ئۆمیگا 6

ترشە چەوری لە جۆری ئۆمیگا٦ لە چەورییە ناتێرکانUnsaturated fats، لە زەیت رووەکی و کاکڵەکان و تۆوەکاندا بەدی دەکرێت. بۆ پاراستنی تەندروستی لەجیاتی چەورییە تێرەکانی Saturated fats ناو ئەلبان و گۆشت ئەو خۆراکانە هەڵبژێرە کە چەوری ئۆمیگا٦ لەخۆدەگرن کە سوودی زۆری هەیە بۆ شانەکانی مێشك و بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان. لە گەلێك سەرچاوەی زانستی پزیشکیدا هاتووە کە مشتومڕێك هەیە سەبارەت بە ترشە چەوری ئۆمیگا٦، هەندێك لێکۆڵینەوە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە ترشە چەوری ئۆمیگا٦ لە لەشدا بۆ جۆرێکی تری ترشە چەوری زیانبەخش دەگۆڕێت کە زیان بە ناوپۆشی خوێنبەرەکان دەگەیەنێت و دوچاری تەسکبوونەوە دەبن، بە مانایەکی تر ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاد دەکات. لە لایەکی ترەوە، کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ نەخۆشییەکانی دڵ AHA ئەم بۆچوونە بە ناڕاست دەزانێت، جەختیش لەمە دەکاتەوە کە واباشە ڕێژەی ٥-١٠٪ لە کۆی وزەی رۆژانە لە ترشە چەوری ئۆمیگا٦ پێکهاتبێت. بەگشتی، لە خۆراکی رۆژانەی زۆربەی خەڵکدا زێتر لەم ڕێژەیە لە ترشە چەوری ئۆمیگا٦ هەیە.

با ژەمی بەیانیانت وەک پاشا و ژەمی ئێوارانت وەک هەژارێک وابێت

هەموو بەیانییان چەند کات تەرخان دەکەیت بۆ خۆڕازاندنەوە و ستایلکردنی قژ و ئارایشت، بەڵام چاەرگێکی ئەوەندەش کات بۆ ژەمی خۆراکی بەیانییانت Breakfast تەرخان ناکەیت و بەلاتەوە گرنگ نییە هەتا ئەگەر نەیخۆیت. ئایا دەزانی کە گرنگترین ژەمی خۆراکی رۆژانە ژەمی بەیانییانە؟ ژەمی خواردنی بەیانییان پێویستترین ژەمەکانی خواردنە، چونکە لەکاتی بەیانیدا لەش تێنووی هەموو مادە خۆراکییەکانە و بە توندی پێویستی بە وزە و هەموو گروپەکانی خۆراکی لە کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەورییەوە هەیە، سەرەڕای ڤیتامین و کانزاکان. ژەمی خۆراکی بەیانیان نایەڵێت کە کێشت زیاد بکات یان قەڵەو بیت، ئەوانەی کە ژەمی بەیانییان ناخۆن زیاتر کێشیان زیاد دەکات. بە ژەمی بەیاییان دەبیتە خاوەن تەندروستییەکی باشتر، 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 ئەنفلوەنزا. ژەمی بەیانیان 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. با ژەمی ئێوارانیشت سووکترین ژەم بێت و بەلای کەم ٢ کاتژمێر دوور بێت لە کاتی نووستن.

ماسی بۆ تەندروستی دڵ

لە نوێترینی لێکۆڵینەوەکاندا دیسان جەخت لەسەر ئەوە کراوەتەوە کە ماسی بۆ تەندروستی دڵ سوودبەخشە. هەروەها بە مەبەستی پاراستنی دڵ باس لە جۆری ماسی چەندێتی خواردنی ماسی کراوە هەتا باس لە چۆنییەتی ئامادەکردنیشی کراوە. بۆ پاراستنی دڵ وا باشە کە هەفتانە بەلای کەم دوو جار ماسی بخۆیت، ئەگەرچی لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی ماسی هەفتانە ٥ جار ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ تا ڕێژەی ٣٠٪ کەم دەکاتەوە. ماسی سالمۆن Salmon، ماکارێل Mackerel، ماسی شین Bluefish لەو جۆرانەن کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ تا ڕێژەی ٢٢٪ کەم دەکەنەوە. هەرگیز ماسی لە رۆن یان زەیت سوورمەکەرەوە لەبەر ئەگەری زیادبوونی چەورییە نێوەندەکان Trans fats کە زیانبەخشن بۆ دڵ، باشترین و تەندروستییانەترین ڕێگاکانی ئامادەکردنی ماسی بریتین لە: کوڵاندن، برژاندن لەناو فرنیدا، سوورکردنەوە Grilling، لێنان بە هەڵم Steaming. ترشە چەوری ئۆمیگا ٣ یەکێکە لە مادە گرنگانەی کە لە ماسیدایە و سوودی بۆ تەندروستی دڵ هەیە، پسپۆڕان پێیان باشە کە لە ڕێگای خواردنی ماسی ئەم چەورییە دابین بکرێت بۆ لەش نەك بە شێوەی کەپسولی ئۆمیگا ٣ کە لە دەرمانخانەکاندا هەیە، بە مانایەکی تر ئەم چەورییە ئەم چەورییە لەگەڵ پێکهاتەکانی تری ماسی بەیەکەوە ئامانجی پاراستنی دڵ دەپێکن.

کیوی. سەرچاوەیەکی دەوڵـــــــ

میوەی کیوی Kiwi بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، هەرسکردن و هەڵمژینی ئاسانە، زۆر دەوڵەمەندە بە کانزاکانی کۆپەر و پۆتاسیۆم، هەروەها بڕێکی کەمتر لە کانزاکانی کالسیۆم، مەگنسیۆم، مەنگەمیز، ئاسن، زینك، فۆسفۆر. کیوی وەکو سێو ڕێژەیەکی باشی ریشاڵ لەخۆدەگرێت کە رۆڵی بەرچاوی هەیە لە کۆنترۆلکردنی ئاستی شەکری خوێن و پاراستنی کۆئەندامی دڵ و سووڕان و پاراستنی ریخۆڵە ئەستوورە(قۆڵۆن) لە تووشبوون بە نەخۆشی. کیوی ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامین C لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە تەنیا ٧٠ گرام کیوی پێویستی رۆژانەی ئەم ڤیتامینە بۆ یەکێکی پێگەیشتوو دابین دەکات. هەروەها کیوی ڕێژەیەکی باشی لە ڤیتامین K تێدایە لەگەڵ بڕێکی کەمتر لە ڤیتامین B۳، E، A، B٦، B٩. کیوی ڕێژەیەکی بەرزی ئاوی تێدایە، هەر بۆیەشە کە وزەیەکی بەرز لەخۆناگرێت، بۆ نموونە هەر ١٠٠ گرام کیوی تەنیا ٦١ کالۆری بە لەش دەبەخشێت. سوودە

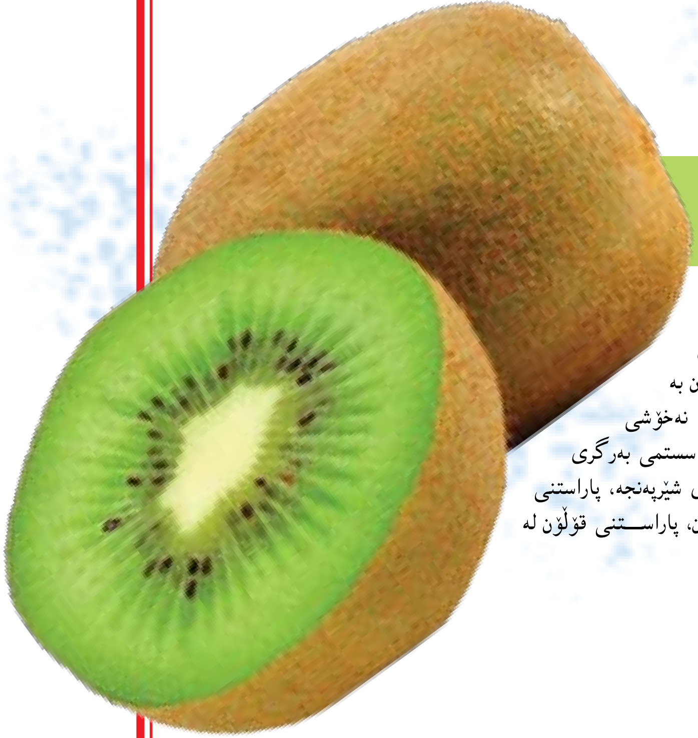
مەترسییەکانی سۆدیۆم نایتریت لەناو گۆشتی قوتووبەندا

سۆدیۆم نایتریت Sodium nitrate، ئەو ماددە کیمیاییە بۆ پاراستنی Preservative گۆشتی قوتووبەند بەکاریت لە پیشەسازی خۆراکدا جا گۆشتی سوور یان گۆشتی پەلەور، بۆ نموونە گۆشتی قوتووبەندی لانشیۆن Luncheon، باکۆن Bacon. زیاد خواردنی ئەو گۆشتە قوتووبەندانەی کە ماددەی سۆدیۆم نایتریت لەخۆدەگرن لەوانەیە کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاد بکات، زاناکان وای بۆ دەچن کە سۆدیۆم نایتریت کاریگەری خراپ دەکاتە سەر خوێنبەرەکان و لەوانەیە کە دوچاری رەقبوون و تەسکبوونەوەیان بکات، جا ئەگەر ئەم کردارە لە یەکێك یان پتر لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا رووبدات ئەوا نۆرەیەکی دڵ روودەدات. هەروەها ئاوێتە نایتریتەکان لەوانەیە کە کاریگەری نێگەتیف بکەنە سەر ئەو ڕێگا دروستەی کە لەش مامەڵە لەگەڵ شەکردا دەکات و بەکاری دەهێنێت، ئەمەش ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات. جگە لە مەترســـی ئەم ماددەیە، گۆشتە قوتووبەندەکان ڕێژەیەکی بەرزی خوێ و چەورییە تێرەکان لەخۆدەگرن، ئەمانەش بە بەڵگەی زانســـتی چەســـپاوە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی کۆئەندامی دڵ و خوێنبەرەکان زێتر دەکەن. ئەگەر حەزت لە خواردنی گۆشتە، هەوڵ بدە کە خواردنی گۆشتی قوتووبەند سنووردار بکەیت و زیاتر گۆشتی تازە و کەم چەور بخۆ بەڵام با بڕی رۆژانەت لە ٦ ئۆنس واتە ١٧٠ گرام پتر نەبێت.

باشترین جۆری سەوزەکان بۆ تەندروستییەکی باشتر

چەندین جۆری ســـەوزە چێژێکی خـــۆش و بەهایەکی خۆراکی بەرزیـــان هەیە. خواردنی ســـەوزەی جۆراوجۆر ماددە خۆراکییە گرنگەکان دابیـــن دەکات،ل لێرەدا رەنگ رۆڵی هەیە بۆ هەڵبژاردنی جۆرە باشـــەکانی سەوزە. ئەوەی باشـــە ئەوەیە کە لە هەموو رەنگەکان تێکەڵ بکەیت سەوز، ســـەوزی تاریك، زەرد، نارنجی، سوور، سپی..تاد. سەوزە کەسکەکان یان گەڵا تاریکەکانی وەکو ســـپێناغ، برۆکۆلی، سڵق خاوەن بەهای خۆراکی بـــەرزن چونکە مـــاددەی گرنـــگ لەخۆدەگرن وەکو: کالســـیۆم، بیتا کارۆتیـــن Beta-carotene، ڤیتامیـــن A، ڤیتامین C، کۆمەڵەی ڤیتامین B، ریشاڵ، ماددە دژەئۆکسانەکان. لە سەوزە رەنگ زەرد و نارنجـــی وەکو گێزەر، کولەکەی هاوینی و زســـتانی، پەتاتەی شیرین زۆر سوودبەخشـــن زیاتر لەبەرئەوەی کە ڕێژەیەکی بەرزی ماددە دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرن بەتایبەتی بیتا کارۆتین، هەروها ڕێژەیەکی بـــەرزی ڤیتامین A، هەروەها ئەم جۆرانەی ســـەوزە بە کوڵاندن چێژی شـــیرین دەبەخشن. سەوزە رەنگ ســـپییەکانی وەکو قەرنابیت و پەتاتە و گەنمەشامی سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ پۆتاسیۆم. تەماتە، بیبەری شیرینی سوور و زەرد و سەوز جگە لە پۆتاسیۆم و ڤیتامین A و C، ماددەی دژەئۆکســـانی لایکۆپیـــن Lycopene لەخۆدەگرن کە دژی شێرپەنجەیە.

ژمارە (٨٨٣) ■ ٢٠١٢/٦/١١



ـــــــەمەندی ڤیتامین C

تەندروســـتییەکانی خواردنی کیوی بریتین لە: خۆپاراســـتن لە تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، لە تووشبووەکانیشدا ڕۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێنی بەرز، سوککردنی نیشانەکانی نەخۆشـــی ڕەبو لە هەناســـەتەنگی و کۆکە و هەوکردن، خواردنی کیوی ســـوودی هەیە بۆ تووشبوان بە نەخۆشی شـــەکرە لە کۆنترۆلکردنی ئاستی شەکری خوێن و خۆپاراســـتن لە ڕوودانی ئالۆزییەکانی نەخۆشی شـــەکرە، پاراستنی دڵ و بۆرییەکانی خوێن لە نەخۆشی، هاندانی گەشە لە منداڵاندا، بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش بەتایبەتی لە بەرانبەر هەوکردنەکان بە میکرۆب، خۆپاراســـتن لە تووشـــبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە، پاراستنی چاوەکان لە تووشـــبوون بە ئاوی ســـپی Cataract و لە گۆڕانەکانی پەیوەســـت بە تەمەن و پیربوون، پاراســـتنی قۆڵۆن لە نەخۆشی جۆر.

مەترسییەکانی گازگرتنی مرۆڤ

گازگرتنی مرۆڤ Human bites گەلێك جار نەك هەر بە قەد گازگرتنی ئاژەڵ بەڵکو لەوانەیە کە زیاتریش مەترسیدار بێت، لەبەرئەوەی کە چەندین جۆری بەکتریا و ڤایرۆس لەناو دەمی مرۆڤدا هەیە کە لەوانەیە لەگەڵ گازگرتندا بچنە ناو برینی گازگرتنەکە و هەوکردنی گەورە پەیدا بکەن. هەر چەند گازگرتنەکە توندتر و قووڵتر بێت هێندە مەترسی گواستنەوەی میکرۆبەکان بۆ لایەنەکەی دیکە زیاتر دەبێت.

فریاکەوتنە سەرەتاییەکان لەپاش گازگرتنی مرۆڤ بریتین لە: وەستاندنی خوێنبەربوون بە داپۆشین و فشاردانی شوێنی گازگرتنەکە، شووشتنی شوێنی برینەکە بە باشی بە ئاو و سابوون، داماڵینی کرێمێکی دژەمیکرۆب لەسەر برینی گازگرتنەکەدا بە مەبەستی رێگرتن لە روودانی هەوکردن ئینجا بە لەفافێکی پاش داپیۆشە و بە زووترین کات سەردانی دکتۆر بکە. ئەگەر تووشبوو لە ماوەی ٥ ساڵی رابردوودا دەرزی دژی گوزازی Tetanus بەکارنەهێنابێت ئەوا پێویستە کە دەرزی دژی گوزازی لێبدرێت، بەڵام بە مەرجێك ٤٨ کاتژمێر بەسەر گازگرتنەکەدا تێپەڕ نەبووبێت.

ژانی جومگەی مەچەک

زیادبوونی فشار لەسەر تونێڵی Carpal tunnel مەچەك هۆکارێکی باوە بۆ ژانی مەچەك Wrist pain کە لەوانەیە بڵاوبێتەوە بۆ بەری دەست و پەنجەکان بەتایبەتی پەنجەی مۆرکردن لەگەڵ هەستکردن بە سووتانەوە یان سڕبوون. هەروەها لەوانەیە کە ماسولکەی پەنجەی یەکەم لاواز بێت و توانای گرتنی شتەکان زەحمەت بێت. ئەو هۆکارانەی کە دەبنە ئەگەری زیادبوونی فشار لەسەر دەماری ناوەند لە مەچەکدا لەبەر ئاوسانی شانەکان بریتین لە: جووڵاندنەوەی لەرادەبەدەری مەچەك بۆ نموونە تایپکردن لەسەر کیبۆردی کۆمپیوتەر و زیادبەکارهێنانی ماوس، کاری دوورین بە دەست، نووسین و نەخشەکێشان بە دەست، بەکارهێنانی ئامێر یان دەزگای لەرزۆك Vibrating tool، دووگیانی، کێشی زیاد و قەڵەوی، وەستانی یەکجارەکی عادەی مانگانەی ئافرەت، نەخۆشی شەکرە، وەرزشی تۆپی دەست، سستبوونی گلاندی دەرەقی، هەوکردنی رۆماتیزیمی جومگەکان، زەبر بۆ مەچەك کە دەبێتە هۆی ئاوسان یان شکانی ئێسك یان هەوکردنی بەستەرەکان، داڕوشانی جومگە یان سەوەفان لە مەچەکدا، هەوکردنی جومگەی مەچەك بە بەکتریا کە دەبێتە هۆی سووربوونەوە و ئاوسان و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، نەخۆشی بەگەکان Gout لەبەر زیادبوونی ئاستی ترشی یۆریك Uric acid لە خوێندا کە دەبێتە هۆی ئازارێکی توند لەگەڵ سووربوونەوە و ئاوسان.

دڵتوندی بەیانیان

ئەوە راستییەکی زانستی چەسپاوە کە پەستی و نیگەرانی لەکاتی بەیانیاندا Morning anxiety لە خراپترین باردا دەبن، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لە لەشدا هۆرمۆنی کۆرتیزۆل Cortisol لە بەرزترین ئاستیدا دەبێت کە هۆرمۆنێکی ورووژێنەرە و دەردانی لەژێر سترێسدا Stress زیاد دەبێت و بە یەکێك لەو هۆکارنە دادەنرێت کە دەبێتە ئەگەری ئەم هەستە ناخۆشە. ئەڵقەی نێوان سترێس و کۆرتیزۆل ئەڵقەیەکی نەپچڕاوە، واتە هەر یەکێکیان ئەوی تریان دەورووژێنێت، بۆیە خۆت دەبینیتەوە لەناو ئەم ئەڵقەیە کۆتایی نەهاتووەی خەمۆکی و پەستیدا. پێویستە ئەمە لەگەڵ خۆتدا یەکلا بکەیتەوە کی ئایا هەستەکانت قبولە یان بەرەبەرەکانی دەکەیت؟ بێگومان قبولکردن و هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی باشترین رێگایە. هۆکارێکی دیکە بۆ دڵتوندی بەیانیان بریتییە لە دابەزینی ئاستی شەکری خوێن لەکاتی لەخەو هەڵساندا، بۆیە خواردنی شتێکی بچووك راستەوخۆ پاش لەخەو هەڵسان سوودبەخشە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی شەکری خوێن چونکە ئاستی نزمی شەکری خوێن وا مێشك دەکات کە سیگناڵ بنێرێت بۆ زیادبوونی دەردانی هۆرمۆنی ئەدرینالین Adrenaline و کۆرتیزۆل وەکو بەرەنگاربوونەوەی لەش بە هەر بزوێنەرێکی ناخۆش لەوکاتەی کە شانەکانی مێشك بۆ راپەڕاندنی فرمانەکانیان بە پلەی یەکەم پشت بە شەکر و ئۆکسجین دەبەستن. کاتژمێری ئەلارم Alarm clock بەکاربێنە و لەگەڵ ئەو موسیکەی کە ئارەزووی دەکەیت بۆ دوورخستنەوەت لە هزرە ناخۆشەکانی بەیانی.

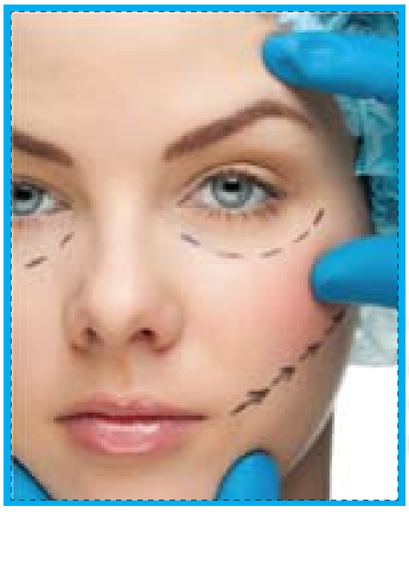
پیسبوونی هەوا مەشقی وەرزشی قورس دەکات

لەوکاتەی کە مەشقی بەدەنی هەوایی Aerobic exercise کلیلی ستایلی ژیانێکی تەندروستییانەیە، هەوایەکی پیسبوو Polluted air شتەکان دەکاتە ناتەندروستییانە بەتایبەتی لەو کەسانەی کە چەند نەخۆشییەکیان هەیە وەکو رەبو، هەستەوەری لووت، هەستەوەری کۆئەندامی هەناسە، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، نەخۆشییەکانی سینگ. لە هەوایەکی پیسبوودا هەتا ئەگەر مەشقی وەرزشیش ئەنجام نەدەیت هێشتا بەدەر نیت لە گرفتە تەندروستییەکان، بەڵام لەکاتی مەشقی وەرزشی لە هەوایەکی پیسبوودا ئەگەری گرفتە تەندروستییەکان زیاتر دەبێت چونکە رێژەی هەناسەوەرگرتن زیاتر و قووڵتر دەبێت و برێکی زیاتری هەوا دەچێتە ناو سییەکان و لەش، هەروەها هەناسەوەرگرتن زیاتر لە رێگای دەمەوە دەبێت واتە بە رێڕەوەکانی لووتدا ناڕوات کە وەکو فلتەر هەوا لە گەرد و تۆز و گەلێك ماددەی تر دەپاڵێوێت.

هەتا ماوەی مەشقی وەرزشی لە هەوای پیسبوودا زیاتر بێت هێندە ئەگەری گرفتە تەندروستییەکان زیاتر دەبن. ئەو گرفتە تەندروستییانەی کە لە ئەنجامی هەڵمژینی هەوای پیسبوو روودەدەن بریتین لە: نەخۆشی لە بۆرییەکانی هەناسە و سییەکان، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی رەبو، سەختبوونی نیشانەکان لە تووشبووان بە نەخۆشی رەبو، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە تۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك Stroke، زیادبوونی ئەگەری مردن بە هۆی شێرپەنجەی سییەکان و نەخۆشی لە کۆئەندامی دڵ و سووڕاندا. لەگەڵ پیسبوونی هەوادا واباشترە لە ناوماڵ مەشقی وەرزشی ئەنجام بدەیت، یان بچیتە شوێنێکی دوورتر و پاکتر کە بەلای کەم ١٥ مەتر لە شەقام دوور بێت.

زیانە تەندروستییەکانی گورجکردنی دەموچاو

گورجکردنی دەموچاو Face Lift نەشتەرگەرییەکی جوانکارییە بۆ گورجکردنی پێست و ماسولکەکانی دەموچاو بە مەبەستی ونکردنی لۆچبوونەکانی پێست تاکو دەموچاو چەندین ساڵ گەنجتر بێتە بەر چاو، گەلێك کەسی ناودار و سینەمایییەکانی جیهانی چەندین جار ئەم جۆرە نەشتەرگەرییەیان ئەنجامداوە. لە



ئەنجامی نەشتەرگەری گورجکردنی پێستی دەموچاودا لەوانەیە کە چەندین ئاڵۆزی تەندروستی بێنە پێشەوە وەکو: بریندارابوونی دەمارەکانی ناوچەی دەموچاو کە بەرپرسن لە هەست و جوولەی ماسولکەکان ئەمەش دەبێتە هۆی ئیفلیجبوونی یان گرژبوونی شوێنێك یان پتر لە دەموچاودا، زیانە لابەلاکانی بەنج و مەترسییە تەندروستییەکانی بەنجی گشتی چونکە ئەم نەشتەرگەرییە لەژێر بەنجی گشتیدا ئەنجام دەدرێت، خوێنبەربوون لەژێر پێستداکە دەبێتە هۆی ئاوسانی پێست و گۆڕان لە رەنگی پێستدا، هەڵوەرینی قژ و دروستبوونی ئاسەوار Scar یان ئەستووربوونی پێست Keloid لەسەر هێڵەکانی دوورینەوەی پێستدا، هەوکردن لەپاش نەشتەرگەریدا کە دەبێتە ئەگەری ئاوسان و ئازار لە دەموچاودا لەگەڵ فەشەل لە ئەنجامی نەشتەرگەرییەکە، هەندێك جار مەیینی خوێن لە خوێنهێنەرە گەورەکاندا کە خوێن بۆ دڵ و سییەکان دەگەڕێننەوە بەڵام بە شێوەیەکی دەگمەن، لە کۆتاییشدا لە زۆربەی حاڵەتەکاندا هێشتا نەشتەرگەرییەکە بە دڵ نەخۆش نابێت.

هۆکارەکانی سترێس

سترێس Stress یان کفتی و شەکەتی دەروونی بریتییە لە دوا خاڵ یان خاڵی کۆتایی پاش چەند هۆکارێك و بزوێنەرێکی ناخۆشی دەرەکی یان ناوەکی (ناوەوەی لەش). گرنگترین هۆیەکانی کفتی بریتین لە: خۆکارە دەروونییەکان وەکو هۆکاری جوگرافی و گۆڕینی شوێن و هەستکردن بە غەریبی (نۆستالگیا Nostalgia)، شەکەتی پاش کارەسات PTSD بۆ نموونە لەپاش کارەساتێکی سروشتی وەکو لافاو و بوومەلەرزە و شەڕ، هۆکاری ماددی و سامان وەکو نەداری و ئیفلاسبوون یان قەرزداری، هۆکارە کەسی و تایبەتەکان Private، هۆکارە خێزانی و هۆکارە کۆمەڵاتییەکان. هۆکارە فیزیکییەکانی سترێس بریتین لە: کەش و دەوروبەری گەرم، بەرزبوونەوەی رێژەی شێداری دەوروبەر، غەڵبەغەڵب و ژاوەژاو Noise، قەرەباڵغی، بوونی نەخۆشی جەستەیی بەتایبەتی نەخۆشییە درێژخایەنەکان و ئایدز و شێرپەنجە. کەواتە کفتی پەیوەندی بە زۆر هۆکارەوە هەیە و مرۆڤ دەبێ بە ویستی بەهێز و پتەوەوە بەرەنگاری هەموو قەیرانە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان بوەستێ و بەسەر کفتیدا زاڵ بێت ئەگینا کفتی گرفتی لە تەندروستی جەستەییدا پەیدا دەکات. سترێس ئەگەر چارەسەرنەکرێت دەبێتە هۆی هەستکردن بە هیلاکی هزری و هیلاکی بەدەنی، لەش داهزران، بێ تاقەتی، بێ وزەیی. لەوانەیە کە سترێس ببێتە ئەگەری هەر نیشانەیەك لە لەشدا. سترێس توندی هەر ئازارێك لە لەشدا سەختتر دەکات، گەلێك جار دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەند کولبوونێك لە دوازدەگرێ Stress ulcers، هەروەها بەزبوونەوەی پەستانی خوێن، بەرجەستەبوونی نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن، هەستکردن بە بوونی نەخۆشییەکی ترسناکی وەکو نەخۆشی دڵ یان شێرپەنجە. سترێس لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری کەمی خەو یان هەستکردن بە بارگرانی کار و پیشە هەر چەند سادەش بن.