



## زيانه كانى كيتچەپ

ھەيە و ھاندەرە بۇ زيادبوونى ئارەزووى خواردن، بەلام ھىندەش تەندروستىيانە نىيە، چونكە رېژىيەكى بەرزى شەكر و سۇدېوم (خوئ) لەخۇدەگرىت، لەگەل رېژىيەكى بەرزى شىرەى گەنمەشامى كە بە شەكرى فركتسوز باركراوھ Corn syrup، ئەمە جگە لە سرکە، (بەھارات)، ماددەى كىمىيىى رەنگ و پاراستنى خۇراك Preservatives. ئەوھش ئاشكرايە كە برى زيادى خوئ ھاندەرە بۇ بەرزبوونەوھى پەستانى خوئىن و گرفتى خوئىنبەرەكان كە ھەردووكيان ھۇكارن بۇ توششبوون بە جەلتەى مېشك و نۇرەى دل، لە لايەكى دىكەوھ رېژى بەرزى فركتسوز واتە كالورى زياد، كە ھۇكارە بۇ زيادبوونى كېش و قەلەوى، ھەروھە دەپتتە ئەگەرى بەرزبوونەوھىيەكى خۇيرى ئاستى شەكرى خوئىن، پاشان دابەزىيەكى خۇير، ئەمەش دەپتتە ئەگەرى ھېلنج و ھەستكردن بە ماندووبوون، يان سەرسووران، بەتايبەتى لە توششبووان بە نەخۇشىي شەكرەدا.

كيتچەپ Ketchup بە شىوھىەكى سەرەكى لە شىرەى تەماتە پىكھاتووه كە سوودى تەندروستىي زورى ھەيە، چونكە رېژىيەكى بەرز لە ماددەى لاىكۆپىن Lycopene لەخۇدەگرىت، كە دژەنۇكسانىكى بەھىزە و بۇ خۇپاراستن لە چەندىن جۇرى شىرپەنجە و نەخۇشىي دل و زو پىربوون رۇلى ھەيە. ئەگەرچى كيتچەپ چىژىكى خۇشى

## بەرزبوونەوھى پلەى گەرمىي لەش لەكاتى دووگانىدا

ھەستكردن بە ماندووبوون، سەرسووران، ھېلنج، ھەستكردن بە سەرما، ئارەقەكردن. كارىگەرىيەكانى بەرزبوونەوھى پلەى گەرمىي لەش لە ئافرەتى دووگان لەسەر كۆرپە بەگشتى لە دوو گرفتدا كۆدەپتتەوھە كە برىتىن لە يەكەم: ئەگەرى سەقەتى زگماكى بەتايبەتى شەقبوونى مەلاشوو Cleft palate، سەقەتتى زگماكى دل، كەموكووپرى لە كۆئەندامى دەماردا. دووھم: ئەگەرى ئۆتېزم Au-tism بەتايبەتى لەگەل بەرزبوونەوھى پلەى گەرمىي لەش لە سى مانگى دووھمى دووگانىدا. باوترىن ھۇكارەكانى بەرزبوونەوھى پلەى گەرمىي لەش لەكاتى دووگانىدا ئەمانەن: ھەلامەت، ئەنقلەنزا، ھەوكرەندى گوى، ھەوكرەنەكانى كۆئەندامى ھەناسە، ھەوكرەنەكانى مېزەرۇ و كۆئەندامى زاوئى. چارەسەركردن بە دۆزىنەوھە و چارەسەركرەندى ھۇكارى بەرزبوونەوھى پلەى گەرمىي لەش ھاوكات لەگەل بەكارھىنانى دەرمانى دژمشار و دابەزاندنى پلەى گەرمىي لەش دەست پىدەكات، بۇ ئەم مەبەستە لەكاتى دووگانىدا پاراستىۇل سەلامەتترىن دەرمانە.

بەگشتى بەرزبوونەوھى پلەى گەرمىي لەش (تا Fever) مەترسىدار نىيە، بەلام لەكاتى دووگانىدا لەوانەيە كە كارىگەرىي نەرىنى بكانە سەر كۆرپە. بەرزبوونەوھى پلەى گەرمىي لەش ھاوكاتە لەگەل چەند نىشانە يەكى و ەكو

## ئایا توورەبوون پەيوەندی بە خەمۆکییەوه هەیە؟

توورەبوون  
Anger حالەتیکە کە

هەموومان دوچاری دەبین، بەلام

زیاد توورەبوون، یان بەردەوامبوونی

توورەبوون بۆ ماویەکی زۆر لەوانەیە

کە پەيوەندی بە خەمۆکییەوه هەبێت.

گەلیک جاریش توورەبوون دەبێتە بەکێک لە

نیشانەکانی خەمۆکی Depression. بە پێی

لێکۆڵینەوهکان، پەيوەندی لە نێوان ناستی توورەبوون

و توندیی خەمۆکییدا هەیە، ناماژە بەوهش کراوه کە

توورەبوون بە رێژەی ٥٤٪ لە تووشبووان بە خەمۆکییدا

بەدی دەکرێت. لە لێکۆڵینەوهکاندا جەخت کراوتەوه کە ئافەتی

تووشبوو بە خەمۆکی زیاتر دوچاری دلتوندی و هەستکردن بە خەتا Feeling guilty

دەبێت، کەچی پیاوانی تووشبوو بە خەمۆکی زیاتر دوچاری ناپەهەتی و توورەبوون

دەبنەوه. کەسانی تووشبوو بە خەمۆکی و توورەبوون بەیهکەوه پیاو بن، یان ئافەت

لەوانەیە کە ئەم نیشانانەیان هەبێت: هەستکردن بە ناپەهەتی، بێ هیوابوون،

دلتوندی، یان هەستکردن بە (بەتالی Emptiness)، هەستکردن بە بێ

بەهایی، هەستکردن بە خەتا، هەستکردن بە ماندوو بوون و هیلایکی،

گرفت لە تەریکیزکردندا، گۆران لە کیشی لەشدا، تیکچوونی

خەو، نەمانی چێژوەرگرتن لە خەز و ئارەزووەکان.

ھەستى برىسيبون سىگنالى ئەۋەپە كە مېشك پېۋىستى بە سووتەمەنى ھەيپە، كە شەكرى گلوکوز سووتەمەنى سەرەككەيپە، لەۋكاتەدا ئاستى ماددە خۇراكىيەكان لە خۇندا دادەبەزىت، بەمەشەۋە مېشك كاردانەۋە سترېس كارا دەكات، باۋترىن كاردانەۋەش برىتتېيە لە توورەبوون، بۇيە زۇرپەمان لەكاتى برىسيبوندا دوچارى نارەھەتى دەيىن. گەلنىك لىكۆلېنەۋە ئەمەيان سەلماندوۋە كە ھەستى برىسيبون كاريگەرى دەكاتە سەر مەزاج چونكە برىسيبون وروژىنەرە بۇ سىستى دەمارى ئۇتۇنۇمى و دەردانى ھۇرمۇنە بەشدارەكان لە ھەلبەزىن و دابەزىنى مەزاجدا. بەيچ داينىكردى بەردەۋامى سووتەمەنى لە خۇراكەۋە، لەش و مېشك فرمانەكانيان بە دروستى ئەنجام نادەن. مېشك بۇ ئەۋەى ھاۋسەنگىي مەزاج و ھەستەكان پارىژىت، پېۋىستى بە سووتەمەنى بەردەۋام ھەيپە، كە بە شېۋەيەكى سەرەكى برىتتېيە لە شەكرى گلوکوز، كە لە خۇراكەۋە سەرچاۋە دەگرىت. دابەزىنى خېراى ئاستى شەكرى خۇيىن ھاۋكات لەگەل ناھاۋسەنگىي ئاستى ماددە خۇراكىيەكان لە خۇندا ھۆكارن بۇ ھەلبەزىن و دابەزىنى مەزاج.

لە لىكۆلېنەۋەيەكى زانكۆى دوندى University of Dundee سىكۇتلاندى ھاتوۋە كە ھەستى برىسيبون كاريگەرى دەكاتە سەر برىاردانەكان كە پەيوەست نىن بە برىاردەكانى كرپىن و ھەلبۇزاردنى خۇراك. جەخت لەۋەش كراۋتەۋە كە ھەستى برىسيبون رۆلى ھەيپە لە گۆپىنى برىاردەكان كە گەلنىك جار پاش تېرېبون ھەست دەگرىت كە برىاردەكان نىگەتېش و ھەرگىز بە دللى كەسەكە نىن.

## چۇن ھەستى برىسيبون كاريگەرى دەكاتە سەر برىاردان؟



## بەھاي خۇراكىي بەزاليا

كۇنترولكردنى ئاستى شەكرى خۇيىن بۇيە بەزاليا خۇراكىكى گونجاۋە بۇ نەخۇشانى شەكرە و بۇ خۇپاراستن لە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشىي شەكرە، پاراستنى تەندروستىي كۇنەندامى ھەرس بەتايەتى گەشەى بەكترياي سوودبەخشى ريخۇلە، خۇاراستن لە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشىي دل، رىكخستنى پەستانى خۇيىن، دابەزاندى ئاستى كۇليستىرۇلى خراب LDL لە خۇندا، دابەزاندى ئاستى ھەۋكردن لە لەشدا ھاۋكات لەگەل كەمكردنەۋەى ئەگەرى تووشبوون بە چەند جۇرىكى شىرپەنجە.



بەھا خۇراكىيە بەرزەكەى بەزاليا Green peas بە شېۋەيەكى سەرەكى دەگەرئەۋە بۇ رىژە بەرزەكەى رىشال و ماددە دژەتۇكسانەكان لە جۇرى فلافانۇل و كارۇتىنۇيدەكان Carotenoids. بەزاليا دەۋلەمەندە بە: كاربۇھىدرات، پرۇتېن، فېتامېنەكانى B1، B3، B5، B6، B9، C، E، K، لەگەل كانزاكانى سۇدېۋم، پۇتاسيۇم، كالسيۇم، كۇپەر، ئاسن، مەگنسيۇم، مەنگەنيز، فۇسفۇر، سىلېنيۇم، زىنك، ھەروەھا بيتا كارۇتىن Beta carotene و ليوپتىن Lutein. سوودە تەندروستىيەكانى بەزاليا: كۇنترولكردنى كېشى لەش بەھۇى درىژكردنەۋەى ھەستى تېرېبون، يان دواخستنى ھەستى دووبارە برىسيبونەۋە،

## ئايا ھەۋكردنى لەۋزەكان گوازراۋەيە

كاتژمىرىك لەسەر روى مېز و كىبۇردى كۆمپيوتەر و دەسكى دەرگا و پەنجەرەكاندا، بۇيە بە ئاسانى بۇ كەسانى دى دگوازىنەۋە. ھەۋكردنى لەۋزەكان بە ڧايرۇس زياتر لە مندالانى ژىر تەمەن پىنج سالدا بەدى دەكرىت، كەچى ھەۋكردنى لەۋزەكان بە بەكتىريا زياتر لە تەمەنى نىوان ۵-۱۵ سالدا روو دەدات.

لەۋزەكان دوو گرى لىمفاۋىن كەتوونەتەۋە لاي پىشتەۋە قورگ، فرمانيان برىتېيە لە رىگرتن لە تىپەپوونى بەكتىريا و ڧايرۇس و گەيشتىيان بە لەش لە رىنگاي لووت و دەمەۋە. ھەندىك جار بەكتىريا و ڧايرۇس تواناي پەلاماردانى لەۋزەكانيان ھەيە و ھەۋكردن پەيدادەكەن، بەتايپەتتى لە مندالاندا. ھەۋكردنى لەۋزەكان Tonsillitis برىتېيە لە ئاوسان و سووربوونەۋە لەۋزەكان بە بەكتىريا، يان ڧايرۇس. زۆر كەس دەپرسىت كە ئايا ھەۋكردنى لەۋزەكان گوازراۋەيە؟ خودى ھەۋكردنى لەۋزەكان گوازراۋە نىيە، بەلكو ئەۋ بەكتىريا و ڧايرۇسانەي كە ھەۋكردنە كە پەيدا دەكەن لە يەككەۋە بۇ يەككى دىكە دەگوازىنەۋە. بەكتىرياي ھەۋكردنى لەۋزەكان لە رىنگاي بەركەوتنى راستەۋخۇ بە لىك، يان بە گەيشتىنى پىروشكى لىك پاش كۆكە، يان پىژمىن لە كەسىكى توشىبو بە كەسىكى تەندروست دەگوازىنەۋە. ھەمان ڧايرۇسەكانى ھەلامەت و ئەنڧلەنزا دەبنە ئەگەرى ھەۋكردنى لەۋزەكان، ئەم ڧايرۇسانە تواناي ژيانيان ھەيە بۇ ماۋەي چەند

