

## لە زستاندا پىست چاودىرىي تايبەتى دەۋىت

خانەى نوئى لە پىستدا، بۇنموونە: بە مالىنى پىست بە چەند ماددەيەكى سرووشتىي وەكو خوئ، شوفان، سىو و سرکەى سىو، قاو، شير، ميوەى مزر بە تايبەتى ليمو، ھەرەھا سۇداى كىك، بەكارھىنانى شىداركەرەوہى پىست -Mois turizers بۇ كۆتۈرۈلگۈندى وشكبوونى پىست، ئاۋىتەى دژەھەتاو لە زستانىشدا پىستە، فلچەى پاككردنى پىستى دەموچاو Cleansing Brush بەكاربھىنە، رۇژانە بە خواردنەوہى بړىكى باشى ئاو خۆت لە كەمبوونەوہى شلەى لەش بيارىزە، ھەول بەدە كە رۇژانە بەلای كەم ۸ پەرداخ ئاو (۲ لىتر) بخۆيتەوہ، دووربکەوہ لە خواردنەوہى شلەمەنيپە شيرىنكراوہكان و ئەلكھول، خۇراكت ھاوسەنگ بکە.

چاودىرىكردنى پىست لە وەزرى زستاندا زۇر گرنگە بۇ راگرتنى پىستىكى تەندروست و رىگرتن لە بۇنى ناخۆش. لە زستاندا ئەگەرچى گۇرپان لە ئاستى شىدارىي و رىژەى گەرد و تۆز لە ھەوادا روو دەدات، بەلام ھەوای سارد بە گشتى بۇ پىست زىانبەخشە، چونكە دەيىتە ئەگەرى وشكبوون و تفرکردنى پىست Flaking ھاوكات لەگەل لولبوونى قژ. گەرم كەرەوہ و بوونى تەنۆلكەى وردى تۆز لەگەل باى سارد ھۆكارن بۇ چەندىن گرفتى پىست، ھەر لەبەر ئەمەشە كە پىست لە زستاندا خزمەتى تايبەتى دەۋىت. بىگومان ناكړىت كە بەردەوام لە ژوورەكانى مالمەوہدا بىمىنيتەوہ، ھەنگاۋەكانى پاراستنى پىست لە زستاندا ئەمانەن: ھەفتانە دوو جار رىين و سافكردنى پىست -Exfo liation پاش وشكبوون و تفرکردن بە مەبەستى لابردنى خانە مردوۋەكان و ھاندانى دروستبوونى

## یەك شەو نەخەوتن ئەگەری پەستی تا ۳۰٪ زیاد دەكات

سروشتی بۆ سووكکردنی پەستی سوودیان لێوەریگیرت. كەم خەوی Sleeplessness كاریگەری دەكاتە سەر بەشیکی ناووەی پێشەوی میشك كە بەرپرسە لە رێكخستنی ئاستی پەستی، ھەرھەا دەیتە ھۆی زیادبوونی چالاکی سەتتەرە قوولەكەكانی میشك، ئەمەش ئەگەری پەستی زیاتر دەكات.



لە نوێترین لێكۆڵینەویدا ھاتوووە كە نەخەوتن بۆ تەنیا یەك شەو ئەگەری پەستی تا رێژە ۳۰٪ زیاد دەكات. خەونکی دروست و ئارام میشكی ماندوو دەخسێنیتەو و (ریستی) دەكاتەو. لێكۆڵینەوێكان جەخت دەكەنەو كە خەوی قوول Deep sleep كە ھاوكاتە لە گەل جوولە لەسەر خۆی چاوەكان NREM دژپەستیپەکی سروشتییە ھاوكات لە گەل داوەزاندنی پەستانی خۆن و كەمكردنەوێ ژمارە لێدانەكانی دڵ. پەستی ھالەتێکی دەروونی باو، نیشانەكانی بریتین لە: ھەستکردن بە نارحەتی، ماندوو بوون، گرفت لە تەركیزکردندا، گرزبوونی ماسولكەكان، سەرتێشە، گرتەكانی خەو بە شیوێ گرفت لە چوونە خەو، گرفت لە بەردەوامبوونی خەو، خەوی نا ئارام یان كوالیتی نزمی خەو. لێكۆڵینەوێكان جەختیان كردۆتەو كە خەلکی ولانە پێشەسازییەكان زیاتر بە دەست گرتەكانی خەو و ئەگەری پەستی دەنالیئن. رینگاكانی رێكخستنی خەو لەوانەییە كە رۆژێك وەكو ھەنگاویكی

## مامە ئەی دروست لە گەل ھەلامەتدا بکە

دووركەوتنەو لە قاو، سوڤا، ئەلكھول، ھەسانەو، غەرغەرە بە گێراوێ خۆی و ئاو لە مألەو بە تێكەلکردنی چارەگێك، یان نیو كەوچكی كوچ خۆی لە گەل ۲۳۰ میلیلیتر ئاوی كەمێك گەرم بە مەبەستی سووكکردنی كرانەوێ قورگ، یان بەكارھێنانی لۆزنجی وەكو سترپسیلز Strepisils، بەكارھێنانی دلوپی لووت بەتایبەتی دلوپی سەلەین كە گێراوێبەکی خۆییە، دەتوانرێت دەرمانی پاراسیتۆل، یان بروفین بۆ سووكکردنی ئازار بەكار بھێنرێت، ھەرھەا دژەھێستامین (دژەھەستەوێ) ھەرگیز پێویست بە بەكارھێنانی دەرمانی ئەنتی بایۆتیک (دژەبەكتریا) ناكات، چونكە ھېچ كاریگەرییەکی لەسەر فایرۆسی ھەلامەت نییە، دووركەوتنەو لە بەكارھێنانی دەرمانی دژەكۆكە بەتایبەتی لە مندالدا، خواردنی سوپی گەرمی مریشك، چای، شیرەدی گەرمی سیو كە سوودبەخشن بۆ سووكکردنی گێرانی لووت، ھەلمژینی ھەلم، یان بەكارھێنانی نامیری كاربایی شیدارکردنی ھەوای ژوور Humidifier.

ھەلامەت Common cold ھەوکردنێکی فایرۆسی رێرەوێ سەرەوێ كۆتەندامی ھەناسەییە، گوازاوێبە و لەخۆییەو لە ماوەی ۳-۷ یان ئەوپەری ۱۰ رۆژدا چاك دەیتەو. ئەگەرچی ھەلامەت ھالەتێکی سادەییە، بەلام تووشبوو نارحەت دەكات، بۆیە گەلێك كەس زیاد لە پێویست دەرمانی جۆراوجۆر بەكاردێنن كە لەوانەییە پێویست نەكات و ھېچ سوودیشیان نەیت، چونكە تەنیا بە بەرگری لەش لە فایرۆسەكانی ھەلامەت رزگارمان دەیت. ھەنگاوە دروستەكانی مامەلەكردن لە گەل ھەلامەتدا: خواردنەوێ برێكی باشی ئاو و شلەدی دیکە وەكو شیرەدی سروشتیی میوہ بەتایبەتی میوہ مزرەكان ھاوكات لە گەل



## ئايا پياو زياتر لە ئافرەت نەخۇش دەكەويت؟

كوتانەكان دەنۆپن. رېژە كەمەكەى تېستۆستېرۆن كە لە لەشى ھەمسو ئافرەتتەكدا ھەيە ئە گەر بەرزىتەو ھەوا سىستىمى بەرگىرى لەشى ئافرەتتەش لاواز دەيىت، كەچى ئېستروژىن Estrogen كە ھۆرمۆنى مېيىنەيە رۆلى ھەيە بۆ بەھيژكردنى سىستىمى بەرگىرى لە لەشى ئافرەتدا، ئەمەش زۆر جار دەيىتە ھۆى كاردانەو بەرانبەر بە خودى لەش Autoimmune و سەرھەلدى نەخۇشى ۋەكو ھەوكردنى رۇماتۆيىدى جومگەكان. ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن لە زياتر لاوازبۇونى سىستىمى بەرگىرى لەش: دووركەوتنەو لە جگەرەكېشان، كەمكردنەو سىترىس، تەرخانكردنى كاتېكى تەواو بۆ خەو، زىاد خواردى سەوزە و ميوە و دانەويىلە تەواو، كۆنترۆل كردنى كېشى لەش، ئەنجامدانى مەشقى وەرزشى، پەيپەوكردنى پاكخاۋىنى.

بەلگەى زانستى لەبەردەستە كە پياو زياتر لە ئافرەت دوچارى نەخۇشى جۇراوجۇر دەيىت. ئەگەرچى ھۆكارى زانستى تەواو تا ئىستا روون نىيە، بەلام توپۇران ئامازەيان بەمە كروو كە لەوانەيە جياوازى سىستىمى بەرگىرى لەش لە پياو و ئافرەتدا ھۆكارى سەرەكى يىت. ئەمە روونكراوتەو كە ھۆرمۆنى نېرىنە، يان تېستۆستېرۆن Testosterone سىستىمى بەرگىرى لەش لاواز دەكات، ھەر چەندئاستى تېستۆستېرۆن بەرزتر يىت ھىندە زياتر بەرگىرى لەش لاواز دەيىت، ھەروەھا كاردانەو بەرگىرى لەش بەرانبەر بە كوتانەكان لاواز دەيىت، بۆنمونه فاكسىنى ئەنفلوئەزا، كەچى ئەو پياو و ئافرەتەنەى كە خاۋەن ئاستىكى نزمى تېستۆستېرۆن كاردانەويەكى بەرگىرى ئاكتىف بەرانبەر بە



گەنمەشامى Popcorn سەرچاۋەيەكى باشە بۆ رىشال و وزە لە گەل قېتەمىنەكانى A, E, B1, B2, B3, B5, B6, B9 (فۆلېت)، ھەروەھا ماددى دژەتۇكسان و گەلېك كانزى گرنكى ۋەكو فۇسفۇر، مەگنسىۋم، زىنك، كۆپەر، ناسن، پۇتاسىۋم، مەنگەنيز، سېلېنىۋم Selenium كە سېفەتى دژەتۇكسانى ھەيە. سوودە تەندروستىيەكانى گەنمەشامى: ھاندانى ھەرسكردنى خۇراك و درېژكردنەو ماوى ھەستكردن بە تېربوون، رېگرتن لە ئەگەرى قەبىزى، خۇپاراستن لە ئەگەرى توشبوون بە چەند جۇرېكى شېرىنەنجە، بەتايىبەتى شېرىنەنجە كۆلۇن، بەھيژكردنى سىستىمى بەرگىرى لەش، كەمكردنەو ناستى ھەوكردن لە لەشدا كە رۆلى ھەيە بۆ خۇپاراستن لە ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشىيە درېژخايەنەكان، بەرزكردنەو ناستى وزە و مېتابولىزمى لەش، كەمكردنەو

## سوودەكانى گەنمەشامى

## لەگەل ھاتنى سالى نويدا لايەنى تەندروستىت بەسەر بگەرەوھ

دەستىيىكى سالى نويدا تەندروستىت لە لايەن دكتۇر بەسەربگەيتەوھ، پشكىنەپيۇستەكان بۇ ئافرەت برىتىن لە: پيوانەى پەستانى خوڭن، پشكىنى شەكر و كۆلىستىرۇلى خوڭن، پشكىنى شانەيى مىلى مىندالدىن Pap Smear، تيشكى مامۇگرام Mammogram، پشكىنى چىرىي ئىسك، پشكىن بۇ شىرپەنجەى كۆلۇن، تىكرى بارستايى لەش BMI، پشكىنى پىست، پشكىنى ددانەكان. پشكىنەپيۇستەكان بۇ پىياو ئەمانەن: پشكىنى شەكر و چەورىيەكانى خوڭن، پيوانەى پەستانى خوڭن، پشكىن بۇ شىرپەنجەى كۆلۇن و رىكە، تىكرى بارستايى لەش، پشكىنى پىست و ددانەكان، بەسەركدەوھى بارى دەروونى، پشكىنى خوڭن بۇ ئەنزىمى PSA پاش تەمەنى ۴۰ سالى.

ئەمە راستىيەكى زانستى چەسپاوه كە زوو دەستىشانكردن و چارەسەر لەكاتى گونجاودا ھەنگاوينكى زۇر گرنگە بۇ زوو چاكبونەوھە يان كۆنترۇلكردنى ھەر حالەت و نەخۇشىيەك. گەلىك نەخۇشى بىع نىشانەن تا ئەو كاتەى كە ئالۇزى تەندروستى پەيدا دەكەن، بە پشكىنى دەورى و بەسەركدەوھى تەندروستى دەتوانرىت كە حالەتەكە دەستىشان و كۆنترۇل بىكرىت بەر لە سەرھەلدى ئالۇزىيەكان، بۇنمونە نەخۇشى شەكرە، بەرزبونەوھى ئاستى كۆلىستىرۇلى خوڭن، ئاوسانى گلاندى پرۇستات، شىرپەنجە، نەخۇشى دىل، ھەرەھا بەرزبونەوھى پەستانى خوڭن كە بە كە بە بكوژى يىدەنگ Silent killer ناسراوھ چونكە بىع نىشانەى تا ئەو كاتەى كە دەپتە ئەگەرى جەلتەى مېشك يان ئالۇزى تر. ھەول بەدە لەگەل

ئەگەرى توشبوون

و سووككردنى

نىشانەكانى خەمۇكى،

باشتركدنى تەندروستى

ئىسك بەتايبەتى خۇپاراستن لە

پووكانەوھى ئىسك، كۆنترۇلكردنى ئاستى شەكرى خوڭن،

بۇيە گەنەشامى خۇراكىكى گونجاوھ بۇ توشبووان بە

نەخۇشى شەكرە، داخستنى كارىگەرى تەمەن لەسەر

پىست و چاو بەتايبەتى چىچبونى پىست و گۇرپانەكانى

چاو كە پەيوەستن بە تەمەن AMD و گەلىك جار

كردارى بىنن دەخەنە مەترسىيەوھ، خۇپاراستن لە

ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشى ئەلزاھىمەر، دابەزاندنى

ئاستى كۆلىستىرۇلى خوڭن و خۇپاراستن لە ئەگەرى

توشبوون بە نەخۇشى خوڭنەرەكانى دىل و جەلتەى

مېشك، كۆنترۇلكردنى كەمخونى.