

شووتى.. خۇراكيكى گونجاو بۇ ھاوين



بۇ شكاندى تېنووېتېتى ھاوين و داينكردى چەندىن ماددە دژەئۇكسان و فيتامين A بۇ لەش، شووتى Watermelon ھەلبۇزە كە رېژىيەكى بەرزىسى ئاوا لەخۇدە گرېت لەگەل گەلىك كانزاي سوودبەخش. سوودە تەندروسىيەكانى شووتى برىتتىن لە: پاراستنى تەندروسىيى دەم، پاراستنى سىيەكان لە نەخۇشى، پاراستنى لەش لە توشوبون بە چەندىن جۇرى شېرپەنجە بەتايىبەتى شېرپەنجەى پرۇستات، بەھىزكردى بىنن بەتايىبەتى لە تارىكىدا، پاراستنى يىست لەكارىگەرىيەكانى تېشىكى سەرووى وەنەوشەيى، رېكخستنى ليدانى دل و پەستانى خوئىن، پاراستنى خوئىبەرەكانى دل و مېشك لە توشوبون بە رەقبون، بەھىزكردى بەرگرى لەش دژى ھەوكردەكان بە بەكتريا و فايروس.

پىكھاتەكانى شووتى لە ۱۰۰گرامدا

وزە	۳۰ كالىورى
كاربۇھىدرات	۷,۶ گرام
پرۇتېين	۰,۶ گرام
چەورى	۰,۱ گرام
رىشال	۰,۴ گرام
B۱ فيتامين	۰,۰۳ ملگم
نياسين	۰,۱۷ ملگم
B۵ فيتامين	۰,۲۲ ملگم
B۶ فيتامين	۰,۰۴۵ ملگم
فۇلېت	۳ مايكروگرام
A فيتامين	۵۶۹ يەكەى جىھانى
C فيتامين	۸,۱ ملگم
E فيتامين	۰,۰۵ ملگم
سۇديۇم	۱ ملگم
پۇتاسيۇم	۱۱۲ ملگم
كالىسيۇم	۷ ملگم
كۆپەر	۴۲ ملگم
ئاسن	۰,۲۴ ملگم
مەگنيسيۇم	۱۰ ملگم
مەنگەنيز	۰,۰۳ ملگم
زىنك	۰,۱ ملگم
بيتا كاروتىن	۳۰۳ مايكروگرام
لايكوپېن	۴۵۳۲ مايكروگرام

شۆرباى نيسك Soup
Lentils سەرەپراى ئەوى
كە خۇراكيكى سووكە و خېرا
ئامادە دەكرېت و ھەرسكرنى
ئاسانە، سوودى تەندروسىيى زۇر
لەخۇدە گرېت بۇيە بە سوپەر خۇراك



Superfood ناسراوہ. دەتوانىئ شۆرباى نيسك لەگەل زۇر جۇرى خۇراكدا تىكەل بكرېت و چىژيان خۇشتر بكات. لە رووى بەھاي خۇراكيىو شۆرباى نيسكى زەرد يان شۆرباى نيسكى سەوز ھىچ جىوازىيەكان نيىە. شۆرباى نيسك سەرچاويەكى باشە بۇ رىشال Fiber كە ئاستى كۆلىستىرۇل دادەبەزىنېت و قۇلۇن لە گرژبوون دەپارېژېت. جگە لەمانە، شۆرباى نيسك ئاستى شەكرى خوئىن رىكەدەخات. شۆرباى نيسك چەندىن كانزاي گرنگى تىدايە لەگەل

ئايا خۇراكى تەندروسىيەكانە گران دەوەستىت؟

لە زانستى پزىشكىدا ئەو راسىيەكى چەسپاوا و سەلمىنراو كە خۇپاراستن لە چارەسەر باشترە، پەپرەوكردى خۇراكيكى تەندروسىيەكانە Healthy food يەككە لە رىنگا كاراكانى خۇپاراستن لەو كاتەى كە تەنيا لە رىنگاى خۇراكيكى ھاوسەنگ و تەندروسىيەكانە، دەتوانىت تا رېژى ۸۰٪ لە نەخۇشىيەكان پارۇراو بىت بەتايىبەتى نەخۇشىيە درېژخايەنەكان كە زۇربەيان مەترسى گەورەيان بۇ تەندروسىيمان ھەيە. گەلىك كەس لەسەر جىسايى تەندروسىيمان ھەولى پەيداكردى پارە و سامان ددەن، پاشان پارە و سامانەكانيان سەرف دەكەن بۇ گەراندەوئە تەندروسىيمان، كە لەوانەيە ھەندىك جار كات لەبەر دەستدا نەمىنېت و پارە و سامان داد نەدات. ئەگەر خۇمان بە زانىارى سەبارەت بە خۇراك دەولەمەند كرىدېت ئەوا بە ئاسانى دەگەينە ئەو راسىيەكى كە پەپرەوكردى خۇراكيكى تەندروسىيەكانە كارىكى ئاسانە و ھەرگىز لە رووى نرخی ماددىيەوہ گران ناوہستىت. سەوزە و مېوئە تازە لە راسىيەدا لەو خۇراكانە كە بە كالىورى دەولەمەند و ھەرزاتر دەوہستىن، ئەگەرچى لە نىو جۇرەكانى سەوزە و مېوئە نرخی ھەندىكىان لەوانى دى بەرزتسەر بۇ نموونە برۇكۇلى و مانگۇ بەلام بەگشتى زۇربەي سەوزە و مېوئەكان لە خۇراكە پزىشكىيەكان ھەرزاتر دەوہستىن. ھەرۇھا دانەوئەلە و شىرەمەنى ئابورىترن لە گەلىك خۇراكى وزە بەرزى وەكو شىرىنى و ھەيركارى و خۇراكە نىشاستەيىيەكان. خۇراكى ئۇرگانىك Organic بەگشتى گرانەھان، سەوزە و مېوئە ئۇرگانىكىش بەگشتى لە سەوزە و مېوئە ناسايى گرانتر دەوہستىن. ئەوہ گومانى تىدا نيىە كە خۇراكى تەندروسىيەكانى دوارۇژ ئەوانەن كە رېژىيەكى بەرز لە ماددە دژەئۇكسانەكانى دژەشېرپەنجە و ماددە خۇراكيىە رووئەكىيەكانى دىكە لەخۇدەگرن.



هەموو لایەنەکانی گۆشتی سوور

گۆشت Meat سەرچاوەیەکی باشە بۆ پرۆتین و چەندین فیتامین و کالزای بەتایبەتی ئاسن و فیتامین B12. بە گۆشتی گۆشتی سوور دەوڵەتمەندە بە چەورییە تێرەکان کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی کۆلیستیرۆلی خوێن و تووشبوون بە نەخۆشیی خۆینبەرەکانی دڵ. ئەگەر گۆشتی سوور بە تازەیی یان بە قوتووبەندی بە رێژەییکی زۆر دەخۆیت، واباشترە کە هەرچی زووترە کەمی بکەیتەوە، هەر هیچ نەیت لەبەر ئەوەی کە پەيوەندی لە نێوان زیاد خواردنی گۆشتی سوور و تووشبوون بە شێرپەنجەیی رێخۆڵە هەیە. جۆری گۆشت و شیوی نامادەکردنی رۆلیان هەیە لە تیکرای رێژەیی چەورییە تێرەکانی ناو گۆشتەکاندا. هەول بەدە کە گۆشتی بیچ چەوری هەلبژێریت، لەکاتی کرپنی گۆشتی قوتووبەند بە وردی زانیارییەکانی سەر قوتووەکە بخوینەرەو بۆ زانیی رێژە و جۆری چەورییەکان. هەول بەدە کە زیاتر گۆشتی پەلەوەر بەبێ پیست لەجیاتنی گۆشتی سوور بخۆیت. سۆسەج Sausages، باکۆن Bacon، هام Ham، سەلامی Salami و هامبەرگەر و خۆراکی خێرا کە گۆشتی سوور لەخۆدەگرن کەم بخۆ. گۆشت زیاتر بە برژاوی بخۆ و با چەورییەکی بێتکێ، هەرگیز گۆشت لە زەیتدا سوورمەکەرەو، بری کەمی گۆشت لەناو قاپ دابنێ. بۆ ئەو کەسانە کە هیچ پارێزێکیان لە گۆشتی سوور نییە، واباشترە کە رۆژانە لە ۷۰ گرام زێتر گۆشتی سوور نەخۆن.

برێ وزە لە چەند خۆراکیکدا

یەك نانێ سێی	۲۰۰ کالۆری
یەك نانێ بۆر یان ئەسمەر	۱۵۰ کالۆری
یەك سەموون	۱۸۰ کالۆری
(یەك قاپ مەعكەرۆنە (سپاگییتی	۳۰۰ کالۆری
یەك قاپی مام ناوەندی برنج	۲۰۰ کالۆری
یەك قاپی مام ناوەندی ساوار	۲۰۰ کالۆری
یەك قاپ سەوزەواتی بە زەیت لێتراو	۲۰۰ کالۆری
دانەییەك پەتاتەیی مام ناوەندی کولاو	۱۱۰ کالۆری
یەك هێلکەیی کولاو	۱۲۰ کالۆری
یەك هێلکەیی برژاو لە زەیت یان لە وۆندا	۲۰۰ کالۆری

بەهای خۆراکی شۆربای نیسک

دوو جۆری فیتامین B و رێژەییکی باشی پرۆتین و هیچ چەوریی تێدا نییە ئەگەر چەوری تێنەکرێت. شۆربای نیسک رۆلێکی بەرچاوی هەیە لە خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ، بەوەی کە شۆربای نیسک کالزای مەگنسیۆم و فۆلێتی تێدا بە ئەم رۆلە گرنگەیان هەیە. شۆربای نیسک، جگە لە سوودەکانی بۆ کۆئەندامی هەرس و دڵ، وزەییکی بەرە بەرە دەدات بەوەی کە کاربۆهیدراتی ئالۆزی تێدا بە و شەکرێ خوێن رێکدەخات هەتا لە تووشبووان بە نەخۆشی شەکرەشدا. خواردنی شۆربای نیسک برێکی باش لە کالزای ئاسن بۆ لەش دابین دەکات بۆیە گونجاو بۆ چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە کەمخوینی. ئەمەش هەرگیز لە بێر مەکە کە نافرتی دووگیان، نافرتی شیردەر، مندال و هەرزەکاران رۆژانە زیاتر لە خەلکانی دی پیوستییان بە کالزای ئاسن هەیە. ئاسن لە سەرچاوەی رووکی وەکو نیسک جیاوازی نییە لەو ئاسنە کە لە خۆراکی ئازەلییەو وەردەگیرێت.



خواردنی شیرینی لەکاتی ستریسدا

لە لێکۆڵینەکاندا هاتوووە کە نافرت دوو هیندی پیاوان حەز لە خواردنی شیرینی دەکات وەکو شۆکولاتە و نەستەلە و هەویرکارییە شیرینەکان بەتایبەتی کە دەکەوێتە ژێر ستریس و گوشاری دەروونی، بۆیە گەلێک نافرت دەبینن کە لەکاتی غەم و دلتونیددا کیشی لەشیان زیاد دەکات لەبەر زیاد خواردنی شیرینی و ئەو خۆراکانە کە وزەییکی بەرز لەخۆدەگرن. لە هەندێک کەسێشدا هیندە بەتین دەیت کە دەگاتە ئەندازەی راهاتن لەسەر شەکر Sugar addiction هەر وەکو راهاتن لەسەر هەندێک دەرمان کە ناتوانێت بە ئاسانی وازی لێ بهێتێت. بۆ سووککردن یان زالبوون بەسەر حەزی شیرینیدا پەپرەیی چەند هەنگاویک بەکە وەکو: گرنگیان بەوەی کە ژەمەکانی خۆراک جۆراوجۆر بن و هەموو ماددە گرنگەکان بە رێژەیی گونجاو لەخۆبگرن وەکو پرۆتین، چەوری و خۆراکی رووکی و سەوزە و میو، بە پێی توانا دوورکەو لە خۆراکی کاربۆهیدراتی و نیشاستە و شەکرەکان، چونکە ئەم خۆراکانە حەزی خواردنی شەکر و شیرینی زێدەتر دەکەن. هەول بەدە ژەمەکانی خۆراک رێکبخیت، بەم شیوێیە ناستی شەکرێ خوێن تا ئەو رادەیە دانابەزێت کە ببیتە هۆی هەستکردن بە برسێبوون و وروژاندنی حەزی شیرینی. هەول بەدە لەکاتی هەستکردن بە حەزی شیرینی فشار لە خۆت بکەیت و لەجیاتنی خواردنی شیرینی مەشقیکی وەرزی وەکو رویشتن ئەنجام بدەیت، حەزی توند بۆ خواردنی شیرینی ئەوپەری بۆ ماوەی ۱۰-۲۰ خولەک دەمیئێتەو ئێنجا لەخۆیە نامیئێت، بۆیە ئەگەر بتوانیت کە هەر لەگەڵ هەستکردن بە حەزی شیرینی خۆتی لێ بدزیتەو بۆ ماوەیەکی دیاریکراو ئەوا حەزەکە نامیئێت، ئەگینا لەکاتی گەراوەی حەزی شیرینی پارچەییەکی میو بخۆ لەگەڵ خواردنەوێ برێکی زۆری ناو.



پەلەكانى تەمەن

پەلەكانى تەمەن Age spots برىتىن لە خالى تارىكتەر لە پىستى دوروبەر، بە قەبارى جىواز كە لە وەرزى زىستاندا كالى نابنەوه. ھۆكارى پەيدا بونى خالى يان پەلەكانى تەمەن بۇ كارىگەرى تىشكى سەرووى وەنەوشەيى دەگەرپتەوه لەبەر بەركەوتنى پىست بەم تىشكە بۇ ماويەكى زۇر سەرەراي بەتەمەنداچون. بە تىپەربونى كات تىشكى سەرووى وەنەوشەيى UV light چەند رىشالەيەكى تابىتەيى پىست بە ناوى ئىلاستىن Elastin تىكەدەشكىنەيت. تىكەشكانى ئىلاستىن دەپتە ئەگەرى شۇربون و خاوبونەوى پىست و لەدەستدانى ھىزى لاسىكى پىست واتە گەرانەوى پىست بۇ دۇخى جارانى لە پاش گورجبون و كشانى، ھەرەھا پىست بە ناسانى دەقلىشىت و درز دەبات و چاكوبونەوشى داوۋەكەوت. ئەگەر كارىگەرىيەكانى تىشكى خۇر لەسەر پىست لە تەمەنى گەنجىتىشدا دەرئەكەون ئەوا پاشان لە گەل بەتەمەنداچوندا دەرئەكەون. گۇرپانەكانى پىست كە لە ئەنجامى بەركەوتن بە تىشكى خۇردا روودەن بە ھىچ شىوئەك بە تەواوى پىچەوانە نابنەوه و تا ئىستا ھىچ رىنگايەكى پىشكى لە نارادا نىيە بۇ گەرانەوى پىست بە تەواوى بۇ دۇخى جارانى، ھەر چەندە ھەندىك جار پىست تواناي خۇچاكرەنەوشى ھەبە، بۇيە ھەرگىز زوو نىيە تا پىستمان لە تىشكى خۇر پارزىن، بەمەش گۇرپانەكانى پىست كە پەيوەستن بە تەمەن و بە تىشكى خۇر بەلاى كەم تا ماويەك داوۋەكەون.



گرنگى سىلينيۇم بۇ تەندروستى چىيە؟

سىلينيۇم Selenium كانزايەكى زۇر گرنگە بۇ تەندروستى، گرنگترىن سەرچاوه خۇراكيەكانى سىلينيۇم برىتىن لە: گۆشت، خۇراكي دەريا، دانەوئەلە، زەردىنەى ھىلكە، تۆى گولەپەرۇزە، شىر، كوارگ، سىر. ئەو پرۆتىنانەى كە سىلينيۇم لەخۇدەگرن Selenoproteins ھاوبەش لە پىكەتەى چەندىن ئەزىم كە گرنگ بۇ راپەراندى چەندىن فرمان وەكو مېتابولىزىم ھۇرمەنەكانى گلاندى دەرەقى، ميكانىزمەكانى سىستىمى بەرگرى لەش، كردارى دژەئوكسان، باشتىركردنى تواناي زاووزى لە پىساودا. كانزاي سىلينيۇم گرنگە بۇ خۇپاراستن لە تووشبون بە چەندىن جۇرى شىزىنەجە بەتايەتە شىزىنەجەى پرۆستات، ھەرەھا نىشانەكان لە نەخۇشانى رەبوا سووك دەكات و كۆنەندامى دل و سوورپانىش لە نەخۇشى دەپارزىت. سىلينيۇم لە خۇراكا سوودى دىكەى ھەبە وەكو پاراستنى ئافرتى دووگيان لە تووشبون بە ئالۇزىيەكان بەتايەتەى ژاراوبونى دووگيانى Eclampsia، تاودانى كردارى چاكوبونەوه لە برىن و سووتانەكانى پىست. پىوستى رۇزانەى سىلينيۇم بۇ پىنگەشتووان برىتەيە لە 40-55 مايكروگرام. كەمى سىلينيۇم لە لەشدا دەپتە ئەگەرى پەيدا بونى چەندىن گرتى تەندروستى.



فېتامىن B1

فېتامىن B1 كە بە تايامىن Thiamine ناسراو، يەككە لە كۆمەلەى فېتامىن B، لە ناودا دەتوتتەوه و رۇلى لە تەندروستى كۆنەندامى دەمار و كردارى مېتابولىزىمدا ھەبە بەتايەتەى مېتابولىزىمى كارپۇھىدراىتەكان لە گۇرپىنى نىشاستە بۇ شەكر و بۇ وزە كە لەش بەكارى دەپتەى، ھەرەھا ئەم فېتامىنە گرنگە بۇ فرمانى دروستى ماسولكەكان و كردارى ھەرسكردنى خۇراك. سەرچاوه خۇراكيەكانى فېتامىن B1 برىتىن لە: پاقلەمەنىيەكان، كۆمەلەى فاسۇليا، نىسك، گۆشت، دانەوئەلەى تەواو، شىر، كاكەكان، تۆۋەكان، پرتەقال. لەبەر ئەوئەى كە ئەم فېتامىنە بە كەمى و بۇ ماويەكى كورت لە لەشدا خەزىن دەكرىت كە لە 2 ھەفتە زىاتر نىيە، بۇيە كەمى فېتامىن B1 لە خۇراكا زوو دەپتە ھۇى دەرەقتى نىشانەكانى كەمى ئەو فېتامىنە لە لەشدا كە بە نەخۇشى بىرى بىرى Beriberi ناسراو بەتايەتەى لە تووشبوندا ئەوانەى راھاتتون لەسەر خواردەنەوى ئەلكەول و نەخۇشى گورچىلە. نەخۇشى بىرى بىرى 3 جۇرى ھەبە، بىرى بىرى وشك كە نىشانەكانى برىتىن لە گرت لە دەمار و ماسولكەكاندا بە شىوئە ھەركردنى دەماركانى دوروبەر و بىھىزى، بىرى بىرى تەر واتە گرت لە كۆنەندامى دل و سوورپان، بىرى بىرى مېشك Cerbral واتە گرت لە كۆنەندامى دەمارى مەركەزىدا بە شىوئە لەبىرچونەوه و جۈولەى ئاناسايى چا و گرت لە ۋەستان لەسەر قاچ. پىوستى رۇزانەى پىنگەشتووان بەم فېتامىنە برىتەيە لە 1.2 ملگم بۇ پياوان و 1.1 ملگم بۇ ئافرتەن، 1.4 بۇ ئافرتى دووگيان و شىردەر.

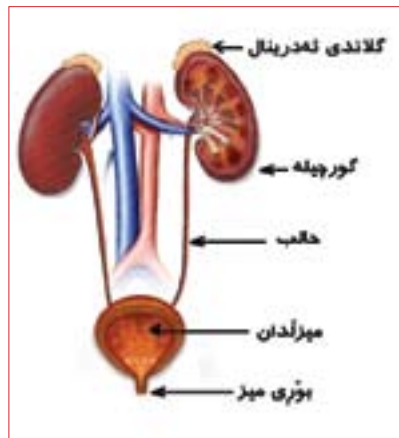
هەوکردنى مېزەرۆ



چۆن لە مائەوە نازارى ددان سووك دهكەيت؟

كلۆربوونى ددان هۆكارى سەرەكییه بۆ نازارى ددان Toothache. بەكتريا لەسەر شەكر و نیشاستەى ناو دەم دەرئیت و بە چینیكى تەنك بە رووى ددانەو دەنووسیت، پاشان كە بەكتريا ماددى ترش بەرهمەدینیت و چینی مینای ددان دادەرۆشیت و توشى كلۆربوونى دەكات كە لە گەل خواردنى شیرینی یان خواردنى سارد یان گەرمدا نازار پەیدادەكات. نازارى ددان بە هەموو شیوەیهك پێویستی بە سەردانى دکتۆر دەكات، تا ئەو كاتە دەتوانیت هەر لە مائەوە چەند هەنگاوێك بگریته بەر بۆ سووكکردنى نازارى ددان، لەمانە: غەرغەرە بە ئاویكى گەرم بۆ دەم ئەنجام بدە، بە بەكارهێنانى داوى ددان Floss نىوان ددانەكان لە پاشماوەكانى خۆراك پاككەرەو، دەرمانىكى وەكو پاراسیتۆل یان دەرمانىكى دیکەى دژە نازار وەرگیرە، دەرمانىكە سەرکەرتكى خۆجیى وەكو بېنزوكائین Benzocaine لەخۆبگریت راستەوخۆ بخەرە سەر ددان و پوك بۆ لابردنى نازار بە شیوەیهكى كاتى، بەلام نایە ئەم ماددیه بۆ مندالانى ژێر تەمەنى 2 سالى بەكارهێنریت، هەرگیز دەرمانى وەكو ئەسپىرین یان دژەنازار راستەوخۆ مەخەرە سەر ددان و پوك. زوو سەردانى دکتۆر بكە بەتایبەتى ئەگەر نیشانەى وەكو ئاوسان و دەرراوى زەرد بەدى بكەیت یان ئەگەر نازارەكە بۆ پتر لە 1-2 رۆژ بەردەوام بێت یان لەكاتى هەستکردن بە نارەحەتى لەكاتى هەناسەوەرگرتن و قوتەندنى خۆراكدا.

هەوکردنى مېزەرۆ UTI واتە هەوکردن لە بەشێك یان پتر لە كۆئەندامى مېزەرۆدا، بۆ نموونە بۆرى مېز، مېزێدان، حالبەكان Ureters. یان گورچیلەكان. هۆكارى نزیكەى 80% ی حالەتەكانى هەوکردنى مېزەرۆ بۆ بەكتریایى ئى كۆلاى E.coli دەگەریتەووە كە باوترین جۆرى ئەو مېكروبانەیه كە هەوکردنى مېزەرۆ پەیدا دەكەن. ئاوفرەت لە پیاو زیاتر توشى هەوکردنى مېزەرۆ دەبیت، هۆكارى ئەمەش دەگەریتەووە بۆ توپىكارى كۆئەندامى مېزەرۆى ئاوفرەت بەتایبەتى كورتى بۆرى مېز. نیشانەكان بە پتەى رەگەز و تەمەن و ئەو بەشەى كۆئەندامى مېزەرۆ كە دوچارى هەوکردن دەبیت، جیاوازیان هەیه. نیشانەكانى هەوکردنى رێرەوكانى مېز بریتین لە: هەستکردن بە نازار یان سوتانەووە لە بۆرى مېزدا بەتایبەتى لەكاتى مېزکردندا D-suria، زوو زوو مېزکردن Frequency. نازار



هەوکردنى دەمارەكانى دەوروبەر

هەوکردنى دەمارەكانى دەوروبەر Peripheral neuropathy واتە هەوکردنى دەمارە دورەكان كە كەوتوونەتە دەروەى مێشك و پەتەكە دەمار. هەوکردن لەوانەیه هەموو هەموو جۆرە دەمارەكان بگریتهووە وەكو دەمارەكانى هەست Sensory، دەمارەكانى پەيوەست بە جولهى ماسوولكەكان Motor، دەمارە ئۆتۆنۆمىكەكان Aut-nomic nerves. نیشانەكانى هەوکردنى دەمارەكانى دەوروبەر بریتین لە: هەستکردن بە سربوون یان تەزین لە پەنجەكانى دەست و پێ، نازار، بێهێزى، تىكچوونى هاوسەنگى. لەكاتى هەوکردنى دەمارە ئۆتۆنۆمىكەكان نیشانەى دیکە پەیدا دەبن وەكو قەبزی یان سىكچوون، لەدەستدانى كۆنترۆلى مېزکردن، زیادبوون یان كەمبوونەووى لێدانەكانى دل، ئارەقەكردن. هۆكارەكانى هەوکردنى دەمارەكانى دەوروبەر بریتین لە: نەخۆشى شەكرە كە بە تەواوى كۆنترۆل نەكړت، نەخۆشى شىنگلز Shingles كە بە هۆى فایرۇس پەیدادەبیت، كەمى فیتامین بەتایبەتى فیتامین B12 و فۆلېت یان فیتامین B9، خواردنەووى ئەلكهول، نەخۆشى نايدز، نەخۆشى فەرەنگى یان سىفلس Syphilis، پەكەوتنى گورچیلەكان، ژەرەوايوون بە كانزا قورسەكانى وەكو قورقوشم یان جیوه یان ئارسینىك Arsenic، هەررەها ماددە بكوژەكانى مېزو بەتایبەتى ئەوانەى كە ئاوتتەكانى ئۆرگانوفوسفەت Organophosphates لەخۆدەگرن، زيانى لایەلای چارەسەرى كىمىيایى دژى شێرپەنجە، هەوکردنى رۆماتۆیدی جومگەكان، نەخۆشى گیلیان بېرى Guillian-Barre.

