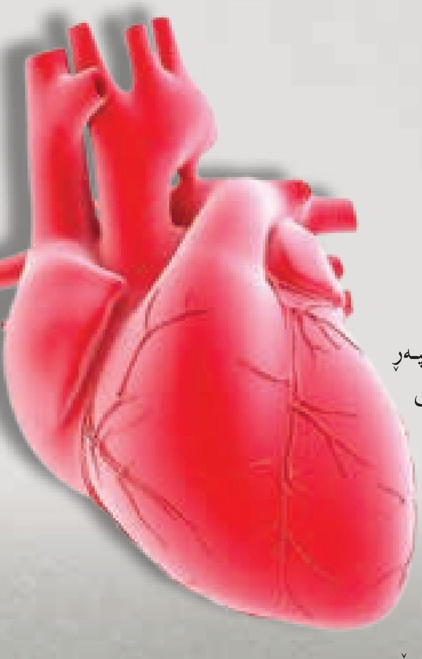

بە هەموو نیشانەکانی نەخۆشیی دڵ ئاشنا بە

گەلێك جار نیشانەکانی نەخۆشی دڵ لە زۆر کەسدا بە بێ گرنگیدان تێپەڕ دەبن، لەوکاتەی کە هەرگیز نابێ ئەم نیشانانە فەرامۆش بکرێن، ئەگەرچی لەوانەیە کە جگە لە نەخۆشیی دڵ هۆکاری تریشیان لەپاڵەوە بێت. ئەمە روونە کە ئازاری دڵ، یان ئازارێکی تیژ و دژوار لە ناوەڕاستی سینگدا نیشانەی سەرەکیی نەخۆشیی دڵە، بەڵام چەند نیشانەیەکی تر هەن کە تووشبوو هەرگیز پێی وانییە کە دوچاری نەخۆشی دڵ بووبێت لەوکاتەی کە نیشانەن بۆ نەخۆشیی خوێنبەرەکان یان نەخۆشیی زمانەکانی دڵ، ئەم نیشانانەش بریتین لە: ئاوسانی قاچەکان یان گۆزرینگەکان Edema لەبەر کۆبوونەوەی شلە کە نیشانەیەکی باوە بۆ نەمانی توانای دڵ بۆ پەمپکردن و سووڕاندنی خوێن یان پەککەوتنی دڵ Heart failure، سەرئێشەی توند کە هاوکات بێت لەگەڵ نیشانەیەکی تری نەخۆشیی دڵ، هەستکرد بە ئاستێکی نائاسایی ماندووبوون و هیلاکی Exhaustion بەتایبەتی لەکاتی ئەنجامدانی جوولەیەکی فیزیکی وەکو سەرکەوتنی پەیژەکان یان ئەنجامدانی کارێکی قورس کە لەوانەیە هاوکات بێت لەگەڵ هەناسەڕاوکێ، ئازاری تیژ یان نارەحەتی توندی گەدە Stomach cramps لە ئەنجامی بڵاوبوونەوەی ئازاری دڵ بۆ ناوچەی گەدە، گێژبوون یان لەهۆشچوونی کتوپڕ و ماوە کورت Fainting لە ئەنجامی دابەزینی پەستانی خوێن و کەم گەیشتنی ئۆکسجین بە خانەکانی مێشك کە لەوانەیە نیشانەیەك بێت بۆ نەخۆشی زمانەکانی دڵ یان زیادبوونی لێدانەکانی دڵ یان هەتا کەمبوونەوەی ژمارەی لێدانەکانی دڵ.

جگەرەی ئەلیکترۆنی زیان بە دڵ دەگەیەنێت

کێشانی جگەرەی ئەلیکترۆنی E-cigarettes لە زیادبووندایە وەکو جێگرەوەیەکی جگەرەی ئاسایی. ئەگەرچی جگەرەی ئەلیکترۆنی تووتن لەخۆناگرێت، بەڵام تێکەڵێکی گەرمکراوی نیکۆتین و چێژ و بۆنی دەستکرد Flavor لەخۆدەگرێت. ئەگەرچی سووتانی تووتن لە جگەرەی ئەلیکترۆنیدا نییە و نابێتە ئەگەری پەیدابوونی ئاوێتەی ژەهراوی وەکو جگەرەی ئاسایی، هەروەها ڕێژەیەکی کەمی قەتران و یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن پەیدا دەکات، بەڵام هێشتا زیانی بەرچاو بە تەندروستی دەگەیەنێت. کێشانی جگەرەی ئەلیکترۆنی هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەیئاستی هۆرمۆنی ئەدرینالین Adrenaline لە دڵدا، هەروەها ئاستی هەوکردن و گوشاری ئۆکسانی Oxidative stress لە لەشدا بەرزدەکاتەوە، ئەمانەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی تر زیاد دەکەن. ئەمە روونکراوەتەوە کە جگەرەی ئەلیکترۆنی جگە لە کاریگەرییەکانی نیکۆتین، کاریگەریی ئاڵۆزی تری بۆ لەش هەیە، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە پێکهاتەکانی جگەرەی ئەلیکترۆنی دەبنە ئەگەری کۆمەڵێك کاریگەریی فسیۆلۆژی کە هەتا پاش نەمانی کاریگەرییەکانی نیکۆتینیش لە لەشدا هەر بەردەوام دەبنجگەرەی ئەلیکترۆنی وەکو دوکەڵی جگەرەی تووتن، جگە لە نیکۆتین هەندێك ماددەی زیانبەخشی تر بۆ دڵ لەخۆدەگرێت وەکو فۆرمەلدیهاید Formaldehyde و ئەسیتۆن Acetone. لە کۆتاییدا دەڵێین: ئەگەر جگەرەی ئاسایی ناکێشیت واباشترە کە جگەرەی ئەلیکترۆنیش نەکێشیت، چونکە هەرگیز بێ زیان نییە.

چۆن خوێندنەوە تواناكانی مێشک بەهێزدەكات؟

ئەمە راستییەكی زانستییە كە هەر چەند زیاتر مێشك بەكاربهێنرێت هێندە توانای بیركردنەوە زیاتر و فراوانتر دەبێت. ئەمەش راستییەكی ترە كە زۆربەمان بەدوای ئەم چالاكییانەوەین كە كەمترین بەكارهێنانی توانای مێشكی دەوێت بەتایبەتی لەوكاتەی كە لەژێر سترێس یان ماندووبووندایین. خۆشبەختانە، خوێندنەوە Reading بە چالاكییەكی گرنگ دادەنرێت بۆ پشوودان و مەشقكردن بە مێشك. خوێندنەوە ئاستی كارامەیی بەزردەكاتەوە لە رێگای پڕكردنەوەی مێشك بە بە زانیاری نوێ، هەروەها برەودان بە خەزنكردنی زانیاری، لەگەڵ هاندنی میكانیزمەكانی هێشتنەوەی زانیارییەكان تا تەمەنی پیری. خوێندنەوە وەكو مەشقە بۆ مێشك، كەمتر بەكارهێنانی مێشك لە تواناكانی كەم دەكاتەوە، هەر لە منداڵییەوە و بە درێژایی تەمەن خوێندنەوە بەرزرترین ئاستە بۆ مەشقی مێشك و پاراستنی تەندروستیی مێشك. رێگایەكی تر بۆ بەهێزكردنی توانای بیركردنەوە بریتییە لە هەوڵدان بۆ زانینی هەموو وردەكارییەك سەبارەت بە هەر وشە و مانایەك لەكاتی خوێندنەوەدا، هەروەها واباشترە كە لەكاتی خوێندنەوەدا خۆت پرسیار لە خۆت بكەیت، بۆ نموونە ئەگەر بابەتێكی هەواڵ بخوێنیتەوە لەخۆت بپرسە كە ئایا تێڕوانینی نووسەری بابەتەكە چۆن كاریگەری كردۆتە سەر ناوەڕۆكی بابەتەكە، بەم شێوەیە راهێنان بە مێشكت دەكەیت كە چۆن بیرۆكەی نوێ دروست بكەیت.

ئایا پێویست دەکات هێلکە لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت؟

ئەم مەسەلەیە بەندە بە شوێنی جوگرافی و تەنیا بە شێوازی مامەڵەی دەزگا تەندروستییەکان لەگەڵ بەکتریای سالمۆنێللادا، بۆ نموونە لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا پێویست دەکات کە هێلکە لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت، کەچی لە گەلێك وڵاتی ئەوروپی و چەند وڵاتێکی تردا هێلکە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك لە پلەی گەرمیی ژووردا هەڵدەگیرێت. بەهەرحاڵ، ئەگەر لەم مەسەلەیە لەبەر هەر هۆیەك نیگەران بوویت، ئەوا واباشترە کە هێلکە لەناو سەلاجەدا هەڵبگریت، چونکە سەلامەتترین شوێن بۆ هەڵگرتنی هێلکە و زۆربەی خۆراکەکانی تر سەلاجەیە. هەڵگرتنی هێلکە لەناو سەلاجەدا ماوەی مانەوەی بۆ دوو هێندە درێژدەکاتەوە، هەروەها هەڵگرتن لەناو سەلاجەدا باشترین ڕێگایە بۆ کۆنترۆڵکردنی بەکتریا، هەروەها هێشتنەوە هێلکە بە تازەیی بۆ ماوەیەکی درێژتر. کەچی هێلکە کە لەپلەی گەرمیی ژووردا هەڵگبیرێت ئەوا پاش چەند ڕۆژێك بەرە بەرە کوالیتی دادەبەزێت و پێویستە کە لە ماوەی ١-٣ هەفتەدا بخورێت، بەڵام لەناو سەلاجەدا دەتوانرێت کە بۆ ماوەی ٢ هێندە هەڵبگیرێت. هێلکە لەناو سەلاجەدا لەوانەیە کە بۆن لە خۆراکی ترەوە هەڵمژێت بۆ نموونە پیاز، بۆ ڕێگرتن لەمە باشترە کە هێلکە لەناو کارتۆنی خۆی و بە نایلۆن بپچرێت، هەروەها باشترە کە لەناو دەرگای سەلاجەدا هەڵنەگیرێت، چونکە کردنەوە و داخستنی دەرگای سەلاجە دەبێتە هۆی هەڵبەزین و دابەزینی پلەی گەرمی، ئەمەش هانی گەشەی بەکتریا دەدات و پەردی دەوری هێلکە لە ژێرەوەی قەپێلکدا Shell membrane تێکدەدات، بۆیە باشترە کە هێلکە لە بەشی پشتەوەی ڕەفی سەلاجەدا هەڵبگیرێت.

بۆچی تەنیا بە مەشقی وەرزشی کێش دانابەزێت؟

بە پشت بەستن بە نوێترین لێکۆڵینەوە، ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی بە تەنیا بەبێ ڕیجیمی خۆراکی بەس نییە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، یان هێشتنەوەی کێشی لەش لەژێر کۆنترۆڵدا. کە باس لە هۆکاری سەرەکی زیادبوونی کێش و قەڵەوی دەکرێت، ئەوا گرنگترین و کاریگەرترین خاڵ بریتییە لە جۆرەکانی خۆراك و بڕی خواردن، کەواتە ئەمە گومانی تێدا نییە کە بۆ دابەزاندنی کێش پێویستە دەستکاری بڕ و جۆری خۆراك بکرێت، ئەمەش بە ڕیجیمی خۆراکی Dieting ناسراوە. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە مەشقی وەرزشی بە تەنیا جگە لەوەی کە نابێتە هۆی دابەزاندنی کێش، بەڵکو لەوانەیە کە هەندێك جار ببێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش. ئەگەرچی میکانیزمی ڕاستەقینە لەپاڵ ئەم مەسەلەیە بە تەواوی نەزانراوە، بەڵام یەکێك لە هۆکارەکان بریتییە لەوەی کە مەشقی وەرزشی هۆکارە بۆ زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زیاد خواردن. لەگەڵ ئەمەشدا، پێویستە کە ئەم بابەتە نەبێتە هۆی وازهێنان لە مەشقی وەرزشی ئەگەر نەبێتە هۆی دابەزاندنی کێشی لەش، چونکە هەموو جۆرێکی مەشقی وەرزشی سوودی تەندروستی تری هەیە وەکو خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، شێرپەنجە، لەگەڵ باشتربوونی مەزاج و تەندروستیی دەروونی.

بۆچی خەو وەکو خۆراک گرنگە؟

گرنگی خەو بۆ تەندروستی هیچی لە گرنگی خۆراك و مەشقی وەرزشی کەمتر نییە، بەبێ خەو توانا و فرمانەکانی ژیانی ڕۆژانەمان تێکدەچێت، لەوانەشە کە دوچاری نەخۆشی ببین. کوالیتی و ماوەی خەو بە درێژایی ژیانمان گۆڕانکاری بەسەردادێت. ئایا دەزانی کە بە خەوی تەواو و دروست لەشمان دەحەسێتەوە و وزە دەپارێزێت، هەورەها پەستانی خوێن دادەبەزێت، لێدانەکانی دڵ کەم دەبنەوە، خێرایی هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە کەم دەبێتەوە، پلەی گەرمیی لەش دادەبەزێت، بەڵام مێشك هەر چالاك دەمێنێتەوە و یادەکان جێگیر دەکات و خۆی بۆ چالاکی ڕۆژێکی نوێ ئامادە دەکات. جگە لەمانە، خەو سوودی تریشی هەیە، بۆ نموونە بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش، هاریکاریکردنی زووتر چاکبوونەوەی شانەکان و گەشەی منداڵ لە ڕێگای تاودانی دەردانی هۆرمۆنی گەشە، پاراستنی دڵ و بۆڕییەکانی خوێن، هەروەها ڕێکخستنی ئارەزووی خواردن و جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێن. لە لایەکی ترەوە، کەم خەوتن دەبێتە هۆی بۆرژان و خەوهاتن لە کاتی ڕۆژدا لەگەڵ هەستکردن بە ماندووبوون و لەش داهزران Lethargy، سەرئێشە لەکاتی بەیانیان، لەبیرچوونەوە، دڵتوندی و پەستی، هەروەها زیادبوونی ئەگەری ڕوودانی کارەساتەکانی هاتوچۆ.