وشکبوونی چاو پاش خۆشووشتن

خۆشووشتن رۆژانە زۆر گرنگە بۆ لەشێکی پاك و تەندروست، بەڵام هەندێك
جار لەش بە شێوەیەکی جیاواز کاردانەوەی دەبێت لەکاتی خۆشووشتندا. بۆ هەندێك
کەس دوشێکی گەرم مایەی هەستکردنە بە ئارامی و خاوبوونەوەی دەمارەکان، بەڵام بۆ
هەندێك کەسی تر هۆکارە بۆ وشکبوون و خورشتی چاو هاوکات لەگەڵ وشکبوونی پێست.
ئاوی ماڵ کلۆر Chlorine لەخۆدەگرێت کە هۆکارە بۆ وشکبوون و سووربوونەوەی چاو، دەکرێ
فلتەری تایبەت بەکاربهێنرێت بە مەبەستی کەمکردنەوەی رێژەی کلۆر لە ئاودا. هەندێك جار سابون
هۆکاری راستەوخۆیە بۆ وشکبوونی چاو، چونکە سابون ماددەی کیمیایی لەخۆدەگرێت
کە لەوانەیە ببنە ئەگەری هەستەوەری چاو، لەکاتی بەرکەوتنی راستەوخۆی کەفی
سابوون بە چاوەکان ئەوا دەبێتە هۆی تێکدانی بالانسی فرمێسك و وشکبوونی چاو.
زیاد تەڕبوونی چاو لە گەلێك کەسدا دەبێتە ئەگەری سووتانەوە و وشکبوونی
چاو، بۆیە بۆ هەندێك کەس بەکارهێنانی چاویلکەی تایبەت وەکو چاویلکەی
مەلە Swimming goggles لەکاتی خۆشووشتندا پێویست دەکات. هەوای
شیسوار و وشککەرەوەکانی قژ کە بەر چاو دەکەوێت جا گەرم بێت یان
سارد هۆکارە بۆ وشکبوونی چاو بەتایبەتی لەو کەسانەی کە خاوەن
قژی درێژن. هەندێك کەس تەنیا لە وەرزی زستاندا پاش خۆشووشتن
دوچاری وشکبوونی چاو دەبن لەبەر وشکبوونی هەوا یان
کەمبوونەوەی رێژەی شێداری لە هەوادا.

گەرمبوونی زەوی کاریگەری دەکاتە سەر تەندروستی

گەرمبوونی گۆی زەوی Global Warming جگە لەوەی کە هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریا، کەمبوونەوەی
سەرچاوەکانی خۆراك، تێکچوونی کەش، هۆکارە بۆگەلێك نەخۆشی وەکو: خۆربردن، وشکبوونەوە یان کەمبوونەوەی شلەی
لەش، توندبوونی نیشانەکانی نەخۆشییە درێژخایەنەکان، پیسبوونی ئاو کە ئەگەری گەلێك نەخۆشی زیاد دەکات، هەروەها
زیادبوونی ئەگەری کارەساتە سروشتییەکانی وەکو سووتانی دارستان و لافاو و باهۆز و گەردەلوول. ئەگەر پلەی گەرمی زۆر
بەرز Extreme heat هاوکات بێت لەگەڵ رێژەی بەرزی شێداریی هەوا بۆ ماوەی چەند رۆژێك
وەکو شەپۆلی گەرما بەردەوام بێت و پلەی گەرمی لەکاتی شەودا دانەبەزێت، ئەوا مەترسی
زۆر دەخاتە سەر تەندروستی مرۆڤ و لەوانەیە کوشندە بێت. ئاکامێکی تری گەرمبوونی
زەوی بریتییە لە خراپبوونی کوالیتی هەوا لەبەر ٣ هۆکاری سەرەکی کە بریتین لە
تیشکی خۆر، هەوای گەرم، لەگەڵ پیسبوونی هەوا کە لە دەستکردی خودی مرۆڤە
و ئەگەری تووشبوون بە گەلێك نەخۆشی زیاد دەکات و نیشانەکانی نەخۆشی دڵ
و کۆئەندامی هەناسە بەتایبەتی رەبو توندتر دەکات. گەرمبوونی هەوا و رێژەی
بەرزی دووانە ئۆکسیدی کاربۆن لە هەوادا هاندەرن بۆ زیادبوونی ئەو ماددانەی
کە هۆکارن بۆ پەیدابوونی هەستەوەری Allergens . پسپۆران جەخت دەکەنەوە
کە گەرمبوونی زەوی ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشییەکان
زیاتر دەکات هاوکات لەگەڵ زیادبوونی مێرووەکان، هەروەها
گەرمبوونی ئاوی دەریا و رووی ئاوەکانی تر ئەگەری پەتای
کۆلێرا زیاد دەکەن لەگەڵ زیادبوونی بەکتریای زیانبەخش کە زیان
بە خۆراکی دەریایی دەگەیەنێت.

ئایا نووستن بە قژی تەڕەوە زیانی هەیە؟

هەمووومان گوێبیستی ئەمە بووین کە نووستن بە قژی تەڕەوە دەبێتە هۆی تووشبوون بە هەڵامەت، سەرئێشە، کڕانەوەی قوڕگ، زیادبوونی دەردراوی لووت، یان هەتا هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسە وەکو هەوکردنی بۆڕییەکای هەناسە، بەڵام ئایا لە راستیدا نووستن بە قژی تەڕەوە خراپە بۆ قژ و تەندروستی؟ بە رای پسپۆڕان، نووستن بە قژی تەڕەوە هەندێك ئاکامی نەخوازراوی لێدەکەوێتەوە. پاش لەخەوهەڵسان تێبینی ئەوە دەکەیت کە ستایلکردنی قژ قورستر دەبێت لەوکاتەی کە نووستن بە قژی تەڕەوە وا لە قژ دەکات کە لوول و کۆنترۆلکردنی ئاسان نەبێت بەتایبەتی ئەگەر تاڵە مووەکان ئەستوور و زبر بن، بەڵام کاریگەری ناکاتە سەر قژی تەنك و خاو. بەگشتی نووستن بە قژی تەڕەوە هیچ زیانێکی نییە بۆ خودی قژ و رەگی قژ،تەنیا ئەمە نەبێت کە قژی تەڕ بە سروشتی خۆی ناسك دەبێت و ئاسانتر لە قژی وشك دەشکێت یان دەپچڕێت. تا ئێستا ئەمە نەسەلمێنراوە کە نووستن بە قژی تەڕەوە دەبێتە هۆی تووشبوون بە هەڵامەت لەوکاتەی کە هۆکاری هەڵامەت ڤایرۆسە نەك قژی تەڕ. هەندێك کەس پێیان وایە کە لەبەر ئەوەی پلەی گەرمیی لەش لەکاتی نووستندا کەمێك بەرزدەبێتەوە ئەوا بە بەرکەوتن بە ساردیی قژی تەڕ دەبێتە ئەگەری ونکردنی وزە و سەرئێشە. ئەمەش راستییەکی زانستییە کە تەڕێتی هانی گەشەی بەکتریا و کەڕوو دەدات کە بە شێوەیەکی ئاسایی لەسەر بەرگی سەریندا هەن، ئەمەش ئەگەری هەوکردن زیاد دەکات.