

نهوتی لی پوشتوی کهنداوی مهکسیک زیان بهتندروستی ژنانی سکپر دهگهیه نیت



ژوربهی ناگاداریه کان ناپارستهی ویلایه تهکانی لویزاناو فلوریداو نهلبامو میسسیپیوه نیستاش لهسهر کاریگه ری نهم ماده کیمیاییهانی لهسهر ههناسه دان چند پرسپاریک هاتوته کایه وه، نهو نیشانهانی به پیی ویب سایتی کونترولی ژهراوی بوون دهست نیشان کراوه بههوی ماده کیمیاییهانی نهوت وهک سر نیشهو پشانه وه دل تیکه لاتنو سکچون وسوتانه وهی قورگو خوردرنی به زحمته تو نازاری چاووگیزبوون.

تیکه لاتن، ژوریک له مادانه په یوه ندی هیه به شیرپه نجه وه، وه نیستاش دل راوکی دروست بووه لهسهر نهوهی که بههوی ههناسه وه رگرتنه وه نهم مادانه هه لده مژریت، وه نیستاش نزیکه ی (۸۰۰) ناگاداری له لایه ن سهنتره کونترولی ژهراوی بوون له U.S بلاوکراوه ته وه دربارهی دورکه وتنه وه و خونه دانه بهر نهم ماده کیمیاییه، وژنانی سکپریش ناگادارکرانه وه که دوریکه ونه وه له مهله کردن له ناوی پیس بوو به نهوت، وه چونه لای بزیشک له کاتی ده رکه وتنی هه نیشانه یهک.

و/ نیراد مه نوچه سان نه محمد.....

ده بنه هوی گرفتگی تندرستی له مرژدا. به پیی نهو زانیاریهانی له ویب سایتی CPC هاتوو نهوهی روئیکردنه وه که ماده کیمیاییهکانی ناونهوتی خاواکاریگه ری مهترسیداری ده بیت لهسهر ژنانی سکپر، نهویش به هوی بوئیکردنه وه، بویه ناموزگاری ژنانی سکپر ناوچه که دهکات که پیوسته له ماله کانیا ن بمیننه وه، فینک که ره وه کانی وهک نیرکوندیشن به کاربهیتن بۆ نهوهی تنها ههوا ناوخوی ماله کانیا ن له کاتی ههناسه وه رگرتندا به کاربهیتن، واز له چالاکیه سروهتیه کانیا ن له ده ره وهی ماله کانیا ن بهیتن.

له ۲۰ مانگی نیسانی نه مسال، بههوی ته قینه وه یهک که له نامیرو بوریه کانی پاکیشانی نهوت له کهنداوی مهکسیک که پرویدا، بووه هوی پوشتنی ملیونه ها گالون نهوتی خاوا له بنکی ده ریای مهکسیک، که کومپانیای (bp) سه ریبه رشتی دهکات، و به پیی پاپورته کانی سهنتره کونترولی نه خوشی و پاراستن CDC، تیشکی خستته سر نهوهی که ژوریک له ماده ده ههراویه کان بههوی لیژوشتنی نهوتو دزه کردنی بوناو ناوی که نداوه که، زیان به ژنانی سکپر له ناوچه که دا ده گه یه نیت.

هه رددو ریخراوی cdc , epa لهسهر نهوه ریکه وتون که ماده کیمیاییهکانی ناو نهوتی خاوا به شپوه یهکی گشتی زیان به خسه بۆ تندرستی ژنانی سکپر کوربه کانیا ن.

نیستاش گه وره ترین کیشه که پرووده ات به پیی لیڈوانی به ریبری چاودیری حکومی لیژوشتنی نهوت له که نداوه که وه به کارهینانی مادهی کیمیای (دیسپیرسانت) بۆ نهوهی نهوتی خاوا لهسهر پوی دریا که جیا بکاته وه. که له لایه ن کارمه ندانی کومپانیای bp به کارده هینریت، وه تا نیستاش مه زنده ده کریت ۸، ۱ ملیون و گالون له ماده کیمیایه.

نهوهی که پترولیمی هایدروکاریبونه کانی ناونهوتی خاواناسراوه CDC ده لیت: کاریگه ری ده بیت لهسهر دایکو کوربه له که ی وه بنده لهسهر نهوهی تاجنده ماوهی بهرکه وتنی هیه له گه ل نهم ماده کیمیاییه دا.

ژوریک لهو ژنانهی له قونانی سکپر دان له ناوچه که دا، نامازیهان کردوه که ژوریه یان ههست بهه لچون دهکن ههستاریان دروست کردوه به رامبه ر به ماده کیمیاییه.

به ریبری تندرستی دکتور: ماری کوریه ر له ویلایه تی میسسیپی ده لیت: نهو ناموزگاریهانی CDC تابه ته به ژنانی سکپر لهسهر نهو نهوتی که پژاره له که نداوه که دا ههست کردن و بهر پرسپاریه تیکه مرژیانه، به شی تندرستی ویلایه تی میسسیپی په زامه ندی لهسهر دربرپوه.

نهو نیشانهانی که CDC خستویه تیه پوو بههوی مادهی (دیسپیرسانت) ده بیت هوی وشکبونه وهی پیست و کزانه وهی چاوو تهنگه نهفه سی و هه و کردنی سیه کان، وه مه ترسی دارترین مادهی کیمیایی له (دیسپیرسانت) وه مادهی (۴-یوتورپشانول) که کاریگه ری لاهوکی مه ترسی دار به جی ده هیلیت لهسهر مرژ. له ۱۹ مانگی حوزه یراندا ناژانسی پاراستنی ژینگه epa له پاپورته کانی نهوهی راگه یان دووه، که هه ر پژه یهکی پیس بوون له ناوی که نداوی مهکسیک ده گه پژه وه بۆ بوونی نهو ماده پیسکه رانهی که له ناو نهوتی خاوا هیه، ههروه ها نهوهی روئیکردنه وه نهوانی که ژور ههستاریان به یونکرندنا، ده توان ژوریک له پیکهاته کانی ناو نهوتی خاوا له کاتی بوئیکردندا ههست پین بکن، که هه موویان

تایبه ته مندییه کانی خورما

جهنگدا، خورمایه .
- هه ر یهک گرام له خورما، هه لگری بری ۳۱۸ بهاهی گهرمی تندییه. که ریکه له گه ل نهو بهها گهرمییه که له یهک گرام ههنگوبندییه .
- خورمایه مدینهی مونه وه ره که له (۶۰) جور خورما پیک هاتوو، به باشتترین جوری خورمای جیهان داده نریت.
- هه رکه سیک به یانیا ن حهوت دهک خورما بخوات، نهوا له سهرو جن پاریزراو ده بیت.

و/ شادان میرزا فهرج.....
- خورما هیچ جوره میکروب فایروسیک له گه ل خوی هه لنگریت.
- خوراکو درمانی پیاوانی بوشایی ناسمان (فضاء) و کهشتوانان له خورما پیک هاتوو .
- خورادن و خورنده وهی پیغه مبه رانی خودا (دخ)
خورماو شیر بووه .
- خوراکو درمانی جهنگاوه رانی جهنگ له به ره کانی

هولی له شجوانی خانمان له رانیه

قهدریه خان نیستاش خویندکاری په یمانگای وه رزشی رانییه، سه بارهت به سه ره تایی دروست کردنی نهم هولی وتی: "نهم هولی له سالی ۲۰۰۴ کراوه ته وه، به لام له ۳۰/۰/۲۰۱۰ چه ند کاتیک بۆ خانمان دیاری کرا".
قهدریه باسی له جوری راهینانه کان کردو وتی: "سه ره تا به راهینانی سویدی دهست پین ده که یین بۆ ماوهی نیوسهعات زیاتر، دواتر نامیتره ناسنیه جوراوجوره کان به کارده هینن، نیمه دوراوهیننه رین له م بواره دا منو هاوکارم (شوخان قاد)".
نهو نامیترانهی که لهو هولی به کار ده هینریت تابه تن و هه مویان نهو روپین، به دوو گروپ به یانیا ن و نیواران. دربارهی بوونی کیشه و گرفت، نهو خاتونه ده لیت: "خوشبه ختانه هیچ گرفتیکمان نیه شایانی باسییت"، هیواشی خواست: "وه رزش به ره و پیشه وه بچیت، به تابه تی خانمان گرنگی ژوری پیبدن، چونکه به دهست ناریکی له شیان ده نالین، وچون پیاوان له مه یانی وه رزش ده وهستن، خانمانیش به هه مان شیوه .

ن/ سازان حه مد.....
هولی له شجوانی له رانیه، پژانه له دوو کاتی جیاوازا بۆ خانمانی ده قه ره که کراوه یه، ژماره یهک له ژنانی رانیه سه رانی دهکن و کاتیکی باشی تیادا به سه رده بن، نه مهش ژنانهش جگه له وهی بۆ تندرستی لهش و دابه زینی کیش، بۆ چاره سه ری (نه خوشی هه قه رات) که پیوستییا ن به جوره وه رزشیک هیه، که م بونه وهی نازاری قاچ و پشت و به هیزبوونی ماسولکه و هتد، پوی تیده کن.
قهدریه حه مه نه مین، یه کیکه له راهینه ره کانی نهم هولی، نهو هه ر له منالیه و خولیا ی وه رزش بووه و هه موسالیک له پاله وانه تیه کانی خویندنگاگاندا به شداری کردوه، پاله وانی گوره پانو مه یدان بووه له ناستی په روره ده کاندنا، ههروه ها له ناستی هه ریم پله ی یه که می هیناوه و توانویه تی ریگورد بشکینیت له ده قه ره که دا .

مه قلوبه



دواتر مه نجه له که لهسهر ناگریکی کز داده نریت تا دم ده کیشیت.
له کاتی تیکدانی برنجه که دا، به هیواشی هه لیده ده یه وه بۆ نهوهی که ره سه ته کان تیک نه چیت.
پاش دم هینانی، لهسهر سینیهک مه نجه له که سه ره ره و خوار ده که یه وه بۆ نهوهی شیوه که ی تیک نه چیت.
به گهرمی له گه ل زه لاته پيشکesh ده کریت.

گوتزار عملی.....
پیداویسته کانی:
- اکیلو گوشت
- اکیلو ته ماته
- اکیلو په تاته
- اکیلو باینجان
- اکیلو برنج
- خوی
- به هارات
ناماده کرینی:
گوشته که جوان ده کولینریت پاشان په تاته که به شیوهی نه لقه نه لقه، ده بریریتو باینجان و ته ماته که به هه مان شیوه .
پاشان هه موو که ره سه ته کان به جیا سورده کرینه وه .
برنجه که له مه نجه لیک جیادا به سوریه لیده نریت.
ته ماته سورده کراوه که له بنی مه نجه لیکدا به ریز داده نریت، پاشان په تاته که داده نریت، گوشته کهش لهسهر په تاته که داده نریت. باجانه کهش لهسهر گوشته که داده نریت.
برنجه سورده که پیش نهوهی دم بکیشیت ده یکه یین به سه ر که ره سه ته کانی ناو مه نجه له که دا.

