رووداو

پزیشکی تۆ

www.Rudaw.net

ژمارە (4) دووشەممە 2017/4/24

سوودە زۆر و زەوەندەکانی گیای بەهاری

د.ڕەوەز دڵزار*

لە بەهاردا لە ناوچە شاخاوییەکانی کوردستان، چەندین جۆر گژوگیا شین دەبن، جگە لەوەی ڕەنگێکی جوان بە سروشتی کوردستان دەبەخشن، هەروەها دەبنە سەرچاوەی خۆراکی دەوڵەمەند بە کانزاکان، پرۆتینەکان، ڤیتامین و ریشاڵەکان و سەرجەم بەها خۆراکییەکانی دیکە. گرنگترین ئەو گژوگیا بەهاریانەش کە دەشێن بۆ خواردن، بریتین لە: ڕێواس، کەنگر، کوارگ و کاردوو.

پێکهاتە و سوودەکانی ڕێواس

ڕێواس لەگەڵ هاتنی بەهاردا لە ناوچە شاخاوییەکان شین دەبێ. قەدێکی باریکی هەیە کە بە دوو گەڵای ئەستووری ڕەنگ سەوز دەورە دراوە، جیاواز لە خۆراکەکانی دیکە، بە ئاسانی دەستدەکەوێت، بەڵام بەها خۆراکییەکەی هێندە زۆرە کە دەستکەوتنی لە خۆراکەکانی دیکەدا زەحمەتە.

بەپێی کتێب و سەرچاوە بەردەستەکان، ڕێواس 400 ساڵ بەر لە ئێستا لە بەریتانیا دۆزراوەتەوە. بەهایەکی خۆراکیی دەوڵەمەندی هەیە، 95%ی لە ئاو پێکهاتووە. 5%ی کە دەمێنێتەوە، پێکدێت لە: ریشاڵەکان، کاربۆهایدرات، پرۆتین و وزە. هەروەها ڤیتامینK و ڤیتامین C. لە کانزاکانیش هەریەک لە پۆتاسیۆم و مەنگەنیزی تێدایە.

سوودەکانی ڕێواس

– دابەزاندنی کێشی لەش: ڕێواس بۆ دابەزاندنی کێش زۆر گرنگە، چونکە کەمترین بڕی وزەی تێدایە.

– هەرسکردن و قەبزی: بڕێکی باش لە ریشاڵەکانی تێدایە کە بۆ هەرسکردن گرنگن، چونکە تایبەتمەندیی ریشاڵەکان وایە، لە گەدە و ریخۆڵە باریکە هەرس نابن، تەنیا خۆراک ڕادەماڵن و لە ریخۆڵە ئەستوورە هەرس دەبێت، بەمەش قەبزی ناهێڵێت.

– ئێسک پتەو دەکات: ڕێواس بەوەی کە دەوڵەمەندە بە کالسیۆم و ڤیتامین D، بە تایبەت بۆ بەساڵاچووان زۆر گرنگە، چونکە ئێسکەکان بەهێز دەکات.

– سووڕی خوێن چالاک دەکات: ڕێواس ماددەی ئاسنی تێدایە و یارمەتیدەرە لە چالاککردنی سووڕی خوێن.

کەنگر

کەنگر هەرچەندە خۆی زبر و دڕکاوییە، بەڵام بەها خۆراکی و سوودە تەندروستییەکانی سەرنجراکێشن و ناهێڵن دڕکەکانی لە گرنگییەکەی کەم بکەنەوە.

بەپێی توێژینەوەی پزیشکێک لە تورکیا کە لەسەر 82 خۆراکی کوردی کراون، کەنگر دەوڵەمەندە بە کانزاکانی وەک مەنگەنیز، کالیسیۆم، پۆتاسیۆم، فۆسفۆر و ئاسن.

ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی لە ئامارەکانیدا دەریخستووە کە لە دە وڵاتی هەرە گەورەی جیهان شێرپەنجە، شەکرە و قەڵەوی مەترسیدارترین نەخۆشییەکانی ئەم سەردەمەن و هۆکاری 90%ی هەر سێ نەخۆشییەکە پەیوەندی بە ژینگە و شێوازی ژیانەوە هەیە، 35%ی هۆکارە ژینگەییەکانیش خۆراکە.

ڕێکخراوە جیهانییەکە بۆ دەستکەوتنی خۆراک و ڕەگەزە کانزاییەکان داوا دەکات مرۆڤ ڕۆژانە 5 ژەم لە سەوزە و میوە بخوات، بەڵام ئەوەی لە کەنگردا هەیە، بەشێکی پێداویستی ڕۆژانە پێکدەهێنێت.

سوودەکانی کەنگر

چەوری، پرۆتین و کاربۆهایدرات هەرس دەکات، هەرس خێرا دەکات و قەبزی ناهێڵێت، هەروەها سووڕی خوێن چالاک دەکات، چونکە ئاسنی تێدایە، ئەوە جگە لەوەی سەرچاوەیەکی سەرەکیی پرۆتینی ڕووەکییە.

کەنگر بۆ پێکهاتە و بەهێزیی ئێسکەکانیش گرنگە، هەروەها بەهۆی بوونی دژەئۆکسێنەکان تێیدا، شێرپەنجە کەم دەکاتەوە و دڵ دەپارێزێ.

کاردوو

کاردوو هەمانشێوەی کەنگر و ڕێواس، ڕووەکێکی دیکەی بەهارییە و بە کوڵاوی دەخورێت، دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C و ڤیتامین E، هەروەها فلاڤۆنۆیدەکانی تێدایە کە ماددەی دژەئۆکسێنن و دژە شێرپەنجەن.

کوارگ

کوارگ قەدێکی باریکی هەیە و کڵاوێکی پڕ لە بەهای خۆراکیی لەسەر ناوە.

لە کوارگدا پرۆتین، ریشاڵەکان، کاربۆهایدرات و وزە هەیە. هەروەها بەڕێژەی جیاواز ڤیتامینەکانی B1، B2، B6ی تێدایە.

کوارگ چەندین سوودی بۆ تەندروستی هەیە وەک دابەزاندنی چەوریی لەش، ئاسانکردنی کرداری هەرس، ڕێگریکردن لە کەمخوێنی و کەمکردنەوەی نەخۆشییەکانی دڵ، هەروەها پڕە لە پرۆتینی ڕووەک و بەهۆی بوونی کانزا و ڤیتامینەکان ئێسکەکان بەهێز دەکات.

* پسپۆڕی فسیۆلۆژیی خۆراک

هۆکار و چارەسەری مووی زیادەی خانمان

رووداو– مایۆکلینیک

مووی زیادەی جەستەی خانمان، بریتییە لە دەرکەوتنی مووی نەخوازراو لە جەستەی خانمێکدا کە بەشێوەیەکی ئاسایی لە پیاودا هەیە و لە ژندا نییە، وەک بوونی موویەکی ئەستوور و تۆخ لەسەر دەموچاو و سنگ و پشت.

مووی زیادە نەخۆشییەکی دیاریکراو نییە، بەڵکو حاڵەتێکی بۆماوەیی یان نیشانەی نەخۆشییەکی دیکەیە کە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی هۆرمۆنی نێرینە لە جەستەی خانماندا.

مووی زیادە کاریگەریی دەروونی و کۆمەڵایەتی لەسەر خانمان دروست دەکات و لەڕووی دەروونییەوە زۆرجار خانمەکە هەست بە نائارامیی دەروونی دەکات.

هۆکارەکانی دروستبوونی مووی زیادە:

یەکەم: گۆڕانی هۆرمۆنەکان.

– بەهۆی بەرزیی ئاستی هۆرمۆنی نێرینە «ئەندرۆجین» یان هەستەوەریی چیکڵدانەکانی موو بۆ کاری ئەو هۆرمۆنە.

– بەرزیی ئاستی هۆرمۆنی ئەنسۆلینی سووتێنەری شەکر لە خوێندا (بەهۆی وەڵامنەدانەوەی خانەکانی لەش بۆ ئاستی ئاسایی ئەنسۆلین) کە بەزۆری لە قەڵەوەکاندا ڕوودەدات، پسپۆڕان دەڵێن بوونی ئاستی بەرزی ئەنسۆلین هانی هەندێک خانەی هێلکەدان دەدات بۆئەوەی هۆرمۆنی نێرینە دروست بکەن.

دووەم: نەخۆشی

ئەو نەخۆشییانەی دەبنە هۆی مووی زیادەی لەشی خانمان ئەمانەن:

– فرەکیسی هێلکەدان (PCOS) لەوانەیە جگە لە مووی زیادە، هەندێک نیشانەی دیکەی لەگەڵ بێت وەکو زیپکە لێهاتن و تێکچوونی سووڕی مانگانە، قەڵەوی و هەڵوەرینی قژ.

– گرێی هێلکەدان و ڕژێنی سەر گورچیلە.

– نەخۆشیی کوشینگ (بەهۆی بەرزیی ئاستی هۆرمۆنە ستیرۆیدییەکان جا بەهۆی زیاد دروستبوونیان بێت لەلایەن لەش، یاخود زیاد پێدانی ئەو ماددانە بەشێوەی دەرمان).

سێیەم: دەرمان:

بەکارهێنانی هەندێک جۆری دەرمانی وەکو دانازۆڵ، ئەندرۆجینەکان، فێنیتۆین و مینۆکسیدیل.

چوارەم: قەڵەوی

– قەڵەوی و وەڵامنەدانەوەی خانەکانی لەش بۆ ئاستی ئاسایی هۆرمۆنی ئەنسۆلینی دژەشەکرە و دواتر بەرزبوونەوەی ئاستی ئەو هۆرمۆنە و هاندانی دروستبوونی ئاستێکی بەرزی هۆرمۆنی نێرینە وا لە لەشی ئافرەتەکە دەکات وەک لەشێکی نێرینە موو لە ڕوومەت و سنگدا دروست بکات.

– لە قەڵەوەکاندا کەمتر لە ئاستی ئاسایی هۆرمۆنی نێرینەی ئەندرۆجین دەگۆڕێت بۆ هۆرمۆنی ژنانەی ئەسترۆجین.

پێنجەم: هۆکاری دیکە

هەندێکجار هیچ یەکێک لەم حاڵەتانە لە خانمەکەدا نادۆزرێتەوە و حاڵەتەکەش زیاتر لە خانمانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و دەوروبەری دەریای سپی بڵاوە.

چارەسەری چییە؟

پێش بەکارهێنانی هەر چارەسەرێک، بوار بە پزیشک بدە بەدوای ئەو هۆکارەدا بگەڕێت کە لەپشت پەیدابوونی ئەو مووە زیادەیە، دواتر پزیشک چارەسەر دەدات کە بڵاوترین ڕێگەچارەکان ئەمانەن:

1 – **وەرزش:** وەرزشکردن و دوورکەوتنەوە لە قەڵەوی، چارەسەری هەندێ لە حاڵەتەکانی مووی زیادە دەکات.

2 – **لەنێوبردنی مووەکان:** لەنێوبردنی چیکڵدانەکانی موو بە بەکارهێنانی تەزووی کارەبا کە بەشێوەیەکی هەمیشەیی مووەکان لەنێو دەبات.

3 – **لەیزەر:** لێدانی شەپۆلی لەیزەر و لەناوبردنی مووەکان بۆ ماوەیەکی درێژ.

4 – **دەرمانی سیستمی:**

– پێدانی حەبی ڕێگری لە دووگیانی کە هۆرمۆنی ژنانەی تێدایە و هانی کەمبوونەوەی موو دەدات لە شوێنە نەخوازراوەکانی ئافرەتدا.

– پێدانی دەرمانی دژە هۆرمۆنی پیاوانە: وەک دەرمانی ئەڵدەکتۆن.

5 – **دەرمانی ناوچەیی:** هەندێک کرێم کە دەبنە هۆی هێواشکردنەوەی گەشەی مووەکان.

6 – **ڕێگەکانی دیکە:** ڕێگا سادە نادەرمانییەکانی دیکەی وەک بەکارهێنانی شیلە یان تاشینی مووەکان.

ئایا چووکی پیاو دەشکێ؟

شکانی چووکی پیاو تەنیا ئەفسانەیەک نییە، بەڵکو بەڕاستی دەشکێت، بەڵام لەبەرئەوەی کە هیچ ئێسکێک لە چووکدا نییە، شکانەکەی وەک شکانی ئێسکی ڕان و قۆڵ نییە.

شکانی چووک ئەو کاتە ڕوودەدات کە لەکاتی ڕەپبوونیدا بەر زەبرێک دەکەوێت، ئەو حاڵەتەش لە زانستی پزیشکیدا بە شکانی چووک ناودەبرێت.

چووک لە چی پێکدێت؟

چووک لە سێ بۆڕی لوولەیی پێکهاتووە، دوویان وەک باڵۆن وان، کاتێک پڕ دەبن لە خوێن، چووک ڕەپ و ڕەق دەبێت. بە پێستێکی تایبەت دەورەدراون، کە هەم لە درێژیدا و هەمیش لە پانیدا لەکاتی ڕەپبوونی چووک زیاد دەکات و دەکشێ. ئەوەی دەمێنێتەوە بۆڕییەکی بچووکترە و لەژێرەوەی چووکە کە بۆڕیی میزە. بۆیە دەتوانین بڵێین چووک هیچ ئێسکێکی تێدا نییە.

چۆن دەشکێت؟

د.جاکۆب راجفەر، پرۆفیسۆری میزەڕۆ لە زانکۆی کالیفۆڕنیا دەڵێت کاتێک کە هەوەس دەبزوێ، خوێن دەچێتە دوو بۆڕییە باڵۆنییە گەورەکان و پەستان دروست دەبێت، ئەمەش وا دەکات چووک ڕەق و توند ببێت کە بە زەحمەت دەنوشتێتەوە، بۆیە کاتێک زەبرێکی بەردەکەوێت، ئەو شانانەی دەورەی چووکیان داوە، ناتوانن بەرگەی زەبرەکە بگرن و لەوکاتەدا چووک دەشکێت.

د.جاکۆب روونیدەکاتەوە شکانی چووک تەنیا لەکاتی ڕەپبوونی چووکدا ڕوودەدات، کاتێک چووک دەنیشێتەوە، پەستانی نێو چووک کەمە و بە ئاسانی دەتوانێت بچەمێتەوە و بەرگەی هێزە دەرەکییەکان دەگرێت.

نیشانەکانی شکانی چووک

پرۆفیسۆرە ئەمریکییەکە دەڵێت ئەگەر تۆ چووکی خۆتت شکاند، ئەوا زوو هەستی پێدەکەی، ئاشکراترین نیشانەشی دەنگی شکانە کە هەستی پێدەکرێت و بەهۆی برینداربوون و پسانی شانەکانەوەیە.

یەکێکی دیکە لە نیشانەکانی بریتییە لە ڕەپنەبوون، هەروەک ئەوەی کە دەرزییەک بە باڵۆنێکی پڕ هەوادا بکەیت، دواتر چووک ئەستوور دەبێت، ڕەش و شین دەبێتەوە و ئازارێکی زۆری دەبێت.

ئەگەر شکانەکە بۆڕیی میزی گرتبێتەوە، ئەوا بە دڵنیاییەوە خوێن دەبینی لەکاتی میزکردن.

چی بکەین لەکاتی شکانی چووک؟

د.جاکۆب دەڵێت شکانی چووک حاڵەتێکی شەرمهێن و بێزارکەرە، بەڵام پێویستە زوو سەردانی بەشی فریاکەوتنی نەخۆشخانە بکەی.

دەستنیشانکردنی شکانی چووک لەڕێگەی پشکنینی دەستی، و وێنە گرتنی تیشکی بۆڕیی میز یان بەهۆی MRI دەبێت.

چارەسەری شکانی چووک

پرۆفیسۆرەکەی زانکۆی کالیفۆڕنیا لەبارەی چارەسەری شکانی چووکەوە دەڵێت زۆربەی کات پێویستی بە نەشتەرگەرییە بۆ ئەوەی شانەکانی چووک بدوورێنەوە، بۆیە باشترە لەماوەی کەمتر لە سێ کاژێر، نەشتەرگەرییەکە بکرێت و پێویست بە چاوەڕوانی ناکات.

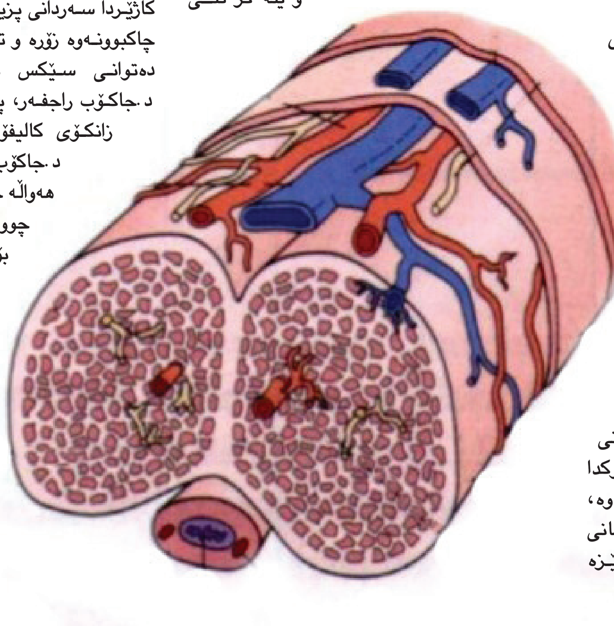
هەروەها دەڵێت ئەگەر نەشتەرگەرییەکە دوابخرێت، دوورینەوەی شانەکانی چووک زەحمەت دەبێ و جێی برینەکە دەبێتە پەڵە و گۆشتی زیادە دروست دەکات.

دروستبوونی گرێ لە کاتی چاکبوونەوە، دەبێتە هۆی تێکچوونی ڕێکیی چووک و تەنانەت هەندێجار نەمانی توانای ڕەپبوون، ئەمەش چونکە ئەو شانەیەی خوێن هەڵدەگرێت، تێکشکاوە.

ئایا چاک دەبێتەوە؟

"ئەگەر بەزوویی و لە کەمتر لە 72 کاژێردا سەردانی پزیشک بکەی، ئەوا ئەگەری چاکبوونەوە زۆرە و تەنانەت دوای 4-5 هەفتە دەتوانی سێکس بکەیت"، ئەوە قسەی د.جاکۆب راجفەر، پرۆفیسۆری میزەڕۆیە لە زانکۆی کالیفۆڕنیا.

د.جاکۆب راجفەر هەروەها دەڵێت، هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە شکانی چووک دیاردەیەکی باو نییە، بۆیە ناچار نیت کە زۆر بترسیت، بەڵام هەندێ شێوازی سێکسکردن هەن کە مەترسیی شکان زیاد دەکەن و دەشڵێت پێش سێکسکردن هەوڵ بدە چووکت تەواو ڕەپ بوو بێت، ئەگەرنا مەترسیی نوشتانەوە و سووڕانی زیاترە و دەبێتە هۆی شکانی.



فەرهەنگی نۆڕین

جۆرەکانی پێست و چۆنیەتی پاراستنی

– جۆرەکانی پێست بریتین لە پێستی ئاسایی، چەور، وشک، تێکەڵ یاخود هەستەوەر.
– مەرج نییە پێستی کەسێک بە درێژایی تەمەنی هەمانجۆر بێت.
– پێستی ئاسایی نە زۆر وشکە و نە زۆر چەورە.
– پێستی تێکەڵ لە هەندێک جێگەیدا وشک و لە هەندێکی دیکەدا چەورە.
– پێستی وشک بە گشتی وشکە و ڕێژەی چەوریی تێیدا کەمە.
– خاوێنکردنەوەی پێست بەشێوەیەکی دروست لە زیانەکانی ماکیاژدەتپارێزێت
– دوای شۆردنی پێست، شێدارکەرەوەکانی پێست بەکاربهێنە.
– گرنگیدان بە بەکارهێنانی دژەخۆر، پێستت دەپارێزێت.
– لەپێناوی پاراستنی پێستت، هەموو ڕۆژێک ئارایشت مەکە.
– فلْچەی ئارایشت خاوێن ڕابگرە.
– کەرەستەی ئارایشت لەنێوان خۆتان ئاڵوگۆڕ مەکەن.
– خواردنەوەی بڕی پێویستی ئاو پێست دەپارێزێت.
– خۆراکی دروست پێستی تەندروست بەرهەم دەهێنێت.
– وەرزشی پێویستی ڕۆژانە، پێستت دەگەشێنێتەوە.
– خەوی قووڵ و ئارامیبەخش، پاڵپشتێکی باشی پێستە.
– دووربوون لە گوشاری دەروونی، بۆ ماوەیەکی درێژ پێست بە گەنجی دەهێڵێتەوە.
– تیشکی سەروو وەنەوشەیی ڕەنگی پێست تێکدەدات، چرچی دەکات و ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجە زیاد دەکات.
– کرێمی دژەخۆر ناهێڵێت بڕی زیانبەخشی تیشکی سەروو وەنەوشەیی بەر پێست بکەوێت.
– SPF توانای هەر کرێمێکی دژەخۆرە بۆ ڕێگریی لە تیشکی سەروو وەنەوشەیی.
– SPFی 15 مانای وایە کرێمەکە 94%ی تیشکی سەروو وەنەوشەیی ڕادەگرێت.
– SPFی 30 واتە کرێمەکە بە ڕێژەی 97% ڕێگری لە تیشکی سەروو وەنەوشەیی دەکات.
– SPFی 45 واتە کرێمەکە بە ڕێژەی 98% ڕێگری لە تیشکی سەروو وەنەوشەیی دەکات.
– هیچ دژەخۆرێک نییە بە ڕێژەی 100% ڕێگە لە تیشکی سەروو وەنەوشەیی بگرێت.
– تیشکی سەروو وەنەوشەیی کە لە تیشکی هەتاودایە دوو جۆری A و B هەیە.
– جۆری A کار لە چینە قووڵەکانی پێست دەکات و چرچیی پێست دروست دەکات.
– جۆری B دەبێتە هۆی سووتانەوە و ژاکاندنی ڕووکاری دەرەوەی پێست.
– نیو کاژێر بەر لە چوونە دەرەوە کرێمی دژەخۆر بەکاربهێنە.
– هەموو دوو کاژێر جارێک کرێمی دژەخۆر لە پێستت بدەوە.

جۆلانەیەکی هۆشمەند بۆ منداڵان

ڕووداو– ئاژانسەکان

جۆلانەیەکی هۆشمەند یارمەتی ئەو دایکانە دەدات کە شەوانە بەهۆی منداڵەکانیان ناخەون.

دیزاینەرێکی ئیسپانی جۆلانەیەکی هۆشمەند بۆ منداڵان دروست دەکات و دەڵێت ئەو دایکانە ڕزگار دەکات کە شەوانە بەهۆی گریانی منداڵەکانیان تا بەیانی خەویان لێ ناکەوێت.

ئەلیخاندرۆ لۆپێز، دیزاینەری ئیسپانی دەڵێت چارەسەرێکی بێوێنە بۆ ئەو دایکانە دەدۆزێتەوە کە شەوانە خەویان نییە بەهۆی ئەوەی منداڵەکانیان ناخەون، ئەویش بە دروستکردنی جۆلانە یان قەرەوێڵەیەک بۆ منداڵ، کە چەند لەرەیەکی هێواش دەکات، ڕووناکی پێویست و دەنگی ئارامی تێدایە و تەنانەت دەتوانرێت بگوازرێتەوە نێو ئۆتۆمبێل و دەرەوەی ماڵیش.

کۆمپانیای ماکس مۆتۆر دریمز ڕایدەگەیەنێت ئەوان لەگەڵ جۆلانە نوێیەکەدا ئەپلیکەیشنێکی تایبەتییان داناوە، تاوەکو باوانی کۆرپەکە لە مۆبایلە هۆشمەندەکانیاندا هەبێت و بتوانن خۆیان کۆنترۆڵی جێگەی منداڵەکەیان لەڕووی ڕووناکی، دەنگ و لەرەلەرەکانی بکەن و بتوانن منداڵەکەیان لە خەوێکی قووڵدا بهێڵنەوە.

بەپێی توێژینەوەیەک دەرکەوتووە باوانی منداڵ لە ساڵی یەکەمی کۆرپەدا بە گشتی ڕۆژانە سێ کاژێر لە کەسانی ئاسایی کەمتر دەخەون کە پێویستی ڕۆژانەی مرۆڤێکی پێگەیشتوو خەوی 8 کاژێر خەوتنە، بەمەش دەکاتە 44 ڕۆژی بێخەوتن لە تێکڕای ساڵەکەدا. دیزاینەرەکە دەڵێت بیرۆکەی دروستکردنی ئەو جۆلانەیە هەر لەوەوە سەریهەڵداوە. کۆمپانیای فۆرد دروستکەری ئەم بەرهەمەیە و دەڵێن لە ئایندەیەکی نزیکدا دەکەوێتە بازاڕەکانەوە.

لە دکتۆر ئۆنلاینەوە

میزەچرکە و چارەسەری

■ دکتۆر سەیوان هەیاس ئاغا

دکتۆر ئۆنلاین پرۆژەیەکی (تۆڕی میدیایی ڕووداو)ە کە پزیشکانی پسپۆڕی زۆربەی نەخۆشییەکان وەڵامی پرسیاری هاووڵاتیان دەدەنەوە. لەو ژمارەیەی (پزیشکی تۆ) باوترین پرسیاری ئەم مانگەی دکتۆر ئۆنلاین دەخەینەڕوو:

سڵاو دکتۆر، من ژنێکی تەمەن 24 ساڵم، دوو منداڵم هەیە و هەردووکیانم بەبێ نەشتەرگەری بووە، کاتێک دەچمە ئاودەست و دێمە دەرەوە، دەمەوێ دووبارە بچمەوە، چونکە هەست دەکەم میزم تەواو نەبووە. ئەو حاڵەتە شەوان زۆر بێزارم دەکات. لە تەمەنی 17 ساڵیش ئەو کێشەیەم هەبوو، بەڵام تەنیا لە کاتی کۆکە، یان لەکاتی قەبزی. بەس دواتر باش بووم. ئێستا لەدوای منداڵی دووەم زۆر خراپم. ئەو حاڵەتەی من چییە و چۆن چاک دەبم؟ پێویستە سەردانی پزیشک بکەم؟

پرسیاری ئەو خاتوونە لەلایەن دکتۆر سەیوان هەیاس ئاغا، پزیشکی نەشتەرگەریی گورچیلە و میزەڕۆ وەڵامدراوەتەوە و دەڵێت نیشانەکانی نەخۆشییەکەی ئەو خانمە زۆرتر لە میزەچرکە دەچێت و میزەچرکەش گرفتێکی تا ڕادەیەک باوە.

میزەچرکە چییە؟

میزەچرکە یان میزەچووڕکێ کە هەندێجار پاشەمیزەشی پێدەگوترێت، گرفتێکی کۆئەندامی میزەڕۆیە و لە ئەنجامی نەمانی کۆنترۆڵی میزڵدان دروست دەبێت. توندیی حاڵەتەکەش جیاوازە و ڕەنگە تەنیا حاڵەتێکی دەگمەن بێ لەکاتی کۆکە و پژمین ناچارت بکات میز بکەی، یان هێندە زۆربێت کە نەتوانیت میز ڕابگریت تا دەگەیتە ئاودەست.

ئەگەر حاڵەتەکە هێندە زۆر بوو کە کاریگەری لەسەر کارەکانی ڕۆژانە هەبوو، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکەی.

کێ زۆرتر تووش دەبێت؟

میزەچرکە زۆرجار دەستنیشان نەکراوە و لەگەڵ هەڵکشانی تەمەندا، حاڵەتەکە زیاد دەکات، بە جۆرێک لە بەساڵاچوواندا ڕێژەکە دەگاتە نزیکەی 80%. لە تەمەنە جیاوازەکان میزەچرکە هەیە، بەڵام لە هەموو تەمەنەکاندا میزەچرکە لە خانماندا بەربڵاوترە و خانمان دوو هێندەی پیاوان تووش دەبن.

جۆرەکانی میزەچرکە و نیشانەکانی

هەندێ کەس تەنیا بە دەگمەن هەست بە هاتنی دڵۆپەی میز دەکەن، هەندێکی دیکەش زۆرجار جلەکانی ژێرەوەیان تەڕ دەکەن. میزەچرکە چەند جۆرێکی هەیە لەوانە:

– **میزەچرکەی گوشار:** کاتێک میزەکە دێت، کە گوشار دەخرێتە سەر میزڵدان. کاتی پژمین، کۆکە، پێکەنین، وەرزش و هەڵگرتنی شتی قورس ئەو جۆرە لە میزەچرکە ڕوودەدات.

– **میزەچرکەی پێویستی:** لەم جۆرەیان کەسەکە لەناکاو دەیەوێت میز بکات و دوایی بەبێ کۆنترۆڵی خۆی میزەکەی دەکات، زۆرجار کەسەکان ناچارن چەندین جار هەستنەوە لە خەودا لەم جۆرەیاندا.

– **میزەچرکەی هەڵچوون:** تووشبوو هەست بە دڵۆپەکردنی بەردەوام دەکات، چونکە بەردەوام میزڵدانی پڕە و ناتوانێت بەتاڵی بکات.

– میزەچرکەی فرمانی: لەم جۆرەیاندا کەسەکە بەهۆی گرفتێک لە دەمار، یان جەستەی کە ناتوانێ بجوڵێت و فرمانەکان جێبەجێ بکات، تووشی میزەچرکە دەبێت و میز دەکات.

– **میزەچرکەی تێکەڵاو:** کەسەکە زیاتر لەیەک جۆر میزەچرکەی هەیە و هەست بە زیاتر لە جۆرێکیان دەکات.

هۆکارەکانی میزەچرکە

میزەچرکە نەخۆشی نییە، نیشانەیە، ڕەنگە لە ئەنجامی خووەکانی ڕۆژانە یان لە ئەنجامی نەخۆشیی و گرفتێکی فیزیایی دیکە تووشی کەسێک ببێت.

هەندێک جۆری میزەچرکە هەیە کورتخایەنە و لە ئەنجامی چەندین جۆری خواردن و خواردنەوە تووشی مرۆڤ دەبێت کە وەک دەرمانی میزپێکەر کاردەکەن و میزڵدان هان دەدەن بۆ میزکردن. باوترین خواردن و خواردنەوەکان بریتین لە مەی، کافایین، قاوە و چا، خواردنەوە گازییەکان، شیرینیە دەستکردەکان. خۆراکە شیرین، تیژ و ترشەکان، میوە ترشەکان، دەرمانەکانی پەستانی خوێن و دڵ، خەواڵووکەرەکان و ماسولکە خاوکەرەوەکان، هەروەها ڕەنگە لە ئەنجامی هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ، یان بەهۆی قەبزی تووشی مرۆڤ ببێت.

هەروەها هەندێک میزەچرکەش هەن هەمیشەیین، ئەو جۆرەی میزەچرکە زیاتر لە ئەنجامی نەخۆشی یان حاڵەتێکی درێژخایەن تووشی مرۆڤ دەبێ. لە بڵاوترین هۆکارەکانیش ئەمانەن:

– **دووگیانی:** گۆڕانە هۆرمۆنییەکان و زیادبوونی کێشی منداڵدان دەبنە هۆی میزەچرکەی گوشار.

– **منداڵبوون:** لە لەدایکبوونی سروشتیدا، ماسولکەکانی میزڵدان بۆ کۆنترۆڵکردنی میزکردن لاواز دەکات و هەندێجار دەمار و شانەکانی حەوز دەترازێنێت. ئەمەش زۆرجار میزەچرکەی لێدەکەوێتەوە.

– **هەڵکشانی تەمەن:** بەساڵاچووان توانای خەزنکردنی میزیان کەمترە، چونکە ماسولکەکان لەگەڵ چوونە تەمەنەوە لاوازتر دەبن.

– **تەمەنی بێهیوایی:** دوای بێهیوایی، خانمان کەمتر ئیستڕۆجین دروست دەکەن، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ پاراستنی دیوی ناوەوەی میزڵدان و ڕێڕەوی میز، تێکچوونی ئەم شانانەش دەبێتە هۆی میزەچرکە.

– **شێرپەنجە و گەورەبوونی پرۆستات:** بەتایبەت لە پیاوانی بەساڵاچوودا، گەورەبوونی پرۆستات ڕاگرتنی میز ناهێڵێت و شێرپەنجەش یەکێکی دیکەیە لە گرفتەکان.

– **گیرانی ڕێڕەوی میز:** گیرانی ڕێڕەوی میز لە هەر شوێنێک بێت، ڕێڕەوی میز دەگرێت و دەبێتە هۆی میزەچرکەی هەڵچوون، لە نموونەی ئەوانەی ڕێڕەوی میز دەگرن بریتین لە بەرد و گرێ.

– **نەخۆشیی دەماری:** نەخۆشیی دەماری وەک پارکینسۆن و جەڵتەی مێشک، هەروەها گرێی مێشک و برینداربوونی دڕکە پەتک گرفتەکە دروست دەکەن.

چارەسەری میزەچرکە

چارەسەری میزەچرکە بەپێی جۆرەکەی، توندی و هۆکارەکەی جیاوازە و زۆرجار چەندین چارەسەری جیاواز پێویستە. ئەمانە چەند جۆرێکی چارەسەری میزەچرکەن:

یەکەم: چارەسەر بە گۆڕینی خووەکان

– **ڕاهێنانی میزڵدان:** ڕاگرتنی میزکردن، ئەو کاتەی کە دەتەوێ میز بکەی، سەرەتا دەتوانی هەر جارە و 10 خولەک دوایبخەی، ئەمەش بۆ ئەوەیە ڕابێی لەگەڵ ڕاگرتنی میز و چوونە ئاودەست، تاوەکوو وای لێدێت دەتوانی نزیکەی 2-4 کاژێر میز ڕابگری.

– **دووجار میزکردن:** بۆ ئەوەی بتوانی بە تەواوی میزڵدان خاڵی بکەیەوە و دووربیت لە میزەچرکەی هەڵچوون، ئەمەش بە میزکردن، دواتر وەستان بۆ 10 خولەک و دووبارە میزکردن دەبێت.

– **ڕێکخستنەوەی میزکردن:** دانانی خشتەیەکی میزکردن، تاوەکوو هەر دوو یان چوار کاژێر جارێک میزبکەیت و ڕانەوەستی تا کاتی میزکردن.

– **ڕێکخستنی خۆراک و ئاو:** بۆ دووبارە کۆنترۆڵکردنەوەی میزڵدان، پێویستە واز لە کهول و قاوە بهێنێت، هەروەها دووربکەویەوە لە میوە و خۆراکە ترشەکان و کێش دابەزێنی.

دووەم: وەرزشەکانی ماسولکەی حەوز

ڕەنگە پزیشک داوای وەرزشکردن بکات تاوەکو بتوانی ماسولکەکانی حەوز بەهێزبکەیەوە و میزکردن کۆنترۆڵ بکەیت.

سێیەم: هاندانی کارەبایی

پرۆبەکان و ئامێرە تایبەتەکان دەخرێنە زێ یان ڕێکە، تاوەکوو ماسولکەکانی حەوز هانبدرێن و بەهێز بکرێنەوە.

چوارەم: دەرمان

کۆمەڵێک دەرمانی تایبەت هەن بۆ چارەسەری میزەچرکە و پزیشک بەپێی پێویست و جۆرەکەی دەیاننووسێت.

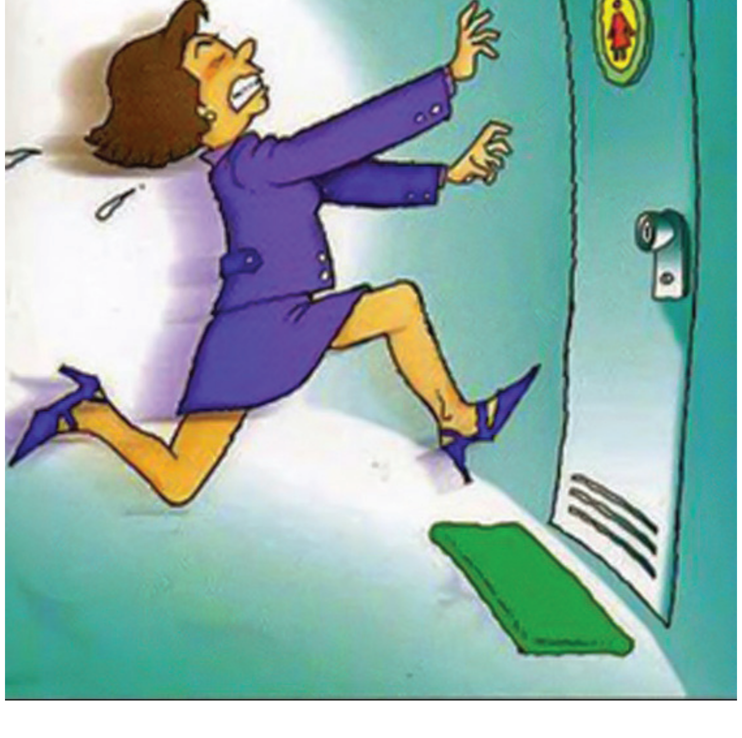
پێنجەم: ئامێری پزیشکی

شەشەم: نەشتەرگەری

حەوتەم: شێوازی ژیان

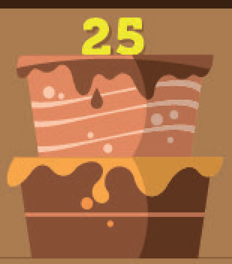
میزەچرکە چەندین گرفت بۆ تووشبوو دروست دەکات، بۆیە پێویستە ئاگاداری زیاتری کەسی تووشبوو بین، لە باوترین ڕێکارەکانیش ئەمانەن:

– شۆردن و خاوێنکردنەوەی کەسەکە.
– وشککردنەوەی جەستە لەبەر هەوا
– دووربکەوە لە زۆر بەکارهێنانی دەرمانە کیمیاییەکان بۆ شۆردنی زێ
– ڕووناکی لە شەودا دەبێت نزیک بێت لێتەوە، چونکە مەترسی کەوتن کەم دەکاتەوە.
– کێشت ڕێکبخە و وەرزشەکانی ماسولکەکانی حەوز بکە.



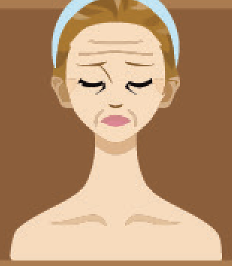
10 ڕاستی لەبارەی پیربوونی پێست

هەموومان کاتێک لۆچێک لەسەر ڕوخسارمان دەبینین، یەکسەر ترسی پیربوونمان لێ دەنیشێ. بەڵام مەرج نییە هەموو لۆچ و چرچییەکی ڕوخسار و پێست پەیوەندی بە پیرییەوە هەبێ، زۆر هەڵسوکەوت و خووی مرۆڤ و شێوازی ژیان ڕێخۆشکەرن بۆ پیربوونی پێست. لێرەدا ئاماژە بە 10 ڕاستی لەبارەی پیربوونی پێست دەدەین:

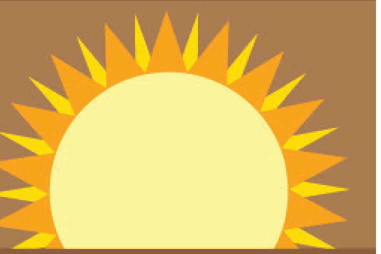


1 لۆچی ڕوخسار لە تەمەنی 25 ساڵییەوە دەستپێدەکات.

2 ڕۆژانە کێشانی 10 جگەرە بۆ ماوەی 10 ساڵ، چرچی و لۆچی گەورەتر دروست دەکات بەراورد بەوانەی کە جگەرەناکێشن.

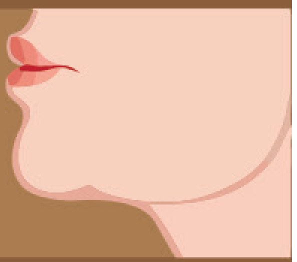


3 زۆر جوڵاندنی ماسولکەکانی وەک چاو نوقاندن، زووتر هێڵەکانی ڕوخسار دروست دەکات.

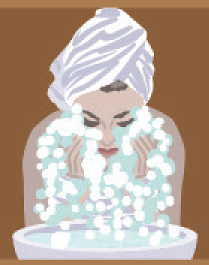


4 خاڵەکانی تەمەن، کەمتر بەهۆی تەمەنەوەن، بەڵکو بەهۆی بەرکەوتنی تیشکی خۆر دروست دەبن.

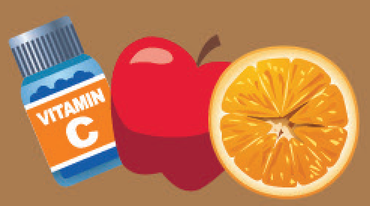
5 زۆر لەسەر لا خەوتن لۆچییەکانی چەناگە و ڕوومەت زیاتر دەکات.



6 هێزی کێشکردنی زەوی تاکە هۆکاری شۆڕبوونەوەی پێستی ڕوخسار و ژێر چەناگەیە.

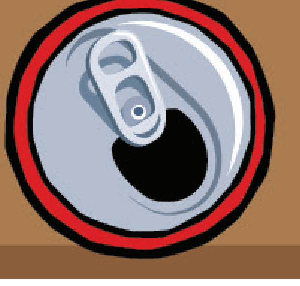


7 شووشتنی ڕوخسار ڕۆژانە زیاتر لە دوو جار، پێست وشک دەکاتەوە.



8 ڤیتامین C کە لەمیوە ترشەکاندا هەیە، بەرگرییەکی ڕاستەوخۆیە دژی تیشکی سەروو وەنەوشەیی

9 - دژەخۆر مەترسیی پیربوونی پێست 24٪ کەمتر دەکاتەوە.



10 سۆدە کە لە خواردنەوە گازییەکاندا هەیە، بەهۆی بوونی فۆسفات تێیدا، پێست پیر دەکات

یەکێکیان حاڵەتە و یەکێکیشان نەخۆشییە

خەمباری یان خەمۆکی؟

ڕۆژی جیهانیی تەندروستی کە دەکەوێتە مانگی نیسان و ساڵانە لە هەفتەی یەکەمی ئەو مانگەدا یادی دەکرێتەوە، هەر ساڵە و نەخۆشییەکی تێدا دیاری دەکرێت و دەکرێتە مژاری ڕۆژی جیهانیی تەندروستی، مژاری ئەمساڵیش تایبەت بوو بە خەمۆکی، ئەمەش چونکە هۆکاری یەکەمی پەککەوتنی جەستەیی و دەروونیی مرۆڤە.

خەمۆکی چییە؟

خەمۆکی (depression) نەخۆشییەکی دەروونییە و کار لە هەموو هەست و سۆزەکانی مرۆڤ دەکات. کار لە هەڵسوکەوت و هەڵوێستی کەسەکە دەکات، دەکرێ لە هەر ڕەگەز یان تەمەنێکدا دەربکەوێ.

نیشانەکانی:

نیشانەکانی خەمۆکی بریتین لە نەمانی ئارەزوو بۆ کار و چالاکی، خەمباری، بێهیوایی، نەمانی ئارەزوو بۆ نواندنی هیچ هەڵسوکەوت و هەڵوێستێک. نەمانی ئارەزوو بۆ ئەو چالاکییانەی کە بۆ کەسانی ئاسایی چێژبەخشن. لە حاڵەتە توندەکانیشدا بیرکردنەوە لە خۆکوشتن.

کەسی خەمۆک چیدی ئارەزووی دیداری هاوڕێیان و ئەندامانی خێزانەکەی نییە، خولیاکانی پیادە ناکات و ناتوانێ بچێتە سەر کار و پیشەکەی.

چۆن بزانین کەسێک خەمۆکە؟

هەر کەسێک کە ئارەزووی نەما و بێهێز و لاواز بوو، ئەوە مەرج نییە نەخۆشیی هەبێت، بەڵکو ڕەنگە خەمبار بێت، کە لەیەکدی جودان و تەنیا پزیشک دەتوانێت بڕیار بدات و دەرمان و چارەسەرەکانی دیکە دیاری بکات.

هەرکەسێک لەم هەشت خاڵەی خوارەوە، پێنج دانەی تێدابن کە دوو هەفتە بەردەوام بن، ئەوە نیشانەی ئەوەیە کە تەنیا خەمبار نییە و ئەگەری زۆرە تووشی نەخۆشیی خەمۆکی بووبێ، دوا بڕیاریش پزیشکی دەروونی دەیدات.

1- کەسەکە میزاجی دادەبەزێ و هەستی بێهیوایی دایدەپۆشێ، ئارەزووی لە هیچ نییە.
2- چالاکییەکانی کەسێکی ئاسایی لە تووشبووەکەدا بەدی ناکرێ.
3- کێشی کەسەکە 5% کەم دەکات یان زۆر دەبێت بەبێ ئەوەی مەبەستی بێ.
4- نووستنێک کە ئێجگار کەمە یان ئێجگار زۆرە بە بەراورد بە کەسی ئاسایی.
5- بێهێزی و لەشداهێزرانی بەردەوام.
6- گۆڕانی وێنەی خود: هەست بە کەمی دەکات، یان زۆر خۆبەزلزان دەبێ یان هەست بە تاوان دەکات.
7- نەمانی توانای سەرنجدان و بڕیاردان.
8- هەوڵ و پلاندانان بۆ خۆکوشتن.

بەساڵاچووانی کوردستان خەمۆکن

بەپێی توێژینەوەیەکی زانستی، زیاتر لە نیوەی خەڵکانی سەرووی 65 ساڵ لە هەرێمی کوردستاندا نیشانەکانی نەخۆشیی خەمۆکییان هەیە و وەک پێویست گرنگی بە باری دەروونییان نادرێت.

بەشدارانی توێژینەوەکە 650 کەسی بەتەمەن (398 پیاو و 252 ژن) بوون کە لە سلێمانی 348 بەساڵاچوو، لە هەولێر 168 و لە دهۆکیش 134 بەساڵاچووی گرتەوە.

تێکڕای ڕێژەی خەمۆکی لەنێو بەتەمەنەکانی هەرێمی کوردستاندا 64،2% بووە. بەپێی شارەکانیش بەم جۆرە بووە: (هەولێر 61.9%، سلێمانی 61.5 % و دهۆکیش 73.9%).

بە گوێرەی توێژینەوەکەی د.شێنێ فریا کە وەک بەشێکە لە پێداویستییەکانی بەدەستهێنانی بڕوانامەی دیبلۆمی باڵا لە پزیشکیی خێزانی:

- لە تورکیا ڕێژەی خەمۆکی لەنێو ئەو بەساڵاچووانەی لە ماڵەوە دەژین 29%یە، بەڵام لەنێو ئەوانەی لە خەڵوەتگەی پیری دەژین دەگاتە 41%.
- لە سعودیە ڕێژەکە دەگاتە 40%. بەڵام لە وڵاتێکی وەکو کەنەدا ڕێژەکە کەمترە لە 6%. توێژەرەکە دەڵێت لە هیچ وڵاتێک ڕێژەکە لە 40% تێنەپەڕیوە «لەڕاستیدا ئەو ڕاددە بەرزەی خەمۆکی لە کوردستان بۆ من چاوەڕواننەکراو بوو».
- لەنێو ئەوانەی کە لە کوردستان تووشی خەمۆکی هاتوون و بەگوێرەی توێژینەوەکە ڕێژەیان دەگاتە 64%. ڕێژەی 22،8% یان لەوانەن کە خەمۆکیی توندیان هەیە.

چارەسەری خەمۆکی:

هەموو خەمۆکییەک چارەسەری پێویستە کە مەرج نییە تەنیا دەرمان بێت «ئەوانەی خەمۆکیی هێواشیان هەیە، دەبێ پاڵپشتیی دەروونی و ڕاوێژی دەروونییان پێشکەش بکرێت. ئەوانەش کە خەمۆکیی توندیان هەیە زۆریان دەرمانیان دەوێت، تەنانەت لەوانەیە پێویستیان بە تەزووی کارەباش هەبێت.

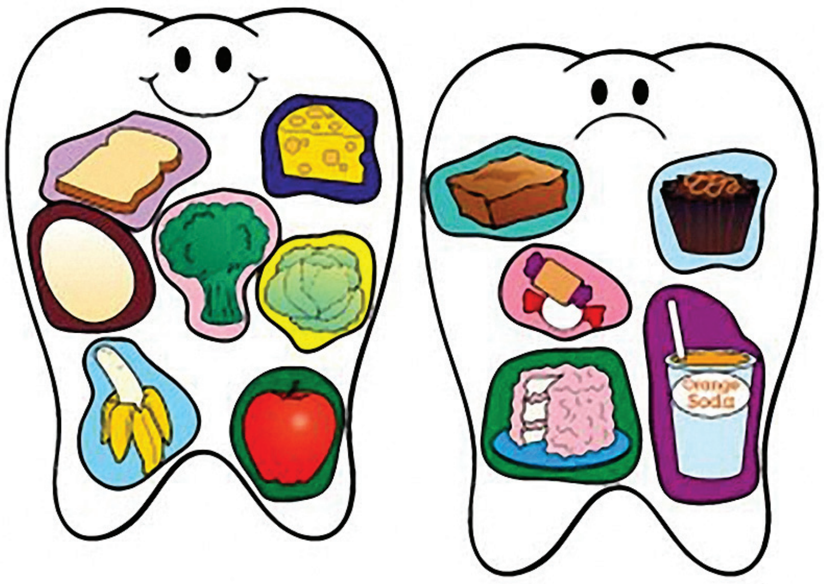
وەک توێژینەوەکە دەڵێت، هیچکام لەوانەی بەهۆی ئەم توێژینەوەیە دەرکەوتووە خەمۆکییان هەیە، پێشتر حاڵەتەکەیان دەستنیشان نەکراوە، چجای ئەوەی چارەسەری دەروونی یان دەرمان وەربگرن.

هۆکاری دەستنیشاننەکرانی خەمۆکی لەنێو بەتەمەنەکانی کوردستاندا ئەوەیە کە لە بنکە و مەڵبەندە تەندروستییەکاندا کاتی پێویست نییە بۆ گفتوگۆی تەواو لەنێوان پزیشک و نەخۆش.

هەروەها کاتێک خەمۆکی وەک نیشانەیەکی جەستەیی خۆی دەنوێنێت، تەنیا سەرکوتی نیشانە جەستەییەکە دەکرێت و لایەنە دەروونییەکە کە هۆکاری سەرەکی نەخۆشیی کەسەکەیە، دەستنیشان ناکرێت.

چەند زانیارییەک لەسەر خەمۆکی

- لەسەر ئاستی جیهاندا 300 ملیۆن کەس خەمۆکییان هەیە.
- یەکەمین هۆکاری پەککەوتن و لەکارکەوتنی مرۆڤە.
- خانمان زۆرتر لە پیاوان تووشی دەبن.
- ڕێخۆشکەرێکی سەرەکییە بۆ خۆکوژی کە هۆکاری مردنی 800 هەزار کەسە لە ساڵێکدا.
- وەک هەر نەخۆشییەکی دیکە، چارەسەری هەیە.
- کەمتر لە 10%ی تووشبووان چارەسەری پێویست و کارا وەردەگرن.
- ژمارەیەکی زۆریان دەستنیشان ناکرێن و بە هەڵە چارەسەر دەکرێن.



خۆراکە سوودبەخش و زیانبەخشەکان بۆ ددان

د.زێڕین کامەران*

بە تەنیا شووشتن و پاکڕاگرتنی ددان بەس نین بۆ دووربوون لە نەخۆشییەکانی ددان، لەوانەش کلۆربوون و نەخۆشییەکانی پووک، بەڵکو هەندێک جۆری خۆراکیش دەبێت گرنگییان پێ بدرێت و لە هەندێکیشیان دووربکەوینەوە بۆ ئەوەی ددانەکانمان باش بمێننەوە.

خۆراکە سوودبەخشەکان بۆ ددان

1- شیر و مێلکە:
ئاشکرایە شیر و هێلکە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی کالیسیۆم و ڤیتامین Dین. جەستەی مرۆڤ پێویستی بە ڤیتامین D هەیە تاوەکو بتوانێت کالیسیۆم هەڵبمژێت. کالیسیۆمیش ئێسکەکان و ددانەکان بەهێز دەکات.

2- ماست و پەنیر:
ماست و پەنیر لەو خۆراکانەن کە کالیسیۆم و فۆسفۆڕیان تێدایە. ئەوانەش بۆ بەهێزبوونی مینای ددان گرنگن کە پێکهاتووە لە هایدرۆکسی ئەپەتایت و کالیسیۆم و فۆسفۆڕ، بەڵام باشترە ئەو ماست و پەنیرانە بخورێن کە چەورییان کەمە.

3- ماسی:
ماسی سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە فۆسفۆڕ کە کانزایەکی گرنگی دیکەیە بۆ مینای ددان و بەهێزی دەکات.

4- برۆکلی:
برۆکلی سەرچاوەی دەوڵەمەندی ڤیتامین و کانزاکانە، بۆیە ئەگەر کەسێک زیاتر حەز لە خواردنی سەوزەکان بکات، ئەوا دەتوانێت برۆکلی بخوات و بڕێک لە ڤیتامین و کانزا گرنگەکانی بۆ ددان دەستبکەوێت.

5- گێزەر:
گێزەر سەرچاوەی ریشاڵەکانە، وا دەکات لیکەڕژێنەکان چالاکتر بن، بەمەش بەکتریاکانی سەر ددان لادەبات، چونکە خواردنی ریشاڵەکان پێویستیان بە جوینێکی زۆر هەیە.

6- سێو:
سێویش بەهەمانشێوە بە ریشاڵەکان دەوڵەمەندە و بەشێوەیەکی میکانیکی بەکتریای سەر ددان لادەبات و پاکی دەکاتەوە.

خۆراکە زیانبەخشەکان بۆ ددان

1- لیمۆ:
زۆرجار بڵاودەکرێتەوە کە لیمۆ بەسوودە بۆ ددان، بەڵام یەکێکە لە ترشە زیانبەخشەکان و مینای ددان ڕادەماڵێت. میوە و خۆراکە ترشەکان، ترشی سیتریکیان تێدایە کە ئەوەندە بەهێزە، دەتوانێت مینای ددان بتوێنێتەوە، بۆیە باشترە بەدووربن لە خواردنی.

2- ترشیات:
ترشیات لەگەڵ خواردن بەگشتی خۆشە، بەڵام دەبێت زیاتر ئاگاداری ددانەکان بین، چونکە هاوشێوەی لیمۆ دوژمنی ددانە و دەبێتە هۆی لابردنی توێی یەکەمی ددان.

3- خواردنەوە گازییەکان:
خواردنەوە گازییەکان هیچیان بێ زیان نین، پڕن لە شەکر و ترشەکان کە دەبنە هۆی کلۆربوونی ددان، پزیشکانی ددان بە خراپترین خواردنەوە بۆ ددان ناوی دەبەن.

4- شیرینیی دەستکرد:
هەموومان لە منداڵی دایکمان پێمان دەڵێت شیرینیی کەم بخۆن، چونکە ددانەکان خراپ دەکەن، قسەکەی دایکمان ڕێک تەواوە، چونکە ئەو شیرینیانە چۆن خۆراکی مرۆڤن، بۆ بەکتریاکانیش بەهەمانشێوە خۆراکن و دەبنە هۆی گەشەی بەکتریاکان لەسەر ددانەکان و دواتریش کلۆریان دەکەن.

5- میوەی وشککراوە:
میوە بە گشتی سوودبەخشە، بەو مەرجەی دوای خواردنیان دەبێت ددانەکانمان بشۆین، بەڵام میوە وشکەکان لەسەر ددان دەمێننەوە و پێوەی دەنووسێن، بە مانەوەشیان دەبنە خۆراکی بەکتریاکان و گەشەیان زیاد دەکات و دواجار ددانەکان کلۆر دەکەن.

***پزیشکی ددان**

ماست و ماسی پێکەوە دەخورێن؟

مرۆڤ بۆ دەسکەوتنی خۆراک لە کۆنەوە هەوڵـی داوە لـە ڕێگـەی ڕاوەوە گۆشـتی دەستبکەوێت. گۆشتی سوور یەکەم جۆری گۆشت بووە کە مرۆڤ خواردوویەتی، ئەویش لەڕێگەی ڕاوکردنی ئاژەڵی کێوی، بەڵام دواتر مرۆڤ گۆشتی دیکەی بۆ سەر سفرەی خۆی زیاد کرد، لەوانەش ماسی.

پێکهاتەی خۆراکی 100 گرام ماسی

ماسـی لـە جۆرەکانی گۆشـتی سـپیە و سـەرچاوەیەکی زۆر گرنگـی خۆراکییـە، ئەمـەش چونکـە ماسـی بـە هەریەکە لە پرۆتین، ڕیشاڵەکان، کاربۆهایدرات، کانزا و ڤیتامینەکان دەوڵەمەنـدە، بەڵام بە ڕێژەی جیـاواز، بـۆ نموونـە لـە هـەر 100 گرام ماسـی بڕی 22 گـرام پرۆتین، 63 ملیگرام کۆلیسـترۆڵ، 61 ملیگـرام سـۆدیۆم، 384 ملیگـرام پۆتاسـیۆم، 205 کالـۆری، 15 ملیگرام کالیسـیۆم و 0.3 ملیگرام ئاسـنی تێدایە.

لە چ تەمەنێکدا ماسی بخورێت؟

لەبەرئـەوەی ماسـی ڕێژەیەکـی باش لە ئۆمێـگا سـێی تێدایـە کـە پێیدەگوترێت چەوریی سـووک یان چەوری سوودبەخش، بۆیە پێویستە لە هەموو تەمەنێکدا بخورێت.

پزیشکانی خۆراکناسـی دەڵێن چەوریی ماسـی ڕێـژەی چەورییە زیانبەخشـەکانی جەسـتە لە خوێندا کەم دەکاتەوە، بۆیە بەتایبەت لە دوای تەمەنی چل ساڵی زۆر گرنگە هەفتانە دوو جار ماسی بخورێت.

چۆن بتوانین ماسیی تازە بناسینەوە؟

لەکاتی کڕینی ماسی پێویستە سەیری چاوەکەی بکەین، ماسیی تازە چاوەکانی زەقن و لە دەرەوەی چاڵی چاون، توێکڵی دەرەوەی زۆر بریقەدارە و شـلەیەکی لینجی بەسـەرەوەیە لەکاتی پەسـتان خستنەسەر پێسـتەکەی. هەروەها لەکاتی پەسـتان بە پەنجە لەسەر ماسولکەکان دەبێت پتەو بێت و شـوێنی دەسـت چاڵ نەبێت، واتا نابێت ماسی بڵ بووبێت، هەروەک لەکاتی هەڵدڕین مەرجە کە خوێنبەربوون هەبێت لەناو سکی ماسییەکە.

ماسی چۆن بخورێت؟

1- سوورکردنەوەی ماسی لە ڕۆندا

سوورکردنەوە بە ڕۆن خراپترین ڕێگەیە، چونکە هیچ بەهایەکی خۆراکیی نامێنێ. جگە لە خواردنی ڕێژەیەکی زۆر ڕۆنی زیانبەخش و ئەگەریـش هەر حەزت لە سـوورەوەکراو بـوو، ئەوا پێویسـتە دوای سـووربوونەوە، ماسییەکە وشک بکرێتەوە لە ڕۆن. هەروەک باشترە ماسی سوورکردنەوەکەی سووک بێت و کەم لە ڕۆندا بمێنێتەوە و باشتریشە زەیتی زەیتوون بەکاربێت.

2 - ماسیی برژاو

ئەم ڕێگەیە باشـترە لە سـوورکردنەوەی ماسـی لەسـەر ڕەژوو یـان ئاگـری دیکە. لـەو ڕێگەیەدا مەرجی سـەرەکی ئەوەیە کە ماسـییەکە زۆر نەسـووتێت، بـۆ ئەمـەش باشـترە ئاگرەکـە زۆر نزیکـی ماسـییەکە نەبێتەوە.

3 - جۆرەکانی دیکە

جۆرەکانی دیکەی ئامادەکردنی ماسـی بریتیـن لە کوڵاندنی ماسـی بـە هەڵم کە جۆرێـک تـاوەی تایبـەت بەکاردێت، ئەو ڕێگەیەی ئامادەکردنی ماسی پێویستی بە ڕێژەیەکی زۆر کەمی ڕۆن هەیە.

ئەوانەی ماسی ناخۆن چی بکەن؟

ماسی جگە لەوەی بەشێوەی خۆراک و فرێش لە بازاڕەکاندا هەیە، پزیشـکان بـۆ جێگرتنـەوەی ئەمە هەوڵیانـداوە ئەوانەی ماسـی ناخۆن بێبـەش نەبن لە سـوودەکانی، بۆیە بەشێوەی تەواوکەری خۆراکی و حەب دروستیان کردووە.

ماسی و ماست پێکەوە دەخورێن؟

خواردنـی ماسـی هیـچ کاتێـک مەترسی نییە بۆ تەندروستیی مرۆڤ، بەڵکو سوودی تەندروستی گرنگی هەن و ئۆمێگا سـێی نێو ماسـی پارێزەری دڵە.

لـە کوردەواریـدا وا بـاوە کە نابێت خواردنی ماسـی و ماسـت یـان نابێت ماسی لەگەڵ شیرەمەنییەکانی دیکەدا بخورێـت، بـەڵام ئـەم بۆچوونانـە بە بـڕوای پزیشـکانی خۆراکناسـی هیچ بنەمایەکیـان نییە و ئەوە ڕاسـت نییە کە دەڵێن پێکەوە خواردنیان هۆکارە بۆ بەڵەکبوونی پێسـت، جگە لەوانەی کە خۆیان هەستەوەرییان بە ماسی هەیە و ئەمەش شـتێکی ئاسـاییە و بۆ زۆربەی خۆراک و خواردنەوەکان ڕاستە، ئەوانەی هەسـتەوەرییان هەیە نابـێ ئەو خۆراکە بخۆن کە بەهۆیەوە تووش دەبن.

ماسی پێویستە چەند بکوڵێندرێت؟

بۆ ئەوەی بزانیت ماسییەک پێویستی بـە چەنـد کوڵاندن یـان برژانـدن هەیە، سـەیری پارچـە ماسـییەکە بکـە و ئەستوورترین بەشی پێوانە بکـە، بەجۆرێـک بـۆ هەریەکەیـان جیاوازە کـە بـەو شـێوەیەیە: یـەک سانتیمەتر ئەسـتوور دەبێت بـۆ ماوەی حەوت خولەک سووربکرێتەوە، یان حەوت خولەک ببرژێندرێت، کوڵاندن بە هەڵمیش پێنج خولەکی پێویستە.

هەڵەی پزیشکی چییە؟

10%ی نەخۆشەکان بە هەڵە چارەسەر دەکرێن

ڕووداو- ئاژانسەکان

هـەر حاڵـەتێکی زیان پێگەیشـتن و مردن بە هۆکارێـک کـە دەکـرا ڕێگە لە ڕوودانـی بگیرێ، بـە هەڵەی پزیشـکی دادەنرێت، جـا هۆکارەکە پەیوەنـدی بە دەستنیشـانکردنی نەخۆشـی و حاڵەتێکەوە هەبێت، یان چارەسەرکردنی.

لـە ڕاپۆرتـی سـاڵی 2000ی ئەکادیمیـای نیشتیمانی بۆ تەندروستی لە ئەمریکا کە تایبەت بوو بە هەڵە پزیشـکییەکان، هاتووە: "ڕوودانی هەڵەی پزیشـکی مانای ئەوە نییە خەڵکانێکی خراپ خەریکی کاری پزیشـکین، بەڵکو مانای ئەوەیە خەڵکێکی باش لە سیستمێکی خراپدا کاردەکـەن و دەبـێ هەوڵمان بـۆ چاککردنی سیستم بێ".

ڕاپۆرتی سـاڵانەی کۆمیسـیۆنی هاوبەشی نێوەنـدە تەندروسـتییەکانی ئەمریکا دەڵێت خراپیـی پەیوەنـدی نێـوان نەخـۆش و ئەندامانـی خێزانەکـەی لەلایـەک و نێوەندە تەندروسـتییەکان لەلایەکـی دی، هـۆکاری بنەڕەتیـی نیـوەی هەڵە پزیشـکییەکانە لە ئەمریکا.

وەها خەمڵێنراوە کە ساڵی 2013 لەسەر ئاسـتی جیهان 142 هەزار کەس بە هەڵەی پزیشـکی مردوون، پسـپۆڕانی دامەزراوەی جۆن هۆپکینـزی ئەمریکیش دەڵێن ئەگەر سـەنتەری کۆنترۆڵکـردن و پێشـگیری لـە نەخۆشـییەکان لـە ئەمریـکا، هەڵـە پزیشکییەکان بخاتە ڕیزبەندی هۆکارەکانی مردن، ئەوا هەڵە پزیشـکییەکان لە ئەمریکا دەبنە سێیەم هۆکاری مردن لەو وڵاتە.

لە بەریتانیـاش توێژینەوەیەکی سـاڵی 2000 دەڵێـت سـاڵانە لـەو وڵاتـە 850 هـەزار هەڵەی پزیشکی ڕوودەدەن کە زیانی دوو ملیار پاوەند لەو وڵاتە دەدەن.

سـاڵی 2006 لە بەدواداچوونێکی ئەکادیمیای نیشـتیمانی بۆ تەندروستی لە ئەمریکا دەرکەوت، هەڵەی پەیوەست بە دەرمان لە بڵاوترین هۆیەکانی هەڵەی پزیشـکییە لەو وڵاتە، بە جۆرێک سـاڵانە ملیۆن و نیوێک کەس تووشـی زیانی تەندروستی دەبن، 400 هەزاریان لەنێو نەخۆشخانەکان و 800 هەزاریان لە چارەسەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان ڕوودەدەن.

توێژینەوەیەکـی دیکـە دەریخسـتووە لەسـەر ئاسـتی جیهـان لـە چارەسـەرکردنی هـەر 10 نەخۆشدا، یەکێکیان بە جۆرێک لە جۆرەکان هەڵە لە چارەسەرکردنیدا ڕوودەدات.

ئـەو ئامارانەی لە پێشـکەوتووترین سیسـتمە تەندروستییەکانی جیهان ڕاگەیەندراون شۆکهێنەرن، ئەوانەی لە ئەنجامی هەڵەی پزیشـکی لە ئەڵمانیا دەمرن، ژمارەیان لە سـاڵێکدا دەگاتە 17 هەزار و لە بەریتانیاش دەگاتە 12 هەزار کەس.

هەندێک لـە ڕەخنەگران دەڵێـن ڕاپۆرتەکانی پەیوەست بە هەڵەی پزیشکی وەهای لێکدەدەنەوە کە ئەو کەسـەی تووشـی زیان دەبێت یان دەمرێ بەهـۆی ئەو هەڵانە، ئـەوە هەرگیز نە دەمرێ و نە تووشـی مەترسیی تەندروسـتی دەبێ ئەگەر ئەو هەڵانە نەبن کە ئەوەش نالۆژیکییە.

دوو ڕێگە بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجەی گەدە

د.ئەرمان ئایتەش*

یەکێک لەو شێرپەنجانەی بڕستی تەواو لە مرۆڤ دەبڕێ، شێرپەنجەی گەدەیە. ساڵانە چەندین کەس بەهۆی ئەو جۆرەی شێرپەنجە ماڵئاوایی لە ژیان دەکەن. بەڵام ئەو شێرپەنجەیەش وەکو جۆرەکانی دیکەی شێرپەنجە ئەگەر زوو فریای خۆت بکەوی و دەستنیشانی بکەی، دەتوانی شەڕەکەی لێ ببەیەوە.

نەخۆشیی شێرپەنجەی گەدە جۆرێکی مەترسیداری شێرپەنجەیە و چەندین نیشانەی ئاشکرا و شاراوەی هەن، لە باوترین نیشانەکانیشی بریتین لە خوێنبەربوونی شاراوە و بوونی خوێن لەنێو پشکنینەکان کە یەکێکە لە پشکنینە سەرەتاییەکان. بەڵام ئەمە ئەستەمە بۆ دەستنیشانکردن چونکە کەم کەس هەیە بچێت پشکنین بکات پێش ئەوەی بەهۆی کەمخوێنی تووشی لاوازی ببێت.

یەکێ لە نیشانەکانی دیکەی شێرپەنجەی گەدە بریتییە لە دابەزینی کێش، نەمانی ئارەزووی خواردن و زوو تێربوون، هەروەها سکئێشە لە قۆناغەکانی کۆتایی شێرپەنجە کە زۆربەی کات پشتگوێ دەخرێت و گومان بۆ شێرپەنجە ناکرێ.

شێرپەنجەی گەدە نیشانەی دیکەی وەک ڕشانەوە و هێڵنج، هەروەها خوێنبەربوونی ڕێکەی لەگەڵدا هەن.

چۆنیەتی دەستنیشانکردنی:

1 - هەناوبینی:

هەناوبینی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرس و وەرگرتنی شانەی ئەو کۆئەندامە بۆ پشکنینی شانەیی و خانەیی ڕێگەیەکی ناسراوە لە دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشییەدا.

2 - ئەشیعەی تیشکی ئێکسی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرس بە بەکارهێنانی بۆیەی تایبەت:

ئەم ڕێگەیە هەرچەند گرنگ بێت، هێندەی هەناوبینی ورد نییە، بۆیە هەناوبینی زۆر گرنگە، چونکە لەم ڕێگەیەدا ناتوانرێت شانەی تایبەت وەربگیرێت و دەستنیشان و پشکنینی شانەکان بکرێت.

3 - ڕێگە وێنەییەکانی وەک سۆنار، CT، MRI، PET بەکاردێن بۆ تێگەیشتن لە جۆر و قۆناغی گۆڕانە خانەییەکان و بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە، هەروەها بۆ چاودێریکردنی دوای چارەسەریش گرنگن.

شێرپەنجەی گەدە چۆن چارەسەر دەکرێت؟

یەکەم: نەشتەرگەری

لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا چەندین ڕێگە بەکاردێن، بەڵام بەبڕوای من چارەسەر بە نەشتەرگەری باشترین و وردترین جۆرە بۆ شێرپەنجەی گەدە. بەڵام دەبێت لە چارەسەری شێرپەنجەی گەدە دوو خاڵ لەبەرچاو بگیرێن کە ئەمانەن:

- سنووری لابردنی گەدە.
- لابردنی نەشتەرگەری هەموو لیمفە گرێیەکان.

ئامانجی سەرەکی پزیشکانی نەشتەرگەریی شێرپەنجەی گەدە، بریتییە لە خاوێنکردنەوەی تەواوی خانە شێرپەنجەییەکان و ناوچە شێرپەنجەییەکە، بۆ ئەوەی هیچ گرێیەک لەدوای نەشتەرگەرییەکە جێنەمێنێ.

دووەم: چارەسەری کیمیایی و تیشکی

یەکێک لە هەنگاوە گرنگەکان لە چارەسەری شێرپەنجەی گەدە گۆڕانکارییە لە شێوازی شێرپەنجە بۆ جۆری دەرمانی کیمیایی و تیشکی، لە سەردەمی ئێستادا گەشەیەکی بەرچاو بەرەو بەکارهێنانی چارەسەری کیمیایی هەیە کە وەک چارەسەرێکی بەهێزکەر بۆ ئەو نەخۆشانە بەکاردێت نەشتەرگەریی گەدەیان بۆ کراوە و لە قۆناغی چاکبوونەوەدان. پێشتر ئەمجۆرە لە چارەسەری کیمیایی لە پێش نەشتەرگەری بەکاردەهات و سوودی لێ وەردەگیرا.

* پزیشکی پسپۆڕی شێرپەنجەی گەدە لە گرووپی نەخۆشخانەکانی ئاجیبادەم

ERBİL 07515236407
DUHOK 07508278668
ACIBADEMINTERANTIONAL.COM
ACIBADEM
A CLASS HEALTHCARE SERVICES

(پزیشکی تۆ) بەسپۆنسەری گرووپی نەخۆشخانەکانی ئاجیبادەم دەردەچێت
سەرپەرشتیار: دکتۆر هونەر ڕێبوار