

بە خۇراک رېژىمى كۆلىستېرول دادەبەزىنىڭ

ئەمە سەلمېتراۋە كە ھەندىك خۇراک رۇلى گىرنگىان ھەيە بۇ دادەبەزىنى كۆلىستېرول. شوفان Oats بۇ دادەبەزىنى كۆلىستېرول خراب تا رېژىمى ۳،۵٪ لە ماۋە ۶ ھەفتەدا رۇلى ھەيە، چۈنكى ماددە يېتا گلوكان Beta-glucan لە خۇدە گىرگىت كە كۆلىستېرول خراب لە خۇدە ھەلدەمۇزىت. ماسى سالمۇن چەورى ئۈمىگى ۳ لەخۇ دە گىرگىت كە ناستى كۆلىستېرول باش لە خۇدە تا رېژىمى ۴٪ بەرزەدە كاتەۋە. كاكەكان ۋە كو گونز، باۋى، بىندىق، فستىق، كازو، ئەگەر رۇژانە بە برى پىنج گرام بخورىن ئەۋا ناستى كۆلىستېرول خۇيىن تا رېژىمى ۳،۹٪ دادەبەزىن. پاقەلەمەنىيەكان ئەگەر رۇژانە بخورىن ئەۋا ناستى كۆلىستېرول خراب تا رېژىمى ۸٪ دادەبەزىن، چۈنكى پاقەلەمەنىيەكان دەۋلەمەندىن بە رىشال كە كۆلىستېرول ھەلدەمۇزىت. بە ھۇى ئەۋەى كە كاكو رېژىمەكى بەرزى لە ماددە دۇمۇكسانەكان تىدايە، خواردنى رۇژانەى كاكو بە برىكى دىارىكراۋ لە ماۋە سى مانگدا ناستى كۆلىستېرول خراب تا رېژىمى ۲۰٪ كەم دەكاتەۋە. خواردنى رۇژانەى دوو تا سى دەنكۆلە سىر لەگەل رىگرتىن لە مەيىنى خۇيىن ۋە بەرزبۇنەۋەى پەستانى خۇيىن ھاۋكات ناستى كۆلىستېرول خراب بە شىۋەيەكى بەرچاۋ دادەبەزىنىت. زەيتى زەيتون ترشە چەورىيە ناتىرەكانە MUFA لەخۇ دە گىرگىت، كە بۇ دادەبەزىنى كۆلىستېرول ۋە چەورىى ناۋچەى سىك رۇلى ھەيە. ھەروەھا ئاقۇكادۇ كە ماددەى يېتا سىتۇستېرول Beta-sitosterol ترشە چەورىيە ناتىرەكانى تىدايە، ناستى كۆلىستېرول خراب دادەبەزىنىت ۋە ناستى كۆلىستېرول بەسۋود لە خۇدە بەرزەدە كاتەۋە.



خەمۇكى لە نەۋجەۋاناندا

ئەمانەن: زىادبۇنى ھەستى دۇبايەتى Hostility. كەمى وزە، ناۋمىدى، ھەستىكرىن بە تاۋان Guilt يان بى بەھايى، گىرگىت بە خۇيىن ۋە قوتابخانە، زىادبۇنى ئەگەرى بەكارھىنانى دەرمان ۋە خواردنەۋەى ئەلكھول، بايەخ نەدان بە ئەندامەكانى جەستە ۋە جلوبەرگ ۋە پاكخاۋىن رانە گىرتىيان، زىاد نىگەرانبۇون سەبارەت بە تەندروستى، بەردەۋام دەركەۋتنى چەند نىشانەيەكى جەستەيى ۋەكو سەرئىشە يان پىشت ئىشە يان دلەكزى، گۆتەدان بە سەلامەتى جەستە، نەبۇنى ھەز ۋە پالەنەر بۇ ھەموو چالاكىيەكان، گىرگىت لە تەركىز، ناپەھەتى مەزاج، ھەستىكرىن بە ئازارى ناپوون لە بەشى جىۋازى لەشدا، بىركرىنەۋە لە خۇلەناۋىردن.

بە پى راپۇرتە پىشكىيە ئەمىركىيەكان، رېژىمى توشبۇون بە خەمۇكى رېژەكەى دەگاتە نىكەى ۷٪ لە نەۋجەۋانانى كور ۋە كچدا، لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتۋە كە نىكەى ۴۰٪ ھالەتەكانى خەمۇكىي نەۋجەۋانان لە جۇرى خەمۇكىي گەۋرەيە Major depression. نىشانەكانى خەمۇكى لە نەۋجەۋاناندا لەۋانەيە كە بە ئاسانى دەستىشان نەكرىن، چۈنكى گەلىك جار ئەۋ ھالەتەنە ۋەكو ھەلسۇكەۋتى ئاسايى نەۋجەۋانان دىنە بەر چاۋ. بەھەرچال، نىشانە تاگادار كەرەۋەكانى خەمۇكى بىرىتىن لە: ناپەھەتى، ھەستىكرىن بە ماندوۋبۇون، گۆرپان لە شىۋازى خەۋ، گۆرپان لە شىۋازى خواردن، دووركەۋتنەۋە لە قەرەبالغى، زوۋ ھەلچوون يان توۋرەبۇون. نىشانەكانى تىرى خەمۇكىي نەۋجەۋانان



كوارگ سوودى تەندروستى زۆرى ھەيە

كوارگ Mushrooms بەھايەكى خۇراكىي بەرزى ھەيە، چونكە دەولەمەندە بە گەلەك ماددەى خۇراكىي گرنكى وەكو رىشال، پرۇتەين، ھەرەھا ماددەى دژەئۇكسان و نىكەى ۱۵ جۆرى فېتامىن و كانزا لەخۇدەگرېت، بۇنمونه فېتامىنەكانى، B1، B2، B3، B5، B6، B9، C، D لەگەل كانزاي مەگنسىيۇم، زىنك، ئاسن، كۆپەر، پۇتاسىيۇم، ھەرەھا سىلېنىيۇم كە سىفەتى دژەئۇكسانى ھەيە. كوارگ چەندىن سوودى تەندروستى ھەيە وەكو: پاراستنى پتەويى ئېسك، بەھىزكردنى سىستىمى بەرگرىي لەش، كەمكردنەوى ئاستى ھەوكردن لە لەشدا، كۆنترۇلكردنى ئاستى شەكرى خوين، رېكخستنى پەستانى خوين، يارمەتيدانى كۆنترۇلكردنى كىشى لەش، سووككردنى نېشانەكانى ھەوكردنى رۇماتۆيدى جومگەكان لە ئازار و ئاوسان. ھاوكات ھاندانى كردارى ھەرسكردنى خۇراك، ھاوكارە بۇ خۇپاراستن لە تووشبوون بە چەند جۆرىكى شېپەنچە، يارمەتى دواخستنى پېروونى پىست و لۇچبوون و شل و شۆرپوون دەدات.



بۆيەي نىنۆك ماددەي ژەھراويي تىدايە

Dibutyl aldehyde. لەگەل دايببوتيل فتالەيت phthalate مەترسیدارتيرين سىج ماددەي ژەھراويين كە لە زۆربەي جۆرەكانى بۆيەي نىنۆكدا بە رىژەي جياواز بوونيان ھەيە و بەتايبەتەي لەلایەن كارمەندانى سالۇن و ئارايىشگاكەن بوونەتە جىگەي باس و گرنكى پىدان. تۆلين كە شلەيەكى بىج رەنگە بە شىوہي سەرئىشە، سەرسووران، ھەستكردن بە ماندوويون، لەگەل ئەگەري گرفت لە جگەر و گورچيلەدا كارىگەريي نەريئى لە سەر كۆئەندامى دەمار دا دەيت. فۆرمەلدیھاید ماددەيەكى شىرپەنجەي پاش ھەلمژىنى ھەلمەكەي دەيتتە ئەگەري كۆكە، سووتانەوہي قورگ لەگەل درووسبوونى خيزەي سىنگ لەكاتى ھەناسەدان، ھەرەھا بە بەركەوتنى

زۆربەي جۆرەكانى بۆيەي نىنۆك Nail Polish بە برى جياواز ماددەي ژەھراوي يان زيانبەخش لەخۆ دەرگرن، ھەندىك لەو ماددانە وەكو (فۆرمەلدیھاید) دەبنە ھۆي شىرپەنجە، ھەندىكى تر دەبنە ھۆي تىنكدانى سىستم و ھاوسەنگىي ھۆر مۆنە كان. تۆلين Toluene، فۆرمەلدیھاید Form-



سووربوونەوہي چا و چ كاتىك پىويستى بە سەردانى دكتور ھەيە؟

نمونە: ھەستەوہريي چا و، بەركەوتنى چا و بە ماددەي كىمىيەي، وشكبوونى چا و، پىسبوونى ھەوا، زياد بەركەوتن بە تيشكى خۆر يان گەرد و تۆز و ھەلم، كەمخەوي. چارەسەر كردن: شووشتنى دەمچا و بە ئاوي سارد، بەكارھىنانى دلۆپى شووشتنى چا و بەتايبەتەي ئەو جۆرانەي كە ترشى بۆريك Boric acid و گىراوہي خوي بە رىژەي ديارىكرا و لەخۆدەگرن، يان ئەو جۆرانەي كە ماددەي تەسككردنەوہي بۆرپىەكانى خوي لەخۆدەگرن. ئەگەر ئەم ھەنگاوانەي سەرەوہ بىج سوود بوون، ئەوا پىويست بە راستەوخۆ سەردانى دكتورى چا و دەكات، بەتايبەتەي ئەگەر سووربوونەوہي چا و لەگەل يەكەي لەم ھالەتانەي خوارەوہ ھاوكات يىت: گرفت لە بىنينا، يان لىلبوونى بىنين، وشكبوونى چا و لەگەل خورانن، ھەستەوہريي وەرزى، دەرراوى زەرد، يان سەوز لە چا ودا.

سووربوونەوہي چا و، يان سىپنەي چا و Red eye لەگەل بەرجەستەبوونى ھىلى وردى سوور، لەوانەيە كە دوچارى يەك يا ھەر دوچارا بىيت، لەوانەشە كە ھاوكاتبىت لەگەل وشكبوونى چا و، ھەستكردن بە سووتانەوہ و نارەجەتەي لە چا ودا، تەگەل لىلبوونى بىنين، يان ھەستەوہري بەرانبەر بە تيشكى خۆر. سووربوونەوہي چا و برىتييە لە فراوانبوونى ئەو بۆرپىانەي خوي كە وەتوونەتە نيوان چىنى لىكىنە Conjunctiva و سىپنەي چا و Sclera كە لە ھالەتەي ئاساييدا ناييرىن و بەرجەستە نىن. ھۆكارى دەرەكى و ھۆكارى تابىت بە چا و دەبنە ئەگەري سووربوونەوہي چا و، بۆ



نېئۇكەۋە دەگەنە ھەۋا و پاشان راستەوخۇ بەر پېست دەكەن، يان لەگەل ھەناسەدا ھەلمدەمژىن، لېرەدا كارمەندەكان زياترېن زىيانان بەردەكەۋىت، چونكە زۇرترېن كات لەناو سالۇنەكاندا بەسەر دەبەن.

راستەوخۇ بەپېست دەپتە ھۆى سووربۈنەۋە و خوراندىن. دايبوتېل فتالەيت كارېگەرىسى نېگەتېقى ھەيە بۇ سېستىمى زاۋى. بۇيەى نېئوك جگە لەمانە، ماددەى زىانبەخشى ترىش لەخۇدەگرېت. ئەو كەسانەى كە لە سالۇن و نارايىشگاكاندا كار دەكەن، زياتر رووبەرۋى ئەم ماددانە دەبەنە، بەتايبەتسى ئەگەر دەمامك (ماسك) بەكارنەھېتن، ھەرۋەھا نەبوونى ھەۋاگۇرېكىى دروست لە سالۇن و نارايىشگاكان ھۆكارە بۇ قەتېسبوونى ئەم ماددانەى كە لە بۇيەى

زۆر خۇشۈوشتن زىانبەخشە

ھەموومان ھەزمان لە پاكخاۋىنى ھەيە، خۇشۈوشتن زۆر پېست، بەلام بە مەرچېك كە ھاوسەنگېى نېوان خاۋىنى پېست و تەندروستېى پېست پارېزېن. كېمىيى پېستى ھەر كەسېك تايبەتە و لە پېستى كەسېكى دېكە جىاۋازە، بۇيە لەۋانەيە كە زىاد خۇشۈوشتن بۇ گەلېك كەس زىان بە پېست و قۇ بگەيەنېت. چېنى سەرۋەى پېست كە لە خانەى مردوو و چەۋرى پېكھاتوۋە، جگە لە پارېزگارېكردىن لە تەرېتى پېست، چېنەكانى ژېرەۋى پېست دەپارېزېت كە خانەى زىندوو لەخۇ دەگرن. لەكاتى دوشى گەرم، كە پېستت چەندىن جار بە لېفكە و سابون بە توندى دەشۋېت، ئەۋا زىان بە چېنى سەرۋەى پېست دەگەيەنېت، سابون چەۋرىيەكەى لادەبات و دامالېن بە لېفكە چېنەكە تەنك دەكات، دەرەنجام پېست وشك دەپت و دەقلىشېت و دوچارى سووتانەۋە دەپت. پاشان وشككردنەۋەى پېستە وشكەكە بە خاۋلى ھېندەى تر ئەزەتسى پېست دەدات، بەتايبەت ئەگەر زېر پېت و بە توندى پېستى پى وشك بكرتتەۋە. زىاد شوشتن و زىاد دەستكارېكردىنى قۇ دەپتە ھۆى لەدەستدانى چەۋرىى پېست و قۇ، كە رۇلى ھەيە بۇ پاراستنى پېست و پاراستنى قۇ لە شكان يان پچران. لە لايەكى دېكەۋە، زىاد خۇشۈوشتن ئەگەرى كالبۈنەۋەى قۇ و كورتبۈونى تەمەنى رەنگى قۇى ھەيە. ھەۋل بدە كە سابونى سووك بەكارېنېت لەگەل ئاۋېك كە زۆر گەرم نەپېت، ئەگەر پېستت دوچارى وشكېوون بوو، دەتوانېت كە بە رېنمايى دكتۇر ماددەيەكى شېداركەرەۋەى پېست Moisturizer بەكارېنېت.