

ئەلكھول ھۆكارە بۇ نەخۇشى دىل



ئايا گۆشتى ئازەلى كۆپىكراو شياوۋە بۆ خواردىن؟

پاش ئەۋەى كە زانای كۆرپەزانى سىكۆتلەندى ئەيان وىلمۆت سالى 1997 تۋانى بەرخىك بە ناۋى دۆلى Dolly كۆپى بىكات، مەسەلەكە لە چەندىن لايەنەۋە مشتومپى زۆرى نايەۋە ئەگەرچى كە دوايى تۋانرا لە چەند سەنتەرىكى پزىشكى جىھانىدا ئازەلى تىرى ۋەكو چىل و بزن و ئازەلى تىرى كۆپى بىكرىن. بەم دوايىەش مشتومپى زۆر پەيدا بوو بەتايىبەتى لە نىۋ خەلكدا سەبارەت بە خواردىن گۆشت يان شىرى ئازەلى كۆپىكراو. لە دوايىن لىدوانى ئازانسى خۇراك و دەرمان FDA كە بارەگاگەى لە ئەمەرىكايە ھاتوۋە كە گۆشتى ئازەلى كۆپىكراو يان لەبەرگىراو Cloned animal meat بۆ خواردىن سەلامەتە. پاش ئەنجامدانى زىتر لە 700 لىكۆلىنەۋە، ھىچ مەترسىيەكى تەندروستى پەيوەست بە خواردىن گۆشت يان شىرى ئازەلى كۆپىكراو نەدۆزرايەۋە بەتايىبەتى بزن و چىل. لە لايەنى زانستى پزىشكىيەۋە ھىچ جىاۋازىيەك لە نىۋان گۆشت و شىرى ئازەلى كۆپىكراو و ئازەلى ئاسايدا نىيە لە روۋى پىكھاتەكانى ۋەكو پىرۇتىن، رىژەى ئاۋ، رىژە و جۆرى چەورىيەكان، فىتامىن و كانزايەكان. كىردارى كۆپىكردىن ئازەل لە لايەنى ئابورىيەۋە گران دەۋەستىت، بۆيە فەراھەمبەۋنى لە بازارەكاندا بە دوور دەزانىت بەتايىبەتى كە خەلك پەسەندى ناكەن بە بەراۋرد لەگەل گۆشت و شىرى ئازەلى ئاسايى.

چەند راستىيەك سەبارەت بە ستيان بزانە



پاش چەند خولەككەنكەن لە گەيشتن بە گەدە ھەلدەمژرئە ناو خوئىن، پاش 45-90 خولەك رىژەى ئەلكھول لە خوئىندا دەگاتە پەرزتەين ناست، ئەمەش بەندە بە خىزايى خواردەنەو و بىرى خۇراك لە گەدە يان پىرى و بەتالىي گەدە، ھەروھە رىژەى ئەلكھول لە جۇرى خواردەنەو كەدا لە گەل بچووكىي يان قەبەيى لەش. پاش ھەلمزىنى ئەلكھول، جگەر دەستدەكات بە تىكشكاندى بۆ ماددەى تر كە لە رىگەى ميز و ھەناسەدا دەرددەرىئە دەروەى لەش. لە كەسىكى تەندروستدا، جگەر لە ماوەى يەك كاتژمىردا تواناى تىكشكاندى يەك يەكەى Unit ئەلكھولى ھەيە كە دەكاتە ۲۵ مىللىلېتر فۇدكا يان ويسكى يان 200 مىللىلېتر بىرەى ۵٪. تواناى جگەر بۆ تىكشكاندى ئەلكھول سنوردارە، كە لە توانا دەرجو ئەوكاتە خانەكانى جگەر زىانىان پىدەكات كە لەوانەيە كار بگاتە مۆمبوني جگەر Cirrhosis. جگەر لەمانە، ئەلكھول زىانى زۆرتە بە تەندروستى دەروونى و جەستەي دەگەيەنئەت.

زىاد خواردەنەو ئەلكھول بۆ ماوہەكى زۆر بە چەندىن مىكانىزم لە لەشدا دەبىتە ئەگەرى بەرزبونەوئەى پەستانى خوئىن و بەرزبونەوئەى ناستى كۆلىستىرۆل، ئەمانەش ھۆكارى ھاندەرن بۆ تووشببون بە نەخۆشى دل. ھەروھە زىاد خواردەنەو دەبىتە ھۆى نارېكبوونى لىدانەكانى دل، ھەناسەتەنگى، سىنگ ئىشە. ئەلكھول

فرمىسكى دەستگرد

فرمىسكى دەستگرد A-

tificial tears برىتتە لە دلۇبى چاوكە بەكاردەت بۆ چارەسەركردنى وشكبوونى چاوكە و ھىشتەنەوئەى تەپىتى لەسەر بەشى دەروەى چاودا. فرمىسكى دەستگرد سوودى ھەيە بۆ سووكردنى نىشانەكانى وەكو سووتانەو، ناراحەتى كە لە نەنجامى وشكبوونى چاوكە روودەن. ھۆكارەكانى وشكبوونى چاوكە بەسالچوون، زىانى لاپەلاى ھەندىك دەرمان، پاش نەشتەرگەرى چاوكە، كارىگەرى دەروەى لە دوكلە و تۆز و با لەسەر چاوكەكاندا. ھەندىك جۇرى فرمىسكى دەستگرد ماددەى ناوا لەخۇدەگرن كە وادەكات شلە بۆ ماوہەكى زۆر لەسەر رووى چاودا بىنئىتەو، ھەروھە جۇرى تر ھەيە كە چەند ماددەيەك لەخۇدەگرن بۆ ھاندانى چاوكونەوئەى رووى چاوكە بەكارھىنانى فرمىسكى دەستگرد ھەرگىز گونجاو نىيە بۆ خۇپاراستن يان چارەسەركردنى ھەموردنەكانى چاوكە. زىاد بەكارھىنانى فرمىسكى دەستگرد زىانى لاپەلاى زۆرى ھەيە، بۆ ھەندىك كەس ھەستەوئەرى پەيدا دەكات بە شىوئەى سووتانەوئەىكى سەختى چاوكەكان لە گەل سووربونەو و نازارى چاوكە، گۇران لە بىنئىندا، ناوسانى پىلووكان، زىاد ھەستىاروونى چاوكە بۆ تىشك، بەيەكەو نووسانى برژانگەكان، ھەروھە ھەستگردن بە ناراحەتى يان سووتانەوئەىكى سووك لە چاودا، خورشت، سووربونەو، ھەستگردن بە تامىكى ناخۇش لە دەمدا.

ئامانجى سەرەكى لە بەكارھىنانى ستىيان Bra برىتتە لە سەپۇرت و بەرزگردنەوئەى مەمكەكان. گەلىك ئافرەت ھەلە دەكەن لە ھەلبۇاردنى ستىيانى گونجاو بە پىي تەمەن و قەبارە و شىوئەى مەمك، بۇيە لەوانەيە كە دوچارى شۇربوونى مەمك بن. بە گۆرەى ماركەى ستىيان قەبارەكەشى دەگۆرئەت، بۆ نمونە لەوانەيە كە قەبارەى 34D لە ماركەيەك گونجاو بىت بەرانبەر بە قەبارەى 36C لە ماركەيەكى تر. ئەگەر پىيەوئە ناراحەت نەبىت دەتوانىت كە بە ستىيانەوئەى بەخوئەت بەلاى كەم بۆ كەمكردنەوئەى، يان رىگرتن لە كارىگەرىيەكانى ھىزى كىشكردنى زەوى لەسەر مەمكەكاندا كە بە تىيەربوونى كات دەبىتە ھۆى شۇربوونىان بەتايەتتى كە قەبارەى مەمكەكان گەورە بىت. بۆ نووستن ستىيانكە ھەلبۇرە كە تەسك و گورج نەبىت، ھەروھە باشترە كە واپەر يان تىلى بنەوئەى Unde-wire نەبىت، چونكە فشار دەخاتە سەر پىست و لەوانەيە كە بىتتە ھۆى بلۇق، يان برىن و ئاسەوارى ھەمىشەيى پىست. ھەموو جارنك ھەمان قەبارەى ستىيان بۆتۆ گونجاو نىيە، بەلكو سالانە 3-6 جار قەبارەى جىاوازت پىيوستە لەوكاتەى كە لەشت گۇرانی بەسەردا دىت، ھەروھە بە گۆرەى گۇرانی كىشى لەش و سوورى مانگانە و دووكىانى و شىردان و بەكارھىنانى دەرمانى ھۆرمۆنى. ستىيانىش وەكو دەرمان مېژووى بەسەرچوونى ھەيە و تىكسپايەر دەبىت. واپاشە كە ھەمان ستىيان بۆ 2 رۆژى يەك لەواى يەك بەكارنەھىترئەت بە مەبەستى ھىشتەنەوئەى توانا لاستىككەيەكەى، ھەروھە باشترە كە ستىيان بە ناوى سارد و پاككەروەى سووك بشۇرئەت. واپاشە كە ستىيان پاش ۴ ھەفتە بگۆردرئەت بەر لەوئەى كە توانا لاستىككەيەكەى لەدەست بدات.



سوود و زىيانى ئ

كالكەرەۋەكانى پىست
Skin Lighteners كاردەكەن
لە رىنگەى كەمكردنەۋەى برى
ميلانين Melanin لە پىستدا،
ئەم ماددەىە بۇيەى پىستە و
بەرپرسە لە رەنگى پىست.
كالكەرەۋەكانى پىست
سووديان ليۋەردە گىرپت
بۇ چارەسەركردنى لەكە
يان پەلەى پىست وەكو
پەلەكانى تەمەن Age
spots، ناسەۋارەكانى
زىكەى

گۆرپانەكانى لەش و دەروون كە پەيوەستىن بە تەمەنى ھەرزەكارى و گۆرپان و گەشە
و پەرەسەندنى لەش كاريگەرى راستەوخۇ دەكەنە سەر مەزاج Mood و گۆرپان لە
ھەلسۆكەوتدا، بەلام لە زۆربەى حالەتەكاندا خەمۆكى لەپال گۆرپانى مەزاجى
ھەرزەكارەۋەىە. سالەكانى ھەرزەكارى بۇ گەلئك كەس دەبنە مايەى سترپس يان
شەكەتى دەروونى. گىژاۋىكى ھۆرمۇنى لە لەشى ھەرزەكاردا بە كە كاريگەرى
زۆر دەكاتە سەر شىۋەى جەستە و لايەنى دەروونى بەتايىبەتى مەزاج و شىۋەى
بىرکردنەۋە كە زۆر جار وا دەكات ھەرزەكار رەفتارى ھەلە و خىزا بكات،
ھەروەھا بەدەر لە كۆنترۆل برپار بدات. گەشەكردنى بالا و گۆرپان
لە كىشى لەش و گەشەكردنى ئەندامە سىكسىيەكان ھەردەم مايەى
نىگەرانييە لە ھەرزەكاردا. جگە لە ھۆكارى بايۇلۇژى تەمەنى
ھەرزەكارى، فاكترە دەرەكپىەكانپش كاريگەرىيان ھەيە لەسەر مەزاج
و رەفتارەكانى ھەرزەكاردا. گۆرپانى نىگەتىشى توندى مەزاج لە
ھەرزەكاردا لەوانەىە كە بەدەر لە گۆرپانەكانى پەيوەست بە تەمەنى
ھەرزەكارى، لە راستىدا نەخۇشپىيەكى دەروونى لەپالەۋە
بىت بەتايىبەتى خەمۆكى Depression يان گرفتى
دەروونى دوولايەنە Bipolar disorder كە برىتپىيە
لە ھەلبەزىن و دابەزىن لەسەر ھزر و مەزاج و
چالاكپىيەكان بەگشتى. بەكارھىتپانى ھەندىك
دەرمان و خواردنەۋەى ئەلكھول ھۆكارىكى
دىكەىە لەپال گۆرپانى نىگەتىف مەزاجى
ھەرزەكاردا.

گۆرپانى مەزاج لە ھەرزەكاردا

چۈن خۇت لە تاممىسكە دەپايرىزىت؟

تاممىسكە Cold sore كە ھەندىك جار بە بلۇقى تا Fever blisters ناووزد دەكرىت، برىتتە لە دەرکەوتنى كۆمەلىك بلۇق لە دەورى دەم، لە گەل سۈوربۈنەو و سوتانەو دەپ يىستى دەوربەر، ئىنجا پاش چەند رۇژىك تا 2 ھەفتە لە خۇيانەو چاكدەبنەو بە ئەو دەپ كە ھىچ ئاسەوارىك جىبەلن. ھەندىك كەس پتر لە كەسانى تر توشى تاممىسكە دەپن، بۇ خۇپاراستن پەپرە دەپ ئەم ھەنگاوانە بكە: دووركەو لە بەركەوتنى زۇر بە تىشكى خۇر ئەگىنا يىوستە كە ئاوتەپەكى دژەتەو بەكارىنەت بەتابەتە بۇ دەورى لىئەكان، دووركەو لە ماچكردى كەسانى توشىو بە تاممىسكە، ھەرۈەا دووركەو لە ھاوبەشكردى خاالى، موسى رىش تاشىن، فلچەى ددان، پەرداخى ناوخوردنەو، كەچك، ئەكسسوار و پىداويستى تر لە گەل كەسانى توشىو بە تاممىسكە. دووركەو لە خۇراكى تىژ و ترشيات، كاكەكان، شوكلاتە، جىلاتىن Gelatin كە لە گەلىك خۇراكى دەستكردا ھەپە، زىاد شوشتنى دەستەكان بە ئا و سابون، دووركەو لە بەكارىنەت قۇلۇنيا و بۇن لە دەورى دەم و لووتدا، بە ھەموو رىنگەكان ھەول بەدە كە دووركەويتەو لە سترىس، ھەنگاوەكانى خۇپاراستن لە توشىبون بە ھەلامەت و ئەنفلوئزا پەپرە بە، ھەندىك جار دەرمانى دژەفاپرۇس بە شىو دەپ يان كرىم بەپى رىنمابى دكتور سوودى دەپت بۇ خۇپاراستن لە سەرھەلدى تاممىسكە.

ئاوتە كالكەرەوەكانى پىست

گەنجىتى Acne scars، پەلەى تايبەت بە ھۆرمۇنەكان، ھەرۈەا بۇ كالكردنەو دەپ يىستى سروشتى كە تارىك يان ئەسمەر پىت. زىانە لابلەلەيكەكانى ماددە كالكەرەوەكانى پىست: لە ھەر 4 جۇر ئاوتەى كالكەرەوە بەكىكان جىوہ لەخۇدەگرىت كە كاتزايەكى قورسە و ژەراويە بۇ لەش، زوو پىروونى پىست و ھاندانى لۇچبوونى پىست، بەكارىنەت كالكەرەوەكان بۇ ماوہەكى زۇر كارىگەرى تىشكى خۇر زياتر دەكات و ئەگەرى توشىبون بە شىپەنجەى پىست Skin cancer زىاد دەكات، بۇ بە پىوست بە بەكارىنەت ئاوتەپەكى دژەتەو دەكات لەكاتى بەكارىنەت ماددەيكە كالكەرەوە پىست، زىادبوونى ئەگەرى ھەوكردى پىست، ئەگەرى سەرھەلدى ھەستەو دەرى و سوتانەو دەپ يىست، تەنكبونى پىست و دواكەوتنى چاكبوونەو دەپ يىست، گەلىك جار ھايدىرۇكوىنۇن Hydroquinone كە باوترىن كالكەرەوە پىستە دەپتە ھۆى گۇرايىكى ھەمىشەى نەخازراو لە رەنگى پىستدا كە چارەسەرىشى ئاسان نىيە.

سىر خۇراكىكى پزىشكىيە

سىر Garlic بە خۇراكىكى پزىشكى دادەنرىت، چۈنكە جگە لە چىژە خۇشەكەى، چالاكى ھەپە دژى بەكتريا و فايرۇس و كەرووكان. لە نوپترىن لىكۇلېنەو دەا ھاتوۋە كە خوردىنى سىر سوودى تەندروستى گرىنگى ترى ھەپە وەكو: گۇرپنى كىردارى مېتابولىزم يان مامەلەى لەش لە گەل كۇلىستېرۇلدا بە شىوہەك كە رىنگە لە ئۆكسانى كۇلىستېرۇلى خراپ LDL دەگرىت، ئەمەش رىنگەيكەكى كارىگەرە بۇ خۇپاراستن لە نىشتىنى كۇلىستېرۇل لەسەر ناوپۇشى خۇننەبەرەكان واتە نەخۇشى رەقبونى خۇننەبەرەكان كە ھۆكارە بۇ نەخۇشى دل و جەلتە. سىر لە لەشدا رۇلى ھەپە بۇ دابەزاندنى پەستانى خۇن، بەمەشەو ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشى دل و جەلتە و ئالۇزىيەكانى تىرى بەرزبوونەو پەستانى خۇن كەم دەكاتەو. خۇپاراستن لە توشىبون بە ھەوكردىنەكانى كۇنەندامى ھەناسە بەتابەتە ھەلامەت و كرانەو قورگ، ھەرۈەا سووككردى نىشانەكان و تاودانى چاكبوونەو لەكاتى توشىبون بە ھەوكردىنى رۇپوۋەكانى ھەناسە. كەمكردىنەو ھەوكردىنەكان بە كەروو Fungus.