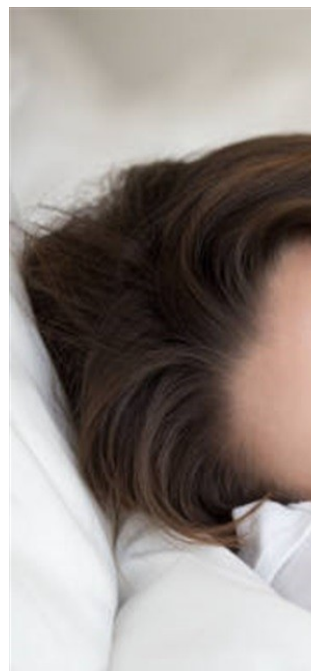


حکومت جرّخه راک یارمەتی باشتەکردنی خۆ و دڵدەن



پزیشک و پسیکۆلۆژی خه‌راک مەبێ هەمبەری باسی ئه‌و خه‌راکانه‌ داکات که یارمەتیدەره‌ به‌ باشتەکردنی خۆ و له‌ شواندا .

کیوی یه‌که‌که‌ له‌و میوه‌یا نه‌ی که کاریگه‌ری له‌سه‌ره‌ خه‌وه‌یه‌، چونکه‌ ئهم به‌ره‌مه‌ ئیشای زه‌ری ته‌دا یه‌ و نه‌که‌ ته‌نها هه‌رسکردن باشتەر داکات به‌که‌ یارمەتی باشتەر خه‌وتنیش داکات . به‌ ئهم کاره‌، په‌ویسته‌ هه‌موو ئه‌ژێکه‌ به‌ ماوه‌ی چوار هه‌فته‌ کیوی به‌خه‌یت .

هه‌روه‌ها قه‌ل و سه‌له‌مه‌ن ده‌توانن یارمەتیدەره‌ بن به‌ خه‌وه‌کی باش . قه‌ل ترشی ئهمینی تریته‌فه‌نی ته‌دا یه‌، که کاریگه‌ری له‌سه‌ره‌ سووه‌ی خه‌وه‌ و به‌ئاگا بوون هه‌یه‌ و وه‌که‌ په‌شینیه‌که‌ کارده‌اکات به‌ گواسته‌نه‌وه‌ی ده‌ماری سه‌ته‌نه‌ن ، سه‌ره‌یه‌ی ئه‌وه‌ش ، سه‌له‌مه‌ن ده‌وه‌مه‌ندن به‌ ترشی چه‌وری ئه‌میگا 3 ، که نه‌که‌ ته‌نها هه‌یه‌یه‌کی گه‌رنگی هه‌یه‌ له‌ ته‌ندروستی ده‌، به‌که‌وه‌یش باشتەر داکات .

په‌تینه‌ی ئه‌له‌فا -لاکنالیهومین له‌ ماست یارمەتیت ده‌اکات به‌ ئاسانی له‌خه‌وه‌ هه‌یه‌ستیت ، چونکه‌ کالسیه‌م که له‌

شیریدا زږي، وا دټکات پرېسې څو زږ ناسان بټ.

همبري هډروها ناماژي بڼو کرد که تڼوي کولکه سږچاو ټيکي مگنيسيوم که سوود بڅش بڼ
که نندامي دمار و زانايان بکاره ناني که مي ئم مايکروليتيند ب که مي ماوي څوتن د بڼ ستنو.
تاما تش دتوانت څو که تندرست دروست بکات. وک گلاس، ملات نينيان تداي، هډروها ليک پيني
ناوت ټي سوود بڅش، که که مي ل ل شدا پيوست ب څو که زږ کورت. گور ټرين کاريگري دتوانرت
بدست به نرت ب خواردني تما ت دوو کا ترم پر پش څوتن.