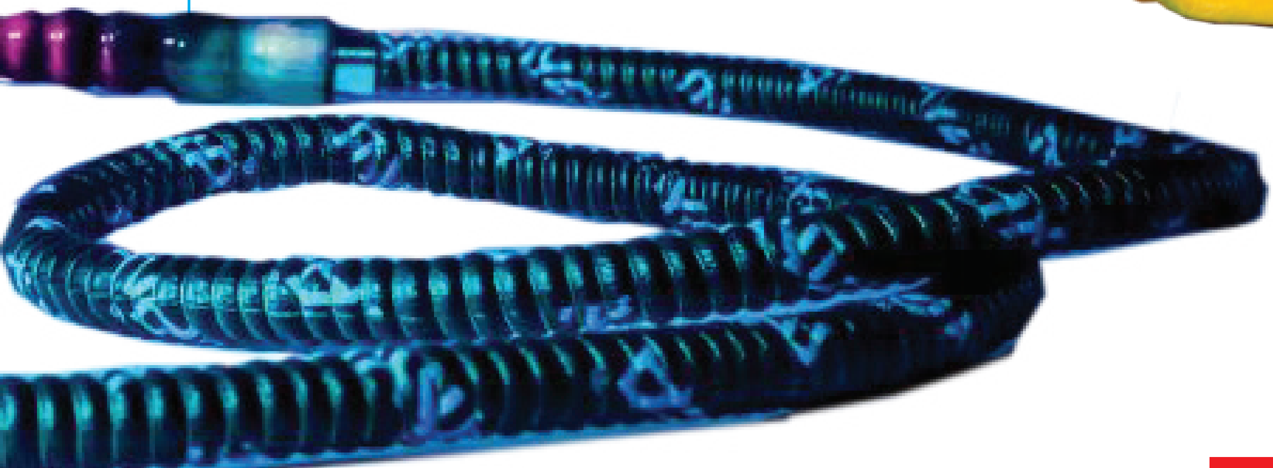
بۆیەی نینۆك Nail polish لەوانەیەپێكهاتەی کیمیایی وا لەخۆبگرێت کە زیانی زۆر بە تەندروستی بگەیەنن. زۆربەی جۆرەکانی بۆیەی نینۆك ماددەی ژەهراوی و زیانبەخشیان تێدایە، کە کاریگەری دەکەنە سەر تەندروستی بەکارهێنەر و کامەندانی سالۆنەکانی ئارایشت و جوانکاری ئافرەتان. بەکارهێنانی بەردەوامی بۆیەی نینۆك زیانی تەندروستیی هەیە بە شێوەی: سووتانەوەی پێست، هەستەوەری، هێڵنج، سەرئێشە، گرفتەکانی کۆئەندامی هەناسە بەتایبەتی هەناسەتەنگی، هەندێك جاریش شێرپەنجە، گرفتی پەیوەست بە کۆئەندامی زاوزێ و نەزۆکی. ماددەی تۆلیون Toluene کە لە بۆیەی نینۆکدا هەیە کاریگەریی نەرێنی دەکاتە سەر کۆئەندامی دەمار و زاوزێ لەگەڵ ئەگەری سەرئێشە و سووتانەوەی قورگ و چاوەکان. ماددەی فۆرمەلدیهاید Formaldehyde شێرپەنجەییە، هەروەها دایبوتیل فتالەیت Dibutyl phthalate کە کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە سەر کۆئەندامی زاوزێ. ماددە کیمیاییە زیانبەخشەکانی دیکەی ناو بۆیەی نینۆك: کامفۆر Camphor کە دەبێتە ئەگەری هێڵنج و سەرسووڕان و سەرئێشە، نایترۆ سیلیلۆز، هەروەها ئەسیتۆن کە بۆ لابردنی بۆیەی نینۆك بەکاردێت، دەبێتە هۆی وشکبوونی نینۆك و هەستەوەری و هەوکردنی پێست.

مانگۆ Mango بە شای میوەکان ناسراوە، دەوڵەمەندە بە ماددەی دژەئۆکسان لە گرووپی فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids و پۆلیفینۆلەکان Polyphenols کە رۆڵی بەرچاویان لە پاراستنی تەندروستیدا هەیە، هەروەها ڤیتامینەکانی، B6، C، E، لەگەڵ کانزاکانی کۆپەر، زینك، مەنگەنیز، پۆتاسیۆم. سوودە تەندروستییەکانی مانگۆ بریتین لە: هاندانی هەرسکردنی خۆراك بەوەی کە مانگۆ چەند ئەنزیمێك لەخۆدەگرێت کە هانی تێکشکاندنی پرۆتین و ریشاڵ دەدەن، هاندانی گەشەی بەکتریای سوودبەخش لە ریخۆڵەدا، خۆپاراستن لە ئەگەری تووشبوون بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە، بەتایبەتی شێرپەنجەی خوێن، پرۆستات، پاراستنی تەندروستیی دەم و سییەکان، باشترکردنی توانا و فرمانەکانی مێشك، رێکخستنی هاوسەنگیی هۆرمۆنەکان، خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشیی خوێنبەرەکان و جەڵتەی مێشك، یارمەتیدانی دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش، کۆنترۆڵکردنی لێدانەکانی دڵ و پەستانی خوێن، باشترکردنی تەندروستیی چاو، دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆڵی خراپ لە خوێندا، خۆپاراستن لە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ، پاراستنی تەندروستیی پێست، رێکخستنی ئاستی شەکری خوێن، درێژکردنەوەی هەستی تێربوون و هاندانی دابەزاندنی کێشی لەش.



بۆ پارستنی دڵت له نێرگله دوور بکەوەرەوە

دوکەڵی نێرگلە Hookah زووتر لە حاڵەتی ئاسایی هاندەرە بۆ مەیینی خوێن، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك Stroke زیاد دەكات. توێژەران جەختیان کردۆتەوە کە دوکەڵی تووتن کە لە نێرگلەوە هەڵدەمژرێت فرمانی خوێن تێکدەدات و ئەگەری مەیین، یان پەیدابوونی تۆپەڵی مەییوی خوێن Blood clots زیاد دەکات، کە هۆکارە بۆ گیرانی خوێنبەرکانی دڵ، یان خوێنبەرەکانی مێشك، ئاماژە بەوەش کراوە کە پاش هەڵمژینی دوکەڵی نێرگلە بە تەنیا ١١ چرکە، ئەگەری دروستبوونی تۆپەڵی مەییوی خوێن زیاد دەبێت، هەروەها دەبێتە ئەگەری گۆڕانی نائاسایی لە سرووشتی لێشاوی خوێندا. دوکەڵی نێرگلە رێژەیەکی بەرزتری ماددەی کیمیاییە زیانبەخشەکان بەراورد بە دوکەڵی جگەرەیەکی ئاسایی لەخۆدەگرێت، ئەوەش روونکراوەتەوە کە دوکەڵی نێرگلە فرمانە سرووشتییەکانی خوێن بەتایبەتی چالاکیی خەپلەکانی خوێن Platelets دەشێوێنێت. نێرگلە تووتنی بۆندارکراو بە ماددەی کیمیایی چێژ و بۆندار لەگەڵ گلیسرین و ماددەی دیکە لەخۆدەگرێت، بۆیە لەکاتی گەرمبووندا جگە لە نیکۆتین و قەتران، ماددەی کیمیایی دیکەش دەگەنە ناو دوکەڵی نێرگلە، کە لەوانەیە زیان بە تەندروستی بگەیەنن، بەتایبەتی تەندروستیی دڵ.

چۆن تەنیا بە ریجیم کێش دادەبەزێنیت؟

بێگومان دابەزاندنی کێشی لەش کارێکی ئاسان نییە، بەڵام هەرگیز مەحاڵ نییە، ئەگەر ویستێکی بەهێزت هەیە و بڕیاری دابەزاندنی کێشی خۆتت داوە، ئەوا دەتوانیت ئەم ئامانجە بپێکیت، بەڵام بە مەرجێك بە تەواوی پابەندی هەموو ڕێنماییەکان بیت، ئەوەش روونە کە پەیڕەوکردنی ریجیمی خۆراکی Dieting و مەشقی فیزیکی Exer-cise بەیەکەوە و بە ڕێنمایی دکتۆر باشترین ڕێگایە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، بەڵام تەنیا بە پەیڕەوکردنی ریجیم، یان مەشقی فیزیکی هێشتا دەتواندرێت کە کێشی لەش دابەزێندرێت. ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێك نەتوانیت کە مەشقی پێویست بۆ دابەزاندنی کێش ئەنجام بدەیت، ئەوا دەتوانیت تەنیا بە ڕێجیمێکی دروست تا رادەیەك کێش دابەزێنیت، بەڵام سەرەتا پێویستە کە سەردانی دکتۆر بکەیت، تاکو دڵنیابیت لەوەی کە هیچ نەخۆشییەك لەپاڵ کێشی زیادی لەشتەوە نییە، با خۆراکت زیاتر رووەکی بێت لەگەڵ پڕۆتینی بێ چەوری و گۆشتی بێ چەوری بە بڕی کەم، خۆراکی تازە و بەها بەرز هەڵبژێرە کە بڕێکی زۆر سەوزە و میوەی وەرزیی لەخۆبگرێت، هەروەها جەخت کردنەوە لە ژەمێکی دەوڵەمەندی بەیانییان بە مەبەستی ڕێگرتن لە زیاد خواردن، کاتی ژەمەکانی خۆراك ڕێکبخە و هەوڵ بدە کە پێش هەستکردن بە برسیبوون ژەمە سەرەکییەکان بخۆیت.

بۆ ئەوانەی بەردەوام هەست بە سەرما دەکەن

هەستکردنی بەردەوام بە سەرما Feeling cold جیاوازە لەگەڵ بەرگەنەگرتنی ساردی و لەوانەیە کە نەخۆشیی لەپاڵەوە بێت. هەستکردن بە سەرما لە ڕۆژە زۆر ساردەکانی زستاندا ئاساییە، تەنانەت لە هاویشنیدا کە لە ژوورێکدا پلەی گەرمی سپلیت زۆر نزم بێت. کاردانەوەی لەشی هەر کەسێك بەرانبەر بە ساردی جیاوازیی هەیە و ڕەنگە هەندێك کەس زیاتر لە کەسانی دی بە سەرما نارەحەت ببن، ئەم حاڵەتە بە بەرگەنەگرتنی سەرما Cold intolerance ناوزەد دەکرێت، ئەمەش زیاتر لە ئافرەتدا بەدی دەکرێت، لەبەر ئەوەی کە تێکرای میتابۆلیزم لەکاتی حەسانەوە لە ئافرەتدا بەراورد بە پیاو نزمترە، هۆکارەکانی هەستکردنی بەردەوام بە سەرما ئەمانەن: دابەزاندنی کێشی لەش لەبەر کەمبوونەوەی ڕێژەی چەوریی لەش کە پێویستە بۆ پاراستنی گەرمیی لەش، کە هاوکاتە لەگەڵ دابەزینی ئاستی میتابۆلیزمی لەش، کزبوونی سووڕی خوێن لە ئەنجامی تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە، یان نەخۆشیی دڵ کە هاوکاتە لەگەڵ سڕبوون و ئازار لە پەلەکاندا، کەمخەوی، یان کوالیتی خراپی خەو، چونکە کاریگەری دەکاتە سەر کاتژمێری بایۆلۆژی لەش و دروستیی ڕێکخستنی پلەی گەرمیی لەش، کەمخوێنی، سستبوونی گلاندی دەرەقی.

کاتی ژەمەکانی خواردنت ڕێکبخە

ژەمی خۆراك لە کاتی خۆیدا پێویستە بۆ دابینکردنی وزە و ماددە گرنگەکان بۆ کاتژمێرەکانی داهاتوو، ڕەنگە بەس بێت بۆ هەموو جۆرە چالاکییەك تا دەگاتە کاتی ژەمی سەرەکیی داهاتوو، ئەم مەسەلەیە زۆر گرنگە، بەتایبەتی بۆ وەرزشوان و کرێکار و ئەو کەسانەی کە بەردەوام کاری فیزیکیی قورس ئەنجام دەدەن، بۆنموونە: پێویستە خۆراك وا ڕێك بخەیت کە ژەمە سەرەکییەکانت بەلای کەم بکەونە دوو کاتژمێر پێش دەستپێکردنی مەشقی وەرزشی، یان هەر چالاکییەکی فیزیکیی دیکە. سوودەکانی ڕێکخستنی کاتی ژەمە سەرەکییەکانی خۆراك بریتین لە: ڕێکخستنی کردارە بایۆلۆژییەکانی لەش، ڕێکخستنی ئاستی میتابۆلیزمی لەش، هاندانی جگەر بۆ چالاککردنی کرداری ڕزگاربوونی لەش لە ماددە زیانبەخشەکان Detoxification. کاتی ژەمەکان وا ڕێکبخە کە ماوەی نێوان سێ ژەمە سەرەکییەکانی خۆراك لە چوار کاتژمێر زیاتر نەبێت. واباشە کە ژەمی خۆراکی بەیانی لە ماوەی یەك کاتژمێری پاش لەخەوهەڵساندا بێت. ژەمی ئێوارە هەر چەند زووتر بێت باشترە و با ماوەی نێوان ژەمی ئێوارە و نووستن هەرگیز لە دوو کاتژمێر کەمتر نەبێت. پێویستە ئەو ڕاستییەش بزانیت کە توانای هەرسکردن لە کاتژمێر ١٢ی نیوەڕۆ تا کاتژمێر دووی پاش نیوەڕۆ لە بەرزترین ئاستدا دەبێت، پاشان بەرە بەرە کزدەبێتەوە.