

## مەشقى وەرزىشى گونجاو بۇ نەخۇشانى شەكرە

مەشقى بەدەنى ھەنگاۋىكى باشە بۇ  
درېژكردنەۋى ژيانى توشىبوان بە نەخۇشى  
شەكرە، ژيانىكى تەندروستىر، باشتىر، سەلامەتتىر،  
بەلام بەر لە ھەلبۇزاردن و ئەنجامدانى مەشقى  
ۋەرزىشى پىۋىستە سەردانى دكتور بىكرىت،  
ھەرۋەھا پىۋانەنى ئاستى شەكرى خۇن  
پىش دەستىپكى مەشقى فىزىكى زۆر گىرگە  
ۋ پىۋىستە لە نىۋان ۱۰۰-۲۵۰ ملگم/دېسىلېتدا  
يىت. بۇ توشىبوان بە شەكرە ھەر مەشقىكى  
ۋەرزىشى مامناۋەندى بەلای كەم ۲۰ خولەك ھەفتانە  
پىنج جار گونجاۋە، بۇنمۇنە: پىادەپۇيى، مەلە،  
يۇگا، مەشقىكانى قورسايى. مەشقىكانى يۇگا  
جگە لەۋەى كە چوستىي بەدەنى زۇربان پىۋىست  
نىيە ۋ بە ئاسانى لە ھەر كات و شوئىك ئەنجام  
دەدرىن، سوۋدى زۇربان بۇ نەخۇشانى شەكرە ھەيە:

بەتايىبەتى بۇ: ھاندانى فرمانى كۆئەندامى

دەمار، كەمكردنەۋى رىژەى چەۋرىيى  
لەش، كەمكردنەۋى بەرگىرى بەرانبەر  
بە ھۇرمۇنى ئىنسولېن، كەمكردنەۋى  
ستىپى نەخۇشى شەكرە. ئەنجامدانى  
مەشقىكانى قورسايى Weight training  
ھەفتانە دوو تا سى جار، بۇ بىناكردنى  
بارستايى ماسولكەكان سوۋدىان ھەيە، بەلام  
پىۋىستە كە تەنبا لەژىر چاۋدېرىي راھىنەردا  
ئەنجام بدرىن. پىادەپۇيى يەككە لە ئاسانترىن  
مەشقى بەدەنى و ھاندەرە بۇ بەرزكردنەۋى  
لېدانەكانى دل، پىادەپۇيى خىرا بەلای كەم  
ھەفتانە سى جار ئەم ئامانجە دەپىكىت. لە  
لايەكى دىكەۋە، مەشقى ھەۋايىبەكانى ۋەكو  
مەلە، يان مەشق و يارىبەكانى ناۋ ئاۋ لە  
لايەن زۇربەى پىپۇپان بۇ نەخۇشانى شەكرە  
رىنمايى دەكرىن، چونكە سەلامەتن ۋەھاندەرن  
بۇ سووتاندنى كالۇرى، ھەرۋەھا سوۋدبەخشن  
بۇ حالەتى ھەۋكردنى دەمارەكانى دەۋرۋبەر  
Neuropathy كە لە گەلېك لە نەخۇشانى  
شەكرەدا بەدى دەكرىت و دەپىتە ھۇى نازار  
ۋ بېھىزى و سېۋون لە دەست و پىبەكاندا.

## پېسبونى ژىنگە بە پلاستىك زيان بە تەندروستى دەگەيەنيت

زۆرىيە پلاستىكە كان بە مەبەستى پېشخستى سىفاتە كانى بە تايىبە تى رېگرتن لە كارىگە رىبە كانى رووناكى، شىدارى، پلەي گەرمى، ھەروەھا مىكرۇب لەسەر گۆرىن و شىببونەو و كارىگە رىبە خراپە كانى پلاستىك لەسەر ژىنگە، لە ماددەي كىمىيى تايىبەت و ھەلپۇرئىردراو دروست كراون، لە گەل ئەمەشدا ھىشتا گەلپك ماددە كە پەيوەست نىن بە زنجىرەي كىمىيى پلاستىك و لەوانەيە كە لەژىر كارىگە رىبە كى كەمى پلەي گەرمى، يان رووناكى لە پلاستىك جىبابنەو و بگەنە ھەوا، پاشان لە گەل ھەناسە ھەلپۇرئىن، يان بە بەركەوتى راستەوخۇ بە پىست، يان رەنگە بگەنە ناو خۇراك و خواردنەو كان و زىيان بە تەندروستىمان بگەيەنن، بۇنمۇنە ماددەي بىسفىنۇل BPA و فتالەيتە كان Phthalates كە كارىگە رىبە نىگە تىف دەكەنە سەر ھاسەنگىي ھۆرمۇنە كان، ئەمەش زۆرىيە ئەندامە كانى لەش دەگرتتەو. ھەروەھا ھەلمۇنى دوكەل و ھەلمى پلاستىكى سوتتاو كە بۇنىكى توندى ھەيە، گەرمكردنەو خۇراك بە فرنى مايكرۇوېيف لە قايى پلاستىكدا، خواردنەو ي چا، يان قاوئى گەرم لە كويى پلاستىكدا، دووبارە بەكارھىنانەو ي بوتلى ئا، ئەمانە ھەمويان ھۇكارن بۇ جىبابونەو ي ماددەي كىمىيى لە پلاستىك و گەيشتىيان بە لەش. لە لايەكى دىكەو، پېسبونى ئۇقيانوسە كان بە پلاستىك كە رىژەي خواردن و كۇبونەو ي وردە پلاستىك لە لەشى بوونەو ھەركانى دەريا و ئۇقيانوسە كان بە تايىبەتى لە ماسى-دا زياد دەكات و پاش خاردنىان، زىيان بە تەندروستىيى مرؤف دەگەيەنيت.

## بەھاي خۇراكيى قاوئى سەوز

بەم دوايىە گرنكىي زۆر بە قاوئى سەوز Green coffee دراو، بە ھۆي بەھا خۇراكيى بەرزەكەي بە تايىبەتى كۇنترۇلكردنى كىشى لەش و چەندىنسوودى دىكە، دەنكى قاوئى سەوز نابرۇنرنت، بۇيە رىژەيەكى بەرزترى ماددە دۇنۇكسانە كان لەخۇدەگرتت، چونكە رىژەي ئەم ماددانە بە برۇاندن كەم دەيىتەو. سوودە تەندروستىيە كانى قاوئى سەوز برىتتە لە: خۇپاراستن لە چەندىن جۇرى شىپەنچە، خۇپاراستن لە ئەگەرى رەقبونى خۇننەرە كان، كەمكردنەو ي ئەگەرى توشوبون بە نەخۇشىي دل و نەخۇشىي زھامەر، خۇپاراستن لە گۇرانكارىيە كانى پەيوەست بە تەمەن لە تۇرەي چاودا، كە كردارى بىنن دەخەنە مەترسىيەو، سووكردنى نىشانە كانى ھەوكردنى جومگە كان، رىكخستى ئاستى شەكرى خۇن و كەمكردنەو ي ئەگەرى توشوبون بە نەخۇشىي شەكرە، كەمكردنەو ي ئاستى ھەوكردن لە لەشدا، ھاندانى كرادى مېتابولىزم بە رىژەي ۱۶٪. ھاندانى لەش بۇ سووتاندنى گلوكۇز و چەورىيە خەزىنكراوى لەش، ئەمەش ھاندەرە بۇ دابەزاندنى كىشى لەش، بەرزكردنەو ي ئاستى وزەي لەش، دابەزاندنى پەستانى بەرزى خۇن، كزكردن، يان داوخستنى كردارى پىروونى پىست لە شل و شۇرپون و لۇچبونى پىست. پىويستە ئەوئەش بزانت كە زياد خواردنەو ي قاوئى سەوز لەوانەيە چەند زىيانكىي لايەلا پەيدا بكات، وەك: ھاندانى پوكانەو ي ئىسك-Osteo porosis، سەرىشە، ھەستكردن بە نارەحەتى و پەستى، نارەحەتىي گەدە.



جوۈلە و سوتاندنى كالۋرى ديارىكراۋ، ھىشتا بە شىۋەيەكى بەرچاۋ كىشىيان دانابەزىت، ھۆكارەكەش دەگەرپىتەۋە بۆ ئەۋەى كە لەشى كەسەكانە كالۋرى خەزىنكراۋ لە چەۋرى Fat Calories زياد ناسوتىنېت، بەلكو زياتر كالۋرى خەزىنكراۋ لە ماسولكەكاندا Muscle Calories دەسوتىنېن، كە ئەمەش ھەرگىز نايىتە ھۆى كەمبۈنەۋەى بەرچاۋى رىژەى چەۋرى، يان كىشى لەش، لىرەدا گرنىگى چاۋدېرىكىردنى ژمارەى لىدانەكانى دىل دىتە پىشەۋە. بۆ زانىنى پىۋانەى دروستى لىدانەكانى دىل بۆ دابەزاندى كىش، يان سوتاندنى چەۋرى، تەمەن لە ژمارە ۲۲۰ دەرىكە، ئىنجا رىژەى ۷۰٪-۶۰٪/ى ژمارەى نوى دەبىتە ژمارەى لىدانەكانى دىل بۆ دابەزاندى كىش، بۆ نمونە ئەگەر تەمەنت ۳۰ سال بىت، لە ۲۲۰ دەرىكە دەبىتە ۱۹۰، رىژەى ۷۰٪-۶۰٪/ى ۱۹۰ دەكاتە ۱۱۴-۱۳۳ لىدانى دىل لە خولەكىندا بۆ دابەزاندى كىش.

ئەگەر بە شىۋەيەكى سەرەكى پشت بە مەشقى ۋەرزى دەبەستىت بۆ دابەزاندى كىشى لەش، ئەۋا پىۋىستە گرنىگى زۆر بە بەرزبۈنەۋەى ژمارەى لىدانەكانى دىل بەدەت، چونكە گرنىگى زۆرى ھەبە بۆ بەدەستەپىننى ئەنجامى باش. ئەمە سەلمىتراۋە كە بەرزكردنەۋەى ژمارەى لىدانەكانى دىل بە مەشقى ۋەرزى ھاندەرە بۆ رزگاربۈن لە چەۋرى زياد، يان كىشى زيادى لەش، بە شىۋەيەكى سادە، ئەگەر دەتەۋىت كىشى لەشت دابەزىنېت ئەۋا پىۋىستە كالۋرى زياتر لەۋەى كە ۋەرىدەگرېت بسوتىنېت، بەلام دەبى ئەم راستىيە زانستىيەش بزاترېت كە ئەم مەسەلەيە پەيۋەستە بە بارى تەندروستىي كەسى، تەمەن، ئاستى لياقەى بەدەنى، لەگەل جۆر و شىۋازى مەشقى ۋەرزىي خوازراۋ. بۆيە تىببىنى ئەۋە دەكرېت كە ھەندىك كەس سەرەراى ئەنجامدانى مەشقى فىزىكىي ۋەكو راكردن، يان لىخورىنى بايسكل بە پىي خىستەى

گرنىگى زيادبۈنى  
لىدانەكانى دىل  
بۆ دابەزاندى كىشى لەش

## لەكاتى دووگياندا پېۋىستى لەش بە كانزاي ئاسن زىاد دەپت

لەكاتى دووگياندا پېۋىستى لەش بە كانزاي ئاسن بە شېۋەپەكى سروشتى تا دوو ھېندە زىاد دەپت، كە گرنگە بۇ دروستبۇنى بىرى زياتىرى ھېمۇ گلۇبىن بە مەبەستى گەياندى ئۇكسجىن بە كۆرپەلە، لە گەل ئەمەشدا پېۋانەى ھېمۇ گلۇبىن بە رېژەى ۱۱ گم/دېسلىتر، يان زياتر لە مانگەكانى سەرەتا و كۆتايى دووگياندا زىاد دەپت، ھەرۋەھا رېژەى ۱۰،۵ گرام/دېسلىتر لە نىوان ۳-۶ مانگى دووگياندا بە ئاسايى دەژمىرېت و پېۋىست بە ۋەرگرتى دەنكۆلەى ئاسن(حب) ناكات. كەمىسى ئاسن دەپتە ھۆى كەمخوئىنى Anemia لەبەر كەمبونەۋەى رېژەى دروستبۇنى خېۋكە سوورەكانى خوئىن، ئەمەش لەكاتى دووگياندا لەۋانەپە بېتە ھۆى لەدايكبوونى پېشۋەختە، يان بچووكى قەبارەى مندال لەكاتى لەدايكبوونىدا. نىكەى نىۋەى ئافرەتەنى دووگيان بىرى تەۋاۋى كانزاي ئاسن لە خۇراكەۋە ۋەرنىگرن، بۇپە پېۋىستە كە ئاسن لە رېگاي دەنكۆلە، يان كەپسول بە رېنمايى دكتۇر ۋەربىگرن. پېۋىستە كە بىرى رۇژانەى ئاسن لەكاتى دووگياندا بەلاى كەم ۲۷ ملگم بېت، ھەرۋەھا لەكاتى شىرداندا بەلاى كەم ۱۰ ملگم بېت. لەكاتى دووگيانى، يان لەكاتى شىردانى سروشتىدا پېۋىستە كە بىرى رۇژانەى ئاسن ھەرگىز لە ۴۵ ملگم زياتر

نەپت، چۈنكە بىرى زىادى ئاسن دەپتە ئەگەرى زىانى لاپەلاى ۋەكو: ھېلنج، رشانەۋە، قەبىزى يان سىكچوون. كانزاي ئاسن لە خۇراكى ئاژەلپەۋە باشتر ھەلدەژرېت، ۋەك: گۆشتى سوور، جگەر، مېرىشك، قەلەمون. سەرچاۋە روۋەكپەكانى ئاسن ئەمانەن: پاقلمەنىپەكان، نىسك، سېپىناغ، سۇيا.



## ئايا بەكارھىنانى باروكە زىانى تەندروستى ھەپە؟

بەكارھىنانى باروكە Wigs لەم سالانەى دواپىدا لە پىۋا و ئافرەتدا لەبەر ھۆكارى جىۋاۋ زىادى كىرۋە، بۇ نىۋە بە مەبەستى جۋانكارى، قۇھەلۋەرنى بۇ ماۋەپى، تەنكبوونى قۇ، ھەرۋەھاپاش چارەسەرى كېمىيى بۇ شېرپەنچە. بەكارھىنانى باروكە لەۋانەپە كە زىانى لاپەلاى لېكەۋىتەۋە، بۇ نىۋە: سەرئېشە، بەتايىبەتى ئەگەر لە شۇننى خۇى فېت دانەنىشېت، يان گورج بېت، چۈنكە فشار بۇ ناۋچەى سەر پەيدادەكات و دەپتە ئەگەرى دووبارەبوونەۋەى سەرئېشە، ھەندىك جار باروكە دەپتە ئەگەرى وشكبوونى پېستى سەر كە ھۆكارە بۇ ئازار و گىرت لەبەردەم گەشەردنى قۇى نۇ، ئەگەر لەگەل قۇھەلۋەرنىدا چەند ھەنگاۋىك نەگىرېتە بەر بەتايىبەتى پاك راگرتى قۇ و پېستى سەر و ستايلكردنى قۇ بەر لە دانانى باروكە لەگەل بەكارھىنانى شىداركەۋەۋەى سروشتى بۇ پېستى سەر بەر لە دانانى باروكە، ئەۋا زىان بە پېست و موۋى سەر دەگات. ھەستەۋەرى بەرانبەر بە پىكھاتەكانى باروكە گىرتىكى دېكەپە جا ئەگەر قۇھەلۋەرنى باروكە سروشتى(قۇى مرۇف Human hair wigs)، يان دەستكرد بن و لە ھەر ماددەپەكى كېمىيى دروست كرابن Synthetic wigs. لە لاپەكى دېكەۋە بەكارھىنانى باروكە ھۆكارە بۇ كەم گەبىشتى ھەۋا، يان ئۇكسجىن بە پېستى سەر، ئەمەش دەپتە ئەگەرى پەيدابوونى كىرې و شكانى قۇ، بۇپە پېۋىستە ئەۋ جۇرانەى باروكە بەكارھىنېرېن كە رېگا بە ھاتوۋچۇى ھەۋا بۇ پېستى سەر دەدەن، ھاۋكات لەگەل ناۋە ناۋە لاپردنى باروكە. بەگىشتى لە ئىستادا بەكارھىنانى باروكە بەتايىبەتى كە بە دىزايىنى نۇى و قەبارەى جىۋاۋ دروستكراون، نابنە ھۆى گىرتى تەندروستى گەۋرە، چۈنكە لە روۋى كېشەۋە سووكن و رېگا بە ئالوگۇرې ھەۋا دەدەن، ھەرۋەھا قۇھەلۋەرنى ماددەى كوالىتى بەرز دروستكراون، كە ئەگەرى ھەستەۋەرى كەم دەكەنەۋە.