کلۆربوونی ددان دەبێتەهۆی مردن

د.هەڵگورد ساڵح

لەزانستی نۆشداریی دەم و ددانددا چەند تیۆرییەك بۆ لێكدانەوەی كلۆربوونی ددانەكان نوسراوە، بەڵام تا ئێستا تیۆری "ترشە بەرهەمهێن" لەهەموویان زیاتر پەسەند كراوە، بەپێی ئەم تیۆرە، خۆراك، بەكتریا، ددان و كات ئەو چوار فاكتەرەن كە پێویستە یەكبگرن بۆ كلۆركردنی ددانەكان، پاش یەكگرتنی ئەو چوار فاكتەرە توێژاڵێكی بەكتریا دروست دەبێت كە بە"پلاك" ناودەبرێت و بەهۆیەوە دەردراوەكانی بەكتریا لەسەر رووی ددانەكان كاردەكەن و كانزاكانی ددان شیدەكەنەوە و دەبێتەهۆی كلۆركردنی، ئەوەی توانابەخشی دەردراوەكانی بەكتریایە بۆ شیكردنەوەی كانزاكانی پێكهێنی ددان، ئەوەیە كە ئەمفۆتیریان ترشە، بەمانایەكی دی تا ترشی لەناو دەمدا زیاتر بێت بەكتریاكانی كلۆركردنی ددان بەهێزتر دەبن.

خۆراك و كلۆربوونی ددان

مەرج نییە هەموو ئەو خۆراكانەی رۆژانە دەیانخۆین ببنەهۆی كلۆربوونی ددان، بەڵام لەچەند سەرچاوەیەكی خۆراكیدا "كاربۆهیدراتی لەبار بۆ ترشاندن" هەن، بۆ نمونە پسكیت، جبسی پەتاتە، نان، بەرهەمەكانی گەنم، شیرینی و ترشییەكانی لەو خواردنانەن كە دەبنەهۆی كلۆركردنی ددانەكان.

هەرچی میوەكانە بەشێوەیەكی گشتی كاریگەری باشیان لەسەر ددانەكان هەیە و كلۆربوونی ددانەكان كەمدەكەنەوە، بەتایبەتی میوە ریشاڵدارەكانی وەك خەیار، ترۆزی، سێو، كاهوو، كەلەرم. میوە پڕ ڤیتامینەكانی وەك پرتەقاڵ، گێزەر و هەنار كاریگەریی باشیان هەیە بۆ پتەو دروستبوونی ددانەكان، خواردنی ئەم میوانە بەتایبەتی بۆ خانمانی دوو گیان و منداڵان لەخوار تەمەنی دوانزە ساڵەوە زۆر گرنگە و بەهێزترین كاریگەری دەبێت لەسەر پتەو پێكهاتنی ددانەكان.

میوە ترشەكانی وەك لیمۆ، قۆخ و رێواس، ئەگەرچی سەرچاوەی ڤیتامینیی چاكن و بەهای خۆراكی گرنگیان هەیە، بەڵام ئەگەر پاش خواردنیان دەم بەئاو رانەدرێت، ئەوا ناوەندێكی ترش لەناو دەمدا دروست دەكەن و ئەگەری كلۆربوونی ددانەكان زیاد دەكات.

خواردنەوە جۆربەجۆرەكان، چۆن كاردەكەنە سەر كلۆربوونی ددانەكان؟

ئاو كە بڵاوترین و هەرزانترین خواردنەوەی جیهانە، كاریگەری پۆزەتیڤی هەیە لەپاراستنی ددانەكان و رێگەگرتن لەكلۆربوونیاندا، پاش خواردنی هەرشتێك، خواردنەوەی پەرداخێك ئاو، دەبێتەهۆی ڕاماڵینی پاشماوەكانی خواردن لەناو دەم و كاتی پێویست نادات بەبەكتریا بۆ كلۆركردنی ددانەكان، بەهۆی ئەمەوە ئاو رۆڵێكی پارێزەری دەبێت، هەروەك كۆمەڵێك كانزای گرنگ لەئاوی خواردنەوەدا هەیە، كە فلۆر گرنگترینیانە بۆ ددانەكان و دەبێتەهۆی بەهێزكردنیان

بەرامبەر کلۆریی.

ئاوی میوەی سروشتی، لەبەرئەوەی پڕە لەڤیتامینەکانی ئەی، دی، ڕۆڵی پارێزەرەیان دەبێت، چونکە ئەم ڤیتامینانە کاردەکەن لەسەر پێکهاتنی ددانەکان بەپتەوی.

خواردنەوە گازییەکان بڕێکی زۆر شەکریان تێدایە و ئەمڤۆتێریان ترشە، لەبەرئەوە کلۆربوونی ددانەکان زیاد دەکەن، لێکۆڵینەوە زانستییەکان ئاماژە بەوە دەدەن، هەرجارێك هەڵقوراندنی خواردنەوەی گازیی، سێ جار ئەگەری کلۆربوونی ددانەکان زیاد دەکات.

خواردنەوە کهولییەکان، کاریگەریی ڕوخێنەریان هەیە لەسەر ئەندام و کۆئەندامەکانی لەش، بەهۆی ئەوەی ددانەکانیش بەشێکی لەشن ئەوانیش لەزیانەکانی بەدوورنین، ئەو زیانانەی خواردنەوە کهولییەکان لەپێکهاتەی ئێسکەکانی دەدەن (وەك شیکردنەوە و لاوازکردنیان) دەشبنە هۆی لاوازکردنی ددانەکان، چونکە ددانەکانیش لەشەویلگەدا چەقیونەتە ئێسکەوە، جگە لەوەش پێکهاتەی هەندێك خواردنەوەی کهولیی ترشە، هەروەك مەستبوون بەهۆی ئەم خواردنەوانەوە دەبێتەهۆی پشتگوێ خستنی نۆشداریی دەم و ددان و نەشوشتنی ددانەکان لەکاتی خۆیاندا، ئەمەش دەبێتەهۆی کلۆربوونی ددانەکان.

ئەی شیرینی؟

شیلەی گەنمەشامی کە لەخواردنەوەی گازیدا هەیە کاریگەری خراپتری هەیە لەشەکری قامیشی شەکر کە لەماڵەکاندا دەخورێت، بەڵام شیرینیە سروشتییەکان وەك میوەی وشکراوە کاریگەری کەمتری هەیە لەهەردوو جۆری شەکرەکە، بەجۆرێکی گشتی شەکری سروشتی کاریگەریی خراپی بۆ سەر کلۆرکردنی ددانەکان کەمە.

ماوەی بەرکەوتنی شیرینی بەددانەکان کاریگەری خۆی هەیە، چەند ماوەی ئەو بەرکەوتنە زیاتر بێت، ئەوەندە کلۆرکردنی ددانەکان بەهێزتر دەبێت، بۆ نموونە هەڵقوراندنی قووتوویەك خواردنەوەی گازیی بەدە دەقیقە، کاریگەریی خراپتری هەیە لەسەر ددانەکان لەخواردنی پاقلاوەیەك بەسێ دەقیقە.

بەرهەمەکانی سپیایی

بەشێوەیەکی گشتی بەرهەمەکانی سپیایی وەك شیر، ماست و پەنیر کاریگەری پۆزەتیڤیان هەیە لەسەر بەهێزکردنی ددانەکان بەرامبەر کلۆربوون، ئەم بەرهەمانە بەکانزاکانی کالسیۆم، فۆسفات و پۆتاسیۆم دەوڵەمەندن کە لەپێکهاتەکانی ددانن و زۆربوونیان لەلەشدا ددانەکان بەهێز دەکەن، بەتایبەتی لەتەمەنی منداڵیو هەرزەکاریدا، بەڵام کاریگەرییان تا کۆتایی تەمەن هەیە، ڕۆژانە خواردنەوەی پەرداخێك شیر لەتەمەنەکانی گەشەدا بۆ بەهێزکردنی ددانەکان زۆر پێویستە.

لەبەرئەوەی پەنیر لەناو دەمدا دەجورێت، ئەمە دەبێتەهۆی زیاد دەردانی لیك، ئەم دەردانەش ناودەم لەپاشماوەی خواردەمەنی دەشواتەوە، هەروەك لیك بەکانزاکان دەوڵەمەندە و دەبێتەهۆی بەکانزاکردنی ددانەکان و بەهێزکردنیان بەرامبەر کلۆریی.

پێویستە پاش خواردنەوەی شیر، بەلای کەمەوە ناودەم بە ئاو ڕابدرێت، چونکە شیریش ئەو کاربۆهیدراتانەی تێدایە کە بەکتریا لەکلۆرکردنی ددانەکاندا بەکاریاندەهێنێت.

چۆن بزانم ددانم کلۆرە؟

لەقۆناغەکانی سەرەتایدا کلۆربوونی ددان بێ ڕەنگە، پاشان دەبێت بەسپی، زەردی کاڵ، قاوەیی و لەدوا قۆناغیدا ڕەنگەکەی ڕەش دەبێت.

گۆڕانی ڕەنگی ددانەکە و چاڵبوونی نیشانەیەکی دیاری کلۆربوونی ددانن، جگە لەوەش پزیشکی ددان بەهۆی پرۆب، کە ئامێرێکی تایبەتە و لەقولاپ دەچێت، ددانەکە دەپشکنێت، بۆ ڕوانین لەوەی ئایا کلۆرە یان نا.

نوێترین داهێنانیش لەم بوارەدا لەزانکۆکانی ئوسترالیا ئەنجامدراوە کە ئامێرێك دروستکراوە وەك سۆنەری ددان وایە و لە قۆناغەکانی سەرەتایدا کلۆربوونی ددان بەهۆی ئەم ئامێرەوە دەستنیشان دەکرێت.

ئازاری کلۆریی ددان

لەقۆناغەکانی سەرەتایدا کلۆربوونی ددان بێ ئازارە، بەڵام لەبەرئەوەی لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ئەم کلۆرییە ددانەکە هەڵدەکۆڵێت، دەبێتەهۆی دارمانی چینەکانی ددان و نزیك بوونەوە لەکرۆکی ددان، لەقۆناغە ناوەندییەکەیدا هەستێکی بێزارکەری دەبێت، پاشان دەگۆڕێت بەئازاری کاتی، دوای ئەوە ئازارەکە لەگەڵ وروژاندندا دروست دەبێت، لەقۆناغە

پێشـــکەوتووەکانی نەخۆشییەکەدا، کەسەکە بێ هیچ وروژاندنێکی ددانەکەی هەست بەئازار دەکات و ئەوەندە بەهێز دەبێت ناهێڵێت خەوی لێ بکەوێت، یان پاش خەوتنی لەخەو رایدەپەڕێنێت.

ئـــازاری ددان لەکاتی پاڵکەوتندا زیاترە، چونکە پاڵکەوتن دەبێتەهۆی ئەوەی خوێنی زیاتـــر بچێت بۆ ملولە خوێنەکانی ســـەروو مل و فراوانبوونی ملولە خوێنەکان، لەبەرئەوەی ددانیش پێکهاتوویەکی رەقە و توانای کشانی نییـــە، فراوانبوونـــی ملولەخوێنەکان دەبێتەهۆی پەســـتان خســـتنە سەر هەستە دەمارەکان و دروستکردن یان زیادکردنی ئازاری ددان کە بەشێوەیەکی کاتیـــی دەکرێت حەپی ئازارشـــکێن ســـوودی هەبێـــت، بەڵام پێویســـتە لەنزیکترین بواردا سەردانی پزیشکی ددان بکرێـــت بۆ چارەســـەر، ئەگەر دارمانی ددانەکە زۆر نەبێت پزیشـــکی ددان بەپڕکردنەوەی ئاسایی چارەسەری دەکات، لەقۆناغە پێشکەوتووەکانیشدا پێویستی بەچارەسەری ناوەکی ددان یان چارەسەری رەگی ددان دەبێت.

ئەگەر چارەسەرکردنی کلۆربوونی ددان دواخـــرا، ئەوا دەشـــێت روو یان دەم و چاو تووشـــی ئاوســـان ببێت، چونکە لەبەرئـــەوەی کلۆربوونی ددان وەک هەر نەخۆشییەکی دیکە جۆرێکە لەهەوکردن، بەکتریـــاکان دەردراویان هەیـــە، لەقۆناغە پێشـــکەوتووەکانی نەخۆشییەکەدا دەردراوەکانی بەکتریا لەبۆشـــاییەکانی رووردا کۆدەبنەوە و دەبنەهۆی ئاوســـاندنی روو، هەروەها پلەی گەرمی لەش بەرزدەبێتەوە و ئەو کەسە تای لێدێت.

کلۆربوونی ددان دبێتەهۆی مردن

بەچەند رێگەیەکی جوودا دەشێت ئەمـــە رووبـــدات، وەك کۆبونـــەوەی دەردراوەکانی بەکتریا لەبۆشاییەکانی ژێـــر چەناگـــە و ژێـــر زمـــان و ژێـــر شەویلگەی خوارەوە،کە ئەگەر لەکاتی خۆیدا چارەسەر نەکرێت، دەبێتەهۆی خنکاندن و کوشتنی نەخۆشەکە.

هەندێجار ئەم هەوکردنانە تێکەڵ بەسوڕی خوێن دەبن و هەوە بەکتیریی خوێن دروســـت دەکەن، دەکرێت ئەم نەخۆشـــییەش مـــرۆڤ بکوژێت گەر چارەسەری پێویستی لەکاتی خۆیدا بۆ نەکرێت. هەندێجاریش نەخۆشەکە بۆ چارەسەری ئاوسانەکانی روو دەخرێتە ژێر بێهۆشکاریی گشـــتییەوە و لەبەر خراپی باری تۆشـــداریی گشتی لەش، لەژێر بێهۆشکاریی گشتی دەرناچێت و دەمرێت.

چۆن خۆمان بپارێزین؟

رۆژانە دوو جار شوشتنی ددانەکان، خاوێنکردنەوەی ناوچەی نێوان ددانەکان بەدەزووی پزیشـــکیی، بەکارهێنانی تێوەردراوەکانـــی دەم لەژێر چاودێری پزیشکی ددان و سەردانی بەردەوامی پزیشـــك، لەو هەنگاوە ســـادانەن کە هەمووکەس دەتوانێت پەیرەویان بکات بۆ خۆپارێزی لەکلۆربوونی ددانەکان، جگە لەوەش دەکرێت لەرێی فلۆرکردنی ئاوی خواردنـــەوەوە یان خواردنەوەی ئاوی فلۆرکراو خۆمـــان لەکلۆربوونی ددان بپارێزین، هەروەها بڵاوکردنەوەی هۆشیاری زیاتر دەتوانرێت خووەکانی ددان پارێـــزی لەنـــاو خەڵکدا باشـــتر بکرێت.

dr.halgurd@yahoo.com

کارەبای بێتەل جیهان دەگۆڕێت

دیاردەی بەکارهێنانی کارەبای بێتەل جیهانـــی تەکنۆلۆژی داگـــیر کردووە بەشـــێوەیەك یەکێـــك لەشـــارەزایان پێشبینی ئەوە دەکەن بەکارهێنەرانی تەلەفۆن و کۆمپیوتـــەری گیرفان وای لێدێـــت بەتەواوی لەماوەی ســـاڵێکدا وازبێنـــن لەبەکارهێنانـــی تـــەل بـــۆ دەستکەوتنی کارەبا.

ئێریـــك گیلـــەر گـــەورە پســـپۆڕی جێبەجێکاری کۆمپانیای وی تریسیتی لەمبارەیـــەوە، دەڵێـــت کۆمپانیاکەی لەتوانایدایە گڵۆپە کارەباییەکان ڕووناك بکاتـــەوە لەرێی کارەبـــای بێتەلەوە و دەکرێـــت ئەم گڵۆپانـــە بجوڵێنرێن و بـــۆ دووری چەند پێیەك لەســـویچی کارەباکەوە رووناکـــی پەخش بکەن. هەروەها گیلەر ئەوەشی روون کردەوە کە کارەبای بێتەل دەشێت پێویستی خەڵـــك بەتـــەل و بەپاتـــری کۆتایی پێبێنێت، ئەمـــکارەش لەماوەی پێنج ســـاڵدا دەبێتە داهێنانێکی ئاسایی و گەورەترین کاریگەری وزەی بێتەل لەو هێرشـــەدا دەردەکەوێـــت کە دەیکاتە ســـەر بەهەدەرچوونی ئەو وزەیەی لەو پاترییانەوە دەســـتدەکەون کە خەڵك دەیانکرێـــت و دەتوانێت بەئاســـانی دەست بەرداریيان ببێت.

هەروەها ئەم داهێنانە وادەکات رەواجی ئەوئۆتۆمبێلانە بەرزببنەوە کە بەکارەبا کاردەکەن، چونکە بەئاسانی دەتوانێت بچێتە ناو ژێـــر زەمینێکەوە کە وزەی بێتەل پەخش دەکات و وزەی پێویست وەربگرێـــت بەپێچەوانـــەی کارەبای ئاســـاییەوە کە ئەگەر ئەو ئۆتۆمبێلانە پشتی پێببەستن ئەوا ناتوانن بەئازادی جووڵـــە بکەن بۆ دەســـتکەوتنی وزە پێویســـتییان بەکارەبا بەهۆی تەلەوە دەبێت.