

# نه گهر دتهوئ به خته ورو ته ندروست بيت، با ژماره منداله كانت كه م بن!

# پياو له پيريدا دوو هينده ژن له سيكس كردندا چالاكتر ده مينيتته وه



دهروونی و روانی ده بنه وه.

دکتور ټیمیلی گریلی، پسیپور له پزیشکی مندالبون سرپه رشتی ټو لیکولینه وه زانستیهی کردووه، بهو ټاکامه گه یشتووه که ټو ژنانهی که له دوو مندال زیاتریان ده بی، زیاتر ټه گهری تووشوبوونیان به نه خو شیه کانی مندالسدان و شیرپه نجهی مه مک و گوشاری خوین و چند نه خو شی کوشندهی تریان هه یه. هه روه ها ټو پیاوانه ی که مندالی ژوریان ده بی، ټه گهری تووشوبوونیان به گیزاوی دهروونی و مهرگی پشوه خت زیاتره له چاو ټو پیاوانه ی که هه له بنه رتدا ری نادهن ژماره یه کی ژور مندالیان بیی. هه ر به گویزه ی ټو لیکولینه وه یه، ژورینه ی ټو ژن و پیاوانه ی که له دوو مندال زیاتریان هه یه، له بهر هه ولدان بؤ په یادکردنی بژیوی منداله کانیان، ناچار ده بن که ژیانی خویان پشنگوی بخهن، به وه زیه شه وه دوو چاری نه خو شی

مرؤقه کان هه هه موویان ده یانه وی ته ندروست بن و به خته و هری مسوگه بکن، به لام نایا گه یشتن بهو دووانه چی له مرؤقه کان ده خوازئ؟! بؤ وه لامدانه وه گه یشتن به به خته و هری و ته ندروستی باش، لیکولینه وه یه کی هاوبه شی نیوان پسیپورانی به ریتانی و نژورویژری ده ریخستووه که هه بوونی مندالی که م باشترین ریگه یه بؤ گه یشتن به به خته و هری و مسوگه رکردنی ته ندروستی کی باش. لیکولیاریانی به ریتانی و نژورویژری که ټو ژینه وه یان له سه ر یک ملیون مرؤق له هه ر رگه زده که کردبوو، بهو ټاکامه گه یشتوون که هه بوونی مندالی که م هه م کیشه ی خیزانی و کزمله لایه تی که م ده کاته وه، هه میش مرؤقه کان به به خته و هری ده گه یه نی و ته ندروستیان به چاکی ده هیلیته وه.

ددهروونی و روانی ده بنه وه. پینشتریش لیکولینه وه یه کی ټه مریکی ده ریخستو ټو خیزانانه ی که مترین مندالیان هه یه، توانویانه ژیانیکی ټاسوده و به خته و هرت تر و ده دست به یخن به به راورد بهو خیزانانه ی که ژماره یه کی ژور مندالیان هه یه. که واته دایک و باوکی به ریژر هه ولیده ژماره ی منداله کانت که م بن، بؤ ټه وی باشتر پیانابره گیت و باشتر په روره دیان بکه یه و بتوانیت پیداویتی هه کانی روزه یان بؤ دابین بکه یه، چونکه ټه گهر ژماره ی منداله کانتان که م بن، هه م خو شتان به خته و هره بی گرفت و نه خو شی ده بن، هه میش منداله کانتان بیتازو چاو له دهستی دیتران نابن.

ټاماده کردنی: بنار

# پشت ئیشه به وهرزش چاره ده کری

ده رزشه هینانه خواره وه ی گوشار له سه ر دیسه کانی نیوان موره کان و باشتر گه یاندنی خوین و شتی پویستی تر بؤ ټو جینه و پینشگری له بی جولیه ی (ټا دینامی) موره کانی پشته، ټو وهرزشانه که به داهاتنه وه بؤ پشوه ده کرین ده بنه هوی کرانه وه ی مه وادی پشته وه ی نیوان موره کان و گه وره تر بوونی کونی به یینی موره کان، که له ټاکامدا گوشار بؤ سه ر ده ماره کانی پشت که م ده کا، دیسه کان هه لده سته وه و له جیی خویان فیکسه ده بن، ټه مرؤ چه شنی جوزاوجوری وهرزشی له ش بؤ که م کردنه وه ی پشت ئیشه هه ن که ټیمه بریکان به نمونه، ټه وه ش بلین: که ده بی له وه وهرزشانه ی که ئیشه پشت زیاتر ده کنه خؤبباریزری

ژوربه ی ژوری خه لگی به سالچوو پشت ئیشه ده ناسن، ټو ئیشه ده ستوانی دوا ی کاری دریزخایه له حاله تی پشت کووریدا، پیاسه ی دوور و دریز، هه لگرتتی شتی قورس، کاتی نه خو شی هه لامه ت و ... دا بیته پیش، ټو ئیشه کاتین و پاش ساوه یه کی کورت ته او ده بن، هه ر بؤ یه ش له وانه یه ټو که سانه نه چنه لای پزیشک، دوا ی کاری قورس و ماندو بوونی له ش، ئیشه کی که م له پشت و ده ست و پیدا ده سپیده کا، به لام جاروبار ئیشه کی توند له پشتدا هه سته یه ده کری که مرؤق ده بی له جیدا بؤی بکه وی، راوه ستان و دانیشتن ته نانه ت جوولانه وه ش ټازاری ده دا، جولیه ی ژور به ټه سپایی وه کو هه ناسه کیشانی قول، کزخه و پشمه، ئیشه که زیاد ده کن و مرؤق لیده بری بچیته لای پزیشک.

ده رمانی پشت ئیشه به پنی هوکری ئیشه که وه جیاوازه و بریتیه له عیلاجی کوزنیزو اتیف یا نه شته رگه ری، یه کیک له شیوه کانی ده رمانی بؤ که م کردنه وه ی ئیشه پشت، وهرزشی له شه، ټامانج له وه

- ۱. به ټارامی ټه ژن بجه مینته وه و به ره لای سنی بیخن (ټه جولیه کاتیکه که هه ناسه تان داوته ده ر و سیه کانتان هه وایان تیدا نه ماوه). دوا ی پی ده گه ریته وه سه ر جیی خوی (کاتی هه لگیشانی

۲. چاچه کان ریگ راکرن و به نؤبه و به ټارامی له کاتی دانه ده روه ی هه ناسه دا به رزیان که نه وه و له کاتی هه ناسه کیشاندان بیانیتنه خواره وه (۸ تا ۱۰ جار ده توانن دوو پاتی که نه وه).

۳. چاچه کان به نؤبه و له کاتیکدا ټه ژنوتان چه ماندو ته وه، له کاتی دانه ده ره وه ی هه ناسه دا بؤ لای ده روه و له کاتی کیشانی هه ناسه دا بؤ ناوه وه بکه ریته وه (۸ تا ۱۰ جار ده کری دوو پاتی که نه وه).

سه رچاوه: مه کو ی گولچین

پیاوان له ته مه نی پیریدا دوو وه ونده ی ژنان له سیکسدا چالاکن. ټه م زانیاریه ش ټه نجامی لیکولینه وه یه کی ټه مریکیه، بیگومان باری ته ندروستی کاریگه ری ده کاته سه ر جوری سیکس و هه روه ک چالاک ژیانی سیکی. "Stacy Tessler Lindau" و "Natalia Gavrilova" له زانکوی "Chicago" له میانسه ی لیکولینه وه که نیاندا بؤ یان ده رکه و تووه، که له ۲۹% پیاوانی ته مه ن ۷۵ تا ۸۵ سال له سیکسدا چالاکن، هاوکات له ۱۷% ژنان له هه مان ته مه ندا له سیکسدا چالاکن. هه روه ها ټاره زووکردن بؤ سیکس له نیوان ته مه نه کانی مرؤقا جیاوازی هه یه: له ۴۱% پیاوانی نیوان ته مه ن ۷۵ بؤ ۸۵ سال هینشتا ټاره زوی سیکس ده کن، له نیو ژناندا ته نها له ۱۱% یه. بؤ گه یه یشتن به ټه نجامه کانی ټه م لیکولینه وه یه ته تویره یان پرسپاریان ټاراسته ی ۲۰۲۲ ژنی ټه مریکی ته مه ن ۲۵ بؤ ۷۵ و ۲۰۰۵ پیاوی ټه مریکی ته مه ن ۵۷ بؤ ۸۵ سال کرد. له هه ر دوو گروپدا ره قтары سیکی ژور نزیک هاوشیوه بووه. دواتر پرسپار له به شداربووان کرا، له چ ټاستیکی په یوه ندی سیکسیدا ده ژین، چؤن ژیانی سیکی خویان هه لده سنکین

و چند جار سیکس ده کن. بؤ ټه م مه به سته ش تویره یان باری ته ندروستی به شداربووانیان خسته به رچاو، ټه نجامه کانی لیکولینه وه ته تویره یان له سه ر روپه ری گؤقاری "British Journal" بلاویانکرده وه. هه ر دوو ته تویره ی ټه م لیکولینه وه یه لیکولینه وه یان له سه ر جوریکی چاوه پروانی ژیانی سیکی کرد، واتا چند سال پیاوان و ژنان له ته مه نیکی دیاریکراودا چالاک سیکیان ده بیت. **ته ندروستی باش = به جار ه کانی سیکی** ټه نجامه کانی لیکولینه وه ده ریانخست، که ټو پیاوانه ی ټیستا ته مه نیان ۳۰ ساله ده توانن تا ۳۵ سالی دیکه ژیانیکی سیکی چالاکیان هه بیت، به لام ژنان ته نها ۳۱ سالی دیکه ژیانیکی سیکی چالاکیان ده بیت. له ته مه نی ۵۵ سالی پیاوان ۱۵ سالی دیکه ژیانی سیکی چالاکیان هه یه، له کاتیکدا ژنان ته نها ۱۰ سالی دیکه یان ژیانیکی چالاک سیکیان ده بیت. ټه م جیاوازیه ش له نیوان ره گه زه کاند که متربووه، ټه وانه ی ژیانیکی هاوسه رگریان هه بووه. به لام هه ندیک له پیاوان به تپیه ربوونی ته مه ن به هوی

سه رچاوه: گؤقاری شپینگ

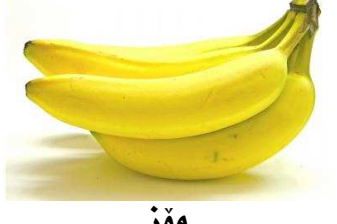
# پینج جوری میوه ته مه نی مرؤق

# دریزتر ده کن



سیو

ریژه یه کی په کجار ژوری ټانتی ټوکسیدانی وه ک کورستین تپدایه و کاریگه ری له سه ر سه لامه تی هه یه، چونکه کورستین به رگری له تووشبوون به شیرپه نجه و خوین مه یین ده کات، باشترین ریگه ی به کاره یانی ټه وه یه، به تویکله وه بخوریت چونکه کورستین له تویکلی سیو دایه



موز

به ریژه یه کی په کجار ژور پؤتاسیوم و مه گنیزیومی تپدایه و کاریگه ری باشی له سه ر ته ندروستی هه یه، چونکه پؤتاسیوم

به رگری له به رزبوونه وه ی په ستانی خوین ده کات، ټه گهری تووشبوون به جه لته ی دل که م ده کاته وه.



تری سوور

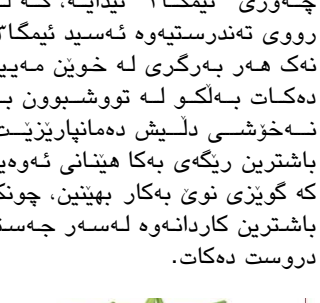
ریژه یه کی په کجار ژوری ټانتی ټوکسیدانی به هیزی وه ک کاتچین تپدایه، به وه زیه وه کؤستروژل تی خوین که م ده بیتته وه، هه روه ها به رگری له شیرپه نجه ی پینست ده کات، رؤژانه پنیو یستمان به په رداخیک ټاوی تری سوور هه یه.



لؤبیا سوز

ریژه یه کی په کجار ژوری مادیه فیبری تپدایه که یارمه تیده ره له پاراستنی سیسته می هه رسکردنی له ش، هه روه ها به رگری له تووشبوون به نه خو شی شه کروه شیرپه نجه ی ریخوله ده کات. ریژه ی شکر و کؤستروژل له خوین دینیته خوارئ، جیی ټامازه یه لؤبیا به هه رددو جوریه وه واتا وشک و لؤبیا تهر، ټه کاریگه ری به شیان له سه ر جه سته هه یه.

ریژه یه کی ژوری ټه سیدی چه وری "ټیمگا" تپدایه، که له رووی ته ندروستی هه ټه سید ټیمگا نه ک هه ر به رگری له خوین مه یین ده کات به لکو له تووشبوون به نه خو شی دلش ده مانپاریزی تی. باشترین ریگه ی به کا هینانی ټه وه یه که گویزی نوی به کار به یینن، چونکه باشترین کاردانه وه له سه ر جه سته دروست ده کات.



لؤبیا سوز

ریژه یه کی په کجار ژوری مادیه فیبری تپدایه که یارمه تیده ره له پاراستنی سیسته می هه رسکردنی له ش، هه روه ها به رگری له تووشبوون به نه خو شی شه کروه شیرپه نجه ی ریخوله ده کات. ریژه ی شکر و کؤستروژل له خوین دینیته خوارئ، جیی ټامازه یه لؤبیا به هه رددو جوریه وه واتا وشک و لؤبیا تهر، ټه کاریگه ری به شیان له سه ر جه سته هه یه.

<b>رانیه</b> گه ره کی ره شه میترگ به رانبه ر باره گای پیشه ره گه دیرینه کان ۰۷۵۰۱۱۶۳۸۰۵	<b>که رکوک</b> گه ره کی شو رجه به رانبه ر فیترگه ی شو رجه ی کچان ۰۷۷۰۱۳۲۵۰۸۰	<b>سلیمان</b> گه ره کی رزگاری نزیک مرگه وتی چه زره تی نیبراهیم به رانبه ر زانکوی ټه مریکی ۰۵۲۲۱۹۲۵۶	<b>هه ولیژ</b> گه ره کی رزگاری شه قامی شه ست مه تری نزیک وه زاره تی ټاوه دانه کردنه وه ۰۷۵۰۱۱۷۹۸۴۶	<b>روژی گول</b> هه قته نامه یه کی سیاسی، رو شنبیری گشتیه، حزب رزگاری کوردستان ده ری ده کات ټاوه نی ټیمتیا ز: ریکار ټه هه د... (ژماره ی ته له فون: ۰۷۵۰۱۱۹۱۴۹۷) سه رزه و سه ر: حوسین چه سه ن .. (ژماره ی ته له فون: ۰۷۵۰۴۴۷۱۶۳۱) rojiigel@hotmail.com
---	--	---	--	--