



Olive Roots for Rural Empowerment

پروژەى زنجیره بهای زهیتونی کوردی
پروژەى کۆریس

زهیتى زهیتون خۆراکێكى نموونهیى
بۆ تهنڊروستیهكى نموونهیى



- ✓ دڵ دهپاریزیت و کۆلیستروۆلى خراپ دادهبهزینیت و خۆینهههکان بههیز دهکات.
- ✓ بههۆى دژە ئۆکسیئەره سروسیتیهکانیهوه پهستانى خۆین دادهبهزینیت.
- ✓ ههرسکردن ئاسان دهکات و نهرم و نیانه لهسەر گهده و کۆتهندامى ههرس.
- ✓ پالپشتى گهشە میشک و ئیسک له مندالان و بهروهپیشبردنى تهنڊروستى ئافرهتانى دووگیان دهکات.
- ✓ درهوشانهوى پیست دهپاریزیت و نیشانهکانى پیربوون دوادهکات.

پالپشتیکراو له لایان :

وهزارهتى دهرهوه به پالپشتى هاوکارى نیودهولهتى ئیتالیا له رینگای ئاژانسى ئیتالیا بۆ هاوکارى گهشهسەندن که جیهجیدهکریت له رینگای سیهام بارى به هاوبهشى وهزارهتى کشتوکال و سهرچاوهکانى ئاو له ههریمی کوردستان

+964 750 668 0236

info@kurdistanoliveoil.com

www.kurdistanoliveoil.com

Rasty Quarter, close to Baghdad garage
Erbil, Kurdistan Region, Iraq



زهیتى زهیتونى پاکیزه

گوشراوى سروشتى زهیتونه، به شیویهیهكى میکانیکی بهی هیچ چارهسهریكى کیمیایى و گهرمى دهرهینراوه. تاکه زهیتى رووهکییه که له میوهکه دهردهینریت نهک تووهکهى که تام و بۆنه سروسیتى و بههائى خۆراکییه بهرزهکهى خۆى دهپاریزیت.

زهیتى زهیتونى پاکیزه خۆراکێكى ناوازهى تهنڊروسته بههۆى ریزهیهكى زۆر له ترشه چهورییه ناتیرهکان و قیتامینهکان و دژە ئۆکسیئەرهکانى وهک پیکهاتهى فینۆلیک و توکۆفیرولهکان و سکوالین و ئەوانى تر، که تاییهتمهندى خۆراکى و چارهسهرى ناوازهى پیدهبهخشیت.



۱. پاراستنى دل و خوينبەرەكان
زەيتى زەيتون بەشدارە لە:

- دابەزاندنى كۆليستروۆلى LDL (خراپ).
- پاراستنى كۆليستروۆلى HDL (باش).
- كەمكردنەوى كۆبوونەوى چەورى لەسەر ديوارى خوينبەرەكان بۆيە بە ھەلٴئازدەيەكى ناياب بۆ رېگريکردن لە نەخۆشبيەكانى دل و رەقبوونى خوينبەرەكان دادەندريٲ.



۲. رېكخستنى پەستانى خوين

- بەھوى دەولەمەندى بە دژە ئۆكسيئەرەو، خواردنى ۴۰-۵۰ گرام زەيتى زەيتون رۆژانە يارمەتيدەرە بۆ:
- وردە وردە دابەزىنى پەستانى خوين.
 - كەمكردنەوى پيويستى بە دەرمانى پەستانى خوين تا ۵۰٪، بەپي تويزيئەوكانى ئەم دواييە.

۳. باشتريکردنى تەندروستى گەدە

و كۆ ئەندامى ھەرس

زەيتى زەيتون تاييەتمەندە بە :

- ئاسانتەرە لەسەر گەدە بەراورد بە زەيتەكانى تر.
- دەولەمەندە بە ترشى ئۆليک كە سوودى ھەيە بۆ ھەرسکردن.
- يارمەتيدەرە لە ھەلمژىنى دروست و دەتپاريٲت لە قەبرى و كيئەكانى ھەرس.

۴. پالپشتيکردنى دووگيانى و شيرپيدان
و گەشەى ميئشك

- گرنكى زەيتى زەيتون سەرچاوە دەگريٲ لە:
- پشتگيريکردن لە گەشەکردنى ميئشك لە كۆرپەلە و منالى شيرەخۆرەدا، چونكە چەورى ۵۰-۶۰٪ ي پيئكەتەى ميئشك پيئكەھيئيٲ.
 - دابينکردنى فيتامين E و K بۆ دايكانى دووگيان و شيردەر.
 - بەشداريکردن لە گەشەى ئيئسك و گەشەکردنى خانەكانى ميئشك لە مندالاندا.

۵. جوانکردنى پيئست و دواخستنى پيربوون

زەيتى زەيتون بەشدارە لە:

- دواخستنى دەرکەوتنى نيشانەكانى پيربوون.
- شيٲدارکردنى پيئست و پاراستنى درەوشانەوى پيئست.
- كەمكردنەوى پيئشكەوتنى نەخۆشى ئەلزەھايەمەر بەھوى پەيوەندى بە دروستبوونى ديوارى خانەكانى دەمارەو.

۶. بەھيٲزکردنى ئيئسك و رېگريکردن

لە پووكانەوى ئيئسك

زەيتى زەيتون يارمەتيدەرە بۆ:

- بەرزکردنەوى مژىنى كاليسيۆم.
 - زيادکردنى چرى ئيئسك.
- بۆيە توخمىكى گرنكە بۆ رېگريکردن لە پووكانەوى ئيئسك.



۷. پاراستنى پيئست لە تيشكى خۆر

- زەيتى زەيتون دژە ئۆكسيئەر و پيئكەتەى تيٲدایە كە دەتوانيٲ:
- ھەلمژىنى تيشكى سەررو و نەوشەيى زيانبەخش كەمكەتەو.
 - پاراستنى پيئست لە ھەوکردن و زيانەكانى خۆر.

۸. پيئشگيريکردن لە نەخۆشى شەكرە

و پالپشتيکردنى ئەركى ئەنسۆلين

زەيتى زەيتون يارمەتيدەرە لە:

- باشتريکردنى ھەستيارى خانەكان بۆ ئەنسۆلين.
 - رېكخستنى ئاستى شەكر لە خويندا.
- بۆيە زۆر گونجاو بۆ تووشبووانى نەخۆشى شەكرە.

۹. خۆپاراستن لە شيرپەنجە

تويزيئەوكان ئاماژە بەو دەكەن كە خواردنى بەردەوامى زەيتى زەيتون بەشدارە لە خۆپاراستن لە ھەنديك جۆرى شيرپەنجە، وەك:

- شيرپەنجەى پيئست.
 - شيرپەنجەى گەدە.
 - شيرپەنجەى ريخۆلە.
 - شيرپەنجەى پروستات.
 - شيرپەنجەى مەمك لە ئافرەتان.
- ئەمەش بەھوى دەولەمەندى بە ترشى ئۆليک و پيئكەتە فينۆليکەكان و فيتامينەكان و سكوالين.

