

ھەزى خوي

زۆربەى خەلك خۇراكى بى خوي پەسەند ناكەن، كەسانىكىش ھەزىيان لە خۇراكى پىر خويپە، ئەگەرچى ئەمە بە ناسالى ھەزمار دەكرىت، بەلام لە ھەندىك كەسدا ھەزەكە زۇر بەھيژە و برى زۇر زىيادى خوي دەخەنە خۇراكيانەو، ئەم حالەتە پيۈەندى بە ھەندىك نەخۇشپيەو ھەيە كە ھەزى توندى خوي Salt craving دەپتە تاكە نىشانە. كەسانى توشىبو بە ھەزى خوي نارەزوى ئەو خۇراك و شلەمەنىيانە دەكەن كە رىژىيەكى بەرزى خوي لەخۇدەگرن كە بە چىژى زۆربەى خەلك ئەم خۇراك و شلەمەنىيانە شۇرن و پەسەندى ناكەن و ناخۇن. كلۇرىدى سۇديۇم يان خويى چىشت تاكە خوي نىپە كە دەپخۇين، لە راستىدا خۇراكى سەردەم بە شىۋەپەك پىرۇسسىسكراو كە پىرن لە خويى تر جگە لە كلۇرىدى سۇديۇم. توشىبو بە ھەزى خوي بەگشتى خويى زىاتر دەخاتە سەر زۆربەى خۇراكەكان ھەتا ئەو جۇرانەى خۇراك كە رىژى بەرزى خوي لەخۇدەگرن، ئەو خۇراكانەى كە رىژى بەرزى خوي لەخۇدەگرن برىتىن لە: سەوزەى قوتووبەند، ئىندۇمى، جۇرەھا سۇس Sausages، گۇشتى قوتووبەند و پىرۇسسىسكراو، چەرەزاتى شۇر. ھەزى سووكى خوي گەلىك جار لەبەر برسپىيون سەرھەلدەدات كە بۇ ماوۋىيەكى كەم بەردەوام دەپت و زوو لەخۇيەو نامىنىت بەبى خواردى خوي، بەلام ھەزى بەردەوامى خوي كە تەنيا بە خواردى خوي دابىركىت، ئەو بەگشتى نىشانەپەكە بۇ ھەندىك حالەتى پىزىشكى و نەخۇشى. ئەو حالەت و نەخۇشپانەى كە دەبنە ھۇى ھەزى خوي برىتىن لە:

- كەمبونەوۋى شلە و ئەلىكتىرۇلايتەكانى لەش يان وشكىبونەوۋە Dehydration لەبەر زىاد نارەقەگىردن، رشانەو، سىكچون، زىادبونى مىزىكردن.
- دووگىيانى، لەبەر پىداوۋىستىيە خۇراكيپەكانى كۇرپە و كارىگەرى ھۇرمۇنەكان.



ئايا مەشقى و ھەرزى نارەزوى خواردى زىاد دەكات؟

گەلىك فاكىتەر رۇلىيان لە ناستى جىاوازى مەشقى و ھەرزىدا ھەيە و كارىگەرى دەكەنە سەر نارەزوى خواردى. بۇنمۇنە رىژەى چەورى لە لەشدا، ناستى لىياقەى بەدەنى، لەگەل نىشانەكانى ھەستىكردن بە برسپىيون. لە زۆربەى لىكۇلىنەوۋەكاندا ھاتوۋە كە مەشقى و ھەرزى ناستى ھۇرمۇنى وروژىنەرى نارەزوى خواردى كەم دەكاتەوۋە كە بە ھۇرمۇنى گلېرېلىن Ghrelin ناسراو، ھەرۋەھا دەپتە ئەگەرى بەرزىونەوۋە ناستى ھۇرمۇنى لىپتىن Leptin كە نارەزوى خواردى كپ دەكات. مەشقى و ھەرزى توند دەپتە ھۇى كپىكردنى نارەزوى خواردى، كەچى مەشقى مامناۋەندى ھەستى برسپىيون بە خىزىبى زىاد دەكات. ھەر چەند ماۋى مەشقىكردن درىژتر بىت ھىندە ھەستى برسپىيون كەم دەپتەوۋە يان بەلاى كەمدەنگىتر سەرھەلدەدات. ئەنجامدانى مەشقى و ھەرزى نوي بۇ يەكەم جار Nov- elty كارىگەرى دەكاتە سەر مېتابولىزم و ناستى برسپىيون و سەركردنى وزە، بۇ نمۇنە نارەزوى خواردى لە ھەندىك كەسدا زىاد دەكات، بەلام لە ھەندىك كەسدا نارەزوى خواردى و ھەستى برسپىيون دوادەخات. ھۇكارى تر كە كارىگەرى دەكەنە سەر پىۋەندى مەشقى و ھەرزى بە نارەزوى خواردى برىتىن لە: كىشى لەش، پلەى گەرمى شويى مەشقىكردن، بەرزى و نزمى شوئەكە لە ناستى دەرياۋە Altitude، ھەرۋەھا لە نافرەندا سوورپى مانگانە.

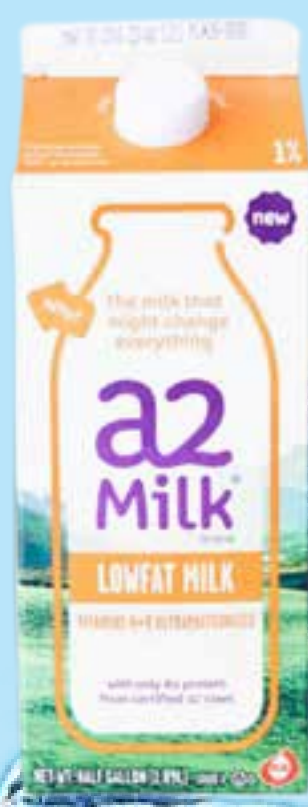


ڧىتامىن B15

ڧىتامىن B15 كە بە ترشى پانگامىك Pangamic acid ناسراۋە، ھاۋكات لە گەل ڧىتامىن C و E سىڧەتى دژەئۆكسانى ھەيە بۇ پاراستنى خانەكانى لەش لە كۆلكە سەربەستەكان كە لە ئەنجامى كردارى ئۆكسانەۋە پەيدا دەبن و زىانى زۆر بە خانە دەگەيەنن لەسەر ئاستى DNA ناۋ ناۋكى خانە، بەمەشەۋە ئەگەرى شىرپەنچە و گەلنىك نەخۇشى دىكە زىاد دەكەن. ڧىتامىن B15 رۇلى ھەيە بۇ ئۆكسانى شەكرى گلوكوز و ھەناسەى خانە Cellular respiration كە برىتتەيە لە كردارى ئۆكسانى گەردىلەكانى خۇراكى ۋەكو گلوكوز بۇ ناۋ و دووانە ئۆكسىدى كارپۇن، وزەى دەپەريو بە شىۋەى ATP نامادە دەپتت و خانە بۇ ھەموو چالاكىيەكانى بەكارى دىتتت. ترشى پانگامىك رۇلى بەرچاۋى ھەيە بۇ پاراستنى تەندروستىي كۆنەندامى دەمار، لەگەل ھاندانى فرمانەكانى جگەر بەتايىبەتى رزگاركدنى لەش لە پاشەپۇ و ماددە زىانبەخشەكان، ھەرۋەھا ھاندانى سوورى خويىن و دايىنكدنى زياترى ئۆكسىجين بۇ خانەكانى لەش، پاشان كەمكدنەۋەى ئەگەرى ھەندىك جۇرى شىرپەنچە. سەرچاۋە خۇراكىيەكانى ڧىتامىن B15 ئەمانەن: دانەۋىلەى تەۋاۋ، برىنجى قاۋەى، ھەۋىن، كۆلەكەى سوور، تۇۋى گولەبەرپۇژە، ناۋكى قەيسى. ڧىتامىن B15 ۋەكو دەرمانلە ئەۋرۇپادا لەبەر سىڧەتى دژەئۆكسان بەكارھاتۋە بۇ داخستنى پىرۋونى پىست، ھەرۋەھا لە روسيادا ڧىتامىن B15 ۋەكو دەرمان بەكارديت بۇ سووككدنى ھەستكدن بە ماندوۋويون، لەگەل سووككدنى نىشانەكانى رەبو و رۇماتىزم، ھەرۋەھا بۇ دابەزاندنى پەستانى بەرزى خويىن.

شىرى A2 چىيە؟

شىرى سەرجاۋەيەكى باشە بۇ پرۇتېن، بۆنمۇنە پەرداخېك شىرى ۸ گرام پرۇتېن لەخۇدە گىرت. بەگشتى ۲ جۇر پرۇتېن لەناۋ شىردا ھەيە كە برىتېن لە پرۇتېننى كازائىن و پرۇتېننى وئى Whey. ۸۰٪ نى پرۇتېننى شىرى لە جۇرى كازائىنە، كە ئەۋىش چەند جۇرنىكى ھەيە كە بەكىكىيان بە بىتا كازائىن ناسراۋە -Beta casein كە رىژەكەى لە شىرى چىلدا دەگاتە ۳۰٪، بىتا كازائىن ۲ جۇرى ھەيە كە برىتېن لە A1 و A2، شىرى A2 بەدەۋ ناسراۋە كە ھەرسىردىنى لە شىرى ناسايى ناسانتىرە و تەندىرۈستىيانەترە. لە رابىردودا شىرى چىل تەنيا پرۇتېننى A2 ى لەخۇدە گىرت، ئەگەرچى شىرى چىل تىكەلەۋىك لە پرۇتېننى A1 و A2



مونتاجىردى جىنەكان لە كۆرپەدا بەرپۆۋىە!

مونتاجىردى جىنى كۆرپە واتە دەستكارىكردن يان كۆرپىنى جىنەكان و سازىردى كەسانىك بە جىنى دەستكارىكراۋ. لەم چەند سالەى دوايىدا نامازە بە تەكنىكىكى نوئى ئەندازى بۇماۋىسى كراۋە بە ناۋى مونتاجىردى جىن Gene editing يان مونتاجىردى جىنوم editing كە لەسەر كۆرپە يان گەمىتى مرۇف ئەنجام دەدرىت. فرىدرىك لانەر لە پەيمانگاي كارۋالېنسىكاي ستۆكھۆلم لە سوئىد بە يەكەم توپۇردى مونتاجىردى جىنەكان لەسەر كۆرپەى زىندو ھەزمار دەكرىت. لە سالى ۲۰۱۵ دا لە زانكۆى ياتسىنى چىن راپۇرتىك سەبارەت بە مونتاجىردى جىنى پەيوەست بە نەخۇشى بىتا تالاسىمىا لە چەند كۆرپەيەكدا بلاۋكردەۋ، ھەرۋەھ لە سالى ۲۰۱۶ دا لە لىكۋالېنەۋەيكى تردا دىسان لە چىن تەكنىكى CRISPR بۇ مونتاجىردى جىنى چەند كۆرپەيەك ئەنجام درا بە مەبەستى كۆرپىنى جىنى تابىەت بە بەرگرى دۆى فابرىسى ئايدىز. ئەمە روونە كە چارەسەرى جىنى Gene therapy لە كەسانى پىنگەيشتوۋا مەسەلەيەكى ھىۋابەخشە بۇ چارەسەركردى چەند نەخۇشىيەك، بەلام مونتاجىردى جىنى كۆرپە بە مەبەستى سازىردى كەسانى پىنگەيشتوۋ بە جىنى جىباۋازەۋە كارۋىكى زۇر جىباۋازە و گەلېك پىسى ئىتتىكى و كۆمەلايەتى ھەلدەگىرت، بۇيە مونتاجىردى كۆرپە ئەگەرچى سەركەۋوتو بوۋە، بەلام تا ئىنستا زياتر لە نىۋ تاقىگاكاندا ماۋەتەۋە، ۋا پىشېبىنى دەكرىت كە لە ئايندەيەكى نرىكدا ئەم سنوۋرە بەزىنئىت و بىتتە پراكتىك.

له خۆده گرت، بهلام ئیستا زۆریه شییری مارکتتهکان ته نیا پرۆتینی A1 له خۆده گرن. زۆریه شو کاره گه ریه نه خوازاوانه ی که له گه له بهردوام خواردنی شییری A1 (شییری ناسایی) دا سه ره هه لده دن، شهوا له گه له خواردنی شییری A2 که مترین یان رووناده ن، بۆ نمونه بهردوام خواردنی شییری A1 به تیهر بونی کات له وانه یه که بیته نه گه ری: نارحه تیی گه ده، زیاد بونی ناستی هه وکردن Inflammation له له شدا، سستبونی فرمانی شان کانی میشک، زیاد بونی نه گه ری تووشبون به نه خۆشیی شه کهری جۆری یه که م Type I Diabetes، هه ره ها زیاد بونی نه گه ری بهرزبونوه ی ناستی کۆلیستیرۆلی خوین و نه خۆشیی خوین به رکانی دل. له گه له هه مو سووده کانی دا، شییری A2 شه کهری لاکتۆز له خۆده گرت واته گونجاو نییه بۆ شه که سانه ی که گرفت ی بهرگه نه گرتنی لاکتۆزیان هه یه یان هه سه وه رییان به رانه ر به شیر هه یه.

هۆکاری لوللی و خاوی قژی

هه ر که سیک خاوی قژی زۆر تاییته به خزی، لولل Curl، خاوی Straight یان تیکه لۆ. نایا بایۆلۆژی له پال ته م مسه له یه چۆنه؟ ره گی موه کان به ره بسه له چۆنیته ی قژی به درۆژی ته مهن ره گی موو Hair follicle به شیکی فره خانی نالۆزه له قوولایی پیستدا، ره گی راست قژی خاوی دروست ده کات، ره گی خاوی یان چه ماوه قژی لولل دروست ده کات. شییری هه ر ره گیکی موو له کاتی په ره سه ننی کۆریه دا دیار ده کرت، به لام تا ئیستا چۆنیته ی ته م په ره سه ننه به ته واری نه زاتراوه. شه ره گانه ی که له شییری پیستی S ی ئینگلیزی دان به درۆژی ته مهن قژی لولل به ره هم دین نه گه رچی ره گی موو به شیویه کی سروشتی هه ر چه ند سال جارنک له رووی پیکهاته مه کۆرانی به سه ر دادیت. هه ر تاله موونک بۆ ماوه ی ۳-۵ سال له قژاغی گه شه دا ده ییت، پاشان قژاغی هه سانه وه بۆ ماوه ی چه ند مانگیك ئینجا ده ورت. به گشتی جینه کان کۆترۆلی شییری قژی ده کن، بۆ نمونه شه جینه ی که پرۆتینی TCHH دروست ده کات قژی راست و خاوی به ره هم دینیت. زاناکان پیمان وایه که جیاوازی له ره فتاری خانه له کاتی به ره مه پیتانی تاله موودا، شییره وسروشتی مووه که دیار ده کات. له کاتی به ره مه پیتانی قژی راست یان خاوی، خانه کانی ره گی موو به هه ماوه نگی ته واکاره کن بۆ به ره مه پیتانی قژی خاوی و تیره که شی به ته واری باز نه یی ده ییت. له کاتی دروستبونی قژی لوللدا، خانه کان به شیویه کی نایه کسان و به ج هه ماوه نگی دابه ش دین و چه ند پرۆتینیکی تاییته به ره هم دین له وکاتی که شییری ره گی موو چه ماوه یه یان که وانه بۆ ته وه Curved، دره شچام قژی به ره مه هاتوو لولل ده ییت.