

مفتدی اقرأ الثقافی

للکتب (کوردی - عربی - فارسی)

www.igra.ahlamontada.com

مفتدی اقرأ الثقافی

www.igra.ahlamontada.com

چاره نووسیکی جهتمی و شکسته
گورانیکی بی شوهار



نومید فایهقی قهره داغی

2005



حکومتی هه‌زیمی کوردستان
وه‌زانه‌تی رۆشنییری
به‌پێوه‌به‌ئینێ گشتی جاپ و بلاوکردنه‌وه
زنجیره (٣٨١)

پیری و چاره‌نووسیکی چه‌تمی و شکسته‌ گۆرانیکێ بی شومار

نووسینی

نومید فایه‌ق قه‌رده‌اغی

ناوه رۆك

لا په ره

- * سه ره تا..... (۹)
- * شانوه خانه كان و به سالآ چوون..... (۱۲)
- ۱- خانه كان..... (۱۳)
- ۲- شانوه خانه كان..... (۱۴)
- ۳- بیره دۆزه كانی به سالآ چوون..... (۱۷)
- ۴- هه ندی زاراوه ی پیوست..... (۱۸)
- * گۆرانه كانی پیری له شیوه ی له شدا..... (۲۱)
- ۱- کاریگه ری گۆرانه كان..... (۲۲)
- ۲- گیروگرفته باومكان..... (۲۳)
- ۳- خۆپاراستن..... (۲۳)
- * گۆرانه كانی پیری له پیستدا..... (۲۴)
- ۱- گۆرانه كانی پیری..... (۲۶)
- ۲- کاریگه ری گۆرانه كان..... (۲۸)
- ۳- گیروگرفته باومكان..... (۲۹)
- ۴- خۆپاراستن..... (۳۰)
- ۵- خانه كانی جگه ر..... (۳۰)
- * گۆرانه كانی پیری له نینۆك و موودا..... (۳۲)
- ۱- موو..... (۳۲)
- ۲- نینۆك..... (۳۴)

- * گۆرانه کانی پیری له روخسار (دهم و چاو)دا..... (٣٦)
- * گۆرانه کانی پیری له ئییسک و جومگه و ماسونکه کاندا..... (٣٨)
- ١- گۆرانه کانی پیری..... (٣٨)
- ٢- کاریگه ری گۆرانه کان..... (٤١)
- ٣- گیروگرفته باومکان..... (٤٢)
- ٤- خۆپاراستن..... (٤٤)
- * گۆرانه کانی پیری له دمژگای بهرگری له شدا..... (٤٥)
- ١- گۆرانه کانی پیری..... (٤٦)
- ٢- کاریگه ری گۆرانه کان..... (٤٦)
- ٣- ته پ خان..... (٤٩)
- ٤- گیروگرفته باومکان..... (٥٠)
- ٥- خۆپاراستن..... (٥٠)
- * گۆرانه کانی پیری له سییه کاندا..... (٥١)
- ١- گۆرانه کانی پیری..... (٥١)
- ٢- کاریگه ری گۆرانه کان..... (٥٢)
- ٣- کیشه باومکان..... (٥٤)
- ٤- ریگاگرتن و خۆپاراستن..... (٥٦)
- * گۆرانه کانی پیری له دل و لوله کانی خونیدا..... (٥٧)
- ١- گۆرانه کانی پیری..... (٥٨)
- ٢- گۆرانه کانی پیری له خونیدا..... (٦١)
- ٣- گیروگرفته باومکان..... (٦٢)

٤. خۆپاراستن..... (٦٤)
- * گۆرانەکانی پیری ئەگورچیلەکان و کۆنەندامی میزدا... (٦٦)
- ١- گۆرانەکانی پیری..... (٦٦)
- ٢- کاریگەری گۆرانەکان..... (٦٧)
- ٣- گیروگرفته باوەکان..... (٦٨)
- * گۆرانەکانی پیری ئەزیندە نیشانەکاندا..... (٧٠)
- ١- گرفته باوەکان..... (٧١)
- * گۆرانەکانی پیری ئەکۆنەندامی زاوژی نیرینهدا..... (٧٣)
- ١- کاریگەری گۆرانەکان..... (٧٤)
- ٢- گیروگرفته باوەکان..... (٧٥)
- ٣- خۆپاراستن..... (٧٦)
- * گۆرانەکانی پیری ئەکۆنەندامی زاوژی مینەدا..... (٧٨)
- ١- کاریگەری گۆرانەکان..... (٧٩)
- ٢- گیروگرفته باوەکان..... (٨٠)
- ٣- هۆکاری گۆرانەکان..... (٨٢)
- ٤- رینگاگرتن و چارەسەرکردن..... (٨٢)
- ٥- گۆرانەکانی پیری ئە مەمکدا..... (٨٣)
- * گۆرانەکانی بەسالاچوون ئەهۆرمۆنەکاندا..... (٨٤)
- ١- گۆرانەکانی پیری..... (٨٥)
- ٢- کاریگەری گۆرانەکان..... (٨٨)
- * گۆرانەکانی پیری ئەکۆنەندامی دەماردا..... (٩٠)

- ۱- کۆنەندامی دەمار..... (۹۰)
- ۲- گۆرانە جەستەبیەکانی کۆنەندامی دەمار..... (۹۱)
- ۳- کاریگەری گۆرانەکان..... (۹۲)
- ۴- خۆپاراستن..... (۹۴)
- ۵- بۆیە پیری..... (۹۵)
- * گۆرانەکانی پیری ئەهەستەکاندا..... (۹۶)
- ۱- بیستن..... (۹۷)
- ۲- بینین..... (۹۹)
- ۳- تام و بۆنکردن..... (۱۰۲)
- ۴- هەستەکانی بەرگەوتن ئەرینه و مو ئازار..... (۱۰۴)
- * بەسالاچووان ئەرووی دەرونی یەو..... (۱۰۷)
- ۱- خەمۆکی ئە بەسالاچوواندا..... (۱۰۷)
- ۲- هۆکارەکانی خەمۆکی..... (۱۰۸)
- ۳- چارەسەر..... (۱۰۹)
- * گۆرانەکانی پیری ئە نووستندا..... (۱۱۱)
- ۱- کاریگەری گۆرانەکان..... (۱۱۲)
- ۲- گرافتە باوەکان..... (۱۱۲)
- ۳- خۆپاراستن..... (۱۱۳)
- * دەرمانزانی ئە بەسالاچوواندا..... (۱۱۵)
- ۱- گۆرانەکانی پیری ئەو ئەلامدانەوێ ئەشدا بۆ دەرمانەکان..... (۱۱۵)
- ۲- کاریگەری دەرمان ئەسەر ئەش..... (۱۱۸)

- * نەو نە خوشییانەى دەبنە هۇى پیربوون بە خیرایبەکی زیاتر..... (۱۲۴).
- ۱- کۆنیشانی پیش وەخت پیردەرکەوتن (ناوادم)..... (۱۲۴)
- ۲- کۆنیشانی داوون..... (۱۲۵)
- * خواردن و بەسالآچوووان..... (۱۲۶)
- ۱- بۇچی خواردن جینگای بایه خە لە پیراندا؟..... (۱۲۶)
- ۲- گرنگترین نەو هۆکارانەى گرفتى خواردن بۇ بەسالآچوووان دروستدەمکەن؟..... (۱۲۹)
- ۳- نەینى تەمەنى دریش..... (۱۳۰)
- ۴- فرمانى هەرسکردن ئە تەمەنى پیریدا..... (۱۳۳)
- ۵- نایا پینویستە خۆراکەکان لە گەن بەسالآچووواندا گۆردرین؟..... (۱۳۴)
- ۶- پەيوەندى خواردن و نەخـۆشیهـکـان لە بەسالآچووواندا..... (۱۳۹)
- ۷- کارلێککردنەکانى دەرمان و خواردن..... (۱۴۲)
- * هەوئێک بۇ بەر بەستکردنى پیربوون..... (۱۴۴)
- ۱- مردنى خانه..... (۱۴۵)
- ۲- بەسالآچووون و شیرپە نجه..... (۱۴۷)
- ۳- دەرمانەکانى پیری و کاریان لە سەر کۆمەنگا..... (۱۴۹)
- * فەرھەنگۆک..... (۱۵۱)

سهره تا

به سالآچون ته نها به پيگردن و پال پيوه ناني ساله کاني ته من
نييه، به لکو ههروه چون قوناعي مندالي و لوي سهرده مي
گه شهی جهسته و فراوان بووني ميشک و دهرن له خوده گرن،
به سالآچوونيش مروءه رووبه پروي قوناعي پيري ده بات و هه
له ويشه وه به وديوي هه ره مه کهي ته مه ندا سهره و خوار به ره و
شکسته بووني جهسته و دارماني ميشک و شيواوي دهرن شورى
ده کاته وه، نه مه سروشتي بوونه و له پراستيشدا هه نه
هه لکشان و داکشانه گورانانه ي جهسته له گه ل ته مه ندا،
سهرچاوه ي نه و فره چه شني و چيژه جياوازانه يه که مروءه له ساته
جياوازه کاني ته مه نيدا له ژينگه يه کهي نه گوريشدا بيت هه ستي پي
ده کاد. مروءيش هه له کونه وه گه ران له دوي نه يني پيربوون و
پاشانيش مردن بوته به شيکی خوليا و نارهنزوه کاني، نه مروءش
پيري زاني و ليکولينه وه ي زانستي پزيشکي پيري له جيهاندا
زانستيکي زيندووه و له هه رته ي هه نگاهه کانيدايه. سهرباري
دورينه وه و ديار يکردني زورينه ي هه ره زوري نه و شکسته
گورانانه ي دوچاري جهسته و دهروني که سي پيربوو ده بنه وه، هه
له ويشه وه ديار يکردني ري وشويني تايبه تي مامه له کردني
پزيشکي و چاره سهرو پيداني دهرمان و ناموزگاري يه
ته ندروستي يه کان و چه ندين ري وشويني مامه له ي کومه لايه تي و
چاو ديوري کردنيان به نه نجام گه يانندووه. نه مروء نه م زانسته
مملانئي دروستي زانستيانه ي فراوان له خوده گريت. پيربوون،

که تا ئه مپروش چاره نووسیگی هه تمی یسهو سنوره کانی نه شکینراون و تیکراییی هه ول و تویرینه وه کان ته نها له ناویاندا ده خولینه وه و له دوی دهر وازه یه که ده گهرین، تالییه وه بگه نه دهرئه نجامیک له مەر بهر به سترکردن یان چاره سه رکردنی پیربوون، ئه مرو گره وی داهینان له سه ر دۆزینه وه ی ئه و دهر وازه یه ده کریت و رۆژانه له زانکۆ پیشکه وتوه جیا جیا کاندایه چهن دین تویرینه وه ی بهرده وام له سه ر پیری و چاره سه ر له سه ر ناستی بۆ ماوه ماوه ی خانه و هه ولدان بۆ وه به رهینانی دهرمانه کانی پیری ده دریت.

ئهم کتیبه باسیکی زانستی پزشکی و لیکۆلینه وه یه کی وردی زانستیانه ی، ئه توانم بلیم، زۆرینه ی ئه و گۆرانه یه که به شیوه یه کی یه کلکراوه و ساو و ناسایی له ئه ندام و شانیه جیا جیا کانی له شی مروفا هاوکات له گه ل به سالا چووندا دینه ناراه. ئهم گۆرانه ش ساده و تاک ناراسته نین به چه شنیک ته نها یه که ئه ندام یان یه که کۆئه ندام بگرنه وه، به لکو وه که دواتر له مه و دای خویندنه وه ی کتیبه که دا ده بینین، شکسته گۆرانه کانی پیری له راستیدا جگه له وه ی زۆرتزینی شانیه و ئه ندامه کان ده گرنه وه، وه که تۆرپکی وردی تیک نالایش پیکه وه په یوه ستن و وا به سانایی لیک جیا نا کرینه وه، ههروه که هه رگیز ناشیت کۆئه ندامیک به ده ست دهردی پیرییه وه بنالینیت و کۆئه ندامیکی تر بی گرفت کاربکات، له بهر ئه وه کاتیک ده بینیت گۆرانه کانی پیری کۆئه ندامه کان به جیا جیا باسیان لیه کراوه ئه مه ته نها هه ولتیکی

ئاسانکارییه بۆ چوونه نیو بابە تەکانەو و تیگەیشتن لەگۆرانیە
بی شومارەکان بە چەشنیکی تارادەیک ئاسان.
بە ئومیدم کە توانیبیتم لە دەربیرین و ریکخستنه کانمدا زۆرتیرین
ئاسانکاری و سادەکاریم بۆ تیگەیشتن و سوودمەندبوونی
خوینەری بەریزکردبیت بەو هیوایهی هیچ نەبیت خوینەری
کوردیش بتوانیت بەزمانی زگماکی خوئی لەم پەرتوکه دا شتیك
لەبارە ی چاره نووسی تەندروستی جەستە و دەرونی خوئی و
زانستی پیری زانی هەلپینجیت.

ئومید فایه ق

سلیمانی

تەموزی ۲۰۰۵

شانه و خانه‌کان و به‌سالآچوون

له‌گه‌ل به‌سالآچووندا له‌تیکرای خانه و شانِه و نه‌ندامه‌کانی له‌شدا گۆرانی تایبته و په‌یوه‌ست به‌و به‌شهی ته‌مه‌نه‌وه تیبینی ده‌کرین. ئەم گۆرانکاریانه له‌مه‌ر کاریگه‌رییان له‌سه‌ر ره‌وتی ناسایی کار و فرمانی خانه و شانِه‌کان ده‌کریت به‌گۆرانکاری سست که‌رو تیکده‌ر ئەژمار بکرین به‌و پییه‌ش کار له‌فرمانی تیکرای نه‌ندامه‌کانی له‌ش ده‌که‌ن و له‌ئه‌نجامیشدا نه‌ندامه‌ گرنگه‌کان به‌شیک له‌فرمانی ناسایی خۆیان له‌ده‌ست ده‌ده‌ن. کاریگه‌ریه‌کانی پیری له‌سه‌ر کاری خانه‌کان ده‌کریت وه‌ک ده‌رئه‌نجامی کاریگه‌ریه‌کانی ئەم پرۆسه ئالۆزه‌ی ته‌مه‌ن له‌سه‌ر پینکاته‌ی ئەو خانانه بنا‌سرت.

- خانه‌کان Cells؛ -

خانه یه‌که‌ی بنچینه‌یی پینکاته‌ن و فرمانی شانِه و نه‌ندامه‌کانه له‌گه‌ل به‌سالآچووندا له‌تیکرای جۆزه‌کانی خانهدا ژماره‌یه‌ک گۆرانی پینکاته‌یی تاراده‌یه‌ک دیاریکرا و گه‌شه ده‌که‌ن له‌وانه:

خانه‌کان گه‌وره‌تر ده‌بن و توانای دابه‌شبوون و زۆربونیان که‌م ده‌کات، چه‌وریه ماده و بۆیه‌کانی ناو خانه زیاد ده‌بن له‌ئه‌نجامدا زۆریک له‌خانه‌کان توانای به‌جینگه‌یانندی فرمانه‌کانیان له‌ده‌ست ده‌ده‌ن وه‌یان ده‌ست ده‌که‌ن به‌ئه‌نجامدانی فرمانیکی ناسایی، جگه له‌مانه پاشماوه زیانبه‌خشه‌کانی زینده‌کرداره‌کان له‌شانه‌کاندا ده‌میننه‌وه و که‌له‌که ده‌بن، هه‌روه‌ک له‌هه‌ندی شانِه‌ی تایبته‌دا تیبینی کۆبوونه‌وه‌ی لیبیوفیوسین له‌خانه‌کانیاندا

دەكرىت، رەنگە كۆپۈنەھەمى ئەم مادانە لەناو خانەكاندا بگەپرىتەوہ بۇ گۇرۇنى تۈنانكانى پەردەى خانە لەتپەپرکردنى مادەكاندا كەوادەكات خانەكان رووبەرووى كىشەى دەستكەوتنى ئۇكسجىن و خواردنى ھەرسكراو- گلكۇز، ترشە ئەمىنىەكان، ترشە چەورىەكان و قىتامىنەكان.....- وەپزگارىبون لەدوانۇكسىدى كاربۇن و پاشماوہ زىانبەخشەكانى ترى ناو خانە بىنەوہ.

شانەكان Tissues :-

ھەموو شانەىەكى زىندوو لەخانە پىكھاتووہ، ديارە زۇر جۇرى خانە لە لەشى مرۇقدا ناسراون، بەلام ھەموو ھەر ھەمان پىكھاتەى بىچىنەبىيان ھەىە. شانە بۇخۇى برىتىە لەچەند چىنىك خانەى لىكچوو كە فرمانىكى تايبەت دەگرنە ئەستۇ، جۇرە جىاوازەكانى شانەش پىكەوہ كۇدەبنەوہ بۇ بوئىادنانى ئەندامەكان.

چوار جۇرى سەرەكى لەشانە ھەن كە برىتىن لە :-

۱- بەستەرە شانەكان (Connective tissues) :-

برىتىن لەو شانانەى كە فرمانىان پالپىشت كردن، بەھىزكردن و پىكەوہ بەستنى شانەكانى ترە، ئەم جۇرەى شانە ئىسك و كركراگەو خوین و لىمف دەگرىتەوہ، ئەمە سەرەپراى ئەو شانانەى كە ھىزو پىكھاتنى پىست و ئەندامەكانى ناوہەى لەش فەراھەم دەكەن.

۲- رووپۇشە شانەكان (Epithelial tissues):-

ئەم شانانە بەرگىك نامادە دەكەن، كە پىست و ناوپۇشى رارەۋەكان يان جۇگاۋ بۇشايىيەكانى ناۋەۋەى لەش دادەپۇشىت.

۳- ماسولكە شانەكان (Muscular tissues):-

ماسولكەكان فرمانيان رەخساندىنى جۇلە جىاۋازەكانى لەشە، جۇرەكانى ماسولكەش ئەمانەن:

أ پەيكەرە ماسولكە (Skeletal muscle):-

ئەمانە ئەو ماسولكانەن كە ئىسكە پەيكەر دەجولئىنن، مەرۋەها پىشيان دەئىن ماسولكە خۇيىستەكان لەبەر ئەۋەى لەئىزىر ويىست و ئارەزوى مرقۇدا كاردەكەن.

ب لوسە ماسولكە (Smooth muscle):-

دەك ماسولكەكانى دىۋارى گەدەو مىزەئدان و.....

ج دئە ماسولكە (Cardiac muscle):-

تەنھا ماسولكەى دىۋارى دئە.

۴- دەمارە شانەكان (Nervous tissues):-

شانەى دەمار لە دەمارەخانە پىكەساتوۋە، فرمانيان گواستەنەۋەى دەمارە راگەياندەنەكانە لە بەشە جىاۋازەكانى لەشەۋە بۇ كۆئەندامى دەمارو بەپىچەۋانەۋە مەرۋەها لەبەشىكى ئەم كۆئەندامە خۇيەۋە بۇ بەشىكى تىرى بۇ نمونە مىشك و دىركەپەتك لەدەمارەخانە پىكەتوون.

شانەكان لەگەل بەساللا چوۋاندا بەشىك لەبارستەو قەۋارەكەيان وندەكەن ئەو رووداۋەش بەپوكانەۋە ناسراۋە، ھەندىكى تىريان

پیکهاتە ی تۆپەل بوو و گریچکە نیشاندە دەن وە زۆریشیان رەق دەبن. دیارە گۆرانکاری شانەکانی دەبیته هۆی گۆرانی ئەو ئەندامانە ی کە لییان پیکدین. هەر بۆیە ئەندامە بەسالاچووەکانی لەش وردە وردە فرمانەکانیان لە دەست دەدەن وەلاوازبوونیککی بەرچاو لە گەورەترین توانای بنچینەیی بەجیهانی فرمانە تایبەتەکانیاندا روودەدات، ئەگەر چی زۆرینە ی خەلک تیبینی لە دەستدانی ئەو توانا بنچینەییە ناکەن ئەو لەش بۆخۆی دەگەریتەو بۆ ئەو راستیە ی کە مرۆف بە دەگمەن پیویستی بەو هەیه کە ئەندامەکانی تادوا پلە ی توانایان بە کاربەینیت. ئەندامەکان لەودیوو پیویستی ئاساییەوە توانایەکی پارێزراویان هەیه بۆ جی بە جی کردنی فرمانەکانیان بۆ نمونە دل لەکەسیکی تەمەن بیست سالاندا دەتوانیت نزیکە ی دەهیندە ی ئەو برە خوینە پالبنیت کە لە راستیدا بۆ هیشتنەوە ی شانەکان بەزیندووی پاراستنی ژیان پیویستە، بەلام لە پاش تەمەنی سی سالی ئیتەر ئەو توانا بنچینەییە پارێزراوە بەرەو نەمان دەچیت بەجۆریک لە هەر سالیکیدا ۱/۸ ی ئەو توانایەمان لە دەست دەدەین. دیاریترینی ئەو ئەندامانە ی کە دارمانە گۆران لەتوانا شاراوەکانیاندا تیبینی کراوە دل و سی و گورچیلەکانن. پیویستە ئەو هەمان لەیادبیت کە بری دارمانە ی لەو توانایەدا روو دەدات لە کەسیکەو بۆ یەکیکی ترو لە ئەندامیکەو بۆ ئەندامیککی تر بە لەهەمان جەستە شدا بن دەگۆریت.

توانا پارىزراۋەكانى لەش بۇ دۇخى تايىبەتى و روبەروو بوونەۋەى ئەو كىشەنە پارىزراۋەن كە دەبنە ھۆى پىۋىستى كارى زىاترى ئەندام و شانەكانى لەش ەك لەكاتى ەەرگرتنى دەرمانىكى دىارىكرادا، يان لەكاتى بوونى ەندى نەخۇشى و گۇرانكارىيە جىاۋازەكانى ژيان و زىادبوونى لەپىرى داۋاكارىيە جەستەيىەكانى لەش(بۇ نمونە ئۆكسجىن و خواردنى ەرسكراۋ) ەك لەكاتى ماندووبوونى كوتوپرو چۈنە ناۋچە بەرزو سەرگەشەكان، لەمانەۋە دەردەكەۋىت كە لەدەستدانى ئەو توانا پارىزراۋە دەبىتە ھۆى سەختى ەدەست ەينانەۋەى ھاۋسەنگى لە لەشدا لەكاتى ەەر روداۋىكى ھاۋشىۋەى ئەو نمونانەى كە پىشتەر نامازەمان پىكرد.

بىردۆزەكانى بەسالاچوون :-

لەراستىا ەيچ كەس نازانىت چۆن ەبوچى پىردەبىت! ەندى بىردۆز بانگەشەى ئەۋە دەكەن كە بەسالاچوون لەئەنجامى كارىگەرىەكانى بەركەۋتنى تىشكى سەرو بنەۋشەيى لەماۋەى ژياندا، لەئەنجامى "داخوران و دران" ى خانەكان و يان كۆبوونەۋەى پاشماۋە زىانبەخشەكانى مېتاپولىزم.... ەتد بىت. ەرچى بىردۆزەكانى ترن، بەسالاچوون ەك پىرۋسەيەكى پىشتەر بەبۇماۋە دىارىكراۋ ەدەست بەسەرداگىراۋ دەناسىنن.

ەەرچەندە ەيچ بىردۆزىك بەلىنھاتۋىيى و تەۋاۋى تىكپرايى گۇرانكارىيەكانى پىرېۋونى بۇ روون نەكراۋەتەۋە، بەلام بەسالاچوون بۇخۇى پىرۋسەيەكى ئالۆزى جىاۋازبوۋە كە جىاۋازە

لەوێ کە چۆن و بەچی پلەیک کار دەکاتە سەر خەڵکانی جیاواز و تەنانت ئەندامە جیاوازهکانی یەک لەش. زۆرینە زاناکانی پیربوون هەرچۆنیک بێت لەسەر ئەو کۆکن کە پیربوون ئەنجامی کۆبوونەو و کارلیکردنی زۆر هاندەری درێژایی ژیا، جا ئەو هاندەرانی بۆ ماوێ، ژینگەیی، خواردن، کارکردن و وچان، نەخۆشیەکان و زۆر فاکتەری تر دەگرێتەو. بەپێچەوانە گۆرانکاریەکانی تافی لایەو کە لەچەند سالیکی دیاریکراودا بەشیۆیەکی پیشبیینیکراو رۆدەدەن، گۆرانکاریەکانی پیری پیشبیینی نەکران بۆ نمونە هەندئ ئەندام بەرلەوێ بگەنە تەمەنی ۳۰ سالی دەست بە پیربوون دەکەن لەکاتی کدا کە هەندئ پرۆسە تری پیربوون هەتا سالیەکانی کۆتایی تەمەن زۆر بەکەمی رۆدەدەن، ئەگەرچی هەندئ گۆران هەن بەشیۆیەکی نمونەیی لەگەن بەسالی چووندا گەشە دەکەن، بەلام ئەمانیش خیرایی و مەوداکەیان جیاوازه، لەبەر ئەو رێگایە نیه پستی پی بیهستریت بۆ پیشبیینی کردنیکی دروستی ئەوێ کە دەلیت: چۆن پیر دەبیت؟

هەندئ زاراوێ پێویست:

۱- پوکانهوه Atrophy:

بریتیه لەکرژبوونی خانەکان، ئەگەر هاتوو کە مکردنیکی گشتگیری لە قەوارە تیکرای خانەکاندا رویدا ئەو ئەندامە کە لەو خانانە بونیادنراو دەپوکینهو، ئەمە گۆرانیکی ئاساییە لە بەسالی چوانداو لەهەر شانەیکدا دەشیت روبات بەتایبەتی

لەپەیکەرە ماسولکە، دل، مېشک، توخمە ئەندامە دووھەمیەکاندا، وەك مەمك لەژنانى پیردا، ھۆکارەکانى پوکانەوہ نەزانراون، بەلام پیندەچیت بەھۆی کەمکردنەوہی بەکارھێنان و کاری ئەندامەکەوہ، لاوازبوونی دەورانى خوین و گەشتنى خۆراکی ھەرسکراو بەخانەکانى، ھەرۆھا نەمان یان لاوازیبوونی ھاندانە دەمارى و ھۆرمۆنیەکانەوہ روبەدات.

۲- گەورەبوون Hypertrophy:

گەورەبوونی قەوارەى خانەکانە، ئەو گەورەبوونە دەرتەنجامى زیادبوونیکە لەپروٹینیەکانى خانەدا بەبى ئەوہى بېرى شلەى خانە کە زیادبکات، ئەم گۆرانیکارىە ھەندى جار رەنگە لەئەنجامى پوکانەوہى ژمارەیک لەخانەکانى چوار دەور سەرھەلبەدات، ئەمەش بۆ قەرەبوو کردنەوہى بارستەو فرمانى لەدەستچوو لەخانە تەندروستەکاندا وەدى دیت.

۳- فرەبوونی خانەکان Hyperplasia:

واتە زیادبوونی ژمارەى خانەکان ئەوہش لەئەنجامى خیرا دابەشبوونی ئەو خانانە دەبیت وەك ھەولیک بۆ جینگاگرتنەوہى خانە لەدەست چووہکان، ئەمە وایکردوہ ھەندى شانەو ئەندام لەپاش برینداربوون و لەدەست دانى بەشیکى بارستەکەیان توانای ساریژبوون و ئاسایى بووہنەوہیان ھەبیت، وەك پیست، ناپوئشى جۆگەى ھەرس و مۆخى ئیسک، ھەرۆھا جگەر نمونەیکەى ئەو ئەندامانەیکە، توانایەکی باشى ھەیکە لەم کردارەدا بەجۆریک کەدەتوانیت جینگای زیاتر لە ۷۰٪ ی پیکھاتەکەى

بگریتهوه له پاش لابردنی یان له دەستدانی ئەو بەشە ی ئەندامە که
بە ماوهی دوو هەفتە .

هەندیک جوۆری شانە توانایەکی سنورداریان هەیه لەسەر
هەلدانەوه و نووی بوونەوه دا وەك ئییسك و کرکراگە و لوسکە
ماسولکەکان سەرەرای ئەمانە هەندی شانە هەن که بە دەگمەن یان
راستر وایە بلیین هەرگیز دروست نابنەوه لەبەر ئەوه کاتیك
بەشیکیان بریندار دەبیئت قەتماغە شانە بو هەتایە جیگیان
دەگریتهوه .

گڼوځایيکي پیری له شپږمې له شدا

"Aging changes in body shape"

له ش پیکهاتووه له چهوری، شانہ گوشتیهکان، نیسکهکان و ناوو مادهی تر، برو جوړی هم مادانه له تهمنه جیاوازهکاندا شپږمې جیاوازه ددهن به له ش بڼ نمونه شپږمې له شی مندایک جیاوازه وه که سیکی پیگه یشتوو.

چهوریه شانہ که به زوری له ناوهندی له شدا، وه که له دهوروبه ری هندا مهکانی ناوسک و هروه ها له ژیر پیستیشدا بلاو بوونه ته وه، له گه ل، به سالآچووندا بره که ی که م دهکات، هاوکات ماسولکه و جگه رو گورچیلو هندا مهکانی تر ژماره یه که له خانہ پیکهینه رهکانیان ونده که ن - ده پوکینه وه - . توخمه کانزاییهکانی نیسک که م دهنه وه و له مه ش زیاتر بری ناوی له ش داده به زیت که ده توانریت وه دهنه انجامیکی پوکانه وهی شانہکان باسی لیوه بکه یین.

له گه ل به ره وپیش چوونی ته مه ندا ناروزوی بچوک بوونه وه و چونه وه یه کی له ش له ه موو نه ژادو ره چه له که و هه ردوو توخمه که ی مروقتدا زیاد دهکات، بڼ نمونه بالای له ش له پاش ته مه نی ۴۰ سالی نیتر بڼ ه موو ۱۰ سالیک ۴٪ نینجیک واته اسم که م دهکات. هم گڼوځایيکه که له بالادا وه دی دیت ده گه پیته وه بڼ دیاردهکانی پیری له نیسک و جومگه و ماسولکهکاندا. سه ره رای نه مانه کیشی له ش له پیواندا تا نریکه ی ته مه نی په نجا سالی به رده وام له زیادبووندا ده بییت نه گه رچی له ژناندا هم کیشه تا

دەوروبەرى حەفتا سانى ھەر زىاد دەكات، بەلام سەرئەنجام دەست بەدابەزىن و كەمبەون دەكات. ئەو گۇرانا لەكىشى لەشدا بەشىكى لە ئەنجامى پوكانەوہى ماسولكەكان و نەمانى چەورى پاشەكەوت كراو و نىشتووى ژىر پىست دەبىت، ديسان ھۆكارى تىرى وەك سووكبوونى بارستەى ئىسكە شانەكان و وشك بوونەوہى لەش كاريگەر دەبن لە دابەزىنى كىشى لەشدا، جگە لەمانە پيران زياتر روبەپوى گرفتى تىكچوونى خۇراكى دەبن بۇ نمونە نەمانى ئارەزووى خواردن كىشەيەكى بلاوہ.

كاريگەرى گۇراناكان :-

تەنانەت كەسانى پىرى تەندروستىش لە كاريگەرى ئەو گۇرانا قوتاريان نابىت كە لەشىوہى لەشدا دەردەكەون، كەسى بەسالآچو ئىسكن و وشك و لاواز دىتە پىش چا و لەگەل وركىكى خىرو لاق و قۇلى فشەل و شكستەدا. جگە لەمانە گۇران لەبارستەى گۇشتى لەشدا كارى دەكات كە كەسى پىر بەشىوہى لەشىكى ناھاوپرېژەى گەورەو لاق و قۇلى لاواز دەربكەوئىت.

ئەگەرچى بالەكانى مرقى پىرپوو لاوازو شكستە دەبن، بەلام گۇران لەدرىژيەكەياندا نابىنرىت واتە دورى نىوان سەرى پەنجەكانى لەكەسىكدا كە قۇلەكانى بەشىوہىكى ناسوئى كردۇتەوہەمان ئەو دورىيە چ لەتافى لاويدا بىت يان پىرو بەسالآچووبىت، ئەمە وايكردوہە كە ئەو دورىيە بۇ پىوانەكردنى بەرزى بالايان لەپىرىدا بۇ زانىنى بالاي راستەقىنەو بنەپرەتى

دهوروبهري حهفتا سانلی هه زیادهکات، بهلام سهره نجام دهست به دابه زین و که مبیون دهکات. نه و گورانه له کیشی له شدا به شیکلی له نه نجامی پوکانه وهی ماسولکه کان و نه مانلی چهوری پاشه کهوت کراو ونیشقتوی ژیر پیست ده بیست، دیسان هوکاری تری وهک سوکبیونی بارسته ی ئیسکه شان هکان و وشک بیونه وهی له ش کاریگر ده بن له دابه زینی کیشی له شدا، جگه له مانه پیران زیاتر روبه پوی گرفتلی تیگچوونی خو راکلی ده بن بو نمونه نه مانلی ناره زوی خواردن کیشه یه کی بلاوه.

کاریگری گورانه کان :-

ته نانهت که سانلی پیری ته ندروستیش له کاریگری نه و گورانه قوتاریان نابیت که له شیوهی له شدا دهر ده که ون، که سی به سالآچو ئیسکن و وشک و لاواز دیته پینش چاو له گهل ورگیکی خرو لاق و قولی فشهل و شکسته دا. جگه له مانه گوران له بارسته ی گوشتلی له شدا کارلی دهکات که که سی پیر به شیوهی له شیکلی ناهاورپژهی گهره و لاق و قولی لاواز دهر بکه ویت.

نه گهرچی بالهکانی مروقی پیربوو لاوازو شکسته ده بن، به لام گوران له دریزیه که یاندا نابینریت واته دوری نیوان سهری په نجهکانی له که سی کدا که قولهکانی به شیوه یه کی ناسویی کردوته وه هه مان نه و دوریه چ له تافی لاویدا بیت یان پیرو به سالآچو بیست، نه مه وایکردوه که نه و دوریه بو پیوانه کردنی به رزی بالایان له پیریدا بو زانینی بالای راسته قینه و بنه پره تی

خۆمان و یاخود بۆ دیاریکردنی که مکردن له بالاماندا وهک
پینوانه یه کی تاراده یهک باش و نه گۆز به کاری بهینین.

گیروگرفته باوهکان؛ -

۱- له بهرنه وهی که بریکی کهم ئاو له له شدا ده مینیت، وشک
بوونه وه روده دات.

۲. به هوی گۆرانی ئه وتۆ له شله ی له ش و چه وریدا، پیویسته
بری هه ندی دهرمان به چه شنیکه تایبته له به سالآ چواندا
ریکبخریته وه.

۳. گۆرانه کانی شیوه ی له ش به شدار ده بیت له گیروگرفته کانی
هاوسهنگی و جوله و رهوت و رویشتندا.

خۆپاراستن؛ -

به سالآ چوون بریتیه له کرداری دارمان و گه پانه وهی له ش
رووه دواوه. زۆر له و گۆرانانه ی که هاوکات له گه ل پیریدا
یه خه مان ده گرن، ناتوانریت بهریان پی بگرییت، وه خۆپاراستن
تهنها بریتی ده بیت له هه وئدان بۆ که مکردنه وهی کاریگه ریه کانی
ئه م قوناغه ئالۆزه ی ته مه ن که پیی ده لاین پیری ئه ویش به هه ندی
ریگای وهک راهینان و وه رزش و وه رگرتنی ژمه سه خواردنی
هاوسهنگ که ماده پیویسته کانی بۆ له ش تیدابیت.

گۆرانی کانی پیری لە پینستدا

"Aging changes in skin"

ئەو گۆرانی ئەوەی کە لە پینستدا رۆدە دەن، دیارترینی دیاردە کانی پیری بوون، تەنکبوون و دواکەوتنی پینست بۆلاترین گرتنی بەسالاچووانە کە ئەم ئەندامە پۆشەرە لەش واتە پینست دەگریتەو، سەرباری ئەمە گۆرانی رەنگی موو، کە یەکیکە لە پاشکۆکانی پینست، نیشانە یەکی روونی پیریە.

پینستی لەش گەلی فرمان بە جی ئەهینیت، بەرگری لەشە دژ بەژینگە ی دەرهو، یاری دە ی ریکخستنی پلە ی گەرمی لەش دەدات، لەهیشتەو دە ی هاوسەنگی نایۆنەکاندا رۆلی گرنکی هەیە، سەرەرای ئەموو ئەمانە پینست ژمارە یەکی زۆر هەستە وەرگری لەخۆگرتوو کە لەریگایانەو مەروە دەتوانیت هەست بە بەرکەوتن، نازارو پەستان و... بکات.

بۆ ئاسانکردنی باسە کەو باشتر ئاگادار بوون لە چۆنیەتی کارکردنی پیری لەسەر پینست بە پینویستی دەزانم کە لێرەدا بەشیۆه یەکی سادە زانیاریەکی گشتی دەربارە ی پینکەتە ی پینست بخەینەروو. بۆ ئەو مەبەستە پینست دا بەشە کەین بۆ سێ چینی سەرەکی:

۱- تووژ ی پینست: بەشی دەرهو ی پینستە و بڕیکی زۆر دەنکۆلە ی پروتینی و بۆیە ی تیدا یە.

۲. بن تووژ: چینی ناو دەو لولە کانی خوین، دەمار، سەلکی موو چەوریە رزینە کانی تیدا یە.

۲- ژېر پېستە چىن: بەشى ناوھەۋى پېستەۋ ئارەقە رېئىنەكان و ھەندى سەلكى موو لولەى خويىنى تىدايە. جگە لەمانە ئەم چىنە بەستەرە شانەى تىدايە كە لەگەل رىشالە كۇلا جىنەكاندا فرمانى بەھىزكردن ولەگەل رىشالە جىرەكاندا سىفاتی جىرى و نەرمى بەپېست دەبەخشىت.

گۇرپانەكانى پېست بەرھەمى تاكە ھۆكارىكى دىارىكرانىيە بەلكو لەژېر كارىگەرى گەل فاكترەدا رودەدەن لەوانە ھۆكارە ژىنگەيى و بۇماوھىيەكان و خواردن و ھۆكارى ترىش. گرنگترىن و كارىگەرترىنى ئەم ھۆكارانە بەركەوتنى تىشكى خۇرە بەتىكرپايەكى زۇر زياتر لەپىويست، ئەم راستىە دەتوانرىت بە بەراوردكردنى رووبەرىكى لەش، كە بەرپىكوپىكى و تا پلەيەكى گونجاو تىشكى رۇژ ئى دەدات لەگەل بەشىكى ترى ھەمان لەشدا كەتىشكى خۇر سوتاندويەتى، باشتى تى بگەين. جگە لەمە دەشىت بەركەوتنى تىشكى رۇژ بەھەمان بېرو بەھەمان ماوھ لەسەر پېستى دوو مروقى جىاواز شوينەۋارى جىاواز بەجى بەيلىت.

بۇ نمونە دەتوانىن تىيىنى ئەۋە بكەين كە خەلكانى پىست سىپى و چاوشىن زياتر لەگەل بەسالأ چوۋاندا گۇرپان لەپىستى لەشىاندا رودەدات ۋەك لەكەسانىك كە خاۋەنى پىستىكى رەشن، ئەمەش دەگەرپتەۋە بۇ تواناى دەنكۆلە بۇيەكانى نىۋوخانەكانى پىست، لەنىشاندانى ھەندى بەرگرىدا بۇ كەمكردنەۋەى ئەۋ

گۆرانانەى كە هاوكات لەگەڵ هەلكشانى تەمەندا بەهۆى تيشكى رۆژەوه لەپيستدا هاندهدرين.

گۆرانەكانى پيرى:

۱- تەنكبوونى تويزى پيست، ئەگەرچى ژمارەى چينى خانەكانيشى نەگۆرپت.

۲. ژمارەى ئەو خانانەى كە دەنكۆلەى بۆيەيان تىدايە- خانە ميلانئەكان- كەم دەكات، لەئەنجامدا ئەو خانانەى كە ماونەتەوه لەقەواردا گەورەدەبن و رەنگە ببيته هۆى دەرکەوتنى خال و نيشانەى رەنگدار كە پييان دەوتریت كونجەيى بەتايبەتى لەو بەشانەى پيستدا كە تيشكى خۆر لىيان ئەدات.

۳- ئەو گۆرانانەى بەهۆى بەسالاچوونەوه لەبەستەرە شانەكاندا رودەدات، هيزو جيرى پيست تىكەدەدات، ديسان ئەم كەمكردنە گۆرانەش لەو مرۆفانەدا بلاوه كە تيشكى خۆر لەپراە بەدەر بەريان دەكەويت، وەك لەجوتيارو ئەو كەسانەى كە زۆرترينى كاتەكانيان لەدەرەوه بەسەر دەبەن.

۴- لولەكانى خوین چينى بن تويز ناسك و فشەل دەبن، سەرئەنجام دەبيته هۆى خوین تيزان و مۆر پەلەيى و زيپكەى سورى كراوه لەسەر ئەو لولانەى خوین كە فشەلبوون، يان پەيدا بوونى نيشانەى سورى بچووك لەسەر پيست و نيشانەو دۆخى ترى لەو جۆرە.

۵. چەوريە رزینەكان چەوريە مادەيەكى كەمتر بەرھەم دینن، ئەم دياردەيە لەپياواندا ئاسايى لەپاش ۸۰ سالى دەست

پىئەدەكات، بەلام ژنان لەپاش تەمەنى نا ئومىدییەو رووبەرووی ئەم كىشەىە دەبنەو بەجۆرىكى وا كە هیشتنەو هى پىستیان بەشىدارى كارىكى گران بىت بەو شىو هە لەبارترن بۆ توشبوون بەوشك بوونەو هى پىست و خربوونى .

٦- چینه چەورىەكەى ژىرپىست كە ئەركى ناواخن و جيا كردنەو هى بەجى دىنىت، تەنك دەبىت هەر لەبەر ئەمەىە مەترسى زامداربوونى پىست و ناتوانايى بۆ هیشتنەو هى پلەى گەرمى لەش بەجىگىرى لەپىراندا زیاد دەكات، ئەمە وەلامى ئەو پرسىارەىە كە ئاخۆ بۆچى كەسانى بەسالاچوو لەبارودۆخى سارددا پلەى گەرمى لەشيان دىتە خواریو و توشى لەرز دەبن . لەلایەكى ترەو دەبىت لەپىرمان نەچىت كە هەندىك دەرمان بەهۆى ئەو چینه چەورىەو دەمژرىت، لەبەر ئەو لەدەستدانى ئەم چینه دەبىتە هۆى بى ئەنجامى ئەو دەرمانانە لە بەسالاچواندا .

٧. ئارەقە رژىنەكان بىركى كەمتر ئارەق دەردەهاوئىژن ئەو ش وادەكات هیشتنەو هى لەش لەمەودا ئاسايىەكەى گەرمى خۆيدا لەبارودۆخى گەرمدا كارىكى گران بىت رەنگە بىتە هۆى تاو بورانەو .

٨. گەشەكردنى زیادەى پىستى و بالوكە، پەلەو خلتەو شتى نرى لەو چەشنە .

كارىگەرى گۆرانەكان :-

لەپىراندە مەترسى برىندار بوونى پىست زىاترە، پىست تەنكترە شىكستە و فشەل بوو، مادەكانى بەرگى كەمىان كردوو و لە دەست چوون، سەرەراي ئەوەى تواناي هەست كردن بەگەرماو سەرماو پەستان و لەرىنەوو و هەستى بەرکەوتن لەوانەىە لاواز بوون، لەبەر ئەو پىست يەكجار سازو لەبارە بۆ برىندار بوون، بەجۆرىك كە لىكخشاندىن يان توندكردنى پىست دەكرىت بىتتە ھۆى برىندار بوونى ئەم ئەندامە، ھەر وھا لولەكانى خوین بەناسانى برىندار دەبن و خوین تىزان و گرىي خوینى - ھەلپوقىوى خوینى - دەشیت گەشە بكەن، ئەم دياردانە ئەگەرچى دەشیت لە ھەر بەشىكى لەشدا بىنرىن بەلام بەزۆرى لەسەر روكارى دەرەوہى بازو تىبىنى دەكرىن.

گۆرانەكانى ترى پىرى و كەمبوونى چەورى ژىرىپىست پەيوەست لەگەل نەمانى ئارەزووى چالاكى يە جەستەىيەكانى وەك وەرزش و ھەلسوكەوت و جولە، ھەر وھا كەم و كورتى و نەبوونى ھەندى خواردى پىويست لەگەل بوونى چەند نەخۆشەكى تردا دەبنە ھۆى ھەوكردنى ئەو بەشەى پىست كە دەكەوئتە ژىر فشارى كىشى لەشەوہ ئەمە لەكاتىكداىە كە پىستى بەسالچووان درەنگتر سارىژ دەبىتەوہ بەجۆرىك كە رەنگە چوار ھىندەى ئەوكاتەى پىويست بىت كە لەلاويدا بۆ سارىژبوونەوہى برىندارىيەكى ھاوشىوہ پىويستى بوو، ديارە ئەوہش بۆخۆى رىگا خۆشكەر. دەبىت بۆ توشبوون بەدرمە

جیوازدهکان. جگه لهوه نهخۆشی شهکره، گۆرانهکانی لولهکانی خوین و لاوازیبونی بهرگری لهش و دۆخی تری هاوشینوهی ئەمانه کاری خویمان ههیه له دواخستنی کردارهکانی ساپیژیبوونه دا.

گیروگرهفته باوهکان :-

تیكچوونهکانی پیست له پیراندا ئەوهنده بلاوه که جیاکردنهوهی ئەو گۆرانانهی په یوهست به پیرییهوه کاریکی ناسان نه بیته به تایبهتی که زیاتر له ۹۰٪ی هه موو کهسانی به سالآچوو هه ندیک جۆری نهخۆشی و تیكچوونی پیستیان تیدا ده بیئریت. ده شیت نهخۆشیهکانی پیستی به سالآچووان له هه ندیک نهخۆشی ترهوه سه رچاوه یان گرتبیته، وهک شهکره، نهخۆشیهکانی دل و لولهکانی خوین بۆ نمونه رهقبوونی خوینبه رهکان، ههروهها نهخۆشیهکانی جگه رو فشاری دهرونی، کاریگهری ده رمانهکانن قهلهوی و کهم و کورتیهکانی خواردن هۆکارگه لیکی تری نهخۆشیهکانی پیستن.

ئاوو ههواي دهووبهرو بهرکهوتنی ماده کیمیایی و دهستکردو پیشه سازهکانی ناوماڵ و جل و بهرگه و ههستیاریبوون بۆ روهکهکان و هه ندی شتی تر گۆرانکاری بهرچاوه پیستدا دهخولقینن، بهلام دهتوانین بڵین فاکتهری سه رهکی گۆرانکاریهکانی پیست تیشکی رۆژه، که راسته وخۆ ده بیته هوی نهمانی کشۆکی و گۆرانی بۆیهکانی پیست وهک ده رکهوتنی خالهکانی جگه رو چه ندین دۆخی تر له پیستدا. له وهش تر سناکتر په یوه ندی راسته وخۆی تیشکی خۆره به نهخۆشیه

شىرپەنجهيى يەكانى پىستەوۋە رەنگە ديارىرىنيان شىرپەنجهيى
بىنكە خانەكانى روپۇشە شانەي توپۇشى پىست و
خانەپولەكەيىەكان و ميلانە گمۇل بن.
خۇپاراستن؛ -

۱. لەبەرئەوۋەي كە زۆرىنەي گۆرانەكانى پىست دەگەرپىتەوۋە بۇ
بەركەوتنى تىشىكى رۇژ، خۇپاراستن لەو تىشكە كارىكى
پىويستە، خۇپاراستن لەخۇزبردن بە بەكارهينانى بەرەستىك بۇ
تىشىكى خۇر، وەك چەتر لەكاتى چوونە دەرەوۋەدا وەبەكارهينانى
پۇشاكى پارىزەر و كلاًوكارىكى باشن.

۲- خواردينىكى باش و بىرىكى تەوا و لەشلەمەنى يارىدەدەر
دەبن لەپاراستنى پىست لەوشكبوونەوۋە ئەو پەلەو دەردانەي
پىست كە بەھۇي بەدخۇراكيەوۋە سەريان ھەلداوۋە.

۳. پىست پىويستە بەشىدارى بەئىلدرىتەوۋە، مادەو سابوونى
وہا بەكار نەھىنرىت كە بىرىكى زۇر بۇنى تىكرابىت.
خالەكانى جگەر "Liver spots"؛ -

خالەكانى جگەر خالى قاوہيى رەشباوى تەختن كە ئاسايى
لەو بەشانەي لەشدا دەرەكەون كە تىشىكى خۇر لىيان دەدات.
ئەم خالانە زۇرجار پىيان دەوترىت خالەكانى پىرى،
وہەپىچەوانەي ناوہكەيانەوۋە ئەم خالانە دوورو نزيك ھىچ
پەيوەندىيەكيان بەجگەر يان فرمانى جگەرەوۋە نىيە بەلكو تەنھا
گۆرانىكن لەرەنگى پىستداو پەيوەستن بەپىرىيەوۋە، زيادبوونى
رەنگدارى لەوانەيە بەھۇي بەركەوتنى تىشىكى رۇژەوۋە يان

شیۆهکانی تری تیشکی سەرو بنەوشەیی یان ھۆکاری تری نەزانراو ھو رۆیات. ئەم خالانە لەپاش تەمەنی ٤٠ سالی یەكجاری بلاو دەبن، زیاتر لەسەر پێستی قۆل و شان و لەسەر روخسارو ناوچاوان تییینی دەکرین، بی زیان و بی نازارن تەنھا لەوانە یە بێنە ھۆی تیکدانی رۆالەتی جوانی پێست.

دەستنیشان کردنی ئەم دیاردەیی پێست لەسەر بنەمای رۆالەتی پێست دەبێت بەتایبەتی لەکەسیکدا کە زیاتر لە ٤٠ سالی تەمەنی بەرپێکردو ھو لەچەند سالی دوایدا ئەو ھەندە تیشکی خۆری بەرنەکەوتو ھ. لەزۆربەیی دۆخەکاندا چارەسەر پێویست ناکات، خۆ ئەگەر ئەو خالانە کێشەیی جوانکارییان خولقاندبوو دەشیت بە بەکارھێنانی کریمی دیاریکراو یان تەزینە چارەسەر یان بە بەکارھێنانی تیشکی لەیزەر لابریت.

ئەگەرچی ئەو خالانە بی نازارو زیانن بەلام رەنگە دەرکەوتنیان کەسی توشبوو رووبەرۆی گرفتیی دەرونی و گومانی نەشیاو بکاتەو. لەگەڵ ھەموو ئەوانەیا پێویستە فەرماۆش نەکریت و ھەرکات ئەم خالانە نیشانە یەکی تازەیان دروستکرد. بەتایبەتی گۆزانی رەنگ و رۆالەتی خالەکان دەست بەجی نیشانی پزیشکی پسپۆر بدرین.

كۆز اتىڭكى پىرى لە نىنۆك ۋ موودا

"Aging changes in hair and nail"

پىرىسەي بەسالا چوون ۋ پىرىبون ھەروەك ئەندامەكانى تىرى لەش كارىگەرى خۇي لە نىنۆك ۋ مووشدا نىشانىدەت، ئەو كارىگەرىش بەرىنگاى جىاواز دەبىت، يەكىك لەگۆرەنە ھەرە دىارەكان سىپى بوونى موو.

موو Hair:-

رەنگى موو لەو بۇيە مادانەو ھەرچاۋەى گرتوۋە كە پىست بەرھەمىان دىنىت، پىستىش لەگەل بەسالا چوواندا تواناى دروستکردنى ئەو دەنكۆلە رەنگدارانەى كەمدەكات، لەئەنجامدا سىپى بوونى موو ۋەك دىارەدەيەكى پەيوەست بەھەلەكشانى تەمەنەو دەست پى دەكات، ئەم دەست پىكردنەش لەكەسىكەو ە بۇ يەكىكى تر جىاواز دەبىت چىنەكان خۇيان بەرپىرسن لەدىارىکردنى كاتى دەستپىكردنى سىپى بوونى موو، واتە ئەو سەرەتايە بنەمايەكى بۇ ماۋەيى ھەيە. زۆرىنەى خەلك لەسىيەكانى تەمەنىاندا ۋ ھەندىكى تر لەپەنجاكاندا قزىان دەست بەسپىبون دەكات. ھەروەك دەشىت كەسىك پىرىت بى ئەو ھى مووى سىپى بىت ۋەبەپىچە وانەشەو ئەگەرچى لەراستيا شتىكى دەگمەنە بەلام دەشىت موو ھەر لەتەمەنى ھەرەكارىەو دەست بەسپىبون بكات- ئەو سىپى بوونەى موو كە پەيوەستە لەگەل بەسالا چووندا.

به تیکرایی نزیکه ی ۴۰٪ی خه لکی له چله کانی ته مه نیاندا به شیک له قژیان سپی ده بیئت، به لام له زۆرینه ی سپی پیسته کاندا موو زووتر بۆزده بیئت وه که له وه ی له خه لکانی ره چه له که ئاسیایدا رودهدات.

موو سپیه کان سه ره تا له لاجاندا ده بینرین و پاشان له ته وه ی سه ره وه ده ست به بۆزبوون ده کات و له گه ل کاتدا مووه کان رونتر ده بنه وه و له راستیدا سپی ده بن. کاتی که مرۆف زیاتر ده چیته ته مه نه وه مووی له شو و ریشیشی سپی ده بیئت، نه مانه ئاسایی پاش سپی بوونی مووی قژ دهرده که ون، به لام مووی بن باخه ل و سنگو بهر زۆر جار سپی نابن، نه وه ی جینگای سه رنجه خواردن و قیتا مینه کان پی ناچیت هیچ کاریگه رییه کیان له سه ر وه ستان و دهرخستنی بۆزبوونی موو هه بیئت.

جگه له سپی بوونی موو پیری ده بیته هۆی ته نک بوونی چپری مووه کان، بهر له پیری هه رکاتیک موویه که ده وه ریئت موویه کی تر جینگای ده گریته وه، به لام کاتیک که سیک به سالا ده چیت ئیتر مووی نوئی له دوای مووه وه ریوه کان گه شه ناکه نه وه، سه ره پرای نه وه تالی مووه کان باریک و وردتر ده بن، نه م گۆرانا نه شیوه یه کی وا ده دن که بلین مووه کان زۆر روتاونه ته وه. هه ری که له ژنو پیاوان ته نک بوونی مو تیا یاندا تیبینی ده کریئت، نزیکه ی ۲۵٪ی پیاوان له ته مه نی ۳۰ سالییدا هه ندی نیشانه ی قژ روتانه وه یان تیدا ده بینریت وه نزیکه ی دوو له سی یان له دوای ۶۰ سالی ته مه نه وه به ته وه ای یان به شیکلی قژیان ده رویته وه. زۆرینه ی پیاوان

تیبینی ئەوەیان کردوووە کە قزبان لەناوچاوو تەوقی سەریانەووە دەست بەروتانەووە دەکات، ئەم شیۆهی قزروتانەووە پێی دەوتریت-شیۆه قزروتانەووی نیرینه- کە لەئەنجامی کەمبوونی ئاستی ھۆرمۆنی نیرینه (testosterone) ھوہ پەرە دەسەنیت. ژنانیش دیسان شیۆھیەکی نمونەیی قزروتانەووە نیشان دەدەن، لەگەڵ پیریووندا چەری مووہکانی قزبان تەنکتر دەبیت و ھەندیک جار دەشیت پیستی سەریان دەربکەویت، ئەم جوۆری قزروتانەووەش (بەشیۆهی قزروتانەووی مینە ناسراوہ).

لەکوۆتایی سائەکانی تەمەندا مووی لەش و ریشی مروۆ یە کجار کەم دەکات، لەگەڵ ئەم کەمبوونەدا کە لەژمارەیی مووہکاندا دەبینریت ئەوہی جینگای سەرنجە ئەستووربوونی تالی مووہکانە، بۆ نمونە ژنان زۆرینەیی مووی لەشیان لەدەست دەدەن بەلام مووی رەقی ئەستور لەسەر پیستی روخساریان گەشە دەکات بەتایبەتی لەچەناگەو دەوری لیۆہکاندا لەکاتی کدا لەپیاواندا مووی لووت و برۆو گوینکان درێژو رەق دەبن.

نینۆک "nail" :-

نینۆکی پەنجەکانی دەست و قاچ بەدەر نابن لەو ئەندامانەیی کە پیری جئ کاریگەری خوۆی تیاياندا دەنوینیت، لەبەرئەوہی کە نینۆکیش وەک موو پروۆتینی تیداہی، ئەمە وایکردووہ، کە ئەو دوو پیکھاتە پاشکوۆیەیی پیست لەگەڵ پیرییدا گۆرانی ھاوشیۆھیان بەسەردابیت.

نینۆکه کان لە گەل پیربووندا خێرایسی گەشەکردنیان کەم و بەشیکی رەنگە بنەرەتە کەیان وون دەکەن، هەندئ جار زەرد هەندە گەڕین. زیاد لە مانەش شکستە بوون و کولی نینۆکه کان دیاردە یەکی باو. خۆ رەنگە زیاتر ئەستور ببن و بچە مینەو بە تاییبەتی لە پەنجەکانی پێدا باشتر دەبینرێت. هەر وەک هەندئ جار لیواری بەرزو درێژو ریک لە نینۆکی پەنجەکانی دەستدا دەبینرێت ئەو وەش بوخۆی وەک گۆرانئیکلی ئاسایی دیتە ئەژمارد.

گۆرانکاری لە موو و نینۆکه کانددا دەشیت لە ئەنجامی توشبوون بە درمەکان، نەخۆشیە جیاوازه کان، گرفتسی خواردن یان بریندارییەو پەیدا ببیت، لەبەر ئەو کەسی توشبوو بە گێروگرفته کانئەم دوو پینکەتە پیویستە فەرامۆشیان نەکات و خۆی نیشانی پزیشکی تاییبەت بدات.

گۆرانی کانی پیری لە روخسار (دەم و چاودا)

"Aging changes in the face"

هەر وەك تێكپرای بەشەکانی تری لەش، روانەتی نمونەیی روخسار و مل لەگەڵ بەسالا چووندا دەگۆڕێت، توندی ماسولکەکان کەم دەکات لە ئەنجامیشدا دیمەنیکی داکەوتوو بە روخسار دەبەخشێت، هەر وەها شەوی لگەکان لەوانە یە شۆر ببنەو و درێژی لوت قیت و دیارتر بێتە پیش چاودا. جگە لەوەی کە لە پیریدا ژمارە و قەبارە و پەڕەنگی خالە رەنگدارەکانی سەر و روخسار زیاد دەکات، پێست تەنک و وشک دەبێتەو. گۆچکەکان لەسەر خۆ دەست بە درێژبوون دەکەن. سەرەپرای هەموو ئەمانە لە ئەنجامی درێژو ئەستور و رەق بوونی مووھەکانی گۆی یەو، کونی گۆی زیاتر خروودار دەبێت، مۆمە رژیئەکان ژمارە و چالاکییان کەم دەکات بەوەش مادەیی مۆمی وشک دەبێتەو، ئەم مۆمە و وشکە وەبوو زۆر بەناسانی رەق دەبێت و کونی گۆی دەگرت لە ئەنجامدا هەستی بیستن رەنگە لاوازییەت. ئێسکەکان بەهێمنی بەرەو ئەمان بەدارمانە کردارێکدا تی دەپەن، ئەمە زۆر کاریگەرە، بەتایبەتی لەگۆی ناو وەدا دەبێتە هۆی تێکچوونی هاوسەنگی لەش هەرچی مۆوی برۆو برژانگەکان بۆ زوو سپی دەبن، وەپێستی پیلۆھەکانی چاودا تەنکتر و شل و شاو دەبن، سەرەپرای ئەمانە ئەو تۆپە لە چەوریانەیی کە لەبۆشایی ئێسکی چاودا دەوری گۆی چاویان داو لەناو دەچن بەوەش چاوەکان دەچن بەقوتدا و سنوری

جۆلەکیان تەسکتر دەبیتهوه، لەلایەکی ترهوه دا کهوتنی پیلوی
خوارهوی چا و ریگا خۆشکەر دەبیته بۆ دروست بوونی
ئەلقەییەکی سەپی خۆلەمیشی لەسەر رووی دەرەوهی
چا (پەرگلینه)، هەرچی بەشەرەنگداری چا -رەنگینه- یە
رەنگەکی کەم دەکات و بیان و نی دەکات لەئەنجامدا دەبینین
زۆرینەیی خەلکانی پیربوو وادەردەکەون، کە رەنگی چاویان
خۆلەمیشی یان شینی کال بیت.

لەگەڵ ئەمانەشدا کەوتن و لەدەست دانی ددانەکان دەبیته
هۆی چوونەوهیەکی و کرژبوونی لیوکان لەولاشەوه
بچوکیبوونەوهی قەوارەیی ئیسی شەویلگی خوارهوه کاری
دەکات کە لوت و دەم زۆر زەق دەریکەون.

هەرچی ملیشه تییدا لامله قۆرتە رژین وەک تۆپەلیکی
هەلناوساوی ئی دیت. کە لەسەر رووی پیشەوهی مل بەزەقی چا
دەدات لەهەندئێ کەسدا رەنگە ئەم دیاردەیه بیته هۆی گران قوت
دان، کە کاریگەری لەسەر هەرس دروست دەکات، جگە لەوهی
مەترسی خنکان زیاتر دەکات.

گۆرانەکانى پیری لە ئیسیک، جومگەو

ماسولکەکاندا

"Aging changes in bones, joints and "muscles

ئەو گۆرانکاریانەى كە لەگەڵ پیریدا لە دەسەلاتى ماسولکەکان بەسەر لەش و رەوتى رۆیشتندا رودەدات لەجیهاندا ھەرۆھەكو ئەو گۆرانانەى كە لە پێست و رەنگى موودا دروست دەبن بە نیشانەى پیری و بەسالاچوون ناسراون.

ئیسكە پەیکەرى لەش ھینزۆ ھەیکەلى جەستە ئامادە دەکات. جومگەکانیش ئەو شوینانەن كە ئیسكەکان تێیدا بەشیوھەیکە پیک دەگەن كە بوار بۆ جولەى نەرمیان لەگەڵ یەكتردا رەخساوھ. لە جومگەدا ئیسكەکان راستەوخۆ پیکەوھ نەنوساون، بەئكو بارستەیکە لەكۆرکراگەو شلەو پەردە، سەرىنیکیان لەنیوان سەرى ئیسكەکاندا پیکھیناوھ، ھەرچى ماسولکەکانیش سەرچاوەى ھینزە زەبرى جولەى لەشن، ئەگەرچى دەماخ خۆى دەستی گرتووە بەسەر ئەو جولەیکەدا، بەلام جومگەو ماسولکەکان ھەمیشە کاریگەرن، بەنمونه گۆران لەرىكى لەش و راوھستان و رەوت و ریکردن و بى ھینزى. ھەرۆھەا خاوو خلیچكى بەھۆى ئەو گۆرانانەوھ دەبیت كە لە جومگەو ئیسكەکاندا روودەدەن.

گۆرانەکانى پیری :-

ئیسكەکان كە مکردنە گۆرانیکیان تێدا رودەدات، كە ھەریكە لەبارستەو چەرى توخمە كانزاییەکانى ناوى دەگریتەوھ، ئەم

گۇپرا نە زىاتر لە ژنانى پاش تە مەنى نائومىدیدا بەربلاۋە، ئەو ھەش رەنگە بگەپىتە ۋە بۇ دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنى ئىستىزۇجىن لە خوئىنى ئەو ژنانەدا كە ئەوتە مەنەيان بەرپىكر دوو، لەئەنجامىشدا كە مى ھۆرمۇنە كە دەبىتە ھۆى زىاد بوونى بېرى كالىسىۋى دەرهاۋىزراۋ لەرىنگاى مىزە ۋە، ونبوونى ئەم توخمە كانزايىش وادەكات ئىسكەكان لاوازو شىكىستە بىن و لەگەل پىاكىشانىكى بىن ھىزدا بشكىن يان رەنگە بىنە ھۆى پەستاتونە شكان لە پىراندا.

دېكە پەيكەر يان بېرپەرى پىشت درىژىيەكەى لە مۇقىكى تە ۋاودا ۳۰ ئىنج دەبىت و لە ۳۳ بېرپەرى پىكەتوۋە لەنىوان ھەر بېرپەرىەك و يەكىكى تردا سەرىنىكى جى ئىل شىۋە ھەيە كە بەنىوانە بېرپەرى خەپلە ناسراون، ئەم خەپلە كر كراگە بىيانە كارىيان يارىدەدانى جولەى بېرپەرىكانە بىن ئەۋەى لىك خىشان روبىدات. لەگەل پىرىدا ئەم پىكەتە خەپلە بىيانە بەشىكى پىكەتەنەرە شىلەكەيان لە دەست دەدەن و لاوازو تەنك دەبن. سەرەپاى ئەۋە بېرپەرىكان ھەندى لە توخمە كانزايىەكانىيان ون دەكەن. بەۋەش ھەر بېرپەرىەك تەنك و تەنكتر دەبىت، ھەر بەم شىۋە بېرپەرىكان لىك نىزىك دەبنەۋە سەرئەنجام دېكە پەيكەر كورت و پەستىۋاۋ خۇى دەنوئىت. ئەو جۇرەى كونۇچكە بوونى ئىسك كە لە بەسالچىۋاندا رودەدات ھۇكارەكەى نەزانراۋە، ئەگەرچى دەشىت بىنەمايەكى ھۆرمۇنى ھەبىت، ئەم دەردەى پىرى زىاتر ژنانى گرتوتەۋە، كەسى گىرۋدە بەم گرتە گۇپرا لە تىكراپى

ئیسکه په یکهردا ده بینریت، به لام له برپره ی پشتدا له هه ر
جینگایه کی تر رونتر تیبینی ده کړیت. له م نه خوشیه ی پیریدا
بارسته ی ئیسکی که م ده بیته وه و ده شیت په ستاو تنه شکانی
یه کیك یان زیاتر له برپره کان روبدات، ته نانه ت بی ئه وه ی
شکانیش هه بیته سنگه برپره کانی پشت له سه رخو شیوه یه کی
پوازی وهرده گرن له بهر ئه وه کۆله که ی پشت بو پیشه وه
دهنوشیتته وه و ده بیته هوی کوپی. دورنیه هه ندی جار
دهرپه ریوی ئیسکی له سه ر برپره کان گه شه بکات له نه نجامی پیری
یان زور به کارهینانی ئه و ئیسکانه به مانایه کی تر نه جامدانی
کاری گران و نه شیاوو دریزخایه ن به دریزایی ته مه ن ریگا
خوشکه ر ده بن بو گه شه کړدنئ ئه م جوړه دهرپه ریوی و زیاده
ئیسکیه له به سالآچواندا.

ده فه ی شان و ئیسکه کانی تر ده کړیت کونوچکه داربین به لام
ئه مه که متر باسی لیوه کراوه، هه رچی ئیسکه دریزه کانی هه ردوو
په لی سه رو خواره ون، هه رچه نده ئه گه ری شکانیان به هوی
ونکردنی کانزاکانه وه زورتره، به لام دریزیان به نه گوپی
دهمینیتته وه، له بهر ئه وه په له کان دریزتر دهرده که ون، کاتیک
به راورد ده کړین له گه ل له شدا.

جومگه کان ره ق ده بن و نه رمییان له ده ست دده ن، شله ی
جومگه کان له که می ددات و کرکراگه کان ده ست به لیک خشان
ده که ن، یان دهستی توخمه کانزاییه کان له و جومگانه دا
کۆببنه وه و پاشان ره ق بین-ئیسکی زیاده-. هه ریه که له

جومگەكانى ران و ئەژنۆ دارمانە گۆرۈنۈشلىكى دياريان تىدا ۋەدى دىت ھەرچى جومگەى پەنچەكانە دەست بەنكردىنى بارستەى كررگاگەو ئىسكەكانيان دەكەن، ئەم گۆرۈنۈشلىكى زياتر لەژناندا بلاون ھەرەك زياتر بنەمايەكى بۆماۋەى جىى گومانە بۆ ھاندان و ديارىكردىنى ئەم گۆرۈنۈشلىكى.

ماسولكەكان لەپيراندا دەپوكىنەۋە. شىكىستە گۆرۈنۈشلىكى ماسولكەكان ئاسايى لەپياۋاندا پاش ۲۰ سالى تەمەن و لەژناندا پاش ۴۰ سال دەست پى دەكات. ھاۋكات لەگەل پىرپوون و بەسالآچۋواندا بۆيە مادەى لىپوفىوسىن و چەورى لەماسولكە شانەكاندا دەنىش، رىشالە ماسولكەيىەكان كرژ دەبن و لەناكامدا ماسولكە شانە بچوك و پوكاۋە خۆى نىشان دەدات. ھەرچى ماسولكە شانە لەناۋچۋەكانىش دەشىت بەشانەى رىشالى جىرو ناجۆر شوينيان بگىرۈتەۋە. ئەم دياردەيە دەكرۈت بەرونى ھەستى پى بكرۈت بەتايبەتى لەو دەستانەدا، كە لاۋزو ئىسكەن. تىكرپراى ھەموو ئەم شىكىستە گۆرۈنۈشلىكى كە لەپىرىدا ماسولكە بەخۆيەۋە دەبىنىت بەھاۋكارى لەگەل گۆرۈنۈشلىكى پىرى كۆئەندامى دەماردا، تواناى كرژپوونى ماسولكەكان لاۋز دەكەن.

كارىگەرى گۆرۈنۈشلىكى:

۱- ئىسكەكان شىكىستە دەبن و بەئاسانى دەشكىن بەتايبەتى ئىسكە درىژەكان-ئىسكى ران- ئەگەرى شكانيان زياترە، تىكرپراى شكانى ئىسكى ران لەژنانى بەسالآچۋودا سى ئەۋەندە

رېژەكەي لە پياوان زياتره كه رەنگە بگەریتەو ە بۇ جياوازی ھىزى
ملى ئىسكى ران لەو دوو توخمەدا.

۲- لەئەنجامى كورت بوونەو ە پەستاوتنە شكانى كۆلەكەي
پشت-دركە پەيكەر-ەو ە درىژى بالاي كەسى بەسالا چوو كەم
دەكات.

۳. ھەوكردن، ئازار، رەقبوون و تىكچوونى شىوھى جومگەكان
لەئەنجامى شىوان و داروخانى پىكھاتەكانيانەو ە سەرچاوه
دەگرن، ئەم گۆرانانە كە بەزۆرى لە تىكپراي خەلكانى پىردا
رودەدەن، مەودايەكيان گرتووەتەبەر لەرەقبوونىكى ھىواشەو ە بۇ
جومگە سۆيەكى توندو بەئازار.

۴. لەش تواناي رىك راوستانى خۆي لەدەست دەدات و وردە
وردە دەچەمىتەو ە، جومگەكانى ران و ئەژنۆ زياتر دەنوشتىنەو ە،
مەل لاردەبىت، بەپىچەوانەي پشتوینەي شانەو ە كە تەسك
دەبىتەو ە پشتىنەي ھەوز فراوانتر دەبىت.

۵- جۆلە كەم دەبىت و مەوداكەي سنوردار دەبىت، رەوت و
رۆشتن ھەنگاوەكان خاوو خلیچك و كورت دەبنەو ە، ھەرەھا
قۆلەكان مەودايەكى كەمتر رادەو ە شىنرین و ھاتوچۆيان پى
دەكرىت، سەرپراي ئەمانە كە شەنگ بوون زووتر دەردەكەو یت و
تىكپراي وزەي بەكار ھىنراو كەم دەكات.

گىروگرفتە باوھەكان :-

كونۆچكە بوونى ئىسك يان تەنك بوونى چپرى ھەندىك
ئىسكى تر، ئىسكى شكاوو ھەرەھا پەستاوتنە شكانى بېرپرەي

پشت ھۆگەلێکن بۆ دروستکردنی ئازارو سنوردارکردنی جولە.
لاوازبوونی ماسولکەکان ھۆکاریک دەبن بۆ گەشەکردنی کە
شەنگ و بی ھیزبوونیان لە بەرگەگرتن و توانای کارو
چالاکییەکانیاندا. ھەرچی کیشەیی جومگەکانیشە ئەوپەری
دەشتی ھەر گرقتیکی بێت لەرەقبوونیکی سوکەوہ تا دەگاتە
جومگەسۆیەکی ترسناک. زیاد لەمانە مەترسی کەوتن و
برینداربوونیش زیاد دەکات، ئەویش بەھۆی تیکچوونی رەوت و
رۆیشتن و ناجیگیری و لەدەستدانی ھاوسەنگی لەشەوہ پەرە
دەسەنیت.

ھەندێ جار کەسانی بەسالاچوو پەرچەکرداری خاوە
نیشانەدەن، ئەم دیاردەییە زیاتر بەھۆی گۆرانی ماسولکەیی و
گۆران لە دەمارو ژێیەکانەوہ سەرھەندەدات. کەمکردنی ئەم
پەرچە کردارە لەئەژنۆدا - لەرینەوہی ئەژنۆ - شتیکی پیشبینی
نەکراو نیە ھەرچەندە ھەندێ گۆرانی وەک پەرچەکرداری
یانیسکی، کە بریتیە لەجولەیی بەرەوسەری پەنجەگەورەیی پێ
لەبری جولەیی بەرەوخواری ئەم پەنجەییە لەکاتی ئەنجامدانی
تاقیکردنەوہکەدا، وەک روداویکی نااسایی دەخەملینریت.

جولە خۆنەویستەکان وەک لەرزینی ماسولکەیی لەپیراندا
دیاردەییەکی بلۆن، ھەرۆک ئەو پیرانەیی کەناجولین لەوانەییە
تیبینی ھەستکردنی نااسایی و بی ھیزبوون بکەن. ئەوہی
جیگای سەرئەنجام زیادبوونی کرژبوونی ماسولکەیی یان بی ھیزی

لەجولئەى ماسولكەدا لەو بەشانەدا رودەدات كەناتوانرئت
بجولئەنرئت.

خۇپاراستن؛-

۱. مەشوق و وەرزش يەكئىكە لەباشترين رىگاكەن بۇ خۇپارىزى
يان كەمكردئەوەى گىروگرفتەكانى ماسولكەو ئىسك و
جومگەكان، ئەگەرچى ماسولكەكان ەندى جار لەگەل پىرىدا ەر
رەقدەبن يان تىن و توندىان لەدەست دەدەن با بەشئوہىەكى رىك و
پىك و بەپىى بەرنامەيەكى گونجاو وەرزشىشيان پىكرابئت.

۲- خواردنىكى ھاوسەنگ لەگەل برىكى تەواوى كالىسىوم
گرنگە ژنان پئوىستە بەئاگابن لەپئوىستىەكانى لەشيان، بۇ
نومئە ئەو ژنەى كە گەيشتووەتە تەمەنى ناومىدى پئوىستە
رۇژانە ۱۲۰۰-۱۵۰۰ملىگم، لە كالىسىوم وەرېگرئت.

گۆزائەكانى پىرى لە دەزگای بەرگرى لەشدا

"Aging changes in immune system"

بەسالاچوون ھاومانایە لەگەڵ نەخۆشیدا، ھەرچەند ئەو بەسالاچوونە کە مەترسییەکان بۆ زۆر نەخۆشى و تىكچوون زىاد دەکات. زۆرىنەى خەلکانى بەسالاچوو رىژەىەكى زۆر لە تىكچوونە درىژخایەنەکان، رەقبوونى خوينبەرەکان، توشبوون بەدرم و خۆیى بەرگرى. (بەرگرى دژى تەنەکانى ھەمان لەش) و شىرپەنجەیان تىدا دەبىنریت، ئەم مەترسیە ھەلکشاوە دەشىت بەھۆى سروشتى ئەم نەخۆشیانە خۆیانەو بەبىت، بۆ نمونە زۆرىنەى تىكچوونە درىژخایەنەکان یان رەقبوونى خوينبەرەکان بەھىمنى بەرھەوپىش گەشە دەکەن و ھىچ سکاڵایەك لەنەخۆشدا دروست ناکەن، تا چەند سالیك لەگەشەو پىشکەوتنىان تى دەپەرىت. سەرھەرای بەشىكى گرنكى ئەو مەترسیانە دەشىت ئەنجامى گۆزائەكانى پىرى بىت لە دەزگای بەرگریدا.

دەزگای بەرگرى بەرھەلستى لەشە دژى نەخۆشیەکان. پالۆتە (Virus) و بەکترىا، کە پروخانە شىرپەنجەییەکان دەدۆزیتەو و تىکیان دەشکىنیت بەرلەوھى ئەوان لەش توشى مەترسى بکەن. ئەم دەزگایە لەبارى ناسایى کارو فرمانى خۆیدا توانای جیاوازیکردن لەنیوان شانەکانى ھەمان لەش و تەنۆچکە نامۆکاندا ھەبە.

گۆرانه کانی پیری :-

ژیړکۆله گلاند(رژینی سایمهس) یه کیکه له ئەندامه گرنگه کانی دهزگای بهرگری لهش، ئه شوینه یه که تییدا خانه ی تایبته به بهرگری، که به لیمفه خانه کانی T. ناسراون دروست دهکات. له پراستیدا هر له پاش بالقبوون ئیتر ئهم رژینه ورده ورده ده پوکیته وه به جوړیک که له ساله کانی ناوه پراستی ته مه نی نمونه یدا ته نها ۱۵٪ی قهواره بنه ره تیه که ی ده مینیته وه.

هه ندی له لیمفه خانه کانی T له باری ناسایدا راسته وخۆ ته نه نامۆکان ده کوژن، له کاتیکدا که هه ندیکی تریان یاریده ی ریخستنی ئه و به شانیه ی تری دهزگای بهرگری ده دن که تایبته به نده بوون بۆ هیرشکردنه سه ر جوړه جیاوازه کانی درم. له گه ل به سالاچووندا ئهم خانانهش توانایان له جی به جی کردنی فرمانه کانیاندا لاواز ده بیته. ئه مهش ده بیته هۆی لاوازیوونی ئه و به شه ی دهزگای بهرگری، که ئهم خانانه ده ستیان به سه ردا گرتوه.

کاریگه ری گۆرانه کان :-

پیگه یشتوانی گه نچتر له ته مه نیکدان، که ئیتر له وساته به دواوه لاوازیوونیکی ریکی له سه رخۆ له بهرگری له شیاندا ده ست پی دهکات. کاتیکیش لهش له لایه ن به کتیا یان هر ورده زینده وه ریکی تره وه هیرشی ده کریته سه ر ژماره یه کی که متر له دژه ته ن دروست ده کریته یان ده شیت خیرایی دروست بوونی دژه ته نه کان بشیویته به و شیوه چوستی دهزگای بهرگری

کەم دەکات. بەرگری دژی ئەنفلوئەزاو بەرھەڵستەکانی تری لەش ناکاریگەر دەبن، لەگەڵ هەموو ئەمانەیا بەرگری دروست بوو دژی ئەخۆشییە دیاریکراوەکان لەوانەیە بەو چەشنە ی پێشبینی دەکرێت درێژە نەخایەنیت.

لەکۆتایی ساڵەکانی ژیاندا سیستمی بەرگری لەش وادەردەکەوێت، کە توانای ناسینەوهی خانەکانی هەمان لەشی نەماییت یان لاواز بووێت، لەبەر ئەوە هەندێ جار بەرگری خۆیی دژی تەنەکانی هەمان جەستە تێبینی دەکرێت و شانە ئاساییەکانی لەش لەشانە ی لەشیکێ تر جودا ناکاتەوه بەو چەشنە خانەکانی دەزگای بەرگری پەلاماری ئەندام و شانەکانی هەمان لەش دەدەن.

توانای دەزگاکە بۆ ناسینەوهی خانە شیرپەنجەییەکان لاواز بێت، بەوەش مەترسی ئەگەری شیرپەنجە لەبەسالاچواندا بێت. ئەتەر دەبێت، لەلایەکی ترەوه مەترسی توشبوون بەدرمە جیاوازهکان پەرە دەسەنیت دیسان ئەمەش بەهۆی ناتوانایی ئەم دەزگایەوه دەبێت لەئاست ناسینەوهو بەرھەڵستی کردنی تەنە نامۆکان بەجەستە. جگە لەکەم و کۆپییەکانی بەرگری لەپیراندا گەڵی هۆکاری تر هەن کە ئەگەری توشبوون بەدرمەکان زیاد دەکەن، وەک: گۆزانهکانی هەستکردن رەوت و روشتن، پێکھاتە ی پێست وەگۆزانه ئاساییەکانی تری بەسالاچوون، کە مەترسی برینداربوون زیاد دەکات لەم رینگایەوه بەکتریاو وردە زیندەوهی مەشەخۆر دەتوانن بچنە پێستی برینداربووهوه. سەرەپرای

لاوازبوونی بەرگری، پیری کاریگەری باشی نایبیت لەسەر
 ھەوکردن و چاکبوونەوێ و ھاتنەوێ سۆی زام و برینەکان. ھەوکردن
 بوخۆی بەرگری یە وەلامیکە کاتیکی سیستمی بەرگری لەش
 تیگەیشیت کە کیشە یە کە لە ھەر بەشیکی لەشدا رویداوێ،
 ژمارە یەکی زیاتر خانە دەنیریئت بوئە و ناوچە و لەئەنجامدا
 ئاوسان، ئازار، سووربوونەوێ و خوراندن لەو رووبەرەدا تییبینی
 دەکریئت، جا بە تیکرای ئەو نیشانانە دەوتریئت ھەوکردن. رەنگە
 زۆر جار ھەوکردن نیشانە ی توشبوون بیئت بەدرمەکان، ھەرەک
 دەکریئت لەئەنجامی پەلاماردانی خانەکانی لەشی خووە روبەدات.
 زۆر لە بەسالچوان چاکبوونەوێ برینەکانیان کاتیکی زیاتری
 پی دەچییئت، رەنگە ئەوێ دەرئەنجامیکی راستەوخۆی ئەو
 گۆرانا نەبیئت کە لە دەزگای بەرگریدا رویاندوێ، یان دەشکریئت
 ئەنجامی ھەندیئ دەردی تری پیری یان ھەر نەخۆشیەکی تری
 تەمەنە جیاوازەکان بیئت، رەنگە دیارترینی ئەو دەرمانە ی کە
 ھاتنە سوو چاکبوونەوێ برینەکانی دوا دەخەن، شەکرە یان
 رەقبوونی خوینبەرەکان بن کە دەبنە ھۆی بەر بەست کردن و
 کە مکردنەوێ دەورانی خوین بوئە ھەندیئ بەشی لەش وە ک کوئایی
 پەلەکانی خواروێ. لەگەل ھەموو ئەمانەشدا زۆر لە بەسالچوان
 لە کاتی جومگە سوودا- ھەوکردنی جومگەکان- پەنا دەبنە بەر
 وەرگرتنی دەرمانەکانی دژە ھەوکردن لە کاتیکیدا، کە گومان لەوێدا
 نیە ئەو دەرمانانە ساپریژبوونەوێ برینەکان دوا دەخەن.

یه کیکی تر لهئه نجامه کانی لاوازیوونی بهرگری لهش له پیراندا،
سه ره له دانه وهو چالاک بوونه وهی هندی درمه به تاییه تی درمه
فایرۆسه کان وهك تهپ خال.

تهپ خال "Herpse toster" :-

درکهو میکوته یه کیکه لهو درمه فایرۆسه نهی که به شیوه یه کی
بلاو له منالاندا تیبینی ده کهین. پالاوته-فایرۆس-ی نه
نه خوشی یه له ریگای هه ناسه وهرگرتنه وه ده چیتته له شه وهو
له ماوهی دوو ههفته دا نیشانهی نه خوشی یه که دهرده که ویت.
هه ندی جار له کاتی توشبوون بهم درمه دا ژماره یه که له پالاوته کان
له ریگای ده ماره کانی مندالی توشبووه وه خویان ده که یه ننه
پشته ره که گریکانی درکه ده ماره کان و گریی پینجه م که له ده مار
وه هر له م گری یانه دا بو کاتیکی زور ده میننه وه، نه مانه وه یان
وهك ریگایه کی دهر بازبوون له ده زگای بهرگری لهش نه ژمارد
ده کریت، هه ربویه به دریزایی نهو چهند ساله ی ته مه ن که خویان
مه لاس داوه ناتوانن نیشانهی نه خوشیه که له که سی هه لگردا
به ره م بهینن، به لکو ده میننه وه به مانی و ناچالاک، تا نه وساته ی
پیری و به سالچوون ده زگای بهرگری لاواز ده کات، نه و جا دووباره
چالاک ده بنه وهو نیشانه کانی نه خوشی یه که له قه دی له شی
توشبوودا به دریزایی ریگای نهو ده ماره ی، که تییدا مات
بووبوون، دهرده خه ن. هه ندی جار تهپ خال له ناوچه ی سه ردا
دهرده که ویت، نه وهش کاتیکی ده بیت، که پالاوته ی نه خوشی یه که
پیشتر له پینجه م که له ده ماردا (Trigeminal nerve) خوی مه لاس

دابیئت. له جیا که ره وه کانی ته پ خال نازاریکی توندو سه خته و
که سی پیربوو به ته وای بیزار ده بیئت.
گیرو گرفته باوه کان :-

۱. زیاد بوونی مه ترسی توشبوون به درمه کان.
۲. لاواز بوونی توانای به ره له ئستی کردنی نه خوشیه کان.
۳. سه ره له دانی خوییه به رگری.
۴. درهنگ ساپریژبوونی برینه کان.
۵. نه گه ری توشبوون به شیر په نجه چند قات ده بیئت.

خوپاراستن :-

ته نها وهک ریگایه کی باوو گشتی به ره له ئستی و خوپاراستن،
پنیویسته ریگا له نه خوشییه کانی مندا ل بگریئت، نه وهش
له دواروژدا به قازانجی ته ندروستی پیران ده شکیتته وه.

گۇرۇپپە كانى پىرى لەسىيە كاندا

"Aging changes in the lungs"

يەككىك لەفرمانە سەرەككىيە كانى سى ئالوگۇپپە كىردنى ھەوايە، لەكاتى ھەناسە ۋە رىگرتندا، ھەوا دەچىتە نىو سى يەكان، ئەم ھەوايە رىگايەكى كورت لەپارە ۋى ھەناسەدا دەپرىت و پاشان كۆمەنە كىسىكى ورد پىردەكات، كەپىيان دەوتىرىت تورەكە كانى ھەوا، لەھەمان كاتدا خويىن لەمولولە كانى خويىندا بەدەورى ئەم تورەكانەدا دەوران دەكات، بەو شىۋە لەھەر جىگايەك، كە مولولە تورەكە ھەوايەكان بەيەك دەگەن، ئۆكسىجىن دەپەرىتە ۋە بۇ خويىن و بەپىچە ۋانە شەۋە دوانو كسىدى كاربۇن لەخويىنە ۋە بۇ نىو تورەكە ھەوايەكان دەچىت، تا لەرىگاي سى يەكان بەردەوام لەبەردەم مەترسى ئەو تەنۇچكانەدان، كە لەھەوادا بلاۋبوونەتە ۋە، ۋەك دوگەل، ھەلالە، تۇزۇ وردە زىندە ۋەران، لەبەر ئەۋە يەككىكى تر لەفرمانە گىرنگە كانى سى بەرگىرى كىردىنەتى لە لەش لەو تەنۇچكە ھىرشكارانە ۋە ئەو نەخۇشىيانەى دەيخولقىنن.

گۇرۇپپە كانى پىرى :-

لەسى يەكانى مۇۋقدا بەشىۋە يەكى گىشتى تا تەمەنى ۲۰ سالى بەردەوام تورەكەى ھەواى نوئى گەشە دەكات و دەردەكە ۋىت، بەلام دواى ئەم تەمەنە وردە ۋەندى لەشانە كانىيان لەدەست دەدن، ژمارەى تورەكەكان ھەروەھا مولولە كانىش كەم دەگەن،

سەرەرای ئەمانە سسی یەکان سیفاتی جیپیان لە دەست دەدەن
لە ئەنجامی کاری کۆمەڵی ھۆکاری جیاوازی، لەوانە، لە دەستدانی
پرۆتینیکی تایبەتی شانەیی، کە بە ئیلاستین ناسراوە و
سەرچاوەی جیپی ئەو ئەندامە یە. جگە لەمانە ئەو گۆرانانە ی کە
لە ماسولکە و ئیسکەکاندا وەدی دین دەبنە ھۆی تەسکبونەوی
تیرە ی سنگ لە پیشەوہ بۆ دواوہ. ئەم دیاردە یە لە ئەنجامی
سوکبونی بارستە ی ئیسکی پەراسوو و بربەرەکان و نیشقتنی
توخمە کانزاییەکان لە پەراسووہ کرکراگەکاندا سەرھەلەدات،
بە تایبەتی کە دەبنە ھۆی گۆرینی کەوانە ی بربەرە ی پشت، جا
ئەگەر گۆرانە کە کەوانە یی لایە لایوو، لاخواری پشت و ئەگەر
لە پشتەوہ بۆ پیشەوہ بوو پشت کۆمی دەسازینیت.

ھەرچی ماسولکە ی نیوان پەراسووہکان و ناو پەنجکیشە
بئەھیز دەبن، لەبەر ئەوہ گەرەترین ھیز کە کەسیک دەتوانیت
بەرھەمی بینیت بۆ ھەناسە وەرگرتن و دانەوہ ی، لەگەڵ
بەسالاچووندا کەم دەکات. ھەموو ئەمانە کاریک دەکەن کە سنگ
توانای کشانی تەواوی نەمیینیت بەوہش شیوہ ی ھەناسەدان
دەشیت بگۆریت لە پینا و قەرەبوو کردنەوہ ی ئەم گۆرانە دا.

کاریگەری گۆرانەکان :-

لەگەڵ بەسالاچووندا سسی یەکان لە جی بە جی کردنی
فرمانەکانیاندا چوستی یان کەم دەبیتەوہ، گەرەترین ھیز کە
کەسیک دەتوانیت بە دەستی بەینیت بۆ ئالوگۆرکردنی ھەناسە
لاوازتر دەبیت، جگە لەمە تیکراییی و خیرایی روشتنی ھەوا بە

راره وه کانی کۆئه ندامی هه ناسه دا له دواى سى سالى ئىتر
له سه رخۆ به ره و كه مى و خاوى ده پوات. له مانهش گىرنگتر
دا به زىنى ناستى ئالوگۆڤرى ئوكسىجىن و دوانوكسىدى كار بۆنه
له نىوان توره كه هه واييه كان و مولووله كانى خويندا.

هه ناسه دانى ئاسايى پىويسته ته واوو بى كه م و كورپى
بمىنىته وه، ته نانه ت له كه سىكى زۆر به سالآچوودا ده بىت بتوانىت
له كاتى ئاراميدا هه ناسه بدات به بى جفا و تهنگ و چه له مه،
ئه گه رچى له وان هيه سى يه كان نه توانن له كاتى كار كردن و
پىويستى زياد كردنى هه ناسه و بى ئوكسىجىنى وه رگىراودا
به شىوه يه كى ئاسايى خزمه ت بكه ن هه ر ئه وهش واىكردوه كه
هه ندئ له پىران تواناى كار كردنىان نه مىنىت به هۆى گرفتى
هه ناسه وه.

يه كىك له و گۆڤرانه ديارو گىرنگانه ي كه له كه سانى به سالآچوودا
ده بىنرىت، زوو وه ئاسان داخرانى به شى پىشه وهى كۆئه ندامى
هه ناسه يه، ئەم به شى كۆئه ندامه كه هه وئده دات بۆچوونه وه يه ك،
له كاتىكدا كه كه سى به سالآچوو هه ناسه ي توندو كورته، يان
له ئه نجامى زۆر مانه وهى له جىگادا. ئه وهى جىگاي سه رنجه
هه ناسه توندى له به سالآچوواندا به هۆى ئازار، نه خووشى، يان
نه شته رگه ريه وه مه ترسىيه كى گه و ره ده سازىنىت له مه ر
گه شه كردنى سى يه سو يان بۆ هه ر گرفتىكى ترى سى يه كان،
هه روه ها بۆ كه سانى به سالآچوو گىرنگه كه بزانه پىويسته ئه وه نده

له جیگادا نه میننه وه له کاتی نه خوێشی و باری ئاسایشدا که زیاد له پیویست بیت.

ئاسایی هه ناسه دان له لایه ن میشکه وه دهستی به سه ردا ده گیریت، میشک له به شه جیا وازه کانی له شه وه زانیارییه کانی پی ده گات، ئه و وه رگره کیمیا بیانه ش، که به رپرسن له زانیاریدان سه باره ت به بپی گازه کان له خویندا زانیاری پیویست له باره ی چپی ئوکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆنه وه بۆ ئه م ئه ندامه گرنگه ی ناوه نده کوئه ندامی ده مار ده نیرن، بۆ نمونه ئاستیکه ی که می ئوکسجین یان ئاستیکه ی به رزی دوانۆکسیدی کاربۆن ده بیته هۆی هاندانی ئه و وه رگرانه و له ئه نجامدا ناوه نده ی هه ناسه دان له میشکدا چالاکتر ده بیت به وه ش تیگرایی و قوڵی هه ناسه زیاد ده کات. به لام ئه وه ی ده مانه ویت بیلیین ئه و راستیه یه که له خه لکانی به سالآچوودا ته نانه ت به سالآچووانی ته ندروستیش، وه لامدانه وه ی زیادبوونی ئاستی CO₂ یان که مبوونی O₂ له خویندا لاوازو خا و ده بیت.

سندوقی ده نگ، که به شیکه له پاره وه ی هه ناسه له گه ل به سالآچوواندا گوپانی ئه و تووی به سه ردا دیت که بینه هۆی گوپانی به رزی و جوړو له ره له ری ده نگ، بۆ نمونه له وانیه ده نگ کپ و هیمن و نوسا و بیت.

کیشه باوه کان :-

کهسانی به سالآچوو له مه ترسییه کی زیاتردان بۆ توشبوون به هه وکردنی سییه کان ئه گه رچی له ش زۆر ریگاو میکانیزمی

گرنگی ھەبە بۆ بەرگری کردن لەدژی ھەوکردنی سەبەکان، ئەو ھەش دەگەریتەو ھەو لاوازبوونی ئەو رینگانە بەرگری بەھۆی بەسالاچوونەو. کۆکە یان کۆخە بەسازو کۆکی لەکاتی پێویستدا دەست پێ ناکات ھەر ھەمان ھەوانە ھەبە ھەبە تەواوی نەبیت بۆ کردنە دەر ھەو تەنۆچکە ھەماندەر، لەلایەکی تر ھەو ئەو دەر پەرپو ھەو شێو ھەو تۆکانە ناو پۆشی راپەوی ھەناسەیان کردو ھەو بەکۆکەکان ناو دەبرین بێ توانا دەبن لەجولان و ئاراستەکردنی لێنچە مادە بەر ھەو سەر ھەو پاشان فریدانی بۆ دەر ھەو لەش، جگە لەمانە لوت و راپەو ھەو ھەناسە بریکە کە مەتر لە IgA دەر دەن، IgA دژە تەنیکە بەرگری دەکات لەدژی پالۆتەکان. ھەموو ئەمانە وادەکەن کە کەسانی پیر زیاتر ئەگەری توشبوونیان ھەبیت بەسەبە سۆو جۆرەکانی تری ھەوکردنی سەبە.

بەشێو ھەو ھەو گشتی گرتە بلۆ ھەو ھەو سەبە لە پیراندا بریتین

لە:-

- ۱- ئاستی نزمی ئۆکسجین بۆ ماو ھەو ھەو دورو دریز تۆوانای بەر ھەو ئاستی نەخۆشی کەم دەکاتەو ھەو.
- ۲- نەمانی تۆوانای کارکردن.
- ۳- تیکچوونی شێو ھەو ریکخستنی ھەناسەدان، وە ک نەمانی ھەناسە بۆ ماو ھەو ھەو یە کجارت کورت لەکاتی خەو دا.
- ۴- زیادبوونی مەترسی ھەوکردنی سەبەکان، وە ک سەبە سۆو یان ھەوکردنی بۆری ھەو.

۵. دەرکەوتنی نەخۆشی تر کە لە جگەرە کێشدا رۆدەدەن، وەك شێرپەنجە ی سی و بۆری هەوا.....
- رینگرتن و خۆپاراستن:-**
- ۱- دەرکەوتنەوێ لە جگەرە کێشان باشترین رینگایە بۆ کە مکردنەوێ کارێگەری پیری لە سەر سی یەکان.
- ۲- وەرزش و راهێنان وە جۆلە یەکی باش و بەر دەوام توانای هەناسەدان زیاد دەکات.
- ۳- کەسانی بەسالاچوو زیاتر لە هەر کۆمەڵێکی تر، پێویستە ئاگادار بن لە پێویستی هەناسەدانی قوڵ و تەواو لە کاتی نەخۆشی و دوا ی نەشتەرگەری.
- ۴- بەر دەوام بە کارهێنانی ژێ یەکانی دەنگ واتە ئاخاوتن یاری دە ی مانەوێ توانای ئەو ژێ یانە دەدات.

گۆږانه کانی پیری له دل و لوله کانی خویندا

" Aging changes in the heart and blood " vessels

هه ندى گۆږانى ديارىكراو له دل و لوله كانى خویندا به شیوه يهكى ئاسایى له گهال ته مه ندا درده كه ون به لام هه ندىكى تریان نا ئاسایى گۆږاونو و گهر چاره سهر نه كرىن رىگا خو شكه ر ده بن بۆ نه خو شیه كانى دل.

دل له دوو نیوه ی یه كسان پىكه اتوه، نیوه ی راست پال به خویننه وه ده نیت بۆ سى یه كان شه وش بۆ وه ده ست هینانى ئوكسىجن و رزگار بوونه له دو انوكسىدى كار بۆن. هه رچى نیوه ی چه پیشه پال به خوینى ئوكسىجن را وه ده نیت بۆ تىكرا ی به شه كانى له ش.

لوله كانى خوین سى جوړن، خوینبه ر، خویننه ی نه رو مولوله كانى خوینن. خوینبه ره كان فرمانیان گواسته وه ی خوینه له دل وه بۆ شان ه جیا وازه كانى له ش، شه و خوینبه رانه ی كه تیره كانیان له ۰،۱ ملم بچو كتره پىیان ده و تریت خوینبه رو چكه، شه م لولانه ی خوین له شان ه كاندا بچوك و بچو كتر ده بنه وه تا له كو تايدا مولوله كان پىكده هیئن، شه مانه ی ش لوله خوینى شه و تۆن كه به وردیين ده بیئرین، پىكه اته ی شیوه توپرىن و كار یان پىكه وه به ستنه وه ی خوینبه رو چكه كانه به خویننه ی نه رو چكه كانه وه، سه ره رای شه وه مولوله كان جىگای ئالوگۆږى گازو خوږا كى

هەرسکراو پاشماوەکانی زیندەکردارەکان لەنیوان خوین و
شانهکانی لەشدا.

خویننەینەرۆچکەکان لەئەنجامی کۆبوونەووە یەگگرتنی
موولولەکان پێکدەهێن خویشیان یەک لەگەڵ یەک پێک دەگەن و
لەکوئایدا خویننەینەرەکان پێکدەهێنن، هەرچی
خویننەینەرەکانیش لولەیی خوینی وەهان کە خوینی کەم
ئۆکسجین لەشانهکانەووە بۆ دڵ دەگێرنەووە (بەلام لەسی یەکانەووە
خوینی ئۆکسجینراو بۆ دڵ هەلدهگرن).

گۆرانەکانی پیری :-

دڵ سیستەمینی لێدانی سروشتی هەیه، کە لێدانهکانی دڵ
رێکدەخات، لەپیراندا دەشی ت هەندی بەشی ئەم سیستەمە ببنە
شانهی ریشالی و چەوریان تیدا بنیشیت. لێدەرە سروشتیەکی
دڵ-کەلینە گویچکە لە گری- گۆرانی ئەوتوی تیدا وەدی دیت کە
بەهۆیەو لێدانهکانی دڵ خاودەبنەووە، دیارترینی ئەو گۆرانانە
لەناوچوونی ژمارەیهک لەخانهکانی ئەم لێدەرە سروشتیەیه.
گۆرانەکانی پیری لەدندا دوخیکی وا دەرەخسینن، کە هیئکاری
کارەبایی-نەواری دڵ-بۆ کەسینکی ئاسایی و تەندروستی پیر
جیاوازییت وەک لەپینگەیشتوویەکی تەندروست. سەرەپای ئەو
لێدانی نا ئاسایی دڵ یان شیواو لە لێدانهکانی دندا (نۆرەدانی)
رەوشیکی بلاو کە لەوانەیه لەنەخۆشیەکی دلەووە سەرچاوەی
گرتبیت. پەیسەبوونی مەرەپری دڵ دیسان لەپیراندا بەهۆی
رەقبوونی زمانەکانی دلەووە دیاردەیهکی بلاو، هەرۆک زیادبوونی

قەوارەى دڻ بەتایبەتى گەورەبوونى سەكۆلەى چەپ گەرفتییكى ناباو نییە، لەم بارەدا دیواری دڻ ئەستور دەبیّت لەئەنجامدا دڻ توانای راگرتنى بریكى تەواو لەخوینی نامینیّت ئەگەر چى قەبارەكەشى زیادى كردوو.

شاخوینبەر گەورەترینى خوینبەرەكانەو لەسكۆلەى چەپى دڻەو سەرچاوەى گرتوو، ئەم بۆرییەى خوین لەبەسالاچوواندا رەق و ئەستور دەبیّت و جیریەكەى لەدەست دەدات ئەوەش دەگەریتەو بۆ گۆرانی بەستەرەشانەكانى دیواری ئەم خوینبەرە. ئەم دۆخەى شاخوینبەر دەبیّتە هۆى بەرزبوونەو هوى پەستانی خوین و ئەستوربوونى ماسولكەكانى دیواری دڻ ئەوەش بۆخۆى لەئەنجامى قورس بوونى كارى دڻەو لەو رەوشەدا گەشە دەكات. خوینبەرەكانى تریش لەكارىگەرى پیری وەدور نابن و ئەوانیش رەق دەبن.

پەستان وەرگرەكان، ئەو وەرگرە هەستیارانەى چاودیرى پەستانی خوین دەكەن لەكاتى هەر گۆرانیكدا بەجۆرىكى وا كاردەكەن، كە یاریدەى مرۆفەكە بەدات لەهیشتەنەو هوى پەستانی خویندا بەجیگىرى، بۆ نمونە لەكاتى گۆرانی شوین و چالاكى لەشدا، بەلام ئەو وەرگرانە هاوكات لەگەڵ بەسالاچوون و پیربووندا ژمارەیان كەمدەكات، بەوەش مرۆقى پیر رووبەرووى كیشەى گۆرانی پەستانی خوین دەبیّتەو، بۆ وینە توشى نزمەپەستانی خوین دەبیّت لەكاتى راست بوونەو هەستان و راوستاندا، ئەمە دیاردەیهكى بڻاوەو رەنگە بییّتە هۆى گێژبوون.

فره چه شنی و بهربلاوی نه خوشی به کانی دل له پیراندا کاریکی کردوه، که جیا کردنه وهی دهرده کانی پیری دل کاریکی ناسان نه بییت، به تایبه تی که نه خوشی خوینبهره تاجیه کانی دل یه کجار بلاون له پیراندا بۆ نمونه ۵۰٪ ی تیکپرای ئه وه ئه مه ریکانه ی له ۶۵-۷۵ سالی و ۶۰٪ ی ئه وانیه یان که له ۷۵ سال ته مه نیان تی په ریوه، ئه م نه خوشی یانیه یان تیدا تی بیینی کراوه.

ئه وه گۆرانانه ی که له گه ل پیریدا له دل و لوله کانی خویندا روده ده ن، وه ک:
۱- دل:

۱- شیوه ی ناسایی دل که میک ده گۆریت و ئه ستوری دیواری سکۆله ی چه پ که میک زیاد ده کات.

ب فرمانی کرژبوونی دلله ماسولکه کان به باشی ده مینیتته وه.
ج ره قبوونی زمانه ی تاجی دووانی له نیوه ی چه پی دلدا.

۲- خیرایی لیدانی دل:

۱. زۆرتین ژماره ی لیدانه کانی دل له خوله کییدا که م ده کات (۱) لیدان بۆ هر سالی که م ده کات).

ب قهواره ی خوینی پالنراو له لایه ن دلله وه، له خوله کییدا هیچ گۆرانیکلی ئه وتوی به سه ردا نایه ت.

۲- لوله کانی خوین:

خوینبهره کان هه تا ته مه نی پیگه یشتن به ته واوی جیاواز بوونیان به سه ردا نایه ت، له بهر ئه وه جیا کردنه وه ی هه ندی قۆناغی کۆتایی جیاواز بوون له وه گۆرانانه ی که له گه ل

بەسالاچىۋواندا روددەن، كارىكى گرانە. خوينبەرە
لاستىكى يەكان زياتر گۆرانىان تىدا تىيىنى كراۋە، بە بەراۋرد
بەخوينبەرە ماسولكە يىيەكان. دەتوانىن گۆرانەكانى پىرى
لولەكانى خوين بەگشتى و بەچەشنىكى سادە لە چەند خالىكدا
كۆيكەينەۋە.

۱- چىنى ناۋەندى خوينبەرەكان-ناۋەندە توي-ئەستور
دەبىت و سىفەتەكانى كىشۇكى لاۋاز دەبىت.

ب بەرگرى لولەكانى خوين دژ بەتى پەپوۋنى خوين پىياندا
زىاد دەكات.

ج چوستى خۆيە كۆئەندامى دەمار، كە بەرپرسە
لەپرىكخستى تىرەى لولەكان، دادەبەزىت.

د- دابەزىنى پەستانى خوين بەتايبەتى لەكاتى بەپىۋە
ۋەستاندا.

ه- دىۋارى مولولەكانى خوين كەمىك ئەستور دەبن،
لەئەنجامدا خىرايى ئالوگۆپکردنى خواردنى ھەرسىكراۋ
بەپاشماۋەى زىندە كردارەكان ھەرۋەھا ئالوگۆپى ئۆكسىجىن كەم
دەكەن.

گۆرانەكانى پىرى لەخويندا:-

خوين خۆي لەخويدا لەگەل تەمەندا دەگۆپىت، بەسالاچوۋون و
پىرىۋون بەشىۋەيەكى ئاسايى دەبنە ھۆى ونبوۋنى بەشنىك
لەتتىكراى ئاۋى لەش لەئەنجامدا شىلەى نىۋ لولەخوينەكانىش
كەم دەبىتەۋە، بەۋەش قەۋارەى خوين بچوكت دەبىتەۋە،

سەرھەراي ئەوھەش ژمارەي خروكە سورھەكانى خوین و ئاستى
ھىمۆگلوپىن دادەبەزىت، كە رەنگە رىگا خویشكەرىت بۇ كەشەنگ
بوون ھەرچى خروكە سىپىيە كانىشەن لەئاستى ئاسايى خویندا
دەمىننەو، ئەگەرچى ئەو خروكە سىپىيە تايبەتەنەي لە دەزگاي
بەرگريدا كاردەكەن و گرنگن-لىمفە خانەكان- ژمارەو توانايان بۇ
بەرەنگار بونەوھى بەكتريكان كەمدەكات.

گىروگرفتە باوھەكان؛-

۱- نزمە پەستانى خوین لەكاتى ھەستان و رىك راوھەستاندا،
ھەرھەما بەرزە پەستان لەزۆرىنەي پىراندا تىبىنى دەكرىت.

۲- رەقبوونى دىوارى خوینبەرھەكان لەئەنجامى نىشتنى
پارچەي چەورى لەدىوارى ئەو لولاندەدا گەشە دەكات و
سەرئەنجام تەسك دەبنەوھو ئەگەرى گىرانى يەكجاريان زياد
دەكات.

۳- نەخوشى خوینبەرھە تاجىھەكانى دل، كە رەنگە بەدل
وھەستان كۆتايى بىت.

۴- سىنگە درى، كە برىتيە لەئازارى سىنگو رووبەرىكى
بەرئەسكى دەوروبەرى، دەگەرپتەوھ بۇ ناھاوسەنگىك لەنىوان
بىرى ئوكسىجىنى گەيشتوو بەماسولكەكانى دل بە بەروارد لەگەل
بىرى ئوكسىجىنى داواكراويان پىويست بۇ ئەم ماسولكانە.

۵. ھەناسە كورتى لەكاتى كارکردندا، دەشى لەگەل سىنگەدرى
رويدات، يان بەمردنى بەشىك لەماسولكەكانى دل يان دلەوھەستى
كۆتايى دىت.

۶. شیواوی لیدانه کانی دل (نۆره دلئی)

۷. دلّه سستی، ده شینت به هۆی که م خوینی که سی پیربوو یان ته نانهت به هۆی هه وکردنه وه، وه ک سی یه سو سه ره له بدات، دلّه سستی ده ردیکسی پیری بلا وه، به شیوه یه که له و که سانه ی ۷۵ سالی ته مه نیان به پیکردوه ریژه که ی (۱۰) هینده ی نه وه یه که له پینگه یشتوو اندا ده بینریت.

۸. نه خوۆشی زمانه کانی دل، ته سکبوونه وه ی زمانه ی سیانی شا خوینبه ر بلا وتیرین جوۆری ئه م نه خوۆشی یانه یه له به سال اچوو اندا، تویرینه وه کان له سه ر جه سته ی قوربانیه کان نه وه نیشان ده دن که ۴-۶٪ ی هه موو نه وانیه ته مه نیان له (۶۵) سال زیاتره ئه م نه خوۆشی یه یان هه یه.

۹- ده کریت که م خوینی رووبه رووی پیران بیته وه وه به هۆی به د خوۆراکی، هه وکردنه دریزه خایه نه کان و ونکردنی خوین له ریگای جوگه ی هه رسه وه یان به هۆی ئالۆزبوونی نه خوۆشی تره وه روبدات.

۱۰. گیروگرفته کانی تری دل و لوله کانی خوین، وه ک:

۱- نه خوۆشی لوله چپوه ی یان په ریه کان ده بیته هۆی ئازاری ناوبه ناو له په لی خواره وه دا له کاتی رویشتندا.

۲- فراوان بوون و دریزو پینچاوپینچ بوونی خوینهنه ر به تایبته له په له کانی خواره وه دا.

۳- مهینی خوین: هه وکردنی دیواری خوینهنه ر له گه ل دروست بوونی مه یوویه که له به شه ی خوینهنه ره که دا که

ھەويكردووه، يان دروست بوونى مەيووى لەخوئىنھەنەرە
قولەكاندا.

خۇپاراستن:

دەتوانرئىت يارىدەى كۆنەندامى سوران بىدرئىت لە
كەمكردنەوھى مەترسىيەكانى پىرىدا، بۇئەو مەبەستە دەكرئىت
رەچاوى ئەم ھەنگاوانەى خوارەوھ بكرئىت.

۱. فاكتەرە مەترسى دارەكانى نەخۇشىيەكانى دل، وەك بەرزە
پەستانى خوئىن، بەرزى ئاستى كۆلىستروئل، شەكرە، قەلەوى و
جگەرەكىشان پىيوستە بەپئى تىوانا دەستىان بەسەردا بگىرئىت.
۲- خواردنئىكى تەندروست و گونجاو بۇ دل كە برئىكى كەم
چەورىيە تىرەكان و كۆلىستروئلى تىدايئىت، وەكىشى لەش
پىيوستە كۆنترۆل بكرئىت.

۳- بايەخدان بەنامۆزگارەكانى پزىشكى چارەساز بۇ
چارەسەرى بەرزەپەستانى خوئىن، بەرزى ئاستى كۆلىستروئلى
خوئىن، يان شەكرە.

۴. چالاكى وەرزشى و جولە بەشىوھىەكى مام ناوھند رىگايەكە
بۇ ھىشستەنەوھى دل و تىكپراى ئەندامەكانى تىرى لەش
بەتەندروستى، ئەو كەسانەى كە لەسەر بەرنامەيەكى رىكوپىك
وھرىگا پىدراو لەلايەن پزىشكەوھ، وەرزش دەكەن، چەورى
لەشىان كەمترەو بەوھش پەستانى خوئىن و نەخۇشىيەكانى دلئىش
تىاياندا كەمتر تىيىنى دەكرئىت وەك لەوانەى وەرزش ناكەن و
ھەرەمەكى دەجولئىن.

سەرهرای ئهوه وهرزش ریگا لهقه لهوی دهگریت و یاریدهی
خه لکانی نهخۆش به شه کره ده دات بو دست به سه راگریتی
ناستی گلوکۆز له خویندا. ههروهک توانا شاراوه کان ده پاریزیت
له بهرترین پله یاندا و فشاری دهرونیش کهم دهکاتهوه.

5- ئه و پیرانهی که توشی دابهزینی پهستانی خوین دهبن
لهکاتی ههستان و راوهستاندا وه له بنه رتدا بهرزه پهستانی
خوینیان نیه، ده توانریت به بی به کاره یانی ده رمان دهست
به سه ر ئه و گرفته یاندا بگریت، ئه گه ر هاتوو نهخۆش پهیرهوی
ئهم سنی خاله ی کرد:

ا. هه و لبدات به هیواشی هه ستیت.

ب. بریکی زیاتر خوی له خواردندا وه برگریت.

ج. لهکاتی نووستندا سه ری بهرزه تریت.

به لام ئه و که سه به ته مه ناچووانه ی که له راستیدا له گه ل ئه م
دوخه دا بهرزه پهستانی خوینیشییان هه یه پیویستیان
به هه لبراردنیکی ژیرانه و وردی ده رمانیکی دژه بهرزه پهستان
هه یه بو که مکردنه وه ی سکا لاکانیان. پیویسته له میز
رونکه ره وه کان (کلۆر سایازاید، ترای ئه متریت) دورکه ونه وه.

گۆرۈنە كانى پىرى لە گۆرچىلە كان و

كۆنەندامى مىزدا

Aging changes in the kidneys and " "urinary system

گورچىلە كان خويىن دەپالئون و لەپاشماوہى زىندە كردارە كان رىزگارى دەكەن بەفرىندانى لەگەل شلەى زىادەى لەشدا بۆ دەروہى لەش لەشيوہى مىزدا. گورچىلە كان دەورىكى گرىنگ دەگىپن لەهاوسەنگ كردنى كىمىيائى لەشدا. ئەمانىش وەك ئەندامەكانى تر لەگەل بەسالآ چووندا لەجى بەجى كردنى فرمانەكانىاندا لاوازو سست دەبن. كۆنەندامى مىز، مىزەجۆكان و مىزەلدان و مىزەپۆ دەگرىتەوہ. كۆنترۆلكردنى مىزكردن و تواناى هىشتنەوہى مىز لەمىزەلداندا دەشىت كارى لى بكرىت بەھوى ئەو گۆرۈنەنى كە لەماسولكەكانى مىزەلداندا رويان داوہو بەھاوكارى لەگەل گۆرۈنەكانى كۆنەندامى زاوژى.

گۆرۈنەكانى پىرى:

كاتىك گورچىلە كان بەسالدا دەچن، ژمارەى يەكەكانى پالاوتن كە پىيان دەترىت گورچىلوچكەكان كەم دەكەن، ئەم يەكانە پاشماوہ مادەكان لەخويىن دەپالئون. سەرەپراى ئەو پالئيوەرانە تىكپراى شانە چالاكەكانى گورچىلە بەشيوہىەكى گشتى كەم دەكەن، ئەو لولانەى خويىن كە خويىن بەگورچىلەكان دەگەيەنن دەشىت رەقەبن بەوہش تىكپرايى پالاوتنى خويىن خوى لەكەمى دەدات، لەلايەكى ترەوہ ديوارى مىزەلدان لەگەل تەمەندا كۆمەلنى

گۆرانی دیاری تیدا ده بینریت وه که مېوونه وهی توانای کشانی دیواره ماسولکه ییه که ی نه وهش بوخوی به هوئی جیگا گرتنه وهی شاننه کشوکه کانی نهو پیکهاته ده بیت به شاننه ی ریشالی رهق، سه ره پای بن هیژیوونی ماسولکه کان، هه موو نه مانه کاری ده که ن که میزه لدان له کاتی میزکردندا به ته واری خالی نه کریته وه.

له پیاواندا میزه پۆ به هوئی گه وره بوونی رژینی پرۆستاته وه له وانیه به ره به سته بکریت. له کاتی که له ژناندا ماسولکه بئ هیژیووه کان ریگا به میزه لدان و کیله ک (زی) دده ن بو شوپوونه وه به ره و خواره وه، که ده شیت بیته هوئی گیرانی میزه پۆ.

کاریگه ری گۆرانه کان :-

گورچيله کان توانایه کی له راده به ده ریان هه یه. فرمانی گورچيله کان له بارودوخی ئاسایدا به ریک و پیکی به پروه ده چیت له کهسانی به سالآچووشدا، نه گه رچی هه ندی جار زور به خاوی کارده که ن له چاو گورچيله کانی که سیکی ته ندروستی گه نجدا. به لام ده بیت نه وه بزانی که هه رکاتی که کارو نه رکی گورچيله زیادیکرد بو نمونه له کاتی نه خوشی و وه رگرتنی هه ندی ده رمان و دوخی تری له و چه شننه، ئیتر گورچيله ی به سالآچوو ناتوانیت وه که پیویست و به چوستی نه و نه رکانه به جی به نییت.

گۆرانه کانی گورچيله له که سی پیربوودا کاریگه رده بن له سه ر توانای خه سته کردنه وهی میزو گلدانه وهی ئاو، هه روه که وه لامدانه وه بو گۆرانه کانی وه رگرتنی شله و خوێکان سست

دەبىت، بەۋەش لەش زۆر سازو ئاسان وشك دەبىتەۋە بەتايىبەتى
لەكاتىكىدا، كەكەسانى پىر ھەستى تىنويىتىيان لاواز دەبىت يان
كاتىك ئەم مروفانە بۇ خوقوتاركردن لەنازارو گىرقتەكانى
مىزەلداۋ مىزكردن بىرىكى كەمتر شلەۋ ئاۋ دەخۇنەۋە.

گىرۋگىرقتە باۋەكان؛ -

پىر بوون مەترسى تىكچوونەكانى كۆنەندامى مىز زىاد دەكات،
لەۋانە پەككەۋەتنى لەپىرى گورچىلەۋ سىستى درىژخايەنى ئەۋ
ئەندامەيە.

ھەۋكردىنى جۇگەي مىزو مىزەلداۋ لە بەسالچواندا يەكجار
بلاۋن. بەشىكى ئەم گىرقتانە دەگەرىتەۋە بۇ خالى نەبوونەۋەي
تەۋاۋەتى مىزەلداۋ پاش مىزكردن، ھەرۋەھا بۇ گۇرپانەكان
لەھاۋسەنگى كىمىيادا. گلدانەۋەي مىزو لەۋ لاشەۋە ناتوانايى بۇ
كۆكردەۋەي مىز لەمىزەلداۋدا كە گىرقتىكى بلاۋى ئەم
كۆنەندامەيە لەپىراندا، كارىكى ۋا دەكات كە مىز بەئاسايى
بگەرىتەۋە بۇ گورچىلەكان ۋ بىتتە مايەى نازارى توندو سامناكى
گورچىلە.

شىرپەنجەي كۆنەندامى مىز بەتايىبەتى شىرپەنجەي
پىرۋستات لە پىۋانداۋ شىرپەنجەي مىزەلداۋ لەھەردوۋ
توخمەكەدا نەخۇشى ترسناك ۋ بلاۋن.

گۇرپانەكانى كۆنەندامى مىز بەزىكى دەگەرىتەۋە بۇ ئەۋ
گۇرپانانەي كە لەگەل پىرىدا لە كۆنەندامى زاۋىدا رۇدەدەن، بۇ
نومنە پىرۋستات بەشىكە لە كۆنەندامى زاۋى لەپىۋاداۋ

گه وره بوونی قه باره که ی که پی ی دهوتریت گه وره بوونی پوختی
پروستات، ده بیته هوی تیکدان و شیواندنی ژماره ی جاره کانی
میزکردن و کۆنترۆل و توانایی راگیرکردنی میز. یان له ژناندا
هه وکردنی هه ندی به شی کۆئه ندای زاوزی، وه ک زی (کیله که سو)
رینگا خوشکه ر ده بن بو هه وکردنی میزندان.

گۆرانه کانی پیری له زینده نیشانه کاندای

"Aging changes in the vital signs"

نیشانه زینده کان نیشانهی گرنگن و ههریهک له پلهی گهرمی لهش، خیرایی لیدانی دل خیرایی و تیکراییی هه ناسه و پهستانی خوین ده گرنه وه. نرخه ئاساییه کانی ئهم نیشانانه له گهـل به سالآچواندا ده گۆرین.

گۆرانه کانی پیری: -

له گهـل به سالآچووندا و له نه نجامی نه و گۆرانا نهی که له دلدا روده ده ن تیکراییی لیدانه کانی دل له خوله کی کدا که مده بیته وه ههروهک له کاتی ماندوبوون و کارکردندا درهنگتر خیرایی لیدانه کان زیاد دهکات وه به هه مان شیوه له کاتی ئارامی و حهوانه وه دا درهنگتر دۆخه بنه ره تیه که ی خویمان وهرده گرنه وه. هه رچی لوله کانی خوینن وهک ئاماژه مان پین کرد، به شیک له جیره که بیان ون ده که ن به وهش تیکراییی پهستانی خوین له ۱۲۰ملم جیوه وه بۆ ۱۵۰ملم زیاد دهکات.

۹۰

۸۰

کاریه گهری گۆرانه کان:

له دهست دانی چهوری ژیر پیست وادهکات که هیشتنه وهی پلهی گهرمی لهش به جیگیری کاریکی گران بیت هه ر بویه زۆرینهی که سانی به سالآچوو پیوستیان به پوشینی جل و بهرگی زیاتر ههیه تاکو ههست به گهرم بوونه وه بکه ن، له لایه کی تره وه نه و گۆرانا نهی پیست که ده بنه هوی که مکردنه وهی ئاره ق

کردنەو وە لەکەسی پیریو دەکەن، کە توانای بەرگەگرتنی کارماندو بوونی نەمیئیت، لەم بێ توانا بوونەدا هۆکاری تریش وەک لاوازیوونی میکانیزمی وەلامدانەو هەی میشتک بۆ کەمبوونەو هەی ئۆکسجین و زیادبوونی ئاستی دوانۆکسیدی کاربۆن، بەشدار دەبن چونکە ئەم گرفتەش دەبیته هۆی زیادنەکردنی تیکراییی و قوولی هەناسەدان لەکاتی پیوستندا.

زۆرینەیی بەسالاچووان تیبینی ئەوەیان کردووە کە لەکاتی هەستانە سەرپێ و راست بوونەو هەدا سەریان گێژ دەخوات، ئەم دیاردە بەهۆی دابەزینی پەستانی خوینەو دەبیته، هەرەها جگە لەو ئەو دەرمانانەیی کە لەبەسالاچوواندا بەکار دەهینرین پێ دەچیت کاریگەری بەرچاویان هەبیته لەسەر زیندە نیشانەکان، بۆ وینە، دیجیتالەکان (Digitalis) کە دیجۆکسین و دیجیتۆکسین دەگرنەو و بۆ دڵە سستی بەکار دەهینرین و هەندی دەرمانی تر، کە بۆ چارەسەری پەستانی بەرزی خوین دەدرین، وەک بیتا بلۆکەرەکان (B-Blockers) دەبنە هۆی خاوبوونەو هەی لیدانەکانی دڵ و دەرمانەکانی نازار دەتوانن پرۆسەیی هەناسەدان خاوبکەنەو، رونکەرەو هەکانی میزیش دەبنە هۆی نزمبوونەو هەی پەستانی خوین و پینگا خوشدەکەن بۆ نزمە پەستان لەکاتی راوەستاندا.

گرفتە باوەکان :-

مروۆ لەم تەمەنەیی دوا قونای ژیانیدا لەمەترسی یەکی زیاتردایە بۆ زیادبوونی پلەیی گەرمی لەش، هەرەک چۆن

ئەگەر و مەترسی دابەزینی پلە ی گەرمی لەش تیا یاندا لەم مەترسی یە کە مەترنی یە. تا، نیشانە یەکی گرنگە لە نەخۆشی یەکانی بەسالا چوواندا. زۆر جار تا، تەنھا نیشانە ی نەخۆشی یە بۆ چەند رۆژیک، بەلام زۆرینە ی پیرەکان لەکاتی توشبوونیان بەدرمیک جەستەیان بی توانا دەبیت لەبەرزکردنەوی پلە ی گەرمی و دروستکردنی تادا، لەبەر ئەو پلە ی گەرمی نزم و دابەزینی نرخ ی زیندە نیشانەکانی تر بۆ ژیر مەودا ئاساییەکانیان، دەکریت یاریدەدەربین لەدیاریکردنی توشبوون بەدرمەکان.

گرفتهکانی هاناسەدان زۆرن و هەناسە بەدەگمەن ئاسایی دەبیت، ئەگەرچی زۆرینە ی خەلکانی بەتەمەن پیویستە لەدۆخی ئاسایدا بەتوانابن لەهەناسەدان بەبێ گرفت.

گۆرانەکانی پیری لە

کۆنەندامی زاوژیی نیرینهدا

Aging changes in male reproductive "system"

لەگەڵ بەسالاچووندا بەپێچەوانەی ژنانەوه، کە لەگەڵ تەمەنی نائومیدیدا لەپەر توانای زاوژیان نامینیت، پیاوان گۆرانکارییهکی وەها خێراو لەپەر لەو توانایەیاندا نیشان نادن، بەلکو گۆرانەکان وردە وردە بەهێمنی رۆدەدن لەچارچێوهی پرۆسەیهکدا کە هەندێ کەس ناوژەندیان کردوو بەوهستانی پیاوہتی (andropause) ئەم پرۆسە بریتیه لەگۆرانکارییە ناساییەکانی پیری لەکۆنەندامی زاوژیی نیرینهدا.

گۆرانەکان لەم کۆنەندامی نیرینهدا بەشیوہیهکی سەرہتایی لەگۆنەکاندا رۆدەدن، گۆنە شانە بارستاییەکی کەم دەکات وەناستی توخمە ھۆرمۆنی نیرینه (تێستۆستیرۆن) وەکو خۆی دەمینیتەوہ یان زۆر ھێواش دادەبەزیت. ھەر وەھا دەشیت فرمانی ھەستان و رەپبوونی چوک خراپ بیت. لەسەرئیکی تر وەوہ لولەیی کە تۆو دەگۆیزیتەوہ جیری یەکەیی کەم دەبیتەوہو خێراییی بەرھەمھێنانی تۆویش کەمدەکات بەلام لەھەمان کاتدا گۆنەکان ھەر بەردەوام دەبن لە بەرھەمھێنانی تۆو بەو خێرایییە. بەھەمان شیوہ بربوخ، تۆواوہ چیکلدانەو رژیینی پرۆستات ھەندێ لەخانەکانی رووکاری دەرەوہیان لەدەست دەدن، بەلام

ھەر بەردەوام دەبن لە بەرھەم ھىنانى ئەو شلەيەي يارمەتى
رۆيشتنى تۆو دەدات.

لەبەرئەوھى ھەندىك لەشانەي پرۆستات بەشانەيەكى ريشالى
قەتماغە ئاسا جىڭگاي دەگرىتەوھ، بۆيە رژىنەكە لەگەل
بەسالآچووندا گەورە دەبىيت، ئەم دۆخە پىئى دەوترىت
گەورەبوونى پوخت يان بىن مەترسى پرۆستات، ئەم نەخۆشىيە
زۆر بىلاوھ بەجۆرىك ۵۰٪ى پىاوان دەبىيت رووبەپرووى بىنەوھ.
گەورەبوونى پرۆستاتىش دەبىتە ھۆى گىروگرفت لەكاتى
مىزکردن(مىزە چوپكى) و ھەروھە لەكاتى ھەلدانى تۆودا
لەچركەساتى ئۆرگازمدا. ئەوھى جىڭگاي سەرنجە لەھەريەك
لەژنان و پىاواندا گۆرانكارىەكانى ھەردوو كۆئەندامى مىزو
زاوژى بەتوندى وابەستەن پىكەوھ.

كارىگەرى گۆرانەكان :-

تواناي پياتندن لەپىاويكەوھ بۆيەكىكى تر جىاوازه لەوھش
زىاتر تەمەن پىوھرىكى باش نىيە بۆ نرخاندى تواناي پىتاندىن
لەنيرىنەدا، ھەرچى پرۆستات و فرمانەكانىيەتى زۆر وابەستە نيە
لەگەل ئەم توانايەدا، بەجۆرىك پىاوان دەتوانىت بىيئە باوكى مندال
تەنانەت ئەگەر رژىنى پرۆستاتىشى بەتەواوى لابراىت. لەپىراندا
قەوارەي شلەي ھەلدرائ لەكاتى ئۆرگازمدا ئاسايى وەك خۆي
دەمىنئەتەوھ، بەلام ژمارەيەكى كەمتر تۆوھ خانەي زىندوى تىدا
دەبىيت.

هه ندی له به سالآچوان ئاره زویان بۆ کاری سیکیسی سست ده بیئت، یان وروژانی سیکیسی خاوده بیئت و وه لامدانه وهش ئه وه نده به هیزو کاریگر نابیئت ئه وهش ده گهریته وه بۆ که مکردنی ئاستی تیسئۆستیرۆن، به لام ده شیئت له ئه نجامی گرفتیی دهرونی یان گۆران و کیشه کۆمه لایه تیه کانه وه سه رچاوه ی گرتبیئت، گرفته کۆمه لایه تیه کان وه ک نه بوونی هاوسه ر که هاوبه شی ئاره زوه کانی که سی به سالآچوو بکات. نه مانی ئاره زوی سیکیسی دیسان پی ده چیئت به هوی نه خووشی یان دهر دو درمی دریزخایه ن و دهرمانه وه گه شه بکات، ئه گین به سالآچوونی سروشتی مه رج نی به ریگا له پیاوان بگریئت له چیژ وهر گرتن له په یوه ندی به سیکیسیه کانیاندا.

گیروگرفته باوه کان؛

په که وتنی سیکیسی له زۆریک له به سالآچواندا تییبینی ده کریئت، چوک که متر ره پ ده بیئت وه توانای هه لدانی تۆواو که م یان نامینیئت. به لام ده بیئت ئه وه بزاین، که ئه م په که وتنه به زۆری ئه نجامی گیروگرتی دهرونی و نه خووشی به هه ناوییه کانه نه ک ته نها به سالآچوونی ئاسایی، به جۆریک که باوه ر وایه نزیکه ی ۹۰٪ په که وتنی سیکیسی بریتییبیئت له دهر ئه نجامی نه خووشی به هه ناوییه کان. دهرمانه کان به تایبه تی ئه وانه ی بۆ چاره سه ری به رزه په ستانی خوین به کار دیئ (B-Blockers) ده بنه هوی بن توانایی پیاوان بۆ ره پکردنی چووکدا، وه پاشانیش هیشتنه وه ی چوکیان به ره پی له کاتی گانکردندا. نه خووشی به کانی

وهك شه‌كره ده‌توانن بینه هۆی په‌ككه‌وتنی سێكسی، نه‌گهر نه‌مه رویدا زۆرجار ده‌توانریت چاره‌سه‌ر بکړیت. له‌به‌ر نه‌وه هه‌رکات پیاو گومانی نه‌م گرفته‌ی کرد پنیوسته په‌نا بباته به‌ر نامۆزگارییه‌کانی چاودیرنی که‌ری سه‌ره‌تایی ته‌ندروستی یان پزیشکی پسپۆری کۆئه‌ندامی میزو زاوژی.

گه‌وره‌بوونی پرۆستات وهك ناماژهمان پنی کرد ده‌بیتته هۆی پچرپچرپوونی میزکردن (میزه‌چورکئ) نه‌وه‌ش ده‌گه‌ریتته‌وه بۆ به‌ربه‌ستکردنی به‌شیکئ نه‌و جۆگه‌ی که له‌میزه‌لدانه‌وه دیت (میزه‌رۆ). هه‌روهك رینگا خوشکه‌ریش ده‌بیت بۆ توشبوونی کۆئه‌ندامی میز به‌درمه جیاوازه‌کان. وه‌پرۆستات خوشی له‌مه‌ترسی توشبوون به‌درمه‌کان دور نی‌یه.

جگه له‌شیرپه‌نجه‌ی پرۆستات که زۆر به‌ربلاوه‌و به‌کێکه له‌هۆ سه‌ره‌کیه‌کانی مردنی پیاوان به‌شیرپه‌نجه، ده‌شیت پیاوی به‌سالاچوو شیرپه‌نجه‌ی گونی توشبیت، به‌لام نه‌م ده‌رده زیاتر له‌پیاوانی گه‌نجتردا ده‌بیریت.

خۆپاراستن:

۱- هه‌ندئ گۆزائکاری جه‌سته‌یی په‌یوه‌ست به‌پیری‌یه‌وه وهك گه‌وره‌بوونی رژیینی پرۆستات تا ئیستا ناتوانریت رینگایان ئی بگیریت.

۲- چاره‌سه‌ری گونجاو وپیش وهختی نه‌خوشییه‌کانی وهك به‌رزه په‌ستانی خوین و شه‌کره، که هۆکاری گۆرانگه‌لیکن له

تەندروستى كۆنەندامى مىزو زاۋىدا دەتوانىت رىگا بگرىت لە
گىروگرفنتە فرمانىيەكانى ئەم كۆنەندامانە لە پىرىدا.
۳- ئەو پەككەوتنە سىكىسىيانەى بەھۆى دەرمان يان
نەخۇشى يەكى دىيارىكراۋەۋە سەريان ھەلداۋە، زۆرىنەيان
سەرکەوتۋانە چارەسەر دەكرىن لەلايەن پزىشكى پسپۆرەۋە.
۴- سست بوونى ئارەزوۋە سىكىسىيەكان لەپىراندا زۆر جار
دەگەرپىنەۋە بۇ ھۆكارى تر جگە لەبەسالآچوون، لەبەر ئەۋە
خۇپاراستن بەزال بوون دەيىت بەسەر ئەۋ گىرقتانەدا بۇ نمونە
شىۋاۋى بارى دەرونى. ئەگىن ۋەك پىششىبىنى يەك دەتوانىن بلىين
توانايەكى سىكىسى قايلىكەر زۆر شىۋاۋە لەپىراندا ئەگەر چالاكىە
سىكىسىيەكانى لەنيۋەى تەمەنىدا بەردەوام بوويىت.

گوزانه کانی پیری له

گوزانه کانی زاوزی میینه دا

"Aging changes in female reproductive system"

ته مهنی نائومیډی و گه شتن به و ته مهنه یه کیکه له پروسه ناساییه کانی پیروون له ژناندا. هم ته مهنه واده ی کوزایی هاتنی ته مهنی زاوزی و سهره تای بی نومیډبون له چیت خستنه وهی وچه ی نوی. هیلکه دانه کان چیت هیلکه دانانین و له نه انجامیشدا سوپی که وتنه سهرخوین دوه سستیت. زورینه ی ژنان له نزیکه ی ۵۰ سالی ته مهنه ده گنه هم واده یه، نه گهرچی ۸٪ زی ژنان له پیش ته مهنی ۴۰ سالی یه وه ده گنه هم سنوره ی کوزایی ژیانی زاوزی یان، به پیچه وانه شه وه هندی که له ژنان ته مهنی نائومیډی تیا یاندا بو دهوروبه ری ۵۵ سالی دوا ده که ویت. نه وهی جیگای سهرنجه نه و کچانه ی زوتر بالق دهن له وانه یه درهن گتر بکه ونه ته مهنی نائومیډی یه وه له کاتی که دا نه وانه ی درهن گتر بویه که مجار ده که ونه سهر خوین زووتر ده گنه نه و ته مهنه. ماوه یه کی که م بهر له ته مهنی نائومیډی سوپه کانی که وتنه سهرخوین زورجار له پرووی کاته وه به ناریکی رووده دن. له دوا ی نه و ته مهنه ش پوکانه وهی له سهرخوی نه دنامه کانی زاوزی دست پی ده کات. منالدا ن قهواره ی بچوک ده بییت و ناوپوشه که ی ده پوکیته وه، دیواری زی ته نک و لوس ده بییت له گه ل که مپوونی ترشه دهر دراوه کانی ناوپوشه رژینه کانیدا. لیوه کانی دهرچه ی

دەرەھەدى كۆنەندامى زاۋىئى تەنكىتر دەبن و گەشەى توكى بەر بەرەو نەمان دەچىت.

وھ لآمدانەھەى ھىلكەدانەكان و خاۋو ناتەواۋ دەبىت بۆ ھاندانەكانى ھۆرمۇنى FSH و LH كە نوخامەرزىن دەريان دەداتە خوینەوھ لەلایەكى ترەوھ ئاستى ئەو ھۆرمۇنانە كەمدەكات، بەوھش ئەو ھۆرمۇنانەى كە لەلایەن ھىلكەدانەكانەوھ دەپرىزىت، ۋەك جۆرە جىاۋازەكانى ئىستىزۇجىن، پىرۇجىستىزۇن و پىرۇلاكتىن ئاستەكەيان لەخویندا دادەبەزىت. ئەم گۆرۈننە لەئاستى ھۆرمۇنەكاندا دەبنە ھۆى سەرھەلدى گۆرۈن لەسەرپاى كۆنەندامى زاۋىئى مېينەدا.

دىۋارى زىئى كىشۇكىكەى بەرەو نەمان دەچىت، توندیكەى لاۋازو ئەستورىيەكەى كەمدەبىتەوھ، زىئ خویشى كورتر دەبىت و دەردراۋەكانىشى كەم و رونت دەبن. شانەكانى دەرەھەى كۆنەندامى زاۋىئى دەپوكىنەوھ (لئوھكان قەبارەيان بچوك دەبىتەوھ)

كارىگەرى گۆرۈنەكان :-

ماۋەيەكى كەم پىش تەمەنى ناۋمىدى تواناى سىك كىردن بەپىئى ئاستى ھۆرمۇنە پەيوەستەكان دەگۆرۈت. كاتىكىش دەلئىن ژنىك چۆتە تەمەنى ناۋمىدىيەوھ، كە بۆ ماۋەى سالىك نەكەوتبىتە سەرخوین، واتە سۈپى مانگانە روینەدايىت. ئەو سىكالایانەى ھاۋكات لەگەل گەشتنى ئەم تەمەنەدا دەكرىت تىببىنى بكرىن لەلایەن كەسى توشبۈوھوھ لەتوندو تىزىياندا

جیاوازن. زۆر لەو نیشانانە لە گۆرانی ناستی ھۆرمۆنەکانەوہ سەرچاوە دەگرن. ئەوہی جینگای باسکردنە تەنھا ۲۰٪ بۆ ۳۰٪ ھەموو ژنان لەگەڵ ئەم تەمەنەدا نیشانەو سکاڵاکان تیاياندا ئەوہندە توندە، کەوايان ئى بکات بەدواى چارەسەرى پزىشکیدا بپۆن.

گۆرانی لەشانەکانى مەمکدا دیسان وەك گۆرانیکی پەيوەست بەو کۆئەندامەوہ روودەدات. ژنیك لەوانەيە گۆرانی لەئارەزووہ سینکسیەکانیدا وەدى بیئت وەدەشیت ئامادەیی و وەلامدانەوہی بۆ ھوروزینەرە سینکسیەکان کەمتربیئت، بەلام بەسالاً چوون رینگا لەژنیك ناگریئت لەتواناو چیژوہرگرتن لەپەيوەندى سینکسى، ئەگەرچی پوکانەوہی ئەندامە دەرەکییەکانى زاوژى ئى لەوانەيە بییتە ھوى ناناسودەگى و گانى بەئازار. زۆرجار ھەندى رەوشى وەك ئامادەیی ھاوسەر، سکاڵاکانى وشك بوونەوہی زى و ھۆکارە دەرونى و کۆمەلایەتیەکان کاریگەرتر دەبن لەسەر وەلامدانەوہو ئامادەگى ژنان و بۆ ئەنجامدانى سینکس وەك لەکاریگەرى راستەوخوى گۆرانیەکانى پیری.

گیروگرفتە باوہکان :-

۱. ماسولکەکانى موسڵدان پشووہ کرژبوونیان بى تین و ھینز دەبیئت بەوہش زى، مائەدان یان میزەلەدان دەتوانن لەشوینى خویانەوہ دابکەون ئەمە پى دەوتریئت زى یە شوپربوونەوہ، مائەدانە شوپربوونەوہ یان میزەلەدان شوپربوونەوہ داکەوتنى ھەریەك لەم پیکھاتانە مەترسى گیروگرفتى تری وەك دزەکردن و

دەلاندنی میز زیاتر دەکات. زۆریبە ی شۆپبوونە وەکان دەتوانرێت چارەسەر بکەین.

خوراندن و چارس بوون لە ناوچە ی زیندا بەهۆی تەکبوونی دیواری ئەو بەشە ی سیستمی زاوژی ی مێ یەو سەرھەلەدات، ئەم گرتەش ناوئراوە پوکاو زێ یەسو کە دەشی ت پە یووە ست بێت لەگەل زیادبوونی دەردراوەکانی زێ و ئازاری ئەو ناوچە یە لەکاتی میزکردندا، ھەر وھا پێشی دەوترێت زێ یەسو ی پاش تەمەنی ناو میدی و دەگەرتەو بۆ ناکارامە یی توخمە ھۆرمۆنەکان لە مێ دا. نا ئاسودەگی و ئازار لەکاتی گاندا گرتی ھەندیک لەژنانە زیاتر لە وەش و شکبوونە وە ی ناو پۆشی زێ دەبێتە ھۆی کە ژبوونیکی لە پەرو توندو ئازار بەخشی ماسولکەکانی دەوری زێ لەکاتی ئەجامدانی ئەم کردارە دا. لەژنانی لاودا ئەم دیاردە یە رەنگە بەھۆی ترس، یان برینداربوونی زێ وە روبدات.

دابەزین و لاوازبوونی ترشیتی زێ و بەو ھۆیە شەوە زیادبوونی ژمارە ی وردە زیندە وەرە ئاساییەکان مە ترسی توشبوونی زێ بەدرمی ھەوینی (کەپو) زیاتر دەکەن. ھەر وک درمەکانی تر رەنگە ببنە ھۆی زێ یەسو ناو پۆشە سو ی مائەدان. بەھەمان شیوہ ئەگەری توشبوونی کۆئەندامی میز بەدرمەکان زیاتر زیاتر دەبێت.

هۆکارى گۆرانەکان :-

هۆکانى بەباشى نەزانراون، بەلام ئەو گۆرانانە پەيوەستى بەکەمبوونەوهى بېرى ئىستروچين کە لەلایەن هيلکەدانەکانەوه دروست دەکرين و دەکرينه خوینەوه پيشتر لەباسى گۆرانەکانى پيرى لەئىسکدا لەوه دواين کە کەمبوونى ئاستى ئىستروچين چۆن گرتى کونۆچکەبوونى ئىسک لەژنانى پيردا دەسازينيت.

ريگاگرتن و چارەسەرکردن :-

۱- بەچەرکردنیکى تەواو بەيارمەتى چەوریه مادەیهکى لەئاودا توواوه دەتوانيت ريگا لەنازاردانى زى بگريت لەکاتى ئەنجامدانى سينکسدا.

۲- بەکارهينانى هۆرمۆنى ئىستروچين ياريدەى هيشتنەوهى پيکها تەى شانەکانى ناوهوهى زى دەدات. زۆر جار گۆرانە سينکسيەکان دەگەرینهوه بۆ هۆکارى تر جگە لەبەسالاچوون، لەبەر ئەوه جيگا گرتنەوهى ئىستروچينى لەش بەئىستروچين لەشيوهى حەبدا دەتوانيت ريگا لەزۆرينهى ئەو سکالایانە بگريت کە پەيوەندن لەگەل تەمەنى نائوميديدا يان کەمیان دەکاتەوه، هەرۆک لەمەترسى ئالۆزبوونى هەندى گرتى وه کونۆچکەبوونى ئىسکەکان پاريزگارى دەکات. دەبيت لەهەمان کاتدا ئەو هوش فەرامۆش نەکەين، کە چارەسەر بەجيگا گرتنەوهى هۆرمۆنەکان رەنگە کارىگەرى نەويستراو نالەبارى هەبيت وه خوینبەر بوونى زى، زيادکردنى مەترسى توشبوون بەشپيرەنجەى مەمک و نەخۆشيهکانى دل.

گورانہ کانی پیری له مه مکدا :-

له گهل به سالآ چوواندا، مه مکیش به رهو دارمان و پوکانه وه ناراسته ده کریت، شانہ و ژیرپنسته چهوری له ده ست ده دات، به وهش توندی و قهواره کھی به رهو که می ده چیت. مه مکه جوگاکان ژماره یان که مده کات. ئەم ئەندامه شیر رژینه ی مروقی می له گهل پیریدا هیزی پالپشتی نامینیت به وهش ته ختبوو وله ژیر کاری کیشی بارسته که یدا شوپرو داهیلراو ده بیت، سه ری مه مک که میک به رزتر ده بیته وه و ئەو روبه ری دهوری داوه ته سکت ده بیته وه له وانیه هر دیارنه مینیت، وه مووه کانی چواردهوری ده ورین و نامین.

شیریه نجه ی مه مک بلاوترینی دهرده شیریه نجه ییہ کانه له ژناندا، زیاد له وهش له گهل به سالآ چووندا مه ترسی ئەم نه خوشی یه به شیوه کی به رچاو زیاد ده کات، له به رنه وه ژنان پیویسته له راستیدا مانگانه سهردانی پزیشک بکات تا پیشکینی تایبته بو مه مک یان ئەنجام بدریت.

گۆرۈنە كانى بە ساللا چوون لە ھۆرمۇنە كاندا

"Aging changes in the hormones"

ھۆرمۇن مادەى كىمىيائىيە و لەجۆرە رېئىنگەلىكىدا دروست دەكرىت و بۇناو لوكانى خوین دەردەدرىت، ھەر لەبەر ئەوہ بەم رېئىنانە دەوترىت كۆيرە رېئىنەكان. خوین ھۆرمۇنەكان دەگويزىتەوہ بۇ ئەندام و شانە وەرگەرەكان، بەوہش ھۆرمۇن كارى خۇى لەسەر ئەندامە وەرگەرەكە جىبەجى دەكات. كارى ھۆرمۇنەكان كۆنترۆل و دەست بەسەرگرتنى چالاكى و گەشەى ئەندامەكانە، ھەندى ئەندامى لەش جگە لەم مادە كىمىيائىيەنە دەزگای كۆنترۆلى خۇشيان ھەيە.

لەگەل بە ساللا چوواندا گۆرۈنۈش سىروشتى لەو مىكانىزىمانەدا رودەدات، كە ئەندامەكان تىدا رىك دەخرىن و دەستىان بەسەردا دەگىرىت، ھەندى شانەى وەرگەر ھەستىارىيان بۇ ھۆرمۇنى بەرپرس لەكارو چالاكى يەكانىيان، لاواز دەبىت ھەرەك لەوانەيە بىرى ھۆرمۇنى بەرھەمەنراو لەلايەن رېئىنەكەوہ كەمبىتەوہ. ئەگەرچى زۇرجار بىرى ھۆرمۇنەكان كەم يان زياد دەكات بەلام مانەوہى ھەندىكىيان بەبى گۆرۈن تەنانەت لەپىرىشدا شتىكى سەيرو چاوپەروان نەكراو نىيە.

ھۆرمۇنەكان پاش ئەوہى فرمانى خۇيان لەخانە وەرگەرەكاندا بەجى ھىنا تىكەدەشكىنرىن و زۇر بەھىمنى مېتابولىزم دەكرىن. ئەوہى جىگای سەرنجە زۇر لەو ئەندامانەى (كۆيرە رېئىنەكان)كە

ھۆرمۆن دروست دەكەن خوشیان ھەر بەھۆی ئەو مادەوہ كە رژیئىكى تر دەپرژیتە خوینەوہ ریکدەخرین، دیارە ئەم ریکخستەش لەگەل پیریدا پى دەچیت بگۆریت، بۇ وینە رژیئىك كە دەردراوہكەى كارى رژیئى دووہ ئاراستە دەكات لەوانەىە برىكى كەمتر ھۆرمۆن دروست بكات وەك لەوہى لەتافى لاویتیدا دروستى کردوہ، یان لەوانەىە ھەمان بىر بەرھەم بەینیت بەلام خیرایىەكى گۆراو لەكاتیکەوہ بۇ كاتىكى تر.

گۆرانەکانى پیری؛-

ئەو بەشەى میشك كە بەرپرسە لە دروستکردنى ئەو ھۆرمۆنانەى جلەوى فرمانى پىكھاتەکانى تری كۆئەندامى كۆیرە رژیئەکانیان گرتووە لەرىگای كارىگەرەکانیان لەسەر نوخامە رژیئ بەھایپۆسالەمەس (Hypothalamus) ناو دەبریت. برى ئەو ھۆرمۆنە ریکخەرانیە لەم ئەندامەوہ دەگاتە نوخامە رژیئ لەگەل بەسالآچوواندا بەنەگۆرى دەمینیتەوہ، بەلام وەلامدانەوہى كۆیرە رژیئەكە (نوخامە رژیئ) وەك پىویست ناییت. بۇ وینە ھۆرمۆنىك ھەىە بە بەرەلاکەى ھۆرمۆنى ملەقورتە رژیئ یان ساییروید ناو زەندکراوہ لەلایەن ھایپۆسالەمەسەوہ دەردەدریت، ئەم دەردراوہ بەرپرسە لەھاندانى نوخامە رژیئ بۇ دروستکردنى ساییروۆتوپین یان ھاندەرى ملەقورتە رژیئ. لەژاندا ھۆرمۆنى سایدۆتروپین بەنزىكى بەبى گۆران دەمینیتەوہ، لەكاتیکدا لەپیاواندا بەھۆى لاوازىوونى وەلامدانەوہى نوخامە رژیئەوہ برى ئەو ھۆرمۆنە كەم دەكات.

نوخامە رژین بۆخۆی لەنیو دەماخدايە بالاترین کوپره رژینی لەشی مرقه لەپووی فرمان و چالاکی یهوه. ئەم گلاندە لەنیوہی تەمەندا دەگاتە گەورەترین قەوارە ی خۆی وەپاشان وردە وردە بچوک دەبیتهوه، رژینهکە لەدوو بەش پیکھاتووه:

۱- بەشی پشتهوه: ئەو ھۆرمۆنانە ی تیدا کۆدەکریتەوه کە لەھایپۆسە لەمەسدا دروست کراون، خوشی بەرپرسە لەدەردانی ئۆکسی تۆسین و قاسۆپرتیسین.

۲- بەشی پيشهوه: ئەو ھۆرمۆنانە بەرھەم دینیت کە کار لە ملەقۆرتە رژین-رژینی دەرەقی- تونکی سەر گورچیلە رژین، ھیلکەدانەکان یان گونەکان و مەمک دەکەن.

ملەقۆرتە رژین لەمەلدايەو دەردانی ئەو ھۆرمۆنانە ی پی سپیردراوه، کە جلەوی میتابۆلیزمی خواردنیان لەئەستۆدایە. لەگەڵ پیربووندا ئەم رژینه تۆپەل و گریدار دەبییت. پرۆسە ی میتابۆلیزم خاوتر دەبییت، ئەوەش لەئەنجامی دەردانی بریکی کەمتر لە ھۆرمۆنی ساییرویدەوه سەرچاوه دەگریت. جیگای سەرنجە لەم ساتەدا تاقیکردنەوهکان بۆ فرمانی ملەقۆرتە رژین ئاسایی لەمەودا ئاساییەکە ی خۆیاندا دەمیینەوه سەرباری کەمبوونی ھۆرمۆنەکە ئەم دیارەش دەگەریتەوه بۆ دابەزینی بارستە ی لەش لەئەنجامی لەدەستدانی بەشیک لەماسولکەو ئیسکەکان.

پاراساییروید یان تەنیشتە ملەقۆرتە رژینەکان چوار گلاندی وردن و دەکەونە دەوری ملەقۆرتە رژینەوه لەمەلدا. ھۆرمۆنەکانی

ئهم رژینه کار له ناستی کالسیۆم و فوسفات ده کهن هه ره لهو
رینگایه شهوه کار ده کهنه سه ره هیزو پتهوی ئیسکه کان، له بهر شهوه
گۆران و دابه زینی ناستی ئهم هۆرمۆنانه به شدار ده بیته له
کونۆچکه بوونی ئیسکه کاندا.

ئینسۆلین ئهو هۆرمۆنه ی له لایه ن په نکریاسه وه وه بهر دیت،
ده چیتته ناو شوینیکلی دیاریکراو له سه ره دیواری خانه پئی
دهوتریت شوینی وه رگری ئینسۆلین، هه ردوکیان وه ک کیل و
قوفل کار ده کهن به م شیوه یه یاریده ی شه کری کلکۆز ده دن تا
له خوینه وه بو ناو خانه بگۆیزریتته وه وه ک سه رچاوه ی وزه به کار
به یئرنیت. ناستی ناسایی کلکۆز له گه ل به سالآچووندا به رزو
به رزتر ده بیته وه به جۆریک بو هه موو (۱۰) سالیک پاش
ته مه نی (۵۰) سالی نزیکه ی ۶-۱۴ ملگم بو هه ره ده سی لیتریک
له خوین، زیاد ده کات. ئهم زیاد بوونه ی ناستی گلوکۆز له نه نجامی
لاوا بوونی هه ستیاری خانه کان ده بیته بو کاریگه ری ئینسۆلین
به هوی له ده ستدانی ژماره یه ک له وه رگره کانی هۆرمۆنه که
له دیواری خانه دا. له بهر ئهو گۆرانانه خه لکانی به سالآچوو
پیویسته وه رزانه پشکنینی خوین نه نجام ده دن بو زانینی ناستی
گلوکۆز له خویندا، تا دنیابن که له قوناغیکلی زوی شه کهر دا یان
به رزبوونه وه ی ناستی شه کری خویندا نین.

سه ره گورچیه ره رژینه کان ده که ونه سه ره گورچیه له کان، هه ریه ک
له م دوو رژینه له تویکل و کرۆک پیکه اتوون. تویکل توئی
ده ره وه یه وه هۆرمۆنه کانی نه لدۆستیرۆن و کورتیزۆل دروست

دەكات. ئەلدۆستىرۈن ھاوسەنگى شىلەو ئايۈنەكان رىكىدەخات ھەرچى كۆرتىزۈلە ھۆرمۈنىكى گىرنگە لەو لەمدانەوھى ھەر جۈرە فشارىكىدا ھەرۈك كارىگەرە لەمىتابۇلىزىمى گلوگۈزۈ پىرۈتىن و چەورىدا ھەرۈھا ۈك دژە ھەۈكردن و دژە ھەستىارىپوون كار دەكات. دەردانى ھۆرمۈنى ئەلدۆستىرۈن لەگەل تەمەندا بەرەو كەمى دەچىت ئەوھش ھۆيەكە بۇ نزمە پەستانى خويىن لەكاتى گۆپرانى لەپىرى جىگادا، بەلام دەردانى كۆرتىزۈل ئەگەرچى كەمدەكات، كەچى ئاستەكەى لەخويىندا بەنزىكى ۈكو خۆى دەمىنىتەوھ.

ھىلكەدانەكان يان گونەكان دوو فرمان بەجى دەھىن:

۱. توخمە خانەكان (تۈو يان ھىلكە) دروست دەكەن.

۲. توخمە ھۆرمۈنەكان بەرھەم دىنن، ئەم ھۆرمۈنانە بەرپىرسن لەدەرخستىن و گەشەكردنى توخمە سىفەتە دووھى يەكانى ۈك گەشەكردنى مەك و موى روخسار. لەگەل بەسالاچووندا پىاوان ھەندى جار رووبەرووى دابەزىنى ئاستى ھۆرمۈنى نىرىنە- تىستۈستىرۈن- دەبنەوھ ھەرۈك ژنان لەدواى تەمەنى نائومىدى ئاستىكى نزمتر لە ئىستىرۈجىن و ھۆرمۈنى پىرۈجىستىرۈن نىشان دەدەن.

كارىگەرى گۆرانەكان :-

ھەندى ھۆرمۈن لەگەل پىرپووندا كەم دەكەن، ھەندىكى تىريان بەنەگۆپى دەمىننەوھ ۈمارەيەكىشىيان زىساد دەكەن. ئەو ھۆرمۈنانەى كەم دەكەن ۈك ئەلدۆستىرۈن، رىنن، كالىستۈنن و

ھۆرمۆنى گەشە. ھەرچى ئەوانەى كە زۆر بەكەمى ئاستەكەيان بەھۆى كاريگەرى پيريەوہ كەم دەكات، يان ھەر ناگۆریت، ھۆرمۆنەكانى ملەقۇرتە رژىن، ھەرۈہا كۆرتيزۆل، ئىنسۆلین، ئىپى نىفيرين و ھۆرمۆنەكانى پاراسايدۇيد، ۲۵-ھايدىرۇكسىدى قىتامىن-D و تىستۆستىرۆن دەگرنەوہ. ھۆرمۆنى نۆرئىپى نىفرين، FSH، LH رەنگە لەگەل تەمەندا زياترېن.

گۆرۈنۈش كۆرۈنۈشى پىرى لە كۆنەندامى دەماردا

" Aging changes in nervous system"

ھەرچەندە گۆرۈنۈش ئاسايى لە دەماغ و كۆنەندامى دەماردا ھاوكات لەگەل بەسالآچوندا دەبىنرۈت، زۆرۈك لەخەلكى تىگەيشتىنكى چەوتيان ھەيە لەمەر سىروشت و مەوداى ئەو گۆرۈنۈش. بىلوتىرىن بىرۈبۈچۈنۈ ھەلە سەپاندنى وشەي خەلەفانە بەسەر تىكراي پىرانددا، سەرەپراي ئەمە زۆر لەپىران گلەيى و گازەندەكانيان سەبارەت بەشپىرزەبوون و شىلەژانىان بۇ پىرى و تەمەن دەگىرنەو، ئەگەرچى لەراستىدا ئەو گىرۈتەنە زۆرچار لە نەخۇشى يەكەو سەرچاۋە دەگىرنەك پىرۈسەي بەسالآچونى ئاسايى.

كۆنەندامى دەمار:

ئەم كۆنەندامە لەدو بەش پىكھاتوۋە كە برىتىن لە:

۱- ناۋەندە كۆنەندامى دەمار:-

ئەم كۆنەندامە پىكھاتوۋە لە دەماغ، كە مىشك و مىشكۆكەو لايىشە مۆخ دەگىرۈتەو ھەرۈھا دىكەپەتەك، راگەياندىنە دەمارى يەكان رىكەدەخات و دەست بەسەر جۈلەو بىر كىردنەو ھەلسۈكەوتدا دەگىرۈت.

۲- چینه کۆئه ندامی ده مار:-

ئهم به شه پیکهاتوو له وه ده مارانهی دین بو دپکه په تک و ئه وانهی ئی یه وه سه رچاوه ده گرن (دپکه ده ماره کان) ههروهها تیکرای ئه وه ده مارانه ده گریته وه که به به شه جیاوازه کانی له شدا بلاویونه ته وه. چینه کۆئه ندامی ده مار ده ماره راگه یاندنه کانی ههست ده گه یه ننه ناوه نده کۆئه ندام و له ویشه وه ده ماره راگه یاندنه کانی جوله دیننه وه بو ئه ندامه کان.

گۆرانه جهسته ییه کانی کۆئه ندامی ده مار:

واته ئه وه گۆرانهی له خودی بارستهی کۆئه ندامی ده ماردا روده ده ن. له گه ل پیری بوندا ده ماره خانه کان ژماره یان که متر ده بیته وه، ئه وه ش ده بیته هوی پوکانه وهی ده ماغ و دپکه په تک ههروه که له به راورد کردندا ده توانین تیبینی ئه وه بکه ین که کیشی ده ماغ به چه شنیککی به رچاوه که میکردوو له چاوه زۆرتین کیشیدا له کاتی لاویدا. سه ره پای که مبوونی ژماره ی ده ماره خانه کان، هه ر خانه یه کیش لق و پوی که متری ئی ده بیته وه، هه ندی خانه ش به رگ یان کیلانی ته وه ره کانیان، که له ماده یه کی ئالۆز له پروتین و چه وری فوسفورتینراو پیکهاتوو، و نده که ن ئه م گۆرانه ش کاری ده کات خیرایی تیپه پینی ده ماره راگه یاندنه کان که م و خاویته وه. دوای ئه وهی ده ماریک راگه یاندنه ده ماریک تیپه ر ده کات، کاتیکی کورتی پیویسته بو ئه وهی ئاماده یی وه رگریته وه بو تیپه کردنی راگه یاندنیکی تر. له م ماوه کورته دا ده مار توانای گواستنه وهی هیه ده ماره راگه یاندنیکی نی یه، ئه م ماوه کاتیه

پینی دەوتریت ماوەی مات بوون، ئەوەی دەمانەوێت ئی ئاگاداریین درێژبوونەوهی ئەم ماوەیە.

بەرەمه لاوەکیەکانی دەرئەنجامی پوکانهوهی دەمارەخانەکان لەوانەیه لەشانی دەماغدا کۆببنەوه. لیبیۆفیوسین کە بریتیە لەبۆیە مادەیهکی نەتوواوه و پینی دەلین بۆیە مادە پیری لەژێر وردبینی ئاسایدا بەشیۆه دەنکۆلە قاوایی زەردباو لەناو سایتۆپلازمی خانە دەمارییەکاندا دەبینریت. ئەم بۆیە مادە پاشماوهی لاوهکی و هەرس نەکراوی چەوریە لەتوینکە دەمارە خانەکانی دەماغدا کۆدەبیتهوه لەوانەیه ببیته هۆی خەلەفانی کەسی بەسالچوو.

ئەم گۆرانانە مەرج نییە لەتیکرای پیراندا رویدەن هەندی بەسالچووان کۆمەلێ گۆرانی زۆر لەدەمارو دەماغیاندا وەدی دیت، ئەمە لەکاتیکیە کە ژمارەیهک لەپیران گۆرانیکێ یەکجار کەم لەکۆئەندامی دەماریاندا دەبینریت. هەرچەندە هەندی گۆران پەیوهندی بەتیکچوونی کاری مینشکەوه هەیه، بەلام بپرو جۆری گۆرانە جەستەییەکان لەدەماغدا بەشیۆهیهکی هەمیشەیی پەیوهست ناییت لەگەڵ تیکچوونی فرمانەکانی ئەم بەشە کۆئەندامی دەماردا.

کاریگەری گۆرانەکان :-

هەندیک خاوبوونەوه لەبیرو یادو توانای ناسینەوهو راماندا بەگۆرانی ئاسایی پیربوون دینە ژماردن. توێژینەوهکان ئەوهیان

پشت راست کردوه، که راهینانیکلی مامناوهندی هۆش و جهسته یاریدهی هیشتنهوهی تواناکانی میشک دهدات.

له شه گۆرانهکانی دهماغ به شیوهیهکی ناشکرا په یوه ندیهکی بهرچاوی نییه به تیکچوونی فرمانهکانی دهماغ و درکه په تکهوه، گۆرانهکان له توانای بیرکردنهوه ناسینهوه، رمان و فرمانهکانی تری عهقل و هۆش بلاون له پیراندا، به لام ناتوانریت راسته وخۆ بگپردرینهوه بو پوکانهوه گۆرانهکانی تری به سالآچوون له دهماغدا. ئەمه له کاتیکیه که نوشوستی و تیکچوونی هر دهماریک دهشینت کار له ههستهکانی مروقی پیر بکات، بهرچه کردارهکان لاوازدهبن یان هر نامینن گۆران له م کردارانهدا گیروگرفتهکانی جولهو سهلامهتی زیاد دهکن، به پینچهوانهوه ههندیک بهرچه کردار که زوو له کاتی له دایکبووندا نامادهبوون و پاشان له دریزههی گه شه و پینگه یشتندا ونبوون، وهک مژینه بهرچه کردار له کاتی مژینی مهکی دایکدا، له وانهیه جاریکی تر له کوتایی پیریدا پهیدا بیتهوه، وهک گۆرانیکلی ناسایی به سالآچوون یان له نهنجامی تیکچوونی دهماری وهک نیشانهیهکی ئەو دهرده دهردهکهوئیت.

بلوترین گیروگرفتهکانی کۆنه ندای دهمار له به سالآچوواندا بریتین له وورینه، خه له فان و له دهستدانی توانای بیرکردنهوه و بیرکه وتنهوه و ناسینهوه ئەمانه گۆرانی ناساین و هاوکات له گه ل پیریدا گه شه دهکن، ئەگه رچی دهشی به هۆی دارمان و نوشوسته تیکچوونی دهماغه وه بیت وهک له کاتی نه خوشی ئەلزایر مهردا.

سەربارى ئەمانە نەخۆشى تر ەن، كە لەدەماغدا وەدى دین دەبنە ھۆی گۆرانكارى دیار لەبیرکردنەو ە ھەلسوكەوتدا، بۆ وینە بەزۆرى ھەر جۆرىكى توشبوون بەدرمەكان لە بەسالچوووندا بەتوندى دەیان شلەژینیت. زیاتر لەمەش ھۆكارگەلئىكى بەریلاو بۆ تىكچوونى كاتى لەبیرکردنەو ە ھەلسوكەوتدا ەن گرنگترینیان بریتىە لە بەدرىكخستنى گلوکۆز میتابولىزم لە نەخۆشى شەكرەدا. گۆرانى ئاستى گلوکۆز لەخویندا دەكریت بىتە ھۆی تىكچوونى بىرکردنەو ە.

گۆران لەبیرکردنەو ە، بىرکەوتنەو ە یان ھەلسوكەوتدا بەگۆرانى گەورە دادەنریت، بەتایبەتى ئەگەر بەشیوہەكى تىبینى كراو جیاوازبوو لەشیوہەكى پىشوتى یان كارىگەرى ھەبوو لەسەر شیوہى ژيانى.

خۆپاراستن؛ -

گۆرانكارى لەبىرکەوتنەو ە و رامان و بىرکردنەو ە و توانای جى بەجى كردنى ئەركەكان و... پىنویستە لەگەل چاودىرى تەندروستیدا باسى لىوہ بكریت بەتایبەت ئەگەر ئەو سكالایانە لەپریان لەگەل نەخۆشى و سكالای تردا سەریان ھەلدا. جگە لەمە ھەندى بەلگە ھەن جەخت لەسەر ئەو راستى یە دەكەن كە چالاكى جەستەیی و ھۆشى یارمەتىدەر دەبن بۆ ھىشتنەو ەى توانا بىرمەندیەكان، وەك بىرکردنەو ە و لىكدانەو ە..... بۆ نمونە خویندەو ە و ئەنجامدانى یارىیەك كەپشت بە بەكارھێنانى زىرەكى و بىرکردنەو ە ببەستیت... ھەروەھا وەرزش و جولەى

بەردەوام و ناسایی ئەمانە ھەموو یارمەتی ھێشتنەوہی مێشک دەدەن بەکارامەییەکی شیاو.

بۆیە پیری :-

لەدوای ئەمانەکانی تەمەندا دەنکۆلە پیری قاوہی زەردباو لەخانە جیاوازەکاندا دەردەکەوێت بەتایبەتی لەدە ماسولکە، لوسە ماسولکە و نیوانەخانە جیاوازەکاندا، ھەرەھا لەھەندێ رەوشی کۆنیشانی بەد مژینی خواردندا لە کۆئەندامی ھەرسیشدا دەبیینرێت، بۆ نمونە لەنەخۆشی ھەستیاربوونی بۆ گەم لیبۆفیوسین لە لوسکە ماسولکەکانی دیواری ریحۆلە باریکە و سورینچک و بەبریکی کەمتریش لەگە دەو کۆلۆندا تیبینی دەکرێت. توێژینەوہەکان ئەگەری ئەوہیان کردووە کە موکۆپی شیتامین E بەرپرسبێت لەم دۆخە.

ئەم بۆیە لەدە ماسولکەدا، لەبەشی ناوہندی خانەکاندا لەدەوری جەمسەرەکانی ناوک کۆدەبیتەوہ، ئەگەر ھاتوو نیشتن و کۆبونەوہی ئەم بۆیە مادە ھاوکات لەگەڵ لەدەستدانی ماسولکە فایبەرەکاندا گەشە کرد، ناوہبریت بە (پوکانەوہی قاوہی) سەرپرای ئەم ئەندامانە لەجگەریشدا، دەنکۆلە پیری ھاوشیوہ لەخانەکاندا دەبیینرێت، ھەرەک لە دەمارەخانەکانی توێکلی مێشکیشدا گەشە دەکات، بەلام ئەم بۆیە مادانە بەقورسایییەکی زیاتر لە دەمارەخانەکانی مێشکدا دەبیینرێت لەھەندێ نەخۆشی وەک خەلەفاندا کە بریتیە لە نەخۆشی پیران.

گۆرۈنەكانى پىرى

لە ھەستەكاندا

"Aging changes in the senses"

لەگەل بەسالآچووندا ھەستەكانى بىننن، بىستت، بۆنكردن، چەشتن و ھەستى بەركەوتن لاواز دەبن. گۆرۈنكارى يە ھەستىھەكان كارىگەرى يەكجار گەورەيان لەسەر شىۋازى گوزەران دەبىت، دەكرىت گىروگرفت لەبەردەم تىكەلاۋى و چىژ وەرگرتن لەچالاكىھەكانى گوزەراندا بخولقنىت، ھەرەك دەبىتە ھۆى لەدەستدانى پەيوەندى يە كۆمەلايەتتەكان لەكاتىكدا رىگا خۆشكەر دەبن بۆ ھەستكردن بەجودايى.

ھەر ھەستىك زانىارىيەكانى تايبەت بەخۆى بەشىۋەى جىاواز لەدەوروشت وەردەگرىت، پاشان دەيانگۆرپىت بۆ دەمارە راگەياندن و بۆ دەماغ دەگويزىنەو، لەوئ دەست بەجئ بۆ ھەستىكى پىر مانا وەردەگىردىت. ھەموو يەككىش لە ئەندامەكانى ھەست پىۋىستيان بەكەمترىن بىرى ھاندان ھەيە بى ئەوھى ھەستكردن بىتەدى. ئەم ھاندانە پىى دەوترىت دەسپىكە ھاندان يان سرىشۇلد، لەگەل پىر بووندا ئاستەكەى بەرزتر دەبىتەو، واتە بۆ بەدېھنەنى ھەست لەئەندامىكى دىارىكراوى ھەستدا(بۆ وىنە گوئ ۹ پىۋىست بەبىرىكى زىاتر ھاندان(دەنگ) ھەيە بۆ ئەوھى بىتە ھۆى دروستبوونى ھەست و ھەستكردن(بىستت). گۆرۈن لەھەستەكاندا دەگەرپتەو بۆ گۆرۈنە جەستەيەكان لە ئەندامەكانى ھەستدا(چاۋ، گوئ، لوت...)

هەستەکانی بیستن و بینین زۆر بەکارگیرى گۆرانیان تێدا وەدى دیت بەلام ئەمان و هەستەکانی تریش ئەگەرچى لەگەڵ بەسالچووندا بگۆرین خوش بەختانە زۆرینەى ئەو گۆرانانە بەکارهێنانى هەندى نامیریان بەگۆرانیکی کەم لەشیوەى ژياندا قەرەبوو دەکرینەوه.

بیستن (Hearing) :-

گوئى مروۆ دوو فرمانى لەئەستۆدايە یەکیکیان بیستنەو ئەوى تریان هینشتنەوى هاوسەنگى لەشە. کاتیک لەرینەوهەکانى دەنگیک پەردەى گوئى دەلەریننەوه وپیايدا بۆ گوئى ناووه تى دەپەرىت ئیتر لەوى دەگۆریت بۆ دەمارە راگەیاندن و لەرینگای بیستنە دەمارەوه بۆ دەماغ دەگوێزیتەوه، وەك وتمان لەوى دەست بەجئ بۆ هەستىکی تەواوى بیستن وەردەگیردیت، بەم شیوه دەنگە کە وەك خۆى دەبیسترت. هاوسەنگى لەشیش لەلایەن بەشیکى گوئى ناووه دەستى بەسەردا گیراوه لەو بەشەدا جولەى شلەو مووهکان دەست دەگرن بەسەر هاندان و زانیاریدان لەبارەى هاوسەنگى لەشەوه بەو دەمارەى کە بەرپرسە لەگواستنەوى ئەو زانیاریانە بەمیشک و هاوسەنگى لەش دەپاریزیت.

هاوکات لەگەڵ هەلکشانی تەمەندا، پیکهاتەى گوئى پۆخل دەبیست، پەردەى گوئى ئەستور دەبیست و ئیسکەکانى گوئى ناووه (چەکوش، دەزگا، ئاوزهنگى) وەپیکهاتەکانى تر کاریان ئى دەکرین، ئەمە وادەکات کە راگرتنى هاوسەنگى لەش کاریکی

گران بیټ. له‌ولاشه‌وه هه‌ستی بیستن لاواز ده‌بیټ به‌تایبه‌تی بۆ ده‌نگه له‌ره‌له‌ر به‌ره‌زەکان، زۆرت‌ریش له‌و پیرانه‌دا روده‌دات که به‌شیکی ته‌مه‌نیان له‌ده‌نگه ده‌نگو ژاوه‌ژاودا به‌ری کردووه. سه‌ره‌پای ئەمه له‌گه‌ل به‌سالاً چووندا تیزژی بیستن رووه‌و لاوازی ده‌چیت ئەم دیارده له‌ده‌ورو به‌ری (۵۰) سالی‌دا سه‌ره‌له‌ده‌دات له‌ئه‌نجامی ئەو گۆرانکاریانه‌ی له‌بیستنه ده‌ماردا گه‌شه ده‌که‌ن، هه‌روه‌ها ده‌گونجیت له‌ئه‌نجامی لاوازیوونی توانای ده‌ماغه‌وه بیټ له‌وه‌رگێرانی ده‌ماره راگه‌یانندنه‌کانی ده‌نگ بۆ زانیارییه‌کی پرمانا (بیستن). ئەوه‌شمان له‌یاد نه‌چیت، که ره‌قبوونی مۆمی گوئی یه‌کیکه له‌بلاوترین هۆکاره‌کانی تری تیکچوون و گرفتسی بیستن، مۆمی گوئی له‌گه‌ل به‌سالاً چووندا ده‌نیشیت و زیاتر ره‌ق ده‌بیټ. به‌شیکی دیاریکراو له‌لاوازیوونی هه‌ستی بیستن هه‌تمی‌یه‌و هه‌رده‌بیټ رویدات، نزیکه‌ی ۳۰٪ی تیک‌پرای خه‌لک له‌سه‌رو (۶۵) سالی به‌ریکراوی ته‌مه‌نه‌وه گرفتسی دیاریان له‌بیستندا هه‌یه.

نه‌شته‌رگه‌ری یان نامیره ئەلکترونیه‌کان له‌چاره‌سه‌ری ئەو گۆرانانه له‌هه‌ستی بیستندا ده‌شیت یاریده‌ده‌رو سوود به‌خش بن ئەوه‌ش به‌نده‌ده‌بیټ له‌سه‌ر هۆکاری ره‌خسینه‌ری ئەو گرفته، بۆ وینه، لاوازیوونی هه‌ستی بیستن به‌هۆی گرفتسی وه‌رگه‌رو ده‌ماره‌وه، وه‌ک زیان پێگه‌یشتنی گوئی ناوه‌وه، بیستنه ده‌مار یان ده‌ماغ ده‌شیت چاره‌سه‌ر بکری‌ن وه‌له‌وانه‌شه هه‌یج وه‌لامیکی چاره‌سه‌ره‌کان نه‌داتوه.

بینین (Vision) :-

هەستی بینین کاتیک دەکریت، کە رووناکی لەرینگای چاوەوە دەکەوێتە سەر تۆرەو پاشان بۆ تەزوی دەماری دەگۆردریت، تەزوی دەماریش بەبینینە دەماردا بۆ ناوەندی بینین لە دەماغ دەگۆیزریتەووە هەر لەو ناوەندەدا بۆ زانیارییەکی دروست دەست بەجۆر وەر دەگۆردریت. رووناکی بەروکارە رونهکە ی چاوە (پەردە ی چاوە) دا تێ دەپەریت، هەرچی بەشە رەشەکە ی پیشەوە ی چاوە بە بیلبیلە ناسراوەو کرانەوێکە بۆ ناوەوە ی چاوە، توانای فراوانبوون و بچوکیبوونەوێ هەیه، هەربەم رینگایە بپری ئەو رووناکی یە رێکدەخات کە دەچیتە ناوەوە ی گۆی چاوە. بەشە رەنگدارە کە (رەنگینە) ی چاوە لەراستیدا رێکخەری ماسولکە یی قەبارە ی بیلبیلە یە. لەناوەوە ی گۆی چاوەدا شلە ی تاییبەتی هەیه کە بۆشاییە کە ی پڕکردووە. لەبەشی پیشەوە ی گۆی چاوە لەپشتی بیلبیلە وە پێکھاتە یە کە رونی جیر کە پێی دەلێن هاوینە جیگیربووە، فرمانی ئەم پێکھاتە یە کۆکردنەوێ ئەو تیشکە رووناکیانە یە، کە لەبیلبیلە وە رێ دەگرن، تا بکەونە سەر بەشی پشتەوێ چاوە (تۆرە). تۆرە ئەو بەشە ی چاوە کە وزە ی رووناکی دەگۆریت بۆ ئەو تەزووە دەمارییە ی لەرینگای بینینە دەمارە وە بۆ دەماغ دەگۆیزریتەووە.

هەندێ گۆرانی پەيوەند بەپیری کە لەچاوەدا گەشە دەکەن لەپاش تەمەنی (۳۰) سالی دەست پێ دەکەن، فرمیسکە رژینەکانی بەسالا چووان توانای بەرھەم ھێنانی فرمیسکیان

که‌متر ده‌بیته‌وه، له‌مه‌شه‌وه وشک بوونه‌وه‌ی چاو وه‌ک گرفتیک سهره‌لده‌دات، به‌لام ئیستا به‌کاره‌ینانی شله‌ی قه‌تره‌ی چاو یان فرمیسی ده‌ستکرد ئەم گرفته چاره‌سەر ده‌کریت. نه‌ک ته‌نہا ئەم رژێنانه به‌لکو تیکرایی پیکه‌ته‌کانی چاو له‌گه‌ل هه‌لکشانی ته‌مه‌ندا گۆرانیان تیدا به‌دی دیت، په‌رده‌ی چاو هه‌ستیارێ خۆی له‌ده‌ست ده‌دات یان یه‌کجار لاواز ده‌بیته‌ به‌وه‌ش ره‌نگه‌ هه‌ست به‌برینداربونی ئەم پیکه‌ته‌یه‌ نه‌کریت. بیلبله‌ ته‌سک ده‌بیته‌وه به‌شیوه‌یه‌ک که له‌ته‌مه‌نی ۶۰ سالی‌دا قه‌باره‌که‌ی سی‌یه‌کی ئەوه ده‌بیته‌ که له ۲۰ سالی‌دا هه‌یبوه، جگه له‌مه‌ توانای بیلبله‌ بۆ گۆرینی قه‌واره‌که‌ی له‌پیناو ریکخستنی بری روناکی له‌شوینیکی تاریک یان روناکیه‌کی بیزارکه‌ردا به‌ره‌و که‌می ده‌چیت. هاوینه جبری‌یه‌که‌ی که‌متره‌ شیوه‌که‌ی زه‌ردو ته‌لخ هه‌لده‌گه‌ریت و بلاوترین گرفتیک که دروستی ده‌کات ناوی سپی‌یه. چه‌وری‌یه‌ شانەکانی ده‌وری گۆی چاویش، که فرمانی پالپشتی کردن و به‌هیزکردنی ئەم ئەندامه‌یان له‌هه‌ستۆ گرتوه، ده‌پوکینه‌وه ئەوه‌ش ده‌بیته‌ هۆی به‌قولداچونی چاو. له‌لایه‌کی تره‌وه لاوازیبونی ماسولکه‌کانی ده‌وری گۆی چاویش کارێ ده‌که‌ن که جوله‌و سوپاندنی ئەم ئەندامه‌ گرنگه‌ی له‌ش کاریکی ئاسان نه‌بیته‌.

له‌گه‌ل پیریدا تیژی هه‌ستی بینین به‌ره‌و نه‌مان ده‌پوات، به‌لام ده‌کریت به‌به‌کاره‌ینانی چاویلکه‌ یان هاوینه‌ قه‌ره‌بووی ئەم گۆرانه‌ بکریته‌وه. زۆر‌جار هه‌موو یه‌کیک له‌سه‌رو ته‌مه‌نی

۵۵ ساللی یوه به لایه نی که مه وه گهر بۆکاتیکلی که میس بیئت پیویستی به چاویلکه ده بیئت. ئه و به سالآچوانه ی که خراپ بوونی ههستی بینین تیا یاندا ئه وه نده ده بیئت که چیتر نه توانن له جو له وه هه لس و کهوت کردندا پشتی پیی بههستن نزیکه ی ۱۵- ۲۰٪ ی تیکرای به سالآچوان پیکده هیئن، جگه له مه ۵٪ ی پیران توانای خویندنه وه یان به هو ی گرفتلی بیناییه وه له ده ست دهن. ئه وه ی جیگای سه رنجه بلاوترین گرفتلی بینایی له پیراندا نه توانایی چاوه له چرکردنه وه ی رونا کیدا، سه ره پای ئه مه توانای خوگراییان بۆ روناکی یه دره وشاوه کان نامینیت و گرفتلی گونجانندن و راهینانیان له گه ل تاریکی و رونا کیدا ده بیئت. زۆرینه یان تیبینی ئه وه یان کردوه که بیناییان له رۆژدا هیچ گرفتیکلی له بهردهم رۆشتن و گه رانیاندا دروست نه کردوه له کاتیکدا له شه ودا ئه و توانایه یان نامینیت ئه وه ش له نه نجامی له ده ستدانی توانایی گونجانندن و راهاتنه وه سه رچاوه ده گریت، ئه گه رچی بوونی گرفتلی ئه و تو له بینیندا بۆ رۆشتن و هه لس و کهوت له شه ودا ده شیئت یه که م نیشانه ی بوونی ئاوی سپی بیئت له چاودا.

جیا کردنه وه ی رهنگی سهوز شین رهنگه له هه ندی خه لکدا له هه ر ته مه نیکدا بن کاریکلی گرانترینت وه که له جیا کردنه وه ی رهنگی سو رو زهرد. هه ر له بهر ئه مه زۆربه ی به سالآچوان به به کارهینانی رهنگه دژه گه رمه کان (سو رو، زهردو، پرته قالی) له ماله وه ده گریت یارمه تی بدرین بۆ ناسینه وه ی شوینی

شتهکان. وهبۆ ئاسانکردنی چالاکی یهکانی روژانهی ئەم مروقانه. زۆر له بهسالاچووان تییینی ئەوهیان کردوه، که لهکاتی بوونی روناکییهکی سورد، بۆ نمونه لهژوریکێ تاریکدا ئاساتر دهتوانن ببینن وهک له بهر روناکی یه ئاساییهکانی تر.

نهخۆشی یه بلاوهکانی چاو لهم کومه له مروقهدا، که ناکریت بهگۆرانی ئاسایی بهسالاچوون دابنرین بریتین له ئاوی سپی، ئاوی رهش، داخورانی زهردهتهن، شهکهرو بهرزه پهستان لهتۆرهی چاودا.

تام و بۆنکردن (Taste and smell) :-

ههردوو ههستی تام و بۆنکردن زۆر بهنزیکی لهگه لهکدا یهکدا گونجاون له بهرئهوه پیکه وه باسیان لێوه دهکین.

مروقه نزیکهی (۹۰۰۰) چه شه گۆپکهی ههیه که بهشیوهیهکی سه رهکی بهرپرسن له ههستکردن به تامهکانی شیرینی، سویری، ترشی و تالی له راستیدا زۆر بهی تامهکان له بۆنه وه دهتوانریت ههستیان پێ بکریت. ههستی بۆنکردن له وه گرانه وه دهست پێ دهکات له لینجه پهردهی لوتدا ریکخراون بۆنکردن و به پلهیهکی که متریش ههستی چه شتن دهوری گرنگ دهگین له به دهستهینانی دنیایی و چیژ وه گرتن له شتهکان. به هوی ئەم دوو ههسته وه دهتوانریت ههست به مه ترسی یه دیاریکراوهکانی وهک خواردنی پیس بوو، گازه کوشندهکان، دوکله و... بکریت. خواردنی به تامیش وهک بۆنی خوش دهتوانریت به هۆکاریکی

گرىنگ بۇ بەھىزىكرىنى تىككەلاۋبوونى كۆمەلايەتى چىژۋەرگىرتى
لەژيان بنرخىنرئىت.

گۇۋاڭلىكانى پىرى لەھەستى چەشتى و بۇنكرىندا بەناشكرا
دىارى نەكراون، بەلام بەلگە گەلى ھەن لاۋازىبوونى ئەم ھەستانەى
مىۋقى بەسالآچوۋ پىشت راست دەكەن. لەپاش تەمەنى (۴۰-
۵۰) سالى لەژنانداۋ (۶۰-۵۰) سالى لەپىاۋاندا چەشە گۇپكەكان
دەست بەلەناۋچوون دەكەن، لەۋەش زىاتر ھەرىك لەۋ چەشە
گۇپكانەش كەماۋنەتسەۋە وردە وردە بارستەكەيان بچوكتىر
دەبىتسەۋە. ھەستىارى بۇ چوار تام (ترشى، تالى، شىرىنى و
سوىرى) ۋادەردەكەۋىت، كە ھىچ گۇۋاڭلىكى ئەۋتۇى بەسەردا
نەيەت ھەتا پاش تەمەنى ۶۰ سالىش، بەلام لەكاتى لەدەستدانى
ئەم ھەستەدا (ئەگەر رويدا)، سەرەتا ھەستى چەشتىنى سويىرى و
شىرىنى نامىنىت، ھەرچى ھەستى چەشتىنى ترشى و تالى يە
بۇماۋەيەكى زىاتر بەردەۋام دەبن. سەرەپاى ئەمانە لەگەل
بەسالآچووندا لىكەپژىنەكان بېرىكى كەمتر لىك بەرھەم دىنن
ئەمەش دەبىتسەۋە ھۇى وشك بوونەۋەى دەم كەۋادەكات مىۋقى
بەسالآچوۋ بەزەحمەت خواردىنى بۇ قووت بدىت و پىرۇسەى
ھەرسكرىن ناكارامەترو گىرفتى ددانەكان زىاتر بىت. ھەرچى
ھەستى بۇنكرىنە دەشتىت لاۋازىبىت بەتايبەتى لەپاش
تەمەنى (۷۰) سالى يەۋە. ئەۋەش پى دەچىت لەئەنجامى نەمانى
كۇتايى يە دەمارىبەكان بىت لە لىنچە پەردەى لوتدا.

تویژینه وه کان له مەر هۆکاره کانی لاوازیبونی ههسته کانی بۆن و چهشتن له گهڵ ته مه ندا نه نجامی جیاوازیان تیبینی کردوه. هه ندی له تویژهره وه کان ده لاین به سالا چون گۆرانکارییه کی یه کجار کهم له م هه ستانه دا دروست ده کات وه گۆرانه کان ده شیت بگه رینه وه بۆ نه خووشی، جگه ره کیشان و کاریگه ری فاکتیره جیاوازه کانی ژینگه که به دریزایی ته مه ن کاریان کردوه و کاریگه رییان جی هیشتوه.

ههسته کانی بهرکه وتن، له رینه وه نازار؛-

ههستی بهرکه وتن به ناگابوون له له رینه وه نازاریش ده گرتیه وه. هه ریه ک له پیست، ماسولکه، ژیکان، جومگه و نه دنامه کانی ناوه وه وه رگریان تیدایه و به هویانه وه هه ست به بهرکه وتن و نازارو پله ی گه رمی ده کرت. میشکیش بهر جووری ههستی بهرکه وتن بۆ زانیاری ته وا و پیرمانا وه رده گیرئ، ههروه ها ههسته که وه ک ناسوده به خشیك، بۆ نمونه گه رمیه کی خووش، یان دۆخیکی نانا سووده خه ر، بۆ وینه گه رمیه کی به تین و ناخووش، یان هاوتتا، وه ک به ناگابوون له وه ی که ده ستت له روکاریك ده ده ییت، وه رده گیرئ. ده رمان، نه شته رگه ری میشک، گیروگرفت له ده ماغدا و شله ژان و هۆکاری تر ده توانن نه و وه رگریانی ههسته له ده ماغدا بگۆرن به بی گۆران له به ناگابوون له ههسته که، بۆ نمونه که سیك هه ست به دۆخیکی پر نازار ده کات و ده یناسیته وه به لام نابیته هوی بیزارکردنی، وه ک له که سیکی ناسایدا. هه ندیک وه رگری تر هه ن که زانیاریه کانی

سهبارت به شوین و دوخی ئەندامهکانی ناوهوه بۆ دوماغ دەنیڤن، ئەگەرچی مرۆڤ خۆی له وه بێ ئاگایه. به لأم ئەوه یاریده دهریک ده بێت بۆ ناسینه وهی گۆرانهکان له بارودوخی ئەو ئەندامانه دا، بۆ وینه له کاتی ریخۆله کویره دا.

زۆر له تویرینه وه کان ئەوه بیان نیشانداوه، له گه ل به سالآچووندا ههستکردن به ئازار، له رینه وه، سه رما، گه رما، په ستان و بهرکه وتن لاواز ده بن و که مکردنه گۆرانیکیان به سه ردا دیت، جا به رياردان له وهی ئەم گۆرانه ده گه ریته وه بۆ خۆدی پرۆسه ی پیری، یان بۆ ئەو نه خو شییانه ی، که له پیراندا بلآون، به رياردانیکي قورس و گرانه. پێ ده چیت هه ندیک گۆرانی ئاسایی پیری به هۆی که مبوونی ده ورانی خوین بۆ- بهرکه وتنه وهرگه رکان- واته ئەو وهرگرانه ی هه سته بهرکه وتن وهرده گرن یان بۆ دوماغ و دپکه په تک سه ره له ببات. ههروهک کهم وکوپری خواردن وهک سیامین (ڤیتامین B) ده کریت بێته هۆی گۆران له م هه ستانه دا. هۆکاره کان هه رچی بن، ئەوه ئاشکرایه، که زۆرینه ی پیران هه ستهکانی بهرکه وتنیان لاواز بووه. ههروهک له پاش ته مهنی (50) سالی زۆر له خه لکی هه ستیکي که متریان هه یه بۆ ئازار. جگه له مانه که مبوونی تواناکان له به سالآچووندا بۆ دیاریکردنی له رینه وه و بهرکه وتن و په ستان بوونه ته هۆی زیادبوونی مه ترسی بهکانی برینداربوون، وهک په ستانه برینه کان، ههروهک به هۆی لاوازبوونی توانای هه ستهکردن و دیاریکردنی شوینی له ش به به راورد له گه ل ئەو زهوییه ی دهیه ویت له سه ری

ریگا بکات، مرقی بەسالاچوو رەنگە رووبەرووی گرفتى رۆشتن و
پى دانان ببیتەوہ. دەبیت ئەوہش بزاین کە ھەندیک لە پیران زیاتر
ھەستیار دەبن بۆ بەرکەوتن ئەوہش دەگەریتەوہ بۆ تەنکبوونی
پىست بەتایبەتى لەکەسانی سەرو ۷۰ سالی دا.

به سالآچووان له رووی دهرونییهوه

خهلکانی به سالآچوو له سنورئیکی تیکچوونه ده ماری به کاندای ده نالینن که ده شیت دیاریکردن و چاره سهریان کاریکی ئاسان نه بیت. گرنگترینی نه و تیکچووانه بریتین له، خه مۆکی، شیتی و نه خوشی به دهرونی به هاوشیوه کانی شیزوفرینیا. خهلکانی به سالآچوو توانای گونجانیان به تایبه تی پاش له ده ستدانی خوشه ویسته کانیان به هه مان شیوهی تافی لاویتیشیان ههیه، که چی له گهل نه وه شدا له وانه به رو به رووی دلهراوکی و ترس بینه وه. دلهراوکی و قه له ق بوون له پیراندا تارادهیه ک هیواش ده بیت یان ده شیت هاوکات له گهل خه مۆکیدا دهرکه ون. ترس به تایبه تی ترس له شوینه گشتی به کان زورجار له نه نجامی پیاکیشان و روداوه کانی لیدان و زه بر پیگه یشتنه وه پهره ده سینیت. ده شیت به سالآچووان به رده وام بن له نیشاندانی شیواوه کانی که سایه تییان نه گهرچی پلهی ترس و خه مگینی و بی ره بی ئاسایی له گهل زیادبوونی ته مه ندا ده بیت که م بکن.

خه مۆکی له به سالآچوواندا؛ -

خه مۆکی به شیوهیه کی گشتی له کهسانی به ته مه ندا زیاتره وه که له ته مه ن ناوه نجیه کان. زورجار له پیراندا ئه م نه خوشی به ناتوانریت ده ستنیشان بکریت، ههروه ک چاره سه رکردنیشی له دیدی چاودیره کۆمه لایه تی به کانه وه بو ئه م گرفته ی پیران شتیکی ناشیاوه، به شیکی ئه م بیرکردنه وه له وه گهروه سه رچاوه ی گرتوه، که ده لیت خه مۆکی نه نجامیکی دیاریکراوی

پىربوونى ئاسايىيە. بەپىچەۋانەى تەمەن ناۋەندىيەكانەۋەن كەسى پىرى خەمۆك كەمتر ئارەزۋى دەربىرنى ھەستى خۆكۆزىيان ھەيە ئەگەرچى لەراستىدا لەمەترسىيەكى گەرەى خۆكۆزى تەۋاۋدان، ئەم مرقۇقە خەمۆكانە زىاتر ئارەزۋى سكالاكردنى لەتىكچوونى خەۋ ھەيە پىۋىستە لەۋ جۋرەى بىن خەۋى جىاكىرتتەۋە، كە ئاسايى لەگەل بەسالآچووندا دەبىرنىت. سەرەپراى ئەمانە ھەندى نىشانەى تر دەتۋانرىت ھەستىيان پىن بىكرىت، لەۋانە:

۱. ئەمانى ئارەزۋى خۋاردن بەھۋى دوۋ دلىۋ قەلەق بوۋنەۋە.
 ۲. دابەزىنى كىشى لەش.
 ۳. زوىداربوۋنەۋە لە بەيانىاندا.
 ۴. كەشەنگ بوۋن.
 ۵. ئەمانى ئارەزۋى وبىن ئومىدبوۋن
 ۶. ئەمانى تۋاناي تىكەلاۋبوۋنى كۆمەلايەتى.
 ۷. لەدۇخىكى تۋندى نەخۇشىيەكەدا، خەيالۋى بوۋن وپىنە كىردنىش ۋەك ئەنجامىكى نەخۇشىيەكە دەردەكەۋن.
 ۸. جگە لەمانە پىرى خەمۆك زۆر زوۋ ھەلدەچىت.
- ھۆكارەكانى خەمۆكى لە بەسالآچوۋاندا :-**

فاكتەرە بۇماۋەبىيەكان زۆر گىرنگن، ئەگەرچى دىرۆكى خىزانى ئەم بەسالآچۋانە كەمتر ئەرئ دەبىت ۋەك لەنەخۇشە لاۋە خەمۆكەكان، بەۋاتايەكى تر كەسانىك، كە بۇ يەكەم جار لەپىرىدا تۋشى خەمۆكى دەبن بەزۆرى فاكترەى بۇماۋەبىيە كەمتر بەشدار

ده‌بیٚت، به‌لکو زیاتر واده‌رده‌که‌وٚت، که له‌ئه‌نجامی نا‌ئاسایی بوونی می‌شک و خه‌یال و بی‌ئاگابوون و خراب بوونی هه‌سته‌کانه‌وه سه‌رچاوه‌ی گرتبیٚت. جیاکردنه‌وه‌ی به‌سالآچووان له‌کۆمه‌ل، به‌تایبه‌تی نه‌مانی په‌یوه‌ندی‌یه‌ متمانه‌داره‌کان له‌گه‌لیاندا، وا له‌م مرو‌قانه‌ ده‌کات، که خه‌مۆکی زیاتر بالیان به‌سه‌ردا بکیشیٚت به‌تایبه‌تی کاتی هه‌ست ده‌که‌ن به‌ له‌ده‌ست دانی خو‌شه‌ویستی و به‌دبوونی باری ته‌ندروستی و نه‌بوونی دل‌نیایی ئابوری. له‌بیرمان نه‌چیت که لی‌کۆلینه‌وه‌کان ئاماژه به‌رۆلی خه‌لوه‌تگای پیران ده‌که‌ن له‌پینگا خو‌شکردن‌دابۆ خه‌مۆکی به‌جوړیک که ریژه‌که‌ی له‌پیراندا دوو هینده‌ ده‌کات.

چاره‌سه‌ر؛-

هه‌ردوو چاره‌سه‌ری جه‌سته‌یی و ده‌رونی کاریگه‌ر ده‌بن، به‌لام له‌به‌سالآچوواندا که‌مه‌تر به‌کار ده‌هینرین. جیاکردنه‌وه‌ی پیران له‌کۆمه‌ل کاریکی پیویسته، هه‌روه‌ک زیاتر نزیک بوونه‌وه‌ی هه‌ست و هه‌لسوکه‌وت له‌گه‌ل ئه‌م مرو‌قانه‌دا بو تیگه‌یشتن له‌پیویستی و گرفته‌کانیان کاریکی گرنگ و ئه‌رکیکی مرو‌قانه‌یه.

ده‌رمانه‌کانی وه‌ک دژه خه‌مۆکی‌یه‌کان له‌چاره‌سه‌ری ئه‌م نه‌خو‌شی‌یه‌ ده‌رونی‌یه‌دا کاریگه‌ر ده‌بن، به‌چه‌شنیک هه‌مان ئه‌و کاره‌ی له‌لاواندا ده‌یکه‌ن له‌پیرانیشتا به‌جی‌ی دینن، به‌لام به‌هۆی بوونی کاریگه‌ری لاوه‌کی و تاراده‌یه‌ک ترسناکه‌کانیه‌وه، سو‌ده‌کانی ئه‌م ده‌رمانانه‌ وه‌به‌کاره‌ینانیان سنوردار کراون. ئه‌م

دەرمانانە، بۆ وینە مەترسى دارن بەتایبەتى لەکاتى بوونى کۆنۆچکەبوونى ئییسکەکاندا، کە زیاتر لەژناندا دەبینریت. ھەرچى دژە خەمۆکی یە نوێکانن وەك (SSRIs) دەرمانى بە بايەخن و لەپیراندا بەکار دەھینرین، ئەو ش بەھۆى دانیایى و بۆزىانى و نەبوونى کاریگەرى لاوەکى مەترسى بەخشەو دەیت.

گۆرانەكانى پىرى لە نوستندا

"Aging changes in sleep"

نوستن پىداوېستى بىنەرەتى جەستەيەو بەو ھۆيەو ھەمادەگى و سازبوونى خۆى دووبارەو سەرلەنوئى بۆ ھەندىك لەكارو فرمانەكانى خۆى نىشان دەداتەو. سورى نوستنىش يان خەو لەماوەكانى خەوى قول و خەوى سوكى بىن خەون بىننىن. لەگەن جاروبار ماوەكانى خەوبىننى چالاك پىنكھاتووو لەھەر شەوئىكدا چەند جارئىك دووبارە دەبىتەو.

لەگەن ھەنكشانى تەمەندا ئەگەرچى كاتى تەواوى نوستن دەگونجىت ھەر وەكو خۆى بىننىتەو، بەلام زۆربەى پىران تىبىنى ئەوھيان كىردوو كە بەسالچوون بۆتە ھۆى تىكدانى شىوھى خەوى نمونەبىيان ھەرھەدا دەلئىن كاتىكى كەمتر لەسورى خەودان و زۆرىنەى ئەوكاتەى راکشاون بەناگاو خەبەرن. پىران بەئاسانى خەونايانباتەو(خەويان ئى ناكەوئىت)ھەرەك گواستنەو لەنىوان نوستن و بىداربوونەو دا لەپەر دەبىت ئەوھش و اىكردوو كە كەسى بەسالچوو ھەست بەو بەكات، كە لەم ساتەى تەمەنىدا زىاتر خەوى سوک بوو، لەلایەكى ترەو ئەم مروقانە كاتىكى كەمتر لەخەوئىكى قولئى بىن خەون بىننىندا بەرى دەكەن و بەتىكپاىي لەھەر شەوئىكدا زىاتر لە چوارجار بەناگادىنەو ئەمە سەرەراى زىادبوونى دالغەو خەيالى بىداربوونەو. كەم بوونەوھى كاتى ماوھى خەوى قول و ھەرھەدا ھۆكارەكانى ترى وەك پىوېستى ھەستان بۆ چوئە سەرئاوو

دلءراوکنی و ناٹاسودهگی جهستهیی و دهرونی که په یوه ستن له گهل نه خوشی یه درنژخایه نه کاند، هه موو به شدار ده بن له سه ره لدانی گرفتیی بی خوی و بیدار بوونه وه له به سالآ چواندا.

کار یگه ری گۆرانه کان :-

تیکچوونی دؤخی ئاسایی نوستن و به ئاسته م خه و بردنه وه گرفتیکیی بیزار کهره، به لام به ده گمه ن مه ترسی دروست ده کات، به هوی خه و سوکی و زیاد بوونی تواناو جاره کانی بیدار بوونه وه وه. خه لکانی به سالآ چو ته نانه ت نه گهر تیکرای کاتی خه ویشیان نه گۆریت هینشتا شتیکیی سه یر نییه نه گهر هه ست به بی خه وی خویان بکه ن. که م یان بی خه ویش له راستیدا هؤکاریکیی ری خوشکهره بؤ سه ره له دان و گه شه ی شله ژان و گرفته دهرونی و ده ماغییبه کان.

گرفته باوه کان :-

۱- خه وزدان یه کیکه له گیرو گرفته زور بلاوه کانی نوستن له پیراندا.

۲- تیکچوونه کانی تری خه وه ک خه و بردنه وه یه کی له پاره به دهر و خه و الو بوون و زور خه وی نه شیت له هه ندیک له به سالآ چواندا تیبینی بکریت له بری دؤخه پیچه وانه کانیان.

۳. وه ستانی له پپرو کورتی هه ناسه له هه ندیک له پیراندا، نه گهر رویدا دورنی یه بیته هوی گرفتیی سهخت و سامناک.

خوپاراستن؛ -

به سالآچووان به شيوه‌ی جياواز وه لامی دهرمانه‌کان دده‌نه‌وه‌ن له‌بهر نه‌وه نه‌وه زور گرنګه پيش وهرگرتنی دهرمانی خه وراویژ به‌پزیشکی تایبته بکریت، له‌راستیدا باشتروایه دهرمانی خه به‌کار نه‌هینریت نه‌ګر به‌کاریش هینرا سهرباری پیږه‌وکردنی ناموزگارویه‌کانی پزشکی پیویسته ته‌نھا بؤ کاتیکې کم له‌سهری به‌رده‌وام بیټ. نه‌ګر نا ده‌شیت هوګری بؤ نه‌وه دهرمانانه یان کاریګه‌ری ژه‌هراوی خوی له له‌شدا به‌جی بهینیت، وه رووبه‌پرووی گرفتی شله‌ژان، ورینه‌وه کاریګه‌ری خراپی ترت بکاته‌وه.

ده‌توانریت هندی بؤ ګه‌رانه‌وه‌ی دؤخی ناسایی خه و په‌پړه و بکریت، له‌وانه:

۱. راهینانیکې وهرزشی مامناوه‌ند له‌دوای نیوه‌پړو.
۲. دورکه‌وتنه‌وه له‌خه‌وه نوچکې و سه‌رخه و شکاندن.
- ۳- دورکه‌وتنه‌وه له وریاکه‌ره‌وه‌کانی وه کافین به‌لایه‌نی که‌مه‌وه ۲-۴ کاتژمیر به‌ر له‌چوونه ناو جینګا. کافین له‌چاو قاوه‌وه هندی شله‌مه‌نی ترده‌ه‌یه.
۴. ژه‌مینکی سوکی خواردن له‌نیواراندا ده‌شیت یاریده‌ده‌ربیت بؤ نه‌وه مه‌به‌سته. زور له‌خه‌لکانی به‌سالآچوو نه‌وه ده‌زانن، که‌شیری ګرم خه‌والویان ده‌کات. شایه‌نی ناماژه پی‌کردنه شیر ترشیکې نه‌مینې هاوشیوه‌ی سپرکه‌ره‌کانی تی‌دایه.

۵. ههول بده هه موو شهويك له هه مان کاتدا بجيټه نيو جيگا و بهيانينيش له يه ک کاتدا به ناگا بيټه وه.
۶. جيگای نوستن ته نها بو نوستن و سيکسي به کار بهيئرئت.
۷. نه گهر له (۲۰) خوله کی يه که مدا پاش چوونه ناو جيگه يان بيدار بوونه وه له خه و نه توانرا خه و بتباته وه، له جيگای نوستن هه سته و چالاکييه کی هيورکه ره وهی وه ک خويندنه وه يان گويگرتن له پارچه ميوزيکيک نه نجام بده، هه رکاتيش هه سته کرد که خه والو بوويت، بگه ريره وه نيو جيگا و دووباره هه ولى نوستن بده ره وه، ديسان گهر نه توانی تا (۲۰) خوله کی تر بنوويت هه مان کردار دووباره بکه ره وه.
۸. مهی خواردنه وه بهر له نوستن ده بيټه هوی خه والو بوون، به لام ههول بده لى دوربيت، چونکه مهی هوکاريکه بو زياتر بيدار بوونه وه له شهودا.

دەرمانزانی له به سالآچوواندا

"Pharmacology in elderly"

ئهو گۆرانه جیاوازانهی له جهستهو ئەندامه کانی کهسی به سالآچوو دهرده کهون کاریگهری دیارییان ههیه له دیاریکردنی رینگاکانی به کارهینانی هه ندیک له دهرمانه کان. گرنگترینی ئهو گۆرانا نه بریتین له دووباره و چه ندهاره بوونه وهی نه خوشی به جیاوازه کان، گیروگرفتی خواردن، که مبوونه وهی سه رچاوهی دارایی و گویرایه ل نه بوون و تئ نه گه یشتن له چۆنیه تی به کارهینانی بری دهرمانی پیویست، ئەمیش بۆخۆی له گه ئی هۆکاری تره وه سه رچاوه ده گرت.

گۆرانه کانی پیری :-

۱. گۆرانه کان له وه لامدانه وهی له شدا بۆ دهرمانه کان.

أه مژینی دهرمان :-

ئه گه رچی ئهو دۆخه ی پیری ده یخولقینیت ده گرت تیکرایی مژینی هه ندی دهرمان بگۆریت به تایبه تی به هۆی گۆرینی خوه کانی خواردن و به کارهینانی هه ندی دهرمانی وه ک دژ ترشه کان (Antiacids)، خاوکه ره وه کان (Laxatives) و هه ره ها درهنگ خالی بوونه وهی گه ده له پیراندا، به لام هیشتا به لگه یه کی ئه وتۆنی به له سه ر بوونی گۆرانکارییه کی دیار له مژینی دهرمانه کاندا له م کۆمه له مروقه ی کۆمه لگادا.

بە دابەشبوونی دەرمان :-

بە بەراورد بەکەسانی تازە پێگەیشتوو خەلکانی پیری بارستەیی گۆشتی لەشیان کەمترە، ریزەیی سەدی ئاوی لەشیان نزمترە، چەورییان زیاترە (بەراورد بەکێشی لەشیان)، سەرەپای ئەمانە ئاستی ئەلبۆمینی پلازماي خوین، کە وەک ھەلگری زۆریک لە دەرمانەکان بەتایبەتی ترشەکان خزمەت دەکات، بەرەو کەمی دەچیت، ھاوکات زیادبوونە گۆرانیکی لە ئاستی ئەو پروتینەشدا دەردەکەوێت کە ئارەزووی گواستنەوهی دەرمانە تفتەکان دەکات ھەموو ئەم گۆراناھە دەبنە ھۆی گۆرانی بارستەیی ژەمە دەرمانی پینوێست.

چە میتابۆلیزمی دەرمان :-

توانای جگەر بۆ میتابۆلیزم کردنی ژەمە دەرمان، ئەگەرچی ھەندێ تاقیکردنەوهی کلینیکی باس لەو دەکەن ھەندێ دەرمان لەگیانە وەرانداندا زۆر بەھێواشی و تیکرایبەکی کەمتر میتابۆلیزم دەکری، بەلام لەمروقتدا پیناچیت گۆرانیکی دیاری پەیوھەند بەپیریوونی تێدا رویدات. ھەندێ جار گۆرانی بچوک لەتوانای جگەردا بۆ میتابۆلیزمکردنی دەرمانەکان بۆ ھۆکاری تر دەگەرینرتەوه، بۆ وینە لەوانەییە بەھۆی کەمبوونی دەورانی خوین و لاوازبوونی توانای جگەر بۆ ساپریژبوونەوه لەپاش برینداری، بۆ وینە بەھۆی مەییان جگەرەسۆی پالۆتەییەوه، یان دەشێ بەھۆی پیریەوه بییت، لەبەر ئەو ئەمادەگی نەخۆشییەکانی جگەر لەمیژووی نەخۆشی بەسالاچوودا

پێویستە وەك زەنگی ئاگادارکردنەوه سەرنجی بدەین لەكاتی نووسینی ژەمه دەرمانی ئەو دەرمانانەى كه جگەر لەریگای ئەم پرۆسەوه لەشیان ئی پاك دەكاتەوه. دەبێ ئەوه شمان لەبیر نهچیت، هەندئى نهخۆشى، وەك دله سستى كه زۆربلاون لەپیراندا هەروها دۆخی تری وەك بەد خۆراك بون كار لەفرمانی جگەر دەكەن، بۆ وینه دله سستى دەبیتە هۆی لاوازبوونی توانای جگەر بۆ میتابولیزم كردنى دەرمان و لەلایەكى تریشهوه دەورانی خوین بۆ جگەر كەم دەكاتەوه.

دەدورخستنهوهی دەرمان :-

ئەم كرداره لەگورچیلەدا جئ بهجئ دەكریت. لەبەر ئەوهی گورچیلە گرنكترين ئەندامه كه پرۆسەى پاكرژکردنەوهی لەش و خوین لەدەرمان ئەنجام دەدات هەر لاوازبوونیک لەتوانای سروشتی گورچیلەو فرمانەکانیدا جیگای گرنگی پیدانە. هاوتاف لەگەل پیربووندا لاوازبوونیکى پەيوهست بەو پرۆسەیهوه لەتوانای دەرھاویشتنی كریاتیندا تیبینی دەكریت بەلام ئەوهی جیگای سەرنجە ئەم گۆرانه نابیتە هۆی بەرزبوونەوهی ئاستی كریاتین لەخویندا ئەو هەش بەهۆی ئەو كەمکردنە دەبیت كه لەبەرهم هینانی ئەم مادەدا روودەدات وەك دەرئەنجامیکى پوكانەوهی بارستەى ماسولكەكان لەگەل بەسالاچووندا. ئەم دیاردەیه لەدوو لەسەر سئى تیکرای پیراندا دەبیینت. ئەنجامی كردار یانەش لەم گۆرانه زیادبوونی نیوه تەمەنى زۆر لەدەرمانەكانە لە پلازماى خوینداو بەو هەش ئەگەرى

كۆيۈنەھەي ئاستىكى ژەھراويكەرى دەرمەنەكە زىاتر دەبىت بەتايىبەتى ئەگەر ژەمە دەرمەن لەقەبارە يان ژمارەي پىندانەكانى كەم نەكرىتەوہ. جگە لەگورچىلەي سىيەكانىش لەدەرھاويشتن و پاكرژدەنەھەي لەش لەھەندى دەرمەندا گرنگىيەكى بەرچاويان ھەيە، ديسان لەگەل ھەلكشانى تەمەندا تواناي ئەم ئەندامانەش بەرھو لاوازي دەچىت ئەمە جگە لەھەي نەخۆشىيەكان تىياندا زىادتر دەردەكەون ئەمانە كارىكى وادەكەن كەچىتر بەكارھىنانى ھەندى دەرمەن لەپىراندا جىگاي مەترسى بىت بۆ نمونە دەرمەنە بىن ھەستكەرەكان واتە دەرمەنەكانى بەنج كردن.

۲- كارىگەرى دەرمەن لەسەر لەش؛-

نەخۆشە بەسالاچووەكان زىاتر ھەستىار دەبن بۆكارى ھەندى دەرمەن لىكۆئىنەوہ تاقىگەيىەكانىش ئەو راستىيەيان پىشت راست كردوہ، كە ئەم نەخۆشانە زىاتر ھەستىارن بۆ ھەندى لەدەرمەنە خەوئىنەر (Hypnotics) و نازار شكىنەكان (qnalgesias). سەرھەراي ئەمە تاقىكردەنەوہكان لەھەندى گيانەموردا ئەوہ نىشانەدەن كە گۆرانىكى راستەقىنە لەسىفاتەكانى ھەرگەرەكاندا ھاوكات لەگەل سەرکەوتنى تەمەندا وەدى دىت لىرەدا بۆ زىاتر روونكردەنەھەي بابەتەكە ھەول دەدەين دەرمەنەكانى ھەندى كۆئەندامى لەش بەجىاجيا باسبەين.

۱- دەرمەنەكانى ناوئەندە كۆئەندامى دەمار؛-

مەبەست لەو دەرمەنەيە كە كار لەسەر دەماغ و دپكەپەتك دەكەن، ئەمانىش چەند گروپىك لەخۆدەگرن لەوانە:

ا- سرکەر-خەوینەرهکان :-

لەنمونه گرنگهکانی ئەم دەرمانانە بێنزۆدایازپین و باربیتورەیتن (Benzodiazepine 8 Barbeturate) لە بەسالاچوواندا یان راستەر بلێن لەنیوان تەمەنی ۳۰ بۆ ۷۰ سالی نیو تەمەنەکیان بەرپێژە ۵۰-۱۵۰٪ زیاد دەکات. زۆرینە ی ئەم گۆرانه لەپاش (۶۰) سالی گەشە دەکات، شکستە گۆرانهکانی بەسالاچوون لەجگەر و گورچیلەکاندا سەرچاوەی ئەم گرفتەن بەهۆی ناتواناییانەوه لەپاکژکردنەوهی خوین لەو دەرمانانە. دیارە زیادبوونی نیو تەمەنی دەرمانەکان هۆکاریک دەبێت بۆ سەرھەلانی گرفتێ ژەھراوی بوون نیشانە ی مەترسی دار وەک رویشتن بەناریک و پینکی و ماخۆلان.

ب- نازار شکینەکان :-

لەپیراندا گۆرانی جیاواز لەو ئەمدانەوهی لەش بۆ هەندیک لەم دەرمانانە گەشە دەکات، بۆ وینە کۆمەلێک دەرمانی نازار شکین هەن بە (opioids) ناوژەندکراون و لەباری ئاسایی و لەتافی لاویدا کاریگەریەکی تارپادەیک هێمنیان هەیە لەسەر کۆئەندامی هەناسە، بەلام بەسالاچووان زیاتر هەستیار دەبن بۆ ئەو کاریگەرە خراپە ی ئەم دەرمانانە، وەک زانراوە ئەو هەش دەگەرپتەوه بۆ ئەو شکستە گۆراناوە ی لە کۆئەندامی هەناسە و سییەکاندا لەگەڵ بەسالاچوواندا دەر دەکەون، لەبەر ئەوە پینوسیستە بەکارهێنانی ئەم نازار شکینانە بەناگاوه بەکاربەینریت تا ئەوکاتە ی پلە ی هەستیا ی نەخۆشی بەتەمەن دیاریدەکریت.

ج. دژه خه مۆکی یه گان :-

ئهم كۆمهله دهرمانه له چاره سههري ژماره يه كى زۆر له نه خووشى يه دهرونييه كاندا به چه شينى كى باش و بلاو به كار دههينرين، ههروهه به لگه كان ئاماژه به وه دهكهن، كه كارى گهري دهرمانه كان له به سالآچووانيشدا ههروهك لاوانه به لام تهنها جياوازى زياتر له باربوون و سازى پيرانه بۆ كارى گه ره خراپه كانى ئهم دهرمانانه.

۲. دهرمانه كانى كۆله ندامى سوران :-

ئهو دهرمانانه دهگرته وه كه كار له سههه دل و لوله كانى خوئين دهكهن، وه گرنگترينيان ئه مانه ن:
ا. دژه به رزه په ستانه گان :-

له ولاتانى رۆژئاوا و ئهو كۆمه لگايانه ي تاكه كانيان به ريژه يه كى زياتر خوئى له خواردندا به كار دههينن، له گه ل ته مه ندا زياتر په ستانى خوئين وه به تايبه تى به رزبوونه وه ي كرزه فشارى خوئينيان تيندا تيبينى دهكرتت، ئهم زيادبوونه ي فشارى خوئين زياتر له پاش ته مه نى (۵۰) سالى له ژناندا دههينرتت.

بهنه ما سههه كيبه كانى چاره سههه كردنى ئهم گرفته له پيراندا هيج جياوازييه كى نى يه له وه ي كه له لاواندا ئه نجام دهدرتت، به لام وريايى ليهره دا به ئاگاييه له و گۆرانا نه ي كه له كارى گه رى دهرمانه كه له سههه له شى كه سى به سالآچوو وهه ستياربوونى شانها كانى پير بۆ دهرمانه كان رويانداوه. بۆ به ده ست هينانى دلنييى دهكرتت چاره سههه رى نادهرمانى، وهك كه مكدنه وه ي

كىشى لەش و قەلەوى و سنوردار كىردى بەكارهينانى خوئى،
پيشنيار بىرىت.

نزمبونەوى نااسايى ئاستى پۇتاسىيۇم بەرزبونى
ئاستى گلوگۇزۇ ئاستى ترشى يورىك لەخويندا لەو
دەرئەنجامانەن كە بەھۇى بەكارهينانى دژە بەرزە پەستانەكانەوہ
لە بەسالآ چوواندا زياتر ئەگەرى دەرکەوتنيان ھەيە، ھەر ئەم
گرفتانهش بۇ خوئيان دەبنە سەرچاوەى گەلئ دەردى
مەترسیدارى تر، وەك شىواوى لیدانەكانى دل-نۆرە دلئ- جۆرى
دووەمى شەكرو دەر دەمیرانە-گۆشتگرە- لەبەر ئەوہ
بەكارهينانى دژە بەرزەپەستانەكان لەپیراندا دەبیئت بەپئى
ھەلبۇزاردنئىكى وردو ژیرانەى پزىشكى پسپورو شارەزا بیئت،
بەتایبەتى كاتىك بەكارهينانى ھەندئ گروپ لەھەندئ نەخوشى
دیاریکراودا ھەلەيەكى كوشندەيە بۇ وئنە بەكارهينانى بەرەست
كەرەكانى وەرگری بیئا(B-Blockers) لەو نەخوشانەدا كە
نەخوشى بەر بەرستكەرەكانى رارەوى ھەناسەیان ھەيە كاریكى
مەترسى دارە. لەكاتىكدا بەكارهينانى بەرەستكەرەكانى
نۆكەندى كالىسيۇم(Ca²⁺ chanel Blockers) لەو بەسالآ چوونەدا
بۇ چارەسەرى بەرزەپەستانى خوئنيان سودبەخش دەبیئت.
میسایل دۇپا و ھایدرا لازین بۇ چارەسەرى دۇخىكى توندى ئەم
گرفتەى كۆنەندامى سوپان واتە بەرزە پەستان، دەرمانى
كاریگەر و لەھەمان كاتدا بئ مەترسین لەپیرانیشتا.

ب- نهو هوکارانهی کاریگه‌ری (نه‌ری) یان هه‌یه له‌سه‌ر کرژبونی ماسولکه‌کانی دل :-

دله‌سسستی نه‌خۆشی‌یه‌کی بلاوه‌و ده‌رگایه‌کی مه‌رگه‌ له به‌سال‌اچوواندا ئەم نه‌خۆشی‌یه‌ نه‌وه‌نده جئ‌ی مه‌ترسی‌یه، که ره‌نگه‌ بۆخۆی وه‌لامی ئەو پرسیاره‌بیئت، بۆچی پزیشکه‌کان نه‌وه‌نده گلایکۆسایده‌کانی دل له‌پیراندا به‌کار دینن؟

له‌ لی‌کۆلینه‌وه‌یه‌کدا ده‌رکه‌وت نزیکه‌ی ۹۰٪ی کۆمه‌لیک له‌و به‌سال‌اچووانه‌ی که ده‌ستبه‌رداری ده‌رمانی دی‌جۆکسین بوون هه‌یج سکالۆ نیشانه‌یه‌کی دله‌سسستی تیا‌ی‌اندا سه‌ری هه‌لنه‌داوه‌ته‌وه‌.

ئهمه‌ نه‌وه‌ ده‌گه‌یه‌نیئت، که ده‌رمانه‌که پیشتر بئ‌ نه‌وه‌ی پی‌ویست بیئت وه‌رگه‌ی‌راوه‌. پی‌ویسته‌ نه‌وه‌ش بزانی‌ن که توانای ژه‌ه‌راوی یکردنی ئەم ده‌رمانه‌ به‌تایبه‌تی له‌ به‌سال‌اچوواندا ترسناکه‌ له‌کاتی‌کدا که له‌م ته‌مه‌نه‌دا مرۆڤ نه‌گه‌ری توش‌ب‌وونی به‌نۆره‌دلئ‌ی زیاتر ده‌بیئت. دی‌جیتالیس (دی‌جۆکسین - دی‌جیتۆکسین) له‌و ده‌رمانانه‌ن که بۆچاره‌سه‌ری دله‌سسستی به‌کار ده‌هینرین.

نزم‌بوونه‌وه‌ی ناستی پۆتاسیۆم و مه‌گنیسیۆم هه‌روه‌ها که‌م‌بوونی خه‌ستی ئۆکسجین له‌خویندا وره‌قبوونی خوینبه‌ره تاجی‌یه‌کانی دل، هه‌موو ئەمانه‌ به‌شدار ده‌بن له‌زۆر دووباره‌ بوونه‌وه‌ی نه‌و شی‌واوی و نۆره‌دلئ‌ی‌یه‌ی له‌ لی‌دانه‌کانی دل‌دا.

رووده‌دات له‌نه‌نجامی کاریگه‌ری دی‌جیتالیس. له‌کاریگه‌ره خراپه‌کانی تری ئەم ده‌رمانه‌، که که‌متر بلاون وه‌ک ورینه‌و

گورانه کان له بینین و تیچوونی کویره رڙینه کان، نه م گرفتانه
مه مو له پیراندا بلاوترن وهك له نه خوښه لاره کان.

۳- دهرمانه دڙه میکرؤبییه کان :-

هندي گورانکاری تایبته به پیری ریگا خوشکمر دهن بؤ فره
دوویاره بوونه وهی توشبوون به درمه کان له م مروقانه دا، وهك
پیشتر ثاماره مان پیداوه رنگه زیادبوونی توشبوون به درمه کان
له پیراندا بگه ریته وه بؤ لاوازبوونی به رگری له ش. نه وهی جیگای
سه رنجه چاره سهر به م دهرمانه له پیراندا له پرووی بنه ما
سه رکی یه کانی به کارهینانه وه هیچ جیاوازییه کی نیه له وهی که
له نه خوښه لاره کاندا نه انجام دهرییت. گوران له کاریگری
دهرمانه کان رنگه بگه ریته وه بؤ شکسته گورانیک له فرمانی
گورچيله دا.

ئەو نەخۆشییانەى دەبىنە هۆى پىربوون بە خىراپىيەكى زياتر

۱- كۆنیشانى پىش وەخت پىر دەركەوتن :-

ئەم كۆنیشانە كۆمەلنى گرفتى لەخۆگرتووە دەبىتە هۆى پىش وەخت پىربوون و كورتكردنەوى ماوەى پىشبينى كراوى تەمەن ديارترىن جياكەرەوى ئەم نەخۆشىيە دەگمەنە برىتییە لەخىراپى لەرادەبەدەرى پرۆسەى پىربوون، بەشىۆەيەك مندالانى توشبوو تىكراى نىشانە روالەتییەكانى پىربوونيان تىدا دەبىنریت، وەك روتانەوى قژ- كۆمبونەوى پشت و وشك و چرچبوونى پىست. بەپىچەوانەى بەسالآچوونى ئاسايیەو ئەم كۆنیشانە بەتوندى و ەرزوو دەبىتە هۆى گرفتى سەخت لەكۆئەندامى زاوژىدا، بۆ وینە دەبىتە هۆى نەبوونى چالاكى ەيلكەدان يان گونەكان كە ئەمەيش بۆخۆى سەرچاوەى دەردى نەزۆكى و ەروەها نەبوونى سوپى مانگانەيە لەكچاندا. ئەم كۆنیشانە دوو جۆرى سەرەكى دەگرىتەو:

۱- كۆنیشانى ە چنىسۇن گلىفۇر " Hutchinson-
Gliford Syndrome":

ئەم جۆرەيان بەشىۆەيەكى گشتى پىربوونى پىش وەخت وەبەردىنیت و دەگەرپتەو بۆ سەرەتاي مندالى.

۲- كۆنیشانى وىرنەر "Werners Syndrome":

ئەم دۇخەيان لە تەمەنى ھەرزەكارى ۋە سەرەتاي پىنگە يىشتىندا دەست پى دەكات.

ئەۋەى جىگاي سەرنجە ھەردو جۆرەكەى ئەم نەخۇشى يە بنچىنە يەكى بۇماۋە يىيان ھە يە. ئەگەرچى بە تەۋاۋى شىۋەى كارتىكرىدە بۇماۋە يىيەكە لە كۆنىشانى ھە چىسۇن-گلىفۇردا نەزانراۋە، بەلام لىكۆلىنەۋە نۆيىەكان رونكرىدەۋە يان بۇ بنچىنەى بۇماۋە يى كۆنىشانى ۋىرنەر ھە يە.

لە جۆرى يەكەمدا مندالى توشبۇۋ پىستى رەق دە يىت، قزى دەپروتىتەۋە ۋەئە دۇخانەى ترىشى تىدا دە بىنرىت كە ھاۋكات لەگەل بە سالأ چوۋاندا گەشە دەكەن، ۋەك نەخۇشىيەكانى دل ۋ گورچىلەۋ سى يەكان. بە ھەمان شىۋە جۆرى دوۋە مىش گرفت لە پىستىدا ساز دەكات، قز دەپروتىتەۋە ۋە خوينبەرەكان زۆر خىرا رەق دەبن.

ناۋەندە كۆنەندامى دەمارو چالاكىيەكانى رۇزانەى پشت بەفرمانى مىشك دەبەستىت، مىشكىش لە ھەردو جۆرەكەى نەخۇشى يەكەدا بە بن زىان دەمىننەتەۋە، بە تايبەتى ئەگەر بە ھۆى رەقبوۋنى خوينبەرەكانەۋە توشى جەلتەى مىشك نەبوۋىت.

نىشانەكانى ترى كۆنىشانى ۋىرنەر ۋەك ئاۋى سىپى چاۋ، پوكانەۋەى ماسولكەكان ۋە زىادبوۋنى تىكرایى توشبوۋن بە شىرپەنجەۋ دەرکەۋتنى جۆرى ناباۋى ئەم دەردە كە لەنىۋ خەلكى ئاسايدا زۆر دەگمەنن.

۲- كۆنىشانى داون "Dawn Syndrome":

ئەم كۆنىشانە زۆر بلاوترە ۋەك لە كۆنىشانى پىردەركە وتنى پىش ۋەخت. ئەم نەخۇشى يە دەبىتتە ھۆى گەشە كىردى شىۋە نمونە يىيەكەى پىرى لە پىگە يىشتىۋاندا، ۋەك دەركە وتنى نەخۇشى لولەكانى خويىن، زىادبوونى ئەگەرى شىرپەنجە ۋە روتانە ۋەى موو، دارمانى ئىسكەكان ۋە مردنى ناۋادە. بە پىچە ۋانەى كۆنىشانى ۋىرنەر ۋە ئەم نەخۇشى يە بەتوندى پەيوەند دەبىت لەگەل تىكدان ۋە شىۋاندى چالاكىيەكانى ناۋەندە كۆنەندامى دەمار، ئاسايى دەبىتتە ھۆى دواكە وتنى عەقل ۋە لەدوايشدا ئەو گۆراناھى لەمىشكدا ۋەدى دىت رىگا خۇشكەر دەبىت بۇ دەركە وتنى خەلەفانى ئەلزايەرى.

"خوردن و بەسالآ چووان"

خۇراك بۇخۇى بەگەل رىگا لەگەل بەسالآ چوواندا كاردەكات و لەكۆتايى ژياندا گەل گرفت و نەخۇشى دەخولقنىت. ئەم رونكردنە ۋە يە ھەلنىكە بۇ ۋەلامدانە ۋەى ئەو پرسىيارە بەردە ۋامەى كە لەمەر خۇراك و پىرى بەردە ۋام لەبەردە مماندا قوت دەبىتە ۋە: بۇ خۇراك گىرنگە لەپىراند، چۇن فرمانى ھەرسكردن لەگەل بەسالآ چوواندا دەگۆرپىت پىۋىستى يە خۇراكى يەكان لەپىراند چىن؟

بۇچى خۇراك جىڭاي بايەخە لەپىراند؟

بەھۆى ھۇكارە فرە چەشنەكانى كۆمەلایەتى، جەستەيى و سايكولۇژىيە ۋە پىگە يىشتىۋە بەتەمە ترەكان ۋادادە نرىن كە

كۆمەلىك كرۇۋە بن لەبەردەم مەترسى دىارى گرفتەكانى خواردندا. جا لەئەنجامى تىكچوونى شىۋەى وەرگرتنى خۇراك بىت، يان كەمبىونى بېرى خۇراكى وەرگىراو لەلايەن لەشەو. ژمارەيك لەكىشەكانى تەندروستى مرۇقى پىربوو ئەو گۆرۈنەنى ئاسايى لەجەستەى ئەم مرۇقەندا گەشە دەكەن بەھۇى پىرۋسە ئاسايىكەى پىربوونەو بەتوندى وابەستەن بەشىۋەى ژيان وھكارە ژىنگەيىكەنەو. گۆرۈن لەھەرىك لەپىكەتەكانى لەش، چالاكى بەجەستەيىكەن و فرمانى كۆئەندامەكاندا، وەك پىشتىر بەدرىژى و جىاجىا ئامازەمان پىكرىن، ھاوكات لەگەل ھەلكشانى تەمەندا وەدى دىت. دەشىت جىاوازيەكى دىار ھەبىت لەخىرايى رىودانى شكستە گۆرۈنە جىاوازيەكانى پىرى لەھەمان مرۇقدا. ھەندى لەو جىاوازييانە لەوانەيە لەخىرايى بەستەقىنەكەى بەسالآ چوون لابدەن، دەبىت ئەو شەمان لەياد نەچىت ھۇكارەكانى تر كە ھاوكات لەگەل بەسالآ چووندا كاردەكەن وادەردەكەون رۆلى گىرنگ و كارىگەريان ھەبىت، لەدىارتىنى ئەو ھۇكارانە شىۋەى ژيانە، وەك كەم خۇراكى، ناچالاكى و نەجولان، جگەرەكىشان و نەخۇشى درىژخايەن. ھەرىك لەم فاكتەرانە دەكرىت بەشدارىن لەسازدانى تەنگ و چەلەمەو خراپ كىردنى فرمانەكانى بۇ نمونە، كۆئەندامى سوران، سىيەكان يان كوئىرە رژىنەكان، بەوش پىربوون لەوكەسانەدا تاودەدەن.

که مبوونی چالاکی به جهسته ییه کان ده بیته هوی له ده ستدانی به شیکی ماسولکه کان سه ره نه جامیش تیکرایسی بنچینه یی میتا بولیزم که م ده کات زیاد بوونی په ستانی خوین له گه ل به ره و پیتش چوونی ته مه ندا په یوه ستن ناچالاکی جهسته یی، زیاد بوونی ئاستی قه له وی و زیاتر بلا بوونه وهی چه وری له ش له ناوچه ی سکدا، له به ره وه هه چه ند پیربوون واده رده که ویت پرۆسه یه کی سروشتی به لگه نه ویست بی ت که له چینه کانی موقوفدا ریکخراوه، به لام زۆر له گۆرانه کان که هاوکات له گه ل به ره و پیتش چوونی ته مه ندا گه شه ده کهن به لایه نی که مه وه به شیکیان ده ره نه جامی شیوه ی ژیان و هوکاره ژینگه ییه کانن، له بهر ئه وه ده توانی ت چاکسازیان تیندا وه دی بهینری ت، به مانایه کی تر ده توانین شیوه ی ژیان بگونجینین، وه ک وهرزشیکی ریک و پیک. خواردنیکی ته ندروست که لاوا بوونی فرمانی وشکسته گۆرانه کانی پیکهاته جیاوازه کانی له ش هیواش بکاته وه..... خواردنی باش به هوی دواخستن و هیواشکردنه وهی میکانیزی نه خوشی یه کانه وه، یاریده ی مروفه ددهات بو گه شتن به گه وره ترین مه وده ی سروشتی ژیانی خوی، به لام نایا ده توانی زیاتری بکات؟

گەرنگترین ھەو ھۆکارانە ی گەرفتی خواردن بۆ بەسالاچوووان دروست دەکەن:

۱. ھۆکارە جەستەییەکان: ھەک

۱. کە مەبوونە ھە ی تێکپەری وزە ی پێویست

۲. لاوازبوونی توانای مژین و میتابۆلیزم

۳. نەخۆشیە درێژخایەنەکان

۴. نەمانی ئارەزوی خواردن

۵. گۆپانی ھەستی تام چەشتن یان بۆنکردن

۶. ئاستی نزمی تەندروستی ددانەکان

۷. کە مەبوونی دەردانی لیک

۸. بەئەستەم قوتدانی خواردن

۹. کە می یان نەبوونی جولە و ھەرزەش

۱۰. بێ توانابوونی جەستە لە پەیداکردن و نامادەکردنی

خواردندا

۱۱. کاریگەری خراپی دەرمانەکان، ھەک:

۱. نەمانی ئارەزوی خواردن

بە دڵ تێکەھەلاتن

جە گۆپانی ھەستی تامکردن

د. کارنیکیکردنی خواردن و دەرمانی ھەرگیراو

۱۲. مە ی خواردنە ھە

بە ھۆکارە کۆمەلایەتی و دەرونییەکان

۱. خەمۆکی

۲. تەنھايى

۳. جياکردنەوھى پيران لە كۆمەلگا

۴. لە دەستدانى خۆشەويستى

۵. حەزەنە كەردن لە خۇراک و نەمانى ئارەزوى ئامادە كەردن

۶- نەمانى بىروھوش، رەنگە كەسى پىر نەزانى ئىستا

نيوھ پۆيە يان ئىوارە، يان رەنگە بىرى بچىتەوھ خواردىنى

خواردووھ يان نا

ج ھۆكارى ئابورى كۆمەلايەتى

۱. كەمى داھات

۲. نەبوونى ئاسانكارى بۇ كۆلان و ھەلگرتنى خواردىن

۳. زانيارىيەكى كەم لە مەپ خواردىن

۴. نەبوونى ھۆكارى گواستەوھ

۵- نەبوونى زانيارى لە مەپ لىتان و ئامادە كەردنى خواردىن

بە تايبەت لە پياواندا

نەيىنى تەمەن درىژ؟

بۇ ھەزاران سائە گەپان بەدوای ژيانى نەمرى و لاويدا، خەيالى

خەلگىكى پىر كەردووھ. لە دەوروبەرى سالى (۱۷۵۰) ى زاینیدا

جۆرج چاينى دكتور پوختەيەكى لەسەر تەمەنى درىژو

تەندروستى نووسيوھ، لەو نووسينەيدا دووپاتى دەكاتەوھ كە

ھىچ شتىك ئەوئەندەى خۆگرتنەوھ يان خۇراكى ئاسايى و سادە

نابىتە ھوى تەندروستى و تەمەنى درىژ. ئەو راستىيەى پىكاوھو

ئامازەي پىداۋە، كە زۆرىنەي نەخۇشىيە درىژخايەنەكان لەئەنجامى زىادەخۆرى سەرھەلدەدەن.

پىشتەر يابانىيەكان گەرەترىن تەمەنى چاۋەرۋانكراويان تىدا دەبىنرا لەۋدەچىت بۇ ماۋە كاريگەرىيەكى لەسەر ئەم دياردەيە نەبوويت بەتايبەتى كاتىك شىۋەكانى مردن لەو يابانىيانەي كۆچيان كىردبوو بۇ دەرەۋەي ۋلاتەكەي خۇيان دەگۆرا، بەلام دەورى پىر بايەخ لىرەدا دەگەرپىتەۋە بۇ شىۋەي ژيان و خواردنى يابانىيە نىشتەجىكانى ۋلاتان خۇيان. خۇ ئەگەر ھاتوو كەسى كۆچكىردو بۇ خۇرئاۋا ھەمان شىۋەي خواردنى، بۇ نمونە چەورى كەمى، ۋەرگرت. رەنگە جياۋازى تەمەن و گىرفتەكانى پىرى ئاسايى جياۋازىيەكى ئەۋتۆي نەبىت لەگەل ھاۋنىشتەمانىيەكانى ۋلاتى خۇياندا. ماۋەي ژيان ۋا دەرناكەۋىت كە جياۋازىيەت لەنىۋان دانىشتۋاندا ۋبەپىي كاتىش ناگۆرپىت، ئەگەرچى ھەندى جار تەمەنىكى بەدەر لەمەۋدای ژيانى ئاسايى (۱۵۰ سال بەرەۋژوور) لەدانىشتۋانى ھەندى لەھەرىمە دورەكانى جۇرچىاي روسى و ئىكادۆر ھەرۋەھا لەناۋچەي روبرارى ھۇنزاي شاخەكانى ھىمالايە لە پاكىستان باسى لىۋەدەكرىت بەلام زىاتر ۋەك پىۋەنان و گەرەكرىنىكى ئاشكرا دەناسرىت.

پىشتەر تاكە رىگاي چارەسەركرىنى خۇراكى، كە تاقىكرابىتەۋە بۇ زىادكرىنى تەمەن، گرتنەۋەي مشكى تاقىگەبوو لەخواردن. رىگا نەدان بەمشك كە لەھەفتەكانى يەكەمى ژيانىدا

خۆراك وەر بگرتتە تەنانهت لەكاتی پێگە یشتتیشدا مەودای تەمەنی بەرپێژە (۶۰٪) زیاتر دەكات. رینگاگرتن لەوەرگرتنی وزە كە پنیوست بێت بۆ كاریگەرییەکی لەو جۆرە، نزیکە (۲۵- ۴۰٪) ی ئەو بڕیە كە ئاسایی بەكار دەهێنرێت. هەرچەندە ئەمە بەهەمان شیوە بۆ خۆراك گرتنەو لەمنالێکی مەوقدا پیشبینی دەكرێت بەلام لەراستیدا راستەوخۆ لەمەوقدا نەتوانراوە تاقی بكرێتەو. لێرەدا با بگەرێنەو بەو ئەلامی پرسیارەكە: ئایا گۆزائەكاری لەخۆراكدا دەتوانیت تەمەنی مەوقە درێژتر بكات؟....

با لەو ئەلامی نەخێر دوركەوینەو و هۆشو و بیرمان لەسەر دەورو بایهخی خواردنە دژە ئوكسینەرەكان چڕبەكەینەو. ئەم خواردنە كاریگەری گرنگیان هەیە لەبەرگری كردندا دژێ چەند نەخۆشیی درێژخایەن كە هاوسات لەگەڵ تەمەندا سەرھەلەدەن، لەوانە نەخۆشییەكانی دل، شیربەنجە جومگەسۆو ئاوی سپی چاو. هەندێك كەس بڕێکی زۆر لەدژە ئوكسینەرەكان بەشیوەی زیادە وەك حەب وەر دەگرن بەو هیواوەی كە ئەمانە نەینیی زیادكردنی تەمەن و هەمیشە لاوی لەخۆگرتبێت. راستە خواردنە دژە ئوكسینەرەكان رووكاریکی بەرگری لەش لەدژێ زیانی رەگە سەر بەستەكان پێك دەهێنێت بەلام هیشتا كە بەلگە یەكی دروست نییە لەسەر ئەوێ كە وەرگرتنی دژە ئوكسینەرەكان بەشیوەی زیادە وەكو حەب هەنگاوەكانی پیربوون لەمەوقدا هیواش بكاتەو.

گرفتى وەك بەئاستەم شت قوتدان لەھەندىك لە بەسالآچووندا دەخولقینىت.

لەوانەيە گرنگترین گۆران لەفرمانى كۆئەندامى ھەرسدا دەردانى ترشەلۆكى گەدەبىت كە لەژمارەيەك لەو پىرانەي گەدەسۆي پوكىنەرەوھيان ھەيە تىبىنى دەكرىت. لەم دياردەدا رزىنەكانى ناوپۆشى گەدە دەپووكىنەوھ. پووكانەوھى ناوپۆشى گەدە لەگەل بەسالآچووندا زياتر بلاو دەبىت و ئەگەرى سەرھەلدانىشى زياتر دەبىت، بەجۆرىك كە رەنگە دوچارى سئىيەكى ھەموو ئەوانە بىتتەوھ كە (٦٠) سال بەرەوژورن. ئەنجامىش برىتى دەبىت لەكەمبوونى دەردانى ترشەلۆكى گەدەو ئىنزايمى پىپسىن و فاكتەرە ناوھكىيەكان كە ئەگەر بەردەوام بىت دەبىتە ھۆي كەمبوونەوھى مژىنى قىتامىن B12، كالىسيوم ناسن و ترشى فۆلىك.

ئايا پىيوستە خۇراك لەگەل بەسالآچووندا بگۆردىن؟

ھەندى و لات بلاوكرەوھى تايبەت بەنامۆژگارىيان ھەيە لەمەر وەرگرتنى خۇراك بۇ پىگەيشتووانى سەروو ٥٠سال، وەك لەولاتە يەكگرتووەكانى ئەمريكاً و ئىنگلتەرا، ھەروھە لەولاتانى ترى وەك ئۇستراليا نەخشە ھەن بۇ پىاوانى سەرو ٦٤سال و ژنانى پاش تەمەنى ناومىدى واتە سەرو ٥٤سال ھەتا زانىارىي تايبەتى زياتر لەسەر خواردنى پىيوست بۇ ئەم مرقانە دابىن و لەبەردەستدا بىت.

پینگه یشتوو به ته مه تره کان پیوستیان به بریکی که متر له وزه ههیه نه وهش گریمانه ی که مبوونی (قیتامین B) پیوسته که له میتابولیزم و به رهینانی وزه دا به شدار ده بیئت، ههروه ها نه و ژنانه ی که یشتوو نه ته ته مه نی نائومییدی پیوستیان به بریکی که متر له ئاسن ههیه نه وهش بو وهستانی سووری که وتنه سه رخوین (به فپروچونی خوین) ده گهریته وه هه موو نه مانه وایانکردوو که که سی پیر پیوستی به بریکی که متر له خواردن هه بیئت. نه و بره وزه که مترهش که له ته مه نه دا مروؤ پیوستیه تی نه نجامی که مبوونی تیکرای میتابولیزم و ناستی ناچالاکی جهسته یی و نه مانی جووله یه. له راستیدا ده توانریت ریژهی نه خووشی و مردن که مبرکریته وه، نه گهر توانرا بارسته ی گوشتی ماسولکه کان وچالاکی یه جهسته ییه کان له ناستیکی که نه جانسه دا به یئلدیریته وه وه که نه وه ی که مبرکریته وه له گه ل به سالآچوواندا. بریکی خواردن پیوسته وه بریگریت، نه گهرچی میتابولیزم و وزه ی پیوستیش به ره و که می چوون، دیاره نه وهش بوخاتری هاوسه نگ کردن و به کارهینانی وزه یه کی زیاتر، بو دنیا بوونه له وه رگرتنی بریکی ته واره له خوؤراکه گه وه ره ییه کان.

له به سالآچوواندا پیوستی له ش بو ئاسن له نزمترین ناستدایه که چی هیشتا هوکاره کانی تر له ژیان زوریک له م مروقانه دا ده شیت مه ترسی ناتوانایی له دابین کردنی نه م بره که مهش بو له ش، بخولقیینن. له وانه:

۱. خوین روشتنیکی به رده وام له برین یان دهردی تره وه.

۲. لاوازبوونی توانای مژینی ناسن لەجۆگە ی هەرسدا.

۳. کاریگەریی هەندئ دەرمانی وەك ئەسپرین.

ژنانی سەرو تەمەنی ناوئمییدی بەپێچەوانە ی پنیویستیان بۆ ناسن، پنیویستیەکی زۆریان بەکالسیوم هەیه، هەر ئەوەش وایکردووە كە بەردەوام نامۆژگاری بکرین بۆ زیادکردنی ئەو توخمە گرنگە لەخواردنەکانیاندا. ئەوە ی جینگای وەبیرھێنانەوێە گرنگیی کالسیۆمە لەپرێگاگرتن لە کونۆچکەبوونی ئیسکەکاندا.

دەتوانرێت ژمارەیهك دەرئەنجامی گشتی لەچەند لیکۆلینەوێەکی سەبارەت بەخواردنی وەرگراو وەدەست بەئینرێت لەنیو پیرانی تیکرایی جیهاندا، لەوانە كە مبوونی بری وزە ی وەرگراو لەگەڵ بەرەوپیش چوونی تەمەندا، بەلام تیکرایی ئەو پرۆتینە ی كە خەلکانی پیر لەخواردندا وەریدەگرن بەچەشنیکی گشتی وەك هەمان ئەو برە وایە، كە پینگەیشتووە گەنجەکان وەریدەگرن لەگەڵ برێکی زیاتر لەچەوریە تیرەکان و کاربۆهیدراتی پوخت، هەر وەها ئەوەش زانراوە كە كەسانی بەتەمەن برێکی كەمتر لەپنیویست لەشەكرە ئالۆزەکان و فایبەر وەرەگرن. جگە لەمانە دەبێ ناگاداری ئەو راستییەش بین، كە هەندیک لە بەسالچوووان زیاتر ئارەزوی خواردنیکی هەژارانە دەكەن كە رەنگە ژمارەیهك توخم و مادە ی پنیویستی كەمتر تێداییت، لەوانە توخمی کالسیۆم، توتیا، مەگنسیۆم هەر وەها فیتامین، B و ترشی فولیک. لەكاتیکدا كەمیی ناستی کالسیۆم

له خواردندا له زۆریك له خه لكانی پیردا به تایبه تیش له ژنان کاریگه ریه کی نه ری و خراپی ده بیئت له سه ر ته ندروستیی ئیسکه کان. که می ناستی توخمی توتیا له خواردندا گرفتیکی گوره دروست ده کات به تایبه تی له دواخستنی سارپژببونه وهی برین و خراپ کردنی فرمانی ده زگای بهرگری له ش له وساته ی ته مه ندا. سه رباری ئه مانه له هه ندی لیکۆلینه وهی تردا زانیاریی ئه وتۆ وه ده ست هاتوون له سه ر کاریگه ری نزمیی ناستی فیتامین (B6) له سه ر فرمانی بهرگری له ش. له لایه کی تریشه وه بریکی که متری ترشی فۆلیک له خواردندا شتیکی باوه ده شیئت ریگا خو شکه ربیئت بۆ نه خو شی لووله کانی خوین.

گرنگترین ئه وه هۆکارانه ی که به شدارده بن له سه ره لدانی گیروگرفتی که م و کووپی خواردن له پیراندا، لاوازی دۆخی نابووری، کۆمه لایه تی ژبانی ته نهاییه له پیره میرداندا. به به راورد له گه ل ئه و پیاوانه ی که له گه ل هاوسه ره کانیا ندا ژبان ده گوزه رینن، پیاوانی ته نیا بریکی که متر له میوه و سه وزه وه ده گرن و، زیاتر خواردنی ناسان ناماده کراو که به زۆری بریکی زیاتر چه وری و بریکی که متر فایبه ری تیدایه، ده خون. ههروه ها نه بوونی کۆمه لگا و ته نهایی و ناچالاکبوونی جه ستیی و له ده ستدانی خو شه ویستان هۆکار گه لیکن که کاریگه ری راسته و خو یان ده بیئت له سه ر بپو جووری خواردنی وه رگراو.

هۆکاره کانی تری که مخۆری له پیراندا ره نگه بگه ریته وه بۆ په ککه وتنی جه سه ته و گرفته کانی جاوینی خواردن، بۆ نمونه

له نهنجامی ددان كهوتن و نهگونجانی تا قم و ههروهها كيشه ی تام و چهشتنی خواردن و قووتدانی. له گرنگترین نيشانه كانی كه مخوریی كه سی به سالآ چوو بریتییه له دابه زینی كيشی له ش. نه بوون یان كه می فایبه رو شله مه نی له خواردندا كه رهنگه به سالآ چوو ان زیاتر دوو چاری بن هاوكات له گه ل كه م جووله یی له شدا ریگا خوشكه ر ده بن بو توشبوون به قه بزى.

په یوه ندى خواردن و نه خوشییه كان

له به سالآچوواندا

تا ریځای کارکردنی خواردن به دریزایی ژیان بریتییه له بایه خو دهوری له ریځاگرتن له نه خوشییه دیاریکراوه کانی وه که دهرده کانی خوینبهره تاجیییه کانی دل که جوری دووه می نه خوشی شه کره، قه له وی، ئاوی سپی چارو تیکدانی فرمانی ده ماخ و دهمزگای بهرگری له شو و... ژماره و پله ی بلای نه خوشی خوینبهره تاجیییه کان له به سالآچوواندا ده گاته نهوپه پری، که ریځا خوشکر ده بیته بو دهرکه وتنی نه خوشییه کانی دل له زیاتر له (۲۵٪) ی پیاوانی پیردا. جگهره کیشان، بهرزه په ستانی خوین و شه کره گرنگرتینی هوکاره مه ترسیداره کانی نه خوشییه کانی دلن له م مروقانه دا. نه مه له کاتیکدایه که نه خوشی شه کره و شیوانی میکانیزمی به کارهینانی گلوکوز له گه ل ته مه ندا له به سالآچوواندا زیاتر رووده دن، هرچی بهرزه په ستانی خوینه له پینا و رزگار بوون لی یان که مکردنه وهی مه ترسییه کانی پیویسته گوپانکاری له شیوهی خواردندا نه انجام بدریت له پیناوی که مکردنه وهی کیشی له شو و ریځاگرتن له زیادبوونی بری سویدیومی مژاو له بورچیچه کانی گورچیلهدا، ههروه ها پیویسته مهی خواردنه وه سنووریکی بودانریت و که مبرکرتنه وه. له کاتیکدا که ده زانین له پیگه یشتوانی به ته مه ندا مهی ده بیته هوی زیادبوونی نه گهری تووشبوون به کاریگهری خراپی دهرمانه کان،

وەک زیادکردنی بیری ئەو سوۆدیۆمە ی که لەگورچیلەدا دەمژریتەو.

ئەو جوۆری نەخۆشی شەکرە که پشت بەهۆرمۆنی ئینسۆلین نابەستیت واتە جوۆری دوو مەسی شەکرە لەپیراندا وادەکات که دابەزاندنی کیشی لەش ببیتە کاریکی پیویست. لەپینا و بەئەنجام گەیانندی چارەسەردا. سەرەپای ئەمانە هەندی بەلگە هەن وانیشان دەدەن که چارەسەرکردنی ئاستی بەرز یی کۆلیستروۆل لەخوینی پیگەیشتوو بەتەمەنترەکاندا بە بەکارهینانی دەرمان و خواردن، هەمان ئەنجام که لەچارەسەرکردنی گەنجەکاندا بەدەست دیت. ئەمە لەکاتی کدا یە که هەولەکان بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستروۆل لەسەر ۸۰ سالی تەمەنەو کاریکی بی ئەنجامە.

لە کۆمەلگاکانی رۆژئا وادا، نمونە ی باوی زیادبوونی کیشی لەش لەسەر ۵۰-۶۵) سالییەو تیبینی دەکریت. مانای وایە زیادبوونی کیشی لەش و قەلەوی گرافتیکن لەپیراندا ئەمە سەرەپای ئەو ی که هۆکاریکی حاشا هەلنەگری پیر هەلگەپانی جەستەن و دۆخیک ی مەترسی رەخسینەرن لەدەرکەوتنی بەرزە پەستانی خوینا، شەکرەو بەرز ی ئاستی کۆلیستروۆل لەخویندا لەگەل هەموو ئەمانەدا دەبی بزاین که لەپیراندا مەترسییەکه ی که مەترە وەک لەلاوان. قەلەوی لەلایەکی ترەو دۆخیک ی لەبارە بۆ سەر هەلانی جومگەسوۆ تیکدانی رەوشی ئاسایی جوولە ی لەش لەپیراندا. ژنانی قەبەو قەلەو ئەگەریکی که مەتریان هە یە بۆ

شکانی ئیئسکی ران رهنگه به شینکی بگه پرتتهوه بۆ کاری تۆپه له چهورییهکان و ئهو بارسته ماسولکه ییهی که له و رووبه ره ی له شدا به برینکی زیاتر هه ن، ههروهک دهکریت له و راستیهوه سهراچه بگریت، که له ئه نجامی گۆرینی ستیۆید له و شانیه چهورییهکاندا بۆ ئیستروچین، ئاستی ئه م هۆرمۆنه له خویندا به شیوه یه کی بهرزو باش ده مینیتتهوه، وهک پیشت له چه ند جیگایهک نامازهمان پیکردوه. که می ئیستروچین له ژنانی پاش ته مهنی نا ئومیدی هۆکاری سه ره کی شکانی ئیئسکی رانه.

یه کیکی تر له و نه خو شییانه ی په یوه ستن به خوار د نه وه و له پیراندا ده بیئیت، ئاوی سپیی چاوه، واته ته ماوی بوونی هاویننه ی چاوه که ده بیته هۆی لاوا بوونی توانای بینین. ئه م گرفته ی بینین له نیوه ی هه موو ئه و ئه مریکییهکاندا تیبینی کراوه که ته مهنیان ۷۵-۸۵ سال ده بیته و گه و ره ترین هۆکاری کویر بوونه له جیهاندا. دیارترین فاکتهر له سازدانی ئه م دهرده دا واده ده که ویت که کاریگهری تیشکه روناکی و ئوکسینه ره کان، ههروه ها هیز ی ده لاندن بیته له سه ره هاویننه ی چاوه. ئه وه ش زانراوه که گه و ره ترین مه ترسی بۆ توشبوون به ئاوی سپیی چاوه له نیو ئه و که سانه دایه که برینکی که متر فیتامین E, C و کارۆتینۆید وهرده گرن له خواردنی رۆژانه یاندا. هه رچی زیاد بوونی ده لاندنه په ستانه له سه ره هاوینکۆی چاوه به هۆی زیاد بوونی ئاستی گلوکۆزه وه ده بیته، هه ربۆیه باوه ر وایه ئه مه وه لامی ئه و

پرسیاره بیټ که ده لیت بوچی کهسانی توشبوو به شه کره زیاتر له بارن بو توشبوون به ناوی سپیی چاو.

قه بزبوون گرفتیکئی باوی جوگی هرسی به سالآچوانه بویه به ناگابوون و به کارهینانی خواردنی پر له فایبهر کاریکئی پیویسته. که موکووپی خواردن رهنکه بیته هوی تیکدانی فرمانی دوماخ و دهزگای بهرگری له ش. لیکوآینه وه کانیس نه وه یان پشت راستکردوه، که که موکووپی دریزخایه نی خواردن با به شیوه یه کی مامناوهندیش بیټ، ده بیته هوی خراب بوونی بیرکه وتنه وه و لوازبوونی بهرگری له پینگه یشتووه به ته مه نه کاند.

بو به سالآچوان گرنگترین راسپارده بو ته ندروستیان، نه جامدان و به رده و امی یه له سهر جووله یه کی جه سته یی مامناوهند، له کاتیکدا که ده زانین جووله و ورزش سوو دیکئی زوریان هیه بو ته ندروستیی پیران چ بو دل و لوله کانی خوین، نیسکه په یکه رو ماسولکه کان، یان بو لایه نه دهرونی یه کانی شه مروقانه، هه روه ها بو هاندانی میتابولیزمی چه وری و شه کره کان و چالاکردنی ریخوله و جوگی ههرس.

"کارلیککردنه کانی دهرمان و خواردن"

کهسانی به سالآچوو رهنکه زیاتر دهرمان به کار بهینن وه که له ههر ته مه نیکی تر، وه زورجار زیاتر له دهرمانیک له یه که کاتدا وهرده گرن، له بهر شه وه زیاتر رو به پرووی کارلیککردنی شه دهرمانانه دهنه وه. زورجار پیویستی بو خواردن زیاتر ده که ن،

له هه مان کاتدا زور دهرمان هه ن که ناروزوی خواردن که متر ده که نه وه و دهنه هوی دل تیکه لاتن و گپروگرفتی کونه ندایمی هه رس یان گورینی ههستی تامکردن یان بونکردن، له بهر نه مه کار ده که نه سهر کرداری خواردن. هه ندی له تویرینه وه کان ناماژه به وه ده که ن که نزیکه ی (۳۰٪) ی پیگه یشتونانی به ته مه نتر ده نالینن به ده ست گورانی ههستی تامکردنه وه له نه نجایمی کاری دهرمان.

هەولێك بۆ بەر بەست گەردانی پیربوون

بۆ بە ئەنجام گەیانندی لێکۆلینە وە یەکی ورد لە پێناو زانینی نەینیی پرۆسە ی پیربوون لە خانەکانی مەوقەدا توێژەرە وە هەکان جۆریک لە ترشە ناوکی (DNA) یان دروست کرد، ئەم ترشە ناوکی یە پیکهاتە یەکی یە کجار وردە و بە نانۆسیرکل (nanocircle) ناو زەندە کراوە. شایەنی ئاماژە بۆ کردنە ئەو شیوێ تەکنەلۆژیایا وردە ی. لە زانکۆی ستانفۆرددا گەشە ی کردووە دە شیت بیتیە ریگایە ک بۆ باشتر تیگە یشتن لە نەینییەکانی ژیان و مردنی خانەکانی مەوقە. لە نوسینیکدا دەستە ی توێژەرە وە هەکانی ئەم زانکۆیە باس لە وە دە کەن کە چۆن وە بەر هینانی ئەو (DNA) یە بازە ییە نوێیانە - نانۆسیرکل - تەوانیویە تی یاری دە یان بدات لە زیاتر تیگە یشتنیان لە مە پ پرۆسە ی پیربوون لە خانەکانی لە شدا.

ئیری ک کۆل کە لە زانکۆی ستانفۆرد پروفیسۆری کیمسترییە و یەکیکە لە دەستە ی توێژەرە وە هەکان، دە لیت: "ما وە یەکی درێژە ئیمە لە گە ل خەونی بە دەست هینانی خانە ی ئە و تۆدا دە ژین، کە لە تاقیگە دا تە مە نیکی درێژتر بە زیندووی ب مینیتە وە". هە موو خانە کان ژمارە یەکی یە کسان کرۆمۆسۆمیان لە خۆ گرتووە، هەر کرۆمۆسۆمیکیش لە گە رده گە و رە هەکانی جوتیک ترشە ناوکی (DNA) پیکهاتووە. (DNA) پیکهاتە ی دە زولە ییە و کۆتایییە کە ی بە تاکە دە زویەکی بە رده وام دا پۆشراوە پتی دە لین تیلۆمیر. لە لیکۆلینە وە کە یاندا ئەم دەستە یە تەوانیان سەرکە وتوانە ئە و گە رده دروستکراوە ی بەر هە میان هینابوو

بەکاری بەینن بۆ درێژکردنەوهی تیلۆمیرەکان لەبۆریهکی تاقیگەدا.

تیلۆمیر بۆخۆی بریتیه لەو کاتژمێری فرمانی دیاریکردنی ئەو ماوهیه، که خانه تییدا دەتوانیت دابەشبیئت بەرلهوهی لەناو چیت. کۆل تیبینی ئەوهی کردوه که درێژی تیلۆمیر یارمەتی دیاریکردنی ئەو ماوه دەدات که کۆمەڵە خانەیهک دەتوانن تییدا بە زیندویی بمیننەوه، لەبەرئەوه هەرکات توانرا والە تیلۆمیرەکان بکریت درێژترین، ئەوا دەتوانریت کاریگەری راستەقینه دروستبکریت لە زیادکردنی تەمەنی خانەدا. ئەم ئەنجامانە پیشبینی ئەو ئەگەرەیانە لێدەکریت، که رۆژیک بتوانریت والە خانه بکریت زیاتر بژی.

مردنی خانه:

تیلۆمیرەکانی مروۆ لە بارستەي کیمیایی که پێیان دەوتریت جوتە تفت -تفتی دوانی- پیکهاتون، ئەم تفتانە پیکهوه هۆنراونەتەوه لە ریزبەندیکی تایبەتییدا، که بەم چەشنە دەردەبریت TAGGG. لەم ریزبوونە بۆ چەند هەزارجاریک بەدرێژی تیلۆمیرەکه دووبارە دەبیتهوه. بەلام هەرجاریک که خانه لە میانەي سوری ئاسایی ژبانی خۆیدا یەكجار دابەشبیئت تیلۆمیرەکانی بە ئەندازەي نزیکەي (۱۰۰) جوت تفت کورت دەبیتهوه هەتا دەگاتە ئەو رادهیهی ئیتر دابەشبوونی خانه دەگاتە کۆتایی و چیتر خانه ناتوانیت دابەشبیئت.

كۆل پىيى وايە خانە لە پىر دەكوژىتەو، ئەو ئەوكاتەيە كە جىتر دەبىت لە دابەشبوون بگەوئىت، ھەروەھا دەلئىت ((ھىشتا بە تەواوى روون نەبۆتەو ئەمە چۆن روودەدات بەلام ئەو ئەشكرایە كە ھەركات درىژى تىلۆمىرەكان بۆ (۳۰۰۰-۵۰۰۰) جوتە تفت كورت بووئەو ئىتر خانە پىر دەبىت و دەمرىت.

بە شىئوئەيەكى سىروشتى كرۆمۆسۆم دەتوانرىت بەھۆى ئەنزیمی تىلۆمىرەيزەو درىژتر بكرىت، ئەم ئەنزیمە كاردەكات بۆ زیادكردنى TTAGGG بۆ كۆتايى تىلۆمىرەكان، بەلام لەبەرئەوئەى بەرھەمھىنانى ئەنزیمەكە كاریكى گرانە، كۆل وەھاوکارەكانى بىرارىياندا بۆ دروستكردنى ئەو پىكھاتە بازنەيىبە يەكجار وردەى كە پىشتر باسمانكرد، كە لە كاریگەریدا ھەروەك ئەنزیمەكە (تىلۆمىرەين) كاردەكات. ھەريەك لەو بازنە وردانەش لە جوتەتفتى DNA پىكھاتوون، كە يەك لەدواى يەك بە چەشنىكى وا رىزبوون كە بىنە تەواوكر بۆ تىلۆمىرەكە. لەكاتىكدا لە بۆرىيەكى تاقىگەدا ئەم پىكھاتە نوپىبە بەجىبھىلئىت خۆ بە خۆدرىژى تىلۆمىرەكان زیاد دەكات، ئەوئەش بەھۆى چەندجار زیادكردنى (TTAGGG) ھو دەبىت بۆ ئەو تىلۆمىرانە. دەرئەنجامى ئەم توپىزىنەوئەيە ئەگەرىكى وەھا دروستدەكات، كە بلىين رەنگە رۆژىك لە رۆژان بتوانرىت والە خانەكانى لەش بكرىت كە بى ئەندازە بژىن و دابەشبین، ئەگەرچى ئەمە بەھەموو واتايەك بىركردنەوئەيە لە ئاراستەيەك كە سىروشت بە پىچەوانەيەو خولقاو.

بەسالا چوون و شیرپەنجە :-

کۆل ھەر لە ھەمان توێژینە و ھادا ئاماژە ی بەو کرد، کە زۆرینە ی خانەکان ماو ە یەکی ژیا نی سنورداریان ھە یە و بەشیک دەبیت لە پڕۆسە ی پیربوونی ئاسای ی ئەو لەشە ی پیکیان ھیناوە، ئەگەر چی پە یو ەندی نیوان پیربوونی گیانە و ەرو پیربوونی خانە زۆر روون نییە، بەلام زیاتر دەشیت کە پیکەو ە پە یو ەست بن، بۆ ویتە لە ھەندی نەخۆشیدا و ەک پیربوونی پیش و ەخت -ناو ە- یان بە مۆمبوونی جگەر، خانەکانی لەش تیلۆمیری کورتی نا ئاساییان تیدا تیبینی کراو ە، کۆل دەلیت: ((شیرپەنجە نەخۆشییەکی تر ە کە پە یو ەندییەکی توندی ھە یە لەگەل قەبارە ی تیلۆمیرەکاندا)) ھەر و ھا دەلیت: ((بۆئەو ە ی خانە یە کە توشبیت بە شیرپەنجە یەکیک لە بنچینە پیوستەکان کە دەبیت ھەبیت، چالاکیوونی چینی ئەنزیمی تیلۆمیرە یزە کە لە ئەنجامدا تیلۆمیرەکان دریزتر دەبن)) کە و ابو لەش بۆ ھیشتنەو ە ی خۆ ی بە زیندووی پیرا یداو ە کە تیلۆمیرە یزەکان بە چالاکی بەیلتەو ە، ئەگەر نا دۆخیکی لەبار دەرەخسیت بۆ رودانی بازدان و توشبوون بە دەردی شیرپەنجە.

لەبەرئەو ە ی توێژەر و ەکان پیوستیان بە لیکۆئینەو ە یە لەسەر خانە یە ک، کە ماو ە یەکی کاتی زیاتر بژی ھەربۆیە لە زۆرینە ی تاقیکردنەو ەکانیاندا پیشتیا ن بەو خانانە بەستو ە کە لە شیرپەنجە و ەرگیرا ون، و ەک باسما ن کرد ئەم خانانە ھەنگری تیلۆمیرە یزی چالاکن بەو ەش بەردەوام دا بەش دەبن و بە نەمری

ده‌میننه‌وه، ئیستا هه‌ولی توێژه‌ره‌وه‌کان بۆ دۆزینه‌وه‌ی ریگایه‌که بو‌به‌کاره‌ینانی خانه‌ی تهن‌دروست له‌بری خانه‌ شیرپه‌نجیه‌یه‌کان. خو‌ئه‌گه‌ر توانرا به‌هه‌مان ریگا له‌ خانه‌یه‌کی تهن‌دروست بکو‌لرێته‌وه‌ ئه‌وکات کۆله‌که‌یه‌کی پته‌وی توێژینه‌وه‌ پزیشکییه‌کان بۆ چاره‌سه‌ری پیری به‌م ریگایه‌، به‌رجه‌سته ده‌بیته‌، کولێش ده‌لێته‌ ((ده‌توانرێته‌ خانه‌ له‌ جگه‌ر، په‌نکریاس و پیسته‌ وه‌بگیریت و بیئه‌ندازه‌ به‌ زیندویتی به‌یئرته‌وه‌، ئه‌گه‌ر هاتوو ریگایه‌کمان دۆزییه‌وه‌ بۆ نوێکردنه‌وه‌ی تیلۆمیره‌کانی ئه‌م خانانه‌ له‌هه‌موو دوو هه‌فته‌ جارێکدا)). خه‌ونی ئه‌م پرۆژه‌یه‌ به‌لای کوله‌وه‌ بریتیه‌ له‌ دۆزینه‌وه‌ی ریگایه‌ک بۆ نوێکردنه‌وه‌ی تیلۆمیره‌کان به‌لام به‌بی‌ چالاککردنی هه‌میشه‌یی تیلۆمیره‌یه‌ که ره‌نگه‌ ببیته‌ هۆی زیادکردنی ئه‌گه‌ری توشبوون به‌ شیرپه‌نجه‌.

ده‌رمانه‌کانی پیری و کاریان له‌سه‌ر کۆمه‌لگا

شاره‌زایانی به‌سالآچوون ئاماژه به‌وه ده‌کهن گهر زاناکان سه‌رکه‌وتوووبوون له‌گه‌شه‌پیدانی ئه‌و چاره‌سه‌رانه‌ی بو زیادکردنی ته‌مه‌ن کاری له‌سه‌ر ده‌کهن وه‌هه‌رکات توانیان بگه‌نه ده‌رئه‌نجامیکی بیگومان و دروست بو زیاترکردنی ته‌مه‌ن به‌هینده‌ی ده‌سال، ئه‌و ساته‌ کاریگه‌ری قول و به‌د له‌سه‌ر کۆمه‌لگا ده‌سازینیت. هه‌ندی له‌ شاره‌زایانی بواری کارکردن له‌هه‌واشکردنه‌وه‌و چاره‌سه‌ری پیریدا پێیان وایه‌ ته‌مه‌نی مرۆڤ ده‌توانریت به‌ رێژه‌ی (٤٠٪) زیادبکریت. یه‌کیکی تر له‌ توێژه‌وه‌ه‌کان ده‌لئیت ((ده‌رمانه‌ دژه‌ پیرییه‌کان یان چاره‌سه‌ره‌کانی تر ده‌توانن وا له‌ ژنان بکه‌ن که به‌ تیکرایی (١١٢) سال بژین، جا ئه‌گه‌ر هاتوو ئه‌مه‌ راست بوو یان بلێن پشت راستکرا ده‌بیت سه‌راپای دامه‌زراوه‌کانی کۆمه‌لگا سه‌ر له‌ نوێ و له‌ به‌ره‌ته‌وه‌ بگۆڕین. که سانی تر هه‌ن زیاتر پی له‌سه‌ر پیوستی سنوریک داده‌گرن، بو دانانی هینی سور له‌به‌رده‌م ئه‌م جوړه‌ توێژینه‌وانه‌دا، رۆبیرت بینسۆک پروفیسووری به‌سالآچوون و ته‌ندروستی و کۆمه‌لگا ده‌لئیت ((پیوسته‌ له‌ سه‌ره‌تادا له‌مه‌ر ئه‌م بابته‌ بیرکه‌ینه‌وه‌، وه‌ بزانی تاکه‌ی توێژینه‌وه‌ه‌کانی دژه‌ پیری به‌رده‌وام بیت). بینسۆک، که له‌گه‌ل چه‌ند هاوڕییه‌کیدا و تاریکیان له‌باره‌ی پیوستی گه‌فتوگۆیه‌کی گشتی له‌مه‌ر ئه‌م بابته‌ له‌ ژماره‌ ٢٨ی گوڤاری زانستدا

بلاو‌کراوه‌ته‌وه ده‌لئیت (پئویسته ئیمه باشتر تیگه‌ین له‌وه‌ی بۆچی وه‌ها به تامه‌زرۆیی له‌م تویرینه‌وانه به‌رده‌وامین). هه‌روه‌ها (ئه‌گه‌ر ده‌یان ملیۆن له‌ خه‌لکی ته‌مه‌نیان گه‌یشته (۸۵-۱۱۲) سال‌و ته‌ندروس‌تیشیان بێگرفت بوو ئه‌وا کێشه‌که خراپ‌تر له‌ کلۆنیکردنی مرو‌ف ده‌که‌وێته‌وه) دیسان هه‌ر له‌و وتاره‌دا ده‌لئیت ((ئه‌گه‌ر هاتوو ده‌رمانه‌کانی دژه‌ پیری له‌ سه‌راپای جیهاندا ده‌سته‌به‌ر نه‌کرا، ئه‌وا کێشه‌ی گه‌وره‌ی ئیتنیک‌ی و نه‌ته‌وه‌یی سه‌ره‌لده‌دات، هه‌روه‌ک چۆن کاتیک به‌ پینی پێوانه‌کانی ئابوری، کۆمه‌لایه‌تی یان سیاسی بلاوبینته‌وه کێشه‌که خراپ‌تر له‌ چاره‌سه‌ر ده‌که‌وێته‌وه)).

فەرھەنگۆک

Adipose tissue	چەورییە شانە
Adrenal gland	رژینی سەر گورچیلە
Age spots	خالەکانی تەمەن
Alveoli	تورە کەکانی ھەوا
Andropause- Anorexia	نەمانی ئارەزوی خواردن
Anterior	پیشەوہ
Antibody	دژەتەن
Antigen	دژە پەیدا کەر
Anaemia	کەمخوینی
Angina	سنگە کوژی
Apnea	ھەناسە وەستنی کەم خایان
Appendicitis	ریخۆلە کویرە
Arrhythmia	نۆرەدلی
Artery	خوینبەر
Arthritis	جومگەسۆ
Atherosclerosis	رەقبوونی خوینبەرەکان
Atrophy	پوکانەوہ
Autoimmune	بەرگری خوینی
Bal dness	قژ روتاوہیی

Baroreceptors	پهستان (هی خوین) وه رگره کان
Base pairs	جوته تفته کان
Benign prostatic hypertrophy	گهوره بوونی پوختی پرۆستات
Breast	مه مک
Bruising	خوین تیزان
Cancer	شیر په نجه
Cardiology	دل زانی
Cardiovascular	دل و لوله کانی خوین
Cervix	مل
Cilia	کولک
Cirrhosis	به مۆم بوون
Constipation	قه بزی بوون
Coronary	تاجی (په یوه ند به دل له وه)
Cryotherapy	ته زینه چاره سه ر
Dehydration	وشک بوونه وه
Dementia	خه له فان
Derm	بن تووژ
Delirium	ورینه
Dental	په یوه ند به ددانه وه
Denture	تاقم
Depression	خه مۆکی
Diabetes.mellitus	نه خووشی شه کره

Diaphragm	ئاوپەنچك
Dysphagia	قوتدان بەنەستەم
Dyspnea	هەناسە تەنگی
ECG	هیلکاری کارەبایی دل (نەواری
electro cardiogtaphy	دل)
Endocrine glands	کوێرە رژێنەکان
Epiderm	توێژی پێست
Epididymis	بریوخ
Epithelial tissue	رووپۆشە شانە
Facial nerve	روو دەمار
Fingertip	سەری پەنجە
Gastric	پەیوهند بەگەدەو
Gastrointestinal	پەیوهند بەگەدەو ریخۆلەکان
Geriatric	پەیوهند بەپیرانەرە
Gerantology	پیری زانی
Heart Failure	دڵە سستی
Hematoma	لوی خوینین
Hypertension	بەرزە پەستانی خوین
Hyperthermia	بەرزى پلەى گەرمى لەش
Hypersomnia	خەو قورسى
Hypotension	نزمە پەستانی خوین
Hypothermia	نزمى پلەى گەرمى لەش

Inflamation	ههوکردن
Infection	توشبوون به درم
Inferior	خوارهوه
Insomnia	بئخهوی
Ischemia	کهه خوینی شانه
Immunity	به رگری
Kidney fatlure	گورچیه سستی
Kyphosis	لاخواری پشت
Labia	لیوهکان
Lens	هارینه
Libido	کهه میوونی ناره زوی سیکسی
Lymphocyte	لیمفه خانه
Mammography	هینکاری مه مک
Mammary gland	رژینی مه مک
Melanocyte	خانه میلانیهکان
Melanoma	لوی میلانی
Menopause	ته مه نی ناومیدی ژنان
Menstruation	کهه وتنه سه رخوین
Micro organism	ورده زینده وه ران
Muscular tissue	شانه ی ماسولکه یی
Mutation	بازدان
Myocardium	دله ماسولکه

Nanocircle	بازنه یه کی یه کجار ورد
Narcolepsy	خه وسوکی
Nausia	دل تیکه لاتن
Nephron	گورچیلۆچکه
Nerve	ده مار
Nocturia	میزکردن به شه و (جینگا ته پرکردن)
Ova	هیلکه کان
Ovary	هیلکه دان
Osteoarthritis	ئیسک و جومگه سو
Osteoporosis	کونۆچکه بوونی ئیسکه کان
Phlebitis	هه وکردنی خوینه نه ر
Pituitary gland	رژینی نوخامی
Posterior	پشته وه
Progeroid	پیریوونی ناواده
Progeroid syndrome	کۆنیشانی پیره رکه وتنی پیش وهخت
Prostatitis	هه وکردنی پرۆستات
Receptors	وه رگه کان
Reproductive	په یوه ند به زاو زیوه
Respiratory	په یوه ند به هه ناسه وه
Saliva	لیک

Senescence	پیری
Sign	نیشانه
Sinoatrial node	که لینه گونچکه له گری
Scleroderma	ره قبوونی پیست
Scapula	ده فیهی شان
Scoliosis	پشت کۆمی
Stenosis	تەسکبوونهوه
Sterility	نه زۆکی
Stroke	چه لتهی ده ماغ
Subcutaneous	ژیر پیستی
Sunburn	گره بردن
Telomeres	تیلومیره کان
Temple	لا چانگ
Testes	گونه کان
Testicular	په یوه ند به گونه وه
Testosterone	هورمۆنی تیرینه
Thymus gland	ژیر کۆله رژین
Thyroid gland	مله قورته رژین
Ulcer	برین
Ureler	میزه جو
Urethra	میزه پو
Urine	میز

Urinary system	کۆئنه نامی میز
Urogenital	په یوه ند به میز زاروزئ وه
Vaginitis	زئ په سو
Vein	خوئنه ئه ئه ئه
Ventricle	سکۆله
Vertebrae	بره بره کان
Vesicouretral reflux	گه رانه وه ی میز له میسه لدانه وه
Vital sign	بۆ میزه جو
Wart	زینده نیشانه کان
Wrinkle	بالوکه
	ته نکبوونی پیست

سہرچاوه کان

References

1- Psychiatry at Glance

2nd edition

By- Corhelius Katong M.D,FRC Psych.

- Mary Robertson M.D., FRC Psych.

2- Principles of Human Anatomy

Rechard s.snell.

3- Age s Aging

Oxford universty press. Volume 21, no.5

4- Basic and clinical pharmacology

Bertram G Kat zung, M.D., PhD.

(Special aspect of Geriatric pharmacology)

5- Functional Histology

The circulatory System/Age changes in arteries p/250.

6- Muirs Text book of pathology.

12th Edition.

J.R. Anderson. CBE, LLD, BSc,MD,FRCP(Glasg0,

FRCP(Lond) FRCP Ath,FRS(Edin)

7- Geriatric Medicine

Volume 24,no.q.September 1994.

Defeating Depression in nursing homes.

8- Human Virology

2nd Edition 2000.

John oxford, Emeritus Professor of Virology.

Herpse Zoster p/142.

9- Cardiology Cecrets.

Heart diseases in the elderly.

Evenlyn Hutt, M.D.

10- Gynaecology By Ten Teachers.

- Tit Lewis cbe,MB. Bchir(cantab).FRCS,FRCOG.

- GVP chamberlain MD.FRCS,FRCOG. P/31-32

11- Out line of orthopaedics

j.Crawford Adams.

M.D, M.S., F.R. P/130-131

12- Year Book of nephrology 1993

Fredric L.Coe,M.D. P/311

13- Heart Failure

Graham Jakson, FRCP. Consultanl Cardiologist.

p/3

14- Katzung & Trevors Pharmacology-

Eyamination & Board review 2002

13y- Anthony J. Trevor, PhD.

- Bertram G. Katzung M.D.,phD.

- Susan B. Master. ,phD

15- Essentials of human nutrition

- Jim mann.

Professor of human nutrition university of otago. New
zealand.

- A. Stewart Truswell

Professor of human nutrition university of sydney
Australia

16- From Internet.

a- Aging Changes in heart and blood vessels.

by A.D.A.M.,Ine.

Reviewed by steven Angelo, M.D. , Assistant Professor
of
Medicine, New Haven, CT.

b- Aging Changes in male reproductive system

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by David R.Knowles, M.D., Department of
urology,

New york-presbyterian Hospital Columbia Campus,
New york,

c- Aging Chages in sleep

provided by A.D.A.M., Ine.

d- Aging Chages in bones, muscles and joints

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Hollis D. Day, MD, Division of Geriatric

Medicine, universty of pitts bargh Medical cent. P.A

e- Aging Changes in organs, tissues & Cells

By A.D.A.M., Ine

f- Aging Changes in lungs

A.D.A.M., Ine

Reviewed by DarrEll N.Kohon,M.D., Division of

Pulmonary and critical care Medicine, Boston, MA.

g- Aging Changes in skin

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Hollis D. Day, MD, Division of Geriatric

Medicine, universty of pitts bargh Medical cent. P.A

h- Aging Changes in vital sign

By A.D.A.M., Ine

i- Aging Changes in senses

By A.D.A.M., Ine

j- Aging Changes in kidney

Reviewed by David R.Knowles. M.D., Department of

urology,

New york-presby terian Hospital Columbia Campus,
New york, Ny,

k- Aging Changes in Breast

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Dominic Marchiano, M.D., Department

of

Obstetrics& Gynecology, university of pennsylvania

Medical Center, philadelphia, PA.

l- Aging Changes in Female Reproductive System.

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Dominic Marchiano, M.D.,

m- Aging Changes in hormone,

By A.D.A.M., Ine

n- Aging Changes in nervous system

By A.D.A.M., Ine

o- Aging Changes in body shape

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Hollis D. Day, MD

p- Aging Changes in Face

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Hollis D. Day, MD

q- Aging Changes in hair and nails.

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Hollis D. Day, MD, Division of Geriatric
Medicine, university of pitts burgh Medical cent. P.A

r- Age spots or liver spots

By A.D.A.M.,

Reviewed by Hollis D. Day, MD

s- Diseases of Accelerated Aging.

By Mark Shwartz.

t- Aging Drugs Change Society

united Press international. 2003

u- Stanford university

Hhp: // www. Stanford. Edu/dept/news/.

Or

http:// www. Eurekalert. Org/ pub news. Phb.

مفتدی اقرأ الثقافی

للکتب (کوردی - عربی - فارسی)

www.iqra.ahlamontada.com



له چاپکراومگانی بهر پۆرمه بریتیی گشتیی چاپ و بلاوکردنه وه له وهزارهتی روشنبیری
نرخێ () دیناره