زیانە تەندروستییەکانی زیاد گەرمکردنی زەیتی رووەکی چین؟

زیاد گەرمکردن یان قرچاندنەوەی زەیتی رووەکی نابێتە هۆی گۆڕینی بۆ زەیتێکی هایدرۆجینکراو کە بە چەوریی نێوەندی Trans fats ناوزەد دەکرێت و بە چەورییە خراپەکانیش هەژمار دەکرێت. کرداری هایدرۆجینکردن Hydrogenation بریتییە لە مامەڵەکردن لەگەڵ زەیتی رووەکی بە بڵقی گازی هایدرۆجین بۆ ئەوەی بەرگەی زیاتری پلە گەرمییە بەرزەکان بگرێت، بەتایبەتی لەکاتی قرچاندنەوە یان داغکردنی زەیتدا. ئەمە راستییەکی زانستییە کە چەورییە نێوەندەکان ئەگەری تووشبوون بە رەقبوونی خوێنبەرەکان زیاد دەکەن، بەڵام ئەمەش سەلمێنراوە کە زیاد گەرمکردنی زەیتی رووەکی ئەگەری زوو ئۆکسانی Oxidation زیاتر دەکات، ئۆکسانی چەورییەکان واتە تێکدانی پێکهاتەی کیمیایی بە جۆرێك کە رەنگ و بۆن و چێژی تێکدەچێت و چەندین ماددەی خۆراکی گرنگ تێکدەشکێن بەتایبەتی ڤیتامین E. هەروەها لەگەڵ زیاد گەرمکردنی زەیتی رووەکیدا بەشێك لە چەورییە ناتێرەکان بەیەکەوە دەنووسێن، دەرەنجام رێژەی چەورییە باشەکان لەناو زەیتەکەدا کەم دەبێتەوە و رێژەی چەورییە تێرەکان یان چەورییە خراپەکان زیاد دەکات. باش نییە کە زەیتێکی گەرمکراو دووبارە بەکاربێتەوە، هەوڵ بدە کە هەموو جارێك زەیتێکی نوێ بەکاربێنیت. ئەو جۆرانەی زەیتی رووەکی کە چەورییە ناتێرەکان Monounsaturates لەخۆدەگرن وەکو زەیتی زەیتوون کەمتر لەکاتی گەرمکردنیان بە پلەی گەرمی بەرز دوچاری گۆڕان و تێکچوون دەبن، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا بڕێك لە ماددە دژەئۆکسانەکانی بە ناوی پۆلیفینۆلەکان Polyphenols تێکدەشکێن کە زۆر هەستیارن بەرامبەر گەرمی. کەواتە خراپیەکەی زیاد گەرمکردنی زەیتی رووەکی بریتییە لە تێکشکان و کەمبوونەوەی بەها خۆراکییەکەی.

خۆراک . کالۆری

بڕی وزە بە کالۆری	جۆر و بڕی خۆراك
37 کالۆری	100 گرام چەوەندەری کوڵاو
149 کالۆری	125 گرام پڵاو برنج
68 کالۆری	یەك پارچە نان (25 گرام)
70 کالۆری	100 گرام ترێی سپی
15 کالۆری	100 گرام تور
31 کالۆری	100 گرام گێزەر
94 کالۆری	100 گرام شۆربای نیسك
340 کالۆری	100 گرام پەنیری چیدار Cheddar
25 کالۆری	100 گرام لۆبیای سەوز
23 کالۆری	یەك کەوچکی گەورە دۆشاوی تەماتە
58 کالۆری	یەك کوپ شیری لیمۆ
60 کالۆری	یەك کوپ کۆلا (150 میلیلیتر)
18 کالۆری	100 گرام خەیار
104 کالۆری	20 گرام شوکولاتەی رەش
118 کالۆری	100 گرام مەعکەرۆنە بێ چەوری

خۆراکی خ

بەم دواییە خۆراکی خێرا Fast Food لە هەموو جیهاندا بە ناوچەی ئێمەشەوە بە شێوەیەکی بەرچاو زیادی کردووە، چونکە هەرزانە و خێرا ئامادە دەکرێت، بەڵام لە رووی بەهای خۆراکییەوە لاوازە و هەرگیز نابێتە ژەمێکی تەندروستییانە. خۆراکی خێرا رێژەیەکی بەرزی چەوری و خوێ و شەکر لەخۆدەگرێت، ئەم خۆراکانە ئەگەری قەڵەوی و تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییە درێژخایەنەکان زیاد دەکەن. لەوانەیە کە یەك ژەمی خۆراکی خێرا بایی پتر لە پێویستی رۆژانە لە چەوری، کۆلیستیرۆل، خوێ و شەکر دابین بکات. جۆری چەوری ناو خۆراکی خێرا بە گشتی چەورییە تێرەکان یان چەورییە نێوەندییەکانن کە هەردووکیان بە چەوری خراپ دەژمێردرێن چونکە لە لەشدا ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL بەرز دەکەنەوە و ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL دادەبەزێنن. زیاد خواردنی خۆراکی خێرا هۆکارێکە بۆ تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و نەخۆشیی شەکرە. لە لێکۆڵینەوەیەکی کۆمەڵەی نەخۆشییەکانی دڵ لە ئەمەریکادا هاتووە کە ئەوانەی تەنانەت

منداڵەکەت لەسەر خواردنی سەوزە و میوە رابێنە

زۆربەی دایك و باوکان نیگەرانن لەوەی کە چۆن هانی منداڵەکانیان بدەن بۆ خواردنی بڕی پێویستی سەوزە و میوە بە مەبەستی دابینکردنی ماددە خۆراکییە گرنگەکان و گەشەیەکی دروست. منداڵ وەکو گەورە پێویستە کە رۆژانە 5 جار سەوزە و میوە بخوات، هەر جارەی یەك (پۆرشن Portion) یان (حصە) کە بڕەکەی بۆ نموونە دەکاتە: دانەیەکی بچووکی میوە یان تەماتەیەك یان خەیارێك، نیو کوپ شیرەی میوەی سروشتی، چارەگە کوپێك میوەی وشککراو وەکو کشمش یان مێوژ، نیو کوپ میوەی پارچەکراو، کوپێك گەڵای سەوزە وەکو سپێناغ یان خاس. زۆربەی منداڵان حەز لە خواردنی میوە دەکەن بەڵام حەز لە خواردنی سەوزەکان ناکەن بەو بڕە پێویستانەی رۆژانە، لێرەدا رۆڵی دایك و باوك بەرجەستە دەبێت، بۆ نموونە رازاندنەوەی خۆراك و تێکەڵکردنی هەندێك جۆری خۆراك بە میوەی رەنگاوڕەنگ. زوو فێرکردنی منداڵ بۆ خواردنی سەوزە و میوە گرنگە بۆ راهاتنیان لەسەر بەردەوامبوون، لێرەدا جۆراوجۆر کردنی سەوزە و میوە گرنگی زۆری هەیە لەوکاتەی کە هەر جۆرێك توخمی خۆراکی گرنگ و تایبەت لەخۆدەگرێت لە ڤیتامین و کانزا و ماددە دژەئۆکسانەکان. هەوڵ بدە کە سەوزە و میوەی تازە و پاك بۆ منداڵەکەت هەڵبژێریت، بەردەوام سەوزە و میوە لەسەر سفرە دابنێ، با بەردەوام سەوزە میوە لە سەلاجەکەتدا هەبێت، دەرفەت بە منداڵەکەت بدە تاکو لە هەڵبژاردنی هەندێك جۆری سەوزە و میوەدا ئازاد بێت.

ـێرا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ زیاد دەکات

هەفتانە یەك جاریش خۆراكی خێرا دەخۆن ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ بە ڕێژەی 20% زیاد دەكات، هەروەها خواردنی سێ ژەمی خۆراكی خێرا هەفتانە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ تا ڕێژەی 50% زیاد دەكات، خواردنی خۆراكی خێرا لەمە زیاتر ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ تا ڕێژەی 80% زیاد دەكات. هەروەها لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی پتر لە دوو ژەمی خۆراکی خێرا لە هەفتەیەکدا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم Type 2 diabetes بە ڕێژەی 27% زیاد دەکات. تا دەتوانیت خۆراکی خێرا مەکە جێگرەوەی ژەمێکی خۆراکی ماڵەوە.

ئایا ئەناناسی قوتووبەند بەهای خۆراكی لەدەست نەداوە؟

بەهای خۆراكی ئەناناس Pineapple لەوەدایە كە چەندین ئەنزیم لەخۆدەگرێت كە یارمەتی هەرسكردنی خۆراكە پرۆتینییەكان دەدەن، هەروەها بڕێكی باشی لە ڤیتامین C تێدایە كە دژەئۆكسانێكی بەهێزە و لە ئاودا دەتوێتەوە،واتە دەگاتە هەموو شوێنە تەڕ و ئاوییەكانی لەش و خانەكان لە هەوكردن دەپارێزێت بە بەكتریا و ڤایرۆس و بەرگریی لەش بەهێز دەكات. جگە لەمانە، ڤیتامین C لەش لە زیانەكانی كۆڵكە سەربەستەكان Free radicals دەپارێزێت وەكو: تووشبوون بە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەكان و نەخۆشیی دڵ لە نەخۆشانی شەكرەدا، هەناسەتەنگی و ڕەبو، شێرپەنجەی قۆڵۆن، داڕوشانی جومگە، هەوكردنی ڕۆماتیزمی جومگەكان. ئەناناس، كانزای مەنگەنیز و ڤیتامین B1 ی تێدایە كە زۆر گرنگن بۆ كۆمەڵێك ئەنزیم كە لە بەرهەمهێنانی وزەدا بەشدارن بۆ چالاككردنی كارلێكە زیندە كیمیاییەكاندا. ئەناناس، لە گێزەر گرنگترە بۆ تەندروستیی چاو، بە تایبەتی پاراستنی چاو لە گۆڕانەكانی پەیوەست بە تەمەن كە هەندێك جار دەبنە ئەگەری لەدەستدانی بینین. لەوانەیە زۆر كەس بپرسێت كە ئایا ئەو گەرمییە زۆرەی لە كرداری قوتووبەنكردندا بەكاردێت دەبێتە هۆی تێكشكانی ئەنزیمەكانی ئەناناس؟ لە ڕاستیدا لەگەڵ قوتووبەندكردندا ئەنزیمی برۆمیلێن Br-melain تێكدەشكێت و ڕێژەی هەندێك لە ماددە خۆراكییە گرنگەكانی ئەناناس كەم دەبێتەوە. ئەوە گومانی تێدا نییە كە خۆراكی تازە لە خۆراكی قوتووبەند باشترە بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا ئەناناسی قوتووبەند هێشتا گەلێك ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت بەتایبەتی ئەو جۆرەی كە شەكری تێنەكرابێت.

ئاگاداربە زۆر گرنگە زەڵاتە لە ژەمەکانی خۆراکدا هەبێت

گرنگیی زەڵاتە Salads لەوەدایە كە ڕێژەیەكی بەرزی ئاو و ریشاڵ لەخۆدەگرێت كە كۆئەندامی هەرس لە قەبزی دەپارێزن، سەرچاوەن بۆ ڤیتامین و كانزا و ماددە دژەئۆكسانەكان كە بایەخی تەندروستیی زۆریان هەیە، زیاد خواردنی زەڵاتەكان بەشێكە لە ڕیجیمی خۆراكی بۆ كۆنترۆلكردنی كێشی لەش. زەڵاتە بەگشتی بەشێكی گرنگە لە ژەمەكانی خۆراكدا، لە هەمان كاتدا دەكرێ كە زەڵاتە بكرێتە ژەمێكی خۆراك كە تەندروستییانە و كەم كالۆری بێت. زەڵاتەیەك كە بڕێكی باش و جۆراوجۆر لە میوە و سەوزە لەخۆبگرێت، ئەوا ڕێژەیەكی بەرزتر لە ڤیتامین و ماددە دژەئۆكسانەكان دابین دەكات. هەوڵ بدە كە لەگەڵ هەر ژەمێكدا زەڵاتەكان جیاواز بن، بۆنموونە جگە لە زەڵاتەی ئاسایی میوە و كاكڵەكانی وەكو گوێز و باوی یان كازو لەگەڵ پاقلەمەنییەكانی وەكو نۆك و بەزالیا لەگەڵ گۆشتی بێ چەوری لەگەڵدا تێكەڵ بكەیت بۆ دابینكردنی زۆربەی ماددە خۆراكییە پێویستەكان. گەڵا سەوزەكان كالۆری كەم و ریشاڵی زۆر لەخۆدەگرن،هەروەها خەیار، تەماتە، كەلەرم، خاس، سپێناغ. فەریكە نۆك، گێزەر، توور، برۆكۆلی، قەرنابیت..تاد. زەڵاتە دەوڵەمەند بكە بە میوەكانی وەكو ئەڤۆكادۆ، كشمیش، سێو، لیمۆ، هەروەها بە پەنیر، هێلكەی كوڵاو، ماسیی تونا، سینگی مریشك بە مەرجێك لەناو زەیتدا سوورنەكرابێتەوە. بۆ زیادكردنی چێژ یەك كەوچك زەیتی زەیتوون لەگەڵ یەك كەوچك یان پتر لە سركەی ترێ یان خورما یان هەر جۆرێكی دیكەی سركە Vinegar بەكاربێنە.

چۆن تاریکبوونی پێستی دەوری چاو چارەسەر دەکرێت؟

تاریکبوونی رەنگی پێستی دەوری یان بەری چاو Dark circles لە گەلێك كەسدا بەتایبەتی لای ئافرەتان بەدی دەكرێت، هەندێك كەس بە رەچەڵەك ئەم كێشـەیان هەیە. ئەم گرفتە كاریگەرییەكی نێگەتیف دەكاتە سـەر لایەنی دەروونی بەتایبەتی لە ئافرەتدا. لەوانەیە كە چارەسـەرێكی یەكجارەكی بۆ ئەم گرفتەی پێست لەبەر دەستدا نەبێت، بەڵام دەكـرێ كە بە پەیرەوكردنی چەنـد هەنگاوێك تا رادەیەك بەسـەر ئەم گرفتەدا زاڵبیت، بۆ نموونە: رۆژانە خواردنەوەی برێكـی زۆری ئاو، چونكە بەپێی رێنمایی پسـپۆڕانی پێسـت كەم خواردنـەوەی ئاو یەكێكە لـەو هۆكارانەی كـە تاریكبوونی رەنگی پێسـتی ژێرەوەی چاو زیاتر دەكات، بۆیە خواردنەوەی برێكی باشـی ئاو و شـیرەی میوە هەنگاوێكە بۆ كاڵكردنەوەی پێسـت، هەوڵدان بۆ هاوسـەنگكردنی خۆراكی رۆژانە كە برێكی باشی سەوزە و میوە واتە برێكی باشـی ڤیتامین و كانزا و مادده دژەئۆكسانەكان لەخۆبگرێت، بەكارهێنانی ئاوێتەیەكی دژەهەتاو جا سـەنبلۆك Sunblock یان سەنسـكرین Sunscreen بە رێنمایی دكتۆری پێسـت، هەروەها بەكارهێنانی چاویلكەیەكی گەورەی هەتاوی بۆ پاراسـتنی پێسـتی هەستیاری دەوری چاو لە تیشكی سەرووی وەنەوشەیی كە لە تیشكی خۆردایە، دانانی كیسـی پڕ لە چای سارد Teabags یان ئەڵقەی خەیار و پەتاتە لەسـەر شـوێنە تاریكبووەكاندا بۆ ماوەی نیو كاتژمێر رۆژانە دوو جار ئەنجامێكی باشی دەبێت، لە كۆتاییدا لە لایەن دكتۆری پێسـت بۆ هەر كەسـێك بەپێی جۆری پێسـتی كرێمێكی تایبەت بۆ كاڵكردنەوەی پێست تەرخان دەكرێت.

ڤایرۆسی ڤاریسێللا زوستەر، هۆكاری تووشبوونە بە مێكوتە

مێكوتە یان خوریكەی مریشـك Chicken pox نەخۆشـییەكی ڤایرۆسـییە، زیاتر تووشـی منداڵان دەبێت، بە خێرایـی دەگوازرێتەوە، بەگشتی سووكە و مەترسی بۆ تەندروستی نییە. ئەگەرچی مێكوتە بە خوریكەی مریشـك ناوزەد دەكرێت، بەڵام لە راستییدا هیچ پێوەندییەكی بە مریشكەوە نییە، بەڵكو لە وشەی Chick peas وەرگیراوە چونكە زیپكەكان لـە دەنكی نۆك دەچن. هۆكاری مێكوتە ڤایرۆسـێكە بە ناوی ڤاریسـێللا زوسـتەر Varicella zooster كە بە رێگای هەناسە یان پرۆشـكی هەناسـە (هەوا) و بە رێگای بەركەوتنی راستەوخۆ دەگوازرێتەوە. گواستنەوە یەك رۆژ پێش دەركەوتنی زیپكە دەستپێدەكات و تا یەك هەفتە پاش دەركەوتنی زیپكەكان بەردەوام دەبێت. پاش چاكبوونەوە، بەرگرییەكی درێژخایەن دژی ڤایرۆسـەكە لە لەشـدا پەیدا دەبێت، بۆیە دووبارە تووشـبوون بە مێكوتە دەگمەنە. نیشانەكانی مێكوتە بریتین لە: تایەكی سووك، هەستكردن بە ماندووبوون و بێ تاقەتی بۆ ماوەی تەنیا یەك رۆژ، لە هەرزەكاردا نیشـانەكان كەمێك سەختتر دەبن بە شێوەی تایەكی بەرز، سەرئێشە، كەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن كە بۆ ماوەی ٢ رۆژ یان زیاتر بەردەوام دەبن. پاشان خاڵی سوور و بچووك لە پێستدا دەردەكەون كە ژمارەیان بە خێرایی زیاد دەكات و قەبارەیان گەورە دەبێت، پاشان قەتماخ دەگرن و وشك دەبن و هیچ ئاسەوارێك لەسەر پێسـتدا جێناهێڵن. چارەسـەركردن بریتییە لە بەكارهێنانی دەرمانی دژە هەسـتەوەری، دەرمانی دژی خورشت بە رێگای دەم یان بە شێوەی مەرهەم یان كرێـم، دەرمانی دژەڤایرۆس بە ناوی ئەسـایكلۆڤیر Acyclovir بۆ ماوەی ٥ رۆژ لەگەڵ پەیرەوكردنی خۆراكێكی هاوسەنگ.

خۆت لە ژەهرە سپییەکان بپارێزە

شەکر و خوێ و هیرۆیین بە ژەهرە سپییەکان White Poisons ناوزەد دەکرێن. شەکر بە دوژمنی دڵ ناسراوە، زیاد بەکارهێنانی شەکر لە خۆراکدا، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە و زیادبوونی کۆلیستیرۆلی خوێن و قەڵەوی و کلۆربوونی ددان زیاد دەکات، ئەم نەخۆشییانەش بە توندی ژیان دەخەنە مەترسییەوە. پێوەندیی نێوان خوێ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن مەسەلەیەکی چەسپاوە لە نێوەندە پزیشکییەکاندا، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیش بە بکوژی بێدەنگ Silent killer ناسراوە، چونکە زۆر جار تووشبوو دوچاری مردن دەکاتەوە. هیرۆیین Heroine و کۆکائین Cocaine کە دوو ماددەی هۆشبەرن و بە راستی ژەهری سپین، چونکە بە خێرایی بەکارهێنەران تووشی راهاتن دەکەن، ئەوکاتە تووشبوو بە سەختی تەسلیمی ئەم ماددانە دەبێت و هەرگیز ناتوانێت وازیان لێ بهێنێت، لە ئەنجامدا تەندروستی و پیشە و خێزان و خۆیشی لەدەست دەدات.

کاریگەریی تەمەن و گرفتەکانی خەو

نووستنێکی تەواو زۆر گرنگە بۆ تەندروستی. لەگەڵ تەمەندا سروشتی نووستن گۆڕانی بەسەردا دێت، بەڵام لەوانەشە کە لەگەڵ بەتەمەنداچووندا هۆکاری گرفتەکانی خەو بگەڕێتەوە بۆ نەخۆشییەك یان گرفتێکی جەستەیی یانیش گرفتێکی دەروونی. ئەگەرچی پێویستی بە ژمارەی کاتژمێرەکانی نووستن لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت، بەڵام بەگشتی لەگەڵ بەساڵاچووندا نووستن سووك دەبێت و ماوەکەی کەم دەبێتەوە، بۆ نموونە لەپاش تەمەنی ٧٥ ساڵیدا گەلێك کەس شەوانە چەندین جار لە خەو بێدار دەبنەوە لەگەڵ کەمبوونەوەی تێکڕای کاتژمێرەکانی نووستن. گەلێك لە بەساڵاچوان گرفتی خەویان هەیە کە هۆکارەکەی تەنیا بۆ تەمەن دەگەڕێتەوە، گرفت بە شێوەی ناڕەحەتی لە چوونە خەوەوە یان زوو بێداربوونەوە لە خەو. خەوزڕان Insomnia باوترین گرفتە کە لەگەڵ تەمەندا سەرهەڵدەدات بە شێوەی دواکەوتن لە چوونە خەو کە بە ٣٠-٤٥ خولەك دەخەملێنرێت، چەندین جار بێداربوونەوە لە خەو لە شەوێك یان لە نووستنێکدا، زوو لەخەو هەڵسان لەکاتی بەیانیاندا و پاشان تووشبوو ناتوانێت کە جارێکی دیکە بخەوێتەوە، هەستکردن بە ماندووبوون لەکاتی بێداربوونەوەدا یان لەخەو هەڵساندا. لەوانەیە خەوزڕان هاوکات لەگەڵ هەناسەڕاوکێی شەوانەدا Sleep apnea روودات کە بریتییە لە وەستانی هەناسە بۆ ماوەیەکی کورت کە لەوانەیە بگاتە ٢ خولەك. بەگشتی گرفتەکانی خەو لە بەساڵاچواندا بە ئاسانی لە لایەن دکتۆر چارەسەر دەکرێن.

مەترسییەکانی خواردنەوەی ئەلکهول لە هەرزەکاردا

ئەو نیشانانەی کە لە زۆربەی هەرزەکارە ئەلکهولییەکاندا بەدی دەکرێت بریتین لە: درۆکردن، هێنانەوەی بڕ و بیانو، زۆر مانەوە لە ژووری خۆیان، بەکارهێنانی وشە و جوولە و رەفتاری ناشایستە لە کۆمەڵگادا، هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج، دزیکردن، زوو زوو گۆڕینی هاوڕێ. هەر چەند تەمەنی هەرزەکار بچووکتر بێت هێندە ئەگەری راهاتن و گرفتەکانی دیکەی پەیوەست بە خواردنەوەی ئەلکهول زیاتر دەبن، ئەمانەی خوارەوە تەنیا بەشێکن لە کاریگەرییە خراپەکانی خواردنەوەی ئەلکهول لە هەرزەکاردا: کەمبوونەوەی توانای سەرنج و وریابوون، لاوازبوونی توانای بیرکردنەوە، زوو لەبیرچوونەوە، دواکەوتن لە خوێندن و قوتابخانە کە زۆر جار دەبێتە هۆی وازهێنانی یەکجارەکی لە خوێندن، ئەگەری خۆکوشتن زیاتر دەکات بەتایبەتی لە نێو ئەو کچانەی کە ئالودەی خواردنەوەی ئەلکهول دەبن، خواردنەوەی ئەلکهول دەبێتە ئەگەری شاردنەوەی کێشە و نەخۆشییە دەروونییەکانی وەکو پەستی و خەمۆکی، ئەنجامدانی چالاکی سێکسی لابەلا و ناسەلامەت لەگەڵ ئەگەری تووشبوون بە ئایدز و نەخۆشی دیکە، ئەگەری برینداربوون و مردن بە کارەساتی هاتووچۆ و توندوتیژی و کارەساتی دی، هەرزەکارەکان زۆر جار لەگەڵ ئەلکهولدا دەرمان و ماددەی دیکە بەکاردێنن بە ماددەی سڕکەرەکانیشەوە، لە هەموویان مەترسیدارتر، ئەگەری ژاراویبوونە بە ئەلکهول Alcohol intoxication کە لە ئەنجامی زیاد خواردنەوەی ئەلکهول لە ماوەیەکی کەمدا هەرزەکار دوچاری دەبێت و مەترسییەکی زۆر دەخاتە سەر ژیانی پاش تووشبوون بە هێدمە و وەستانی هەناسە و وەستانی دڵ.