كۆلا زیان بە ئێسک دەگەیەنێت

ترشی فۆسفۆریك Phosphoric acid یەكێكە لە پێكهاتە سەرەكییەكانی كۆلا و بیبسی، هەروەها وەكو ماددەیەكی پاراستن لە تێكچوون دەخرێتە ناو گەلێك خواردنەوە و خۆراكی دیكەوە. ئەم ترشە كاریگەری نێگەتیڤ دەكاتە سەر تەندروستیی ئێسك بەوەی كە بارستایی، یان پتەویی ئێسك كەم دەكاتەوە، بە مانایەكی دی رێژەی كانزایەكانی ئێسك كەم دەبێتەوە، بەمەش ئێسك لاواز و بێهێز دەبێت و بە زەبرێكی دەرەكی سادەوە دەشكێت. ترشی فۆسفۆریك لە پیشەسازیدا بۆ سپیكردنەوەی كانزایەكان بەكاردێت، كەچی لەگەڵ هەندێك مادەی كیمیایی تردا دەخرێتە ناو بیبسی بە مەبەستی رێگرتن لە خراپبوون و بۆگەنبوون. بیبسی جگە لە ترشی فۆسفۆریك، پێكهاتووە لە شەكر، ئاوی كاربۆنكراو، رەنگ (كارامێل Caramel)، ماددەیەكی چێژی كۆلا، بەڵام هیچ ماددەی سوودبەخشی وەكو ڤیتامین و كانزا یان ماددەی دژەئۆكسانی تێدانییە كە هەڵسوڕێنەرن بۆ زیندە كارلێكە كیمیاییەكانی لەش و بەدەستهێنانی وزە. بۆیە كۆلا تەنیا وزەی بەتاڵ یان كالۆری بەتاڵی Empty Calories تێدایە، كە هۆكارە بۆ زیادبوونی كێشی و قەڵەوی، شەكریش لەش هیلاك دەكات تا دەگۆڕێ بۆ وزە. هەر بۆیەشە كە زیاد خواردنەوەی كۆلا و نوشابە گازدارەكانی تر یەكێكە لە نەریتە خراپەكانی پەیوەست بە خۆراك.

حەبی ئاسن هانی گەشەی قژی ئافرەت دەدات

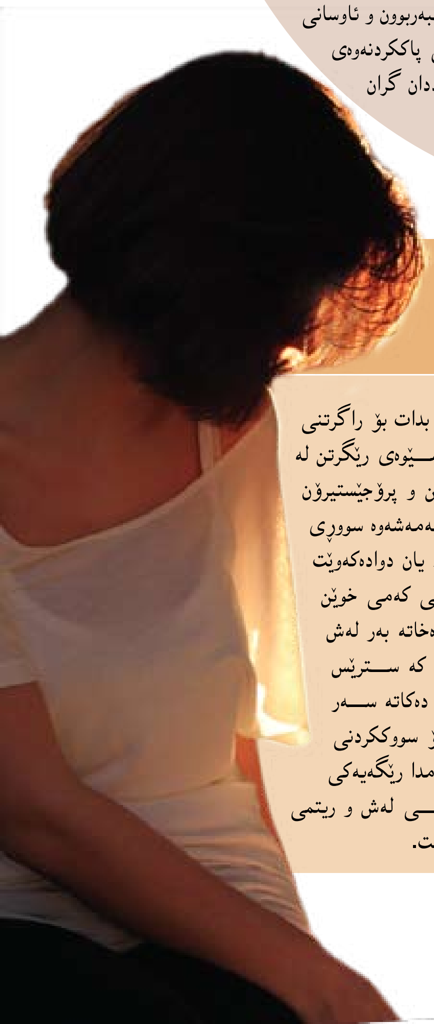
لەوكاتەی كە كەمی ئاسن دەبێتە هۆی كەمخوێنی كە هۆكارێكی زەقە لەپاڵ تەنكبوونی قژ لە ئاقرەتدا، بەكارهێنانی حەب یا كەپسول كە كانزای ئاسن لەخۆدەگرێت Iron pills رۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ دووبارە گەشەكردنەوەی قژ. لە لایەكی دیكەوە، بەكارهێنانی حەبی ئاسن زیانی لابەلای بەدواوەیە، بۆیە نابێ كە هەرگیز بە بێ رێنمایی دكتۆر بەكاربهێنرێت. تەمەنی خڕۆكە سوورەكانی خوێن 120 رۆژە، خڕۆكە سوورەكان ماددەی هیمۆگلۆبینیان تێدایە كە ئاسن لەخۆدەگرێت. پاش تێكشكانی خڕۆكە سوورەكان لەش ئاسن دووبارە بەكاردێنێتەوە (ریسایكل دەكات)، بەڵام لە ئافرەتدا لەبەر سووڕی مانگانە بڕێك لە كانزی ئاسن ون دەبێت، بۆیە پێویستە كە لە رێگەی خۆراك یان لە رێگەی بەكارهێنانی حەبی ئاسن ئەم ونبوونە قەرەبوو بكاتەوە، ئەگینا ئافرەت دووچاری كەمخوێنی دەبێت. ئەو ئافرەتانەی كە لە رووی خۆراكەوە زیاتر رووەكین، یان سووڕی مانگانەیان قورسە و بڕی زیادی خوێن ون دەكەن، زیاتر تووشی كەمخوێنی و قژهەڵوەرین دەبنەوە ئەگەر حەبی ئاسن وەرنەگرن بە رێنمایی دكتۆر. زیانە لابەلاكانی بەكارهێنانی حەبی ئاسن بریتین لە: ناڕەحەتی لە گەدە و ریخۆڵەدا، قەبزی، هەروەها زیاد بەكارهێنانی ئاسن بۆ ماوەیەكی زۆر دەبێتە هۆی نیشتنی ئاسن لە هەندێك شانەی لەش و زیان گەیاندن بە جگەر و كۆئەندامی دڵ و سووڕان.

بۆچی جگەرە دوژمنی دڵە؟

زۆربەی خەڵك ئەمە دەزانن کە جگەرەکێشان پەیوەندی بە شێرپەنجەی سییەکانەوە هەیە، بەڵام درك بەوە ناکەن کە جگەرە هۆکارێکی گەورەی تووشبوونە بە نەخۆشی دڵ لە پیاو و ئافرەتدا. لە ئامارەکاندا هاتووە کە لە ئەمریکادا نزیکەی ٢٠٪ی حاڵەتەکای مردن بە نەخۆشی دڵ راستەوخۆ پەیوەندییان بە جگەرەکێشانەوە هەیە. ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ Heart attack بە کێشانی ژمارەی زیاتری جگەرە زیاتر دەبێت، هەروەها جگەرەکێشان بۆ ماوەیەکی زۆرتر ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاتر دەکات. ئەو کەسانەی کە رۆژانە یەك پاکێت جگەرە دەکێشن، دوو هێندەی کەسێکی جگەرەنەکێش ئەگەری تووشبوونیان بە نۆرەی دڵ لێدەکرێت. ئەو ئافرەتانەی کە جگەرەکێشن و حەبی رێگری لە دووگیانی بەکاردێنن ئەوا ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ و جەڵتە و مەیینی خوێن و نەخۆشی خوێنبەرەکان چەندین جار زیاترە لە ئافرەتانی تر. میکانیزمی تووشبوونی جگەرەکێشەکان بە نەخۆشی دڵ دەگەڕێتەوە بۆ نیکۆتین بەم کاریگەرییانە: کەمبوونەوەی رێژەی گەیشتنی گازی ئۆکسجین بە ماسولکەی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، زیادبوونی ئەگەری مەیینی خوێن، تێکدانی خانەکانی ناوپۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ و خوێنبەرەکانی تری لەش.

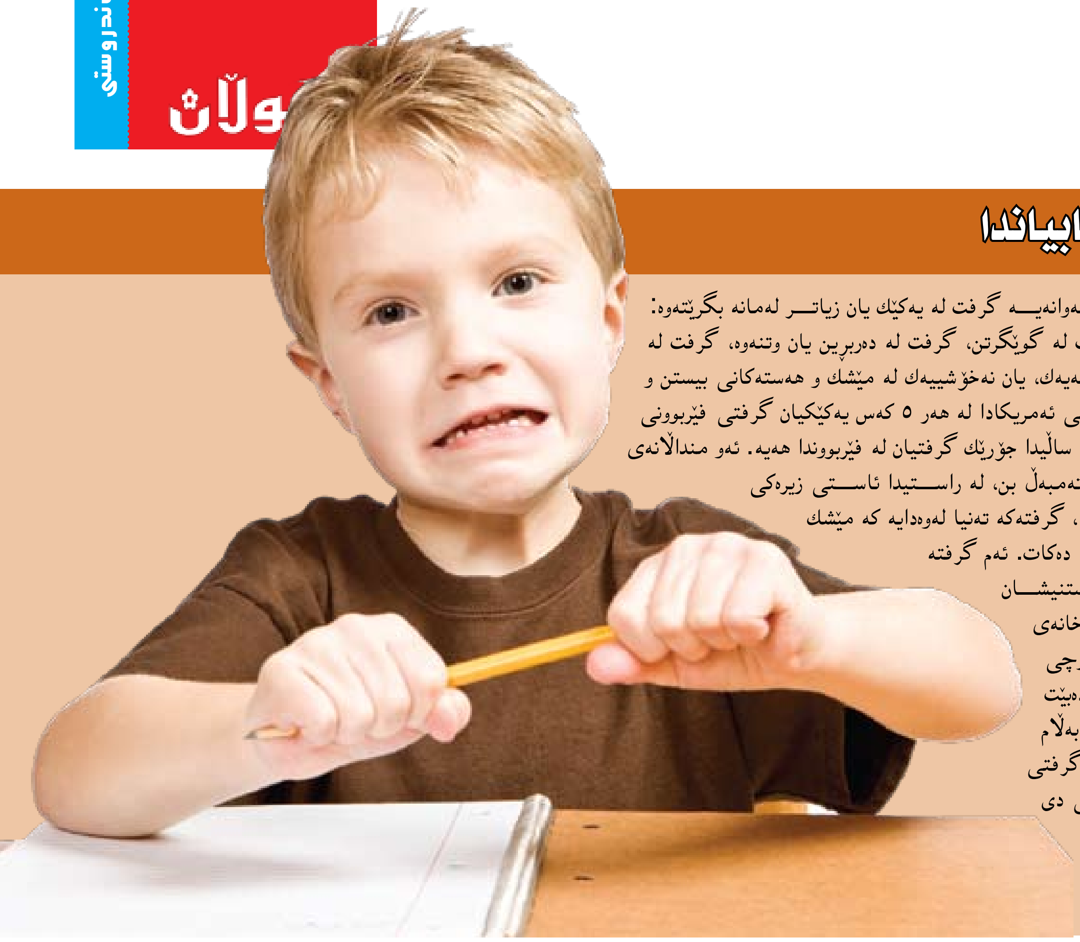
سپیکردنەوەی ددان بە لێزەر

تەکنەلۆژیای لێزەر بۆ چارەسەرکردنی گەلێك گرفتی ددان و پوك سوودی لێوەردەگیرێت. لە حاڵەتی کلۆربوونی دداندا، لێزەر بەکاردێت بۆ لابردنی بەشی کلۆربووی ددان و ئامادەکردنی بۆ پڕکردنەوە، هەروەها سوودی هەیە بۆ هاندانی ڕەقبوونی شوێنە پڕکراوەکە. لە حاڵەتەکانی نەخۆشی پوکدا، لێزەر بەکاردێت بۆ دووبارە ڕێکخستەوەی شێوەی پوك و لابردنی بەکتریا لە زۆربەی هەنگاوەکانی ئەنجامدانی بڕینی دەمار Root canal. بۆ سپیکردنەوەی ددان، لێزەر ڕۆڵی هەیە بۆ ئاکتیڤکردنی گیراوەی پیرۆکساید Peroxide کە بۆ سپیکردنەوەی ددان بەکادرێت، بەمەشەوە کرداری سپیکردنەوە خێراتر دەبێت. لێزەر لە چارەسەرکردنی چەند گرفتێکی تری دەم و ددان بەکاردێت، وەکو کەمکردنەوەی ئازاری کولبوونی دەم، لابردنی هەندێك جۆری برین یان پنتی کولبوون لە دەمدا، لابردنی بەشێك لە شانەی دەم Biopsy بە مەبەستی پشکنینی شانەیی لە تاقیگە و دەستنیشانکردنی شێرپەنجە. لایەنە باشەکانی چارەسەری لێزەری بۆ ددان بریتین لە: کەمکردنەوەی ترس و نیگەرانی لەوکاتەی کە نەخۆش کەمتر هەست بە ئازار دەکات و کەمتر پێویست بە لێدانی بەنج دەکات، کەمکردنەوەی ئەگەری خوێنبەربوون و ئاوسانی شانە نەرمەکان، هێشتنەوەی بارستاییەکی زیاتری ددان لەکاتی پاککردنەوەی چاڵەکانی ددان. بەگشتی چارەسەر بە لێزەر بۆ گرفتەکانی ددان گران دەوەستێت بە بەراورد لەگەڵ چارەسەری ئاسایی.



سترێس کاریگەی دەکاتە سەر سووڕی مانگانە

لە ئافرەتێکی تەندروستدا، سووڕی مانگانەی ئاسایی Mensruation بە تێکڕای هەر ٢٨ ڕۆژ جارێك دووبارە دەبێتەوە، لەوکاتەی کە بەشە ئاوساوەکەی ناوپۆشی منداڵدان کە بۆ وەرگرتنی هێلکۆکەی پیتێنراو ئامادە دەبێت هەڵدەوەرێت یان جیادەبێتەوە و دەبێتە هۆی خوێنبەربوونی سووڕی مانگانە. کە لەشی ئافرەت دەکەوێتە ژێر سترێسێکی Stress تووند و بەردەوام، ئەوا لەش چەند هۆرمۆنێك دەردەدات کە بە هۆرمۆنەکانی سترێس ناسراون وەکو هۆرمۆنی ئەدرینالین Adrenaline و هۆرمۆنی کۆرتیزۆل Cortisol. ئەدرینالین وزەی زیاد دەداتە لەش، کۆرتیزۆل توانای فرمانەکانی مێشك زیاتر دەکات و فرمانە کەمتر گرنگەکانی لەش سست دەکات یان رادەگرێت وەکو هەرسکردن، گەشەی خانەکان، فرمانی کۆئەندامی زاوزێ. ڕێژەی بەرزی کۆرتیزۆل لە لەشدا وا لە مێشك دەکات کە سیگنال بدات بۆ ڕاگرتنی فرمانەکانی کۆئەندامی زاوزێ بە شێوەی ڕێگرتن لە دەردانی هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین و پرۆجێستیرۆن کە بەرپرسن لە سووڕی مانگانە، بەمەشەوە سووڕی مانگانە دەوەستێت Amenorrhea یان دوادەکەوێت یان سووڕێکی کورت لەگەڵ بڕێکی کەمی خوێن بەدی دەکرێت. سترێس ئاستەنگ دەخاتە بەر لەش بۆ ڕاپەڕاندنی فرمانەکانی، هەروەها کە سترێس توندتر دەبێت ئەوا کاریگەری بەرچاو دەکاتە سەر سووڕی مانگانە، بۆیە هەوڵدان بۆ سووککردنی یان هێشتنەوە سترێس لە ئاستێکی نزمدا ڕێگەیەکی ئاکتیڤە بۆ هێشتنەوەی فرمانەکانی لەش و ڕیتمی سووڕی مانگانە بە شێوەیەکی دروست.



گرفتی فێربوون لە قوتابیاندا

گرفتی فێربوون Learning disability لەوانەیە گرفت لە یەکێك یان زیاتر لەمانە بگرێتەوە: فێربوونی خوێندنەوە، گرفت لە نووسین، گرفت لە گوێگرتن، گرفت لە دەربڕین یان وتنەوە، گرفت لە تێگەیشتنی بیرکاری، بێ ئەوەی کە هیچ کێشەیەك، یان نەخۆشییەك لە مێشك و هەستەکانی بیستن و بینین و قسەکردندا هەبێت. لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا لە هەر ٥ کەس یەکێکیان گرفتی فێربوونی هەیە، نزیکەی ٣ ملیۆن منداڵ لە تەمەنی ٦-١٢ ساڵیدا جۆرێك گرفتیان لە فێربووندا هەیە. ئەو منداڵانەی کە گرفتیان لە فێربووندا هەیە، مەرج نییە کە تەمبەڵ بن، لە ڕاستیدا ئاستی زیرەکی زۆربەیان ئاسایی یان لە سەرووی ئاساییەوەیە، گرفتەکە تەنیا لەوەدایە کە مێشك بە شێوەیەکی جیاواز مامەڵە لەگەڵ زانیارەکاندا دەکات. ئەم گرفتە زیاتر لەکاتی چوونی منداڵ بۆ قوتابخانە دەستنیشان دەکرێت، دایك و باوك و مامۆستایانی قوتابخانەی بنەڕەتی بە ئاسانی دەستنیشانی دەکەن. ئەگەرچی ئەم گرفتە زۆر جار بە درێژایی تەمەن بەردەوام دەبێت و چارەسەری بنەڕەتی و یەکجارەکی ئاسان نییە، بەڵام دەکرێ بە هاوکارییەکی باش ئەو منداڵانەی گرفتی فێربوونیان هەیە، بەباشی فێربن، بە مانایەکی دی پاش فێرکردنی تایبەت Special education کە گەلێك تایبەتمەندی دەگرێتەوە.

نەخۆشی شەکرە لە منداڵ و نەوجەواناندا

تا ئەم دواییە تەنیا نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکەم Type 1 diabetes لە منداڵ و نەوجەواناندا دەبینرا، لەم جۆرەی نەخۆشی شەکرەدا گلاندی پەنکریاس توانای دروستکردنی هۆرمۆنی ئینسولینی نییە، بۆیە چارەسەرکردن بە پلەی یەکەم بە پێدانی هۆرمۆنی ئیسنولین لە ڕێگەی دەرزی ژێر پێستەوە دەکرێت. هۆرمۆنی ئینسولین هانی شەکری خوێن دەدات بچێتە ناو خانەکانی لەشەوە تاکو بۆ وزە بەکاربێت. ئێستا نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەم Type 2 diabetes لە منداڵ و نەوجەواناندا بەدی دەکرێت لەوکاتەی کە ئەم جۆری شەکرە زیاتر لە گەورەکاندا دەبینرێت، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی، هەروەها بوونی مەیلی خێزانی بۆ تووشبوون بە شەکرە، کەمی جوولە و مەشقی وەرزشی. لەم جۆرەی شەکرەدا، لەش بە دروستی توانای بەکارهێنانی هۆرمۆنی ئینسولینی نییە، بۆیە زیاتر بە حەبی دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێن کۆنترۆڵ دەکرێت. بۆ خۆپاراستن ئەم هەنگاوانە گرنگن: کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، زیادکردنی چالاکی بەدەنی و مەشقی وەرزشی، خۆراکی هاوسەنگ و تەندروستییانە لەگەڵ دوورکەوتنەوە لە زیاد خواردن و خۆراکی شیرین و خۆراکی خێرا، کەمکردنەوەی کاتژمێرەکانی دانیشتن بەرانبەر بە تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەر و یارییە ڤیدیۆییەکان.