

## كى پېوستى بە كوتانى ئەنفلوئەنزىيە؟

دەتوانىت كە دەرزى فاكسىنى ئەنفلوئەنزىيە سالانە لە كۆتايى مانگى تشرىنى يەكەم يان سەرەتاي مانگى تشرىنى دووھەدا وەرېگرېت، بەلام بۆ ئەم حالەتەنە زۆر پېويستە: بەساللاچووان بەتايىبەتى ۶۰ سال و بەسەرەو، ئافرەتى دووگيان، مندالانى گەرەتر لە ۶ مانگى تەمەن، كەسانى تووشبوو بە نەخۆشىيە درېژخايەنەكانى وەكو نەخۆشىيە شەكرە و نەخۆشىيەكانى سىيەكان و كۆئەندامى دل و سووران. زىانە لابلەكانى فاكسىنى ئەنفلوئەنزىيە: سووتانەو و سووربوونەو ھاوكات لە گەل ئازار و ئاوسان لە شوپى ليدانى دەرزى، سەرئىشە، بەرزبوونەو پلەي گەرمى لەش، هېنئىج.

سالانە لە وەرزى زستاندا، پەتاي ئەنفلوئەنزىيە لە سەرتاسەرى جىهاندا سەرھەلەدەت، قايرۆسى ئەنفلوئەنزىيە زۆر بە خىرايى دەگوازىتەو. فاكسىنى ئەنفلوئەنزىيە Flu vaccine زۆر سەلامەتە، بە كارىگەرترىن رىنگاي خۇپاراستن لە ئەنفلوئەنزىيە دادەنرېت، ھەتا ئەگەر پاش كوتان تووشى كەسەك يېت ئەو بە شىوئەيەكى سووك و نىشانەكانى سووك دەبن و تووشبوو زوو چاك دەيئەتەو. فاكسىنى ئەنفلوئەنزىيە بە شىوئەيە دەرزى قوئل و سپراي لووت لەبەردەستدايە، ھەردووگيان قايرۆسى بېھىزكراوى ئەنفلوئەنزىيە لەخۆدەگرن كە لە لەشدا دژەتەن پەيدادەكەن دژى ئەنفلوئەنزىيە بېگومان ھەموو كەسەك



## ژەمى گەورە ئىواران

### ئەگەرى نەخۆشىيە دل و شەكرە زىاد دەكات

توئۇرەن بەم دوايىيە بە توندى جەختيان كەردۆتەو كە خواردنى ژەمى ئىوارە قورس و پر لە كالورى (وزە) ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشىيە شەكرە و نەخۆشىيەكانى كۆئەندامى دل و سووران زىاد دەكات. لەگەلەكە لىكۆلەنەو دە ھاتسۆو كە ژەمى قورس پاش كاترەمىر ۶ ى ئىوارە ھۆكارە بۆ تووشبوون بە بەرزبوونەو پەستانى خويىن كە رىنگا خۆش دەكات بۆ تووشبوون بە نەخۆشىيە دل، ھەرەھا حالەتى پىش نەخۆشىيە شەكرە Pre-diabetes واتە زىادبوونى ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشىيە شەكرە. ئامازە بەمەش كراو كە زىادكردنى ۱/۱۰ ژمارە كالورى لە ژەمى پاش كاترەمىر ۶ ى ئىوارە كە دەكاتە نىكە ۲۰ كالورى لە كۆي كالورى رۇژانە (كە برىتتىيە لە ۲۰۰۰ كالورى بۆ كەسانى پىگەيشتو) ھۆكارە بۆ پەيدابوونى بەرگرى بەرانبەر بە ھۆرمۆنى ئىنسولن زىاد دەكات ھاوكات لە گەل ئاستى بەرزترى شەكرى خويىن لە كاتى خورىنى FBS واتە پىش خواردنى ژەمى بەيانى، ئەمەش ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشىيە شەكرە بە توندى زىاد دەكات. پىسپۆرانى تەندروستى رىنمايى دەكەن كە زۆربەي وزە پېويستى رۇژانەت پىش كاترەمىر ۶ ى ئىوارە بخۆيت، بەمەو دەيئەتە خاوەن تەندروستىيەكى باشتى كۆئەندامى دل و سووران و ھەنگاويكى ئاكتىشە بۆ خۇپاراستن لە نەخۆشىيە شەكرە.



## ساردبوونى پىيەكان لە وەزرى زستاندا

ساردبوونى پىيەكان Cold feet باوہ لە وەزرى زستاندا، ساردبوونى درىژخايەنى پىيەكان گەلىك جار نيشانەى نەخۇشەىيە. لە گەلىك حالەتى ئاساييدا لەش بۆ پاراستنى ئەندامە گرنگەكان لىشاوى خويىن لە پەلەكانەوہ بەرەو ئەو ئەندامانە پال دەنيت، بۆنمونه لە كەشى سارد و لەكاتى ھەلچوون و تورەبووندا. لە حالەتى ئاسايى و نەخۇشەيدا، ۲ گرفتى سەرەكى ھۆكارن بۆ ساردبوونى پىيەكان كە برىتەين لە كەمبوونەوہى سوورپى خويىن و گرفت لە دەمارەكانى ھەستدا. يەكەك لە ھۆكارەكانى كەمبوونەوہى لىشاوى خويىن برىتەيە لە رەقبوونى خويىنەرەكان -Ath erosclerosis كە دەپتە ھۆى تەسكبوونەوہى خويىنەرەكان كە بە شىوہى ساردبوون و گۆرانى

رەنگى پىست بۆ سببى يان شين خۆى پيشان دەدات بەتايەتى لەكاتى دانىشتن و پالکەوتندا كە لەوانەيە ھاوكات پىت لە گەل ئازار لە ماسوولكەكانى بەلەكى قاچ لەكاتى پيادەرپوييدا. ھۆكارەكانى تر: لاوازی يان كەمى كىشى لەش، ترس و تۆقين، كەمخويىنى، سستبوونى گلاندى دەرەقى، ھەوكردى دەمارەكانى دەورويەر كە زياتر لە نەخۇشەى شەكرەدا روودەدات و ھاوكاتە لە گەل تەزىنى Numbness پىيەكاندا. پاش دۆزىنەوہ و چارەسەركردى ھۆكارەكان، بەكارھىنانى گۆرەوى لۆكەيى يان خورى باشترين ھەنگاوە بۆ گەرمكرنەوہى پىيەكان.

## گويز سوودبەخشە بۆ پىست و قز

گويز Walnuts گرنكى زۆرى ھەيە بۆ تەندروستى پىست و قز، بۆنمونه كەمكرنەوہى نيشانەكانى پىرپوون لەسەر پىستدا بەتايەتى لۆچبوون و شوپبوونى پىست ھاوكات لە گەل ھاندانى گەشەى قز. چەوريەكانى گويز رۆليان ھەيە بۆ پارىزگاركردىن لە شىدارى پىست واتە رىگرتن لە وشكبوونى پىست كە دەپتە ھۆى خورشت و ناسكبوونى پىست كە ھۆكارە بۆ پەيدا بوونى ھىلى ورد كە دەبنە بناغەى لۆچبوون. گويز سىفەتى دژەتۆكسانى ھەيە و دەولەمەندە بە فيتامىنەكانى B، ئەمەش ھاندەرئىكى ترە بۆ پاراستنى تەندروستى پىست. پۆتاسيۆم، ترشە چەوريەكانى ئۆمىگا ۳، ئۆمىگا ۶، ئۆمىگا ۹ كە لە پىكھاتەكانى گويزدان ھاندەرى سورشتى و چالاکن بۆ گەشەى قز. سوودە تەندروستىيەكانى ترى گويز: كەمكرنەوہى ئاستى ھەوكردىن لە لەشدا، باشتركردى فرمانى رپرەوہەكانى ھەرس، كەمكرنەوہى ئەگەرى تووشبوون بە ھەندىك جۆرى شىرپەنچە، كۆنترۆلكردنى كىشى لەش، دابەزاندنى ئاستى كۆلىستېرۆلى خراب لە خويىندا، پاراستنى تەندروستى دىل، رىكخستنى ئاستى شەكرى خويىن لە نەخۇشانى شەكرەدا، دابەزاندنى پەستانى خويىن.

## قاوهی گهرم له قاوهی سارد به سوودتره!

ماده دژمۆکسانهکان لهخۆدهگریت، نهگهر به شیویهیکی مامناوهندی بخوریتسهوه نهوا سوودی باشی بۆ تندرستی دهییت. قاوهی گهرم له قاوهی سارد دهولهمهنتره به ماده دژمۆکسانهکان لهوکاتهی که سووده سهرهکیهکی قاوه لهم ماده دژمۆکسانانهوه سهرچاوه دهگریت. نهجامی لیکۆلینهوهکان ناماژیان بهمه کردوه که سهرهپای سوودی زیاتر، ناستی ترشییتی pH قاوهی گهرم له نیوان ۵،۱-۴،۸ دایه، واته ناستی ترشییتی قاوهی گهرم بهرزتره به بهراورد له گهل ناستی ترشییتی قاوهی سارد، بۆیه زیاتر دهییتسه نهگهری دهگزی و گرفتهکانی تری کۆتهدامی ههرس.

له لیکۆلینهوهکاندا هاتوه که قاوهی گهرم سوودی تندرستی زۆری ههیه که گرنگترینیان بریتین له: کهمکردنهوهی نهگهری نهخۆشیی شهکره، کهمکردنهوهی نهگهری تووشبوون به خهمۆکی و ههندیك جۆری شیپههجه، خۆپاراستن له تووشبوون به نهخۆشیی دل، سووککردنی نازار، پاراستنی جگهر له مۆمبوون Cirrhosis، کهمکردنهوهی ریسکی تووشبوون به نهخۆشیی نهلهایمه، خۆپاراستن له نهخۆشیی پارکینسون. قاوهی گهرم زیاتر دهولهمهنده بهو ترشانهی که لهکاتی کارلئیکی تفت و ترشدا پرۆتۆن ون دهکن واته ناستی بهرزتری چالاکیی دژمۆکسان Antioxidant level. قاوه ریژهیکی بهرزی





## ماددى زىانبەخشى شاراوه لە شامپۇدا

نايا دەزانی كە گەلێك لە ماددە پێكەینەرەكانى شامپۇ بۆ تەندروستى و دەورووبەر زىانبەخشىن؟ بەپێى لىكۆلېنومەكان چەندىن ماددەى زىانبەخشى و شىزپەنجەبى لە شامپۇى جىوازى شووشتى قژدا بەدى كراون كە گرنگترىيان ئەمانەن: سۆلفاتەكان Sulfates كە پاككەرووبى بەهێزن بۆ چەورى بەمەشەوه قژ وشك دەكەن لەوانەى بەبە ئەگەرى ھەستەووبى، پارابېنەكان Parabens كە پەپەندىيان بە توشبەون بە شىزپەنجەبى مەمك لە ئافرەتەوه ھەبە، كلزىدى سۆدېۆم (خوێ) كە ھۆكارە بۆ وشكبوون و خورشى پىستى سەر ھاوكات لەگەڵ تەنكبوونى قژ، ماددەى DEA و TEA كە ھەكو فوم كەف پەبەدەكەن و پەپەندىيان بە شىزپەنجەوه ھەبە، فۆرمەلدىھاید -Formaldehyde كە ماددەى شىزپەنجەبى ناسراوه و لە ھەموو پێكەتەكانى تری شامپۇ مەتوسىدەرتەر، ئەلكھول كە ھۆكارە بۆ وشكبوون و پەچرانى قژ، بۆنە دەستكردەكان Fragrances كە ھۆكارن بۆ گرفت لە سىستى زاروێ و ئەگەرى توشبەون بە شىزپەنجە و رەبو ھاوكات دەبە ئەگەرى سووتانەوبى پىستى سەر و تەنكبوونى قژ، بۆبە دەستكردەكان كە پەپەندىيان بە شىزپەنجەوه ھەبە، تراىكلۆسان -Tri-closan كە ھۆكارە بۆ شىزپەنجە و تىكدانى ھاوسەنگى ھۆرمۆنەكان لە لەشدا. جگە لەم پێكەتە، گەلێك ماددەى زىانبەخشى تەلەناو كلنیشنەر و شامپۇ دژەكپۆز و شامپۇ شىداركەرووبە بە رىژى جىواز بەدى دەكرێن.

## فیتامین D3 یان فیتامین D2؟

فیتامین D3 كە بە كۆلىكالىسىفیرۆل Cholecalciferol ناسراوه، تەنیا لە خۆراكى نازەلیدا ھەبە ھەكو زەردپىنەى ھێلكە، ماسى چەور، كەرە، جگەر. كەچى فیتامین D2 كە بە ئىرگۆكالىسىفیرۆل Ergocalciferol ناسراوه، تەنیا لە خۆراكى رووکیدە ھەبە بەتایبەتى كوارگ (قارچك)، بەلام ھەردووکیان كۆگاكانى فیتامین D لە لەشدا پەردەكەنەوه و ئاستەكەى لە خۆندا بەرزەكەنەوه. بەگشتى رىژى ھەر دوو جۆرەكەى فیتامین D لە خۆراكدا بەرز نییە، بە مانایەكى تر لەوانەى كە تەنیا بە خۆراك بپى پۆستى رۆژانەى ئەم فیتامینە بە ناسانى داپىن نەكرێت بچ بەرەكەوتن بە تىشكى خۆر كە سەرچاوبەكى سەرەكیە بۆ فیتامین D، بۆبە لە پىشەسازى خۆراكدا فیتامین D دەخرتە ناو گەلێك خۆراكى ھەكو شیر، سىرپلاک، پەنیر و خۆراكى تر. بەگشتى جىوازىبەكى ئەوتۆ لە نۆوان ئەم ۲ جۆرەى فیتامین D دا نییە ئەگەرچى فیتامین D3 زیاتر پەسەند دەكرێت. فیتامین D3 جۆرە سروشتیەكەى كە لەش لەژىر پىستدا بە كارىگەرى تىشكى خۆر دروستى دەكات، ھەندىك سەرچاوه ئاساژە بەوه دەكەن كە فیتامین D3 لە لەشدا جىگىرتەر

و چالاکترە بەتایبەتى لە بەرزكردنەوبى ئاستى فیتامین D لە خۆندا، ھەررەھا كارىگەرىبەكەى ۳ ھېندەى فیتامین D2 بەھێزترە، بەلام ھەردووکیان لە لەشدا دەگۆرێن بۆ جۆرە چالاکەكەى فیتامین D.