

ھۆرمۆن لە گۆشتدا



ترینبولۆن Trenbolone، میلینجیستریل Melengestrol. پاش خواردنی

گۆشتی چیلل کە پاشماوەی ئەم ھۆرمۆنانە تێدا بە لەوانەییە کە بێتە ئەگەری تێکچووونی ھاوسەنگی ھۆرمۆنەکان لە ھەشدا

کە ئەمەش کاریگەری دەبێت لەسەر گەشە و زاوژی و گۆران لە ریتمی داھەشیوونی خانەکان و ھەتا پەیدا بوونی شێرپەنجەیی مەمک یان پرۆستات یان قۆلۆن. کە باسی کاریگەرییە نینگەتیقەکانی ھۆرمۆنەکانی ناو گۆشت دەکەیت مەندال و ئافرەتی دووگیان و کۆریە لە بەرزترین ریسکدان.

بەم دواییە مەسەلەیی بەکارھێنانی ھۆرمۆنە دەستکردەکان Artificial hormones بە مەبەستی زیادبوونی بەرھەمی گۆشت و شیر گرنگی زۆری پێدەدرێت لە رووی کاریگەرییان لەسەر تەندروستی مرۆڤدا. ئەگەرچی ئیستا ئەو خۆراکانە لە بازارەکاندا ھەن، بەلام پاشماوەی ھۆرمۆنەکان لە گۆشت و شیردا لەوانەییە کە بۆ تەندروستی و دەوربەر زیانبەخش بن. لەو کاتەدا کە دەرسی ھۆرمۆنی گەشەیی دەستکرد rBGH دەدرێتە چیللەکان پێژەری بەرھەمھێنانی شیریان زیاد دەکات. بە گۆڕەیی گۆشتی چیلل Beef، نزیکی شەش جۆری ھۆرمۆن بۆ چیللەکان بەکار دێن کە بریتین لە: ئیستراڈیۆل Oestradiol، پرۆجیستیرۆن Progesterone، تیبستۆستیرۆن Testosterone، زیرانۆل Zeranol.

لە چەندین لیکۆلینەویدا ھاتوووە کە لەوانەییە بەلغیوونی پێشوەختی کچان بۆ کاریگەری ئەم ھۆرمۆنانە بگەڕێتەوە، ھەرھەڵە لەوانەشە کە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەیی مەمک زیاتر بکات.



کام خۆراک ئەگەری تینووبوون زیاد دەکات؟

ئاو، بەمەشەووە ھەستی تینووبوون زیاتر دەبێت، جگە لە خواردنەووە گازدارەکان ماددەیی کافئین لە گەلێک خواردن و خواردنەووی تردا بە رێژەیی جیاواز ھەیە وەک قاو، چای، کاکا، شوکولاتە، خواردنەووە وزبەخشەکان Energy drinks. ئەو خۆراکانە کە رێژەییەکی بەرزێ خۆی لەخۆدەگرن بریتین لە: زەیتون، جیبس، پیتزا، دۆشاوی تەماتە، خۆراکی خێرا، کیتچەپ و ساس، ترشیات، ھەرھەڵە خۆراکە قوتووبەندەکان بەتایبەتی گۆشت و مەرشک و ماسی قوتووبەند، ھەرھەڵە خۆراکی ریسپۆراتنەکان بەگشتی رێژەییەکی بەرزێ خۆی لەخۆدەگرن.

ئەگەر بری خۆی لە خۆراکدا زیاتر بێت، ئەوا زووتر و زیاتر ھەست بە تینووبوون دەکەین، ھەرھەڵە بە گۆڕەیی خۆراکی تیبز Spicy foods و خۆراکی چەور. ھەول بەدە کە خۆراکی پرۆتینی و خۆراکی چەور کەم بخۆیت بەتایبەتی لە ژەمی ئیواراندا، چونکە ئەو خۆراکانە کاتیکی زۆریان پێویستە تاکو بە تەواوی ھەرس بکەین، کەچی خۆراکی کاربۆھیدراتی بەگشتی بۆ ھەرسبوونیکی تەواو کاتیکی کەمتری دەوێت. نۆشا بە گازدارەکان بەتایبەتی بیبسی و کۆلا ماددەیی کافئینیان Caffeine لەخۆدەگرن کە ھانی گۆچیلەکان دەدات بۆ زیاتر دەردانی



زوو لەبیرچوونە

تا ئیستا بەسالاچوون ھۆکاری سەرەکی و سروشتییە بۆ زوو لەبیرچوونەوه **Forgetfulness**. تەنیا خودی نەخۆشی ئەلزاھیمەر **Alzheimer's** بە دەگمەن دەبیته لەوکاتەى که تەمەن ھۆکاری سەرەکییە.



۳ ستوونە سەرەکییەکەى دابەزاندنى کیش

ریجیمی خۆراکی بە کەمکردنەوی کالۆری لە خۆراکی رۆژانەدا **Low energy diet**. سەرفکردنی وزە بە جوولە و وەرزش، گۆرپان لە ستایلی ژياندا سى ستوونی زانستی سەرەکیى بۆ دابەزاندن و کۆنترۆلکردنی کیشی لەش بە مەرجێک لەژێر چاودێری دکتۆردا بێت. لەم سى خالە بترازیت هیچ رینگەیهکی زانستی سەلامەت نییە بۆ دابەزاندنی کیشی لەش. قەلەوی مەترسی بۆ تەندروستی ھەیه، کەسانی قەلەو بە مەبەستی بەلاوەنانی مەترسییەکان و باشتکردنی تەندروستییان ھەولی دابەزاندنی کیشی لەشیان دەدەن، بۆیە پێویستە کە ھەرگیز رینگەیهکی ھەلە ھەلنەبژێرن کە زیان بە تەندروستییان بگەیهنێت. جگە لە وردەکارییەکانی ریجیم و وەرزش و گۆرپینی ستایلی ژیان، پەپرەوی چەند خالێکی سادە بکە بۆ نموونە: راستەوخۆ پیش ھەر سى ژەمە سەرەکییەکەى خۆراک پەرداخێک ناو بخۆرە، لە سەرھاتی ژەمەکاندا سەلاتە یان مېوہ بخۆ تاکە کەمتر ئەو خۆراکانە بخۆیت کە وزەى زۆر لەخۆدەگرن وەکو سەموون و برنج و گۆشت و ئەلبان و شیرینی، ھەرگیز راستەوخۆ لەپاش ژەمێکی خۆراکدا پال مەکەو، ھەتا پالکەوتنیش لەپاش ژەمە سەرەکییەکانی خۆراکدا لەوانەیه کە رۆلی ھەبێت لە زیادبوونی کیشی لەش، دەتوانیت کە جوولەى سادە نەک وەرزش لەپاش ژەمی خۆراک ئەنجام بدەیت، خۆراک لەسەرەخۆ بخۆ ئینجا زووتر ھەست بە تێربوون دەکەیت بە پێچەوانەشەوێ خواردن بە پەلە دەبیته ئەگەری زیادبوونی کیش چونکە ھەستی تێربوون درەنگتر دەبیت.

ھۆکارەکانی قلیشانی پێست

گەلێک کەس ھەموو ئیشیک بە دەستەکانی دەکات، ئیشی ناو باخچە، چاککردنەوی نامبێرەکان، پاککردنەو، لێنانی چیشت. تاد، بەلام بەردەوام تەربوونی دەستەکان بە گێراوەکان و پاککەرەوکانی وەکو تایت و سابوون بە خێرابی دەبنە ئەگەری قلیشانی پێست **Skin cracking**. پێستی قلیشاو وەکو زەمەنیی پروبارێکی وشک بە ھۆی کەمی ئاوەو روودەدات، لەو کاتەدا کە پێست ناو و دەکات، ئەوا چەند چینیکی خانەکانی وشک دەبن. کەمی شیداری ھۆکاریکی سەرەکییە بۆ وشکبوونی پێست کە رینگە خۆش دەکات بۆ قلیشان، ھەوای وشک وەکو ھەوای بیابان تەری پێست ھەلدەمژێت. گەرمکردنی مائەکان لە ھەر کەشیکدا ئەتمۆسفیڕیکی بیابانی لە ژوورەکاندا دروست دەکات و دەبیته ئەگەری وشکبوونی پێست و قلیشانی، بۆیە لە کەشی زستاندا قلیشانی پێست دەبیته گرفت. ماددە وروژێنەرەکانی **Detergents** پاککەرەوکان لۆشن، پۆلیشی لابردنی بۆیەى نینۆک وەکو ئەسیتۆن، بۆیەى دەرگا و دیوار، ئەمانە ھەموویان ئەگەری قلیشانی پێست زیاد دەکەن. نەخۆشى سەدەف، ئەکزیما، ھەستەویری دەبنە ھۆی ئەستوربوون و وشکبوونی پێست و لە کۆتاییشدا قلیشانی پێست.



پێست وەکو بۆن و



نيكوتين

نيكوتين Nicotine

كە لەناو

گەلاكانى توتوندايە دەپتە ئەگەرى

راھاتن جا بە جوينى توتون يان ھەلمژىنى بە جگەرە يان بە نىرگە دەگاتە خانەكانى مېشك. سەرەراي ھەموو خراپىيەكانى، ئەمە نيكوتىنەنە وا لە جگەرەكېشەكان دەكات كە نەتوانن وازى لى يېتىن. ئايا دەزانى كە لەوانەيە دلۇپىك نيكوتىن كەسك لەناوبىيات، بۇيە ۋەكو بكوژى مېروو بەكاردەھيترىت. ھەر جگەرەيەك نىكەى ۱۰مىللىگىرام نيكوتىن لەخۇدە گرىت، بەلام لەبەرئەۋەى كە جگەرەكېش تەنيا بېرىك دوگەل لە جگەرەيەكدا ھەلدەمژىت و سىيەكان ھەموو ئەم بېرە

ھەلئامژن تەنيا ۲-۱ مىللىگىرام نيكوتىن دەگاتە لەش. جگە لە كارىگەرييەكانى لەسەر خانەكانى مېشك، نيكوتىن دەپتە ئەگەرى تەسكىبونەۋەى بۇرپىيەكانى خوين، واتە كەمبونەۋەى لىشاي خوين بۇ شانە و ئەندامەكانى لەش. ھەرۋەھا نيكوتىن ھاندەرە بۇ توشبون بە نەخۇشى رەقبونى خوينبەرەكان. ئەۋە ماۋە بلىين كە جگەرەى ئەلىكتىرۋىنىش بەدەر نىيە لە نيكوتىن.

جگە لە پىربون ھۆكارەكانى تىرى زوو لەبىرچون برىتىن لە: كەمخونى، خەوززان لەبەر ھۆكارە دەروونىيەكان، پەستى و نىگەرانى. بۇ خۇپاراستن لە گىرفتى زوو لەبىرچونەۋە، جگە لە دۆزىنەۋە و چارەسەر كىردنى ھۆكارەكان، ھاوسەنەگى خۇراك رۇلى گىرنگى ھەيە لە بەھىز كىردنى توانايى ۋەبىرھاتنەۋە يان لەبىرنە كىردن بەتاييەتى ئەۋ خۇراكانەى كە دەولەمەندن بە قىتامىن B۲ و ئاسن و زىنك و چەۋرى لە جۇرى ئۇمىگا۳، بۇ نمونە شىر و ماستى بى چەۋرى يان كەم چەۋرى، پەتاتە، پاقلەمەنىيەكان، ماسى. لە لىكۇلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە مەشقى ۋەرزى ھەۋايى يارمەتيدەرە بۇ تىزبونى ۋەبىرھاتنەۋە بەۋەى كە بىرىكى باشتى ئۇكسىجن بۇ شانەكانى مېشك دابىن دەكات و مېتابولېزمى شەكرى گلكوكۇز كە زۇر پىويستن بۇ چالاكبونى فرمانى خانەكانى مېشك.

ۋەرزى چوستى سىكىسى باشتى دەكات



رېگەيە بۇ زىاد كىردنى چوستى بۇرپىيەكانى خوين، بەمەشەۋە چوستى سىكىسى باشتى دەپت، ھەرۋەھا كېشى لەش كۆنترۇل دەكات، چونكە قەلەۋى ئەگەرى توشبون زياتر دەكات بە رەقبونى خوينبەرەكان، نەخۇشى دل، بەرزبونەۋەى پەستانى خوين، نەخۇشى شەكرە، كە ھەمويان كارىگەرى نىگەتيف دەكەنە سەر لىشاي خوين بۇ ناچەكە. لە لايەكى تىرىشەۋە دەپتە ئەگەرى: كىرى ۋورزان و كەمبونەۋەى ئارەزوۋى سىكىسى، گىرفت لە ھەلمژاردنى پۇزىشەنەكانى جوتوبون، گىرفتەكانى ھەناسە لەكاتى سىكىس كىردندا، زوماندوبون، كىرى لە ئەنجامدانى چالاكېيە سىكىسىيەكاندا، كاردانەۋە دەروونىيە نىگەتيفەكان كە بە توندى كارىگەرى خراب دەكەنە سەر لايەنى سىكىسى.

ئەمە روون و ئاشكرايە كە چالاكى سىكىسى بەتاييەتى لە پىاۋدا پىشت بە لىشاي خوين و دروستى خوينبەرەكان دەبەستىت، تا خوين بە باشى بەناو خوينبەرە و خوينبەنەرى دروستى كۆنەندامى زاۋىدا گوزر بكات ھىندە چوستى سىكىسى باشتى دەپت. كەۋاتە دروستى ئەم لوولە خوينبەنەى نىك كۆنەندامى زاۋى مەسەلەيەكى يەكجار گىرنگ و فەرامۇش نەكراۋە. ھۆكارى زۇرەى ھەرە زۇرى ھالەتەكانى گىرفت يان لاۋازى سىكىسى لە پىاۋدا دەگەرىتەۋە بۇ گىرفت يان نەخۇشى لە لوولە خوينەكانى ناچەكەدا، بۇ نمونە نەخۇشى رەقبونى خوينبەرەكان. لە ھالەتى ئاسايىدا و لەۋ كاتەى كە لوولە خوينبەكانى چوك دروستن و دوچارى نەخۇشى نەبونەتەۋە، ئەوسا پەستانى خوين لەناو ئەندامى نىزىنەدا بەكسان دەپت لەگەل پەستانى خوين لە باسكدا واتەپەستانى خوينى گىشتى لەش، ئەمەش ماناى ئەۋە دەبەخىش كە خوينبەرەكان لەۋپەرى توانا و چوستىدان. لە ئافرىتىشدا كەمى لىشاي خوين بۇ ئەندامەكانى ھەوز كارىگەرى دەكاتە سەر ۋورزانى سىكىسى ئافرىت، خوين تىزان، تەربونى زى. ۋەرزى تاكە