



بە خۇراک ئاستى وزە لەشت بەرز بکەرەوہ

ئەگەر ھەست بە بىخ تاقەتى و ماندووبوونىكى بەردەوام دەكەيت لە گەل كەمىيى وزە Low e-ergy، ھەول بە گۇرانكارى لە خۇراكتدا بکەيت. خواردنى برىكى زۇر لە سەوزە و ميوەى جياواز و تىنكەل، بەتايىبەتى ئەگەر نۇرگانىك يىت، ئەوا رىژەيەكى بەرز لە ماددەى خۇراكى و دژەنۇكسانەكان لەخۇدەگرىت كە زۇر پىويسىتن بۇ تەندروسىتايىبەكى باش و بەرزتريىن ئاستى كردارى گۇرپىنى خۇراک بۇ وزە (مىتابولىزىم Metabolism) يان داينىكردنى وزە. لە خۇراكتدا زۇر گرنگى بە فىتامىن C بەدە كە رۇلى بەرچاوى ھەيە بۇ بەرزكردنەوہى ئاستى وزەى لەش، سەرچاوە دەولەمەندەكانى فىتامىن C برىتسىن لە ميوە مزرەكانى وەكو پرتەقال و لىمۇ و لالەنگى، كپوى، ھەرۋەھا بيبەرى شىيرىن، برۇكۇلى، كالكە، فەراولە. خواردنەوہى برىكى زۇرى ئاۋ رىنگر دەيىت لە وشكىبونەوہ كە ھۇكارىكى زەقە بۇ ھەستكردن بە بىھىزى و زوو ماندووبوون. خۇراكى دەولەمەند بە رىشال رۇلى ھەيە بۇ دەردانىكى لەسەرخۇى ھۇرمۇنى ئىنسولين، ئەمەش سوودبەخشە بەوہى كە يارمەتى ھىشتەنەوہى ئاستىكى جىگىر و بەردەوامى وزە دەدات، سەرچاوە دەولەمەندەكانى رىشال برىتسىن لە پاقلەمەنىيەكانى وەكو نىسك، پاقلە، نۇك، فاسوليا، لۇبيا، بەزاليا.

چۆن ئارەزوۋى خواردنى ش

لىكۆلىنەوہەكان جەخت لەوہ دەكەنەوہ كە ئافرەت زياتر لە پىاو ھەزى لە خۇراكى شىيرىنە بەتايىبەتى لەكاتى دلتوندى و قەيرانە دەروونىيەكاندا، لە ھەندىك ئافرەتدا ھەزى شىيرىنى ھىندە بەتايىبەتى كە دەگاتە رادەى راھاتن لەسەر خواردنى شىيرىنى يان شەكر Sugar addiction واتە ئافرەت ناتوانىت بە ئاسانى وازى لى بەيىت. بۇ كەمكردنەوہى ھەزى خواردنى شىيرىنى پەپرەوى ئەم ھەنگاوانە بکە: گرنگىسى زۇر بە ژەمى بەيانىان بەدە، ھەول بەدە كە ژەمى خۇراكى بەيانىان پىنكھاتىت لە پىرۆتىن، چەورى و خۇراكى رووہكى، بە پىيى توانا دووركەوہ لە خۇراكى كاربوھىدراتى و نىشاستە و شەكرەكان، چونكە ئەم خۇراكانە ئارەزوۋى خواردنى شىيرىنى زياتر دەكەن،



خۇراكى گونجاو بۇ ئەو كەسانەى يەك گورچيلەيان ھەپتە

لەشى مرۇف بە دوو گورچيلەو ماددە نەخواززاو و پاشەرۇكان لە خوئەو فلتەر دەكات و پەستانى خوئىن رىكەدەخات. مرۇف دەتوانىت ژيانىكى ناسايى بە يەك گورچيلەو بەرئتە سەر و ھەموو جۇرە خۇراكىك بخوات، بەلام بەسەر كەردنەوئى تەندروستى بە شىوئەكى دەورى كارىكى پىوئستە. ئەو كەسانەى كە لەبەر ھەر ھۇكارىك يىت خاوەنى تەنيا يەك گورچيلەن، پىوئستە كە گرنگىيەكى زۇر بە خۇراكيان بەدن، بۇ نمونە كەمكردنەوئى شىرەمەنى و بەرھەمەكانى دانەوئەلە لە خۇراكد، زىادكردنى سەوزە و ميوە، لەگەل برى كەم، يان مامناوئەندى لە خۇراكى پىرۇتىنى كەم چەورى، چونكە برى زىاد لە خۇراكى پىرۇتىنى گورچيلە ماندوو دەكات، لە ھەمان كاتىشدا پىوئستە كە بەردەوام چاودىزى ھەر ئالۇزىيەكى پەيوەست بە گورچيلە بكن، بۇ نمونە لەوانەيە كە دوچارى بەرزبوئەوئى پەستانى خوئىن، يان لەوانەيە كە ناستى پىرۇتىن لە مېزدا بەرزىتەوئە كە ماناى گرفت لە فلتەر كەردنى خوئىن لە گورچيلە دەگەيەنىت. ئەگەر پەستانى خوئىن بەرز بوو، ئەو پىوئستە كە برى رۇژانەى خوئى بۇ تەنيا دوو گرام كەم بىكرتەوئە لەگەل دوركەوتنەوئە لە خۇراكى پىرۇسىسكراو Processed food.

لەكاتى دەركەوتنى ھەر نىشانەيەكى پەيوەست بە كۇئەندامى مېزەرۇ بۇ چارەسەر كەردن و گۇرپىنى خۇراك بە شىوئە كەمكردنەوئى پىرۇتىن و كەمكردنەوئى كانزايەكانى فۇسفىور و پۇتاسىوم بە مەيەستى پاراستنى گورچيلە پىوئست بە سەردانى دكتۇر دەكات.

كام چەورى بۇ تەندروستى دل ؟

گۇرپىنى خۇراك رىنگەيەكى بەسوود ناسان و كارىگەرە بۇ خۇپاراستن لە گەلنىك ھالەت و نەخۇشى، ھەرەھا بۇ سووككردن يان ھەتا چاكبوئەوئە لە ھەندىك ھالەت و نەخۇشى. ئەگەر تۇ ئەگەرى تووشبوئەت بە نەخۇشى دل لىدەكرىت يان دووچارى نەخۇشى لە خوئىن بەرەكانى تاجى دل بوئەت، ئەو پىوئستە كە چەند ھەنگاويك سەبارەت بە خۇراكت بگرىتە بەر بەتايبەتتى چەورىيەكان. چەورىيە فرە ناتىرەكان Pol-unsaturated ۋەكو زەيتى سۇيا بە گەرمى و برژاندن دەتۇكسىن، بەمەشەوئە چەند گەردىلەى تۇكسىجىنى ناتەواو پەيدا دەبن كە زىان بە خانەكانى لەش دەگەئىن. بەكارھىنانى زەيتى زەيتونى يەكەم گوشين Extra vi-gin باشترىن ھەلپۇاردەيە بۇ تەندروستى لەش بە گشتى و تەندروستى دل بەتايبەتتى، چونكە بەرگەى پلەى گەرمى بەرز دەگرت، بىچ ئەوئى كە بە كردارى تۇكساندا تىپەرئەت، ھەرەھا ترشە چەورى ئۇمىگا ۳ كە لە ماسى سالمۇن و كاككەكانى ۋەكوگۇرۇگاژۇوباوى دا ھەيە، سوودبەخشە بۇ تەندروستى دل و مېشك، ھەول بەدە كە بە ھەموو شىوئەيەك دوركەويتەوئە لە چەورىيە تىرەكان Saturated fats و چەورىيە نىوئەندەكان و ھەر زەيتىكى ھایدروجىنكراو.

پىرىنى كەم دەكەيتەوئە ؟

ژەمەكانى خۇراكت رىكبەخە، سىى ژەمى سەرەكى لە كاتى خۇيدا بخۇ، دەشتوانىت جگە لە سىى ژەمەكە دوو ژەمى بچووكىش لە نىوانىندا بخۇئەت، بەم شىوئە ناستى شەكرى خوئىن تا ئەو رادەيە دانا بەزىت كە بىئتە ھۇى ھەستكردن بە برسېبوون و ورژاندنى ھەزى شىرىنى، لەكاتى ھەستكردن بە سەرھەلدانى ئارەزووى خواردنى شىرىنى، زۇر لەخۇت بىكە كە لەجىياتى خواردنى شىرىنى مەشقىكى ۋەرزشى ۋەكو رۇيشتن ئەنجام بەدەت، ھەزى توند بۇ خواردنى شىرىنى ئەوپەرى بۇ ماوئە ۱۰-۲۰ خولەك بەردەوام دەيەت، نىنجا لەخۇئە نامىئەت، بۇيە ئەگەر بتوانىت لەكاتى ھەستكردن بە ھەزى شىرىنى خۇتلى لى بەزىتەوئە بۇ ماوئەكى دىارىكراو ئەسوا ھەزەكە بەرە بەرە كەم دەيەتەوئە و نامىئەت، دەكرى بۇ دامركاندى ھەزى خواردنى شىرىنى پارچەيەك ميوە بخۇئەت لەگەل خواردنەوئى برىكى زۇرى ئاۋ.



بۇ ئەوانەى رۇژانە رىشيان دەتاشن!

سوتانەۋە بەكەيت، ئەۋا ھۇكارەكەى بۇ جۇر، يان كۇنپونى گۇرۇزان يان موس دەگەرپتەۋە. ھەر دوو موسى كارەبايى و موسى دەستى سوود و زيانى خۇيان ھەيە، بۇيە بەر لە بەكارھىنان پىۋىست بە ھەلسەنگاندىن دەكات. موسى دەستىيى Manual razor باشتر موۋەكان دەپرېت چونكە زۇر لە پىست نزيك دەپتەۋە، بۇيە لەۋانەيە كە بىتتە ھۇى سوتانەۋەى پىست. موسى كارەبايى Electric razor زياتر گونجاۋە لەۋكاتەى كە پىست دوچارى گرى، يان زىپكە بوۋىت، چونكە موسەكە زۇر لە پىست نزيك نايىتەۋە،

تاشىنى دروست گرنكىي ھەيە بۇ رىگرتن لە گەشەى موو بۇ ناو پىست، برىنى موس، پەيداۋونى زىپكە يان گرى سوور لە پىستدا. ئەگەر لەكاتى رىش تاشىندا ھەست بە



كام قىتامىن ھانى درىژبونى بالا دەدات؟

ئەگەرچى جىنەكان رۇلى سەھرەكىيان ھەيە بۇ دىباركردنى درىژبى بالا، بەلام چەند قىتامىننىسك ھاندەرەن بۇ تاۋدانى گەشەى بالا، جىسا لە رىگەى خۇراك، يىسان ھەتا ئەگەر لە رىگەى دەنكى قىتامىن بە چاۋدېرى دىكتۇر ۋەرىگىرىن. لىكۇلىنەۋەكان جەخت لەسەۋە دەكەنەۋە كە بەكارھىنانى دەنكى قىتامىن A لە منداالدا بە چاۋدېرى دىكتۇر رۇلى ھەيە بۇ تاۋدانى تىكراى گەشەى بالا بەتايىبەتى كە ھاۋكات نىت لەگەل بەكارھىنانى دەنكى كانزاي ئاسن كە ھەمان كارىگەرى بەكارھىنانى دەرىزى ھۇرمۇنى گەشەى ھەيسە. خۇراكە دولەمەندەكان بە قىتامىن A برىتىن لە: جگەر، شىر و بەرھەمەكانى، زەبىتى جگەرى نەھەنگ، گىزەر، پەتاتەى شىرىن، سېنەغ، قەيسى وشكراۋ. قىتامىن D يارمەتى گەشەى نىسك و درىژبونى بالا دەدات، كەمى ئەم قىتامىنە دەپتە ھۇى لاۋازبون و تەنكېونى نىسك، Osteoporosis كە ئەمەش دەپتە ئەگەرى كەمبونەۋەى تىكراى گەشەى و درىژبونى نىسك واتە ۋەستىنى درىژبونى بالا لە ھەردورە گەزدا لە سالەكانى گەشەكردندا. تىشكى خۇر باشترىن سەرچاۋەى بۇ دابىنكردنى قىتامىن D، ھەرۋەھا شىر، پەنير، جگەر، ھىلكە، ماسىيى سالمۇن سەھرەچاۋەى ترن بۇ ئەم قىتامىنە.



ھەر جگەرەيەك چەند نيكۆتيني تېدايە؟

لە گەل ئەو ژمارە زۆرەي كارگەي دوستكردى جۆرەها جگەرە، نزيكەي ھەموو جۆرەكان بە ھەمان رىگا دوست دەكرىن. لەبەرئەويە كە زۆرەي كۆمپانیا بەرھەمھێنەكان ھەمان رىگا بەكاردەين، جگەرە ھەمان كارىگەي لەسەر جگەرەكېشدا ھەيە بەيە رەچاركردى جۆر و ماركە، ئەمە نيكۆتينيەي بە ھەمان شپۆ دەگرێتەو. كە جگەرە دادەگيرسىرېت و دوكلەكەي ھەلئەمژرېت ئەوا نيكۆتيني ناو دوكلەكە لە سيبەكاندەو ھەلئەمژرېت. جگەرەيەكي ناسايى لە ئەمرىكادا نزيكەي ۹ ملگم نيكۆتيني لەخۆدەگرېت كە يىگومان ھەموو ئەم بړە ناچېتە ناو سيبەكانى جگەرەكېشەو، بۇ نمونە بە تىكرايى بە كېشانی جگەرەيەك كەمتر لە ۱ ملگم نيكۆتيني دەگاتە لەش. گەيشتنى ۱ ملگم نيكۆتيني بە لەش بەس نيبە بۇ ئەوي كە بېتە ئەگرى زيانىكى ھەميشەي. بەھەرھال، شپۆي وەرگرنتى نيكۆتيني و سەدان ماددەي تری ناو دوكلەي جگەرە مەسلەلەيەكي زۆر گرنگە بەتايبەتي ماددە قەترانيبەكان Tar كە بە تېپەربوونی كات خانەي سيبەكان لەناودەين. پاش ھەلگېشانی دوكلەي جگەرە، ماددەي نيكۆتيني تەنیا ۱۰ چركەي پيويستە تا بگاتە شانەكانى مېشك، ئىنجا پاش ۵ خولەك دەگاتە ھەموو بەشەكانى كۆتەندامى دەمار. لەگەل ھەموو زيانە زانراوەكانى جگەرە، ھېشتا نيكۆتيني زيانى نەزانراوى ديكەي بۇ تەندروستی ھەيە، جا گرنگ نيبە كە بە چ شپۆيەك وەردەگيرېت و دەگاتە لەش.

ھەر بۇيەشە كە ئەگەري سووتانەوي پيست كەمترە ئەگەرچى ھەندېك جار بە ھۆي راكېشانی مووھەكان زيبكە پەيدا دەكات. بەكارھېنانی ئافتەرشىيف After-shave شىداركەرەوہ راستەوخۆ پاش ريش تاشين پيويستە بۇ زيادكردى تۆنى پيست، دەكرى فيتامين E يان گيراوي ئەلۇ فيرا Aloe vera بۇ پيست بەكارھېنرى، لەگەل دووركەوتنەوہ لە بەكارھېنانی ھەر ماددەيەك كە ئەلكھول لەخۆبگرېت وەكو كۆلۇنيا و پيرفيوم. پيويستە كە جوولاندنى موس و تاشين بە ئاراستەي گەشەي مووھەكان بېت نەك بە ئاساتەي پېچەوانە. بەكارھېنانی مەعجونى تاشين كە ماددەي ترشى گلايكۆليك GI- colic acid بە بړىكى كەم لەخۆبگرېت سوودى ھەيە بۇ راماليني خانە مردووھەكانى پيست و تاشينىكى نەرمتر.



ھۆكاری زەردبوونی ددان

زۆرەي خەلك خاوەن ددانی سېي بە فراوى نين، رەنگى سروشستی ددان لە يەكئەوہ بۇ يەكئەي تر جياوازی ھەيە و بە تېپەربوونی كات گۆرانى بەسەردادېت. لەوانەيە كە رەنگى ددانەكان لەبەر كرداری ناسايى جوين زەرد ھەلگەپن، بەتايبەتي پاش پەيدابوونی درزى وردى زەربەينى لە ماوى چەند سالىكدا، ئەم درزانە بە پاشماوى خۆراك پردەينەوہ، بەمەشەوہ زير دەين و رەنگى سېي لەدەست دەدەن. لە ھەمان كاتيشدا، گەلېك ھالەت و ئەخۆشى دەينە ھۆي زەردبوونی ددان وەكو زەبر، گرنگى نەدان بە پاكخاوتنى ددان، لىكدانى ددان لەكاتى نووستندا Grinding، بەكارھېنانی دەرمانى تېتراسايكلىن Tetracycline بۇ چارەسەري ھەوكردەكان لە تەمەنى بچووك كە ددانەكان لە قوناغى دروستبووندان، جگەرەكېشان. پاراستنى پاكخاوتنى دەم و ددان، رۆژانە شوشتنى ددان بە فلچەي گونجاو و بەكارھېنانی مەعجونى ددانى سېپكەرەوہ Whitening toothpaste لەگەل بەكارھېنانی داوى ددان Floss تا رادەيەكي زۆر ددانەكان لە زەردبوون دەپارېزېت. زوو چارەسەركردنى ھالەتەكانى وەكو زەبر و لىكدانى ددان لەكاتى نووستندا گرنگى ھەيە بۇ رىگرتن لە رەنگبوونی ددان، ھەروہا بەسەركردنەوي تەندروستی ددانەكان بە شپۆيەكي دەورى.