



## رېڭاي دروست بۆ تىواندەنەۋى ماسىي بەستوو

ئاۋى سارد يان دانان لەناۋ دەفرىكى پر لە ئاۋى سارد تا ئەۋ كاتەى نەرم دەيىتتەۋە ئىنجا راستەۋخۇ نامادەبكرىت، دەكرى لە فرىزەر دەربەيىنرېت و راستەۋخۇ لەناۋ دەفرىكدا لە بەشى خوارەۋى سەلاجە دانىرېت تا دەتويىتتەۋە. ھەرگىز باش نىيە كە ماسىي بەستوو بە ئاۋى گەرم، فرنى مايكرۇۋىش يان بە دانانى لە پلەى گەرمىي ژوردا بتويىتتەۋە.

ماسى سەرجاۋەيەكى زۆر باشە بۆ پرۆتينيكي كواليتى بەرز و ئۆمىگا ۳ كە رۆلى ھەيە بۆ خۇپاراستن لە توشبوون بە نۆرى دل، جەلتەى مېشك، شېرپەنجە، ھەۋكردى رۇماتيزمى جومگەكان. بەگشتى فرىزكردى ماسى لە بەھاي خۇراكييەكەى كەم ناكاتەۋە بەتاييەتى پرۆتين و ترشە چەۋرى ئۆمىگا ۳. رېڭاي دروست بۆ تىواندەنەۋى ماسىي بەستوو Frozen fish برىتتيە لە دانەبەر

## بە خۇراك ئاستى شەكرى خوين دابەزىنە

بەرزبونەۋى درىژخايەنى ئاستى شەكرى خوين Hyperglycemia دەيىتتە ھۆى گرفتى تەندروستى گەرە لە ھەموو ئەندامەكانى لەشدا. دەكرى بە خۇراك تا رادەيەكى باش ئاستى شەكرى خوين بخرىتتە ژېر كۆنترۆلەۋە يان بەلاى كەم رېڭا لە بەرزبونەۋى بگىرېت. ھەر خۇراكىك خاۋەن رېژەيەكى (گلايسىمى) تاييەتە Glycemic index واتە تا چەند و بە چ خىرايەك دەيىتتە ھۆى بەرزبونەۋى ئاستى شەكرى خوين، ئەم رېژەيەى بۆ خۇراكى جياۋاز لە نيوان ۱۰۰ - ۰ دابە. ئەۋ خۇراكەنى كە رېژەى گلايسىمىيان نزمە رۆلىان ھەيە بۆ رېڭرتن لە بەرزبونەۋى خىزاي ئاستى شەكرى خوين و ھېشتنەۋى لە ناستىكى ئاسايىدا. خواردى كەمىك باۋى زۆر گرنگە بەتاييەتى لەكاتى ھەستكرىن بە برسبوون لە نيوان ژەمە سەرەكپيەكاندا، سەرەراى كۆنترۆلكردى شەكرى خوين سوۋدى تەندروستى ديكەشى ھەيە. پەتاتەى شىيرىن بە ماددەى دژەئۆكسان دەۋلەمەندە لە گەل ريشال كە رۆلىان ھەيە لە جىگىركردنى ئاستى شەكرى خويندا. ھەرگىز پىت نامۆ نەيىت كە ھەندېك خۇراكى شىيرىن ئاستى شەكرى خوين دادەبەزىن، سىيو و ھەموو جۆرەكانى توو BerrieS دوو نمونەى زىندوون، ھەرۋەھا دارچىن Cinnamon و سرکە دوو نمونەى ترن كە ناستى شەكرى خوين كۆنترۆل دەكەن.





## كام جۆرى تەحين تەندروستىيانەيە؟

تەحين يان تەحينى Tahini بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە بەھەدى كە ماددەدى گىرنگ لەخۇدە گىرنگ ۋەكو پىرۇتېن، ماددەدى دۇنۇكسان، ئۇمىگا۳، ئاسن، كۆپەر، مەگنسىيۇم، فوسفۇر، مەنگەنيز، فېتامىن B1. تەحين بە گوشىنى كونجى دروست دەكرىت، زۇر جار بە دۇشاوى يان كەرەدى كونجى ناودەبرىت. ئەو تەحينەي كە لە كونجى تەواوى بە تونىكلەۋە دروست دەكرىت باشتىر لەھەدى كە لە كونجى سېكراۋ دروست دەكرىت بەھەدى كە رىژەيەكى بەرزىر لە ماددە خۇراكيە گىرنگە كان لەخۇدە گىرنگ، بەلام لە رووى چىژەھە كەمىك تالە، بەگشتى بەم جۇرە تەحينە دەۋورتىر كەرەدى كونجى Sesame butter. لە لايەكى ترەۋە، تەحينى كونجى خاۋ بە بەراۋرد لەگەل تەحينى كونجى برزاۋ Roasted بەھايەكى خۇراكيە بەرزىرى ھەيە. گەلنىك جار لە ھەندىك كارگەدا زەيتى زياد لەگەل تەحيندا تىكەل دەكرىت، يىگومان واپاشتىر و سىرۇشتىرە كە ھىچ زەيتى تىنەكرىت. ئەمەش لەبىر نەكەين كە ھەرچەند تەحين ئۇرگانىك Organic يىت واتە لە كونجى ئۇرگانىك دروستكرايىت ھىندە بەھا خۇراكيەكەي بەرزىر دەيىت.



## خۇراكى بۇ تەندروستى ددان

ددان و ئىسك، بۇ نمونە شىرى كەم چەورى يان بىچ چەورى، ماست، پەنير، گەنمەشامى، بەرھەمەكانى سۇيا، ماسىيى سالمۇنى قوتوبەند، باوى، سەوزە گەلا تارىكە كان. خۇراكە دەۋلەمەندەكان بە فسفۇر ۋەكو ھىلكە، ماسى، گۆشت، شىرەمەنى گىرنگى زۇريان بۇ ددان ھەيە، ھەرۋەھا خۇراكە دەۋلەمەندەكان بە فېتامىن C گىرنگىيان ھەيە بۇ تەندروستى پوكەكان، بۇ نمونە ميوە مزرەكان، تەماتە، بىبەر، برۇكولى، پەتاتە، سېپىناغ.

ئەمە روونە كە رۇژانە شوشتىنى ددان بە فلچە و مەعجونى فلۇردار و بەكارھىنانى داۋى ددان Floss زۇر پىۋىستىن بۇ تەندروستى ددان، بەلام نايىچ ئەمەش لەبىر بىكرىت كە خۇراك رۇلى بەرچاۋى ھەيە لە پاراستىنى تەندروستى دداندا. جۇراۋجۇركردنى خۇراك، بۇ نمونە سەوزە و ميوە جۇراۋجۇر بەتايىبەتى سىپو، پىرۇتېنى بىچ چەورى، شىرەمەنى كەم چەورى، دانەۋىلەي تەواۋ. خۇراكى دەۋلەمەند بە كالىسيۇم گىرنگە بۇ بەھىزكردنى

## بەھاي خۇراكيە ماش

ماش Mung beans رىژەيەكى بەرزى پىرۇتېن لەخۇدە گىرنگ، لەگەل رىژەيەكى كەمى سۇدۇيۇم و بىرېكى مامناۋەندى وزە، ھەرۋەھا ھىچ چەورىشى تىدا نىيە و سەرچاۋەيەكى باشە بۇ رىشالى تۋاۋە و چەندىن كانزا و فېتامىنى گىرنگ، بۇ نمونە فېتامىن A، B1، C. سوۋدە تەندروستىيەكانى ماش ئەمانەن: دابەزاندى ناستى كۆلىستىرۇلى خراب LDL لە خۇندىدا، خۇپاراستىن لە تۋوشبوۋن بە شىرپەنجەي مەمەك لە ئافىرتدا بەھەدى كە ماش ماددەيەك لەخۇدە گىرنگ كە دىرى ئەو ئەنزىمە كاردەكات كە رۇلى ھەيە لە دابەشبوۋنى ھەندىك جۇرى خانەي شىرپەنجەي. ماش ماددە ئايىزۇ فلاۋونەكان Isoflavones لەخۇدە گىرنگ كە سەرچاۋەن بۇ ئىستىرۇجىنى روۋەكى و گىرنگ بۇ رىكخستىنى ھاۋسەنگى ھۆرمۇنەكان لە ئافىرتدا بەتايىبەتى لە تەمەنى پاش ۋەستانى يەكجارەكى عادەدا Menopause، پاراستىنى ئىسكەكان لە پوكانەۋە و تەنكىبوۋن Osteopo-rosis، رىكخستىنى ناستى شەكرى خۇيىن بەتايىبەتى لە تۋوشبوۋان بە نەخۇشى شەكرەي جۇرى دوۋەم.





## كى دوچارى گىرژبۇنى قۇلۇن دەپىتە؟

گىرژبۇنى قۇلۇن Irritable bowel syndrome نەخۇشسىيە كى ماوۋە درېژە، برىتسىيە لە تىكچۇنى فرمانى دروستى قۇلۇن كە بە شىۋە سىك ئىشە، سىكچۇن، قەبىزى، كۇبۇنەۋەى گاز لە قۇلۇن خۇى دەنۇنىت، تىكچۇن لە گىرژبۇنەۋەى دروستى ماسۇلكەكانى دىۋارى قۇلۇن، زمانەكان و ماسۇلكەكانى حەۋزدا دەپتە ھۇى سەرھەلدىنى نىشانەكان. ئەگەرچى ھۇكارى تەۋاۋى گىرژبۇنى قۇلۇن نازارىت، بەلام لە لىكۇلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە لەۋانەيسە خۇراكى نارىك، ناھاسەنگى لە نىۋان گىرژەۋەۋەكانى نىۋ دەمارەكان Neurotransmitter، ھەرۋەھا ھەۋكردن پەيۋەندىيان بە توۋشبوۋن بە گىرژبۇنى قۇلۇنەۋە ھەپتە. ئالۇزىيەكانى گىرژبۇنى قۇلۇن ئەمانەن: مايسىرى، خەمۇكى، دابەزىنى كىشى لەش، كەمىي فېتامىن و كانزايەكان، گىرژە دەرونىيە/كۇمەلايەتسىيەكان. زۇربەى توۋشبوۋان بە چەند ھەنگاۋىك نىشانەكان كۇنتىرۇل دەكەن ۋەكو: خۇراك، رىنگاكانى سىۋكردنى سىتىس، گۇرپىنى ستاىلى ژيان، بەكارھىنانى دەرمانى ۋەكو دوسپاتالىن و لۇپىرەمايد بۇ ۋەستاندنى سىكچۇن يان دەرمان بۇ رەۋانى لەكاتى قەبىزدا. بۇ ھەندىك توۋشبوۋ، گىرژبۇنى قۇلۇن دەپتە ھۇى نارحەتى زۇر و دوركەۋتەۋە لە كار و چالاكىيە كۇمەلايەتسىيەكان.

مەشقى ۋەرزى لەكاتى دوۋگىانىدا سوۋدىكى تەندروستىي زۇرى ھەيە لە زۇربەى ئافرەتاندە بە مەرىك بە چاۋدىرى دىكتۇردا بىت بەتايەتى بۇ ھەلپۇردنى جۇر و ماۋە و كاتى ئەنجامدانى مەشكە كە بەپى مانگەكانى دوۋگىانى و كىشى لەش و تەمەن و لىاقەى پىش دوۋگىانبۇن و تىكرى تەندروستىي ئافرەت. ئەگەر ھىچ ئالۇزىيەكى پەيۋەست بە دوۋگىانى رىنگر نەپت، ئەۋا مەشقى ۋەرزى بە درېژى مانگەكانى دوۋگىانى ئەم سوۋدانەى ھەيە: بەزىكردنەۋەى ئاستى ۋە لەگەل دەردانى ماددە ئىندۇر فىنەكان EndoF-phins لە لەشدا كە مەزاج باشتەر دەكەن، كەمكردنەۋەى پىشت ئىشە، بەھىزكردنى ماسۇلكەكانى پىشت و رانەكان، كەمكردنەۋەى ئەگەرى قەبىزى، پاراستنى جومگەكان كە بە كارىگەرى ھۇرمۇنەكان لەكاتى دوۋگىانىدا سىست دەبن، يارمەتيدانى خەۋىكى ئارام بە ھۇى كەمكردنەۋەى سىتىس و نىگەرانى پەيۋەست بە دوۋگىانى و مىندالۇن، زىدابۇنى ھاتوۋچۇى خۇىن لە پىستدا كە ھانى گەشبوۋن و جوانى پىست دەدات، زىادكردنى ئامادەباشى بۇ مىندالۇن پاش ئەۋەى كە لىاقەى دل و تۇنى ماسۇلكەكان باشتەر دەپت لەگەل زىدابۇنى كۇنتىرۇلكردنى ھەناسە و بەھىزكردنى تواناى بەرگەگرتنى نازار، خىرا گەرانەۋەى شىۋەى لەش بۇ دۇخى پىش دوۋگىانى، كەمكردنەۋەى ئەگەرى توۋشبوۋن بە ژاراۋىبۇنى دوۋگىانى و شەكەرى دوۋگىانى Gestational diabetes.

ئافرەتى دوۋگىان مەشقى ۋەرزى پىۋىستە





## هەوکردنى پرۆستات

روودەدات. نىشانەكانى هەوکردنى درىژخايەنى پرۆستات برىتىن لە زوو مەيزکردن و سووتانەو لەكاتى مەيزکردندا، لىرەدا لەوانەيە كە پرۆستات دوچارى ئاوسان يان گەورەبوون نەيىت. گەلىك جار هەوکردنى درىژخايەنى پرۆستات بە بى بونى بەكتىريا Abacterial prostatitis روودەدات و بە شىبۆى سووتانەو لەكاتى مەيزکردن و ئازارلىكى كەمى حەوز و ژىرە پشت ئىشە خۆى دەنوئىت. لە گەل هەوکردنى پرۆستاتدا ئاستى (ئەنتىبىيىنى) تايبەتى پرۆستات PSA لە خويىندا بەرز دەيىتەو.

هەوکردنى تىژى پرۆستات Acute prostatitis كە زياتر لە گەنجەكاندا دەيىنرەت، حالەتلىكى زۆر باو نىيە، هۆكارە كە هەمان ئەو جۆرە بەكتىريانە كە هەوکردنى مەيزدەرۆ پەيدا دەكەن، هەر و هەها هەوکردن بە بەكتىرياي سووزنەگ كە بە نايسىريا Neisseria ناسراو و دوچارى كۆنەندامى مەيزدەرۆ دەيىت. نىشانەكانى هەوکردنى تىژى پرۆستات لەبەر ئاوسانى گلاندىكە روودەدەن بە شىبۆى ژىرە پشت ئىشە، بەرزبوونەو پەلەى گەرمىيە لەش، سووتانەو مەيز لە هەندىك حالەتدا. هەوکردنى درىژخايەنى پرۆستات لەوانەيە كە لەپاش هەوکردنى تىژى پرۆستاتدا روودەدات، بەلام لە بەسالاچواندا زياتر لەبەر گىران يان تەسكبوونى رپرەهەكانى كۆنەندامى مەيزدەرۆدا

## هەوکردنى گەدە و رىخۆلە

هەوکردنى گەدە و رىخۆلە Gastroenteritis دەيىتە هۆى سىكچوون، رشانەو، سىك ئىشە. نىشانەكانى هەوکردنى گەدە و رىخۆلە زۆر نەيكن لە نىشانەكانى ژاراوبىوون بە خۆراك. تووشبوون بە رىنگاى خواردن و خواردنەو نالوودەبوو بە بەكتىريا، قايرۇس يان مەشەخۆرەكان روودەدات. هەندىك جار خسودى هەندىك جۆرى خۆراك دەيىتە هۆى سووتانەو گەدە و رىخۆلە

يان هەتا هەوکردن هەر وەكو ئەو كە لە حالەتى بەرگەنگرتنى لاکتوز Lac- tose intolerancە پاش خواردنى شىر و بەرەمەكانى لە هەندىك كەسدا بەدى دەكرىت. لە لايەكى ترەو، هەندىك دەرمانى وەكو ئەسپىرین و دەرمانى دژى رۆماتىزم و ئازار، هەندىك دەرمانى دژەرى، كافائىن، دەرمانى ستىرۆئىدەكان وەكو زىانى لايەلا دەبنە ئەگەرى سووتانەو گەدە و رىخۆلە. زۆرىي تووشبووان بە خىرايى چاكەبنەو، چارەسەرکردن برىتییە لە بەكارهێنانى دەرمان دژى مەيزدەرۆ، دژى رشانەو و دەرمانى راگرتنى سىكچوون. بەهەر حال، مندال و پىرەكان ئەگەرى ئالۇزىيان لىدەكرىت بەتايبەتى كەمبوونەو شىلەى لەش و كەمبوونى ماددە خۆراكىيەكان، بۆيە لەكاتى چارەسەرکردندا چاودىزى زياتريان پىويستە.



## هۆكارەكانى قژ سىپىوون

خانەكانى دروستکردنى قژ Hair stem cells جىياوزن لە گەل خانەكانى دروستکردنى بۆيە قژ، بۆيە قژ تەنبا رەنگى قژ دادەپۆشەت بەلام پىنكەتەكەى ناگۆرپت. ئەگەرچى بەگشتى هەردوو جۆرى خانەكان بەيەكەو كاردەكەن، بەلام لەوانەيە كە هەر يەكىيان بە جىيا لە چالاكى بوەستىت كە هەندىك جار لەوانەيە هەميشەيى يىت. بەسالاچوون گەورەترين هۆكارە بۆ قژ سىپىوون، پىسچۆراني پىست دەلەين كە ۵۰٪ى كۆى تالە مووكانى سەر لە ۵۰٪ى خەلكدا پاش تەمەنى ۵۰ سالى خۆلەمىشى يان سىي هەلەگەرىن. پىنكەتەكانى قژ وەكو پىست لەگەل بەسالاچووندا گۆرانييان بەسەردا دىت. هۆكارى رەگەزى Ethnicity. بۆ نمونە قەفقاسىيەكان لە تەمەنىكى زوودا قژيان خۆلەمىشى هەلەگەرىت. پاشان دانىشتووانى ئاسىيا، ئىنجا ئەمريكىيە بە رەگەز ئەفرىقىيەكان، هۆكارى ئەمەش تا ئىستەنا ئەزانراو. سىترىس Stress گەلىك كاريگەرى هەيە لەسەر تەندروستىيى قژ و پىستدا، بۆ نمونە لەوانەيە كە بىتە هۆى گۆراني رەنگى قژ بۆ خۆلەمىشى، هەر و هەها هەلەوهرىنى. جگەرەكيشان كاريگەرى خراب دەكاتە سەر قژ و پىست. كەمىيى فيتامىن B12 دەيىتە ئەگەرى لەدەستدانى بۆيە قژ.