# ئایا شوکولاتە زیپکە پەیدا دەکات؟

گەلێـــك گەنج بەردەوام ئەم پرســـیارە دەکـــەن و نیگەرانن لە خواردنی شوکولاتە Chocolate نەبادا ببێتە هۆی سەرهەڵدانی زیپکە. ئێستاش کەســـانێك هەن باوەڕیان بـــەوە هەیە کە خواردنی شـــوکولاتە لە هەرزەکار و گەنجەکانـــدا زیپکە پەیدا دەکات، لەو کاتەی کە ئەم مەســـەلەیە هیچ بنەمایەکی زانســـتی نییە. کەواتە بە کورتـــی وەڵامەکە دەڵێ ((نا)) بەتایبەتی ئەگەر هۆکارە راستەقینەکانی سەرهەڵدانی زیپکە بزانیت. گلاندە چەورییەکانی ژێر پێست ماددەیەکی چەور بەناوی (سیبەم Sebum) دەردەدەن کـــە خانە مردووەکانی پێســـت رادەماڵێت و پێست چەور دەکات، هەر کاتێك کە ئەم ماددە چەورە زیاد دەربدرێت و لەناو پێستدا قەتیس بێت و ڕێڕەوی هاتنە دەرەوەی بگیرێت لەگەڵ کاریگـــەری هەندێك هۆرمۆن، ئەوا زیپکە پەیدا دەبێت. لەوانەیە کە زیاد خواردنی چەوری و شـــیرینی تا رادەیەك کاریگەری بکاتە ســـەر ڕێژەی دروستبوونی هۆرمۆن لە لەشـــدا، دەرئەنجام ڕێژەی دروســـتبوونی ماددەی چەوری لە گلاندە چەورییەکانی پێستدا زیاد بکات و زیپکە سەرهەڵبدات، بۆیە بۆ خۆپاراستن و لەکاتی تووشبوون بە زیپکە وا باشـــترە کە خۆراکی چەور و شـــیرین کەم بکرێتەوە و زیاتر ســـەوزە و میوە بخرێتە خۆراکی ڕۆژانە لەگەڵ خواردنەوەی بڕێکی زۆری ئاو.

# دوو کەوچک زەیتی زەیتوون

زەیتی زەیتوون Olive oil وانەبێت کە تەنیا چێژێکی خۆش بە خۆراك ببەخشێت، بەڵکو ســـوودی زۆریش بە دڵ دەگەیەنێت. بەڵگەی زانســـتی تەواو لەبەردەستدایە کە خواردنی دوو کەوچك (23 گرام) زەیتی زەیتوون ڕۆژانە لەوانەیە کە ئەگەری نەخۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ کەم بکاتەوە بە دابەزاندنی ئاســـتی کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا. بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە کە لەجیاتی ئەمە هەمان بڕی چەورییە تێرەکان لە خـــۆراك کەم بکرێتەوە تاکو بڕی وزەی ڕۆژانە زیاد نەبێت، چونکـــە چەورییەکان بە گشـــتی وزەی زۆر بە لەش دەبەخشـــن. زەیتی یەکەم گوشینی زەیتوون Virgin olive oil بەرزترین بەهای خۆراکی هەیە، چونکە ڕێژەیەکی بەرزی ماددە پۆلیفینۆلەکان -Polyph nols لەخۆدەگرێت کە دژەئۆکســـانی بەهێزن و دڵ لە نەخۆشـــی دەپارێزن. کەوچکێك زەیتی زەیتوون بخەرە ناو سەلاتە، بۆ سوورکردنەوەی خۆراکیش زەیتی زەیتوون زۆر گونجاوە و خۆڕاگرە بەرانبەر بە پلەی گەرمی بەرز. بۆ خەزنکردن، شوێنێکی تاریك و فێنك هەڵبژێرە، دەتوانیت کە زەیتی زەیتوون لەناو بەفرگردا هەڵبگریـــت ئەگەرچی کەمێك پەیـــت و لیڵ دەبێت، بـــەڵام کە لە پلەی ژوور دانرا بۆ ماوەیەکی کەم وەکو خۆی روون و ساف دەبێتەوە.

فاســـولیاBeans تـــەڕ بـــێ یان وشك، گەلێك خوێی کانزایی و ڤیتامین لەخۆدەگرێت، لەگەڵ ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتیـــن و کانزای ئاســـن. فاســـولیا خۆراکێکی پڕسوودە بۆ نەخۆشانی شەکرە بەوەی کە ئاستی بەرزی شەکری خوێن دادەبەزێنێت و دەیخاتە ژێر کۆنترۆڵەوە. هەورەها خواردنی فاسولیا سوودی هەیە بۆ: کەمکردنەوەی نیشانەکانی ڕۆماتیزم و نەخۆشـــی جومگەکان، هەوکردنەکان،

# خۆراک و رۆماتیزم

خۆراکی تەندروستییانە گرنگییەکی یەکجار زۆری هەیە بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی چەندین حاڵەت و نەخۆشی یان بەلای کەم سووککردنی نیشانەکان و رێگرتن لە ئاڵۆزی و ماکەکانی گەلێك نەخۆشی. ئەگەرچی جۆرێك یان پتر لە جۆرێکی خۆراك دیار نەکراوە کە بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی رۆماتۆیدی جومگەکان Rheumatoid arthritis بەکاربێت، بەڵام ئەوەی کە گومانی تێدا نییە ئەوەیە کە خۆراکی تەندروستییانە بەگشتی کاریگەری پۆزەتیڤی لەسەر تەندروستی هەموو کەسێکدا هەیە، بۆ نموونە کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە، زیابوونی وزە لە لەشدا، بیناکردنی ماسولکەکان و بەهێزکردنی ئێسکەکان، کۆنترۆلکردنی کێشی لەش.. تاد. چەند سەرەخاڵێکی خۆراکی تەندروستییانە بریتیین لە: کەمکردنەوەی خوێ و شەکر و چەوری لە خۆراکدا، نیوەی قاپی خۆراکت بە سەوزە و میوە پڕکەرەوە، تەنیا چارەکێکی لە گۆشت یان پەڵەوەر پێکهاتبێت، با چارێگەکەی تریشی دانەوێڵە بێت، سەوزەی رەنگ تاریك هەڵبژێرە، شیری کەم چەوری بخۆ.

# بەهای خۆراکی فاسۆلیا

نەخۆشییەکانی سینگ، پشت ئێشە. گەلێك جاریش بۆ نەخۆشییەکانی گورچیلە سوود لە خواردنی فاسولیا وەردەگیرێت. زیاد خواردنی فاسولیای وشك و بە بەردەوامی لە گەلێك کەسدا چەند کێشەیەکی تەندروستی پەیدا دەکات بۆ نموونە: ئاوسانی سك و کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا، بینینی خەونی ناخۆش(کابوس Nightmare)، هێڵنج، هەموو ئەو نیشانانە نامێنن ئەگەر خەردەل Mustard لەگەڵ فاسولیادا بخورێت یان تێکەڵ بکرێت، هەروەها دانانی فاسولیا لەناو دەفرێکی ئاودا بۆ ماوەیەك و پاشان فڕێدانی ئاوەکە ئەگەری پەیدابوونی گاز لە ریخۆڵەدا کەم دەکاتەوە. لەلایەکی ترەوە، زیاد خواردنی فاسولیای سەوز( فاسولیای تەڕ) بە بەردەوامی لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری ئازار لە پێشەوەی سەردا لەگەڵ سك ئێشە و هەستکردن بە سووتانەوە لە چاوەکاندا.

# ژەمی بەیانییان زۆر پێویستە

هەموو بەیانییان چەند کات تەرخان دەکەیت بۆ خۆڕازاندنەوە و ستایلکردنی قژ و ئارایشت، بەڵام چارەگێکی ئەو کاتە بۆ ژەمی خۆراکی بەیانییانت Breakfast تەرخان ناکەیت، بەلاتەوە گرنگ نییە هەتا ئەگەر نەیخۆیت. ئایا دەزانی کە گرنگترین ژەمی خۆراکی رۆژانە ژەمی بەیانییانە؟ ژەمی خۆراکی بەیانیان نایەڵێت کە کێشت زیاد بکات یان قەڵەو بیت، ئەوانەی کە ژەمی بەیانییان ناخۆن زیاتر کێشیان زیاد دەکات. بە ژەمی بەیانییان دەبیتە خاوەن تەندروستییەکی باش، بۆ نموونە رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە: نەخۆشی دڵ، جەڵتەی مێشك، نەخۆشی شەکرە، شێرپەنجە، هەروەها سیستمی بەرگری لەشت بەهێز دەکات بەتایبەتی بەرانبەر بە هەوکردنە ڤایرۆسییەکانی وەکو هەڵامەت و ئینفلوەنزا. ژەمی بەیانییان توانای مێشك باشتر دەکات، لە سەرنجدان و توانای فێربوون و بیرکردنەوە، هەروەها مرۆڤ دەپارێزێت لە پەستی و خەمۆکی. هەوڵ بدە کە ژەمی خۆراکی بەیانییانت دەوڵەمەند و جۆراوجۆر بێت، هەر خۆراکێك رایەڵە، پێویستە گەورەترین و باشترین ژەم بێت.

# هۆکارەکانی دەست لەرزین

دەست لەرزین Tremor بریتییە لە لەرزینی دەست یان پەنجەکان لەکاتی جولاندنەوەی دەست یان جولاندنەوەی پەنجەکان یان لەکاتی گرتنی شتێك بە دەست و پەنجەکان واتە کۆنترۆلی تەواوی جوولە و گرتن دەشێوێت و دەست یان پەنجەکان بە شێویەکی زەق دەلەرزن. کۆنترۆلی جوولەی دەست و پەنجەکان بە شێوەیەکی سەرەکی لەژێر کاریگەری کۆئەندامی دەمار و مێشکدایە، ئینجا ماسولکە و ئێسکەکان. هەر گرفت و نەخۆشییەك لە مێشك و رێڕەوی دەمارەکانەوە تا دەگاتە بچووکترین ماسولکەکانی دەست، دەبێتە ئەگەری دەست لەرزین. زۆر کەس لەکاتی هەڵچوون و تووڕەبووندا دەست و پەنجەکانیان بە توندی دەلەرزن. هەندێك کەسی تر لەکاتی ترس و تۆقیندا دەست و پەنجەکانیان دەلەرزن، لەوانەیە قۆڵ و باسکیش تووشی لەرزین ببن. کەسانێکیش هەن لەکاتی شەرمکردندا دوچاری دەست لەرزین دەبنەوە. گرنگترین هۆکارەکانی دەست لەرزین بریتین لە: پیربوون، زیادخواردنەوە و راهاتن لەسەر ئەلکهول، نەخۆشی پارکینسۆنیزم Parkinsonism، ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی، نەخۆشییە دەروونییەکان وەکو پەستی و تۆقین (فۆبیا Phobia)، نەخۆشییەکانی مێشکۆکە بە تایبەتی نەخۆشی پوکانەوەی مێشکۆکە، ژاراویبوون بە کافائین Caffeinnosis.

## قەڵەوی لە هەرزەکار و گەنجاندا

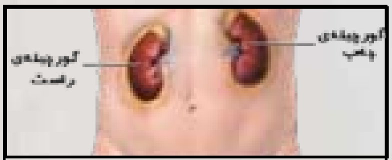
زیادبوونی کێشی لەش Overweight بە رێژەی 10% پتر لە کێشی ئاسایی کە لەگەڵ درێژی باڵا و تەمەندا دەگونجێت لە پزیشکیدا بە قەڵەوی هەژمار دەکرێت. ئەو منداڵانەی کە لە تەمەنی 10-13 ساڵیدا دوچاری قەڵەوی دەبنەوە، ئەوا بە رێژەی 80% ئەگەری تووشبوونیان بە قەڵەوی لێدەکرێت لە تەمەنی هەرزەکاری و گەنجێتیدا. ئەو فاکتەرانەی کە رۆڵیان هەیە لە تووشبوون بە قەڵەوی لە هەرزەکار و گەنجەکاندا بریتین لە: مەیلی زگماکی، بۆ نموونە ئەگەر دایك و باوك هەردووکیان قەڵەو بن ئەگەری قەڵەوبوونی منداڵەکانیان دەگاتە 80%، کەچی ئەگەر تەنیا دایك یان باوك قەڵەو بوو ئەو کاتە ئەگەری قەڵەوبوونی منداڵەکانیان دەگاتە 50%، نەبوونی هاوسەنگی لەنێوان ئەو بڕە وزەیەی کە لە خۆراکی رۆژانەوە وەردەگیرێت لەگەڵ بڕی ئەو وزەیەی کە بە جوولە سەرف دەکرێت، عاداتی خۆراکی نارێك، هۆکاری کولتووری. کاریگەرییەکانی قەڵەوی لەسەر هەرزەکار و گەنجاندا بریتییە لە ئەگەری تووشببوون بە: پەستی و خەمۆکی، کەمبوونەوەی باوڕبەخۆبوون، کاردانەوەی نێگەتیڤی دەروونی تر، ئەگەری نەخۆشی شەکرە، ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، پرخە و گرفت لە نووستندا.

## ئایا هەموو کارەساتەکان لەخۆیانەوە روودەدەن؟

تووڕەبوون و سەرنەکەوتن لە کارێکدا، شەکەتی، کفتی و بێزاری وامان لێدەکات کە بە ئەنقەست خۆمان دوچاری کارەسات Accident بکەین. پەستی کە دەگاتە رادەی تووڕەبوون یان قیسکەتەنگی، زۆر جار وا لە کەسێك دەکات کە بە ئەنقەست کارەساتێکی بچووك یان کارەساتێکی گەورە ئەنجام بدات بەبێ ئەوەی کە بیر لە ئەنجام و ئاکامە خراپەکانی بکاتەوە، پاشان کە کارەساتەکە روویدا ئینجا هەست بە هەڵە و تاوان دەکات و پەشیمان دەبێتەوە، چونکە درك بەوە دەکات کە دەستی لە روودانی کارەساتەکەدا هەبووە. نزیکەی هەموومان کەم یان زۆر، رووبەڕووی کارەساتین کە بە دەستی خۆمان دروستی دەکەین، لە راستیدا ئەمەش بە دەوروبەرەوە بەندە، هەندێك کەس لە پاش پەستییەکی تیژی ماوە کورتدا دوچاری کارەسات دەبنەوە. هەندێك کەسی تر بەرگەی پەستییەکەیان دەگرن بۆ ماوەیەکی درێژ، بەڵام هەر پاشان رووبەڕووی کارەسات دەبنەوە. کەسانێکیش هەن بەردەوام و لە هەر ساتێکدا لە ئامادەباشیدان بۆ تووشبوون بە کارەسات. ئەو کارەساتەی کە دەیخولقێنن بە هەوڵێك بۆ داپۆشینی گرفتەکانیان لە قەڵەمی دەدەن کە هەوڵێکی ناسەرکەوتووانەیە. خەم و پەژارە Grief، تووڕەیی، داڕمان یان فەشەل و سەرنەکەوتن لە کارێکدا Frusration یان پەستی وا لە مرۆڤ دەکات کە ترسناکانە و بەبێ وریایی کارەسات ئەنجام بدات.

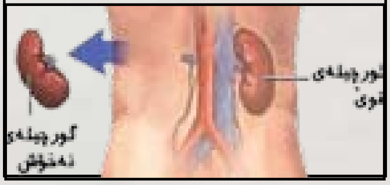
# جگەرە لۆچبوونی پێستی ئافرەت تاودەدات

ئافرەتی جگەرەکێش زیاتر لە پیاوی جگەرەکێش رووبەڕووی زیانە تەندروستییەکانی جگەرەکێشان دەبێتەوە لە هەوکردنی درێژخایەنی بۆڕی هەناسەوە بگرە تا دەگاتە شێرپەنجەی سییەکان و شێرپەنجەی قوڕگ و شێرپەنجەی میزڵدان و نەخۆشی دڵ و خوێنبەرەکان. لە چەند لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە ئەگەر مەسەلەکە وا بڕوات، ئەوا ئافرەتی جگەرەکێش بە پلەی یەکەم و زیاتر لە شێرپەنجەی مەمك دوچاری شێرپەنجەی سییەکان دەبێتەوە، لەو کاتەی کە شێرپەنجەی مەمك باوترین جۆری شێرپەنجەیە لە نێو ئەو ئافرەتانەی کە جگەرەکێش نین. جگە لەمانە، لەشی ئافرەت لە رووی بایۆلۆژی و فسیۆلۆژییەوە لە لەشی پیاو ناسکترە بەرانبەر بە زیانەکانی تووتن. ئافرەتی دووگیان ئەگەر جگەرە بکێشێت، ئەوا زیانێکی زۆر بە کۆرپەکەی دەگەیەنێت. ئافرەتی جگەرەکێش زوو تووشی لۆچبوونی پێستی روو دەبێت ئەگەرچی دەتوانێت کە بە ئارایشت بیشارێتەوە، بەڵام لەوانەیە کە پێستی لەشی بە گشتی تاریکی بەخۆیەوە بنوێنێت کە ئەمەیان بە ئارایشت ناشاردرێتەوە. بێگومان بە وازهێنان لە جگەرەکێشان پێست بەرەو باشتر دەچێت.



# ماکەکانی پاش گواستنەوەی گورچیلە

رەتکردنەوە Rejection کاردانەوەیەکی سرووشتی لەشە بەرانبەر بە هەر تەنێکی بیانی یان گواستنەوەی هەر ئەندامێك. پاش گواستنەوەی گورچیلە، سیستمی بەرگری لەش بە دروستکردنی دژەتەن Antibody بەرەنگاری گورچیلە گوازراوەکە دەبێتەوە بە مەبەستی لەناوبردنی، بۆیە دەرمانی تایبەت بۆ دامرکاندنی رەتکردنەوە بە نەخۆش دەدرێت هەرچەندە کە زیانی لابەلای زۆریان هەیە. نیشانەکانی رەتکردنەوە بریتین لە: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، ئازار لە گورچیلەی گوازراوە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بەرزبوونەوەی ئاستی ماددەی کریاتینین Creatinine لە خوێندا. هەوکردن بە میکرۆب Infection بەتایبەتی لە ماوەی چەند مانگێك لەپاش گواستنەوەی گورچیلە گرفتێکی گەورەیە کە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ بەکارهێنانی ژەمی گەورەی دەرمان دژی رەتکردنەوە کە دەبنە ئەگەری لاوازکردنی سیستمی بەرگری لەش.



# بۆ پاراستنی پوک

نەخۆشی لە پوکدا Gums ئەگەر چارەسەرنەکرێت دەبێتە هۆی کلۆربوونی ددان و لەدەستدانی یەکجارەکی ددان. نیشانەکانی نەخۆشی پوك بریتین لە: ئازار لە پوك یان لە ددانداندا، سووربوونەوەی پوك، خوێنبەربوون لە پوك، هەڵکشانی پوك، سستبوون یان لەقینی ددانەکان Loose teeth. بە پێنج هەنگاوی ئاسان دەتوانیت کە پوکت لە نەخۆشی بپارێزیت: یەکەم، شووشتنی ددانەکان و بەکارهێنانی داوی ددان Floss و مەساجکردنی پوك، ئەمانە هیچ ئەلتەرناتیڤێکیان نییە بۆ پاراستنی ددان و پوك. دووەم، لەپاش مەساجکردنی پوك، ددانەکان بە نەرمی لەسەر یەکتر دابنێ وەکو گازگرتنێکی سووك، ئەم کارە 30 جار و رۆژانە دوو جار ئەنجام بدە بە مەبەستی باشکردنی لێشاوی خوێن بۆ پوك. سێیەم، غەرغەرە بۆ دەم ئەنجام بدە بە شلەیەکی ئاو لەگەڵ سۆدای کێك یان خوێ و ئاوێکی شلەتێن لەپاش هەر ددان شووشتنێك. چوارەم، خۆراکت هاوسەنگ و جۆراوجۆر بکە و دوورکەوە لە شیرینی و ترشیات، ناوە ناوەش چای سەوز بخۆرەوە. پێنجەم، خۆت بپارێزە لە بەدهەرسی و هانی هەرسکردنی خۆراکت بدە بە رێگەی جوینێکی باشی خۆراك و دوورکەوتنەوە لە سترێس و تووڕەبوون کە کرداری هەرسکردنی خۆراك دەشێوێنن.