

لە مالهۆهش دەتوانیت مەشقی وەرزشی ئەنجام بەدەیت

لێکۆڵینەوهکان جەختیان کردۆتەوه کە مەشقی وەرزشی لە مالهۆه وهکو مەشقهکانی جیم Gym کاریگەر و سوودبەخشن. بە مەبەستی پاراستنی تەندروستی و لیاقەتی کۆتەندامی دڵ و سووران دەتواندیت کە مەشقی سووک، یان مامناوەندی لە مالهۆه ئەنجام بدریت، بەلام بە مەبەستی دابەزاندنی کێشی لەش و اباشترە کە مەشقی توند HIT ئەنجام بدریت، ئینجا لەوانەیە کە سوودەکانی بەقەد ئەنجامدانی مەشقی فیزیکی دەرەوی مالت بێت کە هەفتانە لە ۱۵۰ خولەک کەمتر نەبێت. ئەگەر کاتت نەبێت کە بە خستەیهکی رۆژانە بجیتە هۆلیکی جیم، پتۆیست بە نینگەرانە ناکات، لێکۆڵینەوهکان

جەختیان کردۆتەوه کە ئەنجامدانی مەشقی فیزیکی لە مالهۆه جگە لەوهی کە کاتت لێ نابات و تیچووی نییە، هەموو سوودە تەندروستییهکانی مەشقی وەرزشی دەپیکت و توانای پابەندبوون و بەردەوامبوون بەرز دەکاتەوه، ئەمەش روونکراوتەوه کە مەشقی فیزیکی لە مالهۆه وهکو شناو، مەشقی سویدی، پایشکی جیگەر، رۆلیان بۆ کۆنترۆڵکردنی قەلەوی و کۆنترۆڵکردنی ناستی شەکرێ خۆین و کەمکردنەوهی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ هەیە. پاش ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی لە مالهۆه بۆ ماوێهەک، هەست دەکەیت کە پێیەوه پابەند دەبیت، بەتایبەتی کە بە سوودە تەندروستییهکانی ناشنا دەبیت و درکیان پێ دەکەیت.



نیرگه له له هه موو جوړه کانی دیکه کی کیشانی توتون زیانبه خستره!

له لیکولینه وپیه کی نه مرکبیدا هاتووه که دووکه لئی نیرگه له Hookah زیاتر له دووکه لئی جگهری ناسایی و جگهری نه لیکترؤنی ماددهی ژهراوی و کیمیایی زیانبه خش له خۆده گریت، ئەمە جگه له ماددهی نیکوتین که هۆکاره بۆ راهاتن له سهر توتون، بیان جگهره کیشان، جهخت له وهش کراوته وه که کیشانی نیرگه له له هه موو جوړه کان و ریگا کانی دیکه کی کیشانی توتون زیانبه خستره. دووکه لئی نیرگه له که راسته وخۆ هه لده مژریت ناوینته کاربولینه کان Carbonyls و بینزین Benzene له خۆده گریت، که ماددهی کی شپه بنجه ییه. له بهر هه لمزینی قهباریه کی زۆری دووکه ل له گه ل ههر هه لیکشانیکی نیرگه له دا، ریژیه کی زیاتری ماددهی کیمیایی ده گه نه له ش، بۆنموونه ریژیه کی بهرز له گازی یه که م ئوکسیدی کاربۆن که به شپه یه کی سهره کی له سووتانی ره ژووی نیرگه له سه رچاوه ده گریت، که به مه بهستی گهرمکردنی توتون و چهند ماددهی کی دیکه کی ناو نیرگه له به کاردیت، ئەمەش گه لیک جار ده یته هۆی په یدا بوونی گازی ژهراویسی دیکه. له لایه کی دیکه وه بوونی ته نۆلکه ی ورد که تیره کیهان له ۱۰۰ نانۆمتر بچوکتیره له ناو دووکه لئی نیرگه له دا به ریژیه کی بهرز ده ستینشان کراون، به تاییه تی له ۱۰ خوله کی

سهره تای کیشانی نیرگه له دا. به یی توپزینه وه کان، ئەم ته نۆلکه وردانه ریسکی ته ندروستی به رچاویان هه یه، چونکه ده گه نه به شه هه ره قوله کانی سییه کان، ئینجا بۆ ناو خوین و پاشان به ره بهستی خوینی میشک BBB ده برن و ده گه نه هه موو شانه کای میشک.



به های خوراکیی سپینهی هیلکه

سپینهی هیلکه Egg white خوراکیی کالۆرینزمه، سه رچاوه یه کی ده له مه نده بۆ پروتینی کوالیتی بهرز، شه کر و کاربوهدارت له خۆنا گریت، ههروه ها هیچ جوړنکی چه وری و کولیسترۆلی تیدا نییه، بۆیه خوراکیی گونجاوه بۆ کۆنترۆلکردنی ناستی کولیسترۆلی خوین و بۆ کهسانی تووشبوو به نه خۆشیی دل و شه کره. یه ک سپینهی هیلکه نزیکه ۵۴ ملگم پۆتاسیۆم له خۆده گریت، که بۆ ته ندروستی دل و ئیسک گرنگه، له گه ل دابه زانندی په ستانی خوین و فراوانکردنه وهی بۆریه کانی خوین و چه ندین فرمانی گرنگی دیکه کی خانه کانی له ش. سپینهی هیلکه ده له مه نده به کالسیۆم، بۆیه بۆ ته ندروستی ئیسک به تاییه تی زیادکردنی چربی و به هیزکردنی ئیسک له گه ل که مکردنه وهی ئەگه ری شکان و پووکانه وهی ئیسک گرنگه. سووده کانی دیکه کی سپینهی هیلکه: خۆپاراستن له ئەگه ری تووشبوون به جه لته ی میشک، پاراستنی ته ندروستی پیست به ریگای هاندانی دروستبوونی پروتینی کۆلاجن Collagen که گرنگه بۆ پاراستنی توانای لاستیکی پیست و ریگرتن له لۆچبوون، هاندانی گه شه ی ماسولکه به هۆی ریژه بهرزکه ی پروتین له سپینهی هیلکه دا، ریگرتن له هه ستکردن به ماندووبوونی ماسولکه له گه ل به هیزکردن و بهرزکردنه وهی ناستی بهرگه گرتنی ماسولکه کان.



شوكولاتە ۋە تارىك خەمۆكى سووك دەكات

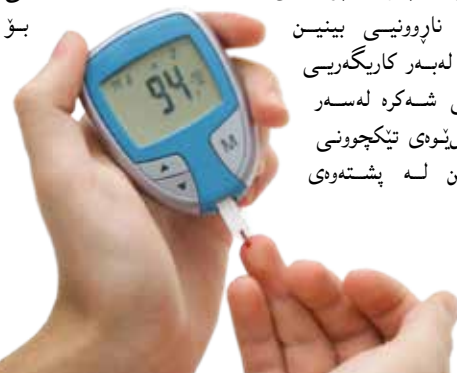
Marijuana، بۇنومونە: شوكولاتە تارىك ماددەسى فېنېل ئېتېلەمېن Phenylethylamine لەخۇدە گرىت، كە رۇلى لە رېنكسىتنى مەزاجدا ھەيە. لە لايەكى دېكەشەوۋە چېتۇر و بۇنەخۇشەكەى شوكولاتە ھاندەرېكى دېكەبە بۇ بەرزكردنەوۋەى ئاستى مەزاج، بۇيە زياتر ئەو جۇرانەى شوكولاتە تارىك ئەم نامانجە دەپېكەن كە چېتۇر و بۇنى تەواويان ھەيە. جگە لەمانە، شوكولاتە تارىك ئاستىكى بەرزى ماددە دژەنۇكسان لە جۇرى فلافونۇيدەكان -Flavo noids لەخۇدە گرىت، كە رۇليان بۇ كەمكردنەوۋەى ئاستى ھەوكردن لە لەشدا ھەيە، لەكاتەى كە ئاستى بەرزى ھەوكردن ھۇكارېكى ھاندەرە بۇ سەرھەلدانى نېشانەكانى خەمۆكى.

بە گوپرەى نامارەكانى رېنكخراوى تەندروسىتى جېھانى، نزيكەى ۳۰۰ ملىۇن كەس لە سەرتاسەرى جېھاندا بەدەست خەمۆكېيەوۋە دەنالىتن. شوكولاتە تارىك Dark chocolate لەوانەيە كە كارېگەرىى ئەرتىنى بكاتە سەر مەزاج و نېشانەكانى خەمۆكى سووك بكات، ئەم زىانباريە لە دوا لېكۇلېنەوۋەكاندا روونكراوۋەتەوۋە، باس لەمەش كراوۋە كە شوكولاتە تارىك نېشانەكان لە تووشبووان بە خەمۆكى تا رېژەى ۷۰٪ سووك دەكات. شوكولاتە تارىك واتە رېژەى كاكاو تيايدا ۶۵٪ يان بەسەرەوۋە بېت. شوكولاتە تارىك ژمارەيك ماددە لەخۇدە گرىت كە كارېگەرىى دەكەنە سەر شانەكانى مېشك و چەند فرمائېك بەتايبەتى ھەستكردن بە باشبوونى مەزاج كە نزيكە لە كارېگەرىى پېنكھاتەكانى ماريچوانا

بە تەواوى ئاشناى نېشانەكانى نەخۇشى شەكرە بېبە

چاودا، زىادبوونى ئەگەرى تووشبوون بە ھەوكردنە كەروويەكان لە كۇنەندامى زاوژى و نيوان پەنجەى دەست و پېيەكاندا، تارىكبونى پېست Acanthosis nigricans لە چەند بەشېكى لەشدا بەتايبەتى بن كەوشەكان، لاي پشستەوۋەى مل، يان ناوگەل كە بە نېشانەيكەى زوو و باوى بوونى بەرگى بەرانبەر بە ھۆرمۇنى ئېنسولېن دادەنرېت، ھەروھا كەمبونەوۋەى كېشى لەش لەبەر بوونى بەرگى خانەكان بەرانبەر بە ھۆرمۇنى ئېنسولېن، كە ھانى چوونەژورەوۋەى شەكرى گلوكۇز بۇ ناو ھەموو خانەكانى لەش دەدات، واتە خانەكان شەكر لە خۇنەوۋە بە دروستى وەرناگرن دەرنەجام لەش چەورى دەسووتېنېت بۇ وددەستھېتانى وزە، بەمەش كېشى لەش بە شېوۋەيكە بەرچاودا دەبەزېت، كە دەگاتە ۱۰-۵٪ كېشى لەش لە ماوۋە شەش مانگدا.

لە لېكۇلېنەوۋە نوپەكاندا ھاتوۋە كە نزيكەى ۲۵٪ تووشبووان بە نەخۇشى شەكرەى جۇرى ۲ بە نېشانەكان ئاشنا نېن، يان فرامۇشيان دەكەن، بەلام لە راستيدا بوونى ئەم نېشانەنى خواروۋە واتە تووشبوون بە نەخۇشى شەكرە، كە برېتېن لە: ھەستكردن بەردەوام بە ماندوويبوون، ھەستكردن بە تەزىن، يان ھەستى نامۇ لە دەست و قاچەكاندا لەبەر ھەوكردن دەمارەكان Neu-roopathy كە لە زياتر لە نيۋە تووشبوواندا روودەدات، دەرنگ چاكبوونەوۋەى برېنەكان لەبەر لاوازبوونى سىستى بەرگى لەش، زىاد مېزكردن، زىاد ھەستكردن بە برسېبوون و تېنوويوون لەبەر كەمبونەوۋەى ئاۋ لە لەشدا، ناروونى بېنېن Blurred vision لەبەر كارېگەرىى نەرتىنى نەخۇشى شەكرە لەسەر تۆرەى چاۋ بە شېۋەى تېنكچوونى بۇرپىەكانى خۇن لە پشستەوۋەى



نیشانه‌کانی که می‌فیتامین C

هیشتا که می‌فیتامین C که به نسه‌که‌ربوت Scurvy ناسراوه له گه‌لئیک که سدا به‌دی ده‌کرت، هۆکاره هاندیره‌کان بریتین له: جگه‌ره‌کیشان، زیاد خوارنده‌وه‌ی نه‌لکهول، خۆراکی ناهاوسه‌نگ، یان به‌دخۆراکی، چاره‌سه‌ر به نامیری گورچیله‌ی ده‌ستکرد Dialysis. نیشانه‌کانی که می‌فیتامین C پاش چهند مانگینک له توشبوون نینجا سه‌ره‌له‌ده‌دن، که نه‌مانه‌ن: زربوونی پیست له‌گه‌ل پیدابوونی گرتی وه‌کو زیپکه، وشکبوونی پیست، زیادبوونی کاریگه‌ریه‌کانی تیشکی خۆر له‌سه‌ر پیست، به‌تایه‌تی له‌که، ده‌رکه‌وتنی

خاللی سووری زق له ده‌وری ره‌گی مووه‌کان، لوولبوونی قژ Coiled hair له‌به‌ر پیدابوونی گۆران له پیکه‌ته‌ی پروتینی قژ له‌کاتی گه‌شه‌کردندا،

چالبوونی نینۆکه‌کان به شیوه‌ی که‌وچک له‌گه‌ل پیدابوونی خال، یان هیلی سوور له ژیره‌وه‌ی نینۆکدا، دواکه‌وتنی چاکبوونه‌وه‌ی برینه‌کان له‌وکاته‌ی که فیتامین C روۆلی له دروستبوونی شانیه‌ی نووی و

سارژبوونی بریندا هه‌یه، نازار و ناوسانی جومگه، که له‌وانه‌یه له حاله‌ته سه‌خته‌کانی که می‌فیتامین C کار بگاته خوئنه‌ربوون له‌ناو جومگه‌دا، لاوازیوون و پوکانه‌وه‌ی ئیسک چونکه فیتامین

C گرنکه بۆ دروستبوونی ئیسک، سووربوونه‌وه و ناوسانی پوک هاوکات له‌گه‌ل خوئنه‌ربوون، زیادبوونی نه‌گه‌ری کلۆربوونی ددان، لاوازیوونی سستی به‌رگریی له‌ش، نه‌مه‌ش نه‌گه‌ری

توشبوون به هه‌وکردنه میکروبییه‌کان زیاد ده‌کات، که‌مخوئنی له‌به‌ر که می‌ناسن له‌وکاته‌ی که که می‌فیتامین C ده‌پیته نه‌گه‌ری که‌مبوونه‌وه‌ی هه‌لمژینی کانزای ناسن له کۆنه‌ندامی

هه‌رسدا، هه‌ستکردن به ماندووویوون و دابه‌زینی مه‌زاج، زیادبوونی کیشی له‌ش، زیادبوونی ناستی هه‌وکردنی درژخایه‌ن و فشاری ئوکسان Oxidative stress له هه‌شدا.