

## چۈن نەوجەوان لە جگەرەكىشان دەپارىزىت؟



ئەگەرچى گەلېك نەوجەوان دەست بە جگەرەكىشان دەكەن، بى ئەوئى بىرى لېكەنەو، بەلام لە ئايندەدا لېيان دەپتە گىرقتىكى راستەقىنە كە ناتوان بە ئاسانى لىي دەرياز بن. بە گىشتى ئەو پىگەيشتوانەئى كە دەست بە جگەرەكىشان دەكەن ئەوا لە تەمەنى نەوجەوانىدا جگەرەيان كىشاو. دايك و باوك يەكەم مامۇستاي مندالەكانيان، كە دايك و باوك لە ھەموو روونكەو پەپرەئى شتە تەندروستىيانەكان بەكەن كە دووركەوتنەو لە جگەرەكىشان يەكەن لە ھەنگاۋە گىرنگەكان، ئەوا بە گىشتى مندالە نەوجەوانەكانىشان دووردەكەنەو لە جگەرەكىشان. ئەو ھەنگاۋانەئى كە پىۋىستە دايك و باوكان بىانگىرە بەر بۇ پاراستنى مندالە نەوجەوانەكانيان لە جگەرەكىشان بىرتىن لە: رىگرتن لە جگەرەيشان و رىگانەدان بە كىشانى تەنانت رۇژانە يەك دانە جگەرە، روونكردنەوئى راستىيە تالەكانى جگەرەكىشان بۇ نەوجەوان وەكو: بۇنى ناخۇشى دەم و ھەناسە، بۇنى ناخۇشى جىل و قىز و زەردبوونى ددان، كۆكەئى دىرئخايەن، ھەناسەتەنگى، كەمبۇنەوئى وزە و چالاكىي فىزىكى تا دەگاتە توشبوون بە شىپەنەجە و مردن. پىۋىستە ئەمە بۇ نەوجەوان روون بىرئتەو كە جگەرەكىشان بە فېرۇدانى پارىيە، ھەول بەد كە دۇرى فشارى ھاورپىيە

جگەرەكىشەكان لەسەر نەوجەوانەكەت بوەستىتەو و دوورى بەكەيتەو لە لاساىبىكردنەوئى ئەو ھاورپىيانەئى كە جگەرەكىشن. ھەرۋەھا ئەمەشى بۇ روون بەكەرەو كە لەوانەيە كىشانى يەكەم جگەرە بىتتە ئەگەرى راھاتن لەسەر جگەرەكىشان، ئەوكاتە وازھىنان لە جگەرە كارپكى قورس دەپت. رىگر بە لە كىشانى تووتن بە شىۋە جۇراوچۇرەكانى تر جگە لە جگەرەئى ئاساىي وەكو جگەرە و تووتن بە چىژ و بۇنى تايبەت Flavoured tobacco، جگەرەئى نەلىكترۇنى، نىرگە..تاد

## فیتامین B17

### زەھرە، يان چارەسەرە بۆ شىرپەنچە؟

فیتامین B17 كە پىنى دەوترىت لەيتىرىل Laetrile يان ئەمىگدالين Amygdalin، بە فیتامىنى دژەشىرپەنچە ناسراو. ئەم فیتامىنە رۆلى ھەيە لە كەمكردنەوھى گرىنى شىرپەنچەيى و رىگرتن لە بلاوبونەوھى شىرپەنچە بۆ بەشەكانى تىرى لەش. فیتامىن B17 خانە شىرپەنچەيىەكان لەناودەبات، سىستىمى بەرگرى لەش بەھىز دەكات، رىگا لە دروستبوونى خانەي شىرپەنچەيى دەگرىت، لە توندىي بازار كەم دەكاتەو بەتايىبەتى ئازارى جومگە، ھەرورەھا پەستانى بەرزى خوین دادەبەزىنئىت. دەنكى قەيسى دەلەمەندترىن سەرچاوى خۆراكىيە بۆ فیتامىن B17، ھەرورەھا خۇخ، گىلاس، تۆوكان، گەلای چەوئەندەر، سىپىناغ، جەرجير، پاقلەمەنىيەكان، نىسك، جۆ، كازو، باوى تال، سەرچاوى ترن بۆ ئەم فیتامىنە. بەكارھىنانى فیتامىن B17 بۆ چارەسەرکردنى شىرپەنچە تەنيا لە پزىشكىي جىگروھەدا Alternative medicine باسى لىوھ كراو، ئەگىنا بەكارھىنانى بۆ ئەم مەبەستە لە پراكتىكىي پزىشكىي مۆدىرنىدا تا ئىستا لەژىر پرسیاردایە. لە لایەنى تىۋرىيەو، كەمى فیتامىن B17 ھۆكارە بۆ سەرھەلدانى شىرپەنچە. گەلئىك سەرچاو و لىكۆلىنەوھ نامازە بەو دەكەن كە فیتامىن B17 بە برى دىارىكراو سەلامەتە بۆ مروۆف، بەلام ئەگەر بە برى زىاد بە رىنگاى دەم بەكارىت ئەوا دەبىتە ژەھراوى، چونكە لەگەل گەيشتنى بە بەكتىراي رىخۆلە ماددەي سايانایدى Cyanide لى جىادەبىتەوھ كە لە پىكھاتەي فیتامىن B17 دا ھەيە زۆر ژەھراويىە بۆ مروۆف. ئەم گۆرانە لەكاتى بەكارھىنانى فیتامىن B17 بە شىۋەي دەرزى روونادات.

## زىانەكانى دانانى لەولەب

ئەگەرچى بەكارھىنانى لەولەب IUD رىنگاىەكى كارىگەرە، بەلام لەگەل ئەمەشدا لەوانەيە كە بىتتە ھۆى گەلئىك گرتتى تەندروستى، بۆ نمونە ئەگەرى زىادبوونى بازار و نارحەتى لەكاتى سوورى مانگانەدا، ئەگەرى قورسبوونى سوورى مانگانە يان بىننى برى خوئى زىاتر، ئەگەرى كونبوونى دىۋارى مندانان لەكاتى داناندا، دەپەپىنى لەولەب لە شوئى خۆى Expulsion بەتايىبەتى لە سالى يەكەمى پاش دانانى، بەمەش ئەگەرى دووگىانبون دىتتە پىشەو، ئەگەرى روودانى دووگىانى كە رىژەكەي دەگاتە 1/1، گەلئىك جارىش پاش دانانى لەولەب لەوانەيە كە دووگىانى لە دەروھى منداناندا رووبدات Ectopic pregnancy كە حالەتىكى پى مەترسىيە و پىۋىستى بە چارەسەرىكى كتوپەرەوھەيە. بەگشتى لەولەب ۲ جۆرى ھەيە: لەولەبى سفر Copper IUD ماددەي كۆپەر دەردەداتە نار مندانان، لەولەبى ھۆرمۆنى Hormonal IUD كە بە ھۆرمۆنى پروجىستىرون Pro-gestosterone باركراو. زىانەكان پاش دانانى لەولەبى ھۆرمۆنى برىتىن لە: ئەگەرى پەيدابوونى كىسى ھىلكەدان، بازار لە مەمكدا، گۆران لە مەزاج، سەرنىشە، پەيدابوونى زىپكە.

## لايەنە تەندروستىيەكانى تىفال

قاپ و قاچاغى تىفال T-Fal Pans تىفال تىفلون بە چېنىكى بىتەو داپۇشراوہ كە رىگرە لە پىئەنوسانى خۇراك Non-stick، بەم چېنە دەترىت تىفلون Teflon يان پۇلىتېترافلورۇئېتېلىن PTFE كە بە شىۋەيەكى سەرەكى لە كارپۇن و فلۇرايد پىنكھاتوۋە. تىفلون لە گەل ئاۋ و ماددەى ترش و تفت و چەورى كارلىك ناكات. ئە گەرچى تىفلونبە گشتى سەلامەتە بۇ تەندروستى رىگرە لە پىئەنوسانى خۇراك، بەلام ئە گەر تا پلەيەكى بەرز گەرم بىرىت ئەوا پتر لە ۱۵ جۇر گازى ژەراۋى لى جىادەبىتتەۋە، ئەم گازانە دەبنە ئە گەرى سەرەلئادانى نىشانەكانى ۋەكو ئەنفلوئەنزا كە بە ئەنفلوئەنزاى ھەلمى پۇلىمەر يان ئەنفلوئەنزاى تىفلون Teflon flu ناسراۋە، بۇ نمونە بەرزبونەۋەى پلەى گەرمى لەش، لەرز، سەرئېشە، ھىلنج كە بۇ ماۋەى چەند رۇژىك بەردەوام دەبن. يەكىك لە ماددە كىمىيە سەرەكېيەكانى دروستكردنى تىفلون ناسراۋە بە C-8 كە لەۋانەيە ھۇكار بىتت بۇ شىرپەنچە. گەرمكردنى تىفال تا پلەى ۲۰۲،۲ سانتىگراد (۳۹۶ فەھرەنھايت) گازى لىدەبىتتەۋە كە بۇ سىيەكان و جگەر زىانەخشن، ھەرۋەھا گەرمكردنى تا پلەى ۳۶۰ سانتىگراد (۶۸۰ فەھرەنھايت) دەبىتتە ھۇى پەيداۋونى ماددەى A-C. ئەلتەرناتىۋە سەلامەتەكان بۇ تىفال برىتتىن لە قاپ و قاچاغى پۇرسەلېن Porcelain، شووشە، سىتېل Stainless steel، سىرامىك.



## ئەۋ خۇراكانەى بۇ مندال گونجاۋ نىن

خۇراكى دروست گرنكى زۇرى بۇ تەندروستى و گەشەى مندال ھەيە، بەلام خۇراكى ناتەندروستىيانە ھۇكارە بۇ گرفت لە گەشەى دروست و زىادبونى كىشى لەش و كزبونى بەرگرى لەش و ئە گەرى زىاترى توشبون بە نەخۇشى جۇراۋجۇر، بۇيە پىۋىستە كە مندال بە ھەمسو رىگايەك لە ھەندىك جۇرى خۇراك دووربخرتتەۋە. گەلىك لەۋ خۇراكانەى كە تايەت بۇ مندال دروستكراۋن و خراۋنەتە بازاپەكانەۋە بەھاي خۇراكى نزمىان ھەيە، رۇژەيەكى بەرزى شەكر و چەورىى خراپ لەخۇدەگرن و زىاد پىرۇسىسكراۋن واتە مامەلەى زىادى فىزىيەى و كىمىيەىان لە گەلدا كراۋە، بەمەۋە زۇرىيەى ماددەى خۇراكى گرنىگ و پىۋىستىان لەدەست داۋە كە بۇ تەندروستىيە مندال بايەخى زۇريان ھەيە، نمونەى ئەم خۇراكانە ۋەكو: دانەۋىلەكانى ژەمى بەيەنى Breakfast cereals رۇژەيەكى بەرزى شەكر و وزى بەتال لەخۇدەگرن، ھۆت دۇگ Hot dogs كە پىنكھاتوۋە لەۋ گۇشتەى كە مامەلەيەكى زۇرى لە گەلدا كراۋە و ئاۋىتتە نايترايتەكان لەخۇدەگرىت كە پەيۋەندىيان بە شىرپەنچەۋە ھەيە لە گەل رۇژەيەكى بەرزى خۇ و چەورىيە تىرەكان، بۇنمۋنە يەك دانە ھۆت دۇگ ۴ گرام چەورى تىر و ۵۴۰ ملگم سۇدۇمى تىدايە، فىنگەر يان نوگىتى مرىشك Chicken nuggets، خۇراكى نامادەكراۋى پاكىتتەكراۋ Prepackaged lunches، خۇراكى خىرا Fast food، تىكەلاۋى دانەۋىلە و شەكر Sugary cereals.



## مەشقى ۋە ورزشى ھانى زوو چاكبونەۋە دەدات پاش جەلتە

جەلتە Stroke ۋاتە كەمبونەۋەدى بىرى پىيۇستى ئۆكسجىن بۇ مېشك لە ئەنجامى تەسكبونەۋەدى يان تەقىنى بۆلپپەكانى خۇيىن لە شانەكانى مېشكدا كە باوترىن نېشانەكانى برىتىن لە لاۋازبون ۋ سېرپونى كتوپرى دەموچاۋ ۋ لايەكى لەش، شىۋانى كتوپر بەتايىبەتى گرفت لە تېگەيشتن ۋ قسە كەردندا، گرفتى كتوپر لە بېنىندا، گرفتى كتوپر لە ۋەستان ۋ رۇيشتن لە گەل سەرسوۋپان ۋ نەمانى ھاۋسەنگىي لەش. لە لىكۆلېنەۋەدىكى نويدا ھاتوۋە كە چەندىتى مەشقى فىزىكى پتر لە رېژدى چەورىي لەش ھاندەرە بۇ چەندىتى ۋ زووتر چاكبونەۋە لە پاش توشبون چە جەلتە. ئامازە بەمەش كراۋە كە ئەنجامدانى مەشقى ۋە ورزشى مامناۋەدى يان مەشقى توندى بەردەۋام بەلاى كەم ھەفتانە ۳ جار چەند سالىك بەر لە توشبون بە جەلتە رۇلى ئەرىنى گەورەى دەبىت بۇ زووتر چاكبونەۋە بە شىۋەيك كە لە ماۋەيكە كورتدا توشبوۋ دەتوانىت پشت تەنيا بەخۇى بېسەتت بۇ ئەنجامدانى زۆربەى پىداۋىستىبەكانى رۇژانەى ۋەكو لەبەر كەردنى جل، ۋەرگرتنى گەرماۋ، ۋەرگرتنى دەرمان بە دروستى، بازار كەردن، ئامادە كەردنى خۇراك..تاد، بە بەراورد لە گەل ئەو توشبوۋانەى كە لە رابردوۋدا مەشقى ۋە ورزشىيان بە شىۋەيكە كى رىك ئەنجام نەداۋە. لەم لىكۆلېنەۋە ۋ لە لىكۆلېنەۋەدى ترىشدا، پىپۇران گەيشتونەتە ئەۋەدى كە ئەنجامدانى مەشقى فىزىكى زۆر گىنگنرە لە پىۋانەى تىكراى بارستايى BMI لەش كە پىۋەرە بۇ ديار كەردنى زىادى ۋ كەمى كىشى لەش يان رېژدى چەورىي لەش بۇ كەسانى توشبوۋ بە جەلتە لە خەملاندنى ئاستى چاكبونەۋە ۋ ئەگەرى كەمترى توشبون بە سەقەتتى ھەمىشەى.

