

## ئايا دژەھەتاو رېڭا لە دروستبوونى فېتامىن D دەگرېت؟

شەوۋە گومانى تېندا نېسە كە بەكارھېنئانى ئاۋىتەكانى دژەھەتاو ۋەكو سەنبلۈك Sunblock يان سەنسكرىن Sunscreen زۆر گزىڭە بۇ پاراستنى پېست لە يەكەم و سەر سەختىرەن دوزمەن كە تېشكى سەرۋى ۋەنەوشەبى ناۋ تېشكى خۇرە. شەمەش راستىيەكى زانستىيە كە تېشكى خۇر ھۇكارە بۇ دروستبوونى فېتامىن D لە پېستدا، واتە دەتۋاين بېلىن كە تېشكى خۇر سەرچاۋى سەرەككېبە بۇ داينىكردى فېتامىن D. تا ئېستىت مىكانىزمى زۆرىەى ھەرە زۆرى ئاۋىتەكانى دژەھەتاو برىتتېبە لە رېڭرتن لە گەيشتنى تېشكى خۇر بە پېست جا يان لە رېڭگى دانەۋى تېشك يان ھەلمزىنى تېشك، بە مانايەكى تر رېڭرتن لە گەيشتنى تېشكى خۇر بە پېست رېڭر دەپت لە دروستبوونى فېتامىن D لە پېستدا، بەم دوايىبە، لىكۆلەرەكان گەيشتنە شەۋ ئەنجامەى كە جۇرېك ئاۋىتەى دژەھەتاو دروست بىكەن كە ماددى جىاۋاز لەخۇبىگرت كە رۇلىمان ھەپت لە پاراستنى پېست لە تېشكى خۇر و رېڭاش لە دروستبوونى فېتامىن D نەگرن، شەم ئاۋىتە نوپىسەى دژەھەتاو بە ناۋى Solar D بۇ شەم مەبەستە سوۋدبەخشە. دژەھەتاۋى ئاسايى كە فاكترى پاراستن لە ھەتاۋ واتە SPF تىبايدا ۳۰ پېت شەۋا تواناي پېست بۇ دروستكردى فېتامىن D تا رۇژەى ۹۸٪ كەم دەكاتەۋە. بەلام بە لابردى چەند پىكھاتەبەكى كىمىيىسى دژەھەتاۋ ۋەكو شەۋى لە دژەھەتاۋى Solar D تا ئەنجام دراۋە و بە ھېشتەشەۋى ھەمان فاكترى پاراستن لە خۇر واتە SPF ۳۰ دەتۋانرېت كە تواناي پېست بۇ دروستكردى فېتامىن D تەنيا بۇ ۵۰٪ كەم بىكرېتەۋە.



## نارايشتى كانزايى چىيە؟

نايا نارايشتى كانزايى لە نارايشتى ناسايى باشتەرە؟ جىاوازى لە گەل نارايشتى ناسايىدا چىيە؟ نارايشتى كانزايى Mineral make-up برىتتپە لە تەمۈلكى وردى پاۋدەرى ئۆكسىدى ناسن FeO، ئۆكسىدى زىنك ZnO لە گەل ئۆكسىدى تىتانيۇم TiO2. ئەم ئاۋتتانه لە لايەن پىستەرە ھەلدەمژىن و رەنەتتېكى سروسى پىدەخىشەن. ئەم جۆرە نارايشتە زۆر سووكە و دەتوانىت كە رۇژانە داينىت، ئۆكسىدى زىنك پىست لە زىپكە و پەلەى سور دەپارتىت، ئۆكسىدى تىتانيۇم تارايدەك پىست لە تىشكى خۆر دەپارتىت ئەگەرچى نايستە چىگرەۋە بۇ كرىمى دژەھتار، بۇيە بۇ پاراستنى پىست لە تىشكى سەرووى ۋەنەشەبى پىستە كە كرىمىكى دژەخۆر بەر لە دانانى نارايشتى كانزايى بە رىتمايى پزىشك بەكاربەننىت. سوودىكى دىكەى نارايشتى كانزايى ئەۋىيە كە ھىچ ماددەى چەور، ماددەى پزىزىرەتتېش، بۇيە دەستكرد يان پارايىنەكان Parabens لەخۇناگرت. نارايشتى كانزايى زۆر گونجاۋە بۇ ئەۋ كەسانەى كە خاۋەن پىستىكى ھەستىيار و ناسكەن، يان ئەۋانەى كە دوچارى ھەستەۋى دەبن بە نارايشتى ناسايى و ئاۋتتەكانى جۋانكارى. نارايشتى كانزايى نايستە ھۆى سوۋتەۋەى پىست، ھەرۋەھا گونجاۋە بۇ پىستى چەور، چونكە بۇ ماۋىيەكى زۆر لەسەر پىستدا دەمىننىتەرە و يارمەتى ھەلمۇنى چەورى زياد دەدات.

## جگەرەى ئەلىكترونى سىيەكان تىكەدەتات و بەرگرى لەش لاۋاز دەكات

ناۋپۇشى بۇرى ھەۋا دەنوسىن و خانەكان تىكەدەن و چالاكىيان زياد دەپىت بىچ ئەۋەى كە بگەنە ژىر كارىگەرى بەرگرى لەش بۇ لەناۋبردنىان. ھەلمى جگەرەى ئەلىكترونى بەتايىبەتى ژەمى گەۋرە ھۇكارە بۇ لەناۋچوۋنى راستەۋخۆى سىيەخانەكان. ئەمەش روۋنە كە ھەلمۇنى ماددەى كىمىيى گەرمكراۋ كە لە جگەرەى ئەلىكترونىدا ھەيە بەتايىبەتى نىكوتىن و پزۇپىلىن و گلايكۇل زۆر زىانبەخىشەن بۇ تەندروستى. ئەمەش زانراۋە كە كىشانى جگەرەى ئەلىكترونى رۇژانە بە بەردەۋامى دەپتە ئەگەرى گۇپران لە رىپرەۋەكانى ھەناسە و زيادبوۋنى ئەگەرى شىرپەنجە.

ئامارە تەندروستىيەكان ئامازە بەۋە دەكەن كە بەم دوايىيە كىشانى جگەرەى ئەلىكترونى بەتايىبەتى لە نىۋ نەۋجەۋاناندا زيادى كرددوۋ، بۇ نمونە لە ئەمىركادا گەيشتۇتە ۲۰٪ ى كەسانى تەمەن ۲۵-۴۴ سالى. گەلىك لەۋ نەۋجەۋانانەى كە جگەرەى ئەلىكترونى دەكىشەن پاشان دەستدەكەن بە كىشانى جگەرەى ناسايى كە ماۋەكەى بە تىكراپى بە يەك سال دەخەملىنىت. جگەرەى ئەلىكترونى e-cigarettes زىانى زۆر بە سىيەكان دەگەيەننىت، سىستى بەرگرى لەش كز دەكات، ھانى چالاكىي بەكترياي دژوار و كوشندە دەدات لە كۆنەندامى ھەناسەدا. جگەرەى ئەلىكترونى ئەگەرى ھەۋكردنى شانەى سىيەكان Pneumonia بە جۇرىكى بەكتريا بە ناۋى MRSA زياد دەكات كە بەرگرى بەرانبەر بە دەرمانى دژەزى دەنوتى كە ۋەكو چىنىك Biofilm بە توندى بە



لووتېزان Epistaxis لەوانەيە سادە يېت بۇ نمونە بە ھۆى زەبىئىكى سادە يان لەكاتى دەستكارىکردن يان پاكىردنەۋەى لووت روويدات، لەوانەشە كە سەخت يېت يان نەخۇشەيەكى لەپالەۋە يېت. لووتېزان گەلىك جار لەخۇيەۋە روودەدات بەتايىبەتى لەو كاتەى كە ناۋپۇشە لىنجهكانى لووت دوچارى وشكېبون و قلىشان دەبنەۋە، بۇ نمونە لە كەشۋەھەۋاى گەرم و وشكدا. ئەو حالەت و نەخۇشەيەنى كە ھاندەرن بۇ لووتېزان برىتىن لە: ھەۋكردن، زياد دەستكارىکردنى لووت، ھەستەۋەرى لووت، بەرزبۈنەۋەى پەستانى خۇيىن، زياد خواردنەۋەى ئەلكەھول، نەخۇشى يان گرفت لە مەيىنى خۇيىندا، گرى يان زىدەگۇشت لە ناۋپۇشى لووتدا. لووتېزان لە مالىۋە بوستىنە بەم ھەنگاۋانە: گۇشىنى بەشە نەرمەكانى لووت بە پەنجه و فشاردانى

## چۆن خۆت لە لووتېزان دەپارىزىت؟

## كەمكردنەۋەى كالورى باشترىن رىجىمە

كەمكردنەۋەى وزەى خۇراكى كە بە كالورى پىۋانە دەكرىت، تا ئىستا بە باشترىن و سەلامەتترىن رىجىمى خۇراكى بۇ دابەزاندى كىشى زيادى لەش دادەنرىت بە مەرجىك لەزىر چاۋدېرى پزىشكىدا پەيرەۋە بكرىت. وشەى رىجىم Dieting واتە رىكخستى بىر و جۆرى خۇراك بە مەبەستى كۆتۈرۈلگەندى كىشى لەش. مەشقى فېزىكىكى يان مەشقى ۋەرزشى بە يەكەۋە لە گەل رىجىمدا ئەنجامى باشى دەبىت بۇ دابەزاندى كىشى لەش. بە گشتى چوار جۆرى رىجىمى كەمكردنەۋەى كالورى خۇراك لە نارادان: رىجىمى كەمكردنەۋەى چەۋرى Low-fat diets، رىجىمى كەمكردنەۋەى كاربۇھىدرات Low-fat diets كە ئىستا زۆر بە كەمى پەيرەۋە دەكرىت، رىجىمى سادەى كەمكردنەۋەى وزە يان كەمكردنەۋەى كالورى Low-calorie diets كە دەتوانرىت رۇژانە ۱۰۰۰-۵۰۰ كالورى وزە لە خۇراكدا كەم بكرىتەۋە بەمەش ھەفتانە نىكەى نىو كىلۇگرام كىشى لەش دادەبەزىت يان تىكرىاى بارستايى لەش بە رىژەى ۸٪ لە ماۋەى ۳-۶ مانگدا كەم دەبىتەۋە، رىجىمى توندى كەمكردنەۋەى وزە يان كالورى Very low-calorie diets واتە رۇژانە تەنبا ۲۰۰-۸۰۰ كالورى وزە لە خۇراك ۋەردەگىرىت بە كەمكردنەۋەى چەۋرى و كاربۇھىدرات بە بى كەمكردنەۋەى پىرۇتېن، بەمەش دەتوانرىت لە گەل مەشقى بەدەنى ھەفتانە نىكەى ۱-۲،۵ كىلۇگرام كىشى لەش دابەزىت بەلام زۆر رىنمايى ناكرىت چۈنكە دەبىتە ئەگەرى و نكردنى بارستايى ماسولكە و ئەگەرى تووشبۈن بە نەخۇشى گات Gout كە بە نەخۇشى پاشاكان ناسراۋە.



بە ئاراستەى ئىسكەكانى دەموچاۋ بەلایى كەم بۇ ماۋەى ۵ خولەك لە گەل كەمىك چەماندەنەۋەى سەر بۇ پىشەۋە، دەتوانىت ئەم كرادەر چەندىن جار دووبارە بگەيتەۋە تا خۇنئەبەربونەكە دەۋەستىت، ھەرگىز پال مەكەۋە و با ئاستى سەرت لە ئاستى دلت بەرزترىت، دەتوانىت بە فر بخەيتە ناو خاۋلىيەكى بچوك و لەسەر لووت و روومەت دابنىت. بۇ خۇپاراستن لە دووبارەبونەۋەى لووتپزان، پەيرپەى ئەم ھەنگاۋانە بگە: دووركەرەۋە لە مانەۋە بۇ ماۋەيەكى زۇر لەو شونئانەى كە پلەى گەرمىيان لە نيوان ۳۰-۴۵ سەدەيدايە و شوئىيىكى فېنك ھەلئىزە، لووت بە توندى پاك مەكەۋە، خوت لە قەبىزى پارىزە بە زياد خواردنى سەۋزە و ميوە و زياد خواردنەۋەى ناو، دووركەرەۋە لە ھەلگرتنى تەنى قورس بەتايبەتى لەكاتى خۇچەماندەنەۋەدا، سەرىنى بەرز بۇ نووستن بەكارىنە، دووركەرەۋە لە جگەرەكىشان، دووركەرەۋە لە بەكارهينانى دەرمانى ۋەكو ئەسپىرېن يان برۇفېن.

## چۇن خوت لە كارىگەرەيەكانى گەرمای ھاۋىن دەپارىزىت؟

نمونه بەيانى زوو يان پاش كاتزمىر ۴ ي پاش نېۋەرۇ كاتىكى گونجاۋە. نىشانەكانى خۇربىردن Sunburn و گەرمابردن Heat stroke بناسە كە برىتىن لە سەرسوۋران، ھەستكردن بە بېھىزى و لەش داھزان، شىۋان، كەمبونەۋەى يان ۋەستانى ئارەقەكردن، ساردبوونى پىست، لە گەل ھەر نىشانەيەكدا زوو ۋاز لە مەشقرىن يىنە و لە شوئىيىكى سىبەردا پشوو بەدە و ئاو بخۇرەۋە لەۋانەشە ھەندىك جار يارمەتى پزىشكىت بوئت. نايى ئەمەش لەياد بكرىت كە كرىمى دژەھەتاۋ زۇر پىۋىستە بۇ پاراستنى پىست لە دوژمنە سەرسەختەكى كە تىشكى خۇرە.

لە گەل ھاتنى ۋەرزى ھاۋىندا كە پلەكانى گەرمى بەرزدەبىنەۋە و رىزەى شىدارى ھەۋا گۇرانكارى بەسەردا دىت، ئە گەرى كەمبونەۋەى شلەى لەش Dehydration دىتە پىشەۋە، ھەرۋەھا ئە گەرى نەخۇشەيەكانى پەيوەست بە گەرمای، بۇيە پىۋىستە كە چەند ھەنگاۋىك بگىرتە بەر بۇ خۇپاراستن لە كارىگەرەيە خراپەكانى گەرمای لەسەر تەندروستى، بۇ نمونە خۇپاراستن لە كەمبونەۋەى شلەى لەش و وشكبوونەۋە بە رىگای خواردنەۋەى برىكى زۇرى ئاو و شلە تەندروستىيانەكانى تر، رۇژانە بەلایى كەم ۸ پەرداخ ئاو بخۇرەۋە، چاۋرپى مەكە تا ئەۋ كاتەى كە ھەست بە تىنووېون دەكەيت ئىنجا ئاو بخۇيتەۋە، پىش دەستكردن بە مەشقى ۋەرزى و لەكاتى مەشقرىن و لەپاش مەشقرىندا ئاو بخۇرەۋە. جلى تايبەت بە مانگەكانى ھاۋىن لەبەرىكە رەنگيان كال بىت و تەسك ئەبن و رىگا بە ھاتوچۇى ھەۋا بەدن، جلى تەسك و رەنگ تارىك تىشكى خۇر ھەلئەمژن و رىگا لە ھاتوچۇى ھەۋا و ئارەقەكردن دەگرن، بەمەش پلەى گەرمى لەش بەرزدەبىتەۋە. ھەرگىز لە كاتە گەرمەكانى رۇژدا مەشقى ۋەرزى ئەنجام مەدە بەلكو كات و شوئىنە فېنكەكان ھەلئىزە بۇ مەشقرىن، بۇ

