

## ئايا قىتامينەكان ئەگەرى جەلتە كەم دەكەنەو؟

كەمىي قىتامين بە چاودىرى دكتور پەنا بېرىتە بەر بەكارھىتئانى جۇرىكى قىتامين، يان زياتر بە شىۋەي مالتى قىتامين Multivitamin. پىسپۇرانى تەندروستى بەردوام جەخت لەو دەكەنەو كە پىۋىستە قىتامينەكان لە رىگاي خۇراكى جۇراوجۇرەو دابىن بىرىن نەك لە رىگاي كە پىسول يان دەزى. باشتىن رىگاكاني خۇپاراستن لە توشىبون بە جەلتە برىتىن لە خۇراكى ھاسەنگ، مەشقى وەرزىشى، دووركەوتنەو لە جگەرەكىشان، بەسەر كەردنەو تەندروستى بە شىۋەيەكى دەورى بەتايەتتى بۇ پىۋانە كەردنى پەستانى خوين و پىشكىنى ناستى كۆلىستىرۇل و شەكرى خوين.

ئەگەرچى تا ئىستا ئەمە نەسەلمىنراو كە بەكارھىتئانى قىتامينەكان بە شىۋەي كەپسول، يان حەب بۇ كەسىكى تەندروست سوودى ھەيىت. ئەگەرچى بەم دوايىە چەند توژىنەو ھەيەك جەختيان لەمە كەردۇتەو كە بەكارھىتئانى قىتامينەكان لەوانەيە ئەگەرى توشىبون بە جەلتە كەم بەكەنەو بەتايەتتى قىتامين D و قىتامين B3 كە ناسراو بە نىاسىن Niacin، بەلام ھەندىك جار لەوانەيە كە زىانى تەندروستى ھەيىت، بۇ نمونە ئەمە روونكراوتەو كە زىاد بەكارھىتئانى بيتا كارۇتىن كە لە لەشدا دەگۆرپت بۇ قىتامين A زىانبەخشە و ھەرگىز باش نىيە كە ھىچ قىتامينىك بەكاربەيىت، بەلكو واباشە كە تەنيا لەكاتى توشىبون بە

## شىسوار و ھەواي گەرم زىان بە قىر دەگەيەنىت

ھەموو ئافرىتىك ھەزدەكات كە قىر نەرم و جوان يىت، بۇ ئەم مەبەستە وشككەرەكانى قىر Hair dryers رۇلىكى گىنگيان ھەيە، بەلام پىۋىستە ئەم راستىيە بزانرپت كە رۇژانە بەكارھىتئانى شىسوارى گەرم يا ھەر ئامىرىكى تر كە بە گەرمى زۇر بۇ وشككەردنەو يان ستايلكەردن بەكاردپت زىان بە قىر دەگەيەنىت، بۇ نمونە ئەگەرى شكان و وشكبون و موخۇركە زىاد دەكات. ھەرچەند شىسوار، يان ئامىرى وشككەرەو گەرمتر يىت ھىندە زىانى زياتر بە قىر دەگەيەنىت، ھەرۋەھا لەگەل بوونى توشك، يان كرىژدا ھەواي وشككەرەو گەرم دەيىتە ھۇى سووتانەو پىستى سەر و زياتر ھانى پەيدابوونى تفرى كرىژ دەدات. گەرمى دوژمنى سەرەكى قىر، زىانى بەرچاۋ بە قەد و رەگى قىر دەگەيەنىت. پلەي گەرمى ھەندىك جۇرى شىسوار، يان وشككەرەو قىر گەلنىك جار لە پلەي گەرمى كۆلانى ئاۋ بەرزتر دەيىت بىج ئەوۋى كە دركى پىكەيت زىانى زۇر بە قىر دەگەيەنىت.

كەسالى پىگەشىتوو كە كىشىيان زىادە، يان قەلەون بەتايىبەتى لەتەمەنى ۳۵ سال و بەسەرەو پىۋىستە كە بە شىۋەيەكى رۆتىنى پىشكىنى شەكرى خوين ئەنجام بەن، ھەتا ئەگەر ھىچ نىشانەبەكى نەخۇشى شەكرىيان نەيىت، چونكە ئەم پىشكىنە گىرنگى زۆرى ھەيە بۇ خۇپاراستن و زوو دەستنىشانىكردن و كۆنترۆلكردى نەخۇشى شەكرە يان ھالەتى پىش شەكرە Pre diabetes. بە گۆزەي نىۋەندەكانى خۇپاراستنى پزىشكى ئەمىرىكى، سىبەكى پىگەشىتوو لە ئەمىرىكا خاۋەن ئاستىكى ئاناسايى شەكرى خوين. ئەو رۈنە كە ئاستى ئاناسايى شەكرى خوين رىسكە بۇ توۋوشبۈون بە نەخۇشى شەكرە، ھەرۋەھا لە تەمەنى ناۋەراستدا كەسالى كىش زىاد و قەلەو ئەگەرى توۋوشبۈونيان بە نەخۇشى شەكرە و دل لىدەكرىت. ھەتا ئەگەر يەكەم پىشكىنى شەكرى خوين ئاسايى بىت، پىۋىست بە سالانە دوپارەكرندەۋى دەكات. ھەندىك جار پىشكىنەكە لە تەمەنى زووتر ئەنجام دەدرىت بۇ ئەو كەسانەكى كە مېژۋى خىزانىيان بۇ نەخۇشى شەكرە ھەيە يان ئەو ئافرەتانەكى كە لەكاتى دوگىانىدا دوچارى شەكرە ھاتوون. لەجىياتى پىشكىنى خورنى خوين بۇ ئاستى شەكر، دەتوانرى پىشكىنى HBA1C ئەنجام بدرىت كە پىۋىست بە ۱۲ كاترمىر خورنى ناكات. زوو دەستنىشانىكردى پىۋانەكى ئاناسايى شەكرى خوين زۆر گىرنگە بۇ ھەرچى زووتر گۆزىنى ستايلى زىان و خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە و نەخۇشى كۆئەندامى دل و سووران.

## پىۋىستە ھەموو ئەوانەكى كىشىيان زىادە پىشكىن بۇ شەكرە بىكەن



## چۈن پىست لە ھەوکردن دەپارىزىت؟

لە بەكارھىناتى كرىمى دژبەكتىريا بەر لە داپۇشىن يان بەستى برىن. لەكاتى بوونى برىنى فراوانترى پىست، ئەوا پىپوست بە بەكارھىناتى دەرمانى دژبەكتىريا (Antibiotic) دەكات بە رىنگاى دەم، يان دەرزى، كەسانى ۋەرزشوان پىپوستە كە ھەنگاۋەكانى پاراستنى پىست لە دارووشان و برىنداربوون بگرنە بەر، بەردەوام دۇنيا بە لە پاكوخواپنى دەستەكان پىش دەستكارىكردنى ھەر برىنكى پىست ھەتا ئەگەر سادەش بىت بەتايىبەتى نىوان پەنجەكان و نىنۆكەكان.

پىست Skin زياتر لە ئەندامەكانى ترى لەش رووبەرووى برىن و قلىشان دەپىتەو، ئەمەش ئەگەرى ھەوکردن زىاد دەكات چونكە ژمارەيەكى زۆر بەكتىريا بە شىۋەيەكى ئاسايى لەسەر پىستدان. پاكوخواپنى تاكەكەسى و مامەلەى دروست لەگەل برىنەكانى پىست رىنگاى كاريگەرن بۇ كەمكردنەوئى ئەگەرى روودانى ھەوکردنى بەكتىريايى پىست، بۇ نمونە شووشتنى ھەر دارووشان و برىنكى پىست بە ئاو و سابوون گرنكى ھەيە. رىنگاكانى ترى خۇپاراستن لە ھەوکردنى پىست برىتتىن

## دووكيانى لە دەرەوى مندالدان

رىنگاى زى لەگەل ئازار لە بەشى خوارەوى سك، يان ناۋچەى ھەوزدا، ھەندىك ئافرەت بىچ نىشانەن تا كاتى تەقىنى لولەى مندالدان. ھاوكات لەگەل نىشانەكان، دووكيانى دەرەوى مندالدان بە پشكىنى خوين و سۇنار دەستىشان دەكرىت. دووكيانى لە دەرەوى مندالدان لەوانەيە كە مەترسىدار بىت پاش ئەوئى كە كۆرپە گەشە دەكات و دەپىتە ھۆى تەقىنى

لولەى فالوپ و خوينبەربوونىكى

زۆرى ناوۋە كە لەوانەيە

كوشندە بىت ئەگەر زوو

چارەسەرنە كرىت.

چارەسەركردن

راستەوخۇ پاش

دەستىشاناكردن

بەر لە تەقىنى

لولەى فالوپ بە

دەرمان دەستپىدەكرىت،

ھەندىك جارىش

نەشتەرگەرى.

لە دووكيانى ئاسايىدا، ھىلكۆكەى پىتتىراۋ لە ناۋپۇشى مندالداندا جىگىر دەپىت و گەشە دەكات. ھەندىك جار ھىلكەى پىتتىراۋ لە شوئىك لە دەرەوى مندالداندا جىگىر دەپىت بەتايىبەتى لەناو لولەى مندالدان (لولەى فالوپ Fallopian tube) كە رىژەكەى دەگاتە نىكەى ۹۸٪ى حالەتەكان، بەمەش دەووترىت دووكيانى لە دەرەوى مندالدان Ectopic pregnancy. دووكيانى لە دەرەوى مندالدان روودەدات لەبەر ھەر ھۆكارىك كە كاريگەرى نىگەتيفى بكاتە سەر لولەكانى فالوپ ۋەكو ھەوکردن يان نەشتەرگەرى، ھەرۋەھا

جگەرەكيشان كە دەپىتە ھۆى

گرفت لە جوولەى ھىلكۆكە

لەناو لولەى فالوپدا.

نىشانەكان بەگشتى لە

نىوان ھەفتەى ۶- ۱۰

پاش ۋەستانى سوورپى

مانگانەدا سەرھەلەدەن

كە برىتتىن لە: بىننى

خوين لە



### گوئىز Walnut ترشە چەورى گىرنگ و

ماددى سۈدبەخشى تىدايە وەكو فىتامىن B9 يان ترشى فۇلىك كە  
گىرنگى ھەيە بۇ ھەرسىكرىن و مېتابولىزم لە گەل دروستىبونى خۇرۇكە سۈرەكانى  
خوئىن و پاراستىنى كۆرپە لە سەقەتى زىگماكى، ھەرۋەھا فىتامىن B6 كە پىئوستە بۇ مېتابولىزم  
و تەندىرۈستىيى دەمارەخانەكان، لە گەل فىتامىن E كە سىفەتى دژەئۇكسانى ھەيە و رۇلى بۇ خۇپاراستىن  
لە گەلىك جۇرى شىپىرەنچە ھەيە، بەلام بە گىشتى گوئىز وزىيەكى بەرز لە خۇدە گىرنگ. خواردىنى گوئىز رۇژانە  
ھەرگىز نايىتتە ھۇى بەرزبونى ناستى كۆلىستىرۇلى خراپ و پەستانى خوئىن. گوئىز چەورى گىرنگ لە خۇدە گىرنگ،  
بەلام چەورى باش بىت، يان خراپ ئەوا ھەمان برى كالىۇرى لە خۇدە گىرنگ كە برىتېيە لە ۹ كالىۇرى بۇ ھەر يەك  
گرام چەورى، بۇيە رۇژانە خواردىنى مشتىك گوئىز لەوانەيە كە بە تىپەرپونى كات بىتتە ھۇى زيادبونى كېشى  
لەش ئەگەر كالىۇرى لە خۇراكى تر كەم نە كىرئەو لە و كاتەي كە يەك ئۇنسە گوئىز (۲۸،۳۵ گرام) نىزىكەي ۱۸ گرام  
چەورى لە خۇدە گىرنگ. گوئىز ئەگەرى توشىبون بە نە خۇشى شەكرە كەم  
دەكاتەو، ھاوكات لە گەل باشتىبونى فرمانى بۇرپىيەكانى خوئىن و  
كەمبونەو نە ناستى كۆلىستىرۇلى خراپ لە خوئىندا،  
بۇيە رۇژانە خواردىنى مشتىك، يان چەنگىك  
گوئىز رىنمايى دەكرىت.

### رۇژانە مشتىك گوئىز بخۇ

