



تهندروستی

قهلهویا زاروکان

د. عارف حیتو

د جفاکي مه دا، گهلهک جاران دايک ودهسا هزر دکهن کو قهلهوی جوانی و ساخلمی یه، زیډهباری قی هزری ژي هندهک دایباب زاروکیڼ خو هان ددهن کو گهلهک خوارنی بخون دا قهلهو بین و دوور نینه وان دمرمانان بدهنی کو دلی وان پتر بجیته خوارنی. لی ب راستی قهلهویا زیډه نهساخی یه. مهروم ب قهلهویي نهوه کو ماسولکهیڼ لهشی زاروکی پتر و مهزنتر بن، ههرودهسا ههستیکیڼ وی ژي گرانتر و ب سهنکتر بن. ب قی چهندي ژي دریژی و سهنگا زاروکی ژ راددي سروشتی دی پتر بیت. د پرانیا جاران دا قهلهوی ژ گهلهک خوارنی پهیدا دبیت، یان ژي ژ نهگهری پيشیلبوونین هندهک هورمونین لهشی یان ژي ژ پيشیلبوونا دموونی یا زاروکی پهیدا دبیت. فاکتوري قنیتی یان بوماوهی رولهکی کاریگهر د پهیداگرنا قهلهویي دا دبیت.

ژ لایي بایولوژی قه، قهلهوی ژ نهگهری زیډهبوونا خانهیڼ روئی (چهوری) و خانهیڼ نهديپوسایت پهیدا دبیت، نهقهژی ب خوارنی زیډه دبن، نهمازه د ژيی نیکیسالیی دا و قهلهوی ب ناشکرایي ل ژيی (5-6) سالیی دیار دبیت. ههرودهسا دهمی زاروک د زکی دایکا خوه ژي دا دبیت یی بهرههف بیت بو قهلهویي. نهتنی پيشیلبوونا دموونی دبیت نهگهری قهلهویي، لی ههرودهسا قهلهوی ژي دبیت نهگهری پيشیلبوونا دموونی زاروکی. نهقجا زور یا فهره دایباب نههیلن زاروکی وان قهلهو ببیت، باشتیرین ریکا پاراستنا زاروکی قهلهویي ودرزش و چالاکیي لهشین، ههرودهسا ههول بدن کو زاروک زیډهتر ژ پیدفیا خو یا روژانه نهخوت. بلا دلی چ دایکان ب قهلهویا زاروکی وی یی خوش نهبیت، چونکو قهلهوی دبیت نهگهری پهیدابوونا نهخوشیا شهکری و بین کورتیی و زوومرنی، قهکولینان خویا کریه کو یین قهلهو زووتر دمرن ژ یین دی. نهقجا ژ بو دایبنکرنا ژيانهکا ساخلم و ژیهکی دریژ بو زاروکیڼ وه، فهره زاروکی ژ قهلهویي بپاریزن.