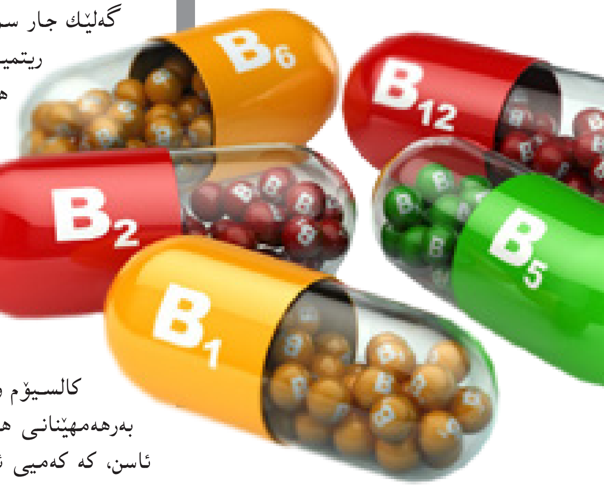
ئەو کانزا و ڤیتامینانەی هانی خەوی دروست دەدەن



گەلێك جار سوورڕەكانی خەو تێكەڵ دەبن و لەبەر خۆراكی ناهاوسەنگ و كەمی مادده خۆراكییە گرنگەكان ریتمیان تێكدەچێت، بۆنموونە كەمیی هەندێك كانزا و ڤیتامین، ئەو ڤیتامین و كانزایانەی رۆڵیان هەیە بۆ خەوێكی دروست و ئارامتر بریتین لە:

ڤیتامین D، كە ئاستی لە خوێندا دەگاتە نزمتر لە ٢٠ نانۆگرام/ميلليليتر ئەوا ئەگەری گرفتەكانی خەو زیاد دەبن.

ڤیتامین E، كە دژەئۆكسانێكی بەهێزە، بۆ رێكخستنی خەو لە رێگای رێكخستنی میكانیزمەكانی دژەئۆكسان لە مێشكدا رۆڵی هەیە.

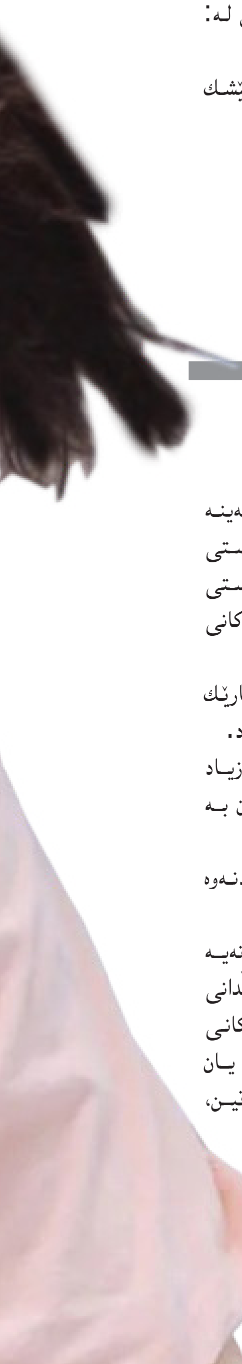
ڤیتامینەكانی B، بەتایبەتی B12، B9، B6، B5، B3 رۆڵیان هەیە لە بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی میلاتۆنین Melatonin لە لەشدا، كە هانی خەو دەدات و بە هۆرمۆنی خەو ناسراوە.

كالسیۆم و مەگنسیۆم، كە رۆڵیان هەیە لە گرژبوون و خاوبوونەوەی ماسوولكەكاندا لەگەڵ هاندانی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی میلاتۆنین، ئاستی نزمی ئەم كانزایانە لە لەشدا دەبێتە هۆی پچڕپچڕبوونی خەو.

ئاسن، كە كەمیی ئاسن هۆكارێكی بەهێزە لەپاڵ خەوزڕان و كەمخەوی و ناڕەحەتیی قاچەكان لەكاتی خەودا.

ترشی ئەمینی تریپتۆفان Tryptophan كە هانی خێرا چوونە خەو دەدات، سەرچاوە خۆراكییەكانی بریتین لە: شیر، سپێناغ، هێلكە، ماسی سالمۆن، پەلەوەر، كاكڵە و تۆوەكان.

پرۆتینی تیانین Theanine كە لە چای سەوز و كوارگدا هەیە، هانی چەند ماددەیەكی كیمیایی لە مێشك دەدات كە رۆڵیان لە رێكخستنی خەودا هەیە، وەكو دۆپامین و گابا GABA و سیرۆتۆنین.



نیشانەكانی داڕمانی دەروونی

ژیان پڕە لە ململانێ و خۆشی و ناخۆشی، هەموو شتێك لە ژیاندا كات دەبات و گەلێك جاریش دەگەینە كەناری داڕمانی دەروونی، كە حاڵەتێكی سەختی دەروونی و جەستەییە، كاتێك كە ناخۆشی، یان هەستی نێگەتیڤ دەگاتە ئاستێك كە مرۆڤ توانای دروستی ژیانی رۆژانەی نەمێنێت و فرمانەكان بە دروستی ئەنجام نەدات، واتە گەیشتۆتە حاڵەتی داڕمانی دەروونی Nervous breakdown كە نیشانەكانی بریتین لە:

لەدەستدانی تەواوی كۆنترۆڵ و باڵانس، لەگەڵ نەمانی توانا بۆ ئەنجامدانی هیچ فرمان و كارێك بە دروستی، ئەمەش كاریگەریی نەرێنی دەكاتە سەر كار، هەموو پەیوەندییەكان، تەندروستی...تاد.

كەمبوونەوەی ئاستی وزەی لەش بۆ نزیك سفر، بۆنموونە فەرامۆشكردنی خواردن، یان زیاد خواردن بەتایبەتی خۆراكی ناتەندروست، زیاد نووستن، یان كەم نووستن، گرنگی نەدان بە پاكوخاوێنی و جلوبەرگ، ئەنجام نەدانی جووڵە و چالاكیی فیزیكی،

نەمانی هەستكردن بە خۆشی و هەستكردن بە ونبوون لەگەڵ بیركردنەوە لە خۆئەزیەتدان.

كاردانەوەی خراپی لەش بەرانبەر بە داڕمانی دەروونی لەوانەیە ببێتە ئەگەری پەیدابوونی نەخۆشیی جەستەیی، یان سەرهەڵدانی چەند نیشانەیەك وەكو: گرژبوون و ئازاری ماسوولكە، گرفتەكانی پەیوەست بە خەو، ئاستی بەرزی پەستی، كەمبوونەوە، یان زیادبوونی ئارەزووی خواردن، سەرهەڵدانی نۆرەی تۆقین، دڵتوندی و ناجێگیریی مەزاج.

ئایا کەم خەوی قەرەبوو دەکرێتەوە؟

ژیانی سەردەم، سەرقاڵبوون بە کار و پێویستییەکانی ژیان لە گەلێك کەسدا هۆکارە بۆ کەم نووستن، هەروەها زیاد خواردنەوەی قاوە، یان ئەلکهول، رووناکی شینی زیاد بەکارهێنانی ئامێرە ئەلیکترۆنییەکانی وەکو سمارتفۆن و تەلەڤزیۆن. لەوانەیە گەلێك کەس پێیان وابێت کە خەوزڕان، یان کەمنووستن تەنیا هۆکارە بۆ هەستکردن بە ماندووبوون و نارەحەتیی سووك، بەڵام لە راستیدا لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری نەخۆشیی دڵ، زیادبوونی کێشی لەش، نەخۆشیی شەکرە، هەروەها لەبیرچوونەوە و گرفتەکانی دیکەی پەیوەست بە یاد. لەدەستدانی خەو، یان کەم خەوتنی خۆویستانە بۆ هەر مەبەستێك، یان کەم خەوتنی خۆنەویستانە واتە خەوزڕان Insomnia، دەکەونە نێو سنووری حاڵەتی (قەرزی) خەو Sleep dept ئەگەرچی کەسەکان لە یەکتری جیاوازن، بەڵام بە رای پسپۆڕان نووستن بۆ ماوەی کەمتر لە ٦ کاتژمێر لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا کاتی زیاتر دەخاتە سەر قەرزی خەو، گەلێك سەرچاوە پێیان وایە کە ناتوانرێت کەم خەوی قەرەبووبکرێتەوە، کەچی لێکۆڵینەوەکان جەختیات کردۆتەوە کە دەتواندرێت بەشێك لە خەوی ونبوو قەرەبووبکرێتەوە، بەڵام کاتی دەوێت.

مەشقی وەرزشی سترێس لە منداڵیشدا سووک دەکات

بەپێی دوالێکۆڵینەوەکان، مەشق و چلاکیی وەرزشی یارمەتیدەرێکی سروشتییە بۆ بەرەنگاربوونەوە و سووککردنی سترێس Stress لە منداڵدا. منداڵ لە لایەنی جەستەیی و دەروونییەوە سوودی زۆر لە وەرزش وەردەگرێت، قۆناغی ساڵەکانی قوتابخانەی سەرەتایی زۆر گرنگە بۆ پەرەسەندنی لایەنی جەستەیی و دەروونیی منداڵ، بۆیە مەشقی وەرزشی لەم قۆناغەدا گرنگیی زۆری هەیە.

لە لێکۆڵینەوەکاندا ئاماژە بەوەش کراوە کە مەشقی وەرزشی ڕێك لە تەمەنی ٦-١٠ ساڵیدا ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ کەمکردنەوەی گرفتەکانی پەیوەست بە سترێس وەك: پەستی، شەرم، دوورکەوتنەوە لە کۆمەڵ.

سوودەکانی دیکەی مەشقی وەرزشی بۆ منداڵ بریتییە لە: زیادکردنی باوەڕبەخۆبوون، پتەوکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، بەرزکردنەوەی ئاستی ڕێزگرتن، هاندانی پەرەسەندن و گەشەی جەستەیی بەتایبەتی ئێسك و ماسوولکە، کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، زیادکردنی ئاستی بەرگەگرتنی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، بەرزکردنەوەی ئاستی کارامەیی و هاندانی کاری تیم و بەڕێوەبردن و هەستکردن بە بەرپرسیارێتی، زیادبوونی دیسپلین و باشتکردنی هەڵوێست و هەڵسوکەوت لە ماڵ و دەرەوە و قوتابخانەدا.

چۆن پاراسیتۆڵ جگەر تێکدەدات؟

پاراسیتۆڵ، یان پاراسیتامۆڵ کە بە ئەسیتامینۆفین Acetaminophen ناسراوە و زیاتر لە ٦٠٠ مارکەی هەیە، بە تەنیا، یان لەگەڵ دەرمانی دیکەدا، بۆ سووککردنی ئازار بەتایبەتی سەرئێشە بە شێوەیەکی بەربڵاو لە سەرتاسەری جیهاندا ڕۆژانە بەکاردێت. پاراسیتۆڵ یەکێکە لە هۆکارەکانی پەککەوتنی تیژی جگەر Acute liver failure، واتە تێکچوونی پێکهاتەی جگەر کە خانەکان چیتر توانای ئەنجامدانی فرمانەکانیان بە دروستی نامێنێت، لەوانەشە کە بە یەکجاری لەناوبچن. پاراسیتۆڵ بە ئاسانی لە کۆئەندامی هەرسدا هەڵدەمژرێت و لەماوەی ٣٠ خولەك تا دوو کاتژمێر دەگاتە بەرزترین ئاست لە خوێندا، پاراسیتۆڵ بە ڕێژەی ٩٠-٩٥٪ لە جگەر میتابۆلیزم دەبێت، واتە لە لایەن خانەکانی جگەر مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت. پاراستیۆڵ لەوکاتەدا بۆ جگەر مەترسیدار دەبێت کە بە بڕی زیاد و بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاربهێنرێت. پسپۆڕان جەختیان کردۆتەوە کە لەوانەیە زیانی پاراسیتۆڵ بۆ جگەر بەقەد زیانی شێرپەنجە بێت، نابێت زیاتر لە ژەمی ڕێگەپێدراو لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا بەکاربێت، بۆنموونە: وەرگرتنی ١-٢ دەنکی زیاد لەوانەیە کە هۆکاربێت بۆ تێکدانی جگەر و ژیان بخاتە مەترسییەوە، چونکە وەرگرتنی بڕی زیادی پاراسیتۆڵ شانەکانی جگەر بە توندی تێکدەدات کە چارەسەرکردنی گرانە و لەوانەشە کوشندە بێت، هەروەها نابێت هەرگیز لە حاڵەتەکانی هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەردا پاراسیتۆڵ بەکاربهێنرێت، کە مەترسیی هەیە بۆ شێرپەنجەی جگەر، مۆمبوونی جگەر Cirrhosis.

سوودەکانی خواردنەوەی ئاو لەسەر گەدەی بەتاڵ

خواردنەوەی بڕی تەواوی ئاو ڕۆژانە گرنگی زۆری بۆ تەندروستی هەیە، بەڵام خواردنەوەی ئاوێکی شلەتێن لەسەر گەدەی بەتاڵ، بۆنموونە بەیانییان پاش لەخەوهەڵسان سوودی زیاتر بە لەش دەگەیەنێت، وەکو: بەتاڵکردنەوەی ڕێڕەوەکانی کۆئەندامی هەرس، پاککردنەوەی کۆڵۆن لە پاشماوەکان، هاندانی ئارەزووی خواردن بۆ ژەمێکی تەواوی بەیانی کە زۆر گرنگە بۆ تەندروستی، خۆپاراستن لە سەرئێشە لەوکاتەی کە کەمبوونەوەی شلەی لەش Dehydration وا لە خانەکان دەکات کە فرمانەکانیان بە دروستی ئەنجام نەدەن، ڕزگارکردنی لەش لە ماددە زیانبەخشەکان، دابەزاندنی کێشی لەش بەوەی کە گەدە پڕدەبێت لە ئاو کە هیچ وزە لەخۆناگرێت، هەروەها ئاو کرداری میتابۆلیزمی لەش تاوەدەدات کە هاندەرە بۆ سووتاندنی چەوری و دابەزاندنی کێشی لەش، کەمکردنەوەی ئەگەری کۆبوونەوەی گاز لە گەدە و ڕیخۆڵەدا، سافکردنی پێست، چونکە خانەکانی پێست بۆ خۆپاراستن لە لۆچبوون و وشکبوون زۆر پێویستییان بە ئاو هەیە.