هەستی شەشەم چییە، ئایا مرۆڤ هەستی شەشەمی هەیە؟

ئایا مرۆڤ هەستی شەشەمی هەیە؟ زانایان دەڵێن، بەڵێ مرۆڤ دەتوانێت کە درك بە کایە موگناتیسییەکەی زەوی بکات. زاراوەی هەستی شەشەم Sixth sense هێشتا جێگیر نەبووە لە لیستی ٥ هەستە ناسراوەکانی مرۆڤکە بریتین لە هەستی بینین، بیستن، بۆنکردن، چێژکردن، لەگەڵ هەستی بەرکەوتن Touch. پێشبینیکردن لە سەرووی سروشتدا Extrasensory perception ناوێکی ترە بۆ هەستی شەشەم کە هێشتا لە لایەن چەندین ناوەندی زانستییەوە نەك هەر جێگیر نەکراوە، بەڵکو بڕواپێکراویش نییە. لەگەڵ ئەمەشدا، لێکۆڵەرێکی ئەمەریکی بە ناوی جۆ کیرچفینك Joe Kirschvink لە پەیمانگای تەکنەلۆژیای کالیفۆرنیا دەڵێت کە مرۆڤ هەستی شەشەمی هەیە بەوەی کە بە شێوەیەکی ناگەهانە توانای درککردنی بە کایەکانی موگناتیسی زەوییەوە هەیە. ئەم زانایە لە تیۆری دووەمیدا پێی وایە کە خانەکانی وەرگر یان هەستکردن بە چالاکی یان کایەی موگناتیسی بە ناوی سایتۆکرۆم Cytochrome لە چاودا بەرپرسن لە هەستی شەشەم کە وەکو میلەکانی قیبلەنما کاردەکەن، هەروەها جەختی کردەوە کە زۆر لە تێبینییەکان لەسەر نەخشەی کارەبایی مێشکدا EEG بەدی کران لەکاتی سووڕانی کایەی موگناتیسی زەویدا. لە لێکۆڵینەوەیەکی ساڵی ٢٠١٦ دا هاتووە کە شیردەرەکانی وەکو سەگ، ڕێوی، گورگ، ورچ و چەند ئاژەڵێکی دیکە خانەی هەستیاریان بە چالاکی موگناتیسی لە تۆڕەی چاودا هەیە.

هۆکاری زیادبوونی کێش لە قۆناغی باڵغبووندا

کە نەوجەوان دەگاتە تەمەنی باڵغبوون Puberty، کوڕ، یان کچ بڕێکی کەمتری وزە سەرف دەکات، ئەم گۆڕانە بە خێرایی ڕوودەدات، ئەمە بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی نوێ. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە نەوجەوانێك لە تەمەنی ١٥ساڵیدا بەگشتی ٤٠٠-٥٠٠ کالۆری لە ڕۆژێکدا کەمتر بەکاردێنێت یان سەرف دەکات بە بەراورد لەگەڵ ئەوکاتەی کە تەمەنی ١٠ ساڵ بوو، چونکە لەم تەمەنەدا لەش لە قۆناغی خێرای گەشەکردندایە و زیاتر وزە سەرف دەکات بۆیە کێشی زیاد ناکات. نەوجەوانان لەگەڵ گەیشتنیان بە قۆناغی باڵغبوون کەمتر مەشقی وەرزشی ئەنجام دەدەن، واتە سەرفکردنیکەمتری کالۆری، ئەمەش هۆکارێکی هاندەرە بۆ زیادبوونی کێش و قەڵەوی بەتایبەتی لە کچدا. بە هەرحاڵ، لەگەڵ گەیشتن بە تەمەنی ١٦ساڵیدا، ئاستی سەرفکردنی وزە دووبارە بەرزدەبێتەوە.

بە گوێرەی ڕاپۆرتەکانی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی WHO، قەڵەوی لە تەمەنی منداڵی و لە قۆناغی باڵغبووندا بۆتە مەسەلەیەکی گرنگ لە سەدەی ٢١ دا، هەروەها ئاماژە بەوە دەکرێت کە ئەگەر زۆرە قەڵەوی لەم تەمەنەدا بۆ چەندین ساڵی دواتر هەر بەردەوام بێت و گرفتی تەندروستی پەیدابکات. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە زیادبوونی کێش و قەڵەوی لە تەمەنی هەرزەکاری و قۆناغی باڵغبووندا پێوەندی هەیە بە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە.

ئایا ئەمبولانسەکان سەرچاوەی گواستنەوەی بەکتریان؟

ئۆتۆمبێلی ئەمبولانس لەوانەیە ببێتە سەرچاوەی گواستنەوەی بەکتریای زیانبەخش بۆ کەسانی ناو ئەمبولانس لە نەخۆش و هاوڕاکانی نەخۆش و ستافی پزیشکی. ئالوودەبوونی دەستەکان بەم بەکتریایانە سەرچاوەی سەرەکی گواستنەوەیە، ئەم جۆرانەی بەکتریا هەندێك جار بەرگری بەرانبەر بە زۆربەی دەرمانە دژەژییەکان Antibiotics دەنوێنن. لەو لێکۆڵینەوەیەی کە لە گۆڤارێکی ئەمریکی تایبەت بە هەوکردنەکان بڵاوکراوەتەوە هاتووە کە پاش چەندین جار شیکردنەوە لە زۆربەی ئەمبولانسەکاندا ٦ خاڵ تۆمارکراون کە ڕۆڵیان هەیە لە گواستنەوەی میکرۆب بەتایبەتی بەکتریا و ڤایرۆسەکان، ٢ خاڵ کەوتوونەتە کابینەی شوفێر و ٤ خاڵیش کەوتوونەتە پشتەوەی ئەمبیولانس یان شوێنی گواستنەوەی نەخۆش. زیاترین میکرۆب لەم شوێنانە جێگیر دەبێت: ستێرنی ئەمبولانس، دەسکی ژوورەوەی دەرگای پشتەوەی ئەمبیولانس، دەسکی (نەقالەی) نەخۆش Stretcher. زوو زوو شووشتنی دەستەکان بە ئاو وسابوون یان جێلی ئەلکهولی Alcoholic gel یەکێکە لە هەنگاوە گرنگەکان بۆ ڕێگریکردن لە گواستنەوەی میکرۆب هاوکات لەگەڵ پاککردنەوەی دەسکی دەرگا و کابینەی ئەمبولانس بە گیراوەی تایبەتی نەهێشتنی میکرۆب ڕۆڵی گرنگی هەیە بۆ ڕێگرتن لە گواستنەوەی میکرۆبەکان.

ئازاری باسک و مەچەک لە یاریی تێنسی سەر زەوی

ستایلی یاریکردن، چۆنیەتی بەکارهێنانی دەست بۆ گرتنی راکێت و لێدانی تۆپی زەرد، جۆری راکێت، ئەمانە هەموویان لەوانەیە کە هۆکار بن بۆ ئازار لە باسك و مەچەکدا پاش هەر گێمێکی تێنسی سەر زەوی. لەگەڵ هەر جارێك لێدانی تۆپی تێنسدا، گروپێك ماسوولکەی قۆڵ بەشدار دەبن بۆ کۆنترۆڵکردنی جوولەی باسك و مەچەك و دەستدا. زیاد بەکارهێنانی باسك و مەچەك، بەکارهێنانی نادروستی راکێت و گرتنی بە فشاری زۆرەوە و لێدانی تۆپی تێنس بە توندی هۆکاری سەرەکین لەپاڵ ئازاری باسك و مەچەکدا کە دەبێتە

ئەگەری فشار خستنە سەر ماسوولکە و ژێیەکانی ماسوولکە کە دەبێتە ئەگەری دڕانی بچووکی ریشاڵەکانی ماسوولکە Tears لەگەڵ هەوکردنی ژێی ماسوولکە Tendinitis کە هۆکارە بۆ ئازار. تەکنیکی هەڵەی وەکو دەسکی گەورە یان راکێتی سووك لە رووی کێشەوە دەبێتە هۆی فشار لەسەر باسکدا، لێرەدا باسك و قۆڵ لەجیاتی راکێت هێدمەی لێدانی راکێتیان بەردەکەوێت و هەڵیدەمژن واتە زیانیان پێدەگات. ئازار لە باسکەوە دەستپێدەکات و دەگاتە مەچەك، هاوکات لەگەڵ لاوازبوونی توانای گرتن بە دەست و پەنجەکان، ئەمانە نیشانەی تایبەتن بە هەوکردنی ژێی ماسوولکەکان. هەندێك جار ئاوسان و سووربوونەوەی لە جومگەی مەچەکدا بەدی دەکرێت لەگەڵ ئازار لەکاتی تەوقەکردن و هەڵگرتنی تەنی قورس.

ئایا بە زیاد خواردنی شەکر دوچاری نەخۆشی شەکرە دەبیت؟

زیاد خواردنی شەکر
بەتایبەتی لە جۆری شەکری فرکتۆزی
Fructose ناو خواردنەوە گازدار و کاربۆنکراوەکانی وەکو سۆدا پێوەندی هەیە بە زیادبوونی کێشی لەش و زیادبوونی بەرگری خانەکانی لەش بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین Insulin resistance، ئەمانەش هاندەرن بۆ تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە. هۆرمۆنی ئینسولین کلیلی رێکخستنی ئاستی شەکری خوێنە پاش خواردن. بەرگری خانەکانی لەش بەرانبەر بە ئینسولین یەکێکە لە گۆڕانە زووەکان کە رێگا بۆ نەخۆشی شەکرە خۆش دەکات. هۆکاری پەیدابوونی بەرگری بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین دەگەڕێتەوە بۆ کۆبوونەوەی بڕی زیادی شەکر لە جگەردا نەك زیاد کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا. لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە

ئایا زیرەکیی منداڵ لە دایک یان لە باوکەوەیە؟

منداڵ نیوەی جینەکانی لە باوك و نیوەکەی تریش لە جینەکانی دایکەوە وەردەگرێت، واتە بە یەکسانی، بەڵام هەرگیز مەرج نییە کە منداڵ وەکو باوکی یان وەکو دایکی هەمان ئاستی زیرەکی هەبێت. گەلێك کەس هێشتا بە تەواوی لەمە دڵنیا نین کە ئایا زیرەکیی منداڵ تەنیا لە دایکەوە بۆی دەگوازرێتەوە یان لە باوکەوە؟ لە نوێترین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە لەوانەیە جینەکانی دایك ئاستی زیرەکیی منداڵ دیاربکەن نەك جینەکانی باوك. ئەمە راستییەکی زانستییە کە ئاستی زیرەکی کەوتۆتە سەر جینی X، ئافرەتیش ٢ کرۆمۆسۆمی X ی هەیە واتە XX، کەچی پیاو تەنیا یەك کرۆمۆسۆمی X هەیە لەگەڵ کرۆمۆسۆمێکی Y کە پێوەندی بە ئاستی زیرەکییەوە نییە. فرمانە پێشکەوتووەکانی (ئیدراك) Cognitive لە باوکەوە بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە، بەڵام لەوانەیە کە لە هەر کاتێکدا بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ناچالاك یان(دیئاکتیڤ) ببنەوە، ئەمە بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکانی زانکۆی واشنتۆن. ئەمەش روونکراوەتەوە کە گروپی جینە بەمەرجەکان Conditioned genes تەنیا لەوکاتەدا چالاك دەبن و کاردەکەن کە لە دایکەوە بۆ منداڵ دەگوازرێنەوە، لە هەندێك حاڵەتی کەمدا لە باوکەوە دەگوازرێنەوە. زاناکان پێیان وایە کە زیرەکی بە رێگای ئەم جینانە لە دایکەوە بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە. ئەمەش راستییەکی ترە کە جینەکان بەتەنیا زیرەکیی منداڵ دیارناکەن، بەڵکو تەنیا ٤٠-٦٠٪ی زیرەکی منداڵ بۆ جینەکانی دایك و باوك دەگەڕێتەوە، رێژەکەی تری زیرەکی دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەریی دەوروبەر Environment.

کە بڕی زیاد لە شەکری فرکتۆز جگە لە پەیداکردنی بەرگری بەرانبەر بە ئینسولین، هۆکارە بۆ گەلێك گرفتی پەیوەست بە میتابۆلیزم Metabolic syndrome وەکو کۆبوونەوەی بڕی زیادی چەوری لە جگەردا، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، کۆبوونەوەی چەوری لە دەوری کەمەردا، بەرزبوونەوەی ئاستی چەوری گلیسریدە سیانییەکان و دابەزینی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL لە خوێندا. زوو دەستنیشانکردنی گرفتەکانی میتابۆلیزم گرنگی زۆری هەیە بۆ هەرچی زووتر رێگرتن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و ئاڵۆزییەکانی تر، بۆ نموونە گۆڕینی ستایلی ژیان لە گۆڕینی خۆراك و ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی رۆژانە، هەروەها کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش.