

## چى دەزانى سەبارەت بە ئۆتيزم

# ئۆتيزم

ئۆتيزم Autism واتە تىنچچوونى گەشە و پەرسەندىن لە رەفتار و پەيوەندىيە كۆمەلەلايەتتەيەكاندا، ئۆتيزم لەوانەيە كە سووك يان سەخت يىت. لە گەل ئۆتيزمى سەختدا كە مېوونەوھى تواناكانى پەيوەست بە زىرەكى بە زەقى بەدى دەكرېت. ھۆكارى توشبوون بە ئۆتيزم تا ئىستا بە تەواوى نەزانراو، كور زياتر لە كچ دووچارى دەيىت بە رېژەى ۱.۵، ئۆتيزم لەوانەيە كە ھاوكات يىت لە گەل دواكەوتنى ھزرى يان گرفتى تەندروسىيە جەستەيى. توشبووان بە جۆرە سووكەكەى ئۆتيزم زۆر لە كەسانى ئاساييەوھ نزيك، بەلام توشبووان بە جۆرە سەختەكەى ئۆتيزم گرفتى گەورەى ھزرىيان لە زىرەكى و فيزبوندا ھەيە. بەگشتى گرفت لە مامەلەى كۆمەلەلايەتيدا، گرفت لە پەيوەندىيەكرىندا، لە گەل گرفت لە رەفتار و ھەلسوكەوتدا سەرەكىترين نىشانەن. ئۆتيزم لە ۲ سالى تەمەندا دەستنىشان دەكرېت و بە درېژاى تەمەن بەردەوام دەيىت ئەگەرچى لەوانەيە كە نىشانەكان بەرە بەرە كەمتر يان سووكر بن. نزيكەى ۲۰-۳۰٪ى حالەتەكانى ئۆتيزم ھاوكاتن لە گەل توشبوون بە پەركەم (Seizures)، كەواتە جگە لە بۆماو، ھۆكارى دەورەبەرىش وەكو خۇراك، ھەوكرىدەكان، ماددە كىمىيى و ژەھراويەكان رۇلېيان ھەيە لە توشبوون بە ئۆتيزم. چارەسەرى يەكجارەكى بۆ ئۆتيزم نىيە، بەلام بە چارەسەر و مامەلەى دروست دەتوانىت كە توانا ھزرىيەكان

باشتر بكرىن لە رىگاي

بەرنامەى پەروەردە و

فيزبوونى تايبەت بۆ

مىندال و گەورە

توشبووكان.

## تەندروسىيەتەرتىن زەيت

بىروراي جىياواز ھەيە سەبارەت بە چەورى لە خۇراكدا، لە نىوان چەورى ئاژەلې و زەيتى تۆوكان و زەيتى رووھكى تردا، بەلام ئەوھى كە ھەموو پىچوران لەسەرى كۆكن و بە تەندروسىيەتەرتىنى دادەنن برىيە لە زەيتى يەكەم گوشىنى زەيتون Extra virgin olive oil. ئەم زەيتە گەلەك ماددەى گرىنگ لە خۇدەگرېت كە سوودى تەندروسىيە گرىنگيان ھەيە بەتايبەتى بۆ تەندروسىيە دل. پىكھاتە گرىنگەكانى زەيتى يەكەم گوشىن زەيتون لە ھەر ۱۰۰ گرامدا برىيىن لە:



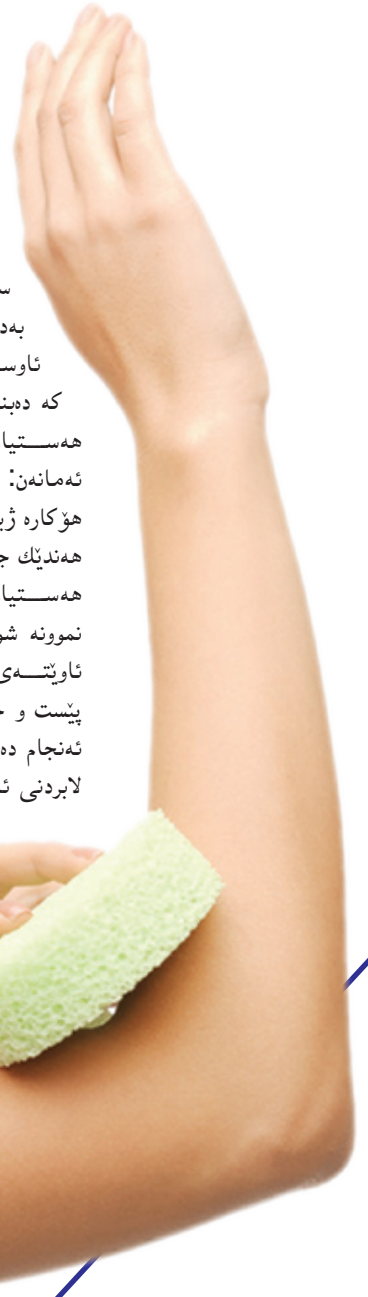


ترشە چەورىيە ناتىرەكان ۰.۷۳٪، چەورى ئۆمىگا ۶ بە رېژە ۹.۷٪، چەورى ئۆمىگا ۳ بە رېژە ۰.۷۶٪، چەورىيە تىرەكان ۱۳.۸٪، فېتامىن E بە رېژە ۷.۲٪، پېيوسىتى رۇژانە، فېتامىن K بە رېژە ۷.۵٪، پېيوسىتى رۇژانە، ماددى دژەئۇكسان بە رېژە جىاواز. سوودە تەندروسىتىيەكانى زەيتى يەكەم گوشىنى زەيتون ئەمانەن: كەمكردنەۋەي ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشىيەكانى دل ۋ سوورپان، كەمكردنەۋەي ھەۋكردن، دابەزاندىنى ئاستى كۆلىستىرۆلى خراب LDL لە خۇندا، دابەزاندىنى پەستىنى بەرزى خۇين، كەمكردنەۋەي ئەگەرى مەيىنى خۇين، كەمكردنەۋەي ئەگەرى تووشبون بە شىرپەنجە ۋ نەخۇشى ئەلزاھىمەر.



## ئايا پىستت ھەستىيارە

گەلىك كەس لە ئەنجامى ھەستىيارىۋونى پىست Sensitive Skin دووچارى وشكىۋونى پىست، زىيەكە، سووتان بە تىشكى خۇر، ھەرۋەھا خورشت ۋ سووربونەۋە دەبن. لەۋانەيە كەگەلىك نىشانەي تر لە پىستى ھەستىياردا بەدى بىرېن ۋەكو: پىنتى سووربونەۋە، پەيداۋونى تفر، خالى ئاوسانى بچوۋكى سوور، ھەرۋەھا بەرجەستەۋونى ھىلى بارىك كە دەبنە بناغە بۇ ھىلى چرچىۋونى پىست. ھۆكارەكانى پىستى ھەستىيار لە يەككەۋە بۇ يەككى تر جىاوازيان ھەيە كە گرنىگىرىنيان ئەمانەن: بۇماۋە، ھەستەۋەرى بەرانبەر بە ھەندىك جۇرى خۇراك، ھۆكارە ژىنگەيىكەكان ۋ دەروپەر، ئاۋىتەكانى جوانكارى ۋ ئاراشت، ھەندىك جۇرى قوماشى جل ۋ بەرگ. چارەسەركردنى پىستى ھەستىيار بە گويزە توندىي حالەتەكە جىاوازي ھەيە، بۇ نمونە شوشتىنى دەموچاۋ بە سابونى سووك، بەكارھىپاننى ئاۋىتەي شىداركەرەۋە ۋ كرىمى تايبەت بۇ وشكىۋونى پىست ۋ خورشت. گەلىك جار چارەسەر بە تىشكى لىزەر ئەنجام دەدرىت بۇ نەھىشتىنى سووربونەۋەي دەموچاۋ يان لابرندى ئاسەۋارەكانى تىشكى خۇر لەسەر پىستدا، ھەندىك جاريش رىنىي كىمىيىي Chemical peel بۇ شارندەۋەي ھىلە ۋردەكان ۋ لۇچىۋونى پىست لە لايەن پزىشك ھەلدەبىزىررىت.





## ھۆكارىكى بەھىز بۆ كەمكردنەۋەى خواردىنى برنج



ھەرگىز پىت سەير نەپىت كە نىكەى ھەموو جۆرەكانى برنج بە رىژەى جىاواز زەرنىخ Arsenic لەخۇدەگرن. برنج لە ھەموو دانەۋىلەكان زىاتر زەرنىخ لەخۇدەگرىت، چونكە لەكاتى چاندىدا بە تەۋاۋى لە ناۋنقوم دەكرىت، برنج رىژەىكى زۆرى ناۋ ھەلدەمىت. زەرنىخ زىاتر لە چىنەكانى دەرەۋەى برنجدا جىگىر دەپىت و رىژەكى دەگۆرپىت بە پى شىۋىنى جوگرافى و شىۋىنى چاندىنى. ئەگەرچى بەھى خۇراكى برنجى قاۋەى لە برنجى سىپى بەرزترە، بەلام برنجى سىپى كەمتر لە برنجى قاۋەىسى زەرنىخ لەخۇدەگرىت. زەرنىخ بە شىۋەكى سىۋىتى لە گىلدا ھەپە، بەلام رىژەكى لە برنجدا بەرز دەپىتەۋە لەبەر ھەندىك جۆرى پەين كە بۆ برنج بەكاردىن لەگەل بكوژەكانى مېروو كە زەرنىخ لەخۇدەگرن. شوۋىتىنى برنج، پاشان كۆلاندن بە بەشىك برنج لە ۶ بەش ئاۋدا ئىنجا پارزىنىنى نىكەى ۰.۳۰/ى زەرنىخ لادەبات. برنج جگە لەۋەى كە ھۆكارە بۆ زىادبۋىنى كىش و قەلەۋى، بەلام بىنگومان زىادخواردىنى مەترسى ئەۋەشى ھەپە كە لەۋانەپە رىژەىكى زىاترى زەرنىخ بەگاتە لەش لەۋكاتەى كە زەرنىخ پەپۋەندى ھەپە بە شىۋىپەنجەى سىپەكان و مېزىلدىن و پىست، لەگەل ئەگەرى توۋشۋىون بە نەخۇشى شەكرە. ئەمەش رىنمايى دەكرىت كە مىندالانى ژىر تەمەنى ۵ سالى كەمتر برنج و شۆرباى برنج بخۆن.

## ئەكزىماى دەست

ئەكزىما Eczema زاراۋەپەكى گىشتىپە و برىتتىپە لە ھەۋكردنى نامىكروۋبى پىست Dermatitis كە خۇى بە شىۋەى وشكېون و خورشىت، ئاۋسانىكى كەم، ھەندىك جارىش پەيداۋىنى بلۇق دەنۋىتىت. ھەۋكردنى نامىكروۋبى پىست لە ئەنجامى پەيداۋىنى ھەستەۋەرى بەرانبەر بە ھەر بزوئەنەر يان فاكىتەرىكى دەرەكى بەتايپەتى ماددەى كىمىيىسى Atopic dermatitis بە باۋترىن جۆرى ئەكزىما ھەژمار دەكرىت. ھەۋكردن يان ھەستەۋەرى بەركەۋتن Contact dermatitis لە دەستەكاندا روودەدات لە ئەنجامى پەيداۋىنى ھەستەۋەرى بەرانبەر بە خىشلى يان ئەكسوسار ۋەكو ئەنگۋستىپە، بازن، يان قايشى كاترەمىرى دەستى لە ھەندىك كەس ھۆكارە بۆ پەيداۋىنى ھەۋكردنى نامىكروۋبى پىست يان ئەكزىما. كەم و زىادى ئارقەكردنى بەرى دەستەكان لەگەل زىاد تەربۋون و وشكېونەۋەى، بەركەۋتن بە ماددەى كىمىيىسى جۇراۋجۇر، ھۆكارى يارمەتتەۋەرى ترن بۆ سەرھەلدانى ئەكزىماى دەستەكان. ئەكزىماى دەست بە ھەمان شىۋەى جۆرەكانى ترى ئەكزىما بە چەند كرىمىكى تايپەت و خۇپاراستن لە بەركەۋتن بە ماددە كىمىيىپەكان چارەسەر دەكرىت.



## لەكەى دووگىيانى (راو)

لەكە لەكاتى دووگىيانىدا Melasma كە بە راو، يان ماسكى دووگىيانى ناسراوہ لە ئەنجامى ئاستى بەرزى ھۆرمۆنەكانى ئىستروژىن و پرۇجىستىرۆن پەيدا دەيىت، لەكە گەلىك جار لەو ئافرەتەتەشدا بەدى دەكرىت كە دەنكى رىگرتن لە دووگىيانى (حەبى مەنەج) بەكاردىنن. ئەم ھۆرمۆنە ھانى خانەكانى رەنگى پىست دەدەن بۇ زياتر بەرھەمھىنانى بۆيەى پىست (مىلانين Melanin)، ئەمەش دەيىتە ھۆى پەيدا بوونى قان، يان پنتى لەكەى تارىك لە پىستى دەموچا و دەستەكاندا كە زياتر بەر تيشكى خۇر دەكەون. سترىس و گرفتەكانى گلاندى دەرەقى ھۆكارى ترن بۇ سەرھەلدىنى لەكە يان تارىكتىبوونى رەنگى لەكە لەكاتى دووگىيانىدا. پەلەى دووگىيانى پاش مندالبون لەخۆيەوہ نامىنىت ئەگەرچى لەوانەيە كە چەند ھەفتەيەك تا چەند مانگىك درىژە بكيشىت، كورتىسى و درىژىي ئەم ماوہە بەندە بە ماوہى گەرانەوہى يان داہەزىنى ئاستى ھۆرمۆنەكانى ئىستروژىن و پرۇجىستىرۆن بۇ ئاستى ئاسايى پىش دووگىيانبون. بەھەرھال، گەلىك چارەسەر لەبەر دەستدان بۇ كالكردنەوہى لەكە وەكو چەندان جۇرى مەرھەم و گىراوہ و كرىمى كالكەرەوہى پىست، ھەرۋەھا چارەسەر بە تيشكى لىژەر. بەكارھىنانى ئاويىتەكانى كالكەرەوہى پىست تەنبا رەنگى لەكە كالتىر دەكەنەوہ واتە چارەسەرى يەكجاركى نىن بۇ لەكە، بەلام تەنبا چارەسەر بە تيشكى لىژەر لەوانەيە كە لەكە بە يەكجارى لا بەرىت. بۇ خۇپاراستن لە لەكەى دووگىيانى، پىويستە كە ئافرەتى دووگىيان بە پىيى تۋانا خۇى لە تيشكى خۇر پپارىژىت لەگەل بەكارھىنانى ئاويىتەيەكى دژەھەتاو بە رىنمايى دكتور.

