

رېنمايى بۇ تووشبووان بە گىرژبوونى كۆلۈن لە مانگى رەمەزاندا

گىرژبوونى كۆلۈن IBS حالەتتىكى باۋە دوچارى كۆلۈن يان رىخۇلە ئەستورە دەپتە و برىتتېبە لە گۇران لە فرمانى كۆشەندامى ھەرس، نىشانەكانى برىتتېن لە سك ئېشە، كۆبوونەۋەى گاز و ناوسانى سك، بەرگەنەگرتتى ھەندىك جۇرى خۇراك، سىكچوون يان قەبىزى. گىرژبوونى كۆلۈن حالەتتىكى درىژخايەنە و كۆنترۇلكردىشى كاتى زۇرى دەپت. تووشبووان بە گىرژبوونى كۆلۈن لە مانگى رەمەزاندا پىويستە كە پابەندىن بە پارىزى خۇراكى تايبەت بە حالەتەكە لە ژەمەكانى پارشېو و فتار و كاتى شەۋدا بۇ ئەۋەى نىشانەكان سوكتىر بن يان بەلای كەم لە ساتەكانى رۇژوودا تووشبوو نارحەت نەكەن. خواردنەۋەى برىكى زىادى ناۋ لەكاتەكانى شەۋدا ھاندەرىكى زۇر باش و سروشتيبە بۇ رىكخستىنەۋەى گىرژ و خاۋبوونەۋەى ماسولكەكانى دىۋار كۆلۈن و كەمكردنەۋەى نىشانەكان. ئەمەش سەلمېنراۋە كە مەشقى فېزىكى بۇنموونە پىادەپۇيى ۲ كاتىمىر پاش فتار رىنگايەكى سروشتي و تاكتىشى ترە بۇ كۆنترۇلكردىنى نىشانەكانى گىرژبوونى كۆلۈن. ئەۋ خۇراكانەى كە وروژېنەرن بۇ نىشانەكان برىتتېن لە. برۇكۆلى، پىياز، كەلەرم، خۇراكى سووروكراۋە لە زەپت، خۇراكى چەور، جىبىس، پەنېر، نايىس كرېم، قارە، تويكلى سەۋزە و مېۋەكان، چاى، شوكلاتە، شلەمەنىبە كارىۋنكراۋەكان يان گازىبەكان. ئەۋ خۇراكانەى كە تا رادىبەكى باش بېج گىرقتن و نابنە ئەگەرى سەرھەلدىنى نىشانەكان ئەمانەن: شىرى بېج لاکتوز Lactose-free milk ، كېۋى، كالەك، فەراۋلە، خاس، گىزەر، خەيار، پەتاتە، شىلم، باينجان، ھەر خۇراكىكى كەم چەۋرى.

لە ھەموو ژەمىكدا پارىزى

كۆلىستېرۇل لە خويىندا بە سەربەستى ناسووپىتەۋە بەلكو لەگەل پىرۇتتېن يەكەدەگىرېت و چەۋرەپىرۇتتېن Lipoprotein پىكەدەھىنېت. ئەۋ چەۋرەپىرۇتتېنەى كە چىپبەكەى نزمە LDL ھەلگىرى كۆلىستېرۇلى خراپە، بۇيە پىدەدەۋوتىرېت كۆلىستېرۇلى خراپ Bad cholesterol. زىادبوونى رىژەى كۆلىستېرۇلى خراپ ئەگەرى نەخۇشى دل و جەلتە بە ھۇى رەقبوونى خويىنەرەكان زىاد دەكات چۈنكە پاش كردارى تۇكسان لەسەر ناۋپۇشى خويىنەرەكاندا دەنىشىت و جىگىر دەپت. ئەۋ خۇراكانەى كە چەۋرىبە تىرەكان لەخۇدەگىرن و لە لەشدا دەبەنە ئەگەرى بەرزبوونەۋەى ناستى كۆلىستېرۇلى خراپ لە خويىندا برىتتېن لە: چەۋرى ئاژەلى، گۆشتى سوور

ئايا كونجى قاھىيى لە كونجى سېيى باشتەرە؟

كونجى Sesame سەرچاھىيەكى دەۋلەمەندە بە كانزاكانى كۆپەر، مەنگەنيز، كالسىيۇم، زىنك، مەگنسىيۇم، ئاسن، فۇسفۇر، ھەرۋەھا رىشالى روهكى و فيتامىنەكانى B۱ و E. جگە لەمانە كونجى دوو جۇرى رىشالى تايبەت لەخۇدەگرتىبە ناوى سيسامين Sesamine و سيسامولين Sesamolins كە بايەخى تەندروسىتىزۇرپان ھەيە. سوودە تەندروسىتىيەكانى كونجى ئەمانەن: پاراستنى تەندروسىتىيى جگەر، دابەزاندنى ناستى كۆلىستىرۇلى خوین، دابەزاندنى پەستانى بەرزى خوین، كەمكردنەۋەى نازار و ئاوسانى جومگەكان، كەمكردنەۋە و سووككردنى نىشانەكانى رەبو، خۇپاراستن لە كەمخوینى، پاراستنى تەندروسىتى گورچىلەكان، ئارامكردنەۋەى نووستن لە ئافرتەتانى تووشبوو بە خەوزرانى پەيوەست بە تەمەنى ۋەستانى سوورپى مانگانە Menopause، پاراستنى بارستايى و پتەوى ئىسكەكان، خۇپاراستن لە ئەگەرى تووشبوون بە نۆرى دل، سووككردنى توندى سەرئىشە لە تووشبووان بە شەقەسەر، كەمكردنەۋەى ئەگەرى تووشبوون بە شىرپەنجەى كۆلۇن، كەمكردنەۋەى گرژى و نازارەكانى پەيوەست بە سوورپى خوینى مانگانە. بەگشتى كونجى رەش يان قاھىيى چىزۇكى كەمىك تالى ھەيە بە بەراورد لەگەل كونجى سېيى. بەھاي خۇراكى كونجى قاھىيى لە بەھاي خۇراكى كونجى سېيى بەرزترە چونكە بە ھەندىك ماددەى گرنگ دەۋلەمەندترە بۆنمونه كانزاي ئاسن، فيتامىنەكانى B، كانزاي مەگنسىيۇم، كالسىيۇم، رىشال، ماددە دژەئوكسانەكان، ترشە ئەمىنى تريتۇفان Tryptophan كە رۇلى ھەيە بۇ بەرزكردنەۋەى ناستى سىرۇتۇنن و خەۋىكى باشتەر.

كۆلىستىرۇل لەبىر نەكەيت

و گۆشتى ئەندامەكان ۋەكو جگەر و گورچىلە و مېشك، كەرەى سروسىتى، شىر بە چەورى تەواۋ يان فول كرېم Full cream، ھەويركارىيەكان، ئايس كرېم، زەردىنەى ھىلكە، چىبىس، پىست و جگەرى پەلەۋر، خۇراكى خىرا Fast Food، بۆيە ھەول بەدە كە لەكاتى فتاردا رېژەى ئەم خۇراكانە كەم بكەيتەۋە، ئەم پارىزە گرنگى زۇرى ھەيە بۇ: نەخۇشانى شەكرە، تووشبووان بە نەخۇشىيى دل، بەرزبونەۋەى پەستانى خوین، كەسانى قەلەو و جگەرەكىش. لە لايەكى ترەۋە، ئەم خۇراكانەى كە رېنمايى دەكرىن بە مەبەستى دابەزاندنى ناستى كۆلىستىرۇلى خراب ئەمانەن: سەۋزە، ميوە، روۋەكە پاقلەيىيەكان، ماسى، گوپز، باۋى، كازو.



ئايا بەكارهينانى جىلى قز زىانى ھەيە؟

بەكارهينانى جىلى قز Hair gel لە زيادبووندايە بەتايبەتى لە نەوجەواناندا، مېژدەكەي دەگەرپتەو بۇ سالى ۱۹۲۹، جىلى قز جگە لە لايەنى جوانكارى لە بريفاندىنەو و ستايلکردنى قز ھېچ سوودىكى ترى بۇ قز و پىست نىيە. ئەگەرچى قز لە خانەى مردو پىنكەتو، بەلام ھىشتا ئەم خانانە لە گەل ئارتتە كىمىيەكاندا كاردانەو دەنوتىن بە شىوېى شكان، وشكېون، لەدەستدانى رەنگ. بەگشتى جىلى قز ئەلكېول و چەندىن ماددەى كىمىيىلى تر لەخۇدەگرتتە كە تەپتتە يان شىدارى قز و پىستى سەر كەم دەكەنەو و دوچارى وشكېونيان دەكەن ھاوكات لە گەل كەمبۇنەوېى دەردانى ماددەى چەوېى پىست كە بە (سىبەم Sebum) ناسراو، ئەمەش ھۆكارە بۇ وشكېون و ناسكېونى قز واتە شكان يان پەچرانى قز، ئەمە جگە لە وشكېون و خورشتى پىستى سەر. ماددە كىمىيەكانى جىلى قز زىانى تريان ھەيە وەكو: تەنكېونى قز، سووتانەوېى پىستى سەر، ھەروھە بەكارهينانى جىلى قز بە شىوېى سەراى Spray hair gel لەوانەيە كە بېتتە ئەگەرى زىانى تەندروستى ترى وەكو سووتانەوېى چا، كرانەوېى قورگ و لووت، گرفت لە گورچىلە و سىبەكان، ھەوكردنى شانەى سىبەكان.



تا بە زەنگى دانانەوېى كاتزىمىر لەخەو ھەلىسەت تۆ تىر خەو نىت!

ئايا ئەم بەيانىيە زەنگى ئەلارمى كاتزىمىر Alarm clock لەخەو ھەلىسەت؟ ئەگەر وايتت، ئەوا لەوانەيە كە تۆ شەوېى رابردو تىر نەخەوتوويت. ئەگەرچى تا ئىستا پىپۇران لەسەر ئەو كۆك نىن كە كەسىكى پىنگەبىشتوو لە ماوېى شەو و روژىكدا چەند كاتزىمىر نووستنى پىوستتە، بەلام بەگشتى چەندىن رىنگا ھەيە بۇ زانىنى كەم خەوتن يان تىرخەوتن كە يەككىيان برىتتە لە دانانەوېى زەنگى ئەلارمى كاتزىمىر بۇ لەخەو ھەلسان. ئىمە ھەموومان لە يەكتر جىاوازين بەتايبەتى لە رووېى پىوستىمان بە ژمارەى كاتزىمىرەكانى خەو، ئەم مەسەلەيە پىوھندى ھەيە بە: جىنەكان (بۇماو)، تەمەن، رەگەز، چەندىتى دوايىن نووستن، بەلام ئەوېى گومانى تىدا نىيە ئەوېە كە ھەر كەسىك ئەگەر تىر بخەوتت يان بەباشى بخەوتت ئەوا ھەرگىز بۇ لەخەو ھەلسان زەنگى ئەلارمى كاتزىمىر بەكارناھىتت. ژيانى سەردەم ھۆكارىكى زەقە بۇ كەم خەوتن چۆنكە ھەر يەكك لە ئىمە چەندىن مەسەلەى ھەيە كە لە ژيانى روژانەيدا لە رووېى گرىنگىيەو ھەيە يەكەمىيان ھەيە وەكو پىشە يان قوتابخانە و خويندن يان ھەتا ئىنتەرنىت، ئىمە بەردەوام بارىكى قورس و ئۇقەرلۇدى زانىاريمان لەسەرە كە وا لە زۆر كەس دەكات گرىنگى كەمتر بە نووستن بەدن. كەم خەوتن ئەگەرى چەندىن نەخۇشى زياد دەكات وەكو بەرزبۇنەوېى پەستانى خوين، نەخۇشى دلا، نەخۇشى شەكرە، زيادبوونى كىشى لەش، تىكچوونى مەزاج Mood، گرفت لە ئەنجامدانى كار و پىشەى روژانەدا

لە رەمەزاندە ورىا بە لە خوینی شاراۋە



نەمە روونە كە بېرى زيادى خوئى ھۆكارە بۇ زيادبوونى ئەگەرى تووشبوون بە بەرزبوونەۋەى پەستانى خوئىن، جەلتەى مېشك، لەگەل نەخۇشىى گورچىلە، بېرى پېۋىست بۇ كەسانى پېگەيشتوۋ برىتېيە لە ۲،۳۰۰ ملگم لە رۇژىندا كە دەكاتە تەنيا كەۋچكىكى زەلاتە، ھەرۋەھا پېۋىستە كە بېرى رۇژانە ھەرگىز لە ۱،۵۰۰ ملگم زياتر نەيىت بۇ كەسانى سەرۋوى تەمەنى ۵۰ سال و

كەسانى تووشبوۋ بەم نەخۇشىيانە: بەرزبوونەۋەى پەستانى خوئىن، نەخۇشىى گورچىلە، نەخۇشىى شەكرە. ھەندىك خۇراك خوئى شاراۋە Hidden Salt لەخۇدەگرن كە لەۋانەپە گەلىك كەس دركى پېنەكەن، دەرنەجام بېرى زياتر لە پېۋىستى رۇژانەى خوئى ۋەربگرن و دوچارى گرفتى تەندروستى بن. ئەو خۇراك و شلەمەنىيانەى كە خوئى شاراۋە بە رېژدى جىۋاۋز لەخۇدەگرن ئەمانەن: نان لەۋكاتەى كە بەك پارچە نان لەۋانەپە ۲۰۰ ملگم سۇدېۋم لەخۇبگرنىت، خۇراكى خېرا ۋەكو ماكدۇنالڈز و ھامبرگر بەتايپەتى كېس بېرگەر و بېرگەر كېنگ، خۇراكى قوتوكرۋا بەتايپەتى گۆشت، مېشك، سەۋزە، پاقلەمەنىپەكان، ترشىيات، ساسى سپاگىتى، چەرەزات، پاۋدەرى كىك، زەيتون، شلەمەنى سۇدا و سۇداى خۇراكى Diet soda، ماسى دوكلگراۋ Smoked fish، سۇۋسەج، باكۇن Bacon، سەلامى Salami، پىتزا بۇنمۇنە پارچەپەك يتزا لەۋانەپە كە ۷۶۰ ملگم سۇدېۋمى تېدايىت.

