ئەو شاحنەیەی جیهانی تەکنەلۆژیا دەگۆڕێ

زانایانی بواری IT شـێوازێکی دیکەیان دۆزیوەتـــەوە کە بـــە یارمەتی ئـــەو دەکرێ خانەکانی کە باتریـان لێ پێکهاتووە جۆرێك دروسـت بکرێن کە زۆر بە خێرایی شـەحن ببنـــەوە. هەوڵێکی زۆر لەباری داهێنانی ئەو باترییانە کراوەو پاش 2 سـاڵی دیکـــە ئەو جـــۆرە باترییە تەواوی بازاڕ دەگرنەوە.

دیـارە باترێکی لەم جۆرە تواناکانی زیاتـر دەبن و زۆربـــەی ئامـــرازە ئەلیکترۆنییەکانـــی داهاتوو لەم باترییانە ســـوود وەردەگرن، وەك: لاپتۆپ، پلەی ستەیشـــن، تەنانەت تەلەفزیۆن و رادیۆش..

زانایـان دەڵێـن داهێنانـــی ئـــەو باترییە دەبێتەهۆکارێك بۆ داهێنانـــی ئامرازی نوێی ئەلکترۆنی، چونکە باترییەك کە تەنیا بە 3 چرکە شەحن دەبێتەوە جیهانی تە کنە لۆ ژ یـا بە تـــە و ا و ی دەگۆڕێ.

ئاگاداربە فایلەکانی

گەڕان بـــەدوای فیلـــم ووێنەدا لـــە ئەنتەرنێت، زیاتریـــن ڤایرۆســـیان لەم هەفتەیـــەدا بڵاوکردۆتەوە، کۆمپانیـــای Panda لەنوێترین راپۆرتی خۆیدا کە ســـەبارەت بە ئەمنییەتی زانیاری کۆمپیوتەر بڵاوی دەکاتـــەوە، رایگەیاندووە کە گەڕان بەدوای فایلەکانی وێنـــەدا هۆکارێکی گرنگ بوون بـــۆ بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکان.

فایلی سیخوڕی nabload.dlu لەو رێگایەوە خۆی دەخزاندە ناو کۆمپیوتەرەکان و پاسۆرد و نهێنی بەکارهێنەرانـــی دەدزی، هەروەها دژە ڤایرۆســـێکی

داهێنانە

هێدستی بلوتوسی باسک

بە زۆری سپیکەر یا هیدستە بلوتسییەکان لە گوێ دەخرێـــن، بەڵام رەنگە زۆر جاران دانانی هێدستێك لە گوێ تووشی گرفتان بکا یان لێی بێزار بن، بەڵام ئەو ئامێرەی کە لەو وێنەکەدا دەبینن هێدستێکە کە لە باسك دەخـــرێ و دەتوانی بەهـــۆی ئەوەوە گوێ بدیە گۆرانییەکان یان ســـەیری فیلمەکان بکەی.

کیبلی USB لەگەڵ کارت ریدەر

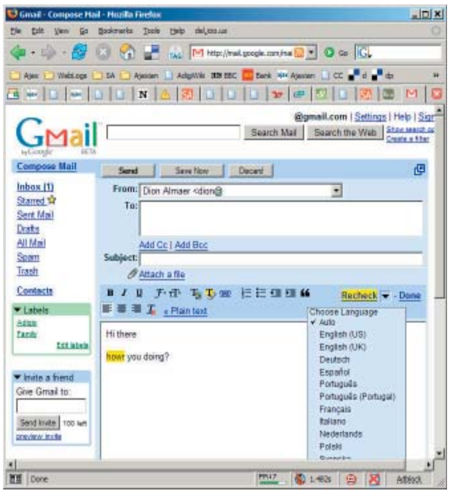
داهێنانی ئامێرێکی وا ئەوەندە گرنگ نییە، بەڵام ســـوودی زۆرە، ئێـــوە دەتوانن بەســـوود وەرگرتـــن لەو کێبڵە USBیە، جگـــە لـــە ئامێـــری تایبەت بەخـــۆی، کامێـــرا و مۆبایل و MP3ی تێبخەی.

با پەنجەکانتان بدوێن

ئەو ئامێرە دەتوانی جوڵەی کەسەکان بکاتـــە دەنگ، بۆ ئەوانـــەی کەروڵاڵن زۆر بەســـوودە، هەروەها دەکرێ کەسانی دیکەش لەو ئامێرە ســـوود وەربگرن. ئەو ئامێرە کامێرایەك و بڵندگۆیەکی تێدایە، کامێراکە جوڵەی کەســـەکە هەڵدەگرێت و پاشـــان دەیکاتە دەنگی پێویسـت بۆ تێگەیشتن.

دەکرێ ئیمێڵەکەت جارێکی تر وەربگریتەوە

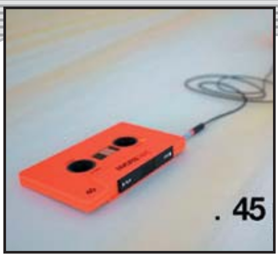
دوای مۆبایل ناردنی email واتە نامەی ئەلکترۆنی بەرچاوترین هۆکاری پەیوەندییە، دیــارە ئیمێل تا رادەیەکی زۆر سیســتەمی گەیاندنی گۆڕیوە، جاران بۆ ناردنی نامەیەك چەندین رۆژی دەخایانــد، ئەوکاتیش دڵنیا نەبووی کە نامەکە دەگات یان نا، بەڵام ئێستا لە چرکەیەکدا نامەکــەت دەگات، هەربۆیە زۆرجاران بەهۆی پەلەکردنەوە، ئیمێلەکان بۆ یەکێکی دیکە دەنێرین، یان لە ئیمێلەکانماندا بابەتی وامان نووسیوە کە نەدەبا نووسیبامان، لە گشت ســایتە خزمەتگوزارییەکانی بەرێ کردنی ئیمێل کــە یاهوو بەرچاوترینیانە، کە ئیمێلێــك بۆ خاوەنەکەی رۆیشــت تازە قەت ناگەڕێتــەوە. کەچــی لە دواترین هەوڵی کۆمپانیای گوگلدا توانایەك زیاتر کراوە کە دەکرێ ئیمێلەکان جارێکی دیکە وەربگرییەوە. ئەو توانایە کە لــە Gmail دا زیادبووە بە Undo send ناسراوە، واتە گەڕانەوە لە بــەرێ کردن. ئەو توانایە لە بەشــی Set-ting/labs tab ئەکتیــڤ دەبێت، بەڵام بۆ زانیاری زیاتر ئەو ئیمێڵانەی کە پێشتر ناردراون و خوێندراونەتەوە ناگەڕێنێتەوە.



وێنە ڤایرۆسیان تێدایە

درۆینەش یەکێك بوو لە ڤایرۆسەکان، ئەو جۆرە ڤایرۆسە کە بە renus 2008 ناسراوە، بەردەوام رادەگەیەنێ کە کۆمپیوتەرەکەت تووشی ڤایرۆس بووە حەز دەکەی ڤایرۆســەکان بســڕەوە کاتێك بەکارهێنەر فەرمانی OK لێدەدا، ئەو جۆرە ڤایرۆســە بەدرۆ لیســتێکی لە ڤایــرۆس بڵاودەکاتەوە کە گوایــە بەهۆی ئەوە لەناو براون، کەچی لە راســتیدا ئەوە هیچ بنچینەیەکی راســتی نییە، هەربۆیــە بەکارهێنەرانــی ئەنتەرنێت ئــاگادار دەکەینەوە خۆیان لەو جۆرە ڤایرۆســانە بپارێزن.

نوێیەکان

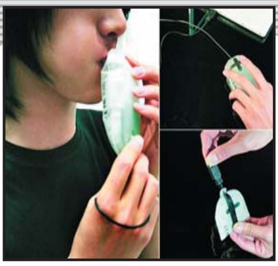


کاسێت بە پەنجەکان کار دەکات

ئەو کاســێتەی دەبینن لەراســتیدا کاسێت نییە بگــرە، ئامێرێکی MP3player ی دیجیتالییە، مۆســیقییەکان لە بەشــی 45 خولــەك، کاتژمێرێــك و کاتژمێــر و نیوێك بڵاودەکاتەوە. خاڵی سەرنج راکێشی ئەو ئامێرە لەوەدایە کە بۆ بردنە پێشــی گۆرانییەك یان بردنە دواوەی بە پەنجە بازنەی ناو کاســێتەکە دەسووڕێنی. لەوەش ســەرنج راکێشتر هەر بە پەنجە شەحن دەبێتەوە.

ئەو باترییانەی بەخۆر شەحن دەبنەوە

ئەو باترییانە زۆرگرنگن، سەرەتایەکن بۆ داهێنانی باتــری هەتاوی، ئەوانە بە تیشــکی خــۆر شــەحن دەبنەوە، تەنیا ئەوەندە بەســە کە شەو و رۆژێك باترییەکە لەبەر هەتــاو بێت، ئەوکاتە بەتەواوی شــەحن دەبنەوە، بەداهێنانی ئەو باترییە، باتریی دیکە بەرەو نەمان دەچێت.



ماوسێک فوو دەدرێ

بیرۆکــەی دروســتکردنی ئــەو ماوسە تارادەیەك سەرنج راکێشە، بۆ هەڵگرتن و ســەفەرکردن ئەو ماوسە زۆر گونجاوە، چونکە کاتێك هەوای ناو ماوســەکە بەتاڵ دەکەی ئیدی زۆر بچووك دەبێتەوە، ئەو ماوسە وەك تۆپ فــوو دەدرێ و پاش فوودانی دەکرێ سوودی لێوەربگیرێ.

گەر دەتەوێت منداڵەکەت کچ بێت، بڕۆ بۆ ئەفریقیا؟

لە نوێترین توێژینەوەی زانستیدا دەرکەوتووە کە جیاوازییەکی زۆر هەیە لەو منداڵانەی کە لە ناوچە گەرمەسێرەکانی گۆی زەوی و ناوچە ساردەکان لەدایك دەبن.

"کریستین ناوارا" کە پسپۆرێکە لە زانکۆی جۆرجیای ئەمەریکا کار دەکات، لە توێژینەوەیەکدا بۆی دەرکەوتووە کە لەگشت وڵاتانی جیهان بەشێوەیەکی گشتی 51،3% منداڵەکان کوڕ و 48.7% کچن. بەڵام ئەو ڕێژەیە لەناوچەکانی جیهاندا جیاوازی هەیە. ناوبراو دەڵێت لە ناوچە گەرمەسێرەکان بەشێوەیەکی بەرچاو کچ لەدایك دەبن، "ناوارا" دەڵێت پێویستە زیاتر لەو بارە بکۆڵینەوە تاکو ئەمە بە بەڵگەیەکی زانستی تەواو بسەلمێندرێت. ناوبراو پێیوایە، سپێرم و هێلکەدانەکان ڕەنگە لەئاست گەرماو تیشکی ناوچەکەدا خۆیان ڕێکبخەن و ئەمەش ببێتەهۆی مێ یا نێربوونی سپێرمەکان. پێشتریش لە نێو گیاندارانی دیکەدا ئەوە تاقیکراوەتەوە کە ئەو گیاندارانەی زستانان دەزێن زیاتر بێچووی نێریان دەبێت، ڕەنگە هۆکاری ئەوەی کە لە عێراقدا ڕێژەی ئافرەتان زیاتر بێ بەشێکی بۆ ئەو کەش و هەوا گەرمە بگەڕێتەوە.

ئەو خۆراکەی نابێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش

پێدەچێ مرۆڤ بەر لە مێژوو هەستی بە تایبەتمەندی کوارگ کردبێ، وەك خۆراك سوودی لێوەرگرتبێ، هەرچەندە دۆزینەوەی ئەو خۆراکە بێ مەترسی نەبووە، چونکە کوارگە ژاراوییەکان بوونەتە هۆی مردنی هەزاران کەس، هێشتاش کوارگە ژاراوییەکان مەترسیدارن بۆ سەر کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی.

کوارگ یەکێکە لەو گیایانەی کە بە شێوەیەکی جیا لەگیاکانی دیکە مادەی کاروفیلی تێدا نییە، پڕاو پڕە لە پرۆتین، پرۆتینەکەی زۆر نزیکە لە هی گۆشت، بۆیە کوارگەکان زیاتر لە ریزی گوشت دادەنرێن تاکو سەوزە.

کوارگ پڕە لە ڤیتامینی (ب ١) (ب٢) (د). جیاوازی کوارگ لەگەڵ گۆشت ئەوەیە کە کوارگەکان هیچ چەشنە مادەیەکی شەکری و چەوریان نییە و نابنە هۆی زیادبوونی کێشی لەش، بەڵام گرفتێك لە کوارگ دا هەیە ئەویش ئەوەیە باش هەرس ناکرێ. کوارگ بۆ بەهێزبوونی ئێسك زۆر سوودمەندە، هەروەها کوارگ مەیل بە خواردن زیاد دەکات ئەوانەی مەیلیان بۆ خواردن نییە دەتوانن کوارگ بخۆن.

نەخۆشییە درێژمەوداکان هۆکاری دەروونیان هەیە

توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ڕێژەیەکی زۆر لەو نەخۆشییە درێژمەوداکان بەهۆی خەم و خەفەت و گرفتی دەروونییەوە روو دەدەن.

گشت جەستەی ئێمە لە هەزاران دەمار و ڕەگەوە پێکهاتووە و جەستە جۆرێك دروستکراوەکە بە ڕوودانی هەر گرفتێك سیستەمی دەمارەکان بۆ لابردنی گرفتەکە دژ کردەوە لە خۆ نیشان دەدەن. بەمجۆرە ئەگەر نارەحەتی و دڵەراوکێ درێژە بکێشێ، سیستەمی دەمارەکان کاریگەریان لەسەر جەستەدەبێ و سەرهەڵدانی نەخۆشییە درێژمەوداکان وەك سەرئێشەی بەردەوام "میگرن" یان خەمۆکی لەوەوە سەرچاوە دەگرن، هەروەها توێژینەوەکان دەڵێن ٧٠٪ی ئەو نەخۆشانەی کە سەردانی دکتۆر دەکەن تەنیا لەبەر دڵەراوکێ و ترسە ئەگینا هیچ نەخۆش نین ئەو ترس و دڵەراوکێشە هۆکارێکە بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشی. ٨٥٪ئەوانەی سەردانی پزیشك دەکەن ئافرەتانن کە سەرهەڵدانی ترس و دڵەراوکێ لەواندا بەرچاوترە، بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو جۆرە نەخۆشییانە تەنیا چارەش هەر هۆکاری دەروونییە ئەویش هەوڵدانی نەخۆشەکە خۆی بە شتێکی دیکەوە سەرگەرم بکات وەك خوێندنەوە و وەرزش کردن و کاری هونەری...هتد.

گرنگیدانی لە ڕادەبەدەر بە پاک و خاوێنی منداڵ تووشی نەخۆشییان دەکات

توێژینەوە تەندروستییەکان دەریانخستووە، کە گرنگیدانی لە ڕادەبەدەر بە پاکو خاوێنی منداڵ، یان گوێنەدان بە پاکو خاوێنی منداڵ، هەردووکیان زیانیان بۆ تەندروستی منداڵ هەیە تووشی نەخۆشی دەکەن. گرنگی نەدان بە پاك و خاوێنی منداڵ، دەبێتە هۆی ئەوەی تووشی نەخۆشییەکانی تاو لەرز و نەخۆشیەکانی پێست بێت.

توێژەروانی بواری تەندروستی لە بەریتانیا پێیان وایە پێچەوانەی ئەوەی کە دەڵێن منداڵ ئەگەر زۆر پاك و خاوێن بێت تووشی نەخۆشی نابێت، بگرە ئەوان زیاتر تووشی نەخۆشی دەبن. هۆکاری ئەوەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە سیستەمی بەرگری لەو منداڵانەدا زۆر بێ هێز دەبێت، لە ئاست بچووکترین ئالوودەی هەوا یان ڤایرۆس و میکرۆب نەخۆش دەبن، چونکە جەستەیان سیستەمی بەرگری نییە، هەربۆیە لە وڵاتی ئێمەدا منداڵی دێهاتەکان ئەگەرچی لە بواری پاکوخاوێنییەوە وەك منداڵی شار نین، کەچی جەستەیان زۆر خۆراگرترە و کەمتر تووشی نەخۆشی دەبن.

بۆ ئەو کچانەی ڤیتامینی Dیان کەمە

توێژینەوە پزیشکییەکان دەریانخستووە کە ئەو کچانەی ڤیتامین Dیان کەمە تووشی لاوازی ماسولکەکان دێن، پێشتریش ئەوە ڕوون ببۆوە کە کەمبوونی ڤیتامینی ئاماژە بۆ کراو، دەبێتە هۆی ئەوەی لە سیستەمی پەیکەربەندی ئێسکەکاندا و گرفت دروست ببێ، ئەوەش لە ئافرەتاندا زۆر زیاتر دەبیندرێ تاکو پیاوان، چونکە سیستەمی بەرگری جەستە لە پیاواندا بەهێزترە. ڤیتامین D لە کچانی گەنجی 12 تا کو 14 ساڵە ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە گەشەکردنی ماسولکەکانیاندا. پاش لێکۆڵینەوەیەکی ورد دەرکەوتووە کە 75% ئەوانەی کە گرفتیان هەبووە لە ماسولکەکان بەهۆی کەمی ڤیتامین Dەوەبووە. ئەوەش لە تاقیکردنەوەی خوێنیاندا دەرکەوتووە. پسپۆرانی تەندروستی هۆکارەکە بۆ ئەوە دەگێڕنەوە کە ئەو ڤیتامینە مادەی کالسیۆم ڕادەکێشێ کە ئەو مادەیە لە پێکهێنانی ئێسکدا ڕۆڵی بەرچاو دەبینێ. زۆربەی کچە گەنجەکان مادە چەورەکانی ناخۆن بۆ نموونە شیر و کەرە، کە ڤیتامین Dیان تێدایە، چونکە پێیان وایە ئەو مادانە کێشیان بەرز دەکاتەوە، کەچی ئەو مادانە سەرچاوەیەکی گرنگی ڤیتامین Dن.

فرە ڤیتامین سوود وزیانیشی هەیە

ماوەی چەند ساڵێکە بە ملیۆنان کەس بەتایبەتی لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا ڕۆژانە حەبێکی فرە(مۆلتی) ڤیتامین دەخۆن، ئەو کەسانە بەبێ ئەوەی دکتۆرێك بۆی نووسیبن خۆیان دەچنە دەرمانخانەکان و حەبی مۆلتی ڤیتامین دەکڕن پێیان وایە خواردنی مۆلتی ڤیتامین پێویستییەکی ژیانیانە، ماوەیەکە لە کوردستانی خۆشمان ئەوە سەری هەڵداوە. بەلام بەڕاستی خواردنی حەبێکی مۆلتی ڤیتامین لە ڕۆژدا پێویستە؟

ڤیتامینەکان مادەیەکن بۆ گەشەکردنی سروشتی مرۆڤ پێویستن، هەندێك لە ڤیتامینەکان ڕۆڵێکی گرنگ لە ژیانی مرۆڤدا دەگێڕن و لە پێکهاتەی هەیکەلی مرۆڤدا بێ کاریگەر نین. دکتۆرەکان پێیانوایە ئەو مادانەی کە ڕۆژانە مرۆڤ بەکاری دێنێ گشت ڤیتامینەکانی تێدایە و پێویست بە مۆلتی ڤیتامین ناکات. میوەکان پراوپڕن لە ڤیتامینەکان، لەکاتێکدا پێویستە ئێمە ڕۆژانە 5 جار میوە و سەوزە بخۆین، کەچی ڕۆژانە تەنیا یەکجار و لە هەندێکیدا کەمتر لە یەکجاریش میوە بەکار دێنین. بە خواردنی حەبی مۆلتی ڤیتامین گشت پێداویستیەکانی ڤیتامین دابین نابێ، دکتۆرەکان پێیان وایە ئەوانەی مۆلتی ڤیتامین بەکاردێنن، خۆیان فریو دەدەن. لە ڕاستیدا مۆلتی ڤیتامینەکان خواردن نین بگرە دەرمانن، دەرمانەکانیش لەگەڵ سوودەکانی زیانیشیان هەیە.

د. ئەشرەف کامل لەمژارێکی گرنگ دەدوێ:

ئەو منداڵانەی بە شەوان میز بەخۆیاندا دەکەن

(د.ئەشرەف کامل) باشتر ئەو هۆکارانەمان بۆ روون دەکاتەوە و دەڵێ: رێـژەی (١٥٪-٢٥٪)) منداڵان لـە تەمەنی پێنج ساڵی و رێژەی (٥٪)ی ئەوانەش کە لە تەمەنی (١٠) ساڵی دان، گرفتـی میزکردن لەخەودایان هەیە، ئەو جۆرە میزکردنە بەشـێوەیەکی نائیرادی و لـە توانای منداڵەکـە بەدەر روو دەدات. هەرچەندە لەبارەی فسیۆلۆجییەوە (کارئەندامزانی) پێویستە توانای ئەوەی هەبێ بەخۆی بە ویستی خۆی بتوانێ میزڵدانی بەتاڵ بکات و شـەویش هەتا ئەگەر لە خەویشـدا بێ، خۆی بگرێ و میزکردنی خۆی کۆنترۆڵ بکات. بەهەر حاڵ ئەم جۆرە حاڵەتە لەوانەیە هەردوو رەگەز تووشـی بێت. هەرچەندە کوڕان زێتر تووشـی دەبن و بـە رێژەی (٤،٣٪) زێترە. منداڵ بۆچی بەشـەو لەناوخەودا میز بەخۆیدا دەکات، هۆیەکی بەروونـی و بە دیاریکراوی نەزانراوە. بەڵام هەندێك لێکدانەوە هەیە، لایەنێکی گرفتەکەمان بۆ روون دەکاتەوە. بۆ نموونە هەندێ لە پسـپۆران دەڵێن گوایە: منداڵەکە دەکەوێتە نـاو خەوێکی قوڵ، چونکە دەرکەوتووە بـە ئاگاهێنانی ئەو جۆرەی منداڵانە قورسـتر و زەحمەتـرە لەهی دیکە، هەندێك پسـپۆریش بۆ هـۆکاری بۆ ماوەیـی دەگەڕێننەوە و دەڵێن هیـچ پەیوەندییەکی بەلایەنی سایکۆلۆژییەوە نییە. کەچی پسپۆرێکی دیکە دەڵێت نەخێر بـە پێچەوانـەوە گرفتەکە لە بنەڕەتدا گرفتێکی دەروونییە. بەتایبەتـی ئەگـەر هاتـوو ئـەو منداڵـە بەهـۆی میز بەخۆداکردنـی شـەوانییەوە تووشی سەرزەنشت و شکاندنەوە و فشاری دەروونی بێت. بەڵام سەلمێندراویشە منداڵ ئەگەر تووشی هەوکردنی کۆ ئەندامی میزەڕۆ بێت یان تووشی هەندێ گرفتی دەمـاری تایبەت بە میزڵدان بێت، ئـەوا منداڵەکە زۆر شـەوان لەناو خەودا میز بەخۆیـدا دەکات. ئەمانـە هۆکاری ئۆرگانین. بۆ چارەسەرکردنی منداڵێك کە گرفتێکی وەهای هەبووبێت پێویسـتە سەرەتای لەوە هۆکارە ئۆرگانیانە بکۆڵینەوە، ئەگەر هۆکاری میکرۆبی و هەوکردن و ئۆرگانی نەبـوو، دەتوانین بۆ تەفسـیرکردنی حاڵەتی منداڵەکە، بڕی میزەکە بکەینە پێوەر، کە شـەو دەری دەدات و لەسـەرووی توانا و کشـانی قەبارەی میزڵدانە. ناشـبێ چارەسەرکردنی دوابخرێـت، چونکە مانەوەی ئـەو گرفتە لەگەڵ منداڵەکە، گرفتەکە ئاڵۆزتـر و زەحمەتر دەکات. دەشـکرێ بە دەرمان هەندێ جۆری حاڵەتی میز بەخۆدا کردبێ منداڵ چارەسـەر بکەیـن، کە هاوسـەنگەییەك لە نێوان بـڕی میزی دەدرا و قەبارەی میزڵدان دروست دەکات. گرفتەکە لە چارەسەرنەکردن و چۆنییەتی مامەڵەکردنە لەگەڵ ئەم جۆرە منداڵانە، چونکە ئەگەر منداڵەکە لۆمەکراو قسـەی پێگوترا یا لێیدرا، ئەمانە وا دەکەن منداڵەکە، خۆی گۆشـەگیر و شەرمن و شەرمەزار بکات. زۆر بە چاودادانەوە و سووك کردنی وایلێدەکات هەست بە ئازاری ویژدان بکات و لە ئەنجامیشـدا تووشـی جۆرێك لە ململانێی دەروونی و گرفتی دیکەی سـایکۆلۆژی دەبن. ئیتر لـە ناچاریان لە چالاکی کۆمەڵایەتی خۆی دەکێشنەوە و خـۆی دوورە پەرێز دەگرێ لـە زۆر چالاکی وەرزشـی و قوتابخانەی و...تد.

بۆیـە دەبێ دایـك و باوك هۆشـیار بـن بـەم گرفتە و چۆنییەتی چارەسـەرکردن و مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکەیان کە گرفتێکـی وەهای هەبێ. رێڕەوی شکاندنەوە و لۆمەکردن نەگرێتەبـەر، منداڵەکـە فێر بکەن، شـەوان بـەر لەخەوتن بچێتە ئاودەست و میز بکات، شـلەمەنی وەك چا، ئاو، شیر، شەربەت، ماستاوی نەدرێتێ. لە نیوەی شەواندا بەئاگا بهێندرێت بۆ ئەوەی بچێتە ئاودەست میز بکات، پیشانی پزیشکی پسپۆر بدرێت.

هەندێـك لە منـداڵان رەنگە لـە قوتابخانەش بـن، کەچی شـەوان میز بەخۆیاندا بکەن و لە ئەنجامیشـدا کە بەیانی لە خـەو هەڵدەسـتن دایکیان یان خوشـك و برای، سەرزەنشتیان بکـەن و بیانخەنـە ژێر باری لۆمە و قسـە پێگوتن. بەڵام ئـەوەی پزیشـکەکان جەختی لەسـەر دەکەنەوە ئەوەیە کە ئەو منداڵانەی بەشەو بەبێ ئەوەی توانای خۆراگرتنی هەبێ، میز لە بنەخـۆی دەکات، هۆکارێك یان زیاتر هەیە، رەنگە هۆیەکە پەیوەندی بـە نەریتی خواردن و خواردنـەوە بـێ، یان رەنگە پەیوەندی بە لایەنی پەروەردە و سایکۆلۆژی هەبێ، رەنگیشە هۆیەکە هەوکردن یان نەخۆشی و ناتەواوییەکـی کۆئەندامی میز و میزەڕۆ بێت.

ئا: سۆلاف

نوێترین توێژینەوەی زانستی کە لە بەریتانیا کراوە:

قەڵەوی لە رادەبەدەری منداڵانیش گرفتێکی تەندروستییە

بەم دواییە لە توێژینەوەیەکی زانستیدا کە لە وڵاتی بەریتانیا ئەنجامدراوە، دەرکەوتووە کە رێژەی (٢٨٪)ی منداڵان تا تەمەنی چوار ساڵی گرفتی قەڵەوییان هەیە. کەچی لە (٨٪)یان هەر بەراستی قەڵەون. گرفتی قەڵەوی منداڵان گرفتێکی ئاڵۆزە، چونکە منداڵان بە زەح مەت پابەندی رێجیمی خۆراك دەبن و بە زەحمەتتریش خۆیان لەسەر کەم خۆراکی رادێنن.

ئەم توێژینەوەیە ئەوەی دەرخستووە کە منداڵی ئەم چەرخە، لەوانی پێش خۆیان قەڵەوترن و کێشیان زۆرترە. چونکە دایکیان پەیڕەوی رژێمە خۆراکێك دەکات کە دایکانی جاران بەو جۆرە خواردنیان نەدەخوارد. ئێستا منداڵی تازە لە دایك بوو، بەهۆی ئەو جۆرە خواردن و خواردنەوەی ئێستای دایکیان کێشیان (3،4) کیلۆگرامە، هەشن لە سەروەختی لەدایکبوونیان دەگەنە چوار کیلۆگرامیش. ئەو جۆرە منداڵانە لە ماوەی گەیشتن بە قۆناغی باڵغ بوونیش قەڵەو دەبن. بەڵام ئەگەر پەیڕەوی لە جۆرە نەریتێکی خۆراکی کەم چەوری و شیرناتی بکرێت، دەتوانرێ نەهێڵدرێ ئەو قەڵەوییە روو بدات، بۆیە چاودێری و ئاگاداری جۆری خۆراکی منداڵ هەر لەوەختی ساوایەتیەیوە تا گەیشتنیان بە هەرزەکاری شتێکی پێویستە و رێگرە، لە قەڵەوبوونی زیانبەخشانەی منداڵ.

لەو بارەیەوە خاتوو (جاکی واڵش) کە پسپۆری تەندروستی منداڵە و بەرپرسی گۆڤاری (منداڵ و دایك)ی بەریتانییە دەڵێ: ئەو منداڵەی کە شیری دایکی دەدرێتێ، قەت ناگاتە ئەوەی لەخۆی زیاتر تێر بێ و پاشان زۆر قەڵەو بێت. چونکە سروشتی شیری دایك وایە، ناهێڵێ بگاتە ئاستی زیاتر لەخۆی، منداڵ کە تێربوو بە شیری دایکی زێتر ناخوات و خۆی گۆی مەمکی دایکی بەردەدات. هەربۆیە ئەو دایکانەی کە شیری قوتوو دەدەنە منداڵەکانیان با شیری زێتر لە ئاستی خۆی تێدەکەن و نەدەنە منداڵەکانیان.

زۆر جار منداڵ جارێ نەگەیشتۆتە تەمەنی ٤ مانگی دایکی بێجگە لە شیر خواردنی دیکەش دەداتێ. دەبێ بزانین کە منداڵ تا تەمەنی (٤-٦)مانگیش پێویستی بە خواردنی گەوران نییە. پاش ئەو ماوەیە دەتوانرێ هەندێ خۆراکی سووك و سادە لەگەڵ شیرپێدانیش بدرێتە منداڵە وەکو شۆربا و شۆربای برنجی کە بۆ منداڵ دروستکراوە. بەڵام دەشبێ تا تەمەنی دەگاتە (٨-٩) مانگی شیری خۆی بداتێ، کە نابێ هەر ژەمێکی لە (٦٠٠) مل کەمتر بێت. دایك دەبێ وریای دەست جۆڵانەکەی و ئاماژەکانی بێت کە رەنگە کە تێربوو هێمای ئەوە بدات کە نایەوێ چیتر شیر بخوات و ئەویش پێویستە شیرەکەی لەبەردەست هەڵبگرێت. ناکرێ خۆراکی زیاتر بداتە منداڵەکەی، چونکە لەو تەمەنەدا منداڵ هەر ئەوەندەی پێویستە تێر بکرێت و برسی نەبێ، نەك بە کەیفی خۆی داوای خواردنی کرد بیدرێتێ. یەکێك لەو هۆیانەی کە دەبنە هۆی قەڵەوی منداڵ ئەو خواردنانەیە کە بڕێکی زۆری چەوری تێدایە. هەروەها دانیشتنێکی زۆر لەبەردەم شاشەی تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەر، لە راستیدا توێژینەوە تازەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە منداڵ پێویستە هەموو رۆژێ بۆ ماوەی کاتژمێرێك یاری یان وەرزش بکات.

خاتوو (والش) بەمجۆرەی ئامۆژگاری دایکیان دەکات کە چۆن منداڵەکانیان لەسەر جوڵە و چالاکی رابێنن.

١- هەفتەی یەك دووجار پێویستە دایکیان سەردانی باخچە گشتییەکان بکەن و لێبگەڕێن منداڵەکانیان بە ئارەزووی خۆیان راکەن و غارغارێن و یاری بکەن، جا یاری تۆپێن بێ یا چاو شارکێ، یا هەر جۆرە یارییەکی تر بێ.

٢- تا دەتوانرێت منداڵەکانت لەسەر خۆراکی تەندروستی رابێنە و با دوور بکەونەوە لە هەر خۆراکێکی پڕ چەوری یا کاربۆهیدارت، با فێریش بکرێن زیاد لە توانا و حەز و ئارەزووی خۆیان نەخۆن، چەندیش پێت دەکرێ منداڵە تەمەن (٦) ساڵییەکان بەسەرەوە سەوزە و میوەجاتی تازەیان بدرێتێ.

گرفتی قەڵەوی منداڵان گرفتێکی ئاڵۆزە، چونکە منداڵان بە زەح مەت پابەندی رێجیمی خۆراک دەبن و بە زەحمەتتریش خۆیان لەسەر کەم خۆراکی رادێنن

ئەو منداڵەی کە شیری دایکی دەدرێتێ، قەت ناگاتە ئەوەی لەخۆی زیاتر تێر بێ و پاشان زۆر قەڵەو بێت. چونکە سروشتی شیری دایک وایە، ناهێڵێ بگاتە ئاستی زیاتر لەخۆی