



بەھاي خۇراكي ھەنار

ئەلزاھىمەر Alzheimer's، خۇپاراستن لە ئەگەرى تووشبۇن بە چەند جۇرپىكى شىرپەنچە، بەتايىبەتى شىرپەنچە كۆلۈن و مەمك و پىرۇستات، رىگرتن لە زىادبۇنى كىشى لەش و قەلەوى، دابەزاندىنى پەستانى بەرزى خۇپن لەگەل خۇپاراستن لە ئەگەرى جەلئەى مېشك و نۇرەى دىل، سووكردنى نىشانەكانى سەوۋەفان و ھەوكردنى جومگەكان وەكو ئازار و ئاوسان و سىخىبون، رىگرتن لە ھەوكردن بە بەكتىرا و كەروو و قايرۇس، خۇپاراستن لە ئەگەرى كولىبونى دەم و ھەوكردنى دەم بە كەرووى كاندىدا، خۇپاراستن لە ھەوكردنى پوك، كەمكردنەوۋى كارىگەرىيەكانى تىشكى سەرووى وەنەوشەيى لەسەر پىست، ھاوكات لەگەل پاراستنى سافىي پىست و دواختنى پىربوونى پىست، يان لۇچبوونى پىشەختە، باشترکردنى تواناكانى مېشك بەتايىبەتى تواناى بىرھاتنەوۋە، باشترکردنى توانا و لياقەى وەرزشى و كەمكردنەوۋى ھەستكردن بە ماندووبوون، ھاندانى سوورپى خۇپن لە ھەموو بەشەكانى لەشدا، دابەزاندىنى پلەى گەرمىيى لەش، خۇپاراستن لە سىكچوون.

ھەنار Pomegranate يەككە لە تەندروستتەرىن مېوۋەكان، دەولەمەندە بە رىشال، كانزا و فېتامېن بەتايىبەتى فېتامېن C، K، B9، پۇتاسىيۇم، لەگەل ماددەى دژەنۇكسان. سوودەكانى ھەنار: كەمكردنەوۋى ئاستى ھەوكردن لە لەشدا، خۇپاراستن لە ئەگەرى تووشبۇن بە نەخۇشىي دىل و نەخۇشىي شەكرە، خۇپاراستن لە نەخۇشىي



زىانەكانى بەكارھىننى برژانگى دەستكرد

چىنى كۆپنىي چاۋ و ھەۋكردنى پىلۋەكان لەۋكاتەي كە برژانگى دەستكرد چاۋ لە تۆز و ئارەقە و گەيشتنى تەنى بيانى بە چاۋەكان دەپارزىت، لىرەدا چاۋ روۋبەرۋى ھەۋكردن دەپتەۋە. لەكاتى نووستن بەم برژانگانەۋە ئەگەرى ھەموو ئەم زىانانە زياتر دەپت، بۇنمونه: مانەۋى فشار و قورسايى زياتر و بەردەوام لەسەر برژانگە سرووشتيبەكان و ھەلۋەرىنيان.

بەكارھىننى برژانگى دەستكرد **Fake eyelashes** يان درىژكردنەۋى برژانگ لەم دوو سالەي دواييدا لە سەرتاسەرى جىھاندا زيادى كرددوۋە. بەگشتى برژانگى دەستكرد كارىگەرىيى نىگەتيف دەكاتە سەر برژانگە سرووشتيبەكان. برژانگى دەستكرد فشار و قورسايى دەخاتە سەر پىلۋى چاۋ و برژانگە سرووشتيبەكان، دەرناج لەۋانەيە كە بىتتە ھۆى ۋەستانى ھەمىشەيى گەشەي برژانگەكان و ئەگەرى تىكدانى رەگەكانيان و ھەلۋەرىنيان، ھەرۋەھا سمغى لكاندى برژانگى دەستكرد كە ماددەي فۆرمەلدىھاييد **Formaldehyde** لەخۇدەگرىت و گەلىك جار دەپتتە ئەگەرى ھەستەۋەرىي پىست و ئاوسانى پىلۋەكان، ھەرۋەھا ئەگەر بگاتە چاۋ ئەۋا زىانى گەرە پەيدا دەكات. برژانگى دەستكرد بەكتىريا و چىلك و تۆز قەتيس دەكات، ئەمەش ھۆكارە بۇ سوتانەۋى چاۋ و ھەۋكردنى

ئايا تەمەن ھۆكارى سەرەكپىيە بۇ لۆچبۈنى پىست؟

ۋ دەپتتە ھۆى دەرگەۋتنى پىشۋەختەي لۆچبۈنى، چونكە ئەم تىشكە شانەبەستەرەكانى پىست تىك دەشكىنيت، واتە رىشالەكانى كۆلاچىن **Colla-gen** و ئىلاستىن **Elastin** كە كەۋتۈنەتە چىنى قولى پىست. ھاندەرەكانى دىكەي پەيداۋونى پىشۋەختەي لۆچبۈنى پىستىرتىبە لە: جگەرەكىشان، وشكېۋونى پىست، خواردنەۋى ئەلكھول، سەرما، ئاستى نزمى شىدارى، دابەزىنى خىراي كىشى لەش، سترىس.

لۆچبۈنى پىست **Wrinkles** بەشىكى ئاسايى تەمەنە، لەگەل بەسالچووندا پىست تەنكتر و وشكتر دەپتتەۋە، ئىنجا تواناي لاسىتىكىي كەم دەپتتەۋە و تواناي خۇنۋىكردنەۋە و خۇپاراستنى كەم دەپتتەۋە، ئەمەش ھۆكارە بۇ پەيداۋونى ھىل و چرچىي پىست. لە نافردتا كرداری لۆچبۈنى پىست بەگشتى لە تەمەنى ۳۰ ساليدا دەست پى دەكات، سەرەتا بە وشكېۋونى پىست دەست پى دەكات، پاشان ھىلەكانى وشكېۋون دەپنە بناغە بۇ لۆچبۈنى. تا ئىستا رىگايەك نىبە كە بتوانىت ئەم كرداری سرووشتيبەي بەتەمەنىۋونى پىست رابگرىت، بەلام تا رادەپەكى باش دەتوانىت كە كرداری كە دوابخرىت و رىگا لە گەرەبۈون و بەرجەستەۋونى لۆچەكان بگىرىت. ھۆكارەكانى دەرۋەبەر رۇلىان ھەيە لە تاۋدانى كرداری لۆچبۈندا، بۇنمونه تىشكى سەرۋى ۋەنەۋەشەيى ئەم كرداری سرووشتيبەي لۆچبۈنى پىست تاۋدەدات

باشى و خراپىيەكانى خۇراكى قوتووبەند

قوتووبەند بەمەبەستى رېگرتن لە گەشەى بەكتريا لەناويدا. لە لايەكى ديكەو، زۆربەى جۆرەكانى خۇراكى قوتووبەند لەوانەبە كە ماددەى BPA لەخۇبگىرت، كە پەيوەندى بە زيادبوونى ئەگەرى نەخۇشىي دىل، نەخۇشىي شەكرە لەگەل تىكدانى ھاوسەنگىي ھۆرمۆنەكان و نەزۆكىيەو ھەبە. خۇراكى قوتووبەندى ئىكسپايەربوو، قوتووى ژەنگ ھەلھەناو، ئاوسا، كونسو، يان قۇپا و بۆ خواردن ناشىن. چونكە ئەگەرى ئالودەبوونىان بە مىكرۆب لىدەكرىت و خواردنىان لەوانەبە كە بىيىتە ھۆى ژاراوايوونى خۇراكى **Food poisoning**.

بە گشتى بەھاي خۇراكى قوتووبەند لە بەھاي خۇراكى تازە و خۇراكى فريزكراو كەمترە، ھەروھە زۆربەيان پىكھاتەى كىمىيىي لەخۇدەگرن بە شىوہى (رەنگ، بۆن، چىژ، ماددەى دژەمىكرۆب، ماددەى پاراستنى خۇراك **Preservatives**...تاد) كە لە رووى تەندروسىتییەو پەسەند ناكرىن و گەلىكىان نىشانەى پرسىارىان لەسەرە. لە ئەنجامى قوتووكردن، رىژەى پىكھاتەى گرنگ و ماددە خۇراكىيەكان كەم دەبنەو، بەتايبەتى ئەو فېتامىنانەى كە لە ئاودا دەتوینەو، وەكو فېتامىن C و فېتامىنەكانى B ئەويش لە ئەنجامى گەرمكردنى زۆرى خۇراكى



ئاكامەكانى رىجىمى خۇراكى ناتەندۈرۈست

رىجىمى دروست **Dieting** ھەرگىز خۇبرىسىكىردن و بەلاۋەنەنى ژەمىكى سەرەكىي خواردن نىيە، بەلكو برىتتىيە لە سى ژەمى سەرەكىي رۇژانە بە كەمكىردنەۋەى كالورى و پەپرەۋەكىدى خۇراكى ھاسەنگ، كە ھەمەو ماددە گزنگەكان بە برى تەۋاۋ و پىۋىست بۇ لەش لەخۇبىگرىت بەمەبەستى رىگرتن لە توشبەون بە كەمى فىتامىن و كانزا و ماددەى گزنگى دىكە كە رۇژانە بۇ تەندۈرۈستى پىۋىستن. ئەو چەند كىلوگرام چەۋرىيە زىادەى كە ھەتە، لەمىژە بەرە بەرە كۇبۇنەتەۋە، ناكزىت ئاۋا بە خىرايى دابەزىندىن (مەگەر لەسەر حىسابى تەندۈرۈستىت يىت)، بەلكو پىۋىستە بە رىنگايەكى دروست و زانستىيانە ئەنجام بدىت. ئەنجامدانى رىجىمى ناتەندۈرۈست تەننەت ئەگەر بىتتە ھۆى دابەزىنى كىشى لەش ئەۋا پاش ماۋبەك دوۋبارە كىشى لەش زىاد دەكاتەۋە، ھەرۋەھا رىجىمى ناتەندۈرۈست زىان بە تەندۈرۈستى جەستەيى و دەروونى دەگەيەنەت، بۇنمۇنە: ھەلبەزىن و دابەزىنى كىشى لەش پەپۋەندى بە ئەگەرى توشبەون بە ئەخۇشىيەكانى كۇئەندامى دل و سوۋران، بەرزبۇنەۋەى پەستانى خۇين، لەگەل ئەخۇشىي شەكرە ھەيە. بەرزبۇنەۋەى ئاستى سترىس لەكاتى رىجىمكىردى ناتەندۈرۈست بەھۆى بەرزبۇنەۋەى ئاستى ھۇرمۇنى كۇرتىزۇل-**Corti** **sol** ھاندەرە بۇ زىاد خواردن و ۋاژەنتان لە رىجىم.

زىانەكانى ھەئەم پرووشكى بۇيەى سپراى

بۇيەى سپراى **Spray paint** ئاۋتەى ئۆرگانى لەخۇدە گزىت، كە پاش ھەلمزىن كارىگەرىيى نىگەتىف دەكەنە سەر تەندۈرۈستى، بەتايىبەتى ئەسپتۇن **Ac- etone**، زابىلن **Xylene**، تۇۋلن **Tou- lene**. زىانەكانى ھەلمزىن يان بەركەۋتن بە ئەسپتۇن برىتتىن لە: سوۋتەنەۋە و سوۋرۋونەۋەى چاۋ، سوۋتەنەۋەى لووت و قورگ، سەرتىشە، سەرسوۋران، ھەۋكىردى پىست. زىانەكانى زابىلن: سوۋتەنەۋەى لووت و قورگ، سوۋتەنەۋەى چاۋ، سەرسوۋران، نارەھەتتى دەروونى، بۇرژان، سوۋتەنەۋەى پىست، كەمبۇنەۋەى ئارەزۋوى خواردن، ھىلنچ، سەك ئىشە. زىانەكانى تۇۋلن: سوۋتەنەۋەى چاۋ و لووت، ھەستكىردن بە ماندوۋوون و پىپىزى جەستەيى، شىۋان، سەرسوۋران، سەرتىشە، زىاد فرمىسكىردن، فراۋانبۇونى بىلبىلەى چاۋ، پەستى، ھەۋكىردى پىست، تەزىنى دەست و قاچەكان، ھەرۋەھا كارىگەرىيى نەرىنى دەكاتە سەر تەندۈرۈستىي جگەر و گورچىلەكان. بەركەۋتنى بەردەۋام بە ھەلم و پرووشكى بۇيەى سپراى ھۇكارە بۇ گزىتى زىاتر و درىژخايەنى ۋەكو: ھەستەۋەرىي پىست، ھەناسەتەنگى، رشانەۋە، لووت پىژان، سەرسوۋران، لەۋانەشە بىتتە ئەگەرى توشبەون بە شىپەنچە.

