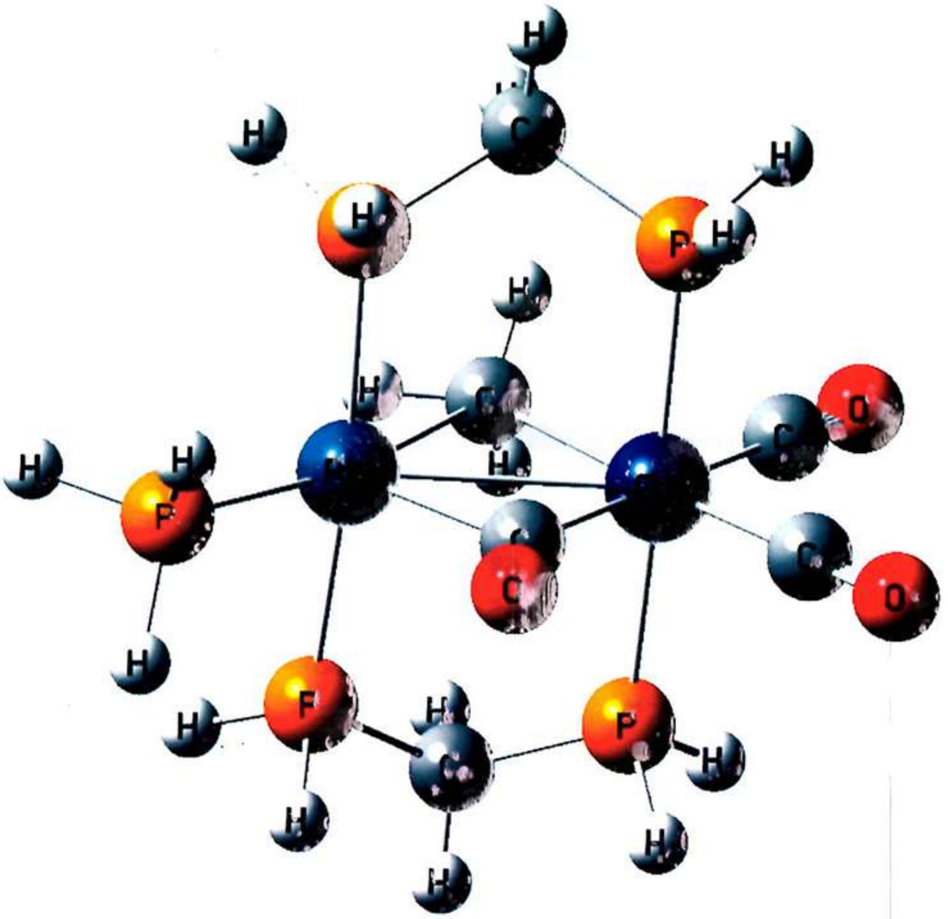
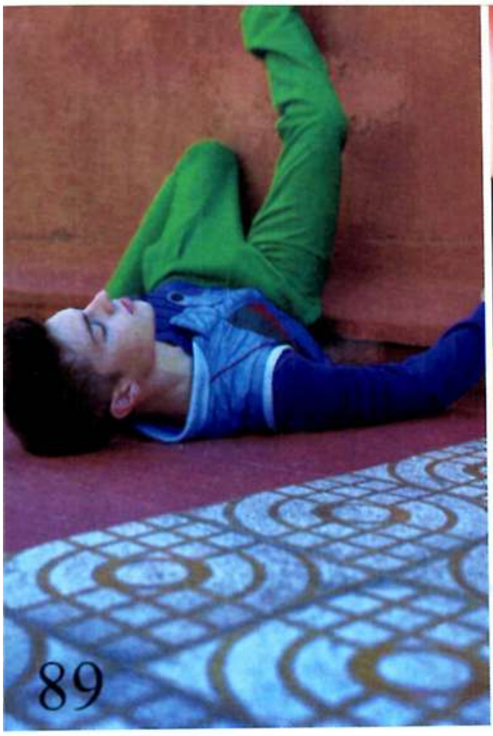
زانستی سەردەم

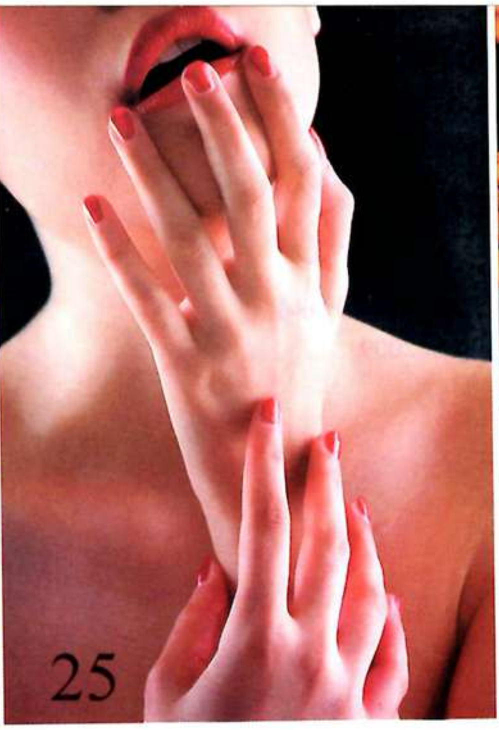
ژمارە 39 ساڵی 11 ئابی 2009 گەلاوێژی 2709
Issue NO. 39 August 2009

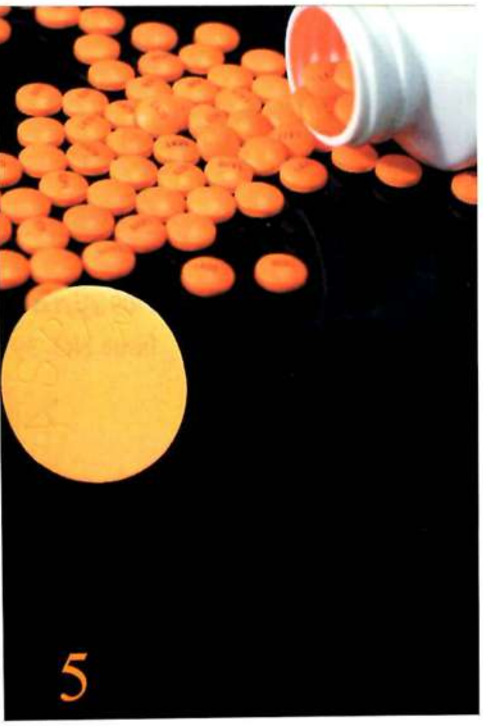
سەرنوسەر
ئەکرەم قەرەداخی

سکرتێری نوسین
سۆزان جەمال









لەم ژمارەیەدا

سەروتار

4. دە ساڵ تەمەنێکە

نۆژداری — Medicine

5	ئسپرین بخۆم یان نەیخۆم	د.یاسین محێدین
15	ددانی منداڵ	د.سەعید عەبدوللەتیف
42	رەبۆ	د.هادی محەمەد
89	ژیان لەگەڵ پەرکەمدا	ئەکرەم قەرەوداخی
112	منداڵی بلوری	گۆران عوسمان
129	ناو دەمم وشکبۆتەوە	د.زانا حسێن
132	بەردەکانی میزەڕۆ	د.رۆزا عیرفان
137	سەردانی پزیشکی ددان	د.هەڵگورد ساڵح
175	چارەسەری سەرئێشە	ئالان محێدین
184	نەخۆشییە درمەکان	حەسەن شێخ جافر
191	دوای منداڵبوون نیگەران مەبە	لەرین لەتیف
193	رشانەوە لەمرۆڤدا	د.عەدنان عەبدولا
197	ناوبین و نەشتەرگەری	د.مونزر ئەلدەقاق
199	خەتەنەکردن	ساندا ئامودت

سێکسزانی — Sexology

25	خەونە سێکسیەکان	د.فەوزیە دریع
117	پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس	د.فەوزیە

جیۆلۆجی — Geology

80	تسونامی چۆن ڕوودەدات	د.عادل نەجیب

کۆمپیوتەر — Computer

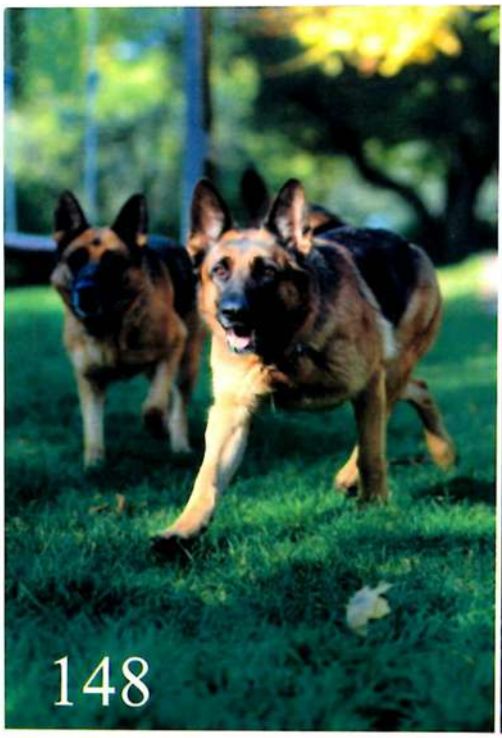
64	ناسینەوەی ڕوخسار	تاهیر عوسمان
84	کۆمپیوتەرو ئازاری شان ومل	حسێن مەحمود

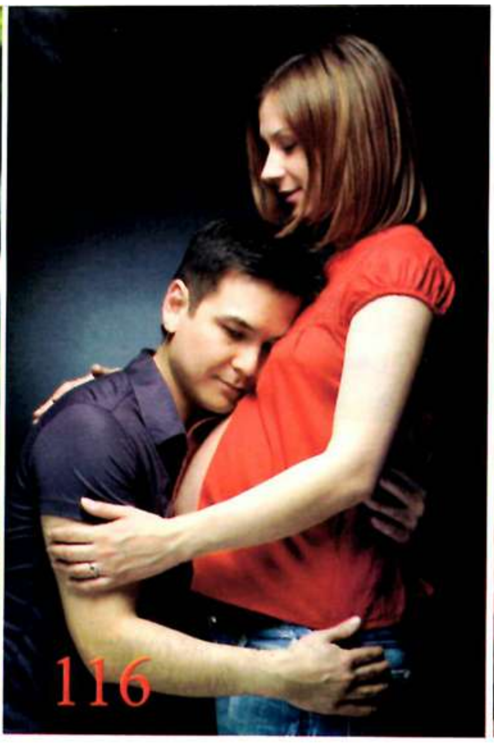
سایکۆلۆژی — Psychology

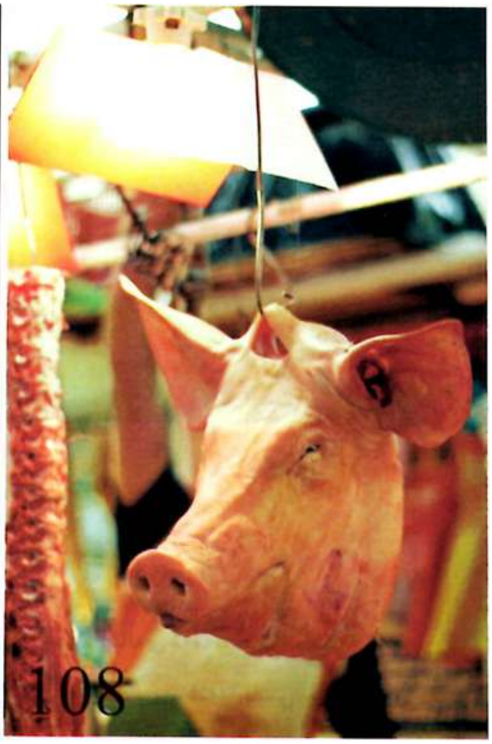
37	شیزۆفرینیا چارەسەری هەیە؟	د.ئەفرام محەمەد
50	بڕیاری گونجاو بدە	ریچارد و جۆنی
68	غەریزە بەشێکە لەماهیەتی مرۆڤ	سۆزان جەمال
145	فشارەکان تووشی پشێویمان دەکەن	بس ماکوین
152	نەخۆش درك بەدەوروبەری ناکات	د.محەمەد قەرەنی
169	مادده بێهۆشکەرەکان	کۆمەڵێك پزیشك

دیزاین: ئەسرین ئەسکەندەری
تایپ: بەناز محەمەد توفیق
هەلەچن: لەرین لەتیف
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

E-mail: zanstyserdem@yahoo.com
www.sardam.enf
www.sardam.net
www.sardam.org







ڤێتێرنەری — Veterinary

108. ئەمجارەیان ئەنفلۆنزای بەراز — د.عوسمان جەمال
141. مەرو بزن زاوزێدەکەن — د. فەرەیدون عەبدولستار
148. دەردەهاری — د. موحسین ئەحمەد

پۆلێنزانی — Classification

164. سەرچاوەکانی کتێبخانە — شێرزاد سەعید

فیزیک — Physics

54. مرۆڤ لەکات ناگات — جەمال محەمەد ئەمین
94. پرۆژەی ئەتلەس — ئاراس وەهاب
103. دەرکەوتنی هەیڤ — وەهاب ئەسوەد
160. فێرمیو ئەنیشتاین — سەعد شەعبان
173. نیوترەڵو گراوەند — محەمەد ساڵح

ماتماتیک — Mathematics

180. دۆزینەوەی ڕەگی دووجا — ڕێبین مەحمود

کشتوکاڵ — Agriculture

187. دیزاینی باخچەکان — سەربەست ئەحمەد

بۆماوەزانی — Heredity

60. پەنجەمۆری بۆماوەیی — د.نوها سەلامە

خۆراکزانی — Nutrition

19. ژەهراویبوون بەڤیتامینەکان — د.کوردە ئاوات ئاغا
51. پاشکۆی ڕۆنی ماسی — فازڵ مەلا ڕەحیم

مێرووزانی — Entomology

63. هەزارجار دڵی لێدەدات — ژالیا
111. ژەهری دووپشک — ژیلا

ناونیشان:

سلێمانی ـ بینای سەردەم ـ گۆڤاری زانستی سەردەم:

07480136653

07701573823

تیراژ: 4000 نرخ: 3500

سەروتار

ده ساڵ تەمەنێکە

بەدەرچوونی ئەم ژمارەیە گۆڤاری زانستی سەردەم پێ دەنێتە یانزە ساڵی تەمەنییەوە، لەم دە ساڵەی تەمەنیدا کۆمەڵێکی زۆر وتاری زانستی هەمەچەشنەی بڵاوکردۆتەوە هەر ژمارەیەك بەپێی بابەتی باوی زانستی لەو دەم و ساتەدا باسی خۆی هەبووە وێڕای بڵاوکردنەوەی دوا هەواڵە زانستییەکانی جیهان.

هەرچەندە بەئاگابوون لەبواری زانستی و تەکنۆلۆژی لەسەر ئاستی جیهان و بڵاوکردنەوەی دەرئەنجامی توێژینەوەو لێکۆڵینەوە زانستییەکانی وڵاتانی دنیا و سوود وەرگرتن لێیان ئەرکێکی سەرەکی گۆڤارەکەیە، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا خۆزگە دەخوازین داهێنانی زانستی لەسەر دەستی توێژەر و پسپۆڕانی کوردیش لەناو زانستی سەردەمدا جێگە داگیربکات و ئەمەش تەنیا توێژینەوەی تیۆری ناگەیەنێت، بەڵکو بایەخدانی زیاترە بەزانست لەهەردوو بواری تیۆری و پراکتیکی و لەسەر هەموو ئاستەکان و جێبەجێکردنی زانستە بەشێوەیەکی کردەیی کە بەسوودی گشتی بشکێتەوە.

کە ئەمانە دەڵێین بڕوای تەواومان هەیە تاکی کورد وەك هەر مرۆڤێکی دیکە لەوڵاتانی دنیا خاوەن کارامەیی و بەهرەو بیرکردنەوەی زانستیانەو داهێنان و جێبەجێکردنی بیرۆکە زانستیەکانە، چونکە مرۆڤ لەهەر شوێنێکی دنیادا بێت خاوەنی ئیرادەیەکی خۆڕسکە بۆ داهێنان و گەڕان و گەیشتن بەبیرۆکەی نوێ بەو مەرجەی بیرکردنەوەی سنوردار نەکرا بێت و بارودۆخی گەشەکردنی هزر و بیرکردنەوەی بۆ ڕەخسابێت.

لەدوای تێپەڕینی دەساڵ بەسەر دەرچوونی یەکەمین ژمارەی گۆڤارەکەدا ناکرێت ڕۆڵی هەریەك لەخوالێخۆشبوو مامۆستا کەمال جەلال غەریب خاوەن ئیمتیازی گۆڤارەکەو خوالێخۆشبوو مامۆستا ئەکرەم قەرەداخی سەرنووسەری گۆڤارەکە بەدرێژای 37 ژمارە لەیاد بکرێت کە ڕۆڵی بەرچاویان هەبووە لەکۆکردنەوەی قەڵەمە زانستیەکاندا. هەروەها شایەنی وتنە هەرچەندە ئێمە نووسەری زانستیمان کەمە، بەڵام ژمارەیەك نووسەر لەیەکەم ژمارەوە تا ئەم ژمارەیەش بەردەوام نووسینیان لەناو گۆڤارەکەدا هەبووە، بەو هیوایەی کەسانی پسپۆڕ و ئەکادیمی بواری زانستی زیاتر ڕۆڵیان هەبێت لە دەرکەوتنی قەڵەمەکانیان لەگۆڤارەکەدا.

دواجار دەتوانین بڵێین دە ساڵ تەمەنێکە و با خوێنەر سەرپشك بێت چۆن ئاستی گۆڤارەکە هەڵدەسەنگێنێت.

سکرتێری نووسین

ئسپرین بخۆم یان نەیخۆم

د. یاسین محێدین

ئسپرین Aspirin یان acetylsalicylic acid، یەکێکە لەبەناوبانگترین ئەو دەرمانانەی کە ڕەواجێکی زۆری لەهەموو شوێنێکدا هەیە، هەر ئەو دەرمانەیە کە لەسەدەی ڕابردوودا بیلۆنەها مرۆڤی لەتاو ئۆرە دڵە- سنگەکوژێ[1] و ئازارە ڕۆماتیزمییەکان[2] ڕزگارکردو تائێستاش بەچارەسەرێکی ناوازە دادەنرێت لەنێو ئەلتەرناتیڤەکانیدا. تەنانەت بۆتە یەکێك لەو حەپانەی کە زۆرترین بڕی بەرهەمدەهێنرێت و دەفرۆشرێت، زیاتر لەسەدەیەك لەمەوبەر کاتێك دەرمانسازە ئەڵمانییەکان لەتاقیگەکانی بایەر بۆ بەرهەمهێنانی ماددە کیمیاوییەکان ناوی ئسپرین - یان نا لەترشی ئەستیل سالسیك و لەو کاتەوە ناوی ئسپرینبەکارهات.

مێژووی ئسپرین

مرۆڤی دێرین هەر لەسەدەها ساڵ بەر لەدۆزینەوەو ئامادەکردنی لەکارگەکاندا لەساڵی 1853دا بەئسپرین ئاشنابووە، بەڵام لەساڵی 1899 دا ناوی ئسپرینی لێنرا کە وشەیەکی ئەڵمانییە.

گریك و هندییە سورەکانی هەردوو ئەمریکاو میسرییە کۆنەکان گەلاو چینی ژێر توێکڵی لق و قەدی داری بی[3] یان بەکاردەهێنا بۆ چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەشلەکاتی تالێهاتنو چارەسەرکردنی سەریەشەو ئازاری ڕۆماتیزم، ئەو بەشانەی داری بی- یان دەکردە ناو ئاوەوەو ئاوەکەیان دەخواردەوە. هۆکاری کاریگەری ئەمشێوازە لەچارەسەرکردن بەهۆی داری بی، بۆ بوونی ماددەی سالسین Salicin دەگەڕێتەوە کە بەبڕێکی زۆر لەم ڕووەکەدا هەیە. ئەم دارە لەناوچە مامناوەندەکان و نزیك ئاوی ڕووبار و کارێز و ئاوەڕۆکەکان گەشەدەکات.

دەرمانسازە ئەڵمانییەکان تێبینیان کرد گەردی سالسین لەلەشدا بۆ شێوەیەکی چالاك دەگۆڕێت. پوختەی ژێر توێکڵی قەدی دار بی هەر لەساڵی 1757 ەوە

ئامادەکراوەوتامـــیزۆرتاڵبـــووە.

بوخنـــەر دەرمانســـازی ئەڵمانی لەپەیمانگای میونخ هەوڵیداوە ماددە کاراکەی ئەم پوختەیە ئامادە بکات، بەڕاستیش توانی ماددەی سالسینی لەشـــێوەی دەرزی کریستاڵی ڕەنگ زەردیتامتاڵدا، دەســـتبکەوێت.

لەفەڕەنساش هولیروا دەرمانسازی فەڕەنسی توانی لەهەمانساڵدا ئەم ماددەیە ئامادەبکات. لەهەر سێ ڕەتڵ لەداری بی توانرا ئۆنسێك لەماددەی سالسین ئامادەبکرێت -هەر ئۆنسێك یەکسان بوو بە 124,8 گرام یان 119 گرام واتە بەپێی مەزهەبەکان دەگۆڕا. بـەڵام لـەساڵـی 1833دا ئە.مرك دەرمـانـسـازی ئەڵمانی بەناوبانگ توانی لەتاقیگەکەی خۆیدا ماددەی سالسینی خاوێنتر ئامادەبکات و زۆر هـەرزانـتریـش بـوو لەپوختەی خاوێننەکراوی داری بی کە پێشتر ئامادەدەکرا. لەئیتاڵیاش ڕافائیل بیریای دەرمانساز ماددەی سالسینی ناونا ترشی سالسیلك Salicylic acid، هەر ئەو دەرمانسازە پێشتر ڕووەکێکی دیکەی دۆزییەوە بەناوی مروجی شیرین کە زەیتێکی بۆنخۆشی تیادایە و لەو زەیتەدا ئەستەرەکانی ترشی سالسیلك هەیە کە یەکێکە لەبەرهەمەکانی ترشی سالسیك و وەك چارەسەر بۆ چەورکردنی پێست بەکاردێت و هاوکات بۆ هێورکردنەوەی ئـازاری ڕۆماتیزمیش، ئەم ماددەیە ناونرا ئەسالیسلین asalicylin.

لەســاڵی 1874 دا فریدیـــك هایدن دەرمانســـازی ئەڵمانی توانی لەکارگەیەك لەدریســـدن-ی ئەڵمانیا سالیســـن دروســـتبکات و نرخیشی لەسالیسینی سروشتی هەرزانتر بێت.

مـاددەی سلسەلاتی سۆدیۆمی هێنا کە لەئاودا دەتوێتەوەو ترشی کەمترە لەسالسین -ترشی سالسیلك. هەر لەساڵی 1876 ەوە ئەم ماددە نوێیە بەشێوەیەکی بـەربـڵاو بۆ هێورکردنەوەی ئازارەکانی ڕۆماتیزم و کەمکردنەوەی پلەی گەرمی لەش لەکاتی تا لێهاتن و سەریەشەدا بەکارهات و بوو بەدەرمانێکی میللی لەدوای ئەوەی هوفمان-ی دەرمانساز ڕێگای ئامادەکردنەکەی لەتاقیگەکانی بایر ئاشکراکردو ناوی لێنا ئەسپرین، پیتی A ئـامـاژەیـە بـۆ بەرهەمی Acelyl و بەرهەمی Spirin هێمایە بۆ وشەی Spirsaure ی ئەڵمانی کە ماددەیەکە لەزەیتی ڕووەکی مروجی شیریندا هەیە.

نـاکـۆکـی هـەیـە سـەبـارەت بەئاشکراکەری ئەسپرین یـان بۆ یەکەمجار کێ دروستیکرد، هەندێك بۆ ئارسەر ئیچنگرون-ی یەهودی دەگـەڕێـنـنـەوە کـە کیمیازانێکی ئـەڵـمـانـی بـوو لەبەندیخانەکانی نازییەکاندا زیندانی کرابوو، نازییەکان تـۆمـەتـبـاردەکـەن بـــەوەی نـاوی ئـارسـەر ناهێنرێت بەهۆی بنەچە یەهودییەکەیەوە، بەڵام هەندێك ڕای دیکە بۆ هوفمان-ی دەرمانسازی ئەڵمانی دەگەڕێننەوە.

ئسپرین وەك چارەسەر

ئـسـپـریـن بـــەوە دەنـاسـرێـت دژی سـەریـەشـە[4] و هـەوکـردنـە هـێـورکـەرەوەی ئـــازارەو دژی تایە لەنەخۆشە درمەکانداو دژە مەیینی خـوێـنـە و ئـەمـە وادەکـــات خوێن شلتر بێت و دڵ لەتۆرە دڵییەکان و مەرگی کتوپڕ دەپارێزێت بەتایبەتی سنگەکوژێ یان گیرانی خوێنبەرەکان، هەروەها بۆ هێورکردنەوەی ئازاری درێـژخـایـەن و توندی ڕۆماتیزم و نەخۆشی گـورگـەسـوارە ئـەوانـەی بەهۆی سـوربـوونـەوەی پێستەوە دەناڵێنن. لەم حاڵەتانەدا پێویستە پزیشك ئسپرین بۆ نەخۆش بنوسێت، بـەڵام بـەژەمـی کـەم، نەخۆش لەم بارانەدا سوود لەئەسپرین وەردەگرێت هەرچەندە کاریگەری لاوەکیشی دەبێت لەنێوانیاندا هەوکردنی گەدە یەکێکە لەو کاریگەرییانە. پێویستە بەکارهێنانی ئسپرین لەژێر چاودێری پزیشکدا بێت تا نەخۆش تووشی خوێنبەربوون نەبێت کە لەهەندێك حاڵەتی دەگمەندا نەخۆش دوچاری خوێنبەربوونی مێشك دەکـات. لەو نەخۆشانەدا کە هەستیارییان بەرامبەر بەئسپرین یان بەرهەمەکانی سالسیل هەیە یان تووشی بەرهەنگی -ڕەبۆ- بوون یان فشاری خوێنیان بەرزە، ناجێگیر یـان کۆنترۆڵنەکراوە یان نەخۆشی گورچیلە یان لەجگەریان هەیە یان خوێنبەربوونێکی توندیان هەیە، پێویستە لەسەر ئەو پزیشکەی کە سەرپەرشتی چارەسەرکردنی نەخۆشەکە دەکات هاوسەنگی بکات لەنێوان بـەردەوامـبـوونـی نەخۆش لەسەر بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە کە سالسیلیان تیایە، یان نا بۆئەوەی ژیانی نەخۆشەکەی دوچاری مەترسی نەکات. هەروەها پێویستە ڕەچاوی ئەوەبکرێت ئەسپرین کاریگەری بۆ

سەر ئەندام و فرمانەکانی جەستەی نەخۆش هەیە، بەکارهێنانی دۆزی زۆر لێی لەوانەیە ببێتە هۆی لەدەستدانی توانای بیستن یان زرنگاندنەوەی گوێ بەهەمیشەیی.

لەوانەیە ئەم نیشانانە لەو کەسانەدا دەرنەکەون کە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکانی بوون و بڕی کەم لەئسپرین دەخۆن.

زانکۆی هارفارد لێکۆڵینەوەیەکی کلینیکی بڵاوکردەوە و ئاشکرایکرد زۆرێك لەو کەسانەی تووشی سنگەکوژێ یان نۆرەی توندو ئازاراوییەکانی دڵ بوون بەدەست نەچوونی خوێن بۆ ماسولکەی دڵ دەناڵێنن، ئەوانەش تووشی جەڵتەی دەماخ بوون لەرێگەی بەکارهێنانی ئسپرینەوە بەشێوەیەکی بەرفراوان یان چاوەڕواننەکراو ژیانیان لەمردن رزگارکراوە. لەحاڵەتی کێشە توندەکانی دڵدا مژینی دوو دەنك حەپی ئسپرین لەناو دەمدا دەشێت چارەسەربێت، چونکە مژینی یان سوینەوەی لەناو دەمدا وادەکات خێراتر بێت لەقوتدانی ووەك دەشزانین لەو حاڵەتە دژوارانەدا دەقیقە بایەخی خۆی هەیە بۆ ماسولکەی دڵ، چەندە زیاتر چاوەڕێمان کرد ئەوەندە نەخۆش زیاتر زیانی لێدەکەوێت، بۆ خۆپاراستنیش، رۆژانە خواردنی یەك دەنك ئسپرینی منداڵ یان نیو حەپ لە ئسپرینی ئاسایی، بڕێکی گونجاوە.

هەندێك لەدژە زیندەکانی وەك ستربتومایسین و جنتامیسین دەبنە هۆی لەدەستدانی توانای بیستن لەبەرئەوە وا بەباشتر دەزانرێت لەگەڵیاندا ئسپرین بخورێت بۆ رێگەگرتن لەڕوودانی ئەو حاڵەتە، ئەم دژە زیندانەش بەشێوەیەکی بەربڵو لەهەموو جیهاندا بەکاردەهێنرێن، چونکە دەبنەهۆی لەناوبردنی بەکتریای نەخۆشییە درمەکان کە بەرگرییان دژی دژەزیندەکانی دیکە

هەیە.

هۆکاری ڕوودانی لەدەستدانی توانای بیستن بەهۆی بەکارهێنانی ئەو دژەزیندانەوە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ئەو بەکتریایە رەگی ئازاد -بەرەڵا- لەگەڵ ئاسن لەناو لەشدا دروستدەکات، ئەم رەگانەش بریتین لەگەردی ناجێگیر و خانە زیندووەکان تێکدەدەن بەتایبەتی ئەو هەزارەها موویە خانە وردیلانەی لەگوێی ناوەوەدان، بەمەش نەخۆش توانای جیاکردنەوەی دەنگەکان لەدەستدەدات یان تووشی لەدەستدانی هەمیشەیی توانای بیستن دەبێت، بەڵام ئسپرین و بەرهەمەکانی سالسیل رێگە لەکەڵەکەبوونی ئەم رەگە ئازاد و زیانبەخشانە دەگرن کە زیندەکان دروستیدەکەن.

توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە نەخۆشی شەکرە دەبێتە هۆی زیادکردنی ماددەی سرومبکسان Thromboxane کە دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی پەرەکانی خوێن Platelet لەخوێنداو ڕوودانی جەڵتە یان گیرانی لوولەکانی خوێن، لەبەرئەوە خواردنی بڕی کەم لەئسپرین سوودی هەیە لەکەمکردنەوەی دەردانی ئەم ماددەیە کە دەبێتە هۆی مەیینی خوێن، بەمەش ڕوودانی نۆرەی دڵ کەمدەکاتەوە یان رێگە دەگرێت لەڕوودانی هەر لەبەر ئەم هۆکارە پێویستە هەموو کەسێك بەر لەبەکارهێنانی ئسپرین دڵنیابێت لەوەی ئامادەیی بۆ خوێنبەربوون نییە، چونکە ئسپرین مەیینی خوێن دوادەخات، هەروەها پێویستە ئەو کەسانە نەیخۆن کە تووشی پشێوییەکانی کۆئەندامی هەرس بوون یان برینی گەدە یان دوانزە گرێیان هەیە یان نەشتەرگەری ئەنجامدەدەن. لەلایەکی دیکەوە دەرکەوتووە بەکارهێنانی دۆزی زۆر لەئسپرین کارایییەکەی کەمترە لەشلکردنەوەی خوێندا و ئاشکرابووە ئسپرین و

دەرمانە ناستیرۆیدییەکان کە ڕێگرن لەهەوکردن و ئازار ڕێگەدەگرن لەڕوودانی شێرپەنجەو وەرەمەکان کەمدەکەنەوە بەتایبەتی لەحاڵەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن و سورێنچك و گەدەدا.

لەسەرەتای هەزارەی سێیەمدا ئەسپرین بەشێوەیەکی بەربڵاو هاتە ناو بواری پزیشکییەوە، چونکە کۆنترۆڵی زۆرێك لەهەوکردنەکان دەکات کە بەهۆی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانەوە ڕوودەدەن، چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی دەردانی ئەنزیمی کۆکس 2(2COX) کە دەبێتە مایەی هەوکردن و ئازار بۆ نەخۆش. زیادبوونی ئەم ئەنزیمە پەیوەندی هەیە بەهەوکردنی جومگەکان و نەخۆشییەکانی کۆڵۆن و شێرپەنجەو نەخۆشی ئەلزایمەر.

خواردنی دەنکێك ئەسپرین بەرلەخەوتن بۆ ئەو کەسانەی شەکرەیان هەیە بەسوودە، چونکە پەنکریاس بۆ دەردانی ئنسۆلین چالاکدەکات کە شەکر بۆ وزە دەگۆڕێت، هەروەها بەرگریکردنی خانەکان و هەستیارێتییان بۆ ئنسۆلین کەمدەکاتەوە. دۆزی گەورە لەئسپرین ڕێژەی شەکر لەمیز و خوێندا لای ئەو کەسانەی شەکرەیان -جۆری 2- هەیە، کەمدەکاتەوە ئەگەر نەخۆش ماوە ماوە بۆ چەند ڕۆژێك خواردی.

ئەسپرین بۆ شێرپەنجەی کۆڵۆن و کۆم بەسوودەو وەرەمەکان لەو شوێنانەدا کەمدەکاتەوە، چونکە لەپۆلیپی لقدار Multiple Polyps دروستدەبن کە بریتییە لەزیادەی پێکهاتوو لەبارستایی شانەیی لەناوپۆشی ئەندامەکانی وەك لووت و میزەڵدان وگەدە دەردەکەون لەوانەیە ڕێ لەو ڕێڕەوانە بگرن کەتیایدا گەشەدەکەن، شێرپەنجەی کۆم و کۆڵۆنیش پەیوەندی هەیە بەڕێژەی زیادبوونی پرۆستاگلادنیینەکان لەدیوارەکانیاندا کەدەبێتەهۆی دەرکەوتنی ئەمجۆرەی شێرپەنجە. ئیسپرین وەك دژەئۆکسانێك بوونیان لەگەڵ ڕەگە ئازادەکاندا کەمدەکاتەوە. ئەوکەسانەی بەردەوام ڕۆژانە ئیسپرین دەخۆن، واتە هەفتەی 6-4، فرسەتی دەرکەوتنی ئەم نەخۆشییە لەلایان کەمدەبێتەوە. هەروەها پارێزگاری ژن دەکات لەتووشبوون بەشێرپەنجەی مەمك و هێلکەدان و منداڵدان تەنانەت ئەگەر وەرەمی ڕژێنی یان شێرپەنجەی کۆمیش هەبێت، دەکرێت ڕۆژانە 325ملیگرام بخورێت بۆ خۆپاراستن لەونەخۆشیانە، ئەم ژەمە زیادانەش ئەگەری ڕوودانی نۆرەدڵی کەمدەکاتەوە. لەتوێژینەوەیەکدا لەسەنتەری مایوکلینیك، ئسپرین و دەرمانە ناسترۆئیدییەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزم، نەخۆش لەشێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزێت، بۆ کەسێك تەمەنی سەروو 60ساڵ بێت ڕۆژانە خواردنی یەك حەپ ئەسپرین بەسە، بۆخۆپاراستن لەوحاڵەتانە.

لەنەخۆشی ئەلزایمەردا دەرکەوتووە هەوکردنەکانی مێشك دەبێتە هۆی نەخۆشییەکە و سەلمێنراوە ئەو کەسانەی ژەمی کەم ئەسپرین بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشییەکانی لوولەکانی خوێن و دڵ یان هەوکردنی جومگەکان بەکاردەهێنن، ئەوا کەمتر تووشی ئەلزایمەر دەبن، بەمشێوەیە کەسانی بەتەمەن پارێزگاری لەیادەوەری و زانیارییەکانیان دەکەن لەگەڵ بەساڵاچووندا ئەگەر بەشێوەیەکی بەردەوامئەسپرینیانبەکارهێنا.

هەروەها ئسپرین و پاراسیتامۆل و دەرمانە ناسترۆئیدییەکانی دیکە کە دژی ئازارەکانی ڕۆماتیزمن وەك ئیپۆپرۆفین، پلەی گەرمی لەش نزمدەکەنەوە لەکاتی تا لێهاتندا، چونکە لەسەر ئەو بەشەی مێشك کاردەکەن کە گەرمی ڕێکدەخات و مێشك ئاماژە بۆ لوولەکانی خوێن دەنرێت تا فراوانبن و بەمەش گەرمییەکەبەخێراییدادەبەزێت.

خواردنی ئسپرین

هەندێك ڕێنمایی تایبەت هەن پێویستە لەکاتی خواردنی ئسپریندا ڕەچاوبکرێن، لەوانە: نابێت لەسەر گەدەی بەتاڵ بخورێت و لەگەڵیدا نابێت خواردنەوە کهولییەکان بخورێتەوەو بڕی ڕێگە پێدراویش لەڕۆژێکدا نابێت لە 4 گرام تێپەڕێت.

نابێت لەخۆوەو بێ ڕاوێژی پزیشك بەمنداڵ بدرێت لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و تووشبوون بەنەخۆشییە درمەکان، تەنانەت ئەگەر ئسپرینەکە ئەسپرینی منداڵیش بوو، هەربۆیە لەسەر پاکەتەکەی هۆشمەندی دراوە کە بەبێ پرسی پزیشك بەکارنەیەت، چونکە دەشێت مەترسی لەسەر ژیانیان دروستبکات.

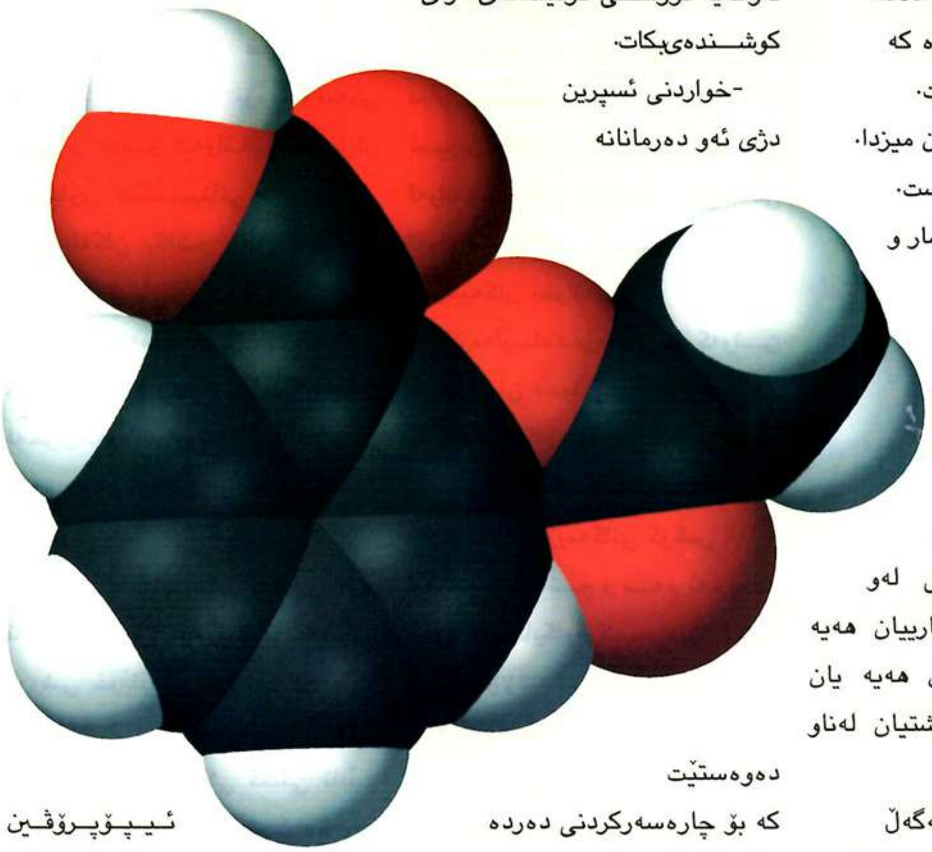
ئەو کەسانەی کە بەرهەنگی -ڕەبۆ- یان هەیەو ئەوانەش کە

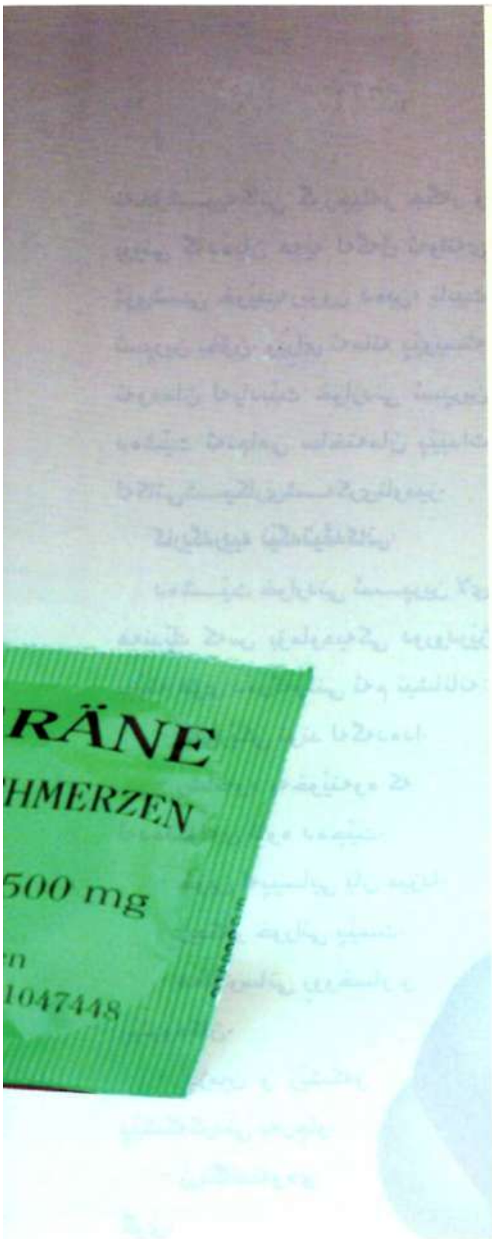
نەخۆشییەکانی گورچیلەو جگەر و برینی گەدەیان هەیە لەگەڵ ئەوانەی تووشی خوێنبەربوون دەبن، نابێت ئسپرین بخۆن. وێرای ئەمانە پێویستە ئەوەمان لەیادبێت خواردنی ئسپرین دەشێت ئەنجامی ساختەمان پێبدات لەکاتی‌شیکاری‌شەکری‌ناومیز.

کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی:

دەشێت خواردنی ئسپرین لای هەندێك کەس بۆماوەیەکی دوورودرێژ ببێتە هۆی دەرکەوتنی ئەم نیشانانە:

- ئازارێکی توند لەگەدەدا.
- ڕشانەوە بەخوێنەوە کە لەدەنکۆڵەی قاوە دەچێت.
- خوێن لەپیسایی یان میزدا.
- زیبکەو خورانی پێست.
- هەڵئاوسانی ڕووخسار و پێڵووەکان.
- پژمین و ڕێشکەو پێشکەکردنی بەرچاو.
- زرنگاندنەوەی گوێ.
- بەئاستەمی هەناسەدان بەتایبەتی لەو نەخۆشانەدا کە هەستیارییان هەیە بەرامبەری یان ڕەبۆیان هەیە یان هەوکردن و زیادە گۆشتیان لەناو لووتدا هەیە.
- خواردنی ئسپرین لەگەڵ میسۆترکسات Methotrexate و ڤالپروتیس Valprotics وەك دیباکین وادەکات ببن بەماددەیەکی ژەهراوی.
- خواردنی ئسپرین دژی هەندێك دەرمانی شلکردنەوەی خوێن دەوەستێت وەك کۆمادین و روفارین و دندیفان و دیکامارول، چونکە خوێنبەربوون زیاد دەکات لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنبەربوون لەژنی دووگیانداو کێشەو خوێنبەربوونیش لەکۆرپەلەدا دروستبکات لەکاتی قۆناغەکانی گەشەکردنیداو ئەمەش وادەکات کێشی لەکێشی سروشتی کەمتربێت‌لەکاتی‌لەدایکبووندا.
- ئسپرین لەگەڵ شیری دایکدا دێتە خوارەوە و دەبێتە هۆی شلکردنەوەی خوێنی منداڵی شیرەخۆرەو ئەمەش لەوانەیە تووشی کۆنیشانەی -رای- کوشندەی‌بکات.
-خواردنی ئسپرین دژی ئەو دەرمانانە دەوەستێت کە بۆ چارەسەرکردنی دەردە شا بەکاردێت وەك بروبنسید و سلفیپروزونات، لەبەرئەوە دەشێت بەشێوەیەکی چاوەڕواننەکراو فشاری خوێن دابەزێت و نەخۆش بەرچاوی ڕیشکەو پێشکە بکات و ببورێتەوە.
- خواردنی لەگەڵ نیترو گلسرینەکان وەك دای نیتراو نتروماك دژ دەوەستێت و ئەمەش دەبێتەهۆی ریشکەوپێشکەکردنی بەرچاو و بورانەوە.
- لەگەڵ ئەو دەرمانانەی میزپێکەرن و شەکر دادەبەزێنن یان لەگەڵ ئیسترۆیدە دروستکەرەکان و کۆرتیزۆنەکانو دەرمانە ناستیرۆئیدییەکان کە ئازاری ڕۆماتیزم و هەوکردن کەمدەکەنەوە NSAIDS، تووشی‌بەیەکداچوون‌دەبن.
- ئسپرین لەدوای خواردنی ئیبۆپرۆڤین دەخورێت، چونکە بەمشێوەیە توانای دژی مەیینی خوێن دەمێنێتەوە. نابێت ئیبۆپرۆڤین لەدوای ئسپرین بخورێت، چونکە توانای ئسپرین بۆ ڕێگەگرتن لەمەیینی خوێن کەمدەکاتەوە، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی دەردانی





سـرومبکسان کـه مـەیینی خـوێن زیاددەکات.

- ئـسـپرین لەگەڵ دیکلوفنەکان Diclofenacs ناخورێـت، چونکە ئەمـەی دواییـان لەگـەڵ ئەنزیمی کوکس 1 دا یەکدەگرێت بەپێچەوانەی ئیبۆپرۆفینـەوە کە کارناکاتە سـەر توانای ئسپرین بۆ شلکردنەوەی خوێن وپاراسـتنی لوولەکانی خوێن.

- خـواردنـی ئسپرین لـەگـەڵ پـاراسـیـتـامـۆڵدا کـارنـاکـاتـە سەر تـوانـای بۆ شلکردنەوەی خوێن و پاراستنی لوولەکانی خوێن، بەڵام خواردنیان پێکەوە بۆ ماوەیەکی دوور و درێـژ لـەوانـەیـە نەخۆش دووچاری شکستهێنانی درێژخایەنی گورچیلەکان بکات، بەهۆی ڕوودانی تێکچوون تیایاندا.

- ئەو کەسانەی بۆ دەرمانەکانی ڕۆماتیزم یان ڕەنگە دەستکردەکان لەخواردنەوە خواردندا هەستیارێتییان هـەیـە، بـەرامـبـەر بەئسپرینیش هەستیارن.

- بەر لەئەنجامدانی نەشتەرگەری نابێت ئسپرین بخورێت تا نەخۆش تووشی خوێنبەربوونی دووبارە بۆوە نەبێت.

- وەك یاساییەکی گشتی نابێت ئسپرین بۆ مـاوەی زیاتر لەدە ڕۆژ بخورێت و لەحاڵەتی تا لێهاتن و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیشدا نابێت خواردنی ئسپرین زیاتر لەسێ ڕۆژ تێپەڕێت.

دەرمانە هاوتاکانی دیکە

لەنێو ئەو دەرمانانەدا پاراسیتامۆل - ئەسیتامینوفین- دەرکـەوت کە هیچ جـۆرە وروژانـدنـێـك لـەگـەدەدا دروستناکات و ئازار هێوردەکاتەوە و پلەی گەرمی دادەبەزێنێت، بەڵام ئازاری پەلەکان ناشکێنێت و توانای شلـکـردنـەوەی خوێنی نییە وەك ئسپرین.

بۆ ئـەو کەسانەی ناتوانن یان نابێت ئسپرین بخۆن لەمنداڵ و گەورەدا پاراسیتامۆل بەئەلتەرناتیڤی ئسپرین دادەنرێت، چونکە توانای هـێـورکـردنـەوەی سـەریـەشـەو کەمکردنەوەی پلەی گەرمی هەیە. منداڵ و گەورە بێ هیچ کێشەیەکی دیار دەتوانن بەرگەی بەکارهێنانی ئسپرین بگرن، بەڵام ژمەی زۆر لێی لەوانەیە جگەر تێکبدات بەتایبەتی لەوبارەدا ئەگەر نەخۆش خواردنەوە کهولییەکان بخواتەوە.

کۆمەڵێـك دەرمـان دەرکەوتـن کە پێیـان دەوترێـت ئازارکوژ یان ئازارشکێنن کە لەنێویاندا ئسپرین هەیە، بەهەموو جۆرەکانیەوە کە بەشێوەیەك کاردەکەن ئەنزیمەکانی کۆکس Cox دەکەنـە ئامانـج و بـەم ئەنزیمانە دەوترێت سایکلوئۆکسجینەیز Cyclo oxygenases کـە دوو جۆرن کۆکس 1 کـە وادەکات پەرەکانـی خوێـن بمەیێـت و ئۆکـس 2 هانـی هەندێك لەمـاددەی کیمیایی دەدات لەئازار و هەڵئاوساندا دەستێوەردان بکەن کە دەبنە هـۆی هەوکردنەکان. هەروەها ئـەم دەرمانانـە پەیوەندییان هەیە بەرێگەگرتـن لەدەردانـی ئەنزیمی هەوکردنەکانـی دیکـە وەك IKK Beta کـە پەیوەندییەکـی زیادەی بەزۆربوونی هەسـتیارێتی خانەکان بەرامبەربەئنسـوڵین هەیە.

دەرمانەکانـی NSAIDS کـە ئازارشـکێنن و هەوکردنـی ناسـترۆیدی کەمدەکەنـەوە وەك ماددەی ئیبۆپرۆفین یان بنروکسـین یـان ئیندومیسـازین کیتوپروفـین یان بیرو کسـیکام یـان دیکلوفیناك بەدەرمانـی ئازارشـکێن ناودەبرێن، ئەمانە ماددەی ناکۆرتیزۆنین و پلەی گەرمی لەکاتی تالێهاتندا دادەبەزێنن و ئازار دەشـکێنن و ئـازاری پێش سـوری مانگانە و هەوکردنی ئێسـك و جومگـەکان لەگـەورەو منداڵاندا هێوردەکەنـەوە، بـەڵام وروژاندنێك

لەگەدەدا دروستدەکەن. لەگەڵ ئەم دەرمانانەدا نابێت ئسپرین بخورێت، چونکە پێکەوە خواردنیان دەبێتە هۆی سووربوونەوەی فرە شێوەی پێست Erythema multiform.

لەبەرئەوەی بەکارهێنانی دوو دەرمان -بۆ نموونە ئسپرین لەگەڵ یەکێك لەم دەرمانانە- کاریگەرییەکی بەیەکداچوونی خراپ دروستدەکات و ئسپرین لەگەڵ ئەم دەرمانانەدا توانایان هەیە بۆ وەستاندنی دروستکردنی بروستاگلاندینەکان Prostaglandines کە لێکچووی هۆڕمۆنی کیمایین و کاریگەرییان جیاوازی هەیە لەکوکسەکان و پەرپرسن لەدەرکەوتنی جۆرەکانی ئازار و هەوکردنەکان، بەڵام ئسپرین لەنێو ئەم دەرمانانەدا ئەگەر بەژەمی شیاو و گونجاو بخورێت، جیاواز و ناوازەیە، چونکە ژەمی زیادەی ئسپرین کاریگەری خراپ لەسەر جگەر دروستدەکات و دەبێتە هۆی زەردوویی و رشانەوە و ریشکەوپێشکەکردنی چاو و زرنگانەوەی گوێ و سەریەشەو زیپکەی پێست و سکچوون و کێشەکانی گەدەو خەواڵویی و غازات ودڵەکزێ.

لەگەڵ زۆر بەکارهێنانیشدا دەبێتە هۆی تووشبوون بەبرینی گەدە. هەروەها ئەم دەرمانانە لەگەڵ ئسپریندا بەکارنایەن، چونکە ئازار لەگەدە یان مەیینی خوێن دروستدەکەن، هەروەها ئەم دەرمانانە ناکرێت وەك ئەلتەرناتیڤی ئسپرین بەکاربێت بۆ خۆپاراستن لەکێشەکانی دڵ و شلکردنەوەی خوێن و کەمکردنەوەی مەیینی خوێن بۆ کەمکردنەوەی روودانی جەڵتە، هەرچەندە ئسپرین لەوانەیە لەگەڵ درێژبوونەوەی ماوەی بەکارهێنانی یان خواردنی بەژەمی زۆر، دەبێتە هۆی خوێنبەربوونی گەدە.

هۆشمەندییەکان:

کۆنیشانەی رای RayeSyndrome [5] نەخۆشییەکە هەڕەشە لەژیانی مرۆڤ دەکات لەئەنجامی خواردنی ئسپرین و لەدوای توشبوون بەڤایرۆس یان نەخۆشییە درمەکانی وەك درکەو مێکوتەو ئەنفلۆنزاو هەوکردنە تیژەکانی کۆئەندامی هەناسە، لەسەر ئەو کەسە دەردەکەوێت، ئەمەش دەشێت کاربکاتە سەر جگەر و مێشك، ئەم نەخۆشیەش نیشانەکانی گۆڕاون، لەوانەیە مامناوەندو سووك یان سنوردار بن یان بەخێرایی پەرەبسێن و لەماوەی چەند سەعاتێك لەڕوودانیدا ببێتە هۆی مردن و بەزۆری کیس لەمێشکدا دروستدەبێت. لەوانەشە نەخۆشییەکە لەهەر قۆناغێکدا بوەستێت لەگەڵ چاکبوونەوەی تەواو لەماوەی 5-6 رۆژدا و نەخۆش ئاسایی دەبێتەوەو جگەری بەشێوەیەکی سروشتی دەستدەکاتەوە بەکارکردنی خۆی.

ئسپرین تەنانەت ئەگەر ئسپرینی منداڵیش بوو نابێت لەکاتی توشبوون بەئەنفلۆنزاو سەرمابوون و درکەو مێکوتە بەمنداڵانی خوار 12 ساڵ بدرێت، چونکە دەبێتە هۆی تووشبوون بەکۆنیشانەی رای، کە دەبێتە هۆی مردنی کتوپڕ، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی تووشی کۆئەندامی دەمار و جگەر دەبێت و کیس لەمێشکدا دروستدەکات. ئەوانەی تووشی کۆنیشانەی رای دەبن، دەمرن یان رزگاریان دەبێت، بەڵام بەو تێکچوونەوە دەژین کە لەمێشکیاندا ڕوویداوە.

کاتێکیش ئەسپرین بەمەبەستی چارەسەرکردنی ئازاری جومگە یان رۆماتیزم بۆماوەی دوور و درێژ بەمنداڵ دەدرێت پێویستە راوێژ بەپزیشکی پسپۆڕ بکرێت. بەگشتی لەم بارانەدا نابێت لەماوەی دە رۆژ دوا بەدوای یەك زیاتر بەکاربێت، هەربۆیە کۆمپانیاکانی دروستکردنی ئسپرین هۆشمەندی لەسەر پاکەتی ئسپیرینەکە دەدەن، چونکە وەك وتمان پەیوەندی لەنێوان ئسپرین و کۆنیشانەی رای- دا هەیە، لەدوای بڵاوکردنەوەی ئەم هۆشمەندییە دەربارەی ئسپرین تێبینی دابەزینی رێژەی تووشبوونی منداڵان بەم کۆنیشانەیە کراو دایك و باوکان زیاتر بەئاگابوون لەبەکارهێنانی لەخۆوەی ئسپرین بۆ منداڵەکانیان لەکاتی نەخۆشیدا. بەڵام بەداخەوە ئەمجۆرە هۆشیاری و هۆشمەندییە لای خۆمان هێشتا بڵاونەبۆتەوە، هەرچەندە لەلایەن دەستەی خۆراك و دەرمانی ئەمریکییەوە دەرکراوە کە سەرچاوەی تەندروستی هەموو دەسەڵاتە تەندروستییەکانەلەجیهاندا.

دواجار دەڵێین ئسپرین سەد دەر سەد دەرمانێکی ئەمین و سەلامەت نییە، بۆیە پێویستی بەهۆشیاری هەیە لەبەکارهێنانیداو بەهیچ شێوەیەك نابێت لەخۆوەو بێ هیچ کۆت و بەندێك بەکاربێت، پێویستە پزیشکانیش بەرچاورۆشنی تەواویان دەربارەی ڕەهەندەکانی چارەسەرکردن بەهۆی ئسپرینەوە هەبێت ئەگەرنا بەنیازپاکی خۆیان دەبنە هۆکار بۆ روودانی کارەسات و کێشە بۆ نەخۆشەکانیان. کەواتە پێویستە لەبەکارهێنانی ئسپریندا بەئاگابین بەتایبەتی لەکاتێکدا کە هیچ کۆت و بەند یان هۆشمەندییەك نییە دەربارەی بەکارهێنانی یان کڕینی لەدەرمانخانەکان.

زانیاری گشتی دەربارەی ئسپرین

ناوی یاسایی ئسپرین ترشی ئەستیل ئۆکسی بنزویك 2 شێوگی گەردیەکەی C9H8O4 و ژمارەی CAS-ەکەی (2-78-50) ە، ژمارەی بازرگانی ئەوروپی EINECSەکەی-1 064-200 و هێمای ATCەکەی A01AD05، Pubchem ەکەی 2244 و بارستاییە مۆڵییەکەی 180,15724گم/مۆڵ، PKaەکەی 3,5، لەجۆری ماددەی رەقەو چڕییەکەی 1,40گم/سم3 و پلەی توانەوەی 138 پلەی سیلیزییە و پلەی کوڵاندنی 140 پلەی سیلیزییە.

پەراوێزەکان:

1. سنگەکوژێ بەلاتینی پێیدەوترێت Pectoris angina کە بەهۆی کەموکوڕی رۆیشتنی خوێن بۆ ماسولکەی دڵ ڕوودەدات.

سنگەکوژێ بریتییە لەو نیشانانەی تووشی نەخۆش دەبێت کاتێك خوێنی رۆیشتوو لەخوێنبەرەکانی تاجی کە خوێن بۆ ماسولکەکانی دڵ دەبەن تووشی کەموکوڕی دەبێت، ئەمەش بەهۆی ناهاوسەنگییەوە ڕوودەدات لەنێوان بڕی بەکارهێنانی ئۆکسجینی پێویست و بڕی گەیشتنی ئۆکسجین کە بەزۆری بەهۆی ڕەقبوون و تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکانی تاجییەوە ڕوودەدەن و ڕێگە دەگرن

لەگەیشتنی خوێن بەپێی پێویست و هەندێکجاریش بەهۆی زیادبوونی پێویستی دڵ بەئۆکسجین ڕوودەدات هەرچەندە خوێنبەرە تاجییەکان کاری خۆشیان دەکەن، وەك لەحاڵەتەکانی گەورەبوونی دڵ بەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن یان تێکچوونیماسولکەییڕوودەدات.

نیشانەکانی سنگەکوژێ: ئازارێکی تایبەتی لای چەپی دڵ و لەپشت ئێسکی کۆڵەکەی سنگەوە و ئازارەکە لەجۆری پەستێنەرە وەك چۆن بڵێیت فشار دەخاتە سەر ئەو شوێنانە، لەوانەیە ئازارەکە بۆ قۆڵی چەپ و ژێر گەردن و شەویلگەی خوارەوەو دەستی چەپ درێژ ببێتەوە و هەندێکجار بۆ پشتیش یان سەرووی سك دەڕوات. ئەم ئازارە زۆر لەو ئازارە دەچێت کە لەکاتی هیلاکیدا مرۆڤ هەستی پێدەکات، بەڵام بەداخەوە نامێنێت.

بێگومان هۆکاری دیکە زۆرن بۆ ڕوودانی ئازارەکانی سنگ، بۆیە پێویستە لەگەڵ هەستکردن بەئازار لەو ناوچانەدا ڕاستەوخۆ ڕاوێژ بەپزیشك بکرێت و هەندێك پشکنین بۆ نەخۆش ئەنجامبدرێت.

گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی کە دەبنە هۆی گیرانی خوێنبەرەکانی و دواجار تووشبوون بەسنگەکوژێ نەخۆشییەکانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەو بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و شەکرەیە و بەرزبوونەوەی فشاری خوێنە، لەوانەیە ڕۆیشتنی خوێن بەتەواوی لەیەکێك لەلقەکانی خوێنبەرەکانی دڵ بوەستێت لەئەنجامی ئەو مەیینەی لەیەکێك لەبەشە تەسکەکاندا ڕوودەدات و بەمەش بەتەواوەتی خوێن لەگەیاندنی ئۆکسجین بۆ ئەو بەشە -ماسولکە دەوەستێت و ماسولکەکە دەمرێت، لەمبارەدا نیشانەکان لەنیشانەکانی سنگەکوژێ جیاوازدەبێت و لەوانەیە ماوەی درێژتر بخایەنێت لەوانەیە لەکاتی حەوانەوە یان نوستن ڕووبدات و هاوکات دەبێت لەگەڵ هەستکردن بەدڵتێکەڵاتن و ئارەقکردنەوەیەکی زۆر یان بەشێوەی بەدهەرسیدەردەکەوێت.

هۆکارەکانی سنگەکوژێ: کەڵەکەبوونی مادده چەورییەکان لەدیواری خوێنبەرەکانی تاجیدا کە لەتەمەنێکی زووەوە بەر لەقۆناغی ڕەسیوبوون دەستپێدەکات، بەیەکێك لەهۆکارە سەرەکییەکانی سنگەکوژێ دادەنرێت، بەردەوامبوونی کەڵەکەبوونی چەوری لەگەڵ ڕوودانی هەندێك کاریگەری لاوەکی لەناو ئەو چەورییە کەڵەکەبووانەدا وەك وەك خوێنبەربوون و برینداری و بوون بەکلس دواجار خوێنبەرەکان تەسکدەکەنەوە یان بەتەواوەتی دایدەخەن و ئەمەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکان: هەندێك فاکتەری مەترسیدارش هەیە کە دەبنە مایەی خێراکردنی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان وەك بەساڵاچون و ڕەگەز -بەزۆری لەڕەگەزی نێردا زیاتر وەك لەمێ لەپێش وەستانی سوڕی مانگانە،ڕوودەدات.

هەروەها بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و فشاری خوێن و جگەرەکێشان ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لەڕوودانی سنگە کوژێدا، هەندێك فاکتەری لاوەکیش هەن وەك دابەزینی ڕێژەی چەورییە قورسە چڕەکان لەخوێندا، ڕوودانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی تاجی لەخێزاندا -واتە وەك بۆماوە گوێزرابێتەوە- بەتایبەتی لەتەمەنی منداڵیدا، نەخۆشی شەکرە، قەڵەوی یان کێش زۆری لەڕادەبەدەر، کەم جوڵەیی و هەندێك جۆری هیلاکبوون و شەکەتی ئەقڵی یان دەروونی.

2. ڕۆماتیزم: لەچلەکانی سەدەی بیستدا ڕۆماتیزم وەك زانستێکی سەربەخۆ بەناوی زانستی ڕۆماتیزم Rheumatology دەرکەوت، ڕۆماتیزم ژمارەیەکی زۆر نەخۆشی دەگرێتەوەو ئەم ژمارەیە بەردەوام لەزیادبووندایە، ئاسانترین پۆلینی ڕۆماتیزم ئەو پۆلینەیە کە بۆ دە بەش جیایدەکاتەوە، کە ئەمانەن: نەخۆشییەکانی بەستەرە شانەکان، هەوکردنی ڕۆماتیزمی لوولەکانی خوێن، تێکچوونی بڕبڕەکان، هەوکردنی جومگەکان کە پەیوەندییان بەنەخۆشییە درمەکانەوە هەیە، تێکچوونە ڕۆماتیزمییەکانی پەیوەندییان بەنەخۆشییەکانی میتاپۆلیزمەوە هەیە یان پەیوەندییان بەکوێرە ڕژێنەکانەوە یان خوێنەوە هەیە، تێکچوونەکانی ئێسك و کرکراگەکان، تێکچوونە زگماکی و بۆماوەییەکانی پەیوەندییان بەکۆنیشانەی ڕۆماتیزمەکانەوە هەیە، تێکچوونەکانی کۆئەندامی ئێسکە پەیکەری ماسولکەیی ناجومگەیی، وەرەمەکان و ئەو نەخۆشیانەی

تێکچووی وەرەمەکانن و چەندەها تێکچوونی ڕۆماتیزمی دیکە.

3. بی: بەلاتینـــی پێی دەوترێت Salix، لەهێلکارییــە کۆنەکانـــی ســۆمەری وفرعەونیەکاندا ئاماژەی پێدراوە، لەنیوەی باکوری گۆی زەوی لەناوچە شــێدارەکاندا گەشەدەکات. داری بی لەزۆرێك لەناوچەکانی جیهاندا لەقەراغی ڕووبار و جۆگەو کانیەکاندا ڕووێنراوە تا گوند نشینەکان سوودی لێوەربگرن بۆ مەبەستی دروستکردنی ســێبەر و گلدانەوەی باری ســاردی زستان و بای گەرمی هاوین، هەروەها لقە وردەکانی وەك داری ســوتەمەنی بەکاردێت، درێژی هەندێکیان دەگاتە 30مەتــر و هەندێکیــان کورتـــن و تەنیا ســێ مەترن، توێکڵی داری بی ئەو ماددەیەی تیادایە کە ئەســپرین نلســراوە.

4. سەریەشــە: بەئینگلیزی پێی دەوترێــت Head ache، ئازارێکە لەســەردا یان پێستی سەر یان ملدا، هۆکاری سەرەکی سەرجەم جۆرەکانی سەریەشــە نەزانــراوە، زۆر کــەس بەگۆڕینی شێوازی ژیانیان باش دەبن یان کاتێك فێردەبن چۆن بحەوێنەوە یان دەرمانی گونجاو بەکاردەهێنــن.

سەریەشەی گرژبوونی هەیە کە هۆکارەکەی ڕەقبوونی ماسولکەکانی شان یان مل یان پێستی سەر یان شەویلگە، هۆکاری ئەمەش هیلاکی و خەمۆکی و دڵەڕاوکێیە. یان بەهۆی کارکردنی زۆرەوە یان کەم خەوی یان خواردن یان خواردنەوە کهولییەکان یان دەرمانی بێهۆشکەرەوە. خواردنی مــاددەی tyramine لەشوکولاتەو پەنیر و چــەرەســدا، یــان مــاددەی گلوتوماتی تاك سۆدیۆم MSG کە دەکرێتە گۆشتی هەڵگیراوەوە، ئەمانە هەموویان دەبنە هۆی سەریەشە. ئەو کەسانەش کە ماددەی کافایین لەچا یان لەقاوە یان کـۆلاوە وەردەگـرن لەوانەیە هەست بەسەریەشە بکەن ئەگەر ئەو برە بەو شێوەیە نەخۆن کە ڕۆژان خواردوویانەتەوەو لەسەری ڕاهــاتــوون. لـەهـۆکـارە باوەکانی دروستبوونی سەریەشە لەوانەیە ئەو ئەندامانە بن کە لەسەردا، چونکە سەر لەئەندامە هەستیارەکانی جەستەیەو دەماخ و چاو و گوێ و ئێسکی کاسەی سەر و ماسولکەکانی دەم و چاو و لووتە گێرفان و خوێنبەرەکان و......هتد تیادایە. هەندێك ئەندام لەسەریشەوە دوور، بــەڵام دەشـێـت ببێتە هۆی دروستکردنی نۆرەی سەریەشە. ئەم جـۆرە سەریەشەیە شێوەو جۆری هەیە، دەشـێـت پچڕ پچڕ بن یان بەردەوام بێت، لەوانەیە مانگانە یان هەفتانە یان ڕۆژانە نەخۆش هەستی پێبکات یان نۆرەی سەریەشەکە چەند سەعاتێك بخایەنێت، توندییــەکەی جیاوازە و لەنێوان سووکە ئازارێك و ئازارێکی مامناوەندی دەگۆڕێت بۆ هەستکردن بەئازارێکی توند. لەوانەیە ئازارەکە لەناوچەواندا یان لاجانگەکان یان نزیك چاو یان پشتی سەر بێت و دوایی بۆ لایەکی سەر یان هەردووکیان بگوێزرێتەوە .

دەشێت ڕشــانــەوەو تێکچوونی بــواری بینین و مــەزاجــی، لەگەڵدا بێــت. ســەریەشە لەوانەیە ئەندامی بێــت بەهــۆی سووکە بەرکەوتن یان زەبرێك بۆسەر یان تا لێهاتنەوە یان وەرەم یان بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەوە یان تێکچوونەکانی چاوەوە وەك هەوکردنەکانی گلێنەی چاو یان دروستبوونی کێم یان زیبکەو کیس یان گلوکوما یان هەوکردنی لووتە گیرفانەکانەوە یان هەوکردنی گوێی ناوەڕاست یان کێشەکانی ددان یان قەبزی یان نیشانەکانی پێش سوڕی مانگانەوە ڕوودەدات.

5. کۆنیشانەی ڕای: بریتییە لەکۆمەڵێك ئاماژەو نیشانە کە ساڵانە تووشی نزیکەی 300-200 منداڵ دەبێت و حاڵەتێکی دەگمەنە تەنیا تــووشــی ئــەو منداڵانە دەبـێـت کە تەمەنیان لەخوار 18 مانگیەوەیەو بــەزۆری لــەوەرزی پایز و زستاندا ڕوودەدات و نەخۆشییەکە بریتییە لــەڕوودانــی پشێوییەك لەچالاکی دەمــاخــدا لــەگــەڵ ڕۆچــوونــی یان دزەکردنی ماددەی چەوری بۆجگەری منداڵ بەهۆی ئەوەوە کەوا گریمانە دەکرێت هەوکردنێکی ڤایرۆسی لەگەڵ خواردنی ئەسپریندا ڕوودەدات لەو منداڵانەی کە تەمەنییان لەخوار 18 مانگەوەیە، نیشانەکانی لەشێوەی ڕشانەوەو دڵ تێکەڵهاتن و گێژبووندا دەردەکەوێت و لەوانەیە بگاتە پلەی بێهۆشی.

ئەو خووانەی ددانی منداڵ تێکدەدەن

د. سەعید عەبدوللەتیف*

یەکێك لەگرنگترین دیاردەکانی کۆمەڵگای ئێستا ئەو خووە دزێوانەن کەمنداڵان هۆگری دەبن ئەویش وەك پەنجەمژین و مژینی مەمکە و مژینی بووکە شوشەو هەناسەدان لەدەمەوەو زمان جوین لەنێوان ددانەکانی هەردوو شەویلگە و نینۆك قرتاندن بەددانەکان... و چەندین خوی دیکە.

شایەنی باسە ئەم دیاردە دزێوانە لەنێو کۆمەڵگەی وڵاتانی جیهاندا وەك ئەوروپا و لەنێوان کۆمەڵگەی سەردەمی ئێمەشدا لەتەشەنەسەندندایە، هۆکارەکانی ئەمەش بریتین لە:

یەکەم: دایك و باوکانی منداڵان سەرقاڵی کاری رۆژانەی خۆیانن و دورن لەوەی منداڵەکانیان بەشێوەی لەبارو دروست پەروەردەبکەن، لەهەمانکاتدا سۆزو خۆشەویستی پێویست کەزۆر گرنگە بۆ ئەو جگەرگۆشانە کەمتەرخەمییەکی

لەبەرچاوی تیادا بەدیدەکرێت، کەئەویش بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ روودەدات بەهۆی سەرقاڵی باوك و دایکان بەکاری رۆژانەیانەوە، لەبەر سەختی ژیان ئەم دورکەوتنەوەیەو کەمتەرخەمییە لەپەروەردەدا هۆکارە بۆئەوەی منداڵان رووبکەنە خوی دزێوی وەك پەنجەمژین و .... هتد. کەموکوڕی لەبەخشینی سۆزو خۆشەویستی دایکوباوك وا لەمنداڵ دەکات کەدووچاری خۆ خەریککردن بێت، بەمجۆرە خووانەوە کەجۆرێك لەسۆزو خۆشەویستی بەهۆیەوە بەدەستدەهێنێت، یاخود بەمکارە وا لەدایکوباوکی دەکات کە گرنگی پێبدەن، یاخود جۆرێك لەهەستی ئارامی بەمکارە دەستەبەردەکات کەلەلایەن پەروەردەکارانیانەوە پێشتر نەیدراوەتێ، بەمجۆرە پشت بەم خووە دەبەستێت تالەتەنیایی رزگاری ببێت، ئەگەر لایەنی فسیۆلۆژی ئەم هەڵسوکەوتە شیبکەینەوە ئەوە رەچاودەکەین کەسەری پەنجەکان هەستیارییەکی زۆریان تێدایەو چەندین خانەی هەستیاریان هەیەو جگە لەوەی دەمی مرۆڤ بەهەمان شێوە خانەکانی لەوپەڕی هەستیاریدان، بۆیە بەپەنجە خستنە ناودەم، منداڵەکە هەست بەجۆرێك لەئارامی و خاوبوونەوە دەکات کە جۆرە سۆزێك لەناخی منداڵەکەدا دروستدەکات و جۆرێك لەبڕوای بەخودی خۆی دروستدەکات، ئەویش بەهۆی جوتبوونی هەموو خانەکانی رووپۆشی ناودەم بەسەری پەنجەوە ئەو هەستە دروستدەکات.

ئەوەی پێویستە ئاماژەی پێبدرێت زۆربەی زاناکان هۆکاری ئەنجامدانی ئەم خووە دزێوانەی لای منداڵان بۆ ونکردنی سۆزی دایکوباوك بەپلەی یەکەم دەگەڕێننەوە، جگە لەمە چەندین هۆکاری سەرەکی دیکە هەن وەك پێدانی شیری دایك کە

هۆكاره بۆ بەردەوامی نزیكبوونەوەی دایك لەمنداڵەكەی بەدرێژایی ماوەی شیرەخۆریی، بەڵام لەگەڵ بڕینی شیری دایكەكەو دەستكردن بەپێدانی شیری دەستكرد واته بەشوشه شیر، دایكەكە دوردەكەوێتەوە لەمنداڵەكەیی و دەبێتەهۆی لەدەستدانی سۆزی دایك بۆمنداڵەكەی، هەر ئەم هەستكردنەیە و بەلەدەستدانی سۆزی دایكەكە، منداڵەكە دەست دەكات بەزمانجوین یان پەنجەمژین تا جێگەی مەمك مژنی دایكەكە بگرێتەوە و بەمە هەوڵێك دەدات كەجۆرێك لەسۆزو ئارامیی بەخۆی ببەخشێت كە ونیكردووە.

هۆكاری دیكەش زۆرن بۆئەو خووە دزێوانە وەك هۆكاری بۆماوەیی، كەمنداڵ لەباوانییەوە هەندێك خوی دزێوی بۆ دەگوێزرێتەوە كەیەكێك لەئەندامانی خێزان پراكتیزەیان كردووە.

هەروەها هەناسەدان لەدەمەوە لەوانەیە هۆكارەكەی بۆماوەیی بێت یان هۆكاری دیكە بێت، بەدەر لەبۆماوەیی وەك گەورەبوونی گەروو بەهۆی هەوی درێژخایەنەوە یان بەهۆی زیادەگۆشتی ناو لووت یان هەوی گیرفانی لووت Sinusitis یان لادان و خواری دیواری نێوان هەردوو كونەلووتNasal septum، كەهۆكارە بۆئەوەی وا لەمنداڵەكە بكات بەدەمی هەناسەبدات و بەردەوام دەمی كراوەبێت بۆ وەرگرتنی بڕێكی تەواوی پێویست لەئۆكسجین.

خاڵێكی گرنگی دیكە ئەوەیە كەلەزۆربەی كۆمەڵگە نەدارەكاندا منداڵان خووی پەنجەمژین یان زمانجوین پراكتیزەدەكەن وەك هەوڵێك بۆ خوتێركردن.

لەبنەڕەتدا مژینی پەنجە لای منداڵ لەوەوە سەرهەڵدەدات كەمنداڵ هەر كەكۆرپەلەیە لەناو منداڵداندا پەنجەی دەمژێت بەمەبەستی چوونە ژوورەوەی شلەمەنی ناو منداڵدان-شلەمەنی ئەمۆنیاتك- بەچوونە ژورەوەی ئەو شلەمەنییە بۆ ناو بۆشایی كۆرپەلەكە كە هۆكارە بۆ پێكهاتنی كۆئەندامی هەرسكردن لەكۆرپەلەدا، دوابەدوای ئەوە منداڵەكە لەدایكدەبێت و پەنجەمژینەكە شێوەیەكی دیكە وەردەگرێت واتە مژینی شیری دایك جێگەی پەنجەمژینەكە دەگرێتەوە، بەڵام هەر كردارێك كەرێگربێت لەوەرگرتنی شلەمەنی لەقۆناغی گەشەكردندا وا لەمنداڵەكە دەكات بگەڕێتەوە بۆ خووی دزێوی پەنجەمژینەكەی كەلەناو منداڵدانی دایكیدا پراكتیزەی كردبوو.

كاتێك كە منداڵەكە گەورەدەبێت و لەرێی دەمەوە بەردەوام هەناسە دەدات تەنانەت ئەگەر هۆكارەكەش نەمێنێت، دەبێت بەخوویەكی ناپەسەند، بەڵام ئەوەی دەربارەی پەنجەمژین پێویستە رەچاوبكرێت ئەوەیە پێویستە لەسەر دایكوباوك هەر لەیەكەم رۆژی لەدایكبوونەوە هەوڵبدەن سۆزی تەواودەستەبەربكەن بۆ منداڵەكەیان تا شوێنی ئەو خووە بگرێتەوە كەلەناو منداڵداندا هۆگریبوون، پێویستە هیچ جیاوازییەك نەكرێت لەنێوان منداڵە وردەكانی ناو ماڵدا، هەروەها پێویستە منداڵ سەرقاڵبكرێت بەبووكەشوشەو یاری شیاوی بەردەست تا منداڵەكە بیرلەوە نەكاتەوە كە بگەڕێتەوە سەر خووە دزێوەكانی پێشووی بەتایبەتی كاتێك كەدەستی بەتاڵە.

ئەوەی پێویستە رەچاوەبكرێت ئەوەیە بەهیچ جۆرێك نابێت بەزۆر و بەلێدان هەڵسوكەوتی لەگەڵ منداڵدا بكرێت بۆ وازهێنان لەو خووە دزێوە، گەرنا شوێنەوارێكی زەرەرمەندی دەبێت لەسەر منداڵەكە.

زیانەكانی لەسەر گەشەكردنی شەویلگە

پرۆسەی خووی دزێوی وەك پەنجەمژین و زمانجوین یان هەناسەدان

لەدەمەوە دەبێتەهۆکار بۆئەوەی ماسولکەکانی روو-دەموچاو- پەستان بخەنەسەر ئێسکی هەردوو شەویلگەی سەروو و خوار، ئەم پەستانە لەلاوە والەئێسکی شەویلگەی سەروو دەکات گەشەکردنەکەی بەجۆرێکی نائاسایی بێت واتە شەویلگەی سەروو تەسکتر دەبێت لەشەویلگەی خواروو واتە بەشێوەیەکی پەستێنراو دەردەچێت، خوی پەنجەمژین دەبێت بەرێگرێك لەبەرامبەر گەشەکردن و دەرکەوتنی ددانەکان بەشێوەی ئاسایی خۆی کە زۆرجار وا لەددانەکان دەکات نەگەنە یەك واتە کەمنداڵەکە دەم دادەخات ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی سەروو ناگاتە ددانەکانی شەویلگەی خواروو واتە بۆشاییەکی گەورە پەیدادەبێت کە پڕاوپڕ بەئەندازەی قەبارەی پەنجەی منداڵەکەیە. لەهەمانکاتدا ئەم پەنجەمژینە دەبێتەهۆی ئەوەی کەپەستان بخاتەسەر بەشی پێشەوەی شەویلگەی سەروو کەبەرەو پێشەوەی دەریدەپەرێنێت و بەشی پێشەوەی شەویلگەی خواروو بەرەو دواوە دەبات، واتە شێوەی رووی منداڵەکە تێکدەچێت ئەویش بەو هۆیەی کە کاریگەریی تەنیا لەسەر ددانەکان نییە، بەڵکو کاریگەریی لەسەر ئێسکی روو هەردوو شەویلگەش هەیە.

شایانی باسە کەخووگرتن بەبەکارهێنانی مەمکەمژە بۆ ماوەی چەند ساڵێك واتە وازلێنەهێنانی و بەکارهێنانی لەماوەی دروستبوون و سەردەرکردنی ددانەکان، هەمان کێشە دروستدەکات لەددانەکان و شەویلگەدا.

چارەسەر چۆن دەبێت؟

گرنگترین هەنگاو بۆ رێگرتن لەمبارە ناهەموارە ئەوەیە کەبەزووترین کات بتوانرێت دەستنیشانی هۆکاری ئەو خووە بکرێت، ئەگەر هەر کێشەیەك هەبێت لەهەوی ئاڵووەکان یان بوونی هەر زیادە گۆشتێك لەرێڕەوی لووتدا کەهۆکاری سەرەکین بۆ هەناسەدان لەدەمەوە، بەزووترین کات چارەسەربکرێت لەلای پزیشکی پسپۆڕ، ئەویش بەلابردنی ئەو زیادە گۆشتانە یان ئەوپارانەی کە هۆکارن بۆهەناسەدان لەدەمەوە، خۆ ئەگەر دایکوباوك نەیانتوانی یان ئەوەیان پشتگوێخست کەمنداڵەکەیان خووە دزێوەکە وازلێبهێنێت ئەوا پێویستە لەسەریان کەمنداڵەکە پشانی پزیشکی پسپۆڕی ددانی بواری راستکردنەوەی ددان بدەن، بەرلەتەمەنی شەش ساڵان واتە بەرلەوەی منداڵەکە ددانە هەمیشەییەکانی دەست بەدەرکەوتن بکەن. پزیشکەکە دەتوانێت شێوازێك بەکاربهێنێت کەوا لەمنداڵەکە بکات ئەو خووە دزێوە وازلێبهێنێت کە پێش ئەمەش پشتدەبەستێت بەبەکارهێنانی دووجۆر ئەویش جێگیر یان بجوڵ-ناجێگیر، کەمنداڵەکە بۆماوەیەکی گونجاو لەدەمیدا دەبێت و رێگردەبێت لەپەنجە خستنە ناودەم و کاریگەرییەکی وایدەبێت ئەو پەیوەندییە ناهێڵێت کە منداڵەکە خووی پێوەگرتبوو، منداڵ هەست بەنائارامی دەکات کاتێك پەنجە دەخاتە ناو دەم و پەنجەی بەمەلاشویەوە دەنووسێنێت کە دوای ماوەیەك پزیشکەکە بۆی دەردەکەوێت منداڵەکە هۆگری ئەو خووە دزێوەی نەماوە، ئەوکاتە ئامرازی راستکردنەوەی ددانەکان- ئامرازی رێگرەکە- لەدەمی منداڵەکە دەردەهێنێت و منداڵەکە ئەوکارە دزێوەی بیردەچێتەوەو پرۆسەی تێکچوونی شەویلگە و ددانەکان دەوەستێنێت، بەڵام ئەگەر ئەو چارەسەرە نەبێت لەوانەیە شێوە دزێوی ئێسکی روو و شەویلگە و ددانەکان زۆر بەزەقی دیارین، بۆیە تا زووکارەکە دەستنیشانبکرێت ودەست بەچارەسەرەکە بکرێت ئەنجامی باشتردەبێت، هەربۆیە لەسەر باوك و دایك ئەرکێکی زۆر گرنگیان لەسەرە کە سۆز و خۆشەویستیان پێببەخشن و لەنزیکەوە چاودێرییان بکەن، ئەوەی جێی داخە زۆر بەخێوکەر و دادە و دایەنێك سۆز و خۆشەویستی و هەست بەئارامی نادات بەمنداڵ وەك دایکوباوك.

***مامۆستای پسپۆڕ لەکۆلێجی پزیشکی ددان-ی زانکۆی سلێمانی**

سەرچاوەکان

1. Esential of Oral Pathology and oral Medicine by :R.A.Cawson, E.Wodell 17th edition 2002.

2. مجلة طبيب الاسنان-he dentist ، صادرة عن نقابة اطباء الاسنان في العراق – بغداد العدد الخامس اب 2002

ژەهراویبوون بەڤیتامینەکان

د. کوردە ئاوات ئاغا*

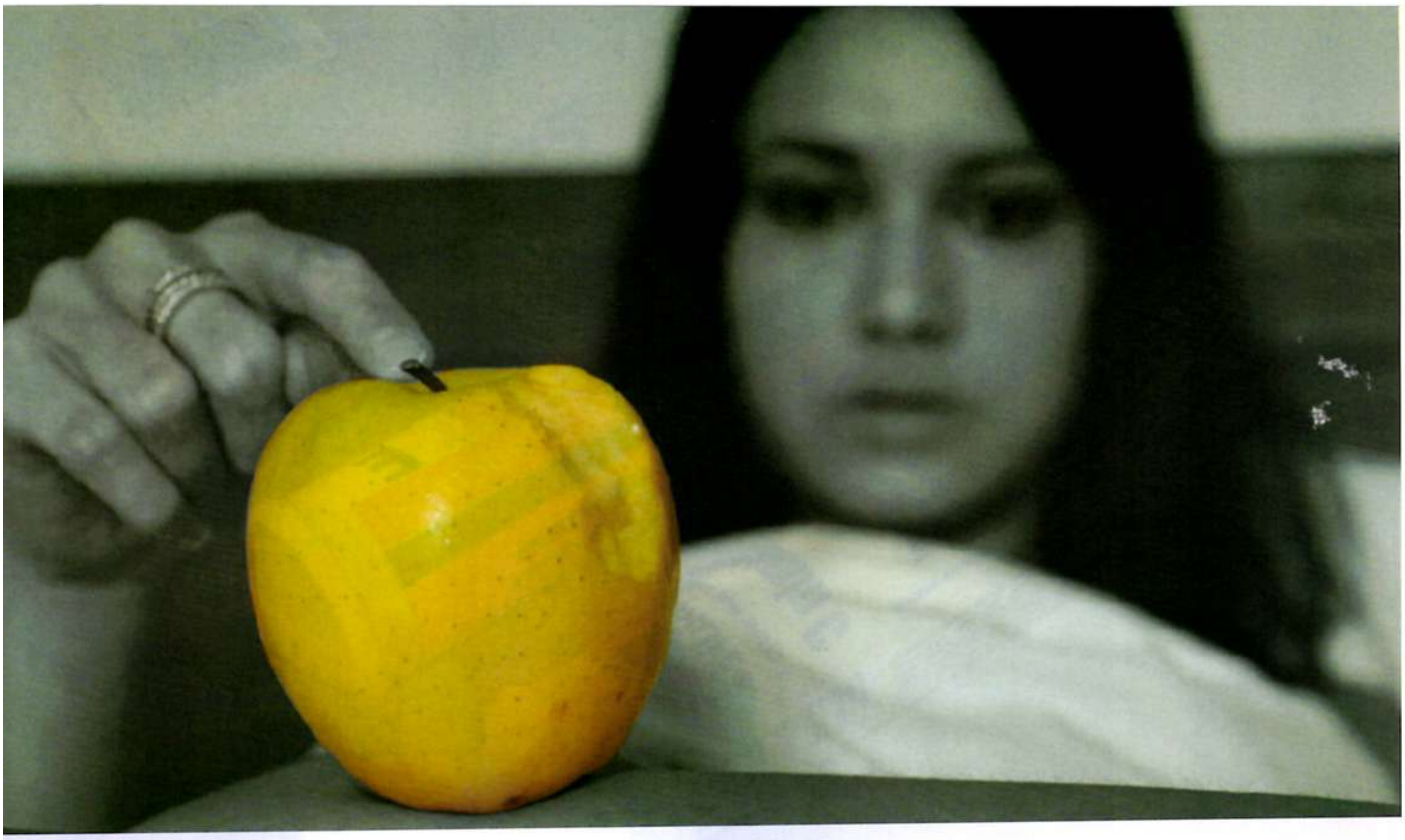
ڤیتامینەکان پێکهاتەیەکی تێکەڵن کە خانەکانی لەش پێویستیان پێیەتی بۆ گەشەکردن، چونکە بریتین لەماددەی کیمیاوی کە بایەخێکی زۆریان لەپارێزگاریکردنی باری تەندروستی جەستەدا هەیە، سەرهەڵدانی ڤیتامینەکان کۆنن بۆ سالآنی 1910-1820 دەگەڕێتەوە، کاتێك زاناکان بۆیان دەرکەوت هەندێك لەنەخۆشییەکانی وەك بێری بێری و ئەسکەرپوت و ئێسکەنەرمە بەهۆی کەموکوڕی لەهەندێك ماددەی تایبەتیدا وەك ڤیتامینەکان، روودەدەن.

لەش توانای بەرهەمهێنانی هیچ کام لەڤیتامینەکانی نییە جگە لەڤیتامین D، لەبەرئەوە بۆ وەرگرتنی ئەوانی دیکە پشت بەخۆراکە جۆراوجۆرەکان دەبەستێت.

سیانزە جۆر ڤیتامینی سەرەکی هەن، ئەوانیش ڤیتامین A، ڤیتامین C، ڤیتامینD، ڤیتامین E، ڤیتامین K، ڤیتامین B، جگە لەتێکەڵەکانی وەك، سیامین B1، رایبۆفلاڤین B2، نیاسین B3، هەریەك لەترشی پانتوسینیك B5، پایرۆدۆکسین B6، کۆمبالەمین B12، ترشی فۆلیك و بایوتین، هەن.

ڤیتامین D بەهۆی بەرکەوتنی تیشکی خۆر لەسەر پێست لەلەشدا دروستدەبێت، بەڵام لەهەندێك خواردنیشدا هەیە کە لەکاتی بوونیدا بەکەمی لەش بەشێوەیەکی ناسروشتی دەتوانێت سوودی لێوەرگرێت.

ڤیتامینەکان لەڕووی توانەوەیانەوە بەگشتی دەکرێت بەدوو بەشی سەرەکییەوە: یەکەمیان، ئەوڤیتامینانەی لەئاو دەتوێنەوە، وەك ڤیتامین C و ڤیتامین B، لەبەرئەوە بۆماوەیەکی زۆر کەم لەلەشدا دەمێننەوە، لەش بەزوویی لەڕێگای گورچیلەکانەوە فڕێیان دەداتە دەرەوە، بەڵام ڤیتامین B12 کە



هەر سەر بەکۆمەڵەی ڤیتامینە لەئاودا تواوەکانە، لەجگەردا گلدەدرێتەوە و توانای مانەوەی هەیە بۆ ماوەی 6 ساڵ. خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ئەمجۆرە ڤیتامینانەیان تێدایە پێویستە بەبەردەوامی لەژەمەکانی ڕۆژانەدا بخورێن، باشتریش وایە بەتەڕی و بەکاڵی بخورێن، بەتایبەتی سەوزە، چونکە لەپاش کوڵاندنی ئەو سوودانە لەدەستدەدات کە تیایدایە.

خواردنی ڤیتامینە لەئاو تواوەکان زیاد لەپێویست، نابنە ژەهراوییبوونی لەش و زیان پێگەیاندن، تەنیا ڤیتامین C و پایریدۆکسین B6 نەبێت، زۆری ڤیتامین C دەبێتە هۆی ڕەوانی و گێژبوون و ژانەسك و هەندێجاریش بەردی گورچیلە، زیادخواردنی پایریدۆکسینیش دەبێتە هۆی تێکدانی دەمارەکانی مێشك و لەدەستدانی توانای دەست و پەنجەکان.

دووەم، ئەو ڤیتامینانەی لەچەوریدا دەتوێنەوە، وەك ڤیتامینەکانی E، D، A وK، ئەوانەن کە لەگەڵ توانەوەی چەوریدا لەریخۆڵەباریکەدا دەتوێنەوەو تێکەڵاو بەخوێن دەبن، ئەم ڤیتامینانە لەجگەردا کۆدەبنەوەو لەوانەیە بۆماوەی چەند ساڵێك لەش گلبداتەوە، بۆیە زیادخواردنی ئەمجۆرە ڤیتامینانە بۆماوەیەکی بەردەوام دەبنەهۆی ژەهراوییبوونی لەش و پێویستە لەڕێگای بەردەوام خواردنی هەموو جۆرە خۆراکێکی بەسوود لەش ئەمجۆرە ڤیتامینانە وەردەگرێت، نەك لەشێوەی دەرماندا. هەندێك لەڤیتامینەکانی وەك ڤیتامینA،C،E وا ناسراون کە دەبنەهۆی کەمکردنەوەی ماددەی زیانبەخش لەلەشدا، مادده زیانبەخشەکان، ئەوانەن کە لەئەنجامی بەکارهێنانی ئەندامەکانی لەش بەتێپەڕبوونی کات و بەرەو پیری چوون، بەهۆی دەردانی ماددەی کیمیاوی زیانبەخش دروستدەبن و ئەگەر لەناونەچن دەبنەهۆی دروستبوونی نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە و دەرکەوتنی نیشانەکانی پیری بەزوویی.

کەمی هەر جۆرێك لەڤیتامینەکان، دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی جۆرێك نەخۆشی لەلەشدا، باشترین شێوە بۆ زانینی کەمی ڤیتامین لەڕێی دەستنیشانکردنی پزیشکەوەیە، چونکە بەکارهێنانی ڤیتامینەکانیش بەبێ هۆ یان بۆ مەبەستێکی نەزانراو، لەوانەیە ببێتە هۆی تێکدان یان ناهاوسەنگیکردنی ماددەیەکی دیکە لەلەشدا، بەڵام لەهەندێك حاڵەتدا بەکارهێنانیان پێویستە بۆنمونە بۆ پارسەنگکردنەوەی کەمی ڤیتامین لەلەشدا وەك لەحاڵەتی دووگیانی یان شیرداندا یان منداڵی ساوا بچوك یان مرۆڤی بەساڵاچوو یان ئەو کەسانەی تەنیا خواردنی رووەکی دەخۆن و ئەو کەسانەی کە پارێزدەکەن بەمەبەستی دابەزینی کێشیان.

گرنگی ڤیتامینەکان لەلەشدا

تائێستا فرمانە سەرەکییەکانی ڤیتامینەکان لەلەشدا بەتەواوی نەزانراوە، بەڵام نەبوونی هەر یەکێك

لەوانە دەبێتەهۆی تێکدانی یان زیانپێگەیاندنی بەشێك لەبەشەکانی لەش، بەشێوەیەکی گشتی گرنگی هەر یەکێك لەڤیتامینەکان بۆ ئەندامەکانی لەش بەمجۆرەیە:

ترشی فۆلیك و ڤیتامینەکانی B1، B12 ، B6 B5 و ڤیتامین C بۆ مێشك و دەمارەکانی مێشك گرنگن، ڤیتامین A و B2 بۆ چاو و ڤیتامین E بۆ دەمارەکانی خوێن، هەروەها سییەکان سوودوەردەگرن لەڤیتامین A و E و دڵ لە B1 و E، هۆرمۆنی ئەدرینالین سوودوەردەگرێت لە C، B2، B5، هەرچی B6، B3، E، A، B2 بۆ پێست زۆر گرنگن، کۆئەندامی زاوزێش سوود لەترشی فۆلیك و ڤیتامین A وەردەگرێت و ماسولکەکان لەڤیتامینەکانی B6، E، B1 و بەستەرە شانەکانیش سوود لەڤیتامین C وەردەگرن. بۆ ددان و پووك ڤیتامین A،C،D زۆر گرنگە، ڤیتامین B6، B5 بۆ کۆئەندامی هەرس و ڤیتامین A،C،D بۆ ئێسك گرنگە، هەروەها بایوتین و ترشی فولیك و B Complex و ڤیتامین E بۆ بەخشینی جووڵەو وزە بەسوودن، بەڵام بۆ گەشەکردن و گەورەبوون ترشی فولیك و A و B12 گرنگن، هەروەها ڤیتامین C یش بۆ کۆئەندامی بەرگری و ترشی فولیك، هەریەك لە K، E، B12، B6، B5 بۆ خوێن سوودبەخشن.

پێویستی ڤیتامین لەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە دەگۆڕێت، بەڵام بەگشتی بەپێی یاساکانی بەشی کۆمیتەی تەندروستی خۆراك لەبەریتانیا لەساڵی 1991دا و یاسای نەتەوە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بۆ پێویستی ڕۆژانەی خۆراك لەساڵی 1989دا هاتووە کە پێویستی ڕۆژانەی ڤیتامینەکان بۆ کەسێکی تەندروست لەتەمەنی 50-19 ساڵ بەمشێوەیەیە:

بایوتین Biotin

پێشی دەڵێن Coenzyme R یان ڤیتامین H، بوونی بایوتین بەزۆری لەشێوەی حەب لەگەڵ ڤیتامینە تێکەڵاوەکاندا هەیەو وەك شێوەیەکی ناسروشتی دەتوانرێت وەربگیرێت. بایوتین یاریدەدەرێکی گەورەیە بۆ چەند ئەنزایمێك لەلەشدا، یەکێکە لەڤیتامینە سەرەکییەکان کە کاربۆهیدرات و ترشە چەورییەکان تێکدەشکێنێت لەخۆراکەوە بۆ وزە، دەیانگۆڕێت.

هەروەها بایوتین گرنگە بۆ دروستبوونی چەوری باش لەلەشدا و فرێدانی بەرماوەی پرۆتین کە لەلەشدا کۆدەبێتەوە.

بایوتین لەزۆربەی خۆراکە جۆراوجۆرەکاندا هەیە، بەتایبەتی جگەر، پاقلە، زەردێنەی هێلکە، قەرنابیت، قارچك، بەڵام بەشی هەرە زۆری ئەم ڤیتامینە کە لەش سوودی لێوەردەگرێت لەڕێی بەکتریایەکەوە دروستدەبێت کە لەڕیخۆڵەباریکەدا دەژی. هەروەها تائێستا بەتەواوی نەزانراوە لەش ڕۆژانە پێویستی بەچەند لەم ڤیتامینانە هەیە، بەڵام بەگشتی ڕێژەی mcg 200-10 ئاساییە.

بایوتین لەڕێگای بەکتریای لەش و خۆراکی ڕۆژانەوە بەتەواوی دەستدەکەوێت، بەڵام بەهەرحاڵ ئەگەر نەبوونی یان کەمبوونی ڕوویدا، بەتایبەتی بەهۆی زۆر خواردنی سپێنەی هێلکە بەتەنیاو بەکاڵی ڕوودەدات هەروەها بەهۆی زۆر بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیکەوە کە دەبێتەهۆی لەناوبردنی ئەو جۆرە بەکتریا سوودبەخشەی کە بایوتین دروستدەکات لەلەشدا، ئەوا پێویستە ئەو خۆراکانە زیاتر بخورێن، کە بەبوونی بایوتین تیایاندا دەوڵەمەندن.

کەمی بایوتین لەلەشدا دەبێتەهۆی هەستکردن بەهیلاکی، بێهێزی، کەمخۆری، قژڕووتانەوە، خەمۆکی و نەبوونیشی بەشێوەیەکی زۆرو بۆماوەیەکی زۆر لەوانەیە ببێتەهۆی سەرهەڵدانی خورانی پێست و هەورکردنی زمان.

وەرگرتنی بایوتین بەشێوەی دەرمان دەکەوێتەسەر زۆرو کەمی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکانی کە بەهۆی کەمی بایوتینەوە ڕوودەدەن، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی ڕۆژانە mcg300-150 لەڕێی حەب بەکاردێت.

ترشی فۆلیك Folic acid

ترشی فۆلیك بەگشتی بەتەنیا لەشێوەی حەبدا یان شروب دەستدەکەوێت، یان بەتێکەڵاوی لەگەڵ ڤیتامینەکانی دیکەدا، بەبڕی 200mcg یان 400mcg، بەڵام لەکاتی پێویست زیاتر لە500mcg لەڕێی نوسراوی پزیشکیەوە وەردەگیرێت بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی تێکشکاندنی خڕۆکەی سووری خوێن دەبن و بەهۆیەوە تووشی کەمخوێنی دەبن.

بۆ کارکردنی ترشی فۆلیك لەلەشدا چەند ئەنزایمێك گرنگە و بۆ بەرهەمهێنانی ناوك لەخانەکانی لەشدا ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە، بۆیە گرنگییەکی زۆری هەیە لەدروستبوونی خانەی پەتەو لەکاتی گەشەکردن و

لەکاتی پێگەیشتنی کۆرپەلە لەسکی دایکدا.

ترشی فۆلیك لەڤیتامینە سەرەکییەکانی دروستبوونی خڕۆکەی سووری خوێنە لەڕێی مۆخەوە و یاریدەدەرێکی پتەوە بۆ بەهێزبوونی دەمارەکانی مێشك و کارکردنیان بەڕێکی و بەتایبەتی بڕبڕەی پشت.

گرنگترین خۆراك کە دەوڵەمەندە بەترشی فۆلیك سەوزە لاسك سەوزەکانە، هەروەها جگەر، پرتەقاڵ، گوێزەمەنییەکان و زەردێنەی هێلکەیە.

پێویستی ڕۆژانەی منداڵی ساوا تا یەك ساڵ بۆ ئەمجۆرە ڤیتامینە 50mcgو یەك تا سێ ساڵ 70 mcgو چوار تا شەش ساڵ 100 mcgو حەوت تا دە ساڵ 150 mcgو یانزە ساڵ بەرەو ژوور 200 mcg، پێش سکپڕبوون تا شیردان 4 mg.

ژەمە خۆراکە سەرەکییەکانی ڕۆژانە بەشی تەواوی پێویست لەترشی فۆلیك بەخانەکانی لەش دەبەخشن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێجار تووشبوون بەکەمی ئەمجۆرە ڤیتامینە ڕوودەدات، بۆ نموونە لەکاتی سکپڕیدا، کەمی ترشی فۆلیك زیاندەگەیەنێت بەبڕبڕەی پشتی کۆرپەلە، بۆیە وەرگرتنی بەشێوەی دەرمان بۆ ژنان لەماوەی بڕیاردانی سکپڕبووندا تا هەفتەی دوانزەهەمی سکپڕی زۆر گرنگەو ئێستا لەزۆربەی وڵاتە پێشکەوتووەکاندا بۆتە یاساییەکی بنەڕەتی بۆ ژنان، کە بەڕێنمایی پزیشك بڕی پێویست لەم جۆرە ڤیتامینە وەردەگرن. هەروەها ترشی فۆلیك بۆ کۆرپەی تازە لەدایکبووی پێش وەخت زۆر گرنگە، یان ئەگەر کۆرپەلە کێشی لەپێویست کەمتربێت، بۆئەوەی گەشەو زیادبوونی پێویست بەردەوامبێت، هەروەها وەرگرتنی ترشی فۆلیك بۆ کەسانێك زۆر گرنگە کە تووشبوون بەنەخۆشییەکانی جگەر و ڕیخۆڵە باریکەو ئەو کەسانەی بەڕێژەیەکی زۆر ماددە کهولییەکان دەخۆنەوە، چونکە پاڵاوتەی ڤیتامینەکان لەخوێنیاندا کەمترە لەکەسانی ئاسایی.

هەندێك دەرمان هەن کە بۆنەخۆشی جۆراوجۆر بەکاردێن و دەبنەهۆی کەمکردنەوەی ترشی فۆلیك لەلەشدا وەك دەرمانی دژە مەلاریا، حەپی دژە سکپڕی کە ماددەی ئیسترۆجین یان هەندێك لەئازار شکینەکانی تێدابێت.

کەمی ترشی فۆلیك لەلەشدا دەبێتەهۆی دەرکەوتنی کەمخوێنی، واتە کەمبوونەوەی خڕۆکەی سوری خوێن لەلەشدا. بەگشتی تووشبوو هەست بەبێ هێزی دەکات، حەزنەکردن بەخواردن، دڵتێکهەڵاتن و ڕەوانی و ڤڕووتانەوەو هەروەها برینداربوونی ناودەم و پووك لەگەڵ زمان برژانەوە.

بەڵام لەمنداڵی تازەلەدایکبوودا، نەبوونی ترشی فۆلیك دەبێتەهۆی لەگەشەوەستان.

لەپاش تاقیکردنەوەی پێویست و زانینی هۆی نەخۆشی و کەمخوێنی، پزیشك دەتوانێت بەڕادەی mg5- 15 ترشی فۆلیك بۆ نەخۆش دەستنیشانبکات، زۆرجارئەم ڤیتامینە لەگەڵ ڤیتامین B12 وەردەگیرێت، چونکە وا زانراوە کە هەردوو ڤیتامین تەواوکەری یەکترن و باشترە پێکەوە بەکاربێن، بەڵام پاش چاکبوونەوەی نەخۆش یان هەستکردن بەباشبوون، بەپێی پێویست کەمدەکرێنەوە.

هەرچەندە زیادبەکارهێنانی ترشی فۆلیك زیانبەخش نییە، بەڵام لەچەند حاڵەتێکدا لەوانەیە ببێتەهۆی تێکدانی ڤیتامینB12 لەخانەکانی لەشداو تێکشکاندنی، بۆیە پزیشك زۆرجار ئامۆژگاری تووشبووەکان دەکات بەبەکارهێنانی ڤیتامینB12 لەگەڵ ترشی فۆلیك.

نیاسین Niacin یان ڤیتامین B3

نیاسینB3 بەگشتی وەك حەپ، بەتەنیا یان بەتێکەڵاوی لەگەڵ ڤیتامینەکانی دیکەدا Multi vitamins وەردەگرێت، بەتایبەتی لەڕێی ئامۆژگاری پزیشکەوە. نیاسین B3 ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەوکارانەی کە ئەنزایمەکان لەلەشدا جێبەجێیدەکەن، هەروەها یاریدەدەرێکی سەرەکیە بۆ گۆڕینی شەکر لەخوێندا بۆ وزە و

دروستکردنی چەوری.

ڤیتامینB3 پێویستیەکی بنەڕەتیە بۆ کارکردنی کۆئەندامی دەمار پێست و کۆئەندامی هەرس هەروەها هۆرمۆنی ستیرۆید دروستدەکات کە یاریدەدەرە بۆ کۆئەندامی بەرگری لەلەشدا، هەروەها بۆ شکاندن و بەکارهێنانی ماددەی کاربۆهیدرات و کانزاکان.

ڤیتامین B3 بەشێوەی سروشتی لەچەند خۆراکێکدا هەیە هەروەك جگەر، گۆشتی سور، پەلەوەر، ماسی، جۆ، گوێزەمەنییەکان. پێویستی بەمجۆرە ڤیتامینە لەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە هەروەها لەقۆناغەکانی ژیان و بەپێی توخمی نێر و مێ جیاوازە و بەپێی پێویست دەگۆڕێت.

منداڵی تازە لەدایکبوو تا سێ مانگ 4 mg، حەوت مانگ تا نۆ مانگ 5 mg، دە مانگ تا دوانزە مانگ 8 mg، یەك ساڵ تا سێ ساڵ 11 mg، چوا ساڵ تا شەش ساڵ 12mg، حەوت تا چواردە ساڵ 15 mg، پانزە تا هەژدە ساڵ 17 mg، توخمی نێرینە 19 تا 50 ساڵ 13 mg، توخمی مێینە 19 تا 50 ساڵ 16 51 ،mg ساڵ بەرەو ژوور 12 mg.

تێبینی ئەوەدەکرێت کە ڤیتامین B3 زۆرتر لەکاتی ڕەسیوبووندا بۆ لەش پێویستە بەهۆی ئەو گۆڕانکارییانەوە کە لەهۆڕمۆنەکاندا دروستدەبن، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی لەکاتی سکپڕیدا پێویستی ئەمجۆرە ڤیتامینە ناگۆڕێت، تەنیا لەکاتی شیرداندا نەبێت کە پێویستی ڕۆژانە بەڕێژەی 2 mg زیاددەکات.

زۆربەی خۆراکە جۆراو جۆرەکانی ڕۆژانە دەوڵەمەندە بەمجۆرە ڤیتامینە، لەبەرئەوە سەرهەڵدانی کەمی لەکەسانێکی کەمدا بەرچاودەکەوێت بۆنموونە، تووشبووان بەنەخۆشی ڕیخۆڵە کاتێك بەهۆیەوە پاڵاوتن و هەڵمژینی ماددەی سوودبەخش لەخۆراکدا تێکدەچێت کەسێك کە نەخۆشی جگەری هەبێت یان ئەوانەی ماددە کهولییەکان زۆر دەخۆنەوە.

هەندێجار پزیشك ڤیتامین B3 وەك حەپ، دەستنیشاندەکات بۆ ئەو کەسانەی بەساڵاچوون کاتێك تووشی نەخۆشی بەدخۆراکی دەبن، هەروەها ئەوانەی ڕێژەی چەوری لەخوێنیاندا زۆرە بەبڕی 6mg ڕۆژانە ڤیتامین B3 وەردەگرن.

کەمی ڤیتامین B3 دەبێتەهۆی جۆرە نەخۆشییەك کە پێی دەڵێن

پێلاگرا Pellagra واتە قڵێشان و توێژ فرێدانی پێست، تووشبوو هەست بەئازاری زۆری پێست و سووربوونەوەی دەکات بەزۆری ئەو پێستە تووشی قڵیشان و شەق بوون دەبێت کە تیشکی خۆر لێی دەدات یان ڕووبەڕوی خشاندن دەبێتەوە یان لەژێرفشاردایە هەروەها هەوکردن و برژانەوەی دەم و زمان، دڵتێکهەلاتن، ڕەوانی، نەخۆشییە دەروونییەکان وەك خەمۆکی، دڵەکوتێ و توڕەیی و شێتی و گێلی.

بۆ تووشبووان بەنەخۆشی پیالاگرا بۆ تەمەنی گەورە، ڕۆژانە بەبڕی mg100-500 لەشێوەی حەپدا بەناوی نیکۆتینەید بەکاردێت، بۆ منداڵی تەمەن خوار 12 ساڵان 100 - 300mg ڕۆژانە بەکاردێت، بەڵام بۆ کەسانێك کە کەمی ئەمجۆرە ڤیتامینە نەگەیشتۆتە ڕێژەی پیالاگرا، بڕی 25-50mgڕۆژانە وەردەگیرێت. زیاد لەپێویست خواردنی ڤیتامینB3 زیاتر لە50mg لەڕۆژێکدا، لەوانەیە ببێتەهۆی خورووی پێست و ئارەقکردنەوەو ژانەسەر، هەروەها ڕشانەوە و بریندابوون و ڕووشاندنی گەدە، بۆیە ئامۆژگاری پزیشکیش ئەوەیە کە لەسەرتێری بخورێت. هەندێجار زیاد لەپێویست خواردنی ڤیتامین B3 بەبڕی زیاتر لە 2g کە بۆ نەخۆشییەکانی چەوری خوێن بەکاردێت، دەبێتەهۆی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکانی جگەر و هەوکردنی جومگەکان و زیادبوونی ڕێژەی شەکر لەخوێندا، لەئەنجامی ئەمانەش هەستکردن بەتینوێتی و دەم وشکبوون.

ترشی پانتۆسینیك - ڤیتامین B5

ڤیتامینB5 بەشێوەی حەپ بەتێکەڵاوی لەگەڵ ڤیتامین و کانزاکاندا دەستدەکەوێت و نەخۆش دەتوانێت سوودی لێوەربگرێت. ڤیتامینB5 لەلەشدا زۆر گرنگە بۆ بەڕێکی کارکردنی ئەنزایمەکان بۆ دروستبوونی وزە لەشەکر و دروستبوونی چەوری لەلەشدا، هەروەها زۆر گرنگە بۆ دروستبوونی کۆرتیکۆستیرۆیدەکان و هۆرمۆنی توخمی.

ئەم ڤیتامینە سوودبەخشە بۆ کارکردنی ڤیتامینەکانی دیکەش لەلەشدا، هەروەها بۆ مێشك و ڕژێنەکانی ئەدرینالْ بەشێوەیەکی گشتی بۆ گەشەکردن و گەورەبوون، بەتایبەتی لەمنداڵ و هەرزەکاردا.

ڤیتامینB5 بەشێوەی سروشتی لەزۆربەی سەوزەکاندا هەیە، وەك لەدانەوێڵەو خۆراکە ئاژەڵییەکانی وەك جگەر، گورچیلە، دڵ، ماسی و زەردێنەی هێلکە. تائێستا بەشێوەی زانستی پێویستی ڕۆژانەی مرۆڤ بەڤیتامین B5 دیارینەکراوە، بەڵام بەگشتی پێویستە مرۆڤێکی ئاسایی لەڕۆژێکدا 3-7mg ڤیتامین B5 لەژەمە سەرەکییەکانیدا هەبێت.

وەرگرتنی ڤیتامین B5 تەنیا بۆ ئەو کەسانە پێویستن کە تووشی بەدخۆراکی بوون، چونکە ژەمە خۆراکەکان ڕۆژانە بڕی تەواو لەمجۆرە ڤیتامینەی تێدایە، تووشبوون بەکەمی ڤیتامین B5 پێیدەڵێن بێری بێری بۆ ئەو مەبەستەش لەشێوەی حەپدا لەگەڵ ڤیتامینە تێکەڵەکان وەك دەرمان وەردەگیرێت، هەرچەندە هەندێك کەس ڕایان وایە کە زیاد لەپێویست خواردنی ئەمجۆرە ڤیتامینە دەبێتەهۆی هێشتنەوەی مووی سەر بەڕەشی واتە سەر سپی نەبوون، هەروەها کەمکردنەوەی نەخۆشی شەکرەو نەخۆشییە دەروونییەکان، بەڵام تائێستا هیچ لێکۆڵینەوەیەکی زانستی بەتەواوی ئەمەی نەسەلماندووە.

نیشانەکانی سەرهەڵدانی کەمی ڤیتامین B5 لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە تووشی بەدخۆراکی دەبن وەك ژانەسك، هەندێجار بنی پێ سوتانەوە و برژانەوە، بەپێی پێویست پزیشك بڕی 5-20mg لەڕۆژێکدا بۆ تووشبوو دیاریدەکات. لەپاش تاقیکردنەوەی زانستی دەرکەوتووە زیاد لەپێویست خواردنی ڤیتامین B5 بەبڕی تا100mgو زیاتریش لەڕۆژێکدا نەبۆتە هۆی ژەهراویبوون، لەبەرئەوەی ئەمجۆرە ڤیتامینە لەجۆری ڤیتامینە لەئاودا تواوەکانە، ئەگەری ژەهراویبوونی لەلەشدا زۆر کەمە، چونکە بەشێوەیەکی ئاسان لەڕێگای میزکردنەوە لەش فرێی دەداتە دەرەوە، بەڵام خواردنی زیاتر لە2000 mg دەبێتە هۆی ڕەوانی.

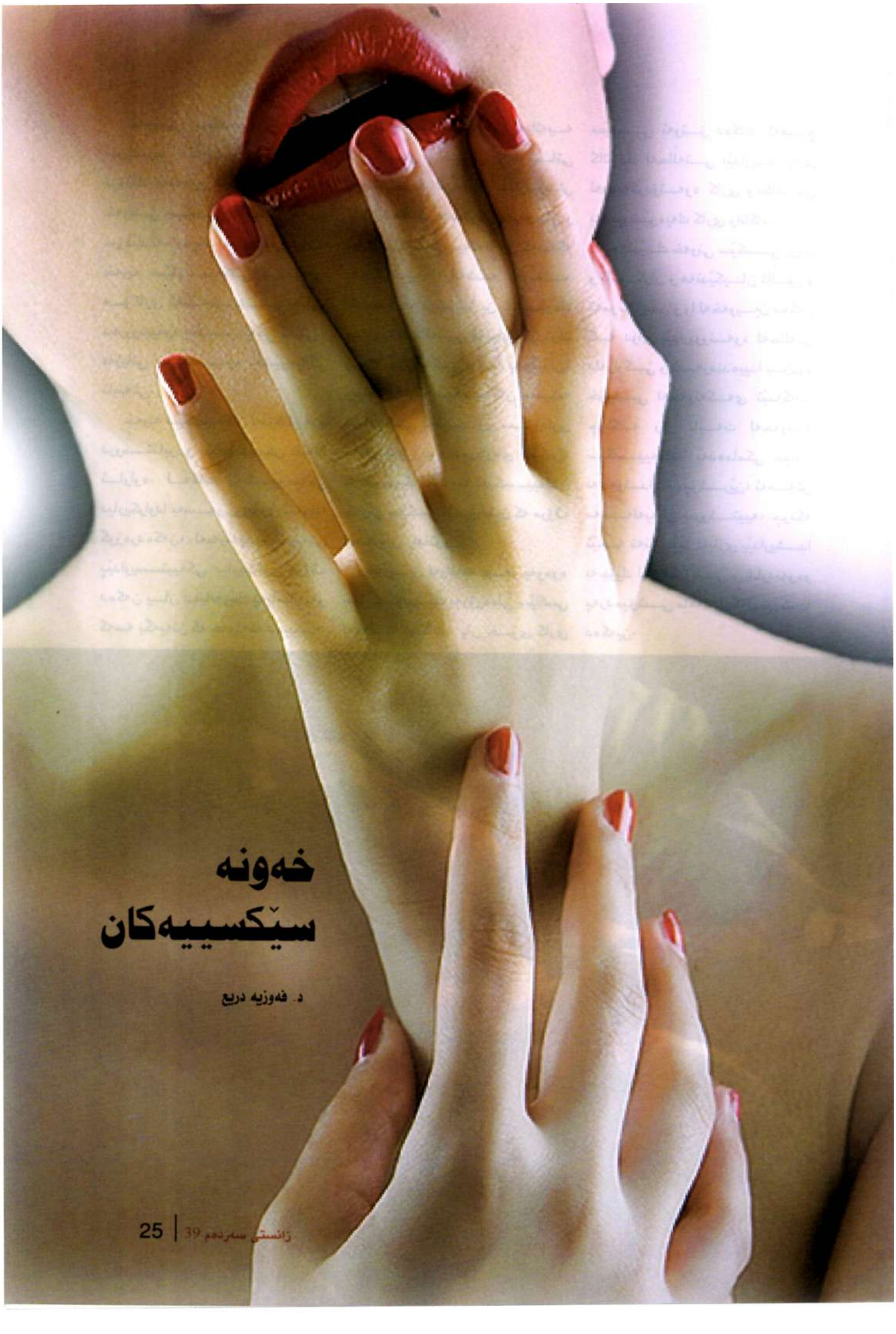
***پسپۆڕی دەرمانسازی**

سەرچاوە:

* New Guide to medicines and drags The British Medical Association

* Pharmacology Fifth Edition (H.P.Rang, M.M.Dale J.M. Ritter P.K.Moore)

New Guide to medicines and drugs 6th edition (the British Medical Association)



خەونە سێکسییەکان

د. فەوزیە دریع

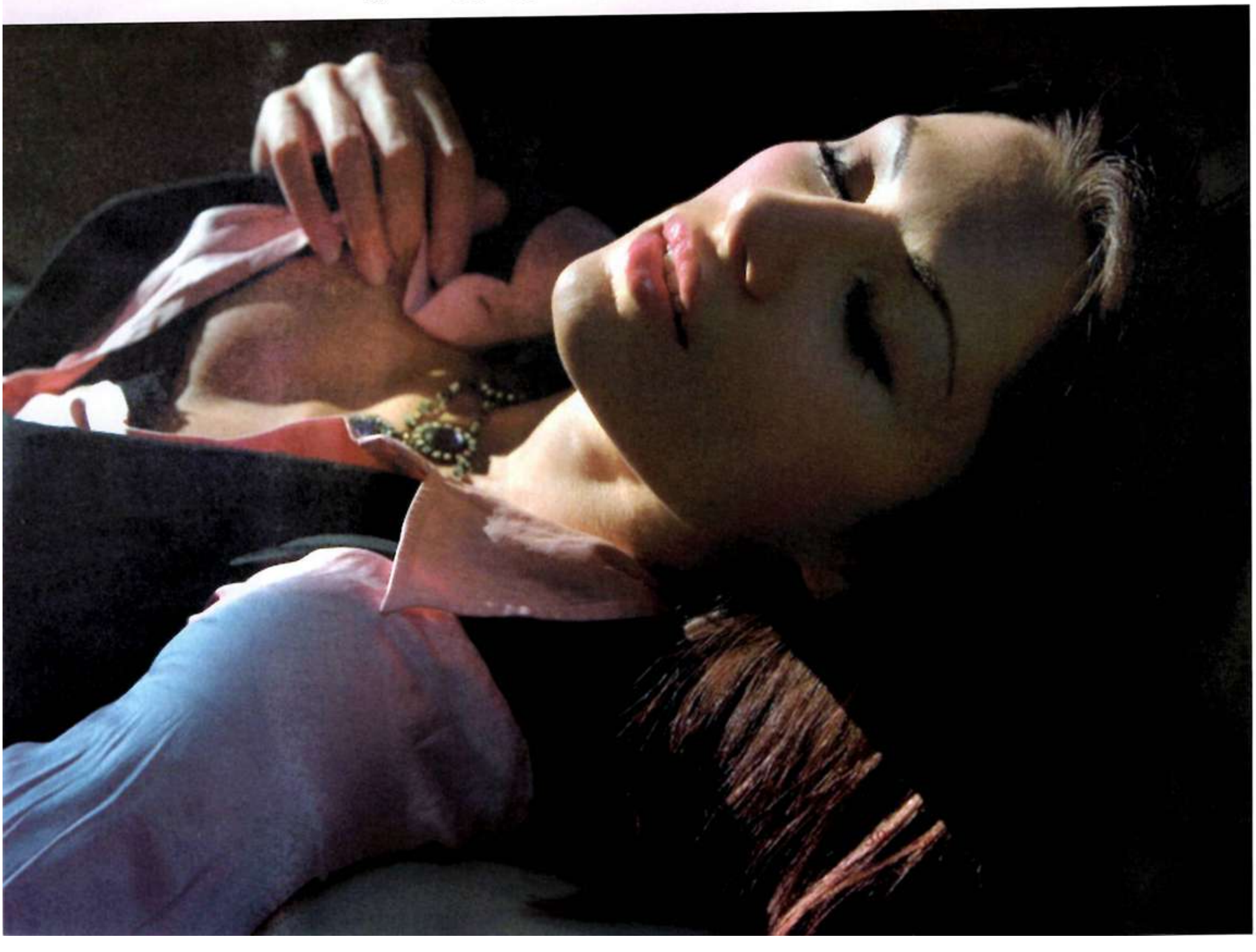
خەونی سێکسی بەشێکی سروشتییە لەگەشەی مرۆڤ، هەموو مرۆڤێك لەهەموو قۆناغەکانی ژیانیدا خەونی سێکسی دەبینێت. هەموو مرۆڤێك لەماوەیەك لەماوەکانی ژیانیدا خەونە سێکسییەکانی چڕدەبنەوە هۆکاری ئەمەش بەندە بەباری دەروونییەوە بەشێوەیەکی گشتی و بەژیانی سێکسییەوە بەشێوەیەکی تایبەتی.

خەونە سێکسییەکان لەبۆشاییەوە دروستنابن و بێئامانجیش نایەنە ئاراوە. لەکات و شێوەیەکی دیاریکراودا بەسەر ڕووبەری خەوندا گوزەردەکەن، لەبەرئەوەی خزمەتی پێداویستییەکی دیاریکراوی مرۆڤ دەکەن یان دەیانەوێت پەیامێك بەو کەسە بگەیەنن کە خەونەکە دەبینێت.

خەونە سێکسییەکان لەوانەیە نەرمونیان و خۆش بن لەساتی ڕوودانیاندا، لەدوای بێداربوونیش لێیان دەشێت هەستێکی نەرمونیان و خۆش و گەشانەوەیەك لەلای کەسەکە بەجێبێڵن، لەوانەشە ئەوەندە ناخۆش و توندوتیژ بن بەشێوەك مرۆڤ لەحاڵەتی فۆبیاییەکی توند یان بێزارییەکی زۆردا بەجێبێڵن، چونکە خەونە سێکسییەکان هەمیشە دیمەنێکی ئەڤینداری سۆزداری وەنەوشەیی نییە دەربارەی سێکس، بەڵکو زۆرێك لەخەونە سێکسییەکان خەونی سێکسی ناسروشتین کە مرۆڤ لەسەریان ڕاهاتوون.

خەوبین لەوانەیە خەو بەوەوە ببینێت کەسێك بەزۆرەملێ سێکسی لەگەڵدا دەکات.. یان خۆی کاری سێکسی ئەوتۆ دەکات کەهیچ کاتێك لەحاڵەتی بێداریدا بیری لەوەنەکردۆتەوە کاری وابکات یان بەهیچ شێوەیەك کاری واناکات.

هەندێك خەونی سێکسی ڕوون و ئاشکران و هەندێکیان ئاڵۆز و تەمومژاوین و وا لەخەوبین دەکەن کە دوای بێداربوونەوە لەحاڵەتی دڵەڕاوکێ و شەرمندەییدا بژی و خۆیشی لەخەونەکەی تێنەگات، چونکە زۆر بابەت لەخەونە سێکسییەکاندا بەدەمامکی جیاواز لەخەوندا دادەپۆشرێن، ئەمەش مەسەلەیەکی سروشتییە، چونکە ئێمە تەنانەت لەباری بێداریشدا بەجۆێك لەتواجپۆشی و شاردنەوەو پەردەپۆشی مامەڵە لەگەڵ سێکسدا دەکەین.



که دەڵێین خەونە سێکسییەکان، هەموو ئەو خەونانە دەگرنەوە کە پەیوەندییان هەیە بەژیانی سێکسی و ژیانی سۆزداری مرۆڤەوە، دوو جۆر لەخەونی سێکسی هەیە:

1. **خەونی سێکسی ڕاشکاوانە:**

ئەو خەونانەن کە خەوبین - ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێت- بەشێوەیەکی ئاشکرا خۆی یان کەسێکی دیکە لەخەوندا دەبینێت سێکس دەکات یان بەشێوەیەك لەشێوەکانی ئاوێزانبوونی سۆزداری ئەنجامدەدات بەشێوەیەکی لێکچوو لەگەڵ حاڵەتی بێداریدا واتە لەواقعدا چۆن ڕوودەدات لەخەونەکەدا بەوشێوەیە دەیبینێت، خەونە سێکسییە ڕاشکاو یان ئاشکراکان دوو ئامانجی هەیە:

□ **خەونی تێربوون و بەدیهاتنی خۆزگەکان:** ئەمجۆرە خەونە دەبێتە جۆرێك لەو خەونە سێکسییانەی پێیان دەوترێت ئیحتلام، ئەگەر کەسێکی برسی خەون بەنانەوە بینێت، ئەوا کەسێکی برسی لەرووی سێکسییەوە خەون بەئاوێزانبوونی سۆزداری یان ئەنجامدانی سێکسەوە دەبینێت. ئەم خەونانە ماددەکەیان سۆز یان سێکسی ڕاستەوخۆیە کە ئەقڵ بۆ مرۆڤی نووستووی دێنێتەوە مەیدان، بەئامانجی تێرکردنی ئەو برسێتییە سۆزداری یان سێکسوالییەی کە لەرۆژدا بەدەستییەوە ناڵاندوویەتی، بەڵام خۆی وا پیسشانداوە کە ڕەتیکردۆتەوە یان بەشێوەیەکی هەستی یان نەستی فەرامۆشیکردووە.... لەوانەیە ئەم برسێتییە سۆزداری یان سێکسییە بابەتێك بێت تایبەت بێت بەبیرۆکەیەك تەنیا لەئەقڵی خەوبیندا هەبێت و هیچ پەیوەندییەکی بەو کارتێکەرانەوە نەبێت کە لەرۆژدا هەبوون یان لەوانەیە پێداویستییەکی شکستهاتووی کۆن بێت.

خەونە سێکسییە ڕاشکاو یان ئاشکراکان ئامانجیان تێرکردن و بەدیهێنانی خۆزگەو خواستی سۆزداریی و سێکسین کە لەوانەیە تەنیا بەختووکەو دەستپیاهێنانێکی سادەو ساکار خەوبین بگەیەنێتە پلەی نەشوەو لوتکەی هاویشتن و ئۆرگازم.

□ **خەونە سێکسییە هێماییەکان:**

ناوەڕۆکی ئەو خەونانە سێکس یان سۆزی ڕاشکاون، وەك ئاماژەمان پێدا خەوبین خۆی یان کەسێکی دیکە دەبینێت لەدۆخی ئاوێزانبوونی سۆزداری یان ئەنجامدانی کاری سێکسی هەروەك لەواقعدایان لەبێداریدا ڕوودەدات... یان لەخەونەکەیدا ئەو بابەتانە دەردەکەون کە پەیوەندییان بەسێکسەوە هەیە، بەڵام ئەو خەونە سێکسییانە پەیامێك یان پەیامی زۆر دوور لەسێکس بۆ خەوبین لەخۆدەگرن.... بەزۆری ئەو پەیامانە تایبەتن بەکەسێتی و ژیانی پیشەیی و کارکردنی و ژیانی کۆمەڵایەتیی و واقعی ئێستای یان لەوانەیە خەونەکە تایبەت بێت بەڕابردووی، بۆ نمونە ئەگەر کەسێك خەون بەئیغتسابەوە ببینێت دەشێت ئەمە کاردانەوەی ئەو بارە نارەحەتییە بێت کە لەسەر شەقام و قەڵەباڵغی هاتووچۆ و پەڕینەوە تووشی دەبێت کاتێك دەچێتە سەر کارەکەی.. لێرەدا نمونە خەونێکی سێکسی ڕاشکاوتان بۆ باسدەکەم کەهەرچەندە خەونێکی سێکسییە، بەڵام هێماییەکی دوور لەسێکس دەگەیەنێت.

سوعاد ژنێکی ئەندازیارە، پیشەکەی پێویستی بەجۆرێك لەداهێنانە، چونکە لەئەندازیاری تەلارسازیدا کاردەکات، لەم ماوەی ئەم چەند مانگەی ڕابردوودا لەبارێکی نارەحەتدا دەژیا کە پەیوەندی بەژیانی پیشەییەوە هەیە، چونکە ئەو نوسینگەیەی کە کاری لێدەکات ڕایسپاردووە بۆ ئەنجامدانی دیزاینی بینایەك کە دەچێتە ناو پێشبڕکێیەکی گرنگەوە، کە دوارۆژی نوسینگەکەو دوارۆژی خۆیشی پێوە بەندە.

لەم ماوەیەی دواییدا سوعاد شەوانە خەونێکی سەیرو وەڕسکەر دەبینێت و دووبارەدەبێتەوە.. خۆی بەڕووتی و بێ پۆشاك لەبەردەم چەند پیاوێکی رووتدا دەبینێت، ئەوانیش بێ جووڵە وەستاون و ئەویش دەستدەدات لەئەندامی زاوزێیان کە لەبارێکی ڕەپبووندایە.

سوعاد ژنێکە هاوسەرێتی کردووەو پەیوەندییەکی زۆر باشی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا هەیە لەسەر ئاستی خێزانی و سێکسیشدا، خۆیشی - وەك خۆی دەڵێت- ژنێکی باوەڕدارەو دڵسۆزە و بەهاوسەرەکەی تێردەبێت. کەواتە بۆچی ئەم خەونە وەڕسکەر و قێزەوەنە دەبینێت؟ ئەو حاڵەتی دڵەڕاوکێیەی کە تووشی بووە بەهۆی ئەو بەرپرسیارێتییەوە کە دەربارەی پێشبڕکێی داهێنانی تەلارسازییەوە

پێی راســـپێرراوه هــۆکاری رووداني ئەم خەونەیە. حاڵەتی رووتبونەوەی سوعاد لەخەونەکەیدا خۆی دەبینێت بێ پۆشاکە، حاڵەتی داهێنانە. ساتی ئاشکراکردنی هەموو ئەو شتانەیە کە لایەتی، پیـــاوە رووتەکانیش لیژنەی بڕیاردان و هەڵســـەنگاندنن کە بڕیار لەسەرکارەکەی دەدەن، دەستلێدان لەئەندامەکانیشـــیان دەســـتلێدانە لەشـــێوازی بیرکردنەوەو بڕیاردانیان لەسەر کارە هونەرییەکان. ماوەتەوە بڵێین چووکی پیاو دەشێت هێماییەك بێت بۆ رەســـەنی، بـــۆ بینای توندو تۆڵی بەرز و بڵند کە لەسەر بناغەیەکی تۆکمەو بەهێز داڕێژرابێت.

خەونەکـــەی ســـوعاد خەونێکە بـــۆ دڵەڕاوکێی پیشـــەیی و داهێنان دەگەڕێتـــەوە و خەونێکی سێکســـی نییەو ماددەی سێکسی لەو خەونەدا تەنیا هێمایە.

2. خەونە سێکسییە نائاشکراکان:

ئەو خەونانـــەن کە خەوبین چەند هێمایەك لەناوەرۆکی خەونێکی سەیردا دەبینێت، ئەم هێمایانە دوورن لەهەر چەمکێکی سۆزداری یان سێکسی کە لەکاتی بێداریدا یان ژیانی ئاســـاییدا پێیان ئاشـــنایە، بەڵام ئەم هێمایانە لەزمانی خەونەکاندا هێمای سێکسین و دەیانەوێـــت پەیامێـــك بەخەوبین بگەیەنن کە تایبەتە بەژیانی سێکسی ئێستایەوە یان ڕابردوویەوە.

زۆربـــەی خەونە سێکســـییەکان خەونی سێکســـی نائاشکران، چونکە مرۆڤ لەزۆربەی کۆمەڵگە مرۆییەکان لەکۆنـــەوە تائێســـتاش بەجۆرێـــك لەپەنهانـــی و توانج پۆشـــی و عەیب

و عـــارەوەو.. هتـــد، مامەڵـــە لەگەڵ سێکســـدا دەکات.. ســـەرجەم ئـــەم ئاراســـتە نێگەتیڤانە ڕووەو سێکس لەجیهانـــی بێدارییەوە بـــۆ جیهانی خەونەکان دەگوێزرێنەوە و لەپشـــت ئەو هێمایانـــەوە شـــاراونەتەوە کە دەمامکـــن بۆ ڕێڕۆیشـــتن لەگەڵ ئەو سروشـــتە خواســـتراوەی کە ژیانی واقعی لەبێداریـــدا دەیخوازێت، بەڵام ئەو هێمایانە لەخەوندا بەشێوەیەکی ناراســـتەوخۆ ئازاددەبـــن و بـــواری گوزارشتکردنیان بۆ دەرەخسێت.

خەونـــە سێکســـییەکانی ئەودیو هێماکانەوە، شاراونەتەوە و لەوانەیە هەوڵبـــدەن بۆ بەدیهێنانـــی ئەمانە: بەخشـــینی تێربـــوون و ڕاگەیاندنی ئاگادارکردنـــەوە یـــان بانگەشـــەی خەوبین دەکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی لەگەڵ ململانێییەکی کۆندا کە یەکلایی نەبۆتـــەوە و تا ئەوکاتـــە لەویژدان و نەســـتی ئەو کەســـەدا ئازار و ژانێك دەنوێنێت، تەنانـــەت ئەگەر لەباری بەئاگایی یان هەستیشدا خۆی درکی پێنـــەکات. لێـــرەدا نموونەیەکتـــان بۆ بـــاس دەکەم دەربـــارەی خەونە هێماییەکان:

نەبیـــل کوڕێکـــە دوو ســـاڵە هاوسەرێتی کردووە، پەیوەندییەکی باشـــی لەگەڵ هاوســـەرەکەیدا هەیە کـــە یەکـــەم جارییەتـــی دووگیـــان ببێت. لەوکاتـــەوە ژنەکەی دووگیانە هیچ سێکســـی لەگەڵـــدا نەکردووە، چونکـــە ژنەکـــەی لەســـەر بناغەی ترســـێکی نادروســـت کە دەترسێت کۆرپەلەکەی زیانی بەربکەوێت ئەوە ڕەتدەکاتەوە سێکسی لەگەڵدا بکات.

لە3مانگی ڕابـــردوودا، نەبیل بەدەم خەونێکی ناخۆشەوە بەهاوار و قیژە ڕادەپەڕێت ئەم مێرد ،زمەیە شـــەوانە دوبارەدەبێتـــەوە، نەبیل لەخەونیدا بەڕووتـــی خـــۆی دەبینێـــت لەنـــاو دارستانێکدا وەســـتاوە. کاتێك ئاوڕ بەلای چەپ و ڕاستی خۆیدا دەداتەوە پاڵتۆیەکـــی ڕەش دەدۆزێتەوە کاتێك دەیدات بەسەرشـــانیدا هەستدەکات لەماددەیەکی قورس دروســـتکراوە، لەناکاو مارێکی گەورەی ڕەنگاوڕەنگ لەبەردەمیـــدا پەیدادەبێـــت و ڕاویدەنێت و ئەویش بەو قورساییەی سەرشانییەوە ڕادەکات. لەناکاو خۆی دەبینێت لەبەردەم ڕووبارێکدایە هیچ ڕێگەیەکـــی دیکەی نییە بۆ دەرچوون تەنیا ڕێگەچارە ئەوەیە خۆی هەڵبداتە ناو ئاوەکەوە، کاتێك خۆی هەڵدەداتە ناو ئاوەکەوە و هەستدەکات خەریکە نقوم دەبێت، لەو خەوە ناخۆشـــەی ڕادەپەڕێت.

لێکدانەوەی ئەم خەونە بەمشێوەیەیە: ڕووتبوونـــەوە بریتییـــە لەهەقیقەتی هەســـت و پێداویســـتیەکانی نەبیل. ئەو درك بەوەدەکات کە جەســـتەی پێویستی بەتێرکردنی سێکسی هەیەو ئەمەش سروشـــتییە، چونکە بەهۆی ژنەکەیەوە کە ئەو دۆخەی بەســـەردا سەپاندووە لەســـێکس بێبەشە. مار هێمای ژنێکـــی گوناهکەرە.. لەوانەیە لەواقعدا کچێك هەبێت دەوری نەبیلی دابێت و هەوڵیدابێت لێی نزیکبێتەوە یـــان لەوانەیە ئـــەو لەهەســـت یان نەســـتدا بـــیری لێکردبێتـــەوە. مار لێـــرەدا لەخەونەکەی نەبیلـــدا ڕۆڵی ئەو مارە دەبینێت کە لەچیرۆکەکەی ئادەم و حەوادا هەیەو بۆ گوناهکردن هانی حـــەوا دەدات، جلە ڕەشـــەکە بەربەستێکی قورســـە بۆ داپۆشینی پێداویســـتییە سێکسییەکانی نەبیل، لەبەرئەوەی داپۆشەرەکە بەربەستێکە لێرەدا بەڕەنگـــی ڕەش لەخەونەکەدا دەرکەوتووە، چونکـــە ڕەنگی ڕەش ڕەنگێکی جیاکەرەوەیە بەڵام سەرجەم ئەم بەربەستە قورسانە نەیانتوانیوە کاردانـــەوەی ئەو مـــارە گوناهکارە بنوێنن کە شوێنی کەوتووە. هەرچی ڕوبارەکەیە کاردانەوەیە بۆ ئاو، ئاویش هێمایە بۆ پاکبوونەوە لەگوناه، ڕەنگی شینی ئاو ڕەنگی بێگەردییە، نەبیلیش هەوڵدەدات بیرۆکەی گوناهی سێکسی لەخەیاڵیدا بســـڕێتەوە لەڕێگای ئەو قەڵغانە ڕۆحییـــە ئاینییەی هەیەتی، بەڵام ئـــەو پێداگرتنە سێکســـییەی بەتوندی لەخەونەکەدا دەردەکەوێت واتە گوناه و لەڕێدان بەتوندی هەیەو بەردەوامـــە لەواقعدا یان لەمێشـــکی خۆیدا.

پێمباشە لێرەدا هەڵوێستە لەسەر سێ چەمك بکەین کە لای هەندێك خەڵك تێکەڵبوون، ئەویش ئەم سیانەیە:

خەونە سێکسییەکان: ئەمەش ئەو خەونانەن کە لەســـەرەتای باسەکەدا ئاماژەمـــان پێـــدان و تاکۆتاییـــش هەربەردەوام دەبین لەباســـکردنیان، بۆ وەبیرهێنانـــەوە دەڵێین: ڕووداوی خۆنەویســـتین لەکاتـــی نوســـتندا لەجیهانی خەونەکاندا ڕوودەدەن یان خەونی ڕاشـــکاون و کاری سێکســـی تیایانـــدا بەشـــێوەیەکی ئاشـــکرا دەردەکەوێت و ئامانجـــی تێرکردنی سێکســـییە بۆ ئەو کەسەی خەونەکە

دەبینێت یان هەڵگری پەیامێکە بۆ خەوبین و ئەو پەیامە دوورە لەسێکسەوە-یان خەونی سێکسی نائاشکران و ناوەڕۆکەکەیان هێمای دوور لەسێکس و سۆزداری ئاشکران.

بەڵام ئەم هێمایانە لەخەونەکاندا هێمای سێکسین.. ئەم هێمایانە دەیانەوێت ئاگادارکردنەوەیەك بەخەوبین بگەیەنن- رەنگدانەوەی کەسێتی و مەیلە سێکسیەکانە یان وا لەخەوبین دەکات رووبەڕووی رابردووییەك ببێتەوە کە ململانێیەك لەخۆدەگرێت هێشتا چارەسەر نەبووە یان یەکلایی نەبۆتەوە.

ئیحتلام:

ئیحتلام لەگەڵ خەونە سێکسییەکاندا بەشدارن لەجۆری ئەو خەونە سێکسییە ڕاشکاوانەی ئامانجیان تێرکردنی سێکسییە.. جیاوازی نێوانیان لەپلەدایە نەك لەجۆردا. خەونە سێکسییە ڕاشکاوەکان کە ئامانجیان هەیە تەنیا ختوکەو چێژێکی کەمە و ناگاتە ئۆرگازم یان لوتکەی چێژ.. هۆکاری ڕوودانیان لەوانەیە بۆ قەرەبووکردنەوەی بێبەشبوونێکی گشتی لەسێکس لەژیانی واقعی خەوبیندا بگەڕێتەوە کە حەوانەوەیەکی کاتی و تەواونەبوو بەو کەسە دەبەخشێت کە لەژیانی واقعدا لەسێکس بێبەشە یان تێر نەبووە لێی.

بەڵام لەحاڵەتی ئیحتلامدا مێشك وێنەی سێکسی دەهێنێت لەگەڵ سەرەتای پێگەیشتنی ڕژێنە سێکسییەکان تا سوڕی سێکسی لای هەرزەکار ئاسان بکات.. ئیحتلام بەزۆری لەتەمەنی 12 ساڵی و بەرەو ژوور دەستپێدەکات، بەزۆری یەکەمین حاڵەتی هاویشتن لەکاتی ئیحتلامدا ڕوودەدات، تەنانەت زۆر لەهەرزەکاران لەسەرەتای ئیحتلامدا کرداری هاویشتن ئەنجامدەدەن و دەگەنە ئۆرگازم لەکاتێکدا کە خەوتوون بێئەوەی کە بێداربوونەوە هیچیان دەربارەی خەونەکە بێتەوە بیر.

بەسروشتی حاڵ جیاوازی لەشێوەو بڕی ماددەی هاوێژراودا یان دەردراودا لەنێوان کوڕ و کچدا وادەکات کوڕ زیاتر لەکچ بەدەست دەرئەنجامەکانی ئیحتلامەوە بناڵێنێت، چونکە لەکچدا مەسەلەکە لەکەمێك تەڕبوونی ناوچەی زێ تێناپەڕێت و لەوانەیە جلەکانی ژێرەوە زۆر بەکەمی تەڕببێت.. بەڵام لەکوڕاندا هاویشتنی سپێرم دەگاتە ئاستی تەڕبوونێکی ئاشکرای جلوبەرگ و جێگەی نوستن و زۆرێك لەهەرزەکاران لەکاتی ڕوودانی ئەم حاڵەتە بۆیەکەمجار یان جارەکانی یەکەمی ڕوودانی، وادەزانن میزیان کردووە بەجێگەکەدا.

کچان و کوڕان، بەتایبەتی کوڕان لەم تەڕبوونەی شەواندا دەژین، ئەم خەونە سێکسیانە ئەگەر بێتەوە یادیان وا لەم هەرزەکارە بچوکانە دەکات ببنە دیلی دڵەڕاوکێ و هەستکردن بەگوناه و ترس و نیگەرانی بەرامبەر ئەوەی کە هەستدەکەن سروشتی نین.. لەبەرئەوە پێویستە لەم ڕووەوە قسە لەگەڵ کچان و کوڕانی هەرزەکاردا بکرێت و باسی ئیحتلامیان بۆبکرێت و هۆکاری ڕوودانیان بۆ ڕوونبکرێتەوەو چۆن ئەو خەونانە وەردەگرن و ڕێنمایی بکرێن کە پێویستە خۆیان بشۆن و ئاگاداری پاکوخاوێنی خۆیان بن.. کەواتە ئیحتلام چالاکییەکی دەماخییە هاوکاتە لەگەڵ پێگەیشتنی ڕژێنە سێکسیەکان لای هەرزەکار. ئیحتلام یەکەمجار و لەسەرەتای ڕوودانیدا ئامانجی سەلماندنی پێگەیشتنی ڕژێنە سێکسییەکانە.. لەدوای تێپەڕبوونی ماوەیەك لەقۆناغی هەرزەکاری ئیحتلام دەبێتە چالاکییەکی مێشك بۆئەوەی تێپەڕبوونی سێکسی بەو هەرزەکارە ببەخشێت بەهۆی نەبوونی سێکس یان کەمتوانستی سێکس لەژیانی هەرزەکاردا کە لەوپەڕی چوستی و چالاکی سێکسیدایە.. بەئیحلام دەوترێت ئیحتلامی تەڕ یان شێدار، چونکە زۆربەی کات هاوکاتە لەگەڵ هاویشتندا.

ئەو هەرزەکارەی لەکاتی خەوتندا تووشی ئیحتلام دەبن کۆمەڵێك گۆڕانکاری فسیۆلۆژی ناوەکی و ئەندامی دەرەکی ڕوودەدات وەك ئەوانەی لەحاڵەتی ئەنجامدانی کرداری سێکسیدا ڕوودەدەن، نمونە وەك رەپبووونی گوێ مەمك و کرژبوونی زێ و ختوکەکردنی پێست و بێگومان هاویشتنیش.

ئیحتلام هەڵسوکەوتێکە لەمێشکەوەو بەشێوەیەکی خۆنەویست ڕوودەدات، بەڵام لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوەدەکەن بیرکردنەوەی سێکسیی و خەیاڵی سێکسی لەپێش نووستندا دوو فاکتەری یاریدەدەرن بۆ ڕوودانی ئیحتلام.

ئیحتلام بەزۆری تایبەتە

بەماوەی هەرزەکاری، بەڵام مرۆڤی پێگەیشتووش دەشێت تا پلەی هاویشتن ئیحتلام بکات، هەرچەندە زۆربەی ئەو کەسانەی هاوسەرێتیان کردووە خەونی سێکسی دەبینن، بەڵام سادەیەو زیاتر لەختوکەو هەندێك شتی سادەوە نزیکە وەك لەوەی بگاتە ئاستی هاویشتن.

خەیاڵی سێکسی:

خەیاڵی سێکسی یان ئەوەی پێیدەوترێت زیندە خەونە سێکسییەکان، پرۆسەیەکی ئەقڵی خۆویستانەیە کە کەسێك خۆی بیرۆکەی سێکسی دێنێتە خەیاڵییەوە لەشێوەی زنجیرەیەك رووداودا کە وردە وردە بەرەو سەرەوە هەڵدەکشێت تادەگاتە وروژاندنی سێکسی.

مەرج نییە خاوەنی خەیاڵە سێکسییەکان ئارەزوو لەسەرزەمینەی واقع بکات و بەراستی ئەنجامیان بدات.. بەڵام تەنیا لەخەیاڵدا چێژیان لێوەردەگرێت و تەنانەت زۆرجار نەك بەدیهاتنیان لەواقعدا بەدوور دەگرێت، بەڵکو ئەگەری روودانیشیان رەتدەکاتەوە.

خەیاڵە سێکسییەکان بەزۆری بیرۆکەی تایبەتین و خاوەنەکەی بەهیچ کەسێکی ناڵێت.

خەیاڵی سێکسی رەفتارێکی مرۆیی باوە، بەپێی راپۆرتەکانی کنزی Kinsy توێژەری بواری سێکسۆلۆژی84٪ پیاوان و 67٪ی ژنان خەیاڵی سێکسیان هەیە.. راپۆرتە دەروونیەکانیش جەخت لەوەدەکەن کە کچان بەهۆی هەستکردن بەگوناه، هەوڵدەدەن خۆیان لەخەیاڵی سێکسی بەدووربگرن.

خەیاڵی سێکسی لەکاتی دەستلێدان لەئەندامی زاوزێوە- ماستەربیوشن- روودەدات کە لە72٪ ی کوران و 50٪ ی کچاندا روودەدەن. یان تەنیا بەهۆی خەیاڵی سێکسییەوە روودەدات بێهیچ دەستلێدان یان گەیشتن بەنەشوەی سێکسی، ئەو کەسە تەنیا بەوەندەوە دەوەستێت کە بیر لەسێکس دەکاتەوە و وەك ختووکەیەکی سێکسی یان سووکە چێژێك.

هەروەها خەیاڵی سێکسی لەکاتی جووتبوونی سێکسیشدا روودەدات، خەیاڵی سێکسی لەکاتی کرداری سێکسیدا بریتییە لەحاڵەتێکی داماڵینی ئەقڵی لەو کەسەی سێکسی لەگەڵدا دەکات لەگەڵ ئەوەشدا کە بەجەستە لەگەڵیدایە. خەیاڵی سێکسی لەوکاتەدا لەخەیاڵی خۆیدا لەگەڵ کەسێکی دیکەدا دەبێت یان بەراستی لەواقعدا هەیەو ئەو کەسە دەیناسێت.. یان لەگەڵ کەسێکدا کە لەرابردوودا لەگەڵیدا بووە یان لەشوێنێکی دیکەدا

لەگەڵی بووە یان یادەوەرییەکی کۆنی سێکسی لەگەڵدا هەبووە، هەندێك لەو کەسانەی لەتاریکیدا خەیاڵی سێکسی دەکەنەوە وا خەیاڵ لەخۆیان دەکەنەوە کە سێکس دەکەن یان خەیاڵە سێکسییەکانیان دەربارەی کاری سێکسی دیکە یان دۆخی سێکسی دیکەیە کە جیاوازە لەو دۆخەی ئەوساتەی تیایدان.

هەمیشە ئامانجی خەیاڵی سێکسی، وروژاندنی سێکسی نییە، بەڵکو لەئامانجەکانی دیکەی خەیاڵی سێکسی راکردن یان هێورکردنەوەی فشاری کارکردن یان فشارە کۆمەڵایەتییەکانە، حاڵەتی دابڕان لەواقعێکی بەئازاری تاڵ بۆ واقعێکی خۆش کە مرۆڤ هەست بەحەوانەوەبکات وا لەو کەسە دەکات زیاتر بەهێزبێت بۆ رووبەڕووبوونەوەی ئەو فشارانە، هەروەها خەیاڵە سێکسییەکان لەوانەیە بڕێك لەشەڕانگێزی مرۆڤ هەڵبمژن، ئەم مرۆڤە تورەو پشێوە لەجیاتی ئەوەی تورەبوونەکەی لەسەر زەمینەی واقع هەڵبڕژێرێت و ئەووزەیەی بەشێوەیەکی زیانبەخش فرێبداتە دەرەوە لەرێگەی خەیاڵی سێکسییەوە توندوتیژییەکەی لەخەیاڵدا ئەنجامبدات و بحەوێتەوە.

خەیاڵی سێکسی لەوانەیە بەشێك لەمتمانە بەخۆکردن بەو کەسانە ببەخشێت کە بەدەست کەموکورییەوە دەناڵێنن. لەوانەیە ئەم خەیاڵە سێکسییە بگاتە ئاستی تێرکردنی ناسنامەی سێکسی لەرێگەی خەیاڵەوە.. ئەگەر ناسنامەکەی بچوك بێت و ئەو کەسە بەزەحمەت بتوانێت لەواقعدا بیخاتەروو، ئەوا خەیاڵ بوارێکی باشتری پێدەبەخشێت.

بەمشێوەیە خەیاڵی سێکسی بۆ تێرکردنی ئارەزووە و پڕکردنەوەی کەموکوری یان چارەسەرە.

پێشتر ئاماژەمان بەهەندێك وێنەکانی خەیاڵی سێکسیدا لای ئەو کەسەی کە لەکاتی جووتبوونی سێکسیدا خەیاڵدەکاتەوە، بەڵام هەندێك خەیاڵی سێکسی هەن گشتین و هنت Huntکە توێژەرێکی بواری سێکسۆلۆژییە لەڕاپرسییەکدا کە ناسراوە بەڕاپرسی هنت Hunt survey دیاریکردوون، ئەم ڕاپرسییە لەسەر کۆمەڵگەی ئەمریکی ئەنجامدراوە، بەڵام بەدڵنیایی تەنیا مرۆڤی ئەمریکی ناگرێتەوە، چونکە زۆربەی خەیاڵەکان زانستین و هەموو مرۆڤێك دەگرێتەوە لەهەر شوێن و کاتێکدا بێت.

بەناوبانگترین ئەو خەیاڵانە ئەمانەن

□ خەیاڵکردنەوە لەسێکس لەگەڵ عەرەبدا بەو پێیەی عەرەب ناوبانگێکی دیاریان هەیەو وزەی سێکسیان زۆرە.

□ خەیاڵکردنەوە لەسێکس لەگەڵ چەند کەسێکدا لەیەککاتدا یان لەکاتی جیاوازدا.

□ خەیاڵکردنەوە لەوکارە سێکسیانەی کە لەواقعدا ناکرێن، چونکە دەبنە مایەی شەرم بۆ مرۆڤ بۆ نمونە سێکسکردن لەگەڵ هاورەگەزدا واتە هۆمۆسێکسوال یا نێربازی، یان لەبەرئەوەی ئەو خەیاڵە قەدەغەیە بۆ نمونە سێکسکردن لەگەڵ ژنی هاوڕێیەکدا، یان لەبەرئەوەی ئەو خەیاڵە ئەستەمە بۆ نمونە سێکسکردن لەگەڵ دە ژن لەیەککاتدا.

□ سێکس بەشێوەیەك کەجۆرێك لەتوندوتیژی تێدابێت، بۆ نمونە ئەو کەسەی خەیاڵدەکاتەوە ئیغتسابی کەسێك دەکات یان ناچاری دەکات سێکسی لەگەڵدا بکات یان بەپێچەوانەوە کەسێك ئەم ناچاردەکات سێکسی لەگەڵدا بکات و ئیغتسابی دەکات.

□ بیرۆکەی سێکسی هۆمۆیی، لەم خەیاڵەدا ئەو کەسە خۆی دەبینێت سێکس لەگەڵ هاوتوخمی خۆی دەکات یان کەسانی دیکە لەهەمان توخم دەبینێت سێکس لەگەڵ یەکدادەکەن، ئەم جۆرە خەیاڵە بۆ تێرکردنی هەستکردن بەئاسوودەییە یان تەنیا هەوڵدانە بۆ زانینی شتێکی نائاسایی.

□ خەیاڵی سێکسی لەگەڵ منداڵدا، بەشێوەیەك ئەوکەسە خۆی دەبینێت کە سێکس لەگەڵ منداڵدا دەکات یان کەسێك دەبینێت سێکس لەگەڵ منداڵدا دەکات.

وێنەی باوی خەیاڵی سێکسی بەوشێوەیەیە کە پیاو خەیاڵدەکاتەوە، ژنێك لەپەیوەندییەکی سێکسیدا لەگەڵیدا دەتوێتەوە، هەرچی خەیاڵی ژنە زۆر جیاوازە لەخەیاڵی پیاو، بەشێوەیەکە ژن خەیاڵ لەوەدەکاتەوە کە کۆمەڵێك پیاو پێی سەرسامن و پیاوێك یان زیاتر ناتوانێت بەرگری فریودانی ئەم بگرێت و ئەمیش لەدوای بەرهەڵستییەکی کەم تەسلیمی دەبێت.

ئەو کەسانەی خەیاڵی سێکسی

دەكەنەوە زۆر سيناريۆ لەخەياڵياندا دروستدەكەن كە پاڵەوانێكی دیكەیە یان هەر خەیاڵە یان كەسێكە لەوانەی دەوروپشتیان یان بەرێكەوت لەبازاڕ یان لەشوێنێك بینیویەتی و وێنەكەی لەخەیاڵدا هەڵگیراوە. یان ئەو كەسە ئەستێرەیەكی بەناوبانگە بۆ نمونە ئەكتەر یان گۆرانیبێژ یان وەرزشەوانە ...هتد.

بەڵام زۆر كەس بۆ دەوڵەمەندكردنی خەیاڵی سێكسییان پەنا دەبەنەبەر هەندێك ماددەی دیكە، دەركەوتووە خوێندنەوەی چیرۆكی سۆزداری و وروژێنەر وادەكات خەیاڵی سێكسی بەهێزتربێت. گۆڤارە سێكسیەكان كە وێنەی رووتی تێدایە وادەكەن خەیاڵی سێكسی دووررودرێژتر بێت و بۆ ئەو كەسانەی ئەمجۆرە گۆڤارانە سەیردەكەن خەیاڵە سێكسییەكان وروژێنەرترن و زیاتر دووبارەدەبنەوە، هەرچی فیلمە سێكسییەكانە لەو ماددانەیە زۆرترین یارمەتی ئەو كەسانە دەدات بۆ خولقاندنی حاڵەتی وروژاندنی سێكسی و دەوڵەمەندكردنی خەیاڵی سێكسی.

خەیاڵی سێكسی كارێكە خاوەنەكەی لەحاڵەتی پێداگرتنی سێكسی یان دەستبەتاڵیدا تەسلیمی دەبێت، بەڵام زۆر كەس هەن خەیاڵی سێكسی بەشێكی گرنگە لەبەرنامەی رۆژانەیاندا.

ئەو كەسەی خەیاڵی سێكسی دەكاتەوە، چەندە پشت ببەستێت بەوروژاندنی جەستەیی وەك میتكە یان پێستی یان ڕەپبوونی ئەندامی زاوزێی ئەوەندە زیاتر ئەو وروژاندنەی بەهۆی خەیاڵی سێكسییەوە دروستبووە، بەهێزتردەبێت.

مرۆڤ بەتێپەڕبوونی كات خەیاڵی سێكسی پەرەپێدەدات، ئەو هەرزەكارەی لەگەڵ ڕەسیبوونیدا دەست بەخەیاڵی سێكسی دەكات لەگەڵ پێگەیشتن و گەورەبووندا خەیاڵەكانیشی زیاتر گەشەدەكەن، وەك ئەو كچە هەرزەكارەی خەیاڵە سێكسییەكەی خەیاڵێكی درامییەو خۆی لەبارودۆخێكدا دەبینێت كە توندوتیژی لەگەڵدا دەكرێت و بەزۆر ناچاردەكرێت بۆ سێكس، یان بەدەم میوزیكێكەوە خۆی ڕووتدەكاتەوە تا پیاوێك بهەژێنێت.

ئەو وێنە درامییە سینەماییانەی كە زیادەڕۆییان تێدادەكرێت، لەگەڵ گەورەبوون و پێگەیشتندا ڕووبەرێكی ڕۆمانسییانە لەخەیاڵی مرۆڤدا داگیردەكەن و زیاتر لۆژیكی دەبێت بەرامبەر بەپەیوەندی سێكسی وێناكراو لەخەیاڵیدا.

هەموو مرۆڤێك خەیاڵی سێكسی تایبەت بەخۆی هەیەو كەسێتی مرۆڤ لەو خەیاڵەدا ڕەنگدەداتەوە، تەنانەت بڕی خەیاڵە سێكسییەكان دیسانەوە ڕەنگدانەوەی كەسێتی ئەو كەسەیە لەڕووی سێكسییەوەو بەویستی خۆی.

لێكۆڵینەوەكان دەرئەنجامی سەرنجڕاكێشەریان دەستكەوتووە دەربارەی كەسێتی ئەو مرۆڤانەی خەیاڵی سێكسییان هەیە:

لێكۆڵینەوەكان ئاماژەدەدەن بەوەی ئەو كەسانەی ئەزموونی سێكسی زۆریان هەیە خەیاڵی سێكسی زۆریش دەكەنەوە، ئەو كەسانەش كە هەست بەگوناە دەكەن كەمتر بەخەیاڵە سێكسییەكان دەوروژێن بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی هەست بەگوناە ناكەن، هەروەها كەسانی ئیماندار زیاتر لەوانەی ئیماندارنین هەست بەگوناە دەكەن بەرامبەر خەیاڵە سێكسییەكانیان، ئەوانەش كە بڕوایان بەڕێبازێكی ئازادیخوازانە هەیە خەیاڵی سێكسییان زۆرتر و درێژترە لەوانەی بڕوایان بەڕێبازە كلاكسیكییەكان هەیە، لێكۆڵینەوە سەیرەكانی دیكە زانیاری دیكەمان بۆ ئاشكرادەكەن، دەركەوتووە ئەو كەسانەی گرفتیان لەهەستی بیستن و بینیندا هەیە خەیاڵە سێكسییەكانیان بەدرێژای ڕۆژ لەگەڵیاندایە لەكاتی هاتوچۆكردن یان لێخوڕینی ئۆتۆمبێلدا..هتد، بەبەراورد لەگەڵ كەسانی ئاسایی.

لێكۆڵینەوەیەكیش لەسەر كەسانی جگەرەكێش و ئەوانەی جگەرەناكێشن كراوە، دەركەوتووە جگەرەكێشەكان خەیاڵی سێكسیان زیاترە لەكەسانی دیكە كە جگەرە ناكێشن.

لەنێوان ژن و پیاویشدا جیاوازی دەربارەی خەیاڵە سێكسیەكان هەیە ئەم جیاوازیانەش ئەمانەن:

□ پیاوان خەیاڵی سێكسیان لەژنان زیاترە.

□ پیاوان لەكاتی پەیوەندی سێكسیدا خەیاڵی سێكسیان لەژنان زیاترە.

□ خەیاڵی سێكسی پیاو توندو تیژو بەهێزترە، لەكاتێكدا خەیاڵی سێكسی ژن لەڕووی سۆز و ڕۆمانسییەوە لەپیاو بەهێزترە.

□ نێر چاوقایمترن بۆ پشتبەستن بەهەندێك گۆڤار و فیلمی سێکسی تا خەیاڵی سێکسیانی پێ دەوڵەمەند بکەن، بەڵام مێ کەمتر پشت بەوانە دەبەستن و زیاتر پشت بەخەیاڵی دروستکراو دەبەستن بۆ وروژاندنی خەیاڵە سێکسییەکان.

□ پیاوانی تاوانبار و پیاوکوژ خەیاڵە سێکسییەکانیان لەگەڵ کەسانی نەناسراودایە، بەڵام خەیاڵە سێکسییەکانی ژن لەگەڵ ئەو کەسانەدایە کە دەیناسێت.

□ پیاوان لەخەیاڵە سێکسییەکانیاندا زۆرجار توندوتیژی دەنوێنن، بەڵام ژنان پێشوازی لەتوندوتیژی دەکەن و ئەو توندوتیژییە سێکسییە وێناکراوە لەخەیاڵدا لەوانەیە وردەوردە لەباوەش پیاکردنێکی توندەوە بێت تا دەگاتە پلەی ئیغتساب یان سادیزمی دراندنە وەك سوتاندنی کۆئەندامی سێکسی.

□ پیاوان لەخەیاڵی سێکسییاندا لەسێکسدا دەستپێشخەرن، بەڵام خەیاڵی سێکسی ژنان بەزۆری بەو شێوەیەیە کە پێشوازیکەرن و وەرگری دەستپێشخەرییەکانی پیاون.

□ خەیاڵە سێکسییەکانی پیاو زیاتر وروژێنەرن، ئەگەر پشتیان بەوێنەی سێکسی بەست، لەکاتێکدا خەیاڵەکانی ژن زیاتردەبن ئەگەر پشتیان بەدەستلێدان و قسەکردن لەخەیاڵدا بەست.

□ لەو لێکۆڵینەوانەی کە لەسەر خەیاڵەکانی ژن و پیاو لەتەمەنی 19-71 ساڵیدا کراوە، دەرکەوتووە کە خەیاڵی سێکسی ژن پشتدەبەستێت بەپەرچەکرداری ئەو کەسەی کە لەخەیاڵەکەدا لەگەڵیدایەو هەروەها پشتدەبەستێت بەسۆز و جەستەی، خەیاڵی سێکسی ژن بەزۆری تەنیا لەسەر یەك کەس چڕدەبێتەوە.

لەکاتێکدا خەیاڵی سێکسی لەپیاودا بەپلەی یەکەم پشتدەبەستێت بەچێژ و دەسەڵات و هاویشتنی سپێرم، بەڵام ئەوەی بەلای پیاوەوە ئەوەندە گرنگ نییە، ئایا ئەو ژنەی لەخەیاڵەکەدا لەگەڵیدایە دەیناسێت، یان نایناسێت یان چەند ژنی لەگەڵدایە.

ژنان وپیاوان هاوسەرێتیان کردبێت یان نا، خەیاڵی سێکسی دەکەنەوە بۆئەوەی چێژ بەژیانیان ببەخشن، یان بەهۆی تێرنەبوونی تەواو لەژیانی سێکسییان ئەو خەیاڵانە دەکەنەوە، یان بەهۆی راهاتن و ئالوودەبونیانەوە لەسەر خەیاڵی سێکسی.

لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوەدەکەن کەخەیاڵی سێکسی پیاو بەتێپەڕبوونی سەردەمەکان هێندە گۆڕانی بەسەردانەهاتووەو تائێستا پیاو لەخەیاڵی سێکسیدا ئەو سوارچاکە نەبەردەیە کەژن دەکەوێتە دوای هێزو پیاوەتی ئەوەوە، لەوانەیە بەردەوامبوونی ئەم خەیاڵە بەمشێوەیە بۆ ئارەزووی پیاو بگەڕێتەوە کەدەیەوێت بەشێوەیەکی گشتی دەسەڵات بەسەر ژندا بگرێت، هەروەها ئەم خەیاڵە جەخت لەوەدەکاتەوە کەخەیاڵی ژن لەگەڵ تێپەڕبوونی رۆژگاردا هێشتا هەر رۆمانسییەو شانبەشانی حاڵەتی ملکەچبوونی رێدەکات، ئەگەر واپێویست بکات ئاماژە بەلێکۆڵینەوەیەکی جدی دەربارەی خەیاڵی سێکسی لەژندا بدەین لەماوەی یەك سەدەدا ئەوا دەبینین لونلی توێژەر بۆیدەرکەوتووە خەیاڵی سێکسی پیاو جێگیرە، بەڵام خەیاڵی سێکسی لەژندا چووەتەوەیەك یان بچووکبۆتەوەو هەندێك مەسەلەی دیکە جێگەی گرتۆتەوە وەك بایەخدانی بەخۆ و ئامادەکردنی خۆی و پیشەکەیی و ... هتد، واتە تەنیا بایەخ بەسێکس نادات.

خەیاڵی سێکسی لەپیاودا لایەنی پۆزەتیڤی زۆری هەیە، بۆنموونە هەستکردن بەسێکس لای مرۆڤ زیاددەکات و وروژاندن و تێربوونی سێکسی بەشێوەیەکی باش بۆ بەدەستدەهێنێت. هەروەها لەهەرزەکاریشدا بێسوود نییەو بیرۆکە دەربارەی ئەزموونی سێکس بۆ دەستەبەردەکات و هەندێك لەهەڵەکانی یەکەمین ئەزموونی سێکسی لەژیانیدا کەمدەکاتەوە.

خەیاڵی سێکسی یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ زیاتر لەجارێك بەنەشوەی سێکسی یان ئۆرگازم بگات، دەرکەوتووە ئەو کەسانەی پەنا بۆخەیاڵی سێکسی دەبەن توانای گەیشتنیان بەئۆرگازم لەجارێك زیاترە لەیەك جووتبووندا یان لەیەك بەرکەوتندا.

هەروەها خەیاڵی سێکسی رێگە خۆشدەکات بۆ توێژەری دەروونی بەشێوەیەکی سروشتی ئاراستەی سێکسی یان ناسنامەی سێکسی لای ئەو کەسە ئاشکرابکات کەخەیاڵ دەکاتەوە، لەرێی ئەو خەیاڵەوە بۆی دەردەکەوێت ئایا

کەسێکی ئازادە یان دەمارگیرە یان ئارەزووی هۆمۆسێکسوالی هەیە، ئەویش بەهۆی شیکردنەوەی خەیاڵە سێکسییەکانەوە.

خەیاڵی سێکسی ئامرازێکی کارایە لەچارەسەرکردنی زۆرێك لەگیروگرفت و پشێوییە سێکسییەکان، بۆنموونە خەیاڵی سێکسی یارمەتی ژن و پیاو دەدات لەبێزاریی و وەڕسی ژیانی سێکسی ڕزگاریان ببێت. لەدەوڵەتانی خۆرئاوا پسپۆڕانی بواری چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی سێکس داوا لەو هاوسەرەدەکەن کەتووشی بێزاری بووە لەگەڵ هاوسەرەکەیدا لەژیانی سێکسی، خەیاڵ لەهاوبەشێکی دیکەی غەیری هاوسەرەکەی بکاتەوە بەتەنیا یان کاتێك لەگەڵ هاوسەرەکەیدا پەیوەندی سێکسی دەکات تا ئەو بێزاری و وەڕسییە لەناوبەرێت کەهەستی پێدەکات. تەنانەت مەسەلەکە لایان ئاساییە کەئەو خەیاڵانە بۆیەکدییش باسبکەن.

لێکۆڵینەوەکانیان ئەوە دەسەلمێنێت خەیاڵی سێکسی ژن لەپێش و لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا لەگەڵ هاوسەرەکەی وادەکات ئارەزووی بۆ سێکس کراوەبێت، واتە حەز لەسێکس بکات، هەمان حاڵەتیش لای پیاو ڕوودەدات کاتێك خەیاڵی سێکسی بەر لەجووتبوون و لەکاتی پەیوەندییەکەشدا دەکاتەوە و وادەکات گەرمتر و ئارەزووی بەگوڕتر بێت.

سەبارەت بەکۆمەڵگەی کلاسیکی و پابەند بەدابونەریت و یاسا ئەخلاقییەکانەوە، خەیاڵکردنەوەی سێکس لەهاوبەش یان هاوسەری خۆت واتە ژن لەپیاو و پیاویش لەژنی خۆی لەپێش و لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا و خەیاڵکردنەوە لێی بەدۆخی جیاواز لەکاتی سێکسدا کارێکی باشەو سوودی زۆری هەیە بۆئەو ژن و پیاوانەی تووشی بێزاری و وەڕسیبوون لەپەیوەندی سێکسییان لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا.

ئاشنابوون بەخەیاڵی سێکسی یارمەتی پزیشك یان پسپۆڕی چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی سێکس دەدات بەشێوەیەکی دروست کێشە دەروونی و جەستەییەکانی ئەو کەسە دەستنیشانبکات کە پشێوی هەیەو خۆیشی بەلایەوە ئەستەمە دەستبخاتەسەریان یاخود ئامرازە دەروونییەکانی دیکە ناتوانن دەستنیشانی بکەن.

بۆنموونە دەکرێت لەڕێی خەیاڵی سێکسییەوە چارەسەری کێشەکانی ڕەپبوون لەپیاودابکرێت وەك ئەو حاڵەتە کەپیاو بەتەواوەتی توانای ڕەپبوونی نابێت لەم حاڵەتەدا پزیشکی پسپۆڕ پەنا بۆخەیاڵی سێکسی لای ئەو پیاوە دەبات شانبەشانی هۆیەکانی دیکەی چارەسەرکردن.

دەکرێت خەیاڵی سێکسی بۆ چارەسەرکردنی ئەو حاڵەتە پەیرەوبکرێت کە ناسراوە بە Vaginismus کە بریتییە لەنارەحەتبوون بەهۆی داخستنی زێ یان جووتبوونی ڕان لەژناندا و ژن لەو حاڵەتانەدا خۆنەویستانە قاچی جووتدەکات لەکاتی سێکسدا و یەکێکە لەحاڵەتە باوەکانی ترس لەسێکس لای ئەو ژنانەی تازە هاوسەرێتییان کردووە بەتایبەتی لەکۆمەڵگە محافزکارەکاندا.

هەر لەڕێگەی خەیاڵی سێکسییەوە چەندەها حاڵەتی تووشبوون بەنیشانەکانی سادیی و مازۆشی چارەسەرکراون کە سێکس هاوکاتە لەگەڵ هەستکردن بەئازار لەکەسەکە خۆیدا یان ئازاردانی ئەو کەسەی کەسێکسیی لەگەڵدا دەکات، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا خەیاڵی سێکس هەمیشە کارێکی باش یان پۆزەتیڤانە نییەو هەموو کاتێك خاوەنی ئەو کاراییە نییە کەژیانی سێکسی مرۆڤ باشتربکات و کێشەکانی چارەسەربکات، بەکورتی خەیاڵی سێکسی وەك چەکێکی دوو دەم وایە، دەشێت سوودی لێوەربگیرێت و لەوانەشە زیانبەخش بێت، لێرەدا هەندێك نمونەی لایەنە نێگەتیڤ یان خراپەکەیتان بۆ باسدەکەم:

خەیاڵی سێکس لەوانەیە ئارەزووی سێکسی لەمرۆڤدا تەواوبکات یان نەهێڵێت ئەگەر هاوکاتبوو بەشەهوەتێکی سێکسی تابۆ یان ڕێگەپێنەدراو یان هەستکردن بەگوناە وەك لەحاڵەتی ئەو کەسانەدا ڕوودەدات کەتووشی لەدەستدانی زۆرەملێی ئارەزووی سێکسی بوون.

خەیاڵی سێکسی بەشێوەیەکی زیادەڕۆییانە لەوانەیە وێنەیەکی زیادەڕۆییانەش دەربارەی سێکس بەخاوەنەکەی ببەخشێت وبەوشێوەیە ئەگەر ئەو کەسە بەشێوەیەکی ئاسایی لەگەڵ هاوسەرەکەی سێکسی کرد

بەلایەوە کەمبێت واتە سێکسکردنە واقعییەکەی پێکەمدەبێت و تێری ناکات، یان دەشێت زیادەڕۆییکردن لەخەیاڵی سێکسیدا مەترسیداربێت، بۆنموونە لەحاڵەتی ئەو کچەی وێنای چوکێکی زۆر گەورەدەکات لەخەیاڵیدا کەهەناوی هەموو بدڕێنێت.

هەندێجار خەیاڵی سێکسی ئەستەمە کۆنترۆڵبکرێت بەشێوەیەك مرۆڤ وادەزانێت واقیعە یان بەواقیعی ڕوویداوە. زۆرێك لەو کچانەی خەیاڵی سێکسیان یان لەخەیاڵی سێکسیدا دەژین لەوانەیە بڕوا بەوە بکەن کەبەڕاستی سێکسیان لەگەڵ کەسێکدا کردووە یان لەلایەن کەسێکی نادیار یان ناسراوەوە ئیغتساب کراون واتە بەزۆر سێکسیان لەگەڵ کردوون، لەکاتێکدا ئەو کەسەی ئەوکچانە لەخەیاڵیاندایە تەنیا گوناهیان ئەوەیە بوون بەلایەنێك یان بەشێك لەخەیاڵی ئەو کچانە. ئەوانەی فیلمی ڕێگای هندییان بینیوە بەشێوەیەکی ئاشکرا ئەو حاڵەتەی تیادا بەدیدەکەن.

خەیاڵی سێکسی لەوانەیە بۆئەو کەسانە باش نەبێت کەپشێوی دەروونی یان کێشەیەکی دەروونی تایبەتیان هەیە، چونکە خەیاڵ دەشێت گرێکانیان ئاڵۆزتربکات نەك هێوری بکاتەوەو شیبکاتەوە. لێکۆڵینەوەیەك کەلەسەر پیاوێك ئەنجامدراوە ئاشکرایدەکات ئەو پیاوە کەخۆی تووشی ئیفلیجی بووەو لەبارێکدابووە کەبەدەست کەموکوڕی سەرنجراکێشان و قبوڵکردن لەلایەن ژنانەوە ناڵاندوویەتی لەڕێی خەیاڵی سێکسییەوە وای هەستکردووە کەسەرنجراکێشەو ژنان هەوڵی بۆدەدەن و ئەوەندە لەخەیاڵە سێکسییەکانیدا زیادەڕۆیی کردووە وایلێهاتووە لەشوێنە گشتییەکاندا ئەندامەکەی پیشانی ژنانداوە، چونکە لەو باوەڕەدا بووە پێویستیان بەوەو حەزی لێدەکەن.

ئەو لێکۆڵینەوە زۆرانەی کە لەسەر کەسانی لادەرو تاوانبارانی سێکس ئەنجامدراون ئاشکرایدەکەن هەموویان خەیاڵی سێکسیی و سیناریۆی سێکسییان هەبووە کە خۆیان بەرلەئەنجامدانی تاوانەکەیان دایانڕشتووەو لەخەیاڵی خۆیاندا وێنایان کردووە، لێکۆڵینەوەکان دەڵێن هەندێك لەوکەسانە بوونەتە قوربانی خەیاڵەکانیان بوون هەرچەندە خۆیان تاوانباریش بوون، چونکە خەیاڵ تاوانەکەیانی بۆ ڕازاندۆتەوەو بەشێوەیەکی نەستی خەیاڵەکانیان هانیانداون.

هەروەها ئەو لێکۆڵینەوانە ئاماژەدەدەن بەو کەسانەی کەکاری ئیغتیسابیان کردووە بەر لەئەنجامدانی تاوانەکەیان هەنگاو بەهەنگاو لەخەیاڵیاندا بەرامبەر بەقوربانییەکەیان دارشتووە. هەندێك لەتاوانباران خەیاڵی سێکسییان لەکتێب و فیلمەکانەوە وەردەگرن هەروەك ئەو تاوانبارەی کەخەیاڵی تاوانەکانی لەڕەفتاری دراکۆلا – خوێنمژ- وەرگرتبوو، ژنانی دەکوشت و خوێنیانی دەمژی و ئیغتیسابی دەکردن.

بەسروشتی حاڵ کاتێك مرۆڤ هەستدەکات کەقوربانی خەیاڵ و هاجسێکە کەدەسەڵاتی گرتووە بەسەریداو ئاماژەی مەترسی پیشانداوە پێویستە داوای یارمەتی دەروونی و چارەسەربکات.

خوێنەر لەوانەیە تێبینی ئەوەبکات کە بوارێکی زیاترمان بەخەیاڵی سێکسی بەخشی زیاتر لەئیحتلام، ئەمەش بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە خەیاڵی سێکسی بایەخێکی زیاتری هەیە لەژیانی مرۆڤداو لەوانەیە لەبەرئەوە بێت کەزیاتر لەخەونی سێکسی و ئیحتلام باوترە.

سەرچاوە

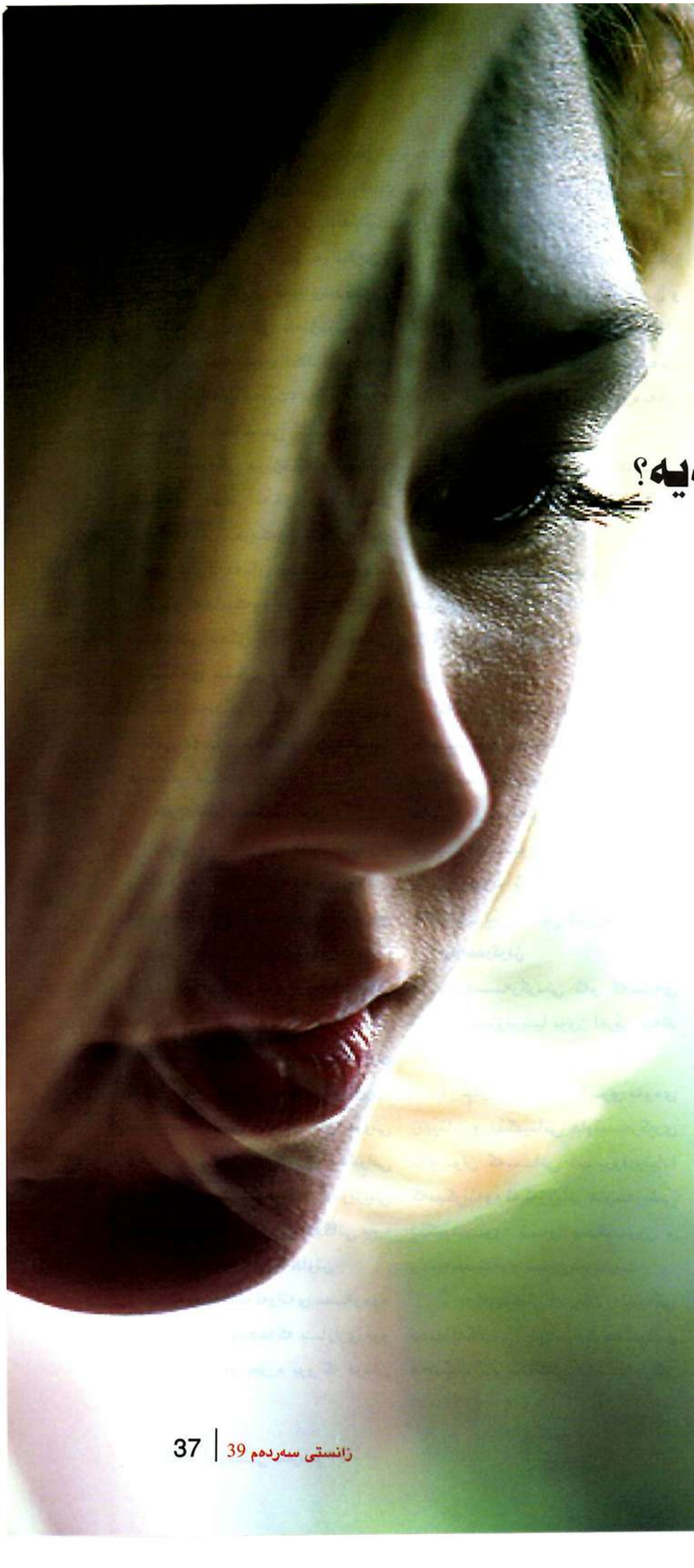
الاحلام الجنسیە

منشورات الجمل، 2008 ط1

خواردنی گۆشت ورگ دروست دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی ئاشکرای کرد خواردنی گۆشتە مەترسییەکانی تووشبوون بەزیادبوونی کێش و قەڵەوی زیاد دەکات بەتایبەتی کۆبوونەوەی گۆشت و چەوری لەناوچەی سکداو بەزۆری لەنێو توخمی نێردا.

تیمی توێژینەوەکە کە سەر بەخوێندنگەی بلومبرگ بوو تایبەت بەتەندروستی گشتی لەزانکۆی جون هۆپکنزی ئەمریکی ناوەندی بارستایی لەش و پێوانەی ناوقەدیان بەکارهێناو پشتیان بەو ڕێژانە بەست کەتاقیکردنەوەکانی خۆراکزانی نیشتمانی لەنێوان ساڵانی 1999 بۆ 2004 لە ئەمریکا بەئەنجامیانگەیاند.



شیزۆفرینیا چارەسەری هەیە؟

د.ئەفرام محەمەد حەسەن*

وەك چۆن لێدوان دەربارەی شیزۆفرینیا کارێکی ئاسان نییە چارەسەرکردنیشی نەك کارێکی ئاسان نییە، بەڵکو کارێکی گرانەو پێویستی بەهاوکاری تەواوی نێوان پزیشك و خێزانی نەخۆش و چارەسەرسازی دەروونی و توێژەری کۆمەڵایەتی و بەڕێوەبەری حاڵەت و دەرمانی باش و پزیشکی شارەزا هەیە.

بەرلەوەی بەوردی باسی چارەسەرکردنی شیزۆفرینیا بکەین، واباشترە ئاماژە بەهەندێك نیشانەی گشتی بدەین کە لەسەر نەخۆش تێبینی دەکرێن وەك تێکچوونی سیماکانی کەسێتی تاك و دابڕانی لەکۆمەڵ و بەردەوامنەبوونی لەکارو پیشەو گرفت لەپەیوەندی خێزانی و توندوتیژی بێ هۆ، رەفتاری نەشیاو و نابەجێ کە لەگەڵ تایبەتمەندیەکانی کەسێتی نەخۆشەکەدا ناگونجێن.

گوێنەدان بەپاکوخاوێنی و

خۆرێکخستن، ئەگەر نەخۆش لەتوخمی پیاو بێت ریشی ناتاشێت و ئەگەر ژنیش بێت قژ داناهێنێت، هەردوو رەگەز خۆ جوانکردن و خۆشتن و خۆگۆڕین فەرامۆشدەکەن.

ئەوەی جێی ئاماژەیە هیچ نەخۆشێك نییە لەهەمانکاتدا سەرجەم ئەم نیشانانەی هەبێت، بەڵام بەهۆی ئەوەی نەخۆشی شیزۆفرینیا نەخۆشییەکی درێژخایەنە دەشێت لەماوەی تەمەنی نەخۆشدا زۆربەی نیشانەکان دەربکەون و مەرج نییە هەموو جارێك هەمان نیشانەی هەبێت، بەڵکو لەجارێکەوە بۆ جارێکی دیکە نیشانەکان دەگۆڕێن و رەنگە هەمان نیشانەی جاری پێشووی هەبێت لەگەڵ هەندێك نیشانەی زیاتر یان نەمانی هەندێك نیشانەو سەرهەڵدانی هەندێکی دیکە.

مەرجەکانی دەستنیشانکردن

بەپێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان دەبێت تاك ئەم نیشانانەی خوارەوەی هەبێت تا بڵێین شیزۆفرینیای هەیە

1. لایەنی کەم دوو لەم نیشانانەی هەبێت بۆ ماوەی مانگێك یان زیاتر ئەوانیش ورێنە، وەهم، رەفتاری نەگونجاو یان بەتەختەبوون، قسەی نارێك و نەشیاو، بوونی نیشانە نێگەتیفەکان وەك دابرانی کۆمەڵایەتی، نەتوانینی دەربرینی شادی، هەژاری پێکهاتەکانی بیر، هەژاری پێکهاتەکانی ئاخاوتن.

تەنیا یەکێك لەوانەی سەرەوە بەسە ئەگەر وەهمەکە بازاڕی بوو یان ورێنەکە لەو جۆرە بوو کە فرمان بدات بەسەر تاکدا لەرووی رەفتاری یان لەبیرکردنەوەدا یان دوو دەنگ یا زیاتر هەبوو پێچەوانەی یەکتربوون.

2. ئەم نیشانانە بەئاشکرا کاریکاتە سەر توانای کارکردن و پەیوەندی کۆمەڵایەتی.

3. ئەم نیشانانە لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت، ئەگەر بەشێوەیەکی لاوازیش بێت.

4. هۆکاری ئەم نیشانانە نەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی جەستەیی یان ماددە بێهۆشکەرەکان.

5. نیشانەکانی پشێوی مەزاج یان شیزۆی مەزاجیschizoaffective disorder جیابکرێتەوە، واتە ئەم دوو حاڵەتە نەبێت.

ئەگەر ئەم نیشانانە مانگێک کەمتری خایاند پێی دەوترێت سایکۆسسی کورتخایەن، گەر لەنێوان مانگێك بۆ شەش مانگی خایاند پێی دەڵێن پشێوی شیزۆفرینیفۆرم، شیزۆی بچوك، ئەگەر شەش مانگ زیاتر بخایەنێت پێی دەڵێن شیزۆفرینیا.

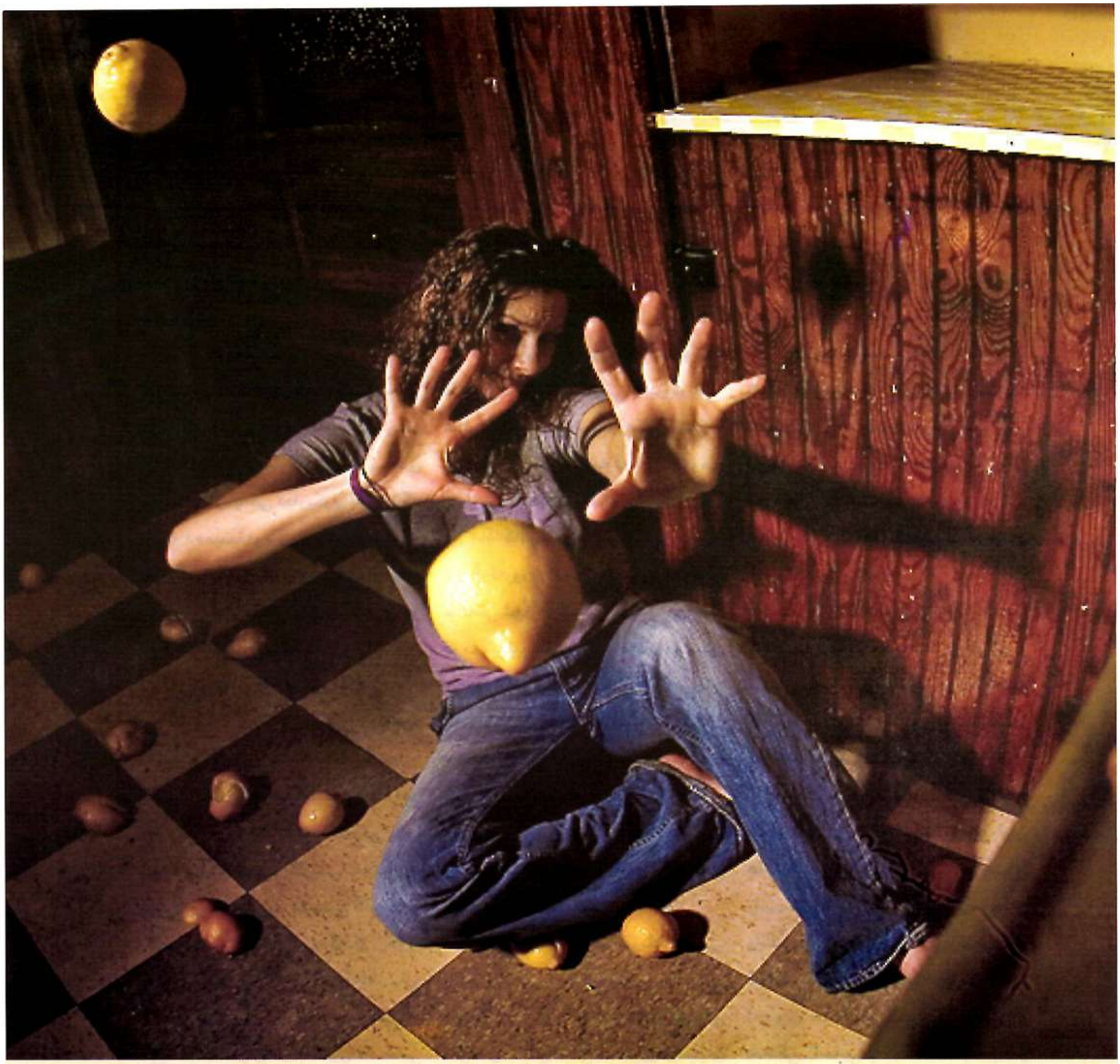
چارەسەرکردن

چارەسەرکردنی ئەو کەسانەی تووشی شیزۆفرینیا بوون لەرێی چەند شێوازێکەوە بەرێوەدەچێت.

1. چارەسەری رێگری بەوەی ژنهێنان و پێکهێنانی هاوسەرگیری لەنێوان کەسانی شیزۆفرینیادا کەمبکرێتەوە ئەگەر ژیانی هاوسەریشی پێکهێنابوو، ئەوا منداڵبوون و وەچەخستنەوە سنووردارکرێت.

2. بەکارهێنانی دەرمان بەتایبەتی دەرمانەکانی دژەسایکۆسس و هەندێجار دەرمانەکانی دژە دڵەڕاوکێ و زۆرجار واپێویست دەکات دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاجیش بەکاربهێنین. بیرمان نەچێت دەبێت کەمترین برو باشترین جۆر و ناوبەناو بەکاریبهێنین تا کەمترین کاریگەری لابەلایی رووبدات.

3. چارەسەرکردن بەلێدانی تەزووی کارەبا یەکێکی دیکەیە لەو چارەسەرانەی بۆ تووشبوانی شیزۆفرینیا بەکاردەهێنرێت، دیارە بەکارهێنانی ئەم رێگە چارەسەرە



نە بـــۆ زیانگەیاندنە بەنەخۆش، نە بۆ ترساندنێتی، بەداخەوە هەندێك خێزان و كارمەند و پزیشـــك زۆرجار نەخۆش بەوە دەترسێنن گەر ئەو كارە نەكەیت تەزوی كارەبات بـــۆ دەكەین گەر وا بڵێـــی تەزووی كارەبـــات بۆدەكەین، لەراســـتیدا كارەبـــا بۆ پاراســـتنی ســـەلامەتی نەخۆش وكەســـوكاری بەكاردێـــت لەوكاتانـــەی نەخـــۆش مەترســـی ئەوەی هەیە زیان بەخۆی یان كەسوكاری بگەیەنێت. لەكاتێكدا بەكاردەهێنرێـــت كـــە ســـەرەڕای بەكارهێنانـــی دەرمـــان حاڵەتەكەی بەردەوامی هەبێت، ناتوانێت دەرمان بەكاربهێنێت لەبەر هەرهۆیەك یان رازی نابێت دەرمان بەكاربهێنێت.

لەحاڵەتی شـــیزۆفرینیادا تەزووی كارەبا زیاتـــر بۆ ئەو بارانە بەكاردێت كە هاوشـــانە لەگـــەڵ خەمۆكییەكی توند، شـــیزۆفرینیای بەتەختەبوون catatonia. لەزوربـــەی كاتـــدا بەكارهێنانی تـــەزووی كارەبا زیانی كەمـــترە لەبەكارهێنانـــی دەرمـــان بەبڕێكی زۆر.

4. چارەسەری دەروونی پاڵپشتی دەروونی هاوشان لەگەڵ راهێنانەوەو چارەســـەری كیمیاییدا سودی زۆری هەیـــە، بەكارهێنانـــی چارەســـەری دەروونـــی چـــڕو قـــوڵ بۆمـــاوەی درێژخایـــەن، دەركەوتووە لەهەندێك حاڵەتدا ســـوودی زۆری هەیە، بەڵام كاتێكی زۆری دەوێت و پارەیەكی زۆر و ناتوانرێت بۆ سەرجەم نەخۆشەكان

پیادەبکرێت.

سەبارەت بەشیکردنەوەی دەروونی ئاخاوتنی ئازاد نەك تەنیا سوودی نییە، بەڵکو دەشێت زیان بەنەخۆش بگەیەنێت.

5. کۆمەڵگەی چارەسەری لەمبارەدا تاك دەگوێزرێتەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی بچوکتر کە زیاتر لێکتێگەیشتن و هاوکاری و گونجاندن هەبێت. ماوەیەکی دیاریکراو لەو ژینگە نوێیە دەمێنێتەوە وەك پشوویەك وایە لەژینگە گەورەکەی و لەو ماوەیەدا هەموو جۆرەکانی چارەسەری بۆ دەکرێت بەپێی پێویست و پاشان دەگەڕێنرێتەوە بۆ ناو کۆمەڵگە.

6. چارەسەرکردن لەڕێی پیشەوە ئەمجۆرە چارەسەرە کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیە، مەبەست لەم چارەسەرە تەنیاپڕکردنەوەی کات نییە، بەڵکو دەبێت کارێکی بەسوود بێت و نەخۆش بەرهەمی کارەکەی ببینێت تا هەست بەگرنگی خۆی بکات و ببێتە پاڵنەر بۆ کاری باشترو چاکتر. بۆ نمونە لەتوخمی تووشبووی مێینەدا ئەگەر زیاتر بەکاری دەستیی خۆی خەریککرد، ئەوا واباشە لەدواییدا بەرهەمی کارەکەی لەپێشانگایەکدا نمایشبکرێت بفرۆشرێت. نەخۆشی نێرینەش کە زیاتر بەکاری باخەوانی و دارتاشی وئاسنگەرییەوە خەریکدەبێت بەهەمانشێوە دەکرێت لەدواییدا سوود لەکارەکانیان وەربگرن، وێنەکێشان و وەرزش و بەشداری شانۆش بۆ هەردوو رەگەز جۆرێکە لەچارەسەر.

7. چارەسەری رەفتاری ومەعریفی بۆ راستکردنەوە و هاندانی هەندێك رەفتاری گرنگ، بۆ بایەخدان بەخۆی و خۆگونجاندن لەگەڵ دەوروبەردا، چارەسەری مەعریفیش بۆ رێکخستنەوەی ئاخاوتن و رێگرتن لەپەرتەوازەیی هزر.

8. راهێنانەوە بەیەکەم چارەسەر دادەنرێت بۆ تووشبوانی شیزۆفرینیا، شانبەشانی چارەسەرەکانی دیکە، رۆڵی کاریگەری هەیە لەگەڕاندنەوەی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگە.

ماکەکانی شیزۆفرینیا

1. لەرووی کۆمەڵایەتییەوە: ئەوانەی حاڵەتی شیزۆفرینیایان هەیە پەیوەندی کۆمەڵایەتییان لاوازە تەنانەت پێش سەرهەڵدانی حاڵەتەکەش ژمارەیەکی کەم هاورێیان هەیە لەژمارەی پەنجەی دەست تێپەرناکەن لەکاتی تووشبووندا ئەو پەیوەندییەش بەرەو لاوازبوون دەروات و تووشی گۆشەگیری دەبێت، بەتایبەتی ئەوانەی نیشانەی نێگەتیڤیان هەیە.

2. تەواونەکردنی قۆناغەکانی خوێندن: سەرەرای بوونی ئاستی ئاسایی زیرەکی هەندێجارسەروزیرەکی ئەوانەی نەخۆشی شیزۆفرینیایان هەیە ناتوانن قۆناغەکانی خوێندن بەسەرکەوتووی تەواوبکەن گەر نەخۆشییەکە لەسەرەتای تەمەنەوە سەرهەڵبدات رێژەیەکی زۆر کەمیان نەبێت.

3. نەتوانینی کارکردن: کارکردن بەیەکێك لەخاڵە باشەکان دادەنرێت بۆ ئایندەی شیزۆفرینیا، بەلام ژمارەیەکی بەرچاویان توانای کارکردنیان دادەبەزێت و گرفتیان دەبێت بەتایبەتی لەکاتی دارمانی ئابوریدا، زۆرجار واپێویست دەکات کارێك بکەن لەخوار ئاستی زیرەکیی و بەهرەمەندی خۆیانەوە بێت.

4. پەیوەندی سێکسی: لەبەرئەوەی ئەم حاڵەتە لەنێردا لەسەرەتای هەرزەکارییەوە سەرهەڵدەدات، بۆیە ژمارەیەکی بەرچاو لەتووشبوانی نێرینە ناچنە ژیانی هاوسەرییەوە و مێینەش برێکی دیاریان تەڵاق دراون یان ژنی دووەمیان بەسەردا هاتووە، چونکە حاڵەتەکە لەمێدا کەمێك درەنگتر دەردەکەوێت.

سەرەرای ئەمانە لەژیانی سێکسیدا گرفتیان هەیە، بەهۆی لاوازی و سستی پەیوەندی سۆزداری لەلایەك و کاریگەری ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەر بەکاردەهێنرێت لەلایەکەی دیکەوە.

5. تاوان: هەرچەندە لای خەڵکی واباوە ئەوانەی نەخۆشی شیزۆفرینیایان هەیە تاوان زیاتردەکەن، بەلام راستی زانستی و ئەنجامی توێژینەوەکان وانالێن، بەڵکو زیاتر لەتوێژینەوەیەك ئاماژە بەوە دەدات کە رێژەی تاوان لەنێوان هەردوو گروپ نەخۆش و خەڵکی ئاسایی یەکسانە، بەلام لەو شوێنانەی خزمەتگوزاری دەروونی نییە و بۆچوونی خەڵکی خراپە لەمەر نەخۆشییە دەروونییەکان هەر گرفتێك لەنێوان دوو کەس روبدات گەر یەکێکیان نەخۆشی هەبێت هەمیشە بەتاوانبار تەماشادەکرێت، بۆیە گەر زیاتر لەبەندیخانەکاندا بن هۆکەی تاوانی زیاتر نییە، بەڵکو نایەکسانی و زۆردارییە بەرامبەر بەنەخۆشەکان.

6. مردنی پێشوەخت: بەهۆی خۆکوشتن لەماوەی 10ساڵی یەکەمی

دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە 10٪یان خۆیاندەکوژن.

خێزانکوژی، نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕان و هەوکردن و شێرپەنجە بەهۆی زۆرجگەرەکێشانەوە کۆمەڵێك هۆکاری دیکەن بۆ مردنی پێشوەخت.

7. هەژاری: بەپێی هەندێك سەرژمێری شیزۆفرینیا لەچارەکی خوارەوەی ئابووی هەشت هێندەی چارەکی سەرەوەی ئابوورییە. ڕەنگە هۆی ئەوەبێت لەهەژاردا زیاتر ڕوویدات، بەڵام بیرمان نەچێت ئەوانەی چارەکەکانی سەرەوەش پاش ماوەیەك لەنەخۆشییەکە دێنە چارەکەکانی خوارەوە.

8. هاوشانی نەخۆشییەکانی دیکە: ئەگەری ڕوودانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و وەسواسی زیاترە وەك لەکەسانی دیکە.

ئایندەی نەخۆش

یەکێك لەو پرسیارانەی کەسوکاری نەخۆش لەپزیشکی دەکەن ئەوەیە، ئایا نەخۆشەکەمان چاکدەبێتەوە؟ ئایا لەئایندەدا چی بەسەردێت؟ بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دەتوانین ئایندەی باش وخراپی نەخۆش بەمشێوەیە ڕوونبکەینەوە: ئەو نیشانانەی ئاماژەن بەئایندەیەکی باش واتە نەخۆش هیوای چاکبوونەوەی لێدەکرێت ئەمانەن، لەکاتێکی درەنگی تەمەندا سەرهەڵدەدات، سەرەتایەکی توند لەماوەیەکی کورتدا نیشانەکان دەردەکەون، ناوبەناو دەردەکەوێت لەهەندێککاتدا نیشانەکان دیارنامێنن، لەپێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە خاوەن کەسێتییەکی سەرکەوتوو و گەرم وگوڕە لەڕووی سۆزداری و کۆمەڵایەتییەوە، نەبوونی کەسێکی دیکە لەئەندامانی خێزان کە حاڵەتی شیزۆفرینیای هەبێت، بوونی هۆکارێکی ڕوونوئاشکرا کە بۆتەهۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەکە، بوونی نیشانە پۆزەتیفەکان وەکو وڕێنە و وەهم، پاراستنی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەڵایەتی، بوونی هاوسۆزی و پاڵپشتی خێزانی، زوو چارەسەرکردن، وەرگرتنی چارەسەری پێویست لەدەرمان و چارەسەری دەروونی و ڕاهێنانەوەی نەخۆش بۆ کۆمەڵ.

هەرچی ئەو نیشانانەن کە ئاماژەن بۆ ئایندەیەکی خراپی نەخۆش واتە هیوای چاکبوونەوەیان لاوازە ئەوا دەتوانین لەمانەدا بیانخەینەڕوو: لەسەرەتای تەمەندا سەرەتای هەرزەکاری، سەرەتایەکی لەسەرخۆ پلەبەپلە نیشانەکان دەردەکەون، پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە کەسێتیەکی لاواز و هەستیار و گۆشەگیرە، نیشانەکان بەردەوامن، بوونی حاڵەتی هاوشێوە لەخێزانەکەدا، نەبوونی هۆکارێکی ڕوون وئاشکرا کە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەکە، بوونی نیشانە نەگەتیفەکان نەبوونی ئیرادە و دابڕان لەکۆمەڵ و لاوازی ئاخاوتن، لەدەستدانی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەڵایەتی، نەبوونی ئەو هاوسۆزی و پاڵپشتییە، دواخستنی چارەسەر، وەرنەگرتنی چارەسەر یان تەنیا بایەخدان بەجۆرێك لەچارەسەر بەبێ گوێدانە ڕێگاکانی دیکەی چارەسەر.

بەپێی توێژینەوەکان لە90٪ی تووشبوانی شیزۆفرینیا دەتوانن بگەڕێنەوە بۆ ناو کۆمەڵگەو ژیانی خۆیان بەسەربەرن. هەندێك سەرچاوەی دیکە ئاماژە بەوە دەدەن 50٪یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن بەتایبەتی لەکاتی خەمۆکی و بوونی هەلوەسەی بیستن نزیکەی لە10٪ یان هەوڵەکەیان سەردەگرێت.

***بەڕێوەری نەخۆشخانەی سۆزی دەروونی لەسلێمانی**

سەرچاوەکان

1.Synopsis of psychiatry behavioral sciences clinical psychiatry. 9th edition 2003. Kaplan & Sadock"s.

2. Oxford handbook of psychiatry. David Sample, Roger Smyth, Jonathan Burns, Rajan Darjee, Andrew McIntosh. Oxford University press 2005.

3. Oxford shorter textbook of psychiatry. 2006

4. Oxford core text of psychiatry.2005

5. Abnormal psychiatry core concepts. James N. Butcher, Susan Mineka, Jill M. Hooley.2008.

6. Psychiatric nursing contemporary practice.4th edition 2008.Mary Ann Boyd.

7. Companion to psychiatric studies 2004.Freemen, Johnston, Sharpe, Lawrie, and Cunningham.

8. NMS (National medical series for independent study) 3rd edition 1996.James H. Scully.

9. Management of mental disorder. Gavin Andrews & Rachel Jenkins.2000

10. النفس انفعالاتها و امراضها و علاجها د.علي كمال.1988

11. المرشد في الطب النفسي. اعداد مجموعة

ڕەبۆ، تەنگەنەفەسیی بەردەوام

د. هادی محەمەد

ڕەبۆ Asthma بەهەوکردنی درێژخایەن و زیادبوونی هەستدارێتی بۆری هەوا جیادەکرێتەوەو دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کۆمەڵێك نیشانە، وەك خیزە خیز و کۆکە و سنگ توندی و هەناسە تەنگی.

لەڕووی فرمانییەوە بەگیرانی بۆری هەوا دەناسرێتەوە کە لەماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی دیکە دەگۆڕێت و بەچارەسەرکردن پێچەوانە دەبێتەوە.

ئامارە هەنووکەییەکان باس لەوەدەکەن کە 300 ملیۆن کەس لەجیهاندا دووچاری ڕەبۆ بوون و واش بۆی دەچن لەساڵی 2025 دا 100 ملیۆنێکی دیکە زیادبکەن.

لەمنداڵیدا و لەکوڕاندا زۆرتر ڕوودەدات و پاش ڕەسیوبوون کچان زۆرتر دووچاری ڕەبۆ دەبن، لەڕووی کۆمەڵایەتی-ئابوورییەوە، باش کۆنترۆڵنەکردنی نەخۆشییەکە دەبێتە هۆی دواکەوتن لەکارو قوتابخانە و زۆر چوونە نەخۆشخانەو هەندێك کاتیش بەمردنێکی پێش وەخت کۆتایی دێت.

هۆکاری ڕەبۆ ئاڵۆزە و چەندین پاڵنەری ژینگەیی و بۆماوەیی تیایدا بەشدارن، گریمانەی تەندروستی ئەوەیە کە کەمی هەوکردن لەسەرەتای ژیانی منداڵیدا، سیستمی بەرگری لەش بەرەو کۆمەڵێك حاڵەتی هەستیاری allergic لەڕووی بۆماوەوە ئاراستەدەکات.

لیمفەخانەی جۆریTدەکرێت بەدوو جۆری جیاوازەوە: T2، T1، لەکاتی کۆرپەلەیدا گۆڕان لە-T2 ی ناوسکی دایك کە دەبێتەT1 کاردانەوەیەکی پێویستە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەوکردنە ڤایرۆسی و بەکتریاییەکان، کەمکردنەوەی هەوکردن لەمنداڵیدا، لەبەرژەوەندی بەردەوامبوونی

لیمفەخانەی ژێرجۆری T2 ە، بەمەش سیستمی بەرگری جۆرە کاردانەوەیەکی هەستیارانەی دەبێت، واتە ئەو منداڵانەی کە زیاتر دووچاری هەوکردن دەبن، کەمتر دووچاری نەخۆشییەکانی هەستیاری و خیزەخیز و ڕەبۆ دەبن کەگەورەبوون، هەرچەندە دەرکەوتووە هەوکردنەکانی دیکەی وەك هەوکردنی ڤایرۆسی Syncytial کۆئەندامی هەناسە مەترسی تووشبوون بەڕەبۆ زیاددەکات.

ئەو هۆکارانەی لەتووشبوون بەڕەبۆ دەمانپارێزن:

1. دەرکەوتووە ژیان لەناو کێڵگەدا هۆکارێکی پارێزەرە، بەڵام میکانیزمەکەی نازانرێت.
2. زۆری ژمارەی ئەندامانی خێزان.
3. هەوکردنەکانی منداڵیتی بەمشەخۆرەکانیشەوە.
4. زۆربوونی ترشە بەکتریای شێوە چیلکەیی Lactobacilli لەڕیخۆڵەدا.
5. لەنێوان مامەڵەکردن لەگەڵ گیانەوەری ماڵی و دووچاربوون بەڕەبۆدا پەیوەندییەك دەبینرێت.

هەرچی ئەو هۆکارانەن کە مەترسی تووشبوون بەڕەبۆ زیاددەکەن ئەمانەن:

1. هەوکردنەکانی منداڵێتی وەك هەوکردنی ڤایرۆسی کۆئەندامی هەناسە.
2. هەندێك توێژینەوە ئاماژە بەوەدەکەن کە بەرکەوتن لەگەڵ گیانەوەری ماڵی لەسەرەتای منداڵیدا هۆکاری پارێزەرە دژی ڕەبۆ.
3. کەمی دژە ئۆکسێنەرەکان وەك ڤیتامین E و ماددەی سیلنیۆم لەخۆراکدا.
4. توێژینەوەکانی دیکە ئاماژە

بەوە دەکەن کە پەیوەندییەك هەیە لەنێوان زۆر بەرکەوتن بەپرۆتینی شیری مانگاو تووشبوون بەرەبۆ و نەخۆشییە هەستیارییەکانی دیکە.

5. لەکۆمەڵگا خۆرئاواییەکاندا، پەیوەندییەك هەیە لەنێوان زیادبوونی رەبۆ و لەگەڵ قەڵەویدا لەرێگەی میکانیزمی میکانیکیەوە وەك گەڕانەوەی ترشی گەدە-سورێنچك، هەرچەندە هۆکاریی بۆماوەیی و گۆڕانی سیستمی بەرگری بەهۆی خۆراکەوە یاخود گۆڕانی هەستیارێتی بۆری هەوا بەهۆی هۆرمۆنەکانەوە لێکدانەوەی دیکەن.

زیادبوونی لەپڕی رەبۆ لەگەڵ لێکدانەوەی بۆماوەیی وەك هۆکار بۆ تووشبوون بەرەبۆ، ناگونجێت، هەرچەندە وادەردەکەوێت دەرکەوتنی رەبۆ و رەوتی نەخۆشییەکەو کاردانەوەی بۆ چارەسەر لەژێر کۆنترۆڵێکی بۆماوەیی و بەهەمان شێوەش کۆنترۆڵی ژینگە بێت.

پاسۆفسیۆلۆژی رەبۆ

1. سنورداربوونی رۆیشتنی هەوا: بەزۆری بەشێوەیەکی سروشتی یاخود چارەسەر پێچەوانە دەبێتەوە.

2. فرەهەستیاری بۆری هەوا: تەسکبوونەوەی بۆری هەوا لەئەنجامی ژمارەیەکی زۆری ورووژێنەری دیارینەکراو، وەك وەرزشکردن، هەوای سارد.

3. هەوکردنی رێڕەوی هەوا: ئەمەش لەئەنجامی کۆبوونەوەی خانەی هۆگری بۆیەی سوور و لیمفەخانەو درشتەخانەو هاوتاخانەو هەڵئاوسانی هاوکات و فرەئاوسان و فرەییبوونی لووسە ماسولکەکانی رێڕەوی هەواو ئەستووربوونی بنە پەردەو تۆپەڵی لینجە ماددەو برینداربوونی رووکەشە شانە، دروستدەبێت.

ئەم گۆڕانانەش لەئەنجامی چوونە ناوەوەی هەستیارە ماددەیەك allergen بۆ ناو بۆری هەوا و بەخێرایی کارلێك لەگەڵ درشتەخانەکان mast cells دا دەکات و نێوەندە ماددەکانی mediators وەك هیستامین و لیوکۆترینەکان دەردەچن و دەبنەهۆی تەسکبوونەوەی بۆری هەوا.

لەرەبۆی بەردەوامدا، هەوکردنێکی درێژخایەن و ئالۆزی بەدوادا دێت و ژمارەیەکی زۆر خانەی هەوکردوو لەناوچەکەدا کۆدەبنەوەو گۆڕان لەخانە پێکهێنەرەکانی رێڕەوی هەوادا روودەدات و بەشداری پرۆسەکە دەکەن و ژمارەیەکی زۆر سایتۆکسین و کیمۆکین و هۆکارە گەشەش growth factor دەردەدرێن. لەگەڵ زیادبوونی توندیی و درێژخایەنی نەخۆشییەکە، بەریشاڵبوونی دیواری رێڕەوی هەوا دروستدەبێت و رێڕەوی هەوا بەشێوەیەکی جێگیر تەسکدەبێتەوەو کەمتر وەڵامدانەوەی بۆ چارەسەرکردن لەرێی فراوانکەرە بۆری هەواییەکان دەبێت.

رەبۆ نەخۆشییەکی هاوشێوە نییە لەهەموو نەخۆشەکاندا، بەڵکو کۆنیشانەیەکی دیدەنیانەی بەردەوامی هەیە لەگەڵ نیشانەی هەمەجۆردا.

نیشانە تایبەتیەکانی بریتین لەنۆبەی ناوبەناوی خیزەخیزکردن و سنگتوندی و هەناسەتەنگی و کۆکە، وروژێنەرە باوەکانی بریتین لەهیلاکبوون بەتایبەتی لەکەشی ساردا، بەرکەوتن لەگەڵ ئەو ماددانەی ناو هەوا کە هەستیاری دروستدەکەن یان ماددە پیسکەرەکان و هەوکردنی ڤایرۆسی سەرەبۆری هەوا.

ئەو نەخۆشانەی رەبۆییەکی هیواشی ناوبەناویان هەیە بەزۆری بێ نیشانەن جگە لەو کاتانەی حاڵەتێکی خراپ بەسەر نەخۆشییەکەیاندا دێت ئەمیش لەکاتی هەوکردنەکانی سەرەبۆری هەوا یان بەرکەوتن لەگەڵ ئەو ماددانەی کە دەبنەهۆی هەستیاری، لەرەبۆی بەردەوامدا، خیزەخیزو هەناسەتوندی درێژخایەن هەیە.

رەبۆ بەشێوەیەکی جیاکەرەوە شێوازێکی رۆژانەیی هەیە، نیشانەکانی لەبەیانیان زوودا خراپتر دەبێت. ئەگەر باش کۆنترۆڵنەکرابێت، نیشانەکانی وەك کۆکەو خیزەخیز خەو تێکدەدەن و وادەکەن زاراوەی رەبۆی شەوانە بۆ وەسفکردنی رەبۆکە بەکاربهێنرێت. لەوانەیە کۆکە لەهەندێك نەخۆشدا تەنیا نیشانەی زاڵی رەبۆ بێت، لەو بارەدا کە خیزەخیز یان هەناسەتوندی لەنەخۆشدا هەستی پێناکرێت ئەو جۆرە لەرەبۆ پێی دەوترێت کۆکە رەبۆ.

لەهەندێك دۆخی دیکەدا، دەرکەوتنی رەبۆ پەیوەندی

بەبەکارهێنانی دەرمانەوە هەیە، هەندێك دەرمانی وەك -Blockers B تەنانەت ئەگەر بەشێوەی قەترەی چاویش بەکاربهێنرێن، لەوانەیە ببنە هۆی تەسکبوونەوەی بۆری هەوا.

لە10٪ی ئەو کەسانەی ڕەبۆیان هەیە، حاڵەتەکەیان پەیوەندی بەبەکارهێنانی ئەسپرین و دەرمانە ناستیرۆیدە دژە هەوکەرییەکان NSAIDS وە هەیە. زۆرجاریش ڕەبۆی هەستیاری ئەسپرین پەیوەندی بەهەوی لووتە گیرفان و دەرپەڕیوی گۆشتی لووت Nasal polyp ەوە هەیە.

ڕەبۆی پیشەیی Occupational

ئێستا باوترین جۆرەکانی پشێوی هەناسەیە کە پەیوەندیی بەپیشەی نەخۆشەکەوە هەیەو نزیکەی لە5٪ ی ڕەبۆی سەرەتایی لەتەمەنی پێگەیشتوویدا لەمجۆرە ڕەبۆیەیە. پێویستە لەهەموو ئەو نەخۆشانەی کە تووشی ڕەبۆ بوون و لەتەمەنی ئیشکردندان دەستنیشانی ئەوەبکرێت ئایا حاڵەتی ڕەبۆکەیان پەیوەندی بەپیشەکەیانەوە هەیە یان نا بەتایبەتی کاتێك هەست بەباشبوون دەکەن کە لەئیشکردن دووردەکەونەوە بۆ نموونە لەکاتی پشوودا. ئەو کەسانەی هەستیارییان هەیەو ئەوانەی جگەرەخۆرن زیاتر مەترسی تووشبوونیان لەسەرەو بەشێوەی بەرچاو دوورکەوتنەوە لەبەرکەوتن بەهەستەوەرە ماددەکان داهاتووی نەخۆشییەکە باشتردەکات و لەوانەشە بەتەواوی چاکببێتەوە.

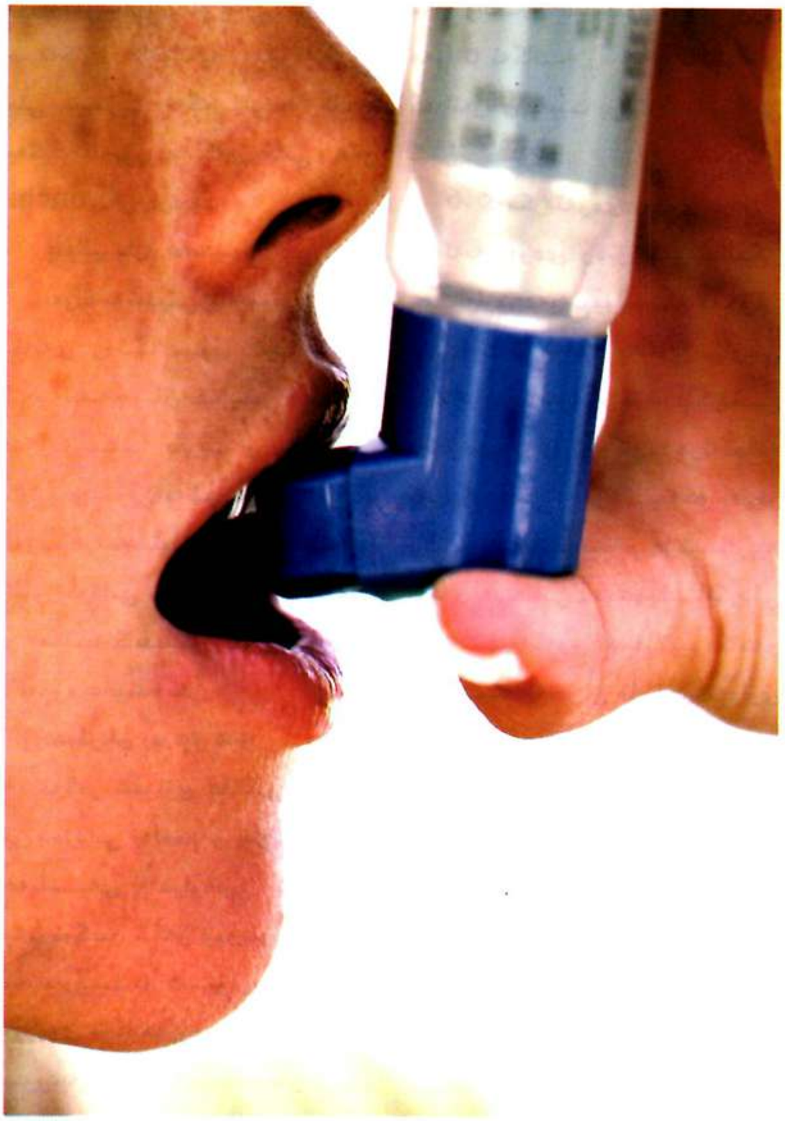
تێبینی دەکرێت ژمارەیەکی کەمی نەخۆشەکان شێوەیەکی توندی تایبەتیان لەڕەبۆ هەیە کە لەژناندا باوترە، لەم بارانەدا ووروژێنەرە هەستەوەرییەکان کەمتر گرنگیان هەیە.

پشکنینە فرمانییەکانی سی

ناسینەوەی ڕەبۆ لەڕێگەی لێنۆڕینەکان و هاوتا لەگەڵ نیشانە دیدەنییەکانی بەمشێوەیە ئەنجامدەدرێت

1. FEV1≥٪15 و 020 مل، زیادبکات پاش وەرگرتنی فراوانکەرێکی بۆری هەوا و هەولێکی کۆرتیکۆستیرۆیدەکان.
2. FEV1>٪20 گۆڕانی ڕۆژانەی PEF بۆماوەی 3 ڕۆژ یان زیاتر لەهەفتەیەکدا لەماوەی دوو هەفتەدا.
3. FEV≥٪15 کەمبکات پاش 6 دەقیقە لەڕاهێنان(*).

ناسینەوەی ڕەبۆی پیشەیی زۆر سەختەو زۆرجار پێویستی بەپزیشکی تایبەتمەند هەیە، تۆمارکردنە دوو سەعاتییەکانی PEF بەتایبەتی لەوکاتانەدا کە لەپیشەکەیەوە دوورە، یارمەتی دەستنیشانکردنی



حاڵەتەکە دەدەن. بەڵام ئەمەش زۆرجار قورسە بۆ جێبەجێکردن. هەندێجار لەوانەیە پێویست بکات بۆری هەوا بکات بەهەستەوەرە ماددەی گومانلێکراو هانبدرێت.

پشکنینی تیشکی

بەشێوەیەکی گشتی پشکنین لەڕێگەی تیشکەوە بێسوودە بۆ دەستنیشانکردنی ڕەبۆ، بەڵام دەشێت ئاماژە بەناسینەوە جێگرەوەکانی دیکە بکات. ڕەبۆی ناکاو دەبێتەهۆی فرە هەواییبوونی پەردەپۆشەری سییەکان واتە زۆربوونی هەوای ناو پەردە پۆشەری سییەکان، لەوانەیە پووکانەوەی پلی ببینرێت ئەگەر لینجە ماددە یەکێك لەبۆرییە گەورەکانی هەوا bronchiی گرتبێت.

پێوانی باری هەستیاری

لەوانەیە تێبینی زیادبوونی ژمارەی خانەی ڕەنگ سوور -ئیزنیومیل- لەبەڵغەم یان خوێنی دەمارە سەرپەڕەکاندا بکرێت و سەرجەمی IgE ی خوێن بەشێوەیەکی تایبەت لەڕەبۆی هەستیاریدا بەرزدەبێتەوە. لێنۆڕینەکانی سمینی پێست سادەن و هەڵسەنگاندنێکی خێرا لەبارەی ڕەبۆوە دابیندەکەن.

هەوکردنی ڕێڕەوی هەوا

ئەگەر شێوازی هاندانی نەخۆش بۆ دەردانی بەڵغەم و چاودێریکردنی هەناسەی دراوەی نەخۆش پەیڕەوکرا ئەوا پێویست ناکات پەنابرێت بۆ شێوازی کونکردنی ڕێڕەوی هەوا هەروەها ئەم شێوازە سوودبەخشە لەناسینەوەی ڕەبۆو یارمەتی چاودێریکردنی چالاکی نەخۆشییەکەش دەدات.

ئامانجی چارەسەرکردن

1. کۆنترۆڵکردنی نیشانەکان.
2. ڕێگرتن لەخراپبوونی ڕەبۆ.
3. هێشتنەوەی فرمانی سی لەئاستی ئاساییدا ئەوەندەی بگونجێت
4. دوورە پەرێزی لەزیانە لاوەکییەکانی دەرمانەکانی دژە ڕەبۆ.
5. ڕێگەگرتن لەبەرەو پێشچوونی سنورداربوونی نەگەڕاوەی ڕێڕەوی هەوا واتە تەسکبوونەوەی بۆری هەوا تا نەگاتە ڕادەیەك کە توانای گەڕانەوەی نەبێت بۆ باری ئاسایی کراوەیخۆی.
6. کەمکردنەوەی ڕێژەی مردن.

لەبەرئەوەی ڕەبۆ سروشتێکی جیاوازی هەیە پێویستە نەخۆش هانبدرێت تا هەست بەبەرپرسیارێتی بکات لەبەرامبەر کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکەی، ئەم کارە دەرئەنجامە کلینیکیەکانی نەخۆشییەکە بەرەو باشتر دەبات. ئەم هۆشیارییە هەر لەساتی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەوە دەستپێدەکات و پێویستە نەخۆش زانیاری تەواوی هەبێت دەربارەی پەیوەندی نێوان نیشانەکان و ڕوودانی هەوکردن، گرنگی نیشانە هەستیارەکان وەك بێداربوونەوەی شەوانە، جۆرە جیاوازەکانی دەرمان و بەکارهێنانی PEF بۆ دیاریکردنی بڕیارەکانی چارەسەرکردن.

دوورکەوتنەوە لەهۆکارە ورووژێنەرەکان بەهەنگاوێکی گرنگ دادەنرێت لەمامەڵەکردن لەگەڵ ڕەبۆدا بەتایبەتی لەچارەسەرکردنی ڕەبۆی پیشەییدا، ئەویش بەدوورکەوتنەوە لەوماددانەی دەبنەهۆی تووشبوون بەهەستیاری و بەرپرسیارن لەدەرکەوتنەوەی حاڵەتی ڕەبۆکە، بەمشێوەیە لەوانەیە نەخۆش بەتەواوەتی هەست بەچاکبوونەوە بکات یان بەشێوەیەکی بەرچاو بەرەو باشبوون بڕوات. بەهەمانشێوە دیاریکردنی ئەو ئاژەڵە ماڵییانەی کە دەبنەهۆی هەستیاری بۆ نەخۆش و دوورخستنەوەیان لەماڵ لەوانەیە کاریگەری زۆر باشی هەبێت لەکۆنترۆڵکردنی ڕەبۆدا، هەرچەندە لەوانەیە چەندان ساڵی بوێت تا پاشماوەی ئاژەڵەکان بەشێوەیەکی بەرچاو کەمدەبنەوە. لەوانەشە بۆئەوەی بەرکەوتن بەتەنۆچکە تۆزییەکانی ناوماڵ روونەدات، دەکرێت فەرشی ناوماڵ لابرێت و ڕاخەری تەختەیی یان ماددەی دیکە شوێنیان بگرێتەوە. بەڵام زۆربەی نەخۆشەکان هەستیاریان بەرامبەر ژمارەیەکی زۆر لەو ماددانە هەیە کە دەبنەهۆی ورووژاندنی حاڵەتی ڕەبۆ، ئەمەش وایکردووە دوورکەوتنەوە لێیان کارێکی سەخت بێت. هەروەها دورکەوتنەوە لەو دەرمانانەی دەبنەهۆی ڕەبۆ یان خراپتری دەکەن و پێویستە وازیش لەجگەرەکێشان بهێنێت

شێوازی چارەسەر لەڕەبۆدا

هەنگاوی یەکەم، بەکارهێنانی بۆری هەوا فراوانکەرە هاوتاکانی

وەرگری Beta -2 ی هەڵمژینی کورتخایەن.

ئەم هەنگاوە بۆ ئەو نەخۆشانەیە کە ڕەبۆی هێواشی ناوبەناویان هەیەو نیشانەکانی هەفتەی جارێك تا سێ مانگ جارێك و کەمتر لەدوو نۆبەی شەوانە لەمانگێکدایە، ئەمەش بەپێی پێویست بەکارهێنانی هاوتای وەرگری B2 ی هەڵمژینی کورتخایەن inhaled short-acting B2-agonist بەسە بۆ ئەم حاڵەتە و پێویستە ئەم نەخۆشانە بەوریاییەوە سەرپەرشتی بکرێن.

هەنگاوی دووەم، بڕی کەمی کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژراو.

چارەسەرکردن لەڕێگەی دژە هەوی وەك کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین بەشێوەیەکی ڕێکوپێك باشە و پێویستە بۆ چارەسەرکردنی هەنگاوی یەکەم زیادبکرێت لەو نەخۆشانەداکە:

□ کە ڕەبۆکەیان لەماوەی دوو ساڵدا بەرەوخراپتر چووە.

□ هاوتاکانی وەرگری 2B-ی هەڵمژین بەکاردەهێنن لەهەفتەی سێ جاریان زیاتر.

□ ئەوانەی سێ جار یان زیاتر لەهەفتەیەکدا نیشانەکانی ڕەبۆیان لەسەردەردەکەون.

□ئەوانەی لەهەفتەیەکدا شەوێك بەهۆی ڕەبۆوە بەخەبەردێن.

هەنگاوی سێیەم، زیادکردنی چارەسەر، ئەگەر نەخۆش سەرەڕای بەکارهێنانی ڕێگەپێدراوی کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین، کۆنترۆڵی ڕەبوەکەی نەکرا، ئەوا پێویستە بەگشتی چاوبەنەخۆشەکەدا بخشێنینەوە، بەتایبەت خووگرتن بەچارەسەرەکان و تەکنیکی هەڵمژین

یەکەم هەڵبژاردنی چارەسەر بریتییە لەهاندەر یاخود هاوتاکانی 2B ی درێژخایەن وەکو ساڵمیترۆڵ و فۆرمۆتیرۆڵ، کەماوەی کارکردنیان لانی کەم 12 سەعاتە، بەردەوام ئەمەش دەریخستووە کە کۆنترۆڵکردنی ڕەبۆی باشترکردووە و توندی خراپتربوونەکانی ڕەبۆی کەمترکردووەتەوە بەبەراورد بەژەمە دەرمانی کورتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین، بەتەنیا تێکەڵکردنێکی

جێگیری هەڵمژەری inhaler کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین و هاندەری B2ی درێژخایەن گەشەی پێدراوە، ئەمە چارەسەرێکی زۆر گونجاوە و نەخۆشەکان زیاتر خویان پێوەگرتووە.

دژەکارەکانی وەرگرەی لیۆکۆترین -وەك فۆنتیۆکاست 10 ملگم رۆژانە montelukast- تا رادەیەك گروپێکی نوێن دەتوانن لەرێگەی دەمەوە وەربگیرێن و رێژەی خراپبوونی حاڵەتەکان کەمدەکەنەوە.

هەنگاوی چوارەم، لەحاڵەتی باش کۆنترۆڵ نەبوونی نەخۆشییەکەدا ژەمە دەرمانی مامناوەندی ستیرۆیدی هەڵمژین بەکاردەهێنرێت. لەکەسی پێگەیشتوودا، دەشێت ژەمە دەرمانی کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین زیادبکرێت. بەشێوەیەك پێویستە ئامادەکراوی کۆرتیکۆستیرۆید لەرێگەی لووتەوە لەو نەخۆشانەدا بەکاربێت کە نیشانەی دیاری سەرە بۆری هەوایان هەیە. هەروەها لەوانەیە دژکارەکانی وەرگری لیوکۆترین و سیۆفلین یان هاندەرەکانی وەرگری B2ی لەسەرخۆ دەرچوو slow-release بەکاربهێنرێن. ئەگەر هەوڵی چارەسەری هەنگاوی سێیەم کاریگەری نەبوو، ئەوا دەبێت بوەستێنرێت، لەرێگەی دەمەوە دژەکەرووی وەك ئەتراکۆنازۆل بەو نەخۆشانە بدرێت کە هەوکردنی هەستیاری سی لەجۆری Aspergillus یان هەیە.

چارەسەری نوێی وەك دژەتەنی مۆنۆکلۆناڵ دژی IgEی خوێن دەشێت یارمەتیدەر بێت.

هەنگاوی پێنجەم، بەکارهێنانی بەردەوام یان زۆری ستیرۆیدەکان لەرێگەی دەمەوە، لەم قۆناغەدا، چارەسەر بەپردنیزۆلۆن Prednisolone ئەویش بەزۆری رۆژی یەك ژەمە دەرمان لەبەیانیداو دەبێت بەکەمترین بڕ بەکاربهێنرێت واتە هەرئەوەندە کە پێویست بێت بۆ کۆنترۆڵکردنی نیشانەکان. ئەو نەخۆشانەی چارەسەری درێژخایەنی کۆرتیکۆستیرۆیدن-سێ مانگ زیاتر یان وەرگرتنی سێ یان چوار کۆرسیان لەساڵێکدا بۆ بەکاردێت ئەوا مەترسی تووشبوونیان بەزیانە لاوەکییەکانی ئێسکە داخورانی ئێسك لێدەکرێت، دەکرێت لەم نەخۆشانەدا رێ لەرووودانی ئەم حاڵەتە بگیرێت بەبەکارهێنانی بسفۆسفۆنەیت.

چارەسەری هەنگاو بەهەنگاو

هەرکاتێك رەبۆ کۆنترۆڵ بوو، ژەمە دەرمانی کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین یان لەرێگەی دەمەوە پێویستە بۆ کەمترین بڕ کەمبکرێتەوە کە تیایدا کۆنترۆڵکردنی کاریگەرییەکانی رەبۆ دەستەبەر ببێت.

خراپتربوونی رەبۆ

بەدرێژایی ژیانی رەبۆ، بەزیادبوونی نیشانەکان و بەرەو خراپبوونی PEFو زیادبوونی هەوکردنی رێرەوی هەوا، نەخۆش چەندجار خراپتربوون بەخۆیەوە دەبینێت، خراپتربوونەکان دەشێت دروستبێت لەئەنجامی هەوکردنەکان -باوترینیان ڤایرۆسییە-، هەوێنەکان و بەرێکەوتیش ئەو ماددە دەرەکییانەی دەبنەهۆی هەستیاری، بەتایبەتی لەدوای رەشەبا. پیسبوونی هەوا وادەکات تووشبوانی رەبۆ زیاتر بگەیەنرێنە نەخۆشخانە. زۆرینەی نۆبەکان وردە وردە نەخۆش بەرەو خراپبوون دەبات لەچەند سەعاتێکەوە بۆ چەندین رۆژ، بەڵام هەندێکیان کەمترین نیشانەی ئاگادارکەرەوە یان بێ هیچ نیشانەیەکن، بۆیە پێی دەوترێت رەبۆی ناسك Brittle asthma.

چارەسەری خراپتربوونەکانی بەشێوەی هێواش بەرەو مامناوەند روودەدەن ئەویش لەرێی بەکارهێنانی کۆرسی کورتی کۆرتیکۆستیرۆید لەرێگەی دەمەوە-رۆژانە پردنیزۆنۆڵ 60-30ملگم، زۆرجار کۆنترۆڵی نیشانەکان دەکات، لەمبارانە ئەم کۆرسە بەکاردەهێنرێت:

□ خراپتربوونی رۆژ بەرۆژی نیشانەکان و PEF.

□ هاتنە خوارەوەی PEF بۆ خوار 60٪، باشترین تۆماری نەخۆشەکە.

□ دەستپێکردنی رەبۆ یان خراپتربوونی لەپێش خەوتندا.

□ بەردەوامبوونی نیشانەکانی لەبەیانییەوە تا نیوەرۆ.

□ کاتێك وەڵامدانەوە بۆ فراوانکەرە بۆری هەوای هەڵمژین کەمدەکات.

□ کاتێك نیشانەکان هێندە توند بن کە پێویست بەچارەسەری فراوانکەرە بۆری هەوای هەڵمژین یان

بەشێوەی دەرزی لێدانinjected بکات.

تایبەتمەندییەکانی ڕەبۆی توندی لەناکاو:

1. PEF=٪33-٪50 پێشبینیکراو بێت (<200لیتر/دەقیقە).

2. ژمارەی هەناسەدان ≥25 نۆبە/دەقیقە

3. ژمارەی لێدانەکانی دڵ ≥ 110 نۆبە/ دەقیقە.

4. نەتوانینی تەواوکردنی ڕستە لە هەناسەیەکدا.

هەرچی ئەو نیشانانەن کە مایەی هەڕەشەن لەسەر ژیان ئەمانەن:

1. PEF=33-٪50 پێشبینیکراو بێت (<100لیتر/دەقیقە).

2. ڕێـــرەوی تـێـربـوونـی O2 لەخوێندا بچوکتربێت لە ٪92، بەتایبەت ئەگەر لەسەر ئۆکسجین بێت.

3. ئاساییبوونی نیمچە پەستانی CO2 لە خوێنبەردا.

4. سنگی بێـدەنـگ silent chest: لەئەنجامی نەڕۆیشتنی هەوا بۆناو سییەکان دروستدەبێت.

5. شین بوونەوە Cyanosis.

6. لاوازبـــوونـــی تـوانـای هەناسەدان.

7. خاولێدانی دڵ یاخود نارێك لێدانی دڵ.

8. دابەزینی فشاری خوێن.

9. هیلاکبوون.

10. گێژبوون و وڕبوون.

11. بێهۆشی.

لەحاڵەتی ڕەبۆی بەرەو مەرگدا نیمچە پەستانیCO2 بەرزدەبێتەوە یـان پێویستی بـەهـەنـاسـەدانـی میکانیکی دەبێت لەڕێی بەکارهێنانی فشاری فوودانی بەرز.

چارەسەر

1. ئۆکسجین: پێویستە بەرزە خەستی O2 وەربگیرێت بۆئەوەی لـەپـێـگـەیـشـتـوانـدا ئۆکسجینی تێر لـەسـەروو ٪92 بمێنێتەوە. ئەگەر پێدانی ئۆکسجینی گونجاو دەستەبەرنەبوو، ئەوا هەناسەدانی یارمەتیدراو پێویستە.

2. پێدانی ژەمـە دەرمانی زۆر بۆ فراوانکردنی بۆری هەوا، یەکەم دەرمانیش پێدانی وەرگری B2ی کورتخایەن، لەنۆبەکانی توندی ناکاو یان هەڕەشە لەسەر ژیانی نەخۆش، زیادکردنی دەرمانی ئیپراترۆپیۆم بـرۆمـایـد Ipratropium bromide تا 2B-ی کورتخایەن -سالبیۆتامۆڵ- هانبدات و زیاتر یارمەتی فروانکردنی بۆری هەواکان بدات.

3. کـۆرتـیـکـۆ سـتـیـرۆیـدە گشتگیرەکان: ئەمانە هەوکردنەکان کـەمـدەکـەنـەوەو چـاکـبـوونـەوەی کەسی خراپتربوو خێراتردەکەن. ئەم چارەسەرە لەهەموو بارەکانی ڕەبـۆی توندی لەناکاودایپێویستە بەکاربهێنرێن. دەکـرێـت بـەزۆری لـەڕێـی دەمـــەوە وەربـگـیـرێـن وەك پرۆنیزۆلۆن 60-30 ملگم، بەڵام لەو نەخۆشانەدا کە توانای قوتدانیان نییە یاخود دەرشێنەوە، دەرزی هایدرۆکۆرتیزۆن 200 ملگم لەڕێگەی دەمارەوە بەکاردەهێنرێت.

4. گـیـراوەی دەمـاری: زۆربـەی نەخۆشەکان دووچاری وشکبوونەوە دەبن و دەشێت سوود لەگیراوەی دەماری وەربگرن. لەوانەیە پێدانی پۆتاسیۆم پێویست بێت بەهۆی وەرگرتنی ژەمە دەرمانی چەندبارەی وەك سەلبیوتامۆل کە دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی پۆتاسیۆم لەخوێندا.

چـارەسـەری دواتـــر: ئـەگـەر نـەخـۆشـەکـە بـــەرەو بـاشـبـوون نـەچـوو، پێویستە هـەڵـبـژاردنـی دیکە ڕەچاوبکرێت، بەکارهێنانی مەگنسیۆمی دەماری لەوانەیە ببێتە هۆی فراوانکردنی زیاتری بۆری هەوا لەو نەخۆشانەدا کە PEF > 30 پێشبینیکراوە، هەندێك نەخۆشیش دەتـوانـن سـوود لەئەمینۆفلینی aminophylline دەمــاری وەربگرن، بەڵام پێویستە چاودێری وردبکرێن، بەشێوەیەك دەبێت PEF هەر 30-15 دەقیقەیەك تۆماربکرێت و پاشانیش هـەر6-4سـەعـاتـێـك پێویستە ئۆکسجینی تێری خوێن سـەروو ٪92 بێت بەبەکارهێنانی لێدان- ئۆکسجین پـێـوەر-Pules oximetry، بەڵام پێوانی گازەکانی ناو خوێنی خوێنبەر پێویستە ئەگەر پێوانی سەرەتایی نیمچە پەستانی CO2-ی خـوێـنـی سـروشـت یان بـەرز بـوو، نیمچە پەستانی O2 لە8کیلۆباسکاڵ کەمتر بـوو یان نەخۆشەکە بەرەو خراپتربوون چوو.

لـەحـاڵـەتـی ڕەبـــۆی تـونـدی لـەنـاوکـاودا ئـەو نیشانانە کـەوا پـێـویـسـتـدەکـات هـەنـاسـەدان بۆ

نەخۆش جێبەجێبکرێت، ئەمانەن:

1. بێهۆشی.
2. پەککەوتنی هەناسە.
3. خراپبوونی پێوانەی گازەکانی خوێنبەر سەرەرای چارەسەری گونجاو واتە بەمشێوانەی لێهات:

- نیمچە پەستانی $O_2 > 8$ کیلۆپاسکاڵ.
- نیمچە پەستانی $CO_2 < 6$ کیلۆپاسکاڵ.
- نزمە توانای ترشی خوێن PH و دابەزینی.

4. هیلاکبوون و گێژبوون و وربوون و خەواڵوو بێهۆشی.

ئاییندەی نەخۆش

بەشێوەیەکی گشتی ئەو نەخۆشانەی رەبۆی توندی لەناکاویان هەیە لەداهاتوودا باش دەبن، مردن لەرەبۆدا دەگمەنە، بەڵام لەگەنجدا ژمارەیەکی بەرچاوی مردن روودەدات و زۆربەشیان توانای رێلێگرتنیان هەیە.

پێش دەرچوونی نەخۆش لەنەخۆشخانە دەبێت لەسەر چارەسەری دەرەوە (واتە لەدەرەوەی نەخۆشخانە) دانرابێت و PEF گەیشتبێتە 75٪ پێشبینیکراو، یان نەخۆش لەباشترین باری تایبەتیدا بێت، دەبێت هەوڵبدرێت هۆکاری وروژێنەر دەست نیشان بکرێت و هۆشیاری بدرێتە نەخۆش و پلانێکی نووسراوی بەمەبەستی چارەسەرکردن بۆ دابینبکرێت کە لەلایەن خۆیەوە پەیرەوبکرێت.

FEV(*) بریتییە لەدانەوەی قەبارەی هەوا لەماوەیەکی دیاریکراودا، لەو نەخۆشانەی دووچاری گیرانی بۆری هەوا بوون، کەمدەبێتەوە.

VC-vital capacity:

زۆرترین قەبارەی هەوایە کە دەتوانرێت بدرێتەوە پاش هەڵمژینی زۆرترین هەوا، ئەمەش بەئامێری سپایرۆمیتەردەپێورێت.

PEFR ئەو رێژەیەیە کە کەسێك دەتوانێت هەوا لەسییەکانی دەرداتە دەرەوە.

بڕیاری گونجاو بدە

ریچارد فیلدەر و جۆنی سپۆلین

هونەر و تەکنیکی گونجاو بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفت بریتین لەگونجاندنی لۆژیك و بیرکردنەوەی ئاسایی و دروست، هەرچەندە ئەنجامەکانی زۆر وردیش نەبێت، بەڵام دەکرێت ببنەهۆی بەرهەمهێنانی چارەسەرێکی ماقوڵ.

ئەگەر نەتتوانی تەواوی هەنگاوەکانی پرۆسەی چارەسەرکردنی گیروگرفت پەیڕەوبکەیت، ئەوا لەبارێکدا کە کاتێکی کەمت بەدەستەوە بێت بۆ وردبوونەوە لەکێشەکەت و پێویستت بەلێکۆڵینەوەی ورد و گشتی نەبێت وبتوانیت مەترسیەکان قبوڵبکەیت و بتوانیت بڕیاری شیاو بۆ پاشگەزبوونەوە بدەیت، ئەم هونەرانە پەیڕەویکە:

پشکنین: ئەو زانیارییانەی لەبەردەستدان بۆ گەڕان بەدوای چارەسەردا بەکاریانبهێنە. لەبەرئەوەی کرداری پشکنین بریتییە هەوڵدان و هەڵەکردن بۆ رێکخستنی مەترسیەکان واتە بڕیاری یەکجارەکی نییە ئەوا لەهەموو بارێکدا پێوستیت بەسوربوون هەیە لەسەر ئاڕاستە وگەیشتن بەئامانج.

جیاکردنەوەی ئەرکەکان: کار لەو بابەتانەدا بکە کە زۆر گرنگن و چارەسەری ڕاستەوخۆیان پێویستە و بابەتەکانی دیکە بۆ کەسانی دیکە وازلێبهێنە، واتە داڕشتنی ستراتیژیویەکەمیدان بەبابەتەکان.

خۆڕزگارکردن لەسنووردارێتی:

مەترسیەکان بڵاوبکەرەوە لەڕێگەی خۆدوورخستنەوە لەو بڕیارانەی بەندتدەکەن وکارەکانت سنووردار دەکەن و هیچ بواری هەڵبژاردنت ناخەنە بەردەست بەشێوەیەك بەرەنگاری تەنیا یەك هەڵبژاردن دەبێتەوە.

ژیری و زرنگی: ئەمانە بریتین لەو هەڵبژاردنانەی کە لەسەر بنچینەی ئەزموون و بەها وناخ و هەستەکانت دەکرێن. زۆرجار دەتوانیت بە هەستی دڵت بگەیتە ڕاستیەکان و چارەسەر، بەڵام هەرگیز بەتەواوی پشتی پێ مەبەستە و وەك تەنیا بنچینە بەکاری مەهێنە، چونکە دەکرێت ببێتەهۆی پەلەکردن لەبڕیارداندا. لەپێشدا لۆژیك بەکاربهێنە، پاشان هەستی دڵت بۆ پشتگیریکردنلێی.

دواخستن و فەرامۆشکردن: ئەگەر کارێك پێوستی بەبڕیاری ڕاستەوخۆ نەبێت و کاتت بەدەستەوەبێت بۆ بیرکردنەوە، ئەوا بەهێواشی بڕیار بدە یان فەرامۆشی بکە. هەندێجار هیچ نەکردن باشترین بڕیارە، گیروگرفتەکە یان دەڕەوێتەوە یان ڕووداوی دیکەبارەکان دەگۆڕێت

سپاردن بەکەسانی دیکە: دەتوانیت گیروگرفتەکە بسپێریت بەکەسانی دیکە ئەگەر دەزانیت ئەوان باشتر چارەسەریدەکەن و ئەگەر هەر لەبنچینەوە گیروگرفتەکە هی خۆت نییە بەشداران و هاوبەرژەوەندیان دیاری بکە یان ئەگەر لەڕووی بەرژەوەندییەوە هێندە سوودمەند نبیت

خەیاڵ و هەڵبژاردن: بڕوانە داهاتوو بۆ دۆزینەوەی هەل و هەڵبژاردنە شاراوەکان، بەهەڵبژاردنی جیاواز دەتوانین بڕیاری باشتر پێکبهێنین و بەبی ئەمانە بڕیارەکان دەبنە هەڵبژاردنی زۆرەملێ. بەدۆزینەوەی هەلەکانی داهاتوو و پێکهێنانی هەڵبژاردنی جیاواز دەتوانیت بگەیتە بڕیاری زۆر باش و چارەسەری درێژخایەن.

لەئینگلیزییەوە: سازکەمال

سەرچاوە: int.j.Engng Ed. Vol.21 No.1,pp.103-112,2005

پاشکۆی رۆنی ماسی بەکاربهێنە

چەند ساڵێکە هەر کەسێك بیناسم رایدەسپێرم پاشکۆی ڕۆن ماسی Omega3 بەکاربهێنێت. دەزانیت بۆچی؟ چونکە ئەوە مانای خۆی هەیە، لەوکەسانە نیم کە دەرمانی پاشکۆ بەکاردێنن. نەك تەنیا حەزناکەم پارە بەشتی بێنرخ بەفیرۆبدەم کە پێویستم پێی نییە، بەڵکو پارە بەدەرمان نادەم و ئەگەر بتوانم لەخۆراکی راستەقینەوە وەریدەگرم، هەروەها گاڵتەم دێت بەئەفسانەی سوودە تەندروستییەکانی هەموو بەرهەمە خۆراکییە جێگرەوەکان و ڤیتامین و ماددە کانزاییەکانی بازاڕو ئەو گژوگیایانەی بۆ مەبەستی پزیشکی بەکاردێن. لەگەڵ هەموو ئەو شتانەی وتم، بەشەخسی پاشکۆی ڕۆن ماسی دەخۆم و بۆ هەموو ئەو کەسانەش دەیانناسم! بەوەش دەبێت لەوەبگەن کە چەند گرنگ و بەسوودە وەك بۆی چووم.

لەم بابەتەدا بەنیازم روونیبکەمەوە بۆچی ڕۆن ماسی بۆتە پەسەندترین پاشکۆ و تەنیا شتێك کە هەموو کەسێکی لێرادەسپێرم کە ئەم بابەتە بخوێنێتەوە ئیدی هەر کەسێك بێت. هەموو سوودە سەلمێنراوەکانی ڕووندەکەمەوە کە بەشێوەیەکی زانستی سەلمێنراون، هەروەها ئایا هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی هەیە یان دڵنیانیم، نییەتی من بەگشتی باسی ترشە چەورەکانی ئۆمیگا سێ دەکەم و پێویستە بڕی چەند بخۆیت و راسپاردەی خۆم لەسەر چاکترین جۆر پاشکۆی ڕۆنی ماسی و جۆرەکەی رادەگەیەنم. دڵنیام لەکۆتایی ئەم نوسینەدا ئێوەش دەتانەوێت خەڵك راسپێرن بۆ ئەم مەسەلەیە.

تاکە هۆکارێك کە ماسی و ڕۆنی ماسی ئەوەندە بەگرنگ دادەنرێت ئەوەیە کە Omega 3 تێدایە ترشە چەوریDHAوEPA. ئایا دەزانیت جۆری چاك و خراپی چەوری هەیە، بەڵام ئەمە جۆرە چاکەکەیە و وارێکەوتووە کە ماسی باشترین سەرچاوەیەتی.

ئۆمیگا سێ ترشە چەورییەکی گرنگ و سەرەکییە بەمانای ئەوەی جەستەمان ناتوانێت دروستی بکات و لەبەرئەوەش دەبێت لەڕێگای سیستمی خواردنەوە بەدەستبهێنرێت. مەسەلەکە ئەوەیە کە بەشەخۆراکی زۆربەی زۆری خەڵك بڕێکی زۆرکەم لەم ترشە چەورییەی تێدایە، زۆربەی خەڵك ئۆمیگا لەجەستەیاندا نییەو لەبەرئەوەشە کە ڕۆنی ماسی سوودبەخشە بۆ هەموو کەس، با باسی سوودەکانی بکەین کە چەند ئەفسوناوین! رەنگە ئەوە زیادەڕۆیی بێت، بەڵام لەولێکۆڵینەوە زانستییانەی کە ئەنجامدراون و لەو توێژینەوە پزیشکییانەی ناسراون ڕۆنی ماسی هەڵبژاردەی منە کە لەحەبی موعجیزە

دەچێت. باچاوێك بگێڕین بەهەندێك لەسوودەکانیدا کە ڕاستەوخۆ لەMedline plus وەرگیراوە کە یەکێکە لەخزمەتگوزارییەکانی کتێبخانەی نەتەوەیی ئەمریکی زانستی پزیشکی:

- ئاستی خوێن دادەبەزێنێت.
- مەترسی سنگەکوژێ کەمدەکاتەوە.
- مەترسی لێدانی نائاسایی ترسناکی دڵ کەمدەکاتەوە.
- مەترسی جەڵتە کەمدەکاتەوە.
- ڕێگەدەگرێت لەڕەقبوونی دەمارەکانی خوێن.
- پەستانی خوێن دادەبەزێنێت.
- ناسکبوونەوەی جومگەکان بەهۆی هەوکردن و ڕۆماتیزمەوە کەمدەکاتەوە.

هەروەها ڕۆنی ماسی دەکرێت یاریدەدەربێت بۆ چاکترکردن یان ڕێگەگرتن لەمانە: ئەلزەهایمەر و مێشك تێکچوون و خەمۆکی و نەخۆشیەکانی دڵ و شێرپەنجە و هەوکردنی جومگەکان و نەخۆشی شەکرەو بێهۆشی، هەروەها ئاشکرابووە کە توانای مرۆڤ لەچڕکردنەوەی سەرنج و بیرکردنەوە بەگشتی زیاتردەکات، لەسەرو ئەمانەشەوە بۆ بنیادنانی جەستەیەکی دروست و چالاك بەتایبەتی بۆ وەرزشکاران. هەموو ئەوانەی باسکراون بەڵگەی زانستیان لەپشتەوەیە، لەتوێژینەوەی هەندێك سەرچاوەدا بۆمدەرکەوت کە هەندێك کەس سوودی دیکەیان بۆدەرکەوتووە بۆنموونە زۆرکەس دەڵێن بەخواردنی بینینیان بەهێزتربووە و بیریان تیژبووەو باری دەروونیان چاکتربووەو ئازاری پشتیان کەمتربۆتەوە.

بەکورتی ڕۆن ماسی پێدەچێت توانای جەستەمان چاکتربکات بۆ ئەنجامدانی هەموو کارێك! خۆم هەندێك سوودی جەستەیی و ئەقڵیم لێدەستکەوتووە، سەرنجمداوە مێشکم سافتربووە. هەرچەند هەفتەیەك دوای بەکارهێنان هەستم بەجیاوازی کرد، کاتێك توێژینەوەم لەسەر ڕۆن ماسی دەکرد بیرمە ئەو دەستەواژەیەم خوێندەوە کە ئاسوودەییەکی زۆرت پێدەبەخشێت، ئەوە ڕێگەیەکی ڕاستە بۆ وەسفکردنی ئەو کاریگەرییەی کە بەشێوەیەکی باش کالۆری پارچە پارچەدەکات، بەشێوەیەك کاتێك کالۆری زیاتر بەکاردەبرێت، ماسولکەی نوێ بینادەکرێت لەجیاتی کەڵەکەبوونی چەوری نوێ. کاریگەرییەکی هاوشێوەشم تێبینی کرد لەکاتی کەمبوونی کالۆریدا، بەو

مانایەی جەستەم بەشێوەیەکی باشتر کاریکرد کاتێك چـــەوری کەڵەکەبووی جەستەم بۆ وزە گۆڕرا نەك ماسولکە، بەگشـــتی باشـــبوونێکی جەستەیی و ئەقڵیم بەدەســـتهێنا، بەڵام لەڕاستیدا ئەگەر100٪ هەستم بەهەمان شێوەی جارانـــش کردبێت، هەر ئۆمیگا ســـێ دەخۆم! بۆچی؟ چونکە ئەگەر هەستم بەســـوودەکانیش نەکردبێـــت، ئەوا بەڵگەی زانســـتی ڕاستەقینەی لەسەر هەیە و تەنانەت چارەســـەرکردنی ئەو نەخۆشـــی و تێکچوونانەی لەسەرەوە باسکراوە، بەســـە بۆئەوەی قەناعەتم پێبکات لەسەر بەکارهێنانی بەردەوام بم.

بـــەڵام ئایا ناتوانم تەنیا گۆشـــتی ماســـی بخـــۆم لەبری ئۆمیگا ســـێ؟ لەڕووی تەکنیکییەوە، بەڵێ دەتوانیت. ماسی ئۆمیگا ســـێی تێدایە هەروەك ئامادەکراوی ڕۆن ماســـی لەشـــێوەی کەپسولدا، بەڵام تەنیا کێشەیەك هەیە ئەویش بۆئەوەی بڕێکی چاك لەئۆمیگا ســـێ بەکاربهێنیـــت بەشـــێوەیەکی بەردەوام، دەبێت بەبەردەوامی بڕێکی زۆر گۆشـــتی ماســـی بخۆیت، ئەگەر نەشتبیستووە، ئەوا بەهۆی ئەو ماددە ژەهراوییانەی ئەمڕۆ لەماســـیدا هەیە وەك جیوە، کلۆردین، دایۆکســـین... هتد زەحمەتە ڕاسپاردەی خەڵك بکەیت تەنیا ماسی بخوات هەموو ڕۆژێك.

خۆشـــبەختـــانە کۆمپانیاکانـــی دروســـتکردنی پاشـــکۆکان دەتوانن خاوێنی گۆشت ماسی باشتربکەن لەڕێی لابردنـــی ئەو مـــاددە ژەهراوییانەوە، بێگومان هەندێك لەجۆرەکانی ئۆمیگا ســـێ ئەمکارە باشـــتر ئەنجامدەدەن لەوانی دیکە.

ئایـــا هیـــچ کاریگـــەری لاوەکی هەیـــە؟ نەخێر، دەبێـــت ئەوەبزانیت کە ئەوە ڕۆنی ماســـییەو بەرهەمێکی مەترســـیداری چەوری ســـوتێنەر یان ماســـولکە بەهێزکەر نییە، مەبەستم لەوەیە، ئایا تۆ دەپرسیت کاریگەرییە لاوەکییەکانـــی چین کاتێـــك هەندێك ماسی سالمۆن دەخۆیت؟ لەوباوەڕەدام نییەتی! خواردنی پاشـــکۆیەکی ڕۆنی ماســـی جیاوازی نییە لەگەڵ خواردنی ماسی-بێگومان بەماددە پیسەکانەوە- کەواتە بۆ کەسێکی ئاسایی تەندروست شـــتێکی تـــەواو بێزیانـــە. بێگومان ئەگەر کەسێك دووگیان بێت، گۆشتی ماسی پێنەکەوێت یان هەرکێشەیەکی تەندروســـتی هەبێـــت، پێویســـتە لەپێشـــدا لای پزیشـــك خـــۆی بخاتە ژێرچاودێرییەوە.

تەنیا شتێك کە بیستبێتم کە وەك کاریگەری لاوەکـــی وابێت ئەوەیە کە تامی وەك ماسی لەدەمدا دەمێنێتەوە، بـــەڵام ئـــەوە دوورە لەمەســـەلەی کاریگـــەری لاوەکییەوە و تەنیا کاتێك ڕوودەدات ئەگـــەر جۆرێکی خراپ لەو پاشکۆی ڕۆن ماسییە بخۆیت، هەرگیز هەستم بەو تامە نەکردووە لەوکاتەوە کە دەیخۆم.

ئایـــا دەبێت چەند بخـــۆم؟ بەڵام پرسیارە ڕاســـتەکە ئەوەیە ئایا نابێت چەند بخۆم؟ بۆ مەسەلەی سەلامەتی زیاتر ڕۆژانـــە لە3گرام زیاتـــر نەبێت لەEPA وDHA، ئەومارکەیەی کە من لەخوارەوە ڕاتاندەسپێرم بەکاریبهێنن، دوو کەپسوولە کە 690 ملگم EPA و 450 ملگم DHA تێدایە، واتە 1.1 گم لەهـــەردوو DHA/EPA، ئەگەر ڕۆژانە4کەپســـول بخۆیت ئەوا دەکاتە 2.2 گرام و هێشتا بەڕێژەی 0.8 لەژێر ســـێ گرامەوەیە، ڕۆژانە بەش بەحاڵی خۆم لەوەنـــدە زیاتر ڕاتانناســـپێرم بەکاریبهێنن، تەنانەت بۆ خۆشم ڕۆژانە سێ کەپسول دەخۆم لەو جۆرە.

باشـــترە چ جۆرێـــك بەکاربهێنم؟ ئایا هەیە باشترین بێت لەوانی دیکە؟ ئەمە شـــتێکە کە توێژینـــەوەی زۆرم لەسەرکردووە، وەك وتم: زۆر ئاگاداری خـــۆم دەکـــەم لەخواردنـــی هەموو شتێك، بۆیە توێژینەوەی زۆرم لەسەر جۆرەکانی ڕۆنی ماسی-ئۆمیگا سێ- کردووە، تابزانم ئایا بەڕاستی هەندێك لەوانی دیکە باشترن؟ ئەو جۆرەی من دەیڵێـــم بێگومان چاکترین جۆری ڕۆن ماسییە، ناوی Nordic Naturals.

بێجگـــە لەوەی تێبینیـــم کردووە ئەمجۆرە لەلایەن چەندین پزیشکەوە ڕادەسپێردراوە بۆ بەکارهێنان.

سەبارەت بەتایبەتمەندییەکانیش یNordic Naturals Ultimate omega 3 زیاتـــر مـــاددەی EPA و DHA تێدایـــە وەك لەوانی دیکە، ئیتر تۆ ڕۆژی دووکەپسول دەخۆیت و پارەکەشی زۆر نییە.

ئەگەر دەشتەوێت پەیوەندیم پێوەبکەیت ئەمە ناوونیشانەکەمە:

IntenseWorkout@gmail.com

لەئینگلیزییـــەوە: فازڵ حســـەین مەلا ڕەحیم

سەرچاوە:

www.intense-workout.com/fish-oil,htm

مرۆڤ بەئاسانی لەکات ناگات

جەمال محەمەد ئەمین

کات دروســتکەری گۆڕانــە، خۆ ئەگەرهەمووشتەکان هەرلەڕیزدابوون و دراوســێبووبن کە شتی وا هەرگیز نابێت ئەوا گەردوونێك دەبوو کەتەنیا شــوێن دەبوو، بەبــێ بوونی کات.

کات دوورییــەکان دەبڕێت، چەمکی کات یان پێناســەکەی یان بۆچوونی مرۆڤ بۆی هەروا ســانا و سادە نییە کە مرۆڤ بەئاســانی لێی تێبگات و ناتوانرێت قوڵاییەکانی بپشــکنرێت و

تائێستاش کات مەتەڵێکی نەکراوەیە، چ لەڕووی فەلســەفە و ئاینیەوە بێت تا لەفیزیاش.هەرچەندە ئەنشــتاین لەڕووی پرانسیپ و بنەڕەتییەوە توانی تارادەیەك ئەو مەتەڵە بکاتەوە، بەڵام

تائێستاش وەرگرتنی ئەو چەمکە و تێگەیشتنی کارێکی زەحمەتە.

لەچیرۆکی بەدیهێنان-ی تەوراتیدا کات یان ڕۆژەکانی هەفتە هەبوون و خوای گەورە لەیەکێک لەو ڕۆژانەدا گەردوونی بەدیهێناوە، پاش سەدان ساڵ بەسەر چیرۆکی بەدیهاتندا دیالەکتیکی ئاینی- فەلسەفی کەمێك گۆڕانکاری بەسەرداهات، ئەو پرسیارە خۆی قوتکردەوە کە زۆر هەوڵدراوە بۆ وەڵامدانەوەی ئەویش ئەوەیە: ئاخۆ کات بەدیهاتووە و خوا وەك شتەکانی دیکە بەدیهێناوە یان دروستیکردووە؟

وەڵامدانەوەی ئەوە زۆر زەحمەتە، چونکە بەپێی هەندێك دەقی ئاینی کاتی خوایی هەیە بۆ نمونە ڕۆژێك لای خوا زۆر زیاترە لەڕۆژەکانی لای مرۆڤ، بیگومان لەقورئانیشدا ئاماژەی ورد دراوە بەکات و کات بەرەها دانەنراوە و چەمکەکانی کات لەتیۆرە ڕێژەییەکەی ئەنشتایندا سەلمێنەری ڕاستی ئەو چەمکە کاتیانەن کەلەقورئاندا هاتوون.

مارکسیەت بەخۆی و فەلسەفە ماددییەکەیەوە و بەخۆی و بەرنامە دیالەکتیکیەوە باشترین نمونەی دژایەتی نیشاندا لەنێوان -ڕەها و ڕێژەییدا- ئەو وا لەکات گەیشتووە کە هەروەك جوڵە وایە و بەشێکە لەبوونی ماددە کە بەبەردەوامی دەجوڵێت لەنێو کات و شوێندا-شوێکات-، ئەو ڕاڤەیەی فەلسەفەی ماددی بۆ کات، نزیکە لەچەمکی کات لای ئەنشتاین.

ئەو پرسیارەی پێشوو لەلایەن تیۆری -تەقینەوەی مەزن- بەوردی وەڵامدراوەتەوە، ئەو تەقینەوە مەزنە بەمجۆرە وەڵامی پرسیارەکە دەداتەوە: تەقینەوەکە خۆی دروستکەری کاتە، پێش تەقینەوەکە کات نەبووە ئەو تیۆرە گەردوونییە وا لەگەردوون گەیشتووە کە گەردوون شتێکە لەکاتەوە پەیدا نەبووە و ئەو شتەش هەرخۆی بووە Singularity کە گەردوونی لێوە پەیدابووە بەهێزی تەقینەوە مەزنەکە و پێش ئەو تەقینەوەیە دوو شتی وەك کات و شوێن بوونیان هەرنەبووە.

ئەنشتاین لەمیانەی هەوڵیدا بۆ کردنەوەی مەتەڵی کات گەیشتە ئەوەی: کات دووری چوارەمی سێ دوورییەکانی درێژی و پانی و بەرزین، بۆیە ئیتر ئەوە نەما کە کات و شوێن بەدوو بوونی جیا دابنرێن، بەڵکو هەردووکیان وابەستەی یەکن و -شوێکات-پێکدێنن.

شت واتە object **چییە؟** شت ئەوەیە کە لەبوونی شتێتی خۆیدایە، واتە لەبوونی ماددی یان جەستەیی خۆیدایە واتە ئەو شتە دیاریکراوە بەرجەستەیە و هەستپێکراو و دەستلێدراو دەبێت، لەگەردوونیشدا شتەکان ئاوا کاریگەردەبن لەسەر پێنج هەستیارەکانمان و ئێمە ڕاستەوخۆ هەستیان پێدەکەین، ئەوە دژایەتی لەگەڵ ئەو شتانەدا دروستناکات کە بوونیان هەیە و ئێمە ناتوانین ڕاستەوخۆ بەهەستەکانمان بیانبینین بۆ نمونە ئەلکترۆن، چونکە ئەمڕۆ ڕێگای فیزیاوی وا هەن کە لەبوون یان نەبوونی شتەکان دڵنیامان بکەن

لەگەردووندا تەنیا شتەکان هەن -تەن و تەنۆلکەکان- وەك ئەستێرە و هەسارە و درەخت و گیاندار .... هتد. بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە دەڵێین -گشتی یان ڕووت- لەشتەکاندا نین واتە شتێك نییە بەناوی ئەستێرەی گشتی یان درەختی گشتی، چونکە هەریەکە لەو شتانە دیاریکراون و گشتینین

بەو مانایە شتەکان لەنێو کاتدا پەیدادەبن و لەنێوکاتدا لەناو دەچن، بۆ هەموو شتێك ساتی پەیدابوون و ساتی لەناوچوون هەیە، هیچ شتێك وەك خۆی تاسەر و هەتا هەتایی نییە، بەڵکو هەر لەناودەچێت و کاتێك دێت کەلەنێت

لەنێوان بەدیهاتن و لەناوچووندا شتەکان دەگۆڕدرێن و هەر دەبێت بگۆڕرێن و ڕەگەزی بنەڕەتی ئەو گۆڕانەش بریتییە لەکات

لەسروشتدا زۆر جۆری کاتژمێر هەن، هەر شتێك بتوانێت گۆڕانێکی ڕێك تۆمار یان پێوانە بکات ئەوە کاتژمێرە کە کاتی گۆڕان لەشتەکانی پێ تۆماردەکەین، پێوەری کاتیش بۆ خۆی تێکڕایی ئەو گۆڕانە پێوانەدەکات کە لەتەنێکدا ڕوودەدات وەك تێکڕایی لێدانەکانی دڵی مرۆڤێکی زیندوو بەگوێرەی -گۆڕانی ڕێك- لەتەنێکی دیکەدا، بۆ نمونە لێدانەکانی کاتژمێرێك، خۆ ئەگەر لێدانەکانی دڵیش ڕێك بوایە، دەکرا وەك کاتژمێرێك مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت

با جوان سەرنج لەکات بدەین دەبینین، بریتییە لەهەموو گۆڕانێك

کە لەشوێندا ڕوودەدات، جوان سەرنج بدە لەکات، دەبینیت هەر گۆڕانێك لەودا دەبێتە گۆڕان لە - شوێن- دا بەهەر سێ دوورییەکەیەوە، بۆ نموونە کە دەوترێت یەك دەقیقە بەیەکێك لەمانا شوێنییەکانی ئەو ماوەیەیە کە گۆی زەوی دەیبڕێت لەمیانی سوڕانەوەی بەدەوری خۆردا، جیاوازی لەکاتدا ڕوویەکی دیکەی جیاوازییەلەشوێندا...!

کاتژمێرە ئەتۆمییەکان

لەژیانی ڕۆژانەماندا کات زۆر گرنگە، کات ژیانە و کات تەمەنە و وتراویشە کات وەك شمشێرە نەیبڕی ئەو دەتبڕێت، لەبەرئەوەیە کە لەکۆنەوە گرنگی دراوە بەو ئامێرانەی کە کات پێوانەدەکەن واتە کاتژمێرەکان، لەمێژوودا دروستکردنی کاتژمێر بەچەندین قۆناغ و گۆڕانکاریدا ڕۆیشتوون تادواداهێنان و قۆناغی بریتییە لەکاتژمێرە ئەتۆمییەکان کە وردترین کاتژمێرن لەسەرزەویدا.

پێوانەکردنی کات بەشێوەیەکی زۆر ورد دادەنرێت بەدەستکەوتێکی زانستی زۆر گەورە کە لەسەدەی ڕابردوودا بەدەستهێنرا، دیاریکردنی سەرەتا و کۆتایی مانگ و ساڵ و دابەشکردنی ڕۆژ بۆ یەکەی کاتی وردتر و ڕاگرتنی کاتی جیهانی لەکارە زۆر گرنگەکانی ئەم سەردەمەیە، دوا پێشکەوتن و گۆڕانکاری لەدروستکردنی کاتژمێرەکان بریتییە لەکاتژمێری ئەتۆمی atomic clocks، بۆ یەکەمجار ئیرادۆ ڕابی پرۆفیسۆری فیزیك لەزانکۆی کۆلۆمبیا و لەساڵی 1945دا گەیشتە بیرۆکەی کارکردنی ئەو جۆرە کاتژمێرانە کە تێیدا پشتی بەستبوو بەتەکنیکێك کە هەر خۆی پەرەپێدەری بوو لەسییەکانی سەدەی ڕابوردوودا بەناوی تیشکی ئەتۆمی زرنگانەوەی موگناتیسی.

یەکەم کاتژمێری ئەتۆمی لەساڵی1949دا دروستکرا کە تێیدا گەردی ئەمۆنیا وەك سەرچاوەی لەرینەوە بەکارهێنرا، پاش ئەوە توخمی سیزیۆم بەکارهێنرا کە تائێستاش بەکاردەهێنرێت لەو جۆرە کاتژمێرانەدا.

پرانسیپی گشتی کارکردنی ئەو جۆرە کاتژمێرانە کە لەوردیدا هیچ کاتژمێرێکیان ناگاتێت و بواری هەڵە تیایاندا دەگاتە یەك چرکە بۆ هەر ملیۆنێك ساڵ!! بریتییە لەلەرینەوە

لەنێوان ناوکی ئەتۆمی توخمێکی دیاریکراو و ئەلکترۆنەکانی دەوری ئەو ناوکە، چونکە ئەتۆمی هەر گەردیلەیەك لەرەلەری تایبەت بەخۆی هەیە کە دەکەوێتە نێوان شەپۆلە رادیۆییەکان و شەپۆلی ڕووناکی بینراو لەشەبەنگی کارۆموگناتیسیدا، ئەو توخمانەی لەو جۆرە کاتژمێرانەدا بەکاردەهێنرێن جۆراوجۆرن لەسەرەتادا ئامۆنیا بەکاردەهێنرا پاشان سیزیۆم133بەکارهێنرا کە تائێستاش بەکاردەهێنرێت، چونکە زۆر وردە و بواری هەڵە تێیدا زۆر کەمە، هەروەها توخمەکانی وەك هایدرۆجین و ڕۆبیدیۆمیش بەکاردەهێنرێن، ئیتر بەپێی جۆری ئەو توخمانە کاتژمێرە ئەتۆمیەکانیش جۆراوجۆر دەبن، بەڵام بەپێی جۆری لەرینەوەکانی کە باسکرا کاتژمێری ئەتۆمی مایکرۆوەیڤی هەیە وەك کاتژمێری ئەتۆمی سیزیۆمی و کاتژمێری ئەتۆمی ڕووناکی هەیە کە زۆر وردترە لەوەی پێشوو و تازە داهێنراوە ئەویش کاتژمێری ئەتۆمی جیوەییە و بەکاتژمێری گەردیلەیی ئەزموونیناوزەددەکرێت!

مەبەست لەکاتژمێری گەردیلەیی ئەو کاتژمێرە ئەزموونیەیە کە لەسەر بنچینەی تەنیا گەردیلەیەکی جیوە دروستکراوە کە بەپێی وتەی زانایانی پەیمانگای نەتەوەیی بۆ پێوان و تەکنیك NIST ئەو کاتژمێرە بە5جار زیاتر لەکاتژمێری گەردیلەیی سیزیۆموردترە!

ئەو کاتژمێرە گەردیلەییە ئەزموونییە کە لەرەلەرەکانی ئایۆنەکانی جیوە دەپێوێت لەنێوەندێکی کارۆموگناتیسی زۆر زۆر ساردا دانراوە پرتەی ڕووناکی دەنێرێت کە ئەو لەرەلەرە ڕووناکیانە زۆر گەورەترن لەلەرەلەرەکانی مایکرۆوەیڤەکان کە لەپێوانەکردنەکانی کاتژمێرە سیزیۆمییەکاندا بەکاردێت بەناوی NIST-F1 کە لەپەیمانگای ناوبراودا هەڵگیراوە، لەرەلەرە بەرزەکان ڕێگا دەدەن بەوەی کە کات دابەشبکرێت بۆ یەکەی زۆر پچوکتر کە ئەوەش لەوردی کاتژمێرەکان زیاتردەکات.

بۆ یەکەمجار لەپەیمانگای ناوبراو کاتژمێری جیوەیی لەساڵی2000دا نمایشکرا و بۆ ماوەی 5 ساڵ لە سەر یەکتر لەرەلەرە ڕەهاکەی دەپێورا و بەراورد دەکرا بەکاتژمێری-NIST F1، لەئەنجامدا دەرکەوت کە نموونە چاککراوەکەی کاتژمێری جیوەیی زۆر وردترە لەهەموو کاتژمێرە ئەتۆمییەکان، ئەو نمونەی کاتژمێریNIST-F1 کە ئێستا بەکاردەهێنرێت ئەگەر بەردەوام ئیشیکرد ئەوا بۆ ماوەی 70 ملیۆن ساڵ یەك چرکە پاش و پێش ناکات! بەڵام نوێترین نمونەی کاتژمێری ئەتۆمی جیوەیی ئەگەر بەردەوام کاریکرد ئەوا یەك چرکە پاش و پێش ناکات بۆ ماوەی 400 ملیۆن ساڵ!!

جیم بیریگیست زانای فیزیایی لە پەیمانگای ناوبراو دەڵێت: لەسەرەتادا تێکچوونێك لەکاتژمێرەکەدا ڕوویدا، بەڵام لەکۆتاییدا هەرچۆنێك بێت توانیمان زاڵبین بەسەریدا و ئێستا لەخاڵە لاوازەکانی ئەو کاتژمێرە بەباشیشارەزاینوبۆمان دەرکەوتووە کە ئەو جۆرە کاتژمێرانە لەئاستێکی زۆر بەرزی وردداین بەبەراورد لەگەڵ هەموو جۆرە کاتژمێرە ئەتۆمیەکان لەنێوانیانداکاتژمێریسیزیۆمیش.

پێوەرە چاککراوەکانی کات و لەرەلەر بەجێهێنان و بەکارهێنانی زۆریان هەیە بۆنمونە دەتوانرێت ئەو کاتژمێرە زۆر وردانە بەکاربهێنرێن لەچاککردنی هاوکاتکردن لەسیستەمەکانی دیاریکردنی شوێن و گەشت& Navigation positioning و سیستەمی GPS، هەروەها لەتۆڕەکانی گەیاندنی تەلی و بێتەلی و قوڵایی گەردوون، جگە لەوانەش دەکرێت کە پێوەری لەرەلەری باشکراو بەکاربهێنرێت بۆ چاکتر هەڵبژاردنی بواری موگناتیسی و کێشکردن بۆ بەجێهێنانە پزیشکیی و ئاسایشییەکان، هەروەها بەکارهێنانیان تابزانرێت داخۆ جێگیرە بنەڕەتییەکان کە لەتۆژینەوە زانستییەکاندا بەکاردێن شیاوی گۆڕانن یان نا؟ کە ئەوەش بۆ خۆی پرسیارێکە چەمکی گەورە لەخۆدەگرێت دەربارەی پەیدابوونی گەردوون و داهاتوویی و کۆتایی، جگە لەوانەش ئەو جۆرە کاتژمێرانە لەدیاریکردنی شوێنی تەنە ئاسمانییەکان و بەدواداچوونی جوڵەی کەشتییە ئاسمانییەکانیشدا بەکاردەهێنرێن.

زۆر دەمێکە زاناکان گەیشتونەتە ئەوەی کە کاتژمێرە ئەتۆمییە ڕووناکییەکان زیاتر جێگیر و وردترن

لەکاتژمێرە ئەتۆمییە مایکرۆییەکانی سیزیۆم کە کاتی جیهانی ڕاگرتووە بۆ زیاتر لە50 ساڵ لەمەوبەرەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کە کاتژمێرە ڕووناکییەکان زۆر وردترن لەوەناچێت کە وەك پێوەرێکی کاتی لەجیهاندا وەربگیرێت، چونکە ئەوە پێویستی بەڕێکەوتنێکی جیهانی دەبێت تارێبکەون لەسەر شێوە و جۆری کاتژمێرە ئەتۆمییەکە، هەروەها پێویستە سیستمێك بۆ ئەو جۆرە کاتژمێرانە دابڕێژرێت تا بەردەوام بەکاربهێنرێت بۆ ڕاگرتنی کات لەجیهاندا، چونکە لەئێستادا ئەو کاتژمێرانە لەماوەی جیاجیا بۆ مەبەستی پێوانەکردن بەکاردەهێنرێت. بەڵام کاتژمێرەکانی NIST-F1ی سیزیۆمی سەر بەپەیمانگای NIST لەساڵێکدا چەندینجار بەکاردەهێنرێت کە هەرجارە و مانگێکی لەنێواندایە ئەوەش بەمەبەستی پێوانەکردنی لەرەلەرەکانی چەند کاتژمێرێکی دیکەی مایکرۆیی کە لەپەیمانگای NIST هەڵگیراون بۆ کات ڕاگرتنی جیهانی بەشێوەیەکی بەردەوام و ئەو کاتژمێرانە لەگەڵ چەند کاتژمێرێکی دیکەی ئەتۆمی لەجیهاندا ئەرکی کات ڕاگرتنی جیهانی بەشێوەیەکی ورد و بەردەوام ئەنجامدەدەن.

سەرچاوەکان:

www.genistra.co

www.al3malka.com

middle-east-online.com

لەپێنج زیاتر تووشی سەریەشە دەبیت

لێکۆڵینەوەیەکی ئیسپانی نوێ کە لەمدواییەدا لەگۆڤاری سەریەشە و ئازاردا بڵاوکرایەوە ئاماژەدەدات بەوەی ڕۆژانە کێشانی زیاتر لەپێنج جگەرە مرۆڤ تووشی سەریەشەدەکات. لەکاتێکدا ڕاپۆرتەکانی پێشوو ئاماژەدەدەن بەوەی جگەرەکێشان مەترسییەکانی تووشبوون بەلاسەریەشە کەمدەکاتەوە، چونکە مرۆڤ لەدڵەڕاوکێ ڕزگاردەکات کە یەکێکە لەفاکتەرە هاندەرەکانی تووشبوون بەلاریەشە.

خولیو باسکوال کە یەکێکە لەتوێژەرانی لێکۆڵینەوەکە و لەیەکەی دەماری و پزیشك لەنەخۆشخانەی مارکیز دی فالدیسیلا لەئیسپانیا لەمبارەیەوە ڕایگەیاند: ئەم لێکۆڵینەوەیە بەگرنگ دادەنرێت، چونکە هاووێنەی کەمەو ئەو دەرئەنجامەی کە دەستمانکەوتووە زۆر تازەیە. هەروەها ئاماژەشی بەوەدا ئەوسامپڵەی توێژینەوەکەیان لەسەرکراوە 361 خوێندکاری کۆلێژی پزیشکی بوون لەزانکۆی سالامانکا کە زانیاری تەواویان دەربارەی لاسەریەشە هەبوو، سەرپەرشتیارانی توێژینەوەکە تێبینییانکرد لاسەریەشە و نیشانەکانی بەجگەرەکێشان و جگەرەنەکێشان گۆڕانی بەسەردا نەهاتووە، بەڵام کاتێك ژمارەی جگەرەکێشان بۆ سەروو پێنج جگەرە بەرزدەبێتەوە لەهەندێکیان لاسەریەشە زیاتر دەبێت، لەبەرئەوە د.باسکوال پێیوایە جگەرەکێشان بەفاکتەری خێراکەری ئەمجۆرە سەریەشەیە دادەنرێت کە تێبینیکراوە لاسەریەشە لەو کەسانەدا کە زۆر جگەرە دەکێشن زیاتر بووە بەبەراوورد لەگەڵ ئەو کەسانەی جگەرە ناکێشن و لاسەریەشەشیان هەیە، هەربۆیە گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی کە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لەنێوان ژمارەی جگەرەو ڕوودانی نۆرەکانی هەستکردن بەلاسەریەشە هەیە.

GPS بۆ دەستنیشانکردنی ئەلزایمەر

کێشەی ڕاکردنی یان ونبوونی ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی ئەلزایمەر بوون هانی پسپۆڕانیدا بۆ داهێنانی جۆرێك لەتەکنیك بۆ دۆزینەوە و دیاریکردنی شوێنەکانیان ئەویش بەهۆی سیستمی GPSەوە ئەم سیستمە نوێیە لەڕێی پێڵاویکەوە دەبێت کە توێژاڵێکی لەسەرە ئەو نەخۆشانە لەپێی دەکەن و بەهۆی شاشەکانی کۆمپیوتەرەوە و بەسیستمی جیهانی GPS شوێنەکانیان دەستنیشان دەکرێت کاتێك لەچاو ون دەبن یان لەنەخۆشخانە ڕادەکەن.

بەپێی ڕاپۆرتەکان تائێستا نرخی ئەم پێڵاوە دیارینەکراوە، بەڵام وا چاوەڕواندەکرێت بگاتە 200 بۆ 300 دۆلار. سەبارەت بەڕوونکردنەوەی بایەخی ئەم پێڵاوانە پرۆفیسۆر ئاندرو کارلی لەزانکۆی جۆرج میسونی ئەمەریکی ڕایگەیاند ئەم پێڵاوە ژیانی زۆرێك لەو نەخۆشانە لەڕووداو و کارەسات ڕزگار دەکات کە نەخۆشی ئەلزایمەریان هەیە و ئاگایان لەخۆیان نییە و پارەیەکی زۆریش دەگێڕێتەوە بۆ حکومەت کە بۆ گەڕان بەدوای ئەم نەخۆشانەدا سەرفی دەکات. هەروەها کارلی ئەوەشی ڕوونکردەوەوە لە 60٪ی نەخۆشانی ئەلزایمەر بەلایەنی کەمەوە جارێك ون دەبن،چونکە بێئاگان لەشوێن و کات و ناچار دەبن داوای یارمەتی بکەن بۆ گەڕانەوەیان بۆ شوێن و جێگای خۆیان.

شایەنی باسە بەپێی ئامارەکانی زانکۆی جۆنز هوبکنزی ئەمەریکی ژمارەی ئەو نەخۆشانەی کە تووشی ئەلزایمەر بوون گەیشتۆتە 26 ملیۆن کەس لەهەموو جیهاندا و وا چاوەڕوان دەکرێت ئەم ژمارەیە لەساڵی 2050دا بگاتە 106 ملیۆن کەس.

وەك زانراوە ئەلزایمەر لەنێو کەسانی بەتەمەندا نەخۆشییەکی باوە، بەڵام لەگەنجدا دەگمەنە، لەنێو کەسانی 74-65 ساڵدا ڕێژەکەی یەك لە25، بەڵام لەسەروو 85 ساڵییەوە بۆ یەك لەهەر پێنج کەسێك بەرز دەبێتەوە سەبارەت بەچارەسەرکردنیش تا ئێستا چارەسەرێکی تەواو نییە، بەڵام چارەسەرەکان ڕێگر دەبن لەپەرەسەندنی حاڵەتی نەخۆشییەکەو ڕێگەگرتن لەزیان پێگەیاندنی مێشك، ئەو دەرمانانەش کە بەکار دەهێنرێن کار دەکەن بۆ وەستاندنی تێکچوونی یادەوەری نەخۆشو کاراییان لەقۆناغە سەرەتاییەکاندا زیاترە.

پەنجەمۆری بۆماوەیی دەبێتە دادوەر

د. نوها سەلامە

پێشئەوەی دەربارەی پەنجەمۆری بۆماوەیی بدوێین، پێویستە شتێك دەربارەی DNA بزانین، چونکە راستەوخۆ پەیوەندی بەوەوە هەیە. DNA بریتییە لەو ماددە بۆماوەییەی لەخانەی هەموو زیندەوەراندا هەیە، ئەو پەرلانەی هەڵگرتووە کە بەجەستەی هەریەکەمان دەڵێن تۆ چیت و دە ترلیۆن خانەی جەستەت واتە ملیۆن ملیۆن چیدەکەن؟

بەپێی وتەی هەردووزانا کریك و واتسن لەساڵی 1953دا DNA بریتییە لەدوو شریتی تێکئاڵاو کە بەدەوری یەکدا لوولبوون و لەشێوەی پەیژەیەکی لولپێچدان و هەر گەردێکی لەشەکری پێنج کاربۆنی و تفتی نایترۆجینی و فۆسفەیت پێکهاتووە و پلەکانی ئەم پەیژەیە لەیەکگرتنی چوار تفتی نایترۆجینی دروستبوون کە بریتین لەئەدینینA و تایمینTو گوانینG و سایتۆسینC و ئەم گەردە لەمرۆڤدا لەنزیکەی 3 بلیۆن و نیو، تفت پێکهاتوون.

هەر کۆمەڵەیەك لەم تفتانە نمونەی جینێکن لەنزیکەی سەدهەزار جین کە لەمرۆڤدا هەن، کەواتە بەکردارێکی حیسابی ساکار دەبینین هەر کۆمەڵەیەك لە2200 تفت پێکهاتوون، یەك جینی دیاریکراو هەڵدەگرێت کە خەسڵەتێکی دیار بۆکەسەکە دروستدەکات. لەوانەیە ئەم خەسڵەتە رەنگی چاو یان رەنگی موو یان زیرەکی یان درێژی، هتد... بێت، لەوانەشە خەسڵەتێك پێویستی بەچەند جینێك بێت بۆئەوەی دەربکەوێت.

دۆزینەوەی پەنجەمۆری بۆماوەیی

تا ساڵی 1984 پەنجەمۆری بۆماوەیی نەدۆزرابۆوە، تائەوکاتەی ئەلیك جیفریزی بۆماوەزان لەزانکۆی لیستر لەلەندەن باسێکی بڵاوکردەوە تیایدا ئەوەی روونکردەوە کە لەوانەیە ماددەی بۆماوەیی چەندجارێك خۆی دووبارەبکاتەوە، لەبەدوای یەکداهاتنێکی هەرەمەییدا خۆیان دوبارەدەکەنەوە، جیفریزبەردەوام بوو لەسەر بڵاوکردنەوەی تۆژینەوەکانی پاش ساڵێك بۆیدەرکەوت کە ئەم بەدواییەکداهاتنە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازەو بەهیچ جۆرێك لەدوو کەسدا وەك یەك نین، جگە لەحاڵەتەکانی دوانەی لێکچوو نەبێت. ئەگەری لێکچوونی پەنجەمۆری بۆماوەیی لەدوو کەسدا یەك لەسەر تریلیۆنێکە، ئەوەش وایکردووە کە لێکچون نەبووەو نەکراوبێت، چونکە دانیشتوانی زەوی لەشەش ملیار تێپەرناکەن.

د. ئەلیك ئەستۆپاکی لەساڵی 1985دا دۆزینەوەکەی تۆمارکردو ناوی ئەم یەکبەدواییەکدا هاتنەی ناونا پەنجەمۆری بۆماوەیی، مرۆڤ واناسرا کە بریتییە لە11رێگا بۆ ناسینەوەی کەسێك لەرێی بەراوردکردنی برگەیەك DNA یەوەو هەندێجاریش پێی دەوترێت چاپی بۆماوەیی.

د. ئەلیك یەکەم کەس بوو کە تەکنیکێکی بۆ پەنجەمۆری بۆماوەیی دانا کە لەم خاڵانەی خوارەوەدا کۆدەبنەوە:

1. سامپلێکی DNA لەشانەی لەش یان شلەکانی خوێن یا لیك یان موو وەردەگرێت.

2. بەهۆی ئەنزیمێکی دیاریکراوەوە DNAکە بەدرێژی دەبرێت، ئەوکاتە تفتە نایترۆجینیەکانی ئەدینینA وگوانین Gلەلایەکەوە جیادەکاتەوەو تایمینT و سایتۆسینC لەلایەکی دیکەوە، بەم ئەنزیمەش دەوترێت ئامێری جینی یان مەقەستی جینی.

3. ئەم برگانە بەهۆی بەکارهێنانی رێگایەکەوە ریزدەکرێن پێیدەوترێت بەتاڵکردنەوەی کارەبایی، بەمەش ریزی درێژ درێژ لەسەر بەشە جیاکراوەکە لەشریتەکەوە دروستدەبێت کە درێژییەکانیان بەندە بەژمارەی دووبارەبووەکانەوە.

4. برگەکان دەدرێنەبەر فیلمی تیشکی سینی و لەسەری چاپدەکرێن لەشێوەی هێڵی تۆخی تەریبدا، لەگەڵ ئەوەی گەردی DNA زۆر وردە تائەو رادەیەی ئەگەر هەموو ئەوDNA یەی لەجەستەی هەموو دانیشتوانی سەرزەمیندایە کۆبکرێتەوە کێشەکەی لە35 ملگم تێپەرناکات، پەنجە مۆری بۆماوەیی تارادەیەك بەگەورەو روون دادەنرێن.

توێژینەوەکانی د. ئەلیك تەنیا لەسەر ئەم تەکنیکە نەوەستا، بەڵکو توێژینەوەی لەسەر یەکێك لەخێزانەکان کرد و بۆماوەبوونی ئەم پەنجەمۆرەی تاقیکردەوە. بۆیدەرکەوت کە منداڵەکان هەڵگری کۆمەڵە هێڵێکن نیوەیان لەدایکە و نیوەکەی دیکەیان لەباوکەوە دێت و لەگەڵ ساکارییاندا لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازن.

بۆ تاقیکردنەوەی پەنجەمۆری

بۆماوەیی تاکە یەک دڵۆپ خوێن بەسە، یا تەنیا یەک تاڵەموو کە لەجەستەی کەسەکە کەوتبێتە خوارەوە، یان کەمێک لیک کە لەدەمیەوە رژابێت. یان هەر شتێک لەکەلوپەلەکانی. ئەوە بەسە بۆئەوەی تاقیکردنەوەی پەنجە مۆری بۆماوەیی بەئاشکرا دەربخات هەروەک توێژینەوەکانی د. ئەلیک ڕوونیانکردەوە.

لەوانەیە بەئاسانی پەنجەمۆری پەنجەکان بسڕینەوە. بەڵام پەنجەمۆری DNA ئەستەمە بسڕینەوە تەنانەت لەکاتی تەوقەکردنتدا. DNA تایبەت بەخۆت دەگوێزرێتەوە بۆ دەستی ئەو کەسەی تەوقەکەی لەگەڵدا دەکەیت.

ئەگەر سامپڵەکە لەداواکراوەکە بچوکتر بوو ئەوا دەخرێتە ناو تاقیکردنەوەیەکی دیکەوە، کە بریتییە لەکارلێکی ئەنزیمی پۆلیمەریز PCR کە بەهۆیەوە دەتوانرێت بڕی DNA کە لەهەر سامپڵێکدا دووهێندبکرێت. ئەم توێژینەوانە ئەوەشیان پیشانداوە کە پەنجەمۆری بۆماوەیی لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکەی جەستە وەک یەکن و هیچ جیاوازییەکیان نییە و ئاکۆرێن و چەسپاون و جۆری شانەکەش هەرچییەک بێت. بۆنموونە ئەو پەنجەمۆری بۆماوەییەی لەچاودایە نموونەکەی لەجگەرو دڵ و مووشدایە.

بەوەش د. ئەلیک ناوی چووە مێژووەوەو توێژینەوەکانی لەخێراترینی ئەو دۆزینەوانەیە کە لەزۆربەی بوارەکاندا جێبەجێ دەبن وبوونەتە دادوەرلەدادگاکاندا.

زانست لەبڕیارەکانی دادگادا

لەسەرەتادا تاقیکردنەوەی پەنجەمۆری بۆماوەیی لەبواری نۆژداریدا بەکارهات و خرایە ناو لێکۆڵینەوەی نەخۆشییە جینییەکان و کردارەکانی چاندنی شانەییەوە و ئەوەندەشی پێنەچوو خرایە ناو دنیای پزیشکی دادوەرییەوە. بازدانێکی زۆر گەورەی پێدرا، بەهۆیەوە توانرا لاشە تێکچووەکان و منداڵە ونبووەکان بناسرێنەوە. دادگا بەریتانییەکان فایلی تاوانەکانیان دەرهێنایەوە کە لەسەر کەسانی نەزانراو تۆماریان کردبوو سەرلەنوێ لێکۆڵینەوە لەسەریان دەستپێکردەوە و بڕیارەکانیش بەبڕیاری کۆتایی وەرگیران دەربارەی مەسەلەکانی رەچەڵەک.

یەکێک لەهەرە بەناوبانگترین تاوانەکان کە ناوەکەی بەپەنجەمۆری بۆماوەییەوە بەندبوو بریتیبوو لەکەیسەکەی سام شبرد کە تیایدا تاوانبارکرابوو بەکوشتنی ژنەکەی بەلێدان تامردن لەساڵی 1955 دا لەبەردەم دادگای ئۆهایۆ لەوڵاتە یەکگرتووەکان، لەپاشدا ئەم کەیسە بووەهۆی بیرۆکەی زنجیرە درامای راکردوو کە لەساڵی 1984 دا بەرهەمهات و لەماوەیەکی زۆر کورتدا کەیسەکە بوو کەیسی گشتی. دادگاییەکە بەهۆی رادیووە پەخشدەکرا و ڕێگا بەهەموو ئاژانسەکانی هەواڵ درا ئامادەبن، یەک ماڵ نەمایەوە لەو ویلایەتەدا کە داوای سزادان نەکات، لەنێو ئەم فشاری راگەیاندنەدا فایلێک داخرا ئەگەری ئەوەی تێدابوو کەسی سێیەم هەبێت کە شوێنەواری خوێنەکەی لەسەر جێگەی کوژراوەکە هەبوو لەکاتی بەرگریکردن لەخۆیدا، د. سام دە ساڵی لەزیندان بەسەربرد، لەپاشدا دادگایی کردنەکەی لەساڵی 1965 دا دەستپێکردەوە و بێتاوانی د. سام تۆمارکراو کەلێک کەس بڕوایان بەمە نەبوو تاساڵی 1993 کاتێک کورە تاقانەکەی د. سام داوایکرد سەرلەنوێ کەیسەکە بکرێتەوەو پەنجەمۆری بۆماوەیی تیایدا جێبەجێبکرێت.

دادگا لەمارسی 1998 دا سامپڵێک لەلاشەی شبردی وەرگرت و پزیشکی دادوەری سەلماندی کە ئەو خوێنەی لەسەر جێگاکە بینرا خوێنی سام شبرد نەبووە، بەڵکو خوێنی هاوڕێی خێزانەکە بووە و پەنجەمۆری بۆماوەییەکە ئەوەی سەلماندو بەمەش بۆ کۆتایی پەردە لەسەر ئەم کەیسەدا هەڵدرایەوە کە بەیەکێک لەهەرە درێژترین دادگاییەکانی مێژوو دادەنرێت و لەحوزەیرانی 2000 دا بەڕێوەچوو کە تیایدا پەنجەمۆری بۆماوەیی وتەی خۆی سەلماند.

وەرگێڕانی: ئەکرەم قەرەداغی

سەرچاوە:

Genetics.com

لەدەقیقەیەکدا هەزارجاردڵی لێدەدات

مێش بڵاوترین جۆری مێرووە لەناوماڵدا و لەهەموویان زیاتر دەبێتەهۆی بڵاوکردنەوەی نەخۆشیو گواستنەوەی.

لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی ئاشکرایکرد مێش دەبێتەهۆی تووشبوون بەبرینی گەدەو دوانزەگرێ بەهۆی گواستنەوەی ئەو بەکتریایەی دەبێتەهۆی نەخۆشیەکە، لەمبارەیەوە توێژەرانی ناوەندی نۆشداری ئیلیزابیس پێیانوایە مێشی ناوماڵ بەکۆگایەکی باشی بەکتریای هیلۆباکتر بایلۆری دادەنرێت کە بەرپرسە لەتووشبوون بەهەندێك جۆری برینی گەدەو دوانزەگرێو هەندێك جۆری شێرپەنجەی گەدە، بەڵام ڕێگای گواستنەوەو تووشبوون بەم بەکتریایە هێشتا نەزانراوە هەرچەندە بوونی بەکتریاکە بەزیندوویی لەپیسایی ئەو نەخۆشانەدا بینراوە کە تووشیبوون لەکاتێدا زانراوە مێش لەسەر پیسایی دەژیو ئەمەش دەبێتەهۆی پیسکردنی ژینگەی مرۆیی.

توێژەرەوەکان ئەو بەکتریایەن لەسەر ڕووی دەرەوەی مێشو جۆگەی هەرسی بەدیکرد و لەبەرئەوە بەهۆکارێکی بەهێز دادەنرێت بۆ گواستنەوەی بەکتریاکەو تووشبوون بەبرینی گەدەو دوانزە گرێ لەدوای ئەوەی دەرکەوت هۆکاری 70-80٪ی برینەکانی گەدەیە. شارەزایان هۆشیاریاندا نزیکەی 50٪ی دانیشتوانی وڵاتە پێشکەوتوەکان بەهۆی مێشی ناوماڵەوە کە لەسەر پیسایی دەژیو دەچێتە سەرخواردن تووشی جۆرەها نەخۆشی دەبن وەك برین گەدەو گرانەتا.

پسپۆڕانی بوارەکە وایدەبینن پێکهاتەی جەستەیی مێش یارمەتیدەرە بۆ خۆگونجاندنو وەرگرتنی جۆرەها میکرۆبی نەخۆشی، چونکە لمۆزی ئەو وردەمووانەی لەسەرە کە تۆزو پیسی هەڵدەگرنو هەریەکێك لەپێیەکانیشی ماددەکی کەتیرەیی دەردەدات. هەروەها ئاماژەیاندە نزیکەی شەش ملیۆن بەکتریا لەسەر ڕووی تەنیا یەك مێش هەیە لەگەڵ بوونی زیاتر لەسەد جۆر لەزیندەوەرانی زیندوو کە دەبنەهۆی تووشبوون بەنەخۆشیو لەجۆگەی هەرسدا دەژین. توێژەران ئەوەشیان سەلماند مێش توانای فڕینی بۆ دووری بیست میل هەیەو ئەمەش وادەکات بۆ هەموو ماڵێك بڕواتو بۆ هەرشوێنێك خواردنی لێ بێت، هەربۆیە باشترین ڕێگە بۆ خۆپاراستن لێی ڕەچاوکردنی پاکوخاوێنی و پەیڕەوکردنی شێوازەکانی لەناوبردنی ئەو مێرووەیە. شایەنی باسە درێژی مێش 8-5 ملیمەترە سنگی ڕەنگی خۆڵەمێشیەو چوار هێڵی تۆخ لەسەر پشتییەتیو دڵی 1000 جار لەدەقیقە لێدەداتو لای چەپی ڕەنگی زەردباوەو چاوی لەجۆری ئاوێتەییەو ڕەنگی سوورەو مێیەکانیان لەنێرەکانیان گەورەترە و دوو باڵو شەش پێی هەیەو لەدوای جووتبوون 500 هێلکە بەشەش جار دادەنێت.

ژالیا

ناسینەوەی رووخسار لەنێو ئاپۆرەی خەڵکدا

ئەندازیار تاهیر عوسمان

سیستمی ناسینەوەی رووخسارەکان بەیەکێك لەسیستەمەکانی خۆپارێزی نێو فرۆکەخانە و میوانخانە گەورەکان دادەنرێت، کە لەتوانایدایە کەسە داواکراوەکان بەئاسانی بناسێتەوە و لەنێو ئاپۆرەی جەماوەرێکی زۆردا دەستنیشانیان بکات، بەتایبەتی لەحاڵەتی نائاسایی و گەڕان بەدوای تیرۆریستان و دزو جەردەو گومانلێکراواندا. لەڕێگای ئەو سیستمە پێشکەوتووەوە پیاوانی ئاسایش لەماوەیەکی زۆر کورتدا دەتوانن کەسی داواکراو دەستگیربکەن. ئەو تەکنیکە ئاڵۆزە نوێیە متمانە دەکاتەسەر پێکهێنانی وێنەیەکی سێ دووری رووخساری رێبواران، بەرلەوەی سەربکەونە ناو فرۆکەکان و پاشان بەراوردکردنی لەگەڵ وێنەی ئەو گومانلێکراوانەی کە پێشتر وێنەیان گیراوەو وێنەکە لەناو کۆمپیوتەرێکی پێشکەوتوودا هەڵگیراوە.

هەر لەکۆنەوەش متمانە دەکرایە سەر وێنەی فۆتۆگرافی دوو دووری، بەڵام دەرکەوت ئەو شێوازە تەنیا لەو حاڵەتانەدا بەکەڵك دێت کە تێکڕای خەڵکەکە بەیەك ئاراستەدا بڕۆن و رووخساریان بەتەواوی بەرامبەری کامێراکانی چاودێریکردن بێت و لەنزیکەوە بن.

هەرچی ئەو تەکنیکە نوێیەیە دەتوانێت لەدوورەوە ولەهەرگۆشەیەك بێت، وێنەی سێ دووری رێبواران بگرێت. لەساڵی 2007 یش یەکەمین سیستمی ناسینەوەی رووخسارەکان لەویلایەتە یەکگرتووەکان بەکارهێنرا، تاسنوورێك بۆ تاوانەکان دابنرێت، بەڵام ئەو سیستمە نەیتوانی هیچ کام لەتاوانباران بناسێتەوە و نەیتوانی وێنەیەکی روون بگرێت، بەتایبەتی لەکاتی دانانی دەمامك و سەرداپۆشینی تاوانباراندا.

ئەگەر مرۆڤیش لەنێوان گشت بوونەوەرەکانی دیکەدا توانایەکی زۆرو سەرسوڕهێنەری لەناسینەوەو بیرکەوتنەوەی ئەو رووخسارانەدا هەبێت کە تەنانەت چەندین ساڵ پێشتر بەرچاوی کەوتبن، بەڵام سەرباری توانای زۆری خەزنکردنی زانیارییەکان مەسەلەکە لەلای ئامێری کۆمپیوتەر بەمجۆرە نییە. هەر لەناوەڕاستی شەستەکانیشەوە زاناکان بێوچاندان کار لەم بوارەدا دەکەن و تائێستاش کارکردن تیایدا بەردەوامە،

بۆنموونە لەم دواییە لەلایەن کۆمپانیا پەیوەندیدارەکانەوە بەرنامەیەك بۆ ناسینەوەی ڕووخسارەکان دانرا، لەوانەش کۆمپانیای IDENTIX R بەرنامەیەکی بەناوی Facel (R) پێشکەشکردووە، ئەم بەرنامەیە یەکێك لەڕووخسارەکان لەناو ئاپۆرەی خەڵکدا هەڵدەبژێرێت پاشان لەگەڵ وێنەی کەسە گومانلێکراوەکانی لای خۆی بەراوردی دەکات، بۆئەوەی ڕووخسارەکەش بناسێتەوە سەرەتا ڕووخسارە دیاریکراوەکە لەڕووخسارەکانی دیکە جیادەکاتەوە، پاشان دەست بەپێوانەکردنی چەند سیمایەکی تایبەتی ئەو ڕووخسارە دەکات وەك ئەوەی سەرەتا کەمێك لەدەوری ڕووخساری کەسە هەڵبژێردراوەکە دروستدەکات، کە بەهۆیەوە دەتوانێت لەگەڵ وێنە هەڵگیراوەکانی لای خۆی بەراوردی بکات، لەبەرئەوەی هەر ڕووخسارەو چەند سیمایەکی تایبەتی خۆی هەیە بەرنامەکە متمانە لەسەر خاڵە سەرەکییەکانی ڕووخسارەکە دەکات و سەرەکیترین خاڵە پێوانەییەکانی بەرنامەکەش بریتین لەدووری نێوان چاوەکان، پانی لووتی، قووڵی چاوی، شێوەی ئێسقانی چەناگەی و درێژی هێڵی دەمی.

ئەو پێوانانە زۆر بەخێرایی دیاریدەکرێن و پاشان دەکرێنە سیگناڵی تایبەتی بەرنامەکە، دواتر لەگەڵ سیمای کەسە هەڵگیراوەکانی لای خۆی بەراوردیان دەکات، بەهۆی کامیرای تایبەتیشەوە وێنەیەکی سێ دووری خەڵکەکە دەگیرێت و ئەو

خاڵانەی سەرەوەی تیادا دەردەکەوێت کە هەرگیز بەپێی کات و شوێن و بارودۆخ و تەمەن ناگۆڕێن، بەڵکو بەسەرچاوەی زانیارییەکانی زانستی ناسینەوەی ڕووخسارەکان دادەنرێن، چونکە گۆڕانەکانی ڕووناکی و ژینگە و دەورووبەرەکەی بەهیچ جۆرێك کار لەو مەوداو پێوانانە ناکەن، بۆنموونە ئەگەر شوێنەکە تاریکیش بێت. یا مرۆڤەکە ڕاستەوخۆ بەرامبەر کامێراکەش نەبێت وێنەکە هیچ کەموکورییەکی نابێت و ئامانجەکانی خۆی دەپێکێت، لەئەنیستیتۆی فرانهۆڤەریش لەئەڵمانیا زاناکان ئامێرێکی وێنەگرتنی سێ دوورییان داهێنا، بۆئەوەی وێنەکە وەك زانیارییەکی گرنگ لەپولەکەیەکی زۆر تەنك لەناو پاسپۆرتدا هەڵبگیرێت و پیاوانی ئاسایش لەفرۆکەخانەکان لەرێی کۆمپیوتەرێکەوە ڕووخساری مرۆڤەکەو زانیارییەکانی سەر وێنە سێ دوورییەکە بەراوردبکەن و لەوە دڵنیابن کە پاسپۆرتەکە بەدەست خاوەنی ڕاستەقینەی خۆیەوەیەتی و هیچ ساختەکارییەك لەدروستکردنی پاسپۆرتەکەو زانیارییەکانی سەر خاوەنەکەیدا نییە.

هەر بۆ هەمان مەبەستیش هەریەك لەد. دیرك کولبی لەزانکۆی ئەریزۆناو جۆرج ستوکمان لەزانکۆی میشیگان لەچەندین ڕێگای بەدەستهێنانی وێنەی سێ دوورییان کۆڵیوەتەوە و ڕایانگەیاندووە ئەوان لەتوانایاندا هەیە لەرێی هاوێنەیەکی تایبەتی وێنەگرتنی فۆتۆگرافییەوە و لەدوورەوە چاودێری کۆمەڵە خەڵکێك بکەن و پشکنینیان بۆ ئەنجامبدەن. بۆ وردبینی ناسینەوەی ڕووخسارەکان لەرێگای ئەو وێنە سێ دوورییەوە ئەو دوو زانایە بۆ پێوانەکردنی دووری کەسەکان تیشکی لەیزەر بەکاردەهێنن، پاشان هەر ئەو وێنەیە بەپێوانەکردنی سیما تایبەتییەکانی هەرڕووخسارێك هەروەك لەسەرەتادا ئاماژەمان پێکرد، لەگەڵ پێوانەکانی وێنە هەڵگیراوەکانی ناو کۆمپیوتەرەکە بەراوردەکرێت. ئەگەر سەرجەم پێوانەکان وەك یەك بوون ئەوە بەراوردکردنەکە سەرکەوتووبووەو کەسی گومانلێکراو دەستنیشانکراوەو دۆزراوەتەوە و سیستەمەکە سەرکەوتوو بووە، بەلام ئەگەر زانیارییەکان وەك یەکنەبوون و جیاوازیان لەنێواندا هەبوو ئەوە زانیارییە بەدەستهاتووەکە دەسردرێتەوە و کار لەسەر وێنەیەکی دیکەو ڕووخسارێکی دیکە دەکرێت.

وەنەبێت سیستەمی پشکنینی وێنەی سێ دووری هەر تەنیا لەفرۆکەخانەکاندابەکاربهێنرێت، بەڵکو لەنەخۆشخانەکان‌وبوارەکانی‌ئەندازەی پراکتیکیش سوودی لێوەردەگیرێت، هەرچەندە ئەو بوارە پێشکەوتوانە ئامێری زۆرلەوە خێراتریان پێویستە کە لەفرۆکەخانەکاندابەکاردەهێنرێن، بەلام د. دیرك کولبی ئاماژەی بەوەکردووە کەوا ئامێرەکانی پشکنینی ئێستا بۆ وێنەگرتن و بەراوردکردنی سیماکانی وێنەکە ماوەی 2 تا 5 چرکە دەخایەنن واتە پرۆسەی پشکنینەکە ئەوکاتەی پێویستە، هەنووکە هیچ تەکنیکێکیش لەبەردەستدا نییە بتوانێت پشکنینی لەوە خێراتر ئەنجامبدات. جێگای خۆیەتی ئاماژە بەوەبکەین کەوا چەندین کۆمپانیای جیهانی دیکە کار لەو بوارە زانستیە گرنگەدا دەکەن وەك کۆمپانیاکانی.(inc,Animetrix, R FACEngine,Setlight,Sensib levision). لەگەڵ پێشکەوتنی ئەو زانستەش واتە سیستمی ناسینەوەی ڕووخسارەکان و ناسینەوەی ڕەنگی پێویست، ئێستا لەزۆربەی بوارو شوێنە گرنگەکان بەکاردەهێنرێت، تەنانەت پێشکەوتنی ئەو زانستە ئاسانکاری بۆ خەڵکێکی زۆر دروستکردووە تەنانەت لەشوێنی جەنجاڵ و ناو ئاپۆرەی خەڵکدا ڕزگاریان ببێت، بۆنموونە پرۆگرامی تایبەتی Registered Traveler بوار بەو کەسانە دەدات کە لەلای تۆمارکراون و وێنە سێ دوورییەکەیان هەڵگیراوە و هیچ کێشەیەکیان نییە لەشوێنی پشکنین و برینی شوێنەکانی تۆمارکردن و وردبینیکردن ڕزگاریان ببێت، چونکە شوێنی تایبەتی بۆ ئەو کەسانە دیاریکراوە کە پێشتر بەهۆی سیستمی بەرنامەکانی ناسینەوەی ڕووخسارەکان وێنەیان گیراوە. هەر لەپراکتیزەکردنە چاوەڕوانکراوەکانی ئەو سیستەمە گرنگە ئامێری ڕاکێشانی پارە ATM ی بانکەکانیش متمانە لەسەر ناسینەوەی ڕووخسارەکان دەکەن، چونکە پرۆگرامێکی تایبەتی لەڕووخساری ئەو کەسە وردەبێتەوە و خاڵە سەرەکییەکانی سەروسیمای شیدەکاتەوە کە دەیەوێت پارە دەربکات. بەمەش دەکرێت چیتر کارتی ڕاکێشانی پارەcredit card بەکارنەهێنرێت. کەسەکە تەنیا لەبەردەم ئەو ئامێرەدا بوەستێت کە ئەرکی ناسینەوەی پێسپێردراوە و پاشان بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی برە

پارە داواکراوەکە بۆکەسەکە دەردەکات یاخود ئەو برە پارەیەی لێوەردەگرێت کە خاوەنەکەی مەبەستیەتی لەژێرناوی خۆی و زانیارییەکانی سەرو سیمای بەبانکەکەی بسپێرێت، بەڵکو لەهەندێك لەکۆمپانیا پێشکەوتوو دامودەزگا هەستیار و گرنگەکان بۆ کۆنترۆڵکردنی هاتن و دەرچوونی فەرمانبەران بۆ دەوام بەکاردەهێنرێت و لەبری ئیمزاکردنی دەفتەری ئامادەبوون یا پەنجەمۆرکردن یان سەعاتی چاپکردنی کات لەسەر کارتی فەرمانبەران کە لەهەندێك لەکۆمپانیاکانی کەرتی تایبەت و دامودەزگا حکومییە هەستیارەکاندا هەیە، ئێستاش سیستمی پێشکەوتووی وێنەی سێ دووری بۆ ناسینەوەی فەرمانبەران و کۆنترۆڵکردنی دەوامی کارمەندان بەکاردەهێنرێت، واتە فەرمانبەرەکە لەلیستی ئامادەبووندا ئیمزاناکات و پەنجەی گەورەی دەستی چەپیشی بەمەرەکەب مۆرناکات، بەڵکو تەنیا چەند چرکەیەك لەبەردەم کامێرایەکی تایبەتی دەوستێت و کۆمپیوتەرێکیش سەروسیماو خاڵە سەرەکییەکانی رووخساری دەخوێنێتەوەو لەگەڵ وێنەی خۆی بەراوردی دەکات و رێگای چوونەژوورەوەی پێدەدات، بێئەوەی پێ بزانێت کاتی هاتنەکەشی لەسەر تۆماردەکات.

سەرچاوەکان:

1. گۆڤاری العربي العلمي ژمارەی 2 حوزەیرانی 2005

2. هەمان سەرچاوە 1 ژمارە 48 ئایاری 2009.

3. WWW.UAEEC.COM

ئاو لەسەر هەیف هەیە

بەڕێوەبەرێتی فرۆکەوانی و فەزای ئەمەریکی ـ ناسا بەنیازە کە - مسبارێك - تاقیگەیەکی پچووك بنێرێت بۆ قوڵاییەکانی دەمە بورکانێك لەسەر مانگ بەمەبەستی گەڕان بەدوای ئاودا تا ئەو ئاوە بەکاربهێنرێت بۆ گەشتە فەزاییەکان.

واچاوەڕواندەکرێت کەشتی لاکرۆس کە نزیکەی دوو تۆن قورسە و 73 ملیۆن دۆلاری تێدەچێت ئەو کارە ئەنجامبدات.

ئەو مسبارە بەهۆی موشەکێکەوە هەڵدەرێت کە مانگێکی دەستکردی پێشکەوتووی هەڵگرتووە بۆ گەڕان بەدوای شوێنەکان لەسەر مانگ.

ڕان ئەندرۆز لەناوەندی تۆژینەوەکانی ئەنیسی سەر بەناسا لەموفیت فیلد لەویلایەتی کالیفۆرنیا ڕایگەیاند: کە زانیاری زۆر فێردەبن لەو مسبارەوە و دەزانن کە لەسەر مانگ چی ڕوودەدات.

گەشتیارە فەزاییەکان لەکۆتایی شەستەکاندا چوونەسەر مانگ و ئیدی لەوکاتەوە بۆی نەگەڕاونەتەوە ئەوەش لەمیانەی بەرنامەکەی ئەپۆڵۆوە بوو. لەدوای کارەساتەکەی مەکۆی فەزایی کۆڵۆمبیا لەساڵی 2003 دا سەرۆکی پێشووی ئەمەریکی جۆرج بوش داوایکرد کە تا ساڵی 2010 هەموو مەکۆ فەزاییەکان خانەنشینبکرێن و لەساڵی 2020 گەشت بۆسەر مانگ بکرێت و ئینجا بۆسەر مەریخ .

کاتێك کەشتیە فەزاییەکە بەر دەمە بورکانەکە دەکەوێت چاڵێك بەقوڵی5مەتر لەسەر مانگ دروستدەکات و998هەزار کگم لەتەپوتۆز پەرشدەکاتەوە کە لەلایەن چەند هەستەوەرێکەوە کە لەکەشتیەکی دیکەدان بەوردی چاودێریان دەکرێن و دەیان تەلسکۆب و ڕوانگەی زەمینی ئاراستەی ئەو تەپوتۆزە دەکرێت. هەردوو کاری پێشوی کەشتی فەزایی سەربازی کلیمنتاین ومسباری لۆنار برۆسبکتۆر ئەوە بوو کە دەریانخستووە کە جەمسەری باشوری مانگ دەوڵەمەندە بەگازی هایدرۆجین کە زاناکان وای بۆدەچن ئەو هایدرۆجینە لەگەڵ ئۆکسجیندا یەکبگرێت بۆ پێکهێنانی ئاو، هەرچەندە بیردۆزی دیکە هەیە بۆ لێکدانەوەی بوونی سەرچاوە بۆ ئەو گازی هایدرۆجینە لەسەر مانگ.

سکوت هۆریفیتز سەرۆکی بەرنامەی دۆزینەوە خۆریەکان بەناسای ڕاگەیاند: کە ئەوە هەوڵدانێکە بۆ ناسینەوەی ئەو سەرچاوانەو چاك دەزانن بۆئەوەی گەشتیاری فەزایی بنێرنە دەرەوەی زەوی پێویستە ئەوانە ڕاهێنانی باش ئەنجامبدەن لەدەرەوەی زەوی، کە بۆ ئەوەش دەتوانن سوود لەو ئاوە بەستووەی سەر مانگ وەربگرن ئەگەر هەبێت و ئۆکسجینەکەی بەکاربێنن بۆ هەناسەدان و وەك کارایەکی ئۆکسێنەریش بۆ سووتەمەنی مووشەکەکان بەکاریبهێنن.

وەرگێڕانی: هاوکار

سەرچاوە: سایتی BBC

غەریزە بەشێکە لەماهیەتی مرۆڤ

سۆزان جەمال

ئـــاژەڵ لەڕەفتارەکانـــی خۆی بەرپـــرس نییـــە، چونکـــە هێـــزی ئەقڵـــی لەئاژەڵدا نییـــە تا کۆنترۆڵی غەریزەکانی بکات و تاوتوێیان بکات بۆ غەریـــزە ڕێگەپێـــدراو و غەریزە تلبـــۆکان.

غەریزە لەســـەرجەم بونەوەراندا هەیە، بەڵام لەنێوان مرۆڤ و تەواوی بونەوەرانی دیکەدا جیاوازە لەگـــەڵ ئەوەشـــدا لێکچوونـــی زۆر لەنێوانیاندا هەیـــە، هەندێك غەریزە دەکرێـــت بەغەریـــزەی ناچـــاری ناوبهێنرێت، چونکە بونەوەر شکستە لەهەڵبژاردنـــی ئـــەو ڕەفتارانـــەی بەڕەفتارە غەریزەییەکان دادەنرێت و مەحاڵە بتوانێت ڕەفتارێکی جیاواز لەو ڕەفتارە غەریزەییە بنوێنێت کە لەو ســـات و بارودۆخەدا پێویســـتە، بۆیە غەریـــزە لەئاژەڵانـــدا کوێرانە ڕەفتاردەکات یان ڕاســـترە بوترێت ڕەفتـــارە غەریزەییەکانـــی ئاژەڵان کوێرانە دەنوێنرێـــن و ئاژەڵ بەپێی بارودۆخێك ڕەفتاردەکات یان ناچارە شێوە ڕەفتارێك بنوێنێت و ناتوانێت بەدەر لـــەو ڕەفتارە هیچ ڕەفتارێکی دیکە لەو ســـاتەدا ئەنجامبدات، ئەو کەروێشکەی یان ئاســـکەی پڵنگێك

بەدوایدا ڕادەکات، ناچارە لەو دەمەدا بۆ بەرگریکردن لەمانەوەی خۆی تەنیا ڕابکات، هێزێکی ئەقڵی نییە ئاراستەی غەریزەی مانەوە لەهیچیاندا بکات، پڵنگەکە بۆ دەستکەوتنی خۆراك ڕادەکات و کەروێشکەکەش بۆمانەوەی.

هەمیشە بەچاوپۆشین لەجیاوازییەکان لەنێوان ڕەفتاری ئاژەڵاندا شوێنەوارێکی نەبینراوی غەریزەکان هەیە کە بریتییە لەدیاریکردنی هەڵسوکەوت یان ڕەفتاری لەپێشینە لەڕێگەی بۆماوەوە بەرامبەر هەندێك مەبەست و مەسەلەی دیاریکراو، ئەمە وادەکات ئاژەڵ ڕەفتارێکی دیاریکراو بەرامبەر بەمەبەستێکی دیاریکراو بنوێنێت کە سیفەتی غەریزەی جۆریی بەڕەفتاری ئاژەڵ دەبەخشێت واتە پاشکۆبوونی ڕاستەوخۆی ئاژەڵ بۆ هێزە سروشتییەکان و نواندنی ڕەفتاری ڕاستەوخۆو سروشتی بەرامبەر کاریگەرییە زیندەییەکان.

ڕەفتاری غەریزی لەسەر بناغەی ڕەفتاری ئەویترخوازی altruistic یان منخوازی egoistic لەئاژەڵاندا هەڵناسەنگێنرێت، چونکە ئەمجۆرە هەڵسەنگاندنە واپێویستدەکات بونەوەر بەراوردێك لەنێوان بەرژەوەندییەکانی خۆی و ئەوانی دیکەدا بکات و دەرئەنجام یەکێکیان هەڵبژێرێت، بەڵام ئەم جۆرە بەراوردکردنە لای ئاژەڵ نییە، چونکە لەژێر فشاری ئەو کاریگەری یان وروژێنەرانەدا کاردەکات کە تاقییاندەکاتەوە بەچاوپۆشیان لەوەی کێ لەدەرئەنجامی ئەم ڕەفتارە سوودمەنددەبێت، ئەو باڵندەیەی کە بێچووەکانی لەداڵ دەپارێزێت، بەرژەوەندییەکانی خۆی ناکاتە قوربانی بەرژەوەندی جوجەڵەکانی، بەڵکو ملکەچی کاریگەری ئەو ئاگادارکەرەوەیەیە کە پاڵی پێوەدەنێت بۆ نواندنی پەرچەکردارێکی بەرگریکارانەی حەتمی، واتە ئاژەڵ وەڵامدانەوەی بۆ کارەساتی ئەوانی دیکە نابێت، بەڵکو وەڵامی بۆ ئەو ئاگادارکەرەوەیە دەبێت کە هەست بەکاریگەرییەکەی دەکات، بەڵام ئەمجۆرە هەڵبژاردنە لەسەر بناغەی منخوازی و ئەویترخوازی لەڕەفتارە غەریزەییەکانی مرۆڤدا بەدیدەکرێت وەك بەزەییهاتنەوە بەکەسانی نەخۆش و گریان بۆ مردنی کەسانێك بوونەتە قوربانی ڕووداوێکی سروشتی کە نایناسیت، بەڵام بەلەناوچوونیان کاریگەر دەبێت بەوشێوەیە واتە ڕەفتاری غەریزی دەربڕینی سۆز و بەزەیی و گریان بۆ کەسانی دیکە کە پەیوەست نین پێتەوە ڕەفتارێکی غەریزی ئەویترخوازییە کە میحنەت و کارەساتی غەیرە خۆت هەژاندوویتی و هاوکات هیچ بەرژەوەندییەکی لۆژیکیش لەئارادا نییە بۆ پاساونواندنی ئەوغەریزەیە.

هەندێك لەغەریزەکان بەڵگەی سەرەکی یان تەنیا هۆکارێکی دیاریکراو نییە بۆ بزاوتنیان بۆنمونە غەریزەی سێکسی ئامانجی زۆربوون و وەچە خستنەوەیە، بەڵام وەك لەمرۆڤدا پراکتیزەدەکرێت هەموو کاتێك بۆ ئەم ئامانجە کارناکات، غەریزە کارێك دەکات وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ بوونی شەهوەتێك لەناوەوەی مرۆڤدا کە چێژو نەشوەیەك بەدوایدا دێت و ئەقڵ دەیناسێتەوەو کاریگەرییەکەی بەسەر جەستەدا بڵاودەکاتەوە، ئەم چێژە دەبێتە پاڵنەر بۆ بەردەوامبوونی ئەو غەریزەیە لەکاتێکی دیکەداو دووبارەبوونەوەی بۆ دەستکەوتنی هەمان چێژ و نەشوە، ئەقڵ لەبەردەوامبوونی کاری غەریزەدا ئەو ڕۆڵە دەبینێت بیر لەبوونی چێژ و خۆشی بکاتەوە، بەڵام لەغەریزەکانی دیکەدا بۆنمونە غەریزەی برسێتی و تینوێتی، ئامانجی سەرەکی ژیان و مانەوەیە، چونکە جەستەی ئاژەڵی ناتوانێت بێ نان و ئاو بژی، لەبەرئەوە دەبێت غەریزەی برسێتی و تینوێتی هەبێت تا ئاژەڵ بەشوێن نان و ئاودا بگەڕێت، ئەگەر ئەم غەریزەیە نەبێت مردن ڕوودەدات.

کاتێك مرۆڤ بەپێی ئەو پاڵنەرانە کاردەکات کە کۆمەڵگە تیایدا دروستیکردووە ئەوا ململانێی لەپێناوی ئەوی بەرامبەردا و ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسی لەپێناوی ئەوەی دیکەدا پێویستە وەك ڕەفتارێکی ئەویترخوازی هەڵبسەنگێنرێت . ڕەفتار بەپێی ئامانجەکانی هەڵناسەنگێنرێت بەڕەفتاری ئەویترخوازی یان منخوازی، بەڵکو بەپێی بناغە مۆراڵییەکان هەڵدەسەنگێنرێت، ئەمەش مافی هەڵبژاردن لەنێوانیاندا دەکاتە مەرج

لەکاتێکدا ئەم مافە لای ئاژەڵ نییە، منداڵ لەقۆناغە زووەکانەوە فێری ئەم هەڵبژاردنە دەبێت، سەرەتا لەسنورێکی بەرتەسکداو پاشان لەدوای مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا بوارەکەی بەرفراوان دەبێت، لەدوای ئەوەی ئەم توانایە بۆ بواری پەیوەندییە مرۆییە سەرەکییەکان درێژدەبێتەوە، مرۆڤ مافی هەڵبژاردنی ڕەفتارەکانی دەستدەکەوێت ئەمەش رزگاربوون لەو حەتمییەتە زبرە دەگەیەنێت کە هەمیشەو تامردن ڕەفتاری غەریزی تیادا بەندبووە.

ئەگەر هەڵسەنگاندنی ڕەفتاری غەریزی بەئەویترخوازی یان منخوازی ئاماژەبدات بەمرۆڤبوون، ئەوا جیاکردنەوەی ڕەفتاری غەریزی مرۆڤ لەسەر بناغەی ڕەفتاری خراپ و ڕەفتاری باش ئاماژەدەدات بەحاڵەتێکی دەگمەنی مۆرکێکی چەپێنراوی بایۆلۆژی بەرامبەر بەدیاردە سروشتییەکانی جەستەی مرۆیی.

ژیان لەناو کۆمەڵگەی مرۆییدا واپێویست دەکات تەنیا حیسابی خەسڵەتە سروشتییەکانی مرۆڤ نەکرێت، بەڵکو پێویستە حیسابی بەها کۆمەڵایەتییەکانیشیان بکرێت، هەروەها شێواز و شێوە گشتییەکانیشیان.

ئەوەی ئاژەڵ لەمرۆڤ جیادەکاتەوە ئەوەیە کاتێك ئاژەڵ هەست بەپێویستی هەڵسوکەوتێکی غەریزی ڕاستەوخۆ بەرامبەر مەبەستەکانی ژینگەی دەرەکی دەکات بەئەندامانی گروپەکەشیەوە، لەهەڵسوکەوتی مرۆڤ ناچێت بەرامبەر بەپێداویستییەکانی، چونکە ڕەفتاری مرۆڤ بەیاساورێسا کۆمەڵایەتییە گشتییەکانەوە پەیوەستەو ناتوانێت لەگەڵ هەستکردن بەپێداویستییەکانی ڕاستەوخۆ ئەو ڕەفتارە بنوێنێت کە دەستەبەری تێربوون و خۆشی و دابینبوونی چێژی بۆدەکەن. مرۆڤ دەبێت ڕەفتارە غەریزەییەکانی بەپێی مەرجە کۆمەڵایەتییەکان سەرکوتبکات بەرامبەر بەناوەندی دەرەوەوکەسانی دیکە ئەویش لەپێناوی دەستکەوتنی هۆیەکانی ژیان و گونجاندنی کۆمەڵایەتی کە پشت بەپەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەبەستێت نەك بایۆلۆژییەکان.

هیچ ئاژەڵێك ناتوانێت وەك مرۆڤ ڕەفتاربکاتو غەریزەکانی سەرکوت بکات، بەڵام مرۆڤ دەتوانێت وەك تاکێکی کۆمەڵایەتی لەناو گروپی کۆمەڵایەتی جیاوازدا خۆی بگونجێنێت لەرێی ڕێکخستنی ڕەفتارە غەریزەییەکانییەوە بەوشێوەیەی زامنی مانەوەی بکەن، هاوکات مرۆڤ دەتوانێت وەك ئاژەڵیش ڕەفتار بکات.

غەریزە چییە؟

هەندێك غەریزە بەو هێزە وەسف دەکەن کە پاڵنەری ڕەفتارەکانی بونەوەرە هەرلەساتی لەدایکبوونییەوە یان وەسفی دەکەن بەو جینانەی کە لەخانەکاندا هەن و بەرپرسن لەکردار و ڕەفتارەکانی بونەوەران بەگشتی، هەروەها وەسفدەکرێت بەو هێزەی کە واگریمانە دەکرێت هۆکاری ئەو گرژیانە بێت کە لەبوونەوەری زیندوودا ڕەگیان داکوتاوە لەپێناوی بەدەستهێنانی داواکارییە جەستەیی و دەروونییەکاندا، هەروەها ئەو ئامرازەیە کە پێداویستییەکان تێر دەکات و گرژییەکان دەرەوێنێتەوەو ئامانجی زاڵبوونە بەسەرئەوگرژییەدا، بۆ نمونە گرژییە سێکسییەکان لەمرۆڤدا کاتێك پاڵنەری غەریزەی سێکسی پاڵ بەمرۆڤەوە دەنێت، دەشێت ڕووەو تێربوون بجولێت، بەڵام کاتێك تێرنابێت لەوانەیە بۆ حاڵەتی بێزاربوون یان وەرسبوونێکی دەروونی یان جەستەیی بگۆڕێت، بیرداکۆ دەڵێت: تێربوون و چێژ بایەخێکی گەورەیان هەیە لەمرۆڤدا، منداڵی شیرەخۆرە لەساڵانی یەکەمی تەمەنیدا تێبینی دەکرێت گەر بەکاوەخۆ نەبێت ناتوانێت فێری ئەوە ببێت کە ڕاستەوخۆ پێداویستییەکانی بۆ چێژ تێرناکرێن، فرۆید-یش پێیوایە نیورۆسس گەڕانێکی نەستییە بەشوێن چێژدا واتە بەشوێن ئاسوودەییدا، بۆنمونە ئەو منداڵەی لەناوخۆیدا خۆی دەخواتەوە تا لەو بارە نائاسودەییە

رزگاری ببێت کە بەهۆی شەڕی نێوان دایك و باوكییەوە ڕوویـداوە، ئەم خۆخـواردنەوەیـە نیۆرۆسسییەکی بچوککراوەیەو ئامانجی دەستکەوتنی چێژی دڵنەواییە.

بەپێی فـرۆیـد نەست شوێنی سـەرهـەڵـدانـی غـەریـزەکـانـە یان غەریزەکان لەبەشێکی نەستەوە سەرهەڵدەدەن، ئەو بەشەی نەست لەبوونی مرۆییدا بەکۆگای غەریزە کوێرەکان دادەنرێت ئەو غەریزانەی نە ئیمانیان هەیە نەیاسا، لەبەشێکی قـوڵ و سـەرەتـایـی و دینامیکی نەستەوە دەردەچن. لێرەوە غەریزە ڕەفتار ئاراستەدەکات بەوشێوەیەی کە هەیە، غەریزەکان لەئاژەڵاندا و لای منداڵی شیرەخۆرەش هێزێکی ئامانجخوازی بایۆلۆژی میکانیزمییە لەڕێی کردارەکانی گەڕان و هەوڵدان لـەپـێـنـاوی دەستکەوتنی چێژو تێربوون و خۆپارێزی و بەرگریکردن لەمانەوە، بەڵام ئەگەر مرۆڤ جڵەوی غەریزەکانی شلبکات چی ڕوودەدات؟ فرۆید دەڵێت: دەعەجانی یان مسخ-ێك دێتە خەیاڵمانەوە کە ترسناکەو بەهیچ شێوەیەك گوێ بەهیچ یاسایەك و هیچ پرەنسیپێکی مۆرالی و ئایین و کلتورێك نـادات ئەم بوونەوەرە تەنیا بـەشـوێـن چـێـژو خـۆشـی و شادییە ڕاستەوخۆکانیدا دەگەڕێت... لەبەرئەوە پێویستە غەریزەکان ڕێـکـبـخـرێـن، چونکە هـەنـدێـك ڕا پێیانوایە بەشێك لـەو غەریزانە شوێنیان سەبەتەی خۆڵە... بۆنمونە ئەگەر غەریزەی سێکسی ڕێکنەخرێت و بەپێی یاساو ڕێسای کۆمەڵایەتیی و مرۆیی کـاری پێنەکرێت، ئەوا ژیانی سێکسی لەبوونەوەرێکی باڵای وەك مرۆڤدا جیاوازییەکی ئەوتۆی نابێت لەگەڵ ئـاژەڵانـی دیکە یان بـونـەوەرە نزمەکانی دیکەدا، بەو پێیەی مرۆڤ هەندێك لەغەریزەکانی سـەرکـوتـدەکـات وەك غـەریـزەی سێکسی پیاو بەرامبەر بەو مێیانەی پەیوەندی خۆێنیان پێیەوە هەیە یان پەیوەندی خوێنی پێکیاندەبەستێت وەك خوشك و دایك و پور و... هتد یان دەکرێت غەریزە ڕێگەپێنەدراوەکانی باڵابکات وەك ئـەو ژنـە گەنجەی منداڵی نابێت، بـڕیـاردەدات خۆی بۆ منداڵی دیکە تەرخانبکات و دەبێتە یـاریـدەدەری کۆمەڵایەتی یـان پەرستیار یـان بەخێوکەری مـنـداڵ...هـتـد، یـا ئـەو پـیـاوەی غـەریـزەی شەڕانگێزی باڵادەکات و بەهۆی پەروەردەیەکی باشەوە دەبێتە پزیشکی نەشتەرکاری، بەڵام غەریزەکان لەئاژەڵاندا جیاوازن و زۆرجار بۆ وەسفکردنی ئەو کردار و چالاکی و ڕەفتارانە بەکاردێن کە هیچ شارەزایی و فێربوونێك ڕۆڵـی نییە لەدەرکەوتن و پراکتیزەکردنیاندا، بۆنمونە ڕەفتاری غەریزی هەنگ بۆ دروستکردنی شانەکانی هەنگوین بەشێوەی شەش پاڵویی ئەندازەیی ڕێـك یـان ڕەفـتـاری جـووتـبـوون لەماسی دڕکەدا، دەبینین نێرە ئەو شوێنە دیاریدەکات کە جووتبوونی تیایدا بەڕێوەدەچێت و ماسییەکانی دیکە لەو شوێنە دەردەکات، ماسی نـێـرە بـەدروسـتـکـردنـی کەڵەکێك بەشێوەیەکی پێچاوپێچ شوێنی جووتبوون خۆشدەکات، دەچێتە نـاویـەوەو چـاڵـی دەکـات وەك ئەشکەوتێکی بچوك کە درێژییەکەی کەمێك لەباڵای ماسییەکە کورتترە، ئەمە دەبێتە ماڵی ماسییەکە بۆ ئـەنـجـامـدانـی جـووتـبـوون لەگەڵ

مێیەکدا، لەمکاتەدا ڕەنگی ماسییە نێرەکە تۆختر دەبێت و بەرسکی ڕەنگی سوور هەڵدەگەڕێت و پشتی سپی و مەیلەو شین پاشان دەستدەکات بەئەویندارى لەگەڵ مێیەکانداو هەر کە مێیەکی سك هەڵتۆقیو بەهێلکۆکە ڕووەو ناوچەی جووتبوون نزیکبۆوە بەرەو ڕووی مەلەدەکات و سەماییەکی تایبەتی بۆدەکات، بەردەوام دەبێت لەسەر سەماو جووڵە تا مێیەکە بەرەو ماڵەکەی خۆی دەبات و لەوێ هێلکۆکەکانی دادەنێت، پاشان دوور لەنێرەکە مەلەدەکات، لەکاتێکدا نێرەکە هێلکۆکەکان دەپیتێنێت و لەنزیك هێلانەکەوە دەمێنێتەوە تا هێلکۆکەکان و پاشان بێچووە ماسییە بچوکەکان بپارێزێت، ئەمجۆرە ماسییە ڕەفتاری غەریزی جووتبوون فێرنابێت لەگەڵ ئەوەشدا کە هەموو نێرەکان بەهەمانشێوە ئەمکارە دەکەن، ئەم ڕەفتارە لەکۆئەندامی دەماریدا ڕەگی داکوتاوە، نێر تەنیا لەوکاتەدا ئەویندارى لەگەڵ مێیەکاندا دەکات کە دەبینێت بەرسکیان هەڵئاوساوە، لەتاقیگەدا زاناکان نمونەی کارتۆنییان لەماسی مێ لەبەردەمی نێرەکاندا داناوە نێرەکان ڕووەو ئەو ماسییە مێیانە ڕۆیشتوون کە سکیان ئاوساوە، مێیەکانیش کە هێلکۆکەیان پێیە هەمانشێوە ئەو ماسییە نێرانە سەرنجیان ڕادەکێشن کە بەرسکیان سوورە، تەنانەت شوێن ئەو ماسییە نێرە بچووکانەش دەکەون کە گەشەی زاوزێیان تەواونەبووەو تەنیا سکیان سوورە زیاتر لەو ماسییە نێرانەی گەشەیان تەواوبووە، بەڵام بەرسکیان سوور هەڵنەگەڕاوە.

بەمشێوەیە دەبینین غەریزەکان لەئاژەڵاندا چۆن هەن و ڕەفتاردەکەن بەواتایەکی دیکە غەریزەو ڕەفتاری غەریزی لەئاژەڵدا هەر یەکێکەو هیچ لەمپەرێك لەئاژەڵدا نییە ڕێگە لەغەریزە بگرێت وەك ڕەفتاری غەریزی نەنوێنرێت، بەڵام مەسەلەکە لەمرۆڤدا تەواو جیاوازە، چونکە غەریزە بەشێکە لەماهیەتی مرۆڤ، بەڵام ڕوخساری غەریزی بەشێك نییە لەماهییەتی مرۆڤ، مرۆڤ بوونەوەرێکی باڵایە دەتوانێت غەریزە ڕێگەپێنەدراوەکانی سەرکوت بکات یان بچەپێنێت بەوشێوەیەی توانای ژیانی لەناو گروپە کۆمەڵایەتییەکاندا هەبێت و غەریزەکانی لەگەڵ ئایین و یاساو سیستەمەکانی ئەو گروپەدا دووچاری بەرکەوتن نەبێت، بیرداکۆ دەڵێت: ئەگەر پیاوێك تەسلیمی غەریزە سەرەتاییەکانی ببێت لەوانەیە هەموو ژنانی دەوروبەری کە سەرسامە پێیان ئیغتساب بکات و هیچیش هەست بەگوناه نەکات... دەبینین گەیشتن بەشارستانییەت جۆرێکە لەو مۆراڵەی غەریزە خۆرسکەکانی مرۆڤی ڕێکخستوە بەجۆرێك کار بەهەندێکیان دەکات و هەندێکی دیکەیان سەرکوتدەکات یان بەشێوازێك باڵای کردوون کە لەخزمەتی مرۆڤایەتیدایە، ئەم پرۆسەیە بەردەوام لەڕێی شێوازەکانی پەروەردەو دانانی یاساو فۆرمەلەبوونی دابونەریتەکانەوە بەڕێوەچووە، هەرچەندە زۆرجار پەروەردە ڕۆڵێکی نێگەتیڤ دەبینێت لەئاراستەکردنی غەریزەکاندا، چونکە وا لەتاك دەکات زۆربەی غەریزە سروشتیەکانی بەغەریزەی تابۆ دابنێت و دەرئەنجامیش لەئەنجامی تێرنەبوون و دابیننەبوونی پێداویستییە غەریزەییە سروشتییەکانی مرۆڤەوە کەسێتییەکی شێواوو نەخۆش فۆرمەلە دەبێت کە تەواوی غەریزەکان بەخراپ دادەنێت و ویژدانێکی هەستیاری دەبێت و هەستکردن بەگوناه ژیانی لێدەکاتە دۆزەخ، بۆنمونە چەپاندنی غەریزەی سێکسی دەشێت هۆکاری سەرەکی زۆرێك لەحاڵەتەکانی نیورۆسسی بێت لەمرۆڤدا. بەو پێیە غەریزە لەگەڵ ئەنجامدانی ڕوخساری غەریزەیی یان دەرکەوتنیدا جیایە واتە دەشێت غەریزەکە هەبێت، بەڵام دەرکەوتنی ڕوخساری غەریزی مەرج نییە ڕووبدات.

جۆرەکانی غەریزە

غەریزەکان بەجیاوازی جۆرو ڕوخساریانەوە لەبوونەوەراندا جیاوازن و لەمرۆڤیشدا دەرکەوتنیان یان پراکتیزەکردنیان جیاوازە هەرچەندە لەبووندا هاوشێوەن، هۆکارە کارتێکەرو فاکتەرە دەرەکییەکان ڕۆڵی گەورە دەبینن لەهەوڵدانی مرۆڤ بۆ تێرکردنیان یان فەرامۆشکردن و سەرکوتکردنیان، هەروەها قۆناغەکانی تەمەنیش کاردەکاتە سەر دەرکەوتنی ڕوخسارەکانی غەریزە، بۆ نمونە

غەریزەی سێکسی چەندە لەقۆناغی گەنجیدا بەهێزە، بەڵام لەقۆناغی پیریدا لاواز دەبێت. فاکتەرە دەرەکییەکان یان ژینگە بەپێی بوونی فاکتەرە کارتێکەرو وروژێنەرەکان کاردەکەنە سەر ئاست و شێوازی تێرکردنی غەریزە لای مرۆڤ، ئەمە وایکردووە تێرکردنی ڕوخسارەکانی غەریزە و ئەو کردارانەی کە غەریزەکان تێردەکەن لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکەو لەکۆمەڵگەیەکەوە بۆ یەکێکی دیکەو گروپ و تیرەو هۆزێکی دیکە جیاواز بێت، بۆنمونە تێرکردنی غەریزەی سێکسی بەشێوازێکی دیاریکراو دەشێت لەکۆمەڵگەیەکدا ڕێگە پێدراو یان ئاسایی بێت، بەڵام لەکۆمەڵگەی دیکەدا بەکارێکی تابۆ دابنرێت لەبەرئەوە تاکەکانی کۆمەڵگەی دووەم ناچاردەبن تێرکردنی ڕوخساری غەریزەی سێکسی بەوشێوەیە سەرکوتبکەن کە لەکۆمەڵگەکەیاندا ڕێگەی پێنەدراوەو بەشێوازێکی دیکە قەرەبووی بکەن یان بۆ مەسەلەو بابەتی دیکە باڵای بکەن یان بیچەپێنن -ئەمەی دواییان لەنەستدا ڕوودەدات بێئەوەی تاك خۆی لێی بەئاگابێت بەڵام لەئاژەڵدا یاساورێسا نییە تا غەریزەکانی هەمواربکات یان گۆڕانگاری لەشێوازی پراکتیزەکردنیاندا بکات، بۆیە غەریزە لەئاژەڵاندا بەو ڕوخسارە دەردەکەوێت کە هەیە، فێربوون لەئاژەڵاندا نییە تا غەریزەکانی سەرکوت بکات یان جیایان بکاتەوە بۆ ڕێگەپێدراو و ڕێگەپێنەدراو، مێروو و جاڵجاڵۆکە غەریزە پارێزگاری لەمانەوەیان دەکات و فێربوون هیچ ڕۆڵێك نابینێت لەژیانیاندا، چونکە زیندەوەری ئاست نزمن، بەڵام ئەوانەی لەوان باڵاترن وەك باڵندەو وشکاوەکی هەندێکیان فێری جۆرێك لەهەموارکردنی ڕەفتاری غەریزییان دەبن کە پارێزگاری لەمانەوەیان بکات، بۆنمونە زەرنەقوتەی باڵندە خۆی گرژدەکات و بێ جوڵە دەبێت هەر تەنێکی نامۆ بکەوێت بەسەریدا، تەنانەت ئەگەر گەڵایەکی وەریویش بێت، بەڵام کە گەورەدەبن فێری ئەوەدەبن کە گەڵای وەریو ئازاریان نادات، لەبەرئەوە ئەو پەرچەکردارەی پێشوو نانوێنن، بونەوەر هەرچەندە

بالاتربێت ئەوەندە زیاتر توانای فێربوونی زیاتردەبێت، ماسی لەباڵندە زیاتر بەپێی غەریزە هەڵسوکەوت دەکات و باڵندە کرداری غەریزەیی زیاتر دەنوێنێت بەبەراورد لەگەڵ شیردەرەکاندا، لەمرۆڤیشدا منداڵ کار بەغەریزە دەکات و بەغەریزەیی پێدەکەنێت و شیر دەخوات، بەڵام کە گەورە دەبێت فێردەبێت و کردارەکانی دەبنە کرداری وەرگیراو و فێربوو لەژینگەوە.

شێوازێکی دیکە لەڕەفتاردا هەیە پێیدەوترێت ئینتباع لەسەر ڕەفتاری ئاژەڵ دەردەکەوێت کە ئاژەڵ فێردەبێت فاکتەرێکی ورووژێنەری دەرەکی بناسێتەوە پاڵی پێوەدەنێت بۆ نواندنی ڕەفتارێکی غەریزەیی بەرامبەر ئەو ورووژێنەرە بۆنموونە بێچوی قاز هەر کە سەری لەهێلکە دەجوقێت شوێن ئەو تەنە جوڵاوە دەکەوێت کە یەکەمجار دەیبینێت و وادەزانێت یەکێکە لەباوانی تەنانەت ئەگەر هاوتوخمی خۆیشی نەبێت بۆنمونە دەشێت شوێن مریشکێك بکەوێت، ئەو بێچووە قازانەش کە لەئامێری ئینکیوبەیتەردا بۆ هەڵهاتنی جوجەڵە لەپەلەوەرەکاندا بەکاردێت، دەتروکێن لەوانەیە بۆ یەکەمجار مرۆڤ ببینن، بۆیە وێنەی مرۆڤ لەلایان ئینتباع دەبێت و بەوشێوەیە ئەو قازە بچوکانە بەشێوەیەك بەرامبەر مرۆڤ ڕەفتاردەکەن وەك ئەوەی کە پێویستە بەرامبەر قازەکانی هاوجۆریان ڕەفتاربکەن، هەندێك ئاژەڵ ناتوانێت هاوجۆرەکانی خۆی بناسێتەوە کاتێك وێنەی جۆری دیکە لەئاژەڵ لەلای ئینتباع دەبێت. هەروەها ئاژەڵ هەندێك لەڕەفتارە کۆمەڵایەتیو سێکسییەکانی بەشێوەیەکی دروست فێرنابێت ئەگەر لەکۆمەڵەکەی جیاکرایەوە، بۆنمونە ئەگەر دوو مەیمون لەکۆمەڵەکەیان جیاکرانەوە ڕەفتاری دروست وەك هاوجۆرەکانیان نانوێنن، چونکە ڕەفتاری دروست لەمەیمونێکی پێگەیشتوودا دەرئەنجامی گەشەکردنی ڕوودەدات بەو وەسفەی ئەندامێکە لەناو کۆمەڵێك مەیموندا و ئەو شارەزاییانە ئامادەی دەکەن بۆ تێروتەواوی ڕەفتاری غەریزەیی لەڕێگەی فێربوونەوە بەتایبەتی مەیمون کە خاوەنی تواناییەکی تایبەتییە بۆ فێربوون لەناو گروپەکەیداو لەگەڵ مرۆڤیشدا.

غەریزەی مانەوە بەهێزترین غەریزەیە لەسەرجەم بونەوەراندا و کۆمەڵێك غەریزەی دیکەی لێدەبێتەوە کە سەرجەمیان خزمەتی مانەوەی بونەوەر دەکەن و ئەم غەریزەیە بەرپەرسە لەمانەوەی بونەوەر و پاراستنی جۆر و خۆبەخۆش حوکمی مرۆڤدەکات، ئامانجی پارێزگاریکردنە لەبوون لەڕێی بەردەوامبوونی زاوزێ لەپێناوی بەردەوامبوونی مانەوە و دابینکردنی خۆراك و پاراستنی لەمەترسی و بەرگریکردن لەخود، غەریزەی مانەوە بەرپرسە لەوەی بونەوەر بەشوێن خواردندا بگەڕێت و بەرگری لەخۆی بکات و کێبڕکێ بکات لەسەر مانەوە، هەروەها بەرپرسە لەزۆربوون و دابینکردنی خواردن بۆ بێچووەکانی و پاراستنیان لەمەترسی و بەرپرسە لەهەڵبژاردنی سروشتی مانەوە بۆ بەهێزترین و ئەو بوونەوەرانەش کە لاوازن و شیاوی مانەوە نین لەناو دەچن و ئەوان لەبەردەم کێبڕکێی سروشتیدا بەرگەناگرن و بەرهەڵستی ناکەن.

هەریەکە لەغەریزەکانی خۆشەویستی و حەوانەوەو پارێزگاریکردن لەخود و بایەخدان بەخود و ئارەزووی دەسەڵات و خاوەندارێتی و کۆنترۆڵکردن و ترس و ئازایەتی...هتد دەچنەوە سەر غەریزەی مانەوە، چونکە ئامانجیان مانەوەی بوونەوەرە، بەڵام غەریزەی سێکسی و غەریزەی خۆشەویستی مرۆڤ بەرامبەر بەمرۆڤەکانی دیکە بەچاوپۆشین لەتوخم و ئایین و ڕەنگ و خۆشەویستی پیاو بۆهەر ژنێك دایکی بێت یان هاوسەر یان کچی و...هتد، خۆشەویستی ژن بۆ پیاو ئیدی هاوسەری بێت یان باوکی یان کوڕی یان برای ... هتد و بەزەیی هاتنەوە بەکەسانی لاواز و نەخۆش و زوڵملێکراو و قوربانی و غەریزەی ڕزگارکردنی کەسێك لەنقوومبوون یان لەسووتان و یارمەتیدانی ئەو کەسانەی پێویستیان بەیارمەتیدانە بێئەوەی بیانناسێت... هتد سەرجەمیان دەچنەوەسەر غەریزەی پاراستنی جۆرو خزمەتکردنی مانەوەی توخمی مرۆیی بەجیاوازی ڕەگەزو ڕەنگ و ئایین و کلتورەوە.

دەگەینە سەرهەمان ئەوڕایەی کە غەریزەکان لەمرۆڤدا پێناسە دەکات بەو خەسڵەتانەی کە لەمرۆڤدان و پاڵی پێوەدەنێن بۆ ئەنجامدانی ئەو

بابەت و کارانەی ئارەزوویان دەکات و خزمەتی مانەوەی دەکات یان پاڵی پێوەدەنێن بۆ دوورکەوتنەوە لەو بابەت و کارانەی کە جێگەی مەترسین و سەرجەمیان لەپێناوی ڕازیکردن و تێرکردنی پێداویستییە ناوەکییەکانیدا وێڕای ڕازیکردنی پێداویستییە دەرەکییەکانی بەحوکمی ژینگەی کۆمەڵایەتی و پێودانگە مۆرالییەکانی دەرئەنجامی مێژووی شارستانییەتی مرۆڤن لەسەر ڕووی زەوی.

فرۆید لەکتێبی خۆشەویستی و جەنگ و شارستانی و مردندا دەڵێت: لەتێڕامانمدا سەبارەت بەبنەڕەتی ژیان و شتە بایۆلۆژییەکان گەیشتمە ئەو دەرئەنجامەی وێڕای بوونی ئەو غەریزەیەی کە پارێزگاری لەماددەی ئەندامی دەکات و لەیەکەی گەورەتردا کۆیاندەکاتەوە، هەر دەبێت غەریزەیەکی دیکە هەبێت دژی بوەستێت و کاربکات بۆ لەبەریەکهەڵوەشاندنی ئەم یەکانەو گەڕانەوەیان بۆ باری نائەندامییان واتە غەریزەی مردن کە دژی غەریزەی ژیانە، بەمشێوەیە لێکدانەوەی دیاردەکانی ژیان ئاسانتر دەبێت بەو پێناسەیەی کە دەرئەنجامی کارلێکی نێوان هەردوو غەریزەکەو کاریگەرییە ئاڵوگۆڕەکانییەتی.

فرۆید بەردەوام بایەخێکی زۆری داوە بەدوو غەریزە سەرەکییەکە غەریزەی ژیان -غەریزەی سێکس- و غەریزەی مردن -شەڕانگێزی و کوشتار-، هەروەها پێیوابوو ئەم دوو غەریزەیە بەدەگمەن نەبێت ئەگەر نەڵێین بەشێوەیەکی ڕەها بەجیا دەرناکەون و هەمیشە بەیەکداچوون و بەڕێژەی جیاواز تێکەڵی یەکتردەبن، لەبەرئەوە ئەستەمە یەکێکیان لەوی دیکەیان جیابکەینەوە.

غەریزەی ئیرۆس کە ئاماژەیە بەخواوەندی خۆشەویستی لەئەفسانە یۆنانییەکانداو ئاماژەدەدات بەغەریزەکانی ژیان بەگشتی، ئەم غەریزانە لەکۆمەڵێك هێزی ڕۆحی و پاڵنەری غەریزییدا فۆرمەلە دەبن کە ئامانجیان دەستکەوتنی چێژو پارێزگاریکردنە لەمانەوەی مرۆڤ بەشێوەیەکی سەراپاگیر، کۆمەڵەی دووەم غەریزەکانی مردنە یان ساناتۆس ئامانجی لەبەر یەکهەڵوەشانی پەیوەندی و ڕمانی شتەکان و تێکشکاندنی غەریزەکانی بوونەو دواجار ئامانجی سەرلەنوێ گەڕانەوەی ماددەی زیندووە بۆ حاڵەتی نائەندامی.

فرۆید ئەوە ئاشکرادەکات ململانێ بریتییە لەو وزەیەی کە حوکمی پەیوەندی نێوان غەریزەکانی مردن و ژیان دەکات پاشان کارلێکردنی نێوان ئەم دوو کۆمەڵە غەریزە سەرەکییە لەڕێککەوتن و دژبەیەکییان سەرجەم ڕوخسارە جیاوازەکانی ژیان لەدایکدەبن. فرۆید کاری غەریزەکانی مردن وەسفدەکات بەوەی فرمانێکی ناوەکی بێدەنگە کاتێك بەئاگادێت کە ڕووەو دەرەوە ئاراستەدەکرێت و دەستدەکات بەکرداری ڕمان و وێرانکردن لەپێناوی پاراستنی تاکدا، کاتێك منی باڵا فۆرمەڵەدەبێت برێکی گەورە لەغەریزەی شەڕانگێزی لەناو منی باڵا جێگیردەبێت و لەوانەیە ببێتەهۆی زیانپێکەوتنی دەروون کە ئەمە یەکێکە لەمەترسییەکانی هەڕەشە لەمرۆڤایەتی دەکات لەکاتی بەرەو پێشچوونیداو بیناکردنی شارستانییەدا.

فرۆید غەریزەی شەڕانگێزی بۆ غەریزەی مردن دەگەڕێنێتەوە لەدژاتیکردنیدا لەگەڵ غەریزەی ژیان و وا گریمانە دەکات پاڵنەرەکانی من لەگەڵ پاڵنەرە سێکسییەکاندا هاوبەشن لەوەی کە خاوەنی یەك بونیادی ئەندامین بۆ نمونە دەم، قۆڵ، چاو،...هتد لێرەوە ئەو فشارەی لەنێوان ئەو دوو ئەنگێزەیەدا هەیە وزەی ئەو ئەندامانە وێراندەکات، بۆنمونە دەشێت چاو توانای بینین ونبکات و ئەو کەسە تووشی کوێری سایکۆلۆژی ببێت، کاتێك پاڵنەرەکانی من ڕێگر دەبن لەبینینی دیمەنێك یان ڕووداوێك کە خزمەتی پاڵنەرە سێکسییەکان دەکات، یان دەشێت دەستێك کە ماستەربیوشنی کردووە تووشی ئیفلیجی ببێت بەهۆی ڕەتکردنەوەی ئەو کارە لەلایەن منەوە.

فرۆید دان بەگرنگی هەریەکە لەپاڵنەرە سێکسییەکاندا دەنێت کە ئامانجیان دەستکەوتنی چێژی سێکسییە لەگەڵ پاڵنەرەکانی من کە ئامانجیان جەختکردنە لەخود و من و بەهێزکردنی ئیرادەی هێز و کەسێتییە، هەروەها پێیوایە ئەو پاڵنەرانە هەمیشە هاوتانین و لەوانەیە بچنە ململانێوە.

هەریەکە لەم دوو کۆمەڵە

غەریزەییە بەندن بەپرۆسەیەکی فسیۆلۆژی تایبەتییەوە، کە ئەوانیش پرۆسەی بیناکردن و پرۆسەی رماندنەو کارکردنیان بەپێی غەریزەکانیان دژی یەکە، هەریەك لەغەریزەی ژیان و غەریزەی مردن لەهەموو گەردێك لەگەردەکانی ماددەی ژیاندا کاردەکەن و ژیان پێویستی بەبەدەستهێنانی جۆرە هاوسەنگییەکە لەنێوانیاندا، چونکە ژیان خۆی دابەزینێکی بەردەوامە رووەو مردن، بەڵام ئامانجەکانی ئیرۆس واتە غەریزە سێکسییەکان کاردەکەن بۆ وەستانی ئەم دابەزینە لەشێوەی پێداویستییە غەریزەییەکانداو کاردەکەن بۆ دروستکردنی گرژبوونی نوێ تا تێربوونی نوێ روودات.

بەگشتی لەهەموو غەریزەیەکدا سێ ئەڵقە بەشداری دەرکەوتنی رەفتاری غەریزی دەکەن بەرەفتاری غەریزی سێکسیشەوە کە بریتین لەپێداویستی ئەندامی و رەفتاری جۆریی و بەشی کارا یان جێبەجێکار لەرەفتاردا واتە کرداری جوڵەیی ئەندامی ناوەوە، رۆڵی هەریەکە لەم پێکهاتانە لەرەفتاری غەریزیدا جیاوازن، پێداویستی ئەندامی بەسەرچاوەی یەکەم و سەرەکی چالاکی بوونەوەر دادەنرێت، بەڵام ئەوە ئەو نییە کە سیفەتی غەریزی جۆری بەرەفتار دەبەخشێت، بۆنمونە لەشێوازی دەستکەوتنی خۆراکدا کە لەنێوان مرۆڤ و ئاژەڵداو لەئاژەڵ خۆشیاندا جیاوازە، چونکە پێویستی دەستکەوتنی خۆراك هەرچەندە لەنێوان هەموو بوونەوەراندا لەیەکدەچێت، بەڵام لەنێوان مرۆڤ و ئاژەڵانی دیکەدا زۆر جیاوازە، هەرچی رۆڵی کارایە لەرەفتاری غەریزیدا مەبەست لەو بەشەیە کە جێبەجێکاری غەریزەکەیە کە هەرچەندە غەریزەییە، بەڵام دەشێت بەشێکی وەرگیراو بێت لەدەرەوە یان لەژینگەوە.

تێرکردنی غەریزەکان ململانێی لێدەکەوێتەوە وەك روودانی ململانێ بەهۆی کێبڕکێکردن لەسەر خواردن لەنێوان ئاژەڵاندا یان کێبڕکێکردن لەسەر دەسەڵات لەنێوان مرۆڤەکاندا، تەنانەت ئەم ململانێیانە دەچێتە پلەی زەوتکردنی بەشی یەکدی و کوشتنی ئەوی بەرامبەر، لەئاژەڵاندا بێگومان ململانێیەکی توند روودەدات لەسەر خۆراك و پاراستنی بێچوو هێلانەو پاراستنی هاوبەشی خۆیان بۆ نمونە نێرەکە مێ دەپارێزێت یان مێیەکە پارێزگاری لەهێلانەکەی دەکات تا بێچووەکانی بەتەواوەتی پشت بەخۆیان دەبەستن، ئەو ئاژەڵەی یەکێکی دیکە دەخوات لەپێناوی مانەوەدایەو کاتێك هاوتوخمێکی یان هاوجۆرێکی ململانێی لەگەڵدا دەکات لەسەر ئەو خۆراکە ئەویش هەرلەپێناوی مانەوەدایە، بەڵام دوو ئاژەڵی هاوجۆر یەکتری ناخۆن لەپێناوی مانەوەدا گورگ گورگێکی دیکە ناکوژێت، بەڵام ئەنگێزەی شەرانگێزی لەمرۆڤدا نەچۆتە ژێر کۆنترۆڵی هیچ غەریزەیەکەوە و مرۆڤ دەتوانێت هاوتوخمە مرۆییەکەی خۆی بکوژێت، ئەوەش کە باسدەکرێت لەهەندێك ئاژەڵدا ئەگەر یەکێکیان خوێنی لێبێت ئەوانی دیکە هێرشی بۆ دەبەن لەبەرئەوەیە کە ئەو ئاژەڵە، ئاژەڵی لاواز دەخاتەوە، ئەگەر توانای ژیانی هەبێت بەرگری لەمانەوەی دەکات ئەگەر نا ئەوا بەحوکمی غەریزە دەمرێت و شیاوی مانەوە نییە. هەندێجار لەنێو مرۆڤەکانیشدا ئەوە روودەدات کە بەشێوەیەکی غەریزی بەچاوێکی نەشیاوەوە لەو کەسانە دەروانرێت کە جۆرێك لەکەموکورییان هەیە، چونکە بەحوکمی غەریزە مانەوە بۆ بەهێزترینە، هەروەها ئەو کەسانەش کە خاوەنی سیفەتی جەستەیی یان ئەقڵی ناوازەن کەسانی دەوروبەریان رێزیان لێدەگرن و کارئاسانییان بۆدەکەن تا بمێننەوە، چونکە ئەوان شیاوی مانەوەن بەپێی غەریزە، ئەمەش بەپێی غەریزە لەزۆربەی مرۆڤەکاندا هەیەو هەموو کەسێك خۆی لەبەرامبەرەکەی بەشیاوتر دادەنێت بۆ مانەوە، بێگومان ئەمە تێروانین یان حوکمدانێکی نادروستە و پێویستە هەمواربکرێت، چەندە غەریزی بێت پێویستە بالآبکرێت بەو شێوەیەی مافی مانەوە لەنێوان مرۆڤەکانداو لەکارئاسانیکردن بۆ ژیان و رێز و مافەکاندا یەکسان بن، ئەمجۆرە حوکمدانە لەژیانی رۆژانەدا زۆر دووبارە دەبێتەوە بۆنمونە لەململانێ لەسەر دەسەڵات و پۆست و پلەوپایە، ئەمانە هەڵقوڵاوی غەریزەی مانەوەن و ئەو غەریزەیەن کە مرۆڤ خۆی پێ لەهەمووان شیاوترە، ئەو کەسەی دەبێتە

سەرۆك یان بەرپرس لەسەردەم و بارودۆخێکدا ئیدی پێیوایە ئەو بەهێزترینە یان شیاوترینە بۆ ئەبەد و هەتاهەتایەو درك بەوەناکات کە دوای ئەو خەڵکی دیکە هەیەو دەتوانێت کارەکانی لەو سەرکەوتووتر بەرێت بەڕێوە و تەنیا ئەو نییە کە شیاوی مانەوەیە لەبەرئەوەی بەهێزترینە، دەشێت کەسانێکی زۆر دوای ئەو بێن و لەویش بەهێزتر و بەتواناترین و گۆڕانی گەورەش بکەن.

دواجار پێویستە ئاماژە بەو غەریزەیە بدەین لەسۆسیۆلۆژیدا کە بەپێی ئەم زانستە دوو ڕوانگە بەرامبەر بەغەریزەکان هەیە، یەکەمیان پێی وایە غەریزەکان بایەخێکی لاوەکیان هەیە لەدروستکردنی پاڵنەری ڕەفتارە کۆمەڵایەتییەکان و دەڵێن هەرچەندە لەمرۆڤدا غەریزەکان سەرەتایی بن و مۆرکێکی بایۆلۆژی بڕیارلێدراوی لەپێشینەیان هەبێت، بەڵام بەر لەهەر شتێك بەپێی گونجاندنی کۆمەڵایەتی دیاریکراون و دەڵێن مرۆڤ ئاژەڵێکە توانای بیرکردنەوەی هەیەو لەکۆمەڵگەیەکی دروستکراودا دەژی و ئەم کۆمەڵگە دروستکراوە مرۆییە ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر دەستکرد دەبێت تا ئەو جێیەی پاڵنەرە خۆڕسکەکانی مرۆڤ بەپلەیەکی گەورە بەتاڵدەکاتەوە، ئەم ڕوانگەیە بایەخێکی گەورە بەژینگە دەدەن بەتایبەتی ژینگەی سایکۆسۆسیۆلۆژی کە بەفاکتەری دروستکەر دایدەنێن لەهەڵسوکەوت یان ڕەفتاری مرۆییدا، برنارد کە بەزانایەکی سۆسیۆلۆژی ئینڤایرۆمینتالیست دادەنرێت بڕوای وایە پاڵنەرەکانی دەروبەر دیاریکەری ڕەفتاری تاکن و دانبەوەدادەنێن کە تاك هەویرێك نییە بەئارەزووی خۆت شتی لێدروست بکەیت، بەڵکو پاڵنەرەکانی دەوروبەر بەڕاستی ئەو ئاگادارکەرەوانەن کە وەڵامدانەوەکانی تاك دەوروژێنن.

بەڵام ئەوانەی کە دژی ئەم ڕوانگە یان ئەوانەن کە بڕوایان بەغەریزە هەیە لەدیاریکردنی ڕەفتارو هەڵسوکەوتی مرۆییدا و پێیانوایە مرۆڤ بوونەوەرێکی غەریزەییە، هەرچەندە لەژینگەوە بەشێکی زۆری ئەوەی وەرگرتووە کە پاڵنەرە غەریزەییەکانی بەرەو ژیانی گونجاوترو کۆمەڵایەتیتر بەرێت لەپێناوی بەدەستهێنانی پێداویستییە شارستانییەکانیدا، ماکدوجل کە نمایندەی غەریزییەکان دەکات دەڵێت: ڕەگەزە وەرگێراوەکان لەدروستکردن یان هەڵسوکەوتکردن یان ڕێکخستن لەژێر دەسەڵاتی غەریزەدا دروستدەبن، غەریزە

لای ماکدوجل پاڵنەری یەکەمەو هاندەرێکی خۆرسکە بۆ کردارو ڕەفتارو هەڵسوکەوتەکانی مرۆڤ، هەروەها پێیوایە پەیوەستبوونێکی وەرگیراو لەنێوان ئاگادارکەرەوەیەکی دیاریکراوو جووڵە غەریزەییەکاندا نییەو دانبەوەدا نانێت کە هەموو ڕەفتارێکی مرۆیی ڕاستەوخۆ غەریزە پاڵپێوەبنێت، بەڵام پێیوایە ئەو سۆزانە دەبنە پاڵنەری ڕەفتار کە لەغەریزەوە دروستبوون یان سەریانهەڵداوەو هێشتا سیفەتی هەڵچوونیی و پاڵنەرییان بۆ غەریزە هەرماوە، چونکە ڕەفتار بەکۆمەڵێك پێودانگی ئەقڵی بێخەوش پاڵنانرێت، بەڵکو بەجۆرەها خۆشەویستی و ڕق و بەرژەوەندی و ئازایەتی و کێبرکێ و خوێنگەرمی پاڵی پێوەدەنرێت کە هەریەکەیان مۆرکێکی هەڵچوونییان هەیەو لەبناغەدا لەغەریزەوە دروستبوون. لێرەوە ڕەفتاری کۆمەڵایەتی تاك لەبناغەدا پشتی نەبەستووە تەنیا بەپێودانگی ئەقڵی یان تەنیا بەغەریزە، بەڵکو پشتی بەهەردووکیان بەستووەو لەغەریزەکانیشدا لەوانەیە لەیەکێك یان زیاتر بەشداری بکات یان هەموو غەریزەکان پێکەوە بەشدارییکەن بۆنمونە لەغەریزەی پێکەوەبوون یان پێکەوەژیان کە وا لەخەڵك دەکات گروپ گروپ بژین، کاتێك پێکەوە گروپ دروستدەکەن هەموو غەریزەکانیان لەگەڵ هەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکاندا دەگونجێنن و پێکەوە بەو سۆزانە پەیوەستدەبن کە هێزی پاڵنەری سەرجەم چالاکییە کۆمەڵایەتییەکانن و لەبناغەشدا بۆ غەریزە دەگەڕێنەوە.

بەمشێوەیە ماکدوجل بڕوای وایە تاك غەریزەی دەستناکەوێت، بەڵکو لەبۆماوەوە وەریدەگرێت کە جەوهەری سەرەکی هەموو چالاکییەکانی مرۆڤەو دەڵێت میکانیزمی ئەقڵی و جوڵەیی مرۆڤ بەبێ غەریزەکان وەك کاریگەریەك وایە هێزی لێداماڵرابێت، هەرچەندە ماکدوجل پێ لەسەر ئەوە دادەگرێت کە غەریزە بۆماوەییە، بەڵام ڕۆڵی وەرگرتنیشی لەژینگەوە فەرامۆشنەکردووە و پێیوایە غەریزە قابیلی گۆڕانە لەڕێگەی شارەزایی بونەوەرەوە، بۆنمونە غەریزەی توڕەبوون یان شەڕکردن لەڕووی هەستییەوە بەئاگادارکەرەوەی دیکەوە بەستراوە بۆنمونە ڕەفتاری توڕەبوون لەمنداڵدا سەرکوتکردنی ماددی یان دەستێوەردانی ماددی لەجوڵەی منداڵدا زیاتر دەیوروژێنێت، بۆنمونە ئەو منداڵەی توڕەدەبێت تا لێی توڕەبیت زیاتر دەوروژێت، ئەگەر قسەی پێ بڵێیت یان لێی بدەیت ئەویش ڕەفتاری توڕەبوونەکەی کە غەریزییە زیاتردەبێت لەوانەیە گازبگرێت یان چنگ بهاوێژێت و شێوازی توند بەکاربێنێت بۆ زیانگەیاندن بەبەرامبەرەکەی.

بەمشێوەیە لەڕووی هەستی و جوڵەییەوە، ماکدوجل بوارێکی گەورەی بۆ وەرگرتن لەژینگەوە هێشتۆتەوە، بەڵام هەرپێیوایە جەوهەری یان کرۆکی غەریزە لەڕووی پراکتیکییەوە هەر خۆیەتی لەگەڵ هەموو وەرگرتن و شارەزاییەکیشدا ئەم کرۆکە هەڵچوونییە وادەکات کە غەریزە بەردەوام بێت. هەروەها پێیوایە سۆزو مەیل و حەزەکان کاردەکەنەسەر گۆڕانی غەریزە، غەریزەکان وەك ئەوە وان مەیلی جیاجیابن لەیەکدیی و پاشان لەڕەوتی شارەزایی تاکدا پێکەوە پەیوەست ببنەوە، زیاتر لەغەریزەیەك هەیە بەندە بەدەروونی تاکەوە لەڕێگەی ئەم پەیوەستکردنەشەوە سۆزی مرۆڤ گەشەدەکات، بۆنمونە هاووڵاتیبوون سۆزەو تەنیا غەریزە یان هەڵچوونێك نییە، چونکە مرۆڤ زیاتر لەغەریزەیەك بەوڵاتەکەیەوە دەیبەستێتەوە، کاتێك وڵات لەبارێکی مەترسیدا دەبێت غەریزەی ترس دەوروژێت، کاتێك دەوڵەتێکی دیکە دەستدرێژی دەکاتەسەر غەریزەی توڕەبوون دەوروژێت، کاتێك کێبرکێ لەگەڵ وڵاتانی دیکە دەکات غەریزەی ململانێ دەوروژێت، وڵات بۆ هاووڵاتی دەبێتەهۆی وروژاندنی زۆرێك لەهەڵچوونەکان لای ئەو کەسانەی کە خۆشیاندەوێت، بەمشێوەیە مەیلی هاووڵاتیبوون وەك دەرئەنجامی ژمارەیەك غەریزە دروستدەبێت و دەبێتە هێزێکی پاڵنەر لەنواندنی ڕەفتاردا.

دواجار وەك بیرداکو دەڵێت: مرۆڤ بەرلەهەر شتێك وەك هەربوونەوەرێکی زیندوو بەشوێن چێژو خۆشی و ئاسوودەییدا دەگەڕێت و لەوە زیاتر داواناکات کە لەئازار بەدووربێت، ئەمەش بزوێنەری سەرەکی کۆمەڵێك غەریزەیە لەهەموو ئۆرگانیزمێکی زیندوودا.

ڕیخۆڵەکوێرە دەبێتەهۆی مردن؟

تیمێکی پزیشکیی ئەمەریکی ڕونیانکردەوە کە ڕۆڵی ڕاستەقینەی ڕیخۆڵە کوێرەیان دۆزیوەتەوە کە ماوەیەکی زۆر بوو زاناکانی سەرقاڵکردبوو، بەرپرسیاری ئەو ئەندامەش- ڕیخۆڵەکوێرە- بریتییە لەدروستکردنی کۆمەڵێکی زۆر لەبەکتریا و میکرۆب کە بەسوودن بۆ گەدە!

ئەو تیمەی کە سەر بەزانکۆی دیوک-ی ئەمەریکین گەیشتونەتە ئەو بڕوایەی کە کۆتایی بەو مشتومڕە دوور و درێژە بێنن کە ماوەیەکی زۆر بوو باڵی کێشا بوو بەسەر ناوەندە پزیشکییەکاندا دەربارەی بوونی ڕیخۆڵە کوێرە تا وای لەهەندێک لەو ناوەندانە کردبوو کە وادانێن ئەو ئەندامە -ڕیخۆڵە کوێرە- ڕۆڵی نەماوە لەگەڵ پەرەسەندنی مرۆڤ و بڕین و لابردنی هیچ کاریگەریەکی خراپی نابێت.

بەپێی تۆژینەوەی ئەو تیمەی کە ئەنجامەکانی لەگۆڤاری تۆژداری تیۆریدا بڵوکراوەتەوە، ژمارەی ئەو میکرۆب و بەکتریایانەی وان لەنێو لەشی مرۆڤدا لەژمارەی خانەکانی لەشی مرۆڤ زیاترن و زۆربەی ئەو زیندەوەرانە ڕۆڵی باش دەبینن لەلەشدا وەك هەرسکردنی خواردن، هەروەها هەر لەتۆژینەوەکەدا هاتووە کە هەندێك نەخۆشی دیاریکراوی وەك کولێرا و سکچوونی توند دەبنەهۆی لەناوبردنی ئەو میکرۆب و بەکتریایانە لەڕیخۆڵەکاندا.

لێرەوە ڕۆڵ و بایەخی ڕیخۆڵە کوێرە دەردەکەوێت کە ئەویش بەرهەمهێنانەوە و پاراستنی ئەو میکرۆب و بەکتریایانەیە، بەڵگەش بۆ ڕاستی ئەو تۆژینەوەیە شوێنی ڕیخۆڵە کوێرەیە کە دەکەوێتە لای ڕاستی بەشی خوارەوەی ڕیخۆڵە ئەستوورە.

تۆژینەوەکە ئەوەش دەردەخات کە لەسەرەتای ژیانی مرۆڤ لەسەر زەوی ئەو ڕیخۆڵە کوێرەیە ڕۆڵی زۆر گرنگی هەبووە، چونکە ئەوکاتە مرۆڤەکان تاك یان لەگروپی کەم کەمدا دەژیان، بەڵام لەدوای ئەوە بەماوەیەکی زۆر کە ژمارە و کۆمەڵەکانی مرۆڤ زۆر زیادیان کرد ئیدی پێویست بەو ئەندامە کەمبووەوە، چونکە مرۆڤ دەتوانێت ئەو میکرۆب و بەکتریانە لەمرۆڤەکانی دەور و پشتیەوە وەربگرێت!

توێژینەوەکە ئاماژە بەوەش دەدات کە ئەو دۆزینەوە نابێتەهۆی ڕێگرتن لەلابردنی لەکاتی هەوکردنیدا، چونکە نزیکەی 300 تا 400 کەس بەو هەوکردنە دەمرن، چونکە زانراوە کە ڕیخۆڵە کوێرە ئەندامێکی زۆر هەستیارە بۆ هەوکردن و هەندێجار دەبێتەهۆی مردنی خاوەنەکەی و هەر لەساڵی 2005 دا 321 هەزار کەس لەئەمەریکا بەهۆی هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرەوە گەیەندراونەتە نەخۆشخانە!

وەرگێڕانی: جوان محەمەد

سەرچاوە:

CNN,WWW.OLOM.INFO

سەرچاوەکان

1. الموجز في التحليل النفسي، سيجموند فرويد.

2. مافوق مبدأ الذة، سيجموند فرويد،ت: اسحاق رمزي.

3. الطوطم والحرام، سيجموند فرويد، ت: جورج طرابيشي.

4. كلام أو الموت: مصطفي صفوت، ت: مصطفي حجازي. بيروت،2008.

5. انتصارات التحليل النفسي، بيرداكو، ت: وجيه أسعد . دمشق 2004 ط1.

6. ميلاني كلاين، روبرت هنشل واخرون، ت: حمدي جابري.

7. العنف والعدوانية في التحليل النفسي، د. علي أسعد ،دمشق 2008.

8. التحليل النفسي و التحليل الفلسفي العلاجي، د.عادل عوض، اسكندرية، مصر 2004.

9. السوسيوجيا والتحليل النفسي، روجية باست، ت: وجيه العيني، بيروت.

10. اسس التعامل والاخلاق، جون باينس، ت: أحمد رمو.

11. مدارس علم النفس المتعاصرة، روبرت ودورث، ت: د. كمال دسوقي، بيروت.

12. www.annabaa.0rg

13. ar.wikipedia.org/wiki/

14. ar.trdekey.com

15. www.syrianmeds.net

16. arb3.maktoob.com/vb/arb162795

17. www.alitthad.com

تسونامی چۆن ڕوودەدات؟

د. عادل نەجیب

لەبیست و شەشی کانوونی یەکەمی ساڵی 2004دا بومەلەرزەیەکی بەهێز لەبەرامبەر ژێر ئاوی کەنارەکانی دوورگەی سومەترەی ئەندوسیادا روویدا کە پلەی بومەلەرزەکە بەپێی پێوەری ریختەر 9پلە بوو، لەساڵی -1964وە ئەو رووداوە بەگەورەترین بومەلەرزە دادەنرێت و بەدوای ئەویشداو لەماوەی چەند رۆژێکدا لەرینەوەی زەوی بەگوری 5 پلە بەپێوەری رێختەر روویدا، بەڵام بەهۆی کاریگەری ئەو بومەلەرزە وێرانکەرەوە رووداوەکەی تسونامی دروستبوو کە ژمارەی قوربانییەکانی گەیشتە 220 هەزار کەس و چەندین ناوچەی وێرانکردو ئەو وێرانکارییەی کەهێنایە ئاراوە لەهەر تسونامییەکی دیکە لەمێژوودا کاریگەرتر بوو، بەڵام لەرووی زانستییەوە ئەوەی کە روویدا هاوسەنگییەك بوو لەپلەبەندیی بنەرەتی نموونەیی بۆ دیاردەی تسونامی.

کەواتە چی دەبێتە هۆی رووداني دیاردەیەکی لەو شێوەیە و ئەو کاریگەرییە فیزیاییانە چین کە دەیسورێنێت؟

کاریگەریی رووداوەکەی تسونامی چیەو زاناکان چی دەکەن بۆ چاودێریکردنی دیاردەی تسونامی و پێشبینیکردنی رووداني بۆئەوەی بەر لەوێرانکارییەکانی بگیرێت، وەك چۆن لەکۆتایی ساڵی 2004دا روویداو زیانێکی گەورەی لێکەوتەوە؟

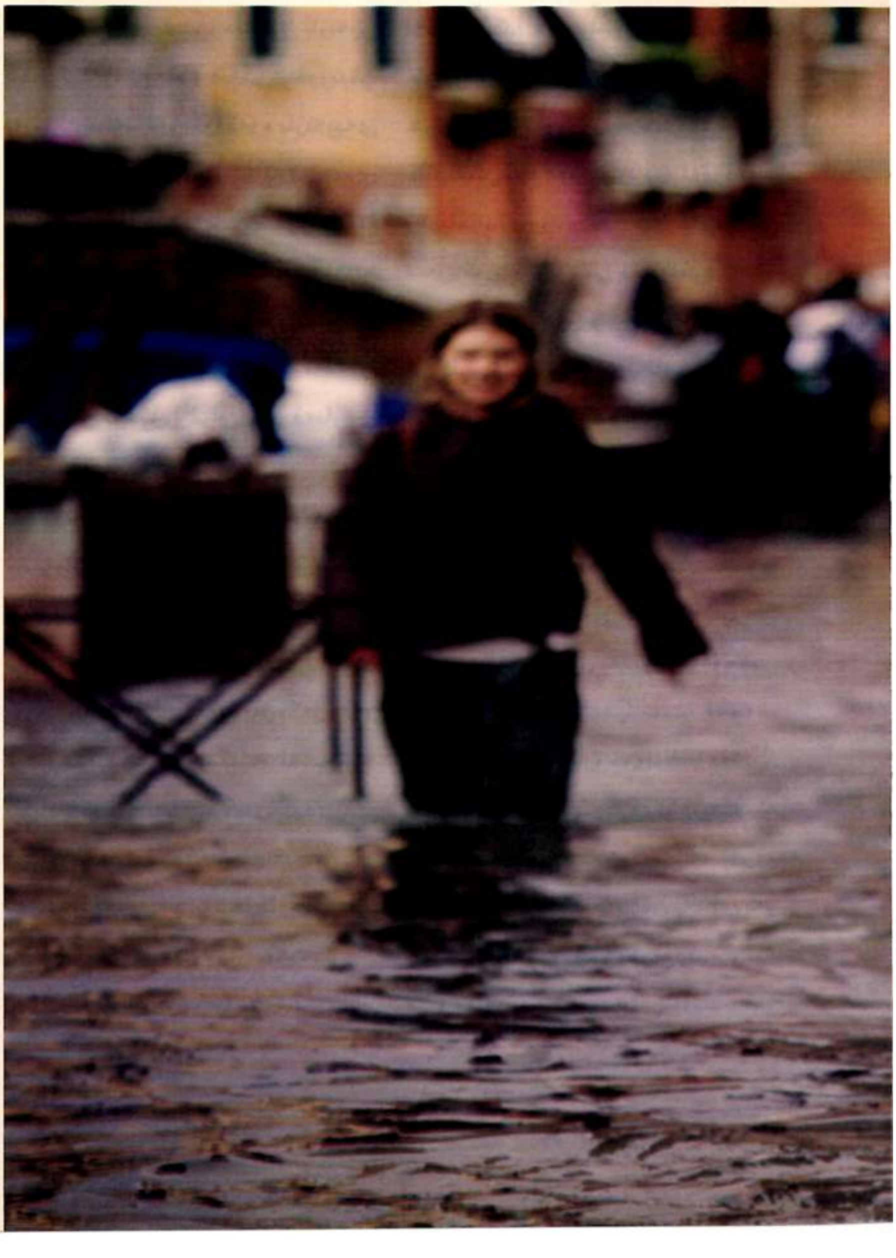
پلەبەندیی شەپۆلەکان

□ پێکهاتەی شەپۆلەکان: لەبنەڕەتدا وشەی تسونامی لەزمانی ژاپۆنیدا هاتووە، وشەی تسو بەمانای بەندەر یاخود کەنار دێت، وشەی نامی- ش بەمانای شەپۆل دێت، تسونامی-ش کۆمەڵێك شەپۆلە لەزەریادا کەدرێژییەکەی دەگاتە سەدان کیلۆمەترو بەرزییەکەشی دەگاتە 10.5مەتر، ئەو دیوارە ئاویانە بەخێراییەکی زۆر دەجوڵێن بەشێوەیەك خێراییەکەیان لەخێرایی فرۆکەی فیشکەدار زیاترە، ئەو تسونامییەی کە لە26ی کانوونی یەکەمدا روویدا بەخێرایی 480 کیلۆمەتر بوو لەسەعاتێکدا، بەدرێژایی ئەو کەناردەریایانەی کەتسونامی دەیانگرێتەوە ئەو دیوارە ئاویانە دەتوانن وێرانکارییەکی بێوێنە بهێننە ئاراوە.

بۆئەوەی بتوانین لەتسونامی تێبگەین پێویستە لەسەر زیاتر لەشەپۆلەکان بگەین، شەپۆل لەترۆپك پێکدێت کە بەرزترین خاڵی شەپۆلە، هەروەها لەبنکە کەنزمترین خاڵی شەپۆلەو دەشتوانین شەپۆلەکان بەدوو شێوە بپێوین:

□ بەرزیی شەپۆل: بریتییە لەماوەی نێوان بنکەش شەپۆلەکەو ترۆپکەکەیدا.

□ درێژی شەپۆل: بریتییە



لەئاسۆیی نێوان دوو ترۆپکی شەپۆلی یەك لەدواییەك.

شەپۆلە یەك لەدوای یەکەکانیش بەپێی ئەو کاتە دەپێورێت کەدوو شەپۆلی بەدوای یەکداهاتوودا دەیخایەنێت بۆ پەڕینەوەی هەمان خاڵ ئەمەش بەکاتی شەپۆلەکان ناودەبرێت، شەپۆلەکانی تسونامی و شەپۆلەکانی دیکەش هەمان شێوەو پێکهاتەیان هەیەو بەهەمان شێوەش دەپێورێن، بەڵام چەندین جیاوازیی لەنێوان ئەم دوو جۆرەدا هەیە.

جیاوازیی لەنێوان تەوژمی ئاسایی و شەپۆلی تسونامی

خێرایی ئەو شەپۆلەی کە هۆکارەکەی بای ئاساییە 8-11 کیلۆمەترە لەسەعاتێکدا، بەڵام خێرایی شەپۆلی تسونامی 800-1000 کیلۆمەترە لەسەعاتێکدا.

کاتی پێویست بۆ دوو شەپۆلی یەك لەدواییەك بۆ گەیشتن بەهەمان خاڵ، کاتی گەیشتنی شەپۆلە ئاساییەکە بریتییە لە20-5 چرکە، لەکاتێکدا کاتی پێویست بۆ دوو شەپۆلی یەك لەدواییەك بۆ گەیشتن بەهەمان خاڵ، کاتی گەیشتنی شەپۆلی تسونامی 10 دقیقە بۆ دوو سەعاتە.

درێژی ئەو شەپۆلەی هۆکارەکەی با- ی ئاساییە 200-100 مەترە، بەڵام درێژی ئەو شەپۆلی تسونامی 500-100 مەترە.

جیاوازییە بنەرەتییەکان لەنێوان ئەو شەپۆلە ئاساییانەی کە لەلایەن باوە دێنە ئاراوەو شەپۆلەکانی تسونامی بریتین لەقەبارەی شەپۆلەکەو خێراییەکەی و سەرچاوەکەی، ئەمەی خوارەوەش ئەو سەرچاوانەیە کە شەپۆلە ئاساییەکان پێکدەهێنن:

شەپۆلی زەریاکان بەهۆی چەند کاریگەرییەکەوە پێکدێن و دروستدەبن، لەوانە، هێزی کێشکردنی زەوی و جوڵانەوەی زەوی لەژێر ئاوەکان و پەستانی ئاسمانی، بەڵام گەورەترین سەرچاوە بۆ شەپۆلەکان بریتییە لە - با، چونکە کاتێك – با- بەسەر ئاوە هێمنەکاندا تێدەپەڕێت چەند گەردێکی با گەردی ئاو لەگەڵ خۆیدا دەبات بەسەر دەریاکەدا، ئەم لێخشاندنەش لەنێوان باو ئاودا چەند شەپۆلێك دروستدەکات کەپێی دەوترێت شەپۆلە موینییەکان ئەو شەپۆلانەش بەشێوەیەکی بازنەیی دەجوڵێنەوە، بەشێوەیەکی ستوونیش لەژێر ئاوەکەدا ئەو جوڵانەوە بازنەییەی ئاوەکە بەردەوام دەبێت، بەڵام هێزی ئەو جوڵانەوەیە لەئاوە قووڵەکاندا کەمدەبێتەوە یاخود نامێنێت، کاتێکیش شەپۆلەکە دەڕوات چەند گەردێکی دیکە لێکۆدەبنەوە ئەمەش دەبێتە بەهێزی فراوانی قەبارەی شەپۆلەکە.

گرنگترین خاڵ کەپێویستە سەبارەت بەشەپۆلەکان بیزانین بریتییە لەوەی کە شەپۆلەکان نوێنەرایەتی جوڵانی ئاو ناکەن، بەڵکو ئەوە وزەیە کە لەرێگەی ئاوەکەوە ئەو شەپۆلانە دروستدەکات، لەشەپۆلە ئاساییەکانیشدا- با سەرچاوەی ئەو وزەیەیە، هەربۆیە قەبارەو خێرایی ئەو شەپۆلانەی کە - با- هۆکارەکەیەتی پشت بەهێزی - با- دەبەستێت.

دروستبوونی تسونامی

یەکێك لەهۆکارە سەرەکییەکانی تسونامی ئەو زەمین لەرزە بەهێزە بوو کە لەژێر ئاوەکەدا دروستبوو، بۆئەوەی لەزەمین لەرزەی ژێر ئاوەکان تێبگەین، سەرەتا پێویستە لەسەرمان کەمێك لەزانستی پێکهاتەی بەرد بزانین، لەرووی زانستیشەوە توێکڵی زەوی لەچەند زنجیرەیەکی گەورەی چینەکانی بەرد پێکهاتووەو ئەم چینانەشن کە کیشوەرەکان و قووڵایی دەریاو زەریاکان پێکدێنن، بەڵام چینەکانی دیکەی زەوی چەند چینێکی لینج و گەرمن.

توێکڵی زەوی بەشێوەیەکی بەردەوام بەخێرایی 52.05 سانتیمەتر لەساڵێکدا دەجوڵێن، لەوانەشە ئەو جوڵەیە ببێتە هۆی زەمین لەرزەو خوڵقاندنی بورکانە ئاگرینەکان، کاتێکیش ئەم دوو دیاردەیە لەقووڵایی زەریاکاندا روودەدات سەرچاوەیەکی سەرەکین بۆ روودانی تسونامی.

کاتێکیش دوو چین لەچینەکانی توێکڵی زەوی لەناوچەیەکی دیاریکراودا لەیەکتری دەخشێن، چینە قورسەکە دەچێتە ژێر چینە سووکەکەوە، کاتێکیش ئەمە لەژێر ئاوەکاندا روودەدات ئەوا کاریگەرییەکی بەهێز لەسەر شێوەی چەند چاڵێکی قووڵ بەدرێژایی قووڵایی زەریاکان بەجێدەهێڵێت، لەچەند حاڵەتێکی دیکەی رۆچوونیشدا بەشێك لەچینەکانی ژێرەوەی زەریاکە کە بەچینە سووکەکانەوە بەندە بەرەو سەرەوە دەجوڵێت ئەمەش بەهۆی ئەو چینەی کەدێتە خوارەوەو لێرەشەوەیە کەبومەلەرزەکە دروست دەبێت، ئەو

خاڵەش دەبێتە سەنتەری بومەلەرزەکە لەسەرەتای ڕوودانی لێکترازانەکەوە کاتێك بەردەکان دەشکێن و یەکەم شەپۆلی بومەلەرزەکە ڕوودەدات.

کاتێك لەناکاو ئەو چینە بەردە بەرەو سەرەوە دەڕوات چەندین تۆن پارچە بەرد، بەهێزێکی زۆر بەرەو سەرەوەی ئاوەکە دەبات و ئەو هێزەش ئاوەکە لەئاستی ئاسایی خۆی بەرزدەکاتەوەو بەمشێوەیەش تسونامی دروستدەبێت، کاتێکیش ئاوەکە بەرەو سەرەوە بەرزدەبێتەوە هێزی ڕاکێشانی زەویش کاری خۆی دەکات و ئەو هێزە بەشێوەیەکی ستوونی کاریگەریی لەسەر ئاوەکە دروستدەکات و تسونامیش خێراییەکی زۆر لەو هێزە وەردەگرێت کە ئەو تێکچوونەی چینەکانی ژێرەوەی زەوی دروستیدەکات.

بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ توانای تسونامی کاریگەریی خێرایی قووڵایی ئاوەکەی دەکەوێتە سەر، بەو شێوەیەش تسونامی لەئاوە قوڵەکانەوە هێزی زیاتر دەستدەکەوێت و بەپێچەوانەشەوە لەسەر ئاستی دەرەوەی ئاوەکە خێراییەکەی کەمتر دەبێت - بەپێچەوانەی شەپۆلە ئاسانەکانەوە- واتە ئەو هێزەی کەپاڵ بەتسونامییەوە دەنێت لەناو قوڵایی ئاوەکانەوە دەبێت نەك لەسەر ئاستی سەرەوەی ئاوەکە، بەهۆیەشەوە کاتێك تسونامی لەئاوە قوڵەکانەوە بەخێرایی سەدان کیلۆمەتر دەڕوات لەسەعاتێکدا ئەوا بەهیچ شێوەیەك لەسەر ئاستی سەرەوەی ئاوەکە ئەو گۆڕانکارییە بەدی ناکرێت.

گەیشتن بەوشکانییەکان

کاتێك تسونامی دەگاتە وشکانیی و کەنارەکان بەشێوەیەکی زۆر بەهێزی خێرا ڕوودەدات بەهۆی ئەو پەستانەی کە لەئاوەکەوە دروست دەبێت ئەمەش دەبێتە هۆی ڕوودانی شەپۆلەکانی تسونامی، سەرباری ئەوەش کاتێك خێرایی تسونامی بەرەو نەمان دەڕوات شەپۆلەکان بەشێوەیەکی گەورە بەرزدەبنەوە، چونکە هێزی وزە پەستێنراوەکە ئاوەکە بەرەو سەرەوە دەبات بەوشێوەیەش کاتێك تسونامی ڕوو لەوشکانیەکان دەکات خێراییەکەی نزیکەی 50 کیلۆمەتر لەسەعاتێکدا کەمدەبێتەوە لەوانەشە بەرزی شەپۆلەکانی بگاتە 30 مەتر لەسەروو ئاستی دەریاوە، کاتێکیش شەپۆلەکان بەرزدەبنەوە بەشێوەیەکی گەورە درێژییەکەیان کەمتردەبێتەوە.

کاتێك ڕوودانی تسونامی نزیك دەبێتەوە ئەو کەسەی لەسەر کەنارەکانە تێبینی بەرزی و نزمی ئاستی ئاوەکە دەکات، لەهەندێك کاتیشدا شەپۆلی ئاوی کەنار دەریاکان دیارنامێنن ئەویش پێش ڕوودانی یەکەم شەپۆلی تسونامی، زۆربەی جاریش تسونامیی بەشێوەی زنجیرەیەکی یەك لەدوای یەکی شەپۆلەکاندا خۆی دەنوێنێت نەك لەشێوەی یەك شەپۆلی بەهێز.

لەلایەکی دیکەشەوە کەنار دەریاکان ڕووبەڕووی شەپۆلی ستوونی و بەهێز دەبێتەوەو بەدوای ئەوەشدا بەشێوەیەکی گەورە چەند شەپۆلێکی خێراو وێرانکەر ڕوودەدات لەوانەشە پێش شەپۆلی یەکەمی تسونامی پاش 5-90 دەقیقە شەپۆلە وێرانکەرەکانی دیکە ڕووبدات.

جۆرەکانی تسونامی

تسونامی دەکرێت بەدوو بەشەوە: تسونامی دوورو تسونامی ناوخۆیی. جیاوازی ئەو دوو جۆرەی تسونامی پەیوەندی بەو کاتەوە هەیە کە دیاردەی تسونامی دەگاتە وشکانییەکان، بەوشێوەیە تسونامی دوور لەنزیکەی 1000 کیلۆمەترەوە لەسەرچاوەکەوە ڕوودەدات پێش ئەوەی بگاتە وشکانییەکان، زۆربەی جاریش ئەوجۆرە لەتسونامی لەزەریای هێمندا ڕوودەدات و دەتوانێت لەماوەی کەمتر لەڕۆژێکدا بگاتە وشکانییەکان، لەبەرئەوەی ئەو جۆرەش ئەو هەموو دوورییە دەبڕێت لەزەریاکاندا ئەوا پسپۆڕانی ئەو بوارە دەتوانن پێشبینی ڕوودانی بکەن، ئەمەش دەبێتە مایەی ئەوەی کەکارێکی ئاسان بێت خەڵکی لێ ئاگاداربکەنەوە.

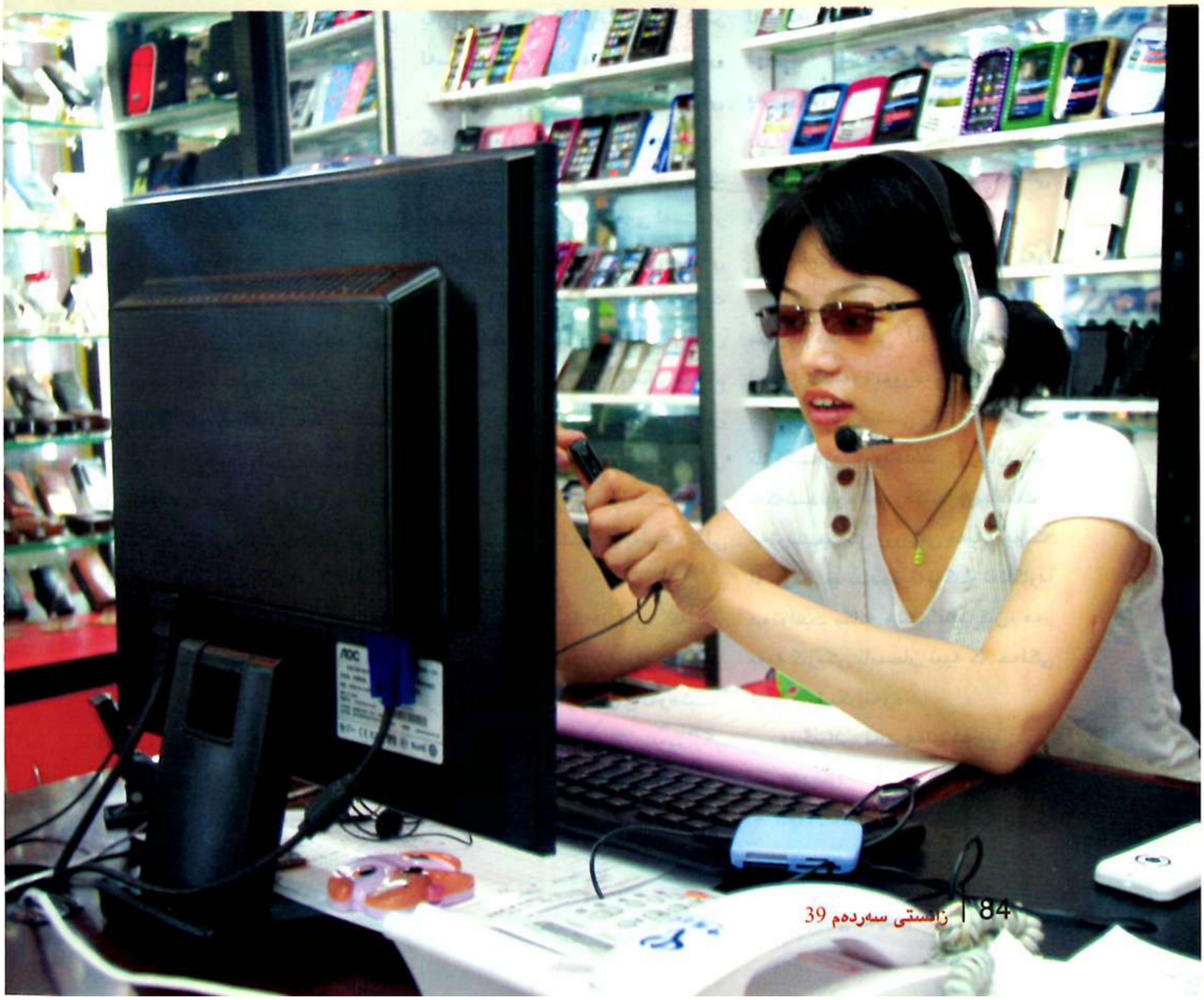
بەڵام تسونامی ناوخۆیی ئەوا بەرەو ڕووی کەنارەکان دەڕوات سەرچاوەکەشی 100 کیلۆمەتر لەکەنارەکانەوە دوورە، ئەم شێوەیەش بەهۆی ڕۆچوونی زەویەکانی ژێر ئاوەکەوە ڕوودەدات زۆرجاریش لەکەنداوو بەندەرەکاندا ڕوودەدات و مەترسییەکی زۆریشی هەیە، چونکە لەماوەی چەند دەقیقەیەکداو لەناکاودا دەتوانێت بگاتە وشکانییەکان، هەر بۆیە کارێکی ئاسان نییە کە خەڵکی لێ ئاگاداربکرێتەوە.

وەرگێڕانی: ئاری عەلی غەریب

سەرچاوە:

http://forum.iraqchurch.com

لەبەردەم کۆمپیوتەردا
ئازاری شان و مل دروستدەبێت



سکرتێرو کارمەندانی نوسینگەکان زۆرجار دووچاری سەرئێشەو ئازاری مل و ئازاری پشتی هەردوو شان و مەچەك و پەنجەکانی دەست و ئازاری خوارەوەی پشت دەبن، دروستبوونی ئەم کێشە تەندروستیانە بۆ چەندەها هۆکار دەگەڕێتەوە وەك کارکردنی ناو نوسینگەو بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بەبەردەوامی و بەبی پشودان، نزمی ئاستی شاشەی کۆمپیوتەرەکە، بەرزی ئاستی کیبۆردەکە، شێوازی دانیشتن و پاڵدانەوەی بڕبڕەی پشت بەسەر کورسیەکەدا، جۆری ئەو کورسییەی کە بۆ کارکردن لەسەری دادەنیشین وێڕای پشتبەستنی تەواو بەلاپتۆپ.

زۆرجار لەو جۆرە حاڵەتانەدا ماسولکەکانی پشتمل و پشت هەردووشان لەکاتی دەستلێداندا ئازاریان دەبێت کە خۆت دەتوانیت بەپەستانی دەستت شوێنی ئازارەکە دیاریبکەیت.

ئازارەکان لەوێوە بەرەو ماسولکەکانی دەوروپشتی بڕبڕەی پشت و بەرەو دەفەی شان ومل و خوارسەر دەڕۆنو پاشان سەرئێشەو سەرقورسی هەستیپێدەکرێت، لەم جۆرە حاڵەتاندا ئەگەر مرۆڤ بەردەوام بێت لەسەر کارەکەی دەبێتە ئازارێکی بەردەوام، ئەگەر بەزوویی چارەسەر نەکرێت یان کەسەکە دوورنەکەوێتەوە لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی ئەو ئازارە، ئەوا لەوانەیە نیشانەی لابەلایی لەمرۆڤەکەدا دەربکەوێت وەك نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان و هەرس و نەخۆشی دیکەیش.

پێویستە ئەو کەسە سەردانی پزیشك بکات بۆ پشکنین و دوورکەوتنەوە لەو جۆرە نەخۆشییانە.

بۆچی هەندێك لەو فەرمانبەرانەی لەنووسینگەکاندا کاردەکەن تووشی نیشانەکانی شەکەتبوونی بەردەوامدەبن یان پێیدەوترێت کۆنیشانەی ریشاڵی ماسولکەیی خاڵەئازاراوییەکان، بەڵام تووشی کەسانی دیکە نابێت. بۆچی ئەم نیشانانە پەیوەندی بەکارێکی دیاریکراوەوە هەیە، لەکاتێکدا هەمان ئەوبارە پێشتر ئەونیشانانەی نەبووە؟ ئایا کارکردن لەنوسینگەو کۆمپیوتەر تەنیا هۆکارە بۆ ئەو نیشانانە یان هۆکاری دیکەی لەپشتەوەیە؟

شەکەتبوونی بیروهۆش و دەروون، نەگونجانی کۆمەڵایەتی یان سۆزداری یان پیشەیی، دڵەڕاوکی یان خەمۆکی بەردەوام، کاری بەردەوام، کێشەی سەختی دارایی، گیروگرفتە پیشەیی یان خێزانییەکان و خواستی لەرادەبەدەر، کەڵەکەبوونی کاریگەریی ئەمانە بۆسەر جەستە دەشێت ببینەهۆی تووشبوون بەشەکەتبوونی بەردەوام یان هەستکردن بەئازار لەمل و پشتدا.

هەروەها وشکبوونەوە یان کەمبونەوەی لینجی نێوان بڕبڕەکان، لەگەڵ گەورەبوونی تەمەندا دیاردەیەکی سروشتییە کە لەناسکیی مل کەمدەکەنەوە، هەرچەندە ئەمانە خۆیان نابنەهۆی نیشانەی نەخۆشی، بەڵام لەکاتێکدا نیشانەکانی شەکەتی بەردەوام دەردەکەوێت کە مل زۆر ماندووبێت و زیاد لەوەزەی لینجیەکان یان شانە نەرمەکان کاری کردبێت، وێڕای شێوازی دانیشتنی هەڵەونەبوونی بەژنرێکی و ئەنجامنەدانی مەشقی وەرزشی و کاری نوسینگەو بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بەبەردەوامی.

ئەوکاتەی تاك بەسەری دەبات لەبەکارهێنانی کۆمپیوتەردا لەزیادبووندایە، لەوانەیە بگاتە چوار یان پێنج سەعات بەبەردەوامی لەڕۆژێکدا و بەپێوە وەستان یان پشوودان، بۆ پارێزگاریکردن لەدروستی شان و مل و پشت، دوای هەر 30-20 دەقیقە کارکردن بۆماوی یەك دەقیقە بوەستە، وەك کەمترین کات لەماوەی کارکردندا بەردەوامبە و هەوڵبدە مەشقەکانی پیادەڕۆشتن لەناو نوسینگەدا چەندبارە بکەرەوە، 4 جار لەکاتی هەموو پشودانێك لەکاتی کاری کۆمپیوتەردا، بەلایەنی کەمەوە 5 جار لەکاتی دەوامدا. پاشان رەچاوی جۆری ئەو کورسییە بکە کە لەنوسینگە یان لەکاتی بەکارهێنانی کۆمپیوتەردا لەسەری دادەنیشیت، کورسییەك بەکاربهێنە کە پشت و راگری هەبێت لەسێ گۆشەوە کۆنترۆڵ بکرێت، بەکاربێت بۆ نووسین و کۆبوونەوەکان، با پاڵپشتەکەی گونجاو بێت بۆ پشودان و خوێندنەوە و هەروەها واباشترە کە پێشەوەی بۆ کارکردن لەسەر کۆمپیوتەر بشێت. کاتێك کاردەکەیت لەسەر کۆمپیوتەرەکەت با کورسییەکەت بەپێشدا بکەوێت، پارێزگاری ئاستی بەرزی کلۆکت بکە کە کەمێك لەئاستی ئەژنۆت بەرزتربێت و پاڵپشتی

کورسییەکە لکابێت بەپشتەوە.

لەگرنگترینی هۆکارەکانی ئازار و هەوکردنی ژێیەکانی دەست و جومگە و ئانیشـک ئەوەیە کە باری جومگە نوشتابێتەوە بۆ سەرەوە یان بۆ خوارەوە یان بۆ لایەك لەکاتی کارکردن لەسەر کیبۆرد، باری دروست بەو شێوەیەیە باڵ و مەچەك و پەنجەکان ئاستێکی ڕێکیان هەبێت بەبێ نوشتانەوە ئەویش بۆ کەمکردنەوەی چوونەوەیەکی بەردەوامی ژێیە ماسولکەییەکان.

هەروەها بەکارهێنانی پشتی بۆ مەچەك لەپاڵ کیبۆردا بۆ پارێزگاریکردنی مەچەك لەشێوەیەکی ڕێکدا لەگەڵ کیبۆردەکەدا بەکارێکی پێویست دادەنرێت.

شێوازی دانیشتن و وەستاندن

لەگەڵ درێژی ماوەی کارکردن لەسەر کۆمپیوتەر، شێوەی دانیشتن وردەوردە دەگۆڕێت بۆ شێوەیەکی هەڵە بۆنموونە دانیشتنێك کە دووربێت لەپاڵپشتی کورسیەکە لەناوەڕاستدا و خاوبوونەوە لەسەر کورسی کە دەبێتە هۆی چەمانەوەی بڕبڕەی پشت و هاتنە پێشەوەی سەر، دانیشتن لەسەر لایەکی کورسی کە دەبێتە هۆی ڕەقبوونی بڕبڕەی پشت وشەکەتبوونی ماسولکەکان، دۆخی ڕاستی دانیشتن پێویستە بەمشێوەیە بێت، هەمیشە لەناوەڕاستی کورسیەکەدا دانیشە و پشتت بەتەواوی بنوسێنە بەپاڵپشتی کورسیەکەوە، هەروەها دورکەوەرەوە لەدانیشتن لەنیوە یان قەراغی کورسیەکە، پاڵپشتێك بۆ پشتت دانێ لەناوەڕاستی پشتی کورسیەکەدا نەك لەبەشی خوارەوە، هەمیشە پاڵپشتەکە لەشوێنی دروستی خۆیدا دابنێ.

هەروەها دانانی کیبۆرد لەئاستێکی بەرزدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی هەردوو شان و ئانیشك بۆ سەرەوە، مانەوە بەمشێوەیە دەبێتە هۆی شەکەتبوونی ماسولکە جێگیرەکان و نیشانەکانی شەکەتبوونی بەردەوام.

بەرزترین ئاست بۆ ئاستی کیبۆرد پێویستە بەوشێوەیە بێت کە بەرزیی لێوارەکانی ئانیشك لەبارێکی پشوداندا بێت بەتەنیشت باسکەوە، بەڵام نزمترین ئاست، بەرزبوونەوەی سەرەوەی ڕانە لەئاستی دانیشتندا.

هەروەها پێویستە هەردوو شان و باسك و ئانیشکت بەتەواوی خاوبکەیتەوە بەتەنیشت مێزەکەوە لەکاتی کارکردن لەسەر کیبۆرد، ڕەچاوی ئەوە بکە هەردوو شانت و ئانیشکت مەبە بۆ سەرەوە، با مێزەکەت شوێنی کیبۆردەکەی چەکمەجەیی بێت و بەرز و نزمبکرێت.

بەرزی ئاستی شاشەی کۆمپیوتەرەکەت با لای سەرەوەی شاشە لەگەڵ باری دانیشتندا ڕێکبێت، بەرزترین بەرزی لەئاستی بینیندا بێت، نزمترین بەرزی نزیکەی دوو ئینچ لەژێر ئاستی بینینەوە، چونکە نزمیی ئاستی شاشە کۆمەڵێك کاریگەری دروستدەکات وەك چەمانەوەی مل و مەچەك بۆ پێشەوە و دڵەڕاوکێ و شەکەتیی ماسولکەیی لەپشت مل و شانەوە و دەرکەوتنی نیشانەکانی شەکەتبوونی بەردەوام و ئازاری مل و ڕەقبوونی ماسولکەکان.

بۆ دورکەوتنەوە لەکاریگەریی بەرزی و نزمی شاشە وا باشە شاشەکە بەوشێوەیە دابنرێت کە پێشتر باسمانکرد، پاشان باری کورسیەکە چاکبکە تا بگونجێت لەگەڵ بەرزی شاشەکەدا و ئاستی بینینی تۆ، ئەو گیرەیە بەکار بهێنە کە پەڕەکانت بۆ هەڵدەواسێت لەتەنیشت شاشەکەوە لەکاتی نوسین لەسەر کۆمپیوتەرەکە دادەنرێت.

لاپتۆپ مەترسیدارە

پشت بەستنی تەواو بەلاپتۆپ هۆکارێکی مەترسیداری سەرەکیە

بۆ شـــەکەتبوونی بەردەوام، چونکە بەرزی ئاســـتی کیبـــۆرد دەبێتەهۆی بەرزبوونـــەوەی هەردوو شـــان و باڵ و دەســـت. نزمی ئاســـتی شاشەش دەبێتە هـــۆی چەمانەوەی ســـەر و مل بـــۆ پێشـــەوە ئـــەوەش بەهۆی کۆنترۆڵنەکردنی ئاســـتی کیبۆرد یان شاشە بەجیا و بەکارهێنانی بەردەوام لەماڵەوە یان لەســـەرکار یان لەکاتی گەشتدا.

لاپتۆپ وەك ئامێرێکی ســـەرەکی بەکارمەهێنـــە، تەنیـــا لەکاتـــی گواســـتنەوە یـــان گەشـــتدا نەبێت، لاپتۆپەکەت پەیوەست بکە بەکیبۆرد یان شاشـــەیەکی دیکەوە، کاتێك کە بۆ ماوەیەکی درێژ کاری پێدەکەیت، ماوە ماوە کەمێك پشوو بەخۆت بدە، هەروەها واباشـــە لەلای پســـپۆڕێکی چارەسەری سروشتی پرسیار بکەیت ســـەبارەت بەڕێگاکانی پشـــودان و وەرزشـــی جەســـتەیی گونجـــاو بۆ حاڵەتەکەت. داوای هاوکاریی پیشەیی یان پزیشـــکی بکە بۆ زانینی ڕێگای تەندروســـت، بـــۆ کەمکردنـــەوەی دڵەڕاوکـــێ و ناجێگـــیری دەروونی. پاشـــان خۆت ڕابهێنـــە و واقیعیانە بەرەنگاری خواست و ئاستەنگەکانی رۆژانە و فشـــاری کارکردن و کێشەو پەیوەندیت بەهاوکارانتەوە، ببیتەوە.

هەرکاتێك فرســـەتت بۆ ڕەخسا، دەســـت لەکارکردن هەڵگرە و چەند هەنگاوێك بـــڕۆ بەڕێـــوە، قاوەکەت ئامادەبکـــە و دۆســـیەو فایلەکانـــت ئامادەبکە بۆئەوەی زاڵببیت بەســـەر دانیشتنی درێژخایەندا.

تـــۆ پێویســـتیت بەهەندێك کات

هەیە بۆ هەستکردن بەباشبوون دوای ڕێکبوونەوە و ئەنجامدانی چەند مەشقێك و چەند نەریتێکی دروست لەنوسینگەکەتدا، ئەمانە بەبەردەوامی ئەنجامبدە تا کاریگەریی هەبێت، بوەستە و داوای راوێژی پزیشکی بکە لەکاتی هەستکردن بەشەکەتیی بەردەوام یان گۆرانی بۆ ئازار یان دەرکەوتنی هەر نیشانەیەکی دیکە.

مەشقە گشتیەکان

بەشێوەیەك دابنیشە بەژن و قەدت ڕێك بێت، بەتەواوی چەناگەت راکێشەوە بۆ ناوەوە، بەو شێوەیە بمێنەرەوە بۆماوەی 3-5 چرکە پاشان پشوو بەچەناگەت بدە، ئەم مەشقە پێنج جار دووبارە بکەرەوە.

لەباری دانیشتندا و قەدت بەرێکی، هەردوو شانت بجولێنە بەشێوەی بازنەیی لەگەڵ بیرچرکردنەوە بۆ گەرانەوە بۆ دواوە، پێنج جار دووبارەی بکەرەوە مەچەك و پەنجەت توند بکە و بۆ سەرەوە و بۆ خوارەوە و بۆ ئەملاولا ماوە ماوە بجولێنە.

لانی کەم نیو سەعات مەشقە جەستەییە سادەکان ئەنجامبدە وەك پیادەڕۆشتن و خێرایی جێگیر و مەلەوانی بۆ پارێزگاریکردنی لەشجوانی و کەمکردنەوەی بارگرژی بیروهۆش، لەگەڵ پشوودان لەماڵەوە دوای کارکردنی ناو نوسینگە و فەرمانگە.

کاری بەردەوام و شەکەتبوونی بەردەوام یەکێکە لەو هۆکارانەی کە دەبنەهۆی ئازاری مل ودوای رۆژێك لەکارکردنی ناو ماڵ یان نوسینگە و ماندووبوونی مل کاری خاوبوونەوە بۆ کەمکردنەوەی بارگرژی ماسولکەکانی مل بەمشێوەیە ئەنجامبدە:

1. دانیشە لەسەر دۆشەك یان فەرشێك و هەردوو قاچت کەمێك بکەرەوە، پشتیەکی قەبارە مامناوەند بخەرە ناوەراستی پشتەوە.

2. بەسەرپشتدابکەوە بەشێوەیەك پشتیەکە لەنێوان سەرەوەی حەوز و کەمێك دوور لەشانەوە بێت، هەردوو دەستت بکە بەناویەکدا و بیخەرە ژێرسەرت، هەردوو ئانیشکت و حەوزت بەتەواوی خاوکەرەوە بۆ خوارەوە.

3. هەروەها دەتوانیت دەستت دوورخەیتەوە لەسەر زەوی وەك رێگایەکی دیکە بۆماوەی یەك دەقیقە.

4. بۆ ئەو نەخۆشانەی خوار پشتیان ئازاری هەیە پێویستە پشتیەکە بەدرێژی دابنێن تا پشتیان هەمووی بگرێتەوە.

واباشە کرداری خاوبوونەوە لانی کەم بەدوو سەعات پێش نانخواردن یان دوای نانخواردن ئەنجامبدرێت، دوورکەوەرەوە لەئەنجامدانی ئەو مەشقە راستەوخۆ دوای نانخواردن. بەلام نەخۆشەکانی کۆئەندامی هەرس و سورێنچك و پەستانی توندی خوێن و چاو، پێویستە لەو جۆرە خاوبوونەوەیە دووربکەونەوە.

وەرگێرانی: حسێن مەحمود هەڵەبجەیی

سەرچاوە: www.saudipt.net

خەیار بخۆ

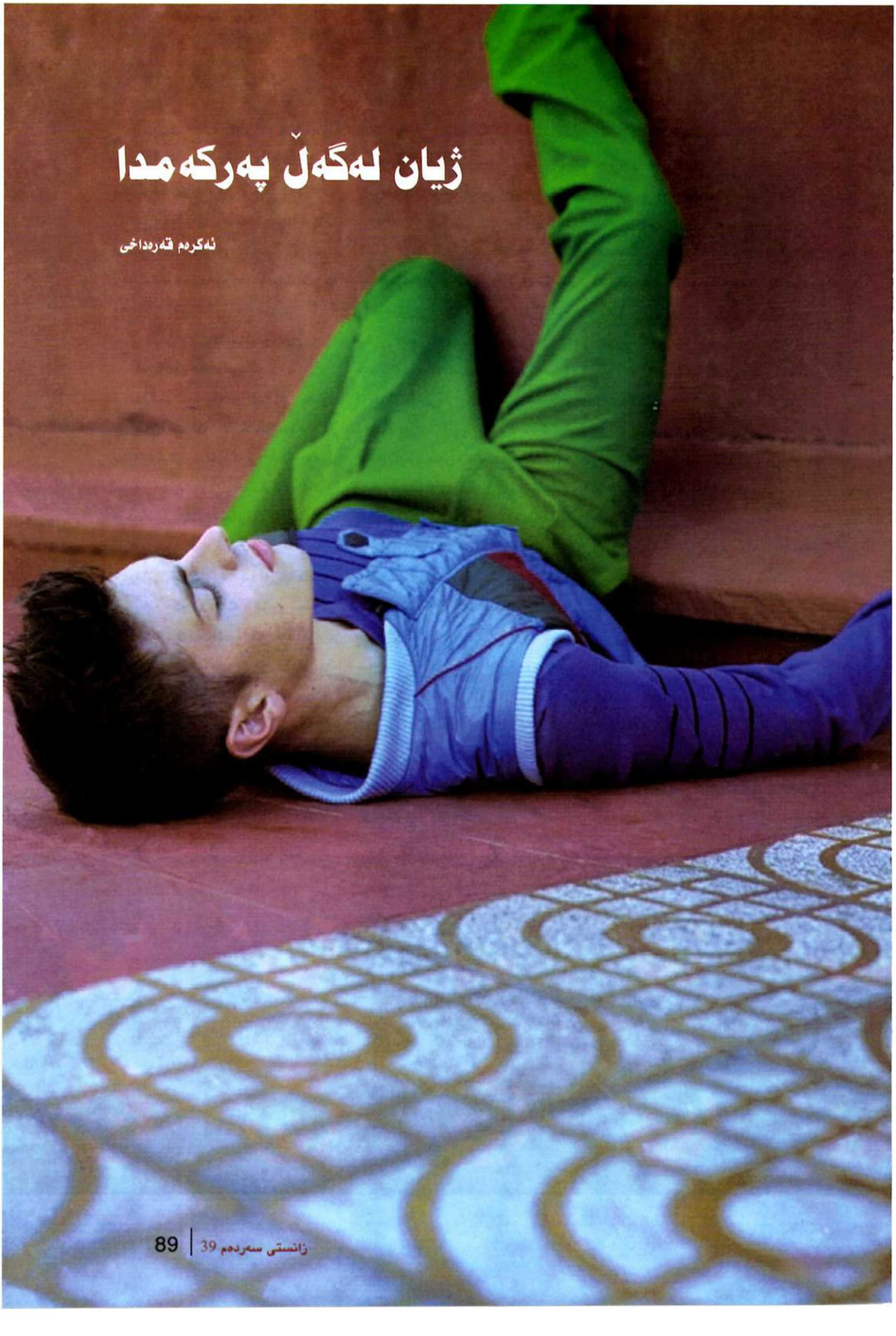
لێکۆلینەوەیەکی زانستی نوی ئاشکرایکرد ناوەندی توێژینەوەکانی ژینگە سەر بەزانکۆی ئەسیوتی میسری رایگەیاند خەیار لەچارەسەرکردنی پشێویەکانی میزەرۆدا بەسوودەو رێگە لەدروستبوونی بەردی گورچیلەو میزەرۆ دەگرێت وێرای رۆلی گرنگی لەهێورکردنەوەی پشێوەکانی کۆئەندامی هەرسو کەمکردنەوەی ترشەلۆکی گەدە.

د. سەلام عاشور لەزانکۆی ناوبراو رایگەیاند هۆکاری کارایی خەیاردەگەرێتەوە بۆئەوەی کەهانی میزکردن دەدات و رێگە دەگرێت لەو درووستبوونی بەردو خوێن خاوێندەکاتەوەو ئازاری سەریەشە هێور دەکاتەوە هاوکات لەحالەتی ژەهراویبوونو پێچپیاهاتنی سلو ریخۆلەو دەردەشا و جومگەگەکان بەسوودە. هەرچی تۆوەکەیەتی ئەو دەرمانانەی لێ دروستدەکرێت کە بۆچارەسەرکردنی کۆکەوهەوکردنی میزەلان لە نەخۆشیەکانی سنگدا بەکاردێت هەروەها خەیاری جنراو لەگەڵ ماستدا تینوێتی دەشکێنێت لای ئەو کەسانەی کە پەیرەوی رێژمی خۆراکی دەکەن هەروەها پشێویە دەماریەکان هێوردەکاتەوەو توێکلەکەشی دەخرێتەسەر ناوچەوان بۆ چارەسەری سەرێشە.

سەرەرای ئەو سوودانەی باسکران خەیار یەکێکەلەو میوانەی لەبواری بەرهەمهێنانی ئامادەکاری جوانکاریدا پشتی پێی دەبەسترێت.

ژیان لەگەڵ پەرکەمدا

ئەکرەم قەرەداخی



نەخۆشی پەرکەم Epilepsy بەیەکێك لەهەرە نەخۆشیە دەمارییە بڵاوەکان دادەنرێت، لەکۆنەوە زانراوەو لەنوسینە بابلیەکانی سەدەی حەوتی پێش زاینیدا وەسفکراوە، هەروەها ئەبیقرات کە بەباوکی پزیشکی دادەنرێت 450 ساڵ پێش زاین باسیکردووە.

فسیۆلۆژی نەخۆشییەکە

مێشك لەنزیکەی هەزار ملیۆن دەمارەخانە پێکهاتووە هەر خانەیەکیش بەنزیکەی 50 هەزار خانەی دیکەوە بەستراوە. کاری مێشکیش بەندە لەسەرئەمتۆڕە ئاڵۆزە لەگەیەنەرەکان، گەیاندن لەڕێگای دەردانی گوێزەرە دەمارییەکانەوە دەبێت، کە دەبێتە هۆی چالاکی کارەبایی لەدەماخدا کە لەهێڵکاری کارەبایی دەماخدا دەردەکەوێت. لەکاتی ڕوودانی پشێوی لەدەردانی گوێزەرە دەمارییەکاندا لەزیادبوونی گوێزەرەوەکان یا لەکەمبوونی ئەوانەی دەووروبەر، دەبێتەهۆی پشێوی لەبارگە کارەباییەکاندا، چالاکییەکی زیادە لەوانەیە سنوردار بێت یان گشتی بێت، ئەم بارگە زیادانە دەبنەهۆی دەرکەوتنی نیشانەی هەمە جۆری پەرکەم بەپێی شوێنی ڕوودانی لەدەماخدا.

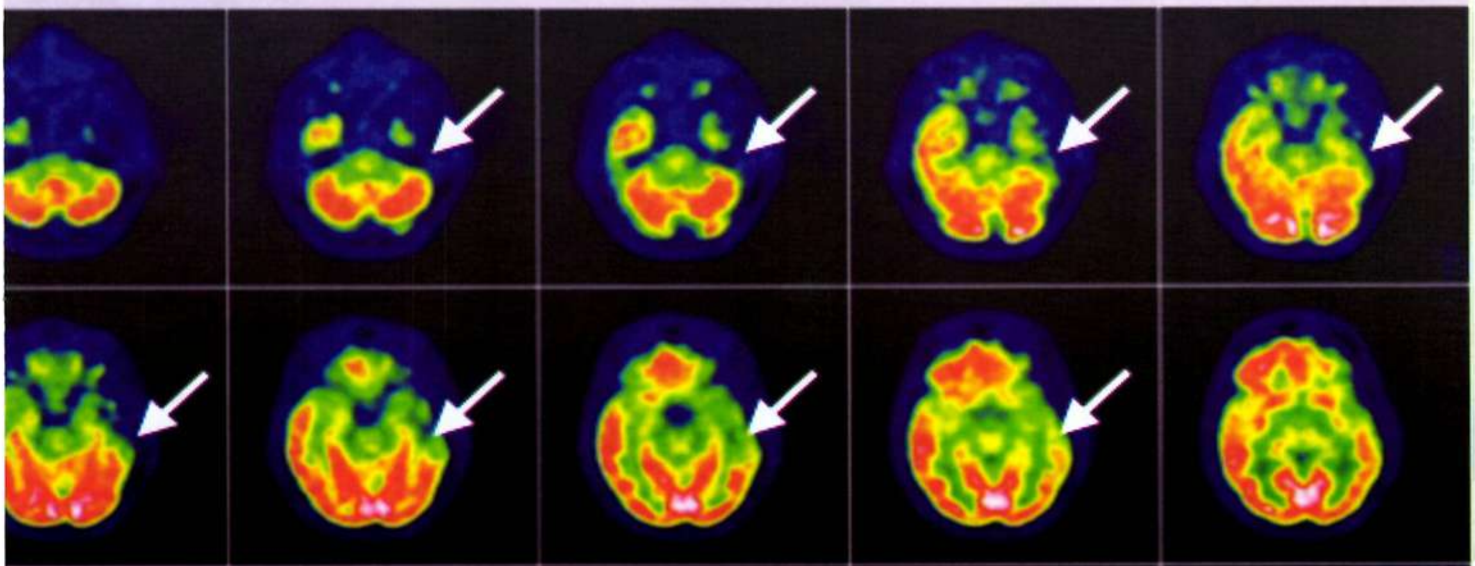
بێهۆشبوون و جووڵە خۆنەویستەکان

بەزۆری حاڵەتەکانی بێهۆشبوون یان جووڵە خۆنەویستەکان لەو کەسانەدا کە تووشی پەرکەمبوون لەبەرئەنجامی نەخۆشی دیکەوە پەیدادەبن، زۆرن ئەو نەخۆشانەی لەپەرکەم دەچن وەك لەهۆشخۆچوون کە بریتییە لەسەرگێژخواردن لەئەنجامی بینینی دیمەنێکی ناخۆش یان لەهەستکردن بەئازاراوە پەیدادەبێت، هەروەك لەکاتی ڕاکێشانی خوێن لەهەندێك نەخۆش یا پشێوی دڵ، هەروەها ئازاری لایەکی سەر بەتایبەتی لەوانەی تەمەنیان کەمە لەوانەیە لەگەڵ پەرکەمی گەورەکاندا تێکەڵبکرێت.

نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دەماخ و کەمی ڕۆیشتنی خوێن بۆ مێشك بەشێوەیەکی کاتی و هەندێك نەخۆشی نوستن وەك جوڵە خۆنەویستەکان یان نوستنی کتوپڕ یان نەخۆشییە دەروونییەکان بەتایبەتی نۆبە ناجوڵەییەکان کە لەهەندێك نەخۆشدا لەکاتی هەڵچوونی توندی دەروونیدا ڕوودەدەن، هەموو ئەمانە لەگەڵ پەرکەمدا لەیەکدەچن، پێویستە ئەوەشمان لەبیرنەچێت کە دابەزینی شەکر و پشێوییەکانی خوێ لەخوێندا و هەندێك دەرمان و ماددە ئەلکهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکان دەبنەهۆی دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی کە لەپەرکەم دەچن.

هۆیەکانی پەرکەم

زۆربەی نەخۆشەکان کەسانی ساغن و پشکنینەکان هیچ تێکچوونێك لەهێڵکاری دەماخدا دەرناخەن، بەڵام چەند نەخۆشییەك دەبنەهۆی نۆبەکانی پەرکەم وەك بەرکەوتنەکانی دەماخ و پەردەکانی، خەوشی زگماکی دەماخ، خوێنبەربوون و جەڵتەکانی دەماخ و وەرەمەکانی دەماخ و کەمی نەگەیشتنی ئۆکسجین بۆماوەیەکی زۆر بۆ دەماخ. هەندێك



هەوی وەك سیل و كرمی شریتی دەماخ لەدەماخدا.

هۆكارە بۆماوەییەكانیش رۆڵێكی سەرەكی دەبینن لەهەندێك كەسدا، بەڵام بەرێژەیەكی سنوردار كە 9 ٪ تێپەڕناكات.

نۆبەكانی پەركەم

لەنۆبە گشتییەكاندا لەهۆشخۆچوونی لەگەڵدا روودەدات، یان نۆبەی بچوكن لەئەنجامی لەدەستدانی هەستكردن و نەمانی پەیوەندی بەهۆكارە دەرەكییەكانەوە پەیدادەبێت، نەخۆش وەلامناداتەوە، چاوەكانی كراوەن، ناتوانێت قسەبكات لەوانەشە هەندێك جوڵەی هەرەمەكی بكات وەك قوتدان، جوڵاندنی سەر یان دەستدان لەشتەكانی دەوروبەرەوە، بۆماوەیەك كە لەیەك دەقیقە زیاترنییە، لەپاشدا بێداردەبێتەوە و هیچ لەوانەی روویداوە لەبیرینابێت. یان لەوانەیە نۆبەكە گەورەبێت و لەئەنجامیدا لەشی رەقبێت و دەموچاو سور هەڵدەگەڕێت لەدوای ئەوە لەرزێكی دووبارەبووەی یەكلەدواییەك سەرتاپای جەستەی دەتەنێت، لەوانەشە لەگەڵیدا كەف لەدەمی نەخۆشەكەوە بێتەدەرەوەو هەندێك لەوانەیە لەكاتی نۆبەكەدا زمانی بگەزێت كە بۆ سێ تا پێنج دەقیقە دەخایەنێت و لەوانەشە كۆنترۆڵی میزی پێنەكرێت، لەكاتی كەوتنیشدا ئازاربیگات و بەزۆری دوای نۆبەكە نەخۆش دەكەوێتە حاڵەتی نوستنێكی قوڵەوە.

لەنۆبەی ئەندەكی یان بەش بەشدا نەخۆش لەوكاتەدا بەهۆشەو دەتوانێت وەسفی حاڵەتەكەی زۆر بەوردی بكات، لەوانەشە هەندێك نۆبەی ئەندەكی بەحاڵەتی نۆبەی بچوك یا گەورە كۆتای بێت كە چەند جۆرێكیان هەیە لەوانە:

1. گرژبونی جوڵەیی: لەپەنجە گەورەوە دەستپێدەكات لەپاشدا دەگوێزرێتەوە بۆ دەست و دوایی قوڵ.

2. گرژبونی هەستی: سڕبوونێك لەیەكێك لەپەلەكاندا دەستپێدەكات وەك مێرولەكردن لەقوڵدا.

3. حاڵەتە دەروونیەكان: نەخۆش لەناخەوە هەست بەترسدەكات و بیركردنەوە دەوەستێت، یادەوەری كۆن دێتەوەیادی، هەست بەتەنیایی یان نامۆیی دەكات.

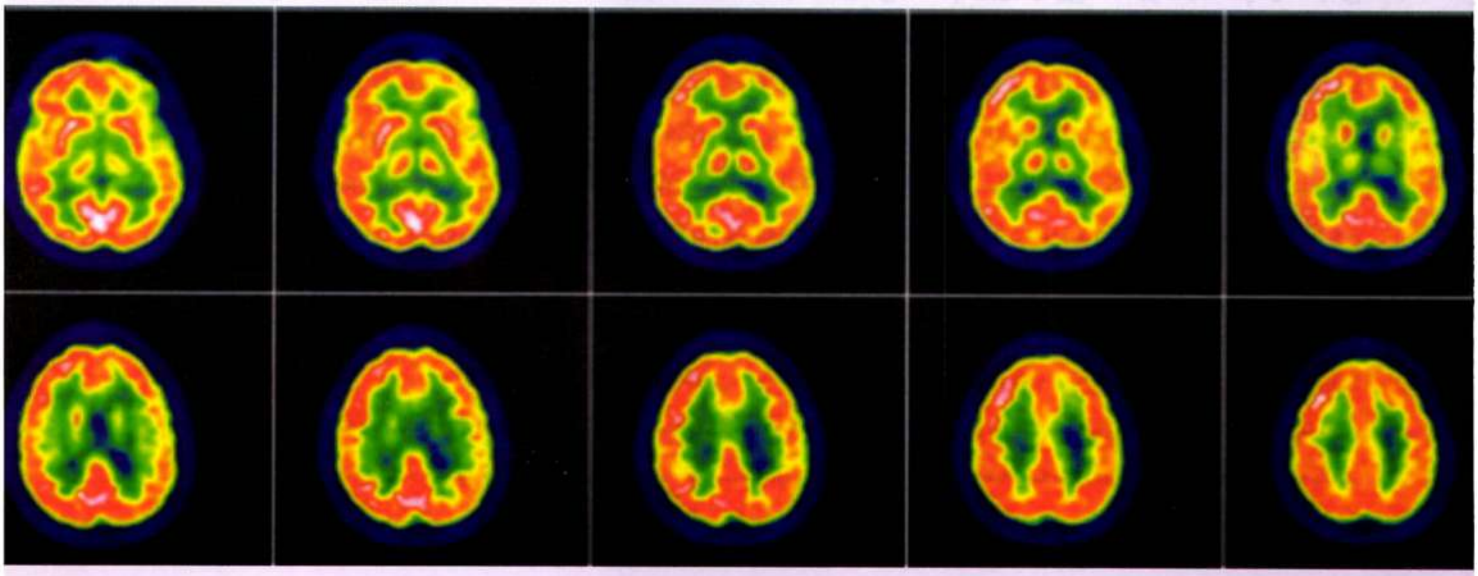
4. تووشی پشێوی بینین یان بیستن یان بۆنكردن دەبێت وەك بینینی رەنگەكان یان كەسەكان یان زرنگانەوەی گوێ یان دەنگەكان یان بۆنكردنی هەندێك بۆن وەك بۆنی بەنج یا لاستیكی سوتاو.

ئەوانەی لەهەڵوێستێكدا روودەدەن

پەركەم لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیداو بەزۆری لەمنداڵانی تەمەن3 مانگ تا6 ساڵدا روودەدات، لەكاتی كاركردنی هەستی دیاریكراودا نۆبەكانی گرژبوون روودەدات وەك لەكاتی بینیندا بۆنمونە لەكاتی سەیركردنی تەلەفزیۆن و یاری ڤیدیۆ لەرینەوەی دەنگەكاندا.

دیاریكردنی پەركەم

دیاریكردنی پەركەم بەشێوەیەكی دروست پشتدەبەستێت بەوەسفی



وردی حاڵەتەکە کە چەند ئازاری نەخۆشەکەی داوە، لەپێشدا وەسفی حاڵەتەکە لەنەخۆش خۆی وەردەگیرێت، دوایی لەو کەسانەی لەکاتی نۆبەکەدا بینیویانە، ئەگەر توانرا لاسایی حاڵەتەکەی بکرێتەوە زۆر باشترە، بەزۆری پزیشك لەم حاڵەتەدا پرسیاری زۆر لەنەخۆشەکەو کەسوکاری دەکات و لەوانەشە لەسەردانەکانی داهاتووشدا پرسیارەکان بکاتەوە، بۆئەوەی لەوەسفی وردی نەخۆشیەکە دڵنیابێت ئەوسا پزیشك خۆی پشکنینێکی ورد بۆ نەخۆش دەکات و جەخت دەخاتەسەر کۆئەندامی دەمار.

هێڵکاری دەماخ 65٪ی حاڵەتەکانی پشێوی لەنەخۆشەکاندا دەردەخات، لەگەڵ زیادبوونی سەعات و کاتەکانی هێڵکارییەکەدا، ئەم ڕێژەیە بۆ 85٪ بەرزدەبێتەوە، لەوانەشە پزیشك بۆماوەی چەند ڕۆژێك ئامێرەکە بەنەخۆشەکەوە بهێڵێتەوە تا بەتەواوی دڵنیادەبێت لەحاڵەتی نەخۆشییەکەی.

هەروەها واپێویستدەکات وێنەگرتنی دەماخ بەچینی تەوەرەیی یان زرنگانەوەی موگناتیسی بۆ نەخۆش ئەنجامبدرێت و پشکنینی خوێن بۆ شەکرەو خوێ بکرێت، وێرای پشکنینەکانی دیکەی خوێن و هێڵکاری دڵ.

پەرکەم لەژندا

ئەو پەرکەمەی لەکاتی سووری مانگانەدا ڕوودەدات پێیدەوترێت پەرکەمی سووڕی مانگانە، نۆبەکانی پەرکەم لەهەندێك ژندا لەکاتی سووری مانگانەدا زیاددەبێت و لەهەندێکی دیکەدا تەنیا لەو ماوەیەدا ڕوودەدات. هۆکەی نەزانراوە، بەڵام بڕواوایە گۆڕانکاری لەئاستی هۆرمۆنەکان و لەئاستی دەرمانەکانی دژەپەرکەم و پەنگخواردنەوەی شلە هەروەها پەستانی دەروونی کە دەکەوێتە پێش سوری مانگانەوە، هۆکاری ئەم حاڵەتەبن.

پارێزگاریکردن بەتۆمارێکی تایبەتییەوە بۆ کات و ژمارەی جاری نۆبەکان یارمەتی دیاریکردنی پەیوەندی ژمارەی نۆبەکان بەسوری خوێنەوە دەدات و یارمەتی پزیشکی چارەسەریش دەدات کە پلانێکی گونجاو بۆ چارەسەرەکە دابنێت.

هەندێجار پەرکەم لەکاتی سکپڕیدا دەردەکەوێت کە ڕێژەی گلۆکۆز لەخوێندا بەرزدەبێتەوە، ئەم بەرزبونەوەیە لەئەنجامی دەردانی هۆرمۆنەکانی وێڵشەوە دەبێت کە ڕێژەی شەکر لەدایکەکەدا بەرزدەکاتەوە بەمەبەستی خۆراکدان بەکۆرپەلەکەو گەشەکردنی. ئەم هۆرمۆنانە کاریگەری ئینسۆلین لەخوێنی دایکەکەدا دەوەستێنن و لەگەڵ هاتنەخوارەوەی ڕێژەی ئەم هۆرمۆنانە پاش لەدایکبوون شەکرەی سکپڕیی لەدایکەکەدا دەوەستێت.

هۆکارە پەیوەندیدارەکان

هیچ بەڵگەیەك نییە بۆئەوەی کە حەبەکانی دژە سکپڕی بەهیچ شێوەیەك کاریکەنەسەر ژمارەی ڕوودانی نۆبەکان، بەزیادکردنی نۆبەکان یاکەمکردنەوەی، دڵەڕاوکێی بنەڕەتی بۆئەو ژنانەی کەبەدەست پەرکەمەوە دەناڵێنن بریتییە لەمەودای کاریگەری حەبەکانی دژەسکپڕی، هەندێك دەرمانی پەرکەم کە لەوانەیە کاریگەری حەبەکانی دژەسکپڕی کەمبکەنەوە و بەمانایەکی دیکە ببنەهۆی سکپڕبوون، لەوانەشە دووبارە خوێنبەربوون ڕووبدات. بۆسەرکەوتن بەسەر ئەم کێشانەدا واباشترە ڕای پزیشك وەربگیرێت و حەبی بەهێزتر وەربگیرێت.

ڕاوێژ پێش سکپڕبوون

زۆر گرنگە پێش سکپڕبوون ڕاوێژ بەپزیشك بکرێت، چونکە ئەو دەرمان و چارەسەرانەی بۆ پەرکەمەکە دەکرێن پێویستیان بەپێداچوونەوەیەکی وردە پێش ڕوودانی سکپڕییەکە و بەهاوکاری لەگەڵ پزیشکی چارەسەردا دەتوانرێت گەلێك لەو مەترسیانە لەسەر منداڵەکە کەمبکرێنەوە.

پەرکەم بۆماوەییە؟

زۆربەی حاڵەتەکانی پەرکەمی بۆماوەیی لەسروشتیاندا پەرکەمێکی پاك و بێزیانن و لەوانەشە لەقۆناغی هەرزەکاریدا بوەستن و نەمێنن، لەبەرئەوە ئەگەری تووشبوونی منداڵ بەپەرکەم ئەگەرێکی کەمە.

هەندێك دەرمانی پەرکەم هەن پەیوەندیان بەتێکچوونە زگماکییەکانەوە هەیە زیاتر لەشتی دیکە، پلاندانان پێش سکپڕبوون یارمەتی پزیشك دەدات سەرلەنوێ هەڵسەنگاندن بۆ پێداویستییەکانی چارەسەربکاتەوە و ئەم کارانەی

خــــوارەوە لــەكـاتــی پــێـویـسـتـدا ئەنجامبدات.

- یان گۆڕینی ژەمی دەرمانەکە.
- یان گۆڕینی دەرمانەکە خۆی و چاودێری کاریگەری.
- یان وەستاندنی دەرمانەکە.

لەگەڵ بوونی مەترسی لەدایکبوون، بەڵام بەرێژەی 95٪ی ئەو ژنانەی بەدەست پەرکەمەوە دەناڵێنن منداڵی تەندروست دەخەنەوە.

هەندێک دەرمانی پەرکەم دەبنەهۆی تووشبوونی کۆرپەلە بەدانداره شەقبوونییەکان کە بریتیە لەگەشەیەکی نامۆی بڕبڕەی پشت و دەبێتەهۆی لاوازی قاچ و تێکچوون لەفرمانی میزەڵداندا و زۆربەکارهێنانی ترشی فۆلیک پێش سکپڕبوون و لەماوەی سێ مانگی یەکەمی سکەکەدا دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی توشبوونی کۆرپەلە بەتێکچوونەکان.

هەروەها پارێزگاریکردنی ژەمە خۆراکی هاوسەنگ و وەرزشکردنێکی مامناوەند بەشێوەیەکی ڕێکوپێک و جگەرەنەکێشان و نەخواردنەوەی ئەلکهول یارمەتیدەرن لەکەمکردنەوەی مەترسیەکانی سکپڕبوون.

لەزۆربەی ژنداو لەکاتی سکپڕیدا هیچ گۆڕانێك لەنۆبە پەرکەمییەکاندا روونادات و لەوانەیە هەندێک ژن نۆبەی کەمتریان بۆبێت کەچی هەندێکی دیکە زۆر بەزەحمەت دەتوانن کۆنترۆڵی بکەن.

زۆر گرنگە بەپزیشك بوترێت دەربارەی هەر نۆبەیەکی پەرکەم لەکاتی سکەکەدا، پەرکەم و نۆبە دووبارەبووەوە گەورەکان لەحاڵەتە کتوپڕییەکانی پزیشکی دادەنرێن لەکاتی سکپڕیدا.

زۆر پێویستە لەکاتی سکپڕیدا کۆنترۆڵی نۆبەکانی پەرکەم بکرێت بۆ پارێزگاری لەتەندروستی دایکەکەو تەندروستی کۆرپەلەکە، وەستاندنی چارەسەر لەوانەیە ببێتەهۆی مەترسی زۆرتر بۆ سەر دایکەکەو منداڵەکەش.

لەحاڵەتی سکپڕبوونی نارێکوپێکیشدا پێویستە دایکەکە دەرمانەکانی بخوات و بەخێرایی هەواڵ بەپزیشکەکەی بدات. سەرپەرشتی پزیشکی بەردەوام کاریگەری دروستی باشتری دەبێت لەسەر دایك و منداڵەکە پێکەوە.

شیردانی سروشتی

زۆرێك لەدایکان حەز لەشیردانی سروشتی دەکەن و پزیشکانیش هانی ئەمە دەدەن.

زۆر بەدەگمەن دەرمانەکانی پەرکەم کێشە بۆ منداڵی ساوا دروستدەکەن کە شیری دایك دەخوات. ئەگەر بەردەوام هەستتکرد منداڵەکەت سستە پەیوەندی بەپزیشکی پسپۆڕەوەبکە.

شیردانی سروشتی کردارێکی بەئەرکەو کەم نوستنیش لەوانەیە ببێتەهۆی نۆبەی پەرکەم لەهەندێك دایکدا، پێویستە ئەم بابەتانە بەدرێژی لەگەڵ پزیشکەکەتدا بلسبکەیت

هەروەها چاوێری منداڵێکی تازەبووش کارێکی بەئەرکە بەتایبەتی بۆ دایکێك کە پەرکەمی لەگەڵدا بێت، ئەگەر منداڵ لەوجۆرە بوو کە لەشەودا زۆر خەبەری دەبێتەوە، ئەوا چاولێکنان لەرۆژدا بۆ خۆت و بۆ منداڵەکەشت بەسوودە، چونکە کەمخەوی هەندێك حاڵەتی ناڕەحەتت بۆ دروستدەکات.

ئەگەر نەتتوانی نیوەڕوان بخەوێت، هەوڵبدە ئارام بیت و کاری قورس ئەنجامنەدەیت، ئەگەر منداڵەکەشت لەگالیسکەی دەستیدا بوو پێویستە هەمیشە پشتێنی دڵنیایی بەکاربهێنیت لەکاتی پاڵپێوەنانیدا.

سەرچاوەکان:

1. مجلة الصحة الطبية

2. Epilepsy and preynancy
MR.K.S yerby and Susan Lannon
,London – Newyork

هەڵوژە برین ساڕێژدەکات

توێژەرانی بواری خۆراکزانی جەخت لەوەدەکەن کە خواردنی هەڵوژە ببێتە بەشێك لەخواردنی رۆژانەمان بەهۆی سوودە زۆرەکانییەوە لەچارەسەرکردنی نەخۆشییە رۆماتیزمییەکان و رەقبوونی خوێنبەرەکان و قەبزی درێژخایەن. هەروەها توێژەران سەلماندیان کە هەڵوژە یارمەتی زوو ساڕێژبوونی برین و خوێنبەربوون دەدات وێڕای سوودی زۆری لەحاڵەتەکانی میز ڕانەگرتن و سکچووندا هەروەها گوڵی هەڵوژە میزپێکەرەو یارمەتی چارەسەرکردنی ئازاری سنگ و زیادکردنی دەردانی دەردراوەکانی ناوچەی زێ دەدات لەژناندا.

بەپرۆژەی ئەتڵەس، تەقینەوەی مەزن دووبارە دەکەنەوە

ئاراس وەهاب

مرۆڤ بەدرێژایی مێژوو سەری لەگەورەیی گەردوون سورماوە. گەردوونێك، کە بچووکترین پێوانەی بۆشاییەکەیی و ماوەی نێوان هەسارە و ئەستێرەکانی بەساڵی رووناکی[1] دەپێوێت، دەبێت مرۆڤ لەچاویدا چی بێت؟! دەتوانین بڵێین، گەردوون ئەو بۆشاییە گەورەیە، کە تا چاوی مرۆڤ و ئامێرە تێلسکۆبییەکانی بربکەن، هەسارە و ئەستێرەی لەخۆیگرتووە. گۆی زەوی، کە لەگەڵ 7 ئەستێرەی دیکەدا بەدەوری خۆردا دەخولێنەوە، هەموویان پێکەوە پێیاندەوترێت کۆمەڵەی خۆر. ئەم کۆمەڵەی خۆرە دەکەوێتە ناو یەکێك لەهەسارەکان بەناوی هەسارەی کاکێشانەوە Milkyway Galaxy. زاناکان وای بۆ دەچن، کە بەتەنیا لەناو ئەم هەسارەیەدا دەشێت نزیکەی 250 ملیار ئەستێرە و بگرە زیاتریش هەبێت لەکاتێکدا ژمارەی هەسارەکان لەناو تەواوی بۆشایی گەردووندا، تا ئەو رادەیەی تێلسکۆبی سەردەم، درکی پێکردبێت، بەسەدان ملیار واتە سەدان هەزار ملیۆن هەسارە دەخەمەڵێنرێت.

مرۆڤ هەر لەسەرەتای دروستبوونیەوە، لەسەر ئەم ئەستێرەیەی، کە ناوی نراوە زەوی، هەمیشە هەوڵیداوە لەخۆی و دەوروبەرەکەی تێبگات، بەڵام ئایا تا چ رادەیەك توانیویەتی لەم پرۆسەیەدا سەرکەوتوو بێت؟

نوێترین تیۆریی سەلمێندراو ئاماژە بەوە دەکات، کە گەردوون نزیکەی 14 ملیار ساڵ، واتە چواردە هەزار ملیۆن ساڵ لەمەوبەر لەئاکامی تەقینەوەیەکی گەورە کە بەتەقینەوەی مەزن[2] Big Bang ناونراوە، لەدایکبووە و ئەو گەردوونەی لێدەرچووە، کە ئێستا ئێمە هەستی پێدەکەین. هەسارەی کاکێشان Milkiway Galaxy، کە تەمەنی نزیکەی 5 ملیار ساڵە، لەئاکامی تەقینەوەیەکی دیکەی لاوەکی بەناوی سوپەرنۆڤا[3] وە دروستبووە، بەڵام گومان لەوە هەیە، کە ئێمەی مرۆڤ تاکە بوونەوەری ئەم هەسارەیە بین، بگرە تاکە بوونەوەری ئەم گەردوونە بین! گومانەکە زۆر لەوە گەورەترە، کە ئێمە بتوانیین بەسادەیی رەتیبکەینەوە!

ئەتڵەس ATLAS، ناوی یەکێك لەگەورەترین و گرانترین پرۆژەی زانستیی سەر ئەم گۆی زەمینە، بیرۆکە دەربارەی ئەم جۆرە پرۆژەیە لەسەدەکانی ڕابردووەوە بیری لێکراوەتەوە و هەوڵی دروستکردنی دراوە، بەڵام زۆر سەرکەوتوو نەبووە، سەرجەم ئامانجی ئەم پرۆژەیە ئەوەیە، کە دەیەوێت دوو گورز لە پرۆتۆن بە پێچەوانەی یەکترییەوە و بەتەوژمێکی ئێجگار زۆر نزیك لەخێرایی ڕوناکییەوە تاو پێبدەن و لەشوێنێکدا بەیەکتریاندا بدەن، بەیەکدادانێك کە تەقینەوەی لێبکەوێتەوە، لەئاکامدا تیشك و هەندێك ماددەی نوێی لێدەکەوێتەوە، پرۆژەیەکی لەمجۆرە بەناوەی Fermilab، چەند ساڵێکە لەنزیك شاری شیکاگۆی ئەمریکا بۆ ئەم مەبەستە دامەزراوە. هەرچەندە ئەم تاقیگەیە دەستکەوتی گرنگی بەدەستهێناوە، بەڵام هێشتا بچووکە و ناتوانێت خێرایی گەردیلە لەخێرایی تیشك نزیکبکاتەوە، بەڵکو توانیویەتی یەك لەسەر هەشتی خێرایی تیشك بەدەستبهێنێت!

پرۆژەی ATLAS، کە بەLHC

یـش دەناسـرێت، توانیوەیەتی ئەو خێراییـە بەرێـژەی 0.999999 لەخێرایی رووناکی نزیکبکاتەوە، ئەم پرۆژەیە لەبناغەدا لەسـاڵی 1994 لەبنکەیەکی زانستی بۆ لێکۆڵینەوەی ئەتۆمیـی بەنـاوی CERNەوە دەستپێکردووە، کە دەکەوێتە خاڵی سـنووری نێوان سویسرا و فەرەنسا. ئەم پرۆژەیە، پرۆژەیەکی نێودەوڵەتەو زیاتر لە33 وڵاتی ئەورووپی و ئەمریکی تیایدا بەشـدارن. جێگای سەرنجە کە لەکـۆی 22 دەوڵەتی عەرەبی، تەنیا مەغریب لەم پرۆژەیەدا بەشدارە.

تی سـی ئیلیـوت T.S.Eliot زانـای فیزایـی بەناوبانـگ دەڵێت: نابێت هەرگیز لەگەڕان و پشـکنین بوەسـتین، کۆتایی هەموو پشکنین و دۆزینەوەیـەك دەمانباتـەوە ئەو شوێنەی کە دەستمانپێکردووە.

لەماوەی پەنجا سـاڵی ڕابردوودا توێژینـەوە و لێکۆڵینـەوە لەسـەر پێکهاتـە بناغەییەکانی مـاددە و کارلێکردنەکانیان کـراوە ئەویش بۆ تێگەیشـتنێکی فراوانـی دیـاردەی نیمچەئەتۆمـی کـە دیاردەکـە لەچوارچێـوەی ناوکـی ئەتۆمی یان بچووکتردا-ی بردووین. ئاکامەکەشی بەیەکگرتنەوەی بواری کارۆموگناتیسی و چالاکییە تیشـکییەکان شکایەوە. مەبەسـتمان ئەوەیـە، کـە ئەمـە تێگەیشـتنی لایەنێکی جودای هەمان دیاردەیە.

پێویسـتە خوێنەر برێك شارەزای زانستی فیزیك بێت و بزانێت گەردیلە، ناوك، پرۆتۆن، ئەلیکترۆن و پێکهاتە وردیلەکانـی دیکەی چین، ئەوسـا لەپرۆژەی ئەتلەس تێبگات.

پرۆژەی ئەتڵەس

زاناکان دەیانەوێت پرۆتۆن بەوزە و تاودانێکی ئێجگار بەرزو بەخێرایی، نزیك لەخێرایی روناکی بدەن بەیەکدا و دواتر ئەو تەقینەوانەی کە لەئاکامی ئـەو بەیەکدادانەدا دروسـتدەبێت، توێژینەوەی لەسەربکەن. بەواتایەکی دی، دەیانەوێت ئـەو تەقینەوەیەی، کە پێش نزیکەی پانزە ملیارد سـاڵ روویـداوە و بەتەقینـەوەی مـەزن Big Bang ناسـراوە و تـەواوی پێکهاتەکانی گەردوونی دروستکردووە، بچووکبکەنـەوە و لەتاقیگەیەکـدا دووبارەی بکەنەوەو دەیانەوێت بزانن گەردوون چـۆن پێکهاتووە، ماددەی هاوبەش لەنێوان هەموو پێکهاتەکانیدا چییە، تاریکی مانای چییە؟ ئەمانە و زۆر لایەنی دیکە ئامانجی سـەرەکیی ئەم پرۆژەیەن. کە دەمانەوێت لێرەدا باسییان بکەین.

دۆزینەوەکە بەهاوکاریی دوو ئامێر ئەنجامدەدرێت کە ئەویش:

1. تاودەر accelerator:

ئامێرێکە، کە توانای بەرهەمهێنانی گـورزی پرۆتۆنی و ئەلیکترۆنی تا ئەوپەڕی وزەداری هەیە، کە بەردەوام دەتوانن وزەی پرۆتۆن و ئەلکترۆن زیادبکەن.

2. هەستیار یان درکپێکەر: توانای خوێندنەوە و تۆمارکردنی پێکدانان و تێکچڕژانی ئاڵۆزی کاتی بەیەکدادانی ئەو گورزە پڕ لەوزانەی هەیە.

وزەی زۆر بەرز؟

لەم دواییـەدا زانـاکان توانیان بیسـەلمێنن کەباشـترە لەکاتـی تاقیکردنەوەکانـدا وزەی زیاتـر بەکاربێـت، لەبەرئـەوەی لەکاتـی بەکارهێنانـی وزەی بـەرزدا ئاڵۆزی دروسـتنابێت و نابێتـە هـۆکاری بەزەحمەتکردنی تاقیکردنەوەکە.

بۆ ترێلیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵت

ڕێگەی باوی پێوانی وزە یەکەیەك دەپێورێت کە پێی دەوترێت ئەلێکترۆن ڤۆڵـت eV و دەتوانرێت لەلایەن یەك ئەلیکترۆنـی بارگاوییـەوە یان هەر گەردیلەیەکی دیکە، کە بارگاوی بێت بەهەمـان بارگە بەدەسـتبهێنرێت، بەهـۆی تاودانێك کە لەجیاوازیی یەك ڤۆڵتەوە بەرهەمدێت.

وزەیەك کە لەئاکامی تەقینەوە یان پەرتبوونی ئەتۆمییەوە دەردەچێت، نزیکـەی یەك ملیـۆن ئەلکترۆڤۆڵتە. ئەگەر یەك ملیۆن پاتریی یەك ڤۆڵتی بەدواییەکدا ڕیزبکەین، هەرچەند ئەمە لەتیۆرییدا ڕاسـتە، بەڵام لەپراکتیدا نەگونجاوە، چونکە وزەیەکی ئێجگار زۆر بەفیڕۆدەچێت، ئەگەر بتوانین وا

وێنەی ژمارە ١

بکەین و دواتـــر بەرێگایەك ئەوڤۆڵتیە لەســـەرچاوەیەکدا بەتاڵ بکەینەوە، ئـــەوا ئـــەو وزە و تەقینەوەیـــە، کە لەئاکامیـــدا دروســـتدەبێت بەرامبەر بەبەبۆمبێکی ئەتۆمی دەوەستێتەوە! بڕوانە وێنەی1.

لەتاقیگـــەی Fermi lab، کـــە پێشـــتر ئاماژەی پێکرد، گەورەترین تاودان لەوێـــدا، کە درابێت بەپرۆتۆن توانیویەتـــی وزەی تەنیـــا یـــەك تریلوێـــن، واتـــە یەك ملیـــۆن ڤۆڵت بداتـــە پرۆتۆنەکانـــی. ســـەیری ئەم هاوکێشەیەی خوارەوە بکەن بۆ زانینی گەورەیی ژمارەکە Tev=10^{12} ev

بەڵام پـــرۆژەی ATLAS لەرێی تاودەرەکانیـــەوە accelarator، دەتوانێت حەوت ئەوەندەی Fermi lab وزە بداتە پرۆتۆنەکانی!

وزە و خێرایی گەردیلەکان

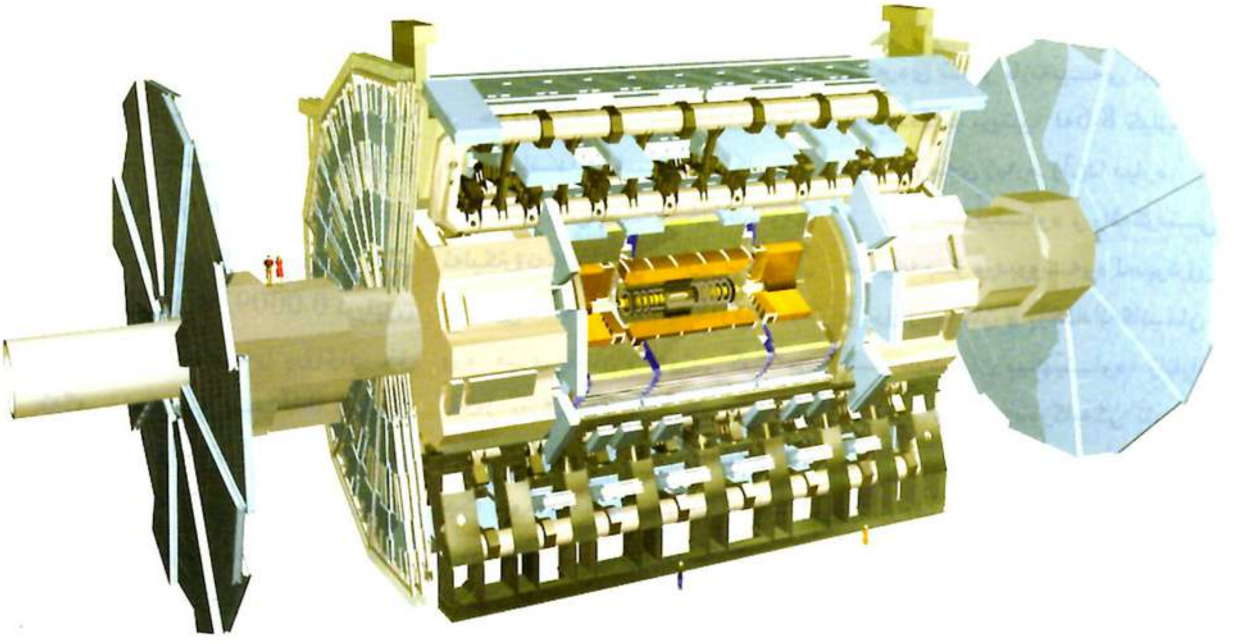
تـــاودەرەکان accelarator، کـــە پێکهاتەیەکی ئـــەم پرۆژەیەیە، وزە بەرزدەکاتـــەوە، واتـــە خێرایی گەردیلـــەکان زیاددەکـــەن بۆنمونە. خێرایـــی گەردیلەکانیـــش لەخێرایی روناکـــی نزیکدەبنەوە پێشـــئەوەی گەردیلەکان زۆر لەیەکتر دوورکەونەوە. دوای ئـــەوە، وزە دەتوانێـــت لەزیادبوونێکـــی بـــەردەوام و خێرادا بێـــت، بـــەڵام خێرایـــی گەردیلەکان بەهێواشی و لەسەرخۆ نزیکتر دەبنەوە لەخێرایی روناکی.

بەهۆی زیادکردنی وزەی تاودانی پرۆتۆنەوە خێرایی پرۆتۆن لەخێرایی روناك نزیکدەبێتـــەوە بۆنمونە ئەگەر وزەی پرۆتۆن1ئەلکـــترۆن ڤۆلت بێت ئەواخێرایی ڕوناکی0.00005دەبێت، ئەگەر بـــوو بە1 مێگا ئەلکترۆن ڤۆلت واتە 10^{6} ئەلکترۆن ڤۆلت ئەوا خێرایی روناکی دەبێتـــە 0.046، خۆئەگەر وزەی پرۆتـــۆن بـــۆ 1گێگا ئەلکترۆن ڤۆلت واتـــە 10^{9} ئەلکـــترۆن ڤۆلت ئەوا خێرایی روناکی دەبێتە 0.875، ئەگـــەر وزەی پرۆتـــۆن 1تیریلیـــۆن ئەلکترۆن ڤۆلت واتە 10^{12} ئەلکترۆن ڤۆلت بێت ئەوا خێرایی روناکی دەبێتە 0.99999956، ئەگـــەر وزەی پرۆتۆن بـــووە 7 تیریلیۆن ئەلکترۆن ڤۆلت ئەوکاتە خێرایی روناکی دەبێتە 0.999999991 کە نزیکە بەخێرایی ڕوناکی.

وزەی پێویست بۆLHC

LHCناوی‌ئەوئامێروپێکهاتانەیە کە بۆ پرۆژەی ئەتڵەس دروستکراوەو بەقوڵایـــی 100 مەتر لەژێـــر زەویدا بەدرێژایـــی تونێلێـــك تەرخانکراوە. وشەی LHC کورتکراوەی Large Hydro Collider.

پرۆتـــۆن لەگەردیلـــەی لەخۆیان بچووکـــتر پێکهاتوون، کـــە ئەویش کوارکquark و گلـــۆونgloun ە. گلۆونـــەکان ئەو وردیلانـــەن کە هێز لەنێوان کوارکەکان دەگوازێتەوە، یان کوارکەکان بەیەکەوە دەبەستێتەوە. هـــەر کوارکێـــك نزیکـــەی ٪10 ی وزەی پرۆتۆنەکـــە هەڵدەگرێـــت و هەرگلۆونێکیـــش کەمـــتر لـــەوەش



وێنەی ژمارە ٢

هەڵدەگرێت.

پێکدادانێك بـەلای ئێمە و بەلای LHCوە جێگـەی سـەرنج و گرنگیپێدان بێت ئەوەیە، کە لەنێوانی کـوارك، یان گلۆونێـك لەپرۆتۆنێکدا لەگـەڵ کـوارك، یـان گلۆونێـك لەپرۆتۆنێکی دیکـەدا ڕوودەدات. بەو شێوەیە بڕی ئەو وزەیەی، کە بەهۆی بەیەکدادانێکـی نموونەیـی وزەی کوارك- کـوارك، گلۆون-گلۆون، یان کوارك- گلۆونەوە لەلایەن LHC ەوە بەرهەم دەهێنرێـت، تەنیا کەرتێکی 14تریلیـۆن ئەلکـترۆن ڤۆلتـە، نزیکەی1تریلیـۆن ئەلکترۆن ڤۆلت و بگرە کەمتریش.

لەپێکدادانی گەردیلەییدا ئەمە ئەو وزەیەیە، کە بارستایی نوێ لەشێوەی گەردیلەی نوێدا لێوەی دروستدەبێت، تا لێرەوەیە دەتوانین زۆر بەکۆنکرێتی بڵێـین، کە لەنێـوان1-0.1 تریلیۆن ئەلەکترۆن ڤۆڵت چاوەڕوانی گەردیلەی نوێ دەکرێت.

ئەگەر بمانەوێت بەراوردێك بکەین کە چۆن بەزیادکردنی وزەی ئەلکترۆن ڤۆلت، بارسـتەی نوێ دروستدەبێت، بۆنموونـە ئەگـەر وزەی ئەلەکترۆن 0.000000511 تیریلیۆن ئەلکترۆن ڤۆلت بێـت ئـەوا ئەلەکترۆنە، بەلام کـە بـوو بـە0.000938 تریلیۆن ئەلەکترۆن ڤۆلت ئـەوا پرۆتۆنە، خۆ ئەگەر وزەکە بوو بـە0.08 تریلیۆن ئەلەکترۆن ڤۆلت ئەوا وزەی بەشییە و کاتێك وزەکە لەنێوان1-0.1 تریلیۆن ئەلەکترۆن ڤۆلت بێت، ئەوا بارستەی نـوێ دروسـتدەبێت، کەواتە کاتێك ئەلکترۆڤۆلت زیادبکات ئەوا بارستایی گەردیلە بەرەو زیادبوون دەڕوات.

گەشتێك بەناو پرۆژەکە

هەموو شتێك لەگەردووندا بریتییە لەماددە، ماددەش لەئەتۆم پێکهاتووە، ئەتۆمیـش بریتییـە لەئەلیکـترۆن کە بـەدەوری ناوکـدا دەخولێتەوە، ناوکیـش لەپرۆتـۆن و نیوتـرۆن پێکهاتـووەو پرۆتۆنیش لەگەردیلەی لەخۆیان بچوکـتر پێکهاتوون، پێیان دەوترێت کوارك هەروەك چۆن پێشتر ئاماژەمان پێکرد.

لەمێـژوی فیزیـاداو بەتایبـەت لەناوەڕاستی سـاڵەکانی 1930دا، بەجۆرێـك لەجۆرەکان، تێگەیشـتن لەمـاددە و پێکهاتـە بناغەییەکانی ماددە تـەواو بوو بـوو. ڕۆژەرفۆرد زانـای فیزیایی بەناوبانگ، پێشـتر دەریخسـت، کـە گەردیلـە بەرێژە زۆر وردە، بـەلام ناوکـی ئەتۆم زیاد لەپێویست بەرفراوانە!

تیـۆری چەندایەتی quantum theory، کـە تیۆرییەکە، یاسـای تایبەتـی فیزیایـی سـەپاندووە بەسـەر گەردیلەی بەئەندازە بچووك و خولاندنـەوەی ئەلیکترۆنـەکان بەدەوریانـدا، یاسـادانی کایـەی ئەتۆمـی و ڕێچکـەی خولاندنەوەی ئەلیکترۆنەکانیشـی کـرد. سـیمای بناغەیی ئـەم یاسـایە ئەوەیە، کە وزە هێزی پاڵنان و تەوژمی گۆشەیی لەگەڵ بارگـەکان بەگوڕزی پچڕ پچڕ دێـن، پێیاندەوترێـت quantum، جگە لەوەش دۆزینەوەی نیوترۆنەکان ڕوونکردنەوەی زیاتری لەسەر تیۆرییە ناوکییەکان بەمرۆڤ بەخشی. کەواتە پرۆتـۆن، نیوترۆن و ئەلیکترۆن یەکە سـەرەکییەکانی پێکهاتـەی هەموو ماددەیەکی ئەم بوونەن.

هێشـتا کۆمەڵێـك پرسـیار هـەن بەنهێنـی ماونەتـەوە و وەڵامنەدراونەتەوە، وەك

ئەوەچییـە کـە نیوتـرۆن و پرۆتۆنەکان بەیەکەوە دەبەستێتەوە و چییـە و چـی گەردیلـەی ناوکیی پێکهێنـاوە؟ ئەو هێـزە چییە، کە بەشـدارە لەونبوونـی چالاکییـە تیشـکییەکانی گەردیلـەی ناوکیی، کە تیشـکی ئەلفا، بێتـا و گامای لێ دروسـتدەبێت؟ ئەمانەش بەشێکی دیکەی ئـەو پرسـیارانەن، پرۆژەی ئەتڵەس بۆ وەڵامدانەیـان دەخرێتە کار.

تێگەیشتن لەتاوەری پرۆتۆن

تاقیگەی پرۆژەی ئەتڵەس لەسەر سـنووری فەرەنساو بەلجیکا کە لەژێر زەویـدا جێگیرکراوە بەشـێوەیەکە، ئەگـەر وەك بازنەیەکـی گـەورە دەستنیشـانی بکەیـن نیوەتیرەی ئـەو بازنەیە 4.3 کیلۆمەترە، کەواتە تـیرەی ئـەو بازنەییـەی ناوچەکە داگیردەکات بریتییە لە8.6 کیلۆمەتر وەك لەوێنەی ژمارە (3)دا دیارە.

بـۆ لێکۆڵینـەوە و ڕاڤەکردنـی نـاوك، بـۆ وردبوونـەوە لەنیوترۆن و پرۆتۆنـەکان و پێکدادانەکانیـان، کـە ناوکیـان پیکهێنـاوە، زانایان پێویسـتییان بەدەزگایەکی تایبەتی بوو.

وزەتـاودەر accelerator ئەو دەزگایەیە، کە یارمەتیی فیزیاییەکان دەدات بۆ شیتەڵکردنەوە و تواندنەوەی پێکهاتـەی زۆر بچـووك بەهـۆی

بەرهەمهێنانــی گەردیلــەی نوێوە، بەهــۆی تەووژمێکــی زۆر گەورەوە، ئەمەش مانای شەپۆلی کورت.

درێــژی شــەپۆل λ پێچەوانــە دەگۆرێت لەگەڵ تەووژم p ی تەنەکان، ئالەمەوە $h/p=\lambda$، بەجۆرێك h بریتییە لەرێژەی نەگــۆری پلانك، تا تەووژم زیادبکات شەپۆل لەکورتبوونەوەدایە و ئەو گەردیلەیەی، کە لێکۆڵینەوەی لەسەردەکرێت بچووکترە!

تاقیگاکانی گەردیلە توێژینەوەی بەیەکدادانــی گەردیلەیــی زۆر وزە بەرز دەکــەن، کە بەهۆی تاودەرەوە وزەیان دەدرێتێ.

لــەوزە تــاودەرaccelerator نــوێ و مۆدێرنەکانــدا چەنــد چینێــك بەدیدەکرێت رێك لەئاســتی detectorکەدا، واتە لەو شــوێنەدا، کــە گەردیلــەکان بەریەکدەکــەون، هەریــەك لــەو چینانــە کاریــی functionی خۆیی پێبەخشــراوە و چاودێریی دروستبوونی ئەو بارستایی و شەپۆلە تازانە دەکەن، کە ئەگەری دروستبوونییان هەیە.

زانــا فیزیاییەکانــی پــرۆژەی ATLAS چاوەرێی دروســتبوونی بارســتایی نــوێ دەکــەن لەرێــی میکانیزمــی Higgsوە، دیــاردەی Higgs تێگەیشــتنی زۆر قورس و گرانە، بەڵام بەهێنانەوەی نموونەیەك رەنگە تێگەیشتنی برێك ئاسانتر بێت.

بــا وایدانێــین، کــە لەرارەوێکی ناو کۆلیژێکی زانکۆیەکــدا کۆمەڵێك قوتابیی پێگەیشــتووی بەشی فیزیك وەستاون و لەنێوان خۆیاندا گفتوگۆی بابەتێکی فیزیکی زۆر گرنگ دەکەن. لەناکاو، پرۆفیســۆرێکی بەناوبانگی بەشی فیزیا دەگاتە ئەوێ و دەیەوێت بەناویاندا تێپەرێت، چی روودەدات؟ ئەوەی کــە روودەدات، ئەوەیە، کە پرۆفیسۆرەکە تووشــی بەرگرییەکی زۆر دەبێت و بۆ تێپەربوونی پێویستی بەبارســتایی زیاتر هەیە، واتە دەبێت بارستایی خۆی زیاد بکات بۆ ئەوەی بتوانێــت تێپەربێــت. ئــەو جــۆرە لەبەرپەرچدانــەوە، پێــی دەوترێت Higgs. هەرلەدرێژەی ئەم نموونەیەدا دەڵێین، خۆ ئەگەر لەکاتی قسە کردنی قوتابییەکانــی بەشــی فیزیك لەگەڵ یەکتریدا، یەکێك لێیان نزیك ببێتەوە و پروپاگەندەیەکی ســەیری فیزیایی بکات و یەکســەر بەجێیانهێڵێت، چی روودەدات؟ ئــەوەی کــە روودەدات مقۆمقۆی نێــوان قوتابییەکان خۆیان دەبێت و ئەوەی کە دروســت دەبێت پێــی دەوترێــت Higgs، بــەڵام ئەمجارەیــان هیگســەکە لەنێــوان قوتابییەکان خۆیاندا دروســتدەبێت! ئەمەیە ئەوەمان بۆ روون دەکاتەوە، کە زیادبوونی بەربەست دەبێتە هۆی زیادبوونــی هیگس و لەوێوە تەنەکان بارستایی خۆیان زیاد دەکەن.

زۆربــەی هەرەزۆرمــان بەبواری ئەلکترۆنــی ئاشــنایین و بــواری موگناتیسی و هێزی راکێشان. مرۆڤ لەســەر زەوی هەست بەبوونی بواری گراڤیتی دەکات وەك هێزێکی راکێشان. شــەپۆلی ئەلیکترۆموگناتیســیش- شــەپۆلە رادیۆییەکان بەبۆشــاییدا گەشــتی خۆیــان دەکــەن بەهەمان شێوەی، کە شەپۆلەکانی ئاو بەسەر رووی دەریاچەیەکەوە مەلەدەکەن.

ســتاندارد مۆدێلــی فیزیایی، کە پێشــتر باســمان لێوەکــرد، درکی بەبوونــی بوارێکــی دیکــەی جیاواز کــردووە کە زۆر زەحمەتــە لەبواری تاریکی جیابکرێتەوە، ئەویش بواری Higgs. زانایــان وای بۆ دەچن، کە تەواوی بۆشایی گەردوون، بەو بوارە تەنــراوە، نەك هەر ئەوەنــدە بەڵکو گەردیلــەکان لەرووبەرووبونــەوەی ئــەم بــوارەدا بارســتایی زیاتریان دەوێت. بەواتایەکی دی، گەردیلەکان بارســتایی خۆیان زیــاد دەکەن بۆ ئــەوەی بــەرەورووی ئــەو کایەیە ببنەوە و تێیپەرێنن. بەو پێیە کایەی Higgs بەلانی کەمەوە پەیوەســتە بەگەردیلەیەکــی نوێــوە، کە ناوی گەردیلــەی Higgs ، یان Higgs boson.

ئامانجی هەرەگرنگ و ســەرەکیی پــرۆژەی ئەتلــەس توێژینــەوە و لێکۆڵینەوەیــە لەبــارەی Higgsی گەردیلەی چاوەرێکــراوەوە، ئەمەیە ئەو ئامانجە کە تا ئێستا زیاتر لەپازدە ملیار، واتە پانزە هەزار ملیۆن یۆرۆی تێدا بەکارهاتووە!

پێکهاتــەی LHC لەپــرۆژەی ATLAS توانــای دۆزینــەوە و چاودێریکردنی ئەم گەردیلەیەی هەیەو دەتوانیت وردەکاری تیشکەکانیشی، کە پەخشــی دەکاتەوە وێنەبگرێت. ئەمــە بەگەورەترین دەســتکەوتی زانستی ئەم ســەردەمە دەژمێردرێت کە پێشکەش بەمرۆڤایەتی دەکرێت.

ماددەی تاریکی

هەر چرکەســاتێك تێپەردەبێت، بیرێکی نوێی زانســتی لەدایکدەبێت

. وێنەی ژمارە ٣

و ئەوەی پێش خـــۆی ڕەتدەکاتەوە. تیۆرییەکـــەی کۆپەرنیکۆس کە وتی زەوی جەرگەی کۆمەڵەی خۆریی ئێمە نییە، یەکێکە لەو نموونانە!

زاناکان لەم دواییەدا ملکەچی ئەو شۆڕشە سەرسوڕهێنەرە بوون، کاتێك بۆیان دەرکەوت زۆرینەی پێکهاتەکانی گەردوون لەو ماددانە دروستبوون، کە گۆی زەوییان لێ دروستبووە.

لەکاریگەریی هێزی ڕاکێشـــانەوە دەتوانین ئەوە هەڵێنجین، کە تاریکی ماددەیەکە بەچاو نابینرێت کەواتە تا ئێستا ڕوون نەبۆتەوە ماددەی تاریکی چییـــە؟ لەوانەیە مـــاددەی تاریکی پێکهاتەیەکـــی نیوترۆنـــی بێت، یان لەوانەیە پێکهاتەیەك بێت لەکۆمەڵێك ماددەی سەیروسەمەرە.

ئەگەری قووتدانی گۆی زەوی

بەدرێژایـــی تەمەنی ئـــەم پرۆژە گەورەوگرانـــە، هەندێـــك لەزانایـــان هەمیشـــە ڕەخنەیـــان لێگرتـــووە و وتوویانە، ئەگەر ئەم پرۆژەیە کەوتە گـــەڕ و پرۆتۆنەکان گوڕیان بەســـت، ئـــەوا کۆمەڵێك گەردیلـــەی تاریکی، کـــە پێـــی دوترێـــت darkness matter، دروستدەبێت و بەخێرایی زیاتر لەخێرایی روناکی و لەشـــێوەی

گێژەڵووکە بەدەوری خۆیاندا دەخولێنەوە، کونی ڕەشی گەورە لەناوەڕاستی خۆیاندا دروستدەکەن. کاتێکیش ئەم کونە ڕەشە دروستبوو، ئەوا سەرجەمی گەردیلەکان بەدەوری خۆیدا ڕادەکێشێت و گوڕیان پێدەدات، ئەنجام تاریکیان دەکات. بەوشێوەیە بەردەوام ئەم کونە گەورە دەبێت و لەچەند چرکەیەکدا هەرچی بەدەوریەوەیەتی، ئەو ڕاپێچی دەکاتە ناوخۆی. بەواتایەکی دیکە سەرجەمی تەنەکان ڕاپێچدەکات. لەم ڕێگایەوە گۆی زەوی لەناوەوە بۆ دەرەوە قووتدەدات و لەکۆتاییدا یەك خاڵی ڕەش دەمێنێتەوە.

هەرچی زانایانی لایەنگری ئەم پرۆژەیەشن، ئەوا دەڵێن گوایە ئەو گەردیلانەی بەناوی darkness matterوە دروستدەبن، بۆخۆیان دەبن بەهەڵم و بوونیان نامێنێت. پێیانوایە ئەو تیۆرییەی پێشوو لەڕاستییەوە دوورە. بۆ بینینی ئەو گریمانەیە، کە بەکۆمپیوتەر هێنراوەتە بەرچاو، کلیکی ئەم لینکە بکە. www.metacafe.com

گەشتێك بەناوتاقیگەکەدا

ئەگەر درێژەبڕگەی detector لەناو تاقیگەیەکدا سەیربکەین، وەك وێنەی ژمارە2، لای چەپی وێنەکە دوو مرۆڤ لەسەر کۆتای سەری شەفتەکەوە وەستاون کە نیشانەیە بۆ زەبەلاحی ئەو ئامێرە لەژێر زەویدا.

جۆرەکانی detector

زاناکان لەکاتی بەیەکدادانی گەردیلەکاندا زۆر پەرۆشن بۆ لێکۆڵینەوە لەجۆری ڕووداوەکان. هەروەك ئاماژەمان پێدا لەکاتی بەیەکدادانی گەردیلەدا جۆرەها ڕووداوی نوێ دێنەئاراوە. بۆ ئەم مەبەستە، هەمیشە detector کە لەشوێنێکدا دادەنرێت، کە بتوانرێت بۆمبباران بکرێت بەو گەردیلەنوێیانەی دوای ڕووداوەکان دروستدەبن. detector کان بەشێوەی جیاواز جیاواز دروستکراون، لەسەر بناغەی جۆری گەردیلەی بەیەکدادراو و شێوازی شیکارییان. دوو جۆری ئەو detector هەن، یەکەمیان نیشانەی جێگیرFixed targe، لەمجۆرەدا لەبەرئەوەی گەردیلەکان بەرەو پێشەوە دەڕۆن و تاودەدەن، detector شێوەیەکی تەشیلەیی هەیە.

دووەمیان پێکدادانی پشتوێنەیی، پرۆژەی ئەتلەس لەمجۆرەیاندا لەبەرئەوەی گەردیلەکان بەتاودان بەرەو ڕووی یەکتر دەڕۆن، detector کە شێوەیەکی لوولەیی هەیە، بۆئەوەی پێکدادانەکە کۆنترۆڵبکرێت.

بۆچی گەردیلەبەیەکدا دەدەین؟

نزیکەی 100 ساڵ لەمەوبەر، ڕەزەرفۆرد یەکەم کەس بوو درکی بەوەکرد، کە دەتوانرێت زۆر لێکۆڵینەوە لەپێکدادانی گەردیلەی ناوکە ئەتۆمییەکانەوە فێرببین، بەڵام لەبەرئەوەی ڕەزەرفۆرد تاودەری ئاوا پێشکەوتووی نەبوو، هات ئەتۆمی هیلیۆمی بۆمبباران‌کردنی ڕووکەشی جۆرەها ماددەی جۆراوجۆری بەکارهێنا.

ئەو ئەتۆمی هیلیۆمە توانی وزەی بەرزی چەند مێگا ئەلکترۆن ڤۆلتێك پێکبهێنێت و گەردیلەی قورس لەتەوژمی چالاکیی ڕادیۆیی radioactive decay دا بەرهەمبهێنێت.

دیتێکتەر لەکۆمپیوتەردا

دیتێکتەرەکان لەکاتی بەیەکدادانەکەدا ملیۆنەها داتای جۆراوجۆر تۆماردەکەن، لەبەرئەوە زۆر گرنگە کۆمپیوتەرێکی مێشك زیرەك بۆ ئەم مەبەستە هەبێت، بتوانێت چاودێری هەڵسوکەوتی تەقینەوەی بەیەکدادانەکە بکات و لەهەمانکاتیشدا ئەو گەردیلە نوێیانەش درك پێبکات، کە لەکاتی پێکداندادانەکەدا بەرهەمدێن.

چۆن بەیەکدادەدەن؟

بۆ بەیەکدادانی پرۆتۆنەکان لەو تاقیگەیەدا، زانایان لەناو تونێلەکەدا، بەدرێژایی چێوەکەی، دوو بۆرییان بەتەنیشت یەکترییەوە دروستکردووە، هەریەکەیان بەپێچەوانەی ئاڕاستەی ئەوی دیکەیانەوە تەوژمی پرۆتۆن ڕەوانەدەکەن. ئەم دوو بۆرییە لەناوەڕاستدا یەکتری دەبڕن تا ئەو دوو تەوژمی پرۆتۆنە بەیەکتریدا بدەن.

لەبەرئەوەی، کە هەردوو گوڕزی beam پرۆتۆنەکان بەدوو بۆریی جیاوازدا، دژبەیەکتر و لەناو بوارێکی موگناتیسیدا، زۆر بەتیژی تێدەپەڕن، چۆن دەتوانن لەو حاڵەتەدا بەیەکتردا بدەن؟ لەخاڵێکی دیاریکراودا و لەناوەڕاستی ڕاڕەوی ئەو پرۆتۆنانەدا شوێنێکی تایبەتی هەیە، پێی دەوترێت خاڵی بەیەکدادان. وەك پێشتریش ئاماژەمان پێکرد،

لەوشوێنەدا دیتێکتەر هەیە، کە تیایدا هەردوو گوڕزی پڕۆتۆنەکە بەریەکدی دەکەون.

ئەو وێنەیەی سەرەوە وێنەیەکی هێڵکاری بچووککراوەی بڕگەیەکی ئەو بازنە گەورەیەیە، کە لەناو تونێلەکەدا دروست کراوە. ئەو بڕگەیە لەو شوێنەدا وەرگیراوە، کە تاودانی پڕۆتۆنەکان دەست پێدەکات، ئەو شوێنەیە، کە تەوژمی پڕۆتۆنیی بەپاڵەپەستۆ دەخزێنرێنە ناو دوو بۆرییەکەوە.

تاقیکردنەوەکە لەئامێری detectorلەناوتونێلێکدادروستکراوە بەشێوەی بازنەیەکی گەورە تاودانی پڕۆتۆنەکان دەستپێدەکات کە لەچوار بازنەی جیاواز دروستکراوە. بەشێوەیەك بازنەی یەکەم زۆر بچکۆلەیە و پڕۆتۆنەکان دەهاوێژرێن و بەپاڵەپەستۆ دەخزێنرێنە ناو بۆرییەکانەوە. لوتی ئەم تیرەی بازنەیە ئاماژەیە بۆ بازنەی یەکەم. هەر لەدوای ئەو بازنەیە بازنەی دووەم دێت، بەچێوە گەورەترە لەوەی یەکەم، دواتر بازنەی سێیەم و دواتریش چوارەم، کە گەورەترین و دوا پێچی ئەو سیستمەیە. زۆر گرنگە لەوە تێبگەین، چۆن ئەو دوو گوڕزە لەپڕۆتۆن تاو پێدەدرێن. کاتێك پڕۆتۆنەکان بەپاڵەپەستۆ دەخزێنرێنە ناو بۆرییەکانەوە، ئەو بوارە موگناتیسییەی کە دەوری ئەو بۆرییانەی تەنیوە دەبێتە هۆی گورپێدانی گەردیلەکان و بەوشێوەیە گوڕزە پڕۆتۆنییەکان وردە وردە خێراییان زیاددەکات، لەبازنەی بچووکی یەکەمەوە بۆ دووهەم و سێیەم و لەوێشەوە بۆ بازنەی گەورەی سەرەکی. لەیادمان بێت، بەردەوام پڕۆتۆن بەپاڵەپەستۆ دەخزێنرێتە ناو بۆرییەکانیشەوە، بۆئەوەی ئەم گازی پڕۆتۆنەکە لەناو بۆرییەکاندا وردە وردە دەستیان بەتاودان کردووە، بۆئەوەی بەو تاودانە خێرایی پڕۆتۆنەکان بگەیێنرێتە نزیك خێرایی ڕووناکی، دەبێت ئەو تاودانە 10 تا 15 ساڵ بەردەوام بێت.هەموو ئەوە دەزانین، کە لەکاتی گورپەستنی گوڕزە پڕۆتۆنییەکاندا و بەهۆی کاری لێکخشاندن Friction وە پلەی گەرمی بۆرییەکە، پڕۆتۆنەکان زۆر بەرزدەبێتەوە. بۆ نزمکردنەوەی پلەی گەرمیی ئەو بۆرییانە، بەتەوژم گازی هیلیۆم بەبۆرییەکی گەورەتر کە هەردوو بۆرییە پڕۆتۆنییەکان لەخۆدەگرێت، بەهەمان ئاراستەی ڕۆشتنی پڕۆتۆنەکان ڕەوانە دەکەین. ئەو دۆخە ساردەی کە ئەو گازی هیلیۆمە دروستیدەکات ساردترین دۆخە لەگەردووندا. پلەی گەرمیی ئەو بۆرییە دەگاتە 270- پلەی گەرمی سیلیزی، واتە 270 پلە ژێر سفری سیلیزی کە لەهیچ شوێنێکی ئەم گەردوونەدا مرۆڤ دەرکی بەپلەی گەرمیی ئاوا نزم نەکردووە.

ئەم تاقیکردنەوەیە تائێستا بەگەڕ نەخراوە و دەستی پێنەکردووە، بەپێچەوانەی ئەوەی لەمیدیاکاندا باسکرا کە لەمانگی نۆڤێمبەری ساڵی ڕابووردوودا، گوایە تاقیکردنەوەکە کراوە، ساڵی ڕابردوو ویستیان دەست بەناردنی پڕۆتۆن بکەن بۆ ناو بۆرییەکان، بەڵام لەبەر لێچوون لەبۆریی گازی هیلیۆمەکەدا نەیانتوانی بەردەوام بن، بەڵکو وەستان و ئێستا چاوەڕێی چاککردنی تەواوی دەکەن.

پەراوێزەکان

1. ساڵی ڕووناکی پێوەرێکە، زانایانی فیزیك بۆ پێوانەی خێرایی تەنەکان دایانڕشتووە. ئەم پێوانەیە بریتییە لە300000 کیلۆمەتر لەچرکەیەکدا، زیاتر لەچارەکە ملیۆنێك کیلۆمەتر لەتەنیا چرکەیەکدا.

2. تەقینەوەی مەزن Big Bang: ناوی ئەو تەقینەوە سەرەتایی و گەورەیەیە، کە پێش 14 هەزارملیۆن ساڵ، لەبۆشاییدا ڕویداوە و ئەم گەردوونەی ئێستای پێکهێناوە. زاناکان وای بۆ دەچن تەقینەوەی مەزن تەنیا لەخاڵێکەوە، کە قەبارەی نووکی پێنووسێك بووە و بریتیبووە لەگازێك بەبارستایی نزیك لەسفرەوە و بەچڕی بێکۆتایی، دروستبووە.

3. سوپەرنۆڤا suppernova: ناوی ئەو تەقینەوە لاوەکییەیە، کە پێش نزیکەی 4 هەزار ملێۆن ساڵ، لەبۆشایی گەردووندا ڕوویداوە و هەسارەی کاکێشانی لێدروست بووە، کە ئەم کۆمەڵەی خۆرەی ئێمە یەکەیەکی بچووکی ئەو تەقینەوەیەیە.

سەرچاوەکان

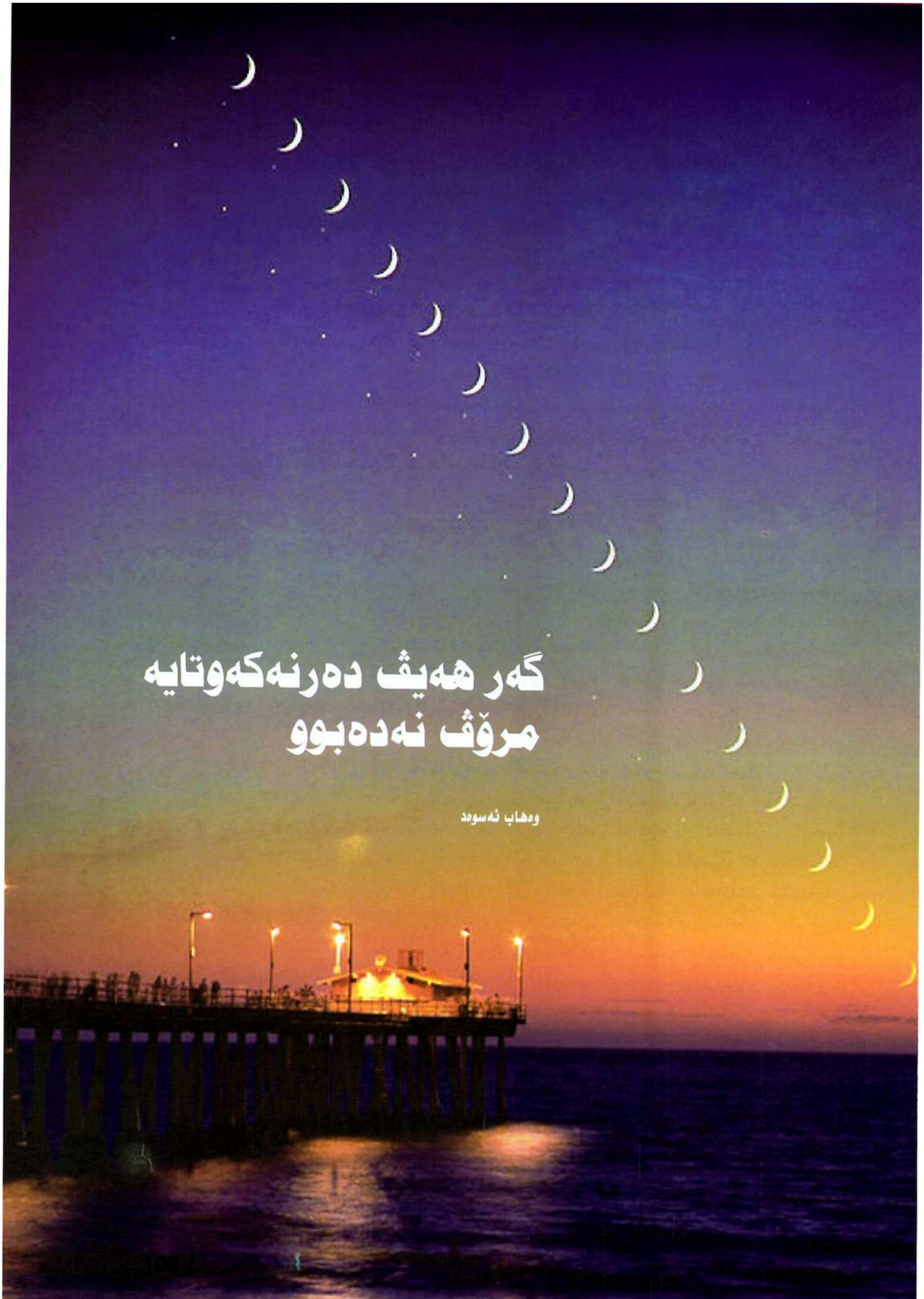
http://atlas.ch

http://www.metacafe.com/watch/yt-AHT9RTlCqjQ/protons_accelerate_in_lhc_and_collide_in_atlas

http://www.youtube.com/watch? 3rEGlyZwAc&playnext_from=PL&feature=PlayList&p=A0D28DC4C31CCD67&playnext=1&index=3

http://www.metacafe.com/watch/yt-HOCK9gapEqM/end_of_the_world_the_large_hadron_collider_lhc/

araswahab@hotmail.com



گەر هەیڤ دەرنەکەوتایە مرۆڤ نەدەبوو

وەهاب ئەسوەد

زاناکان بەمداوییە بۆیاندەرکەوتووە هەیڤی ئێمە شتێکی نایەبەو شایەنی ئەم سەرنجراکێشانەیەو ئەو ڕێگەیەی پێی هاتۆتەسەر زەوی زۆر دەگمەنە. کۆمەڵێك گەردوونناسی ئەمریکی بەسەرۆکایەتی خاتوو نادیا گۆرلۆڤای زانا گەیشتنە ئەوەی کە لەنێوان 400 خۆردا تەنیا یەکێکیان ئاماژە بەوە دەدەن کە هەسارەیەك لەجۆری هەیڤی زەمینی هەیەو بەدەوری هەیڤدا دەسوڕێتەوە. ئەم کارە گرنگیەکی زۆری بۆ داهاتووی زانستی گەردوونناسی هەیە. ئەو چوار سەد خۆرەی کە زاناکان بۆ پشکنین هەڵیانبژاردووە تەمەنیان نزیکەی 30 ملیۆن ساڵە کە هەمان تەمەنی خۆرەکەمانە کاتێك کە هەیڤی زەوییەکەمان دروستبوو.

سیناریۆکانی دەرکەوتنی هەیڤ

یەکەم سینایۆ ئەو مۆدیلەیە کە زۆربەی زاناکان لەسەری کۆکن و پێی دەوترێت Splash model or gaint impact Big hypothesis بەپێی ئەم مۆدێلە لەپاش ماوەیەکی کەم لەدروستبوونی زەوی، زەوی بەر بارستاییەکی گەورە کەوتووە و ئەگەری ئەوە هەیە قەبارەی ئەو بارستاییە بەقەدەر قەبارەی مەریخ بووبێت، گەورەترین بەشی بارستەکە لەگەڵ زەویدا بوون بەیەك، بەڵام زۆر بەشی گەورەی زەوی پارچەکانی پەرش بۆتەوەو پاشان لەگەڵ پاشماوەی نەیزەکدا یەکیانگرتووەو هەیڤیان پێکهێناوە. لەهەمانکاتدا زۆر لەتەپوتۆز پەرش بۆتەوە و بەگشت کۆمەڵەی خۆردا بێوبونەتەوە. لەڕێگەی توێژینەوەی ئەم هەورە تەپوتۆزەوە دەتوانین بوونی تەقینەوەیەکی هاوچەشن لەخۆرەکانی دیکەدا بزانین.

سینایۆیی دووەم پێیدەوترێت مۆدێلی تەڵە، زاناکان دەڵێن کاتێك کە کۆمەڵەی خۆر دروستبوو هەسارەکان لەگەڵ زۆر لەتەنە گەردوونییەکاندا بەریەککەوتن، بەشێك لەم تەنانە لەوانەیە کەوتبنە ژێر کاریگەری هەسارەکەو خولگەکەیان گۆڕیبێت و بووبن بەهەیڤ، بەمانایەکی دیکە لەوانەیە هەیڤ لەشوێنێکی دیکە دروستبووبێت پێشئەوەی هەسارەیەکی لەخۆی گەورەتر لێی نزیکبووبێتەوەو کەوتووبێتە تەڵەی کێشکردنەکەیەوە.

لەکۆمەڵەی خۆردا بڕواوایە کە هەردوو هەیڤی مەریخ دیمۆس و فۆبۆس لەسەرەتادا نەیزەك بوون و لەو پشتێنەوە هاتوون کە دەکەوێتە نێوان مەریخ و جۆبیتەرەوە، هەردوو هەیڤەکە لەڕووی قەبارەو شێوەوە لەنەیزەکەکان زیاتر دەچن وەك لەو هەیڤانەی کە لەدەوری هەسارەکانی دیکەدا دەیانبینین.

کارێکی نەشیاوە کە هەیڤی زەوی وەك ئەو هەیڤانە بەم ڕێگەیە بووبێت، چونکە ئەوە پێویستی بەکۆمەڵێك ڕێکەوتی پێشبینی نەکراوە، لەوانەش پێویستە هەیڤ بەخێراییەکی دیاریکراو نزیك ببێتەوە بەماوەیەك کە نزیکەی 50 هەزار کیلۆمەترە خولگە بنەڕەتیەکەی خۆی جێبێڵێت و بچێتە خولگەیەکی نوێوە بەدەوری زەویدا بێتەوەی بەریەکبکەوێت، لەبەرئەوەی هەیڤ بەگوێرەی زەوی گەورەیە، بۆیە ئەم سیناریۆیە بەلێکدانەوەیەکی شیاو دانەنراوە.

سیناریۆی سێیەم، مۆدێلی شلبوونەوەیە کە دەڵێت هەیڤ لەو ماددەو پارچانە دروستبووە کە لەقۆناغە زووەکانیدا لەزەوییەوە جیابوونەتەوە، کە چینە بەرزەکانیان نەرمبوون و بەئاسانی لێبوونەتەوە، بەڵام جیۆلۆجییەکان ئەم مۆدێلە ڕەتدەکەنەوە بەهۆی ئەوەی کە شاخەکانی هەیڤ ئاویان کەمتر تێدایە وەك لەهاوشێوەکەی لەسەر زەوی و لەڕێژەی جیاواز لەکانزاکان پێکهاتوون، ئەگەر هەیڤ لەماددە زەمینییەکان بووایە ئەوا پێکهاتە کانزاکانی هەمان ڕێژەی دەبوو.

دوا سیناریۆی دروستبوونی هەیڤ مۆدێلی جووت هەسارەییە، تیشك دەخاتەسەر ئەوە کە لەهەندێك حاڵەتدا ئەو ماددە ناسەرەتاییانەی کە هەسارەکانیان لێپێکهاتووەو دابەشدەبن بۆ دوو کۆمەڵەی نایەکسان کە یەکەمیان هەسارەو دووەمیشیان هەیڤی لێپێکهاتووە. گەردوونناسەکان بڕوایانوایە کە هەیڤەکانی جوبیتەر لەم چەمکەوە دروستبوون. بەڵام کێشە لەوەدایە کە چینە بەرزەکانی هەیڤ ئاسنیان بەبڕێکی تەواو تێدا نییە وەك گریمانە کرابوو ئەگەر مۆدێلەکە ڕاست بێت.

ئەگەر سەیری مۆدێلی یەکەم بکەین دەبینین کە سەیر نییە ئەگەر خولگەی ئەم تەنە لەگەڵ خولگەی زەویدا یەکبگرن، لەو زەمەنەدا ناوچەی ناوخۆیی کۆمەڵەی خۆر پڕبووە

لەو پارچە قەبارە جیاوازانەی کە پاشماوەی دروستبوونی هەسارەکان پێکدێنن.

بەپێی ئەم مۆدێلە، هەیڤ بەخێراییەکی زۆر بەپێوانە گەردوونییەکان دروستبووە، کە پێویستی بەتەنیا کەمتر لەسەد ساڵ بووە. کاتێك کە تەنی گەردوونی لەگەڵ زەویدا بەریەککەوتن گەورەترین بەشی لەزەویدا نقوومبوو و کانزاکانی چوونەتە چینە ڕووپۆشەکانی زەوییەوە.

بەپێی زانیارییەکانی توێژینەوەی ئەو تەپوتۆزەی بەهۆی ئەم بەریەککەوتنەوە لەزەویەوە دەردەچێت، دووربینی گەردوونی سپیتزەر بەدوای ئەو شەپۆلانەدا دەگەڕێت کە بەقەدەر درێژی ئەو شەپۆلانەن لەو هەورە تەپوتۆزانەوە دەردەچن کە باسمانکردن. لەسنووری ئەو درێژیانەدا180-3میلیمەتر پلەی گەرمی تەنە گەردوونیەکان نزمن بەپلەیەك کە ناتوانین تیشکێکی ڕووناکی ئاسایی پێدا بنێردرێن، بەهۆی ئەم دووربینە و بەراوردکردنی ئەم زانیاریانەوە توانیمان تەنیا هەسارە بدۆزینەوە کە لەنێوان 400 ئەستێرەدا هەورێکی تەپوتۆزی هەیە.

تێبینی گەردووناسەکان دەریخست کە دروستبوونی هەسارە لەبارە ئاساییەکاندا پاش 30 ملیۆن ساڵ لەدروستبوونی ئەستێرەوە تەواودەبێت، هەسارە بەردینەکان بەتەواوی وەك هەیڤەکەمان وایە کە لەبەیەکدالکاندنی پارچە بەردە پەرشبۆوەکان و بەقەبارەی جیاواز دروستبوون.

ئەم کردارەش بڕێکی گەورە لەتەپوتۆز دروستدەکات، تائێستاش زاناکان بڕوایانوایە کە ئەم کردارە پێش 50-10 ملیۆن ساڵ بەر لەدروستبوونی ئەستێرە ڕوویداوە.

ژمێریارییە نوێکان دەریانخستووە کە ئەم کردارە پاش30ملیۆن ساڵ لەدروستبوونی ئەستێرەوە تەواودەبێت.

ئەو هەیڤەی بەدەوری زەویەکەماندا دەسوڕێتەوە بەگوێرەی زەوی گەورەیە. تیرەی مانگ بچوکترە لەتیرەی زەوی بەچوار ئەوەندە. دەتوانین ئەم کارە لەگەڵ هەیڤی گانیامیدا Ganymedes بەراوردبکەین، و تیرەی 27 جار لەتیرەی هەسارەی دایك بچوکترە کە جوبیتەر بەدەوریدا دەخولێتەوە، گەورەیی هەیڤ وادەکات کە

کاریگەرییەکانی لەسەر زەوی هەستپێکراو بێت بەبەراوردکردنی کاریگەری هەیڤەکانی دیکە لەسەر هەسارەکانی.

ئەگەری ئەوە هەیە کە هەیڤەکەمان بەرپرس بێت لەتوانای بوونەوەرە زیندووەکان لەگەشەسەندن لەسەر زەوی.

یەکێك لەڕوونترین کاریگەری هەیڤ لەسەر زەویەکەمان هێزی هەڵکشان و داکشانە، بەهۆی ئەم دیاردەیەوە ژینگەیەکی بایۆلۆژی دروستبووە کە تیایدا ژیان بەتەواوەتی ملکەچی بەدوابیەکداهاتنی هەڵکشان و داکشان دەکات.

ئەم گواستنەوەیە لەنێوان دوو ژینگە بایۆلۆژییەدا لەوانەیە ئەو هێزە پاڵنەرە بێت کە هانی بێوبوونەوەی ژیانی لەدەریاوە بۆ وشکانی داوە، ئەو بوونەوەرە زیندووانەی کە ئاویان لێدەبڕێت ناچاردەبن کە هەوڵ و کۆششبکەن بۆ گونجاندنی لەگەڵ ژینگەیەکی نەناسراودا.

ئەو بوونەوەرانەی کە وشکانیان داگیرکرد، لەوانە مرۆڤ، بنەڕەتی دروستبوونی سیستمە بایۆلۆژییە پێشکەوتووەکان بوون، کە مانای وایە لەوانەیە ئەگەر هەیڤ دەرنەکەوتایە مرۆڤ نەبوایە.

هەیڤ تائێستا گرنگییەکی تایبەتی لەپەیوەندی جیۆلۆجی لەگەڵ زەویدا هەیە، کێشکردنی هەیڤ تەنیا کارناکاتەسەر ئاوی دەریاکان، بەڵکو بەپلەیەکی کەمتر کار لەتوێکڵی زەویش دەکات، لەماوە زووەکاندا دوری نێوان زەوی و هەیڤ زۆر کەمتر بوو وەك لەوەی ئەمڕۆ، بەمەش هێزی هەڵکشان و داکشان گەورەتربوو، ئەم کارە بووە هۆی فشار خستنەسەر توێکڵی زەوی بەبڕی یەك کیلۆمەتر کە ئەمەش تێکچوونێکی گەورەی لەناو زەویدا دروستکرد، بەیەکگرتنی ئەم تێکچوونە لەگەڵ گەرمی ناوخۆیی پێکەوە، هانی توانەوەی زەوییاندا کە تەمەنێکی کەمی هەبوو. کە ئەمەش بووەهۆی هاندانی پێکەوەلکاندنی کیمیایی ماددە بنەڕەتیەکان و هۆی دروستبوونی توێکڵی زەوی. لەڕێگەی توێکڵی زەوی و ئەو ماددانەی کە تیایدان ئەو خولی ئاڵوگۆڕکردنە پەیدا بوو کە بایەخێکی گەورەی بۆ پەرەسەندنی جووڵەی کیشوەرەکان هەیە.

لەبەرئەم هۆیانە زۆر لەزانایانی گەردوونناسی لەو باوەڕەدان ئەو هەسارانەی کە لەزەوی دەچن و لەکۆمەڵە خۆرییە دوورەکاندان هەرگیز بەم دەوڵەمەندی و جۆراو جۆرەی زەوی نابن، لەبەرئەوەی ئەو هەسارانە هەیڤیان نییە، هەروەها لەبەرئەم هۆیە گومان لەوەدایە کە وەرزە جێگیرەکانیان هەبێت وەك زەوی.

زۆربەی ئەوانەی کە پسپۆڕی هەسارەکانن ئاماژە بەوەدەدەن کە لادانی خولگەی زەوی بەبڕی23,5 پلە ئەنجامێکە لەئەنجامەکانی بەریەککەوتنی لەگەڵ هەیڤدا و قەبارەی هەیڤە وای لەم لادانە کردووە جێگیربێت، بەبێ ئەم جێگیربوونە یاساکانی ژیان بەتەواوەتی جیاوازدەبن، کە لادانەکە لە60 پلەوە بۆ90 پلە دەگۆڕێت، لادانی مامناوەندی زەوی مانای وایە کە جیاوازی لەگەرمی جەمسەر و هێڵی پانیدا کۆمەڵێك ناوچەی گەرمیمان دەداتێ، بەمەش زۆر لەو هەڵبژاردنانەمان دەخاتەبەردەم کە ڕێ بەپەیدابوونی ناوچە ئەکالۆجییە پسپۆڕەکان دەدەن کە ڕێگە بەجۆری زیاتر دەدەن گەشەبکەن.

بوونی کانزاکان لەچینەکانی سەرەوەی زەویدا یەکێك لەکاریگەریەکانی هەیڤی هێنایە لەرزین، هەر لەکاتی شیکردنەوەی یەکەمینی ئەو نموونانەوە کە لەخۆڵ و خاکی هەیڤەوە وەرگیراوە، زاناکان بەسەرسوڕمانەوە پرسیار دەکەن: بۆچی زۆر لەکانزاکان لەبنکەی شاخەکاندا هەن بەبەراوردکردن لەگەڵ هەیڤدا؟ ئەگەر زەوی تواوە بووبێت وەك چۆن زاناکان بڕوایان وابوو ئەوا دەبێت کانزاکان لەناوکدا کۆبووبێتنەوەو هەرلەوێشدا مابێتنەوە بەمشێوەیە وادادەنرێت کە توێکڵی زەوی هەمان ئەو بڕە کانزایەی تێدایە کە لەتوێکڵی هەیڤدا هەیە.

بۆڕوونکردنەوی ئەمکارە هەردەبێت پاش ئەو بەریەککەوتنەی کە هەیڤی دروستکرد پارچەی گەورە لەبەشی خوارەوەی زەوی پەرشبووبێتەوەو پاشان بەو تەنەوە لکابێت کە لەتەنە بەریەککەوتووەکەوە مابووەوە، بەواتایەکی دیکە هێزی بەریەککەوتن، ناوکی تەنە بەریەککەوتووە قورسەکەی جیاکردەوە و تێکەڵ بەناوچەی ڕووکەشی زەوی کرد.

کانزاکان لەم ناوچەیەدا بەهۆی

جوولەی توێکڵی زەمینییەوە بەدرێژایی ملیۆنەها ساڵ جوڵان و بەرزبوونەوە تا لەناو جەرگەیدا کۆببنەوە، ئەمەش ئەوانەن کە مرۆڤ دەریان دێنێت.

خزمەتێکی دیکە کە هەیڤ پێشکەشی دەکات، وەستانێتی وەك قەڵغانێك دژی ئەو نەیزەکانەی دەکەونە خوارەوە. کێشکردنەکەی ئەو نەیزەکانە لادەدات کە بەرەو زەوی دێن بەجۆرێك کارەساتەکان بەو زۆرییە روونادەن کە لەتوانای بوونەوەرە زیندووەکان بەدەربێت.

لەرێگەی ئەم زانیارییانەوە دەبینین کە ژیان شێوەیەکی دیکەی دەبوو ئەگەر هەیڤ نەبووایە، ئەم زانیارییە دەتوانرێت بۆ دیاریکردنی بەڵگەنەویستەکان بەکاربهێنرێت لەکاتی گەران بەدوای هەسارەیەکدا کە لەهەسارەکەمان بچێت، بەتایبەتی تەکنۆلۆژییایەکی پێشکەوتووترمان هەبێت نەك تەنیا توانای دیاریکردنی هەسارەکانی هەبێت، بەڵکو هەیڤەکانیش.

وەرگێرانی: دڵنیا عەبدوڵڵا

سەرچاوە: 3a.comwww.algam

ئاگاداری کێشت بە

لێکۆڵینەرەوەیەکی ئەمەریکی ئاشکرایکرد قەڵەوی رۆڵێکی پارێزەر دەبینێت لەو کەسانەدا کە تووشی نەخۆشیەکانی دڵ بوون، ئەمەش پێچەوانەی هەموو ئەو راسپاردانەیە کە چەند وەختە پزیشك بەنەخۆش دەڵێتو وا باوە زیادبوونی کێش یەکێکە لەو فاکتەرانەی دەبێتەهۆی تووشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵو خوێنبەرەکان.

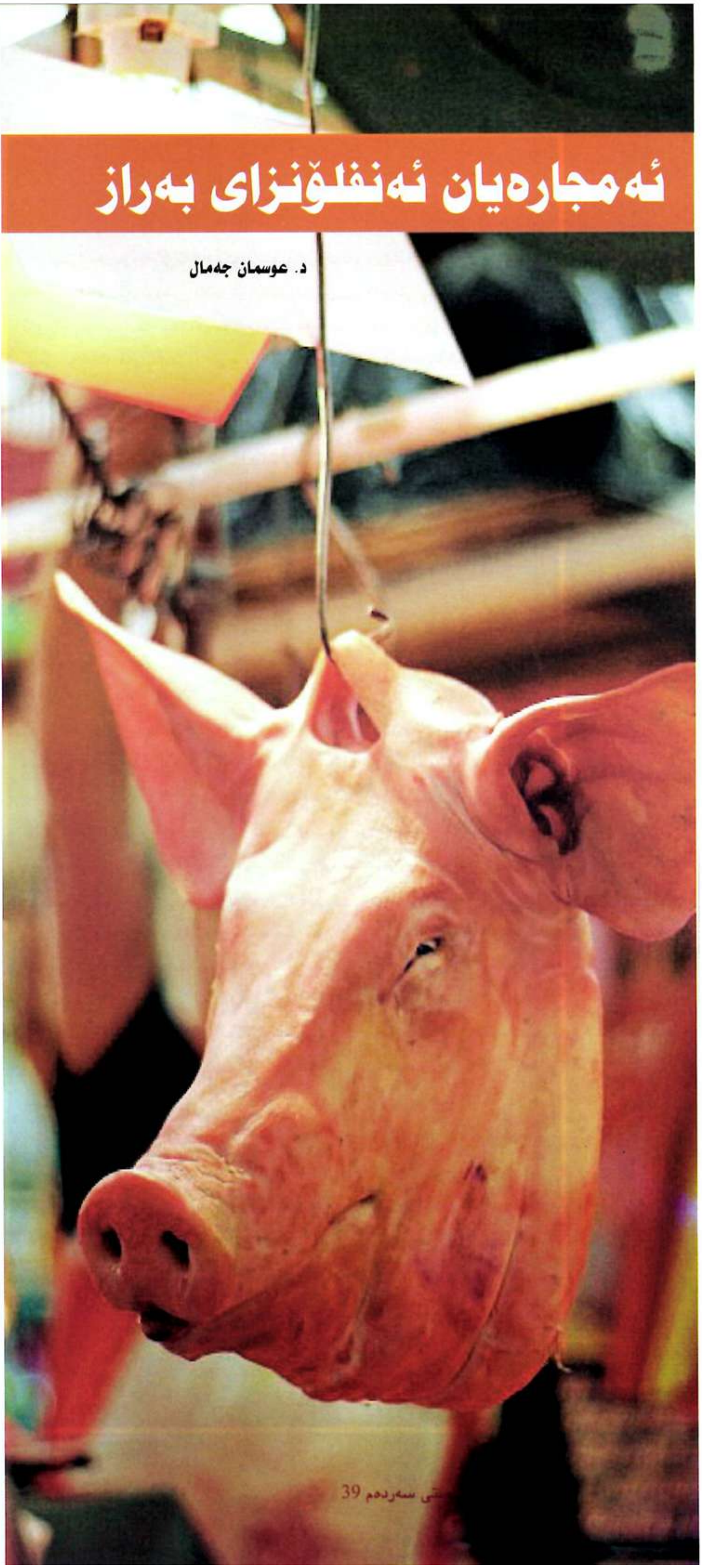
بەپێی ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە پسپۆرانی ناوەندی پزیشکی ئوکزنر لەنیو ئۆرلینز لەویلایەتی لوزیانا ئەنجامیانداوەو لەگۆڤاری کۆلیجی ئەمەریکی بۆ نەخۆشیەکانی دڵ بڵاوبۆتەوە، ئەو کەسانەی قەڵەونو نەخۆشی دڵیان هەیە بەشێوەیەکی باشترو بۆماوەیەکی درێژتر دەژین بەراورد لەگەڵ ئەوانەی هەمان کێشەی تەندروسیان هەیەو کێشیان کەمترە.

د. کارل لاڤ بەرێوبەری خۆپارێزی لەنەخۆشیەکانی دڵ لەناوەندی ناوبراوو نوسەری سەرەکی لێکۆڵینەوەکە رایگەیاند ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان هەیە بەشێوەیەکی باشتر وەڵامدانەیان بۆ چارەسەرکردن هەیەو لەهاوتاکانیان کە لاوازن بۆماوەیەکی درێژتر دەژین، هەروەها ئەوەشی نەشاردەوە هەرچەندە لەم دژیەییەکیە پزیشکیەدا قەڵەوەکان لەلاوازەکان زیاتر بەختیان هەیە، بەڵام میکانزیمەکەی نەزانراوە و بۆ یەکەمجار لەسەرەتاکانی ئەم دەیەیەدا تێبینیکرا، زیاتر ئەگەری ئەوە زاڵە بەرئەنجامی کۆمەڵێك فاکتەرین وەك کاریگەری قەڵەوی بۆسەر چەورییە خانەکانو کردارەکانی زیندەپاڵو بەرگریکردنی ئینسۆلینو زیندەپاڵی شەکری گلۆکۆزو کۆنیشانەی زیندەپاڵو رێگریەکانی دیکەی قەڵەوی.

د. لاڤ ئەوەشی روونکردەوە دەشێت ئەو کێشە زیادەیە لەم نەخۆشانەدا سوودی ئەوەی هەبێت کە جەستەیان زیاتر توانای بەرگریکردنی دژی نەخۆشی دەبێت وەك لەکەسانی لاوازدا هەروەها ئەو کەسانە بەهۆی قەڵەوییانەوە زوو نیشانەی نەخۆشی دیکەیان لەسەردەردەکەوێت و بەهۆیانەوە دەستنیشانکردنی نەخۆشی دڵ لەلایان زووتر ئەنجامدەدرێت، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا توێژەران هۆشمەندی دەدەن کە نابێت ئەو بروا هەڵەیە لەنێو خەڵکدا بڵاوبێتەوە کە زیادبوونی کێش چارەسەرە یان یارمەتیدەرە بۆمانەوەی مرۆڤو درێژبوونی تەمەنی کاتێك تووشی نەخۆشی دڵ دەبێت، چونکە قەڵەوی زۆربەی جار هۆکاری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنو گیرانی خوێنبەرو زیادبوونی مەترسیەکانی مردنی کتوپڕ و زۆربوونی کێش کاریگەری خراپی هەیە بۆسەر تەندروستی کە لەگەڵ فاکتەرو مەترسیەکانی نەخۆشیەکانی دڵو خوێنبەرەکان دووهێندە دەبن.

ئەمجارەیان ئەنفلۆنزای بەراز

د. عوسمان جەمال



ئەنفلۆنـــزای بـــەراز بۆیەکەمجار لەساڵی1918 لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریـــکا بڵاوبۆوە لەنێـــو ئاژەڵی بەرازادا لەجۆری H1N1و بوو بەهۆی کوشـــتنی ملیۆنەها مرۆڤ، پاشـــان لەمانگی ئایاری 1976ســـەربازێکی ئەمەریکی تەمەن 19 ســـاڵ تووشی ئەنفلونزا بوو، ئـــەوکات بۆچوونەکان وابـــوون کـــە ئەمە هەمـــان هۆکاری پەتای کوشندەیە کە لەساڵی 1918 هەبـــووەو دواتر ســـەربازەکە گیانی

لەدەستدا، لەساڵی 1977یشدا لەهۆنگ کۆنگ جۆرێکی دیکە لەئەنفلۆنزای بەراز دۆزرایەوە کە لەجۆری H3N2 بوو، دواتر لەساڵی 1988 دا لەمانگی تشرینی یەکەمدا ژنێك لەوڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا بەهۆی ئەنفلۆنزای بەرازەوە گیانی لەدەستداو نزیکەی سەد کەسی دیکەش تووشیبوون.

لەساڵی 1998 دا لەچوار ویلایەتی ئەمەریکا ئەو پەتایە لەناو بەرازدا بڵاوبۆوە دواتر زاناکان دەریانخست کە ئەم هۆکارە لەتێکەڵبوونی ئەنفلۆنزای مرۆڤ و باڵندەو بەراز دروستبووە و دەرکەوت کە بەراز توانای گرتنەخۆی چەند جۆرێك ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای هەیە و دروستکردنی جۆری نوێ. پاشان لە20ی ئابی 2007 لەوڵاتی فلیپین پەتایەك لەئەنفلۆنزای بەراز بڵاوبۆوە، ئینجا لەمانگی نیسانی 2009 لەئەمریکا جارێکی دیکە نەخۆشییەکە لەمرۆڤدا بڵاوبۆوە چەند کەسێکی کوشت و بۆچوونەکان دەڵێن چوار جۆر لەئەنفلۆنزای کۆمەڵی A لەجۆری H1N1 یەکێکیان ئەنفلۆنزای مرۆڤەو یەکێکیان باڵندەو دوانیان ئەنفلۆنزای بەرازە.

گواستنەوەی نەخۆشییەکە

گواستنەوە لەنێوان بەرازدا، لەئاژەڵی نەخۆشەوە بۆساغ ڕاستەوخۆ بەهەناسە یان بەچاو دەگوێزرێتەوە، ئەمیش زۆرخێرا ڕوودەدات، بەڵام گواستنەوە بۆ مرۆڤ

جیاوازە و ئەو مرۆڤانە تووشدەبن کە بەزۆری مامەڵە لەگەڵ بەرازدا دەکەن و ئەمە لەساڵی2004 یشدا ڕوویدا. هەروەها تێکەڵبوون لەگەڵ ئەنفلۆنزای باڵندە H5N1 لەناو بەرازدا ڕوودەدات و لەمرۆڤەوە بۆ مرۆڤیش لەڕێگەی هەناسەو پژمینەوە دەگوێزرێتەوە.

بڵاوبوونەوە

ئەم پەتایە زیاتر لەوەرزی سەرمادا بڵاودەبێتەوە، لەشوێنە گەرمەکاندا و هەموو کاتێك لەناو بەرازدا ئەگەری بڵاوبوونەوەی هەیە، هەروەها بەهۆی هەناسەوە زۆر بەخێرایی بڵاودەبێتەوە، بەڵام ڕێژەی مردن4-1٪ تێپەڕناکات و 21ی نیسانی2009 بەفەرمی WHO CDC، ڕایانگەیاند کە جۆرێکی نوێ لەنەخۆشی ئەنفلۆنزای بەراز H1N1 هەیە.

پاشان یەکەم حاڵەتی مردن تۆمارکرا لەژنێکدا کە نیشانەی هەناسەیی هەبوو، زاناکان وای بۆدەچن ئەگەری بڵاوبوونەوەی هەیە لەنیوەی باشووری سەر زەوی وەك نیوزیلانداو ئوسترالیا.

نیشانەی بەرچاو لەبەراز

تا، سستی، پژمە، کۆکە، کەم خواردن، توندی هەناسە، هەندێجار لەبارچوونی بەچکەو کەمبوونی کێش، لەنیشانە دیارەکانی نەخۆشییەکەن لەبەرازدا.

نیشانەی بەرچاو لەمرۆڤ

ئەنفلۆنزای بەراز بەسێ جۆر نیشانەکانی دەردەکەون

شێوەیەکی بێنیشانە، هەندێك نیشانەی سووك و نیشانەی توند و ئەگەری مردن بەهۆی هەوکردنی سییەکان.

بەگشتی نیشانەکان ئەگەر هەبن بریتیین لەکۆکە، تا، پژمە، سەرئێشە، هەوکردنی قورگ، دابەزینی پلەی گەرمی لەش، هاتنەخوارەوەی لیك لەلووت، ئێشی ماسولکەی لەش و دڵتێکچوون و ئازاری گەدەو ئەگەری سکچوون.

دەستنیشانکردن

پێویستە ئەم خاڵانە پێکەوە ڕەچاوبکرێن: نیشانە بەرچاوەکان، جیاکردنەوەی ڤایرۆس Isolation HI، و پشکنینی PCR,RT-PCR ڕێکخراوی CDC کە تایبەتە بەدەستنیشانکردنی SFV.

چارەسەرکردن

نەخۆشییەکە لەبەرازدا چارەسەری نییە، بەڵام پێدانی دەرمانی دژە بەکتریا پێویستە بۆ بەرەنگابوونەوەی تووشبوون بەبەکتریا.

واپێویستدەکات چارەسەرکردن لەمرۆڤدا زوو دەستپێبکات، لەماوەی دوو ڕۆژ لەسەرهەڵدانی، نیشانەکان و چارەسەرکردنیش بەمشێوەیەیە: پێدانی ئەنتی ڤایرۆس (TmifluOseltamivir)، پێدانی شلەمەنی لەکاتی سکچووندا، ڕێکخستنی پلەی گەرماو دەرمانی دژە ئازار.

کۆنترۆڵ و خۆپاراستن

کۆنترۆڵی نەخۆشییەکە، سێ بەش لەخۆدەگرێت:

کۆنترۆڵی لەبەرازدا، کۆنترۆڵی گواستنەوەی لەبەرازەوە بۆ مرۆڤ و نەهێشتنی گواستنەوەی لەنێو مرۆڤدا.

هەرچی کۆنترۆڵی نەخۆشییەکەیە لەبەرازدا ئەوا چەند لایەنێك دەگرێتەوە وەك کارگێڕی ڕێکوپێك و کەمکردنەوەی قەرەباڵغی لەکێڵگەو بەکارهێنانی دەرمانی پاکژکەر بەبەردەوامی و کوتان و پێدانی دژە زیندەکان بەڕێژەی بەرگری.

بۆ کۆنترۆڵی گواستنەوەی لەبەرازەوە بۆ مرۆڤ، پێویستە ڕەچاوی ئەوەبکرێت کە مرۆڤ لای کێڵگەی بەرازەوە جگەرەنەکێشن و ماسکی تایبەت بەکاربهێنن.

کۆنترۆڵی گواستنەوە لەمرۆڤ بۆ مرۆڤ لەیەکەم پێنج ڕۆژیدا نەخۆشیەکە زۆر درمییە و کۆنترۆڵیش بەمشێوەیە دەبێت، شۆردنی بەردەوامی دەست بەسابوون و ماددە کهولییەکان، بەکارهێنانی ماسکی تایبەت، لەکاتی هەستکردن بەنیشانەکان بەپەلە پشکنینی بۆئەنجامبدرێت، خواردنی ڤیتامینC، بەکارهێنانی جێرمیکس لەکاتی سەیراندا، دوورکەوتنەوە لەقەرەباڵغی، دورکەوتنەوە لەمرۆڤی نەخۆش، کەمکردنەوەی هاتنەژوورەوەی هەوا، خۆراکی باش، خەوتنی ڕێکوپێك، وەرزش بەشێوەیەکی ڕێکوپێك، لەکاتی پژمین یان کۆکە پێویستە دەموچاومان داپۆشین و کەمکردنەوەی گەشتەکان بەتایبەتی شوێنە گومانلێکراوەکان.

ژەهری دووپشك بۆ شێرپەنجە

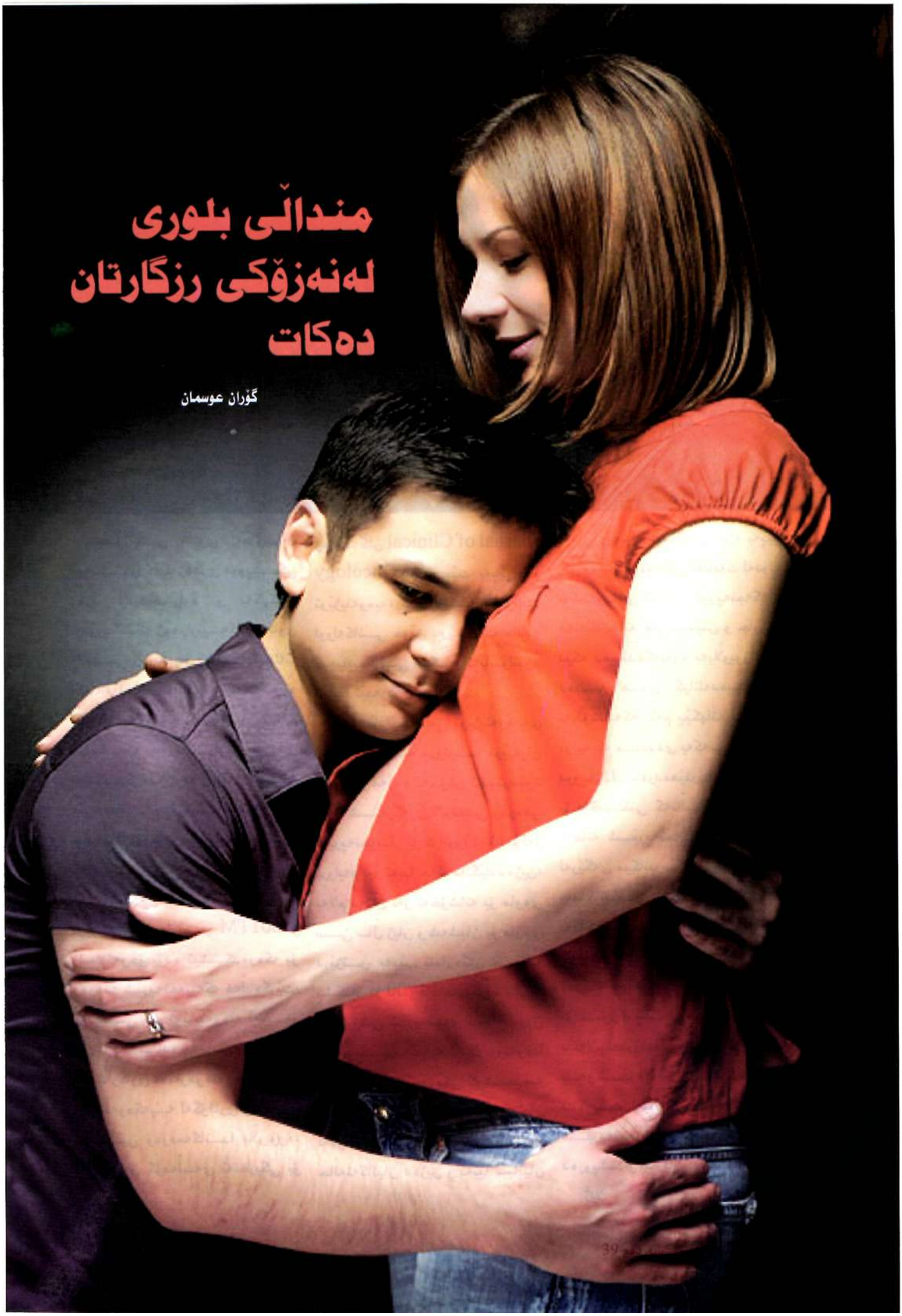
جۆرێکی نوێ لەپرۆتین دروستکرا کە لەژەهری دووپشکی زەرد دەرهێنراوە و یەکێکە لەدووپشکە ژەهراوییەکان و ناوی زانستی زەردە دووپشك Leiurus quinquestriatusە ئەمجۆرە نوێیەی پرۆتین لەژەهری ئەم دووپشکە دەرهێنراوەو یۆدی تیشکدەری تێکراوە، زاناکان ئەوەیان سەلماند ئەم پرۆتینە لەتوانایدایە چارەسەری مەترسیدارترین جۆرە کوشندەکانی شێرپەنجە بکات کە شێرپەنجەی دەماخەو بەو پرۆتینە نوێیەش دەوترێت 601TM و راستەوخۆ یۆدە تیشکدەرەکە بۆ وەرەمە شێرپەنجەییەکە هەڵدەگرێت. ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە لەسەر زاری د. ئادەم ماميلاك کە نەشتەرکاری دەمارەو سەرپەرشتیاری توێژینەوەکەیە لەگۆڤاری زانستی کلینیکی وەرەمەکاندا بلاوبۆوە، کە لەلایەن کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ وەرەمەکان Journal of Clinical Oncology دەردەچێت. بەپێی ئەو توێژینەوەیە، ئەم پرۆتینە دەتوانێت لوولەکانی خوێن ببڕێت کە ماددە کیمیاییەکانی دیکە نەیانتوانیوە پیایدا تێپەڕبن.

د. ئادام و تیمی توێژینەوەکەی ئەم پێکهاتە پرۆتینە نوێیەیان لەسەر هەژدە نەخۆش تاقیکردەوە کە نەشتەرگەری لابردنی وەرەمی شێرپەنجەییان بۆ کرابوو، د. ئادام لەو بڕوایەدابوو تەنیا چەند مانگێك دەژین، بەڵام دووان لەو نەخۆشانە بۆ ماوەی سێ ساڵ ژیان و شەشیان بۆ ماوەی درێژتر. بەپێی ئامارەکان ساڵانە پشکنین بۆ 1700 ئەمەریکی دەکرێت کە تووشی شێرپەنجەی دەماخ بوون ، ئەم شێرپەنجەیە لەبلاوبوونەوەدا زۆر خێرایەو جۆرێکی کوشندەیە لەم ژمارەیە نزیکەی هەشتیان لەدوای دووساڵ لەدەستنیشانکردنی حاڵەتەکانیان دەژین و تەنیا سیانیان بۆماوەی پێنج ساڵ دەژین، بەپێی رای توێژەرەوەکان تەنانەت لەدوای نەشتەرگەری لابردنی شێرپەنجەکەش هەندێك خانە هەر دەمێنن و جارێکی دیکە دەستدەکەنەوە بەبلاوبوونەوەو دەبنە هۆی گیانلەدەستدانی نەخۆشەکە. ئەم پێکهاتە پرۆتینیە نوێیە کە ماددەی یەکەمی لەژەهری دووپشك دەردەهێنرێت کاردەکات بۆ داخستنی کەناڵە پرۆتینیەکان لەخانە شێرپەنجەییەکاندا، ئەویش لەرێگەی میکانیزمێکەوە کە لێکچووە بەمیکانیزمی دووپشك کاتێك بەقالۆنچەوە دەدات و ئیفلیجی دەکات، چونکە دەزانین قالۆنچە یەکێکە لەو مێروانەی کە دووپشك بۆ خۆراك پشتی پێدەبەستێت، بەلام لەمرۆڤدا پێکهاتەی پرۆتینەکە بەو شێوەیە کاردەکات کە رێگە دەگرێت لەبلاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکان لەشانەکانی دەروپشتداو بنبڕیان دەکات.

ژیلا

منداڵی بلوری لەنەزۆکی رزگارتان دەکات

گۆران عوسمان



لویز ئـبراون یەکەمین منداڵی بلوورییە کە لەشاری ئۆلدامی بەریتانی بەنەشتەرگەری قەیسەری لەدایکبوو، ئەم سەرکەوتنە زانستیە گەورەیە لەساڵی 1978 دا تۆمارکرا کاتێك یەکەمین پرۆسەی پیتاندن لەدەرەوەی جەستە- Vitro Fertilization Embryo Transfer سەرکەوتنی بەدەستهێنا لـەدوای سـەدەیـەك لەزنجیرەیەك لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی بەردەوام.

ئـەم ڕێگەیە سـەرەتـا تەنیا بۆ ئەو ژنانە بەکاردەهات کە دووچاری گیرانی جۆگەکانی فالوب بووبوون، بەڵام دواتـر ئەم تەکنیکە زانستییە پەرەیسەند و بەنزیکی لەهەموو جیهاندا بەربڵاوترین ڕێگەیە بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی دروستنەبوونی منداڵ بەسروشتی.

کاروان حسێن جەعفەر یاریدەدەری پزیشك لەهۆڵی نەشتەرگەریی و جێگری سەرپەرشتیاری سـەنتەری دوارۆژی پزیشکی ئەوەی بۆ ڕوونکردینەوە کە لەسـەنتەرەکەیاندا چارەسـەری ئەو ژن و پیاوانە دەکرێت کە بەشـێوەی ئاسـایی منداڵیـان نابێـت، بـەڵام ئـەوەی بەڕێژەیەکـی زۆر ئەوانـەی لەسـەنتەرەکەدا چارەسـەریان بـۆ دەکرێت ژنانـن، ئەویش لەبەرئەوەی بەشـێکی زۆری نەشـتەرگەرییەکە پەیوەندیی بەژنانـەوە هەیەو هەر بۆ ژنانیش دەکرێت، وتیشی: ئەوەی ئێمە پێش نەشتەرگەرییەکە زۆرمەبەستمانە دەسـتکەوتنی هێلکەیەکـی باشـە لـەڕووی قەبارە و ژمارەوە، چونکە تا ژمارەی هێلکەمان زیاتر دەستبکەوێت، نەشتەرگەییەکە سەرکەوتووتر دەبێت و ڕێـژەی دووگیانبوونـی ئەو ژنەش زیاددەکات، لەبەرامبەردا دەستکەوتنی سـپێرم -تـۆو- لەپیاودا ئاسـانەو ڕێژەیەکی زۆرمان دەسـتدەکەوێت، بەڵام هەندێجار ئەویـش بەڕێژەیەکی زۆر کـەم دەگونجێت سـپێرمی پیاو کەم جووڵـەو ئەکتیـڤ نەبێت، یان هەر جووڵەی نەبێت و سـفر بێت، بۆ چارەسەرکردنی کێشەی ئەم پیاوانەش پزیشـکی نیۆرۆلۆژی بەنەشتەرگەریی بچـووك، کەماوەی10-15دەقیقەی پێدەچێت، ئەو سـپێرمە لەناو لەشی پیاوەکـەدا دەردەهێنێـت، چونکە سپێرم لەناو لەشدا ئەکتیڤەو زیندووە، بەڵام کاتێك دێتەدەرەوە لەناودەچێت و جووڵەی نامێنێت، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بـۆ گۆڕانی پلەی گەرمی سپێرمە کاتێك لەناو لەشی پیاوەکەدایە و دوای ئەوەش کە دێتەدەرەوە، بۆیە ئێمە لەم نەشـتەرگەرییەدا ڕەچاوی ئـەو گۆڕانی پلـەی گەرمییە دەکەین ئەویش بەوەی پلەی گەرمیی ناو لەشی پیاو37 پلەیە و لەکاتـی دەرهێنانی سپێرمەکەدا ئەو سـپێرمە دەخەینە ناو ئامێرێکـەوە کە پلەکەی37 پلەی سیلیزییە، بۆ هێلکەی ژنیش بەهەمان شێوە 37 پلەی سـیلیزییەو لەکاتی دەرهێنانـی هێلکـەدا لـە 37 پلەی سیلیزیدا دەیپارێزین.

ئەوەشی بۆ باسکردین دوای ئەوەی تۆولەپیاوەکەوهێلکە لەژنەکە وەرگیرا، ئامادەدەکرێـت بـۆ کـرداریIVF لەتاقیگەدا، کە بەشێوەیەکە پیتاندنی هێلکـەو تۆوەکـە ئەنجامدەدرێت و ئامادەیدەکەن بۆ ناو مناڵدانی ژنەکە، بۆ ئەمەش ماوەی 48-72 سـەعات دوای وەرگرتنی سـپێرم و هێلکەکەو بەیەکگەیاندنیـان، دەخرێتەوەنـاو مناڵدانی ژنەکەوە، هەروەها سەبارەت بەپێزانینی ئـەوەی ژنەکە چەند ڕۆژ دوای نەشتەرگەرییەکە دووگیاندەبێت پێیوتین: 20 ڕۆژ دوای کرداری IVF دەردەکەوێت کە ئەو ژنە دووگیانە یان نا هەندێجاریـش دەگونجێت ئەو ژنە 2-3 جار بکەوێتە سوڕی مانگانەوەو دواتـر دووگیان ببێـت، واتە هەندێك ژن 3 مانگ دوای نەشـتەرگەرییەکە دووگیـان دەبێت، کەپێویسـتە ژنان ئاگـاداری ئەم حاڵەتە بـن و لەکاتی کەوتنـە سـوڕی مانگانـەوە نابێت بێهیـوا بن و دەبێت مـاوەی3 مانگ چاوەڕوانبن و هەندێـك جاریش هەیە نەشتەرگەرییەکە سـەرکەوتوونابێت و ئەوەشـی نەشـاردەوە کە ڕێژەی سەرکەوتن لەم نەشتەرگەرییەدا -45٪ ە و پەیوەندیشی بەسەنتەرەکەیانەوە نییە،بەڵکولەوڵاتە پێشکەوتووەکانیشدا لەو ڕێژەیە 45٪ زیاتر نییە و هەروەها بەڕێـژەی99٪ ئـەو منداڵانەی بەم ڕێگەیە لەدایکدەبن تەندروستن و هیچ کێشەیەك لە لەشیاندا نابێت و ناتەواو دەرناچن.

ئەوەشی بۆ ئاشکراکردین لەکاتی وەرگرتنی هێلکە لەژنەکە، دەگونجێت 3 بۆ 5 هێلکەیان زۆر ئەکتیڤ بن، هەربۆیە ئێمە ئەو 3-5 هێلکەیە لەگەڵ تۆودا یەك پێدەگرین و سەرجەمیان دەگەڕێنینەوە بۆ ناو مناڵدانی ژنەکە، کەدواتر لەوانەیە ئەو ژنە سکەکەی دووانـە یـان سیانە بێـت، کە لەم حاڵەتەشدا ئەگەر سکەکە دووانـە

یانه سیانەش بێت، ئێمە حیسابی یەك نەشتەرگەریی بۆ دەکەین واتە تەنیا پارەی یەك نەشتەرگەرییان لێوەردەگرین، ئەمە لەکاتێکدا لەولاتانی دەرەوە بۆ هەر منداڵێك پارە وەردەگیرێت واتە بۆ ژنێك سکەکەی 3 منداڵی تێدابێت، ئەوا پارەی سێ نەشتەرگەریی لێوەردەگرن.

ئاشکرایکرد هەموو ژن و پیاوێك ئەگەر منداڵیان نەبێت، ئەوا دەبێت پشکنین بۆ خۆیان بکەن و چارەسەرە سەرەتاییەکان وەربگرن، ئەگەر نەبوونە خاوەنی منداڵ، ئەوکاتە دەبێت پەنا بەرنەبەر نەشتەرگەریی IVF کە هەوڵی کۆتاییە.

لەدرێژەی قسەکانیدا ئەوەی بۆ باسکردین کە تەمەن ڕۆڵی سەرەکی هەیە لەسەرکەوتنی نەشتەرگەریی IVFدا، ئەو ژنانەی تەمەنیان 25-35 ساڵە ڕێژەی سەرکەوتن 45-٪ەو ئەو ژنانەشی تەمەنیان لە35 زیاترە ڕێژەی سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکە20-٪ەو بەجێبەجێکردنی ئەو ڕێنماییانەی، کە پزیشك و کارمەندانی سەنتەرەکەمان دەیداتە ژنان، ڕێژەی سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکە زیاتردەکات، هەروەها ژنێك دەتوانێت چەندجارێك ئەو نەشتەرگەرییە بکات، بەڵام واباشترە ئەو ژنەی لەنەشتەرگەریی یەکەمدا سەرکەوتونابێت و منداڵی نابێت، بۆ نەشتەرگەریی دووەم ماوەی مانگێك پشووبدات دواتر سەردانی سەنتەرەکەمان بکاتەوە تائامادەکارییەکانی نەشتەرگەریی دووەمی بۆ بکرێت، ئەویش لەبەرئەو دەرزی و دەرمانە هۆرمۆنییانەی لەنەشتەرگەریی یەکەمدا بۆیان بەکاردەهێنرێت و بڕی پارەی تێچووی نەشتەرگەریی دووەم و سێیەم کەمترە وەك لەنەشتەرگەریی یەکەم، دواتر پێیوتین: هەندێجار دەگونجێت هۆکاری نەبوونی منداڵ بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە سپێرمی پیاو بێ جووڵەیە واتە سفرە، بۆ وەرگرتنی سپێرم لەو پیاوانە نەشتەرگەرییان بۆ دەکەین، کە نموونەی ئەو پیاوەش سەردانی کردووین و دوای ئەنجامدانی کارە پێویستەکان بۆی، دوای ماوەیەکی کەم ژنەکەی دووگیان بوو.

کاروان حسێن جەعفەر لێی نەشاردینەوە کە تائێستا 21 نەخۆش سەردانی سەنتەرەکەیانی کردووە، لەو ژمارەیەش 6یان دووگیانن و14یان چاوەڕێی ئەنجامی باشیان لێدەکرێت و ژنێکیشیان بەهۆی نەزانین و جێبەجێنەکردنی ڕێنماییەکانەوە نەشتەرگەرییەکەی سەرکەوتوونەبوو و هەموو ئەو ژنانەشی بەنەشتەرگەریی IVF دووگیاندەبن، دەبێت وەك ژنی دووگیانی ئاسایی هەڵسوکەوت بکەن و ڕەچاوی ئەو ڕێنماییانە بکەن کە لەسەنتەرەکەمانەوە پێیاندەدرێت، پێیووتین: دەستکەوتنی سپێرم ئاسانەو دەتوانرێت ڕێژەیەکی زۆر وەربگیرێت، بەڵام دەستکەوتنی هێلکە کارێکی گرانەو زۆرترین ڕێژە کە وەربگیرێت لە9 هێلکە تێپەڕناکات.

باسی ئەوەی بۆ کردین جۆرە نەشتەرگەرییەکی دیکە هەیە، کەپێیدەوترێت پیتاندنی دەستکرد ئەویش ئەوەیە کەتۆو لەپیاوەکە وەردەگیرێت و دوای ئەوەی لەتاقیگەدا تۆوە بزێوە چالاکەکان جیادەکرێتەوە، دواتر سپێرمە چالاکەکان دەگەڕێنرێتەوە بۆ ناو منالّدانی ژنەکە، بۆ ئەم کردارەش دەبێت ژنەکە هیچ کێشەیەکی نەبێت، ئەم جۆرەش بڕە پارەیەکی کەمی تێدەچێت.

هەروەها ئاماژەیکرد بۆ ئەو دەرزی و دەرمانانەی لەسەرەتای نەشتەرگەرییەکە تادەرکەوتنی

ئەنجام و لەدایكبوونی منداڵەكە، لەژێر سەرپەرشتیی پزیشك دەدرێت بەژنەكە، كە پێش نەشتەرگەریی دەرزی جۆری gonal f لەژنەكە دەدرێت، ئەم دەرزییە سێ جۆری هەیە 75، 300، 450 كە بەكارهێنانیان بۆ ژنان جیاوازەو جـۆری 75ی بەماسولكە دەكرێت و لـەدووەم ڕۆژی سـوڕی مانگانەدا لەژنەكە دەدرێـت، جۆرێكی دیكە dikapiptal كە ئەمجۆرەیان لەگەڵ جۆرەكانی300 و 450ی gonal f بەپێیست بۆ ژنەكە دەكرێت و باشترین شوێنیش قۆڵەو نابێت لەماسولكە بدرێت، هەروەها دەرزی sitrotait كە منالدانی ژنەكە چالاكدەكات و بەپێیست دەكـرێـت، لـەگـەڵ دەرزی جـۆری ovitril ئەم جـۆرەیـان36 سەعات پێش نەشتەرگەریی لەژنەكە دەدرێت، هەروەها لەكاتی نەشتەرگەریدا دەرزی بێهۆشكەری جـۆری propofol و Isofloran بەدەماربۆژنەكە دەكرێت، كەهیچ هەوكردنێك لەناو گیانیدا ناهێڵێت، دوای نەشتەرگەرییش دەرزی anti bayotic لەجۆری Claforan لە ژنەكە دەدرێت، ئەویش بۆ ئەوەی شوێنی نەشتەرگەرییەكە هەو نەكات، دواتریش حەبی جۆری dovaston

و folik asidی پێدەدرێت لەگەڵ حەبی جۆری cyclojst لەداوێنەوە هەڵدەگیرێت.

لەدرێژەی چاوپێکەوتنەکەماندا ئەوەی بۆ ڕوونکردینەوە کە تارێژەی ئەو نەشتەرگەرییانەی بۆ ژنانی دەکەن سەرکەوتوو بێت، هاووڵاتیان زیاتر متمانەمان پێدەکەن و پەنا نابەنەبەر ئەوەی بۆ چارەسەر بچنە وڵاتانی دەرەوە، هەروەها ئەو ژن و پیاوانەشی پەنا دەبەنەبەر ئەمجۆرە نەشتەرگەرییە بەتەواوی و100٪ بریاربدەن و بەهیچ شێوەیەك دوودڵ نەبن بەتایبەتی ژنەکە، چونکە دوودڵی و دڵەڕاوکێ کاریگەریی زۆری دەبێت بۆ سەر سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکەو دووگیانبوونی ژنەکە، بەتایبەتی نابێت بیربکاتەوە لەوەی ئایا منداڵی دەبێت یان نایبێت و بەپێچەوانەشەوە دەبێت هیوای تەواویان بەو چارەسەرە هەبێت و خۆیانی بۆ ئامادەبکەن.

د. ئامانج ڕەحیم زەنگەنە پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ژنان و منداڵبوون و منداڵی بلوریIVF، شێوازی ئیشکردنی لەسەنتەرەکەیاندا بەمشێوەیە بۆ باسکردین و پێی ڕاگەیاندین کە پێش ئەوەی سەنتەری دواڕۆژی پزیشکی لەشاری سلێمانی دابمەزرێنێت، ماوەی نزیکەی9 ساڵ لەوڵاتی ئەڵمانیاو لەهەرێمی کوردستان نەشتەرگەریی IVF ی بۆ ئەو ژنانە کردووە کە بەڕێگەی ئاسایی منداڵیان نابێت، ئەمەش وایکردووە شارەزاییەکی زۆری لەبوارەکەدا هەبێت، وتیشی: لەوەتەی دامەزراندنی سەنتەری دواڕۆژەوە، زیاتر لە25 ژن سەردانیان کردووم و نەشتەرگەریمان بۆکردوون، کە ژمارەیەك لەو ژنانە ئێستا دووگیانن.

سەبارەت بەو ژنانەی کە سەردانی سەنتەرەکەیان دەکات، ئەوەی بۆ ڕوونکردینەوە کە ئەو ژنانەی سەردانی سەنتەرەکەیان دەکات، ماوەی چەند ساڵێك سەردانی پزیشکی ژنان و منداڵبوونیان کردووەو چارەسەریان وەرگرتووە، بەڵام نەبوونەتە خاوەنی منداڵ و دواتر پەنایان بردووەتە بەر نەشتەرگەریIVF، کە لەئێستادا دوا چارەسەرەو نرخی تێچوونی هەر نەشتەرگەرییەك 2500 - 3500 دۆلارە، جائەوژنەی نەشتەرگەرییەکەی بۆدەکرێت ببێتە خاوەنی3-2 منداڵ ئەوا هەر پارەی یەك نەشتەرگەریی لێوەردەگیرێت، هەروەها لەپێشتردا دەبوو ئەو ژنانەی منداڵیان نابێت بۆ چارەسەرکردن بچنە دەرەوەی هەرێمی کوردستان.

باسی لەوەکرد پێش دەستپێکردن بەکارەکەیان هەرچییەك هەبێت تایبەت بێت بەو ژنەو بەو نەشتەرگەرییەی بۆی دەکەن، بەژنەکە دەڵێن و لەهەموو ئەگەرەکان ئاگاداری دەکەنەوە و تایبەتمەندیی ناو سەنتەرەکەیانی پێڕادەگەیەنن، وتیشی: لەسەرەتای کردنەوەی سەنتەرەکەمانەوە تائێستا، کە ماوەی زیاترلە 6 مانگە، هیچ کەس و لایەن و وەزارەتێك هاوکاریی نەکردوون لەدامەزراندنی سەنتەرەکەداو پشتمان بەخۆمان بەستووە.

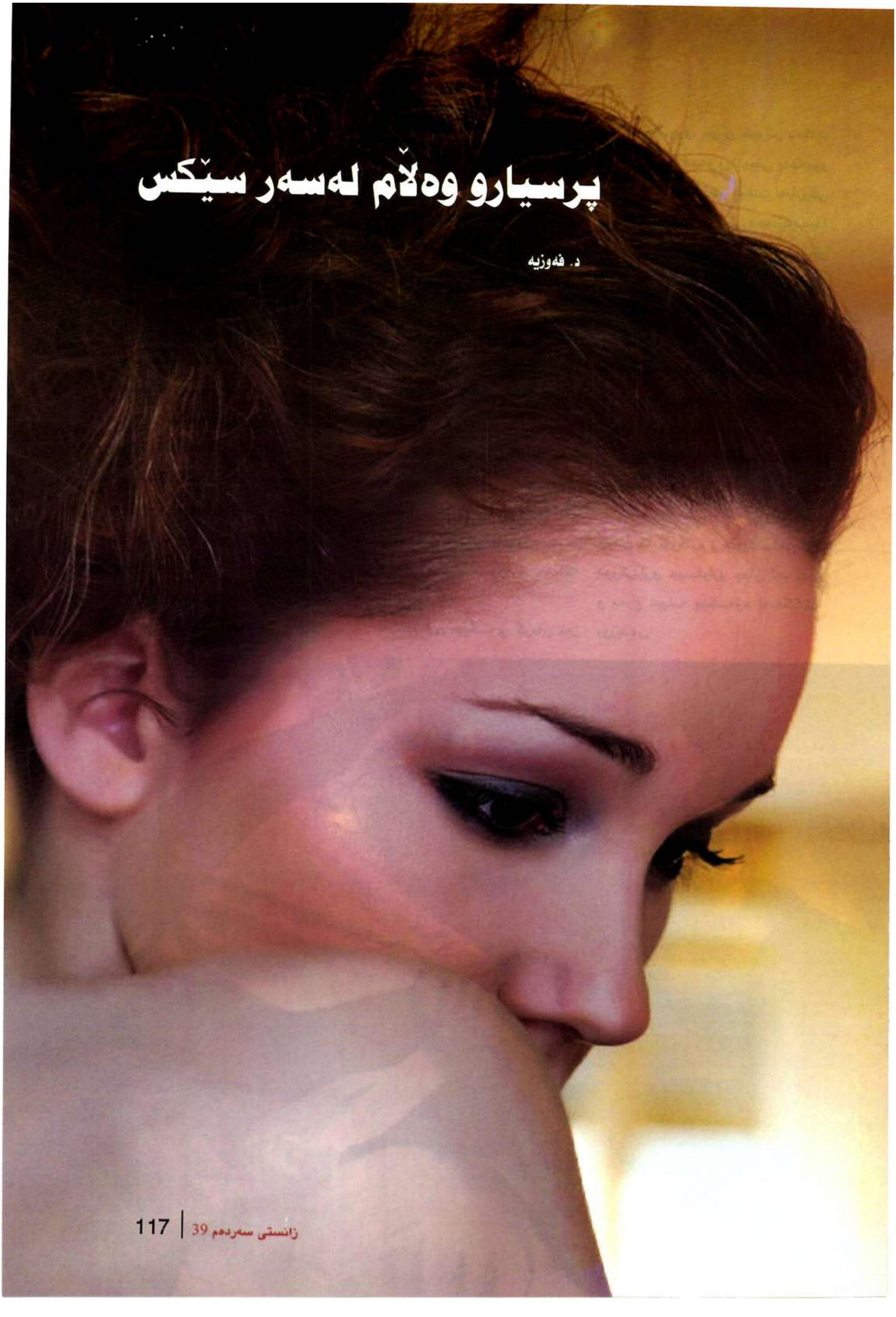
دکتۆرە، ئەوەشی پێوتین ئەو کارەی ئەوان دەیکەن چەند دڵیان خۆشدەکات، ئەوەندەش دڵتەنگ دەبن کاتێك نەشتەرگەریی بۆ ژنێك دەکەن و سەرکەوتوو نابێت، کە ئەوەش لەدەسەڵاتی ئەواندا نییە.

ئاشکرایکرد یەکەم نەشتەرگەریی لەسەنتەرەکەیاندا ڕۆژی11ی نیسانی2009 بوو، وتیشی: ئەو دەرزی و هۆرمۆنانەی ژنان پێش نەشتەرگەریی IVF وەریدەگرن، هیچ کاریگەرییەك ناکاتەسەرکەمکردنەوەی ڕێژەی سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکەو بەهیچ شێوەیەکیش خراپ نییە، هەروەها ئەو دەرمانە گیاییانەی بۆ دووگیانبوونی منداڵ بەکاردەهێنرێن، خراپ نین، بەڵام بەکارهێنانی چەند دەرزی و دەرمانێك کاریگەریی خراپی دەبێت لەسەر ژنانی دووگیان و وادەکات هەندێجار منداڵەکەیان لەدوای لەدایکبوونەوە کێشەی بۆ دروستببێت و تووشی نەخۆشی ببێت.

ئاماژەی بۆ ئەوە کرد پێویستەو زۆر گرنگە کچان و کوڕان پێش پرۆسەی هاوسەرگیریی سەردانی پزیشکی نەزۆکی بکەن، بۆئەوەی هەرجۆرە کێشەیەکیان هەبێت چارەسەری بۆ وەربگرن، وتیشی: ماوەیەك لەمەوبەر کوڕێك کە ژنی نەهێنابوو، سەردانی پزیشکی کردبوو، دوای ئەوەی پشکنینی بۆ کرابوو، پزیشك لەوە ئاگاداری کردبووەوە کەتووشی نەخۆشیی شێرپەنجە بووەو بۆ چارەسەکردنیشی دەرزی کیمیایی بۆ نووسیبوو، کە بەلێدانی ئەو دەرزییەش ئەو گەنجە سپێرمی نەدەما، ئەوەبوو دواتر هێنایانە سەنتەرەکەمان و تۆومان لێوەرگرت، کە ئێستا لەتاقیگەدا بۆمان هەڵگرتووە تائەوکاتەی پرۆسەی هاوسەرگیریی پێکدەهێنێت و دواتر بۆ بوونە خاوەنی منداڵ بەنەشتەرگەریی IVF سپێرمەکەی بەکاردەهێنینەوە.

پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

د. فەوزیە



سێکس بەشێکی گەورە لەژیانی نێرو مێ داگیردەکات، لەدوای هاوسەرێتی یان پێش هاوسەرێتی کۆمەڵێك پرسیار لای کچ و کوڕ یان ژن و پیاو دروستدەبن کە پێویستییان بەوەڵامە، زۆر پرسیار هەن لەسەر ئۆرگازم کە زۆرمان وەڵامەکانیمان دەستنەکەوتوون، بۆیە با پرسیار بکەین و وەڵامەکانیشمان دەستکەون.

- ڕۆڵی ئۆرگازم یا لوتکەی چێژ چییە لەژیانی مرۆڤدا؟

هێلکەدانان ڕۆڵی خۆی هەیە، فڕێدانی تۆویش ڕۆڵی خۆی هەیە، بەڵام ئۆرگازم هیچ ڕۆڵێکی بایۆلۆژی نییە، تەنیا ڕوودەدات بۆئەوەی مرۆڤ بایەخ بەسێکس بدات.

ئۆرگازم کە پێشی دەوترێت نەشوەی سێکسی ئیرادەیەکی سروشتییە لەمرۆڤداو تیایدا خوڵقاوە بۆئەوەی بۆ زاوزێ هانبدرێت و ڕۆڵی مانەوە جێبەجێبکات. لێکۆڵینەوە تایبەتییەکان لەڕێگەی دانانی کامێرای بچووکەوە لەجەستەدا توانیویانە ڕەوگەی جوڵەی جەستە بگرن و لێرەوە بۆیان دەرکەوت ئۆرگازم فرمانی دیکەش جێبەجێدەکات، ئەو کامێرایانە ئاشکرایان کرد لەکاتی ئۆرگازمدا گرژبوون ڕوودەدات کەوادەکات حەوزی ژن کارلێك بکات و بەشێوەیەك ئەندامی پیاو بەقوڵی بڕواتەناوەوەو بەمەش یارمەتی سپێرمەکان دەدات بەوروژم بەرەو جۆگەی ڤالوپ بڕۆن و بەهێلکە بگەن.

لەوخاڵانەی جێگەی گومان نین ئۆرگازم سوری خوێن خێراتر دەکات و بەمەش جوڵەو زیندوێتی بەهەموو جەستە دەبەخشێت، پێست لەبارێکی باشتردا دەبێت و لەکاتی دەستلێدانیدا هەستی پێدەکرێت کەساف و نەرمتر دەبێت و درەوشانەوەیەکی تەواو بەڕوخسارو پێست دەبەخشێت. هەروەها ئازارەکانی سوڕی مانگانە کەمدەکاتەوەو گرژبوونی دەماری لادەبات و وادەکات مرۆڤ ڕەنگ و ڕووی ڕۆشنترو ڕوونتر بێت.

- جیاوازی چییە لەنێوان ئۆرگازم و هاویشتنی تۆودا؟

جیاوازی هەیە .... زۆرێك ئەوە نازانن کە ئۆرگازم و هاویشتنی تۆو دووکرداری جیاوازو جیان لەیەکدی و مەرج نییە پێکەوە لەیەککاتدا ڕووبدەن.

ئۆرگازم هەستکردن بەچێژو ختوکەیەکی تایبەتییە، بەڵام هاویشتن بریتییە لەهاویشتنی سپێرم لەپیاوداو ئاوە لەژندا، هەریەکە لەژن و پیاو لەوانەیە بێ ڕوودانی ئۆرگازم کرداری هاویشتن یان فڕێدانی ئاو ئەنجامبدەن، لەوانەشە بەپێچەوانەوە بگەنە ئۆرگازم بێئەوەی هاویشتن ڕووبدات.

بەڵام پیاو بەلایەوە قورسەو هەست بەچێژ بکات یان چێژ وەرگرتن بەهەند وەربگرێت بێئەوەی هاویشتنی سپێرم ڕووبدات و ئەم بیرۆکە هەڵەیە بۆتە بەشێك لەسیستمی بیرکردنەوەی سێکسوال لەئەقڵی پیاودا... لەڕاستیدا توانای ڕاستەقینەی بۆ ئۆرگازم هەیە بێئەوەی پێویستی بەهاویشتن هەبێت.

- ئایا ڕاستە ئۆرگازمی خۆرهەڵاتی و ئۆرگازمی خۆرئاوایی هەیە؟

لەڕاستیدا لەخۆرهەڵات بەتایبەتی هەندێك لەدابونەریتە هندی و بنگلادیشی و سەنگافورییەکان و دەوڵەتانی دیکەی خۆرهەڵاتی ئاسیا، جۆرێك لەبایەخدان و چڕکردنەوەی بیر لەسەر هەستەسێکسوالەکان هەن، چونکە وەك سروتێکی تایبەتی مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت.. لەخۆرئاوا سەرەتا بایەخدان و چڕکردنەوەی بیر لەسەر جەستەیە زیاتر لەو لەرزەیەی کە دروستدەبێت، هەروەها زیاتر بایەخ بەوە دەدرێت چەندجار هەستت بەئۆرگازم کردووەو قوڵی و درێژی ئۆرگازمەکە گرنگ نییە وەك لەسروتەکانی خۆرهەڵاتدا نمونە وەك کۆماساتراو تایوست و زۆری دیکە، لەخۆرهەڵات و لەو سروتانەدا هەموو پلەکانی هەستکردن و هەڵکشان لەئۆرگازمدا بەوردی مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت و هەندێکجار بایەخدان پێی زیادەڕۆیی تیادادەکرێت بۆنمونە کاتێك دەوترێت نزیکەی بیست یان چل هەنگاو یان پلە هەیە لەئۆرگازم یان نەشوەی سێکسی.

- ئایا ڕاستە چەندجارێك گەیشتن بەئۆرگازم لەماوەیەکی کەمدا دەبێتەهۆی ڕوودانی جەڵتەی دڵ؟

ئەم قسەیە هەڵەی زانستی تیادایە.. بناغەی ئەم پڕوپاگەندەیە بۆئەو تاقیکردنەوەیە دەگەڕێتەوە کە زاناکانی سێکس لەسەر مشك ئەنجامیاندا. تەلی کارەبا بەمشکەکانەوە بەستران و لەڕێگەی ئیشپێکردنەوە ئۆرگازمی سێکسی دروستکرا یان ڕاسترە بوترێت لەرزەی کارەبایی دروستکرا کە یەکێك لەپەرچەکردارەکانی ئۆرگازمە، ئەو مشکانە لەماوەی 24 سەعاتدا مردن.. زاناکان بۆئەوەی بێتاوانی خۆیان بسەلمێنن وتیان مشکەکان خۆیان فێربوون چۆن پەستان بخەنەسەر دوگمەی کارەباکەو خۆیان بەهۆی ئۆرگازم یا نەشوەی سێکسیەوە خۆیان کوشتووە، ئەم حاڵەتەش ناونرا ژەمی ئۆرگازمی بەرز Orgasm over dose بەڵام مرۆڤ ناکرێت بەکارەباوە بەسترێت تا دەیەها یان سەدەهاجار بگاتە ئۆرگازم.. لەبەرئەوە وەڵامەکە نەخێرە، دووبارەبوونەوەی ئۆرگازمی سروشتی نابێتەهۆی مردن.

- ئایا ژن پێش پیاو دەگاتە ئۆرگازم، ئایا بەڕاستی مەسەلەیەکی گرنگە بەلای ژنەوە؟

بۆساڵانێکی دوورودرێژ ئۆرگازم هەرتایبەت بوو بەپیاو لەکاتێکدا ژن وایدەزانی مەسەلەیەکی گرنگ نییە بۆی.. لەڕاستیدا لێرەدا هەڵەیەك هەیە دەربارەی هاویشتنی سپێرم و ئۆرگازم لەپیاودا کەدووکرداری جیان لەیەکتری، هاویشتن کرداری فڕێدانی شلەی سپێرمە، ئۆرگازم بریتییە لەچێژو خۆشی و لەرزەو ختوکە کە لەپێش هاویشتن و لەگەڵیدا ڕوودەدات یان تەنانەت بەبێ هاویشتنی سپێرمیش لەوانەیە ڕووبدات.

لەئێستادا ژن درك بەمە دەکات و پەیوەندییەکی باشی لەگەڵ جەستەیدا هەیەو دەزانێت دەشێت چێژ ڕووبدات، ئۆرگازم مەسەلەیەکە بوونی هەیەو دووبارە دەبێتەوەو جۆری هەیە.. لەلێکۆڵینەوەکاندا دەرکەوتووە 50٪ی ژنان دەڵێن ئۆرگازم پێویستە تاسێکس خواستراوبێت.

ژن تەنانەت زیاتریش لەپیاو دەگاتە ئۆرگازم، هەرکاتێك ئەوخاڵەی دۆزییەوە یان ئەو شێوازەی دۆزییەوە کەبەهۆیەوە پێی دەگات، تەنانەت لەکاتی خەوتنیشدا دەشێت ڕووبدات، 10-20٪ی ژنان لەکاتی خەوبینینی سێکسی لەشەودا دەگەنە ئۆگازم.

زۆرێك لەژنان بەڕاستی بەئۆرگازم ناگەن و ناشزانن ئایا گەیشتوون پێی یان نا... چونکە کرداری ئۆرگازم مەسەلەیەکە هەڵکشانی کاوەخۆیی واتە ئەو وردەوردە هەستی پێدەکات... حاڵەتی هەستکردن بەخۆشی ئەو لەرزەو ختوکەیە پلەکانی بەرزدەبێتەوە... ژنیش

لەوانەیە لەم قۆناغی چێژەدا هەست بەو لەرزەیە بکات و فەرامۆشی بکات و لەوبڕوایەشدا بێت کەئەوە ئۆرگازمە تەنانەت ئەگەر واش نەبێت لەراستیدا مەسەلەکە ئەوەندە گرنگ نییە مادام نەشوەی سێکسی و چێژ لەهەر پلەیەکدا ڕوودەدات کەژن هەستی پێدەکات.

- هەستکردن بەئۆرگازم لەژندا چۆنە؟

جیاوازی زۆر هەیە لەم مەسەلەیەدا، چونکە جیاوازی تاکانەیی لەنێوان ژناندا هەیە، مەسەلەی ئۆرگازمیش وەك هەر توانایەکی دیکە جیاوازی هەیە لەنێوخەڵکدا.

بەڵام بەشێوەیەکی گشتی ژن هەست بەگرژبوونێکی جەستەیی گشتی دەکات بەتایبەتی لەقاچ و سمتدا، هەست بەگەرمی و گرژبوون و ڕاکێشانێك لە ماسولکەکانی زێدا دەکات، هەست بەپەلەیی لەهەناسەدان و تینوێتی و ختوکەو لەرزەیەك دەکات و جۆرێك لەسوکە ئازاری تیادایە لەگەڵ هەستکردن بەگرژبوونی پێست. ئەم هەستە وادەکات ژن پاڵ بەپیاوەوە بنێت، چونکە پێست زۆر هەستیاردەبێت و بەرگەی هیچ دەستلێدانێك ناگرێت... ماوەی ئۆرگازم دە چرکەیە، بەڵام پێش و پاش ئۆرگازم کۆمەڵێك لەهەستی جەستەیی و دەروونی هەیە.. کورت و پوخت ژن لەدوای ئۆرگازم هەست بەشەکەتی دەکات.

-ئایا ڕاستە زۆرێك لەژنان خۆیان وادەردەخەن کەبەئۆرگازم گەیشتوون و پیاو هەڵدەخەڵەتێنن؟

ڕێژەکان جیاوازن، بەڵام ئەو ڕاستییەی گومانی تیادانییە بوونی ڕێژەیەکی بەرزە. بۆنموونە دوالێکۆڵینەوە لە ئوستورالیا جەخت لەوەدەکات 56٪ ی ژنان خۆیان واپیشاندەدەن کەبەئۆرگازم گەیشتوون.

نواندنی ئۆرگازم یان خۆواپیشاندان بەو حاڵەتە ئەگەر بەهەڵخەڵەتاندن دابنرێت، ئەوا ژن خۆی هەڵدەخەڵەتێنێت... بەڵام من دیدێکی جیاوازم هەیە، وایدەبینم هیچ کێشە نییە هەندێجار ئۆرگازم بنوێنرێت، واتە ژن وا خۆی پیشانبدات کە گەیشتۆتە ئەو حاڵەتە ئەگەر ئەم کارە دڵی پیاوی خۆشکردو کبریائی بریندارنەکرد.. بەڵام ئەگەر ئۆرگازمی ڕاستەقینە لەقەیراندابوو یان ژن هیچ کاتێك یان بۆماوەیەکی دوورودرێژ نەیتوانی بگات پێی، ئەوا پێویستە ژن ڕاشکاوانە لەگەڵ پیاودا قسەبکات، چونکە هەوڵدان بۆ دەستنیشانکردنی هۆکاری حاڵەتەکە بۆ پەیوەندی نێوانیان و بۆژنەکەش باشترە.

- بۆچی ژن خۆی واپیشان دەدات گەیشتۆتە ئۆرگازم؟

لەبناغەدا بۆچی ئێمە بەژن و پیاوەوە خۆمان واپیشان دەدەین کە گەیشتوینەتە ئۆرگازم؟ ئەم درۆ و نواندنە بۆچی؟ پێویستە لەپەیوەندیدا کەمێك ڕاستگۆیی هەبێت.. پاشان کێ وتویەتی ئۆرگازم بەڵگەی چێژ وەرگرتنە.. ژن و پیاو بەشێوەیەك لەشێوەکان دەتوانن چێژ لەسێکس وەربگرن تەنانەت بێ ئەو نواندنەش... ژنیش کاتێك خۆی وا پیشاندەدات بەئۆرگازم گەیشتووە وزەیەکی زیاتر بەکاردەبات لەجیاتی ئەوەی بەڕاستی لەو هەستەدا بژی و کارلێکی لەگەڵدابکات، بەڵام ژن هۆکاری خۆی هەیە بۆ نواندنی ئۆرگازم، لەو هۆکارانە وەك: لەبەرئەوەی ژن دەتوانێت نواندنی شتێك بکات کەپیاوناتوانێت دەستی پێبگات، پیاو مانای ئۆرگازم لای ژن نازانێت، چونکە شتێکی دیارو بەرجەستەکراو نییە، کاتێك ژن لەئۆرگازمدا نواندن دەکات، لەوانەیە تەنیا فێڵ بێت بتوانێت بەڕاستی پیاوی پێ هەڵبخەڵەتێنێت.

ژن ئۆرگازم دەنوێنێت بۆراگرتنی هەستی پیاو، چونکە پیاو لەگەڵ دژبەیەکییەکانی لەگەڵ سێکس و هەستە سێکسییەکانی ژندا هەست بەسوکایەتی دەکات، ئەگەرهەستیکرد ناتوانێت چێژ بەژنەکەی ببەخشێت.. بۆیە ژن بەزەیی سێکسی بۆراگرتنی هەستی پیاو دەنوێنێت.

هەندێك ژن ئۆرگازم دەنوێنن تاکارە سێکسییە نەخواستراوەکە درێژەنەکێشێت یا لەبەرئەوەیە کە ئارەزووی خەو دەکەن.

ژنانیش هەن خۆیان واپیشاندەدەن کەگەیشتونەتە ئۆرگازم تاخۆیان بپارێزن لەوەی بەژنی سێکس سارد ناودەربکەن و پیاوان بەبێ هەست تۆمەتباریان نەکەن، ئەمەش بۆ ژن لەوپەڕی قورسیدایە، چونکە زۆرجار ژن بەوە ڕازی دەبێت لەپایەی کەمبکرێتەوە دەربارەی ئارەزووی جل لەبەرکردن یان لەچێشتخانەو خۆراك دروستکردندا، بەڵام تۆمەتبارکردنی بەوەی لەجێگەدا زەوقی نییە،

زەبرێکی زۆرکوشندەیەو دەترسێت بەهۆیەوە هاوسەرەکەی بەجێبهێڵێت و بۆلای ژنێکی دیکە بڕوات، لەبەرئەوە نواندن لەو مەسەلەیەدا دەکات.

- ئایا نواندنی ئۆرگازم هیچ سودێکی بۆژن هەیە؟

لەپرسیارەکەی پێشوودا هۆکارەکانی نواندنی ئۆرگازممان لەژندا باسکرد ئەم هۆکارانە سوودی خۆیان هەیە، وەك پاراستنی هەستی پیاو... هیچ کێشە نییە ئەگەر نواندنی ئۆرگازم بکات و خۆی چێژی لێوەرگرت، بەلام ئەگەر هیچ کاتێك چێژی وەرنەگرت ئەوە کێشەیە. نواندن وەك هەر درۆیەکی سپی وایە و ئاساییە ئەگەر نەبووبێت بەشێوازێکی ژیان... نەرم و نیانی و زیرەکییە ئەگەر ژن خۆی واپیشانبدات گەیشتۆتە ئەوحاڵەتە، بەلام ساویلکەیی و گێلییە ئەگەر بەشێوەیەکی بەردەوام واخۆی پیشانبدات. دیدێکی دیکە سەبارەت بەم مەسەلەیە هەیە، بەکورتی دەڵێت خۆت وادەرخە یان بنوێنە کە گەیشتویت پێی تاهەستی پێبکەیت.

لەڕووی دەروونییەوە پوختەی ئەم ڕایە پێیوایە کاتێك ئەوەندە نواندنی شتێك دەکەین، ڕوودەدات.. زانایانی سایکۆلۆژی بەو نەخۆشانەی کە تووشی خەمۆکی بوون دەڵێن: بەردەوام بازەردەخەنە لەسەر دەموچاوت بێت تاخەمۆکییەکە دەڕوات.. ئەوەی ڕوودەدات لەبەرئەوەیە کاتێك بەزۆر زەردەخەنە بەسەر خۆتدا دەسەپێنیت جەستە هۆرمۆنی دژە خەمۆکی دەردەدات... ئەوژنەی لەڕێگەی خێراکردنی جووڵەی هەناسەدانییەوەو جوڵەی سمتییەوە ئۆرگازم دەنوێنێت، زۆرجار کاردانەوەیەکی جەستەیی لەلای ڕوودەدات بەشێوەیەك جەستەی وەڵامدانەوەی بۆهەموو ئەو جوڵەو ئاماژانە دەبێت و بەمشێوەیە نەشوەی سێکسی ڕوودەدات.

بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ڕاستگۆیی و لێکحاڵیبوون و ڕاشکاوی باشترین هۆکارن بۆدەستکەوتنی چێژ بەشێوەیەکی ئاڵوگۆڕکراو لەنێوان هاوسەرەکاندا.

- پیاو بەوە دەزانێت ژنەکەی ئۆرگازم دەنوێنێت یان خۆی واپیشان بدات گەیشتووە پێی؟

ئاسان نییە پیاو ئەوە بزانێت، تەنیا لەوحاڵەتەدا نەبێت کە ژنەکە ئەکتەرێکی زۆر فاشل بێت یان پیاوەکە بتوانێت بیرۆکەکانی مێشکی بخوێنێتەوە...بەدەرلەمانە ئەستەمە... یان لەوکاتەدا ڕوودەدات ئەگەر خۆی وەك سووکایەتییەك دانی پیادانا بۆ بریندارکردنی هەستی پیاوەکەی یان دان بەوەدادەنێت بۆئەوەی لەگەڵیدا کێشەکە چارەسەربکات.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا لەبەریتانیا دەرکەوتووە 40٪ی پیاوان دەڵێن ژنەکانیان دەگەنە ئۆرگازم و40٪ یان دڵنیا نین و20٪ یان دەڵێن بەهیچ شێوەیەك ڕووینەداوە.

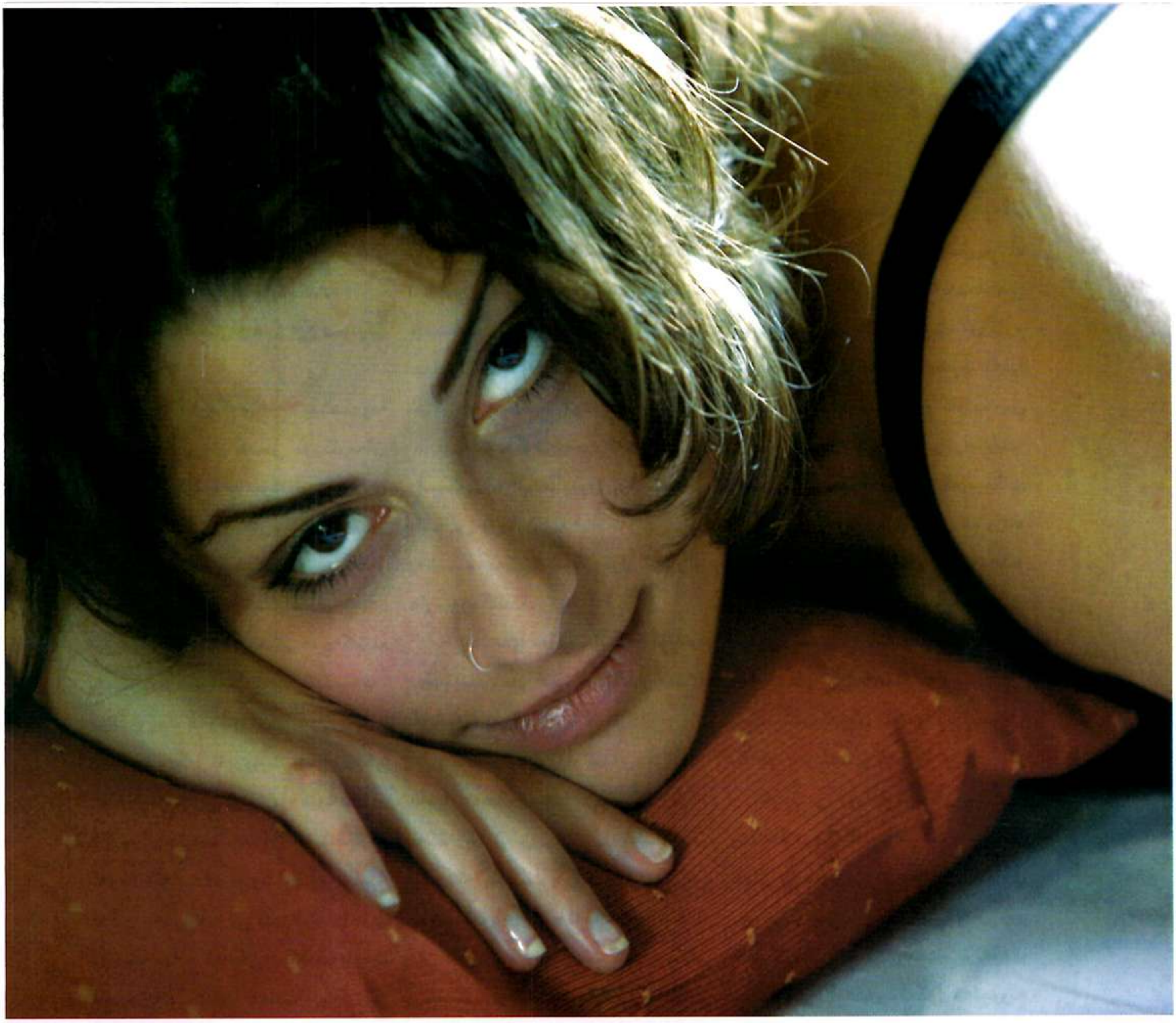
هەمان لێکۆڵینەوە ئاشکرایدەکات 92٪ی ژنان ئەگەر بۆ جارێکیش بووبێت ئۆرگازمیان نواندووە.

- ئایا ئۆرگازم لای ژنان کتوپڕ یان پلەبەپلە ڕوودەدات؟

لەوباوەڕەدام وەك هەندێك بڕوایانوایە تەنانەت ئەگەر ئۆرگازم کتوپڕیش ڕووبدات، بەڵام هەرپێکەوەبوون و جووتبوونێك تەنانەت ئەگەر لەئەنجامی تێخستنێکی خێراشەوە بێت، ئۆرگازم کتوپڕ ڕوونادات بەڵکو دەشێت تەنیا کارلێکردنی جەستەیی و کارتێکردن لەگەڵ کردارەکەدا خێراتر بکرێت. بەڵام بەگشتی ئەوڕایەی کە جێگای گومان نییە ئەوەیە ئۆرگازم وردە وردە یان پلەبەپلە ڕوودەدات و هەرئەمەشە وای لەپسپۆڕانی بواری سێکسۆلۆژی کردووە بڵێن ئۆرگازم وەك سەرکەوتن وایە بەسەر پێپلیکانەدا کە دەبێت پلە بەپلە سەربکەوێت تالەدوا پێپلیکانەدا بگەیت بەو شتەی کە دەتەوێت.

لەکاتی ڕوودانی ئۆرگازم و وەڵامدانەوە لەگەڵیدا مێشك پەیام یان ئاماژەی هەستیی بۆ دەماخ دەنێرێت ئەویش لەجێی خۆیەوە ژمارەیەکی زۆر لەدەمارەکان چالاکدەکات، بۆئەوەی چەندەها وەڵامدانەوە لەگەڵ هەڵچوونە سێکسییەکەدا ڕووبدات و کاتێك هەموو وەڵامدانەوە خواستراوەکان لەزنجیرەکەدا تەواودەبن و وروژاندن دەگاتە لوتکە، ئەو بابەتانەی بەندن بەهەستە وروژێنراوەکەوە دەگەنە خاڵی پڕبوون و پێویستە بارگەکە بەتاڵبکرێتەوەو ئەم بەتاڵکردنەوەیەش پێی دەوترێت ئۆرگازم.

توێژەرەوەکان پێیانوایە ئۆرگازم بەشێوەیەکی باشتر ڕوودەدات ئەگەر ورووژاندن بەچەند قۆناغێکی هارمۆنیدا تێپەڕی و پلەبەپلە بوو واتە لەشێوەی سوڕێکدا بوو، دەکرێت لەگەڵ ڕوودانی پلەبەپلەی خێرابوونی دڵدا ئەم سوڕە



پێوانەبکرێت.

ئەم سـورە دەتوانێـت لەڕێگەی میکانیکـی دووبارەکردنەوەی تەکان لەکاتی خستنەناوەوەدا یان بەدەست و جووڵەی دووبارەبونـەوەی قاچ... هتـد، پلەبەپلـە هەڵکشـان بەرەو گەیشـتن بەئۆرگـازم بەدیبهێنێت، هەرچەندە بەمشێوەیە ئۆرگازم قابیلی ڕوودانە تەنانەت بێئەوەی ئەوەندەش ئەو جوڵانە دووبارەبکرێتەوە.

بەرای من مەسـەلەی گەیشـتن بەئۆرگازم بۆژن زیاتر لەپیاو پێویستە، چونکە ژنان هەمیشە ناگەنە ئۆرگازم لەکاتـی پێکەوەبـوون و پەیوەندی سێکسیدا، لەکاتێکدا زۆربەی پیاوان دەگەن، هـۆکاری ئەمـەش بۆئەوە دەگەڕێتـەوە ژنـان ئەوهەڵکشـانە پلەبەپلەیان دەسـتناکەوێت تابگەن بەئۆرگازم.

- ئایـا پێویسـتە ژن بەئۆرگـازم یان لەرزەی جوتبوون بگات تابەڕاستی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا چێژببینێت؟

لەم سەردەمانەی دواییدا دیدێکی نوێ هاتەئاراوە کە جەخت لەوەدەکات پێویسـتە ژن هەست بەو چێژە بکات کـە بەئۆرگازم کۆتایـی دێت، ئەگەر وانەبێـت ئەوا کێشـەیەك لەژنەکە یا پیاوەکەدا هەیە. ئەم قسـەیە دوورە لەڕاسـتییەوە.. چونکە ڕوودانی ئەو لەرزەیە پێویسـت نییـە تابوترێت ئەوژنـە هەسـتی بەچێژکـردووە، هەروەها ئەوەش ڕاست نییە کەدەڵێن پێویسـتە زیاتر لەلەرزەیەك ڕووبدات ئینجا تێربوونی خـۆی ڕابگەیەنێت. ئەمە زیادەڕۆییە لەسەردەمی ئازادی ژن و مافی چێژوەرگرتنیدا باڵی بەسەر بیرکردنەوەی سێکسـوالدا کێشـاوە بەتایبەتـی بەهۆی کاریگـەری ئەو فیلمانەوە کە زیادەڕۆیی دەکەن لەم مەسەلەیەدا.

ئەوپەڕی ئەقلانییە بڵێین پرۆسەی سێکسوال بۆ هەریەك لەژن و پیاو بەشێوەیەك بێت تێریان بکات، ئەگەر تێربوون هەبێت ئەوا پێویست ناکات ژن و پیاو دەربارەی لەرزەی جووتبوون لەهەر پەیوەندییەکی نێوانیاندا، ڕوویدات. سێکس بەبێ لەرزەی جوتبوون لەسێکس جیاوازە، هەریەکەیان ئەزمونێکن تایبەتمەندیی و چێژی خۆیان هەیە، زۆرکەس هەن لەژیانێکی سێکسوالی پڕچێژدا دەژین بێئەوەی بۆ تەنیا جارێکیش ژنەکە هەستی بەو لەرزەیە کردبێت. دانانی لەرزەی جووتبوون یان نەشوەی سێکسی بەکێشە مەسەلەیەکە تەنیا ئەوکاتە ڕوودەدات کە ژن بەهیچ شێوەیەك هەست بەچێژ نەکات.

ئەو پەیوەندییە گرنگە کە لێکحاڵیبوون باڵی بەسەرداکێشاوە، واتە پەیوەندییەك بێت هیچ ئاڵۆزییەکی تیادا نەبێت و ژن و پیاو لەسەر هەموو خاڵێك هەڵوێستەبکەن، ئەو پەیوەندییە سەرکەوتووە کە ژن و پیاو بەشێوەیەکی گشتی هەست بەتێربوونی سۆزداری و جۆرێك لەتێربوونی سێکسوالی بکەن.

بەڵام ئەگەر پیاو هەستیکرد ژنەکەی بێ لەرزەی جوتبوون چێژ لەسێکس وەرناگرێت، ئەوا پێویستە هەڵوێستەبکات و مەسەلەکە بەهەند وەربگرێت، هەروەها ئەگەر هەستیکرد خۆی واپیشاندەدات کە بەئۆرگازم گەیشتووە بێئەوەی چێژی لێوەربگرێت ئەوا پێویستە مەسەلەکە فەرامۆشنەکات و لەگەڵ ژنەکەیدا باسیبکات و دڵنەوایی بکات و هەوڵبدات لەرێیانەوە بەشوێن چارەسەردا بگەڕێن. سێکس چێژێکی ئاڵوگۆڕکراوە، نواندنی ئۆرگازمیش بەشێوەیەکی زۆر فەرامۆشکردنی پێویستی راسەقینەی ژن بەتێربوون و هەستکردن بەچێژ دەگەیەنێت و ئەمەش هیچ کاتێك ڕاست نییە، چونکە دەشێت دووبارەبوونەوەی نواندن ببێتە مایەی خوڵقاندنی نائاشکرایی و ناڕاستگۆیی لەپەیوەندیدا، لەوانەشە ببێتەهۆی بێ متمانەیی.. هەموو ئەمانەش بەشێوەیەك لەشێوەکان پەیوەندی نێوان پیاوو ژن ئاڵۆزدەکەن، لەم بارانەدا هەندێك ڕاشکاوی و ئاشکرایی پێویستە.

- ئایا ڕاستە هەندێك لەژنان بەردەوام و بۆماوەی چەند ساڵێك پەیوەندی، هیچ هەستێك بەلەرزەی جوتبوون یان ئۆرگازم ناکەن؟

ئەم قسەیە، ڕاستە، مامەڵەم لەگەڵ هەندێك حاڵەت کردووە کاتێك ژن و پیاوەکە پێکەوە دێن، ژنەکە دەڵێت لەگەڵ بینینی ئەو وێنە وروژێنەرانەی پەیوەندیی وئۆرگازمیش کەتەماشامان کردووە، هیچ هەستم بەوەنەکردووە کەپێی دەڵێن ئۆرگازم یان نەشوەی سێکسی.

بۆ کێشەی ئەستەمی گەیشتن بەئۆرگازم کە پێی دەڵێن Orgasmic Difficulties هەوڵدەدەین هەندێك پێشنیار بۆ ژن و پیاو بخەینەڕوو تا بەتەکنیکی پەیوەندی سێکسواڵی نێوان هاوسەرەکان ئاشنابین...بۆنمونە گەمەبازی و دەستلێدان لەمیتکە لەوانەیە زۆر سوودی هەبێت. هەروەها بەرنامەیەکی دەستلێدان و وروژاندن هەیە کەژن بایەخ بەوخاڵانە دەدات کەخاڵی هەستیاری و وروژاندنن لەلای و پێیان دەڵێن Sensation focus programme، چونکە لەوانەیە بەم دەستلێدانە پلەبەپلەییە ژنەکە بەخۆی ئاشنابێت و بۆپیاوەکەش ئاشکراببێت ئەو ناوچانە بدۆزێتەوە کەیارمەتی هەستکردن بەنەشوە لەژنەکەدادەدەن و دەیوروژێنن.

- ئایا ئەوە ڕاستە هیچ شتێك نییە ناوی لەرزەی جوتبوون بێت لەژنداو ئەوانە هەمووی تەنیا درۆیەکی گەورەن؟

ئەم قسەیە ڕاست نییە، لەرزەی جوتبوون یان ئۆرگازم لەژندا هەیە. سەرەتا ئەوە ناچێتە ئەقڵەوە هەموو ژنان درۆبکەن، پاشان لەو باوەڕەدام ئەم پڕوپاگەندەیە لەلایەن پیاوەوە بێت، چونکە پیاو ئۆرگازم بەهاویشتن بەراورددەکات، دواجار مەسەلەی ئۆرگازم لەڕووی زانستییەوە سەلمێنراوە کاتێك د. ماسترو جۆنسۆن کە دووتوێژەرن لەبواری سێکسۆلۆژیدا سێکسیان خستە ژێرتاقیکردنەوەوە، ئەم دووتوێژەرە کامێرای بچوکیان خستە کۆئەندامی زاوزێی ژنەوە کە کاری ڕەوگەی کرژبوونە فسیۆلۆژییەکانی دەگرت کەبەڵگەن بۆئەوەی ژن بەئۆرگازم دەگات، بێگومان ئەم تاقیکردنەوەیە ڕەهەندی زانستیی و ئەخلاقی هەیە، لێرەدا بواری قسەکردن لەسەریان نییە، بەڵام ئاشکرایە مەسەلەکە ڕاستییەو تەنانەت ئەوە سەلمێنراوە ژن لەتوانایدایە لەتەنیا یەك جووتبووندا چەندجارێك بگاتە ئۆرگازم بەبەراورد لەگەڵ پیاودا

که ئەم دووبارەبوونەوەیە ئاسان نییە بۆی... بەگشتی کنزی توێژەر بەژمارە سەلماندی لەکۆی حەوت ژن، ژنێك لەتوانایدایە زیاتر لەجارێك بگاتە ئۆرگازم.

لەهەمانکاتدا هەندێك ژن ناگەنە ئەم حاڵەتەو ڕێژەیان نزیکەی ٪20 دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی تەمەنیان کەمە، چونکە ژن چەند پێگەیشتووتربێت ئەوەندە زیاتر توانای گەیشتنی بەئۆرگازم هەیە، بێگومان ئەمەش بۆ فاکتەری شارەزایی و ڕاهێنان دەگەڕێتەوە.

- ئایا ڕاستە ئەو ژنانەی دەگەنە ئۆرگازم، دەپژمن؟

ئۆرگازمیش وەك هەر کاردانەوەیەکی دیکە وایە کە ئێمەی مرۆڤ ئەنجامی دەدەین، جیاوازی تاکانەیش هەیە لەنێوان خەڵکدا، هەندێك لەژنان دەڵێن هەست بەئازارێك لەقاچدا دەکەین، هەندێك بەگرژبوونی ماسولکەیی و هەندێکی دیکە بەگەرماییەك... هەندێکیش دەڵێن هەستدەکەین دەپژمین یان بەڕاستی ئارەزووی پژمین دەکەین.

- ئایا ڕاستە لەجۆرێك زیاتر ئۆرگازم لەژندا هەیە؟

لەو لێکۆڵینەوە تایبەتییانەی لەلایەن زانایانی سێکسۆلۆژییەوە دەربارەی ئۆرگازم ئەنجامدراون کۆمەڵێك وەسفیان بۆ ئۆرگازم دەستکەوتووە، ئەویش پشتبەستن بەدەستنیشانکردنی ئەزموونەکانی ژن و وەسفی تاقیگەیی ئۆرگازم لای هەندێك لەکۆمەڵگاکان کەبەمجۆرە تاقیکردنەوانە ڕازی دەبن.

ئەوجۆرانەی دەستنیشانکراون، ئەمانەن:

□ ئۆرگازمی بچووك orgasm Mini: ئەو ئۆرگازمەیە کە تەنیا چەند چرکەیەك دەخایەنێت.

□ ئۆرگازمی درێژخایەن orgasm Maxi: هەستکردنە بەختوکەو لەرزە کە لەوانەیە ماوەی سەعاتێك بخایەنێت.

□ ئۆرگازمی خێرا orgasm Quicki: هەستکردنێکی خێرایە بەچێژ.

□ ئۆرگازمی زۆر یان لەڕادەبەدەر orgasm Explosive: هەستکردنە بەچێژێکی بەهێزو توندوتیژ کە هەندێك لەژنان دەگرین.

□ فرە ئۆرگازم orgasm Multiple: یان چەندجارێك گەیشتن بەئۆرگازم ئەمە بابەتی زۆرێك لەتوێژینەوەکانە کە ژن دەتوانێت زیاتر لەجارێك لەپەیوەندی سێکسیدا یان لەتەنیا ڕۆژێکدا بەئۆرگازم بگات.

□ ئۆرگازمی وشك orgasm Dry: گەیشتنە بەئۆرگازم بێئەوەی زی تەڕو لینج ببێت کەیەکەمین قۆناغی ووروژاندنەو پێی دەوترێت ناهاویشتن.

□ ئۆرگازمی تەڕ Wet orgasm: ئەو ئۆرگازمەیە کەڕێژەی تەڕی و لینجی بەرزە واتە بڕی شلەی دەردراوی ژن زۆرە، ئەم جۆرە ئۆرگازمە جێگەی بایەخپێدانی زۆرێك لەلێکۆڵینەوەکان بووەو کتێبی تایبەت دەربارەی هەیە، تائێستا هاویشتن لەژندا لێدوانی زانستییانەی دەروونی و جەستەیی لەسەر بەردەوامە.

□ ئۆرگازمی درێژەوەبوو Extended orgasm: ئەم ئۆرگازمە بەشێوەی پەشۆکانێکی توند لەهەستی ژندا دەمێنێتەوەو لەشێوەی مەستبوونێکدا هەستی پێدەکات کە لەوانەیە چەند سەعاتێك بخایەنێت.

□ ئۆرگازمی چڕکراوە Focused orgasm: بناغەی ئەم ئۆرگازمە کۆئەندامی سێکسوالە.

□ ئۆرگازمی حەوزی Irradiating orgasm: ئەم ئۆرگازمە لەناوچەی حەوزو سمتدا هەستی پێدەکرێت.

□ ئۆرگازمی جەستەیی گشتی Full Body orgasm: لەم ئۆرگازمەدا هەست بەلەرزەو ختووکە لەهەموو بەشەکانی جەستەدا دەکرێت.

□ ئۆرگازمی وەرگیراو Well earned orgasm: ئەو ئۆرگازمەیە کە ژن پێویستی بەهەندێك ئەرك و ماندووبوونی ئەقڵی و جەستەیی دەبێت بۆ دروستکردنی.

□ ئۆرگازمی سێکسوالی نەستی Unconscious orgasm: وەك ئەو ئۆرگازمە وایە کەلەکاتی خەونبینینی سێکسیدا ڕوودەدات.

- ژن و پیاو چۆن پێکەوە دەگەنە ئۆرگازم؟

زۆرێك لەوباوەڕەدان گەیشتنی ژن و پیاو پێکەوە بەئۆرگازم بەڵگەی سەرکەوتنی سێکسوالی یان بەهێزی پەیوەندی نێوانیانە، بەڵام مەسەلەکە بەوشێوەیە نییە. لەڕاستیدا گەیشتنی ژن و پیاو پێکەوە بەئۆرگازم مەسەلەیەکی ئاسان نییە، ئەگەر

بەوشـێوەیە ڕوویدا، ئەوا زۆرباشە، بـەڵام ئەمــە دەگمەنــەو مەرجێکی پێویستیش نییە بۆ سەرکەوتنی کارە سێکســییەکە، لەوانەیــە لەکاتێکی نزیك لەیەکتر بەئۆرگازم بگەن، بەڵام مەسەلەکە بەچرکە ناپێورێت.

ئاسایی پیاو خێراتر لەژن دەگاتە ئۆرگازم، مەسەلەی گەیشتن بەئۆرگازم پێکەوە لەوەدەچێت زیاتر بەدەستی ژن بێت وەك لەپیاو، چونکە مەسەلەی ئۆگازم لەلای ژن مەســەلەیەکی پلە بەپلەیە و بەپلەش هەستی پێدەکات.

- ئایا دەکرێت ماوەی ئۆرگازم درێژبکرێتەوە؟

بەکەمی ئەم پرسیارەم لێدەکرێت، چونکــە لــەوە دەچێــت زۆربــەی هاوســەرەکان بەو چەند چرکەیە یان دەقیقەیە لەهەستکردن بەنەشوەی سێکسی بەختیاربن.

بـەڵام ئەگـەر دووهاوســەر ئارەزوویانکــرد بۆماوەیەکی درێژتر چێژ لەو خۆشــییە ببینن کەئەمەش مافێکی شــەرعی خۆیانە، ئەوا ئالن بــرور زانای سێکســۆلۆژی ئەمریکی و دونابــروری هاوســەری و توێژەر لەبواری سێکسۆلۆژیدا، ڕاهێنانێکیان دانــاوە بۆئەو بارەو پێــی دەوترێت درێژکردنەوەی ئۆرگازم ئەم ڕاهێنانە بەچوار هەنگاو جێبەجێدەکرێت:

1. ڕزگاربــوون لەهەمــوو گرێ و ترس و هەڵە سێکســوالەکانی هەتەو ئامادەکردنی مێشــکت بەشێوەیەکی تێرو تەواو بۆ پێشوازیکردن لەسێکس و چێژوەرگرتن لێی.

2. ڕاهێنان لەســەر ڕاهێنانەکانی کیجال بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی حەوز کەپەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بەهەستکردن بەسێکسەوە هەیە.

3. دەســتلێدانی بــەردەوام لەنێوان دووهاوسەرەکەدا، بەتایبەتی دەســتلێدانی پیاو بۆ ژن و ناوچەی کۆئەندامی زاوزێ -گەمەبازی لەڕێگەی دەستەوە.

4. وەســتان لەکاتــەی کــە ژن هەســتی بەئۆرگازم کــرد، جارێکی دیکــە گەڕانەوە بۆخاڵی ســفر، بۆیە لەدواجــاردا هەســتکردنی قــووڵ ڕوودەدات.

لــەڕووی زانســتییەوە هەنگاوی یەکەم کێشەیە، چونکە ئەگەرکەسەکە گرێ و گیروگرفتــی ڕابردووی هەبێت ئەوا چارەســەرکردن چەند ســاڵێك دەخایەنێت، لەبەرئەوە مەســەلەی درێژکردنەوەی ئۆرگازم بیرۆکەیەکە،

بەڵام -بەڕای من- جێبەجێکردنی قورسە.

- ئایا دەشێت ئۆرگازم ڕووبدات و پێی نەزانیت؟

- ئەمە یەکێکە لەوپرسیارانەی زۆر لێمدەکرێت بەتایبەتی لەدوای دەرچوونی کتێبی - سێکسساردی ژنان. لەڕاستیدا لێرەدا دەگمەنە مرۆڤێك - بەتایبەتی مەبەست لەژنە- هەبێت کەئامادەسازی نەبێت بۆ گەیشتن بەئۆرگازم، چونکە ئۆرگازم لەسەر ئاستی جەستەیی بریتییە لەگرژبوون و هەستکردن پێی لەوانەیە گرژبونەکان ڕوویاندابێت، بەڵام هەستکردن نەگەیشتووە بەمێشك.. ئەمەش ئەگەر ڕوویدا لەگەڵ پسپۆڕێکی دەروونیدا پێویستی بەدانیشتنە بۆ گەڕان بەشوێن ڕەگ و ڕیشەی کێشەکەدا. لەمبارەدا بەیارمەتی چارەسەرکردنی دەروونی پێویستە ژن یارمەتی خۆی بدات بەزۆر شێواز وەك:

1. هەوڵدان بۆ خۆڕۆشنبیرکردنی سێکسی ئایینی دەربارەی مافەشەرعییەکانی بۆچێژوەرگرتن لەسێکس لەسایەی هاوسەرێتیدا.

2. بڕواهێنان بەوەی ئۆرگازم وەك زۆربەی زۆری مەسەلەکانی دیکە شیاوەو دەکرێت فێری ببیت لەڕێگەی ئەزمونی چەندەها شێوازەوە.

3. بڕوا بەوە بهێنە کەمەسەلەی چێژوەرگرتن بەرپرسیارێتی تۆیە نەك هاوسەرەکەت، لەبەرئەوە پێویستە بەشێوەیەکی باش بایەخی پێبدەیت و خۆت لەڕێگەی دەستپێکردنی هەنگاوێکی جدییەوە یارمەتی خۆت بدەیت.

4. بڕوا بەوە بهێنە کەپیاو بیرۆکەکانی ناومێشکی تۆناخوێنێتەوە لەبەرئەوە یارمەتی هاوسەرەکەت بدە لێت تێبگات تایارمەتیت بدات.

5. کێشەی ئۆرگازم مەکە بەمەسەلەیەکی سەرەکی لەسێکسدا، چونکە زۆرشت کەبەشێوەیەکی تایبەتی هەوڵی لەگەڵدا دەدەین ڕوونادات... تەنیا هەوڵبدە لەگەڵ چێژی سێکسدا بەهێمنی هەڵسوکەوت بکەیت و لەوانەیە بەرئەنجامی کارەکە خۆی ئۆرگازم ڕووبدات.

6. بەڕاستی بەشوێن کێشەکانی پەیوەندی هاوسەرێتیدا بگەڕێ، چونکە هەندێکجار کێشە بچووکەکان دەبێتەهۆی کوژانەوەی ئارەزوو بێئەوەی پێی بزانیت. کاتێك کێشە تایبەتیەکانمان لەپەیوەندی هاوسەرێتیدا چارەسەردەبێت، جەستەمان بەشێوەیەکی باش لەگەڵ سێکسدا کارلێك دەکات.

- ئایا ڕاستە ئۆرگازم بەهۆی هەندێك دەرمانەوە دەوەستێت؟

بەڵێ ئەوە ڕاستە، زۆرێك لەپیاوان و ژنان هەندێك دەرمان لەبەرهۆکاری تەندروستی بەکاردەهێنن، بەڵام ئەو دەرمانانە لەوانەیە بەشێك لەژیانی سێکسوالیان لەکاربخات یان کاربکاتەسەر بەشێك لەجەستە، لەبەرئەوە هەمیشە سەیرم بەوکەسانە دێت کە دەرمان دەخۆن بێئەوەی تەماشای کاریگەرییە لاوەکییەکانی بکەن.پێویستەلەحاڵەتی‌وەرگرتنی‌هەر دەرمانێکدا بۆمەبەستی چارەسەرکردن ڕاستەوخۆ بەپزیشکەکەت ڕابگەیەنە ئەگەر هەر گۆڕانێك وەك ڕەپنەبوون و لەدەستدانی ئارەزووی سێکسی و هەستکردن بەوشکبوونەوەی زێ و نەتوانین بۆگەیشتن بەئۆرگازم و .... هتد، لەژیانی سێکسوالدا ڕوویدا لەدوای خواردنی ئەو دەرمانە.

بەداخەوە بەهۆی بێئاگایی دەربارەی ڕۆڵی دەرمانەکان و شەرمکردن و زۆرێك هۆکاری دیکە، زۆرکەس تووشی گرفت دەبن. زۆردەرمان هەن کەکاردەکەنەسەر ژیانی سێکسوالی و بەتایبەتی مەسەلەی ڕوودانی ئۆرگازم، بۆنموونە دەرمانەکانی دژە خەمۆکی، ئەو دەرمانانەی کە کۆلیسترۆڵی خوێن دادەبەزێنن، دەرمانەکانی چارەسەرکردنی پەللەرزین و دەرمانەکانی خەو و زۆری دیکە کار لەگەیشتن بەئۆرگازم دەکەن.

- بۆچی بەئۆرگازم دەوترێت سووکە مردن؟

ئەم ناولێنانە بۆ فەرەنسییەکان دەگەڕێتەوە بەتایبەتی ژنە فەرەنسییەکان کە بەئۆرگازم دەڵێن مردنی بچووك Lepelit mort، چونکە زۆربەی ژنان لەدوای گەیشتن بەئۆرگازم تووشی جۆرێك لەشەکەتی جەستەیی زۆر دەبن و هەندێکیان دەڵێن هەستکردن بەشەکەتی وەك نزیکبوونەوە وایە لەلەهۆشچوون، بەزۆری لەژنان زیاتر وەك لەپیاوان هەستی پێدەکرێت.

جەستە لەحاڵەتی گەیشتنیدا بەلوتکەی هەڵچوونی سێکسوال کاتێك هەموو شتەکان گەیشتوونەتە لووتکە، وەك: خێرایی لێدانی دڵ،

خێرایی هەناسەدان، هێزی کرژبوونی ماسولکەیی.. هتد، دابەزین و هاتنەخوارەوە ڕوودەدات و کارایی ئەندامەکان و چالاکییان بۆ دۆخی سروشتی دەگەڕێتەوە، یەکێک لەشێوەکانی ئەم گەڕانەوەیەش بۆدۆخی سروشتی هەستکردنە بەهیلاکی و خەوبردنەوە.

- هەقیقەتی فرە ئۆرگازم چییە؟

لەم دە ساڵەی ڕابردوودا دەنگ و باسێکی زۆرهەبوودەربارەیمەسەلەی فرەئۆرگازم یان چەند ئۆرگازمێك بەتایبەتی لەگەڵ بەربڵاوی ڕوودانی لەژندا، پاشان بڵاوبوونەوەی ئەگەری توانای پیاویش بۆدەستکەوتنی یان گەیشتن بەچەندجارێك لەئۆرگازم، لەمبارەیەوە تەکنیك و تیۆری زۆر دەرکەوتن. لەڕووی زانستییەوە قسەی زۆر دەربارەی ئەم مەسەلەیە خرایەڕوو بۆنموونە: بۆچی ئەمە لای هەندێك ژن ڕوودەدات و لای هەندێکی دیکە ڕوونادات؟ چی ڕوودەدات لای ئەو ژنەی کە دەگاتە چەند ئۆرگازمێك؟ ئایا ژن پێویستە چەندجارێك بەئۆرگازم بگات؟ ... هتد و زۆر پرسیاری دیکەش. هەمیشە ئەوە دووبارەدەکەمەوە گرنگ نییە چەندجارێك لەرزە یان ئۆرگازم نەلەژن و نەلەپیاودا دووبارەببێتەوە، گرنگ چێژوەرگرتنە لەپەیوەندی سێکسوال، بەڵام لەڕاستیدا نەشوەی سێکسی لەلای هەندێك لەژنان لەوانەیە3-2 یان تەنانەت 5 جار لەیەك جووتبووندا ڕووبدات، هەندێك ژن هەن دەڵێن لەیەك شەودا 25 جار گەیشتون بەئۆرگازم، ئەمەش دەشێت ڕووبدات وێڕای چەندەها چیرۆکی دیکە.

ئەوەی ڕاپۆرتەکەی دکتۆر کنزی و ڕاپرسییەکانی هایت لەئەمریکاو ئەو ڕاپرسییەی گۆڤاری She ی ئینگلیزی ئەنجامیاندابوو، جەختی لێدەکەن ژمارەیەکی زۆر لەژنانی ئینگلیزی و ئەمەریکی بەڕاستی چەندجارێك دەگەنە ئۆرگازم.

- ئایا پیاو چەندجارێك دەگاتە لەرزەی جوتبوون؟

هەرچەندە مەسەلەی دووبارەبوونەوەی لەرزەی جووتبوون ژنانە دەردەکەوێت زیاتر لەوەی پیاوانە بێت، واتە لەژندا زیاتر ڕوودەدات، بەڵام لەپیاویشدا دەشێت ڕووبدات، هەرچەندە ڕێژەکەی بەهۆی کرداری هاویشتنەوە کەلەگەڵ یەکەمین لەرزەدا ڕوودەدات کەمترە، لەکاتێکدا ئەم هاویشتنە دەشێت بێهیچ لەرزە یان نەشوەیەکیش ڕووبدات.

کرداری هاویشتن جۆرێك لەهیلاکی جەستەیی لەگەڵدایەو جەستەی پیاو بەخێرایی هەوڵدەدات بۆ دروستکردنەوەی سپێرمی دیکە، ئەم کردارەش پێویستی بەخەرجکردنی وزەی زیاترە لەپیاودا، بەڵام پیاویش دەتوانێت چەندجارێك بەلەرزەی جوتبوون بگات، لێرەدا هەندێك ژمارە دەخەینەڕوو کەلەلێکۆڵینەوەکەی د.کنزی-دا هاتووە و ئەم ڕاستییە دەخاتەڕوو: ئەو پیاوانەی خوارتەمەنی 16 ساڵ بوون ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك نەشوەی سێکسییان 20٪ بووە، لەکاتێکدا ئەو پیاوانەی تەمەنیان لەنێوان 20-16 ساڵدا بوو ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك نەشوەی سێکسییان 15٪ بووە، بەڵام ئەو پیاوانەی تەمەنیان لەنێوان 21-30 ساڵدا بوو ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك نەشوەی سێکسییان9٪ بووە، هەروەها ئەو پیاوانەی تەمەنیان لەنێوان 40-31ساڵدا بوو ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك نەشوەی سێکسییان 6٪ بوو، ئەو پیاوانەش تەمەنیان لەنێوان 50-41ساڵدا بوون ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك نەشوەی سێکسییان2.5٪ بووە، هەروەها ئەو پیاوانەی تەمەنیان لەنێوان60-51 ساڵدا بوو ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك نەشوەی سێکسییان3.5٪ بووە.

- ئایا ڕاهێنان هەیە کەژن و پیاو فێری بن بۆئەوەی چەندجارێك بگەن بەنەشوەی سێکسی؟

بێگومان وەك زۆر لەکارامەییەکانی دیکە ڕاهێنانی بەردەوام وادەکات ئاستی ئەنجامدانی سێکس باشتر ببێت بەتایبەتی ئەگەر ژن و پیاو سووربوون لەسەر ئارەزوویان بۆ باشترکردنی شێوازی ئەنجامدان و جێبەجێکردن. لێرەدا بۆ یارمەتیدان هەندێك ڕاهێنانی ساکار دەخەینەڕوو:

أ. لەپیاودا:

- هەوڵبدە ئێسکی حەوزت بەهێزبکەیت لەڕێگەی بایەخدان و گوشینی ماسولکەی دەوروبەری چووك بۆناوەوەو بۆ یارمەتیدانی ماسولکەکانی ناوەوەش چووك بەدەستبگرە تاقورسایی لەسەر کەمبێتەوە.

- هەوڵبدە چووکت بەهێزبکەیت لەڕێگەی دانانی دەستەسڕێك

لەســـەری لەکاتێکدا کـــەرەپ بووەو تاقیکردنـــەوەی ئاســـتی توانـــای بۆهەڵگرتنی ئەو دەستەسرە.

-کاتێـــك پیاو لەخاڵی هاویشـــتن و نەشوەی سێکســـی نزیکدەبێتەوە گوونەکان بەرەوسەرەوە بەرزدەبنەوە و رووەو جەستە، رووداني ئەمە دوابخە لەرێگەی ڕاکێشانیان بەدەست بەرەو خوارەوە. هەروەها ڕاهێنان لەســـەر ئـــەوەی ماســـولکەکانی دەوروبەری چووکـــت بحەوێنـــەوە لەوکاتـــەدا کەدەتەوێـــت هاویشـــتن دوابخەیت ئەویش لەرێگـــەی ئەنجامدانی هەمان ڕاهێنانی یەکەمەوە.

ب. ژن:

- پێش پەیوەندی سێکسی خۆت ئامادەبکە لەرێگەی گوێگرتن لەگۆرانی سۆزداری و هەندێك خەیاڵی سێکسی لەگەڵ هاوسەرەکەت.

- وابکە هاوســـەرەکەت یارمەتیت بدات بۆ ئاشکراکردنی زۆرترین ژمارەی خاڵەکانی وروژاندن لەجەســـتەداو با گەمەبازی تەواو بەهەریەکەیان بکات.

-کاتێـــك ئۆرگـــازم لـــەلای تـــۆ روودەدات، مەوەســـتەو داوا لەهاوسەرەکەت بکە گەمەبازییەکانی زیاتربکات، لەوکاتەدا یارمەتی خۆت بدە بۆگەمەبازی لەرێگەی ئەو خەیاڵە وروژێنەرانەوە کەحەزدەکەیت لەگەڵ هاوسەرەکەتدا رووبدات.

- ئایـــا ئۆرگـــازم تەنیـــا بەڕووداني چوونەناوەوە چوك روودەدات؟

بێگومان نەخێر. خستنەناوەوەی چوك بۆ ناو زێ هەموو چیرۆکەکە نییە لەچێژ وەرگرتنی سێکســـوالدا، بەڵکو کۆتایی چیرۆکەکەیە.. بەتایبەتی بۆژن. لەرێگەی لێکۆڵینەوەو ڕاپرسییەکان و بەهۆی شارەزایی پیشەییەوە جەخت لەوە دەکەمەوە ئەو گەمەبازییەی کە ژن پێشوازیلێدەکات لەخستەناوەوە زیاتر کاریگەری بۆژن هەیە، بۆئەوەی بەئۆرگازمـــی بگەیەنێـــت. بەڵکـــو زۆربەی ژنان ناگەن بەئۆرگازم ئەگەر ڕاســـتەوخۆ بێ هیـــچ گەمەبازییەك خســـتنەناوەوە روویـــدا. هەروەهـــا ڕاســـتییەکی دیکە هەیە، هەموو ژنێك خاڵێك یان زیاتر لەجەســـتەیدا هەیە دەیگەیەنێت بەلوتکەی چێژ.

سەرچاوە:

ملیون سؤال في الجنس

الجزء الاول، 2006

پشیلەت خۆش دەوێت؟

توێژەرەوە ئەڵمانییەکان ئەو کەسانە ئاگاداردەکەنەوە کە ئاژەڵیماڵیان خۆشدەوێت لەگەڵ خۆیاندا لەناو ماڵدا دەژین، چونکە ئەو ئاژەڵانە لەوانەیە بینەهۆی تووشبوون بەهەندێك نەخۆشی قورس، هەروەها لەوانەیە هۆکاری ئەو نەخۆشییانە بەرگرییان دژی دژەتەنەکان هەبێت و مرۆڤ بەهۆی بەکارهێنانی دژەتەنەکانەوە چاکنەبێتەوە، وێڕای گواستنەوەی ئەم نەخۆشیانە بەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە.

ئەم ئاگادارکردنەوەیە لەدوای ئەوەهات کە ژنێك تووشی جۆرێك بەدوومەڵ بوو کە هۆکارەکەی بەکتریای هێشوویی بوو کە بەرگری دژی نەخۆشی میسیلین MRAS هەیە.

هەمان نیشانە لەسەر منداڵ و هاوسەرەکەشی دەرکەوتن کە ئەمەش بەڵگە بوو بۆ گواستنەوەی نەخۆشییەکە لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە. پاشئەوەی د. ئاندریاس سینج سەربەدەستەی سەلامەتی خۆراك و تەندروستی پاڤاریا پشکنینیان بۆ سێ پشیلەی ئەم ژنە کرد بۆیاندەرکەوت تەندروستیان باشە، بەڵام یەکێکیان تووشی هەمان نەخۆشی بووە کە ئەو ژن و منداڵ و هاوسەرەکەی تووشیبوون و ئەو ژنە چاکنەبۆوە تا ئەوکاتەی پشیلەکە چارەسەری بۆکرا، هەروەها توێژەرەوەکان ئەوەشیان ڕاگەیاند دەشێت مرۆڤ تووشی ئەم نەخۆشیانە بێت کە لەنێو ئاژەڵانی دیکەدا هەیە بۆنمونە سەگ کە ئاژەڵێکی نزیکە لەمرۆڤەوە.

توێژەرەوەکان ئاماژەیاندا کە تائێستا بۆیان رووننەبۆتەوە ئایا پشیلەکە سەرچاوەی نەخۆشییەکە بووەو ئەو ژنەی تووشکردووە یان بەپێچەوانەوە بووە، بەڵام پێیانوایە ئەو تیرەیە بەبەکتریا لەمرۆڤدا دەگمەنە.

لەمانگنامەی نیو ئینگلاندی پزیشکیدا هاتووە ئەم حاڵەتە ئەوە ئاشکرادەکات گواستنەوەی نەخۆشیMRAS لەنێوان مرۆڤ و پشیلەدا دەشێت و روودەدات، لەبەرئەوە پێویستە زیاتر بەئاگابین بەرامبەر ئەو ئاژەڵە ماڵیانەی لەگەڵیاندا دەژین و ئەم ئاژەڵانە بەسەرچاوەیەك دادەنرێن بۆ تووشبوون بەMRAS و گواستنەوەی لەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە.

ناودەمم وشکبۆتەوە

د. زانا حسین عزیز*

لیکەڕژێنەکانی ناودەم کە پێکهاتوون لەسێ جووت لیکەڕژێن سەرەڕای بوونی ژمارەیەکی زۆر لیکەڕژێنی بچووك ڕۆژانە بڕی 0.5 بۆ 1 لیتر لیك بۆناو دەم دەردەدەن، ئەمەش کاریگەری گرنگی هەیە لەڕووی پاراستنی ددانەکان و پووك و ڕووپۆشە شانەکانی ناودەم، هەروەها لیك دەبێتەهۆی شێدارکردنی خۆراکی وشك و ڕەق لەگەڵ کاریگەری لەسەر لەناوبردنی چەندین بەکتریای زیانبەخشی ناودەم، سەرەڕای گرنگی لەئاسانکردنی جوڵەی زمان و ئاسانکردنی قسەکردن، لەڕاستیدا هەروەك ڕۆنی ناو مەکینە وایە، کاتێك مەکینەیەك ڕۆنی تێدانەبێت گەرمدەبێت و دەسوتێت، هەربۆیە بەبێ بوونی لیك مرۆڤ ناتوانێت بەئاسانی قسەبکات و خۆراك قووت بدات، هەروەها لیك پاککەرەوەیەکی زۆرباشی ناودەمە لەپاشماوەی خۆراك پێش شیبوونەوەو بۆنکردنی خۆراکەکە·

هەربۆیە وشکبوونەوەی ناودەم دەبێتەهۆی خێراتربوونی پرۆسەی کلۆربوونی ددان و نەخۆشییەکانی پووك و ناودەم و دروستبوونی پێکهاتە ئەندامیەکان لەپاشماوەی خۆراك وەك پێکهاتە ئەندامییە کبریتی و نایترۆجینییەکان کە بۆنی ناخۆشی ناودەم دروستدەکەن·

وشکبوونەوەی ناودەم هەندێجار کاتییە و زۆر ناخایەنێت، بۆیە کاریگەری زۆرخراپی نابێت، بەڵام وشکبوونەوەی درێژخایەن بۆنارێکی لەکاری لیکەڕژێنەکان و زۆر هۆکاری دیکەی وەك نەخۆشییەکانی لیکەڕژێنەکان دەگەڕێتەوە، یان بەرکەوتن بەکاریگەری تیشك و

چارەسەری کیمیاوی، یان هەندێك دەرمانی جۆری ئەنتی هستامین Anti-histamine کە بۆ هەستیارێتی بەکاردێت یان دەرمان دژی خەمۆکی. هەربۆیە چارەسەری وشکبوونەوەی ناودەم بەندە بەهۆکارەکەیەوە.

هۆکارەکانی وشکبوونەوەی ناودەم چین؟

1. بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان، وشکبوونەوەی ناودەم بەیەکێك لەگرنگترین و باوترین کاریگەرییە لاوەکییەکانی بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان دادەنرێت وەك ئەو دەرمانانەی لەچارەسەری ئەم نەخۆشییانەدا بەکاردەهێنرێت: نەخۆشییە دەروونییەکانی وەك خەمۆکی، هەستیاری، هەڵامەت، پەرکەم، بەرزەپەستانی خوێن، سکچوون، ڕشانەوە، دڵتێکەڵهاتن، ڕەبو، ئیفلیجی و خاوبوونەوەی ماسولکەکان.

2. هەندێك جۆری نەخۆشی و هەوکردنی دیاریکراو، هەندێجار وشکبوونەوەی ناودەم یەکێکە لەکاریگەرییەکانی کە لەئەنجامی هەندێك جۆری نەخۆشی و هەوکردن ڕوودەدات وەك نەخۆشی لیکەڕژێنەکانی ناودەم، ئایدز، نەخۆشی شەکرە، کەمخوێنی، ڕۆماتیزم، بەرزەپەستانی خوێن.

3. چارەسەری شێرپەنجە، بەکارهێنانی چارەسەری کیمیایی یان تیشك بۆسەرو مل لەکاتی بوونی شێرپەنجەدا کاریگەری خراپی هەیە لەسەر کەمکردنەوەی دەردانی لیك لەلیکەڕژێنەکانی ناودەم.

4. لەناوچوونی دەمارەکان، هەندێجار وشکبوونەوەی ناودەم لەئەنجامی کاریگەری بەرکەوتن یان لەناوچوونی ئەو دەمارانەی سەرو مل دروستدەبێت کە بەرپرسیارن لەوروژاندنی لیکەڕژێنەکان لەناودەمدا ئەویش بەهۆی دروستبوونی برینی قووڵ یان لەکاتی بەرکەوتنی ئەو دەمارانە بەهۆی نەشتەرگەرییەوە.

5. کەمبوونەوەی ئاو لەناولەشدا، ئەمەش بەهۆی هەندێك جۆری نەخۆشییەوە ڕوودەدات وەك تای بەرز، زیاد ئارەقکردنەوە، نەخۆشی تایفۆید، سکچوون، خوێنلێڕۆیشتن، سوتان.

6. دەرهێنانی لیکەڕژێنەکان بەنەشتەرگەری.

7. جۆری ژیان و هەندێك خووی خراپ، هەندێك خووی خراپ کاریگەری خراپی هەیە لەسەر کەمبوونەوەی دەردانی لیك، کە دەبێتەهۆی وشکی ناودەم لەوانە، جگەرەکێشان، بەکارهێنانی توتن بەشێوەی جیاواز، هەناسەدان لەڕێگەی دەمەوە.

نیشانەکانی تووشبوون چین؟

لەکاتی ئاساییدا هەرکەسێك ڕۆژانە بڕی 0.5-1 لیتر لیك دروستدەکات، هەربۆیە هەست بەدەردانی لیك ناکرێت تەنیا لەکاتی کەمبوونەوەی نەبێت، کە دەبێتەهۆی وشکبوونەوەی ناودەم، سەرەڕای ئەم وشکبوونەوەیە چەندنیشانەیەکی دیکەش لەگەڵیدا دەردەکەوێتلەوانە:

- هەستکردن بەبوونی لینجییەك لەناودەمدا.
- هەستکردن بەتینوێتی بەردەوام.
- دروستبوونی برین و قڵیش لەناودەمدا بەتایبەتی لەقەراغی لێودا.
- وشکبوونەوەو قڵیش بوونی لێو
- سووربوونەوەو وشکبوونەوەی زمان.
- نارەحەتی لەکاتی قسەکردندا.
- چێژوەرنەگرتن و تامنەکردنی خواردن و نارەحەتی لەجوین و قوتدانی خواردن.
- دروستبوونی بۆنی ناخۆشی ناودەم.
- گری و نارێکی لەقسەکردندا.

بۆچی کێشەیەکی تەندروستییە؟

سەرەڕای هەموئەوگیروگرفتانەی باسمانکردن، وشکبوونەوەی ناودەم دەبێتەهۆی ئەوەی ئەو کەسە زیاتر و بەشێوەیەکی خێراتر تووشی هەندێك گیروگرفتی دەم و ددانەکان بێت وەك، خێرا کلۆربوونی ددانەکان، هەوکردنی پووك، دروستبوونی برین و کەڕوو لەناودەمدا، نارەحەتی لەکاتی بەکارهێنانی تاقمی ددان لەلایەن ئەو کەسانەی تاقمی ددان بەکاردەهێنن، چێژوەرنەگرتنلەتامیخواردن.

چەند ڕێگاچارەیەك هەیە بۆکەمکردنەوەی زیانە لاوەکییەکانی وشکبوونی دەم کە گرنگترینیان ئەمانەن:

1. پاککردنەوەی ناودەم بەغەرغەرەی جۆری سۆدە، ئەویش بەتێکەڵکردنی دووکەوچك بیکاربۆناتی سۆدیۆم بەتوانەوەی لەیەك لیتر ئاودا ڕۆژانە 6-4 جار.

2. کەمکردنەوەی ئەو خواردن و خواردەنەوانەی بڕێکی زۆر شەکری تێدایەو خواردنی ئەو جۆرە خواردنانەی کە شلن و بەددانەکانەوە نانوسێن و ئاسان قووت دەدرێن.

3. زیادخواردنەوەی شلەمەنییەکان یان بەکارهێنانی بنێشتی بێ شەکر.

4. کەم خواردنەوەی ئەو جۆرە خواردنەوانەی کە وشکی ناودەم زیاتر دەکەن لەوانەی کە بڕێکی زۆری کافاییني تێدایە وەك قاوە، چا، کۆلا، نیسکافە.

5. زۆر بەکارهێنانی ئەو خۆراك و خواردنەوانەی بڕێکی زۆر ڤانیلاو نەعنای تێدایە.

6. جگەرەکێشان و خواردنەوە کهولییەکان چونکە هۆکاری سەرەکی وشکبوونەوەی ناودەمن.

* پسپۆڕی ڕاستکردنەوەو جوانکاری ددان
drzana78@yahoo.com

خەمۆکی لەهاویندا زیاددەکات

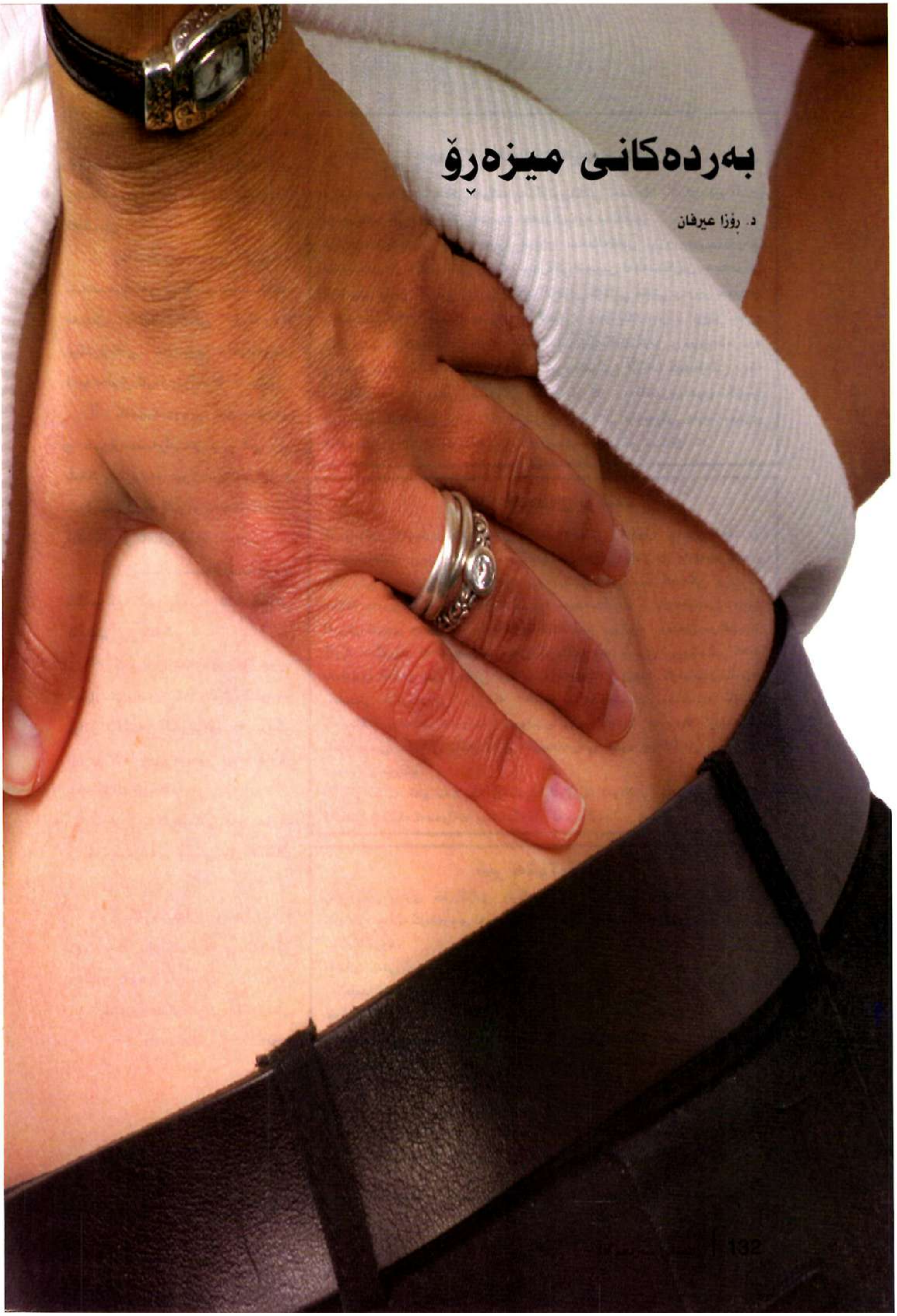
لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ئاشکرایکرد 6٪ی ئەمەریکییەکان لەهاویندا بەدەست خەمۆکییەوە دەناڵێنن.
توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە درێژی سەعاتەکانی ڕۆژو بەرزبوونەوەی پلەی گەرما و ئاستی شێ ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لەهەستکردن بەخەمۆکی لەهاویندا وێرای گۆڕانی ڕۆتینی ڕۆژانە لەدوای کۆتایی هاتنی وەرزی خوێندن و دەستپێکردنی پشوو، لەڕووی دارایشەوە لەهاویندا پارەی زیاتر خەرج دەکرێت و داواکارییەکانی خێزان زیاتر دەبن وەك گەشتکردن و چوونەدەرەوە و بەسەربردنی کات لەیانەکانی وەرزش و مەلەوانی، لێرەدا کێشەیەکی دیکە سەرهەڵدەدات ئەویش جلوبەرگی هاوینەیە کە دەبێتەهۆی دروستکردنی نارەحەتی بۆهەندێك کەس کە لەشولاریان لەگەڵ جلوبەرگی هاوین بەهۆی قەڵەوییانەوە ناگونجێت بەمەش زیاتر هەست بەخەمۆکی دەکەن.

کارەبا لەریقنەی مریشك

کۆمپانیای ئەسمازی تورکی ڕایگەیاند دەستی کردووە بەپرۆژەیەك بۆ بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لەڕێگەی گۆڕینی پاشماوەی پەلەوەرگەکان بۆگازێکی زیندەیی کە بەکاردێت بۆ ئیشپێکردنی وێستگەیەکی وزە کە ساڵانە بەبڕی 8.760 مێگاوات کارەبا بەرهەمدێنێت و یارمەتیدەر دەبێت لەپڕکردنەوەی وزەی کارەبا لەناوچەکەدا. ئەم پرۆژەیە ریقنەی مریشك بۆ گازێك دەگۆڕێت کە هیچ زیانێك بەژینگە ناگەیەنێت و بڕی تێچوونیشی کەمە بەبەراورد لەگەڵ شێوازەکانی دیکەی بەرهەمهێنانی وزەدا. کۆمپانیای ناوبراو پێشبینی سەرکەوتنی پرۆژەکە دەکات بۆ بەکارهێنانی پاشەڕۆی ئاژەڵی کە ساڵانە بەهەدەر دەڕوات و سوودیان لێوەرناگیرێت، هەروەها کۆمپانیاکە ئامادەباشی خۆیشی ڕاگەیاند بۆ گواستنەوەی شارەزاییەکانیان لەناوەوەو دەرەوەی تورکیا.
شایەنی باسە ئەم تەکنیکە زیندەییە لەزۆرێك لەوڵاتانی ئەورووپی باوە کە ئەڵمانیا یەکێکە لەدەوڵەتە پێشەنگەکان لەم بوارەدا.

شیر بەشوکولاتەوە

پسپۆڕانی بواری خۆراکزانی ڕایگەیاند خوارنی شیر لەگەڵ شوکولاتەوە یارمەتی چالاك کردنەوەی ئەو ماسولکانە دەدات کە شەکە تبوون یان زیانیان پێگەیشتووە.
ئاشکراکردنی ئەم کاریگەرییەش لەوەوە دەرکەوت توێژەران لێکۆڵینەوەیەکان ئەنجامدا لەسەر ژمارەیەك لەوەرزشکاران کە نیوەیان شیریان لەگەڵ شوکولاتە خوارد ماسولکەکانیان چالاکی بۆگەڕایەوە پێشتر لەهاوتاکانیان کە شیریان بەشوکولاتەوە نەخوارد بوو.
تیمی توێژینەوەکە گەیشتە ئەو دەرئەنجامی دەشێت شیر لەگەڵ شوکولاتەدا شوێنی ئەو خواردنەوانە بگرێتەوە کە وزەبەخشنو نرخیشیان بەرزە و لەلایەن هەندێك لەوەرز شکارانەوە بەکاردێن بۆ گەڕانەوەی وزەو چالاکیان. شایەنی باسە لێکۆڵینەوەکانی ڕابردوو ئاماژەیان دەدا بەوەی خواردنەوەی شیری تێکەل بەپرۆتینەکان ئەو قەرەبووی وزەی بەفیڕۆچوو بۆ ماسولکەکان دەکاتەوە.



بەردەکانی میزەڕۆ

د. ڕۆزا عیرفان

شـوێنـــــەوارە مێژوویـیــەکان لەمۆمیاکانی میسردا بەردی میزەڕۆیان ئاشـــکراکردووە کە تەمەنیان بۆ زیاتر لە7000 ساڵ دەگەڕێتەوە.

لــــەرابــردوودا بەچەندەهــا شـێواز مامەڵـــە لەگــەڵ بـــەردی میزەڕۆUrinary Calculiدا کراوە، بەڵام هیچ کامیان کاریگەری ئەوتۆیان نەبووە وەك گەشــەکردنی زانســتی extracorporeal shock wave lithotripsy -ESWL-کــە لە10 ســاڵی رابردوودا گەشەیکردووە، ئەم دوو داهێنانە لەزۆربەی نەخۆشەکاندا پێویستی بەئەنجامدانی نەشتەرگەری کراوەیان کەمکردۆتەوە.

بــەردی میـــزەڕۆ لەکۆمەڵبوونی کریستاڵەکان پێکهاتووە کە بەشێکی کەمی پرۆتین و گلایکۆپرۆتینی تێدایە، جــۆرە جیاوازەکانی بـــەردی میزەڕۆ بەرێژەی دووبارەبۆوەی جیاواز لەناوچە جیاوازەکانی جیهاندا دروستدەبن.

لەوانەیە بەهۆی کاریگەری فاکتەری خۆراك و ژینگەوە بێت، بەڵام فاکتەری بۆماوە کاریگەری دیـــاری لەمبوارەدا هەیە.

لەئەوروپــا بـــەردی گورچیلە کە کریستاڵەکەی لەکالیسیۆمی ئۆگزالەیت پێکهاتووە لەهەموو جۆرەکانی دیکەی بەردەکان بڵاوتــــرە، ئەو بەردانەی کە کالیسیۆمیان تیادایە وەك ئۆگزالەیت یـــان فۆســـفەیت یـــان هەردووکیان رێژەکەیـــان80٪ی کۆی گشـــتییە، نزیکەی 15٪ مەگنسیۆم و ئەمۆنیۆم و فۆســـفەیتەو بـــەردی Struvite-ە،کــە بـــەزۆری بەهۆی توشـــبوونی میکرۆبییەوەیـــە و ژمارەیەکـــی زۆر کەمیش بەتەنیا لەسیستین cystine یان ترشی یوریك پێکهاتوون.

دەرمـــان زۆر بەکەمی دەبێتەهۆی دروستبوونی بەرد وەك ephedrine-، indinavir، لـــەو وڵاتانـــەی کـــە لەگەشـــەکردندان بـــەردی میزەڵدان بەتایبەتـــی لەمنداڵاندا بـــڵاوە، بەڵام لەوڵاتـــە گەشـــەکردووەکاندا رێژەی روودانی بەردی میزەڵدان بەگشتی زۆر بڵاوترە.

لەســـەرژمێرییەکدا لەباکـــوری ئەمریـــکا 12٪ی پیـــاوان و 15٪ی ژنان دووچاری بـــەردی گورچیلەبوون لەتەمەنی70ساڵیدا.

شتێکی سەرسوڕهێنەرە کە بەردو بەکلســـبوونی گورچیلـــەnephro calcinosis زۆر بڵاونـــین لەکاتێکدا هەندێك لـــەو پێکهاتانەی لەناو میزدان بەشـــێوەیەکی خەستن کە لەسەرووی ئەوپـــەڕی توانـــای توانەوەیانـــدان لەئـــاودا، هەرچەنـــدە میزیش پرۆتین و glycosaminogly cans و فۆســـفەیت و ســـیزەیتی تێدایـــە کە یارمەتی خوێیە نەتـــواوەکان دەدەن لەناو میزدا.

ژمارەیەك لەفاکتەری مەترسیدارو هـــۆکاری دروســـتبوونی بـــەردی گورچیلـــە هەن، هەرچەنـــدە لەوڵاتە گەشـــەکردووەکاندا زۆربەی بەردەکان لەپیاوانـــی گەنـــج و تەندروســـتدا روودەدەن کە تیایاندا پشـــکنینەکان هیچ کام لەهۆکارەکانی دروستبوونیان دەرناخەن.

هۆکاری ژینگەیی و خۆراکی

1. کەمـــی بـــڕی میـــز بەهـــۆی بەرزبوونەوەی پلـــەی گەرمی و کەمی ئاوی خواردنەوەوە.

2. بەهۆی زۆر خواردنی پرۆتین و خوێ و کەمی کالیسیۆم.

3. زۆر دەرهاویشـــتنی ســـۆدیۆم لەمیزدا.

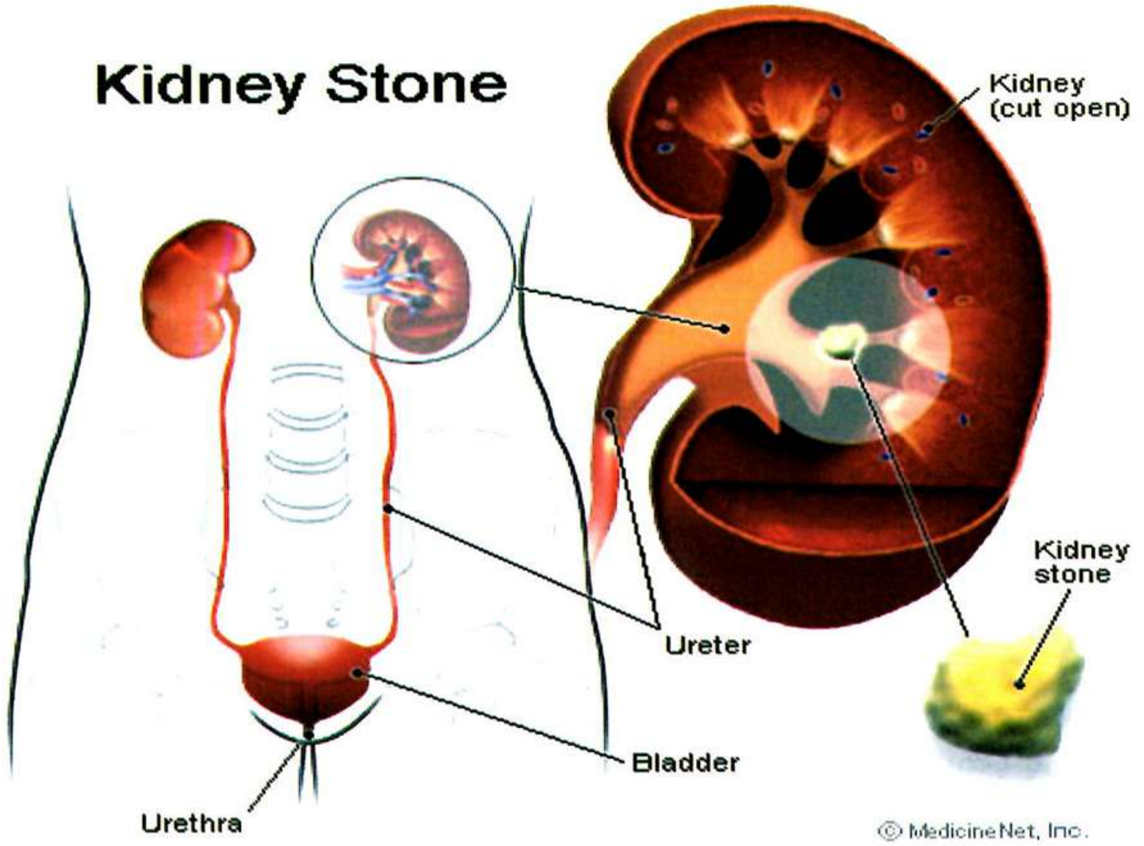
4. زۆر دەرهاویشتنی ئۆگزالەیت و یوریەیت لەمیزدا.

5 کەمی دەرهاویشـــتنی سترەیت لەمیزدا.

جگە لەچەنـــد هۆکارێکی دیکەی وەك نەخۆشـــی و هۆکاری بۆماوەیی کـــە دەبنەهۆی دروســـتبوونی بەردی گورچیلە.

پاسۆلۆژی

بەردەکانی میـــزەڕۆ زۆرجیاوازن لەقەبارەیاندا، لەوانەیە پارچەی وردی وەك لـــم لەهەر شـــوێنێکی میزەڕۆدا هەبـــن یـــان بەردێکی گـــەورەی خڕ لەمیزەڵداندا، دەشێت بەردی شێوەی تاج هەموو حەوزی گورچیلە بگرێتەوەو بـــەرەو بۆریچکەکانی کۆکـــەرەوەی میـــز پەلبهاوێت کە ئەمیـــش بەزۆری بەهۆی توشـــبوونی میکرۆبییەوەیەو بەشێوەیەکی ســـەرەکی لەستروڤەیت پێکهاتووە، نیشتنی کالیسیۆم لەوانەیە بەشێوەیەکی دیار بەدرێژایی شانەکانی گورچیلـــە بەدیبکرێـــت و ببێتەهۆی بەکلسبوونی گورچیلە ئەمەش بەزۆری دووچـــاری ئـــەو نەخۆشـــانە دەبێت کـــە تووشـــی ترشـــی بۆریچکەکانی میـــزRenal tubular acidosis بـــوون یـــان دووچـــاری زۆر رژاندنی هۆرمۆنی دەرەقی یـــان ژەهراوییبوون بەڤیتامینD یان ســـارێژبوونی سیلی گورچیلـــەRenal tuberculosis بوون.



© MedicineNet, Inc.

نیشانەکانی

بەپێی قەبارەو شێوەو شوێنی بەردەکەو سروشتی ئەو حاڵەتەی کە لەگەڵ نەخۆشدایە، نیشانەکان جیاوازن.

بەردی گورچیلەو بەکلسبوونی گورچیلە لەوانەیە بۆ چەند ساڵێك هەبن بێئەوەی ببنەهۆی دەرکەوتنی هیچ نیشانەیەك و لەوانەشە لەکاتی پشکنینی تیشکی بۆ نەخۆشییەکی دیکە، دەربکەون.

بەزۆری نەخۆش دووچاری ئازارو تووشبوونی میکرۆبی یەکلەدواییەکی میزەڕۆ و نیشانە کلینیکییەکانی گیرانی میزەڕۆ دەبێت، خڕۆکەی سوورو خڕۆکەی سپی و پرۆتین لەوانەیە لەپشکنینی میزدا دەربکەون.

کاتێك کە بەردێك بۆری میز دەگرێت، نەخۆشەکە دووچاری هێرشێکی ئازاری گورچیلە دەبێت، لەپڕ هەست بەئازاری کەلەکەی دەکات کە دەگوێزرێتەوە بۆ کەمەرو ئەندامانی زاوزێیی، ئەم ئازارەش لەڕێگەی هەستە دەمارییەوە دەگوێزرێتەوە کەئەویش یەکەم دەماری دڕکەپەتکی کەلەکەیە.

ئازارەکە بەوشێوەیەکی ڕێك زیاددەکات و لەماوەی چەند دەقیقەیەکی کەمدا دەگاتە ڕادەی ئەوپەڕی، نەخۆش توانای حەوانەوەی نامێنێت و بەشێوەیەکی گشتی هەوڵی سەرنەکەوتوو دەدات بۆئەوەی ئازارەکەی کەمبکاتەوە ئەویش بەگۆڕینی شوێن و هاتوچۆکردن لەناو ژوورەکەدا.

هەروەها ڕەنگی زەرددەبێت و ئارەقدەکاتەوەوبەزۆریش دەڕشێتەوەو لەوانەیە لەتاو ئازارەکەی لەسەر زەوی بکەوێت، میزەچۆڕکێ و میزکردنی بەئازارو لەوانەیە میزی خوێناویشی لەگەڵدا بێت.

بەزۆری لەماوەی دووسەعاتدا ئازارە زۆرەکە کەمدەبێتەوە، بەڵام لەوانەشە بەشێوەیەکی نارێك بۆماوەی چەند سەعاتێك یان چەند ڕۆژێك بمێنێتەوە.

لەکاتی هوروژمی ئازاری گورچیلەدا ئازارەکە بەزۆری نەگۆڕە، لەوماوەیەدا لەوانەیە لادانێکی کەم لەزۆری و کەمی ئازارەکەدا ڕووبدات، بەپێچەوانەی بۆچوونی گشتییەوە هێرشەکان بەدەگمەن لەئازاری زۆری پچڕپچڕ پێکدێت کە هەموو چەند دەقیقەیەك دێت و دەڕوات.

لەگەڵ هێرشەکانی ئازاری گورچیلەدا لەوانەیە ئازارێکی ناجێگیر

لەکەلەکەو پشـــتدا هەبێت. لەبەرئەوە بڕواوایە کە ئەم ئازارە لەو نەخۆشانەی کە پێشتر ئازاری گورچیلەیان نەبووە لەوانەیـــە بۆ بوونی بـــەردی گورچیلە بگەڕێتـــەوە، بەڵام بەداخەوە کە ئەمە بـــەزۆری لەنەخۆشـــەکاندا نییـــەو و بڕواشوایە کە لەزۆربەی نەخۆشەکاندا ئـــەم نارەحەتیەیـــە بـــۆ ئێســـك و ماسولکەکان بگەڕێتەوە.

دیاریکردنی نەخۆشییەکە

دیاریکردنـــی ئـــازاری گورچیلـــە بەشێوەیەکی ئاســـان بەپرسیارکردن لەسەر ئازارەکەو بوونی خڕۆکەی سوور لەپشکنینی میزدا دەکرێت.

هەر کەسێك ئەگەر هەستی بەبوونی بەردی گورچیلە کرد، ئەوا پێویســـتە هەمووپشکنینێك بۆدیاریکردنی شوێنی بەردەکەو رادەی گیرانی میزەڕۆ بکات، 90٪ی بەردەکان بەتیشکی X ی ناو ســـك دەبینرێن، بەڵام کاتێك بەردەکە لەناو بۆری میزدابێت ئەوا پشکنینی I.V.U-intravenous urography، دواکەوتنـــی هاتنەخـــوارەوەی ماددە رەنگدارەکـــەو فراوانبوونی بۆری میز لەســـەروو بەردەکەوە نیشـــاندەدات. I.V.U زۆر وردەو بڵاوترین پشکنینە لەجیهانـــدا، بـــەڵام C.T ی خولاوە بچوکترین گۆڕان و بەردە نەبینراوەکانی وەك بەردی ترشی یوریك دەردەخات.

ئەو نەخۆشـــانەی کە بۆ یەکەمجار دووچـــاری بـــەردی گورچیلـــە دەبن پێویســـتیان بەپشـــکنینی کەم هەیە و پشـــکنینی زۆر پێویســـتناکات، پشـــکنینە زۆرەکان بۆ ئەو نەخۆشانە ئەنجامدەدرێن کە بەردی دووبارەبۆوەو بـــەردی زۆرو حاڵەتێکـــی ســـەخت و دەرکەوتنـــی نەخۆشـــییەکە یان بەشـــێوەیەکی دیار نییە.

چارەسەرکردن

چارەسەری کتوپڕی ئازاری گورچیلە بریتییە لەحەوانەوە لەناو جێگادا، هەروەها بەکارهێنانی شتێکی گەرم لەسەر شوێنی ئازارەکە، ئازاری گورچیلە بەشێوەیەکی گشتی زۆر بەئازارە و نەخۆش نائارامدەکات و پێویستی بەدەرمانی هێورکەرەوەی بەهێزی وەك مۆرفین 20-10 ملگم، پەترین 100 ملگم بەرێگەی شاف، هەیە. نەخۆشەکان بەگشتی بەخواردنەوەی دوو لیتر ئاو لەرۆژێکدا ئامۆژگاری دەکرێن، نزیکەی 90٪ی بەردەکانی کە تیرەیان لە4 ملم کەمترە بەشێوەیەکی ئاسایی خۆیان دەکرێنە دەرەوە، تەنیا 10٪ی بەردەکانی تیرەیان لە6 ملم زیاترە خۆیان دەچنەدەرەوە یان پێویستیان بەدەرکردن هەیە، کاتێك کە بەردەکە دەبێتەهۆی میزنەکردن یان anuria تووشبوونێکی میکرۆبی سەخت لەگورچیلەدا ئەوا پێویستە بەپەلە بەردەکە

بەردەکانی میزەڕۆ

دەربهێنرێت. هەرچەندە ئەو هەوڵانەی کە بۆ توانەوەی بەردەکان دراوە شکستیانهێناوە، بەڵام زۆربەیان لەڕێگەی extracorporeal shock -wave lithotripsy -ESWL پارچە پارچە دەکرێن.

بەبەکارهێنانی ئەم ئامێرە شەپۆلی تێکشکێنەر بۆ بەرد لەدەرەوەی لەشی مرۆڤدا دروستدەکرێت و ڕووەو ئاراستەی بەردەکە چڕدەکرێتەوە و پارچەپارچەی دەکات بۆ پارچەی بچوك کە دەتوانرێت بەئاسانی بکرێتە دەرەوەی بۆری میز.

نەشتەرگەری‌ناوبین endoscopic surgery هێشتا هەر بۆ بەردەکان پێویستە، بەڵام نەشتەرگەری کراوە بەهیچ شێوەیەك پێویست نییە، جگە لەبەردە گەورەکانی ناو میزەڵدان نەبێت.

هەموو بەردەکان بەڕێژەیەکی جیاواز میکرۆباوین، بۆیە پێویستە نەشتەرگەرییەکە دەرمانی دژە زیندەی گونجاوی لەگەڵ بەکاربێت.

چارەسەرکردن و ڕێگرتن لەدووبارە دروستبوونەوەی بەرد پێویستە بەپێی ئەنجامی پشکنینەکان بڕیاری لەسەربدرێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی چەند ئامۆژگارییەك هەن کە بەو نەخۆشانە دەوترێت کە بەردی کالسیۆمیان هەیە و خۆپاراستنە زۆر تایبەتیەکانیش بۆ جۆرەکانی دیکەی بەرد، بەکاردێن.

بەردی یوریەت دەتوانرێت بەبەکارهێنانی ئالوپیورنیۆل Allopurinol ڕێگە لەدروستبوونی بگیرێت، لەڕاستیدا ئەمەش دەبێتەهۆی ڕێگەگرتن لەدروستبوونی بەردی کالسیۆمی لەو نەخۆشانەی کە یۆریەت بەشێوەیەکی زۆر لەمیزەڕۆدا دەکەنە دەرەوە.

ئەو بەردەی کە لەنەخۆشی Cystinuriaدا دروستدەبێت دەتوانرێت بەچارەسەری پەنسلامین Penicillamineڕێگەلەدروستبوونی بگیرێت.

چەند ڕێنماییەکی گشتی هەن بۆ ڕێگەگرتن لەدروست بوونی بەردی کالسیۆمی، ئەوانیش لەڕووی خواردنەوە، خواردنەوەی بڕێکی باش لەئاو لایەنی کەم 2-3 لیتر ئاو لەڕۆژێکداو کەمکردنەوەی خوێ و خواردنی پرۆتین بەشێوەیەکی مامناوەند نەك زۆر و بەکارهێنانی کالسیۆمی زۆر لەخواردندا لەبەرئەوەی کالسیۆم لەگەڵ ئۆگزالەیتدا خۆیەکی نەتواوە دروستدەکات دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی دەرهاویشتنی ئۆگزالەیت، بەڵام خۆت بپارێزە لەچارەسەری کالسیۆم واتە کالسیۆمی یارمەتیدەر کە لەگەڵ خواردندا دەخورێت، چونکە دەبێتەهۆی بەرزبوونەوی دەرهاویشتنی کالسیۆم بێئەوەی دەرهاویشتنی ئۆگزالەیت کەمبکاتەوە، خۆ بەدوورگرتن لەو خواردنانەی کە ئۆگزالەیتی زۆریان تێدایە وەك rhubarb.

لەڕووی دەرمانەوە بەکارهێنانی thiazide diuretics دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی‌دەرهاویشتنی‌کالسیۆم، لەونەخۆشانەی‌کەبەردی‌دووبارەبۆوەو ئەوانەی کە ڕێژەی کالسیۆمیان بەرزە لەمیزدا، سوودی زۆرە، بەکارهێنانی Allopurinol ئەگەر دەرهاویشتنی یۆریەی بەرز بوو، هەروەها خۆپاراستن یان بەوردی ڕەچاوی وەرگرتنی ڤیتامین D، لەبەرئەوەی توانای مژین و دەرهاویشتنی کالسیۆم زیاددەکات.

سەرچاوەکان:

-Davidsons principles and practice of medicine.

- Manual of urology (2 nd Edition).

کەی سەردانی پزیشکی ددان دەکەیت؟

د. هەڵگورد ساڵح*

زۆرترین هۆکار لەهەموو جیهاندا کە وا لەنەخۆش دەکات سەردانی پزیشکی ددان بکات، ئازاری ددانە. لێکۆڵینەوەیەکی مەیدانی لەشاری سلێمانی نیشانیداوە، لەسەدداپەنجاو هەشتی دانیشتوانی سلێمانی تەنیا لەکاتی ئازاردا سەردانی پزیشکی ددان دەکەن.

هۆکارەکانی ئازاری ددان زۆرن، باوترینیان بریتین لە:

1. کلۆربوونی ددان، ئەم هۆکارە زۆربەی خەڵك دەیزانن، بەڵام زانستیانە شیکاری دۆخەکە بەمجۆرەیە: پاش ئەوەی کلۆربوون لەچینی مینای ددانەکان درێژە دەکێشێت بۆ کرۆکی ددان، ئەوسا ئازار دروستدەکات، سەرەتای ئەم ئازارە بەشێوەیەکی کەم دەردەکەوێت و تەنیا نەخۆش بێزاردەکات، پاشان لەگەڵ تێپەڕبوونی کات ئازارەکە زۆردەبێت و نەخۆشەکە

لەخەو ڕادەپەڕێنێت و هەندێجار پێش خەوتن ناهێڵێت خەوی لێبکەوێت، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆئەوەی لەناو کرۆکی دداندا هەستەدەماری ئازار هەیە، ئەم هەستەدەمارە بەپێنجەم دەماری ناوەندەدەمارە خانەی مێشکەوە بەستراوە، کاتێك کلۆریی و هەوکردن پێدەگات ئازار بۆ کەسەکە دروستدەکات.

2. چاڵبوونی پووك و پوکانەوەی شانە پاڵپشتەکانی ددان، ئەم ئازارەش لەوانەیە سەرەتا بەشێوەی هەستیاری لەکاتی خواردنەوەی ئاوی ساردا دەربکەوێت، بەڵام پاش ئەوە لەکاتی نانخواردندا ئەو کەسە بێزاردەکات، لەبەرئەوەی تاجی ددان بەمینا داپۆشراوە، کە چینێکی نەگەیەنەرە و ڕێگرە لەگواستنەوەی هەستەکان، لەو ناوچەیەی دداندا هەستیاری نابێت، بەڵام ڕەگی ددان تەنیا بەچیمەنتۆ داپۆشراوە و ئەم چینەش گەیەنەرە، بەڵام بەهۆی پووکەوە کە ئەم ناوچەیەی داپۆشیوە، هەستەکان بەکۆتایی دەمارەخانەکانی چەقیوی ڕەگی دداندا ناگەن، ڕۆچوونی پووك هەستە دەمارەکان بەڕووی دەرەوەدا دەکەنەوە و لەئەنجامی بەرکەوتنی تەنی سارد و گەرم ئەو کەسە بێزاردەبێت، چارەسەرنەکردنی نەخۆشییەکانی پووك لەقۆناغەکانی سەرەتایدا درێژەدەکێشێت بۆ دۆخێك کە بەچاڵبوونی پووك gingival pocket ناودەبرێت و پاش ئەمەش پوکانەوەی ئێسکی ڕاگری ددان دەستپێدەکات و پێکەوە نەخۆش تووشی ئازار و بێزاریدەکەن.

3. هەڵکێشانی ددان، هۆکارێکە بۆ ئازاری ددان، پاش ددان هەڵکێشان پزیشك کۆمەڵێك ڕێنمایی دەداتە نەخۆش، لەکاتی پشتگوێخستن و پەیڕەوی نەکردنیدا وەك جگەرەکێشان و پاکنەکردنەوەی جێگەی برینەکەو ئێسکی بەجێماو لەجێگەی ددانەکە تووشی هەوکردنی ناوچەیی دەبێت و بەشێوەی ئازارو بۆنی ناخۆشی دەم لەنەخۆشەکەدا دەردەکەوێت، لەچەند ڕۆژی یەکەمدا ئازارەکە کەمە و دواتر زیاددەکات، تا لەڕۆژی چوارەمدا دەگاتە ئەوپەڕی، هەروەك هێزی زۆر لەکاتی هەڵکێشانی ددان و بوونی هەوکردن لەناوچەی برینەکە ئەم دۆخە دروستدەکات.

4. کۆبونەوەی کێم لەئێسکی دەوری ڕەگدا هۆکارێکی دیکەیە بۆ ئازاری دەم و ددان، پاشئەوەی هەوکردنی ڕەگی ددان پشتگوێدەخرێت و نەخۆشەکە چارەسەری بۆ ناکات، کە لەناوچوونی هەستەدەمار و نەبوونی ئازار هۆکاری ئەمەیە، هێدی هێدی وردە زیندەوەرەکان ڕووەو ڕەگی ددان دەڕۆن و هەوەکە لەوێدا دروستدەکەن، دەرکەوتنی ئەم هەوەش بەشێوەی تورەکەیەکی بچووك لەپووکی ددانەکەدا دیاردەبێت و ئازاریشی لەگەڵ دەبێت، هەندێجاریش نەخۆشەکە لەکاتی گازگرتن و جویندا وا هەستدەکات ددانەکە لەجێی خۆی دەجوڵێت و لەقبووە، هۆکاری ئەمەش کۆبونەوەی ئەو کێمەیە لەدەوری ڕەگەکە و نەهێشتنی جێگیرییەتی.

5. کێمەتورەکەی پووك، چەقینی تەنێك لەپووکدا و دەرنەهێنانی دەبێتەهۆی دروستبوونی هەوێکی ناوچەیی لەو ددانەدا کە بەشێوەی ئاوسان دەردەکەوێت و ئازارێکی زۆر بەنەخۆش دەگەیەنێت، وەك مانەوەی چیلکەی ددان پاککردنەوە، توێکڵی گلۆبەڕۆژە و هەرشتێك کە دەرنەهێنرێت لەپووکدا، ئەم دۆخە لەوەی پێشوو جیاوازترە، بەڵام هەندێجار لەپشکنیندا بەهەمانشێوە دەردەکەون، بۆ جیاکردنەوەیان پزیشکی ددان تیشکێکی ناوچەکە دەگرێت و لێی دڵنیا دەبێت، چونکە چارەسەریان جیاوازە.

6. بنێشت جوینی زۆر و دەمکردنەوەی فراوان لەکاتی باوێشکداندا ئازار دروستدەکات، ئەو ماسولکەیەی کرداری جوینی پێ ئەنجامدەدرێت کە بەهێزترین ماسولکەی لەشە، بەڵام جوینی بنێشت بۆ ماوەی پتر لەنیو سەعات و دەمکردنەوەی زۆر لەکاتی باوێشکداندا دەبێتەهۆی هیلاککردنی ئەم ماسولکەیە و بەشێوەی ئازار دەردەکەوێت.

7. دەرچوونی خرێکانی ژیری، ژمارەیان چوار ددانە و لەهەر شەویلگەیەکدا دووانن، لەکاتی دەرچونیاندا هەندێجار لەڕاستەڕێی هاتنەدەرەوەیان لادەدەن و بەر ددانەکەی تەنیشتی دەکەوێت و بەردەوام جوڵان و هەوڵدان بۆ هاتنە دەرەوەی، فشار دەخاتەسەر ددانەکەی تەنیشتی و تووشی ئازاریان دەکات، هەندێجار ئەم ئازارە تێکڕای شەویلگە دەگرێتەوە، لەهەندێك دۆخدا ددانەکە بەڕێکی دەردەچێت، بەڵام پتەوی بەستەرەشانەکەی سەری و

نەدرانی پووکەکە، دەبێتەهۆی ئازار بۆ دەم و ددان.

8. لەمنداڵاندا، پتەوی بەستەرەشانەی ناودەم و ڕێگری لەدەرچوونی ددانە شیرییەکان منداڵ دێنێتە گریان لەدەست ئازاری زۆر، لەکاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکانیشدا، ئەگەر ددانە شیرییەکان لەوادەی خۆیاندا نەکەون هۆکارێکن بۆ دروستبوونی ئازار. نەکەوتنی ددانە شیرییەکەش هۆکاری زۆرە، لەگرنگترینیان جیاوازی فسیۆلۆژی، بوونی هەندێك نەخۆشی ناوچەیی و سیستمی و نەبوونی فشاری پێویست لەلایەن ددانە هەمیشەییەکەوە.

9. نازانستییانە پڕکردنەوەی ددانەکان هۆکارێکە بۆ ئازاری ددانەکەی بەرامبەری، لەکاتی پڕکردنەوەی دداندا، پزیشکی ددان داوا لەنەخۆش دەکات کرداری جوین ئەنجامبدات و ئەگەر هەست بەبەرزی دەکات لەددانە پڕکراوەکەدا ئاگاداری بکات، بوونی بەرزیی لەددانی پڕکراوەدا دەبێتەهۆی زیانگەیاندن بەددانەکەی بەرامبەری و بەتێپەڕبوونی کات، هەوی ڕەگی ددانی تێدا دروستدەکات و بەشێوەی ئازار دەردەکەوێت.

10. دروستبوونەوەی کلۆری لەژێر ددانێکی پڕکراوەدا هۆکارێکە بۆ ئازار، ئەگەر لەکاتی پڕکردنەوەی دداندا کلۆرییەکە بەباشی لانەبرێت و زانستیانە ئەو ناوچەیە بۆ پڕکردنەوەی ئامادەنەکرێت، میکرۆبەکانی کلۆرکەری ددان لەچالاکی خۆیان بەردەوام دەبن و بەردەوام ددانەکە دادەخورێنن، تا دەگاتە کرۆکی ددانەکە و نەخۆشەکە تووشی ئازاردەکات.

11. نەخۆشیی گیرفانە هەواییەکانی ڕوو، کە لەناو خەڵکدا پێی دەوترێت جیوب، هۆکاری ئازاری ددانەکانی شەویلگەی سەرەوەیە و هەندێجار لەبەر هەڵەی دەستنیشانکردن ئەو کەسە ئەو ددانانەی بۆ هەڵدەکێشرێت، لەڕاستیدا ئازارەکە، ئازاری گیرفانە هەواییەکانە، بەڵام بەشێوەی ئازاری ددان دەردەکەوێت.

12. نەخۆشییەکانی دڵ هۆکارن بۆ ئازاری دەم و ددان، هەندێك نەخۆشی وەك جەڵدەی دڵ، ئازارەکەی لەدڵدایە، بەڵام لەددانەکانی لای چەپی شەویلگەی خوارەوەدا دەردەکەوێت، بەڵام مەرج نییە هەموو ئازارێك کە لەو ناوچەیەدا دەربکەوێت، ئەمە هۆکارەکەی بێت.

13. برینی ناو دەم و چارەسەرنەکردنی بێزارکەرە بۆ نەخۆش و بەردەوام بەدوای چارەسەری ئەو ئازارەدا دەگەڕێت، ڕووپۆشە شانەی ناودەم دەبێتەهۆی داپۆشینی کۆتایی هەستە دەمارەکان و ناهێڵێت ئەو کەسە هەست بەهیچ گۆڕانێك بکات لەناو دەمیدا، بەڵام برینی ئەو ڕووپۆشە بەهۆی برینەوە، دەبێتەهۆی دەرخستنی هەستە دەمارەکە و دروستبوونی ئازار.

14. بوونی نەخۆشی لەئێسکی شەویلگەدا، هۆکارێکی دیکەیە و هەندێجاریش ئازار نیشانەی نەخۆشییەکی ترسناکە لەژێریدا، وەك شێرپەنجە، بەڵام ئەم دۆخە نێجگار کەمە و پاش دڵنیابوون لەوەی ئازارەکە سەرچاوەی دیکەی نییە و گرتنی تیشکی شەویلگە و تاقیکاریی تایبەت و دیاریکردنی نەخۆشییەکە لەتاقیگە و بڕیاری پزیشکی پسپۆڕ، ئەو نەخۆشییە دیاریدەکرێت.

15. هۆکاری دیکە، سوتانی ناودەم بەخواردن و خواردنەوەی زۆر گەرم هۆکارە و ئەمەیان بەتێپەڕبوونی کات چاکدەبێت، هۆکاری دیکەیش بۆ ئازاری دەموددان زۆرن، لەوانەیە تەمەنیش یەکێك بێت لەو هۆکارانە. دیاردەی دەمسوتانەوە کە بەزۆری لەژنانی بەتەمەندا دەردەکەوێت، دیاردەیەکە لێکۆڵینەوەی زۆری لەسەرە و تائێستا هۆکاری یەکلاکەرەوەی ئەو ئازارە دیارینەکراوە.

پاش ئەوەی پزیشکی دەموددان هۆکاری ئازارەکە دەستنیشاندەکات، چارەسەرەکەی بەپێی دۆخی نەخۆشەکە دەگۆڕێت، ئەگەر هۆکار هەوی کرۆکی ددان بێت، ئەوا چارەسەری ناوەکی ددان نەخۆش هێمندەکاتەوە کە ئەم چارەسەرە ئێستا بەچارەسەری ڕەگی ددان لەناو خەڵکدا ناودەبرێت. نەخۆشییەکانی پووك و پوکانەوەی شانە پاڵپشتەکانی ددان، بەپاککردنەوەی ددان و لوسکردنی ڕەگی ددان چارەسەردەکرێت، هەروەك پزیشك کۆمەڵێك گیراوەی تایبەت و دەرمان دەداتە نەخۆشەکە بۆ کۆنترۆڵکردنی، هەندێك لەو دەرمانانە بۆ چارەسەری ئازاری پاش ددان هەڵکێشانیش بەکاردەهێنرێت، کە زانستیانە بەئێسکە هەوی ناوچەیی دەناسرێت، پاشئەوەی پزیشکی ددان برینی خراپ دروستبوو تێکدەدات، ناودەمی ئەو

کەسە بەگیراوەیەکی تایبەت رادەدات و برینەکە سارێژدەکات. کێمەتورەکەی پووك بـــەدەردان و لابردنی هۆکارەکە چارەسەردەکرێت، هەروەها دەرمانی دژەزیندە دەدرێتە نەخۆشەکە، بەڵام کۆبونـــەوەی کێم لەئێســـکی دەوری رەگـــی دداندا بەنەشـــتەرکاری بچوك چارەسەردەکرێت، کە بەنەشتەرکاریی چارەســـەری رەگی ددان دەناسرێت. نەجووینـــی بنێشـــت و زۆر دەم نەکردنەوە لەکاتی باوێشکدا و پێدانی حەبی ئازارشکێنی ماسولکەکان ئازاری ماســـولکەی جویـــن کەمدەکاتەوە.

ئەگـــەر خرێکانـــی ژێـــری لەرێرەوی خۆیـــان لایاندابـــوو و رۆڵیـــان نەبوو لەکـــرداری جویندا، بەنەشـــتەرکاریی بچـــوك دەردەهێنرێن، بـــەڵام ئەگەر کێشەکە تەنیا پووکەکەی سەری بوو، ئـــەوا لابردنی پووکەکە چارەســـەرە، ئەمەش هەمان چارەسەرە کە لەکاتی دەرنەهاتنـــی ددانـــە شـــیرییەکاندا پەیڕەودەکرێـــت، بـــەڵام لەدۆخـــی دەرنەهاتنی ددانە هەمیشـــەییەکاندا، لادانی ددانە شـــیرییەکە چارەسەرە. چارەســـەری نەخۆشـــی گیرفانـــە هەواییـــەکانو کـــۆنترۆڵکـــردنـــی نەخۆشـــییەکانی دڵ دەبێتەمایـــەی رەوینەوەی ئـــەو ئازارەی کە ئەم دوو نەخۆشییە لەناو دەمدا دروستیدەکەن، جگە لەمانەش چارەســـەری برینی ناو دەم و لابردنـــی هەوی ناو شـــەویلگە برێکـــی دیکەی ئـــازارەکان لادەبات، هەروەك زانراوە چارەســـەری هەموو ئازارێك لابردنی هۆکارەکەیەتی.

*بەکالۆریۆس لەنۆشداری و نەشتەرگەری دەم و ددان

dr.halgurd@yahoo.com

قژت سپی نابێت

لێکۆڵینەوەیـەکـی ژاپۆنـی ئـەو رایـەی رەتکـردەوە کەقەدەخانەکانی تایبەتن بەرەنگ و لەنێوان سەلکەکانی موو پێستدا هەن بەرپـرس بن لەبەرهەمهێنانی خانـە رەنگدارەکانی قـژو کاتێك دەمرن ئیدی قژ سپی یان بێ رەنگ دەبێت.

توێژینـەوەکـە بایـەخیـدا بەهۆکارەکانـی گۆرانـی رەنگی قژ بۆ رەساسـی و دوایی بۆ سپی لەکەسـانی بەتەمەنـداو بەهیوان تاقیکردنەوەکانیان لەسـەر مشك ئەنجامی باشـی هەبێت. تا ئێستا بروایـان وایـە زیـان پێکەوتنی قەدەخانە رەنگدارەکان دەبێتەهۆی لەدەسـتدانی خەسڵەت و توانایان بـۆ زۆربـوون کاتێـك ژمارەیان کەمدەبێتـەوە ئـەو بۆیەیەی کە بەرپرسـە لەرەنگکردنی قژ بەپێی پێویست بەرهەمی ناهێنن لەبەرئەوە قژەکە بێرەنگ یان سپی دەبێت و بەهیوان پەرە بەو دەرمانانە بدەن کە رێگە دەگرێت لەگۆرینی رەنگی قژو پیربوونی پێست بەگشتی.

دەتەوێت منداڵەکەت زیرەك بێت؟

توێـــژەرەوە ئەمەریکییەکان ســـەلماندیان ئەو منداڵانەی شـــیری دایکیان خواردووە لەگەورەبووندا زیرەکترن و نمرەی بەرزتر لەخوێندندا بەدەستدەهێنن و زیاتر فرســـەتی چوونە زانکۆیـــان لەبەردەمدا دەبێت بەبـــەراورد لەگەڵ ئەو منداڵانەی شیری دەستکردیان خواردووە، هۆکاری ئەمەشیان بۆئەوە گێرایەوە کە شـــیری سروشـــتی دایك توانا ئەقڵییەکانیان پەرەپێدەدات و تەندروســـتی مێشکیان لەبارێکی باشدا دەهێڵێتەوە.

توێژەرەوەکان لەدوای تاقیکردنەوە لەسەر 126 خوشك و برا کە سەر بە59 خێزان بوون گەیشـــتنە ئەم دەرئەنجامە کەهەر لەســـەرەتای قۆناغە زووەکانی منداڵییەوە چاودێرییان کردبوون تا گەیشتنیان بەزانکۆو دوایلەکانی خوێندن.

زەوی هەڕەشەی لەسەرە

دیارترین زاناکانی ژینگە لەئەورووپا جەختیان لەوە کرد گەرانەوەی ئاستەکانی دوانۆکسیدی کاربۆن بۆ قۆناغی بەر لەپیشەسازی تەنیا رێگەچارەیە بۆ رێگەگرتن لەروودانی خراپترین کاردانەوەکانی گۆرانی ئاووهەوا لەسەر هەسارەی زەوی.

پرۆفیســـۆر جـــۆن ســـکیلنهوبەر بەرێوەبـــەری پەیمانگـــەی بوتســـدام بۆتوێژینەوەکانـــی گۆرانـــی ئاووهـــەوا لەئەڵمانیا ئاماژەیدا بەئاســـتی چری کاربۆن کەبەدرێژایی سەدەها هەزار ســـاڵ نەگەیشتۆتە 280 بەش لەملیۆندا کەبەرلەشۆرشی پیشەســـازیش هەروابووە، بەڵام ئەم رێژەیە لەماوەی چەند ســـەدەی رابردوودا بەرزبۆتەوە بۆ 380 بەش لەملیۆن و ئەم ئاستەش مایەی دڵەراوکێیە، چونکە هەرەشـــە لەزەوی دەکات بەروودانی کارەساتی ژینگەیی وەك بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریاکان بۆســـەروو ئاســـتە پێوانەییەکان.

مەڕوبزن بەدرێژایی ساڵ زاوزێدەکەن

د. فەرەیدون عبدولستار

سامانی ئاژەڵ یەکێکە لەپایە سەرەکییەکانی ئابوری کوردستان، ئاژەڵە کاوێژکەرە بچوکەکانی وەك مەڕ و بزن لەو ئاژەڵانەن وەك یەکەیەکی ئابووری لەلایەن خەڵکی کوردستانەوە گرنگەو سودییان لێوەردەگیرێت، چونکە لەو ئاژەڵانەن کە بەپیتن و بەژمارەیەکی زۆر لەپێناو بەرهەمهێنانی شیرو گۆشت و خوری و پێستەکەیاندا بەخێودەکرێن.

لەم روانگەیەوە بایەخدانی زانستی بەبواری ئاژەڵداری جێگەی سەرنجە، بەڵام ئەو توێژینەوانەی کە لەم بوارەدا و بەتایبەتی لەسەر کێشەکانی زۆربوون لەمەڕ و بزن دا لەکوردستان ئەنجامدراون بەژمارە کەمن.

گرنگی ئەم توێژینەوەیە لەوەدایە کە تیشك دەخاتەسەر ئەو کێشانەی کە ڕووبەڕووی کۆئەندامی زۆربوون و زاوزێ دەبێتەوەو لەمەڕ و بزندا و پەکیاندەخات، زانیاری ورد دەگرێتەوە دەربارەی پێوانە واتە درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی ئەندامەکانی کۆئەندامی زۆربوون و لایەنە سەرەکییەکانی کۆئەندامە ئاوسەکان.

لەبەرئەوە مەبەست لەئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە:

1. دیاریکردنی سەرەتای وەرزی زۆربوون Breeding season لەمەڕو بزن لەناوچەی سلێمانی.
2. پێوانەکردنی درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی ئەندامەکانی کۆئەندامی زۆربوون لەمەڕ و بزنی ئاوس و نائاوسدا.
3. دیاریکردنی ئەو نەخۆشییانەی کە دەبنە هۆی پەکخستنی کۆئەندامی زۆربوون و نەزۆکی infertility.
4. دیاریکردنی خەسڵەتە سەرەکیەکانی پزو کۆئەندامی ئاوس لەقۆناغە جیاجیاکانی ئاوسیدا.
5. دیاریکردنی ئاستی هۆرمۆنەکانی زۆربوون لەقۆناغە جیاجیاکانی ئاوسی لەمەڕ و بزندا.

شوێنی ئەنجامدانی توێژینەوەکە لەکوشتارگەی نوێی سلێمانی بوو لەناوچەی قەرەگۆڵ و نەخۆشخانەی پزیشکی ڤێتێرنەری لەزانکۆی سلێمانی.

ژمارەی ئەو ئاژەڵانەی کە توێژینەوەکەی لەسەر ئەنجامدرا بەمشێوەیە بوو:

100 کۆئەندامی زۆربوون لەمەڕی نائاوس، 200 کۆئەندامی زۆربوون لەمەڕی ئاوس، 50 کۆئەندامی زۆربوون لەبزنی نائاوس، 53 کۆئەندامی زۆربوون لەبزنی ئاوس.

یەکەم: نرخی پێوانەیی لە100 کۆئەندامی زۆربوون لەمەڕی نائاوس و 50کۆئەندامی بزنی نائاوس. تێکڕای درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی هێلکەدانی ڕاست لەمەڕی نائاوسدا بریتیبوون لە: 1,74 ±6,88، 1,18±5,45، 0,68±4,79سم و 1,43±8,72گم، بەڵام هی هێلکەدانی چەپ: 1,46±6,63، 1,03±5,58، 0,56±4,03سم، 1,12±3,78گم.

تێکڕای درێژی و کێشی تەنە زەردی هێلکەدانی ڕاست بریتیبوون لە: 1,08±6,38سم، 0,72±0,96گم و هی هێلکەدانی چەپ: 1,04±0,03سم، 0,67±0,02گم. تێکڕای درێژی جۆگەلەی هێلکەی ڕاست و چەپ بریتیبوون لە: 12,72±0,01، 12,94±0,01.

ڕێژەی ئەونەخۆشی وتێکچوونانەی کە لەسەر کۆئەندامی مەڕی نائاوسدا بینران بریتیبوون لە29٪ و لە29 کۆئەندامدا دەستنیشانکران و بڵاوترینیان Ovaro-bursal adhesion کە ڕێژەی گەیشتە 10٪ و دوای ئەویش ڕێژەی هێلکەدانی ناچالاك گەیشتە5٪ و ڕێژەی Para-ovarian Cyst گەیشتە 2٪.

تێکڕای درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی هێلکەدانی ڕاست لەبزنی نائاوسدا بریتیبوون لە: 1,93±0,01، 1,25±0,1، 0,74±9,14سم، 2,11±0,01گم، بەڵام هی هێلکەدانی چەپ: 1,59±0,01، 1,04±0,00، 0,62±0,00سم، 1,32±0,01گم.

تێکڕای درێژی و کێشی تەنە زەردی هێلکەدانی ڕاست بریتیبوون: 1,02±9,48سم و 0,62±8,74 گم و هی هێلکەدانی چەپ: 0,95±0,03سم و 0,58±0,03گم تێکڕای درێژی جۆگەلەی هێلکەی ڕاست و چەپ بریتیبوون لە: 11,24±0,02، 11,2±0,03سم.

ڕێژەی ئەو نەخۆشی و تێکچوونانەی کە لەسەر کۆئەندامی بزنی نائاوسدا بینران بریتیبوون لە16٪و لە8 کۆئەندامدا

دەستنیشانکران و بڵاوترینیان بەهەمان شێوەی پێشوو بریتیبوو Ovaro-bursal adhesion کە ڕێژەکەی گەیشتە 4٪و دوای ئەویش: Follicular cystic ovary گەیشە 4٪و Para-ovarian cyst گەیشتە 2٪.

دووەم: مەڕوبزنی ئاوس، تێکڕای درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی هێلکەدانی ڕاست لەمەڕی ئاوسدا بریتیبوون لە: 1,77±3,14، 1,16±2,67 ، 0,62±2,29سم و 1,67±4,16 گم هی هێلکەدانی چەپ: 1,63±3,07، 1,44±4,65، 0,58±2,98سم و 1,38±3,82گم. تێکڕای درێژی و کێشی تەنە زەردەی هێلکەدانی ڕاست بریتیبوون لە: 1,14±4,30سم و 0,73±4,37گم و هی هێلکەدانی چەپ: 1,15±1,01سم و 0,66±5,00گم. تێکڕایی درێژی جۆگەلەی هێلکەی ڕاست و چەپ بریتیبوون لە: 14,68±6,69 و 14,67±6,87سم.

جۆری ئاوسی لە200 کۆئەندامی ئاوس لەمەڕدا بەڕێژەی 97٪ لە194 کۆئەندام یەکانە بوون و بەڕێژەی 3٪ لە6 کۆئەندام دووانە بوون.

ژمارەی پزەکان بریتیبوون لە206 پز و لەوانەش122یان بەڕێژەی 59,22 دەکەونە هۆڕنی یان بەشی لای ڕاست Right uterine horn و 84یان بەڕێژەی 77,40٪ دەکەونە هۆڕنی چەپ Left uterine horn.

ڕێژەی ئەو تێکچوونانەی کە لەسەر کۆئەندامی ئاوسدا بینران لەمەڕدا گەیشتە 14٪ لە24 کۆئەندامدا و بلاوترینیان بریتیبوون لە:-Ovaro-bursal adhesion بەڕێژەی11٪و Para-ovarian بەڕێژەی 2,5٪.

تێکڕای درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی هێلکەدانی ڕاست لەبزنی ئاوسدا بریتیبوون لە: 1,88±0,01، 1,33±0,01، 0,72±8,84سم و 2,03±0,02گم، هەرچی هێلکەدانی چەپە بەمشێوەیەبوو: 1,75±0,01، 1,19±0,01، 0,64±7,90سم و 1,73±0,01 گم، تێکڕای درێژی و کێشی تەنە زەردەی

هێلکەدانی ڕاست بریتیبوون لە: 0,18±1,22سم و 0,01±0,89گم و هی هێلکەدانی چەپ: 0,01±1,18سم و0,02±0,92گم. تێکرای درێژی جۆگەلەی هێلکەی ڕاست و چەپ بریتیبون لە: 0,03±13,39و 13,60± 0,03سم.

جۆری ئاوسی لە53 کۆئەندامی ئاوس لەبزندا بەڕێژەی92,67٪ لە36 کۆئەندام یەکانەبوون و بەڕێژەی 14,32٪ لە17کۆئەندام دووانەبوون ژمارەی پزەکان بریتیبوون لە70پز و لەوانەش 33 یان بەڕێژەی 14,47٪ دەکەونە هۆرنی ڕاست و37 یان بەڕێژەی 58,52٪ دەکەونە هۆرنی چەپ.

دیاردەی کۆچکردن

دیاردەی کۆچکردن لەلایەکەوە بۆ لایەکی دیکە Trans-uterine migration لەکۆئەندامی ئاوسییەکانە گەیشتە 71,15٪و لەئاوسی دووانە گەیشتە 57,18٪، ڕێژەی ئەو تێکچوونانەی کە لەسەر کۆئەندامی ئاوسدا بینران لەبزندا گەیشتە 9,42٪ لە5 کۆئەندامدا و بێوترینیان کە (Ovaro bursal adhesion) بوو ڕێژەکەی گەیشتە 66,5٪.

دەرئەنجامی توێژینەوەکە

یەکەم: لەئەنجامدا دەرکەوت کە چالاکی و تێکرایی پێوانەیی هێلکەدانی ڕاست لەمەڕ و بزنی ئاوس و نائاوس زۆر زیاترە لەهێلکەدانی چەپ هەروەها درێژی و کێشی تەنە زەردەی هێلکەدانی ڕاست درێژتر و گەورەترە لەهی چەپ لەمەڕ و بزنی ناوچەی سلێمانی.

دووەم: نەخۆشی Ovaro - bursal adhesion و ڕێژەی ڕوودانی لەگشت نەخۆشییەکانی دیکە زیاتر تێبینیکراوە لەمەڕ و بزنی ناوچەی سلێمانی.

سێیەم: کێشی پز و تێکرای شلەی پز و تێکرای کێشی کۆئەندامی ئاوس و تیرەی کۆئەندامی ئاوس زیاددەکات بەزیادبوونی درێژی پز لەقۆناغە جیاجیاکانی ئاوسی لەمەڕ و بزندا.

چوارەم: ئاستی ڕوودانی ئاوسی لەجۆری دووانە Twin Pregnancy لەبزنی ناوچەی سلێمانی زیاترە وەك لەمەڕدا.

پێنجەم: زۆربەی ئاستی هۆرمۆنەکانی زۆربوون لەقۆناغە جیاجیاکانی ئاوسیدا لەمەڕ و بزندا لەیەکدەچن، بەڵام هۆرمۆنی Estradiol-17B لەبزنی ئاوسدا زیاددەکات بەبەرەو پێشچوونی قۆناغەکانی ئاوسی، بەڵام لەمەڕی ئاوسدا ئاستەکەی بەنزمی دەمێنێتەوە.

شەشەم: دەرکەوت کە مەڕو بزنی ناوچەی سلێمانی بەدرێژایی ساڵ زاوزێدەکەن واتە چالاکی زاوزێ و زۆربوون تایبەت نییە بەوەرزێکی دیاریکراو لەناوچەکەدا. لەبەرئەوە لەکوردستاندا هاندانی بەخێوکردنی مەڕ و بزن و پەروەردەکردنیان بەکارێکی پێویست دەزانرێت بەتایبەتیش بەخێوکردنی بزن، چونکە ئاژەڵێکی زۆر بەپیتە و پێویستە لایەنە پەیوەندیدارەکانی حکومەتی هەرێمی کوردستان زیاتر بایەخ بەم لایەنە ئابوورییە گرنگە بدەن.

*ئەم وتارە پوختەی توێژینەوەیەکی پێوانەیی و شانەزانی و هۆرمۆنییە لەسەر کۆئەندامی زۆربوونی مەڕو بزنی ئاوس و نائاوس لەناوچەی سلێمانی بەناونیشانی Biometrical ,Histological and Hormonal Study of Pregnant and Non-Pregnant genitalia of sheep and goat in Sulaimani region کە یەکەم نامەی دکتۆرایە لەبواری زانستی پزیشکی ڤێتێرنەری لەکۆلیژی پزیشکی ڤێتێرنەری زانکۆی سلێمانی لەلایەن نوسەرەوە پێشکەشکراوە و ڕۆژی 12/2/2009 گفتوگۆی لەسەرکراوە.

مێروولە لەمرۆڤ دەچێت

زانا ئەمەریکییەکان جەخت لەوە دەکەن کە مێروولە لەنێو هەموو مێرووەکانی دیکەدا زیاتر لەمرۆڤ دەچێت بەهۆی لێکچوونی شێوازی ژیانیانەوە بەشێوەی کۆمەڵ کۆمەڵ تەنانەت مێروو وەك مرۆڤ کشتوکاڵ دەکات و سوپا سازدەکات و دوژمنەکانی بەدیل دەگرێت. شایەنی باسە مێروولە بەیەکێك لەگرنگترین پێکهاتەکانی سەرجەم سیستەمە ژینگەییەکان دادەنرێت و ونبوونی واتە هەرەسهێنانی زۆربەی پێکهاتەکان، مێروولە ڕێگەدەدات بەگەشەکردنی چەندەها جۆر لەبەکتریان لەسەر جەستەی کە وەك دژەزیندەکاردەکەن دژی ئەو نەخۆشیانەی کەڕووەکان هۆکارن بۆدروستبوونیان لەڕێڕەوەکانی ژێر زەویدا کە هاتوچۆی پیادا دەکەن.

فشارەكان تووشی پشێویمان دەكەن

بس مایكوین

ســترێس Stress واتە فشــارو پەستان لەژیانی ڕۆژانەماندا، ئاشكرایە ئەو بارودۆخانەی بۆ كەســێك لەئێمە دەبنە ســترێس و فشــارمان لەسەر دروســتدەكەن، لەوانەیە بۆكەسێكی دیكە زۆر ئاســایی بــن و هیچ جۆرە فشــارێكی لەســەر دروســتنەكەن، ئــەوەی كەســێك لەئێمــە بەترس و پشــێوی و دڵەڕاوكێ و ڕەشبینییەوە دەیبینێت، لەوانەیە بۆ كەسێكی دیكە تەنیــا زیادبــوون و گۆڕانی چالاكی و ئەركەكانی ژیانی ڕۆژانەی بێت.

ئەمەش پەیوەندی بەوەوە هەیە كە فشارو پەستانەكانی ژیانی ڕۆژانەمان لەچەندین شێوەو وێنەدا دەردەكەون وەك بوونی ئیشوكاری زۆرو كەڵەكەبوو لەشــوێنی كاركردنــداو هەڵچوون و تورەبــوون لەگەڵ كەســانی دیكەدا.

نەخۆشیی قورس و درێژخایەن، خراپی باری ئابووری و هەژاری، جیابوونەوەو كۆتاییهێنــان بەژیانی هاوســەرێتی و ماڵگواســتنەوە، گەشــتكردن، بۆ یەكەمجار دەستبەكاربوون لەشوێنێكی نوێدا، لەدایكبوونی منداڵ و زیادبوونی خێــزان لەكاتێكدا كە مرۆڤ ئامادەی ئــەو گۆڕانە نەبێــت، لەوانەیە مرۆڤ تووشــی ســترێس بكەن هەرچەندە

گۆڕانکاری باش و بەسوودبن، دەشێت ئەوە خۆزگەمان بووبێت کە شوێنی کارەکەمان بگۆڕین و لەشوێنێکی باشتر کاربکەین و پلەمان بەرزبێتەوە، یانماڵەکەمان بگوازینەوە شوێنێکی خۆشترو ئارامتر، بەڵام لەکاتی ڕوودانیشیان تووشی فشار ببین بەهۆی زیادبوونی ئەرکەکانمانەوە یان نەگونجانمان لەگەڵ بارودۆخە نوێیەکە.

لەڕاستیدا دەتوانرێت ستریس وەك حاڵەتێکی ئاڵۆزو سەرسوڕهێنەر دابنرێت.

کاردانەوەی ستریس کاتێك دەستپێدەکات کە ئێمە لەژێر فشاری بارودۆخێکی گران و نائاساییدا بین، یاخود ئەو کاتانەی کە گۆڕانێك لەژیانماندا دروستدەبێت کە خوومان پێوەنەگرتووە یان تازەگەرییەك دێتە ئاراوە کە بەئێمە نامۆیە.

بۆئەوەی بەرەنگاری ئەو فشارو سترێسانەی ژیانی ڕۆژانە ببینەوە کە پەیوەندییان پێمانەوە هەیە پێویستە سەیری گۆڕان و بارودۆخە تازەکان بکەین و هەڵیانبسەنگێنین ئایا هەڕەشە ئامێزو نائاساییـن یاخود ئاسایین و وەك ئارەزوویەك خۆمان حەزیان پێدەکەین.

ئەمەش گرنگەو کاریگەری باشی هەیە لەسەر بەهێزکردنی تواناکانی مرۆڤ تا بەخۆشییەوە گۆڕانکاریی و تازەگەریی لەژیاندا قبوڵبکەین و وەرگرتنی ئەو شتانەی کە لامان نامۆن و پێشوازیکردن لێیان. فێری ئەوەمان دەکات کە بتوانین زەمینەی وەرگرتنی شتە نوێیەکان خۆشبکەین و هەست و نەستمان ڕەهابکەین لەو بارودۆخانەی کە دەبنە قورسایی و فشار لەسەرمان و بەشێوەیەکی ڕاست و دروست بەسەریاندا زاڵببین.

بۆ ئەمەش پێویستمان بەپەروەردەکردنی توانایەکی ڕۆحی هەیە لەخۆماندا بۆناسینەوەی فشارو پەستانی پۆزەتیڤ و کەمکردنەوەی کاریگەری فشارو پەستانی نێگەتیڤ.

زاڵبوون بەسەر فشارە نێگەتیڤەکاندا

ئەم سیناریۆیەی کە باسی دەکەین زۆرێك لەئێمە شارەزایەو لەژیانی ڕۆژانەی خۆماندا ڕوویداوە، کاتێك بۆماوەیەکی زۆر کاردەکەیت و بەدرێژایی ڕۆژەکە لەدەرەوەی ماڵەوەیت و کاتێکیش لەکار تەواودەبیت لەدەرەوە دەمێنیتەوەو شەویش بەهیلاکی و ماندوویی دەگەڕێیتەوە بۆ ڕۆژی دوایی ناتوانیت لەجێگەکەت بێیتە دەرەوە لەشێکی قورس و گرانت هەیەو توانای چوونە سەرکارت نییە، هەست بەبێ تاقەتی دەکەیت و دەموچاوت لەتوڕەییدا ترشاوە و سەرت ئازاری هەیە، بۆئەوەی لەئازاری سەریەشەکەت دوورکەویتەوە یەك دووحەب دەخۆیت بەبێئەوەی چایەك یان قاوەیەکت خواردبێتەوە، ئەمەش خراپتر دەکات.

کاتێکیش دەتەوێت بچیتە سەرکارەکەت لەڕێگا دووچاری قەرەباڵغی ڕێگاوبان و هاتوچۆی ئۆتۆمبێل دەبیت وکاتێکی زۆرت دەبێت چاوەڕێ بکەیت تاڕێگەی ڕۆیشتنت هەبێت. کە دەگەیتەسەر کارەکەت هەست بەپشێوی و ماندوویی دەکەیت و لەسەر سکی برسی دەستدەکەیت بەچاو قاوە خواردنەوەو خواردنی شکۆلاتەو شیرینی، ئەمەش تەنیا ماوەیەکی کورت یارمەتیت دەدەن و دووبارە هەست بەهیلاکیی و ماندویی دەکەیت و بێ توانایی باڵت بەسەردا دەکێشێت.

سەریەشەکەت بەردەوامەو کاتێك کە قسەدەکەیت هۆشت لای خۆت نییەو بیرکردنەوەکەت پەرت و بڵاوو ماندوو دەردەکەویت، زۆر لەخۆت دەکەیت بۆئەوەی کارەکانت ئەنجامبدەیت. چاوەڕێی ئەوەی ئێوارە بێت و کاتی کارکردنت تەواوبێت و بەپەلە بگەڕێیتەوە ماڵەوەو پشوویەك بدەیت، دەگەڕێیتەوە ماڵەوە بیرت لای ئەوەیە کە زۆربەی کارەکانت بەناتەواوی ماونەتەوەو جێبەجێنەکراون و لەسەرت کەڵەکەبوون. ئەمەش جۆرە فشارێك دروستدەکات لات و هەست بەقورسی و بێزاری کارەکەت دەکەیت.

باسکردنی ئەمشتانە کە ڕۆژانە بەسەرماندا دێن یان دەیبینین بۆئەوەیە بزانین چۆن دەتوانین فاکتەری ئەو فشارانە کەمبکەینەوەو بەشێوەیەکی ڕاست و بەرنامەداڕێژراو مامەڵە لەگەڵ کاروباری ڕۆژانەدا بکەین. لەپێناوی ئەوەی کە ئەو جۆرە فشارانە بگۆڕین بەوزەیەك و لەپێناو گەشەکردنی گۆڕانکارییە باشەکاندا سەرفیانبکەین و لەوڕاستییە بگەین کە ستریس خۆی لەخۆیدا ئاسایی و بێ زیانە، ئەگەر بتوانیت بەشێوەیەکی واقعییانە کارگەریمان لەسەری هەبێت و مامەڵەی لەگەڵدا بکەین.

سترێسی پۆزەتیف

چۆن دەتوانین هەمان حاڵەتی سەرەوە بەبێ فشارو پاڵەپەستۆ ئەنجامبدەین و بەدەروونێکی کراوەوە قبوڵی بکەین؟

کاتێك ئێمە دەزانین کە کارێکی گرنگ و زۆرمان لەپێشەو خۆئامادەکردنی دەوێت، پێویستە کات بەخۆمان بدەین و زۆر بەوریاییەوە ئەوکاتەی هەمانە بەفیڕۆی نەدەین و بۆ پشوودان و خۆئامادەکردن کاتەکانمان بەشێوەیەکی دروست ڕێکبخەین.

دوای گەڕانەوەت لەسەرکار هەوڵبدە حەمامێکی باشبکەیت و ئێوارەکەشی زۆر بەئاسودەیی و ئارامییەوە دوای نانخواردن و پشوودان خەریکی خۆئامادەکردنبە بۆ ڕۆژیی دوایی و لەکاتی خۆیدا بخەوە، بۆئەوەی کاتێك لەخەو هەڵدەستیت ماندوو هیلاك دەرنەکەویت لەبەر بێخەوی، بەخۆشیی و بەدەروونێکی فراوانەوە بەرەو کارەکەت بڕۆو هەمیشە کارکردن وەك شێوازێك بۆ گەشەکردنی کەسێتی سەیربکە نەك وەك زەحمەتی و دژواری یان ئامرازێك بۆدابینکردنی بژێوی ژیان. لەڕێگادا گوێ لەمیوزیکێك بگرە کە خۆت لات خۆشە، کاتێك دەگەیتەسەر کارەکەت چایەکی سەوز بخۆرەوە. بەمێشکێکی سافەوەو لەشێکی پڕوزەوە پێشوازی لەکاری ڕۆژانەت بکە.

نیوەڕۆ بەشێوەیەکی دروست خواردن بخۆو لەجیاتی شیرینی و قاوەی زۆر، زەڵاتەیەك بخۆ بەنانی بۆرەوە لەگەڵ میوەدا، شوشەیەك ئاو لەگەڵ خۆت بەرە سەر مێزی کارەکەت و چەند دڵۆپێك ئاوی لیمۆی تێبکە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا دەتوانیت کوپێك قاوەش بخۆیتەوە.

بەوریایی و داناییەوە کەشێکی لەبارو ئاسودە لەسەرکارەکەت بۆ خۆت بخوڵقێنەو بەشداری بکە لەدروستکرن و گەشەسەندنیدا.

کاتێك کە لەکار دەگەڕێیتەوە پشوویدەو کات بدە بەخۆت و خزمەتی ئەوئارەزووانەبکە کە حەزی لێدەکەیت و ئارامی و ئاسوودەییت پێدەبەخشن و هاوسەنگی و هەمئاهەنگیت لەژیانی ڕۆژانەدا بۆدروستدەکەن.

هاوسەنگی ڕاگرتنی فشارەکانی ژیان

بەهۆی بەڕێوەبردنی باشی کارەکانی ڕۆژانەمان دەتوانین هاوسەنگی دروستبکەین و نەکەوینە ژێر فشارو پاڵەپەستۆی بێ کاتی و پرشوبڵاوی و کەڵەکبوونی کارەکانمان.

هەر کاتێکیش بەوجۆرە مامەڵەمانکرد، دەزانین کە لەژیانماندا زۆر فشارو پەستانی پۆزەتیف هەن بۆئەوەی حەز بەکارەکانمان بکەین و بەسەرنج و ئارەزوویەکی زۆرەوە قبوڵیان بکەین و زۆر سەرچاوە هەن بۆ پڕکردنەوەی بۆشاییەکانی ناو هەست و سۆزو فسیۆلۆژی جەستەمان.

ئەگەر هەر ئەو نمونەیەی ژیانی ڕۆژانەی خۆمان وەربگرین بۆمان دەردەکەوێت کە هەموو ئەو فشارو پاڵەپەستۆ دەروونیانەی کە ڕۆژانە هەمانە، پەیوەندییان بەکۆنترۆڵکردنی کارەکانمانەوە هەیە.

یان پەیوەندییان بەبێ بەرنامەیی و بڕیاری کتوپڕو سەرکێشییەوە هەیە.

ئەگەرهات وئێمە لەحاڵەتی دووەمیشدا کاتێك بەبەرنامە کاردەکەین هەر بەقورس و گران کارەکانمان وەربگرین و زیادەڕوییان تیادا بکەین دووبارە لێرەشدا دەکەوینەوە ژێرباری فشاری دەروونیی و ماندووبوون وەرسمان دەکات و ئەمەش هۆکارێکە بۆ گۆشەگیربوون و تەنیایی و بێزاری دەوروبەر لێمان.

ئێمە لێرەدا جیاوازی نێوان فشارو پەستانی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤمان بۆدەردەکەوێت و دەگەینە ئەو باوەڕەی کە فشارە نێگەتیڤەکان قورساییەکی زۆرمان دەخەنەسەرو تووشی پشێوی و بێ تواناییمان دەکەن.

بەپێچەوانەشەوە فشارو پەستانە پۆزەتیڤەکان وزەیەك لەهەست و نەستماندا، لەجەستەماندا دروستدەکەن بۆ بەئەنجامگەیاندنی کارەکانمان بەشێوەیەکی ڕێکوپێك و بەرنامەداڕێژراو بەجۆرێك قبوڵکردنی ئەو واقیعەی تیایداین کارئاسانیمان لەجێبەجێکردنی کارەکانماندا بۆ دەستەبەردەکات.

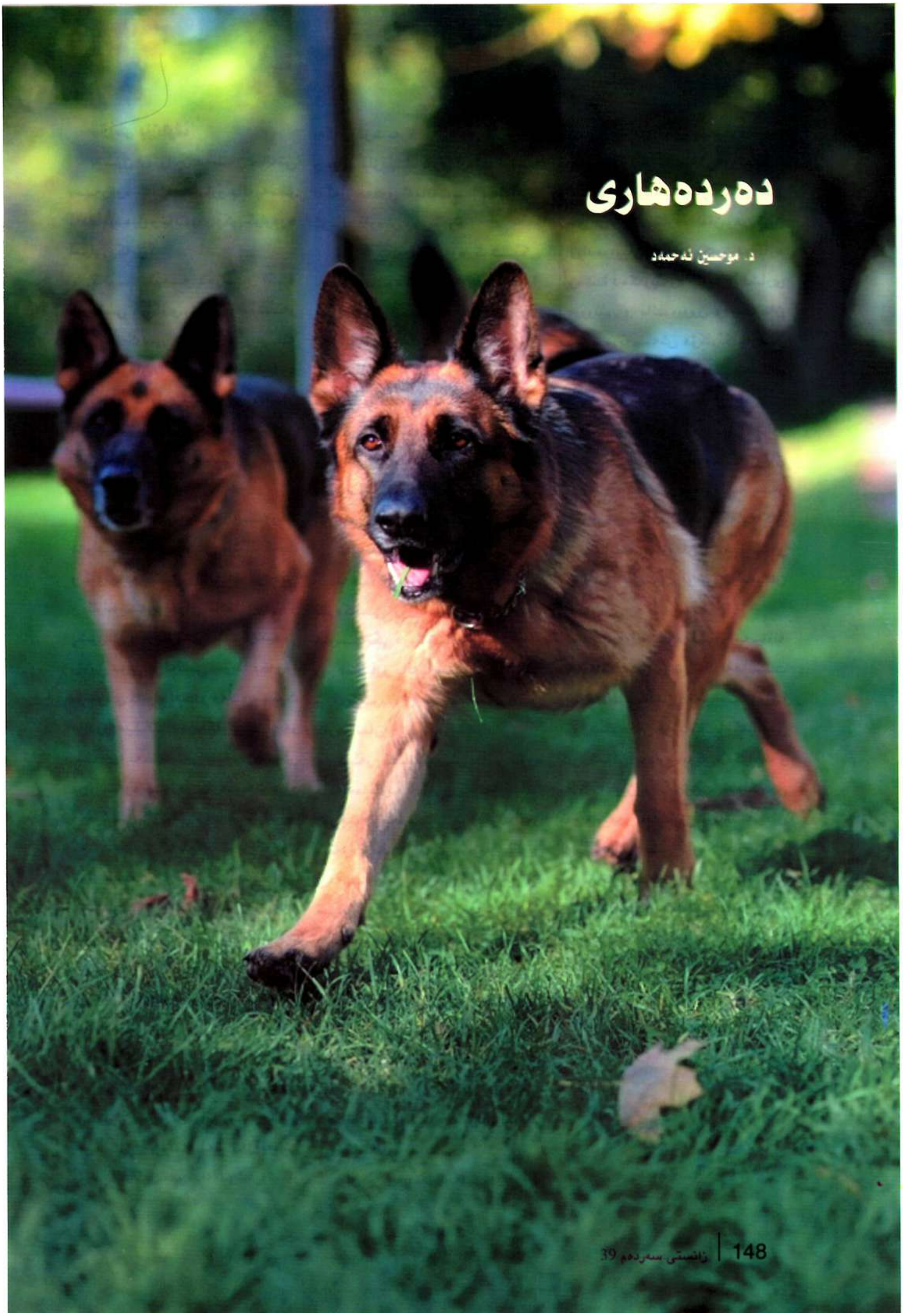
لەئەڵمانییەوە: ناسك حەکیم دەرەیی

سەرچاوە:

Stress Tause

دەردەهاری

د. موحسین ئەحمەد



ئەم نەخۆشیە هێندەی تەمەنی مرۆڤایەتی کۆنە، دەردەهاری کە بەزمانی پزیشکی پێی دەوترێت rabies لەوشەی rabhas ەوە هاتووە کە لەزمانی کۆنی سانسکریتدا بەمانای شتێکی زبر دێت، لە یۆنانیشدا پێی دەوترێت layssa کە دووبارە مانای زبر-ە، بەو واتایەی نەخۆشییەکە سروشتێکی زبر و مەترسیداری هەیە.

بیست وسێ سەدە پێش زاین زانایەکی بابلی کۆن باسی نەخۆشییەکەی کردووە، هەروەها پزیشك و فەیلەسوفی کۆنی یۆنان دیمقراتیس باسی ئەم نەخۆشییەی کردووە، ئەبو عەلی سینا ئەم نەخۆشییەی بەترس لەئاو راڤەکردووە، لەهەمووشیان زانستیتر باسکردنێتی لەلایەن گیرۆلاما فراکاستور-ی زانای ئیتاڵی کە لەچەندین نەخۆشدا لێکۆڵینەوەی دەربارەی ئەم نەخۆشییە کردووە، سەرئەنجام ساڵی 1885 لویس پاستور کە بەباوکی زیندەوەرناسی ناسراوە راڤەیەکی قوڵ و زانستی بۆ ئەم نەخۆشییە کرد و یەکێکی دیکە لەخزمەتە گەورەکانی خۆی پێشکەش بەمرۆڤایەتی کرد.

دەردەهاری یەکێکە لەگرنگترین و پڕبایەخترین نەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ، بەرێژەی 100٪دەبێتەهۆی مەرگ، زانراوە دوای تووشبوونی ئاژەڵ یان مرۆڤ، چارەسەری نییە و کوشتن مسۆگەر دەبێت.

هۆکارەکەی ڤایرۆسە و بەهۆی گەستن لەئاژەڵە هارەکانەوە دەگاتە مرۆڤ، سەر بەخێزانی ڤایرۆسی رابدۆڤایریدیایە Rhabdoviridae ، رابدۆ بەواتای فیشەك دێت، چونکە ئەم ڤایرۆسە لەژێر وردبینی ئەلیکترۆنیدا بەشێوەی فیشەك دەردەکەوێت، پانیان 70و درێژیان 170 نانۆمەتر دەبێت، نزیکەی 400 زمانەی بچوك دەوری ڤایرۆسەکەی داوە، خاوەن تاك شریتی ناوکە ترشی RNA یە، ڤایرۆسەکانی ئەم خێزانە زۆر هەستیارن و بەرگەی گۆڕانکارییەکانی سروشت ناگرن، مادە کیمیاییەکان کاریان تێدەکەن، لەبەرامبەر تیشکی هەتاودا لەناودەچن، بەهۆی بوونی چەوری لەپەردەکەیدا تەنانەت بۆ پاککەرەوەکانی وەك سابونیش زۆر هەستیارن، گلسرین باشترین ناوەندە بۆ مانەوەی ڤایرۆسەکە هەربۆیە بۆ هەڵگرتنی بەکاردەهێنرێت.

ئیپیدیمیۆلۆجی یان شوێن و سەرچاوە و رێگاکانی بڵاوبونەوەی، بەپێی ئامارەکان ساڵانە لەجیهاندا چل هەزار بۆ حەفتا هەزار حاڵەتی مردن بەهۆی ئەم ڤایرۆسەوە تۆماردەکرێت، کە نیوەیان لەمنداڵدان، زیاتریش لەو وڵاتانەدایە کە خاوەن دارستان و ئاژەڵی کێوین، بەتایبەتی هیندستان و بەڕازیل، بەهۆی نەبوونی توانای مانەوەی ڤایرۆسەکە لەژینگەی گەرمدا لەوڵاتانی گەرمەسێردا کەمتر دەردەکەوێت، دەردە هاری لەژاپۆن، بەریتانیا، سویسرا، سوید، ئوستورالیا، نیوزلەند، بنەبڕکراوە، جگە لەم وڵاتانە لەسەرتاسەری جیهاندا بوونی هەیە، رێژەی90٪ی نەخۆشی هاری لەکیشوەری ئاسیادایە، زۆرترینی نەخۆشییەکەش لەچین و هیندستاندایە.

گیاندارانی هەستیار

ئاژەڵە زۆر هەستیارەکان وەك رێوی، چەقەڵ، گورگ و ئاژەڵە هەستیارەکان وەك کەروێشك، هامستر، پشیلە و ئاژەڵە هەستیارە پلەی ناوەندەکان وەك شەمشەمەکوێرە، سەگ، ئەسپ، مەڕ و بزن، رەشەوڵاخ و ئەوانەی کەم هەستیارن وەك باڵندەکان. شایانی باسە مرۆڤ لەرووی هەستیارییەوە بۆ نەخۆشییەکە بەپلەی ناوەند دێت.

گوێزەرەوەی دەردەهاری

ئەوانەی مرۆڤ تووشدەکەن دەکرێن بەدوو بەشەوە: هاری شاری urban rabies: ئەم جۆرە ٪95ی لەرێگەی گەستنی سەگەوە لەشارەکاندا روودەدات، هەندێجاریش لەرێگەی پشیلەوە. رێکخراوی تەندروستی جیهانی رایدەگەیەنێت ساڵانە لەجیهاندا10ملیۆن کەس بەم رێگەیە تووشدەبن، کە دەبێتەهۆی مەرگی پەنجا هەزار کەس. هەرچی هاری کێوی sylvan rabies یە: زیاتر لەناوچە کێوییەکاندا روودەدات ئەویش بەهۆی گەستنی گورگ و رێوی، هەندێجاریش شەمشەمە کوێرە.

شێوازەکانی تووشبوون:

1. لەرێگەی گەستنەوە، چونکە لیکی ئاژەڵی تووشبوو، وەك سەگی هار و شەمشەمەکوێرە هەڵگری ڤایرۆسەکەن، لەبەرئەوە لەرێگەی ئەو برینەی لەئەنجامی گەستنەکەوە

دروستدەبێت دەچێتە ناو جەستەی کەسە گەستراوەکەوە، بەپێی دوورو نزیکی شوێنی برینەکەوە لەناوەندە کۆئەندامی دەمارەوە.

نیشانەکانی هاری لەکاتی جیاوازدا دەردەکەون، دەتوانین بڵێین ڤایرۆسی هاری لەڕێگەی پێستەوە ناتوانێت بچێتە لەشەوە، جگە لەلیك لەفرمێسك و لەدەردراوەکانی لووتی ئاژەڵی تووشبوودا هەیە، بەڵام لەپاشەڕۆ و خوێنیدا نابیندرێت.

2. هۆکاری جیاواز جگە لەگەستن، وەك مامەڵەکردن لەگەڵ برینی کەسی تووشبوو لەوانەش تەداوی لەڕێگەی چاندنی ئۆرگانەوە، وەك بەخشینی گورچیلە، چاندنی تۆڕی چاو یان هەڵمژینی ڤایرۆسەکە لەڕێگەی هەواوە.

مانەوەی ڤایرۆسەکە

ڤایرۆسی هاری بەبڕێکی کەم لەناو ماسولکەکاندا گەشەدەکات، تا دەگاتە نزیکترین دەمار، بۆئەوەی بگاتە ناوەندە کۆئەندامی دەمار، ئەوەی جێگەی سەرنجە ڤایرۆسی هاری لەڕێگەی

خوێنەوە ناگوێزرێتەوە بۆ بەشەکانی لەش، بۆیە هەرگیز لەخوێنی ئاژەڵی تووشبودا نابینرێت، سەلمێندراویشە ڤایرۆسەکە لەخانەیەکی دەمارەوە دەتوانێت بچێتە خانە دەمارێکی دیکە، دواتر لەم دەمارانەوە دەرواتە درکەپەتك و لەوێشەوە بۆ مێشك کە دەستدەکات بەزۆربوون، دواتر لەڕێگەی دەمارە رژێنەکانی چاو و دەردراوەکانی لووت و لیکەوە دەردەدرێت، ئەمەش لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیەکە دەستپێدەکات، کە ئیتر چارەسەرێك بۆ نەخۆشییەکە نییە، لەرووی هیستۆپاسۆلۆژییەوە شوێنی کۆبونەوەی ڤایرۆسەکە لەناو خانەدا پێی دەوترێت نیگرا nigra کە لەمێشکۆکە medulla oblongataدا دەبینرێت.

دەستکەوتنی بەرگری دژی نەخۆشییەکە

هەردوو شێوەی بەرگری خانەیی و دروستبوونی دژەتەن لەدژی ڤایرۆسەکە لەناو لەشدا دروستدەبێت، دژەتەنیش بەزۆری لەجۆری IGg یە، گرنگی ئەم دژەتەنە لەوەدایە ناهێڵێت ڤایرۆسەکە لەخانەیەکەوە بڕوات بۆ خانەیەکی دیکە، هەروەها توانای لەناوبردنی ئەو ڤایرۆسانەیان هەیە کە نەڕۆشتونەتە ناو خانە دەمارەکانەوە، بۆیە وەك چارەسەری سەرەتایی دەدرێت بەو کەسانەی کە تووشی گەستن دەبن لەڕێگەی ئاژەڵی هارەوە.

بەرگری خانەیی هۆکاری لەناوبردنی ڤایرۆسەکەیە، لەکاتی تووشبوونی خانەکاندا ئینتەرفیرۆنەکان interferon دروستدەبن کە ڕێگەنادەن بەزۆربوونی ڤایرۆسەکە، بەڵام لەو کەسانەی کە تووشی لاوازی سیستمی بەرگری لەش بوون، نەخۆشییەکە پێش دەکەوێت و پەرەدەستێنێت.

ئەوانەی لەبەردەم مەترسیدان هەریەك لەپزیشکانی ڤێتێرنەری و پزیشکانی نەشتەرگەری گواستنەوەی ئەندام و کارمەندانی سەربرینخانەکانن.

نیشانەکانی لەمرۆڤدا

لەمرۆڤدا بەچوار قۆناغی سەرەکیدا تێپەڕدەبێت:

1. خولی شاراوە: لەوکاتەوە دەستپێدەکات کە ڤایرۆسەکە دەچێتەناو لەشەوە و بیست بۆ نەوەد ڕۆژ دەخایەنێت.
2. خولی سەرەتایی: دوو بۆ دە ڕۆژی پێدەچێت، نەخۆش تووشی تا، سەرئێشە، هەستکردن بەهیلاکی، ترس، تورەیی، نەمانی خەو، دابەزینی پلەی گەرمی لەش و ئازاری سك و سکچوون و ڕشانەوە، دەبێت. هەندێجار نەخۆشی هاری لەم قۆناغەدا بەهەڵە چارەسەری هەلامەتی پێدەدرێت.
3. خولی دەماری: کە دوو تا حەوت ڕۆژ دەخایەنێت، دەتوانین بڵێین نیشانە ڕاستەقینەکانی ئەم نەخۆشییە لەم قۆناغەدا دەبینرێت، وەك جوڵەی نائاسایی، بورانەوە، بێئارامی، هێرشکردنە سەر کەسانی دەوروبەر، هەوڵدان بۆ گازلێگرتنیان، ترسان لەئاو و نەبوونی توانای ئاو خواردنەوە، زیادبوونی هەناسەدان، فرمێسکرشتن، ئارەقکردنەوە. لە20٪ی حاڵەتەکان تووشبوون بەئیفلیجی و دەرئەنجامیش دەگاتە لەهۆشخۆچوون، بۆیە بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت بەدوو جۆرەوە، جۆری تورەیی Furious Rabies و جۆری ئیفلیجی Paralytic Rabies.
4. خولی لەهۆشخۆچوون: کە لەچوار ڕۆژ تێناپەڕێت، بەمەرگی کتوپڕی نەخۆشەکە کۆتایی بەژیانی دێت، کە هۆکارەکەی وەستانی دڵە.

کۆنترۆڵکردن

1. ئاژەڵی ماڵی وەك سەگ و پشیلە لەنەخۆشخانەی ڤێتێرنەری یان لەکلینیکی تایبەت، بکوترێن، چونکە جگە لەدەردەهاری شەست نەخۆشی هاوبەشمان هەیە لەنێوان سەگی ماڵی و مرۆڤدا.
2. لەکاتی بوونی سەگی گومانلێکراو یان نەخۆش بنکەی ڤێتێرنەری لێئاگاداربکرێت.
3. هەموو گازگرتنێك تەنانەت ئاژەڵە ماڵییەکانیش وەك مەڕوبزن، ڕەشەوڵاخ، بەهەند وەربگیرێت، چونکە ئەمە گۆڕانکارییە لەسروشتی ئەو ئاژەڵانەدا، کە نیشانەیە بۆ تووشبوونیان بەهاری و دەبن بەسەرچاوەی تووشبوون.
4. ئەو کەسەی دەگەسترێت بەتایبەتی لەلایەن سەگی بەرەڵاوە، پێویستە بەزووترین کات بگەیەنرێتە نزیکترین بنکەی تەندروستی.

سەرچاوەکان:

1. ویروس شناسی دامپزشکی، ترجمە دکتر هادی کیوانفر، دکتر ناصر کریمی.
2. www.isfahanvet.org.ir

نەخۆش درك بەدەوروبەری ناكات

د. محەمەد قەرەنی

چارەسەری واقعی Reality therapy بەیەكێك لەكۆڵەكەكانی قوتابخانەی مرۆڤایەتی لەچارەسەری دەروونیدا دادەنرێت كە بایەخێكی گەورە دەدات بەتوانایی مرۆڤ لەدیاریكردنی چارەنوس و هەڵبژاردن لەنێوان ئەلتەرناتیڤەكان بەپێی توانا تایبەتییەكان.

چارەسەری واقعی درێژكراوەی كۆمەڵێك شێوازی چارەسەرە كە بایەخ بەجیهانی دەرەكی نەخۆش دەدات، و چارەسەری بونگەرایی، چارەسەری چڕبۆوە لەسەر دۆزینەوەی ڕێگەچارەی گونجاو و چارەسەری گشتالت لەخۆدەگرێت.

ئەم شێوازانەش بایەخ بەلایەنی تایبەتی نەخۆش دەدات لەڕێی توانایان بۆ تێگەیشتن و درككردن بەو دەوروبەرەی تێدا دەژین لەگۆشەنیگای خۆیانەوە.

لەمبارەیەوە دامەزرێنەری ئەم شێوازی چارەسەرە ولیام گلاسەر William Glasser-1985 ئاماژەدەدات بەوەی كە نەخۆش درك بەو جیهانەی دەوروبەری ناكات وەك ئەوەی بەڕاستی هەیە، بەڵكو بەو جۆرە دركی پێدەكات كە لەڕێی ئەزموونی تایبەتی خۆیەوە دەیبینێت.

پێیوایە نەخۆش لەنێوان دووژینگەی جیاوازدا دەژی، یەكەمیان بریتییە لەژینگەی واقعی Real world بەو شێوەیەی كە لەواقعدایە، دووەمیان بریتییە لەو ژینگەیەی كە لەڕێی هەستەوە دركی پێدەكاتPerceived world.

بەمشێوەیە ئەو ڕەفتارەی دەینوێنێت تەنیا هەوڵدانە بۆ بەكارهێنانی ئەو تواناو شارەزاییەی كەهەیەتی بۆ تێگەیشتن و دركپێكردنی فاكتەرەكانی ژینگەی واقعی بەوجۆرەی كە پێویستییەكانی ژینگەی دركپێكراو تێربكات و لایەنە لێكچووەكانی نێوان شێوازی چارەسەری واقعی و شێوازی چارەسەری بوونگەرایی ئەوەیە كە نەخۆش قوربانی ئەو ڕووداوانە نییە كە لەژیانیدا پێیدا تێپەڕبووە و لەئێستادا تێیدا دەژی، تەنیا لەوكاتەدا نەبێت ئەگەر خۆی حەز بەوە بكات و بەم پێیەش هیچ كاریگەرییەكی لایەنە نەستی و پاڵنەرە سەپێنراوەكان لەئارادا نابێت، ئەگەر ئەو نەخۆشە خۆی ملكەچی نەبێت و بوار بۆ دروستكردنی كاریگەرییەكانیان خۆش نەكات، لێرەوە نەخۆش توانای ئەوەی هەیە كە كۆنترۆڵی لایەنەكانی ژیانی بكات و نەبێتە كۆیلەی ئەو بارودۆخە جۆراوجۆرانەی پێدا تێپەردەبێت.

لەگەڵ ئەم لێكچونەی كە لەنێوان شێوازی چارەسەری واقعی و شێوازە چارەسەرییەكانی دیكەدا هەیە، ئەم شێوازە بەگشتی لەلێكدانەوەی ڕەفتاری مرۆڤدا جیاوازە و لەمبارەیەوە گلاسەر ئاماژەدەدات بەوەی ڕەفتار دەرئەنجامی كارلێكی چوار ڕەگەزە كە ئەمانەن:

كردار doing، بیركردنەوە

thinking، هەست feeling و شارەزایی جوڵەیی، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە تاك بەرپرسیارە لەکردەوەکانی و ڕێگەی بیرکردنەوەیی و ئەو هەستانەی کە هەستی پێدەکات و ئەو شارەزاییە جوڵەییانەی کە ئەنجامیان دەدات.

کۆری Corey-1996 ئاماژە بەوەدەکات کە شێوازی چارەسەری واقعی دەکرێت لەگەڵ شێوازە ڕەفتارییە درکپێکراوەکان پۆلینبکرێت، چونکە ئەم شێوازە بایەخدەدات بەتێگەیشتن لەو کارانە کە نەخۆش دەیکات و ئەو چۆنێتییەی کە بەهۆیەوە درك بەشتەکان دەکات لەپێناوی گۆڕینی ئەوەی کە هەستی پێدەکات. بۆیە پێویستە نەخۆش کە پەیوەندییەکی پێشەیی لەگەڵ چارەسەرکاردا دروستبکات بۆئەوەی نەخشەیەك دابڕێژن پێیەوە پابەندبن لەپێناوی گەیشتن بەهاوجێکردنی ژینگەی واقعی وەك ئەو ژینگە درکپێکراوەی کە نەخۆش وێنای دەکات و ڕەهەندەکانی لەڕێی توانا تایبەتییەکانییەوە دیاریدەکات.

چەمکە سەرەکییەکان

ئەم شێوازی چارەسەرە جیاوازە لەو شێوازە کلاسیکیانەی کە پێیانوایە ڕەفتاری مرۆیی دەرئەنجامی ئەوهۆکارە دەرەکییانەیە کە جڵەوگیری دەکات و بەپێی کاریگەری ئەو بەڕێوەدەچێت. لەو شێوازە کلاسیکیانەش چارەسەری ڕەفتاریی و دەروونشیکارییە.

شێوازی چارەسەری واقعی پشت بەچوارچێوەیەکی تیۆری دەبەستێت کەپێیوایە ڕەفتاری مرۆیی ڕەفتارێکی ئامانجدارە لەناخی مرۆڤدا دروستدەبێت نەك لەهێزەکانی دەرەوە، ئەگەرچی ئەو هێزانە گرنگییان هەیە لەکارلێکردن لەسەر توندی ڕەفتارەکان، بۆیە لایەنگرانی ئەم شێوازە چارەسەرییە پێیانوایە کە ڕەفتاری مرۆیی لەچەند هێزێکی ناوەکییەوە دروستدەبێت بۆ بەدەستهێنانی تێرکردنی ئەو پێویستییە تایبەتیانەی کە مرۆڤ ئارەزوو دەکات بەدییان بێنێت.

گلاسەر 1985، پێنج پێویستی بنەڕەتی بۆ مرۆڤ دیاریدەکات کە چواریان دەروونین ئەوانیش بریتین لەئینتما Belonging، هێز Power، ئازادی Freedom و خۆشی Funو پێویستی پێنجەم بریتییە لەمانەوە Survival و دەڵێن هەموو مرۆڤێك ئامێرێکی کۆنتڕۆڵی هەیە کەوایلێدەکات ئەو شتە بەدیبهێنێت کە ئارەزووی دەکات بۆ تێرکردنی پێویستییەکانی، ئەگەرچی هەموو مرۆڤێك ئەو پێنج پێویستییەی هەیە، بەڵام هەر مرۆڤێك بەڕێگەیەکی جیاواز لەوەی دی ئەو پێویستییانە تێردەکات و لەم ڕوانگەیەوە گلاسەر پێیوایە لێکدانەوەی ئەم ڕەفتارە پێویستە گشتگیر بێت، لەڕێی ئەم چوار ڕەگەزە سەرەکییەوە:

1. کردار doing یان کرداری چالاك active behavior وەك خواردن و وەرزشکردن.

2. بیرکردنەوە Thinking کە بنیاتنانی بیرکردنەوە و ڕێکخستنیان و دۆزینەوەی پەیوەندی نێوانیان لەخۆدەگرێت.

3. هەستەکان کە خۆشی وناخۆشی و توڕەیی و هەستکردن بەئازار و گرژی و خەمۆکی و هەستەکانی دیکە لەخۆدەگرێت.

4. نیشانە جەستەییەکان ئەو نیشانانەی کە هاوکاتن لەگەڵ ڕەفتاردا وەك ئارەقکردنەوەو سەرباری گرنگی ئەم چوار ڕەگەزە گلاسەر ساڵی 1992 گرنگییەکی گەورەی بەهەردوو ڕەگەزی کردار و بیرکردنەوە داوە، چونکە ئەم دووانە ئاڕاستە بەڕەفتاری مرۆڤ دەکەن.

هەروەها دەڵێت زۆر ئەستەمە ئەوە بگۆڕین کە هەستی پێدەکەین جیا لەو کارانەی دەیکەین یان بیری لێدەکەینەوە لەکاتێکدا توانای گۆڕینی ئەوەمان هەیە کە دەیکەین یان هەستی پێدەکەین جیا لەوەی ئەنجامی دەدەین بەم پێیەش چارەسەری واقعی پشت دەبەستێت بەیارمەتیدانی نەخۆش بۆ گۆڕینی کردار و هزرەکان، چونکە زیاتر لەتوانایدایە گۆڕان دروستبکات و دەبنە هۆی گۆڕینی هەستەکان، ئەو ئامانجەی کە گلاسەر دەیەوێت پێی بگات بریتییە لەو ڕەفتارە گشتگیرەی کە لەڕێی ئەو چوار ڕەگەزەوە هەوڵی بۆ دەدەین و هەموو هەوڵەکانمان دەخەینە کار بۆ پڕکردنەوەی کەلێنی نێوان ئەوەی کە دەمانەوێت بەدەستی بهێنین لەپێویستییەکان و ئەوەی کە درکمان بەبەدیهێنانی کردووە. دەتوانین نموونەیەك لەسەر ئەمە بخەینە ڕووەك ئەم دوو دەستەواژەیەی خوارەوە:

- من کەسێکی خەمبارم، دەستەواژەی یەکەم.

- من هەست بەخەمباری دەکەم، دەستەواژەی دووەم.

لەڕستەی یەکەمدا خەمبارییەکە دەرئەنجامی ئەو هۆکارە دەرەکیانەیە کە کار لەمرۆڤ دەکەن و دەیکەنە قوربانی لەکاتێکدا لەڕستەی دووەمدا خەمبارییەکە دەرئەنجامی ئەو هۆکارە ناوەکیانەیە کە خۆی لەشێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤدا دەبینێت.

بۆیە گلاسەر وایدەبینێت کە نەخۆش هەندێجار حەز بەوە دەکات کە هەست بەخەمباری بکات بۆ بەدیهێنانی یەکێك یان زیاتر لەم ئەنجامانەی خوارەوە:

1. پاراستنی هەستکردن بەکەمی لەژێر کۆنترۆڵدا.
2. کۆنترۆڵکردنی ئاراستەی پەیوەندییەکان لەگەڵ خۆیی و ئەوانی دیکە.
3. داواکردنی یارمەتی ناڕاستەوخۆ لەوانی دیکە.
4. دۆزینەوەی پاساو بۆ نەبوونی توانا بۆ ئەنجامدانی ئەو فرمانانەی کاران.

لێرەوە گلاسەر 1985- وایدەبینێت کەپەنابردنەبەرەبەدبەختی هەڵبژاردنێکە کە مرۆڤ بۆ بەدیهێنانی یەکێك لەو ئامانجانەی پێشوو دەیگرێتەبەر.

بەپێی ئەم چوارچێوە فەلسەفییەی کە چارەسەری واقعی پێشکەشی دەکات دەتوانین دیارترین ئەو چەمکە زانستییانە بخەینەڕوو کە پشتی پێدەبەستین کەئەمانەن:

ڕەتکردنەوەی نمونەی پزیشکی

زۆربەی زۆری شێوازە کلاسیکییەکان لەلێکدانەوەی ڕەفتاری مرۆڤدا پشت بەنمونەی پزیشکی دەبەستن، چونکە نموونەی پزیشکی ئاماژەیە بەوەی هەموو ئەو کێشانەی کە بەدەستیانەوە دەناڵێنین یان ئەو ڕەفتارانەی کە دەیانکەین بریتین لەدەرئەنجامی ئەو هۆکارە دەرەکیانەی ئەو ژینگەیەی کە تێیدا دەژین بۆیە خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و پشێوییە ئەقڵی و دەروونییەکان بریتین لەکۆمەڵە هەڵبژاردنێك کە پەنایان بۆ دەبەین تاکۆنترۆڵی ئەو جیهانە بکەین کە تێیدا دەژین، بۆیە ئەوانەی پشتگیری چارەسەری واقعی دەکەن نموونەی پزیشکی ڕەتدەکەنەوە لەلێکدانەوەی ئەو کێشە مرۆییانەی کە لەسەر بنەماو هۆوئەنجام پێکدێن و پێیانوایە کە پێویستە لێکدانەوە لەنێوان ئەوەی کە دەمانەوێت what we want وئەوەی کە هەمانە what we have بکرێت بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نێوانیان و بەڵگەشیان لەسەر ئەمە ئەوەیە کە ئەوەی بۆ کەسێك بەئازارە ڕەنگە بۆ یەکێکی دیکە دڵخۆشکەر بێت، لەبەرئەوە توانا تایبەتییەکان ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لەکۆنترۆڵکردنی سەرجەم هەڵبژاردنەکاندا.

ناسنامەی سەرکەوتوو

ناسنامەی سەرکەوتوو Success identity ئاماژەدەدات بەوەی کە مرۆڤ توانای بەخشینی هەیە وەك چۆن توانای وەرگرتنی هەیەو توانای هەستکردن بەگرنگی کەسانی دیکە هەیە و هەستدەکات بەوەی کە دەتوانێت ئەو واقعە بگۆرێت کە تیایدا دەژی و توانای تێرکردنی پێداویستییەکانی خۆی هەیە بەو ڕێگەیەی کە خۆی هەڵیدەبژێرێت بەجۆرێك کە لەسەر حیسابی ئەوانی دیکە نەبێت.

ئەم چەمکە کە چارەسەری واقعی پێشکەشی دەکات، هێزێکی دەروونی پاڵنەر بەمرۆڤ دەبەخشێت کەوایلێدەکات بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ بۆ گەیشتن بەئامانجەکانی و تێرکردنی پێداویستییەکانی رابێت.

گلاسەر هەوڵیداوە کە بایەخێکی گەورە بەتوانا تایبەتیەکان و ویستی مرۆڤ بدات. لەدارشتنی کەسێتییەکی سەرکەوتووی وا کە دەتوانێت هاوسەنگی لەنێوان دیدی مرۆڤ بۆخۆی و ئەو ژینگەیەی کە تیایدا دەژی رابگرێت و پێیوایە تا مرۆڤ لەبەدیهێنانی ئەو ناسنامە سەرکەوتوو بێت، ئەوا بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ پشتی پێدەبەستێت بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی و تێرکردنی پێویستییەکانی.

پێداگرتن لەسەر بەرپرسیارێتی

گلاسەر1992- لەپێناسەکردنی ئەم چەمکەدا ئاماژە بەوەدەدات کە بەرپرسیارێتی تەنیا بریتییە لەو ڕەفتارەی کە مرۆڤ دەیکات بۆ تێرکردنی پێویستییەکانی لەڕێگەی ئەو ئامرازانەی کە هاودژ نین لەگەڵ هەوڵی کەسانی دیکە بۆ تێرکردنی پێداویستییەکانیان بەو مانایەی مرۆڤی بەرپرسیار خۆی سەربەخۆیانە هەوڵی بەدیهێنانی ئەو ئامانجانەی دەدات کە ئارەزووی بەدیهێنانیان دەکات لەڕێگەی خستنە بواری جێبەجێکردنەوە. لێرەوە لایەنگرانی چارەسەری واقعی پێی لەسەر گرنگی ئەوە دادەگرن کە مرۆڤ لەرەخنەگرتن لەخود یان کەسانی دیکە دوورکەوێتەوە، چونکە ئەوە یارمەتی راکردن لەواقع و نەگەیشتن بەئامانجەکان دەدات و دەبێت مرۆڤ فێری ئەوە بکرێت کە چۆن فێردەبێت

و چۆن بەرپرسیارانە رەفتار دەکات، بێئەوەی رەخنەی توند ئاراستەی خۆی بکات لەرێگەی کەمکردنەوەی هێز و تواناکانی و گەیشتن بەئامانجەکانی و تێرکردنی پێویستیەکانی، چونکە گەران بەدوای هەڵەکان و گەورەکردنیان دەبنەهۆی شکستهێنان.

دوورکەوتنەوە لەگۆرین

گلاسەر1984- وایدەبینێت کە زۆرینەی ئەوانەی کە لەبواری چارەسەری دەروونی و کۆمەلایەتیدا کاردەکەن لەرێگەی کرداری گۆرینەوە زۆرێک لەبیر و هەست و شارەزاییەکانیان لەسەر بەکارهێنەران پێچەوانە دەکەنەوە، پێشنیاری ئەوە دەکات کە لەبینینی رۆڵی ئاراستەکەر یان رێنماییکار دووربکەونەوە لەکاتی پەیوەندیکردن بەوانەوە کە دەیانەوێت یارمەتیان بدەن. چونکە کرۆکی چارەسەر واقعی بریتییە لەمامەڵەکردن لەگەڵ بیر و هەست و ئەو هەڵبژاردنانەی ئەوان حەزی پێدەکەن وئەو ئامانجانەی ئەوان هەوڵی بەدیهێنانی دەدەن و باسکردنی ئەو هەوڵە شکست خواردووانەی لەرابردوودا پێی هەستاون و یارمەتی سەرکەوتنیان لەئێستادا نادات.

ئامانجە چارەسەرییەکان

ئەوانەی کە پەیرەوی چارەسەری واقعی دەکەن هەوڵی بەدیهێنانی چەندین ئامانجی چارەسەردەدەن لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانەی کە چارەسەریان دەکەن بەمشێوەیەی خوارەوە:

1. یارمەتیدانیان لەفێربوونی رێگەی نوێ و جۆراوجۆر کە یارمەتییان بدات بۆ سەرلەنوێ کۆنترۆڵکردنەوەی بیر و هەست و رەفتارەکانیان بەشێوەیەکی کاریگەر، ئەمەش لەرێی هاندانیان بۆ وەرگرتنی شارەزایی و لەدارشتنی شێوازی کاریگەر بۆ تێرکردنی پێداویستیەکانیان.

2. چارەسەری واقعی زیاتر بایەخ بەلایەنی هەستی نەخۆش دەدات و لەهەوڵی زیادکردنی ئاستی هۆشیاریاندایە، چونکە تا ئەوان هۆشیارتر بن بەرامبەر بەشێوازەکانی رەفتاری ناکاریگەر کە بۆ کۆنترۆڵکردنی جیهان بەکاریدەهێنن. ئەوا زیاتر بواریان بۆ دەرەخسێت فێری شێوازی ئەلتەرناتیڤ بن بۆ بەدەستهێنانی رەفتاری نوێ.

3. چارەسەری واقعی هەوڵدەدات کە یارمەتی نەخۆش بدات و بۆ هەڵسەنگاندنی حەزوپێداویستیەکانیان بەشێوەیەکی واقعی سەرباری هەڵسەنگاندنی رادەی گونجاندنی رەفتارەکانیان لەگەڵ بەدیهێنانی حەز و پێداویستیەکانیان.

4. چارەسەری واقعی بنەمای بەرپرسیارێتی تایبەتی بەنەخۆش دەبەخشێت لەورێیەوە کە ئەوان تەنیا خۆیان بریاری ئەو کارانە بدەن کە ئەنجامی دەدەن و هەر خۆشیان ئەو گۆرانە خوازراوە دیارییکەن کە ئارەزوو دەکەن، پێی بگەن.

5. چارەسەری واقعی یارمەتی نەخۆش دەدات لەسەر دارشتنی نەخشەیەکی چارەسەرکردن بەو شێوەیەی ئەو ئامانجە خوازراوانە لەخۆبگرێت کە لەدیدی ئەوانەوە پەسەندە بەمەش نەخشەی چارەسەر واقعی دیکە دەبێت لەرووی جێبەجێکردنەوە.

رۆڵی پیادەکاری پیشەیی

رۆڵی پیادەکاری پیشەیی لەچارەسەری واقعیدا لەرێی چوونە ناو پەیوەندییەکی پیشەیی لەگەڵ نەخۆشدا دیاریدەکرێت کە بۆ بەدیهێنانی ئامانجی چارەسەرەکە دادەمەزرێت و لەرێگەی ئەم پەیوەندییە پیشەییەوە پیادەکاری پیشەیی رۆڵی مامۆستا یان فێرکار Instructor دەبینێت بۆ فێرکردنی نەخۆش کە چۆن بەشێوەیەکی کاریگەر بیر لەواقعەکەی بکاتەوە، ئایا ئەوەی هەڵیدەبژێرێت ئەوەت بۆ بەدیدەهێنێت کە دەیەوێت؟ وەلامدانەوەی ئەم پرسیارەش ئاسۆیەکی نوێ دەکاتەوە کەکەسەکان لەرێیەوە دەتوانن رێگەیەکی نوێی هەڵبژاردن بدۆزنەوە کە لەوەدا چربۆتەوە کە حەزدەکەن بیکەن و لەواقعدا بەدیبهێنن، هەروەها پیادەکاری پیشەیی فێری ئەوەیان دەکات کە چۆن ناسنامەیەکی سەرکەوتوو دروستبکەن لەرێی قبوڵکردنی لێپێچینەوە لەهەموو کردەوەو هەست و رەفتارەکانیان، لەم رێیەشەوە دەتوانن شارەزاییان بەو جۆرە دابرێژنەوە کە لەگەڵ پێویستییەکانیاندا دەگونجێت.

کۆری Corey-1996 کۆمەڵێک لەو رۆڵانەی پێشکەشکردووە کە دەبێت پیادەکاری پیشەیی ئەنجامیان بدات:

1. ئامادەکاری باش بۆ دانیشتنەکانی چارەسەرکردن لەرێی دیاریکردنی ئامانج و کات تا بەوردی لایان ئاشکرابێت.

2. دروستکردنی پەیوەندییەکی

پیشەیی لەگەڵ نەخۆشدا لەسەر بناغەی ڕێز و پەسەندکردن بنیاتنرابێت.

3. پڕکردنەوەی بایەخ لەسەر لایەنە بەهێز یان پۆزەتیڤەکانی نەخۆش کە بەرەو سەرکەوتنیان دەبات و دوورکەوتنەوە لەلایەنە لاواز و نێگەتیڤەکان کە بەرەو شکستیان دەبات.

4. چڕکردنەوەی گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆش سەبارەت بەرەفتاری ئێستا یان هاندانیان بۆ قسەکردن لەسەر ئەوە، یارمەتیدانیان بۆ دەرچوون لەهەستکردن بەبەرپرسیارێتی بەرامبەر ئەوەی کە دەیانەوێت پێیبگەن.

5. یارمەتیدانی نەخۆش لەسەر پیادەکردنی هەڵسەنگاندنی بەردەوامی حەزەکانیان و توانای بەدیهێنانی لەواقعدا.

6. فێری ئەوەیان بکات کە چۆن پلانەکانی گۆڕانی خوازراو دابڕێژن و جێبەجێی بکەن و هاندانیان بۆ بەردەوامبوون لەپرۆسەی یارمەتیداندا، تەنانەت لەوکاتەشدا کە هەست بەنائومێدی دەکەن.

پەیوەندی کەسی چارەسەرکراو و پیادەکاری پیشەیی

سەرکەوتنی شێوازی چارەسەری واقعی بەپلەیەکی گەورە پشت بەڕادەی توانای هەریەکە لەکەسی چارەسەرکراو و پیادەکاری پیشەیی دەبەستێت لەچوونە ناو پەیوەندییەکی پیشەیی وا کە لەسەر ڕێز و ئارەزوو دامەزرابێت بۆ بەدیهێنانی ئامانجە خوازراوەکان، چونکە کەسە چارەسەرکراوەکان پێویستیان بەوەیە لەوە دڵنیابن کە پیادەکاری پیشەیی ئامادەیی یارمەتی ئەوانی تێدایە بۆ گەیشتن بەتێرکردنی پێداویستیەکانیان لەژینگەی واقعدا. لێرەوە لەسەر پیادەکاری پیشەیی پێویستە کە ئەو بەڵگانە دەربخات کە ڕادەی سووربوونی ئەو پیشاندەدەن کە لەپێشکەشکردنی یارمەتیدا وەك بایەخ و ڕێز و پەسەندکردن و کرانەوە بۆ گفتوگۆو ئامادەبوون بۆپەسەندکردنی ڕوویەڕووبوونەوە لەگەڵیانداو گوێگرتن لەهەموو ئەو شتانەی کە ئەوان دەیڵێن بۆ قسەکردن لەسەری و ئامانجەکانی چارەسەرکردن بەدینایەت، گەر کەسی چارەسەرکراو و پیادەکاری پیشەیی نەگەنە پەیوەندیەکی پیشەیی وا بەهێز کەهەردوو لایان قبوڵی بکەن.

پەیوەندی پیشەیی

پیادەکردنی پیشەیی چارەسەری واقیعی پێویستی بەدووڕەگەزی پاڵپشتکەر هەیە کەهەریەکەیان ئەوی دیکەیان تەواودەکەن، یەکەمیان سەبارەت بەدۆزینەوەی ژینگەیەکی وا کە متمانەی ئاڵوگۆڕکراوی تێدابێت لەنێوان لایەنی پیشەیی- چارەسەرکراوو پیادەکاری پیشەیی و دووەمیان دەربارەی جێبەجێکردنی ئەو تەکنیکە چارەسەریانە کەیارمەتی نەخۆش دەدەن لەدۆزینەوەی ئەوەی کەئارەزوودەکات پێی بگات.

پرۆسەی دەستتێوەردانی پیشەیی لەدروستکردنی پەیوەندییەکی پیشەیی بنیاتنراو لەسەر متمانەو ڕێز دەست پێدەکات و پاشان ئاشکراکردنی ئارەزوو پێداویستییەکان لەلایەن نەخۆشەوە یان چارەسەرکراوەوە بەپێی وێناکردنە درکپێکراوەکانی و ئەو ڕەفتارانەی بۆ بەدیهێنانیان ئەنجامیدەدات و پاشان هەڵسەنگاندنی ئەو ئامرازانەی کەبەکاردیدەهێنن بۆ تێرکردنی ئارەزوو پێداویستییەکان و ئایا ئەو ئامرازانە بۆهێنانەدی ئەوەی کەئارەزووی دەکات کاریگەرن، ئەگەر کاریگەر نەبن ئەوا پێویستە نەخۆش بەشوێن ئەلتەرناتیڤی دیکەدا بگەڕێت و جێبەجێی بکات بۆ بەدیهێنانی گۆڕانی خواستراو.

لەکاتی پرۆسەی دەستتێوەردانی پشەییدا پیادەکار لەرەخنەگرتن لەنەخۆش ولۆمەکردن دووردەکەوێتەوە کاتێك ئەوکەسە لەگەیشتن بەگۆڕان شکستدەهێنێت. لەهەمانکاتدا بۆ بەردەوامبوون لەپرۆسەی یارمەتیدان لەئەنجامی هەستکردن بەنائومێدی و نیگەرانی، داوای لێبوردنی ئەوانیش ڕەتدەکاتەوە.

دۆزینەوەی ژینگەیەکی ڕێنمایی counseling environment پێویست بەوەدەکات کە پیادەکاری پیشەیی هەوڵێکی باش بدات بۆ پێکهێنانی پەیوەندییەکی پیشەیی وا لەگەڵ کەسی چارەسەرکراودا کەیارمەتی بدات لەتێگەیشتن لەو شتانەی کەئەو بیری لێدەکاتەوەو بەپێی ئەو ڕەفتاردەکات بۆ گەیشتن بەئامانجەکانی. ئەوەی یارمەتی پیادەکار دەدات گوێگرتنی باشە لەهەموو ئەوشتانەی کە ئەو دەیڵێت و قسەکردن لەسەریان.

پێویستە پیادەکاری پیشەیی هەوڵێکی زۆربدات بۆ ڕێککەوتن لەگەڵ نەخۆشدا بەشێوەیەك بتوانێت لەوە تێبگات نەخۆش بیر لەچیدەکاتەوەو بەوشێوەیە هەڵسوکەوت بکات کەئەو لەژیانی تایبەتیدا درکی پێدەکات لەپێناوی گەیشتن بەئامانجەکانی، هەروەها پێویستە پیادەکاری پیشەیی یارمەتی نەخۆش بدات بۆپڕکردنەوەی کەلێنی نێوان تێگەیشتن و درککردنی بەوەی کام لەئارەزووەکانی هاتوونەتەدی لەگەڵ

ئەو جیهانە واقیعییەی کەتیایدا دەژی و لەڕێی گفتوگۆوە لەگەڵ نەخۆش و بیرکردنەوە لەرەفتارەکانی، پیادەکاری پیشەیی هەوڵدەدات بۆ یارمەتیدانی و بۆدۆزینەوەی پەیوەندی نێوان ئەوەی هەستی پێدەکات و ئەوهزرو کردارانەی کەئەنجامی دەدات.

لێرەوە گلاسەر 1986 وایدەبینێت چەندە نەخۆش کرداری جیاواز ئەنجامبدات ئەوەندە ئەو کارانە لەسەر هەستیان رەنگدەداتەوە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت گۆڕان دەستی بەدەرکەوتن کردووە.

پێویستە لەسەر پیادەکاری پیشەیی لەڕێی چارەسەری واقعییەوە کەباوەڕی بەتوانای نەخۆش هەبێت بۆگۆڕان، ئەگەر ژینگەی لەبارو ئارەزووی راستەقینەی بۆ برەخسێت کەپاڵی پێوەبنێت بگاتە ئامانجەکانی، بۆیە پێویستە پیادەکاری پیشەیی لەکاتی یارمەتیداندا شێوازی نێگەتیڤ بەکارنەهێنێت وەك سزادان و لۆمەو رەخنەگرتن و کەمکردنەوەی توانای نەخۆش و گاڵتەکردن بەوکارانەی نەخۆش دەیانکات.

وبۆڵدینگ Wubbolding 1988 ئاماژە بەگرنگی ئەوە دەکات کەپیادەکاری پیەشەیی پێویستە هەوڵی پەرەپێدانی توانا پیشەییەکانی خۆی بدات، تابتوانێت شارەزایی پێویست پەیدابکات بۆ پیادەکردنی چارەسەری واقیعی بەوپەڕی تواناو کاریگەرییەوە.

ستراتیژیەتی دەستێوەردانی پیشەیی

گلاسەر 1992 لەکاتی باسکردنی ستراتیژیەتی دەستێوەردانی پیشەیی پێ لەسەرئەوە دادەگرێت کە نەخۆش خۆی پاڵنەری بەردەوام بوونە تایارمەتی بدرێت، کاتێك دەگاتە ئەوبڕوایەی کەرەفتاری ئێستای ئەوەی بۆ بەدیناهێنێت کەدەیەوێت پێی بگات پێویستە یارمەتی بدرێت و هانبدرێت تابڕوا بەوە بێنێت کەئەو توانای هەڵبژاردنی شێوازی رەفتاری دیکەی هەیە کەبتوانێت لەڕێگەیانەوە بگات بەگۆڕانی خواستراو.

لەمبارەیەوە هەریەکەلەگلاسەروو بۆڵدینگ ستراتیژێکیان بۆ دەستێوەردانی پیشەیی پێشکەشکردووە کەلەچوار لایەن پێکدێت بەWDEP هێمادەکرێت کە ئەمانەن:

- ئارەزووەکان wants کەبەپیتی W هێمای بۆدەکرێت.

- کردارو ئاراستە Pirection & Poiny کەبەپیتی D هێمای بۆدەکرێت.

- هەڵسەنگاندن Evalution کەبەپیتی E هێمای بۆدەکرێت.

- پلان دانان Planing کە بەپیتیP هێمای بۆدەکرێت.

یەکەم: ئارەزووەکان

هەنگاوی یەکەمی چارەسەری واقعی بریتی دەبێت لەیارمەتیدانی نەخۆش لەدۆزینەوەی حەزو پێویستییەکانیدا، بۆیە پیادەکاری پیشەیی هەوڵی هاندانی نەخۆش دەدات بۆ درككردن و دیاریکردنی ئەورەفتارەی کەدەینوێنێت بۆ گەیشتن بەو ئارەزوانەو تێرکردنی ئەو پێویستیانە.

زۆرێك لەئارەزوو پێویستییەکانی نەخۆش واقعی نین و لەگەڵ گۆڕانەکانی ئەو جیهانە واقعییەدا ناگونجێت کە تیایدا دەژی، بەمەش هەریەکەیان جیهانێکی دیاریکراوی دەبێت کەرەهەندەکانی بەپێی ئەو درك پێکردنە دەکێشرێت کەتیایدادەژی و ئەو شێوازە رەفتارەی پیادەی دەکات بۆ گەیشتن بەوحەزانە.

پرۆسەی گفتوگۆکردن لەگەڵ نەخۆش بۆ دیاریکردنی حەزو پێویستییەکانی پرۆسەیەکی بەردەوامە لەکاتی یارمەتیدانەکەدا، بۆیە پیادەکاری پیشەیی بەردەوام دەبێت لەپرسیارکردن لەنەخۆش سەبارەت بەدیاریکردنی حەزو پێویستییەکانی و ئاستی درككردنی بۆی و پێشبینییەکانیان دەربارەی چۆنێتی گەیشتن پێیان و رێگرەکانی دێنەبەردەمی، نمونەی ئەوپرسیارانەش کەپیادەکاری پیشەیی پەنای بۆدەبات ئەمانەن:

- □ ئەگەر ئارەزوو دەکەیت ببیتە کەسێکی دیکە، دەبێت چی بکەیت؟
- □ حەز دەکەیت چی لەناو خێزانەکەتدا بەدیبهێنیت؟
- □ حەزدەکەیت چی بکەیت ئەگەر شێوازی ژیانت بەوجۆرە گۆڕا کەدەتەوێت؟
- □ ئایا بەڕاستی حەزدەکەیت ژیانت بگۆڕیت؟
- □ ئەوشتە چییە کەلە ژیانتدا بەدینەهاتووەو حەز دەکەیت بەدیبهێنیت؟
- □ چی رێت لێدەگرێت لەبەدیهێنانی ئەوەی کەحەز دەکەیت بیکەیت؟

گفتوگۆکردن لەگەڵ نەخۆش لەڕێی ئاراستەکردنی ئەم پرسیارانەوە یارمەتی سەرکەوتنی پرۆسەی چارەسەرەکە دەدات و بەرەو هەنگاوی دووەمی دەبات.

دووەم: کردارو ئاراستە

ئەگەرچی ئەوکێشە کۆمەڵایەتییانەی کەنەخۆش پێوەی دەناڵێنێت رەگیان لەرابردوودا هەیە، بەڵام پێویستە فێری

ئەوە ببێت کەچۆن لەئێستادا مامەڵەی لەگەڵدا بکات.

گلاسەر 1989 وایدەبینێت کەهەرچەند رابردوو نائومێدکەرو کاریگەر بێت لەسەر نەخۆش، ئەوا هەر دەبێت مامەڵە لەگەڵ ئێستادا وەك خۆی بکرێت و دەبێت هەردوولا بەرەو ئاراستەی دۆزینەوەی هەڵبژاردنی باشترین ئەڵتەرناتیف برۆن کەیارمەتی تێرکردنی پێویستییەکانی دەدات، لەسەر پیادەکاری پیشەیی پێویستە کەیارمەتی نەخۆش بدات لەدیاریکردنی ئاراستەی ژیانی بەوشێوەیەی کەحەزدەکات پێی بگات و ئەو شێوازی رەفتارانە چین کەبەکاریدەهێنێت بۆ گەیشتن پێیان.

نموونەی ئەمەش ئەم پرسیارەیە کەلەنەخۆش دەکرێت: چی لەخۆتدا دەبینیت لەئێستاو ئایندەدا؟ ئەم نمونەی پرسیارانە ئاوێنەیەك بۆ نەخۆش دروستدەکات کەلەرێیەوە ئارەزوو پێویستییەکانی و شێوازی ئەو رەفتارە ببینێت کەبۆ بەدیهێنانی بەکاریدەهێنێت.

ئەمەش رێگە بۆ نەخۆش خۆشدەکات کەئاستی درکپێکردنی خۆی دەرببڕێت کەلەرێیەوە توانای بەدیهێنانی حەزو پێویستییەکانی دەدۆزێتەوە.

نموونەی ئەو پرسیارانەش کەیارمەتی دیاریکردنی کردارو ئاراستەی نەخۆش دەدات بۆبەدیهێنانی حەزەکانی ئەمانەن:

□ تۆ ئێستا چی دەکەیت؟

□ تۆ هەفتەی رابردوو چیت کرد؟

□ هەفتەی رابردوو حەزت دەکرد چی بکەیت و نەتتوانی؟

□ سبەی چی دەکەیت؟

گوێگرتنی پیادەکاری پیشەیی بۆ هەموو ئەوشتانەی کەکەسی چارەسەرکراو دەیڵێت سەبارەت بەو پرسیارانە توانای یارمەتیدانی ئەوەی پێدەبەخشێت بەرەو ئەوە پاڵی پێوە بنێت کەکرداری وا ئەنجامبدات بیگەیەنێتە گۆڕانی خوازراو. بۆیە گلاسەر 1992 ئاماژە بەوەدەدات کەئەو کردارەی کەتاکێك دەیکات بینینی ئاسانەو رەتکردنەوەی ئەستەمە، و ئەو کردارانە کرۆکی چارەسەری واقیعین، چونکە لەرێیەوە دەتوانرێت ئەو هەستانە بەکاربهێنرێت کەهاوەڵی کردارەکانن لەدرککردنی واقع وەك خۆی.

لەم هەنگاوەدا چارەسەری واقعی دەبێتەهۆی زیادکردنی هۆشیاری نەخۆش بەرامبەر بەرەفتارە گشتگیرو تایبەتیەکانی، چونکە ئەمە بەشداری دەکات لەیارمەتیدانیدا لەتێرکردنی حەزەکانی و گەشەپێدانی وێنەیەکی پۆزەتیڤانە سەبارەت بەخۆی.

سێیەم: هەڵسەنگاندن

ئەم هەنگاوە بەتەواوکەری دووهەنگاوەکەی پێشوو دادەنرێت لەو رووەوە کەلایەنی چارەسەری وای تێدایە کەیارمەتی کەسی چارەسەرکراو دەدات لەهەڵسەنگاندنی ئەو کردارو رەفتارانەی دەیکات دەربارەی ئەوەی کەحەزی لێدەکات و ئارەزووی بەدیهێنانی دەکات. لەنمونەی ئەو پرسیارە یارمەتیدەرانەش لەم هەنگاوەدا:

□ ئایا رەفتاری ئێستات دەرفەتی گونجاوت پێدەبەخشێت بۆ بەدیهێنانی ئەوەی کەئێستا حەزی پێدەکەیت؟

□ ئایا ئەوەی ئێستا دەیکەیت یارمەتیت دەدات یان ئازارت دەدات؟

□ ئایا ئەوەی ئێستا دەیکەیت بەراستی ئەوەیە کەدەتەوێت بیکەیت؟

□ ئایا ئەوەی ئێستا دەیکەیت کاراو پراکتیکییە؟

□ ئایا ئەوەی ئێستا دەیکەیت دژی یاساو سیستمەکانە؟

□ ئایا ئەوەی کەحەزدەکەیت دەستت بکەوێت واقعی و شیاوە؟

□ ئایا تۆ پابەندی بەپرۆسەی چارەسەرکردنەکەوەو بەراستی حەز دەکەیت کە ژیانت بگۆڕێت؟

وەڵامدانەوەی ئەمجۆرە پرسیارانە لای نەخۆش یارمەتی دەدات لەهەڵسەنگاندنی هەر رەگەزێك لەرەگەزە گشتییەکانی رەفتاری-کردار، بیرکردنەوە، هەست، جوڵە- بۆنمونە ئەوەی لەرووی کۆمەڵایەتییەوە شەرمنە کردەوەکانی خۆی هەڵدەسەنگێنێت لەگەڵ ئەو بیرکردنەوەیەی کەهاوکاتە لەگەڵ پاشەکشێکردنی لەهەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکان و ئەو هەستانەی لەگەڵ ئەودان و ئەوفرمانە زیندەییانەی بەندن بەبوونییەوە لەو هەڵوێستانەدا.

چوارەم: پلاندانان

کاتێك نەخۆش هەڵسەنگاندن بۆ دیاریکردنی ئەوەی کەحەز بەگۆڕینی دەکات، ئەنجامدەدات و پێویستی بەتێرکردنیەتی، دەچێتە دۆخێکەوە کەیارمەتی دۆزینەوەی جێگرەوەی نوێ و شێوازی نوێی گۆڕان دەدات و ئەمەش بەرەو دانانی پلانێکی کرداری دەبات بۆگەیشتن بەوەی کەدەیەوێت.

هەوڵدانی نەخۆش بۆ دارشتنی پلانی گۆڕین بەیارمەتی پیادەکاری پیشەیی ودەستکردن بەجێبەجێکردنی وایانلێدەکات کەباشتر بتوانن کاروبارەکانی ژیانیان کۆنترۆڵ بکەن.

گلاسەر 1993 وایدەبینێت

هەرکاتێککەنەخۆش بەچارەسەرکردنی کێشەکانییەوە پابەندبوو ئەوا دەبێت پلانی گۆڕین دابڕێژێت، لەکاتی شکستهێنانی پلانەکەدا نابێت نەخۆش بوەستێت، بەڵکو دەبێت بەردەوام بێت لەگەڕان بەدوای پلانی دیکەدا بۆ گەیشتن بەگۆڕانی خواستراو.

وبۆڵدینگ - Wubbolding 1991 یش پێیوایە ئەو پلانەی کە گۆڕینی نەخۆش دایدەڕێژێت پێویستە سادەبێت و قابیلی جێبەجێکردن و پێوانەکردن بێت و کۆنترۆڵبکرێت و پەیوەستبوون پێوەی بەردەوام بێت. هەروەها دەڵێت کەپلانەکان چەند تایبەتمەندییەکی دیاریکراویان هەیە وەك:

1. دەبێت پلانەکانی گۆڕان لەسنوری توانای نەخۆش و ئاستی هەوڵدان و ئارەزوویدا بێت بۆ گۆڕان.

2. پلانی گۆڕانی سەرکەوتوو دەبێت سادەبێتو بۆتێگەیشتن ئاسان بێت و پێویستە نەرم بێت و بەپێی توانای نەخۆش بۆهێنانەدی گۆڕانی خواستراو قابیلی دەستکاری بێت.

3. دەبێت دارشتنی پلانەکانی گونجاوبێت ولەگەڵ ئارەزووی نەخۆشدا گونجاوبێت و ئاراستەو ئارەزووی وا بەسەریاندا نەسەپێنرێت کەنەیەوێت ورۆڵی پیادەکاری پیشەیی تەنیا بریتی بێت لەیارمەتیدان و پاڵپێوەنانی بەرەو دارشتن و جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی پلانی گۆڕینەکەو بەردەوامبوون لەبەدیهێنانیدا.

4. پلانی گۆڕینی سەرکەوتوو ئەوانەن کەواقعی و بەردەوامن و بەقۆناغ ئەنجامدەدرێن.

5. پلانی گۆڕین دەبێت دوای دارشتنیان جێبەجێبکرێت، چونکە دواخستنیان کاریگەریان ناهێڵێت بەهۆی سەرهەڵدانی نوێ، ئەمەش کاریگەری دەبێت لەسەر ئاکامەکانی.

6. پلانی گۆڕین پێویستی بەچالاکی زانستی هەیە کەدەبێت بێ دواکەوتن جێبەجێبکرێت، بەوواتایەی کەنەخۆش راستەوخۆ پابەندبێت بەجێبەجێکردنی هەنگاوەکانی پلانەکە لەرێی کردەوە ئامانجدارەکانەوە.

7. پلانی گۆڕان ،دەبێت نوسراو و روونبێت بۆ هەریەکە لەکەسی چارەسەرکراو و پیادەکاری پیشەیی، ئەویش لەپێناوی ئاسانی پێداچوونەوەو دەستکاریکردن، بەپێی رێرەوی پرۆسەی جێبەجێکردن و ئاستی بەدیهێنان.

هەڵسەنگاندنی چارەسەری واقعی

گلاسەرGlassar دامەزرێنەری چارەسەری واقعی شێوازێکی چارەسەرکردنی پێشکەشکردووە کەبایەخێکی زۆردەدات بەو توانا تایبەتییانەی کەنەخۆش هەیەتی و لەدیدی ئەوەوە ئەو کەسانە لەهەموو ئەوانی دیکە بەتواناترن لەتێگەیشتن لەوەی کەدەخوازن بەدیبهێنن و لەدۆزینەوەی ئەو شێوازانەی رەفتار کە دەیانگەیەنێتە گۆڕانی خواستراو.

گلاسەر هەوڵیداوە کە شێوازێکی چارەسەری گەشبینانە پێشکەشبکات کەپشت بەو باوەڕە دەبەستێت کەنەخۆش خۆی دەتوانێت نەخشەی چارەسەر دابڕێژێت و جێبەجێی بکات بەهۆی ئەو تواناو وزانەوە کەهەیەتی و ئاثەوپەڕی بەکاریان بێنێت.

بەڵام ئەم دیدە گەشبینە بەچاوی پڕ بایەخەوە ناڕوانێتە جیاوازی تاکانەیی نێوان نەخۆشەکان دەربارەی تواناو هێزیان، چونکە تاکەکان لەڕووی تواناوە جیاوازن و بەم پێیەش لەئاستی درککردن و بەدیهێنانیشدا جیاوازن. لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت کەنەخۆش بەئاسانی لەوەتێدەگات کە قوربانی ئەو بارودۆخە دەروونی و کۆمەڵایەتییەیە کەتیایدا دەژی، بەڵام ئەستەم دەتوانێت ئەو واقعە بگۆڕێت کەتیایدایە.

چارەسەری واقیعی رۆڵێکی دووەمی دەداتە پیادەکاری پیشەیی لەرێی کرداری چارەسەرکردنەکەوە، ئەو رۆڵەشی بریتییە لەیارمەتیدانی نەخۆش بۆ هەڵبژاردنی ئەڵتەرناتیڤەکان و ئەو سەربەستییەی ناداتێ بۆ بەڕێوەبردنی کرداری چارەسەرکردنەکە.

ئەو رەخنانەش کەئاراستەی چارەسەری واقعی دەکرێت بەهۆی ئاڵۆزی و تەمومژاوی رۆڵی پیادەکاری پیشەییە لەماوەی چارەسەرکردنەکەدا، چونکە لەلایەکەوە پیادەکاری پیشەیی دوودڵە لەپێدانی بڕیار بەنەخۆش سەبارەت بەوەی کە واقعیەو ئەوەشی کە واقعی نییە، ئەوەی کەڕاستەوئەوەی کەهەڵەیە و رەفتاری بەرپرسیارانە کامەیە لەکاتێکدا کەچارەسەری واقعی پێ لەسەر ئازادی نەخۆش دادەگرێت لەگوزارشتکردن لەواقع پیادەکاری پیشەیی لەوە سڵدەکاتەوە ئاراستەو هەستە تایبەتیەکانی خۆی رەنگدانەوەی لەسەر نەخۆش هەبێت و کاریکەنە سەری.

وەرگێڕانی: دێرین لەتیف

سەرچاوە:

WWW.swmsa.com

فێرمی نەبوایە ئەنشتاین هیچ نەبوو

سەعد شەعبان

ئەگەر کۆشش و داهێنانی ئینریکۆ فێرمی Enrico Fermi ئیتالی وەرگری خەڵاتی نۆبڵ 1940 نەبوایە ئەوا تواناو داهێنانی ئەنشتاین نەدەدۆزرایەوە، کە لەهاوکێشەی ماتماتیکییەوە بۆ جێبەجێکردنی کردەیی گۆڕی.

ئەم کەشتیوانە لەدەریا یان فرۆکەخانەدا کاری نەدەکرد، بەڵکو بەپلەی پرۆفیسۆر مامۆستا بوو، هاوڕێکانی ئەم نازناوەیان خستەپاڵی تا پارێزگاری لەنهێنی دۆزینەوەکەی بکەن لەکاتی جەنگی دووەمی جیهانیدا، کەواتە پرۆفیسۆر ئینریکۆ فێرمی کەسێکە کە چیرۆکی هەوڵ و کۆششە بەردەوامەکەی شایانی باسکردنە.

فێرمی لەزانکۆی رۆما مامۆستای سروشت بوو، زۆر بەتاسەوە بوو بۆ دۆزینەوەی نهێنیەکانی ئەتۆم، لەنێوەندە زانستییەکاندا ناوبانگی ئەم بەدۆزینەوە وردەکان، رۆیشتبوو، وەك دۆزینەوەی چاوگەی ژمارە 93 لەخشتەی چاوگەکاندا، کە ساڵی 1896 زانای روسی مەندلیڤ رێکیخست. ئەم چاوگە بریتیبوو لەیۆرانیۆم، کاتێك دواتر بووە هۆکاری کۆتایهێنانی جەنگی دووەمی جیهانی هەموو کەسێك شارەزای بوو.

بواری توێژینەوەی زۆربەی زاناکان لەوکاتەدا گۆڕینی چاوگەیەك بوو بۆ یەکێکی دیکە، لەسەدەکانی رابردوودا هەوڵیاندا قورقوشم بگۆڕن بۆ ئاڵتون، بەڵام هەوڵەکانیان بێ ئەنجام بوو، هەر ئەوکاتە خاتوو ماری کوری زانا چاوگەی رادیۆم-ی بریسکاوەی دۆزییەوە کە هەر بەم خەسڵەتەش ناسراو و چاوگەیەکە دەشێت بۆ چاوگەیەکی دیکە بگۆڕدرێت. زانکۆی رۆما لەسەردەمی فیرمیدا لەتوانایدا نەبوو خەرجی کڕینی یەك گرام لەرادیۆم لەئەستۆبگرێت تا فیرمی توێژینەوەکانی بەئەنجامبدات، هەر توێژینەوەکەی 34 هەزار دۆلاری دەویست، بەڵام هەوڵەکانی رانەگرت و لەسەر گازی بریسکەدار رادوت توێژینەوەی بەئەنجامدا کە لەشیبوونەوەی رادیۆم پێکدێت و لەچاوگە سروشتیەکانی دیکەدا دەستدەکەوێت، فیرمی لەگەڵ تۆزێکی دیکەدا ئەم گازەی خستە نێو لوولەکی تاقیکردنەوە، تێبینی کرد بۆ چەند رۆژێك هەر تیشك فڕێدەدات، ئەمەش بەڵگەیەك بوو لەسەر شیبوونەوەی، فێرمی گەیشتە ئەوەی کە لوولەکەکەی لەوێنەی دەمانچەدا کاردەکات، کە نیوترۆنەکان داهاوێژرێت و بەرگەی هیچ بارگەیەکی کارەبایی ناگرن، لەبەر ئەمەش ناویان نا بێ لایەنەکان. ئەوکاتە دەبوو بەدووی چاوگەی دیکەدا بگەڕێت بۆ درێژەدان بەتوێژینەوەکانی، فلۆرین-ی دۆزییەوە کە تیشکێکی بەهێزتری دەدا و دواتر گۆڕا بۆ فڕێدانی چاوگەی یۆرانیۆم کە ژمارە 93ی وەرگرتووە لەخشتەی چاوگەکاندا، فێرمی تێبینیکرد کە لەچاوگەیەك تیشکدەر زیاتری تێدایەو پێی وابوو بۆ چاوگەیەکی دیکەی نەناسراو گۆڕاوە.

فێرمی لەدەستی نازی و فاشییەکان بەرەو ئەمریکا هەڵات، زانکۆی کۆلۆمبیا لەنیویۆرك باوەشی بۆ گرتەوە، چونکە ناوبانگی پێش خۆی گەیشتبووە لایان و دەیانزانی دۆزەرەوەی چاوگەی ژمارە 93یە.

رۆژنامەی نیویۆرك تایمز باسی لەچیرۆکی ئەم مامۆستا ئیتاڵییە کرد کە هەوڵیدا ئەتۆمی یۆرانیۆم لەناوببات و بەوەش چاوگەیەکی نوێی دۆزیەوە ئەوکاتە توێژینەوە زانستییەکان نەیاندەزانی کە دەکرێت یەك چاوگ 3 وێنەی یەککگرتووی هەبێت لەخەسڵەتە رووکەشەکانی، واتە نەیاندەزانی خەسڵەتی دیکەشی هەیە، کە پێیانوت هاوشێوەکان Isotopes، دەرکەوت کە چاوگەی 93 تەنیا هاوشێوەی چاوگەی 92 ی یۆرانیۆمە و بەمەش کێشە ئەتۆمییەکانیان لێکجیاکردەوە، لەوەدا یۆرانیۆم 234، یۆرانیۆرم 235، یۆرانیۆم 238 یان دیاریکرد و زۆربەی ئەم هاوشێوانەش توانای تەقینەوەیان هەیە کاتێك نیوترۆنەکان دەهاوێژن ئەوا هاوشێوەی 235، هەرچی بەربەستە لەرێژەی کەمی یۆرانیۆمی خاودا بوو کە ٪0.7 بوو کە ناکرێت لەحاڵەتە سروشتییەکەدا بەکاربێت و دەبێت ئەم رێژەیە بۆ نزیکەی ٪4 یان ٪5 بەرزبکرێتەوە کە بەپرۆسەی پیتاندن Enrichment دەناسرێت، تا بەئاسانی نیوترۆنەکان ئاراستەبکرێن لەناو ئەو ئامێرانەی کاری پێدەکات، ئەوەی لەساڵی 1929 بەناوی تاودەری سایکلۆترۆنەوە Cyclotron ناسرا بوو کە لۆرانس-ی ئەمریکی هێڵکاری کێشابوو. بەکارهات تا خێرایی ئەتۆمەکانی پێ زیاد بکرێت.

بەڵام پێداویستیەکانی جەنگ لەگەڵ وڵاتە یەککگرتوەکانی ئەمریکادا نەدەگونجا تا ئەو تاودەرە دروستبکات، تەنانەت بەشی پێویست یۆرانیۆمی خاوی نەبوو، مەسەلەکەش مژدەی سەرکەوتنی لەخۆگرتبوو، فێرمی پێشنیازی کرد کە دەکرێت واز لەو سایکلۆترۆن-تاودەر-ە بهێنرێت، ئەوکاتەش کەشتیوانی فرۆکەکان برێکی باشی یۆرانیۆمی خاویان لەکەنەداو کۆنگۆی بەلجیکی، زائیری ئێستا گواستەوە و خستییانە بەردەمی فێرمی کە لەگەڵ سیزیلاردی هەنگاری هاوەڵە کۆچەریەکەیدا دەستیانکرد بەبنیادنانی ئامێرێکی ئەزموونی تا جێگەی ئەو تاودەرە یان سایکلۆترۆنە بگرێتەوە.

بیرۆکەی زیرەکانەی ئەو ئامێرە ئەزموونییە توێژینەوەکانی فێرمی پاراست، خۆی و هاورێکەی چینەکانی یۆرانیۆمیان بەجۆرێك لەسەر یەکتر ریزکرد کە لەنێویاندا چینی گرافیکیان دانا تا لەکاتی دابەشبوونی گەردیلەکانی یۆرانیۆمدا خێرایی دەرچوونی نیوترۆنەکان کەمبکاتەوە، فێرمی دەیویست ئەم دابەشبوونە لەتاقیگەدا، دابەشبوونێکی زنجیرەیی بەدوای یەکدا هاتووبێت تا وتەکەی ئەنشتاین بهێنێتە دی سەبارەت بەدەرچوونی وزە لەماددەوە ساڵی1905دا کە دواتر بەتیۆری رێژەیی ناسرا.

ئەم بۆچوونەی فێرمی وایکرد هەواڵی ئەوە بڵاوبێتەوە کە هیتلەر بریاری بۆ سەرجەم زاناکان دەرکردووە کە کار لەسەر توێژینەوەی دابەشبوونی گەردیلە بکەن و لەجەنگدا بەکاریبهێنن، فێرمی بەرەو واشنتۆن بەرێکەوت تا بەرپرسەکان بهێنێتە سەر ئەو بڕوایەی کە تەقینەوەی برێك لەیۆرانیۆم هێزەکەی زیاترە لەهەزاران هێزی هەر ماددەیەکی تەقینەوەی دیکە، هەر بەبیرکردنەوەی خۆی و هاورێکەی ئەنشتاین باشترین کەس بوو کە زەنگی ئاگاداری بۆ بەرپرسەکان لێبدات، بەهۆی پێگەو پەیوەندییە فراوانەکانی لەهەمانکاتدا ئاگاداری ئەو توێژینەوانە بوو کە لەئەڵمانیادا بەئەنجامدەدران.

فێرمی نامەیەکی بۆ رۆز فیلتی سەرۆکی ئەمریکا رەوانە کرد و هانیدا توێژینەوەکانی تەقینەوەی ئەتۆمی لەخۆبگرێت، بەو شێوەیەی روونیکردبۆوە، ئەنشتاین ساڵی 1939 ئەو نامەیەی ئیمزاکرد و چەند دێرێکی ژیرانەی بۆ زیادکرد کە ئەڵمانیا فرۆشتنی یۆرانیۆمی بۆ وڵاتانی دیکە راگرتووە کە ئەوەش بەڵگەیە بۆ پێشکەوتنی توێژینەوەکانی ئەڵمانیا لەئەتۆمدا، نامەکەشی بەم دێرە کۆتایی پێهێنا: مرۆڤ بۆ یەکەمجار لەمێژوودا ئەو وزەیە بەکاردەهێنێت کە لەخۆرەوە نایەت.

سەرۆکی ئەمریکا بەپەلە بڕیاری پێکهێنانی لیژنەی کاروباری یۆرانیۆمی داو پاش ئەوە، توێژینەوە ئەتۆمییەکان لەوڵاتە یەککگرتووەکاندا ئاراستیەکی نوێیان وەرگرت، هەموو ئەو زانایانە کۆبوونەوە کە ئەوروپایان لەبەر دیکتاتۆریەتی نازی جێهێشبوو، بۆ تەواوکردنی توێژینەوەکانیان بەپاڵپشتی دەسەڵاتدارانی ئەمریکی، لەنێویاندا ئاتۆمانی ئەڵمانی، نیلزبوهەری دانیمارکی، جیمس شادویکی بەریتانی، ئاوتو فریش و ئەندرسونی سویسری، ئیمیلیو سیجریەی ئیتاڵی، ئیرین جۆلیۆی ژنە زانای فەرەنسی، لیز میتنەری نەمسایی هەموویان سەرقاڵی توێژینەوەی کیمیایی و سروشتی ئەتۆمی بوون، لەهەموانیش بەگوڕتر

فێرمی بوو کە بەبیرۆکەکەی دەربارەی دابەشبوونی ئەتۆمی ڕاگەیاند.

لە 1941دا گۆڕانێکی گەورە لەرەوتی جەنگدا ڕوویدا، کاتێك ژاپۆن دەربەندی بیرل هاربەری ئەمریکی بێئاگاداری بۆردومان کرد، کە زیانێکی گەورەی بەکەرتی کەشتیوانی ئەمریکا گەیاند و لەوێشەوە زیانکەوتنی لەهاریکاری هاوپەیمانانیدا، ئەنجام ئەمریکا جەنگی دژ بەژاپۆنی ڕاگەیاند، خێرا بەدواییدا ئەڵمانیا و ئیتاڵیا بەرپەرچی ڕاگەیاندنی جەنگیان لەدژی دایەوە، دواتر بۆ گەیشتن بەنهێنیەکانی چەکی ئەتۆمی ململانێی نێوانیان دەستپێیکرد، ئەمریکا لەپێشەوە بوو خاڵی دەستپێکردنیش لەبەردەم لیژنەی توێژینەوەی یۆرانیۆمدا بوو کە سەرقاڵی وێرانکردنی گەردیلەکانی یۆرانیۆم 235بوون، لەساڵی 1941دا ئیدوین ماکمیلان زانای ئەمریکی توانی هاوشێوەی یۆرانیۆم 239 بخولقێنێت، کە پاش زنجیرەیەك کارلێکی تیشکی بووە بلوتۆنیۆم 239، لەئەگەری کەرتبوونی گەردیلەکانیشی دڵنیا بوو کە نیوترۆنەکانی بەخێرایی کەمتر فرێدەدا، ئەو هیوایەیان لەلادروستبوو کە دەتوانن چەکێك دروستبکەن کە ئاراستەی جەنگەکە بگۆڕێت، حکومەتی ئەمریکی بڕیاری سەبارەت بەگرنگی پاراستنی نهێنی توێژینەوە ئەتۆمیەکان دەرکرد، بەسەرکردایەتی ژەنەڕاڵ لیسلی جروفز لیژنەیەکی سەربازی بۆ پێکهێنا بۆ ڕێکخستن و زامنکردنی پاراستنی نهێنیەکەی، ئەم لیژنەیە ناوی پرۆژەی مانهاتن بووکە چەند ئامانجێکی سەرەکی لەبەردەمدا بوو، وەك چڕکردنەوەی توێژینەوە زانستیەکان لەیەك زانکۆدا کە ئەویش زانکۆی شیکاگۆ بوو تا هەموو زانا ئەورووپی و ئەمریکیەکان تیایدا کۆببنەوەو توێژینەوەکانیان بەئەنجامبدەن، نهێنیەکانیان بەجۆرێك دەپاراست کە فێرخوازو مامۆستاکانیش هیچ نەزانن، لەلایەکی دیکەوە یۆرانیۆمی خاویان لەکەنەداو کۆنگۆوە دەهێنا، لەگەڵ ماددە یاریدەدەرەکانی وەك گرافیتی خاوی خاوێن و بورون و کادمیۆم، هەروەها گواستنەوەی تاقیگەکانیان کە هاوشێوەی یۆرانیۆم 235 یان تێدا تاقیدەکردەوە بۆ تاقیکردنەوەی یەکەم تەقینەوەی بەدوایەکدا هاتووی ئەتۆمی، ئەوکاتە بەخێرایی تۆپەڵەی فێرمی تاقیگەیی لەزانکۆی کۆلۆمبیاوە بۆ زانکۆی شیکاگۆ گوێزرایەوە تا توێژینەوەکانی تەواوبکات بەدەوری زانکۆکەشدا گەنجینەو تاقیگەی دیکە ئامادەکرابوون بۆکۆکردنەوەی یۆرانیۆم و گرافیت و کادمیۆم.

زۆر بەوریاییەوە کاریاندەکرد، کۆنترۆڵکردنی کەرتبوونی زنجیرەیی لەرێگەی بەستنی تووڵی کادیۆم لەناو تۆپەڵەی یۆرانیۆم و گرافیت بەبەستەرەوە بەجۆرێك کە دەکرێت ڕابکێشرێت بۆ دەرەوە یان ناوەوە و بەسەر ڕێژەی کەرتبوونەکەدا زاڵبێت، کاتێك گوێیان لەدەنگی ئامێرەکە دەبوو، دەیانزانی ئەوە نیشانەی ڕوودانی کەرتبوون بوو، دڵخۆشبوون بەسەرکەوتنی توانای زاڵبوونیان بەسەریدا.

کەشتیوانەکە گەیشت

ئەم کارە پاش تێپەڕبوونی کەمتر لەدوو مانگ لەدەستپێکردنی ئیشەکە ڕوویدا، لەساڵی 1942 دا ئەو هیوایە هاتەدی لەدڵنیابوونیان لەبەرزبوونەوەی زۆری پلەی گەرمی لەناو ئامێرەکەدا، ئەم سەرکەوتنە سەرەتای ئاکامەکانی پرۆژەی مانهاتن بوو، زاناکان زۆر دڵخۆش بوون و نامەیەکی زارەکیان بۆ حکومەت نارد کە تیایدا هاتبوو: کەشتیوانە ئیتاڵییەکە گەیشتە دنیاییەکی نوێ بەمەش ڕۆژی 1942/12/2 بووە ڕۆژی لەدایکبوونی راستەقینەی ئەکادیمی سەردەمی ئەتۆمی و زاڵبوونی زانایان بەسەر وزەکەیدا، بەخێرایی پەرە بەکارەکەی فێرمی دراو تاقیگەی تایبەتی بۆ بنیادنرا، بەناوی ئێکس 10 تا تیشکدانەوەی یۆرانیۆمی تێدا بەئەنجامبدرێت و بلۆتۆنیۆمی تێدا بەرهەمبێت، بۆئەوەش ئاوکێشی گەورە ئامادە کرا بۆ ساردکردنەوەی ئەو گەرمیە زۆرەی لێوەی دەردەچوو.

ئەوکاتەی زانایان لەزانکۆی شیکاگۆ دەستیان بەکارکردبوو، ژەنەڕاڵ جروفز سێ ڕووبەری زەوی فراوانی لەسێ ویلایەتی جیاوازکڕیبوو، تا شاری نهێنی تێدا بنیادبنێنن و پێداویستیەکانی ئیشکردن و و ژیانی بەنهێنی تێدا ئامادەکردبوو.

یەکێك لەو شارانە ویلایەتی تنیسی بوو لەنزیك دێی ئۆك ریدج لەناوەڕاستی وڵاتە یەکگرتووەکاندا کە کۆمەڵێك کارگەی لەدەورووبەری دروستکردبوو کە ناوی شاراوەیان لێنابوو وەك کۆمپانیای کلینتۆنی ئەندازەیی کە کاری جیاکردنەوەی یۆرانیۆمی 235 بوو لەیۆرانیۆمی 238 بەپرۆسەی تیشکدانەوە. کاری ئەم کارگانە زۆر گەورەبوو، یەکێکیان پێویستی بەدروستکردنی موگناتیسی قەبارە گەورە بوو کە کێشەکەی هێندەی کێشی پاپۆڕێکی گەورە بوو، کارگەیەکی دیکەش پێویستی بەبەکارهێنانی وزەیەکی کارەبایی بوو

که هێندەی بەکاربردنی تێکرایی شاری نیۆیۆرک بوو، ئەوکاتە بەگەورەترین کارگەی ئەمریکی ناسرا بوو.

لۆرانس - ی زانای ئەمریکی لەم کارگەیەدا ئەوەندە کاریکرد کە بڕێکی پێویست لەیۆرانیۆمی 235 بەجیاکردنەوەی لەیۆرانیۆمی 238 پەیداکرا بەپلەیەکی گونجاوکە بەکەڵکی دروستکردنی بۆمبایەکی ئەتۆمی بێت.

دووەم شاری نهێنی لەویلایەتی واشنتۆن و لەکەنار دەریای کۆلۆمبیا دروست کرا، لەناوچەیەک کە تەنها دوو دێی بچوکی لێبوو، دێی یەکەم تەنیا بۆ گۆڕینی یۆرانیۆمی 235 بوو بۆ بلۆتۆنیۆم، بەڵام لەدێکەی دیکەدا سەربازگەی گەورە دروستکرا کە جێگەی شەست هەزار کرێکار و خێزانەکانیانی تێدابیبێتەوە، لەژێر ناوی نهێنی کۆمپانیای هانفوردی ئەندازەیی ئەم کارە گەورانە لەوپەڕی نهێنیدا بەئەنجامدران، پاشان سەربازگەکە چۆڵ کرا بۆ پاراستنیان لەتیشک، هەر بۆ ئەم مەبەستەش چواردەوری بەدیواری چیمەنتۆی ئەستور دەورەدرا کە ناواخنەکەی پۆڵایین بوو تا رێگە لەدزەکردنی تیشک بگرێت، ئەمەش یەکەمین شێوازی بەکارهێنان بوو لەپاراستندا.

سێیەم شاری نهێنی لەناوچەی شاخاوی دوورە دەست لەباکووری نیو مەکسیکۆ بنیادنرا، نزیکترین دێ لێیەوە لەدووری 80 کم بوو، خانووی پێویست بۆ مانەوەو ژیانی زاناکان دروستکرابوو کە بەناوچەکەیان دەوت لوس ئالامۆس، کارگەکان بەرەنگی سەوز بۆیاخ کرابوون، تا فڕۆکەکان لەگەڵ دارستانەکان جیایان نەکەنەوە، هەتا دوو ساڵ و نیو چاودێری و ئاسایشی ناوچەکە پارێزگاری دەکرا، چونکە زانا مەزنەکانی لەخۆگرتبوو، لەنێوانیاندا فیرمی.

دیارە کۆبونەوەی ئەو زانا گەورانە لەلوس ئالاموس بەڵگەیەک بوو کە شانۆی ئەمریکی ئامادەبوو بۆ دروستکردنی یەکەم بۆمبی ئەتۆمی، بەهاوکاری کارکردنی شوێنەکانی شارە نهێنێیەکانی دیکە، بەسەرکەوتنی جیاکردنەوەی یۆرانیۆمی 235 و بەکارهێنانی بڕێکی پێویست لەبلۆتۆنیۆم، ئەرکی دوای ئەوان ئامادەکردنی تاقیکردنەوەی یەکەم تەقینەوەی ئەتۆمی بوو، واتە ئاکامی هەوڵی بێوچانی شەش ساڵ و تێچوونی نزیکەی دوو ملیار دۆلار، ئەوکاتە دەبوایە بەماوەی 350 کم لەلوس ئالامۆس دووربکەونەوە، بۆ شوێنێك کە بەبیابانی ئامجۆردۆ ناسرابوو کە تیایدا بورجێکی بەرزی پۆڵایین دروستکرا بۆ بەرزکردنەوەی بۆمبا ئەتۆمیەکە بۆ لوتکەی ئەو بۆمبا تاقیگەییە یەك کیلۆ گرام یۆرانیۆمی 235 ی لەخۆگرتبوو.

لەبەرەبەیانی 1945/7/16دا بۆمباکە لەسەرووی بورجەکەوە کەوتەخوارەوەو پاش کەمتر لەچرکەیەك وزەی لێوە دەرچوو، لەماوەی چەند چرکەیەکدا بورجەکە دیارنەما، لەگەڵ ناڵەیەکی ترسێنەری تەقینەوەکە و رووناکیەکی زۆر بەهێزتر لەرووناکی خۆر پاش نیو دەقیقە گەردەلوولێکی با- یی هەڵیکردە سەر لوتکەی چیاکانی دەوروبەری و تەمێکی چڕیش هەتا بەرزایی 12 کم بەری ئاسمانی داپۆشی، ئەو تەقینەوەیە بۆشایی و چاڵێکی لەبیابانەکەدا جێهێشت کە نزیکەی یەك کیلۆمەتردەبوو، رووبەری فراوان لەبیابانە لمینەکەش بۆ شووشە گۆڕرا و هێزی تەقینەوەکە یەکسان بوو بەهێزی تەقینەوەی20000 تۆن لەماددەی TNT.

زاناکان لەسەربازگە دوورەکەیانەوە چاودێریان دەکرد و زۆربەیان چاوەڕێیان نەدەکرد وزەکەی بەم بڕە و هێزە بێت و ئاکامەکەشی هێندە ترسناک بێت، ئەو کاتە جەختیان کردەوە کە مرۆڤایەتی پێینایە سەردەمێکی نوێوە، دەستبەجێ حکومەتی ئەمریکی ژمارەیەك لەو سەرباز و کرێکار و زانایانەی راسپارد کە گوژمی تۆڵەی خۆیان لەژاپۆن بکەنەوە، وەك وەڵامێکی وێرانکردنی بیرل هاربەر.

بۆمبی ئەتۆمی

رۆژی 26/7/1945 ئەمریکا، ژاپۆنی ئاگاداکردەوە لەماوەی دوو رۆژدا خۆیان بدەن بەدەستەوە، سەرۆك وەزیرانی ئەوانیش ئەم داوایەی رەتکردەوە، وەڵامی ئەمریکا ئەوەبوو سەعات 8.15 ی بەیانی 6/8/ 1945 تێکرای جیهانی بەئاگاهێنا بەسەر کارەساتی تەقینەوەی یەکەم بۆمبای ئەتۆمی، کە فڕۆکەیەکی سەربازی ئەمریکی جۆری ب 29 هەڵیگرتبوو و بەسەر شاری هیرۆشیمای ژاپۆنیدا هەڵیدایە خوارەوە، دوای ئەمە تەنیا 3 رۆژی پێچوو کە دووەم بۆمبای ئەتۆمی بەسەر شاری ناکازاکی فڕێدا، کارەسات و مەرگەساتەکەشی لەمێژوودا وێنەی نییە، ژاپۆن پاش ئەم دوو تەقینەوەیە دەستبەجێ خۆیدا بەدەستەوە.

وەرگێڕانی: عەلی ئەحمەد

سەرچاوە: www.balhakm.net

پۆلێنکردنی سەرچاوەکانی کتێبخانە

شێرزاد سەعید محەمەد*

هەموو کتێبخانەیەك جۆرەها سەرچاوەی رۆشنبیری جۆراو جۆری تێدایە، وەك کتێب، گۆڤار، فەرهەنگ،راپۆرت، لێکۆڵینەوە ،دەستنووس...هتد، بەڵام بابەتەکانی ئەمجۆرە سەرچاوانە لەڕووی شێوازی دەرەوەو ناوەوە جۆراو جۆرن. شێوازی دەرەوە مەبەستمان لەو شێوازەیە کە بابەتە زانستیەکەی پێ بڵاوبۆتەوە وەك ئینسایکلۆپیدیا، خولاوەکان، فەرهەنگ، بیبیلۆگرافیا، دەلیل... هتد. هەرچی شێوازی ناوەوەیە مەبەستمان لەشێوازی چارەسەرکردنی بابەتەکەیە لەڕووی ناوەرۆکەوە، وەك چارەسەرکردنی بابەتێك لەڕووی مێژووی، یاخود لەڕووی شوێنەوە، یاخود لەڕووی زمانەوە، یاخود لەڕووی ئەدەب...هتد.بۆ چارەسەر کردنی ئەم بابەتانە دیوی حەوت خشتەی یاریدەدەری داناوە.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە 1
دابەشکردنی پێوانەیی

ئەمخشتەیەلەمناونیشانانەپێکدێن: فەلسەفەوتیۆر، بیبیلۆگرافیاوپێرست، بابەتی جۆراو جۆر، خشتەی ئامار، هۆکاری فێرکردن، رێبەر، فەرهەنگ و ئینسایکلۆپیدیا، بابەتی گشتی *، بابەتە خولاوەکان، رێکخراوەکان، پەروەردەو فێرکردن، مۆزەخانەو پێشانگا، سەرچاوەی راهێنان**، کۆمەڵێك بابەت لەیەك سەرچاوەدا، چارەسەرکردنی بابەت لەڕووی مێژوو جوگرافیاوە، چارەسەرکردنی بابەت لەڕووی شوێنەوە، یاداشت، چارەسەرکردنی بابەت لەڕووی جوگرافیای کیشوەرەکان، وڵات، ناوچە جیاجیاکانی جیهان.

یاساکانی بەکارهینانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە 1

لەپێشەوەی هەموو ژمارەیەك لەم خشتەیەدا هێمای- هەیە، وەك 1-، 2-، ... هتد، ماناى وایە ئەم ژمارانە بەتەنیا بەکارنایەن. بەڵکو زیاددەکرێن یاخود دەخرێنەپاڵ ژمارە سەرەکیەکان. دەتوانرێت ئەم ژمارانە بلکێنرێت بەهەر ژمارەیەکی سەرەکیەوە، بەڵام بەپێی ئەم یاساو رێنمایانەی خوارەوە.

- 1ئەگەرژمارە سەرەکییەکە بەسفر کۆتایی نەهاتبوو - ژمارەیەکی زۆری پۆلینی دیوی لەم جۆرە ژمارانەن- ئەوا راستەوخۆ ژمارە یاریدەدەرەکە بۆ ژمارە بنچینەیەکە زیاددەکرێت.

بۆ نموونە زانستی بێستان635، گۆڤارێك لەزانستی بێستان 635،05، دڵنیایی کۆمەڵایەتی368،4 فەرهەنگی دڵنیایی کۆمەڵایەتی 368،403، خشڵ و گەوهەر739،27.

2. ئەگەر ژمارە بنچینەیەکە بەسفر کۆتایی هاتبوو -کە لەپۆلینی دیویدا نەوەت ژمارەی وەها هەیە- ئەوا سفری ژمارە یاریدەدەرەکە لا دەبەین و دەیلکێنین بەژمارە سەرەکییەکەوە.

بۆ نموونە پەروەردەو فێرکردن

370، فەلسەفەی پەروەردەو فێرکردن 370،1.

زانستی ئاژەڵ 590، کورتکراوەیەك لەزانستی ئاژەڵ 590،2.

میوزیك 780، ئینسایکلۆپیدیای میوزیك 780،3.

3. ئەگەر ژمارە سەرەکییەکە بەدوو سفر کۆتایی هاتبوو -لەپۆلینی دیویدا نۆ ژمارەی وەها هەیە- ئەوا سفرێکی ژمارە یاریدەدەرەکە و سفریکی ژمارە بنچینەییەکە لادەبەین و دواتر ژمارەکان دەلکێنین بەیەکەوە، بۆ نموونە فەلسەفە 100، مێژووی فەلسەفە 109.

تەکنۆلۆژی600،ئینسایکلۆپیدیای تەکنۆلۆژی 603.

4. لەکاتی دروستکردنی ژمارەیەکی پۆلیندا، ئەگەر ژمارەی بەرهەم هاتوو زیاتر لەسێ خانە بوو، ئەوا دوای سێیەم خانە هێمای (،) دادەنێن تەنیا بۆ یەك جار لەژمارەیەکی پۆلیندا بەکاردێت لەلای چەپی ژمارەکەوە.

5. نابێت ژمارەیەکی یاریدەدەر بلکێنریت بەژمارەیەکی سەرەکی ئەگەر لەخوار ژمارە سەرەکییەکەوە تێبینی نەبێت بەبەکارهێنانی ئەو ژمارە یاریدەدەرە.

6. هەمیشە دەبێت ئەو ژمارانەی کە لەئەنجامی پێکەوە لکاندنی ژمارەیەکی یاریدەدەر بەژمارەیەکی سەرەکی پیکدێت، بەراوورد بکرێت لەگەڵ سیستمی سەرەکی پۆلیندا بۆئەوەی بزانرێت کە ئەو ژمارەیە مانایەکی دیکەی نییە.

7. بەشێوەیەکی گشتی تەنیا یەك 0 زیاد دەکرێت بۆ ژمارە سەرەکیەکە، بەڵام ئەگەرژمارەی دروستبوومانایەکی دیکەی بەخشی، ئەوا دەکرێت دوو0 یاخود زیاتر زیادبکرێت.

بۆ نموونە فەلسەفەی زانستی رامیاری ژمارەکەی 320،1 ، بەڵام ئەم ژمارەیە لەلیستی سەرەکی پۆلیندا مانایەکی دیکەی هەیە، بۆیە وا پێویست دەکات کە سفریکی دیکە بۆ نێوان ژمارە یاریدەدەرەکەو ژمارە سەرەکییەکە زیادبکریت بەمشێوەیە 320،01 فەلسەفەی سیاسی.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە (2) ناوچەی جوگرافی

زۆر لەسەرچاوەکانی کتێبخانە پێویستیان بەدابەشکردنی جوگرافی هەیە، ئەمەش بۆ جیاکردنەوەی بابەتە سەرەکییەکان لەیەکتر لەڕووی ناوچەوە، بۆیە دیوی بۆ ئەم مەبەستە خشتەی ژمارە 2ی ئامادەکردووە کە تێیدا بابەتەکانی لەڕووی شوێنەوە کردووە بە10 بەشەوە، ئەو بەشانەش بەدە بەشی دیکەوە، ئەویش بەپێی دانانی هێمایەك بۆ هەر ناوچەو کشوەرێك دواتر بۆ وڵات بۆ شار بەو شێوەیە...هتد.

شوێن، ناوچە، ناوچەی جوگرافی بەشیوەیەکی گشتی وەك ناوچەی هێڵی ئیستوا، شاخ، دەشت، دانیشتوان. کەسایەتی بەبێ گرنگی دان بەشوێن، جیهانی کۆن، ئاسیا، ئەفەریقا، ئەمەریکای باکوور، ئەمەریکاری باشوور، ناوچەکانی دیکەی جیهان، دورگەکان و ئۆقیانووسی ئارام.

بۆ بەکارهێنانی خشتەی ژمارە 2 پێویستە لەسەر پۆلینکار یەکێك لەم دوو ڕێگایە بەکاربهینێت:

1. کاتێك هیچ زانیاریەك لەلای ژمارە سەرەکیەکەوە نەبێت کە ئاماژەبدات بەبەکارهێنانی خشتەی ژمارە دوو، لەکاتێکدا کە ئەو ژمارەیە پێویستی بەدابەشکردنی جوگرافی هەبێت، لەم حاڵەتەدا ژمارەی 09 کە هێمای مێژوو جوگرافیایە زیاد دەکرێت بۆ بابەتە سەرەکییەکە دواتر هێمای ناوچەکە زیاد دەکەین، بۆ نموونە بەرووبوومە کێڵگەییەکان لەئەسیوبیا، بەربوومەکان 633

لەخوارەوەی ئەم ژمارەیە هیچ تێبینییەك نییە سەبارەت بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە 2 بۆیە ژمارەی 09 بۆ بەرووبومەکان زیاددەکەین دواتر هێمای ئەسیوبیا بۆ ئەم ژمارە سەرەکیە زیاد دەکرێت 633،0963. نموونەیەکی دیکە:

میوزیك لەئیسپانیا، میوزیك 780، تاوتێکردنی جوگرافی9،780، میوزیك لەئیسپانیا946،780.

خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتیەکان لەلاهور، خزمەتگوزارییە کۆمەڵاتییەکان 360، تاوتوێکردنی جوگرافی 9،360، خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتیەکان لەهند 360،954، خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتیەکان لەلاهور360،9549143.

بانکەکان لەشاری لوس ئەنجەلوس، بانکەکان1،332، بانکەکان لەوڵاتەیەککرتووەکان 332،10973، بانکەکان لەشاری لوس ئەنجەلوس 332،10973494.

2. ئەگەر لەگەڵ بابەتە سەرەکییەکەدا تێبینی هەبوو، بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری

ژمارە 2 ئەوا راستەوخۆ هێمای تایبەتی خشتەی ژمارە 2 زیاددەکەین بۆ ژمارە سەرەکییەکە. بۆ نموونە:

کرێ لەژاپۆن. کرێ 332،1، کرێ لەژاپۆن 332،12952.

تاوان و زانستی تاوان 364، تاوتوێکردنی مێژوویی و جوگرافی تاوانناسی 364،9، تاوان لەلەندەن 364،9421.

خوێندنی ژنان 376، تاوتوێکردنی مێژوویی و جوگرافی 376،9، فێرکردنی کچان لەدەوڵەتانی ئەفرۆئەسیایی 376،91765.

جۆرەکانی خاك و خۆڵ 631،47، جۆرەکانی خاك و خۆڵ لەناوچە مەدارییەکان 631،4713.

جوگرافیای مێژوویی 911، جوگرافیای مێژوویی لەئاسیا 911،5.

تێبینی: هەندێك بابەت هەیە لەکاتی بەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە 2 دا ئەو یاسایەی پێشووی بەسەردا جێبەجێ نابێت. بۆ نموونە

مێژووی کڵێسەی مەسیحی، ئامار310، جیولۆجی550، جوگرافیا 910

لەمکاتەدا 0 ی ژمارە سەرەکییەکە لادەبەین دواتر ژمارەی ناوچە جوگرافیەکەی بۆ زیاددەکەین بەم شێوەیەی خوارەوە:

ئامار 310،314 ئامار لەئەوروپا، ئامار لەئاسیا 315، ئامار لەئینگلترا 314،2، ئامار لەسعودیە315،38، جیۆلۆجیی ئەرجەنتین 558،2، کڵێسەی مەسیحی لەسوید 274،85.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە 3 دابەشکردنی شێوازەکانی ئەدەب

بۆ هەر یەك لە بابەتەکانی ئەدەب ژمارەی تایبەتی بۆ ئامادەکردووە، کە دەتوانرێت بلکێنرێت بەژمارەی بنچینەی ئەدەبی زمانی هەر نەتەوەیەك کە ژمارەکەی لەنێوان 810 890-بێت بەمشێوەیە:

هۆنراوە، شانۆ، چیرۆك و رۆمان، وتار، وتاربیژی، نامەی ئەدەبی، گاڵتەو گەپ، بابەتی جۆراو جۆری ئەدەبی.

دەتوانین ژمارەی شێوازی ئەدەبی لەم خشتەیە زیاد بکەین بۆ ژمارەی بنچینەیی ئەدەبی هەر نەتەوەیەك، کە بمانەوێت ئەو ژمارەیەی بۆ زیاد بکەین.

ئەگەر ژمارەی ئەدەبی نەتەوەکە بە 0 کۆتایی هاتبوو، ئەوا 0ی ژمارە سەرەکییەکە لادەبەین و دواتر شێوازی ئەدەبیەکەی بۆ زیاد دەکەین. بۆ نموونە:

هۆنراوەیەکی ئینگلیزی، ئەدەب 800، ئەدەبی ئینگلیزی 820، هۆنراوەی ئینگلیزی 821، گۆڤاریك لەهۆنراوەی ئینگلیزیدا 821،05، کۆمەڵێك بابەت لەهۆنراوەی ئینگلیزیدا 821،08.

ئەدەب 800، ئەدەبی فەرەنسی 840، 842 شانۆی فەرەنسی، چیرۆکی فەرەنسی 843.

ئەگەر ژمارەی سەرەکی ئەدەبەکە بە 0 کۆتایی نەهاتبوو ئەوا راستەوخۆ ژمارەی شێوازی ئەدەبەکەی بۆ زیاددەکەین، بۆ نموونە:

ئەدەب800، ئەدەبی گەلان890، ئەدەبی گەلانی هند و ئەورووپی891،5، ئەدەبی کوردی891،597، 891،5973چیرۆکی کوردی.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە 4 دابەشکردنی شێوازەکانی زمان

دیوی ئەم خشتەیەیی تایبەت کردووە بەشێوازەکانی زمان وەك ئیملا، فۆنەتیك، نووسین، رێزمان... هتد.

زمان لەشێوەی نوسین و دەربڕینیدا، شیکردنەوەی زمان، فەرهەنگی زمانەوانی، بەکارهێنانی زارەکانی ناو زمان، بەکارهێنانی زمانەوا

ئەم ژمارانە تەنیا لەگەڵ بابەتە زمانەوانییەکاندا بەکاردێن، ئەویش بەزیاد کردنی ژمارەی شێوازی زمان بۆ ژمارەی بنچینەیی زمانەکە. دوای لابردنی 0 ی ژمارە بنچینەیەکە ئەگەر هەبوو، ئەگەر 0 ی نەبوو ئەوا راستەوخۆ ژمارەکە زیاددەکەین، دواتر دوای سێ ژمارە (،) دادەنێن.بۆ نموونە:

رەوانبێژی لەزمانی کوردیدا 491،5974

کێش و قافیە لەشیعری کوردیدا 491،5976

مێژووی رێزمانی ئینگلیزی 425،09

رێزمانی سویدی 43

چۆنییەتی پۆلینکردنی فەرهەنگ

-1فەرهەنگی یەك زمان، واتە وشەکانی تایبەت بێت بەزمانێکی دیاریکراو

فەرهەنگی کوردی - کوردی 491،5973، فەرهەنگی عەرەبی-عەرەبی 413 فەرهەنگی ژاپۆنی - ژاپۆنی 495،63، فەرهەنگی روسی-روسی 491،713.

سەرەتا هێمای زمانەکە

دادەنێین، دواتر هێمای فەرهەنگی بۆ زیاددەکەین.

2. فەرهەنگی تایبەت بەدوو زمان، واتە وشەسازییەکان لەزمانێکەوە بۆ زمانێکی دیکە بێت. یەکەم هەنگاو سەرچاوەکە بەو ژمارەی زمانە پۆلیندەکەین کە کەمتر شارەزایمان تێدا هەبێت، دواتر هێمای فەرهەنگی بۆ زیاددەکەین،لەپاشدا هێمای زمانەکەی دیکەی بۆ زیاددەکەین، بەمەرجێك هێمای4 زمانەکەی دیکە دووبارە نانوسینەوە. بۆ نموونە:

فەرهەنگی ئینگلیزی- عەرەبی 423،1، فەرهەنگی ئینگلیزی-ئیتالی 453،2، فەرهەنگی ئینگلیزی-روسی 491،7132.

تێبینی: لەکاتێکدا ئەگەر فەرهەنگێکمان لەبەر دەستدا بوو بەدوو زمان نووسرابوو، بەڵام هەردوو زمانەکە بۆ ئێمە نەزانراو بوو، واتە کەم شارەزایمان تێدا هەبوو، ئەوا ژمارەی پۆلینی ئەو زمانەی دەدەینێ کە لەدواتردا لەریزبەندی زمانەکاندا هاتووە، دواتر هێمای زمانەکەی دیکەی بۆ زیاددەکەین

بۆ نموونە: فەرهەنگی روسی- ژاپۆنی 495،639171، زمانی ژاپۆنی 495،6. زمانی روسی 491،71، فەرهەنگی سەنسکریتی- بولگاری 491،8113912، زمانی سەنسکریتی 491،2 .زمانی بولگاری 491،811

ج-فەرهەنگێك کە بۆ دوو زمان زیاتر بەکاربێت، لەژێر ژمارەی 403پۆلیندەکەین بۆ نموونە:

فەرهەنگی کوردی-عەرەبی-فارسی-تورکی 403

فەرهەنگی ئینگلیزی-ئەڵمانی-فەرەنسی 4

خشتەی یاریدەدەری ژمارە 5 کۆمەڵەی مرۆڤایەتی، بەپێی رەگەز و جۆر و نەتەوە بمشێوەیە پۆلێندەکات:

گەلانی ئەمەریکای باکوور، بەریتانییەکان، ئینگلیزەکان، ئەنگلۆساکسۆنییەکان، نۆردییەکان، لاتینییەکان، ئیتالییەکان، رۆمانەکان، ئیسپانەکان و پرتوگالەکان، گەلانی ئیتالی دیکە رۆمانییە کۆنەکان، یۆنانییەکان و ئەوانەی پەیوەندیان بەیۆنانەکانەوە هەیە، کۆمەڵەو نەتەوەو رەگەزەکانی دیکە.

پۆلینکار دەتوانێت لەدوو حاڵەتدا ئەم خشتەیە بەکاربهێنێت:

یەکەم: لەکاتێکدا کە زانیاری لەژێر ژمارە سەرەکییەکەدا هەبێت لەخشتەکانی پۆلینی دیویدا کە رێگە بدات بەبەکارهێنانی ئەم خشتەیە.

بۆ نموونە: توخمە مرۆییەکان 572، توخمە مرۆییە دیاریکراوەکان 572،8.

لەژێر ئەم ژمارەیەدا رێنمایی هەیە بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە5.

توخمە مرۆییەکان لەخۆرهەڵات باشوری خۆرهەڵاتی ئاسیا 572،895

ژمارە95- لەخشتەی ژمارە 5 وەرگیراوە تایبەت بەگەلانی دیکە.

بۆ نموونە: میوزیکی فۆلکلۆری 781،72، لەژێر ئەم ژمارەیەدا زانیاری هەیە بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە5.

میوزیکی فۆلکلۆری ئیسپانی 781،726، سەرنج بدەن ژمارە 6 لەخشتەی یاریدەدەری ژمارە 5 وەرگیراوە.

بۆ نموونە: سایکۆبۆژی گەلان 155،84، لەژێر ئەم ژمارەیەدا زانیاری هەیە بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە5.

سایکۆلۆژیی ژاپۆنییەکان 155،84956، سەرنج بدەن ژمارەی-956 لەخشتەی ژمارە 5 وەرگیراوە.

سایکۆلۆژیی گەلی کورد 155،8491597، سەرنج بدەن ژمارە 91597- لەخشتەی یاریدەدەری ژمارە 5 وەرگیراوە.

دووەم: لەکاتێکدا کە لەژێر ژمارە سەرەکییەکەدا زانیاری نەبوو بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە 5 ئەو خشتەیە پێویست بوو بەکاربهێنرێت، لەمکاتەدا پێش بەکارهێنانی ژمارەی خشتەی 5 ، ژمارە 089- زیاددەکرێت بۆ ژمارە سەرەکییەکە، دواتر ژمارەی خشتەی 5 زیاددەکەین.

بۆ نموونە: هونەرەکانی خەزەف738، هونەرەکانی خەزەف لای عەرەبەکان 738،08992

دەستگرتنەوەلای هۆزەقەرەجەکان 133،60899149، دەستگرتنەوە 133،6، دەستگرتنەوە لەلای گەلی کورد133،608991597

باری ئابووری کوردەکانی فەرەنسا330،08991597044، فەرەنسا 044 / رەگەزی کورد 91597 / 089 ژمارەی زیاد، 330

بابەتی سەرەکی.

پێکهاتەی کۆمەڵایەتی بەهوود لەفەرەنسا305،089924046، گۆڤارێك دەربارەی باری کۆمەڵایەتی ئیرلەندییەکان لەئەمەریکا 305،08916207305.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە 6 زمانەکان

ئەم خشتەیە تایبەتە بەجۆرەکانی زمان، کە لەدنیادا هەیە، بۆ هەر جۆرە زمانێك هێمایەك بەکارهاتووە، کە زمانەکە دەگەڕێنێتەوە سەر ئەسڵی خۆی، ئەم ژمارانە بەتەنیا بەکارنایەن، بەڵکو زیاد دەکرێن بۆ ژمارە سەرەکییەکان لەخشتەکانی پۆلینەوە،بەڵام بەمەرجێك کە تێبینی هەبێت لەخوار ژمارە سەرەکییەکەوە کە ئاماژە بدات بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە بەمشێوەیە:

زمانی عەرەبی، زمانی ئینگلیزی، زمانی ئەلمانی، زمانی فەرەنسی، زمانی ئیتالی، زمانی ئیتالی، زمانی ئیسپانی، زمانی لاتینی ، زمانی یۆنانی، زمانەکانی دیکە. بۆ نموونە:

زمانی فەرەنسی لەخوێندنی سەرەتاییدا372،6541، 372،65 هێمایە بۆ خوێندنی سەرەتایی لەخشتە سەرەکییەکاندا،41 هێمایە بۆ زمانی فەرەنسی لەخشتەی یاریدەدەری ژمارە 6

بۆ نموونە: دائیرەتولمەعارف بەزمانی تورکی 039،9435 .039 039 دائیرەتولمەعارف بەزمانەکانی دیکە، 9435 -زمانی تورکی.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە7

ئەم خشتەیە لیستی کەسایەتیەکان و دابەشکردن بەپێی کارو پیشە لەخۆدەگرێت.

ئەو کە سانەی کە سەر بەگروپێکی پیشەیی تایبەت نین، کۆمەڵێك کەسایەتی، کەسایەتییەکان بەپێی رەگەزو جۆر، کەسایەتییەکان بەپێی جۆرو لێکتزیکی، کەسایەتییەکان بەپێی تەمەن، کەسایەتییەکان بەپێی باری کۆمەڵایەتی و ئابووری، کەسایەتییەکان بەپێی باری تەندروستی و ئەقڵی، کەسایەتییەکان بەپێی باری پیشەیی، ئەوانەی لەبواری فەلسەفەدا کاردەکەن، تایبەتمەندەکان لەبواری ئاییندا، تایبەتمەندەکان لەبواری زانستی کۆمەڵایەتی، تایبەتمەندەکان لەبواری زمانەکاندا، تایەتمەمدەکان لەبواری زانستی سروشتی، تایبەتمەندەکان لەبواری زانستی پراکتیکی، تایبەتمەندەکانی بواری هونەر، تایبەتمەندەکانی بواری ئەدەب، تایبەتمەندەکانی بواری میژوو، جوگرافیا، یاداشت.

چۆنێتی بەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە7

کاتێك کە تێبینی هەبێت لەخوار ژمارە سەرەکییەکە، کە ئاماژە دەدات بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە7 بۆ نموونە: دابوونەریتەکان390، دابونەریتی خاوەن پیشە و وەزیفەکان4،390

لەژێر ئەم ژمارەیەدا تێبینی هەیە بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە7

دابونەریتی مافناسان4344،390

بۆ نموونە: کۆمەڵە ئەدەبییەکان8،808، کۆمەڵە ئەدەبییەکانی چەند توێژێکی دیاریکراو892،808

لەژێر ئەم ژمارەیەدا تێبینی هەیە بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە7

کۆمەڵەی ئەدەبی بەقەڵەمی پزیشکان89261،808.

کاتێك کە لەژێر ژمارە سەرەکییەکەدا تێبینی نەبێت بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە 7 ، بەڵام پێویست دەکات بەبەکارهێنانی ئەو خشتەیە، لەمکاتەدا ژمارە088- زیاددەکرێت بۆ ژمارە سەرەکییەکە دواتر ژمارەی یاریدەدەری لەخشتەی ژمارە7بۆ زیاد دەکەین.

بۆ نموونە: هونەرەکانی خەزەف 738، هونەرەکانی خەزەف لای نابینایان08808161،738,

بۆ نموونە: خزمەتگوزارییەکانی کتێبخانە بۆ خوێنەران 5،025، خزمەتگوزارییەکانی کتێبخانە بۆ خوێنەرە بەهرەمەندەکان508،025 .80829

تێبینی: خشتەکان بەشێوەی نووسین دانراون

پەراوێزەکان:

*بابەتی گشتی هەندێك بابەت دەگرێتەخۆ، ئەم ژمارەیە بەکارنایەت ئەگەر زانیاری لەلای بابەتە سەرەکییەکەوە نەبێت کە ئاماژە بەبەکارهێنانی ئەم ژمارەیە بکات.

**سەرچاوەی راهێنان ئەو سەرچاوانە دەگرێتەخۆ کە تایبەتن بەوەڵامدانەوەی پرسیار و راهێنان.

* **پسپۆر لەبواری کتێبخانەو زانیارییەکاندا**

ئالوودەبوون لەسەر ماددە بێهۆشکەرەکان لەسلێمانی

هۆگربوون بەدەرمانەوە کێشەیەکی باوە لەجیهانداو لەنێوانیاندا وڵاتانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست، لەعێراقدانازانرێت قەبارەی ئەم کێشەیە چەندە بەهۆی نەبوونی توێژینەوەی زانستییەوە، بەڵام بەپێی بۆچوونی شارەزایانی ئەم بوارە بوونی هەیەو لەزیادبوونیشدایە.

مەبەستی ئەم توێژینەوەیە دیاریکردنی ڕێژەی باوێتی Prevalence ئالوودەبوون بەدەرمانەوە لەناو ئەو نەخۆشانەی کەگەیەندراونەتە بەشی دەروونیی.

نەخۆش و مێتۆدەکان patient and methodology

هەموو ئەو نەخۆشانەی کەلەبەشی دەروونی نەخۆشخانەی گشتی سلێمانی داخڵ کرابوون لەماوەی دوومانگدا، بەشێوەیەکی زانستی گفتوگۆیان لەگەڵ کرا لەبارەی هۆگربوون بەماددە بێهۆشکەرەکانەوە، توشبووان پرسیاری زیاتریان لێکراو توانیمان ڕاپرسی تەواو بکەین و داتاکان بەدەستبهێنن. هەندێك لەزانیارییەکان لەتۆماری نەخۆشەکانەوە وەرگیراون کەلەلایەن پزیشکەکانەوە ئامادەکراون.

ئەنجام Results

لەسەدا یانزەی نەخۆشە داخڵ بووەکان هۆگری ماددە بێهۆشکەرەکان بوون، هەمووشیان لەڕەگەزی نێربوون تووشبووان بەڕادەیەکی زۆر ئالوودەی جگەرەکێشان و خواردنەوە بووبوون. 71٪ لەڕێگەی دەرزییەوە ماددەکانیان بەکارهێنابوو، هەمووشیان نەخۆشی دەروونیان هەبوو.

دەرئەنجام Conclusion

ڕێژەی ئالوودەبوون لەسەر ماددە بێهۆشکەرەکان لەبەشی دەروونی نەخۆشخانەی گشتی سلێمانی دەستنیشانکراو زۆرینەی نەخۆشەکان لەلایەن پزیشکی چارەسەرەوە وەك ئالوودەبوو نەناسرابوون کەئەمەش بووەهۆی زیاتر تەشەنەکردنی کێشەکە.

پێشەکی Introduction

خراپ بەکارهێنانی دەرمان Drug abuse بریتییە لەبەکارهێنانی دەرمان لەدەرەوەی نۆرمە کۆمەڵایەتی وپزیشکی و یاساییەکان[1]. ئالوودەبوون بەماددە بێهۆشکەرەکان ئەو کۆنیشانەیەیە کە تیایدا کەسەکە بەردەوام دەبێت لەسەر بەکارهێنانی دەرمانەکە بەهۆی هێزی کێشکردن لەلایەن دەرمانەکەوە، ئەمە سەرەڕای زیانە تەندوستیی و کۆمەڵایەتییەکان، ئالوودەبوو بەردەوام ماندەدرێت بۆ بەکارهێنانی ماددەکە بۆئەوەی بەتەندروست بمێنێتەوە و زۆرجار بڕی دەرمانەکە پێویستە زیاتربکرێت تاهەمان کاریگەری پێشووی هەبێت[2].

زیانەکانی ئالوودەبوون بەدەرمانەوە بریتیتن لەزیانە تەندروستی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان. زیانە تەندروستییەکان لەوانەیە کوژەرین وەك: دروستبوونی دوومەڵ، هەوکردنی لوولە خوێنەکان،

ژەهراوییبوونی خوێن، هەوکردنی جگەر، هەوکردنی ناوپۆشــی دڵ، هەوکردنی ناوپۆشــی ســییەکان و ئایدزو گیرانی خوێنبــەرەکان و گانگرینی پەلەکان. بەکارهێنانــی ئــەم دەرمانانە لەکاتی سکپڕیدا لەوانەیە ببێتەهۆی ناتەواوی و کەمئەندامی کۆرپەلە [2].

لەزیانەدەروونیەکانی ژەهراوییبوون intoxication، تێکچوونی دەروونی Psychosis، تێکچوونــی بیرچــڕی Cognitire disorderو زیاتــر خراپبوونی سەرجەم نەخۆشییەکان.

لەرووی کۆمەڵایەتییەوە تووشبوو بێکەڵك دەبێت و توانای بەرهەمهێنانی نامێنێــت و ناتوانێــت گرنگی بەژیانی تایبەتی خۆی بدات[3].

لەنوســراوێکی پرۆگرامی دەســت بەســەراگرتنی نێودەوڵەتی دەرمانی ســەر بەنەتــەوە یەکگرتــووەکان UNDCP هاتووەکــە 3.3٪ی دانیشــتوانی جیهــان لەســەر ماددە بێهۆشــکەرەکان ئالوودەبوون، نیوەی ئــەم کەســانەش تەمەنیــان لە20 ســاڵ کەمترە[4]، لەوڵاتێکی وەك گانا تووشبووان 12.6٪ی تەمەنیان لەسەرو 20 ســاڵییەوەیە، 45.9٪ خوێندنی ناوەندییان تەواوکردووە[5].

لەخۆرهەڵاتــی ناوەراستیشــدا نزیکــەی 19.6٪ ی ئــەو کەســانەی نەخۆشــی دەروونیان هەیە ئالوودەن لەســەر ماددەی حەشیشە، 52.7٪ی ئالوودەبووان نەخۆشی شکستەخۆیی و تێکچوونی دەروونیان هەیە[6].

لەئێــران 30.23٪ی خوێندکارانی زانکۆ جارێك یان زیاتر ئەم ماددانەیان بەکارهێنــاوە 13.26٪ی ئالــوودەی مــاددە بێهۆشــکەرەکانن[7]، زیاتــر 90٪ لەرەگەزی نێربوون، نیوەیشیان هاوســەریان هەیە، 80٪ کاریان هەیە، 20٪ - 25٪ لەرێگــەی دەرزییــەوە دەرمــان بەکاردەهێنن[8]. ســەبارەت بەوڵاتە هاوســێکانی دیکــە 1.9٪ی دانیشــتوانی تورکیا ئالوودەی ماددە بێهۆشکەرەکانن[9]، 96٪یان لەرەگەزی نێرن و تەمەنیان لەنێوان 35-20 ساڵی دایە[10]، 65٪ی ئەوانەی هۆگری ماددەی ماریوانانــن جگەرەکێشــن. ئەوانەی کە مــەی دەخۆنــەوەو لەهەمانکاتدا جگەرەکێشــن 30جــار مەترســی کێشــانی ماریوانانیان لەخەڵکی دیکە زیاترە[11]. رێژەی ئالوودەبوونی ماددە بێهۆشکەرەکان لەسوریا 2٪، ئەردەن 2.1٪[9] لەعێراقــدا توێژینەوەیەکی وردمان نییە سەبارەت بەکێشەکە، بەڵام شارەزایانی بواری نەخۆشی دەروونی و میدیاکان ئاماژە بۆ بوونی ئالوودەبوون دەکەن و پێیانوایە لەزیادبوونیشــدایە. توێژینەوەکــەی ئێمــە هەوڵێکــە بۆ تیشکخستنەسەرئەم بابەتە.

نەخۆش و میتۆدەکان

1. **وەرگرتنــی نمونــەو ئامادەکــردن** Setting and sample

توێژینەوەکە لەســەر ئەوانە بوون کەگەیەندراونەتــە بەشــی دەروونــی نەخۆشــخانەی گشــتی ســلێمانی. راســتەوخۆ زانیاریمان لەنەخۆشەکان وەرگرتووەو پاشــان لەکوێشــنیارێك تۆمارمان کردووە، هەروەها سوودمان لە فایلی نەخۆش وەرگرتووە کەلەلایەن پزیشــکەوە بــۆی دروســتکرابوو. بەشــێوەیەکی زارەکــی رەزامەنــدی نەخۆش یان هاوەڵەکانیان وەرگیراوە، هەروەها بەشێوەی نوسراو بەرپرسانی نەخۆشخانەکەو فەرمانگەی تەندروستی ســلێمانی و ئەســپك کۆمیتی Ethic committee پشــتگیریان کردووین. نموونەکەبریتیبوولە64نەخۆش.ئەمەش کۆی ئەو نەخۆشــانەیە کەلەرۆژی17/7/2007 – 17/9/2007 لەبەشــی دەروونی داخڵکراون.

2. **شێوازی کارکردن** Procedure

پرســیارمان لــە 64 نەخۆش کرد کە 34 یــان نێرو 30 یــان مێ بوون دەربــارەی ئالوودەبوونیــان بەماددە بێهۆشــکەرەکانەوە ئەمەش لەسکۆڵی ئەمەریکــی DSM-IV-TR تایبەت بەتوێژینەوە رێگە پێــدراوە، ئەوانەی دەرکەوت کێشەکەیان هەیە داوایانلێکرا بۆئەوەی کوێشــنیارێك پڕبکەنەوە کە ژمارەیەك پرسیاری تێدابوو دەربارەی ژیانــی کۆمەڵایەتیــی و کەســێتی و سروشتی ئەو نەخۆشییە دەروونیانەی کە هەیان بوو، زانیارییەکانی دیکەشمان لەتۆماری پزیشــکی نەخۆشــەکانەوە وەرگــرت و پاشــان لێکدانەوەمان بۆ ئەنجامەکان کرد.

ئەنجام results:

7 نەخۆش لەکۆی 64 نەخۆشەکە، 11٪ یــان لەرەگەزی نێر ئالوودەبوون لەسەرماددە بێهۆشکەرەکانکە تەمەنی 4کەسیان لەنێوان30-21 ساڵیدابوو. 4 نەخۆش واتە57٪ یان خێزانداربوون و 2کەس واتە 28٪ یان ژنیان نەهێنابوو، یەکێکیان واتە 14٪ لەگەڵ خێزانەکەی جیــا بوویــەوەوە، ســەرجەمیان واتە 100٪ جگەرەکێش بوون، 5کەسیان واتە71٪ یان ئالوودەبوون بەکهولەوە. لەبــارەی خوێندەوارییەوە 3 نەخۆش

%	ژمارە	خشتەی نەخۆشی
45%	30	شیزۆفرینیا
16.5%	11	خەمۆکی
9%	6	نەخۆشی دووجەمسەر
6%	4	شادی
4.5%	3	ڤ
3%	2	هیستریا
1.5%	1	ئالوودەبوون بەئەلکهول
1.5%	1	ئالوودەبوون بەدەرمان
1.5%	1	کۆنیشانەی ناچاری - وەسواسی کرداری
3%	2	دواکەوتنی ژیری و شکستەخۆیی
1.5%	1	ڤ و نەخۆشی دووجەمسەر
1.5%	1	شیزۆفرینیا و کۆنیشانەی ناچاری
1.5%	1	ئالودە بوون بەئەلکهوول و نۆرە پانیك

خشتەی ژمارە1 دابەشبوونی بەشداربووانی توێژینەوەکە بەپێی جۆری نەخۆشیەکەیان کە لەتۆماری پزیشکییەوە وەرگیراوە.

%		ڕێگای بەکارهێنان
14%	1	خواردن
14%	1	کێشان
58%	4	خواردن و دەرزی
14%	1	هەڵمژین و خواردن و دەرزی

خشتەی ژمارە (2) دابەشوبوونی ئالوودەبووان بەپێی شێوازی بەکارهێنانی ماددەکە.

%		دیاریکردنی نەخۆشی
42%	3	شیزۆفرینیا
14%	1	ڤ
14%	1	ئەلکهولی
14%	1	ئەلکهولی و نۆرەی پانیك
14%	1	تێکچوونی کەسێتی و شیزۆفرینیا

خشتەی ژمارە 3 دابەشوبوونی ئالوودەبووان بەپێی جۆری نەخۆشییە دەروونیەکە.

واتـــە 43% یان نەخوێنـــدەوارو 3یان دەرچووی ئامادەیی بوون و یەکێکیان دەرچووی پەیمانگا. 3 کەس واتە 43% یان پیشـــەیان پۆلیس بوو، 2 نەخۆش کارمەندی حکومەت و دووانی دیکە بێکار بوون. 5 نەخۆش واتـــە 71% لەنێران ژیاون و بۆ زیاتر لەساڵێك کاریانکردووە، یەك نەخۆش کەمتر لەســـاڵێك لەنێران ماوەتەوە.

گفتوگۆ Discussion:

ڕێژەی ئەونەخۆشانەی ئالوودەبوون لەســـەر مـــاددە بێهۆشـــکەرەکان بەشـــێوەیەکی بەرچاو زۆرە لەنێو ئەو کەســـانەی کە نەخۆشـــی دەروونیان هەیـــە، ئـــەوەی کە ســـەرنجراکێش و سەرســـوڕهێنەرە ئەوەیـــە کـــە تەنیا 14% واتە 1 نەخۆش لەلایەن پزیشکی چارەســـەرەوە زانرابوو کە ئالوودەی دەرمانـــە، نەدرکاندنی ئـــەم بابەتەو شـــاردنەوەی لەلایەن نەخۆشـــەکەوە دەگەڕێتـــەوە بۆ ترســـان لەکێشـــەی یاسایی یان لەوانەیە بەباشی گفتوگۆی لەگەڵدانەکرابێت.زۆرینەی تووشبووەکان پیاون ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاری کلتـــوری کـــە لەوڵاتانـــی خۆرهەڵاتی ناوەڕاســـتدا بـــاوە. چونکـــە هەمان ئەنجام لەتوێژینەوەکانی ئەم وڵاتانەدا دەبینرێت(9،11).

هەموو ئالوودەبووەکان تەمەنیان لە40 ســـاڵ کەمترە، ئەم ئەنجامەش لەلایەن توێژینەوە نێودەوڵەتییەکانەوە پشـــتگیریدەکرێت (5،9،11) و گرنگـــی زیاتری هەیـــە بۆئێمە، چونکە گەنجان زۆرینەی دانیشتوانی عێراق پێکدێنن(12).

43% هۆگربووەکان پۆلیســـن ئەمەش جێگـــای سەرســـوڕمانە، چونکـــە واچاوەڕواندەکرێت ئەم توێژەی کۆمەڵ ڕێگربـــن لەبڵاوبوونەوەی توشـــوبوون بەمـــاددە بێهۆشـــکەرەکان، دەتوانین ئەم ئەنجامـــە بـــەوە لێکبدەینەوەکە سروشتی کارەکەیان هەستیارەوفشاری دەروونی دروستدەکات و لەهەمانکاتدا بەشـــێوەیەکی ئاســـانتر ماددەکانیان دەستدەکەوێت. زۆرینەی نەخۆشەکان نەخوێندەواربوون یان لەئاستێکی نزمی خوێندەواریدابـــوون، ئەمـــەش لەگەڵ هەندێك لەوڵاتانی جیهان یەکدەگرێتەوە (5)، لەهەندێکیانـــدا جیایـــە بۆنموونە لەوڵاتی هاوســـێی وەك ئێران زۆرینەی ئالوودەبووەکان دەرچووی پەیمانگا یان زانکۆن (7).

یەکێك لەگرنگتریـــن دۆزینەوەکانی ئەم توێژینەوەیـــە ئەوەیە کە زۆربەی ئالوودەبووەکان بۆماوەیـــەك لەئێران ژیـــاون و کاریانکـــردووەو وەك خۆیان ئاماژەیـــان پێکـــردووە ســـەرەتای دەستپێکردنیان دەگەڕێتەوە بۆئەوکاتە،

بۆیە دەتوانین پشتی پێببەستین لەپلاندانان بۆ بەرگریکردن لەتووشبون بەمادده بێهۆشکەرەکان لەسلێمانی بەتایبەتی و عێراق بەگشتی.

پەیوەندییەکی زۆر بەتین هەیە لەنێوان ئالوودەبوون بەدەرمان و جگەرەکێشان و مەی خواردنەوەدا، هەروەها زۆربەیان زیاتر لەدەرمانێکیان بەکارهێناوە - هەمان ئەنجامی توێژینەوەکانی دیکە [11]- ئەمەش زیانە تەندروستییەکان بۆ کەسەکە زیاتردەکات [2,3].

بەکارهێنانی دەرمان لەرێی دەرزییەوە لەنموونەکەی ئێمەدا جێی سەرسورمانە، بەپێچەوانەی بۆچوونی شارەزایان لەعێراقدا، زۆربەیان ئەوشێوازە بەکاردێنن، بۆیە پێویستە بەئاگابین، چونکە بەکارهێنانی دەرزی هۆکارێکی سەرەکی گواستنەوەی ڤایرۆسی ئایدزو هەوکردنی جگەرە [2].
هەموو نەخۆشەکان بۆ هۆکارێکی دیکە بەدەر لەئالوودەبوون بەدەرمانەوە گەیەندرابوونە نەخۆشخانەکە، ئەمەش پەیوەندی نێوان خراپ بەکارهێنانی دەرمان و نەخۆشییە دەروونیەکان نیشاندەدات [3,6]، بەلاَم ئەم دۆزینەوەیە لەوانەیە ئەوە دەربخات کەبەشێکی ئەم کێشەیە بەهۆی پزیشکەوە دروستببێت، بەلاَم قەبارەی کەمی نمونەکە یارمەتیمان نادات ئەم دەستەواژەیە بسەلمێنین. هەرچەندە ماوەی توێژینەوەکە کەمەو قەبارەی نمونەی توێژینەوەکەش بچووکە، بەلاَم توانیویەتی زانیاری گرنگی وەها بەدەستبهێنرێت کەنەتوانرێت پشتگوی بخرێت لەتوێژینەوەکانی داهاتوودا هەروەها لەپلاندانان لەبەرگریکردن و چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە.

دەرئەنجام Conclusion:

لەنێو نەخۆشەکانی بەشی دەروونی نەخۆشخانەی گشتی سلێمانی ئالودەبوو بەدەرمان دیاریکرا، زۆرینەی نەخۆشەکان لەلایەن پزیشکەکانەوە وەك هۆگربوو نەناسرابوون کە ئەمەش دەبێتەهۆی ئالۆزبوونی زیاتری کێشەکە.

فەهمی حسین کاکەمەند
فەرمان جەعفەر پاچم
جەمال مەحمود ئالانی
هێمن فاتح قەرەداخی
بەسەرپەرشتی د. نەسیف هیماری
پسپۆری نەخۆشیە دەروونیەکان

سەرچاوەکان:

1. David Gill Hughes outline of modern psychiatry. Fifth edition John Wiley & sons Ltd. 2007 ; 171–173.

2. Brian E. Leonard. Wiley fundamental of psychopharmacology. Third Edition John Wiley & sons, Ltd., 2003; 376 – 379.

3. Benjamin James Saddock and Virginia Alcott Saddock. Kaplan and Saddock synopsis of psychiatry Tenth Edition. Lippincott Williams &Wilkins. 2007; 381.

4. Ali Murtazawi. Global illegal drug Smuggling and international row. Tehran 2001;1,15.

5. J.J. Lamptey. Sociodermographic characteristics of substance abusers Admitted to private specialist Clinic. Ghana Medical Journal (2005): 39 (1), 4.

6. Richard A. Rawson. Drug Abuse Problems in the middle east. Available on http://www.uclaisap.org/.

7. Jamshid Ahmad and mahsa hasani. Prevalence of substance use among Iranian high School students. J. Addictive Behavior 2003; 28 (2) 375-379.

8. Azaraksh mokri. Brief overview of the status of drug abuse in iran. Avatlable on http://www.ams.ac.tr/.

9. World health organtzation. World drug Report (2006): 2 (statistics), 387.

10. Hasab Buker. Substance Abuse in Turkey. J Crime & Justice 2006, zz (91), 6.

11. The National Center for Tobacco Free – Kid. Smoking and other Drug use (2002) 3,2.

12. World health Organization. Life Tables for WHO Member states. Iraq – 2004 available on http://www.WHo.int/whosis/database/life-tables/.

جیاوازی لەنێوان نیوترەڵ و گراوەنددا

ئەندازیار محەمەد ساڵح دوکانی

ڕوون و ئاشکرا لەسیستەمی تۆڕی کارەبایی هێڵە گشتییەکان و تۆڕی نێومالّ و دامەزراوەکاندا زۆر جار دوو دەستەواژەی جیاواز بەکاردەهێنرێت، ئەوانیش نیوترەڵ-سارد و زەمینی یان گراوەند، Neutral and Ground.

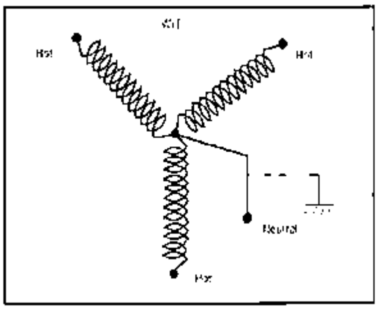
ئایا جیاوازی چییە لەنێوان نیوترەڵ و گراوەنددا؟ بەیەکدیەوە ببەسترێنەوە یاخود هەریەکە و بەشێوەیەکی سەربەخۆ ڕۆڵی خۆی ببینێت؟ دیارە توێژینەوە لەسەر ئەم باسە زیاتر لەوە هەڵدەگرێت کە ئێمە لەوتارێکدا لەسەری بدوێین بەتایبەتیش بەزەوی گەیاندن.

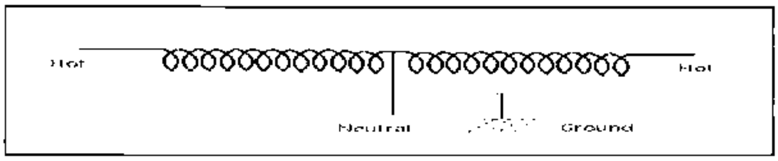
سەرەتا پێویستە بزانین جیاوازی چییە لەنێوان نیوترەڵ و ئەرزیدا؟

نیوترەڵ Neutral: ناوە زانستیەکەیەتی بەشێوەیەکی گشتی لەسیستەمی تۆڕی کارەبادا بەهێڵی سارد ناودەبرێت و بریتییە لەڕێرەوی گەڕانەوەی بارگە کارەباییەکان و دروستکردنی هاوسەنگی لەسیستەمی سووری کارەبادا و پاراستنی ئامێرە کارەباییەکان لەکاتی ڕوودانی شۆرت و حاڵەتی نائاسایی بەرزبوونەوەی ڤۆڵتیەدا. لەحاڵەتی ئاسایدا کە تۆڕی کارەبا هاوسەنگ بێت ئەوا نیوترەڵ هیچ تەزوویەکی وا هەڵناگرێت کە شایانی مەترسی بێت، بەڵام لەکاتی شۆرتی کارەبایدا ئەوا گەورەترین تەزووی پیادا تێپەڕ دەبێت.

گراوەند Earthing: بریتییە لەحاڵەتی خاڵیکردنەوەی کارەبایی لەسیستەمی سووری کارەبادا و بەزۆریش بۆ پاراستنی گیانی ئادەمیزاد لەحاڵەتی ڕوودانی شۆرت و ڤۆڵتیەی مەترسیداردا بەکاردەهێنرێت. هەروەك زانراوە وڵاتانی ئەمەریکای باکوور بەپرۆسەی زەوی گەیاندن دەڵێن گراوند Ground و ئەو وڵاتانەش کە بەزۆری زمانی ئاخاوتنیان ئینگلیزیە ئەوا وشەی ئەرزی earth بەکاردەهێنن. گراوند یان ئەرزی بریتییە لەپرۆسەی بەزەوی گەیاندنی ئامێر و کەرەستە کارەباییەکان تا لەو بارگە کارەباییانە خاڵیبکرێنەوە کە لەحاڵەتی نائاسایی و هاوسەنگنەبوونی هێڵەکانی تۆڕی کارەباوە، دێنە ئاراوە.

لەکاتێکدا کە خاڵی نیوترەڵی سەرچاوەیەکی سیستەمی کارەبایی بەزۆریی بەگراوندەوە دەبەسترێت و بەزەوی دەگەیەنرێت، هەر بۆیە کە نیوترەڵ و گراوند پەیوەندیەکی نزیك بەیەکدیانەوە پەیوەست دەکات. لەهەندێك حاڵەتدا ئەو کۆنداکتەرەی-وایەرەی کە بۆ بەستنی نیوترەڵی سیستەمەکە بەکاردێت، بەهەمانشێوە بۆ گراوندکردن و بەزەوی گەیاندنی ئامێر و کەرەستە کارەباییەکان بەکاردێت. زۆرجار ئەو تەزووەی کە وایەری گراوند هەڵیدەگرێت دەبێتە هۆی دروستکردنی ڤۆڵتیەکی نەویستراو یاخود مەترسیدار لەسەر ئینکلۆزەری ئامێرەکان، هەر بۆیە لەسیستمێکی کارەبایی ڕێکوپێکدا وایەری گراوند-زەمینی و وایەری نیوترەڵ بەشێوەیەکی وریایانە و جودا





لەیەکدی دادەمەزرێنرێن.

نیوترەڵ ئەو سورە وایەرەیە کە لەهەندێک حاڵەتدا تەزووی پێدا تێپەڕدەبێت و بەشێوەیەکی گشتیش بەزەوی دەگەیەنرێت. گراوند یاخود ئەرزی لەسیستمی سەرەکی وایەرە کارەباییەکاندالەکارەبای‌گۆڕاودا AC- ئەو کۆنداکتەرەیە کە بەشێوەیەکی سەرەکی بۆ ئەوە دانراوە تابتوانێت ڕێڕەوێکی خاوەن بەرگرییەکی نزم بۆ گراوند دەستەبەر بکات لەپێناو بەرگری لەو ڤۆڵتییە مەترسیدارانەی کە بەسەر رووی ئامێرەکاندا تێپەڕدەبن، لەحاڵەتی ئاسایدا کۆنداکتەری گراوندینگ هیچ تەزوویەک هەڵناگرێت. نیوترەڵ وایەری ئەو سورە کارەبایەیە کە لەهەندێک حاڵەتدا تەزوویەک هەڵدەگرێت و بەشێوەیەکی گشتیش بەزەویدەگەیەنرێت. لەسیستمی کارەبای گۆڕاوی AC، 3 فەیز-ڕەوگە یان چەند فەیزدا، نیوترەڵ دەبێت هەمان ڤۆڵتیەی فەیزەکانی دیکەی هەبێت. بەپێی ئەم پێناسەیە دەبێت سورەکە لانی کەم 3 فەیزی هەبێت کە بەکێکیان ڕۆڵی نیوترەڵ ببینێت.

سیستەمی گراوند یاخود بەزەوی گەیاندن

چەندان سیستمی جۆراوجۆر بەکاردەهێنرێت لەپێناو کەمکردنەوەی جیاوازی ڤۆڵتیە voltage difference لەنێوان نیوترەڵ و گراونددا، لەهەندێک سیستمدا، نیوترەڵ وگراوند بەیەکەوە دەبەسترێن، لەهەندێکی دیکەدا بەتەواوەتی لەیەکدی جیادەکرێنەوە.

کۆکردنەوەی نیوترەڵ و گراوند پێکەوە

حاڵەتی بەستنی نیوترەڵ بەئامێرەکانەوە ئەوا لەشۆرت و هەڵەی کارەبایی دەیانپارێزێت، بەڵام لەحاڵەتێکدا کە هێڵی نیوترەڵ دەپچرێت لەوانەیە ڤۆڵتیەکی مەترسیدار دروستبکات.

بەشێوەیەکی ئاسایی باسی لێوەبکەین نیوترەڵ و گراوند خاڵی هاوبەشیان هەیە لەوێستگەکانی برهەمهێناندا، بەڵام نیوترەڵ وەک ڕێڕەوی سەرەکی گەڕانەوە Return ی سەرچاوە کارەباییەکان مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت. لەکاتێکدا بمانەوێت وزەی کارەبایی بۆ شوێنە دوورەکان بگوازینەوە، ئەوا پێویستمان بەهێڵێکی 4 وایەری هەیە کە 3 هێڵیان بۆ فەیزەکان- گەرمەکان- بەکاردێت و ئەوەی دیکەشیان بۆ نیوترەڵ، ئەمەش زۆرجار کارێکی پڕ خەرجییە، هەر بۆیە بۆ کەمکردنەوەیئەو خەرجییە بەشێوەیەکی ئاسایی لەوێستگەکانی بەرهەمهێنانەوە خاڵی نیوترەڵ بەزەوی دەگەیەنرێت و تەنیا 3 هێڵ بەکاردێت تا ئەوکاتەی هێڵەکان دەگەنە وێستگەی یان ترانسفۆرمەری دابەشکردن کە ئەویش لایەنی سەرەتایی بەشێوەی دەلتا و لایەنی ناوەندی بەشێوەی ستار بەستراوە. ئەو کاتەش لەو لایەنەی کە ستارە چوار هێڵ رادەکێشرێت و نیوترەڵەکەی گراوند دەکرێت.

واباشترە نیوترەڵ و گراوند سەربەخۆ ببەسترێن؟

چەندان هۆی گرنگ وایکردووە کە لەسیستەمی مۆدێرنی ئەمڕۆی سورە کارەباییەکاندا دوو وایەری جیاواز بۆ بەستنی گراوند و نیوترەڵ بەکاربرێت، لەوانەش: سەلامەتی: ئەگەر بێتو هەمان وایەر بۆ نیوترەڵ و گراوند بەکاربهێنرێت ئەوا لەکاتی هەر پچرانێک لەنیوترەڵدا دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی تۆڕە کارەباکە و دروستبوونی ڤۆڵتییەکی مەترسیدار لەسەر رووی ئامێرو کەرەسەکان وپەیدابوونی حاڵەتی مەترسیدار.

بەڵام ئەگەر هاتوو وایەری نیوترەڵ و گراوند بەشێوەیەکی جودا لەیەکدی بەکاربهێنرێن، ئەوا دەبینین لەکاتی ڕوودانی هەر پچرانێک لەوایەری نیوترەڵدا تەنیا دەبێتە هۆی لەکاروەستانی ئامێرەکان وهیچ مەترسیەکی بەدواوە نابێت بۆ سەرگیانی ئادەمیزاد یاخود زیان بەو ئامێرە کارەباییانە، چونکە ئەو ڤۆڵتییە مەترسیدارەی کە لەئەنجامی پچرانی نیوترەڵەوە دروستدەبێت بەهۆی وایەری گراوندەوە خاڵی دەبێتەوە. بۆیە واباشترە کە هەر یەکە لەوایەری نیوترەڵ و گراوند بەشێوەیەکی سەربەخۆ و جیا لەیەکدی بەسیستەمەکەوە پەیوەستبکرێن. لەکۆتاییدا مایەوە سەرنجەوەی بڵێین کە هەمووکات گراوند دەتوانێت وەک نیوترەڵ کاربکات، بەڵام نیوترەڵ ناتوانێت وەک گراوند کاربکات.

چارەسەری سەرئێشە بەپەستان یان مەساج

ئالان محێدین کەریم*

کاتێك کە درکێك بەپەنجەیەکدا دەچێت چی ڕوودەدات؟ بێگومان وەڵامدانەوە بەشێوەیەك دەبێت کە هەموو جەستەت هەست بەئازار دەکات، ئەمە بنەمای مەساجە acupressure.

کۆئەندامی دەمار زیرەکانە پەیوەندی هەیە لەگەڵ هەموو خاڵەکانی هەربەشێکی جەستەدا، واتە کاتێك کە تۆ سەرئێشەت هەبوو ئەوە تایبەتمەندی سەرت نییە بەڵکو هەموو جەستەت بەڕێوەی دەبات، بۆنمونە لەوانەیە لاوازی ماسولکەکان هۆکاری ئەو سەرئێشەیە بێت، کەواتە پەستان چارەسەری دەکات، یا بەمانایەکی دیکە چارەسەری ماسولکەکانت چارەسەرن بۆ سەرئێشەکە. ئێش ئازارێکە لەسەرووی چاو یان گوێدا، لەلا تەنیشتەکانی سەر occipital یان لەپشتەوەی ڕووی سەرەوەی مل، سەرئێشەش وەك ئازارەکانی دیکە، بۆ نمونە ئازاری سنگ و پشت چەند هۆکارێکی هەیە.سەرئێشە نیشانەیەکی بڵاو و کێشەیەکی بەرفراوانی بواری زانستی دەمارزانییە، لەنەتەوە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا نزیکەی 80-60٪ی خەڵك بەدەست سەرئێشەوە دەناڵێنن، 48-11٪ لەمنداڵدا، 71-6٪ لەگەورەدا.

مێژووی سەرهەڵدانی سەرئێشە بۆ سەرەتای دروستبوونی ئادەمیزاد دەگەڕێتەوە.

یەکەم باسکردنی سەرئێشە بۆ 3000 ساڵ پێش زاین دەگەڕێتەوە، لەسەردەمی شارستانێتی بابلیەکاندا سەرئێشە گرنگیەکی ئێجگار گەورەی پێدراوە، هەروەها لەئینجیلیشدا باسی سەرئێشەو شەقیقە کراوە، هەندێك لەکەسایەتیە ناودارەکانی مێژووش لەناو ئەوانیشدا بۆنموونە ناپلیۆن سەرئێشەیەکی زۆر ترسناکیان هەبووە.

جۆرەکانی سەرئێشە

سەرئێشە بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت بەدوو جۆرەوە، سەرئێشەی سەرەتایی و سەرئێشەی دووەمی.

1. **سەرئێشەی سەرەتایی:** هەژمار دەکرێت بەنزیکەی 90٪ ی سەرئێشە، دوو جۆر سەرئێشەی سەرەتایی هەیە:

سەرئێشەی توند یان پەشۆکان

Tension headache

بڵاوترین جۆری سەرئێشەی سەرەتاییە، ئەمجۆرە ئاساییانە لەتەمەنێکی مامناوەندیدا دروستدەبێت، پەیوەندی هەیە بەپەستان و خەفەت خواردن یان ئەو نیگەرانیانەی کە لەو تەمەنەدا پەرەدەستێنن.

سەرئێشەی هێشوویی

Cluster headaches

ئەمجۆرەیان ڕۆژانە ڕوودەدات و بۆماوەی هەفتەیەك،یان هەندێجار

مانگێك بەردەوام دەبێت، لەوانەیە نەمێنێت ولەوانەشە دوبارە لەهەمان وەرزو لەهەمان ساڵداجارێکی دیکە دروستببێتەوە.

2. **سەرئێشەی دووەمی**: ئەمجۆرەیان بەهۆی هەندێك حاڵەتەوە دروستدەبێت لەوانە نەخۆشیی مولوولەخوێنەکانی مێشك، برینداربوونی سەر، ژەهراوییبوون یان پیسبوون بەبەکتریا و ڤایرۆس و کەرووەکان، لووەکان، تێکچوونی باری فرمانی یان هۆرمۆنەکانی لەش وەك نەخۆشی شەکرە یان نەخۆشییەکانی ڕژێنی دەرەقی...هتد.

لەگەڵ ئەمانەشدا دەگونجێت ئازاری سەر لەئەنجامی نیشانەی هەندێك لەنەخۆشیەکانی دیکەوە دروستببێت لەوانە چاو، گوێ، مل، ددانەکان...هتد، لەحاڵەتانەدا پێویستە چارەسەری پزیشکی بۆ بەکاربهێنرێت، هەندێجار لەئەنجامی کاریگەری لاوەکی بەکارهێنانی حەپ و دەرمانەوە دروستببێت.

دوو میکانیزمی باو بۆ گەشەسەندنی ئەم نەخۆشییە باسکراوە

یەکەم: میکانیزمی پارێزگاری، لەوەڵامدانەوەی ئەوەی کە لەش هەست بەچی دەکات لەپەستانی کەش و هەوای دەرەکیدا.

دووەم: ئەم میکانیزمە سادەترە و هۆکاری نەخۆشی میانگیری دەکات و سەرئێشەکە دروستدەکات، وەك ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی تووشبوون بەبەکتریاوە یان ڤایرۆس یان هەر هۆکارێکی دیکەی نەخۆشییەوە دروست دەبن.

زۆرێك لە تێبینییەکان ناشکرایدەکەن کە دروستبوونی سەرئێشە لەوانەیە پارێزگاری ناوەکی بێت دژی ئەو پەستانەی دەوروبەر کە بەهۆی کەشوهەواوە دروستدەبێت، هەروەك چۆن کاتێك بەر گەرما یان سەرمایەکی توند دەکەویت یان لەکاتی نەبوونی خەو وخواردنداروودەدات.

هەندێك لەپسپۆرەکان پێیانوایە کە سەرئێشە وەڵامدانەوەیەکی خاوی گونجاوە، زۆربەی سەرئێشە سەرەتاییەکان کاتی دەوێت و بەماوەی زیاتر لەدەدقیقەیەکدا بەخاوی دەستپێدەکەن، ئەمە ئەگەر بۆ ماوەی سەعاتێك نەبێت.

ئازارەکانی کاتی سەرئێشە بەهۆی خاوترین ڕیشاڵەدەماری نامۆخینی unmyelinated nerves ەوە دەگوازرێتەوە، هەربۆیە شێلانی بەشە جیاوازەکانی جەستە دەرئەنجامێکی سروشتییە بۆ چارەسەری سەرئێشە کە ئێمە لێرەدا باسی لێوە دەکەین بۆ هەندێك نەخۆشی دیکەیش.

ڕوودان و هۆیەکانی سەرئێشە

سەرئێشەی پەشۆکانی Tension headache بەزۆری بەهۆی پەشۆکانی ماسولکەکانەوە، برینێکی فیزیایی بچوك، زیادبونی خەفەت یان پەستان، ماددەی خۆراکی هەستیار یان کەشوهەوای هەستیار، پیسبوون یان زیان کەوتن لەبۆشایی ناو دەم، لووت، گوێ، یان بەهۆی ماندووبونی چاوەوە دەبێت.

سەرئێشەی هەوکردوویی Inflammatory headache زۆرجار بەهۆی پەستانەوە دروستدەبێت ئەمەش دوو شێوەی هەیە ئەوانیش ناو کەللەی سەر یان کەللەی سەر واتە Intra cranial. or cranial

سەرئێشەی ناو کەللەی سەر بەهۆی زیادبوونی پەستانی ناو کەللەی سەر دەبێت کە ئەمەش بەهۆی هەندێك هۆکارەوە دەبێت لەوانە دروستبوونی لوو لەمێشکدا، دومەڵ، کۆبوونەوەی خوێن، هەوکردنی پەردەی دەوری مێشك، نەخۆشی سیل یان دەردەباریکە، شێرپەنجە، خوێنبەربوونی مێشك.

سەرئێشەی کەللەی سەر لەئەنجامی گۆران لەکاسەی سەردا دروستدەبێت کە بەهۆی گرێ یان هەوکردنی لوولەخوێنبەرەکانی ناوچەی تەنیشت Temporal arteritis ەوە دەبێت، یان تووشبوونی ڕیشاڵەدەمارەکانی پێستی سەر بەڤایرۆسەکان وەك Herpes zoster یان تێکچوون و ناتەواوی بۆرییەکانی خوێن بەهۆی بەرکەوتن بەماددەی ژەهری وەك کهول، قورقوشم، یەکانۆکسیدی کاربۆن.

ئەو سەرئێشەیەی کە بەهۆی پەشۆکانەوە دروست دەبێت زۆر باوە، لەژناندا کە لەتەمەنی گەشەی منداڵیەوە زۆر هەستیارە بەتایبەت لەپێش یان لەکاتی سوڕی مانگانەدا، سەرئێشەی هێشویی زۆرتر لەپیاواندا باوە لەتەمەنەکانی 40-30 ساڵدا.

چۆن چارەسەری پەستان ئازاری سەرئێشە لادەبات؟!

چینییەکان هەر لەکۆنەوە 5000 ساڵ لەمەوبەر ئەم ڕێگایەیان دۆزیوەتەوە، ئەم پەستانە کار دەکاتە سەر خاڵێکی چالاك کە کەوتۆتە سەر هێڵێکی خەیاڵی کە پێی دەوترێت مێریدیان Meridians چینییە کۆنەکان بڕوایان وابوو کە وزەی ژیان

دەرژێتە ناو مێریدیانەوە.

لەکەسێکی لەشساغدا ئەو ڕێرەوەی کە وزەکەی پێدەرژێتە ناو مێریدیانەوە نەگیراوە، بەڵام گیرانی ئەم ڕێرەوە دەبێتە هۆی نەخۆشکەوتن و سەرئێشە، چینییەکان باوەڕیان وابوو کە خاڵەچالاکەکان هانی پاککردنەوەی مێریدیان دەدەن و ئەو وزەیەش زیاددەکەن.

زاناکانی خۆرئاواش لەم میکانیزمە تێگەیشتوون و بۆیان دەرکەوتووە کە هاندانی ئەم خاڵەچالاکانە دەبێتە هۆی ڕژانی ماددەی ئێندۆرفین Endorphin.

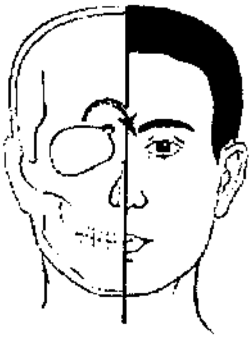
هەنگاوەکانی ئەم چارەسەرە

تێبینی نوکتە ڕەشەکان خاڵەچالاکەکان دەنوێنن، واتە تۆ دەبێت پەستان بخەیتە سەر ئەو خاڵەچالاکانە.

هەنگاوی یەکەم Step 1.B2.less painful site

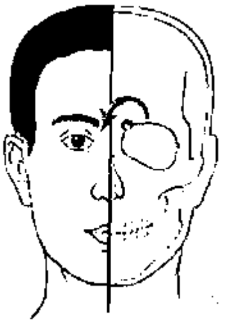
لەولایەوە دەستپێبکە کە کەمترین ئازارەکەی تێدایە واتە تۆ دەپرسیت ئایا ئازاری سەرئێشەکەت لەلای ڕاستە بەزۆری یان چەپ؟ ئەگەر لای ڕاست بوو تۆ لەچەپەوە دەستپێدەکەیت و بەپێچەوانەشەوە.

سەری پەنجە گەورەی دەستت دەخەیتە سەر خاڵەچالاکەکە کە دەکەوێتە سەر پردی نێوان لوت و برۆ هەروەك لەوێنەکەدا دیارە ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان کرد بەئاراستەی خوارەوە، وێنەکە شێوازی ئاراستە کردنەکەت بۆ دیاریدەکات ئەو ئازارەی کە هەیە هێواش هێواش نامێنێت، کات 1 دەقیقە.



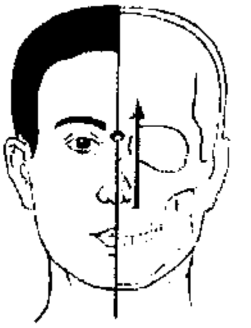
هەنگاوی دووەم Step 2.B2-other site

بیگۆڕە بۆ ئەولایەی کە ئازارەکەی زۆرتر تێدایە، شوێن، سەری پەنجە گەورەی دەستت دەخەیتەسەر خاڵەچالاکەکە کە هەروەك لەوێنەکەدا دیارە، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمانکرد بەئاراستەی خوارەوە، ئەو ئازارەی کە هەیە هێواش هێواش نامێنێت، کات 1 دەقیقە.



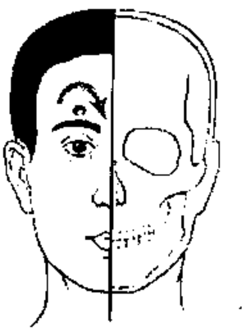
هەنگاوی سێیەم Step 3.Yin Tang

سەری پەنجە گەورەی دەستت دەخەیتەسەر خاڵەچالاکەکە کە لەناوەراستی هەردوو برۆت دایە، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە، ئەو ئازارەی کە هەیە هێواش هێواش نامێنێت،کات 1 دەقیقە.



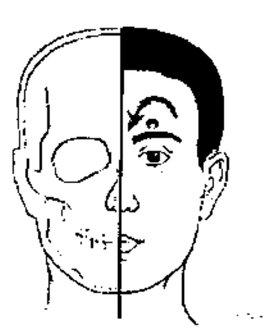
هەنگاوی چوارەم Step 4.GB 14. less painful site

لەو لایەوە دەستپێبکە کە کەمترین ئازارەکەی تێدایە،سەری پەنجە گەورەی دەستت دەخەیتەسەر خاڵەچالاکەکە، بەلای کەمەوە پەنجەیەك سەروی برۆ، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی خوارەوە، ئەو ئازارەی کە هەیە هێواش هێواش نامێنێت، کات1 دەقیقە.



هەنگاوی پێنجەم Step 5.GB 14- other site

بیگۆڕە بۆ ئەو لایەی کە ئازارەکەی زۆرتر تێدایە،سەری پەنجە گەورەی دەستت دەخەیتەسەر



خاڵەچالاکەکە بەلای کەمەوە پەنجەیەک سەرووی برۆ، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوە کرد، بەئاراستەی خوارەوە، ئەو ئازارەی کە هەیە هێواش هێواش نامێنێت.

هەنگاوی شەشەم -Step 6.Li4
less painful site

تێبینی، ئەم هەنگاوە بۆ ژنی دوگیان pregnantنابێت بکرێت،لەو لایەوە دەستپێبکە کە کەمترین ئازارەکەی تێدایە، بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵە چالاکەکە لەنێوان پەنجە گەورەو تەنیشت پەنجە گەورە، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە،کات2 دەقیقە.

هەنگاوی حەوتەم -Step 7.Li4
other site

تێبینی، ئەم هەنگاوە بۆ ژنی دوگیان نابێت بکرێت، بیگۆڕە بۆ ئەو لایەی کە ئازارەکەی زۆرتر تێدایە، بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵەچالاکەکە لەنێوان پەنجە گەورەو تەنیشت پەنجە گەورە، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە، کات 2 دەقیقە.

هەنگاوی هەشتەم.Step 8.st36
less painful site

تێبینی، ئەم هەنگاوە بۆ ژنی دوگیان نابێت بکرێت،لەو لایەوە دەست پێبکە کە کەمترین ئازارەکەی تێدایە،بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵەچالاکەکە لەبەشی پێشەوەی لاق لەژێر ئەژنۆوە،ئاراستەکردن،پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە،کات1 دەقیقە.

هەنگاوی نۆیەم .Step 9.st36
other site

تێبینی، ئەم هەنگاوە بۆ ژنی دووگیان نابێت بکرێت،بیگۆڕە بۆ ئەو لایەی کە ئازارەکەی زۆرتر تێدایە،بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵە چالاکەکە لەبەشی پێشەوەی لاق لەژێر ئەژنۆوە،ئاراستەکردن،پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە،کات 1 دەقیقە.

هەنگاوی دەیەم .Step 10.Liv3
less painful site

لەولایەوە دەست پێبکە کە کەمترین ئازارەکەی تێدایە،بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵە چالاکەکە لەرووی سەرەوەی پێ، لەنێوان پەنجە گەورەو دووەمدا، ئاراستەکردن،پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە، هەروەک لەوێنەکەدا دیارە،کات 1 دەقیقە.

هەنگاوی یانزەیەم
Step 11.Liv3-other site

بیگۆڕە بۆ ئەو لایەی کە ئازارەکەی زۆرتر تێدایە،بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵە چالاکەکە لەرووی سەرەوەی پێ، لەنێوان پەنجە گەورەو دووەمدا،ئاراستەکردن،پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە، کات 1 دەقیقە.

تێبینی،St:stomach گەدە، Liv:liverجگەر، GB: gall bladder تورەکەی زراو، B:bladde.میزەڵدان

ئیندۆرفین چییە و میکانیزمی ئێشکردنەکەی چۆنە؟

ئیندۆرفین Endorphin یان endomprphin یەکێکە لەگروپی پێکهاتە کیمیاییەکان کە بەشێوەیەکی سروشتی لەمێشکدایەو ئازارشکێنن هەروەک Encephalinو opiates.

ئیندۆرفین لەماددەیەکەوە هاتووە کەلەرژێنی ژێرمێشکدایە pituitary gland کە پێی دەوترێت B-lipotrophin.

لەئەنجامی ئەو شیلانەدا کە بەو ڕێگایە ئەنجامدەدرێت کە لەپێشتردا ئاماژەمان پێدا ئیندۆرفینی جۆری بێتا دەرژێتە خوێنەوە لەرژێنی ژێرمێشکەوە، درکە پەتک و مێشک، کە لەHypothalamic neuronsەوە دەبێت، ئەو ئیندۆرفینەی کە دەرژێتە خوێنەوە ناتوانێت بەرێژەیەکی زۆر بگاتە مێشک لەبەربوونی ڕێگرێک کە پێی دەوترێت (Blood-brain barrier).

بێتا ئیندۆرفین لەئەنجامی پارچەبوونی Pro opiomelanocortinەوە دەبێت کە سەرچاوە"Precursor"ی Adrinocorticotrophin hormone

"ACTH"ە.

کاریگەری هەڵسوکەوتی ئێندۆرفینی بێتا بەهۆی ئیشکردنەکەیەوە دیاریدەکرێت لەسەر مێشك و درکە پەتك و زۆرجار Hypothalamic neurons سەرچاوەیەکی سەرەکی ئێندۆرفینی جۆری بێتا بووە لەو شوێنەدا.

ئێندۆرفینی بێتا چەند وەرگرێکی جیاوازی هەیە بۆ µ-opioid receptor ئەم وەرگرانە سەرەکیترین وەرگرن کە مۆرفین ئیشیان تێدا دەکات، هەروەك دەزانین مۆرفین ئازارشکێنەرێکی زۆر بەتوانایە. مۆرفین و ئێندۆرفین پێکهاتیەی کیمیاییان جیاوازە، بەڵام هەردووکیان شێوەی سێ دوورییەکانیان لەیەك دەچێت ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ مۆرفین Morphine بتوانێت بەسەرێت بەوەرگرreceptor ی ئێندۆرفینەوە ئەمەش هەستکردن بەئازار کەمدەکاتەوە.

بەشێوازێکی کلاسیکی، ئەم ریسێپتەرانە رێگرن لەبەرەلابوونی Neurotransmitterو بەمجۆرە ناهێڵن Inhibitory neurotransmitte r GABA برێژرێت و بەمەش ئێندۆرفین زۆر دەبێت وئازارەکە کەمدەکاتەوە.

چەند تێبینییەکی گرنگ لەسەر ئەم چارەسەرە:

1. لەکاتی چارەسەرکردندا باشتر وایە هەناسەی قوڵ هەڵبمژرێت.

2. تەرکیز خستنەسەر خاڵە چالاکەکان کاتێك کە پەستانەکەی دەخرێتەسەر.

3. نابێت ئاستی پەستانەکە نەگونجاو یان نارێك بێت، و پێویستە هەمان پەستان بخرێتەسەر هەردوولا.

4. ئەم چارەسەرە لەسەرەتاکانی پەیدابوونی سەرئێشەدا زۆر کاریگەرترە وەك لەوەی کاتێکی زۆر بەسەر سەرئێشەکەدا تێپەرببێت.

ئەم چارەسەرە نابێت لەم حاڵەتانەدا بەکاربێت

1. ئەگەر نەخۆش و لاواز بوویت پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت، ئەمە تاکە رێگەی چارەسەر نییە.

2. لەکاتی هەر حاڵەتێکی ناتەواوی دڵ.

3. لەماوەی یان دوای 20 دەقیقە لەراهێنانێکی قورس یان نان خواردنێکی زۆر.

4. ئەگەر خاڵی پەستانەکە کەوتبووە ژێر رووشاوی یان بالوکە یان هەر تێکچوونێکی دیکەی پێست.

ئەم رێگەیە چەند کاریگەرییەکی بەسودی دیکەی هەیە لەوانە:

- سورانی خوێن زیاددەکات لەشوێنی شێلانەکە.
- دەتوانێت ئێندۆرفین برێژێت کە کوژەری ئازارە لەلەشماندا.
-خاوبوونەوەو حەساندنەوەی ماسولکەکانی لەش.

هەروەها لەزۆر باری دیکەدا بەکاردێت لەوانە لەکاتی بێتاقەتی و لابردنی ئازاری جۆراوجۆرو پەیداکردنی وزەو زۆر کاری دیکە.

تێبینی: لەکۆتاییدا پێویستە ئەوە لەیاد نەکەین کە نابێت ئەم رێگەیە لەجیاتی چارەسەرە پزیشکییەکان لەهەموو کاتێکدا بەکاربهێنرێت و گوێ نەدرێت بەپرۆسیجەرە پێوانەییەکانی حاڵەتە کتوپڕەکان، بۆنموونە ئەگەر تۆ برینداربیەکت هەبوو یان نیشانەیەکت تێبینی کرد کە پێویستی بەچارەسەرکردن هەبوو لەرێی دەرمانەوە، ئەوا ناکرێت ئەم رێگایە بگیرێتەبەر.

کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری*

سەرچاوەکان:

www.neurologychannel.com
www.soundtells.com
www.mobilereference.com
www.headacheupdates.com
www.mynaturalway.com
www.wikipedi.org
www.smartphone.net
www.geocities.com
http://www.emedicinehealth.com/articles
www.migrainewatch.info
www.patient.co.uk
www.karger.com
headache by: samah Al-khawashki ,Sumaya Al-rasheed, Reem Al-shouear, Hala Al-aqeel tutour: Dr.layla Al-Khayal
Acupressure guide book from mobile reference
Oxford medical dictionary

هەوڵێکی نوێ بۆ دۆزینەوەی ڕەگی دووجا

ڕێبین مەحمود

تەکنۆلۆژی سەردەم خزمەتێکی بێ سنوری بەمرۆڤایەتی گەیاندووە، بۆ نموونە دروستکردنی ژمێرەر کە هەموو کردارەژمێرییارییەکان بەئاسانترین‌شێوە و بەکەمترین کات دەدات بەدەستەوە، خزمەتێکی گەورەیە بۆ مرۆڤایەتی ئەگەرلەگۆشەیەکەوە تەماشای بکەین، بەڵام ئەگەر لەگۆشەیەکی دیکەوە تەماشای بکەین ئەوا بەس تەنیا خزمەت کردن نییە، بەڵکو زیانیشمان پێدەگەیەنێت، چونکە مروڤ بەتەواوی پشتی پێدەبەستێت، هەتا ئەگەر بۆ کۆکردنەوەی دوو ژمارەی سروشتیش بێت. ئەنجامی ئەوەش هیچ شتێك نییە جگە لەتەمبەڵ بوونی مێشکی مروڤ، چونکە کردارەکانی بیرکاری لەڕێی بیری خۆیەوە ئەنجام نادات.

ڕەگی دووجا یەکێکە لەکردارەکانی بیرکاری وەك هەموو کردارەکانی دیکە، ئەگەر بمانەوێت ژمارەیەك لەژێر ڕەگدا دەربهێنین ئەوا ڕێگەیەك بەکاردەهێنین بەناوی شیتەڵ و ئەنجامەمان بەڕاست و دروست دەداتی، بەڵام لێرەدا ڕێگەیەکی دیکەیش بۆ دەرهێنانی ژمارەیەکی دوو ڕەنووسی یان سێ ڕەنووسی بەمەرجێك ڕەگی دووجاکەی ژمارەیەکی تەواو دەربچێت بەکاردێت، ئەم ڕێگەیە لەپێنج هەنگاو پێکهاتووە و ڕێگەیەکی تازەیە.

- وەرگرتنی ڕەگی دووجای ئەو ژمارانەی‌کەکۆتاییان‌بە 1 هاتووە،کاتێك دەمانەوێت ژمارەیەك لەژێر ڕەگدا دەربهێنین ئەوا دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەین:

نمونە: $\sqrt{12}$

1. ژمارەکە دەکەین بەوو بەشەوە، خانەی یەکان و دەیان ناودەنێین بەشی یەکەم و خانەی سەدان و ئەگەر هەبوو هەزارانیش ناودەنێین بەشی دووەم، بەمشێوەیە:

ژمارە 21 بەشی یەکەم، ژمارە 1 بەشی دووەم

2. ڕەگی دووجای گەورەترین ژمارە لەبەشی دووەم وەردەگرین و ئەنجامەکەی دەبێتە خانەی دەیانی ئەنجامە سەرەکییەکە، بەڵام دەبێت ئەم دوومەرجەی تێدابێت:

- ژمارەکە بچوکتر بێت یان یەکسان بێت بەژمارەی بەشی دووەم.
- ڕەگی دووجاکەی، ژمارەیەکی تەواو دەربچێت.

لێرەدا گەورەترین ژمارە لەبەشی دووەم کە هەردوو مەرجەکەی تێدابێت ژمارە 1 و بەمشێوەیە: $\sqrt{1}=1$

3. بۆ دەرهێنانی خانەی یەکانی ئەنجامە سەرەکییەکە، ڕەگی دووجای خانەی‌یەکانی‌بەشی‌یەکەم‌وەردەگرین. کە لێرەدا خانەی یەکانی بەشی یەکەم ژمارە 1، بەڵام ئەگەر بیربکەینەوە ئەوا دەردەکەوێت کەژمارە 81 یش خانەی یەکانی ژمارە 1، چونکە $1\times1=1$

$9\times9=81$

کەواتە 19 یان $\sqrt{121}=11$

4. گریمان بۆ هەڵبژاردنی یەکێك لەو دووژمارانە دادەنێین لەگریمانی یەکەمدا ژمارەیەکیان خاوەن بێت و لەگریمانی دووەمدا ژمارەکەی دیکە خاوەن بێت، ئینجا هەر دوو ژمارەکە دووجا دەکەین، بەمشێوەیە:

گریمانەی یەکەم: $\sqrt{121}=11$

گریمانەی دووەم: $\sqrt{121}=19$

ژمارە 11 دووجا دەکەین

$11\times11=110+11=121$

ژمارە 19 دووجادەکەین

$19\times19=190+171=361$

5. خانەی دەیانی ئەنجامی دووجای هەردووژمارەکە دەهێنین و بەراوردی دەکەین لەگەڵ خانەی دەیانی ئەو ژمارەیەی کەدەمانەوێت ڕەگی دووجای بۆ وەربگرین خانەی دەیانی هەر ژمارەیەك لەدوو ژمارەکە یەکسان بوو بەخانەی دەیانی ئەو ژمارەیەی کە دەمانەوێت ڕەگی دووجاکەی بۆ وەر بگرین دەبێتە خاوەنی ڕاستەقینەی.

کەواتە $\sqrt{121}=11$، چونکە خانەی دەیانی دووجای ژمارە 11 ژمارە 2ە.

□ وەرگرتنی ڕەگی دووجای ئەو ژمارانەی کە کۆتاییان بە4 هاتووە:

نمونەی یەکەم ژمارە 1444

هەنگاوەکان:

1. ژمارە 44 بەشی یەکەم و ژمارە14 بەشی دووەم
2. $\sqrt{9}=3$
3. $\sqrt{4}=2$

بەلام $2\times2=4$

$64=8\times8$

کەواتە 38 یان $\sqrt{1444}=32$

4. گریمانی یەکەم $\sqrt{1444}=32$

ژمارە32 دووجا دەکەین

$32\times32=960+64=1024$

گریمانی دووەم $\sqrt{1444}=38$

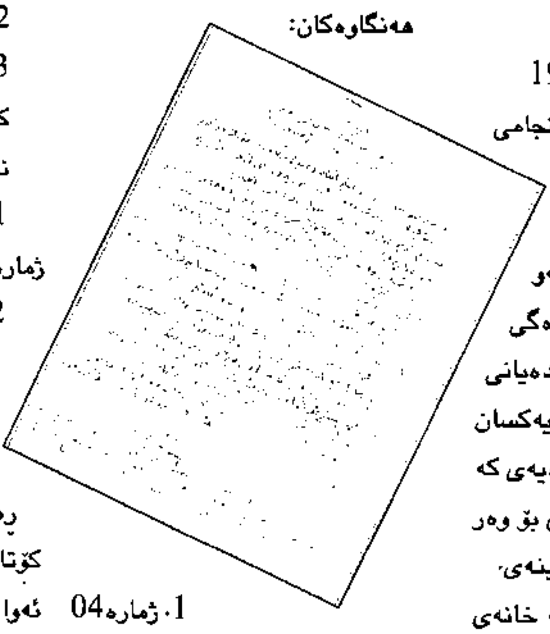
دووجا دەکەین 38

$38\times38=1140+304=1444$

5. خانەی دەیانی دووجای ژمارە 32 ژمارە 2ە، بەلام خانەی دەیانی دووجای ژمارە38 ژمارە4ە، کەواتە $\sqrt{1444}=38$

نمونەی دووەم ژمارە9604

هەنگاوەکان:



1. ژمارە04 بەشی یەکەم و ژمارە 96 بەشی دووەم
2. $\sqrt{81}=9$
3. $\sqrt{4}=2$

بەلام $2\times2=4$

$8\times8=64$

کەواتە98یان $\sqrt{9604}=92$

4. گریمانی یەکەم $\sqrt{9604}=92$

92 دووجادەکەین

$92\times92=8280+184=8464$

گریمانی دووەم $\sqrt{9604}=98$

98 دووجا دەکەین

$98\times98=8820+784=9604$

5. خانەی دەیانی دووجای ژمارە92 ژمارە6ە، بەلام خانەی دەیانی دووجای ژمارە98 ژمارە 0 ە

کەواتە $\sqrt{9604}=98$

□ وەرگرتنی ڕەگی دووجای ئەو ژمارانەی کە کۆتاییان بە25هاتووە

نمونەی یەکەم ژمارە3025

هەنگاوەکان:

1. ژمارە25 بەشی یەکەم و ژمارە30 بەشی دووەم
2. $\sqrt{25}=5$
3. $\sqrt{25}=5$

کەواتە $\sqrt{3025}=55$

نمونەی دووەم225

1. ژمارە25 بەشی یەکەم و ژمارە2 بەشی دووەم
2. $\sqrt{1}=1$
3. $\sqrt{25}=5$

کەواتە $\sqrt{225}=15$

تێبینی: لەکاتی وەرگرتنی ڕەگی دووجا بۆ ژمارەیەك کە کۆتایی بەدوو ژمارەی 25 هاتبوو ئەوا بۆ دەرهێنانی ڕەگی دووجاکەی گرفت دروستنابێت، چونکە هەر تاك ژمارەیەك ئەگەر دووجای بکەین ئەنجامەکەی بەژمارە 25 کۆتایی نایات جگە لەژمارە5

□ وەرگرتنی ڕەگی دووجای ئەو ژمارانەی کە کۆتاییان بەژمارە6هاتووە.

نمونەی یەکەم ژمارە 1296

هەنگاوەکان:

1. ژمارە 96 بەشی یەکەم و ژمارە 12 بەشی دووەم
2. $\sqrt{9}=3$
3. تێبینی: لەم هەنگاوەدا کاتێك

کە ڕەگی دووجا بۆ ژمارە وەردەگرین کە کۆتایی بەژمارە6 هاتبوو شـتێکی نـوێ بەدی دەکەیـن ئەویش ئەوەیە کاتێك کە ڕەگی دووجای خانەی یەکانی بەشی یەکەم وەردەگرین بۆ دەرهێنانی خانەی یەکانی ئەنجامە سەرەکییەکە ئەوە دەبێت جارێك لەگەڵ ژمارە10و جارێك لەگەڵ ژمارە 30دا کۆبکەینەوە ئینجـا ڕەگی دووجای بـۆ وەربگرین بەمشێوەیە:

ا. $\sqrt{16}=4$ کەواتە$10+6=16$

ب. $\sqrt{36}=6$کەواتە$30+6=-36$

ئەگەر-ا-ڕاست بێت ئەوا $34=\sqrt{1296}$

ئەگـەر-ب- ڕاست بێت ئەوا $\sqrt{1296}=36$

کەواتـە 34یـان $\sqrt{1296}=36$

4. بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئایا ڕەگـی دووجای ژمارە129، 34یان36

گریمان وادادەنێین $\sqrt{1296}=34$

ئەوا 34 دووجا دەکەین

$34\times34=1020+136=1156$

گریمانەی دووەم ئەگەر$36=1296$

ئەوا 36دووجادەکەین

$36\times36=1080+216=1296$

5. خانـەی دەیانـی دووجـای ژمـارە34 ژمارە-5ە، بـەڵام خانەی دەیانی دووجای ژمارە36 ژمارە-9ە

کەواتە $\sqrt{1296}=36$

نموونەی دووەم ژمارە 7056

هەنگاوەکان:

1. ژمـارە56 بەشـی یەکەم و ژمارە70 بەشی دووەم

2. $\sqrt{64}=8$

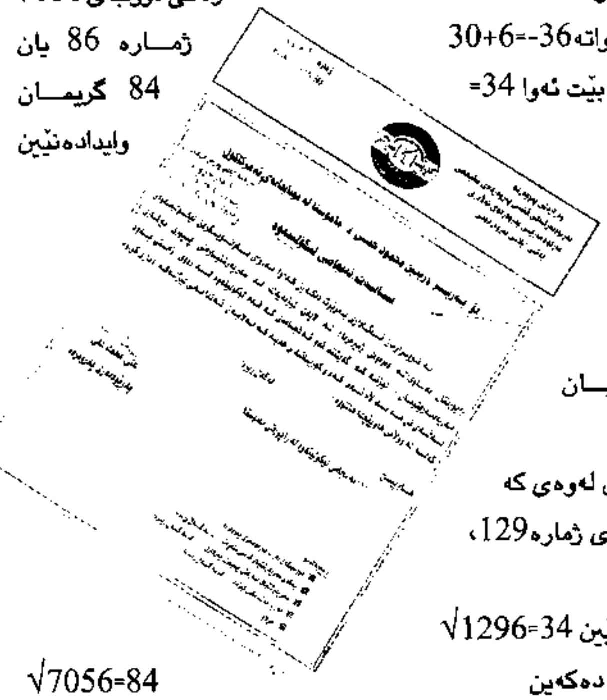
3. ا ئەگەر $\sqrt{16}=4$کەواتە$10+6=16$

ب ئەگەر $\sqrt{36}=6$کەواتە$30+6=-36$

ئەگەر-ا- ڕاست بێت $84=\sqrt{7056}$

ئەگـەر -ب- ڕاسـت بێـت $\sqrt{7056}=86$

4. بۆ دڵنیابوون لـەوەی کە ئایا ڕەگی دووجای7056 ژمـارە 86 یان 84 گریمـان وایدادەنێین



$\sqrt{7056}=84$

ئـە و ا 8 4 دووجادەکەین

$84\times84=6720+336=7056$

گریمانـی دووەم ئەگـەر $\sqrt{7056}=86$

ئەوا86 دووجا دەکەین

$86\times86=6880+516=7396$

5. خانـەی دەیانـی دووجـای ژمارە84 ژمـارە5ە، بـەڵام خانەی دەیانی دووجای ژمارە86 ژمارە9یە

کەواتە$84=\sqrt{7056}$

□ وەرگرتنـی ڕەگـی دووجـای ئـەو ژمارانـەی کەکۆتاییـان بەژمارە9هاتووە.

نموونەی یەکەم ژمارە 3969

هەنگاوەکان:

1. ژمارە69 بەشی یەکەم و ژمارە 39 بەشی دووەمە

2. $\sqrt{36} = 6$

3. $\sqrt{9} = 3$

بەڵام $49=7\times7$ و$9=3\times3$

کەواتـە ڕەگـی دووجـای ژمارە 3969 یان دەکاتە67 یان63

4. گریمانـی یەکـەم ئەگـەر $\sqrt{3969}=63$

ئەوا ژمارە63 دووجا دەکەین

$63\times63=3780+189=3969$

گریمانی دووەم

ئەگەر$67=\sqrt{3969}$

ئەوا ژمارە67 دووجا دەکەین

$67\times67=4020+469=4489$

5. خانەی دەیانی ئەنجامی دووجای ژمارە63 ژمـارە6ە، بـەڵام خانەی دەیانی ئەنجامی دووجـای ژمارە67 ژمارە8ە.

کەواتە$63=\sqrt{3969}$

نمونـەی دووەم ڕەگـی دووجای ژمارە7569

هەنگاوەکان:

1. ژمـارە 69 بەشـی یەکەم و ژمارە75بەشی دووەم.

2. $\sqrt{64}=8$

3. $\sqrt{9}=3$

بەڵام $9=3\times3$ و $49=7\times7$

کەواتە ڕەگی دوجای ژمارە 7569، 87یان83 بێت

4. گریمانی یەکەم $\sqrt{7569}=83$

ئەوا ژمارە 83 دووجادەکەین

$83\times83=6640+249=6889$

گریمانی دووەم

ئەگەر $\sqrt{7569}=87$

87 دووجا دەکەین

$87\times87=6960+609=7569$

5. خانەی دەیانی ئەنجامی دووجای ژمارە83 ژمارە8ە، بەڵام خانەی دەیانی ئەنجامی دووجای ژمارە87 ژمارە6ە.

کەواتە $\sqrt{7569}=87$

تێبینی: چەند حاڵەتێکمان هەیە دەچنە ناوچوارچێوەیەکی دەگمەنەوە، دەگمەنیان لەوەدایە کاتێك ئەو ژمارانەی کە گومانمان لێی هەیە و دڵنیانین لەوەی کە کامیان خاوەنی ڕەگی دووجاکەیە بۆ دڵنیابوون بەراوردمان لەنێوان خانەی دەیانی دووژمارەکەو ئەو ژمارەیەی کەدەمانەوێت ڕەگە دووجاکەی بۆ وەربگرین، کرد، بەڵام کاتێك خانەی دەیانیشیان یەکسان بوون، پێویستیمان بەخانەی سەدان هەیە بۆ بەراوردکردن نەك دەیان، ئینجا هەرکامێك لەدوو ژمارەکە خانەی سەدانی یەکسان بوو بەخانەی سەدانی ئەو ژمارەیەی کەڕەگی دووجای بۆ وەردەگرین دەبێتە خاوەنی ڕەگی دووجای ژمارەکە.

حاڵەتە شازەکان 16 دانەن و ئەمانەن:

1. 29و21
2. 28و22
3. 27و23
4. 26و24
5. 79و71
6. 78و72
7. 77و73
8. 76و74

نمونەی یەکەم ڕەگی دوجای ژمارە 841

هەنگاوەکان:

1. ژمارە 41بەشی یەکەم و ژمارە 8 بەشی دووەم
2. $\sqrt{4}=2$
3. $\sqrt{1}=1$

بەلام $1\times1=1$ و$9\times9=81$

کەواتە ڕەگی دوجای ژمارە841، ژمارە 29 یان21

4. گریمانی یەکەم $\sqrt{841}=29$

ئەوا ژمارە29دووجادەکەین

$29\times29=580+261=841$

گریمانی دووەم ئەگەر $\sqrt{841}=21$

21 دووجا دەکەین

$21\times21=420+21=441$

5. خانەی سەدانی دووجای ژمارە 21 ژمارە4ە، بەڵام خانەی سەدانی دووجای ژمارە29 ژمارە8ە.

کەواتە $\sqrt{841}=29$

نمونەی دووەم ڕەگی دووجای ژمار5476

هەنگاوەکان:

1. ژمارە 76بەشی یەکەم و ژمارە54بەشی دووەم
2. $\sqrt{49}=7$
3. ا- ئەگەر $16=6+10$ ئەوا $\sqrt{16}=4$

ب- ئەگەر $36=6+30$ ئەوا $\sqrt{36}=6$

کەواتە ڕەگی دووجای ژمارە 5476، دەکاتە 36یان 16

ئەگەر-ا- ڕاست بێت ئەوا

$\sqrt{5476}=74$

ئەگەر-ب- ڕاست بێت ئەوا

$\sqrt{5476}=76$

4. بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئایا ڕەگی دووجای 5476 ژمارە 74یان 76

گریمان $\sqrt{5476}=74$

74 دووجا دەکەین

$74\times74=5180+296=5476$

گریمانەی دووەم ئەگەر

$\sqrt{5476}=76$

76دووجا دەکەین

$76\times76=5320+456=5776$

5. خانەی سەدانی دووجای ژمارە 76ژمارە 7ە، کەواتە $\sqrt{5476}=74$

تێبینی: ئەم بابەتە هەنگاوێکی مامۆستایەکی کوردە بەناوی ڕێبین مەحمود کەمامۆستای قوتابخانەی ئەمر کاکۆڵ لەقەڵادزێ و دوای ئەوەی لەلایەن 4 سەرپەرشتیارەوە هەڵسەنگێنراوەو وەڵام بەڕێوەبەرێتییەکەی دراوەتەوە، کەلەڕووی زانستیەوە هەڵەی نییە بەڵام کەموکوری تێدایە وەك لەلیستی هاوپێچی وەڵامەکەدا هاتووە بەپێویستمانزانی بڵاویبکەینەوە، هەرچەندە ئەم هەنگاوە وەك ڕێگەکەیەکی پەیڕەو کراو پەسەندنەکراوە، بەڵام بڵاوکردنەوەی هەنگاوی زیاتر بەو مامۆستا کوردە دەنێت کەکاری زیاتری لەسەر بکات، بۆ خوێنەرانیش هێمای -√- هێمایە بۆ ڕەگی دوجا. _ زانستی سەردەم

بۆ زانیاری زیاتر پێوەندی بکە بە:

ژ.م ی نوسەرەوە:

07701560870

نەخۆشییە درمەکان دەگەڕێنەوە

حەسەن شێخ جافر

گومانی تێدا نییە، کۆمەڵگەی سەرەتایی لەرووی ژمارەی دانیشتوانەوە زۆر کەمبووەو لەبەر بەربلاوی شوێن و ناوچەی ژیانیان پەیوەندی ئەوتۆیان پێکەوە نەبووە، لەبەئەوە بەدەر لەبەهێزی و توندوتۆڵی سیستمی بەرگری جەستە بەهۆی جوڵەو کارکردنی بەردەوام ئەگەری سەرهەڵدانی گشتگیری و بلاوبوونەوەی نەخۆشییە درمەکان دەگمەن بووە، پێدەچێت ئەشکەوتنشینی و پەرشوبلاوی ئەو مرۆڤە سەرەتاییانە گرنگی تایبەتی خۆی هەبووبێت و کەمتر نەخۆشکەوتبن

بەو پێودانگە بێت سەرهەڵدانی یەکەمی نەخۆشییە درمییەکان لەدەوروبەری 10 هەزار ساڵ پێش ئێستا سەریهەڵداوە، چونکە لەو سەردەمەدا وەرچەرخانێکی گەورە لەشێوەی ژیانی مرۆڤەکان دەستیپێکردووەو پاشان راوشکارو شێوازی کۆچکردن تارادەیەکی زۆر کەمبۆوەو لەناوچەی جێگیردا نیشتەجێبوون. ئەمانە کاریگەری گەورەیان لەسەر تووشبوون بەزۆرێك لەنەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ وئاژەڵ بەجێهێشت.

نیشتەجێبوونی هەمیشەیی زۆر لەمرۆڤەکان لەیەك ناوچەو پەرەسەندنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەو رێیەشەوە تێکەڵاوبوونی مرۆڤەکان کەشێکی نوێ و لەبار بوو بۆ بلاوبونەوەی ئەو نەخۆشیە هاوبەشانە لەناو مرۆڤدا. لەوێشەوە کەڵەکەبوونی پاشەڕۆی ئەو ئاژەڵانەیماڵیان کردبوون گرفتەکانیان ئەوەندەی دیکە زیاتر کرد و بوونە هۆی زۆربوونی MY Croparasite کان و هەوکردنی کۆئەندامی هەرس.

پاشان مرۆڤ بەسەر هەندێك لەو ئاژەڵ و باڵندانەدا زاڵبوو کە سەرچاوەیەکی نوێی دیکە بوون بۆ نەخۆشی نوێی هاوبەش نمونەی ئەو نەخۆشیانەش سیلTuberculosis، تاعون Piague لەمانگاو ئەنسراکس لەبزن و کرمە شریتیەکان Taena sajenota و Solium لەمانگاو بەراز..هتد.

ئەگەرچی ئەم نەخۆشیانە زۆربەیان بەدۆزینەوەی میکرۆسکۆب دۆزرانەوە، بەلام پێش دۆزینەوەیان خەڵکیان نەخۆش خستووە، نابێت جێی سەرسوڕمانیش بێت کە ئەو سەردەمە هۆکاری سەرەکی مردنی مرۆڤەکان سەرجەم نەخۆشیە هاوبەشەکانی ئاژەڵی ماڵی بووبێت، کە ئەوکاتەش مرۆڤی نەخۆش جگە لەبەرگری خۆجێیەتی خۆی و خواردنی هەندێك گژوگیا، یارمەتیدەرێکی دەرەکی وەك

ئەنتی بایۆتیکیشیان شك نەبردوە هەروەها دۆزینەوەو ناسینی هەندێك جۆری دانەوێڵەو گیاو ڕووەك كە برەوی بەچالاكی كشتوكاڵی داوە ئەوەش كۆمەڵێك كێشەی بۆ مرۆڤ وەبارهێناوە كە نمونەیان وەك شیستسۆما Schestosoma و كرمەكانی ریخۆڵە كە هێلكەیان لەرێگەی پاشەڕۆی مرۆڤەوە بەدەغڵودانی دانیشتوان گەیشتووەو لەوێشەوە بۆ ناو خۆراكی مرۆڤ گوێزراوەتەوەو ژەهراویبوون بەخۆراكی بەدواوە بووە، لەولاشەوە بەهۆی كۆكردنەوەی ئالیك بۆ مەڕومالات پێوەدانی مێرووەكان كارێكی حەتمی بووەو سەرەڕای دروستبوونی ژەهراویبوونی دەمارەكان و هەستیارێتی یان هەوكردنی ناوچەیی شوێنی گەستن و نەخۆشی تایفۆس و هەندێك لەو نەخۆشیانەی بۆ زیادبووە، بەكامڵبوونی هزرو وەرگرتنی پەندو ئەزموون و بەكارهێنانی باشتری هۆكارو كاڵای ژیان مرۆڤ قۆناغی باشتری بڕیوە، بەڵام بێگومان نەخۆشی نوێ هاتۆتە ناو ژیانیانەوە كە ئەوەش بەهۆی زۆربوونی دانیشتوانەوە بووە، لێرەدا سەرەڕای سەرجەم ئەو نەخۆشیانەی باسكران بەهۆی زۆربوونی پەیتا پەیتای مرۆڤەكانەوە، كەمی خۆراكیش نەخۆشی وەك بەدخۆراكی هێناوەتە ئاراوە. بەبڕوای من لێرەدا هەلومەرجی خۆراك كایەیەكی ماڵ وێرانكەری بەدوای خۆیدا راكێشاوەتە سەر شانۆی ژیان كە هەتا جیهان هەبێت ئەو كایە كوشندەیە قێزەوەنتر دەبێت و ئەگەر چی لەهەندێك بەریەك كەوتنیدا تەقینەوەی بەخۆوە دیوە، بەڵام وادیارە لەسەدەكانی دوای ئێمەدا بەیەكجاری دەتەقێتەوەو جیهان وێراندەكات كە ئەوەش هاتنەكایەی چینایەتی و كۆمەڵایەتییە و جیا بوونەوەو لێكترازانی كۆمەڵگەیە لەوەش زیاتر دارمانی مرۆڤایەتی خوڵقاندووە كە ئەوەش سەرچاوەیەكی دیكەی نەخۆشیە، بەڵگەش ئەو ئێسك و پروساكەنەی كە لەگۆڕ و شوێنەوارە دێرینەكاندا دەدۆزرێنەوە، ژن و منداڵی چینی هەژاری زیاتر تێدایە كە زیاتر ڕووبەڕووی كەمخۆراكی و نەخۆشی بوونەتەوە، ئەوەش لێكۆڵینەوەو پشكنینە زانستیەكان بەتەواوەتی سەلماندویانە.

زۆربوونی ژمارەی دانیشتوان و سەرەتای نیشتەجێبوون لەناو شارو دروستبوونی شار لەناوچەی جۆراو جۆر، نەخۆشیە درمەكان توندترو فراوانتربوون و ئەو كەڵەكەبوونەی دانیشتوان لەناو شاردا وایكردووە نەخۆشی سورێژەو ئاوڵەو تاعون و تایفوس لەچەندین قۆناغدا هەڵكشان بەخۆیانەوە ببینن و ببنەهۆی داپاچینی شارستانییەتەكان، كاتێك هەڵكشانێكی وا بێتە ئاراوە بێگومان ڕەورەوەی ئابوری وڵات بەتایبەت ئابوری خێزان تووشی ئیفلیجی دەبێت، چونكە كەسانی بەتەمەنیش كە گەورەی خێزانن تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن و كارو بەرهەم پەكی دەكەوێت.

ئەم ڕەوتە لەسەدەی 13 هەم دەستیپێكردووە تا سەدەی 19 ناوبەناو مرۆڤی قەڵاچۆكردووە،بەڵام پاش شۆڕشی پیشەسازی لەناوەڕاستی سەدەی 19 لەئەوروپاو ئەمریكا مردن بەهۆی ئەم نەخۆشیانەوە كەمبونەوەیەكی ئاشكرای بەخۆوە دی، بەڵام وادیارە كەمبوونەوەی مردن بەهۆی ئەو نەخۆشیانەی پێشوەوە جێگەی خۆیان داوە بەزۆرێك لەنەخۆشی دای جیراتیڤ و دروستكراوی دەستی مرۆڤی ئێستا.

ئاشكرایە لەئەوروپادا كەمبوونەوی رێژەی مردن بەهۆی نەخۆشییە درمەكان و لەئاكامی كاریگەری پێشكەوتی زانستی پزیشكی و تەكنۆلۆژی و باشبوونی باری گوزەرانەوە بووەو پاشانیش لای ئێمەش رێژەی مردن بەهۆی نەخۆشییە درمەكانەوە كەمبۆوە.

كەمبوونەوەی مردن بەهۆی نەخۆشی درم و ئەو نەخۆشییانەی لەرێی هەواوە بڵاودەبنەوە لەئەوروپادا بەسێ قۆناغدا تێپەڕیووە:

1. لەكۆتایی سەدەی 17 تا سەرەتای سەدەی 19 بووەو لەم قۆناغەدا تەنیا هەڵكشانی نەخۆشی تاعون و ئاوڵەو سورێژەو تایفوس روویداوە.

2. لەناوەڕاستی سەدەی نۆزدەوە.

3. بەهۆی دۆزینەوەی ئەنتی بایوتیك لەساڵەكانی 1940 تا 1980 بەردەوامبووە.

تائێرە كێرڤی كەمبوونەوەی مردن

و ئومێدی ژیان بەباشی ڕۆیشتووەو پێچەوانەی یەکبوون، بەڵام بەداخەوە ژیانی ئامێری ئەم سەدەیەی ئێمە کە ڕووی دووەمی دراوی تەکنۆلۆژی بۆ ئێمەی خولْقاندووە، لەپشتەوە خەنجەری لێداوین و لەلایەکی دیکەوە کاریگەری خراپی کردۆتە سەر ژیانمان وەك هاتنەوەی هەندێك نەخۆشی مەترسیدار بەفۆرم و فۆرمۆلی نوێ و ترسناکتر کە پێیان دەڵێن Emergine and Re Emergine infechous Disease وەك هاتنەوەی سەرجەم هەموو ئەو میکرۆب و ڤایرۆس و مشەخۆرانەی کە ئاماژەمان پێدان، بەڵام ئەمجارە بەشێوازێکی دیکە، هاوکات لەگەڵ هاتنەکایەی شێرپەنجە بەهەموو جۆرەکانیەوە، شەکرە، فشاری خوێن، نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکانی دڵ، گیرانی سییەکان، تێکچوونی ئاوڵەمەو کۆرپەی ناو مناڵدان، نەخۆشیە دەروونییەکان، پشت ئێشە بەهەموو جۆرەکانیەوە، گەشەنەکردنی مێشك، ئۆتیزم، خەمۆکی بە سێ چوار جۆریەوە ... ئەوە سەرەرای بەلای سەرهەڵدانی drug resistant بەرگریی دەرمانی کە زۆرێك لەئەنتی بایۆتیکەکان کە دەدرێن بەنەخۆش هەندێجار کاریگەری ئەوتۆیان بۆ سەر باشبوونی تەندروستی نییە.

بەمشێوەیە ئەگەری گەڕانەوەی ئەو نەخۆشیانەی باسمان لێوە کردن لەوانەیە بەزیادەوە بێنەوە ناو کۆمەڵگای مرۆیی، بەڵام ئەمجارە بەفۆرم و هێز و گوڕی توندتر هەروەك بۆ تۆڵەسەندنەوە بێن، ئەمجارە خۆیان بەتەنیا نایەن. لەشکری شێرپەنجەو جۆرەکانی و کێشەکانی تێکچوونی خوێن و ڤایرۆسی جگەری جۆریB و Cو ئایدزو ئەنفلۆنزای شێوە نوێیان پێش خۆیان خستووە. بەداخەوە هەروەك چۆن لەسەدەکانی پێشترو سەرەتای دروستبوونی چینایەتی هەژارەکان زیاتر دووچاری زیان و ئازارچەشتن بوون، ئەمجارەش لەوانەیە مرۆڤ لەناوچەی دواکەوتوو کەم دەرامەت و هەژارەکاندا زیاتر ڕووبەڕووی هێرشی گەڕانەوەی نەخۆشیەکان بێتەوە بەهۆی هەژاری و نەبوونی پلان و زانست و دواکەوتوویی و ڕۆشنبیری تەندروستی لەئەورووپادا لەئاست ساغکردنەوەی ئەو کاڵاو خۆراکانەی لەستانداردەکانی ISo و Creat و TUV و لەسەرو هەمووشیانەوە HACCP بێئاگان لەدروستکردنی و حاشای لێدەکەن، نەبوونی ئاوی پاکژ بەبێ ستانداردی W.H.O، ئەمانە هەموو لەتەمەنی مرۆڤ کەمدەکەنەوە.

سەرچاوەکان:

Emerging Re-emerging

Infections disease

نوپدیدیو بازپدیدی بیمارهای عفونی

Sargat-t1989 @yahoo.com

تەنیا یەك کوپ ئاو

زانکۆی بەریتانی جلشۆرێکی نوێی داهێنا کە بەهاوڕێی ژینگە دادەنرێت کە تەنیا یەك کوپ ئاوی پێویستە بۆکاتی جلشتن و بەم داهێنانەش جلشۆری ئاسایی کە زانکۆی لیدزی بەریتانی پەرەپێداوە، بەکارهێنانی سنوردار دەبێت، چونکە ساڵانە بڕێکی زۆر لەئاو لەسەرتاسەری جیهاندا بۆ جلشتن بەکاردەبرێت. ئەم جلشۆرە ئاساییە کە ئاوێکی زۆر کەمتر لەجلشۆری ئاسایی پێویستە وزەی کەمتریشی دەوێت بۆ ئیشکردنو دەگاتە لەسەدا سی جلشۆرە ئاساییەکان و واچاوەرواندەکرێت ساڵی داهاتوو ئەم جلشۆرە پێشکەوتووە بخرێتە بازارەوە.

شایانی باسە شێوازی کارکردنی ئەم جلشۆرە لەرێی بەکارهێنانی هەزارەها دەنکۆڵەی پلاستیکی زۆر وردەوەیە کە دەکرێت سەرلەنوێ بەکاربهێنرێنەوەو پشتدەبەستێت بەراکێشانو هەڵمژینی پیسیەکان بەهۆی شی-وە هەروەها ئەم جلشۆرە پێویستی بەبڕێکی زۆرکەمە لەماددە پاکژکەرەکانی جلوبەرگو ئەوەندە بەسە جلو پیسیەکانی کە پێوەین شێداربین بەمەش ڕێگەدەدات هەڵمی دەنکۆڵە پلاستیکیەکان دەستبکەن بە خاوێنکردنەوەو لەدوای تەواوبوونی سوری خاوێنکردنەوەش دەنکۆڵەکان لەشوێنێکی تایبەتدا کۆدەبنەوەو دەکرێت چەندەهاجار بەکاربهێنرێنەوە.

شایانی باسە ئەم جلشۆرە لەلایەن کۆمپانیای "زیروکسی ری" بەریتانیەوە پشتیوانی دەکرێتو بەنیازن بۆ شوێنە گەورەکانی جلشتنومیوانخانەونەخۆشخانەکانی دابینبکەن بەرلەوەی بگاتە بەردەستی بەکاربەری ئاسایی.

دیزاینی باخچەکان، هونەر و نەخشەدانانە

ئەندازیار سەربەست ئەحمەد

دیزاینی باخچە Garden designبریتییە لەهونەر و کرداری نەخشەدانان و دروستکردنی پلان بۆ ڕێکخستنی باخچە و ناوچە سروشتیەکان. نەخشەی باخچە لەلایەن خاوەن باخچەوە یان لەلایەن کەسی ئەکادیمی و شارەزا و خاوەن ئەزموون ئەنجامدەدرێت. زۆربەی نەخشەدارێژەری باخچەکان ڕاهێنانیان کردووە لەسەر بناغەکانی نەخشەسازی و باخەوانی، هەروەها شارەزایی و ئەزموونێکی زۆریان لەبەکارهێنانی ڕووەك و چۆنیەتی چاندندا هەیە، هەندێك لەشارەزایانی نەخشەدانەری باخچەکان شارەزان لەئەندازەی دیمەنە سروشتییەکان و ڕاهێنانی پێویستیان کردووە و مۆڵەتی ڕەسمیشیان هەیە. باخچەوانی ئارەزوومەند لەڕێی فراوانکردنی کاتی کارکردن لەباخچەکاندا یان لەڕێی خوێندنی پچڕپچڕ و بەرێکەوت یان خوێندنی پرۆگرامی باخەوان کە لەلایەن کۆمەڵەی باخەوانی ئەمریکاوە پێشکەش دەکرێت، شارەزایی و تاقیکردنەوە بەدەستدێنێت.

لەسەدەی بیستەمی ڕابردووەوە بایەخی دیزاینی باخچەکان لەلایەن خاوەن باخچەکانەوە زیادکرا و گرنگی زیاتریان پێدرا. سیسنگهرەست یەکێکە لەو باخچانەی لەسەدەی بیستەم پەسەندکراوە و لەلایەن ئارلۆد نیسکۆلسۆن و ڤیتاساکڤیلی وێستەوە نەخشەی دارێژراوە.

پێداویستییەکانی دیزاینی باخچە

ئەگەر باخچە لەلایەن کەسی شارەزا و پسپۆڕ یان لەلایەن کەسی ناپسپۆڕ دیزاین بکرێت، ئەوا چەند بنەمایەکی دیاریکراو کاریگەرییەکانی دیزاینی باخچەکان دیاریدەکات کە پێویستە بەهەند وەربگیرێن، چونکە لەکاتی دروستکردنی باخچەدا خاوەنی باخچە ڕووبەڕووی زۆر پێویستی دەبێتەوە. ڕەگەزەکانی دیزاینی باخچە ڕووبەرە سەختەکانیش دەگرێتەخۆ وەك ڕێڕەو، دیوار، پێداویستی ئاوگوێزەرەوە، ڕووبەرێکی دیاریکراو بۆ ڕۆیشتنی ئامێری گواستنەوە وەك چاندن بەدەست لەگەڵ ڕەچاوکردنی پێداویستیەکانی باخەوان. ئەم شێوەیە بەگوێرەی وەرزەکان و درێژی تەمەن -ڕووەکی وەرزی، دوو وەرزی، هەمیشە تەمەن- و شوێنی گەشە و قەبارە و خێرایی گەشە و تێکەڵکردنیان لەگەڵ ڕووەکەکانی دیکەدا و جیاکەرەوەکانی دیمەنی سروشتی دەگۆڕێت.

گرنگترین خاڵ کە لەنەخشەدانانی باخچەدا ڕەچاودەکرێت ئەوەیە کەوا چۆن باخچەکە لەداهاتوودا بەکاردەهێنرێت بەپێی ئەو شێوازەی کە خاوەن باخچە حەزی لێیەتی. هەروەها ئەو ڕێگاو بۆشاییانەی کە باخچەکە بەماڵ یان هەر شوێنێکی

دیکە دەگەیەنێت کە لەدەوروبەری باخچەکەیە. هەموو ئەو گرنگی پێدانانەش بەندن بەبڕی تێچوونەوە، بەتایبەت بۆ پرۆژەیەکی دیاریکراو. دیاریکردنی بڕی تێچوون دەتوانرێت بەسادەیی قسەی لەسەربکرێت بەهۆی بنەمای شێوازی باخچە لەگەڵ کەمی چاندن و کەمی تێچوونی ئامێرە خزمەتگوزارییەکان.

خاوەن باخچە ئەو رووەکانە دەسنیشاندەکات و دەیانروێنێت بۆ بەسەوزی هێشتنەوەی باخچەکە لەهەموو وەرزەکاندا، هەروەها جیاکردنەوەی چەند بەشێك کە بتوانرێت بەزوویی مامەڵەی لەگەڵ بکرێت.

شوێن و خاك

لەکاتی دروستکردنی باخچەدا لەهەر شوێنێك چەند بارێکی سەرەکی دێتە پێش، زۆربەی باخچە دروستکراوەکان لەرابردوودا و ئێستادا بەزۆری چەند خاڵێك دەگرێتەخۆ وەك شوێن، زانینی تۆپۆگراف، گونجاوی پێکهاتەکانی ژینگە بۆچاندن وگەشەی رووەك، سەرەڕای ئەوەی پێویستە لەدیزاینی باخچەدا رەچاوی ئاو بکرێت وخاکێك بۆ باخچە هەڵبژێرێت کە بەپیت و دەوڵەمەندبێت بەماددە ئەندامی و توخمە کانزاییەکان.

سەرەتا چاڵ و قوڵت هەڵکەندن لەژێر و سەر زەویدا پێویستی بەوریایی هەیە و چاڵی دروست یان باش پشت بەرێژەی قوڕ بۆ ماددەی ئەندامی دەبەستێت هەروەها پێویستی ترشی و تفی خاکەکە بزانرێت و راستکردنەوەی لەرێی تێکەڵکردنی لەگەڵ پێکهاتە بنچینەکانی خاکدا.

سنوری باخچە

بۆ گۆڕینی هێڵی سنوری باخچە یان هێڵی نێوان هەر رووبەرێك لەگژوگیای درکاوی یان گژوگیای بێ درك دەتوانرێت چاندنی رووەك بەکاربهێنرێت. ئەمەش پشت بەقەبارەی پارچەکان و سنور و جیاکەرەوەکانی ناوەوەی باخچەکان دەبەستێت، لەوانەیە پەرژین یان دەوەن بتوانێت یارمەتی دابەشکردنی باخچە بدات.

رەنگە جیاوازی پەرژین بەپێی وەرزەکانی ساڵ بگۆردرێت و بەشێوەیەکی گشتی پەرژین بەجیاکەرەوەیەکی باش دادەنرێت و لەبەرئەوە پەرژین بەزۆری بۆ دابەشکردنی بەشەکان لەباخچەدا بەکاردەهێنرێت، بەڵام ئەو پەرژینانە شێ و خۆراکی ناوخاك بەبەردەوامی و وردە وردە بۆ گەشەی خۆیان بەکاردێنن هەروەك رووەکەکانی دیکە، لەوانەیە باشترین هەڵبژاردن نەبێت و کاریگەری هەبێت لەسەر رووەکەکانی دیکەش.

بەتەنیشت سنوری باخچەوە رووەك گەشەدەکەن و پەیدادەبن وەك پەرژین، دیواریش لەماددەی جیاواز دروستدەکرێت، بەشێوەیەکی گشتی سێ جۆر لەکەرەستەی دیوار دروستکردن هەیە ئەوانیش دیواری بەرد بەنارێکی یان بەرێکی ریزدەکرێن، لەگەڵ خشت و کۆنکرێت. پێش دروستکردنی دیوار پێویستە هەڵبژاردنی رەنگ و قەبارە و تێکەڵە، بکرێت، بەگوێرەی جۆرگە و پەرژین دەتوانرێت هەموو ئاڵوگۆڕێکی گونجاوبکرێت. چەند جۆرێك پەرژین هەیە دەتوانرێت بۆ باخچە بەکاربهێنرێت، پەرژینی ئاژەڵ گلدەرەوە بۆ هەندێك ناوچەو پەرژینی شاش بۆ قەراخ و پەرژینی تازە مۆدیل و شارستانی وەك پەرژینی باگێرەرەوە.

شێوازی رواندن و چاندن

شێوازی چاندن پێویستی بەلەیەکچوونی هاوبەش هەیە لەگەڵ ئاستی گونجاوی باخچەدا، ژینگە و زانیاری چاندن کە دوو سیستەمی سەرەکی لەخۆدەگرێت: شێوەی چاندنی نوێ و چاندنی کۆن-خۆماڵی.

مێژووی چاندن بوارێکە لەبوارەکانی باخچەو ئەندازیاری جوانکاری دیمەنە سروشتییەکان. بەزۆری چاندن و رواندن لەباخچەکانی سەردەمی دێرین بریتیبووە لەتێکەڵی گژوگیای دەرمانی بەکارهێنراو و رووەکی سەوزە بۆ بەکارهێنان و گوڵ بۆ جوانکاری. بەشێوەیەکی دیار شێوازی چاندنی رووەك دوای رێنسانس گەشەیکردووە و بەروونیش دوای رێنسانس وێنەکێشان و نەخشەکێشان دەرکەوت.

لەخۆرهەڵاتدا چاندنی ناوچە سروشتییەکان لەبنەرەتدا بۆ سەرەتاکانی 200 ساڵ پێش زایین بۆ چینییەکان دەگەڕێتەوە. بەڵام لەخۆرئاوادا رێکخستنی رووەکەکان لەلایەن گروپێکی ئاسایی گەشەی پێدرا وەك بەشێك لەشێوازی باخچەی دیمەنە سروشتییەکان وکاریگەرییەکی

بەهێزی چاوەڕوانکەری هەبوو.

پلانی چاندن، مەشق و ڕاهێنانێکی تایبەتی دەوێت، پێویستە ئەوە بزانرێت کام بەش بۆچاندن شیاوە، چ قەبارە و دوورییەك بەکاربهێنرێت و چ چاکسازی و درێژەپێدانێك بکرێت لەکاتی جێبەجێکردندا.

پێداویستییەکانی باخچە

کەلوپەلی باخچە لەوانەیە دانانی بەشە هونەرییەکان بگرێتەوە وەك مێز و کورسی و چەتر، جۆلانە، ڕووناکی جۆراوجۆر بۆ سەرنجراکێشانی شتە دەستکردەکانی وەك کۆنکرێت یان باگێرەرەوە. هونەری گەرمکەرەوە لەخانووە شوشەییەکان یان گازی پرۆپان کە بەزۆری بەکاردەهێنرێن بۆئەوەی خەڵك بتوانن لەدەرەوەی باخچەدا لەشەودا یان لەناو ئاووهەوای سارددا دانیشن. مێزی گەشتوگوزار بەکاردەهێنرێت بۆ مەبەستی خواردنی ژەمەکان لەباخچەکەدا. ماددەی بەکارهێنراو بۆ دروستکردنی کەلوپەلی هونەری بەردی کانزا، تەپەدۆر، پلاستیك، ماددە سمغیەکان، شوشە و داروتەختەیە.

جۆرەکانی باخچە

باخچەی ڕەسمی و باخچەی کلاسیکی کە باخچەی ڕێکوپێك و ڕێکخراون پێویستە پلانێکی ئەندازیاری بۆ دابنرێت لەگەڵ هێڵ و خەتی گونجاودا، چیمەن و پەرژین لەباخچەی ڕەسمی بەبەردەوامی پێویستی بەپاراستنی ڕێك و جوانی و ڕێکخستنی هەیە. درەخت، دەوەن، گژوگیا و گەڵاو لق و پۆپی دیکە بەوردی ڕێکبخرێن.

باخچەی فەرەنسی یەکێکە لەجۆرە تایبەتەکانی باخچەی ڕەسمی، ڕێگەی دانراوی ئەندری لی نۆتری کە ئاراستەی دروستکردنی لەچەقەکەیەوەیە. لەگەڵ ڕووی ڕێگای بەدارچێنراو و ڕیزەوی بەرداوی، پاوان، حەوزێکی هاوبەشی ئاو گلدانەوە کە بەشێوەیەکی ئەندازیاری دروستدەکرێت بەهۆی بەردەوە لەگەڵ نافورە و پەیکەر. سادەترین باخچەی ڕەسمی بەشێوەی سندوقی جوانی هێڵ پەرژین یان پەرژین دەبێت کە بەوریایی دانراوە، شوێنی گوڵ یان شوێنی پشوودان لەباخچەدا بەشێوەی ئەندازیاری سادە دیاریدەکرێت، زۆربەی باخچە ڕەسمیەکان هەریەك لەڕیزەو، پەیکەر، نافورو شوێنی حەوانەوەی بۆ ئاستە جیاوازەکانی خەڵك تێدایە.

باخچەی ڕەسمی فەرەنسا بۆ سەدەی شانزەیەمی باخچەی ئیتاڵیا دەگەڕێتەوە وەك باخچەی بۆبۆلی لەپشت پالزۆپیتی لەفلۆرێنس لەلایەن ژمارەیەك نەخشەسازی تەلارسازی بۆ پاشای ئەوکات ئیلانۆر دروستکراوە.

باخچەی کوخی

لەباخچەی کوخی دا دیزاینی نارەسمی بەکاردێت کە ماددەی کۆن، چاندنی چڕو تێکەڵەچاندن لەگوڵ ونەمامی جۆراوجۆری ڕازاندنەوە و ڕووەکی بەری بەکاردێت. باخچەی کوخی بۆ چەند سەدەیەك دەگەڕێتەوە، بەڵام سەرهەڵدانی بەچڕی بۆ ساڵی 1870 دەگەڕێتەوە، بەریتانیا ڕەنگدانەوەیەکی باشی هەبوو لەپێکهاتەی زۆربەی باخچە کوخییەکانی ئینگلتەرا کە دیزاینی ڕەسمی و ڕەنگی درەوشاوە بەکاردەهێنرا، هەروەك لەخانووی شوشەیدا.

کۆنترین باخچەی کوخی کۆن لەڕووی کرداریی‌یەوە زۆر جیاوازە لەڕێگای تازە. لەگەڵ دوپاتکردنەوەی لەسەر سەوزە و گژوگیا، بەدرێژایی لەگەڵ هەندێك درەختی بەرداراو لەوانەیە هەنگ و هەندێك ئاژەڵ و گوڵیش بۆ پڕکردنەوەی هەر بۆشایەك و ڕووبەرێك لەناو باخچەدا بەکاربهێنرێت.

باخچەی دانیشتن

باخچەی خۆماڵی یان نیشتەجێ باوترین جۆری باخچەیە وبەشێوەیەکی گشتی بۆ دانیشتنە، ئەم باخچەیە لەپێش یان پشتەوەی بیناکان دروستدەکرێت. یان لەسەر حەوشە.

باخچەی دانیشتن بەگوێرەی پێوەرە مرۆییەکان دیزاینی بۆ دەکرێت کە بەزۆری دەتوانرێت بۆ بەکارهێنانی تایبەتی بێت. وەك باخچەی خانوی گەورە یان باخچەی قەڵا یان باخچەی دامەزراوەی گەورە و پارکی گشتی لەگوندەکانداو لەوانەیە بەرهەمی ڕووەکیش بەرهەمبهێنێت.

باخچەی دانیشتن هەندێك جیاکەرەوەی تایبەتی هەیە. هەروەك پێشانگای تایبەتی بۆ گوڵ، یان جیاکەرەوەی بەردین یان جیاکەرەوەی ئاو.

باخچەی چێشتخانە

باخچەی چێشتخانە لەکۆنەوە هەتائێستاش بەکاردەهێنرێت بۆ ڕووبەرە پەرشوبڵاوەکان.

باخچەی شکسپیر

بیرۆکـــەی باخچـــەی شکســـپیر لـــەوەوە هاتـــووە لەکارەکانی ولیام شکسپیردا ناوی ئەو ڕووەکانە هێنراوە کە چانـــدراون تێیدا. لەو وڵاتانەی کە بەئینگلیـــزی قســـەدەکەن بەتایبەت ئەمریکا، ئەم باخچە گشتیانە بەزۆری نزیك یان هاوبەشن لەگەڵ پارکەکاندا، باخچەکانی شکسپیر شوێنی ڕۆشنبیری و فێربوون و بایەخپێدانی ئاشـــقانە و دەتوانرێت ببێتە شوێنێك بۆ ئاهەنگ و شایی زەماوەند. باخچەی شکسپیر جیادەکرێتەوە بەدیزاینی ئەندازەیی و بوونی کەلوپەلی دارین تیایداو ڕێڕەو و کورسی درێژ و چەتری باران و خۆر و پەیکەری شکسپیر.

باخچەی بەردی

باخچـــەی بەردی هەتا ئێســـتاش بەباخچەی بەردی یان باخچەی ئەلەبی ناسراوە، تیایدا پشت بەبەکارهێنانی بەرد یان تاشەبەرد بەستراوە.

ڕووەکی باخچەی بەردی بچوکن، چونکە زۆربەی جۆرەکان بەسروشتی بچوکـــن و گەشـــەیان لەبـــەرزی بـــەردەکان تێناپەڕێـــت. لەوانەیـــە گەشـــەبکەن بۆ لەوەرگا ســـوودیان لێوەربگیرێـــت، یـــان لـــەو جـــۆرە ڕووەکانـــە دەڕوێنرێن کە کاریگەریان هەیە بۆ سەر وشکەبوونەوەی زەوی و کەمنەبوونەوەی ئاو.

بەزۆری شـــێوەی باخچەی بەردی بریتییە لەکۆکردنەوە و خرکردنەوەی بەردی بچوك و گەورە، ڕێکخســـتنی جوانی، لەگـــەڵ بوونی ڕێڕەوی بچوك لەنێوانیاندا لەو شوێنانەی کە ڕووەك دەچێنرێت یان ڕاگیردەکرێت. هەندێك بەرد جۆرێـــك لەڕووەك ڕاگیردەکات و ئەمەش خۆبەخۆ ڕوودەدات.

هەندێـــك باخچـــەی بـــەردی بۆ سەیرکردنی وەك دیمەنێکی سروشتی لەبەردەنەجوڵاوەکان واتە ئەوبەردانەی پێشـــتر لەناو باخچەکەدابوون دیزاین دەکرێت. بـــەردەکان ڕێکدەخرێن بۆ دروستکردنی پانتاییەك و ڕووەکەکان بەزۆری بەکاردەهێنرێن بۆ شاردنەوەی شوێنە بەیەکگەیشـــتووەکانی نێوان بەردەکان.

باخچەی ژاپۆنی

دەتوانرێـــت باخچـــەی ژاپۆنـــی لەخانووی تایبەتیدا دروســـتبکرێت، هەروەها لەتەنیشت یان لەناو پارکی شـــارەکان و لەشـــوێنە مێژووییەکانی وەك پەرســـتگای بـــوزی و قـــەڵای کۆن. هەندێـــك لەباخچە ژاپۆنییەکان لەخۆرئاوادا زۆر بەناوبانگن و هەروەك لەناو ژاپۆنیەکانیش، لەدوای سەدەی نۆزدەوە باخچەی ژاپۆنی جێدەستی باشـــی پەیداکردو لەژێـــر کاریگەری تایبەتمەنـــدی و شـــێوازی باخچەی چینیـــدا گەشـــەیکرد، لەکلتـــووری ژاپۆنیەکانـــدا دروســـتکردنی باخچە واتە خســـتنەڕووی هونەرێکی باڵا و پەیوەندییەکـــی قووڵـــی بەهونەری خۆشنووسی و ڕەنگ و جوانکارییەوە هەیە.

*ئەندازیـــاری کشـــتوکاڵی لەبنکـــەی ڕێنمایی کشتوکاڵی چوارقورنە

سەرچاوە:

www.wikipedia.org/wiki/garden

بچوکترین کـــامێرا

بچوکترین کامێـــرای کانون کە کێشەکەی لە340 گرام تێناپەڕێت و لەگێرفانـــدا جێگـــەی دەبێتەوە هاتە ڕیزی کامێرا پێشکەوتووەکانی دیکەی کانون بێئەوەی ئەم قەبارە بچوکیـــەی هیـــچ کاریکاتە ســـەر جۆریتیو ئاســـت بەرزی تواناکەیو بەئاســـانی دیمەنە ڤیدۆیەکانی پێ تۆماردەکرێت ئەویـــش بەیارمەتی کارتی یادەوەرییەکەی یان فلاشی دووەم کـــە توانای هەیـــە بۆ زیاتر لـــە12 ســـەعات تۆماربـــکاتو بۆ وێنەگرتنی فیلمیش بەکاردەهێنرێت، شایەنی باسە ئەم فلاشە بەباشترین هۆیەکانـــی تۆمـــار بـــۆ کامێراکە دادەنرێت، چونکە کێشـــی سووکەو ئیشـــکردنی خێرایەو وزەی کەمتر بەکاردەهێنرێـــت و زیاتـــر جێگەی دڵنیاییە بـــۆ پارێزگاریکردنی فیلمو دیمەنە ڤیدۆییەکان.

ئـــەم کامێرایـــە توانایەکـــی بـــەرزی هەیـــە لەتۆمارکردنـــی وێنـــە بەشـــێوەیەکی زۆر جـــوان و ڕوون و کۆمەڵێـــك خەســـڵەتی پێشکەوتوویی هەیە کە بەسیستمی HDکاردەکات و هاوێنەیەکـــی ڤیدۆیی ئاست بەرزی هەیە بەزوومی 15لەگەڵ هەســـتەوەری CMOS بەتەعریفەیەکی تـــەواوی 3.3مێگا بیکسل. شایەنی باسە ئەم کامێرایە توانایەکـــی تایبەتی هەیە بۆ گرتنی وێنەی ڕوخسار بەئاســـتێکی بەرز هەروەها لەگەڵ ئامێری تۆمارکردنی خەپلەکانـــی دی ڤـــی دی - یشـــدا گونجاوە.

دوای منداڵبوون، نیگەران مەبە

سکپڕی بۆ ژن ئەرك و باری قورساییەكی نوێیە لەڕووی جەستەیی و دەروونییەوە، شانبەشانی ڕوودانی گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییەكانی جەستە، لەبەرئەوە پاش منداڵبوون پێویستە دایك تەندروستی گشتی خۆی فەرامۆش نەكات و بەپێی بەرنامەیەكی ڕێكوپێك هەوڵبدات باری جەستەی بۆماوەی پێش سكپڕی بگەڕێنێتەوە و ڕەچاوی ئەو گۆڕانكارییانە بكات كەلەدوای منداڵبوون ڕوویانداوە. دوای ئەوەی جەستە قۆناغی سكپڕی و منداڵبوون و ئەو گۆڕانكارییانەی هاوكاتە لەگەڵیدا دەبڕێت پێویستی بەتێپەڕاندی ماوەیەك هەیە كەكەمتر نەبێت لەشەش هەفتە بۆگەڕانەوەی تەندروستی و لەش و لاری ماوەكانی بەر لەسكپڕی. لەدوای منداڵبوون كۆمەڵێك نیشانە دەردەكەون پێویست ناكات دایكان بەرامبەریان نیگەران بن تەنیا لەوبارانەدا نەبێت كەهەستدەكەن لەسروشتی دەرچووە، بۆیە لەمكاتەدا پێویستە سەردانی پزیشك بكەن، ئەمانەی خوارەوە هەندێك لەو نیشانەن:

□ لەوسەعاتەی كە منداڵ لەدایك دەبێت، خوێنبەربوون یان دەردراوەكانی زێ بەردەوام دەبێت، بەڵام ڕۆژ بەڕۆژ دەست بەگۆڕان دەكەن لەڕەنگدا.

یەكەم ڕۆژ بۆ سێیەم ڕۆژی منداڵبوون ڕەنگیان لەسوورەوە بۆ سوری مێخەكی دەگۆڕێت و لە-3 10ڕۆژ لەو ڕەنگە مێخەكییەوە بۆ قاوەیی و 12-10ڕۆژەوە لەڕەنگی زەردەوە بۆ ڕەنگی سپی دەگۆڕێت، پێویستە ژنان ئاگاداری ئەوەبن كە هەر جوڵەیەكی زیادە دەبێتە هۆی ڕوودانی خوێنبەربوون، لەبەرئەوە هەوڵی بەرزكردنەوەی قوسایی زیاتر لەكێشی منداڵەكەت مەدەو پێویستە لەسەرت بەهێواشی و ئاگاییەكی زۆرەوە بەسەر پلیكانەدا سەربكەویت.

□ ئەو دایكەی بەنەشتەرگەری منداڵی دەبێت كەمتر دووچاری خوێنبەربوون دەبێت لەماوەی ئەو 24 سەعاتەی كەدەكەوێتە دوای منداڵ بوونەكە. هەروەها ئەو دایكانەی شیری سروشتی خۆیان دەدەن بەمنداڵەكانیان كەمتر دووچاری هاتنەخوارەوەی دەردراوی زێ دەبن ئەویش لەئەنجامی دەردانی توخمی ئۆكسیتۆسین لەكاتی شیرداندا.

*لەكاتی خوێنبەربوونی زۆردا پێویستە پزیشكەكەت ئاگاداربكەیت یان ڕاستەوخۆ سەردانی نزیكترین بنكەی تەندروستی بكەین.

مایەسیری

مایەسیری یەكێكە لەكێشەدیارەكانی كەهاوكاتە لەگەڵ منداڵبوون و دروستدەبێت لەئەنجامی ئەو پەستانەی كۆرپەلە دروستیدەكات لەكاتی هاتنەدەرەوەیدا، هەرچەندە دەپوكێتەوەو دیارنامێنێت، بەڵام

لەوانەیە بۆماوەی 3-2 ڕۆژ دوای منداڵبوون ئازاراوی بێت، لێرەدا بۆکەمکردنەوەی ئازاری مایەسیری چەند ڕێنماییەك دەخەینەڕوو:

□ دانیشتن لەناو ئاوی گەرم بۆماوەی 15-10 دەقیقە دووجار ڕۆژانە.

□ بەکارهێنانی دەرمان دژی مایەسیری بەپێی ڕێنماییەکانی پزیشك.

□ دوورکەوتنەوە لەنان نەخواردن ئەویش بەخواردنی ئەو خواردەمەنییانەی ریشاڵیان تێدایەو ڕێگرن لەقەبزی.

□ دوورکەوتنەوە لەهێزکردن لەخۆ لەکاتی پیساییکردندا.

باری دانیشتن

لەوانەیە دانیشتن ناخۆش و نارەحەت بێت بەهۆی برینداری و دڕان و زامی ناوچەی عەجان واتە ناوچەی نێوان کۆئەندامی زاوزێ و کۆم، بۆ کەمکردنەوەی ئازارو نارەحەتی لەکاتی هەستان و دانیشتندا ناوچەی عەجان گرژیکەو لەسەر ئەم گرژکردنە بەردەوامبە تا ساتێك دوای دانیشتن ئەوسا پشو بدە. ئەمەش پەستان لەسەر عەجان کەمدەکاتەوەو حەوانەوە زیاددەکات، ئەگەر نەتتوانی ئەو ناوچەیە گرژیکەیت ئەوا دەستبەکاربهێنە بۆ گوشینی لەکاتی دانیشتندا. ئەگەر هیچ ڕێنماییەکی دیکەی پزیشك نەبوو ئەوا ئامۆژگاریت دەکەین بۆ جێهێشتنی جێگە لەنێوان 8-4 سەعات دوای منداڵبوون، چونکە کۆمەڵێك سوودی زۆرت پێدەبەخشن وەك: چالاککردنەوەی سووڕی خوێن و کەمکردنەوەی توشبوون بەهەوی خوێنهێنەرەکان بەهۆی مەینی خوێنەوە- هەوی خوێنهێنەری ماسولکەی قاچ و ڕان یان حەوز.

□ چالاککردنەوەی فرمانی ڕیخۆڵەو ڕێگەگرتن لەڕوودانی قەبزی و ئاوسانی سك. بەلاّم پێویستە زیادکردنی ڕێژەی چالاکییەکان بەشێوەیەکی هەنگاو بەهەنگاو بێت و واز لەچالاکی توند بێنەو ئیشی قورس مەکەو شتی قورس بەرزمەکەرەوەو بەسەر پلیکانەدا هەتا دوای شەش هەفتە لەمنداڵبوون سەرمەکەوە. لەوانەیە نەتوانیت پیسایی بکەیت تاماوەی دوو یان سێ ڕۆژ دوای منداڵبوون بەردەوام بوونی ئەم حاڵەتە لەوانەیە هۆکارەکەی بگەڕێتەوە بۆ کاریگەری بەنج و ڕاکێشانی ماسولکەکانی سك، باشترین چارەسەر بۆئەم حاڵەتە خواردنەوەی بڕێکی زۆر لەشلەمەنی و خواردنی خواردەمەنی زبرو دەوڵەمەندە بەڕیشاڵەکان و زوویەجێهێشتنی جێگەیە.

ئەگەر ئەو هەنگاوانەی سەرەوە سەرکەوتوو نەبوون ئەوا بەکارهێنانی دەرمانی نەرمکەرەوە بەپێی ڕێنمایی پزیشك لەوانەیە بۆچارەسەرکردن سوودی هەبێت. لەسەر ژنی شیردەر پێویستە پارێزگاری بەپرۆگرامێکی خۆراکی هاوسەنگەوە بکات و بەرزترین ڕێژەی خۆراکی بۆمنداڵەکەی لەخۆگرتبێت، بەشێوەیەك بڕی 500 کالۆری لەبڕەسەرەکییەکانی خۆراك لەڕۆژێکدا زیادبکات وەك گۆشت وماسی و مریشك و هێلکەو پاقلەمەنیەکان و سەوزەو میوە و شیروبەرهەمەکانی و نان. گومانی تێدانییە خواردنەوەی بڕێك لەشلەمەنی لەنێوان 8-6 کوپ لەشلەمەنی ڕۆژانە بەگرنگ دادەنرێت.

ئەوەت لەیادنەچێت هەرخواردنێك کەدەیخۆیت کاریگەری لەسەر شیرەکەت هەیەو ئەو خواردنە لەشیری مەمکدا تامەکەی وەردەگرێت دوای 6 بۆ 24 سەعات لەدروستبوونی شیر.

نوستن و حەوانەوە

دوای ئەو ماندووبوونە جەستەیی و جوڵەییانەی بەهۆی منداڵبوونەوە تووشی بوویت هەست بەبێ تاقەتی و ماندووبوون دەکەیت پێویستت بەوەرگرتنی ماوەیەك هەیە بۆ حەوانەوە تا چاکدەبیتەوە، لەبەرئەوە هەرکاتێك توانیت بخەویت واز لەقسەکردن بهێنە، لەڕۆژدا کاتێك منداڵەکەت دەخەوێت بەفرسەتی بزانەو تۆش بخەوە، چونکە پشوونەدانی تەواو دەبێتەهۆی کەمتوانایی و لەوانەیە کاریگەری بکاتەسەر شیردان.

گەڕانەوەی سوڕی مانگانە

هێلکەدانان لە12 18- مانگ دەگەڕێتەوە و سوڕی مانگانە لەو ژنانەی کەشیری سروشتی نادەن بەکۆرپەکانیان دوای 12-6 هەفتە دەست پێدەکاتەوە، ئەگەر تۆ دایکێکی شیری سروشتی خۆت دەدەیت ئەوا سوڕی مانگانەت لە12 هەفتەدا بۆ دەگەڕێتەوە، جگە لەوەی هەندێك ژن سووڕی مانگانەیان تادوای شیربڕینەوەی منداڵەکەیان ناگەڕێتەوە. بەلاّم ئەوە بزانە لەوانەیە هێلکەدانان لەژندا ڕوویدات بەبێ سوڕی مانگانەو نەکەوتنەسەر خوێن، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە ژن توانای سکپڕبوونی نییە.

وەرگێڕانی: لەرین لەتیف

سەرچاوە: www.ferticlinic.med

کۆنیشانەی ڕشانەوە لەمرۆڤدا

د.عەدنان عەبدوڵا کاکی

نەخۆشی کۆنیشانەی ڕشانەوەی سوڕی لەمرۆڤدا Cyclical Vomiting Syndrome-CVS- بارێکی نائاسایی تێکچوونی تەندروستییە لەمرۆڤدا کە هۆکەی نەزانراوە.

ئەم بارە نالەبارە بەبۆهاتنێکی کتوپڕو چەند بارە ڕشانەوەیەکی بەهێز دەستپێدەکات. بەپێی ئامارەکان ئەم نەخۆشییە سەرهەڵدانی دەگمەن نییە، ڕەنگە دووەم هۆبێت بۆ باری نەخۆشی چەندبارە ڕشانەوە لەمنداڵاندا پاش هۆی نەخۆشی کاردانەوەی گەدەو سورێنچك. هەروەها ئەم حاڵەتە لەپێگەیشتوانیشدا دەردەکەوێت.

نیشانەکانی:

کچان زیاتر وەك لەکوڕان تووش دەبن، هەروەها هەموو منداڵان بەجیاوازی ڕەنگی پێستیانەوە تووشی دەبن، بەڵام زیاتر لەمنداڵانی سپی پێستدا ڕوودەدات. بەگشتی تەمەنی سەرهەڵدانی حاڵەتەکە منداڵانی 4-8 ساڵان و منداڵانی خوار تەمەن 18 ساڵانیش تووشدەبن.

هەندێجار ناسینەوەی حاڵەتی CVS لەمنداڵانی تەمەن 7-2 ساڵ درەنگ دەکەوێت و لەپاش 20 جار دووبارە بوونەوەی بۆهاتنی کتوپڕی ڕشانەوە ئەوکاتە پێیدەزانرێت. بەگشتی تەمانی بۆهاتنی ڕشانەوە لەتەمەنی 10 ساڵیدا دەبێت، بەڵام ئەم تەمەنە زیاددەبێت بەزیادبوونی تەمەنی نەخۆشەکە، پاش نەمانی ڕشانەوەکە 28٪ سەرئێشەی سەراسێ دەردەکەوێت لێیان.

لەراستیدا هەرچەندە کەمتر لە10٪ی کات ئەم منداڵە نەخۆشانە بارە نائاساییەکەیان لێ دەردەکەوێت، بەڵام لەڕووی ئەکادیمی و نەخۆشی پزیشکیەوە کار دەکاتە سەر ئەوەی منداڵەکە لەخوێندن ببێت، ئاو و خوێی تێ بکرێت، سەردانی بەشی کتوپڕ بکرێت، مانەوەی لەنەخۆشخانەو پشکنینی تاقیگەیی بۆ ئەنجام بدرێت کە هەمووی زیان و خەرجیە.

دەستنیشانکردنی ئەم بارە نەخۆشیە بەهۆی ئەم جۆرە سکاڵایەوە دەبێت، چەند ڕشانەوەیەکی بەهێزی توندی پچڕپچڕی وەك یەك کە بەسوڕی چەند بارەدەبێتەوە.

ئەو منداڵانەی کە لە3جار پتر ئەمجۆرە چەندبارە ڕشانەوەیان لێدەردەکەوێت دابەشدەبن بەسەر دوو جۆردا، جۆری ڕشانەوەی سوڕی و جۆری ڕشانەوەی درێژخایەن.

ئەو کۆمەڵەیەی کە ڕشانەوە سوڕییەکەیان هەیە 12-6 ڕشانەوەیە لەسەعاتێکدا و5-1 جار ڕودانی ڕشانەوە لەمانگێکدا دەرشێتەوە، بەڵام جۆرە درێژخایەنەکان 9-1 ڕشانەوە لەسەعاتێکدا و 36-6 جار ڕودانی ڕشانەوە لەمانگێکدا دەرشێنەوە.

شێوەی سەرهەڵدانی جۆرە ڕشانەوە سوڕییەکە لە سەعاتێکدا چوار جار.

ڕشانەوە یان زیاتر و لەهەفتەیەکدا دوو جار یان کەمترە، جۆری ڕشانەوەکەش زۆر تایبەتمەندە بەبارەکە کاتێك هۆکانی دیکەی ڕشانەوەکە دەردەکرێت لەدەستنیشانکردنی ڕشانەوەی ئەم جۆرە بارە تایبەتە. جۆری ڕشانەوەکە نیشاندەرە بۆ چەند نیشانەیەکی نەخۆشی:

- جۆرە ڕشانەوەی سوڕی نیشانەکانی بەدەرە لەنیشانەکانی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس، گەدە و ڕیخۆڵەکان.

- بەڵام لەجۆرە ڕشانەوەی درێژخایەنی چەند بارەدا نیشانەکانی وەك نیشانەکانی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس و ڕیخۆڵەکانە.

کاتێك ڕشانەوەکە جۆری سوڕییە نیشانەیە بۆ نەخۆشییەکانی دەرەوەی کۆئەندامی هەرس و ڕیخۆڵەکان وەك نەخۆشیەکانی دەمار، بەتایبەتی سەراسێی ناو سك ، نەخۆشیەکانی گورچیلە، زیندەچالاکی، کوێرە ڕژێنەکان.

بەپێچەوانەشەوە لەڕشانەوەی درێژخایەندا نیشانەیە بۆنەخۆشیەکانی کۆئەندامی گەدەو ڕیخۆڵەکان بۆ نمونە هەوی هەرسی سوڕێنچك. بەسەعات و نیوێك بەر لەدەستپێکردنی ڕشانەوەکە وچانی سەرەتاییە چەند نیشانەیەکی گشتی ڕوودەدات وەك زەرد هەڵگەرانی نەخۆشەکە، بێ هێزی، نەخۆری، دڵ تێکەڵاتن، بۆهاتنی ڕشانەوەکە بەوە ناسراوە کە بەرێژەی 15 جار ڕوو دەدات و بۆ ماوەی (24) سەعات درێژەدەکێشێت لەگەڵ زیادبوونی تەمەنی نەخۆشەکە بۆهاتنی ڕشانەوەکە درێژە دەکێشێت.

ڕشانەوەکان ڕەنگە 48٪ یان بەقوڵپیێت واتە دەرپەڕیوو، 81٪ یان زەرداوی تێدابێت، 34٪ یشیان خوێنی لەگەڵ بێت.

پشکنینی پزیشکی بەناوبین بۆ نەخۆشی ئەم جۆرە ڕشانەوەیە هەوی ناوەندی سوڕێنچك پیشاندەدات لەگەڵ نەخۆشی داخزانی گەدە لەڕووپۆشی گەدە لەکونی دەرکەوانی خوارەوەی سوڕێنچك. وچانی چاکبوونەوە یان باشبوون 6 سەعاتە لەپاش دوا ڕشانەوە هەتا ئەوکاتەی شلەمەنی خۆراك وەردەگرێت و ناڕشێتەوە دەستدەکاتەوە بەیاری یان زۆربەی کات خەوی لێدەکەوێت. هەندێك دایك و باوك تێبینی ئەوەیان کردووە کە چۆن لەو ناخۆشیەوە دەگۆڕێت بۆ یاریکردن هەروەك چۆن سویچێکی کارەبا دادەگیرسێنرێت.

نیشانەکانی دی جگە لەڕشانەوە:

- لیك ڕژاندن 27٪، سکیەشە 81٪، سکچوون 30٪.

- سەریەشە 42٪ ترسان لەڕووناکی یان دەنگ 38٪، گوێ زرنگانەوە 26٪.

- تێکچوونی تەندروستی بەزۆری بەیانیان زوو 42٪.

- نیوەی نەخۆشەکان لە2 4- هەفتە تەندروستیان هیچ کێشەی نابێت.

- سەرهەڵدانی بارە ناڵەبارەکە بەهۆی چەند جۆرە فشارێکەوە، بەڵام بەزۆری لەکاتی ئەرێیدا وەك هەست بەخۆشی بۆ نمونە ڕۆژی لەدایك بوون و پشوەکان یان کاتی هەر هەوێك، کاتی ماندوێتی، خواردن 23٪، بێ نوێژی 22٪ زۆربەی ئەم نەخۆشانە یەك یان زیاتر بۆهاتنی بارەکەیان دەبێت.

گرنگترین باری تەندروستی بۆ جیاکردنەوە لەبارە لێکچوەکانی باری نەخۆشی نۆرەی بۆهاتنی کتوپڕی کۆنیشانەی ڕشانەوەی سوڕی CVS نەخۆشی هەوی گەدەو ڕیخۆڵەی ڤایرۆسییە، ئەو منداڵانەی نەخۆشی CVS یان هەیە زوو زوو نەخۆش دەکەون و 75 جار زیاتر پێویستیان بەتێکردنی ئاو و خوێی خوێنهێنەر هەیە بەبەراورد لەگەڵ کەسانی دیکەداو هەوی ڤایرۆسیی گەدەو ڕیخۆڵەی هەیە هەروەها بێ توانایییەکی بەهێز لەگەڵ بێ توانایی بەپێ ڕۆیشتن یان ئاخاوتن یان کاردانەوەی هەیە کە ڕەنگە لەباری بێ هۆشی بچێت، یان نەخۆشی هەوی پەردەکانی مێشك یان ژەهراوی بوون بەخۆراك. هەروەها سکیەشەی نەخۆشەکە ڕەنگە ئەوەندە بەهێز بێت کە لەباری سکیەشەی کتوپڕ بچێت.

جیاکردنەوە لەبارە لێکچوەکان:

کاتێك ڕشانەوەکە لەباری کۆنیشانەی ڕشانەوەی سوڕی دەچێت، ئەوا 12٪ بەنەشتەرگەری چاکدەبێتەوە یان نەخۆشەکە باری ناڵەباری زیندەچالاکی هەیە.

ناڵەبارترین بار کە پێویستی بەنەشتەرگەری دەم و دەست هەیە سورانەوەی ڕیخۆڵەیە کە دەبێتەهۆی باخواردنی کاتی ڕیخۆڵەکە ئەگەر بێتو زوو دەستنیشاننەکرێت دەبێتەهۆی لابردنی بەشێك لەڕیخۆڵەباریکە بەنەشتەرگەری.

نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس و ریخۆڵە:

1. زامداری هەرسی یان هەستیاری هەوی سورێنچکی.

2. دروستبوونی نالەباری زگماکی بەشەکانی کۆئەندامی هەرس و ریخۆڵە.

3. نەخۆشی هەوی ریخۆڵە.

4. هەوی درێژخایەنی ریخۆڵەکوێرە.

5. نالەباریەکانی جگەر و زراو.

6. هەوی پەنکریاس.

7. سەراسێی ناوسك.

نەخۆشیەکانی دەمار:

1. هەوی درێژخایەنی گیرفانەکانی لوت.

2. لوی Subtentorial، نادروستی Chiari–Arnold، Cerebellar Medulloblastoma ، Glioma ،Brainstem.

3. پەرکەمی ناوسك.

نەخۆشیەکانی گورچیلە:

1. ئاوساندنی کتوپڕی گورچیلە گیرانی پلە2 ی PUJ.

2. بەردی گورچیلە (+ / -) Hypercalciuria.

نالەبارییەکانی زیندەچالاکی کوێرە رژێنەکان:

1. نەخۆشی ئەدیسن Addison.

2. نەخۆشی شەکرەی ئاسایی.

3. نەخۆشی Phaeochromocytoma.

4. نەخۆشیەکانی Acidemia ی ئەندامی.

5. نالەباریەکانی ئۆکساندنی ترشە چەوریەکانFatty Acid Oxidation بۆ نمونە MCAD

6. نالەباریەکانی مایتۆکۆندریا.

7. ناتەواویەکانی سوری یۆریا.

8. باری Amino acid urias.

9. نەخۆشی Porphyria Intermittent Acut.

10-Hypothalamic Surge.

11. نالەباریەکانی Ketolysis.

باری نەخۆشی جیاواز جیاواز:

1. باری (Ipecac Munchausen by proxy).

2. دڵەراوکێ، خەمۆکی.

3. سکپڕی.

چۆنیەتی دەستنیشانکردنی بارەکان:

1. بەناوبینینی گەدەو دوانزە گرێ لەگەڵ نمونە وەرگرتن.

2. تیشکی باریۆمی گەدەو ریخۆڵەکان.

3. پشکنینی تاقیگەیی خوێن بۆ ESR ,FBC.

4. بەناوبینینی ریخۆڵەگەورە.

5. سۆنەری ناو سك لەگەڵ تیشکی CT.

6. پشکنینی زراو بەسۆنەر HIDA،.

7. پشکنینی گیرفانەکانی لوت بەتیشکی CT.

8. پشکنینی کەللەی سەر بەتیشکی MRI.

9. پشکنینی EEG بۆ پەرکەمی ناو سك.

10. سۆنەری گورچیلەکان.

11. پشکنینی / + AXR-Ca2 Cr بۆ رێژەی بەردی گورچیلە.

12. پشکنینی تاقیگەیی خوێن بۆ خوێکانی، سەرلەبەیانی بۆ Ketones ,Glucose,Cortisol،.

13. پشکنینی تاقیگەیی خوێن بۆ GGTP,ALT،Lipase Amylase,CCK،HVA ,VMA، HVA,VMA,Catecholamines،Organic Acids ,HCO3 ،Pyruvate, Lactate,Carnitine، NH3، Amino Acids، Porphobilinogen , ALA، ADH,ACTH، پشکنینی تاقیگەیی خوێن بۆ ژەهرەکان وپشکنینی تاقیگەیی خوێن بۆ beta HCG.

یەکەم: ئەو بارە نالەبارە زۆر باوانەی کە پێویستیان بەچارەسەری نەشتەرگەری کتوپڕ هەیە باشترین رێگا بۆ دەستنیشانکردنیان تیشکی ریخۆڵەباریکەیە لەگەڵ سۆنەر و CT ناوسك.

دووەم: پشکنینی تاقیگەیی بۆ نالەباریەکانی زیندەچالاکی، کوێرە گلاندەکان، جگەرو زراو و پەنکریاس پێویستە بەتەواوی ئەنجام بدرێت لەکاتی بۆهاتنی رشانەوەکە بۆئەوەی باشترین دەستنیشانکردن روونبێتەوە بۆ ئەو رشانەوەیەی کە تەنیا سکالایە بۆ بارێکی کاتی بۆ نمونە باری نالەباری ئۆکسیدبوونی ترشە چەوریەکان Fatty Acid Oxidation.

رێگا چارەکان:

چەندەها توێژینەوەی جیاواز بۆ بارەکانی رشانەوە روونیکردۆتەوە کە رێژەیەکی زۆری باش بوون75٪ لەدوای بەکارهێنانی دەرمانی سەراسێ هاتۆتە دەست، هەروەها 80٪ی ئەوانەی باری CVS یان هەیە دەتوانرێت بخرێنە ریزی سەراسێی ناو سك لەبەرئەوەی

نەخۆشەکە سك ئێشەشی هەیە هەروەها 54٪ی ئەو نەخۆشـــانەی سەراسێی ناوســـکیان هەیـــە دەتوانرێت بخرێنە ژێرناوی نەخۆشی CVS لەبەرئەوەی نەخۆشەکە ڕشانەوەی هەیە.

توێژەرەوەکان گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە ئەوزیانمەندیە گەورەیەی ڕوودەدات لەپاش دەستنیشانتەکردنی بـــاری پێچخواردنـــی ڕیخۆڵەباریکـــە بەرامبەر ئەو کاردانەوە ئەرێنییە زۆرەی پاش بەکارهێنانی دەرمانی پاراســـتن لەدژی سەراسێ، بەواتایەکی دی پاش دوو مانگ تاقیکردنەوە بەبەکارهێنانی دەرمانی پاراســـتن لەسەراسێ لەگەڵ ئەنجامدانی تیشـــکی ڕەنگاو ڕەنگ بۆ ڕیخۆڵە لەهەمان کاتدا بۆ نەخۆشـــەکە خەرجـــی کەمدەبێت بۆ بەگەیشـــتن بەدەستنیشانکردنی بارەکان.

توێژەرەوەکان پاش بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە سەراســـێ گەیشتنە ئـــەو ئەنجامەی کـــە ژەمێکـــی کەم لەدەرمانـــی54٪ Amitryptiline لەگەڵ دەرمانی 50٪ Propranolol زۆر کاریگەرتـــرە وەك بەکارهێنانـــی دەرمانـــی Cyprohep cadine 39٪. توێژەرAnderson وتیمەکەی بڵاویان کردۆتـــەوە کە بەبەکارهێنانی دەرمانـــی Phenobarbital لەگەڵ Erythromycineزۆرلەنەخۆشەکان بـــاش بـــوون. لەنەخۆشـــی گەنجدا بەکارهێننی ئەم درمانانە کاریگەربوون وەك ژەمـــی کـــەم لـــەدژە خەمۆکی Tricyclic،Amitryptiline، Doxepin، Nortryptiline.

هـــەردوو دەرمانی دژە سەراســـێ لەگەڵ دژە ڕشانەوە بەکارهێنراوە بۆ ڕووبەڕووبونەوەی باریCVS.

دەرمانی Sumatriptan، 5HT 1B/1D Agonist بەکارهاتـــووە لەلایـــەن خـــاوەن ئەزموونـــەکان بۆ ئەم بارە نائاســـاییە و 46٪ ئەنجامی باشبوونی بووە کاتێك بەلوت یان ژێر پێست دەرخواردی نەخۆشەکە دراوە، بەڵام بەداخـــەوە هێشـــتا ژەمەکەی بەتوێژینـــەوە نەزانـــراوە چەنـــدە لەمنداڵانی نەخۆشدا. کاتێك کە بەلوت دەدرێت بەنەخۆشەکە ئەوا ئەوماکانەی وەك هەســـت بەســـوتانەوە لەسنگ و ملـــدا ڕوونادات و وەك لـــەوەی کاتێك کە بەژێرپێســـت دەدرێت ئەو ماکانە دەردەکەوێت لەسەر نەخۆشەکە.

بـــەکـارهـێـنـانـــی دەرمـانـــی Ondansetron، 5HT3 Antagonist بـــۆ ڕشـــانـــەوە کـــە زۆر کـاریـگـــەرە بـەژەمـــی گـــەورەی وەك 0,3-0,4 mg/kg، هەربە6 سەعات، هەروەها بەکارهێنانەکەی زۆر بەهێزدەبێت لەکاتی بۆهاتنی ڕشـــانـــەوەی زۆر بـەهـێـــز، ئـەگـــەر لـــەگـــەڵ یەکێك لەدەرمانەکانی Benzodiazepine وەك lorazepam وەك یارمەتیدەر بەکارهات بەتایبەتی ئەگەر لەرێگای کـۆمـــەوە درا بـەنـەخـۆشـــەکـە لەم دواییەدا دەرمانی،NK1،Tachykinin Receptor Antagonists لەگەورەدا بەکارهـــاتووە بـــۆ ئەو نەخۆشانەی تووشی ڕشانەوە دەبن پاش پێدانی دەرمـانـەکـانـی دژە شێرپەنجەکە بەتایبەتی بەسودە لەرشانەوەی دوا ژەمەکانی بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە شێرپەنجەدا.

هەروەها دەرمانی Corticotropin Releasing Factor R1 Antagoinsts لەدروســـتکردنداییـــەو بیردۆزەکـــە بەکەڵـــك بێـــت بـــۆ ئەو ڕشـــانەوەی لەرێگەی دەمـــاری Vagusەوەیە کە لەنەخۆشـــی لەکارکەوتنی گورچیلەی درێژخایەندایەCRF.

پێدانی ئـــاوو خوێـــکان لەرێگەی خوێنهێنـــەرەوە بـــەو نەخۆشـــانەی ڕشـــانەوەیان هەیە کۆتایـــی بەباری Ketosisی دەهێنێـــت جگـــە لەپڕکردنـــەوەی بۆرییەکانـــی خوێنی بەئاوو خوێکان.

لەبەرئەوەی کە ئەم جۆرە منداڵە نەخۆشـــانە زۆر وەڕســـن، ئەوا کلیلی چارەســـەریان ژوورێکی تەنیای تاریکی بێدەنگە بۆئەوەی تیایدا بخەوێنرێت. بەپێی ڕاپۆرتەکان خەواندنیان بەگشتی تاکە رێگەچارەیە بۆئەو دڵتێکەڵهاتنەی کەپێـــوەی دەناڵێنن و بگـــرە بەرەو باشبوونیان دەبات.

زۆر گرنگە وریابین کە دەرمانەکانی دژە ڕشانەوەی Pheno thiazines بۆنمونـــە،Prochlorphenazine Promethazin بێسودن لەنەخۆشی CVS هەروەها دەرمانەکانی Opiate ڕەنگە ڕشانەوەکە زیاتربکات.

سەرچاوە:

Internet:

Cyclic vomiting syndrome association

Gastroenterology clinics of N America; 32(3)

File://F:\ gastro – general paediatrics. htm

ناوبین، جیهانی نەشتەرگەری بچوك دەكاتەوە

د. مونزر ئەلدەقاق

نۆژداری لەنیوەی دووەمی سەدەی رابردوودا پەرەسەندنێکی خێراو باشی بەخۆوەبینی، لەوانەش پشکنین و دیاریکردنی زوو کە رێگەی چاکبوونەوەی خێرا، بووە هۆکارێکی درێژکردنەوەی تەمەن لە 60-50 سالییەوە بۆ 80-70 سالی.

گرنگترین ئامێری ئەم پەرەسەندنە خێراو بەدوایەکدا هاتووە، بەکارهێنانی لێنۆرینی ناوەوەی لەشە لەدیاریکردن و چارەسەرکرندا، نۆژداری لەسەدەی نۆزدەدا بەشێوەیەکی سەرەتایی و دیاریکراو ئەمەی دەزانی، بەلام لەسەدەی بیستدا پەرەی پێدرا و بووە هۆکارێکی گرنگ و کاریگەر بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان بەخێرایی، یەکەم کەس کەئاماژەی بۆ دیاریکردنی ورد کرد لەرێگەی لێنۆرەوە هیبوکرات-Hippocrates بوو کە 40 سال بەر لەهاتنی مەسیح باسی لەئەگەری بەکارهێنانی ئامێرێکی بچووك کردووە کەلەرێگەی کۆمەوە دەچێتە ناوەوە بۆ دیاریکردنی راستەوخۆی نەخۆشی، شتێکی گەورەیە ئەگەر ئەم زانایە بگەرێتەوەو بروانێتە پەرەسەندنی ناوبین کەچۆن لەهەموو جێگاکانەوە دەچێتەلەشەوە و بەشە نەخۆشەکە دیاریدەکات.

ئەدیسۆن لەسەدەی نۆزدەدا لەرێگەی لێنۆرەوە گلۆپی کارەبایی بۆ بینین دۆزییەوە، پاش ئەو هوبكنز- Hopkins هات تاروناکی لەناو لێنۆردا دابنێت و رێگە بەبینینی روون و ئاشکرا بدات.

ناوبین چۆن پەرەیسەند؟

لەناوەراستی سەدەی رابردوو، دۆزینەوەی ریشالە رووناکیەکان لەژاپۆن رێگەیاندا بەدروستکردنی ئامێرێکی ناوبین لەریشالە رووناکییەکان لەبری کانزایەکی رەق، کەبووە قۆناغێکی گرنگ لەپەرەپێدانی لێنۆرینی ناوەکی کەبەئاسانی دەچێتە ناوەوە و توانای پێچکردنەوەی هەیە لەناوەوەی لەشدا.

ئەم دۆزینەوەیە رێگەیدا بەدۆزینەوەی نەخۆشییەکان لەکۆئەندامی هەرسدا، کەلەرێگەی دەمەوە دواتر لەرێی لووتەوە بەئاسانی دەچووە ناوەوە بۆ گەدەو ریخۆلەکان، هەروەها رەتکردن لەرێگەی کۆمەوە بۆ ئاسان بینینی برین و هەوکردن و لووەکان درێژەی بەم هەنگاوەدا، ئەم دیاریکردنە خێراو راستەوخۆیە رێگەی بەچارەسەرکردنی خێرادا، چونکە لەرێی ناوبینەکەوە لووەکان دەبردرێن بەبێ ئەنجامدانی نەشتەرگەری گەورە.

پەرە بەناوبین درا تابتوانێت بچێتە شوێنە تەسك و سەختەکانەوە، وەك پەنکریاس بۆ لەتکردن و دەرهێنانی بەردەکان،ناوبینیریشالەرووناکییەکان زۆر پەرەسەندووانە دەچێتە هەموو بەشێکی ناوەوەو پزیشك دەتوانێت لەرێگەی برینی کونێکی بچووکەوە ئەم ناوبینە بخاتە ناوەوەو چارەسەری کەموکورییەکان بکات.

ناوبین تەنیا بۆ کۆئەندامی هەرس

بەكارناهێنرێت، بەڵكو بۆ كۆئەندامەكانی دیكەش، وەك میزەڵدان و ناو مناڵدان و لەسنگدا كەدەچێتە سییەكانەوە، هەروەها دەچێتە جومگەكانەوە بۆ چارەسەری بەستەرەكان، ئێستا ناوبین بەئامێرێكی ڤیدیۆوە دەبەسترێت كە پزیشك دەتوانێت راستەوخۆ لەسەر شاشەوە ناوەوەی جەستە ببینێت و وێنەی بەشە تووشبووەكە بگرێت.

ئامێرەكانی لێنۆرین رێگە بەتێكردنی هەوایی دەدات بۆ فراوانكردنی دەمارەكان و باشتربینین، هەروەها رێگەدەدات بەتێكردنی ئاو بۆ شتن و خاوێنكردنەوەی ئەو شوێنەی لێی دەڕوانێت، لەهەمانكاتدا لەگەڵ خۆیدا ئامێری وەك مەقاش و مەقەستی هەڵگرتووە بۆ گرتن و بڕینی لووە بچوكەكان.

ناوبینی ناوەوەی لەش

ئەم ناوبینە رێگە بەبینینی ناوەوەی جگەرو زراو دەدات و نەخۆشی دیاریدەكات و لەرێگەی وەرگرتنی نمونەیەكیشەوە جۆری نەخۆشییەكە دیاریدەكات، واتا لەرێی دەرزییەكەوە.

لەم دواییەشدا نەشتەرگەری ناوبین لەسەر دەستی فیلیب موری فەرەنسی دەستی پێكرد، كەیەكەم كاری نەشتەرگەریلە 1987 بەئەنجامگەیاند، یەكەم نەشتەرگەری زراو بوو، دواتر ئەم بیرۆكەیە لەجیهاندا بلاوبۆوەو پەرەیسەند بۆ چارەسەركردنی لووەكان و قۆڕی - فتق و دەرهێنانی مناڵدان، یان بڕینی لووەكان لەریخۆڵەكاندا، لەكاتی نەشتەرگەریدا پزیشكی نەشتەرگار لەرێی رەتكردنی گازێك بۆ فووكردنە ناوەوە، سك دەئاوسێنێت تاتوانای كاركردنی نەشتەرگەرییەكەی ئاسان و روونبێت، سەرەتا لای ناوكەوە بەشێكی بچوك دەبڕێت و لێنۆڕەكە دەخاتە ناوەوە، لەملاولاش دوو كونی دیكە بۆخستنە ناوەوەی ئامێرە نەشتەرگەرییەكانی دیكە، دەكات ئەویش بۆ هەڵاوسان و گرتن و بڕین و پێكەوەبەستن، ئێستا 75-70٪ی كارە نەشتەرگەرییەكان لەجیهاندا بەم رێگەیە ئەنجامدەدرێت.

سوودی ئەم رێگای نەشتەرگەرییە لەوەدایە كەنەخۆش بۆماوەیەكی كەم لەنەخۆشخانە دەمێنێتەوە كەتەنیا دوو رۆژە، جگە لەوەی زوو جێ برینەكانی چاكدەبنەوە و كاریگەری ناوەكی لێناكەوێتەوە، ئێستا جومگەكانیش بەتایبەتی ئەژنۆو شان و ئانیشك هەر لەرێی ناوبینەوە نەشتەرگەرییان بۆدەكرێت، لەرێی ناوبینەوە بۆ ناجومگەو چارەسەكردنی بەستەرەكان، چارەسەردەكرێت.

پزیشكی نەخۆشییەكانی ژنانیش ناوبین دەخەنە ناومناڵدان و هێلكەدان لەچارەسەركردنی بەستن یان بڕین، كەلەسەر شاشەیەك بەروونی دەیبینن و نەخۆشی و چارەسەر دیاریدەكەن.

پەرەسەندنە نوێییەكان:

ئەو ناوبینە ناوەكییەی كەشەپۆلەكانی سەروو دەنگی لەخۆگرتووە، ساڵی 1987 لەژاپۆن ئەنجامدرا و دواتر لە جیهاندا بلاوبۆوە و بەباشترین رێگەی پشكنین و چارەسەری نەخۆشییەكان دادەنرێت وەك چارەسەری كۆئەندامی هەرس و لووەكان و گرێ لیمفاوییەكان، چونكە كۆكردنەوەی ئەم دووئامێرە لەیەك ئامێردا دیوارو ناوەوەی ئەندامەكان دەخاتەڕوو، جگە لەوێنەی سێ دووری ئەندامەكانی ناوەوەی لەش.

دەستكەوتە نۆژدارییەكان:

نۆژدای لەرێگەی ناوبینەوە هەنگاوێكی زۆر خێراو پەرەسەندووی ناوە بۆ دیاریكردن و چارەسەركردنی زۆریەی نەخۆشییەكان.

دەبێت ئاماژە بەوەش بكرێت كە كاریگەری لاوەكی ئەم رێگایە زۆر كەمەو رەنگە بۆ نەزانینی بەكارهێنانی ناوبین بگەڕێتەوە، چونكە هەر لەكاتی دروستبوونیەوە تائێستا رەچاوی كاریگەری لاوەكی لێنەكراوە، زۆر بەدەگمەنیش نەخۆش پێویستی بەبەنجكردن كردووە، تەنیا دەرزییەكی هێوركەرەوە بۆنەخۆش بەكارهاتووە تا بەرگەی ئەو ناوبینەو چارەسەركردنە بگرێت.

لەم دەساڵەی دواییدا ئامێری ناوبینی تایبەت بەمنداڵان دروستكرا كە تایبەتە بەدیاریكردن و چارەسەركردنی نەخۆشییە سەختەكانی منداڵان، لەم دواییەشدا ئامێرێكی دیكەی ناوبین دروستكرا كە لەرێگەی دەمەوە دەخرێتە ناو جەستە. دەتوانین بڵێین نۆژداری بەهۆی ناوبینی ناوەكییەوە چووە سەردەمێكی زانستی نوێوە، چونكە دەرئەنجامەكان دەریانخست كەباشترین و خێراترین رێگەی دەستنیشانكردن و چارەسەركردنەو نەخۆش پاش دوو رۆژ چاكدەبێتەوە، دیارە ئەمەش درێژبوونی تەمەنی مرۆڤ باشتردەكات لەچەند دەیان ساڵی ئەم دواییەدا.

وەرگێڕانی: رۆشنا ئەحمەد

سەرچاوە:

گۆڤاری العربی

خەتەنەکردن دروستە یان هەڵەیە؟

ساندرا ئامودت

بۆ یەکەمجارە گۆڤارێکی پزیشکی ناسراوی وەك جۆرناڵی پزیشکی بەریتانی British Medical Journal ئاوا بەتێروتەسەلی باسی سونەتکردن یان خەتەنەکردن Circumcision بکات و دوو پزیشکی شارەزا، لەپاش توێژینەوەو بەدواداچوون، لێکۆڵینەوەکانیانی لەسەر بنوسن.

لەکوردستانی خۆماندا، ئەمکارە تا هەشتاکانی سەدەی رابردوو، زۆر بەکارێکی ئاسایی و سروشتی دەژمێردرا، تەنانەت وەك کارێکی پیرۆزیش ئاهەنگی بۆ سازدەکرا، بەڵام چەند دەیەیەکە، بەهۆی ئەوەی دەیان هەزار خێزانی کورد لەئەوروپاو ئەسکەندەنافیاو ئەمریکای باکوور دەژین و لەو وڵاتانە نەریتی خەتەنە وەك لای خۆمان باو نییە یان لەگەڵ کورەکانیاندا رای جیاوازیان هەیە، پرۆسەی سونەتکردن کەوتۆتە بەرپرسیار. وێڕای ئەمەش ئەمجۆرە کارە لەخۆرئاوادا بەنەشتەرگەرییەکی بچوك لەقەڵەمدەدرێت، پێویستی بەبەنجی شوێنگەیی دەبێت و لەبەشی Urology ئەنجامدەدرێت.

بەپێی گۆڤاری BMJ پانزە هەزار ساڵەئەم ئۆپەراسیۆنە وەك نەریتی ئایینی و کلتوری ئەنجامدەدرێت، سەدی سی نێرینەی هەموو جیهان، خەتەنەدەکرێن، بەرێژەی یەکەم موسوڵمانەکانن، دووەم ئەو نەتەوانەن کە بەزمانی ئینگلیزی قسەدەکەن. لەسەدەی نۆزدەهەمدا لەهەندێك لەم وڵاتانەدا وەك کارێکی پزیشکی مامەلەلەگەڵ ئەم نەریتەدا دەکەن.

دووراو بۆچوونی جیاواز:

دکتۆر کێریسنن پاتریك ئەمکارەی بەلاوە باشە بەرگری لێدەکات و بەلایەوە بەربڵاوترین ئۆپەراسیۆنە لەناو نێرینەکانی جیهاندا. زۆربەیان لەکاتی شیرەخۆریدا بۆیان دەکرێت. هەرچەندە نەیارانی ئەمکارە پێیان وایە کە ئەم منداڵانە بەهۆی خەتەنەکردنەوە تووشی ئازاری دەروونی و جەستەیی دەبن، بەڵام بەدواداچوونی پزیشکی، بەبەڵگەوە سوودی ئەمکارە نیشاندەدات.

سونەتکردنی منداڵ، لەژێرچاودێری پزیشکیدا، لەساڵەکانی چل وپەنجاکانی سەدەی رابردوودا، بۆ پاراستنی منداڵەکان لەهەوکردنی کۆئەندامی میز ئەنجامدەدرا. توێژینەوەکانی سەردەم ئەمکارانە پشت راستدەکەنەوە و وایدەردەخات کە شێرپەنجەی "حەوز" لەنێوان سونەتکراوەکاندا، بەشێوەیەکی بەرچاو کەمتربووە، بەهەمان شێوە هاوسەرەکانیان کەمتر تووشی ئەمجۆرە نەخۆشییە بوون. کوری خەتەنەکراو رێژەی تووشبوونی HIV وبڵاوکردنەوەی لەوانی دیکە کەمترە. بەتایبەتی لەئەفریقادا، کە ئاستی تووشبوونی نەخۆشی ئایدز بەرزە، راوپرسی پزیشکی دەریخستووە

کە نێرینەی سونەتکراو دەرفەتیان باشتربووە لەخۆپاراستن لەم ئافاتە کوشندەیە. لەکۆنفرانسێکی پزیشکیدا، پزیشکێکی خەڵکی باشووری ئەفریقا پێشنیاری ئەوەیکرد کە ئەو کورانەی لەنەخۆشخانە میرییەکاندا لەدایکدەبن، راستەوخۆ خەتەنەسووران بکرێن، ئەوا بەرادەیەکی کەمتر دەبنە هەڵگری ڤایرۆسی HIV.

ئەفریقای باشوور، دووەم وڵاتە دوای هندستان لەژمارەی هەڵگرانی HIVدا، هەرچەندە وڵات بۆ وڵات جیاوازی هەیە، بەڵام خەتەنەسووران رۆڵ دەبینێت لەکەمکردنەوەی گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە کوشندەیەدا. پاتریك ئاماژە بەئاماری دەزگا تەندرستییەکان دەکات و دەڵێت: نزیکەی چل ملیۆن گەورەو منداڵ تووشی HIV بوون، ژمارەکەش لەبەرزبوونەوەدایە. سەدی چلی تووشبووەکان تەمەنیان لە-15 24 ساڵەو لەزۆربەی وڵاتەکانیاندا چارەسەری تۆکمە نییە! ئایا باشتر نییە کە رێگەی چارەی خۆپاراستنی وەك سونەتکردن بگیرێتەبەر؟

وردبوونەوەیەك لەئامارەکانی ساڵی 2006 ئەوە دەسەلمێنن کە خەتەنەکراوەکان چانسی باشتریان هەیە لەدوورکەوتنەوە لەنەخۆشییە سێکسییەکانی وەك سفلس و چانکرۆید(*). داتاکانی وڵاتی نیوزلەندە باس لەوەدەکەن کە لەگروپێکی گەورەی تەمەن 25 ساڵیدا دەرکەوتووە کە رێژەی تووشبوونی نەخۆشییە سێکسییەکان بەهۆی هەوکردنەوە، دووقاتە لەنێوان ئەوانەی خەتەنە نەکراون. زیانی ئەم ئۆپەراسیۆنە لەچیدایە؟ لەراستیدا زۆربەی ئەم ئۆپەراسیۆنانە، لەوڵاتە ئیسلامییەکاندا لەماڵان دەکرێن و لەنەخۆشخانەکان تۆمارناکرێن لەبەرئەوە ئاکامە خراپەکان نەکراون بەراپۆرت، بەڵام ئەگەر بەشێوەیەکی تەندروست لەژێرچاودێری پزیشکی پسپۆردا بکرێن ئەوا تەنیا 3٪-0.23 وردە کێشەیان لێدەکەوێتەوە.

هەرچەندە دەزگایەکی پزیشکی و یاسایی نییە کە کاری سونەتکردن هەڵبسەنگێنێت و ئەمکارە بەویستی دایك و باوك یان خودی کەسەکە لەکاتی گەورەبوونیدا بەرێوەدەچێت، بەڵام زۆرن ئەو پزیشکانەی کە ئەمکارەیان بەلاوە پەسەندە، تۆمەتی ئەوەی کە دایك و باوك مافی کۆرپەکانیان دەفەوتێنن بەبێ پرسی خۆیان خەتەنەیان دەکەن وەك ئەوەوایە کە منداڵ لەپێناوی دروستکردنی بەرگری دژی نەخۆشی بکوتن، کەسیش تا ئێستا، نە دایك و باوك و نە پزیشکان ئەم پرسەی لەکۆرپەکان نەکردووە. تۆمەتی ئازاری دەروونی و جەستەیی بەئاستێکی بەرچاو تەنیا لەخەتەنەکردنی کچاندا روودەدات، چونکە لەمحاڵەتەدا بەشێکی هەستیاری کۆئەندامی سێکسی لەناودەبرێت.

بەڵام د. جیۆف هینچلس، لەراوێژکاری بەشی فریاکەوتنی سەر بەوەزارەتی تەندروستی بەریتانی رای جیاوازی هەیەو دەڵێت: ئەگەر سەیری ئەو تۆزە پێستەی سەر زەکەری نێرینە بکەین، هۆکاری زۆرکەم رەچاودەکەین بۆ لابردنی. ئەم پرۆسەیەش لەلایەن دەزگایەکی نێودەوڵەتی پزیشکیەوە رای لەسەرنەدراوە. خەتەنەکردن کارێکی ئایینی و سروشتییە، پزیشکی نییە. بەزۆری بەدەستی نەشارەزا ئەنجامدەدرێت و ئاکامەکانی ناخرێنە بەرچاو. هەرلەوە دەچێت دەموچاوێك داخ بکرێت(**) یان هەروەك ئەوە وایە لەئەندامی سێکسی ژن ببرێت کە هەتاهەتایە شوێنەواری جەستەیی و دەروونی بەردەوام دەمێنێتەوە. پرۆسەی خەتەنەکردنی کوڕ یان کچ نەریتێکی ئایینی کۆنی ئیسلام و جولەکەیە کە لەکۆنەوە پیادەدەکرێت. ئەمکارە لەگەڵ بنەماکانی مافی مرۆڤدا ناگونجێت، زیاتر جێبەجێکردنی حەزو خواستی دایك و باوکانە بەبێ ئەوەی حیسابی ئەوە بکرێت کە منداڵ بوونەوەرێکی ئازادە و مافی بڕیاردانی چارەنووسی خۆی هەیە.

لەپاڵ پاساوی ئایینیدا، گەلێك بیرۆکەی دیکە هاتوونەتە کایەوە، گوایە خەتەنەسووران چارەسەرە بۆ شێرپەنجەی زەکەرو دوورکەوتنە لەماستەربیوشن (دەستلێدان لەئەندامی زاوزێ) و خۆپاراستن لەکوێربوون. ئەم لایەنانە دەڵێن خەتەنەکردن خۆپاراستنە لەنەخۆشی ئایدز، راستییەکە لەوەدایە تاکە کەس چۆن هەڵسوکەوتی سێکسی ئەنجامدەدات و چۆن خۆی دەپارێزێت، توێکاری ئەندامێکی لەش پەیوەندی نییە بەدوورکەوتنەوە لەHIV و ئەگەر بەراستی دەرکەوت کە سونەتکراوەکان لەHIV پارێزراون ئەوا باش وایە رێگەی نێرینە بدرێت تا بۆخۆی گەورە دەبێت و بڕیاری خۆی دەدات. خەتەنەکردن بێ کێشە نییە، جاروبار دەبێتەهۆی خوێنبەربوون و هەوکردنی شوێنی ئۆپەراسیۆنەکە. ئاساییە هەموو بەنجکردنێك، کەم تازۆرێك،

ئەنجامی خراپی لێدەکەوێتەوە. لەمەودای دووریشدا، شێوەی زەکەر تووشی شێواندن دەبێت لەکاتی ئامادەباشی پەیوەندیکردندا تووشی ئازار دەبێت. وێڕای ئەمانەش بەشرۆڤە دەرکەوتووە کە ئەوانەی خەتەنەکراون کاردانەوەی خراپتریان دەبێت لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا، چونکە لەکاتی ئۆپەراسیۆنەکەدا، پێنج شوێنی هەستیار بەرقرتاندن دەکەون. بەواتا، خەتەنەکراو لەمەودایەکی دووردا، دووچاری بێ کەیفی دەبێت.

د. هینچلی ئاماژە بەماددەی 19 و 24ی نەتەوە یەکگرتووەکان دەدات کە ماق منداڵپارێزی دابیندەکات بەرامبەر نەریتی زیانبەخش، هەروەها لەهەموو کردارێکی ئازاردەرو فشاریی ئەقڵی دەیانپارێزێت. ئەمە خەتەنەکردن ناگرێتەوە ئەگەر دایك و باوك هەردووکیان ڕەزامەندی لەسەر دەربڕن. بەزۆر سونەتکردن کارێکی ئایینیە، بەدەستی کەسانێك دەکرێن کە باکگراوندی پزیشکیان نییە. بەناوی خواو بۆ ڕەزامەندی خوادەکرێت. منداڵ لەبەر کەمی تەمەنی، هەڵوێستی بەهەند وەرناگیرێت، گوێ نادرێتە ئەوەی کە نەشتەرگەرییەکە لەسەر ئەو دەکرێت و ئەگەر هەڵەیەك بکرێت هەرگیز چاکناکرێتەوە. جولەکەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکان بەجدی بیریان لەم مەسەلەیە کردۆتەوە، بەلایانەوە باشە کوڕەکەیان گەورەبێت و پرسی پێبکرێت و خۆی ڕای لەسەری بێت. هەندێك لەموسوڵمانەکان ئەم شێوە هەڵوێستەیان واژوو کردووە. بەهەرحاڵ کوڕەکە ئەگەر گەورەش بوو، هێشتا دەکەوێتە ڕاڕایی ڕازیکردنی پەروەردگارەوە یان خۆی بخاتەبەر ئاکامی کارێکی نەشتەرگەرییەوە.

لەهەموو حاڵەتێکدا، ڕاستییەکە ئەوەیە کە کوڕ ناتوانێت ڕۆڵێکی یەکلاییکەرەوە ببینێت لەبڕیاردانی ئەمکارەدا، بڕیارەکە زیاتر بەندە بەکۆمەڵگەوە. زیاتر کارێکی لۆجستییە نەك تەندروستی. ئەوانەی بەسەرکەوتوویی بەرگرییان لەخەتەنەکردنی کچان دەکرد، باشوایە بەهەمان شێوەش دژ بەسونەتکردنی کوڕان بوەستن.

هەڵسەنگاندن

دوای خستنەڕووی ئەم دووبۆچوونە جیاوازە، گۆڤاری BMJ باسێکی دیکەی بەرفراوانی بۆ هەڵسەنگاندنی نەشتەرگەری خەتەنەسووران، لەکۆتایی هەمان ژمارەدا بڵاوکردۆتەوە، ئەم هەڵسەنگاندنە دوو مامۆستای زانکۆی پزیشکی ساوسهامپتون Southampton لەئینگلتەرا ئەنجامیانداوە، سەرەتا ئەمکارە بەنەشتەرگەرییەك وەسفدەکەن کە گەورەترین مشتومڕی لەسەرە. ئەوانیش باس لەوەدەکەن کە بەزۆریی کارێکی سەر بەئاین و نەریتە. بەهەرحاڵ ئەم دووپزیشکە تەنیا لەڕووی تەندروستییەوە، بەبێ گوێدانە بۆچوونی دینی لەسەر ئەم بابەتە دەدوێن، بەلایانەوە ئەو پارچە پێستەی کە بەڕیرین دەکەوێت لە75٪ی منداڵی نێرینەدا تەنیا لەتەمەنی پێنج ساڵیدا دەگاتە ئەو قۆناغەی کە لەزەکەر جیابێتەوە. سەدی هەشتی کوڕی سونەتکراو، لەتەمەنی حەوت ساڵیدا تووشی ئالۆزییە دەروونییەکان دەبن، بەڵام تەنیا سەدی یەکیان تا تەمەنی ڕەسیوبوون ئەم کێشەیەیان بەردەوام دەبێت.

هەردوو مامۆستای پسپۆڕی پزیشکی، مالۆن و شتاینبرێکەر بەکاراییەوە لەسەر پێکهاتە توێکارییەکانی زەکەر دەدوێن، باس لەو گوێچکەلەپێستەی سەری دەکەن، ئەم گوێچکەلەیە تووشی هەندێك نەخۆشی دەبێت لەوانە Paraphimosis,Phimosis (***)یان تووشی تەسکبوونەوە دەبێت کە ڕێگە بەکشان و گەورەبوونی زەکەر نادات لەکاتی پرۆسەی کاری هاوسەریدا، ئازاری خاوەنەکەی دەدات، ناهێڵێت بەئاسانی تۆواوی فرێبدات، جاروباریش لەپاش دامردنەوەی زەکەردا ناگەڕێتەوە شوێنی خۆی ئەم نەگەڕانەوەیەش چ لەڕووی پاکوخاوێنییەوە و چ لەڕووی سایکۆلۆژییەوە کاریگەرییان هەیە ئەمانەو گەلێك ناساغی دیکە هەن وەك چەند جۆرێکی هەوکردن و شێرپەنجەی ئەو بەشە کە بەدەستکاریکردنی نەشتەرگەری چارەسەردەکرێن.

ئەم نەشتەرگەرییە، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، لەخەتەنەسووران دەچێت. تا کۆتایی سەدەی ڕابردوو گەلێك حاڵەت شرۆڤەکراوە، دەرکەوتووە کە ئەوانەی خەتەنە نەکراون زیاتر تووشی سفلس و چانکرۆید و هێرپز دەبن، بەڵام خەتەنەکراوەکان زیاتر تووشی هەوکردنی بۆری میز-حالب دەبن.

لەوەڵامی پرسیاری هەڵگرتنی HIV یان تووشبوونی لەوەدەچێت وڵات بۆ وڵات جیاوازی هەبێت لەبەرئەوە بڕیاری یەکلاکەرەوە بەلای هیچ کامێکیاندا ناشکێتەوە. هاوکات جۆری ڤایرۆسی HIV ڕۆڵی بینیوە

لەو داتایانـــەدا کە تا ســـاڵی 2005 لەهەندێك وڵاتانی ئەفریقیدا-لەکینیاو ئۆغەندە کە نەخۆشی ئایدز زۆربڵاوە- ئەنجامدراوە.

دەرئەنجام

کردنی یان نەکردنی خەتەنە، دوو بۆچوونن کە تارادەیەك لەئاســتێکی نزیکدان، بۆ ڕوونکردنەوە باشوایە تەنیا منداڵـــی کوڕ لەســـەروو تەمەنی پێنج ساڵییەوە لەلایەن پزیشکی نەشتەرگەر یـــان پســـپۆڕی ڕێگەپێـــدراوەوە ســـونەتبکرێت بەمەرجێـــك لەهەموو حاڵەتێکدا منداڵەکە پشکنینی تەواوی بـــۆ بکرێت بۆ دڵنیابـــوون لەوەی ئەم پرۆســـەیە کاردانەوەیەکـــی خراپـــی ئەوتۆی نابێت.

*Chancroid نەخۆشـــییەکە ئـــازار بەخشـــە وەك زیپکە لەســـەر بەشـــی دەرەوەی کۆئەندامـــی زاوزێ دەردەکەوێت.

** داخکردنـــی دەموچاو بەزۆری لەنـــاو خێڵەکانی ســـوودانا ئەنجام دەدرێت بۆئەوەی ئەم خێڵەلەوی دیکە جیاکرێتەوە.

*** فیمۆسیس و پارافیمۆسیس بەواتـــای ئـــەو نەخۆشـــیانە دێن کە ڕێڕەوێك تەسکدەکەنەوە یان دایدەخەن و ئۆرگانەکـــە بەئاســـانی ئەرکەکەی بەجێناهێنێت.

لەئینگلیزییـــەوە عەبدولکەریـــم عوزێری

سەرچاوە:

گۆڤاری پزیشکی

BMJ-Volume 335 pp 1180.1181.1206.

دووهەزار فیلم دەگرێت

لەکاتیکدا زۆرێك لەبەکارهێنەرانی دی ڤی دی، کێشەیان لەگەڵ دی ڤی دی ئاسایدا هەیە کە بڕیکی کەم لەزانیاری وەردەگرێت بەتایبەتی بۆ ئەو فیلمانەی دەیانەوێت لەسەری بیپارێزن، زانکۆی ئوستورالی دی ڤی دی-یەکی نوێی داهێنا کە توانای وەرگرتنی دووهەزار فیلمی هەیە بەیەکجار.

زانکۆی سیوینبیرن بۆ تەکنۆلۆژی لەملبۆرن ڕایگەیاند ئەم دی ڤی دی-ە نوێیە توانای هەیە 1.6 تێرابایت واتە نزیکەی 1600مێگابایت وەربگرێت و ئەمەش یەکەمین داهێنانی لەمجۆرەوەیە لەبواری دی ڤی- دا.

داهێنەرانی ئەم دی ڤی دی-یە ئاماژەیاندا لەپێناوی دروستکردنی ئەم خەپلەیە کە ئەو بڕە گەورەیە لەزانیاری جێگای ببێتەوە تیایدا دوو ڕەهەندی نوێیان بۆ خەپلەی ئاسایی زیادکردووە و بەمەش خەپلە نوێیەکە توانای خوێندنەوەی کۆمەڵێك شەپۆلی جیاوازی دەبێت.

توێژەران کاتی خستنەبازاڕی ئەم خەپلەیان هێشتا دەستنیشاننەکردووە، بەڵام وا چاوەڕواندەکرێت لەنێوان دوو بۆ پێنج ساڵی داهاتوودا بێتە بازارەوە هەرچەندە زاناکان ئاماژەشیان بەوەدا ڕێکەوتنامەیەکییان لەگەڵ کۆمپانیای سامسۆنگی کۆریدا مۆرکردووە بۆئەوەی ڕیکلامی بازرگانی پێویستی بۆبکات.

شارەزایان پێیانوایە ئەم خەپلە نوێیە کۆمەڵێك خەسڵەتی باشی هەیە کە زۆرێك لەکاتو پارە بۆ بەکارهێنەرانی ئاسایی دی ڤی دی دەگێڕێتەوە، چونکە لەجیاتی ئەوەی ژمارەیەك دی ڤی دی زۆر بکڕن دەتوانن هەموو ئەو فیلمانەی ئارەزووی دەکەن لەتەنیا یەك دی ڤی دی-دا هەڵبگرن هەروەها لەڕووی نرخیشەوە وا چاوەڕواندەکرێت لەخەپلەی بلو ڕای هەزارانتر بفرۆشرێت بۆئەوەی بەکارهێنەر بەئاسانی بتوانێت بەکاریبێنێت.

شـــارەزایان پێیانوایـــە دەرکەوتنی ئـــەم خەپلەیە بەمشێوەیە ئاماژەیە بۆئەوەی خەڵك لەئێستادا زیاتر لەئینتەرنێتەوە خۆیـــان دەیـــانەوێت فیلم وەربگرن لەپێگەی جیاوازی وەك نیت ملیکس بـــەراورد لەگەڵ ڕابـــردوودا کە خەڵك ئاسایی خەپلەیی ڤیدۆیی ژمارەییـــان دەکـــڕی و زاناکان دەڵێن ئەستێرەی ئەمجۆرە خەپلانە لەکشاندایە.

شایەنی باسە دی ڤی دی لەڕووی ناوەڕۆکەوە دەکرێت بەجۆری بینراوو بیستراو یان تەنیا بیستراو بێت یان ناوەڕۆکەکەی تەنیا مەلەفو پرۆگرامی یاری بێت. هەروەها دی ڤی دی لەڕووی تۆمارەوە دەکرێت لەیك ڕووەوە یان دوو ڕووەوە زانیاری لەسەر تۆمار بکرێتو لەیەك چین یان دووچینداو چینەکانیش ئاستی توانای وەرگرتنی زانیاری لەلایەن دی ڤی دی ـ یەوە دیاریدەکات. بۆ نمونە دی ڤی دی یەك چینی 4.7 دەگرێت، بەڵام دی ڤی دی دوو چین هەیە 17.08 گێگابایت دەگرێت.