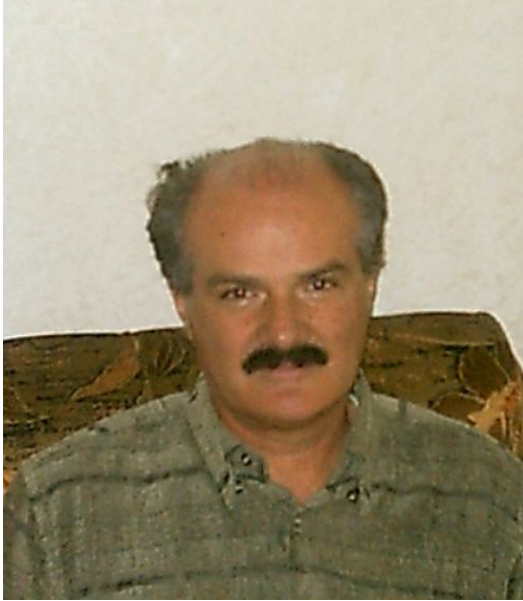


# کارپگهري

## باوکايه تي له سهر ته ندروستيت



### وهړکپړاني د. عدنان عبدالله کاکي

کاتې دهبيت به باوک دهکويهته گيژاوي ئه و باره ي ئايا بوون به باوک کارپگهري باش يان زيان مهندي دهبيت له سهر ته ندروستي دهر وون وجهسته ت

بهگشتي بوون به باوک کارپگي باشه به به راورد له گهل ئه و پياوانه ي نه وه يان نيه . ته ندروستي يان باشتر ئه بيت و ته من دريژتر ئه بن . به لام ئه زموني هر باوکيک له يه کيکي تر جياوازه کاتيک به ختيار بيت له خيزانداريدا ئه و باوکايه تي کارپگهري چاکي دهبيت له سهر ته ندروستيت .

کاتې له خيزانه که ت جيا بويه ته وه و منداله کانت په روازه بوون ئه و ا په ننگه زور له نه خوشيه دهر وونيه کان و جهسته ييه کان به ره و پروت ببنه وه ئه م نوسينه ي خواره وه توپژينه وه کانه له سهر کارپگه ي باوکايه تي بو ته ندروستي به شي کردنه وه ي ئه زموني چوار له پسپوراني کلينيکي ( Mayo ) که وهک باوک و پزيشک ئه دوپن وه زور له باوکانيان دواندوه له کاره که ياندا له سهر ئه م بابه ته . پوون کردنه وه ي توپژينه وه کان له سهر باوکايه تي و ته ندروستي کاتيک چاوه پروان ده که يت ببيت به باوک ئه که ويته دووباري جياواز که له خو باي بوون و دلله راوکي يه . له سهر تا خه مي کيشه کاني سک پري و له دايک بوون و ته ندروستي منداله که ته ، ههروه ها چنده ها پرسيار ديته ميشکت سه باره ت به داهاتوي خيزانه که ت ، خه رجيت چون دهبيت ، مندالان چي کارپگه رييه کيان دهبيت له سهر هاوسه ريئتيت و

پەيوەندى ھۆكنى ، وەك باوك چۆن سەرگەوتوو دەبىت . ئەم بۆچونانە گىشتيان سىروشتىن بەتايىبەتى لەدوای لەدايك بوونى يەكەم مندالت ، لەگەل ھاوسەرگەتدا يان ھاوپىيى نىرینەدا كەمندانىان ھەيە ئەم بۆچونانە تاوتوئى بگە بۆ گەيشتن بە ئەنجامىكى باش .



كاتى چاوەپوانى ببىت بە باوك كاتى خىزانەكەت سكى پىرە ، تۆى باوك پەنگە چەند سكالائو نىشانەيەكى پزىشكىت لىدەرگەوئىت ، بەبەراورد لەگەل ئەو پىاوانەى چاوەپىيى مندال نىن .

تۆى باوكى چاوەپوان پەنگە زوو زوو ھەلامەت بگرى ، ھەرۋەھا پەنگە ھەرۋەك ژنى سىك پىر دل تىكەل ھانتت لى پەيدا ببىت لەگەل پشانەو ھە ، شەكەتى ، كەمبوونەو ھىزى ھۆكنى ، بوون بە باوك پەنگە چەند گۆرپانكارىەكى كارئەندام زانى جەستەى لەگەل داىبىت ھەرۋەك چۆن ئەم گۆرپانكارىانە لە جەستەى داىكە سىك پىرەكەدا پوودەدات ، چەندەھا توئىژىنەو ھە لەسەر ئەم بابەتە ئەو پىشان دەدەن كە ھۆرمۆنى نىرینە ( Testosterone )

كەم دەكات لە خوئىنى باوكەدا ، ھەرۋەھا كەمبوونەو ھىزى ھۆرمۆنى (Cortisol) كەتايىبەتە بە كاتى فشار ، بەلام ھۆرمۆنى ( Estradiol ) فرە دەبىت لە خوئىنى باوكەكەدا . ھەرچەندە گىرنگى گۆرپانكارى ئەم ھۆرمۆنانەدا ھىشتا نەزانراو ھەلام پەنگە يەكىك بىت لە رىگاكانى سىروشت بۆ ئەو ھىزى ببىت بە باوكىكى بەھىز چۆنكە ھەمان گۆرپانكارى لە نىرینەى چەندەھا ئاژەلدا پوودەدات بۆ بەشدارى كردنى لە گەورە كردنى بىچوھەكانىان

## چۆن رۆلى باوكايەتى دەبىن

كاتىك خىزانەكەت مندالى دەبىت و ئىتر سەرقالى كۆرپەكەى دەبىت ، پەنگە ھەست بە پشت بەگۆى خستىن بگەيت لە لايەنيەو ھە ، بەلام لەگەل كاتدا زۆر لە باوكان گۆرپان كارى دەكەن لە چۆنىتى ھەلسوكەوتى ژيانى رۆژانە بەشىويەك بەسوود بىت بۆ تەندروستىتان . كاتى دەبىت بە باوكى مندالان

ئەگەرى زوو مردنت لە ژياندا كەم دەبیتەو ، ئارەزوو دەكەیت لە چوار دەوریان بیت لە ژياندا چەند لە توانادابیت و باشبیت بۆ یان لە هەموو پویەكەو . وەك باوك هەست ئەكەیت پۆیستە واز لە جگەرە خواردن و مەى بهینیت ، هیمن بیت لە شۆفیریدا ، خۆواردنت تەندروست بیت و وەرزشی پۆژانە ئەنجام بەدیت پشكنینی پزیشكى رۆتین پەیرەو بكەیت .



باوكایەتی گرنگی خۆی هەیه هەر وەك هەموو چالاكیەكانی تری ژيانی پۆژانە ، بەبۆهێ لێی دەرنەچیت كاتێك بەئەركەكانی هەلدەستیت ئەگەر خۆت چالاك بیت لە ژياندا وەهەلسایت بە چالاکی ئەركی باوكایەتی ئەوا هەست بەتامیكى تری ژيان دەكەیت بە باش بونی تەندروستی دەرونیت .

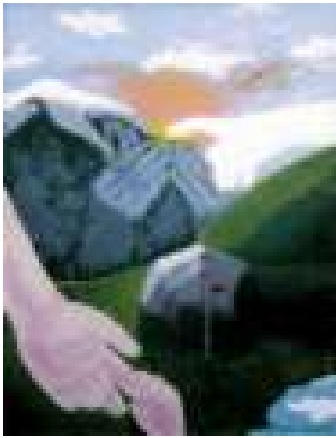
پەیرەو كردنی ئەركی باوكایەتی وات لێدەكات فرەتر متمانەت بەخۆت بیت ،

هیوای سەرکەوتنت پێدەبەخشییت لەگەڵ هەست بەپۆزی خودی خۆت زۆر لە باوكان دەلێن هێچ لەوە خۆشتر نیە كاتێ دەبینیت نەوكانت گەرە دەبن و گەشە دەكەن لە بواریەكانی ژياندا .

## باوكایەتی و تەندروستی

ئەزمونە كەسایەتیەكان و پزیشكیەكان پزیشكە پەسپۆرەكان چیمان پێ دەلێن سەبارەت بەكیشمە كیشی و ئەو سودانەى (یاداشتەنەى) وەرى دەگرین كاتێ بەچالاکی باوكایەتی هەلدەستین . ئەم پزیشكە پەسپۆرەنە وەك باوك دەدوین لە ناخیانەو پاش ئەو ئەزمونانەى بە چەندەها سأل وەریان گرتووە لە دواى كار كردنیان لە چەندەها بواری پزیشكى :

ئەزمونی پزیشك ( Creagan Edward ) ئەبیت ھاوسەنگی بە دەست بئینن خودی خۆی  
پسپۆری نەخۆشیەکانی ھەناوہ، سی مندالی کۆری ھەیە، لە یەكەم ھاوسەری جیابۆتەوہ، بەلام ئیستا  
خیزان دارە .



### باوکایەتی کاریگەری چۆن بوو لەسەر تەندروستیت ؟

کاتی یەكەم جار بووم بە باوک ھیشتا پسپۆر نەبووم ، ھەربۆیە گران بوو بۆم بەر دەوام بووم بۆ  
خویندنی بالا چونکە خەوم تیک چوو بوو ، وەرم دابەزابوو بەلام ھۆی ئەنجام دانی وەرزش پۆژانە  
توانیم زال بێم بەسەر ئەم دۆخە کاتیەمدا بۆ ۱۵ سال لە ژیانمدا کۆرەکانم بەژداری پینئەکرد لەم چالاکیە  
وەرزشیانەدا کە سویدیکی گەرەمی ھەبوو لەسەر تەندروستی خۆم و کۆرەکانیشم . ئیستا پاش گەرە  
بونیان کۆرەکانم دەلین گەرەترین وانەفیربوون لەم وەرزشانە ئەو بوو بەھۆی چالاکی وەرزشی توانیم  
زال بێم بەسەر ناخۆشیەکانی ژیان پۆژانەماندا پووبەپرومان ئەبۆوہ .