



بەھاي خۇراكى رۇبيان

دەكرى كە رۇبيان Shrimp بىتتە بەشىك لە خۇراكى تەندروستىيانە. ھەر ۱۰۰ گرام رۇبيان نىكەي ۹۶ كالىورى وزە لەخۇدە گرنت كە زۇرىەي لە پىرۇتسىن سەرچاۋە دەگرنت، چونكە رۇبيان رىژىيەكى كەمى لە چەورى تىدايە. رۇبيان جگە لەوہى كە دەولەمەندە بە پىرۇتسىن، گەلىك فېتامىن لەخۇدە گرنت ۋەكو فېتامىنەكانى B6.B12، A۰E، لەگەل كاتزاكانى سىلىنىيۇم، ناسن، فۇسفۇر، زىنك(تۇتيا)، كۇپەر. گرنگترىن سوودە تەندروستىيەكانى رۇبيان: كۇنترۇلكردنى كىشى لەش، پاراستنى تەندروستىي چاۋ بەتايەتتى تۇردى چاۋ، بەھىزكردنى ئىسك بەوہى كە رۇبيان فېتامىن D ۋە فۇسفۇرى تىدايە كە بە ھەماھەنگى لەگەل كالىسيۇم رۇلى ھەيە لە كەمكردنەوہى ئەگەرى لاۋازىيون يان پوكانەوہى ئىسك، باشتىركردنى مەزاج بەھۇى پىرۇتسىن تىرپتۇفان Tryptophan كە ھاندەرە بۇ دەردانى ھۇرمۇنى سىرۇتۇنن، خۇپاراستن لە تووشىبون بە چەند جۇرئكى شىرپەنچە بەھۇى چەند ماددەيەكى دژۇكسانى ناۋ رۇبيان، باشتىركردنى تواناي لاستىكىي پىست ۋە كەمكردنەوہى كاريگەرى تىشكى سەرووى ۋەنەوشەيى ناۋ تىشكى خۇر لەسەر شانەكانى پىستدا لەگەل خۇپاراستن لە لۇچىبون ۋە شىرپەنچەي پىست، خۇپاراستن لە تووشىبون بە نەخۇشى دىل بەھۇى رىژە بەرزەكەي ترشە چەورى ئۇمىگا۳ كە ناستى كۇلىستىرۇلى خراب ۋە چەورى گلىسىرىدە سىيانىيەكان دادەبەزىننىت، سووككردنى گرژى ۋە نارحەتسى پەيوەست بە سوورى مانگانە، كەمكردنەوہى ۋە سووككردنى نىشانەكانى پەيوەست بە ۋەستانى يەكجارەكى سوورى مانگانە Menopause.



كۆدى سەر ميوه و سهوزه هاوردهكان مانای چى دهگه يه نیت؟

له زهوییه کی کوالیتی خراب و بیهینز چیترا بیئت. كۆدی ۵ ژمارهیی که به ژماره ۸ دهسپیده کات، واته ئەم بهرهمه به ریگای مامه لهی یان گۆرینی جینی Genetically modified بهرهم هینراوه هاوکات له گه ل به کارهینانی ئاوتته کانی بکوژی میروو. كۆدی ۵ ژمارهیی که به ژماره ۹ دهسپیده کات، واته ئەم بهرهمه ئۆرگانیکه Organic یان تا رادیه کی زۆر سروشتیانه بهرهم هینراوه. پسپۆران بهردهوام جهخت دهکهنهوه که تا خۆراک سروشتیتیر بیئت، هینده تهندروستی باشت دهیئت، چونکه مادهدی کیمیایی بکوژی میروو پهیهندی به گرتی تهندروستییه وه هیه، بۆنومونه چهند جۆرنکی شیرپه نجه، سهقه تی زگماکی کۆرپه، نه زۆکی، گرفت له جگهر و گورچيله، گرفت له کۆئه ندامی دهمار، تیکچوونی هواسهنگی هۆرمۆنه کان.

له زگه یان ستیکه ری سهر ميوه و هه نديک سهوزه هاوردهكان جگه له مارکه و شوینی بهرهمهینان مانای چیتر دهگه يه نیت؟ كۆدهکانی سهر ميوه، سهوزه، یان کاکله کانی گۆیز، باوی، کازو، بندق..تاد جگه له لایه نی بازرگانی، لایه نی تهندروستیش دهگرتیه وه. به گشتی ۳ جۆر كۆدی ژمارهیی شیوی چاندنی بهرهمه رووه کییه کان نیشان دهدهن که له رووی تهندروستییه وه بایه خی زۆریان هیه، بۆنومونه كۆدی ۴ ژمارهیی که به ژماره ۳ یان ژماره ۴ دهسپیده کات، مانای ئەوهیه که ئەم بهرهمه به شیوهیه کی تهقلیدی Conventional به کارهینانی پهینی کیمیایی و بکوژه کانی میروو Pesticides بهرهم هینراوه که له وانهیه

ههسته وه رییه کانی زستان

وهزی زستان بۆ هه نديک کەس هاندەرە بۆ تووشبوون به ههسته وه ری. ههسته وه ری زستان Winter allergies له وانهیه که بۆ چهند رۆژیک یان ههتا بۆ چهند مانگیک به درێژایی وهزی زستان بهردهوام بیئت که نیشانه کانی بریتین له: زیادبوونی دهر دراوی لوت، پۆمین، لوت گیران، سووربوونه وه زیاد فرمیسک کردن و خورشتی چاو، کۆکهی بهردهوام. گهرد و تۆز، پاشه رۆ کانی سبسرکه و میرووی تر، سپۆر ده کانی که روو یان که ره کیفه Mold، بۆن و بهرام، هه موویان هۆ کارن بۆ ههسته وه ری. داخستنی دهرگا و په نجه ره کان له گه ل هه لکردنی هیتهر و ئامیره کانی تری گهرمکردنه وه که دهبنه هۆی بهرزیبوونه وهی پلهی گهرمی ژوور، هاندەرە بۆ گه شهی که پروو که له ناو یاتاغ و رایه خ و مۆبیایی ناومال کۆدیه تیه وه به تاییه تی که ریژدی شیداری زیاتر بیئت له ۶۰٪ و پلهی گهرمی له نیوان ۱۵-۳۰ پلهی سیلسیه سدا بیئت. له وانهیه که بنبرکردنی ته وای ههسته وه ری زستان ئاسان نه بیئت، به لام ده کری که تا رادیه ک بهرکه و تن به و ماده دانه کهم بکرتیه وه که دهبنه ئە گهری ههسته وه ری له ناومالدا، بۆنومونه به کارهینانی ئامیری شیدار که ره وه Humidi- fier بۆ ریگرتن له وشکبوونی هه وای ناومال به مهرجیک ریژدی شیداری له ۵۰٪ بهرتر نه بیئت، هه واگۆری، پاککردنه وهی ناومال به گه سکی کاره بایی بۆ هه لئزینی تۆز و گهردی که پروو و پاشماوهی سبسرکه و میرووی تر، شوشتنی هه فتانه چه رچه فی یاتاغ هه فتانه به ناوی گهرم که پلهی گهرمی له ۵۵ سیلسیه س که متر نه بیئت. چاره سه رکدن بریتیه له به کارهینانی دلۆپی دژه ههسته وه ری بۆ لوت، به کارهینانی دنک یان دهرزی دژه ههسته وه ری، هه لئاردنی خۆراکی ده لئمه مند به فیتامین C.

جۆرەكانى نەخۇشىي دىل

نەخۇشىي دىل بريتتېيە لە ھەر گىرڧتېكى تەندروستى لە ماسوولكەي دىل، بۆرېيەكانى خۇيىن لە دىلدا، زمانەكانى دىل يان رېرەوى كارەبايى دىل كە بەرپرسە لە گرژبۇونەوى ماسوولكەي دىل. بە پۇلېنېكى روتتەر حالەتەكانى نەخۇشىي دىل بريتتېن لە: نەخۇشىي خۇيىنەرىكانى تاجى دىل CHD، پەككەوتنى دىل Heart failure، نەخۇشىي ماسوولكەي دىل Cardiomyopathy، نەخۇشىي لە زمانەكانى دىل Valve disease، نارېكىي لېدانەكانى دىل Arrhythmias. نەخۇشىي خۇيىنەرىكانى تاجى دىل بە شېۋى نۆرى دىل Heart attack خۇي دەنۇنېت لەبەر تەسكېۋونەوى پان گيرانى خۇيىنەرى زياتر لەبەر تۆپەلى مەيىۋى خۇيىن Clot، ئەمەش دەيىتە ھۇي مردنى ئەو بەشەي شانەي دىل كە خۇيى لېدېرېت و نېشانەكانى بريتتېن لە ئازارى سەختى سېنگ، ھەناسەراۋكى، يېھېزىي، سەرسوپان، ھېلنچ يان رشانەۋە، دلەكوتى. نارېكىي لېدانەكانى دىل بريتتېيە لە ھەستكردن بە خېرابوون يان سستېوون يان تېكچوونى رېتمى لېدانەكانى دىل لە ئەنجامى نارېكىي لە سستى كارەباي دىلدا كە لەۋانەيە ھاۋكات يىت لە گەل ھەناسەراۋكى، يېھېزىي، پەستى. نەخۇشىي ماسوولكەي دىل واتە ماسوولكەي ئاناسايى كە گرفتى ھەيە لە گرژبوون يان پەمپكردنى خۇيىن بۇ ھەموو بەشەكانى لەش ھاۋكات لە گەل تەنكېوون و كشانى ماسوولكەي دىل، ئەستوربوون، گورجېوون واتە كەمبۇونەوى تواناي كشان بە مەبەستى پېرېۋنى ژوورەكانى دىل بە خۇيىن، نېشانەكانى بريتتېن لە: ھەناسەتەنگى، ھەستكردن بە ماندوۋبوون، ئاوسانى قاچ و پىچ يان گۇزىرېنگ، كۆكە لەكاتى پالکەوتندا، سەرسوپان، ئازارى سېنگ، نارېكىي لېدانەكانى دىل. پەككەوتنى دىل واتە كەمبۇونەوى تواناي دىل بۇ پەمپكردنى خۇيىن بە شېۋىيەكى دروست بۇ ھەموو بەشەكانى لەش، نېشانەكان ھەمان ئەو نېشانانەن كە لە نەخۇشىي ماسوولكەي دىلدا بەدى دەكرېن.

خواردىنى دروست كوال

ھەلپژاردنى خۇراكى دروست لەكاتى گونجاۋى خۇيدا ھەنگاۋىكى سادىيە بۇ ژيانىكى تەندروست و كوالىتى بەرز. ئەگەرى ھەستت بە شەكەتى و ماندوۋبوون و نارچەتتى كرد ھاۋكات لە گەل نەبوونى وزە پېش ئەۋدى كە نېۋى رۇژ تەۋاۋ بوۋىت، ئەۋا پېۋىستە كە چاۋ بە خۇراكتدا بخشىيىتەۋە كە كەي خۇراك دەخۇيت و چى دەخۇيت. يەككە لە لايەنە تەندروستىيەكانى پەيۋەست بە خۇراك بريتتېيە لە بەرزبوونەۋى ئاستى وزە و چالاكى لە كارەكاندا لە گەل باشتېروونى بەرگىيى لەش و تواناي ھەرسكردنى خۇراك. پېۋىستە كە دووركەۋىنەۋە لە پاسكردنى ژەمى بەيانى و ئەھپىلېن ساۋدى ئىۋان ژەمە سەرەكېيەكان درېتېتەۋە، برىكى باشى ئاۋ بخۇيىنەۋە. لە لايەكى ترەۋە، نەخواردىنى ژەمى نېۋەرۇ لەبەر ھەر ھۇكارىك بەتايىبەتى بە مەبەستى داھەزاندنى

خوڭىندىنەۋە تۈناناكانى مېشك بەھىزدەكەت

ھەر چەند مېشك زياتر بەكاربەھىرتىت
 ھىندە تۈناناى بىر كىردنەۋە زياتر و فراۋانتر دەپىت و تەندىرۈستىيى
 مېشك زياتر پارىزراۋ دەپىت، ئەمە يەككىكە لە راستىيە سادەكان،
 بەلام راستىيەكى تر برىتتە لەۋەي كە زۆرىمان بەدۋاى ئەۋ چالاكىيانەدا
 ناگەپرىن كە پىۋىستى زۆرىمان بە بەكاربەھىتەنى مېشك ھەيە بەتايىبەتى
 لەكاتى سترىس و بىزارىدا. خوڭىندىنەۋە ۋەكو مەشقە بۆ مېشك چۈنكە
 كەمتر بەكاربەھىتەنى مېشك لە تۈناناكانى كەم دەكاتەۋە. ھەر لە مندالىيەۋە
 و بە درزىايى تەمەن، خوڭىندىنەۋە بەرزترىن ناستى چالاكىيە بۆ مەشقى
 مېشك و پاراستنى تەندىرۈستىيى مېشك. لە رىنگاى خوڭىندىنەۋە بە پىر كىردى
 مېشك بە زانىبارى نوئى تۈناناى خەزىنكىردن لە مېشكدا بەرز دەپىتتەۋە بە
 ھاندانى مىكانىزمەكانى ھىشتەنەۋە ياد و كەم كىردنەۋە زوۋ لەبىر كىردى
 زانىبارىيەكان. ھەنگاۋىكى تر بۆ بەھىز كىردى تۈناناى بىر كىردنەۋە برىتتە لە
 ھىز كىردن لە شتەكان بە (فۇلىيە Curiosity) و چۈنە ناۋ ورد و درشتى
 رستە و وشەكان. لەكاتى خوڭىندىنەۋەدا بەردەۋام پىرسىيار لە خۆت بىكە
 بەتايىبەتى لەكاتى خوڭىندىنەۋە بابەتى نوئى، بۆنمۈنە پىرسىيار لەخۆت
 بىكە كە چۈن سىروشتى يان ھەلۈىستى نوۋسەرەكە كارىگەرى كىردۈتە
 سەر چۆنىيەتى نوۋسىنى بابەتەكە، بە (فۇلى) بوۋن مەشق بە
 مېشك دەكەپت بۆ دارشتى بىرۋەكەى نوئى. جگە لەمانە،
 قولىۋونەۋە و گىرنگىدان بە مانشىت و وردەكارىيەكان
 لەكاتى خوڭىندىنەۋەدا ھاندەرىكى ترە بۆ بەھىز كىردى
 تۈناناى بىر كىردنەۋە.

پىتى ژيان باشتىر دەكەت

كىش يان خۇپاراستن لە زىادبۈونى
 كىشى لەش تا بلىنى ناتەندىرۈستە.
 ژەمى نىۋەرۋ Lunch ژەمىكى
 گىرنگە، يارمەتيدەرە بۆ ھىشتەنەۋە
 ناستى شەكرى خوڭىن كە پىۋىستە بۆ
 چالاكىيەكانى پاش نىۋەرۋ، پاس كىردى ئەم
 ژەمە تۈناناكانى مېشك و جەستە پەك دەخات،
 ھەرۋەھا لەۋانەپە كە بىتتە ئەگەرى زىادبۈونى كىشى
 لەش لەجىياتى دابەزاندنى، ئەمە سەرەپاى ئەۋەي كە
 پاس كىردى ھەر ژەمىك ھۆكارە بۆ گىرقتەكانى ھەرس و نارحەتى
 كۆتەندامى ھەرس.