

زىيانەكانى دەرمانى  
دابەزاندنى كۆلىستىرۇل

ئاستى بەرزى كۆلىستىرۇل بەتابەتى كۆلىستىرۇلى خراب LDL لە خوئندا ئەگەرى توشبۇون بە نەخۇشى خويئبەرەكانى دىل ۋە جەلتەى مېشك زىاد دەكات، بۇيە دابەزاندنى كۆلىستىرۇل ھەنگاۋىكى گزنگ ۋە كارىگەرە بۇ خۇپاراستن. سەرەتا بە گۆزىنى خۇراك ۋە مەشقى ۋەرزى دەستپىدەكەين كە لە زۇربەى حالەتەكاندا ئەنجامى باشى دەپت، بەلام ھېشتا لە ھەندىك حالەتدا پىۋىست بە بەكارھىنئانى دەرمان دەكات. كۆمەلە دەرمانى سىتاتىنەكان Statins باوترىن درەمانن كە بۇ دابەزاندنى كۆلىستىرۇل سوودىان لىۋەردە گىرېت، بەلام بەكارھىنئانى بۇ ماۋىيەكى زۇر لەۋانەيە كە زىانى لەبەلاى نەخۋازاۋى لىبەكەۋتتەۋە، بۇ نىمۇنە بېھىزبۇونى ماسولكە، دلىش لە ماسولكە پىكھاتتەۋە، بۇيە ئەۋىش بېھىز دەپت، كەمبۇنەۋەى ئاستى ماددەى CoQ10 كە دەپتە ھۆى كەمبۇنەۋەى وزە بەگشتى ۋە لاۋابۇونى دىل لەۋكاتەى كە ماسولكەى دىل

ۋشكېۋونى پىست لۇچبۇون  
تاۋ دەدات

چىنى دەرەۋى پىست لە خانەى مردوۋ پىكھاتتەۋە كە نوقمن لەناۋ ئەۋ چەۋرىيە سروسىتتەيەى كە خانە زىندوۋەكانى پىست لە ژىرەۋە دەرىدەدەن. ئەم چەۋرىيە ۋەكو بەرەستىكى سروسىتى نايەلئىت كە ئاۋ لە لەشدا بچىتتە دەرەۋە، ھەرەھا نايەلئىت كە ماددە ۋە مىكرۇب بچتە ناۋ لەش. خانەكان ۋە ماددە چەۋرىيەكان لەم چىنەى پىستدا بېرىكى دىارىكرۋاى ئاۋ ھەلدەمژن، ئەمەيە كە پىست بە لسوس ۋە نەرمى دەھىلئەتتەۋە. ھەر كە ئەم ماددە چەۋرىيە كەم دەپت يان نامىئىت، ئەۋا بېرە ئاۋەكەى چىنى سەرەۋى پىست خىراتر لە پىست جىادەپتتەۋە يان دەپتتە ھەلم، دەرنەجام پىست ۋشك دەپت ۋە ئەگەرى لۇچبۇون دىتە پىشەۋە. ۋشكېۋونى پىست Skin dryness حالەتتەكى باۋە، ھۆكارى زۇرى ھەيە، بۇ نىمۇنە ھەۋاى سىپلىت ۋە تەزۋى ھەۋاى گەرم، بەركەۋتتى پىست بە ھەۋاى سارد لە دەرەۋە ۋە بە ھەۋاى گەرمى ناۋ مال ۋە ژوۋرەكان كە دەپنە ئەگەرى كەمبۇنەۋەى رىژەى شىدارى، زىاد شوۋشتىنى پىست بە پاككەرەۋە يان سابۇونى بەھىز، ئەكزىما Eczema. پىست لە ئەنجامى ۋشكېۋون دەقلىشىت ۋە لەبەر ۋنكردى تەپىتى تفر فرى دەدات، ھىلەكانى قلىشان دەپنە بناغە بۇ لۇچبۇون لە داھاتوۋدا، ھەرەھا زىاتر ۋشكېۋونى پىست كردارى ئاسايى لۇچبۇونى ئاسايى پىست كە پەيۋەستە بە تەمەن تاۋ دەدات.

۳۵٪ شىرپەنجەكان پەيۋەندىيان بە خۇراكەۋەۋە ھەيە

بە پىسى لىكۆلىنەۋەكى دەزگای توژىنەۋەى شىرپەنجەى ئەمەرىكى ھۆكارى توشبۇون بە ۳۵٪ زۇربەى ھەرە زۇرى جۇرەكانى شىرپەنجە Cancers دەگەرتتەۋە بۇ جۇرى خۇراك. لەمىژە مەسەلەى پەيۋەندى خۇراك بە شىرپەنجەۋە باسى لىۋە دەكرىت ۋە جەختى لەسەر گزنگىيەكەى دەكرىتتەۋە. لە دوايىن توژىنەۋەكاندا ھاتتوۋە كە لەۋانەيە خۇراكى كەم چەۋرى ۋە دەۋلەمەند بە سەۋزە ۋە مېۋە ۋە رىشالى روۋەكى مرۇف پارزىن لە شىرپەنجەى جىاۋاز. بەلام ھەرگىز زىاد خۋاردنى يەك جۇرە مېۋە بە بەردەۋامىش ئەم ئامانجە ناپىكىت. بۇ باشتىن ئاستى خۇپاراستن لە شىرپەنجە رىنمايىيە خۇراكىيەكان بەم شىۋەيەن. بەرە بەرە چەۋرى لە خۇراكندا كەم بىكەرەۋە، سەۋزە ۋە مېۋە زىاد بىخۇ، چۈنكە زۇر كەم چەۋرىيان تىدايە، ھەرەھا رىژەيەكى بەرز لە فىتامىن ۋە كانزا ۋە ماددەى دژمۇكسانەكان لەخۇدەگرن كە لە راستىدا دژى شىرپەنجەن. رىشالى روۋەكى Fiber زىاد بىخۇ بە خۋاردنى پاقلەمەنىيەكان، دانەۋىلەى تەۋاۋ، مېۋە. رىشال ماددە شىرپەنجەيەكان Carcinogens لە رىخۇلەدا رادەمالئىت ۋە نايەلئىت كە بۇ ماۋىيەكى زۇر لەۋىدا بىمىنەۋە ۋە ھەلمىژىن.



## نایا دهنانیت قهلهو و تهندروست بیت؟

به گشتی

تهو لهشهی که مهشقی وهرزشی نه انجام

دهدات خاوهن تهندروستییه کی باش دهیت، جا نه گهر لاواز،

یان قهلهو بیت. جوولانهوه و مهشقی بهدنی دهرمانیکی سروشتی بههیتزه،

چونکه ماسوولکهکان گهورترین بهکارهینهری شهکری گلرکوزن له لهشدا، ههروهها

گهورههونی بارستایی ماسوولکه رنگه له کوبونهوهی بری زیادی شهکر له خوتندا دهگرت

که مانای تووشبوون به نهخوشی شهکره دهگهیهنیت. جگه لهمه، مهشقی بهدنی ناستی ههوکردن

له کؤنهندامی دل و سووراندا کهمدهکاتهوه، ههروهها ریزدی دهردانی هؤرمؤنهکانی مهیین کهمدهکاتهوه،

بهمهشهوه لیشاوی خوین ناسان و چوستر دهیت و رنگه له دروستبوونی تۆپهلی میهویی خوین دهگرت که

مهترسی زوری بۆ تهندروستی ههیه. جگه لهمه، مهشقی بهدنی مامناوهندی، بۆ نمونه رۆیشتن بۆ ماوهی به

لای کهم 150خولهک له ههفتهیهکدا لهگهله پیرهوکردنی خوراکیکی تهندروستییه، رنگه له کوبونهوهی چهوری

له جگهردا دهگرت که لهوانهیه کوشنده بیت.

کهسانی خاوهن کیشی زیاد یان قهلهو که

دهدن تهوا به گشتی تهندروستییه باشتر

دانهبهزنت. ههر کهسیکی قهلهو و

بهردهوام نهانجام دهدات، زوو ههست

نمونه باری دهروونی باشتر دهیت،

دهیت، لیاقهی باشتر دهیت و

جالاکن و مهشقی وهرزشی نهانجام

دهیت ههتا نه گهر کیشی لهشیان

تاکتیف که مهشقی وهرزشی

به نهانجامهکان دهکات، بۆ

ناستی وزهی لهشی بهرزتر

لهشی ریکتر دهیت.

پئوستی زوری به وزه ههیه. دهرمانه ستاتینهکان

دهبنه نه گهری لاوازبوونی تواناکانی میشک

و زوو لهبیرچونهوه، ههروهها زیادبوونی

بهرگری بهرانبه به هؤرمؤنی ئینسولین

که نه مهش به تپههروونی کات دهیته

هوی نهخوشی شهکره، زیادبوونی

ناستی ههوکردن له لهشدا، زیادبوونی

نه گهری تووشبوون به شیریهنجه،

زیادبوونی ناستی نهنزیمهکانی جگهر

که دهیته هوی سستبوونی فرمانی

خانهکانی جگهر، تپکچوونی

فرمانی گورچیهکان .



## تايپەلەسى فائىرۇسى



نەخۇشى فائىرۇسى ئىبۇلا EVD نەخۇشىيەكى مەترسىدارە، زۆر جارىش كوشىندەيە كە بە تاي ئىبۇلاي خوينبەريوون ناسراو، پاش توشبوون رېژەي مردن دەگاتە ۹۰٪، فائىرۇسەكە لە نازۇللى كىنى توشبوو بۇ مرۇف دەگوازىتەو، ھەررەھا لە مرۇقىشەو بۇ مرۇف دەگوازىتەو. بە شىۋەيەكى سروسىتى ئەم فائىرۇسە لە ئەفرىقادا لە لەشى ھەندىك جۆرى شەمشەمەكوپزەي مېودا Fruit bats دەزى، ھەررەھا لە لەشى شامبازى و گۆرۇلا و جۆرى تى مەيمووندا.

نەخۇشى فائىرۇسى ئىبۇلا ھەركردىنكى تىژ و توندە، پاش گەشىتنى فائىرۇسى ئىبۇلا بە لەش، لە ماوۋى ۲-۲۱ رۇژدا نىشانە سەرەتايىەكان دەردەكەون كە برىتىن لە: بەرزبوونەوۋەيەكى خىزاي پلەي گەرمى لەش، سەرئىشە، بېھىزى و ھىلالى لەش، نازارى ماسولكە، دەرکەوتنى پنتى سوور لە پىستدا، سووربوونەوۋەي چاۋەكان، كرانەو، يان ھەركردنى قورگ، پاشان رشانەو، سىكچوون، تىكچوونى فرمانى گورچىلە و جگەر، ھەندىك جارىش خوينبەريوون لە ناوۋەي لەشدا Internal bleeding، پاشان نىشانەي تر لە توشبووندا دەر دەكەون بە شىۋەي دابەزىنى پەستانى خوين، خىرابوونى ھەناسە، لەھۇشچوون. ئەم نەخۇشىيە تەنيا بە چەند پشكىنىكى تاقىگە دەستىشان دەكرىت، لە پشكىنى خويندا دابەزىنى ژمارەي خرۇكە سىپىيەكان و خەپلەكانى خوين لە گەل بەرزبوونەوۋەي ئەنزىمەكانى جگەر بەدى دەكرىت. توشبووان تا خوين و دەر دراۋەكانى لەشيان فائىرۇسەكەي تىدا يىت، نەخۇشىيەكە دەگوازىتەو. تا ئىستا دەرمانىكى تايەت نىيە بۇ لەناوېردنى فائىرۇسى ئىبۇلا، بەلام دەرمانى وەكو رىبافىرىن Ribavirin و ئىنتەرفىرۇن بىتا Interferon beta سوودىكى سنووردارىان ھەيە، ھەررەھا تا ئىستا ھىچ ماكوته، يان فاكسىنىك دزى فائىرۇسى ئىبۇلا لەبەردەستدا نىيە.

ھەركردن بە فائىرۇسى ئايدز HIV

بە 3 قۇناغدا تىپەر دەيىت. قۇناغى يەكەم يان ھەركردنى تىژ كە لە ماوۋى 2-6 ھەفتە لە گەيشتنى فائىرۇسى ئايدز بە لەش دەستىپىدەكات، واتە پاش بەرەنگاربوونەوۋەي سىستىمى بەرگرى لەش بە فائىرۇسەكە، نىشانەكان نىزىكن لە نىشانەكانى ھەركردن بە زۇرەي فائىرۇسەكانى تر بەتايىبەتى فائىرۇسى ئەنفلوئەزا بە شىۋەي سەرئىشە، كرانەوۋەي قورگ، ھىلنچ يان رشانەو، نازارى گشتى، سىكچوونىكى سووك، بەرزبوونەوۋەي پلەي گەرمى لەش، ھەستكردن بە ماندووبوون و بېھىزى گشتى لەش. لەوانەيە كە نىشانەكان بۇ ماوۋى 1-2 ھەفتە بەردەوام بن و پاشان لەخۇيانەوۋە بە تەواي نامىنن و نەخۇشى دەچىتە قۇناغى دووم كە قۇناغىكى بىچ نىشانەيە و لەوانەيە كە تا ماوۋى 10 سال درىژە بكتىسەيت، بەلام نەخۇش لەم ماويدا فائىرۇسەكە دەگوازىتەو كە پىي دەووترىت ماوۋى پەنجەرە Window period. لە قۇناغى دووھەمدا، فائىرۇسى ئايدز بەرە بەرە خرۇكە سىپىيەكانى خوين لە جۆرى CD4 T-cells لەناو دەبات، بەمەشەو بەرگرى لەش تىكەدەت. كە ژمارەي ئەم خانانە تا ناستىكى دىيارىكراو دابەزى، ئەوا لەبەر نەمانى بەرگرى، لەش دۇچارى ھەركردنى جۇراوچۇر دەيىتەو، واتە مەترسىيە راستەقىنەكانى نەخۇشى ئايدز دەستىپىدەكەن.

## نىشانە سەرەتايىيەكانى ئايدز



لہنا کاوی دل زیادہ کمن بریتین لہ: رگہزی نیر، نہخوشی خوینبہرہکانی دل کہ باوترین ہؤکارہ لہ پاش تہمہنی 35 سالیدا، نہخوشی لہ ماسولکھی دلدا Cardiomyopathy بہ شیوی تاوسان و لاوازیوونی ماسولکھی دل، سہقہتیہکانی زگماکی دل ہہتا تہگہر بہ نہشتہرگہری چارہسہرکراہن، تہمہنی 45 سال و بہسہرہوہ بؤ پیار و ۵۵ سال و بہسہرہوہ بؤ نافرہت، میژووی نؤریہکی دل لہ رابردوودا، بوونی مہیلی خیرانی بؤ نہخوشی دل، یان وہستانی دل، یان مردنی کتوپر.

وہستانی لہنا کاوی یان کتوپری دل Sudden cardiac arrest، واتہ وہستانی دل لہ لیدان (گرژ و خاوبونہوہ)، وہستانی لیشاوی خوین بؤ میشک و تہندامہکانی تری لہش، لہ گہل وہستانی ہناسہ پاش چہند چرکہیہ لہ وہستانی دل کہ لہ زورہی حالہتہکاندا بہ مردن کوتایی دیت. ہؤکاری سہرہکی وہستانی دل بہ شیویہکی کتوپر دہگہریتہوہ بؤ تیکچوونی ریتمی لیدانہکانی دل A-rhythmia کہ چلاکی کارہبابی دل تیکدہچیت، سہرہنجام دل ناتوانیت کہ بہ ریکی خوین بؤ ہموو بہشہکانی لہش پال بنیت. تہو ہؤکارانہی کہ تہگہری وہستانی

## نایا ریجیم سووری مانگانہ تیکدہدات؟

سووری مانگانہی ریک Menstrual cycle مانای تہندروسٹیہکی باش و ہاوسہنگی نافرہت دہگہیہنیت، دواکوہتن، یان وہستانی سووری مانگانہ نیشانہیہ کہ کہ لہ ہموو حالہتہکاندا گرتیکی تہندروسٹی لہ پالہوہیہ. کہ لہش دہکوہتہ ژیر فشار، یان سترتسہوہ وکو تہوہی کہ لہکاتسی ریجیمی تونددا روودہدات، تہوا لہش گہلیک لہ فرمانہ نازہروورہکان لہدہست دہدات ہہتا تہگہر بہ شیویہکی کاتیش بیت، بؤ نمونہ لہ نافرہتدا کہمبونہوہی توانای دووگیانہبون، ہہروہا دواکوہتن، یان وہستانی سووری مانگانہ بہتایہتی کہ ریژہی چہوری لہش کہمدہیتہوہ تا ریژہی 15-17٪ لہ لہشدا. ریجیم Dieting بہتایہتی ریجیمی توند، یان ریجیمی ہہلہ دہیتہ ہؤی کہمبونہوہی وزہ و کہمی فیتامین و کاتزایہکان، تہمہش بہ چہندین شیوہ لہ لہشدا دہرہدہکوہت، بؤ نمونہ قژہلہورین، تیکچوونی سووری مانگانہ، کہمبونہوہی نازہرووی خواردن. پاش گہرانہوہ بؤ خوراکی ناسایی و دووبارہ زیادہوونی کیشی لہش کہ لہ سنووری ناساییدا بیت، تہوا ریتمی سووری مانگانہ وکو جارن ناسایی دہیتہوہ، خوراکی دہولہمہند بہ کالسیؤم و فیتامین B6 لہ گہل ترشہ چہوریہ باشہکان گرنکی زوری ہہیہ، بؤ نمونہ خواردن ماسی، تہلبان، تۆوہکان، کاکلہکانی وکو گوئز و باوی، میوہ بہتایہتی نافؤکادؤ، پاقلمہنیہکان، گوشتی پلہوہر، سہوہی جؤراوجؤر.