

شوتى ۋەك ۋ



ۋەكو ماددى سىلدىنفايل Sildenafil كە پىنكەتەي ۋياگرايە لە لەشى مرۇۋدا كاربىكات. شوتى سەرچاۋىيەكى زۆر باشە بۇ ۋىتامىن C ۋە برىكى باشى لە بىتا كارۋىتەن واتە ۋىتامىن A ى رۋوھكى تىدايە، كە لە سروشتدا بە

شوتى Watermelon ميوهەكى پىرچىيۇ، پىژەيەكى يەكجار زۇرى ئاۋ لەخۇدەگرىت ۋە وزىيەكى كەمى تىدايە. بەم دوايىيە باس لەۋە كرا كە خواردىنى شوتى ۋەكو بەكارهيننانى دەنكى ۋياگرا Viagra ۋايە بۇ چارەسەر كىردىنى گىرقتى لاۋازى سىكىسى پىياۋان، بەلام ماۋىيەك پاشتر لە چەندىن لىكۋىلەنەۋەدا دەر كەوت كە شوتى ھىچ پىنكەتەيەكى ئاۋا لەخۇناگرىت كە

سوۋدەكانى ھىل

لەسەرياندا، جگە لەۋەي كە خواردىنى ھىل رۇلى ھەيە بۇسافىكردن ۋە پارىزگار كىردن لە جوانى پىست بەتايىيەتى لە كەسانى خاۋن پىستى ناسك ۋە ھەستىاردا، رۇلى بەرچاۋىشى ھەيە بۇ پاراستنى پىست لە كارىگەرىيە خراپەكانى تىشىكى سەرۋى ۋەنەۋشى كە لە تىشىكى خۇردايە، ھەرۋەدا بۇ پاراستنى پىست لە توشىبون بە چەندىن نەخۇشى بەسوۋدە، ھەرۋەدا دۇرى ئەۋ جۇرە كەرۋەي پىست كار دەكات كە دەپتە ئەگەرى كرۇز يان توشك لە پىستى سەردا. جىگە ۋەبىرەينانەۋەيە كە زىاد خواردىنى برى زۇرى ھىل لەۋانەيە كە زىان بە شانەكانى ناپۇشى گەدە بگەيەنەت بە شىۋى سوتانەۋە ۋە دارۋوششان، ھەرۋەدا ناپت كە ھىل لەناۋ قوتۋى پلاستىكدا ھەلبىگىرەت.

ھىل Cardamom گەلەك پىنكەتەي گىرنگ لەخۇدەگرىت، بە كولاندنىش ئەم پىنكەتەنە لەدەست نادات. تىكەل كىردىنى ھىل لەگەل قاۋە يان لەگەل چايدا سوۋدى ھەيە بۇ دابەزاندنى كۋلىستىرۋل ۋە كەم كىردەۋەي ئەگەرى رۋودانى نۇرى دل ۋە جەلتەي مېشك. چالاكى دۇرى بەكتىراي ھەيە بەتايىيەتى ئەۋ بەكتىرايانەي كە لەناۋ دەمدە دۇزىن ۋە دەبنە ھۇبى ھەۋكردنى پوك ۋە ناپۇشى دەم، پاراستنى ددانەكان لە نىشتى چىنى كلس



ميوه بە توپ



organic fruits يان ميوه ناسروشتىيەكان ئەۋانەن كە بە ۋاكسى تايىبەت بۇ نمونە پارافىن مامەلەيان لەگەلدا دەر كىرت يان بە سپراي گازى ئېتېلېن Ethylene دەرىشىنرەن بە مەبەستى

زۆر باشترە كە ميوه بە سروشتى خۇى بخورىت. يەككە لە گىرنگىيەكانى خواردىنى ميوه بە سروشتى خۇى ئەۋەيە كە سوۋد لە توپكلى ھەندىكىيان ۋەردەگىرەت بەۋەي كە چەندىن ماددى خۇراكى گىرنگ لەخۇدەگىر بەتايىيەتى رېشال ۋە ماددە دۇزەتۇكسانەكان، بەلام لە ھەندىك حالەتدا پىۋىستە كە مامەلەي تايىبەت لەگەل توپكەلەكاندا بىر كىرت. ميوه ناتۇرگانىكەكان Non-



بەھاي خۇراكى خورماي ھىندى

Tamarhind خورماي ھىندى چەندىن ترشى ميوه ۋە ماددى گىرنگ لەخۇدەگرىت ۋەكو: ترشى سىترىك(لەيمونۇزى)، ترشى تارتارىك بۇيە شىرەي خورماي ھىندى ترشترە لە سر كە ۋە شىرەي لىمۇترش، شەكرى فركتۇز(شەكرى ميوه) بە رىۋەي ۳۵٪، پۇتاسىۋم، بىنىشت، پىكتىن Pectin، رېشالى خۇراكى، ماددە دۇزەتۇكسانى لىمۇنېن Limonin ۋە جىرالىۋن كە رۇلبان ھەيە بۇ رىگىرتن لە گەشەي خانە شىرەنچەيەكانى مەمك. ھەرۋەدا خورماي ھىندى ماددى گىرنگى تى تىدايە كە دۇرى نازار كاردەكەن ۋە پلەي گەرمى لەش دادەبەزىن لەكاتى تا بەۋەي كە ھانى كىردارى ئارەقە كىردن دەدەن. خورماي ھىندى جگە لە بەھا خۇراكىيەكەي، تامىكى ترشى ھەيە بۇيە بۇ خۇش كىردنى چىۋى خۇراكىش سوۋدى لى ۋەردەگىرەت. لە رۇزەكانى گەرمى ھاۋىندا، خورماي ھىندى لەگەل ئاۋ ۋە ھەندىك شەكر تىكەل دەكرىت، خوارنەۋەي ئەم شىرەيە سەرەپاى تىنوۋ شىكاندن مرۇۋ دەپارزىت لە خۇربىردن ۋە پلەي گەرمى بەرزى لەش دادەبەزىنەت. پىنكەتە گىرنگەكانى خورماي ھىندى دۇرى بەكتىرا كارىگەرىيان ھەيە، لەبەر ئەۋە گىراۋەي خورماي ھىندى ۋەكو غەرغەرەي دەم بەكاردىت لە حالەتەكانى ھەۋكردنى لەۋزەكان. سوۋدەكانى تى خورماي ھىندى برىتىن لە يارمەتيدانى ھەرس كىردنى خۇراك. ھاندانى فرمان ۋە چالاكى جگەر دەدات ۋە دۇرى زەردۋىسى كاردەكات، سوۋك كىردنى نىشانەكانى نەخۇشىيەكانى بۇرى ھەناسە لە كۇكە ۋە ھەناسەتەنگى، باشتر كىردنى كارى گورجىلەكان بۇ دەردانى قوم ۋە بەردى بىچوك، ھىۋور كىردنەۋەي دەمارەكان ۋە سوۋك كىردنى نازارى شەقسەر ۋە جۇرەكانى دىكەي سەرئىشە.

ياگرا نىيە!



گرنگرتىن دوو ماددى دژەنۇكسان دادەنرىن، ھەرۇھما ماددى لايكۇپىن Lycopene كە رەنگە پەمبەكە شىوتىيە، ئەويش دژەنۇكسانىكى بەھىزە. شىوتى سىودى تىرى ھەيە بۇ ھەوكردنى رۇماتىزمى جومگەكان، ھەرۇھما نىشانەكانى رەبو سووكتەر دەكات. لايكۇپىننى شىوتى قۇلۇن لە تووشىبون بە شىرپەنجە دەپارىت، ھەرۇھما مرۇف لە شىرپەنجە مەمك و سىيەكان و شىرپەنجە پروسات دەپارىت. شىوتى بىرىكى باشى لە كۇمەلى فىتامىن B تىدايە كە گرنگ بۇ بەرھەمەننى وزە لە لەشدا، بەتايىبەتى فىتامىن B₆ و B₁، ھەرۇھما كانزاي مەگنسىيۇم و پۇتاسىيۇم. خواردنى شىوتى، چاۋەكان لە گۇرپانەكانى پەيۋەست بە پىرېبون دەپارىت، پەستانى خوين دادەبەزىت.

بۇجى خۇراكى نۇرگانىك لە خۇراكى ئاسايى گرانترە؟

تا بە خۇراكىك بگوتى نۇرگانىك Organic foods دەبى بگەويتە ژىر چەندىن ستانداردى پەيۋەست بە بەرھەمەننەن. تا پىش سەدى بىستەم ھەموو بەرھەمە كشتوكالىيەكان نۇرگانىك بىون، بەلام پاشان چەندىن ماددى كىمىيى و پەينى كىمىيى بە مەبەستى زىادكردنى بەرھەم و مەبەستى تر خراخە ناو بوارى كشتوكالەۋە. ئەو خۇراكانە نابنە نۇرگانىك ئەگەر: بە بەكارھىنانى پەين و ماددە بكوژەكانى مېروو و بكوژەكانى گىيايە زىانبەخشەكان لە كشتوكالدا بەرھەم بەھىنرىن، ھەرۇھما بەكارھىنانى ھۇرمۇنى گەشە و ماددە دژەنۇكسان بۇ چىل و ئاژەلە شىرەدەكانى تر بە مەبەستى زىادكردنى بەرھەمى شىر و زىادبىونى كىش، ئەو خۇراكانەنى كە بە مامەلەى جىنى بەرھەم دەھىنرىن، بەكارھىنانى تەكنۇلۇژىيە نانو Nanotechnology بۇ خۇراكى كشتوكال. پەسندكردنى خۇراكى نۇرگانىك دەگەرئىتەۋە بۇ ئەۋەى كە: پىرېيەكى بەرز لە فىتامىن و ماددە دژەنۇكسانەكان و چەورىيە ناتىرەكان و ئۇمىگا ۳ لەخۇدەگرن، پىرېيە كەم لە ماددە خراپەكان لەخۇدەگرن وەكو كانزا قورسەكان و پاشماۋەى ماددە بكوژەكانى مېروو. خۇراكى نۇرگانىك لە چەندىن سىفەتى تر جىاۋازى لەگەل خۇراكى نانوگانىكدا ھەيە، بۇ نمونە لە لىكۇلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە سىۋى نۇرگانىك لە چىژدا شىرىنترە، توندى و پتەۋى باشترە، بەلام نرخی خۇراكى نۇرگانىك بەگشتى بە پىرېيە ۱۰-۱۵٪ يان زىاتر لە خۇراكى ئاسايى گرانترە.

رۇژانە تەنيا بە 73 گرام باۋى كۇلىستىرۇل دا بەزىنە

دادەبەزىنەت بەتايىبەتى كۇلىستىرۇلى خراپ LDL بە پىرېيە ۹٪ لە ماۋەى يەك مانگدا، ھەستى تىرېۋىش زىاتر دەكات. ھەرۇھما رىشال لە تفرەكەيدايە، بۇيە باش نىيە كە باۋى سىي بىرىت. بەدىلى تر بۇ باۋى بىرىتىن لە گوژ، كاجو Cashew، فستق، ماسى، ھەرۇھما ۋەرزىش. باۋى رىژىيەكى باشى لە مادە فايۇستىرۇلەكان Phytosterols يان ستىرۇلە روۋەكىيەكان تىدايە كە لە چەندىن بەروبوۋمى روۋەكىدان و لە روۋى پىنكەتتى كىمىيىيەۋە زۇر لە كۇلىستىرۇل دەچن و ناستى كۇلىستىرۇلى خوين دادەبەزىنەت و يارمەتى بەرگرى لەش دەدەن، پاشان ئەگەرى تووشىبون بە چەندىن شىر پەنجە كەم دەكەنەۋە.



خواردنى باۋى Almonds بە شىۋەكى بەرچاۋدژى كردارى نۇكسانى Oxidation كۇلىستىرۇلى خراپ دەۋەستىت كە دەبىتە ھۇى نىشتىنى كۇلىستىرۇل لە بەرزبونەۋەيسە ناۋۋىشى خوينبەبەركاندا واتە رەقبونى خوينبەبەركان. باۋى بىرىكى باشى فىتامىن E لەخۇدەگرت كە دژەنۇكسانىكى بەھىزە، ھەرۇھما پۇلىفىنۇلىكەكان و بەتايىبەتى فلاۋونىۋىدەكان Flavonoids ماددى دژەنۇكسان و بە گرنگرتىن پىنكەتەى باۋى ھەژمار دەكرىن. دەبى ئەمەش بزانرىت كە خواردنى بىرىكى كەمى باۋى ئامانجەكە ناپىكىت، بەلكو خواردنى ۷۳ گرام باۋى رۇژانە سوۋدە تەندروستى دەبەخىت. باۋى سەرەۋى ئەۋەى كە كۇلىستىرۇلى گىشتى

كەۋە بخۇ

بە مەبەستى خىراكدنى گەيىنەن. بۇ رىزگارېبون لەم ماددە كىمىيىانە، پىۋىستە كە ھەموو مېۋە نانوگانىيەكان بە باشى بە بىرىكى زۇرى ئاۋ و ماددەيەكى پاككەرەۋەى سوو وەكو شەلى شىۋىشتى قاپ و قاچاغ بشۇردىن Dishwashing liquid، بەم شىۋەيە مېۋەكان بەلاى كەم لە ۳۰٪ ي ماددە بكوژەكانى مېروو و كەرۋەكان و ماددەى تر پاك دەبەنەۋە.

ھاندانى كردارى گەيىنى مېۋەكان Ripening. مېۋە مزرەكان وەكو پرتەقال و سىۋىيان ھەرمى بە واكىسى تايىبەت سواق دەدرىن بە مەبەستى ھىشتنەۋەى تازەيى و تەرىتتى و بىرقە و درىژكردنەۋەى تەمەنى تويكەكانيان. مۇز و پرتەقالى كار كە بە گازى ئىتلىين دەپىنرىن



كۆندوم Condom

كۆندوم له ماددەيەكى لاستىكى زۆر تەنك دروست كراوه بە ناوى لاتىكس Latex و له كاتى جووتبووندا نايەلى كە سىپىم بگاتە ناو زىي ئافرهتەوه. بەكارهينانى كۆندوم تاكە رىگەيە كە جگە له رىگرتن له دووگىيانى، رىگەيەكى خۇپاراستنىشە لەو نەخۇشيانەى كە بە سىكسەوه دەگوازيئەوه بە نايدزىشەوه، بۆيە زۆر جار كۆندوم بە پارىژەدى ژيان ناوزەد دەكرى. ئەگەر هەر جارنىك كە سىكس دەكەيت كۆندوم بەكارىيەيت، ئەگەر هەموو جارنىك و بە دروستى بەكارىيەيت، ئەوا بە رىژەى ۹۹٪ مەبەست دەپىنكىت و رىژەى فەشەل دەگاتە تەنبا ۲٪. نابىج كە هەرگىز كۆندوم بەو ماددە چەوركارانەوه چەوربكرىت كە بناغەى



گرنگى پىوانەى چىووى مل

لەشدا زىاد دەكات واتە كىشى لەش زىاد دەبىت، ئەوا دابەشبوونى چەورى زىاد بە يەكسانى بەسەر هەموو بەشەكانى لەشدا دابەش نايەت، بەلكو دەكەوتتە ژىر كارىگەرى هۆرمۆنەكان، ئەو هۆرمۆنانەى كە بەرپرەس لە روودانى بالغوون. لە تەمەنى پاش بالغوون و لە گەورەكاندا، پىوانەى چىووى مل بە هەند هەلدەگىرەت و شتىكمان پىدەلەت سەبارەت بە كىشى لەش، بۆ نمونە ئەگەر چىووى مل لە پياودا پتر بىت لە ۳۷ سانتىمەتر و پتر بىت لە ۳۴ سانتىمەتر لە ئافرهتدا، ئەوا ئەو كەسە لە لايەنى پزىشكىيەوه بە قەلەو Obese هەژمار دەكرىت.

جگە لە BMI و پىوانەى چىووى كەمەر Waist circumference، پىوانەى چىووى مىلى Neck circumference بەيكەكە لە رىگەكانى زانىنى يان خەملاندنى رىژەى زىادى چەورى لەش يان دياركردنى كىشى لەش لەرووى زىاد و كەمىيەوه. لەوانەيە كە پىوانەى چىووى مل لە تەمەنى بەر لە بالغوون نەنجامى هەلەمان بداتەج، چونكە لەم تەمەندا كە رىژەى چەورى لەش زىاد دەكات، ئەوا برە زىادەكە بە يەكسانى بەسەر هەموو بەشەكانى لەشدا دابەش دەبىت، بەلام لەگەل تەمەنى بالغوون و پاش بالغوون كە رىژەى چەورى لە

سەوهفان

سەوهفان يان سووانى جومگەكان يان داروشانى جومگەكان Osteoarthritis بەشۆبەيەكى گشتى نەخۇشى كركراگەكانى سەركۆتايى ئەو دوو ئىسكەيە كە لە جومگەيەكدا بەشدارن. چىنى كركراگەي سەر كۆتايى ئىسكەكان دەسووى و تەنك و زىر دەبىج لەبەر كەوتنە ژىر فشار، ئەو جومگەيە كە لەژىر فشاردا نىبە هەرگىز دووچارى سووان نايەت. كركراگەى سوواو بەرەبەرە تەنك دەبىج تا دەگاتە سەر ئىسكى ژىرەوه. گرنگترين نىشانەكانى سووانى جومگە نازارە لەكاتى جوولەدا. هۆيەكانى سووانى جومگە برىتەين لە: نارپىكى لەكاتى كەوتنە سەريەكى دوو كۆتايى ئىسكەكانى جومگە، نارپىكى لە پروەكانى جومگە لەبەر شكائىكى رابردوو يان كۆن، روودانى هەر نارپىكەيەك لەناو جومگەدا، پىروون، هەوكرەدى رۆماتىزمى جومگەكان. سووانى جومگە چارەسەرەدەكرى بە دەرماسنى دژەنزار، چارەسەرى



كە ئارەزووى خواردن زىاد دەكات

دەردانى هۆرمۆنەكانى گلاندى دەرهقى دابەزىنى Hyperthyroidism، ئاستى شەكرى خوين، دەرمان وەكسو: كۆرتىكۆستىرۆيەدەكان، پىزىئاكتىن، دەرمانى دژەخەمۆكى. بۆ چارەسەر كردنى ئەم حالەتە هارىكارى دەروونى سوودى هەيە، لە هەندىك حالەتەشدا دكتورى دەروونى پىويست دەكات، بەتايبەتى ئەگەر بەر دەوام بوو يان هۆكارەكەى ديار نەبوو، يانىش نىشانەى ترى لە گەلدابوو. ئەگەر دەرماسنىك وەر دەگرەت و وەكو زىانى لایەلا دەبىتە هۆى زىادبوونى ئارەزووى خواردن، ئاگادارى دكتور ت بکەرەوه بۆ كەمكردنەوى ژەمى دەرمانەكە يان راکرتنى دەرمانەكە يانىش گۆرپىنى دەرمانەكە بە دەرمانى تر كە ئەم زىانە لایەلايە پەيدا نەكات.

زىادبوونى ئارەزووى خواردن Appetite حالەتەيەكى باوه، هۆكارى دەروونى و هۆكارى هۆرمۆنى لەپالە. لەوانەيە كە زىادبوونى ئارەزووى خواردن يان زىادخواردن Polyphagia لەخۆيەوه روويدات و بەر دەوام بىت بە گوپەى هۆكارەكەى، مەرجىش نىبە كە هەموو جارنىك زىادبوونى ئارەزووى خواردن يان زىادخواردن بىتە ئەگەرى زىادبوونى كىشى لەش يان قەلەوى. هۆيەكانى زىادبوونى ئارەزووى خواردن برىتەين لە: پەستى، نازار و گرژى پىش عادە، بۆلىميا Bulimia يان زىادخواردن كە بنەمايەكى دەروونى هەيە و زياتر لە ئافرهتانى تەمەن ۱۸- ۳۰ دا دەبىنرەت، نەخۇشى شەكرە و شەكرەى دووگىيانى، زىاد



روونييان ھەيە ۋەكو فازەلەين، چونكە دەبنە ھۆى درز و قلىشان و تىكشكاندنى كۆندومەكە، بەلكو تەنيا دەكرى بەو ماددانە چەوربكرى كە بناغەى ئاويان ھەيە ۋەكو Glyde گلايد و جىلى

K-Y، ھەرۋەھا بەكارھىناتى دەرماتى بكوژى سىپىم لەگەل كۆندومدا ھىشتا نەم پىژەيە كەمتر دەكاتەو. كۆندوم گەلىك جۆرى ھەيە لە رووى قەبارەو نۆرمال، گەورە، بچوك، ھەرۋەھا جۆرى بۇندار،

سادە و دەنكدار Ribbed، رەنگى جۆراوجۇرىشى ھەيە. كۆندوم گەلىك ماركەى بازرگانى ھەيە، نرخى ھەرزانە، لە زۆربەى ولاتاندا بە خۇراپى دابەش دەكرىت.



سروشتى، ھەساندەنەوئى جومگە، كەمكردەنەوئى كىشى زياد و چارەسەركردنى قەلەوى، لەدوا قۇناغەكاندا نەشتەرگەرى بۇ بنىاتنانەوئە و دروستكردەنەوئى جومگە يان بەپەكەولكاندننى جومگە يان دانانى جومگەى دەستكرد Artificial joint.