

بۇ ھاندانى گەشەي نىنۆك

بە تېكرابى گەشەكردن، يان دىرېزبوونى نىنۆك سالانە دەگاتە ۱،۵ گىرئ يان ۳،۸۱ سانتىمەتر. نىنۆك لە رىشالى پىرۆتېنىسى بە ناوى كىراتىن Keratin پىكھاتوۋە كە ھەمان پىكھاتەي موۋەكانە. بەگىشتى لە تەمەنى ژىر ۳۰ سالىدا نىنۆك خىراتىن گەشە بەخۆبەۋە دەبىنىت. بە چەند ھەنگاۋىكى سادە دەتوانىت كە گەشەي نىنۆكەكان تابدەيت، بۇ نموۋە: پەنجەكانت زىاد بەكاربىنە بە مەبەستى زىادبوونى سوۋرى خوين بۇ بىكەي نىنۆكەكان، ئايا تىبىنى نىنۆكى پەنجەي پىانىستەكانت كىرۋە كە چەند جان و رېكن، ھۆكارەكە بۇ زىاد بەكارھىنانيان دەگەرپتەۋە كە ھانى سوۋرى خوين و گەشكردنى نىنۆكەكان دەدات. گىرنگى بە خۇراكت بدە بەتايبەتى برى تەۋاۋى پىرۆتىن كە گىرنگە بۇ گەشەي نىنۆك، لەگەل گىرنگىدان بە دابىنكردنى قىتامىنەكانى A, C, D لە رىگاي خۇراكەۋە كە ھانى گەشەي نىنۆك دەدەن. پاراستنى نىنۆكەكان لە ماددەي كىمىيىسى بە بەكارھىناني دەستكىش، نىنۆكى پاك و دروست باشتر گەشەدەكات. پاراستنى گەرمىي نىنۆكەكان ھاندەرە بۇ گەشكردنانيان بۇيە لە كەشى ساردا دەستكىشى زىستانى بۇ گەرمىكردنەۋەي نىنۆكەكان بەكاربىنە. گىرنگى بە تەندروسىتى گىشتى لەش بدە، تەندروسىتىيەكى باشتر واتە گەشەكردنىكى باشترى نىنۆكەكان.

ھۆكارەكانى شل و شۆرپوونى پىست

تىكشكاۋا پىست زوو پىر و لۇچ دەبىت. دابەزىنى كىشى لەش بە خىرابى لە ماۋەيەكى كەمدا ھۆكارىكى زەقە لەپال كەمبۈنەۋەي مرونى پىست و شۆرپوونى پىست. جگەرەكىشان ھۆكارە بۇ گۇراني كىمىيى لە لەشدا كە دەبىتە ھۆ تادوانى پىرپوونى پىست، ئەۋ كەسانەي كە رۇژانە زياتر لە ۱۰ جگەرە دەكىش زياتر دوۋچارى لۇچبوون و شۆرپوونى پىست دەبن. زىاد خواردنى چەۋرى و شىرىنى ھۆكارىكى ترە بۇ پىستىكى خراب، ھەرۋەھا نوستنى بەردەۋام لەسەر لايەك ۋادەكات كە پىستى ئەم لايەي دەموچاۋ زووتر دوچارى شۆرپوون و لۇچبوون پىت.

لاستىكى پىست Skin Elasticity برىتېيە لە تۋاناي پىست بۇ كىشان و گەرەنەۋە بۇ شىۋە و تۋندىي ناسايى خۇي. كەمبۈنەۋەي ئەۋ تۋانايەش ھۆكارى نەمانى لاستىكى پىست و لۇچبوونە. كەمبۈنەۋەي لاستىكى مرونى پىست بەگىشتى لە تەمەنى ۴۰ سالىدا ۋەكو بەشىكى سىروستىي بەسالاچوون دەستپىدەكات. بەسالاچوون كە ھۆكارە بۇ دەستپىكى سەرەتاكاني پىرپوونى پىست ھەر لەش پاش تەمەنى ۲۵ سالىدا و لە تەمەنى ۴۰ سالىدا بەرجەستەتر دەبىت. تىشكى خۇر رىشالەكانى ئىلاستىن Elastin لە پىستدا تىكەشكىنىت كە گىرنگى بۇ ھىشتەۋەي لاستىكى پىست، لە ئەنجامى چاكبوونەۋەي ئىلاستىنى

بۆچى دەرمانى خۇلاوازكردنەۋە رېنمايى ناكىرىت؟

ئەمە روونە كە ھەموو ئەوانەي كىشى لەشيان زىادە يان قەلەون بە دواي رېنگايەكى خىرادا دەگەرېن بۇ دابەزاندى كىش. لە بازار ۋ دەرمانخانەكاندا ژمارىيەكى زۆر لە دەرمان دەبىنن كە بەلېنى دابەزاندى كىش بە خەلك دەدەن، ھەندىك لەم دەرمانانە Diet Pills ئەگەرچى زىانى لابلە ۋ مەترسىي تەندروستى لەخۇدەگرن، بەلام لە ھەندىك حالەتى تايبەتدا تەنيا بە رېنمايى پزىشك چەند جۆرىك دەرمانى ديارىكراۋ بۇ ماۋىيەكى زۆر ديارىكراۋ بە چاۋدېزىيى وردەۋە بەكاردەھىندىرېن. زۆرىيى ئەۋ دەرمانانە بە بىن زانىارىي تەۋاۋ بەكاردەھىندىرېن، بۇ نمونە ئەۋ دەرمانانەي كە دەبنە ھۆي كەمكردنەۋەي ئارەزۋى خواردن ۋەكو سىبوترامىن Sibutramine زىانى لابلەي زۆر لەخۇدەگرن لەمانە: وشكىۋونى دەم، بۇرژان، بىن ھىزى گىشتى، بەرزبۋونەۋەي پەستانى خوين، زيادبۋونى لىدانەكانى دل. ئەۋ دەرمانانەي كە رېنگا لە ھەلمزىنى ماددەي چەۋرى لە كۆنەندامى ھەرسدا دەگرن بە رېژەي نىكەي ۳۰٪ ۋەكو ئۆرلىستات(زىنىكال Xenical) دەبنە ئەگەرى كۆبۋونەۋەي گاز لە رىخۇلەدا لەگەل سك ئىشە ۋ ھەندىك جارىش سىكچۋون ۋ لەدەستدانى ئەۋ قىتامىنانەي كە لە چەۋرىدا دەتۈنەۋە. دەرمانى گىبايى ۋ جۆرى تر زياتر خۇراكن لەۋەي كە دەرمان بن، زىانى لابلەيان ھەيە ۋ زياتر رۇلىان ھەيە بۇ دروستكردنى پالېشتىكى دەروونى. تا ئىستا رىجىمى خۇراكى دروست ۋ مەشقى ۋەرزشى بە رېنمايى پزىشك باشتىرېن رېنگايە بۇ دابەزاندى ۋ كۆنترۆلكردنى كىشى لەش.



چۈن رانەكانت بچووك دەكەيتەوہ؟

ئەستورى و گەورەبى
قەبارە رانەكان مايەى

بۇ رانەكان بەلاى كەم بۇ ماوہى ۳۰ خولەك
لە زۇربەى رۇژەكانى ھەفتەدا، راكردن بە ھەمان
شېوہ، پەت پەتېن Skipping زياتر لە رۇيشتن و
راكردن ماسولكەكانى ران بەكاردەخات، وا باشە كە پەت
پەتېن رۇژانە بەلاى كەم ۵۰ جار پاشان بەرە بەرە زىاد بكرېت،
پايسكىلى جىنگىر بۇ ماوہى ۳۰ خولەك ھەفتانە ۳-۴ جار
رۇلى ھەيە بۇ كەمكردنەوہى چەورى رانەكان. نامېرى پال بە
قاچ Leg press machine سوودى بۇ خېرا بچووككردنەوہى
رانەكان ھەيە.

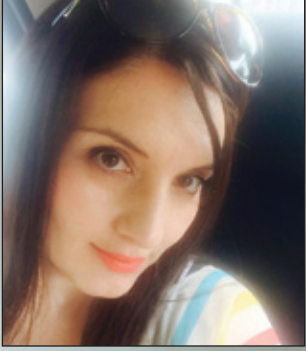
نارەھەتى دەرونيە بۇ زۇربەى
ئافرەتان، كە باس لە جوانى دەكرېت،
بچووككردنەوہى رانەكان ئاواتى
ئافرەتانە. ئەوہ راستىيەكى زانستىيە كە
چەورى بە ئاسانى لە رانەكان و دەورى نېكدا
كۆدەيتەوہ، بەلام دەكرى كە بە چەند ھەنگاۋىك
رېژەى ئەم چەورىيە كەم بكرېتەوہ و رانەكان بچووك
بكرېتەوہ. بۇ ئەم مەبەستە، جگە لە رىجىمى خۇراكى
بە چاودېرى پزىشك، دەتوانىت چەند مەشقىكى وەرزشى
تايبەت ئەنجام بەدەت. رۇيشتىنى خېرا مەشقىكى زۇر باشە

بە يىي دوا لېكۆلېنەوہەكان، نەخۇشىي شەكرە ئەگەرى
تووشبون بە نەخۇشىي دل زىاد دەكات، ئەگەرى ئەم
ئالۇزىيە لە ئافرەتدا زياترە لەوہى لە پياوانى تووشبوو بە
نەخۇشىي شەكرە، ئافرەتى تووشبوو بە نەخۇشىي شەكرە ۳
جار زياتر ئەگەرى تووشبونى بە نەخۇشىي دل لېدەكرېت بە
بەراورد لە گەل ئافرەتانى تر. ئافرەتانى تووشبوو بە شەكرە
بە رېژەى ۴۰-۵۰٪ زياتر لە پياوان ئەگەرى تووشبونىان
بە نەخۇشىي خوينبەرەكانى دل و رىسكى مردن بە نۆرى
دل لېدەكرېت. لەوانەيە كە ھۆكارەكە بگەرېتەوہ بۇ ئەوہى
كە ئافرەت بۇ ماوہىيەكى زۇر لە قۇناغى پېش شەكرەدا Pre-

نەخۇشىي شەكرە ھەرپەشەيەكى گەورەيە بۇ دلئى ئافرەت

دياردەي كېسەي ئاۋ لەسەر ھېلگەدان

Polycystic ovarian syndrome (PCOS)



ژوان مېديا

سورىدا / پۈتۈنلۈك يۈزۈرى

سوود لەۋ چارەسەرە ۋە رېگرن. ھەۋەھا پۇژانە بۇ ماۋەي ۴۰.۳۰ خولەك پېكەن، ياخود ھەر ۋەرزىشكى تر ئەنجام بەن، بۇيە ئەمە نەك تەنھا دەپتە ھۆي دابەزىنى كېشىيان، بەلگۈ شەكرەشيان جېگىر دەپت. ئەۋ زانباريانەش كە لە بارەي جۇرى خواردنەۋە دەر كەۋتوۋە يارمەتى لەشى نەخۇشە كە دەدات كە زياترو زووتر سوود لە چارە سەرە پزىشكىيە كان ۋەرگرى ۋە پرى ئىنسۇلېن جېگىر بكات ئەمانەن:

كەمكردنەۋەي ياخود نەخواردنى نىشاستەۋ كاربۇھىدراتى ۋەكو برنج ۋەپاستاۋ ئاردى سېي، نەكېرېن نەخواردنى ئەۋ خواردنەۋەي كە بە دەزى كېمىيىسى جۇراۋ جۇر بەرھەم ھېنراۋن، واتە تەنھا خواردنى پاكو تۇرگانىك بخۇن، ۋازلە خواردنى نامادە كراۋو خواردنى دەرۋەش بە شىۋەيە كى گشتى بېنن! سەۋزەۋقتوۋ ۋە ميوە ترشە كان زۇر بخۇن، بەلام بە مە رچېك دەپت بە شىۋەيە كى سروسى بەرھەم ھېنراپېت، گۇشتى سوور زۇر بە كەمى بخۇن ۋە لەبرى ئەۋە ھېلگە ۋە پاقلەمەنىيە كان ۋە گۇشتى بالندە زۇر بخۇن، بەلام ۋەكو نام برد تاگادارېن كە نايت بە ھېچ جۇرېك ماددەي كېمىيىسى ۋە ھۇرمۇن دراپتە ئەۋ بالندانە، يان ھەر خۇراكىكى تريت. ماسى ۋە خواردنە دەريايە كانى دىكە نەخۇن چۈنكە ئاۋى دەرياكەن لەمرۇدا زۇر كارېگەرى ئەۋ ماددانەيان لەسەرە كە ژىنگە پيس ئەكەن. خواردنى چەرەساتە كان لەنيۋان ژەمە كاندا بەتايبەتى بادەم. پېژەي كۇلىسترولى زىانبەخشى خۇين كەمدەكاتەۋە.

دەپت بۇ درووستكردنى خواردنېش پۇنە سروسىيە كان (رۇنسى ناتېر) بەكارېننن ۋەكو رۇنسى زەيتوون ۋە گولەبەرۇژە.

نەخۇشېيە كى شارراۋەيە كە توشى زياد لە ۱۵٪ ي ئافرتان دەپت. ھۆكارەكەشى دروستبوونى چەند كېسەيە كى بچوۋكى ئاۋە لەسەر ھېلگەدان. نىشانە كانى تېكچوونى سورى مانگانە ۋە تېكچوونى ھۇرمۇنە كان ۋە زيادبوونى مووى لەش ۋە چەۋرى سەر سىكە. ھۇرمۇنە نېرېنەي تېستسترون لە لەشى ئەم ئافرتانەدا بەھۆي تاقىكردنەۋەي خۇنەۋە بەدى دەكرېت، ھۇرمۇنە مېنەي ئىستروجن كە پېويستە بە پېژەيە كى جېگىر لە لەشى ئافرتا ھەبېن زۇر كەمە. ھەروەھا پەيوەندى نېۋان رۇژنەرى ھېپۇفېزو ھېلگەدانە كان كەمە، ياخود ھەر نېيە، ئەمەش دەپتە ھۆي ئەۋەي ھۇرمۇنى ھاندەرى ھېلگۇكە لە مېنەدا كەمىت ۋە ھېلگە كان بەبچوۋكى بېننەۋە. ھەرئەمەش ۋا ئەكات كە ئەم ئافرتانە بە ئاسانى دوگيان نەين، بۇيە ئەم كەسانە پېويستيان بە چارەسەرى پزىشكى ھەيە.

ھەندىكى تر لەۋكېشانەي توشى ئەم ئافرتانە دەبن، ھەست نەكردنە بەتېرېوون ۋە زياد خواردنى شېرىنى ۋە كاربۇھىدراتە، ۋەكو نانى سېي ۋە برنج، ھۇرمۇنى ئىنسۇلېن ھەستيارېنە لەلەشيانداۋ دۋاي شېرىنى خواردنېكى زۇر شەكەرى لەشيان بەرزبوونەۋە بەخۇيەۋە دەبېنن، ئەمەش بەدلىيەيەۋە ئەنجامەكەي زيادبوونى كېشىانەۋە مەترسى ئەۋەشيان ھەيە توشى نەخۇشى شەكەرە نەخۇشى دىل بېن. ھەندېك لەم ئافرتانە بە چارەسەرە پزىشكىيە كان بە تەنھا ئەۋ خەۋنەيان نايتەدى ۋە بېنە خاۋنى مېنالىك بەلگۈ ناچارن پارېز بىكەن ۋە شىۋەي خۇراكيان بگۇرپن تاكو بگەنە ئەم مەبەستە. بۇيە دە پېت شان بەشانى چارەسەرە پزىشكىيە كان چەند رېنمايەك ھەيە لەسەر چۇنېتى خۇراك رەچارى بىكەن تاباشترو خيراتر



diabetes دەمېنېتەۋە كە تا كاتى دەستىشانكردن كارېگەرى نېگەتېشى كەردۇتە سەر بۇرېيەكانى خۇين بە شىۋەي رەقبوونى خۇننەرەكان. پياۋ كە توشى شەكرە دەپت ئەۋا بە ماۋەيەكى كەم ھالەتەكە بە تەۋاۋى دەستىشان ۋە جېگىر دەپت، بۇيە بە پېچەۋانەي ئافرتانەي توشىبوۋ زووتر دەست بە پارېزى خۇراك ۋە چارەسەرى دەرمانى دەكەن، ئەمەش بېگومان ئەگەرى ئالۇزىيەكان بە نەخۇشى دېشەۋە بەلاۋە دەپت يان دۋادەخات، ھەروەھا ئەمەش تېپىنى كراۋە كە ئافرتانەي توشىبوۋ بە نەخۇشى شەكرە بە گشتى كېشى لەشيان زيادە يان قەلەۋن، ئەمەش ھۆكارېكى دىكەي ھاندەرە بۇ توشىبوون بە نەخۇشى خۇننەرەكانى دىل ۋە بەرزبوونەۋەي پەستانى خۇين كە ئەۋىش بە دەۋرى خۇي ئەگەرى نەخۇشى دىل زياد دەكات.