

بەھاي خۇراكىي پەتاتەي شيرين

بەھا خۇراكىيەكەي پەتاتەي شيرين Sweet pota -toes دەگەرپتەوہ بۇ سيفەتى دژەئۇكسان، دژەھەوكردن، جىگىركردن يان كۇنترولكردنى ئاستى شەكرى خوین. رەنگە نارنجىيەكەي پەتاتەي شيرين دەگەرپتەوہ بۇ رىژە بەرزەكەي بيتا كاروتين Beta-carotene كە لە لەشدا دەگۇرپ بۇ فيتامين A و رۇلى ھەيە لە بەھىزكردنى سستى بەرگىي لەش و تەندروستىي چا و پىستدا. پەتاتەي شيرين چەندىن ماددەي دژەئۇكسان لە گروپى بيتاتينكان Betatins و سپۇرامينەكان Sporamins لەخۇدەگرىت كە رۇلى گەورەيان لە پاراستنى تەندروستيدا ھەيە. ھەرۋەھا پەتاتەي شيرين گەلىك ماددەي گرنكى تر لەخۇدەگرىت وەكو: فيتامين C، فيتامين B6 كە ناسراوہ بە پايريدۇكسين Pyridoxine، كانزاي مەگنسىۇم، كانزاي كۇپەر كە رۇلى ھەيە بۇ پاراستنى پتەوي ئىسك، پۇتاسىۇم كە رۇلى ھەيە لە كۇنترولكردنى پەستانى خویندا، كانزاي ناسن كە پىئوستە بۇ خۇپاراستن لە كەمخوینى، رىشال كە گرنگە بۇ تەندروستىي دل و كۇئەندامى ھەرس.

لەگەل ھەر كوپىك چاي، ۲ كوپ ئا و بخۇرەوہ



چاي ماددەي كافائىن Caffeine لەخۇدەگرىت كە ھانى گورچىلەكان دەدات بۇ دەردانى برى زياترى ئا و، بە مانايەكى دىكە رىژەي ئا و لە لەشدا كەم دەكاتەوہ، بۇيە پىئوستە كە ئەم برە ونبووي شلە قەرەبوو بكرىتەوہ راستەوخۇ بە خواردەنەوي ئا و كە برەكەي ۲ ھىندەي قەبارەي چايەكە بيت بەتابىتەي كە يەك رەنگ يان تۇخ بيت، بۇ نمونە ۲ كوپ ئا و پاش خواردەنەوي كوپىك چاي. ئەم قەرەبووكردەنەويەي شلە پاش خواردەنەوي قاوہ و كاكا و كۇلاش پىئوستە چونكە رىژەي بەرز لە ماددەي كافائىن لەخۇدەگرن، ئا و بە باشترىن شلە بۇ قەرەبووكردەنەوي شلەي ونبو دادەنرىت. ھەرگىز ناپىت كە ئەم قەرەبووكردەنەويە لەسەر حىسابى برى پىئوستى رۇژانەي ئا و بيت، واتە جگە لە ۸ بەرداخ ئا و كە رۇژانە پىئوستە، بۇ يەكىكى پىنگەيشتوو. ناپى ئەمەش لە ياد بکەين كە خواردەنەوي برى زۇرى كافائىن بۇ نمونە قاوہ بۇ تەندروستى باش نىيە، چونكە لەوانەيە كە بيتتە ھۇي توورەبوون و زوو ھەلچوون و دلەكوتى و دەست لەرزىن، بۇيە وا باشترە كە برى رۇژانەي كافائىن زىتر نەبيت لە ۳۰۰ مىللىگرم كە دەكاتە نىكەي چوار كوپ قاوہ لە رۇژىكدا.

مريشكى قوتوتوبەند

ئەمە روونكراوہتەوہ كە قوتوتوبەندكردن ھىچ كارىگەرەيەك ناكاتە سەر رىژەي پىرۇتىنى ئا و گۇشتى مريشك، بە مانايەكى دىكە رىژەي پىرۇتىنى ئا و گۇشتى مريشك بە قوتوتوبەندكردن و گەرمكردن بە پلەي گەرمىي بەرزىش كەم ناپىتەوہ. كەواتە، دەتوانىن لەوہ دلنيا بين كە گۇشتى مريشكى قوتوتوبەند Canned chicken تەندروستىيانەيە و بەھا خۇراكىيەكەي تا رادەيەكى زۇر باش پارىزراوہ، بەلام بەر لە خواردنى گۇشتى مريشكى قوتوتوبەند، دەيى دلنيايىت لەوہ كە





ماسىيى سالمۇن سەرچاۋە يەككى باشە بۆ ئۆمىگىگا

بەگىشتى خۇراكى دەريا Sea food سەرچاۋە باشە بۆ پىرۇتتىن ۋە مادەي خۇراكى گىرنگى تر، لە ھەمان كاتىشىدا چەۋرىي كەم لەخۇدەگىرگىن. ماسىيى سالمۇن Salmon ۋە گەلىك جۆرى ترى ماسى ترشە چەۋرى لە جۆرى ئۆمىگىگا ۳ يان تىدايە، ئەم چەۋرىيە مېرۇف دەپارىزىت لە نەخۇشىي دىل ۋە جەلتە ۋە لاۋازىي ھىز، لەبەر ئەۋەي كە ئاستى كۆلىستىرۇلى باش لە خۇنىدا بەرزەكاتەۋە ۋە ئاستى كۆلىستىرۇلى خراب دادەبەزىنىيىت، ھەرۋەھا يارمەتى دابەزاندنى پەستانى بەرزىي خۇيىن دەدات. ماسىيى سالمۇنى رۇوبار ۋە دەرياكان يان ئەۋەي كە لە ھەۋزەكاندا پەرۋەردە دەكرىت سەرچاۋە يەككى باشى پىرۇتتىنە بۆ ھەر تەمەنىك بەتايىھەتى لەكاتى دووگىيانىدا. ھەندىك جۆرى ماسى ۋەكو شارك ۋە كىنگى ماكارىل رىژىيەككى بەرزىيان لە كانزاي جىۋە تىدايە كە لەۋانەيە زىيان بە كۆرپە بگەيەنىت ئەگەر دابكى دووگىيان ئەم جۆرە ماسىيانە بخوات. ئەگەر رۇژانەش نەيىت ۋا باشە كە ھەفتانە بەلاي كەم دوو جار ماسىيى سالمۇن يان جۆرەكانسى دى بخورىت، ھەۋل بەدە كە ماسىيى بە پىرۇزاي نەك لە زەبىتدا سوورى بگەيەتەۋە تاكو تىكەل نەيىت لەگەل چەۋرىي ترەۋە.



لەگەل توشىۋان بە شەكرە ۋە نەخۇشىي دىل كە پارىزىيان لە خۇي ھەيە، دەبىي زۇر بەكەمى گۇشتى قوتوبەند بخۇن چۈنكە رىژىيەككى بەرزىي خۇي ۋە گەلىك جارىش چەۋرىيە خرابەكان لەخۇدەگىرگىن.

قوتوتوۋەكە بەرۋارى بەسەرچۈنى لەسەرە ۋە بەسەر نەچۋە، زەبىرى بەر نەكەوتوۋە ۋە نەقۇپاۋە، قوتوتوۋەكە نەئاۋساۋە ۋە كون نەبوۋە، ھەرۋەھا ژەنگى ھەلئەھىناۋە، چۈنكە لەم حالەتانەدا ئەگەرى ئالوودەبوۋنى بە بەكتىريا لىدەكرىت. ھەرۋەھا لەكاتى كىرئەۋەي قوتوتوۋەكە، دىلئىبابە لەۋەي كە كەرۋو (كەرپەكىفە) لەسەر گۇشتەكەدا نەنىشتوۋە، بۇنى ناخۇشى لىغ نايەت، رەنگى نەگۇراۋە، پىۋىستىش بە دوۋبارە كولاڭدىن ناكات. ئەۋ كەسانەي كە نەخۇشىي بەرزىۋونەۋەي پەستانى خۇنىيان ھەيە،

گرنگى قىتامىن C لەكاتى دووگيانىدا

ئافرىقىسى دووگيان بۇ پاراستىنى تەندروسىتى خۇي و بۇ گەشە و پەرسەندىنى ئەندامەكانى كۆرپە پىيوسىتى بە بىرى تەواو لە ماددە خۇراكىيەكان ھەيە. يەككىك لە ماددە گرنگەكان برىتىيە لە:

قىتامىن C كە سوودەكانى ئەمانەن: بەھىزكردىنى بەرگىرى لەش دژى ھەوكرندەكان بەتايىبەتى ھەلامەت، خۇپاراستن لە كەمخوئىنى، كەمكرندەوہى ئەگەرى روودانى سەقەتە زگماكييەكان لە كۆرپەدا. شىرەى سروشتى پرتەقال سەرچاويەكى باشە بۇ قىتامىن C لەگەل برىكى باش



كۆكەرەشە تووشى گەورەكانىش دەيىت

كۆكەرەشە Whooping cough ھەوكرندىكى تىژە بە ھۆى بەكتىرياي پىرتۆسز Pertussis. كۆكەرەشە بە خىرايى لە رىنگاى ھەناسەو دەگوازىتەوہ، زياتر تووشى مندالى بچووك دەيىت، دەكرىت بە كوتان رىنگا لە تووشبوون بگىرىت، بەكارھىناني دەرماني دژە بەكتىريا لە سەختىي نەخۇشىيەكە كەم دەكاتەوہ بەتايىبەتى ئەگەر لە سەرەتاي تووشبووندا بەكارھىتيرىت. باوترىن ئالۇزى كۆكەرەشە برىتىيە لە ھەوكردىنى شانەكانى سىيەكان Pneumonia. كۆكەرەشە لەوانەيە كە دوچارى پىگەيشتووانىش يىت بە رىژەى ۷٪ ھەتا ئەگەر لەكاتى مندالىدا كوتراىن



پاش ريش تاشين (ئافتەرشەيف)

و رىنگادەگرىت لە ھەوكردىنى برىنى بچووك كە لە ئەنجامى تاشىندا روودەدەن چونكە زۆرەي جۆرەكانى ئافتەرشەيف ماددەى ئەلكھول لەخۇدەگرن كە رىنگا لە ھەوكردىن بە بەكتىريا دەگرىت، شىداركرندەوہى پىست بەتايىبەتى ئەو ئاوتانەي كە ماددەى شىداركەرەوہ Moisturizer لەخۇدەگرن، ئەمەش زياتر گونجاوہ بۇ پىستى وشك. بۇ ئەنجامى باشتىر، پىيوسىتە كە بە پارچە لۆكەيەك پىست بە ئافتەرشەيف راستەوخۇ پاش ريش تاشين بىمالرېت. بەكارھىناني ئافتەرشەيف زياتر بۇ ئەو پىاوانە گونجاوہ كە روژانە ريشيان دەتاشن.

ئافتەرشەيف Aftershave واتە ھەر ئاوتتەيەك كە لەپاش ريش تاشين بۇ پىستى دەمچاو بەكاردىت بە شىوہى جىل يان كرىم يان گىراوہ، ئەمەش بۇنى پىست خۇش دەكات و نەرمى دەكات، لە سووتان و ھەوكردىن دەپپارېژىت. كاريگەرىيەكانى ئافتەرشەيف ئەمانەن: رادەى ترشيتىي پىست بەرزدەكاتەوہ واتە بەرەو ترشيتىي زياترى دەبات لەوكاتەي كە پىستى ناسايى زياتر ترشە ئەمەش يارمەتىي سافى و نەرمى دەكات، ئافتەرشەيف كونەكانى پىست دادەخات پاش ئەوہى كە بە ھۆى ناوى گەرم لەكاتى تاشىندا دەكرىنەوہ، پىست لە مىكروپ پاك دەكاتەوہ

گۆرۈنى لەش و لارى ئافرەت پاش ۴۰ سالى تەمەن

ئافرەت لە دەۋر بەرى ۴۰ سالى تەمەندا بە تەۋاۋى درك بە چەند گۆرۈنۈشكى فېزىكى يان جەستەبى خۆى دەكات، لەش و لار، پېست، تۇن و ھىزى ماسولكە، لياقەى لەش. تاد. ئەگەر لە بەرانبەر ئاۋنەبەكى گەۋرەدا سەرنجى روخسارت، قۇلەكانت، سىنگت، رانەكانت، يان سەرنجى قاچەكانت بەدەيت، ئايا ھىچ گۆرۈنۈشكى دەبىنەت؟ لەپاش ۴۰ سالى تەمەن، ئافرەتەن بە ھەموو توانايەك ھەۋل دەدەن كە دژى گۆرۈنە جەستەبەكان بوەستەنەۋە بە مەبەستى كەمكردنەۋە يان رېگرتن لەم گۆرۈنەنە بەتايبەتتى زىادبۈونى كېشى لەش. باشتىن رېنگا بۇ خۇپاراستن يان بەلاى كەم دواخستنى ئەم گۆرۈنەنە، ئافرەت پېۋىستى بە پەپرەۋەكردنى ستايلىكى تەندروسىتتايە ھەبە كە خۆى لە ۲ ھەنگاۋ دەبىنەتتەۋە: خۇراكىكى تەندروسىتتايە و مەشقى ۋەرزىشى بەردەۋام. رۆژانە خۋاردنى برى زىادى سەۋزە و مېۋە لەجىياتى خۇراكى شېرىن و چەۋر گرنىگى زۆرى ھەبە، لەگەل ھەر مەشق و چالاكىبەكى جەستەبى بۇ نەۋنە، بەپچ رۇيشتن، راکردن، مەلە. ئەۋ كەسانەى كە دەبەنەۋى مەشقى ۋەرزىشى ئەنجام بەلام كاتىان نېبە يان لەبەر ھۆكارى تر ناتوانن كە بچنە دەرەۋەى مال، دەتوانن لە مائەۋە ئەنجامى بەدەن، بۇ نەۋنە زوو زوو پاككردنەۋەى ناۋمال مەشقىكى باش و گونجاۋە.

لە ترشى فۇلىك كە يەكجار پېۋىستە لەكاتى دوۋگيانىدا. قېتامىن C كە لە ئاۋدا دەتۈتتەۋە، لە لەشدا خەزن ناكىت بۇبە پېۋىستە كە زوو زوو لە خۇراكەۋە ۋەربىگىرېت. ئافرەت رۆژانە ۷۵ ملگم قېتامىن C پېۋىستە. مېۋە و سەۋزە تازەكان سەرچاۋەى باشن بۇ قېتامىن C، بۇ نەۋنە ۱۷۰ مىللىلېتر شېرەى سۈرۈشتى پرتەقال نىكەى ۹۳ ملگم و يەك دانە مېۋەى كېۋى نىكەى ۷۲ ملگم قېتامىن C لەخۇدەگىت. بېگومان بۇ دابىنكردنى بەرزترىن بەھاي خۇراكى، ۋا باشتەر كە مېۋە مزرەكان ئاۋا بە تازىبى بخورېن نەك بىرېنە شېرە.

چۈنكە كارىگەرى كوتان بە تېپەبۈونى كات لاۋاز دەبىت و نامىنەت. لە توۋشېۋە گەۋرەكاندا، كۆكەرەشە سوۋكتەر، بەلام ۋەكو مىندالان ھەمان كۆرس تەۋاۋ دەكات لەگەل روۋدانى دەنگى پاش كۆكە تەنبا لە ۲۰-۴۰ نى توۋشېۋاندا. توۋشېۋە گەۋرەكان سەرچاۋەن بۇ گۋاستنەۋەى كۆكەرەشە بۇ مىندالان، بۇبە لە مالىكدا كە توۋشېۋىكى گەۋرەى تېدابت پېۋىستە كە ھەموو ئەندامانى مائەكە كوتان دژى نەخۇشېبەكە ۋەربىگرن لەگەل كۆرسىكى دەرمان دژى كۆكەرەشە بە چاۋدېرى دكتۇر.

