

## ئەو دژەئۆكسانەى پېربوونى پېست دوا دەخات

بۇ گەلېك كەس، دابەزىنى تەندروسىتى پېست يەككە لە بەھىزىرىنى كارىگەرىيە ناخۇشەكانى پەيوەست بە تەمەن. لە گەل تەمەندا، تواناى لاسىكىكى پېست كەم دەپتەو، پېست تەنكتر و وشكتر دەپت، ھەرۋەھا تواناى خۇنۇكردنەوۋى كەم دەپتەو. لە لىكۆلېنەوۋەكاندا ھاتوۋە كە مېتېلىن بلو Methylene blue كە ئاۋىتەيەكى دژەئۆكسانە پېربوونى خانەكانى پېست كەم دەكاتەو، پىپۇران جەخت لەمە دەكەنەو كە بۇ ئەم مەبەستە وا باشترە مېتېلىن بلو بخىتە ناو ئاۋىتەكانى جوانكارىيەو. مېتېلىن بلو بە شىۋەيەكى سەرەكى بۇ چارەسەر كىردنى گىرنتىكى خۇن كە پەيوەستە بە گواستەنەوۋى ئۆكسىجىن بەكار دىت، بەلام رۇلى بەرچاۋى ھەيە لە ۋەستاندى دابەشبوونى خانەكاندا لە گەل پاراستنى پېست لە كارىگەرىيەكان يان سترىسى كىردارى ئۆكسان Oxidation، بەمەوۋە كىردارى پېربوونى پېست دوا دەخات. لە لىكۆلېنەوۋەكاندا ئەمەش روونكراۋتەوۋە كە بەكارھىنانى مېتېلىن بلو بۇ پېست دەپتە ئەگەرى قەتېس كىردنى ناو لە پىستدا، ئەمەش سوودىكى تىرى ھەيە بۇ رىگرتن لە شل و شۇرېوونى پېست، تېبىنى ئەمەش كراۋە كە بەكارھىنانى مېتېلىن بلو ھەرگىز نايتە ھۆى سووتانەوۋى پېست كە خالىكى ھاندەرە بۇ بەكارھىنانى. ھەرۋەھا تاماژە بەوۋە كراۋە كە مېتېلىن بلو دژەئۆكسانىكى بەھىزە، كارىگەرىيەكانى لەسەر خانەكانى پېستدا كاتى نىن، بەلكو بۇ ماۋەيەكى زۇر بەردەوام دەبن.

## ئەو جۆرە شەكرەى خۇي

لە لىكۆلېنەوۋەيەكى نويدا ھاتوۋە كە شەكرى ترىھالۇز -Tre halose كە شەكرىكى سىروشتىيە لەوانەيە نىشتنى چەورى لەناو خۇنېرەكاندا (واتە رەقبوونى خۇنېرە) كەم بىكاتەو، ھەرۋەھا يارمەتى ھەندىك خانەى تايبەتى سىستىمى بەرگى لەش دەدات، ئەمەش ئەگەرى نىشتنى چىنى چەورى لەسەر ناۋپۇشى خۇنېرەكاندا كەم دەكاتەو. نىشتنى ئەم چىنە دەپتە ھۆى تەسكېونەوۋى خۇنېرە، ئەمەش گەلېك نەخۇشى لە كۆنەندامى دىل و سووران لىدەكەۋىتەوۋە ۋەكو بەرزبوونەوۋى پەستانى خۇن، نەخۇشى دىل و نۆرى دىل، نەخۇشى خۇنېرەكانى دەورويەر. شەكرى ترىھالۇز كە بە شەكرى مايكۆز Mycose يان شەكرى ترىمالۇز دەناسرېت، شەكرىكى دووانەيە لە ۲ مۇلىكىولى گلوكۇز پىكھاتوۋە، سەرچاۋە خۇراكىيەكانى برىتىن لە: قارچك،

## ئايا ئازارى قۇلى چەپ نىشانەيە بۇ نە خۇشىيى دل؟

ئەگەرچى ئازارى سووكى قۇل بەشىكى ئاسايىيە لە بەسالاجووندا، بەلام ئازارى لەناكاو وتوندى قۇلى چەپ لەوانەيە كە نەخۇشى گەورەي لەپالەوہ بيت. ئازار لە قۇلى چەپدا يەككە لە باوترين نىشانەكانى نۇرى دل. نۇرەي دل برىتيىيە لە مردنى بەشىكى ماسوولكەي دل لەبەر كەمى ئوكسجين. لە توشبووان بە نۇرەي دل، ئازارى قۇلى چەپ ھاواكات دەيىت لەگەل نىشانەكانى ترى نەخۇشىيى دل وەكو: ئازار يان نارحەتى لە ناوہراستى سينگدا كە بۇ ماوہى زياتر لە چەند خولەكك دەمىننەتەوہ يان دى و دەروات، ھەستكردن بە ئازار يان سربوون لە ناوچەي مل يان پشت يان شەويلاكى خواروہودا، ھەناسەتەنگى، بەدھەرسى Indigestion، ھىلنج يان رشانەوہ، ھەستكردن بە سووكبوونى سەر، سووربوونەوہ يان ئارەقەيەكى ساردى كتوپر. ئازارى پەيكەر و ماسوولكە Skeletomuscular لە ناوچەي قۇلدا كە زياتر بە ھۇى زەبرەوہ پەيدا دەيىت، جياوازي ھەيە لەگەل ئازارى قۇل كە پەيوستە بە نەخۇشىيى دل، بەوہى كە ئەم سيفەتانەي ھەيە: ئازارى توند كە ھەر جارەي تەنيا بۇ ماوہى چەند چركەيەك بەردەوام دەيىت، كە ئازار ھاواكات دەيىت لەگەل جوولاندنەوہى قۇلدا، بەردەوامبوونى ئازار بۇ ماوہى چەند كاتترميرك يان چەند رۇژيىك بەلام بەبى بوونى ھىچ نىشانەيەكى تر. ھۇكارەكانى ترى ئازارى قۇلى چەپ: ھەوكردى بەستەرە شانەي نيوان ماسوولكە و ئيسك يان ژيى ماسوولكە Ten-donitis كە زياتر لەبەر زياد بەكارھىنانى قۇل روودەدات، درانى ماسوولكەكانى شان، خزىنى ديسكى نيوان بربرەكانى مل كە فشار دەخاتە سەر دەمارەكانى قۇل و ھۇكارە بۇ ئازار، سربوون، يان يېھىزبوونى قۇل.

## نەبەرەكان دەپاريزىت!

ھەنگوين، رۇبيان، ھەندىك جۇرى گىيى دەريايى، نان و ھەويركارە ھەوينكراوہكان. تريھالوز وەكو شەكرى ئاسايى 4 كالورى وزە دەبەخشىت، ئەم شەكرە بە شىوہەكى دەستكرد لە پيشەسازيدا لە نىشاستەي گەنمەشامى Corn starch بە كارىگەرى ئەنيزمى بەكتريايەكى تايبەت دروست دەكرىت. پسپورانى تەندروستى ئەم شەكرەيان خستوتە ناو لىستى ئەو خۇراكانەي كە بۇ خۇپاراستن لە رەقبوونى خوتنەرەكان رىنمىي دەكرىن. ئىستا ئەم شەكرە بە شىوہى پاودەر ھەيە، ليكۇلەران لە ھەولكى ئەوہدان كە بە شىوہى دەنك لەبەردەستدا بيت بۇ چارەسەركردى رەقبوونى خوتنەرەكان.



## ئەو ھالەتەنەي كە لە خەو بىدارت دەكەنەو

ئەدرىنالىن و كۆرتىزۆل.  
 • كۆكەي شەوانە لەبەر گەپانەوئى ترشەلۇكى گەدە بۆ سوورىنچك و پاشان بەشى پشتەوئى قورگ كە دەبىتە ھۆى سووتانەوئى قورگ و كۆكە.  
 • ئازارى قاجەكان Leg cramps لەكاتى خەودا كە ھۆكارەكانى برىتېن لە: زىاد مەشقردن لەكاتى رۇژدا، خۇراكى چەور، بەكارھىنانى دەرمانە ستاتىنەكان Statins بۇ دابەزاندى كۆلىستىرۆل.  
 • ئازارى پشت لەبەر خزىنى دىسكى نىوان بېرپەكان يان ھەوكردى جومگەكان.  
 • گرفتى ھەناسە لەبەر: نەخۇشىي دىل، رەبو، ھەناسەتەنگى شەوانە Nocturnal dyspnea.  
 • بىنىنى خەونى ناخۇش (كابوس Nightmare).  
 • نارەھەتسىيى مېزلدان Unstable bladder.  
 • ھەوكرن، يان ئاوسانى پروسىتات لە پياودا.

ئەمە بە تەواری سروشتىيە كە يەكك چەندىن جار شەو لەخەو خەبەرى بىتتەو و بخەوئتەو بى ئەوئى كە بەيانى پاش لەخەوھەلسان ھىچى بىرىت، بەلام بىداربونەو لە خەوئكى قول و پاشان نەبوونى توانا بۆ دووبارە چوونە خەوئە بۆ ماوئى چەند كاتژمىرئىك گرفتىكى راستەقىنەيە. ھۆكارەكانى بىداربونەوئى تەواو برىتېن لە:  
 • ئارەقەكردىن لەكاتى خەودا لەوكتەي كە ھۆرمۆنەكان رۇئىيان ھەيە لە كۆنترۆلكردىن پلەي گەرمى لەشدا، بۆنمۇنە كەمى ھۆرمۆنى تىستوستىرۆن لە پياودا ھۆكارە بۆ ئارەقەي شەوانە، كەمى ئاستى ھۆرمۆنى ئىستىرۆجىن لە ئافرەتدا كە ماوئەكى كورت پىش دەستپىكى سوورى مانگانە يان لە تەمەنى وەستانى يەكجارەكى سوورى مانگانەدا Menopause روودەدات.  
 • بەرزبونەوئى ئاستى ھۆرمۆنەكانى سترىس وەكو

## نیشانەكانى كۆنترول نەكردنى نەخۇشىي شەكرە

يېسىت و ھەركردنەكانى مېزەپۆ و ھەوكردن بە كەروو، زىاد مېزكردن كە لەوانەيە بگاتە ۲-۳ لېتر لە رۇژيكا، زىاد تېنوبوون لە گەل ئەگەرى وشكبوونى دەم و سەرسووپان، زىادبوونى نارەزوى خواردن بى زىادبوونى كېشى لەش، دابەزىنى كېشى لەش بەبى بوونى ھۆكارىكى راستەوخۇ، نارېكبوونى ھەناسە، پەيدابوونى گرفت لە گورچيلەدا، گرفت لە كۆئەندامى دل و سووراندا، ھەستكردن بە سېروون يان تەزىن بەتايبەتى لە پيئەكاندا.

كۆنترول نەكردنى نەخۇشىي شەكرە Diabetes جگە لەوئە كە كواليتيى ژيان دادەبەزىنىت، لەوانەيە كوشندە يېت. ئەگەرچى نەخۇشىي شەكرە حالەتېكى درېژخايەنە، بەلام بە پەپرەكردنى ستايلىكى تايبەتى ژيان و بەكارھېنانى دروستى دەرمانەكان دەتوانرېت كە بە بەباشى كۆنترول بكرېت. ئەو توشبووانەي كە ناتوانن شەكرە كۆنترول بكەن ئەوا دوچارى بەرزبوونەويەكى ترسناكى ئاستى شەكرى خويىن دەبنەو، ئەمەش ھۆكارە بۇ كۆمەلېك ئالۇزى و ئاكامى خراپى تەندروستى كە ھەموو بەش و ئەندامەكانى لەش دەگرېتەو. نیشانەكانى شەكرەي كۆنترول نەكراو ئەمانەن: بەرزبوونەوي ئاستى شەكرى خويىن بە پشكېنىنى خويىن لە خورنى يان پاش خواردن، زوو توشبوون بە ھەوكردنەكان وەكو ھەوكردنى شانەكانى

## چۆن لە مانگى رەمەزاندا بەرەنگارى تېنوبوون دەبیتەو؟

لە وەرزى ھاویندا، پلەي گەرمى بەرز دەبیتەو ھاوكات لە گەل بەرزبوونەوي رېژەي شېدارى لە ھەوادا، ئەمانە ھاندەرن بۇ ونكردنى شلەي لەش، بۇيە رۇژوگرتن بۇ ماوئى نزيكەي ۱۴ كاترېمېر لەو كەشە گەرمەدا رۇژووان تا رادىيەكى زۇر لەبەر تېنوبوون سەخلەت دەكات. بە پەپرەكردنى چەند ھەنگاويك رۇژووان دەتوانرېت كە ھەستى تېنوبوون كەم بگاتەو، بۇ نمونە: دواخستنى ژەمى پارشيو تا نزيك كاتى رېنگايدراو يارمەتى لەش دەدات بۇ بەرگريكردن لە تېنوبوون لەكاتى رۇژادا، خۇپاراستن لە بەركەوتنى راستەوخۇ بە تيشكى خۇر بۇ ماوئەيەكى زۇر بەتايبەتى لەكاتى نيوەرۇدا چونكە دەبیتە ئەگەرى بەرزبوونەوي پلەي گەرمى لەش و ونكردنى شېدارى لەش، ھەررەھا پۇشېنى جلى سووك و لۆكەيى بۇ ھەلمۇزىنى ئارەقە، خۇشوشتن بە ئاوى شلەتېن يان كەمېك سارد بە مەبەستى كەمكردنەوي پلەي گەرمى لەش، ھەررەھا بەكارھېنانى سابون بۇ لاېردنى ئاسەوارەكانى چەورى و ئارەقەي سەر پېست. ھەنگاويكى گرنكى تر بۇ بەرنگاربوونەوي تېنوبوون برىتېيە لە دووركەوتنەو لەو خۇراكانەي كە ھەستى تېنوبوون زىاد دەكەن وەكو: ئەو خۇراكانەي كە برى زىادى خويى لەخۇدەگرن بەتايبەتى ترشيات، خۇراكى تېژ يان چەور، ھەررەھا خواردنەو و زبەخشەكان، خواردنەو ە گازدارەكان بەتايبەتى بېبسى و كۇلا، ھەررەھا چاى يان قاوہ كە ماددەي كافائين Caffeine لەخۇدەگرن، ئەم ماددەيە ھانى گورچيلەكان دەدات بۇ زياتر دەردانى ئا، بەمەشەو ھەستى تېنوبوون زياتر دەبیت. خواردنى سەوزە و مېوئى جۇراوچۇر لەكاتى شەو و ژەمى پارشيو، چونكە رېژەيەكى بەرزى ئا و ريشال لەخۇدەگرن كە ھەستى تېنوبوون و برسېبوون بۇ ماوئەيەكى باش لەكاتى رۇژودا كەم دەكەنەو، لەگەل شېرەي سروشتى مېو و دووركەوتنەو لە ھەر خواردنەويەكى شېرىنكراو بەتايبەتى شېرەي دەستكردنى مېو ئەمەش يارمەتيدەرىكى باش دەبیت بۇ رۇژووانان.