تەندروستی شیر

پەیوەندی بە تەندروستی ئادەمیزادەوە

یەکسانە بە (400 گرام) لە گۆشت یان (800 گرام) پەتاتا یان (9) هێلکە کەواتە بۆمان روون بوەوە کە شیر خۆراکێکە هەرگیز ئادەمیزاد ناتوانێ فەرامۆشی بکات بەڵکو پێویستی پێ ی دەبێت لە سەرەتای تەمەنیەوە تاکو دوارۆژی ژیانی ، لەبەرئەوە وولاتانی جیهان هەوڵیان داوە بەرهەمی شیر پەرە پێ بدەن وەلەم رووەوە پێش بکەون بەهۆی باشکردنی جۆری مانگاو مەڕو بزن بۆ نموونە لە هۆڵەندا بەرهەمی رۆژانەی مانگایەك لەجۆری فریزیان دەگاتە زیاتر لە (50) کیلوگرام شیر .

پێك هاتووەکانی شیرو سوودەکانی :

1 — پرۆتین (protein) :

ئادەمیزاد پێویستی بە پرۆتین هەیە بۆ دابینکردنی پێویستیەکانی لەشی چونکە کەمی پرۆتین لەناو خۆراکدا کار دەکاتە سەر ئادەمیزادو بەرگری بۆ نەخۆشی کەم دەکاتەوەو درەنگ چاك دەبێتەوە . گرنگترین جۆری پرۆتین کە کایزینە (Casein) هیچ سەرچاوەیەکی تری نیە تەنها گوانی ئاژەڵ (Animal Udder) نەبێت رێژەکەی لە شیری مانگا 2,6 ← 3,1٪ وە هەروەها کایزین لەبواری پیشەسازیش بەکاردێت و بەشدارە لە پێك هاتووی چەند ماددەیەك بۆ لەناوبردنی مێش و مەگەزو کەرووی نان وەهەروەها بەشدارە لە پێك هاتووی چەند جۆرە دەزوویەك کە زیندەوەری زیانبەخش کاری لێ ناکات .

2 — رۆن Fat :

رۆنی شیر بەشیکی زۆری لە رۆنە ترشەکانی (Fatty acids) تیایە کە ناسراون بەوەی زوو هەرس دەکرێت و هەروەها پارمەتی مژینی کالیسیۆم دەدات لە ریخۆلەکان ..

3 — ئەنزیم Enzyme :

گرنگی ئەنزیمەکان لەوەدایە کە دەتوانین بەهۆی ئەوانەوە بارو دۆخی شیر بزانین ئایا لەژێر بارێکی تەندروستی بەرهەم هێنراوە یان کولاوە وە هەروەها بۆ دەست نیشانکردنی هەندێك نەخۆشی کە تووشی ئاژەڵ دەبێت .

4 — ڤیتامین Vitamin :

شیر زۆر جۆر ڤیتامینی تیایە کە گرنگن بۆ زیندەچالاکیەکانی لەش و نەبوونیان لە لەش دەبێتە هۆی هەندێك نەخۆشی . بۆ نموونە نەبوونی ڤیتامین لەجۆری (A) دەبێتە هۆی نەخۆشی شەوکوێری و دواکەوتنی گەشەکردن (Delay growth) ، نەبوونی ڤیتامین لەجۆری [(D) = دی] دەبێتە هۆی ئێسکە نەرمە (Rickets) وتێك چوونی ددانەکان چونکە پارمەتی مژینی کالیسیوم وفۆسفور دەدات لە ریخۆڵە ، وە نەبوونی کۆمەڵەی ڤیتامین (بی) Vitamin B Complex دەبێتە هۆی روودانی هەوکردن (سووتانەوە) وپێك هێنانی تویکڵ لەسەر پێست (Skin) و دەوروپشتی دەم و ژێر گوێچکەو لووت و هەروەها دەبێتە هۆی تێك چوونی (Disturbance) توانایی بینین ، پارمەتی پاراستنی لینجە پەردە (Mucous Membrane) دەدات لەکۆئەندامی هەرس ، گرنگن بۆ پێك هێنانی خرۆکە سوورەکانی خوین (blood cells Red) وەگرنگن بۆ چارەسەرکردنی کەم خوێنی پیس (کوژەر = مُهْلِك) (Perni- cious anaemia) وەهەروەها نەبوونی ئەم کۆمەڵەیە دەبێتە هۆی چەند نەخۆشیەکی تر ، ڤیتامین لەجۆری (سی = c) ئەگەر کەم بێ لە لەش دەبێتەهۆی نەخۆشی ئەسکەرپووت

وە هەروەها یارمەتی زیندە چالاکیەکانی لەش دەداتو یارمەتی پێك هێنانی ددانو ئێسقانو چاكبوونەوەی برین دەداتو دەورێکی زۆر گرنگی هەیە لەبەرهەڵستی کردنی (Resistance) لەش دژی جۆرەها نەخۆشی .

5 — شەکری لاکتۆز Lactose sugar :

لاکتۆز وەکو خوراکێکە بۆ مێشك (Brain) چونکە یەکسەر دەچێتە ناو خانە دەمارەکانو هەروەها لەریخۆڵەی گەورە (Large intestine) — یارمەتی چەند میکرۆبێك دەدات بۆ دروستکردنی چەند جۆرە ڤیتامینێك وەهەروەها یارمەتی مژینی کالیسیۆمو فۆسفور دەدات ، خوراکێکی باشە بۆ ئەو کەسانەی تووشی قورحە (ulcer) بوونە چونکە درەنگ دەتوێتەوەو کار لە لینجە پەردەی گەدەو دوانزەگرێ ناکات .

6 — خوێیە کانزاییەکان Mineral salts :

گرنگن بۆ چەسپاندنی شێوەی سروشتی پرۆتین لە شیر .

سەرچاوەکانی پیسبوونی شیر : Sources of milk contamination

لە شیردا دوو جۆر میکرۆب هەیە جۆرێکیان هۆن بۆ نەخۆشی لە ئادەمیزاد بەلام جۆرەکەی تریان تەنها کار لە شیر دەکەنو کەڵکی خواردنەوەی پێوەناهێڵن ، ئەم میکرۆبانەش یان لە هەمان ئاژەل کە شیرەکەی لێوەرگیراوە دەگەنە شیر چونکە تووشی ئەم جۆرە میکرۆبە بووە یان لە دەرەوە دەگەنە ناو شیر بەهۆی چەند ڕێگایەك وە گرنگترین سەرچاوەکان ئەمانەن : —

1 — پیسبوون لەکاتی بەرهەمهێنان :

ئەمەش بەهۆی چوونە ژوورەوەی میکرۆب بۆناو گوان (udder) لە دەرەوە لەبەرئەوە پێویستە پێش دۆشینی (milking) ئاژەل هەموو لەشی خاوێن بکرێتەوە یان بەهۆی ئامرازی دۆشینی دەستکرد ئەگەر پیس بێت یان بەهۆی ئەو کەسانەی کە مانگا دەدۆشن وە پێویستە کارتی تەندروستیان هەبێت بیسەلمێنێت کە تووشی نەخۆشی درمی نەبووە یان بەهۆی ئاو چونکە پێویستە ئەم ئاوەی بەکاردێت بۆ پاككردنەوە خاوێن بێت تاکو نەخۆشی نەگوازێتەوە بۆ ئادەمیزاد ،مێش هۆیەکە بۆ گواستنەوەی میکرۆب بۆناو شیر یان بەهۆی قاچەکانی (Mechanical) یان بەناو لەشیدا (Biological) وە پێویستە ماددەی تایبەتی بەکاربێت بۆ لەناوبردنی مێش یان بەهۆی ئەو مەنجەلانەی کە شیری تێدەخرێت وە پێویستە خاوێن بکرێنەوە بەباشی .

2 — پیس بوون دوای بەرهەم هێنان :

دوای ئەوەی کە شیر وەردەگیرێت پێویستە بە ژێر پالاوتندا (Straining) بروات چونکە $\frac{7}{8}$ ی پیسایی ئاژەل لە شیردا دەتوێتەوە دوای ئەوە پێویستە سارد بکرێتەوە یەکسەر تاکو میکرۆب لە ناویدا گەشە نەکات (باشترین پلە بۆ هەڵگرتنی شیر بریتییە لە 4 ← 6 پلەی سەدی) وەهەروەها پێویستە شیر بە ئۆتوموبێلی تایبەتی بگوێزرێتەوە دوور لە تیشکی ڕۆژ وەهەموو جارێك خاوێن بکرێتەوە وە یان شیر لە کارگەدا پیس دەبێت بەهۆی ئەو شووشەیەی کە شیری تێدەخرێت ئەگەر پیس بێت یان بەهۆی ئامێری پرکردن یان بەهۆی سەری شووشەکان یان کرێکارەکان ئەگەر خاوێن نەبن .

3 — پیسبوون لە ماڵەوە :

شیر لە ماڵەوە پیس دەبێت ئەگەر بێتو بکرێتەوەو لەناو بەفرخەرەوە دانەنرێت یان لەگەڵ شیری کۆن تێکەڵاو بکرێت وەپێویستە بە خاوێنی مامەڵە لەگەڵ شیر بکرێت .

(بلاوبوونەوەی نەخۆشی بەهۆی شیرو بەرهەمەکانی)

« Milk — Borne diseases »

شیر باشترین ناوەندە (Media) بۆ گەشەکردنی میکرۆب لە ناویدا وەئەم میکرۆبانەش تووشی ئادەمیزاد دەبن . وە بۆ یەکەمجار گواستنەوەی میکرۆب لە ڕێگەی شیر بۆ ئادەمیزاد دۆزرایەوە لە ساڵی (1857 ز) بوو لە بەریتانیا کە نەخۆشی (تای تایفوید = Typhoid Fever) ڕوویدا کە نیشانەکانی بریتین لە سكچوونو ڕشانەوەو سكیەشەو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش وەهەروەها لە ساڵی (1865 ز) سەلمێندرا کە ئادەمیزاد تووشی نەخۆشی درمی دەبێت ئەگەر بێتو شیری مانگای نەخۆشی بەکاربێنین وەئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگەی شیر دەگوێزرێتەوە تووشی یەك کەس نابن (Not sporadic) بەڵکو ناسراون بەوەی کە کۆمەڵێکی زۆر تووش دەبن چونکە هۆیەکەی میکرۆبە ، وەئەم نەخۆشیانە دوو جۆرن : —

1 — نەخۆشی ئاژەڵی کە بۆ ئادەمیزاد دەگوێزرێتەوە لە ڕێگەی شیر :

Diseases of animal origine

لەڕاستیدا نەخۆشی هاوبەش لەنێوان ئاژەڵو ئادەمیزاددا زۆرن

که لە ڕێگەی شیر دەگوێزرێنەوە بەڵام باسی دوو نەخۆشی گرنگ دەکەین یەکێکیان نەخۆشی سیلی مانگایە (Bovine tuberculosis) کە تاکو چەند ساڵێك لەمەوبەر زۆر بڵاوبوو لەنێوان مانگادا بەڵام ئێستا کەمبووەتەوە بەهۆی خاوێنکردنەوەی مانگا لە میکرۆبی ئەم نەخۆشیە بەهۆی بەکارهێنانی تاقیکردنەوەی تایبەتی وەهەروەها کولاندنی شیر بە ئامێری تایبەتی و بۆ پلەی بەرز کە میکرۆبی ئەم نەخۆشیە دەکوژێت . مانگا بە چوار شێوە تووشی دەبێت کە بریتین لە تووشبوونی کۆئەندامی کە هەموو بەشەکانی لەش تووشی دەبێت وەشێوەی دووەم ئەوەیە کە تەنها سیەکانی تووش دەبێت (Pulmonavy infection) وە بەشی زۆری مانگا تووشی ئەم شێوەی دووەم دەبێت وەشێوەی سێیەم ئەوەیە کە کۆئەندامی هەرس تووشی دەبێت وە شێوەی چوارەم ئەوەیە کە ئەم میکرۆبەی سیل دەبێتە هۆی هەوکردنی گوان (Mastitis) وە نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە بەگشتی لە مانگا بریتییە لە تەنگبوونی هەناسەدان (Dyspnoea) لەگەڵ لاوازبوون (Emaciation) و کۆکینی مانگا (coughing) .

بەزۆری ئەو منالانەی کە تەمەنیان پێنج ساڵەو بەرەو ژوور ئەگەر شیری مانگای سیلاویان خواردەوە وەباش نەکولابوو ئەوا تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن بۆ نموونە لە سکۆتلەندا لە هەر (2769) کەس کە تووشی سیلی سیەکان دەبن (160) کەس لەمانە سەرچاوەکەی لە مانگاوە دێت . دووەم نەخۆشی لە مانگا پێی دەووترێت (لەبەرچوونی درمی) (conta- gious aborfion) وە هۆیەکەی میکرۆبیە کە پێی دەووترێت بروسیلا (Brucella) لەبەرئەوە نەخۆشیەکە پێی دەووترێت (Brucellois) وە گرنگترین نیشانەکانی ئەوەیە کە ئەو بەچکەیەی (Fetus) لەناو منالدانی مانگایە پێش ئەوەی تەمەنی تەواو بێت فڕێ دەدرێتە دەرەوە ، وەلەم کاتەی میکرۆبەکە دەگاتە ناو شیر وەئەگەر هاتوو ئادەمیزاد ئەم شیرەی بەکارهێنا وە باش نەکولابوو ئەوا تووشی نەخۆشی (تای شەپۆلدار Fever undulant) دەبێت بۆیە وای پێ دەووترێت چونکە پلەی گەرمی لەشی بەرزو نزم دەبێتەوە وە نیشانەکانی تری لە ئادەمیزاد بریتییە لە ژانە سەریکی توندو پەشانی ماسولکەکانی لەش و پشتی مل وە لەگەڵ سکچوون ئەمانە لە سەرەتای نەخۆشیەکە لەدوایی دا نەخۆشەکە هەست بە پەشانی سک و سەرو جومگەکانی دەکات و لاواز دەبێت وهیچی بۆ ناخورێت بەلام نایکوژێت .

ب) نەخۆشی ئادەمیزاد کە بۆ ئادەمیزاد دەگوزرێتەوە لە ڕێگەی شیر :

Diseesce of human origins

زۆر نەخۆشی هەن کە هۆیەکانیان دەگەنە ناو شیر (بریتین لە چەند جۆرە میکرۆبێك) لە ئادەمیزادەوە ، لە دواییدا ئەگەر هاتوو ئادەمیزادی تری لەش ساغ ئەم شیرەی خواردەوە تووشی ئەم نەخۆشیانە دەبێت لەوانە یەبمرێت ئەگەر هاتوو بەرهەلستی لاوازبوو یان ڕێژەی میکرۆبەکە زۆر بوو وە لەشی نەیتوانی بەرگری لەخۆی بکات وە گرنگترین نەخۆشی بریتی یە لە (گرانەتا یان تای‌تایفوید) کە هۆیەکەی میکرۆبێ (سالمونیلا) یە پێی دەووترێت (Salmonella typhi) وە تووشی کۆئەندامی هەرسی ئادەمیزاد دەبێت بەتایبەتی بەشی ڕیخوڵە وە لەکاتی چوونە دەرەوەی ئەم میکرۆبە لەگەل پاشەڕۆی نەخۆش دەگاتە ناو شیر (یان) بەهۆی مێش یان لە ڕێگەی ئاو یان بە دەستی پیسی نەخۆش یان جلو بەرگی پیس وە لەو کاتەی کە یەکێکی لەش ساغ ئەو شیرەی خواردەوە ئەوا تووشی نەخۆش گرانەتا (Typhoid fever) دەبێت .

دووەم نەخۆشی بلاو بریتی لە (کۆلیرا) = cholera = دەگاتە ناو شیر میکرۆبی ئەم نەخۆشیە لەچەند کەسانێکی تووشیبوو ئەگەر بێت و ئەم کەسە کرێکاری کێڵگە (Farm) بێت یاخود لە کارگەی شیر ئیش بکات وەئەو کەسەی ئەم شیرە بەکاردێنێت تووشی نەخۆشی کۆلیرا دەبێت وە نەخۆشیەکی ترسناکە ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت وە بلاوە لە هەموو جیهان وەگرنگترین نیشانەکانی بریتین لە سکچوونی ئاوی (Watery diarrhea) و ڕشانەوەو وشکبوونی لەش (Dehydration) .

نەخۆشیەکی تر پێی‌دەووترێت (سکچوونی هاوینە Sum- mer diarrheal) ئەوەش هۆیەکەی جۆرە میکرۆبێکە تووشی ئادەمیزاد دەبێت ئەگەر هاتوو شیری پیس‌بووی بەکارهێنا کە باش هەڵنەگیرا بوو یان لە کێڵگە باش مامەلەی لەگەل نەکرابوو یان لە کارگە یان لە ماڵ پیس بوو بوو ، وە میکرۆبەکە (یان) بەهۆی مێش یان بەهۆی تۆز دەگاتە ناو شیر وە ئەم نەخۆشیە بەتایبەتی لەو منالانە ڕوودەدات کە تەمەنیان لە ساڵێك کەمترە .

ژەهراوی بوونی خۆراك Food poisoning

هۆیەکانی ژەهراویبوونی خۆراك دەگەنە ناو شیر (یان) لە ڕێگەی ئاژەڵ خۆی (یان) پاشەڕۆی ئاژەڵ یان بەهۆی مشك یان مێش یان لەڕێگەی ئەو مەنجەڵانەی کە شیری تێدەخرێت یان لە ڕێگەی ئەو کەسانەی کە مامەڵە لەگەڵ شـیر دەکەن ، میکرۆبەکان دوو جۆرن جـۆرێکیان ژەهـر فڕێدەدەن لەنـاو کۆئەنـدامی هەرس وەکـو میکرۆبی (سـالمونیـلا) لەبەرئـەوە مـاوەیەکی پێـویستـە تـاکـو نیشـانـەکـانی لەسـەر مـرۆڤ دەردەکەوێت وەئەم ماوەیە لە (14) کاتژمێر کـەمتر نیـە بەلام جۆری دووەم ژەهرەکەی فڕێدەداتە ناو شیر لەبەرئـەوە کە ئادەمیزاد شیرەکە بەکاردێنێت ژەهـرەکەی تیـایەو یـەکسەر تووشی ژەهراویبوون دەبێت .

لەسـالی (1949 ز) ژەهراوی بـوونی خـوراك ڕوویـدا لە (ئایرلەندا) لە ئەنجامدا (50) کەس تووشی بوون وە هەوکردنی گەدەو ڕیخۆلە تووشیان بوو بەهۆی میکرۆبی (سالمونیـلا) وە دوای پشکنینەوە بینرا کە مەرجەکانی بەرهەمهێنان زۆر باش نەبووە وە میکرۆبەکە دابڕکرا (Isolated) لەشیر وناو . وە چەند جارێکیتر ژەهراویبوون ڕوویدا بەهۆی بەکارهێنانی شیری خاو وە هۆیەکەی ئەوەبوو کە کرێکارەکان تـووشی سكچـوون ورشـانەوە بـوو بوون بـەهۆی ئـەم میکرۆبـە وە لەمـانـەوە میکرۆبەکە گەیشتەبووە شیر .

ڕێگـەکانی نـەهێشتنی گواستنـەوەی نەخـۆشی لە ڕێگەی شیرو بەرهەمەکانی بۆ ئادەمیزاد

گرنگترینیان ئەمانەن : ـ

1 — سەرپەرشتیکردنی تەنـدروستی لەسەر ئـاژەڵە بەرهـەمهێنەرەکانو ئەو کرێکارانەی لەوێ ئیشدەکەن ئەمەش بە تاقی کردنەوەی دەوری ئاژەڵەکانو دڵنیابوون لەوەی کە نـەخوش نـینو وە دابـڕکـردنی ئـەوانـەی نـەخـۆشنو وەنەدۆشینیان لەهـەمان مـەنجەڵ یـان بەکـارنەهێنـانی ئامێری دۆشین بۆ یان و هەروەها دڵنیابوون لە کرێکارانی کێڵگە کەوا نەخۆش نین ئەمەش ئەبێ کارتی تایبەتییان بۆ بکرێت .

2 — ساردکردنەوەی شیر بۆ پلە نزمەکان وە پێویستە کەمتر لە (10) پلەی سەدی بێت بۆ نەهێشتنی زۆر بوونی میکـرۆب وفرێدانی ژەهر بۆناو شیر چونکە ڕادەی ژەهر فرێدان بەندە بە توندی گەشەکردنی (Prolefiration) میکرۆب وە هەروەهـا ساردکردنەوە تەمەنی شیر درێژدەکات .

3 — مامەڵەکردنی شیر بە کوڵاندن بۆ پلە بەرزەکان تاکو چەند میکرۆبێك هەیە لەناو بچێت و ئەبێتە هۆی نەخوشی وە زۆری ئەم نەخۆشیانەی ڕوویانداوە بەهۆی باش نەکوڵانی شیر بووە لەکارگەکان .

کاری نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ زۆربوونی بەرهەمی خۆراك :

لەبەر گرنگی خۆراك بەگشتی بۆ گەلانی سەر گۆی زەوی و گرنگیپێدان بۆ زۆرکردنی وولاتانی جیهان لە 16 تـەشرینی یـەکەمی سـالی 1945 گـەیشتنـە ڕێـكکـەوتن نـامـەیـەك بـۆ دامەزراندنی ڕێکخراوی خۆراكو کشتوکاڵ سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان Food and Agriculture Organization of the United Nations کە بەکورتی ناسراوە بە (فاو) = FAO بۆئەوەی کاربکـات لە بنەڕەتدا بۆ زۆربوونی ئاستی خۆراكو ڕزگارکردنی مرۆڤایەتی لە برسێتی ، وە وولاتانی جیهان لە 16 تشرینی یەکەمی سالی 1979 بڕیاریاندا کە هەموو ساڵێك ئاهەنگ بگێرن بە بۆنەی ڕۆژی خۆراکی جیهان (World FoodDay) بۆ هوشیار کردنەوەی خەڵكو پێڕاگەیاندنیان کەوا گەلانی سەرزەوی گیروگرفتی خۆراکیان هەیەو وەبۆ هەست کردن بە هاوکاری مرۆڤ بۆ ڕووبەڕووبوونی برسێتیو هەژاری لە جیهان وەئەم ئاهەنگە ببێتە پاڵپشتێك بۆ مـافێکی بنـەڕەتی مـرۆڤ کـە ئـەویش مـافیـەتی خـۆراکی دەستکـەوێت ، دوا ڕاپۆرتی نـەتـەوە یـەکگـرتـووەکـان وا ڕادەگەیەنێ کە ئێستا (800) ملیون برسی هەیە لە جیهان وە (100) ملیـۆن منال تـووشی کەمخـۆراکی بووە وەبـەشی زۆریـان لە کێشوەری ئەفریکان وە بەشێکیشیان لە ئەمەریکای خوارووو هەندی شوێنی تر لە جیهان وە یەکێك لە هۆیەکانی برسێتی لە ئەفریکا بریتییە لە تووشبوونی بەشی زۆری مانگا بە نەخۆشی درمی ئەمەش بەرهەمی شیرو گۆشتی کەمکردەوە .

دوای ئەم باسە بۆمان ڕوونبووەوە کە شیر خـوراکێکی تەندروستییە بۆ ئادەمیزادو لەهەمان کاتدا نـەخۆشیش بـۆ دەگوازێتەوە ئەگەر بەباشی مامەڵەی لەگەڵ نەکرێت بەلام بەهەر حاڵێ شیر خوراکێکی هەمیشەییە بۆ هەمووگیانلەبەرێك بۆی بلوێت بەکاری بێنێت و سروشت ڕێی پێ دابێت .