



لە جياتى شەكر

جىگرەۋەكانى شەكر Sugar substitutes نەمە ماددانەن كە لە جياتى شەكر بەكار دىن بۇ بەخشىنى چىزى شىيرىن بە خوار دىن يان خوار نەۋەكان، بۇ نەمە سۇداى رىجىم Diet soda، بىنىشت، نايىس كرېم، شىرە مىۋە دەستكر، ماستى سوك، كرېمەكانى كىك. تاد. جىگرەۋەكانى شەكر برىتېن لە شىيرىنكارە دەستكرەكان Artificial sweeteners، ستېفيا Stevia، ئەلكھولەكانى شەكر Sugar alcohols. جىگرەۋەكانى شەكر كالۇرى كەم يان ھىچ كالۇرىيان تىدا نىيە، نابنە ھۇى بەرزبونەۋە ناستى شەكرى خۇىن، ھەروھە نابنە ھۇى كلۇربونى ددان. شىيرىنكارە دەستكرەكان ماددە كىمىيائىن كە زۇر لە شەكر شىيرىنترن، كالۇرى كەم يان ھىچ كالۇرى لەخۇناگىرن، ھىچ ماددەيەكى گىرنگىشيان تىدا نىيە، باوترىن جۇرەكان برىتېن لە: سەككارىن Saccharin، سوكرالۇز Sucralose، ئەسپارتېم Aspartame، ئەسسىسولفەم Acesulfame. جىگرەۋەكانى شەكر ئەگەرچى بەگشتى سەلامەتن بۇ تەندروستى، بەلام پىنوستە كە بە كەمى بەكاربەيتىن بەتايىيەتى ستېفيا كە ئىستا بە بەربلاۋى لە گەلنىك خوار دىن و خوار نەۋەدا بەكار دىت و بەم دوايىە لە لايەن نازانسى خۇراك و دەرمانى ئەمىرىكىيەۋە FDA رىنگا بە بەكاربەيتىن دراۋە.



۵ ماددەى مەترسىدار لە خۇراكدا

گەشەى بەكتىريا. دوۋەم، چەورىيە نىۋەندەكان Trans fatS كە برىتېيە لە زەيتى روۋەكى ھایدرو جىنكراۋ كە لە گەلنىك خۇراكى خىرا و نامادەكراۋدا بوۋنى ھەيە كە بە چەورىيەكى خراب بۇ تەندروستى ھەژمار دەكرىت، چونكە ئەگەرى نەخۇششى دىل زياتر دەكات. سىيەم، ماددەى MSG يان مۇنۇسۇدېۋم گلوتامىت دەخرىتە خۇراكەۋە بە مەبەستى

لەكاتى كرېنى ھەر خۇراكىكى پىرۇسسىسكراۋ يان قوتوۋكراۋدا پىۋىستە كە بە وردى سەرنجى بوۋنى ئەم ۵ ماددە كىمىيائىيە بەدەت چونكە بۇ تەندروستى يەكجىر زىانبەخشن. يەكەم، ترشى سۆربىك Sorbic acid كە لە ھەندىك خۇراكى قوتوۋكراۋ و ھەندىك جۇرى پەنبرى كرافتدا ھەيە ۋەكو ماددەيەكى پاراستنى خۇراك لە

لەوانەيە كۆلای دايىت قە لەوت بکات

زىادى كارامىلەو. ئەسپارتىم، ماددەيەكى شيرىنكارى دەستکردە، وزىيەكى كەم لەخۆدەگرىت، ئەگەرچى تا ئىستا مەترسىيەكى ديارىكاراوى بۇ تەندروستى نەبوو، بەلام لەوانەيە كە بىيىتە ھۆى زىادبوونى كىش چونكە چىژە شيرىنەكەى ھانى ئارەزووى خواردن و زىاد خواردن دەدات، بۆيە بەگشتى وا باشە كە زۆر بە كەمى بخورىت. ترشى فوسفورىك Phosphoric Acid بە مەبەستى زىادکردنى ترشىتى دەخريتە ناو كۆلا، چىنى میناى ددان دەرووشىنىت، لەوانەشە بىيىتە ئەگەرى نەخۇشى گورچيلە چونكە دەيىتە ھۆى گۆران لە پىنكەتەكانى مېز و ئەگەرى دروستبوونى بەردى گورچيلە. ماددە چىژەخشەكان بە مەبەستى خۇشکردنى چىژە دەخريتە ناو كۆلاو، ئەگەرچى زۆرىيەكان لە خۇراكى سروشتىيەو وەرگىراون، بەلام لە رووى تەندروستىيەو پەسەند ناكړن.

كۆلایان سۇداى دايىت Diet soda ئەگەرچى چەورى يان شەكر لەخۇناگرىت، بەلام ھىچ ماددەيەكى خۇراكى سودبەخشى تىدا نىيە. كۆلای دايىت پىنكەتووە لە: ناوى كاربۇنكارا، كارامىل Caramel، ئەسپارتىم Aspartame، ترشى فوسفورىك، سترىتى پۇتاسىۆم، ترشى سىترىك، كافائىن، ماددەى چىژەخش Flavors. رەنگى كارامىل ماددەى MEI-۴ لەخۇدەگرىت كە لەوانەيە ئەگەرى توشبوون بە شىرپەنجەى سىيەكان زىاد بکات، ئەمەش بەندە بە برى

بۆچى گۆشت لەسەر گەدە قورسە؟



بەدە كە گۆشتى بىچ چەورى ھەلبۇرىت. بە مەبەستى ھەرسکردنىكى باش و ئاسان، وا باشترە كە گۆشت بە برى كەم بخورىت بەتايبەتى گۆشتى ئۇرگانىك Or-ganic meat كە پاشماوەى ھۆرمۆن و دەرمانى ئەنتى بايۇتىك لەخۇناگرىت. وا باشە كە گۆشت بە پارچەى بچووك ئامادەبكرىت، ھەروەھا پىيوسىتە كە گرنگى زۆر بە جىنى گۆشت بدرىت. جگە لەمانە، دانانى گۆشت لەناو ماددەيەكى ترشى وەكو سرکەدا بە درىژايى شەو واى لىدەكات كە ناسكرىت بىت و ھەرسکردنى ئاسانتر بىت.

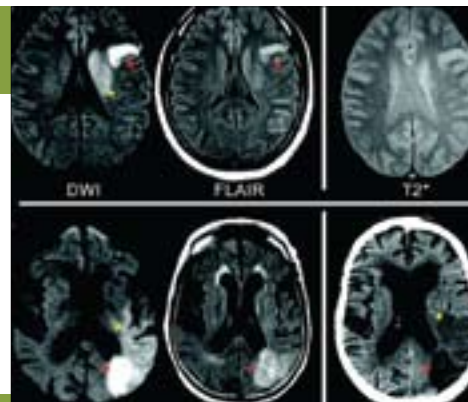
بە بەراورد لەگەل خۇراکەكانى تردا، ھەرسکردنى گۆشت قورسە جا گۆشتى سوور بىت يان گۆشتى پەلەوەر. گۆشت يان ماسوولكەى ئازدەل چرە بە پرۆتېن، بۆيە جىنىكى زىاترى دەوئ و پىيوسىتى بە دەردانى برىكى زىاتر لە ترشەلۆكى گەدە و دەردانى ئەزىمى ئاكتىقتەر لە پەنكرىاسەو دەيىت. ئەمە ئاشكرایە كە ھەرسکردنى ماددەى چەورى قورسە، بۆيە گۆشتىك كە چەورى زۆر لەخۇبگرىت ئەوا كاتىكى درىژترى بۇ ھەرسکردن پىيوسىتە، ئەمەش ماناى ئەو نىيە كە لە خواردى گۆشت دوروكەويتەو، بەلام ھەول

خۇشکردنى چىژ، رۆلى ھەيە لە توشبوون بە نۆرى شەقەسەر، نۆرى رەبو، پەيداکردنى ھەستەوەرى. چوارەم، رەنگە دەستکردەكان Artificial coloring كە دەخريتە زۆرىەى قەنادى و پەنير و ساردەمەنىيەكان، لە لايەنى تەندروستىيەو گەلېك نىشانەى پرسىيارىان لە سەرە. پىنچەم، ئەكرىلەمايد Acrylamide كە لە جىبسى پەتاتە و خۇراکە سووركاراوە فەرەنسىيەكاندا French fries ھەيە، زىانى تەندروستى گەوړەى ھەيە بەووى كە ماددەيەكى شىرپەنجەيە .

جەلتەي يېدەنگ

ھۆي تىكدانينكى ھەمىشەيى لە بەشىكى مېشكدا. ئەگەر يەككە بۇ زياتر لە يەك جار دوچارى جەلتەي ھېمن يېتە، ئەوا لەوانەيە كە تووشى گرفت لە ياد و بېر كەرنەو بە يېت يان دوچارى جەلتەي سەختتر يېتە. جەلتەي ھېمن بە پشكىنى كلىنىكى و وئەگرتنى مېشك دەستىشان دەكرېت. ئەو ھۆكارانەي كە ئەگەرى تووشبون بە جەلتەي يېدەنگ زىاد دەكەن برىتىن لە بەرزبونەوئەي پەستانى خوئىن،

جەلتەي مېشك Stroke حالەتتىكى باو، واتە وەستانى گەيشتنى خوئىن بە بەشىكى مېشك لەبەر تۆپەلى خوئىنى مەيىو كە ناتوئەو و دەبىتتە ھۆي گىرانى خوئىنە. ھەندىك كەس تووشى جەلتە دەبن بې ئەوئەي كە دركى يېكەن، بەمەش دەووترىت جەلتەي ھېمن يان يېدەنگ Silent stroke كە دەبىتتە



پشت ئېشەي ناو ئۆتۆمبېل



نايا رۇژانە زياتر لە يەك كاتتۇمىر لەناو ئۆتۆمبېل كەتدا بەسەر دەبەيت؟ پتر لە ۹۰٪ ئەمىرىكىيەكان بە تىكرابى رۇژانە ۹۰ خولەك لە پشت سىتىرنى ئۆتۆمبېلە بەسەر دەبن. پۇزىشنى دانىشتنى ئارىك لەسەر كوشنى ئۆتۆمبېلدا ھۆكارىكە بۇ پشت ئېشە. ھەر چەند قەبارەي ئۆتۆمبېل گەورەتر يېت ھىندە بوارى زياتر ھەيە بۇ رىكخستىن و گونجاندىنى پۇزىشنى كوشن لە گەل پشت و دانىشتدا. دانىشتنى قىت يان ستونى كە ئاستى ئەژنۇكان لە ئاستى جومگەكانى نىكدا يېت يان نۇمتر يېت، باشترىن پۇزىشە بۇ رىكگرتن لە پشت ئېشەي ناو ئۆتۆمبېل، بەم شىوئەي كەمترىن فشار دەكەوئە سەر برېرەكانى خوارەوئەي پشت يان كەلەكە Lumbar spine. با كوشنەكەت زىاد بۇ پشتەو نەچىت و لە سىتىرن دەور نەيىت كە وات لىبكات پشتت بچەمىنئەتەو بۇ گەيشتن بە سىتىرن. گەلئەك كەس سەرىنى بچووك يان خاولى لوولدارو لە نزيك خوارەوئەي پشت دادەنئەن بەتايبەتتى ئەگەر كوشنى ئۆتۆمبېلەكانيان كۇن بوويىت، ئەمەش تا رادەيەك يارمەتيدەرە بۇ كەمكردنەوئەي فشار لەسەر خوارەوئەي پشتدا. ئەگەر رىگات دەور يېت، ئەوا پىويستە كە ھەر يەك كاتتۇمىر جارىك پشووئەك بەدەيت و ئۆتۆمبېلەكەت رابگرېت و يېتە خوارەوئەي بۇ ماوئەيەكى كورت چەند جوولەيەك ئەنجام بەدەيت، ئىنجا دووبارە دەست بە لىخورىن بکەيتەو.

خەمۆكىي وەرزى

خەمۆكىي وەرزى Seasonal depression كە ھەموو سالئىك لە ھەمان كاتدا سەرھەلدەدات، بۇ نمونە خەمۆكىي زستانە يان خەمۆكىي ھاوئانە. دوو جۇر خەمۆكىي وەرزى ھەيە، خەمۆكىي زستانە كە جۇرە باوئەكەيەتتى و لە مانگى پايىزەو دەستپىدەكات و بە درىزايى مانگەكانى زستان بەردەوام دەبىت، جۇرى دووم كە زۇر باو نىيە برىتتە لە خەمۆكىي ھاوئانە كە لە كۇتايى بەھار يان سەرھەتاي ھاوئانە سەرھەلدەدات و تا سەرھەتاي وەرزى پايىز بەردەوام دەبىت. لەوانەيە كە ھۆكارى خەمۆكىي وەرزى بگەرىتتەوئە بۇ ئەوئەي كە ئاستى ئەو ھۆرمۇئانەي كە لە قولايى مېشكدا دەردەدرىن لە چەند كاتتىكى ديارىكراوى سالدا ھەلبەزىن و دابەزىن بەخۇو دەبىن، لەوانەشە كە كەمىي رووناكى لە زستاندا بىتتە ھۆي دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنى سىرپۇتۇن Serotonin لە مېشكدا كە رۇلى لە ھۆر كەرنەو و ھېمن بوئەوئەدا. خەمۆكىي وەرزى گەلئەك لە نىشانەكانى خەمۆكىي ئاسايى لەخۇدەگرېت بە شىوئەي: دابەزىنى ئاستى وزەي لەش، ھەستىكرد بە ماندووبوون و شەكەتتى جەستەيى، كزبوونى تەركىز، ئارەزوو بۇ بەتەنباوون، ئارەزوو بۇ زىاد نووستن، زىادبوونى كېشى لەش، بەلام نىشانەي ترى جىاووزىش بەدى دەكرېن، بۇ نمونە لە گەل خەمۆكىي ھاوئانەدا گەلئەك جار نىشانەي تر بەدى دەكرېن وەكو: كەمبوئەوئەي ئارەزووى خواردن، گرفت لە نو و سستندا، كەمبوئەوئەي كېشى لەش.

سۆزۈش

تەندروستىيە كانى
مەشىقە رۇيشتى خىرا

رۇيشتى خىرا Brisk walk-

ing ھەنگاۋىكى ئاكتىفە بۇ

زىاد كىردى تىكرى لىدانه كانى

دل، پاراستى شىۋە لەش،

كەم كىردى ھەنگاۋىكى لەش،

زىاد كىردى لىقە بەدەنى.

ئەنجامدانى رۇيشتى خىرا زۇر

ئاسانە، مەشىقە گىرگە و

بۇ ھەمو تەمەنىك گونجاۋە.

پىۋىستە رۇيشتىكە ھىندە خىرا

بىت كە بىتتە ھۇى ئارەقە كىردى

و قورسبونى ھەناسە، بەلام

قەسە كىردى بە ئاسانى و ئاسايى

بىمىنىتەۋە، ھەروەھا پىۋىستە كە

بە خىرايىكە نە گۆر بە درىزايى

ماۋەى مەشىقە كىردى ئەنجام بىرەت

بۇ ھىشتەۋە لىدانه كانى دل لە

ئاستىكى بەرز، دەكرى ناۋە ناۋە

رۇيشتىكە بىرەتە راکردىكى سووك

و دوۋبارە بىرەتەۋە رۇيشتى بە مەرىكە

بى ۋەستان بىت. ئەمەش گىرگە كە

پىلاۋ يان كالى تايىت بە رۇيشتى

تەرخان بىرەت كە لە گەل شىۋە پى

ھەر كە سىكدا بگونجىت، بۇ نمونە لە كاتى

رۇيشتىدا پى بۇ پىش و پاش يان بۇ لاي

راست يان چەپ Pronation نە خىزىت

ۋاتە فراۋان نە بىت، ھىندەش تەسك نە بىت

كە بىتتە ھۇى ئازار و بلۇقى پىست،

بەشى سەرۋە و پىشەۋەى كالىكە رىگا بە

ھەۋا گۆرۈى بىت بۇ رىگرتن لە گەرمىبون

و ئارەقە كىردى، بەشى پاژنەى پى بە باشى

كوشن و دىزايىن كرايىت. دەتوانىت مەشىقە كە

لە دەرۋە لە ھەۋاى كراۋەدا يان لە سەر

دەزگاي راکردى Treadmill لە مالىۋە يان

لە ھۆلە كانى مەشىقە كىردى ئەنجام بەدەت.

نارېكى لىدانه كانى دل. بۇ خۇپاراستن لە جەلتە پەيرەۋى
ئەم ھەنگاۋانە بىكە: چاۋدېرى و كۇنترولى پەستانى
خويىت بىكە، چاۋدېرى و كۇنترولى ئاستى كۇلىستىرۋول
بىكە، ئاستى شەكرى خويىت لە ژېر كۇنترولدا بەيلىۋە،
دووركەۋە لە جگەرە كىشان، كىشى لەشت كۇنترول بىكە،
مەشىقە ۋەرزىشى بىكەرە بەرنامەى رۇژانەت، با خۇراكت
ھاۋسەنگ و جۇراجۇر بىت.

خەۋزپان مەترسى بۇ
تەندروستى ھەپتە

ئەۋە راستىيەكى زانستىيە كە نووستن زۇر گىرگە
بۇ تەندروستىيەكى باش بەتايىتە بۇ تەندروستىيە
كۇتەندامى دل و سوورپان. خەۋزپان Insomnia لە ھەمو
گىرگە كانى پەيوست بە خەۋ باۋتەرە، بۇ نمونە نىزىكەى
سىيەكى دانىشتۋانى ۋلاتە يە كىگرتۋە كانى ئەمەرىكا
دوچارى دەبن. خەۋزپان كارىگەرى خراب دەكاتە سەر
تەندروستى بەتايىتەسى لە پىۋاندا. لە لىكۇلىنەۋە كاند
ھاتۋە كە گىرگە كانى پەيوست بە خەۋ ۋەكو گىرگە لە
سەرەتاي چۈنە خەۋدا يان خەۋى پىچر پىچر و كەم خەۋتن
ئەگەرى مردن لە پىۋاندا بەھۇى كىشە تەندروستىيە كانى
كۇتەندامى دل و سوورپان زىاد دەكەن. ھەروەھا خەۋزپان
ئەگەرى توۋشبون بە چەندىن نەخۇشى دىكە زىاد دەكات
ۋەكو بەرزبونەۋە پەستانى خويىن، نەخۇشى شەكرە،
زىادبونى كىشى لەش، تىكچۈننى مەزاج Mood، گىرگە
لە ئەنجامدانى كارى رۇژانەدا. جگە لە پىربون، خەۋزپان
ھۇكارى دەروونى و جەستەى لەپالە، بۇ نمونە گۆرپان
لە كات و شوۋىن و ژىنگەى نووستندا، خەمۇكى، پەستى
و ترس، شەكەتى دەروونى يان سترىس Stress، ئازار، زىاد
بەكارھىتانى خواردەۋە كافائىنىيە كانى ۋەكو چاي و قاۋە
يان كاكاو، زىانى لاپەلاى ھەندىك دەرمان.