

## ئايا خواردنى شوكلاتە مەزاجت باشتىر دەكات؟

لە چەندىن لىكۆلىنەۋەدا ھاتوۋە كە پەيوەندىيەكى بەھىز ھەيە لە نىۋان خواردنى شوكلاتە و خەمۇكىدا پاش ئەۋەدى تىيىنى كراۋە كە زۇربەى توشبوۋان بە خەمۇكى بىرلىكى زىادى شوكلاتە دەخۇن. ھەرۋەھا لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە خواردنى شوكلاتە دەيىتتە ئەگەرى باشتىركردنى مەزاج Mood. شوكلاتە چەندىن ماددەى تىدايە كە لە رىنگاى بەرزكردنەۋەى ئاستى سىرۆتۆنىن لە Serotonin لە مىشكدا كاريگەرى دەروونى بە شىۋەى خۇشكردنى مەزاج پەيدا دەكەن. لەم ماددانە ئەلكالويدەكان Alkaloids، سىۋىرۆمىن Theobromine، فىنيسايلامىن Phenethylamine. كەۋاتە ئەمە كاريگەرىيە پىكھاتەكانى شوكلاتەيە لە باشتىركردنى مەزاج كە ۋا لە توشبوۋان بە خەمۇكى دەكات تاكو رۇژانە چەندىن جار شوكلاتە بخۇن كە ھەرگىز مەرج نىيە نىشانەكانى خەمۇكى تا رادىيەكى باش سووك بكات. ئەۋەى گىرنگە بۇ توشبوۋان بە خەمۇكى ئەۋ راسىتىيەيە كە خەمۇكى بە خواردنى بىرلىكى يەكجار زۇرى شوكلاتە چارەسەر نايىت لەۋ كاتەى كە گەلىك كەس بەتايىبەتى ئافرەتان لەكاتى توشبوۋىنان بە دلئوندى و خەمۇكى دەست دەكەن بە خواردنى بىرلىكى زىادى شوكلاتە بەتايىبەتەش شوكلاتەى شىرىن كە رىژەيەكى بەرزى شەكر لەخۇدەگرىت، ئەمەش لەۋانەيە كە بىتتە ھۇى زىادىۋونى كىشى لەش، چارەسەر كوردنى خەمۇكى پىۋىستى بە دكتورى تايىبەت بە نەخۇشىيە دەروونىيەكانەۋە ھەيە، خەمۇكى قول ھەندىك جار مەترسى دەخاتە سەر ژيانى توشبوۋ، چۈنكە ئەگەرى ھەۋلى خۇكوشتى لىدەكرىت.



## گىرنگى دانەۋىلەى تەۋاۋ بۇ نەخۇشانى شەكرە

گىرنگە سەرەككەيەكەى نەخۇشىيە شەكرە Diabetes بەرزبوۋنەۋەى ئاستى شەكرى خۇنە كە بەرپرسە لە روۋدانى ئالۇزىيەكانى شەكرەدا، پەپرەۋەكردنى پارىژىكى دروست رۇلىكى فەرامۇش نەكراۋى ھەيە بۇ كۆنترۆلكردنى ئاستى شەكرى خۇن و رىگرتن لە ئالۇزىيەكان. ئەۋ خۇراكە تەندروسىتىيە Healthy diet كە رىژەيەكى كەمى چەۋرىيە تىرەكان و رىژەيەكى كەمى كۆلىستىرۇل و رىژەيەكى بەرزى رىشال لەخۇدەگرىت. دانەۋىلەى تەۋاۋ Whole grains بە خۇراكىكى تەندروسىتىيە دادەنرىت، چۈنكە ئەم سىفەتانەى ھەيە لە گەل رىژەيەكى بەرزى فىتامىن و كانزايەكان. لە لىكۆلىنەۋە نوپىەكاندا ھاتوۋە كە خواردنى دانەۋىلەى تەۋاۋ رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە توشبوۋن بە نەخۇشىيە شەكرە. كەسى پىگەبىشتوۋ رۇژانە پىۋىستى بە ۲۰-۳۵ گرام رىشالى روۋەكى ھەيە، دانەۋىلەى تەۋاۋ سەرچاۋەيەكى زۇر باشە بۇ داينىكردنى ئەم بىرەى رىشال. ئەگەرچى دانەۋىلەى تەۋاۋ بە شىۋەيەكى سەرەكى لە كاربۇھىدرات پىكھاتوۋە دەيىتتە ھۇى بەرزبوۋنەۋەى ئاستى شەكرى خۇن، بەلام رىژە بەرزەكەى رىشال رۇلى بەرچاۋى ھەيە لە كۆنترۆلكردنى ئاستى شەكرى خۇن لە نەخۇشانى شەكرەدا. چەند نەمۇنەيەكى دانەۋىلەى تەۋاۋ ۋەكو: شوفان Oatmeal، جۇ، برنجى قاۋەى يان برنجى خۇپسك Wild rice، ساۋار و گەنمەكوتراۋ، گەنمەشامى، نان و ھەۋىركارى كە بە گەنمى تەۋاۋ Whole wheat دروست كرابن.



## بەھاي خۇراكىي زەيتى ماسى

لە نۆتىرىن لىكۆلىنەودا ھاتووہ كە بەكارھىنانى زەيتى ماسى Fish oil بە تازىيى يان بە شىۋەي كەپسول ئەگەرى تووشىبون بە نەخۇشىي دىل كەم دەكاتەودە بەتايىبەتى لەو كەسانەي كە ئەگەرى تووشىبونىان لىدەكرىت ۋەكو نەخۇشانى شەكرە، كەسانى قەلەو ۋە كەم جوولە، جگەرەكىشەكان، ھەرۋەھا ئەو كەسانەي كە بە خىزان نەخۇشى دىليان ھەيە. خواردنى ماسى يەكىكە لە ھەنگاۋەكانى پەپرەكردىنى خۇراكى تەندروسىتيانە بەتايىبەتى كە رىژەيەكى بەرز لە ترشە چەورى ئۆمىگا ۳ لەخۇدەگرىت، لىرەش دەكرىت كە ترشە چەورى ئۆمىگا ۳ بە شىۋەي كەپسول ۋەرىگىرىت ئەگەرچى ھەرگىز ناپىتە جىگرەۋە بۇ ماسى، چونكە ماسى جگە لەم ترشە چەورىيە پىرۇتتىن ۋە ماددەي گىرنگى تر لەخۇدەگرىت، بە ھەرھال، بەكارھىنانى زەيتى ماسى يان خواردنى ماسى بە شىۋەيەكى بەردەوام بەس نىيە بۇ خۇپاراستن لە تووشىبون بە نەخۇشىي دىل، بەلكو ھەنگاۋى دىكەش پىۋىستىن ۋەكو كەمكردەۋەي شەكر ۋە شىرىنى، دووركەۋتەنەۋە لە چەورىيە تىرەكان Saturated ۋە چەورىيە نىۋەندەكان Tans fats، زىاد خواردنى دانەۋىلەي تەۋاۋ ۋە ئەلبانى كەم چەورى، ئەنجامدانى مەشقى ۋەرزشى رۇژانە، دووركەۋتەنەۋە لە جگەرە، كۆنتىرۇلكردنى كىشى لەش، كۆنتىرۇلكردنى نەخۇشىي شەكرە ۋە پەستانى بەرزىي خويىن لە تووشىبوناندا.



## ئايا كولاندن كارىگەرىي دەكاتە سەر رىشالى سەۋزە؟

راستە كە بە كولاندنى سەۋزە گۇرپان بەسەر رىژەي رىشالىاندا دىت، گۇرپانەكە پەيوەستە بە ماۋە ۋە پلەي گەرمىي كولاندنەۋە، بۇ نمونە كولاندن بۇ ماۋەيەكى كورت ۋە بە پلەيەكى گەرمىي نزمەۋە كەمترىن گۇرپان بەسەر رىژەي رىشالى سەۋزەدا دەھىنىت. چەندىن جۇرى رىشال لە سەۋزەكاندا ھەن كە ھەر جۇرىك بە شىۋەيەك دەكەۋىتە ژىر كارىگەرى كولاندن، بۇ نمونە سىلېلۇز Cellulose ۋە ھىمىسىلېلۇز Hemicellulose بە كولاندنىكى سووك تا رادەيەكى كەم ھەرسكردىيان ئاسانتەر دەيىت. كولاندنى زۇر بە پلەي گەرمىي بەرزەۋە دەيىتە ھۆي تىكشكاندىنى ھەندىك جۇرى رىشالى سەۋزە ۋە كەمكردەۋەي بەھاي خۇراكى لە ھەموو جۇرەكانى سەۋزەدا، بۇ نمونە ئەۋ جۇرانەي كە رىژەي بەرزى نىشاستە ۋە ئەۋ جۇرانەي كە رىژەيەكى نزمى نىشاستە لەخۇدەگرىن. جگە لە سەۋزە رەگىيەكان Root vegetables، زۇربەي جۇرەكاي تر رىژەي بەرزى رىشال لەخۇدەگرىن لەگەل رىژەي نزمى نىشاستە، بەمەشەۋە رۇليان ھەيە لە جىگىركردنى ئاستى شەكرى خويىندا، بەلام بە زىاد كولاندن ئەم رۇلەيان كەم دەيىتەۋە. كەۋاتە باشترىن رىگا بۇ سوود ۋەرگرتن لە سەۋزەكان بە مەبەستى دايىنكردىنى رىژەي تەۋاۋى رىشال ۋە ئاستىكى تەندروسىتيانەي شەكرى خويىن ۋە يارمەتىدانى كۆتەندامى ھەرس، برىتيە لە كولاندنى سەۋزە بە پلەيەكى گەرمىي نزم بۇ ماۋەيەكى كەم.





## گرانپوونی گوی له کاتی هه لامة تدا

گه لیک کس له گه ل تووشپوون به هه لامة تدا دوچاری گرفت له گوی دهنه وه که هه ندیک جار ماوهیه که درێژه ده کیشیت تا چاکدیهیته وه، هه کاره که ده گه پیته وه بۆ کۆبوونه وهی شله له ناو گویدا له بهر ناوسانی که نالی نیستاکي Estaucian canal که بوشایی قورگ به گوی ناوه راست دهبه سیتته وه، ئەم که ناله که پهستان ریکده خات به مه بهستی له رینه وهی دروستی په رده ی گوی له وانیه که به هوی ناوسان و کۆبوونه وهی شله دوچاری گیران بیت، به مه شه وه رینگا له له رینه وهی په رده ی گوی ده گیریت و نه خۆش دوچاری ویزه و بازار له گوئیسه کان ده بیت له گه ل ته پبوون و که مبوونه وهی ههستی بیستن. هه مان ئەم مه سه له یه رووددهات له کاتی ناوسان و گیرانی که نالی گوی. هه فته یه ک پاش چاکبوونه وه له هه لامة له وانیه که سه رتا ته نیا یه ک گوی دوچاری گرفته که بیت و پاش هه فته یه ک له خۆیه وه چاکیهیته وه، ئینجا گوئیسه که ی تر دوچاری هه مان گرفت بیت و ئه ویش پاش هه فته یه کی تر له خۆیه وه چاکیهیته وه، به لام ئەم گه ر ۲ هه فته پاش چاکبوونه وه له هه لامة گرفتگی گوئیسه کان به رده وام بوو، ئەوا پۆیست به سه ردان دکتور ده کات به مه بهستی به کارهینانی دهرمانی دژهه ستامین Antihis-tamine یا دژهه سه ته وه ری و دهرمان بۆ که مکرده وهی ناوسانی که نالی نیستاکي. ئەم گه ر مه سه له که هیشتا درێژه بکیشیت، ئەوا پۆیست به سه ردان دکتوری تابه به له لوت و قورگ و گوی ده کات که له وانیه دهرمانی به هیزتر بۆ نه خۆش تهرخان بکات.

وشکبوونی

پێستی دەست

به Dry hands

تونیدی نارحەتمان دەکات

لهوکاتهی که به رده وام کار

به دهسته کانمان ده کهین.

هه کاره کانی وشکبوونی درێژخایه نی

پێستی دەست بریتین له: زیاد بهرکهوتن به بای ساردی زستان، زیاد شووشتنی دهسته کان، به کارهینانی پاکه ره وهی به هیز و پاکه ره وه ئەلکهولیه کان، هه ندیک پيشه که دهنه هوی زیاد ته پبوونی دهسته کان یان به رده وام بهرکهوتنیان به ماده دی کیمیایی. هه تا له گه ل بوونی وشکبوونی درێژخایه نی دهسته کانیشدا ناکریت که دهسته برداری شووشتنی دهسته کان بین، به لام شووشتن به نه رمی و دوورکه و تنه وه له شووشتن به ئاری گه رم، چونکه ئاری گه رم ده بیته هوی لابردي چهری پێست و ئە گه ری وشکبوونی پێست زیاتر ده کات. دوورکه وه له به کارهینانی پاکه ره وهی به هیز و سابوونی دژبه کتريا و ماده دی بۆن لابه ر که هه موویان دهنه هوی لابردي هه موو چه وریه کانی سه ر پێست، لهوکاتهی که ئەم ماده چه ورانه پارێزگاری له بری پۆیستی ناو له پێستدا ده کهن، بۆیه به کارهینانی سابوونی شیدارکه ره وه Moisturizing soaps باشتره. به کارهینانی ماده دی شیدارکه ره وه به شیوه گیراوه یان کریم پاش هه ر شووشتنیکی دهسته کان به ناو و سابوون هه نگاوئیکی گرنه گه، بۆ نمونه جیلی په ترۆل Petroleum jelly، گلسیرین Glycerin، لانۆلین Lanolin، چه وری کانزایی Mineral oil. به کارهینانی دهسته کیش له کاتی پۆیست، بۆ نمونه دهسته کیشی لاتیکس Latex یان لاستیکی له کاتی مامه له کردن له گه ل هه ر ماده یه کی کیمیاییدا.

وشکبوونی دهسته کان

## جاننای قوتابخه

ماندوو بوون، سه رئیشه، سه ربوون یان ته زین Numbness له قوول و قاچه کاند له گه ل گرفت له نه نجامدانی جووله ی جیاواز له پشت و په له کاند. پۆیسته له سه ر ماموستا و دایک و باوکان که به وردی تیبینی ئەم مه سه له یه بکهن، بۆ نمونه هه رگیز نابج مندالان قورسایی پتر له ۱۵٪ کیشی له شیان هه لگرن، هه ره ها واباشتره که کتیه قورسه کان بکه ونه نزیک پشت. جگه له مه، له گه ل جاننای

قوتابیانی سه ره تایی به له شیکي بچوکه وه جاننای قورسی کتیب و و په را و و پیداو یستیه کانی تر هه لده گرن. جاننای قورس کاریگه ری نیکه تیشی بۆ ته ندروستی قوتابییان هه یه که له شه بچوکه که یان له قوئاغی گه شه کردنایه، بۆ نمونه په ستان ده خاته سه ر دیسکی نیوان بر په رکانی پشت که ده بیته هوی پشت ئیشه یه کی درێژخایه ن، هه ره ها نازاری ماسوولکه، نازاری مل، نازاری مه چه ک،



## سوود و زيانەكانى شامپۇ

چەورە گلاندەكانى پىست ماددىەكى چەور بە ناۋى سىبەم Sebum دەردەدەنە سەر پىست كە پىست و قۇ شىدار دەكات و رىنگا لە ئاۋ دەگرت. بەيى ئەم ماددە چەورە، پىست وشك دەيىت و بەردەوام تفر فرېدەدات، پاشان خانە زىندوۋەكانى ژىرەۋى رووبەروۋى كارىگەرىيە دەردەكەيە نىنگەتېفەكان دەبنەۋە. دواخستى شووشتنى قۇ دەيىتە ھۆى كۆپۈنەۋە چەورى لەسەر پىستى سەر و قۇدا، ئەمەش بە گشتى پەسەند ناكرىت و چەندىن گرفتى پىستى لىدەكەۋىتەۋە بەتايىەتى زىكە و ھەۋكردن و خورشىت، ۋەرگرتنى گەرماۋ و شووشتنى قۇ بە سابوون يان شامپۇ چەورىيە سروشتىيەكەى پىستى سەر لادەبات، ئىنجا پاش ماۋىيەك چەورە گلاندەكان پىست و قۇ چەور دەكەنەۋە، ئە گەر زوۋ زوۋ شامپۇ بەكاربەننرىت ئەۋا پىست بە بەكاربەننەنى ماددىەكى Moisturizer شىداركەرۋە دەكات، گەلىك سەرچاۋە ئاماژە بەۋە دەكەن كە شوۋتنى پىستى سەر و قۇ بە شامپۇ تا رادەيەك بۇتە ئارەزوۋى كەسى، ھەتا لە نىۋو پىستىدا مشتومرى زۇر ھەيە سەبارەت بە سوۋدەكانى شامپۇ و جارەكانى شوۋتن بە شامپۇ، ھەندىكىان پىيان باش نىيە كە زوۋ زوۋ سەر بە شامپۇ بشۇرىت، ھەندىكى تر دەلىن كە شوۋتن بە شامپۇ پىۋىستە بۇ رىنگرتن لە كۆپۈنەۋە چەورى پىست و داخستى كۈنەكانى پىست و رەگى قۇ و پەيداۋونى زىكە.

## انە و پشت ئىشە

قورسدا ھەلگرتنى قورسايى دىكە دەيىتە ھۆى تىكچوونى ھاۋسەنگى سەنتەرى قورسايى لەش، ئەمەش كارىگەرىيە نىنگەتېف دەكاتە سەر ناراستەى دروستى بېرەكانى پشت و ئەۋ بەستەر و ماسولكانەى كە بەرپرسن لە راگرتنى پشت بە شىۋەى گرزبۈون و ئازارى درىژخايەن. ۋاباشە كە جانتا بە ھەر دوو قۇلەۋە ھەلگىرىت لە جياتى يەك قۇل، قايشەكانى قۇل پان و نەرم بن كە بە پىي قەبارەى لەشى مندال كورت و درىژ بكرىن، مندال بتوانىت بە ھەلگرتنى جانتاكەيەۋە پشتى بە قىتى رابگرتن ئەك بۇ لايەك بىچەمىنىتەۋە.