پێوەندی خۆراک و زیپکەی گەنجێتی

گەلێـك جار بەر گوێـت دەكوێت كە خواردنــی گولەبەڕۆژە یان شـوكولاتە دەبێتە ئەگەری ســەرهەڵدانی زیپكەی گەنجێتــی Acne vulgaris یان زیپكــەكان خراپتر دەكات. لە راســتیدا زیپكەی گەنجێتی كە باوترین نەخۆشی گلاندە چەورییەكانی پێستە و لە تەمەنی هەرزەكاریدا لەبەر كاریگەری هۆرمۆنی بەتایبەتی ئەندرۆجینەكان سەرهەڵدەدات. لەمێژە توێژینــەوەكان ئاماژە بەوە دەكەن كــە هیچ پەیوەندییەك لە نێوان خۆراك و زیپكەی گەنجێتیدا نییە، ئەگەر هەشبێت ئەوا پەیوەندییەكی لاوازە و تەنیا لە چەند حاڵەتێكی تایبەتدا. بۆ نموونە، هەندێك سەنتەری نەخۆشـییەكانی پێست پێیان باشــە كە خواردنی شیر و بەرهەمەكانی كەم بكرێنەوە لەو كاتەی هەندێك لە شیر و بەرهەمەكانــی هۆرمــۆن لەخۆدەگرن كە ئەمانە بەرپرســیارن لە ســەرهەڵدان یان وروژاندنــی زیپكــەی گەنجێتیدا نەك خودی شــیر یان بەرهەمەكانی یان شــیری ئۆرگانیــك Organic كە هیچ دەرمانی هۆرمۆنی لەخۆناگرێت. هەروەها زیاد خواردنــی كاربۆهیدراتی ســاكراو وەكو ئــاردی ســپی دەبێتە هۆی گرفت لە رێكخســتنی هۆرمۆنی ئینسولین لە لەشــدا كە ئەمەش دەبێتە هــۆی زیادبوونی خانە كیراتینییەكان لە پێســتدا كە پەیوەندی بە زیپكەوە هەیە. خواردنی ســەوزە و میــوە، خواردنەوەی بڕێكی باشی ئاو كاریگەری پۆزەتیڤ دەكەنە سەر زیپكەكان.

خۆراک و شەکەتی دەروونی

دەتوانیت بە رێگەی پەیڕەوكردنی ستایلێكی خۆراك شــەكەتی دەروونی Emotional stress تا رادەیەكی زۆر سووكتر بكەیت. ســەرەتا هەوڵ بدە دووركەویتەوە لەو خواردن و خواردنەوانەی ماددەی كافائین Caffeine لەخۆدەگرن وەكو شوكولاتە، قاوە، چای، كاكاو، نوشابە گازدارەكان، خواردنەوە وزەبەخشەكان، بە لای كەم بــۆ ماوەی یەك هەفتە یان تا كاتی سووكبوونی شــەكەتی دەروونی، پاشان ئەگەر هەستتكرد كە بارە دەروونییەكەت بەبێ كافائین باشترە، ئەو كاتە هەوڵ بدە بە یەكجاری واز لە خواردن و خواردنەوە كافائینییەكان بهێنیت، بەڵام ئەوەش لە یاد مەكە لەوانەیە هەســت بە چەند نیشانەیەك بكەیت لە لەشتدا لەپاش وازهێنان لە كافائین بۆ نموونە، سەرئێشەیەكی توند كە بە گشــتی پاش تێپەڕبوونی 18 كاتژمێر بەسەر راگرتنی كافائین سەرهەڵدەدات و بۆ ماوەی یەك تا دوو رۆژ بەردەوام دەبێت، پاشان لەخۆیەوە نامێنێت. جگە لە كافائین، هەوڵ بدە كە كاربۆهیدراتی ئاڵۆز یان نیشاســتە بخۆیت پتر لە شەكرەكان. هەروەها بڕێكی باشــی ســەوزە و میوە بخۆ، بــەم شــێوەیە و بــە جۆراوجۆركردنی خۆراك گوشــاری دەمارەكان و هەستكردن بە هیلاكی ســووكتر دەبێت. هەروەهــا دڵنیابە لەوەی كە رۆژانە زێتر لە هەشــت پەرداخ ئاو بخۆیتەوە، چونكە كەمبوونەوەی شــلە لە لەشــدا دەبێتە ئەگەری هەستكردن بە ماندووبوون و نارەحەتی دەروونی.

ڕیجیم لە تەمەنی هەرزەکاریدا

ئەگــەر گرنگی بە دابەزاندنی كێشــی لەشــت دەدەیت، هەرگیز پەیڕەوی ئەم جۆرە ریجیمە ناتەندروستییانە مەكە كە بە توندی خۆراكت سنووردار دەكەن یان چەندین گرووپی خۆراكی و ماددەی گرنگت بە تەواوی یان بە یەكجاری لێدەبڕن. لەوانەیە ریجیمی لەو شێوەیە ببێتە ئەگەری دابەزینی كێشی لەش بە خێرایی و بــە ماوەیەكی كەم، بەڵام ئەوە راستییە بزانە هەرگیز ناتوانیت بۆ ماوەیەكی زۆر لەســەری بەردەوام بیت، دەرەنجام هەر كە دســت بكەیتەوە بە خۆراكی ئاســایی ئەوا دووبارە كێشــی لەشــت زیاد دەبێتەوە لەوانەیە زیاتر بێت لە خاڵی سفری سەرەتای دەســتپێكردنی ریجیمەكــە. هەروەها ئەم ریجیمانە بە توندی تەندروستیت تێكدەدەن و لــەش دوچاری كەمبوونی وزە و چەندین ماددەی خۆراكی گرنگی دەكەنەوە. بەلاوەنانــی ژەمێك یان پتر Skipping meals بەتایبەتی ژەمــی بەیانیان، چونكــە ئەمــە وات لێدەكات هەســت بە برســیبوونێكی زۆر بكەیــت و لەجیاتــی ژەمــەكان ناتاگایانە ژەمــی بچووك یان خۆراكی ناتەندروست بخۆیت. ریجیمی ئاوا زیانی لابەلای تریشــی هەیــە بۆ نموونە، بڕینــی كاربۆهیدرات لــە خۆراكتدا وات لێدەكات هەست بە ماندووبوون و بێ وزەیی بكەیــت لەگەڵ قەبــزی و بۆنی ناخۆش لە دەمدا. خۆراكی جۆراوجۆر و مەشــقی بەدەنی یان وەرزشــی باشــترین رێگەیە بۆ كۆنترۆڵكردنی كێشی لەش.

بەهای خۆراکی شووتی

شووتی Watermelon میوەیەکی زۆر گونجاوە بۆ شکاندنی تینووبوون، چونکە ڕێژەیەکی یەکجار زۆری ئاو لەخۆدەگرێت و وزەیەکی کەمی تێدایە. شووتی هەوکردنەکان و نیشانەکان سووکتر دەکات لە نەخۆشییەکانی ڕەبو، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، نەخۆشی شەکرە، شێرپەنجەی قۆڵۆن، هەوکردنی جومگەکان. شووتی سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ ڤیتامین C و بڕێکی باشی لە بیتا کارۆتین واتە ڤیتامین A ی ڕووەکی تێدایە، کە لە سروشتدا بە گرنگترین دوو ماددەی دژەئۆکسان دادەنرێن، هەروەها ماددەی لایکۆپین Lycopen کە ڕەنگە پەمبەکەی شووتییە، ئەویش دژەئۆکسانێکی بەهێزە. شووتی سوودی تری هەیە بۆ هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان، هەروەها نیشانەکانی ڕەبو سووکتر دەکات. لایکۆپینی شووتی قۆڵۆن لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێت، هەروەها مرۆڤ لە شێرپەنجەی مەمك و سییەکان و شێرپەنجەی پرۆستات. شووتی بڕێکی باشی لە کۆمەڵەی ڤیتامین B تێدایە کە گرنگن بۆ بەرهەمهێنانی وزە لە لەشدا، بەتایبەتی ڤیتامین B6 و B1، هەروەها کانزای مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم. خواردنی شووتی، چاوەکان لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە پیربوون دەپارێزێت، پەستانی خوێن دادەبەزێنێت. ئەوانەی کە نەخۆشی شەکریان هەیە دەتوانن بە بڕی کەم شووتی بخۆن بێئەوەی کاریگەری خراپی هەبێت.

ڕۆژانە تەنیا 73 گرام باوی

خواردنی باوی Almonds بە شێوەیەکی بەرچاو کاریگەری کرداری ئۆکسان Oxi- dation هاوسەنگ دەکاتەوە لە تووشبووان بە بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل. باوی بڕێکی باشی ڤیتامین E لەخۆدەگرێت کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە، هەروەها پۆلیفینۆلیکەکان و بەتایبەتی فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids ماددەی دژەئۆکسانن و بە گرنگترین پێکهاتەی باوی هەژمار دەکرێن. دەبێ ئەمەش بزانرێت کە خواردنی بڕێکی کەمی باوی ئامانجەکە ناپێکێت، بەڵکو خواردنی 73 گرام باوی ڕۆژانە سوودی تەندروستی دەبەخشێت. باوی سەرەڕای ئەوەی کە کۆلیستیرۆلی گشتی دادەبەزێنێت بەتایبەتی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL بە ڕێژەی 9% لە ماوەی یەك مانگدا، هەستی تێربوونیش زیاتر دەکات، هەروەها ڕیشال لە تفرەکەیدایە، بۆیە باش نییە باوی سپی بکرێت. بەدیلی تر بۆ باوی بریتین لە گوێز، کاجو، فستق، ماسی، هەروەها وەرزش. باوی ڕێژەیەکی باشی لە ماددە فایتۆستیرۆلەکان یان ستیرۆلە ڕووەکییەکان Phytosterols تێدایە کە لە چەندین بەروبومی ڕووەکیدان و لە ڕووی پێکهاتنی کیمیاییەوە زۆر لە کۆلیستیرۆل دەچن، ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن دادەبەزێنن و یارمەتی بەرگری لەش دەدەن و ئەگەری تووشبوون بە چەندین شێرپەنجە کەم دەکەنەوە.

چەورییە نێوەندەکان لە چەورییە تێرەکان خراپترن

چەورییە نێوەندەکان Tans Fatsیان ترشە چەورییە نێوەندەکان لە خۆراکی سروشتیدا زۆر کەمن، زیاتر لە پیشەسازی خۆراکدا دروست دەکرێن بە ڕێگەی کرداری هایدرۆجینکردنی زەیتی شلی ڕووەکی تاکو بچێتە دۆخی ڕەقییەوە، بۆیە زۆر جار بەم جۆرە چەورییانە دەوترێت چەورییە هایدرۆجینکراوەکان Hydro- genated. کۆمپانیاکانی پیشەسازی خۆراك بۆیە چەورییە نێوەندەکان دەخەنە ناو خۆراکەکانیانەوە، چونکە بەکارهێنانیان ئاسانترە لە جۆرەکانی تری چەوری و بۆ ماوەیەکی زۆر خۆراگرترن. چەورییە نێوەندەکان سەرەڕای ئەوەی کە چێژی خۆراك خۆش دەکەن، دەتوانرێت

چەندین جار بۆ سوورکردنەوەی خۆراك بەکاربهێنرێت. چەورییە نێوەندەکان دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL و دابەزاندنی کۆلیستیرۆلی باش HDL لە خوێندا، واتە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك و نەخۆشی شەکرە زیاد دەکەن. ئەو خۆراکانەی کە چەورییە نێوەندەکانیان تێدایە بریتین لە: سمن Ghee، ڕۆنی ڕەق Shortening، کەرەی دەستکرد یان مارگرین Margarine، بسکویتەکان، کراکرز Crackers، پیتزا، هەندێك خۆراکی هەویرکاری دیکە. چەورییە نێوەندەکان بە شێوەیەکی سروشتی بە ڕێژەیەکی کەم لە گۆشتی سوور و شیر و کەرەی سروشتیدا هەیە.

رشانەوەی دەروونی

زۆرجار پەستی و نیگەرانی Anxiety دەبێتە هۆی رشانەوە بەتایبەتی بەیانییان زوو پاش لەخەو هەڵسانەدا یان راستەوخۆ پاش خواردنی یەکەم پاڵووی ژەمی بەیانی. هێڵنج و رشانەوەی دەروونی هەرگیز لە پاش کاتژمێر١٠ی بەیانی تا کۆتایی رۆژ روونادات، لەوانەیە هۆکاری ئەمە بگەڕێتەوە بۆ هەستکردن بە نیگەرانی سەبارەت بە گرفت هۆی کەمبوونەوەی کێش، بە پێچەوانەی رشانەوە لەبەر نەخۆشییەکی ئەندامی وەکو کولبوونی گەدە یان نەخۆشی تر. رشانەوەی بەیانییان لە ئافرەتیشدا لە سەرەتای مانگەکانی دووگیانیدا بە شێوەیەکی ئاسایی روودەدات، هەروەها لەوانەیە جگەرەکێشان و زیاد خواردنەوەی ئەلکهول هۆکارێکی تر بێت، زۆرجاریش رشانەوەی بەیانیان لەگەڵ

و بەسەرهاتەکانی رۆژ. لەگەنجاندا، زۆرجار رشانەوەی دەروونی لەبەر ترسی قوتابخانە و ترس لە تاقیکردنەوەکان روودەدات. زۆرجار لەوانەیە ئەم گرفتە تەنیا هێڵنج بێت جا ئەگەر گەدە بەتاڵ بێت یان خۆراکی تێدابێت، بەڵام رشانەوەی دەروونی بەوە دەناسرێتەوە کە نابێتە خەمۆکیدا روودەدات. چارەسەرکردن بریتییە لە چارەسەرکردنی ئەو قەیرانە یان گوشارە دەروونیەی کە لەپاڵ رشانەوەکەیە، ئەگینا دەرمانی جۆراوجۆری دژی رشانەوە بەکاردەهێنرێت کە تەنیا سوودێکی کاتییان هەیە.

چۆن گەدەت دەپارێزیت

بە درێژایی تەمەن رۆژانە بەلای کەم سێجار خۆراک دەخۆیت یان گەدەت پڕدەکەیت، بۆ پاراستنی گەدە لە نەخۆشی، هەرگیز زیاد لە پێویست گوشاری مەخەرە سەر بۆئەوەی بەرێکوپێکی فرمانی خۆی ئەنجام بدات و خۆراک بەباشترین شێوە هەرس بکات. بوونی خۆراک لەناو گەدەدا خانەکانی هان دەدات بۆ دەردانی ترشەڵۆکی HCL و ئەنزیمەکانی هەرسکردن، بۆیە هەوڵ بدە کاتی ژەمەکانی خۆراک رێکبخەیت، دوورکەوە لەو خۆراکانەی کە لەگەڵ گەدەدا ناگونجێن، هەرگیز خۆراکی خاو یان باش نەکوڵاو مەخۆ کەگەدەت نارەحەت دەکەن و لەوانەیە ئازاریش بکێشێت و تووشی نەخۆشی بێت، لەگەڵ هەر ژەمێکدا تەنیا یەک پەرداخ ئاو بخۆرەوە، با ژەمی ئێوارەت سووک بێت، نێوان ژەمی ئێواران و نووستن کەمتر نەبێت لە ٢ کاتژمێر، نابێ راستەوخۆ پاش وەرزش خۆراک بخۆیت و نابێ پاش ژەمێکی خواردن راستەوخۆ وەرزش بکەیت، بەڵکو دەبێت بەپێنێکی بدەیتێ، پاڵوو زیاتر لە ٢٠ جار بجووە ئینجا قووتی بدە، بەپەلە خۆراک، کە برسی بوویت دەبێ لەوە دڵنیا بیت کە ٤ کاتژمێر بەسەر ژەمی رابردوودا تێپەڕیوە ئینجا خۆراک بخۆیت، هەرگیز بەدەرسی و دڵگزی فەرامۆش مەکە و خۆت پیشانی دکتۆرەکەت بدە.

چێژی تاڵ لە دەمدا

هەستکردن بە چێژێکی تاڵ Bitter taste یان چێژی میتاڵی taste Metalic وەکو تام سارد لە دەمدا حاڵەتێکی باوە. بە گشتی کولبوونی دەم ئەم گرفتە پەیدا دەکات کە گەلێك هۆکاری لەپاڵە وەکو: سووتانی ناوپۆشی دەم لەبەر خواردن و خواردنەوەی گەرم، پاك رانەگرتنی دەم و ددان، بەکارهێنانی فلچەی ددان بە ناڕێکی کە ببێتە ئەگەری برینی بچووك لە پوك یان زمان یان ناوپۆشی دەم، کەمی ڤیتامین و کەمی کانزاکان، قەیرانە دەروونییەکان. هۆیەکانی تری چێژی ناخۆش لە دەمدا بریتین لە: هەوکردنی پشتەوەی زمان و دەم و قورگ بە تایبەتی هەوکردن بە کەڕووی کاندیدا یان مۆنیلیا Monillia کە زیاتر لەو کەسانەدا روودەدات کە بەرگری لەشیان کەمە وەکو منداڵ و پیرەکان و نەخۆشانی شەکرە و تووشبووان بە ئایدز یان شێرپەنجە. زۆر جار دەرمانی ددانسازی و هەندێك دەرمانی تری وەکو فلاجیل چێژی دەم ناخۆش دەکەن. پەستی توند و قووڵ، خەمۆکی دەبنە ئەگەری گۆڕان لە ناوپۆشی دەمدا بەتایبەتی گۆڕان لە رێژەی دەردانی لیکدا، وشکبوونی دەمیش لەبەر هەر هۆکارێك دەبێتە ئەگەری هەر دوو بۆنی ناخۆش و چێژی ناخۆش لە دەمدا. چارەسەرکردنی ئەم گرفتە بە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکەی ئەنجام دەدرێت، لە ماڵەوە دەکرێت هەر جۆرێکی غەرغەرە یان شووشتنی دەم Mouth Wash بە گیراوەی دژەمیکرۆب ئەنجام بدرێت.

مووەردان لە ئافرەتان

مـــوودەردان Hirsutism واتـــە گەشەکردنی موو لەو شوێنانەی ئافرەت کـــە نابێت مـــووی تێدا بـــەدی بکرێت وەکو چەنەگە و ســـەر لێوی ســـەرەوە و بناگوێیەکان، ئەمـــەش کاریگەرییەکی دەروونی نێگەتیڤی زۆر دەکاتە سەر ئافرەتی تووشبوو. مووەردان زیاتر لەو ئافرەتانەدا ڕوودەدات کـــە دوچاری دروســـتبوونی فرەکیســـی هێلکەدان دەبنەوە PCOS. هـــۆکاری مـــوودرەدان دەگەڕێتـــەوە بۆ زیادبوونی ڕێژەی هۆرمۆنە نێرینەییەکان واتە ئەندرۆجینەکان Androgens، هۆرمۆنی تێستۆســـتیرۆن ئەندرۆجینی سەرەکییە، بە بڕێکی کەم لە لەشی ئافرەتدا هەیە، بەڵام زیادبوونی ئەم هۆرمۆنە پتر لە ڕێژەی ئاسایی خۆی دەبێتە ئەگەری موودردان و چەندین ســـیفەتی نێرینەیی تـــر بۆ نموونـــە قەبەبوونـــی دەنگ. لە پیاویشـــدا زیادبوونی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دەبێتە ئەگەری گرفت لە

پرۆستاتدا. هەندێك جاریش مووەردان لە هەندێك خێزاندا لەبەر هۆکاری زگماکییەوە ڕوودەدات، لـــەو کاتـــەی کە ئاســـتی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن ئاساییە و هیچ کیســـە لە هێلکەدانەکاندا بەدی ناکرێت. چارەســـەرکردنی مووەردان بە پشکنین و دۆزینەوەی هۆیەکەی دەســـتپێدەکات، چارەســـەر بـــە لێـــزەر چارەســـەرێکی یەکجارەکییە بۆ مووەردان.

65%ی نەخۆشانی شەکرە تووشی نەخۆشی دڵ دەبن

نەخۆشـــی شـــەکرە بە تەنیـــا، بەرزبوونەوەی ئاســـتی کۆلیســـتیرۆل لە خوێندا بـــە تەنیا، مەترســـییان هەیە بۆ ژیان، بەڵام نەخۆشـــی شـــەکرە لەگەڵ ئاستی کۆلیســـتیرۆلی بەرز بەیەکەوە مەترســـییەکی زۆرتر دەخەنە ســـەر ژیان. زۆربەی نەخۆشـــانی شەکرە کە تووشی نەخۆشی دڵ دەبن لێی بێئاگان، چونکە وەکو مرۆڤێکی ئاســـایی تووشـــی نەخۆشـــی دڵ دەبێت هەســـت بە ئازاری سینگ Angina ناکەن کە ئازارێکی یەکجار توند و ســـەختە و بەهێزترین پیاو لە جووڵـــە دەخات و بەرگەی ناگرێت. نەخۆشـــانی شـــەکرە وەکو بەشێك لە ئاڵۆزییەکانی شـــەکرە کە بە تەواوی کۆنترۆڵ نەکرابێت ئەگەری تووشـــبوونیان بە نەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەســـتانی خوێن لێدەکرێت بـــە ڕێژەی ٦٥٪ پتر لە کەســـانی ئاســـایی. پێویســـتە بە وردی چاودێری خۆراکت بکەیت بەتایبەتی چەوری، لەگەڵ پشـــکنینی شەکر کە خورینی پتر نەبێت لە ١٢٦ملگم \ دێسیلیتر و پـــاش خواردن پتر نەبێت لـــە ٢٥٠ ملگم \ دێسیلیتر، سەرەڕای پشکنینی چەورییەکانی خوێن و پشـــکنینی کلینیکی لەلایەن دکتۆر بـــۆ دڵنیابوون لەوەی تووشـــی بەزربوونەوەی پەســـتانی خوێن و نەخۆشـــی دڵ نەبوویت. هەروەها دەبێ چاودێری کێشی لەشت بکەیت و بە هیچ شێوەیەك توخنی جگەرە و خواردنەوەی ئەلکهـــول نەکەویـــت، هەروەهـــا وەرزشـــی ڕۆژانـــە یەك کاتژمێر ڕۆیشـــتنی خێرا. نابێ کۆلیستیرۆلی گشـــتی خوێن(کۆلیستیرۆلی باش و کۆلیستیرۆلی خراپ) لە خورینی پتر بێت ٢٠٠ ملگم \ دێسیلیتر.

بۆچی پیرەکان تووشی بەدخۆراکی دەبن

هەڵسەنگاندن و ڕێکخستنی لایەنی خۆراکی پیرەکان مەســـەلەیەکی چەندی بڵێی گرنگە بۆ پاراســـتنی تەندروستی بەســـاڵاچووان. پیرەکان بە ڕێژەیەکی زۆر تووشی بەدخۆراکی Malnutrition دەبن. لاوازبوونی هەستی بۆنکـــردن، لاوازبوونی هەســـتی چێژکردن، کەمبوونەوەی هەستی تێنووبوون، خراپبوونی تەندروســـتی دەم و ددان، کزبوونی جوولەی ڕیخۆڵە و ئەگەری قەبزی، ئەمانە هەموویان چەنـــد گۆڕانێکی فســـیۆلۆژین کە لەگەڵ تەمەندا ڕوودەدەن و ئەگەری تووشـــبوون بە بەدخۆراکی زیاد دەکەن، هەروەها بەکارهێنانی گەلێـــك دەرمان بۆ مەبەســـتی جیاواز وەکو زیانی لابەلا دەبنە ئەگـــەری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و هێڵنج و وشـــکبوونی دەم یان بۆرژان و بێهێزی گشـــتی لەش. کەمی ماددە خۆراکییە گرنگ و پێویستەکان دەبێتە هۆی نەخۆشی، هەروەها توانای چاکبوونەوە لە نەخۆشییە ســـادە و نەخۆشییە سەختەکان لاواز دەکات، بەتایبەتی کەمی وزە و پرۆتین کە نزیکەی نیوەی بەســـاڵاچووان تووشـــی دەبن. بەدخۆراکی لـــە پیرەکاندا دوو جۆری هەیە: بەدخۆراکی دەرەکی، واتە لەبەر کەمی بـــڕ و جۆری ژەمەکانی خۆراکەوە ڕوودەدات، هەروەها بەدخۆراکی ناوەکی، واتە تووشـــبوو دوچـــاری کەمبوونەوەی ئـــارەزووی خواردن دەبێتـــەوە کە لێـــرەدا نەخـــۆش دەکەوێتە ناو گێژاوێکی بەدخۆراکییـــەوە، چونکە کەمی ئاسن و کانزا و ڤیتامینەکانیش دەبێتە هـــۆی کەمبوونەوەی ئـــارەزووی خـــواردن، واتە نەخۆش لە دوو لاوە ئارەزووی خواردنی کەم دەبێتەوە.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە :
Mobile: 07504789450
Email: tendrusti@gulan-media.com