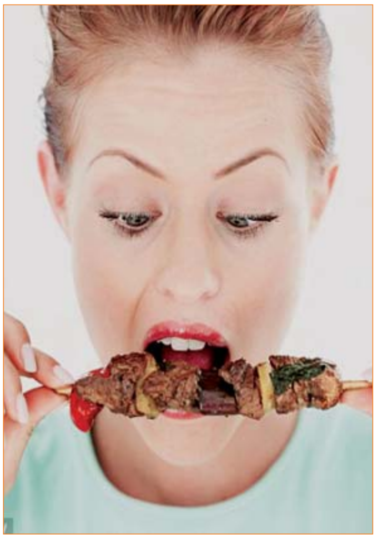
خورمای هیندی بۆ شەقەسەر

خورمای هیندی (تمر هندی) چەندین ترشی میوە لەخۆدەگرێت کەرێژەیات دەگاتە ٢٠٪ لەمانە :ترشی سیتریك(لیموندوزی)، ترشی تارتاریك بۆیە شیرەی خورمای هیندی ترشترە لە سرکە و شیرەی لیمۆترش. هەروەها شەکری فرکتۆز(شەکری میوە) بە رێژەی ٣٥٪، هەروەها پۆتاسیۆم، بنێشت، پێکتین Pectin، ریشاڵی خۆراکی. خورمایی هیندی گەلێك مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت وەکو لیمۆنین Limonin و جیرالیۆن کە رۆڵیان هەیە بۆ رێگرتن لە گەشەی خانە شێرپەنجەییەکانی مەمك. هەروەها خورمای هیندی مادەی گرنگی تری تێدایە کە دژی ئازار کاردەکەن و پلەی گەرمی لەش دادەبەزێنن لەکاتی تا بەوەی کە هانی کرداری ئارەقەکردن دەدەن.خورمای هیندی جگەر لە بەها خۆراکییەکەی، تامێکی ترشی هەیە بۆیە بۆ خۆشکردنی چێژی خۆراکیش سوودی لێ وەردەگیرێت. لە رۆژەکانی گرمی هاویندا، خورمای هیندی لەگەڵ ئاو و هەندێك شەکر تێکەڵ دەکرێت، خواردنەوەی ئەم شیرەیە سەرەڕای تێنوو شکاندن مرۆڤ دەپارێزێت لە خۆربردن و پلەی گەرمی بەرزی لەش دادەبەزێنێت. پێکهاتە گرنگەکانی خورمای هیندی دژی بەکتریا کاریگەریان هەیە، لەبەر ئەوە گیراوەی خورمای هیندی وەکو غەرغەرەی دەم بەکاردێت لە حاڵەتەکانی هەوکردنی لەوزەکان، جگە لەمە یارمەتی هەرسکردنی خۆراك دەدەن. خورمای هیندی یارمەتی فرمان و چالاکیی جگەر دەدات و دژی زەردوویی کاردەکات، هەروەها بۆ سووککردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکانی بۆڕی هەناسە لەکۆکە و هەناسەتەنگی، یارمەتی گوچیلەکان دەدات بۆ دەردانی قوم و بەردی بچووك، دەمارەکان هێور دەکاتەوە و ئازاری شەقەسەر و جۆرەکانی دیکەی سەرئێشە سووك دەکات.

بۆلیمیا یان زیادخواردن

بولیمیا Bullemia واتە نەبوونی کۆنترۆل لەسەر خواردندا بێ حیسابکردن بۆ برسیبوون و زیاد و کەم خواردن، ئەم حاڵەتە بنەمایەکی دەروونی هەیە و زیاتر لە ئافرەتاندا باوە لە تەمەنی نێوان ١٨-٣٠ ساڵ. هەر کەسێك کە خاوەن تەندروستییەکی باش و دروست بێت، پاش برسیبوون ئینجا خواردنێکی تەواو تا ئاستی تێربوون، نابێ بەلای کەم تا تێپەڕبوونی ٤ کاتژمێر هەست بە برسیبوونێکی تەواو بکات، ئەگەر ئەمە رووبدات ئەوسا لەوانەیە کە هۆکارێکی نەخۆشی لەپاڵەوە بێت جا نەخۆشی جەستەیی یان حاڵەتێکی دەروونی. گەدە توانای ئەوەی



هەیە کە جێگای برێکی زۆری خۆراك بگرێتەوە پتر لەوەندەی کە هەستی تێربوون دەبەخشێت چونکە دیوارە ماسولکەییەکەی گەدە تا رادەیەك توانای کشانی هەیە، بۆیە قەڵەوەکان چونکە بە گشتی خۆراك پتر لە لاوازەکان دەخۆن خاوەن گەدەیەکی گەورەترن .بولیمیا واتە بوونی ئارەزوویێکی زۆر بۆ خواردنی برێکی زۆری Appetite خۆراك پێش هەستکردن بە تێربوون و پاش پڕبوونی گەدەش. زیادبوونی ئارەزووی خواردن حاڵەتێکی باوە، هەندێك جار هۆکاری تر دەبنە ئەگەری زیادبوونی ئارەزووی خواردن،هۆکاری دەروونی یان هۆکاری هۆرمۆنی بۆ نموونە زیادبوونی چالاکی گلاندی دەرەقی، نەخۆشی شەکرە، بەکارهێنانی دەرمانە ئارامبەخشەکان و دەرمانەکانی هەستەوەری و ستیرۆیدەکان. زیادخواردن Polyphagia و زوو زوو خواردن، مەرج نییە کە لە هەموو حاڵەتەکاندا ببێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش یان قەڵەوی. لەوانەیە کە ئەم زیادو کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن لەخۆیەوە ناوە ناوە بێت و بڕوات یان بەردەوام بێت بە گوێرەی هۆکارەکەی. بۆ چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتە هاریکاری دکتۆری نەخۆشییە دەروونییەکان پێویستە بەتایبەتی ئەگەر بەردەوام بوونی هەبوو. یان ئەگەر نیشانەی تری لەگەڵدابوو.

رۆژانە چەند

هەمووومان رۆژانە برێکی دیاریکراومان لە وزە Energy پێویستە بۆ چالاکی و فرمانەکانی لەشمان و بۆ ئەنجامدانی جوولە و هەر ی بەدەنی.ئەو وزەیەی کە لە خۆراکەوە وەردەگیرێت بە کالۆری Calories پێوانە دەکرێت، تاوێك بیر لەو بڕە وزەیە بکەرەوە کە رۆژانە پێویستیت پێیەتی، ئایا تۆ رۆژانە زیاتر لەم بڕە وزەیە لە خۆراکت وەردەگریت یان نا ؟ ئایا ئاشناییت هەیە کە هەر بڕێك و جۆرێکی خۆراك چەند وزەی تێدایە ؟ ئایا دەزانی کە وەرگرتنی بڕی زیاتری وزە کە زیاتر بێت لە پێویستی رۆژانەت دوچاری زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەویت دەکات ! پیاوێکی ئاسایی کە چالاکی رۆژانەی ئاسایی بێت، لە رۆژێکدا تەنها ٢٥٠٠ کالۆری وزەی پێویستە، ئافرەتێکی ئاسایی کە

گوڵان
ژمارە (٧٦١)
٢٠٠٩/١٢/٢١

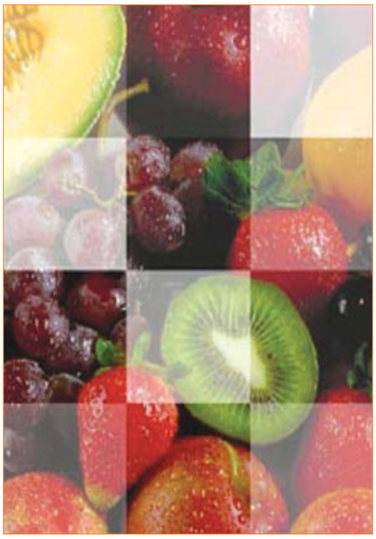
کانزا خۆراکییە زەرووروەکان

کانزا خۆراکییەکان Dietary Minerals ئەو توخمە کیمیاییانەن کە لە خۆراکدان، کێشی ئەتۆمییان کەمە، و بۆ لەشی مرۆڤ پێویستن جگە لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین و نایترۆجین کە لە مولیکیولە ئۆرگانییەکانی لەشدا بەشدارن. گرنگی کانزاکان زیاتر لەوەدایە کە یارمەتی کارلێکە زیندەکیمیاییەکان دەدەن لە لەشدا، هەر بۆیەشە کە بۆ پاراستنی تەندروستی پێویستن.

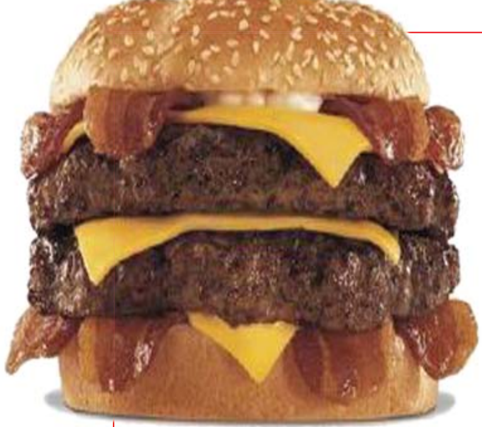
جگە لە چوار توخمە بنەڕەتییەکان، نزیکەی شازدە کانزای خۆراکی بۆ تەندروستی پێویستن.

نۆ کانزا لەمانە بە کانزا خۆراکییە زەرووروەکان Essential لە قەڵەم دراون کە بە بڕی بچووك پێویستن بەڵام فرمانی گرنگی لە لەشدا دەبینن، ئەمانە بریتین لە: ئاسن کە پێویستە بۆ هیمۆگلۆبینی خوێن، زینك(تۆتیا) کە لە چەندین ئەنزیمدا بەشدارە، سیلینیۆم دژەئۆکسانە و یارمەتی چەندین کارلێکی کیمیایی دەدات، کۆباڵت کە پێویستە بۆ دروستبوونی ڤیتامین B١٢، کۆپەر و مەنگەنیز و مۆلبیدینۆم کە بۆ چەندین ئەنزیم پێویستن، یۆد کە پێویستە بۆ دروستبوونی هۆرمۆنی تایرۆکسین لە گلاندی دەرەقی.

کەمی ئەم کانزایانە لە خۆراك کێشەی تەندروستی جۆراوجۆر پەیدا دەکات، بۆ نموونە کەمی کانزای ئاسن دەبێتە هۆی جۆرێکی کەمخوێنی، کەمی کۆباڵتیش دەبێتە ئەگەری جۆرێکی تری کەمخوێنی، کەمی یۆد دەبێتە ئەگەری ستبوون و ئاوسانی گلاندی دەرەقی.



چەورییە خراپەکان



مادە چەورییەکان Fats ئاوێتەی ئۆرگانی ئاڵۆزن، لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین پێکهاتوون، لە ئاودا ناتوێنەوە. مادە چەورییەکان گرنگی تەندروستییان هەیە بۆ نموونە هەستی تێربوون دەبەخشن، چێژی خۆراك خۆشتر دەکەن، سەرچاوەیەکی چڕی وزەن، یەك گرام چەوری ٩ کالۆری وزە بە لەش دەدات، ئەندامەکانی ناوەوەی لەش لە هێدمە و شۆك دەپارێزن، هەندێك جۆری چەوری زەروورن بۆ تەندروستی و کاریگەرییەکی پۆزەتیڤیان بۆ تەندروستیی دڵ و دەزگای بەرگری لەش هەیە وەکو ئۆمیگا ٣ و ئۆمیگا ٦ هەروەها مادە چەورییەکان هەڵگرن بۆ گواستنەوەی ئەو ڤیتامینانەی کە تەنها لە دەوروبەرێکی چەوریدا دەتوێنەوە وەکو ڤیتامینەکانیE ،D ،A و K. چەورییە خراپەکان ئەو چەورییانەن کە دەبنە سەرچاوە بۆ کۆلیستیرۆل لەلەشدا، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلیش لە خوێندا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك زیاد دەکات. هەروەها چەورییە خراپەکان پەیوەندییان بە تووشبوون بە چەند جۆرێکی شێرپەنجەوە هەیە. چەورییە خراپەکان چەورییە تێرەکانSaturated fatsو چەورییە نیوەندییەکان Trans fats دەگرێتەوە.

چەورییە تێرەکان لە پلەی گەرمی ژووردا ڕەق دەبن، زیاتر لە خۆراکی ئاژەڵی وەکو گۆشت و ئەلبان و پەڵەوەر سەرچاوە دەگرن. چەورییە نیوەندییەکان هەموو زەیتە ڕووەکییە هایدرۆجینکراوەکان دەگرێتەوە وەکو سمنە Ghee و ڕۆن Shortening و کەرەی دەستکرد (مارگەرین Margarene)، گەلێك سەرچاوەی پزیشکی ئەم جۆرە چەورییانە بە خراپتر لە چەورە تێرەکان بۆ تەندروستی مرۆڤ دادەنێن.

وزەت پێویستە؟

چالاکی ڕۆژانەی ئاسایی بێت لە ڕۆژێکدا تەنها ٢٠٠٠ کالۆری وزەی پێویستە، بڕی کالۆری ڕۆژانە دەگۆڕێ بە پێی تەمەن و چەندێتی چالاکی بەدەنی، بۆ نموونە کرێکار یان وەرزشوانێك کە ڕۆژانە ماسولکەکانی زۆر بەکاردەهێنێت و ماندوو دەبێت لەوانەیە کە ٣٥٠٠ کالۆری پێویست بێت. زیاد خواردنی خۆراکی خێرا Fast Food وەکو گەس و پیتزا و هامبرگر و ماکدۆناڵدز، نۆشابە گازدارەکان، شەربەت و شیرە شیرینکراوەکان، ساردەمەنییەکان، جبس، هۆت دۆگ و سۆسەج، پاقلاوە و کولیچە و هەویرکارییەکان، پاستا یان مەعکەرۆنە، زیاد خواردنی هەموو ئەو خۆراکانە لەبەر ئەوەی کە وزەی زۆر لەخۆدەگرن سەرەڕای سێ ژەمی خۆراك دەبێتە ئەگەری وەرگرتنی وزەیەکی پتر لە پێویستی ڕۆژانە، دەرەنجام گرفتی زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی دێتە پێشەوە.

نیشانەکانی کەمی ڤیتامین A

ڤیتامین A لە بەرووبوومی ئاژەڵی بە شێوەی ڕێتینۆل و لە بەرووبوومی ڕووەکی بە شێوەی بیتا کارۆتین سەرچاوە دەگرێت، لە چەوری دەتوێتەوە، لەش توانای هەیە کە ئەم ڤیتامینە لە جگەردا خەزن بکات. ئەم ڤیتامینە بە گشتی گرنگی هەیە بۆ چاوەکان بە تایبەتی بۆ بینین لە ڕووناکی کەم و تاریکیدا، هەروەها گرنگە بۆ بەهێزکردنی بەرگری لەش دژی هەوکردنە ڤایرۆسییەکان.

ئەگەر چی کەمی ڤیتامین A تا ڕادەیەکی زۆر کەم بۆتەوە بەڵام هێشتا لە هەندێک وڵاتی تازە پەرەسەندوودا دەبینرێت و دەبێتە ئەگەری کوێربوون و زیادبوونی هەوکردنە ڤایرۆسییەکان کە ڕێژەی مردنی منداڵان بەرز دەکاتەوە. کەمی ڤیتامین A بە هۆکاری حەفتەمی کوێربوون هەژمار دەکرێت. کەمی ئەم ڤیتامینە بە شێوەیەکی سەرەکی کاریگەری دەکاتە سەر تەندروستی پێست، تەندروستی چاوەکان، قژ، سستەمی بەرگری لەش، ئارەزووی خواردن، تەندروستی ئێسکەکان، گەشە. لە پێستدا، کەمی ڤیتامین A دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کیراتین کە مادەیەکی پرۆتینییە لە پێستدا، ئەمەش کاریگەری دەکاتە سەر ڕەگی مووەکان و زۆر جار مووەکان دوچاری هەڵوەرین دەبن و پێست وشك و زبر دەبێت و تفر فرێدەدات. لە دەزگای بەرگری لەشدا، کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی کزبوونی چالاکی بەرگری لەش، ئەمەش ڕێخۆش دەکات بۆ تووشبوون بە هەوکردنە ڤایرۆسییەکان وەکو سوورێژە، مێکوتە، هەوکردنە ڤایرۆسییەکانی کۆئەندامی هەناسە. کەمی ڤیتامین A بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە ئەگەری شەوکوێری، هەروەها وشکبوونی چاوەکان Xerophthalmia کە هۆکارێکی زەقە لەپاڵ کوێربووندا.

کاکاو بۆ تەندروستیی دڵ

کاکاو Cocoa بەشێوەی پاودەر بۆ خواردنەوەیکی گەرم یان لەناو شوکولاتەدا بۆ خواردن بەکاردێت. سەرەڕای بۆنە تایبەت و خۆشەکەی کاکاو، کەرەی کاکاویش لە گەلێك هەویرکاری و شیرینیدا بەکاردەهێنرێت. بەها تەندروستییەکەی کاکاو لەوەدایە کە ڕێژەیەکی بەرزی لە جۆرێکی مادە دژەئۆکسانەکان تێدایە بە ناوی فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە زۆر بەتوندیبەرەنگاری مادە یان کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals دەبنەوە، ئەو مادادنە کە ئۆکسجینیان بە ئەلیکترۆنێکی ناتەواوەوە تێدایە لە لەشی مرۆڤدا دروست دەبن و کرداری ئۆکسان Oxidation پەیدا دەکەن کە ئەگەر بە کردارێکی دژەئۆکسان بەرەنگاری کرداری ئۆکسان نەبێتەوە ئەوا زیان بە خانەکان دەگات کە هەندێك جار دەگاتە ناوکی خانە کە ئەمەش دەبێتە هۆی دابەشبوونێکی کۆنترۆڵنەکراوی خانەکان و سەرهەڵدانی شێرپەنجە. فلاڤۆنۆیدەکان لەش لەم مادە زیانبەخشانە پاك دەکەنەوە. کاکاو خوێنبەرەکانی دڵ دەپارێزێت لە تووشبوونتن بە ڕەقبوون کە هەندێك جار نۆرەیەکی کوشندەی دڵ پەیدا دەکات. هەروەها فلاڤۆنۆیدەکان وەکو ئەسپرین کاردەکەن بەوەی کە نایەڵن تۆپەڵی خوێنی مەبیو لەناو خوێنبەردا دروست بێت و شان بە شانی کۆلیستیرۆل لەسەر ناوپۆشی دیواری خوێنبەردا بنیشتێت یان بچەقێت. جگە لەمانە، مادە فلاڤۆنۆیدەکان ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ دادەبەزێنن و دژی سکچوونیش کاردەکەن.

گەنمەشامی Corn گەڵێك مادەی گرنگی تێدایە لەمانە ڤیتامین B١ کە گرنگە بۆ کرداری زیندەپاڵی (میتابۆلیزمی) مادە کاربۆهیدراتییەکان، ڤیتامین B٥ کە چەندین فرمانی لەش گرنگی هەیە، فۆلێت Folate کە لەشچ بۆ دروستکردنی خانەی نوێ سوودی لێ وەردەگرێت و گرنگی زۆری هەیە لە پێش و لەکاتی دووگیانیدا بۆ پاراستنی کۆرپە لە سەقەتی زگماکی. هەروەها گەنمەشامی ڕێژەیەکی باشی لە ڤیتامین

چینییەکان بۆ یەکەم جار دەرکیان بە سوودەکانی چای سەوز Green Tea کردووە. نهێنی لەپاڵ سوودەکانی چای سەوز ئەو مادە دژەئۆکسانانەن کە تەندروستی دەپارێزن. چای سەوز ڕێژەیەکی بەرزی لە مادە پۆلیفینۆڵەکان Polyphenols تێدایە بە ناوی EGCG کە گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان ڕادەگرێت و لەناویان دەبات بێ ئەوەی کە زیان بە خانە دروستەکان بگەیەنێت، هەروەها یارمەتی دابەزاندنی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL دەدات کە بەرپرسە لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك. هەروەها خواردنەوەی چای سەوز یارمەتی کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن و پەستانی بەرزی خوێن دەدات لە تووشبووان

زیاتر لە پێویست پرۆتین مەخۆ

پرۆتینەکان Proteines بناغەی بینای لەش و ژیانن، هەروەها زەروورەن بۆ گەشە و نوێبوونەوەی خانە و شانەکانی هەموو ئەندامەکانی لەش. هەموو پرۆتینەکان پێکهاتوون لە یەکگرتنی جیا جیای بیست ناوێتە کە بە ترشە ئەمینییەکان Amino Acids ناساراون کە یەکەی بنچینەیی پرۆتینەکانن. بە گوێرەی ئەوەی کە کام لە ترشە ئەمینییەکان بەشدارن لە جۆرێکی پرۆتیندا، مۆلیکیولی ئەم پرۆتینە دەبێتە ئەنزیم یان هۆرمۆن یان ماسولکە یان هەر شانە و ئەندامێکی تری لەش. پێویستی ئافرەت بە پرۆتین زیاد دەبێت لەکاتی دووگیانی و لەکاتی شیرداندا، هەروەها لە پیاو و ئافرەتە وەرزشوانەکاندا. پرۆتین لە خۆراکی ئاژەڵی و رووەکییەوە سەرچاوەدەگرێ، بۆ نموونە: گۆشت، پەڵەوەر، ماسی، هێلکە، شیر و بەرهەمەکانی، رووەکە پاقلەییەکان، تۆوەکان، بەرهەمەکانی سۆیا، دانەوێڵە. پیاو رۆژانە تەنها ٥٥ گرام پرۆتینی پێویستە، ئافرەتیش ٤٥ گرام پرۆتینی لە رۆژێکدا پێویستە. لە هەندێك حاڵەتدا پێویستی پرۆتینی رۆژانە زیاد دەکات بۆ نموونە لە پیاوە وەرزشوانەکاندا، ئافرەت لەکاتی دووگیانیدا یان ئەگەر شیر بداتە منداڵەکەی یان وەرزشوان بێت ئەو کاتە بەقەد پیاو رۆژانە ٥٥ گرام پرۆتینی پێویست دەبێت. لێکۆڵینەوەکان دەڵێن کە زیاد خواردنی پرۆتین پتر لە پێویستی رۆژانە باش نییە بۆ تەندروستی. لە رابردوودا، پرۆتینی ئاژەڵی بە پرۆتینی پلە یەك و پرۆتینی رووەکی بە پلە دوو لە قەڵەم درابوون، بەڵام ئێستا ئەم جۆرە پۆلێنە لە نێوەندە پزیشکییەکاندا چیتر بەکار ناهێنرێن، چونکە ئەمە سەلمێنراوە کە پرۆتین هەمان گرنگی هەیە جا لە بەروبوومی ئاژەڵی یان لە بەروبوومی رووەکییەوە سەرچاوە بگرێت.

سوودەکانی گەنمەشامی

Cتێدایە کە مادەیەکی دژەئۆکسانی بەهێزە و سوودی هەیە بۆ بەهێزکردنی بەرگری لەش بەتایبەتی بەرگری دژی هەوکردنەکان. گەنمەشامی سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ریشاڵی خۆراکییە Fiberکە رێژەکەی دەگاتە پتر لە ١٨٪ی پێویستی رۆژانە کە بریتییە لە ٢٥-٣٥ گرام بۆ مرۆڤی پێگەیشتوو. گرنگی گەنمەشامی زیاتر لەبەر ریشاڵی خۆراکییە کە ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا دادەبەزێنێت و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی قۆڵۆن دووردەکاتەوە. خواردنی گەنمەشامی هەفتانە دوو جار بە تازەیی یان هەتا بە فریزکراوی سەرەڕای ئەم سوودە تەندروستییانەی کە لە سەرەوەدا باسکران، یارمەتیدەرە بۆ کۆنترۆلکردنی ئاستی شەکری خوێن بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرەدا. ریشاڵی خۆراکی دوو جۆری هەیە، جۆری تواوە و جۆری نەتواوە، هەردووکیان سوودی زۆریان بۆ تەندروستی هەیە بەتایبەتی بۆ کۆئەندامی دڵ و سووڕان و کۆئەندامی هەرس.

دیسانەوە چای سەوز

بەم نەخۆشییانە، لە هەمان کاتیشدا لەوانەیە کە مرۆڤ بپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. پێکهاتەکانی ناو چای سەوز دژی ڤایرۆس و بەکتریا کاریگەرییان هەیە بەتایبەتی ڤایرۆسەکانی هەڵامەت و سکچوون، پاشان ئێسکەکان دەپارێزن لە پووکانەوە و لاوازبوون. مادە کاتێچینەکان Catechins کە پێکهێنەری سەرەکی چای سەوزن، سوودیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە بۆنی ناخۆشی دەم، ئەمە جگە لە پێکهاتەکانی تری چای سەوز وەکو جۆرەکانی ڤیتامین B کە گرنگن بۆ کرداری زیندەپاڵی (میتابۆلیزمی) کاربۆهیدراتەکان، هەروەها ڤیتامین C کە شەکەتی سووك دەکات، فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە مادەی دژەئۆکسانن یارمەتی پتەوی دیواری خوێنبەرەکان دەدەن. بەم هەموو پێکهاتووە گرنگانەی چای سەوز و سەرەڕای ئەو هەموو سوودە تەندروستییانەی کە لە سەرەوەدا باسکران، لەوانەیە کە چای سەوز نیشانەکانی هەوکردنی قۆڵۆن و گرژبوونی قۆڵۆن کەم بکاتەوە. هەروەها چای سەوز، جگە لە مادە ژەهراوی و مادە زیانبەخشەکانی وەکو ئەلکهول دەپارێزێت. جگە لەمانە هەمووی، چای سەوز هێشتا سوودی تەندروستی تری هەیە وەکو: سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان، بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش دژ بە هەوکردنەکان، خۆپاراستن لە تووشبوون بە گەلێك جۆری شێرپەنجە.

پاش ئەوەی کە کچێك بە ناوی لیزا براون بۆ یەکەم جار لە مێژوودا بە ڕێگای پیتێن لە دەرەوەی لەشدا IVF واتە لە ناو تیوبدا بووە کۆرپە و گوازرایەوە بۆ ناو منداڵدانی دایکی و بە سەلامەتی لەدایك بوو، ڕۆژ بە ڕۆژ ڕێگا و تەکنیکەکانی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی نەزۆکی لە پیاو و ئافرەتدا پێشڤەچوونی نوێ بەخۆوە دەبینێت. ئێستا هەر لە تاقیگەدا چەندین پشکنین و تەکنیکی نوێ لەئارادان کە جێگای سەرسوورمانن، بۆ نموونە دیاریکردنی ڕەگەزی سپێرمەکان بەر لە ئەنجامدانی کرداری پیتێن لەگەڵ هێلکۆکەدا، هەروەها بەکارهێنانی خانە قەدییەکان و گۆڕینیان بۆ خانەی تایبەتمەند بە بەرهەمهێنانی سپێرم، هەتا تەکنیکی لەبەرگرتنەوەش سوودی لێ وەردەگیرێت بۆ چارەسەرکردنی نەزۆکی. بۆ ئاشنابوون بە نوێترین زانیاری و تەکنیکەکانی چارەسەرکردنی نەزۆکی پیاو و ئافرەت و چارەسەرکردن بە ڕێگای منداڵی تیوب ئەم دیالۆگەمان سازدا لەگەڵ ڕێزدار دکتۆرە سەعیدە ئەنساری خاوەنی بڕوانامەی دکتۆرا و بۆردی ئەمەریکی لە چارەسەرکردنی نەزۆکی و چارەسەرکردن بە ڕێگای منداڵی تیوب.

دیالۆگ: د.عادل حوسێن

دەکرێ ڕەگەزی سپێرم پێش پیتێن دیاریبکرێت

*** ئێوە وەکو توێژەر کە شارەزاییەکی زۆرتان هەیە لە چارەسەر بە ڕێگای منداڵی تیوب(پیتێن لە دەرەوەی لەشدا)، پاش ئەوەی کە بۆ ماوەی چوار ساڵ لە زانکۆی تکساسی ولایەتی تکساس لە ئەمەریکا بوون، چی نوێ هەیە، چیتان پێیە سەبارەت بە چارەسەرکردنی نەزۆکی و پشکنین بە نوێترین تەکنەلۆژیا؟**

- پاش ساڵ ٢٠٠٣ نزیکەی چارەسەرکردن بە ڕێگای منداڵی تیوب لە عیراقدا وەستا، ئێمە چووینە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، پاش گەڕانەوەمان لە تکساس هەڵسان بە کردنەوەی سەنتەری بەرزنجی لە هەولێر و ئێستا پێشوازی لە نەخۆشەکان دەکەین بۆ چارەسەرکردنی نەزۆکی پیاو و ئافرەت بە شارەزایی زۆر و چەندین تەکنیکی نوێ و چارەسەرکردن بە ڕێگای منداڵی تیوب، هەموو پشکنینە نوێیەکانی تێدا ئەنجام دەدەین.

*** ئایا نوێترین تەکنیکەکانی چارەسەرکردنی نەزۆکی لە پیاو و ئافرەتدا جگە لەو پشکنینە تەقلیدیانەی کە دەیانزانین چین؟**

- . بۆ نموونە پەرەسەندن بە خانە قەدییەکان Stem Cells بۆ چارەسەرکردنی نەزۆکی لە پیاودا بە تایبەتی ئەو نەخۆشانەی کە گرفتیان هەیە لە بەرهەمهێنانی سپێرم یان سپێرم بەرهەم ناهێنن Azospermia، چاندنی ئەم خانانە لە گوندا وایان لێدەکات کە ببنە خانەی بەرهەمهێنەری سپێرم. خانە قەدییەکان بۆ چارەسەرکردنی گەلێك نەخۆشی تر سوودییان لێ وەردەگیرێت بۆ نموونە نەخۆشی شەکرە، شێرپەنجەی خوێن، نەخۆشی دڵ.

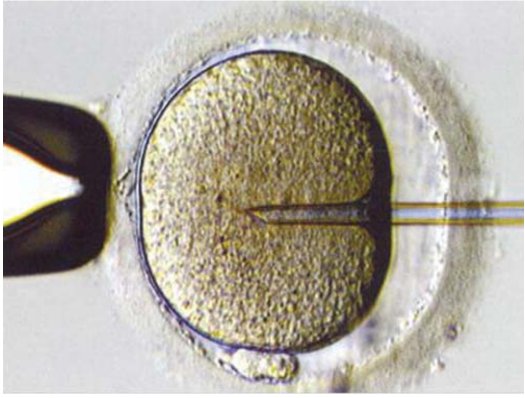
*** کام لە پشکنینە تازەکان لە لایەن ئێوە ئەنجام دەدرێت؟**

- یەکێك لەم پشکنینە تازانە کە ئەنجامی دەدەین و تا ئێستا لێرەدا نەکراوە بریتییە لە پشکنین بۆ دیاریکردن و هەڵسەنگاندنی مادەی زگماکی سپێرم کە لە ناوکدایە، بۆ نموونە لەوانەیە کە سپێرمێك لە ڕووی ڕوخسارەوە تەواو و ئاسایی بێت بەڵام گرفتێك هەبێت لە مادەی زگماکی لە ناوکەکەیدا، بەم پشکنینە ئەمە دەستنیشان دەکرێت. تەکنیکێکی تری نوێ کە ئەنجامی ڕاست بە ڕێژەی ٩٦٪ دەبەخشێت بریتیە لە دیاریکردنی ڕەگەزی سپێرم کە نێرە یان مێ، بەم ڕێگایە سپێرمە نێرەکان لە سپێرمە مێیەکان جیادەکرێنەوە و بەپێی داواکاری نەخۆش هەڵدەبژێررێت بە پێی دەستنیشانکردنی کرۆمۆسۆمەکانی X(مێ) و Yنێر)، ئێستا لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا سەنتەری تایبەت بەم پشکنینە هەیە. ئەم پشکنینە زۆر گرنگە بۆ چارەسەر بە ڕێگای منداڵی تیوب بەوەی کە دەبێتە جێگرەوە بۆ پشکنینی زگماکی کۆرپە Fish کە هەندێك جاردەبێتە هۆی تێکچوونی یان لەناوچوونی کۆرپەکە. ئەگەرچی بەهای ئەم پشکنینە تا ڕادەیەك گران دەوەستێت، بەڵام بە ئومێدی خودا بەم زووانە دەیهێنینە ئێرە.

*** هەندێك جار سپێرم لەژێر میكرۆسكۆپدا بە جۆرێك خۆی نیشان دەدات لە رووی شێوە و جوولەدا كەچی لە لایەنی چالاكیی پیتاندن جیاوازی هەیە، چەند شێوەی لەم جۆرە هەیە؟**

- زۆر جار دەبینین كە سپێرم لەژێر میكرۆسكۆپدا بێ جوولەیە هەرچەندە كە شێوەكەی ئاساییە، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نابەخشێت كە ئەو سپێرمە مردووە، لەوانەیە كە سپێرمێكی زیندوو بێت، بۆ ئەم مەبەستە پشكنینێكی تایبەت هەیە، دەكرێ كە ئەم سپێرمە بۆ كرداری ئەكزی ICSI بەكاربێت.

- هەندێك جاری تر، لەوانەیە كە سپێرم



زۆر بزۆك و چالاك بێت و شێوەكەی ئاسایی بێت بەڵام توانای پیتاندنی هێلكۆكەی نەبێت چ لەناوەوە چ لە دەرەوەی لەشدا، بۆ دڵنیابوون لەمەش كە ئایا سەری سپێرم پێكهاتەكانی ئەكرۆسۆم Acrosomes و ئەنزیمەكانی پێویست بۆ پیتاندن لەخۆدەگرێت یان نا، پشكنینێكی تایبەت هەیە، لێرەشدا لەوانەیە كە پێویستمان بە كرداری ئەكزی ICSI بێت.

*** پشكنینی هۆرمۆنەكانی زاوزێ بۆ پیاو و ئافرەت گرنگی زۆریان هەیە بۆ دەستنیشانكردنی هۆیەكانی نەزۆكی، هەروەها گرنگی زۆریان هەیە لە چارەسەركردن و بەدواداچوونی چارەسەركردنەكە لە هەموو قۆناغەكاندا، دەكرێ ئەم لایەنە زیاتر روون بكەنەوە؟**

- پشكنینی هۆرمۆنەكان كە پێویستن لە هەموو حاڵەتەكانی نەزۆكی پیاو و ئافرەت و لە هەموو قۆناغەكانی چارسەركردن بە رێگای منداڵی تیوب لە سەنتەرەكەماندا دەكرێت، پشكنینی هۆرمۆنەكان زۆر گرنگە بەتایبەی بۆ دڵنیابوون لە بەرهەمهێنانی هێلكۆكە لە ئافرەتدا لە رووی ژمارە و كوالیتییەوە، هەروەها بۆ دڵنیابوون و دیاریكردنی كاتی بەكارهێنانی دەرزی و دەرمانی تایبەت بۆ هاندانی بەرهەمهێنان و پێگەیشتنی هێلكۆكەكان.

*** ماوەیەكە باس لە بەكارهێنان و پەرەسەندنی خانە قەدییەكان بۆ خانەی دیكە دەكرێت كە بۆ چارەسەركردنی چەندین نەخۆشی سوودی لێ وەردەگیرێت، ئایا تا چەند دەتوانرێت كە سوود لە خانە قەدییەكان وەربگیرێت بۆ چارەسەركردنی حاڵەتەكانی نەزۆكی بەتایبەتی نەزۆكی پیاو؟**

- بەكارهێنانی خانە قەدییەكان Stem Cells بۆ چارەسەركردنی نەزۆكی بەم زووانە لێرە ئەنجام دەدەین بەتایبەتی بۆ حاڵەتەكانی پووكانەوەی گونەكان Atrophy لەبەر هەوكردنی شانەی گونەكان بە ڤایرۆسی گوێرەپە Mumps یان لەبەر سەقەتی زگماكی یان زەبر و برینداربوونی گونەكان.

*** ئەگەر تۆزێك بچینە نێو وردەكارییەكانەوە، سوود وەرگرتن لە خانە قەدییەكان چەند جۆری هەیە و چۆن لە تاقیگەدا مامەڵەیان لەگەڵدا دەكرێت؟**

- دوو جۆر یان دوو رێگای چارەسەركردن بە خانە قەدییەكان هەیە:

١- وەرگرتنی خانە قەدییەكان لە كۆتایی پەتكە دەمار لە هەمان نەخۆشدا واتە خانەی قەدی پێگەیشتوو Adult Stem Cells، پاشان لە تاقیگەدا پشكنینە تایبەتەكانیان بۆ دەكرێت و دەگۆڕێن بۆ خانەی بەهەمهێنەری سپێرم، ئینجا ئەم خانانە لە گونی نەخۆشدا دەچێنرێن. ئەم تەكنیكە تا رادەیەك ئاسانە، بەڵام لەوانەیە كە ژمارەیەكی كە لە خانە بەرهەمهێنەرەكانی سپێرم وەدەست بێن، بۆیە لەوانەیە كە دووبارە نموونەیەكی تری خانە قەدی لە پەتكە دەماری نەخۆش وەربگیرێنەوە.

٢- وەرگرتنی خانەی قەدی لە كۆرپە، لێرەدا پێویستمان بە هەمان تەكنیكی لەبەرگرتنەوە Cloning دەبێت. خانە لە گوێ یان لە مەمكی نەخۆش وەردەگیرێت (لە پیاو یان لە ئافرەتی تووشبوو)، پاشان لە تاقیگەدا ئەم خانانە پێدەگەیەنرێن و زیاد دەكرێن تاكو ژمارەیەكی زۆری خانە بەدەست بێن كە خانەی لیمفاوین، ناوكی ئەم خانانە وەردەگیرێت و لەناو خانەیەكی هێلكۆكەدا كە ناوكەكەی دەرهێنراوە (واتە تەنها سایتۆپلازم ماوە) دەچێنرێت، پاشان تەزوویەكی كارەبایی دیاریكراوی لێدەدرێت و خانەكە دەست بە دابەشبوون دەكات، پاش گەیشتن بە قۆناغی كۆرپەیی واتە دابەشبوون بۆ نزیكەی ٣٢ خانە. ئینجا هەر لە تاقیگەدا خانەی پێویست لە كۆرپەلەكە وەردەگیرێن پاش ئەوەی كە خانەكان تایبەتمەندی وەردەگرن بۆ پێكهێنانی ئەندامەكانی لەش. دەكرێ كە خانەكان وەربگیرێن و بە پێی تایبەتمەندی بەكاربێن بۆ چارەسەركردنی گەلێك نەخۆشی وەكو نەخۆشی دڵ و نەخۆشی لە كۆئەندامی دەمار و نەزۆكی. بۆ نەزۆكی ئەو خانانە وەردەگیرێن كە سپێرم بەرهەم دێنن.