ئایفـــۆنی نوێ
بە خێرایی و میمۆری زیاتر

ئایفۆن کە دەکرێ وەك یەکێك لە موبایلە هەرە باشەکانی جیهان ســـەیر بکرێ، پێدەچی لە مانگی داهاتوودا مودێلە نوێیەکەی بکەوێتە بازاڕ، خێرایی خەزن کردنی ئەو مۆبایلە دوو قـــات بووە و هاردەکەی بۆتـــە 16 و32 گیگابایت. هەروەها خێرایی رامەکەشی دوو بەرامبەر بووە.

هـــاوکات کامێرای ئەو مۆبایلە لە دوو میگاپیکســـلەوە بۆتە 3.2 میگاپیکســـل و، شاشەی جۆری LCD لەودا جێگای خۆی گۆڕیوە بە شاشـــەی جۆری OLED کە بەهۆی ئەو شاشەیەوە تەمەنی باترییەکەی 50% چۆتە سەرێ.

لە تەنیاییدا بێدەنگ دەبێ

مۆنیتۆر واتە شاشەی کۆمپیوتەر، لە بە فیڕۆدانی وزە بەشی ســـەرەکی هەیە، و زۆرترین وزە شاشە رایدەکێشێ، زۆر ئێمە کە بە چەنـــد کاتژمێرێك کۆمپیوتەر بە هەڵکـــراوی جێ دەهێڵین، گوێ بەوە نادەین کە چەندە کارەبا لەو ماوەیە دا بە فیڕۆ چووە، هەرچەندە خودی کۆمپیوتەر ئۆتۆماتیکی پڕۆگرامی تێدا هەیە کە بەویســـتی بەکارهێنەر رێکدەخرێ، بەڵام لە شاشەیەکی نوێدا کە لایەن ژاپۆنەوە هاتۆتە بەرهەم، خودی شاشەکە ئەگەر کەسێك بۆماوەیەکی دیاریکراو لەلای نەبوو، دەکوژێتەوە.

ئەو سیســـتەمە نوێیـــە کە بە EcoView ناســـراوە، گەر بۆ مـــاوەی 40 کاتژمێر بوونی کەســـێك لەلای خۆی نەبینی دەکوژێتەوە، پێشوازییەکی گەرم لەلایەن بەکارهێنەرانی ئەورووپی لەو سیستەمە کراوە، هەرچەندە خودی شاشەکە کارەبایەکی زۆر کەمی دەوێت.

تەکنەلۆژیای

کاسێتی ڤیدیۆیی و گۆڕانێکی گەورە

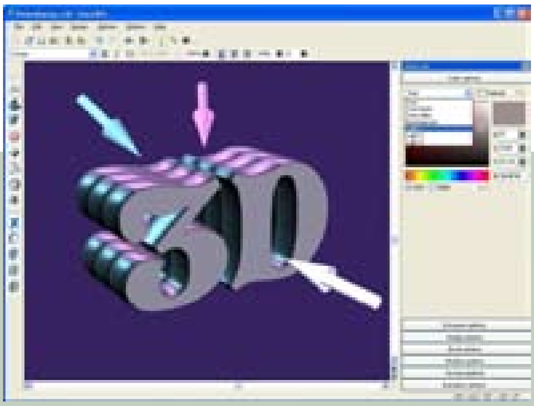
بەرەبەرە پێدەچی داکردنی داتا بگەڕێتەوە بۆ شوێنی بەرێی خۆی. ئەو کاسێتە ڤیدیۆییە دەبینین کە زیاتر بۆ فیلم هەڵگرتنەوە دەبێت، لەم دواییانەدا بەهەندێك دەســـتکارییـــەوە تـــواندرا وەك هارددیسکێك سوودی لێوەربگیرێ و توانای داکردنەکەشی بە قەد هارددیسکێکە.

پرۆژکتەرێک بۆ مێزەکانی داهاتوو

ئەو پرۆژکتەرە بەرهەمی "مـــەك فوناميزو"یە، بـــەهـــۆی ئـــەو مـــێـــزەوە دەتوانی مۆبایلی جۆری ئایفۆنی لەسەر شووشەی مێزەکەی دابنێی، گشت وێنە و فیلمەکانی سەر مۆبایلەکە لەسە ر مێزەکە نیشان بدات.

کتێبی دیجیتالی

پێدەچێ کتێبی دیجیتالی بەرە بـــەرە جێـــگای کتێبی چاپی بگرێتەوە، بەهۆی ئەو کتێبە دیجیتالییانە کۆمەڵێك گرفـــت لەکۆڵ دەبنەوە، بەڵام ئەو کتێبە گلۆپێکی تایبەتی هەیە کـــە بـــۆ خوێندنەوە بە ســـوودە، لەگەڵ پێنووسێکی تایبـــەت بـــۆ هەڵگرتنەوەی یادداشتەکان.



بە کەمترین ماوە جوانترین وێنە دروست بکە

ڕەنگە دروستکردنی دیمەنی سێ ڕەهەندی کارێکی دژوار بێتە بەرچاو، ڕاستیشە ئەرکێکی ئەوەندە ساناش نییە، بەڵام ئەنجام دەدرێت. پرۆگرامی Xara3D ئەو ئەرکەی ئاسان کردۆتەوە. Xara3D پرۆگرامێکە سەرنج ڕاکێشە و سوود وەرگرتن لەو پرۆگرامە دژوار نییە، بە کەمترین ماوە جوانترین وێنەی ئەنیمەیشنی دروست بکەی، ئەو پرۆگرامە بۆ کاری گرافیکی لە سایتەکاندا زۆر بەسوودە، بە ئاسانی دەتوانی لۆگۆ یا مانشێتی سایتەکە بە شێوەیەکی سێ ڕەهەندی دەربێنی. لە گرنگترین تواناکانی ئەو پرۆگرامە دەکرێ ئاماژە بە ئێفێکتە جۆراوجۆر و سەرنج ڕاکێشەکان بکرێ. گۆڕانکاری لە قەوارە و چوارچێوەی کار زۆر ئاسانە و بە ئاسانی گۆڕانکاری تێدا دەکرێ. دیقەی وێنە خەزنکراوەکان بەو پرۆگرامە زۆر لەسەرێیە. ئەنیمیشنە جۆڵەدەدارەکان دەکرێ بە فۆرماتی GIF،AVI خەزنبکەی.

ئیمەلەکانتان به 41 زمـان وەرگێڕن

گوگل پرۆگرامی وەرگێڕانی خۆی لە گێلمدا کردە یەکپارچە و وەرگێڕانی ئۆتۆماتیکی ئیمێلەکان بە زمانە جۆراوجۆرەکان لە خزمەتگوزاری ئیمێلدا دەستەبەر بوو. بەکارهێنەرانی Gmail دەتوانن ئیمێلەکانی خۆیان بە 41 زمان وەربگرن و بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی وەرگێڕن. دەستەبەرکردنی وەرگێڕانی ئۆتۆماتیکی لە Gmail تێوان بەکارهێنەرانی ئاسانتر کردووە ئەو هەلەیان بۆ دەرەخسێنی کە ئیمێلەکانیان بە زمانی تایبەت بەخۆیان بنووسن.

دیجیتالی نوێ

بە چاو کۆنترۆڵی بکە

زانایانی نەخۆشخانەی مونیخی ئەڵمانیا سیستەمێکی کۆنترۆڵیان بەرهەم هێناوە کە لەودا ڕووباتەکە بە ناسینی جوڵەی چاوەکانی مرۆڤ، چاوەکانی خۆی دەجوڵێنێ، هەرچەندە ئەو ئامێرە زیاتر بۆ کاروباری تەندروستی بەرهەم هاتووە، بەڵام لە داهاتوویەکی نزیکدا بۆ زۆر بواری دیکەش سوودی لێوەردەگیرێ.

کات لە پەنجەکانتدا بگۆڕە

ئەو کاتژمێرە دیجیتالییە، باشترین داهێنانی ساڵی 2009 لە بواری دیزاینەوە هاتە ژمار، چونکە لەو کاتژمێرەدا بەویستی خۆت فۆنت، ڕەنگ، باکگراوند و شێوەی نیشاندانی کاتژمێرەکە دەگۆڕی. زمان بە ویستی خۆت سەیر بکە.

ماوسێک لەسەر هەموو شوێنێک ئیش دەکات

زۆربەی ئەوانەی کە کار لەسەر کۆمپیوتەر دەکەن، تووشی گرفتی ژانی پەنجەکان دەبن، بۆ ئەم مەبەستە کۆمپانیای مایکرۆسۆفت ماوسێکی تایبەتی دروست کردووە سیستەمی Blue trackی هەیە، تەکنەلۆژیای ناوبراو ئەو هەلە بۆ بەکارهێنەر دەرەخسێنێ کە ماوسەکانی خۆیان لەسەر هەموو شوێنێک سوود وەربگرن، چونکە زۆربەی ماوسەکان تەنیا لەسەر پادی تایبەت بەخۆیان نەبێ کار ناکەن، بەڵام ئەم جۆرە ماوسە لەهەموو شوێنێك وەکو یەك ئیش دەکات.

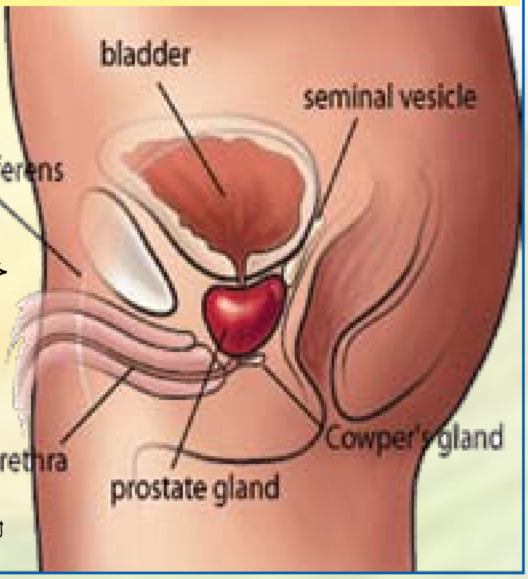
بۆ نەخۆشەکانی دڵ

بە لێدانی دەرزییەك لە دڵ کە مادەی ناو دەرزییەکە لە مۆخی ئێسك پێکهاتووە، ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی بەردەوامی دڵیان هەیە بەرەو تەندروستی باشتر دەچن.

لێدانی دەرزی لە جۆری مۆخی ئێسك، یارمەتی هاتووچۆی خوێن دەدات، ئازار کەم دەکاتەوە و ئەو هەلە بۆ نەخۆشەکان دەرەخسێنێ کە بتوانن زیاتر راهێنانی وەرزشی ئەنجام بدەن، کە نەخۆشانی دڵ ئەو راهێنانە ناتوانن ئەنجام بدەن.

نەخۆشی دڵ لە جیهاندا بۆتە هۆکارێکی گەورە لە مەرگی مرۆڤەکان، ئەو نەخۆشییەش بەهۆی مەیینی چەوری لە رەگەکان و زەختی خوێنی زۆر دێتە پێش، بەڵام ئێستاکە دەرزییەك کە لە مۆخی ئێسك دروست کراوەو لە نەخۆشانی دڵ دەدرێ، پاش ماوەی سێ مانگ ئاکامەکەی زۆر ئەرێنی دەبێت، بە جۆرێك کە ئەو نەخۆشانە توانیویانە راهێنانی وەرزشی ئەنجام بدەن.

شێوازێکی نوێ بۆ دەستنیشانکردنی پرۆستات



توێژینەوەرانی بواری زانستی پزیشکی لە هەوڵدان، نەخۆشی شێرپەنجەی پرۆستات لە ماوەی سێ خولەك دا دەست نیشان بکەن، ئەو هەوڵەی کە ئەم توێژەرەوانە ئەنجامیان داوە تا رادەیەکی زۆر هیوابەخشە دەبێتە مایەی ئومێد بۆ نەخۆشانی شێرپەنجەی پرۆستات.

لەو توێژینەوەیەدا تیشکێك لە شلەی سپێرم دەدرێ کە بەهۆی ئەو تیشکەوە رێژەی مادەی "سیتریت" بە وردی دەزاندرێ کە رێژەکە چەندە، هەرچەندە شێوازی دیکە هەیە بۆ نیشاندانی رێژەی ئەو مادەیە، بەڵام ئەو شێوازە زۆر وردبین نییە. لەو شێوازانەی ئێستا بۆ ناسینی ئەو نەخۆشییە هەن ئەوەیە کە نەخۆش لە نەخۆشخانە دەخەوێندرێ و لەوێدا دەستنیشانی نەخۆشییەکەی دەکرێ، بەڵام بەو شێوازە نوێیە پێویست ناکات نەخۆش ماوەیەك لە نەخۆشخانە بخەوێندرێ، بگرە تەنیا لە ماوەی سێ خولەکدا دەستنیشانی نەخۆشییەکەی دەکرێ.

4 رێنمایی بۆ خۆپاراستن لە پەسیوی هاوینە

پەسیو هەر تایبەت بە وەرزی سەرما نییە، ڤایرۆسەکانی ئەو نەخۆشیە لە وەرزی گەرماشدا بڵاودەبنەوە، منداڵان بەهۆی ناسیکیان زۆرتر تووشی نەخۆشییەکان دەبن، جیاوازی پەسیوی هاوینی و زستانی لەم چەند خاڵە دایە، لە پەسیوی هاوینیدا کۆکین کەمترە، بەڵام لەو پەسیوەشدا سوورهەڵگەرانی چاو و هاتنی ئاو لە لووت زۆرە.پرۆفیسۆر "ئەمبریل" لە ناوەندی توێژینەوەکانی ئەمەریکا رای وایە پەسیوی هاوینی لە منداڵانی خوار دوو ساڵ کەمتر روو دەدا. پەسیوی هاوینی ماوەکەی لە پەسیوی زستانی زیاترە. هەربۆیە پێویستە بۆ پاراستنی منداڵەکانتان لەو نەخۆشیە ئەو خاڵانە بەرچاو بگرن.

- ئەوان لە ناوفریز و سەوزایی دوور بخەنەوە.
- هەمیشە جامەکانی سەیارە دابخەن و لە تەبرید سوود وەربگرن.
- منداڵەکانتان لە بەرەبەیان و پاش نیوەڕۆیان کە رێژەی گەردیلەی گیا دەگاتە ئەوپەڕی خۆی مەیهێننە دەرەوە.
- بەردەوام دەستی منداڵەکانتان بشۆن تاکو گەردیلەی گوڵ و گیا نەچێتە ناو چاویانەوە. هەروەها لووتی منداڵەکە جار جارە بەئاو خاوێن بکەنەوە.

پاراستنی دڵی دووەم

ڕەنگە دەستەواژەی دڵی دووەمتان بیستبێ، دڵی دووەم واتە پێیەکانتان، پاراستنی دڵی دووەم وەك دڵی یەکەم وایە، بۆیە دەبێ لەوەرزی هاویندا ئەوپەڕی ئاگاتان لەو دڵەتان بێت، چونکە لەم وەرزەدا جۆری پێڵاو و سەندەڵی تایبەت هەن کە بەشێك لەوانە بۆ تەندروستی پێیەکانتان زۆر زیانمەندە. چونکە لە پێکردنی پێڵاوی گونجاو لەکاتی ڕۆیشتن، ڕاکردن نە تەنیا تەندروستیتان دەپارێزێ، بگرە ڕۆڵی گرنگ لە بردنە سەری تەمەنی ڕەگ و مۆرەکان و بڕبڕەی پشتدا دەگێڕێ.

پێڵاوی چەرمی سروشتی باشترین جۆری پێڵاوە، گەر ئەو نەبوو پێڵاوی پلاستیکی کە کۆنی زۆری هەبێت. پێڵاوی تەخت و بێ پاژنە و پێڵاوی پاژنە بەرز هەردووکیان بۆ تەندروستی خراپن. کاتی کڕین پێڵاوی نوێ دەبێ ئێوارانە بێ، چونکە ئەو کاتە پێ گەورەترین سایزی خۆی وەردەگرێ، چونکە ئەو پێڵاوەی کە بەیانیان دەکڕدرێ دوور نییە ئێواران تەنگ ببێت. پێڵاو باشترە گەورەتر بێ نەك بچووکتر.

ڤیتامین D
زەین و مێشک بە هێز دەکات

زانایانی بواری تەندروستی بۆیان دەرکەوتووە کە ڤیتامین D ڕۆڵێکی گرنگ لە پاراستنی تەندروستی و بەهێزکردنی مێشکدا هەیە و ئەو ڕۆڵە تاکو دوا ساتەکانی مرۆڤ بەردەوامە. بەپێی توێژینەوەیەك کە لەسەر 3 هەزار کەسی ئەورووپی کراوە دەرکەوتووە کە ئەوانەی کە لە خواردنی ڕۆژانەیاندا ڤیتامین Dیان بەکارهێناوە زیاتر توانای ڕاگرتنی زەینیان هەبووە و کەمتر تووشی نەخۆشی ئالزایمەر "لەبیرچوونەوە" بوونە. پسپۆڕانی بواری تەندروستی لە زانکۆی مانچستەر لە بەریتانیا بۆچوونیان وایە ڤیتامین D لەگەڵ خانەکانی پێکهێنەری مێشك پەیوەندییەکی نزیکی هەیە. هەرچەندە توێژەروان بۆیان دەرنەکەوتووە هۆکاری ئەوەی کە ڤیتامین D یارمەتی کارایی زەینی مرۆڤ دەدات چییە. دیارە سەرچاوەی گرنگی ڤیتامین D تیشکی خۆرە، هەرچەندە لە گۆشتی ماسیشدا تا ڕادەیەکی بەرچاو هەیە. توێژەروان دڵنیان ڕەنگە ڤیتامین D چالاکی هۆرمۆنی پاراستنی مێشك بەهێز بکات.

تاکو پێتان دەکرێ خەیار بخۆن

خیار ناوی زانستییەکەی (Cucumis Sativus)ە، کە بە کوردی هارۆشی پێدەگوترێ، میوەیەکی گیاییە، مێژووی دۆزینەوەی بۆ وڵاتی هیندوستان دەگەڕێتەوە و لەوێوە بۆ ناوچەکانی جیهان گوازراوەتەوە، ئەو میوەیە نزیکەی بیست سەدە بەر لە زایین لەلایەن میسرییەکانەوە سوودی لێوەرگیراوە. بەناوبانگترین ناوچەی بەرهەمهێنەری خیاریش ویلایەتی فلۆریدای ئەمەریکایە.

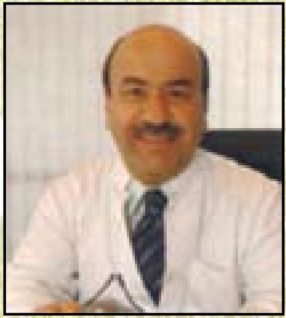
خیار لەبەشی میوە ساردەکاندایە و یارمەتیدەری هەرس کردنی خۆراك دەدات. خیار مێز هێنەرە و خوێن پاڵاوتە دەکات، سوپی خەیار مێزگیران چارەسەر دەکات، خەیار بۆ تینویەتی باشە. گەر خەیار پارچە پارچە بکەی و لەسەر چین و گنجەکانی پێستی دابنێی پێست نوێ دەکاتەوە. بۆ پێستی چەور خەیار بە ئاوی پاڵوێراو بشوون و لەسەر پێستتان دابنێن چەوری نامێنێ. خواردن و بۆن کردنی و دانانی خەیار لەسەر ناوچەوان دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ژانەسەر. دلۆپ دلۆپ ئاوی خەیار لە لوت کردن دەبێتە هۆی ئەوەی لووتت تووشی گیران نەیەت، هەروەها خەیار بۆ کەم خەوی زۆر بەسوودە. ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە تاکو پێیان دەکرێ خەیار بخۆن.

بەڵام ئەوانەی کە گەدەیان تووشی ئازار بووە نابێ خەیار زۆر بخۆن، هەروەها ئەوەی دڵە کزیان هەیە، بۆ ئاگاداری زیاتر دەبێ هەمیشە خەیار بەر لەنانخواردن بخورێت.

تەکنەلۆژیای تازە تا چەند حاڵەتەکانی نەزۆکی ئافرەتان چارەسەر دەکات؟

ئا: سۆلاف

نەزۆکی ئافرەت یەکێکە لەو گرفتانەی کە هەندێك ئافرەت پێیەوە دەناڵێنن و لە نیعمەتی دایکایەتی (Mather hood) بێ بەشیان دەکات، کە لەراستیدا دایکایەتی بەشێکە لەو پێکهاتەی فەسلەجی ئافرەت، بەڵام پێشکەوتنی تەکنلۆژیای پزیشکی بەشێکی هۆیەکانی نەزۆکی ئافرەتی چارەسەرکردووە لەو بوارەش پێشکەوتنی گەورە بەدەست هاتووە، بە قسەی (د. وائل سمور) کە یەکێکە لەو پزیشکە پسپۆڕانەی لە بواری لە دایك بوون و نەخۆشییەکانی ئافرەت، بروانامەی زانستی باڵای هەیە دەڵێ:



د. وائل سمور

لە کۆتاییەکانی سەدەی رابردوو (بیست) بواری تەکنۆلۆژیای پزیشکی بەتایبەتی پێنۆڕی نەشتەرگەری و دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی ئافرەتان، پێشکەوتنی گەورەی بەخۆوە بینیووە و توانراوە، زۆر نەخۆش و بەشێکی زۆری حاڵەتەکانی نەزۆکی ئافرەتانی پێ چارەسەر بکرێت، ئێستا کە بەشێکی زۆری نەشتەرگەرییەکانی وەك هەڵگرتنی کیس لەسەر هێلکەدانەکان و نەهێشتنی سکپڕی لەدەرەوەی منداڵدان، تا دەگاتە بە نەشتەرگەرییە ئاڵۆز و زەحمەتەکانی وەك لێکردنەوەی گرێی ریشاڵی و لێکردنەوەی منداڵدان بەو جۆرە پێنۆڕانە دەکرێت کە تەکنۆلۆژیایی پزیشکی رەخساندوویەتی، جگە لەوەش هەر وەك (د. وائل سمور) جەختی لەسەر دەکاتەوە ئێستا ئەو هۆکارانەی کە دەبنە کۆسپ لەبەردەم دروستبوونی سکپڕی ئەوانەش هەر بە پێنۆڕی تازەکە پێنۆڕی نەشتەرگەرین (المناظير الجراحية) چارەسەر دەکرێن، وەك پێکەوە نووساوەکان (الالتصاقات) و کیسی سەر هێلکەدانەکان و گرێیە پیس و شێرپەنجییەکان و گرێییەکانی دیکە هەر بەو رێگەیە، واتە بە رێگەی (پێنۆڕی نەشتەرگەی) چارەسەر دەکرێن، بێ ئەوەی پێویست بە هەڵزڕانی سك و کردنەوەی برینێکی گەورە لێی بکات، زۆر هەر بەو ئامێرانەوە حاڵەتەکانی پێکەوە نووسان چارەسەر دەکرێن ئەویش بەکردنەوەی بۆرییە گیراوەکان، وەك کردنەوەی گیرانی کەناڵەکانی (فالوپ) کە لەوانەیە گیرانەکان لە ناوەراستی یا لەلایەکی یەکێ لە کونەکانی کەناڵەکە بێت، ئەم جۆرە چارەسەریانە رێژەی سکپڕبوون بە ئاستێکی زۆر بەرز زیاد دەکات.

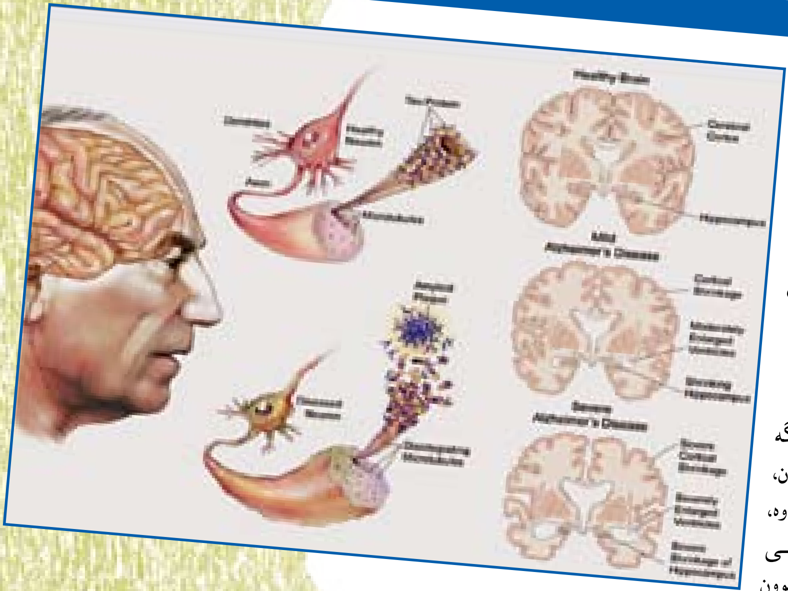
زۆرجار نەخۆش ناو پۆشە پەردەی منداڵدانی کە پێی دەگوترێ (مرض بكاتة الرحم المهاجرة) رێژەی چارەسەربوون بە پێنۆڕی نەشتەرگەری زۆر زیاتر و دڵنیاکەرەوەتر لە چاو نەشتەرگەری کلاسیکی، جگە لەوەی چارەسەرکردنی ئەو جۆرە نەخۆشیانە لەسەرریکەوە، زامنترە، هەروەها ماوەی مانەوەی نەخۆش و نەخۆشخانە زۆر کەمترە، کە لە زۆربەی حاڵەتەکان لە رۆژێك دوان زیاتر ناخایەنێت، هەروەها رێژەی سەرهەڵدان و پەیدابوونی ماکانیشی کەمترە و سووکترە هەروەها پزیشکی نەشتەرگەر ناچار نابێت، پزیشکی گەورە بکاتەوە و نەخۆشی برە خوێنێکی زۆر لێبروات، لەم حاڵاتانەش ئەندامەکانی ناوەوە بەهۆی ئەوەی پزیشك تەنیا کونێکی یەك دوو سانتیمەتر دەکاتەوە، تووشی هەڵزڕان و بریندارکردن و خوێن لەبەر رۆیشتن و زەرەر و زیانی دیکە نابن، بەتایبەتی ئەندامەکانی ناو سك و حەوزی نەخۆش.

ئینجا جگە لەمانەش لە حاڵەتەکانی نەزۆکی دا بەهۆی ئەم ئامێرە تازانەوە پزیشك تەنیا پشت بە پشکنینی خوێن و تیشك نا بەستێ، بۆ ئەوەی چارەسەر بۆ نەخۆش بنووسێ بەڵکو راستەوخۆ دەچێتە ناو هەناوی نەخۆشی و گرفتەکە دەستنیشان دەکات.

بواری تەکنۆلۆژیای پزیشکی بەتایبەتی پێنۆڕی نەشتەرگەری و دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی ئافرەتان، پێشکەوتنی گەورەی بەخۆوە بینیووە و توانراوە، زۆر نەخۆش و بەشێکی زۆری حاڵەتەکانی نەزۆکی ئافرەتانی پێ چارەسەر بکرێت.

٦٥٠ هەزار کەس تووشی ئەم نەخۆشییە بوون

ئەلزەهایمەر هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییە ئاڵۆزە



نەخۆشی (ئەلزەهایمەر) نەخۆشییەکی ئاڵۆز و سەختە، بەتایبەتی ئەگەر زانیمان نەخۆشییەکە کە تووشی خانەکانی مێشك دەبێت و مێشکی مرۆڤ بەهۆیەوە تووشی هەوکردنی توond و کوشندە دەبێت، ئەمە وا دەکات مێشك فرمانەکانی تێکبچێت و کەسی تووشبوو وەکو نەخۆشێکی خەرەخاوی لێدێت.

ئامارەکانیش دەریدەخەن کە ڕێژەی تووشبووان بەم نەخۆشییە لە زیادبوونی بەردەوام دایە، هەر بۆ نموونە ساڵی (٢٠٠١) تێکرای تووشبووان بەم نەخۆشییە ئەوانەی تۆماکراون (٣٥٠) هەزار کەسی بووە، ساڵی (٢٠٠٢) یش بۆتە (٦٥٠) هەزار کەس، تا ئێستا بۆ لێکدانەوەی ئەم نەخۆشییە تیۆر و لێکدانەوەی جۆراوجۆر لە ئارادایە ، بەتایبەتی لەمەڕ شیکردنەوەی هۆکارەکانی تووشبوون بەم نەخۆشییە، بەڵام نوێترین لێکۆڵینەوە هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییەی بەم شێوەیەی خوارەوە خستۆتە ڕوو...

هۆکارە زانراوەکان

یەکەم: تەمەن: یەکێ لەو هۆکارانەی کە مشتومڕو گفتوگۆ قبوڵ ناکات تەمەن، مرۆڤ چەند بە ساڵدا بچێت هێندەم زیاتر دووچاری تووشبوون بەم نەخۆشییە دەبێت، جا ئەوانەی لە ناوەڕاستی تەمەنن بەرێژەی (٥٪) تووشی دەبن، بەتایبەتی ئەوانەی لەسەرووی (٦٥) ساڵییەوەن، بەڵام ئەو کەسانەی کە لەسەرووی تەمەنی (٨٠) ساڵییەوەن بەرێژەی (٣٠٪) ئەگەری تووشبوونیان هەیە.

دووەم: پێشینەیی خێزانی:- مەبەست لە پێشینەی خێزانی لەبەرچاوگرتن هۆکاری کێشییە ئەوەشی مشتومۆ هەڵناگرێ، واتە هۆکارێکی سەلمێندراو و مسۆگەرە.

سێیەم: هەندێ لەشێوەکانی لە دەستدانی یادەوەری:

ئەو جۆرە کەسانە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا هیچ جۆرە کێشە و گرفتێکیان نییە، هەست بە هیچ ئێش و ئازارێك ناکات، تەنیا ئەوە نەبێ کە هەست بە هەندێ کەم زەینی دەکەن، واتە شت لەبیر دەکەن و زۆرجار بەخۆشییان دەڵێن: بەخوا زەینم کوێر بووە، بەڵام ئەم وردە وردە، زیاد دەکات، تا دەگاتە زەین کوێرییەکی ڕاستەقینە، ئیتر ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆیەك بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکە ئەم حاڵەتە پێشوەختە دەکرێ بەهەندێ پشکنینی تایبەت دەستنیشان بکرێت.

ئەو هۆکارانەی کە پێویستە لێی دڵنیابین

هەندێ هۆکار هەن، جگە لەوانەی کە باسمان کردن، پێویستە لەنەخۆش بکۆڵینەوە، چونکە دەبنە هۆیەکی ناڕاستەوخۆ لە تووشبوون بەنەخۆشییەکە، وەك ئەمانەی خوارەوە:

یەکەم: جۆری ڕەگەز: بەپێی لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە کەوا ڕەگەزی (مێ) زێتر تووشی (ئەلزەهایمەر) دەبێت لە چاو ڕەگەزی (نێر) بەو پێیەی کە ناوەندی تەمەنی (مێ) لە پیاو زیاترە، واتە ئافرەت بەو پێیەی کە ناوەندی تەمەنی زیاترە و واتە ئافرەت بە تەمەنتر و گەورەتر دەبێت لە پیاو و زیاتر دەژی، بۆیە ئەگەری تووشبوونی بەنەخۆشییەکە زۆرترە، بەڵام وەکو دەڵێن هێشتا زانایان ئەوەیان بە تەواوی بۆ ساغ نەبۆتەوە.

دووەم: ئاستی خوێندن: هەندێ لە توێژەران گەیشتوونەتە ئەو باوەڕەی کە ئەوانەی ئاستی خوێندن و فێربوونیان کەمترە، زیاتر تووشی دەبن لەوانەی کە ئاستی خوێندن بەرزتر و خاوەنی بڕوانامەن.

سێیەم: بەرکەوتنەکانی مێشك: بەتایبەتیش ئەو شۆکانەی کە بە شۆکی دەماغی دادەنرێن، ئەو جۆرە کەسانەش زێتر ئەگەری تووشبوونیان لە کەسانی ئاسایی تێدایە، چونکە ئەو جۆرە شۆکە دەبێتە هۆیەك بۆ زیاتر دەردانی هۆرمۆنی (بیتا ئەمیلوید) لە مێشکدا، ئەوەش دەبێتە هۆی دروستبوونی خەپڵەی تێکشاو و دواجاریش تووشبوون بە ((ئەلزەهایمەر).

ئەو هۆکارانەی مایەی مشتومۆی نێو زانایانن

گەردیلەی ئازاد:ئەم گەردیلانە بوونەتە مایەی بەیاخدانی توێژەران و زانایانی ئەم بوارە، چونکە دەرکەوتووە زیادبوونی ئەم جۆرە گەردیلانە دەبێتە هۆی تووشبون بە دڵەڕاوێکی و ئۆکساندنی خانەکان، سەبارەت بە مێشکیش دەبێتە هۆی لە ناوچوونی دەمارە خانەکان، بەڵام ئەم شتە دواجار ملکەچی کۆمەڵێك مەرجی دیکەین، ئینجا دەبێتە هۆی ئەم لە ناوچوونە.

- کەمی ڤیتامینەکان: ئەمە دەرەنجامێکی سروشتی هۆکارەکەی پێشترە، چونکە کەمی ڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامینی (A.C.E) دەبێتە هۆی پەیدابوونی گەردیلە ئازارەکان، بۆیە ئەگەر لەشی مرۆڤ بڕی پێویستی خۆی لە ڤیتامینەکان وەرگرت ئیدی ئەوە خۆی بە نەهێشتنی دروستبوونی ئەو گەردیلانە هەڵدەشێ، وەکو ئاشکراشە کەمبوونی ڤیتامین توانا زەمینیەکانی مێشك و بەتایبەتیش دەمارە خانەکان کەم دەکاتەوە.

- کەمی هۆرمۆنی ئیسترۆجین:

زۆرێك لە لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە ئەو ئافرەتانەی کە لە تەمەنی بێئومێدی دا چارەسەری هۆڕمۆنی وەردەگرن، وەك پڕکردنەوەی ئەو کەمبوونەوە هۆڕمۆنییەی ئافرەت لەو تەمەنەدا دووچاری دێت، وا دەکات، جۆرە بەرگرییەك دژ بەو نەخۆشییە دروست بێت..

ئەم دەرەنجامانە هێشتا مایەی مشتومڕی نێو زانایانن و هێشتا زۆرێك لە توێژەران و پزیشکانی پسپۆڕی ئەو بوارە دەرەنجامی سەد دەر سەدیان دەوێ بۆ ئەوەی وەك ڕێسا بیانسەلمێنن.

> زەین کوێرییەکی ڕاستەقینە، ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆیەک بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکە