

## ھەستەوھەرى بە ماسىي تونە

بە ھەستەوھەرى بە ماسىي تونە لەوانەيە كە بە خواردنى ھەر جۆرنىكى دىكەي ماسى دوچارى ھەستەوھەرى بن. گەلىك جار جگە لە خواردن، ھەستەوھەرى بە ھەلمۇزىنى ھەلم لەكاتى برژاندىنى ماسىي تونە سەرھەلدەدات چۈنكە بە گەرمكردن ھەندىك پىرۇتېن لە گۆشت جىادەيىتەو، ھەرۋە بەركەوتنى راستەوخۇ بە گۆشتى تونە دەيىتە ھۇي خورشت و سووربونەوھى رووبەرنىكى دىبارىراوى پىست. كاردانەوھە ھەتا پاش خواردنى پىرنىكى كەمى تونە لەوانەيە كە راستەوخۇ يان لە ماوھى 24 كاتۇمىردا سەھەلبەدات بە شىوھى خورشت، سووربونەوھە يان ئاوسانى پىست، دلەكزى، نارحەتى گەدە، سىكچوون، رشانەوھە، سىك ئىشە، كۆبونەوھى گاز لە رىخۇلەدا، ھەندىك جارىش ھەناسەتەنگى.

ماسى لەگەل بەھا خۇراكيىە بەرزەكەيدا، باوترىن خۇراكە كە لە ھەندىك مندال و گەورەدا دەيىتە ھۇي ھەستەوھەرى كە بە درىژابى تەمەن دەمىنىتەوھە. ھەستەوھەرى بە ماسىي تونە روودەدات لەبەر كاردانەوھى لەرادەبەدەرى سىستىمى بەرگرىي لەش بەرانبەر بە پىرۇتېن ماسى كە لەشى ھەندىك كەس وەكو پىرۇتېنكى نامۇ مامەلەي لەگەلدا دەكات، ئىنجا لەش بە دەردانى دژەتەن -Antibo- ies بەرەنگارى دەيىتەوھە، ئەمەش ھانى دەردانى ماددەي ھىستامىن دەدات كە نىشانە پەيدا دەكات لە پىست و كۆندامى ھەرس و ھەناسەدا. پىرۇتېن پارقىتەلبومىن Parvalbumin كە لە ماسوولكەي ماسىدايە ھۇكارە بۇ ھەستەوھەرى لە ھەموو جۆرەكانى ماسىدا، بۇيە تووشبووان

### زەيتى دەنكى ھەنار Pomegranate seed oil

سەرچاويەكى بەھىزى چەندىن دژەنۇكسانە، سوودى تەندروسىتىي زۆرى ھەيە وەكو: خۇپاراستن لە تووشبوون بە نەخۇشسىيەكانى كۆتەندامى دل و سوورپان لە رىنگاى دابەزاندىنى ئاستى چەورى گلىسىرىدە سىيانىيەكان Triglycerides بە ژەمى 400 ملگم رۆانە 2 جار بۇ ماوھى 4 ھەفتە. ئاستى بەرزى گلىسىرىدە سىيانىيەكان پەيۋەندىي بە قەلەوى و نەخۇشسىيەكانى شەكرە و خۇنپەرەكان و دلەوھە ھەيە. زەيتى دەنكى ھەنار وەكو دژەنۇكسانىك رۆلى ھەيە بۇ پاراستنى گلاندى پىرۇستات لە تووشبوون بە شىرپەنچە. زەيتى دەنكى ھەنار تواناى لاسىتىكى پىست زياد دەكات و يارمەتى نوپوونەوھى خانەكانى چىنى سەرەوھى پىست دەدات. جگە لەمانە، سوودەكانى دىكەي زەيتى دەنكى ھەنار بۇ پىست برىتېن لە: چالاكى دژى ھەوكردن، نەرمكردن و شىداركردنەوھى پىست لە تووشبووان بە وشكبوون، سووكردى نىشانەكانى ئەكزىما و نەخۇشى سەدەف.

## سوودەكانى زەيتى دەنكى ھەنار





## سېۋىك پېش نووستن

ھەر خواردىنېك راستەوخۇ  
پېش چوونە ناو جىگا لەوانەيە كە  
بېتتە ھۆى گىرقت لە چوونە خەو  
يان تېككدانى خەو بە درېژايى شەو.

سېۋ، چەورى تېدا نېيە، ھەرۋەھا چەندىن  
فېتامىن و كانزا و ماددەى دژەئۆكسان لەخۇدەگرېت  
كە رۇلىان ھەيە بۇ خەۋىكى خۇش و تەواو. سېۋ  
سەرچاۋەيەكى باشە بۇ فېتامىن C، ھەرۋەھا فېتامىن  
B6 و پۆتاسىيۇم كە يارمەتى خەۋىكى ئارام دەدەن.  
فېتامىن C يارمەتى كە مەكردنەۋەى پەستانى خوین  
دەدات، ئاستى شەكرى خوین دادەبەزىنېت، ھەناسە  
باشتر دەكات بەتايبەتى لەكاتى نووستندا. پۆتاسىيۇم  
رۇلى ھەيە لە ھېشتنەۋەى رېتمى لېدانى دل و  
خاۋبونەۋەى لەش كە يارمەتيدەرە بۇ خەۋىكى خۇش.  
فېتامىن B6 لە توندى شەكەتى كەمدەكاتەۋە ھانى  
دەردانى ماددەى سېرۇتۆنېن Serotonin دەدات كە  
مەزاج باشتر دەكات، ھەرۋەھا ئەم فېتامىنە گىرنگى  
ھەيە بۇ تېككشاندى چەورىيەكان و بەكارھېنانى  
وزە، بەمەش يارمەتى سۋوتاندى چەورى دەدات  
لەكاتى نووستندا. پۇلىفېنۆلەكانى Polyphenols سېۋ  
كە دژەئۆكسانى بەھېزىن رۇلىان ھەيە لە رېكخستنى  
ئاستى شەكرى خوین بە كاتر مېرەكانى نووستن.

### پېكھاتەكانى سېۋىكى مامناۋەندى

۸۰ كالۇرى	وزە
۱۶ گرام	شەكر
۵ گرام	رېشال
۰.۲%	فېتامىن A
۰.۸%	فېتامىن C
۰.۲%	كانزاي ئاسن
۰%	چەورى
۰.۸۴%	ئاو



## كۆلا و بەردى گورچىلە



ئەگەر لە رابردودا بەردى  
گورچىلەت Renal stone  
ھەبوۋە، يىگومان ھەز دەكەيت  
كە رېنگاكانى خۇپاراستن  
بزانىت تاكو جارنىكى دېكە  
دوچارى نەبېتەۋە. بۇ ئەم مەبەستە  
پېۋىستە كە چەند گۇرپانكارىيەك لە  
خۇراكتدا بگەيت. دووركەوتنەۋە  
لە ھەندىك ساردەمەنى و  
خواردنەۋە گازدارەكانى ۋەكو  
بېبىسى و كۆلا يەكېكە لە  
رېنگاكانى خۇپاراستن.  
كۆلاى رەش يان تارىك  
Dark cola ماددەى ترشى  
فۇسفۇرىك لەخۇدەگرېت  
كە ھانى دروستىۋونى  
بەرد دەدات لە رېنگاى زياد  
دەردانى ماددەى سىترېت  
Citrate لە گورچىلەدا،

سىترېت پېۋىستە بۇ ھېشتنەۋەى  
ترشىپى يان pH ى ناو گورچىلە و رېنگا لە دروستىۋونى  
بەردى گورچىلە دەگرېت. ھەندىك جۇرى ساردەمەنى ماددەى  
سىترېت لەخۇدەگرېن ۋەكو ئەوانەى كە بې رەنگىن يان رەنگى زەرد  
و نارنجىان ھەيە، لەوانەيە كە سۋودبەخش بن بۇ كەسانى توشبوو  
بە بەردى گورچىلە بەتايبەتى كە رېژەيەكى بەرزى ناويان تېدايە،  
ئەمەش ئاشكرايە كە كەمى شلە لە لەشدا كارىگەرى نېگەتېف  
دەكاتە سەر گورچىلە بەۋەى كە كانزايەكان لە مېزدا چىتر دېن و  
ئەگەرى بەيەكەۋنوسان و دروستىۋونى بەرد زياتر دەكەن.



## ئەو پشكىنانهى بۆ ھەموو ئافرەتتىك پىيوستىن

DXA بۇ پىئوانە كوردنى پشەوى يان چىرىپى ئىسك زۆر گىرنگە بۇ ھەموو ئافرەتتىك لەپاش تەمەنى 60 سالىدا بەر لە روودانى شكانى ئىسك لەبەر پوكانەو كە حالەتتىكى باو لە ئافرەتدا، پشكىننى پەستانى خويۇن، پشكىننى پىست لە لاين پىپۇرى پىست، پشكىننى چەورىيەكانى خويۇن بەتايىبەتى كۆلىستىرۇل پاش خويۇنى بۇ ماوى 12 كاتۇمىز يان زىاتى، پشكىننى ئاستى شەكرى خويۇن پاش خويۇنى بۇ ماوى 8 كاتۇمىز يان زىاتى كە واپاشە لە 100 ملگم \ دىسپىلېتەر كەمتر پىت، پشكىننى چار بۇ ئاوى شىن -Gla-coma.

پشكىن بۇ زوو دەستىشاشانكردن يارمەتيدەرە بۇ زوو چارسەر يان كۆنترۇلكردنى نەخۇشپىيەكان وەكو شىزپەنچە، شەكرە، پوكانەوى ئىسك. پشكىنە گىرنگەكان پىرتىن لە: مامۇ گرانى -Ma-mography كە پىرتىيە لە تىشكى ئىكس بۇ دەستىشاشانكردنى ھەر گىرنگە لە مەمكندا بۆيە پىرتىستە لەسەر ھەموو ئافرەتتىك كە لەپاش تەمەنى 40 سالىدا سالانە ئەم پشكىنە ئەنجام بەت، ئىنگرتەنى مىلى مىندالدىن كە بە پاپ سىمىر Pap smear ئاسراو بۇ دەستىشاشانكردنى گۆرپانكارى خانەبى يان شىزپەنچە مىلى مىندالدىن گىرنگى زۆرى ھەيە، تىشكى ئىكسى تايىبەت بە ئاوى

## خۆت بىپارىزە لە نەخۇشى شەكرە

نەخۇشى شەكرە Diabetes mellitus درىزخايەنە ئەگەر بە باشى كۆنترۇل ئەكرىت چەندىن ئالۇزى و مەترسى بۇ تەندروستى پەيدا دەكات، دەكرىت كە بە پەيپەردە كوردنى چەند ھەنگاوينكى سادە خۆت لە توشوبون بىپارىزىت، بۇ نموونە كۆنترۇلكردنى كىشى لەش بە پەيپەردە كوردنى بەرنامەيەكى تايىبەت و بەردەوامى خۆراك و جوولە يان مەشقى وەرزىشى، با تىكراپى بارستايى لەش BMI ھەرگىز لە (25 كگم \ مەتر 2) زىتر نەبىت، بۇ پىاو 23 و بۇ ئافرەت 22 باشستىر پىوانەن. يەككە ھەرگىز جگەرى نەكىشايىت، يان بەلاى كەم بۇ ماوى 10 سال وازى لە جگەرەكىشاشان ھىنايىت زىاتى پارىزراو دەبىت. لە لاينەنى فېزىكىيەوە ئاكتىف و چالاک بە، رۆژانە بەلاى كەم بۇ ماوى 20 خولەك وەرزىشكى سووك و ھەفتانە 3 جار وەرزىشكى ئاوا ئەنجام بەدە كە بىستە ئەگەرى ئارەقەكردن. با خۆراك تەندروستىيەنە پىت، رىزپەيەكى بەزى رىشال لەخۆبگىرنت لەگەل دووركەوتتەو لە چەورىيە ئىبەندەكان Trans fats و كەمكردنەوى كاربۆھىدراتە سافىكراوكان و شەكرەكان لە خۆراكى رۆژانەدا، ھەرودە بەكارھىنەنى چەورىيە ناتىرەكان لەجىياتى چەورىيە تىرەكان يان چەورىيە خراپەكان لەگەل دووركەوتتەو لە خواردنەوە ئەلكھولىيەكان.



## ژەمى ئىۋارە زوو بخۇ



ھەممومان ئەو دەزانىن كە پىۋىستە زووتر بخەۋىن، خواردن درەنگى شەو زىنەتە خەشە. لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە ھىنانە پىشەۋەدى كاتى ژەمى ئىۋاران 3 سوۋدى تەندروستى بەدۋاۋىيە، يەكەم: كەمەرىكى بچوكتى، دوۋەم: خەۋنى خۇشتى، سىيەم: تەندروستىيەكى باشتىر. لىكۆلىنەۋەكان جەخت لەۋە دەكەنەۋە كە چەندى ماۋەى نىۋان ژەمەكانى خۇراك درىژتېر يىت ھىندە لەش باشتىر و چالاكتىر مامەلە لەگەل خۇراكدا دەكات. ئەمە سەلمىتراۋە كە ژەمى خۇراكى درەنگانى شەو دەپىتە ھۇى نارېكىي ھەرس و تىكەنى خەو و بىنىنى خەۋنى ناخۇش و كابوس بەتايىبەتى پاش ژەمىكى قورس. خواردن درەنگى شەو وات لىدەكات كە برى زىاتىر بخۇيت، ھەروھە دەپىتە ئەگەرى بەزىبۈنەۋەدى ناستى چەۋرى گلىسرېدە سىيانىيەكان لە خۇئىدا كە ئەگەرى توشۇبون بە نۇرەى دل و جەلئەى مېشك زىاد دەكات.



## بۇ سوۋكردنى گرزە سەرئىشە

ماسۋولكەكانى مل و شان و پشت رۇلى ھەپە لە سوۋكردنى سەرئىشە. جگە لە بەكارھىتەنى دەرمان، ھەنگاۋەكانى دىكى سوۋكردنى گرزەسەرئىشە برىتېن لە: خواردنەۋە كافانىيەكان ۋەكو چاى يان تاۋە، ھەناسەى قوۋل، كەمادى ساردى يان كەمادى گەرم Warm compress، مەساج بۇ ناۋچەى سەرو مل و شان، مەشقەكانى مل لەۋانەپە كە سەرئىشە سوۋك بكات بەتايىبەتى كە ھۇكارەكەى بگەرپتەۋە بۇ راگرتى سەر لە پۇزىشنىكى دىاركرارودا بۇ ماۋىيەكى زۇر.

ستىرس يەكېكە لە ھۇكارە سەۋەكەيەكانى سەرئىشە، بۇيە ھەر ھەنگاۋەك كە سترىس سوۋك بكات لە تەندى سەرئىشە كەم دەكاتەۋە. خاۋكردنەۋە ماسۋولكە گرزەبۈۋەكان دەپىتە ھۇى سوۋكردنى گرزە سەرئىشە Tension headache كە باۋترىن چۇرى سەرئىشەپە. توشۇبو بە گرزەسەرئىشە لەۋانەپە كە بە روۋناكى و دەنگە دەنگ زىاتىر ناۋچەى يىت و تەندى سەرئىشەكەى زىاد بكات، بۇيە دانىشتن و ھەسانەۋە لە ژوۋرىكى تارىك يان كە روۋناكى و ھىمىن لە گەل داخستنى چاۋ و ھەۋلەلەن بۇ خاۋكردنەۋە

## ئاۋسانى بەرى چاۋەكان



ئاۋسانى بەرى چاۋەكان Under-eye bags بەشېكە لە بەسالچوون كە ناكىر رىنگاى لىبگىرېت. لە گەل بەتەمەنداچووندا، ھىزى كىشكردنى زەۋى دەپىتە گەۋرەترىن دوژمن بۇ دەمۇچاۋ بەۋەى كە بەرپەسە لە شۇرپونەۋەدى پىست لە بەرى چاۋەكان. لە پاش 25 سالى تەمەن، سالانە ماددەى كۆلاجىن Collagen كە پۇتېنى بەرپەسە لە تواناى لاسكىي پىست بە رىژەى %1.5 كەم دەپىتەۋە، لە تەمەنى 40 سالىدا نىكەى سىيەكى كۆلاجىن كەم دەپىتەۋە، ھەروھە بە كىشكردنى زەۋى چەۋرى لادەچىت و پىست شۇردەپىتەۋە و ئاۋسان پىكەتېت لە ناۋچەكەدا. ھەندىك ھۇكارى دىكەيش تا رادىيەكى ئەم گرافتە پەيدا دەكەن ۋەكو خۇراكى نارېك و خۇى زىاد، مەيلى خىزانى يان مەيلى زگماكى Heridity، كەمى مەشقى ۋەرزى، كەم خەۋتن يان گرافتەكانى ترى خەو، ھەۋكردنى درىژخايەنى گىرەفانەكانى لووت و ھەستەۋەرى. بۇ خۇپاراستن ئەم خالانە گرنىگن: خۇراكى ھاۋسەنگ، خواردنەۋە برىكى باشى ئاۋ، مەشقى ۋەرزى، ناۋە ناۋە گۇرېنى شىۋازى يان پۇزىشى نوۋستىن. رىنگاكانى چارەسەركردن برىتېن لە بەكارھىتەنى دەۋرى بۇتۇكس Botox يان نەشستەرگەرى جۋانكارى بە شىۋەى گورجكردنى دەۋرى چاۋ Eyelift.