



تا

د. عارف حیتو

مە ھەمیا گوھ ل تایی بوویە و کەسە ک ژ مە نینە تا نە ھاتبیتی، دەما پلەیا گەرمیا لەشی ژ (۳۷) پلەیین سەدی زێدەتر ئی دەیت دیژنی تا ھندەک جارێ تا د گەرمی و ھندەک جارێ ژێ تا د سارن. ئەف تاییە ژێ ژ ئەگەر ئی پێشیلوونا کارێ بنگەھێ کونترۆلکرا گەرمیا لەشی یە. ئەف بنگەھە د ناف مەژیی مەوۆفی دا یەو کارێ وی ھەقسەنگرا ساریا بەشین لاوەکی یان بێن ژ دەرفە یێن لەشی و دەمارێن گەرمیێن د ناف لەشی دایە. د زارۆکان دا ئەف بنگەھە ب تەفافی نەیی پێگەھشتی یە و ئەگەر کارێ وی تێکچوو، دویر نینە زارۆک تووشی تەبا تایی ببیت. د پراڤیا جارێ دا کارێ فی بنگەھێ ژ ئەگەر ئی چەندین نەخۆشیێن جودا جودا تێک دچیت وەکو نەخۆشیێن فەگر و کولبوونین نەندامیێن لەشی، فاکسیین وەکو فاکسینا سۆرکا و خەندەکوکی، بکار ئینا ھندەک جۆرێن دەرمانان و کۆمەکا دی یا نەخۆشی و پێشیلوونین بایولوژیا لەشی.

لەش بخوێ ژێ کارێن سەروستی یێن لەش گەرمیێ چۆ دکەت و ھەروەسا خەرج دکەت ژێ، ئەفجا ھندەک جارێ بێی کو ئەف بنگەھێ ریکخستن و کونترۆلکرا گەرمیا لەشی تێک بچیت ژێ، دبیت تا بەینە مەوۆفی، ئەف جۆرە تاییە ژێ ژ ئەگەر ئی زێدە چێکرا گەرمیا لەشی یە، یان ژێ ژ ئەگەر ئی کێمخەرجیێ یە، وەکو زێدە نخافتن و کێمچالاکێ یان زەھراواییونا ب ماددێ ئەترۆپین.

ژ لایەکی دی فە ژێ ئەگەر زارۆک یان مەزن بۆ ماوہیەکی درێژ بھێتە ل بەر تیرۆژکێن ھەتافی دی تاییەکا دژوار ھیتی، فی حالەتی ژێ دیژنی رۆژگەزتن، د فی حالەتی دا تاییەکا گەرم و بلند دەیتە مەوۆفی و مەجاران دلقوتک و خوھدان و لەرزین ژێ دگەل تایی پەیدا دبن.

ب شیوہیەکی گشتی سێ شیواژێن تایی ھەنە:

۱- تایی دەمکورت دگەل ھەبوونا نەخۆشییەکا دیار کری، کو نوژدار ب فەحسکرا لەشی دزانیت و پێدقی ب تاقیکرنین لابۆرێ نینە.

۲- تایی دەمکورت بێ ھەبوونا نەخۆشییەکا دیار کری، کو فەحسا لەشی چ ژێ دیار نابیت و پێدقی یە ھندەک تاقیکرنین لابۆرێ بۆ نەخۆشی بەینە کرن ژ بۆ دەستنیسانکرا نەخۆشی.

۳- تایی دەمدیژا بێ ھەبوونا ئەگەرەکی دیار کری، ئەف تاییە بێ ھەبوونا نیشانێن چ نەخۆشییان بۆ ماوی (۲-۱) ھەفتی یان ل دەف مەوۆفی و دەمینیت و نەخۆش پێدقی ب کۆمەکا تاقیکرنین لابۆرێ دبیت.

گرنگترین و کاریکەرگەرترین چارەسەریا تایی ئەو کو پلەیا گەرمیا لەشی بێتە خواری، بۆ فی چەندی ژێ یان دی پاتین سار و تەرکری داننە سەر ئەنیا زارۆکی یان ژێ دی دەرمانین دژی تایی دەنی. دگەل چارەسەریا تایی ژێ فەرە چارەسەریا ئەگەر سەرەکی یا تایی بەیتە کرن.