

بۇ تەندروستى توورەبوون لە خەم مەترسىدارترە!

بە پىي نوئىرىن لىكۆلىنەو، توورەبوونى رۇژانە پەيۋەندى ھەيە بە بەرزبۇنەو ھى ئاستى ھەوكردن كە ئەگەرى تووشبۇون بە نەخۇشپىيە دىرژخايەنەكانى ۋەكو نەخۇشپىيە دىل ۋ ھەوكردىنى جومگە ۋ شىرپەنچە زىياد دەكات، بەتايىبەتى لە بەساللاچوواندا، كەچى خەم، يان دلتوندى Sadness لەوانەيە كە يارمەتيدەر بىت بۇ خۇپىكخستەو ۋ زياترېوونى تواناى بەرەنگاربۇنەو ھى گىرقتە فېزىكى ۋ دەرۋونىيەكان. خەم دەيىتە ھۇى زىادبوونى پەيۋەندى ۋ ناردنى سىگىنالەكان لە نىوان خانەكانى چەند بەشىكى تايىبەتى مېشكدا، كە تايىبەتن بە مەزاج ۋ ياد، خەم ھۆكارە بۇ دابەزىنى مەزاج كە كارىگەرى دەكاتە سەر شىۋى بېركرەنەو لەگەل گۇرپان لە سروشتى خەو ۋ ئارەزوۋى خواردن، بۇنمۇنە: خەوزران، يان نووستىنى قوول ھاوكات لەگەل بېھىزبوونى سىستىمى بەرگرىي لەش، ئەمەش ئەگەرى تووشبۇون بە گەللىك نەخۇشى زىاد دەكات. لەكاتى توورەبووندا Anger، لىدانەكانى دىل زىاد دەكەن، فشار لەسەر ناۋپۇشى خۇننەبەرەكان بەرزەدەيىتەو، تىكپراى ھەناسە زىاد دەكات، پلەى گەرمىي لەش بەرزەدەيىتەو، پىست ئارەقەدەكات، ئاستى بەرھەمەتپانايى ھۆرمۇنى تىستۇستېرۇن زىاد دەيىت، ئاستى ھۆرمۇنى كۆرتىزۇل Cortisol (كە بە ھۆرمۇنى سترىس ناسراۋە) دادەبەزىت، لاي چەپى مېشك زياتر چالاك دەيىتەو، خۇن لە دەوربەرى رېرەۋەكانى ھەرس دەكشېتەو بۇ ماسۈلەكەكان. توورەبوونى كۆنترۇلنەكراۋ دەيىتە ئەگەرى پەستى، بەرزبۇنەو ھى پەستانى خۇن لەگەل سەرنىشە، ھەرۋەھا ئەگەرى تووشبۇون بە نۆردى دىل ۋ جەلتەى مېشك زىاد دەكات ۋ سىستىمى بەرگرىي لەش لاۋاز دەكات. ھەندىك جار توورەبوونى لەرادەبەدەر ھۆكارە بۇ ھەلپۇاردن ۋ بېيارى ھەلە، تىكچوونى پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتپەكان، لەوانەشە كە كار بگاتە بەكارھىتانى توندوتىرى.

ئايا زىياد بەكارھېننى؟ ھېدفون زىيانەخشە؟

ئايا بەكارھېننى ھېدفون Headphones زىيانى تەندروستى بەدوۋىيە، ئايا سوۋدى لە زىيانى زىياترە؟ لەو كاتەى كە دەنگى بەرز، يان ژاۋەژاۋ راستەوخۇ بەر گوى دەكەۋىت ئەوا دەپتە ئەگەرى تېكدانى خانەكانى گوى ناۋە و لەوانەيە كە گرفت بۇ ھەستى بېستىن پەيدابكات. بەكارھېننى ھېدفونى ئاسايى بۇ ماۋىيەكى زۆر بە تېپەربوونى كات لەوانەيە كە ھەستى بېستىن بە توندى بختە مەترىيە، بەتايىبەتى ئەگەر ئاستى دەنگ، يان مۇسقىا بەرزىت. لە لايەكى دىكە، بەكارھېننى ھېدفونى بچووك كە دەچتە ناۋ كەنالى گوى Earbuds ئاستى دەنگ تا ۶-۹ دېسىبل بەرزتر دەكاتە، يىگومان ئەمەش ئەگەرى زىيانى زىياترى لە دەكەۋىتە، ئامازە بەمەش كراۋە كە بەكارھېننى ھېدفون بە بەردەۋامى و بە دەنگى بەرز و تېز، لەوانەيە كە بېتە ئەگەرى پەيدابوونى گرى كە بە تېپەربوونى كات فشاربختە سەر دەمارى بېستىن و راگرتنى بالانسى لەش تېكدات، ھەرۋە لە لىكۋلىنەۋىيە كە ھاتوۋە كە دەنگى بەرزى ھېدفون لەوانەيە بېتە ئەگەرى روۋدانى نۆرە دىل، بەرزبۈنەۋى پەستانى خوين، ھەرۋە زىادبوونى لىدانەكانى دىل. پسپوران و رىنمايى دەكەن كە ھېدفون بۇ ماۋىيەكى كورت بەكارھېننىت، رۇژانە ھەرگىز لە يەك كاتژمىر زىياتر نەيىت و ئاستى بەرزى دەنگىش لە ۶۰٪ زىياتر نەيىت.

دېۋەكەى دىكە خۇراكى خىرا

دىل، زىادبوونى كىش و قەلەۋى. دېۋىكى دىكەى نىگەتېشى پەيوەست بە خۇراكى خىرا برىتېيە لە: ئەگەرى كەمى پاكۋاۋىتى لە شوئى ئامادەكردن و فروشتندا، كۆنبون، يان مانەۋى خۇراكەكان بۇ ماۋىيەكى زۆر، ھەرۋە چەندىن جار گەرمكردنەۋە و ساردكردنەۋەيان كە جگە لەۋەى لە بەھاي خۇراكيان كەم دەكاتە، ئەگەرى ئالودەۋونىشيان بە مىكرۋېى زىيانەخش زىاد دەيىت.

خۇراكى خىرا Fast food واتە ئەو خۇراكانەى كە بە خىرايى ئامادە و پىشكەش دەكرىن، وەكو ھامبرگر، پىتزا، ماكىدونالد، كەنتاكى، جىببى پەتاتە، شاورمە... ھەتد، خۇراكى خىرا بە خۇراكى ئاتەندروست ھەژمار دەكرىت، بۇيە پىۋىستە كە زۆر بە كەمى بخورىت لە ھەموو تەمەنەكاندا. خۇراكى خىرا باركراون بە برى زىادى نەخۋازاۋ لە خوى، چەۋرىي خراپ، ماددەى كىمىيىي زىاد كە لە پىشەسازى خۇراكا بەكاردىن و نىشانەى پرسىيارىان لەسەر، لەوانەشە كە بەكترياي زىيانەخش لەخۇبگرن. خۇراكى خىرا لەبەرئەۋى كە برى زىادى سۇدېۋم(خوى)، چەۋرىيە

تېرەكان، چەۋرىيە نېۋەندەكان Trans fats

و كۆلىستېرول لەخۇدەگرن، زىاد خۋاردىيان بۇ ماۋىيەكى زۆر ھۇكارە بۇ زىادبوونى ئەگەرى تۈۋشبوون بە بەرزبۈنەۋى پەستانى خوين، رەقبوونى خوينبەرەكان، نەخۇشىي



نایا پیکھاتہ کانی دڑھہہ تاو زیانبہ خشن؟

و شانەکانی دیکەى لەشیان ھەیە. لیکۆلینەوهکان
جەختیان کردۆتەوه که ئەم ماددە کیمیایانە ناستی
بەرھەمھێنان و ھاوسەنگی ھۆرمۆنەکان تیکدەدەن،
بەتایبەتیی ھۆرمۆنی ئیستروژین و ھۆرمۆنەکانی
گلاندی دەرەقی، لەوانەشە ببنە ئەگەری پەیدا بوونی
ھەستەو درى. ئەگەرچی دژەھەتاو بە پەلەى یەکم
بۆ پاراستنی پێستە لە شێرپەنجە، بەلام ھەندیک
لە پێکھێنەرە کیمیایەکانى خودی دژەھەتاو لەوانەى
کە ببنە ئەگەرى شێرپەنجەى پێست. لە لایەکی
دیكوە، دژەھەتاو بە شیوێ سیرای لەوانەى کە
لەگەڵ ھەناسدا ھەلمژرێت و گرتى تەندروستی
پەیدا بکات. نامارە بەمەش کراوە کە بەکارھێنانى
دژەھەتاو ناستى دروستبوونی قیتامین D لە پێستدا
کەم دەکاتەو، واتە ئەگەرى کەمى ئەم قیتامینە
دیتە پێشەو کە پەيوەندى ھەيە بە نەخۆشىی دڵ و
شێرپەنجە. بۆ خۆپاراستن، پسپۆزان تەنیا بەکارھێنانى
دژەھەتاوى کانزایی رێنمایی دەکەن.

بەم دوايىيە بەكارھىناتى دژھەتاو Sunscreen بە شىپەيەكى بەرچاۈ لە سەرتاسەرى جىھاند زىادى كىرۈۈە بە مەبەستى پاراستنى پىست لە شىپەنجە و كارىگەرييەكانى دىكەى تىشكى خۆر لەسەر پىستدا، ناپا سوۋدى لە زىانى زياترە، يان بە پىچەوانەۋە؟ بەگشتى دژھەتاو بە دوو رىگا كاردەكات كە برىتىن لە: بەربەستى كانزايى و بەربەستى كىمىيى. دژھەتاۋى كانزايى Mineral ۋەكو ئۆكسىدى زىنك و دايۋكسىدى تىتانيۇم بۇ پاراستنى پىست لە تىشكى خۆر بەربەستى فىزىيائىن، بەلام دژھەتاۋى كىمىيى ماددىيەك، يان چەند ماددىيەكى كىمىيى لەخۇدەگرىت ۋەكو ئۆكسىپىتىزۇن، ئەۋيىتىزۇن، ئۆكتىسالىت، ئۆكتۇكرىللىن، ھۇمۇسالىت، ئۆكتىنۇكسەيت، ئەم ماددانە تواناى چۈنە ناو پىست



بۆچی خەمۆکی ئە نەوجەواناندا مەترسیدارە؟

به ريځگای جوړاوجوړ ههولې خوله ناوېردن
 ددهن و زورجاریش دهگاته خوله ناوېردنی تهواو
 Complete suicide بی بیرکړنه وه له ناکامه کان
 و بی نه وهی که هاوکات بیت له گه ل هیچ
 نېشانیهک یان ناگادارکړنه وهی که سیکی تر
 هه تا که سه نژیکه کان. نېشانه کانی تووشبوونی
 نهوجهوان به خه موکی بریتین له: دلټوندی،
 بیژاری، نارحه تی، گرفته کانی په یوه ست
 به خه و به تاییه تی خه وزران، دواکه و تن
 له نه که کانی قوتاخانه، گوړان له حه ز و
 ناره زووه کانی په یوه ست به خواردن و خوړاک،
 زیادبوون یان که مېوونی کیشی له ش،
 هه ستکردن به هیلاکی په جهسته بی.

خەمۆكى لە ھەرزەكاردا Teenage depression
تا رادىيەك جياوازی ھەيە لە گەڤ خەمۆكى
لە كەسانى پىڭگەيشتوودا. خەمۆكى لە
تەمەنى نەوجەوانىدا جگە لە ھەستەردن
بە دلتوندى و ناپرەختى بەردەوام، ھۆكارە
بۆ نەمانى ھەز و ئارەزوو بۆ ھەموو جۆرە
چالاككەيەكى بەدەنى و ھەزرى و كۆمەلەيەتى
كە لە رابردوودا زۆر بە گور ئەنجامى دەدان،
لەوانەشە كە نەوجەوانى تووشبوون دوچارى
بەكارھيئەتەنى ھەندىك جۆرى دەرمان ييٺ كە
ناكامى يەكاجر خراپى دەييت و لە توندىي
خەمۆككەيەكە زياتر دەكات. مەترسىيە خەمۆكى
لە نەوجەواناندا لەودابە كە زۆرەي تووشبووان

بەھاي خۇراكى كەلەمى سوور

كەلەرمى سوور Red cabbage دەۋلەمەندە بە رىشال، فېتامىنەكانى B1، B2، B9، C، A، E، K، لەگەل كانزاكانى كالىسيۇم، مەگنسىيۇم، ئاسن، پۇتاسىيۇم، ھەروھە چەندەن ماددە دژەئۇكسان بەتايىبەتى پۇلىفېنۇلەكان. ئەگەرچى ھەمان چىژيان ھەيە، بەلام كەلەرمى سوور لە رووى بەھاي خۇراكيىەو لە كەلەرمى سەوز باشتەر، بەوۋى كە رېژەيەكى بەرزترى فېتامىن C و ماددە دژەئۇكسانەكان لەخۇدەگرېت. سوودە تەندروستىيەكانى كەلەرمى سوور: دابەزاندنى ئاستى كۇلىستېرۇلى خراپ LDL لە خوئندا، كۇنترۇلكردن، يان دابەزاندنى كېشى لەش، دواخستنى كردارى پېربوونى پېست، كۇنترۇلكردنى پەستانى خوئن، كەمكردنەوۋى ئاستى ھەوكردن لە لەشدا، پاراستنى تەندروستىيى چاۋ، باشتركردنى فرمانى كۇئەندامى ھەرس و ھاندانى زوو چاكبوونەوۋى كولېوونى رېرەوۋەكانى كۇئەندامى ھەرس، بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىيى لەش، خۇپاراستن لە تووشبوون بە نەخۇشىي ئەلزاھىمەر، زىادكردنى چىرىي كانزايى ئىسك، كەمكردنەوۋى ئەگەرى تووشبوون بە گەلىك جۇرى شىرپەنچە، بەتايىبەتى شىرپەنچە مەمك، كۇلۇن، پىرۇستات، مېزەلدان، سىيەكان.

