

## تەجىياتى بەكارھىتانى دژھەتاو

پسپۇران پىيان باشە كە بەبى  
بەكارھىتانى ناوئىتەى كىمىيىى خۇمان لە  
كارىگەرىيەكانى تىشكى سەرووى وەنەوشەيىي خۇر پارېزىن،  
بەتايىبەتى لەوكاتەى كە لىكۆلئىنەوكان روونىان كىردۆتەو كە  
ناوئىتەكانى دژھەتاو Sunscreen لەوانەيە ماددەى زىانەخش لەخۇبگىرن،  
كە كارىگەرىيى نىگەتيف دەكەنە سەر ھاوسەنگىي ھۆرمۆنى و لەوانەشە كە  
بىنە ئەگەرى ھەستەوهرى و گىرفتى تەندروستى دىكە. باشترىن و سەلامەتترىن و  
كارىگەرتىر رىنگا بۇ خۇپاراستن لە كارىگەرىيە خۇپەكانى تىشكى خۇر بۇ پىست  
برىتتە لە خۇپۇشەن Covering up لەكاتى بەركەوتن بە تىشكى خۇرى بەھىز بە  
پۇشەنى ھەموو بەشەكانى لەش بە جلى رەنگ كال و سووك و فراوان لەگەل دانانى  
كاسكىتتى سىپى، يان رەنگى زۇر كال كە زۇرەى رووبەرى دەموچاوا داپۇشەت، ھاوكات  
لەگەل بەكارھىتانى چاويلكەى دژھەتاو، ھەرۇھا بەكارھىتانى چەتر و ھەلپۇاردنى  
شوپنى سىپەر. ھەنگاويكى دىكە لەجىياتى بەكارھىتانى ماددەى كىمىيىي دژھەتاو  
برىتتە لە خۇپاراستن، يان پاراستنى پىست لە كارىگەرىيەكانى ھەتاو لە ناوۋەى  
لەشدا، بۇنمونە: ھەلپۇاردنى خۇراكى ھاوسەنگ و تەندروست كە نەم  
ماددە گىرنگانە لەخۇبگىرەت وەكو: فېتامىن D3، فېتامىن C، زەيتى  
گوپۇزى ھىندى، ھەرۇھا دووركەوتنەو لە زەيتى رووەكى  
Trans fats پىرۇسىسكراو، يان چەورىيە نىۋەندەكان  
و بىرى زىادى شەكر.





## بەھاي خۇراكىي ئاوى گوپزى ھىندى

پاراستنى ئاستى ترشيتىيى pH پىست، سووككردنى خەمۇكى بەھۇى دەولەمەندىيى بە فېتامىنەكانى B كە رۇلىيان لە كەمكردنەھى سترىس و خەمۇكىدا ھەيە، كۇنترۇلكردنى كېشى لەش بەھۇى ئەھى كە ئاوى گوپزى ھىندى پرىكى كەمى وزە، يان كالورى لەخۇدە گرېت، پاراستنى تەندروستىيى ئىسك بەھۇى رىژە بەرزەكەى كالسىيۇم، خۇپاراستن لە دروستبوونى بەردى گورچيلە، كۇنترۇلكردنى پەستانى خوئىن بە ھۇى رىژە بەرزەكەى مەگنسىيۇم وپۇتاسىيۇمەھە، سووككردنى شەقەسەر، دابەزاندىنى ئاستى شەكرى خوئىن، سووككردنى ئازارى گرۇبوونى ماسوولكەكان، ھاندانى گەشەى قۇ.

ئاوى گوپزى ھىندى Coconut water چىزىكى شىرىن و خۇش و بەھايەكى خۇراكىي بەرزى ھەيە، ئاوى گوپزى ھىندى وزەيەكى كەم لەخۇدە گرېت و دەولەمەندە بە رىشال، پرۇتىن، فېتامىنەكانى C، B1، B2، B5، B6، B12، پۇتاسىيۇم، سۇديۇم، مەگنسىيۇم، مەنگەنىز، كالسىيۇم، ئاسن، زىنك، كۇپەر، فۇسفۇر، سىلىنىيۇم. سوودە تەندروستىيەكانى ئاوى گوپزى ھىندى ئەمانەن: ھاندانى ھەرسكردنى خۇراك چونكە ئاوى گوپزى ھىندى سەرچاۋەيەكى باشە بۇ فېتامىن B9 و ئەزىمى فۇسفەتەيز و داياستەيز كە ھانى ھەرسكردن دەدەن، دواخستنى پىروونى پىست لە رىگاي

## خەوى دروست ئارەزووى خواردنى شىرىنى كەم دەكاتەھە

بۇ زيادبوونى ئارەزووى خواردنى شەكر و شىرىنى، ھەرۋەھا پەيۋەندى بە نەخۇشىيى دل و شەكرەھە ھەيە.

ئەھە سەلمىتراۋە كە زياد خواردنى شەكر و شىرىنى يەكىكە لە نەرىتە خراپەكانى پەيۋەست بە خۇراك، چونكە لەوانەيە كە چەندىن گرفتى تەندروستى و نەخۇشىيى لى بگەويتتەھە، بۇنمۇنە: زيادبوونى كېش و قەلەوى، نەخۇشىيى شەكرە، نەخۇشىيى دل... ھتەد، بە پىيى نوپتىن لىكۇلېنەويەك كە لە گۇقارى تايبەت بە توپۇنەھەكانى خەو بلاوكرائەتەھە روونە كە خەوى دروست سوودى زۇر بە تەندروستى دەگەيەنىت، سوودىكى دىكەى خەوى دروست برىتتەيە لە كەمبۇنەھەى ئارەزووى خواردنى شەكر و شىرىنى Sugar craving و زيادبوونى ھەستىيارى خانەكانى لەش بەرانبەر بە ھۇرمۇنى ئىنسولين، ئامازە بەھەش كراۋە كە خەوى دروست ئارەزووى خواردنى سوپىش كەم دەكاتەھە، لەوكاتەھى كە بىرى زيادى خوي پەيۋەندى بە زيادبوونى ئەگەرى بەرزبوونەھەى پەستانى خوئىنەھە ھەيە. لە چەندىن لىكۇلېنەھەدا روونكرائەتەھە كە كەم خەوى بۇ ماۋەى كەمتر لە ھەوت كاتۇمىر لە ماۋەى ۲۴ كاتۇمىردا، ھۇكارە





## ئايا كەمبونەۋەي ژمارەي لېدانەكانى دىل مەترسى ھەيە؟

دەبىتتەۋە و لەۋانەيە كە بگاتە ۵۰ لېدان لە خولەكىكىدا. ئاكامى سەرەكىي كەمبونەۋەي ژمارەي لېدانەكانى دىل برىتتېيە لە لەھۆشچون Syncope لە ئەنجامى كەمبونەۋەي گەيشتىنى خوين بە مېشك، ئەم حالەتە ھەندىك جار دەبىتتە ئەگەرى كەوتن و شكانى ئېسك، گەلېك جارىش كەمبونەۋەي ژمارەي لېدانەكانى دىل ھاۋكات دەبىتت لەگەل دابەزىنى پەستانى خوين، كە ئەۋىش ھۆكارىكى دېكەيە بۆ لەھۆشچون. لە لېكۆلېنەۋەكاندا ھاتوۋە كە كەمبونەۋەي ژمارەي لېدانەكانى دىل ئەگەرى نەخۇشىي كۆئەندامى دىل و سوۋران زىاد ناكات.

بەگشتى كەمبىي ژمارەي لېدانەكانى دىل تا راددەيەكى ديارىكراۋ نېشانەيەكە بۆ دروستىي و چوستىي دىل، بەلام كە ژمارەي لېدانەكانى دىل زياتر كەم دەبىتتەۋە ئەۋا ماناي بوۋنى گرفت، يان ئالۋزىي تەندروستى دەگەيەنېت. ژمارەي ئاسايى لېدانەكانى دىل لەكاتى ھەسانەۋە لە خولەكىكىدا لە نېۋان ۶۰- ۱۰۰ دايە، كەمبونەۋەي ژمارەي لېدانەكانى دىل Bradycardia بۆ كەمتر لە ۶۰ لېدان لە خولەكىكىدا لەكاتى ھەسانەۋەدا لەۋانەيە كە نېشانە بېت بۆ بوۋنى گرفت لە خودى دىلدا، گەلېك جارىش لە ۋەرزشۋاناندا ژمارەي لېدانەكانى دىل لەكاتى ھەسانەۋەدا بە شېۋەيەكى ئاسايى لە ۶۰ لېدان لە خولەكىكىدا كەمتر



## لېلبوونى ھزر

گرفت لە ياد، تەركىز كىردن، لە گەل بېرىاردان بە شىپىكن لە لېلبوونى ھزر، يان لېلبوونى مېشك Brain fog كە حالەتتىكى تايپەتە نەك نىشانەى حالەتتىك، ھۆكارەكان:

- سترىس كە دەكەوتتە سەرووى لىستى ھۆكارەكان، زۆربەمان درك بە مەترسى سترىس بۇ تەندىرۆستى دەروونى و جەستەى دەكەين، كە لەوانەىە بېتتە ئەگەرى ماندووبوونى مېشك لە گەل ئەنجام نەدانى فرمانەكانى بە شىپەىەكى دروست، بۇنموونە: گرفت لە بېركردنەو و تەركىز كىردن كە ئەمەش لە توندى سترىس زيات كىردن رۇلى ھەىە، ھەروھە بەرزبوونەوې پەستانى خوین و لاوازبوونى سستى بەرگىرى لەش و كەم خەوى.

- خۇراكى ناھاسەنگ، بۇنموونە: شەكرى زىاد، كاربۇھىدراتى سافىرا، ھەروھە كەمىى فېتامىن B12 و فېتامىن D، لە گەل كەمىى چەورىى ئۆمىگا ۳ لە لەشدا ھۆكارى دىكەن بۇ لېلبوونى ھزر.

- ھەستەوېرىيەكان، بەتايپەتى ھەستەوېرى خۇراك.
- گۇرانە ھۆرمۇنىيەكان، يان تىكچوونى ھاوسەنگى ھۆرمۇنەكان لەكاتى دووگىيانى و قۇناغى وەستانى يەكجارەكى سوورى مانگانە بەھۆى گۇران لە ئاستى ھۆرمۇنەكانى ئىستىروژىن و پروجىستىروئ.
- زىانى لاپەلاى دەرمان، لېلبوونى مېشك بە شىپەىەكى ئاساىى وەكو زىانى لاپەلاى ھەندىك درەمان روودەدات، كە لە گەل كەمكردنەوې ژەمى دەرمان، يان گۇرپىنى دەرماندا حالەتەكە نامىيەت.

- نەخۇشىى: حالەتسى ھەستەكردنى درىژخاىەن بە ماندووبوون، كەمخوئىنى، خەمۆكى، شەقەسەر، سستىبوونى گلاندى دەرقى، نەخۇشىى ئەلزاىمەر، كەمبوونەوې رىژەى شەلى لەش Dehydration، نەخۇشىى شەكرە بەتايپەتى لەكاتى ھەلپەزىن و دابەزىنى ئاستى شەكرى خوئىندا.



## بۇچى كىشى لەشى ئافرەت پاش تەمەنى ۴۰ سالى زىاد دەكات؟

ئافرەتان لەكاتى گەيشتىيان بە تەمەنى ۴۰ سالى، گەلىك گۇران لە لەشىندا روودەدات، بۇنموونە ھەستەكردن بە بېھىزى و ھىلاكى، دلتوندى و گرفت لە ئەنجامدانى كار و چالاكى رۇژانەدا، لەم تەمەنەدا و لە گەل نىكبوونەوې ئافرەت لە قۇناغ، يان تەمەنى وەستانى يەكجارەكىى Menopause سوورى مانگانە لەوانەىە كە كىشى لەشىيان زىاد بەكات، ھۆكارە ھاندەرەكانى زىادبوونى كىشى لەشى ئافرەت پاش تەمەنى ۴۰ سالى برىتىن لە: كەمبوونەوې ئەنجامدانى مەشقى فېزىكى يان وەزرىشى، زىادبوونى ئەگەرى سترىس كە وا لە گلانەكانى ئەدرىنال Adrenals دەكات رىژەىەكى زىاتى ھۆرمۇنى كۆرتىزۆل Cortisol دەردەن بە مەبەستى سووكردنى سترىس، ئاستى بەرزى كۆرتىزۆل ھۆكارە بۇ زىادبوونى كىشى لەش، بەتايپەتى لە ناچەى سك و كەمەر، ھۆكارىكى ھاندەرى دىكە برىتېيە لە گۇرانەكانى پەيوەست بە خواردن و خۇراك بە شىپەى زىاد خواردن، يان ھەلپۇاردنى خۇراكى چەور و پركالۆرى، ھەروھە كىزبوونى كردارى مېتابولىزىمى لەش و زىانى لاپەلاى ھەندىك دەرمان.

