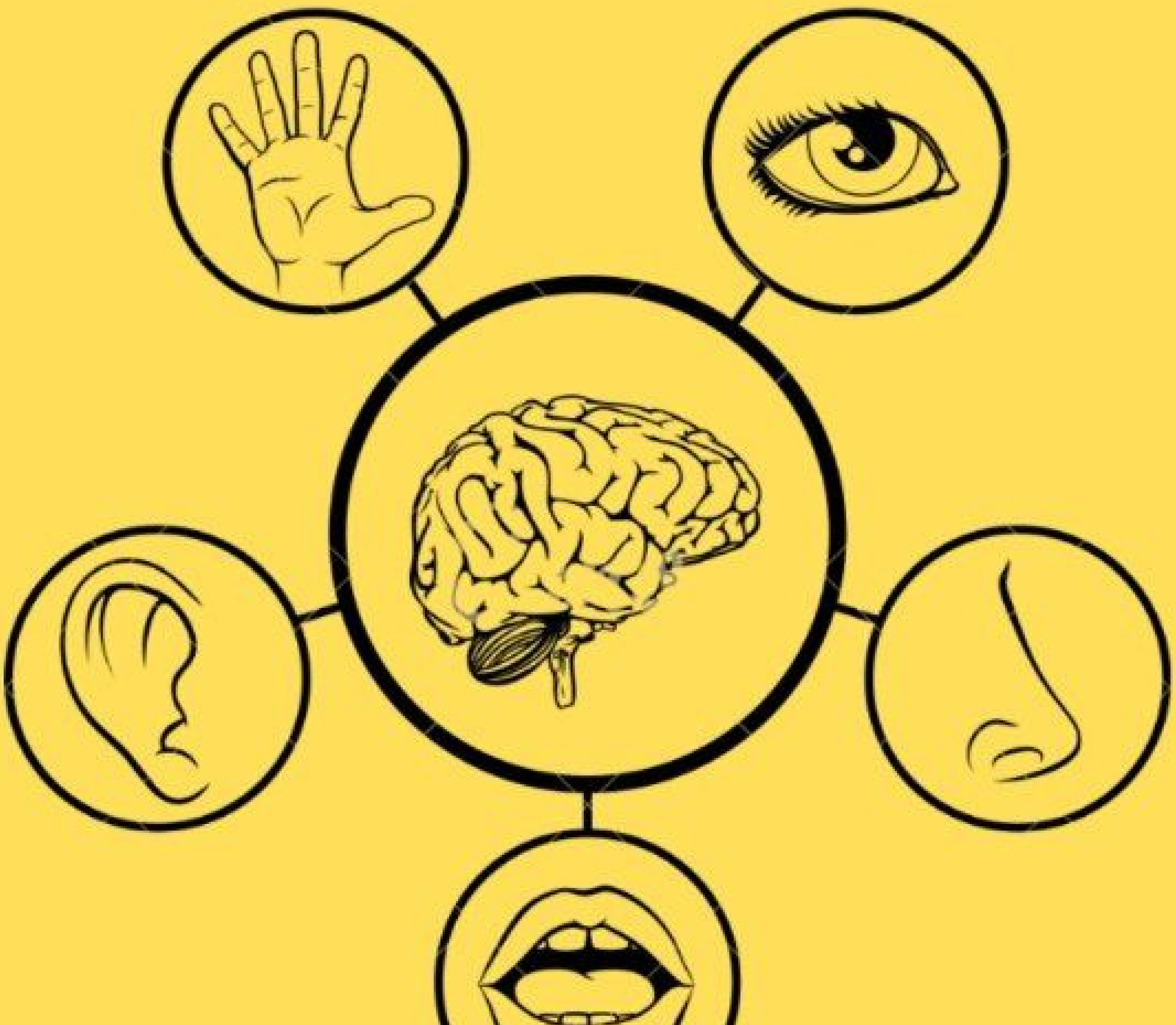
APGS

پێـــــنج هەستەوەرەکان



نوسینی پەرتوک

گروپی APGS

2022

APGS

ناوەڕۆکی پەرتوک

ناوی پەرتوک

پێنج هەستەوەرەکان

نوسەری پەرتوک

گروپی APGS

دیزاینی پەرتوک

گروپی APGS

APGS

نووسەرەکان

محمد انوەر   ڕاژە کاروان

ئەمیرە ئەکڕەم   چنور هادی

نەشئە حەسەن   ساوین صباح

کنعان حتم   کاژە کاروان

ایمان لوقمان   تەبا طالب

APGS

پێشەکی

بەناوی خودای گەورە و باڵادەســــــت
بەناوی ئەو خودایەی هەمــــوو شتێکی زۆر بەوردی دروســــت کردووە

ئەم پەرتوکە زانیاری تێدایە، زانیاریەکان زانستین پەرتوکەکە باس لە پێنج هەستەکانی مرۆڤ دەکات

بە هەوڵ و ماندووبوونی گروپی
نوسەرانی APGS
پەرتوکەکە نوسراوە

APGS

خشتـــەی بابـەتەکان

بابەتەکان	لاپەڕە
هەستی بەرکەوتن	5
هەستی بیستن	26
هەستی بۆنکردن	43
هەستی بینین	67
هەستی تامکردن	89

یەکەم

هەستی بەرکەوتن و ئەندامە هەستەوەرەکان

هەستی بەرکەوتن چییە؟

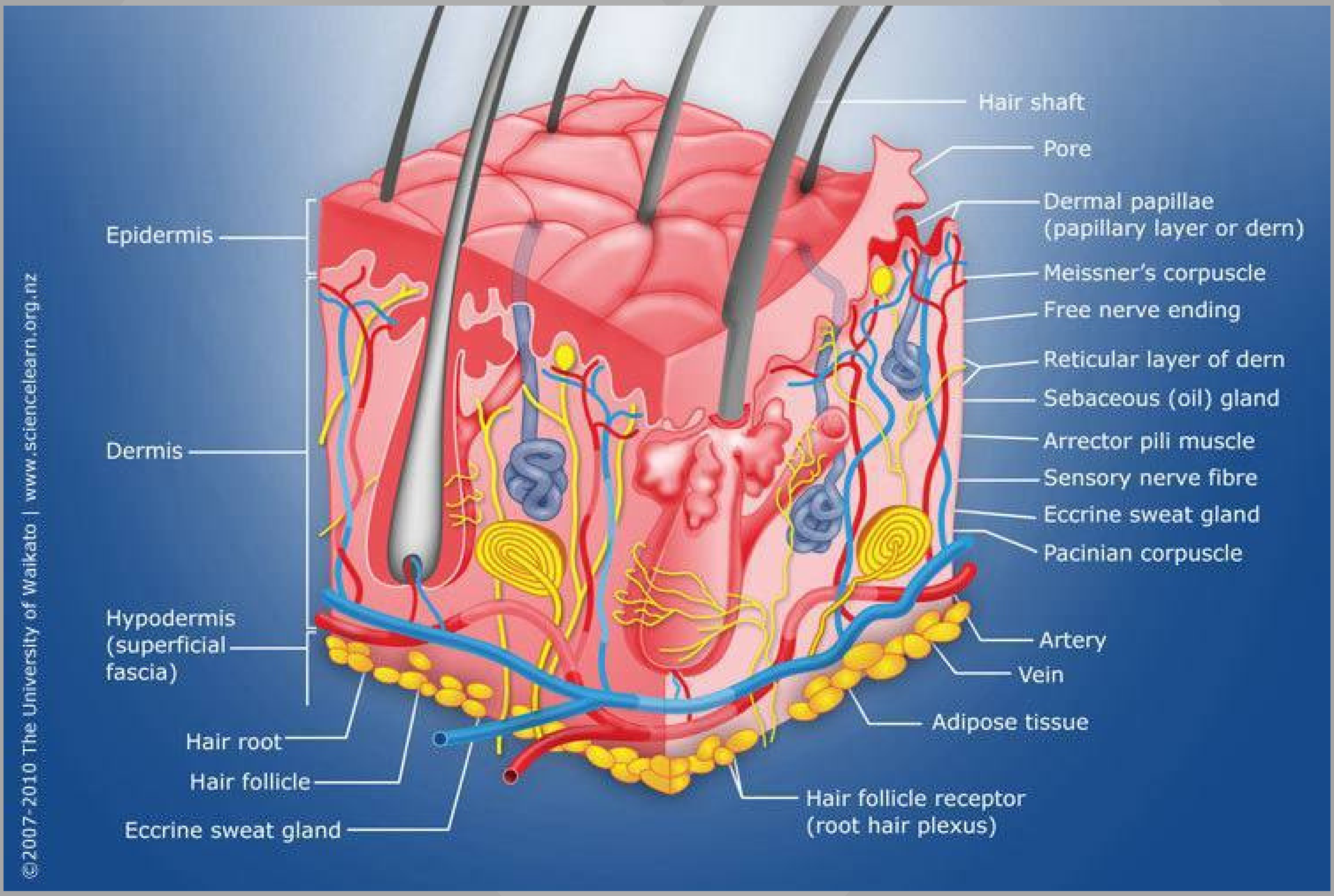
هەستی بەرکەوتن یان دەستلێدان یەکێکە لە پێنج هەستەکانی مرۆڤ، کە لەڕێیەوە پەیوەندی لە نێوان ژینگەی ناوەوە و دەرەوەی جەستەدا دەبەسترێت و ڕێگەمان دەدات لەڕێی بەرکەوتنەوە بە ماددە فیزیکییەکانی دەوروبەرمان کارتێکراوبین، هەستی بەرکەوتن یەکەم هەستە کە کۆرپەلە لە ناو سکی دایکیدا هەستی پێدەکات لە کاتێکدا کە تەمەنی تەنیا هەشت هەفتەیە ئەم هەستە لە لێو و ڕوومەتەکانیدا کارادەبێت وە کاتێک تەمەنی دەگاتە ١٤ هەفتە ئەم هەستە لە تەواوی ئەندامەکانی تری جەستەی کارادەبێت و وەڵامدەداتەوە

کامە ئەندام لێی بەرپرسە؟
ڕەنگە تا ئێستا وامان زانیبێت کە دەستەکان تاکە بەشی جەستەن کە بەرپرسن لە هەستی بەرکەوتن، بەڵام لە ڕاستییدا ئەو بەشەی جەستە کە بەرپرسە لە هەستی بەرکەوتن ئەندامی پێستە، کە ڕووپۆشی تەواوی جەستەمان دەکات نەک تەنها دەستەکان، پێست گەورەترین هەستە ئەندامە تەنانەت گەورەترین ئەندامە لە تەواوی جەستەی مرۆڤ کە ڕووبەرەکەی لەکەسێکی پێگەیشتوودا دەگاتە دوو مەتر چوارگۆشە(٢م٢). پێست لە چەند چینێک پێکهاتووە

١/چینە زۆر بەرزەکە پێی دەوترێت توێژ کە تاکە چینی پێستە تۆ دەتوانی بیبینیت، توێژ لە خانەی پێستی مردوو دروست کراوە، وە دژە ئاوە و بەشێوەیەک دەوری چینەکانی تری پێست دەدات کە دەکەونە ژێرەوەی و دەبێتە هۆی پاراستنیان وە ماددەی میلانینی تێدایە کە جەستە لە تیشکی زیانبەخشی خۆر دەپارێزێت و لە شێوەی بەربەستێک لە دژی ماددە زیانبەخشەکانی وەک: میکرۆب، ڤایرۆس و بەکتریاکان...هتد دەوەستێت، هەروەها میلانین بەرپرسە لە پێدانی ڕەنگ بە پێست، کاتێک تۆ ماوەیەک لەبەر خۆر دەوەستیت ڕێژەی دەردانی میلانین لە ڕووی توێژ زیاددەکات کە دەبێتە هۆی تاریکبوونی پێست ئەمەش بۆ زیاتر پاراستنی پێست بەسوودە. هەروەها توێژ خانەی زۆر هەستیاری تێدایە کە پێی دەوترێت وەرگرەکانی بەرکەوتن کە زانیاری جۆراوجۆر دەدات بە مێشک دەربارەی ئەو ژینگەیەی کە جەستە تێیدایە

٢/چینی دووەمی پێست ناودەبرێت بە بن توێژ، بن توێژ چینی دووەمی پێستە کە ٩٠ی ئەستوری پێست پێکدەهێنێت وە ڕەگی موو، ڕژێنەکان، مولولەکانی خوێن، هەرییەکە لە پرۆتینەکانی کۆلاجین(کە بەرپرسە لە هێشتنەوەی خانە پێستەکان بە بەهێزی و خۆڕاگری) و ئیلاستین(کە پێست نەرم دەکات و شێوەکەی لە کاتی کشان دەپارێزێت) و کۆتاییی دەمارەکان و جۆرەها هەستە وەرگر لەخۆدەگرێت، ئەرکە سەرەکییەکەی بریتییە لە پشتگیریکردنی توێژ بە بڵاوکردنەوەی مادەی خۆراکی بۆی و جێگرتنەوەی خانە پێستەکان کە لە چینی سەرەوەی توێژ لەناودەچن، خانە نوێکان لە نێوان بن توێژ و توێژ پێکدێن و بە هێواشی بەرەو ڕووکەشی پێست پاڵ دەنرێن بۆ ئەوەی بتوانن شوێنی خانە مردووەکانی پێست بگرنەوە. وە چینی بن توێژ پاشەڕۆکانی لە ڕێی چینی توێژ فڕێدەداتە دەرەوەی جەستە

3/کۆتا چینی پێست پێیدەوترێت چینی ژێر
چەوری، ئەم چینە لە شانە چەورییەکان و
بەستەرە شانەکان پێکدێت، کە یارمەت ڕێکستنی
پلەی گەرمی جەستە دەدات وە شانەکانی ژێر
پێست لە زیان دەپارێزێت.
پێست تەنها ئێسک و ئەندامەکانت ناپۆشێت،
چەند کردارێکی تری هەیە
چینێکی پاراستن پێکدێنێت کە بەکتریا و
قەوزەکان لە دەرەوە دەهێڵێتەوە
لەش لە وشک بوونەوە دەوەستێنێت
لە کاتی بەرکەوتنی تیشکی خۆر ماددەکانی
پێست خۆیان دەگۆڕن بۆ ماددەیەکی
بەرهەمهێنراوی ڤیتامین دی کە توانای
دروستکردنی زەیتی پاراستنی هەیە، ڤیتامین
دی بۆ ئێسکە تەندروستەکانیش گرینگە
ئارەقە بەرهەم دەهێنێت کە بەژدارە لە ڕێک
خستنی پلەی گەرمی لەش، وە هەروەها
یارمەتی ڕزگاربوونی لەش لە ماددە کیمیاییە
نەخوازراوەکانی وەک خوێ دەدات


Hair shaft
Pore
Dermal papillae
(papillary layer or dern)
Meissner's corpuscle
Free nerve ending
Reticular layer of dern
Sebaceous (oil) gland
Arrector pili muscle
Sensory nerve fibre
Eccrine sweat gland
Pacinian corpuscle
Artery
Vein
Adipose tissue
Hair follicle receptor
(root hair plexus)
Epidermis
Dermis
Hypodermis
(superficial
fascia)
Hair root
Hair follicle
Eccrine sweat gland
©2007-2010 The University of Waikato | www.sciencelearn.org.nz

هەستە وەرگرەکان لە پێستدا خانە
دەمارەکانن کە مێشک ئاگادار دەکەنەوە
دەربارەی هەستەکانی دەوروبەر جا چ
بەرکەوتن بێت یان ئازار یان هەر
هەستێکی تر. هەستە وەرگرەکان دوو
جۆری سەرەکی هەیە

١/گەرمییە وەرگرەکان، ئەو وەرگرانەن
کەوا بە پلەی گەرمی کارتێدەکرێن
ئەمانە زانیاریت سەبارەت بە پلەی
گەرمی پێ دەدەن، دوو جۆر وەرگری
گەرمی هەن ئەوانیش

•هەستەوەری گەرمی: بە پلەی گەرمی
بەرز کارتێکراو دەبن، کارتێکراودەبن
کاتێک پلەی گەرمی پێست بۆ سەروو
(86 ° F)
بەرزدەبێتەوە وە زۆر هەستیار دەبن
کاتێک پلەی گەرمی دەگات
(113 ° F)
بەڵام کاتێک پلەی گەرمی بۆ سەرووتر
113 ° Fبەرزدەبێتەوە ئازار وەرگرەکان
کارادەبن تا مێشک ئاگاداربکەنەوە بۆ
ئەوەی زیان بە پێست نەگات

هەستەوەری ساردی: بە پلەی گەرمی نزم•
کارتێکراو دەبن، کارتێکراودەبن کاتێک پلەی
گەرمی پێست لە خوار
(95 ° F)
وە زۆر هەستیار دەبن کاتێک پلەی گەرمی
دەبێتە
(77 ° F)
وە کاتێک پلەی گەرمی نزمدەبێتەوە بۆ خوار
(41 ° F) هەستەوەرەکانی ساردی
لەبەر ئەوەیە کە پێ یان، لەکاردەکەوێ
دەستەکانت دەست دەکەن بە بێهۆشبوون
کاتێک بۆ ماوەیەکی درێژ دەیانخەیتە ژێر
ئاوەوە

٢/وەرگرە میکانیکییەکان (ئەو وەرگرانەن کەوا بە گۆڕانە میکانیکییەکان کارتێدەکرێن):
ئەمانە بە جەستەت دەڵێن لە پاڵدان/ ڕاکێشانی هێزەکان و جووڵەی جەستە و بەرپرسیارن لە وەرگێڕانی ئەم هێزە جەستەییانە بۆ ناو دەمارەکان لە نێو ئەم کۆمەڵەی وەرگرە دا پێکهاتووە بریتین لە

•Pacinian corpuscles

ئەو وەرگرانەن کە پەستانی بەرز و تیشکدانەوەکانی پەستانی زۆر دەدۆزنەوە

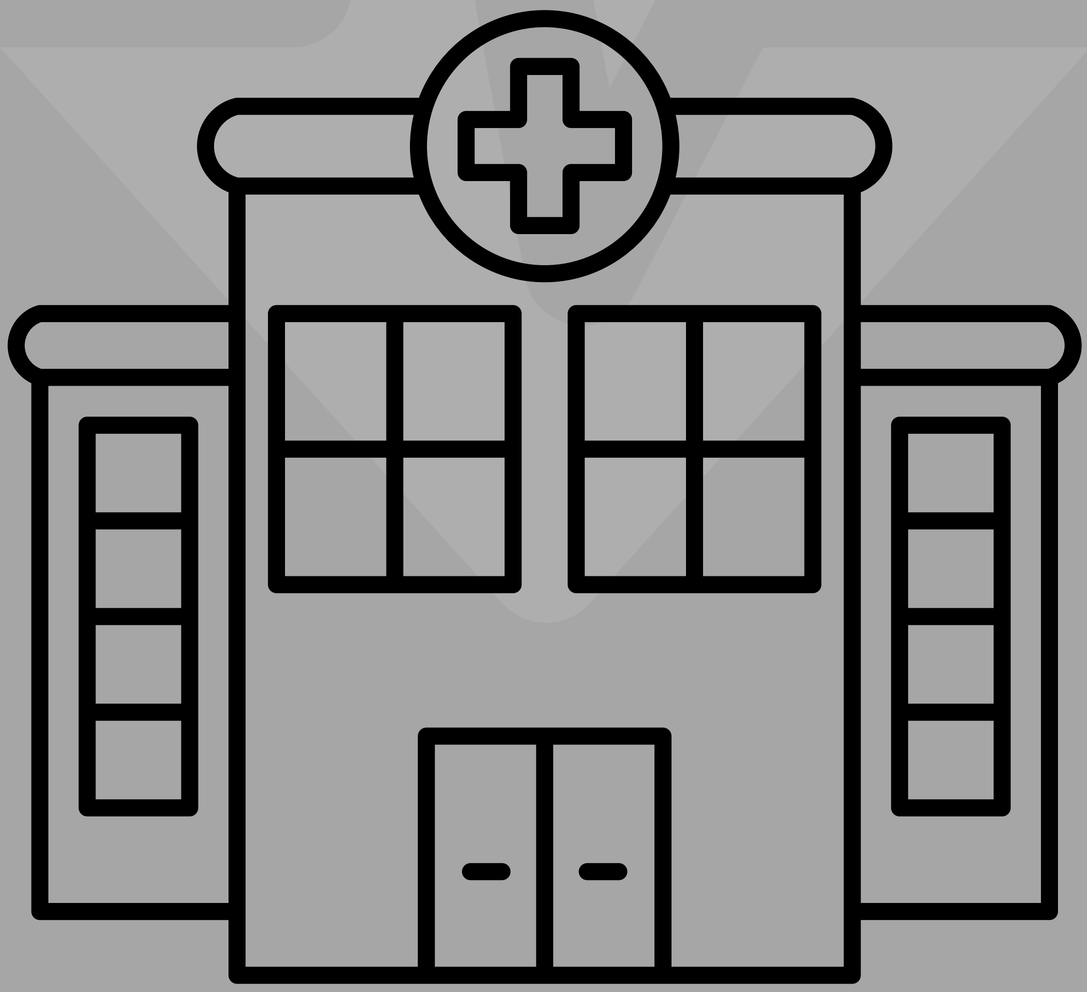
•Meissner's corpuscles

ئەو وەرگرانەن کە بەرپرسن لە دۆزینەوەی دەستلێدانی ڕوناکی لە پێستی پەنجەکان و لێوەکان و پاککەرەوەکانی جەستە و گۆی مەمک

•Merkel's discs

ئەو وەرگرانەن کە زانیاری تایبەت بە پەستان و شانەکان دابین دەکەن و لەو ناوچانەدا دەدۆزرێنەوە کە لە لای سەری پەنجەن

جگە لەم دوو وەرگرە سەرەکییە چەند وەرگرێکی تریش لە پێستدا هەن لەوانە ئازار وەرگرەکان کە بە بوونی ئازار و نەخۆشی کارتێکراو دەبن وە وەرگری خۆیی کە هاندەر وەردەگرێت لە ناو جەستەوە، وەڵامی شوێن و جوڵە دەداتەوە

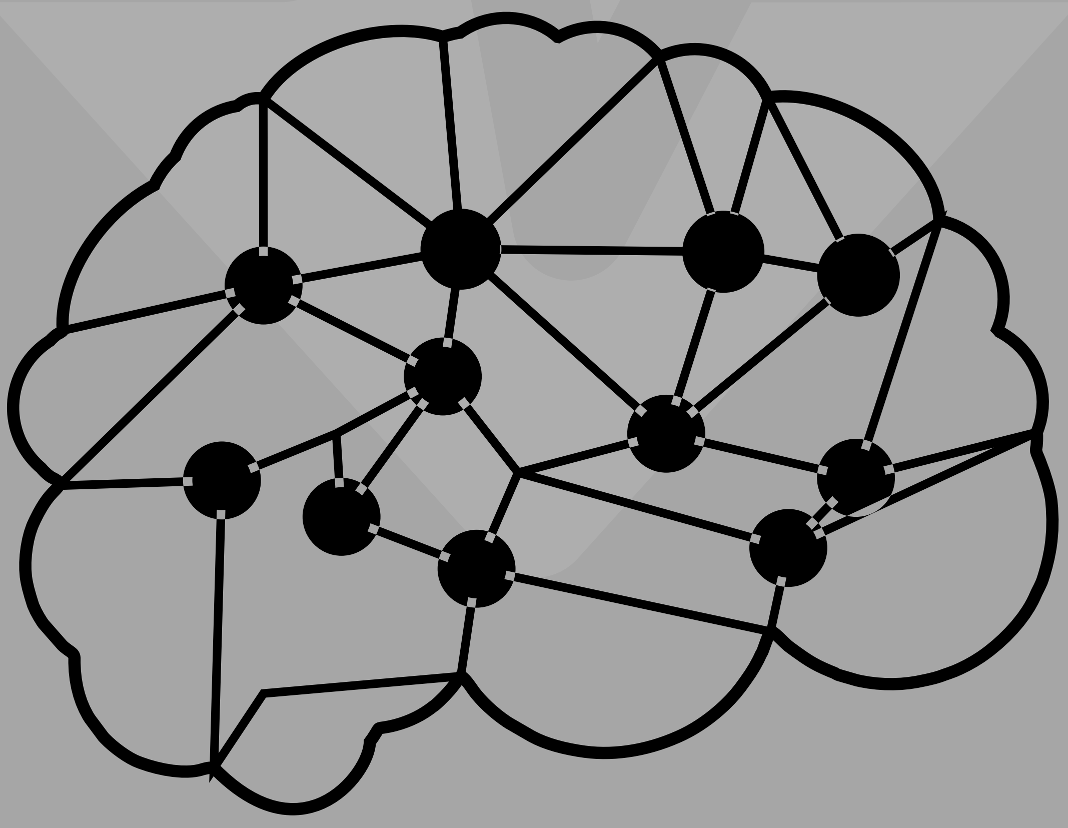


میکانیزمی بەرکەوتن چۆن ڕوودەدات؟
وەرگرەکان کارتێکراوەکانی کیمیایی، گەرمایی یان میکانیکی دەگۆڕن بۆ نیشانەی کارەبایی، نیشانەکان بە درێژایی تەوەرەکان* (درێژکراوەی خانە دەمارەکان یان دەمارەکان) گەشت دەکەن، بە درێژایی لیدانی کارەبایی لە دەمارەوە بۆ دەمارەکان تا دەگاتە دڕکە پەتک، دڕکە پەتک نیشانەی هاتوو دەبات و دەینێرێت بۆ ناوچەکانی مێشک کە ئەویش وەریان دەگرێت و لێکیان دەداتەوە، هەروەک دەزانین لە مێشکدا، هەستەکان بە بەکارهێنانی ئەزموونەکانی پێشوومان و تایبەتمەندیەکانی وەرگرەکان لێک دەدرێنەوە

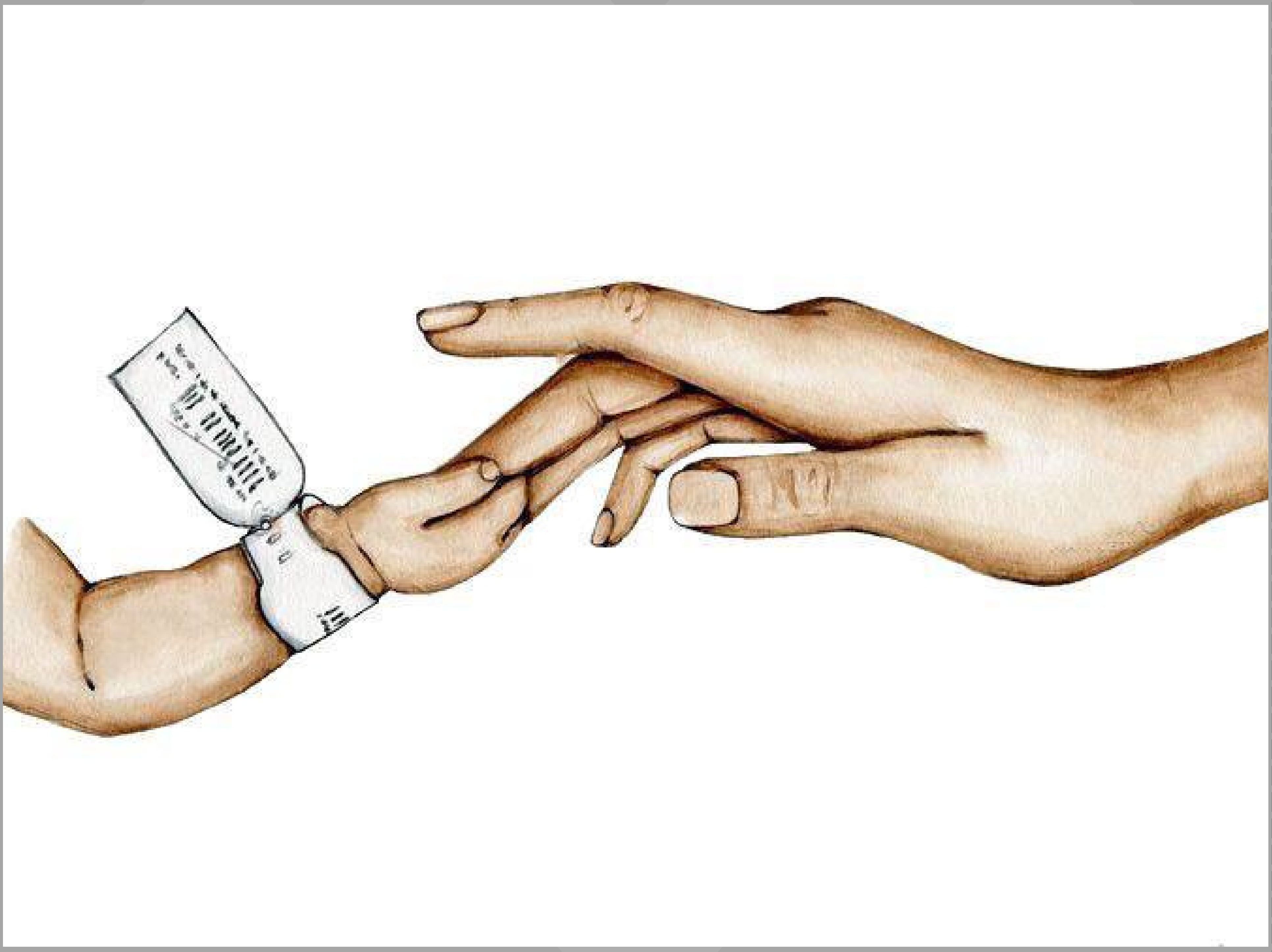
*تەوەرەکان: بەشێکی دەمارە خانەکانن کە شێوەیدرێژبووەوەن دەکەونە دەرەوەی لەشەخانەکان زانیاری دەگوازنەوە بۆ دوور لە دەمارە خانە

لە ڕووی دەروونیەوە هەستی بەرکەوتن چ کاریگەرییێکی هەیە؟

پێویستی بەرکەوتن لە مرۆڤ یەکێکە لە سەرەتاییترین پێداویستیەکانمان، بێبەشبوونی تاک لە بەرکەوتن دەکرێت ببێتە هۆی دەرەنجامی تەندروستی نەرێنی وەک دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، و ناڕێکی لە سیستەمی بەرگری



لەڕێی چەندین توێژینەوەی زانستی گرنگی بەرکەوتن و دەست لێدان دوپاتکراوەتەوە، لە ئاکامی توێژینەوەیەکدا کەلەسەر منداڵانی هەتیوخانەیەک لە ڕۆمانیا کراوە دەرکەوتووە منداڵانی هەتیوخانەکە ئاستی گەشە و باڵایان زۆر نزمترە بە بەراورد بەو منداڵانەی لەناو خێزانەکانیانن و بەردەوام بەرکەوتنیان لەگەڵ دایک و باوک و ئەندامانی تری خێزانەکەیان هەیە، وە تەنانەت کاریگەری بەرکەوتن بەڕادەیەکە کە لە یەکەم کاتژمێری دوای لە دایکبوونی منداڵ بەرکەوتن و دەست لێدانی منداڵ یارمەتیدەرە لە ڕێکخستنی پلەی گەرمی، تێکرای هەناسەدان و لێدانی دڵ، و کەمکردنەوەی گریانی منداڵەکە و ئارامکردنەوەی، جگە لەوەش بەرکەوتن یارمەتی زیاتر دەردانی هۆرمۆنەکانی بەرپرس لە ئاسودەبوون و هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین دەدات لە جەستەی دایکان دوای لەدایکبوونی کۆرپەلەکانیان



دکتۆر جۆن ڕیڤس، کە دەروونناسێکی پزیشکییە دەڵێت: "بەرکەوتن یەکەم زمانمانە و یەکێک لە پێداویستییە سەرەکیەکانمان”. دەستلێدانی خۆشەویستێکی پارێزراو و باوەڕپێکراو دەتوانێت دڵەڕاوکێ کەم بکاتەوە و هەستی باشبوون بەرز بکاتەوە بەبێ ئەوەی پێویستبکات هیچ شتێکی تر ئەنجامبدیت، لەبەر ئەوە دەست لێدانێکی نەرم یان باوەشێک لە خۆشەویستەکانت یارمەتی باشترکردنی تەندروستی دەروونیت دەدات، هەروەها وات لێدەکات کە بزانیت کەسێک گرنگیت پێ دەدات

چەندە جێی سەرسوڕمانە کە
توێژینەوەکان لەم ساڵانەی دواییدا
گرنگی هەستی بەرکەوتنیان
دۆزیوەتەوە بەڵام پێغەمبەرمان
موحەمەد(دروودی خودای
لەسەربێت)پێش زیاتر لە ١٤٠٠ ساڵ داوای
لە موسڵمانان کردووە دەست بهێنن
بەسەری منداڵانی هەتیودا

لەدەستدانی هەستی بەرکەوتن
ئێمە هەرگیز ناتوانینین پێشبینی
لەدەستدانی هەستی بەرکەوتنمان بکەین، چونکە جگە لە کاتی خەوتن و بێهۆشبوون لە هیچ بارودۆخێکی تردا ناتوانین پێستمان لە هەستکردن بە بەرکەوتن ڕابگرین. هەندێک کەس کە گرفتیان لە هەستی بەرکەوتن پێیان دەوترێت کە (Hypoesthesia)هەیە هەستی بەرکەوتنیان لەدەستداوە بەڵام ئەمانە تەنیا بەشێک لە هەستی بەرکەوتنیان لەدەستداوە نەک هەمووی، بۆنمونە ڕەنگە کەسێک کە ناتوانێت هەست بە گۆڕانی پلەی گەرمی بکات ئەوا تەنها گەرمییە وەرگرەکانی لەکارکەوتوون و ڕەنگە وەرگرە میکانیکییەکانی هیچ کێشەییێکیان نەبێت

چوار ڕاستی سەرنجڕاکێش دەربارەی
هەستی بەرکەوتن:

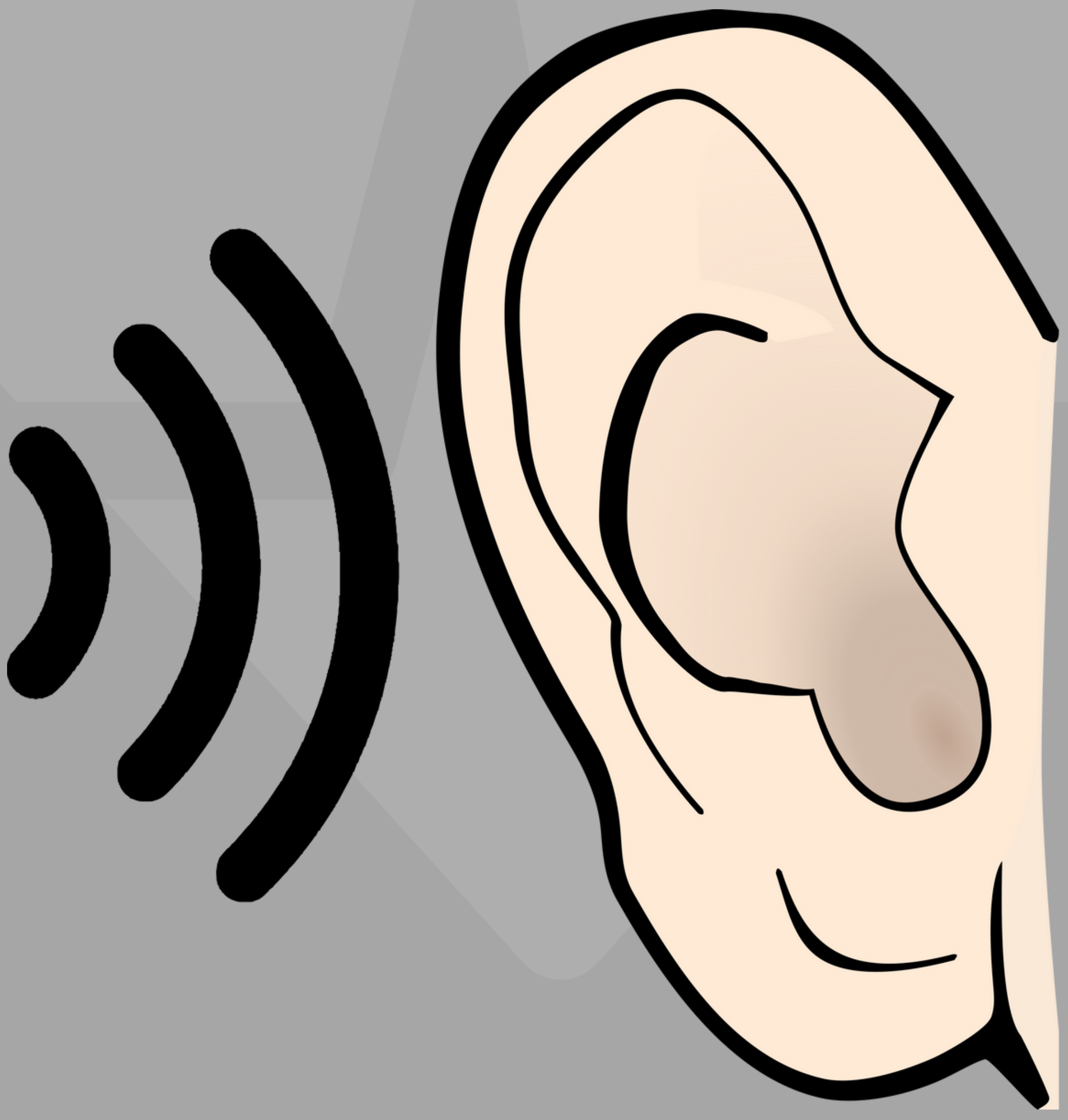
١/هەستی بەرکەوتن لەتەمەنی
هەرزەکاریدا چاڵاکترینە پاشان لەگەڵ
زیادبوونی تەمەن چاڵاکییەکەی
بەنزیکەیی ساڵانە بە ڕێژەی 1 کەم
دەکات

٢/بەشەکانی جەستەی مرۆڤ ڕێژەی
کارتێراویان بە بەرکەوتن لەیەکتر جیاوازە،
لێو و زمان و پەنجەکانت وەرگرەکانی
دەست لێدانیان لە پشت یان سکت
زیاتر هەیە و هەستیارترن بۆ دەست
لێدان

٣/هەستی بەرکەوتن تەنانەت لە
ڕووەکەکانیش هەیە، بۆ نمونە گوڵە
شەرمن کە ناوە زانستییەکەیە
(Mimosa pudica)
کاتێک دەستی لێدەدەیت دەچێتەوە ،
یەک و دەپوکێتەوە
٤/هیچ کاتێک بیرت لەوە کردۆتەوە کە
لەڕێگەی داخستنی چاوەکانت
دەتوانیت ڕێگری لە هەستی بینینت
بکەیت و گوێیەکانت بگریت و ڕێگری لە
بیستنت بکەیت بەڵام تۆ هەرگیز
ناتوانیت بەو شێوازە ڕێگری لە هەستی
بەرکەوتنت بکەیت و بۆ ماوەیەک
بیوەستێنیت

دووەم

هەستی بیستن و گوێ



هەستی بیستن چییە؟

یەکێك لە پێنج هەستەکانی مرۆڤ و یەکێك لە گرنگترین هەستی مرۆڤە کە زۆرترین کات لە کار و ئەرکدایە بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت کارلێك لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری خۆیدا بکات و بتوانێت دەنگەکان ببیستێ و لێکدانەوەیان بۆ بکات

ئەو دەنگانەی کە مرۆڤێکی ئاسایی دەتوانی
بیبیستێ پێیان دەوترێت دەنگە بیستراوەکان
کە لەرەلەرەکانیان لە نێوان ٢٠ بۆ ٢٠٠٠٠هێرتز
دەبێت، بە پێچەوانەوە لەرەری خوار ٢٠ هێرتز
کە مرۆڤ ناتوانێ گوێی لێببێت جگە لە
ئاژەڵێك کە ئەویش فیلە بەهۆی گوێچکە
گەورەکانی دەتوانێت لەرەلەرە نزمەکان
ببیستێ، بەهەمان شێوە ئەو دەنگانەی
لەرەلەرەکانیان لە سەرو٢٠٠٠٠هێرتزە مرۆڤ
ناتوانێت گوێبیستیانبێت تەنها هەندێك ئاژەل
نەبن کە ئەوانیش (سەگ، شەمشەمەکوێرە)
دەتوانن ببیستن. توانای بیستن لە کەسەکان
دەگۆڕێ بۆ نموونە لە ئەنجامی
لێکۆڵینەوەیەك لە زانکۆی سەلاحەدین
دەرکەوتووە کە ئافرەتەکان باشتر دەبیستن
وەك لە پیاوەکان هەروەها وەلامدانەوەیان بۆ
بزوێنەرە دەنگیەکان پێشکەوتووترە لە پیاوان

شتێك كە وادەكات هەستی
بیستن زۆر گرنگ بێ ئەوەیە كە لە
كاتی خەوتن هەستەكانی دیكە كار
ناكەن لە پشوودان بەڵام بیستن
هەر لە ئەركدایە، هەر وەك چۆن
خەوتووین و بە دەنگێک
خەبەرمان دەبێتەوە بە ئاگا دەبین.
ئەم كاری وادەكات كە بیستن زۆر
زۆر گرنگ بێت

کام ئەندام بەرپرسە لە بیستن؟

گوێ یەکێکە لە ئەندامە هەرە گرنگەکانی
لەش کە   بەرپرسە لە ناسینەوەی
دەنگەکان و پاراستنی هاوسەنگی
ناوەکی
گوێ پێکدێت لە سێ بەشی سەرەکی
کە بریتین لە گوێی دەرەوە، گوێی
ناوەڕاست و گوێی ناوەوە کە هەر
یەکێکیان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن بۆ
وەرگرتنی دەنگە بیستراوەکان

گوێی دەرەوە لە بیستنە جۆگە و پەڕەی
گوێ پێکدێت، ئەو پێکهاتانە دەتوانین
ببینین و دەستیان لێ بدەین چونکە
دەکەونە بەشی دەرەوەی گوێ، وە یەکەم
بەشە کە لەرینەوەکانی پێدەگات. لە کۆتای
جۆگەکە دەگەینە سێ ئێسکی بچووك کە
بەهۆی شێوەیان ناویان لێنراوە و پێیان
دەگوترێ (چەکوش، دەزگا و ئاوزەنگ)
دەکەونە بەشی دووەمی گوێ کە پێی
دەگوترێت گوێی ناوەڕاست، هەموویان
پێکەوە کار دەکەن هەتاوەکو لەرینەوە
دەنگیەکان بنێرن بۆ لولپێچ کە ئەندامێکە لە
بەشی سێیەمی گوێ کە پێی دەگوترێت گوێ
ناوەوە. جگە لە لوولپێچ کونی هێلکەیی و
کەوانە جۆگەییەکان هەن کە ئەوانیش پێکەوە
کار دەکەن بۆ ئەوەی لەرینەوەکان بگاتە
بیستنە دەمار و لە کۆتایش بۆ مێشك بۆ
ئەوەی لێکیان بداتەوە

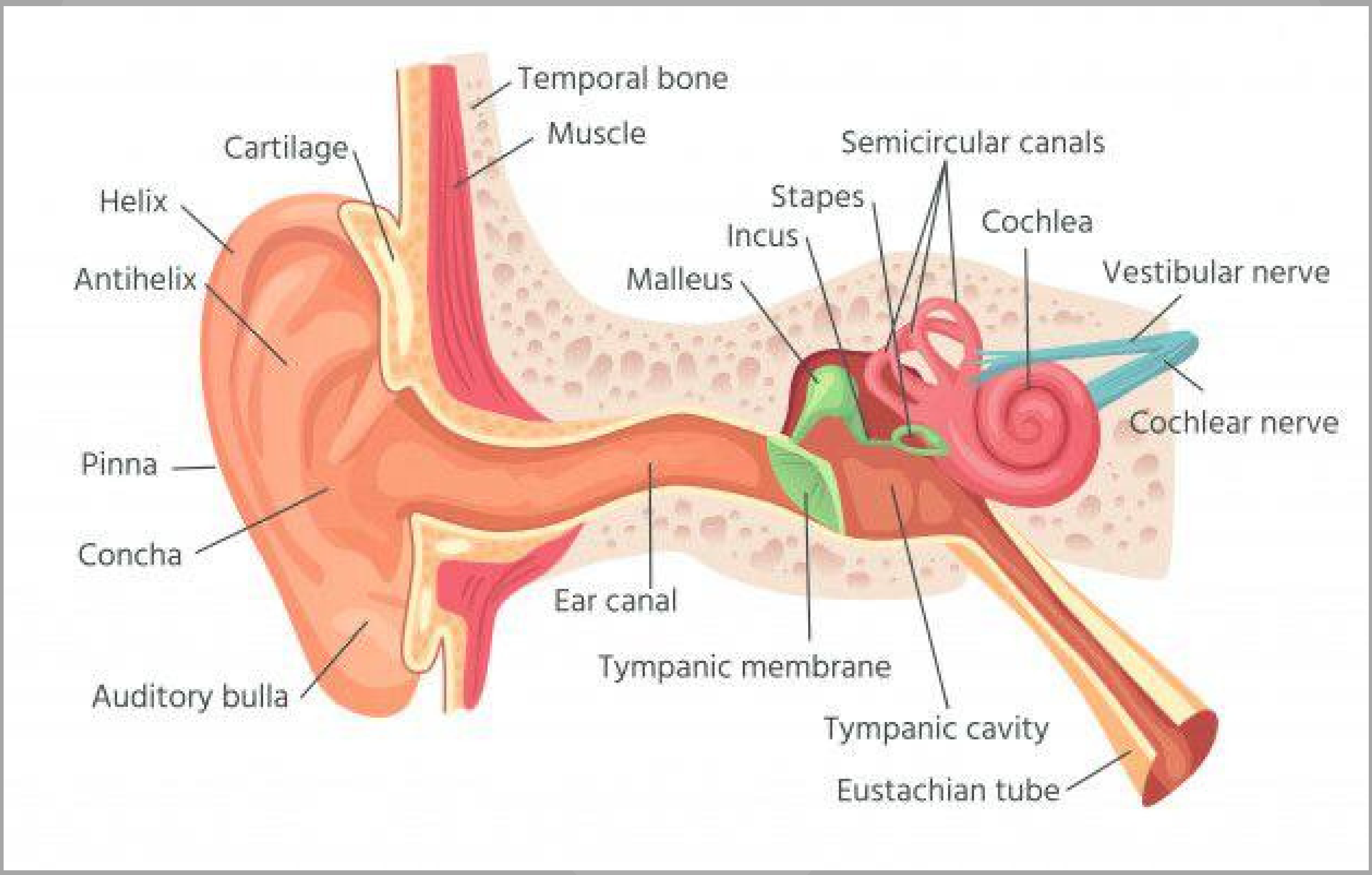
میکانیزمی بیستن چۆن ڕوودەدات؟

سەرەتا کە دەنگەکان دەگاتە گوێی دەرەوە کە لە بیستنە جۆگە وپەڕەی گوێ پێکدێت.
پەڕەی گوێ دەتوانرێت بەچاو ببینرێت و دەست لێ بدرێت، فەرمانی کۆکردنەوەی شەپۆڵە دەنگیەکانە
بیستنە جۆگە کە گوێی دەرەوە بە تەپلە پەردە دەگەیەنێت وەکو ڕێڕەوێکە کە شەپۆڵەکان پێیدا تێپەر دەبن هەتاکو دەگاتە تەپڵە پەردە (پەردەیەکی ڕوونە کە زۆر هەستیارە بە لەرینەوەکانی گوێ) و دەبێتە هۆی لەرینەوەی و پەستانی هەوا لە پشتی تەپڵە پەردە ڕێکدەخرێت لە گوێ ناوەڕاستدا، دوای چوونەژوورەوەی بڕێکی باش لە هەوا بەناو گوێی ناوەڕاست بە ناو جۆگەی ئۆستاکیدا تێپەڕ دەبێ کە دەکەوێتە نێوان گوێی ناوەڕاست و گەروو

له هەمان ئەو کاتەی کە تەپڵە پەردە
دەست دەکات بە لەرینەوە چەکوش و
دەزگاو و ئاوزەنگ کە سێ ئێسکی
بچووکی گوێی ناوەڕاستە دەست
دەکەن بە لەرینەوە، بۆ ئەوەی
لەرینەوەکان بۆ گوێی ناوەوە بنێرن،
دوای ئەوەی کە گەیشت فرمانی ئەم
سێ ئێسکە زیاد کردن یان
گەورەکردنی فشاری شەپۆڵی دەنگە
بەڵام بۆچی؟

چونکە گوێی ناوەوە پڕە لە شلەیەك
نەك هەوا، بۆیە پێویستە لەرینەوەکان
بگوازرێنەوە بۆ شلەکە، هەر بۆیەش
پێویستە فشاری شەپۆلی زیاد بکەن بۆ
نزیکەی بیست ئەوەندەی پێشوو چونکە
جوڵاندنی تەنۆلکەکان لەناو شلە
قورسترە وەك لە هەوا، دوای هەموو
ئەوانە لەرینەوەکان دەگاتە لولپێچ کە لە
ناو گوێی ناوەوەدایە کە بۆریەکی
لولپێچە لە سێ جۆگە پێکدێت کە
لەناویدا شلەیەك هەیە و بە پەردە لێك
جیا کراونەتەوە، ئەو جۆگەیەی کە
دەکەوێتە ناوەڕاست ئەندامێکی تێدایە
کە پێی دەوترێ ئەندامی کۆرتی کە
ئەندامی بیستنە و مووەخانەکانی تێدایە
کە میکانیکە وەرگرن و لەرینەوەکان
دەگۆڕن بۆ هێمای کارەبایی

شلەی ناو لولپێچ دەلەرێتەوە بەهۆی
لەرینەوەکان لە کونی هێلکەیی کە ئەویش
ئەندامێکە لە گوێی ناوەوە، لەرینەوەی
شلەی لوولپێچ وا لە پەردەی خوارەوەی
جۆگەی ناوەڕاست دەکات کە بجولێ
ئەمەش وا لەو مووەخانانە دەکات کە
لەسەری ڕاگیر بوونە بەر پەردەکە بکەون و
ببێتە هۆی چالاککردنی جۆگە ئایۆنیەکان کە
لە ناویاندا گۆڕان لە ئەرکی کارەبایی
ڕوودەدات، مووەخانەکان پێکهاتەیەك
دەردەدەن بۆ چالاککردنی بیستنە دەمار کە
پێی دەوترێ دەمارە گوێزەرەوە، ئەرکی کار
بە بیستنە دەماردا تێپەڕ دەبێت تا دەگاتە
ناوچەی بیستن لە قەدی دەماغ و دواتر بۆ
لانك و دوجار دەگاتە مێشك و ئەویش وەك
دەنگ لێیکیان دەداتەوە


Temporal bone
Muscle
Cartilage
Semicircular canals
Helix
Stapes
Incus
Cochlea
Antihelix
Malleus
Vestibular nerve
Cochlear nerve
Pinna
Concha
Ear canal
Tympanic membrane
Auditory bulla
Tympanic cavity
Eustachian tube

چەند ڕاستیەك دەربارەی هەستی بیستن؟

مێشك ئەو ئەندامەیە کە دەنگە جیاوازەکان لێکدەداتەوە و جیایان دەکاتەوە بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێ کارلێك لەگەڵ دەورو بەری بکات
دەبێت کۆئەندامی بیستنی دەنگە جیاوازەکان بناسێتەوە بۆ وێنە وشەکان لە ناو ئاخاوتنی بەردەوام لە یەك جیا بکاتەوە، ئەم کارەش کەمێك سەخت دەبێ کاتێك کە شێوازی دەربڕینی کەسەکان دەگۆڕێت یان شێوەزارەکانی دەگۆڕێت

توێژینەوەیەك کە لە گۆڤاری نەیچەردا بڵاوکراوەتەوە، تێیدا توێژەران بە شێوەیەکی ژمێرکاریانە دەگەڕێن بۆ کۆئەندامی بیستن تاکو بزانن لە کۆئەندامی بیستندا چی ڕوودەدات؟

(ساداگۆپان)

بەرپرسی توێژینەوەکە دەڵێت:لەوانەیە وشەیەکی تایبەت بەشێوەی جیا جیا بە دەنگی جیا دەربردرێت، بەڵام ئێمە دەتوانین ئەو دەنگانە لەیەکتری جیا بکەینەوە و دەزانین کە هەموویان یەك وشەن .ئامانجی ئەم توێژینەوەیە ئەوەیە کە لەڕێگەیەوە بتوانین بانگکردنی ئاژەڵەکان بزانین

کە بزانین چۆن ڕوودەدات، ئاژەڵەکانی وەك مارمۆزێت و بەرازەکان و مێشولە دەتوانن چەندین دەنگ بەرهەم بینن کە هەریەکەیان بۆ مەبەستێك بەرهەم دێت و بەکاردێت بەلام کاتێك بە جیاوازیەکی زۆر بەرهەمی دەهێنن

له دەستدانی هەستی بیستن چ کاریگەرییێکی هەیە؟

بێ گومان بە لە دەست دانی هەر هەستێك لە لەشماندا تووشی کێشە دەبین و زیان مان پێدەگات
دوای ئەوەی مرۆڤ هەستی بیستن لە دەستت دەدات ناتوانێ گوێ لە هیچ دەنگێك بێت و کاردانەوەی هەبێت بۆ دەنگەکانی دەورووبەری و کارلێکیان لەگەڵ ناکات.زۆربەی جار لە تەمەنی بەساڵاچوویی ئەو حالەتە ڕودەدات، بەڵام هەندێك جاریش لە ناکاو ڕوودەدات

هەندێك نیشانە هەن کە دەتوانین لەدەستدانی
هەستی بیستنی پێبناسینەوە

١.کەسەکە بە باشی نابیستێت بۆیە زۆربەی جار داوا لە کەسەکانی دەورووبەری دەکات کە وشەکانە بۆ دووبارە بکەنەوە، وا هەست دەکات وەک ئەوەی کە تەنیا بە گوێیدا دەچرپێنرێت

٢.زۆر بە دەنگێکی بەرز گوێ لە تەلەفیزیۆن و مۆبایل و دەنگەکانی دیکە دەگرێت و زۆربەی جار کەسی دەورووبەری هەست دەکەن کە گوێیان لێناگرێت چونکە ئەگەر بە شێوەیەکی ئاسایی قسە بکەن کەسە توشبووەکە گوێ لە قسەکانیان نییە

٣.کۆتا نیشانە ئەوەیە کە کەسەکە بە قورسی دەبیستێت بۆیەش هەست دەکات زۆربەی کات گوێی لە شتەکان نییە

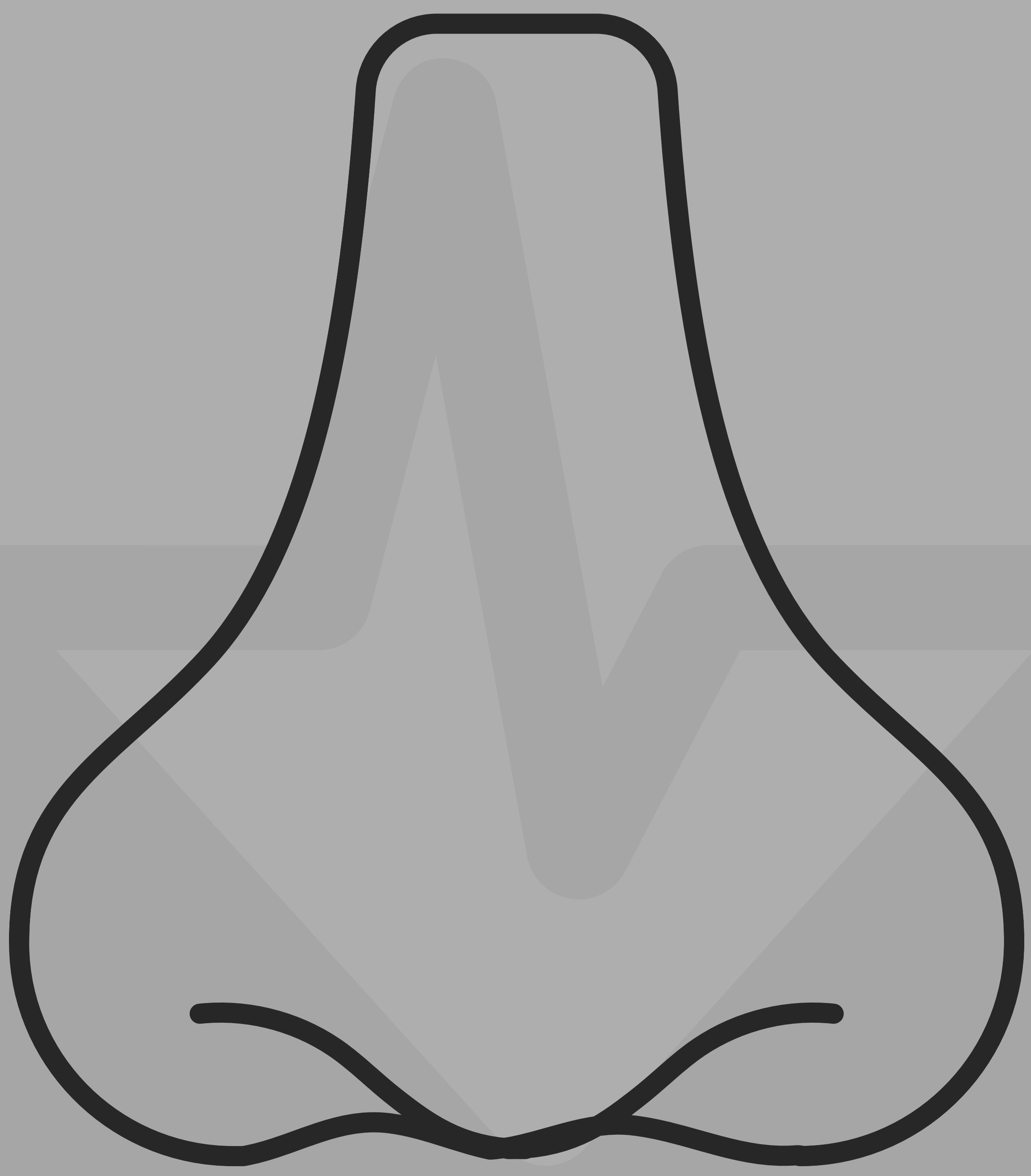
لە کاتی دەرکەوتنی یەکێك لەو نیشانانە پێویستە کەسە توشبووەکە پەلە بکات و چارەسەری گونجاو وەربگرێت

لە ڕووی دەروونیەوە چ کاریگەری هەیە؟
کاتێك دەنگێك بەر گوێمان دەکەوێت یەکەم جار شەپۆلە دەنگیەکان پەردەی گوێ دەخاتە هاڵبەز و دابەزەوە
دواتر ئەو هەڵبەز و دابەزانە دەگوازرێنەوە بۆ بەشی گوێی ناوەوە،کە لەوێدا ئەو خانە موانەی کە لە گوێدا هەن دەلەرێنەوە،دواتر ئەو جولەیە دەگۆڕدرێ بۆ ترپەی دەمار وە ئەویش دەگات بە سەنتەری بیستن لە مێشکدا
لە پێنج هەستەکانی مرۆڤ هەستی بیستن بە یەکێك لە گرینگ ترین هەستەکان دادەنرێت
ئێمە بە هۆی بیستنەوە دەتوانین ئەو دەنگانەی دەوروبەرمان ببیستین
کاتك ئێمە دەست لە گیتارێك دەدەین، تالەکانی گیتارەکە دەست بە لەرینەوە دەکەن کە مانای ئەوە دەگەیەنن بە خێرای بۆ پێشەوە و بۆ پشتەوە دەچن بەو جۆرە هەوا دەخەنە ناو جولەکانەوە
هەلبەزینەکان لە هەودا بە شەپۆلی دەنگ ناو دەبرێن کە بە خێرای ٣٤٠ مەتر لە چرکەیەکدا بڵاو دەبنەوە

ئەم کردارە بە خێرای دەنگ ناودەبرێ
بەردەوام لە دەوری خۆمان دەنگ
دەبیستین.وە تێدەگەین لە ڕێگەی
مێشکەوە ، بەو جۆرە زانیریەکان پەیدا
دەکات و لێکیان دەداتەوە
گرنگیەکی دیکەی هەستی بیستن ئەوەی
کە یارمەتیمان دەدات بۆ خۆ پاراستن لە
مەترسی و یارمەتیمان دەدات بۆ ئەوەی
بیرکردنەوە و بۆ چوونەکانمان گەشە پێ
بدەین

سێیەم

بۆنکردن و لوت



هەستی بۆنکردن چییە؟
کامە ئەندام لێی بەرپرسە؟

لوت بەرپرسیارە لە هەستی بۆنکردنمان، ئەم هەستە کە بە بۆنکردن ناسراوە یەکێکە لە پێنج هەستە سەرەکیەکانمان کە بەژدارن لە دۆزینەوە و ناسینەوەی گەردیلەکانی بۆن لە هەوادا

ئەم کردارە لەڕێگەی ئەندامێکی لەشمانەوە ئەنجــــام دەدرێت کە پێی دەوترێت (لووت) هەستی بۆنکردن یارمەتیت دەدات کە چێژ لە ژیان وەربگریت، هەروەها هەستی بۆنکردنت سیستەمێکی ئاگادارکەرەوەیە، ئاگادارت دەکاتەوە لە نیشانە مەترسیدارەکان وەک دزەکردنی گاز، خواردنی تێکچوو، یان ئاگر...هتد لە ڕێگەی بۆنکردنەوە، هەر کێشەیەک یان لەدەستدانێك لە هەستی بۆنکردنت دەتوانێت کاریگەری نەرێنی لەسەر چۆنیەتی ژیانت هەبێت

ئادەمیزادی دروست دەتوانێت (١٠٠٠٠-٤٠٠٠٠) جۆری بۆن بۆنبکات و جیایان بکاتەوە، توانای ئافرەت بۆ ئەم جیاکردنەوە خێراتر و بەهێزترە لە پیاوان، بەڵام پیاو ووردترن لە جیاکردنەوەی سیفەتی ئەو بۆنانە، ئەو زیادە هەستەی ئافرەت بۆ بۆنکردن دەگەڕێتەوە بۆ ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەناو خوێن، توانای بۆنکردن لە خانە هەستیارە تایبەتمەندەکانەوە دێت، پێی دەوترێت دەماری هەستەوەری بۆنکردن (بۆن وەرگرەکان) کە لە پارچەیەکی بچووکی شانەی بەرز لە ناو لووتدا دەدۆزرێنەوە

ئەم خانانە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە مێشکەوە دەکەن، گەردیلەکانی مایکرۆسکۆپی بچووک کە بە هەر مادەیەک لە دەوروبەرماندا ئازاد کرابن، چ لە دروستکردنی قاوە و چ داری سنەوبەرە لە دارستانێک، یاخود هەر بۆنێکی تر، ئەم وەرگرانە دەهەژێنێت و وریایان دەکــــــاتەوە

بۆنەکان دەگەنە دەمارەکانی هەستەوەری بۆنکردن کە پێی دەوترێت بۆن وەرگرەکان بە دوو ڕێگادا

ڕێگـــــای یەکەم:- بە ناو کوونی لوتماندا بۆنەکان دەگوازرێنەوە بۆ بۆن وەرگرەکان و وریا دەکرێنەوە
ڕێـــــگای دووەم :- لە ڕێگەی کەناڵێکەوە (کونێکەوە) کە قوڕگ بە لووتەوە دەبەستێتەوە

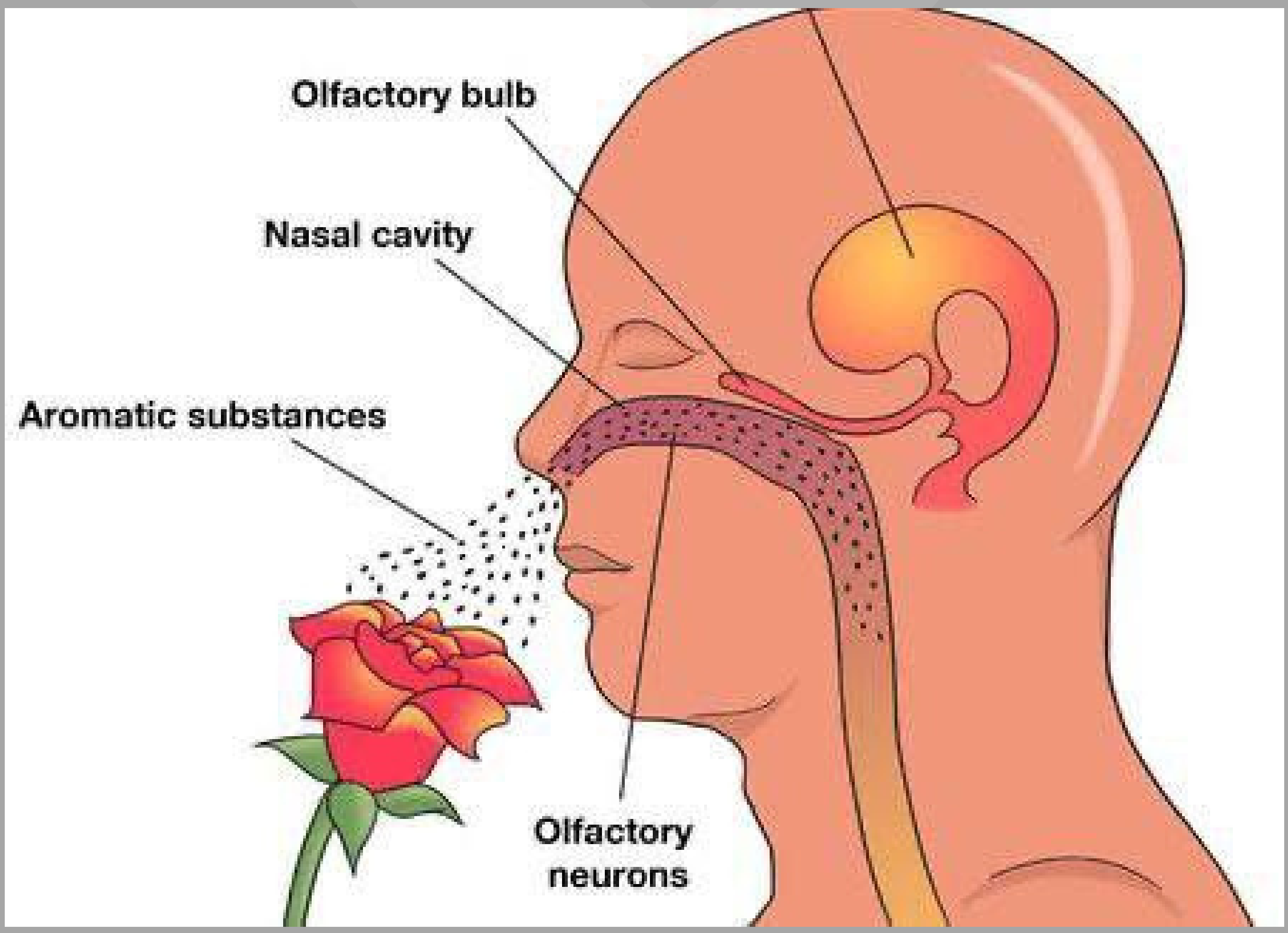
ئەگەر بێت و لووتت بە ساردی یان ئەنفلۆنزا بگیرێت، بۆنەکان ناتوانن بگەنە ئەو خانە هەستەوەریانەی کە بە بۆن دەهەژێندرێن یاخود وریا دەکرێنەوە، کاتێک دەمارەکان گەردیلەکان دەدۆزنەوە بە بۆن وەرگرەکان دەبەسترێن و ئەوانیش وریا دەکرێنەوە و دەمارە ڕاگەیاندن دەگوازنەوە بۆ سەلکی بۆنکردن کە پێکهـاتەیەکە لە لێوارە کۆئەندام لە مێشک
وە دوایی دەگوازرێتەوە بۆ (limbic system) ناوچەی بۆنکردن لە توێکڵی مێشک هەروەها بۆ کە پێکهـاتەیەکی (amygdala) ئەمێکدالا دیکەی لێوارە کۆئەندامە

لوت چیە؟

لوت (کەپ) یەکێکە لە ئەندامەکانی جەستە، لە مرۆڤ و ئاژەڵ بوونی هەیە، لوت لە مرۆڤەکان دەکەوێتە نێوان چاوەکان، بەشێوەی گشتی لوت دوو کونی هەیە و لە ڕێگەی دیوارێک دوو کونەکە لەیەک جیاکراوەتەوە کە ئەوانیش دەبن بە کونی ڕاستی لوت و کونی چەپی لوت بەڵام وەک یەک کار دەکەن، بەشی دەرەوە و ناوەوەی هەیە، شێوەکەی درێژە لە نزیک لێواری دەم دەست پێدەکات درێژ دەبێتەوە بەرەو سەرەوە تاکو دەگات بە نێو چاوان

لە ڕێگەیەوە هەوا دەچێتە ژوورەوە و هەوا دێتە دەرەوە، ئەندامی سەرەکیە بۆ هەستی بۆنکردن وە ئەندامێکی سەرەکیشە بۆ ئاڵوگۆڕی هەوا لەنێوان ژینگەی ناوەوەی جەستەی مرۆڤ و ژینگەی دەرەوەی جەستەی مرۆڤ، ئەم ئەندامە گرنگ و دیارە هەڵدەستێ بەگەرم کردن و شێدارکردنی ئەو هەوایەی دەچێتە ژوورەوە و هەواکە پاک دەکاتەوە لەتەپ و تۆز، خۆشی ڕزگار دەکات لەو ماددە پیس و هەڵمژراوانە، وە کاریگەری لە شێوازی قسەکردن هەیە واتە دەنگدانەوەی دەنگی کە دەبێتە هۆی جوان دەربڕینی هەندێ پیت بە تایبەت هەریەکە لە پیتەکانی

(م،ن)



بەشەکانی لووت

بەشە دەرەکیەکان و بەشە ناوەکیەکان

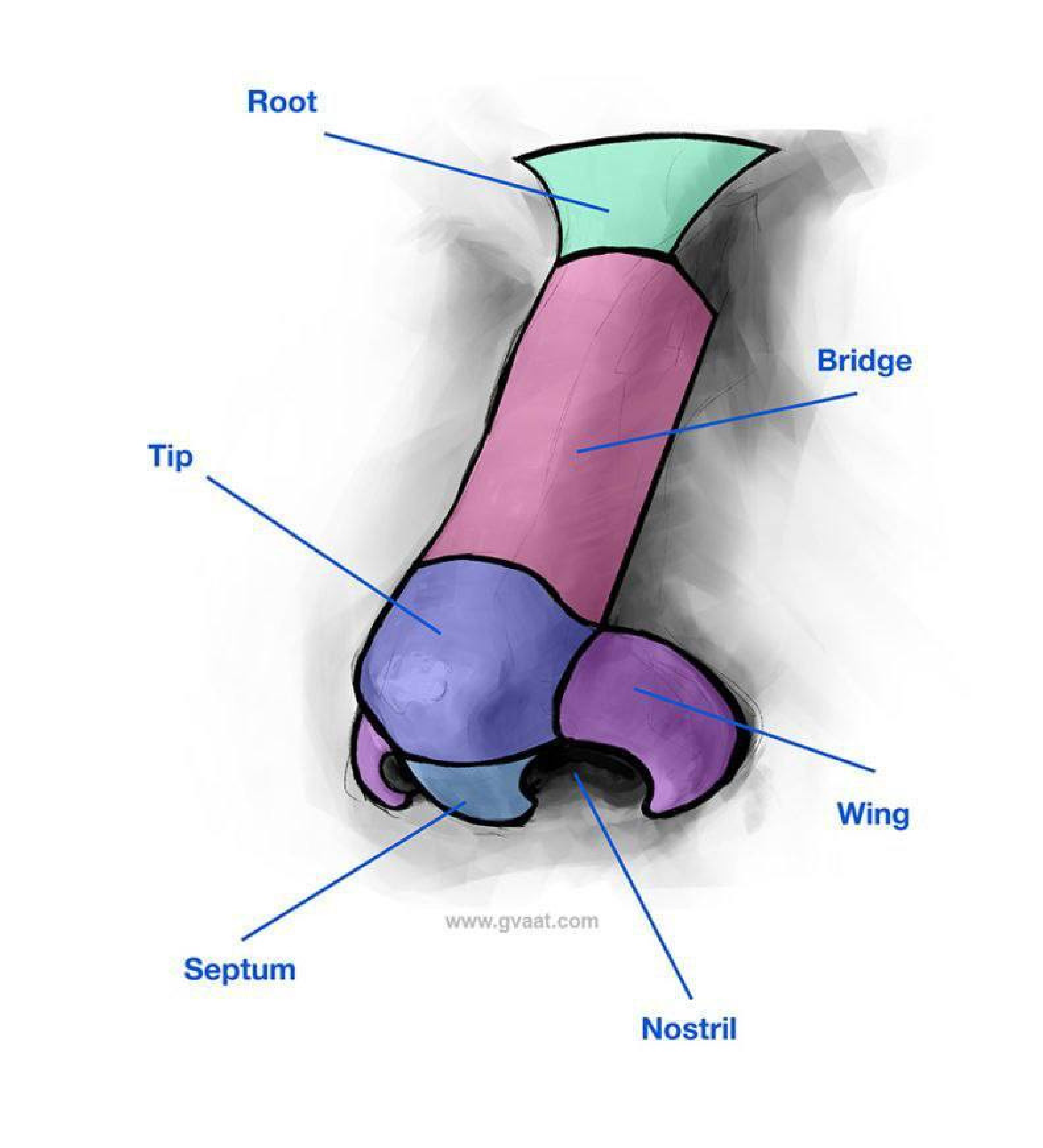
بەشە دەرەکیەکان

بەگشتی لە ڕووی دەرەوەی لووت شەش بەش بوونی هەیە ئەوانیش

(پرد_bridge)، (ڕەگ _ root)

(باڵ_wing)، (نوک_tip)

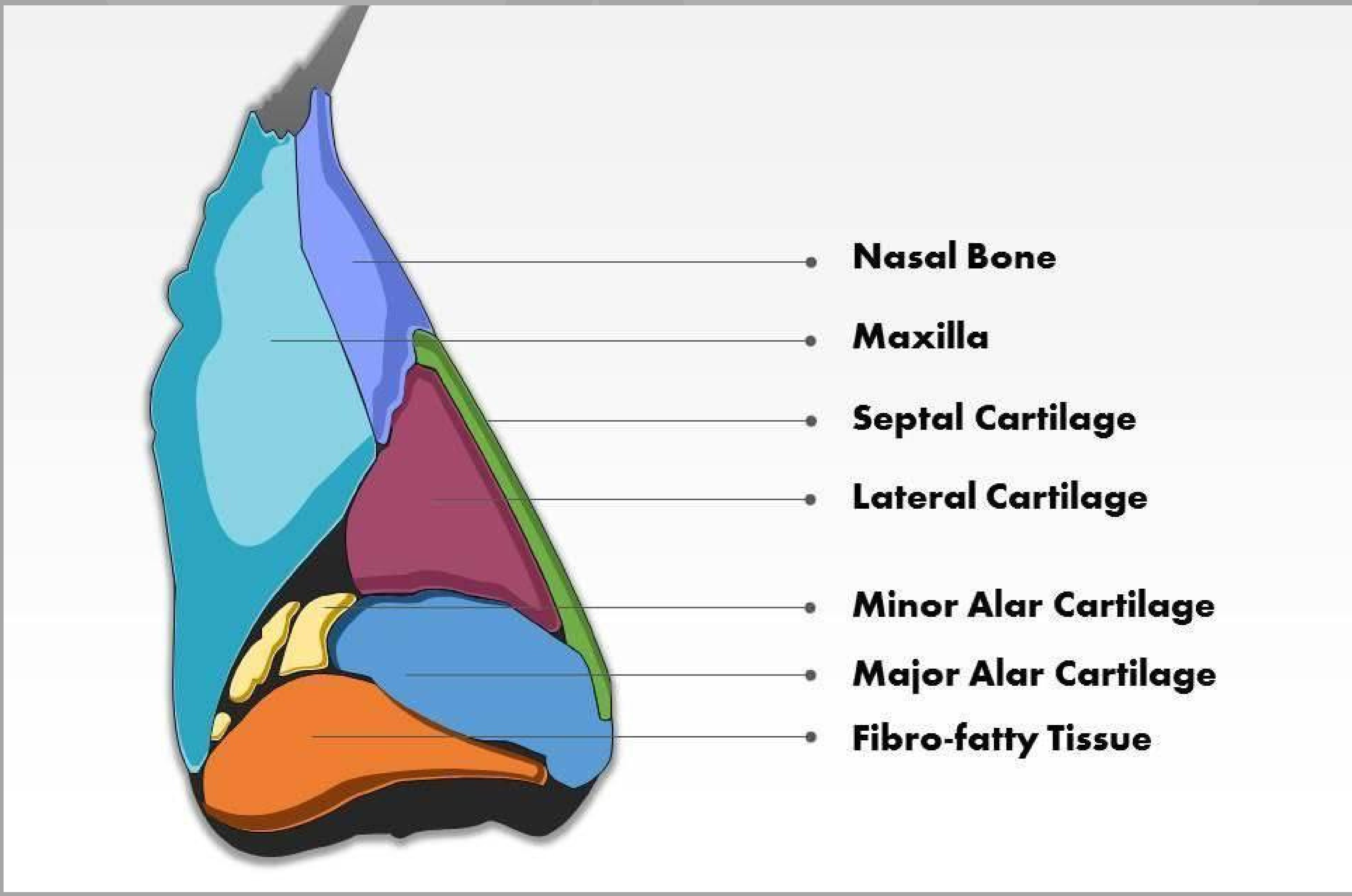
(سێپتۆم_septum)، (کونە لوت_nostril)



بەشە ناوەکیەکانی لوت

بەشی ناوەوەی لوت پێکدێت لە ئێسک و کرکراگە بەگشتی لە حەوت بەش پێکدێت بەشی ناوەوەی لوت

(nasal bone), (maxilla), (septal cartilage), (lateral cartilage), (minor alar cartilage), (major alar cartilage), (fibro-fatty tissue)



نەخۆشیەکانی لووت

چەندین جۆری نەخۆشی لووت بوونی هەیە

باوترین جۆرەکانی نەخۆشی لووت

هەستیاری لووت

خوێنبەربوونی لووت

هەوکردنی گیرفانەکانی لووت

(جیوب)

هەستیاریی لووت (nasal allergy)

هەستیاری لووت چیە؟

بارودۆخێکە بەشی ناوەوەی لووت هەستیار دەبێت، کەسی توش بوو بەم هەستیاریە بەم بارودۆخە نائاسودە دەبێت و لەکاتی توندبوونی هەستیاریەکە کەسەکە توشی بارودۆخێکی سەخت دەبێت

هەستیاری چۆنە ؟

ناوپۆشی لووت ئەو بەشەی سەر ئێسک و کرکڕاگەی داپۆشیوە هەستیار دەبێت، کەسی توش بوو بەم هەستیاریە کاردانەوەیەک دروست دەکات، بەڵام کەسانی ئاسایی کاردانەوەیان نیە

نیشانەکانی چینە؟

پژمەی بەردەوام

زۆربوونی دەردراوەکانی لووت

قورسی هەناسەدان

سوربوونەوەی چاو و ئاوی لووت

هەستکردن بەخورانی قورگ و گوێچکە...هتد

هۆکارەکانی هەستیاری لووت چینە؟

دەکرێت هۆکارەکەی بۆماوەیی بێت یاخود کەش و هەوابێت، بۆ نمونە لە بەهاراندا دەنکە هەڵاڵە هەیە کەسانێک هەستیاریان پێی هەیە کەسانێکی تر دەکرێت بە تەپ و تۆز و جگەرە و هۆکاری تر توشی هەستیاری بن

جۆرەکانی هەستیاری:

هەستیاری وەرزی بوونی هەیە تەنیا لە وەرزی دیاریکراو توشی هەستیاری دەبێت، هەستیاریمان هەیە بەردەوامە و لەکاتی هەبوونی هۆکاری هەستیاری، هەستیاریەکە دروست دەبێت

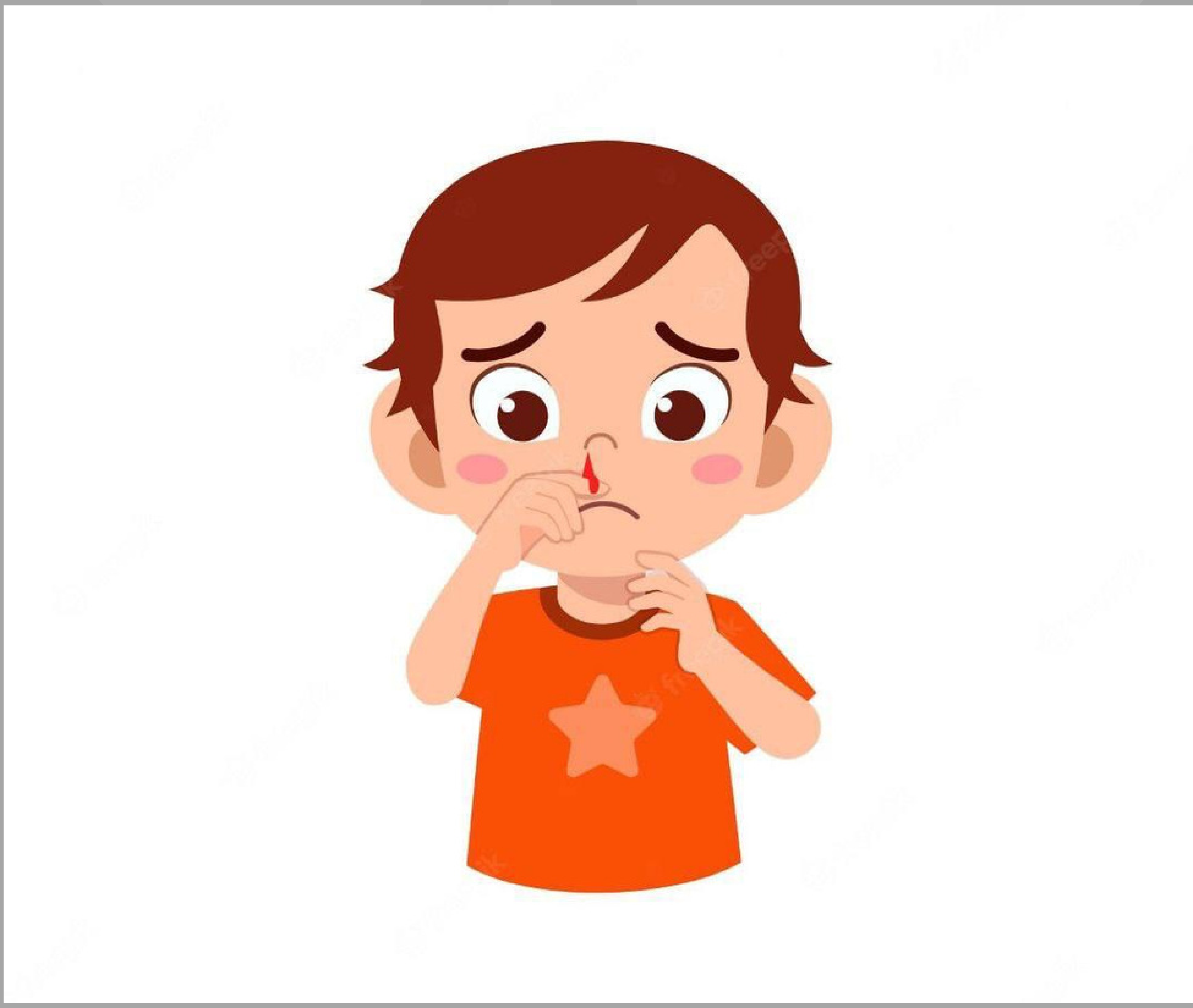
چارەسەر لە زۆربەی کاتەکان بریتیە لە خۆپاراستن لە هۆکارەکانی هەستیاری

خوێنبەربوونی لووت (nosebleed)

خوێنبەربوونی لووت چیە؟
بارودۆخێکە تیایدا کەسی توش بوو بەم خوێنبەربوونە خوێن لە لووتی دێتە دەرەوە
هۆکارەکانی خوێنبەربوونی لووت چیە؟
چەند هۆکارێکی جیاواز بوونی هەیە بۆ هاتنی خوێن لە لووت لەوانە گرنگترینیان
بەرکەوتن بەر شێتک، کاتێک لووت هێزێکی بەر دەکەوێت یان لووت بەر شتێک دەکەوێت، دەکرێت لەم کاتەدا خوێن لە لووت بێت
گەرما، جاری وا هەیە بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی کەسانێک توشی خوێنبەربوونی لووت دەبن.
بەپژمین چونکە پەستانێکی زۆر دروست دەبێت لە ناوەوە دەکرێت ببێتە هۆکاری خوێنبەربوونی لووت
چەندین هۆکاری تر هەیە وەکو: تا، ئازاردانی ناوەوەی لووت، وشک بوونی ناو پۆشی لووت...هتد

خوێنبەربوون دەکرێت ماوەیەکی کەم بێت و پێویست بەهیچ شتێک نەکات بۆ چارەسەری، بەڵام گەر خوێنبەربوونی زۆر ڕویدا خوێنەکە نەوەستا لەوانەیە پێویست بکات بیبەن بۆ لای دکتۆر بۆ ئەوەی چارەسەری بکات

چارەسەری خوێنبەربوون زۆربەی کات بریتیە لە خۆ پاراستن لە هۆکارەکان وەکو خۆ پاراستن لە گەرمای زۆر، یان بەرکەوتنی بەهێز و هۆکارەکانی تری



له دەستدانی هەستی بۆنکردن (ئەنۆسمیا)

له یەکەم ڕاپۆرتەوە کە لە شاری ووهانی چین و ئێران و دواتر لە ئیتالیاوە هاتووە و دەرکەوتووە کە کە لەدەستدانی هەستی بۆنکردنت (ئەنۆسمیا) نیشانەیەکی گرنگی نەخۆشییە، کە تیایدا گەردەکانی بۆنکردن ناتوانن بگەن بە شوێنی وەرگرتنی گەردیلەکانی بۆن کە پێیان دەوترێت بۆن وەرگرەکان، بەمەش ناتوانیت بۆن بکەیت و لەدەستی دەدەیت ئەمەش بەهۆی چەندین هۆکارەوەیە لەوانە

لووت گیران

هەستیاری لووت

هەڵامەت

خواری کۆڵەکەی لووت

گۆشتی زیادەی لووت

هەوکردنی جیوبەکانی لووت کورت خایەن

بێت یاخوود درێژ خایەن

پوکانەوەی ناوپۆشی لووت بەبێ هۆکار یان

لەوانەیە دوای نەشتەرگەری ڕوودات

هۆکاری گیرانی لووت و لاواز بوونی دەماری

بۆنکردن پێکەوە بەهۆی ڤایرۆسی ئەنفلەوزا

لاواز بوونی دەماری بۆنکردن بەبێ لووت

گیران کە دەکرێت هۆکــــــارەکەی ئەمانە

بێت

ڤایرۆسی ئەنفلەوزا

بەرکەوتنی دەرەکی

گرێی مێشک

نەخۆشی زگماکی

یەکێک لە هۆکارە هەرە باوەکانی لە دەستدانی بۆن، هەوکردنی ڤایرۆسییە، وەک ساردی باو، ئەو کۆرۆنا ڤایرۆسانەی کە نەخۆشی کوشندەیان نابێت واتە زۆر کوشندە نین وەک یەکێکن لە(Mers و Sars و COVID-19) هۆکارەکانی سەرما جۆرە باوەکان و ناسراون بە هۆی لەدەستدانی بۆن لە زۆربەی ئەم حاڵەتانەدا، هەستی بۆن دەگەڕێتەوە کاتێک نیشانەکان کەم دەبنەوە و نەخۆش بەرەو چاک بوونەوە دەڕوات چونکە لە دەستدانی بۆن بە سادەیی لەئەنجامی داخرانی لووت پەیدا دەبێت، کە دەبێتە هۆی ڕێگریکردن لە گەردیلەی بۆن بۆ گەیشتن بە بۆن وەرگرەکان لە لووتدا

ئەنۆسمیا لەوانەیە کاتی یان هەمیشەیی بێت
لە هەندێک حاڵەتدا لەدەستدانی بۆن بۆ
ماوەی چەندین مانگ و ساڵ بەردەوام دەبێت،
لە تاقیکردنەوەیەکدا ئەو کەسانەی کە تووشی
ڤایرۆسی کۆڤید-19 بوون زۆربەیان لەکاتی
تووش بوون بەم ڤایرۆسە بۆنیان لەدەست دا
(تووشی ئەنۆسمیا)بوون پاشان لەنـــاکاو و
تەواو گەڕانەوە بۆ باری ئاسایی بۆنکردن لە
هەفتەیەک یان دوو هەفتەدا، هەندێک
حاڵەتیشمان هەیە کە کەسی تووش بوو بە
ڤایرۆسی کۆرۆنا لەکاتی تووش بوون بەم
نەخۆشیە بۆن لەدەست دەدەن و لە دوایی
چەند هەفتەیەک ناگەڕێنەوە باری ئاسایی
خۆیان چـــــارەسەری هەریەک لەم
هـــــۆکارانەی کە باسمان کرد بەپێی هۆکارەکەیە
لەوانەیە بە دەرمان یان بە نەشتەرگەری
چارەسەر بکرێت وە هەندێک حاڵەت هەیە کە
بۆ هەمیشەییە و چارەسەری نیە

ئایا تاکە فەرمانی لووت کرداری بۆنکردنە؟ یان فەمانی دیکەش جێبەجێدەکات.

لووت بەشێکی گرنگی لاشەی مرۆڤە و چەندین کاری گرنگ دەکات
گرنگترین کارەکانی بریتین لە

بۆنکردن
هەناسەدان
پاراستنی بۆڕی هەناسە بەشی خوارەوە
پاککردنەوە و شێدارکردنی هەوا
دەنگ دانەوەی دەنگی

باسی ئەم فرمانانە دەکەین بە کورتی:

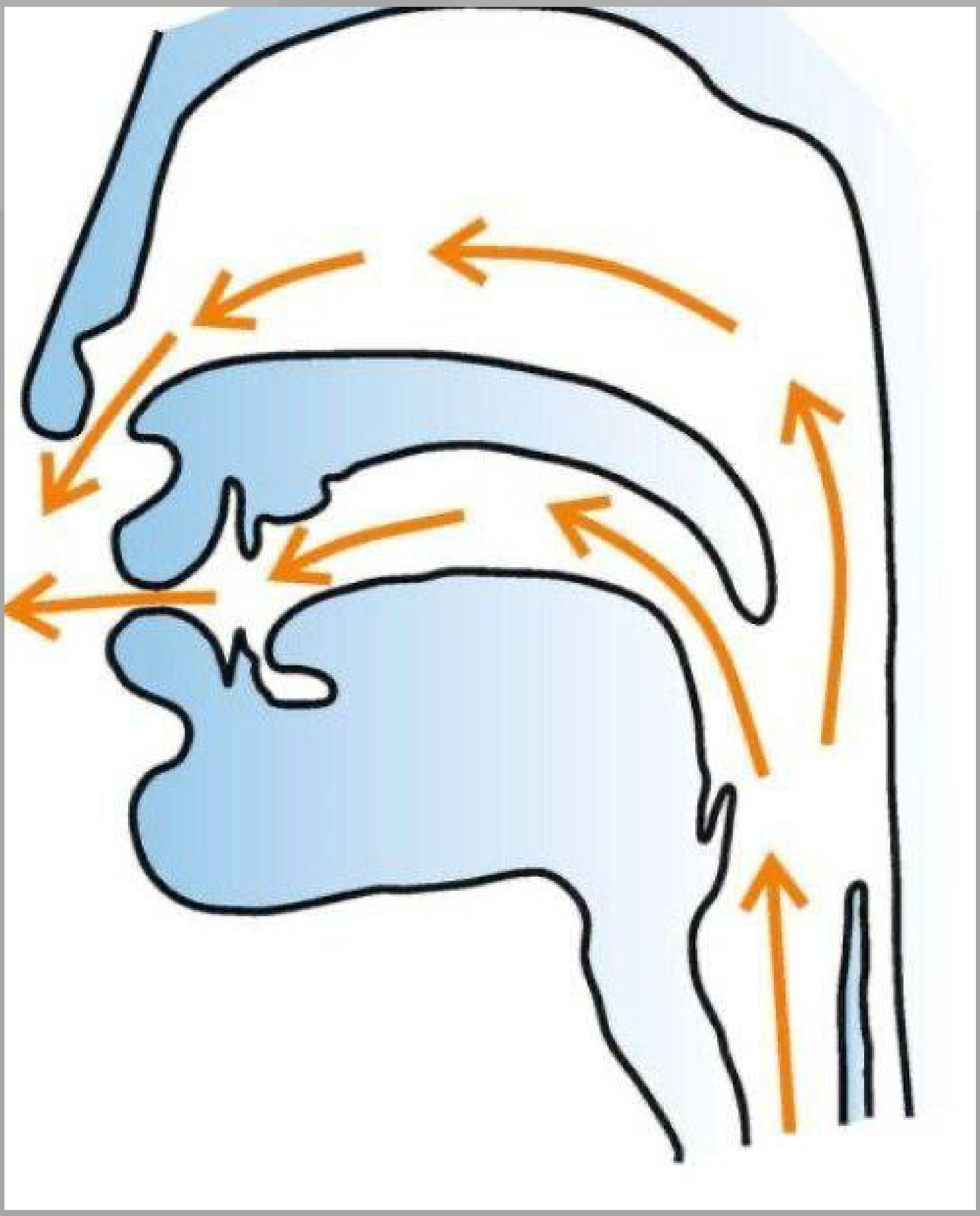
هەناسەدان

لووت کاریگەری زۆری هەیە لە هەناسەدان گرنگترین ئەندامە بۆ هەناسەدان، دەروازەی سەرەکی چوونە ژوورەوەی هەوایە بۆ ناو لەشی مرۆڤ، دەروازەی دووەم کە ڕێڕەوی نا سەرەکیە بۆ چوونە ژوورەوەی هەوا بریتیە لە دەم، کەواتە لووت سەرەکیترین بەشە بۆ هەناسەدان لە ڕێگەی هەڵمژینی هەواوە هەواکە لە ژینگەی دەرەوەی لاشەی مرۆڤ دەچێتە ناو لووت لەناو لووتیش دەچێتە ئەندامەکانی تری کۆئەندامی هەناسەدان، وە کاتێک هەوای زیان بەخش لە جەستە دەکرێتە دەرەوە وەکو دوانەئۆکسیدی کاربۆن لە ڕێگەی لووتەوە دەخرێتە دەرەوە وەکو ڕێڕەوی سەرەکی بەکاردێت، بۆیە دەبێت خۆمان ڕابێنین بە هەناسەدان لە ڕێگەی لووتەوە چونکە هەناسەدانی بەدەم زیانی هەیە وەکو

وشکبوونی دەم، لەکاتی خەو دەبێتە هەناسەدانێکی ئاڵۆز و پرخە دروست دەبێت، بۆنی ناخۆش لەدەم...هتد

پاککردنەوە و شێدارکردنی هەوا:
کاتێک هەوا هەڵدەمژیت هەواکە دەکرێت
بڕێکی زۆر لە تەنۆکەی تۆز و وردیلەی
زیان بەخشی تێدابێت بەڵام لووت وەکو
ژورێکی پاککەرەوە وایە هەواکە هەمووی
پاک دەکاتەوە لە پیسی و ناهێڵێ بچێتە
ژوورەوە، کاتێکیش هەوا هەڵدەمژیت
دەکرێت هەواکە زۆر سارد یان گەرم بێت
بەڵام لووت هەڵدەستێ بەڕێکخستنی
پلەی گەرمی هەواکە بە ڕێژەیەکی
سنوردار و هەواکە شێدار دەکات

دەنگ دانەوەی دەنگی:
بۆ دەربڕینێکی دەنگی لووت کاریگەری هەیە، بەتایبەت لە هەندێ پیت بەتەواوی کاریگەری دەرەکەوێت بۆ نمونە پیتەکانی (م،ن) بۆ زیاتر تێگەشتن کردەیەک ئەنجام بدە، لووتی خۆت بگرە و هەوڵبدە پیتەکانی (م،ن) دەرببڕیت ئەو کاتە گرنگی لووتت بۆ دەرەکەوێت لە دەنگ دانەوەی دەنگی



چوارەم

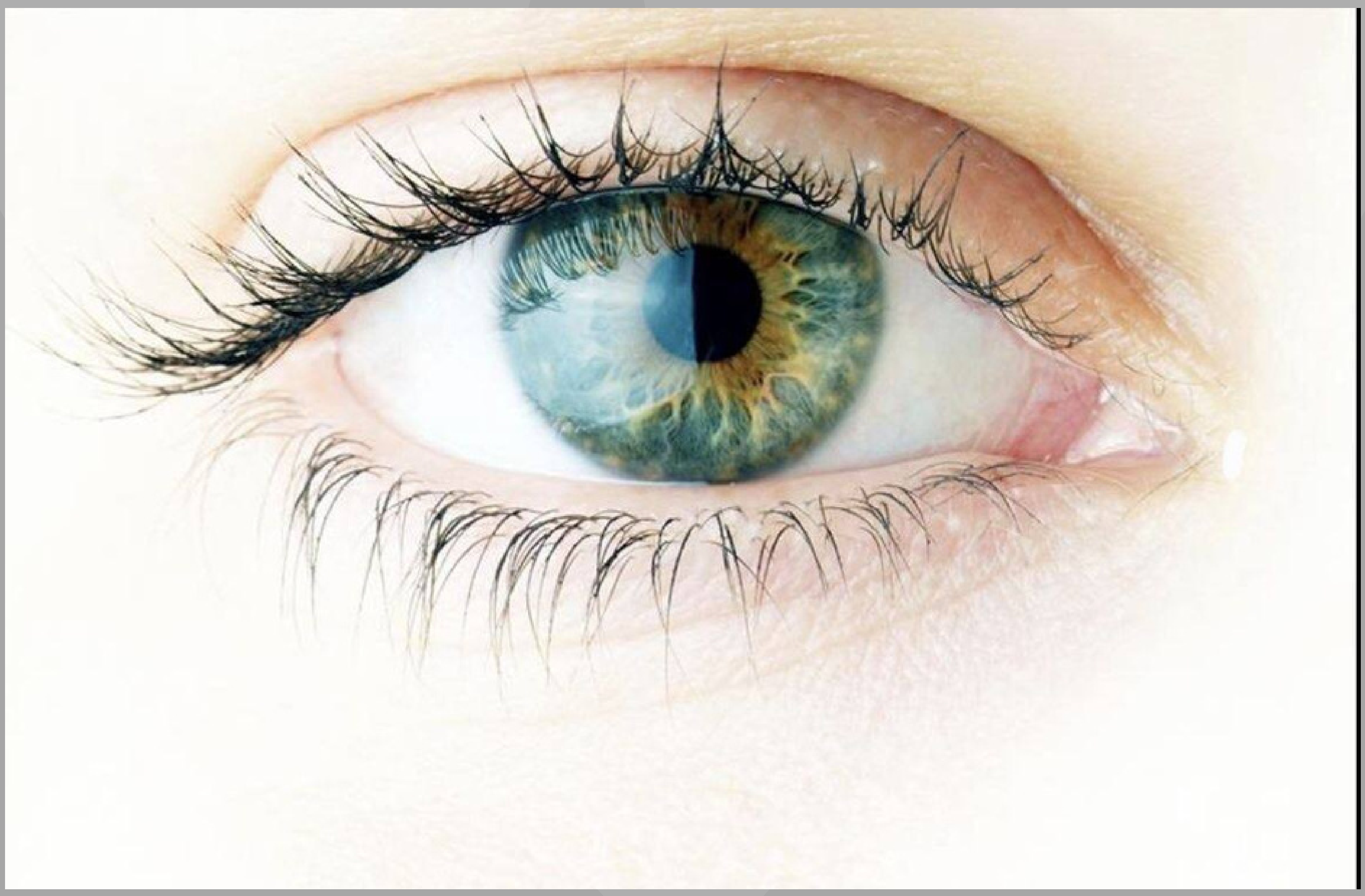
هەستی بینین و چاو

هەستی بینین چییە؟

هەستی بینینمان هەمووی وابەستەی چاوەکانمانە، هاوێنەیەک لە پێشەوەی تۆپی چاو یارمەتی فۆکسکردنی وێنەکان دەدات لەسەر تۆڕی چاو لە پشتی چاو، تۆڕی چاو بە دوو جۆر خانەی هەستیار بە ڕووناکی داپۆشراوە – کونەکان (rods)دارەکان (cones)کونەکان ڕێگەمان پێدەدەن ڕەنگ ببینین و دارەکان ڕێگەمان پێدەدەن لە شەودا باشتر ببینین و هەروەها یارمەتیدەرمان دەبن لە بینینی دەوروبەرمان. هەموو ئەم زانیاریانە بە درێژایی دەماری بینین دەنێردرێت بۆ مێشک

ئەو وێنانەی کە دەنێردرێن لە ڕاستیدا سەرەو خوارەوەن و مێشکمان بە سوڕاندنی لای ڕاستی وێنەکە بۆ سەرەوە مانای ئەوەیە کە چی وەریدەگرێت، هەروەها مێشک وێنەکانی دوو چاو بەکاردەهێنێت بۆ دروستکردنی وێنەیەکی سێ ڕەهەندی، ئەمەش ڕێگەمان پێدەدات هەست بە قووڵی بکەین.

هەندێک کەس ناتوانن ڕەنگی سوور لە ڕەنگی سەوز جیا بکەنەوە، ئەمەش پێی دەوترێت ڕەنگ کوێری، هەندێکی تر لە ڕێگەی پێکان یان حاڵەتەکانی ترەوە، بینینی کەم یان هیچیان نییە.

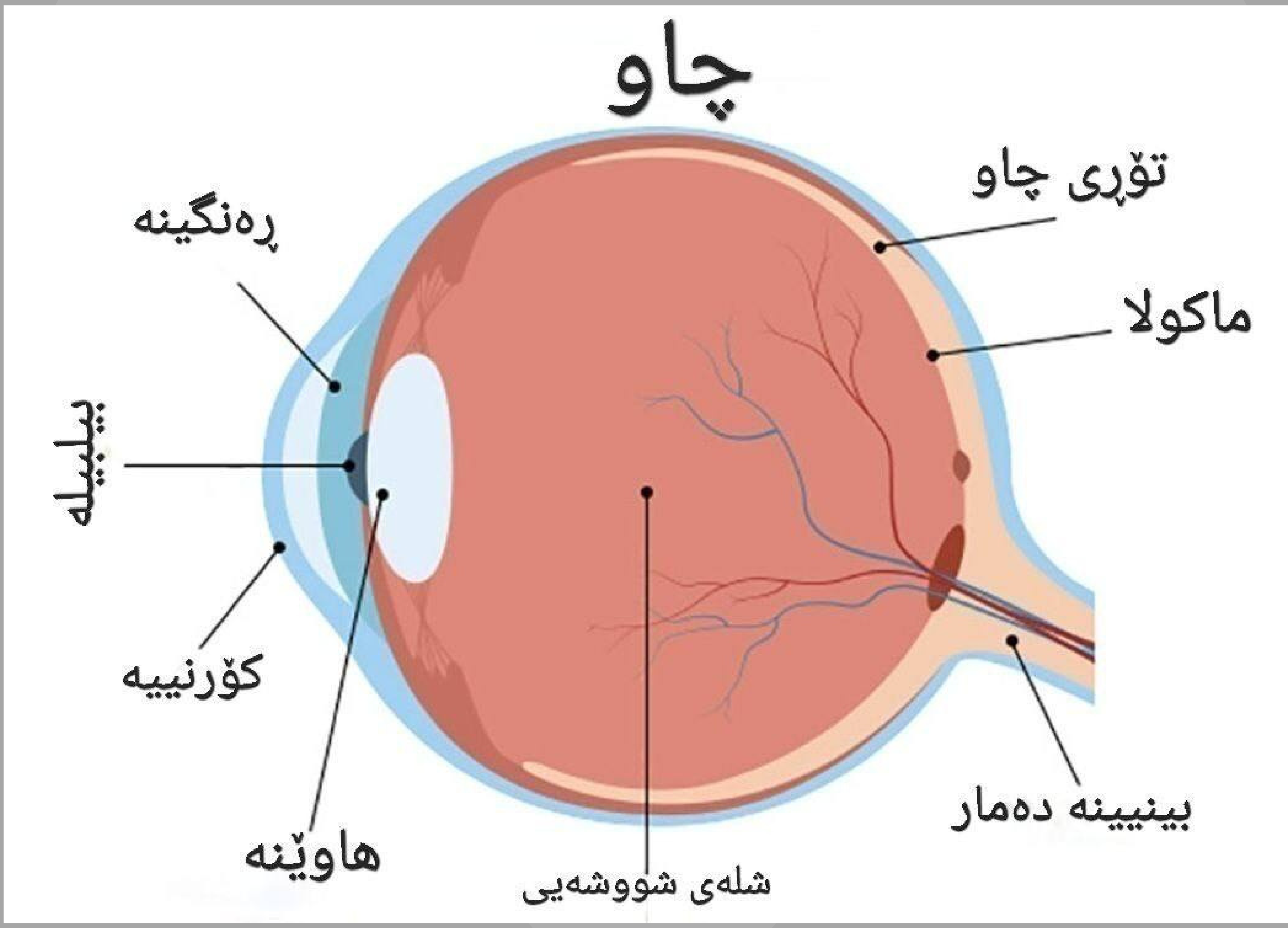


کامە ئەندام بەرپرسە لە هەستی بینین؟
چاو ئەندامی سەرەکی بینینە لە مرۆڤ و گیانلەبەرەکان،چاوەکان توانای بینین دابین دەکەن،مرۆڤ دوو چاوی هەیە، لە لای چەپ و ڕاستی ڕووخسارەوە هەڵکەوتوون. چاوەکان لە بۆشایی ئێسکدا جێگیرکراون کە پێیان دەوترێت ئۆربیتەکان، لە کەلەسەردا

چاوی مرۆڤ ئەندامێکی هەستیارە، بەشێکە لە سیستەمی دەماری هەستیاری، کە کاردانەوەی دەبێت بەرامبەر بە ڕووناکی بینراو و ڕێگەمان پێدەدات زانیارییە بینراوەکان بۆ مەبەستی جۆراوجۆر بەکاربهێنین لەوانە بینینی شتەکان، ڕاگرتنی هاوسەنگیمان، چاوت بە شێوەیەکی هاوشێوەی کامێرا کاردەکات.

کاتێک سەیری تەنێک دەکەیت، ئەو ڕووناکییەی لە تەنەکەوە ڕەنگ دەداتەوە لە ڕێگەی چاویلکەوە دەچێتە ناو چاوەکانەوە و لە ڕێگەی پێکهاتە بینایەکانی ناو چاوەوە فۆکس دەکرێت. بەشی پێشەوەی چاو لە کۆرنییەو ڕەنگینەو هاوێنە و بیلبیلە دروستکراوە و وێنەکە لەسەر تۆڕی چاو فۆکس دەکات

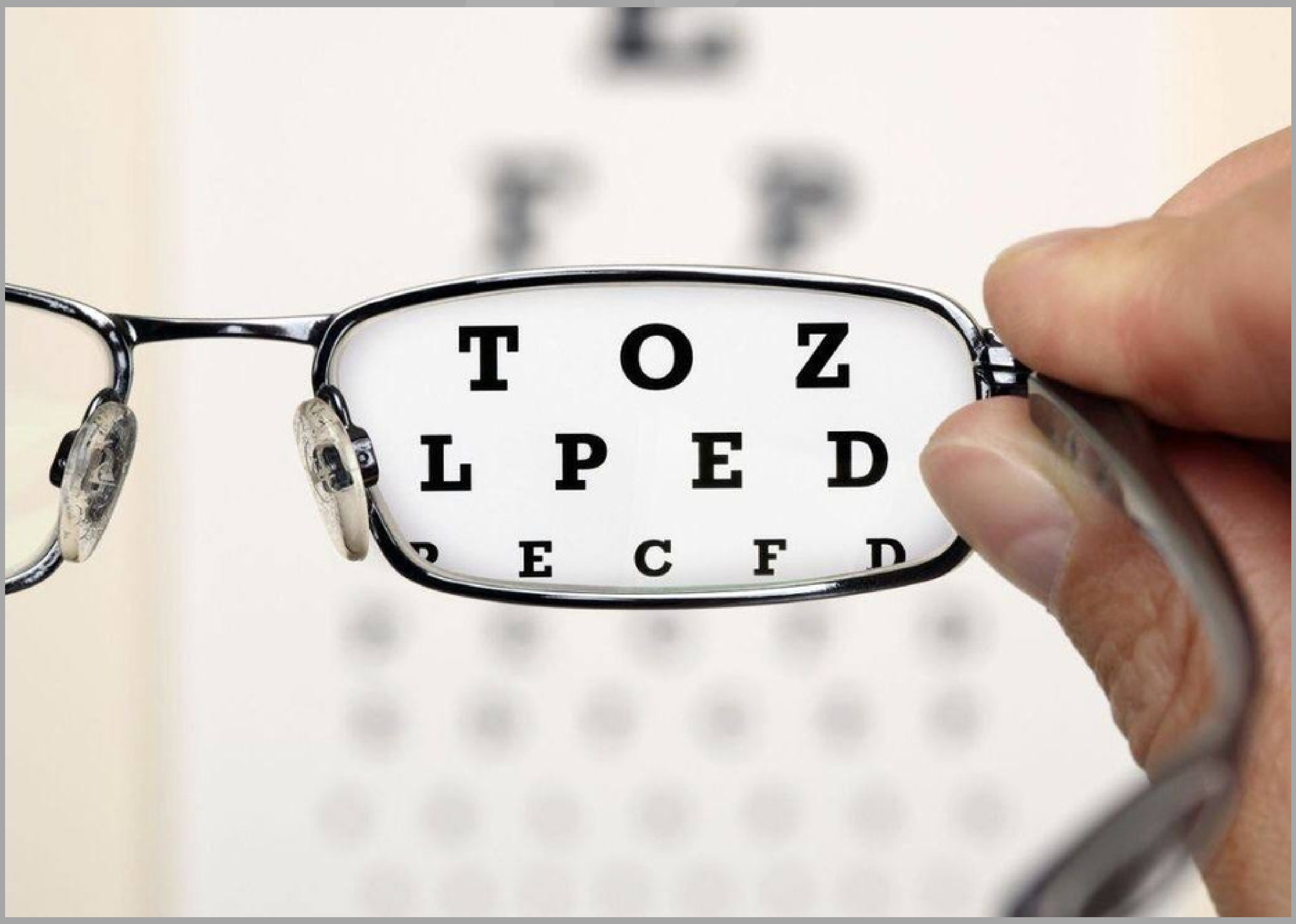
پێکهاتەکانی چاو چین ؟
کۆرنیە :چینێکی پارێزەری ڕونە یەکەمجار ڕۆشنای بەویدا تێپەڕ ئەبێت
تۆڕە : چینی ناوەوەی چاوە ڕۆشنای کاری تێدەکات
بیلبیلە :لەناوەڕاستی ڕەنگینەی چاو دایە دەست دەگرێت بەسەر ئەڕوناکییەی کە دەچێتە ناو چاو
هاوێنە:شێوە قۆقزە ڕۆشنای کۆدەکاتەوە
ڕەنگینە:دەوەری چاو دەدات وە ڕەنگ بەچاو دەبەخشێت ،وەدەست دەگرێت بەسەر فراوان بونو تەسکبونەوەی بیلبیلە
خانە چیلکەی و قوچەکیەکان :وەرگری ڕۆشناین کە وریاکەرەوەکان دەگۆڕن بۆ ڕاگەیاندنەکان ڕەقە
(سپێنەی چاو)
کۆرۆید
(ڕەشێنەی چاو)


چاو
تۆڕی چاو
ڕەنگینە
ماکولا
بیلبیلە
کۆرنییە
بینیینە دەمار
هاوێنە
شلەی شووشەیی

کرداری بینین چۆن ڕوودەدات؟

هەموو بەشە جیاوازەکانی چاوەکانت پێکەوە
.کاردەکەن بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن لە بینین
یەکەم: ڕووناکی بە کۆرنییەدا تێدەپەڕێت (چینی
پێشەوەی ڕوونی چاوە)، کۆرنییە شێوەی
قوبەی(نیوە بازنەیی) هەیە و ڕووناکی
دەچەمێنێتەوە بۆ ئەوەی یارمەتی فۆکسکردنی چاو
بدات، بەشێک لەم ڕووناکییە لە ڕێگەی
دەرچەیەکەوە دەچێتە ناو چاوەوە کە پێی دەوترێت
بیلبیلە
ڕەنگینە (بەشی ڕەنگاوڕەنگی چاو) کۆنترۆڵی ئەوە
دەکات کە بیلبیلە چەند ڕووناکی دەداتە ژوورەوە،
دواتر ڕووناکی بە هاوێنەدا تێدەپەڕێت (بەشێکی
ڕوونی ناوەوەی چاوە)، هاوێنە لەگەڵ کۆرنییە
کاردەکات بۆ ئەوەی ڕووناکی بە دروستی لەسەر
تۆڕی چاو فۆکس بکات، کاتێک ڕووناکی دەچێتە
سەر تۆڕی چاو (چینێکی شانە هەستیار بە ڕووناکی
لە پشتی چاوە)، خانە تایبەتەکان کە پێیان
دەوترێت وێنەگرەکان(photoreceptors)
ڕووناکییەکە دەگۆڕن بۆ سیگناڵی کارەبایی.

کەی هەستی بینینی مرۆڤ کەم ئەبێتەوە؟
کاتێک مرۆڤ دەچێتە قۆناغەکای پیربونەوە
هۆکاری کەمبونەوەی توانای بینینیش دەگەڕێتەوە
بۆ لە دەستدانی توانای جیری لاستیکی
عەدەسەی چاو، ئەوەش سوڕاندنی عەدەسەکە
کەمدەکاتەوە، هەربۆیە نزیکترین خاڵی بینین
لەبەرچاوی کەسانی بەتەمەن لادەچێت و
بینینیان لە نزیکەوە سەخت دەبێت، بەم
شێوەیە



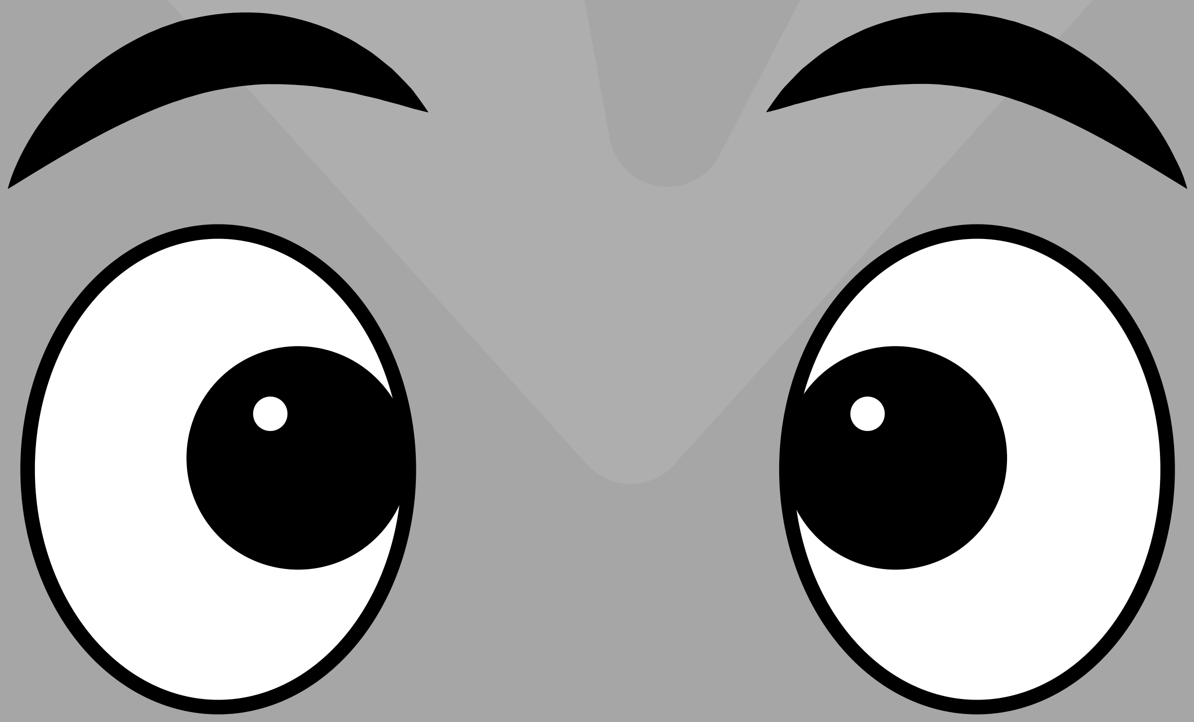
لەتەمەنی 15 ساڵیدا توانای بینین لە دوری7،5سم دەبێت.

لەتەمەنی 30 ساڵیدا توانای بینین لە دوری 13،5سم دەبێت

لەتەمەنی 50 ساڵیدا توانای بینین لە دوری40سم دەبێت

لەتەمەنی 60 ساڵیدا توانای بینین لە دوری4سم دەبێت

بینینی ئاسایی مرۆڤ دەکەوێتە نێوان 35-40سم، هەربۆیە لە تەمەنی 45 ساڵیەوە چاویلکە بۆخوێندنەوە پێویستە و گرنگە



چاوفڕین چییە؟

لە سەرەتاوە پێناسەی چاوفڕین دکتۆر ماکۆک محمەد بەم شێوەیە پێناسەی دەکات چاوفڕین، بریتییە لە جوڵەی یەک بەدوای یەک و گرژبوونی بەردەوامی ماسولکەی پێڵووی چاو

هەر بۆیە زۆربەی کات ئەم فڕینە کەمە و بەبێ هیچ گرفت و چارەسەرێک کۆتایی دێت. لەوانەیە گرژبوونەکە هێندە توندبێت پێڵووەکە بە تەواوی دابخرێت و کەسی توشبوو بێزاربکات، ئەم حاڵەتەش دەگمەنە. هەر بۆیە چاوفڕینی باو و بێ زیان، بە شێوەیەکی ئاسایی چەند چرکە جارێک لەرزینێک لە پێڵووەکەدا درووست ئەکات و دوای چەند خولەکێک یان چەند کاتژمێرێک کۆتایی دێت

د.ماکۆک محەمەد لە چەند خاڵێکدا ئاماژە بە هۆکارەکانی چاوفڕین :

*. ماندوێتی

*. دڵەڕاوکێ و بیرکردنەوەی زۆر

*. کەم خەوی و درەنگ خەوتن

* زۆر خواردنەوەی چا و قاوە (کافایین)

* تەرکیزکردن و زۆر سەیرکردنی شاشە و وشکبوونەوەی چاوەکان و زۆر بەکارهێنانی هاوێنەی چاو

* هەندێک جار زۆر خواردنەوەی ئەلکهول یان جگەرەکێشان

* کاریگەری لاوەکی هەندێک دەرمان، وەکو دەرمانی دژەخەمۆکی

*. هەوکردنی پێڵووی چاو یان ناو چاوەکە

*. ڕووناکی زۆر بەهێز و ڕەشەبای بەهێز

* زۆر جار بەبێ بوونی هیچ نەخۆشییەک ڕوودەدات

لە چ کاتێکدا پێویستە سەردان و ڕاوێژ بە پزیشك بکرێت؟
لە پێنج حاڵەتدا ئەبێت ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕی چاو و مێشک و دەمار بکرێت

ئەگەر چاوفڕین بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک بەردەوام بوو

ئەگەر هەردوو چاوەکە تووشبووبوو

ئەگەر هێندە توندبوو کە کەسانی دەوروبەرت هەستیان پێکرد و وەکو چاوداگرتن (winking) دەرکەوت

ئەگەر بەشەکانی تری دەم وچاو لەگەڵیدا گرژبوون

ئەگەر سووربوونەوە و هەوکردنی چاوی لەگەڵدا بوو

پزیشکی پسپۆڕی نەشتەرگەری و نەخۆشیەکانی چاو لە بارەی چارەسەرییەوە دەڵێت:

زۆربەیان بەبێ چارەسەر نامێنێت*

کەمکردنەوەی کافایین *

خەوی درووست لەکاتی خۆیدا*

نابێت لەسەر دەم بخەویت، وە باشترە بەو لایەشدا نەخەویت کە پێڵووەکەت ئەفرێ هەتا باش ئەبێت *

قەترەی فرمێسکی دەسکرد بەکاربێنە*

پارچە پەرۆیەک گەرم بکە و ناو بەناو بیخە سەر پێڵوو *

ئەو نەخۆشیانە چین کە تووشی چاو دەبن؟

- هەوکردنی چاو یەکێکە لەو نەخۆشیانەی کە تووشی چاو دەبێت و باوە، کە بەهۆی هەوکردنی پێڵووەکانەوە یان هۆکاری چاوەکەیە یان ئازاری ناو چاوەکەیە، یان بەهۆی ماندوو بوونەوە یان کەم وکورییەک کە لە بینینی چاودا هەبێت

بەهۆی بەکارهێنانی تەکنەلۆژیا و ئامێرە*
ئەلیکترۆنییەکانەوە لەلایەن مرۆڤەکانەوە بە
شێوەیەکی بەردەوام و مانەوەیان بەدیارییەوە بۆ
ماوەیەکی درێژ، لە ئێستادا هەوکردنی چاو زۆر
بڵاوە لە ناو خەڵکیدا

* ئاوی سپی چییە ؟
ئاوی سپی بریتییە لەلێڵ بوونی هاوێنەی چاو- کەدەکەوێتە پشت بیلبیلەی چاوەوە و ڕووناکی کۆدەکاتەوە، تەرکیز دەکاتە سەر تۆڕی چاوەکە، کەسەکە لەڕۆژدا بینینی باش نابێت و لەشەودا شتەکان پەرش و بڵاودەبێتەوە لەبەرچاوی چەند وێنەیەکی شتەکان دەبینێت لەیەک کاتدا

ئاوی ڕەش چییە ؟ *
پەستانی چاوە کە ڕێژەکەی لە 2-9 ئاساییە، لەبەیانیاندا کەمێک بەرز دەبێتەوە و لە ئێوارانیشدا نزم دەبێتەوە، ئەو ئاوەی کە لەناو چاودا دروست دەبێت شوێنێک لەناو چاودا هەیە دەی پاڵێوێت، کاتێک ئەو ئاوە زۆر بێت، ئەو پاڵێوەرانە دەگیرێت و تەسک دەبێتەوە یان تووشی هەوکردن دەبێت و ئەوکاتە، ڕێژەکەی بەرزدەبێتەوە و کۆنترۆڵ ناکرێت، ئەگەر لە 20 پلە بەرزتربێتەوە کاریگەری دەخاتە سەر دەمارەکانی چاو لاوازیان دەکات و دەبێتە هۆی مردنیان

* هۆکاری دروستبوونی ئاوی ڕەش و سپی چییە لە چاوی مرۆڤدا؟
تەمەن هۆکارێکی سەرەکیە بۆ دروست بوونی- ئاوی ڕەش و سپی، هاوکات بەکارهێنانی هەندێک جۆری دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی، بۆماوەیش ڕۆلێکی گرنگ دەبینێ لە نەخۆشیەکانی چاو

* چارەسەری ئاوی سپی و ئاوی ڕەش چیە؟
ئاوی سپی لە ئێستادا بەهۆی پێشکەوتنی تەکنەلۆژیاوە بەئاسانی لەڕێگەی پزیشکی بەتەقەڵ و برینێکی بچووکەوە زووتر چارەسەر دەکرێت ئەمە ئەگەر کەسێک چاوی ئاوی سپی هەبێت.بەڵام ئاوی ڕەش ناتوانین چارەسەری بکەین تەنها دەتوانین ڕێگەی لە زیادبوونی بگرین ئەویش بەبەکارهێنانی دلۆپێنەری چاو

ئاوی سپی چاو

ئاوی ڕەشی چاو

لەدەستدانی هەستی بینین:
لەدەستدانی بینین کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر ژیانی ئەو کەسانە هەیە کە ئەزموونی دەکەن هەروەها لەسەر خێزان و هاوڕێکانیان و کۆمەڵگا

لەدەستدانی تەواو یان تێکچوونی بینایی وا لەکەسەکە دەکات کە هەست بە ترسناکیی و سەرکوتکردن بکات، ئەمەش وادەکات ئەو کەسانەی کە زیانیان بەرکەوتووە سەریان سوڕدەمێنێت لە تواناى خۆیان بۆ پاراستنی هاوسەنگی خۆیان، پارەی چاودێری پزیشکی پێویست، پاراستنی کار و دابینکردنی بژێوی خۆیان و خێزانەکانیان

دەرئەنجامە تەندروستییەکانی پەیوەست بە لەدەستدانی بینین زۆر لە چاو و سیستەمی بینین زیاتر درێژ دەبێتەوە. لەدەستدانی بینین دەتوانێت کاریگەری لەسەر کوالیتی ژیانی سەربەخۆیی و ،(QOL)مرۆڤ دروست بکات جوولەی مرۆڤ و پەیوەندی بە کەوتن، برینداربوون و خراپبوونی دۆخی لە بوارەکانی وەک تەندروستی دەروونی، مەعریفی، گرفتی کۆمەڵایەتی، دامەزراندن و دەستکەوتی خوێندن دەگرێتەوە

هەرچەندە هۆکارە سروشتییەکان ئەگەری زۆرە بەشداربن لە هەندێک لەو زیانانەی کە پەیوەندییان بە تێکچوونی بینینەوە هەبووە، بەڵام وتەی کەسانی کەم بینا قسە لەسەر ئەو ڕۆڵە بەرچاوە دەکات کە بینین لە تەندروستی، پیشە و خۆشگوزەرانی کۆمەڵایەتیدا دەیگێڕێت.

ئەو خۆراکانەی بۆ تەندروستی چاو باشن و بینین بەهێز دەکەن

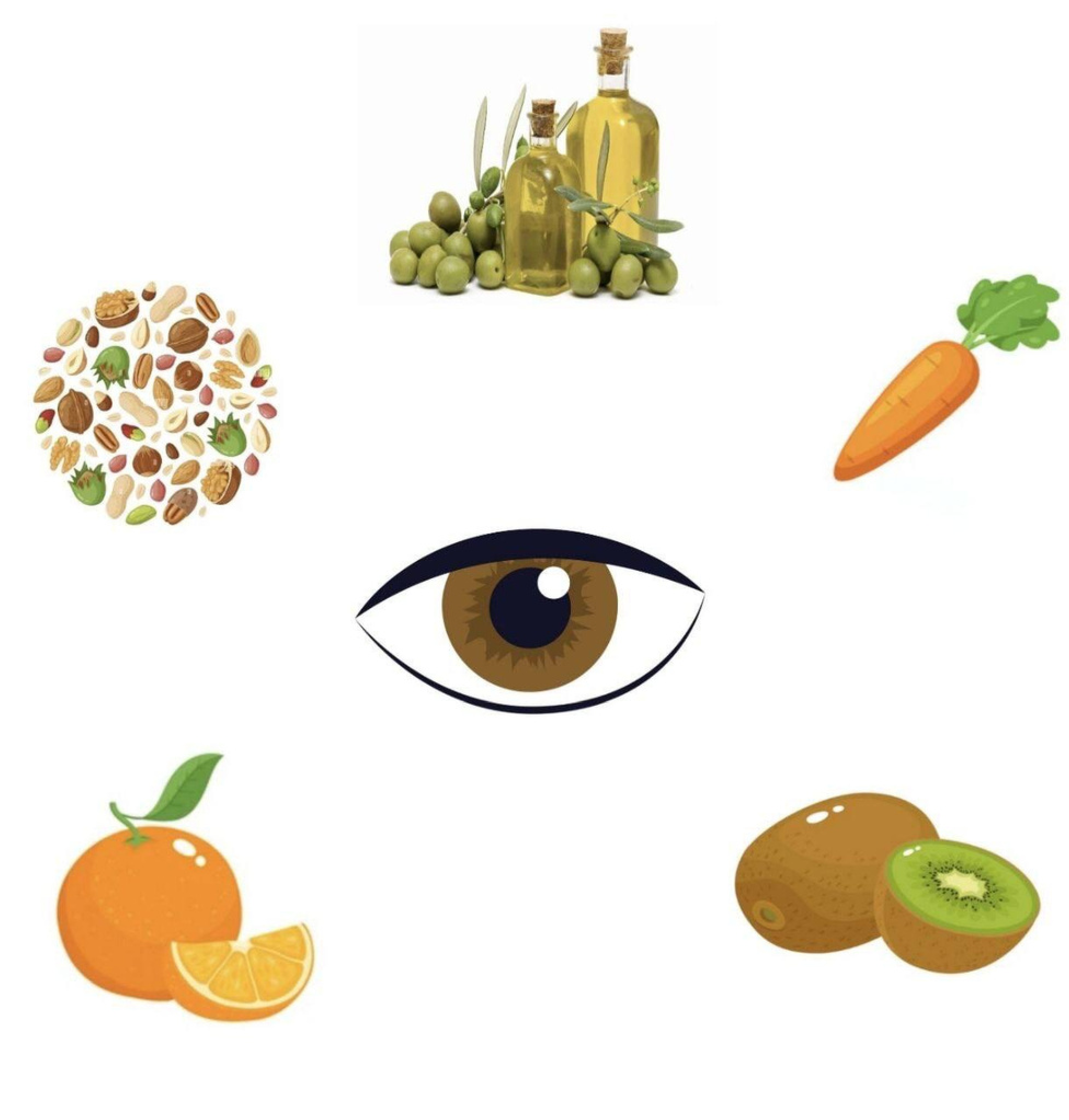
ئێمە زۆربەمان ڕۆژانە ئامێرە ئەلیکترۆنیەکان وەک(مۆبایل، لاپتۆپ) بەکار دەهێنین بۆیە هەمومان گەر ئاگادار نەبین زیانێکی زۆر بەر تەندروستی چاوەکانمان دەگات، چونکە ڕەنگە نەتوانین ئەم ئامێرانە بەکار نەهێنین بەڵام دەتوانین خۆراکی وا بخۆین کە چاوەکانمان بە تەندروستی بهێڵنەوە

لەم خۆراکانەش وەک لە ماڵپەڕی تەندروستی(بۆڵد سکای) دا هاتووە ئەم خۆراکانە ڕۆژانە با بڕێکی باشی خوانەکەت پێک بهێنن بۆ ئەوەی چاوەکانت لە سووربونەوە و وشکبوون بپارێزی

- پرتەقاڵ، میوەیەکی پڕە لە ڤیتامین C و توانای بینین بەهێز دەکا و دەیپارێزێ لە لاواز بوون بە تێپەڕینی تەمەن

- کیوی، یارمەتی بەهێز کردنی سیستەمی بەرگری لەش و ڕاڕایی و کەمکردنەوەی ماندوویی چاوەکان و باشتر کردنی توانای بینین دەدات

-شەربەتی گێزەر بە ڤیتامین A دەوڵەمەندەو
بە باشترین شت دادەنرێ بۆ بەهێزبوونی
توانای بینینی چاوەکان
زەیتی زەیتوون، ڤیتامین و دژە ئۆکسێنەری-
تێدایە و توانای بینین بەهێز ئەکات
چەرەزات، وەک بادام، بوندوق، هتد...بە-
یان تێدایە بۆ تەندوستی E تایبەت کە ڤیتامین
چاو سوودی زۆریان هەیە



پێنجەم

هەستی تامکردن و زمان

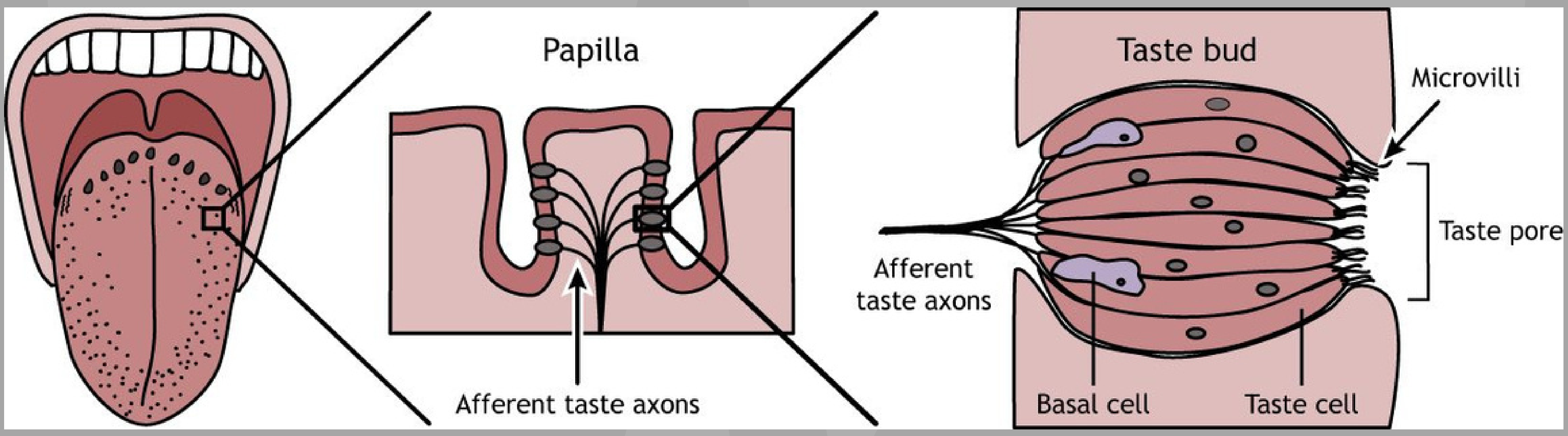
هەستی تامکردن چییە؟

حەبێکی تاڵ، ترێی ترش یان هەر شتێکی شیرین - وەسفی تام زۆر جار پەیوەندی بە هەستە بەهێزەکانەوە هەیە. ئەوان لە وشەکانی چێژێکی زۆر و هەروەها ناخۆشی دەردەخەن، تام یەکێکە لە هەستە سەرەتاییەکانت. ئەوە یارمەتیت دەدات بۆ هەڵسەنگاندنی خواردن و خواردنەوەکان بۆ ئەوەی بزانیت چی پارێزراوە بۆ خواردن. هەروەها جەستەت بۆ هەرسکردنی خواردن ئامادە دەکات

تام، وەک هەستەکانی تر، یارمەتی باوباپیرانمان دا کە زیندوو بمێنن. بۆیە دەڵێین هەستی تامکردن ئاماژە بە هەموو ئەو شتانە دەکات کە ئێمە ئەزموونی دەکەین لە کاتی خواردن یان خواردنەوەدا. ئەمە لە ڕاستیدا ڕاست نیە

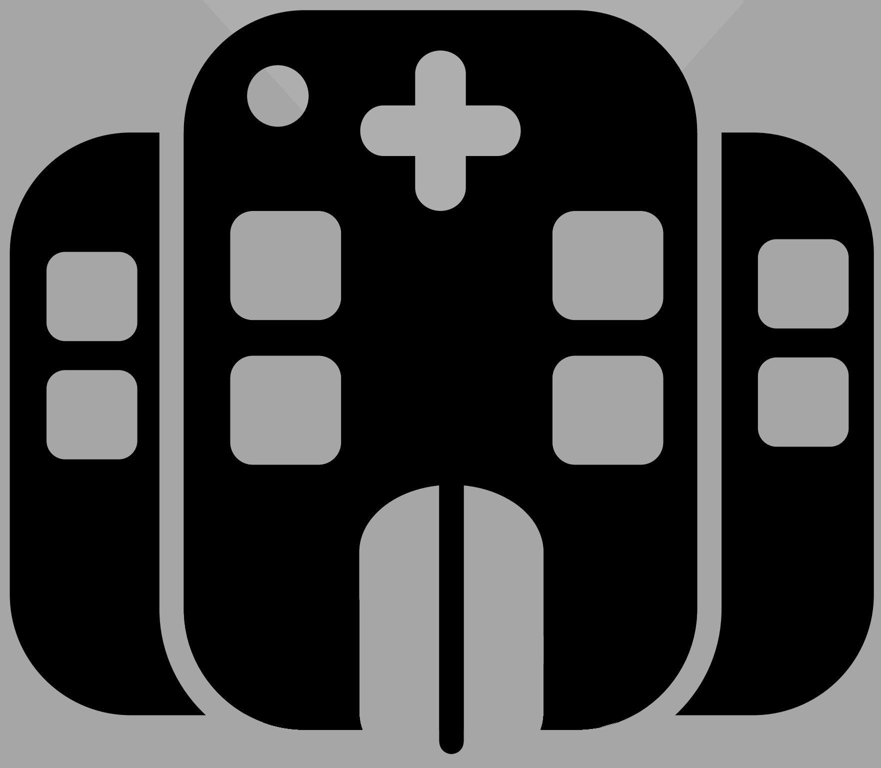
وشەی تام، یان سیستەمی گوستاتۆری
«gustatory system»، بۆ ئەوەی ناوی
تەواوی پێببەخشێت، ئاماژە بەوە دەکات کە
لەلایەن خانەکانی تامەوە دۆزراوەتەوە،
دەکەوێتە پێشەوە و پشتەوەی زمان و لاکان،
پشت و سەرەوەی دەم. ئەم خانە وەرگرانە، یان
چەسپاندنی بۆنەکان، بە گەردیلەکان
دەبەستێتەوە لەو خواردنە یان خواردنەوەی کە
دەخرێن و نیشانەیان بۆ مێشک دەنێرێت. ئەو
شێوازەی مێشکمان هەست بەم هاندەرانە
دەکات ئەوەیە کە ئێمە پێی دەڵێین تام، لەگەڵ
بوونی پێنج تامی سەرەتایی ناسراو: سوێری،
تاڵی، شیرینی، ترشی و ئومامی.
مرۆڤ دەتوانێت چەند جۆرە تامێک
بناسێتەوە. هەر تامێک مەبەستێکی
پەرەسەندنی هەیە، وەک ناساندنی خواردنە
تێکچووەکان یان ماددە ژەهراویەکان

میکانیزمی تامکردن چۆن ڕوودەدات؟
ڕووکەشی زمانەکە داپۆشراوە بە لیشاوێکی بچووک و بینراو کە پێی دەوترێت پاپیلا واتە گۆچکەکان، گۆچکەکان لە ناو «papilla» گۆپکەکاندا هەن، وە هەر بۆنێکی تام لە خانەی وەرگری تام پێک دێت، لەگەڵ خانە پشتگیریکەرەکان و خانە بازەڵەکان، کە لە کۆتاییدا دەبنە خانەی وەرگرەکانی تام. خانە تامەکان نزیکەی دوو هەفتە تەمەنیان هەیە، وە خانە هەمیشەییەکان جێگۆڕکێی خانەکانی تامی مردن دەکەن. خانە تامەکان هەیە کە کراوەیە «micro vile» مایکرۆڤیلیان بۆ ناو گۆچکەکاندا کە تێیدا ماددە کیمیاییەکان لە خواردنەوە دەتوانن کارلێک بکەن لەگەڵ وەرگرەکان لەسەر گۆچکەکان. هەرچەندە گۆچکەکان دەماری تەکنیکی نین، بەڵام دەمارە گواستەرەکان دەردەکەن لەسەر لق و پۆپەکانی دەمارەکان کە زانیاری تێگەیشتنی تام بۆ مێشک دەنێرێت


Papilla
Afferent taste axons
Taste bud
Microvilli
Taste pore
Afferent
taste axons
Basal cell
Taste cell

میکانیزمی تامکردن لە ٥ تامی سەرەکی خۆی دەبینێتەوە کە ئەمانەن (شیرین، ترش، تاڵ، خوێ و ئومامی) زاناکان تا ڕادەیەکی زۆر هاوڕان کە ئەو پێنج تامەیە کە زمانەکانمان دەتوانن هەستی پێ بکەن، لەگەڵ هەستێکی خۆش و بەسۆزی ئومامی تەنها لەم ساڵانەی دواییدا زیاد دەکرێت. هەرچۆنێک بێت هەندێک ناوچەی زمان هەستیارترن بۆ تامی دیاریکراو.

بەم شێوەیە



بەشی پێشەوە واتە سەری زمان بە مەودایەکی بچووک هەست بە تامە شیرینەکان دەکات.

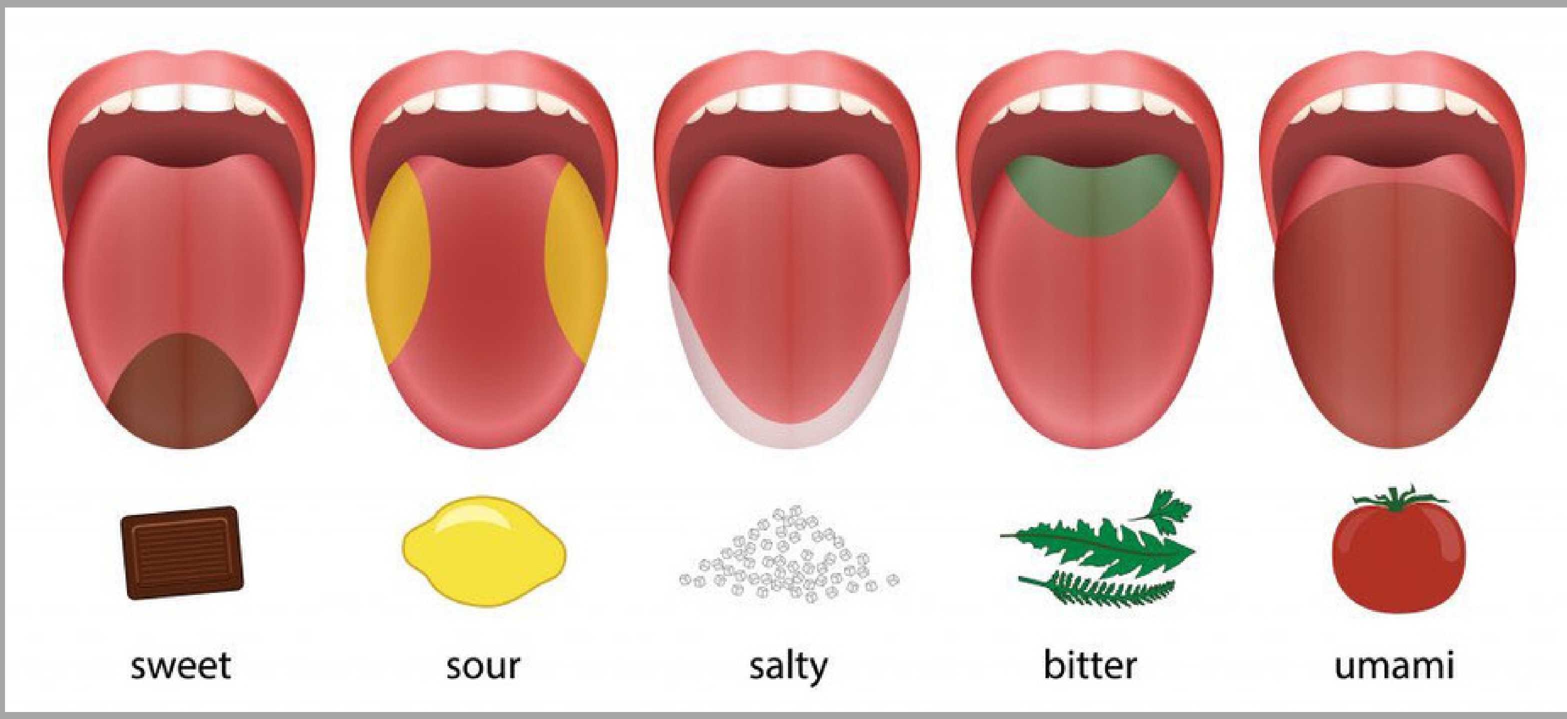
بەشی تەنیشتەکان بە شێوەی نیوە بازنە هەست بە تامە ترشەکان دەکات

□

بەشی پێشی پێشەوە بەشێوەیی کەوانەیی هەست بە تامە سوێرەکان دەکات

بەشی دواوەی زمان هەست بە تامە تاڵەکان دەکات

لە پێشەوەی زمانەوە تاوەکو پێش کۆتایی هەست بە تامی ئومامی دەکات



با بزانین ئەو ٥ تامە سەرەکیە لەچی پێک هاتوون:-

شیرینی چییە؟
بەگشتی شیرینی بەهۆی جۆرێک لە شەکر یان کحولەوە دروست دەبێت. هەندێ لە ترشە ئەمینیەکان لەوانەیە تامی شیرینیش بکەن زاناکان وا بیردەکەنەوە کە ئێمە گەشەمان کردووە بۆ ئەوەی حەزمان لە شیرینی بێت چونکە یارمەتیمان دەدات خواردنە چڕەکانی وزە بناسینەوە. خواردنە شیرینەکان زۆربەی کات لە کاربۆهیدراتەکان زۆرن، وەک گلوکۆز، کە لەشی ئێمە سووتەمەنی دابین دەکات
ترش چییە؟
ترش یان تارتی، تامی ترشەکانن لە لایەن ئایۆنەکانی هایدرۆجینەوە هێنراوە زۆربەی کات، خواردنە خراپەکان یان بۆگەنەکان تامی ترش دەکەن

وا بیر کراوەتەوە کە ئێمە گەشەمان کرد بۆ تامکردنی ترش بۆ ناساندنی ئەم جۆرە خواردنە زیان بەخشانە.

بەڵام هەموو خواردنە ترشەکان مەترسیدار نین بۆ نمونە، دەتوانین بە سەلامەتی خواردنی ترش بخۆین وەک

سرکە

شەربەتی لیمۆ

سوێری چییە؟

خوێ زۆر جار بەهۆی خوێی چێشت لێنان، یان کلۆریدی سۆدیۆم، کە زیاد دەکرێت بۆ خواردن دەناسرێتەوە. هەروەها دەکرێت بەهۆی خوێی کانزاییەوە دروست بێت

سۆدیۆم بۆ هاوسەنگی کارەبایی و شلە زۆر گرنگە. کەواتە باوەڕ وایە کە ئێمە دەتوانین تامی خوێ بکەین بۆ دڵنیابوون لەوەی کە سۆدیۆمی تەواومان دەست دەکەوێت

تاڵی چییە؟

تاڵی بەهۆی چەندین گەردیلەی جیاوازەوەیە
ئەم گەردیلە زۆر جار لە ڕووەکەکاندا
دەدۆزرێنەوە
هەرچۆنێک بێت، زۆربەی ڕووەکەکان کە
پێکهاتەی تاڵیان هەیە ژەهراوین. باوباپیرانمان
گەشەیان کرد تا تامی تاڵی بکەن بۆ ئەوەی
بتوانن ژەهر بناسنەوە و خۆیان بەدوور بگرن
هە رچی هە موو تاڵی خراپ نیە ئێمە
دەتوانین بە شێوەیەکی ئاسایی تاڵی بە بڕی
کەم یان کاتێک لەگەڵ تامەکانی تر تێکەڵ دەبن،
بەرگەی تاڵی بگرین

ئومامی چییە ؟

ئومامی تامی گۆشتی خواردنە لە سێ
پێکهاتەیە کە بە شێوەیەکی سروشتی لە ڕووەک
و گۆشتدا دەدۆزرێنەوە: گلوتامات، ئەنۆسینات،
، «glutamates» و گوانیلەیت. یەکەم، گلوتاما
ترشی ئەمینیە کە لە سەوزەو گۆشتدا
دۆزراوەتەوە

ئایۆسینات بە شێوەیەکی سەرەکی لە گۆشتدا دەدۆزرێتەوە و ئاستی گوانیلەیت بەرزترینە لە ڕووەکەکان.

٥/لەدەستدانی هەستی تامکردن چ کاریگەریەک دروستدەکات لەسەر جەستە؟
هەندێک لە لەدەستدانی تام و بۆن سروشتیە لەگەڵ پیری،بەتایبەتی دوای تەمەنی 60 ساڵ. بەڵام فاکتەرەکانی تر دەتوانن بەشداری لە دەستدانی تام و بۆن بکەن، لەوانە: وەک هەستیاری،هەڵامەت یان گیرانی لووت. هەوکردنی ڤایرۆسی، لەگەڵ ساردی باو و ئەنفلۆنزاکە،لەدەستدانی تام دەتوانێت کێشەیەکی جدی بێت،تامەکە گرنگە بۆ ناسینەوەی خواردنە تێکچووەکان، هەروەها یارمەتیت دەدات کە دوای ژەمێک هەست بە دڵخۆشی بکەیت، تامی لەدەستچوو دەبێتە هۆی بەدخۆراکی، دابەزاندنی کێش، بە پێچەوانەشەوە زیادبوونی کێش، یان خەمۆکی

لە ڕووی دەروونی و تەندروستیەوە هەستی تامکردن چ کاریگەریەکی هەیە؟

نەخۆشی تام لەلایەن دابینکەری چاودێری تەندروستی لووت و قورگ و گوێ ENT دیاری دەکرێت، نیشانەکانی نەخۆشی تام لەوانەیە شتی وەک لەدەستدانی تام یان بۆن لەخۆ بگرێت، یان ئەو تامانەی کە پێشتر خۆش بوون لەناکاو سەیر دەبن.
لەگەڵ تاقیکردنەوەیەکی فیزیایی، دابینکەری تەندروستیت بۆن و تامی تێگەیشتنی تۆ تاقی دەکاتەوە، چارەسەر بۆ نەخۆشیەکانی تام لەوانەیە ئەوە بگرێتەوە کە دەرمانەکانت ڕێک بخەیت و لەسەری بمێنیتەوە، تام دەتوانێت کاریگەری لەسەر توانای تۆ هەبێت بۆ هێشتنەوەی خۆراکی پێویست چونکە کاتێک خواردنەکان ئەو چێژەی جارانت پێنادەن لەوانەیە تۆ کەمتر مەیلی خواردنت هەبێت وە گرنگە قسە لەگەڵ دابینکەری تەندروستی بکەیت ئەگەر هەستی تام یان بۆنەکەت بگۆڕێت

چارەسەر بۆ سوتانی زمان ئاوی ساردە زۆربەی کات چارەسەری ماڵەوە بۆ سوتانی لاوەکی زمان بەسە ئاوە ساردەکە دەتوانێ یارمەتی ئازارەکە بدات و سووتاندنەکە بوەستێنێت لە بەردەوام بوون بۆ زیانگەیاندن بە شانەکانی زمان، ئەگەر تووشی سووتانێکی کیمیایی ببیت، دەبێت ئاو بەسەر زمانتدا ڕابدەیت بەبێ ئەوەی قووتی بدەیت.

فاکتەرەکانی وەک هەستی بینراو و بیستراو هێزیان هەیە لە دیاریکردنی چەندیەتی شیرینی، ترشی، یان تاڵی، لێرەدا هەندێک ڕێگا هەیە کە مێشکمان یارمەتیمان دەدات تام بکەین، بە پێی توێژینەوەکانی کۆرینا نۆیل و ڕۆبن داندۆ کاتێک خەڵک لە مەزاجێکی ئەرێنیدان هەستیارترن بۆ تامی شیرینی لەو کاتەشی کە ئەوان هە ست بە هەستە نێگەتیڤەکان هە ستکردن بە تامەکانی ترش بەرزببیتەوە

بیرمەندانی خۆراک ئاماژە بەوە دەدەن کە ئەو
تامەی هەستی پێ دەکرێت بە توندی
پەیوەندی بەو ڕەنگەوە هەیە کە دەیبینیت، بۆ
نمونە خواردنەوەیەکی ڕەنگی سەوز بە تامی
لیمۆی ترشەوە پەیوەست بوو، لە کاتێکدا
خواردنەوەیەکی سوور زیاتر بە تامی
فراولەیەکی شیرینەوە پەیوەست بوو.
دەنگیش یەکێکە لە نهێنیەکان خەریکە لە
ڕێستۆرانتەکان جێبەجێ دەکرێت، یەکێک لە
بەناوبانگترین نمونەکانی ئەمە لە ڕێستۆرانتی
فات دەک لە بێرکشایر هاتووە، کە خاوەنەکەی
لیستێکی تایبەتی هەبوو بە ناوی دەنگی
دەریاکان لەو شوێنەی کە خواردنی دەریایان
پێشکەش کرد بە یارمەتی سپیکەرێک کە دەنگی
دەریایی تێدابوو، بە پێی ڕای زۆرێک لە
کڕیارەکان ئەمە کرا بە لیستێکی هەمیشەیی
هەروەها توێژەران پەیوەندیەکیان دۆزیوەتەوە لە
نێوان دەنگە بەرزەکان و تامە شیرینیەکان و
هەروەها دەنگە نزمەکان و تامە تاڵەکان

پلیّتە سپیە خڕەکان دەبێتە هۆی زیادکردنی کڕیار بیردۆزە دیاریکراوەکان پێشنیاری ئەوە دەکەن کە هۆکاری ئەم دیاردەیە ئەوەیە کە ڕەنگەکانی ئەو خواردنەی کە لەسەر قاپێکی سپی پێشکەش دەکرێن زۆر چالاکن، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی حەزی کەسەکان لە کۆتایدا، مێشکمان زۆر زیاتر چێژ وەردەگرێ لەو پارچە کێکەی ڕەنگێکی سەرنج ڕاکێشی هەیە و موزیکێکی ئارام هەبێت، هەموو شتێک لە هەستەکانمانەوە تا ڕەنگی خواردنەکە و دەنگەکانی دەوروبەرمان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت کە چەندە چێژ لەو خواردنە وەردەگرین کە تامی دەکەین، بۆیە جاری داهاتوو کە ڕۆشتیت بۆ چێشتخانەیەک، کەمێک ژەمی بەتامی خۆت بخۆ و چێژ لە تامی هەموو هەستەکانت وەربگرە کە پێکەوە کۆدەبنەوە.

10 ڕاستی خۆش سەبارەت بە زمان و حەزی زمانت ئێمە هەموو کات زمانەکانمان بەکاردێنین بۆ خواردن و قسە و قووتدان پرۆسەی خواردن بەبێ زمان بەڕێوە ناچێت، بەڵام ئایا تا ئێستا بیرت لەوە کردۆتەوە کە ئەم ئەندامە سەرسوڕهێنەرە چۆن دەیکات؟

ڕاستیەکان دەربارەی زمانت هاوبەش دەکەین

تێکڕای زمان نزیکەی 3 ئینج درێژە، درێژی زمانی پیاوێکی پێگەیشتوو 3.3 ئینج واتە 8.5 سانتیمەتر

درێژی زمانی ئافرەتێکی پێگەیشتوو 3.1 ئینج واتە 7.9 سانتیمەتر

بەپێی تۆمارە جیهانییەکانی گینس ناونیشانی ئێستای درێژترین زمانی جیهان هی ئەمریکییەکە بەناوی نیک ستۆیبەرل کە زمانەکەی 3.97 ئینج واتە 10.1 سانتیمەتر پێوانە دەکات

زمانت لە نێوان ٢٠ بۆ ٤٠٠٠ گۆپکەیە کە ناتوانیت بیانبینیت.

تۆ هەست بە تامی جیاواز ناکەیت لە ناوچە جیاوازەکانی زمان.

زمان بەهێزترین ماسولکە نییە لە لەشتدا، بەڵکو شەویلگەکانتن.

گۆپکەکانی تام دیزاین کراون بۆ ئەوەی ئێمە بە زیندوویی بهێڵنەوە.

زمان دەتوانێت قەڵەو بێت.

چاپی زمانت وەک پەنجەمۆرێکی بێوێنەیە.

زمانت دەتوانێت زۆر قسە بکات دەربارەی تەندروستیت.

کۆتایـــــــی

پەرتوکی زانســــتی

پێنـــج هەستەوەرەکانی مرۆڤ
وە ئەو ئەندامانەی بەرپرســــن
لە هەستەوەرەکـــــان

2022