

يارمەتى هېشتەنەو كائزاي كالىسيۇم لە لەشدا دەدات، دژى بەكتريا كاريگەرى ھەيە، ھەنگوين بەرگرى لەش تا رادەيەكى زۆر بەھيزدەكات. ھەرۈھا ھەنگوين لەگەل گەلئەك مادەى تەردا تېكەل دەكرېت و بۇ مەبەستى پزىشكى جياواز سوودى لى وەردەگيرت بۇ نمونە، بۇ چارەسەر كەردنى كۆكە و ھەلامەت و كراڭەھەى قورگ،

باشە كە ئافرەتى دووگيان ھەنگوينى خا و نەخوات بەلكو ھەنگوينى پاستوريزەكراو **Pasteurized** بۇ خواردن بەكارئيتت. ھەنگوينى گەرمكراوئش سوودى كەمترە لە ھەنگوينى خا. ھەنگوين گەلئەك سوودى تەندروستى ھەيە كە گرنگترينيان برىتتىن لە: كاريگەرى دژى كەرۈدەكان، وەكو دەرمانىكى ئارامبەخش كاردەكات،

به‌های ھەنگوين **Honey** لەوودايە كە ھەموو مادە خۇراكيە پيويست و گرنگەكان لەخۇدەگرېت، شەكرەكان، كائزايەكان، فېتامينەكان، ئەنزيمەكان، مادە دژەئۆكسانەكان. ھەنگوين بۇ ھەموو كەسيك سوودبەخشە تەنيا ئەوانەى كە نەخۇشى شەكرەيان ھەيە نابى بېرى زيادى ھەنگوين بخۇن، ھەرۈھا وا

به‌های خوراکی شووتی

بۇ شكاندن تېنويەتى، شووتى "Watermelon" مېوھەكى زۆر گونجاو، چونكە رېزەيەكى يەكجار بەزى ئا و لەخۇدەگرېت و وزیەكى زۆر كەمى تېدايە. شووتى لە تووشبووان بە نەخۇشى رەبۇدا نېشانەكان سووكتەر دەكات، ئەگەرى ھەوكردەكان كەم دەكاتەو، ھەرۈھا لە تووشبووان بە رەقبوونى خويئبەرەكان، نەخۇشى شەكرە، شېرپەنجەى قۇلۇن، ھەوكردنى جومگەگان. شووتى سەرچاويەكى زۆر باشە بۇ فېتامين **C** و برىكى باشى لە بيتا كاروتىن واتە فېتامين **A** سوودى تېدايە، كە لە سروشتدا بە گرنگترين دوو مادەى دژەئۆكسان دادەنرېن، ھەرۈھا مادەى لايكۆپىن **Lyc-pen** كە رەنگە پەمبەكەى شووتىيە، ئەويش دژەئۆكسانىكى بەھيزە. لايكۆپىنى شووتى قۇلۇن لە تووشبوون بە شېرپەنجە دەپارزېت، ھەرۈھا مرۇف لە تووشبوون بە شېرپەنجەى مەمك و سېيەكان و شېرپەنجەى پروسات دەپارزېت. شووتى برىكى باشى لە كۆمەلەى فېتامين **B** تېدايە كە گرنگن بۇ بەرھەمەئانى وزە لە لەشدا، بەتايەتى فېتامين **B6** و **B1**، ھەرۈھا كائزاي مەگنسيۇم و پۇتاسيۇم لەخۇدەگرېت. خواردنى شووتى، چاوەكان لە گۇراڭەكانى پەيوەست بە پېرېوون دەپارزېت و پەستانى خويئ دادەبەزئيتت. ئەوانەى كە نەخۇشى شەكرەيان ھەيە دەتوانن بە برى كەم شووتى بخۇن بىن ئەوھى كە كاريگەرى خراپى ھەيەت.



كائزاي ئاسن لە



كائزاي ئاسن **Iron** زۆر گرنگە بۇ لەش، لە ھەموو خانەكاندا ھەيە، لەگەل پرۇتېننىكا بە ناوى ھېم يەكەدەگرېت بۇ پېكھېئانى ھېمۆگلوبىن كە زەرۈرە بۇ گواستەوھى گازى ئۆكسىجىن لە سېيەكانەو بۇ ھەموو خانەكانى لەش و گەرانندەوھى دووم ئۆكسىدى كاربۇن لە خانەكانەو بۇ سېيەكان. لەشى مرۇفئىكى ئاسايى بە تېكرابى نزيكەى **4** گرام ئاسن لەخۇدەگرېت. سەرچاوە خۇراكيەكانى ئاسن دوو جۇرن: ئاسن لەگەل پرۇتېنى ھېم كە لە گۆشت و ئەندامەكانى ئاژەلدا ھەيە، ئاسن بە بى پرۇتېنى ھېم كە لە بەرووبومە رووھكېيەكاندا ھەيە وەكو نيسك، سېئانغ، گەلا سەوزەكان، پاقلەمەنئىيەكان، ھەندىك مېوھ. يەك كوپ نيسك نزيكەى **7** ملگم ئاسن لەخۇدەگرېت، يەك كوپ پاقلەى سۇيا نزيكەى **9** ملگم ئاسنى تېدايە. مرۇفى پېگەيشتو روژانە پيويستى بە **15** ملگم ئاسن ھەيە، كەمبونى كائزاي ئاسن لە لەشدا باوترين كېشەى خۇراكيە كە دەيئە ئەگەرى كەمخوئى. كەمى ئاسنى خەنزىكراو لە لەشدا لەبەر كەمى ئاسن لە خۇراكى روژانەدا كاريگەريەكى ئىگەتېقانە دەكاتە سەر برى ئۆكسىجىن كە بە ھۇى ھېمۆگلوبىنەو بۇ ھەموو خانە و شانە و ئەندامەكانى لەش دەگوازئىتتەو. كەمى گازى ئۆكسىجىن كاريگەرى نېگەتېف دەكاتە سەر فرمانى ئەندامەكان. كەم خوئى لەبەر كەمى ئاسن لە مندالاندا دەيئە ئەگەرى دواختنى فرمانى جولەى ئاسايى و دواختنى فرمان و چالايكەكانى مېشك. لەكاتى دووگياندا، ئەم كەمخوئىيە ئەگەرى مندالبوونى پېشوخت يان ناكام زياد دەكات. لە پېگەيشتووەكائيشدا، سەرەپاي نېشانە گشتىيەكانى كەم خوئىنى وەكو رەنگ زەردى، كەمى ئارەزووى خواردن و قژەلۇەرىن، دەيئە ھۇى زوو لەبېرچوونەو و زوومانووبوون.



كۆنترۆل كىردى نىشانە كانى رەبۇلە ھەناسە تەنگى و كۆكە، چارەسەر كىردى سووتانە ۋە پىست و كولىبونى دەم، ھىوربونى ۋە ھەلچوندا، ۋەكو شىدار كەرە ۋە پىست بە كاردىست، تىكەل كىردى ھەنگوين و شىرە گىزەر زۆر بە سوودە بۇ پاراستى تەندروستى چاۋ و كىردارى بىنن لە تارىكى و رووناكى بە ھىزدا.

راستى خواردنە ۋە زەبە خشە كان



خواردنە ۋە زەبە خشە كان Energy Drinks بە مەبەستى زىاد كىردى چالاكى دەروونى و بە دەبى بە كاردە ھىترىن، بۇيە ناۋى زۆرىيە خواردنە ۋە زەبە خشە كان ماناى ھىز و توانا و خىزايى و كارامىيى لە خۇ دە گىرن ۋەكو: پاۋەر پلەس، مىگابايت، رىدبول، پلىنگ، پىاۋى زۇل... تاد. خواردنە ۋە زەبە خشە كان، خواردنە ۋە كاربۇنكارون كە برىكى زۇرىان لە شەكر و كافىن تىدائە لە گەل چەندىن پىكھاتسوى ترى ۋەكو فىتامىنە كانى B، ترشە ئەمىنىيە كان بۇ نمونە تاورىن Taurine، گىايە ۋە زەبە خشە كان ۋەكو گوارانا Guarana. خواردنە ۋە زەبە خشە كان جگە لە شەكر، مادەى كافىن لە خۇدە گىرن، يەك قوتو بە قەدە كوپىك قاۋەى چىر كافىننى تىدائە، بۇ نمونە يەك قوتو رىدبول 80 ملگم كافىننى تىدائە، برى زىادى كافىننىش بۇ تەندروستى باش نىيە. ھەر ھەوا خواردنە ۋە زەبە خشە كان گەلىك مادەى تر لە خۇدە گىرن كە تا نىستا توپىنە ۋە زانستىيان بە تەۋاى بۇ نەكراۋە لە روۋى سوود و زىانىان بۇ تەندروستى، لەم ماددەنە: توپىن، گوارانا، گلوكورۇتۇلاكتون Glucuronolactone كە لە گەل برىكى كەم لە كۆمەلەى فىتامىن B. ئە گەرچى كارىگەرى پىكھاتە كانى خواردنە ۋە زەبە خشە كان لە سەر تەندروستى مرۇقدا بە تەۋاى نەزانراۋە، بەلام بە گشتى خواردنە ۋە زەبە خشە كان لە لايەنى تەندروستىيە ۋە پەسەند ناكىرت بە تايىبەتى بۇ مندال و ۋەرزشۋان و ئافرىتى دوگىيان و ئافرىتى شىردەر. تىكەل كىردى خواردنە ۋە زەبە خشە كان لە گەل ئەلكهولدا لە كارىگەرىيە خراپە كانى زىاد دەكات.

ھەفتانە چەند ھىلكە بخوم؟

لە كۆلىستىرۇل، ۋەكو نەخۇشانى دل و شەكرە و بەرزبونى ۋە پەستانى خوينس. ھىلكەى كولا و خۇراكىكى تەۋا و گونجاۋە بۇ مندال و گەورە و پىرەكان چونكە جوين و ھەرسكردى زۆر ئاسانە و بەھايەكى خۇراكى بەرزىشى ھەيە. ۋا باشە كە ھىلكە بە تەۋاى ھەردوۋ زەردىنە و سىپىنەكەى كولايت. ئەۋانەى كە ئەم نەخۇشىيە درىژخايەنەيان ھەيە دەتوان كە ھەفتانە تەنبا دوو زەردىنەى ھىلكە بخۇن. ھىلكە نىكەى 75 كالورى ۋە تىدائە كە دابەش بوۋە بەسەر 15 كالورى لە سىپىنە و 60 كالورى لە زەردىنە كەيدا. يەك زەردىنەى ھىلكە چەورى و نىكەى 200 مىللىگىرام كۆلىستىرۇل لە خۇدە گىرى.



ھىلكە Eggs خۇراكىكى تەۋا و تەندروستىيە بە چونكە گەلىك مادەى خۇراكى گىنگى تىدائە ۋەكو فىتامىن A و فىتامىن B و فىتامىن D، كانزاي ئاسن، كالسىۇم، فۇسفۇر، كەمىك زىنك و يۇد، ھەر ھەوا سەرچاۋەيەكى باشى پىرۇتىنە، يەك ھىلكە نىكەى 7 گىرام پىرۇتىننى تىدائە، پىرۇتىننى ھىلكە لەو جۇرە پىرۇتىنە بە كە ھەرسكردى ئاسانە. كەۋاتە خواردنى ھىلكە رۇژانە پىۋىستە، تەنبا دوو گروپى خەلك پارىزيان لە خواردنى زەردىنەى ھىلكە ھەيە، ئەۋانەى كە ھەستەۋەرىيان بە ھىلكە ھەيە لە گەل ئەو كەسانەى كە پارىزيان ھەيە

خۇراكدا



جگەرەكىشان و تەن

لەكاتى وروژانى سىكسىدا لىشاوى خوين پترەدەيت بۇ زى و دەوربەرى و بۇ لىوھەكانى دەرچەى زى، ئەمەش ھەستىارى لەم شوینانەدا زیاد دەكات. نىكۆتین وادەكات كە خوين كەمتر بگاتە ئەندامەكانى سىكسى، ئەمەش بۇ لایەنى سىكسى نىگەتیشانە دەكەوئەتە بەم شىوہەى خواروہ: جگەرەكىشان كارىگەرى دەكاتە سەر توانای گەيشتى نافرەت بە نۇرگازم Orgasm. نىكۆتین لەوانەبە كە ھىلكەدانەكان تىكبات، بەمەوہ دەيتە ئەگەرى تىكچوونى خولى خوينى مانگانە و تىكچوون لە دەردانى ھۆرمۆنى مېيىنە واتە ئىستروژىن لەبەر كەمبونەوہى بەرھەمەيتانى ھۆرمۆنى ئىستروژىن لە ھىلكەدانەكاندا،



خۇپاراستن لە كارەساتەكان بەتايبەت لە گەرماو و سەلامەتى لەناو ژوورى گەرماو Bathroom safety مەسەلەبەكە، تا بلىي گرنگە، بەتايبەتى بۇ ئەو كەسانەى كە چەند گرتىكى تەندروستىيان ھەيە وەكو: نازارى جومگەكان، لاوازبوونى ماسولگەكانى لەش، كەمەندامى فېزىكى. ئەگەر گرتى لەم شىوہەت ھەيت، پىويستە كە چەند گۆرانكارىبەك لە ژوورى گەرماو كەتدا بگەيت و چەند ھەنگاويك بگريتە بەر بۇ سەلامەتى خۇشوشتن، بۇ نموونە: راخستى جۆرىكى تايبەتى فەرش كە لە سىليكۆن يان لاستىك دروست كرايت لە پيش دەرگا و لەسەر زەمىنەى ژوورى خۇشوشتندا، كە فشى تايبەت بەكارىنە كە بە ناسانى نەخلىسكىت، ھەرگىز بە وەستان خۆت مەشۇ بەلكو لەسەر كورسى تايبەت بە خۇشوشتن دانىشە، ئەگەر بانىو بەكاردىت پىويستە كە شوئى دەستگرتن Grab bars بۇ دانىشتن و ھەلسانەوہ لە ديوارى ژوورى گەرماو لە نزيك بانىو دا جىگير بگرتن، با پلەى گەرمى ئاوە 120 پلەى فەھرەنھایت زياتر نەيت، زەمىنەى دەروہ لە نزيك ژوورى گەرماو بە وشكى رابگەر.



بۆچى قژ ھەلدەوہرەيت؟

بە شىوہەكى ناسايى نزيكەى 10% تالەمووہەكانى سەر لە قۆناغى ھەوانەوہدان phase Telogen. ئەم تالەمووانە چىتر گەشە ناكەن بۆيە ھەلدەوہرەين، بۇ نموونە لە گەنجەكاندا ھەلوہرەينى 100 تالەموو لە رۆژىكدا بە ناسايى لەقەلم دەدرت، پتر لەم ژمارەبە كە بۇ ماوہى چەند رۆژىك يان چەند ھەفتەبەك بەردەوام يىت ئەوا پىويست بە سەردانى دكتۆر دەكات. بە شىوہەكى گشتى، نەخۇشەكانى ھەناو يان خۆراكى ناھاسەنگ تا رادەبەكى كەم دەبنە ئەگەرى قژ ھەلوہرەين. ھۆكارە جىنەبەكان يان ھۆكارە زگماكيبەكان، مېژوو يان مەيلى خۆزانى Family history. بەسالچوون و پىروون ھۆكارە زەقەكانى قژ ھەلوہرەين پىكدېنسن. پياو و نافرەت لەوانەبە كە لەپاش تەمەنى سىبەكان و چلەكاندا تووشى تەنكىوونىكى فسيۆلۇژى قژ بىن. ئەو ھۆكارانەى كە دەبنە ئەگەرى و نكردى قژ بە شىوہەكى كاتى، واتە ئەگەرى دووبارە ھاتنەوہى قژ لە نارادابە برىتەن لە: شەكەتى دەروونى Stress، گۆرانىكى نىگەتەشە بەرچاوە خۆراكدا، گۆران لە ھۆرمۆنەكاندا لەكاتى بالغبون و دووگيانى و وەستانى سوورى مانگانەى نافرەت. نەخۇشى سەخت، نەخۇشەبەكانى گلاندى دەرقەسى، كەمخوونى لەبەر كەمى كانزاي ناسن ھۆكارى ترن، كە قژ ھەلوہرەين پەيدا دەكەن، ھەروہا چارەسەرى كىمىيائى Chemotherapy كە بۇ چارەسەر كردنى شىرەنچە بەكاردىت لەگەل ئەو دەرمانانەى كە بەرگرى لەش دادبەزىنن وەكو زيانى لا بەلا دەبنە ئەگەرى قژ ھەلوہرەين، بەلام خۇشەختانە لەپاش 6-12 مانگدا قژ لە شوئى ھەلوہرەيندا لەخۆبەوہ دووبارە گەشە دەكاتەوہ بەبى بەكارھىنانى ھىچ دەرمانىك.





بىنەماكانى خۇقە لىۋى كىردىن

زۆرىسە لاوازەكان گىرقتى گەورەيان ئەۋىپە كە بەھەر پىگايەك يىت چەند كىلوگرامىك كىشى لەشيان زىاد بىكەن. گەلىگىيان پەنا دەبەتە بەر بەكارھىنناتى دەرمانى دىكسون K گوايە سىروشتىيانە قەلەۋىيان دەكات، كە ھەرگىز پىگايەكى راست و تەندروستىيانە نىيە. بەلام ئەگەر دتەۋى كىشى لەشت زىادىكەت، ئەمە تەنبا بە خۇراك ئەنجام نادى بەلكو ئەم مەسەلەيە بەندە بە بارى دەرونى و تەندروستى گىشتى، خۇراك، جۈولەى بەدەنى رۇزانە. پىش ئەۋى پەپرەۋى رۇمىكى تايىبەتى خۇراك بىكەت دەپ بەۋوردى پەپرەۋى ئەم چۈار خالەى خۈارەۋە بىكەت: يەكەم: ناي تۆ لە راستىدا لاوازىت بەگۈرەى درىژى بالا و تەمەنت؟ ناي تۆ بەراستى دتەۋى قەلەۋىيە؟ زۇر جار بىرى لىكەۋە ئىنجا بىرارى لەسەر بەدە. دوۋەم: دەپ بەتەۋاۋى دلتىا بىت لەۋى كە ئەم لاوازىبەت لەبەر ھىچ نەخۇشسىيەك نىيە بە بارى دەرونىت جىگىرە. ئەگەر دلتىانەت پىۋىستە كە خۇت پىشانى دىكتور بەدەت. سىيەم: دەپ بەتەۋاۋى لەۋە دلتىا بىت كە خۇراكى رۇزانەت ھاۋسەنگە واتە بىرى تەۋاۋ لە پىرۆتىن، كاربۇھایدرات، قىتامىنەكان و چەۋرىەكان لەخۇدەگىرت. چۈارەم: ناي ھاۋسەنگى ھەبە لەئىۋان بىرى خۇراك و بەكارھىنناتى وزە لەشت؟ واتە چۇن و كەى خۇراك دەخۇت و كەى دەكەۋىتە كار يان جۈولەى بەدەنى.

دروستى سىكى نافرەت

جگەرەكىشان تەمەن تاۋدەدات بۇ زووتر گەيشتن بە تەمەنى كۆلۈى واتە ۋەستانى يەكجارەكى خۇلى مانگانە Menopause كە بە شىۋەيەكى ناسابى لە تەمەنى نىۋان 45-55 سالىدا دەستپىدەكات و كارىگەرىيەكى نىگەتەقى لەسەر ژيانى سىكى نافرەت دەبىت، لەگەل زوۋپىرەۋون و وشكىۋونى زى. بە پى تۈۋىنەۋەكانى زانكۆى ئەرىزۇنا، جگەرە نارەزۋوى سىكىشىش Libido كەم دەكاتەۋە، جگەرە ددانەكان و نىنۇكەكان زەرد و ناشىرەن دەكەن، ھەرۋەھا دەنگى نافرەت قەبە دەكات كە ئەمەش لە سىفاتەكانى مېيىنەى نافرەت كەم دەكاتەۋە.



نووستن بەقەد خۇراك گىرنگە

رەكەدەخات و ناستى شەكرى خۇن جىگىر دەكات. كەم نووستن دەبىتە ھۆى بۇرژان و خەۋھاتن لە كاتى رۇژدا لەگەل ھەستىردن بە ماندوۋىۋون و لەش داھىزان Lethargy، سەرئىشە لەكاتى بەپانىيان، لەبىرچۈنەۋە، دلتۋندى و پەستى، ھەرۋەھا ئەگەرى روودانى كارەساتەكات و بەكارھىنناتى دەرمان و ئەلكھول زىاتەر دەبىت.

كەم دەبەتە، خىزىي ھەناسەۋەرگىتن و ھەناسەدەنەۋە كەم دەبىتەۋە، پەلى گەرمى لەش دادەبەزىت، بەلام مېشكىمان ھەر چالاک دەمىتتەۋە و يادەكان جىگىر دەكات و خۇى بۇ چالاکى رۇژىكى نۆى نامادە دەكات. ھەرۋەھا نووستن سوۋدى تىشى ھەبە، بۇ نمونە يارمەتى سىستى بەرگى لەش دەدات، ھارىكارى چاكبۋنەۋە شەنەكان و گەشەى مندالان دەدات بەھۆى زىادبۋونى دەردانى ھۆرمۆنى گەشە لەكاتى نووستندا، دىل و بۇرپىيەكانى خۇن دەپارزىت، نارەزۋوى خۈاردن

نووستن Sleep ۋەكو خۇراك و ۋەرزىش بۇ تەندروستى گىرنگە، بەبى نووستن ناتوانىن كە ئەرەكانى ژيانى رۇزانەمان بە باشى بەسەر بەرىن، ھەتا لەۋانەشە كە دوچارى نەخۇشى بىن. شىۋە و ماۋى نووستن بە درىژىي ژيانمان گۇرانكارى بەسەردادىت. ناي دەزانى كە بە نووستن لەشمان دەخەسىتەۋە و وزە دەپارزىت، ھەرۋەھا پەستانى خۇن دەبەزىت، لىدانەكانى دىل

