

## باشترىنى سەوزە

ئەگەرچى ھەموو جۈزىكى سەوزە سودبەخشە، بەلام ھەندىكىيان زۆر دەۋلەمەندىن بە ماددى گىرنگى ۋەكو فېتامىن و كانزا و دژەئۇكسانەكان، بۇ نمونە كولەكەى زىستانە، سلقى سەوز، پەتاتەى شىرىن، سېپناغ، پىياز، گىزەر، كەلەرم، برۇكۆلى . ھەرۋەھا بەگشتى وزەى كەم لەخۇدەگىرن بۇيسە زۆر گونجاون بۇ كۆنترۇلكردنى كېشى لەش و قەلەۋى لەگەل ئەم ماددە گىرنگانە: رېشال كە گىرنگى زۆرى ھەيە بۇ كۆئەندامى ھەرس و خۇپاراستن لە قەبىزى، بېتا كارۆتىن كە دژەئۇكسانە و لە لەشدا دەگۆرپت بۇ فېتامىن A، فېتامىن A كە زۆر گىرنگە بۇ كردارى بىنىن، فېتامىن C كە بۇ بەھىزكردنى بەرگىرى لەش پېۋىستە، فېتامىن E كە سىفەتى دژەئۇكسانى ھەيە و خانەكان و بۇرپىيەكانى خوين لە نەخۇشى دەپارژىت، فېتامىن K كە پېۋىستە بۇ كردارى مەيىنى خوين، پۇتاسىۋم كە گىرنگى ھەيە بۇ دابەزاندى پەستانى خوين و فرمانى دەمارەكان، كالىسىۋم كە پېۋىستە بۇ پتەۋى ئىسك، ناسن كە پېۋىستە بۇ دروستىبونى خړۆكە سورەكانى خوين و گواستەۋەى گازى ئۇكسىجىن بۇ ھەموو خانەكانى لەش، مەگنسىۋم، مەنگەنيز كە سوودى ھەيە بۇ بەھىزكردنى ئىسك و ددان و ھەلمزىنى كالىسىۋم لە كۆئەندامى ھەرسدا.



## خۇراك بۇ كەمكردنەۋەى ئارەزۋوى خواردن

يەككە لە گىرگەكانى پەيۋەست بە كۆنترۇلكردنى كېشى لەش برىتپىيە لە نەبوونى توانا بۇ راگرتنى ئارەزۋوى بەردەوام كراۋە بۇ خواردن. ھەندىك جۆرى خۇراك سىروشتىيانە رۇلىان ھەيە بۇ كەمكردنەۋەى ئارەزۋوى خواردن، بۇنمونه رۇژانە سىۋىك بخۇ، كاربۇھىدراتى دروست ھەلپزىرە ۋەكو پاقلمەنىيەكان و نىسك و مۆزى سەوز و پەتاتەى سارد كە نىشاستەى باش لەخۇدەگىرن و ئارەزۋوى خواردن كەم دەكەنەۋە، سر كە Vinegar يان ترشى ئەسىتېك Acetic acid كە دەخىرتە سەر خۇراكى كاربۇھىدراتى ئەۋا رۇلى دەبىت لە ھىشتەنەۋەى شەكرى خوين لە ناسىتېكى جىگىردا بەمەشەۋە نايەلېت كە ئارەزۋوى خواردن زىاد بكات بەتايبەتى لە نىۋان ژەمە سەرەككىيەكانى خۇراكدا، شوكلاتەى تارىك Dark Chocolate رۇلى ھەيە لە كېكردنى زىادبوونى ئارەزۋوى خواردن پەيۋەست بە لايەنى دەروونى چونكە رېژە ئىندۇرېنەكان Endorphins لە ناۋ مېشكدا زىاد دەكات كە رۇلىان ھەيە لە ھەستكردن بە كامەرانى و ھىۋىروبوۋنەۋە، بىبەرى سوورى تىژ، كاككەكان Nuts ھاندەرن بۇ كېكردنى ئارەزۋوى خواردن و ھەستكردن بە تىروون بۇ ماۋىيەكى باش.





## كاميان باشتىرە، ماسىي گەورە يان ماسىي بچووك؟

كە باس لە گرنىگى ماسى بۇ تەندروستى دەكرىت پىويستە كە حساب بۇ دوو خالى گرنىگ بكرىت، يەكەم: رىژەي ترشە چەورى ئۆمىگا3 كە بەھاي خۇراكى ماسى ديار دەكات، واتە چەند رىژەي ئەم چەورىيە زياتر بىت ھىندە بەھا خۇراكىيەكەي بەرزتر دەبىت. دووہم: رىژەي كانزاي جيوە كە ھەر چەند بەرزتر بىت ھىندە بۇ تەندروستى زيانبەخشە. ئەمەش گومانى تىدا نىبە كە ھەر چەند قەبارەي ماسىي گەورەتر بىت رىژەيەكى بەرزترى لە ماددە پىسكارەكان Contaminants يان ماددەي زيانبەخش و تۆكسىنەكانى ناو ئاوى رووبار و دەرياکان بەتايبەتى كانزا قورسەكانى وەكو جيوە لە پىست و شانە چەورىيەكانيدا كۆدەبنەوہ، پىچەوانەي ئەمەش راستە، بۇيە بۇ ئەم مەسەلەيە دەتوانىت كە ماسىي ساردىن Sardines ھەتا بە پىستەوہ بەخۇيت چونكە لە قەبارە بچووكە و زياتر خۇراكى رووہكى دەخوات و لە رووى رىژەي جيوەش لە ماسىي گەورە سەلامەتترە. ئەگەر ماسىي ساردىنى قوتووبەند ھەلدەبىژىت، ئەوا ماسىي قوتووبەندى بى پىست بخۇيان پىش خواردن پىستەكەي لاپەرە.

## ئەم خۇراكانە نەدەيتە مندا ئەكەت



بەرزى چەورىيە تىرەكان و خوي لەخۆدەگرن. سۇدا بە شەكر باركراوہ، زيان بە ددان دەگەيەنيت و ھىچ بەھايەكى خۇراكىي نىبە، خۇراكى خىرا بە چەورىيە تىرەكان و چەورىيە نىوہندەكان و خوي باركراوہ.

خۇراكى تەندروستىيانە لە ھەموو لايەنكەوہ گرنىگى بى پايانى ھەيە بۇ مندا. ھەرگىز وا باش نىبە كە مندا ھەرچى داواي بكات لە خۇراكى ناتەندروستىيانە بۇي دابىن بكرىت، بەلكو پىويستە كە لە ھەموو نەريتە خراپەكانى پەيوەست بە خۇراك دووربخرىنەوہ، وەكو شىرىنىي زۇر، چەورىيى زۇر، بەتايبەتى چەورىيە خراپەكان، نوشابە گازدارەكان يان كاربۇنكراوہكان، خۇراكە قوتووبەندەكان. بۇ نمونە، باشتىرە كە مندا لەم خۇراكانە و ھاوشىوہكانيان دوور بخرىنەوہ: ھۆت دۆگ Hot dogs، خۇراكى ئامادەكراوى پاكىتكراو Prepackaged lunches، سۇدا Soda، خۇراكىي خىرا Fast food، تىكەلەي دانەوئلە وشەكر Sugary cereals، يەك دانە ھۆت دۆگ 4 گرام چەورىيى تىر و 540 ملگم سۇدۆيۆم لەخۆدەگرىت لە گەل ئاوتتەي نايتىرئەكان كە پەيوەنديان بە شىرىبەنجەي كۆلۆنەوہ ھەيە. خۇراكى ئامادەكراوى پاكىتكراو رىژەيەكى



## چى كاريگەرىي دەكاتە سەر قەبارە تۆۋاۋ

ئەو ھۆكارانەي كە كاريگەرىي دەكەنە سەر قەبارە و كواليتى تۆۋاۋ Semen بريتىن لە: بىرى خواردەنەۋەي ئاۋ و شلە، جۆرى خۇراك، چەندىتى سىكسكردن، تەمەن، تەندروستىي كەسىي. لەش رۇژانە پىۋىستى بە بىرى پىۋىستى شلە ھەيە بۇ رايەپاندنى فرمانەكان و دروستكردنى قەبارەي تەۋاۋى تۆۋاۋ، زياد ۋەرزشكردن و زياد خواردەنەۋەي ئەلكهول دەبنە ھۆي كەمبونەۋەي رىژەي شلەي لەش، بۇيە ئەگەر زوو شلە قەرەبوو نەكرىتەۋە ئەۋا دەپتە ھۆي كەمبونەۋەي قەبارەي شلەي تۆۋاۋ. تەمەن و تەندروستىي كەسىي كاريگەرىي راستەۋخۇ دەكەنە سەر قەبارەي شلەي تۆۋاۋ، تا پياۋ بەتەمەندا بچىت بىرى تۆۋاۋ كەم دەپتەۋە، ھەروەھا زياد ئەنجامدانى سىكس قەبارەي تۆۋاۋ كەم دەكاتەۋە، پىچەۋانەي ئەمەش راستە. چەندىن نەخۇشى دەبنە ھۆي كەمبونەۋەي قەبارەي تۆۋاۋ Hypospermia ۋەكو گىرانى جۇگەي پىژاندنى تۆۋاۋ، گەپانەۋەي تۆۋاۋ بۇ ناۋ مېزىلان، ھەۋكردن، گىرتى ھۆرمۇنى.



## كولبۇونى زمان

Tongue ulcer زمان كولبۇونى بە شىۋەي قانى بچوك و بەئازار حالەتتىكى باۋە، زمان بە گەرمى و ساردى زۇر ھەستىيار دەپت و نەخۇش نارحەت دەكات. گەلىك جار كولبۇونى زمان پەيۋەندىي ھەيە بە سترىس و شەكەتى توند و درىژخايەنى دەروونى كە دەپتە ئەگەرى لاۋازبۇونى سىستى بەرگىرى لەش، بەمەشەۋە زمان دوچارى ھەۋكردن بە بەكتىيا دەپت. كەمىي ماددە



## سەرئىشەي ھۆرمۇنى

لەخۇدەگىن، ۋەستانى يەكجاركى عادە Menopause پاش تەمەنى 45-55 سال، لەكاتى دووگىيانى بەتايەتى لە چەند ھەفتەي سەرتەي دووگىياندا، بۇ خۇپاراستن يان سوۋكردنى سەرئىشەي ھۆرمۇنى پەپىرەي ئەم ھەنگاۋانە بكە: رۇژانە چەند ژەمىكى بچوك بىخۇ لەجىياتى 3 ژەمى سەركىي خۇراك بە مەبەستى ھىشتنەۋەي شەكرى خۇپن لە ناستىكى دىارىكراۋا، ھەرگىز ژەمى بەيانىان پاس مەكە، ھەۋل بەدە كە كاتەكانى نووستن رۇك بىخەيت، دووركەۋە لە كەم خەۋتن يان زياد خەۋتن، تا پىت دەكرىت دووركەۋە لە سترىس بۇ نەمۇنە بە ئەنجامدانى مەشتى ۋەرزى لەگەل رۇنگاكانى خۇخاۋكردنەۋە Relaxation.

زۆرىي حالەتەكانى سەرئىشەي لە ئاقرەتا ھۆكارى ھۆرمۇنىيان لەپالە، بۇ نەمۇنە سەردەلدانى نۆرى شەقسەر لە نىزىكەي نىرەي ئاقرەتادا پەپىرەندىي بە كاتى عادەۋە ھەيە كە بە شەقسەرى عادە Menstrual migraine ناسراۋە و تارادەيەك توندترە لە نۆرى شەقسەرى ناسايى، ھۆكارى ئەمە دەگەرپتەۋە بۇ دابەزىنى ناستى ھۆرمۇنى ئىستىرۇجىن لە رۇژەكانى سەرتەي عادەدا. تەنيا گۇرپانە ھۆرمۇنىيەكانى پەپىرەست بە عادە تاكە ھۆكار نىيە بۇ سەرئىشەي ھۆرمۇنى Hormone headaches، بەلكىر گەلىك ھۆكارى دىكە ھەن ۋەكو: بەكارهيتاننى دەنكى مەنكە ھەردوۋ ھۆرمۇنى ئىستىرۇجىن و پىرۇجىستىرۇن

خۇراكىيە گىرنگەكان ۋەكو فىتامىن و كانزايەكان ھۆكارىكى دىكەيە، كەم نووستن و ھىلاكى جەستەيى كاريگەرىي نىنگەتيف دەكەنە سەر ئاستى وزەۋ بەرگىرى لەش و رۇنگا بۇ كولبۇونى زمان خۇش دەكەن. ھەستەۋەرى بەتايەتى ھەستەۋەرى بە خۇراكى مزر لە ھەندىك كەسدا دەپتە ھۆي سووتانەۋە كولبۇونى زمان، ھەروەھا تىكچوونى ھاۋسەنگىي ھۆرمۇنەكان بەتايەتى لەپاش تەمەنى ۋەستانى يەكجاركى عادە لە ئاقرەتادا. ھەنگاۋەكانى چارەسەر كىردن بريتىن لە دۇزىنەۋە و چارەسەر كىردنى ھۆكارەكان لەگەل بەكارهيتاننى غەرغەرە و دەرمانى دژەمىكروپ.

## ئايا تىفال سەلامەتە؟

قاپ و قاچاغى تىفال Teflon Pans ئەگەرچى رىنگىرە لە پېئولكانى خۇراك، بەلام ئەگەر تا پلەيەكى بەرز گەرم بىكرىت ئەوا پىتر لە 15 جۇر گازى ژەھراوى لىن جىيادەيىتەو. ئەم گازانە دەبنە ئەگەرى سەرھەلدانى نىشانەكانى وەكو ئەنفلوئىزا كە بە ئەنفلوئىزاى ھەلمى پۆلىمەر Polymer fume flu تىفال Teflon flu بىان ئەنفلوئىزاى تىفال ناسراو، بۇ نمونە بەرزبونەو پلەى گەرمى لىش و لەرز و سەرنىشە و ھىلنج كە بۇ ماوہى چەند رۆژىك بەردەوام دەبن. يەككە لە ماددە كىمىيە سەرھەككەكانى دروستكردى تىفالون ناسراو بە C-8 كە لەوانى ھۆكار بىلت بۇ شىرپەنجە. گەرمكردى تىفال تا پلەى 202.2 سانتىگراد (396 فەھرنايت) گازى لىدەيىتەو، ھەرۋەھا گەرمكردى تا پلەى 360 سانتىگراد (680 فەھرنايت) دەيىتە ھۆى پەيدا بوئى ماددەى C-8. ئەلتەرناتىفە سەلامەتەكان بۇ تىفال برىتىن لە قاپ و قاچاغى پۇرسەلەين Porcelain، ستىلى دژى ژەنگ Stainless steel.

گەلنىك كەس لە گەل دا بەزىنى پلەكانى گەرمىدا لە مالدەو گىر دەخۇن و واز لە مەشقى وەرزشى دىن. لىكۆلىنەوكان جەخت لەو دەكەنەو كە ئاكتىف بوون لە وەرزشى پايىز و زستاندا جگە لە سوودە جەستەيەكان، دلتوندى پەيوەست بە وەرزشى زستانىش سووك دەكات. خۇگەرمكردى يان گەرمكردى ماسولكەكان (ئىحما Warm up) بۇ ماوہى 10 خولەك پىش دەستىكى مەشقى وەرزشى گرنكى زۇرى ھەيە، ھەرۋەھا بۇ مەشقرىن لە ھەواى كراوۋدا جلى گەرم لەبەر بىكە و سەرت گەرم داپۇشە بۇ رىنگرتن لە وىكردى گەرمى. لە دەرەو مالد ھەر جۇرىكى مەشقى وەرزشى سەلامەت بۇ زستان گونجاو، بۇ نمونە رۇيشتى خىرا، راكردى، لىخوپىنى پايىسكل. ئەگەر باران و زىران يان بە فر رىنگر بىت يان ئەگەرى كەوتن و پىكان بىتە پىشەو، وا باشترە كە مەشقى دەرەو مالد بۇ كاتى وەستانى باران دوايخەيت چونكە ھەوا لەوانەيە كە بۇ بەيانى باشتر بىت بەلام زەبر و پىكان لەوانەيە كە بۇ چاكبوونەو چەند ھەفتەيەكى بوئت. ئەگەر لەبەر ھەر ھۆكارىك مەشقى وەرزشىت لە دەرەو مالد ئەنجام نەدا، دەتوانىت كە لە مالدەو پاش 6 خولەك خۇگەرمكردى ئىنجا بۇ ماوہى 10 خولەك مەشقى سوئدى يان مەشقى دىكە ئەنجام بەدەت.

## مەشقى وەرزشى لە كەشى سارددا

