

تەمەللىي چاۋ چىيە؟

تەمەللىي چاۋ Amblyopia واتە يەككەك لە چاۋەكان بە باشى كارناكات كە پېۋىستە بۇ بىنىنى تەۋا، كە سىگنالەكان دەگەنە مېشك ئەۋا شوئىنى تايىبەت بە بىنىن لە مېشكدا ئەم وئىئانە فەرامۇش دەكات كە لە چاۋە تەمەلەكەۋە ۋەردە گېرېن و تەنيا ئەۋ وئىئانە شىدەكاتەۋە كە لە چاۋە ئاسايەكەۋە دەگەنە ئەم شوئىنە، دەرەنجام بىنىنى گىشتى لاۋاز دەيىت. بە گىشتى تەنيا يەك چاۋ دوچارى تەمەلېۋون دەيىت، بەلام لەۋانەشە كە ھەر دوو چاۋەكان بگىرېتەۋە. تەمەللىي چاۋ لەپاش لەدايكېۋون تا تەمەنى ۷ سالى لە ھەندىك مندالدا پەيدا دەيىت، مندالى توشېۋو لەۋانەپە نەزائىت كە تەنيا يەك چاۋ بۇ بىنىن بەكار دىئىت چونكە فەرامۇشكردنى ئەۋ وئىئانەى كە لە چاۋە تەمەلەكەۋە دەگەنە مېشك كاردانەۋەيەكى خۇنەۋىستانەيە كە ھەرگىز لەژىر كۆنترۆلى توشېۋودا نىيە. تەمەللىي چاۋ زىاتر لەۋ مندالانەدا دەيىرنىت كە چاۋنكىان دووچارى دوورېنى يان كورتېنى دەيىت. بە گىشتى ھېچ نىشانەيەك لە مندالە توشېۋەكان بە تەمەلېۋونى چاۋ بەدى ناكىت تەنيا ئەۋە نەيىت كە لە ھەندىك مندالدا چاۋنك بە تەۋاۋى بە ھەمان ناراستە لەگەل چاۋەكەى تردا ناچولېت. ۋا باشە كە چارەسەركردن بەر لە تەمەنى ۶ سالىدا دەستېنېكىت، چارەسەر برىتېيە لە گرتنى چاۋە ساغەكە يان دانانى چاۋىلكەى تايىبەت Penalization بۇ ئەۋەى كە مېشك خۇى لەگەل چاۋە تەمەلەكە رابھىنېت.



زىتان بەرپۆۋە خۆت لە ھەلامەت بىارېزە

پېۋىستە كە لەگەل ھاتنى ۋەرزى زىتاندا بىر لە تەندروستىت بگەيتەۋە، چونكە لەبەر زىات مانەۋە لە ماللەۋە يان لە ژورە گەرمەكاندا زۇر بەمان لە ئەنجامى بىلاۋىۋونەۋەى مىكروپ دووچارى كۆكە، ھەلامەت يان ئەنفلەۋنزا دەيىنەۋە. پىپۇران جەخت دەكەنەۋە كە ۋەرزى ھەلامەت لە مانگى تشرىنى يەكەم و تشرىنى دوۋمەۋە دەستېدەكات، بۇيە بۇ بەرەنگار بونەۋەى فایرۇسەكانى زىتان پېۋىستە كە لە سەرەتاي مانگى تشرىنى يەكەمەۋە ھەنگاۋەكانى ئامادەكردن و بەھىزكردنى سىستى بەرگىرې بەر، ئەمە جگە لە خۇراكى ھاۋسەنگ و پاكۋاۋېنى. بە گىشتى ۳ جۇرى فایرۇس ھۇكارن بۇ ئەنفلەۋنزا، كەچى زىاتر لە ۲۰۰ جۇرى فایرۇس دەيىنە ئەگەرى ھەلامەت كە لەۋانەپە بىنە ھۇى ئالۇزى تەندروستى لە بەساللاچۋان و توشېۋوان بە نەخۇشېيە درېتخايەنەكان. بەكارھىنناتى فاكسىنى دژى ئەنفلەۋنزا Flu shot لە مانگى تشرىنى يەكەم و بەسەرۋە سوۋدبەخشە بەتايىبەتى بۇ ئەۋ كەسانەى كە تەمەنئان لە سەرۋى ۶۵ سالىداپە، ھەرۋەھا بۇ ئافرەتى دووگىيان و ئەۋ كەسانەى كە نەخۇشېى گەۋرەيان ھەپە. كوتان دژى ھەۋكردنى شانەى سىيەكان Pneumonia Vaccination زۇر پېۋىستە بۇ ئەۋ كەسانەى كە ئەگەرى توشېۋونيان بە ھەلامەت ۋەنفلەۋنزا بەرزە يان لەژىر رىسكى توشېۋوندان، بۇنمۋنە ئەۋ كەسانەى كە سىستى بەرگىرې لەشيان لاۋازە لەبەر توشېۋون بە نەخۇشېيە درېتخايەنەكان يان شىرپەنچە، يان لەبەر بەكارھىنناتى دەرمانى ستىرۋىدى يان چارەسەرى كىمىيالى، ھەرۋەھا بۇ ئەۋ كەسانەى كە نەشتەرگەرى گواستەنەۋەى ئەندامىكى لەشيان بۇ ئەنجام دراۋە.



خەمۆكىي پايىز

لەوانەيە ھاتنى ۋەرزى پايىز بۇ ھەندىك كەس ھۆكار يىت بۇ سەرھەلدىنى خەمۆكىي. خەمۆكىي ۋەرزى Seasonal depression بە شىۋەي دابەزىنى مەزاج لە زۇربەي چالاكىيەكان، ھەزى دووركەۋتەنەۋە لە كۆمەل، ئارەزۋو بۇ ئەنجامدانى زۇبەي چالاكىيەكان، ھەزى دووركەۋتەنەۋە لە كۆمەل، رازى نەبوون بە خود Self-esteem ، زيادبوونى ئارەزۋو بۇ گريان خۇي دەنويىت. ھۆكار ۋە ھاندەرە دەرەكىيەكان بۇ خەمۆكىي پايىز ئەمانەن: گۇران لە كەش ۋە دابەزىنى پەلەي گەرمى، گەرەنەۋەي قوتايان بۇ خويىندن كە ھۆكارە بۇ مانەۋەي دايك ۋە باوك لە مائەۋە بۇ ماۋەيەكى زياتر ۋە زيادبوونى ئەگەرى تووشبوونيان بە خەمۆكىي پايىز. گەللىك جار تېبىنىنى ئەۋە دەكرىت كە ھۆكارىكى روون ۋە ئاشكرا بۇ تووشبوونى ھەندىك كەس بە خەمۆكىي ديار نىيە تەنيا ئەۋە نەيىت كە لە ۋەرزى پايىزدا سەرھەلدىدات. ھەنگاۋەكانى بەرەنگاربوونەۋەي خەمۆكىي پايىز: ھاۋسەنگىكردى خۇراك، رۇژانە خواردەۋەي بىرى تەۋاۋى ئاۋ، تەرخانكردى كاتىكى تەۋاۋ بۇ نوستىن، ئەنجامدانى مەشقى فيزىكى، تېكەلېۋون لە گەل كەسوكار ۋە ھاۋرېنكان، گۇرېنى دىكۇرى ناۋمال ۋە ھەلېژاردنى رەنگ ۋە ستايلى جياۋاز، مەشقى ھەناسە ئەنجام بەدە بە ھەلكىشانى ھەناسەي قول ۋە لەسەرخۇ كە بېتتە ھۇي بەرزبوونەۋە سىنگ ۋە سك، دلىنيا بە لەۋەي كە دلتوندى لە گەل كۇتايى ۋەرزى پايىز ۋە زستان لەخۇيەۋە سووك دەيىت ۋە نامىيىت، بەلام ئەگەر توند بوو يان بەردەۋام بوو ئەۋا پىۋىست بە سەردانى دكتور دەكات.

باشترین پەلەي گەرمى ژوورى نووس

خەو، لە گەل دابەزىنى پەلەي گەرمى لەش كە ھاندەرە بۇ خەوئىكى قوول و بەردەوام، ئە گەر پەلەي گەرمى ژوورى نووستن لە دەورى ۱۸،۳ پەلەي سەدىدا بىت ئەوا چۈنە خەو خىراتر و ناسانتەر دەبىت و كوالىتى خەوئىش باشتەر دەبىت، ھەر بۇيەشە كە خواردىنى ژەمى گەورەي خۇراك و چالاكىي فېزىكى لە نىك كاتى نووستندا گرفت بۇ چۈنە خەو پەيدادەكات چۈنە دەبنە رىگر لە بەردەم دابەزىنى سروشتى پەلەي گەرمى لەش. ئەمەش روونكراوتتەوہ كە كەسانى تووشىو بە خەوژان لە ژوورئىكى فېنكدا باشتەر دەخەون. بۇ خەوئىكى دروست پەپرەوى ئەم خالانەي خوارەوہ بگە: باشترین

بە گشتى پىسپۇران رېنمايى ئەو دەكەن كە پەلەي گەرمى ژوورى نووستن لە نىوان ۱۵،۵ - ۱۹،۴ پەلەي سېلسىيەس(پەلەي سەدى يان سانتىگراد) بىت. لە كاتى نووستندا پەلەي گەرمى لەش دادبەزىت، ئە گەر ژوورى نووستن فېنك بىت ئەوا ناسانتەر دەچىتە خەوہوہ. ئە گەر بە فېنككردنى ژوور ھىشتا گرفت ھەبو لە چۈنە خەو، ئەوا پىوستە كە پىيەكانت گەرم داپوشىت يان گۇرەوى لە بەرىكەيت، ئەمە ھاندەرە بۇ خىرا فراوانبووتەوہي بۇرپىيەكانى خويىن و رىكخستتەوہي تىرمۇستاتى ناوہوي لەش Internal thermostat. لەسەر جىنگاي نووستن و پىش چۈنە



ھۆكارى ۴۰٪ شىرپەنجە بۇ قەل

لە دوا راپۇرتى پزىشكىدا ھاتوہ كە پىنەندىيەكى بەھىز لە نىوان قەلەوى و تووشبوون بە شىرپەنجە ھەيە كە رىژەكەي دەگاتە ۴۰٪ ھەموو جۇرەكانى شىرپەنجە. ئاماژە بەمەش كراوہ كە دەتوانرېت بە كۆنترۇلكردنى كىشى لەش رىگا لە تووشبوون بە گەلىك جۇرى شىرپەنجە بگىرېت. تىكراي بارستايى لەش لە نىوان ۲۵-۲۹،۹ كگم/مەتر دووجا بە كىشى زىاد Overweight ھەژمار دەكرېت، تىكراي بارستايى لەش ۳۰ كگم/مەتر دووجا يان زىاتر بە قەلەوى ھەژمار دەكرېت. توژەران ئاماژەيان بەمە كرووہ



لەكاتى دانىشتندا واباشترە ھەر نيو كاترېمېر جارىك بجوولېيت

لە لېكولېنەۋەيە كىدا ھاتوۋە كە لەكاتى دانىشتندا ئەگەر ھەر نيو كاترېمېر جارىك ھەلسىتەۋە و جولانەۋەيەك ئەنجام بەدەت ئەۋا خۆت دپارېزىت لەۋ گىرقتە تەندروستىيانەي كە لە ئەنجامى زىاد دانىشتن پەيدادەبن. لە لېكولېنەۋەيە كىدا نامازە بەمەش كراۋە كە كەمكردەنەۋەي كاتى دانىشتن بۇ ھەر جارى ۲۱ خولەك ھەنگاۋىكى زۇر نەرنىيە بۇ تەندروستىيەكى باش. لەكاتى دانىشتن بۇ ماۋەيەكى زۇر ژمارەيەك گۇرانى ورد لەلەشدا روودەدەن، بۇنمۇنەپاش دانىشتن بۇ ماۋەيەكى زۇر ئىنجا ھەلسان ئەۋا لە ماۋەي ۹۰ چركەي ھەلساندا سىستىمى خانەيى و ماسولكەكانى لەش چالاک دەبنەۋە بۇ مامەلەكردن لەگەل شەكرى خوين، كۇلىستىرۇل، چەورى گلىسىرىدە سىيانىيەكان ھاۋكات لەگەل ھاۋسەنگىي ھۆرمۇنى ئىنسىلېن. لەش لەسەر ناستى مۇلىكېول يان گەردىلەيىدا بە درېزايى رۇژ لە چالاكىدايە، لەكاتى زۇر دانىشتندا ھەموو چالاكىيەكان خاۋدەبنەۋە يان دەۋەستن، ئەمەش ھۆكارە بۇ زىادبوۋنى ئەگەرى توۋشبوۋن بە گەلېك گىرقتى تەندروستى و نەخۇشى ۋەكۇ: گۇران لە ھاۋسەنگىي بەكتىراي كۆنەندامى ھەرس يان رىخۇلە Gut microbiota كە ھۆكارە بۇ ھەۋكردن و گىرۇبوۋنى كۇلۇن، ھەستەۋەرى، رەيو، قەلەۋى، نەخۇشى كۆنەندامى دل و سوۋران، كىزبوۋنى فرمان و تۋانكانى مېشك لەبەر كەمتر گەيشتى خوين و ئۇكسجىن بە شانەكانى مېشك، ئازار و گىرۇبوۋنى ماسولكەكانى شان ۋەمل، زىادبوۋنى فشار لەسەر بىرپەكەنى پىشت كە ھۆكارە بۇ ئازارى پىشت و ئەگەرى خىزىنى دىسك يان كىرپەكەنى نىۋان بىرپەكەن Disc prolapse، شل و شۇرپوۋنى دىۋارى سك لەبەر كەمبوۋنەۋەي تۇنى ماسولكەكانى دىۋارى سك، كەمبوۋنەۋەي ناستى جوۋلەي جوۋمگەي نىك لەگەل سىخوۋنى

جوۋمگە و بېھېزبوۋنى ماسولكەكانى
ناچەكە، زىادبوۋنى ئەگەرى
دەۋالى قاچەكان Varicose
Veins و مەيىنى خوين
لەناۋ خوينبەرەكانى قوۋلى
قاچدا DVT، لاۋازبوۋن و
پوكانەۋەي ئىسكەكان.

تن

پەلەي گەرمى ژوۋرى نوۋستن برىتېيە لە ۱۸،۵ پەلەي سەدى و واباشە كە بە درېزايى كاتى نوۋستن بە نەگۇرې بېمېتتەۋە، پەلەي گەرمى ژوۋر نىمتر لە ۱۲،۲ پەلس سەدى و بەرزتر لە ۲۳،۸ پەلەي سەدى خەۋ تىكەدەت، بۇ ھەسانەۋە و خەۋىكى نارام و دروست واباشە كە ژوۋرى نوۋستن ۋەكو ئەشكەۋت فېنك و ھېمىن و تارىك يىت، بە شىۋەيەكى تر دەتۋانېت كە پەلەي گەرمى ژوۋرى نوۋستن ۋا رېكخەيت بە مەرىك لەش لەبەر سەرما نەلەرزىت و لەبەر گەرما نارەقەنەكات.

ھوى دەگەرپتەۋە

كە ۱۳ جۇرى شىرپەنجە پىۋەندىيان بە زىادبوۋنى كېش و قەلەۋىيەۋە ھەيە، بۇنمۇنە شىرپەنجەي سوۋرىنچك، مېشك، كۇلۇن، مەمك، ناۋپۇشى مندالدىن، كىسى زراۋ، گەدە، گورچىلە، جگەر، گلاندى دەرەقى، ھېلكەدان، ھەرۋەھا شىرپەنجەي پەنكرىاس. ئەمەش روونكرۋەتەۋە كە كېشى زىاد يان قەلەۋى لە كەسانى تەمەن ۵۰ سال يان بەرسەرۋە ئەگەرى توۋشبوۋنىيان بە شىرپەنجە زياترە بە بەراورد لەگەل كەسانى گەنج كە كېشيان زىادە يان قەلەۋن.