

ژيان پاش جەلتە

جەلتە Stroke برىتېيە لە زيانگە يىشتىن بە شانەكانى مېشك لە ئەنجامى خويىنەريسون، يان گېرانى خويىنەريش يان زياتر. كارىگەريشەكان لەوانەيە كىتوپر بن، يان بەرە بەرە سەرھەلبدەن، ئەمەش گەلېك نىشانەي جەستەيى و دەروونى لېدەكەويشەو كە پەيوەستىن بە جولەي ماسولكەكان، ھەستەكان، قسەكردن، بىر كرنەو ە بىرھاتنەو، مەزاج .تاد. ھەرگىز مەرج نىيە كە ھەموو جەلتەيەكى مېشك كوشىندە يىت، بەلام لەوانەيە كە بېيئە ھۆى ئىفلىجىبون يان لاوازىبونى لايەكى لەش، ھاوكات لەگەل لاوازىبونى ماسولكەكانى دەموچا و زمان، لەگەل لاوازىبونى ماسولكەكانى قورگ، بەمەشەو تۆنى دەنگ و تواناى قسەكردن و دەرىپىنى بېتەكان قورس دەيىت. زۆرىەي توشىبون بە جەلتە دووچارى ترس و دلەراوكى و شكستى يان دارمانى دەروونى دەبنەو ھاوكات لەگەل ئەندامانى خېزان و ھاوپرئ و كەسانى دەرووبەرياندا كە لەوانەيە وابىر كەنەو كە توشىبوو بوويىتە كەسيكى ترى جىبواز لە كەسى پېش توشىبون بە جەلتە. كەسيك كە دووچارى جەلتە بوويىت، تواناى بىر كرنەو ە و تواناى پەيوەندىكردنى لەگەل كەسانى تردا پەيوەستە بەو شوئەي يان ئەو شوئانەي مېشك كە لە ئەنجامى جەلتەدا چەند زيانان پىنگەيشتوۋە. بەگشتى ئەو ھالەت و گرفتانەي كە لەوانەيە پاش جەلتە بىننەو ە برىتېين لە: گرفت لە دەرىپىنەكانى دەموچا و Facial expression، گرفت لە نووسىن، ھەستكردن بە ماندوووبون يان زوومانوووبون، سترىس و گۆران لە كەسيىتەدا، گۆرانى مەزاج بەتايبەتەي دلئەنگى. ھەندىك توشىبوو بە تەواوى درك بەم گۆرانانە دەكەن، لېرەدا داواكردنى يارمەتى و كۆمەكى دەروونى لە كەسانى نزيك ئەنجامى باشى دەيىت، ھەر ھارھارھانەو ەي Rehabilitation پاش جەلتە يارمەتيدەرە بۇ گەراندىو ەي ھەندىك يان ھەموو تواناكان، بۆنمۇنە تواناى قسەكردن و بىر كرنەو ە و بىرھاتنەو ە.

ھاوپرئى زۆرى فەيسبووك
لە نەوجەواناندا ھۆكارە
بۆ سترىس

ئەو كەسانەي كە ژمارەيەكى زۆرى پەيوەندىكردىيان لە تۆرە كۆمەلايەتتەكاندا ھەيە، ھەردەم سەرقالن و خاۋەنى ناويانگن لە دوروۋە، بەلام لىكۆلېنەو ەيەكى نوئى زانكۆى مۆنتريال جەخت دەكاتەو ە كە ئەو نەوجەوانانەي ھاوپرئى زۆريان لە فەيسبووكدا ھەيە لەوانەيە كە دووچارى ئاستى بەرزى سترىس بىنەو ە. لە لىكۆلېنەو ەي تردا ھاتوۋە كە ئەگەرچى ئاستى ھۆرمۆنى سترىس واتە كۆرتىسۆل Cortisol لە نەوجەواناندا دادەبەزىت لەكاتى (لايىككردنى) ھاوپرئىكان و (شەيىر كردنى) ماسىچ و پۆستەكانىاندا، بەلام كە ژمارەي ھاوپرئىكان لە ۳۰۰ تىپەردەكات، ئەوكاتە ئاستى ھۆرمۆنى كۆرتىسۆل لە لەشى نەوجەواندا كوپ يىت يان كچ تا رىژەي ۸/بەرز دەيىتەو ە، تىيىنى



گرنگى پشكىنى جىنى بۆ كۆرپە لە كاتى دووگيانىدا

يەككىك لە ھەلبۇاردە قورسەكان لە لايەن
زۆربەى ئافرەتە دووگيانەكاندا برىتتېيە
لە پشكىنى جىنى Genetic
testing بۆ كۆرپە كە لەم
سالانى دوويىدا بۆتە پشكىنىكى
ستانداردى پزىشكى مۇدېرن. نامانجى
پشكىنى جىنى دەستىشانكردى ھەر
كەموكۆرى يان سەقەتتېيەكى
زگماكى كۆرپەيە ۋەكو
مۇنگۆلېزىم يان رىشالېبونى
كېسىيەى Cystic fibrosis
لە لىنچە گالاتدەكاندا. پشكىنى
جىنى بۆ ھەر ئافرەتتېكى دووگيان
پېويستە، بەلام بەتايبەتتى زۆر
گرنگە بۆ ئافرەتتېنى دووگيان لە
تەمەنى ۴۰ سالى ۋە بەسەرەو،
لە گەل ئەمەشدا ئەنجامدان يان
ئەنجام ئەدانى ئەم پشكىنە برىارىكى
كەسىيە. پشكىنى سكرىنكردىن (مەسح
Screening) برىتتېيە لە پشكىنىكى خويىن
لە گەل پشكىنى سۇنار لە ۳ مانگى سەرەتاي
دووگيانىدا يان لە سەرەتاي ۳ مانگى دووھى
دووگيانىدا، بەلام پشكىنى دەستىشانكردى
بۆ سەقەتە زگماكىيەكان بە رىنگاي ۋەرگرتتى
نومونە لە شلەى دەورى كۆرپە Amniotic fluid لە
۳ مانگى دووھى دووگيانىدا ئىنچا شىكرىنكرىدە ۋە
پشكىنى ئەم شلەيە Amniocentesis ئەنجام
دەدرت. لە لىكۆلېنەۋەيەكى نويدا ھاتوۋە كە
پشكىنىكى (سكرىنكردى) ۋردتر ھەيە
بە ناۋى پشكىنى DNA ى خانەى
سەربەست Free cell DNA كە
پىش دووگيانبون بۆ خويىنى داىك
ئەنجام دەدرت، لىرەدا پېويست بە
ھىچ پشكىنىكى تر ناكات لە كاتى
دووگيانىدا بۆ دەستىشانكردى
كەموكۆرى كرومۇسۇمى.



ئەمەش كراۋە كە ئەم رېژىيە ھىشتا بەرزتر دەپتتەۋە
لەو نەوجاۋانانەى كە ژمارەى ھاۋرېكانىيان لە
فەيسبوكدا لە نيوان ۱۰۰۰-۲۰۰۰ داىە ھاۋكات
لە گەل زىاد پۆستكردىن زىاد ۋ لايك ۋ شەيركردى
زۇردا، ئەمەش ئاستى تووشبونىيان بە سترىس بەرزتر
دەكاتەۋە. لە لىكۆلېنەۋەكانى پىشۋوتردا ۋا ھاتبوۋ
كە ئاستى بەرزى كۆرتىسۇل لە نەجەۋاناندا لەۋانەيە
ئەگەرى تووشبون بە خەمۆكى لە ئايىندەدا زىاد
بكات، بەلام نەوجەۋانان رىنمايى ئەۋە نەكران كە
ئەكاۋنتەكانىيان لە تۆرە كۆمەلايەتتېيەكاندا دابخەن.
ھەبونى زياتر لە ۳۰۰ ھاۋرې لە فەيسبوكدا
بە ھەموو رىگاكانى پەيوەندىكرىدەۋە بە بى
لە دەستدانى ھىچ يەككىيان ھەرگىز كارىكى ئاسان
نېيە، ئەمەش سترىس پەيدا دەكات.

كەش و ھەوا و تەندروستى چاۋ

گۇرانى كەش و ھەوا Climate كاريگەرى دەكتاتە سەر تەندروستى چاۋ و بىنېن، چونكە بەشەكانى چاۋ وەكو چىنى كۇرنىا، پىلوۋەكان، سىپىنە چاۋ Sclera لە گەل ھاۋىنە چاۋ دەكەونە ژىر كاريگەرى بزۈنەرە دەرەكپىەكان لە گەرمى، ساردى، شىدارى، با، تەم و مژ، ھەرۋەھا دوگەل، تۇزوخۇل، تىشك، پىسكارەكانى ھەوا، ھەلم و ماددەى كىمىيى جۇراوجۇر. كەش و ھەواى گەرم و وشك ھاندەرە بۇ وشكپونى چاۋەكان بەتايىبەتى لەو كەسانەدا كە نامادەباشى ئەم گىرەتى چاۋيان ھەيە. ئەمەش سەلمىنراۋە كە بوونى تەنۇلكەى ورد لە ئەنجامى پىسبونى ھەوا دەپتە ھۆى سووتانەۋەى چاۋ و ھەوكردىنى درىژخايەتى پىلوۋەكان Blepharitis. زياد گەيشتنى تىشكى سەرۋى وەنەوشەيى لە ئەنجامى كەمبونەۋەى يان تەنكپونى چىنى ئۇزۇن ھۆكارە بۇ توشبون بە ناۋى سىپى، ھەرۋەھا زياد بەرگەوتنى چاۋەكان بە تىشكى سەرۋى وەنەوشەيى ئەگەرى گىرەت لە سەنتەرى تۇرەى چاۋدا زياد دەكات كە زياتر ھاۋكاتە لە گەل تەمەن و دەپتە ھۆى كزبونى بىنېن. بەكارھىنانى چاۋىلكەى ھەتاۋى و كاسكىتتى تايبەت ئەگەرى بەرگەوتنى چاۋەكان بە تىشكى سەرۋى وەنەوشەيى تا رادىيەكى باش كەم دەكەنەۋە.

خۇراكى دەريايى پلاستىك لەخۇدەگرىت

فېردانى خاشاكي پلاستىكى بۇ ناۋ دەريا و ئۇقپانوسەكان لە لايەن بوونەۋەرەكانى دەريا و ئۇقپانوسەكانەۋە قوت دەدرىن پاش ماۋىيەك لە تىكشكانيان، ئىمەش كە خۇراكى دەريايى دەخۇين ئەۋا رېژىيەكى زۇر لە تەنۇلكەى پلاستىكى زۇر ورد دەگاتە لەشمان كە سالانە زياترە لە نزيكەى ۱۱۰۰۰ دانە لە گەل تەنۇلكەى تردا كە لەناۋ شانەكانى ئەم بوونەۋەرەئەدا چەقيون. سەبارەت بەمە، زانايان ھوشدارىيان داۋە. تەنۇلكەى پلاستىكى زۇر بچووك Microplastics لە لەشدا كۇدەبنەۋە و بە تىپەربونى كات گىرەتى تەندروستى گەورە پەيدا دەكەن. ئەم ماددانە چىيان بەسەر دىت؟ ئايا ئەم تەنۇلكە پلاستىكىيە وردانە دەچنە كويى لەش؟ ئايا بە شانەى ريشالى دەوردەدرىن و لە لەشدا دەمىنەۋە يان دەبنە ھۆى پەيداكردى ھەوكردىن و زيانى تر؟ يان ئايا ماددەى كىمىيى لەم تەنۇلكە پلاستىكىيەۋە جىادەبنەۋە و زيان بە تەندروستى دەگەبەن؟ زانايان ئەمەيان ھەژمار كىرۋە كە زياتر لە ۹۹٪ نى ئەم تەنۇلكە پلاستىكىيە ھەلئامزىن، تەنيا ۱٪ نى كە ھەلئەمزىن لە شانەكانى لەشدا جىگىر دەبن. فېردانى خاشاكي پلاستىكى بۇ ناۋ ناۋى دەريا و ئۇقپانوسەكان بە پىسبونى پلاستىكى Plastic pollution ناۋزەدە دەرگىت، ئەمەش روونكراتەۋە كە زياتر لە ۵ تىرلىۋن تەنۇلكەى پلاستىكىى ورد لە ھەموو ئۇقپانوسەكانى جىھاندا ھەيە كە بەكسانە بە رژاندى تىرلىۋىكى پىر لە خاشاكي پلاستىكى بۇ ناۋ دەريا لە ھەر خولەكىدا، تا سالى ۲۰۵۰ ئەم بىرە دەگاتە ۴ تىرلەر خاشاكي پلاستىكى لە ھەر خولەكىدا. پلاستىك لەناۋ ئۇقپانوسدا دەيان سال يان دەيان سەدەى پىۋىستە تاكو بۇ پارچەى ورد تىكشكىت، ھەندىك زاناش جەخت لەۋە دەكەنەۋە كە پاكبونەۋەى ئۇقپانوسەكان لە پلاستىك مەحالە.

سوودەكانى مەساجىردى دەموچاۋ

بەپپى لىكۆلىنەۋەكان سەلمىنراۋە كە جگە لە خۇراكى ھاۋسەنگ و پاراستنى پىست لە تىشكى خۇر و ئاۋىتەكانى جوانكارى و ماددە كىمىيەكانى تر، مەساجىردى پىست ھەنگاۋىكى تەۋاكەر و ئاسانە كە سوۋدى زۇرى بۇ پىست ھەيە. مەساجى دەموچاۋ Facial massage كىلىلى بايەخدانە بە پىستى دەموچاۋ، چونكە تەكنىكىكى سادە و كارىگەرە بۇ ھىشتنەۋى جوانى و پىست. مەساجى پىستى دەموچاۋ ھەموو بەيانىيەك تەنبا بۇ ماۋى چەند خولەك كىك گىنگى ھەيە بۇ كەمكردنەۋى ئاسانى پىست پاش نوۋستىن، ھەرۋەها و نكردنى لۇچىيەكان و پاراستنى رەنەق و گەنجىتى پىست. پىسپۇران لە گەل ئەۋەدان كە ھەموو بەيانىيەك تەنبا ۳ خولەك مەساجىردى پىست بەسە و ئامانچ دەپىكىت. جۈلەي خىرا و خاۋكردنەۋى ماسۈلكەكانى دەموچاۋ و ھاندانى جۈلەي شلەي لىمف، ئەمانە بە يەكەۋە تۆنى پىست لە ھەموو ئاستەكاندا باشتىر و توندتر دەكەن لە گەل ھاندانى نۆبۈنەۋى خانەكانى پىست، ھەرۋەها كەمكردنەۋى ئاوسان و رىنگرتن لە شل و شۇرپۈۋى پىست، ھاندانى سوۋرى خۈيىن و پەمەبۈۋى پىست لە گەل، لىزەدا خانەكانى پىست تىر ئۇكسجىن دەبن و بە ئاسانى لە پاشەرۋەكان رزگارىان دەپىت، دەرەنجام پىست جوانتر و نەرمتر و گەنجتر دەپىتەۋە. ۋاباشە كە مەساجى دەموچاۋ بىكەپتە بەشەك لە گىنگىدان و ئارايشتى رۆتىنى رۇزانەي دەموچاۋ، لە گەل بەكارھىننى شىداركەرەۋەپەكى پىست پىش مەساجىردى يان ھەر زەپىتىكى خۇراكى كە لەبەر دەستدا پىت لە گەل چەند دۇۋىك ئاۋى لىمۇ بە مەبەستى ئاسانكردى جۈلەي پەنچەكان لەكاتى فشاركردن لەسەر پىستدا، ۋاباشترە كە سەرى پەنچەكان بە كەمترىن فشاردان ھاۋكات لە گەل جۈلەي نەرم بەكارپىت.