

د. کاوه فهرج سه عدون - پزیشکی پسروری نه خوشیبه کانی هه ناو و سنگ و هه ناسه بو ککرتوو

سوودی رۆژوو له چاره سه دا له وانه یه چهن دین جار پیش به کارهینانی دهرمان بکه ویته وه



ژیار عومهر محهمه د ککرتوو / کویه

دکتور (کاوه فهرج سه عدون - پسروری نه خوشیبه کانی هه ناو و سنگ و هه ناسه) له به شی کتایی دیمانه کېدا باس له چهنده ها سودی گرنکی رۆژوو ده کات که لیکولینه وه نویکان سه لماندویانه.

سوودی رۆژوو له چاره سه دردا له وانه یه چهن دین جار پیش به کارهینانی دهرمان بکه ویته وه.

د. کاوه فهرج سه عدون) پزیشکی پسروری نه خوشیبه کانی هه ناو و سنگ و هه ناسه له به شی کتایی تری نه و دیداره بیدا له گه ل ککرتوو که باسی له سود و کاریگه ریبه کانی رۆژوو ده کرد له سر لایه نی تهن دروستی جه سته یی مرؤفه کان، ده لیت: "به رده وام زانایانی باوری پزیشکی پیش برکی ده کن بۆ دۆزینه وهی سووده تهن دروستی و دهر وونیه کانی رۆژوو، که له م سالانه ی دوا بیدا چهن دین کتایی پزیشکی نووسراون که باسی سووده کانی رۆژوو ده کن، له وانه: (چاره سه به رۆژوو) دانراوی (شیلکتون)، (رۆژوو: سیستمی خوراکي نمونه یی) دانراوی (نالان کوت)، (رۆژوو ناوی حیاته) دانراوی (هینری تانه)، (گه پانه وه بۆ ژیا نیکی تهن دروست به رۆژوو) دانراوی (لوتزنه).

پزیشکی سویری ناسراو (بارسیلوس) ده لیت: سوودی رۆژوو له چاره سه دردا له وانه یه چهن دین جار پیش به کارهینانی دهرمان بکه ویته وه. هه روه ها (د. روی ولفورد) که کۆنگره یه کدا له بۆ لیکولینه وه له مکه کانی پیری گریدرابوو وتی: زۆریه ی خه لک له پیوستی رۆژانه ی خویان زیاتر ده خون، که که مخوری ده بیته هوی ته من دریزی، به تاییه تی هه ستان به کرداری رۆژوو.

مرؤفه (۵۰) هه زار کیلو کالوری سالانه له شیوه ی چوری و قه لوی زیاده دا له له شیدا هه لده گریته، له چاره سه رگه کانی نه ورو پادا به توژی نه وه سه لماوه بویان که برسیکردنی مرؤفه رۆژانه بۆ ماوه ی (۱۲) سه عات له (۲۰) رۆژی هه موو سالی کدا (واته وه وک رۆژوو نیسلامی) ده بیته هوی رزگار بون له و چه وریبه زیاده هه لگرا وه یه، که هه موو مرؤفه کان به ده سته یی وه ده نالین، ته نانه ت نه وانه یی که که مخورن، ببنراوه که هه موو کومه لگه مرؤیه کانی سه زه وی نه م گرفته یان هه یه، که کومه لگه ی نه مریکی زۆرتین نه م نارچه تیانه یان هه یه و له دوا یان کومه لگه ی نه ورو پی دیت. به نامه ی سیستمی چاره سه رگه کان له نه ورو یا بریتیه له برسیکردن بۆ ماوه ی (۱۲) سه عات رۆژانه بۆ (۲۰) رۆژ له گه ل رۆیشتن بۆ ماوه ی (۱) سه عات له رۆژ کدا، دوا ی نه م به شیوه ی کی راست خوراک یان بۆ داده نی ن که سه رها ت بریتیه له پیدانی نه و خوارده نی

که ریشالی تیدایه (که بۆ نیمه بریتیه له خورما) دوا یی شۆر با و زه لانه و سه وزه ی تازه و بریکی دیاریکراو له پرتین وه ک گوشتی سپی و ماسی بزواو. نیمه لیره دا ته نکید له ماسی ده که ینه وه، چونکه نه و چه وریبه ی که تیدایه له جۆری چری به رزه، که خوی چوری زیان به خشی تر له ناوده بات، به پیی نه م پروگرامه ببنیان که مرؤفه رۆژانه نزیکه ی (۲۰۰) کیلو کالوری له ده ست ده دات.

رۆژوو رهمه زان ده بیته هوی زیاده وونیکی به رچاو له کولیسرتولی چری به رزدا

نه و پسروری نه خوشیبه کانی هه ناو و سنگ و هه ناسه ناماژه ی به و توژی نه وانه کرد که سوودی رۆژوو یان بۆ جه سته ی مرؤفه سه لماندوه و، وتی: رۆژوو رهمه زان ده بیته هوی زیاده وونیکی به رچاو له کولیسرتولی چری به رزدا، له توژی نه وه یه ک که له سالی (۱۹۹۷) دا له کولیزی زانست له (دار البیضاء) ولاتی مه غریب و په یمانگی (لایلی) له فهره نسا دا له لایه ن (أحمد الدوانی و نصرالدین فالیم و عبدالله بن سلیمان و جیان میتشیل لیسیرف و رشید صایل) سه وه نه نجام درا، نه م توژی نه وه یه له سه ر (۳۲) که سی تهن دروست نه نجام درا، نه نجامه کان به م شیوه یه بو:

که مبوونیکی ناشکرای گرنک و سووده خش له کولیسرتولی گشتی و سیانی گلپسرو ل له پلانمای خویندا روویدا، که گه یشته (۳۰٪) له کاتی مانگی رهمه زاندا به اورد به کاتی پیش رۆژوو، له کتایی مانگی رهمه زاندا زیاده وونیکی ناشکرا له کولیسرتولی چری به رزی (HDL) ی پلانمای خویندا روویدا، که گه یشته ریژه ی (۱۴،۲٪) و پاش مانگی کیش له رهمه زان هه ر به و به رزیه مایه وه، له به رامبه ر نه مده ا که مبوونیکی ناشکرا له کولیسرتولی چری نزم (LDL) روویدا، که گه یشته ریژه ی (۱۱،۷٪) و به م نزمیه مایه وه پاش مانگی کیش دوا ی رهمه زان، هه روه ها کیشی له شیش به ریژه ی (۲،۶٪) دابه زی له کتایی مانگی رهمه زاندا، خواردی ترشه چه وریبه تیره کانی له رهمه زاندا که م بووه وه و له ژیر چهن باریکی تاییه تی و هه لسوکه وتی تاییه تی نه و که سانه ی که توژی نه وه که یان له سه ر کرا، تیپینی کاریگه ریبه به سووده کانی رۆژوو مانگی رهمه زان کرا له سه ر چه وریبه کان و چه وریبه پرتیینه ی کان له پلانمای خویندا.

(د. صباح الباقر) و هاو پیکانی له کولیزی پزیشکی زانکوی (شا سعود) له سعودیه له سالی (۱۹۹۰) دا توژی نه وه یه کیان نه نجام دا له سه ر کاریگه ری رۆژوو رهمه زان له سه ر هورمونه چالا که ره کانی وه: کولکتین، ئینسولین و کورتیزول.

پخوانه ی ناسته کانی (پرولاکتین، ئینسولین و کورتیزول) له کاتر میتر (۹) ی به یانی، (۴) ی عه سر، (۹) ی شه و (۴) ی به یانی له لای حه وت که سی تهن دروست وه گریا له کاتی رۆژوو رهمه زاندا، دوا ییش پخوانه ی هاوشیوه بۆ هه مان نه و که سانه له رۆژی ناسایی دوا ی رهمه زان وه رگریا، له مانه وه تیپینی چهن گوربانکاریبه کی گرنک کرا له م هورمونه دا له کاتی رۆژدا، له رۆژه ناساییه کانا تیپینی نه وه کرا که ناستی پرولاکتین له کاتر میتر (۴) ی عه سر دا به رز ده بیته وه، به لام جیاوازیبه کی نه وتق له ناستی نه م هورمونه له سی کاته که ی تردا تیپینی نه کرا، له کاتی رهمه زاندا ببنرا که ناستی پرولاکتین گه یشته لوتکه له کاتر میتر (۹) ی شه و دا، گه یشته نزمترین ناستی له کاتر میتر (۴) ی به یانیدا. هورمونی ئینسولینیش له رۆژی ناساییه به رزترین ناستی له کاتر میتر (۴) ی عه سر دا تومار کرا، به لام به رزترین ناستی له کاتی رهمه زاندا له کاتر میتر (۹) ی شه و دا تومار کرا، ناستی زور نزمی ئینسولین له کتایی رۆژی رۆژو دا له کاتر میتر (۴) ی عه سر دا تومار کرا، له رۆژانی ناساییه ناستی کورتیزول له کاتر میتر (۹) ی به یانیدا گه یشته لوتکه و، له کاتر میتر (۹) ی شه و دا ده گه یشته نزمترین ناست، به لام هچ جوره گوربانکاریبه کی به رچاو تیپینی نه کرا

له ناسته کانی کورتیزول له مانگی رهمه زاندا. به پشتبه ستن به و گوربانکاریبه زورکه مه ی له ناسته کانی کورتیزول دا رووده دات، هه روه ها دابه زینی ناستی پرولاکتین له کاتر میتر (۴) ی عه سر دا (واته پاش ۱۲ سه عات رۆژوو)، نه م له کاتی مانگی رهمه زاندا و به به اورد کردنی به رۆژانی ناسایی که رۆژوو تیدا نییه، توژی نه وه و کان گه یشته نه و راستیه ی که رۆژوو رهمه زان به هچ جوری که کاریکی قورس و گران دانانریت.

چالکی رۆژانه و، چالکی و توانای خویندن و تهن دروستی له کاتی رۆژوو رهمه زاندا زیاد ده کات و، فشاره دهر و نییه کان که م ده کاته وه

له ته وریکی تری نه و گفتوگو تاییه تیبه دا (د. کاوه) باس له وه ده کات که رۆژوو کاریگه ری هه یه له سه ر زیاد کردنی چالکی رۆژانه و و توانای خویندن و که مکرنه وه ی دله پراوی و، له و باره یه وه ده لیت: گو قاری کومه له ی پزیشکی شاهانه ی به ریتانی له سالی (۱۹۹۷) دا لیکولینه وه یه کی بلاو کرده وه له سه ر چالکی رۆژانه و چالکی و توانای خویندن و تهن دروستی له کاتی رۆژوو رهمه زاندا.

نه م لیکولینه وه یه له به شی خوراک و زانستی خوارده مه نی له کولیزی زانستی تهن دروستی له کویته نه نجام درا بو، نه ویش بۆ دهر خستنی کاریگه ری رۆژوو رهمه زان له سه ر چالکیبه کانی رۆژانه و، تهن دروستی و، توانای خویندن بۆ ژماره یه ک له قوتاییانی زانکو که گه یشته (۲۶۵) قوتایی (۱۶۲) پیاو و ۱۰۲ ثا فره ت) که ته مه نیان له نیوان (۲۰ - ۷۲) سالی دا بو، تاقیکرنه وه کان له سه ر نه م که سانه دهریخت که زۆریه ی نه و که سانه ی له توژی نه وه که دا بوون له نزمترین حاله تی دله پراوی و تیکچوونی دهر وونیدا بوون و له چالاکیبه کی گیانی و رۆخی زور باشا بوون.

هه روه ها نه و شله م نیبانه شیان دهر خوارده وه که ریژه یه کی که م له (کافاین) تیدا بوو، جگه ره یان زور که م ده کیشا، گورانی کیشی نه م که سانه جیاواز بوو، (۴۸٪) یان کیشیان نه گورا، (۲۵٪) یان کیشیان دابه زی و (۱۳٪) یان کیشیان زیاد ی کرد، هه روه ها ریژه یه کی باش له نه خوشه کان له کاتی مانگی رهمه زاندا نه خوشیبه کانیان باش بوو، به تاییه تی نه وانه ی که قه بز یان نه خوشی کونه نامی دهماریان هه بوو.

(د. آلکسیس کاریل) که هه لگری خه لاتی تو بله له کتیه که پیدا (الانسان نلک المجهول) دا ده لیت: زوری ژمه کانی خواردن و گه وریه یان وای کردوه کرداریکی زور گرنک له مانه وماندا له کار بکه ویت، که نه ویش راهاتنه به که مخوراک، که شه کری جگه ر و چه وری هه لگری زیر پیست ده جولیترین و هه موو نه نامه کان قوربانی ده دن به هه ندیک له پیکهاته گرنکه کانیان به مه به سستی مانه وه ی هاوسه نگی له ش و سه لامه تی دل، که واته رۆژوو له شمان پاک ده کاته وه و شانه کانمان نوی ده کاته وه.

رۆژوو کاریگه ری ته واری هه یه له هینمکرنه وه ی دهماره کان، به تاییه تی له حاله تی په رکه مدا که (د. نالان کوت) له کتیه که پیدا ده لیت: نه وه زانراوه که نیوه ی دانیشتوانی نه مریکا کیشی خویان هه یه، که خویان به ناسانی لیناکه ویت یان ناتوان به رده وام بن له خه ودا، زۆریه ی نه مانه دوا ی رۆژوو گرتن بویان دهر ده که ویت که خویان زور باشتر بووه له سالانی رابردو، نه م هه یه ی نه و کاریگه ره سه رسو په ی نه ره ی رۆژوو هه یه تی له هینمکرنه وه ی دهماره کان و لابردنی تیکچوونه دهر وونیه کان. پزیشکانی دهر وونی زانکوی (جون هوبکنز) له نه مریکا هه ستان به نه نجامدانی توژی نه وه یه ک بۆ زانینی کاریگه ری رۆژوو له سه ر نه وانه ی نه خوشی په رکه میان هه یه، نه و هه بوو توژی نه وه که سه لماندی که (۲۸٪) ی نه خوشه کانی په رکه م به ناشکرا حاله ته کانیان باشتر بوو به به کارهینانی

رۆژوو وه که یه کیک له چاره سه ره کان، نه م له گه ل نه و رۆله گرنکه ی که بینی له کونترولی کردنی چاره کی نه و حاله ته قورسانه ی که پیشتر نه ستم بوو کونترولی بکری.

(توم بیزن) ده لیت: من به رۆژوو بووم و وازم له خواردن و خوارنده وه هینا به مه به سستی رزگار بوونم له کیشی زیاده، به لام ببنیم که رۆژوو زور به سووده بۆ تیژبوونی بیرم و ببنینمی رووت کرد و بیری تازه ی زورم بۆ ده هات و هه ستم کرد که دوور ده که ومه وه له خه یالاتی خراپی وه ئیره یی و غیره و خۆ به زل زانین.

توژی نه وه یه کی پزیشکی دهر وونی نوی که سه رۆکی یه که ی دهر وونی نه خوشخانه ی نه فسی کویته (د. رامز ته ها) پیی هه لسا دهر باره ی باپولچی سیستمی دهمار و هه لسوکه وت له کاتی رۆژو دا، دهر یخت که کونترولی کردنی نارزه ووه کان و هه ستردن به برسیته ی سوودی گه وریه هه یه، له وانه نه هیشتنی هه ستردن به خه مۆکی و، هینانه دی هاوسه نگی دهر وونی و، باشتر کردنی گفتوگوی خوی. توژی نه وه که به ناوینشانی (ئیعجازی زانستی و دهر وونی له رۆژو دا) بوو، ده لیت: نه م توژی نه وه یه وه لامی زوری که له و پرسپارانه ده داته وه که بۆچی نیمه خومان بگرینه وه له و نارزه وونه ی که به دریزی سالی بومان ره وایه.

حیکمه تی رۆژوو و سووده کانی له م توژی نه وه یه دا بوم سه لما که له سه ر نمونه یه کی هه ر په مکی له خه یه خشان و خاوه ن کیشه دهر وونیه کان نه نجامدرا و رووه کانی ئیعجازی زانستی و دهر وونی رۆژوو دهر خست، که چهن کاریگه ره له ریکرندنه وه ی بیرکرنه وه و هه لسوکه وت و رزگار بوون له خه و نه خوازراوه کان و به هین کردنی توانای خۆ کونترولی کردن و حیکمه ت و ئارامیی دهر وون، به رگه گرتنی برسیته ی ئارامگرتن له سه ر ناستی ماده دی (سیروتونین و نه ندرؤفین و ئینکیفالین) له می شکا باشتر ده کات، که خاسیه تی ئارامکه ره وه و نه هیشتنی خه مۆکی و ئازاریان هه یه.

هه ر له وته کانی باسی نه و توژی نه وه یه ده کات که (د. کامان) له زانکوی پرنسپونی نه مریکی پیی هه سستا و دهر یخت که کونترولی نه کردنی نارزه و و ویسته کان ده بیته هوی زیاده وونی حاله تی خه مۆکی و هه ستردن به دارووخان و بیزاری، هه موو نه م توژی نه وانه گرنکی خۆ پاهینان بۆ چهن هه فته یه که له سالی کدا له سه ر خۆ گرتنه وه له نارزه ووه کان و غه ریزه کان دهر ده خه ن نه ویش به نه نجامدانی رۆژوو گرتن.

نیستا دهر که وتوه که له شی ئاده میزاد له کاتی ماوه یه کی رۆژوو دریزی دا (وه ک رۆژوو مانگی رهمه زان)، ئیتر قبولی ماده ی ناتهن دروستی و زهره ر گه ی نه سه به فسیلؤچی له ش ناکات، وه ک ماده سه رخۆشکه ره کان و ماده ده سپکه ره کان، به شیوه یه که که له ش پییان نارچه ت ده بیته نه گه ر له کاتی رۆژو دا به کاریان به یینیت به بری کاته کانی پیش رۆژوو و له وانه یه بگاته راده ی کوشتنی نه و که سه.

هه روه ها به تازه ییش نه و بۆچوونه په یدا بووه که له شی مرؤفه به هه مان شیوه له دوا ی ماوه یه کی رۆژوو دریزی قبولی ماده ی نافیسیلؤچی ناکات، له گه ل نه مه شدا رۆژوو هه ستردن به چالکی و سووکی له ش ده به خشیت، که نه م هه کاریکی زور یارمه تیده ره بۆ نه وه ی مرؤفه به شیوه یه کی یه کجاره کی یان جوئی واز له و عاده ت و خوورگرتنه به یینیت که هه یه تی به ماده کولیبه کان و تووتن و ماده ده سپکه ره کان و زوریکی تریش له و حه بانه ی که به داخه وه زوری که گه نجانی نه مپو گپرده ی بوون.

رۆژوو له ش له ژه هر و میکروبه کان رزگار ده کات له دوا به شی نه و دیمانه یه دا (د. کاوه فهرج

سه عدون) ده لیت: سه باره ت به رزگار کردنی له ش له ژه هر و میکروبه کان ببنراوه که رۆژوو رۆلکی گه وریه له مه دا هه یه، هه روه ک (د. روبرت بارتولو) سه لماندی و ده لیت: بیگومان رۆژوو یه کیکه له هه کاره کاریگه ره کان بۆ رزگار بوون له میکروبه کان به تاییه تی میکروبی (زه وری) به هوی نه و میکانیزمی تیکدان و بنیاتنا نه وه ی خانه کان که له کاتی رۆژو دا رووده دات.

سه باره ت به په یوه ندی نیوان رۆژوو باشبوونی نه خوشیبه کانی پیست ماموستای جیهانی نه خوشیبه کانی پیست (د. محمه مد زه واهیری) ده لیت: به خشنده یی رهمه زان نه خوشیبه کانی پیستش ده گریته وه، که وا له پیست ده کات به رگری بۆ نه خوشیبه کان زیاتر بیث و زور نه خوشی پیستش به هوی رۆژو وه باشر ده بیته.

سه باره ت به نه خوشیبه کانی چاو (د. ابراهیم محمد عامر) پسروری نه خوشیبه کانی چاو له زانکوی (شا عبده وعله زین) ده لیت: ببنیمان که زور نه خوشی چاو به هوی رۆژو وه باشر ده دن، له وانه نه خوشی پیستش به هوی چاو و تیکچوونی توری ببنین.

له رۆژو دا سوودی که وریه هه یه بۆ نه وانه ی نه خوشی دلایان هه یه، نه ویش وه (د. حسان شمسی باشا - پسروری نه خوشیبه کانی دل) ده لیت: له به ر نه وه ی (۱۰٪) ریژه ی نه و خوینه ی دل دهر یینریت ده جیت بۆ کونه نامی هه رس له کاتی هه رسکردندا و، له به ر نه وه ی خوراک هه رسکردن نییه له کاتی رۆژو دا، نه م نه وه ده گه یه نیت که دل توانایه کی که متر و ئیسراحه تیکی زیاتر ده کات.

هه مان نه م پزیشکه سالی (۱۹۹۸) توژی نه وه یه کی له سه ر (۸۶) نه خوشی جورا و جوری دل نه نجامدا، وه ک (نه خوشی خوینه ره کان و زمانه کانی دل و لازاریونی دل) نه نجامدا، (۸۶٪) توانیان به رۆژوو ببن، (۱۰٪) ته نها چهن رۆژیک شکاندیان، له گه ل ته واپوونی رهمه زانیش (۷۸٪) هه ستیان به باشتر بوونی تهن دروستیان کرد. هه روه ها نه و هه ش ده لیت که رۆژوو زور به سووده بۆ به رزبوونه وه ی فشاری خوین، چونکه نه و کی شته ی له ش که له رۆژو دا داده بزیت ده بیته هوی دابه زانندی به رچاوی فشاری خوین، هه روه ها نه و وهر زشه جه سته ییبه له کاتی نویژی ته واپیصدا نه نجامده دریت به سووده بۆ دابه زانندی فشاری به رزی خوین.

پروفیسور (نیکولایف بیلوی) له مۆسکو له کتیه که پیدا (برسیکردن بۆ ده سکه وتنی تهن دروستی) ده لیت: هه موو مرؤفیک که هه موو سالی ک (۴) هه فته به رۆژوو ده بیته (وه ک رۆژوو نیسلامی) و واز له خواردن دینیت، نه و هه موو ته مه نی به تهن دروستیه کی ته واپوه به سه ر ده بات. خوی گه ره ده هه رمویت (فمن شه د منکم الشهر قلیصمه).

نه م سوودانه ی رۆژوو رهمه زان له له ش ساغی و نه خوشیبه جیاوازه کانا دا و له مرؤفه ده کات که هه میشته نه م هه کاره تهن دروستیه ی له یاد بیت و به ئاواته وه بیت که دووباره نه م مانگه پیروزه بگه ریته وه و، نه میش به شی خوی له و خیر و خوشیبه یه دنیا و پاشه پۆژ وهر گریته.

له لایه کی تره وه مرؤفی موسلمان بابزانت به مه به سستی به هین کردنی نه م کاریگه ریبه به سوودانه و دریزه پیدانیان بۆ ماوه ی هه موو ساله که باشر وایه له کاتی تری غه یری رهمه زانیشدا خه یه خشانه به رۆژوو بیت، هه ریبه له نیسلامیشدا رۆژوو خه یه خشانه دانراوه که پیی ده ورتیت رۆژوو سوننه ت، چهن دین کانی تر بیجگه له رهمه زان بۆ مرؤفی موسلمان دیاری کراوه بۆ نه وه ی تیدا به رۆژوو بیت.

که واته زانایانی نه مپومان به چاوی خویان ده بینن که نه وه ی بۆ محمه د اا هاتوه بریتیه له و حه ق و راستیه ی که له لایه ن خاوه دابه زیوه (ویری الذین اوتوا العلم الذی انزل الیک من ربک هو الحق ویهدی الی صراط العزیز الحمید) سبأ (۶).