



به خوراك گهدهت بپاريزه

وهرزش خوراك بخؤيت و نابج پاش ژهميكي خواردن راستهوخؤ وهرزش بكهيت، بهلكو دهبيت بهينيكي بدهيتي، پالوو زياتر له ۲۰ جار بجوه ئينجا قوتى بده، بهپهله خوراك مهخؤ، كه برسى بوويت دهبي لهوه دلنيا بيت كه ۴ كاتزمير بهسهر ژهمي رابردوتدا تييهريوه ئينجا خوراك بخؤيت، ههرگيز بهدههرسى و دلكرى فراموش مهكه و خؤت پيشانى دكتورهكته بده.

كردن، بؤيه همول بده كه كاتى ژهمهكانى خوراك رينكبخهيت، دووركهوه لهو خوراكانهى كه لهگهئ گهدهتدا ناگونجين، ههرگيز خوراكي خاويان باش نهكولاو مهخؤ كه گهدهت نارحمت دهكمن و لهوانهيه نازاريش بكيشتيت و توشى نهخؤشى بيت، لهگهئ ههر ژهميكدان تهنيا پهرداخ ناو بخؤروه، با ژهمي ئيوارانت سووك بيت، نيوان ژهمي ئيواران و نووستن كهمتر نهبيت له ۲ كاتزمير، نابج راستهوخؤ پاش

به دريژايى تهمهن رؤژانه بهلاى كه سى جار خوراك دهخؤيت يان گهدهت پردهكهيت، بو پارسانتى گهده له نهخؤشى، ههرگيز زياد له پيوست گوشارى مهخهره سهر بؤنهوى به رينكوييكي فرمانى خؤى نهجام بدات و خوراك بهباشترين شيوه ههرس بكات. بوونى خوراك لهناو گهدهدا خانهكانى هان دهدهت بو دهردانى ترشهلوكي HCL و نهنزيمهكانى ههرس

پيوستى رؤژانهى كالىسيوم له خوراكهوه داين بكه

و شيردهر، ۱۲۰۰ملگم بؤ تهمهنى ۷۰ سال و بهسهرهوه. شير و بهرههمهكانى شير دهولهمندترين سهرچاوهن بؤ كالىسيوم، يهك پهرداخى ۲۵۰ ميليليتري نزيكهى ۲۵۰ ملگم كالىسيوم لهخؤدهگرئت. بؤيه ههر كهسيك دهتوانيت بهپيى شم پيوره رؤژانه برى شير بخاته ليستى خوراكييهوه لهگهئ حيسابكرديكي ورد بؤ ريزهى چهورى ناو شيرهكه به گويره تهمهن و تهندروستى ههر كهسيك. رؤژانه داينكردى كالىسيوم يهكجار گرنگه بؤ مندال و ههرزهكارهكان، چونكه ئيسسكهكانيان له قؤناغى گهشهكرديكي خيژادان، ههرهوهها كالىسيوم يهكجار گرنگه بؤ نافرهتان له تهمهنى زاوژندا لهبهر دووگياني و شيردانى سروشتى بؤ پاراستنيان له پووكانهوى ئيسك. پهنيروش سهرچاوهيهكى چرى كالىسيوم، بهلام ريزهيهكى بهرزى چهوريه تيژهكان لهخؤدهگرئت، بؤيه زياد خواردى پهنيروهكو سهرچاوهيهكى كالىسيوم ههرگيز گونجاو نييه بؤ نهخؤشانى شهكره و دل و بهرزبونهوى پهستانى خوئن، له شوئى پهنيردا دهكرى كه شيرى بچ چهورى كه ريزهى چهوريهكهى پتر نهبيت له ۰,۵٪ بكهنه سهرچاوهى پيوستى كالىسيومى رؤژانه.



كانزاي كالىسيوم Calcium زؤر پيوسته بؤ گهشهكردن و تهندروستى ئيسك له ههمو تهمهنيكدا. برى تهواوى كالىسيوم واته چرييهكى باشترى ئيسكهكان و پتهوبوونيان و پاراستنيان له پووكانهوه Osteoporosis كه زياتر له نافرهتاندا بهدى دهكرئت. بؤ ههر تهمهنيك بريكي دياريكراوى رؤژانه له كانزاي كالىسيوم پيوسته، بؤ نمونه: رؤژانه ۱۲۰۰-۱۵۰۰ملگم بؤ ههرزهكار و گهجهكان له تهمهنى ۱۱-۲۴ ساليڊا، ۱۰۰۰ ملگم بؤ تهمهنى ۲۵-۵۰ سال، ۱۲۰۰-۱۵۰۰ ملگم بؤ نافرهتى دووگيان

بههاى خوراكي خؤخ

ههر ۱۰۰ گرام خؤخ Peaches پيكهاتوهه له ناو به ريزهى ۰,۸٪، شهكر ۰,۱۷٪، نيشاسته ۰,۸۱٪، كانزاي فؤسفؤر ۰,۱۸٪، پؤتاسيوم ۰,۲۵٪، كالىسيوم ۰,۱۴٪، ئاسن ۰,۰۴٪، كؤپهريه ۰,۰۹٪. ههرهوهها خؤخ چهندين ماددهى سوودهبخشى تر لهخؤدهگرئت وهكو فيتامين A، فيتامين C، ريشال Fiber، پيكتين. خؤخى وشككراو وزهى زياتر و ناوى كهمتر لهخؤدهگرئت، بؤ نمونه ريزهى ۰,۲۲٪ ناو و ريزهى ۷۳٪ شهكر. خؤخ يهكيكه لهو جورانهى ميوه كه رينگه دهگرئت له توشبوون به قهبرى. خؤخ يارمتهى فرمانى گورچيلهكان دهدهت بؤ باشتر رزگاركردى لهش له مادده نهخوازواوهكان و رينگرتن له كؤبوونهوى قوم. ههرهوهها خؤخ نارهزوى خواردن زياتر دهكات و تهندروستى گهده باشتر دهكات. سوودهكانى ترى خؤخ بريتين له: سووكردنى نيشانهكان له توشبووان به خؤربردن و كاريگهريهكانى ترى گهرماى هاوين.





خۇراكى پىروتىنى بۇ ماسوولكەى بەھىزتر

ھەممۇ كەسىك پىئىستى بە خۇراكى پىروتىنىيە ھەيە، پىروتىن زۇر پىئىستە بۇ گەشە ۋە ھىز ۋە قەبارەى ماسولكە ۋە پاراستنى بارستايى ماسولكە كان، بۇ پاراستنى پىكھاتەى خانە كان، بەرھەمپىئانى ھۆرمۇنى گەشە ۋە ئەزىمە كان، چاكبوونە ھەى شانە كان. پىروتىن Protein لە يەكەى بچووك پىكھاتىو بەناوى ترشە ئەمىنىيە كان Amino acids، پىروتىن لە ھەممۇ خانەيەكى زىندوودا ھەيە، ھەممۇ شلەيەكى لەش جگە لە زەرداۋ ۋە مىز پىروتىنىيان تىدايە. پىروتىن لە خۇراكى تاۋەلى ۋە لە خۇراكى رووھكىدا ھەيە، بۇ نمونە: گۆشتى سوور، سىنگى مرىشك، گۆشتى قەلموون، ماسى، ھىلكە، باوى، كازو، پەنىر، ماستى كەم چەور، شىر، شىرى پاقەلى سۇيا Soya milk، نىسك، نۆك، برىج، پەتاتە، برۆكولى، زەرەت Corn، پاقەلە. ئەوۋى شايانى ھەسودە ئەوۋىيە كە ھەول بىرئىت ھەممۇ پىكھاتە گىرنگە كانى ۋەكو پىروتىن ۋە فىتامىن ۋە كانزا ۋە ماددە دۇھۇكسانە كان لە خۇراكە ۋە ۋەرىگىرىن نەك بە رىگەى يارمەتسىدەرى خۇراكى Supplements بەشىۋەى پاودەر ۋە كەپسول ۋە دەرزى ۋە گىراۋە، چۈنكە ئەوۋە سەلمىتراۋە كە لەش زىاتر ۋە باشتىر سوودىان لى ۋەردە گىرت كە لە رىگەى خۇراكە ۋە بگەنە كۆتەندامى ھەرس.

ئەو خۇراكانەى نۆرەكانى شەقەسەر زىاد دەكەن

شەقەسەر Migraine جۆرىكى سەرئىشەيە، بەگشتى بە نۆرە سەرھەلئەدات ۋە لايەكى سەر دەگىتتەۋە، لەوانەشە ھەردو لاي سەر ۋە چاۋەكانىش بگىتتەۋە، گەلىك جارىش توشىبوۋ بە توندى نارەحەت دەكات. گەلىك ھۇكار دەپنە ئەگەرى سەرھەلئەنى نۆرەكانى سەرئىشە، بۇ نمونە لەپاش خۇاردنى گەلىك خۇراكدا ۋەكو: پەنىر، مۆز، ھەنجىر، مىنۇز، خۇاردنەۋە ئەلكھولىيە كان بەتايىبەتى شەراب، ئايس كرىم، ماست، ترشيات، مېۋەى مزر، ساسى سۇيا Soya sauce، مېۋەى ئەفۇكادۇ، شوكلاتە، نىسك، چەرەزات، سۇدا ۋە ماددە شىرىنكارە دەستكردەكانى ۋەكو سەكارىن Saccharin ۋە نەسپارتىم Aspartame، خۇراكى ھەۋىنىبوۋ. ھەروەھا ئەو خۇاردنەۋانەى كە ماددەى كافىئىن لەخۇدەگىر ۋەكو قاۋە، چاى، كاكاو، خۇاردنەۋە وزبەخشە كان Energy drinks سۇداى ئاسايى ۋە سۇداى رىجىم Diet soda، گەلىك دەرمانىش ماددەى كافىئىن لەخۇدەگىر بۇ نمونە ئەو دەرمانىش كە ۋەكو ھاندەر بۇ دابەزاندنى كىشى لەش بەكاردەھىنترىن.



بايەخى تەنداروستى زەيتى گويۇز

دووردەكەۋنەۋە لە خۇاردنى زەيتە كان لەبەر ئەۋەى كە وزەى زۇر لەخۇدەگىر، بەلام ھەندىك جۆرى زەيت بەتايىبەتى زەيتى گويۇز وزىيەكى كەم بە لەش دەبەخشىت. ئەۋە سەلمىتراۋە كە رۇژانە خۇاردنى بىرىكى كەم لە گويۇز يان زەيتى گويۇز ئاستى كۆلىستىرۋلى خراب لە خۇندا دادەبەزىنىت، بەمەشەۋە ئەگەرى توشىبوۋ بە نەخۇشى دل كەم دەكاتەۋە.

زەيتى گويۇز Walnut oil سەرەپراى چىۋە خۇشەكەى، رىۋەيەكى بەرز لە چەورىيە يەكانە ناتىرە كان Monounsaturated oil بەتايىبەتى ئۇمىگا ۹ لەخۇدەگىرت كە خۇنئەرەكان لە توشىبوۋ بە رەقبوون دەپارزىت، ھەروەھا زەيتى گويۇز رىۋەيەكى بەرز لە چەورىيە فرە ناتىرە كان Polyunsaturated oils بەتايىبەتى ئۇمىگا ۳ ۋە ئۇمىگا ۶ كە سوودى تەنداروستى زۇربان ھەيە ۋەكو: كەمكردنەۋەى ھەۋكردنە كان، يارمەتسىدانى چىگىرېۋونى ھۆرمۇنە كان، پاراستنى پىست، كەمكردنەۋەى توندى ۋە نىشانەكانى ئەكزىما Eczema. زۇر كەس



پهستی توند رشانه وه په پیداده کات



هۆکاره کانی هه ناسه تهنگی

هه ناسه تهنگی **Dyspnea** نیشانه یه کی باوه و زیاتر له کاتی جووله و مهشقی وهرزشیدا سه رهه لده دات. هه ناسه تهنگی درژخایه ن کاریه گه ریبه کی توند ده کاته سه کوالیتی ژیان و بهشاری له چه ندين چالاکی سنووردار ده کات که زۆریه یه خه لک پییه وه دلخۆش ده بن. له به ره نه وه ی که هه ناسه تهنگی له نه چامی چه ندين هۆکاره وه رووده دات، گه لیک جار ده ستیشانه کردنی هۆکاری ته و او ناسان ناییت. هه ناسه تهنگی زۆرجار له نه چامی زیاد جووله و ماندوو بووندا رووده دات، به لām نه گه ره هه ناسه تهنگی درژخایه ن بوو یان له پاش وهرزشیه کی سووک سه رهه لیدات یان له پاش چه ره سه ریش هه ره ده وام ییت، پیوست به سه ردانی دکتۆر ده کات، باوترین نه وه نه خۆشییه نه ی که ده بنه نه گه ری هه ناسه تهنگی بریتین له: ره بو، نه خۆشی له ماسولکه ی دلدا **Cardiomyopathy**، هه وکردنی بۆری هه ناسه، په ککه و تنی دل **Heart failure**، هه وکردنی شانه کانی سییه کان، کۆبوونه وه ی شله له ده ری شانه کانی سییه کاندا، به رزبوونه وه ی په ستانی سووری سییه کان، گرفت له فرمانی سکۆله ی دلدا.

گه لیک جار په ستی و نیگه رانی **Anxiety** ده بیته هۆی رشانه وه به تاییه تی به یانیان زوو پاش له خه وه هه لساندا یان راسته وخۆ پاش خواردنی یه که م پالووی ژهمی به یانی. هیلنج و رشانه وه ی ده روونی هه رگیز له پاش کاتژمیتر ۱۰ی به یانی تا کۆتایی رۆژ روونادات، له وانه یه که هۆکاری نه مهش بگه رپه تته وه بو هه ستکردن به نیگه رانی سه به اهرت به گرفت و به سه ره اته کانی رۆژ. له گه نه جاندا زۆرجار رشانه وه ی ده روونی له به ره ترسی قوتابخانه و ترس له تاقیه کردنه وه کان رووده دات. زۆرجار له وانه یه نه م گرفت ته نیا هیلنج ییت جا نه گه ره ده به تال ییت یان خۆراکی تیداییت، به لām رشانه وه ی ده روونی به وه دناسرپه تته وه که نایته هۆی که مبوونه وه ی کیشی له ش، به پیچه وانه ی رشانه وه له به ره نه خۆشییه کی نه نامی وه کو کولبونی گه ده یان نه خۆشی تر. رشانه وه ی به یانیان له نافرته شیدا له سه ره تای مانگه کانی دوو گیانیدا به شپوه یه کی ئاسایی رووده دات، هه ره ها له وانه یه که جگه ره کیشان و زیاد



کیش له پاش وازه یانان له جگه ره زیادبوونی



وازه یانان له جگه ره جیگه ی ده ستخۆشییه، باشتین بریاره بو باشتربوونی ته ندروستیت، به لām پاش ماوه یه که کیشی له شت زیاد بکات، به هه رحال با نه م مه سه له یه هه رگیز نه بیته ریگر له به رده م وازه یانان له جگه ره، چونکه ده کری به په پره وکردنی خۆراکی ته ندروستییانه و وهرزش و ستایلیکی ژیان به چاودیری دکتۆر ببسته خاوه ن کیشیه کی دروست و ته ندروستییانه. نه وه راستیییه کی زانستییه که وازه یانان له جگه ره ده بیته نه گه ری زیادبوونی ئاره زووی خواردن و زیاد خواردن، گه لیک که سیش زیاتر چه زی ده چیه تته خواردنی خۆراکی چه ور و شیرین که وزه ی (کالۆری) زۆر به له ش ده به خشن، له گه ل نه مه شدا سه ره تا له هه ولی وازه یاناندا به به ره له بیرکردنه وه له مه سه له ی زیادبوونی کیشی له ش، چونکه مه رج نییه که هه مو که سیکی جگه ره کیش پاش وازه یانان کیشی زیاد بکات. نه و بره کیشیه کی که له نه چامی وازه یانان له جگه ره له هه ندیک که سدا زیاد ده بیته به تیکرایی بریتییبه له ۳-۴ کیلوگرام، ته نیا ۱۰٪ی نه وانه ی که واز له جگه ره کیشان دین به ریژه یه کی به رزتر کیشی له شیان زیاد ده کات که له وانه یه بگاته نزیکه ی ۱۵ کیلوگرام.



زىياد فرمىسكىڭىزنى

تەرىپتى زۇر پۈيۈستە بۇ چاۋەكان، بە وشكىبونەۋە خانەكانى چاۋ لەناۋدەچن. فرمىسكىڭىز **Tears** سەرچاۋى سەرەكى و تاكە سەرچاۋى پاراستنى تەرىپتى چاۋە، شەو و رۇژ دەرژىتە سەر روۋى چاۋەكان. چەند فرمىسكىڭىز گلاڭدېك بە جۇگەى زۇر ورد و بارىك چىنىكى تەنكى فرمىسكىڭىز بە ئەستورى ۰،۰۵ملم دەرژىتە سەر چاۋەكان، بەشى ھەرە زۇرى فرمىسكىڭىز بەھۇى گەرمى دەورۋىرە دەپتە ھەللم، فرمىسكىڭىز گلاڭدەكان لەژىر كاريگەرى دەزگاي دەمارى ئۆتۈنۈميدان. ھۆكارە فسىۋلۇزىيەكانى زىياد فرمىسكىڭىز برىتىن لە: تەزۋى باى سارد، تيشكى گەرمى خۇر بەتايىبەتى لە كەشى ھاۋىندا، ھەموو جۇرە دوكەلېك، تۇز و خۇل، تەنى بيانى ئەگەر بىكەۋىتە چاۋەكان، وردكردى پياز، زىياد پىكەنېن، پۇمېن (ھەندېك چار)، غەم و كاريگەرى سۇز واتە گريان كە تا مىكانىزىمى تەۋاۋى نەزاتراۋە. ھۆكارە نەخۇشېيەكانى زىياد فرمىسكىڭىز برىتىن لە: ھەۋكردى پىلۋەكان، ھەۋكردى چىنى كۇرنا **Cornea**، ھەۋكردى ناۋەۋى چاۋ، ھەستەۋەرە چاۋ، - تراكۇما **Trachoma**، گىرانى رېرەۋى فرمىسكىڭىز لەبەر ھەر نەخۇشېيەك، پۈيۈستە نەۋەش بزىنېن كە تەربوۋى چاۋ و فرمىسكىڭىز سەدان چار باشترە لە كەم فرمىسكىڭىز و وشكىبونى چاۋەكان.

كاريگەرى لابرندى مەمك لەسەر سىڭىدا

ۋەكو: كەمبۈنەۋەى ئارەزۋى سىڭىسى، كزبون و كەمبۈنەۋەى وروژان، لاۋازبونى يان كەمبۈنەۋەى چرى ئۆرگازم و سەختى لە گەشىتن بە ئۆرگازم، كەمبۈنەۋەى قەناعەتى سىڭىسى، كەمبۈنەۋەى ژمارەى جوتوبونەكان، گۇرپان لە كار و كاردانەۋە سىڭىسىيەكان بەگشتى، دارمانى دەروۋى كە گرفته سىڭىسىيەكان زياتر و سەختەر دەكات.

لابرندى مەمك بە نەشتەرگەرى **Mastectomy** برىتېيە لە لابرندى گۇى مەمك و دەۋرى گۇى مەمك و شانەكانى مەمك لەبەر تووشبون بە شېرپەنچە. چەندىن جۇرى يان پەلى لابرندى شانەكانى مەمك ھەيە، بۇ نمونە لابرندى تەۋاۋى مەمك واتە لابرندى ماسولكەكانى سىنگ و لىمفە گرىيەكانى ژىر قۇل و شانە چەۋرىەكان لەۋىدا. كاريگەرىيەكان لەپاش لابرندى مەمك برىتىن لە: سربوۋى پىست، بوۋى ئاسەۋارى لابرندى مەمك، ناۋسانى قۇل و دەست لەبەر لابرندى لىمفە گرىيەكان، زەبرى دەروۋى لەبەر ونكردى ئەم ئەندامە گرىنگە ھەرۋەھا گۇرپان لە شېۋى لەشى ئافرەت. ئەگەر پارچەيەك پىست (گرافت **Graft**) بۇ شوۋىنى لابرندى مەمك گواستراپتېتەۋە ئەۋسا گۇرپانى بەرچاۋ لە شوۋىنەكەدا روۋدەدات بەشېۋى گۇرپان لە ھەستكردىن و گۇرپان لە ھەستى بەركەوتندا. ئەۋ ئافرەتەنەى كە دەرمانى كىمىيىى يان تيشك ۋەردەگرن سەرەراى لابرندى مەمك بە مەبەستى چارەسەركردى شېرپەنچەى مەمك لەۋانەيە كە دوچارى چەندىن گرتى سىڭىسى بىنەۋە



كەم نووستن و زىيادبوۋى كىش

ئارەزۋى كراۋە بەردەۋام پىت لەسەر خۋاردن. جگە لەمانە، كەم نووستن كاريگەرى دەكاتە سەر تواناي ھەر كەسېك بۇ برىاردانىكى تەۋاۋ سەبارەت بە جۇر و چەندىتى و چۈنىيەتى خۋاردن كە زۇر چار خۇراكى ناتەندروسىيىبانە دەخۇن بەتايىبەتى لەكانى ھەستكردىن بە ھىلاكى و بېنھىزى لە ئەنجامى كەم نووستندا، ئەمەش زۇر چار دەپتە ئەگەرى زىيادبوۋى كىش.

كالۇرى لەكاتى نووستندا دەسوتىنېت، بەلام كەم خەۋتنى درېژخايەن كاريگەرى دەكاتە سەر چۈنىيەتى مامەلەكردى مېشك لەگەل ئارەزۋى خۋاردندا. كەم نووستن دەپتە ئەگەرى دابەزىنى لىپتېن **Leptin**، ئەۋ پرۇتېنەى كە ئارەزۋى خۋاردن دادەمركىنېت، بەمەشەۋە كاريگەرى دەكاتە سەر تواناي مېشك بۇ دياركردى كاتى ۋازھىنان لە خۋاردن يان كاتى ھەستكردىن بە تېزبون. لە ھەمان كاتىشدا، كەم نووستن دەپتە ھۇى بەرزبونەۋەى ناستى گرىئە **Gremlin**، ئەۋ ھۇرمۇنەى كە ۋا لە مەۋۇف دەكات كە

لە چەندىن لىكۇلېنەۋىيەكەدا ھاتوۋە كە پىۋەندى لەنېۋان كەم خەۋتن و زىيادبوۋى كىشى لەشدا ھەيە. نووستن كەمتر لە ۴ كاتمىر لەماۋى شەو و رۇژىكدا دەپتە ھۇى زىيادبوۋى كىشى لەش بە رېژەى ۷۰٪، ھەرۋەھا نووستن بۇ ساۋەى ۵ كاتمىر ئەگەرى زىيادبوۋى كىش بە رېژەى ۵۰٪ زىياد دەكات، لە كاتىكدا ئەگەرى زىيادبوۋى كىشى لەش دەكاتە ۲۰٪ لەۋ كەسانەى كە كەمتر لە ۶ كاتمىر دەخەۋن. ئەگەرچى لەش برىكى كەمى

زىاتر بە

