

## چۆن دەموچاوت قەل

بۇ زىيادكردنى كىش لە دەموچاودا، پىۋىستە كە كىشى لەش بەگشتى زىياد بىكرىت. ناتوانرېت بە تەواۋى پىشېبىنى ئەۋە بىكرىت كە زىيادبوۋنى چەند كىلوگراممىك كىشى لەش بە وردى بەسەر كام بەشى لەشدا دابەش دەبىت، بەلام ئەمە روۋنە كە بە زىيادبوۋنى كىشى لەش دەموچاۋ پىرتىر و خىرتىر دەبىت. بۇ ئەۋە روۋمەتېكى پىرتىر و دەموچاۋىكى خىرتىر ھەبىت، پەپىرەۋى ئەم پىنج خالە بكە: يەكەم، خۇراكى دەۋلەمەند بە ماددەى گىرنگ و كالىۋرى بەرز بخۇ، بۇ نمونە نان، بىرنىچ، مەككەرۋنە، پەتاتە، لەگەل زەبىتى كەتان پان زەبىتى

## مىندالېش چاۋىلكەى ھەتاۋى پىۋىستە

روودەدات. ئەگەرچى بەلگەى زانستى لەبەر دەستدا نىبە كە چاۋى مىندال لە چاۋى پىگەيشتەۋان ناسكىر بىت بەرانبەر بە كارىگەرىبە خراپەكانى تىشكى سەروۋى ۋەنەۋشەبى، بەلام چەند چاۋى بۇ ماۋىيەكى دىرېترىر و بىچ چاۋىلكە بەر تىشكى خۇر بىكەۋىت ھىندە زىياتر دەكەۋىتتە ۋىر كارىگەرىبە خراپەكانى تىشكى سەروۋى ۋەنەۋشەبى. تىشكى سەروۋى ۋەنەۋشەبى ھۇكارە بۇ دابەشبوۋنى ناتاساىي خانەكانى روۋى چاۋى و ناۋەۋەى چاۋى كە لەۋانەبە بىتتە شىپەنچە، ھەرۋەھا كارىگەرى دەكاتە ھاۋىنەى چاۋى بە شىۋەى ئاۋى سىي Cataract، لەگەل تىكەدانى تۋرەى

بە پىي رىنماىي دىكتۇرانى پىسپۇرى چاۋى، پىۋىست دەكات كە مىندالېش چاۋىلكەى ھەتاۋى Sunglasses لەكاتى پىۋىست بەكارىبىتت. لە راستىدا بەكارىبىنانى چاۋىلكەى ھەتاۋى لە تەمەنكىكى زوودا ھەنگاۋىكى ئەرىنىبە بۇ خۇپاراستن لەۋى گرفتانەى چاۋى كە لەگەل بەتەمەنداچوۋندا روودەدەن، تىشكى سەروۋى ۋەنەۋشەبى ناۋ تىشكى خۇر ھۇكارە بۇ تىكەدانى خانەكانى چاۋى، بۇبە ھەرگىز زوۋ نىبە بۇ بەكارىبىنانى چاۋىلكەى ھەتاۋى بۇ مىندالەكانت. پىۋىستە ئەمە لەبىر نەكەبىن كە زۇرتىرەن ماۋەى بەركەۋىتنى راستەۋخۇ بە تىشكى خۇر لە تەمەنى مىندالېدا



## ھە دەكەيت؟

زەيتون. دووم، بە مەبەستى زىادكردنى ئاستى ھۆرمۇنى كۆرتىزۈل لە لەشدا، مەشقى ۋەرزى ۋەكو راكردن يان بەرزكردنەۋە قورسايى ئەنجام بەد، ھۆرمۇنى كۆرتىزۈل Cortisol لەكاتى ماندوۋبووندا زىاد دەيىت ۋە دەيىتتە ھۆى كزكردنى كردارى مېتابولىزم بە شىۋەيەكى كاتى، بە مەشەۋە كەمىك كىشى لەش زىاد دەكات. سىيەم، رۆژانە بەلایى كەم ۸ پەرداخ ئاۋ بخۆرەۋە، ئەمە پارمەتى ھېشتنەۋە ئاستى ئاسايى شەكرى خويىن دەدات. چوارەم، مەشقى تايبەت بە دەموچاۋ بارستايى ماسولكەكان زىاد دەكات، بۇ نمونە راگرتنى ھەۋا لەناۋ دەمدا (گوب پركردن) بۇ ماۋەى ۳۰ چركە پاشان كەم كەم ھەناسە بە دەم بەدەرەۋە، ئەم مەشقى رۆژانە چەندىن جار دووبارە بەكرەۋە. يىنجەم، بەكارھىنانى يارمەتيدەرى خۇراكى Nutritional supplement كە وزە ۋە ماددەى گزنگ لە فېتامېن ۋە كانزا لەخۇدە گزىت بە رېنمايى دكتور، ھەنگاۋىكى ترە بۇ زىادكردنىكى تەندروسىيانەى كىش.

## رۆژانە ۹ كەۋچك شەكر بۇ پىاۋ، ۶ كەۋچك بۇ ئافرەت

شەكر بە ژەھرى سىيى، بە دوژمنى دل ناۋزەدە دەكرىت، زىاد خواردنى شەكر ھۇكارە بۇ زىادبوونى كىشى لەش ۋە توشبوون بە نەخۇشى شەكرە ۋە دل. شەكرە زىادەكان Added sugars خرايىترىن پىكھاتەى خۇراكى سەردەمن، چونكە تەنيا كالورى بەتال (ۋاتە بەبەى ھىچ ماددەيەكى خۇراكى گزنگ لە فېتامېن، كانزا يان دژەۋكسانەكان) بە لەش دەبەخشىن كە بە تىپەربوونى كات مېتابولىزمى لەش تىككەدەن. ئەۋە زۆر گزنگە كە جىاۋازى بەكەين لە نىۋان شەكرە زىادەكان ۋە شەكرى سروسىيى ناۋ سەۋزە ۋە مېۋەكان. سەۋزە ۋە مېۋەكان جگە لە شەكر، رېشال ۋە چەندىن ماددەى خۇراكى گزنگ لەخۇدە گزنگ كە جگە لە سوود ھىچ زىانىكى تەندروسىيانى نىيە. شەكرە زىادەكان ئەۋانەن كە تەنيا بە مەبەستى شىرىنكردنى چىژ دەخرىنە ناۋ خۇراكى جۇراۋجۆرەۋە، بۇ نمونە ساردەمەنى ۋە خواردنەۋە شىرىنكراۋەكان، قەنادى ۋە شىرىنەمەنى، كىك ۋە بسكۋىتەكان، مېۋە ۋە شىرەى مېۋەى قوتوتوبەند، مېۋەى وشككراۋە بە پىي رېنمايى كۆمەلى ئەمىرىكى نەخۇشىيەكان دل، پىۋىستە كە شەكرى رۆژانە بۇ پىاۋ لە ۹ كەۋچكى كوپ (۳۷،۵ گرام يان ۱۵۰ كالورى) زىاتر نەيىت، بۇ ئافرەتەش لە ۶ كەۋچكى كوپ (۲۵ گرام يان ۱۰۰ كالورى) زىاتر نەيىت، جا شەكرى سىيى (ۋاتە شەكرى ئاسايى يان سوكرۇز) يان شەكرە زىادەكانى ناۋ خۇراك ۋە خواردنەۋە شىرىنە دەستكردەكان. ئەمە زۆر گزنگە كە دوركەۋىتەۋە لەۋ خۇراكە دەستكردانەى كە شەكرە زىادەكان لەخۇدە گزنگ كە ھىچ سوۋدىكىان نىيە ۋە زىاد خواردنىان تەنيا زىان بە تەندروسىيى دەگەيەنەت. پىۋىستە كەسانى قەلەۋ ۋە توشبوۋان بە نەخۇشى شەكرە بە پىي تۋانا دوركەۋىتەۋە لە رۆژانە خواردنى شەكر، دەتۋان ھەفتانە يان دوو ھەفتە جارېك كەمىك شىرىنى بخۆن.

چاۋ. ۋاباشە كە منداڭ چاۋىلكەى ھەتاۋى بەكارىنەت بە درېزايى ئەۋ ماۋەيەى كە دەچىتە دەرەۋەى مال بۇ يارى يان ھەر مەبەستىكى تر بەتايىتەتى كە راستەۋخۇ دەكەۋىتە بە تىشكى خۇر. مەرج نىيە كە ھەر چاۋىلكەيەكى رەنگاۋرەنگ چاۋ لە تىشكى سەروۋى ۋەنەۋشەيى پىارېزىت، بۇيە ھەلېزاردىنى دروست ئەۋ جۇرەيە چاۋىلكەيە كە ۱۰۰٪ چاۋ لە تىشكى سەروۋى ۋەنەۋشەيى دەپارېزىت، بۇ نمونە چاۋىلكەى UV ۴۰۰.



## پېستى سەر چاودىرىيى تايبەتى پېويستە

پېستى سەر Scalp بەشىكە لە درېژكراوى پېستى دەموچا، ئەگەر بە وردى سەرنجى بدەيت، ئەوا زياتر لە پېستى دەموچا گرنكى پېدەدەيت. پېستى سەر پېويستى بە چاودىرىيەكى تايبەتى ھەيە بۇ پاراستنى تەندۈرۈستىيى قىز. پېستى سەر ۋەكو پېستى دەموچا رووبەرۈوى كارىگەرىيە دەرەككەيەكان دەبىتەۋە ۋەكو ماددە كېمىيە زىانبەخشەكان، پېسكارەكانى ھەوا، كلۇر، تېشكى خۇر، ئەمانە ھەمويان بە رېژەي جىاواز كارىگەرى نېگەتېف دەكەنە سەر تەندۈرۈستىيى قىز بە شېۋەي تەنكېۋى قىز و سووتانەۋەي پېستى سەر. تاد. ھەندىك جۇرى پاككەرەۋە و ستايلكردنى قىز و (كۆندىشەنەر Conditioners) ماددەي روشىنەر لەخۇدەگرن كە كەم يان زۇر زىان بە قىز و پېستى سەر دەگەيەنن، بۇ نمونە ھەندىك جار ۋەكو قەتماخ يان چىنېك لەسەر پېستى سەر دەنېش و دەبە ھۆي داخستنى كۈنەكانى پېست و ھەوكردن. بە بوونى كرىژ ھالەتەكە ئالۇزتر دەبىت، بۇيە پېويست بە بەكارھېنەنى شامپۇيەكى تايبەتى دژەكرېژ دەكات كە ماددەي شىداركەرەۋە لەخۇبگىرېت بە مەبەستى كۆنترۇلكردن تفر و رىنگرن لە گىرانى كۈنەكانى پېستى سەر.



## نەخۇشى شەكرە چ گىرقتىك لە پىست دەكات؟

نەخۇشى شەكرە Diabetes دىرئىخايەنە، تا ئىستا چارەسەرى يەكجارەكى بۇ نىيە، بۇيە توشىبوو پىوستە كە بە درىزايى تەمەنى پابەند يىت بە پارىزى خۇراك و بەكارهينانى دەرمان و پەپرەوكردى رىنمايىهكانى دىكتۇر. نەخۇشى شەكرە ئەگەر بە باشى كۆنترۇل نەكرىت، دەيىتە ھۆى چەندىن ئالۇزى، بۇ نمونە بەرزىبونەھى پەستانى خوين، نەخۇشى خوينبەرەكانى دل، ئاوى سىپى و ئاوى رەش لە چاودا، گىرقت لە گورچىلەدا، ھەوكردى دەمارەكان. نىكەى سىيەكى نەخۇشانى شەكرە دوچارى چەند گىرقتىك لە پىستدا دەپنەو بەتايىبەتى ئەوانەى كە ئاستى شەكرى خوينيان بە تەواوى كۆنترۇل ناكەن. ھەندىك لەم گىرقتانەى پىست تايىبەتن بە نەخۇشى شەكرە كە لە ئەنجامى تىكچوونى لىشاوى خوين بۇ پىست روودەدن يان لە ئەنجامى ھەوكردى لەبەر كزىبونى بەرگرى لەش لە نەخۇشانى شەكرەدا. گىرقتەكانى پىست كە پەيوەستن بە نەخۇشى شەكرە برىتېن لەمانە. وشكىوونى پىست و خورشت، ھەوكردەكانى پىست بە بەكتىريا وەكو ھەوكردى رەگى مووەكان، ھەوكردى نىنۇك، قونىزى بچووك، ھەوكردى بە كەروو وەكو ھەوكردى نىوان پەنجەكانى دەست و پى بە كەرووى كانىدا و كەرووى تر، تارىكىوونى رەنگى پىست لە دەورى ملدا Acanthosis nigricans، لەگەل چەندىن گىرقتى تر.

سەرچاۋە پزىشكىيەكان جەخت لەمە دەكەنەو كە پىوستە سالانە ھەموو ئافىرتىك لە تەمەنى ۴۵ سالى و بە سەرەو پىشكىنى تىشكى تايىبەت Mammogram بە دەستىشانكردى شىرپەنجەى مەمك ئەنجام بدات، ھەندىك سەرچاۋەى پزىشكى پىيان باشە كە ئەم پىشكىنە ھەر لە تەمەنى ۴۰ سالىيەو سالانە ئەنجام بدرىت. بە پىي ھەندىك لىكۆلىنەو، ھەتا ئافىرتانى ۵۵ سالى و بەسەرەو پىوستە كە سالانە ئەم پىشكىنەى تىشك ئەنجام بدن. ئەم پىشكىنە بەتايىبەتى بۇ ئەو ئافىرتانە گىرنگ و پىوستىترە كە رىسكى توشىبونيان بە شىرپەنجەى مەمك لە ئافىرتانى تر زياترە وەكو: بوونى مەيلى مېژووى خىزانى توشىبون بە شىرپەنجەى مەمك، قەلەوى، دەستىپىكى سوورپى مانگانە لە تەمەنىكى زوو، دەستىپىكى وەستانى يەكجارەكى سوورپى مانگانە لە تەمەنىكى درەنگ، بوون بە خاۋەن يەكەم مىندال لە تەمەنىكى گەورە وائە بەگىشتى پاش تەمەنى ۳۵ سالى، دووگىيان نەبوون تەننەت بۇ يەك جارىش، چارەسەرى ھۆرمۇنى جىگرەو HRT لەپاش تەمەنى وەستانى يەكجارەكى سوورپى مانگانە. جگە لە پىشكىن بە تىشك، پىوستە كە ھەموو ئافىرتىك بەخۇى ناوہ ناوہ بە دەستەكانى و بە نەرمى مەمكەكانى پىشكىنەت و لەكاتى ھەستىكردى بە ھەر گىرپەك پىوستە كە بە زووترىن كات سەردانى دىكتۇر بكات، ئەگەرچى ھەرگىز مەج نىيە كە ھەموو گىرپەكى مەمك شىرپەنجەى پىست. بەپىنى نامارە پزىشكىيەكان، زياتر لە ۱۵٪ حالەتەكانى شىرپەنجەى مەمك بە پىشكىنى رۆتىنى سالانە دەستىشان دەكرىن.

پىوستە ھەموو  
ئافىرتىك  
پاش ۴۵ سالى  
پىشكىنى مەمك  
ئەنجام بدات

