



## گرنگىي ڧيتامين B9 بۆ ھاندانى دووگيانبۈون

فۆلەيت Folate واتە جۆرە سۈرۈشتىيەكەي ڧيتامين B9. ترشى فۆلىك Folic acid جۆرى دەستۈردەكەيەتى كە بە شېۋىى ھەب لەبەردەستدايە. فۆلەيت يارمەتتى لەش دەدات بۆ دوستىكرىنى خانەي نوئە بەتاييەتتى خېۋكە سۈرۈرەكانى خويىن، بۆيە كەمى ئەم ڧيتامينە لە مىندال و گەۋرەدا دەيىتتە ئەگەرى كەمخويىنى. لىنكۆلىنەۋەكان نامازەيان بەمەش كىرۈۋە كەكەمى ڧيتامين B9 دەيىتتە ھۆى كەمكىرەنەۋى چانسى دووگيانبۈون. بۆ ئەۋ ئافرىتەنەي كە پلاتى دووگيانبۈونىيان ھەيە، بەكارھىتتەنى ترشى فۆلىك بە ژەمى ۴۰۰-۸۰۰ مايكرۇگرام كە دەكاتە ۰،۸-۰،۴ مىللىگرام رۇۋانە بۆ ماۋەي يەك مانگ ھاندەرە بۆ دووگيانبۈون، پاشان ۋەرگرتنى ھەمان ژەم رۇۋانە لە ۳ مانگى سەرەتاي دووگيانبۈوندا بايەخى تەندۈرۈستى يەكجىر زۆرى ھەيە بۆ پاراستنى كۆرپە لە سەقەتتى زگماكىي كۆشەندامى دەرمار. ۋاپاشە كە ژەمى رۇۋانەي فۆلىك ئەسەد لە ۱،۰۰۰ مايكرۇگرام كە دەكاتە يەك مىللىگرام زياتر نەيىت. سەرچاۋە خۇراكىيەكانى ڧيتامين B9 بىرىتتىن لە: سەۋزە گەلا تارىكەكان، مېۋە مېزەكان، پاقىلەمەنپىيەكان، دانەۋىلە تەۋاۋەكان Whole grains. ئەمەش روونىكراۋەتەۋە كە دابىنىكرىنى بىرى پىۋىستى ڧيتامين B9 بۆ ئافرىتەن بەر لە دووگيانى و لەكاتى دووگيانبۈوندا تەنبا لە رىنگاي خۇراكەۋە مەسۇگەر نايىت، بۆيە پىۋىستە كە لە رىنگاي دىنك يان ھەب ئەم ڧيتامينە رۇۋانە بە رىنمايى دىكتۇر ۋەرىگىن.



## ستايلكردى ھەلەي قۇ ھۆكارە بۇ ھەلۈەرىنى

لە لىكۆلىنەۋىيەكى نويدا ھاتوۋە كە شىۋازى ستايلكردىنى قۇ لەگەل جۇرى نامىزەكانى ستايلكردىن كاريگەرى نىگەتېشى بەرچاۋ دەكاتە سەر قۇ بە شىۋەى ناسكېبون، لولېبون لەگەل ئەگەرى ھەلۈەرىن. پىسپوران جەخت دەكەنەۋە كە بە پەپەرەۋكردىنى چەند ھەنگاۋىك دەتوانىت پىش و پاش ستايلكردىن پارىزگارى لە قۇت بىكەيت، بۇنمۇنە:

- پاش خۇشوشتن بۇ وشككردنەۋى قۇ تەر ۋاباشە كە بە خاۋلى بېيىچىت تا نىمچە وشك دەيىت ئىنجا ستايلى بىكە، يان بېئىلە تا بەخۇى بە ھەۋا وشك دەيىتەۋە بەتايىبەتتى لە ۋەرزى ھاۋىندا. قۇ تەر لە لاۋازىتىن ھالەتېدايە و بە فشارىكى كەم بە ئاسانى تىكەدەشكىت يان دەۋرەت بۇنمۇنە بە شانەكردىن يان بەكارھىنانى فلچەى قۇ. با قۇت كەمىك وشك بىتەۋە ئىنجا شانە يان ستايلى بىكە.

- ھەۋل بەدە كە فلچەى قۇ بۇ كەمترىن ماۋە بەكارىنىت، بۇنمۇنە ئەمە روونكراۋەتەۋە كە لىدانى فلچە رۇژانە ۱۰۰ جار دەيىتە ھۇى دوو لەتېۋونى كۇتايى قۇ (موخۇركە Split ends).

- دووركەۋە لە زىاد بەكارھىنانى ئاۋىتەكانى ستايلكردىنى قۇ و زىاد مانەۋىيان لەسەر قۇدا، چۈنكە بە تىپەپېۋونى كات دەبەنە ئەگەرى تىكشكان و ۋەرىنى قۇ.

- ئوتۋوى راستكردىنى قۇ Flat irons بە گەرمى نزم يان گەرمى مامناۋەندى تەنىيا لەۋكاتەدا بەكارىنە كە قۇت وشكە، ھەۋل بەدە كە ۲ رۇژ

جارىك ئوتۋوى قۇ بەكارىنىت. لەكاتى بەكارھىنانى ئوتۋو بە مەبەستى لولكردىنى قۇ ئەۋا ۋاباشترە كە تەنىيا بۇ ماۋەى ۱-۲ چركە لەسەر قۇ بېيىلەتەۋە، چۈنكە قۇت ھەر جۇرىك بىت بە گەرمى زىادى ئوتۋو و گەرمى زىادى ھەۋاى وشككەۋە تىكەدەشكىت.

- دووركەۋە لە بەردەۋام دروستكردىنى (كەزى Braids)، كۆكرەۋەى قۇ و گرېدانى لە يەك خالدا Ponytails، ھەرۋەھا زىاد بەكارھىنانى قۇى درېزكراۋەى دەستكرە Hair extensions، ئەم جۇرانەى ستايلكردىن فشار دەخەنە سەر قۇ و رەگى قۇ، ئەمەش ئەگەرى كشان و شكانى قۇ و ھەلەكشان يان ھەلۈەرىنى قۇ زىاد دەكات، ئەگەر فشارەكە بەردەۋام بىت ئەۋا دەيىتە ھۇى ھەلۈەرىنى ھەمىشەى قۇ لەۋ شۈنەى كە فشارى زىادى دەكەۋىتە سەر.

## ئازارە تارىكەكەى خەمۇكى

سەرەپراي گۆشەگىرى و زىاد مانەۋە لەناۋ جىگا و گريان بە درېزايى كاتەكانى رۇژ، گەلىك لە توشىۋان بە خەمۇكى Depression ئاسايى دېنە بەرچاۋ، بەلام لە راستىدا چىژ لە ھىچ شتىك ۋەرنارگن و ھەموو شتىك بۇياندىيىتە بارگرانى. ئايا دەزانى كە كەس بەدەر نىيە لە توشىۋان بە خەمۇكى؟ لەۋانەيە دوچارى ھەر كەسىك بىت. خەمۇكى، ئەۋ ئازارە تارىكەكەى كە توشىۋان قوت دەدات. غەم و دلتۈندى، نارچەتتى، نەمانى ئارەزوۋ بۇ ھەموو شتەكان، نەمانى تواناى ۋەرگرتنى چىژ و ھەستكردىن بە خۇشى، كەمبۈنەۋەى ئارەزوۋى خواردن، ھەستكردىن بە تاۋان Feeling guilt، گرفت لە بىركردنەۋە و تەركىز و بىرپارداندا، بىركردنەۋە لە خۇلەناۋىردن، ئەۋ نىشانانەن كە لەۋانەيە رۇژانە و بۇ ماۋىيەكى زۇر بەردەۋام بن، واتە ئازارنىكى يەكجار قورس و گران كە ژيانى توشىۋو بە تەۋاى تارىك دەكات. لەۋانەشە كە خەمۇكى ھاۋكات بىت يان تىكەل بىت لەگەل پەستى كە گەلىك نىشانەى ھاۋبەشيان ھەيە، ئەمەش بارەكە ئالۇزتر دەكات. لەگەل ھەموو ئەمانەدا، خەمۇكى بە چارەسەرى دەروونى و دەرمان تا رادەيەكى باش سووك و كۇنترۇل دەيىت.

## زىاد خواردنى گۆشتى سوور زيان بە گورچىلە دەگەيە نىت

لە ئىكۆلىنەۋەكاندا ئامازە بەمە كراۋە كە زىاد خواردنى گۆشتى سوور ئەگەرى پەككەۋەتنى گورچىلە Kidney failure زىاد دەكات. ھەر چەند بىرى خواردنى گۆشتى سوور رۇژانە زىات بىت ھىندە كارىگەرى نىگەتېقى زىاتر دەكاتە سەر فرمانى گورچىلەكان. ئامازە بەمەش كراۋە كە زىاد خواردنى گۆشتى سوور ئەگەرى توۋشېۋون بە دوا قۇناغى پەككەۋەتنى گورچىلە تا رىژە ۴۰٪ زىاد دەكات بە بەراۋرد لەگەل ئەۋ كەسانەى كە بىرى كەمى گۆشتى سوور دەخۇن. ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە ئەم كارىگەرىيە زىاتر دەيىت لە كەسانى توۋشېۋو بە نەخۇشى گورچىلە، نەخۇشى شەكرە، ھەرۋەھا بەرزېۋونەۋەى پەستانى خۇيىن. لە نويتىن راپۇرتە پزىشكىيەكاندا ھاتوۋە كە گۆشتى سوور بەگشتى بۇ تەندۈرۈستى زىانەخشە، بۇنمۇنە بەم دوايىيە رىكخراۋى تەندۈرۈستى جىھانى WHO جەختى لەسەر بوۋنى پىۋەندى لە نىۋان گۆشتى سوور و شىرپەنجەدا كىرۋەتەۋە كە شىرپەنجەى گورچىلەش دەگىتەۋە. ئىكۆلىنەۋەكان ئەمەيان روونكردۋەتەۋە كە خۇراكى كەم پىرۇتىن سوۋدەخشە بۇ توۋشېۋان بە نەخۇشى گورچىلە لەۋكاتەى كە گۆشت سەرچاۋەيەكى گىرنگى پىرۇتىنە. بۇ توۋشېۋان بە نەخۇشى گورچىلە ۋاباشترە كە بە مەبەستى دابىنكردنى پىرۇتىن رۇژانە پىشت بە خۇراكە روۋەكىيەكان بەستىن لەجىياتى گۆشت بۇنمۇنە پاقلەمەنىيەكان و سۇيا. ئەگەر توۋشېۋو نەتۋانېت كە ۋاز لە گۆشت بىنېت، ئەۋا پىۋىستە تەنبا ماسى يان پەلەۋر ھەلېزىت و دوۋر كەۋىتەۋە لە گۆشتى سوور.

## زىادبوۋنى ترشېتى گەدە

گەدە بە شىۋەيەكى ئاسايى ترشى ھايدىرۇكۇرىك دەردەدات، ترشېتى گەدە Acidity زۇر پىۋىستە بۇ ھەرسكردن و لەناۋىردنى مىكروپ و ھاندانى ھەلمۇزىنى ماددە گىرنگەگان، بەلام لە ئاستىكى دىيارىكراۋا، ئەگەر ئاستى ترشېتىيەكە زىاد بىت ئەۋا گىرقتى تەندۈرۈستى پەيدا دەكات ۋەكو دىكەزى Heart burn، ھەۋكردنى گەدە، كولىۋونى گەدە. لە ھالەتى ئاسايىدا ترشېتى گەدە ھاسەنگە دىيىتەۋە بە ھۇى دەردانى بىكارىۋانات و پىرۇستاگلاندېنەكان Prostaglandins لە خانەكانى ناۋپۇشى گەدە، لەكاتى پەيداۋونى گىرقت لە دەردانى ئەم ماددە كىمىيائىيەدا ئەۋا ناۋپۇشى گەدە تىكەدچىت و ئاستى ترشېتى بەرزەدەيىتەۋە. گەلېك جار زىادبوۋنى ترشېتى گەدە سەرھەلەدات لە ئەنجامى: رىجىمى خۇراكى، كەمى مەشقى فېزىكى، ناپىكى ژەم و كاتەكانى خواردن، سىرئەت، خۇراكى چەۋر و تىژ، سىرەكە و ترشيات، جىگەرەكىشان، خواردنەۋە ئەلەكھولېيەكان، گەپانەۋەى ترشەلۇكى گەدە بۇ بەشى خوارەۋەى سوۋرىنچەك، كولىۋونى گەدە و دۈۋەگى، زىانى لاپەلاى ھەندىك دەرمانى ۋەكو بىرۇفېن، ئەسپىرېن، فۇلتارېن. ئادە. ئاكامەكانى زىادبوۋنى ترشېتى گەدە بىرىتېن لە. ھەستىكردن بە سوۋتەۋە لە گەدە و قورگ پاش ژەمى خۇراك، ناپەختى، ھىلچ، ھەندىك جارېش زىادبوۋنى ترشېتى گەدە ھۆكارە بۇ قەبىزى و بەدەھەرسى.



## ئایا زیاد مەشقکردن زیان بە دل دەگەیهنیت؟

ئایا دەزانی کە مەشقی یەكجار توند كوشندەیه؟ لە لایەکی ترەوه، ئەمەش روونكراوەتەوه كە زیاد مەشقکردن Over-exercising لەوانەیه زیان بە دل بگەیهنیت. ئەمە سەلمیتراوه كە مەشقی فیزیکی هەنگاویکی زۆر گرنگە بۆ پاراستنی تەندروستی دڵ هەتا لە تووشبووان بە نەخۆشیی دڵ، بەلام زیاد مەشقکردن لەوانەیه كە زیانبەخش بێت، هەر وەكو ئەم راستییە زانستییهی كە دەلێ زیندەپوویی لە شتە باشەكانیشدا زیانبەخشە. بە گۆڕەری چەند لێكۆڵینەوهیەك زیاد مەشقکردن پێوەندی بە زیادبوونی ئەگەری روودانی نۆری دڵ و جەلتە میشكەوه هەیە. چەندێتی مەشقی وەرزشی وەكو ژەمی دەرمان وایە، زیاد مەشقکردن واتە بەكارهێنانی ژەمی زیادێ دەرمان كە زیانبەخشە. ئاكامە ئینگەتیفەكانی زیاد مەشقکردن بریتین لە: ناریكبوونی لێدانهكانی دڵ Arrhythmias بەتایبەتی لە وەرزشوانانی پروفیشنال و وەرزشوانانی ماراسۆندا كە لەوانەیه دووچاری گرفتێ هەمیشەیی لە ریتمی لێدانهكانی دڵ ببەنەوه، تێكدانی بەشیکی ماسۆلكە دڵ كە ئاسەواری هەمیشەیی Scarring جێدەهێلێت، سخبوون و رەقبوونی دیواری خۆنبەرەكان لە ئەنجامی سووپی خێرای

خوێندا، نۆری دڵ و جەلتە میشك.

