

رىجىمىگە بۆسەندۈرۈش

بەشى راپۇرتە پىششىقلىقنىڭ نىسبەتى ۲۲٪نى مىندالان دوچارى زىيادى بولۇپ كېتىشى ۋە قەلەۋى ھاتون، ھەروھە ئەم رېژىمە لەگەل تەۋاۋىگە قۇناغى سەرەتايى قوتابخانەدا بەرزىر دەپتەۋە. ئەمەش لە لايەن پىسپۇران بۇ داىك و باۋكان روونىگراۋتەۋە كە بىرىاردان لەسەر رىجىمى خۇراكى Diating بۇ كۆنترۇلگەندى كىشى زىيادى مىندالەكانىيان ھەنگاۋىكى نازانستىيانەيە. لەشى مىندال لە قۇناغى گەشەگەندايە، پىۋىستى بە خۇراكى ھاۋسەنگ و ماددەى خۇراكى گىنگ و جۇراۋجۇرەۋە ھەيە لە وزە، پىرۇتىن، كاربۇھىدرات، چەۋرى، قىتامىنەكان، كاتزابەكان. كەمى ئەم ماددە خۇراكىيە گىنگانە مىندال دوچارى نەخۇشى دەكات و كارىگەرىيى ئىگەتەپ دەكاتە سەر گەشەى. ھەنگاۋەكانى كۆنترۇلگەندى كىشى مىندال ئەمانەن: كەمگەندەۋە يان بچوۋكەگەندەۋە بەرە بەرەى ژەمەكانى خۇراكى بەگەشى، گۆپىنى جۇرەكانى خۇراكى بۆنمۇنە كەمگەندەۋەى خۇراكى خىرا و چەۋرى و شىرىنى، ھاندانى چالاكىي بەدەنى، بىردى مىندال بۇ ئەۋ شۆئانەى كە دەرفەتى چالاكىي فىزىكى و ۋەرزى تىدا ھەيە، دوورخستەۋەى مىندال لە خواردىنى ژەمى زىاد لە نىۋان ۳ ژەمە سەرەكىيەكاندا، دوورخستەۋەى مىندال لە خواردىن لەكاتى سەيرگەندى تەلەفۇزىۋن چۈنكە لەۋكاتەدا بىج كۆنترۇل و زىاتر لە پىۋىستى لەش خۇراكى دەخوات، ھاندانى مىندال بۇ لەسەرخۇ خواردىن بەتايىبەت لە كاتى ژەمە سەرەكىيەكاندا.



زوو لەخەوهەستان سوودى تەندروستى هەيه

گەلنىك توپۆئىنەوه جەختيان كردۇتەوه
Waking up كە زوو لەخەوهەستان
early جىگەل ھەوى كە تەندروستىمان
باشتر دەكات، تەمەنىش درۆتتر دەكات.
زوو لەخەوهەستان بارى دەروونىت باشتر
دەكات و وزى زياترت پىدەبەخشىت
بۇ پىشوازيكردن لە رۆژنىكى تازە و
ئەنجامدانى كار و چالاكىيەكان بە باشترىن
شىۆە، ھەرھەتواناى بىرکردنەوه و چالاكىي
بەدەنى باشتر دەيىت. سوودە تەندروستىيەكانى
ترى زوو لەخەوهەستان برىتىن لە: زيادبوونى
ھەستکردن بە گەشپىنى، زيادبوونى ھەستکردن
بە ئارامى و سووكبوونى ئاستى سترىس بۇ
درۆتترىن كاتەكانى رۆژ، لەبەردەستبوونى كاتىكى
باش بۇ خواردنى ژەمى تەواوى بەيانى كە بە
گرنگترىن ژەمى خۇراك بۇ تەندروستى ھەژمار
دەكرىت، زوو لەخەوهەستان ھانى زوونوستن دەدات كە
ئەمەش بە دەورى خۇى سوودى تەندروستى زۇرى ھەيه،
وھكو: بەھىزبوونى سىستىمى بەرگىسى لەش، باشتربوونى
ئارەزووى خواردن، رىكخستنى پەستانى خوین، پاراستنى
تەندروستىيى كۆئەندامى ھەناسە و كۆئەندامى دل و
سووران، خۇپاراستن لە زيادبوونى كىش و قەلەوى.

سوودە تەندروستىيەكانى خاس

ئاستى كۆلىستىرۆلى خوین، خۇپاراستن لە
رەقبوونى خوینبەرەكان، پاراستنى تەندروستىيى
دل، خۇپاراستن لە جەلئەى مېشك،
كۆنترۆلكردنى پەستانى خوین، سووكکردنى
خەوزران، يارمەتيدانى لەش
بۇ رزگاربوون لە ماددە
ژەراوى و زىانبەخشەكان،
چىگىركردنى ئاستى شەكرى
خوین بۇيە زۇر گونجاوہ بۇ
كەسانى توشبوو بە نەخۆشىي
شەكرە.

خاس Lettuce يەككە لە سەوزانەى كە بەھايەكى
خۇراكى بەرزى ھەيه. خاس رىشال و گەلنىك
فىتامىن و كانزا و ماددەى دژەئۆكسان لەخۆدەگرىت
وھكو فىتامىن A بە شىۆەى بيتا كارۆتىنبيتا كە
ماددەيەكى دژەئۆكسانە، فىتامىن K، فىتامىن
C، فىتامىن B9 (فۆلىت)، مەنگەنىز، پۆتاسىۆم،
كپۆم، لەگەل ترشە چەورىيى ئۆمىگا۳. سوودە
تەندروستىيەكانى خاس ئەمانەن: يارمەتيدانى
كۆنترۆلكردنى كىشى لەش بەھوى كە
وزەيەكى كەم و رۆژبەكى بەرزى
ئەو لەخۆدەگرىت، دابەزاندنى



ھۆكاری قلیشانى پاشنەى پى

قلىشانى پىستى پاشنەى پى Cracked Heel گرتىكى باۋە، لەوانەىپە دوچارى ھە كەسپك يىت، ماىەى نارەحەتتەىپە. لەوكاتەى كە قلىشانەكان قوول و گەورە دەبن ئەوكاتە دەبنە ھۆى ئازار لەكاتى ۋەستان و پىادەروپىدا. ھۆكارەكانى قلىشانى پىستى پاشنەى پى برىتىن لە: نەخۇشىسى سەدەف Psoriasis، نەخۇشىسى شەكرە، كىشى زىاد و قەلەۋى، ۋەستان بۇ ماۋەىپەكى زۇر بەتايىبەتى لەسەر زەمىنەى رەق، زىاد بەكارھىنانى كەقىشى ھاۋىنى يان سەندەل، ئەكرىماى پىست كە دەپتە ئەگەرى قلىشانو سوررپونەۋە و ئاوسان لەگەل خورشت، ھەرۋەھا وشكبوونى پىستى پاشنەى پى لەبەر ھۆكارى ۋەكو كەمى فېتامىنەكان، ھەوكردن بە كەرۋو، سىستېون يان تەمەلپوونى گالاتى دەرقى. ھەنگاۋەكانى چارەسەر كىردن: بەكارھىنانى بەردى تايىبەت Pumice stone بۇ رىنىنى پىستى پاشنەى پى، دانانى پىپەكان لەناۋ ئارپكى شەلتىن يان سابونو بۇ ماۋەى ۲۰ خولەك، بەكارھىنانى مۇمى پارافىن Paraffin wax يان داماللىنى پىستى پاشنەى پى بە گىلىسرىن يان قازەلېن ئىنجا پۇشىنى گۆرۋەى بە درېژاى شەۋ بە مەبەستى ھىشتەنەۋەى شىدارى.

گەرمبۈونى گۆى زەۋى گرتە دەروونىپەكان زىاد دەكات

لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە گەرمبۈونى گۆى زەۋى Global warming پەپوئەندى بە زىادبوونىكى بەرچاۋى گرتە دەروونىپەكانەۋە ھەپە، لە راپۇرتىكى سىبى ئىن ئىنى CNN ئەمىرىكىدا ھاتوۋە كە توپۇزەران ئامارەپان بەمە كىردۋە كە تا ئىستا بە تىكرابى پلەى گەرمى زەۋى يەك پلەى سىلسىسەس (۱،۸ پلەى فەھرەنھايت) بەرزىۋتەۋە كە بۆتە ئەگەرى بەرزىۋونەۋەى ئەگەرى گرتە دەروونىپەكان بە رىژەى ۲٪، پىشىبىنى دەكرىت كە لە سالى ۲۰۳۰ يىدا نىو پلەى سەدى تر بەرزىۋتەۋە. تا ئىستا لىكۆلىنەۋەكان نەگەشتونەتە ھۆكارى تەۋاۋ كە كە بۇچى بەرزىۋونەۋەى پلەى گەرمى ئەگەرى گرتە دەروونىپەكان زىاد دەكات. ئامارە بەمە كراۋە كە لەوانەپە تىكچوونى خەۋ لەبەر پلەى گەرمى بەرز ھۆكار يكى ھاندەرى تر يىت بۇ نارحەتى دەروونى و گرتى تر. لە لىكۆلىنەۋەكاندا ئەمەش روونكراۋتەۋە كە ئەۋ كەسانەى زىاتر بەرزىۋونەۋەى پلەى گەرمى زەۋى كارىگەرىيات تىدەكات برىتىن لە. ئافرىتان، كەسانى خاۋن داھاتى كەم و سنووردار، ھەرۋەھا ئەۋ كەسانەى كە لەمىژە گرتى دەروونى درېژخاىەنپان ھەپە. گرتە دەروونىپەكانى پەپوئەست بە گەرمبۈونى گۆى زەۋى ئەمانەن: تىكچوونى مەزاج، زوۋھەلچوون، سىترىس، پەستى، خەمۇكى.

ستریس به خواردنی شیرینی سووک ناپیت

تویژره نهمه یان روون کردۆتسه وه که ئافرهت به ریژهی ۲ هیندهی پیاو له کاتی ستریسدا Stress په نا دهباته بهر زیاد خواردنی شیرینی، ههر له بهر نهمه یه که گه لیکیان له و ماوه یه که ده کونه ژیر ستریس و گوشاری دهروونی کیشی له شیان زیاد دهییت. زیادبوونی هزی شیرینی له کاتی ستریس له هندیگ که سدا به تاییه تی سترسی درۆخایه ن ده گاته ئاستی راهاتن له سهر شه کر Sugar addiction هاوکات له گه ل زیادبوونی نه گه ری توشبوون به نه خۆشیی شه کره، نهمه جگه له نه گه ری راهاتن له سهر به کارهینانی هندیگ ده زمانی ئارامبه خش. پنیسته به ته وای درک به م راستیه زانستیه بکریت که ستریس ههر گیز به خواردنی شیرینی سووک ناپیت. هه ول بده که له کاتی ستریس و هه ستردن به هزی شیرینی فشار له خۆت بکهیت که له جیاتی خواردنی شیرینی مه شقیکی وهرزشی وه کو رویشتن نه نجام بدیت له و کاته ی که هزی خواردنی شیرینی نه و په ری بۆ ماوه ی ۱۰-۲۰ خوله ک بهردهوام دهییت ئینجا له خۆیه وه نامینیت، بۆیه نه گه ر بتوانیت که له گه ل ههر هه ستردنیک به هزی شیرینی خۆتی لی بدزیتسه وه بۆ ماوه یه کی دیاریکراو نه واهه هزه که نامینیت، یان له کاتی دووباره گه رانه وه ی هزی شیرینی پارچه یه ک میوه بخۆ له گه ل خواردنه وه ی بریکی زۆری ناو.

خۆراک و زیکه ی گه نجیتی

زۆریه ی توشبووان به زیکه ی گه نجیتی Acne vulgaris دوچار ی دودلی ده بنه وه سه بارهت به په یوه ندی خۆراک به زیکه وه. له راستیدا زیکه ی گه نجیتی نه خۆشیی گلانده چه وریه کانی پیسته و له ته مه نی نه و جه وانیدا له بهر کاره گری هۆرمونی به تاییه تی نه ندرو جینه کان سه ره له دات. تویژره و پسپۆرانی پیست جه ختیان کردۆتسه وه که هیچ په یوه ندیه کی راسته وخۆ له نیوان خۆراک و زیکه ی گه نجیتی نییه. هندیگ سه نته ری نه خۆشیه کانی پیست وا رته مایه ده کهن که شیرمه نی و خۆراکی پرۆسیسکراو که م بکریته وه به تاییه تی که هندیگ له شیر و به ره مه کانی هۆرمون له خۆده گرن که وروژینه ره بۆ زیکه ی گه نجیتی نه ک خودی شیر. به گشتی هه موو خۆراکه پرۆسیسکراوه کان Processed foods که به شیوازی جیاواز مامه له یان له گه لدا کراوه به تاییه تی نه وانه ی که شه کری سافرکراو له خۆده گرن ده بنه نه گه ری به رزبوونه وه ی زیاد ی ئاستی شه کری خوین و وروژینه رن بۆ زیکه ی گه نجیتی نه ک هۆکار بن، بۆیه که مکردنه وه ی نهم خۆراکانه سوودی بۆ پیست به گشتی هیه که چی شیرمه نی، پیتزا، شوکولاته، هه ره ها خۆراکی چه ور و خۆراکی خنرا وروژینه رن بۆ زیکه ی گه نجیتی. پسپۆران هانی توشبووانی زیکه دده ن بۆ زیاد خواردنی: سه وزه گه لا تاریکه کان، مه حار، تۆوی کوله که ی زستانه، چای سه وز، میوه ی تازه، دانه ویله ی ته واه، پاقله مه نیه کان، تۆوه کان، کاکله کانی گوین، باوی، فستق، بندق.