



ماست نىشانەكانى گىرېبىونى كۆلۈن سۈيۈك دەكات

ماست Yogurt سەرچاۋىدەكى دەۋلەتمەندە بە پروتېين، كالىسىيۇم، فوسفور، پۈتاسىيۇم، مەگنسىيۇم، لە گەل ڧىتامىنەكانى A،B2 و B12. ماست سەرچاۋىدەكى گىرېبىونى بەكتېرىيى سۈدبەخش بە ناۋى پروبىيوتىك Probiotics كە ھاۋشىۋى ئىسە بەكتېرىيى سۈدبەخشەنەيە كە لە كۆتەندامى ھەرسىدا دەزىن و رۇلى گىرېبىونى ھەيە لە رىڭخستىن و خاۋبۈنەۋى دىۋارى كۆلۈندا، بۇيە ماست سۈدبەخشە بۇ سۈكۈردى نىشانەكانى گىرېبىونى كۆلۈن. لە لايەكى تىرەۋە، بەكتېرىيىكانى ماست ئەگەرى سىڭچۈن كەم دەكەنەۋە، ھەروەھا ئەگەرى سەرھەلدانى ھەستەۋى بەرانبەر بە گەلېك جۈرى خۇراك و ھەۋىتېبۈنى خۇراك لە رىخۇلەداكەم دەكاتەۋە، ھاۋكات لە گەل ھاندانى دروستىكردى ڧىتامىن K لە رىخۇلەدا. جىگە لەمە، ماست ھانى كىردارى ھەرسىكردى خۇراك دەدات، ئەمەش سەلمىتراۋە كە پروبىيوتىكەكانى ماست رۇلىيان ھەيە بۇ پاراستنى ددان لە كلۇرىبون و پاراستنى پوك لە ھەۋىكردىن. لە گەلېك لىكۆلېنەۋەشدا ھاتۋە كە بەكتېرىيى سۈدبەخشەكانى ماست كارىگەرىيى ئىسە بەكتېرىيىانە پوچەل دەكەنەۋە كە دېنە ھۈى پەيداۋونى چال و كلۇرىبونى ددان.

دو ھەلامەت لە يەكى كاتدا

ئايا روودەدات كە لە يەك كاتدا توۋشى دو ھەلامەت بىست؟ چۈن بەرەنگارى ھالەتەكە دەبىتەۋە؟ لە لايەنى تەكنىكىيەۋە ئەم ھالەتە باۋە كە يەكىك بە دو جۈرى ڧايرۇسى جىاۋاز دوچارى ھەلامەت Two Colds بىت بەتايبەتى لە ۋەزى سەرما، يان ۋەزى ھەلامەتدا، يان لە نىك كاتى چاكبۈنەۋە لە ڧايرۇسى ھەلامەتى يەكەم دوچارى جۈرىكى تىرى ڧايرۇسى ھەلامەت دەبىت لەۋكاتەكى كە زياتر لە ۲۰۰ جۈرى ڧايرۇس ھۆكارن بۇ ھەلامەت و بە خىرايى بلاۋدەبنەۋە كە باۋىرىيان لە جۈرى رايۋڧايرۇسەكان Rhinoviruses. ئەمەش روۋنە كە توۋشبوۋ بە ھەلامەت بە تىكرابى لە ماۋى ۷-۵ رۇژدا لەخۇيەۋە چاكەدەبىتەۋە، واتە لەش لە ڧايرۇسى ھەلامەت زىكارى دەبىت، بۇيە لەۋ كەسانەدا كە دوچارى دو جۈرى ڧايرۇس دەبن ئەۋا چاكبۈنەۋە لە ھەلامەت درىژە دەكىشىت. لە گەلېك كەسدا دەبىت كە ھەلامەتەكەى نىكەى يەك مانگ دەكىشىت، ھۆكارى ئەمە دەگەرىتەۋە بۇ توۋشبوۋنى يەك لە داۋى يەك بە ڧايرۇسانەكى ھەلامەت. ڧايرۇسى ھەلامەت بە ناسانى لە ھەۋادا بلاۋدەبىتەۋە، ھەروەھا بە بەرکەۋىتىنى راستەۋخۇ بە ھەر تەنكى ئالودەبىو بە ڧايرۇسەكە بەتايبەتى دەستەكان.



بايەخى تەندروستى ھەنار

ھەنار Pomegranate گەلىك
 فېتامىن و دژەئۆكسان لەخۆدەگرېت كە گرنىگن
 بۇ تەندروستى، ھەرۋەھا ماددەى تر لەخۆدەگرېت بە شىۋەى
 شەكرى فركتۇز Fructose، رېشال، سۇدېوم، ناسن. ھەنار ھېچ
 جۇرئىكى چەورى تېدا نېيە، بۆيە لە لېستى رېجىمى خۇراكدايە بۇ
 دابەزاندنى كېشى لەش. سوودە تەندروستىيەكانى ھەنار: ددان لە كلۇرېون
 دەپارېزىت، گرىتەكانى گەدە سووك دەكات، نېشانەكانى خەمۇكى سووك دەكات،
 ئەگەرى شېرپەنچە كەم دەكاتەۋە، نېشانەكانى كەمخوئىنى سووك دەكات، پاراستنى
 تەندروستىيە دىل و كەمكردنەۋەى ئەگەرى نۆرەى دىل و جەلتەى مېشك، كۆنترۆلكردىنى
 پەستانى خوئىن، پېست ساف دەكات و لە كارىگەرىيەكانى تېشكى سەرووى ۋەنەۋشەبى
 دەپارېزىت، رۇلى ھەيە بۇخۇ پاراستن لە توشبوون بە نەخۇشېى ئەلۇھايەمەر، ناستى
 ھەوكردن لە لەشدا كەم دەكاتەۋە، نېشانەكانى ھەوكردنى جومگە سووك دەكات، فرمانى
 خانەكانى مېشك باشتر دەكات بەتايىبەتى تواناى ياد، لياقە و تواناى بەرگەگرتن
 لە ۋەزشواناندا زىاد دەكات، رېكخستنى ناستى شەكرى خوئىن و كەمكردنەۋەى
 پەيداۋونى بەرگرى ئېنسولېن Insulin resistance لە خانەكانەۋە، ھەرۋەھا
 رۇلى ھەيە بۇ كەمكردنەۋەى ئەگەرى نەزۇكى لە ئافرەتدا، لە گەل
 بەھېزكردىنى بەرگرى لەش دژى قايرۆسەكان.



گرنىگى ميوە مزرەكان

ميوە مزرەكانى Citrus fruits ۋەكو پرتەقال، لىمۇ، لالەنگى، كىۋى، سەندى، ئالو، قەيسى، مانگۇ، ئەناناس ۋە...تاد، جگە لە چىژە مزر و خۆشەكەيان، سەرچاۋى دەۋلەمەندى بۇ قىتامىن C كە سىفەتى دژەنۇكسان و بايەخىكى تەندروستى زۇرى ھەيە. سوۋدە تەندروستىيەكانى ميوە مزرەكان ئەمانەن: سەرچاۋى باشن بۇ رىشال كە رۇلى بەرەچاۋى ھەيە بۇ دابەزاندنى كۆلىستىرۇل، رىكخستى ئاستى شەكر لە خوئىندا، پاراستنى دل لە نەخۇشى لەۋكاتەي كە دژەنۇكسانى فلاۋونۇيدەكان Flavonoids لەخۇدەگرن كە گرنىگن بۇ تەندروستىيە دل لە رىنگاى دابەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۇلى خراب و چەۋرى گلىسىرىدە سىيانىيەكان لە خوئىندا، پىكھاتەكانى ميوە مزرەكان ھانى زوۋ چاكبونەۋە لە ھەلامەت و ئەنفلوئىزا دەدەن، ئەمەش سەلمىتراۋە كە قىتامىن C كاتى نەخۇشى ھەلامەت كورت دەكاتەۋە. ميوە مزرەكان سەرچاۋى دەۋلەمەندى بۇ پۇتاسىۋم كە رۇلى ھەيە رىكخستى بالانسى شلە و كانزاكان لە لەشدا لەگەل رىكخستى گرزبونەۋە ماسولەكەكان، كۆنترۇلكردىنى پەستانى خوئىن، كەمكردەۋەي ئەگەرى جەلتە تا رىژەي ۲۱٪. ميوە مزرەكان ھاندەرن بۇ ھەلمۇمى ماددەي گرنىگ لە كۆئەندامى ھەرسدا بەتايىبەتى كانزاي ئاسن، ھەرۋەھا گرنىگن بۇ دابىنكردىنى بريكى باشى شلە بۇ لەش لەۋكاتەي كە رىژەي ئاۋ لە زۇربەي ميوە مزرەكاندا دەگاتە ۸۷٪. لە لايەكى ترەۋە خواردنى ميوە مزرەكان بە بەردەۋامى ھاندەرە بۇ سافكردىنى پىست و كۆنترۇلكردىن يان دابەزاندنى كىشى لەش.



سپراي پاككەرەۋە بەقەد كېشەن ۲۰ جگەرە زىانبەخشە

سپراي پاككەرەۋە Cleaning sprays بەتايىبەتتى لە ئافرەتدا تۈنەنە و فرمانى سىيەكان بە تۈندى تىكەدەت. لە لىكۈلۈنەۋەكى نەروىجىدا ھاتوۋە كە تۈنەنە سىيەكان سالانە نىكە ۵ مىللىلېتر كەم دەكات لەو ئافرەتەنەكى كە سپراي پاككەرەۋە لە مالدە بە بەردەۋامى بەكار دېتىن، ھەرۋەھا تۈنەنە سىيەكان سالانە ۷ مىللىلېتر كەم دەكات لەو ئافرەتەنەكى كە پىشەيان پاككردنەۋەيە بە بەكارھىتەنە سىيەكان پاككەرەۋە و ماددەكى كىمىيە تىر. بەكارھىتەنە سىيەكان پاككەرەۋە زۆر بە سىيەكان دەگەيەنەت، گەلىك ئافرەتەش دووچارى ھەناسەتەنگى ھاۋشىۋە رەبو دەپن، پىسپۇران جەخت دەكەنەۋە كە ئەم زىانبە يەكسانە بە زىانبە كېشەن ۲۰ جگەرە لە رۇژىكدا. لە لىكۈلۈنەۋەيەكى تىرە ھاتوۋە كە سپراي پاككردنەۋە و ئاۋتەكانى تىرە پاككەرەۋەكى نامال ھۆكارن بۇ ۵۰٪ نى پىسپوۋنى ھەوا لەشارەكاندا، بۇنمۈنە بكوژەكانى مېروو، پاككەرەۋەكى لاپردنى بۇيە Bleach، ئاۋتەكانى فرېشەنەر Freshener بۇ خۇشكردنى بۇنى نامال. ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە ماددە كىمىيەكانى ناو سپراي پاككەرەۋەكى زىانبە گەۋرە و سەخت بە سىيەكان دەگەيەنەن كە لەۋانەيە بىنە ئەگەرى ھەۋكردنى شانە سىيەكان Pneumonia. پىسپۇران رىنمىيە ئەۋە دەكەن كە پىسپەستە دووركەۋەتەۋە لە بەكارھىتەنە سىيەكان پاككردنەۋە بە ھەمۈو شىۋەكانى، بەكارھىتەنە پارچە قوماشىكى مايكروفايىبەر Microfibre بەسە بۇ سىيەۋە و پاككردنەۋەكى نامال.

نەخۇشى شەكرە بەچەندىن رىگا دەبىتە ھۆى ھەلۋەرىنى قىز



نەخۇشى شەكرە يەككە لە

ئەنجامە نەرىنەيەكانى ژيانى مۇدېرن، سترېس،

كەمى چالاكىيى فېزىكى و خۇراكى خىرا. نەخۇشى شەكرە كارىگەرىيى

نىگەتەش دەكاتە سەر سوۋرى خۇن لە لەشدا، ئەمەش ھۆكارە بۇ كەمتر

گەبىشتەن ئۆكسىجىن و ماددە خۇراكىيەكان بە پەلەكانى سەرۋە و خوارەۋە، ھەرۋەھا

پىشەكان و پىستى سەر. كەمبۈنەۋەكى سوۋرى خۇن بۇ پىستى سەر كارىگەرىيى خراپى

لەسەر رەگى قىز دەبىت. ئەم كارىگەرىيە لەۋانەيە كە بىتتە ئەگەرى مەردنى رەگى قىز

و تەنكبۈنەنە يان ھەلۋەرىنى قىز. لە لايەكى تەرەۋە كەمبۈنەۋەكى سوۋرى خۇن بۇ پىستى

سەر ھۆكارە بۇ ۋەستەنە گەشە قىز و رىگرتن لە گەشەكردنى قىزى نۆى. نەخۇشى شەكرە

بە رىگە تىش دەبىتە ھۆى تەنكبۈنە قىز، چۈنكە ھاۋسەنگى ھۆمۈنەكان لە لەشدا تىكەدەت

ھاۋشىۋە تەنكبۈنە قىز لەكاتى دووگىيانى و ۋەستەنە يەكجارەكى سوۋرى مانگانە Menopause كە

لەبەر تېكچۈنە ھاۋسەنگى ھۆمۈنەكان روودەت. ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە بەكارھىتەنە دەرمانەكانى

كۈنترۈلۈكردنى شەكرە ھۆكارەكى تىرە لەپال تەنكبۈنە قىز لە نەخۇشەنە شەكرەدا. نەخۇشى شەكرە

سىستى بەرگىيە لەش لاۋاز دەكات، ئەمەش ئەگەرى توشبۈن بە نەخۇشى تىرە زىاد دەكات كە

لەۋانەيە بىنە ئەگەرى ھەۋكردنى پىستى سەر بە كەپرو كە ئەگەرى قۇھەلۋەرىن زىاد دەكات.

شەكرە ھۆكارە بۇ ئاستىكى بەرزى سترېس ئۆكسان Oxidative stress و پەيداۋونى

رېۋىيەكى زۆر لە كۈلكە سەرەستە ناچىگىرەكان Free radicals كە لەۋانەيە بىنە ھۆى

قۇھەلۋەرىنكى بەرچاۋ. دواكەۋەتنى چاكبۈنەۋە و نۆبۈنەۋەكى خانەكانى رەگى

قىز دوا ھۆكارە بۇ تەنكبۈنە گىشتى قىز لە نەخۇشەنە شەكرەدا.