

## ئايا پەستى ھۆكارە بۇ بەرزبونەۋەي پەستانى خوين؟

يارمەتيدەرە بۇ ھېۋربونەۋە، چۈنكى ھاۋسەنگىي نىۋان ئەۋ دوو سىستىمە بۇ تەندروستىيى دىل زۆر گىنگە. لە ھەندىك كەس لەكاتى پەستىدا ئەم ھاۋسەنگىيە تىكەدەچىت، ئەمەش بە تىپەربونى كات مەترسى بۇ تەندروستىيى دىل پەيدادەكات، ھەرۋەھا پەستىيى درىژخايەن ھۆكارە بۇ لاۋازبونى سىستىمى بەرگىرى لەش و گۆرانى نىگەتيف لە بۆرىپەكانى خوين و خەپلەكانى خويندا Platelets كە ئەگەرى نەخۇشىيى دىل زياد دەكەن. پەستى نىگەرانىيى زياد لە زۆرىەي رۇژەكاندا ئەگەر كاريگەرى بىكاتە سەر خەۋ و پەيوەندىيى خىزانى ئەۋا لەۋانەيە كە بىتتە ئەگەرى بەرزبونەۋەي پەستانى خوين و گرفتى دىل، بۇيە ھەرگىز نايت ئەۋ پەستىيە فەرامۇش بىكرىت و پىۋىست بە سەردانى دىكتور دەكات.

پەستى Anxiety بەشىكە لە ژيان، لەۋانەيە كە لە ھەر كات و شوئىك دوچارى ھەر كەسىك بىتت. ئەمە گومان ھەلناگرىت كە پەستى دەبىتتە ئەگەرى بەرزبونەۋەي پەستانى خوين تەننەت ئەگەر بە شىۋىپەكى كاتىيش بىت. لەكاتى پەستىدا، كاردانەۋە لە سىستىمى دەمارى سىمەتاويدا Sympathetic بە شىۋەي زيادبونى لىدانەكانى دىل و بەرزبونەۋەي پەستانى خوين روودەدات. پەستىيى سووك، يان مامناۋەند سەبارەت بە ھەر مەسەلەيەكى لۇژىكى كاريكى ئاسايىيە و لەۋانەيە بۇ تەندروستى سوودبەخش بىت، بۇنمۇنە: گەلىك جار دەبىتتە ھاندەر بۇ ھەلپژاردنى خۇراكى تەندروست و ئەنجامدانى مەشقى فيزىكى، ئەمەش ھەنگاۋىكى پۇزەتيفە بۇ چالاكردنەۋەي سىستىمى دەمارى پاراسىمپەتاۋى كە Parasympathetic





## ئايا ماسى قوتوبەند ھەمان بەھاي خۇراكى ماسى فرىشى ھەيە؟

بە پىرۇتىن، كالىسىۋم بەتايىبەتى ماسى سالمۇن، بۇنمۇنە: قوتوبەك بەقەد پەرداخىك شىر كالىسىۋم و ۱۵ گم پىرۇتىن لەخۇدە گىرېت. ماسى قوتوبەند بەگىشى لەوانەيە كە رېژىيەكى بەرزى سۇدېۋم (خوئ) لەخۇبگىرېت بەتايىبەتى تونەى قوتوبەند. سوودە تەندروستىيەكانى دىكەى ماسى قوتوبەند برىتىن لە: كەمكردنەوئى ناستى ھەوكردن لە لەشدا، كەمكردنەوئى ئەگەرى توشىبون بە شىرپەنجەى مەمك، پاراستنى چاۋ لە گۇراناكانى پەيۋەست بە تەمەن AMD، خۇپاراستن لە جەلتەى مېشك، كەمكردنەوئى ئەگەرى نەخۇشىي ئەلزاھىمەر.

بۇ پاراستنى تەندروستى واپاشترە كە پشت بە شتى سروشتى بەستىرېت، چونكە بەلای كەم لە رووى خۇراكەو ھەر چەند مامەلەى كىمىيىي و فېزىيىي كەمترى لەگەلدا كرايىت ھىندە سوودەكانى پارىزراۋ دەبن، ماسى نمونەيەكى زىندوۋە بۇ ئەم مەسەلەيە. بىگومان سوودى ماسى فرىش لە ماسى قوتوبەند Canned fish زىاترە بە ھەموو جۇرەكانىيەو، بەلام ئەمە لە بەھاي خۇراكىي ماسى قوتوبەند كەم ناكاتەو. ماسى قوتوبەند ھەرزان و تەندروستە، ئىدى ھەر جۇرېك بىت، ماسى تونە، ساردىن، يان سالمۇن. بەھا خۇراكىيەكەى ماسى قوتوبەند بۇ ترشە چەورىيەكانى ئۇمىگا ۳ دەگەپتەو كە رۇلى ھەيە بۇ دابەزاندنى پەستانى بەرزى خوئىن و كەمكردنەوئى ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشىي دل و بۇرپىيەكانى خوئىن. ماسى قوتوبەند دەلەمەندە



## ھۆكارە ھاندەرەكانى گىرې مېشك

Lymphoma لەناو مېشكدا زىاد دەكات.  
• زۆر بەركەوتنى تىشك، يان چارەسەر كىرەن بە تىشكى دەستكرد  
Radiotherapy كە بۇ چارەسەر كىرەن ھەندىك جۇرى شىرپەنجە، وەك: شىرپەنجەى خوئىن بەكار دىت، لەوانەيە كە پاش چەند سالىك بېتتە ئەگەرى پەيدا بوونى گىرې شىرپەنجەى لە مېشكدا. ئەمەش روونكراۋتەو كە زىاد بەكار ھىنانى مۇبايل ناپتتە ئەگەرى گىرې شىرپەنجەى مېشك، چونكە وزەيەكى نزمى شەپۇلە كارۇموگناتىسىيەكان پەيدا دەكات.

گىرې مېشك Brain tumor برىتپىيە لە گەشەى ناتاسايى خانە لەناو مېشكدا، ھەندىك گىرې پاكىن و ھەندىكى دىكە شىرپەنجەى. ھۆكارە ھاندەرەكانى توشىبون:  
• بوونى مېژوۋى خىزانى بۇ توشىبون بە گىرې شىرپەنجەى مېشك رۇلى بۇ توشىبونى ئەندامانى دىكەى ھەيە.  
• قەلەۋى كە ھۆكارە بۇ گەلېك ئالۇزىي تەندروستى، ئەگەرى توشىبون بە شىرپەنجەى مېشك زىاد دەكات.  
• لاوازىونى سىستىمى بەرگىرى لەش كە ئەگەرى شىرپەنجەى خانە لىمفۇسايىتەكان، يان لىمفۇما

## تارىكبوونى رەنگى لىۋەكان



### تارىكبوونى

رەنگى لىۋە ئەنجامى زىادبوونى بۇيەى پىست يان ميلاتىن Melanin لەبەر چەند ورووژىتەرتىك روودەدات. وشكبوونى لىۋە ھۆكارىكى باۋە لە ئەنجامى بەركەوتتى بەردەوامى لىۋە ھەۋاى دەرەۋە، ھەناسەۋەر گرتن و دانەۋە لە رىڭگى دەم، جگەرەكىشان كە دەپتە ئەگەرى تارىكبوونى لىۋە ناۋپۇشى ناۋ دەم، نەرتى لىستەۋەى لىۋە بە زمان، ھەۋاى سارد و با، ھەندىك جار وشكبوونى لىۋە ھاۋكات لەگەل قلىشانى لىۋە دەپتە. ھۆكارەكانى دىكە: زىاد خواردنەۋەى ئەلكەول لەۋانەيە بىتتە ھۆى پەيدابوونى پىتتى رەش لەسەر لىۋەكان، كەمبوونەۋەى ناۋ لە لەشدا Dehydration، زىاد خواردنەۋەى شلەمەنيە كافائىنيەكانى ۋەكو چاى و قاۋە، ھەستەۋەرى بەرانبەر بە ھەۋىرى ددان، يان سوورۋاى لىۋە، زىاد بەكارھىنانى ناۋتەكانى جوانكارى لىۋە Cosmetics و ھىتتەۋەيان بە درىژاى شەۋ. گەلىك جار تارىكبوونى رەنگى لىۋە بەشيكە لە زىاد نىشتى بۇيەى ميلاتىن لە پىستدا، يان لەكەى تارىك Melasma كە زياتر لە دەمچاۋ لەبەر بەركەوتن بە تىشكى خۆر روودەدات و زياتر لىۋى سەرۋە دەگرتتەۋە. ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن: شوشتى نارايشت لەكاتى شەۋدا، بەكارھىنانى ناۋتەۋەى شىداركەرەۋە لەكاتى وشكبوونى لىۋە، زىاد خواردنەۋەى ناۋ، بەكارھىنانى ناۋتەۋەى دژەھتەۋەى لىۋەكان بە رىتمى دىكتۇر.

## كارىگەرىيە نىگەتىقەكانى سترىسى درىژخايەن

بە ماندووبوون و ھىلاكى، سەرتىشە، گرت لە تەركىز و ئەنجامدانى كارەكان، گرتتەكانى خەۋ، ناپەھەتتى گەدە و رىخۇلە، گۇرپان لە ئارەزۋى خواردندا، لەدەستدانى كۆنترۇل و گرت لە برپاردان، زوۋھەلچوون و تورپەبوون، كەمبوونەۋەى باۋرپەخۇبوون. سترىسى درىژخايەن ھۆكارە بۇ كۆمەلىك گرت و نەخۇشىي جەستەبى و دەروونى ۋەكو: نەخۇشىي دل، بەرزبوونەۋەى پەستانى خوين، نەخۇشىي شەكرە، قەلەۋى، لاۋازبوونى سىستىمى بەرگرىي لەش، گرتتەكانى كۆتەندامى ھەرس، ھەركرنەكانى كۆتەندامى ھەناسە، خەۋزپان Insomnia، خەمۇكى، پەستى، دارمانى جەستەبى و دەروونى Burnout، شىزۇفرىنيا.

سترىس Stress كاردانەۋەيەكى بايۇلوژىيە بەرانبەر بە بارودۇخى نالەبار بەشىۋەى دەردانى ھۆرمۇنەكانى كۆرتىزۇل و ئەدرىنالىن. ئەم ھۆرمۇنانە تامادەباشى لەش زىاد دەكەن بۇ بەرەنگاربوونەۋە، بۇنموونە، زىادبوونى لىدانەكانى دل و خىزابوونى ھەناسە. ھۆكارە باۋەكانى سترىسى درىژخايەن برىتتىن لە: فشارى توندى كار و پىشە، گرتتى ئابوورى، گرتتەكانى پەيوەندىي خىزانى. سترىسى درىژخايەن بۇ ماۋەيەكى زۇر فشار دەخاتە سەر لەش، بۇيە دەپتە ھۆى سەرھەلدانى چەند نىشانەيەكى فىزىكى و دەروونى كە توندىيەكەيان لە كەسىكەۋە بۇ كەسىكى دىكە جىاۋازە، بۇنموونە: ھەستكرن



## ئەو خۇراكانە بىناسە كە شەكرى شاراۋە لە خۇدەگرن

زىاد خواردنى شەكر زىيان بە تەندروستى دەگەيەنەت، بۇنمونه: ھەلبەزىن و دابەزىنى مەزاج، ھەوكردى رۇماتۇيدى جومگەكان، كلۇربوونى ددان، زىادبوونى ئەگەرى بەرزبوونەۋە پەستىنى خۇيىن و چەۋرىي گلىسىرىدە سىيانىيەكان لە خۇندا. بۇ زانىنى بوونى شەكرى شاراۋە لە ھەر خۇراكىدا پىۋىستە بەم ناوانەى شەكرە زىادەكان Added sugars ناشنا بيت، كە برىتىن لە: دىكستروز، گلوكوز، سوكروز، مالتوز، شىرەى ميوەى چركراۋ، شىرەى جۇ Malt syrup، شەكرى چەۋندەر، شىرەى گەنمەشامبى دەۋلەمەند بە فركتوز، شىرەى قامىشى شەكر. نمونەى ئەو خۇراك و شلەمەنيانەى كە شەكرى شاراۋە لە خۇدەگرن: سپۇرت درىنك، خواردنەۋە ئەلكھولىيەكان، شىرە دەستكردەكان، قاۋەى شلى قوتووكراۋ، بەھاراتى زەلاتە، كىتچەپ، جىل، مەربا، گەلىك جۇرى فۇرمىولاى گەنمە شامى ۋەكو كۇرن فلەيكس Corn flakes، ماستى چىژكراۋ، خۇراكى قوتوبەند ۋەكو ميوەى قوتووكراۋ، ساسى جۇراۋجۇرى برژاندنى سەر رەژوو Barbeque sauce، گەنمە شامى قوتووكراۋ.

