گرفتەکانی پێست
کە پەیوەستن بە ئایدزەوە

ڤایرۆسی ئایدز HIV بە پلەی یەکەم پەلاماری سیستمی بەرگریی لەش دەدات و لاوازی دەکات لە ڕێگەی تێکشکاندنی جۆرێکی خڕۆکە سپییەکان یان لیمفۆسایتەکان بە ناوی خانەکانی CD4. هەموو نیشانە و گرفتەکانی ئایدز لە ئەنجامی لاوازبوونی بەرگریی لەشدا ڕوودەدەن کە لە کۆتاییدا مەترسی مردنێکی بەئازاردێتە پێشەوە، پێستیش بەدەر نییە لەم گرفتانە، بۆیە هەر لە سەرەتای تووشبوون بە ڤایرۆسی ئایدز تا ڕێژەی 92% نەخۆشی لە پێستدا دەردەکەوێت. گرفتەکانی پێست کە پەیوەستن بە هەوکردنی HIV جیاوازیان هەیە لەگەڵ نیشانەکانی پێستی پەیوەست بە نەخۆشییەکانی پێست، هەروەها دەستنیشانکردنیشیان ئاسان نییە، ئەمەش سەلمێندراوە کە هەتا ژمارەی خانەکانی CD4 کەمتر بن، ئەوا گرفتی زیاتر لە پێستدا سەرهەڵدەدەن و چارەسەریشیان قورستر دەبێت، بۆ نموونە هەوکردنی چەوریی پێستSeborrhoeic dermatitis کە باوترین گرفتی پێستە لە تووشبووان بە ئایدز، لە نزیکەی 25%ی نەخۆشەکاندا پنتی سوور لە ژێر پێستی بەری دەست و بەری پێیەکان و مەڵاشووی سەرەوەدا دەردەکەون. گرفتەکانی تر بریتین لە: هەوکردنی پێست بە کەڕووی کاندیدا Cand-da، شێرپەنجەی کاپۆسی پێست Kaposi>s Sarcoma، هەوکردنی پێست بە بەکتریا، تامیسکە.

چۆنێتی و چەندایەتی خەو
پەیوەندی بە کێشی لەشەوە هەیە

بە تێکڕایی پێویستمان بە 7.5 کاتژمێر نووستنێکی کوالیتی باش هەیە، ئەمە جگە لە پێویستی سروشتیی لەش بە خەو، ڕۆڵی هەیە لە کۆنترۆڵکردنی کێشی لەشدا. کەم نووستن و کوالیتی خراپی نووستن دەبنە هۆی تێکچوون لە کرداری میتابۆلیزمدا Metabolism واتە کرادری بەدەستهێنانی وزە لە خۆراکەوە، ئەمەش پەیوەندیی زۆری بە کێشی لەشەوە هەیە. دوو هۆرمۆن ڕۆڵی بنەڕەتییان لە مەسەلەکەدا هەیە کە بریتین لە گهرێلین Ghrelin و لێپتین Leptin. گهرێلین ئاگادارمان دەگاتەوە کە کەی خۆراك بخۆین، لەوکاتەی کە تێر خەو نەبین ئەوا ئاستی ئەم هۆرمۆنە بەرزدەبێتەوە واتە هانمان دەدات بۆ خواردن. هۆرمۆنی لێپتین ئاگادارمان دەکاتەوە بۆ وەستان لە خواردن، لەوکاتەی کە تێرخەو نین ئەوا ئاستی ئەم هۆرمۆنە دادەبەزێت. کەواتە ئاستی بەرزی هۆرمۆنی گهرێلین و ئاستی نزمی هۆرمۆنی لێپتین دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش، بە مانایەکی تر زیاتر دەخۆین و کرداری میتابۆلیزم لەسەرخۆ دەبێتەوە. لە لایەکی ترەوە، گەلێك جار هۆکاری دانەبەزینی کێشی زیادی لەش دەگەڕێتەوە بۆ کەم خەوتن یان تێر نەخەوتن یان کوالیتی خراپی خەو. هەروەها کەم خەوی وات لێدەکات کە لیاقەیەکی باشت نەبێت بۆ ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی، لەگەڵ ئارەزوو بۆ هەڵبژاردنی خۆراکی ناتەندروستییانە، دەرەنجام کێشی لەشت زیاد دەکات و لەوانەیە کە دوچاری قەڵەوی بیت کە ئەمەش بە دەوری خۆی دەبێتە هۆی کەم خەوی، واتە ئەلقەیەکی نەپچڕاو.

زیاتر لە نیوەی دانیشتووانی جیهان دوچاری بەکتریای کولبوونی گەدە بوونە

هێلیکۆبەکتیر پایلـۆری Helicobacter pylori ناوی ئەو بەکتریایەیە کە 66%ی دانیشـتووانی جیهانی دوچاری هەوکـردن و کولبوونی گەدە، یان دوازدەگرێ کردووە. ئەم بەکتریایە سـاڵی 1982 دۆزرایەوە، کە بۆ ماوەی چەندین سـاڵ لە کۆئەندامی هەرسـدا دەژی پاشان لە هەندێك کەسدا کولبوون پەیدا دەکات و لە هەندێك کەسـی تـردا بەبێ هۆکاری زانراو هیچ گرفتێك پەیدا ناکات. ئەم بەکتریایە لە ڕێگەی ئاو، خۆراك، کەلوپەلی ئالودەبوو، لیك و شـلەکانی لەشـی یەکێکی تووشـبوو بۆ یەکێکی دی دەگوازرێتەوە، کە دەگاتە کۆئەندامی هەرس پەلاماری ناوپۆشـی گەدە دەدات کە گەدە لە کاریگەریی ترشـی هایدرۆکلۆریك دەپارێزێت، دەرەنجام دەبێتە ئەگەری کولبوونی Ulcer ناوپۆشـی گەدە کە ئەمەش دەبێتە هۆی خوێنبەربوون و هەوکردن. تووشبوون بە بەکتریای هێلیکۆبەکتیر بە پشکنینی خوێن و پکشنینی پیسایی و هەندێك پشکنینی دیکە بە ئاسـانی دەستنیشـان دەکرێت، هەوکردن و کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ بەم بەکتریایە سـەرکەوتووانە بە بەکارهێنانی دەرمانی دژەژی و دەرمانی کەمکردنەوەی دەردانی ترشەلۆکی گەدە چارەسەردەکرێت. ئاوی پاکی خواردنەوە، پاکوخاوێنی بەگشتی هەنگاوی کاریگەرن بۆ خۆپاراستن لەم بەکتریایە.

جگەرەکێشان هۆکارە بۆ زوو پیربوون

یەکێك لە پێشکەوتنە گرنگ و نوێیەکان کە لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی پەیوەست بە پیربوون بەدەست هاتووە بریتییە لەدۆزینەوەی تیلۆمەرەکان T-lomeres کە کۆتاییەکانی کرۆمۆسۆمەکان دەپارێزن، جگەرەکێشان لە رێگەی کاریگەریی خراپ لەسەر تیلۆمەرەکان کرداری پیربوونی سروشتی تاودەدات. لەگەڵ بەساڵاچووندا، تیلۆمەرەکان لە ئەنجامی دابەشبوونی خانەدا کورت دەبن و کاریگەریی کرداری ئۆکسان لەسەر خانەکاندا بەرجەستەتر دەبێت کە پێی دەوترێت گوشار، یان سترێسی ئۆکسان Oxidative stress، جگەرەکێشان و قەڵەوی ئەم کاریگەرییە زیاتر و توندتر دەکەن.

لە نوێترین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە کێشانی پاکێتێك جگەرە لە رۆژێکدا بۆ ماوەی ٢٠ ساڵ کرداری پیربوون بۆ نزیکەی 4 ساڵ دێنێتە پێشەوە بەتایبەتی پیربوونی پێست Skin aging، کەچی قەڵەوی نیو هێندە کرداری پیربوونی دێنێتە پێش، کەواتە هەردووکیان بەیەکەوە کرداری پیربوون بە شێوەیەکی بەرچاو تاودەدەن.

ئایا ئێرباگی ئۆتۆمبیل مەترسی هەیە؟

ئێرباگ (Airbag)ی ناو ئۆتۆمبیل تا ئێستا زۆر کاریگەر بووە بۆ پاراستنی ژیانی هەزاران کەس، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا هەندێك جار دەبێتە مەترسی بۆ شوفێر و سەرنشینەکان کە پێویستە درکی پێبکەن. ئێرباگ لەبەر خێرا کرانەوەی، یان خێرا پڕبوونی بە هەوا لە کاتی رووداوی هاتوچۆ دەبێتە هۆی بریندابوونی سەرنشین، چونکە خێرایی کرانەوەی ئێرباگ دەگاتە زیاتر لە ١٥٠میل لە کاتژمێرێکدا، ئەمەش بە توندی بەر دەموچاو و سینگی شوفێر، یان سەرنشینەکان دەکەوێت، بۆیە ئەو سەرنشینانەی کە زۆر نزیکن لە شوێنی کرانەوەی ئێرباگ، یان پشدێنی دڵنیایی نابەستن زیاتر دوچاری لێدانی کتوپڕی ئێرباگ دەبنەوە، برینداربوونیشیان سەختتر دەبێت، هەروەها منداڵ و کەسانی ورد و بچووك رووبەڕووی هێدمەی ئێرباگ دەبنەوە و ئەزیەتی زیاتریان پێدەگات، ئەمەش روونکراوەتەوە کە بەرانبەر بە هەر ٢٢ حاڵەتی پاراستن لە مردن کەسێك بە هۆی ئێرباگەوە گیان لەدەست دەدات.

بۆ خۆپاراستن لە برینداربوون بە خێراکرانەوەی ئێرباگ: وا باشترە کە منداڵی ژێر ١٢ ساڵی تەمەن و کەسانی قەبارە بچووك لە کوشنی پشتەوەی ئۆتۆمبیل دابنیشن و پشدێنی دڵنیایی بە دروستیی ببەستن، چونکە ئێرباگ لە پێش کوشنەکانی پشتەوەدا نییە. کەسانی پێگەیشتووی قەبارە بچووك ئەگەر لە کوشنی پێشەوەی ئۆتۆمبیل دابنیشن، ئەوا پێویستە کە کوشنەکانیان تا دوورترین ماوە لە دەشبول ببەنە پشتەوە لەگەڵ بەستنی پشتدێنی دڵنیایی هەتا ئەگەر لێخوڕینی ئۆتۆمبیلیش لەسەرخۆ بێت.

ئەو خۆراکانە بناسە کە شەکری شاراوە لەخۆدەگرن

پێویستە بە تێکڕایی بڕی شەکر لە رۆژێکدا بۆ ئافرەت لە 6 کەوچکی کوپ زیاتر نەبێت، بۆ پیاویش لە 9 کەوچکی کوپ زیاتر نەبێت لەگەڵ دوورکەوتنەوە لەو خۆراکانەی کە شەکری شاراوە لەخۆدەگرن، ئەگینا گرفتی تەندروستی لێدەکەوێتەوە. بڕی زیادی شەکر پەیوەندیی زۆری هەیە لەگەڵ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و بەرزبوونەوەی ئاستی چەوری گلیسریدە سیانییەکان Triglycerides لە خوێندا، لەگەڵ کۆمەڵێك کێشەی تەندروستی دیکە. بۆ دڵنیابوون و خۆپاراستن لە وەرگرتنی بڕی زیادی شەکر، نووسراوی سەر خۆراکە قوتووبەندەکان بە وردی بخوێنەرەوە و وریابە لە بوونی شەکر کە زۆر جار بە ناوی دیکە دەنووسرێت، وەکو: دێکستروز، گلوکۆز، سوکرۆز، شیرەی میوەی چڕکراوە، شەربەتی جۆ، ماڵتۆز، شەکری چەوەندەر، شەربەتی گەنمەشامی،شیرەی قامیشەشەکر. شەکرە شاراوەکان Hi-den sugars لەم خۆراك و خواردنەوانەدا هەن: سپۆرت درینك، خواردنەوە ئەلکهولییەکان، خواردنەوە وزەبەخشەکان، شیرە دەستکردەکان، ساس، بەهاراتی زەڵاتە، کیتچەپ، جێل، مرەبا، گەلێك جۆری فۆرمیولای گەنمە شامی وەکو کۆرن فلەیکس Corn flakes، خۆراکی قوتووبەند وەکو میوەی قوتووکراو، گەنمە شامی قوتووکراو.