

ميوه به توپكله وه بخو



زور باشتره كه ميوه به سروشتي خو
بخوريت. يه كيك له گرنگيه كاني
خوردني ميوه به سروشتي خو
تهويه كه سوود له توپكلي
ههنديكيان وهرده گيريت،
له چهندين ليكوليه وهدا
هاتوه كه توپكلي سهوزه
و ميوه كان چهندين
ماددي كيميائي گرنگ
له خو ده گيرت به تايه تسي
مادده دژمؤكسانه كان A-
ti-oxidants كه رولي

به چاويان ههيه بو پاراستني
لهش له پيسكاره كاني زينگه و گوشاره
دهرونييه كان له گهل باشتركردني لايهني
خوراكي. توپكلي ميوه مزه كاني وه كو پرته قال و
ليمؤ و لالهنگي و گرينپ فروت بهر زترين ريژدي
ثم ماددانه له خو ده گرن به تايه تسي فلاقؤنؤيه كان
Flavonoids كه دژمؤكساني بههين و
رولي گه وريهان ههيه بو خو پاراستن له شيربه نجه
و نه خوشييه كاني دل. ههروهها ماددي ليمونين
Lemonin تهو ماده چه وري كه له توپكلي
ميوه مزه كاندايه، رولي يه كجار گرنگي ههيه له

هانداني خانه كاني
جگهر بو رايه راندني فرمانه كانيان
به تايه تسي رزگار كردني لهش له مادده ژهراويه كان
و خو پاراستن له شيربه نجه ي گه ده و سييه كان
و مه مك. توپكلي كاله كيش چهندين ماددي
دژمؤكسان له خو ده گيرت وه كو بيتاكاروتين B-
tacarotene، لايكوپين Lycopene،
سيترولين كه رولي پوزتيف دهيبن بو پاراستني
كوته ندامي دل و سوران.



هورمون له شيري چيلدا

كيكگه پيشه سازييه كاني بهرله مهيتاني
شير چهندين ريگه ده كرنه بهر به مبهستي
زياده كردي بهرله له چيلد شيره ره كاندا،
بو نمونه به كارميتاني هله نسي
تايبت كه له چياني گيا به دانوريل
دروستكرايت، ههروهها كه چيلد كان بو
ماويه كي دريژتر ده ريكته بهر تيشكي
دهستكره، به لام په كيك له باوترين ريگه
كه هه له سه ره واهه مشتمري زانستي
زوري له سه ره برتبييه له به كارميتاني
دورزي هورموني گه هه دستكره
rBGH (كه لؤر ناري بازركاني
پوساليك Posalic له بازاره يه) بو
چيلد شيره ره كان. ثم هورمونه هاني
دروستكردي شير ده دات. زوريه
زانبايان و خاون كيكه كاني به خيتر كردي
چيلد و به كارميتان تا تيشتاش هه
نيكران له نه گهري كاريگريه كاني
به كارميتاني هورمون له سه ره تهنروستي
مرؤفا. له بهر نه گهري روهاني هه كورن
له گرائي چيلد كان له پاش به كارميتاني
ثم هورمونه، درماني دژمؤي يان
دژمؤي كرپ به چيلد كان ده ريكته، بوني
پاشماوي ثم درماني هه له نانو شيره
هيندي تر چيكي نيكرانييه.

گيزهر

دپاريزيت له تووشبون به شيربه نجه سييه كان.
رهنگه نارنجييه كه ي گيزه ريش ده گه ريشه وه بو
ماددي بيتا كاروتين Beta-Carotene
كه له له شيدا ده گوريت بو فيتامين A كه بو
تهندروستي چاوه كان به كجار زهروره به تايه تسي بو
بينين له روونايي كه م و بينين له تاريكيدا، ته مه
سه ره راي نه وه ي كه مادديه كي دژمؤكسانه.
خوردني گيزهر ريگه يه كي سروشتييه بو
پاراستني جواني و نه رميي پيست، ههروهها
گيزهر كرداري هاوسه نگردي ترشيتي و
تفتيتي له پيستدا ريگه خات، به مه شه وه پيست
دپاريزيت له زييكه و گورانه كاني په يوه ست به
ته من. له راستيدا، خوردني گيزهر پيست ساف
دهكات، ههنديك جاريش بو ثم مه به سته شيره ي
گيزهر ده خرشته ناو تاويته كاني پاراستني پيست.
سه ره راي هه موو ثم سووده تهندروستييه ي
كه له سه ره وه باسكران، گيزهر رولي ههيه بو
خو پاراستن له نه خوشي دل و گورانه كاني
په يوه ست به ته من كه له چاوه كاندا رووددن و
دهينه نه گهري كزبوني بينين يان له ده ستداني
به كجاره كي بينين.

گيزهر Carrots خوراكيكي زور
گرنگه، ماددي فالكارينول Falcarinol
له خو ده گيرت كه نه گهري تووشبون به شيربه نجه
به ريژدي %33 كه م ده كاته وه. روژانه خوردني
گيزه ريشكي بچوك له گهل سهوزه و ميوه كاني
تردا ثم تامانجه ده پيكيت. ههروهها گيزهر
مادديه كي گرنگي تيرى تيدايه به ناي نه لفا
كاروتين Alpha-carotene كه مادديه كي
دژمؤكساني سروشتي بههينه و مرؤف



گرنگى زىنك له خوراكدا



زىنك Zinc يان توتيا كانزايه كى گرنگه، پاش ناسن له رىزبه ندى دووم دېست له رووى چرى له له شدا. زىنك گرنگه بۇ ميتابوليزمى كاربوهدراته كان، پيوسته بۇ سيستمى بهرگرى له ش. رۇلى ههيه له كردارى دابه شوبونى خانه دا، ههروهه له گه شهى خانه و چاكبونسه وهى برينه كاندا. جگه له مانه، زىنك پيويسته بۇ ههستى بۇنكردن و چيژكردن. خوراكه دهوله مهنده كان به پرۇتئين برىكى زۇريان له زىنك تىدايه، بۇنمونه گۇشتى سوور، په له ور، ماسى، پاقله مهنه كان. كه مى كانزاي زىنك له له شدا دهبيتته نه گه رى. كزبونى گه شه، كه مېوونه وهى ئاره زوى خواردن، قز هه له ورين، گرفت له ههستى چيژكردن و بۇنكرندا، كزبونى بهرگرى له ش. مرۇقى پىنگه بىشتوو رۇژانه پيويستى به 10-15 مايكرۇگرام زىنك ههيه.

نهينيه كانى چاى سهوز

نهينى سووده تهنروسىتبه كانى چاى سهوز له وه دايه كه دهوله مهنده به مادده پۇليفينول ه كان Polyphenols، تم مادده دژمۇكسانانه خانه شيرپه نجه ميه كان داده سه پيئن و نايه لن كه گه شه بكن. چاى سهوز ناستى كۇليستيرۇلى خراب له خوندا داده به زىنيت كه هوكاره بۇ توشوبون به نه خۇشى دل يان جه لته مىشك. خواردنه وهى چاى سهوز ناستى شه كرى خون له ريزر كۇنترۇلدا دهه يلىتته وه، بۇيه سووده به خشه بۇ نه خۇشانى شه كره. ههروهه له ليكۇلىنه وه كاندا هاتوو كه چاى سهوز دژى به كترىا كارده كات و بۇ هه لامهت و نه نفلووزا سووده به خشه، سكچوونيش راده گرنت. خواردنه وهى چاى سهوز سوودى ترى ههيه وهكو سووككردى شه كه تى دهروونى، هيشتنه وهى پتهوى ئيسك، دواخستنى سه ره لمانى سووانى جومگه كان، نه هيشتنى بۇنى ناخۇشى ده، كه مكرده وهى ههوكردن و گرزبونى قۇلۇن، پاراستنى جگه له ماددهى زيانبه خشى وهكو ئه لكهول، سووككردى نيشانه كانى نه خۇشى پاركىنسۇن. چاى سهوز ماددهى دژمۇكسانى تر به ناوى فلافونويد ه كان Flavonoids له خۇده گرنت كه كۇمه لىك سوودى تهنروسىتبان ههيه وهكو به هيزكردى ديوارى بۇرپه كانى خون، سووككردى نازار و نيشانه كانى ترى ههوكردنى رۇماتيزمى جومگه كان.



به هاى خوراكى باينجان

باينجان Eggplant جگه له چهندين فيتامين و كانزا، گه لىك ماددهى سووده به خشى تر له خۇده گرنت كه له كۇمه لىك نه خۇشى ده مانپاريزن، بۇ نمونه ماددهى ناسونين Nasunin په ردهى خانه كانى مىشك له نه خۇشى ده پاريزت و فرمانيان باشتر ده كات. ههروهه مادده فىنۇليكه كانى باينجان دژى شيرپه نجه و دژى ميكروبيشن به تايه تى فايروسه كان، سه ره پراى دابه زاندى ناستى كۇليستيرۇلى خراب LDL له خوندا. هه ندىك جار له بهر زياد به كارهينانى ناسن به شيوهى ده رمان (به تايه تى ده رزى) بۇ چاره سه ركردنى كه مخونى، ريزه كانزاي ناسن له له شدا زياد ده بيت به تايه تى له پياوه كان و نافره تان له پاش تمه منى وه ستانى سوورپى خوئى مانگانه ياندا، نه مه ش نه گه چاره سه ره نه كريت زيانى زور به تهنروسىتى ده گيه بيتت، خواردنى باينجان له ش رزگار ده كات له م زياد بوننه ريزه ناسن. له هه ندىك كه سدا، خواردنى باينجان به هر شيوه كه ده بيتته نه گه رى جۇرنگ ههسته وهى به شيوهى خورشتى پيست كه به گشتى ساده، بۇيه پيويسته كه نه وانى ههسته وه ريبان به خواردنى باينجان ههيه، خۇيان له خواردنى باينجان پاريزن، به لام خۇراكيان به سه وه كانى تر جۇراوجور بكن.

پیش به کارهینانی هاوینەى لكاو

هەر جۆرئىكى هاوینەى لكاو ئەگەرى ھەوکردنى چىنى كۆرنىاي چاوپەيدا دەكات، بۇ خۇپاراستن لەم ئەگەر، پەيرەوى چەند ھەنگارنك بکە بۇ نمونە: دەستەكانت بە جوانى بشۆ و وشكىان كەرەو بەر لە دانانى هاوینەى لكاو، پیش مەلەكردن و گەرماو هاوینە لە چاوت كەرەو، ھەرەھا پیش نووستنیش، هاوینەكان بە گىراوہى تايبەت بە جۆرى هاوینەكەت پاككەرەو پاشان گىراوہكە فرى بدە، ھەر 3-6 مانگ جارنك هاوینەكەت بگۆرە، بە وردى پەيرەوى رنمايەكانى دكتۆرى چاوپەكە.



هاوینەى لكاو بۇ چاوەكان بە مەبەستى راستكردنەوہى كورتىينى و دوورىينى و ئەستىگماتىزم لەجياتى چاويلكە و بە مەبەستى جوانىش بەكاردين. ئىستا هاوینەى لكاو پیششەچوونىكى زۆرى بەخۆوہ بىنيوہ، بۇ نمونە جۆرى رەق Hard و جۆرى نەرم Soft و جۆرى تايبەت Specialized لەبەردەستدان كە ھەر يەكەى بۇ كەسك زياتر گونجاون. ھەلئاردينى جۆرى هاوینەى لكاو بە ھەماھەنگى لەگەل دكتۆرى چاودا بەيى چەند پيۆرئىكى تايبەت ئەنجام دەدرئت. بەكارهينانى

كى پيويستى بە پشكنينه بۇ نەخوشى شەكرە؟

مندالجوندا كيشى مندالەكانيان لە 4 كىلوگرام زياتر ييت، ئەو كەسانەى كە تووشى نەخوشى بەرزبونەوہى پەستانى خوین بووينە، ئەو كەسانەى كە ناستى چەرييەكانى خوینيان بەرز بەتايبەتى ناستى كۆليستروئل.

بەسەرەوتەرە بەتايبەتى پياوہكان، ئەگەر پشكنينهكانيش ناسايى بوون پيويستە كە ھەر سى سال جارنك دووبارە بكرئەوہ، كەسانى تووشبوو بە قەلەوى تا ئەگەر تەمەنشىيان لە 40 سال كەمتر ييت بەتايبەتى پياوہكان، ئەو كەسانەى كە خزمى پلە يەكبيان تووشى نەخوشى شەكرە بوو، ھەموو ئەو ئافرەتانەى كە لەپاش

نەخوشى شەكرە Diabetes mellitus نەخوشىيەكى درئزخايەنە و برىتييە لە بەرزبونەوہى ناستى شەكرى خوین لە ئەنجامى كەمبونەوہىيەكى ريزەيى يان كەمبونەوہىيەكى تەواوى ھۆرمۆنى ئىنسولين لە خویندا، يان گرفت لە كاريگەرى ھۆرمۆنى ئىنسولين لەسەر شانەكانى لەشدا، ئەمەش بە تىپەربونى كات دەيتتە ئەگەرى چەند ئالۇزييەكى درئزخايەن لە چەندىن ئەندامى لەشدا. ئەو كەسانەى كە ھىچ نيشانەيەكى نەخوشى شەكرەيان نىيە، بەلام بەشيوہەكى دەورى پيويستىيان بە پشكنين ھەيە بۇ دلئابوون لە تووشبوون يان تووشنەبوونيان بە ھەر جۆرەيكى نەخوشى شەكرە ئەمانەن: ھەموو ئەو كەسانەى كە تەمەنيان لە 40 سال



باشى و خراپى جىلى قز

شيوہى شكان، وشكىبون، لەدەستدانى رەنگ. زياد بەكارهينانى جىلى قز كاريگەرى خراپ دەكاتە سەر پيستی سەر بە شيوہى ھەستەوہرى و پەيداوونى زييەك، بەلام ھەر گىزى نايبتە ھۆى رووتانەوہى قز. بەر لە بەكارهينانى ھەر جۆرئىكى جىلى قز بە وردى زانىارى و رنمايەكانى سەر قوتووەكە بخوینەوہ، بەكارهينانى جىلى قز رۆژانە زيان بە قز دەگەيەنيت، ئەگەر قزت وشكە دووركەوہ لە بەكارهينانى ئەو جۆرانەى جىل كە ماددى ئەلكهول لەخۆدەگرن، چونكە ئەلكهول دەيتتە ھۆى وشكىبون و شكانى تالە مووہكان. ئەگەر جىلى قز بەكاردينيت، ھوئل بدە برى كەمى جىل بۇ ماوہەكى كورت لەسەر قەدى تالە مووہكاندا بەكارينيت.

زۆربەى ھەرە زۆرى كور و كچە ھەرزەكارەكان ماددە و ناوئەى جوانكارى بە شيوہەكى بەرچاوپەكاردين بى ئەوہى كە زانىارى تەواويان ھەيتت سەبارەت بە لايەنى زانستى و تەندروستى ئەم ماددە كيميائيانە. زۆربەى جۆرئىكى جىلى قز Hair gel پىنكەتوون لە ئاوى، پزوييلين گلابكۆل Pr-pylene glycol، بۆن، لەگەل ھەندىك ماددەى كيميائى ترى وەكو ئەلكهول بەلام بە رنژەى كەم. ميژووى جىلى قز دەگەرئەوہ بۇ سالى 1929، جىلى قز جگە لە لايەنى جوانكارى لە برىقاندەوہ و سستايلكردنى قز ھىچ سوودىكى بۇ قز و پىست نىيە. ئەگەرچى قز لە خانەى مردو پىنكەتووہ، بەلام ھىشتا خانە مردوہكان لەگەل ئاوتتە كيميائيەكاندا كاردانەوہ دنوئىن بە



چۈن بەرەنگارى سترىس دەپتەو؟

لەش بەكە Relaxation مەشقەكانى چارەسەر بە بۇن Aromatherapy
 ھەناسە، مەشقەكانى خاۋكردنەوۋى مەشقەكانى خاۋبوونەوۋە وەكو تاى
 ماسولكەكان، مەساج، يۇگا Yoga، تىشى Tai Chi .



سترىس Stress يان شەكەتى دەروونى
 يان كفتى و گوشارى دەروونى راستىبەكە لە
 ژيانى رۇژانەى ھەمووماندا ھەپە، لەوانەپە
 كە نەتوانىت بە ئاسانى لىي رزگاربيت، بەلام
 گەلىك رىگە ھەپە بۇ سووككردنى سترىس،
 بۇ نمونە وەرزىش بە رىكى باشتىن ھەنگاۋە
 بۇ مامەلەكردن لە گەل سترىسدا، رۇيشتن
 بەپى چاكتىن دەستىپكە. بنووسە، لەسەر
 ئەم شتانەى كە نارحەتت دەكەن. ھەست
 و ھزرت لای خۇت قەتىس مەكە، لای
 كەسانى دلسۇزت باس بەكە و دلى خۇتبان
 بۇ بكەوۋە، بلى، پىبەكەنە، بگرى، ئەمانە
 ھەموو سترىس سووك دەكەن. ئەو كارە بەكە
 كە دلت پىي خۇش دەپت، ھەز و ھىواياتەكان
 يارمەتت دەدەن بۇ خاۋكردنەوۋى گرژى
 دەمارەكان. يارمەتيدانى خەلك سترىس تا
 راددەپەكى زۇر سووك دەكات. خۇت فىرى
 خاۋكردنەوۋى دەمارەكان و خاۋكردنەوۋى

تەندروستى لە بۇشايى ئاسماندا

كەشتىوانانى بۇشايى ئاسمان، ھەندىك
 خۇراكىش لەناو كەشتى بۇشايىدا مەترىسدارن
 وەكو نان يان سەموون و ھەموو ئەو خۇراكانەى
 كە ورد دەبن يان پارچەى بچووكيان لىدەپتەوۋە،
 ئەمەش لەبەر مەترسى چوونە ناو كۇئەندامى
 ھەناسە و خنكان، ھەرۋەھا خۇراكى زۇر
 گەرمىش مەترىسدارە، چونكە لەكاتى
 رۇانيدا بە ئازادى دەجولچى كە
 ئەگەر بەر پىستى كەشتىوانىك
 بكەوۋت، ئەوا دەپتە ھۇى
 سووتانى .

دەپنەوۋە بۇ نمونە ھىلچ، سەرىئشە، پشت ئشە،
 گىرانى لوت، خەوزپان. بۇ بەرەنگاربونەوۋى
 ئەم نىشانانە، گەلىك كەشتىوان چەند دەرمانىك
 لە گەل خۇيان دەپنە بۇشايى ئاسمان. ھەرۋەھا
 لەبەر نەمانى ھىزى كىشكردن لە ھىچ لايەكدا،
 ئىسكەكان لاواز دەبن، بۇپە پىويستە كە خۇراكى
 دەولەمەند بە كالىسىۇم و
 قىتامىنەكان
 بدرىت بە

لە بۇشايى ئاسماندا Space چەند
 گۇرپانىك بەسەر شەكەكانى لەش و ماسولكەكاندا
 دىت، ماسولكەكان تووشى گرفت دەبن لە
 خۇگونجانن لە گەل نەمانى ھىزى كىشكردنى
 زەوى و گۇرپانى پۇزىشنى لەشدا بۇ ماۋەپەكى
 زۇر كە دەپتە ھۇى ئازار و نارحەتتى لە ھەموو
 بەشەكانى لەشدا. ھەندىك لە كەشتىوانانى
 بۇشايى ئاسمان Astronauts دوچارى
 گرفتى تر

