

## چۈن پەرە بە تۈنلەرنى مېشك دەپتە؟

ئايا مەزاجت

ناخۇشە، دوچارى لەبىرچۈنەۋە بوويت و ناتوانىت

لە كارتدا وردىين بيت؟ پېۋىستە درك بەمە بکەيت كە لەوانەپە ھۆكارى

ھەموو ئەمانە بگەرپتەۋە بۇ بارى تەندروستى و ستايلى ژيات كە دەبنە لەمپەر لەبەردەم

نۇبۈنەۋەى خانەكانى مېشك و ئەنجامدانى فرمانەكان لە بەرزتەين ئاستدا. بۇ بەرزكردنەۋەى ئاستى

وزە و بەھىزكردنى مېشك، پەيرەۋى ئەم ھەنگاۋانە بگە:

• مەشقى فېزىكى مامناۋەندى ئەنجام بەد، بەتايىبەتى يۇگا، پىادەپۇيى، لىخوپىنى پايىسكل، ھەرۋەھا مەلە كە ھانى سوۋپى خۇين بۇ مېشك دەدات.

• ھەول بە بەيانى و ئىۋارە بۇ ماۋەى چەند خولەكىك خۇت بەدەيتە بەر تىشكى خۇر بە مەبەستى دروستبۈۋى فېتامىن D لەژىر پىست و رىنكخستنى كاتتۇمىرى بايۇلۇژىي لەش.

• رۇژانە چاى يان قاۋە بخۇرەۋە چونكە كافائىن لەخۇدەگرن كە تۈنلەرنى مېشك بەھىز دەكات. جگە لە كافائىن، قاۋە دەۋلەمەندە بە ماددە پۇلېفىنۇلەكان Polyphenols كە سېفەتى دژەئۇكسانىيان ھەپە و خانەكان لە كارىگەرىيە خراپەكانى كۆلكە سەربەستەكان دەپارژن كە مۇلكىيولى ناتەۋاى ئۇكسىجىن لە ئەنجامى كردارى ئۇكسانەۋە پەيدا دەبن.

• دووركەۋە لە شەكر، چونكە شەكر گىرەت دەخاتە بەردەم زوۋ نۇبۈنەۋەى خانەكانى مېشك.

• لە كۆتايى دوشى بەيانىيان يان دوشى پىش نووستن، بۇ ماۋەى ۲۰ چركە لەژىر ناۋىكى سارددا بىنەۋە، بەمەۋە ئاستى ھەوكرن Inflammation لە لەشدا كەم دەبىتەۋە ھاركات لەگەل تاۋدانى مېتابۆلىزم.

• با ژوروى نووستنت كەمترىن و كزترىن رووناكى تېدايىت بەتايىبەتى رووناكى LED، مۇبايل و تابلېت و كۆمپيوتەر بە ئاستى رووناكى كزۋە بەكارىنە و لەكاتى نووستندا ھەمويان بكوژىتەۋە.

• كانزاي مەگنسىۋم كارىگەرى سترىس لەسەر شانەكانى مېشكدا كەمدەكاتەۋە، ھەول بەد رۇژانە ۶۰۰-۸۰۰

ملگم مەگنسىۋم بە شىۋەى حەب ۋەرېگرىت بەتايىبەتى لەكاتى بەيانىدا.

• ۋاباشترە كە تا دەكرى ژوروى نووستنت تارىك بيت كە ھانى دەردانى ھۆرمۇنى Melatonin دەدات كە بە ھۆرمۇنى خەو ناسراۋە.

## ئايا فلچەي كارەبايى ددان لە فلچەي ئاسايى باشتەرە؟

پسپۇران جەخت لەو دەكەنەو كە فلچەي ئاسايى يان دەستى Manual toothbrush ئەگەر بە شۆبەيەكى دروست و زانستىيانە بەكاربەئىزىت ئەوا نامانج دەپىكىت لەپاككردنەوې ددان ويوك و پاراستىيان لە نەخۆشى. گرفت ليزبە كە گەلىك كەس پەپەوې ۲ خولەك شووشتى ددان و پاككردنەوې يەكە يەكە ددانەكان ناكەن، ئاليزدا گرنكىي فلچەي كارەبايى بۆ شوشتى ددانەكان دېتە پېشەو. ئەمە روونكراوتەو كە فلچەي كارەبايى Electric Toothbrush ددانەكان باشتەر لە فلچەي ئاسايى پاك دەكاتەو بەوې كە رووبەرىكى زياترى ددانەكان بە خېرايى زياتر پاك دەكاتەو، بۆنمونه بەگشتى دەتوانزىت كە بە فلچەي ئاسايى ۳۰۰ جوولە لە يەك خولەكدا لەسەر ددانەكان ئەنجام بدرىت، كەچى بە فلچەي كارەبايى خېرايى جوولە دەگاتە ھەزار تا دەيان ھەزار جوولە لە يەك خولەكدا. لە لىكۆلىنەوكاندا ھاتوو كە شووشتى ددان بە فلچەي كارەبايى ئەگەرى نەخۆشى پوك، بەلام فلچەي كارەبايى لە رووى نرخەو رادەيەكى زۆر كەم دەكاتەو لەگەل كەمكردنەوې ئەگەرى نەخۆشى پوك، بەلام فلچەي كارەبايى لە رووى نرخەو گرانتەر لە فلچەي ئاسايى، ھەرەھا لە رووى قەبارەو لە فلچەي ئاسايى گەورترە. فلچەي كارەبايى بۆ ھەندىك كەس زياتر سوودبەخشە و رېئىمايى دەكرىت، بۆنمونه ئەو كەسانەي كە گرفتيان ھەيە لە بەكارھىنانى دەستەكانيان بۆ بەكارھىنانى فلچەي ئاسايى، ھەرەھا زياتر گونجاو بۆ: مندال، ئەو كەسانەي كە تەوقى ددانيان Braces بۆ دانراو. بە پىي جۆرى جوولە، فلچەي كارەبايى چەند جۆرنكى ھەيە، بۆنمونه ئەو جۆرى كە جوولەي بازىيى بە خېرايى ۳-۷،۵ ھەزار جار لە يەك خولەكدا ئەنجام دەدات، ھەرەھا ئەو جۆرى كە جوولەي راست و چەپ يان ئاسويى بە خېرايى ۳۱ ھەزار لە يەك خولەكدا ئەنجام دەدات، لەگەل لەرزىن كە ھاندەرە بۆ لايردى چىنى سەر ددان.

## حالتى پيش شەكرە وەكو نەخۆشى شەكرە مەترسىي تەندروستى ھەيە

حالتى پيش شەكرە Prediabetes واتە بەرزبونەوې ئاستى شەكرى خويىن كە نەگەيشتەيتە سنوورى تووشبون بە نەخۆشى شەكرەي كلينىكى، يان ھىشتا نەبوويتە نەخۆشى شەكرە. چەندىن لىكۆلىنەو جەختيان كردۆتەو كە مەترسىيەكان و ئەگەرى ئالۆزىيەكانى حالتى پيش شەكرە ھەمان ئەو مەترسىيانەن كە رووبەرووى نەخۆشى شەكرە دەبنەو لە بەرزبونەوې پەستانى خويىن، نەخۆشى دل، جەلتە، نەخۆشىيەكانى چا، نەخۆشىي گورچيلە، شىرپەنچە..تاد. حالتى پيش شەكرە بەو پىناسە دەكرىت كە ئاستى شەكرى خويىن لە خورىنى لە نيوان ۱۰۰-۱۲۵ ملگم/دېسلىتر دا بىت. ھەندىك سەرچاوە دەلېن كە حالتى پيش شەكرە وەكو رەنگى زەردى لايتى ترافىك وايە، واتە ئامادەباشى راستەقىنە بۆ تووشبون بە شەكرە، ئامازە بەمەش كراو كە دەتوانزىت رىنگا لە تووشبون بە نەخۆشى شەكرە بگىرىت بە پەپەوكردى چەند ھەنگاويك و حالتەكە بە تەواوى پىچەوانە بىتەو. ھەندىك سەرچاوە نوئىرى پزىشكى ئامازە بەو دەكەن كە حالتى پيش شەكرە لايتى سوورە و نىشانەي بوونى مەترسىيەكى راستەقىنەي تەندروستىيە. نىكەي ۷۰٪/ى حالتەكانى پيش شەكرە پەردەسىن بۆ نەخۆشى شەكرەي جۆرى دووم كە ئاستى شەكرى خويىن لە خورىنى دەبىتە ۱۲۵ ملگم/دېسلىتر يان بەرزتر، بەلام پاش ئەوې كە زيان بە چەند بەشكى گرنكى لەش گەشتوو. ليزدە ئەمە دەردەكەويت كە مەترسى و ئالۆزىيە تەندروستىيەكانى حالتى پيش شەكرە وەكو نەخۆشى شەكرە وان، بە مانايەكى تر لەوانەيە كە چەند ئالۆزىيەك لە لەشدا روويدا بىت پيش ئەوې كە حالتەكە بۆ نەخۆشى شەكرە پەرسەنەت.

## فيتامين C ئەگەرى نەخۇشى دىل كەم دەكاتەو

لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە ئەو پىاۋانەى ژەمى تەۋاۋى فېتامىن C ۋەردەگرن ئەۋا ئەگەرى توشوشوۋىيان بە نەخۇشى خۇنئەرەكانى دىل تا رېژەى ۶۶٪ كەم دەپتەۋە بە بەراورد لەگەل ئەۋ پىاۋانەى كە برى كەمى فېتامىن C رۇژانە لە خۇراكەۋە ۋەردەگرن. ئەگەرچى مىكانىزمى تەۋاۋ لەپال ئەم كارىگەرىيەى فېتامىن C بۇ پاراستنى دىل بە تەۋاۋى نەزانراۋە، بەلام زانايان ئەمەيان روونكردۇتەۋە كە فېتامىن C تواناى ھەيە رىنگر بىت لەبەردەم تىكچوۋنى شانەكانى ناۋپۇشى خۇنئەرەكانى دىل، ھاۋكات لەگەل رىنگرتن لە سخوون يان رەقبوۋنى دىۋارى خۇنئەرەكان كە كارىگەرىيە نەرىنى دەكاتە سەر لىشاۋى خۇن، ھەرۋەھا ناماژە بەمە كراۋە كە ئەم پاراستنەى ناۋپۇشى خۇنئەرەكانى دىل زىيات لە جگەرەكېشاندا بەدى دەكرىت. لېرەدا پرسىارىنكى لۇجىكى دېتە پىشەۋە كە ئەگەر ژەمى تەۋاۋى فېتامىن C خۇنئەرەكانى دىل پارېژىت، ئايا كەمى فېتامىن C ئەگەرى توشوشوۋى بە نەخۇشى خۇنئەرەكانى دىل زىاد دەكات؟ لە لىكۆلىنەۋەكەدا ھاتوۋە كە كەمى فېتامىن C لە پىاۋان لە تەمەنى ناۋدراستدا ئەگەرى توشوشوۋى بە نۇرەى دىل ۳-۴ جار بەرزەدەكاتەۋە بە بەراورد لەگەل ئەۋ پىاۋانەى كە رۇژانە ژەمى دروستى فېتامىن C ۋەردەگرن. پسېۋران ناماژەيان بەمەش كروۋە كە ۋەرگرتنى ژەمى تەۋاۋى فېتامىن C لە كەسانى توشوشوۋ بە نۇرەى دىل ئاكامى باشى لەسەر تەندروستىيە دىليان دەپتە لەۋكاتەى كە فېتامىن C سىفەتى دۇنۇكسانى ھەيە ۋ دىل لە كارىگەرىيە تىككەرەكانى كردارى ئوكسان Oxidation دەپارېژىت. پىۋىستە ئەمەش بزانتىت كە ناستى فېتامىن C لە لەشدا لەكاتى ھەۋكردندا دادەبەزىت، بۇيە دايىنكردىنى ژەمى تەۋاۋى فېتامىن C لە رىنگاى خۇراك يان بە شىۋەى دەرمانەۋە كارىنكى زۇر گرنگ و پىۋىستە.



## خەۋزپان ئەگەرى نۇرەى دىل ۋ جەلتە زىاد دەكات

گرفتەكانى پەيوست بە خەۋ بەتابىيەتى خەۋزپان Insomnia لە زىادبوۋندىن، بەم دۋايىيە لىكۆلىنەۋەكەكى چىنى ئەمەى روونكردۇتەۋە كە خەۋزپان ئەگەرى توشوشوۋى بە نۇرەى دىل ۋ جەلتەى مىشك Stroke زىاد دەكات. ئەمەش روونكرۋاتەۋە كە خەۋى دروست گرنگى زۇرى ھەيە بۇ نۆيۋونەۋەى خانەكان كە پىۋىستە بۇ پاراستنى تەندروستى بەگشتى. ئەمە سەلمىنراۋە كە خەۋزپان پىۋەندى بە گەلىك كىشەى تەندروستىيەۋە ھەيە لە رىنگاى روۋدانى چەند گۇرپانېك لە سىستەمەكانى لەشدا. لىكۆلىنەۋەكان روۋىيان كروۋتەۋە كە خەۋزپان كارىگەرىيە نىگەتيف دەكاتە سەر مېتابولىزم و فرمانى كۆپرەگلاندىكان Endocrine كە ھۆرمۇنى جىاۋاز دەردەدەن، ھەرۋەھا چالاكىي سىستىمى سىمپەتاۋى Sympathetic زىاد دەكات ھاۋكات لەگەل بەرزىۋونەۋەى پەستانى خۇن ۋ بەرزىۋونەۋەى ناستى ھەۋكردن لە لەشدا. ھەموۋ ئەم گۇرپانانە فاكتەرى رىسكن بۇ توشوشوۋى بە جەلتەى مىشك ۋ نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى دىل ۋ سووران. خەۋزپان بۇتە گرفتى ژيانى مۇدېرن، ژمارەى كەسانى توشوشوۋ بە خەۋزپان بەردەۋام لە ھەلەكشاندايە، بۇنمۋنە سترىسەكانى كار و پىشە، لايەنى ماددى ۋ ژيانى تابىيەتى تاكە كەسى ھەموۋىيان رۇليان لە ئەگەرى خەۋزپاندا ھەيە



## چۆن قەلەۋىي ئافرەت ئەگەرى دووگيانبون كەم دەكاتەو؟

بەپپى نوتىرىن راپورتە پزىشكىيەكان، لە كۆي ۶۰-۸۰ مىليون خالەتى نەزۇكى كە سالانە تۆمار دەكرىن، ھۆكارى رېژىيەكى زۆرى خالەتەكان دەگەرپىتەو ھۆ نەزۇكىي ئافرەت لەبەر قەلەۋى، بۆنمونه تەنيا لە ھىندستاندا ئەم رېژىيە دەگاتە ۱۰٪. قەلەۋى ھۆكارىكى بەھىزە بۆ تىكدانى ھاوسەنگىي ھۆرمۆنەكان لە لەشى ئافرەتدا، ئەمەش كارىگەرىي نىگەتيف دەكاتە سەر دروستىبونى ھىلكۆكە، ھەرۋەھا كارىگەرىي دەكاتە سەر فرمانى ھىلكەدانەكان بە شىۋە تىكچوونى رىتىمى سوورى مانگانە. لە لايەكى ترەو، نىشتىنى چەورى لە ناوچەى سىدا ھۆكارە بۆ دروستىبونى ھۆرمۆنى نىزىنە كە كارىگەرىي نىگەتيف دەكاتە سەر دروستىبونى ھىلكۆكە لە ھىلكەداندا. جگە لەمانە، قەلەۋى ھۆكارە بۆ كەمبونەۋەى رېژىيە سەرگەوتنى رىنگا چارەكانى نەزۇكىي ئافرەت ۋەكو پىتاندى دەرەۋەى لەش IVF. ئافرەتى قەلەۋ ھەتا ئەگەر دووگيانىش بىت، ئەگەرى لەبارچوونى كۆرپە Miscarriage تا ۳ ھىندە زىاد دەبىت، ھەرۋەھا پاش لەبارچوون ئەگەرى دووبار دووگيانبون ھىشتا زىاتر كەم دەبىتەو. ئەمەش روونكراۋتەو كە قەلەۋى ھۆكارە بۆ زىاد بەرھەمەينانى ھۆرمۆنى ئىنسولېن لەگەل پەيداۋونى فرەكىسى ھىلكەدان PCOS كە دەبىتە ئەگەرى نەزۇكى لە رىنگاى نارېكبوونى سوورى مانگانە ۋ ۋەستانى دروستىبونى ھىلكۆكە. ئەگەر قەلەۋىت ۋ پلانت بۆ دووگيانى دانائە، ۋاباشترە كە پىش ھەموو شتىك كىشى لەشت بە رىنامىي دىكتور داھەزىت.

