

ئايا بەكارھېنانى دەرزى بۆتۆكس زىانى ھەيە؟

دەرزى خۇجىيى بۆتۆكس - Botox cos-
metic بە مەبەستى شاردنەۋى لۇچى پىست
بە كاردىت، بە تايىبەتى لۇچەكانى دەورى چاۋ
و نېۋچەۋان، كاريگەرىسى بۆتۆكس پاش
۲-۴ رۇژ دەردەكەۋىت و بۇ ماۋەى
سى مانگ بەردەۋام دەيىت.
بەكارھېنانى دەرزى بۆتۆكس
لەۋانەيە كە بېيىتە ئەگەرى
گەلىك زىانى لاپەلا كە بە
گشتى سادەن و بە تىپەربوونى
كات لەخۇيانەۋە نامىنن.
زىانە لاپەلاكانى بۆتۆكس
لە شوپنى لىدانى دەرزىدا
بريتىيە لە: سووربوونەۋە،
ئازار، يان ناپەھەتى، ئاوسان،
خۇنپەربوون، ھەۋكردن،
بېھتېربوونى ماسۈولكەكانى
دەۋرۋبەرى شوپنى لىدانى
دەرزى بۆتۆكس. نىشانەكانى
زىانى لاپەلاى دىكەى
دەرزى بۆتۆكس برىتتىن لە:
گرفت لە قوتدانى خۇراك،
گرژبوونى ماسۈولكەكان، ئازارى
مل و قۇلەكان، لىلبوونى بىنن كە
ماۋەكورتە، وشكبوونى چاۋەكان، زياد
ھەستىاربوونى چاۋ بە تىشك و رووناكى،
ئاوسان و خاۋبوونەۋە پىلۋوۋەكان، دابەزىنى
ئاستى برۆ، وشكبوونى دەم، سەرئىشە،
ھەستكردن بە ماندووبوون و ھىلاكى،
بۆرژان Drowziness، ھىلنج، كرانەۋەى
قورگ، ئازارى گەدە كە لەۋانەيە ھاۋكات
يىت لە گەل سىچوون، كەمبوونەۋەى ئارەزوۋى
خواردن، چەند نىشانەيەكى ھاۋشپوۋەى ھەلامەت
ۋەكو زيادبوونى دەردراۋى لووت، ھەستكردن بە
زىنگە لە گوپپەكاندا، زيادبوونى ئارەقەكردن،
ھەرۋەھا ئەگەرى ھەستەۋەرى بە شپوۋەى
خورشت، وىزەى ھەناسە، ھەناسەتەنگى، كۆكە،
سەرسوپران، بەرزبوونەۋەى پلەى گەرمىي لەش.



بۇ دابه زاندى كىش نابى ژەمى ئىۋارە بەلاۋە بىئىت

بەلاۋەنانى ژەمى ئىۋاران
Skipping dinner بە مەبەستى
دابه زاندى كىشى لەش زىنانى لە سوۋدى
زىاترە، لەۋانەشە پلاننى دروستى دابه زاندى كىشت
لەن تىك بىدات، ھەرۋەھا لەۋانەشە كە بىئىتە ئەگەرى
زىادبۇونى ترشەلۇكى گەدە و دلەكزى و قەبىزى، ھەرۋەھا لەۋانەشە
وات لەن بىكات كە لەكاتىكى درنگى شەۋدا ھەست بە برسېبون بىكەيت و پەنا بەبەيتە بەر
خۇراكى ناتەندروست و درەنگ خواردن كە تەندروستىت تىك دەدەن، بۇيە ھەرگىز رىئىمايى
ناكرىت. خواردىنى ژەمىكى دروستى ۋەك ئىۋارە گرنگ و پىۋىستە بۇ تەندروستى و دابىنكردىنى
ۋزەي پىۋىست بە درىژايى شەۋ و بەيانى رۇژى پاشترىش تا كاتى خواردىنى ژەمى بەيانى،
بەلام و اباشە كە ژەمىكى سووك و دولەمەند بىت بە ماددى خۇراكى. لە چەندىن سەرچاۋە
نامازە بەۋە كراۋە كە نەخواردىنى ژەمى ئىۋاران دەبىتە ھۆي تىكچوونى خەۋ و ھەستكردىن
بە بى ۋزەيى و بىھېزى لەش. ئەگەر بىتەۋىت كە چەند كىلوگراممىك كىشى زىادى
لەشت دابەزىئىت، ئەۋا پىۋىستە كە رۇژانە سى ژەمى سەرەكى بخۇيت، ھەر
ژەمىك بە بىر و جۇرى جىاۋاز، گۇرپىن و كەمكردەۋى بىرى خۇراك و بىرى
كالورى تەنيا بە رىئىمايى دىكتۇر دەبىت، تۋاناي لەش بۇ ھەرسكردىن
و ھەلمىنىنى خۇراك دىيارىكراۋە، بەلاۋەنانى ژەمىكى خۇراك
و قەربوكردەۋى لە ژەمىكى سەرەكى دىكەدا
ھەرگىز تەندروست نىيە.



زىاد نووستن ئەگەرى جەلتەي مېشك زىاد دەكات

ئەۋا ئەگەرى تۋوشبۇونىان زۇر كەمترە بەراۋرد بەۋ
كەسانەي كە دەخەۋن، تەننەت ئەگەر بۇ ماۋەبەكى
كورتىش بىت. نامازە بەۋەش كراۋە كە نووستنى
شەۋانە بۇ ماۋەي ۹ كاتزمىر ئەگەرى تۋوشبۇون بە
جەلتەي مېشك تا ۲۳٪ بەرزدەكاتەۋە، ھەرۋەھا ئەۋانەي
كە بە شەۋان زىاد دەخەۋن و لەكاتى پاش نىۋەرۇش
زىاد دەخەۋن، ئەۋا ئەگەرى تۋوشبۇونىان بە جەلتەي
مېشك تا رىژەي ۸۵٪ زىاد دەبىت.

ئەۋە روۋنە كە خەۋ بۇ پاراستنى تەندروستى
زۇر گرنگە، مۇۋقى پىگەشىتتۋ لە ماۋەي ۲۴
كاتزمىردا پىۋىستى بە ۸-۱ كاتزمىرخەۋ ھەبە.
ئەۋەش سەلمىندراۋە كە كەمنووستن و زىادنووستن
زىانى گەۋرە بە تەندروستى دەگەيەنن، بۇ نەۋنە:
لە لىكۇلىنەۋەبەكى نۆپدا ھاتۋەۋە كە زىادنووستن
لەۋانەشە كە ئەگەرى تۋوشبۇون بە جەلتەي مېشك
Stroke زىاد بىكات، چۈنكە ئەۋ كەسانەي كە زىاد
دەخەۋن Long nappers دوچارى گۇرپانى ئاستى
كۇلىستىرپۇل و زىادبۇونى كىشى لەش دەبىنەۋە، ئەم
فاكتەرانەش ئەگەرى تۋوشبۇون بە جەلتەي مېشك
زىاد دەكەن، ھەرۋەھا لە لىكۇلىنەۋەكەدا روونكرۋاتەۋە
كە ئەۋ كەسانەي پاش نىۋەرۇ بۇ ماۋەي
۹۰ خولەك، يان زىاتر دەخەۋن ئەۋا
بەراۋرد بەۋ كەسانەي كە پاش نىۋەرۇ
تەنيا بۇ ماۋەي ۳۰ خولەك دەخەۋن
ئەگەرى تۋوشبۇونىان بە جەلتەي
مېشك تا ۲۵٪ بەرز دەبىتەۋە.
بەھەرچال، ئەۋ كەسانەي
كە پاش نىۋەرۇيان ناخەۋن



ميوە

سەرچاۋىيە كى باشە بۇ فېتامىنە كان
 و رېشال و پۇتاسىيۇم لە گەل ماددەى دژەئۆكسان
 كە ئە گەرى توشوبون بە گەلئىك نەخۇشى كەم دەكەنەوہ.
 خواردىنى ميوە لە سەرەتاي دەستپىكى رۇژدا پاش خوارنەوہى
 پەرداخىك ئاو كارپكى زۆر باش و تەندروستە، بەلام وا باشتە
 كە ميوە مزرەكان لە خورنىيدا نەخورىن، چونكە لەوانەيە كە
 بىنە ھۆى زيادبوني ترشيتى گەدە و ھەستكردن بە نارەحەتى
 و دلەكزى Heartburn. خواردىنى ميوە پيش نووستن كارىگەرىيى
 نەرىنى دەكاتە سەر كۆئەندامى ھەرس، واباشترە كە ھىچ شتىك بەر
 لەكاتى نووستن نەخورىت. خواردىنى ميوە لە كاتىكى زوى ئىوارە لە
 لايەن زۆرىەى پىپۇرانەوہ رىنمايى دەكرىت. دەتواندىت كە ميوە بكرىت بە
 بەشىكى گرنكى ژەمى بەيانىيان لە گەل ھىلكە، پەنير، يان ماستدا دەپتە
 خۇراكىكى ھاوسەنگ. خواردىنى ميوە لە گەل ژەمە سەرەككەكانى
 نيوەرۇ، يان ژەمى ئىوارەدا ھىچ زىانىكى نەوتۇى نىيە، تەنيا ئەوہ
 نەپىت كە دەپتە ھۆى خاوبونەوہى كردارى ھەرسكردىنى خۇراك و
 درەنگ ھەرسبونى ميوە و گرفت لە ھەلمۇرنى ماددە خۇراكىيە
 گرنگەكاندا، بۇيە خواردىنى ميوە لەسەر گەدەى بەتال شتىكى باشتە.
 گەلئىك سەرچاۋەى دىكە پىيان باشە خواردىنى ميوە ۳۰ خولەك دوورىت لە
 ژەمە سەرەككەكانى خۇراك، ھەرۋەھا بۇ نەخۇشانى شەكرە پىوستە كە
 خواردىنى ميوە بەلاى كەم يەك كاتمىر پيش ژەمە سەرەككەكان،
 يان دوو كاتمىر پاش ژەمە سەرەككەكانى خۇراك
 پىت.

كاتە گونچاۋەكان بۇ خواردىنى ميوە



بۇچى سپىناغ بە سوپەر

سپىناغ Spinach لە ئىۋەندە زانسىتەكاندا بە
 سوپەر فوود ناۋزەد دەكرىت، چونكە بەلاى كەم ۱۳ ماددەى
 دژەئۆكسان لە جۇرى فلافانۆيدەكان Flavonoids
 لەخۇدە گرىت، كە ئە گەرى توشوبون بە شىرپەنچە تا
 رىژەى ۳۴٪ كەم دەكاتەوہ بەتايەتسى شىرپەنچەى
 گەدە، مەمك، پرۇستات، پىست، ھىلكەدان،
 ھەرۋەھا شىرپەنچەى كۆلۇن. گەلا سەوزەكانى
 سپىناغ سەرچاۋەيەكى باشن بۇ فېتامىنەكانى
 K, A, C, B2.



نەخۇشانى شەكرە پىيويستە مەشقى ۋە ورزشى ئەنجام بدەن

مەشقى ۋە ورزشى شەنجام بدرىت، پىيويستە كە ئاستى شەكرى خويىن بۇ ئەنجامدانى ۋە ورزشى لە نىوان ۱۰۰ تا ۲۵۰ ملگم دايىت، ئەگەر ئاستى شەكرى خويىن لە ۲۵۰ ملگم زياتر يىت، ئەوا پىيويستە مشفەكە دوا بخرىت، ئەگەر ئاستى شەكرى خويىن ۳۰۰ ملگم يان بەسەرەوۋە بو، ئەوا نابىع ھەرگىز مەشقى ۋە ورزشى ئەنجام بدرىت. مەشقى گونجاۋەكان برىتىن لە: پىيادەرۋىسى،

لېخورىنى پايسكل، مەلەكردن،

بەكارھىنانى نامىرى

پىيادەرۋىسى Tread-

mill، بۇ ماۋەى ۳۰

خولەك بەلانى كەم

ھەفتانە ۵ جارن

باشترە كە مەشقىكە

بەيانى پىش ژەمى

خۇراك، يان ئىۋارە پىش

ژەمى خواردن يىت.

مەشقى ۋە ورزشى رۇلى بەرچاۋى ھەيە بۇ دابەزاندنى ئاستى شەكرى خويىن ۋە كەمكردنەۋەى بەرگىرى لەش بەرانبەر بە ھۆرمۇنى ئىنسولېن، بەمەشەۋە خانەكانى لەش دەتوانن چالاکانە شەكرى گلوکۇز بەكاربەيىنن، ھەرۋەا مەشقى ۋە ورزشى نەخۇشانى شەكرە تا راددەيەكى باش لە ئەگەرى ئالۋىيەكان دەپارىزىت، بەتايىبەتى نەخۇشىيەكانى كۆئەندامى دل ۋە سووران. لە لايەكى دىكەۋە، مەشقى فىزىكى رۇلى ھەيە بۇ: دابەزاندنى كىشى لەش، دابەزاندنى پەستانى خويىن، كەمكردنەۋەى ئاستى كۆلىستىرۋلى خراب LDL ۋە گلىسىرىدە سيانبيەكان لە خويىندا، بەرزكردنەۋەى ئاستى كۆلىستىرۋلى باش HDL، بەھىزكردننى ماسولكە ۋە ئىسك، سووككردنى ئاستى سترىس ۋە نىگەرانى، ئەمانە ھەمويان سوودى گرنگن بۇ ھەموو كەسك، بەتايىبەتى بۇ تووشبوۋان بە نەخۇشىي شەكرە. ۋاباشە كە پشكىنى خويىن بۇ شەكر بەر لە ئەنجامدانى

وود ناوزەد دەكرىت؟

بەتايىبەتى ئازار ۋ ئارسان، كەمكردنەۋەى ئەگەرى نۆرەكانى سەرتىشە لە تووشبوۋان بە شەقەسەر،

پاراستنى چاۋ لە گۇرپانە

ئىگەتقىقەكانى پەيوەست

بە تەمەن، پاراستن

ۋ باشتركردنى

فر ما نە كانى

مىشك، بەتايىبەتى

لە بەسالچوۋاندا.

B9 يان فۇلەيت كە گرنگىي زۇريان بۇ تەندروستى ھەيە. سىپىناغ رۇلى ھەيە بۇ باشتركردنى كوالىتىيى خويىن ۋ خۇپاراستن لە كەمخويىنى بەۋەى كە دەلەمەندە بە ئاسن، سوودە تەندروستىيەكانى دىكەى سىپىناغ ئەمانەن: خۇپاراستن لە ئەگەرى رەقبوونى خويىن بەرەكان ۋ نەخۇشىيى دل، پاراستنى تەندروستىيى كۆئەندامى ھەرس، كۆنترۋل كردنى پەستانى خويىن، سووككردنى نىشانەكان لە تووشبوۋان بە نەخۇشىي رەبو، پاراستنى بارستايى ۋ پتەويى ئىسك، كەمكردنەۋەى نىشانەكانى دارۋوشانى جومگە (سەۋەفان)، سووككردنى نىشانەكانى ھەوكردنى رۇماتۆيدى جومگەكان،