

جىابونەۋەي كۆمەلەيەتى گىرقتىكى تەندروستى گەۋرەي سەدەي ۲۱

جىابونەۋەي كۆمەلەيەتى Social isolation برىتتىيە لە نەمانى پىۋەندى كەسىك بە كۆمەلگەكەي، ئەمەش جىاۋازە لە گەل تەنبايى Loneliness كە برىتتىيە لە نەمانى پىۋەندى بە كەسانى تر بەلام بە شىۋىيەكى كاتى. ئەمە روونە كە لە سەردەمى ئىستاماندا تواناي پىۋەندىكرىن بە ھەر كەسىك، لە ھەر شىۋىيەكى و لە ھەر كاتىكدا ئاسانە، بەلام لە گەل ئەمەشدا ھېشتا ژمارەي ئەو كەسانەي كە ھەست بەۋە دەكەن لە كۆمەل جىابونەۋەي لە زىادبۇندايە. ھەندىك سەرچاۋە ئامازە بەۋە دەكەن كە مەترسى جىابونەۋەي كۆمەلەيەتى لەسەر تەندروستىدا ۋەكو زىانەكانى قەلەۋى يان جگەرەكىشان يان نەخۇشى شەكرە ۋايە. كارىگەرىيە تەندروستىيەكانى جىابونەۋەي كۆمەلەيەتى لە ھەموو تەمەننىكدا بەدى دەكرىن و درىژخايەنن ئەگەرچى نىشانەكان بە گۆرەي تەمەن جىاۋازيان ھەيە، ھەرۋەھا ئەگەرى مردن لە ۷ سالى پاش توشبۇن بە جىابونەۋەي كۆمەلەيەتى بە رىژەي ۳۰٪ بەرزەبىتەۋە. لىكۆلىنەۋەكان جەختيان لەمە كرەۋتەۋە كە ئەم حالەتە بە چەندىن رىنگا كارىگەرى نىگەتيف دەكاتە سەر تەندروستى بە شىۋەي: خراپوونى كوالىتى نوستن، زىادبوونى ئاستى ھەوكردن لە لەشدا، كزبوونى سىستىمى بەرگرىي لەش، بەرزبۇنەۋەي ئاستى ھۆرمۇنى سترىس، ھەرۋەھا زىادبوونى ئەگەرى نەخۇشى دل و جەلتەي مېشك.

ئەستىگماتىزم
چىيە؟



فلۇر لە ئاودا ئەگەرى نەخۇشى شەكرە زىاد دەكات

فلۇرايد Fluoride بە رېژىمەكى دىيارىكراو دەخرىتتە ناو ئاوى خواردنەو بە مەبەستى پاراستنى ددانەكان لە كلۇرېوون، لە گەل ئەمەشداھەر ولاتىك تازادە لە فلۇركردن يان فلۇر نەكردنى ئاوى خواردنەو، ولاتە يەكگرتوودەكان يەككە لەو ولاتانەى كە فلۇر دەخاتە ناو ئاوهو كە لەوانەيە ھۆكار بېت بۇ زىادبوونى حالەتەكانى تووشبوون بە نەخۇشى شەكرە. بە گشتى رېژەى ۰،۷ ملگم فلۇرايد بۇ ھەر لىترىكى ئاوى رېنمىلى دەكرىت، رېژەى زىاتىرى فلۇرايد لە ئاوى خواردنەودا زىان بە چىنى مىنەى ددان دەگەيەنېت Dental fluorosis لەپال فلۇركردنى ئاوى Flourination كىردو بەتايىبەتى دابەزىنى ئاستى زىرەكى لە مىندالاندا، ھەررەھا كارىگەرى نىگەتېف لەسەر كۆشەندامى دەمار، دوا جارىش بوونى پىئوھدى نىوان رېژەى بەرزى فلۇرايد لە ئاوى خواردنەودا و تووشبوون بە نەخۇشى شەكرە. لە گەل زىادبوونى ھەر ۱ ملگم فلۇرايد لە ئاودا ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى شەكرە تا ۰،۱۷٪ زىاد دەكات، ئەگەرچى ھۆكارى تىرى وەكو خۇراك و مەشقى وەرزىشى رۇل دەبىن لە تووشبووندا. ئەمەش روونكراوتەو كە ئاوتتەى جىاوازى فلۇرايد ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى شەكرە بە رېژەى جىاواز زىاد دەكەن، بۇ ئاوتتەى فلۇرايدى سۇدېوم و فلۇرۇسىلىكاتى سۇدېوم Sodium fluorosilicate ھەردووكيان ئەگەرى ئاوتتەى فلۇرايدى سۇدېوم يەكەم جۆرى فلۇرايد بوو كە دەخرايە ناو خواردنەو.



ئەستىگماتىزم Astigmatism وەكو كورتىنىنى و دووربىنى برىتتېبە لە گرفت لە شكانەوې تىشك و جىگىرنەبوونى وىنە بە دروستى لەسەر تۆرەى چاودا. لە ئەستىگماتىزمدا، رووناكى لە خالىكدا لەسەر تۆرەى چاودا فۇكەس نايىت بە مەبەستى بىنىنى دروست، بەلكو رووناكى لە چەند خالىكدا فۇكەس دەبىت كە دەكەنە پىش يان پاش تۆرەى چاوى، بەمەشەو بەبىنىنى نىزىك و دوور ناپوون دەبىت كە خوتىندەو، ھەررەھا گەلېنك لە تووشبوون دوچارى خىلبوون Squint دەبن. ھۆكارى سەرەكى ئەستىگماتىزم برىتتېبە لە ناپىكى شېوې چىنى كۆرنىباى چاوى Cornea وائە چىنە شەفافەكەى پىشەوې چاوى، ھەررەھا ناپىكى شېوې ھاوتتەى چاوى ھەيە: ئەستىگماتىزمى چاوى و كۆرنىبا ھۆكارىكى ترن. ئەستىگماتىزم ۳ جۆرى ھەيە: ئەستىگماتىزمى كورتىبى Myopic، ئەستىگماتىزمى دووربىنى Hypertropic، ئەستىگماتىزمى تىكەلاو Mixed. رىگاكانى چارسەركردنى ئەستىگماتىزم ئەمانەن: بەكارھىنانى چاويلكەى پزىشكى، بەكارھىنانى ھاوتتەى لكاو، ھەررەھا راستكردنەوې چىنى كۆرنىبا بە تىشكى لىزەر كە ناسراو بە لەيسىك Lasik.



مەترسىيە

شاراۋەكانى كىسى
چاى

ئايا كىسى چاى Tea bags ھېچ مەترسىيەكى تەندروستى لەخۇدە گرېت؟ ئايا كاميان سەلامەتتەرە، كىسى پلاستىك يان كىسى كاغەز؟ كىسى پلاستىك بە شىۋەيەكى گىشتى لە نايلۇن يان پۇلىتېلىن PET دروست دەكرېن، بەلام ھەندىكىيان لە چەند جۇرئىكى ترى پلاستىك دروست دەكرېن ۋەكو، فىزكەس رايۇن، Viscose rayon، PVC، تېرموپلاستىك Thermoplastic، پۇلىپروپىلىن Polypropylene. بەگىشتى، نايلۇن ۋە پۇلىتېلىن PET سەلامەتن بۇ تەندروستى بە بەراورد لەگەل جۇرەكانى ترى پلاستىك لەبەر ئەۋەدى كە پلەى گەرمى تۈنەۋەيان Melting point زۇر بەرزە، ئەمەش ۋا دەكات كە كەمترىن ماددەى كىمىيائى پلاستىكى بە كىسى پلاستىكدا تېپەربىن ۋە بگەنە ناۋ چاى كە دەخىتتە ناۋ ناۋى گەرمەۋە. كىسى چاى كە لە كاغەز دروست كرايىت لە كىسى پلاستىك زياترەترسى ھەبە، چۈنكە گەلئەك لە كاغەزەكانى كىسى چاى بە ناۋىتتەى ئىپىكلۇرۇھايدرىن Epichlorohydrin مامەلەيان لەگەلدا كراۋە كە ناۋىتتەيەكى بكوژى مېۋوۋە Pesticide ۋە شىپىرەنچەيىبە، ھەرۋەھا ئەگەرى نەزۇكى زياد دەكات ۋە سىستىمى بەرگرى لەش لاواز دەكات.

ئامارە تەندروستىيەكان ئاماژەيان بەمە

كردوۋە كە نىكەى ۷۴٪ نى كەسانى پىگەبىشتوۋ دوجارى كەمى يۇد يان ئايۇدىن Iodine بوۋنەتەۋە كە ئاكامەكە سەرەككەيەكەى برىتتە لە زيادبوۋنى كىشى لەش. لەش يۇد خەزن ناكات، بۇيە پىۋىستە كە رۇژانە بە برى پىۋىست لە خۇراكەۋە ۋەبرىگىرئىت. كەمى يۇد ھۇكارە بۇ سىستىبوۋنى گلاندى دەرەقى، گلاندى دەرەقى Thyroid ناستى مېتابولىزمى لەش بە دروستى دەھىلئىتەۋە، سىستىبوۋنى ئەم گلاندە ۋاتە سىستىبوۋنى كردارى مېتابولىزم، بەمەشەۋە تۈنەى لەش بۇ سوۋتاندى چەۋرى سىست دەيىت ۋە دەيىتە ھۇى زيادبوۋنى كىشى لەش يان گرفت لە داۋەزاندى كىشى زيادى لەش. كەمى يۇد لەۋانەيە كە تا رادەيەكى كەمتر بىتتە ئەگەرى گرفتى تەندروستى ترى ۋەكو: ئاۋسانى گلاندى دەرەقى Goiter، كەمى ۋەى گىشتى لەش، خەمۇكى، ئازارى ماسۇلكە، نەخۇشى كۆئەندامى دىل ۋە سوۋران، كىبوۋنى تۈنەكانى مېشك، شىپىرەنچە. كەمى ئايۇدىن لەم ۴۰ سالىەى داۋىيدا لە زيادبوۋندا، ئەگەرچى ھەر لەپاش سالى ۱۹۲۰ تا ئىستاش بە مەبەستى خۇپاراستن يۇد دەخىتتە خويى چىشتەۋە، بەلام ئەم برە ھەرگىز پىۋىستى رۇژانە بە تەۋاى داۋىن ناكات بەتايەتتى كە پىسپۇران بەردەۋام رېنمىي كەمكردنەۋەى خۋاردنى خويى دەكەن بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى دىل ۋە بەرزبوۋنەۋەى پەستانى خويى، بۇيە پىۋىستە كە ئايۇدىن لە سەرچاۋەى تىرىشەۋە ۋەبرىگىرئىت. ئۇقياۋنوسەكان زۇرىەى يۇدى ھەسارەى زەۋى لەخۇدەگرن، گىياى سەۋز ۋە سوۋر ۋە قاۋەى دەريايى دەلئەمەندترىن سەرچاۋەن بۇ ئايۇدىن، بۇ نمونە خۋاردنى تەنبا ۱ گرام گىياى قاۋەى دەريا ۵-۵۰ جار بەقەد پىۋىستى رۇژانەى ئايۇدىن بۇ كەسىكى پىگەبىشتوۋ داۋىن دەكات.

