قەڵەوی

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی

زنجیرەی ڕۆشنبیری

*

خاوەنی ئیمتیاز: شەوکەت شێخ یەزدین

سەرنووسەر: بەدران ئەحمەد حەبیب

***

ناوونیشان: دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس، گەڕەکی خانزاد، هەولێر

قەڵەوی

دکتۆر

سەلیم سەعید زەنگنە

پێداچوونەوەی زمانەوانی

دلێر ئیبراهیم

پێشکەشە...

بەخوشک و برا زێدە ئازیز و خۆشەویستەکانم...

بەهیوای ژیانێکی تەندروست بۆ هەمووان...

کتێب: قەڵەوی

نووسینی: دکتۆر سەلیم سەعید زەنگنە

پێداچوونەوەی زمانەوانی: دلێر ئیبراهیم

بڵاوکراوەی ئاراس- ژمارە: ٤١٤

دەرهێنانی هونەریی ناوەوە: ئاراس ئەکرەم

سەرپەرشتیی چاپ: ئاوڕەحمانی حاجی مەحموود

چاپی یەکەم، هەولێر- ٢٠٠٦

مافی لە چاپدانەوەی بۆ نووسەر پارێزراوە

لە کتێبخانەی گشتیی هەولێر ژمارە (٢٢٨)ی ساڵی ٢٠٠٥ی دراوەتێ

بسم الله الرحمن الرحيم

(كلوا واشربوا ولاتسرفوا انه لايحب المسرفين...)

سورة (الاعراف)، الاية (٣١)

ئەم کتێبە بەشێکە لە زنجیرە کتێبێک بەمەبەستی هەوڵدان بۆ گۆڕینی ڕەوشی تەندروستی لە کۆمەڵگەی کوردەواریمان، بەو هیوایەی هۆشیاری میللەتەکەمان زیاد بکات دەربارەی نوێترین زانیاری لە بارەی تەندروستی لە جیهاندا.

ئەوانەی لەو باوەڕەدان کە کات نەماوە بۆ ئەنجامدانی وەرزش دەبێ ئێستا یان دواتر کاتێک لە ژیانیان بۆ نەخۆشی تەرخان بکەن.

ئێدوارد ستانلی (١٨٢٦-١٨٩٣)

تەندروستی باش، ژیان و داهاتوویەکی ڕووناکە بۆ وڵات و بەرپرسییێتییە بەرامبەر بەنەوەی داهاتوو.

دانەر

پێشەکی

نەخۆشی قەڵەوی و زیادبوونی کێشی لەش مەترسییەکی زۆری لێ بەدی دەکرێ و کاردەکاتە سەر ژیانی مرۆڤ و خێزان و سامان و سەروەتی وڵاتەکەی. ئێستا لە جیهان بودجەیەکی گەورە تەرخان کراوە بۆ وەستانی دەردی قەڵەوی و بەرانگەربوونەوەی ئەم گرفتە و ئاکامە دژوارەکانی. زۆر توێژینەوە و پرۆگرامی هەمەجۆر دانراوە دژ بەو نەخۆشییە و کۆنترۆلی ئاکامەکانی بەڵام بەشێکی زۆر دەربارەی زیادکردنی هۆشیاری خەڵک و بڵاوکردنەوەی زانیاری دەربارەی کێشەکانی نەخۆشی قەڵەوییە ئەویش بەڕێگای دەزگاکانی ڕاگەیاندنی بیستراو و نووسراوەوەیە.

ئێستا لە وڵاتانی دەروە خەڵکی بەگشتی زۆر هۆشیارن دەربارەی ئەم نەخۆشییە تەنانەت منداڵانیش دەزانن چی دەخۆن و چی زیانبەخشە بۆ ئەوان و چی قەدەغەیە و نابێ بیخۆن هەرچەند نەخۆشی قەڵەوی لەو وڵاتانە زیاد دەکات بەتایبەتیش لە منداڵان بەڵام زیادبوونی ڕێژەی قەڵەوی دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕانکاریی لە شێوەی ژیان و خورەوشتی خەڵک بۆ نموونە زۆر سەیرکردنی تەلەفزیۆن و کارکردن لەسەر کۆمپیوتەر و پلەی ستێشن و زۆرخۆری و کەم جولانەوە. بەڵام بەداخەوە لە کۆمەڵگای ئێمە زۆر لەو کێشانەی باسیان دەکەین لەو کتێبە نیمانە ئەمەش نەگبەتییە بۆ خۆمان و سامانی وڵاتەکەمان و نەوەی داهاتووی گەلەکەمان.

بەداخەوە لە وڵاتی ئێمە تا ئێستاش لە سەدەی بیست و یەک خەڵکی بەچاوی خۆشی و ئاسودەیی سەیری قەڵەو دەکەن و زۆریان پێخۆشە وا دەزانن ئەوەی قەڵەو بێ ژیان و تەندروستی خۆشەو خەڵکیش بەڕێزەوە تەماشای دەکەن.

دەتوانم بڵێم کێشەی ئێمە زیاتر لەگەڵ لاوازەکانە نەک قەڵەوەکان چونکە زۆر بەدەگمەن یەکێک پرسیار دەکات دەربارەی قەڵەوی و چۆن

کێشی لەشی بهێنێتە خوارەوە بەڵام تا یەکێک ئەو پرسیارە دەکات دە کەس دەربارەی چۆنیەتی زیادبوونی کێشی لەش و چۆنیەتی قەڵەو بوون دەکات.

ئەم گرفتە زیاتر لە ناو ئافرەتان باوە چونکە پیاوەکانی کۆمەڵگەی ئێمە حەزیان لە هێنانی ئافرەتی قەڵەوە و خۆ ئەگەرهاتوو کچێک لاواز بێت لەوانەیە کەس نەیخوازێ و بمینێتەوە.

بەداخەوە لە کۆمەڵگاکەمان زۆر ڕێگای نالەبار و خراپ و ناتەندروست هەن بۆ قەڵەو بوون بۆ نموونە بەکارهێنانی حەبی دیکسۆن... زۆر لە ئافرەتان ئەو حەبە بەکاردەهێنن بێ ئەوەی بزانن ئەم حەبە چییە و زیانەکەی چییە... کاتێک کە بۆی باس دەکەی ئەم زیان و گرفتانەی لێ دروست دەبێ زۆری پێ ناخۆشە یاخود باوەڕ ناکات و دەڵێ:

باشە دکتۆر ئەی بۆ من خەڵکێکی زۆر دەناسم هەموویان خواردویانە و تووشی هیچ لەو کێشانە نەبووینە و قەڵەویش بووینە..

خۆ جاری واش هەبووە ئافرەتەکە دەڵێ:

دکتۆر ئەگەر پێی بمرم هەر دەیخۆم لەبەر ئەوەی مێردەکەم هەرەشەی لێ کردووم ئەگەر قەڵەو نەبم ئەوا ژنم بەسەر دەهێنێ... ئێ دکتۆر خۆ مردنیش لە هەوێداری خۆشترە...

توخوا ئەم ڕەفتارە کەی هەڵوێستی مرۆڤە!... کەی ڕۆشنبیرییە! بێگومان ئەمە نەزانی و نەفامی و دوواکەوتوویی و دوور بوونە لە هەموو ڕێنمایی و بنەما تەندروستییە جیهانییەکان.

بەداخەوە بایەخدان بەخواردن بەشێکی زۆری لە ژیانی ئێمە گرتۆتەوە و کۆنترۆلی هەست و هۆش و مێشکمانی کردووە... خۆ ئەگەر یەکێک دەعوەتێک بکات و چەند جۆرێک خواردن ئامادە نەکات ئەوا بەعەیب و شوورەیی دادەنرێت و مانای ئەوەیە خاوەن داوەتەکە ڕێز لە میوانەکەی

ناگرێ و خۆشی ناوێ بەگوێرەی کلتوری ئێمە... توخوا ئامادەکردنی زۆر جۆر لە خواردەمەنی مانای خۆشەویستی و ڕێزلێنان دەگەیەنێ. ئێمە خۆ باسی شێوەی خواردنەکەش ناکەین... دەبێ گۆشتی زۆربێ و زۆر چەور بێ خۆ ئەگەر ڕۆنی لێ تکایەوە ئەوە مانای ئەوەیە کە میوانەکەی زۆر خۆش دەوێ. ئەی کێشەی خواردن لەو دەعوەتانە کێشەیەکی گەورەترە... دەبێ میوانەکە زۆر بخوات چونکە ئەگەر زۆر نەخوات مانای ئەوەیە خواردنەکەی پێ ناخۆشە... ئەویش نابێ بەهیچ شێوەیەک... یان شەرم دەکات یان خاوەن دەعوەتەکە پێی دەڵێ دە بخۆ، خۆ ماڵی هەتیو نییە... یان پێی دەڵێ چییە ئەوە ناوێری بخۆی لە ماڵی خۆت دەترسیت، یان پێی دەڵێن بخۆ بابە بخۆ، ئەگەر نەخۆی دیارە ئێمەت خۆش ناوێت.

بەداخەوە پێوەری ئێمە بۆ تەندروستی زۆر جیایە لەگەڵ تەواوی جیهان... هیوادارم ئەم کتێبە ببێتە هاندەرێک بۆ زیاتر بەخۆداچوونەوە و چاودێری و بەدواداچوونی زانیاری و هۆشیاری تەندروستی لە سەر ئاستی جیهان بۆ ئەوەی بتوانین ژیانێکی تەندروست بۆ خۆمان دروست بکەین و دوارۆژێکی ڕووناک و گەش دابین بکەین و نەوەیەکی تەندروست وەدەست بهێنین کە ئەمانەش هەموو بنەمای پێشکەوتنن بۆ گەل و وڵات، ئەمانەش هەمووی زۆر پێویستن بەتایبەتی بۆ ئێمەی کورد بۆ دروستکردنی وڵاتێکی ئازاد و سەربەخۆ لە دوارۆژدا.

د. سەلیم سەعید زەنگنە
٢٠٠٥/٢/ ١٥

بەشی یەکەم

قەڵەوی لە گەوران

نەخۆشی قەڵەوی

قەڵەوی و زیادبوونی کێش لەش دوو حاڵەتی جیان و هەردوو حاڵەتیش مەترسیدارن بۆ تەندروستی و ژیان.

مرۆڤ ئەگەر کێش لەشی لە سنووری ئاسایی زیاتر بوو ئەوا پێی دەوترێ زیادبوونی کێشی لەش (Overweight) بەڵام ئەگەر ئەم کێشە زیاتر بوو لە سنووری دیاری کراوی خۆی ئەوا مرۆڤەکە بەقەڵەو لە قەڵەم دەدرێت ئەمەش حاڵەتێکی نەخۆشیە زۆر ئاکامی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی لێ دروست دەبێت. هەرچەندە مەترسی نەخۆشی لەناو هەموو خەڵکدا بەشێوەیەکی زۆر توند زیادی کردووە لە بەهای ئاسایی پێوانەی کێشی لەش (BODY MASS INDIX=BMI) بەڵام قەڵەوی و زیادبوونی کێشی لەش دوو فاکتەری مەترسیدارن بۆ توش بوون بەزۆر لە نەخۆشیەکانی تر وەکو نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکانی و نەخۆشی جۆری دووی شەکرە و زۆر لە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە و نەخۆشی جومگەکان... هتد.

زاناکان ئێستا پێناسەی قەڵەوی بە(**کاردانەوەیەکی ئاسایی لەشی مرۆڤ بۆ ژینگەیەکی نائاسایی**) دەکەن ئەگەر هاتوو ئەم کێشەیە بەردەوام بێت بەم شێوەیەی ئێستا ئەوا لە ساڵی ٢٠٣٠ نزیکەی ٦٠-٧٠٪ خەڵکی کێشی لەشیان زیاتر دەبێ لە ئاستی ئاسایی، لەوانەش زیاتر لە ٤٠-٥٠٪ قەڵەو دەبن. تەنانەت تەنها کەمێک دەتوانن ژیانێکی تەندروست بژین لەو ژینگەیەی کە خۆمان دروستی دەکەین.

چۆن قەڵەوی و زیادبوونی کێشی لەش پێناسە دەکەین؟

نەخۆشی قەڵەوی و زیادبوونی کێشی لەش بەپێوانەی کێشی لەش (BMI) پێناسە دەکرێت کە بریتییە لە کێشی لەش بەکیلۆگرام دابەشی سەر درێژی لەش جارانی خۆی بەمەتر دووجا (کیلۆگرام/ م٢) دەکرێت، ئەمەش پێوەرێکی زۆر چاکە بۆ هەڵسەنگاندنی کێشی لەش.

وێنە ژمارە (١)
پیاو و ئافرەت بەدەست قەڵەوییەوە دەناڵێنن

بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤێک کێشی لەشی ٧٠ کیلۆگرام بوو درێژییەکەشی ١٧٠ سەنتیمەتر بوو ئەوا پێوانەی کێشی لەشی ٢٤,٢٢ دەبێت، ئەمەش بەئەنجامی دابەشکردنی ٧٠ بەسەر ١,٧ جارانی ١,٧ دێتەدی. لە ئەنجامی توێژینەوەکان دەرکەوتووە ئەگەر هاتوو چێوەی کەمەری پیاو لە ١٠١سم و لە ئافرەت لە ٨٩سم زیاتربوو ئەوا ئەگەری تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ زۆرە.

ئەگەر بەهای پێوانەی کێشی لەش (BMI) زیاتر بوو لە ٢٥ کغم/م٢

پێی دەگوترێت زیادبوونی کێشی لەش بەڵام ئەگەر هاتوو زیاتر بوو لە ٣٠ کغم/م٢ پێی دەگوترێت قەڵەوی.

ڕێژەی پێوانەی کێشی لەشی ئاسایی گەوران لە ئەفریقیا و ئاسیا لە نێوان ٢٢-٢٣ کغم/م٢ بەدی دەکرێ.

ڕێژەی پێوانەی کێشی لەش لە تەمەنی ناوەڕاستی مرۆڤ زیاد دەکات (کاتی مەترسی نەخۆشی و ئاکامەکانی).

لەو وڵاتانەی کەوا گۆڕانکاری خواردەمەنیان زیاد ئەنجام دەدرێ زۆرخۆری و زیادبوونی کێشی لەش و بەدخۆراکی و کەم بوونی کێشی لەشیان هەیە لە هەمان کاتدا.

ئەو کەسانەی ڕێژەی پێوانەی کێشی لەشیان لەژێر ١٨,٥ کغم/م٢ دایە کێشی لەشیان کەمە و لە ژێر کێشی لەشی ئاساییین.

شێوەی دابەشبوونی پێوانەی کێشی لەش BMI دەگۆڕێ بەرەو بەرزی لە زۆر وڵاتان و گەلان. لێکۆڵینەوەی نوێ دەری خستووە کەوا ئەو کەسانەی کێشی لەشیان زۆر کەمە و لاوازن لەسەرتای ژیانیان ئەمانە زۆر ئامادەباشیان هەیە بۆ ئەوەی کێشی لەشیان زیاد بکا و قەڵەو بن لەدواتر یان لەکاتی گەورەیی هەروەها ئەگەری تووش بوونیان بەنەخۆشییەکانی ئاکامی قەڵەوی هەیە بۆ نموونە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی شەکرە لەتەمەنێکی گەنجتر و بەشێوەیەکی زۆر سەختتر ئەگەر بەراوردیان بکەین لەگەڵ ئەو کەسانەی کەوا لە ژیانیاندا کەم خۆراک و گرفتی لاوازییان نەبوبێت.

حاڵەتەکانی پێوانەی کێشی لەش

* ١٨,٤ یاخود کەمتر بێت بریتیە لە کەمبوونی کێش.
* ١٨,٥- ٢٤,٩ بریتیە لە کێشی ئاسایی.
* ٢٥ - ٢٩,٩ بریتیە لە زیادبوونی کێش.
* ٣٠ یاخود زیاتر بریتیە لە قەڵەوی.

جۆرەکانی قەڵەوی

نەخۆشی قەڵەوی دوو جۆری هەیە:

- جۆری یەکەم: نەخۆشی قەڵەوی نادیار یاخود بێ هۆکار.
- جۆری دووهەم: نەخۆشی قەڵەوی لاوەکی کە ئەمیش بەهۆی نەخۆشی تر یاخود دەرمان وەرگرتن دروست دەبێت.

باوترین جۆری نەخۆشی قەڵەوی جۆری یەکەمە کە هۆکارەکانی نادیارن بەڵام هۆکارەکانی قەڵەوی بەگشتی زیادبوونی خواردن و کەمی چالاکییە...

ئەگەر خواردن زیاد بخورێ بەڵام نەخۆشەکە کەم بجوڵێتەوە ئەوا دەبێتە هۆی قەڵەو بوونی بەڵام مەرج نیە هەموو کەسێک قەڵەو بێ ئەگەر زۆری خوارد و کەم جولایەوە چونکە بۆ ئەوەی مرۆڤ قەڵەو بێ دەبێ لەشی ئامادە باشی هەبێ بۆ قەڵەوی.

بەڵام مرۆڤی قەڵەو کێشی لەشی زیاد ناکات ئەگەر هاتوو زۆر نەخوات و جولانەوەی کەم نەکاتەوە.

ڕوودانی قەڵەوی

توێژینەوەی بەریتانی بۆ قەڵەوی: کەمی وزە، کەمی چالاکی، زیادبوونی کێش.

Vk Obesity Resarch- Calories Reduced, Exercise Redvced, Weight Increcued

بەگوێرەی توێژینەوەی بەریتانی بۆ قەڵەوی ئەوە دەگەیەنێ کەوا زیادبوونی کێشی لەش لە کاتێکی کتوپڕ ڕوونادات بەڵکو ناهاوسەنگی تاوزە بەرێژەی ١-٢٪ لەڕۆژێکدا لەوانەیە ببێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی لەماوەی چەند ساڵی داهاتوو.

وێنە ژمارە (٢)
قەڵەوی ڕوواڵەتی ئافرەت دەشێوێنێ

بەکارهێنانی وزە کەم بۆتەوە بەرێژەی ٢٠٪ لەوەتەی ساڵی ١٩٧٠وە و نەخۆشی قەڵەوی لە هەمان کاتدا زیادی کردووە.

ژمارەی کاتژمێرەکانی سەیرکردنی TV زۆر زیادی کردووە لەوەتەی ساڵی ١٩٦٠وە هەروەها شێوەی ژیان زۆر ئۆتۆماتیکی و نەگۆڕ بووە (بەکارهێنانی زۆر ئامێر و ئۆتۆمبێل) ئەمەش چالاکی و جولانەوە کەم دەکاتەوە لە ژیانی ڕۆژانەی مرۆڤدا.

ئێستا خەڵکی زیاتر دادەنیشن ئەمەش وا دەکات کەمتر تاووزە خەرج بکرێت و قەڵەوی زیاد بکات.

هۆکارەکانی قەڵەوی

چەند فاکتەرێک ڕۆڵیان هەیە بۆ ئەوەی مرۆڤ قەڵەو بێ:

١- بۆماوەیی.
٢- خێزانی.
٣- ئامادەیی لەش.
٤- جۆر و بڕی خواردن.
٥- چالاکی.

دەردی قەڵەوی لە ئەنجامی ئەو گۆڕانکاریانەی لەناو کۆمەڵ ڕوویاندا لەگەڵ گۆڕانی ڕەوشتی خەڵک لەماوەی ئەم ٢٠ ساڵەی دواییدا بەرێژەیەکی بەرچاو زیادی کردووە.

بەڵام هۆکارە بۆماوەییەکان (جینەکان) گرنگن بۆ ئەوەی کەسێک دووچاری نەخۆشی قەڵەوی ببێ لەگەڵ هاوسەنگی تاووزە کەسنووردارە بەخۆراک و چالاکی و جولانەوەی ئەم کەسە.کەواتە گۆڕانکاری کۆمەڵگە و گۆڕانی شێوەی خواردن دوو هۆکاری سەرەکین بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییە.

زیادبوون و گەشەکردنی باری ئابووری و بەمۆدیرن کردنی ژیان و دروستبوونی کۆمەڵگەی مەدەنی و بەجیهانی کردنی خواردەمەنی چەند هێزێکن لەپشت دەردی قەڵەوی.

هەر چەندە باری ئابووری گەشە بکات و خەڵکی زیاتر مەدەنی بن، خواردن زیاتر کاربۆهیدراتی (ئاڵۆز)ی تێدا بێ لەشێوەی چەوری تێرکراو (Saturated Fat) و شەکر ئەمانەش لەگەڵ گۆڕانکاری بەرەو چالاکی کەمتر و کاری دانیشتن و کەم جولانەوە لە هەموو جیهان بڵاوبۆتەوە.

کارکردنی دانیشتن و کەم جولانەوە زۆر بەڕوونی لە گواستنەوەی ئۆتۆماتیک، تەکنەلۆژیا هەروەها زۆر بەسەر بردنی کاتی حەسانەوە بەشێوەیەکی ناچالاکانە هەمووی هۆکارن لە پشت دەردی قەڵەوی.

ڕاستییەکان دەربارەی زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی

دەمانەوێ چەند ڕاستییەک دەربارەی واقیعی نەخۆشی قەڵەوی و زیادبوونی کێشی لەش بخەینە بەرچاو بۆ ئەوەی گرەفتەکە زیاتر ڕوون بکەینەوە:

١- نەخۆشی قەڵەوی دەردێکی جیهانییە و زیاتر لە ١ ملیار گەورە دووچاری زیادبوونی کێشی لەش هاتوون و لەوانەش ٣٠٠ ملیۆن کەس بەشێوەیەکی کلینکی قەڵەون و ئەمەش گەورەترین هۆکاری جیهانیە بۆ زیانەکانی نەخۆشە درێژخانەکان و پەککەوتن بەهۆی ئەم نەخۆشیانە.

٢- زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی دەبێتە هۆی توش بوون بەنەخۆشییە درێژخایەنەکان بۆ نموونە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە و نەخۆشیەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و جەڵتەی مێشک و چەند جۆرێک لە شێرپەنجەکان.

٣- سەرچاوەی هۆکارەکانی نەخۆشی قەڵەوی بریتین لە کەم بوونەوەی چالاکی و کەم خەرج کردنی تاووزە و خواردنی بڕێکی زۆر لەو خواردەمەنییانەی کە چەوری و شەکریان زۆر تێدایە.

لە وڵاتانی جیهانی سێیەم بەدخۆراکی و لە وڵاتە پێشکەوتووەکانیش قەڵەوی دوو حاڵەتی زۆر ئاڵۆزن و گرفتی کۆمەڵایەتی و دەروونی زۆر نالەباریان لێ دروست دەبێت. لەکۆتاییدا هەموو تاکەکانی کۆمەڵ دووچاری ئەم نەخۆشیە دێن. بەکارهێنانی زۆر خواردەمەنی کە بەهای خۆراکیان کەمە و تاووزەیان زۆرە لەگەڵ ڕێژەیەکی زۆر لە شەکر و چەوری تێرکراو (Saturated Fat) لەگەڵ کەمبوونی چالاکی، بوونەتە هۆکاری نەخۆشی قەڵەوی کە ٣ جار و بگرە زیاتریش ڕێژەی زیادی کردووە لەوەتەی ساڵی ١٩٨٠ وە لەهەندێک لە وڵاتانی جیهان وەکو ئەمریکای باکوور و بەریتانیا و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و دوورگەکانی زەریای هێمن و ئوسترالیا

وێنە ژمارە (٣)
لە قەڵەوی پیاواندا بەز لە ناوچەی سکیان کۆ دەبێتەوە

و چین کە دەردی قەڵەوی زۆر خێراتر لە ناویان بڵاودەبێتەوە لەچاو وڵاتانی جیهانی سێیەم.

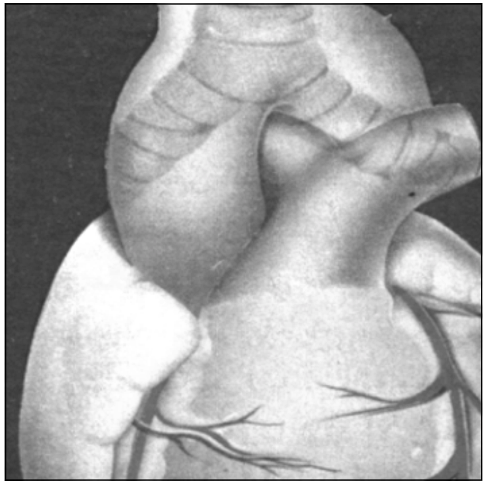
داواکارییەک

لەبەر گەشەکردنی باری ئابووری و مۆدێرنکردنی شێوەی ژیان و بەکارهێنانی زۆر ئامێر و زیادبوونی دانیشتن لە نووسینگەکان هیوادارین لە کاتی دروستکردنی مێز بۆ هەموو دەزگاکانی حکومەت مێزی بزێو (بەرز و نزم دەکرێت) دروست بکەن. هەروەکو ئێستا باوە لە زۆربەی وڵاتانی خۆرئاوا مێزی کارکردن بزێوە تەنانەت مێزی کۆمپیوتەریش بزێوە و بڵند دەکرێت بۆ یەک مەتر ئەمەش سوودەکەی ئەوەیە کە فەرمانبەر دەتوانێ کارەکانی بەدانیشتن یاخود بەوەستان ئەنجام بدات لە جیاتی ئەوەی ڕۆژی شەش کاتژمێر دابنیشێ بۆ کارکردن و دووچاری نەخۆشی ببێتەوە دەتوانێ هەمان کار ئەنجام بدات بەڵام بەشێوەیەکی تەندروست بەشێوەی وەستان لەسەر پێ. ئەم شێوە کارکردنەش وەکو چالاکی و وەرزش سوودی

دەگەڕێتەوە بۆ فەرمانبەر و دەزگاکان. هەروەها ئەم جۆرە مێزە بزێوانە سوودی ئەوەشیان هەیە کە لەکاتی دەوامی فەرمی دا کەس ناتوانێ سەر لە فەرمانبەر بدا و بەبێ سوود کاتی بەفیرۆ بدات و لای دابنیشێ چونکە فەرمانبەرەکە خۆی وەستاوە.

چۆن زیادبوونی ڕێژەی چەوری کار دەکاتە سەر تەندروستی مرۆڤ؟

زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی کاریگەرییان هەیە لەسەر فشاری خوێن و ڕێژەی چەوری خوێن (کۆلیسترۆل و ترایگلیسیراید) و بەرگری لەش بۆ ئینسۆلین. هەندێک گومان لە ئاکامەکانی نەخۆشی قەڵەوی دروست بووە ئەمیش بەهۆی ئەوەی کە توێژەرەکان چەند جۆرێک لە فەرهەنگی پێکهاتەی لەش (BMI) کوورت کراویان بەکارهێناوە هەروەها لەبەر زۆری ئەو نەخۆشییانەی کە لە ئەنجامی قەڵەوی دروست دەبن گومان لە کاریگەریەکانی نەخۆشی قەڵەوی خۆی دەکرێ.



وێنەی ژمارە (٤)
قەڵەوی پێشەکییەکە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان

بەشی دووەم

قەڵەوی لە منداڵان

نەخۆشی قەڵەوی لە منداڵان OVERWEIGHT CHILDREN

لە وڵاتە پێشکەوتووەکان و وڵاتانی جیهانی سێهەمدا کێشی لەش زۆر بەدیاری زیاد دەکات بەتایبەتی لە منداڵان و هەرزەکاران.

وێنە ژمارە (٥)
پێویستە چاودێری خواردەمەنی منداڵان بکرێت تا دوور بن لە دەردی قەڵەوی

ئەمەش وای کرد کەوا زۆر بیر لە چارەسەرکردن و پاراستنی دژ بەقەڵەوی ئەنجام بدرێ. بەڵام لەبەر چارەسەر کردنی سنوردار زۆر لە شارەزایان بیر لە خۆپاراستن دژی قەڵەوی بکەنەوە بۆ زاڵ بوون بەسەر ئەم نەخۆشیە لە جیاتی چارەسەرکردنی. هەر چەندە خۆپاراستن دژی نەخۆشی قەڵەوی لە منداڵ و گەوران سەرکەوتوو نەبووە (ROSS NERZOOZ).

زۆر ڕێگەی جۆراو جۆر هەن بۆ پێوانەی ڕێژەی قەڵەوی و کێشی لەش لە منداڵان بەڵام هەموویان جەخت لەسەر تەمەن و ڕەگەزی منداڵەکە دەکەن.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لە سوید دەریخستووە کە هەرزەکاران لە شاری ستۆکهۆڵم قەڵەو بوینە و زیاتر لە ٣٠٠٠ منداڵی تەمەن ١٥ ساڵ بەشداری ئەم لێکۆڵینەوە بوون.

پەرستیارەکانی قوتابخانە درێژی و کێشی لەشی منداڵەکانیان پشکنی

و هەروەها لێکۆڵینەوەکە پرسیاریشی تێدا بوو دەربارەی خواردن و شێوەی ژیانی ڕۆژانەی منداڵەکان و لە ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە دەرکەوت کە زیاتر لە ١٨ ٪ ی کوڕان کێشی لەشیان زۆر بوو لەوانەش ٣,٦ ٪ بەڕاستی قەڵەو بوون. بەڵام کچەکان ١٤,٦ ٪ کێشی لەشیان زۆر بوو لەمانەش ٣,٤ ٪ بەڕاستی قەڵەو بوون (ENGSTROM). قەڵەوی زۆر بەخێرایی لەنێوان منداڵانی بەریتانیا و ئەمریکا و هەموو جیهان بڵاوبۆتەوە.

زانایان ڕایانگەیاند کە منداڵانی تەمەن ٥ ساڵەش نەخۆشی قەڵەویان لەناو بڵاوبۆتەوە لە (NATIONAL STANDARD) و ئەمەش بەردەوام دەبێ بۆ تەمەنی هەرزەکاری.

ڕێژەی زیاتر لە ٦٠ ٪ ی منداڵە قەڵەوەکان بەلای کەمەوە یەک فاکتەری مەترسی زیاتریان هەیە بۆ ئەوەی دووچاری نەخۆشی دڵ ببن بۆ نموونە زیادبوونی فشاری خوێن و زیادبوونی چەوری لە خوێن یاخود زیادبوونی ئینسولین لە خوێن بەڵام ڕێژەی زیاتر لە ٢٠ ٪ی منداڵە قەڵەوەکان دوو فاکتەر یاخود زیاتر مەترسییان هەیە بۆ توش بوون بەنەخۆشیەکانی دڵ.

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە بەڕێژەیەکی زۆر لەمنداڵ و هەرزەکاران بڵاوبۆتەوە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی قەڵەوی.

وا دەرکەوتووە شیرپێدانی دایک بەمنداڵ مەترسی نەخۆشی قەڵەوی کەم دەکاتەوە لەتەمەنی دواتر (REILLG 1999).

هەروەها وادەرکەوتووە کەم بوونەوەی چالاکی هۆکارێکی سەرەکییە بۆ ڕاڤەکردنی زیادبوونی ڕێژەی نەخۆشی قەڵەوی و زیادبوونی کێشی لەش لەم چەند ساڵانەی دواییدا لە وڵاتانی خۆرئاوا.

***

وێنە ژمارە (٦)
ساوایانیش دووچاری قەڵەوی دەبن (منداڵێکی پاکستانی
تەمەنی تەنها ١٥ مانگە بەڵام کێشی لەشی ٢٣ کیلۆگرامە

لەگەڵ ئەوەی میدیا و دەزگاکانی تری ڕاگەیاندن ڕۆڵێکی کاریگەریان هەیە بۆ پاراستن دژی نەخۆشی قەڵەوی هەروەها زۆر گرنگ و باشن بۆ ئەوەی بگەن بەهەموو تاک و چینەکانی کۆمەڵ بەتایبەتی چینی کەم دەرامەتەکان

(LOW SOCIO- ECONOMIC CLASS) کە ئەوانە ئەگەری تووشبونیان بەنەخۆشی قەڵەوی زۆرە و ئاگاداریان بکەنەوە دەربارەی مەترسیەکانی قەڵەوی و ئاستی هۆشیاری و ڕۆشنبیریان بەرزبکەنەوە.

بەڵام چەند کاتژمێرێک دانیشتن بەدیار TV بەستراوە بەزیادبوونی کێشی لەش و ئەمەش بەهۆی زۆر خواردن و کەم بوونەوەی چالاکی. چونکە

زۆ تەماشا کردنی TV وا لەمنداڵەکە دەکات سەرنجی خواردن نەدا و زۆر دابنیشێ و کەم بجولێتەوە بەتایبەتی ئێستا TV و ڤیدیۆ CD هەموو کۆنترۆلیان هەیە و منداڵەکە لەجێی خۆی ناجولێتەوە ماندوو نابێت بۆ گۆڕینی کەناڵەکان و سەیر کردنیان. منداڵان لە ئەوروپا بەرەو قەڵەوی دەڕۆن، کاتێکی کەم لە چالاکی و وەرزش بەسەر دەبەن و زۆربەی کاتیش تەماشای TV دەکەن و لەپێش کۆمپیوتەر دادەنیشن.

لەکۆنگرەی ئەوروپی سەبارەت بەقەڵەوی ڕاگەیەندرا کە کات ئێستا زۆر لەبارە بۆ یەکێتی ئەوروپا بۆ ئەوەی بیر لەم کێشەیە بکاتەوە و شێوەیەکی تەندروست بۆ خواردن و جولانەوە دروست بکەن

(PEARSON, ALLEN AND CANNING 2000).

کەواتە کەم بوونەوەی چالاکی فاکتەرێکی گرنگە بۆ مەترسی قەڵەوی و زیادبوونی کێشی لەش لەزۆربەی ناوچەکانی جیهان.

بۆیە ئێمە پێویستیمان بەڕێنمایی خواردن و جولانەوەی چاک هەیە بۆ منداڵەکان و هەرزەکاران، ئەوانەی کە هێشتا گەشە دەکەن.

ڕێنماییەکانی کۆنگری ئەوروپی دەربارەی قەڵەوی لە منداڵان

١- کێش و ڕێژەی فەرهەنگی پێکهاتەی لەش (BMI) دەبێ ساڵانە بپشکنرێ.
٢- قوتابخانەکان ڕۆژانە دەبێ یەک کاتژمێر تەرخان بکەن بۆ وەرزش بۆ قوتابیان.
٣- هەلی زۆرتر دروست بکرێ بۆ وەرزش لەکاتی حەسانەوەی منداڵان.
٤- خێزانەکان هان بدرێن بۆ ئەوەی بەشداری وەرزش بکەن لەگەڵ منداڵەکانیان.
٥- خواردەمەنی تەندروست و خۆش بدرێتە منداڵەکان لە قوتابخانە.

٦- کۆنترۆڵی خواردەمەنی ژەمی نیوەڕۆی منداڵان بەشێوەیەکی ڕێک بکرێت.

٧- هەلی زیاتر بدرێ بەمنداڵەکان و خێزانەکانیان بۆ ئەوەی بتوانن خواردنی تەندروست هەڵبژێرن بەئارەزووی خۆیان.

دەبێ کاری بەپەلە ئەنجام بدرێت بۆ ڕزگار کردنی نەوەی لەناوچوو یاخود نەوەی لەدەست چوو یاخود نەوەی بەفیرۆچوو لە نێوان منداڵەکانی سەرتاسەری ئەوروپا (Peason, Allen And Canniga 2000)

وێنەی ژمارە (٧)
وەرزش گرنگە بۆ خۆپاراستن لە قەڵەوی

کێشەی قەڵەوی لە منداڵان تەنها کێشەی وڵاتە پێشکەتووەکان نییە بەڵکو کێشەی جیهانی سێهەمیشە بۆ نموونە لە وڵاتی چین ئێستا نەخۆشی قەڵەوی بەرێژەی سێ جار بگرە زیاتریش زیادی کردووە. لە ساڵی ١٩٨٠وە تا ئێستا قەڵەوی زۆر زیادی کردووە لە نێوان منداڵان.

لە ساڵی ١٩٩١-١٩٩٧ زیادبوونی کێشی لەش لە منداڵان بەرێژەی ٦,٤٪ بۆ ٧,٧٪ زیادی کردووە.

لێکۆڵینەوەیەک لە هۆنگ کۆنگ نیشانیدا کەوا ڕێژەی ٣٢,٦٪ لە پیاوان ٢٦,٧٪ لە ئافرەتان کێشی لەشیان زۆرە بەڵام ٥,٤٪ لە پیاوان و ٧٪ لە ئافرەتان قەڵەون.

سەرژمێری خزمەتگوزاری تەندروستی منداڵان ڕایگەیاند کە نزیکەی ١٤٪ و ١٢٪ قوتابیانی قوتابخانە سەرەتایی و دواناوەندییەکان لە ساڵی خوێندنی ٢٠٠٠-٢٠٠١ قەڵەون.

لە نێوان ئەو منداڵانەی کێشی لەشیان زۆرە یاخود قەڵەون زۆر بەسەرسوڕمانەوە دەبینن هەندێکیان تووشی نەخۆشییە ترسناکەکانی گەوران بووینە بۆ نموونە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییەکانی دڵ.

لەتوێژینەوەیەکدا لە وڵاتی چین کە ٥٤٨٨ منداڵی گرتەوە ئەوانەی کە تەمەنیان لەنێوان ٦-١٤ ساڵ بوو دەرکەوت کەوا ٥٧,٨٪ بەرێژەیەکی نزم قەڵەون، ٢٦,١٪ مام ناوەندی قەڵەون و ١٦,٤٢٪ زۆر قەڵەون، پشکنینی زیاتر دەربارەی منداڵەکان، ئەوانەی تەمەنیان لە نێوان ٧-١٧ ساڵ بوو ساڵی ١٩٩٥ ئەوە دەگەیەنێ کە لە هەموو وڵاتی چین ٧,٧٪ قەڵەو و کێشی لەشیان زۆرە.

بۆیە ئێستا ژمارەی منداڵە قەڵەوەکان و ئەوانەی کێشی لەشیان زۆرە لە زیادبوون دایە.

نەوەی بەفیرۆچوو

نەوەی بەفیرۆچوو بریتییە لە منداڵە قەڵەوەکان کە ڕێژەیەکی زۆر لە ئەندامانی کۆمەڵ دەگرێتەخۆی بۆ نموونە لە وڵاتی سوید نزیکەی ٢٥٪ی کۆمەڵگە پێک دەهێنن، ئەمانەش وا ناودەبرێن لەبەر ئەوەی لە داهاتوودا بێ بەرهەم و سوود دەبن و دووچاری ئاکامە خراپەکانی نەخۆشی قەڵەوی دەبن هەروەها دەبن بەبارێکی قورس لەسەر سەروەت و سامانی وڵات. بەڵام ئەم نەوەیە زیاتر گرنگن بۆ ئێمە چونکە نزیکەی ٤٥٪ی

کۆمەڵگاکەمان پێکدەهێنن بۆیە پێویستە زیاتر ئاوڕیان لێ بدرێتەوە و بیریان لێ بکرێتەوە.

پێویستە چی بکەین

بڵاوبوونەوەی نەخۆشی قەڵەوی لە نێوان منداڵان بەگوێرەی ئەو توێژینەوانەی باسمان کرد زۆر ترسناکە چونکە جگە لەوەی ئەو منالآنەی لە دوارۆژدا بێ بەرهەم دەبن و بارێکی قورسیش دەبن بەسەر کۆمەڵگە بۆیە زۆر بەپێویستی دەزانم ئەم کێشەیە لە کۆمەڵگای خۆمان چارەسەرێکی بۆ بدۆزرێتەوە و بەگرنگی ڕەچاو بکرێت و توێژینەوەی لەسەر کێشی لەشی منداڵەکانمان بکرێت و ئەم نەخۆشییە لە منداڵەکان شی بکرێتەوە و هۆکارەکانی چارەسەر بکرێت هەروەها هۆشیاری و زانیاری منداڵەکانمان زیاد بکرێت و ئەم نەوە تازە پێگەیشتوو لە دەست خۆمان نەدەین چونکە بەڕاستی ئەمانە دوارۆژی وڵاتەکەمانن و دەبێ خۆمان بەبەرپرس بزانین لە بەرانبەریاندا و هەوڵی ئەوە بدەین ئەم ڕێنماییانەی کۆنگرەی ئەورووپی دەربارەی قەڵەوی لە منداڵان بەهاوکاری لەگەڵ وەزارەتی پەروەردە جێبەجێ بکرێت.

کاریگەریی دایک و باوک لەسەر منداڵ

دایکان و باوکان زۆر کاریگەریان هەیە لەسەر خواردن و چالاکی منداڵان بەتایبەتی لەمنداڵە تازە پێ گەیشتووەکان و هەرزەکاران.

دەبێ دایکان باوکان ئەمە بزانن ئەو خواردنانەی کە لەمنداڵەکانیان قەدەغە دەکەن پاشان منداڵەکان ئەم خواردنانە زیاتر دەخۆن لە خواردنەکانی تر کاتێک کە ئەم خواردنە قەدەغەکراوەیان وەدەست دەکەوێ لەتەمەنی گەنجیدا.

وادەرکەوتووە ئەو منداڵانەی خواردن لەگەڵ خێزانیان دەخۆن زیاتر سەوزە

و میوە دەخۆن و کەمتر چەوری دەخۆن لەوەی بەتەنیا نان بخۆن.

کەمکردنەوەی سەیرکردنی تەلەفزیۆن ڕێژەی زیادبوونی کێشی لەش کەم دەکاتەوە (REILLG 1999).

لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەک (PROSPECTIVE COHORT STUDY) لە بەریتانیا لەسەر ئەندامانی هەزاران خێزان وادەرکەوتووە کەوا تەنیا ئەو منداڵانەی قەڵەون لە تەمەنی ١٣ ساڵیدا مەترسی قەڵەوبوونیان زیاترە کاتێ گەورە دەبن.

بەڵام ئەگەرهاتوو منداڵ لاواز بوو ئەمە هیچ پارێزگاری لەوە ناکات کەوا منداڵەکە قەڵەو بێت لەکاتی گەورەبوونی ئەگەرهاتوو چاودێری خواردن و شێوەی ژیانی خۆی نەکات و هەروەها لاوازترین منداڵ هەمان ڕێژەی مەترسی هەیە لەکاتی گەورەیی بۆ ئەوەی تووشی نەخۆشی قەڵەوی ببێ. ئەندامانی ئەم خێزانانە چاودێری کران بۆ ماوەی ٥٠ ساڵ و لێکۆڵینەوەکەش لە ساڵی ١٩٤٧ دەستی پێ کرا (Weight, Parker, La-mont Craft 2001).

هۆکارەکانی قەڵەوی لە منداڵان

١- بۆ ماوەیی

٢- وەرگرتنی وزەیەکی زۆر.

٣- کەم بوونەوەی چالاکی و وەرزش.

٤- خوڕەوشتی خواردن.

٥- خوڕەوشتی سەیرکردنی TV.

٦- شێوازی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر.

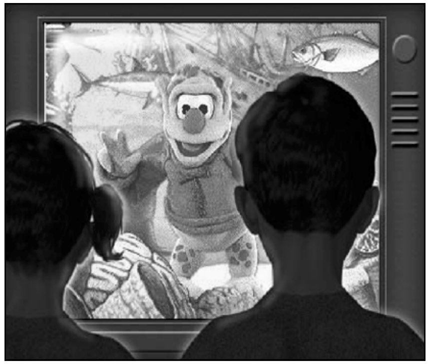
٧- بەکارهێنانی ستیرۆید بۆ نەخۆشە درێژخایەنەکان.

٨- کێشەی دەروونی و هەست و سۆز.

وێنەی ژمارە (٨)
شیرینی زۆر مەترسیدارە بۆ سەر تەندروستی منداڵان

تەلەفزیۆن و کۆمپیوتەر

دانیشتنی ڕۆژانە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک لەپێش TV و کۆمپیوتەر دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی بەتایبەتی ئەگەر هاتوو ئەمەش پەیوەست بوو بەزۆرخۆری کە ئەمەش دەگۆڕێ لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر.



وێنەی ژمارە (٩)
زۆر دانیشتن لە پێش تەلەفزیۆن دەبێتە هۆی قەڵەوبوونی منداڵان

کێشەی سۆزداری

کێشەی سۆز بۆ نموونە دابڕان لە دایک یان لە باوک یاخود شێوازی تری ئەم جۆرە گرفتانە بۆ منداڵان دەبێتە هۆی زۆرخۆری و کەم کردنەوەی چالاکی یاخود وازلێهێنانی لە هەندێکیان.

بەشی سێیەم

گرفتەکانی قەڵەوی

قەبارەی گیروگرفتەکە!

ئێستا زیاتر لە ١ ملیار مرۆڤی گەورە کێشی لەشیان زۆرە بەلای کەمەوەش ٣٠٠ ملیۆن کەس (٧٪) بەشێوەیەکی کلینیکی قەڵەون.

ڕێژەی قەڵەوی لەژێر ٥٪ دایە لە چین و ژاپۆن و هەندێک لە وڵاتە ئەفریقیەکان بەڵام لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست ڕێژەی قەڵەوی (٤٠٪)ە بەتایبەتی لە ئافرەتان.

لەگەڵ کەمی ڕێژەی قەڵەوی لە وڵاتێک وەکو چین بەڵام لە هەندێک لە شارەکانی چین ڕێژەی دەگاتە ٢٠٪.

قەڵەوی منداڵان ئێستا دەردێکی بەربڵاوە لەهەندێک لە وڵاتان لەهەندێکی تریش بەرەو بەرزبوونەوە دەڕوات.

بەگوێرەی نەشتەرگەرە گشتیەکانی ئەمریکا (US SURGEON GENERAL) لە ئەمریکا ژمارەی ئەو منداڵانەی کێشی لەشیان زۆرە دوو جار زیاد بووە و ژمارەی ئەو هەرزەکارانەی کێشی لەشیان زۆرە سێ جار زیاد بۆتەوە لەساڵی ١٩٨٠وە.

ڕێژەی قەڵەوی لەو منداڵانەی تەمەنیان لە نێوان ٦-١١ ساڵە زیاتر لە دوو جار زیادی کردووە لەوەتەی ساڵی ١٩٦٠وە.

ڕێژەی قەڵەوی لەو منداڵانەی کە تەمەنیان لەنێوان ١٢-١٧ ساڵە بەشێوەیەکی زۆر توند زیادی کردووە لەڕێژەی ٥٪ بۆ ١٣٪ لەکوڕەکان و لە ڕێژەی ٥٪ بۆ ٩٪ لە کچەکان لەنێوان ساڵانی ١٩٦٦-١٩٧٠ و ١٩٨٨-١٩٩١ لە ئەمریکا.

قەڵەوی کێشەیەکی جیهانییە

کێشەکە جیهانییە بەڵام بەشێوەیەکی زیاتر لە وڵاتانی جیهانی سێیەم زیاد دەکات بۆ نموونە:

لە وڵاتی تایلاند ڕێژەی نەخۆشی قەڵەوی لە منداڵانی تەمەن ٥-١٢ ساڵ بەڕێژەی ١٢,٢٪ بۆ ١٥,٦٪ زیادی کردووە تەنانەت لەنێوان دوو ساڵدا.

قەڵەوی کێشەیەکی ئابوورییە

باجی نەخۆشی قەڵەوی ٢-٦٪ تەواوی باجی خزمەتگوزاری تەندروستییە لە چەند وڵاتێکی پێشکەوتووی جیهانی. بەڵام هەندێک لە لێکۆڵینەوەکان ٧٪ دەگەیەنن. لەڕاستیدا باجی تەواوی ئەم نەخۆشییە زۆر زیاترە لەم ژمارەیە چونکە تەواوی ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی قەڵەوی دروست دەبن حیساب نەکراون لە هاوکێشەکەدا، لە زۆر لە وڵاتانی جیهانی سێیەم سەرژمێری ورد نییە بۆ زۆربەی نەخۆشەکان و هەروەها بۆ نەخۆشییەکانیش، تەنانەت نازاندرێ چەند کەس بەچ نەخۆشییەک دەمرن و هۆکاری دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانیش زۆر دواکەوتوون. بۆیە ئەم ژمارانەی لە وڵاتانی جیهانی سێیەم دەست دەکەوێ زۆر ورد نین و قەبارەی کێشەکە بەڕێکوپێکی هەڵ ناسەنگێندرێ بۆ نموونە لە کۆمەڵگای ئێمە تا ئێستا نازانین ژمارەی قەڵەوەکان چەندن و ئەو نەخۆشیانەی قەڵەوەکانیش دووچاری دەبن نازانین چین هەروەها هیچ زانیارییەکمان نییە دەربارەی کاریگەرییە نا ڕاستەوخۆکانی قەڵەوی.

مەترسیە تەندروستییەکانی نەخۆشی قەڵەوی Health Risks of Obesity

قەڵەوی و زیادبوونی کێشی لەش هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تووش بوون بەو نەخۆشیە درێژخایەنانەی کە پەیووەندیان بەخواردەمەنی هەیە.

ئاکامە دژوارەکانی دەردی قەڵەوی کە زۆر ترسناکە و لەنێوان مردنی پێش وەخت و نەخۆشیە درێژخانەکان کە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی چالاکی و بەرهەم لە کۆتاییشدا جۆری ژیان کەم دەکاتەوە.

زۆر بەڕوونی ئەم نەخۆشیە لەوڵاتانی چین و ئەمریکای لاتینی و وڵاتە کاریبییەکان و بەشەکانی تری ئاسیا هەستی پێ دەکرێت.

هەرچەندە قەڵەوی بۆ خۆی بەنەخۆشیەک دادەنرێت بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا خۆیشی وەکو دەروازەیەک بۆ تووش بوون بەچەند نەخۆشییەکی درێژ خایەنی تری وەک بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و بەرزبوونەوەی ڕێژەی کولیسترۆڵ لەخوێن دادەنرێت و ئەگەر قەڵەوەکە جگەرەکێش بێت ئەوا ئاکامەکانی زۆر سەختتر و دژوارتر دەبێت.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لەلایەن ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵی ٢٠٠٢ ئەنجامدرا هۆکارەکانی ٥٨ ٪ی نەخۆشی شەکرە و ٢١ ٪ی نەخۆشییەکانی دڵ و ٨-٤٤ ٪ ی چەند نەخۆشییەکی شێرپەنجە لەسەرانسەری جیهان دەگەڕێتەوە بۆ فەرهەنگی پێکهاتەی لەش BMI زیاتر لە ٢١ کغم/م٢ لە تووش بووان بەم نەخۆشییانە.

قەڵەوی کاریگەریەکی زۆر تێکدەرانەی هەیە لەسەر تەندروستی کرێکاران و ساڵانە بودجەیەکی یەکجار زۆر خەرج دەکرێت بەهۆی ئاکامە ناراستەوخۆکان کە ئەمانەن:

١- بەکارهێنانی خزمەتگوزاری تەندروستی.
٢- کەمبوونەوەی بەرهەم.
٣- زیادبوونی وەرگرتنی پشووی نەخۆشی (الاجازات المرضية).
٤- زیادبوونی کرێی دڵنیایی بۆ تەندروستی و پەککەوتن.

هەروەکو هێلین دارلینگ سەرۆکی (WGBH) دەڵێ (توێژینەوەکان دەریانخستووە کەوا کاریگەریەکانی نەخۆشی قەڵەوی لەسەر تەندروستی و باجەکەی زۆر زیاترە لە جگەرەکێشان) هەر بۆیە هیچ کۆمپانیایەک لەئەمریکا ناتوانێ گرفتەکانی قەڵەوی و زیادبوونی کێشی لەش لەسەر کرێکارەکان چارەسەر بکات کەوا کاریگەریەکی تەندروستی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی هەیە ئەمەش بەردەوام دەبێ تاکو ئێمە پێداویستییەکی

تایبەت دژ بەقەڵەوی وەرنەگرین بۆ پاڵپشتی کرێکارەکان و هەوڵ و کۆشش نەدەین بۆ کەمکردنەوەی کێشەی قەڵەوی بۆ هەڵبژاردنی شێوەژیانێکی تەندروست.

لەکۆتاییدا هەموو کۆمپانیاکان لەئەمریکا دەتوانن ڕۆڵێ خۆیان ببین دژ بەدەردی قەڵەوی ... پێداویستییەکان دژ بەقەڵەوی زۆرن ...

قەڵەوی نەخۆشییەکی کوشندەیە و کاریگەرییە ڕاستەوخۆ و گرفتە تەندروسییەکانی ئەمانەن:

١- مردنی پێش وەخت:

نەخۆشی قەڵەوی زۆر ترسناکە و زۆر ئاکامی ترسناکی لێ دەردەکەوێ، بەگوێرەی کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ نەشتەگەرییە گشتیەکان (US General Surgeon) ساڵانە ٣٠٠,٠٠٠ ئەمەریکی لەئەنجامی قەڵەوی گیانیان لە دەست دەدەن. ئەو کەسانەی کەوا قەڵەون واتە فەرهەنگی پێکهاتەی لە شیان لە ٣٠ زیاترە ئەوا ڕێژەی ٥٠-١٠٠ ٪ مەترسی مردنی پێش وەختیان هەیە لەهەموو نەخۆشەکان و هۆکارەکانی ئەگەر بەراوردیان بکەین لەگەڵ ئەو کەسانەی کێشی لەشیان ئاساییە.

٢- کێشەکانی سستمی دڵ و سووڕی خوێن:

* ڕێژەی نەخۆشیەکانی دڵ زۆرە لەو کەسانەی کێشی لەشیان زیادی کردووە واتە فەرهەنگی پێکهاتەی لە شیان لە ٢٥ زیاترە.
* نەخۆشی زیادبوونی فشاری خوێن دووجار زیاترە لەو کەسانەی کە کێشی لەشیان زۆرە.
* نەخۆشی قەڵەوی پەیوەندارە لەگەڵ زیادبوونی جەڵتەی مێشک و ڕێژەی چەوری لە خوێن هەروەها کەم بوونی چەوری (HDL Cholesterol) کەوا جۆرێکە لە چەوری پێی دەوترێ (چەوری بەسوود).

وێنەی ژمارە (١٠)
قەڵەوی دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن

٣- کێشەی بەرگری لەش بەرامبەر بەئینسۆلین بۆ نموونە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە:

زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی زۆر لەنزیکەوە پەیوەندیان هەیە بەجۆری دووی نەخۆشی شەکرە.

ئەگەری تووش بوون بەنەخۆشی جۆری دووی شەکرە و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەشێویەکی زۆر تیژ زیاد دەکا لەگەڵ زیادبوونی کێشی لەش.

لەسەدەی بیستی ڕابردوودا جۆری دووی نەخۆشی شەکرە دووچاری قەڵەوە بەساڵاچووەکان دەبوو بەڵام ئێستا دووچاری زۆر منداڵی قەڵەو دەبێ تەنانەت پێش تەمەنی هەرزەکاریش.

نزیکەی ٨٥-٩٥ ٪ ی تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە جۆری دوو نەخۆشی شەکرەیان هەیە لەوانەش لە ٩٠ ٪ یان کێشی لەشیان زۆرە یاخود قەڵەون. ئەم گرفتەش بەشێوەیەکی بەرچاو زیاد دەکات بەتایبەتی لە وڵاتانی جیهانی سێیەم.

لە ساڵی ١٩٩٥ وڵاتە پیشەسازییەکان زۆرترین ڕێژەیان لەنەخۆشی شەکرە هەبوو بەڵام ئەگەر ئەم شێوەی ئێستا بەردەوام بێت ئەوا وڵاتانی

هیند و ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست زۆرترین ژمارەی نەخۆشی جۆری دووی شەکرەیان دەبێ لە ساڵی ٢٠٢٥.

زیادبوونی کێشی لەش بەڕێژەی (٥-٨) کیلۆگرام مەترسی توشبوونی ئەو کەسە زیاد دەکات بەجۆری دووی نەخۆشی شەکرە دوو جار بەقەدەر ئەو کەسانەی کە کێشی لەشیان ئاساییە.

٤- نەخۆشییەکانی شێرپەنجە:

قەڵەوی و زیادبوونی کێشی لەش پەیوەستە بەزیادبوونی مەترسی توش بوون بەچەند جۆرێک لەشێرپەنجەکان بەتایبەتی ئەو شێرپەنجانەی کە پەیوەندیان لەگەڵ هۆرمۆن هەیە بەڵام بەشێوەیەکی گشتی بەرزبوونەوەیBMI مەترسی تووش بوون بەشێرپەنجەی مەمک و قۆڵۆن و پرۆستات و توورەگەی منداڵدان و گورچیلەکان و توورەگەی زەرداو هەیە.

ئەو ئافرەتانەی کە کێشی لەشیان بەڕێژەی ٩ کیلۆگرام زیاترە لەتەمەنی ١٨ ساڵیدا هەتاکو ناوەڕاستی تەمەنیان ڕێژەی توشبوونیان بەو نەخۆشی شێرپەنجانە دووجار زیاترە لەو ئافرەتانەی کە کێشی لەشیان ئاساییە.

٥- هەوکردنی جومگەکان:

زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی درێژخایەن دەبێتە هۆی توشبوون بەهەوکردنی جومگەکان کە ئەویش هۆکارێکی سەرەکیە بۆ پەککەوتنی لە گەوران.

بۆ هەر کیلۆگرامێک لە زیادبوونی کێشی لەش ئەگەری هەوکردنی جومگەکان بەڕێژەی ٩-١٣ ٪ زیاد دەکات.

* نیشانەکانی هەوکردنی جومگەکان کەم دەبێتەوە ئەگەر هاتوو کێشی لەشی نەخۆشەکە دابەزی.

٦- ئاکامەکانی سکپڕی (مضاعفات الحمل):

* قەڵەوی لەکاتی سکپڕی ئەگەری مردن لە دایک و کۆرپەکەی زیاد دەکات.
* ئەو کۆرپانەی تازە دەبن و دایکیان قەڵەون لەکاتی بوونیان ئەگەری زیادبوونی کێشیان لەکاتی بوونیان زۆرە ئەمەش دەبێتە هۆی کەوا ئەو منداڵانە بەنەشتەرگەری (نەشتەرگەری قەیسەری) ببن هەروەها ڕێژەی شەکر لە خوێنیان کەمە و ئەمەش دەبێتە هۆی لەناوچوونی خانەکانی مێشکیان و تووش بوون بەپەرکەم.
* قەڵەوی لەکاتی سکپڕی پەیوەندی هەیە بەنەخۆشییە زگماکییەکانی منداڵان (Birth defects) بۆ نموونە نەخۆشی بڕبڕەی پشتی زگماکی.

٧- گرفت وئاکامەکانی نەشتەرگەریی لە قەڵەوەکان:

بەراستی ئێمە وەکو نەشتەرگەر نەخۆشە قەڵەوەکان بەدوژمنی پیشەکەمان دەزانین لەبەر ئەم هۆیانەی خوارەوە:

* ئەنجامدانی نەشتەرگەریی لە مرۆڤی قەڵەو زۆر زەحمەتە کات و هەوڵ و کۆشش و ماندوبوونێکی زۆری پێویستە لەبەر زۆری چەوری و گەورەیی لاشەکە هەروەها پێویستیشمان بەبرینێکی زۆر گەورە هەیە بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە لەوانەیە لەو ماوەیەی نەخۆشێکی قەڵەو نەشتەرگەریی بۆ ئەنجام دەدرێت دوو مرۆڤی لاواز نەشتەرگەری بۆ ئەنجام بدرێت.
* ئەگەری سارێژبوونی برین لە قەڵەوەکان زۆر زەحمەتترە لەبەر زۆری بەز لە شوێنی برینەکە و کەمی خوێن لە ناو بەزەکەدا بۆیە برینەکانیان کاتێکی زۆری پێویستە بۆ سارێژبوونیان.
* ئەگەری هەوکردنی برین لە قەڵەوان زۆر زیاترە لە مرۆڤی ئاسایی لەبەر سستی سوڕی خوێن و زۆری بەز.
* ئاکامە دژوارەکانی برین زۆر زیاترە لە قەڵەوەکان وەکو:

١- هەڵوەشانەوەی برین و درەنگ سارێژبوونەوەی.
٢- دروست بوونی فتقی نەشتەرگەریی.
٣- کۆبوونەوەی چەوری لە شوێنی نەشتەرگەرییەکە.
* هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە و میزەڕۆ و کۆئەندامەکانی تر لە دوای نەشتەرگەریی.
* مەیینی خوێن لە قاچەکان دوای نەشتەرگەریی و دواتریش تووش بوونیان بەجەڵتەی سییەکان.
* مەترسی بەنجکردن زیاترە لە نەخۆشە قەڵەوەکان.

بۆیە ئێمە زۆرجار نەشتەرگەریی لە نەخۆشە قەڵەوەکان ئەنجام نادەین و پێیان دەڵێین بڕۆ تا ١٠ کیلۆگرام کێشی لەشت دانەبەزی مەگەڕێوە بۆ نەشتەرگەرییەکەت.هیوادارم هەموو ئەوانەی قەڵەون بیر لەو هەموو ئاکامە خراپانەی نەشتەرگەریی بکەنەوە بەر لە ئەنجامدانی هەر نەشتەرگەرییەک و ئێمەش شەرمەزار نەکەن بۆ سەرنەکەوتنی نەشتەرگەرییەکە.

٨ - نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس:

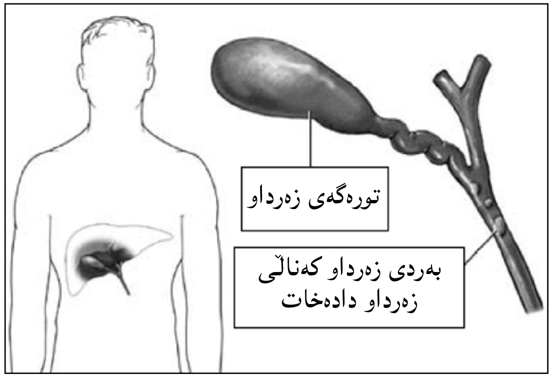
مرۆڤی قەڵەو ئەگەری تووش بوونی بەنەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس زۆرە بۆ نموونە: نەخۆشییەکانی توورەگەی زەرداو (بەردی زەرداو، هەوکردنی توورەگەی زەرداو، شێرپەنجەی توورەگەی زەرداو)، هەوکردنی سورێنچک بەهۆی گەڕانەوەی خواردن، نەخۆشییەکانی جگەر.

٩- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی مێشک و دەمارەکان:

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی مێشک و دەمارەکان لە مرۆڤی قەڵەو زیاد دەکات بۆ نموونە: جەڵتەی مێشک، بەرزبوونەوەی فشاری ناو کەللەیسەر.

١٠- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە:

مرۆڤی قەڵەو ئەگەری تووش بوونی بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی



وێنە ژمارە (١١)
نەخۆشییەکانی توورەگەی زەرداو لە ئەنجامی قەڵەوییەوەیە

هەناسە زیاترە لە مرۆڤی ئاسایی بۆ نموونە:

تەنگە نەفەسی و وەستانی هەناسە لە کاتی خەوتن ئەمەش دەبێتە هۆی خەوزڕان و بەئاگاهاتن، ئەگەری هەوکردنی سییەکان زیاد دەکات، زیادبوونی ڕێژەی تووش بوون بەتەنگەنەفەسی (ڕەبۆ).

١١-نەخۆشییە دەروونییەکان:

بەخۆوەنەگرتنی کۆمەڵ بۆ مرۆڤە قەڵەوەکان، دڵتەنگی،

١٢- کۆئەندامی زاوزێ:

بۆ نموونە: نەزۆکی و باڵق بوونی پێش وەخت و دروست بوونی توورەگە لەناو هێلکەدان... هتد.

١٣- نەخۆشییەکانی پێست:

هەوکردنی نێوان ڕانەکان و ژێر مەمک بەتایبەتی لە کاتی گەرما و ئارەقەکردندا، مووی دەموچاوی ئافرەتە قەڵەوەکان زیاد دەکات، ئەگەری هەوکردنی پێست و دروست بوونی دومەڵ زیاد دەکات.

١٤- نەخۆشییەکانی قاچەکان:

بۆ نموونە ئەستوور بوون و پڕ بوونی خوێنهێنەرەکانی قاچەکان، ئاوسانی قاچەکان بەهۆی داخرانی خوێنهێنەرەکان یاخود بۆڕیەکانی لیمفەکان.

١٥- کاریگەرییە هەمەجۆرەکانی تری قەڵەوی:

بۆ نموونە کەمبوونەوەی جولە و ئەستەمی خۆ خاوێن ڕاگرتن و نەمانی کۆنترۆڵ لەسەرمیز کردن (میز ڕانەگرتن).

١٦- مەترسییە تەندروستیەکانی قەڵەوی لە منداڵان و هەرزەکاران:

* مەترسی تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ بۆ نموونە زیادبوونی چەوری و فشاری خوێن لەمنداڵە قەڵەو و کێش زۆر بووەکان زیاترە لەمنداڵانی ئاسایی.
* جاران وادەزانرا کە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە نەخۆشی گەورانە بەڵام ئێستا ئەم نەخۆشییە زۆر زیادی کردووە لەمنداڵان و هەرزەکارە قەڵەوەکان.
* زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی لەکاتی گەورەبوونیان زیاد دەکات.
* لە هەمووی زیاتر ئاکامی کۆمەڵ بەخۆوە هەڵنەگرتنی ئەو منداڵانەی کێشی لەشیان زۆرە هەروەکو منداڵەکان هەستی پێ دەکەن لە ناو کۆمەڵدا.

چیمان پێدەکرێ بەرامبەر بەنەخۆشی قەڵەوی؟!

چارەسەرکردنێکی چالاک بۆ کێشی لەش بۆ ئەو کەسانەی یاخود کۆمەڵانەی مەترسی تووشبوونیان بەنەخۆشی قەڵەوی هەیە بەڕێگا ستراتیژیەکی درێژخایەن دەبێ، کە ئەم خاڵانەی خوارەوە دەگرێتە خۆی:

١- خۆپاراستن له قەڵەوی:

ئەمەش بەزیادکرنی هۆشیاری و زانیاری تەواوی خەڵک دەربارەی هۆکارەکانی قەڵەوی و زیانەکانی و ئاکامە ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی قەڵەوی هەروەها کاریگەریی قەڵەوی لەسەر ژیان و داهاتی وڵات و نەوەی داهاتوو ئەمەش بەهاوکاری هەموو دەزگاکانی حکومەت دەبێت کە بریتین له وەزارەتی تەندروستی و ڕۆشنبیریی و شارەوانی و لایەنە بەرپرسەکانی تر و بڕیار بەدەست و قوتابخانەکان و زانکۆکان و زانایانی ئاینی و دایکان و باوکان و هەموو تاکەکانی کۆمەڵ. هەروەها بە کردنەوەی یانەی وەرزش و هاندانی خەڵک بۆ ئەنجامدانی وەرزش و گۆڕانکاری له شێوازی ژیان.

٢- هاوسەنگ کردن و کەمکردنەوەی کێشی لەش:

ئەمەش دەبێ مرۆڤ بەبەردەوام کێشی لەشی خۆی بپیوێ و هەردەم پێوانەیەکی لەشی هەبێت له ماڵەوە بۆ ئەوەی چاودێری کێشی لەشی بکات. خۆزگە وەزارەتی تەندروستی ئەو پێوەری کێشی لەش دابین بکات بۆ تەواوی خەڵک... له ڕاستیدا شتێکی زۆر بچووک و هەرزانە و زۆربەی کۆمپانیاکانی داودەرمان وەکو پروپاگەندە پێشکەشی دەکەن.

٣- چارەسەری کێشە و ئەو نەخۆشیانەی کە لە ئەنجامی قەڵەوی دروست دەبن:

ئەم ڕێگا چارەسەرییانە دەبێ بەشێکی گونجا و بێت و چەند کەرتێک بێت و لەسەر بنەمای خەڵک بێت و کە پاڵپشتی ژینگەی پێویستە بۆ خواردەمەنی تەندروست و چالاکی و جولانەوەی ڕێکوپێک.

خۆزگە کۆمەڵەی قەڵەوەکانی کوردستان دروست دەبوو بۆ چاودێری و بەدواداچوونی کێشەی قەڵەوی لە ناو کۆمەڵگەی خۆمان و زیاتر توێژینەوە دەربارەی قەڵەوی و ئاکامە خراپەکانی ئەنجام دەدرا.

کلیلەکان بۆ ئەم مەبەستە

١- دروستکردنی ژینگەیەکی پاڵپشت کە لەسەر بنەمای خەڵک بێت لەمیانەی دەزگا گشتیەکان بۆ کەمکردنی چەوری و زیاد کردنی ڕیشاڵەکان و هەروەها ڕەخساندنی هەل بۆ چالاکی و وەرزش.

ئێمە له ڕاستیدا داوای گۆڕانکاریی له ژیانی مرۆڤ دەکەین بەڵام دەبێ ئەوەش بزانین کەوا زەمینە بۆ ئەم داواکاریەمان خۆش نەکراوە و لەبار نیە. ئێمە لە شارێکی وەکو هەولێر تا ئێستا شەقامی تایبەتمان بۆ پیادە و پایسکل سواری نییە چونکە ئەگەر هاتوو خەڵکی بەپایسکل بچنە سەر کار و بازاڕ ئەوا کارەساتی ئۆتۆمبێل زۆر زیاد دەکات لە بارودۆخی ئێستادا.

٢- چاک کردنی ڕەوشتی تەندروستی بۆئەوەی هاندان و پاڵپشتی و توانای ئەو کەسانە زیاد بکەی کە قەڵەون بۆ ئەوەی کێشی لەشیان دابەزێنن، ئەمیش بە:

* زیادکردنی خواردنی سەوزە و مێوە هەروەها جۆرەکانی دانەویڵە.
* ڕۆژانە وەرزش کردن بەشێوەیەکی مامناوەندی بەلایەنی بۆ ماوەی ٣٠ دەقیقە.
* کەم کردنەوەی چەوری و شەکر لەخواردن.
* گۆڕینی ڕۆنی تێرکراوی ئاژەڵی بۆ چەوری ناتێرکراوی ڕووەکی.

٣- چارەسەرکردنی پزیشکی بۆ دەردی قەڵەوی و زیانەکەی هەروەها ئەم حاڵەت و نەخۆشیانەی کەپەیوەندن بەنەخۆشی قەڵەوی ئەمەش بەشێوەی پرۆگرامی کلینیکی و مەشقکردنی کارمەندەکان بۆ ئەوەی چارەسەرێکی کاریگەر پێشکەش بکرێ بۆ قەڵەوەکان بۆ ئەوەی کێشی لەشیان دابەزنێن و زیاد نەکات.

بەشی چوارەم

چەند ڕووداوێکی سەیر لە ژیانی ڕۆژانەم

ئافرەت قەڵەو دەبێت یان ژنت بەسەر بهێنم!!

رۆژێکیان ئافرەتێکی گەنجی ڕێک وپێک کە کێشەکەی ئاسایی بوو هاتە لام لە نۆرینگەکەی خۆم و گوتی: دکتۆر من نەخۆش نیم!

منیش لە وەڵامدا گوتم: ئەی بۆچی هاتووی بۆ نۆرینگە؟!

ئافرەتەکە: لەبەر ئەوەی من پێم خۆشە قەڵەو ببم باسی تۆیان بۆ کردووم کە دکتۆرێکی باشی و زۆر کەس سوودی لە چارەسەرکردنەکەت وەرگرتووە و گوێ لە نەخۆشەکان ڕادەگری بۆیە هاتووم بۆ لات.

منیش گوتم: بەخێر بێیت بەڵام دوای پێوانەی درێژی و کێشی لەشی نەخۆشەکە گوتم: کێشی لەشت بەرێژە بۆ درێژیت زۆر ئاساییە و پێی ناوێت کێشی لەشت زیاد بکات چونکە ئێمەی نۆژدار قەڵەوی بەنەخۆشی دادەنێین بۆیە باشتر وایە واز لەم بیرۆکەیە بهێنی.

بینیم ئافرەتەکە زۆر مکوورە لەسەر قەڵەو بوون و دەیەوێ بەهەر شێوەیەک بێت قەڵەو ببێ بۆیە هەرچەند باسی زیانەکانی قەڵەویم بۆ دەکرد ئەو گوێی پێ نەدەدا پاشان گوتی: دکتۆر دەڵێن حەب هەیە بۆ قەڵەوی بەکاردێت دەبێ بۆم بنووسی.

گوتم: باشە ڤیتامینات و دەرمانی زیادبوونی ئارەزووی خواردنت بۆ دەنووسم.

گوتی: نا دکتۆر ئەو حەبانەم ناوێ و زۆر لەو حەبانەم خواردوە وبێ سوود بوون و دۆست و هاوسێکانم حەبێکی دیکە دەخۆن و پێی قەڵەو بووینە.

تۆزێک بیرم کردەوە زانیم ئەو مەبەستی چییە چونکە زۆر کەس حەبی دیکسۆن دەخۆن کێشی لەشیان زیاد دەکات و وادەزانن قەڵەو بووینە بەڵام لە ڕاستیدا ئەمانە لەشیان فووی تێکراوە... ئینجا بەئافرەتەکەم گوت:

حەبی دیکسۆن؟

گوتی: بەڵێ

گوتم: ئەو حەبە زیانبەخشەو نابێ هەروا بەخۆڕایی بەکاری بهێنین، بۆیە گشت زیانەکانی حەبی دیکسۆنم بۆ ئافرەتەکە باس کرد گوتم لەوانەیە موو لە دەموچاوت بێت و دەنگت نێر بێت و دووچاری برینی گەدە و دوانزەگرێ ببی و فشاری خوێنت بەرز ببێتەوە و سەرشانەکانت بەرزببێتەوە هەروەها پێستەشت تەنک بێت، بەڵام ئەو هەر داکۆکی لێ دەکرد بۆی بنووسم تا وای لێهات گوتی: دکتۆر ئەگەر پێی بمرم دەبێ ئەو حەبە هەر بخۆم.

گوتم: بۆ مکووڕی لەسەر خواردنی ئەم حەبە.

گوتی: دکتۆر مێردەکەم هەڕەشەی لێ کردووم ئەگەر قەڵەو نەبم ئەوا ژنم بەسەر دەهێنێ منیش ئەو حەبە دەخۆم ئەگەر پێی بمرم چونکە مردنم پێ باشترە نەوەک پیاوەکەم ژنم بەسەر بهێنێ.

بەڵام هەرچەندە ئافرەتەکە سووربوو من حەبەکەم بۆ نەنووسی.

کۆمێنت

خوێنەری بەڕێز... کەی ئەمە ڕەوایە پیاو تەنها لەبەر ئەوەی حەزی لە قەڵەوییە هەڕەشە لە ژنەکەی خۆی بکات و دووچاری مەترسی و نەخۆشی و زیانەکانی دەرمانی بکات..کەی ئەمە بەرپرسێتییە؟ خۆ لەوانەیە ئەم حەبە ببێتە هۆی مردنی ئافرەتەکە.

کوا مافی مرۆڤ و مافی ئافرەت و کوا ئاین و یاساکان، کوا مافی خێزان و ئاکارە جوانەکان.

لەبەر سکی ڕەنگی میزی خۆی نابینێت!!

رۆژێکیان پیاوێکی قەڵەو هاتە لام لە نۆرینگە و دوای بەخێر هێنان و پرسین لە ناو و زانیارییە پێویستەکان دەربارەی نەخۆشییەکەی وا دەرکەوت ئەم نەخۆشە هەوکردنی میزەڕۆی هەیە منیش چەند پرسیارێکم لێ کرد:

کاکە تۆ زوو زوو میز دەکەی؟

نەخۆشەکە: بەڵێ.

گوتم: میزت دەسوتێتەوە؟

نەخۆشەکە: بەڵێ.

گوتم: ڕەنگی میزت چۆنە و ئایا خوێناوی نییە؟

گوتی: جا دکتۆرگیان من کەی میزی خۆم دەبینم تاوەکو بزانم خوێنی تێدایە یان ڕەنگی چۆنە!..

گوتم: بۆ ؟

نەخۆشەکە لە وەڵامدا گوتی: دکتۆر من چەند ساڵێکە لەبەر سکم ڕەنگی میزەکەم نابینم!..

بەڵێ چونکە نەخۆشەکە سکی زۆر گەورە بوو ...

کۆمێنت

خوێنەری ئازیز... ئەمەش زیانێکی دیکەی نەخۆشی قەڵەوییە.. وەکو باوە لە کۆمەڵگەی ئێمە هەموو ئاودەستەکانمان خۆرهەڵاتین... چۆن دەست بەئاو دەگەیەنیت و خۆت خاوێن دەکەیتەوە..

کوانێ ویژدان!!

بەداخەوە چەندین جار نەخۆشەکان داوایان لێکردووم کە حەبی دیکسۆن بۆ خۆیان یاخود شرۆبی دیکسۆن بۆ منداڵەکانیان بنووسم چونکە دەیانەوێ منداڵەکانیان خڕ و قەڵەو بن زۆر جاریش بەڕاشکاوی پێیان گوتووم کە فلانە نۆژدار یان فلانە یاریدەدرەی پزیشکی یاخود پەرستیار یان برینپێچ بۆیانی نووسیووە ...

کۆمێنت

کەی ئەمە خورەوشت و ئاکاری پزیشکییە کە حەبی دیکسۆن بدەی بەمرۆڤێکی ساغ بێ هیچ هۆکارێک یان شروبی دیکسۆن بدرێت بەمنداڵی دوو یا سێ ساڵی. لەوانەیە زۆر گلەیی لە یاریدەدەری پزیشکی یان نەخۆشەوان و پەرستیار نەکرێت چونکە ئەوان زۆر زانیاریان نیە دەربارەی ئەم دیکسۆن و زیانەکەی بەڵام نۆژداری بەڕێز چۆن ئەم تاوانە ئەنجام دەدەیت تەنها لەبەر ئەوەی کاری نۆرینگەکەت باش بێت و پارەت زیاد دەستکەوێت.

جارێکیان دکتۆرێک دەیگوت زۆر جار دایکان داوام لێ دەکەن کە دەرمانێک بۆ منداڵەکانیان بنووسم بۆ ئەوەی قەڵەو بن... منیش شروبی دیکسۆنیان بۆ دەنووسم... دوای ماوەیەک دایکەکە دێتەوە لە میانی سەردانم بۆ نەخۆشێکی تر یاخود نەخۆشێکی ترم بۆ دەنێرێ بۆ هەمان مەبەست و زۆر سوپاسم دەکات بۆ شروبەکە و دەڵێ منداڵەکەم قەڵەو بووە و ڕەنگی سوور بووە.

ئەمە ویژدانە... مرۆڤایەتییە... زانستی نۆژدارییە یاخود تاوان و خراپەکارییە.

پێویسته چی بخۆین له کاتی دەعوەتدا!!

ڕۆژێکیان له دەعوەتێکی گەوره ئاماده بووین که چەندین پیاو ماقووڵ و شێخ و مەلا و گەورەپیاوان بانگهێشت کرابوون. یەکێک له مەلا بەڕێزەکان دەیگوت توخوا من ڕۆژی دەعوەتی ئاوەها چۆن سکم بەساوار و برنج پڕ بکەمەوه..دەبێ بەگۆشت و چەوری پڕی بکەمەوه.

منیش له خەیاڵمدا بوو لێی بپرسم ئەی بۆ بەزەلاته پڕی ناکەیتەوه بەڵام نەمویست پێی بڵێم چونکه ئەو بەساوار و برنج پڕی نەدەکردەوه ئەی چۆن بەئاروو و تەماته پڕی دەکاتەوه!! ...

کۆمێنت

کەی ئەمه هۆشیاری و تەندروستییه کەی ئەمه قسەی کابرایەکی خاوەن پله و پایه و بڕیاربەدەسته وەکو مامۆستایەکی ئاینی بەڕێز!!.. چونکه بەراستی ئێمه هەمووومان وەکو مامۆستا و پەروەردەکار و بەچاوی ڕێز و گەورەیی سەیری مەلا دەکەین... خۆ له ئیسلامیش زۆر یاسای تەندروستی ڕێک و باش هەن که تا ئێستاش وەکو بەردی بناغەی یاسای تەندروستی جیهانین.

***

بەشی پێنجەم

خوڕەوشتە ناتەندروستییەکانی کۆمەڵگاکەمان

خوڕەوشتە ناتەندروستییەکانی کۆمەڵگاکەمان

قەڵەوی

هەروەکو ئاماژەمان پێکرد، قەڵەوی ئێستا بەنەخۆشی و دەردێکی بەربڵاو دادەنرێت لەسەر ئاستی جیهاندا و ساڵانە ملیۆنان دۆلاری لێ خەرج دەکرێت بۆ وەستانی ئەم دەردە و ئاکامە سەختەکانی بەڵام بەداخەوە لە کۆمەڵگەی ئێمە زۆر بەچاوی خۆشی و ئارەزووەوە خەڵکان سەیری ئەم دیاردەیە دەکەن. زۆربەی خەڵکی خوازیاری ئەوەن کە خۆیان و منداڵەکانیان قەڵەو بن. وا دەزانن قەڵەوی مانای تەندروستییە و نیشانەی خۆشی و لەش ساغییە ... قەڵەوەکان لە سەرانسەری جیهان کێشە و گرفتیان زۆرە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا، لەناو کۆمەڵ و لەسەر کار بەڵام لە وڵاتی ئێمە هیچ گرفتێکیان نییە تەنانەت زیادەڕەویش نییە ئەگەر بڵێین ڕێزێکی تایبەتیان هەیە... تەنها لەبەر ئەوەی کە قەڵەون. ئەگەر وانەبێ ئەی بۆ قەڵەوەکان هیچ گرفتێکیان نییە و سەردانی دکتۆریش ناکەن بۆ لاواز بوون بەڵام لاوازەکان زۆر کێشەیان هەیە بەتایبەتیش ئافرەتە گەنجەکان بەبەردەوام سەردانی نۆژدارەکان دەکەن بۆ ئەوەی قەڵەو بن ئەگەر وا بڕوات لەوانەیە لە داهاتوو دا یەکێک لە مەرجەکانی خواستنی ئافرەت ببێتە کێشی لەشی ئافرەتەکە چونکە پیاوەکانمان زۆر حەز لە ئافرەتی قەڵەو دەکەن هەندێ جاریش هەرەشە لە خێزانەکانیان دەکەن دەبێ هەر قەڵەو بن ئەگەر نا ژنیان بەسەر دەهێنن. من ڕام وایە ئەمە هەمووی نیشانەی کەم هۆشیارییە، نیشانەی کەم زانین و نا ڕۆشنبیرییە، نیشانەی دابڕانە لە سیستمی تەندروستی نوێی جیهانی... هەروەها دووورکەوتنەوەیە لە زانین و هۆشیاری جیهانی. هیوادارم خەڵکی کوردستان بەخۆیان دابچنەوە و بیر لە داهاتووی خۆیان و ژیانی پاشەڕۆژیان بکەنەوە و بیر لە نەوەی داهاتوو بکەنەوە و بیر لە

منداڵەکانیان بکەنەوە هەروەکو خۆرئاواییەکان ناویان دەبەن بەنەوەی لەناوچوو یاخود بەفیرۆچوو. بەراستی ئەگەر ئەم پێشنیارانەی ئاماژەمان پێکرد لەسەر ئاستی جیهان ڕاست بن و بێنە دی ئەوا ئێمە کێشەیەکی ئیجگار زۆر بۆ خۆمان و داهاتی وڵاتەکەمان دروست دەکەین. داواکارم لە بڕیاربەدەستان و دەزگاکانی ڕاگەیاندن و دەزگا تەندروستییەکان هەوڵێکی زۆر بدەن بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیریی خەڵکانی کوردستان و پێناسەی نەخۆشی قەڵەوی و ئاکامە مەترسیدارەکانی بەکۆمەڵگەی کوردەواری خۆمان بکەن.

بانگهێشت و داوەتکردن

بەڕاستی بانگهێشت کردنی ئازیزێک یان خۆشەویستێک یان خزمێک بۆ نانخواردن لە کۆمەڵگەی ئێمە کێشەیەکی زۆر گەورەیە. ئێمە باسی لایەنی خواردن دەکەین چونکە ئەم لایەنە پەیوەندیدارە بەناوەڕۆکی ئەم کتێبە. خاوەن داوەتەکە بۆ ئەوەی ڕێز و خۆشەویستی بۆ میوانەکە نیشان بدات و بسەلمێنێ دەبێ چەند جۆرێک خواردن ئامادە بکات و خواردنەکەش گۆشتی زۆربێت و زۆر چەوریش بێت و زۆر گەرمیش بێت و سەوزە و میوەش زۆر بەکەمی دادەنرێت، ئەمانە لە کۆمەڵگای ئێمە پێوەری خۆشەویستی و ڕێزلێنانن بۆ میوانەکان. بۆ ئەوەی میوانەکەش خۆشەویستی و ڕێزی خۆی نیشان بدات دەبێ زۆر بخوات چونکە ئەگەر زۆری نەخوارد ئەوا نیشانەی ئەوەیە کەوا ئەوانی خۆش ناوێ و ڕێزیان لێ ناگرێت.

بۆ نموونە باسی داوەتێک دەکەین کە لەوانەیە خواردنەکە تێرای دە کەس بکات بەڵام بۆ دوو کەس ئامادە کرابێت ئینجا خاوەن دەعوەتەکە بۆ ئەوەی پیاوەتی و خانەدانی خۆی نیشان بدات دەبێ بڵێت:

* خواردنەکە هەمووی بۆ ئێوە ئامادەکراوە و نابێ هیچی لێ بمێنێتەوە.

* ئەوە بۆ کەم دەخۆن و لەسەرخۆن خۆ ئەوە ماڵی هەتیوو نییە. چونکە لەلای ئەو کەمخواردن مانای ئەوەیە کە مرۆڤ نابێ تەنها ماڵی هەتیوو بخوات ئەگینا هەردەم دەبێ زۆر بخوات.
* ئەوە بۆ کەم دەخۆن وادیارە سکتان بەئێمە دەسوتێ.
* ئەوە بۆ کەم دەخۆن دیارە ئێمەتان خۆش ناوێت.
* ئەوە بۆ ناخۆی خۆ ئێمە غەریب نین.
* ئەوە بۆ ناخۆی خوانەخواستە نەخۆش نیت!!
* یان خاوەن دەعوەتەکە سوێندێکی گەورە دەخوات و لە کوتاییش دا دەڵێ دەبێ هەر ئەو ڕانە گۆشتە یاخود سینگە مریشکە بخۆیت.
* ئەوە بۆ کەم دەخۆن دیارە لە ماڵی خۆتان دەترسێن وادیارە ناتانەوێ لە ماڵتان زۆر بخۆین.

لەگەڵ ئەم هەموو دەربڕین و پێشەکیانە نابێ میوانەکە کەم بخوات ئەگەرهاتوو پێشی نەخۆش بکەوێت چونکە عەیب و شوورەییە ئەو هەموو ڕێزەت لێ بنێن و خزمەتت بکەن تۆش شتێکی وا بکەی کەوا ڕێزیان لێ نانێیت.

بەڕاستی ئەو هەموو داب و نەریتەی خواردن لە کۆمەڵگای ئێمە نارێکن و ناتەندروستین و چەوتن. هیوادارم دەزگاکانی ڕاگەیاندن و تەندروستییەکان بەشێوەی چیرۆک و کوورتە تەمسیلی و سرود و گۆرانی و مەنەلۆج ئەم کێشەیە لە ناو کۆمەڵگەی ئێمە چارەسەر بکەن چونکە بەڕاستی ئەمانە هەمووی کێشە و گرفتی خورەوشتین و نەخۆشی کۆمەلایەتین بەڵام بەتەنگوچەڵەمەی تەندروستی کۆتاییان پێ دێت و بەچەندەها جۆرە نەخۆشی تەواو دەبن بۆ نموونە نەخۆشی قەڵەوی و ئاکامەکانی کە ئاماژەمان پێکرد.

خواردەمەنی

خەڵکی لە کۆمەڵگەی ئێمە زۆر تامەزرۆی خواردنی چەور و شیرین و سوێرن کە ئەمانە لە هەموو جیهاندا بەخواردنی زیانبەخش دادەنرێن و چەندین نەخۆشی لێ پەیدا دەبێت. ئێستا لە وڵاتە خۆرئاواییەکان شەکر و ڕۆن و خوێ بەچەکە کۆکوژەکان ناودەبەن چونکە ساڵانە دەبنە هۆی کوشتنی هەزاران کەس لەسەر ئاستی جیهاندا. جگە لەمانەش خەڵکی لە کۆمەڵگای کوردەواریمان زۆر حەز لە خواردن و خواردنەوەی گەرم دەکەن کە ئەمەش زۆر زیانبەخشەو دەبێتە هۆی سووتانی سورێنچک و لە کۆتاییدا تووش بوونی بەشێرپەنجەی سورێنچک. لە ساڵەکانی ١٩٨١ تا ١٩٨٧ ئەو کاتەی کە قوتابی بووم لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی بەغدا تۆژینەوەکان دەریانخستبوو و مامۆستاکانیشمان دەیانگوت کە لە نەخۆشخانەی (مدینة الطب) نەخۆشی شێرپەنجەی سورێنچک لە نێو کوردان یەکجار زۆرە و بەرێژەی ٩٠٪ لە چاو نەتەوەکانی تری عیراق ئەویش بەهۆی چای گەرم و جگەرەکێشانەوە بوو. تەنانەت نان و سەموونیش بەگەرمی نەبێت کەس نایکڕێت لە کاتێک لە وڵاتانی خۆرئاوا ماوەی نێوان دروستکردنی سەموون و خواردنەکەی ٢٤ کاتژمێرە وەکو سیستمێک پەیرەو دەکرێت لە هەموو وڵاتان.

خۆزگە دەزگاکانی ڕاگەیاندن و تەندروستی و دەزگا بەرپرسەکانی تر یاسایەک دەربهێنن بۆ ئەم مەبەستە و هۆشیاری و زانیاری خەڵکی زیاد بکەن بەرانبەر بەو کێشەو گرفتانە کە لەوانەیە ئێستا هەوڵ و بودجەیەکی کەمی پێویست بێت بەڵام ئەگەر پەیرەوی نەکەین لە کۆتاییدا باجەکەی زۆر گەورە و قوورس دەبێت لەسەر سەرچاوە مرۆیی و سامانی وڵاتەکەمان. هەروەها داوا لە ڕێستۆرانتەکان بکرێت چەوری کەم بکەنەوە و خواردنی جۆراوجۆر بۆ نەخۆشەکانی شەکرە و دڵ دروست بکەن. داواش لە خاوەن

شیرنەمەنیەکان بکەن کە پاقلاوە و کێک بەرێژەیەکی کەمتر لە شەکر دروست بکەن بۆ ئەو کەسانەی حەز لە خواردنی شیرینی ناکەن یاخود ناتوانن بیانخۆن.

چالاکی ڕۆژانە

بەداخەوە لە کاتێک ولاتانی خۆرئاوا زۆر داکۆکی لەسەر بەپێ ڕۆیشتن و ڕاکردن و پایسکل سواری دەکەن بۆ چوونە سەر کار و چوونە بازاڕ و ئەنجامدانی چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانە. لە ولاتی ئێمە ئەگەر هاتوو مرۆڤ ڕابکات یاخود بەپێ بڕوات یاخود سواری پایسکل ببێت بۆ چوونە شوێنی کار یاخود بۆ چوونە بازاڕ خەڵکی هەمووبەچاوی سەیر و کەم تەماشای دەکەن و دەبێتە بنێشتە خۆشەی سەر زمانی هەموو خەڵک و ڕێزی لێنانێن لە کاتێک ئەم مرۆڤە هیچ کارێکی ناڕەوا و زیانبەخشی ئەنجام نەداوە.

لە کاتێکدا شارێکی کۆنی وەکو هەولێر هەروەکو ڕوون و ئاشکرایە کێشەیەکی هاتووچۆی زۆر گەورەی تێدایە لەوانەیە ئەنجامدانی ئەم خالانەی کە باسمان کرد چارەسەرییەکی کاتی بێت بۆ کێشەی هاتووچۆ و چارەسەرییەکی تەندروستی بێت بۆ خەڵکی شارەکەمان تا دوور بن لە قەڵەوی و نەخۆشییەکانی تر هەروەها پاراستن و ڕێزلێنانە لە ژینگەی شار و ولاتەکەمان بەلام دەبێ ئەوەشمان لە یاد نەچێت ئەمە یارمەتی و هاریکاری زۆر لە دەزگاکانی تری پێویستە بۆ نموونە تا ئێستا لە شارەکەمان شوێنی تایبەت بۆ پایسکل سواران و ڕۆیشتن لەسەر زۆربەی شەقامەکان نییە هەروەها شەقامی تایبەت بەڕۆیشتن و پایسکل سواری نییە هیوادارم ئەم خالە گرنگە لایەنە پەیوەندیدارەکان پێی دابچنەوە و دەزگاکانی ڕاگەیاندن و تەندروستی سوودەکانی ئەم خالانە بۆ خەڵکی باس بکەن و هۆشیاری و زانیاریان زیاد بکەن و ژینگەکەمان بپارێزن.

بەشی شەشەم

وەرزش و خواردن و قەڵەوی

وەرزش دەرمانە بۆ چارەسەرکردنی قەڵەوی

ئامانجی چارەسەرکردنی قەڵەوی لاوازبوونە. وەرزش بنەڕەتی بەرنامەی دابەزاندنی کێشی لەشە و دەبێ ببێت بەبەرنامەیەکی بەردەوام بۆ شێوەی ژیانت. چالاکی و وەرزش بەشێوەیەکی ڕێکوپێک زۆر گرنگ و پێویستە بۆ هەموان بەتایبەتی بۆ قەڵەوەکان و تووش بووانی جۆری دووی نەخۆشی شەکرە و بەشێکە لە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییانە.

ئەنجامدانی وەرزشی بەهێز گونجاو نییە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش لەبەر ئەوەی هەموو شەکری ناو لەش بەکار دەهێنێت و دەبێتە هۆی زۆرخۆری بەڵام ئەنجامدانی وەرزشی سووک و لەسەرخۆ بۆ ماوەیەکی درێژ دەبێتە هۆی تواندنەوەی چەوری و بەز لە لەش و نابێتە هۆی برسی بوون بۆیە دەبێ مرۆڤ وەرزشی سووک و مامناوەندی ئەنجام بدات بۆ ماوەیەکی درێژ وەکو بەپێ ڕۆیشتن و پایسکل سواری... هتد. هەروەها دەبێت ماوەی وەرزشەکە زیاد بکەیت لە ماوەی ئاسایی خۆت لە ٣٠ تا ٦٠ دەقیقە بۆ لاواز بوون. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO زۆر بایەخ بەڕۆیشتن دەدات بۆ نموونە ڕۆیشتنی ڕۆژانە بۆ ١٠هەزار هەنگاو پێویستی بە٣٠٠ کیلۆ تاوزە هەیە.

دەستکەوتەکانی وەرزش

ئەنجامدانی وەرزش زۆر سوودبەخشە و یارمەتی لەش دەدات و ئەم سوودانەی خوارەوەی هەیە:

١- لێدانی دڵ لە کاتی حەسانەوە کەم دەکاتەوە.
٢- فشاری خوێن کەم دەکاتەوە.
٣- لەش سوود لە شەکری زیادی ناو خوێن وەردەگرێ و دەیگۆڕێ بۆ وزە بۆ بەکارهێنانی لەکاتی ئەنجامدانی وەرزش.

٤- سووڕی خوێن باش دەکات.
٥- دڵ بەهێز دەکات.
٦- چەوری لە خوێن دەگەڕێتەوە بۆ شێوەی ئاسایی خۆی.
٧- پاراستنی کێشی لەش بەهۆی وەرزش ساناترە.
٨- خانەکانی لەش هەستیان بەرانبەر بەئینسۆلین زیاد دەکات و بەشێوەیەکی ئاسانتر ئینسۆلین وەردەگرن و بەکاری دەهێنن.
٩- ماسوولکەکان گلوگۆز بەشێوەیەکی باشتر وەردەگرن.
١٠- سووڕی خوێن باش دەکات و مەترسی تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و ئاسەوارەکانی تری کەم دەبێتەوە.
١١- وەرزش وات لێدەکات کە هەست بەچووست و چالاکی بکەیت و هەروەها هەست بەخۆشی و ئاسوودەیی و کامەرانی بکەیت.
١٢- تاوزەی لەش دەسوتێنێ و کێشی لەش کەم دەکاتەوە.
١٣- ئەرک و فەرمانی دڵ و سییەکان چاک دەکات.
١٤- هەستی باوەڕ بەخۆبوون زیاد دەکات.
١٥- نیگەرانی و دڵتەنگی کەم دەکاتەوە.
١٦- توانای سەرنجدان زیاد دەکات.
١٧- شێوە و ڕوخساری لەشت جوان دەکات.
١٨- ئارەزووی خواردنت کەم دەکاتەوە.
١٩- خەوتن باش دەکات.
٢٠- ڕیگە لە تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و چەوری دەگرێت.

جۆرەکانی وەرزش

وێنەی ژمارە (١٢)
پایسکل سواری جۆرێکی گرنگە لە وەرزش و هۆکاری
گواستنەوەیە و ژینگەش دەپارێزێ

ئەنجامدانی جۆرێک لە جۆرەکانی وەرزش وات لێ دەکات لە جارانی داهاتوو شێوەیەک لە شێوەکانی وەرزش هەڵبژێری بەبێ دوودڵی هەتا ئەگەر هاتوو وەرزشەکە گرانییەکی مامناوەندی هەبوو یاخود چالاکی گران بوو.

ئەمانەی خوارەوەش چەند جۆرێکی گونجاون لە وەرزش:

١- بەپێ ڕۆیشتن (پیاسەکردنی ڕۆژانە).
٢- مەلەوانی.
٣- پایسکل سواری.
٤- جۆرەکانی تری وەرزش وەکو (تۆپی پێ، تۆپی سەبەتە، تۆپی بالە، یارییە سویدییەکان... هتد).
٥- سەرکەوتن بەسەر پەیژە.
٦- بازدان لەسەر گوریس.

هاوڕێیەک یان هاوکارێک بدۆزەوە بۆ ئەوەی بەیەکەوە وەرزش ئەنجام بدەن و هەوڵی ئەوە بدە هەموو ڕۆژێک لە هەمان کاتدا وەرزشەکەت ئەنجام بدەیت.

لە کاتی ئەنجامدانی وەرزشی مامناوەندی بۆ نموونە پایسکل سواری بۆ ماوەی کاتژمێرێک یا دوو کاتژمێر یاخود ڕاکردن بۆ ماوەی (٥ کیلۆمەتر).

نموونەی چالاکی وەرزشی گران خزین لەسەر بەفر بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک یان هەڵگژان بەسەر شاخەکان.

وێنەی ژمارە (١٣)
راکردن لەکاتی پشوو سوودبەخشە بۆ تەندروستی لەش

هەوڵی ئەوە بدە کە شێوەیەکی گونجاو لە وەرزش بدۆزیەوە کە پێت خۆش بێ و حەزی لێ بکەی چونکە مەترسی کەمتر دەبێ لە کاتی ئەنجامدانی.
دەبێ وەرزشەکە بەشێوەیەکی ڕێک وپێک ئەنجام بدەی بەلای کەمەوە ٣-٤ جار لە هەفتەیەکدا.

بیر لەوە بکەرەوە کە خواردەمەنییەکانت تەندروست بن بەڵام لە یادت نەچێت خواردنی چاک بخۆیت. خواردنی چاک مانای ئەوەیە کە بەهای خۆراکیی بەرزبێت. خواردنی مامناوەندی بخۆ و بەشێوەیەکی وا ڕێکی بخە کە بڕی ئەو وزەیەی تێیدا بێت بەگوێرەی پێویستی تۆ بێت.

ڕەوشتی خواردەمەنی تەندروستی مەترسی تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و نەخۆشی شەکرە و ئاکامە لاوەکییەکانی کەم دەکاتەوە.

چەند ڕێنماییەکی تەندروستی بۆ ئەنجامدانی وەرزش

١- دەبێت ئامانجی سەرەکیت ئەوە بێت کە وەرزشەکەت چالاکی ڕۆتینی ڕۆژانەت بێت کە دڵت پێی خۆش دەبێ و حەزی لێ بکەیت.

٢- شێوە وەرزشێک هەڵبژێرە کە حەزی لێ بکەیت و دەگونجێ لەگەڵ خشتەی کار و ژیانی ڕۆژانەت.

٣- خشتەیەک دروست بکە دەربارەی وەرزشەکەت کە ڕۆژانە چەند وزەت پێویستە و چۆن ڕێکی دەخەیت.

٤- ئەگەر حەزت لە چون بۆیانە نەدەکرد ئەوا بیر لە پایسکل سواری یاخود ڕاکردن لە ماڵەوە بکەوە.

٥- بەشێوەیەکی لەسەرخۆ وەرزشەکەت زیاد بکە تا دەگەیتە ئاستی ئەوەی هەناسەی بەهێزترت پێویستە و لێدانی دڵت زیاد دەکا و ئارەقە دەکەیت. زۆر فشار مەخە سەر لەشت و ماسوولکەکانت ئەزیەت مەدە و وا لە خۆت مەکە هەست بەگێژی بکەیت و هێڵنجت بێت.

٦- ڕۆژانە بۆ ماوەی ٣٠ دەقیقە وەرزشەکەت ئەنجام بدە و هەوڵی ئەوەش بدە هەموو ڕۆژەکانی هەفتە ئەنجامی بدەیت. ڕۆژانە ٣٠ دەقیقە کاتێکی باشە بۆ تەندروستی دڵ بەڵام وەرزشی زیاتر و سەخت تر چاکە بۆ دابەزینی کێشی لەش.

٧- بەگەرمکردنی لاشەت و لەسەرخۆ دەست بەوەرزشەکەت بکە دواییش لەسەرخۆ کۆتایی پێبهێنە.

٨- جل و پێڵاوی گونجاو بۆ وەرزشەکەت لەبەر بکە.

٩- ئاو زۆر بخۆرەوە لە کاتی ئەنجامدانی وەرزشی گران یاخود لە ڕۆژانی گەرما.

چەند ڕێنماییەکی تەندروستی
بۆ پارێزگاریکردن لە سەر بەرنامەی وەرزش

١- شێوەیەکی گونجاو لە وەرزش هەڵبژێرە کەوا حەزی لێ دەکەیت.

٢- ئامانجی زۆر گەورە بۆ خۆت دامەنێ.

٣- لەسەرخۆ دەست پێبکە و بەپلە پلە خۆت دروست بکە.

٤- هاوڕێیەکی دڵسوز بدۆزەوە بۆ ئەوەی وەرزشی لەگەڵدا ئەنجام بدەی.

٥-پەیووەندیت لەگەڵ هاوکارەکانت پتەو و بەهێز بکە لە یانە وەرزشییەکەتاندا. هەروەها داوای سەرپەرشتی بکە ئەگەر پێویستت بوو.

٦- دووربکەوە لە ڕکەبەری لەگەڵ هاوکارەکانت لە کاتی ئەنجامدانی وەرزش. هەوڵی ئەوە بدە دوایین مەشقکردنت چاک و بەهێز بکەی نەک ڕکابەریی لەگەڵ هاوڕێکانت بکەی.

٧- وەرزشەکەت بەچالاکی کۆمەڵایەتی ببەستەوە بۆ نموونە کارکردن لەگەڵ گرووپێک.

٨- خۆت دووربخەرەوە لە پێکان لە کاتی ئەنجامدنی وەرزش.

٩- لەکاتی نەخۆش کەوتنت وەرزش ئەنجام مەدە و هەوڵی ئەوەش مەدە ئەنجامی بدەیت تا بەتەواوەتی چاک دەبیتەوە.

١٠- شێوە وەرزشێک هەڵبژێرە کە سوود بەخش بێت بۆ کۆمەڵ و ژینگە.

١١- بيَنەوە يادت كەوا وەرزش دەبىَ لە هەموو ژيانت بەبەردەوامى ئەنجامى بدەيت. فشار مەخە سەر خۆت. ئەنجامدانى وەرزش بۆ دلّخۆشى و لەش ساغى و هەوەستە.

١٢- لەزەت لە وەرزشەكەت وەربگرە.

***

خواردنى تەندروست

ئەمانەى خوارەوەش چەند ئامۆژگارييەكى جۆر و شێوازى خواردەمەنىَ بەشێوەيەكى گشتى:

١- با خواردنەكەت بەگوێرەى قاپێكى ديارى كراو بێت، ديارى كردنى قاپێك يارمەتى دەرە بۆ مرۆڤ كاتێك پلان بۆ ژەمى سەرەكى دادەنىَ. بەشێكى گەورە لە قاپەكە دەبىَ سەوزە و ميوە بێت بەشێكى ترى برنج يا مەعكەرۆنە يان پەتاتە و نان بێت بەشەكەمەكەى قاپەكەش دەبىَ ماسى يان گۆشت ياخود هێلكە بێت.

٢- خواردنەكەت دابەشى سەر هەموو رۆژەكە بكە، باشتر وايە پێنج ژەمى بچووك لە رۆژێكدا بخۆى نەوەك رۆژى سىَ ژەمى قوورس بخۆى چونكە بەم شێوەيە رێژەى شەكر لە خوێن زياتر چەسپاو و ئاسايى دەبێت. سىَ ژەمى سەرەكى (بەيانيان، نيوەڕۆ و ئێوارە) و دوو نێوانە ژەميش. رۆژى پێنج ژەم سيستمێكى چاكە بۆ خواردن بۆ زۆر كەس. دوور بكەوە لەوەى هەر جۆرە خواردنێكى قوورس لە ژەمى ئێواراندا بخۆيت، پەندێكى باو لە ئەوروپا هەيە كە دەلّێت:

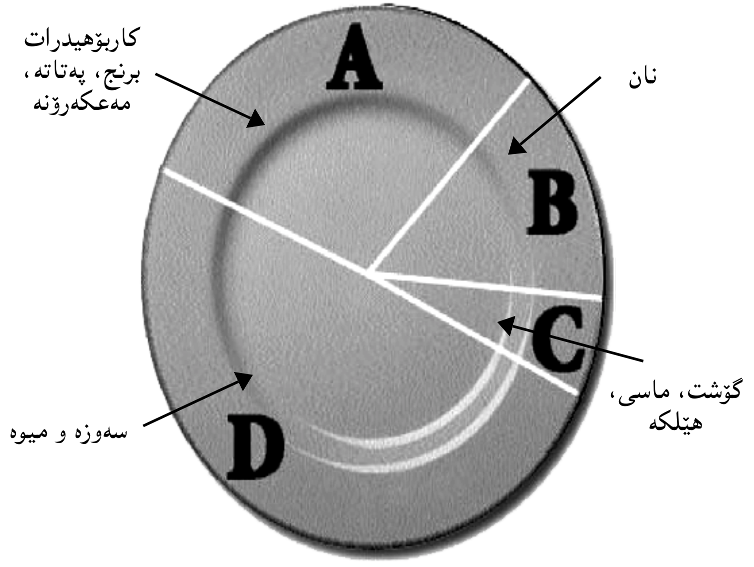
خواردنى بەيانى بۆ خۆت بخۆ.

خواردنى نيوەڕۆ بدە بەهاورێكەت.

خواردنى ئيوارەش بدە بەدوژمنەكەت.

لەمەوە بۆمان دەردەكەوىَ كەوا مرۆڤ دەبىَ بەيانيان خواردنى چاك و بەسوود بخوات بەلاّم نيوەڕۆ كەمتر بخوات وئێوارەش زۆر كەمتر بخوات. چونكە مرۆڤ دواى نانى بەيانيان دەست بەكاركردن دەكات ئەمەش پێويستى بەجولانەوە و چالاكى و سەرنجدان هەيە و پێويستيشى بەبڕە شەكرێكى زۆر هەيە بۆيە زۆر پێويستە خواردنى بەيانيانت چاك و بەسوود و تەندروست بێت بۆ ئەوەى بتوانيت كارەكانت بەشێوەيەكى رێكوپێك ئەنجام بدەى و تووشى نارەحەتى و گێژى و بىَ تاقەتى نەبى بەهۆى كەم بوونەوەى شەكر لە خوێنت لە كاتى ئەنجامدانى كارى رۆژانەت.

دەبێت خواردن چەوريى بەرێژەيەكى مامناوەندى تێدابێت، كەرەى سووك (ڕووەكى) و زەيت بۆ ئامادەكردنى خواردن بەكاربهێنە لە جياتى رۆن.



وێنەى ژمارە (١٤)
ژەمە خۆراكێكى تەندروستى سەرەكى دەبێت بەپێوانەى قاپێك بێت

بەهەوەستی خۆت ماسی بخۆ ئەگەر ماسییەکە قەڵەویش بێت.

٣- خواردەمەنی ڕیشاڵەکان کە لە سەوزە و میوە و نانی جۆ هەن زۆر بەسوودن.

٤- بەشێوەیەکی لەسەرخۆ خواردەمەنی بخۆ.

ڕێژەی کاربۆهیدرات لە خواردن کاریگەرە لەسەر ڕێژەی شەکر لە خوێندا ئەمەش بۆ جۆری خواردنەکە و شێوەی هەرسکردنی دەگەڕێتەوە.

وێنەی ژمارە (١٥)
ڕێشاڵەکان چەوری خوێن و بەرگری ئینسۆلین و مەترسی
مەترسی قەڵەوی و شێرپەنجەی قۆڵۆن کەم دەکەنەوە

٥- خواردنە خێراکان دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن پاش خواردن بەڵام خواردەمەنییە لەسەرخۆکان دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی بەشێوەیەکی لەسەرخۆ و بۆ ماوەیەکی درێژتر.

٦- هەردەم دووربکەوە لە خواردنی شیرینی و چەوری و سوێری هەروەکو

ئاماژەمان پێکرد کە ئەمانە لە وڵاتە خۆرئاواییەکان بەچەکە کۆکوژەکان ناودەبرێن.

خواردەمەنییە لەسەرخۆکان ئەمانە دەگرێتەوە:

١- برنج.
٢- مەعکەرۆنە.
٣- فاسۆڵیا.
٤- بەزالیا.
٥- سەوزە و مێوە.
٦- نانی گەنمەشامی.

بەڵام خواردنە خێراکان دەبێ مرۆڤ کەمی لێ بخوات بەتایبەتی پەتاتە و نانی سپی.

وێنەی ژمارە (١٦)
شیرینی دەبێتە هۆی تووشبوون بەقەڵەوی

نووستن

نووستن زۆر گرنگە بۆ حەسانەوەی خانەکانی لەش، ئەگەر هاتوو لەش بڕێکی تەواوی لە نووستن وەرنەگرت مرۆڤ هەست بەماندوو بوون دەکات و ناتوانێ سەرنج بدات و کاربکات. هەروەها کەم نووستن بەرگری لەش بەرانبەر بەمیکرۆب کەم دەکاتەوە و سارێژکردنی برین دوا دەخات.

لەش پێویستی بەهەشت کاتژمێر خەوتن هەیە لە ڕۆژێکدا.

ئامۆژگاری

تۆ ئەی تووش بوو بەدەردی قەڵەوی، هیوادارم چاوێک بەژیانی ڕۆژانەت دابخشێنیەوە و بەخۆت دابچیەوە و ژیانی خۆت هەڵبسەنگێنی و چەند پرسیارێک ئاڕاستەی خۆت بکەی:

١- ئایا تۆ ڕازی بەشێوەژیانی ئێستات.

٢- ئایا ژیانی ڕۆژانەت بەشێوەیەکی سوک و ئاسان و ئاسایی دەبەیتە سەر.

٣- ئایا بەدڵی خۆت جل و بەرگ و پێڵاو هەڵدەبژێری و دەیکڕیت یاخود دووچاری زۆر کێشەو ناڕەحەتی دەبێت تا پێوانەی خۆت دەدۆزیەوە لە جل و بەرگ پێڵاو لەوانەشە لە کۆتاییدا هەر نەیدۆزیەوە و بچیتە لای بەرگدروو تا جلێکت بۆ بدۆرێ کە لە گەڵ گەورەیی لاشەکەت بگونجێ.

٤- ئایا شەرمەزار نەبووی لە کاتی سەردانی ماڵی خزم و ناسیاو و دانیشتن لەسەر قەنەفە و کوورسی یاخود لەکاتی سوار بوونی ئۆتۆمۆبێل لەگەڵ کەسانی تر بەهۆی تەسک بوونەوەی جێگە.

٥- ئایا ڕۆژانە هاوڕێکانت یاخود منداڵان توانجیان لێ نەداویت بەهۆی قەڵەویت.

خوازیارین لەبەر ئەو هۆکارانەی سەرەوە و ئاکامەکانی ئەم نەخۆشییە

زیاتر ئەم بارە قوورسە لە خۆت بارنەکەی و خۆت دووچاری گرفتەکانی قەڵەوی نەکەیت و خۆت ڕابهێنی لە خواردنی کەم و ئارام بگری بەرانبەر بەئارەزووەکانت دەربارەی خواردن کە ئەمانەش ماوەیەکی کوورتیات دەوێت بۆ زاڵبوون بەسەر کێشی لەشت.

سەرچاوەکانی توخمە خۆراکییەپێویستەکان

پرۆتین

ز	سەرچاوە	ڕێژەی لە هەر ١٠٠ گم دا
١	گۆشتی مانگای برژاو	٣٠
٢	ماسی توونە	٢٧
٣	گەنم	٢٦
٤	پەنیر و ماست و شیر	٢٥
٥	گۆشتی مریشکی برژاو	٢٥
٦	چەرەزات (فستەق)	٢٢
٧	ماسی ئاسایی	١٦
٨	هێلکە	١٠

خشتەی ژمارە (١)

سەرچاوەکانی پرۆتین

کاربۆهیدرات

ز	سەرچاوە	ڕێژەی لە هەر ١٠٠ گم
١	شەکر	١٠٠
٢	هەنگوین	٨٧
٣	برنج	٨٤
٤	نانی سپی (گەنم)	٨٠
٥	مەعکەڕۆنە	٧٨
٦	گەنمەشامی	٧٤
٧	شیر	٦٠
٨	نانی ڕەش (جۆ)	٤٤
٩	پەتاتە، فاسولیا، پاقلە	٣١

خشتەی ژمارە (٢)

سەرچاوەکانی کاربۆهیدرات

چەوری

ز	سەرچاوە	ڕێژەی لە هەر ١٠٠ گم
١	زەیت	١٠٠
٢	کەرە	٨٧
٣	چەرەزات (فستەق)	٦٥
٤	هامبەرگەر	٦٤
٥	گۆشتی مانگای برژاو	٣٨
٦	سەرتوێژ	٣٦
٧	ئایس کرێم	٣٥
٨	پەنیر و ماست	٣٠
٩	شیری تازە	٢٩
١٠	زەردێنەی هێلکە	٢٨

خشتەی ژمارە (٣)

سەرچاوەکانی چەوری

ڕیشاڵەکان

ز	سەرچاوە	ڕێژەی لە هەر ١٠٠ گم
١	دانەوێڵە	٤٠
٢	نانی ڕەش (جۆ)	١٢
٣	میوە	١٠
٤	سەوزە	٦

خشتەی ژمارە (٤)

سەرچاوەکانی ڕیشاڵەکان

بەرزترین کێشی لەشی ئاسایی مرۆڤ

درێژی بەسانتیمەتر	کێش بەکیلۆگرام
١٥٠	٥٤
١٥٥	٥٨
١٦٠	٦١
١٦٥	٦٥
١٧٠	٦٩
١٧٥	٧٣
١٨٠	٧٧
١٨٥	٨٢
١٩٠	٨٦
١٩٥	٩١
٢٠٠	٩٦

خشتەی ژمارە (٥)
بەرزترین ڕێژەی قەڵەوی گەوران بەگوێرەی درێژی

هیوای سەرکەوتنت بۆ دەخوازین

هیوای سەرکەوتن و ژیانێکی ئاسوودە و خۆش بۆ هەموو ئەو خوشک و برا بەڕێزانە دەخوازین کە بەدەردی قەڵەوی دەناڵێنن و لە ململانێ دان بەرانبەر بەم نەخۆشییە و ئارەزوو و چالاکی ڕۆژانە.

لەوانەیە ئەو زانیاریانەی لەم کتێبە ئاماژەمان بۆ کرد سەیر و نوێ بێ لاتان بەڵام باوەڕ بکەن ئەمانە هەمووی ڕاستی بەڵگە نەویستن و باجەکەشی زۆر گەورە و قوورسە لەسەر شانی ئێوەی ئازیز وخێزانەکانتان و سەروەت و سامانی ولاتەکەمان. زۆر لەو کێشانەی باسمان کرد لەوانەیە ئێوە دووربن لێیان و بەرەنگاریان نەبونەوە بەڵام سیستمی ولاتەکەمان بەرەو پێش دەڕوات و ئاستی ڕۆشنبیریی و هۆشیاری و زانیاری کۆمەڵگاکەمان زۆر بەتووندی بەرزدەبێتەوە بەدڵنیاییەوە ڕۆژێک دێت قەڵەوی کێشەیەکی زۆر دروست بکات لە ژیانی ڕۆژانەتاندا، بۆیە چاکتر وایە هەر لە ئێستاوە دەست بەکاربن و سیستمێکی نوێی ژیانی ڕۆژانە بۆ خۆتان و خێزانەکانتان دابڕێژن.

هیوادارم ئەم ڕێنمایی و ئامۆژگاریانەی باسمان کرد ببێتە هاندەرێک بۆ ئەوەی زیاتر بخوێننەوە و لە دەزگاکانی ڕاگەیاندن و ئینتەرنێت زانیاری وەربگرن و زاڵ بن بەسەر ئەم گیروگرفتە و سەرکەوتوو بن لە وەدەست هێنانی ژیانێکی تەندروست.

سەرچاوەکان:

1- Saleem S. Qader. Dietary Fiber and Colorectal Cancer, MPH thesis Malmö, Sweden 2004.

2- Saleem S. Qader. Nitric Oxide Syhthase in Pancreatic Islets During Trauma and Parenteral Feeding. PhD Thesis, Lund, Sweden 2004.

3- Saleem S. Qader. Second Hand Smoke & Kids' Health. Lund, Sweden 2003.

4- Saleem S. Qade Jonghee Kim and Gloria Bernard. Obesity And Sick- Leave: A study In Sweden And Chile. Lund, Sweden 2003.

5- http://www.swedish.org/17244.cfm

6- http://www.medformation.com/ac/crssma.nsf/file/crs-sma-ha-the.role.of.exercise.in.treating.obesity

7- US Surgeon Generals' Report, 1988.

8- US Surgeon Generals' Report, 1990.

9- Apotekets Rod om Diabetes. Sweden 2004.

١٠- حسانه قموريه البعلبكى. موسوعه المعلومات العامه. دار العلم للملايين. بيروت، لبنان. ١٩٩٣.

سوپاسنامە

* سوپاسی ڕێزدار کاک نێچیرڤان بارزانی دەکەم بۆ هاوکاری کردنی لە لەچاپدانی ئەم پەرتووکە.

* سوپاسی هەموو ئەو کەسانە دەکەم بەتایبەتی ئەندامانی خێزانەکەم کە یارمەتیان داوم بۆ بەچاپ گەیاندنی ئەم کتێبە.

* سوپاسی کارمەندانی دەزگای ئاراس دەکەم بەتایبەتی کاک بەدران ئەحمەد حەبیب بۆ لە چاپدانی ئەم کتێبە.

خۆزگە

* لە زۆربەی وڵاتانی دنیا کۆمەڵ و ڕێکخراوی تایبەت هەن بەناوی میللەتەکانیان دەربارەی نەخۆشی قەڵەوی بۆ گۆڕینەوەی زانیاری نوێ و هاوچەرخ لە گەڵ گەلانی تری جیهان هەروەها بۆ ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر نەخۆشی قەڵەوی لە وڵاتەکانیان و پاڵپشتی کردنی توێژەرەکان.

خۆزگە ئێمەش کۆمەڵەیەکی کوردی بەناوی (کۆمەڵەی قەڵەوەکانی کوردستان) دروست بکەین و لە لایەن حکومەتەوە پشتگیریی لێ بکرێت.

* ئێمە زۆر بەتووندی هانی تەواوی کۆمەڵ دەدەین بۆ ئەوەی وەرزش ئەنجام بدەن و ژیانی ڕۆژانەیان وا ڕێک بخەن کە بتوانن بەشێوەی وەرزش ئەنجامی بدەن. بەڵام لە بەرانبەر ئەم داخوازیانەدا چەند کێشەو گرفتێکمان دێنە پێش کە کۆسپ و تەگەرەیەکی زۆر بۆ هاوڵاتیان دروست دەکەن بۆ جێبەجێ کردنی ئەم داخوازیانەمان. هیوادارین بەرپرسان چاو بەم خاڵانە دابخشێننەوە و چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزنەوە و لە میانی دەزگاکانی ڕاگەیاندن و کەرتی تەندروستی و شارەوانی و بەشەکانی تر.

کێشەکانیش ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەخۆ:

١- نەبوونی ڕێگاوبانی تایبەت بەڕاکردن و پیادە و پایسکل سواری، بەداخەوە ئەمەش لە کاتێک کە شارەکەمان هەولێر بەکۆنترین شار لە سەرانسەری جیهان دەژمێردرێت و تەمەنیشی ٦٠٠٠ ساڵە.

٢- نەبوونی دارستان و گۆڕەپانی تایبەت بۆ ئەنجامدانی وەرزش لە زۆربەی گەڕەکەکانی شارەکەمان.

٣- نەبوونی هۆشیاری و زانیاری لە لایەن زۆربەی ئەندامانی کۆمەڵگەکەمان و هەڵوێستیان بەرانبەر بەئەنجامدانی وەرزش. بەداخەوە ئەنجامدانی وەرزش لە کۆمەڵگای ئێمە بەتایبەتی بۆ بەساڵاچووان و ئافرەتان بەکارێکی نامۆ و سەیر دادەنرێت لە لایەن زۆربەی خەڵک.

٤- نەبوونی یانە و مەلەوانگە و کۆمەڵەی تایبەت بەوەرزش بەتایبەتی بۆ ئافرەتان.

٥- نارێکی و ناتەواوی شۆستەکان، چونکە لەبەر نەبوونی یاسایەکی گونجاو بۆ ڕێککردنی شۆستەکان هەرکەسە بەهەوست و ئارەزووی خۆی یان کاشی دەکات یاخود باخچەی لێ دەکات یاخود تەلبەندی دەکات لە کاتێک تەواوی خەڵک پێویستیان پێیەتی بۆ بەکارهێنانی لە کاتی ڕۆیشتن و دوورکەوتنەوە لە شەقامەکان لەبەر زۆری ئۆتۆمبێل و خۆپاراستن لە کارەساتە دڵتەزێنەکانی ئۆتۆمبێل.

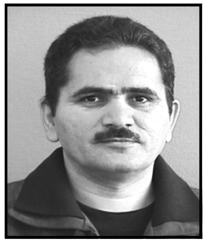
هیوادارم بەرپرسان چاو بەم داخوازییانە دابخشێننەوە و جێبەجێی بکەن.

لەگەڵ ئەوپەڕی ڕێزمدا...

د. سەلیم سەعید زەنگنە

٢٠٠٥/٢/٢٠

دکتۆر سەلیم سەعید زەنگنە



* لە ساڵی ١٩٦٣ لە هەولێر لەدایک بووە.
* لە ساڵی ١٩٨٧ بەکالۆریۆسی نۆژداری و نەشتەرگەریی گشتی لە زانکۆی بەغدا وەرگرتووە.
* لە ساڵی ١٩٩٢ بەڕێوبەری بنکەی تەندروستی بەحرکە بووە.
* لە ساڵی ١٩٩٣-١٩٩٥ وەکو نۆژداری سەرپەرشتیار لەسەر کرێکارەکان لە کێڵگەی پەلەوەری هەولێر کاری کردووە.
* لە ساڵی ١٩٩٤ ئەندام بووە لە ڕێکخراوی پزیشکی (KMO).
* لە ساڵی ١٩٩٦ بڕوانامەی ماستەری لە نەشتەرگەری گشتی لە زانکۆی سەلاحەددین وەرگرتووە.
* لە ساڵی ١٩٩٧-١٩٩٨ جێگری بەڕێوبەری نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکردن بووە لە هەولێر.
* لە ساڵی ١٩٩٧ەوە مامۆستای نەشتەرگەرییە لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سەلاحەددین.
* لە ساڵی ١٩٩٧ەوە پسپۆری نەشتەرگەریی گشتییە لە نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکردن لە هەولێر.
* لە ساڵی ١٩٩٨-١٩٩٩ مامۆستای توێکاری (تشریح)بووە لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سەلاحەددین.
* لە ساڵی ٢٠٠٠ کۆرسێکی مەشق کردنی لە نەشتەرگەریی لە شاری ئینگلهۆلم لە سوید ئەنجام داوە.
* لە ئەیلولی ٢٠٠١ بەمەبەستی تەواوکردنی خوێندنی باڵا چۆتە وڵاتی سوید.
* لە ساڵی ٢٠٠٢ کۆرسەکانی فێربوونی زمانی سویدی و قۆناغە پێشکەوتوەکانی بڕیوە.
* لە حوزەیرانی ٢٠٠٢ بۆ ماوەی پێنج مانگ وەکو نەشتەرگەر لە نەخۆشخانەی زانکۆی لوند لە بەشی فریاگوزاری کاری کردووە.

* له كانوونی یەكەمی ۲۰۰۲ كۆرسێكی پزیشكی بەزوبانی سویدی ئەنجام داوە.
* له ئایاری ۲۰۰٤ بڕوانامەی ماستەری لە تەندروستی گشتی لە زانكۆ لوند لە سوید وەرگرتووە.
* له ئەیلولی ۲۰۰٤ بڕوانامەی دكتۆرای لە نەشتەرگەری لە زانكۆی لوند لە سوید وەرگرتووە.
* لە كانوونی یەكەمی ساڵی ۲۰۰٤ كۆرسێكی بۆ مەشقكردنی نۆژدارانی زانكۆی كۆپیۆ لە بواری نەشتەرگەریی لە وڵاتی فینلەندا ئەنجامداوە.
* ئەندامی هەردوو ڕێكخراوی نۆژداری نێودەوڵەتی (EASD)ی ئەورووپی و (ADA)ی ئەمریكییە.
* ئەندامی كۆمەڵەی پزیشكانی كورد لە سویدە و نوێنەری ڕێكخراوی (KAS)ە لە هەولێر.
* لە چەندین كۆنفرانس و كۆرسی نۆژداریی جیهانی لە وڵاتانی (فەرەنسا و بەریتانیا و ئەڵمانیا و سوید و نەمسا) بەشداری كردووە.
* سەرپەرشتی ڕاهێنانی ژمارەیەكی زۆری لە دكتۆرە نیشتەجێكان و قوتابی ماستەری كردووە.
* لە چەندین گۆڤاری بەناوبانگی جیهانی توێژینەوە و بابەتی زانستی نوێی لەسەر نۆژداری بڵاوكردۆتەوە و ئێستاش خاوەنی ١٦ توێژینەوەی نۆژدارییە.
* چەند سمینارێكی دەربارەی توێژینەوەكانی لە وڵاتانی سوید و نەمسا و فینلەندا پێشكەش داوە.

ناوەڕۆك

پێشەكی 7
بەشی یەكەم 11
نەخۆشی قەڵەوی لە گەوران 11
نەخۆشی قەڵەوی 13
چۆن قەڵەوی و زیادبوونی كێشی لەش پێناسە دەكەین؟ 14
حاڵەتەكانی پێوانەی كێشی لەش 16
جۆرەكانی قەڵەوی 16
ڕوودانی قەڵەوی 17
هۆكارەكانی قەڵەوی 18
ڕاستیيەكان دەربارەی زیادبوونی كێشی لەش و قەڵەوی 19
داواكارییەك 20
چۆن زیادبوونی ڕێژەی چەوری كار دەكاتە سەر تەندروستی مرۆڤ؟ 21
بەشی دووەم 23
نەخۆشی قەڵەوی لە منداڵان 23
نەخۆشی قەڵەوی منداڵان 25
ڕێنماییەكانی كۆنگری ئەورووپی دەربارەی قەڵەوی لەمنداڵان 28
نەوەی بەفیڕۆچوو 30
پێویستە چی بكەین 31
كاریگەریی دایک و باوک لەسەر منداڵ 31
هۆكارەكانی قەڵەوی لە منداڵان 32
تەلەفزیۆن و كۆمپیوتەر 33
كێشەی سۆزداری 34
بەشی سێیەم 35
گرفتەكانی قەڵەوی 35
قەبارەی گیروگرفتەكە! 36
قەڵەوی كێشەیەكی جیهانییە 36
قەڵەوی كێشەیەكی ئابوورییە 38
مەترسیە تەندروستییەكانی نەخۆشی قەڵەوی 38
چیمان پێدەكرێ بەرامبەر بەنەخۆشی قەڵەوی؟! 46

کلیلەکان بۆ ئەم مەبەستە 48

بەشی چوارەم 49

چەند ڕووداوێکی سەیر لە ژیانی ڕۆژانەم 49

ئافرەت قەڵەو دەبیت یان ژنت بەسەر بهێنم!! 51

لەبەر سکی ڕەنگی میزی خۆی نابینێت!! 51

کوانێ ویژدان!! 54

پێویستە چی بخۆین لە کاتی دەعوەتدا!! 55

بەشی پێنجەم 57

خوڕەوشتە ناتەندروستییەکانی کۆمەڵگاکەمان 59

قەڵەوی 59

بانگهێشت و داوەتکردن 60

خواردەمەنی 61

چالاکی ڕۆژانە 63

بەشی شەشەم 65

وەرزش و خواردن و قەڵەوی 65

وەرزش دەرمانە بۆ چارەسەرکردنی قەڵەوی 67

دەستکەوتەکانی وەرزش 67

جۆرەکانی وەرزش 69

چەند ڕێنماییەکی تەندروستی بۆ ئەنجامدانی وەرزش 71

چەند ڕێنماییەکی تەندروستی بۆ پارێزگاریکردن لە سەر بەرنامەی وەرزش 72

خواردنی تەندروست 73

نووستن 77

ئامۆژگاری 77

سەرچاوەکانی توخمە خۆراکییەپێویستەکان 78

بەرزترین کێشی لەشی ئاسایی مرۆڤ 81

هیوای سەرکەوتنت بۆ دەخوازین 82

سەرچاوەکان 83

سوپاسنامە 84

خۆزگە 84

OBESITY

ABSTRACT

A series of books about the health promoting system and health policy in Kurdistan, hopping that they will help in changing the health behavior of the people in Kurdish society. Besides we aim to raise the awareness and knowledge of people about the recent international information in the health.

Obesity is a significant public health crisis in the developed and the developing world. The prevalence is increasing rapidly in numerous developing nations worldwide. It is a pandemic that needs urgent attention if the potential morbidity, mortality, and economic costs are considered.

Estimates suggest that 300 million people (7%) of the world population are obese. Two- to three-times more people probably are overweight and approximately 100 million adults (35% of women and 31% of men older than 19 years) in the United States are at least overweight or obese. While, in Europe at least 15% of men and 22% of women are obese. Similar data now are being reported from many developing countries, particularly in Asia and Africa. Data from the Middle Eastern countries, with alarming levels of obesity often exceeding 40%, particularly in women.

The cost of obesity in the United States alone amounts to approximately $100 billion annually, of which approximately $52 billion are from the direct health costs which, amount to approximately 5.7% of the entire US health expenditure. The indirect cost of obesity of lost productivity amounts to approximately $3.9 billion, while another $33 billion is spent annually on various weight loss products and services.

Obesity represents a state of excess storage of body fat while, overweight is defined as an excess body weight for height.

indicate a threshold of significantly increased potential cardiovascular risk. Circumferences of 102 cm in men and 88 cm in women indicate a markedly increased potential risk requiring urgent therapeutic intervention.

Two major groups of factors intertwines in the development of obesity are genetics, which is presumed to explain 40-70% of the variability in obesity variance, and environmental factors.

Obesity in Children

The definition of obesity in children involves BMIs greater than the 85th (overweight) or the 95th (obesity) percentile, respectively, for age and sex-matched controls.

The prevalence of obesity in children in the United States has increased markedly. Approximately 20-25% of children are either overweight or obese, and the prevalence is even greater in some minority groups. Obesity in the children is a seerious health problem that require an urgent attention and intervention because of the many health risks associated with obesity.

Complications of obesity:

1- Cardiovascular

Essential hypertension, coronary artery disease, left ventricular hypertrophy, cor pulmonale, obesity - associated cardiomyopathy, accelerated atherosclerosis, pulmonary hypertension of obesity

2- Central nervous system

Stroke, idiopathic intracranial hypertension, meralgia, paresthetica

3- Gastrointestinal

Gall bladder disease (cholecystitis, cholelithiasis), nonalcoholic steatohepatitis (NASH), fatty liver infiltration, reflux esophagitis

4- Respiratory tract

Obstructive sleep apnea, obesity hypoventilation syndrome (Pickwickian syndrome), increased predisposition to respiratory infections,

An adult men have a body fat percentage of 15-20%, women have a higher proportion (approximately 25-30%).

The body mass index (BMI), also known as the Quetelet index, is commonly used to define obesity and has been found to closely correlate with the degree of body fat in most settings. BMI = weight in kg / height in m2.

The body fat percentage can be estimated using the Deurenberg equation.

Classifications:

Several classifications and definitions exist for degrees of obesity in the adults, the most widely accepted is the World Health Organization (WHO) criteria based on BMI:

Grade 1: called overweight (BMI of 25-29.9 kg/m2).

Grade 2: called obesity (BMI of 30-39.9 kg/m2).

Grade 3: called severe or morbid obesity

(BMI greater than or equal to 40 kg/m2).

For the surgical management, different classification used in order to recognize severe obesity.

Severe obesity: BMI greater than 40 kg/m2.

Morbid obesity: BMI of 40-50 kg/m2.

Super obesity: BMI greater than 50 kg/m2.

Regional fat distribution has a significant impact on the incidence of comorbidities associated with obesity. Higher abdominal fat content (central obesity) is strongly correlated with worse metabolic and clinical consequences of obesity. As a result, android obesity, which is predominantly abdominal, is more predictive of adipose-related comorbidities than gynecoid obesity, which has a more peripheral (gluteal) distribution.

For men, waist circumferences greater than 94 cm (>80 cm in women) and waist-to-hip ratios greater than 0.95 cm (>0.8 cm in women)

increased incidence of bronchial asthma.

5- Malignancies

Endometrial, prostate, gall bladder, breast, colon and possibly lung cancer

6- Psychologic

Social stigmatization, depression

7- Orthopedic

Osteoarthritis, coxa vera, slipped capital femoral epiphyses, Blount disease and Legg-Calvé-Perthes disease, chronic lumbago

8- Metabolic

Insulin resistance, hyperinsulinemia, type 2 diabetes mellitus, dyslipidemia (characterized by high total cholesterol, high triglycerides, normal or elevated low-density lipoprotein, and low high-density lipoprotein)

9- Reproductive

Anovulation, early puberty, infertility, hyperandrogenism and polycystic ovaries in women, hypogonadotrophic hypogonadism in men

10- Obstetric and perinatal

Pregnancy-related hypertension, fetal macrosomia, pelvic dystocia,

Increased surgical risk and postoperative complications including wound infection, deep venous thrombosis, pulmonary embolism, and postoperative pneumonia

11- Pelvic problems

Stress incontinence

12- Cutaneous

Intertrigo (bacterial and/or fungal), acanthosis nigricans, hirsutism, increased risk for cellulites and carbuncles

13- Extremities

Venous varicosities, lower extremity venous and/or lymphatic edema

14- Miscellaneous

Reduced mobility, difficulty maintaining personal hygiene

This book composed of 6 parts, the first part is about obesity in the adults, part 2 is about obesity in the children, part 3 is about the obesity problems, part 4 is about some funny accidents in my daily life, part 5 is about unhealthy behavior in our society, part 6 is about sports and obesity

I hope this book will help the general population to raise their information, awareness about obesity in addition, to remind the health policy makers about the international health policy in relation to obesity and to realise how the problem is big and should be taken seriously in order to avoid this pandemic disease in our country.

Dr. Saleem Sa’aed Zangna
Email: Saleem.Qader@med.Iu.se
Hawler
March.10. 2005

OBESITY

By

Dr. Saleem Sa’aed Zangna

Specialist General Surgeon

MD, MSc, MPH, PhD

Medical College,

Salahaddin University

دکتۆر سەلیم سەعید زەنگنە

پسپۆری نەشتەرگەری تەندروستی گشتی

بەکالۆریۆس لە نوژداری و نەشتەرگەری گشتی زانکۆی بەغدا

ماستەر لە نەشتەرگەری گشتی زانکۆی سەلاحەدین

ماستەر لە تەندروستی گشتی زانکۆی لوند/ سوید

دکتۆرا لە نەشتەرگەری زانکۆی لوند/سوید