



## گرنگى رېژە شىدارى ناومال بۇ تەندروستى

**Mould** ھۆكارن بۇ گرفت لە كۆئەندامى ھەناسە و توندبوونى نىشانەكان لە كەسانى تووشبوو بە رەبو ىان نەخۇشى ترى كۆئەندامى ھەناسە. ھەلخستىن و وشكىردنەوہى جلى تەپ لەناومالدا، داخستنى دەرگا و پەنجەرەكان لە وەرزى زستاندا، داخستنى ھەواگۆرپى لەكاتى خۇشوشتن لە ژوروى گەرماودا، ھەموو ئەمانە ھۆكارن بۇ بەرزبونەوہى رېژە شىدارى لە ناومالدا. رېژە گونجاوى شىدارى ناومال **RH** لە كەشى

كوالىتى ھەواى ناومال زۇر گرنگە بۇ تەندروستى سىيەكان، بۇنموونە پلەى گەرمى ژور، ناستى ھەواگۆرپى، رېژە شىدارى، لەگەل رېژە تۆز و گەرد و دوگەل. رېژە شىدارى **Humidity** ناومال بەتايپەتى ئەگەر بەرزىيت ئەوا كارىگەرى نىگەتيف دەكاتە سەر تەندروستى بەتايپەتى لە تووشبووان بە رەبو، چونكە گەشەى ھەموو جۆرەكانى كەپرووى ناومال زياتر دەييت. چەندىن جۆرى كەپرووى ناومال



## قەلەوى پەيوەندى بە ۱۰ جۆرى شىرپەنچەۋە ھەيە

ئەمە روونە كە قەلەوى ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشى دىل و شەكرە و بەرزبونەۋەى پەستانى خوین وگرفتى تەندروستىيى تر زياد دەكات. لە لىكۆلىنەۋەيە كىدا ھاتوۋە كە ھەر چەند پىۋانەى تىكراى بارستايى لەش BMI بەرزتر يىت ھىندە ئەگەرى توشىبون بە ۱۰ جۆرى شىرپەنچە زياتر دەيىت. بەگشتى ۲ ھۆكارى سەرەكى رۇليان لە توشىبون بە شىرپەنچە **Cancer** ھەيە كە برىتتىن لە ھۆكارى جىنى (زگماكى) و ھۆكارى دەرووبەر. جگە لە ھۆكارەكانى ۋەكو تەمەن، رەگەز، ۋەستانى سووپى مانگانەى نافرەت، جگەرەكىشان، پىسبوونى ژىنگە، زيادبوونى كىشى لەش و قەلەوى ھۆكارىكى بەھىزە بۇ توشىبون بە شىرپەنچە. زيادبوونى كىشى لەش بە شىۋەى بەرزبونى ۵ ژمارە لە تىكراى بارستايى لەشدا كە دەكاتە نىكەى ۱۲ كىلوگرام، ئەگەرى توشىبون بە شىرپەنچەى مىندالدىن، مىلى مىندالدىن، كىسى زەرداۋ، گورچىلە، گلاندى دەرقى و شىرپەنچەى خوین زياد دەكات. ئەمەش روونكراۋتەۋە كە قەلەوى پەيوەندى ھەيە بە شىرپەنچەى جگەر، كۆلۈن، ھىلكەدان، كۆتەندامى ھەناسە.

## گورچىلەى دەستكرد يان شووشتنى گورچىلە

زىانبەخش لە لەشدا كۆدەبنەۋە، رىژەى شلە لە لەشدا زياد دەيىت، پەستانى خوین بەرزدەيىتەۋە، رىژەى دروستبوونى خړۆكە سوورەكانى خوین دادەبەزىت، لىرەدا پىۋىستە كە بە خىرايى فرمانى گورچىلە كە برىتتىيە لە فلتەركردنى خوین قەرەبوۋىكرىتەۋە، جا بە شووشتنى گورچىلە يان گواستەۋەى گورچىلە **Kidney transplan-tation**. بەگشتى ھەفتانە پىۋىست بە ۳-۵ جار فلتەركردنى خوین دەكات.

شووشتنى گورچىلەكان يان گورچىلەى دەستكرد **Dialysis** برىتتىيە لە پالاۋتن يان فلتەركردنى خوین بە نامىرئىكى تايبەت كە كارىكى ئالۆزە و ئەرك و ستافى زۆرى پىۋىستە، خوین بە پىۋانەيەكى دىارىكراۋ دەخىتتە ناۋ دەزگايى پالاۋتن پاشان خوینى پاك دەگەرپىنرئەۋە لەش. پالاۋتنى خوین باوترىن رىنگايە بۇ چارەسەركردنى بەككەۋتنى گورچىلە **Renal failure** بە مەبەستى پاككردنەۋەى خوین لە شلە و كانزايى زياد و پاشەرۆكان. كە گورچىلە لەبەر ھۆكارى جىاواز پەكى دەكەۋىت، ئەۋا ماددە و پاشەرۆى



ھاۋىندا برىتتىيە لە ۴۰-۵۰٪، لە ۵۰-۶۰٪، لە ۳۰-۴۰٪، ئاستى نزمى شىدارى ناۋمال دەيىتتە ئەگەرى وشكىبوونى پىست و لىۋو و قىز، كرانەۋەى قورگ و لووت، خورشىتى پىست، قلىشانى لىۋەكان. لە مالىكى كۆنى سارد كە ھەۋاگۆرى باشى تىدا نەيىت، رىژەى شىدارى تىدا بەرز دەيىتتەۋە، ئەمەش دەيىتتە ناۋەندىكى باش بۇ گەشەى ھەممو جۆرەكانى كەرۋو.

## چۆن سترېس كارىگەرى دەكاتە سەر پېست؟

ئەمە سەلمېنراۋە كە شەكەتتې دەروونى يان سترېس Stress كارىگەرى لەسەر ھەموو بەشەكانى لەشدا ھەيە كە پېست و نېنۆك و قزېش دەگرېتەۋە. قەيرانە دەروونىيەكان كارىگەرىسى راستەوخۇيان لەسەر پېستدا ھەيە لەوكاتەى كە سترېس كاردانەۋەيەكى كېمىيىلى لە لەشدا پەيدا دەكات كە وا لە پېست دەكات زىاد ھەستىيار بېت بەرانبەر بە بزۈنەرەكان و چاكبۈنەۋەى لە ھەر گىرقتىك دوابكەۋېت. نايان تېپىنى ئەمەت كىرۋەۋە كە لەكاتى سترېسدا پېست زياتر چەۋر دەپىت؟ ھۆكارى ئەمە دەگەرپتەۋە بۇ زىادبۈونى رېژەى دەردانى ھۆرمۇنى كۆرتىزۈل و ھۆرمۇنەكانى تر كە ھانى گلاتندە چەۋرىيەكانى پېست دەدەن بۇ دەردانى بىرى زياترى چەۋرى، ئەمەش ئەگەرى سەرھەلدانى زىپكە و گىرقتى تىرى پېست زياتر دەكات. لە لايەكى ترەۋە، سترېس دەپتە ئەگەرى توندتر كىردنى نىشانەكانى ئەم حالەت و نەخۇشيانەى پېست: نەخۇشى سەدەف Psoriasis، ئەكزىما، سووربۈنەۋەى پېست، سەرھەلدانى تامىسكە.

## بەھاي خۇراكىي سىۋى سەۋز

سىۋى سەۋز Green apple رېژەىكى بەرزى رېشال و فېتامىن و كانزا لەخۇدەگىرەت لەگەل چەند ئاۋىتەيەكى بايۋتەكتىف و ماددەى دژەئۆسلىنى فلافونۇيدەكان Flavonoids، پولىفېنۇلەكان Poly-phenols كە سوۋدى تەندروستى زۇرىان ھەيە. سىۋى سەۋز بە ھۆى رېژە بەرزەكەى رېشال رۆلى بەرچاۋى ھەيە بۇ رېگخستىنى چولەى رېخۇلە و ھاندانى ھەرسكردنى خۇراك لەگەل زىادكردنى رېژەى بەكتىرياي سوۋدبەخش و ھاۋسەنگكردنى بەكتىرياي كۆلۈن. سوۋدەكانى تىرى سىۋى سەۋز: خۇپاراستن لە توۋشبوون بە شىرپەنچەى كۆلۈن، كەمكردنەۋەى ئەگەرى توۋشبوون بە جەلتە سا رېژەى ۵۰٪، كۆنترۆلكردنى كېشى لەش، بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىرى لەش، دابەزاندىنى ناستى كۆلىستىرۈل، پاراستنى تەندروستىيى جگەر، كۆنترۆلكردنى ئارەزۋى خواردن، بەرزكردنەۋەى ناستى وزى لەش و لياقەى سەتەيى.



## بە سوودەكانى چەۋەندەر ئاشنا بە

چەۋەندەر **Beets** دەۋلەتمەندە بە رېشال، فېتامېنەكانى **C•B2• B5• B6•B9** لەگەلمەنگەنيز، مەگنسىيۇم، ئاسن، كۆپەر، زىنك، سېلىنيۇم، فوسفۇر، كانزاي بۇرۇن **Boron**، پۇتاسىيۇم، لەگەل دژەئۇكسانە فلاڧۇنۇئېدەكان. سوودە تەندۈرۈستىيەكانى چەۋەندەر: كۆنترۇلكردىنى پەستانى خوين، كەمكردەۋى ناستى ھەۋكردن لە لەشدا، بەرزكردەۋى توانا و لياقەى وەرزشى، باشتركردىنى تەندۈرۈستىيە مېشك، خۇپاراستن لە چەند جۆرىكى شىرپەنچە، ھاندانى دابەزاندنى كېشى لەش، خۇپاراستن لە كەمخوينى، يارمەتيدانى ھەرسكردى خۇراك، ھاندانى سوورى خوين و دابەزاندنى ناستى كۆلستىرۇلى خراب و چەۋرى گليسرىدە سيانبيەكان لە خويندا لەگەل دابەزاندنى رېژەى ماددەى ھۇمۇسىستىن ئەمەش ئەگەرى توشوبون بە نەخۇشى دى و جەلتەى مېشك كەمدەكاتەۋە، يارمەتيدانى فرمانى گورچىلەكان، يارمەتيدانى فرمانى خانەكانى جگەر و رېگرتن لە نەخۇشىيەكانى كېسى زرا، سافكردىنى پېست و كەمكردەۋى كرىژ، پاراستنى كۆپە لە سەقەتتى زگماكى لە نافردەى دووگياندا، رېگرتن لە سەرھەلدى نېشانەكانى رەبو يان سووكردىيان لەگەل خۇپاراستن لە شىرپەنچەى سىيەكان، بەرزكردەۋى ناستى وزەى لەش، خۇپاراستن لە توشوبون بە ئاۋى سېي **Cararact**.

## ھۆكارى وشكبوونى قز

زىاد شوشتنى قز بە شامپۇ، مەلەكردن لەگەل چالاكىيەكانى رۇژانەى تر كارىگەرى دەكەنە سەر رادەى وشكبوونى قز بۇ نمونە تېشكى خۇر، گەرمى خۇر، با، ھەندىك ھالەت و نەخۇشى. رۇژانە شوشتنى قز بە شامپۇ رۇلى ھەيە لە وشكبوونىدا، ھەندىك جارىش زىاد شووتنى قز ھانى گلاندەكانى چەۋرى پېست دەدات بۇ زياتر دەردانى چەۋرى، بەمەشەۋە قز چەۋر و بېرقەدار دەپت. ئاۋى شۇر، ئاۋى كلۇركراۋ، ھەتاۋ، با، ھەموويان شىپارى كەم دەكەنەۋە و قز وشك دەكەن، بۇيە دانانى كاسكىت بۇ خۇپاراستن لە وشكبوونى قز لە ۋەزى ھاۋىندا سوودى ھەيە. ھۆكارەكانى تىرى وشكبوونى قز برىتېن لە: كەمبوونەۋى ئارەزۋوى خواردن، بەدخۇراكى، كەمى فېتامېن و كانزاکان، كەمبوونەۋى شەلى لەش **Dehydration**. سىستېبونى گلاندەى، زىاد بەكارھىتەكانى ئاۋىتەكانى ستايلكردن و جوانكارى قز ۋەكو وشككەرەۋەى قز يان شسوار، ئوتوۋى قز، ئوتوۋى لوولكردىنى قز، جىل. سېراى قز، وشكبوونى قز ھۆكارە بۇ قلىشان(موخۇركە) و پچرانى. بەكارھىتەكانى زېتى گۈزى ھىندى **Coc-conut oil** سوودى ھەيە بۇ چەۋركردىنى قز و پاراستنى لە قلىشان و پچران.