بایەخی تەندروستی ماستی کەم چەوری

ماستی کەم چەوری Low fat yogurt سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ کالسیۆم، بۆ نموونە کوپێك ماست نزیکەی 300 ملگم کالسیۆم لەخۆدەگرێت، لەگەڵ ڕێژەیەکی نزمی چەوری و شەکری لاکتۆز، کارلێکی نێوان مۆڵگە زیندووەکانی بەکتریای سوودبەخش لەناو ماستدا لەگەڵ کالسیۆمدا زێتر هانی هەڵمژینی کالسیۆم لە کۆئەندامی هەرس دەدات. هەروەها ماست سەرچاوەیەکی تەندروستییانەیە بۆ پرۆتین و کۆمەڵەی ڤیتامین B، بۆیە خۆراکێکی زۆر گونجاوە بۆ ژەمی بەیانیان. هەر چەند ئەو ماستە سروشتیتر بێت هێندە سوودی بۆ تەندروستی زیاترە بە پێچەوانەی ئەو جۆرە ماستەی کە شیرینکاری دەستکرد یان ڕەنگ و چێژ و شەکری زیادی تێدەکرێت کە لە بەها خۆراکی و بەها تەندروستییەکەی کەم دەکەنەوە. ریخۆڵە چەندین تریلیۆن بەکتریای سوودبەخش لەخۆدەگرێت کە سوود بە کۆئەندامی هەرس و سستمی بەرگریی لەش دەگەیەنن، ماست یارمەتی مانەوە و هاوسەنگی ژمارەی ئەم بەکتریایانە دەدات بەوەی کە پرۆبایۆتیك Probiotics لەخۆدەگرێت کە بریتییە لە مۆڵگەی بەکتریای سوودبەخش کە بە کرداری هەوێنبوون Fermentation دروست دەبێت. ماست وەکو سەرچاوەیەکی سەرەکیی کالسیۆم خۆراکێکی گونجاوە بۆ ئەو کەسانەی کە دوچاری نەخۆشیی بەرگەنەگرتنی شەکری شیر یان لاکتۆز Lactose intolerance بوون و هەتا زیاد خواردنیشی نابێتە هۆی سەرهەڵدانی هیچ نیشانەیەکی وەکو نارەحەتیی گەدە یان کۆبوونەوەی گاز لە ڕێڕەوەکانی کۆئەندامی هەرسدا.

راستییە خۆراکییەکانی میوەی دەراق

دەراق یان نەکتارین Nectarine لە رووی ڕەنگ و چێژ زۆر لە خۆخەوە نزیکە، وزەیەکی کەم لەخۆدەگرێت، هەر 100 گرام دەراق تەنیا 44 کالۆری تێدایە لەگەڵ چەندین ڤیتامین و کانزا و ماددەی دژەئۆکسان. جگە لە ئاو، پێکهاتە گرنگەکانی دەراق لە هەر 100 گرامدا بریتین لە: کاربۆهیدرات 10.55 گرام، پرۆتین 1 گرام، چەوری 0.32 ملگم، ریشاڵ 1.7 گرام، ڤیتامین B3 1.1 ملگم، ڤیتامین B5 0.18 ملگم، ڤیتامین A 332 یەکەی جیهانی، ڤیتامین C 5.4 ملگم، ڤیتامین K 2.2 مایکرۆگرام، ڤیتامین E 0.77 ملگم لەگەڵ ڕێژەیەکی کەمتر لە ڤیتامینەکانی B1، B2، B6، هەروەها کانزایەکانی پۆتاسیۆم 201 ملگم،کالسیۆم 6 ملگم، مەگنسیۆم 9 ملگم، فۆسفۆر 26 ملگم، لەگەڵ ڕێژەیەکی کەم لە کانزایەکانی ئاسن، کۆپەر، زینك، مەنگەنیز، ئینجا ماددە دژەئۆکسانەکان، بۆ نموونە بیتا کارۆتین 150 مایکرۆگرام، لیوتین 130 مایکرۆگرام. سوودە تەندروستییەکانی دەراق بریتین لە: بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش دژ بە هەوکردنەکان بە ڤایرۆس و بەکتریا، خۆپاراستن لە شێرپەنجەی سییەکان و شێرپەنجەی بۆشایی دەم، خۆپاراستن لە کەمخوێنی، ڕێکخستنی ژمارەی لێدانەکانی دڵ و جێگیربوونی پەستانی خوێن، پاراستنی کۆئەندامی دەمار.

راستییەکان

لەوانەیە وا بیربکەیتەوە کە خواردنەوەی کۆلای دایێت Diet cola ئەلتەرناتیڤێکی باش بێت بۆ کۆلای ئاسایی کە کالۆری زۆر لەخۆدەگرێت. لەبەر ئەوەی کە شەکر هۆکاری وزە بەرزەکەی ساردەمەنی ئاساییە، زیاد خواردنەوەیان دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کێش، هەر لەبەر ئەمەشە کە زۆر کەس ساردەمەنی دایێت دەخۆنەوە گوایە کێشیان لەژێر کۆنترۆڵدا دەمێنێتەوە. ئەگەرچی کۆلای دایێت هیچ وزە لەخۆناگرێت چونکە ماددەیەکی شیرینکاری دەستکردی Artificial sweetener لەجیاتی شەکر تێدایە، بەڵام لێکۆڵینەوەکان دەڵێن هێشتا وەکو کۆلای ئاسایی بۆ تەندروستی باش نییە، لەوانەیە کە زیانی زیاتریشی هەبێت.

سوودەکانی گێوژ

گێوژ Hawthorn کە بە گوڵی ئادار Mayflower ناسراوە، بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە بەتایبەتی کە ڕێژەیەکی بەرز لە ئاوێتە فلاڤانۆیدە چالاکەکان Flavonoids لەخۆدەگرێت کە ماددەی دژەئۆکسانی بەهێزن و ڕەنگی سوور و زەردی گێوژ پێکدەهێنن. گێوژ چەندین سوودی تەندروستی هەیە بەتایبەتی بۆ کۆئەندامی دڵ و سووڕان وەکو: پاراستنی دڵ و چالاککردنی ماسوولکەی دڵ بە ڕێگرتن لەو ئەنزیمانەی کە ماسوولکەی دڵ لاواز دەکەن ئەمەش سوودی زۆری هەیە بۆ تووشبووان بە جۆرێکی سووکی پەککەوتنی دڵ، بەهێزکردنی توانای ماسوولکەی دڵ بۆ پەمپکردنی خوێن، فراوانکردنەوەی بۆڕییەکانی خوێن، ڕێکخستنەوەی لێدانە نارێکەکانی دڵ Cardiac arrhythmia، سووککردنی پەستی و گرفتەکانی لە ئافرەتانی پاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە Menopause، ڕێگرتن لە نیشتنی چەوری لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا Coronary arteries. خواردنی گێوژ کاریگەرییەکی ئارامبەخشی هەیە بەوەی کە یارمەتی نووستنێکی ئارام دەدات بەتایبەتی لە تووشبووان بە خەوزڕان Insomnia، هەروەها هاریکاری پاراستنی پرۆتینی کۆلاجین دەکات کە شانە بەستەرەکانی لەش پێکدەهێنێت بەمەوە جومگەکان دەپارێزێت، فرمانەکانی کۆئەندامی میزەڕۆش باشتر دەکات. گێوژی سوور و زەرد هەمان بەهای خۆراکییان هەیە.

باوی شیرین یان باوی تاڵ ؟

باوی Almond هەستی تێربوون زیاد دەکات، کۆلیستیرۆلی خراپ LDL بە ڕێژەی 9% لە ماوەی یەك مانگدا دادەبەزێنێت. باوی ڕێژەیەکی باشی لە ماده فایتۆستیرۆلەکان Phytosterols یان ستیرۆلە ڕووەکییەکان تێدایە کە دەگاتە نزیکەی 280 ملگم لە هەر 100گرامدا. ئەم ماددانە لە ڕووی پێکهاتنی کیمیاییەوە زۆر لە کۆلیستیرۆل دەچن، بەڵام ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن دادەبەزێنن، بەرگریی لەش بەهێز دەکەن، ئەگەری تووشبوون بە چەندین شێرپەنجە کەم دەکەنەوە. باویی تاڵ شیاو نییە بۆ خواردن یان دەبێ زۆر بە کەمی بخورێت، چونکە مادەیەکی زیانبەخشی تێدایە بە ناوی ئەمیگدالین Amygdalin. باویی شیرین تامێکی خۆشی هەیە، بەها خۆراکییەکەی بەرزە. ڕێژەی چەورییە باشەکەی باوی دەگاتە 50%، پرۆتینیش 20%، ماددە گرنگەکانی دیکە لە تفری باویدان. بۆ وەرگرتنی سوودی تەواو، پێویستە کە باوی بە تفرەوە و بە باشی بجورێت، تا ڕەنگی تفرەکەی باوی تاریکتر بێت سوود و بەها خۆراکییەکەی زیاترە. سوودە تەندروستییەکانی باوی بریتین لە: کەمکردنەوەی دڵەکزێ، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە، کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، هەروەها باوی ڕێژەیەکی باشی لە کانزای کالسیۆم تێدایە کە ئەگەری شێرپەنجەی کۆلۆن کەم دەکاتەوە. ماددە دژەئۆکسانەکان کە لە تفری باویدان، مرۆڤ لە نەخۆشیی دڵ دەپارێزن، زەیتی باوی بۆ داماڵینی پێست لە پەڵە بەکاردێت. ڕۆژانە خواردنی نزیکەی 73 گرام باوی بەسە بۆ بێبەش نەبوونت لە سوودە تەندروستییەکانی باوی.

ساردەمەنی دایێت

مەبەستی زۆربەی ئەوانەی کە ساردەمەنی دایێتDiet soft drinks لە بری ساردەمەنی ئاسایی دەخۆنەوە بریتییە لە کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، بەڵام لێکۆڵینەوەکان پێچەوانەی ئەمەیان ڕوونکردۆتەوە، بۆ نموونە لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە زیانی ساردەمەنی دایێت لەوەدایە کە چێژە شیرینە دەستکردەکەی تا ڕادەیەك لەش دەخەڵەتێنێت بەوەی کە بڕێکی زۆری لە وزە وەرگرتووە لە ئەنجامدا ئەگەری زیاد خواردن و زیادبوونی کێشی لەش دێتە پێشەوە. کەچی بە خواردنەوەی ساردەمەنی ئاسایی، لەش هەست بە تێربوون دەکات پاش بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن. هەوڵ بدە کە بەگشتی دوورکەویتەوە لە هەر جۆرێکی خواردنەوە گازدارەکان، چونکە زیاد خواردنەوەیان بە یەکێك لە نەریتە خراپەکانی پەیوەست بە خۆراك هەژماردەکرێت، زیاتر ئاو و شیری بێ چەوری و شیرەی میوەی سروشتی بخۆرەوە.

سەوزە و میوە زیاد ورد مەکە

ئایا دەزانی کە زیاد وردکردنی سەوزە و میوە لە بەهای خۆراکییان کەم دەکاتەوە؟ ئایا بڕین و زیاد وردکردنی سەوزە و میوە وایان لێدەکات کە زووتر ڤیتامین و مادە خۆراکییە گرنگەکانی دیکەیان ون بکەن؟ ئەمە ڕاستییەکی زانستییە کە تا سەوزە و میوە وەکو خۆی بە وردنەکراوی بمێنێتەوە یان بۆ ماوەیەك هەڵبگیرێت هێندە ڤیتامین و ماددە گرنگەکانی دەپارێزێت. ئەدی سەبارەت بە زەڵاتە، ئایا ڕاستە کە واباشترە زەڵاتە چەند ساتێك لەپاش دروستکردنی زوو بخورێت؟ بەڵێ، ئەگەر زەڵاتە کۆن بوو ئەوا ماددە گرنگە خۆراکییەکانی کەم دەبنەوە یان ون دەبن. باشترین ڕێگا بۆ هەڵگرتنی سەوزە و میوە، بۆ نموونە پەتاتە، سێو، پرتەقاڵ، گرێپ فڕووت ئەوەیە کە بە پەلکەوە بێ سپیکردن هەڵبگیرێن. هەر کە پەلکی سەوزە یان میوە لابرا، ئەوا سەوزە و میوەکان سەرەتا ڤیتامین C پێش ماددەیەکانی تر ون دەکەن، ئەمەش کردارێکی کتوپڕ نییە بەڵکو بەرە بەرە دەست پێدەکات. مانەوەی سەوزە یان میوەی وردکراو لەناو سەلاجەدا لەپاش 5-6 ڕۆژ ڕێژەیەکی زۆری ڤیتامین ون دەکەن، بۆ نموونە ڕێژەی ونکردنی ڤیتامین C و کارۆتینۆیدەکان و مادە کیمیاییە ڕووەکییە گرنگەکان لەپاش ئەو ماوەیەدا دەگاتە نزیکەی 10-25%. لە دەرەوەی سەلاجەدا سەوزە یان میوەی وردکراو لە ماوەی 5-6 ڕۆژدا تێکدەچن و بەکتریا لەناویاندا گەشە دەکات و چیدی بۆ خواردن دەست نادەن. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە سەوزە و میوەی سپیکراو یان بڕاو یان وردکراو لە ماوەی 1-2 هەفتەدا نیوەی ڤیتامینەکانیان لەدەست دەدەن. باشترە کە سەوزە و میوە ڕاستەوخۆ بەر لە خواردن ئینجا ببڕێن یان ورد بکرێن. بۆ هەڵگرتنیش لەناو سەلاجەدا، واباشە کە زەلاتە یان سەوزە و میوەی وردکراو خەزن بکرێت لەناو دەفرێك یان قوتوویەکی داخراو کە ڕێگا لە هەوا بگرێت، هەروەها سەوزە و میوەی وردکراو لەناو سەلاجەدا لە ماوەی 2-3 ڕۆژدا بخورێت.

هەستەوەری بەرانبەر شیر و بەرهەمەکانی

شیر یان بەرهەمەکانی شیر وەکو ماست و پەنیر و ئایس کریم یان کەرە لە گەلێك کەسدا دەبنە ئەگەری پەیدابوونی هەستەوەری Milk allergy بەتایبەتی لە منداڵاندا. هەستەوەری پاش خواردنی سپیاتی یان ئەلبان Dairy productsکۆمەڵێك نیشانەی لێدەکەوێتەوە کە چەندین بەشی لەش دەگرنەوە. بەرگەنەگرتنی شەکری شیر یان لاکتۆز Lactose intolerance حاڵەتێکی ترە کە زۆر کەس پێی وایە بەشێکە لە هەستەوەری بەرانبەر بە ئەلبان. هۆکاری هەستەوەری ئەلبان دەگەڕێتەوە بۆ زیاد هەستیاربوونی سستمی بەرگری لەش بەرانبەر بە یەکێك یان پتر لە پرۆتینەکانی شیری چێل، ئەمەش مەیلێکی زگماکی هەیە. لە کەسانی تووشبوو بە هەستەوەری، پاش خواردنی ئەلبان بە چەند خولەکێك تا چەند کاتژمێرێك نیشانەکان دەردەکەون کە بریتین لە: نیشانەکانی کۆئەنامی هەرس کە نزیکن لە نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن وەکو قەبزی، هەندێك جاریش سکچوون، هەروەها دڵەکزێ و هەستکردن بە سووتانەوەی گەدە پاش خواردنی ئەلبان، هەستکردن بە ماندووبوون، سەرئێشە، هەندێك جاریش لە حاڵەتە سەختەکاندا ئاوسانی دەم و قوڕگ و هەناسەسواری بەدی دەکرێت. کلیلی چارەسەرکردن بە دوورکەوتنەوە لە خواردنی شیر و بەرهەمەکانی دەستپێدەکات، پاشان بەکارهێنانی چەند دەرمانێکی دژە هەستەوەری لە لایەن دکتۆر.

ئایا ئاوی تفت لە ئاوی ئاسایی باشترە؟

ئاو رۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە کرداری باڵانسکردنی نێوان ترشی و تفتی لە لەشدا. بۆ ئەم مەبەستە و بۆ راپەڕاندنی چەندین فرمانی دیکە، لەش بەردەوام پێویستی بە ئاوە کە بە تێکڕایی دەگاتە 2.5 لیتر لە رۆژێکدا. لەش پێویستی بە هاوسەنگی ترشی و تفتی هەیە، باڵانسی کیمیای لەش گرنگی تەندروستی زۆری هەیە، ئاستی pH ی شلەکانی ئەندامەکانی ناوەوە راستەوخۆ کاریگەری دەکاتە سەر هەموو خانەیەکی لەش. تێکچوونی ئەم باڵانسە بە ئاراستەی ترشێتی Acid زیاتر دەبێتە ئەگەری زوو ماندووبوون Tiredness، زیادبوونی کێشی لەش، تێکچوونی کرداری هەرس، پەیدابوونی نارەحەتی و ئازار لە چەندین شوێنی لەشدا. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا هێشتا بۆ زۆربەی خەڵك ئاوی ئاسایی Plain water باشترین ئاوە. ئاوی تفت Alkaline water ئاستی پێوانەی تفتی و ترشێتی واتە pH ـەکەی بەرزترە لە pH ی ئاوی ئاسایی ماڵەکان و لە نێوان 9-10 دایە. سوودە تەندروستییەکانی ئاوی تفت بریتین لە: هاوسەنگکردنەوەی ترشێتی خوێن، هاندانی کرداری میتابۆلیزم Metabolism واتە کرداری بەدەستهێنانی وزە لە خۆراك، یارمەتیدانی لەش بۆ باشتر هەڵمژینی مادده خۆراکییەکان لە کۆئەندامی هەرسدا، باشترکردنی ئاستی وزەی لەش، هاوسەنگکردنەوەی کرداری ئۆکسان Oxidation چونکە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە، جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێن. بە پێی لێکۆڵینەوەکان لەوانەیە کە ئاوی تفت رۆڵی هەبێت بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەندین نەخۆشی و دواخستنی کرداری پیربوون، هەروەها لەوانەشە کە خواردنەوەی ئاوی تفت کرداری پوکانەوەی ئێسك کز یان دوابخات. جگە لەمانە، ئاوی تفت یان ئاوی ئایۆنکراو Ionized water یارمەتیدەرە بۆ پاراستنی لەش لە کەمبوونەوەی شلە یان وشکبوونەوە Dehydration.

نەخۆشی

نەخۆشی پارکینسۆن Parkinson’s disease دووەم باوترین نەخۆشییە لەپاش نەخۆشی ئەلزهایمەر کە دوچاری کۆئەندامی دەماری مەرکەزی دەبێت و ماددەی دۆپامین Dopamine لە مێشکدا کەم دەبێتەوە. نەخۆشی پارکینسۆن کاریگەری دەکاتە سەر دەمارەخانەکانی ناوەڕاستی مێشك کە بەرپرسن لە جووڵەی ماسوولکەکان، دەرئەنجام نیشانەی وەکو دەست لەرزین Tremor و لەرزینی بەشی دیکەی لەش یان ڕەقبوون و تێکچوونی باڵانسی لەش پەیدا دەبن. نیشانەکان بە تێپەڕبوونی کات بەرەو خراپتر دەچن و پاشان تووشبوو دوچاری لاوازبوونی هزر و بیر دەبێت لەگەڵ گرفت لە قسەکردندا، گرفت لە قووتدانی خواردن و خواردنەوەدا، خاوبوونەوەی جووڵە، دڵتوندی، تێکچوونی خەو. بەگشتی پیاو زیاتر لە ئافرەت تووشی نەخۆشی پارکینسۆن دەبێت، هۆکارەکانی تووشبوون بریتین لە: بوونی مەیلی زگماکی بەتایبەتی لە کەسانی پلە یەك وەکو دایك و باوك و منداڵ و نەوەکان بە ڕێگای جینێك بە ناوی LRRK2، زیاد رووبەڕووبوونەوە بە مادده کیمیاییەکان بەتایبەتی بکوژی مێروو Pesticides و بکوژی گیای زیانبەخش

میکرۆب لەسەر فڵچەی دداندا

فڵچەی ددان Toothbrush بە میکرۆب بارکراوە، فڵچەیەکی دانەپۆشراو زێتر لە 100 ملیۆن بەکتریای لەسەرە، بۆ نموونە بەکتریای ئی کۆلای E.coli کە سکچوون پەیدا دەکات، بەکتریای ستافیلۆکۆکەس Staphylococus کە هەوکردنی پێست پەیدا دەکات..تاد. بەڵام با ئەمەش لەبیر نەکەین کە ناو دەمی هەموو کەسێك پڕیەتی لە بەکتریا، رۆژانە بە سەدان میکرۆب لەناو دەمدا دەبن، چینە سپییەکەی سەر ددان Plaque لە بەکتریا پێکهاتووە، بۆیە هەر جارەی کە فڵچە لە ددان دەدەیت ئەوا تاڵەکانی فڵچەکەت بە بەکتریا باردەکرێن. لەگەڵ ئەوەی کە بەکتریا لەناو دەم و لەسەر فڵچەی دداندا دەژی، هێشتا ناتوانن لەبەر بەرگریی سروشتییە بەهێزەکەی لەش هەوکردن پەیدابکەن. لەگەڵ ئەوەشدا، پێویستە چەند هەنگاوێکی تەندروستییانە بگریتە بەر بۆ دوورخستنەوەی ئەگەرە کەمەکانی تووشبوون بە هەوکردن، بۆ نموونە فڵچەی ددان لە ژووری گەرماو و تەوالیتدا هەڵمەگرە، چەند دوورتر بێت باشترە، هەموو جارێك پێش بەکارهێنان فڵچەکەت بە ئاو بشۆ، فڵچەکەت بە وشکی بە قیتی هەڵبگرە، با رووی فڵچە بۆ سەرەوە بێت، با هەر ئەندامێکیماڵەوە فڵچەی تایبەتی خۆی هەبێت، فڵچەت زوو زوو بگۆڕە، پسپۆڕان پێیان باشە هەر 3 مانگ جارێك بیگۆڕیت، ئەگەر تاڵەکانی قۆپابنەوە ئەوا پێویستە زووتر بیگۆڕیت. ئەوە بەکتریایە کە نەخۆشی لە پوکدا پەیدا دەکات، ددان کلۆر دەکات، بۆنی دەم و هەناسە ناخۆش دەکات. جگە لە شووشتنی ددان بە قلّچە و مەعجون و بەکارهێنانی داو یان فلۆس Floss بۆ پاککردنەوەی کەلێنی ددانەکان، بۆ زیاتر لەناوبردنی بەکتریا پاش ددان شووشتن گیراوەیەکی دژەبەکتریا Antibacterial mout-wash بۆ دەمت بەکاربێنە.

پارکینسۆن

Herbicides. بەکارهێنانی هەندێك دەرمان بۆ ماوەیەکی زۆر وەکو پلاسیل Plasil، دیپاکین Depakene، هالۆپێریدۆل Hal-peridol، کلۆرپرۆمازین Chlorpromazine دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەندین نیشانەی نەخۆشی پارکینسۆن، بەڵام پاش راگرتنیان ئەم نیشانانە نامێنن و باری تەندروستی ئاسایی دەبێتەوە. چارەسەرکردنی نەخۆشی پارکینسۆن بە دەرمان دەستپێدەکرێت، لەکاتی کۆنترۆڵ نەبوونی نیشانەکان بە دەرمان چارەسەری ئەلتەرناتیڤ بریتییە لە نەشتەرگەری بە جێگیرکردنی پەیس مەیکەر Pacemaker لە قووڵایی مێشکدا.

ئایا مۆبایلەکەت ژەهراوییە؟

مۆبایلەکان Cell phones لەوانەیە کە زێتر لە 40 ماددەی ژەهراوی و کانزا قورسەکان لەخۆبگرن. ئەگەرچی تا ئێستا مەترسییەکانی ئەم ماددانە بۆ بەکارهێنەرانی مۆبایل بە تەواوی یەکلا نەکراوەتەوە، بەڵام ئەمە گومانی تێدا نییە کە پاش لەکارکەوتن و فڕێدانی مۆبایلەکان مەترسییەکان بە تەواوی بەرجەستە دەبن. بە بۆچوونی پسپۆڕانی تەندروستی هێشتا هیچ مۆبایلێك بێ مەترسی نییە، هەموو مۆدێل و مارکەکان ئاستی جیاواز لە کانزایەکانی برۆم Bromine، کلۆر Chlorine، قوڕقوشم Lead، کادمیۆم Cadm-um، هەروەها جیوە Mercury لەخۆدەگرن، هەندێکییان لە هەندێکیان کەمتر ژەهراوین. لە لێکۆڵینەوەکان لەسەر 36 جۆری مۆبایلدا هاتووە کە پارچەکانیان لە نزیکەی 35 ماددەی کیمیایی و کانزای قورس پێکهاتووە، بەڵام زیاتر جەخت لەسەر 12 توخم و ماددەی کیمیایی دەکرێتەوە بەتایبەتی کلۆر، برۆم، کادمیۆم، جیوە، قوڕقوشم. پێویستە ئەم راستییە زانستییە بزانرێت کە ئەم ئامێرە ئەلیکترۆنییانە مەترسی شاراوەیان تێدایە لەو کاتەی کە ئەم کانزا قورسانە بۆ چەندین ساڵ لە ژینگەدا دەمێننەوە و دەبنە هۆی زیادبوونی رێژەی قوڕقوشم و کانزا قورسەکانی دیکە لە ئاودا و زیان بە تەندروستی مرۆڤ و ئاژەڵیش دەگەیەنن. گرفتەکە لەوەدایە کە مۆبایلی لەکارکەوتوو لەبەر بچووکی قەبارەکەی فڕێ دەدرێتە ناو سەللەی زبڵەوە. ئەمەریکییەکان لە خزمەت تەکنەلۆژیای نوێدا ساڵانە ملیۆنەها مۆبایل فڕێ دەدەنە زبڵدانەوە، بۆ نموونە لە ساڵی 2009 دا نزیکەی 141 ملیۆن مۆبایل فڕێدراون کە تەنیا 12 ملیۆن بۆ ریسایکل یان دووبارە سوود لێوەرگرتن کۆکراونەتەوە، ئەوەی کە ماوە مەترسییە بۆ تەندروستی و ژینگە.