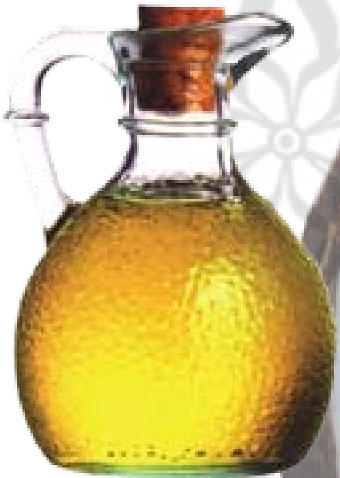
# چای سوور، چای ڕەش یان چای سەوز؟

چای سوور Red tea ئەو ناوەیە کە لە چین بەکاردێت و لە ڕۆژئاوادا بە چای ڕەش Black tea ناوزەد دەکرێت. هەموو جۆرەکانی چای لە ڕووی ڕەنگەوە لە هەمان ڕووەك سەرچاوە دەرگرن کە بە کامیلیا Camellia ناسراوە. جیاوازی لە جۆری چایەکان پەیوەندی هەیە بە ڕێگا جیاوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ گەڵاکانی ڕووەکی چایدا. بۆ بەدەستهێنانی چای سەوز Green tea، گەڵاکان بە هەڵم مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت پاشان لوول دەدرێن و وشك دەکرێنەوە، بەم ڕێگایە ئاوێتە دژەئۆکسانەکانی پۆلیفینۆلەکان Polyphenols زیاتر پارێزراو دەبن کە سوودە تەندروستییەکانیان بە چای سەوز بەخشیوە. بۆ بەدەستهێنانی چای ڕەش، گەڵاکان بە کرداری ئۆکساندا Oxidation تێپەڕدەکرێن کە ڕەنگیان تاریکتر دەبێت و چێژەکەیان خۆشتر، بەڵام لە ڕێژەی ماددە دژەئۆکسانەکانی پۆلیفینۆلەکان کەم دەبێتەوە. چای نێوان ئەم دوو جۆرە واتە سەوز و ڕەش ڕێژەیەکی مامناوەندی لە پۆلیفینۆلەکان لەخۆدەگرێت و چێژەکەی کەمترە. لەوانەیە کە گوێت لە چای سپی White tea بووبێت کە لە چین هاوردە دەکرێت، لێرەدا گەڵاکان کەمترین مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت بۆیە ڕێژەی ماددە دژەئۆکسانەکانی زێترە لە چای سەوز و چای ڕەش، چێژێکی خۆش و سووکیشی هەیە.

# لە کیسێکی جیبسی پەتاتەدا

پەتاتە بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، هیچ چەوری و کۆلیستیرۆل و سۆدیۆمی تێدا نییە، سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین C، پۆتاسیۆم، ریشاڵ، ماددە دژەئۆکسانەکان، بەڵام کە پەتاتە کوز دەکرێت و بە گەرمییەکی زۆرەوە لەناو زەیت یان ڕۆندا سووردەکرێتەوە و ماددەی تری دەخرێتە سەر و دەبێتە جیبس بە مەبەستی خۆشکردنی چێژ و خۆڕاگرتن بۆ ماوەیەکی زۆر، ئەوا ئەو کاتە دەبێتە خۆراکێکی ناتەندروستییانە.
جیبسی پەتاتە Pototo chips بریتییە لە پەتاتەی کوزکراو کە سوورکراوەتەوە پاش ئەوەی کە ماددەی چێژبەخشی تێکەڵکراوە لەگەڵ خوێ یان سرکە یان پەنیر و پیاز و بەهارات.
هەر کیسێکی مامناوەندی جیبسی پەتاتە نزیکەی 153 کالۆری لەخۆدەگرێت لەگەڵ 60% چەوری و 35% کاربۆهیدرات و 5% پرۆتین. ئەگەرچی جیبسی پەتاتە نیشاستە و وزەیەکی باش و ئاسن و بڕێك ڤیتامین C لەخۆدەگرێت، بەڵام بارکراوە بە چەورییە تێرەکان و چەورییە نێوەندەکان Trans fats کە چەوری خراپن و لە لەشدا دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ، هەروەها ڕێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرێت، بۆیە جیبسی پەتاتە یەکێکە لە کۆمەڵێك خۆراکی خێرا کە زیاد خواردنی دەکەوێتە نێو سنووری نەرێتە خراپەکانی پەیوەست بە خۆراك. زیانە تەندروستییەکانی جیبسی پەتاتە بریتین لە: زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ، ماددەی ئەکریلەماید Acryla-ide کە لە ئەنجامی سوورکردنەوەی پەتاتە بە پلەی گەرمی بەرزەوە پەیدا دەبێت ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە و تێکچوونی دەمارەکان زیاد دەکات.



# به‌های خۆراکی زه‌یتی گوێزی هیندی

ئه‌و چه‌ورییه‌ی كه‌ له‌ زه‌یتی گوێزی هیندیدایه‌ Coconut oil له‌ جۆری ترشه‌ چه‌ورییه‌ تێره‌كانه‌ Saturated fatty acids، له‌گه‌ڵ ئه‌مه‌شدا زه‌یتی گوێزی هیندی رۆڵی هه‌یه‌ بۆ پاراستنی ته‌ندروستی جگه‌ر و به‌هێزكردنی به‌رگی له‌ش. سووده‌ ته‌ندروستییه‌كانی زه‌یتی گوێزی هیندی بریتین له‌: كۆنترۆڵكردنی كێشی له‌ش له‌به‌ر ئه‌وه‌ی كه‌ زه‌یتی گوێزی هیندی ئه‌و گلیسریده‌ سیانییانه‌ له‌خۆده‌گرێت كه‌ خاوه‌نی زنجیره‌ی مامناوه‌ندین Medium-chain له‌ رووی پێكهاته‌ی كیمیاییه‌وه‌، ئه‌م چه‌ورییه‌ رۆڵی هه‌یه‌ له‌ كه‌مكردنه‌وه‌ی ئاره‌زووی خواردن و هاندانی كرداری میتابۆلیزم و زیادكردنی چالاكی ئه‌و خانانه‌ی كه‌ هانده‌رن بۆ سووتاندنی چه‌وری، دابه‌زاندنی ئاستی كۆلیستیرۆلی خراپ HDL و به‌رزكردنه‌وه‌ی ئاستی كۆلیسترۆلی باش HDL له‌ خوێندا، ترشی لاوریك Lauric acid كه‌ له‌ زه‌یتی گوێزی هیندیدایه‌ یارمه‌تی له‌ش ده‌دات بۆ به‌ره‌نگاربوونه‌وه‌ی به‌كتریا و ڤایرۆس و كه‌ڕووه‌كان، هه‌روه‌ها زه‌یتی گوێزی هیندی سوودی هه‌یه‌ له‌ یارمه‌تیدانی بچووككردنه‌وه‌ی قه‌باره‌ی كه‌مه‌ر یان كه‌رش.

# ئایا خواردنی پێستی ماسی سوودی هه‌یه‌؟

هه‌موومان به‌ سووده‌ ته‌ندروستییه‌كانی ماسی ئاشناین به‌تایبه‌تی ترشه‌ چه‌وری ئۆمیگا3 كه‌ بایه‌خێكی ته‌ندروستی زۆری هه‌یه‌. زۆر كه‌س نیگه‌رانن سه‌باره‌ت به‌ خواردنی پێستی ماسی كه‌ ئایا سوودبه‌خشه‌ یان زیانبه‌خش. به‌گشتی پێستی ماسی Fish Skin بۆ خواردن باش نییه‌ و ته‌ندروستییانه‌ نییه‌ له‌به‌ر ئه‌وه‌ی كه‌ مادده‌ زیانبه‌خش و تۆكسینه‌كانی ناو ئاوی رووبار و ده‌ریاكان به‌ تایبه‌تی كانزا قورسه‌كانی وه‌كو جیوه‌ له‌ پێست و شانه‌ چه‌ورییه‌كانی ماسیدا كۆده‌بنه‌وه‌، ئه‌گه‌رچی ئه‌م مادده‌ پیسكارانه‌ Contamitants له‌ناو گۆشتی ماسیشدا كۆده‌بنه‌وه‌ به‌ڵام به‌ رێژه‌یه‌كی یه‌كجار كه‌متر كه‌ پاش خواردنی زیانێكی ئه‌وتۆ به‌ ته‌ندروستی ناگه‌یه‌نێت. به‌ پێی رێنماییه‌كانی ئاژانسی ئه‌مه‌ریكی بۆ خۆپاراستن له‌ كاریگه‌رییه‌كانی ژینگه‌ EPA پێویسته‌ كه‌ به‌ر له‌ برژاندن و خواردنی ماسی پێسته‌كه‌ی به‌ ته‌واوی لابرێت، شانه‌ چه‌ورییه‌كان و هه‌موو ئه‌ندامه‌كانی ناوه‌وه‌ش لابرێن به‌ مه‌به‌ستی كه‌مكردنه‌وه‌ی رێژه‌ی مادده‌ زیانبه‌خشه‌كان بۆ بچووكترین رێژه‌ كه‌ كاریگه‌ری نێگه‌تیڤ نه‌كاته‌ سه‌ر ته‌ندروستی. هه‌ر بۆیه‌شه‌ كه‌ گه‌لێك كه‌س بۆ دابینكردنی ترشه‌ چه‌وری ئۆمیگا3 ته‌نیا ماسی ساردین ده‌خۆن كه‌ خاوه‌ن سه‌لامه‌تترین پێسته‌ له‌ رووی كۆبوونه‌وه‌ی جیوه‌ و مادده‌ پیسكاره‌كانی تره‌وه‌، هه‌روه‌ها ماسی ساردین بچووكه‌ و زیاتر رووه‌كییه‌، له‌گه‌ڵ ئه‌مه‌شدا هێشتا هه‌ندێك كه‌س ئه‌گه‌ر ماسییه‌كه‌ فرێش بێت یان قوتووبه‌ند هه‌ر پێسته‌كه‌ی لاده‌به‌ن ئینجا ده‌یخۆن.

# جگەرە و ئەنفلوەنزا

ئەمە راستییەکی زانستی سەلمێنراوە کە جگەرەکێشان زیان بە نزیکەی هەموو ئەندامەکانی لەش دەگەیەنێت. بەم دواییە لە چەندین توێژینەوەدا هاتووە کە جگەرەکێشان سەرەڕای هەموو ئەو زیانە زۆرانەی، ئەگەری تووشبوون بە ئەنفلوەنزا زیاتر دەکات، هەروەها ئەگەری مردن بە ئەنفلوەنزا و ئاڵۆزییەکانی لە نێو جگەرەکێشەکاندا زیاترە. جگەرەکێشان پەیوەندی زۆری هەیە بە کۆکەی درێژخایەن و ویزە لە سینگدا بەتایبەتی لە منداڵ و هەرزەکاراندا، لە گەورەکانیشدا زیاتر پەیوەندی هەیە بە هەوکردنی درێژخایەنی بۆڕییەکانی هەناسە Chronic bronchitis و تێکدانی سیکلۆدانۆچکەکانی سییەکان و هەناسەتەنگی Emph-sema. هەروەها جگەرەکێشان هۆکارە بۆ زیاتر تووشبوون بە هەوکردنەکانی ڕێڕەوی سەرەوە و خوارەوەی کۆئەندامی هەناسە کە لەوانەیە هۆکارەکە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە جگەرەکێشان سستمی بەرگری لەش کزدەکات. ئەگەر جگەرەکێشیت، هەقی خۆیەتی کە ئەم بابەتە ببێتە هاندەر بۆ ئەوەی کە هەر ئەمڕۆ بڕیاری وازهێنانی یەکجارەکی لە جگەرەکێشان بدەیت، ئەم راستییەش بزانە کە تەنیا لە ماوەی 20 خولەك لە کێشانی دوا جگەرە چەندین کرداری پۆزەتیڤ لە لەشدا روودەدەن کە بە درێژایی تەمەن بەردەوام دەبن.

# مەترسییەکانی داب...

لەکاتی بەرکەوتن بە ساردی، لەش دەست دەکات بە ونکردنی پلەی گەرمی بە خێراییەکی پتر لە خێرایی بەرهەمهێنانی گەرمی. بەرکەوتن بە ساردی بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی سەرفکردنی وزەی یەدەکی لەش و دابەزینێکی نائاسایی پلەی گەرمیی لەش Hypothermia. دابەزینی پلەی گەرمیی لەش کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە سەر شانەکانی مێشك بە شێوەی لەدەستدانی توانای بیرکردنەوە و گرفت لە ناردنی فرمان بۆ ئەنجامدانی جوولەی لەش، ئەمەش مەترسییەکی زۆر پەیدا دەکات چونکە تووشبوو نە هەست بەوە

# کوشنی بایسکیل و تەندروستیی زاوزێ

لەم چەند ساڵەی دواییدا توێژینەوەکان گەیشتوونەتە ئەوەی کە لێخوڕینی بایسکل بۆ ماوەیەکی زۆر کاریگەری بەرچاو دەکاتە سەر تەندروستی زاوزێ بەوەی کە کوشنی یان سەدلی بایسکل Bicycle saddle فشارێکی زۆر دەخاتە سەر ناوچەی میزەڕۆ و زاوزێ و دەبێتە ئەگەری راگرتنی هاتووچۆی خوێن بۆ بەشەکانی خوارەوەی کۆئەندامی زاوزێ، ئەمەش کاریگەرییەکی خراپ دەکاتە سەر دروستی کۆئەندامی زاوزێ و تەندروستی سێکسی بەتایبەتی لە پیاواندا. زیاد لێخوڕینی بایسکل و زیاد دانیشتن لەسەر سەدلی ئاسایی دەبێتە هۆی هەستکردن بە تەزین یان سڕبوون لە ئەندامەکانی زاوزێدا یان گرفتی سێکسی و زاوزێ. ئەگەرچی ئەم گرفتانە زیاتر لە پیاواندا بەدی دەکرێت، بەڵام ئافرەتیش بەدەر نییە لەم گرفتانە کە لەوانەیە تا رادەیەکی سووکتر بن. بۆیە لەسەر ئەو کەسانەی کە بۆ ماوەیەکی زۆر بایسکل لێدەخوڕن پێویستە کە جگە لە گۆڕینی سەدلی ئاسایی بە سەدلێك کە بێ نوکی پێشەوە Saddle nose و لە ناوەڕاستدا کونێکی گەورەی هەبێت، ناوە ناوە پشووێك بدەن. ئێستا سەدلی ئاوا دروستکراوە کە نوکەکەی درێژ و بەرجەستە نییە و بەشی ناوەڕاستی کونێکی گەورەی سێگۆشەیی هەیە بە مەبەستی کەمکردنەوەی فشار لەسەر کۆئەندامی زاوزێدا.

# پنتی سپی لەسەر نینۆکدا

گەلێك کەس پێی وایە کە هۆکاری پەیدابوونی پنتی یان خاڵی سپی White dots لەسەر نینۆکەکانی دەست یان پێیەکان دەگەڕێتەوە بۆ کەمی هەندێك ماددەی گرنگ لە خۆراکدا وەکو کەمی کانزای کالسیۆم یان زینك، بەڵام چەند هۆکاری راستەقینە لەپاڵ ئەم حاڵەتەن وەکو: حاڵەتی پنتی سپی لەسەر هەموو نینۆکەکاندا Leukonychia، زەبری سووك یان مامناوەندی بۆ نینۆکەکان کە لەوانەیە زۆر کەس هەستی پێنەکات و پاش ماوەی چەند هەفتەیەك ئینجا ببێتە ئەگەری دەرکەوتنی پنتی سپی لەبەر ئەوەی کە گەشەی نینۆکەکان لەسەرخۆیە، ئەم پنتە سپییانە زیاتر لە یەك یان دوو نینۆکدا کە بەر زەبر کەوتوون دەردەکەون. هۆکارەکانی تری پەیدابوونی پنتی سپی لەسەر نینۆکەکان بریتین لە: هەوکردن I-fection، هەستەوەری Allergy بە خۆراك یان بە دەرمان، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان. بەگشتی ئەم حاڵەتە پێویست بە چارەسەر ناکات چونکە پاش گەشەکردن و درێژبوونی نینۆك ئاسەوار و پنتە سپییەکان لەخۆیانەوە نامێنن و جارێکی دیکە پەیدا نابنەوە ئەگەر دووبارە زەبرێك بەر نینۆکەکان نەکەوێت. لە حاڵەتی بوونی پنتی سپی یان هەندێك جار هێڵی سپی لەسەر زۆربەی یان هەموو نینۆکەکاندا ئەوا لەوانەیە کە نەخۆشی تری لەپاڵەوە بێت وەکو: کەمخوێنی، نەخۆشی دڵ، مۆمبوونی جگەر Cirrh-sis، نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشیی گورچیلە. بەگشتی پێویستە کە روودانی هەر گۆڕانێك لە نینۆکەکاندا بەهەند هەڵبگیرێت و سەردانی دکتۆر بکەیت.

# شووشتنی دەست ژیانت دەپارێزێت

شووشتنی دروستی دەست Handwas-ing یەکێکە لە گرنگترین هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشی و گواستنەوەی میکرۆب بۆ کەسانی دیکە. شووشتنی دەست بە ئاو و سابوون باشترین ڕێگایە، بەڵام لەکاتی دووری لە ئاو و سابوون دەکرێ کە گیراوەی تایبەتی پاککردنەوەی دەست Sanitizer کە بەلای کەم 60% ئەلکهول لەخۆبگرێت بەکاربێت ئەگەرچی هەموو میکرۆبەکانی سەر دەستەکان بە تەواوی لانابات. زۆر پێویستە کە لەم کاتانەدا دەستەکانت بشۆریت: پێش ئامادەکردنی خۆراك، لەکاتی ئامادەکردنی خۆراك، پاش ئامادەکردنی خۆراك، پێش خواردن، پێش و پاش مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی نەخۆشدا، پێش و پاش چارەسەرکردن یان مامەڵەکردن لەگەڵ هەر برینێکدا، پاش بەکارهێنانی ئاودەست، پاش گۆڕینی دایاپەر یان (حەفازەی) منداڵ و پاش پاککردنەوەی منداڵ، پاش پاککردنەوەی لووت، پاش کۆکە یان پژمین، پاش بەرکەوتن بە هەر ئاژەڵێك یان پاشەڕۆی ئاژەڵ، پاش مامەڵەکردن لەگەڵ زبڵ و سەللەی زبڵدا. بەکارهێنانی ماددە پاککەرەوە ئەلکهولییەکانی دەست وەکو شووشتن بە ئاو و سابوون سوودیان نابێت ئەگەر دەستەکانت زۆر پیس بوون. باشترین ڕێگا بۆ شووشتنی دەستەکان ئەمەیە: سەرەتا دەستەکانت بە ئاوی سارد یان گەرم تەڕبکە، ئینجا بە سابوون تا کەفێکی باش دروست دەبێت، دەستەکان بە باشی لە یەکتر بخشێنە بەلای کەم بۆ ماوەی 20 چرکە پاشان بە ئاو بیانشۆ و ئینجا بە خاولییەکی خاوێن یان دەستماڵی کاغەزی (کلینس) وشکییان کەرەوە.

## ـــەزینی پلەی گەرمیی لەش

دەکات کە چی بەسەرهاتووە نە توانای ئەنجامدانی هیچ کارێکی دەبێت بۆ پەیڕەوکردنی هەنگاوەکانی چارەسەرکردن لە خۆگەرمکردنەوە و ئاگادارکردنەوەی کەسانی تر یان داواکردنی یارمەتی. نیشانەکان بەندن بە ماوەی کاتی بەرکەوتن بە سەرما، نیشانە زووەکان بریتین لە: لەرز Shi-ering، هەستکردن بە ماندووبوون، ونکردنی هەماهەنگی نێوان ماسوولکەکانی لەش، شێوان و نەزانینی شوێن و کات Disorientation. نیشانە دواییەکانیش بریتین لە: نەمانی لەرز، شینبوونی ڕەنگی پێست، فراوانبوونی بیلبیلەی چاوەکان، کزبوونی لێدانەکانی دڵ، کزبوونی هەناسە، لەهۆشچوون.