

تورپەسۈن، ترس، ھەرۋەھا فەشەل Frustration دەپنە گرفتى گەرە بەتايىبەتى كە بەردەوامىيان ھەبوو يان زوو زوو دووبارە بىنەو. ھەست و بىر كاريگەرىي بەرفراوانىيان لەسەر فرمان و كارە گرىگەكانى لەشداھەيە ۋەكو مېتابولىزىم، ئاستى دەردانى ھۆرمۇنەكان، لەگەل سىستىمى بەرگرىي لەش. يەككە لە بىردۆزەكان ئامازەي بەمە كردوۋە كە ھەستى نىگەتېقە ۋەكو دلتوندى و خەمۇكى دەپنە ئەگەرى بەرزىونەۋەي ئاستى ھۆرمۇنى كۆرتىزۇل Cortisol كە ئەمەش ھۆكارە بۇ لاۋازىبونى سىستىمى بەرگرىي لەش و كەمبونەۋەي تواناي كۆتەرۈلكردىنى ھەوكرن، واتە زىادىبونى رىسكى توشىبون بە نەخۇشى بە تېپەربونى كات. ھەستە نىگەتېقەكان ھۆكارن بۆزىادىبونى ئەگەرى جگەرەكىشان و خواردنەۋەي ئەلكھول لەگەل كەمبونەۋەي چالاكىي فېزىكى، ئەمانەش كاريگەرىي خراب دەكەنە سەر تەندروستى. ئامازە بەمەش كراۋە كە ھەستى دوزىمنكارى Hostility ئەگەرى توشىبون بە جەلتەي مېشك و خەمۇكى و سترېسى درېژخايەن زىاد دەكات. لە لايەكى ترەۋە، دلتوندى و بېزارى كاريگەرىي نەرنى دەكاتە سەر ئارەزۋوى خواردن و ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشىي شەكرە و نەخۇشىي دىل زىاد دەكەن. ھەندىك جارىش لەوانەيە كە خودى ھەستە نىگەتېقەكان نىشانەي گرفتىكى تەندروستىي جەستەيى بن نەك ھۆكار.

ئەمە روونە كە پەيۋەندىيەكى بەھىز لە نېۋان دەروون و جەستەدا ھەيە، گرفتە دەروونىيەكان نىشانەي جەستەييان بەدواۋەيە، بەلام لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە ھەست و بىركردەۋە نىگەتېقەكانىش Negative emotions گرفت و نەخۇشىي گەرەي جەستەييان بەدواۋەيە ۋەكو نەخۇشىي دىل. گەلېك لە ھەستە نىگەتېقەكانى ۋەكو



## ھەستە نىگەتېقەكان گرفتى تەندروستى پەيدا دەكەن



## بەھاي خۇراكىي ميوە وشككراوەكان

رېڭىخستىنى جۈلەي رىخۇلە، پاراستىنى تەندروستىي قىز و پېست، خۇپاراستن لە تووشبۇن بە چەند جۇرئىكى شېرپەنچە، پاراستىنى تەندروستىي چاۋ، يارمەتيدانى كىردارى ھەرسىكرەنى خۇراك، پاراستىنى تەندروستىي ئىسك، خۇپاراستن لە تووشبۇن بە كەمخوئىنى. ميوە وشككراۋەي ۋەكو قەيسى، مېۋ، ھەنجىر، رېژدەكى بەرز لە بېتاكاروتېن Beta carotene، فېتامېن E، فېتامېن B3، ناسن، مەگنسىۋم، پۇتاسىۋم، كالىسىۋم لەخۇدەگىرن. ميوە وشككراۋەكان ۋەبەكى باش لەخۇدەگىرن و بىرئىكى كەم يان ھېچ چەورىيان تېدا نىيە، بۇيە زۆر گونجاۋن بۇ كەسانى ۋەرزىشان، ھەرۋەھا بۇ ئەو كەسانەي كە پىۋىستىيان بە زىادكرەنى كېشى لەش ھەيە.

ميوە وشككراۋەكان Dried fruits ئەگەرچى بىرئىكى زۆرى شەلىان لەدەست داۋە، بەلام رېژدەكى بەرز لە ماددەي خۇراكىي سىروشتى گىرنگ لەخۇدەگىرن بۇنمۇنە رىشال، لەگەل كانزاكانى پۇتاسىۋم، كالىسىۋم، مەگنسىۋم، زىنك، سىلېنىۋم، ناسن، ھاۋكات لەگەل گەلېك فېتامېن و چەند ماددەيەكى دژەئۇكسانى ۋەكو كارۋىنۇئىدەكان Carotenoids، فلاۋونۇئىدەكان Flavonoids. بەگشتى زۆرىيە ميوە وشككراۋەكان ھاندەرن بۇ بەرزكرەنەۋى ناستى كۆلىستىرۇلى باش و دابەزاندنى ناستى كۆلىستىرۇلى خراپ لە خوئىندا، ھەرۋەھا جېگىركردنى پەستانى خوئىن، رېڭىخستىنى ناستى شەكرى خوئىن، كۆتۈرلكرەنى فرمانى گلاندى دەرەقى، باشتركرەنى تەندروستىي دل،

## خەۋاندىنى موگناتىسى بۇ چارەسەركرەنى گرژبۇنى كۆلۈن

چارەسەركرەن بە خەۋاندىنى موگناتىسى Hypnotherapy ھەنگاۋىكى يارمەتيدەرى پىزىشكىيە بە بەكارھىتەنى تۈنكانى مېشك بۇ سوۋكرەنى سىرتىس و نىشانەي چەند ھالەت و نەخۇشەيەك. ئىستە چارەسەركرەن بە خەۋاندىنى موگناتىسى ۋەكو ھەنگاۋىكى نوپى چارەسەركرەنى گرژبۇنى كۆلۈن لە لاينەن درووناسانەۋە پىشتى پىدەبەسىرتىت بەتايىبەتى كە زۆرىيە تووشبۇن سوۋدېكى ئەۋتۇ لە بەكارھىتەنى دەرمان و پارىزى خۇراكى ۋەرنەگىرن. گرژبۇنى كۆلۈن IBS ھالەتتىكى درېژخايەنە و چارەسەركرەنى گرانە، نىشانەكانى كارىگەرىي ئىگەتېف دەكەنە سەر كۈالىتى ژيان كە بىرتىن لە سك ئىشە، كۆبۇنەۋەي گاز لە كۆلۈندا، سىكچوون يان قەبىزى. بەگشتى مىكانىزىمى كارىگەرىي خەۋاندىنى موگناتىسى لەسەر كۆلۈندا تا ئىستە بە تەۋاۋى روون نىيە، بەلام توژدەرنى سەنتەرىي پىزىشكى زانكۇ لە ھۆلەندا نامازىيان بەمە كىردوۋە كە خەۋاندىنى موگناتىسى رۇلى ھەيە بۇ گۇرىنى خۇراھىتان و زىادبۇنى تۈنەي بەرنەگارىۋونەۋە لە ناۋاخنى مېشكدا، بەمەشەۋە ناستى كۆتۈرۇلى كارە ئۆتۈنۈمىيەكانى لەش زىاتەر دىيىت ۋەكو چۆنپەتتى مامەلەكرەن لەگەل نازار و چالاكىي رىخۇلەدا. لە چەند لېكۇلېنەۋەيەكى تىردا ھاتوۋە كە خەۋاندىنى موگناتىسى رۇلىكى باشى ھەيە بۇ چارەسەركرەنى گرژبۇنى كۆلۈن ھەتا ئەگەر نىشانەكان سەختىش بىن.





## ئەو ھۆكارانەى تەركىز كەم دەكەنەو

كەمبۇنەوئەى تەركىز Lack of concentration ھالەتتىكى باوھ لە ھەموو كەسكىدا، زۆربەى ھالەتەكان لەبەر ھۆكارى سادە روودەدەن، بۇ نەموونە لەكاتى ئەنجامدانى كارىكى ئالۇز، يان چەند كارىك لە يەك كاتدا. باوترىن ھۆكارەكانى كەمبۇنەوئەى تەركىز: خەمۇكى بەتايىبەتى خەمۇكى قوول كە گىرتى گەورە بۇ تەركىز و كاركردن پەيدادەكات، كەم خەوى كە ھۆكارە بۇ كەمبۇنەوئەى تەركىز لە رۆزى دواتر، زىاد خواردنەوئەى ئەلكھول، گۆران لە ھاوسەنگىي ھۆرمۆنەكان بۇنەموونە لەكاتى دووگىيانى يان پاش وەستانى يەكجارەكى سووپى مانگانە Menopause، جەلتەى مېشك كە ھۆكارە بۇ ونكردى ياد و نەمانى تەركىز، سستېبونى گالاندى دەرەقى، كەمخوئى لەبەر كەمتر گەيشتنى ئۆكسجىن بە خانەكانى مېشك، خەوزران، زىادبونى كىشى لەش، زەبر بۇ ناوچەى سەر كە تا سەختتر بىت زياتر دەيىتە ئەگەرى كەمبۇنەوئەى تەركىز، نەخۇشى ئەلزاھىمەر، پەستى، بىزارى لە كارى دووبارە و نەخوازراو، زىانى لاپەلاى ھەندىك دەرمان وەكو دەرمانى دژەخەمۇكى و دژەھەستەوئەى و ئارامبەخشەكان، سەرقالبونى ئەلىكترونى بۇ نەموونە سەرقالبون بە ئى ميل، نامەى تىكست و نامەى دەنگى، فەيسبوك، تويتەر، واتس شەپ، تانگۇ، ئىمۇ، چات، مۇبايل..تاد.



## چۆن شەكر كۆلىستىرۇل بەرزەكەتەۋە؟

خۇراكانە ئاستى شەكرى خۇيىن بەخىرايى بەرزەكەتەۋە كە ھاندەرە بۇ زىياد دەردانى ھۆرمۇنى ئىنسولين كە ئەۋىش ھانى خەزىنىدى شەكر دەدات لە لەشدا تاكو لە بەينى ژەمەكانى خوارىندا بەكارى يىنىت. لە گەل زىادبۇونى ئاستى ئىنسوليندا، ئاستى كۆلىستىرۇلى خراب LDL بەرزەكەتەۋە و ئاستى كۆلىستىرۇلى باش HDL دادەبەزىت. ئەگەر پاش خەزىنىدى تەۋاۋى شەكر، ھىشتا ئاستىكى بەرزى شەكر لە خۇيىندا بسوۋىتەۋە، ئەۋكەتە ھۆرمۇنى ئىنسولين ھانى گۆرىنى شەكر بۇ چەۋرى دەدات، دەرتەنجام ئاستى چەۋرى گلىسىرىدە سىيانىيەكانىش Triglycerides بەرزەكەتەۋە.

لەۋانەيە ۋا بزىنيت كە خوارىنى ھىلكە يان گۆشتى چەۋر ئاستى كۆلىستىرۇل بەرزەكەتەۋە، بەلام لە راستىدا زۆربەى ئەۋ كۆلىستىرۇلەى كە لە لەشدا دەسوۋىتەۋە خۇدى لەش دروستى دەكات. ھەندىك جۆرى خۇراك ھانى لەش دەدەن بۇ دروستىدى كۆلىستىرۇل، ئايا دەۋانى كە لە نىۋە خۇراكانەدا شەكر بەھىزىرىن ھاندەرە بۇ دروستىدى كۆلىستىرۇل. لىزەدا جەخت لە شەكرە زىادەكان Added sugars و كاربۇھىدراتى سادە دەكرىتەۋە كە لە لەشدا بە خىرايى دەگۆرىت بۇ شەكر ۋەكو كىك، بسكويت، قەنادى، نوقل و شىرىنى تر، ھەرۋەھا دانەۋىلە سافراۋەكانى ۋەكو برنجى سېى، ناننى سېى، ھەۋىركارى بە ئاردى سېى. پاش ئەم

## ئايا كىسى چاي مەترسى تەندۈرۈستى ھەيە؟

كىسى پلاستىك زياتر مەترسى ھەيە، چۈنكە گەللىك لە كاغەزەكانى كىسى چاي بە ئاۋىتەى ئىپىكلۇرۇھادىرىن Epichlorohydrin مامەلەيان لە گەلدا كراۋە كە ئاۋىتەيەكى بكوژى مېۋوۋە و شىرپەنجەيە، ھەرۋەھا ئەگەرى نەۋۇكى زىاد دەكات و سىستىمى بەرگرى لەش لاۋاز دەكات. پسپوران ئامازەيان بەمە كىسى چاي كە لە ماددەى ناپلۇن و پۇلىتېلىن PET دروستىكرابن تا رادەيەك بۇ تەندۈرۈستى سەلامەتن بە بەراۋرد لە گەل جۆرەكانى ترى پلاستىك لەبەر ئەۋەى كە پلەى گەرمى تۈۋەھيان زۆر بەرزە، ئەمەش ۋا دەكات كە كەمترىن ماددەى كىمىيائى پلاستىكى بە كىسى پلاستىكدا تىپەرىن و بگاتە ناۋ چاي كە دەخترتە ناۋ ئاۋى گەرمەۋە.

بەگشتى كىسى چاي Tea bags گەردە ۋردەكان و گەلا ۋردەكانى چاي لەخۇ دەگرىت. كىسەكان رىنگرن لە كشانى گەلاكان لەكاتى گەرمىۋوندا بەمەشەۋە چىژ و بۇنى چاي كەم دەيىتەۋە. كىسى چاي لە گەللىك ماددەى پلاستىكى دروست دەكرىت ۋەكو فېزكەس رايۇن Viscose rayon، تىرمۇپلاستىك Thermoplastic، يان پۇلىپروپىلېن Polypropylene. بەلام لە ئىستادا كىسەكانى چاي لە پلاستىكى ۋەكو پى فى سى PVC، پۇلى ئىتېلىن PET يان ناپلۇن دروست دەكرىن. ئەم كىسانەى چاي ھەتا لەناۋ ئاۋى نىمچەگەرمىشدا تا رادەيەك تىكەشكىن يان شىدەبەنەۋە و ماددەى كىمىيائىن لىدەيىتەۋە، يىگومان تا پلەى گەرمى ئاۋ گەرمتر يىت ھىندە زياتر تىكەشكىن و ماددەى كىمىيائىن لىدەتكىت. كىسى كاغەزى چاي لە

