ڕووداو
پزیشکی تۆ
www.Rudaw.net
ژمارە (6) دووشەممە 2017/7/3

ئازاری سێکس لەلای خانمان

ڕووداو- ئاژانسەکان

زۆربــەی خانمان لە کاتی سێکســکردندا هەســت بە ئــازار دەکەن و لانیکەم لەماوەی ژیانیان جارێک ئەم ئازارەیان دەبێت، توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە دوو لەســەر ســێی خانمان جارێک لەمــاوەی ژیانیاندا بەهۆی ئــازارەوە لەکاتی سێکسکردن گرفتیان بۆ دروست بووە.

هۆکارەکانی ئازار لەکاتی سێکس زۆرن، ئەمانە بڵاوترین هۆکارەکانن:

نەبوونی چەوری

کاتێــک خانمێک دەچێتە تەمەنەوە، بەتایبەت لەدوای تەمەنی بێهیوایی، ڕێژەی چەورکردن لە جەســتەیدا کەمدەبێتەوە و ئەمەش هۆکارە بۆ وشــکبوونەوەی زێ. شانەکانی زێ زۆر تەنک و ناسکن، ئەگەر بەباشی چەور نەبن، لەکاتی سێکسکردن ئــازار پەیــدا دەبێــت، دەئاوســێن و دەخورێــن. ئەگــەر ئەمــەش هۆکارەکە بێت، چارەسەرەکەی ئێستا ئاسانە و چەندین ڕێگەچارە هەن.

نەخۆشییە سێکسیە گوازراوەکان

هیچ کاتێک نابێت نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان پشتگوێ بخرێن، چونکە ڕەنگــە یەکێک بن لــە هۆکارەکانی ئــازاری کاتی سێکســکردن، بۆیە بەزوویی سەردانی پزیشک بکە و دوای پشکنین چارەسەر وەربگرە.

نەمانی هاندان و بەجۆشبوون

کاتێک باســی ســێکس دەکرێت، ژن و پیاو جیاوازن و لەسەر جێگە هەستی جیاوازیان هەیە، پیــاوان تەنیا 5 خولەکیان بەســە بۆ ئەوەی بە تــەواوی بورووژێن، بەڵام خانمــان لانیکەم 15- 20 خولەکیان پێویســتە، تاوەکوو ئامادەبن بۆ سێکسکردن.

نەخۆشی

چەندین نەخۆشــی هەن وات لێدەکەن تۆ هەســت بە ئازار بکەیت لەکاتی سێکسکردن، لە بڵاوترینیان قەبزی، شێرپەنجە جیاوازەکان و هەوکردنی دیواری منداڵدان. ئەگەر هەریەکە لەم نەخۆشییانەت هەبوو، سەردانی پزیشک بکە.

خاوێنیی زێ

ئەندامــی زاوزێــی ژن، پێویســتە بــەردەوام بە خاوێنی ڕابگیرێت، هەروەها دەبێت بەردەوام دڵنیابیت لــە دووربوون لە هەوکردن و نەخۆشــییەکانی دیکە، سابوونی دژە بەکتریا بەکاربهێنە، چونکە یارمەتی خاوێنکردنەوە و دووربوون لە بەکتریاکان دەدات.

هۆکاری دیکە:

وەک توندیی ماسولکەکانی دەوروبەری زێ کــە ئەمــەش وادەکات پیاوەکە بــە زەحمەت بتوانێت سێکس بکات و ئەمەش پێویستی بە ڕاوێژی پزیشک هەیە.

هەستیاری

هەندێــک هــۆکار هــەن بۆ هەســتیاری لەکاتی ســێکس، پێویستە بەردەوام خۆت بپارێــزی و وریــا بیــت، چونکــە تەنانەت هەندێک خانم بە تۆوی پیاوان هەستیارن، ئەگەر ئەمەت هەبوو پێویستە هەوڵ بدەی لێــی دووربیت. هەروەهــا هەندێک ئامێری دیکــە هەن کــە لــە سێکســدا بەکاردێن، هۆکارن بۆ هەستەوەری.

چارەسەری بەرزەپەستان تەنیا دەرمانە

د.زانیاری نووری عوسمان*

نەخۆشیی بەرزەپەستانی خوێن کە لە کۆمەڵگای خۆماندا بە نەخۆشیی زەخت ناســراوە، یەکەم هۆکاری مردنە لە جیهاندا. هەروەها یەکەم هۆکاری ســەردانی کلینیکی پزیشکەکانیشــە، بەڵام کۆنترۆڵکردنیشــی، هۆکارە بۆ دوورکەوتنەوە لە مردنی پێشــوەختە، بــە هەریەکە لە جەڵتەکانی دڵ و دەمــاخ. هەروەک دووەم هۆکاری سستبوونی گورچیلەکانە.

لە جیهاندا یەک ملیار تووشــبووی نەخۆشــیی زەخت هــەن. لەگەڵ بوونی ئەم هەموو بەڵگە حاشــاهەڵنەگرانە، بەرزەپەســتانی خوێن یەکەم نەخۆشیشــە لە جیهاندا کە باش چارەسەر ناکرێ.

هۆکاری کۆنترۆڵنەکردنی پەستانی خوێن؟

هۆکاری بەرزەپەستانی خوێن کە بەردەوام کۆنترۆڵ ناکرێت، زۆرن بەڵام گرنگترینیان ئەمانەن:

1 - پشتگوێخستنی دەرمانەکان:

توێژینەوە پزیشــکییەکان ســەلماندوویانە تەنانــەت لە وڵاتــە پێشــکەوتووەکان لەڕووی تەندروســتی، ســەرەکیترین هــۆکار ئەوەیــە نەخۆش گوێ بە دەرمانەکان نادات. ئەی دەبێت لای ئێمە لە باشووری کوردستان چۆن بێت؟

2 - لە دەرهاوێشتەکان دەترسن:

لــە وڵاتانی ڕۆژئــاوا خەڵکــی دەرمانەکانی زەخت بە باشــی ناخــۆن، ئەمەش یان بەهۆی لەبیرچوونەوە، یان بڕوابوون بەوەی پێویســت نــاکات دەرمانــەکان بخــۆن، چونکــە بەبڕوای خۆیان دەیانەوێت دووربکەونەوە لە مەترسی و کەمکردنەوەی دەرهاوێشتەکانی دەرمانەکە کە کاتێک حەبەکان نەخۆشەکە ناڕەحەت دەکەن، وازیان لێ دەهێنێت.

3 - هەمووومان دەمرین:

لە باشــووری کوردســتان زۆرجار نەخۆش دەرمــان ناخوات، چونکە دەڵێــت هەموو هەر دەمرین، نازانێ مردنی پێشوەختە، بەجێهێشتنی هاوســەر و هەتیوکردنی منداڵ چەند بەسۆیە. هەروەها نازانێــت دنیا هەر مردن نییە، بەڵکو پەککەوتنیــش هەیــە، کاتێــک کەســێک بــە تەرککردنی دەرمانەکان لە 50 ساڵییەوە ئیفلیج بێت، ئەوە لە مردن ناخۆشــترە، بەتایبەت کە بەدەستی خۆی وا لە خۆی بکات و هۆکارەکەی پشتگوێخســتنی دەرمــان یــان ڕێنماییەکانی پزیشک بێت.

4 - خەرجیی دەرمان:

هەندێکجــار نەخــۆش دەڵێــت دەرمانەکان گرانــن، لەگەڵ ئەوەی زۆربەی کات دەرمانەکان بــە دەفتــەر هەن و بەبێ بەرامبــەر دەدرێن لە نەخۆشخانە حکومییەکان، بەڵام ئەگەر نەشبێت و ناچاربیت بیانکڕیت، ئەوا لەبەر تەندروســتی خۆتــە. لەبەر بەردەوامبوونتە لە کاســبیکردن و ژیانێکــی باشــتر، بۆ ئەوەیــە زۆربەی ژیانت لــە نەخۆشــخانە نەبەیتە ســەر. ئەگــەر هەر نەتوانــرا دەرمانــەکان بکڕیت، یــان نەتتوانی سەردانی پزیشک بکەیتەوە، دەتوانی لەڕێگەی پزیشــکەکەی خۆتــەوە ئەمــە یەکلابکەیتەوە، چونکە زۆربەی پزیشــکەکان باشترین هاوڕێی نەخۆشــن، بەجۆرێــک زۆربــەی دەرمانــەکان نرخەکەیــان هێنــدەی نرخی کارتــی مۆبایل و مانگانەی ئینتەرنێتە.

5 - گۆڕینەوە و جێگرتنەوەی دەرمانەکان:

گۆڕینــەوەی دەرمانەکان بە شــتی خورافی وەکو جۆرێک لە میوە یان خواردنێکی تایبەت، یــان دەرمانی کوردەواری کــە زۆربــەی هەرگیز کــوردەواری نییــە. گەورەتریــن توێژینەوە بە ناونیشانی توێژینەوەی فرامینگهام لەبارەی دڵ کــە بۆ 20 ســاڵ (لەنێوان ســاڵانی 1950 بۆ 1970) چاودێریی سوودی دەرمانەکانی زەختی کرد، سەلماندی تەنیا دەرمان دەتوانێت نەخۆش لە دەرهاوێشتە مەترسیدارەکانی بەرزەپەستانی خوێن، ڕزگار بکات.

6 - خۆدزینەوە لە دەرمان:

جگە لە دەرمانــەکان کە بۆ کۆنترۆڵکردنی بەرزەپەســتانی خوێن بەکاردێت، ئەوانی دیکە تەنیــا هاوکاریی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشــییەکە دەکــەن و جێگرەوە نین، لە هەمووی ســەیرتر کە ئەمە تەنیا لای خۆمان هەیە، نەخۆشــەکە ماوەیــەک دەرمانــەکان دەوەســتێنێ تاوەکوو بزانێــت چی ڕوودەدات. کە ئەمە پێیدەگوترێت "خۆدزینــەوە". چونکــە زۆر ســەیرە مــرۆڤ تاقیکردنەوە لەسەر خۆی بکات، تاوەکوو بزانێت ئایا بەبێ دەرمان زەختەکەی باشە یان تووشی جەڵتە دەبێت، ئەم مەنتقە تێگەیشتنی گرانە.

ئەگەر زەختــت هەبوو کۆتایــی دنیا نییە، ڕێنمایی پزیشــکەکەت جێبەجێ بکە و زۆربەی کات وەکو ئەوە وایە نەخۆشیت نەبێت.

*پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

کامیان سەلامەتترە؟
نانی گەنم یان جۆ بخۆین؟

دکتۆر زانا ئەحمەد*

نان لەنێو گشــت گەلانی جیهاندا بەشێکی ســەرەکیی خۆراکی ڕۆژانەیە. لەنێو ئێمەشــدا گرنگیی نان بە جۆرێکــە ژەمەکان بەناوییەوە ناودەبرێن: نانی بەیانــی، نانی نیوەڕۆ و نانی ئێوارە.

ئەمــە لە دێر زەمانــەوە وا هاتــووە، بەڵام زانستیی نوێی پزیشکی پێیوایە نابێت ئەوەندە گرنگی بە نان بدرێت. ئەگەر وا بڵێیت، یەکسەر پێتدەڵێن: "ئەی کەواتە باوک و باپیرانی ئێمە و هەمــوو مرۆڤایەتی، ئەو چەند هەزار ســاڵە هەڵە بوون!".

هۆکارەکــە ئەوەیە شــێوازی ژیانی ئێمە و ئــەوان زۆر جیاوازە، ئەوان ئەوەندە بە جووڵە بــوون، هەرچییەکیان خواردبێت، هەرســیان کردووە، کەچی ئێمە شێوازی ژیان و خۆراکمان ئەوەنــدە هەڵەیە، هەر شــتێک بخۆین کەمێک ناتەندروســت بێــت، تەندروســتیمان دەخاتە مەترسییەوە.

نان و سەموون لە دانەوێڵە دروست دەکرێن. دانەوێڵەکانیش بەشــێوەیەکی گشــتی لە سێ چیــن پێکدێــن، زۆرینەی ڕەهای ئــەو کانزا و ڕیشــاڵ و ڤیتامینەی لە دانەوێڵــەدا هەن، لە دوو چینەکەی دەرەوەن، ناوەکە بەشێوەیەکی گشتی لە کاربۆهیدرات و پرۆتین پێکدێت. جا مرۆڤی ئەم ســەردەمە بەدەگمەن نەبێت، هەر دانەوێڵەی سپیکراو "ئاردی سپی" بەکاردەبات کــە خاڵــی کراوەتــەوە لــە هەرچی مــاددەی بەسوودە.

ئــاردی ســپی، بەهــۆی ئــەو بــڕە زۆرە کاربۆهیدراتــەی تێیدایە، ســەر دەکێشــێت بۆ چەندان کێشــەی تەندروستی، هەر لە قەڵەوی، شەکرە و بەرزەپەستانی خوێن تاوەکوو بەرزیی چەورییەکانی خوێــن، نەزۆکــی و تەنانــەت شــێرپەنجە، بەتایبــەت شــێرپەنجەی ڕیخۆڵــە ئەستوورە و مەمک.

هیــچ خواردنێــک هێنــدەی نان و ســەموون هۆکاری قەڵەوی نییە کە زۆربەمان بەدەستییەوە دەناڵێنیــن. زۆرجــار قەڵــەوەکان گلەیــی ئەوە دەکەن، هەرچەند کەم دەخۆن، هەر لاواز نابنەوە، بەڵام با بەیەکجاری دەستبەرداری نان و سەموون ببن و ئینجا ئەنجامەکەی ببینن. کەسانێک هەن دەڵێن: "بەهیچ جۆرێک ناتوانین دەســتبەرداری نان و ســەموون ببین". ڕاســت دەکــەن، وەلێ ئەمــە بەهۆی ئەوەوە نییە کە خــواردن بێ نان تامــی نییە، یان نــان بۆ تەندروســتی ئەوەندە گرینگــە، بەڵکو بەهۆی ئەوەیە کە کاربۆهیدرات ئالوودەبوون دروست دەکات!

نانی ئەسمەریش زیانی هەیە؟

بەر لە هەر شتێک، لەم چەند ساڵەدا نەبێت، شتێک نەبووە بە ناوی نانی قاوەیی یان ئەسمەر، ئەوەی هەبووە، نانی بۆر بووە نەک قاوەیی. واتە ڕەنگــی کەمێک لە ســپێتی لایــداوە کە ڕەنگی سروشتیی ئاردی بەکەپەکە. ئەو نان و سەموونە قاوەییانەی ئێستا هەن، هەر لە ئاردە سپییەکەن، قــاوە و ڕەنگی دیکەی قاوەییان تێدەکرێت، بەم جۆرەش نەک باشــتر نین لە نانی سپی، بەڵکو خراپترن.

نانی جۆ باشترە یان گەنم؟

نان و سەموون ئەگەر خوران، وا باشە لەگەڵ ژەمە پڕ لە کاربۆهیدراتەکان، واتە برنج، ســاوار و گەنمەکوتــاو نەخورێــن و لەگەڵ ئەوانی دیکە بخورێن، چونکە دەبێت ڕێژەی کاربۆهیدرات لەنێو ژەمەکان وەک یەک بن. بەپێچەوانەی ئەوەی زۆر جار دەگوترێ کە نانی جۆ باشتر و تەندروستترە لە گەنم، ئەوە وەک چۆن نانی گەنم خۆشــترە، ئاواش تەندروستترە، هەم بۆ خەڵکی ئاسایی و هەمیش بۆ شەکرەداران.

(پێنوێنی شەکراوێتی- Glycaemic Index)ی ئاردی جۆ 67و ئاردی گەنم 49یە، بێگومان ئــاردی بەکەپەک، ئەمەش واتە ئــاردی گەنم و نانەکەشی سەلامەتترە و شەکری کەمترە.

نان زۆر ببرژێندرێت یان کەم؟

هەندێک کــەس پێیوایە نــان زۆر ببرژێنرێت ڕێــژەی شــەکرەکەی کــەم دەبێتــەوە، ئەمە تا ڕادەیەک وایە، بەڵام ئەو ڤیتامین و کانزایانەشی کــە تێیدایە کەمتر دەبنەوە، بۆیە تەندروســتتر نییە. تاکە کەســانێکیش کە نانی ســپی کەمتر زیانیان پێدەگەیەنێت وەک لە نانی بۆر، ئەوانەن کە نەخۆشــیی قوڵۆنیان هەیە، چونکە کەپەک غازات و قۆڕەقۆڕی سک زیاتر دەکات.

*** خوێندکاری بۆرد لە هەناو و شارەزا لە دروستیی خۆراک**

نوێ لە پزیشکیدا

ئەپلیکەیشنێک بۆ دڵنیابوون لە کواڵیتیی دەرمان

رووداو- هەولێر

وەزارەتی تەندروستی هەرێمی کوردستان کار بۆ ئەوە دەکات لەڕێی ئەپلیکەیشنێکەوە زانیاری لەبارەی پێکهاتە و کواڵیتیی دەرمان بە هاووڵاتیان بدرێت.

د.رێکەوت حەمەڕەشید، وەزیری تەندروستی بە (رووداو)ی راگەیاند: "لەمەودوا لەڕێگەی ئەپلیکەیشنێکەوە زانیاری بە هاووڵاتییان دەدەین، دڵنیایان دەکەینەوە کە دەرمانەکە لە وەزارەتی تەندروستییەوە رێگە بە بەکارهێنانی دراوە".

وەزیری تەندروستی ئاشکرای دەکات لەگەڵ کۆمپانیایەک لە گفتوگۆدان بۆ دروستکردنی ئەپلیکەیشنەکە و دوای جەژن لایەنی یاسایی کارەکە تاوتوێ دەکەن.

سەبارەت بە چۆنیەتی کارکردنی ئەپلیکەیشنەکە، د.رێکەوت حەمەڕەشید دەڵێت: "دەرمانەکانی بازاڕ کۆدی کواڵیتیی کۆنترۆڵیان لەسەرە و لەڕێگەی داخڵکردنی کۆدەکەوە، ئەپلیکەیشنەکە جۆری دەرمانەکە و کۆمپانیای وەبەرهێنەر دەردەخات، هەروەها کاتی بەرهەمهێنان و ئێکسپایەری دەرمانەکەش ئاشکرا دەکات".

لەماوەی دوو کابینەی رابردووی وەزارەتی تەندروستیدا پرۆسەی رێکخستنی کواڵیتی دەرمان و یەکخستنی نرخەکانیان دەستپێکردووە، بەڵام تاوەکوو ئێستا دەرمانی بازاڕەکان بە تەواوی یەکنەخراون.

لە دکتۆر ئۆنلاینەوە

خۆربردن... هۆکار و چارەسەرەکەی

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

■ دکتۆرسوارە

سڵاو لە ئێوەی پزیشکان

من خانمێکی تەمەن 32 ساڵانم و دوو کوڕ و کچێکم هەیە، رۆژێکیان نزیکی نیوەڕۆ بوو، منداڵانی گەڕەک هاواریان کرد کوڕەکەت بێهێزە و خەریکە بکەوێت. کە رامکردە دەرەوە هەموو روخساری سوورهەڵگەڕابوو، ئارەقەیەکی زۆری کردبوو و بێهێز و لاوازبوو، کاتێک بردمان بۆ نەخۆشخانە، پزیشکەکان گوتیان کارێکی باشتان کردووە زوو هێناوتانە بۆ نەخۆشخانە، گەرمای زۆر لێیداوە، ئایا کوڕەکەم تووشی چی بووە، ئەگەری هەیە تووشی هەمان حاڵەت ببێتەوە؟

ئەو پرسیارە لەلایەن د.سوارە وەڵامدراوەتەوە و حاڵەتەکەی ئەو منداڵەی بە "هەتاوبردن" ناوبردووە.

هەتاوبردن یان خۆربردن

وەک هەر ئامێرێک، لەشی مرۆڤیش کە گەرم دادێت، پێویستی بە ساردبوونەوەیە. ئەم کردارە لە رێگەی ئارەقەکردنەوە دێتەدی، بەڵام وەنەبێ ئارەقە هەر لە ئاو پێکهاتبێ، بەڵکو کۆمەڵێک ماددەی دیکەیشی لەگەڵدا دێنەدەرەوە وەکو خوێیەکانی نێو خوێن، بەتایبەتیش سۆدیۆم. جا کاتێک ئەم ئارەقەکردنە ئاستێک تێدەپەڕێنێ، حاڵەتێک دروست دەبێ کە پێیدەگوترێ خۆر بردن (Heat Exhaustion).

هەتاوبردن یان خۆربردن، لەرووی زانستییەوە کاتێک روودەدات کە پلەی گەرمی جەستە دەگاتە 40.5 پلەی سیلیزی و زیاتریش.

خۆربردن لە ئەنجامی زۆر چوونە بەر خۆر روودەدات، بەتایبەت کاتێک کەسەکە لەگەڵیدا تووشی وشکبوونەوە دەبێت، بەمەش سیستمی رێکخستنی گەرمی جەستە پەکی دەکەوێ کە حاڵەتێکی مەترسیدارە و پێویستە بە زووترین کات بگاتە بەشی فریاکەوتن.

ئەو حاڵەتە لە کەشی گەرمادا روودەدات کە لای ئێمە لەم وەرزەدا زۆر باوە. خۆ ئەگەر لەگەڵ ئەوەشدا رادەی شێ بەرز بێت، بە جۆرێک بگاتە 60% (کە ئەمەیان بەهۆی دووریمان لە دەریاوە بەزەحمەت لای ئێمە روودەدات)، ئەوە ئەگەری رووداوی خۆربردن زۆر زیاتر دەبێت.

نابێ خۆربردن بە کەم وەربگیرێ، چونکە ئەگەر زوو چارە نەکرێ، کێشەی جددیی تەندروستی لێدەکەوێتەوە و سەردەکێشێ بۆ حاڵەتێکی تەنگەتاویی تەندروستی کە پێیدەگوترێ جەڵتەی گەرمی (Heat Stroke) لەو حاڵەتەدا جەستە توانای خۆ فێنککردنەوە لەدەستدەدات و گەرمیی لەش بەرز دەبێتەوە بۆ 40 پلەی سەدی، ئیدی ئەندامەکانی لەش بەرگەی ئەو گەرمییە زۆرە ناگرن و ئەگەر زوو تایەکە چارە نەکرێ، پەکیاندەکەوێ. بەم جۆرەش مەترسیی لەسەر ژیانی کەسی خۆربردوو دروست دەبێ.

باشترین رێگەی ناسینەوەی ئەوەی حاڵەتەکە گەیشتووەتە ئەم ئاستە یان نا، بوونی هەر نیشانەیەکی پەیوەست بە ناوەندە کۆدەمارە وەک سەرەگێژە و گەشکە و بوورانەوە. لە کاتی بوونی ئەم نیشانانەدا دەبێت نەخۆشەکە لە ئاوی سارد هەڵبکێشرێ و سەهۆڵ بخرێتە بن باڵ و بینەقاقای و بە زووترین کات ببرێت بۆ نەخۆشخانە.

نیشانەکانی خۆربردن:

نیشانەکانی دیکەی تووشبوون بە خۆربردن جگە لە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە، بریتین لە هێڵنج، گەشکە، گێژبوون، بێهێزی، تێکچوونی لێدانەکانی دڵ و هەناسە، خەواڵوویی و تەنانەت لەهۆشچوونیش. ژانی سەر و ماسوولکە، دڵتێکەڵاتن، سەرگێژخواردن، تینوێتی، بێهێزی، تا لێهاتن، ئارەقەکردنی زۆر، کەمبوونەوەی میز و تۆخبوونی رەنگەکەی، خێرا لێدانی دڵ.

ئەوانەی ئەگەری تووشبوونیان زۆرە:

خەڵکی بە گشتی مەترسیی تووشبوونیان هەیە بە خۆربردن، بەڵام ئەمانە گروپی مەترسیدارن:

1- منداڵ و بەساڵاچووان

2- ئەوانەی نەخۆشییەکانی وەکو شەکرە، دڵ، هەناسە و گورچیلەیان هەیە.

3 - ئەوانەی تووشی سکچوون و نەخۆشییەکانی تاداری هاتوون.

4 - قەڵەوەکان

5 - شارنشینان.

6 - ئەوانەی کار و مەشقی قورس دەکەن، وەک سەرباز و وەرزشوانان

چارەسەر:

کاتێک کەسێک تووشی خۆربردن دەبێت، پێویستە بە زوویی پەیوەندی بە یەکەکانی فریاکەوتن بکەیت و کاتێک چاوەڕێی ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن دەکەی، قوربانییەکە هەڵبگرە بۆ شوێنێکی سێبەر و فێنک، بە پەڕۆیەک فێنکی بکەرەوە و هەوڵ بدە جلە زیادەکانی دابنێی، هەروەها پارچە بەفرێک لە بنباڵەکانی، مل و پشتی دابنێ. هەروەها نەخۆشەکە پاڵبخرێت و قاچی بەرزبکرێتەوە.

سەنتەری خزمەتگوزاری نێودەوڵەتی پێشنیازدەکات خانمان 1.6 لیتر ئاو بخۆنەوە و پیاوانیش لە رۆژێکدا 2 لیتر ئاو بخۆنەوە.

رێنمایی بۆ تووشنەبوون:

- خۆنەدانە بەر خۆر لە رۆژی گەرمدا و بەتایبەت لە کاتی نیوەڕۆیاندا.

- ئاوخواردنەوەی زۆر و کەم خواردنەوەی چا و قاوە.

- دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی مەی.

- پۆشینی جلی تەنک و بەرین و رەنگ کاڵ.

- بەکارهێنانی چەتر یان کڵاوی گەورە.

- بەکارهێنانی کرێمی دژە خۆر لە کاتی چوونە دەرەوەدا.

- نابێت خۆت ماندوو بکەی.

- خۆشووشتن

- کەمکردنەوەی گەرمی و تیشکی خۆر لەنێو ماڵ لە رێگەی پەردە دادانەوە و کوژاندنەوەی هەرچی ئامێری کارەبایی ناپێویست هەیە.

خراپبوونی مادە خۆراکییەکان

لەشکر حەمید*

لە وەرزی هاویندایە و زۆرجار بەهۆی تێکچوونی خۆراکەوە، تووشی ژەهراوییبوون دەبین، ئەو حاڵەتەش زۆرتر بەهۆی هەڵە هەڵگرتنی خۆراکەکانە. پلەی گەرمیی بەرز هۆکارە بۆ گۆڕانی ماددە خۆراکییەکە و تێکچوونی پێکهاتەکە و ئەنجام گۆڕانی تام و شێوەی. بۆیە پێویستە خۆراک بەپێی جۆرەکەی لە پلەی گەرمیی دیاریکراودا هەڵبگیرێت و پلەی گەرمییەکەی دیاری بکرێت.

1- خۆراکە وشکەکان: وەکو برنج، نیسک، ماش، فاسۆلیا، گەنم، نۆک و ساوار کە دەتوانرێت لە پلەی گەرمیی (21- 25 پلەی سیلیزی) هەڵبگیرێن. ئەمانە نابێت لەپلەی گەرمیی زۆر نزم هەڵبگیرێن، چونکە دەبێتە هۆی شێداری و بەکتریا لەنێوی گەشە دەکات بۆ نموونە لە زستاندا، هەروەها لە پلەی گەرمیی زۆر بەرزیش خۆراکەکە تێکدەچێ.

2- خۆراکەکانی دیکە: جگە لە خۆراکە وشکەکان، خۆراکەکانی دیکە نابێت لە پلەی گەرمیی مەترسیدار کە 5-63 پلەی سیلیزییە هەڵبگیرێن. چونکە لەم پلە گەرمییانەدا بەکتریا گەشە دەکات و خۆراک و پێکهاتەکانیان تێکدەچن. بۆیە پێویستە ئەوانە لەسەرووی 63 پلەی سیلیزی کە زۆر گەرمە یان لە خوار 5 پلەی سیلیزی کە زۆر سارد و نزیکی بەستنە، هەڵبگیرێن.

ماددە خۆراکییەکان بە چەند جۆرێک تێکدەچن کە ئەمانەن:

1- تێکچوونی میکرۆبی: بەهۆی زیندەوەرە وردەکان کە بە چاو نابینرێن، لە کێڵگە و هەوای سەر رووی ماددە خۆراکییەکاندا زۆرن، لەسەر پێکهاتەی خۆراکەکە دەژین و گەشەدەکەن و زۆر دەبن.

بەشێکی دیکە لەو زیندەوەرانە کەڕوو، هەوێنەکان و بەکتریاکانن. بەکتریاکان بەوە جیا دەکرێنەوە لە کەڕوو و هەوێنەکان کە توانای ژیانیان لە نێوەندە ترشەکان نییە، بەڵام لە گۆشت و شیرەمەنیدا گەشەدەکەن و دەبنە هۆی دروستبوونی بۆنێکی ناخۆش کە نیشانەی تێکچوونی خۆراکەکە دەگەیێنێت..

تێکچوونی خۆراک بەهۆی کەڕوو، هەوێنەکان و بەکتریا بە ئاسانی دەناسرێتەوە، چونکە شێوەی دەرەوەی دەگۆڕێت و تام و بۆنی خۆراکەکە تێکدەچێت. بەڵام هەندێک جۆری بەکتریا بە پشکنین نەبێت دەرناکەوێت، ئەمەش چونکە تام و بۆنی خۆراکەکە تێکنادات، بۆیە پێویستە وریابین لە هەڵگرتنی خۆراکەکان.

2- تێکچوونی کیمیایی: ئەم تێکچوونە لەکاتی گۆڕانکاریی کیمیایی لە یەکێک لە پێکهاتەکانی ماددە خۆراکییەکان روودەدات، بۆ نموونە یەکگرتنی ئۆکسجین لەگەڵ هەندێک ماددەی چەوری کە لەنێو ماددە خۆراکییەکان هەیە و پێیدەگوترێ ئۆکساندن، لە ئەنجامی کرداری ئۆکساندن تام، رەنگ و بۆنی ماددە خۆراکییەکان تێکدەچێت و بە ئاسانی دەناسرێتەوە.

3- تێکچوونی ئەنزیمی: ئەنزیمەکان لەناو شانەی ماددە خۆراکییە لێنەنراوەکاندا هەن، دەبنە هۆی گۆڕینی تام، بۆن و شێوە، خێرایی ئەم تێکچوونە دەگۆڕێت بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، بۆ نموونە لەکاتی لەتکردنی سێو دەبێتە هۆی گۆڕانی تام و رەنگ و شێوە. گۆڕانی رەنگی پەتاتە لەکاتی لێکردنەوەی توێکڵەکەی کە رەنگی دەگۆڕێت بۆ قاوەیی. بۆ رێگری لە تێکچوونی ئەنزیمی دەتوانرێت گیراوەی خوێ بەکاربهێنرێت، دەتوانرێت ئەنزیمەکان بە پلەی گەرمیی بەرزی 82 پلەی سیلیزی گەرمکردن بۆ ماوەی 2 خولەک لەنێوببردرێن، هەربۆیە خۆراکە ئامادەکراوەکان تووشی خراپبوونی ئەنزیمی نابن.

***ئەندازیاری دروستیی خۆراک**

زیانەکانی تیشکی خۆر بۆ پێست

د.هێمن ئەحمەد زەمان*

تیشکی خۆر چەندە بۆ جەستە پێویستە بۆ دروستکردنی ڤیتامین D، بە هەمانشێوەش زیادبوونی مەترسیدارە بۆ پێست و فسیۆلۆژیی جەستە، چونکە جگە لە خۆربردن، کاریگەریی لاوەکی لەسەر پێست هەیە.

تیشکی سەروو وەنەوشەیی، هۆکاری سەرەکیی زیانە زۆرەکانی تیشکی خۆرە، واتا پەیوەندییەکی ئەوتۆی بە بەرزیی پلەی گەرمییەوە نییە و تیشکەکە مەترسیدارە، بەجۆرێک چەندین گرفت دروستدەکات کە باوترینیان:

1- سووتان و هەستیاریی پێست:
بەرکەوتنی تیشکی خۆر هۆکارە بۆ سووتانی پێست و بە تایبەت ئەوانەی پێستیان سپییە و ناسکە کە سووربوونەوە و هەندێکجار سووتانەوەی پێستیش یەکێکە لە نیشانەکانی.

2- دەرکەوتنی خاڵ و پەڵە:
بەردەوام بەرکەوتنی تیشکی خۆر هۆکارە بۆ دەرکەوتنی خاڵی جیاواز، پەڵەی ڕەش و قاوەیی لەسەر پێست، بۆیە نابێت ڕاستەوخۆ ڕێگە بدرێت پێست بدرێتە بەر تیشکی خۆر، یان یەکێک لە ڕێگە خۆپارێزییەکان بگیرێنەبەر.

3- زوو پیربوون:
تیشکی خۆر دەبێتە هۆی دەرکەوتنی چرچ و لۆچی لەسەر پێست، چونکە پێست وشک دەکاتەوە و ڕەونەقی پێست ناهێڵێ. هەروەها دەبێتە هۆی خێرا پیربوونی پێست.

4- گەورەبوونی موولوولەکانی خوێنی پێست:
زۆر بەرکەوتنی تیشکی خۆر هۆکارە بۆ گەورەبوونی موولوولەکانی نێو پێست، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ڕوخسار و پێست ماندوو دەربکەوێت و زووتر هەست بە پیربوون بکرێت.

5- شێرپەنجەی پێست:
شێرپەنجەی پێست مەترسیدارترین حاڵەتە کە بەهۆی بەرکەوتنی تیشکی سەروو وەنەوشەیی ڕوودەدات، بۆ نموونە میلانۆما کە بڵاوترین جۆری شێرپەنجەی پێستە.

خۆپاراستن لەزیانەکانی تیشکی خۆر

بەرکەوتنی پێست بەتیشکی خۆر ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ چەندین زیان و مەترسی هەیە، تەنانەت هەندێکیان ترسناکن.

خۆ دوورگرتن لە تیشکی خۆر، بناغەی هەموو پلانێکی خۆپاراستنە دژی پیربوونی پێست و هەموو ئەو زیانانەی سەرەوە کە بەم شێوەیە دەبێت:

- خۆت لەژێر سێبەر بپارێزە، بەتایبەتی لەکاژێر 10ی بەیانی تاوەکوو سێی دوای نیوەڕۆ، یان لەو کاتەی سێبەرەکەت لە باڵات بچوکترە.
- ستایلکی داپۆشراو هەڵبژێرە: تاوەکوو دەتوانیت کڵاوێکی قەراغ پان، پانتۆڵی درێژ و قەمیسی قۆڵدرێژ بپۆشە. هەروەها دەتوانی دەستکێشیش بەکاربهێنی کە ئەمانە یارمەتیدەرن بۆ کەمکردنەوەی نیشانە باوەکانی پیربوون لەسەر دەست، وەک خاڵەکانی پیری بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە زۆر لەبەر خۆر دەمێننەوە، وەک کارمەندانی پۆلیس و پۆلیسی هاتوچۆ، ئەندازیارانی بیناسازی و کرێکار.
- چاویلکەی هەتاوی بەکاربهێنە: چاویلکە زۆر یارمەتیدەرە بۆ ڕێگرتن و کەمبوونەوەی چرچ و لۆچییەکانی دەوری چاو.
- بەکارهێنانی دژەخۆر: هەموو ڕۆژێک پێش دەرچوون لەماڵ، دژەخۆر بەکاربهێنە، چونکە ڕێگری لە تیشکی سەروو وەنەوشەیی دەکات. دژەخۆر پێویستە لە هەموو بەشەکانی جەستە وەک "دەموچاو، مل، سەرسنگ و دەست" بدرێت کە بە جلوبەرگ دانەپۆشراون.

لە ڕۆژانی بەفر و بارانبارین پێویستە زیاتر خۆمان بپارێزین، چونکە بەهۆی دانەوە و شکانەوەی تیشکەکانی خۆر لەسەر بەفر و زەوی، زیانەکانی چەند قات دەبن.

***پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست و جوانکاری**

سەوزە لە ماڵی خۆت بچێنە

د.عوسمان جەماڵ*

مرۆڤ لە دێرزەمانەوە سەوزەی وەکو سەرچاوەی خۆراک بەکارهێناوە، بەتایبەتی کاتێک گۆشتی دەستنەکەوتووە، بە هەموو ڕووەکێکی سەوز کە بخورابا دەیگوت سەوزە، بەڵام دواتر چەند جۆرێک هەڵبژێردران و وەکو سەرچاوەیەکی سەرەکیی خۆراکی سەوز مانەوە.

کام جۆرانەی سەوزە زۆرتر بەکاردێن؟

ئێستا چەند جۆرێکی سەوزە بەکاردێن کە هەندێکیان وەک سەرچاوەی خۆراک، هەندێکیان لەگەڵ خواردن و چەند جۆرێکی تایبەتیشیان هەن کە دەرمانیان لێ دروست دەکرێت.

لە جیهاندا جۆری جیاوازی سەوزە بەکاردێن، بەڵام باوترینی ئەوانەی کە لە کوردستان دەخورێن، بریتین لە کەرەوز، کەوەر، تەڕەتیزە، کاهوو، نەعناع، توور، کوزەڵە، پیاز، شویت، بیبەر، خیار و کەلەرم.

زۆربەی ئەو سەوزانە سەرەتا وەکو سەرچاوەی خۆراکی لەگەڵ نان دەخوران، بەڵام ئێستا لەگەڵ پێشکەوتنی زیاتر، وەکو تەواوکەری خۆراکی سوودیان لێ وەردەگیرێت، جا ئەمەش هەندێکجار بەمەبەستی تامی جیاواز و هەندێکیشیان بۆ بەخشینی بۆن دەخورێن.

سەوزە لەڕووی تەندروستییەوە:

- سەرچاوەی گرنگی کانزاکانن، بە ڕێژەی جیاواز هەریەکە لە ئاسن، مەنگەنیز، فسفۆڕ، کالیسیۆم، کلۆر و پۆتاسیۆمیان تێدایە. ئاسن بۆ خوێنی مرۆڤ گرنگە، کالیسیۆم بۆ پتەویی ئێسکەکان، پۆتاسیۆم کانزایەکی گرنگە بۆ ڕێکخستنی پەستانی خوێن و تەنانەت بەگوێرەی دوایین توێژینەوەکان بەرزەپەستانی خوێن کەمدەکاتەوە، بۆیە پێویستە تووشبووانی نەخۆشییەکانی دڵ گرنگیی زیاتر بە سەوزە بدەن.
- سەوزە جیاوازەکان دەوڵەمەندن بە ڤیتامینەکانی وەک E، B، A، C، D. ڤیتامین A بۆ چاو، C بۆ پێست، B بۆ فسیۆلۆژی دەمارەکان، D بۆ ئێسکەکان، Eیش بۆ پاراستنی جەستە لە دژی ماددە ژەهراوییەکان گرنگە.
- سەوزەکان سەرچاوەی سەرەکی ڕیشاڵەکانن کە ئەمەش زۆر گرنگە بۆ فرمانی کۆئەندامی هەرس، هۆکارە بۆ زووتر هەستکردن بە تێربوون، بەمەش دژی قەڵەوییە، هەروەها قەبزی ناهێڵێت.
- دەوڵەمەندن بە ماددە دژە ئۆکسێنەکان، بۆیە یارمەتی جوانی و درەوشانەوەی پێست دەدەن و لە پیربوون دەیپارێزن. هەروەها ڕێگری لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەکەن و مەترسی جۆرە جیاوازەکانی شێرپەنجەی ڕیخۆڵەکان، کۆڵۆن و مەمک کەمدەکەنەوە.
- شویت یەکێکە لەو سەوزانەی کە گرنگە بۆ کەمکردنەوەی چەورییە زیانبەخشەکانی خوێن و کەمکردنەوەی شەکری خوێن.
- بەرگری لەش بەهێز دەکەن و یارمەتیی جەستە دەدەن لە وەرزی گەرما بەرەنگاری گەرما ببێتەوە.

باشترین جۆری سەوزە کامەیە؟

سەوزە دەتوانرێت بە چەندین جۆری جیاواز بخورێت: بەشێوەی نوێ و فرێش، وشککراوە، بەشێوەی بەستوویی دوای هەڵگرتنی لە بەفرگر، یان بەشێوەی کوڵاندن. بەڵام بەشێوەی تازە یان فرێش باشترین جۆرە بۆ خواردن، چونکە هیچ لە پێکهاتەکانی تێکناچن.

چەند جار سەوزە بخۆین؟

بەگشتی خەڵکی ڕۆژانە لەگەڵ ژەمەکان سەوزە دەخوات و لە سێ ژەمەکان سەوزەکان لەسەر سفرە ئامادەن، بەڵام بەگوێرەی پزیشکانی خۆراکناسی دەبێت ڕۆژانە لانیکەم جارێک سەوزە بخورێت.

چ جۆری سەوزەیەک نەخۆین؟

سەوزە هەرچەندە چەندین سوودی گرنگی هەن، بەڵام ئەگەر سەرچاوەکەی نادروست بێت، یان بە ئاوی زێراب ئاودرابێت، یان لەگەڵ پاشەڕۆی ئاژەڵ تێکەڵ بووبێت، ئەوا مەترسی لەسەر تەندروستی دروستدەکات. گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سەوزەوە دەگوازرێنەوە بۆ مرۆڤ بریتین لە

1- توورەکەی ئاو: مشەخۆرێکە لە سەگەوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە، بەتایبەت کاتێک سەگ دەچێتە نێو کێڵگەی سەوزە، بۆیە باشترە سەگ دوور لە کێڵگەکانی سەوزە ڕابگیرێت. چونکە زۆر مەترسیدارە و کاتێک ئەم تورەکەیە دەچێتە جەستەی مرۆڤەوە، لەنێو جەستە زۆر دەبن، تاکە چارەسەریشی بریتییە لە نەشتەرگەری بۆ لابردنی توورەکەکان.
2- کرمی جگەر: ئەم کرمە زۆرتر لەڕێگەی کوزەڵە و سەوزە ئاوییەکان دەگوێزرێتەوە و لە کوردستان چەند حاڵەتێک تۆمارکراون.
3- گرانەتا: لەڕێگەی زۆربەی سەوزەکان دەگوازرێتەوە، بەڵام ئەوانەی گەڵای لولیان هەیە مەترسیدارترن.
4- سکچوون: زۆربەی سکچوونەکان بە سەوزەی پیسبوو دەگوێزرێنەوە، بە تایبەت کۆلێرا کە زۆر مەترسیدارە و سەرچاوەی سەرەکیی گواستنەوەی ئەم نەخۆشییە سەوزە و ئاو و خۆراکی پیسبووە بە بەکتریای ڤیبریۆ کۆلێرا.

چۆن سەوزەیەکی پاکمان دەستدەکەوێ

1- دەبێت سەوزەیەک بکڕین کە دڵنیابین لە سەرچاوەی ئاودانەکەی، بە ئاوی بیر ئاودرابێ، نەک زێراب، دواتر دەبێت هەموو سەوزەیەک بە ئاو بشۆرێتەوە، بەتایبەت ئەوانەی گەڵاکانیان لوولە. باشترە لانیکەم سەوزەکە 10 خولەک لەنێو ئاودا بمێنێتەوە.
2- بەهیچ شێوەیەک سابوون، تایت و زاهی بۆ شووشتنەوەی سەوزە بەکارمەهێنە.
3- باشترین و هەرزانترین پاککەرەوە بۆ سەوزە بریتییە لە ئاوی لیمۆ یان سرکە، لەنێو دەفرێکی پلاستیکی بەجۆرێک بۆ هەر یەک کوپ سرکە، 11 کوپ ئاوی لەگەڵ بێت و دوای تێکەڵکردنیان سەوزەکەی تێبکرێت. پاشان بۆماوەی پانزە خولەک بمێنێتەوە و دواتر بەئاوی پاک بیشۆ.

چاندنی سەوزە لە ماڵەوە

باشترین و هەرزانترین ڕێگە بۆ دەستکەوتنی سەوزەیەکی پاک و تەندروست، چاندنی سەوزەیە لە ماڵەوە. ئەگەر زەویی بەتاڵت نەبوو، دەتوانی لە نێو دەفری پلاستیکی بیچێنی. بەم شێوەیە هەم لە خاوێنییەکەی دڵنیادەبیت و هەمیش دەزانیت کە سەوزەکە نوێ و فرێشە.

***پزیشکی پسپۆڕی ڤێتێرنەری**

چۆن منداڵەکەت لە گەرمای هاوین دەپارێزی؟

د.دەوەن دڵشاد

منداڵ پێویستی بە چاودێریی زیاتر هەیە لە کاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرما، چونکە زیاتر لە کەسانی گەورە ئەگەری کارتێکردنی گەرمای لەسەرە و خێرا تووشی وشکبوونەوە و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش دەبێت. بۆ ڕوونەدانی ئەو حاڵەتەش دەبێ بڕی پێدانی شیر و شلەمەنییەکان بۆ منداڵ زیاتر بکرێ.

چۆن گەرما کار لە منداڵ دەکات؟

گەرما بەراورد بە کەسانی پێگەیشتوو خێراتر کار لە منداڵ دەکات، چونکە توانای خۆگونجاندنی لەگەڵ گۆڕانی پلەی گەرما لەسەرخۆترە. هەروەها منداڵ کەمتر ئارەقە دەکات کە ئارەقەکردن دەبێتە هۆی دابەزینی پلەی گەرمیی لەش.

چۆن منداڵەکەت لە گەرمای هاوین دەپارێزی:

- خواردنەوەی شلەمەنییەکان: ڕەنگە منداڵ داوای شیر یان شلەمەنی نەکات، بەڵام دەبێت دایک خۆی هەست بەو پێویستییەی لەشی منداڵەکە بکات.
- منداڵی خوار تەمەنی شەش مانگ پێویستی بە شیری زیاترە لەکاتی گەرمادا، هەندێکجاریش دەتوانرێت بۆ ڕێگریکردن لە وشکبوونەوەی لە پلە زۆر گەرمەکاندا ئاو و شلەی دیکەی پێبدرێ، بەڵام لەدوای شەش مانگی لە نێوان ژەمەکانی شیر یان خواردنیدا، پێویستی بە بڕێکی کەم ئاوی مەیلە و سارد هەیە.
- لە کاتی گەرمادا، بەریەککەوتنی لەشی دایک و منداڵەکەی دەبێتە هۆی ناڕەحەتی بۆ منداڵ، بۆیە باشتر وایە دایک پارچە پەڕۆیەکی خاوێن یان خاولییەک لە نێوان لەشی خۆی و منداڵەکە دابنێت.
- منداڵ لە تەمەنێکی دیاریکراودا کەمتر داوای شلەمەنی دەکات لەبەر خەریکبوونی بە یاریکردن، بۆیە پێویستە دایکان بەشێوەیەکی ڕێکوپێک ئاو بدەنە منداڵەکانیان.
- گرنگترین نیشانە بۆ ئەوەی بزانی منداڵەکەت وشک نییە، دەبێ لەماوەی 24 کاژێردا 8-6 جار میز بکات و میزەکەش ڕەنگی کاڵ بێت.
- جلی تەنک لەبەر منداڵەکەت بکە، ئەگەر بردتە دەرەوە کڵاوێکی لەسەر بنێ، بۆ ئەوەی لە تیشکی ڕاستەوخۆی خۆر بیپارێزی.
- ژووری خەوتنی منداڵەکەت فێنک بێت. باشترین پلەی گەرمای ژووری منداڵ دەبێت لە نێوان 24- 26 پلەی سیلیزی بێت.
- لە کاتی گەرمای بەرزدا دەتوانیت لەشی منداڵ بە خاولی تەڕ سارد بکەیتەوە، بەڵام دەبێت ئاگاداربیت زیاد لە پێویست ساردی نەکەیتەوە.
- دەتوانیت منداڵەکە بە ئاوی شلەتێن بشۆیت، نابێت ئاوی سارد یان بەفر بەکاربهێنرێ بۆ ساردکردنەوەی لەشی منداڵ.
- ئەگەر ئامێری فێنککەرەوەت بەکارهێنا، هەرگیز ڕووی هەواکەی نەکەیتە لەشی منداڵ و دڵنیاش بیت لەوەی دەستی پێی ناگات.
- لە کاتی چوونە دەرەوەدا، ئەگەر بۆت بگونجێت منداڵەکەت لە ماڵ جێبهێڵی باشترە، بە تایبەتی ئەگەر لە نێوان کاژێر 11ی بەیانی تاوەکوو 5ی ئێوارەی هاوین بوو. یان دەتوانی کارەکانی دەرەوە پێش یان دوای ئەو کاتانە بکەی.
- ئەگەر ناچاربوویت منداڵەکەت ببەیتە دەرەوە، پێویستە داپۆشیت بە کڵاو، یان پێداویستی پاراستن لە خۆر. ئەگەر منداڵەکەت بۆ کاتێکی زۆریش لە دەرەوە بوو وەک وەرزشکردن، پێویستە ئاوی زۆرتری پێ بدەیت.
- لەناو ئۆتومبێلدا بە تەنیا جێی مەهێڵە، چونکە زۆرجار پلەی گەرما دەگاتە سەرووی چل.
- لە کاتی گەشتی ماوە درێژ بە ئۆتۆمبێل، جلی تەنک لەبەر منداڵ بکە و زوو زوو شلەمەنی پێ بدە. باشتر وایە سەفەر لەکاتەکانی فێنکیدا بێت.
- بەرزیی پلەی گەرما کار لە خۆراک و دەرمان دەکا، بۆیە پێویستە خۆراک و دەرمانی منداڵەکەت لە ژێر 25 پلەی گەرمیدا هەڵبگیرێت.

نیشانەکانی کاریگەریی گەرما لەسەر منداڵ:

- ناڕەحەت دەردەکەوێت و ڕەنگیشی زەرد دەبێت.
- خەواڵوو و شل و خاو دەبێت.
- کەمتر میز دەکات و ڕەنگی میزیشی تۆخ دەبێت.
- تینووبوونی زۆر، لە کاتی کاریگەربوونی بە گەرما توانای ئاو خواردنەوەشی کەم دەبێتەوە.
- وشکبوونی پێست و نێو دەم،
- بە قووڵاییدا چوونی چاو.
- نەرمایی سەری چاڵ دەبێت.
- ڕشانەوە و هەناسەدانی خێرا.
- لەهۆشچوون.

فیسیۆلۆجیای جەستە لە وەرزی هاویندا

د.دلێر قادر گەلاڵی*

جەستەی مرۆڤ لە کۆمەڵێک کۆئەندام (سیستەم)ی جۆراوجۆر پێکهاتووه. هەر سیستەمێک به جیا یان به هاوبەشی لەگەڵ سیستەمێک (یان چەند سیستەمێکی دیکە) لەڕێگای کۆمەڵێک میکانیزمی ورد و ئاڵۆزەوە چەندین کار و چالاکی ئاڵۆز و گرنگ دەکات، بۆ ڕێکخستنی زیندە چالاکییەکانی ڕۆژانە. بۆ نموونە: کۆئەندامی سووڕان کە فرمانە سەرەکییەکەی بریتییە لە گواستنەوەی خۆراک و پاشماوەی زیندە چالاکییەکان لەناو جەستە، بەڵام بە هاوبەشی لەگەڵ سییەکان، پێست و گورچیلەکان پرۆسەی ڕێکخستن و جێگیرکردنی پلەی گەرمی، ئاستی شلە (ئاو) و (pH)ی جەستە ئەنجامدەدات.

ڕێکخستنی ئاستی ئاو و پلەی گەرمیی جەستە:

1- ونکردنی ئاو (Water loss): جەستەی مرۆڤێکی پێگەیشتوو ی ئاسایی نزیکەی 60%ی لەئاو پێکهاتووە. بە شێوەیەکی ئاسایی ڕۆژانە 2500 ملیلیتر ئاو ون دەکات، ئەویش لە ڕێگەی چەند ئەندامێکی جەستە، لەوانە:

- پێست: سووڕانەوەی بەردەوامی خوێن بە ناو ئەندامەکانی جەستە، بە تایبەت جگەر و گورچیلە و ماسولکەکان، وا دەکات پلەی گەرمیی خوێن کەمێک (یەک پلەی سیلیزی) بەرزتر بێت لە تێکڕای پلەی گەرمیی جەستە (37 پلەی سیلیزی). لە کاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی دەوروبەر یان زیادبوونی زیندەچالاکییەکان، پلەی گەرمیی جەستەش ڕوو لە زیادبوون دەکات، بۆیە بۆ پاراستنی هاوسەنگی و جێگیرکردنی پلەی گەرمی، لە کاتی تێپەڕبوونی خوێن بە خانەکانی ژێر پێست جەستە لە ڕێگەی کونیلەکانی پێستەوە گەرمی و ئاو (هەڵم و ئارەقەکردن) ون دەکات کە بڕەکەی لە کەسێکی کێش مامناوەند بریتییە لە (600 ملیلیتر/ ڕۆژ).

- سییەکان: لەگەڵ کرداری هەناسەدان چالاکیی دیکەشیان هەیە کە بریتییە لە ونکردنی ئاو (هەڵم) لە کاتی پرۆسەی هەناسەدانەوەدا. ئەو بڕە ئاوەی بە ڕێگەی سییەکانەوە ون دەبێ لە کەسێکی ئاساییدا بریتییە لە (300 ملیلیتر/ ڕۆژ).

- گورچیلەکان: دوو ئەندامی زۆر هەستیار و گرنگن لە جەستەدا کە چەندین پرۆسەی ڕێکخستن و جێگیرکردن ئەنجامدەدەن، لەوانە: ڕێکخستن و جێگیرکردنی ئاستی خوێ (ئێلێکترۆلایتە)کانی لەش،pH ی جەستە، پاڵاوتن و پاککردنەوەی خوێن لە پاشماوەی زیندەچالاکییەکان و پاشان دەردانیان (لەگەڵ بڕێکی دیاریکراو لە ئاو) بۆ دەرەوەی لەش لەڕێگەی میزکردن کە بڕەکەی لە کاتی ئاسایی و بۆ کەسی ئاسایی نزیکەی (1500 ملیلیتر/ڕۆژ) دەبێت.

- دەرهاویشتن: ئەم کۆئەندامەش هەروەک گورچیلەکان، فرمانی دەردانی پاشماوەی زیندەچالاکییەکانی جەستەیە (پاشەڕۆ) لەگەڵ بڕێکی دیاریکراو لە ئاو بۆ دەرەوەی لەش کە بڕەکەی لە کاتی ئاسایی و بۆ کەسی ئاسایی نزیکەی (100 ملیلیتر/ ڕۆژ) دەبێت.

گەرمای هاوین و ونبوونی ئاوی جەستە: کە لە هاویندا پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە، یەکسەر کاردەکاتە سەر بڕی ئاوی ونبوو و بڕەکەی زیاد دەکات. هەروەها لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی و زیادبوونی جووڵەی جەستە دیسان بڕی ئاوی ونبوو زیاد دەکات کە حاڵەتێکی فیسیۆلۆژی ئاساییە، بەڵام ئەوەی زۆر پێویست و گرنگە بریتییە لە شێوازی تەندروست بۆ قەرەبووکردنەوەی ئاوی ونبوو بۆ ئەوەی دووربین لە وشکبوونەوە. جا بۆیە لەسەر مرۆڤ پێویستە بەشێوەیەکی ڕێک و بەبڕی پێویست خواردنەوەی ئاو (ئاوی میوە) و خواردنی شلەمەنی زیاد بکات. نابێت کەمتر بێت لە بڕی ئاوی ونبوو. قەرەبووکردنەوەی بڕی ئاوی ونبوو لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، بۆ نموونە: کەسێکی ئاسایی کە ئەرک و چالاکی کەم ئەنجام دەدات، پێویستی ڕۆژانەی بۆ ئاوی خواردنەوە بریتییە لە 2500 ملیلیتر، بەڵام کەسێک کە ئەرک و چالاکی ڕۆژانەی زۆر ئەنجام بدات (وەرزشکردن، کارکردن لە شوێنی گەرم) ڕۆژانە پێویستی بە زیاتر لە 2500 میللیترە.

چۆن خۆمان لە وشکبوونەوە بپارێزین؟

بۆ ئەوەی لە وەرزی هاویندا لەشێکی ساغ و تەندروستمان هەبێت و دووربین لە وشکبوونەوە، پێویستە شێوازی ژیانمان بە جۆرێک ڕێک بخەین کە بتوانین بەرگەی بەرزبوونەوەی پلەکانی گەرمی بگرین و جەستەمان زیانی پێنەگات. ئەمانەش چەند ڕێگایەکن بۆ ڕێگری کردن لە وشکبوونەوە:

- خواردنەوەی بڕێکی زۆر لە ئاو و شلەمەنییەکان، تەنانەت ئەگەر تینووشت نەبێ.
- کەمکردنەوەی خواردن و خواردنەوەی سوێر لە ڕۆژانی گەرمی هاویندا.
- کەم چوونە بەر هەتاو، داپۆشینی جەستە لە کاتی چوونە بەر هەتاو بە لەبەرکردنی جلی سادە و قۆڵ درێژ.
- خۆشووشتن و مەلەکردن لە ئاوی فێنکدا.

* دکتۆرا لە فیسیۆلۆژیای پزیشکی

چۆن و کەی میوە بخۆین؟

محەممەد سەید عەلی بەرزنجی*

میوە دەوڵەمەندە بە ڤیتامین و ماددەی سوودبەخش، سەرچاوەیەکی زۆر باشی وزەشە بۆ جەستەی مرۆڤ، بەڵام ئەگەر بەشێوەیەکی تەندروست نەخورێت، سوودەکەی نامێنێ.

ڕەنگە بپرسی لە کاتێکدا پزیشکەکان ئامۆژگاریمان دەکەن بە خواردنی میوە جیاوازەکان تاوەکوو پارێزراو بین لە نەخۆشییەکان و تەندروستییەکی باشترمان هەبێت، بەڵام بۆچی سەرەڕای خواردنی بەردەوامی میوە، کەچی سوودی لێ نابینین.

سوودەکانی میوە بەندە بە شێواز و کاتی خواردنەکەی، چەند ڕێگایەک هەن بۆ سوودبینین لە میوە، لەوانە:

1- ڕاستەوخۆ دوای ژەمەکان مەیخۆ: خواردنی میوە لە دوای ژەمەکان وا دەکات میوە و پێکهاتەکانی تێکەڵ ببن بە خواردنە ترشێنراوەکەی نێو گەدە و هەرسە ئەنزیمەکان نەتوانن بە باشی کاری خۆیان بکەن و بێ بەشبین لە سوودەکانی میوە.

2- گەدەی خاڵیت بە میوە پڕ بکە: چونکە ئەو هەرسە ماددەیەی کە گەدە دەری دەدات بۆ هەرسکردنی خواردنەکانی دیکە جیاوازە لەو هەرسە ماددەی بۆ میوە دەردەرێت، بۆیە وا باشترە لە کاتێکدا میوە بخورێ کە گەدە بەتاڵە.

3- بەر لە خواردنی پاکی بکەوە: بەهۆی زۆری میکرۆبەکانی سەر سەوزە و میوە، پێویستە بەر لە خواردنی زۆر جوان بشوورێتەوە.

4- خواردنی هەندێک میوە بە توێکڵەوە: لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە توێکڵی هەندێ لە میوەکان زۆرترین ڤیتامین و ماددە سوودبەخشیان تێدایە، بۆیە خواردنی میوە بە توێکڵەوە سوودی زیاترە.

5- بە کیمیا پێی مەگەیەنە: ئەو ماددە کیمیاییانەی کە لە کێڵگەکاندا بەکاردەهێنرێت وا دەکات میوە زووتر لە کاتی خۆی پێبگات و تەواوی ئەو پێکهاتە سوودبەخشانە وەرنەگرێت وەک میوەیەکی دیکەی سروشتی و لە دەوڵەمەندی میوە کەم دەکاتەوە.

6- لە شوێنی گونجاو هەڵیبگرە: بەپێی جۆری میوەکان تایبەتمەندی شوێنی هەڵگرتن لە میوەیەکەوە بۆ میوەیەکی دیکە دەگۆڕێت. پێویستە گونجاوترین شوێن بۆ میوە هەڵبژێری.

* کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سلێمانی

کلینیکی ژیانێکی بێ جگەرە

ئاڵوودەبوون بەجگەرەکێشان دووچاری نەخۆشی زۆر مەترسیدارت دەکات. لەوانەش هەڵاوسانی چینەکانی نێو سییەکان، شێرپەنجەی سییەکان. ڕێگە خۆشکەریشە بۆ نەخۆشییە هەمەچەشنەکانی دڵ و دەمارەکان و کۆئەندامی هەناسە.

بۆ ئەم مەبەستە ئێمە لە نەخۆشخانەی "ئاجیبادەم" کلینیکێکی تایبەتیمان بۆ ژیانێکی بێ جگەرە دامەزراندووە. لەم دامەزراوەیەدا وێڕای هەڵسەنگاندن بۆ دۆخی نەخۆش و کەسی ئاڵوودەبوو بەجگەرە، لە نزیکەوە چاودێریی وردی نەخۆش دەکەین و چارەسەری دەکەین.

کلینیکەکە لە نەخۆشخانەی ئاجیبادەم ئەم بەشە خزمەتگوزارییانە لەخۆدەگرێت:

- نۆڕینی نەخۆشییەکانی سینگ
- تیشک بۆ سییەکان
- شیکردنەوەی هەناسەدان
- چاودێریی چڕی نەخۆش
- هەڵسەنگاندنی ئاڵوودەبوون
- چارەسەری تەندروستی
- بەدواداچوونی کۆنترۆڵکراو
- ڕاهێنانی پزیشک

قۆناغەکانی چارەسەرکردن

- پرۆسەی چارەسەرکردن تایبەت دەبێت بۆ نەخۆشەکان و ماوەی سێ مانگ دەخایەنێ.
- بنێشت، حەب و لەزگەی وازهێنان لە جگەرەکێشان بەشێوەیەکی کۆنترۆڵکراو بە نەخۆش دەدرێ.
- شێوازی چارەسەرکردن بەپێی قۆناغەکان و بەرگریی لەشی نەخۆش دیاری دەکرێت و هەڵسەنگاندنی بۆ دەکرێت.
- بۆ چاودێریکردنی بەردەوامی دۆخی تەندروستی نەخۆش، بەشێوەیەکی بەردەوام ئاستی نیکتۆن لەنێو لەشی نەخۆش لە ڕێگەی پێوەری CO ئەنجام دەدرێت. لەگەڵ ئەم چاودێرییەشدا، چارەسەری پسیکۆتەراپیشی بۆ دەکرێت.

بە وازهێنان لە جگەرەکێشان چانسێک بەخۆتان بدەن و پزیشکەکانیش پشتیوانیتان لێدەکەن.

لە وڵاتەکەماندا (تورکیا) 18 ملیۆن جگەرەکێش هەن. بەشێکی زۆریان هیوا دەخوازن لە کەمترین وادە واز لە جگەرەکێشان بهێنن. لە وڵاتە پێشکەوتووەکانیشدا جگەرەکێشان زۆر سنووردار کراوە و هۆشداری بەردەوامیش دەدرێت لەبارەی دەستبەرداربوونییەوە و زیانەکانیش وەبیردەهێنرێنەوە. ئەمەش هۆکارێکە بۆ سەرخستنی پرۆسەی وازهێنان لە جگەرەکێشان.

دوای وازهێنان چی ڕوودەدات؟

لە بیست خولەکی یەکەمدا: لێدانی دڵ، پەستانی خوێن و پلەی گەرمیی لەش ئاسایی دەبێتەوە.

لە 24 کاژێری یەکەمدا: گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن بەشێوەیەکی خێرا کەم دەبێتەوە.

لە دووەم هەفتە تاوەکوو سێ مانگ: کۆکە بەڕێژەیەکی بەرچاو کەمدەبێتەوە و لە ماوەی سێ مانگدا نامێنێ. ڕێژەی بەڵغەم لە ماوەی دوو هەفتەدا بۆ نیو هێندەی جاران دادەبەزێ. ئاستی چالاکییەکانی کۆئەندامی هەناسە ئاسایی دەبێتەوە. هەستەکانی تام و بۆن باشتر دەبن. سیستەمی بەرگریی لەش بەهێز دەبێتەوە. هەست بەتوانا و بەرگری و وزەیەکی زۆر دەکەن. پەڵە زەرد و ڕەشەکانی سەر ددانەکان و پەنجەکانتان نامێنن.

لە یەکەم ساڵدا: هەر لە یەکەم ساتی وازهێنان لە جگەرەکێشان، مەترسی جەڵتەی دڵ بەشێوەیەکی بەرچاو کەم دەبێتەوە. دوای تێپەڕبوونی ساڵێک، مەترسییەکە 50% کەم دەبێتەوە. جەڵتە و خوێنبەربوونی مێشک و نەخۆشییەکانی دەماری ڕانەکان بەڕێژەی 30 تا 50% کەم دەبێتەوە. ڕێگری دەکات لە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی سییەکان و خراپیی ئەدای کۆئەندامی هەناسە و نەخۆشییە هەمەچەشنەکانی کۆئەندامی هەناسە. دوای تێپەڕبوونی ساڵێک، کۆئەندامی هەناسە باشتر دەبێت و دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی.

لە پێنجەم ساڵدا: ڕێژەی تووشبوون بە مەترسییەکانی شێرپەنجەی دەم، گەروو، بۆڕی خواردن، کیسی میزڵدان بەڕێژەی 50% کەم دەبێتەوە.

لە دەیەم ساڵدا: ئاستی پەککەوتەبوون لە نێوان 5 بۆ 10 ساڵ دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان وەک ئاستی کەسێکی ئاسایی مەترسییەکانی بەهەمان ڕێژە و ئاست کەم دەبێتەوە. ئاستی تووشبوون بەشێرپەنجەکانی دەم، سییەکان، گەروو، بۆڕیی خواردن، کیسی میزڵدان، گورچیلە، پەنکریاس بۆ نیو هێندە دادەبەزێت.

لە پازدەیەم ساڵدا: ئاستی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی گرژبوونەوەی دەمارەکان و جەڵتەی دڵ و مێشک بۆ ئاستێک دادەبەزێت بە ئەندازەی ئەو کەسانە دەبێت کە لە ژیانیاندا جگەرەیان نەکێشاوە.

دکتۆر نەسلیهات تاراکچی پسپۆڕ لە نەخۆشییەکانی سینگ و یەڵدا ئۆگە، پسپۆڕ لە بواری دەروونناسی

ERBİL 07515236407
DUHOK 07508278668
ACIBADEMINTERANTIONAL.COM

ACIBADEM
A CLASS HEALTHCARE SERVICES

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