

نھینیہ گانی کہسانی بەردەوام تەندروست

کەسانیك هەن کە هەمیشە چالاکن و زۆر بەکەمی نەخۆشی بەرەو پووین دەبیتهوه، ئایا ئەو فاکتەرە چین کە وایان لێدەکات کە هەمیشە تەندروستییان باش بێت و جیاواز بن لەکەسانیکی دیکە؟ نھینی ئەم بارە پۆزەتیفە بۆ کۆمەڵیک خالی گرنگ دەگەریتەوه وەك:

پاھینان و چالاکردنی لەشی مرۆف
پاھینانی لەش بۆ چالاکردنەوهی

سووپری خوین زۆر گرنگە، ئەویش بەئەنجامدانی وەرزش دەبیّت، چالاکردنەوهی سووپری خوین رینگەیهکە بۆ هەژاندنی زۆرتەر دروستبوونی خړۆکە سپیەکان، کە بەھۆیانەوه هەر تەنیک نامۆ بەلەشی مرۆف لەناودەبریت، چونکە گرنگترین کاری خړۆکە سپیەکان بەرگرییە دژی نەخۆشی جۆراوجۆر ئەویش بەبەرەنگاربوونەوهو لەناوبردنی تەنە

بیگانەکان لەلەشدا.
گرنگیدان بەخاوین راگرتنی دەم و ددانەکان
واتە گرنگیدان بەنۆشدارى دەم و ددان لەرپی شتێ بەردەوامی ددانەکان بەرپیگەیهکی زانستییانە، بەتایبەتی دواى هەموو ژەمە خۆراکێک و پێش نوستنی شەوان و بەکارھێنانی تێوەردەری دەم بەتایبەتی بەئاو و خویپەکی پوون واتە خەست نەبیّت



که ناو دەم و گەرۆو پاکژ دەکاتەو
 لەزۆبەى میکروبەکان، دەرکەوتوو
 مەرۆف دوور دەخاتەو لەنەخۆشییە
 بلاوہکانى پۆژانە وەک ھەلامەت
 واتە ھیزی بەرگری ئەو کەسانە پتر
 دەبیت. سوویدیکی گرنکی دیکەى
 فلچەکردنى بەردەوام و بەپى پىویست
 و بەکارھینانى تىوہرەدرى ئاو و
 خوئى پوون ئەو ھەى نەخۆشییەکانى
 پووک پىگىر لیدەکریت، چونکە
 چەندین توپژینەوہ دەریخستووہ
 کە پەيوەندییەکی گرنک ھەى
 لەنیوان پووبەپووبوونەوہى نەخۆشى
 گرنک وەک شەکرەو ھەوى پووک و
 دەوروبەرى دادانەکان.

خواردنى سىو

لەبەرئەوہى سىو ماددەى دژە
 ئۆکسانى بەشيوہى سروشتى تىادايە
 کە پى دەلین Quercetin، ھەرۆھا
 لەسىو سورو چای سەوزو کاهوودا
 ھەى، ئەمە ھۆکارىکی گرنکە بۆ
 بەرزکردنەوہى بەرگری لەشى مەرۆف
 کە پۆژانە دووچارى کيشەى دەروونى
 و تەنگ و چەلەمەى جۆراوجۆرى
 ژيانى پۆژانە دەبیتەوہ.

دوورکەوتنەوہ لەدوودلى و ترس

لەنەخۆش کەوتن

دلەراوکى و ترس لەوہى نەخۆش
 بکەوین ھۆکارە بۆکەمبوونەوہى
 ھیزی بەرگری لەشى مەرۆف، شايەنى
 باسە ئەو جۆرە ترس و دلەراوکىیە
 دەبیتەھۆى دەردانى ھۆرمۆنى
 کۆرتیزۆل و ئىپنەفرین بەپۆژەىەکی
 بەرز، ئەمەش بەگشتى دەبیتەھۆى
 دابەزىنى ھیزی بەرگری شانەکانى
 لەشى مەرۆف.
 کەواتە بەبەردەوامى مەرۆف
 ئەگەر لەژىر کارىگەرى فشارو

گومان و بىرکردنەوہى مەترسى
 نەخۆشکەوتندا بىت ئەوا بەرەو ھەلدیر
 دەچیت و ئەو ترس لەنەخۆشییە
 و ترس لەمردنە کەسەکە نزىکتر
 دەکاتەوہ لەمردن.

خواردنى ریزەىەکی زۆر لەفیتامین

بەشيوہىەکی گشتى کەمى
 فیتامین D لەلەشى مەرۆفدا بلاوہ،
 ھەریەکیک لەئیمە پىویستییەکی
 زۆرى بەوہرگرتنى فیتامین D
 ھەى بەبەردەوامى و بەشيوہىەکی
 سروشتى لەنىو خۆراکەکاندا ھەى
 وەک: ماسى سەلمون و ھىلکە و شیر.
 چەندین لىکۆلینەوہ دەریانخستووہ
 کە بەکارھینانى ھەندىک دەرمان
 دەبیتەھۆى کەمبوونەوہى ریزەى
 فیتامین D لەلەشى مەرۆفدا وەک ئەو
 دەرمانانەى کە بۆ نەخۆشییەکانى
 گەدە بەکاردەھینرین وەک Acid
 blockers، ھەرۆھا مزرەمەنىیەکانى
 وەک: لىمۆ، پرتەقال... ھتد
 سەرچاوہىەکی باشن بۆ فیتامین
 C، وەک ھەندىک وادەزانن پىگرە
 لەتووشبوون بەنەخۆشى ھەلامەت
 وەرگرتنى فیتامین C، ئەمە
 بىرکردنەوہىەکی ھەلەى، بەلام
 ئەوہى راست و سەلمینراوہ وەرگرتنى
 فیتامین C لەپى میوہ و سەوزەوہ
 ھیزی بەرگری لەش پتر دەکات دژى
 نەخۆشى بەگشتى.

زالکردنى بىرکردنەوہت بەسەر لەشدا

گرنکە شىوایى بىرکردنەوہت
 بگۆریت، واتە بەشيوہىەکی بىرکەیتەوہ
 کە توانات ھەى زال بىت بەسەر
 ھەر نەخۆشییەکدا کە پووبەپووت
 دەبیتەوہ، واتە ھەولبەدەیت مىشکت
 زالبکەیت بەسەر لەشتدا، بۆنموونە
 خۆت بلئ: کاتم نىیە بۆ نەخۆشکەوتن

یان نامەویت نەخۆش بکەوم و کارەکانم
 دوا بکەون. ھەر بىرکردنەوہىەک
 کە پۆژانە دیت بەمیشکماندا بەندە
 بەزنجىرەىەک کارلىکی زىندە کىمىایى
 لەجەستەدا و شىوایى یان جۆرى
 بىرکردنەوہکانمان کاردەکەنە سەر
 پوودانىیان.

ئەوہى سەلمینراوہ کە
 بىرکردنەوہى بەجى و باش واتە
 گەشبینى و بىرکردنەوہى ئەرى یان
 پۆزەتيف دەبیتەھۆى بەرزبوونەوہى
 ریزەى ترشى نترىک لەلەشماندا کە
 یارمەتى ھاوسەنگ کردنى ماددە
 گەىنەرە دەمارىیەکان دەدات،
 ئەمەش ھۆکارىکە بۆ زىادکردنى
 بەرگری لەش لەپى چالاککردنى
 سوپى خوینەوہ.

کەواتە باشترایە ھەمیشە
 پۆزەتيفانە پروانینە ژيانى پۆژانەمان،
 ئەو کەسانەى کە ھەمیشە دلخۆش
 و گەشبین لەھەمانکاتدا ھىمن و
 لەسەرخۆن لەکارو کردەوہیاندا، وەک
 دەرکەوتووہ ئەو جۆرە مەرۆفانە کەمتر
 دووچارى نەخۆشى و ھەلامەت دەبن،
 یان ئەگەر تووشبوون نیشانەکانى
 نەخۆشییەکەیان سوکترەو زووتر زال
 دەبن بەسەر نەخۆشییەکەدا.

پەيوەندى کۆمەلایەتیت زىادبکە

چەندین لىکۆلینەوہ ئەنجامدراوہو
 سەلماندوویانە کە ئەو کەسانەى
 پەيوەندیى کۆمەلایەتى بەھىزىان
 ھەىە کەمتر دووچارى نەخۆشى
 جۆراوجۆرى بلاو وەک ھەلامەت دەبن
 لەچاو ئەو کەسانەى کە گۆشەگىرن
 واتە پەيوەندى کۆمەلایەتییان لاوازە.
 ئەوہش بەھۆى کارىگەرى بارى
 دەروونىیە لەسەر بەرگری لەشى
 مەرۆف دژى نەخۆشى، ھەرۆھا

تويژينه وه كان دهريانخستوه ئه و
كه سانه ي كه كراوه ترن واته په يوه ندى
كومه لايه تيان به هيژه كه متر تووشى
نه خووشى دل و كوئه ندامى سورى خوږ
ده بن له چاو كه ساني گزشه گيردا.

ده ست شتن به شيوه يه كى به رده وام

ده ست شتن به به رده وامى
هو كارى كى گرنگه بو به ره لستى دژى
ته نه نامو بى گانه كان به له شى مروف،
به لام ئه وهى تيبى كراوه زور كه س
ئه و خاله گرنگه پشتگوږى ده خه ن.

ده ست شتنى به رده وام زور
گرنگه بو پاريزگارى دژى نه خووشى
به تاييه تى له وه رزى سه رمادا وه ك
تووشبون به هه لامه ت، چونكه پوژانه
پووبه رووى چه ندين جور له قايرؤس
و به كترىا ده بينه وه، جا نايآ به هوى
ده ست به ركه وتن به ده سكى ده رگا
يان محاجه ره ي پيپليكانه يان
به په يوه ندي كردن له گه ل خه لكانى
ديكه دا بيت.

خه ويكى باش ريگه يه بو ته ندروستى

خه ويكى باش چا كترين ريگه يه كه
مروف به نو شدارى بمينيته وه، ئه و
كه سانه ي كه شه وانه هه شت سعات
به ريكوپيكي ده خه ون زوو خه ويان
ليده كه ويته پاريزاوترن له و كه سانه ي
كه خه ويان پچرپچه وه زوو زوو
به خه به ردين و به شيوه يه كى ريكوپيك
و به پيى پيوست ناخه ون.

وه رگيرانى له ئينگليزيه وه:

د. دريا سه عيد عه بدولله تيف

سه رچاوه: 2009 emedscape.com

