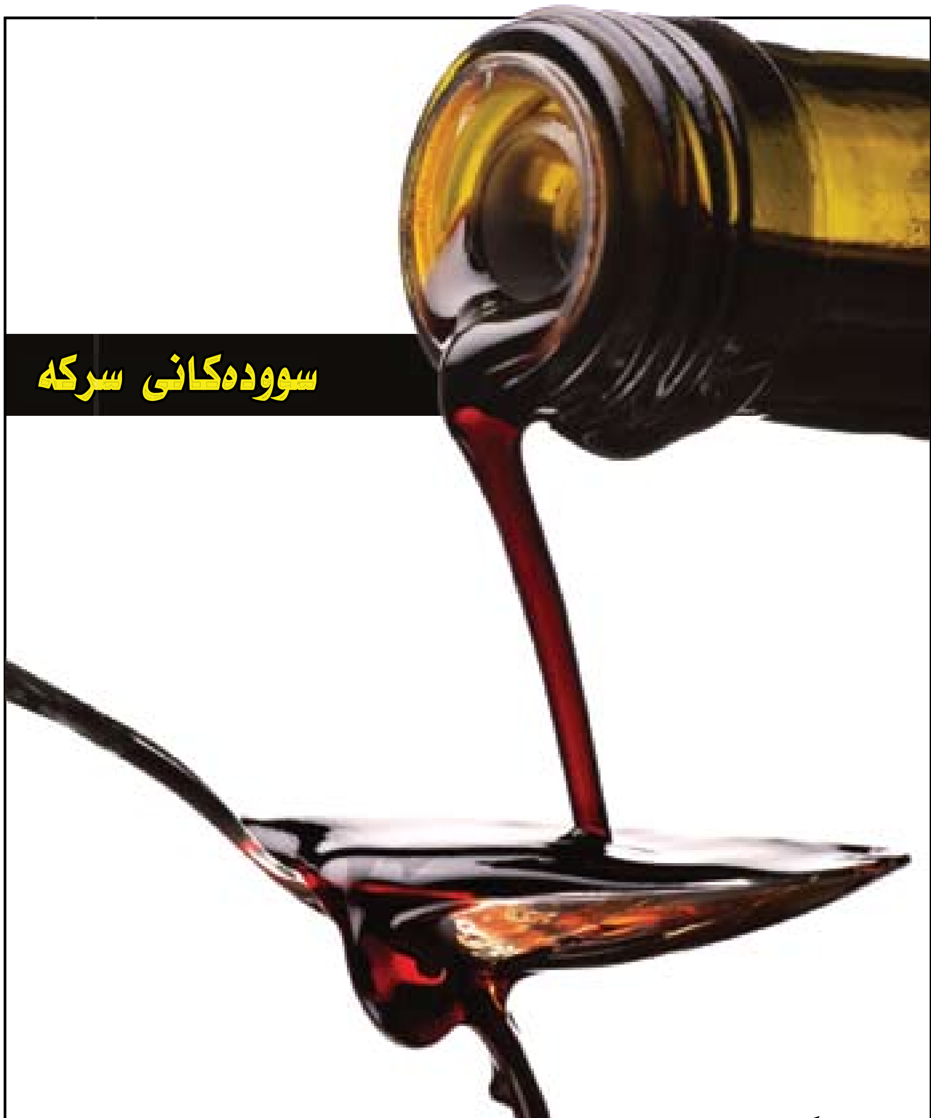

## سوودەکانی سرکە

ئەگەرچی لێرە و لەوێ بە فراوانی باس لە بەکارهێنانی سرکەی جیاواز دەکرێ گوایە وەکو دەرمان وایە، بەڵام لە راستیدا چەند سوودێکی کەمیی تەندروستی هەیە کە هێشتا گەلێك کەس پێیەوە ئاشنا نین. سرکە یان خەل Vinegar گەلێك ماددەی تێدایە کە رۆڵیان هەیە بۆ لەناوبردنی چەندین بەکتریا و کەڕوو، بۆیە رۆژانە جارێك تەڕکردنی پێییەکان بە سرکە سوودی هەیە بۆ چاکبوونەوە لە هەوکردنی کەلێنی پەنجەکانی پێ بە کەڕووی کاندیدا یان مۆنیلیا Monillia. کەمیی پۆتاسیۆم گەلێك جار هۆکارە بۆ ئازاری ماسولکەکان بە گشتی، بۆیە سرکە بە رێژە بەرزەکەی پۆتاسیۆم ئەگەری ئازاری ماسولکەکان کەم دەکاتەوە، بەڵام نابێ ئەوەش لە یاد بکەین کە ئەو کەسانەی دوچاری هەوکردنی گەدە یان کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ بوونەتەوە دەبێ خۆیان لە بەکارهێنانی سرکە بپارێزن ئەگینا نیشانەکانیان سەختتر دەبن چونکە پلەی ترشێتی PH سرکە لە دەوروبەری ٥ دایە. سوودە تەندروستییەکانی تری سرکە بریتین لە: یارمەتیدانی هەڵمژینی کالسیۆم لە کۆئەندامی هەرسدا، هاندانی کاریگەری هۆرمۆنی ئینسولین بەتایبەتی لە نەخۆشانی شەکرەی جۆری دووەمدا، وەکو جێگرەوەی چەورییەکان بۆ زیادکردنی چێژی خۆراك رۆڵی هەیە بۆ کەمکردنەوەی وزەی خۆراکیی و کۆنترۆلکردنی کێشی لەش، کەمکردنەوە و سووککردنی نیشانەکانی خۆربردن Sunburn، کەمکردنەوەی ئازار و نیشانەکانی پێوەدانی مێروو، کەمکردنەوەی ئازاری گوێ لەبەر هەر نەخۆشییەك، گەلێك جاریش سرکە بە رێژەیەکی دیاریکراو لەگەڵ ئاودا تێکەڵ دەکرێت بۆ پاککردنەوەی سەوزە و میوە لە میکرۆب.

## دیوەکەی تری خۆراکی قووتووبەند

بەگشتی قوتووبەندکردنی خۆراك Canning لە بەهاکەی کەم دەکاتەوە، چونکە بە چەندین کرداری کیمیایی و فیزیاییدا تێپەڕ دەکرێت، ئەمە سەرەڕای زیادکردنی چەندین ماددەی کیمیایی دژە میکرۆب و ماددەی تر بۆ هێشتنەوەی تام و رەنگ و مەبەستی تر کە لە پیشەسازی خۆراکدا ئەنجام دەدرێت. زۆربەی خۆراکە قوتووبەندەکان Canned foods ماددەی کیمیاییان تێدەکرێت، لەمێژە ئەم مادده زیادە خۆراکییانە Food additives لە پیشەسازیی خۆراکدا بەکاردەهێنرێن، گەلێکیان زیان بە تەندروستی دەگەیەنن، بۆیە بەکارهێنانی هەندێکیان لە پیشەسازی خۆراکدا قەدەغە کراوە. قوتووی پلاستیك ماددەی بیسفینۆل لەخۆدەگرێت، هەروەها ئەو چینەی کە ناوپۆشی قوتووە کانزاییەکانی پێ داپۆشراوە لە پلاستیك دروستکراوە کە بیسفینۆل لەخۆدەگرێت. بیسفینۆلA Bisphenol یان BPA کە لە هەندێك پلاستیك و ناوپۆشی قوتووەکانی خۆراکدا بەکاردێت چەندین کێشەی تەندروستی پەیدا دەکات. بیسفینۆل هاوسەنگی هۆرمۆنەکانی لەش تێکدەدات بەمەشەوە کاریگەری دەکاتە سەر تەندروستی زاوزێ، لەوانەشە کە ببێتە ئەگەری تووشبوون بە هەندێك جۆری شێرپەنجە. بەرزترین ئاستی سەلامەتی بیسفینۆل لە رۆژێکدا بریتییە لە ٥٠ مایکرۆگرام بۆ هەر کیلۆگرامێك کێشی لەش، بەڵام وا باشترە کە بڕی رۆژانەی بیسفینۆل هەرگیز زێتر نەبێت لە ٠,٠٠٢٤ مایکرۆگرام بۆ هەر کیلۆگرامێك کێشی لەش. بەگشتی زیاد بەکارهێنانی خۆراك و خواردنەوە قوتووبەندەکان لە لایەنی تەندروستییەوە پەسەند ناکرێت و یەکێکە لە نەرێتە خراپەکانی پەیوەست بە خۆراك.

# رەزیانە بەرگریی لەش بەهێز دەکات

رەزیانە Fennel بە پێکهاتە گرنگەکانییەوە لە چەندین ڤیتامین و کانزا وەکو: ڤیتامین C، ڤیتامین A، ڤیتامین E، ڤیتامین B1، B2، B3، کانزای مەنگەنیز، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، زینك، کالسیۆم، کۆپەر، سیلینیۆم، ئاسن، رۆڵی هەیە بۆ بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش و دابەزاندنی ئاستی کۆلیتسیرۆل لە خوێن و خۆپاراستن لە تووشبوون بە شێرپەنجەی ریخۆڵە، هەروەها ١٠٠ گرام رەزیانە نزیکەی ٤٠ گرام ریشاڵ لەخۆدەگرێت کە رۆڵێکی بەرچاوی هەیە بۆ رێگرتن لە زیادبوونی کێشی لەش و دابەزاندنی کۆلیستیرۆل و خۆپاراستن لە قەبزی، هەروەها خۆپاراستن لە کۆبوونەوەی گاز لە گەدە و ریخۆڵەدا. سوودە تەندروستییەکانی تری رەزیانە بریتین لە: راماڵینی ماددەی زیانبەخش لە ریخۆڵەدا، دابەزاندنی پەستانی بەرزیی خوێن، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ. خواردنی کەوچکێکی کوپ لە رەزیانە لەپاش ژەمەکانی خۆراکدا هاندەرە بۆ کرداری هەرسکردنی خۆراك و بۆنی هەناسەش خۆش دەکات. هەروەها دەمارەکان خاودەکاتەوە و توانیی تەرکیزکردن باشتر دەکات. رەزیانە ماددەی دژەئۆکسانیش لەخۆدەگرێت کە بایەخی تەندروستیی زۆریان هەیە، بۆ نموونە کامفیرۆل kaempferol و کوێرسێتین Quercetin کە رۆڵیانە هەیە لە خۆپاراستن دژی شێرپەنجە و هەوکردنەکان و کاریگەرییەکانی تەمەن لەسەر هەموو بەشەکانی لەشدا.

# سوودی کیتچەب

لە بڵاوکراوەیەکی پەیمانگای هێینزی Heinz تایبەت بە زانستە خۆراکییەکان ساڵی ١٩٩٨ دا هاتووە کە ماددەی لایکۆپێن Lycopene بە رێژەیەکی بەرز لە تەماتەی تازە و دۆشاوی تەماتە و کیتچەب Ketch-up و بەرهەمەکانی تری تەماتەدا هەیە. لایکۆپێن کە یەکێکە لە گرووپی کارۆتینۆیدەکان Carotenoids کە دژەئۆکسانی بەهێزن و بە توندی بەرەنگاری کۆلکە سەربەستەکان Free radicals لە لەشدا دەبنەوە، ئەم کۆلکە سەربەستانە کە بریتین لە مۆلیکیولی ئۆکسجینی ناتەواو لە ئەنجامی کرداری ئۆکساندا پەیدا دەبن و کاریگەریی نێگەتیف دەکەنە سەر گەشە و چالاکی خانەکان، هەروەها هۆکارن بۆ تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و شێرپەنجە و زوو پیربوون. جگە لە ماددە دژەئۆکسانەکان، تەماتە دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C، لەگەڵ رێژەی جیاواز لە ڤیتامین A، ڤیتامین B، پۆتاسیۆم، ئاسن، فۆسفۆر، هەروەها ریشاڵ و برێکی کەمی وزە. نابێ ئەمەش لە بیر بکرێت کە هێشتا گەلێك کەس بە خواردنی کیتچەب دوچاری هەستەوەری دەبن، جا هەستەوەری بەرامبەر بە پێکهاتەکانی تەماتە یان ماددەکانی تر کە لە دروستکردنی کیتچەبدا بەشدارن.

# سینگی مریشك سەرچاوەیەکی پرۆتینی بێ چەوری

سینگی مریشك Chicken breast سەرچاوەیەکی کەم چەوریی زۆر باشە بۆ پرۆتین و ڤیتامینەکانی B و کانزایەکان. ١٠٠ گرام سینگی مریشکی سوورکراوە لە زەیتدا Fried نزیکەی ١٨٨ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، کەچی ١٠٠ گرام سینگی مریشکی برژاو ١٦٥ کالۆری و ١٠٠سینگی مریشکی کوڵاو ١٤٨ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت. سینگی مریشك بە هەر شێوەیەك ئامادەکرابێت، رێژەیەکی باشی پرۆتین لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە هەر ١٠٠ گرام سینگی مریشك ٣٤ گرام پرۆتین دابین دەکات. کەواتە دەکرێ تەنیا بە سینگی مریشك پێویستی رۆژانەی پرۆتین دابین بکرێت لەو کاتەی کە زۆربەی پێگەیشتووان رۆژانە ٥٠- ١٧٥ گرام پرۆتینیان پێویستە. سینگی مریشك کە لەناو زەیتدا سووردەکرێتەوە رێژەی چەورییەکەی زیاتر دەبێت بەتایبەتی چەوریيە تێرەکان و کۆلیستیرۆل کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ زیاد دەکەن. سینگی مریشك دەوڵەمەندە بە کۆمەڵەی ڤیتامین B بەتایبەتی ڤیتامین B3 کە ناسراوە بە نیاسن Niacin و رۆڵی گرنگی هەیە لە میتابۆلیزمی کاربۆهیدراتەکان، لەگەڵ ڤیتامینەکانی K، D، E، A بە رێژەی کەمتر. سینگی مریشك رێژەی بەرچاو لە کانزایەکان لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە فۆسفۆر، کالیسیۆم، ئاسن، مەگنیسیۆم، پۆتاسیۆم، زینك، کۆپەر، مەنگەنیز، سیلینیۆم، کە هەموویان رۆڵی گرنگیان لە لەشدا هەیە.

# وریای راهاتن بە لەسەر ئینتەرنێت

وێب Web یان ئینتەرنێت Internet بۆتە بەشێکی گرنگ و نەپچڕاو لە ژیانی رۆژانەماندا. ئەم تەکنەلۆژیا پێشکەوتووە کە بە ئاسانی دەگاتە هەموو کەسێك بە بێ جیاوازی، سوودی یەکجار گەورەمان پێدەگەیەنێت. ئینتەرنێت بە هەموو باشی و خراپییەکانییەوە هاوڕێی هەمیشەیی ژوورەکانمانە و دەوڵەمەنترین سەرچاوەی هەموو زانیارییەکە لە رۆژنامە ئەلیکترۆنییەکانەوە بگرە تا دەگاتە سایتە زانستییەکان و کەناڵە رادیۆیی و تەلەڤزیۆنییە ئاسمانییەکان و چات Chat. ئایا دەزانی کە لەوانەیە دوچاری راهاتن لەسەر ئینتەرنێت Web Ad-diction بووبیت بێ ئەوەی کە درکی پێبکەیت! بە پێی ژمارەی کاتژمێرەکانی دانیشتن بەرانبەر بە ئینتەرنێت، زیاد بەسەربردنی کات لەگەڵ ئینتەرنێتدا بەرنامەی کاتی رۆژانەت تێکدەدات، بۆ نموونە کاتی خواردن و نووستن و خوێندن و کارە رۆتینییەکانی رۆژ هەموویان دەشێوێن لەگەڵ گوێنەدان بە گەلێك ئەرك و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و بەرپرسیاریەتی کە گەلێکیان قابیلی دواکەوتن نین، هەروەها زیاد جگەرەکێشان و خواردنەوەی ئەلکهول و زیاد خواردنەوەی شلەمەنییە وزەبەخشەکانی وەکو رێد بوڵ و تایگەر کە زیاتر گرفتەکە ئاڵۆز دەکات. زیاد دانیشتن لە بەرامبەر ئینتەرنێتدا دەبێتە هۆی سەرئێشە، چاوئێشە، ئازاری پشت و مل و قۆڵ و باسکەکان، هەروەها ئەو قوتابییانەی کە خۆیان و ئەرکەکانیان لەبیردەکەن لەبەر سەرقاڵبوونیان بە وێبسایتەکانی فەیس بووك و چات، زۆر جار لە قوتابخانە دوادەکەون یان خوێندن بە یەکجاری لەدەست دەدەن.

# کاریگەرییەکانی کەمیی مەگنیسیۆم لە لەشدا

مەگنیسیۆم Magnesium و ژمارەیەك توخمی کیمیایی لە لەشدا توانای خۆڕێکخستن و پاراستنی هاوسەنگی نێوانیان هەیە. ئەگەر خانە دوچاری کەمیی مەگنسیۆم بێت، ئەوا لەش مەگنسیۆم لە کۆگاکانی لە ئێسك و جگەردا بۆ دابین دەکات، ئەگەر هێشتا رێژەکەی لە خانەدا کەم بکات کە لەش توانای دابینکردنی نەبێت ئەوا نیشانەکانی کەمیی مەگنیسیۆم لە لەشدا دەردەکەون. بەگشتی کەمبوونی مەگنیسیۆم لەگەڵ کەمبوونی پۆتاسیۆم و فۆسفۆر، هەندێك جاریش لەگەڵ کەمبوونی کالیسیۆمدا سەرهەڵدەدات. نیشانەکانی کەمبوونی مەگنیسیۆم لە لەشدا بریتین لە: گرژبوونی خۆنەویستی ماسولکەکان، ویزە لە گوێیەکاندا، دەست لەرزین، تێکچوونی هاوسەنگیی لەش، دڵتوندی، کەمبوونەوەی توانای تەرکیزکردن، نارحەتی دەروونی، سستیی لە قسەکردندا، هەستکردن بە ماندووبوون، زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، تێکچوونی ریتمی لێدانەکانی دڵ، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، ئازاری گەدە، سکچوون یان قەبزی. هۆکارەکانی کەمبوونی مەگنیسیۆم لە لەشدا: ریجیمی هەڵە بەتایبەتی پابەندبوون بە یەك جۆری خۆراکەوە، زیاد خواردنی چەوری و شیرینی، زیاد کوڵاندن یان برژاندنی خۆراك، جگەرەکێشان، زیاد خواردنەوەی ئەلکهول، سکچوونی درێژخایەن، نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشیی گورچیلە، دووگیانی، سترێس، زیانی لابەلای بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی دژی Antibiotics یان دژەبەکتریا.

# نەخۆشیی شەکرە هۆکارە بۆ وەستانی گورچیلە

نەخۆشیی شەکرە ئەگەر بە باشی کۆنترۆل نەکرێت چەندین ئاڵۆزیی مەترسیداری لێدەکەوێتەوە، بۆ نموونە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ، ئاوی سپی، کوێربوون، پەل برینەوە، وەستانی گورچیلەکان Renal failure. شەکرەی کۆنترۆڵنەکراو دەبێتە هۆی تێکدانی خوێنبەرە بچووکەکانی گورچیلە، واتە خوێنبەرەکانی یەکە بچووکەکانی گورچیلە کە فرمانی سەرەکی گورچیلە دەبینن، بەمەشەوە بەرە بەرە ژمارەیەکی زۆریان لەکاردەکەون، پاشان گورچیلەکان بە تەواوی دەوەستن و فرمانیان لەدەست دەدەن کە بریتییە لە فلتەرکردنی خوێن. نیشانەکانی سەرەتای روودانی ئاڵۆزی لە گورچیەکاندا بریتین لە: گرفت لە بەتاڵکردنەوەی میزڵدان، بوونی خوێن لەگەڵ میزدا، روودانی هەوکردن لە ڕێڕەوەکانی کۆئەندامی میزەڕۆدا. حاڵەتەکە بە پشکنینێکی گشتی میز لە تاقیگەدا دەستنیشان دەکرێت، لەوکاتەی کە گورچیلەکان توانای ڕاگرتنی پرۆتین و شەکریان نامێنێت، بۆیە شەکر و پرۆتین لە میزدا بەدی دەکرێن و بەرە بەرە بڕەکەیان زیاتر دەبێت. لە پشکنینی خوێنیشدا، ڕێژەی ماددەی یوریا Urea و کریاتینین Creatinine بەرز دەبێتەوە کە مانای تێکچوونی گورچیلە دەبەخشن. بەکارهێنانی دەرمان هیچ سوودێکی نییە بۆ چارەسەرکردنی وەستانی گورچیلە، تاکە ڕێگای چارەسەرکردن بریتییە لە بەکارهێنانی دەزگای گورچیلەی دەستکرد یان گواستنەوەی گورچیلە.

# ئایا هەوای ناو ئۆتۆمبیلەکەت پاکە؟

لە سەردەمی ئێستاماندا، زۆربەی خەڵك کاتێکی زۆر لەناو ئۆتۆمبیلدا بەسەر دەبەن. کوالیتی هەوای ناو ئۆتۆمبیل هەرگیز لە هەوای دەرەوەی ئۆتۆمبیل باشتر نییە و لەوانەیە کە هەندێك جار خراپتریش بێت. ناوپۆش و ڕایەخی ناو ئۆتۆمبیل بە ماددەیەك مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە کە سووتان دوادەخات لەگەڵ ماددەیەکی تر بۆ پاراستنی نەرمیی بەشە پلاستیکییەکان. لەکاتی بەرکەوتنی ئۆتۆمبیل بە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی خۆر، ئەم ماددە کیمیاییانە جیادەبنەوە بۆ هەوای ناو ئۆتۆمبیل کە بریتین لە هەندێك جۆری ئیسەرەکان Ethers، برۆمایدەکان Bro-mides، فتالێتەکان Phthalates کە دەبنە هۆی هێڵنج، ڕشانەوە، سەرئێشە، سەرسووڕان، بۆیە لێخوڕینی ئۆتۆمبیل بە بوونی ئەم نیشانانەوە هەرگیز شتێکی باش نییە. لیککردنی تانکی سووتەمەنی و هەڵمژینی هەڵمی بەنزین یان گازوایل کاریگەری دەکاتە سەر تەندروستی بە شێوەی هێڵنج، ڕشانەوە، سەرئێشە، سەرسووڕان. هەڵمژینی هەڵمی بەنزین یان گاز بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی شێوان، هەندێك جاریش لەهۆشچوون، ئەمە لە منداڵان زووتر یان خێراتر ڕوودەدات و لەوانەیە کە ببێتە هۆی مردن. گەیشتنی دووکەڵی گزۆز بە هەوای ناو ئۆتۆمبیل زۆر مەترسیدارە بۆ تەندروستی، چونکە یەکەم ئۆکسیدی کاربۆنی تێدایە کە هەڵمژینی دەبێتە هۆی سەرئێشە، سەرسووڕان، بۆرژان، لە کۆتاییشدا ئەگەری مردن دێتە پێشەوە.

# ئەکزیما

ئەکزیما Eczema جۆرێکی هەستەوەریی پێستە کە مەیلێکی زگماکی هەیە، پێست وشك و سووردەبێتەوە لەگەڵ خورشت. ئەکزیما نەخۆشییەکی گوازراوە نییە، هەر لە تەمەنێکی بچووکەوە سەرهەڵدەدات، دەردانی شلە و تەڕبوونی شوێنەکە مانای بوونی هەوکردنی بەکتریایی دەگەیەنێت. هۆکاری ئەکزیما جینێکە بە ناوی فیلاگرین Filaggrin کە گۆڕانی بەسەردا دێت، ئەم جینە گرنگە بۆ بەهێزکردنی بەرگریی پێست، هەر خانەیەکی پێست لە کەسێکی ئاساییدا ٢ دانە لەم جینە لەخۆدەگرێت، لە کەسانی تووشبوو بە ئەکزیما خانەکان تەنیا یەك دانە لەم جینە لەخۆدەگرن، بۆیە بەرگری پێست لاواز دەبێت و دوچاری گۆڕانەکانی پەیوەست بە ئەکزیما دەبێت. وروژێنەرەکانی ئەکزیما بریتین لە: بەرکەوتنی پێست بە ماددەی کیمیایی، گەرمی کە توندی خورشت زیاتر دەکات، هەندێك جۆری خۆراك. بۆ کۆنترۆلکردن و سووککردنەوەی نیشانەکانی ئەکزیما، پێویستە کە پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکرێت: دوورکەوتنەوە لە گەرماوی گەرم و زۆر مانەوەی لە شوێنی گەرمدا، دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی سابوونی بەهێز، بەکارهێنانی ئاوێتەی شێدارکەرەوە Moisturiser پاش وەرگرتنی گەرماو یان مەلەکردن، با ناو جێگا لە زستاندا زۆر گەرم نەبێت، دوورکەوتنەوە لەو خۆراکانەی کە ئەگەری وروژاندنی ئەکزیمایان لێدەکرێت.