# چەوری پتر لە شیرینی قەڵەوت دەکات

ئایا دەزانی کە قەڵەویی Obesity گرفتێکە هەر لە منداڵییەوە دەست پێدەکات. ئێستاش زۆر کەس وای بۆ دەچن کە زیاد خواردنی شیرینی هۆکاری راستەوخۆیە لەپاڵ قەڵەویدا. لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا هاتووە کە ئەو کەسانەی بڕێکی زۆر لە کاربۆهیدراتە سادەکان واتە شەکرەکان یان شیرینییەکان Sweets دەخۆن لە کەسانی تر لاواز و تەنکترن لە رووی کێشی لەشەوە. کەواتە پرسیار لێرەدا ئەوەیە کە ئایا هیچ پێوەندییەك هەیە لە نێوان زیاد خواردنی خۆراکی کاربۆهیدراتی و قەڵەوی لە گەورەکان و لە منداڵاندا؟ لە هەمان لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە زیاد خواردنی خۆراکی چەور پتر لە شیرینیی هۆکارە بۆ زیادبوونی کێش و قەڵەوی بەتایبەتی لە منداڵاندا. دەبێ ئەو راستییەش لە بیرنەکرێت کە یەك گرام کاربۆهیدرات واتە شەکر یان نیشاستە 4 کالۆری وزە بە لەش دەبەخشێت، بەڵام یەك گرام چەوری 9 کالۆری بە لەش دەبەخشێت واتە بڕێکی زیاتری وزە، بۆیە بڕی زیاد لە خۆراکی چەوری دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی. هەروەها، کەمی جووڵە یان کەمی مەشقی بەدەنی لەگەڵ زیاد خواردنی خۆراکی چەور ئەگەری زیادبوونی کێش و قەڵەوی هێشتا زیاتر دەکات.

# بەهای خۆراکی تۆوی گوڵەبەڕۆژە

بەهای خۆراکی تۆوی گوڵەبەڕۆژە Sunflower seeds لەوەدایە کە رێژەیەکی بەرزی مادە فایتۆستیرۆلەکان Phytosterols لەخۆدەگرێت کە دەگاتە 270-290 میللیگرام لە هەر 100گرامدا، فایتۆستیرۆلەکان ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن دادەبەزێنن، هەروەها بەرگری لەش بەرانبەر بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە بەهێز دەکات. گوڵەبەڕۆژە سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین E کە لە لەشدا باشترین مادەی دژەئۆکسانە کە لە چەوریدا بتوێتەوە، ڤیتامین Eلە هەموو بەشەکانی لەشدا دەخولێتەوە و دژی مادە یان کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals کاردەکات، ئەم مادە سەربەستانە ئەگەر هاوسەنگ نەکرێنەوە بە مادەیەکی دژەئۆکسان، ئەوا زیان بە پەردەی خانە و خانەکانی مێشك دەگەیەنن و ئەگەری گۆڕانی خانەکان بۆ خانەی شێرپەنجەیی زیاد دەکەن. ئەم ڤیتامینە نیشانەکانی رۆماتیزم و هەناسەتەنگی و سووانی جومگە سووکتر دەکات، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆلۆن و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە کەمتر دەکاتەوە، لە ئافرەتانیشدا دوای وەستانی یەکجارەکی خولی مانگانە ئەگەری نیشانەکانی پەیوەست بەم گۆڕانە کەمتر دەکاتەوە. ئۆکسان وا لە کۆلیستیرۆل دەکات کە بە ناوپۆشی خوێنبەرەکانەوە بنووسێت و کرداری رەقبوونی خوێنبەرەکان رووبدات کە دەبێتە هۆی نۆرەی دڵ یان جەڵتەی مێشك، ئەم ڤیتامینە مادە دژەئۆکسانە بە شێوەیەکی سەرەکی نایەڵێت کە مادە سەربەستەکان کۆلیستیرۆل بئۆکسێنن. رۆژانە خواردنی پیاڵەیەك تۆوی گوڵەبەرۆژە، پێویستی مرۆڤ بە ڤیتامین E بە رێژەیەکی باش دابین دەکات. تۆوی گوڵەبەڕۆژە بڕێکی باشی لە کانزای مەگنسیۆم کە گرنگە بۆ تەندروستی دەمار و ماسولکەکان و کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن، هەروەها کانزای سیلینیۆم کە چالاکییەکی بەرچاوی هەیە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە.

# هاوین و ژاراویبوون بە خۆراک

حاڵەتەکانی ژاراویبوون بە خۆراك Food poisoning لە مانگەکانی هاویندا زیاد دەبن لەو کاتەی کە بەکتریا لە کەشی گەرمدا خێراتر گەشە دەکات، هەروەها گەشت و گوزاریش لەم وەرزەدا زیاتر دەبێت، بۆیە پاراستنی پاکوخاوێنی خۆراك و سەلامەتی هەڵگرتن و گواستنەوەی خۆراك رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە ژاراویبوون بە خۆراك. ئەگەر خواردن و خواردنەوە بە رێکی ئامادە نەکرێت و هەڵنەگیرێت لەوانەیە کە بە چەندین جۆری بەکتریا ئاڵودە بن و پاش خواردن یان خواردنەوەیان دوچاری ژاراویبوونت بکەن، بۆ نموونە بەکتریای ئی کۆلای E.coli ، ستافیلۆکۆکەسStaphylococcus، سلمۆنێللا Salmonella، کۆلێرا، لیستیریا Listeria، شیگێللا Shi- gella، کامپیلۆبەکتیر Campylobacter، بۆتیولنەم Botu- linum. ساڵانە ملیۆنەها حاڵەتی ژاراویبوون بە خۆراك لە جیهاندا تۆمار دەکرێن. نیشانەکانی ژاراویبوون بە خۆراك بریتین لە: سك ئێشە، سکچوون، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، هێڵنج، رشانەوە، سەرئێشە، هەستکردن بە هیلاکی و بێ هێزی لەش، وشکبوونەوە بە رێژەی جیاواز بە پێی سەختی حاڵەتەکە. بۆ خۆپاراستن: دەستەکانت بە باشی بشۆ بەر لە ئامادەکردنی خۆراك و پێش دانانی لەسەر مێز و پێش خواردن، گۆشت و پەلەوەری خاو بە دوور بگرە لە خۆراکەکانی تر کە ئامادەن بۆ خواردن، چەقۆ و تەختەقیمەی پاك بەکاربێنە بۆ وردکردن و بڕینی گۆشت یان پەلەوەر و هەمان چەقۆ بێ شووشتن بۆ میوە و سەوزە بەکارمەهێنە، سەوزە و میوە بە جوانی بشۆ پێش خواردن، خۆراك پاش ساردبوونەوە لە سەلاجەدا هەڵگرە کە پلەی گەرمی نزمتر بێت لە 4 پلەی سەدی.

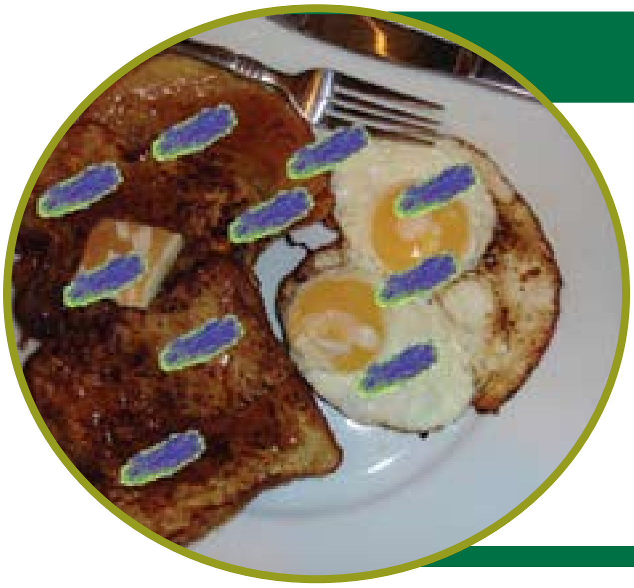
# خوێی دەریا یان خوێی سافکراو؟

خوێی ســـەر مێز Table salt لە مینەکانی خوێ دەردەهێنرێت، پاشـــان ساف دەکرێت ئینجا یۆدی تێدەکرێت. خوێی سافنەکراوی دەریا Sea salt لە ئاوی دەریاوە دروســـت دەبێت، بۆیە چەندین کانزای جۆراوجۆر بە ڕێژەی جیاواز لەخۆدەگرێت، لەبەر ئەمە ڕەنگ و چێژی جیاواز دەبێت. هەندێك کەس پێیانوایە کە خوێی ســـافنەکراوی دەریا سوودی تەندروســـتی هەیە و پێیان باشە کە لە خۆراکدا کەم نەکرێتەوە، بەڵام تا ئێســـتا هیچ بەڵگەیەکی زانستی لەبەر دەستدا نییە کە ئەمە بسەلمێنێت. دەتوانیت تەنیا لەو کاتەی کە چێژی خوێیی دەریات پێ خۆش بێت ئینجا بیخەیتە خۆراکتەوە، لەمە زیاتر هیچ ســـوودێکی دیکەی نییە بە بەراورد لەگەڵ خوێی ئاسایی سەر مێز. ئەوە گومانی تێدا نییە کە بڕی زیادی خوێ لە خۆراکدا هۆکارە بۆ کۆبوونەوەی بڕێکی زیادی شلە و ئاوسانی لەش و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. لەو کاتەی کە خوێ سەرچاوەی گەورە و سەرەکی سۆدیۆمە، بۆ کەمکردنەوەی خوێ لە خۆراکدا، دوورکەوە لەو خۆراکە دەســـتکردانەی کە بڕێکی زۆری ســـۆدیۆم لەخۆدەگرن، بـــۆ نموونە خۆراکی قوتووبەند، ترشـــیات، چەرەزات، خۆراکی خێرا، ژەمە خۆراکییە فریزکراوەکان. کەمکردنـــەوەی بڕی خوێ لە خۆراکدا لەوانەیە کە یارمەتیدەر بێت بۆ ئەوەی کە پەستانی خوێنت لە سنوورێکی تەندروستییانەدا بمێنێتەوە.

# ماسی سالمۆن بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل

کۆلیســـتیرۆڵی بەرز یەکێکە لە سەردێڕە گرنگە تەندروستییەکانی ئەمڕۆدا. کۆلیســـتیرۆل ئەم ماددە مۆمییە زەردباوەیە کە هەندێك جار لەناو خوێنبەرەکاندا دەنیشێت و تەسکیان دەکاتەوە و گرفتی تەندروستی پەیدا دەکات. ئەمە جۆرە خراپەکەی کۆلیستیرۆلە LDL کە بە کرداری

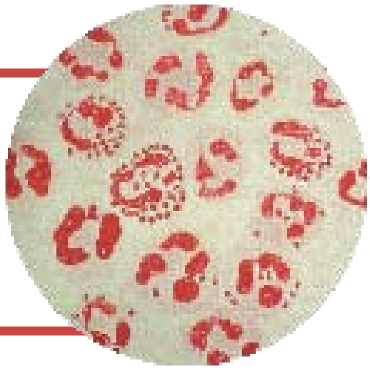
ئۆکســـان Oxidation لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرە مام ناوەندییەکاندا دەنیشـــێت و دەبێتە هۆی ڕەقبوونی خوێنبـــەرەکان Artereoscl-rosis. لە لایەکی ترەوە جۆرە باشـــەکەی کۆلیستیرۆل HDL وەکو گەســـك جۆرە خراپەکەی کۆلیســـتیرۆل ڕادەماڵێت و ڕێگە لە نیشتنی دەگرێت بە گەڕاندنەوەی بۆ جگەر. دەکرێت کە بە چەندین ڕێگە جۆرە باشەکەی کۆلیســـتیرۆل بەرز بکرێتەوە و جۆرە خراپەکەی دابەزێنرێت. بۆ ئەم مەبەســـتە گۆڕینی خۆراك ڕێگەیەکی کارایە، ماسی سالمۆن Salmon بە ڕێژە بەرزەکەی ئۆمیگا3 ســـەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ جۆرە باشەکەی کۆلیســـتیرۆل. ئەم چەورییە لە ترشە چەورییە فرە ناتێرەکانە کە تەنیا لە خۆراکەوە ســـەرچاوە دەگرێت. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی ماسی سالمۆن بۆ ماوەی 20 ڕۆژ، کۆلیستیرۆڵی باش لە خوێندا بە ڕێژەی 10% بەرز دەکاتەوە.



## ئەلكهول و مـ

خواردنـــەوە ئەلكهولییـــەكان Alcoholic drinks زیان بە تەندروســـتی دەگەیەنـــن، ئەگەر ڕێژەی ئەلكهول لە خوێنـــدا بگاتە 50% مردن ڕوودەدات. لەبەر ئەوەی كە ئەلكهول بە شـــێوەیەكی سەرەكی كاریگەری دەكاتە سەر مێشك و كۆئەندامـــی دەمـــار، بۆیە گەورەترین زیانی بریتییە لە گۆڕان لە ڕەوشـــت و مەستبوون كە ئاكامی یەكجار خراپی لێدەكەوێتەوە. ئەلكهول بە توندی ناوپۆشی گەدە دوچاری ســـووتانەوە و هەوكردن دەكات كە نیشـــانەكانی بریتین لە ئازار، هێڵنــج، ڕشـــانەوە. جگەر لە ئەنجامی خواردنەوەی بەردەوامی ئەلكهولدا دوچاری مۆمبوون

## سووزەنەگ هۆكارێكە بۆ نەزۆكی



ســـووزەنەگ Gonorrhoea باوترینی ئەو نەخۆشـــییانە كە بە ڕێگەی سێكســـی لابەلا لە دەرەوەی پێوەندی هاوسەرێتیدا دەگوازرێنەوە. سووزەنەگ واتە هەوكـــردن لە دەزگای زاوزێدا، لەوانەیە بێ نیشـــانە بێت بەتایبەتی لە ئافرەتاندا، ئەمەش مەترســـی تەندروستی هەیە. نیشـــانەكان لە ئافرەتدا بریتین لە: ئازار لە خوارەوەی ســـكدا، گۆڕان لە دەردراوی زێدا بە شێوەی زیادبوونی دەردراو لەگەڵ گۆڕانـــی ڕەنگ و بۆنی دەردراو، ئازار لەكاتـــی میزدا، دیتنی خوێن لە زێدا لە بەینی ســـووڕەكانی مانگانـــەدا و لە پاش جووتبووندا، ئـــازار لەكاتی جووتبوون و لـــە پاش جووتبووندا. نیشـــانەكان لـــە پیاودا بریتین لـــە: دەردراوێكی زەرد لە بۆڕی میزەوە، خورشـــت لەناو بۆڕی میزدا، ئـــازار لە بۆڕی میزدا بەتایبەتی لە كاتی میزكردندا. ئەگەر ســـووزەنەگ زوو لەلایەن دكتۆر چارەسەر نەكرێت، ئەوا چەندیـــن ئاڵۆزی لێدەكەوێتەوە كە زۆر جار دەبێتـــە ئەگەری نەزۆكی، بۆ نموونە لە ئافرەتدا هەڵكشـــانی هەوكردن بۆ ملی منداڵدان، منداڵدان، لوولەكانی فالوپ، هێلكەدانەكان، هەوكردنی حەوز PID كە نەخۆشییەكی سەختە و دەبێتە ئەگەری تا و ئازار لە خوارەوەی ســـكدا. لە پیاویشدا لەوانەیە كە هەوكردن هەڵكشـــێت بۆ بۆڕی میز، بربخ، گونەكان، پرۆستات.

## درێژی قژ نابێتە هۆی هەڵوەرینی

درێـــژی قژ لە نێر و مێدا هەرگیز هـــۆكار نییە بۆ قژڕووتانەوە. تاڵە مووەكانی ســـەر بەگشتی لە 3 قۆناغدان: قۆناغی گەشەكردن، قۆناغی حەوانەوە، قۆناغی هەڵوەریـــن. قژ تەنیا لە قۆناغی گەشـــەكردندا درێژدەبێت، ماوەی ئەم قۆناغە لە نێوان 2-6 ســـاڵدایە، كورت و درێژی ئەم ماوەیە مەســـەلەیەكی سەد لە سەد زگماكییە، بۆ نموونە لە هەندێك كەسدا ماوەی ئەم قۆناغە تەنیا دوو ساڵە بۆیە قژیان تا ڕاددەیەكی دیاریكراو درێژدەبێت پاشان دەچێتە قۆناغی حەوانەوە ئینجا قۆناغی هەڵوەرین، كەچی لە هەندێك كەسی تردا ماوەی ئەم قۆناغە دەگاتە 5-6 ساڵ بۆیە قژیان تا ڕاددەیەكی زۆر درێژدەبیت ئینجا دەچێتە قۆناغی حەوانەوە و هەڵوەین. هۆكارەكانی قژهەڵوەرین بریتین لە: شـــەكەتی دەروونی Stress، پاش منداڵبوون، پاش نەشـــتەرگەرییەكی گەورە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش(تا)، گۆڕانێكی نێگەتیڤی بەرچاو لە خۆراكدا، گۆڕان لە هۆرمۆنەكاندا لەكاتی باڵغبوون و دووگیانی و وەســـتانی خولی مانگانەی ئافرەت Menopause، نەخۆشی گشتی سەخت، نەخۆشییەكانی گلاندی دەرەقی، كەمخوێنی لەبەر كەمی كانزای ئاسن، چارەسەری كیمیایی Chem-therapy كە بۆ چارەسەركردنی شێرپەنجە بەكاردێت لەگەڵ ئەو دەرمانانەی كە بەرگری لەش دادەبەزێنن وەكو زیانی لابەلا دەبنە ئەگەری قژهەڵوەرین.

# ـۆمبوونی جگەر

Cirrhosis دەبێت، واتە خانەکان لەکاردەکەون و چیتر فرمانیان ئەنجام نادەن، سەرەنجام دەبێتە هۆی مردن. راهاتن Addiction لەسەر خواردنەوەی ئەلکهول زیانێکی ترە کە ژیانی تووشبوو بە جارێك تێکدەدات. زیانەکانی تری خواردنەوەی ئەلکهول بریتین لە: دەست لەرزین Tremor لەبەر تووشبوون بە بەد خۆراکی و کەمی ڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامین B1 و B6، نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەمار و لایەنی دەروونی، بۆ نموونە نەخۆشـــی کۆرساکۆف Korsakoff کە زۆر مەترسیدارە و چارەسەریشی یەکجار سەختە.

# گەورەکردنی لێوەکان

گەورەکردنـــی لێـــوەکان Lip Augmentation بەشـێکی گرنگە لە جوانـــکاری لێوەکان. چەندین ڕێگـــە هەیە بۆ پڕکردنی لێو یـــان گەورەکردنی قەبـــارەی لێوەکان، بـــۆ نموونە دەرزی راســـتەوخۆ Injectable fillers و چاندنـــی تەنی بیانـــی و نەشـــتەرگەری Implants and surgery. جوانکاری گەورەکردنی لێوەکان بە دەرزی لەژێر بەنجی خۆجێیی ئەنجام دەدرێت، گەلێك ماددەی کیمیایی بە دەرزی راستەوخۆ بۆ گەورەکردنی لێوەکان بەکاردێن وەکو: رێستیلێین Restylane، ئارتیکۆل Artecoll، کۆلاجین، ئارجیفۆرم Argiform..تاد. چاندنی تەنی بیانی لەناو لێوەکاندا لەژێر بەنجی خۆجێیی لە ماوەی 2-0.5 کاتژمێردا ئەنجام دەدرێت، تەنی دەستکردی وەکو گۆرتێکس Gore-Tex یان چەوری Fat Grafting و شـــانەی تر بۆ ئەم مەبەستە بەکاردێـــن. توندی ئازار دەگۆڕێت بە پێـــی جۆری گەورەکردنی لێو، بۆ نموونە چاندنـــی تەنی بیانی لەناو لێوەکاندا ئازاری زیاتر لە دەرزی راســـتەوخۆ پەیدا دەکات. پێویستە ئەم راستییە بزانرێت کە گەورەکردنی لێوەکان هەرگیز هەمیشەیی نییە، چونکە ئەو ماددانەی کە بۆ گەروەکردنی لێوەکان بەکاردێن لە لایەن لەش هەڵدەمژرێـــن، بۆ نموونە دەرزی کۆلاجین تەنیـــا بۆ ماوەی 3-6مانگ خۆی رادەگرێت، گرافتی چەوری بۆ ماوەی 3-12 مانگ دەمێنێتەوە.

پەســـتی (قلـــق Anxiety) واتە ترس و نیگەرانـــی لە شـــتێك، لە کارێـــك یان لە ئەندێشـــەیەك کە لە واقیعدا هێشـــتا نەبووە یان روونەداوە. ســـیگمۆند فرۆید پێیوایە کە پەســـتی هەر لە منداڵییەوە دەچەســـپێ لەو کاتەی کە پێویســـتییەکانی منداڵ دەستەبەر نەکرابن، بۆیە لە دوارۆژدا ئەگەری تووشبوون بە پەستی دێتە پێشەوە. هۆیەکانی تووشبوون بە پەســـتی بریتین لە: ڕێگرتن لە سەربەستییە رایەڵ و ڕێپێـــدراوەکان لە تەمەنـــی منداڵیدا لەگەڵ ســـنووردارکردنی جوولە و بیرکردنەوە و قەدەغەکردنی لە چالاکییە جۆراوجۆرەکان دەبێتە ئەگەری تووشـــبوون بە پەســـتی لە ئاییندەدا، تۆقیـــن و ترس لە ڕووداوێك، بینای بایۆلۆژی واتە بوونی کەســـێتی گرژ کە کەســـێتییەکی پێنەگەیشـــتوو و لاوازە و ئەگەری دوچاربوون بە پەســـتی زیاتـــر دەکات. لەکاتی ڕوودانی پەســـتییەکی تیژدا، گەلێك گۆڕان بەســـەر جەستەدا دێن وەکو دڵەکوتێ، ئارەقەکردن لەبەر زیادبوونی هۆرمۆنی ئەدرینالین Adre-aline لە لەشـــدا، سەرئێشە، سەرسووڕان، نائارامـــی، تێکچوونی ئـــارەزووی خواردن، تێکچوونـــی خـــەو. پەســـتی بەتایبەتی لە گەنجەکاندا بە سەرسووڕان خۆی دەنوێنێت.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن Email: doctoradill@yahoo.com Mobile: 07504789450