زانستی سەردەم

گۆڤاریّکی زانستی گشتی وەرزیی یە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (19) ساڵی (5) شوباتی 2004 ڕێبەندان 2703ی کوردی Issue No(19) February 2004

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

لەسەر ئەو بنەمایەی کە ژانا تەنها ڕۆڵەی نەتەوەیەک نیە بەڵکو هی هەموو نەتەوەکانی جیهانە، لەم ژمارەیەدا وێنەی کۆمەڵێک ژنامان بڵاوکردۆتەوە، کە کۆتایی پار پاداشتی نۆبڵی (2003) یان وەرگرت، هەریەکێک لەوانە لە بواری خویدا بەهۆی کارەکەیەوە بەشێک لە میژوی زانستی گۆڕی، و بەهەنگاوێکی گەورە زانستی بەرەو پێشەوە برد.

ئێمەی کورد کە ساڵانێکی زۆر بە دەست زەبر و زەنگ و هەوڵەکانی ڕەشەکوژی و تواندنەوە بەدەست حکومەتە یەک لەدوایەکەکانی عێراقەوە نااندومانە، کاتی ئەوە هاتوە لە ژێر ڕەشمالی نازادی دا، ناوڕێک لە تۆژینەوەی زانستی بدەینەوە، کە بەیەکێک لە هەرە بنەماکانی پێشکەوتن دادەنرێت، کاتی ئەوە هاتوە بزانین وەک نەتەوە، چیمان لە بواری زانستدا بە جیهان بەخشیوە؟ کام داهێنان؟ کام دۆزینەوە؟

نایا کاتی ئەوە نەهاتوە پسپۆڕە لێ هاتوەکانمان تەنها سەرقاڵی وانە وتنەوەو کارە کارگێڕییەکان نەکەین؟

نایا کاتی ئەوە نەهاتوە دەرگاکان لەبەردەم توانا گەورەکانی تۆژینەوەی زانستیدا والا بکەین و ئێمەش بە هەموو نەتەوەکانی گێتی بڵێین.. هەین؟!!

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەریەوە هەیە

پەیوەندییەکان لە ڕێگای سەرنووسەردوە دەبێت

ناونیشان:

سلێمانی - فولکەی یەکگرتن - گۆڤاری زانستی سەردەم

ت/ دەزگا 3129609

ت/ سەرنووسەر 3122162

تایپ و مۆنتاژی کۆمپیوتەری: ئاسۆ سەعید حەمەخان

هەڵەچنی چاپ: کانی عبدالله عزیز

چاپ: دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

چاپی بەرگ: ئۆفسێتی شڤان

نەخشەسازی و کاری هونەری: سەرنووسەر

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:

فاکسی دەزگای سەردەم

Fax: 00447043129839

نینتەرنێت:

www.sardam.info

پۆستی ئەلکترۆنی

Zanistisardam@hotmail.com

یا ڕاستەوخۆ بۆ سەرنووسەر

qaradaghiam@yahoo.com

نرخی (1800) دینارە

لەم ژمارەیەدا 19

نۆژداری — medicine

لووت پژان	عاسی محمد عبدالکریم	21-11
سایکۆ پاس کێیە	دکتۆر محمد جەزا نوری	30-25
شێرپە نجەی سییەکان	دکتۆر فەرزەدین نەسرەدین	37-34
بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن	دکتۆر نەیمەن حوسێن	64-49
نەشتەرگەی جوانکاری ورگ	دکتۆر کوردۆ نەکرەم	72-71
رۆماتیزم و هەوکردنی جومگەکان	دکتۆر لۆک فێرناندس	80-73
گرێی منالدان	دکتۆرە دلسۆز جەلال	82-81
سەکتەی دەماخی	و: بەرزان جەمال	125-123
نەخۆشیە دەماریە دەرونیەکان	دکتۆر محمد نەبیە	139-136
پزیشگ و کۆکەرەشە	و: شەیدا شێرکۆ	140
کێشە پزیشکیەکانی نۆژداری دان	دکتۆر سەعید عەبدوللەتیف	186-181
ژانی دووگیان	دکتۆر نەشوان جابر	190-187
شەکرە لە منالدا	و: نالأ نەسرەدین	115-213
تەندروستی دەم ودان	دکتۆر ژانا حسێن عەزیز	218-216
ئاوی سپی	دکتۆر نەیمەن شاوچی	253-252

ڤیترنەری — Veterinary

تورمکەکردنی مێلکەدان	دکتۆر فەرهیدون عەبدولسەتار	145-143
مەترسییەکانی نەخۆشی بالندە	هێرۆ کەمال	256
نەخۆشی پەلەوەر	قادر میرخان	258-257

سایکۆلۆژی — Psychology

باوەر بەخۆبوون	شێرزاد حسن	10-3
بەدحالی بوون لە یەکدی	ڕۆژگار	130-126
یادەوەری	ئاسۆ نەحمەد	169-166
رەفتارە نەخۆشەکانی دایک و باوک	دکتۆر عەبدولأ فوناد	203-202
ئایا دەتوانین بێ درۆ بژین؟	ژیان عەبدولأ	205-204

بایۆلۆژی — Biology

ڕەگە هەڵناوساوەکان	سۆزان جەمال	110-105
کانۆنکردن	دکتۆرە پرشنگ عەبدول	152-150
هەنگ	گەشاو عەبدولقادر	233-225
بایۆلۆژی گولکردن	ئیبراهیم مەعروف	246-242

سێکسزانی — Sexology

وەرسی لە جێگەی هاوسەریدا	دانا محمد	47-44
نەو ڕێگایانەی چارەسەری زووڕژاندن دەکەن	سەرهەند قەرەداخی	85-83
پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس	د. سەمەد	165-162

فیزیا — Physics

کونە ڕەشە ترسناکەکان	جەمال محمد ئەمین	24-22
هێزی کێشکردن	ڕێباز	69-65
تەکنیکی وزەی خۆر	تەها	70

کیمیا — Chemistry

ئاو گەوهەری ژیانە	هیوا سالح نەحمەد	93-86
یۆرانیۆمی پیتینراو	کەمال جەلال غەریب	149-148
ATP	عەبدولرەحمان عەبدولأ	180-178
خەڵاتی نۆبڵی کیمیا و فیزیا	جوان محمد رەئوف	248-247

کۆمپیوتەر و ئینتەرنێت — Computer & Internet

فەرهەنگی ئەلکترۆنی	ڕۆشنا نەحمەد	33-31
پرۆگرامێکی کۆمپیوتەری	دونیا عەبدولأ	96
ستودیو ماکس	شنە عەبدولرەحمان	155-153
ڤیژۆمل بەیسک	شوان باغلەمە	161-156
بەرنامەڕێژی لە کۆمپیوتەردا	دکتۆر ئەبیل عەلی	255-254

پەروەردە و منداڵ — Education & Chidern

ئەو مەترسییانەی دوچاری منداڵان دەبن	ئاشتی	241-228
منداڵی شەردنگێز	دالیا جەزا	251-249

کۆمەڵناسی — Sociology

شوراکانی قەڵا	ئەمیرە محمد	174-170
پۆست هیومانتی	سۆز محمود	201-197
خەم و پەژارەکانی ژنی سەربەخۆ	دکتۆر محمد نەحمەد	237-243

خۆراکزانی — Nutrition

ژەمی بەیانیان	ژۆمر جەمال	122
هەڵگرتنی شیری دایک	خالد خان	146-141

جوگرافیاو ژینگەزانی — Geography $ Ecology

پیسبوون بە ژاوەژاو	نەحمەد عەلی نەحمەد	121-117

فسیۆلۆژی — physiology

دۆزینەوەی دینەمۆکان لە مێشکی مرۆڤدا	ناشتی	48
دە نامۆژگاری بۆ درێژکردنەوەی تەمەن	دانا	112-111
مەمک	تەلار سالح	194-191
تەماتە بۆ چارەسەری رۆماتیزم	دکتۆر نەزهار	196-195
دەوای خوێنپێنەرەکان	ناری نەحمەد	212-206
هەلومرینی ئژ	عاسی محمد عەبدولأ	224-222

وەرزش

یۆگا	تارا نەحمەد	114-113

کشتوکاڵ — Agriculture

رامالینی خاک	ناهیدە جەمال - خالید تەیب	135-131

پیشەسازی — Industry

تەکنۆلۆژیای سەیڵنۆ	دلنیا عەبدولأ	147-146

گەردون زانی — Astronomy

تیۆری پەیدابونی گەردون	پەخشان محمد	47-38
گەرمبونی زەوی	عەلی	95-94
هەساری ڤینۆس	فەهمی فەریق	177-175

بۆماوەزانی — Genetics

تێکچوونە بۆماوەییەکان	نەکرەم قەرەداخی	104-97
بۆماوە و ژینگە	سیروان سەلمان	116-115

هەروەها ژمارەیەک لە هەواڵی زانستیش بخوێنەرەوە

باوەڕ بەخۆبوون و ڕێزگرتنی خودی خۆت

نووسینی: ویندی کرانت
پەرچەمی: شێرزاد حەسەن

هەندێك هەن هەر لە سەرەتاوە کە لە دایك دەبن و گەورە دەبن، بڕوایان بە خۆیان زۆرە- لەوەدەچێت لە هیچ شتێك نەترسن. ئەوانە جۆرە کەسانێکن کە هەمیشە لە هەوڵ و هەستانەوەدان، هیچ شتێك نییە تێکیان بشکێنێت نوشوستی و شکستهێنان سەغڵەتیان ناکات ونابەزن. ئەگەر لە کارو پیشەی خۆیاندا بۆیان نەهات و دۆڕاندیان، بەڵەوەی بزانیت چی بووەو چی ڕوماوە، هەر زوو بە زوو دەیبیستی کە سەر لەنوێ دەستیان بە کارو پیشەیەکی دیکە کردۆتەوە.

چ شتێك وا دەکات کە هەندێك کەس ئاواهی بڕوایان بە خۆیان زۆربێت و وەها دڵنیابن؟ بۆچی هەندێك کەس لە هەندێکی دیکە جیاوازن؟ لە کوێوە فێربوون کە ئاواهی گەشبینانە متمانە بەخۆیان بکەن، بۆ وەڵامی ئەم پرسیارانە گەرەکە بگەڕێینەوە بۆ ئەو سالانەی کە تیایدا گەورە بووین و لە ڕووی دەروونیەوە نەش و نوماماں کرد. ئەوە ئەو کات و شوێنانەن کە ئێمە تیایاندا بڕوامان بە خۆمان پەیدا کرد یان ئەو دڵنیایی و متمانەیەمان دۆڕاند.

هەر سەرکەوتنێك سەرکەوتنێکی دیکەی لێ دەبێتەوە. ئەوکاتەی تۆ لە پای کارێکی چاك و دروست ستایش دەکرێیت، ئەمەیان وات لێ دەکات دڵت بەو دەستکەوتانەی خۆت خۆش بێت، ئەوەش هانت دەدا کە تۆ کارێکی مەزنتر و نازایانەتر جێبەجێ بکەیت، پتر سەرکێش بیت. تۆ دەتوانیت هەست بەوە بکەیت گەر لە نزیکەوە چاودێری منداڵێکی بچوکۆلە بکەیت کە چۆن چۆنی هاندان کاریگەری خۆی هەیە لەسەر ئەو منداڵە. گوناهی خۆمان نییە کە هەندێك لە ئێمەومانان هیچ بڕوایەکی بەخۆی نییە، دڵنیا نییە، هەست بە کەم و کوڕی دەکاو خۆی پێ هیچە، هەست بەوە دەکات کە دۆڕاوو شکستەبالە، یا خود پێچەوانەکەشی هەیە: هەندێکمان هەستێکی تەواو جیاوازی هەیەو هەرواش هەست دەکات کە لە زۆر ئاکارو ڕەفتاردا لە خەڵکانی دیکە جیاوازە.

بۆ ئەوەی باوەڕت بەخۆت ببێت، پێویستت بەوەیە کە لە خۆت دڵنیابیت و متمانەیەکی زۆرت بە تواناکانی خۆت هەبێت بوونی هەستێکی باش بەوەی کە تۆ سەنگ و بایەخت هەیە و حیساب بۆ گەورەیی زاتی خۆت بکەیت، دەرئەنجامەکەی ڕێزگرتنە لە خودی خۆت. هەرکەسێك حیساب بۆ خودی خۆی بکاو ڕێز لە زاتی خۆی بگرێت، دواجار ئا ئەم هەستە دەبێت بە بناغەیەك کە تۆ سەبارەت بە

کەسیەتی خۆت رایەکی زۆر چاک و دروستت هەبێت. با ئەم پرسیارە لە خۆمان بکەین: چ شتێکە کەوا دەکات هەر یەکێک لە ئێمە سەبارەت بە خۆی رایەکی زۆر خراپی هەبێت، یان گومانی گەورەی لە هێزو تواناکانی خۆی هەبێت و دڵنیا نەبێت لە سەرکەوتن..؟ لەوەڵامدا دەڵێین: ئێمە بە تەنها دوو هۆی سەرەکی و کاریگەرمان لەبەرچاوە: بیروڕای ئەوانی دیکە لەسەر خۆمان، جگە لە بەراوردکردنی خۆمان بە خەڵکانی دیکە.

بیروڕای خەڵکانی دیکە سەبارەت بە خۆمان

لە ناخی هەر یەکێکماندا پێویستییەکی گەورە هەیە بەوەی کە لە کەسانی دیکە بچین، پێویستی بەوەی کە ئەوانی دیکە لێمان قایل بن و لەناو خۆیاندا جێمان بکەنەوە. ئا ئەم ئارەزووە هەمە گیریەوامان لێ دەکا هەست بەدڵنیایی بکەین.

هەر بۆ نموونە: گەر لە قوتابخانە هاوەڵەکانمان گاڵتەمان پێ بکەن و بەدەم تیزو مەزاقەوە وەڕسمان بکەن، ئەوەیان بەسە بۆ ئەوەی هەست بکەین کە ئێمە لەوانی دیکە کەمترین، جیاوازین و جێمان نابێتەوە، یا خود واهەست بکەین ئەوان خاوەنی شتێکی زۆرترن لە ئێمە، شتێک کە ئەوانە هەیانەو ئێمە نیمانە- دەکرێت ئەم هەستەیان زۆر وێرانکەربێت و لە پەل و پۆمان بخات. زۆر ڕێی تێ دەچێت ببیتە مایەی گاڵتەپێکردنی هاوەڵەکانت تەنها لەبەرئەوەی کە تۆ کورتەباڵای، یان زۆر درێژی، لاوازی، چاویلکەت لە چاوداید، یان تەوق و ددان بەندت لە دەمدایە، یان شێوەی قسەکردنت جیاوازە- خۆ دەکرێت هەموو شتێک لەتۆدا ببێت بە مایەی پێ ڕابواردن و گاڵتەجاڕی کە تۆ لەم حاڵەتەدا هیچت پێ ناکرێت.

مێژووی دۆخێک:

جارێکیان خانمێک هات بۆ لام و تێی گەیاندم کە ئەم واهەست دەکات کە هەرچی خەڵکە سەیری دەکات. لە دڵی خۆیدا گەیشتبووە ئەو قەناعەتەی کە لەبەرچاوی هەموواندا ناشرینە، بۆی گێڕامەوە کە بە منالّی، ئەو کاتەی کە هێشتا قوتابی قۆناغی سەرەتایی بوە توانیویەتی فێری چنین و کاری تریکۆبێت، هەر لەو سەردەمەدا ڕۆژێکیان مامۆستا بانگی دەکات کە بێتە سەرتەختەو لەبەردەم قوتابیەکان بوەستێت، بە بەرزییەوە و لەسەر مێزێک ڕایگرتووەو مامۆستاکە داوای لێ کردووە کە هونەری چنینەکەی بە قوتابیەکیان پیشان بدا. کچەش زۆر بە شانازییەوە فەرمایشتی مامۆستاکەی بەجێ هێنا. دواجار کە کچە لەبەر چاوی قوتابیەکان سەرگەرمی چنین بووە، مامۆستاکەی تێبینی داوەتێ بەوەی کە هەرجارێک دەرزییەکەی دەکات بەو پارچە قوماشەی بەر دەستی بەشێکی زۆر لە خوریەکە وێران دەکات و ئەوەش لە چنیندا هەڵەیە. ئا لەوکاتەدا کچە حەزی کردووە بمرێت چونکە زۆر تەریق بۆتەوە، هەردوو کولّمەکانی سوور هەڵگەڕاون و لە داخانا داوییەتە پڕمەی گریان. لە تەمەنی پەنجاو سێ ساڵیدا ئەو خانمە ئەم یادگارە تاڵەی بیر نەچووبۆوەو جێی ئەو بریندارکردنە لە هەست و سۆزیدا ساریژ نەببوو. بەجۆرێک لە جۆرەکان لە نەستی خۆیدا بڕیاری دابوو کە ئەم لەناو کۆمەڵگادا جێی نابێتەوە چونکە خۆی کەسێکی بەرچاوو دڵگیر نییە.

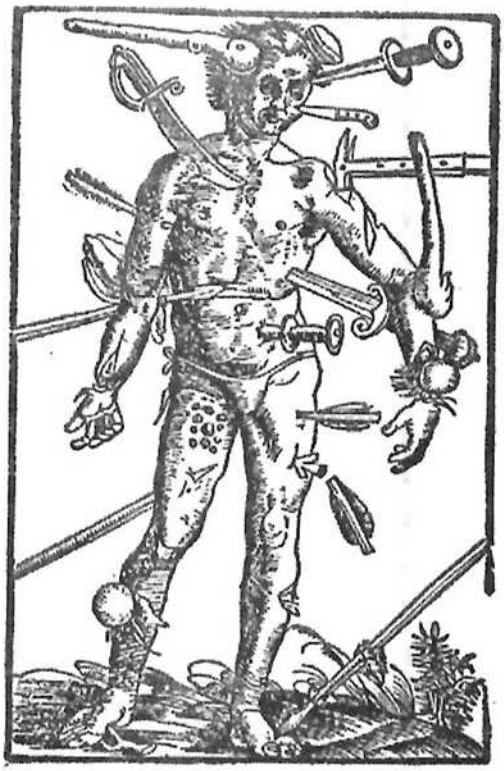
دیارە لە ڕێی ڕاهێنان و وێناکردن بەوەی کە ئەم خاوەنی وێنەو ئاکارێکی وەها ناشیرین نییە، توانیمان گۆڕێی دەروونیەکە بکەینەوە، کاریگەری ئەو ڕووداوە ناخۆشە کەم بکەینەوە. هەڵبەت ئەوەی کە زۆر یارمەتی داین، ئەوەبوو کە ئەو خانمە بەپیر چارەسەرییەکەوە هات و ئەوەش ئاکامێکی سەرسوڕهێنەری هەبوو.

بۆچی کەسانێک هەن حەز بەوە دەکەن کە سووکایەتی بە ئێمە بکەن و بە کەممان دابنێن؟ زۆر بە ئاسانی وەڵامەکە ئەوەیە کە جۆرە کەسانێک هەن دەیانەوێت تۆ خۆت لێیان بەدوور بگرێت و ئاگات لە هیچ شتێکی ئەوان نەبێت و چاودێریان نەکەیت، بە تەنها ئەو کاتە هەست دەکەن کە ئاسوودەن و هەست بە مەترسی ناکەن. ئەوانە هەمیشە خاوەنی کۆمەڵێک کێشەو گرفتن و هەوڵ دەدەن کە لە ڕێی پلارو تانەو تەشەری دڵڕەقانەوە خۆ بشارنەوە، گاڵتەپێکردن و ڕابواردنی ئەو جۆرە کەسانە بە خەڵکی دیکە جۆرێکە لە خۆدزینەوە لە کێشەو کەم و کوڕیەکانی خۆیان، ئەم جۆرە کەسانە هەمیشە فشەکەر وپۆزلێدەرن. دەمێکە زانراوە کە هەموو کەسە ڕۆح زل و پۆزلێدەر و فشەکەرەکان لە ناوەوە کەسانی زۆر ترسنۆک و لەرزۆکن، کەسانێکی بێ دڵن.

ژینگەی ناو ماڵ یەکەمین شوێنە کە وا دەکات کەسێک تەواو بڕوای بەخۆی هەبێت، یان ئەو باوەڕ بەخۆبوونە لە ڕۆحیدا بکوژرێت دایک و باوکی شەرمن و دوورە پەرێزو

سەرکز، زۆرجاران، دەبن بە نموونە بۆ منداڵەکانیان و زۆر ڕێی دەچێت لاساییان بکەنەوەو خوڵق و خووی ئەوان هەڵبگرن. گەورەترین دیاری گەر حەز دەکەی لە هەموو ژیانتا پێشکەش بە منداڵەکانتی بکەی ئەوەیە کە لەسەر (باوەڕ بەخۆبوون) بەخێویان بکەو ڕایان بهێنە. بەلایەنی کەم هەوڵ بدە کە لە هەموو کارێك کە دەیکەن، لە هەر هەنگاوێکدا کە دەینێن پشتگیرییان بکە، هەر لەوەوە پتر فێردەبن و ئەزموونی دەوڵەمەندتریان دەبێت، ئەوسا لە پشتگیری تۆ دڵنیا دەبن، لە خۆشەویستی ڕەزامەندی تۆ بەهرەمەند دەبن.

منداڵان لە سایەی ستایش و هاندان پتر سەردەکەون، بەڵام من هەرگیز نەمبیستووە منداڵان لە ژێر سێبەری قسەی ڕەق و ڕەخنەی نابەجێ و سەرزەنشتدا گەشە بکەن. ئەو کاتەی منداڵان توانیان ڕەزامەندی گەورەکان وەدەست بێنن و ستایشی ئەم و ئەو بچننەوە، ئەوسا هەر خۆیان حەز دەکەن چالاکانە کاری باشتر ئەنجام بدەن و پتر هەوڵی خۆ پێگەیاندن بدەن، بێ ئەوەی دایك و باوك و مامۆستاکان خۆیان سەغڵەت بکەن.



هەڵبەت من پێشنیاری ئەوە ناکەم کە تۆ هەرگیز ڕێنمایی منداڵەکەت نەکەی، گەر هەڵەی کرد هەقی خۆتە ڕاستی بکەیتەوە. زۆر جار وا پێویست دەکا کە تۆ ڕێنمایی منداڵەکانت بکەی کە چۆن کارەکانی خۆیان ئاسانتر و سەرکەوتووانەتر ئەنجام بدەن بەوەی کە دەکرێت بەجۆرێکی جیاوازتر جێبەجێیان بکەن، بەڵام هەرگیز لەبەرچاوی خەڵکانی دیکە سەرزەنشتی منداڵەکەت مەکەو مەیشکێنە.

تۆ چیرۆکی ئەو بەڕێوەبەرەت لە یادە کە زۆر بڕوای بە خۆی بووە قسە بۆ ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی بکات، بەڵام گومانی لەوە هەبووە بتوانێت لەبەرچاوی کەسانێکدا پێچە سەمایەك بکات؟ زۆرن ئەو کەسانەی کە دڵنیان لەوەی لە هەندێك بواردا کارامەو لێهاتوون و لە هەندێك مەیدان و بواری دیکەدا زۆر بێ بەهرەو شکستن. هەرکاتێك هەستمان کرد کە ئێمە لە کارێکی دیاریکراودا دەدوێین، یان گاڵتەمان پێ دەکرێت، یان دەکەوینەبەر ڕەخنەو سەرزەنشتی ئەوانی دیکە، ئا ئەو هەستە بەسە بۆ ئەوەی وامان لێ بکات کە نەوێرین توخنی ئەو کارە بکەوین و دەبێت بە گەورەترین ڕێگر لەبەردەم کارو کردەوەمان.

بۆ وەڵامی دۆخێکی لەو بابەتە دەتوانین بۆ چیرۆکی بەڕێوەبەرەکە بگەڕێینەوە. ئەو کاتەی بەڕێوەبەرەکە فێربوو چۆن چۆنی خۆی فێری سەما بکا، ئیدی وای لێ هات کە بە بڕواوە هونەر و تواناکانی خۆی لە سەمادا بخاتە بەرچاوی ئەوانی دیکە.

هەموو کەسێك هەقی خۆیەتی کە هەوڵ بدا هەموو ئەو شتانە بزانێت و فێربێت کە ئەوانی دیکە دەیزانن و فێری بوون، هەتا گەر لە تۆش باشتر بن لە هەموو ئەو شتانە کە دەیزانن. هەندێك جار دەبینیت کە شۆفێرێکی تازە چۆن خۆی تەنگەتاو کردووە و هۆڕن لەسەر هۆڕن لێ دەدا و پەلە دەکا لەوەی لە دووڕییانێك یان سێ ڕییانێك خۆی قوتاربکا چونکە قەڵەبالغە، یان ئەوەتا دەیەوێت وەستایانە لە فولکەیەکدا ماشێنەکەی کۆنترۆڵ بکاو بسووڕێتەوە، بەڵام ئەو شۆفێرە بێ پشووە بیری چووە کە هەر هەموو شۆفێرەکانی چوار دەوریشی ڕۆژێك لە ڕۆژان ئاواهی فێری لێخوڕینی ماشێن بوون.

هەندێك لە ئێمەمانان، لە ڕێی ڕێنمایی ئایینەوە بێ یان هەر بیروباوەڕێکی دیکە، وا پەروەردە دەکرێت کە پیشاندانی متمانەو بڕوابەخۆبوون گوناهە، یاخود پێت وابێت کە مێشکت پڕەو شتی کارێکی نەنگ و نەشیاوە. بەڵام لە ڕاستیدا ئەوانە تەنها کەللەزلەکانن کە بەدەم هاوارەوە دەیانەوێت وێنەیەکی چکۆلەی خۆیان لە چاوی ئەوانی دیکە

گەورە بکەن، هەستی خۆ بەکەم زانین بشارنەوە. ئەوکاتانەی کە تۆ دڵنیایت لەوەی دەتوانیت کاری زۆر جوان ئەنجام بدەیت هەرگیز پێویستت بەوە نابێت بە خەڵکی ڕابگەیەنیت کە تۆ توانای کاری باشت هەیە.. چونکە خۆی دیارە. کەسێک کە هێمنەو بڕوای بەخۆی هەیە هەمیشە لەبەر دڵان شیرینەو هەرکەسێک لە تەکیا هەست بە خۆشی و دڵنەوایی دەکا.

خۆبەراوردکردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا:

خۆ بەراوردکردن لەگەل ئەوانی دیکەدا وامان لێدەکات کە واهەست بکەین ئێمە بێ توانا و کەمتر و هیچ لەباردا نەبووین، هەمیشە وامان لێ دەکات هەستی زۆر خراپ و نابەجێ لەسەر خۆمان دروست بکەین.. وەک ئەوەی بەخۆت بڵێی:

-من هەرگیز ئەم کارەم پێ ناکرێت...

-من لە هەموو شتێکدا هەروا بێکەڵکم...

-من دەزانم لەم کارەمدا شکست دێنم...

-من هەردەبێت هەڵە بکەم...

لەوە دەچێت لە مرۆڤدا سیفەتێکی سەیر هەبێت و ئەوەش سروشتی ئادەمیزادبێت کە هەمیشە حەز دەکات شکست و هەرەس و نوچدان تۆخ بکاتەوە. ئێمە هەستی دۆڕان و شکست لە ڕۆحی خۆمانا قوونتر دەکەینەوە بەوەی کە هەمیشە لەگەڵ خۆماندا دووپاتی دەکەینەوە و زیندووی دەکەینەوە تا وای لێ دێت لە دڵی خۆماندا جێگیری دەکەین کە ڕێگەی دەربازبوونمان نییە، ئا بەم شێوەیە ئێمە هەر خۆمان گۆڕێکمان بۆ خۆمان هەڵکەندووەو چووینەتە ناوی.

سەیرترین ڕاستی ئەوەیە کە هەر یەکێک لە ئێمە لە کارو ئیشێکدا کارامەو لێهاتووە، هەندێک لە ئێمە لە شتێکدا بێ هاوتایە، هەر کەسێک دەگری چ نێر بێ و چ مێ دەتوانێت پشکی خۆی بەهرەو توانا بنوێنێت- هەر هیچ نەبێت مرۆڤ دەتوانێت گوێگرێکی باش بێت، یان توانای هەبێت لە پیر و پەککەوتەکان تێ بگات و یارمەتیان بدات، یا خود لەگەڵ منداڵێکی چکۆلەدا دڵ و دەروونی گەورە بێت و پشوو درێژبێت، هەر کارێک لەم کارە سادانە بە قەد لێخورینی فڕۆکە گرنگە، یاخود بە قەد دەرکردنی گۆڤارێکی هونەری بایەخی هەیە.

ئێمە چۆن دەتوانین بەسەر وێنەیەکیناشرینی خۆماندا زاڵ بین؟ چۆن ئەو وێنە ناشرینەی زاتی خۆمان پاک و جوان بکەینەوە؟ چ جۆرە جەنگێکی ڕاستەقینە لەگەڵ ڕۆحی خۆماندا بەرپا بکەین؟

هەر کاتێک دەرکت بەوەکرد کە ململانێی ڕاستەقینە لە نێوان خۆت و ئەو وێنەیەدا هەیە کە خۆتی تیادا دەبینین، ئەوسا تۆ دەتوانی هەوڵ بدەیت و شتێک لە خۆتدا بگۆڕیت، تاوەکو لەوەدا سەربکەویت وا چاکە بیر لە سیفەتە جوانەکانی خۆت بکەیتەوە، هەموو ئەو حاڵەتە چاکانەی کە هەست دەکەی لە کەسیەتی تۆدا هەیە.

هەرگیز دڵت لە خۆت دانەمێنێت و خۆت لەلا بچوک نەبێتەوە لە بەردەم ئەوکەسانەی کە وا دەزانن لە تۆ باشترن. ئەوانەش کێشەو گرفتی خۆیان هەیە. ئەوانە لەو جۆرە کەسانەن کە فوو لە خۆیان دەکەن و گەورەتر لە قەبارەی خۆیان دەڕوانن خۆیان، ئەوەشیان جۆرێکە لە خۆبایی بوون و فیز. هەرکاتێک وات هەست کرد کە تۆ لەوانی دیکە گەورەو مەزنترین، تەنها لەبەرئەوەی پتر خوێندوتە یان پلەو پایەی خێزانەکەت لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە لە هی خەڵکی دیکە بڵندترە، ئا ئەم جۆرە بیکردنەوەیە بەسە بۆ ئەوەی هەرچی پایەو پلە هەیە لەتۆدا بیسڕێتەوەو لەچاوی ئەوانی دیکە چکۆلە بیتەوە. گەرەکە تۆ ڕێزی کەسانی دیکە وەدەست بهێنیت. ئەو ڕێزەش هەقێکی ئۆتۆماتیکی نییە کە لە ڕێی خاوو خێزانەوە یان خوێندنەوە، یاخود پارەو سامانەوە دەستت بکەوێت.

ئەگەر تۆ جەخت لەسەر ئەو کارە چاکانە بکەی کە دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت، یان هەموو ئەو دەستکەوتانەی کە تۆ بووی بە خاوەنیان، هەڵبەت ئەوسا ڕات بەرامبەر بە خۆت دەگۆڕێت و چاکتر خۆت دەبینیت، باوەڕت بە خۆت و بە تواناکانت زیاد دەکات. هەندێک بیرو خەیاڵی سەیر بە میشکتدا دێت.. وەک ئەوەی بەخۆت بڵێیت:

-بەڵکو جارێکی دی خۆم تاقی بکەمەوە...

-لەوانەیە بتوانم تیایدا سەربکەوم...

-هیچ زیانێک نادا گەر هەوڵێکی دیکە بدەم...

هەمیشە ئەوەت لەیاد بێت کە جیاواز بوونت لەگەل خەڵکی دیکە بەو مانایە نایەت کە تۆ لەوان باشتری یان خراپتری- زۆر سادە بیر لەوە بکەرەوە کە دواجار تۆ هەر کەسێک بیت: تۆ هەر تۆیت، بە هەموو ئەو سیفەت و خووانەی خۆتەوە کە دواجار تایبەتن بە خۆت، یان پشکی بەشداری خۆت لە تەک ئەوانی دیکەدا. بیر لەوە بکەرەوە کە کەس وەکو خۆت ناتوانێت هەست بە شتەکان بکات، کەس بە هەمان شێوەی تۆ گاڵتەوگەپ ناکات و هەمان ڕۆحی قۆشمەچیانەی تۆی نییە، کەس وەکو خۆت شتەکانی

دەوروبەر نابینێت، کەس وەک تۆ خۆشەویستی ناکات، کەس خاوەنی هەمان پەنجەمۆری تۆ نییە، هەتا کەس ناتوانێت وەکو خۆت ناوی خۆت بنووسێت.

چۆنیەتی دامەزراندنی باوەڕ بەخۆبوون

گەر گەرەکتە وێنەیەکی خراپ لەسەر خۆت کە هەتە بیگۆڕیت بە وێنەیەکی جوانتر: بۆ گەشتێکی لەو بابەتە پێویستت بە توانای وێناکردن و خەیاڵکردنەوە (Visualization) هەیە، ئەوەت لەیادنەچێت کە تۆ بەبێ هەوڵ و خۆڕاهێنان ناتوانیت لە هیچ کارێکدا سەربکەویت، هەر هەموو شتێك لە بیر و مێشکەوە دەست پێ دەکات؛ کلیلی سەرکەوتنت خەیاڵی خۆتە.

لەخۆت بپرسە: چی دەقەومێت گەر من باوەڕم بەخۆم هەبێت؟ لەوانەیە لەوە بترسێی کە هەندێك لە هاوڕێکانت لە دەست بدەیت، یان لەبەرچاوی خەڵکی لووت بەرز دەرکەویت، یان وا بزانن کە تۆ جگە لە بیرو ڕاکانی خۆت حیساب بۆ بیرو ڕای کەس ناکەیت بێگومان هەندێك کەس بەو گۆڕانانەی لە تۆدا وەدەردەکەون سەرسام دەبن، بەڵام ئەو کەسانە گەر بە ڕاستی تۆیان مەبەست بێت، ئەوسا ئەوان شادمان دەبن بەو سەربەستییە تازەیەی کە وەدەستت هێناوە. لەوە دڵنیابە کە باوەڕ بەخۆبوون نازادت دەکا.

هەندێك لە پیاوان، بێ ئاگا لە خۆیان، ئەو باوەڕەی هاوسەرەکانیان دەرمێنن چونکە ئاواهی پتر هەست بە دڵنیایی دەکەن و دەتوانن بەسەر ژنەکانیان دا زاڵ بن. هەرکاتێك ژنە هاوسەرەکەی ئەو باوەڕبەخۆ بوونەی پیشان دا، ئەوە مێردەکە هەست دەکات هەڕەشەیەکی گەورەی لێ کراوە. هەمیشە پیاوان لەسەر ئەوە ڕاهاتوون کە بڕوایان وابێت کەسی بەهێز و دەستەڵاتدار دەبێت هەر پیاوێت. ئەو جۆرە پیاوانە وای بۆ دەچن کە پیشاندانی هەر چەشنە لاوازییەك لە دەست دانی ڕێزو شکۆیە.

وێنەی نسێرێکی زاڵ و دەستەڵاتدار پەیوەندی بە پەروەردەی ئەو پیاوانەوە هەیە کە ئەویش دەرهاوێشتەی ژینگەو پاشخانێکی کەلتووری کۆمەڵگایەکی پیاوسالاریە. بۆ پیاوێك لەناو ئەم جۆرە کۆمەڵگایەدا مەسەلەی شەرکردن لەسەر وەدەست هێنان و ئەزموونکردنی هەق و مافەکانی خۆی شتێکە کە جێی مشتومڕنیە، ئەو لەو بڕوایەدایە بێ مومارەسەکردنی ماف و ئەرکەکانی خۆی هەرچی ڕێز و خۆشەویستی هەیە دەیدۆڕێنێت.

بۆ ئەو ژنانەی کە خۆیان وادەبینن بۆ جوانترکردنی وێنەی میردەکانیان و سەرخستنی ئەو وێنەیە، دەبوو وێنەکانی خۆیان دابگرن و لە پلەو پایەی ئادەمیانەی خۆیان کەم بکەنەوە، ئا بۆ ئەم جۆرە ژنانەش شتێکە هەیەو ماوە کە دەتوانن بیکەن. لە دوای ئەوەی کە ئێوەش سەرگەرمی ئەوە دەبن کە ئەو باوەڕبەخۆبوونە لە خۆتاندا دروست بکەن (لە ڕێی بەکارهێنانی هەموو ئەو تەکنیکانەی کە لەم کتێبەدا هەن)، ئەوسا دەتوانی پتر یارمەتی هاوسەرەکەت بدەیت تاوەکو پتر وێنەیەکی جوانتر لەسەر خۆی دروست بکات، ئەوسا وای لێ دێت کە هەست بەوە نەکات کە هەڕەشەی لێ کراوە و چیترێش ئارەزووی نابێت خۆی بە زاڵ و دەستەڵاتدار دابنێت. ئەوسا دەتوانن وەك دوو کەسی هاوبەش و هاوتای یەکدی بڕۆین، پشتگیری یەکدی بن و باشترین و جوانترین شت لەهەر کامتان دا هەیە بەوی دیکەی ببەخشێت. ئەوەیان کارێکی قورسە بۆ جێبەجێکردن گەر تۆ لە ژیانتا بۆ ماوەیەکی درێژ هەر مل کەچ و ژێر دەستە بووبیت، بەڵام دەکرێت و شیاوە. زۆر گرنگە کە بەیەکەوە هەوڵ بدەن شتەکانتان چاکتر و جوانتر بکەن.. نەك هەوڵ بدەیت هاوڕێ و هاوسەرەکەت تێك بشکێنیت.

هەڵبەت زۆر نموونەی دیکەش هەن کە تیایدا ژن زۆڵی کەسی زاڵ و دەستەڵاتدار دەبینێت، بەڵام هەتا ئەم ڕەفتارەش بەهەر نییە لە ترس و بیم. لەم دۆخەدا ئەم جۆرە ژنانە هەرگیز هەست بە دڵنیایی ناکەن گەر بێت و زاڵ و دەستەڵاتدار دەبن.

هەندێك لە ژنان و لە پیاوان هەن کە بەناشکرا و بە ئەنقەست لەبەرچاوی خەڵکی دیکەدا سووکایەتی بە هاوسەرەکانیان دەکەن، هەر بۆنەو هەڵێکیان دەست بکەوێت بەرامبەرەکەیان دەخەنە هەڵوێستێکی زۆر ناشرینەوە. وەك وتمان ئەم جۆرە ڕەفتارە دەربڕی ترسە، بێ بەهایی و سەلێشێوان، کەسێك دەیەوێت سەرنجی ئەوانی دیکە ڕابکێشێت هەتا گەر بە نواندنی ڕەفتارێکی ناشرینیش بێت. ئەمەشیان هەمان دۆخە ئەو کاتەی کەسێك بیەوێت لە ڕۆح و ناخەوە بایەخی پێ بدرێت. هەر کاتێك هەستت بەوە کرد کەخۆت باش و ڕێك و پێکی ئێتر پێویستت بەوە نابێت کە خەڵکی دیکە بسڕێتەوە.

هەندێك کەس دەترسن لەوەی کە خۆیان بە تواناو کارامە پیشان بدەن، یان وای دەربخەن کە بڕوایان بەخۆیان هەیە. چونکە واهەست دەکەن کە دەکرێت خەڵکی دیکە سوودیان لێ وەربگرن. ڕاستی ئەوەیە کە کەسانی لە خۆدڵنیا لەوە ناترسن

لەکاتی پێویست بە خەڵکی دیکە بڵێن "نەخێر" ئەو جۆرە کەسانە سەغڵەت نابن گەر لەبەرچاوی ئەوانی دیکە وشک و دڵڕەق دەربکەون، لە هیچ جۆرە ڕەتکردنەوەو بەڕەڕچدانەوەیەک ناترسن، هەتا گەر لەبەرچاوی ئەوانی دیکە وێنەشیان ناشیرین بێت، گوێی پێ نادەن. گەر بیانەوێت شتێك ڕەت بکەنەوە، زۆر بەدڵ و زۆر بەتوندی ئەم کارە دەکەن... دەتوانن بە کەسێك بڵێن:

-ئا ئێستا ئەوەیان ناکرێت و مەحاڵە.. یان نەگونجاوە. بەهەرحاڵ، لە ژیاندا، کەسانێك کە باوەڕیان بە خۆیان بەهێزبێت زۆرچاکتر لەگەڵ خەڵکی دیکەدا هەڵدەکەن لە کەسانێك کە هەمیشە گیرۆدەی کەم و کوڕییەکانی خۆیانن.

سەرەتا گەر هەستت کرد شتێکی قورسە بتوانیت بە باوەڕ بەخۆبوونەوە کارێك ئەنجام بدەیت، وێنەی کەسێك بێنە بەرچاوت کە دەیناسیت و دەتوانیت ئەو باوەڕ بە خۆبوونە پیشان بدات کە تۆ حەز دەکەی خاوەنی بیت. هەر بە خەیاڵ مەزەندەی ئەو کەسە بکە، چ نێر بێ و چ مێ، کە ئەو کارە دەکات کە تۆ حەز دەکەیت بتوانیت ئەنجامی بدەیت. بە خەیاڵ بزانە کە ئەو کەسە چۆن لەوکارە نزیك دەبێتەوە؟ بزانە باری لەشی چی لێ دێت و چ شێوەیەك وەردەگرێت. چ تەعبیرێك لەسەر دەم و چاوی دەردەکەوێت؟ بیری لێ بکەرەوە کە لەو ساتە وەختەدا چۆن هەستێکی هەیە؟

ئێستا وا خەیاڵکە کە تۆ دەتوانیت بچیتە ناو بەرگی ئەو کەسەوەو هەوڵ بدە کە وەکو ئەو کەسە هەمان شت بکەیت و بە هەمان ئەزموونداً تێپەڕیت.. بزانە هەست بەچی دەکەیت؟ پاش ماوەیەك لەناو بەرگی ئەو کەسە وەرە دەرێ، لەدوای تێپەڕبوون بەو دۆخە تازەیەدا خۆت ببینە کە چۆن لەو ئەرك و ئامانج و ڕووبەڕووبوونەوەیە نزیك بوویتەوە. ئێستاکە لە خۆت وردبەرەوە کە چ هەستێکی جیاوازت پەیدا کردووە. بۆ دەبێت هەستێکی خراپت هەبێت بەرامبەر بە شتێك لە کاتێکدا کە دەتوانیت لەمەڕ هەمان شت هەستێکی زۆر باشت هەبێت؟ ئیدی تۆ دەتوانیت کاری باش بکەیت!

یەکەمین هەنگاو بۆ بڕوابەخۆبوون ئەوەیە کە هەست بکەین هەر هەموومان یەکسانین. هەڵبەت تۆ لە میانەی ژیانتدا ڕووبەڕووی کەسانێك دەبیتەوە کە دەتوانن ئەو شتانە ئەنجام بدەن کە تۆ ناتوانیت- زۆربەمان ناتوانێت بەسەر پەتێکی بەستراو ڕی بکاو نەکەوێت، یان ناتوانێت فڕۆکە لێبخوڕێت، هەندێکمان ناتوانێت خۆش گوزانی بچڕێت یان کێکێکی نایاب دروست بکات- بەڵام تۆش دەتوانی هەندێك شت بکەی کە ئەوانی دیکە ناتوانن ئەنجامی بدەن. ئەوە هەرگیز مانای ئەوە نییە ئێمە لەخەڵکی دیکە باشتر یان خراپترین، ئەم جیهانە کەسانێکی دەوێت کە خەسڵەت و توانای بەهرەی جیاوازیان هەبێت.

ژیان چەندە بێمانا دەبوو گەر هەرکەسێك لە دایك بووایە بیتوانیایە بێ ململانێ و هەوڵ و تەقەللاو خۆتەرخان کردن هەرچیەکی بوێت بیکات. ئەوسا هیچ بەرەنگار ببوونەوەیەك نەدەبوو، هیچ وروژان و هەژان و خۆشییەك، هیچ هەڵچوونێك،هیچ هەستێکی جوان بەوەی کە توانیوتە شتێکی تازەت دەست بکەوێت.ئەگەر هەر شتێکمان ویست و ئاسان هاتەبەر دەستمان، ئەوسا ژیان ماناو تامێکی نامێنێت- ئەوسا لە هەموو شتێك وەرس دەبین!

با لێرەدا چیرۆکێکی کورتت بۆ بگێڕمەوە کە زۆر خۆشەو بەسەر "ژان پۆل سارتەر" هاتووە. لە تەمەنی چوار ساڵیدا مامۆی سارتەر لە (مۆنتریال)ەوە دەچێت بۆ ئینگلتەرە. تا ئەو ساتەوەختە تەنها فەرەنسی زانیوە. لە تەمەنی پێنج ساڵیدا کە دەستی بە خوێندن کردووە، ناچار لەم ژینگە تازەیەدا بە زمانی ئینگلیزی خوێندوویەتی. مندااڵێکی کارامە بووەو هەر زوو توانیویەتی لە دوای یەك کۆرسی خوێندن زۆر باش بە زمانی ئینگلیزی بدوێت. بەهەرحاڵ دوای یەك ساڵ دایك و باوکی بڕیار دەدەن کە بگەڕێنەوە فەرەنسا، جارێکی دیکە سارتەر ناچار دەبێت کە بە زمانی فەرەنسی بخوێنێت ئەم جێگۆڕکێیە لە نێوان دوو قوتابخانەو دوو زماندا وا لە سارتەر دەکات کە نەتوانێت بە فەرەنسی خێرا کتێبان بخوێنێتەوە. ڕۆژێکیان کە بە دەنگی بەرز لە پۆلەکەی خۆیاندا شتی دەخوێندەوە هاوپۆلەکانی دایانە قاقای پێکەنین چونکە لە ڕاست هەندێك وشەدا زمانی تەتەڵەی کردو وای لێهات تێکەڵ و پێکەڵ ڕستەکان بخوێنێتەوە. کە گوێی لە قاقای قوتابیەکان بوو وازی لە کتێبەکەی بەردەستی هێناو ڕووی لە هاوپۆلەکانی کردو پێی وتن:

"جا چیە بووە.. دەشێ من وەکو ئێوە بە باشی شتەکان نەخوێنمەوە، بەڵام من دەتوانم بە دوو زمان قسە بکەم و ئێوە ناتوانن."

ئەوەتا نموونەی کەسێکمان بینی کە ناوی "سارتەر" دو هەر بەو تەمەنە ساوایەوە ئامادە نییە کەسێك لەو باوەڕ بەخۆبوونەی کەم بکاتەوە.

جەخت کردنەوەو سوربون:

تاوەکو سەرکەوتووبیت لە ژیانتدا، بۆ ئەوەی هەموو شتەکان بین و بکرێن و سەربگرن، بۆ ئەوەی نەهێلین خەڵک بەسەر ئێمەدا تێپەڕن و مافەکانمان پێشێل نەکرێن، وا پێویست دەکاو بگرە هەندێک جار مەرجە کە سووربین لەسەر بیرو بڕواو هەر هەموو شتە باشەکانی خۆمان و تا بکرێت دڵگەرمانە جەختیان لەسەر بکەینەوە. ئەم بڕیارە لە ڕووکەشدا ئاسان دیارە، بەڵام ئێمە باش دەزانین کە وانییە. ئێمە دەترسین لە بەرچاوی ئەوانی دیکەدا خراپ و ناجۆر و ناشیرین دەربکەوین، کەسمان نایەوێت خەڵکی لێ بێزار و جارس بێت، یان بێتە مایەی ئازاری ئەوانی دیکە، هەر کاتێک هەست بکەین ڕووبەڕووی خەڵک دەبینەوەو دووچاری جۆرێک لە دوژمنکاری و بەرەنگاری دەبینەوە، یەکسەر سەغڵەت و شپرزە دەبین- لە ڕاستیشدا پێویست بەو هەموو هەراو خۆ سەغڵەتکردنە ناکات، بێ گومان وەها ئاسانتڕە کە هیچ شتێک نەکەیت.

هیچ کاتێک هەڵە نییە لەسەر بیرو بڕواو شتەکانی خۆت سوور بێت و جەختیان لەسەر بکەیتەوە، بەتایبەتی گەر بەناسکی و ڕەوشت بەرزانە ڕەفتارت کردبێت کەچی لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵ دەدەین کەوا نەکەین، گەر واش بکەین.. ئەوە ئەو کاتەیە کە ناچارین و دوا پەناگایە.

بۆ ئەوەی لە خۆت دڵنیا بیت سووربیت لەسەر بڕواکانی خۆت، دەبێت زاتی خۆت گەورە ببینیت و ڕۆحی خۆت لەلا پەسەندو مەزن بێت. ئەوکاتەی لە خۆت دڵنیا دەبیت هەرچی گومانت هەیە نامێنێت و دەسڕێتەوە. لە میانەی ئەم دۆخەدا دەتوانیت پەنا ببەیتە بەر (خۆ خەواندنی موگناتیسی)، ئەوەش یارمەتیت دەدات کە سەرکەوتوو بیت. ئەوەتا لێرەدا شێوازێک شی دەکەمەوە کە یارمەتی داوم بۆ دڵنیابوون و سووربوون لەسەر شتەکانی خۆم لە هەر هەڵوێستێکی ژیانی ڕۆژانەی خۆمدا.

لە خۆت بپرسە: گەر لە جێی ئەو کەسە یان ئەو کەسانەدا بوویتایە، ئاخۆ حەزت دەکرد کەسێک هەبێت و ڕێنمایيت بکات؟ گەرتۆ هەندێک شتی خراپ و عەمبارە پۆت بە کرپارێک فرۆشت، وات پێ باشترە کە ئەو شتانەت بۆ بگێڕێتەوە یان ئەوەتا ئەو کرپارە بدۆڕێنێت؟ یان هێشتا خراپتر بەوەی ئەو کرپارە شتە خراپەکانت بخاتە سەر دەستی و بەناو خەڵکیدا بیگێڕێت! گەر شتێکت وت (یان کردت) و ئەوەش بووە مایەی تووڕەبوونی یان ئازاری کەسێک: ئایا ناتەوێت ئەو کەسە باس لەو ئازارە و تووڕەبوونەی بکات تاوەکو دۆخەکە بێتەوە شوێنی خۆی و گرفتێک نەمێنێت؟ ئەو کاتەی لە ڕوانگەی کەسێکی بەرامبەرتەوە سەیری شتەکان دەکەیت، وابا شترە کە سووربیت و پی داگریت لەوەی کە هیچ نەڵێی.

بیرو بۆچوونی لەو بابەتانەی خوارەوە وا دەکات کە تۆ ئاراستەی خۆت بگۆڕیت، بەتایبەتی گەر جەختت لەسەر ئەوەکرد کە بە تەنها لایەنی سلبی (نێگەتیڤ) ببینی لەسووربوون و پێداگرتن لەسەر شتەکانی خۆت: ئایا ئەوان بڕوام پێ دەکەن؟ ئایا بەڕاست من بۆم ڕەوایە ئەو سکالاو گلەییيە بکەم؟ دوای ئەوەی ئەم شتانەم پێ وتن ئیدی منیان خۆش ناوێت یەکێکیان بەم شتە سەغڵەت و شەرمەزار دەبێت، بەڵام گەر تۆ بتوانیت دیوی ئیجابی (پۆزەتیڤی) هەڵس وکەوت و بڕیارەکانی خۆت ببینیت، ئەوەیان یارمەتیت دەدا کە تۆ بەشیاوترین شێوە کێشەو مەسەلەکانی خۆت بخەیتە بەردەم.

ڕاهێنانی ژمارە (5):

دامەزراندنی متمانەو دڵنیایی و بڕوا بوون بەخۆت:

1-هەوڵبدە هێمن و ئارام بیت. سەیرێکی ناو ژوورەکەت بکەو لە شتێک وردبەرەوەو ڕێک سەیری بکە، شتێک کە لەبەر دەمتدایە. هەر شتێک بێت- تابلۆیەک، پەڵەو ماکێک لەسەر دیوار، لامپایەک.. لەو ماوەیەدا کە تۆ پڕ بە هەردوو چاوت لەو شتە وردبەبیتەوە، دەست پێ بکە لە (500)ەوە بەرەو خوار و بەخامۆشی بژمێرە.. بەردەوام بە لەسەر ژماردن تاوەکو هەست دەکەیت وا چاوەکانت ماندوو بوون وخەریکە دەنوقێن. هەرکاتێک هەستت کرد وا پێڵووەکانت دەنیشن، وا زبێنەو هەردوو چاوت، با بنوقێن. هەوڵ مەدە بیانکەیتەوە، بەشێوەیەکی زۆر سروشتی ماندوو دەبن و ئاو دەکەن و تاوتاو دەتروکێن.

وازبێنە با هەموو شتێک ئاسایی و بەسروشتی خۆی بڕوا بەڕێوە.

2-ئەوکاتەی کە چاوەکنات نووقاون واز لە ژماردن بێنەو خەیاڵ و مێشکت بخەکارو بزانە ئاخۆ هەر ئەندامێکی لەشت تەواو خاو بۆبتەوەو ئارامە. هەست بە پەنجەکانی هەر دووپێت بکەو بزانە گرژی نەماوە، قاچەکانت، لەشت.. ئ بگەڕێت تەعبیرێکی زۆر هێمن و خۆش بەسەر هەموو ڕووخسارتدا ڕەنگ بداتەوە، ئ بگەڕێت کە دەم و لێوت ئارام و خاو ببنەوە وا مەزەندە بکە کە هەرچی گرژی و ناڕەحەتی ناو سەرو کەللەت هەیە، لە شان و ملتدا هەیە بەناو هەردوو باسکەکانتدا دەڕۆن و ناوەستن تا لەسەر پەنجەکانتەوە دەڕژێن و دێنە دەرێ.. زۆر ئارام و لەسەرخۆ ئاگاداری ئەو هەموو هەستە بە کە لەناو لەشتدا شەپۆل دەدات ئەو کاتەی تۆ هێمن و ئارامیت تا دۆخ و ئاستی (ئەلفا).

3-کارێک هەڵبژێرە کە تۆ بۆ خۆت حەزت ئ بووبێت کە ئەنجامی بدەیت، بە مەرجێک بڕوات بە خۆتببێت- شتێک یان هەرکارێک کە تا ئەو ساتەوەختە وات هەست کردبێت کە پێت ناکرێت- بەخۆت مەڵێ: مەحاڵە ئەوە بکرێت- لەوانەیە هەڵی ئەوەت لە دەست چووبێت کە تۆ نەتوانیت بێت وەک یاریزانێک نوێنەرێکی سەرکەوتووی وڵاتەکەی خۆت بیت، بەڵام تۆ بیر لەوە بکەرەوە کە هەر لەم بوارەدا دەیەها نەگەر و هەڵبژاردنت لەبەردەمدایە. تاکە شت ئەوەیە کە تۆ دڵنیابیت لەوەی کە مەبەستتە ئەو شتە بکەیت.

4-ئەمەیان بۆ ساتێک وەلاوە بنێ و ئێستا بیر لە شتێک بکەرەوە کە تۆ زۆر چاک دەتوانیت بیکەیت و ڕاپەڕێنیت. شتێک کە تۆ دەزانیت کە ئەگەر باشتر لە خەڵکانی دیکە نەیکەیت، ئەوە بەقەد ئەوانت هەر پێ دەکرێت: پاککردنەوەی ئوتومبێلێک، نووسینی نامەیەک، دروستکردنی کێکێک، خزمەتکردنی باخچەکەت، ئوتووکردنی کراسێک. هەستکردن بەوەی کە تۆ کارێکت زۆر بەڕێکی کردووە بۆ تۆ لە هەمووی گرنگترە، هەستێک بەوەی کە تۆ ئاسوودەی ئەرکێکت تەواو کردووە. وامەزەندە بکە کە تۆ ئێستاکێ ئەم ئەرکە دووبارە دەکەیتەوە، بزانەو لە خۆت ورد بەرەوە کە لە کاتی ئەنجامدانی ئەمە هەست بەچی دەکەیت.. لەوانەیە ئەوەندە هێمن و ئارام بیت کە بە زەحمەت بیریشی ئ بکەیتەوە. ئێستاکە تۆلە ناڕەحەتی و گرژی دەرچوویت، دڵنیایت لەوەی کە نامێنێت و دەڕوات. هەر بەخەیاڵ هەوڵبدە کە کارەکەت تەواو بکەیت.

هەوڵبدە ئەزموونی ئەو هەستە خۆشە بژیت، هەستی تەواوکردن و بە ئاکام گەیاندنی کارو ئەرکێک.

5-ئێستا بیر لە نیازو ئامانجێکی تازە بکەرەوە، بزانە کە بە هەمان شێوەو ڕێ و ڕەسم جێبەجێی دەکەی زۆر ئاسان و سەرکەوتووانە. بە بەکارهێنانی هەمان هەست و دەربڕین، بەهەمان هەڵوەستەی هێمن و ئاسان، هەمان دڵنیایی و لەسەرخۆبوون.. هەر ئێستا بیهێنە بەرچاوت..

6-هێمن و هێواش بەخۆت بڵێ: ئامن بەم شێوەیە خەریکم کە ...من دەتوانم جێبەجێ بکەم. من زۆر دڵنیام. من هەر سەردەکەوم. (کاتێکی پڕوتێر بدە بەخۆت. خۆشی لەو هەستی سەرکەوتن و دەستکەوتانەی خۆت ببینە.)

7-زۆر هێواش و لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەک بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە و تەواو هۆشیار و وەناگابە، لەپاڵ هەستێکی خۆشی دڵنیابوون و بڕوا بوون و متمانە بە تواناکانی خۆت، بەوەی کە تۆ دەتوانی هەر کارێک جێبەجێ بکەی گەر خۆت مەبەستت بێت.

سەرنج:

ڕۆژانە ئەم ڕاهێنانە دووبارە بەرەوە تاوەکو دەگەیت بەو ئەنجامانەی کە حەزدەکەی وەدەستیان بهێنین هەمیشە دەستکەوتەکان و ئامانجەکانت بێنەوە یاد. بەهێزی خەیاڵ هەوڵبدە لە دڵی خۆتدا جێگیرتریان بکەی.

تۆ هەمیشە گوێت لەناوی ئەو کەسانە دەبێت کە هەوڵیان داوە ئەو کارانە بکەن کە پێشتر قەت نەکراون، دیارە سەرکەوتووش بوون، ئەوانە کەسانی پێشەنگن لەم جیهانەدا، خاوەنی خەیاڵ و ئازیەتییەکی ئەوتۆن کە هەمیشە ڕووەو نەکراوو نادیار هەنگاو دەنێن. بەبێ ئەو جۆرە کەسانە نەدەکرا مرۆڤ بگاتە سەر لوتکەکانی (ئێڤرێست)، نەدەکرا مرۆڤ بەسەر پشتی کەشتیەکەوە هەموو زەریاکانی سەر زەوی تەی بکا، یان ڕۆکێتێک ڕووەو مانگ هەڵبدا. بەهەرحاڵ.. با بۆ ئەم ساتەوەختە با ئێمە لە خەمی ئەو شتەدا بین کە دەکرێت تۆ ئەوکاتە دەتوانیت ڕووەو نادیار و نەکراو هەنگاو بنێی کە توانیبێتت هەموو هەوڵ و ڕاهێنانەکانی ناو ئەم کتێبە فێریان کردبیت، ئەوسا دەکرێت فڕێی بدەیتە ناو ئاگر، یان بەهیواو ئومێدێکی زۆرەوە بیدەیتە دەست کەسێکی دیکە.

سەرچاوە:

Wendy grant
Are you in control
USA/1996 pp.54-61

لوت پژان
Epistaxis

ساسی محەمەد سەبەولکەریم
کۆلیژی پزیشکی

لوت ژان: بریتییە لە خوێنبەربوونی لوت، بەهۆی بچرانی لولە خوێنەکانی ناوپۆشی لوت، کە لەوانەیە لە یەک کونە لوت یان هەردوو کونە لوتەوە بەهۆی چەندین هۆکاری جیاوازەوە رووبدات؛ هەر لە بەرکەوتنێکی بچوکەوە (Trivial trauma) تا شێرپەنجەی لووت، بڕی خوێنبەربوونەکەش جیاوازە، لەوانەیە چەند دڵۆپە خوێنێکی کەم بێت یان هێندە زۆر بێت کە مەترسی بۆ سەر ژیانی نەخۆشەکە دروست بکات.

لوت پژان لە هەموو تەمەنو ڕەگەزەکاندا بە بێ جیاوازی ڕووبەدات و ڕێژەی ڕووداندنیشی لە وەرزی زستاندا زیاترە، چونکە لەم وەرزەدا نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان زیاد دەکات.

بەشێوەیەکی گشتی دوو جۆر لوت پژان هەیە:.

1.لووت پژانی پێشەوە (Anterior epistaxis):. ئەم جۆرەیان زیاتر لە منداڵو گەنجدا بەهۆی بەرکەوتنەوە ڕووبەدات.

2.لوت پژانی دواوە (Posterior epistaxis):. زیاتر لەو کەسانەدا ڕووبەدات کە بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن (Hypertension) وە یان ڕەقبوونی خوێنبەرەکانیان (Arteriosclerosis) لەگەڵدایە. ئەم جۆرە خوێنبەربوونە لە بەشی پشتەوەی لوت ڕووبەدات کە جێگای مەترسییە، چونکە لەوانەیە نەخۆشەکە بڕێکی زۆر قووت بدات بەبێ ئەوەی هیچ خوێنبەربوونێکی ئاشکرا ببینرێت، بەمەش بڕێکی زۆرتر خوێن لەدەست دەچێتو مەترسی زیاتر بۆ سەر ژیانی نەخۆشەکە دروست دەکات. لەم حاڵەتەدا لێدانی دڵ بەرزدەبێتەوە، کە ئەمەش یارمەتیدەرێکی چاکە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە.

هۆکارەکانی لوت پژان

دوو کۆمەڵە هۆکاری سەرەکی هەیە بۆ لوت پژان:.

1.هۆکارە ناوچەییەکان (Local Causes).

2.هۆکارە کۆئەندامیەکان (Systemic Causes).

کۆمەڵەی یەکەم:

هۆکارە ناوچەییەکان

1.لەخۆوە لوت پژان (Spontaneous epistaxis) یان لوت پژانی هۆکار نەزانراو (Idiopathic):.

هەندێک جار بەبێ هۆکارێکی زانراو لوت پژان لە منداڵو گەنجدا ڕووبەدات، کە بەپشکنینی حاڵەتەکەش ناگەینە هیچ ئەنجامێک هۆکارەکەی ڕوون بکاتەوە. هەر بەرکەوتنێکی بچوک یان گۆڕانی ئاووهەوا یان توش بوون بە نەخۆشی میکرۆبی (infection) لەوانەیە ببێتە هۆی لوت پژانەکە، کە بە ئاسایی

دەوەستێتەوە، لەوانەیە چەند بارە پووبداتەوە (recure). ئەم جۆرە باڵاوترین جۆری لوت پڕانە.

2.بەرکەوتن (Trauma):.

1.بەرکەوتنی دەرەکی (External trauma):.

ا.شکانی لوت (nasal fracture):.

هەر بەرکەوتنێك کە ڕاستەوخۆ ببێتە هۆی بڕین یان شکانی لوت یان دیواری جیاکەرەوەی هەردوو کونە لوت (nasal septum) وە یان گیرفانە هەواییەکان (جیوب)ی دەوروبەری لوت (paranasal sinuses)، لەوانەیە ببێتە هۆی لوت پڕان کە پاش ماوەیەکی کەم دەوەستێتەوە.

ب.شکانی بنکی کەللەی سەر (Fracture of the base of skull):.

لەم حاڵەتەدا لوت پڕان زیاتر لە بەشی دواوە دەبێت، و لەوانەیە تێکەڵ بە شلەی مێشکو دڕکە پەتک (Cerebro-spinal fluid) ببێت، کە پێی دەوترێت (Rhinovrhoea).

2.بەرکەوتنی خۆیی یان بەئەنقەست (Intentional trauma):.

وەکو لوت پاککردنەوە (nose picking):. لوت پاککردنەوەی زۆرو بە زەبر زیان دەگەیەنێت بە ڕووپۆشە تەنکەکەی ناولوت و هەندێك جار خوێنبەربوون ڕووبدات، بە تایبەت لە منداڵ و بە ساڵاچووانداً. پاش وەستانەوەی خوێنەکە پارچە خوێنێکی مەییو (Clot) دروست دەبێت کە نەخۆشەکە هەوڵی لابردنی دەدات، بەمەش جارێکی دی خوێنبەربوون ڕووەداتەوە.

3.بەرکەوتنی کاتی نەشتەرگەری (Iatrogenic or Surgical trauma):.

لەکاتی یان پاش هەر نەشتەرگەرییەکی لوتو گیرفانە هەواییەکان لەوانەیە لوت پڕان ڕووبدات.

4.بەرکەوتنی ناوەکی (Internal trauma):.

وەکو ئێسکی زیادە (nasal spur):. دروست بوونی ئێسکی زیادە لە سەر دیواری نێوان کونە لوتەکان لەوانەیە ببێتە خۆی لوت پڕان، کە ئەمەش هۆکارێکی زۆر دەگمەنی لوت پڕانە.

3.نەخۆشی و هەوکردنی لوت (Nasal infection & inflammation).

1.هەوکردنی چلمە پەردەی لوت (Rhinitis):.

هەوکردنی کوڕت خایەن (acute) یان درێژخایەنی (Chronic) لینجە پەردەی لوت، هەندێك جار دەبێتە هۆی خوێنبەربوون. ئەم هەوکردنەش چەند جۆرێکە:.

ا.وشکە هەوکردنی لینجە پەردەی لوت (Rhinitis Sicca):.

لەم حاڵەتەدا بەروانکەی لوت (Vestibule) شك دەبێتەوەو تووێڵێکی بێزارکەری تیادا دروست دەبێت، نەخۆشەکەش لوتی پاك دەکاتەوە بۆ لابردنی ئەم تووێڵە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی برینو پاشان خوێنبەربوون، هەندێك جاریش بڕی خوێنبەربوونەکە زۆرە، پاش وەستانەوەی خوێنەکە کلۆ خوێنێکی مەییو لەسەر برینەکە دروست دەبێت، نەخۆشەکە جارێکیدی لایدەباتو خوێنبەربوونەکە دووبارە دەبێتەوە.

ب.پوکانەوە هەوکردنی لینجەپەردەی لوت (Atrophic Rhinitis):.

ئەم حاڵەتە خوێنبەربوونێکی کەم دروست دەکات، و بەوە دەناسرێت کە تووێڵێکی بۆن ناخۆش لەناو لوتدا دروست دەکات.

ج.هەستیارە هەوکردنی لینجە پەردەی لوت (Allergic Rhinitis):.

هەستیاری نو لوت دەبێتە هۆی وشك بوونەوەو ڕووشانو شەقبردنی پەردەی ناوپۆشی لوتو دواتر لوت پڕان ڕووەدات.

د.هەوکردنی کاسینی لینجە پەردەی لوت (Rhinitis Ca Seo Sa)):.

لەم حاڵەتە شلەیەکی لینجی بۆن ناخۆشی لە لوت دێتە دەر، کە هەندێك جار خوێنی لەگەڵدایە.

2.دەردە کۆپانی لوت (Nasal diphtheria):.

ئەم نەخۆشییە بەهۆی بەکتریای (Corynebacterium diphtheria)ەوە ڕووەدات، بەوە دەناسرێت کە شلەیەکی خوێناوی لە یەکێك یان هەردوو کونە لوتی نەخۆشەکەوە دێتەدەر، هەروەها پەردەیەك لە بەروانکەی لوتدا (vestibule) دروست دەبێتو لەوانەیە بکشێتو بگاتسە ڕووکاری دەرەوەی.. لوتو دەموچاو.

3.هەوکردنی گیرفانە هەواییەکان (إلتهاب الجیوب) (Sinustis):.

لوت بڕێکی زۆر بۆریچکەی خوێنی تێدایە، بۆیە هەر هەوکردنێکی کورت خایەن یان درێژخایەنی گیرفانە هەواییەکان لەوانەیە کار بکاتە سەر ئەو بۆریچکانەو خوێنبەربوون ڕووبدات.

4.هەوکردنی بەروانکەی لوت (Vestibulitis):.

بەروانکەی لوت ئەو بەشەی خوارەوەی لوتە کە لەکاتی هەناسەداندا دەتوانرێت بجوڵێنرێتەوە. هەندێک کات هەوکردنی ئەم بەروانکەیە یان دروست بوونی دومەڵ (Furuncle) تێیدا دەبێتە هۆی لوت پڕان.

5.هەوکردنی ئاڵوی لوتو گەروو (Adenoiditis):.

لەبەشی پشتەوەی لوتو گەروو ئاڵوو (لوز)ێک هەیە، هەندێک جار لە منداڵدا هەو دەکاتو گەورە دەبێت، کە لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنو کۆبوونەوەی خوێن لەبۆریچکەکانی لوتداو پاشان خوێنبەربوون ڕووبدات.

6.هەڵامەتو ئەنفلۆنزا (Common cold & Influenze):.

لەوانەیە ئەم دوو حاڵەتە ببنە هۆی زیاتر گەشەکردنی بەکتریای زیانبەخشو ووشک بوونەوەو ڕووشانو درزبردنی لینجە پەردەی لوتو پاشان خوێنبەربوون (Haemorrhage) ڕووبدات.

7.سیلی لوت (Nasal tuberculosis):.

ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی سیلی سییەکان بوون، لەوانەی هەندێک جار ئەم نەخۆشییە بگوێزرێتەوە بۆ پەردەی ناوپۆشی لوتو ببێتە هۆی لوت پڕان.

8.نەخۆشی سوزەنەک (Syphilis):.

ئەم نەخۆشییە لە ڕێگەی سێکسەوە یان لە دایکەوە بۆ کۆرپەکەی دەگوێزرێتەوە، دەبێتە هۆی برین (ulcer) دروست بوون لەسەر ئەندامەکانی زاووزێو ناوپۆشی دەمو قوڕگو لوتو خوێنبەربوون لەم برینانە.

9.نەخۆشی گوڵی (Leprosy):.

نەخۆشی گوڵی ئەگەر بگوێزرێتەوە بۆ لوت دەبێتە هۆی هەوکردنی لوتو دەنگ گرفتبوونو کون بوونی دیواری نێوان کونە لوتەکانو مەلاشوو کە بەشێوەی لوت پڕان دەردەکەوێت.

15.نەخۆشی کەپوویی لوت (Fungal infection):.

ا.نەخۆشی کەپووی ڕانیۆسپۆریدیەم (Rhinosporidiosis):.

ئەم نەخۆشییە بەهۆی کەپووی (Rhinosporidium Serberi)ەوە ڕووەدات، دەبێتە هۆی دروست بوونی لوو لە پەردەی لووتدا (هەروەها لە چاوو گوێو ئەندامەکانی زاووزێشدا دروست دەبێت). لەم حاڵەتەدا لەوانەیە خوێنبەربوونێکی زۆر ڕووبدات. ئەم نەخۆشییە بەزۆری لە هندستانو بەنگلادیشو سریلانکادا هەیە.

ب.نەخۆشی کەپووی کۆکسیدیەم (Coccidiodomycosis):.

ئەم نەخۆشییە بەهۆی هەڵمژینی کەپووی (Coccidium) بەشێوەی سپۆر (Spore) ڕووەدات، کە زیاتر هەردوو سییەکان دەگرێتەوە، بەڵام هەندێک جار دەگاتە لوتو نیشانەکانی وەکو هەڵامەتو ئەنفلۆنزا وایەو لەوانەیە ببێتە هۆی لوت پڕان.

ج.نەخۆشی کەپووی بلاستۆمایسیس (Blastomycosis):.

ئەم نەخۆشییە بەزۆری توشی سییەکانو لیمفگرێیەکان دەبێتو لەنیشانەکانیدا لە نەخۆشی سیل دەچێت.

4.وەرەم (Tumour):.

1.وەرەمی کەم مەترسیدار (Benign tumour):.

ا.وەرەمی دروستکەری بۆری (Angioma):.

ئەم جۆرە وەرەمە دوو جۆر بۆری زیادە دروست دەکات؛ یەکەمیان بۆری لیمفی کە پێی دەوترێت (lymphangioma) وە دووەمیان بۆری خوێن کە پێی دەوترێت (Haemangioma). جۆری دووەمیان چەندین وورد لولەی خوێن لەناو لوتدا دروست دەکاتو لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنبەربوونێکی زۆر.

ب.شێرپەنجەی فایبەریی دروستکەری بۆری (Angio-fibroma):.

ئەمە هەمان شێرپەنجەی پێشووە، بەڵام سەرەڕای بۆری خوێن ڕیشاڵی فایبەریشی تێدایە، بەزۆری لە ناوچەی لوت-گەرووی گەنجدا دروست دەبێت، کە پێی دەوترێت (nasopharyngeal fibroangioma) دەبێتە هۆی گیرانی لوتو وا لە نەخۆش دەکات کە بە ناڕەحەت خواردن بخوات، و دەنگی قسەکردنیشی دەگۆڕێت (بەلوت قسە دەکات)، دەرئەنجامی ئەم حاڵەتەش لوت پڕان ڕووەدات. شایانی

ووتنە ئەم شێرپەنجەیە لەپەگەزی نێردا (male) لەخوار تەمەنی 25 ساڵییەوە دەبینرێت.

ج.لوی شێوە مەیلەیی بەناوداچوو (Inverted papilloma):.

ئەم جۆرە لووە لە پووکەشە خانەکانی (Epithelium) لوتەوە پەیدا دەبێت کە هەندێك جار لووت پڕژان دروست دەکات.

2.وەرەمی مەترسیدار یا پیس (Malignant tumours):.

لە بەسالاچووانداء زۆر بەدگمەن شێرپەنجەیمەترسیدار لە لوتو گیرفانە هەواییەکانی دەوروبەریدا دروست دەبێتو خوێنبەربوون پووەدات، کە زیاتر لە یەك کونە لوتەوەیە.

تێبینی: بەشێوەیەکی گشتی شێرپەنجە هۆکارێکی زۆر دەگمەنی لوت پڕژانە، بەڵام لەگەڵ نەوەشدا نابێت فەرامۆش بکرێتو پشتگوێ بخرێت، چونکە مایەی مەترسییە.

5.بوونی تەنی نامۆ لە لوتدا (Foreign body in the nose):.

بەشێوەیەکی گشتی دوو جۆر تەنی نامۆ دەچنە لوتەوە.

1.تەنی نامۆی زیندوو (Animate Foreign body):.

وەکو مێروو و قالونچەو وورده زیندەوەری دی.

2.تەنی نامۆی نازیندوو (Unanimate Foreign body):.

وەکو هەڵمەتو پارچە دارو بەردوو..هتد.

ئەم تەنە نامۆیانە بەسێ رێگا دەبنەهۆی خوێنبەربوون:.

1.بەکاریگەری خودی تەنە نامۆکە: وەکو مێرووی زیانبەخشو پارچە دارو شتی دی کە دەبنەهۆی پووشانو بریندارکردنی پەردە تەنکەکەی ناوپۆشی لوت.

2.مانەوەی تەنە نامۆکان دەبێتە هۆی هەوکردنی ناوپۆشی لوتو کۆبوونەوەی خوێن لە بۆرێچکەکاندا، لە ئەنجامدا لەوانەیە لوت پڕژان پووبدات.

3.لە کاتی دەرهێنانی تەنە نامۆکاندا، جارێکی دی ئەگەری خوێنبەربوون هەیە، بەهۆی برینداربوونی ناوپۆشی لوت بەکاریگەری تەنە نامۆکە یان ئەو ئامێرەی کە تەنە نامۆکەی پێ دەردەهێنین.

تێبینی:

*مانەوەی تەنی نامۆ بۆ ماوەیەکی زۆر، بەتایبەتی لە منداڵدا، دەبێتە هۆی هاتنەخوارەوەی شلەیەکی خوێناوی بۆن ناخۆش لە لوت.

*بڕی خوێنی لوت پڕژان بەهۆی تەنی نامۆوە بەشێوەیەکی گشتی کەمە.

*خوێنبەربوونەکە بۆ ماوەیەکی کەم دەبێت.

*بە زۆری لە یەك کونە لوتەوە دەبێت، چونکە بە دەگمەن هەردوو کونە لووت شتی تێ دەچێت.

6.نەخۆشی بۆماوەیی (Hereditary disease):.

نەخۆشی بۆماوەیی قراوانبوونی بۆرێچکەکان (Hereditary telangiectasia) کە پێشی دەوترێت نەخۆشی ئۆسلەر (Osler's disease) بەوە دەناسرێت ژمارەیەك بۆرێچکەی خوێنی ناڕاسایی بەشێوەی تۆڕێك کۆدەبنەوەو چەند لووەیەکی بچوك لەناو لوتو سەر زمانو پێستی لەش دروست دەکەن. ئەم نەخۆشییە دەگمەن پووەدات، بەڵام ئەگەر پووبدات دەبێتە هۆی خوێنبەربوونێکی زۆرو لوت پڕژانەکە چەندبارە دەبێتەوە. هەروەها لەوانەیە خوێنبەربوون لەم شوێنانەشدا پووبدات:

*کۆنەندامی میز: کە بەشێوەی میزی خوێناوی (Haematuria) دەردەکەوێت.

*کۆنەندامی هەرس: کە بەشێوەی پیسی ڕەش (Melena) دەردەکەوێت.

*مێشك (Cerebral haemorrhage) کە لەوانەیە ببێتە هۆی جەڵتەی دەماغ.

تێبینی:

خوێنبەربوون لە لووەکانی سەر زمانو پێستی لەش بەدەگمەن پووەدات، چونکە بەڕووپۆشێکی ئەستوور داپۆشراون.

*چارەسەری لوت پڕژانی ئەم نەخۆشییە ئاسان نییە، بەڵام بەکارهێنانی یەکێك لەم ڕێگایانە تا ڕادەیەك سەرکەوتوو دەبێت:.

1.بەکارهێنانی نیو میللی گرام لە ئیسینایل ئیستراداییۆل (Ethinyl oestradiol) ڕۆژانە.

2.بڕینو لێکردنەوەی ناوچە نەخۆشەکە، پاشان لێدانی پارچە پێست (Skin graft).

3.نەشتەرگەری بە لەیزەر–مەیاندن (Embolization).

4.سوتاندن بەکارەبا (Electrocautery).

7.بەردی لوت (Rhinolith):.

بەردی لوت (nasal calculus) بریتییە لە دروست بوونی وورده کۆنکرێتی نائاسیی (abnormal Concretion) لە ئەنجامی کۆبوونەوەی خوێیە کانزاییەکان لەژێر ناوبۆشی لوتدا، و لەوانەیە لوت پژانێکی کەم دروست بکات.

8.نەخۆشی مشەخۆری لوت (Nasal Parasites):

لە ئەم جۆرە نەخۆشییانەدا بڕێکی کەم خوێنبەربوون پووەدات.

9.هۆکاری فیسیۆلۆژی‌و کەش‌و هەوا (physiological & Environmental Factors):

1.کەم بوونەوەی پەستانی هەوا لەشوێنە بەرزەکاندا (High altitudes) وەکو سەرشاخەکان، لەهەندێك کەسدا دەبێتە هۆی نەخۆشییەك کە پێی دەوترێت نەخۆشی نەمانی پەستان (Decompression Sickness) یان نەخۆشی کابیسۆن (Caisson's disease)؛ لەم حاڵەتەدا نەخۆشەکە تووشی ئازاری جومگەکان‌و ناڕێکی کۆئەندامی هەناسەو دروستبوونی بریان لە سەر پێست دەبێت، بەهۆی ئەو گۆڕانە کتوپڕەی لەپەستانی هەوادا پووەدات، بۆریچکە خوێنەکانی ناو لوت لەوانەیە بپچڕێن‌و لوت پژانی لێ بکەوێتەوە.

2.گەرمای زۆر:. هەندێك کەس لە گەرمای چلەی هاویندا تووشی لوت پژان دەبن.

3.سەرمای زۆر (Extreme cold): ئەمیش هەندێك جار دەبێتە هۆی لوت پژان.

4.خۆ ماندووکردن‌و وەرزش کردنێکی لە توانا بەدەر.

5.ئاووهەوای ووشك (Dry climate)و بەکارهێنانی ئامێری فێنککەرەوەی کۆندیشن (Air-Conditioning).

ئەم حاڵەتانەی سەرەوە هەمووی بەهۆی پچڕانی لولە خوێنە بچوکەکانی ناوپۆشی لوتەوە خوێنبەربوونێکی کەم دروست دەکەن.

10.درۆزنە سوپی مانگانە (Vicarious menstrution):. ئەم حاڵەتە پووداتی سوپی مانگانەیە لە ژناندا جگە لە سوپی ئاسایی خۆیان، کە زۆر دەگمەنەو ئەگەر پووبدات لەوانەیە لوت پژانیشی لەگەڵدا بێت.

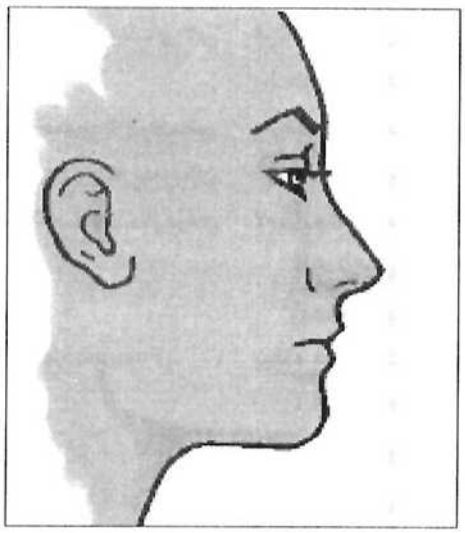
11.ناڕێکی لە پێکهاتن‌و دروست بوونی لوت (Anatomical & Structural abnormality):

لادانی دیواری نێوان کونە لوتەکان بەلایەکدا، دەبێتە هۆی تەسك بوونەوەی یەکێك لە کونە لوتەکان‌و تێپەڕبوونی هەوا بەو کونە لوتەدا ناڕەحەت دەبێت، بەمەش چەند ناوچەیەکی ناوپۆشی لوت لەو لایەدا پووبەپووی پەستانێکی بەرزی بەردەوامی هەوا دەبێتەوەو وا لە بۆرییە خوێنەکان دەکات، کە بە بەرکەوتنی بچوکیش (وەکو لوت پاك کردنەوە) بچڕێن‌و لوت پژان پووبدات.

کۆمەڵەی دووەم:

هۆکارە کۆئەندامییەکان Systemic Causes:

1.بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن (Hypertension):.



1.بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن لە خوێنبەرەکاندا (Arterial):.

بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لەخوێنبەرەکاندا لەسێ حاڵەتدا بەزۆری دەبێتە هۆی لوت پژان:

ا.لەو بەساڵاچووانەدا کە جگە لە بەرزی فشاری خوێن، ڕەقبوونی خوێنبەرەکانیشیان لەگەڵدایە، ناوپۆشی لوت دەپوکێتەوەو بەئاسانی شەق دەبات‌و بۆرییە خوێنەکان دەردەکەون‌و لەکاتی بەرزبوونەوەی پەستانەکەدا بەخێرایی دەپچڕێن‌و خوێنبەربوونێکی زۆر پووەدات، کە لەوانەیە بەردەوام بێت، چونکە بۆرییە خوێنە ڕەقبووەکان لەکاتی بەرزبوونەوەی پەستانەکەدا توانای گرژبوونیان نامێنێت. لەم حاڵەتەدا پێویستە بەزووترین کات کۆنترۆڵی لوت پژانەکە بکرێت، چونکە لە دەستچوونی بڕێکی زۆر خوێن لەوانەیە ببێتە هۆی کەم بوونەوەی ئەو خوێنەی کە بۆ دڵ یان مێشك دەڕوات، بەمەش جەڵتەی دڵ یان جەڵتەی دەماغ (Stroke) لەوانەیە پووبدات.

تێبینی:

*ئەم حاڵەتەدا لوت پڕانەکە زیاتر لە بەشی دواوە یان سەرەوەی لوت ڕوودەدات و زۆر بەئارەحەت کۆنترۆڵ دەکرێت، و ئەگەری ڕوودانەوەیشی زۆرە.

*هەندێك هۆکار هەن دەبنە هۆی بەرزکردنەوەی زیاتری پاڵەپەستۆی خوێن و لوت پڕانەکەش زیاتر ڕوودەدات، لەوانە:. کۆکین، پژمین (Sneezing)، خۆماندووکردن (Straining).

ب.لەو کەسانەدا کە نەخۆشی گورچیلەیان لەگەڵدایە.

ج.لەو ژنانەدا کە سکپڕن (Pregnant):.

2.بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن لە خوێنهێنەرەکاندا (Venous):.

ئەم بەرزبوونەوەیە بەزۆری لە خوێنهێنەری گەورەی سەرەوەدا (Saperior Vena Cava) ڕوودەدات و پێدەچێت ببێت بەهۆی لوت پڕان. بەرزبوونەوەی پەستانەکەش پەیوەندی هەیە بەچەند نەخۆشییەکەوە، لەوانە:

*نەخۆشی دڵ: وەکو تەسکبوونەوەی دەمەوانەی لای چەپی دڵ (Mitral Stenosis).

*لووی شێرپەنجەیی لە بەشی سەرەوەی ناوەڕاستی سنگ (Superior mediastinal tumours) کە پەستان دەخاتە سەر بۆریی خوێنهێنەرەکەو فشاری ناوەوەی بەرزدەکاتەوە.

*کۆکە ڕەشە (Whooping Cough) .

*هەوکردنی سییەکان (التهاب الرئوی-Pneumonia).

2.نەخۆشییەکانی خوێن:.

نەخۆشییەکانی خوێن لەوانەیە ببێتە هۆی لوت پڕانی زۆرو بەردەوامو خوێنبەربوون لە جێگاکانی دیکەی لەش. لەو نەخۆشییانەش:.

1.شێرپەنجەی خوێن (Leukaemia).

2.شێرپەنجەی مۆخی ئێسك (Myeloma).

3.هیمۆفیلیا (Haemophilia)- نەخۆشی کریسماس (Christmas).

4.کەم خوێنی (Anemia).

5.کەمی خەپلەکانی خوێن (Thrombocytopenia).

6.کەم بوونەوەی خڕۆکە سپیە دەنکۆڵەدارەکان (Agranulocytosis).

7.شێرپەنجەی شانە لیمفییەکان (Hodgkin's Lymphoma).

8.نەخۆشی ڤۆن-ویڵ ئیبراند: ئەمە نەخۆشییەکی زگماکییەو بەوە دەناسرێت لە کاتی خوێنبەربووندا درەنگ خوێنەکە دەگیرسێتەوە بەهۆی کەمی هۆکاری ژمارە (8)ی خوێن مەیاندن، هەروەها خەپلەکانی خوێنیش پێکەوە نانوسێن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی لوت پڕان و خوێن ڕۆیشتنێکی زۆر پاش بریندارببوون یان نەشتەرگەری. هەروەها لە ژنانیشدا دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕێژەی خوێنی سوپڕی مانگانەو پاش منداڵ بوون.

9.کەمی ڤیتامین C (Ascorbic acid): ڤیتامین C لە زۆر سەوزەو میوەدا هەیە، کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی درەنگ چاك بوونەوەی برین و نەخۆشی نەسکەڕبووت (Scurvy) کە بەوە دەناسرێت خوێن لە پووکو لینجە پەردەکانی لوت و دەمو شوێنەکانی دی دێت.

10.کەمی ڤیتامین K (Vitamin K deficiency):. ئەم ڤیتامینە بەزۆری لە زەردێنەی هێلکە (egg yolh)و سپێناخ (Spinach)و کەلەرم (Cabbage)و گۆشتی ماسیدا هەیەو یارمەتی زۆر مەیاندنی خوێن دەدات، بە زیادکردنی ڕێژەی دروستبوونی پرۆسرۆمبین (پێش مەیێن-prothrombin) لە لایەن جگەرەوە.

3.ژەهراوی بوون (Toxicity):.

ژەهراوی بوون بە مادەی کانزاییە قورسەکان لەوانەیە ببێتە هۆی لوت پڕان، بۆ نموونە:

1.کرۆم (Chromium): ئەم مادەیە بۆ پشکنینی خڕۆکە سورەکانی خوێن یان لە دروستکردنی ئامێرەکانی دڕان سازی و بابەتی ئیستیل (Stainless steel)دا بەکاردەهێنرێت.

2.جیوە (Mercury): ژەهراوی بوون بەخواردن یان هەڵمژینی دەبێت.

3.فۆسفۆر (Phosphorus): ئەمیش بەخواردن و هەڵمژینی دەبێت.

4.قورقوشم (Lead).

5.ئارسنیك (Arsenic).

ژەهراوی بوون بەم مادانەی سەرەوە دەبێتە هۆی کەم خوێنی و پاشان لەوانەیە خوێنبەربوون لە هەندێك شوێنی لەش ڕوو بدات، لەوانە لوت.

4.دەرمان (Drugs):

1.دەرمانەکانی دژی خوێن مەیین (Anticoagulants): وەکو وارفارین (Warfarin)و هیپارین (Heparin): ئەم دەرمانانە کاردەکەنە سەر پرۆسەی مەیاندنی خوێنو نامێڵن فاکتەرەکانی خوێن مەیاندن دروست ببێت، لەئەنجامدا خوێن بەربوون لەلوتو چەند جێگایەکی دیکەی لەشدا لەوانەیە ڕووبدات.

2.کیونین (Quinine) کە بۆ چارەسەری مەلاریا (Malaria) بەکاردەهێنرێت. لەوانەیە ببێتە هۆی شیبوونەوەی خوێن (haemolysis)و کەم خوێنی و پاشان خوێنبەربوون.

3.نسایدەکان (NSAIDs): وەکو ئەسپرین (Aspirin)و پرۆفین (Ibuprofen)و..هتد. زۆری بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە هەندێک جار دەبێتە هۆی لوت پژان. چونکە ماوەی خوێن مەیاندن زیاد دەکەن.

5.بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (Fever):.

بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش "تا" لەوانەیە ببێتە هۆی لوت پژان، بەهۆی ووشک بوونەوەو کۆبوونەوەی خوێن لەناوپۆشی لوتدا، ئەو "تا"یەی کە خوێنبەربوون دروست دەکات زیاتر بەهۆی نەخۆشی میکرۆبییەوە دروست دەبێت، لەوانە:.

*سورێژە (Measle):.

*ملەخڕێ (Mumps).

*گرانەتا (Enteric Fever).

*تای ڕۆماتیزمی (Rheumatic Fever).

*مێکوتە (Varicella=Chickenpox).

*ئاوڵە (Variola=Small[pox): ئەم نەخۆشییە ئێستا لە جیهاندا نەماوە، ئەویش بە قەڵاچۆکردنی (eradication) بەهۆی کوتانەوە (Vaccination).

6.نەخۆشی کورت خایەنی گورچیلە (acuterenal disease):

نەخۆشی گورچیلە دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی نایترۆجین لە خوێندا (uremia)و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، کە هەندێک جار بەشێوەی خوێنبەربوون و لوت پژان دەردەکەوێت.

بڵاوترین هۆکارەکانی لەوت پژان لەمنداڵدا:

1.تەنی نامۆ.

2.دەردە کۆپانی لوت.

3.هەوکردنی بەروانکەی لوت.

4.هەوکردن و گەورەبوونی ئاڵووی لوت–گەروو.

5.لەخۆوە لوت پژان (هۆکار نەزانراو).

بڵاوترین هۆکارەکانی لوت پژان لە بەسااڵچووانداا:

1.پاڵەپەستۆی بەرزی خوێن.

2.شێرپەنجە.

3.لەخۆوە لوت پژان (هۆکار نەزانراو).

ئەو شوێنانەی لە کاتی لوت پژاندا خوێنبەربوون تیایاندا ڕووەدات:.

1.ناوچەی لیتڵ (Little's area):.

ئەم ناوچە بچوکە دەکەوێتە بەشی پێشەوەی دیواری نێوان کونە لوتەکان، کە چەند خوێنبەرێک لێرەدا لە یەک نزیک دەبنەوەو شێوە تۆرێک دروست دەکەن، پێی دەوترێت (Kiesselbach's plexus)، شایانی وتنە (90٪ی حاڵەتەکانی لوت پژان خوێنبەربوونەکە لێرەدا ڕووەدات.

2.لە سەروو پەڕەکەی ناوەندی لوتەوە (Above middle turbinate):.

لە ناو لوت دا سێ پەڕەکە هەیە: خوارەوە، ناوەندو سەرەوە، هەندێک جار لە سەروو پەڕەکەی ناوەندەوە خوێنبەربوون ڕووەدات، بەتایبەت لەو کەسانەدا کە بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان لەگەڵدا نییە.

3.ناوچەی وود ڕەف (Woodruff's area):.

ئەم ناوچەیە دەکەوێتە کۆتایی دواوەی پەڕەکەی خوارەوەی لوت، کە تۆڕێکی خوێنهێنەری تێدایە. (Venous plexus).

4.لە هەموو ناوچەکانی دیکەی لوت نەگەری خوێنبەربوون هەیە، بەڵام زۆر بەکەمی.

نیشانەکانی لوت پژان Clinical features

1.خوێنبەربوون: بڕەکەی جیاوازە، لە چەند دڵۆپێکی کەمەوە تا بڕێکی ئەوەندە زۆر کە مەترسی بۆ سەر ژیانی نەخۆشەکە دروست بکات.

2.خوێنبەربوونەکە یان لە بەشی پێشەوە دەبێت کە بە ناشکرا دەبیندرێت، و یان لە بەشی دواوە دەبێت، کە نەخۆشەکە لەوانەیە قوتی بدات یان بەشێوەی بەڵغەمی خوێناوی (Haemoptysis) فڕێی دەدات، و یان وەکو ڕشانەوەی خوێناوی (Haematamesis) هەڵی دەمێنێتەوە.

3.لەوانەیە نەخۆشەکە تووشی دڵەخورپێ (anxiety)و گرفتی دەروونی ببێت بەبینینی خوێنەکە یان نەوەستانەوەی خوێنبەربوونەکە.

4.ئەگەر خوێنبەربوونەکە زۆر بوو، نەخۆشەکە تووشی داخورپان (Shock)و لە هۆشی خۆچوون دەبێت.

پێشکنینە تاقیگەییەکان لە حاڵەتی لوت پڕاندا (Investigations)

1.پێوانی پەستانی خوێن (Blood pressuve):

لە حاڵەتی لوت پڕاندا پەستانی خوێن (ضغط الدم) پێویستە بپێورێت؛ ئەگەر بەرزبوو ئەوا پێویستە زوو چارەسەر بکرێت، چونکە دەبێتە هۆی بەردەوام بوونی لوت پڕانەکە. و ئەگەر نزم بوو، ئەوە نیشانەی لەدەستچوونی بڕێکی زۆری خوێنەو پێویستە خوێچن بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشەکە.

2.پشکنینی خوێن (Haemogram):

پشکنینی خوێن بۆ دیاریکردنی کەم خوێنییە، کە لەوانەیە لوت پڕانەکە بووبێتە هۆی کەم خوێنییەکە، یان کەم خوێنییەکە بووبێتە هۆی لوت پڕانەکە.

3.پشکنینی توانای مەیینی خوێن (Coagulation test):

بۆ زانینی گرفتەکانی مەیینی خوێن.

4.هێڵکاری تیشکی (Radiography):

بۆ دەست نیشان کردنی:

1.هەر شکاوییەک لەئێسکەکانی لوت و دەوروبەری.

2.هەر شێرپەنجەیەک لە لوت و گیرفانە هەواییەکان.

3.هەوکردنی تیژی گیرفانە هەواییەکان (acute sinusitis).

5.پشکنینی پارچەی زیندوو (Biopsy):

ئەم پشکنینە بریتییە لە لێکردنەوەی پارچەیەک لە هەر لوویەک یان هەڵئاوساییەک کە گومانی شێرپەنجەی لێبکرێت، پاشان پشکنینی وردبینی (microscopic) بۆ دەکرێت.

هەروەها ئەم پشکنینە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە ڕووبیەکانی لوتیش بەکاردەهێنرێت.

6.سی تی سکان (C T Scan):

هەندێک جار ئەگەر پێویست بکات (C T Scan) بەکاردەهێنرێت، کە بریتییە لە وێنەگرتنی چڕ بەچینی ناوچەی لوت.

چارەسەری لوت پڕان (Treatment)

قۆناغی یەکەم:.

فریاگوزاری کوتوپڕ (First aid):

فریاگوزاری سەرەتایی بە هەوڵدان بۆ وەستانی خوێنبەربوونەکە دەبێت بە یەکێک لەم ڕێگایانە:.

1.پەستان خستنەسەر کونە لوتەکان (Pressuve on nose):.

بۆماوەی چەند خولەکێک بە پەنجەکانت هەردوو کونە لوتت پێکەوە بنوسێنی، کە لە زۆر حاڵەتدا دەبێتە هۆی وەستانەوەی لوت پڕانەکە، بەڵام دەبێت ئەوە بزانین کە فشارخستنە سەر بەشە ئێسکەکەی لوت هیچ سودی نییە.

2.بەکارهێنانی سەهۆڵ یان لەفافو پەڕۆی سارد (Ice or cold pack):.

سەهۆڵ یان لەفافی سارد بخرێتە سەر بەشە ئێسکەکەی‌لوت (nasal bridge) دەبێتە هۆی دروست بوونی پەرچە گرژبوونی دەمارە خوێنەکانی ناو لوت (Vasoconstriction)و گیرسانەوەی خوێنبەربوونەکە.

3.شێوازی ترۆتەر (Trotters procedure):

ئەم ڕێگایە لەو کەسانەدا بەکاردەهێنرێت کە تووشی لوت پڕان دەبن‌و لە هەمان کاتدا بەرزی فشاری خوێنیشیان لەگەڵدایە. لەم حاڵەتەدا پێویستە نەخۆشەکە دابنیشێت‌و کەمێک خۆی بۆ پێشەوە بنوشتێنێتەوە، پاشان دەمی بکاتەوەو بەخێرایی هەناسە لە ڕێگەی دەمەوە بدات؛ بۆئەوەی ڕێگە نەدات هیچ خوێن قووت بچێت‌و لە هەمان کاتدا هەر خوێنێکیش لە گەروودا بێت بێتە دەرەوە. هەروەها بەم کردارە پەستانی خوێنیش نزم دەبێتەوە.

قۆناغی دووەم:.

دۆزینەوەو چارەسەرکردنی هۆکاری لوت پڕانەکە:.

ئەگەر توانرا هۆکاری لوت پڕانەکە دیاری بکرێت ئەو کات چارەسەر بەپێی جۆری هۆکارەکە دەبێت.

قۆناغی سێیەم:.

چارەسەری ناوچەی لوت پژانەکە (Local Management):.

1.سوتاندن (Cauterization):

ئەگەر شوێنی خوێنبەربوونە (Bleeding point) دیاریکرا، ئەوا بە یەکێك لەم رێگایانەی خوارەوە دەتوانرێت بسوتێنرێت:.

ا.سوتاندنی کیمیایی (Chemical Canterisation):. بە بەکارهێنانی یەکێك لەم ماددانە:.

*نیتراتی زیو Silver nitrate.

*ترشی کرۆم Chromic acid.

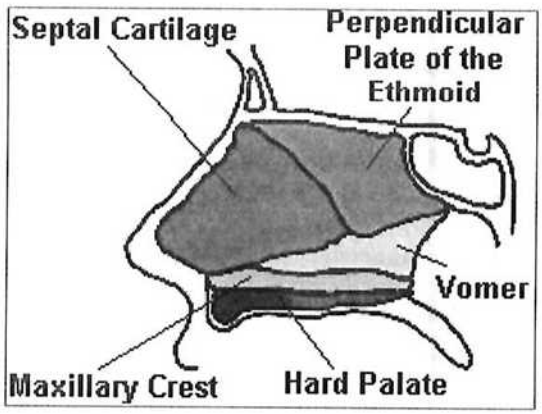
*ترشی سیانە کلۆریدی سرکە Trichloro acetic acid.

*ترشی کاربۆلیك Carbolic acid.

ب.سوتاندنی کارەبایی (Electro Cauterisation): بە بەکارهێنانی وایەرێکی تایبەت کە پێی دەوترێت "وایەری گەرمی سور" "Hot Red Wire".

ج.سوتاندنی گەرمیی (Thermal Cantery):.

هەندێك جار تەزووی کارۆموگناتیسی (Galvanic Current) بەکاردەهێنرێت کە دەبێتە هۆی گەرم بوونی شانەکانی ناو لوت و مەیینی خوێنەکەی ناوی، ئەم پرۆسەیە پێی دەوترێت "مەیاندنی خوێن لە رێگەی گەرم کردنەوە" "Coaulation Diathermy".



تێبینی:

*پێش سوتاندن پێویستە ناو لوت سڕ بکرێت (Anaesthesia) بە بەکارهێنانی پارچەیەك لۆکەی تەرکراو بە مادەی کۆکاین (Cocaine) یان زایلۆکاین (Xylocaine)، کە هەندێك جار خوێنبەربوونەکە بەکاریگەری ئەم مادانە دەوەستێت، چونکە دەبنە هۆی گرژبوونی لولە خوێنەکانی ناوپۆشی لوت.

*لە هەندێك حاڵەتدا وەکو نەخۆشی -ئۆسلەر- لە جێگەی سوتاندن لەوانەیە ساردکردن بەکاربهێنرێت بۆ وەستانەوەی خوێنبەربوونەکە، کە پێی دەوترێت نەشتەرگەری ساردکردن (Cryosurgery).

2.دانانی پڵیتە بۆ لوت (Nasal packing):

پێش بەکارهێنانی پڵیتە پێویستە هەموو هەوڵێك بخرێتە کار بۆ کۆنترۆڵکردنی لوت پژانەکە، چونکە پڵیتە دانان دەبێتە هۆی زیاتر تێکشکانی ناوپۆشی لوت و نەخۆشەکەش زۆر پێی بێزارە. هەروەها دەبێتە هۆی درەنگتر چاکبوونەوەی لوت پژانەکە، بەڵام بەکارهێنانیشی لە حاڵەتی ترسناکدا زیانی نەخۆشەکە لە مردن رزگار دەکات.

ا.پڵیتەی پێشەوەی لوت (Antevior nasal packing):

ئەگەر خوێنبەربوونەکە پاش سوتاندن هەر بەردەوام بوو، پڵیتەی پێشەوە بۆ لوت دادەنرێت بە بەکارهێنانی لەفافی شریتی کە چەورکرابێت بە مادەی ڤازیلین یان پارافین.

(ئەگەر لەفافەکە چەور نەکرابێت دەلکێت بە ناوپۆشی لوتەوە و لە کاتی لابردنیدا ئازارێکی زۆر دروست دەکات، و ئەگەری دووبارە خوێنبەربوونەوە هەیە).

لەفافەکە بەشێوەیەکی چین چین لە بنکی لوتەوە بۆ سەرەوە بەقایمی و تۆکمەیی دادەنرێت. پێویستە پاش 24-48 کاتژمێر لابرێت و جارێکی دی شوێنی خوێنبەربوونەکە بپشکنێنرێت، و ئەگەر پێویستی کرد جارێکی دی دەسوتێنرێت.

تێبینی:

*چەند جۆرێك لەفافی شریتی (Ribbon gauze) هەیە کە بۆ پڵیتە دانان بەکاردێت:

-لەفافی ڤازیلین (Vaseline gauze).

-لەفافی پارافین (Bismuth Iodoform paraffin paste).

-لەفای تامپون (Tampons).

-لەفافی ئەدرینالین: بەڵام ئێستا بەکارناهێنرێت چونکە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، بەمەش ئەگەری ئەوە هەیە لوت پڕانەکە بەردەوام بێت.

*هەندێک جار بۆ گیرسانەوەی لوت پڕانی پێشەوە دەتوانرێت بالۆن بەکاربهێنرێت، کە پێی دەوترێت بالۆنی برایتۆن (Brighton Balloon)، ئەویش بە هەواکردنە ناو بالۆنەکەوە تا پەستانی دەخاتە سەر شوێنی خوێنبەربوونەکەو دەیوەستێنێتەوە. بەڵام وەکو پلیتەکە باش نییەو مەترسی دروست بوونی بریتی ناو لوتیشی هەیە بە مردنی شانەکانی لوت بەکاریگەری پەستانەکە.

ب.پلیتەی دواوەوەی لوت (Posterior nasal packing):

ئەگەر پاش دانانی پلیتەی پێشەوە خوێنبەربوون بەردەوام بوو، پێویستە پلیتەی دواوەوەی لوت دابنرێت.

چۆنێتی دانانی: پێش دانانی پلیتەکە پێویستە نەخۆشەکە سڕبکرێت (بەنج بکرێت) بەسڕکردنی گشتی (بنج العام) یان بە سڕکردنی ناوچەیی (بنج الموضوعي)و لەگەڵیشیدا دەرمانی هێورکەرەوەی بدرێتێ. پاشان لە هەر کونە لوتێکەوە سۆندەیەک (Catheter) دەبڕێتە ناوەوەو لە دەمەوە دەردەهێنرێت، سەری هەر سۆندەیەک تۆپەلێک لەفافی پێوە دەبەسترێتو سۆندەکان لە لوتەوە ڕادەکێشرێتەوە، تا دەگاتە ناوچەی دواوەی لوت-گەردوو (Nasopharynx)، کە لەوێدا توند دەبێت، پاشان سۆندەکان بەدوو پارچە تیپ لەڕووی پێشەوە دەبەسترێت بە کۆڵەی لوتەوە (Nasal Columella). لە هەمان کاتیشدا پلیتەی پێشەوەیش دادەنرێت.

ج.سۆندەی فۆلی (Foley Catheter):

ئەم سۆندەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونی بەشی دواوەی لوت بەکاردەهێنرێت. پاش ئەوەی نەخۆشەکە سڕدەکرێت بە سڕکردنی ناوچەیی (Local anaesthesia) سۆندەکە کە بالۆنێکی پێوەیە بەناو لوتدا دەبڕێت تا دەگاتە بەشی دواوەی ناوچەی لوت-گەروو. پاشان هەوا دەکرێتە بالۆنەکە تا ڕادەیەک پەستان بکەوێتە سەر ناوچەی خوێنبەربوونەکە، ئەم پەستانەش دەبێتە هۆی وەستانەوەی لوت پڕانەکەو کەمترێش بێزارکەرە بۆ نەخۆشەکە.

3.چەورکردن Lubrication.

ئەگەر خوێنبەربوون بەهۆی وشک بوونو دروست بوونی تووێڵەوە بوو لە بەروانکەی لوتدا (وەکو لە نەخۆشی وشکە هەوکردنی لینجە پەردەی لوت)، بەکارهێنانی هەریەک لەم مادە چەورکەرانەی (Lubricants) خوارەوە، دەبێتە هۆی گیرسانەوەی لوت پڕانەکە:

-مەلهەم Ointment.

-ڤازیلین Vaseline.

-مادەی گی Ghee.

-ڕۆن Oil.

-کەرە Butter.

ئەم مادانە ناهێڵن ناوپۆشی لوت وشک ببێتو تووێڵ دروست بکات.

قۆناغی چوارەم:

چارەسەری گشتی لەش Systemic Management--

1.پشوودان Bed rest--:.

نەخۆشەکە پێویستە بۆ ماوەیەک لە جێگادا پشوبدات و خۆی ماندوو نەکات، چونکە بە لەدەستدانی بڕێکی زۆری خوێن بێهێزی و لاوازی ڕوو لە نەخۆشەکە دەکات.

2.پێوانی فشاری خوێن Blood pressure--Measurement:.

پێویستە پەستانی خوێن بە ئامێری پەستان پێو (sphygmomanometer) دیاری بکرێت، ئەگەر نەخۆشەکە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی لەگەڵدا بوو، پێویستە دەرمانی نزم کەرەوەی پەستانی بدرێتێ. (Hypotensive drugs).

3.خوێن پێدان Blood transfusion--:

ئەگەر نەخۆشەکە ڕەنگی زەرد هەڵگەڕاو ڕێژەی لێدانی دڵی زیادی کردو ئارەقی کردەوە، ئەوە نیشانەی لەدەستچوونی بڕێکی زۆری خوێنەو پێویستە خوێنی بۆ بگوێزرێتەوە.

4.مادەکانی خوێن مەیاندن (Coagulant agents):.

هەندێک کات وا پێویست دەکات مادەی خوێن مەیێنەر بدرێت بە نەخۆش، وەکو:

-ڤیتامین K و ڤیتامین C.

-کالسیۆم Calcium.

-ئەمینۆ کاپرۆیک ئەسید Aminocaproic acid.

-ترانێکزامیک ئەسید Tranexamic acid.

-ئەدینۆکرۆم Adenochrome.

-کاربازۆکرۆم Carbazochrome Saicylate.

-لیگنۆکاین Lignocaine: کاتێک خوێنبەربوون بەهۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە ڕوو بدات ئەم دەرمانە بەشێوەی دەرزی بەکاردەهێنرێت.

دەرمانەکانی دیکەش شێبوونەوەی فایبرینی خوێن (Fibrrinolysis) ناهێڵن.

5.دەرمانی دژە ژیانی Antibiotics-:-

ئەگەر نەخۆشەکە پڵیتەی بۆ دانرا، پێویستە دەرمانی ئەنتیبایۆتیکی بدرێتێ، بۆ ئەوەی تووشی نەخۆشی میکرۆبی نەبێت.

6.دەرمانی هێورکەرەوە Sedative-:

لوت پڕانی زۆرو بەردەوام پەشێوی و ناڕامی دەروونی لای نەخۆش دروست دەکات، بۆ چارەسەری ئەمەیش، دەرمانی هێورکەرەوە بەکاردەهێنرێت.

7.چارەسەری هۆرمۆنی Hormonal therapy-:

کاتێک لوت پڕان بەهۆی نەخۆشی بۆماوەیی فراوانبوونی لولە خوێنەکانەوە (Telangiectasia) ڕووبدات، ڕۆژانە نیوگرام ئیسینایڵ ئیسترا دایۆڵ (Ethenyl oestradiol) بەکاربهێنرێت سودی دەبێت.

قۆناغی پێنجەم:

چارەسەری تیشکی Irradiation therapy:

لە هەندێک حاڵەتی لوت پڕاندا کە زۆرەو ناتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت، وەکو (Telangiectasia)، چارەسەری تیشکی لەوانەیە سودی هەبێت.

قۆناغی شەشەم:

چارەسەری نەشتەرگەریانە Surgical Management:.

دوا هەوڵ بۆ کۆنترۆڵکردنی لوت پڕان بە نەشتەرگەری دەبێت، بە یەکێک لەم ڕێگایانە:

1.بەستنی خوێنبەرەکان (Ligation):

ئەگەر بە هیچ ڕێگایەکی دی نەتوانرا چارەسەری لوت پڕان بکرێت، ئەو کاتە پێویستە ئەو خوێنبەرانە ببەستین کە خوێن دەبەن بۆ لوتو دەوروبەری. وەکو:

*خوێنبەری دەرەکی مل External Carotid artery-.

*خوێنبەری ڕوومەت Maxillary artery- ئەمە باشترینو ئاسانترینیانە.

*خوێنبەری بێژنگی پێشەوە Anterior ethmoidal artery- بە نەشتەرگەرییەکی تایبەت، پێی دەوترێت نەشتەرگەری (Caldwell-Luc).

2.هەڵکۆڵین (Exenteration):.

لە حاڵەتی لوت پڕان بەهۆی (Telangiectasia) و هەندێک جار پێویست بە هەڵکۆڵینی ناوچە توشبووکەو پاشان لێدانی پارچە پێست دەکات.

3.بڕینو لێکردنەوەی بەشێک لە ژێر ناوپۆشی لوت Submucous Resection-:

ئەم نەشتەرگەییە زۆر بەدگمەن لەو نەخۆشانەدا بەکاردەهێنرێن، کە دیواری نێوان کونە لوتەکانیان خواربووەو یەکێکیان تەسک بووەتەوە. بەم نەشتەرگەرییە ئەو کونە لوتە فراوان دەکرێت، بە بڕینو لێکردنەوەی بەشێک لە ژێر ڕووپۆشی سەر دیواری جیاکەرەوەی کونە لوتەکان، بەمەیش ئەگەری ڕوودانی لوت پڕان کەم دەبێتەوە.

دەرئەنجامە خراپەکانی لوت پڕان Complications

1.لە دەست چوونی خوێن (Blood loss): کە لەوانەیە کەم یان زۆربێت.

2.دابەزینی کتوپڕی پەستانی خوێن، کە لەوانەیە ببێتە هۆی ڕوودانی جەڵتەی دڵ یان جەڵتەی دەماغ.

3.توشبوون بە نەخۆشی کۆئەندامی هەناسەدان، بەهۆی دانانی پڵیتەوە.

سەرچاوە:

1.Mohd. Maqbool, Textbook of Ear, Nose & Throat Diseases. Eighth Edition.

2.Logan Turner's. Disease of Nose, Throat and Ear, Eighth Edition.

3.Hall and Colman's. Disease of the Ear, Nose and Throat. Fifteenth Edition.

4.K.B. Bhargava and T.M. Shah, A Short Textbook of E.N.T. Diseases.

5.P.D. Bull, Lecture Notes on Diseases of the Ear, Nose and Throat. Seventh Edition.

کونە ڕەشە ...
لووشەرە ترسناکەکان...

جەمال محەمەد ئەمین
پسپۆڕی فیزیا

کونە ڕەشەکان... هەڵلوشەرێکی ترسناکن، نابینرێن، ئەستێرە هەڵدەلووشن لە ناوسکە لووپێچیەکەی کات و شوێنیاندا نوقمیان دەکەن! ئاخۆ (گەردوونزانی کێشکردن)ی نوێ وایان لێدەکات دەرکەوتوو بن؟!!...

کاتێک لێرەوە لەم سەر زەویەوە سەیری ڕێگای شیری دەکەین، ئەو مەجەرەیەی کە زۆر دڵڕفێنن و قەشەنگ خۆی نمایش دەکات، ڕێگایەکی دوورو درێژی شیری نەخشێنراو بە ئەستێرە کە هەروەک ڕووبارێک لە ئەستێرە بەڵام بێ سەرەتاو کۆتایی دەردەکەوێت، ئا ئەوە دیمەنی جوان و ڕەنگینی مەجەرەکەمانە، بەڵام لە شوێنێکی ئەو مەجەرەیەدا، لەئەستێرگای (کەوان) لە ناوجەرگەی مەجەرەکەماندا درندەیەک هەروەک جانجالۆکە لە نێو تەونەکەیدا خۆی حەشاردداوەو، چاوەڕوانە کە ئەستێرەیەک یان پەڵەیەکی گازی لێی نزیک بێتەوەو ئەویش هەڵیلووشێت و لە لووپێچی (شوێن و کاتدا) بۆ هەتاهەتایی حەشاری بدات و نوزەی لێ بڕێت و هەرگیز دەرەوە نەبینێتەوە؟.

زاناکان ناوی (کونی ڕەش)ی بارستە گەورەیان لەو درندەیە ناوە، چونکە کونی ڕەشی بچووکیش هەیە لەم گەردونەدا کە بریتیە لە جەستەی ئەستێرەیەکی هەڵوەشاوەو بەملیۆنەها لەو جۆرە کونەڕەشانە بە گەردوندا بڵاوبوونەتەوە، بەڵام کونی ڕەشی بارستە گەورە بەو جۆرە نیە، بارستاییەکەی لەبارستایی خۆر زیاترە بە 2 ملیۆن جارا مەوداکەشی سێ ملیۆن کم دەبێت واتە 2 هێندی تیرەی خۆر، لەوەش خراپتر زانا گەردوونیەکان دەڵێن کە لە ناوجەرگەی مەجەرەکانی دیکە کونی ڕەشی وا هەیە کە بارستاییەکەی دەگاتە ملیار ئەوەندەی بارستایی خۆر!! ژنە زانای فیزیایی گەردوونی (سۆزی کولن زاهن) لە پوانگەی (پاریس مۆدون) جەخت لەسەر ئەو ڕاستیە دەکاتەوە، زانا گەردوونیەکانیش چەند ساڵێکە گەیشتوون بەو ڕاستیە.

زەبەلاحێک ئەستێرەی لێ دەرباز نابێت:

چۆن زاناکان قایل بوون بە بوونی ئەو درندانە؟ لەکاتێکدا ئەوانە نابینرێن، لە ڕاستیدا بۆ تێگەیشتن لەوە پێویستە زاناکان پەنا ببەنە بەر هەندێک لە فرت و فێڵ، دەبێت ئەوان ئەوە بزانن کە کونەڕەشەکان شوێنی یان شتی زۆر چڕی وان کە (کات و شوێن) لە مەوداکانیاندا هیچ چەمکێکیان نامێنێت! هەروەک هەورە بروسکەیەک هەرچی ئەستێرەیەک یان تیشکێکی ڕووناکی نزیک بێتەوە لەمەوداکانیان ئیتر ئەوە بەرەو تیاچوونی هەتاهەتایی دەڕۆن، بەمانایەکی دی ئەو کونەڕەشانە تاریک و نوتەکن هەربۆیە بۆ کەشف کردنیان دەبێت ڕێگای ناڕاستەوخۆ بەکاربهێنرێن، کە ئەوانیش خۆیان لەو بەڵگانەدا دەبینەوە کە بەکاردێن بۆ کەشف کردنیان. یەکێک لەوانەی کە بەڵگەن لەسەر بوونی کونی ڕەش، ئەو جوڵە بە سووڕە ناڕێک و شێتانەی ئەو شتانەیە کە کونە ڕەشەکە هەڵیاندەلوشێت، ئەستێرە هەڵلوشراوەکە بەخێراییەکی زۆر گەورە و بە جوڵەیەکی ناڕێکانەی تاودراو بەکونە ڕەشەکە دەڕوات کە زاناکان تێبینی ئەو جۆرە جوڵەیەی ئەستێرەکە دەکەن، ئیتر لەوەوە دەزانن کە ئەو جۆرە جوڵە بەسووڕە بە هۆی بوونی کونێکی ڕەشەوە دەبێت،

چەند ساڵێکیشە زانا گەردونیەکان بەو ڕاستیە گەیشتوون، لە ساڵی (1996) دا زانا گەردونیە ئەڵمانیەکان توانییان کە بارستایی کۆنێکی ڕەش دیاری بکەن کە دەکەوێتە ناوجەرگەی مەجەرەکەمان، بارستاییەکەی بە (2.5) ملیۆن جار ئەوەندەی بارستایی خۆر مەزەندە کرا، (سۆزی کوڵن کاهن) دەڵێت: ئەمڕۆ ئێمە توانیومانە ناوجەرگەی چڵ لەو مەجەرانەی دەوروبەرمان دیاری بکەین کە هەریەکەیان کۆنێکی ڕەشی تێدایەو، هەرچەندە بڵقی مەجەرەکە، واتە بەشە زۆر ڕووناکەکەی ناوەڕاستی مەجەرەکە، گەورە بێت ئەوا کۆنە ڕەشەکەی ئەوەندە گەورەتر دەبێت.

بەڵگەیەکی دیکەی بوونی کۆنی ڕەش بریتیە لەو ڕووناکییەی کە لەو تەنانەوە دەردەچن کە لەلایەن کۆنە ڕەشەکەوە قووت دەدرێت، لە ڕاستیدا کاتێک ئەو ئەستێرە یان پەڵە گازییەی کە لەلایەن کۆنەڕەشەکەوە هەڵدەلوشرێت دەکەوێتە ژێر فشارێکی ئەوەندە گەورەوە کە پلەی گەرمیەکەی دەگاتە ملیۆنەها پلەی سیلیزی لەوکاتەشدا ئەو ئەستێرەیە گووزە تیشکی (X)ی بەهێز دەردەکات کە لەلایەن ڕوانگەفەزاییەکانی تایبەت بە درێژە شەپۆلەکانەوە کەشف دەکرێت، لە ئەیلوڵی (1999)دا و بە هۆی تەلسکۆپی (چاندرا)ی ئەمەریکی لە پەیمانگای (ماساشوستس)ی تەکنۆلۆژی زاناکان توانیویان کە لە ناوجەرگەی مەجەرەی ڕێگای شیریدا سەرچاوەیەکی بەهێزی تیشکی (X) دیاری بکەن کە ئەوەش بەڵگەیە لەسەر بوونی کۆنی ڕەشی بارستە گەورە لە مەجەرەکەماندا، لە ڕۆژی (26)ی تشرینی یەکەمی (2000)دا هێزی ئەو سەرچاوە تیشکیە زیادی کردووە بە (45) هێندی یەکەمجاری پێش ئەوەی بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی دوای چەند کاتژمێرێك، بێ گومان ئەمەش ئەوە دەردەخات کە کۆنە ڕەشەکە تەنێکی وەك هەسارۆکەیەك یان کلکدارێکی قووت دابێت و لە وکاتەدا درندەکە گیرابێت! بەڵام نەتوانراوە کە بە ووردی مەودای ئەو کۆنە ڕەشە دیاری بکرێت، هەرچەندە چاوەڕوانی ئەوەش دەکرێت.

(ڕوانگەی چاندرا) و هاوتا ئەوروپییەکانی (KMM، نیوتۆن) زانیاری وایان بەخشیوە کە بەڵگەن لەسەر بوونی سەرچاوەی تیشکی (X) لەم گەردوونەدا کە دوور نیە لە پشتەوەی ئەو سەرچاوانەوە کۆنی ڕەش نەبن.

بەڵگەی دیکە زۆرن کە پاڵپشتن بۆ ئەوانەی پێشو، لەوانەش ئەو وێنانەی کە لە لایەن تەلسکۆپی فەزایی (هابڵ)وە نێردراونەتەوە دەربارەی ئەو جۆڵە بێشوومارەی گازو تۆزە گەردوونیەکانی ناوجەرگەی هەندێك لە مەجەرەکان، هەروەها تەلسکۆپە ڕادیۆییەکانیش وێنەی زۆر جوان و قەشەنگیان ناردۆتەوە دەربارەی تەووژمەکانی پلازما کە لەناوجەرگەی مەجەرەکانەوە دێن، بە پێی لێکدانەوەی ئەو وێنانە دەشێت کە ئەو تەووژمانە لە کۆنی ڕەشی زۆر بارستاییەو دەرچووبن کە لەو ڕێگایەوە بەشێك لە ووزە زۆرەکانیان دەردەپەڕێنن، بەڵام زانای فیزیایی گەردوونی فەرەنسی (جان بییر- لاسوتا) وا دەبینێت کە هێشتا ئەوە ڕوون نیە و دەڵێت: (تا ئێستاش ئێمە لەو دەرپەرینە مادیەی پلازما تێناگەین کە بە پێچەوانەی یاساکانی کێشکردنەوەیەو، ئەوەش یەکێکە لە بابەتە تیۆرییەکان و چاوەڕوانی لێکدانەوەیە) بەڵام لە داهاتووی نزیکداو لە ڕێگای تەلسکۆپی ئەوروپی (ئینتگرال)ی تایبەت بە تۆمارکردنی تیشکەکانی گاماوە، زانیاری زیاتر لەو بارەوە بە دەست دەهێنرێت، چونکە ئەو تەلسکۆپەو بە هاوکاری لەگەڵ ڕوانگەی ئەڵمانی- فەرەنسی (هس) کە لە ئامیبیای ئەفریقیادا جێگیرکراوە و لە چوار بەش پێك دێت و شیکردنەوە دەکەن بۆ تیشکەکانی گاما، لەوەدەچێت کە لە ڕێگای ئەو تەلسکۆپانەوە وەڵامی بەشێك لە پرسیارەکانی دەربارەی تەووژمەکانی پلازما بدرێتەوە. لەو پرسیارانەش کە پێویستیان بە وەڵامە، ئایا ئەو ڕووناکییە چی بەسەر دێ کە لەلایەن کۆنە ڕەشەکەوە هەڵدەلوشرێت؟ ئەستێرەکان کە نزیك دەبنەوە لە کۆنە ڕەشەکە چییان بەسەردا دێت؟ زانای گەردوونی (جان بییر- لۆمینیە) دەڵێت کە ئەستێرەکە تووشی دا ڕان دێت بەهۆی هێزی زۆری هەڵکشان و داکشانی هێزی کێشکردنی کۆنەڕەشەکەوە، پرسیارێکی دیکەی گرنگ ئاخۆ کۆنەڕەشە بارستاییە زۆرەکان چۆن دروست بوون؟ ئایا لە ئەنجامی قووت دانی ژمارەیەکی زۆر لە ئەستێرە؟ یان بەرهەمی لێك هەڵوەشانی گەلە ئەستێرەکان؟ (لۆمینیە) دەڵێت: (هەردوو نمونەکان ڕێ تێچوون، ناکرێت کە هەموو کۆنە ڕەشەکان لە ئەنجامی گەورەبوونی قۆناغبەندیەوە بێت چونکە ئەو کارە زۆری دەوێت، بەڵام ئێمە ژمارەیەکی ڕوو لە زیادبوو لە کۆنی ڕەش دەناسین کە بارستایی زۆرن و دەکەونە نێو مەجەرە دوورەکان لە ئێمەوە، لەبەرئەوە ئەو کۆنانە زۆر کۆنن و و کە ئەوەش بەڵگەی ئەوەیە کە ئەو کۆنە ڕەشانە لەگەڵ مەجەرەکاندا دروست بوون.) بەڵام ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە مێژووی کۆنەڕەشە بارستاییە گەورەکان دەکاتە مێژووی مەجەرەکان، بۆیە پێویستە زانیاری زۆر لەسەر ئەو کۆنەڕەشە نادیارانە کۆبکرێتەوە زیاتر شارەزای ئەو نادیارانە ببین!.

چرپەکانیان سەر سوڕهێنەرن!

گروپێکی (ئیتاڵی- فەرەنسی) کە پێك دێت لە نزیکەی (100) زانای فیزیایی و ئەندازیار و کارمەند، دواچاو پیاخشاندنیان بەسەر ئەو نامێزە سەیرەی بە ناوی (Virgo)موە

دەناسرێت واتە دۆزەرەوەی کونە ڕەشەکان، دووبالّی ناوێرەکە کە درێژی هەریەکەیان (3کم) دەبێت لەماوەی 2 ساڵی داهاتوودا دەست بەکاردەبن بنچینەی کاری ئەو ئامێرە (لەرینەوەیە بە ئاوان) واتە لەرینەوەی شەپۆلە دەنگیەکانی کێشکردن کە نەبیستراون، کە زاناکان زۆر بە ئارامەوە چاوەڕوانی ئەو لەرینەوانە دەکەن چونکە ئەوە بەڵگەی ڕاستەوخۆیە لەسەر بوون و کەشف کردنی کونەڕەشەکان، بەڵگەکانی پێشوتر هەموویان ناڕاستەوخۆ بوون، وەک بەدواداچوونی جوڵەی ئەستێرەو پەڵە گازیەکانی کە نزیک دەبنەوە لە کونە ڕەشەکەو، ئینجا دەرچوونی تیشکی X لەو تەنانەوە، بەڵام ڕێگای لەرینەوە وەک زانای فیزیایی (باتریس هلو) دەڵێت کە تاقەڕێگای کەشف کردنی ڕاستەوخۆی کونەڕەشەکانە، کە ئەگەر توانرا بەشێوەی ڕاستەوخۆ ئەو لەرینەوانە لە هەردوو دووری شوێن کاتدا تۆمارکران، ئیتر بەو جۆرە زاناکانی فیرگۆ لە هەوڵی ئەوەدان بەشێوەی ڕاستەوخۆ هەڵوەشاندنەوەو لەناوچوونی ئەستێرەیەک یان بەیەکدادانی دوو کونی ڕەش ببینن!!.

لەڕاستیدا لە میانەی ئەو ڕووداوانەی کە بەسەرکونی ڕەشدا دێت لەئەنجامی هەڵووشینیان بۆ ئەستێرەکان یان بەیەکدادانی دوانیاندا، لە ئەنجامی ئەوا ئەداو بەهۆی چڕی زۆری کونە ڕەشەکانەوە لەرینەوە ڕوودەدات، بەڵام لەرینەوەی شوێن و کات بەهۆی شەپۆلەکانیکێشکردنەوە، ئەو شەپۆلانەی کە زانای بەناوبانگ (ئەنشتاین) لە ساڵی (1916)دا لە میانەی تیۆریە نسبیە گشتیەکەیدا پێشبینی بوونی کردبوو، واتە کەشف کردنی ئەو شەپۆلانە بەڵگەیە لەسەر بوونی کونی ڕەش و لەوەش گرنگتر ئەوە بەڵگەیە لەسەر ڕاستێتی ئەو پێشبینیەی ئەنشتاین کە پێش (88) ساڵ لەمەوبەر لە تیۆریە نسبیە گشتیەکەیدا نامۆی بۆ کردووە! بەڵام کەشف کردنی ئەوشەپۆلانەی کێشکردن هەروا ئاسان نیە، پێویستە یەکەم جار زاناکان بزانن کە شەپۆلەکانی کێشکردن چین و کامانەن؟ کە دەردەچن لە ئەنجامی بەریەک کەوتنی دووکونی ڕەشدا، ئەوەش کاری تۆژەرەوەکانی تۆڕەی (سەرچاوەکانی شەپۆلەکانی کێشکردن) دەبێت لە (بوتسدام-ئەڵمانیا) کە نزیکەی (100) زانای فیزیایی بەخۆیان کۆمپیوتەرە زەبەلاحەکانیانەوە خەریکی بەرنامە ڕێژین دەربارەی زانیاریەکانی لاسایی‌کردنەوەی چۆنیەتی بەیەکدادانی دوو کونی ڕەش و ، کە تا ئێستاش ئەگەیونەتە داڕشتنی ئەو زانیاریانە، بەڵام زاناکان بە هیوان کە بگەن بەرە پێش ئەوەی کە (فیرگۆ) بەشێوەی پراکتیکی دەست بەکاربکات. چونکە ئەو لاسایی‌کردنەوانە زۆر گرنگ و پێویستن بۆ لێکدانەوەی ئەو ئەنجامانەی کە دۆزەرەوەکەی ئیتاڵی و فەرەنسی (فیرگۆ) تۆماری دەکات پاش دەست بەکارکردنی، پرانسیپی کاری ئەو پێوەرەش زۆر ئاسانە، کاتێک شەپۆلێکی کێشکردن بەسەر یەکێک لە باڵەکانی ئامێرەکەدا دەڕوات هەردووکیان دەلەرنەوە، یەکێکیان دەکشێت و ئەوی دیکەیان دەچێتەوە یەک بەپێی ئاوازی شەپۆلەکە، لە ڕووی کرداریشەوە بینینی ئەو جوڵەیە بەچاو کارێکی ستەمە، خۆ ئەگەر بەریەک کەوتنی دوو کونی ڕەش ڕووداوێکی زۆر گەورە بێت لەم گەردوونەدا، ئەوا تەنها کەمێکی ئەو ڕووداوە گەورەیە بە ئێمە دەگات. زاناکان بەهیوای ئەوەن کە لە ڕێگای شەپۆلەکانی کێشکردنەوە بتوانن بەریەک کەوتنی کونەڕەشەکان لەمەجەرەکانی دیکەدا ببینن، نەک هەرئەوە بەڵکو هەموو جۆرەکانی دیکەی ڕووداوە گەردوونیەکان، هەر لەبەریەککەوتنی ئەستێرە نیوترۆنەکانەوە تا ئەستێرە زۆر گەورەکان و زۆر چڕیەکان کە بەیەک گرتنیان کونەڕەشەکان دروست دەبن، هەروەها تەقینەوەی ئەستێرە زەبەلاحەکانیش. هەروەها زاناکان بەهیوای ئەوەن کە دەنگدانەوەی دووری یەکەمین هەنگاوەکانی دروست بوونی گەردوون ببیستنەوە پاش تەقینەوە مەزنەکە بە چەند چرکەیەک، پاش ئەوەش گەردوون زۆر بەخێرایی کەوتە کشان و فراوان بوون و تا ئێستاش ئەو فراوان بوونە بەردەوامە، هەروەها بەهیوای ئەوەشن کە بتوانن هەست بە بەیەکدادانی کونە ڕەشەکان بکەن، کونەڕەشەکانی نێو مەجەرەکانی دیکەی گەردوون، بۆ ئەوەش پێویستە زاناکان چاوەڕوانی ئەوەی دووەمی پێوەری بەیەکدادانەکانی وەک (فیرگۆ) و هاوتا ئەمەریکیەکەی (لیگۆ) بکرێت کە ئەمەریکا بە نیازە لە ماوەی چەند دەیەیەکی داهاتوودا ڕەوانەی فەزای بکات، کە بڕیتی دەبێت لە سێ جووت لە مانگی دەستکرد لە میانەی پرۆژەیەکی هاوبەشی (ئەمەریکی- ئەوروپی) کە بە (لیسا) دەناسرێت وەک گورت کراوەیەک بۆ (ناسا)ی ئەمەریکی و (لیسا)ی ئەوروپی، مانگە دەستکردەکانیش گورزە تیشکی لەیزەری بەکاردەهێنن کە ماوەی نێوان گورزەیەک ز یەکێکی دی دەگاتە (5) ملیۆن کم، کە ئەوەش دادەنرێت بە تەکنیکێکی زۆر نوێ و جیاواز لەوانەی ئێستا زانا (پاتریس هلو) دەڵێت: ((ئەگەر سەیری مێژووی گەردوونزانی بکەین، ئەوا دەبینین کە هەرجارەو ئامێرێکی نوێ دەدۆزرێتەوە و ئاراستەی ئاسمان دەکرێت و شتی واو دیاردەی وای پێ دەدۆزرێتەوە کە پێشتر نەزانراوبوون، مەبەستی سەرەکی ئێمە پەیدابوون و داهاتنی زانستێکی نوێی گەردوونیە بە ناوی (زانستی گەردوونی‌کێشکردنی نوێ) کە بەهۆی ئەو زانستەوە کونەڕەشەکان شتی زۆر ئاسایی دەبن هەروەک ئەستێرەکان!))

سەرچاوە/ Internet

space.edu

سایکۆپاس کییە؟

Psychopath....

نوسینی دکتۆر محەمەد جەزا نوری قەرەداغی
پسپۆری نەخۆشیەکانی قورگ و لوت و گوێ

سایکۆپاس و تاوان و یاسا

مرۆڤی سایکۆپاس کییە و هەلویستی سایکۆپاسی چیە.

تەنها وشەی سایکۆپاس دەرگایەکی گەورە لەسەر باسیکی زۆر فراوان دەکاتەوە کە زانایانی ئەم بوارە بەوە دادەنین کە ئالۆزیەکی هەمیشەیی و کیشەیەکی نەقلی مرۆڤە کە دەبیتە هۆی تووندوتیژییەکی لە رادەبەدەر و هەلویستیکی ترسناک کە ئەو مرۆڤە هەرگیز بیر لە ئەنجامەکانی ناکاتەوە کە کردویەتی بەرامبەر بە مرۆڤیک یان کۆمەلگا، کە هەرگیز خۆی بە گوناهبار نازانیت و پەشیمان نیە لەو هەلویستە چەوتانەی کە دەیکات. مرۆڤی سایکۆپاس هەرگیز ناتوانیت پەیوەندی مرۆیی هەبیت لەگەڵ کەسانی دیدا.

تەنانەت لە کۆمەلگا زۆر پیش کەوتوەکانی جیهاندا ئەو تاوانانەی مرۆڤی سایکۆپاس دەیانکات هەر لە کۆنەوە هەتا ماوەیەکی کەمی رابوردو هەر وەکو هەموو تاوانیکی دی هەلویستی لە گەلدا دەکرا. بەڵام ئیستابۆچونیکی نوێ هەیە کە لەنیوان پزیشکی دەرونیەوە هاتوە کە دەلیت مرۆڤی سایکۆپاس دەبیت حسابی نەخۆشی بۆ بکریت و بەو جۆرەش رەفتاری بەرامبەر بکریت ئەم بۆچونەش لەوەوە هاتوە کە مرۆڤی سایکۆپاس کە تاوان دەکات هەرچەندە سزا بدریت بەڵام پەشیمان نابیتەوە نەک هەر ئەوە بەڵکو تاوان دوبارە و چەند بارە دەکاتەوە، ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کە ناتوانیت زالبیت بەسەر ئیرادەی خۆیدا لەبەر ئەوەیە هەر لە منداڵیەوە بیرکردنەوە و بۆچوونی بەرەو تووندو تیژی دەچیت بۆ کەسانی دەوروپشتیی و بەگشتی بۆ کۆمەلگا. سایکۆپاس جلەوی خۆیی بۆ ناگیریت کە تاوان دوبارە دەکاتەوە ئەگەرچی سزای زۆر گەورەش بدریت و هەرگیز پەشیمان نیە لەو تاوانانەی کە کردویەتی، ئەمەش هەر ئەو بۆ چونەیە لە رووی پزیشکیەوە کە ئەم جۆرە تاوانبارانە حسابی نەخۆشیان بۆ دەکریت کە سزادانیان دەبیت بە گویرەی ئەم بۆ چونە بیت.

ئەگەر ئەمانە نەخۆشن بە پیچەوانەی نەخۆشی دیکەوە.. مرۆڤی سایکۆپاس هەرگیز ناچیت بۆ لای پزیشک بۆ چارەسەر بەڵکو هەر بە زۆر دەبریت بۆ لای پزیشک یان لە لایەن کەسوکار و خیزانەوە یان لە ریی خویندنگا و مامۆستاکانیەوە و یان لە ریی یاساو دادگاوە بۆ چونی یاسا لە بارەی سایکۆپاس بە پیچەوانەی بۆچونی پزیشکیە، کە

یاساناسان دەڵێن تاوانی سایکۆپاس هیچ جیاوازیەکی نیە لەگەڵ تاوانباری دیکەدا چونکە تاوانبار زۆر چاک هۆشی لای خۆیەتی و باش دەزانێت کە تاوانەکە دەکات و ئەو تاوانبارە نەخۆشی دەرونی نیە بەو شێوەیەی کە نەخۆشی شێت تاوان دەکات.

داوەرەکان دەڵێن ئەگەر بیانوی سایکۆپاس ئەوەیە کە زاڵ نیە بەسەر خۆیدا کاتی تاوان کردن! خۆ دەتوانێن بڵێین هەموو تاوانبارێک کاتی تاوانەکەی زاڵ نیە بەسەر خۆیدا... کەواتە ئەمە بیانو نیە. ئەمەش هەر چەندە لە ماوەی (30)ساڵی ڕابوردودا لە هەندێک وڵاتانی ئەورووپادا یاسا تۆزێک نەرمی نواندوە لە ئاستی هەندێک تاوانی سایکۆپاس دا.

مرۆڤی سایکۆپاس ئەم خاڵانەی لای خوارەوەیان تیادا دەبینرێت:

1-مرۆڤی سایکۆپاس نە نەخۆشی ئەقڵ یان تیادا دەبینرێت و نە کێشەی گێلی.

2-ئەم دیاردەیە ساڵەهای ساڵ درێژە دەکێشێت.

3-هەڵوێستی ئەم مرۆڤانە توند و تیژیەکی زۆری تیادا دەبینرێت بەرامبەر کەسانی دی بەبێ ئەوەی بیر لە ئەنجامەکانی بکاتەوە.

4-بەم هۆیەوە یاساو کۆمەڵگا هەڵوێستی زۆر توندی هەیە بەرامبەر ئەم جۆرە مرۆڤانە کە حسابی تاوانباریان بۆ دەکات و سزای تاوانباریان لەسەر دادەنێت.

بۆ زۆرتر تیشک خستنە سەر ئەم باسە با باسی ئەوە بکەین کە لە باری دەرونی و ئەقڵییەوە کێ سروشتە و کێ نەخۆشە؟

وەڵامی ئەم پرسیارە لەوانەیە زۆر گران بێت، بەڵام زانایان دەڵێن هەموو مرۆڤێک کەم یان زۆر کێشەی دەرونی هەیە بەڵام هەندێک ئەوەندە کەمە کە بە نەخۆشی دەرونی دانانرێت و هەندێکی دیش ئەوەندە کێشەی زۆرە کە بە نەخۆشی دەرونی دادەنرێت دوورنیە ئەم بۆ چونە لە ڕاستیەوە نزیک بێت، بەڵام دیسان پێوەرێکی ئەوتۆ وردمان نیە کە باری نەخۆشی و باری ساغی دەرونی بە ئاسانی لە یەک جیابکەینەوە. لەمەشدا ڕۆڵی کۆمەڵگا زۆر گرنگە لەبەرئەوەی هەندێک هەڵوێستی نا ئاسایی لە کۆمەڵگایەکدا بانائاسایی دادەنرێت وەک لە کۆمەڵگایەکی دیکەدا.

چەند نیشانەیەک هەیە کە هەر لە زووەوە دیاری دەدات لە مرۆڤی سایکۆپاس وەکو دژایەتی کۆمەڵگا، خۆ پەرستن، پەیوەندی کۆمەڵایەتی زۆر کەمە، لە دانایانە سەیری چوار دەوری خۆی ناکات، ژیانی ئاڵۆزە هیچی بەسەر هیچەوە نیە.

ئەمانە بە هەمووی دەری دەخات کە مرۆڤی وەها دورە لە هەموو یاسا داڕێژراوەکانی مرۆڤایەتی لە ناو کۆمەڵگادا. بەڵام مەرج نییە کە هەموو مرۆڤێکی سایکۆپاس ئەم مەرجانەی تیادا بێت بەڵام بە زەقی یەکێک لەو مەرجانەی تیادایە شان بە شانی هەندێک دیاردەی دی وەکو.. ناتوانێت خراپە نەکات و هەست بە پەشیمانی ناکات و خۆی بە تاوانبار نازانێت بەڵکو سورە لەسەر تاوان کردن. و دژایەتی دەکات لەگەڵ هەموو کرداری جوانی ناو کۆمەڵگای خۆی. هەندێک مرۆڤی سایکۆپاس بۆی هەیە دیاردەی تایبەت بە خۆی تیادا بێت کە لە مرۆڤی سایکۆپاسی دیکەدا نەبێت.

مرۆڤی سایکۆپاس هاوڕێیەتی نازانێت و لەبەر کرداری چەوتی خۆی کەس لەگەڵی هەڵ ناکات. تەنانەت یەک هاوڕێی نییە.

هەمووکات هەوڵ دەدات فێڵ لە کەسانی دەوروپشتی بکات و هەوڵ دەدات مرۆڤی دی هەڵبخەڵەتێنێت و بلۆڤیان لێ بدات. هەرگیز شەرم ناکات و نازانێت عەیبە چیە. هیچ هەستێکی سۆزداریی یان مرۆییان نیە بەرامبەر کەسانی دی و هیچ بە زەییان بە کەسا نایەتەوە هەرچی پۆرتێک دەشکێنێت بیر لە ئەنجامەکانی ناکاتەوە.

مرۆڤی سایکۆپاس زۆر زوو لەپڕ توڕ دەبن و بە گژا دەچن هەر ئەوەندەی بە سەریدا هات و بەبێ بیرکردنەوە هەڵوێستی ناشیرین دەنوێنێت بەرامبەر بە یەکێک یان چەند کەسێک. هەرچەندە هەندێک کات بە ڕواڵەت خۆی زۆر بە قورسی دەگرێت بەڵام قورسیەکی ئەوەندە سووک کە لە ئاستی کەسانی دیدا تردا خۆی ڕیسوا دەکات.

مرۆڤی سایکۆپاس لە ناو خێزانیدا بە چاوی ڕێزو خۆشەویستی سەیر ناکرێت و لەنێوان هاوڕێکانیدا(ئەگەر هاوڕێیەتی هەبێت) لە خوێندنگا سڵی لێ دەکەنەوە و خۆیانی لێ دوور دەخەنەوە نەوەک توشی گێچەڵێک بین لەگەڵیدا.

لەناو کۆمەڵگادا مرۆڤێکە بە دڵدا ناچێت و دەوروپشتی چۆڵەو کەسانی لە ئاستی ئەودا دووڕە پەرێز دەوەستن و کەس ناوێرێت مامەڵەیان لەگەڵدا بکات چونکە مامەڵە کردن

لەگەڵ مرۆڤی ئاوادا بێ گومان پەشیمانی لەدوا دێت و لە ئەنجامی مامەڵەیی وا دا لە دادگا یەکتری دەبینەوە پاش گێرمەو کێشێکی زۆر.

مرۆڤی سایکۆپاس وەکو موچەخۆرێك لە ناو فەرمانگادا گێچەیی‌ی زۆرە و کاری خۆی جێ بەجێ ناکات و کاری خۆی دەدات بەسەر خەڵکدا. و بڕو بیانوی زۆرە و هەر ئەوەندە دەزانێت کە خۆی نەخۆش بخات، پەیوەندی خۆی لەگەڵ کەسانی سەروخواری خۆی و لەگەڵ هاوەڵەکانیدا هیچ کات باش نیە و کەس خۆشی ناوێت و هەستی سۆزداری نییە ودڵی بە کەس ناسوتێت و تەنها بەرژەوەندی خۆی لێك داوەتەوە.

مرۆڤی سایکۆپاس بۆی هەیە خوو بداتە مەی خواردنەوە یان قومارکردن یان بەکارهێنانی هەندێك دەرمان و حەبی خەو بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا مەرج نیە مرۆڤی سایکۆپاس هەموو ئەم نیشانانەی تیادا بێت بەڵام ئەوەی ئاشکرایە ئەوانەی لێی دەبینرێت لادانە لە ڕێ ڕەوی کۆمەڵگا بەگشتی. بەم هۆیەوە ئەم جۆرە مرۆڤانە لە کۆمەڵگادا خۆشەویست نین و بە چاوی سوك سەیر دەکرێن و هەموو کەس دەیەوێت خۆیانی لێ دوور بخەنەوە. نەك هەر ئەوە کۆمەڵگا بەگشتی خۆی بێ بەریی دەکات لە هەڵسوکەوتی ئەم جۆرە مرۆڤە. بەڵام لێرەدا یەك خاڵی زۆر گرنگ هەیە لە بارەی بۆ چونی سایکۆپاس لەناو خێزانی خۆیدا چونکە هەندێك خێزان هەڵوێستی ئەم جۆرە بە چەوت نازانێت بەپێچەوانەوە توند تیژی ئەم جۆرە بە ئازایەتی و هەڵوێستی پیاوانە دەزانێت و وای دادەنێت کە ئەم جۆرە مرۆڤە پیاوترن و بە تواناترن لە پیاوانی دیکەی ناو کۆمەڵگا دیاردەی سایکۆپاس چۆن دەست پێ دەکات.

وەکو ئاشکرایە نیشانەکانی دیاردەی سایکۆپاس هەر لەزوە و لە منداڵیدا دیاری دەدات وەکو لەخۆوە تورەبوون و هەڵەشەیی زۆر و گوێ بە هیچ شتێك نادات و بایەخ بۆ هیچ شتێك دانەناوە. هەرچی لەبەر دەمیدا بێت دەیشکێنێت و هەرچی بە خەیاڵیدا بێت دەیکات بەبێ ئەوەی بیر لەئەنجامی بکاتەوە، هەر لە زوەوە درۆزنی فێر دەبێت و هەر لە تەمەنێکی زوە و خۆی خەریك دەکات و خۆشی دەبینێت لە کاری سێکس و بە هەموو جۆرێك لاسایی گەورە دەکاتەوە وەك مەی خواردنەوە و جگەرە کێشانی زۆر حەز لە مامەڵە کردن دەکات لەگەڵ مرۆڤی خوێڕی و بەرەڵڵا، لەبەرئەوە زۆر چاوەڕوان کراوە ئەگەر لە خوێندن و خوێندنگا دواکەوێت و هەر بە گەیشتنی بە تەمەنی هەرزەکاری (15)ساڵ و بەرەو ژوور ئەو کاتەی کە خۆی بە تواناو بەشتێك دەزانێت دەکەوێتە ئازاردانی خەڵك لەبەرئەوە بە ئاسانی زۆر جار ڕووبەڕووی یاساو پۆلیس دەبینێتەوە.

هۆکاری سایکۆپاس:-

زاناکان زۆر توێژینەوەیان لەسەر ئەم جۆرە دیاردەیە کردووە بەڵام بەراستی تا ئێستا نەگەیشتۆتە ئەوەی بزانرێت ئەم دیاردەیە چۆن دروست دەبێت، بەڵام توێژینەوەکان دەری دەخەن کە چەند هۆکارێك دروست دەبێت، بەڵام توێژینەوەکان دەری دەخەن کە چەند هۆکارێك بە تەنیا یان بەیەکەوە دەبنە هۆی دروست بوونی ئەم دیاردەیە

1-هۆکاری بایۆلۆژی

ئەمەش بەوەدا دەردەکەوێت کە مرۆڤی سایکۆپاس هەر لە منداڵیەوە نیشانەکانی دەردەکەوێت و هەندێك خێزان دیاردەی سایکۆپاسی زیاتر تیادایە لە هەندێك خێزانی دی مرۆڤی سایکۆپاس لەش و لاری گەورەیە و بەتینە، لەوە دەکات دیاردەی سایکۆپاس بنەمایەکی بۆماوەی هەبێت.

2-هۆکاری خێزانی

دەرکەوتوە نیوەی ئەو منداڵانەی سایکۆپاس دەردەچن باوکیان دیاردەی سایکۆپاسیان تیادا هەیە.

هەروەها ئاڵۆزی خێزانی و کێشەی ناپێکی نێوان دایك و باوك، جیابونەوەی دایك و باوکی تەڵاق دان، بەکارهێنانی زەبرو لێدان لەنێوان ئەندامانی خێزان دا بەڵام دیسان ئەمە نامانگەیەنێتە ئەنجام و پرسیارە هەمیشەیەکە خۆی دێنێتە کایەوە ئەوەش ئایا بوونی مرۆڤێکی سایکۆپاس ئاڵۆزی

دەخاتە ناو خێزانەوە یان خێزانی ئالۆز منداڵی سایکۆپاس دروست دەکات؟

3-هۆکاری ئابووری و کۆمەڵایەتی

زۆربەی تووێژینەوەکان کە لەسەر سایکۆپاس کراون پیشانی دەدەن کە ئەم دیاردەیە زۆرتر لە کۆمەڵگای دواکەوتوو بێ دەرامەت دا دەبینرێت بە تایبەتی لەناو شارەکاندا لە خێزانی گەورەدا کە لە بارودۆخی زۆر ناخۆشدا دەژین لە ماڵێکی بچوکدا.

بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە کە تووێژەکانی دیکەی کۆمەڵ ئەم دیاردەیە تیادا نیە بەناو ئەوەی دەردەکەوێت دیاردەی سایکۆپاس لە کۆمەڵگای بەرزدا زۆرە بەڵام چونکە بەشێوەیەکی جیاواز دەبینرێت کەمتر دەردەکەوێت بەڵام لەبەر بێ چارەیی کۆمەڵگاو خێزانی پلە نزمدا دیاردە خراپەکانیان هەموو کاتو لەهەموو شوێن باس دەکرێت و دەخرێتە ڕوو.. (یەکێک لەو دیاردە سایکۆپاسەی کە ئەم جۆرە ڕەفتارەیە لەگەڵ دەکرێت جۆری سایکۆپاسی دزیە.. ئەگەر مرۆڤی دزی سایکۆپاس لە خێزانی هەژاردا بگیرێت بە تاوانبار دادەنرێت و یاسا سزای دەدات و لەناو کۆمەڵگادا ئابڕوی دەبرێت بەڵام ئەگەر سایکۆپاسی دز لەناو خێزانی بەختەوەری دەست پڕیشتودا بژی و دزی بکات دەڵێن ئەمە مرۆڤێکی نەخۆشە ئەگینا ئەو پێویستی بە دزی نیە وە ڕووبەڕووی یاسا ناکرێتەوە) لەلایەکی دیشەوە هەندێک کۆمەڵگا و خێزان هەیە کە دیاردەی سایکۆپاس بە دیاردەیەکی چەوت و خراپ لە قەڵەم نادات بەڵکو هەروەک لە کۆنەوە لای خۆمان مرۆڤی (جەردەو شەلاتی) لە کۆمەڵگا عەرەبی مرۆڤی ابو جاسم و سبع اللیل) و لە ئەمریکا هەبوە کە هەموو کەس لێی ترساون و نەیان وێراوە نزیکی و بکەون و بگرە مەراییان بۆ کردون و نەک هەرئەوە بە مرۆڤێکی نازاو نەترس باس کراون و تەنانەت ڕێزیشیان لێ گیراوە لەبەرئەوە هەڵویستی ئەم مرۆڤانە بە نازایەتی و پیاوەتی بە غیرەت دیاری کراوە نەک وەک تاوانبار. و ئێستاش ئەوەی کە لە گۆمەڵگا پێشکەتوەکاندا دەبینرێت ئەوەیە کە ئەم جۆرە مرۆڤانە جێگای تایبەتی خۆیان بۆ دەکرێتەوە لەناو کۆمەڵگا دا بە سنگێکی فراوانەوە بەبێ ئەوەی لەکەیان بخرێتە سەر.

جۆرەکانی سایکۆپاس:-

ئەوەی کە گرنگە ئەوە کە دیاردەی سایکۆپاس لەناو کۆمەڵگادا دەستنیشان بکرێت. مەرج نیە کە هەموو مرۆڤێکی سایکۆپاس هەموو نیشانەکانی تیادا بێت. لەوانەیە هەندێک نیشانە تیادا نەبینرێت بەڵام هەندێکی دیکە زۆر بە زەقی تیادا ڕون و ئاشکرایە. بەڵام بە گشتی مرۆڤی سایکۆپاس ئەم مەرج و نیشانانەی لای خوارەوەی تیادا دەبینرێت.

1-لە ڕوی سۆزداریەوە کامڵ نیە و کرداری منداڵانەیە کە ناگونجێت لەگەڵ تەمەنیدا و بەکامڵانە کردار ناکات.

2-بیر ناکاتەوە و سود لە هەڵەکانی پێشوی وەرناگرێت.

3-هەرچی بە خەیاڵیدا بێت دەیکات بەبێ ئەوەی حساب بۆ کەس بکات و بیر لەئەنجامی کارەکانی ناکاتەوە.

4-زۆر هەڵەشەیە لە کرداریدا و پاش ئەوەی کرداری ناشرینی دەکات زۆر دڵخۆش دەبێت بەڵام دواتر هەر لەخۆیەوە پەستی و خەمۆکی دەیگرێت.

بەمەدا دەردەکەوێت کە هەڵوێستی سایکۆپاس هەمەجۆرە و بەگوێرەی بارودۆخی ئەو کاتەیە کە تیایدا دەژی کە دەتوانێت یەکێک یان چەند دەورێک ببینێت وەکو دەوری هەڕەشەکەر، یان بەڕواڵەت بە سەزمان و لێ قەوماو، تەمەڵ و تەوەزەل، یان مشەخۆر بێت بەسەر کەسانی دیکەوە، هەڵەشە، قورمارچی، بێ چاوو ڕوو، فێڵ باز، درۆزن، دز، نیدمانکردن لەسەر جگەرەکێشان و مەیخواردنەوە، دەست بڵاو، چەوت و چێڵ، هەردەمەی لەسەر کارێکە واتە لەسەر یەک جۆر ئیش و کار نامێنێتەوە، کەسانی دەوروپشتی دەخاتە ئەرکەوە بۆ مەرامی خۆی.

بەڵام ئەم هەڵوێستانە بەگشتی دەکرێت بە چەند بەشێکەوە.

1-سایکۆپاس دزی کۆمەڵ

لەم جۆرە دا سایکۆپاس هەموو یاساکانی ناو کۆمەڵ دەشکێنێت هەرچی هەڵسوکەوتی هەیە دوورە لە کرداروو نەریتی ناو کۆمەڵەوە بەڵام لەم بارەیەوە دەبێت ئاگادار بین کە هەندێک کەس هەیە کە هەڵسوکەوتی لادانە لە هەڵسوکەوتی ناو کۆمەڵگا بە نیازی گۆڕانکاری بە مەرامی پێش خستنی ناو کۆمەڵ و نەهێشتنی هەندێک دیاردەی کۆنە پەرستانە لە کۆمەڵدا کە ئەم جۆرە پێویستە جیابکرێنەوە لە سایکۆپاس چونکە ئەم جۆرە مرۆڤانە ئامانجیان پێش خستنی کۆمەڵگایە بەرەو پێشەوە.

2-سایکۆپاسی شەڕو لێدان

ئەم جۆرە ستەمترین جۆری سایکۆپاسە بەرامبەر کۆمەڵگا کە بەم جۆرە خێزان و کۆمەڵگا زیانی گەورەیان لێدەکەوێت و چارەسەری ئەم دیاردەیە زۆر گرانە و ئەمە کێشەیەکی پزیشکی و یاساو دادگایە کە بەم هۆیەوە زیانی گەورە

دەکەوێت لە کەسانی ناو کۆمەڵگا بە بەکارهێنانی توندوتیژی و هەڕەشەو ئەشکەنجەدانی مرۆڤ. بەم هۆیەوە کەسانی زۆر زەرەرمەند دەبن بەهۆی سایکۆپاسەوە چونکە وەکو باسمان کرد ئەم جۆرە مرۆڤە شەرم لە کەس ناکەن و سڵ لەیاسا ناکاتەوە. و پەشیمان نیە لەو کارە چەوتانەی کە پێی هەڵدەستێت. لێرەدا رووبەرووی بکەمەوە کە مەرج نیە سایکۆپاس ڕێ بگرێتە بەر لێدان وکوشتن و بڕین. بەڵکو لەوانەیە تەنها هەڵوێستی دەم شڕی و زمان پیسی بەکاربهێنێت لەناو خێزاندا بەرامبەر ژن و منداڵ یان شکاندنی کەل وپەڵی ناوماڵ لەوانەیە لەپڕ هەڵەشە بێت لەبەرئەوەی شتێکی بەدڵ نیە یان یەکێک بانگ دەکات زۆر زوو وەڵامی ناداتەوە یان دەچێت بەگژ دەرو دراوسێدا هەر لەبەرئەوەی شتێکی بە دڵ نەبێت. بۆ نمونە ئەگەر چێشتەکەی بە دڵ نەبێت ئەوا قابلەمە چێشتە کە قڵپ دەکاتەوەو دەیڕژێنێت و ئەگەر هاتەوە ماڵەوە و خوان ئامادە نەبو ئەوا هەڵ دەکوتێتە سەر ژنەکەی تێری لێ دەدات، خۆ ئەگەر دراوسێکەی دەنگی ڕادیۆکەی بەرزبکاتەوە دەچێتە سەریان کە دواتر خۆی لە پۆلیس خانەو بەرامبەر یاسا دەبینێتەوە.

3-سایکۆپاسی کەیف و ڕابواردن

لەم جۆرەدا مرۆڤی سایکۆپاس تەنها هەوڵی دەستکەوتی خۆشی ژیانە وەکو پارە دەست کەوتن، مەی خواردنەوە، قومار کردن، دزی کردن و سێکس بۆ دەستکەوتی لە زەتی ساتی خۆی و سایکۆپاس لەم جۆرەدا توندوتیژی بەکارناهێنێت بە تایبەتی ئەگەر ئەم شتانەش بە ئاسانی بۆی بێتە پێشەوە. بەڵام نەگەیشت بە ئامانج ئەو کاتە دوور نیە زۆر هەڵوێستی تووندی هەبێت بە تایبەتی لەکاتی سێکس دا کە هەندێک کات گەورەترین ترسناکترین تاوانی سێکس لێ دەکەوێتەوە.

4-سایکۆپاسی بەدرەوشتی و ساختەچێتی

ئەم جۆرەش لە هەموو نەریتێکی جوانی کۆمەڵایەتی بە دوور کە هەڵوێستی بێ ڕەوشتی هەیە وەکو دۆزنی، فێڵبازی، ساختە چێتی، ڕووت کردنەوەی کەسانی دی، ئەمانە هیچ جۆرە ڕێزێک نەبۆ خۆی نەبۆ هیچ کەسێک ناگرێت. ئەم مرۆڤە هەرچەندە لە ڕوانگەی کۆمەڵگادا بەم جۆرە دەناسرێن بەڵام خۆی هەرگیز بە لەکەدار نازانێت هەڵوێستی ئەم جۆرە مرۆڤانە زۆرتر ئەم دیاردەیە دەبینرێت لە کۆمەڵگای پێشکەوتودا کە چاو و دەپۆشێت لە هەندێک کرداری لەم جۆرە.

دیسان ئەم جۆرە مرۆڤانە دەبینرێن لە کۆمەڵگای پێشکەوتوی وەک ئەوروپا کە پارە دەبڕێتەوە بۆ بێکارە و لەلایەکی دیکەشەوە لە ڕێگای دیکەوە بە هۆی ساختەچێتی و فێڵبازیەوە بە مەرامی خۆی دەگات.

5-سایکۆپاسی لاواز

لەم جۆرەدا مرۆڤی سایکۆپاس هەڵوێستی زۆر منالانەیە و کامڵ نین هەرچەندە تەمەنیان گەورەیە. ئەم جۆرە مشەخۆرن حەزدەکەن بێنە سەر حازر پاڵیان لێداوەتەوە دەیانەوێت هەموو شتێکی ژیان ئامادە بێتەبەردەستیان و خۆیان هەوڵی هیچ نادەن.

6-سایکۆپاسی بلیمەت- داهێنەر

ئەمەش لەوەوە هاتوە کە ئەم جۆرە مرۆڤانە شتی تازەو نائاسایی دەدۆزنەوە و خۆیان ڕێگایەکی نا ئاساییان گرتوە لەناو کۆمەڵگادا کە زۆر دوور لە نەریتی کۆمەڵگاوە بە جۆرێک کە کرداریان دەبینرێت لەلایەن هەموو کەسێکەوە. ئەمەش گەلێک مرۆڤی هانداوە کە ڕێگایەکی جیاواز بگرن بە مەبەستی داهێنانی تازە بەڵام زۆر جیاوازە لەوانەی کە لەمەوپێش هەبوون و زانراون. بەڵام ئەمەش هەندێک کات زیانێکی زۆری لەڕێ ڕەوی داهێنان داوە. بەم هۆیەوە هەندێک داهێنانی سەیر دەرکەوت کە ئەوەی لەوەپێش هەبو بە جارێک شێواو تێکچو بە تایبەتی لە بواری فەلسەفی و هونەریدا.

دەستنیشانکردنی سایکۆپاس

تەنها کۆمەڵگا دەتوانێت کە دەستنیشانی سایکۆپاس بکات، لەبەرئەوەی هەندێک کرداری مرۆڤ ئەگەر لەناو کۆمەڵگایەکدا با ئاسایی و سروشتی بدرێتە قەڵەم لەوانەیە لە کۆمەڵگایەکی دیدا بە کارێکی ناڕەواو چەوت دابنرێت لەگەڵ ئەمەشدا زانایانی ئەم بواڕە شەش نیشانەیان داناوە کە دەڵێن گوایە ئەگەر هەر منداڵێک لە تەمەنی پێش پانزە ساڵیدا سێ نیشانە لە کۆی شەش نیشانەی تیادا بێت بەم جۆرەی کە لای خوارەوە نوسراوە ئەوا ئەو منڵە دەچینە خانەی سایکۆپاسەوە:-

1-کێشەی ناو خوێندنگا لە بەڕێوەبەر ناچار بێت کە پەیوەندی بکات بە خێزانی منالەکەوە بۆ چارەسەری کێشەکەی.
2-هەڵهاتن لە ماڵ
3-هەر لە منداڵیەوە کێشەی سێکس
4-سەر پێچی لە یاسا و ڕوبەڕووبونەوەی پۆلیس و دادگا.
5-هەر لەمنداڵیەوە خواردنەوەی مەی
6-درۆزنی بە بەردەوام

ئەو منالەی ئەم نیشانەی دیکەی تیادا بێت کە گەورە بو و بو بە پیاو و خێزان دروست دەکات دوو نیشانەی دیکەی لێ پەیدا دەبێت.

7-لەسەر نیش و کاروباری ڕۆژانەیدا بەردەوام کێشەی هەیە.

8-ناکۆکی و ئاڵۆزی ناوخێزان و باری ژن و مێردایەتی

بەمەش گەر سێ نیشانەی کاتی منالی و یەک نیشانەی کاتی گەورەیی تیادا بێت ئەوە ئیتر دەستنیشان کردنی سایکۆپاس ڕوون و ئاشکرایە بەمەش ئەو مرۆڤە ئەگەر سێ چوار خاڵی یان زیاتری تیادا بێت ئەوا (سایکۆپاسە)و ئەم مرۆڤە ژیانێکی تایبەتی لەناو کۆمەڵگادا دەژی کە جیاوازە لە ژیانی مرۆڤی ئاسایی و ئەم نیشانانەش زۆر دوورن لەنەخۆشی دەروونی و ئەقڵی و بێ ئەقڵی.

دیسان مرۆڤی سایکۆپاس دەبێت جیابکرێتەوە لە نەخۆشی خەمۆکی نەخۆشی دڵەڕاوکێ یان نەخۆشی هستیریا. یان نەخۆشی پەرکەم کە بەهۆی ئەو نەخۆشیەوە هەڵسوکەتی ئەو منداڵە ئاڵۆزە و زوو هەڵدەچێت و تورە دەبن.

چارەسەرکردنی سایکۆپاس؛

هۆکاریک کێشەی سایکۆپاس هۆکاری(بایۆلۆژی)و(بۆماوەیی)یە و هیچ کەسێک ناتوانێت لەم دیاردەیە بوەستێت.

ئەمە کێشەی ناو خێزانە ئەگەر ئەو خێزانە هەست بە نیشانەکانی ئەم کێشەیە بکات لە منالیەوە و ئەگەر ڕێگا چارەیەک هەبێت بۆ جڵەوگیرکردنی ئەم منالە. لەم دواییمانەدا خێزان و کۆمەڵگا و یاسا بەیەکەوە.

هاوکاری یەکتری دەکەن لەم بارەیەوە. کەواتە بۆ وەستانی ئەم دیاردەیە کە هیچ کەسێک ناتوانێت بیوەستێنێت بەڵام لە هەندێک کۆمەڵگا دا ئەم دیاردەیە زۆر کەمە یان هەر نابینرێت... ئایا ئەمە هۆی چیە... هۆکاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵگا. هەموو کۆمەڵگایەک بە یاسا دەچێت بەڕێوە، و ئەو کۆمەڵگایانەی کە یاسا بە تەواوەتی دەستی بالای هەیە و هیچ هێزێک لە سەرو و کۆمەڵگاوە نیە. و کاتێک ئەو یاسایانە ڕێگا نادات بە هیچ سایکۆپاسێک یان سەرپێچی کەرێک کە یاسا پێ شێل بکات و ئەو جۆرە مرۆڤانە گەورەترین سزا دەدرێن کاتێک تاوان دەکەن ئەوا ئەو کۆمەڵگایانە مرۆڤی سایکۆپاسی تیادا نابینرێت یان زۆر بەکەمی. مرۆڤی سایکۆپاس توانایەکی زۆر تا ئاساییان هەیە بۆ کردارەکانیان ئەمانە ئەگەر یاسایان بۆ شل بکرێن(ئەگەر چی تۆزێکیش) بۆ ڕێ پێ دانیان بۆ ئەو کردارانە ئەوا هیچ هێزێک نایان گرێتەوە. وەکو لە کوردەواریدا دەڵێن(ئەمانە دەچن بە کونی دەرزیدا) کەواتە تەنها چارەسەری مرۆڤی سایکۆپاس ئەوەیە کە بە هیچ جۆرێک ڕێگای پێ نەدرێت کە کرداری ناڕەوا بکات و ئەگەر کردی ئەوا بەهۆی یاساوە سزای زۆر توندو تیژی بدرێت. بۆ چارەسەرکردنی منداڵی سایکۆپاس دەبێت پێش منداڵە کە خێزانەکەی چارەسەربکرێت، پەیوەندی دایک و باوک بەتین بکرێت، توندوتیژی ناو خیچزان چارەسەربکرێت، بارودۆخێکی هێمن و ئاسایی بۆ ئەو منداڵە بهێنرێتە کایەوە و لەهەمان کاتدا هەرچی سەرپێچیەکی کرد لە یاسای ناو کۆمەڵ ئەوا بە زوترین کات بهێنرێتەوە سەر ڕێگای ڕاست تەنانەت ئەگەر هەڵوێستی توندو تیژ پێویستی کرد.

ئەگەر منداڵی سایکۆپاس جڵەوی نەگیرا لەناو خێزاندا لەبەر هەرچی هۆیەک بێت ئەوا نۆبەی خوێندنگایە ئەگەر بتوانێت بەهۆی بەکارهێنانی یاسای توندوتیژی ناو خوێندنگاوە و هەوڵدان بە ڕاهێنانی قوتابی لەسەر خوو ڕەوشتی جوان.. لەوانەیە سودی هەبێت خۆ ئەگەر ئەمەش بێ سوود بوو ئەوا یەک ڕێگا دەمێنێت ئەویش کاری سەربازین کە ئەو مرۆڤە لەناو سەربازگادا دەژین دەبێت هەموو یاساکانی سەربازی پەیڕەوی بکات. و بەپێچەوانەوە سزای زۆر گەورە دەدرێت بەڕای من(وەکو نوسەری ئەم باسە) چارەسەری پزیشکی بۆ ئەم دیاردەیە (نالێم ئەم نەخۆشیە) و بەکارهێنانی هەڵوێستی نەرم و لێ بوردن بە تایبەتی لێ بوردن لە سایکۆپاس بۆ ئەوەی هەرچییەک بیەوێت بیکات ئەمە هیچ سودێکی نیە.

جۆرێکی دیکەی چارەسەری پزیشکی هەیە کە دەڵێت هەردو ڕێگا چارەکە بەکاربهێنرێت بۆ نمونە زۆر بە نەرمی هەڵوێست بکرێت لەگەڵ منداڵی سایکۆپاس بەڵام لە هەمان کاتدا زۆر بەتوندو تیژی سزای بدرێت لە کاتی سەرپێچی کردنی یاسا.. بەڵام دیسان ئەمە هیچ سوودی نیە چونکە وەکو ڕوون کرایەوە لەوەپێش ئەگەر سایکۆپاسیەک تۆزێک (پەتەکەی بۆ شل بکەیت) ئەوا سەرپێچی لە هەموو یاساکان دەکات.

فەرهەنگێکی ئەلکترۆنی..

(6.2) ملیۆن پارچە هۆنراوەی (2300) شاعیر لە خۆدەگرێت

پەرچەمی: ڕۆشنا نەجمەدین

هۆنراوە دیوانی گەلانە و، کۆمپیوتەریش زمانی سەردەمە، هەرێک لەم دوو گوزارشتە لە ئەدەب و هونەر و زانستەکاندا ناونیشانی قۆناغە میژوویەکانن، هەریەکەشیان نەوەکان و بە پەرۆشان و لایەنگرانی خۆیان هەیە. هەردووک سەرقاڵی سەلماندنی بوونی خۆیەتی، ئەگەر جەنگەکە لەگەڵ نەوەی نوێدا بێت، ئەوا لەبەرژەوەندی کۆمپیوتەر و (سی دی)و (ئەلدی×دی) یەکلا دەبێتەوە، ئەوکاتە هۆنراوە بە گەورەیی هەموو میژووەکەیەوە لەبەردەم زانستدا دەچەمێتەوە و گوێڕایەڵانە بە پەستاندنی سەدان لە دیوانەکانی لەسەر پەپکی تێکەڵدا C D قایل دەبێت، دەشزانێت کە ئەم پرۆسەیە لە بەرژەوەندی خۆیدایە، پاش ئەوەی نەوەی نوێ ڕووی خۆی لە دیوانەکان و کتێبخانەکان و هۆنراوە بەگشتی وەردەگێڕێت.

ئەگەر دیوانی گەلان سوود لەو پەرەسەندنە خێرایەی تەکنیک و تەکنەلۆژیا وەرنەگرێت، کە لە توانایدایە ڕابردوو بۆ ئێستا بگوازرێتەوە و یەکگرتنێک لەنێو چاوگەکانیدا- بە ئەدەب و هۆنراوە و میژوو و زانستەوە- دروست بکات، ئەوا لە نێو کتێبەکاندا بە بەندکراوی دەمێنێتەوە. ئەگەرچی یەکگرتنی نێو هەردوو چاوگەکە بە تەنیا لە بەرژەوەندی ئەدەب و هۆنراوەدا نییە، بەڵکو هەروەها لەبەرژەوەندی خودی تەکنەلۆژیاشدایە، چونکە بەم تێکەڵ کردنە بۆن و بەرامەی ڕابردوو و هونەرەکانی و شاکارەکانی هەڵدەگرێت و، ڕۆح و ژیانێکیان تێدا دەبوژێنێتەوە، لەگەڵ مادەو زانست و تەکنەلۆژیادا جووت دەبێت، بۆ پێکهێنانی بەرهەمێکی مرۆیی نوێ، کە هەردوو چاوگەکە لە کاریگی داهێنەرانە و خوڵقێنەرانە پێکەوە کۆدەکاتەوە، ئەمەش یەکەم شت لەبەرژەوەندی شیعردایە و دواتر لەبەرژەوەندی نەوەی نوێدایە، چونکە لە چێژ و جوانی هۆنراوەکان و لە خوێندنەوە و تێگەیشتنیان نزیکیان دەکاتەوە.

جووت کردنی نێوان هۆنراوە و تەکنەلۆژیا و کۆمپیوتەر، بەشێوەیەکی دیاریکراو کۆرپگەی ڕۆشنبیری لە (ئەبوزەبی) بە ئەنجامیان گەیاند، پرۆسەکەیان لە ساڵی (1997)ەوە دەستی پێکردەوەو بەچەند قۆناغێکدا تێدەپەڕێت، فەرهەنگێکی شیعری دەردەکات، کارەکەیان بە گەورەیی لە دایک بووەو بە خێرایی گەشەدەکات و پەرەدەسەنێت، وا کۆپی سێیەمی لەپاش پێنج ساڵ بەسەر یەکەم کۆپیدا دەردەکەوێت، نزیکەی (6.2) ملیۆن پارچە هۆنراوەی (2300) شاعیری لە خۆگرتووە، بێجگە لە (262) سەرچاوەی ئەدەبی کە لە نێو گۆشەی کتێبخانەو گۆشەی فەرهەنگەکەدایە لە نێو (10) فەرهەنگی زمانەوایدا، ئەمەش گرنگترین فەرهەنگی زمانی عەرەبیە.

بریکاری کۆڕگەی ڕۆشنبیری (خەلفان مسبح ئەلمهێری) جەخت لە گرنگی ئەم فەرهەنگە دەکات، لە دانانی هۆنراوە لەسەر ڕوبەری ئەلکترۆنی و وەك دیارییەك پێشکەش نەوەی نوێ دەکرێت، تاوەکو چێژ لە جوانی هۆنراوەکان وەربگرن و بەرەو قۆناغە مێژووییەکان و لە فرەییەکەیدا بڕۆن، (ئەلمێهری) دەڵێت: ئەو پەیکە تێکەڵەی هۆنراوەی عەرەبی هەڵگرتووە، بریتییە لە دیارییەك بۆ خۆرهەڵاتناسەکان، جیهانی ڕابردوو بە زمانێکی هاوچەرخانە هەڵدەگرێت و هەموو کەسێك بە ئاسانی دەتوانێت مامەڵەی لەگەڵدا بکات، ئەوەش دەبێتە بازنەیەك لە بازرگانی گەیاندنی ڕابردوو بە ئێستاو هەروەها بازنەیەك لە بەردەوام بوونی ئێستای نێوان نەوەکان و گەل و میللەتان، لە سێیەم کۆڕی ئەم کارەدا (فەرهەنگی شیعری) لە ساڵی (1953)دا دەوەستێت، بەهۆی مەسەلەی مافەکانی خاوەندارێتی فیکرییەوە کە بۆ (50) ساڵ دەگەڕێتەوە، ئەو کارەش بەردەوام دەبێت، تاوەکو ئەو شاعیرانەش بگرێتەوە کە پاش ئەم بەرواره بەدەرکەوتوون، پاش چارەسەرکردنی مەسەلەی مافەکان.

ئەوکەسانەی لە کۆڕگەی ڕۆشنبیریدان، پێکهاتوون لە کۆمەڵێك پسپۆڕ و تۆژەرەوەی کارە ئەدەبی و ڕۆشنبیرییەکان لە ژمارەیەك وڵاتی عەرەبی، لەو بڕوایەدان ئامانجی ئەم فەرهەنگە کۆکردنەوەی ئەو شیعرە عەرەبییانەیە کە لە پێش ئیسلامدا ووتراون (نوسراون)، تا دەگاتە شیعرەکانی سەردەمی نوێ، لەم قۆناغەدا فەرهەنگەکە شیعری هەموو ئەو شاعیرانەی لە خۆگرتووە کە تاوەکو ساڵی (1953) کۆچیان کردووە، پاشان دیوانەکانی گرنگترینی ئەو شاعیرانە لە فەرهەنگەکەدا تۆمار دەکرێن کە پاش ئەو بەرواره کۆچیان کردوە.

فەرهەنگە شیعرییەکە زۆر خزمەتی هونەری و ئەدەبی دابین کردووە، وەك تۆژینەوە لە پارچە هۆنراوەکانی نێو فەرهەنگەکە، تۆژینەوە لە ژیانی شاعیر و هۆنراوەکەی و شیکردنەوەی هەندێك لەوشەکانیان. هەروەها دابەشکردنی کۆپلەکان، لەم خزمەتەدا کەسی بەکاربەر دەتوانێت بەسەر ڕاستی هەر کۆپلەیەکدا زاڵ بێت و دەڕژییەکەی دیاری بکات.. بێجگە لە دابین کردنی (گوێگرتن) لە کۆمەڵە هۆنراوەیەکی بەناوبانگ، کە بە دەنگی کۆمەڵێك هونەرمەند و نووسەر تۆمارکراون، لەگەڵ دانانی خشتەیەکی ئامارەیی، کە دەلالەت لە دابەشکردنی ئەدەبی و هۆنراوەو دەڕژیی شیعرەکە دەکات، چ لە ڕووی سەردەم و کاتەوە یان لە ڕووی وڵات و زانیارییەکانی دیکەوە.

لە ساڵی (1997) دەست بەکارکردنی فەرهەنگەکە کراوەو لە (1998)دا یەکەم کۆپی دەرچوو، نزیکەی (280) هەزار پارچە هۆنراوەی (88) شاعیری لە خۆگرتبوو، لەگەڵ خستنە ناوەوەی (زمانی عەرەب) کۆپی دووەمیش لە (2001)دا دەرچوو، کە زیاتر لە (3.1) ملیۆن پارچە هۆنراوەی زیاتر لە (1000) شاعیری لە خۆگرتبوو، لەگەڵ کۆمەڵێك سەرچاوەی زمان و ئەدەب کە گەیشتە (46) سەرچاوە. ئێستاش کۆپی سێیەم لەو فەرهەنگە شیعرییە دەرچووەو نزیکەی (6.2) ملیۆن پارچە هۆنراوەی (2300) شاعیری لە خۆگرتووە، لەگەڵ (265) سەرچاوەی ئەدەبی و گۆشەی کتێبخانەو گۆشەی فەرهەنگەکان کە (10) فەرهەنگی زامنەوانییە و گرنگترین فەرهەنگەکانی زمانی عەرەبیە.

کۆپی سێیەمی فەرهەنگەکە ملیۆنەها لاپەڕەو کتێبی شاعیرانی عەرەب و وەرگێڕانەکانیان دەخاتە بەردەم نەوەی ئەمڕۆ، ئەمەش گەورەترین کارو پرۆسەیە کە کۆڕگەی ڕۆشنبیری لە (ئەبوزەبی) بە ئەنجامی گەیاندوە، لەم کارە نایابەدا ژیان و شیعری شاعیرانی پێش ئیسلام و شاعیرانی سەردەمی نەخوێندەواری و سەردەمی پێغەمبەر و ڕابەرانی ڕاشدین و ئەمەوییەکان و عەباسییەکان و حوکمی فاتمییەکان و هەموو شاعیرانی سەردەمی مەغریب و ئەندەلس و خۆرئاوای عەرەبی و سەردەمی دامەزراندنی دەوڵەتی عوسمانی و دەوڵەتی ئەیوبی کۆکردۆتەوە.

لە ئێولیستی (2300) شاعیریشدا، (536) شاعیری پێش ئیسلام و (168) شاعیری سەردەمی نەخوێندەواری و (148) شاعیری سەردەمی ئیسلامی و (228) شاعیری سەردەمی ئەمەوی و (32) شاعیری ئێوان دوو دەوڵەتەکە و (220) شاعیری سەردەمی عەباسی و (44) شاعیری سەردەمی فاتمی و (248) شاعیری سەردەمی ئەندەلس و خۆرئاوای عەرەبی و (57) شاعیری سەردەمی ئەیوبی و (70) شاعیری سەردەمی (مەملوکی) و (119) شاعیری سەردەمی عوسمانی و (430) شاعیری سەردەمی نوێ، ئەم شاعیرانەی سەردەمی نوێش دابەش دەبن بەسەر، یەك شاعیر لە ئیمارات و (2) لە ئەردەن و (4) لە بەحرەین و (12) لە تونس و (6) لە جەزائیر و (12) لە

سعودیه و (13) له سودان و (16) له سوریاو (4) له مینشینی عەمان و (8) لە فەلەستین و یەك شاعیر لە کوەیت و (47) شاعیر لە لوبنان و (2) لە لیبیا و (54) لە میسر و (8) لە مەغریب و یەك شاعیر لە مۆریتانیا و (2) لە یەمەن و (102) شاعیر لە عێراق.

لە پاشکۆی فەرهەنگەکەدا کە گۆشەی کتێبخانەیە، (265) کتێبی لە خۆگرتووە، گرنگترینیان کتێبی (الاحاطة في اخبار غرناطة) و (الأغاني) و (البيان والتبين) گەورەترینیشیان کتێبی (الوافي بالوفيات) کە (20) هەزار لاپەڕەیە و (نهاية الارب في فنون الأدب) کە (8.19) هەزار لاپەڕەیەو (الأغاني) کە (16) هەزار لاپەڕەیەو (خزانة الأدب) کە (10) هەزار لاپەڕەیە.

فەرهەنگەکان:

فەرهەنگە شیعرییەکە (10) فەرهەنگی زمانەوانی لە خۆگرتووە کە بنەڕەت و بناغەی ڕەوانبێژین، ئەوانیش بریتین لە (الصحاح – العباب الزاخر – العين– المحكم– المحيط الاعظم– المحيط في اللغه تاج العروس– تهذيب اللغه– جمهره اللغه و لسان العرب) هەریەکێك لەم فەرهەنگانە وەرگێڕانی فەرهەنگەکەو وەرگێڕانی نووسەرەکەی لە گەڵدایە، کە دەتوانرێت بە ئاسانی بۆ هەر ووشەیەك بگەڕێتەوە کە لە نێو فەرهەنگەکەدا هاتووە و بۆ زانینی واتاکەی لە نێو فەرهەنگی فەرهەنگە گەورەکەدا.

تۆمارکارێکی دەنگی بۆ زیاتر لە (60) هۆنارەوە لە فەرهەنگەکەدایە، کە بە دەنگی کۆمەڵێك نووسەر و هونەرمەند و کەسایەتیە ئەدەبی و ڕۆشنبیرییەکانی عەرەب تۆمارکراون، لەوانە (محمد بن احمد السويدي) کە ئەمینداری گشتی کۆڕگەی ڕۆشنبیرییە لە (ئەبوزەبی). خوێندنەوەی تەواوی دیوانی (موتەنەبی)لە نێو دەنگە تۆمارکراوەکانداییە.

فەرهەنگەکە هۆنراوەی (271) ژنە شاعیری لە چەند وڵاتێکی عەرەبی لە خۆگرتووە، لەوانە:

(باحثة البادية– عائشة التيمورية– وردة اليازجي) بەڵام لە نێو کۆپی یەکەمی فەرهەنگەکەدا تەنیا هۆنراوەی ژنە شاعیرێك دەردەکەوێت کە ئەویش (الخنساء) ە، لە کۆپی دووەمیشدا فەرهەنگەکە هۆنراوەی تەنیا سێ ژنە شاعیر لە خۆدەگرێت.

(سەلوا ئەلمەسعود/ ڕۆژنامەی الزمان ژ /1586

ڕۆیشتن بەپێ
کلیلی جوانی لەشە

پسپۆڕەکان جەخت لەوە دەکەن: پێویست ناکات بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش، ڕاهێنانی قورسی وەرزشی بکرێت، بەڵکو ڕاهێنانە مام ناوەندەکان وەك: ڕۆیشتن بەپێ و مەلەکردن، بەسە بۆ هێنانەدی جوانی لەش. تۆژەرەوەکانی زانکۆی (بێتسبیرە) لە پەنسلڤانیا– ئەمریکا، لە تۆژینەوەیەکدا کە لەسەر (200) ژنی تەڵەو بە ئەنجامیان گەیاندبوو، تێبینیان کرد، هەموو ژنەکان لە نواندنی چەندین جۆر وەرزش و چالاکی جەستەیی سوودێکی باشیان وەرگرتووە و زیاتر لە (6–9کگم) کێشی لە شیان لە ماوەی ساڵێکدا کەمیکردوە، ئەو ژنانەش کە وەرزشی چڕو قورسیان کردبوو (7–10کگم) کێشی لەشیان کەمیکردوە و پاش (12) مانگ حاڵەتی جەستەییان باش بووەو ئامادەییان بۆ پراکسیس کردنی وەرزشە قورسەکان هەبووە.

لە تۆژینەوەیەکی نوێی دیکەدا کە گۆڤاری کۆمەڵەی نۆژداری ئەمریکی بڵاوی کردۆتەوە، دەرکەوتووە، ئەو ژنانەی خاوەن لەشێکی جوان و توانایەکی بەرزی جەستەیین، وەرزشی بەپێ ڕۆیشتنیان پراکسیس کردووەو، ئەوانەی کەمتر دوچاری شێرپەنجەی مەمك دەبنەوە، بەڕێژەی (14٪)، ئەمەش یەکسانە بە (75) دەقیقە بەپێ ڕۆیشتنی خێرا یان مەلەکردنی سووك لە هەفتەیەکدا. بە بۆچوونی پسپۆڕەکان سوودی‌سەرەکی وەرزش کردن بریتیە لە کەمکردنەوەی کێشی لەش و مەترسی توشبوون بە شێرپەنجەی مەمك، ئەمەش بۆ خۆی لە کەمکردنەوەی مەترسیەکانی دوچاربوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و شەکرە و دەماخ ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت.

تارا : نێزگەی کوێت

شێرپەنجەی سیی‌یەکان

دکتۆر فەزلەدین نەسرەدین شکور
پزیشکی پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی
نەخۆشخانەی فۆرکاری سلێمانی

شێرپەنجەی سیی‌یەکان دەکرێت بە دوو بەشی سەرەکییەوە:

1-شێرپەنجە خۆییەکان:Primary Carcinoma ئەمانە ڕاستەوخۆ لە شانەکانی سی و بۆڕێچکەیەکانەوە پەیدا دەبن.

2-شێرپەنجە هاتووەکان:Secondary Carcinoma ئەو شێرپەنجانە دەگرێتەوە کە لە شوێنەکانی دیکەی لەش سەر هەڵ دەدەن جگە لەسی و بۆڕێچکەییەکان و هەندێک لە خانەکانیان لە ڕێگەی ڕاستەوخۆ یان خوێن یان لیمفەوە دەگوازرێنەوە و دەگەنە سییەکان و لەوێدا گەشە دەکەن. ((لێرەدا باسی ئەم جۆرە ناکەین)).

شێرپەنجە خۆییەکانی سیی: ئەم شێرپەنجانە لە هەموو شێرپەنجەکانی دی پتر مرۆڤی نێر و مێ دەکوژێت. هۆی سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ جگەرە کێشانی زۆر. ماوەیەکی درێژی بەرکەوتن یا هەندەرە شێرپەنجە Co Carcinogen پێویستە بۆ سەرهەڵدانی شێرپەنجە. و مەترسی سەرهەڵدانەکە کەمتر دەبێتەوە بە وازهێنان لە جگەرەکێشان.

پۆلێن کردنی نەخۆشی زانی:Pathological Classicatia زۆربەی شێرپەنجەکان لە خانە بنەکییەکانەوە basalcellsوە خانە لینجەکانەوە mucus cell سەر هەڵدەدەن لە کەپووی ناو پۆشی بۆڕێچکە هەناسەکان دا هەیە.

شوێنەکانی دی سەرهەڵدان خانە دەمار ڕژێنەکانن neurosecretory cells کە لە خانەکانی کلاراو کلتشسکی پێکهاتوون(وەکو carcinoid tumors).

ساکارترین دابەش کردن بۆ گەیشتن و چارەسەرکردنی شێرپەنجەی سیی بەم شێوەی خوارەوەیە:

A-شێرپەنجە سیی نا بچوکە خانەکان Non Small Cell Lung Carcinoma (NSCLC)

کە ئەمەش ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

1-شێرپەنجە خانە پولەکەییەکانsquamos cell carcinomas

2-شێرپەنجەی بڕێکە سیکڵدانوچەکەکانBroncho alveolar carcinoma

3-شێرپەنجە ڕژێنەکانAdeno carcinoma

4-شێرپەنجە جێزامەکانSear Carcinoma

B-شێرپەنجە سی بچوکەخانەکان:Small cell lung carcinoma (SCLC)

نمونەی ئەمەش شێرپەنجەی خانە گەنمە شامییەکان oat cell carcinoma

c-شێرپەنجەکانی دی (کەمتر ڕوو دەدەن))

کە ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

I-Broncho pulmonary neuro endocrine tumors (Carcinoi d tumor)

2-Bron chial gland origin cylin droma, mucoepider moid)
3-Sarcomas (Leomyo sarcoma, Lympho sarcoma and fibro sar coma).

شێرپەنجەی خانە پولەکەییەکان:

هەر چەندە زیاتر لە لۆبەکانی سەرەوەی سیی پوو دەدەن، ئەم شێرپەنجەیە لە هەموو بەشەکانی سیی پوو دەدات، زۆر لەسەرخۆ گەشە دەکەن و درەنگ بلاو دەبنەوە. و پەیدا دەبن وەکو گرێیەکی گەورەی ناوەڕاستcentral لەسییەکان و دەبێتە هۆی داخستنی بۆڕێچکەی هەوا یاخود دەرەیی peripheral لەگەڵ کۆڵەوارکردنی شوێنەکە caritation.

نەخۆشەکە لە گرێ دەرەییەکاندا لەوانە بێتە لای پزیشک لە کاتێکدا دیواری سنگ شێرپەنجەکەی پێ گەیشتبێت پێش ئەوەی بۆ دوورتر گوێزرابێتەوە. دیارەی پانکۆست syndrome pancoast نمونەیەکی تایبەتیە کە گرێیەکە لە قلیشی sulcus سەرووی سییەوە تووشی دەمارەکانی بال لەسەر ڕەگی مل بن و یەکەم دوو پەراسووی سنگ لەگەڵ لولە خوێنەکانی سەر لوتکەی سنگ بگرێتەوە.

لەولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا شێرپەنجەی خامە پولەکەییەکان پترترین جۆری شێرپەنجەی سیی بوونە بەڵام ئێستا شێرپەنجە ڕژێنەکان جێگەیان گرتۆتەوە

*شێرپەنجە ڕژێنەکان: ئەم گرێیانە لە لقە بچوکەکانی subsig mental بۆڕی هەوا پەیدا دەبن دوور لە دەروازەوە hilum.

ئەمانە گەشەکردنیان خێراترە لە شێرپەنجە خانە پولەکییەکان و ئەمانە زووتر بلاو دەبنەوە بە ڕێگەی بۆڕییەکانی خوێنەوە voscular بەتایبەتی دەچن بۆ مێشک و ڕژێنەکانی سەر گورچیلەکان.

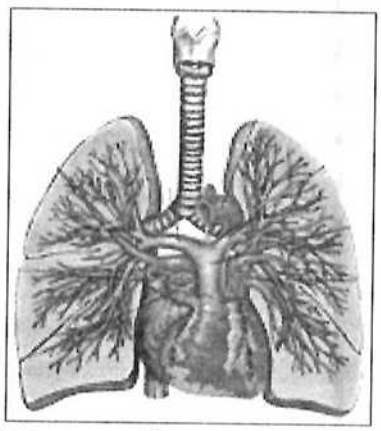
*شێرپەنجەی بۆڕێچکە سیکڵدانۆچکەکان: سێیەکی ئەو نەخۆشانەی تووشی ئەم شێرپەنجەیە دەبن جگەرەکێش نین و ڕەفتارێکی بایۆلۆجی هاندەرانەیان (مشجع)هەیە.

ئەم شێرپەنجەیە لە شوێنی خۆی بە دەرەیی دەمێنێتەوە و ڕێژەی پێنج ساڵ چاک بونەوە پاش لێکردنەوەی Resction دەگاتە 50-70٪ جۆری بلاوی ئەم نەخۆشییە زوو بلاو دەبێتەوە لە یەک یان هەردوو سییەکاندا بەبێ گوێ دانە چارەسەری نەشتەرگەری. خانەی نمونەیی ئەم گرێیانە سەر هەڵ دەدەن لە سیکڵدانۆچکەکان لەگەڵ هەندێک گرێ کە خانەی کلارای بۆڕێچکەکانی هەناسەی تێدایە.

*شێرپەنجەی جێزام:

ئەم ناوە بەکاردێت بۆ شێرپەنجەی ڕژێنەکان و بۆڕێچکەکانBrinchiolor یان گرێی خانە تێکەڵاوەکان لە و جێگایە ڕوودەدات لە سییەکان کە پێشتر زامی نەخۆشی هەبووە وەکو دەردە باریکە Tuberculosis ئەمانە بە زۆری لە لۆبەکانی سەرەوە ڕوو دەدەن.

*شێرپەنجەی بچوکەخانەکان: (sclc)
Small cell anaplastic carcinoma(oat cell carcinoma)



شێرپەنجەی خانە گەنمەشامییەکان کە زۆر تووندو تیژن malignant و خێرا گەشە دەکەن و زۆر جار شوێنیان ناوەڕاستە چونکە لە بۆڕییە هەناسە نزیکەکانەوە سەر هەڵدەدەن. بلاوبونەوەیان لەڕێگەی گرێ لیمفەکانی دەروازەو بن کۆڵە mediastinum و لەجێی خۆیەوە و لەڕێگەی خوێنیشەوە دەبێت. لەبەر درندە ڕەفتارەییەکەی لێکردنەوەی نەشتەرگەری لێرەدا بێ سوودە و هەنگاوی چارەسەرکردنی یەکەی کیمیاوییە چارەسەرە.

لەگەڵ ئەمەش دا چەند جۆرێکی هەیە کە بە نەشتەرگەری لێدەکەوێتەوە ئەگەر دەرەیی بێت و نەگەیشتبێتە لیمفە گرێیەکان وەکو جۆری(خانە چەند لاییەکان polygonal cells و هەروەها خانە تەشیلەییەکان fusiform cells).

قۆناغەکانی پەرەسەندنی staging

دابەشکردنی قۆناغەکانی لەلایەن کۆمیتەی شێرپەنجەی ئەمریکی بە نوێکارییەوە لەسەر TNM بەم شێوەیەی خوارەوە پەسەند کراوە:

گرێیەکە خۆی (T) Tumour
لیمفە گرێیەکان(N) Lymph Node involvement

بلاوبونەوەی دوور(M) Distant Metastasis

گرێیەکە کە خۆی(T)

T_1: ئەگەر گرێیەیەکە لەسێ سەنتیمتر بچوکتر بێت. بەبێ چوونە ناو دەوروبەرەکەوە.

T_2: ئەگەر گرێیەکە لەسێ سەنتیمەتر گەورەتربێت.

گرێیەکە چووبێتە پەردەی پووی سیی‌یەکە invaderal pleura یان هەوکردنی داخستنی سیی کردبێت obstructive pneumonitis .

نزیکترین خاڵی گرێیەکە زیاتر لە دوو سەنتیمەتر لەکاریناوە caryna دوورتر بێت.

T_3: گەورەیی گرێیەکە هەرچەندە بێت بەڵام گەیشتبێتە دیواری سنگ یان ناوپەنجك یان پەردەی دەوری دڵ یان پەردەی بن کۆڵە.

یان گرێیەکە بە کەمتر لە دوو سەنتمەتر لە کاریناوە نزیکە بەڵام نەی گرتۆتەوە.

T_4:گرێیەکە کەشتبێتە دڵ یان بۆرییە خوێنە گەورەکانی ناو سنگ، سورێنچك، قوڕقوڕاگەیان کارینا یاخود ئاوتێزانی سنگ Pleurai effusion.

لەلیمفە گرێیەکان دا(N)

N_1:شێرپەنجەکە کە گەیشتبێتە لیمفە گرێیەکانی بۆرێچکە هەوا بچوکەکان یان دەروازەی سیی هەمان لا.

N_2: شێرپەنجەکە گەیشتبێتە لیمفە گرێیەکانی هەمان لای گرێیەکان بن کۆڵەیان ژێر کارینا.

N_3: شێرپەنجەکە گەیشتبێتە لیمفە گرێیەکانی سەروی چەڵەمە یان سکالین Scaleneیان دەروازەی سی لاکەی دی یان بن کۆڵەکەی لاکەی دی.

M:بلاوبونەوەی شێرپەنجەکە بۆ شوێنی دوور.

M1:واتە بلاوبونەوەی هەیە بۆ شوێنی دوور.

لەسەر ئەم ڕێ و شوێنە قۆناغەکانی گەشەی شێرپەنجەکە بەم شێوەیەی خوارەوە دیاری دەکرێت:

قۆناغی یەکەم:T_2 یان T_2 لەگەڵ NO وMo.

قۆناغی دووەم: T_1یان T_2 لەگەڵ N_1 و Mo.

قۆناغی سێیەم:

a: MO NO T3

MO N1 T3

MO N_2 T_1-3

b:هەر (T) یەك لەگەڵ N_3 وMO

یان T4 لەگەڵ هەر Mێك و MO

قۆناغی چوارەم: هەر (T) یەك لەگەڵ هەر (N) یەك لەگەڵM_1 دابێت

دەرکەوتە کلینیکی‌یەکان:Clinical Manifestations

ئەم شێرپەنجانە لە تەمەنی 45–65 ساڵی زیاتر دەبینرێت، هەرچەندە لە ژێر تەمەنی 45 ساڵی دا دەگمەن نییە کە ڕووبدات.

لەم مرۆڤێکی بێ نیشانەدا لە وانەیە نەخۆشییەکە بەڕێکەوت بدۆزرێتەوە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی نیشانەکان دەردەکەون، لەوانە:

کۆکین دەبینرێت لە 75٪ی نەخۆشەکان.

بەلغەمی خوێناوی لە 50٪ ی نەخۆشەکان.

سنگ ئێشان لە کاتێکدا کە نەخۆشییەکە گەیشتبێتە دیواری سنگ یان نا. تا ئ هاتن لەگەڵ بەلغەمی چڵکاوی و هەروەها داخستنی بۆرێچکە هەناسەکان. دەنگ گڕ بوون Hoarsness بەهۆی بەرکەوتنی دەماری ژێ دەنگ.

هەناسە سواری لەگەڵ ئاوتێزانی سنگ.

کەم بوونەوەی ئارەزوی خواردن و کەم بوونی بارستایی لەش: ئەمانەش نیشانەیەکی خراپن(ئەمانە بەشێوەیەکی گشتی گرێ یەکیان هەیە کە بە نەشتەرگەری لانابرێت یان بلاوبونەوەی هەیە بۆ شوێنەکانی دیکەی لەش).

ڕێژەیەکی کەم لە نەخۆشەکان لەکاتێکدا مەرج نییە بلاوبنەوەی نەخۆشییەکەی هبێت بۆ شوێنی دیکەی لەش بەڵام دێن بە نیشانەی بلاوبونەوەی دەرەوەی سی. بەلابردن گرێ سەرەکییەکە ئەم نیشانانە لەوانەیە نەمێنن؛ ئەمەش ئەمانە دەگرێتەوە pnlmonary hyperatrophic Osteo orthto patny لەگەڵ قۆقزبوونی نینۆك clubbing of finger

هەروەها دەردانی ماددەی شێوە هۆرمۆنی (سیرۆتۆنین، ئەنتی دایوروتك، پاراسایرۆید...) یان حاڵەتی وەکو Myasthina gravis.

دۆزینەوەی نەخۆشییەکەو کارکردن:Diagnosis and workup

دەبێت ئەگەری شێرپەنجە دابنرێت لە زۆرینەی گرێ یان بارستە mass یان چرچ بوونەوە atelactasis کە لەکەسییەکان دا دەدۆزێتەوە، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە خۆی جگەرەکێش بێت یان لەناو جگەرەکێشەکان دا دەژیت.

ڕێگەکانی دۆزینەوەی نەخۆشییەکە بریتیە لە:

خانە زانی cytology: بۆ بەڵغەم sputum

بۆ ئاوتێوەردان Lavage

بۆ شتنەوەی برۆنکۆسکۆپی Bronchoscopic wash

بایۆپسی Biopsy: وەرگرتنی نمونەی پارچەیەک لە شانەکان بۆ فەحسی میکۆسکۆپی.ئەمەش بەهۆی برۆنکۆسکۆپ یان مژینی نیدڵی Needle aspiration دەبێت.

نەشتەرگەری کردنەوەی سنگ:

نەشتەرگەری کردنەوەی سنگ پێویست دەکات بکرێت بۆ 10-20٪ نەخۆشەکان بەبێ ئەوەی گەیشتن بە دۆزینەوەی نەخۆشییەکە پێشتر ئاشکرابێت.

دەبێت هەوڵ بدرێت بزانرێت ئایا گرێیەکە لە شوێنی خۆی دایە یان تەشەنەی کردووە چونکە کاتی هاتنی نەخۆشەکان بۆ لای پزیشک نیو یان وا تەشەنەی کردووە کە بەکەڵکی چارەسەری نەشتەرگەری نایەت.

خاڵەکانی کلیلی نەخۆشییەکە ئەمانەن:

1-مێژووی نەخۆشییەکە.

2-فەحس کردنی لیمفە گرێیەکان و وەرگرتنی بایۆپسی ئەگەر پێویست بوو.

3-بەکارهێنانی CT-Scan بۆ خەملاندنی بن کۆڵە، ناو سک(جگەر، ڕژێنەکانی سەرگورچیلە) ومێشک بۆ دیاریکردنی بوونی تەشەنەکردنی شێرپەنجەی هاتوو.

4-برۆنکۆسکۆپی Bronchoscopy

5-سکۆپ کردنی بن کۆڵە Mediastinoscopy.

6-بایۆپسی کردنی پەردەی ناوەوەی سنگ و خانەزانی ئەگەر ئاوتێزانی سنگ هەبوو.

چارەسەرکردن: Treatment

پزیشک بڕیار دەدات لەسەر جۆری چارەسەرکردنی شێرپەنجەی سیی لەسەر بنەمای قۆناغ و جۆری خانەکانی نەخۆشییەکە و باری تەندروستی نەخۆشەکە و بەرگەگرتنی و ڕێگەچارەی پێویست بۆ چارەسەرکردنی گرێیەکە. نزیکە شیفا cure تەنها لەڕێگەی نەشتەرگەرییەوەیە.

بەرت یشکدان Radiotherapy لەوانەیە ماوەیەکی درێژی مانەوەی بێ نەخۆشی لەگەڵ دابێت. بەڵام ئەمەو چارەسەری کیمیایی chomotherapy هەردووکیان چارەسەری یاریدەدەرن adjunct یاخود هێورکەرن plliative بۆ نەخۆشەکە لەم کاتەی ئێستاماندا. بەشێوەکی گشتی نەشتەرگەری بریتیە لەلابردنی پارچەیەک یان بەشێکی یان هەموو ئەو سییەی نەخۆشیەکەی تێدایە وەکو پێویستە.

چەند ئاماژێک لە بارەی ئەم نەخۆشییەوە:

*لەبەریتانیا 50٪ی مردنی نێرینەکان لەشێرپەنجەکان دا بەهۆی شێرپەنجەی سییەوەیە.و چاوەڕوان دەکرێت لە 10 ساڵی دا هاتوودا زیاتر بێت.

*لە بەریتانیادا 36000 کەس بەم شێرپەنجەیە دەمرن.

*نزیکەی 25٪ی هۆی مردنە لەهەموو شێرپەنجەکاندا.

*هۆی مردنی 8٪ی هەموو نێرینەکان و 4٪ی هەموو مێینەکان.

*زیاتر لە سێ هەندە پتر بوونی مردن بە هۆی ئەم شێرپەنجەوە لە ساڵی 1950ەوە.

*خێراترین پتربوونی هۆی مردن بە شێرپەنجە لەم مێینەکاندا.

*بڵاوترین هۆی مردن بە شێرپەنجە لە پیاوان دا.

*دووەم بڵاوترین هۆی مردن بە شێرپەنجە لە پاش شێرپەنجەی مەمک لە ژناندا لەبەریتانیاو وەیڵز.

*مردن بەم شێرپەنجەیە لە بەریتانیا بۆ ئەو کەسانەی جگەرەکێشن (کە پتر لە40 جگەرە دەکەێشن لە ڕۆژێکدا) دەگاتە 100000/210. ئەمە بەراوردبکە لەگەڵ ئەوانەی جگەرە ناکێشن دەگاتە 100000/4 واتە 52 جگەرەکێش بۆهەر یەک جگەرە نەکێشن.

سەرچاوەکان:

1-principles of surgery, 6 th edition.
s-l- schwartz.

2-Short Practice of Surgery, Bailey and Loves, 23 rd edition.

3-principles and practice of Medicine, Dauidson's, 18 th edition.

تێبینی:-

*بن کۆڵە Mediastinum: ئەو ناوچەیەی لە سنگ دا دەکەوێتە نێوان هەردوو سییەکانەوە پشت کۆڵەی سنک.

*کارینا caryna:ئەو شوێنەی کە یەکەم جار لەناو سنگ دا بۆڕی هەناسە دابەش دەبێت بۆ ڕاست و چەپ.

*ئاوتێزانی سنگ:pleural effusion

*جێزام:scar

*دەروازەی سی:hilum

*ئێسکی چەڵەمە:clavicle

*گرێ:tumor , nodule

*بارستە: mass

*چرچ بونەوە: atelactasis

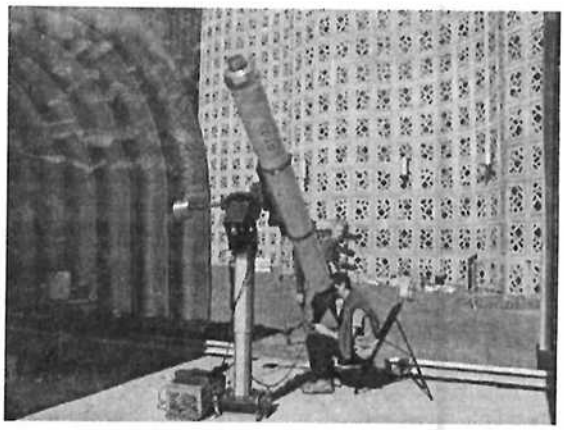
تیۆری پەیدابوونی گەردوون..

Big Bang

پەخشان محەمەد

تیۆری پەیدابوونی گەردوون یان (تەقینەوە مەزنەکە) ئەو تیۆریەیە کە لەساتە یەکەمینەکانی دروست بوونی گەردوون دەکۆڵێتەوە و دوای ئەوە گەردوون چی بەسەرهاتووەو بەرەو کوێ دەڕوات، یەکەمین کەسیش کە ئەو ناوەی لە تیۆریەکە نا زانای گەردوونی بەناوبانگی بەریتانی (هابڵ)بوو، لەو ساتانەو تا ئەمڕۆش گەردوون لە کشانی بەردەوامایە، لەماوەی (10-20) بلوێن ساڵ لەمەو بەرەوەو لەماوەی (10^{-43}) چرکەدا ئەوتەقینەوەیە ڕوویداوە لەوساتانەدا تیرەی گەردوون (10^{-33}) سم بوو، کە ئەو قەوارەیەش زۆر پچوکترە لە قەوارەی گەردیلەیەک کە تیرەی ناووکی گەردیلەیەک (10^{-13})سم، لەوساتانەشدا چوارهێزەکە کۆنترۆڵی گەردونی دەکرد، و هەموو گەردوون لە تەنها یەک پرۆتۆندا جێگای دەبوەوە، هێزی کێشکردن لە سیانەکەی دی جیادەبێتەوە کاتێک پلەی گەرمی گەردوون دەگاتە (10 33) پلەی پەتی (کلڤن)، ئەو پلە گەرمیەش دەکاتە (1000) تریلیۆن تریلیۆن ئەو پلە گەرمیەی خۆر کە زانراوە و ئەو پلە گەرمیە بە (دیواری گەرمی) دادەنرێت، کە لەو پلە گەرمیەدا ئیتر هەموو یاسا فیزیاییەکان لە کار دەکەون، ئەو پلە گەرمیەش ئەوەندە بەرزە کە لە سەروو بۆچوونی مرۆڤەوەیە و لەو پلە گەرمیەدا هەموو پێکنەرەکانی گەردوون بریتی بوون لە تەنۆلکەی سەرەتایی، کە لە نێوان خۆیاندا کارلێک دەکەن، قەوارەی گەردوونیش لە گەورەبووندا بوو هەر (10^{-35}) چرکەیەک و لە هەمان کاتیشدا گەردوون سارد دەبوەوە، ئەوەی لەوساتە سەرەتاییانەی پەیدابوونی گەردووندا ڕوویان داوە لە ماوەی بەشێک لەملیارەها بەشی چرکەیەک ملیارەها ئەوەندەی ئەو گۆڕانکاری و ڕووداوانەیە کە بە ملیارەها ساڵ دوای ئەو ساتانە ڕوویداوە. زانا گەردوونیەکان بەماوەی (10^{-35}) چرکە تا (10^{-32}) چرکە دەڵێن ماوەی گەورە بوون کە لەوماوەیەدا

گەردوون بە (10^{+50}) جار گەورەبووە، لە قەوارەی ناووکی گەردیلەیەک و پچووکتریش بەرەو قەوارەی لیمۆیەک ئەو گەورەبوونەوەش لەو ماوە کەمەدا زۆر زیاترە لەو گەورەبوونەی کە لەوکاتەوە تا ئێستا رووبداوە بە بڕی (10^{+9}) جار، بەمانایەکی دی جیاوازی قەبارەی نێوان تەنۆلکەیەکی سەرەتایی و لیمۆ کە زۆر زیاترە لە جیاوازی قەبارەی لیمۆکەو گەردوونی ئێستا، لەو ساتانەوەو تا ئێستاش فراوان بوونی گەردوون و ساردبوونەشی بەردەوامە، و لە ماوەی نێوان (10^{-15}–10^{-11}) چرکەدا گرنگترین رووداو رووبەدات کە ئەویش یەکگرتنی پرۆتۆن و نیوترۆنەکانە، دژە تەنۆلکە سەرەتاییەکانیش دیار نامێنن و چوار هێزەکە خۆ دەنوێنن و وەدەردەکەون کە بریتین لەهێزی ناووکی بەهێز، هێزی ناووکی لاواز، هێزی کارۆموگناتیسی و هێزی کێشکردن. کاتێک پلەی گەرمی دەگاتە (10^{+15}) پلەی پەتی پاش 10^{-9} چرکە لە بەدیهاتنی گەردوونەوە، چوار هێزەکە وەک هێزی جیا جیا دەردەکەون لەکاتێکدا لە خاڵی سەرەتای دروستبوونی گەردوون تەنها هێزێک بوون و گەردوونیش ناوەندێک بوو لە کوارکەکان و لپتۆنەکان و فۆتۆنەکان. پاش ئەوەو بە بەردەوام بوونی گەردوون لە ساردبوونەوە نیوترۆنەکان و کوارکەکان یەکدەگرن بۆ پێکهێنانی مادەیەک کە کوارکەکان دەبەستێتەوە بە هادرۆنەکانەوە، و لە کۆتاییدا کوارکەکان بەشێوەی پرۆتۆن و نیوترۆنی یەکگرتوو لە چوارچێوەی گەردوونیدا مەلەدەکەن بە مەبەستی پێکهێنانی ناووکی گەردیلەکان، قەبارەی گەردوون (1000) ئەوەندەی پێشوو بوو کاتێک کە مادە ووزە چڕبوە بوون لە خاڵێکدا بە ئەندازەی پارچەیەک پارەی ئاسن، ئەو ووزەیەش دەیتوانی قەوارەیەک پربکاتەوە بە ئەندازەی قەوارەی کۆمەڵەی خۆر لە ماوەی (10^{-4}) چرکەدا. لە کاتی (یەک چرکەدا) پلەی گەرمی گەردوون بە زیاد لە (10) بلیۆن پلە مەزەندە کراوە واتە ((1000) جار گەرمتر لەناوجەرگەی خۆر، لەوپلە گەرمیەدا جیاوازی نێوان بارە جیاجیاکان و ووزە بە ئاشاکرا دەردەکەوێت هەر وەک ئێستا، لەو کاتەشدا زۆربەی پێکهاتەی گەردوون بریتی بووە لە ئەلکترۆن و فۆتۆن و نیوترۆنۆ (تەنۆلکەی زۆر سوکن کە تەنها هێزی ناووکی لاواز کاریان تێدەکات) و و نیوترۆن و پرۆتۆنەکان، کە بەردەوام بڕەکانیان دەگۆڕدران بەکەم یان زیادکردن، کاتێک پلەی گەرمی دابەزی بۆ خوار (10) بلیۆن پلە بڕی پرۆتۆنەکان حەوت هێندی نیوترۆنەکان بوو، لەکاتی چەند خولەکێکی تەمەنی گەردووندا پلەی گەرمی (1بلیۆن) پلە بوو پرۆتۆن و نیوترۆن ئەوەندە ساردبووبوونەوە کە بتوانن پێکەوە هەڵبکەن و جووتێک بەناوی (دوتیریوم)ەوە دروست بکەن کە بوە هەوێن بۆ دروست بوونی توخمی سووکی وەک هیلیۆم کە لە دوو پرۆتۆن و دوو نیوترۆن پێک دێت، پاشان دروست بوونی بڕی کەم ل توخمی قورستری وەک لیسیۆم و بریلیۆم، ئا لەو کاتانەدا گازی هایدرۆجین (3/4)ی گەردوونی پڕ کردبووەو گازی هیلیۆمیش (1/4)ی گەردوونی پڕ کردبوەوە، هایدرۆجینیش بە سوتەمەنی سەرەکی ناو ئەستێرەکان دادەنرێت، ئەوانە هەمووی لە سێ خولەکی یەکەمی تەمەنی گەردووندا پیدا بوون، کە گەردوون نوقم بووبوو لە دەریای تیشکدانی گەردوونی و پلازمای گازەکاندا، پاش ئەوسێ خولەکەش ناووکی گەردیلەکان دەستیان بە پەیدابوون کرد، پاش (300) هەزار ساڵ لەساتە یەکەمینەکانی تەقینەوە گەورەکەوە گەردیلەکان دروست بوون و پلەی گەردوونیش گەیشتە (300) هەزار پلەی کلڤن و گازی هایدرۆجینیش باری جێگیری خۆی وەردەگرێت و دەبێتە سووتەمەنی بنەڕەتی هەوێنی دروست بوونی ئەستێرەکان و گەردوونیش تا ڕادەیەکی زۆر ڕوون دەبێتەوە و ڕووناکی دەتوانێت بۆ ماوەی چەندەها ساڵی ڕووناکی گوزەر بکات بێ هیچ بەرهەڵستیەک کە بێتە ڕێگای و بیمژێت. کاتێک تەمەنی گەردوون گەیشتە (100) ملیۆن ساڵ ئەستێرە سەرەتاییەکان لە نێو دەریای تۆزی گەردوونیدا دەردەکەون و هایدرۆجین هیلیۆم لەناویاندا دەگۆڕێن بۆ توخمی قورستر



پاش ملیۆنەها ساڵ، کاتێک گەردوون گەیشتنە پێنجیەکی قەوارەی ئێستای مەجەرە سەرەتاییەکان دروست بوون کە پێک هاتوون لە چەند ئەستێرەیەک کە قەوارەکەش دەگاتە نیوەی قەوارەی ئێستای کارلێکە ناووکییەکانی ناو ئەستێرەکان توخمە قورسەکانی دروست کرد تا ببنە هەوێنی دروست بوونی هەسارەکان، کاتێکیش قەوارەی گەردوون دەگاتە (2/3)ی قەوارەی ئێستای کۆمەڵەی خۆر دروست دەبێت.

کۆمەڵەی خۆر چۆن دروست بوو؟

کۆمەڵەی خۆری خۆمان یەکێکە لە بەرهەمە ناوازەکانی ئەو کێشمەکێش و گۆڕانکاریە زۆرانەی کە بەسەر بووندا هات پاش تەقینەوە مەزنەکە، کۆمەڵەی خۆر دەکەوێتە لێواری مەجەرەی مەزنی (ڕێگای شیری Milk Way)، پاش ئەوساردبوونەوەی کە بەسەرگەردووندا هات، کۆمەڵەی خۆر بریتی بوو لە پەڵەیەکی گازی کە ئەویش لە ئەنجامی ساردبوونەوەدا دەچێتەوە یەک و قەوارەی بە ئەندازەی پەپکەیەکی لێ دێت بە قەوارەی هەسارەی بلوتۆ، پاش چوونەوەیەک و ساردبوونەوەی خێرای ئەو پەڵە گازیە، پەڵەکە دابەش دەبێت بۆ دوو پەڵە گازی دیکە، یەکێکیان هێجگار گەرم و لە کۆتایدا دەتەقێتەوەو خۆر پێک دێت پێش 5ملیۆن ساڵ لەمەوبەر، ئەوی دیکەشیان بەردەوام دەبێت لە سارد بوونەوەدا و لە ئەنجامی زنجیرەیەک گۆڕانکاریدا گەردە گازییەکان چڕ دەبنەوەو دەگۆڕدرێن بۆ گەردی ڕەقی و لەوانیشەوە بەردە فەزایی و کانزاکان بەدی دەهێنرێن، ئینجا ئەو بەردانە زۆر بەخێرایی یەکدەگرن و نۆهەسارەکەی دەوری خۆر دروست دەکەن، زۆربەی پێکهاتەی ئەو هەسارانەش بەردوکانزان، هەرچی بارستە سەمۆڵینەکانیشە دەبنە گازو بەشێکی ئەو گازانەش خەست دەبنەوەو لەسەر هەندێک لە هەسارە دورەکانی خۆر دەمێننەوەو هەندێک لە هەسارەکانی دیکەش وەک زوحەل و موشتەری پارێزی لەو بارستە گازیانە دەکەن و دەبنە بەشێک لە پێکهاتەکانیان بەشێکی دیکەش لەو بارستە سەمۆڵینانە بەفەزای مەجەرەکە پەرش و بڵاوبونەتەوەو کلکدارەکانیان دروست کردووە کە ئەوانیش بەشێکی دیکەی مەجەرەکەمان پێکدێنن سیفەتەکانی هەر هەسارەیەکیش ڕەنگدانەوەی شوێنی ئەو هەسارەیە لەنێو ئەو قازانە گەردوونیەی نزیک بەخۆری سوتێنەرە.

زاناکان تەمەنی مەجەرەی ڕێگای شیری بە (10) بلیۆن ساڵ مەزەندە دەکەن و تەمەنی خۆر بە نیوەی ئەو ماوەیە دادەنێن، تێ گەیشتنیش لە چۆنیەتی دروست بوونی ئەو سیستمە خۆرییە پێویستی بە بینینەکان و تاقیکردنەوەکان هەیە کە زاناکان ئەنجامیان داوەو لەو ئەنجامانەش کە زاناکان پێی گەیشتوون:

1-سیستەمی خۆری لە ڕووتەختێکدان و هەسارەکان بەیەک ناڕاستە دەسوڕێنەوە.

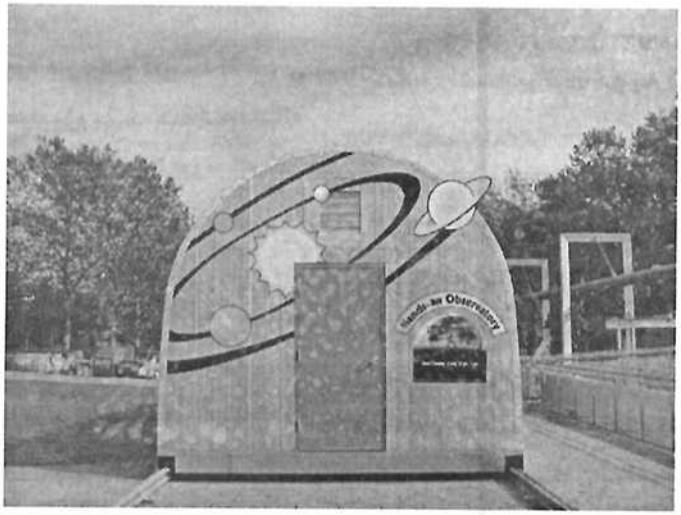
2-دوو جۆر هەسارە هەیە لە سیستەمی خۆریدا یەپێی دوورونزیکی لە خۆرەوە، ناوەکی کە سێ هەسارە دەگرێتەوە و پێکهاتەیان بەردین و کانزاییە، و دەرەکی کە شەش هەسارەکەی دی دەگرێتەوە کە بەزۆری پێکهاتەیان گازی یان شلیە.

3-تەمەنی هەموو تەنە ئاسمانیەکانی کۆمەڵەی خۆر کە تا ئێستا دیاریکراون لە (4.5) ملیار ساڵ تێپەڕ ناکات.

زۆر دەمێکە مرۆڤ هەوڵ دەدات بزانێت کە کۆمەڵەی خۆر چۆن پەیدا بووە، لەو تیۆریە بەناوبانگانەی لە ئارادان تیۆری (کانت- لاپلاس)ە کە دەگەڕێتەوە بۆ دوو زانای ئەڵمانی (عەمانوئیل کانت) و فەرەنسی (پیر سیمۆن لاپلاس) کە دەڵێت:

کۆمەڵەی خۆر لە پەپکەیەکی خولاوەی ڕووتەخت کەپێک دێت لە گاز و غوباری گەردوونی بە جۆرێک بەشی دەرەکی پەپکەکە دەبێت بە هەسارەکان و بەشی ناوەوەشی دەبێت بەخۆر، بەڵام شێوەی نوێی ئەو تیۆریە مێژووی دروست بوونی کۆمەڵەی خۆر دەگێڕێتەوە بۆ (4.5) ملیار ساڵ لەمەوبەر، بەپێی شێوەی نوێی ئەو تیۆریە کۆمەڵەی خۆر لە پەڵەیەکی گازی بەناوی (Interstellar Cloud) کە بریتین لە گاز و غوباری گەردوونی خولاوە، کە هەموو ئەستێرەکانی لێ دروست بوون، تیرەی ئەو پەڵەیە دەگاتە چەند ساڵێکی ڕووناکی، ئەو پەڵەیەش پێک دێت لە 71٪ گازی هایدرۆجین و 29٪ی گازی هیلیۆم و هەندێک لە توخمەکانی وەک کاربۆنی گازی و نۆکسجین و سلیکۆن و تەنۆلکەی غوباری کە بەشێوەی دەنکۆڵەن و بەهۆی شەپەنگەکانیانەوە دەناسرێنەوە، لە بارستەیەک لەو تەنۆلکانەش کە لەیەکێک لە نەیزەکەکانەوە وەرگیراون دەنکۆڵەی ئەڵماسیشیان تێدا بووە، ئەو پەڵە گازیانە ئێستاش هەن و لە ڕێگای شەپەنگی ئەو

پووناکیانەی بەناویاندا گوزەردەکەن پێکهاتەکانیان دەزانرێت و پێکهاتەی شەبەنگی خۆریش هەمان ئەو پێکهاتەو ڕێژانەی لەو توخمانە تێدایە کە بەڵگەی ئەوەیە خۆریش لە پەڵەیەکی گازی لەو جۆرانە پەیدا بوو بێت، بەپێی ئەو تیۆریە نوێیە خۆر و هەسارەکانی لەو پەڵە گازیەوە پەیدا بوون پاش داڕمانی ئەو پەڵە گازیە لە ئەنجامی هێزی کێشکردنی ناوەکی پەڵەگازیەکەوە، شایانی باسە تا ئێستاش ڕێکەوتنێکی گشتی نیە لە نێو زاناکاندا دەربارەی مێژووی تەواوی ئەو پەڵەگازیەو پێکهاتەی تەواوی کە کۆمەڵەی خۆری لێ پێکهاتووە ئەوەش بەهۆی بوونی چەند هۆکار و کۆسپێکەوە کە نەتوانراوە چارەسەری تەواویان بۆ بدۆزرێتەوە کۆسپ و هۆکارەکانیش پەیوەستن بە درێژەی سیفەتە خۆییەکانی ئەو پەڵەگازیەوە.



بەڵگەکانی ڕوودانی تەقینەوە مەزنەکە .. کشانی گەردوون..

گەورەترین هەڵە لە ژیانمدا وەک ئەنشتاین دەڵێت ئەوەیە کە گریمانەی جێگیری گەردوونی دانابوو کە ئەوەی بەهێزێکی شەرمەزاری دادەنا کاتێک تیۆریە گشتیەکەی لە ساڵی (1915)دا داڕشت، ئەو گریمانە هەڵەیەشی لە سەر ئەو بنچینەیە دانابوو کە گوایا لە پێشدا گەردوون جێگیرو نەجوڵاوبووە، کە لە ڕاستیدا وانیە و گەردوون وەستانیە و وەستاو نەبووە بەڵکو هەردەم لە جوڵەیەکی بەردەوامدایە، زانای بەریتانی (ئەدوین هۆبڵ) کە لە ساڵی (1889)دا لە دایک بووە، لە ساڵی (1929) دا توانی ئەنجامی کارەکانی بڵاوبکاتەوە دەربارەی پۆلێنکردنی مەجەڕەکان کە تائێستاش کاری پێ دەکرێت، هەروەها هۆبل توانی پەیوەندی هێڵی نێوان دووری مەجەڕەیەک (r) و خیرایی ئەو مەجەڕەیە (V) بەشێوەی ڕێژەیەک دابڕێژێت کە بەناوی (جێگیری هۆبڵ)ەوە دەناسرێت و دەکاتە (v/r)، بەهۆی ئەو جێگیرەوە دەتوانین تەمەنی گەردوون دیاری بکەین چونکە ڕێژەکە خۆی هەڵگەڕاوەی کاتەو، هەروەها بەهۆیەوە دەتوانین بزانین ئاخۆ گەردوون داخراوە یان کراوەیە؟، هەروەها بە زانینی خێرایی مەجەڕەکان و ماوەی نێوانیان دەتوانین بگەینە ئەوەی کە کەی ئەو مەجەڕانە بەیەکەوە بوون و لە چ کاتێک دا لەیەک دوورکەوتوونەتەوەو لەوەیشتەوە دەتوانین بگەینە سەرەتاکانی گەردوون کە تیایدا مەجەڕەکان هەموویان پێکەوە بوون و لە وانیشەوە تەمەنی گەردوون زۆر بەوردی دیاری بکرێت!

دیاردەی دۆپلەر: دیاردەی دۆپلەر تایبەتە بە دەنگ و شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکانی وەک پووناکیەوە، بەپێی ئەو دیاردەیە ئەگەر سەرچاوەیەکی دەنگی لە گوێگرێک نزیک کەوتەوە یام گوێگر لە سەرچاوەکە نزیک بوەوە ئەوا پلەی دەنگەکە واتە (لەرەلەری) دەنگەکە لای گوێگر زیاد دەکات و درێژی شەپۆلەکەشی کەم دەکات و بە پێچەوانەوە ئەگەر گوێگریان سەرچاوە لە یەکتر دوورکەوتنەوە، سەبارەت بە پووناکیش ئەگەر شەبەنگی پووناکیەکەی بەلای ڕەنگی سوردا ڕۆیشت ئەوە مانای زیادبوونی درێژی شەپۆل و کەم بوونی لەرەلەرە واتە ئەو سەرچاوە پووناکیە لە بینەر دوور دەکەوێتەوە، خۆ ئەگەر شەبەنگەکەش کە بریتیە لە پووناکی هاتوو لە مەجەڕەیەکەوە یان ئەستێرەیەکەوە بەلای ڕەنگی شین و بنەوشەیدا لایدا ئەوە مانای نزیک بوونەوەی ئەو مەجەڕە یان ئەستێرەیە. لە ساڵی (1916)دا زانا (ڤیستۆسلیڤەر) تێبینی نزیکەی (50) مەجەڕەی کردو شەبەنگەکانیانی وەرگرت و لەسەر فلیم تۆماری کردن کە لە هەموویاندا شەبەنگەکان بەلای ڕەنگی سوردا دەڕۆیشتن ئەوەش بەڵگەی دوورکەوتنەوەی ئەو مەجەڕانەیە، لەبیستەکانی سەدەی ڕابووردوودا زانا (ئەدوین هۆبڵ) بەهۆی تەلسکۆپێکی زۆر بەهێزی ئەوکاتە کە لەسەر چیای (ویلسۆن) نزیک بە (لۆس ئەنجلۆس) دانرابوو، و بە بەکارهێنانی

ئەریاسایەی کە دەڵێت هەر تەنێك پرووناکیدەر پروناکی کەم بکات ئەوا ماوەی زیاد دەکات و واتە دوور دەکەوێتەوە، ئەو راستیەش واتە کشان و گەورەبوونی گەردوون و بەردەوام بوونی لەو کردارەدا لەلایەن مانگە دەستکردە تایبەتیەکانی بۆ ئەو مەبەستە دروستکراون سەلمێندراوە.

بە کورتی دەتوانین ئامازە بە چوار هۆی زۆرباش بکەین کە پاڵپشتن بۆ راستێتی تیۆری تەقینەوە مەزنەکە، لەوانەش:

1-ئەوشەبەنگە وەرگیراو وشیکارکراوەی کە لە مەجەرەکانەوە دێن و بەڵگەی دوورکەوتنەوە و قراوان بوونی گەردوونن کە ئەوەش دەری دەخات کە گەردوون لە پێشدا یەك یەکەی تەواو بووە.

2-بەپێی تیۆری تەقینەوە مەزنەکە دەبێت (25٪) ی بارستایی گەردوون گازی هیلیۆم بێت کە لە ساتە یەکەمینەکانی دروست بونی گەردوونەوە پەیدا بووە، ئەوەش لەگەڵ ئەنجامی تێبینەکاندا گونجاوە.

3-لە هەموو بەڵگەکان بەهێزتر ئەو تیشکدانە بەردەوامیە کە لە پشتەوەی گەردووندا هەیەو تیۆریەکەش پێشبینی لە بوونی کردبوو، کە ئێستا بەهۆی تەلسکۆبی رادیۆییەوە توانراوە ئەو تیشکدانانە تۆمار بکرێن!

4-دیاریکردنی تەمەنی ئەستێرەکان کە بە پێی ئەو خەملاندنانە تەمەنی گەردوون لە نێوان (12-15) ملیار ساڵدایە و کە ئەوەش گونجاوە لەگەڵ بینین و تاقیکردنەوەکاندا، لە نیسانی (1992)پەڵەیەك دۆزرایەوە کە تەمەنی (15) ملیار ساڵ بوو، و لە (2002/7/10)شدا راپۆرتێکی فەزایی بڵاوکرایەوە لە رۆژنامەی (الشرق الاوسط) دا ژمارەی (13296)دا کە لەلایەن ئاژانسی فەزایی ئەورووپیەوە بڵاوکرابوەوە، تەمەنی زەوی بە (13.5ملیار) ساڵ دیاریکرا نەك (5) ملیۆن ساڵ کە پێشتر دانرابوو، ئەوەش لەپێگای شیکردنەوەی ئەو پروناکیەی کە لە ئەستێرەیەکەوە هاتبوو لە مەجەرەیەك بەناوی مەجەرەی (ئەستێرەی لەناوچوو) دەبوو، لەو مەجەرەیەدا کونێکی رەشیش هەیەو پروناکیەکەش بەڵگەی بوونی ئاسن دەردەخات لەو مەجەرەیەدا.

هەردوو زانای فیزیایی ئەمەریکی (ئارنۆ ئالان بنزیاس) و (رۆبەرت و دلۆ ۆلسن) لە ساڵی (1965)دا لە کاتێکدا خەریکی تاقیکردنەوە بوون لەسەر دۆزەرەوەیەکی شەپۆلە زۆر کورتەکان (microwaves) کە ئەو شەپۆلانەیان وەردەگرت کە لەرلەرەکانیان لە سنووری ملیۆن هێرتزدا بوو بینیان کە تەشویشێك لەسەر دۆزەرەوەکە دروست دەبێت، واتە شەپۆلی زۆر کورتی چاوەڕوان نەکراویان وەردەگرت کە ئەویش ئەو شەپۆلە زۆر کورتانەن کە تیۆری تەقینەوە مەزنەکە پێشبینی کردبوو لە بوونیان.

دیواری پلانك:

ئەگەر زانست بزانێت کە بە تەواوی لە ساتی (10^{-43}) چرکەدا چی رووبداوە! دەبا بزانین ئاخۆ پێش ئەوساتە چی بووەو چی رووبداوە؟!!!!!.

لەوە دەچێت کە زانست بێ توانابێت لەوەسفکردنی یان تێگەیشتن لەو ساتانەی کە تیایاندا (کات) سفری ڕووت بووەا لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین کە دیوارێك هەیە لەپێك نەو ساتانەوە کە ناتوانرێت بڕوانێت نەویش بەناوی (دیواری پلانك)ەوە دەناسرێت کە دەگەڕێتەوە بۆ زانای فیزیایی ئەڵمانی بەناوبانگ (ماکس پلانك)، ئەو دیوارەش بریتیە لەو خاڵەی (کات) کەنازانرێت پێش ئەوساتە چی رووبداوەو، زانا ماکس پلانکیش دەڵێت کە زۆر ستەمە باس لە گەردیلەکان بکرێت لەو ساتەی پێش تەقینەوە مەزنەکە، کاتەکەش ($<10^{-43}$) چرکە، زاناکانیش بە گشتی لەسەر ئەوە کۆکن کە هەرگیز توخنی ئەو دیوارە نەکەون و ئەو دیوارە دانراوە بە کۆتایی هەموو زانیاریەکانی مرۆڤ کە ناتوانرێت بەزێنرێت، بەهەرحاڵ ئەو دیوارە سنووری جیاکەرەوەیە لە نێوان زانیاری مرۆیی کەم و کورت و سنووردار و زانیاریەکانی پەروەردگاری نەم گەردوونە کە بی سنوورەو هەموو دیوار و لەمپەرەکان دەبڕێت و دەگاتە جیهانی نادیاری بی سنووری پان و پۆڕا.

گەردیلەکان: بە کورتی لە ساتەکانی یەکەمی تەقینەوە مەزنەکەدا، تەنۆلکە سەرەتاییەکان یەکدەگرن بۆ پێکهێنانی کوارکەکان، ئینجا پرۆتۆنەکان و نیۆترۆنەکان یەکدەگرن و

لەبەرئەوەی ژمارەی پرۆتۆنەکان زیاترە لە ژمارەی نیوترۆنەکان، بەشێك لەو پرۆتۆنانە لەگەڵ نیوترۆنەکاندا یەکدەگرن و ناووکی هایدرۆجین پێکدەهێنن، ئینجا ئەوەی دەمێنێتەوە لەگەڵ نیوترۆنەکانی دیکەدا یەکدەگرن و ناووکی هیلۆم پێکدەهێنن.

چوار هێزەکە:

ئەو چوار هێزەی لە گەردووندایەو لەلایەن مرۆڤەوە پۆلێن کراون ئەمانەن:

1-هێزی ناووکی زۆر بەهێز ئەو هێزەیە کە پێکهێنەرەکانی ناو ناووك وەك پرۆتۆن و نیوترۆنەکان و تەنۆلکە سەرەتاییەکانی دیکەی پێکەوە دەبەستێت کە بە کوارکەکان دەناسرێن بە هەموو جۆرەکانیەوە، ئەو هێزە بە گەورەترین هێزی گەردوون دادەنرێت و کاریگەری و هێزەکەی تەنها لەناو ناووکدا دەردەکەوێت.

2-هێزی ناووکی لاواز ئەو هێزە زۆر لاوازەیە کە مەوداکەی زۆر کەمەو لە سنوری گەردیلە تێپەڕ ناکات و دەکاتە (10^{-13})ی هێزی ناووکی بەهێز، و فرمانی ئەوهێزەش ڕێکخستنی کردارەکانی هەڵوەشاندن و شیبوونەوەی هەندێك لە تەنۆلکە سەرەتاییەکانی ناو گەردیلەیە هەروەك ئەوەی لە توخمە تیشکدەرەکاندا ڕووددات، لەبەرئەوە ئەو هێزە بەرپرسە لە کردارەکانی هەڵوەشاندن و چالاکی تیشکاوەری توخمە تیشکدەرەکان.

3-هێزی کارۆموگناتیسی ئەو هێزەیە کە گەردیلەکانی مادە پێکەوە دەبەستێت لە گەردەکاندا و سیفەتە کیمیایی و فیزیایی مادەکان بە جۆرە جیاوازەانیانەوە دیاریدەکات، ئەگەر ئەو هێزە لە گەردووندا نەبوایە ئەوا گەردیلەکان هەر بە تەنهایی دەمانەوەو نەگەردو نە ئاوێتەو نە توخمەکان دروست نەدەبوون ژیانیش هەر نەدەبوو، بەهۆی ئەو هێزەوەیە کە تیشکدانی کارۆموگناتیسی ڕووددات و بەشێك لەو تیشکدانانە بەشێوەی فۆتۆنی ڕووناکی دەبن و بە خێراییەکی هێجگار گەورە گوزەردەکەن، ڕێژەی ئەو هێزە بۆ هێزی ناووکی بەهێز وەك ڕێژەی (137/1)وایە.

4-هێزی کێشکردن ئەو هێزەیە کە لەمەودا کورتەکاندا زۆر لاوازە و دەکاتە (10^{-39})ی هێزی ناووکی بەهێز، بەڵام لە مەودا دوورەکاندا ئەو هێزە زۆر گەورەو گرنگە کە جووڵەی هەسارەو ئەستێرەو تەنە ئاسمانیەکان ڕێك دەخات و تابارستایی ئەو تەنە ئاسمانیانە زۆرتربێت ئەو هێزی کێشکردنە زیاتر دەبێت، ئێستا زاناکان وێڵن بەدوای ئەوەی کە پێی دەڵێن شەپۆلەکانی کێشکردن کە بە گەردووندا بلاوبوونەتەوەو بەخێرایی ڕووناکی گوزەر دەکەن، واش دادەنرێت کە ئەو هێزە بەشێوەی تەنۆلکەی تایبەتی بن لەناو گەردیلەدا کە هێشتا نەدۆزراوەتەوە، بەناوی (گرافیتۆن) دەناسرێت کە بێ بارستاییە، و ئەو هێزەش بێ مەودا دەبێت.

زانای پاکستانی موسڵمان (عبدالسلام) لە کۆلێژی ئیمپراتۆری لەندەن و (ستیڤن واینبرگ) لە هارڤارد پێشنیاری یەکگرتنی دوو هێزی ناووکی لاواز و کارۆموگناتیسی بەهۆی تیۆری یەکگرتوو کرد، وەك چۆن ماکسوێل کارەبای موگناتیسی کردە یەك، لەبەرئەوە ئەو دوو زانایەو (شلدۆن گلاشۆ) لە هارڤارد خەڵاتی نۆبڵیان وەرگرت و پێشنیاری تیۆری دیکەی یەکگرتنیان کرد بۆ هێزەکانی دیکە. سەرکەوتنی زاناکان لەیەکخستنی ئەو دوو هێزە ڕێگای خۆشکرد بۆ هەوڵدانی زاناکان بۆ یەکخستنی هێزەکانی دیکە و هێزی ناووکی بەهێزیش بگرێتەوە، و لە تیۆریەکی یەکگرتووی فراواندا کۆیان بکەنەو بە ناوی (تیۆری یەکگرتووی گەورەترین (Grand unified Theory) واتە (G.U.T)، زانا ستیڤن دەڵێت کە ئەو ناونیشانە تاپادەیەك زۆر ڕەوی پێوە دیارە چونکە ئەوەندە گەورەنیە بەو جۆرە و هەموو هێزەکانیش ناگرێتەوە.

سەرچاوە:

Big Bang Theory

وەرسی
لە جێگەی هاوسەریت دوربخەرەوە

پەرچەم: هانا محەمەد

پیاوێکی چل وشەش ساڵە لە پزیشکەکەی خۆی پرسی کەماوەیەکە و لەپڕ تووشی پەککەوتنی سێکسی بووە بێ نەوەی هۆیەکی دیاریکراوی هەبێت. پیاوەکە بەوردی بۆ پزیشکەکەی باسکرد و ووتی، خۆی و ژنەکەی بەڵای کەمەوە هەفتەی سێجار کاری سێکسیان لە هەفتەیەکدا بۆ ماوەی بیست و پێنج ساڵ لەسەر یەک، دەکرد، بەڵام لەم ماوەیەی دواییدا هەست دەکات کە ئارەزوی سێکسی دەستی کردوە بە نەمان.

لەگەڵ ئەوەی خۆی و ژنەکەی بەیناو بەین کاری سێکسی ئەنجام دەدەن، بەڵام پیاوەکە ناگاتە ئامانجەکەی.

پزیشکەکە دەستی کرد بە لێنۆڕینی پیاوەکە، بەڵام هیچ هۆیەکی جەستەیی یا دەماری نەدۆزیەوە کە ببێتە هۆی ئەوەی کە نەتوانێت چێژ لە ژیانی سێکسی لەگەڵ ژنەکەیدا وەربگرێت. لەکاتێك بۆ پزیشکەکە دەرکەوت کە پیاوەکە هیچ تێکچونێکی لە دەمارەکانیشدا نییە، خۆراکێکی بەسودی بۆ نوسی، بۆ ئەوەی ئەگەر هەر نیشانەیەکی بێ هێزی سێکسی لە ئەنجامی بەدخۆراکییەوە هەبێت نەمێنێت، هەروەها بە هۆرمۆنی تێستۆستیرۆنیش چارەسەری کرد، بەڵام هەموو هەوڵەکانی پزیشکەکە بە هەوادا ڕۆیشت، پیاوەکە نەی توانی هێزەکەی جارانی بۆ بگەڕێتەوە.

لەوەوە پزیشکەکە بۆی دەرکەوت کە دەبێت هۆکاری ئەم دەردەی لە ئەنجامی بارێکی دەروونیەوە بێت، و توانی دەستنیشانی ئەو هۆکارە بکات کە پێی دەڵێن (وەرسبوونی ناو جێگە).

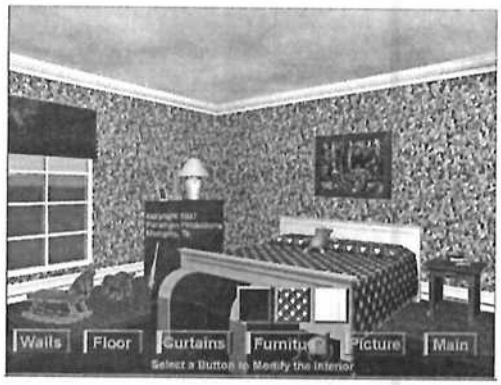
پزیشکەکە بۆی دەرکەوت کە پیاوەکە خۆی و ژنەکەی هەر لە منداڵییەوە وا گەورەبوون کە کاری سێکسی بە کارێکی قێزەونی عەیب بزانن، و ئەو ژن و مێردە پاش هاوسەرێتیش نەیان توانی لەو هەستە ڕزگاریان بێت، چونکە هەرچەن دەچوونە ناو جێگای هاوسەرێتیەوە، سەر لەنوێ هەستی ناخۆش و گوناحکردن و بەهەڵەدا چوون دایدەگرتن.

سااڵن تێپەڕین، هەردوو هاوسەرەکە توانیان تارادەیەك لەگەڵ بارە نوێیەکەیان بگونجێن و (دیشیان بۆ کاری هاوسەری گۆڕاو هەستیانکرد چێژی لێ وەردەگرن.

لەگەڵ ئەوەشدا هەردوکیان خۆیان لە یاری و دەستبازییەکانی پێش کارە سێکسیەکان بەدورگرت هەروەها هەرگیز هەوڵی نوێکردنەوەی ڕێگەکەیان نەداوە، لەبەرئەوە کاری سێکسی لای ئەم دووکەسە وەک کارێک بوە هەروەک فەرمانێک جێبەجێ بکەن و بەس. و هەردووکیان بە درێژایی بیست و پێنج ساڵ لەژێر کاریگەری یەک سیستمدا بوون و هەرگیز لێیان لانەداوە.

بەڵام وردە وردە بێزاری و وەرسبون خۆی کشانە ناو جێگەی هاوسەریانەوە، و پیاوەکە توانای سێکسکردنی لەدەست دا.

کاتێک پزیشکەکە دەستی خستە سەر دەردەکە، ئیتر زۆر ئاسان بوو بۆی دەرمانەکەشی دیاری بکات. لەپێش هەموو شتێکدا ئەوەی کردی ئەوە بوو کە هەوڵیدا هەموو شوێنەوارێکی هەڵوێستەکەی لەوەپێشیان دەربارەی هاوسەری بسڕێتەوە، لەپاشدا پزیشکەکە وەسفی چەند ڕێگەیەکی دیکەی بۆ کاری سێکسی بۆ کردن بۆ ئەوەی لە هەموو بێزاری و وەرسیەک دوریان بخاتەوە نوێ ببنەوە.



بەم ڕێگە ساکارەی چارەسەر، پیاوەکە توانا سێکسیەکەی وردە وردە بۆ گەڕایەوە، بەشێوەیەک کە لە جاران بەهێزتربوو، بەوشێوەیە بێزاری لە جێگەی هاوسەریان دورکەوتەوە، پاش ئەوەی هەردوو هاوسەرەکە زۆر بەدەستیەوە نالاندیان وەرسی یا بێزاری لە جێگەی هاوسەریدا دەردێکی لاوەکی نیە، بەڵکو ئەوە دەردێکی مەترسیدارە ئەگەر بە دانایی چارەسەر نەکرا، گەلێک بەرئەنجامی خراپی لێ دەکەوێتەوە و لەوانەشە ببێتە هۆی جیابوونەوە.

پێویستە ژن و مێرد ئەوە بزانن کە ئەگەر خۆشەویستی لە نێوانیاندا بوو، و ئەگەر حەزێکی تەواو ئەگە بۆیەک جاریش بێت بۆ ڕۆیشتن بەرەو جێگە هاوسەری، ئەوا چ هۆکارێک دەبێتە هۆی دورخستنەوەیان لەکاری سێکسی و بەردەوامی خۆشەویستی تیایاندا بەدرێژیی ژیانیان.

کەواتە چی دەبێتە هۆی بێزاری لە جێگەی هاوسەری؟ و چۆن دوو هاوسەر کە تووشی وەرسی بوون، سەرلەنوێ دەگەڕێنەوە دۆخی جارانیان؟

بە بڕوای ئێمە، وەرسی جێگەی دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێک، و گەڕاندنەوەی ئارەزوی سێکسی لە نێوان دوو هاوسەردا بەندە بە تێگەیشتنی ئەم هۆکارانەو هەوڵدان بۆ لابردنیان:

هۆکاری یەکەم: هەستکردن بە گوناە:

ئەو کەسەی لەو بڕوایەدا کاری سێکسی نێوان دوو هاوسەر کارێکی خراپە، ناتوانێت هەستی خۆشی لەو کارە دابیگرێت.

و ئەگەر ئەو هەست بە گوناهکردنە بەردەوام و لە هەموو جارێکدا دووبارە بوەوە، ئەوا ژن ومێردەکە بەرەبەرە هەست دەکەن کە ئارەزووی سێکسیان بەرەو نەمان دەچێت و تووشی بێزاری دەبن، و ئەگەر ژن و مێرد هەستیان کرد ئەم هەستکردنە بە گوناە شتێکی نابەجێیە، ئەوا وردە وردە لەو هەستە ڕزگاریان دەبێت، وردە وردە دەکەونە کاری دەستبازی و یاریکردنێکی واوە کە لەوەپێش هەرگیز نەیان دەتوانی ئەو کارە بکەن بەهۆی دروستکردنی ئەو دیوارە نابەجێیەی لەنێوانیاندا دروست بوبو، و نەی دەهێشت بە ئازادی تەواو چێژ لە پەیوەندی هاوسەری ببینن.

هۆکاری دووەم: تێنەگەیشتن لە ئارزوەکانی ئەوی دی:

زۆر کەس وا دەزانن کە کاری سێکسی تەنها بریتیە لە تێرکردنی ئارەزووەکانی خۆ، بێ گوێدانە هەوڵدان بۆ ڕازیکردنی هاوبەشەکە. چونکە گەیشتن بە لوتکەی چێژ لە هەردوو هاوبەشەکەدا پێکەوە ئاوا بە ئاسانی جێبەجێ نابێت، بەڵکو پێویستی بە خۆئامادەکردن و کارکردن هەیە لەو پێناوەدا.

ڕازیکردنی هاوبەشەکە بەندە بە زانینی ئارەزوەکانیەوە، و لەپاشدا بایەخدان بەم ئارەزوانەو هەوڵدان بۆ دەستکەوتنی پێویستە مرۆڤ لەکاتی کارە سێکسیەکەدا ئاگاداری تەواوی ئەو جوڵانەی بێت کە چ کاردانەوەیەکی لای ئەوی دی هەیە،

کام جۆڵەی پێ خۆشە، تا ئەویش جارێکی دی دوبارەی بکاتەوە، بەڵام ئەو کارانەی ئەو پێی خۆش نیە،پێویستە ئەوی دی دوبارەی نەکاتەوە. هەروەها واباشترە لەیەکتری بپرسن حەزی لە چییە؟ بەڵام پێویستە ئەم پرسیارانە بەشێوەیەکی لاوەکی بێت نەک دانیشتی ڕەسمی بۆبکەن!!

هۆکاری سێیەم: سەرنەکەوتن لە دەربڕینی ئارەزوەکاندا:

بەشێوەیەکی سروشتی ئەمە ڕووی دەمی هۆکارەکەی پێشوە. واتە چۆن حەز دەکەیت ئارەزوەکانی هاوبەشەکەت بزانیت، ئەواش پێویستە خۆت ئارەزوەکانی خۆت بە هاوبەشەکەت بڵێیت و لەو بارەیەوە زۆر بە ئاشکرا باسی بکەیت، سەرنەکەوتن لە دەربڕینی تەواوی ئارەزوەکاندا، دەبێتە هۆکارێکی نەرێ بۆ گەلێک باری نائاسایی.

هۆکاری چوارەم: نەڕێیەتی:

زۆربەی جار یەکێک لە هاوبەشەکان، لەبڕێتی ئەوەی بە تەواوی ناخی خۆی بۆ ئەوی دی دەربڕێت کە حەز ئارەزوی لەچییە؟ بەشێوەیەکی نەڕێیەتی قسە دەکات و دەڵێت قێزم لەوە دەبێتەوە، حەزم لەوەنیە، حەزناکەن ئەوە بکەیت هتد.

ڕاستە پێویستە ژن و مێرد لە کاری قێزەوەن دورکەونەوە، بەڵام ئەوەی دەرونی یەکێک لە هەردوو هاوبەشەکە دەکوژێت ئەوەیە کە ئەوی دی دەڵێت: نەکەی کاری وابکەیت ئەو دەتوانێت، بەشێوەیەکی دی قسەکە بکات و بڵێت: لە بڕێتی ئەوەی کارێکی وابکەین واباشترە ئەو بەوشێوە وتنە، مەبەستەکەی خۆشی دەگەیەنێت و و لە هەمان کاتیشدا بۆی دەردەخات کە هەر زۆری خۆش دەوێت، ئەوی دیش دڵی گەرد ناگرێت.

هۆکاری پێنجەم: نەبوونی یاریکردنی تەواو:

لە زۆربەی گیانەوەراندا کاری سێکسی ڕووەدات بێ ئەوەی هیچ یارییەک یا دەستبازیەکی لە پێشەوە هەبێت. بەڵام کاری سێکسی لە مرۆڤدا، کارێکی ئاڵۆزە، باری دەرونی کاریگەری خۆی لەسەر کارە سێکسیەکە هەیە، و زۆر گرانە ئەو دوو هاوبەشە، بگەنە چێژی تەواو ئەگەر ئامادە باشیەکی دەرونی تەواویان بۆی نەبێت. ئامادەکاری دەرونیش، کارێکی پڕبایەخ و گرنگە و پێویستی بە یاریکردن هەیە. بەڵام زۆرێک لە پیاوان، ئەم بارە فەرامۆش دەکەن و یەکسەر بەرەو کارە سێکسیەکە دەچن بێ ئەوەی بە تەواوی بزانن هاوسەرەکە ئەو ئامادە باشیەی تێدایە یان نا؟ ئەمەش دەبێتە ئەوەی ئەو هیچ چێژێکی لێ نەبینێت و وردە وردە ساردیەکی بەرامبەر بەکارەکە لادروست بێت، و لە جارەکانی دیدا خۆی لێ دوربخاتەوە و ڕەنگیشە قێزەوەن بێت لای.

چارەسەری ئەمەش زۆر ئاسانە، پێویستە پیاو لە پێشەوە هەوڵبدات ئارەزووی هاوسەرەکەی بۆ کارەکە ئامادەبکات، هەروەها ژنیش پێویستە ئەو کارەبکات، ئەمەش لە ڕێگای ماچ و وردە یاری و قسەو ووتەی نەرم و خۆشەوە دەبێت. ئەگەر ئارەزووی کارەکە لە هەردوو کەسەکەدا نەبێت، ئەوا کارە سێکسیەکە دەبێتە کارێکی میکانیکی وشک، لەم بوارەدا پێویستە ئەو بارو دۆخ و هەلومەرجەش ڕەچاوبکرێت کە کارە سێکسیەکەی تێدا ئەنجام دەدرێت، چونکە ئارامی دەرونی و دڵنیایی تەواو زۆر پێویستە بۆ ئەو چێژەی بە دوایدا دەگەڕێین.

هۆکاری شەشەم: سەرشۆڕکردنێکی کوێرانە بۆ خوو

بەشێوەیەکی سروشتی هیچ یاسایەکی ئاینی یا سیڤیل نیە کە پێوست بکات کارە سێکسیەکە هەر بەشەو بە تاریکی و لە ناو جێگادا ئەنجام بدرێت، بەڵام کۆمەڵە خەڵکێک هەن خویان بەو سێ شتەوە گرتوەو لێی لانادەن، ئەمە جۆرێک لە دوبارە بوونەوە دروست دەکات کە ئەنجامەکەی بە وەرسی دەشکێتەوە، پێویست نیە هاوسەران لەسەر یەک ڕەوت لەم کارەدا بڕۆن. بەڵکو بەپێی بارودۆخ کام کاتو کام شوێن و جێگەیان پێ خۆشە و مادام دژی عورف و باوی کۆمەڵ نیە، ئەوا دەتوانن کاری سێکس بکەن.

هۆکاری حەوتەم: ڕەچاونەکردنی باری تەندروستی تاك:

پاراستنی ڕاکێشانی جەستەیی، مەرجێکی بنەڕەتیە بۆ پاراستنی ئارەزوی سێکسی لای هاوسەرەکە. هیچ شتێك لەوبارەوە قێزەوەن نیە بەقەدەر قێزەوەنی بۆنی ناخۆشی دەم، یا بۆنی ناخۆشی جەستە، یا بۆنی ناخۆشی زێی بۆگەن، و

زۆری دی کە بەڵگەن بۆ خۆشنەشتن و لە دەستدانی پاکو خاوێنی.

هەندێك کەس لە سەرەتای هاوسەرێدا زۆربایەخ بە پاکو خاوێنی دەدەن، بەڵام وردە وردە لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا، ئەم خاڵە فەراموّش دەکەن و تەمەڵ دەبن تیایدا، ئەمەش بە هەنگاوی یەکەم دادەنرێت بۆ وەرسی و بێزاری.

هۆکاری هەشتەم: نائاشکرایی لە باسی بابەتە سێکسیەکاندا:

ئەو ژن و مێردەی لەو حەوت خاڵەی پێشو دەکۆڵنەوە، و ئەوانەش کە هەموو کۆسپەکانی بەردەمیان لەو خاڵانەوە لادەبەن، واتە ئەوانەی زمانی لۆژیك دەگرن بۆ ئەوەی بەسەر گرێی هەست بە گوناهدا لەکاتی کارەسێکسیەکەدا سەرکەون، و لە ئارەزوەکانی یەکتر تێدەگەن و هەوڵ دەدەن ڕازی کەن، ئەوانە کە پەنا بۆ ئامادەباشی دەروونی دەبەن، ئەوانە، خۆیان لە کۆیلەیەتی ڕۆتین لەوکارەدا ڕزگار دەکەن، ئەوانە ئەو ژن و مێردانەن، کە دەتوانین بڵێین، کە هەموو کێشەکانی بەر دەمیان نەهێشتووە و بۆ ئەوەی وەرسی و بێزاری خۆیان نەکەن بە جێگاکانیاندا. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جار کێشەی دی دێتە بەردەمیان پێویستە زۆر بە ئاشکرایی لەگەڵ یەکدا باسی بکەن.

ئەگەر یەکێك لە کارە سێکسیەکان نەی توانی ڕازیت بکات و چێژت بداتێ پێویستە هەوڵ بدەن کارێك بکەن کە هەردوکتان ڕازی بکات، کارێك کە لە پێشدا بەرەژەوەندی ئەوی دی ڕازی بکات ئەوسا بیر لەخۆت بکەیتەوە،

هۆکاری حەوتەم: گەڕان بەدوای تەواوکاریدا:

ئەمە بە هۆکاری سەرەکی دادەنرێت لە دروست بوونی وەرسی و بێزاری لە جێگەی هاوسەرێدا ئەویش ئەوەیە کە یەکێك لە دوو هاوسەرەکەدا هەمیشە دەیەوێت هەموو شتێك بە تەواوی بە دڵی ئەوبێت.

خۆشەویستی هاوسەری شتێکی جوانە، چالاککەرو خۆشی بەخش و بەهێزکەرو ئارام بەخشە، ئەو هێزەیە کە پاڵ بە هەردوو هاوسەرەکەوە بەرەو یەکدییەوە دەنێت، ئەو زمانەیە کە بەهۆیەوە دەتوانن دەربڕینی تەواو بۆ کاروبارەکان بکەن کە ناتوانن بە هیچ زمانێکی دی ئەوکارە بکەن.

لەگەڵ ئەمانەشدا، سێکس ئەو دەرمانە چارەسازە نیە کە هیچ نەخۆشی و دەردو ئازارێکی نەبێت. و ئەو چارەسەری هەموو ئەو کێشانەی پێنیە کە دێتە بەردەم هاوسەران وەك هەندێك کەس وای لێ چاوەڕێ دەکەن.

هەروەها سێکس هەموو کاتێك کارێکی خۆشی بەخش نیە، زۆرجار سێکس نعمەتێکە لە نعمەتەکان کە ناتوانرێت جوانی و ڕازاوەییەکەی وەسف بکرێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جار تەنها شتێکی جوانەو بەس، و لە هەندێك جاری دی جوانی تێدانیە. ژن و مێردی بەختیار ئەوانەن نەك هەر چێژ لە خۆشی و جوانی سێکس هەموو جارێك وەردەگرن، بەڵکو ئەوانەن کە دەتوانن پاریزگاری بە چێژ و خۆشی، ئەو خۆشەویستیەیانەوە بۆ ساڵانێکی درێژ بکەن، بێ ئەوەی سستی و لاوازی بکەوێتە دڵیانەوە.

دۆزینەوەی دینەمۆکان لە مێشکی مرۆڤدا!

لە ژووریکی بێدەنگ و نیمچە تاریکی سەر بە بەشی (دەروونزانی) لە زانکۆی (ئیرڤین کالیفۆرنیا)دا، هەریەکە لە هەشت لاوی خۆبەخش کە تەمەنیان لە نێوان (20-25) ساڵ دەبوو، دەرزییەکیان لە مادەی تیشکدەر لە ڕێی دەستەوە وەرگرت، بەر لە تەواوبوونی پرۆسەکە، ئەو لاوانە دەستیان کرد بە شیکارکردنی کۆمەڵێك پرسیاری ئاڵۆز و لۆژیکی، هەندێکیان زوو ئەو تاقیکردنەوەیان شیکارکرد کە لە (36) پرسیار تاقیکردنەوەی خێرا پێکهاتبوو، بەڵام هەندێکی دیکەیان دۆش دامابوون و ئارەقەیان دەڕشت بەرامبەر تاقیکردنەوەکە، پاش نیو کاتژمێر دکتۆر (ریچارد هایر) یەك بەیەکی خۆبەخشەکانی بەرەو ئامێرێکی گەورەبرد کە لە تاقیگەیەکی نزیك ئەو ژوورەبوو. خۆبەخشەکان بەسەرە ڕادەکشان و سەریان دەخستە ناو بازنەیەکی گەورەی ئامێرەکەوە، کە بریتی بوو لە کامێرایەك بۆ چاودێری کردنی کاری کۆئەندامی دەمار - مێشك.

دیمەنی ئەو مێشکانە کە لەکاتی کارکردندا گیرابوون، بەشێوەیەکی سەرنجراکێش هەموو ئەو بۆچوونە میللییانەی لنگەو قوچ کردەوە کە بۆ ماوەیەکی درێژ لە گۆڕیدا بوون. ئایا نەووتراوە ئەو کەسانەی ئاستی زیرەکییان نزمە، مێشکیکی تەمەڵتریان هەیە لەچاو کەسانی دیکە؟

تاقیکردنەوەکەی دکتۆر (هایر) تەواو پیچەوانەی ئەم ووتەیەی سەلماند، بیگومان (تەواو زانراوە) خۆراکی خانەکانی کۆئەندامی دەمار (کلۆکۆز) و باشترین خۆراکی میشکە، لەبەرئەم هۆیە هەریەك لە هەشت خۆبەخشەکە بریکی کەم تیشکدەریان لە شەکر وەرگرت و لەلایەن مادەیەکی خۆڵەمێشی لە میشکدا و لە ماوەی نیو کاتژمێردا - یان کەمتر- مژرا، ئەو ناوچانەش لە میشکدا کە کاری زیاتر دەکەن و زۆرتر سەرقاڵن، تا ئەوپەڕی سستمی خۆی دەسوڕینەوە لە کاتی کارکردندا، لەبەرئەوە ئەم ناوچانە لە وانی دیکە زیاتر توانای تیگەیشتنیان هەیە، بە ئەوەش زیاتر دەدرەوشینەوە، لە ماوەی چەند کاتژمێریکدا مانەوەی لەو دۆخەدا سەری هەریەکە لەو خۆبەخشانە کەوتە ژێر چاوی کامیرای ناو ئامیرەکە، کە زۆر بەوردی چاودێری کردوون.

ئامیرەکە گەورەو دوولایەنە، کۆمپیوتەریکی تیدایەو وینەی ئەو تیشکە بریقەدارانە دەگرێت کە لەلایەنە جیاوازەکانی میشکەوە دەردەچن (پەخش دەبن) ئەو ناوچانەی چالاکترن، بەرەنگی سوور زەرد وەك داری جەژنی سەری ساڵ دەدرەوشینەوە، هەندیك ناوچەی دیکە هێمنترن و بە ڕەنگی شین و سەوز داپۆشراون. تویکلی میشکی لاوە خۆبەخشەکان بە ڕەنگی زیندەوچالاکەکان ڕەنگاو ڕەنگ بوو بوون. ئەوەش بەلگەیەکە بۆ ئەو بەشانەی میشکی مرۆڤ لەکاتی سەرقاڵ بوونیان بە شیکارکردنی مەسەلە ئالۆزەکان یان بیرکردنەوە، ڕۆلیکی بنەڕەتی لەو کارانەدا دەگێڕیت، هەروەك لای خۆبەخشەکانی دکتۆر (هایر) بەدەرکەوت. ئەگەرچی خۆشی سەرسام بوو، کاتێك تێبینی کرد جیاوازییەکی زۆر ناشکرا لە نێوان میشکی خۆبەخشەکاندا هەیە، میشکی هەندیکیان کاڵ و تاریك بوون بە ڕەنگی شین و سەوز و پەلەی زۆر وردوکەمی ڕەنگ زەردیان تێدا نەخشێنرابوو، بەڵام پەلەی گەورەی سوور زەرد لە میشکی هەندیکی دیکەیان دەردەکەوت. سەمەرەیی تاقیکردنەوەکە ئەوەبوو، ئەو میشکانەی زیاتر دەبریقانەوە و چالاکتربوون، میشکی ئەو لاوانەبوو کە نمرەی زۆر نزمیان لە تاقیکردنەوەکە وەرگرتبوو، کەچی میشکی خاوەن نمرە بەرزەکان کەمتر دەبریقانەوە! بۆ ئەوانەی کەمتر کلۆکۆز یان بەکار بردبوو.

دکتۆر (هایر) دەڵێت: ئەوە ناکامیکی زانستی سەرنجراکێشە، چونکە میشکی چالاك لە چاو میشکی دیکەدا زیاتر کار دەکات، بەڵام تاقیکردنەوەکە تەواو پیچەوانەی ئەم بۆچوونەی دەرخست، شتەکان بە جۆرێك ڕوویاندا، وەك بڵیی ئەوکەسانەی ئاستی زیرەکیان نزم بوو، پێویستیان بە خستنەکاری هەموو چاوگەکانی مادەی خۆڵەمێشی میشکیان بوو، بەڵام زیرەکەکان تەنیا بەشێکی تۆپەڵەی ئەو خانانەی میشکیان بەکارهێنا. وا پێدەچێت لەم تۆژینەوەیەدا، هەندێك کەس لە ژێر کاسەی سەریاندا خاوەنی بزوێنەرێکی ناریکن و سووتەمەنی زۆر بەکاردەبەن، بەڵام ئەوانی دیکە خاوەنی ئامێرێکی باش و تەواو (چەور کراون) خێرا دەردەچن و کەم سووتەمەنی بەکاردەبەن.

دکتۆر (هایر) ووتی: چڕی خانەکانی کۆئەندامی دەمار، یان کارێگەری پەیوەندییەکانیان ئەم جیاوازییە شیدەکاتەوە. بەڵام چی دەربارەی زیرەکی؟ ئەوە مەسەلەیەکی کیماویی و ئەندامییەو لە ڕووی زانستەوە هەرگیز هەڵە ناکات.

ناشتی ئامادەی کردووە

بەرزبوونەوەی پەستانی خوین

نووسینی: دکتۆر ئەیمەن ئەلوحوسینی
پسپۆر لە نەخۆشیەکانی هەناو
ئەسکەندەریە - مصر
پەرچەمی: حسین مەحمود هەلەبجەیی

مەبەست لە پەستانی خوین چییە؟

سووری خوین

خوین لە ناو لەشی مرۆڤدا بە ئاراستەیەکی دیارکراو دەسوریتەوە کە پێی دەوترێت سورانی خوین(Blood Cirulation)، لە دڵەوە دەست پێدەکات و بەرەو هەموو خانەکانی لەش دەروات تا خواردن و ئۆکسجینیان پێ بگەیەنێت، پاشان دەگەڕێتەوە بۆ دڵ و پاڵی پێوە دەنێتەوە بۆ سیەکان بۆ پاکردنەوەی لە گازی دوا ئۆکسیدی کاربۆن کە لە ئەنجامی هەناسەدانی خانەکاندا دروست دەبێت، و دەگەڕێتەوە بۆ دڵ لەگەڵ ئۆکسجیندا، پاشان سەر لە نوێ دەست دەکاتەوە بە سوران.

لە میانی ئەو سورانەدا خوین بە ناو سێ جۆر لە بۆری خوێندا ڕەت دەبێت، خوێنی پاک لە دڵەوە دەروات بۆ خانەکان بەهۆی خوێنبەرەکانەوە، ئەو کاتەش ئۆکسجینەکە دەگۆڕێت بۆ دوانۆکسیدی کاربۆن وخوێنی پیس بە هۆی خوێنبەرەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ. بەڵام ئەوەی بە لای ئێمەوە گرنگ بێت لەم سورانەدا پەیوەندیدار بێت بە بابەتی پەستانی خوێنەوە، بریتیە لە بەشی یەکەمی یان ئەو گەشتەی خوێن دەستی پێدەکات لە دڵەوە بەناو خوێنبەرەکاندا تا دەگاتە هەموو خانەکانی لەش(Systemic Circulation).

خوین ئەو سورانە دەست پێدەکات بە گۆڕەرکردن بەناو خوێنبەرێکی گەورەدا کە لە دڵەوە دەردەچێت و پێی دەوترێت (شاخوێنبەر)Aorta، کە لەپاشدا دەبێت بە تۆڕێکی خوێنبەر کە وردەوردە قەبارەی کەم دەبێتەوە تا بە مولولەی خوین کۆتایی دێت.

کاتێک دڵ دەست دەکات بە پاڵنانی خوێن بۆ ئەو خوێنبەرانە، هێزی ئەو پاڵنانە دەبێتە هۆی پەستان لە ناو خوێنبەرەکاندا کە نزیکن لە ماسوڵکەکانی دڵەوە، و وردە وردە لەکاتی گەشتی خوێن بۆ ئەندامەکان ئەو پەستانە کەم دەبێتەوە.

وەک چۆن پەستانێک دروست دەبێت لەناو سۆندەی ئاودا لە ئەنجامی پەڵنانی ئاو کە بەناویدا لە کۆنی بەلوعەی ئاوەکەوە.

لەگەڵ هەموو لیٚدانێک (یان پاڵنانێک) لە لیٚدانی دڵ، دڵ نزیکەی 70ملم^3 لە خوێن پاڵ پێوە دەنێت لەبەرئەوەی ژمارەی لیٚدانی دڵ لەیەک خولەکدا(70)یە ئەوا لەیەک خولەکدا نزیکەی 5 لیتر لە خوێن پاڵ پێوە دەنێت (70×70).

چۆن پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە؟

بەپێی ڕونکردنەوەکانی پێشوو دەتوانین ئەنجامی پەستانی خوێن لە ناو ئەو خوێنبەرانەدا بزانین و ئایا ئەگەری بەرزبونەوەی هەیە ئەگەر چونەوەیەک لە خوێنبەرەکاندا ڕوو بدات، واتە گرژ دەبێت، واتە جێ ڕەوگەی خوێنەکە تەسک ببێتەوە.. ئەو کاتەش ئەرکی ماسولکەکانی دڵە بە هێزێکی زیاتر پاڵ بە خوێنەوە بنێت، بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر ئەو بەر لێگرتنەدا کە لە ئەنجامی چوونەوەیەکی خوێنبەرەکانەوە ڕوودەدات.

ئێمە ئەو بەرگریەی کەوا لە ماسولکەی دڵ دەکات کە هەوڵێکی زیاتر بدات بۆپاڵنانی خوێن ناوی دەنین زیاد بوونی بەرگری لابەلایی یان(Inereased peripheral resistance) کە دادەنرێت بە هۆکارێکی سەرەکی بۆ بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

بۆ چی چونەوەیەکی خوێنبەرەکان زیاد دەکات

دیواری ناوەوەی هەموو خوێنبەرێک بە ماسولکە دەورە دراوە، ئەو ماسولکەیە کار لەسەر ڕادەی فراوان بوونی خوێنبەرەکان دەکات ئەگەر گرژ ببێت، خوێنبەرەکانیش تەسک دەبنەوە، ئەگەریش خاو ببێتەوە ئەوا خوێنبەرەکانیش فراوان دەبن، واتە بەرپرسە لە پلەی (تۆن) (Tone)وەکو تۆنی ئاوازی مۆسیقا.

ئەو گرژبونەوەی لە ئەنجامی چەند ئاماژەیەکەوە لە مێشکەوە دەگات بە ماسولکەکە بەهۆی ئامێرێکی تایبەتی مێشک کە ناوی کۆئەندامی سەمبەتاویە(Sympathetic System).. ئەگەر چالاکی ئەو کۆئەندامە زیادی کرد لە ئانجامدا دەبێتە هۆی چونەوەیەکی خوێنبەرەکان، و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن زۆر جار چالاکی ئەو کۆئەندامە زۆر سروشتییە، بەڵام ماسولکە خوێنبەرەکان وەڵامی ئەو ئاماژانە دەداتەوە کە ئاڕاستە دەکرێت بۆی کە زیاتر چالاک و کاریگەر بێت، ئەوەش دەبێتە هۆی چوونەوەیەک و پاشتریش بەرزبونەوەی پەستانی خوێن لەناو خوێنبەرەکاندا.

بۆچی چالاکی کۆئەندامی سەمبەتاوی زیاد دەکات

تاڕادەیەکی زۆر کارتێکردنە دەرونیەکان وەکو دڵەڕاوکێ و ترس و توڕەبوون کار لە کۆئەندامی سەمبە تاوی دەکەن، بە شێوەیەک لەو کاتانەدا، دەرچونی هۆرمۆنی ئەدرینالین زیاد دەکات لە لولەی نزیکی گورچیلە... بەو پێیە چالاکی ئامێری سەمبەتاوی زیاد دەکات و گرژبوونی خوێنبەرەکان و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن ڕوودەدات(لەبەرئەوە دەڵێن: توڕەبوون یان ڕق و کینە دەبنە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن).. ئەو بەرزبونەوەیە کاتیی دەبێت، واتە چونەوەیەکی خوێنبەرەکە نامێنێت و پەستانی خوێن کە نزم دەبێتەوە کاتێک هەڵچوونە دەرونیەکە نامێنێت، بەڵام لە ڕاستیدا دەرکەوتووە کە چەند بارەبوونەوەی چونەوەیەکی ماسولکەی خوێنبەرەکان لەگەڵ چەند بارەبونەوەی کاردانەوەکاندا وای لێدێت نەرمی خۆی لە دەست بدات و بە ئاسانی خاو نەبێتەوە، بەو شێوەیە ئەو کەسەی کاردانەوەی زۆرە بەو هۆیەوە بەردەوام پەستانی خوێنی بەرزدەبێتەوە.

هەندێک جار کاتێک ئاستی هۆرمۆنی ئەدرینالین لە لەشدا بەرزدەبێتەوە، لەگەڵیدا چالاکی کۆئەندامی سەمبەتاوی زیاد دەکات بەهۆی چەند هۆکارێکی ئەندامی، کرنگترینیان بەهۆی بوونی لەبەشێکی ڕژێنی گورچیلە کە ئەو هۆرمۆنە دەردەدات، ئەو کاتەش بەرهەم هێنانی هەردوو هۆرمۆنی: ئەدرینالین و نورادینالین زیاد دەکات.. ئەو ئاوساویە ناو دەبرێت بە((فیوکروموسیتوما)) وەک لە پاشتردا ڕوون دەبێتەوە.

هەروەها دەرکەوتوە تۆندی وەڵامدانەوەی ماسولکەی خوێنبەرەکان بۆ چالاکی کۆئەندامی سەمبەتاوی بەشێوە سروشتیەکەی دەبێتە هۆی چوونەوەیەکی ئەو ماسولکەیەو بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، لە ئەنجامی زیادبوونی پەیت بوونی سۆدیۆم(+Na)دا بە دیواری خوێنبەرەکانەوە(لەبەرئەوە دەڵێن خوێی چێشت(کلۆریدی سۆدیۆم) پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە.ئەمانە چەند هۆکارێک بوون کە دەبنە هۆی زیادبوونی چالاکی کۆئەندامی سەمبەتاوی و چونەوەیەکی خوێنبەرەکان و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

چەندین هۆکاری دیش هەن کە نەزانراون و دەبنەهۆی گرژیی خوێنبەرەکان و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، وەك پاشتر ڕوونی دەکەینەوە.

*بەرزبونەوەی پەستانی خوێن لەکاتی نەخۆشیی هەردوو گورچیلەدا:

لەو هۆکارە نەخۆشیە گرنگانەی لە پشت بەرزبونەوەی پەستانی خوێنەوەن، پەیوەندی بە توانای هەردوو گورچیلەوەیە ،بۆ نمونە حاڵەتی شکست خواردنی هەردوو گورچیلە بەشێوەیەکی گشتی.

لەم کاتەدا پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە جیاواز لە حاڵەتەکانی پێشوو. بەشێوەیەك مادەیەك لە گورچیلەوە دەردەچێت کە ناوی ڕەنین(Renin)، دەبێتە هۆی ڕوودانی گۆڕانکاریی کیمیایی ماددەیەکی لێدەردەچێت کە وەرگرە بۆ خوێنبەرەکان پێی دەڵێن ئەنگیۆتینسین(Angiotensin).. و هەروەها مادەی هۆرمۆنی لێدەردەچێت کە پێی دەڵێن ئەلدۆستیرۆن کە دەبێتە هۆی گرتنی هەردوو گورچیلە بۆسۆدیۆم(Na+)نەم دوو گۆڕانکاریە دەبنە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

هۆکارەکانی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن

بۆچی هەندێك کەس تووشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن دەبن

*هۆکاری نەم نەخۆشیە هەندێك جار ناشکرایەو هەندێك جار نا ناشکرایە:

*جۆرەکانی نەخۆشیی پەستان:

1-بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی ناوەندی

ئەگەر هۆکارێکی نەخۆشیی لە ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەشدا هەبێت و بەڕێگەیەك لە ڕێگاکانی ببێتە هۆی ڕوودانی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، ئێمە لەم کاتەدا بە نەخۆشیەکە دەڵێین: ناوەندی، واتە: لە ئەنجامی نەخۆشیەکی دیکەی لەشدا دروست بووەو نەخۆشیەکە ناو دەبرێت بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی ناوەندی (secondary Hypertension)ئەم جۆرەیان باڵو نیە، بەم تایبەتمەندیانە ناسراوە:

لە تەمەنێکی زووداو سەر هەڵ دەدات (کەمتر لە 40 ساڵ) هەندێك جار تووشی منداڵان و لاوان دەبێت.

*بەرزبونەوەی پەستانەکە بە شێوەیەکی کتو پڕ و خێرا ڕوودەدات، زۆرجار دەگاتە ئاستێکی زۆر بەرز (زیاتر لە 130/200) ئەمە ناو دەبرێت بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی پیس(Malignant Hyper tension)

*بەناسانی وەڵامی چارەسە نادانەوە.

هۆکارە نەخۆشیەکان بۆ بەرزبونەوەی پەستانی خوێن:

ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی ناوەندی، هەندێك جار پەیوەندی بەیەکێك لەم ئەندامانەوە هەیە:

*گورچیلە: (لەبەر باڵوترینی هۆکارەکانە)

وەکو: شکستی گورچیلە، و ئاوسانی گورچیلە، و تەسکی خوێنبەری گورچیلە(لە ئەنجامی نا تەواوی سروشتی دروست دەبێت، یان بەهۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە)

کوێرە ڕژێنەکان:(واتە ئەو لووانەی کە هۆرمۆنەکان دەڕژێنێت)

و گرنگترینیان نەخۆشیەکانی ڕژێنەی گورچیلەیە(suprarenal gland)ئەم ڕژێنە لە دوو بەش پێك دێت:

بەشی ناوەوە: کار دەکات بۆ ڕژاندنی هەردوو هۆرمۆنی ئەدرینالین و نوراد لینالین، کە بریتیە لە کرۆك(suprarenel medulla)، وحاڵەتێکی نەخۆشیی دی هەیە، کە ئاوساوی لەو بەشەدا ڕوو دەدات کە ناوی ئاوساوی(مەستلۆن)یان فیوکرۆموسیتۆمایە(pheochromocy toma)لە ئەنجامی ئەوەدا ڕژاندنی ئەدرینالین زیاد دەکات و بەهۆیەوە پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە وەك باسکرا.

بەڵام بەشی دەرەوەی ئەو ڕژێنە تویکڵە(suprarenal cortex)، کۆرتیزۆن و پێکهاتەکانی دەردەدەن، لێرەدا حاڵەتێکی نەخۆشیی هەیە پێی دەڵێن پێکەوەلکاوی کوچنگ(متلازمە کوشنج-Cushing Syndrome)، ناسراوە بە زیاد فرێدانی ئەو جۆرە لووە، بۆیە پاشتر دەرهاویشتی کۆرتیزۆن زیاد دەکات و دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، و هەروەها هەندێك جار دەبێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشیی شەکرە.

*دڵو بۆریە خوێنەکانی:

بۆ نمونە: بونی تەسکیی یان چوونەوەیەکی سروشتی خوێنبەری ئۆرتا

(Coarctation of the aorta)دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

هۆکاری جیاواز

بۆ نمونە: ژمارەی بوونی سک پڕی- چارەسەر بە(کۆرتیزۆن) بۆ ماوەیەکی درێژ.

(2)بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی سەرەتایی

ئەم جۆرەیان لە پەستانی خوێن جۆرە باو و بڵاوەکەیەتی، هۆکارێکی ئاشکرای نیە کە ببێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێنەکە- بە پێچەوانەی جۆری پێشوو- لەبەر ئەوە بەم جۆرە بەرزبونەوەیەی پەستانی خوێن دەوترێت بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی سەرەتایی(Primary.Hypertension)ئەم ناوە پزیشکییە باوەکەیەتی.

ئەم جۆرەیان خۆی لە زۆربەی حاڵەتەکانی بەرزبونەوەی پەستانی خوێندا دەبینێتەوە(لەبەرئەوە پێشتوتر وورتمان هۆکاری ئەم نەخۆشیانە هەندێك جار زانراوە و زۆرجاریش نەزانراوە)

*تووشی بە تەمەنەکان دەبێت(زیاتر لە 40 ساڵ)

*هەندێك جار پەیوەندی بە هۆکاری بۆ ماوەییەوە هەیە (واتە لە ناو خێزانی نەخۆشەکە نەخۆشانی دی هەن تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی بون بن وەکو باوك یان دایك).

*بەرزبونەوەی پەستانەکە بە شێوەیەکی هێواش پروودەدات، کە لەباریکی ئاساییدا ناگاتە بەهایەکی بەرز (بەپێچەوانەی جۆری پێشوو)، لەبەرئەوە ئەم جۆرە بەرزبونەوەیە لە پەستانی خوێن ناو دەبرێت بە (بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی باش(Benign Hypertension)

*ئەم جۆرەیان بە باشی وەڵامی چارەسەرسازیەکان دەداتەوە، و بەئاسانی کۆنترۆڵ دەکرێت.

(بەپێچەوانەی جۆری پێشوو)

*ئەو هۆکارە ئەگەراویانەی دەبنە هۆی تووش بوون بە پەستانی خوێنی بەرز(بنەڕەتی):

ئەم جۆرە نەخۆشیە هۆکارەکانی نەزانراون، بەڵام ئاشکرایە چەند هۆکارێك هەن کە ئاسانکاریی دەکەن بۆ تووش بوون، کە بریتین لەمانە:

*کێن ئەوانەی ئەگەری تووش بونیان بە پەستانی خوێنی بەرز هەیە

*منداڵانی ئەوانەی نەخۆشی پەستانیان هەیە(بوونی هۆکاری بۆماوەیی)

گومانی تێدا نیە کە هۆکاری بۆ ماوەیی رێگا خۆشکەرە بە تووش بوون بە نەخۆشی پەستان، بەڵام چۆنیەتی گواستنەوەی هۆکاری بۆماوەیی لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دی تا ئێستا نەزانراوە. کۆمەڵێك لەو توێژینەوانەی لە وڵاتە جیاوازەکاندا ئەنجام دراون دەریدەخەن کە ئەگەر یەکێك لە باوان(باوك و دایك)نەخۆشیی پەستانیان هەبێت، ئەوە ئەگەری منداڵەکانیان بە تووش بوون دەگاتە 25٪ بەڵام لە کاتی تووش بوونی باوك و دایك پێکەوە ئەوە ئەگەری تووش بوونە کە دەگاتە 90٪

*ئەوانەی دڵە ڕاوکێیان هەیەو کێبەرکێ دەکەن(سەر قاڵی کاروباری دنیان)

کاتێك مرۆڤ کاردانەوەی دەبێت، پەستانی خوێنی بەرز دەبێتەوە، پاشان بە نەمانی کاردانەوەکە پەستانەکەی دادەبەزێتەوە، بەڵام دەرکەوتووە زۆریی تووش بوون بە هەڵچوونی دەروونی بەشێوەی جیاواز وەکو دڵەڕاوکێ و تووڕەیی نەمانی ئارامی هەڵپەکردن بۆ ئەنجام دانی کارەکان، زۆر جار لای هەندێك کەس دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی بەردەوامی پەستانی خوێن کە وای لێدەکات پێویستی بە چارەسەر هەبێت، لەبەرئەوە تێبینی کراوە ئەم نەخۆشیە لەناو ئەو کەسانەدا بڵاوە کە پێشبرکێ دەکەن بۆ سەرکەوتن و ئەنجامی باش وەك پیاوانی سەرمایەدار، و ئەو کەسانەش تووشی پەستانی دەروونی بەردەوام دەبن وەکو شوفێرەکان.

ئەمە مانای ئەوە نیە تووش بوون بەنەخۆشیی پەستان پەیوەندی بە کەسایەتی هەڵچووەوە هەیە، بەڵکو هەندێك جار تووشی ئەو کەسانەش دەبێت کە ئاسراون بە هێمنی و ئارامی و لەسەر خۆیی.

لە ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی کە جەخت لەسەر ئەمانەی پێشوو دەکەن، دەرکەوتووە کە ناوەندی بەهای پەستانی خوێن لای زۆربەی خەڵك لە کاتی مۆڵەت و پشوەکاندا تا ڕادەیەك لە ئاستێکی کەمدایە، بە بەراوردێك لەگەڵ کاتەکانی کارو هەست کردن بە بەرپرسیاریەتی

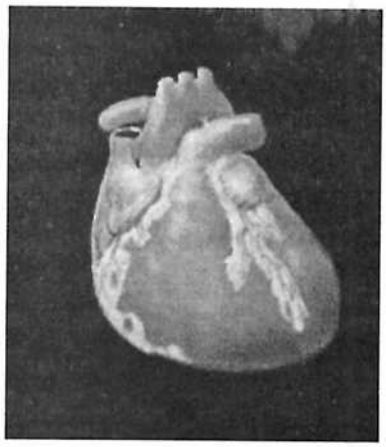
هەروەها تێبینی کراوە کە چەندین هۆکاری دی ڕێگا خۆشکەرن بە تووش بوون بە نەخۆشی پەستان، بۆ نمونە، لە میانی توێژینەوەیەکدا دەرکەوتووە، کە کۆمەڵێك

توێژەرەوە لە یەکێک لە زانکۆکانی ئەمریکا ئەنجامیان داوە: کە ڕادەی کۆلێسترۆڵ لای هەندێک لە قوتابیان بەرزدەبێتەوە لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا بەڵام دوای تەواوی بوونی تاقیکردنەوەکان، دەگەڕێتەوە دۆخی جاران.

هەروەها ئاشکرایە کە زۆریی پەستانی دەروونی زۆرجار دەبێتە هۆی ڕاهاتن لەسەر جگەرەکێشان، زۆر خواردنەوەی قاوە، و هەندێک جاریش مەی خواردنەوە.. هەموو ئەم خوە خراپانە یارمەتی دەرن بۆ تووش بوون بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

قەڵەوی (کێش زۆرەکان)

بەڵگەیەکی زانستی لە ئارادا نیە کە بیسەلمێنێت قەڵەوی هۆکارێک بێت بۆ بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، بەڵام تێبینی کراوە ڕێژەیەکی زۆری ئە و نەخۆشانەی پەستانی خوێنیان بەرزە و بەڕێژەیەکی زۆر سەردانی پزیشکەکان دەکەن ئەوانەن کە قەڵەون.



ئەوەی هەمان شت تووێژینەوەیەکی شیکارییە کە هەندێک کۆمپانیاکانی دابین کردن پێی هەستاون لەسەر 500 هەزار کەس کراوە لەوانەی کە ژیانی خۆیان دابین کردووە.دەرکەوتوە کە زۆربەی ئەوانەی کێشیان زۆرە، ئەو کەسانەن کە لە هەمان کاتدا پەستانی خوێنیان بەرزە، کە وای کردوە دابین کردنیان ترسناکیەکی گەورەیە بۆ ئەو کۆمپانیانە، بەجۆرێک قەڵەوی و نەخۆشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن پێکەوە دادەنرێت بەکێشەیەکی تەندروستی گەورە کە هەڕەشەیە بۆ سەر ژیانی تاک.

ئەوانەی بەڕێژەیەکی زۆر خوێی چێشت دەخۆن!

ئاشکرایە کە خوێی چێشت(کلۆریدی سۆدیۆم)پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە، یان دەربڕینێکی وردتر، سۆدیۆمی ناو خوێی چێشت دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، بەڵام ئەمە مانای وایە زۆر خواردنی خوێی چێشت یان خواردنەوە خوێیاویەکان بەگشتی، دەکرێت ببنە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بەشێوەیەکی بەردەوام؟ واتە ئەو بەرزبونەوە کاتیەی خواردنی خوێ دروستی دەکات ببێت بە بەرزبونەوەیەکی بەردەوام!

لە ڕاستیدا: ئەو پەیوەندییەی لە نێوان خوێی چێشت و نەخۆشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێندا هەیە هێشتا دیاری نەکراوە، بەڵام تێبینی کراوە، بەپێی سەرژمێریەکان کە کراوە لەسەر ئەو کۆمەڵگایانەی بە ڕێژەیەکی زۆر خوێ بەکاردەهێنێت، ڕێژەی تووش بونیان بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن زیاترە لە کۆمەڵگاکانی دیکە .. لە نمونەی ئەوانە یابان و کۆریای باشور کە بەڕادەیەکی زۆر ماسی سوێر وخواردنەوە دەریاییەکان دەخۆن.

ئەوەی زیاتر ئەم ئەگەرە بە هێز دەکات، ئێمە لە یاباندا چەندین کۆمەڵگای بچوک دەبینین کە بە ڕێژەیەکی کەم دانیشتوانەکەی خوێ بەکاردەهێنن، ئەو کۆمەڵگایانەش ڕێژەی تووش بونیان بە بەرزەپەستانی خوێن زۆر بە ئاشکرایانە کەمترە.

جگەرە کێشەکان و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن:

جگەرەکێشەکان لە لایەکەوە زیاتر لە کەسانی دی تووشی بەرزەپەستانی خوێن دەبن.. چونکە نیکۆتین دەبێتە هۆی زیاتر دەرهاویشتنی هۆرمۆنی ئەدرینالین و نورا دریناین لە لووی نزیک گورچیلەدا، ئاشکرایە کە زیاد دەرهاویشتنی ئەو دوو هۆرمۆنەش دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، وەکو حاڵەتی(ئەلفیو کرومو سیتوما)کە پێشتر باسمان کرد و لەلایەکی دیکەوە، بەدڵنیاییەوە جگەرە یارمەتی تووش بوون بە ڕەق بوونی خوێنبەرەکان دەدات، و هەروەها ڕوودانی مەیینی خوێن، کە ئەوەش دەبێتە هۆی بەرزە پەستانی خوێن.

دەرکەوتوە ئەگەر جگەرەکێشەکان، قاوە خۆریش بن، ئەوە ئەگەری تووش بونیان بە بەرزە پەستانی خوێن زیاترە، لەبەرئەوە هەموو جگەرەیەک دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، و ئەو کاریگەریە زیاد دەکات لەو کەسانەدا کە پێکەوە جگەرە کێش و قاوە خۆرن.

دەرکەوتووە کە نیکۆتینی جگەرە، مادەیەکی کیمیایی چالاک دەکات بۆ دەرچون بەناوی(پتریسینی- pitressin) ئەمەش زۆر جار دەبێتە هۆی تەسک کردنەوەی خوێنبەر

تاجیەکان(کە خۆراك پێدەرن بۆ ماسولکەی دڵ)و بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن.

حەبی بەرگرتن لە سك پڕی و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن

زۆربەی جۆرەکانی حەبی بەرگرتن لە سك پڕی پێکهاتووە لە هەردوو هۆرمۆنی(ئەترۆجین)و(پروجستیرون) ئاشکرا بوو کە ئەم دوو جۆرە هۆرمۆنە دەبنە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بۆ ماوەیەکی درێژ. لەبەر ئەوە هەندێك لە پزیشکەکان ئامۆژگاریی دەکەن بە پێوانی پەستانی خوێن هەموو شەش مانگ جارێك لە باری ئاساییدا کە حەبی بەرگرتن لە سکپڕیی بەکاربهێنرێت.

لەگەڵ ئەوەدا کە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن لەم کاتەدا بەرزیەکی کاتییە، واتە دوای وازهێنان لە خواردنی حەبەکان دەگەڕێتەوە دۆخی جاران، بەڵام هەندێك لە تویژەرەوان وا دەبینن کە خواردنی حەب لەوانەیە ئافرەت تووشی بەرزە پەستانی خوێن بکات بە بەردەوامی، بە بەڵگەی بەردەوام بوونی بەرزبوونەوەی پەستان لای هەندێك لەو ئافرەتانەی کە وازیشیان لە حەب هێناوە.

ئەمە یەکێکە لە زیانە زۆرەکانی حەبی بەرگرتن لەسك پڕی، کە پۆژ لە دوای پۆژ ئاشکرا دەبێت بۆمان، کەواتە خانمی بەڕێز ئاگادارىبە لە بەکارهێنانی لە پێناوی تەندروستیتدا.

چاو قاوەو پەستانی خوێن:

ئایا زۆر خواردنەوەی چا، یان قاوە دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن؟

خواردنەوەی چا یان قاوە بەبڕێکی مام ناوەندی، نابێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بەڵام زیادەڕەوی لە خواردنەوەی چا یان قاوە بۆ ماوەیەکی درێژی تەمەن هەندێك جار دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، لێکدانەوەی ئەمەش بەو شێوەیە، خواردنەوەی ئەم دوو مادەیە بە بڕێکی زۆر و بۆ ماوەیەکی درێژ هەندێك جار دەبێتە هۆی خرۆشانی درێژ خایەن بۆ بەشە وردەکانی هەردوو گورچیلە، لە ئەنجامدا فەرمانەکانیان لاواز دەبن، هەندێك جاریش ئەمە گاریگەریی دەبێت لەسەر پەستانی خوێن و بەرزی دەکاتەوە.

لێرەدا پێویستە ئاگاداری دوو شت بین

یەکەمیان: نەخواردنی چای گەرم، چونکە کۆڵانی چا وا دەکات سەرچاوەیەك بێت بۆ زیان گەیاندن لەبری سود لێوەرگرتن.

دووەمیسان: پێویستە ئاگاداربین لە جگەرەکێشان و خواردنەوەی قاوەی لەیەك کاتدا.. تویژەرەوان دۆزیویانەتەوە کە زیادە ڕەوی لە خواردنەوەی قاوەدا هەندێك جار دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی درێژ خایەن، بەڵام ئەگەری ئەو تووش بوونە بە پلەیەکی زیاتر دەکات، ئەگەر ئەو کەسە لەیەك کاتدا جگەرە کێش و قاوە خۆریش بێت.

تەمەن و ڕەگەز و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

وەك پێشتر ئاماژەمان پێکرد، نەخۆشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی سەرەتایی لە باریکی ئاساییدا لەو کەسانەدا ڕوو دەدات کە بە تەمەنن(دوای تەمەنی 40 ساڵی).. و زۆرترین ڕێژەی تووش بونیان ماوەی نێوان 45-60 ساڵیە، لێکدانەوەیەکی ئاشکرانیە بۆ پەیوەندی لەنێوان تووش بوون بە پەستانی خوێن و گەورەیی تەمەن، بەڵام بۆی هەیە لەبەرئەوە بێ کە ئەو کەسەی تووشی پەستان بووە پێویستی بە ماوەیەکی درێژ هەبێت تا وەکو نەخۆشیەکەی بە شێوەیەکی ئاشکرا دەربکەوێت.

بە دڵنیاییەوە ئاشکرا بوو کە لەمیانی سەر ژمێریەکاندا، ئەگەری ڕوودانی ئەم نەخۆشیە لەو پیاوانەدا کە تەمەنیان تا دەکاتە 50 ساڵی لە زیادبوندایە، پاشان ئەگەری تووش بوون دادەبەزێت، بەڵام ئافرەتان، ئەگەر تووش بونیان لەپیاوان زیاترە لەگەڵ بە ساڵاچوونی تەمەنیاندا.

و بەشێوەیەکی گشتی ئاشکرا بووە کە ئەم نەخۆشیە زیاتر لە پیاوان تووشی ئافرەتان دەبێت.

((پێوانی پەستانی خوێن))

مەبەست لە بەهای سەرەوە چییە؟ و مەبەست لە بەهای خوارەوە چیە؟ کامیان گرنگترە؟

بەهای پەستانی خوێن بریتیە لە دوو خوێندنەوە:

یەکەمیان: بریتیە لە بەهای سەرەوە، کە بریتیە لە بەهای پەستانی خوێن لە ناو خوێنبەرەکاندا، لەکاتی چوونەوەیەکی ماسولکەی دڵدا، واتە لە کاتی پاڵنانی خوێن بۆ خوێنبەرەکان، لەبرئەوە ناودەبرێت بە بەهای بەرزی چوونەوەیەك(Systole).

دووەمیشیان:بەهای خوارەوەیە یان ژێرەوە، بریتیە لە بەهای پەستانی خوێن لە کاتی کشانی ماسولکەی دڵدا، واتە لە کاتی گەڕانەوەی خوێن بۆ دڵ، بۆئەوەی سەر لەنوێ پاڵی

پێوە بنێتەوە، لەبەرئەوە ناوەبرێت بە بەهای پەستانی کشان(Diastole).

بەهای ژێرەوە زۆر گرنگە، چونکە بە ئاشکرایی دەشکێتەوە بە ئەندازەی ئەو بەرگریەی توشی شەپۆلی خوێن دەبێت.(prepheral resistance) یان ئەندازەی حاڵەتی گرژبوونی خوێنبەرەکان(arteriolos pasm) چەندە بەهای پەستانی کشان بەرزبێتەوە ئەوە زەنگێکە بۆ ڕووداتی گۆڕانکاری نەخۆشی لە دڵ و هەردوو گورچیلەدا.

بەهای سروشتیی پەستانی خوێن چەندە؟

زۆربەی خەڵکی لەو بڕوادان کە بەهایەکی دیاریکراو هەیە بۆ پەستانی خوێن، ئەگەر بەهای پەستانەکەیان گۆڕانی بەسەرداهات وا گومان دەبەن کە نەخۆشن تەنها بە تووش بونیان بە بەرزیی یان نزمیی پەستانی خوێن! لە ڕاستیدا ئەمە بۆچونێکی هەڵەیە.. بەشێوەیەکی گشتی نابێت جیاوازیی بکەین لەوەی کە سروشتیەو ئەوەی سروشتی نیە لەلاشەی مرۆڤدا بە پشت بەستن بە بەهایەکی دیاریکراو. بەڵکو هەمیشە سنورێك هەیە بۆ سروشتی بوون(range).. و هەر کاتێك بەهاکە لابدات واتە بەهای ئەو سنورە بەیەك پلە دەڵێین:

ئەو کەسە تووش بووە(بەوە) و ئەگەر بەهاکە بە پلەیەکی زۆر جیاوازیی هەبوو لەو کاتانەشدا دەڵێین: ئەوە تووشی (فڵان نەخۆشی)بووە.

بەهای سروشتی بۆ پەستانی چونەوەیەك (systole)لە نێوان 95-150یە، بەهای پەستانی کشانیش (distole)لەنێوان 65-90یە، مانای وایە هەموو بەهایەك بۆ پەستانی خوێن بە سروشتی دادەنرێت ئەگەر لەو سنورە لای نەدابێت بە زیادکردن بێت یان کەم کردن..

بەڵام ناوەندی بەهای پەستانی خوێن لای زۆربەی خەڵکی دەگاتە نزیکەی 80/120 بۆ ئەوەی درێژە بە باسەکەمان نەدەین دەربارەی سنوری بەهای سروشتیی پەستانی خوێن، ئەو بەهایەتان پێشکەش دەکەین کە (ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی)(W.H.O)دیاریی کردووە، بۆ پەستانی خوێنی سروشتی و بەرز(تێبینی بکە که بەهای نێوان پاڵەی بەرزیی پەستانی خوێن و بەرزبونەوەی پەستان مانای وایە ئەو کەسە تووشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بووە)

	پەستانی خوێن کشان diastolic	پەستانیخوێنی چوونەوەیەك Systolic
پەستانی خوێنی سروشتی Normal B.P	کەمتر لە 140 مم ی جیوە	کەمتر لە 90 مم ی جیوە
پەستانی خوێنی بەرز High B.P	زیاتر لە 160 مم ی جیوە	زیاتر لە 95 مم ی جیوە

سێ جۆر ئامێر بۆ پێوانی پەستانی خوێن هەیە: ئامێرێك بە جیوە کار دەکات(Sphygmomanmeter)ئەم جۆرەیان باوەو باشترە لە ئامێرەکانی دیکەی پێوانی پەستان.. وئامێرێکی دی بە گێج و ئامێری ئەلەکترۆنی کار دەکات(aneroid manomeret).. ئەم جۆرەیان هەموو نەخۆشێك دەتوانێت بە ئاسانی بەکاری بهێنێت.. و هەروەها پێوانی پەستانی خوێن پێویستی بە سەماعەی پزیشکی هەیە (stethoscope).. بێجگە لە جۆرە ئەلیکترۆنیەکەی پەستانی خوێن لە ناوچەی باڵدا دەپێورێت، یان خوێنبەری باڵ(brac chial artery).

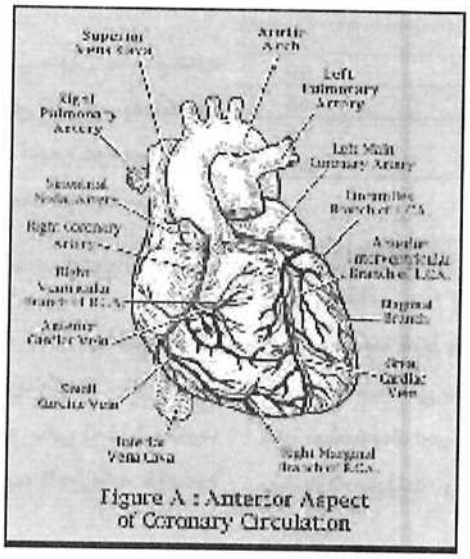


Figure A : Anterior Aspect of Coronary Circulation

بەهای پەستانی خوێن بە میلیمەتری جیوەیی دەخەملێنرێت.. لە پێشدا بەهای پەستانی چوونەوەیەك (بەهای سەرەوە) دیاریی دەکرێت، پاشان بەهای پەستانی کشان (بەهای ژێرەوە)، بۆ نمونە دەڵێیت: بەهای پەستانی خوێن 80/120 مم جیوەیە.

زاراوەی پزیشکی بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن دەڵێت (Hyperten sion) و بەم شێوە ڕەمزە ئاماژەی بۆ دەکرێت B.P(بەرزە پەستانی خوێن Increased Blood Pressure)

بۆچی هەندێك جار بەهای پەستانی خوێن لە کەسێکدا جیاوازیی دەبێت؟

کۆمەڵێك هۆکار کار لەدیاریکردنی بەهای پەستانی خوێن دەکەن و گۆڕان بەسەر بەها ڕاستەقینەکەدا دێنن، ئەمەش زۆر جار دەبێتە هۆی سەر سوڕمانی هەندێك کەس، کاتێك بەهای پەستانی خوێن لە پزیشکێکەوە بۆ پزیشکێکی دی جیاوازیی دەبێت.. بۆ نمونە:

-ئەگەر کەسەکە شڵەژاو بێت ئەوا بەهای پەستانی خوێنەکەی بەرزترە لە بەها سروشتیەکەی (لەتێبینی دەکرێت بەهای پەستانی خوێن لە دیدەنگە (عیادە)ی پزیشکدا بەرزتر نیشان دەدات وەك لە پێوانی لە حاڵی نەخۆشەکەدا.

-ئەگەر کەسەکە لە کاتی پێوانی پەستانی خوێندا بە پێوە بێت، ئەوا بەهای پەستانەکەی لە بەها سروشتیەکەی جیاواز دەبێت (بەهۆی کارلێکردنی ڕاکێشانی زەوییەوە).. ئەو کاتەش بەهای پەستانی چوونەوەیەك (بەهای سەرەوە) بە نزیکەی 10-15 ملم دادەبەزێت.. لەبەرئەوە لە کاتی پێوانی پەستانی خوێندا پێویستە ئەو کەسە ڕابکشێت، بۆ ئەوەی بەهایەکی ڕاستەقینەمان دەست بکەوێت.

-لەباریکی سروشتیدا بەهای پەستانی خوێن لە باڵێکەوە بۆ باڵێکی دی دەگۆڕێت، ئەویش بەڕادی 10 مم.. بەهاکە لە باڵی ڕاستدا بەرزترە لە باڵی چەپ، لەبەرئەوە پێویستە پێوانی پەستانی خوێنیی هەردوو باڵەکە ئەنجام بدرێت و ناوەندی هەردوو بەهاکە وەربگیرێت.

-هەڵە لە تەکنیکدا، هەندێك جار بەهای پەستانی خوێنەکە جیاواز دەبێت لە بەها سروشتیەکەی، تەنها بەهۆی بوونی هەڵەیەکی سادە لە شێوازیی پێوانە کردنەکەدا.. بۆ نمونە: جوان توند نەکردنی قایشی ئامێرەکە بە باڵی نەخۆشەکەوە، یان هەندێك جار هەڵەکە پەیوەندی بە ئامێرەکە خۆیەوە هەیە، واتە ئامێرەکە هەستیار نیە.

*یەك جار بەس نیە

بۆ دورکەوتنەوە لە ئەگەری ڕووداتی ئەو هەڵانەی پێشوو، و بۆ دیاریکردنی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بە شێوەیەکی دڵنیا، پێویستە پێوانی پەستانی خوێنەکە زیاتر لە جارێك دووبارە بکرێتەوە، تا وەکو دڵنیا بین ئایا ئەو کەسە توشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بوو، یان نا.

*جیاوازیی پەستانی خوێن بە هۆی گەورەیی تەمەنەوە.

شتێکی زۆر سروشتیە کە لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا بەهای پەستانی خوێن بەڕادەیەکی کەم بەرز دەبێتەوە، چونکە خوێنبەرەکان هەندێك لە نەرمی و زیندوویەتی وون دەکەن و ڕەق دەبن، ئەو بەرزبوونەوەیە زۆرجار هیچ زیانێکی لێ ناکەوێتەوە.

ئەم خشتەیەی ئێستا جیاوازی بەهای پەستانی خوێن نیشان دەیات- بەشێوەیەکی سروشتی- لەگەڵ گەورە بوونی تەمەندا.

ناوەندی بەهای پەستانی خوێن لە تەمەنە جیاوازەکاندا بەهاکە لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا بەشێوەیەکی بەرزدەبێتەوە

تەمەن Age	پەستانی چونەوەیەك systol	پەستانی کشان diastole
5	85	60
10	100	65
15	115	70
20	118	78
25	120	80
30	122	82
35	124	84
40	127	86
45	130	88
50	133	90
55	138	92

نیشانەوە ماکەکانی بەرزە پەستانی خوێن

نیشانەکانی بەرزە پەستانی خوێن

*لەڕاستیدا هیچ نیشانەیەك لە ئارادا نییە! لە ڕێژەیەکی زۆری حاڵەتەکانی بەرزە پەستانی خوێندا بەهیچ شێوەیەك هیچ نیشانەیەك دەرناکەوێت.. و دیاریکردنی نەخۆشیەکە بە ڕێکەوت دەبێت، واتە لەکاتی ئەنجامدانی پشکنینێکی ڕۆتینیدا.

سەر ئێشە

زۆڵم لە پەستانی خوێن مەکەن، کاتێك کە بەسەر ئێشەوە دەناڵێنن.. تێبینی کراوە کە پەیوەندی سەر ئێشە بە پەستانی خوێنەوە مقۆ مقۆیەکی گەورەی لای خەڵکی دروست کردووە.

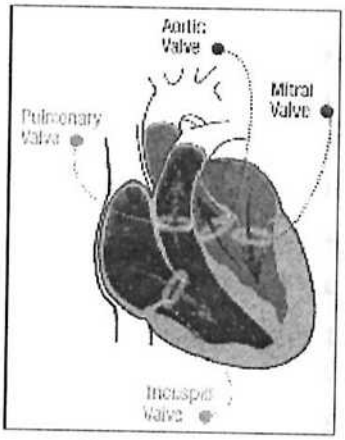
هەرکاتێك کەسێك دوو چاریی سەر ئێشە بوو دەڵێت: لەوانەیە پەستانی خوێنم بەرز بوبێتەوە(یان دابەزیبێت). ئەم

تۆمەتبارکردنەش بە ڕێڕەیەکی زۆر لەناو ئەو نەخۆشانەدا بلاوبووەتەوە کە پەستانی خوێنیان بەرزە-ئەوانەی لە ژێر چارەسەردان- هەرك کاتێك یەکێکیان هەستی بەسەر ئێشە کرد پەستانی خوێن بە بەرز بوونەوە تاوانبار دەکات.

بەڵام لە ڕاستیدا ئەو سەر ئێشەیەی لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا ڕوو دەدات تەنها ڕێژەیەکی کەمی حاڵەتەکانی سەر ئێشەیە.. و دەرناکەوێت مەگەر لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی زۆریی پەستانی خوێندا.

هەروەها ئەو سەر ئێشەیە بە چەند تایبەتمەندیەك ناسراوە! نەخۆشەکە پشتی سەری ئازاری هەیە، زۆر جار لە بەیانیاندا ڕوو دەدات و لە خەو خەبەری دەکاتەوە.

بەڵام زۆربەی حاڵەتەکانی سەر ئێشەی ئەو نەخۆشانەی پەستانی خوێنیان بەرزە لە ڕاستیدا دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاریی دەروونیی.. و گرنگترین ئەو هۆکارانە هەست کردنی نەخۆشەکەیە کە تووش بووبێت بە نەخۆشی پەستان.. و ئەو پەستانە هۆکارێکە بۆ سەر ئێشە.. چونکە وا بیستوویەتی! بەو شێوەیە ئەمە حاڵی زۆربەی ئەو حاڵەتی سەر ئێشانەیە بەشێوەیەکی گشتی لە نەخۆشەکاندا بێت یان ساغەکان، واتە هۆکارە دەروونیەو کەم جار ئەندامیە.



***گێژ خواردن- زرنگانەوەی گوێ- و دڵە ڕاوکێ**

زۆرجار نەخۆش بەهۆی هۆکاری دەوورنیەوە هەست بەم نیشانانە دەکات و زیاد لەوەی کە پەیوەدی بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێنەوە هەبێت.

***/خوێن بەربوونی لووت!**

ئەمە لە کاتی بەرزبوونەوەی تووندی پەستانی خوێندا ڕوو دەدات، هەندێك لەو موولووڵە خوێنانەی کە لکاون بە دیواری ناوەوەی لووتەوە خوێنیان بەر دەبێت، ئەو کاتەش خوێن بە هەردوو کونە لووتدا دێتە خوارەوە.

لە ڕاستیدا ئەم خوێن بەربوونە لەگەڵ ئەوەدا کە پەستیەکی زۆر دروست دەکات دادەنرێت بە هۆکارێك لەش دەیەوێت لەوێوە پەستانی خوێن دابەزێنێت لە ڕێگای ڕوودانی خوێن بەربوونەوە.

***نیشانەکانی ماکی نەخۆشی**

هەندێك جار بوونی بەرزیی پەستانی خوێن لە ئەنجامی ڕوودانی ماکە لە ئەندامە جیاوازەکانی دیکەی لەشدا.. پاشتر ڕوونی دەکەینەوە

ماکەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

ئەگەر چارەسەری نەخۆشی بەرزە پەستانی خوێن پشت گوێ بخرێت، ئەوە زەنگێکی ترسناکە بۆ ڕوودانی ئایندەیەکی خراپ بۆ ئەندامەکانی لەش.. کە ئەمانە دەگرێتەوە.

***دڵ**

لەگەڵ تەمەن درێژیدا، ماسولکە وورد وورد گەورە دەبێت(بەتایبەتی سکۆڵەی چەپ) تا بتوانێت بەرەنگاری ئەرکەکەی خۆی ببێتەوەو بەرگری بکات، واتە تابتوانێت خوێن پاڵ پێوە بنێت بۆ خوێنبەرە گرژ بووەکان... و ئەم قۆناغە ناو دەبرێت بە: نەخۆشیی دڵ لە ئەنجامی بەرزبونەوەی پەستاندا(Hyperttensive heart diseaes)لەگەڵ بەردەوامی بەرزبوونەوەی پەستاندا- واتە بەردەوامیی بەرگریی کردن- وورد وورد دڵ لە بەرامبەر ئەنجامدانی ئەرکەکانی تووشی هەرەس دەبێت، واتە بە تەواوی ناتوانێت ئەوە خوێنە بنێرێت کە لە هەردوو سیەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆی.. بۆیە نیشانەکانی خوێن تێزان سەر هەڵدەدەن، وەکو کۆکەو هەناسە تونديی، و بەتێپەڕاندنی کات شکستە کە تووشی بەشی دووەمی دڵ دەبێت(سکۆڵەی ڕاست).. و لەنیشانەکانی ئاوسانی هەردوو پێیە لەگەڵ ناوبانگدا(کۆبوونەوەی شلە لە سکدا)و ئەم حاڵەتە دادەنرێت بەشکستی دڵ(Congestive heart failure).

***کۆئەندامی ناوەندە دەمار**

هەندێك جار ئەو کەسەی دووچاری پەستان بووە، تووشی بەرزبوونەوەیەکی زۆری پەستانی خوێن دەبێت(وەك لەحاڵەتی پشتگوێ خستنی چارەسەردا یان خواردنی بڕێکی زۆر لە خوێ وەکو ماسی ڕەنجە، لە ئەنجامی ئەوەدا، ناتەواوی لە سووڕانی خوێنی مەژیدا دروست دەبێت(Hgpertensive encephalopathy)و دەبێتە هۆی

ئاسەواری جۆراو جۆر مەکو ئیفلیجی کاتی نیوەیی، و لەگەڵ بەردەوام بوونی بەرزبوونەوەی پەستان و لەگەڵ ڕەق بوونی خوێنبەرکانی مێشک کە هەندێک جار دەبێتە هۆی مەیین یان خوێنبەربوونی مێشک کە دەبێتە هۆی ئیفلیجی نیوەیی بەردەوام

***هەردوو چاو**

زۆر گرنگە ئەو نەخۆشەی کە تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بووە، لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی هەستێ بە پشکنینی چاوەکانی (پشکنینی ناخی چاو)چونکە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن دەبێتە هۆی زیانگەیاندنی بەردەوام بە هەردوو چاو، کە لەسەرەتادا ناڕەحەتیەکە ئاسانەو لە کۆتاییدا ئاسەوارو زیانی خراپی دەبێت کە بەڕادەیەکی زۆر کار لەدروستی بینایی دەکات(Hypertensve retinopathy)

***بۆریەکانی خوێن(خوێنبەرەکان)**

خوێنبەرەکان کە بەهۆیانەوە پەستانی خوێن بەرزەدەبێتەوە تووشی ڕەق بوون دێن واتە لە دەست دانی نەرمی و زیندویەتی، بەهۆی ئەو ئازارەی بە دیوارەکانی دەگات لە ئەنجامی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بە درێژایی چەندین ساڵ، بەتایبەتی ئەگەر هۆکاری دی هەبن یارمەتی ڕودانی ڕەق بوون بدەن، وەکو بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ.. و ئەو ڕەق بوونە دەبێتە هۆی ناڕەحەتی جیاواز بەهۆی لاوازیی گەیشتنی خوێن بۆ ئەو ئەندامەی سنگە بڕێ ((الذبحة الصدرية)).

چی دەکەیت بۆ ئەوەی خۆت بپارێزیت لە ماکەکانی نەخۆشیەکە

دوای ئەو ڕوونکردنەوەیە(ناڕەحەتە) دەربارەی ماکەکانی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، بە هەموو نەخۆشێک دەڵێین: بەهیچ شێوەیەک مەرج نیە تووشی ئەو هەموو ماکانە ببیت، و بۆی هەیە تووشی یەکێکیشان نەبیت، مادام تۆسوریت لەسەر ڕاگرتنی پەستانی خوێن لە ئاستە سروشتیەکەیدا.. ئەوەش لە ئەنجامی بەکارهێنانی چارەسەری تەواودا دێتەدی کە پزیشکەکەت دیاریی کردووە بۆت. و بەسوور بونت لە هەموو ئامۆژگاریە پزیشکیەکان کە ئەم کتێبە پێشکەشتی دەکات، لە گرنگترینیان پشتگوێ نەخستنی چاودێریی کردنی بەهای پەستانی خوێنە بە شێوەیەکی ڕێک وپێک و بەرنامەدار، تا وەکو بەر لە ترسناکی بەرز بوونەوەی کت و پڕ بگریت، کە هەندێک جار هەستی پێ ناکرێت، مەگەر کاتێک ماکە ترسناکەکان دەربکەون.

***ئایا بە هەمیشەیی نەخۆش لە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن چاک دەبێتەوە؟**

هەندێک حاڵەتی نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ئەگەری چاک بونەوەی هەیە بە هەمیشەیی، واتە نەخۆشە پەستانەکەی دەگەڕێتەوە بۆ بەها سروشتیەکەی پێویستی بە هیچ چارسەرێک نابێت.. ئەمەش ئەو حاڵەتانەیە کە نەخۆشیەکە لە ئەنجامی نەخۆشیەکی دیکەی لەشدا ڕوودەدات، کە لەتوانادا هەیە چارەسەر بکرێت.. واتە هەندێک حاڵەتی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی نا سەرەکی(secondary hypertension) بۆ نمونە: حاڵەتەکانی ئاوسانی میسلون(فیوکرو موسیتوما) کە تووشی لووی هاوسێی گورچیلە دەبێت. و دەبێتە هۆی زیاد بوونی بەرهەم هێنانی (ئەدرینالین)و(نورادرینالین)، کەی توانرا ئەو ئاوسایە بنەبڕبکرێت بە نەشتەرگەریی، ئاستی ئەو هۆرمۆناتانە دادە بەزن و پەستانی خوێنیش دەگەڕێتەوە باری سروشتی خۆی.. و هەروەها دەتوانرێت چارەسەری هەندێک لە تێکچوونە هۆرمۆنیەکانی دیکە بکرێت کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

و نمونەی ئەو حاڵەتانەی دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی پەستان لە ئەنجامی تەسک بوونەوەی خوێنبەری ئۆرتا وەیە(coaractation of Aorta).

بە نەشتەرگەریی دەتوانرێت چارەسەری ئەو ئەسکیە بکرێت، و لەئەنجامدا بەرزبونەوەی پەستانەکە نامێنێت کە لە ئەنجدامی ئەوەوە دروست بوو، و هەندێک جار دەتوانرێت چارسەرەی هەندێک حاڵەتی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بکرێت کە لە ئەنجامی نەخۆشیەکدا دروست دەبێت یان ئاوساوی لە گورچیلەدا یان خوێنبەری گورچیلە بە تایبەتی ئەو نەخۆشیانەی تووشی یەک گورچیلە دەبن، بەڵام ئەوی دیکەیان ئەرکەکانی بە سروشتیانە جێ بە جێ نەکات

مەبەست لەمە ئەوەیە کە دەست نیشانکردنی نەخۆشی بەرزە پەستان تەنها لەسەر پێوانی پەستانی خوێن نەوەستاوە بەڵکو پێویستە جۆری نەخۆشیەکە بزانین، ئایا سەرەتاییە یان نا سەرەکییە؟

ئەگەر نەخۆشیەکە نا سەرەکیی بوو(واتە لە ئەنجامی نەخۆشیەکی بنەڕەتی لەشدا دروست بوو بوو) ئەوە پێویستە زانیاریمان دەربارەی ئەو نەخۆشیە هەبێت، و ڕادەی توانایی چاک بوونەوە لێی، ئەوەش بەکاری شیکردنەوەو تۆژینەوەکان و تیشکە جۆراوجۆرەکان دێتەدی.

دەرمانەکانی دابەزاندنی پەستانی خوێن دەرمانی پەستان لەکاتی بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی سەرەتاییدا(زۆربەی حاڵەتەکانی نەخۆشیی بەرزە پەستانی خوێن) و حاڵەتەکانی بەرزە پەستانی خوێنی نا سەرکی کە ناتوانرێت چارەی نەخۆشیە بنەڕەتیەکە بکرێت کە هۆکاری بەرزبونەوەی پەستانی خوێنە(وەکو زۆربەی حاڵەتەکانی شکستی گورچیلە، چارەسەری نەخۆشیەکە لە ڕێگای دەرمانی دابەزاندنی پەستانی خوێنەوە دەبێت.

زۆربەی ئەو جۆرە دەرمانانە کار لەسەر لابردنی ڕەق بوونی خوێنبەرەکان دەکەن(واتە فراوانکردنی).. و هەندێک جار نەخۆشیەکە دەرمانی میزکردن بەکاردێنێت کە پەستانی خوێن دابەزێنێت بەهۆی فەوتانی بڕێک لە شلەمەنی لە ڕێگای میزکردنەوە.. دەرمانی میزکردن بەکاردەهێنرێت وەکو هۆکارێکی یارمەتیدەر لە جۆری یەکەم بۆ کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشیەکە لەکاتی بەرزبوونەوەی توندی پەستانی خوێندا،یان لەگەڵ بەرزبونەوەی پەستانەکەدا دڵ تووشی شکست بوبێت(Heart Failure).

چەندین جۆر دەرمان هەیە کە پەستانی خوێن دابەزێنێت، پزیشکی چارەسەرساز بوو هەر حاڵەتێک دەرمانێکی گونجاو بەکار دەهێنێت، بەشێوەیەک هەندێکیان بگونجێن لەگەڵ حاڵەتە دیاریکراوەکاندا و لەوانی دیکە، بۆ نمونە بەرزبوونەوەی پەستانی پەیوەندیدار بە نەخۆشیی گورچیلەوە، یان بەرزبونەوەی پەستانی پەیوەندیدار بە نەخۆشیەکانی دڵەوە .. جۆری دیکە.

و نمونەی ئەو دەرمانانەی پەستانی خوێن دابەزێنن.

ئەلدۆمیت(Aldomet) برناردین (Brnardin)

تینورامین(Tenoramin) کاتا پرس (Catapes)

کاپوزید(Capozide) کاپوتین (Capoten)

نمونەی دەرمانەکانی میزکردن وەکو لاسکس(Lasix)

مودیوریتیک(Modurtic)

زیانە لابەلاییەکان:

لەو بڕوایەدا نیم قسە کردن دەربارەی ئەو دەرمانانەی پەستانی خوێن دابەزێنن بەشێوەیەکی درێژ سوود بەو نەخۆشانە بگەیەنێت کە پەستانیان هەیە، بەڵام دەمەوێت ئاماژە بەوە بکەم کە زۆربەی ئەو دەرمانانە دەبنە هۆی زیانی لابەلایی، بە تایبەتی دوای بەردەوام بونێکی زۆر لە بەکارهێنانی.. لێرەوە ڕوون دەبێتەوە کە چەندە گرنگە نەخۆشەکە هەوڵ بدات و پشت بە هۆکارە سروشتیەکان ببەستێت بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن.. ئەوە مەبەستی سەرەکی ئەم باسەیە.

و دەمەوێت ئاماژە بەوە بکەم کە زۆربەی ئەو دەرمانانە دەبنەهۆی خاوببونەوەی سێکسی- کە هەندێک لە نەخۆشەکان ئەوە نازانن- واتە زۆر بە ناڕەحەتی ئەندامی نێرینەی پیاو دەبزوێت.. و ئەو خاوبوونەوەیە کاتیی دەبێت، واتە هەر کاتێک نەخۆشەکە وازی لە خواردنی دەرمانەکان هێنا توانا سێکسیەکەی دەگەڕێتەوە باری سروشتی.

ئازیزم ئەگەر تۆ دەردەداریت بە بەرزە پەستان و توانات نیە جووت ببیت لەگەڵ خێزانەکەتدا بەبێ هۆیەکی ئاشکرا، لەوانەیە دەرمانی پەستانەکە هۆکارێک بێت بۆ ئەوە، و ئامۆژگاریمان ئەوەیە لەم حاڵەتەدا سەردانی پزیشکی چارەسەر ساز بکەیت تا بیگۆڕێت بە خۆرێکی تر.

و لە زیانە لا بەلاییەکانی دیکە کە پێویستە نەخۆش ئاگادری بێت، ئەو دەرمانانەی کە پەیوەندیان بە میزکردنەوە هەیە وەکو(لاسکس)، کە دەبێتە هۆی کەمیی پۆتاسیۆم لەلەشدا ، بەڵا م مودیوریتیک ئەو حاڵەتە دروست ناکات) کە دەبێتە هۆی هەندێک ناڕەحەتی، لەبەرئەوە پێویستە جەخت بکەینە سەر خواردنی ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بەپۆتاسیۆم لەکاتی چارەسەرکردنا بە دەرمانەکانی میزکردن بەشێوەیەکی گشتی.. و ئەگەر ئەوە لە توانادا نەبوو، ئەوانە نەخۆشەکە دەتوانیت پۆتاسیۆم وەکو ئامادەکراوێکی پزیشکی بەکاربهێنێت(وەکو خوێی کلۆریدی پۆتاسیۆم)بەپێی ڕێنمایی پزیشکی چارەسەرساز

*گرنگیی پۆتاسیۆم بۆ ئەوانەی پەستانیان هەیە

بۆمان ڕوون بوویەوە کە دوو کانزا هەیە پەیوەندیی تایبەتیان هەیە بە نەخۆشیی پەستانەوە کە بریتین لە سۆدیۆم و پۆتاسیۆم

پێویستە ئاگادار بین لە زۆر خواردنی خوێی چێشت چونکە پێکهاتوە لە سۆدیۆم(کلۆریدی سۆدیۆم) بەڵام باش وایە نەخۆش ئەو خواردنانە بخوات کە دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم لێرەدا زیاتر ڕوونی دەکەینەوە:

لە تایبەتمەندیەکانی سۆدیۆم ئەوەیە حەزی لە ڕاکێشانی ئاوە بۆ شلەکانی لەش و شانەکان، لەبەرئەوە زیادە ڕەویی لە خواردنیدا لە ئەنجامی زۆر بەکارهێنانی خوێی چێشت(کلۆریدی سۆدیۆم) دەبێتەهۆی کۆبوونەوەی بڕێکی زۆری ئاو لەلاشەدا، و ئەو بڕە زۆرە قەبارەی خوێن زیاد دەکات(blood volume)لەبەرئەوە زۆر جار دەبێتەهۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

لەلایەکی کەوە زیادبوونی سۆدیۆم لە لەشدا دەبێتە هۆی زیاد فرێدانی پۆتاسیۆم لە ڕێگای میزەوە، ئەو کاتەش ئاستی لە ناو خوێندا دادەبەزێت، و لەبارە ئاساییەکاندا پۆتاسیۆم لەناو خانەکاندا هەیە، بەڵام سۆدیۆم لە شکەکانی لەشدا هەیە.

لەکاتی کەمیی پۆتاسیۆمدا، سۆدیۆم دەمژرێت بۆ ناو خانەکان، ئەمیش هەڵدەستێت بە ڕاکێشانی ئاو بۆ خۆی، بەو شێوەیە شانەکانی لەش بڕێکی زۆر لە ئاو هەڵدەگرن، واتە دەئاوسێن. لەبەر ڕۆشنایی ئەو پەیوەندیە، هەندێک لە پزیشکان ئامۆژگاریی دەکەن بەپێدانی کەم لە کلۆریدی پۆتاسیۆم(لەگەڵ دەرمانی میزکردندا بێت لەگەڵ شتی تردا).. چونکە وا دەبینن ئەوە دەتوانێت بەرزە پەستانی خوێن دابەزێنێت وەکو بەرگرتنی تەواو لە خواردنی خوێی چێشت.

بێگومان باشتر وایە خواردنی خوێی چێشت کەم بکرێتەوە، لە هەمان کاتدا بەزۆریی ئەو خواردنانە بخورێت کە دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم.

نمونەی ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم:

لیمۆ- مزرەومەنیەکان بەگشتی- تریێ- سپێناخ- پەتاتە- مریشک- قەیسی- گوێزی هیندی- هەنجیر- عەمبە- زۆربەی سەوزە گەڵادارەکان- دانەوێڵە نمونەی نیسک و گەنم- میۆژ- تووەفەرەنگی- بادەم- پاقلەی سودانی.

((12)) ئامۆژگاری بۆ ئەوانەی بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە

1-بەشێوەیەکی ڕێکوپێک پەستانی خوێنت بپێوە

سەرەتا ئامۆژگاریمان ئەوەیە کە سوربن لەسەر پێوانی پەستانی خوێن بەشێوەیەکی ڕێکوپێک، ئەگەر هەفتەی جارێکیش بێت، و تۆمارکردنی ئەنجامی پێوانەکە لە فایلێکی تایبەتدا بۆ بەدواداوچوونی حاڵەتی پەستانەکە، و لەگرنگترینی پێویست بوون بەو کارە، خواردنی ژەمێک دەرمانی پەستان پێویستی بە کەمێک ڕێک و پێکی هەیە، بە زیاد بوون یان بە کەم بوون، ولەڕاستیدا هەندێک نەخۆش ئەم لایەنە فەرامۆش دەکەن، دەیانبینین ماوەیەکی زۆرە بەردەوامی لە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی پزیشکەکانیان بۆیان نووسیون، و زۆرجار بڕە دەرمانەکە زیاد لەوەیە کە پێویستیان پێیەتی، و وایان لێدەکات پەستانیان دا ببەزێت و تووشی نا ڕەحەتی دی ببن، و هەندێک جاریش پێچەوانەکەی ڕوودەدات، واتە نەخۆشە کە پەستاکەی بەرز دەبێتەوەو پێویستی بەبڕێک دەرمانی زیاترە، و لەوانەیە نەخۆشەکە پێویستی بە گۆڕینی جۆری دەرمانەکە هەبێت.

لەبەرئەوەی پێوانی پەستانی خوێن بەشێوەیەکی ڕێک و پێک لای پزیشک کارێکی تا ڕادەیەک گرانە بە تایبەتی بەلای هەندێک کەسەوە.. ئامۆژگاریمان ئەوەیە، کە ئامێرێکی ئەلەکترۆنی بۆ پەستانی خوێن بکڕن بۆ ماڵەوەتان کە بەئاسانی بەکاردەهێنرێت و نرخەکەشی گران نیە... ئەو کاتەش تاڕادەیەکی زۆر دڵنیا دەبێت لە باری نەخۆشیەکە... دەتوانیت ئاشنا ببیت بەکاریگەریی خۆراکی جیاواز لەسەر ئەندازەی پەستانی خوێن، و هەروەها کاریگەریی وەرزش کردن و کاریگەریی هەڵچوونە دەرونیەکان.

(2)ئەگەر قەڵەویت، ئەوە نەخۆشیە چارەسەریی بکە بەکێش کەم کردن

ئاشکرایە کە نەخۆشیی پەستانی خوێن ئارەزووی بەلای ئەو کەسانەدا هەیە کە قەڵەون بە بەراورد لەگەڵ کەسانی دیدا.. ئەوەش بەڕادەی سێ بەرابەر- وەک هەندێک لە توێژینەوەکان ئەو ڕاستیەیان دەرخستوە.

مرۆڤ پێویستە خۆی بە قەڵەو دابنێت ئەگەر کێش 10٪ ی زیاتر بێت لەکێشی ئاسایی لەش(تەماشای خشتەی کێشە نمونەییەکان بکە)

و هەروەها ئاشکرایە ڕزگار بوون لەو کێشە زیادەیە، بەرزە پەستانی خوێن دادەبەزێنێت، و هەندێک جار دەبێتە هۆکارێکی تەواو بۆ چارەسەری نەخۆشیەکە.

یەکێك لە توێژینەوەکان دەڵێت: هەندێك جار نەوەندە بەسەر کە قەڵەو نیوەی بەهای کێشی دا بەزێنێت تا وەکو پەستانی خوێنەکە بگەڕێتەوە دۆخی جارانی.

ئەگەر ناتوانی کێشی زیادەی خۆت کەم بکەیتەوە، ئەو ڕاستیە بزانەکە بە ئەندازەی چەندێك لە کێش کەم بکەیتەوە کاریگەریی لەسەر پەستانی خوێن دەبێت و بەرزبونەوەکەی دادەبەزێنێت.

(3)ڕاهێنانە وەرزشیەکان بە بەردەوامی بکە.. بەڵام بە ئاگادارییەوە.

مەشقە وەرزشیەکان یارمەتی چارەسەری بەرزە پەستانی خوێن دەدەن، بەشێوەیەك کار لەسەر لابردنی ڕق بوونی خوێن بەرەکان دەکات و فراوانی دەکات و هەروەها پەستانی خوێن دادەبەزێنێت.

هەرچەندە ئەم کاریگەریەکاتیی دەبێت، واتە پەستانەکە دوای کۆتایی مەشق کردنەکە دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی و بەرز دەبێتەوە، بەڵام دەرکەوتووە وەك دکتۆر(ڕۆبەرت کید) ئوستادی نەخۆشیەکانی هەناو لە زانکۆی فلۆریدا. دەڵێت: پەستانەکە جارێکی دی بە پلەیەکی زۆر بەرز نابێتەوە.

و باشترینی جۆرەکانی وەرزش بۆ ئەو نەخۆشانەی پەستانی خوێنیان بەرزە وەرزشی مارەسۆنی هێواشە، و هەندێك جار دەتوانرێت مارەسۆن یان مەلەوانی بکات یان سواری پاسکیل ببێت، بەڵام پێویستە خۆی بە دوور بگرێت لە وەرزشە سەختەکان وەکو بەرزکردنەوەی قورساییەکان، چونکە هەندێك جار دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن...

و باشتر وایە مەشقە وەرزشیەکە وردە وردە بێت، بۆ نمونە ڕۆژانە مارەسۆن بکات بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك، پاشان وردە وردە ماوەکە زیاد بکات، و نەخۆش دەتوانێت- دوای ئەوەی هێلکاریی دڵی خۆی دەگرێت بە ماندوو بونەوە- پاشان کە بۆی دەرکەوت زیانی نیە دەتوانێت بە بەردەوامی مارەسۆن بکات.

(4) هەوڵ بدە پشت بە خۆراکە ڕووەکیەکان ببەستێت

دەرکەوتووە کە ئەوانەی لەسەر بەرووبوومی ڕووەك دەژین بەڕێژەی 10-15 ملیمەتر جیوە پەستانی خوێنیان دادەبەزێت، بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەوانەدا کە گۆشت دەخۆن (ئەمە بە نیسبەت پەستانی خوێنی خاو بوونەوەو چوونەوەیەك)بەڵام شیکردەنەوی ئەم بە تەواوی نەزانراوە.

ئەگەری ئەوە هەیە هۆکەی بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە خۆراکە ئاژەڵیە چەورەکان وا لەمرۆڤ دەکات زیاتر حەز لە خواردن و جگەرە کێشان و خواردنەوەی چاو قاوە بکات.. و هەموو ئەمانەش هۆکارن بۆ تووش بوون بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

(5) ئاگاداری خوێی چێشت بە

ئاشکرایە کە پەیوەندی هەیە لەنێوان زۆر خواردنی خوێی چێشت و (یان خواردنە سوێرەکان)و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، پەیوەندیەکی ئاشکراو دڵنیا، لەبەر ئەوە کەم کردنەوەی خواردنی خوێی چێشت یان بەر لێ گرتن بە تەواوی (بەو پێیەی کە پزیشکی چارەسار پێی باشە)کارێکی گرنگە بۆ چارەسەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

ئاشکرایە کە هەندێك لەو نەخۆشانەی پەستانیان بەرزە هەستەوەریەکی زۆریان هەیە بە خوێی چێشت-Salt sensitive، بەو مانایەی خواردنی بڕێکی کەم لە خوێی چێشت، بۆی هەیە بەرزبونەیەکی سەختی پەستانی خوێن دروست بکات بە بەراورد لەگەڵ کەسانی دیدا. بێگومان توێژینەوە زانستیەکانیش ئەم ڕاستیەیان سەلماندووە، لە هەندێك کەسدا کە تووشی بارگرژیی نا ڕەحەت دەبێت بەهۆی بەرزبوونەوی کتوپڕی پەستانی خوێنەوە، دەبینین هۆکاری ئەم بەرزبوونەوە ناڕەحەتە کتوپڕە، لەگەڵ بەردەوامی نەخۆش لەسەر چارەسەرەکانی، بەهۆی خواردنی بڕێکی زۆرە لە خوێی چێشت(وەکو ماسیی ڕانجە یان ساردینی سوێر)

دیارە دیاری کردنی ئەندازەی ئەو خوێیە کە مرۆڤ هەستەوەریی پێی هەیە کارێکی ناڕەحەتە، لەبەرئەوە ناموژگاریمان ئەوەیە، چەندە لە توانادا هەبێت خواردنی خوێ کەم بکرێتەوە.

نازیزانمان بۆ ئەوەی دڵنیابن: چۆن ڕاهاتون خواردنەکان بە خوێ و بخۆن، بەو شێوەیەش رادێن کە بەکەم خوێی یان بەبێ خوێ بیانخۆن.

(6)هەوڵ بدە ئەو خواردنانە بخۆیت کە دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم و کالسیۆم

پێویستە ئەو نەخۆشەی کە بەرزە پەستانی خوێنی هەیە(وەک لە پێشەوە ووتمان)خواردنی سۆدیۆم(خوێی چێشت)کەم بکاتەوە، و لە هەمان کاتدا ئەو خواردنانە بخوات کە دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم.

هەندێک لە پزیشکان وا دەبینن کە باشترین ڕێژە بۆ سۆدیۆم و پۆتاسیۆم لە لەشدا بۆ ئەو کەسەی کە پەستانی خوێنی بەرزە، پێویستە پۆتاسیۆم سێجار لە سۆدیۆم زیاتر بێت(واتە بە ڕێژەی 1:3) بۆ نمونە: ئەگەر ئەو کەسەی بەرزە پەستانی هەیە بەرنامەیەکی خۆراکیی ڕەچاو دەکات کە ڕێژەی سۆدیۆمی کەمە بە ڕێژەی 2 گرام سۆدیۆم لە ڕۆژێکدا بەکاردەهێنێت(یەکسانە بە 5گرام لە خوێی چێشت)، ئەو کاتە پێویستە بەرنامەیەکی خۆراکیی پەیڕەو بکات کە ڕێژەی 6 گرام لە پۆتاسیۆم لە ڕۆژێکدا بۆ لەش دابین بکات.

بێگومان کەس ناتوانێت ئەم هاو کێشەیە، بەو وردیە پەیڕەو بکات، لەبەرئەوە جارێکی کە دەیلێینەوە، ئەوەندە بەسەر کە خواردنی خوێی چێشت کەم بکرێتەوە و ئەوە خواردنانە زیاتر بخورێت کە بڕێکی زۆری پۆتاسیۆم تێدایە.

ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم بریتین لە (لیمۆ- ترێ- سپێناخ- پەتاتە-مریشک- قەیسی- گوێزی هیندی- هەنجیر- زۆربەی سەوزە گەڵا پانەکان دانەوێلە وەکو نیسک و گەنم- میوژ- عەمبە- بادەم- سۆیا).

بەنیسبەت کالسیۆمیشەوە، دەرکەوتووە کە ئەوانەی هەستەوریی زۆریان هەیە بە خوێ و چێشت، نیوەی ئەوانە پێک دێنن کە نەخۆشی پەستانیان هەیە، و لەشیان سوود لە کالیسیۆم وەردەگرێت.. بەپشت بەستن بەوە ئەگەر خوێ زیان بە پەستانی بەرز بگەیەنێت، ئەوە خواردنی ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بە کالیسیۆم بە گشتی و بەڕادەیەکی زۆرو زیاتر لە شتی دیکە سود بە لەش دەگەیەنن.

ناشکرایە شیرو بەرهەمەکانی وەکو پەنیرو کەرە بە دەوڵەمەندترینی سەرچاوەکانی کالسیۆم.

(7) ئاگات لە چای گەرم بێت، و باشتر وایە دوور کەوتیەوە لە خواردنەوەی قاوە

قاوە

* ئەوانەی پەستانیان بەرزە، لەوانەیە خواردنەوەی قاوە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەیەکی کاتیی پەستانی خوێن، بەڵام ئەو بەرزبوونەوەیە دەگاتە پلەیەکی بەرز ئەگەر نەخۆشەکە قاوەو جگەرە پێکەوە بخوات.

*ڕاهاتن لەسەر خواردنەوەی قاوەی خەست یارمەتی تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ دەدات و ئەگەری بەرزبونەوەی کۆلیسترۆلیش.

توێژینەوەیەک کە لەساڵی 1985دا ئەنجام دراوە دەڵێت: خواردنەوەی زیاتر لە 5 فنجان قاوە ئەگەری تووش بوون بە دڕوارییەکانی دڵ زیاتر دەکات بە ڕێژەی 3 بەرانبەر

*و ناشکرایە خواردنەوەی قاوە دەبێتە هۆی دڵەڕواکێ و تووڕەیی.. لەبەرئەوە ئەوانەی پەستانی خوێنیان بەرزە باشترواییە دووركەونەوە لە خواردنەوەی قاوە.. یان ڕۆژی یەک فنجان زیاتر لە قاوە نەخۆنەوە، بە هیچ جۆرێکیش قاوەی خەست نەخۆنەوە.

چا:

*پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان چاو پەستانی خوێندا بەدی ناکرێت، بەڵام دەرکەوتووە کە چا دەبێتە هۆی دابەزینی پەستان لە ناژەڵاندا.

*چا دادەنرێت بە خواردنەوەیەکی بە دسوود لە زۆر ڕووەوە ... لەوانە بەردەگرێت لە تووش بوون بە شێر پەنجە(بەهۆی مادەی تانین تیایدا) و هەندێک جار یارمەتی دابەزاندنی ناستی کۆلسترۆڵ دەدات(بە پێچەوانەی کاریگەریی قاوەوە).

*ئەگەر وویستت چایی بخۆیت، دوور کەوەرەوە لە خواردنەوەی چای کۆڵ بەکۆڵ یان زۆر گەرم. هەندێک لە توێژەرەوان وا دەبینن کە خواردنەوەی چای زۆر گەرم یان قاوەی خەست بە بڕێکی زۆر لەوانەیە پاش ماوەیەکی درێژ زیاتر بە هەردوو گورچیلە بگەیەنێت و یارمەتی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بدات بەشێوەیەکی درێژ خایەن.

(8) زۆر قسە مەکە:

بێگومان قسەکردنی توند وەکو ئاژاوەو قاڵەقاڵ پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوە، و هەروەها - دەرکەوتوە- لەلایەن توێژەرەوانەوە لە زانکۆی میامی ئەمریکی، تەنها قسەکردنی ئاسایی بۆی هەیە پەستانی خوێن بەرزبکاتەوە بەڕێژەی 10 بۆ 50٪، و دەگاتە ئەو پەڕی بەرزبونەوە لای ئەوانەی تووشی بەرزە پەستان بوون... زیاتریش لەوە توێژەروان

دەڵێن: قەسکردن بە نامۆژە (زمانی لاڵ) لەوانەیە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

تۆێژەرەوان لەو بڕوایەدان: قسەکردنی ئاسایی لە نێوان تاکەکاندا چالاکی دڵ زیاد دەکات، و هەندێك جار دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەیەکی چاوەڕوان نەکراوی پەستانی خوێن لە کاتی ئەنجامدانی ئەو جۆرە قسەکردنە ئاساییانەدا.

(9) بە شێوەیەکی هەڕەمەکی دەرمانەکانی پەستان بەکارمەهێنە:

تێبینی کراوە کە هەندێك لەو نەخۆشانەی پەستانیان هەیە بە شێوەیەکی نادروست دەرمانی پەستان بەکاردەهێنن، هەر کاتێك هەستی کرد کە سەری دێشێت یان سەری سوڕ دەخوات لەو بڕوایە پەستانی خوێنەکەی بەرزبووەتەوە و ئەو کاتەش پەنا دەباتە بەر خواردنی دەرمانێك کە پەستانەکەی دابەزێنێت.

ئەمە کارێکی زۆر هەڵەو نادروستە، نابێت ئەودەرمانەی کە پزیشك داینناوە بیگۆڕین، ئەگەر شتێك لە ئارادا بێت نامۆژە بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بکات، ئەوە یەکەم جار پێویستە بەهای پەستان ببێورێت پێش خواردنی دەرمانێکی زیاتر.

و هەروەها پێویستە تێبینی بکرێت کە دادو بێداد لەسەر ئێشە یان سەر سوڕان لای ئەوانەی پەستانیان هەیە زۆر جار پەیوەندی بە هۆکاریی دەروونییەوە هەیە، بەڵکو هەندێك جار دەگەڕێتەوە بۆ ڕوودانی دابەزینی پەستانی خوێن بە هۆی هەر هۆیەکەوە بێت و ئەو کاتەش هیچ پەیوەندیەکی بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێنەوە نیە، لەبەرئەوە خواردنی برێکی زیاتر لەوەی کە دیاری کراوە نەخۆش زیاتر بەرەو دابەزاندنی پەستنای خوێن دەبات.

(10) سوو بە لەسەر گرنگی دان بە تەندروستیت بەشێوەیەکی گشتی و ئاگاداری بەرزبونەوەی کۆلسترۆڵ بەشێوەیەکی تایبەتی

تێبینی کراوە کە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یەکێکە لەو هۆکارە گرنگانەی یارمەتی تووش بوون بە نەخۆشیی دیکە دەدات بە تایبەتی نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکان، مانای وایە ئەو کەسەی تووشی بەرزە پەستانی خوێن بووە زیاتر لە کەسانی دیکە سوور بێت لەسەرئەوەی هۆکارێکی دی بۆ ئەم هۆکارە زیاد نەکات تاوەکو بەر بگرێت لە ئەگەری تووش بوون بەو نەخۆشیە... بۆ نمونە: ئەگەر بەرزە پەستانی خوێن لەگەڵ بەرزیی ئاستی کۆلسترۆڵ (بەهۆی زۆر خواردنی ڕۆنەوە) یان لەگەڵ جگەرە کێشان یان لەگەڵ زۆریی هەڵچوونە دەروونیەکان کۆبوویەوە لە کەسێکدا ئەوا ئەگەری تووش بوون بە ڕەق بوونی خوێنبەرەکان((تصلب الشرايين)) زیاتر دەبێت

(11) دڵنیابە لە باری تەندروستیت بە شێوەیەکی گشتی:

لەگەڵ گرنگی پێوانی پەستانی خوێن بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بۆ بەدواداچونی باری نەخۆشەکە، هەروەها پێویستە لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دی دڵنیا ببیت لە ڕوونەدانی ئاتەواری لە هەمور ئەندامە جیاوازەکانی لەشدا، ئەمەش بەکرداری پشکنینی(ئەلکینیکی) بە ئەنجام دێت لە بارێکی ئاساییدا، و ئەنجامدانی چەند توێژینەوەو شیکارێك، گرنگترینیان

-هێلکاریی دڵ

-پشکنینی بیبیلەی چاو

-شیکردنەوەی میز بە تەواوی

-زانینی ئاستی کۆلسترۆڵ لە خوێندا

(12) خۆت سەرقاڵ مەکە بە نەخۆشیەکەوە و، بە ئاسودەیی بژیی:

توێژەرەوان لە نەخۆشخانەی نیوۆرك ی سەر بە زانکۆی کۆرنیل، هەستان بە توێژینەوەیەك بۆ دەرخستنی کاریگەریی هەڵچوون دەروونیە جیاوازەکان لەسەر ئاستی پەستانی خوێن، بینیان کەوا ڕۆڵێکی کاریگەریی هەیە لەسەر پەستانی خوێن لە هەردوو باری بەرزبونەوەو دابەزینیشدا،

بۆ نمونە توێژەرەوان بۆیان ئاشکرا بوو، کە هەست کردن بە بەختیاری(happiness)دەبێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێنی چوونەوەیەك(systole)، بەڵام هەست کردن لەترس یان دەڵەڕاوکێ(anxiety)دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێنی کشان (diastole)

و هەروەها دەرکیان بەوە کردووە کە ئەو کاریگەریە توندتر دەبێت ئەگەر هەڵچوونە دەرونیەکان زیاتر بکات، واتە هەر کاتێك مرۆڤ بەختیار بێت پلەی دابەزینی پەستانی خوێنی

کشانی زیاد دەکات، و هەر کاتێك لە دڵە ڕاوکێدا بێت بەرزە پەستانی خوێنی چونەوەیەکی زیاد دەکات.

زیاتر لەوە ئەو زانایانە بۆیان دەرکەوتوە کە هەست کردن بە دڵەڕواکێ و نائارامی لە دەرەوەی ماڵەوە کاریگەریی بە هێزترە لەسەر پەستانی خوێن بە بەراورد لەگەڵ ئەو بارەدا ئەگەر لە ماڵەوە بێت.

واتە ئەو مرۆڤەی بەرەو ڕووی چەند شتێك دەبێتەوە وتووشی دڵە ڕواکێ و نا ئارامی دەکات لە دەرەوەی ماڵەوە زیاتر پەستانی کشانی بەرزدەکاتەوە بە بەراورد کردنی لەگەڵ ئەو بارەیدا ئەگەر لە ماڵەوە بێت.

ئەو وانەیەی لە میانی ئەم توێژینەوەیەدا دەرکی پێ دەکەین ئەوەیەك هەوڵ بدە بەپێی توانات با بە ئاسودەیی و بەختیاریی بژیت، و ئەگەر هەر تووشی دڵەڕواکێ و نائارامی دەبویت با لەماڵەوە بێت.

لە کۆتاییدا:

((پەستانی خوێنی هاوسەرەکەشت بپێوە))

ئاشرایە بەهۆی درێژیی گوزەرانی ژیان لە نێوان ژن و مێردا، وایان لێ دەکات پێکەوە بەشدار بن لە زۆربەی حەزو سیفەتە دەرونیەکاندا.

بەڵام بە ڕاستی ئەوەی جێگای سەر سوڕمانە هەندێك لە توێژەرەوان دەڵێن: ژن و مێرد بەشداریشن و لەئاستی پەستانی خوێنیشدا لە یەك دەچن!!

ئەو پسپۆڕانەی هەستاون بەو توێژەینەوەیە، هۆی ئەو لێکچوونە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هەڵچوونە دەروونییەی کە پێکەوە تووشی دەبن

بۆ نمونە ژن و مێرد بە بەردەوامیی ئاژاوە بەردێژایی ژیانی ژن و مێردایەتیان تووشی یەك شێواز لە دڵەڕواکێ و تووڕەبوون دەبن، ئەمەش بە هەمان ئاست کاریگەریی هەیە لەسەر پەستانی خوێن بۆ سەر هەردووکیان... و و بەهەمان شێوە دەسەپێت بەسەر کاریگەریەکانی دیکەشدا وەکو هەست کردن بە ئاسودەیی و بەختیاریی.

لەبەر ئەوە توێژەرەوان ئامۆژگاریی ئەو ژن و مێردانە دەکەن، کە کاتێك دەچن بۆ پێوانی پەستانی خوێن بە هاو سەرەکانیشیان لەگەڵ خۆیاندا بەرن بۆ هەمان مەبەست.

کێشی نمونەیی لەش

درێژیی بەبێ پێڵاو(ژنان و پیاوان)			پیاوان کێشی بەبێ پۆشاك		ژنان کێشی لەش بەبێ پۆشاك		
	ناوەندی کێش	سنووری کێش	سەرەتای قەڵەوی	ناوەندی کێش	سنووری کێش	سەرەتای قەڵەوی
1.45				46.0	53–42	64
1.48				46.5	54–42	65
1.50				47.0	55 – 43	66
1.52				48.5	57 –44	68
1.54				49.5	58 –44	70
1.56				50.4	58–45	70
1.58	55.8	64–51	77	51.3	59–46	71
1.60	57.6	65–52	78	52.6	61–48	73
1.62	58.6	66–53	79	54.0	62–49	74
1.64	59.6	67–54	80	55.4	64–50	77
1.66	60.6	69–55	83	56.8	65–51	78
1.68	61.7	71–56	85	58.1	66–52	79
1.70	63.5	73–58	88	60.0	67–53	80
1.72	65.0	74–59	89	61.3	69–55	83
1.74	66.5	75–60	90	62.6	70–56	84
1.76	68.0	77–62	92	64.0	72–58	86
1.78	69.4	79–64	95	65.3	74–59	89
1.80	71.0	80–65	96			
1.82	72.6	82–66	98			
1.84	74.2	84–67	101			
1.86	75.8	86–69	103			
1.88	77.6	88–71	106			
1.90	79.3	90–73	108			
1.92	81.0	93–75	112			

سەرچاوە : هل تعانی من ارتفاع صغط الدم

د. ا یمن الحسینی

لاپەرە(7– 55)

هێزی کێشکردن
لە نێوان نیوتن‌و.. تەنشتایندا

نوسینی: پێباز

بابەتە خۆشەکانی فیزیا ئەوەیە کە دەڵێن ئەگەر سێوەکە لە دارەکەی بەر نەبوایەتەوەو بەر سەری نیوتن نەکەوتایە یاسای کێشکردنی گشتی لە دایك نەدەبوو، ئەو یاسا گەورەو گرنگەی کە توانی ماوەی زیاد لە دوو سەدە ڕاڤەی جوواڵەی هەموو هەسارەکانی دەوری خۆر بکات، بە پێی ئەو یاسایە هێزی کێشکردنی نێوان دوو بارستایی ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ نەنجامی لێکدانی دووبارستاییەکەو پێچەوانەش دەگۆڕێت لەگەڵ دووجای دوری نێوانیان: (F) هێزەکەیە، $F=K(m_1m_2)/r^2$

K: نەگۆڕی کێشکردنە، (m_1m_2) دوو بارستاییەکەن‌و (r) ماوەی نێوان دوو بارستاییەکەیە. بە پێی لێکدانەوەکەی نیوتن ئەو هێزی کێشکردنە نادیارەو لە نێوان هەموو دوو بارستاییەکی نێو ئەم گەردوونەدا هەیە، هەر بە هۆی ئەو هێزی کێشکردنەوەیشەوەیە کە هەسارەکان بە دەوری خۆردا دەسوڕێن‌و هەر یەکەو لە سەر خولگەی تایبەتی خۆی. زانا نیوتن بە هۆی عەقڵە گەورەکەی خۆی توانی زیاد لە دوو سەدە خەڵکی قایل بکات بە هۆی یاساکەیەوە کە چۆن هەسارەکان بە دەوری خۆردا دەسوڕێنەوەو توانی ڕاڤەی تەواو بدات بۆ هەموو هەسارەکان جگە لە هەسارەی (عوتارد)، بە پێی ئەو فیزیا کلاسیکییەی نیوتن کە هەر خۆی دامەزرێنەرو پێشەوایەتی ئەم گەردوونەی نێمەی تیادا دەژین و یان بە مانایەکی دیکە فەزا لە تەنها سێ دووری پێك دێت کە بریتین لە درێژی‌و پانی‌و بەرزی، بە مانایەکی دی گەردوون لای نیوتن تەنها سێ لایەو فەزاش بە هەموو لاکانیدا وەك یەکەو تەنە ناسمانیەکان تیایدا مەلە دەکەن‌و، جوواڵەی تەنەکانیش لە سەر هێڵێکی ڕاست دەبێت‌و یاسای بار نەگۆڕینیش کە لە یاساکانی نیوتنە باس لەو بارانە دەکات.

خولگەی عوتارد:

کۆمەڵەی خۆر پێك دێت لە خۆرو نۆ هەسارەکەی کە نزیکترینیان لە خۆرەوە عوتاردەو دوورترینیان پلۆتۆیەو زەویش بە پلەی سێهەم دێت لەو زنجیرەیەداو، هەر هەسارەیەکیش بە دەوری خۆردا لە سەر خولگەیەکی هێلکەییدا دەسوڕێتەوەو بە ماوەی تەواوکردنی یەك سوڕی تەواو دەوترێت یەك ساڵی هەسارەکەو کە هی عوتارد تەنها (88) ڕۆژەو ساڵی زەویش (365.25) ڕۆژە، خولگەکانی عوتاردو پلۆتۆ لە هەموو خولگەی هەسارەکانی دیکە شێوە

هێلکەییەکانیان زیاترن واتە خولگەکانیان درێژکۆلەن (برگەهاوتان)و خۆر دەکەوێتە یەکێك لە تیشکۆکانیەوە. خێرایی هەسارەی عوتارد لە خێرایی هەموو هەسارەکانی دیکە زیاترە چونکە لە هەموویان زیاتر نزیکە لە خۆرەوە، لە میانەی جوولەی سالانەشیدا بە دەوری خۆردا، لە هەندێك خاڵی سەر ڕێڕەوە خواگەییەکەیدا لەوپەڕی نزیکی دەبێت لە خۆرەوە، پێش زانا نیوتن (1643–1727) وا دەزانرا کە ئەو خاڵە هەموو سالێك هەر لە جێگای خۆی دەمێنێ و ناجوولێت، بەڵام زانا نیوتن دەریخست کە ئەو خاڵە هەموو سالێك بە چەقە گۆشەیەکی زۆر بچووك لە شوێنی پێشووی خۆی لادەدات، چەقە گۆشەی یەك سوڕی تەواو دەکاتە 360(پلە)و هەر پلەیەکیش (60) خولەکەو هەر خولەکێکیش (60) چرکەیە، واتە یەك پلە دەکاتە (3600) چرکە، بەو پێیە خولگەی هەسارەکانیش بەدەوری خۆردا دەسوڕێنەوە، بەڵام سوڕانەوەیەکی هێجگار هێواش کە لە ماوەی ملیۆنەها ساڵدا یەك سوڕ تەواو دەکەن بە دەوری خۆردا، بۆ نموونە زەوی لە نزیکترین خاڵی لە خۆرەوە هەموو سەد ساڵێك (3.8چرکە) لە شوێنی خۆی لادەدات، واتە ئەو خاڵە لە ماوەی (34) ملیۆن ساڵدا یەك سوڕ بە دەوری خۆردا تەواو دەکات، بە مانایەکی دی خولگەی زەوی بە دەوری خۆردا لە ماوەی (34) ملیۆن ساڵدا یەك سوڕ بەدەوری خۆردا تەواو دەکات. سوڕانەوەی خولگەی هەسارەکان بە دەوری خۆردا لە لایەن هەسارەکانی دیکەوە کارتێکراو دەبێت و، یاساکەی نیوتن لە کێشکردندا دەتوانێت بڕی ئەو کاریگەرییە هەژمارە بکات، دۆزینەوەی هەسارەکانی دەوری خۆرێش لە سەر بنچینەی ئەو هەژمارکردنەیە، بۆ نموونە هەردوو هەسارەی نپتۆن و پلۆتۆ دۆزرانەوە پێش ئەوەی ببینرێت بە هۆی تەلسکۆبەوە، واتە لە ڕێگای ئەو هەژمارکردنەوە دۆزرانەوەو ئینجا بە تەلسکۆب بۆی گەڕان تا دۆزییانەوە. ئەو هەژمارکردنانە هەمووی بە هۆی یاسای کێشکردنی نیوتنەوەیەو یاساکەش بە سەر هەموو خولگەی هەسارەکان جێبەجێ دەکرێت جگە لە هەسارەی عوتارد، کە زاناکانی پێش ئەنشتاین نەیانتوانی ئەو ئاڵۆزییەی خولگەکەی شیکار بکەن، خاڵی نزیکترینی عوتارد لە خۆرەوە هەموو سەد ساڵێك بە (574چرکە) لە شوێنی خۆی لا دەدات، واتە ئەو خاڵە بە (226) هەزار ساڵ جارێك سوڕێك تەواو دەکات بە دەوری خۆردا. یاساکەی نیوتن دەتوانێت (531چرکە) لێك بداتەوەو (43) چرکەکەی دیکە نەتوانرا لێك بدرێتەوە. هەندێك لە زاناکان وای بۆچوون کە دەبێت هەسارەیەکی دی هەبێت لە نێوان خۆرو عوتاردا، بۆیە ڕووی تەلسکۆبەکانیان کردە ئاسمان تا ئەو هەسارەیە بدۆزنەوە، بەڵام هەموو هەوڵەکانیان بێ ئەنجام بوون، خولگەی عوتارد وەك مەتەڵێکی بێ شیکار مایەوە تا تیۆری ڕێژەیی گشتی ئەنشتاین پەیدا بوو.

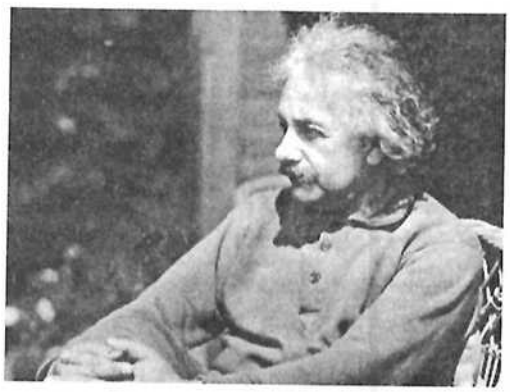
کێشکردن لای ئەنشتاین:.

سەرەتا پێویستە ئاماژە بەوە بکەین کە فەزا لای ئەنشتاین لە چوار دووری (درێژی و پانی و بەرزی و کات) پێك دێت و فەزاو کات (شوێن و کات) پێکەوە بەستراون و کووڕ بووەون پێکەوە، بە مانایەکی دی هێڵی ڕاست لای ئەنشتاین مانایەکی نابێت هەروەهاش بۆ هێزی کێشکردن، لە کاتێکدا نیوتن باس لە هێزی کێشکردنی نادیار دەکات، ئەنشتاین باس لە ئەندازەی گەردوون دەکات و ئەو هێزی کێشکردنە بە (بوار) دادەنرێت، بۆیە تیۆریەکانی ئەنشتاین گشتگیری و سەرتاسەری بۆ گەردوون داڕێژراوە نەك تەنها بەشێکی گەردوون بگرێتەوە، فەزاش بە دەوری خۆردا کوڕەبێتەوە بە چوار دووری ناوبراو، و ئەگەر ڕاست بێت بووترێت ئەو کوڕبوونەوەیە بە شێوەی چاڵی چوار دووری دەبێت کە هەسارەکانی دەوری خۆر خولگەکانیان بریتین لە ناو ئەو چاڵانەو لەسەر ئەو ڕێڕەوە چاڵیانە بە دەوری خۆردا دەسوڕێنەوە، نەك لە بەرئەوەی خۆر ئەو هەسارانە کێشدەکات بە هێزێك چونکە (هێز) لای ئەنشتاین نییە، بەڵکو تەنها لە بەرئەوەی فەزا کوڕبوونەوەیەو ئەو چاڵانەی تێدایەو هەسارەکانیش بە ئاسانترین ڕێگەو ڕێڕەودا دەڕۆن کەوا لە بەردەمیاندا ئەوانیش لەو چاڵانە زیاتر نین.

سروشتی کوڕبوونەوە بە دەوری بارستاییەکاندا کەم دەکات تا لە چەقی بارستاییەکان دووربکەوننەوە، لە کاتێکدا نیوتن بڕی ئەو هێزەی نێوان دوو بارستاییەکە دەپێوێت ئەنشتاین پێوانەی ڕێڕەوی ئەندازەیی تەنێکی دیاریکراو لە فەزادا دەکات بەهۆی ئەندازەیەکی دیاریکراوەوە، جگە لەو جیاوازیانەی پێشوو لە نێوان هێزی کێشکردن لای نیوتن و ئەنشتاین، جیاوازیەکی دیکە ئەوەیە کە ئەوەی نیوتن بە ناوی (بارستایی) ناوزەدی دەکات لای نیوتن بڕێکی نەگۆڕە، بەڵام بارستایی لای ئەنشتاین بەو جۆرە نەگۆڕینەو ئەنشتاین

بارستایی دەکات بە هاوتای ووزەو باس لە گۆڕینی هەر یەکەیان بۆ ئەوی دیکەیان دەکات بە پێی هاوکێشە بەناوبانگەکەی ئەنشتاین ($E=mc^2$)، کە E: وزەیە، M: بارستاییەو C: خێرایی رووناکیەو دەکاتە (3×10^8م/چ)، ئەوەش بابەتێکی چڕوپڕەو لێرەدا باسی ناکەین. ئێستا بە کورتیو بە شێوەیەکی ئاسانکراو باس لە کێشکردن لای ئەنشتاین دەکەین، بۆ ئەوەش پێویستە لە تاودان تێبگەین.

چەمکی تاودان لە فیزیادا بریتیە لە تێکڕایی کاتی گۆڕانی خێرایی تەنێک، واتە تەنێک لە جوڵەکەیدا خێرایی زیاد بکات بە تێپەڕبوونی کات یان کەم بکات بە تێپەڕبوونی کات، ئەو کاتەش دەوترێت تەنەکە بە تاودان یان بە هێواش بوونەوە دەجووڵێت، یەکێک لە یاسا گرنگەکانی نیوتنیش دەربارەی تاودانە کە دەڵێت ئەو تاودانەی تەنێکی پێ دەجووڵێت ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ بەرەنجامی ئەو هێزانەی کە تاودانەکەیان دروست کردووەو پێچەوانەش لەگەڵ بارستایی تەنەکەدا دەگۆڕێت: $a=f/m$ کە (a) تاودانی تەنەکەیەو (f) بەرەنجامی هێزەکانە کە تاودانەکەیان دروستکردووە، (m) بارستایی تەنەکەیە. ئەو تەنەش کە سەربەستانە دەکەوێتە خوارەوە ئەوا خێرایی بە بڕی (9.8م/چ) زیاد دەکات تا بەر زەوی دەکەوێت واتە بە تاودانێک دێتە خوارەوە کە بە تاودانی زەوی دەناسرێت، کردارەکەش پێچەوانە دەبێتەوە ئەگەر تەنەکە شاوولیانە بەرەو سەرەوە هەڵدرا، ئێستا بابزانین ئەنشتاین چۆن لە تاودان دەڕوانێت کە لە تیۆریە ڕێژەیی گشتیەکەیدا باسی لێ دەکات. ئەگەر بەڕێزت لە ناو ئوتومبیلێکی وەستاودا بیتو دەست بە جوڵە بکات لەو کاتەدا لەشت بۆ دواوە دەڕوات وەک ئەوەی هێزێک دژی جوڵەکە کێشت بکات، ئەو ئوتومبیلە بەتاودانێک دەڕوات تا دەگاتە خێراییەکی نەگۆڕو ئیتر جوڵەی لەشت بۆ دواوە دەوەستێتو ئەو هێزەت لەسەر نامێنێت، بەڵام کاتێک ئوتومبیلەکە دەوەستێت ئەوا لەشت بەرەوپێشەوە دەڕوات، خۆ ئەگەر شۆفێرەکە لە پڕێکدا ئوتومبیلەکەی ڕاگرت لە ترسی بەریەکەوتن ئەوا سەری بەڕێزت لەوانەیە بەرجامی پێشەوەی ئوتومبیلەکە بکەوێتو ئەوکاتەش لە مانای تاودان تێدەگەیت.



جۆرێکی دیکەی تاودان بە چەقە تاودان دەناسرێت کە کاتێک پەیدا دەبێت کە تەنێک لەسەر ڕێڕەوێکی بازنەیی دەسوڕێتەوە بەهۆی ئەوەوە کە بەردەوام ئاڕاستەی خێراییەکەی دەگۆڕێت ئەو تاودانەی بۆ دروست دەبێت، ئەگەر ئەمجارە ئوتومبیلەکە بەدەوری فولکەیەکدا پێچ بکاتەوە ئەوا لەشت بەهێزێک لاردەبێتەوە دژ بەئاڕاستەی پێچ کردنەوەکە، لێرەدا دەتوانین بڵێین کە ئەنشتاین یەکەم کەس بوو کە جیاوازی نەکرد لە نێوان تاودانو کێشکردنداو دەڵێت کێشکردن جۆرێکە لە تاودان. ئەگەر بەڕێزت لە ناو مەسعەدێکی کارەباییدا بیتو بێتە خوارەوەو لە پڕدا سیمی مەسعەدەکە بپچڕێت ئەوا لەوکاتەدا بەڕێزت هیچ کێشێکت نامێنێتو تەنها لە ژێر کاریگەری تاودانی زەویدا دەبیت واتە (9.8م/چ^2)، واتە تاودان جێگای کێشکردنی گرتەوە، و نەبێت تاودان (کێشکردن) ئاسەواری تەنها میکانێکی بێت، بەڵکو ئاسەواریان لەسەر دیاردە فیزیاویەکانی دیکەش هەیە، بۆ نمونە ڕووناکی کەوا ڕاهاتووین بە هێڵی ڕاست بڵاوببێتەوە، ئەگەر ئەو ڕووناکیە لە دەرچەیەکی بچووکەوە خۆی کرد بە نێو مەسعەدەکەی پێشوودا ئەوا لە جیاتی ئەوەی بە هێڵێکی ڕاستدا بڕوات لەسەر ڕێڕەوێکی چەماوەیی دەڕوات! با واز لەو نموونانە بهێنینو نموونەیەکی دیکە وەربگرین، ئەگەر چەند زانایەک لە ناو کەشتیەکدا بن و کەشتیەکەش بە خێراییەکی نەگۆڕ کە بڕەکەی (400) هەزار کیلۆمەتر بێت لە یەک کاژێردا بەگوێرەی ئەستێرەیەک بڕوات، ئەگەر کەشتیەکە بە دوور بوو لە هەموو تەنێکی ئاسمانی ئەوا زاناکانی ناوی هەست بە هیچ ناکەنو لەسەر کورسیەکانیان هەروەک وەستاوبن، بەڵام ئەگەر سەرکردەی کەستیەکە ویستی خێراییەکەی زیاد بکات ئەوا سەرنشینەکانی وا هەست دەکەن کە لەشیان بەرەو دواوە دەڕوات بە درێژایی تاودانەکەو، کاتێک کەشتیەکە دەگاتە خێراییەخوازراوە نەگۆڕکەی ئیتر جارێکی دی زاناکان هەست بە وەستاوی لەشیان دەکەنەوە، ئیتر بەو جۆرە زاناکانی ناو

کەشتیەکە بەبێ ئەوەی پەیوەندییان بە دەرەوە هەبێت خۆیان دەزانن بەرەو کوێ دەڕۆن و کەی خێرایی زیادیان کەم بکەن و لەشیان بەکام لادا دەجووڵێت ئەوەش هەموو لە ڕێگای زانینی تاوداناوە. گریمان کەشتیەکە بە خێراییە نەگۆڕەکەی خۆی دەڕوات و زاناکانی ناو کەشتیەکەش بە هێمنی و ئارامەوە دانیشتوون لە سەر کورسیەکانیان و هەست بە هیچ جووڵەیەک ناکەن، ئینجا هەسارەیەکی گەورە بە پشتیاندا تێپەڕ دەبێت بەبێ ئەوەی کاربکاتە سەر ئاڕاستەو خێرایی کەشتیەکە، ئا لەو کاتەدا زاناکانی ناو کەشتیەکە هەست دەکەن کە بە هێزێک بەرەودواوە کێشی دەکرێن کە هەروەک بەرەو دوا ڕۆیشتنەکەی پێشویانە کاتێک سەرکردەی کەشتیەکە ویستی خێرایی کەشتیەکە زیاد بکات و تاوداناێکی بە کەشتیەکە پەیدا کرد، واتە بەرەو دواڕۆیشتنەکەیان بە هۆی تاوداناەکەوە دەبێت و یان بە هۆی کێشکردنی هەسارەکەوە دەبێت، ئیتر چۆنیان جیابکەینەوە؟ هەر بۆیە ئەنشتاین تاودان و کێشکردن وەک یەک سەیر دەکات و ناوی (یاسای هاوتایی) لە نێوان کێشکردن و تاوداندا بەکاردەهێنێت.

یاسای کێشکردن لای ئەنشتاین:.

لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەشتاین بڕوای بەشتێک نیە کە ناوی کێشکردن بێت، بەڵام یاساکەی هەر بە ناوی کێشکردنەوە ناو ناوەو داتاشینی یاساکەش پێویستی بە چەندین یاسا و هاوکێشەی بیرکاری زۆر بەرز هەیە کە لە ئاستی ئەم ووتارەدا نیە، (ئەدنگتۆن) دەڵێت کە دەکرێت یاسای کێشکردنەکەی ئەنشتاین ئاسان بکرێتەوە بە هۆی (10) هاوکێشەی داتاشراوەی بەمشێوە (Partial Difrential) کە دیسان ئەویش بیرکاریەکی زۆر بەرزەو هەموو خوێنەرێک بە ئاسانی لێی تێ ناگات.

بە هەر حاڵ یاساکەی ئەنشتاین لە کێشکردندا زۆر جیاواز نیە لە یاساکەی نیوتن لە کێشکردندا لە ڕووی ئەنجامەکانیەوە، بەڵکو ئەوانەی ڕەتی یاساکەی نیوتن دەکەنەوە لەبەرئەوەیە کە یاساکە باس لە باڕێکی دیاریکراوی بەشێکی گەردوون دەکات، بەڵام یاساکەی ئەنشتاین باس لە حاڵەتێکی گشتگیری گەردوون دەکات کە ئەویش ئەندازەی گەردوونە، جگە لەوەش بەهۆی یاساکەی ئەنشتاینەوە توانرا کە زۆر بە باشی ئەو (43) چرکەیەی جوڵە بەسوڕەکەی خولگەی عوتارد لێک بدرێتەوە کە یاساکەی نیوتن نەیتوانی لێکی بداتەوە، هەروەها ئەنشتاین توانی زۆر بە باشی سوڕانەوەی هەسارەکان بەدەوری خۆرداو کەوتنەخوارەوەی تەنەکان سەربەستانە بەرەو زەوی لێک بداتەوە بۆ لێکدانەوەی ئەوانەی پێشو بە پێی تیۆریەکەی ئەنشتاین، وەک ئەوەیە کە چۆن لەسەر لێواری دۆڵێکی قوڵ دادەنرێت و بەردەکە بەرەو نێودۆڵەکە دەڕوات، بە مانایەکی دی هەموو بارستاییەک بەدەوری خۆیدا لێژبوونەوە (کورپبوونەوەیە) دروست دەکات، هەسارەکانیش ئاسانترین ڕێڕەو هەڵدەبژێرن و دەیکەنە خولگەی خۆیان بۆ سوڕانەوە بەدەوری خۆردا، زەویش هەروەک چاڵێکی قوڵ وایەو لە فەزادایە، بەدەوری خۆیدا لێژبوونەوە دروست دەکات و تا لەگۆی زەوی دوورببەوینەوە ئەو لێژبوونەوانە کەم دەبێتەوە تا لە بواری گۆی زەوی دەردەچین، بەڵام هەرگیز لێژبوونەوەکان نابنە ڕووتەختی تەواو وەک هێڵی ڕاست چونکە هەرگیز لە گەردووندا هێڵی ڕاستو ڕووتەخت بوونیان نیەو هەموو شتەکان کوورپبوەوەن و بەشێوەی ڕێک نین!

هەروەها هەرچەندە لە ڕووی زەویش نزیک بینەوە کوورپبوونەوەمان لەسەر زیاتر دەبێتو بەمەش بواری کێشکردنی زەویمان لەسەر زیاد دەکات، خۆ ئەگەر بەرەو چەقی زەوی ڕۆیشتین ئەوا ئەو کوورپبوونەوەیە دیسان کەم دەکات تا لەچەقی زەویدا کوورپبوونەوە نامێنێتو بواری کێشکردن لە سەرمان دەبێتە سفر. ئابەو جۆرە چەمکی کێشکردن لای ئەنشتاین دەردەکەوێت کە زیاتر چەمکێکی ئەندازەییە نەک فیزاییەکی ڕووت. پێویستە ئامازەش بەوە بدەین کە تیۆری ڕێژەیی گشتی لە تێڕوانینیدا بۆ بواری کێشکردن پشت نابەستێت بە ئەندازەی کلاسیکی، بەڵکو پشت بە ئەندازەی ناکلاسیکی وەک ئەندازەی (ڕیمان) دەبەستێت کە زۆر جیاوازە لە ئەندازەی کلاسیکی هەروەها پێویستە لێرەدا ئامازەش بەوە بدەین کە (ووزە)ش دەبێت بواری کێشکردنی هەبێت بە پێی تیۆریە ڕێژەییەکەی ئەنشتاین، چونکە بارستاییەکان ئەو بوارەیان هەیە، ووزەش ڕوویەکی دیکەی مادەیەو هەردووکیان دوو ڕووی دراوێکن بە پێی پەیوەندیە بەناوبانگەکەی ئەنشتاین ($E=mc^2$) کە پێشتر ئامازەی بۆ کراوە.

بەڵگەکانی ڕاستێتی تیۆریەکەی ئەنشتاین:

یەکێک لە بەڵگەکانی ڕاستێتی بواری کێشکردنەکەی ئەنشتاین ئەوەبوو کە ئەو یاسایەی کێشکردنی ئەنشتاین توانی زۆر بە باشی ئەو (43) چرکەیەی سوڕانەوەی خولگەی عوتارد لێکبداتەوە کە پێشتر کێشکردنی نیوتن نەیتوانیبوو لێکیبداتەوە. بەڵگەیەکی دیکەی ڕاستێتی تیۆریەکەی ئەنشتاین لاربوونەوەی تیشکی ڕووناکیەکە بەلای بارستاییەکی گەورەدا گوزەر دەکات، بە پێی چەمکی فیزیای کلاسیکی ڕووناکی بە هێڵی ڕاست بڵاودەبێتەوە، بەڵام پێشتر ئاماژەمان بەوەدا کە کێشکردنو تاودان هاوتای یەکترن، بۆیە یتشکە ڕووناکیەکە لە مەسعەدەکەدا کە سەربەستانەو بە تاودانی زەوی دێتە خوارەوە لاردەبێتەوەو بە هێڵی ڕاستدا ناڕوات، هەرچەندە هەستکردن بەو دیاردەیەو لەو مەودا کورتەدا زۆر زەحمەت دەبێت، بەڵام ئەنشتاین لە تیۆریە تایبەتیەکەیدا باس لەوە دەکات کە ڕووناکی بارستایی هەیەو بە پێی یەکێک لە تیۆریە نوێیەکانیش ڕووناکی لە یەکەی بچووک پێک دێت کە بە (فۆتۆن) دەناسرێتو بارستاییان هەیە، بەو پێیە بواری کێشکردن ڕووناکیش دەگرێتەوە ئەنشتاین لە تیۆریە گشتیەکەیداو لە ساڵی (1916)دا بڵاوی کردەوە کە ئەو ڕووناکیەی بەسەر ڕووی خۆردا دەڕوات بە بڕی (1.74) چرکەی نیوەتیرەیی لا دەدات لە ڕێڕەوەکەیدا بەڵام سەلماندنی ئەوە لەسەر زەوی کارێکی گرانە، بەڵام لە کاتی خۆرگیراندا (خۆرگیرانی تەواوەتی) دەتوانرێت ئەو تاقیکردنەوەیە بکرێت بۆ تیشکێکی هاتوو لە ئەستێرەیەکەوەو بەلای خۆردا گوزەر بکات، ئەوە بوو لە ڕۆژی (29/ئایار/1919)دا خۆرگیرانێکی تەواو ڕوویداو، بەریتانیا دوو تیمی زانستی ڕەوانە کرد بۆ سەلماندنی تیۆریەکەی ئەنشتاین، یەکێکیان بەرەو (سوبرال) لە باکوری بەرازیلو ئەوی دیکەیان بەرەو دوورگەی (پرانسیب) لە کەنداوی گینیا، پاش وێنەگرتنێکی زۆر، تیمەکەی (سوبرال) تێکڕایی لاربوونەوەی بە (1.98) چرکەو تیمەکەی گینیاش تێکڕاییەکەی بە(1.60) چرکە دیاری کرد، کە هەردوو ژمارەکەش زۆر نزیکن لە ژمارەکەی کە ئەنشتاین کە پێشنیاری کردبوو، ئەو جیاوازیە کەمەش بۆ تاقیکردنەوەکان شتێکی زۆر ئاساییە لە فیزیادا، هەرچەندە ئەگەر تێکڕایی هەردوو خوێندوەکانیش وەربگرین ئەوا (1.79) چرکە دەردەچێت کە بەتەواوی نزیکە لە ژمارەکەی ئەنشتاینەوە.

هەروەها پێویستە ئاماژە بەوەش بردەین کە بەپێی تیۆریە ڕێژەییەکەی ئەنشتاین (کات) خاودەبێتەوە (کەم دەبێتەوە) بە زیادبوونی بارستایی و کاتی خۆی ئەنشتاین بە شێوەیەکی تیۆریانە یەک چرکەی سەر خۆری دیاری کرد بە (1.000002) چرکەی سەر زەوی، بێگومان ئەنجامدانی ئەو هەژمارکردنە بەشێوەیەکی کرداریانە کارێکی گرانە! هەروەها کات خاودەبێتەوە لە بواری کێشکردنی زۆردا بۆیە کات لەناو جەرگەی بواری کێشکردن (کووڕبوونەوەکە) زۆر زیاترە لە (کات)ی دوور لە ناوجەرگەی کووڕبوونەوەکەدا، هێواش بوونەوەی کات لە ناو جەرگەی خۆردا زۆر زیاترە لە کاتی سەر ڕووەکەیو هەروەهاش بۆ گۆی زەوی. ئەنشتاین لە چەند دێڕێکدا:. زانای فیزیایی سەدەی بیستەم (ئەلبرت ئەنشتاین):

ئیسحاق نیوتن

*ئەنشتاین لە 14/ئازار/1879 لە شارۆچکەی (ئۆڵم) لە ئەڵمانیا لە دایک بووە.

*لە ساڵی (1901)دا ڕەگەزنامەی سویسری وەردەگرێتو لە ساڵی (1905)دا تیۆریە ڕێژەییە تایبەتیەکەی بڵاودەکاتەوە، لە ساڵی (1916)دا تیۆریە ڕێژەییە گشتیەکەی بڵاودەکاتەوە، لە ساڵی (1922)دا خەڵاتی نۆبڵی فیزیا وەردەگرێت، لە ساڵی (1925)دا دەڕوات بەرەو ئەمریکای باشورو تا ساڵی (1933) چەندین گەشت ئەنجام دەداتو دەگەڕێتەوە بۆ ئەورووپا، لە کۆتایی ساڵی (1933)دا دەگاتە ئەمریکا تا دوا ساڵەکانی ژیانی لەوێ بەسەربباتو لە (18/نیسان/1955)و لە شاری (برنستۆن)ی ئەمریکیدا دواساتی ژیانی بەسەربردو کۆچی دوایی کرد.

سەرچاوە:

1.مدخل الى النظرية النسبية العامة والخاصة، د.محمد باسل جاسم الطائي.

2.الكون الأحدب، الدكتور عبدالرحيم بدر.

3.انشتين والنظرية النسبية، الدكتور عبدالرحمن مرحب.

4.الف باء النسبية، تاليف، برتراند رسل.

تەکنیکی ووزەی خۆر
هەنگاوێکی نوێ بەخۆوە دەبینێت..

پسپۆڕەکانی ئەندازەی کارەبایی لە زانکۆی (برینستۆن)ی وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، تەکنیکێکی نوێیان داهێنا، تەکنیکێك کە شانەی خۆرکار دەکاتە چاوگەیەکی گرنگی ئابووری ووزە لە تەك تەکنیکە نوێیەکانی دیکەی ووزەدا. بەم داهێنانەش زاناکان هەنگاوێك لە دروستکردنی کۆمەڵەیەکی نوێ لە شانەی خۆرکار یان ئەوەی بەناوە زانستیەکەی پێی دەوترێت (فۆتۆفۆلتیکس) نزیکتر دەبنەوە. ئەگەرچی ئەم تەکنیکە وەك تەکنیکە باوو ئاساییەکان کاریگەر نییە، بەڵام تێچوونی کەمترەو بوارەکانی بەکارهێنانی فرەترە، چ لە گۆڕینی ڕووناکی بۆ کارەبا، یان لە خستنەکاری چەندین ئامێر، وەك کۆمپیوتەر یان تەنانەت مانگە دەستکردەکان.

زاناکان ڕوونیان کردەوە کە ئەم تەکنیکە نوێیە لە مادە ئەندامییەکان دروست کراوەو لە گەردە کاربۆنییەکان پێکهاتووە، بەپێچەوانەی جۆرە ئاساییەکان کە نائەندامین و پشت بە مادە سلیکۆنیەکان دەبەستن، هەروەها ئاماژەیان بۆ کرد کە ئەو مادانە زۆر ناسك و نەرم نین و دەتوانرێت لەسەر ڕووبەرە گەورەکان بەکاربهێنرێن. پاشان شانەی خۆرکاری ئەندامی لە پرۆسەیەك دروست دەکرێت، کە هەر لەپرۆسەی چاپکردن یان لە پرژانی مادەکان بەسەر بەستەرێکی پلاستیکی دەچێت. لە کۆتایشدا دەکرێت تۆیژاڵێکمان لە شانەی خۆرکار دەستکەوێت جیابکرێتەوەو لەسەر ڕووەکان دابنرێن، جگە لەوە دەتوانرێت شانەکان بە ڕەنگی جۆراوجۆر دروست بکرێن و بکرێنە چاوگەیەکی سەرنجڕاکێشی بیناسازی، لەلایەکی دیکەوە زۆر تەنکن و دەتوانرێت لە پەنجەرەکاندا بەکاربهێنرێت، شانەکان وەك پاشینەیەکی سێبەردارن، بە جۆرێك ڕێگە بە نیوەی تیشکەکە (ڕووناکیەکە) دەدات تێپەڕبێت و نیوەکەی دیکەش بۆ دروست کردنی ووزە بەکاردێت.

لە ساڵی (1986)دا پەرە بەیەکەم شانەی خۆرکاری ئەندامی دراوە، بە کاریگەری (1٪) واتە تەنیا لە (1٪)ی ڕووناکیەکە بۆ ووزەی کارەبایی دەگۆڕێت، ئەم ڕێژەیە بە درێژایی (15) ساڵ جێگیر بوو، بەڵام ئەندازیارانی (برینستۆن) توانیان ئەم ڕێژەیە بشکێنن، ئەویش بە گۆڕینی ئەو ئاوێتە ئەندامییانەی کە لە دروستکردنی شانە خۆرکارییەکاندا بەکاردەهێنرێت، ئامێرێکیان بەرهەم هێنا کە کاریگەرییەکەی زیاترەو دەگاتە زیاتر لە (3٪)، هەروەك لە گۆڤاری (سروشت)دا دەربارەی نوێترین داهێنانی زانستی تۆمار کراوە، لە ڕێگەیەکی نوێی پێکهێنانی فلیمەکان، یان ئەو چینە ئەندامییانەی کاریگەرییان لە (50٪) زیاترە.

تۆژەرەوەکان نەخشە بۆ تێکەڵکردنی مادە نوێیەکان و تەکنیکە نوێیەکان دەکێشن، لە پێناو بەرهەمهێنانی (50٪) ئەمەش سەرنجی کۆمپانیا پیشەسازی و بازرگانییەکان بۆ تەکنیکە نوێیەکە ڕادەکێشێت، چونکە پەرەسەندنی بازرگانی وادەکات ئامێرە خۆرییە ئەندامیەکان ببنە چاوگەیەکی چالاك لە بازاڕەکاندا، بەڕێژەی (5–10٪)ی کاریگەرییان، بە بەراورد لەگەڵ کاریگەری شانە خۆرکارە باوەکان کە تۆیژاڵی سلیکۆنیان هەیە و دەگاتە (24٪). بەڵام نرخی دروستکردنی شانە خۆرکارە ئەندامییەکان کەمترە، پاشان تێچوونی یەك (وات) لە کارەبا کەمترە لەوەی لە مادە ئاساییەکان بەرهەم دێت.

پسپۆڕەکان لەو بڕوایەدان ئەم تەکنیکە نوێیە، دەرگا لەبەردەم چەندین بواری نوێ لە زانستی مادەکان دەکاتەوەو دەتوانرێت لە تەکنیکی دیکەدا جێبەجێ بکرێت، بە تایبەتی کە شانە خۆرکارەکان لە دوو جۆر مادەی بەسەریەکدا کەوتوو دروست کراوە، یەکێکیان ئەلکترۆنەکان دەوەستێنێت، ئەوی دیکەشیان ئەلکترۆنەکان کێش دەکات و ڕێگە بە تێپەڕبوون و هەڵگیرسانی کارەبا دەدات.

تۆژەرەوەکانی (برینستۆن) هەوڵی دیاریکردنی ڕێگەیەك بۆ تێکەڵ کردنی هەردوو مادەکە پێکەوە دەدەن، پاشان دابینکردنی بواریکی گەورەتر بۆ پرۆسەی گواستنەوەی ئەلکترۆنەکان، ئەویش بە دانانی پەردەیەکی کانزایی لەسەر چینی مادە تەنکەکە (تۆیژاڵەکە) لە کاتی دروست کردنیدا، ئەم پەردەیە ڕووی مادەکە بە نەرمی و یەکگرتوویی دەهێڵێتەوە، لەکاتی گۆڕانی بنەما وردەکەی ناوەوەی و پێکەوەنوسانیان. هەروەها پەرەپێدانی نموونەیەکی ژمارەیی بۆ شیکردنەوەی ئەم هەڵسوکەوتە، کە لە بەرهەمهێنانی مادە وورەکانی دیکەدا سوودی هەیە، ئەویش بە پرۆسەیەکی نوێ، بۆ سەرلەنوێ ڕێکخستنەوەی شێوەکانی مادەکە، بە پێی ئەو خواست وئامانجەی نەخشەی بۆ کێشراوە.

پەرچڤەی: تەها العربی / 2003

نەشتەرگەری جوانکاری ورگ بۆ کێیە؟

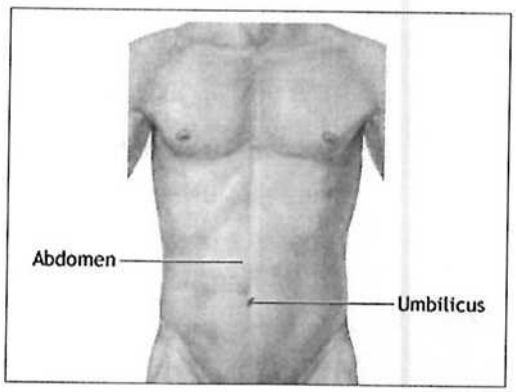
Who need Abdominoplasty?

دکتۆر کوردۆ نەکرەم
بەشی نەشتەرگەری جوانکاری
نەخۆشخانەی فێرکاری

پێشەکی/

کۆبوونەوەی چەوریەشانە لە دەوروبەری ورگدا. بەهۆی هەردوو هۆکاری بۆماوەیی و ژینگەیی ئەو کەسە دروست دەبێت لە زۆربەی کاتدا، چەوریەشانە کۆبوەوە بەرگری بۆ خۆراك کەم خواردن هەیە. لەمێدا چەوری ورگ لەناوچەکانی خوار ناووك، حەوز نێوانە ران و هەردوو ران و سمتدا کۆدەبێتەوە، بەڵام لە نێردا لەناوچەکانی کەلەکەو سك و سنگ دا کۆدەبێتەوە.

هۆکاری ژینگە پۆڵی گرنگی لە کۆبوونەوەی چەوریەشانەی ورگدا هەیە وەك کەسێکی زۆر قەڵەوە لە ژیانێکی تێر و تەسەل و زۆر خواردن و کەم وەرزش کردندا، ئەمانە هەریەکەیان دەبنە هۆی بەردەوام چەوری لەژێر پێستدا کۆبکەنەوە.



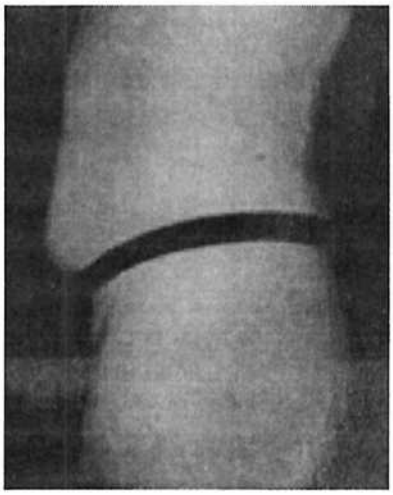
جوانکاری ورگ پێشی دەوترێت نەشتەرگەری ورگ بچوکردنەوە کە بریتییە لە نەشتەرگەری لابردنی زۆرە چەوری و زۆرە پێست لە ورگ دا، هەروەها تووندکردنەوەو دیسانەوە بەستنەوەی ماسولکەکانی دیواری سك بەیەکەوە بەو پێیە ورگ لەشێوەو قەبارەدا جوان دەردەکەوێت.

نەشتەرگەری جوانکاری ورگ بۆ کێ دەکرێت؟

ئەوکەسانەی زۆرە پێست و چرچی لە ورگیاندا دەردەکەوێت پاش کێش کەم کردنەوە. دەرکەوتنی زۆرە پێست و ماسوولکە لاوازی دیواری سك و دوای منداڵبوون. کەمکردنەوەی زۆرە پێستی پاش چارەسەر کردنێکی سەرکەوتووی قەڵەوی.

لەم نەشتەرگەیەدا چی ڕوودەدات ؟

نەخۆش پاش بێهۆشکردنی گشتی، هەرچی زۆرە چەوری و زۆرە پێستی ورگ هەیە لادەبرێت، لەگەڵ



تووندکرنەوەی و بەستنەوەی ماسولکەکانی دیواری ورگ بەیەکەوە، لە هەمان کاتدا یاخود لە نەشتەرگەرییەکی دیکەدا، جۆرێکی دی لەلا بردنی چەوری بەکاردێت ئەویش پێی دەوترێت چەوریە مژە، کە بریتییە لە ئامرازێک چەند بۆرییەکی جیاوازی لە درێژی و تیرەدا هەیە، لە ڕێگەی چەند کونێک لە پێستەوە دەخرێتە ژوورەوە بۆ هەڵمژینی چەوری کۆبۆوە.

پێش نەشتەگەری چی پێویستە؟

زۆر گرنگە گفتوگۆی تەواو هەبێت لە نێوان پزیشک و نەخۆش دا، نەخۆش ڕوونی بکاتەوە چی دەوێت و چی چاوەڕوان دەکات لە ئەنجامدا، و لەسەر پزیشک ئەوەیە، بۆ نەخۆشی ڕوون بکاتەوە بەر ئەنجامی نەشتەرگەری تا چەند هەڵدەسوڕێنێت، ئاکامی نەشتەرگەری چییەو ڕێنمایی بدات بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنیان گەر ڕووی‌دا، بۆ نمونە، لەوانەیە بەشێک لە ئامادەکردنی نەخۆش پڕۆگرامێک بێت بۆ کەم کردنەوەی کێش ئەگەر نەخۆش زۆر قەڵەو بێت، ئەگەر نەخۆش دەرمانی دژە سک پڕی بەکاربهێنێت دەبێت بیوەستێنێت بۆ ماوەی 6 هەفتە پێش نەشتەگەری، جۆرێکی دی لە ڕێگاکانی دژە سک پڕی بەکاربهێنێت لەو ماوەیەدا بۆ قەدەغەکردنی سک پڕی، ئەوەش بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە خوێن مەیاندن لە ڕاندا، پاش نەشتەگەری، ئەوانەی جگەرە کێشن مەترسی تووش بوونی هەوکردنی سنگ و کەم تیماربوونی برینی ورگیان هەیە پاش نەشتەرگەری بۆیە پێویستە بەلایەنی کەمەوە یەک هەفتە پێش نەشتەرگەری جگەرەنەکێشن. هەروەها ئەو کەسانەی حەبی ئەسپرین دەخۆن دەبێت بۆماوەی دوو هەفتە ڕایگرن بۆ ئەوەی تووشی خوێن بەربوونیان نەکات.

پاش نەشتەرگەری

نەخۆش کە هۆشی هاتەوە، کانیۆلا لە باڵەکانی‌دا دانراوە، بۆ وەرگرتنی شلەمەنی بۆ لەش، کاتێک نەخۆش ناتوانێت خواردن و خواردنەوە بخوات. هەروەها دوو سۆندە لە ورگی هاتۆتە دەرێ ئەوانیش بۆ دەردانی هەرچی کۆبوونەوەیەکی خوێنە لە ورگ دا، ئەمانە پاش ڕۆژێک یاخود چەند ڕۆژێک پاش نەشتەگەری لادەبرێن، دەرمانی دژە ئازار لە شێوەی دەرزی یاخود حەب بەکاردێت بۆ ئەوەی پەستان نەکەوێتە سەر تەقەڵی جێگەی برینەکە، لەوانەیە پێویست بکات نەخۆش لەکاتی نوستندا بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک هەردوو ئەژنۆ و حەوزی بنوشتێنێتەوە تەقەڵەکان پاش 10 ڕۆژ لادەبرێن.

پاش نەشتەگەری و چاکبوونەوە

بەگشتی تیماربوونەوەی شوێنی برینەکەی ورگ هێواش دەبێت بەتایبەتی لەناوەڕاستی دا. هەندێک جار پێویستی بە چەند هەفتەیەک دەکات. بەتایبەتی لەو کەسانەی جگەرەکێشن یاخود زۆر قەڵەون، هەست بەگرژبوون دەکەن لە شوێنی برینەکەدا.

لەسەر نەخۆش پێویستە هەرزوو دەست بە جوواڵەی گونجاو بکات، هەوڵ بدات ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی گونجاو بە پێ بڕوات، هەروەها گۆڕەوەی تایبەت بە خۆپاراستن لە خوێن مەیاندنی لاق لە پێ بکات و دەرمانی دژە ئازار بەکاربهێنێت.

پاش ڕۆشتن بۆ ماڵەوە هەوڵ بدات زۆر خۆی هیلاک نەکات، شتی زۆر قورس هەڵ نەگرێت، دەتوانێت بڕواتەوە سەر کاری خۆی لە ماوەی دوو تا چوار هەفتە پاش نەشتەرگەرییەکە.

ڕۆماتیزم و هەوکردنی جومگەکان

Arthritis and Rhumatism

دکتۆر لۆک فیرنانس
پەرچەم: غازی عاسم محمد

ڕۆماتیزم و هەوکردنی جومگەکان بە هۆکارێکی سەرەکی پەککەوتنی جەستە دادەنرێن، ئەم نەخۆشیانە بەشێکی زۆریان لە خەڵکی سەر زەوی گرۆدە کردووە. هەموو جۆرەکانی ئەم نەخۆشیانە توانای چارەسەرکردنیان هەیە یان بەلای کەمەوە نەخۆش دەتوانێت لە تونـدو تیـژی ژان و ئازارەکانیـان کـەم بکاتەوە.

زۆر تیـۆری نـەوتۆ هـەن کـە هۆکارەکـانی تووشـبوون بـە هـەوکردنی جومگـەکان ڕوون دەکەنـەوە لەگـەڵ جۆنێتـی سەرهەڵدانی نەخۆشیەکەو ئامـاژەکردن بـەو چارەسـەرانەی لـەو بوارەدا بەکاردێن، هەروەها ئەو ڕێگایانەش دەکەن کە نەخۆش دەتوانێت بیگرێتە بەر بۆ کۆنـترۆڵ کردنی ڕۆماتیزم و هەوکردنی جومگەکان لە ژیانی ڕۆژانەیاندا.

هـەروەها ئـەم نووسـینە ڕێگـە زانسـتییەکان بـە ڕوونـی شـیدەکاتەوە کـە تـا ئێستا لێکۆڵینـەوەکان بـۆ جیاکردنـەوەی ڕۆماتیزم و جۆرەکانی هەوکردنی جومگە بەردەوام لە کاردان.

هیوادارم ئەم نووسینە ڕێخۆشکەرێك بێت بۆ ئەو پسپۆڕانەی لای خۆمان تاکو کتێبخانەی کوردی بـە بابـەتی زانستی پزیشکی تێر و تەواو بکـەن و کەلێنێك لەو بۆشاییە دروستەوەی کتێبخانـەی کوردی پر بکەنەوە.

وەرگێڕ

پێشەکی/

هـەوکردنی جوەمگـەکان کـە بـە ئینگلـیزی پـێی دەڵێـن (Arthritis) لە بنـەڕەتدا لـە دوو وشـەی لاتینـی پێکهاتووە (Arthron) واتە جومگە (it is) واتە هەوکردن.

لێرەدا نیشانەیەکی گرنگ لـەم جۆرە هەوکردنـەدا بـەدی دەکرێت ئەویش هـەوکردنی ناوپۆشە پـەردەی ناو جومگەیە کـە بـە پـەردەی جومگەشـلە (Synovial membrance) ناسراوە، لەبەرئەوە هەوکردنی ئەم پەردەیە (Synovitis) کە هـەوکردنی دیـواری ناوپۆشـی جومگەیـە، زاراوەیـەکی دیکـەی باوی بۆ بەکاردێنن ئەویش هەوکردنی جومگە (Arthritis)یە لەگـەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە هەوکردنە بـە تـەواوی ئامـاژە بـۆ هـەوکردنی جومگـە ناکـات، وشـەی ڕۆمـاتیزم (Rumatism) ناودێر کردنێکی گشتیـیە بۆ گوزارشتکردن لـە حاڵەتـە دردێژ خایـەن و ئـازارە جـۆراو جۆرەکـانی ماسـولکەو جومگـەکان. هەرچـەندە بـۆ هـەندێك کـەس ئـەم حاڵەتـە ڕوون نییـە بـەڵام هەندێك کەسی دی وابیردەکەنـەوە کە ڕۆماتیزم حاڵەتێکە لە حاڵەتـەکانی هـەوکردنی جومگـە، هـەر بـەو جـۆرە پزیشکەکانیش پێناسەیەکی وردیان بۆ ئەم حاڵەتە نییە لە

کاتێکدا ناوبردنی بە ڕۆماتیزمی شانە ئاوداڕەکان بووەتە حاڵەتێك کە لە لایەن پسپۆڕەکانی پزیکشیەوە مانای ئەوەیە لە ماسوولکە (Muscles) و ژێ (Tendons) و بەستەرەکان (Ligaments) ڕەق بوون و ئازار ژان ڕوودەدات.

واتە ئازار و ڕەق بوونی جوومگە بەشێکە لە نیشانەکانی ڕۆماتیزم.

پێکهاتە تۆپکارییەکانی جومگە

جومگە شوێنی بەیەك گەیشتنی دوو ئێسکە، ئەگەر پێکهاتەی جومگەکانمان دەستنیشانکرد ئەوا دەتوانین زۆر بە ئاسانی لە هەوکردنی جومگەکانیش بگەین، هەرچەندە جومگە جۆری زۆرە بەڵام دەتوانین بۆ دوو بەشی سەرەکی پۆلێنیان بکەین.

یەکەمیان ئەو جومگانەن کە ناجوولێن و بۆشاییان نییە، پێیان دەڵێن جومگە جێگیرەکان (synarthrosis) کە لە ڕیشاڵە شانەکان (fibrous tissue) و کرکراگە (Cartilage) پێك هاتوون نموونەی ئەوانە لەسەرو برپەرەی پشت دەبینین.

بەڵام چەشنی دووەم بە ئاسانی دەجوڵێن و بۆشاییان هەیە و بەشێوەیەکی گشتی ئەم بەشەیان تووشی هەوکردن دەبن، ئەم جومگانە بەڵەش Body ناسراون و پێیان دەڵێن جووتە جومگەکان (Diarthrosis)، نموونەی ئەمانەش جومگەکانی شان (Shoulder)، ئانیشك (elbow)، مەچەك Wrist، پەنجە (fingers)، حەوز (Hip) ئەژنۆ (knee)، قوولەپێ (ankle) و پەنجە گەورەی پێ (Bigtoe). لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك لەم جومگانە لە دوو ئێسك زیاتر پێك دێن بەڵام لە هەموویاندا پێکهاتەی بنکەکەیان یەکێکە، بەڵام کۆتایی ئێسکەکان بە کرکراگەوە بەستراون، ئەم کرکراگانە (Articular cartilage) ڕوویەکی نەرمیان هەیە، کە ڕێگە نادەن ئێسکەکان لێکبخشێن و سیفەتێکی لاستیکییان هەیە، هەروەها هیچ دەمارێك لەم کرکراگانەدا بەدی ناکرێت، بۆ ئەوەی هیچ هەستیاریەکیان تێدا نەبێت، هەر ئەمەشە وایکردووە لە جوولەی بەردەوامی ڕۆژانەی جومگەکان ڕۆژانە هەست بە هیچ شتێك ناکەین بە تایبەتی لە جومگەکانی دەست و قاچماندا.

بەرکەوتنی ڕووی کرکراگەکان بە یەکتری بەگوێرەی جوولەی جومگەکەوە زۆر گرنگە، لە کاتێکدا ڕوویەکی کۆتایی جومگەکان قۆقز و ئەوی دییان چاڵە، نەبوونی ئەم شێوە گونجاندنە دەبێتە هۆی داڕزانی کرکراگەکەو بە لەدەستدانی جارێکی دی بە ئاسانی دروست نابێتەوە.

لە پێناو پارێزگاری لە کارکردنی جومگە بەشێوەیەکی بەردەوام کیفێکی داخراوی ریشاڵی کە بە گیرفان ناسراوە (Capsule) جومگەکە دادەپۆشێت و دیواری کۆتایی ئێسکەکان بەیەکەوە قایم و پتەو ڕاگیر دەکات. لەگەڵ ئەوەشدا بەستەرو (Ligaments) و ژێ (Tendons) ماسوولکەکانیش کاردەکەن بۆ ڕاگیرکردنی جومگەکان و ئاراستەکردنی جوولەو کۆنترۆڵکردنی.

ئەم گیرفانە (Capsules) بەرگرییەکی بەهێزی دژی نەخۆشی هەیە، بەڵام ساریژبوونی (Healing) زۆر لاوازە، ئەم گیرفانە بە چینێکی نەرمی بریقەدار ناوپۆشکراوەو هەموو ڕووەکانی جومگە دادەپۆشێت جگە لە کرکراگە، هەروەها ئەم گیرفانە بە لینجەپەردەی جومگەشلە (Synovial membrane) ناسراوە، کە بڕێکی کەم لە شلەیەکی ڕوونی لینج و قاوەیی ڕەنگ دەردەدات، ئەم شلەیە دوو فرمانی سەرەکی هەیە ئەویش(1) چەورکردنی ڕووی جومگەیە بۆ ئەوەی بە ئاسانی لە جوولەدابێت. (2)خۆراکی پێویستیش بداتە پێکهاتەی جومگەکە بە تایبەتی کرکراگە جومگەییەکە. بەڵام لینجەپەردە جومگەشلەیەکە خۆی پڕی لە موولوولەی خوێنەو کاردەکات بۆ پێدانی خۆراك بۆ سەر لینجە پەردەکەو هەروەها توانایەکی باشی هەیە بۆ چاککردنەوەی شانە زیان لێکەوتووەکان بەڵام کرکراگەکە هیچ جۆرە دەمار و موولوولەیەکی خوێنی تێدا نیە بەڵام دەمارەکان لینجە پەردە و گیرفانەکان تێر خۆراك دەکەن وەکو باسمانکرد لەبەرئەوە:

1-کار لەسەر گواستنەوەی ئازار و هەستکردن دەکات.

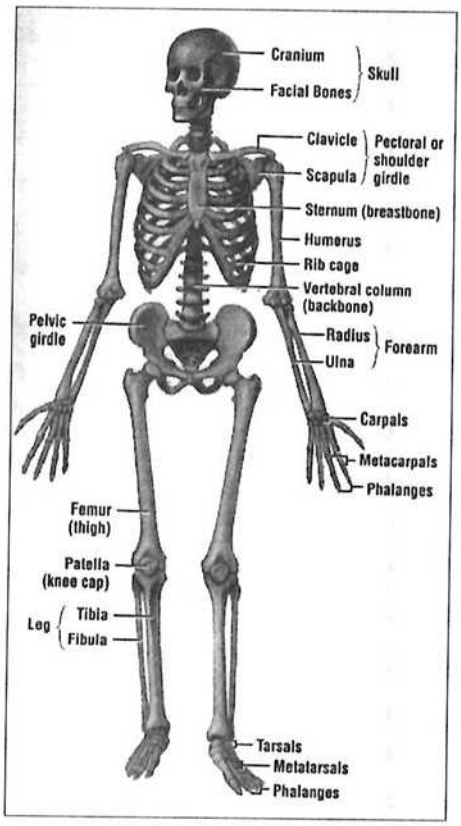
2-هەوڵ دەدات ئاگاداری لاوەکی بداتە میشك لە شوێنی جومگە جێگیرەکەوە (Resting joint) لەگەڵ دیاریکردنی پلەی جوولە لە جومگە جوڵاوەکەدا (Moving joint) دەتوانین ئەم ڕاستییە لەکاری جومگەکان لە چاوداخستندا تاقی بکەینەوە.

هەوکردنی جومگەکان Arthritis

نیشانە سەرەکییەکانی هەوکردنی جومگە کاردانەوەی شانەکانی جومگەیە بەرامبەر هەر زیانێك کە تووشی جومگە دێت وەکو ڕووشان و لێدانی جومگە، دەرەنجامەکانی ئەم

کاردانەوەیەش لە دێر زەمانەوە باسی لێوەکراوە. پزیشکی ڕۆمانی سەلسەس (Celsus) کە لە سەدەی یەکەمی زاینیدا ژیاوە چوار نیشانەی سەرەکی بۆ هەوکردن دەستنیشانکردووە وەکو: پلەی گەرمی، ئازار، سوورببوونەوە و هەڵاوسان ئەمە جگە لە نیشانەی پێنجەم کە لە کارکەوتنی کاریگەری جومگەکەیە. لەگەڵ ئەوەی ئەم وەسفانە بەشێوەیەکی گشتی بەسەر حاڵەتەکانی هەوکردندا دەگونجێت بەڵام چەند نیشانەیەکی دیش هەن وەکو سەرئێشە، دڵ هیچ نەبردن و تێک چوونی باری تەندروستی. ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر لەشدا دێن و بەرپرسیارن لە دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی سەرەوە، تا ڕادەیەک بە کارێکی ئاڵۆز دادەنرێت، گشانی تۆڕی مووللوولەکانی خوێن لە لینجە پەردەی جومگەشلەدا کە بڕێکی زیاتری خوێن دەگەیەننە جومگە، لەوێوە دیواری مووللوولەکانی خوێن ڕێگە بە جومگەشلە پرۆتین و شلەمەنیەکانی دیکە دەدات بگەنە شانەکانی دەوروبەر.

بەڵام تێپەڕبوونی خڕۆکە سپیەکانی خوێن لەم نێوەندەوە بە گۆڕانێکی جیاواز لە قەڵەم دەدرێت. ئاوسانی مولەلەکانی خوێن و کۆبوونەوەی ئاو لە شانە هەوکردووەکاندا دەرکەوتنی ئەو نیشانانە ڕوونەکاتەوە کە پزیشکی ڕۆمانی بۆیەکەمجار تێبینیکرد کە ئەویش سوورببوونەوەو گەرم داهاتن و هەڵاوسان بوو. لە ئەنجامی وروژانی کۆتایی دەمارە تایبەتمەندییەکانی جومگەوە هەست بە ئازار دەکرێت. چەند تۆڕێنەوەیەک بۆ دۆینەوەی هۆی ڕاستەوخۆی هەوکردنی جومگەکان ئەنجام دراوە دەرکەوتووە ژمارەیەک مادەی کیمیاوی (بەشێوەیەکی سروشتی لە لەشدا هەن) ڕۆڵێکی گرنگ لەم هەوکردنەدا دەبینن. کاتێک بڕین یان زیان لێکەوتنێکی جومگە کاتی دەبێت و تووش نیە ئەوا هەوکردنی جومگەشلە (Synovitis) لە ئەنجامی کرداری چاکسازییەوە پووچەبێتەوەو موولەلەکانی خوێن دەگەڕێنەوە بۆ دۆخی سروشتی خۆیان و سووڕی خوێن تازە دەبێتەوەو خڕۆکە سپییەکانی خوێن دەمرن یان دەگەڕێنەوە بۆ ناو خوێن و مژینی شلەکان لەلایەن سووڕی خوێنەوە دەست پێدەکاتەوە بەو جۆرە خانە لەناوچووەکان تازە دەبنەوەو جێیان بەهی دی دەگیرێتەوە بە پێچەوانەشەوە ئەگەر هۆکاری هەوکردنەکە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بمێنێتەوە (هەرچەندە هەوکردن کە لە بارەیەوە دواین کەمتر ڕوون بێت) بەڵام کاری جومگە پەکدەخات و بە ڕادەیەک سارێژبوون زۆرکەم دەبێت و هەوکردنەکەش دەمێنێتەوە. سیفەتێکی دیکەی هەوکردنی درێژخایەن Chronic inflamation ئەوەیە ئەو ناوپۆشە پەردەی جومگە چەند جۆرێک لەخانەی مشەخۆر و هەندێک سارێژ کەرە خانەی گەورە و بچووک دەپاڵێوێت کاتێک لەش ناتوانێت لەم تەنە نامۆیانە ڕزگاری بێت کە دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەم هەوکردنە. توێژینە نوێیەکان تیشکیان خستۆتە سەر چۆنێتی بەشداری ئەم خانانە لە تەفروتوناکردنی جومگەدا، لە شساغ دەتوانێت جیاوازی لە نێوان مادەی سروشتی خۆیی و ئەو مادە نامۆیانەی بەهۆی سیستەمی بەرگری لەشەوە (Body immune system) دروست دەبن جیاوازی بکات زۆر جار وا پوەدات ئەم سیستەمە نەتوانێت جیاوازی بکات کاتێک خانەکانی بەرگری لەش کاردەکەن بۆ دروست کردنی دژە تەن (Antibodies) (ئەو مادانەن کەلەش بۆ تێکشاندنی تەنە نامۆکان دروست دەکەن) ئەم دژە تەنانە خۆیان زیان بەشانەکانی لەش دەگەیەنن و بەڵای بۆ دروست دەکەن. هەر ئەمەشە وادەکات لەکاتی هەوکردندا جومگە تەفروتونا بێت. (کاتێک لەش دژە تەنی دروستکرد بووە هۆی زیاتر کردنی هەوکردنەکە بۆ بەدبەختی).



هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمی
Rhumatoid Arthritis

ئەمە جۆرێك لە هەوکردنی جومگەی درێژخایەنە کە تووشی هەردوو دست و هەردوو قاچ دەبێت. نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە نێو بەنێو دەردەکەوێت و دواتر نامێنێت.

ئەو ئەژمارەی کە بۆ هەوکردنی حومگەی رۆماتیزمی کراوە دەری خستووە نزیکەی 2-3٪ خەڵك تووشی ئەم نەخۆشییەن هیچ بەڵگەیەك نییە کە کۆمەڵی سەرەتایی تووشی بووبێت ئەمەش جێگەی تێڕامانە، هۆکارەکانیش ڕوون نین کە بۆچی لە کۆمەڵگەی نوێدا بەو جۆرە بەرفراوانە بڵاوبۆتەوە. هەرچەندە ئەم نەخۆشییە تووشی هەموو تەمەنەکان دێت بە تایبەتی لە تەمەنی (25-55)ساڵی، بەڵام ژنان سێ بەقەدەر پیاوان تووشی دەبن.

ئەو گۆڕانکارییانەی لە جومگەدا ڕوودەدەن

ئەو گۆڕانکارییانەی لەکاتی تووش بوون بە هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمیدا لە جومگەدا ڕوو دەدەن، ئەوەیە کە لینجە پەردەی جومگەشلە (Synovial membrane) ئەستور و گرمۆڵە دەبێت بەهۆی زۆر بوونی خڕۆکەی سپی جۆراوجۆرو بڕێکی زۆر لە خوێن کە لە بڕی ئاسایی زیاترەو ئەم خانانە بەسەر کڕکڕاگەی جومگەو شانەکاندا بڵاو دەبنەوە لەگەڵ ئەو ئەنزیمانەی (کە مادەی کیمیاوین و خانەکان دروستی دەکەن) بەرەو ئێسك دەچن و بەم هاتنە ئێسکەکە زیانی بەردەکەوێت و دەخووڕێت و ئەنجا تووشی شێواندن دەبێت (Damage to underline bone) بەم حاڵەتە واتە بوونی خانەی جۆر بەجۆر لەناو شلەی جومگەو دروست بوونی بڕێکی زۆر لە پرۆتین تێیدا کڕکڕاگە (Cartilage) دەپووکێتەوەو کۆتایی ئێسکەکان بەسەریەکدا دەنووسێن، شانە دڕەکان (Scar tissue) ڕۆڵی کارایان لەم پێکدانانە دەبێت، هەربەو جۆرە دەوروبەری جومگەش وەکو ژێیەکان و کەپسوولەکانی جومگە تووشی هەوکردن دەبنەوە.

هۆیەکانی هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمی

تا ئێستا هۆیەکانی ئەم نەخۆشییە لە ڕووی پزیشکیەوە تەموژاوی نادیارە. زۆر لەو تیۆرانەی کە تۆژینەوە نوێیەکان دەریان خشتووە و ئەوەی زیاتر لە نیوچەندە زانستیەکان قبوڵ کراوە ئەوەیە کە دەڵێت ئەم نەخۆشییە لە ئەنجامی تووشبوون بەو ڤایرۆسە دەبێت. ئەم ڤایرۆسانە بەهەر ریگەیەك بێت دەگەنە جومگەو تووشی هەوکردنی دەکەن (ئەم ڤایرۆسانە لەو ڤایرۆسانە جیاوازن کە مرۆڤ تووشی ئەنفلونزا دەکەن) لە کەیسەکانی هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمیدا ڤایرۆسەکان جۆری نا ئاسایین و پیش ئەوەی کاریگەرییان بەسەرلەشدا دەرکەوێت، دەشێت لەلەشدا بۆ ماوەیەکی زۆر خۆیان بشارنەوە. لەبەرئەوە ستەمە کە بتوانین دەستنیشانی جۆری نەخۆشییەکە بکەین. هەرچەندە شوینەواری ڤایرۆسی دیاریکراو لە جومگەی تووشبووندا دەدۆزرێتەوە بەڵام مەرج نییە کە هەوکردنی ئەم جومگانە بەهۆی ئەو ڤایرۆسانەوە بێت. بەڵام تیۆریکی دی کە تیۆری بەرگری خۆییە (Auto immune theory) دەلێت ئەو تاقیکردنەوەیەی لەسەر گیانەوەرەکان کراوە دەریخستووە ئەو ڤایرۆسانەی کە توانای هاندانی لەشیان هەیە بۆ ئەوەی دژەتەن (antibodies) دژی خۆی بەکار بێنیت، بە شیوازیکی دی کە سیستەمی بەرگری لە لەشدا (immune system) یان بەرگری لەش (Defence system) توانای جیاکردنەوەی خانە سروشتیەکانی خۆی و تەنی نامۆی نیە لە بەرئەوە لە جیاتی ئەوەی دژی دوژمنەکەی بجەنگێت (ڤایرۆسەکان) شانەکانی لەشی خۆی دەجەنگێت (وەکو شانەکانی جومگە)، ئەمەیە هۆکاری هەوکردنی جومگە، ڤایرۆسەکە ناراستەوخۆ کاری لەسەر شانە کردووە نەك بەشێوەیەکی راستەوخۆ. هۆیەکی یاریدەدەری دی بۆ توشبوون بە هەوکردنی جومگە هۆکاری بۆماوەییە کە لەباو باپیرانەوە گواستراوەتەوە کاتیك تۆژینەوە نوییەکان ئەوەیان سەر راستکردۆتەوە کە هۆکاری بۆماوەیی ڕۆڵی خۆی هەیە.

نیشانەکانی هەوکردنی جومگە

زۆربەی کات هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمی بە ئازاریکی بەردەوام دەست پێدەکات و بەرەبەرە ڕەقبوونیك لە جومگەدا بەدی دەکریت و چەند هەفتەیەك دەخایەنیت ئەو جومگانەی تووشی ئەم کەیسە دین جومگەکانی دەستوپێین هەندیك جاریش جومگەیەك وەکو ئەژنۆ تووشی دەبێت. بەشێوەیەکی گشتی ڕەق بوون (گۆدبوون) لە بەیانی زووەدا کاریگەرترەو بە ڕۆژ بەرەبەرە چاکتر دەبێتەوە. نیشانەی هەوکردنی جومگە، ئاوسان (Swelling)ی لەگەڵەو بروسکە (Tenderness) دەدات و هەست بە ئازاریکی زۆر دەکات کاتیك بیەوێت جومگەکە بجوڵینیت لەبەر ئەوە دەبینین نەخۆشەکە لە

بەیانیاندا توانای جوڵەی نیە. هەروەها ئەم نەخۆشییە جومگەکانی دیش دەگرێتەوە وەکو ئانیشك (Elbow)، شان (Shoulders) حەوز (Hip) ئەژنۆ (Knee)، قوولەپێ (Ankle) هەندێك جار دەگاتە شەویلاگە (Jaws) کان و باریکی پشت و مل (C.Spine & Lumbago) لەگەل هەستکردن بە ناڕامی لە کاتی دەمکردنەوەداو لە کاتی سەرجوڵاندندا، هەرچۆن دەنگی نەخۆش دەگۆڕێتو گرەدەبێت ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە جومگەکانی ملی لە شوێنی قورقوڕاگەوە تووشی هەوکردن بووە، هەرچەندە ئەم کەیسە دەگمەنە. لە هەندێك قۆناغیشدا ڕووپۆشی ژێیەکانی دەستوپێ سەرهەڵدەداو ئاوسانو ئازارێکی تووندی لەگەڵدایە ئەمەش نیشانەی ئەوەیە کە ئەو جومگەیە هەوی کردۆتەوە. لە پەنجەکاندا گوێمان لە قرتەی نێسکەکان (Snapping noise) وەکو حاڵەتی شکاوی دەبێتو پێی دەڵێن (Trigger Finger) هەنێك جار ئاوسانێکی تەڕو نەرم لە ئەنجامی بوونی کیسەی پڕ ئاو لە نزیك جومگەدا بەدی دەکرێ بە تایبەتی لە بەشی دوای ئەژنۆوە. هەندێك جار ئانیشکەکانیش تووشی هەوکردن دەبن ئەویش لە ناوپۆشی لینجە پەردەی گیرفانی (Capsule) کە لە لینجە پەردەی زۆلای جومگەکان دەچێت. هەروەها ئەمیش لە بەشی پشتەوەی ئانیشکەوە ئاوساوییەکەی بەدی دەکرێت.

ئەو گۆڕانکارییانەی لە لەشدا ڕوو دەدەن.

کاتێك ژێیەکان بەر جومگە هەوکردووەکان دەبن ئەمانیش تووشی هەوکردن دەبنو هێواش هێواش دەخورێن، زۆر جار ئەو ژێیانە دەبچڕێنو پەنجەکان تووندوتۆڵی خۆیان لە دەست دەدەنو خوارو خێچ دەوەستن. هەندێك جار پەنجەکان لە شێوەی (S)ی ئینگلیزیدا دەبن.

یان شێوەی ملی قاز وەردەگرنو پەنجەکان بەرەو دەرەوە گێڕدەبنەوە. لەگەڵ ئەوەشدا نەخۆش دەتوانێت بۆ هەڵگرتنی شتومەك لە کاری ڕۆژانەدا بەکاربێنێت.

بەڵام ئەو گۆڕانکارییانەی لە پێدا ڕووەدەن خواربوونی پەنجە گەورەی پێیە بەدیوی دەرەوەدا و خواربوونی پەنجەکانی دیکەی پێ بە شێوەی چەکوش کە لە ئەنجامی کەڵەکەبوونی پەنجەکانی بەسەر یەکتریدا ڕووەدەن. ئەم خواربوونو کوورپبوونەوەیە تەك تەنها لە پەنجەکانی پێدا بەڵکو لە باسك و قاچەکانیشدا ڕووەدەنو ڕەق دەبن.

ئەژنۆ (Knee Joint) لەم حاڵەتەدا بە دیوی دەرەوەدا دەچەمێتەوە (Bow legs) هەندێك جاریش بەدیوی ناوەوەدا دەڕواتو لە ڕۆیشتندا قاچی تەتەڵە دەکات (Knock-Knees).

دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لە لەشدا:

هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمی و ئەبێت تەنها لە جومگەکاندا ڕووبدات بەڵکو لەوەش تێدەپەڕێت تاکو هەموو لەش دەگرێتەوە، نەخۆش هەست بە ماندوێتی، تاو لاوازی دەکات، بە شێوەیەکی گشتی دەبێتە هۆی گۆڕینی ڕوخسارو کەمخۆراکیو دواتر کەمبوونی کێشی لەش، هەروەها ماسوولکەکانی بچووك و لاواز دەبنەوە.

لەگەڵ دیاردەی هەڵاوسانو گرێ لەو شوێنانەی ژێر پێست کە دەستی دەخەینە سەر ئەمەش بەڕێژەی یەك کەس بۆ چوار نەخۆش.

ئەم گرێیانە هەندێك جار لە ژێیەکانو ئەندامە هەناوییەکاندا دەردەکەون وەکو سییەکانو دڵ، هەروەها هەندێك نیشانەی دی هەوکردن کە ڕاستەوخۆ ناگاتە سەر جومگەکان هەن، کەسی تووش بوو هەست بە حاڵەتی دەرزی ناژنی سەر پەنجەکانی دەستوپێ دەکات لە ئەنجامی فشاری سەر دەمارەکانو وروژانی، ئەمەش هەندێك جار بەڵگەی بوونی هەوکردنی بەمێزە لە خوودی دەمارەکاندا یان بوونی فشار لە سەر دڕکە مۆخ (Spinal Card) لە ئەنجامی هەوکردنی جومگەکانی شانو ملەوە. هەوکردنی موولوولەکانی خوێن دەبێتە هۆی نازار لە شوێنی دیاریکراوی ناو لەپو پەنجەکان یان دەبێتە هۆی دروستبوونی زامی درێژخایەن لە پێیەکاندا (Chronic Leg ulcers) هەندێك جاریش بەڵام بە کەمی گانگرین (Gangrene) لە پەنجەکانی دەستو پێدا ڕووەدات. بەڵام هەوکردنی لینجە پەردەی ڕووپۆشی سییەکان دەبێتە هۆی هەوکردنی لینجە پەردەی گیرفان بەوە سییەکان ئاوی تێدەچێتو ئەم حاڵەتە پێی دەڵێن (Pnemonia)و نەخۆشەکە تووشی تەنگە نەفەسی دێ (Short breath). بەڵام نازاری سینگ هۆکارەکەی هەوکردنی ڕووپۆشی دەوری دڵ (Pericardium)ە.

هەندێك جار بە هۆی کەمی فرمێسکەوە چاوەکانیش وشك دەبن لەگەڵ کەمی لیکی ناو دەمدا ئەمەش دەبێتە هۆی

هەوکردنی ناو دەم، بەڵام لە هەمووی گرنگتر هەوکردنی سۆمای چاوە کە دەبێتە هۆی لەدەستدانی تەواوی چاوەکانی. بەڵام ملە ڕژێنەکان (Neck gland)و ژێربااڵ (Armpit) گەورەدەبن‌و بە شێوەی تۆپەڵی بچووک‌و نارێك كە نەخۆش هەستی پێدەکات‌و دەردەکەون بەو جۆرەش جگەرو سپڵ دەئاوسێن‌و پێکهاتەی خوێن گۆڕانی بە سەردا دێت‌و دەبێتە هۆی کەمخوێنی (Anaemia).

ماوەی هەوکردنی جومگە
Course of Arthritis

خۆشبەختانە کاریگەری لابەلای هەوکردنی جومگەکان بە کەمی پوودەدەن، زۆربەی ئەوانەی تووشی هەوکردنی جومگەیی ڕۆماتیزمی دەبن بێ هیچ نیشانەیەکی نوقسانی ژیان دەگوزەرێنن. ماوەی نەخۆشییەکە لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دی جیاوازی هەیە، هەندێك جار هەوکردنەکە ئاساییەو جومگەیەك یان دوان دەگرێتەوە حاڵەتیش هەیە گرانەو توانای خۆی لە دەست دەدات. بە شێوەیەکی جیاواز نیشانەکانی نەخۆشی لە هەڵکشان‌و دابەزیندایە، هەندێك جار کەمبوونەوەی نیشانەکان دەبێتە هۆی چاکبوونەوەی نەخۆشەکە بە تەواوی. بەکارهێنانی کورسیی گەڕۆك بۆ ئەم نەخۆشە حاڵەتێکی بەربڵاو نییە تەنها لە 10٪ نەخۆشەکاندا بەکاردەهێنرێت.

دەستنیشانکردنی هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمی:

ئەوەی گرنگەو پێویستە بۆ ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشییانە دێن، دەبێت گوێڕایەڵی ئاراستەکردن‌و ئامۆژگارییە پزیشکیەکان بن. لە ڕێگەی هەڵسوکەوتی پزیشکەوە لە پرسیارکردن لە نیشانەی نەخۆشی‌و فەحسی جومگەکان‌و بەشەکانی دیکەی لەش سەرسام نەبن. بۆ جەخت کردنەوەو دڵنیابوون لە نەخۆشییەکان‌و دەستنیشان کردنی حاڵەتەکانی جارێکی دی پسپۆڕەکان لێنۆڕینەکانی خوێن‌و تیشك (X-ray) دەکەنەوەو بە گوێرەی سروشتی نەخۆشییەکە چاودێری نەخۆشەکە دەکەن.

زۆربەی تووشبووەکانی گازندەی کەمخوێنی دەکەن هەروەکو لە 75٪ نەخۆشەکان خوێنەکەیان فاکتەرێکی تایبەتی هەیە ئەویش فاکتەری ڕۆماتیزمە (Rhumatoid Factor) کە لە دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکەدا زۆر گرنگە، هەروەها تێستێکی تاقیگەیی دی هەیە ئەویش ڕێژەی نیشتنی خڕۆکە سورەکانی خوێنە (E.S.R)- (Erythrocytes Sedimentation rate). ئەم تێستە لە تیوبی شووشەیی ناسك‌و درێژدا بە شێوەیەکی ئەستوونی جێگیردەکرێت، هەرچەندە بڕی هەوکردنەکە بەهێز بێت، ئەوا تێکڕایی کاتی نیشتنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن خێراتر ڕووئەدەن (کاتی دیاری کراوی ئەم تێستە یەك سەعاتە). بەڵام لە وێنەی تیشکۆیی یان ڕادیۆگرافیدا (X-ray imaging)، بەڵگەی خۆرە لە جوومگەدا بەدی دەکرێت.

کاتێ جومگەکان بە هۆی لینجە پەردەی زوڵاڵی (Synovial membrane)یەوە تووشی تەفروتونا بوون دێن، هەندێ جار پزیشکەکان لە شوێنی هەڵاوسانەکەوە بڕێکی ئاوی ناو جونگەکە وەردەگرن‌و دەینێرن بۆ تاقیگە.

هەوکردنی جومگەکانی ئێسك
(Osteoarthritis)

هەوکردنی جومگەکانی ئێسك لە نێو جۆرەکانی هەوکردنی جومگەدا زیاتر باوەو نەخۆشیەکی کارەساتبارە (degenerative desease) تووشی جومگەیەك یان زیاتر لە لەشدا دێن‌و تووشی مرۆڤ‌و گیانەوەر وەك یەك دێن.

لێرەدا بەڵگەی تەواو هەیە کە مرۆڤەکانی پێش مێژوو لە هەندێك (دیمەنی بەردبوودا کە تا ئێستا ماون) شوێنەواری ئەم نەخۆشییە پیشان دەدات.

لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە لە 10٪ کۆمەڵە جۆراوجۆرەکان لە مرۆڤ کە تووشی کەمئەندامی (Handicapped) بوونە بە هەر بارێکدا بێت لە ئەنجامی هەوکردنی جومگەکانەوە بووە. ئەم ڕێژەیەش لەگەڵ سەرکردنی تەمەندا ڕوو لە زیادبوونە. بە ڕێژەی 80٪ لەوانەی تەمەنیان لە 50 ساڵ زیاترە بە هۆی تیشکی (X-ray) ڕادیۆگرافەوە نزیکەی چارەکێك لەوانە هوار لە ئازاری جومگەکانیان دەکەن. تێستە ڕادیۆگرافیەکان ئەوەیان دەرخستووە کە هەوکردنی جومگە 10٪ لە لاوان لە تەمەنی بیست ساڵیدا تووشی دەبێت ژمارەیەك کەسیش لەوانە هەست بە ئازار دەکەن. ئەم نەخۆشییە هەموو گەورەکان تووشی دەبن، بەڵام نیشانەکانی لە ژناندا لە تەمەنی ناوەڕاستدا دەرئەکەوێت هەروەها نەخۆشییەکانی ڕۆماتیزم لە نێو ژنانی کارمەنددا زیاتر بڵاوە لە کاتێکدا لە کارکردن پەکیان دەخات. هەروا لە پیاوانی کارمەندو فەرمانبەرانیشدا ئەم نەخۆشییە بەدی دەکرێت.

ئەو گۆڕانکارییانەی لە جومگەدا ڕووەدەدن
Changes in Joint

کرکڕاگەی جومگەیی کۆتایی ئێسکە جومگەییەکان داڕەپۆشێت لە کاتی نەخۆشیدا لەم کرکڕاگانە لێجانە شەقی ورد هەن کە بە چاو نابینرێن دەگۆڕێن بۆ شەقی قوول هەر لەوکاتەدا ئەنزیمەکان (Enzyms) کە لە شلەمەنی جومگەکەدا هەن کاردەکەن بۆ تێکشکاندنی چینە قوڵەکانی کرکڕاگە (Cartilage) لە هەمان کاتدا پارچەی زۆر بچووك لە

کرکراگەکە جیادەبێتەوە دەکەوێتە ناو بۆشایی جومگەوە بەوە ڕووە لووس‌و نەرمی زبر دەبێت بەو جۆرە لێك خشاندنی هەردوو ڕووە زبرەکە لە یەکتری دەبێتە هۆی داڕزانی کرکراگەکان. نموونەی ئەوەش لە جومگەی ئەژنۆدا ڕوودەدات.

ئەم حاڵەتە هەر بەوەوە ناوەستێت بەڵکو بۆ ئێسکی ژێر کرکراگە دەکشێت‌و ئەستوور دەبێت. بۆ پاڵپشتیکردنی جومگەکە ئێسکێکی تازە لە هەردوو لای جومگەکەوە دەڕوێت کە پێی دەڵێن ڕووا (Osteophytes) لە هەمان کاتدا لە ئەنجامی فشاری شلەی جومگەکەوە بە هێز پاڵ دەنێتە ڕووە ڕزیوەکانەوە بۆیە کیس‌و کوون لە ئێسکەکان دروست دەبێت‌و کرکراگە بە تەواوی دادەماڵڕێت لە ئەنجامی ئەم کارەشەوە کۆتایی ئێسکەکان لە یەکتری دەسوێن‌و ئازارێکی زۆر دەبەخشنە جومگەکە. بەڵام ماسوولکەو ژێ‌و بەستەرەکانی دەوروبەری جومگە ناڕاستەوخۆ زیانی پێ دەگاو لاواز دەبێت تاکو بە تەواوی دەگۆڕێت‌و عەیبدار دەبێت یان دەشێوێت.

هۆکارەکانی هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان

هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان دوو بەشە:

یەکەم: هەوکردنی سەرەتایی Primary ئەویتریان هەوکردنی لاوەکی Secondary. هەوکردنی سەرەتایی لە ئەنجامی گۆڕانکاری لە جومگەی ئاساییدا ڕوودەدات بێ دەرکەوتنی هۆکارێکی دیاریکراو، بەڵام هەوکردنی لاوەکی زۆرجار هۆیەکەی زانراوە لە جۆری یەکەمدا ئەبێت هەوکردنەکە بۆماوەیی بێت لە ڕێگەی یەکێك لە جینەکانەوە لە دایکەوە بۆ کچەکەی نەك کوڕەکەی. نەخۆشی بۆماوەیی زۆر بە کەمی دەبێتە هۆی گۆڕان‌و شێوانی جومگە، بەڵام لە جۆری گۆڕانی لاوەکیدا فاکتەری تووش بوون کە زیاتر باوە ماندووکردنی هەڵەی جومگەیە لە بەرئەوە جومگەیەکی شێواو هەروەکو لە حەوزی منداڵی تازە لە دایك بوودا ڕوودەدات دەبێتە هۆی تێکچوونی نابەرامبەری هەردوو ڕووی کرکراگەکەو پاشان هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان. هەروەها بوونی شێواوییەکی کۆن لە یەکێك لە جومگەکان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ئەم جۆرە هەوکردنە. ئەگەر ئێسکێکی شکاو بە ناڕێکی گیرسایەوە ئەوا جومگەی نزیکی ئەو ئێسکە ساڕێژ بووە ناڕێکە تووشی ماندووبوون دەبێت‌و دەبێتە هۆی تووشبوونی بە هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان. ئەوانەی لە شوێنی دیاریکراودا کارئەکەن تووشی شێواوی جومگەدێن بەڕێژەیەکی زیاتر لەوانەی لە پشتی میزەکانیانەوە کاردەکەن نموونەی لە سەرئەوە تووشی بوونی جومگەی ئانیشکە لەو کرێکارانەی کە ئیشی درێل (Pneumatic drill workers) دەکەن، هەروەها تووشبوونی ئەژنۆ (Kneejoint) لە کرێکارانی کارگەکانی خەڵووز (Cool minors)، پشت ئێشە لەوانەی بەشان باری قورس هەڵدەگرن. تەنانەت هەندێك جار وەرزشکاران تووشی ئەم ترسناکییە دێن. قەڵەوی (Obesity) فاکتەرێکی دیکەی تووشبوون بە هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان بە تایبەتی لەو جومگانەی قورسی هەڵئەگرن وەکو جومگەی حەوز (Hips)، ئەژنۆ (Knees) ئەم هۆکارانەی باسکران کار لە کارتێجەکان دەکەن کە هۆکارێکی سەرەکی تووشبوونە. لێکۆڵەرانی زانستی کار ئەکەن بۆ زانینی ئەو هۆکارەی لە پشتی ئەم پەککەوتنەیە. ئەوەی زانراو باسکرا ئەو گۆڕانکارییە ئاڵۆزەی لە پێکهاتەی کیمیایی کرکراگەکاندا ڕوودەدات زیاتر تووشی داڕزانی دەکا هەروەها هەندێك بەڵگەی نوێ هەن لە سەر ئەوەی هەندێك خوێنی کالیسیۆم لە شلەی جومگەو کرکراگەکاندا دەبنە هۆیەك بۆ تووشبوون بە هەوکردنی جومگەکان.

ئەو نیشانانەی لە جومگەدا بەدیار دەکەون:

یەکێك لە نیشانەکانی هەوکردنی جومگە ئازاری بەردەوامە لەگەڵ زەحمەت بینین لە ڕێ ڕۆشتنداو هەست کردن بە ڕەقبوونی جومگە.

ئەم نیشانانەنەش بە شێوەیەکی لە سەرخۆ لە ماوەی چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك بە تایبەتی لە تەمەنی ناوەڕاست‌و پیرەکاندا زیاد دەکا و پەرە دەستێنێت، بەڵام شێ‌و سەرما گازندەیەکی باوەو کاریگەری بۆ سەر تەندروستی هەیە، هەروەها ڕووشانی جومگە ئازارەکە زیاد دەکاو دەبێتە هۆی هەڵاوسانی‌و پڕبوونی لە ئاو هەرچۆن ماندووکردنی جومگەش نیشانەی قورستری لە ناڕەحەتی ڵێدەکەوێتەوە. هەندێك جار ئازارەکە لە شەودا زیاد دەکات و ئەبێتە هۆی ڕاپرایی نەخۆش‌و بێ ئارامی.

هەندێك جار نیشانەکان زۆر بە خێرایی ڕوودەدەن بە پشوودان‌و حەسانەوە ئازاری نامێنێت بە چاوپۆشی لە چۆنیەتی حاڵەتەکە نیشانەکان یان سووکن یان مام ناوەندین بە جیاوازی نەخۆشەکان‌و ماوەی حەوانەوە یان ماندوبوون لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەگۆڕێت. لەم جۆرە هەوکردنانەدا پەککەوتن دیاردەیەکی دەگمەنە بەڵام بەردەوامی حاڵەتەکە بۆی هەیە ببێتە هۆی لاوازی ماسوولکەو چەواشەکردنی جومگە.

ئەنجامەکەی هەرچۆنێك بێت پێویستە لەوە بگەین کە هەوکردنی جومگە نەخۆشییەکە بە شێوەیەکی سەرەکی تووشی جومگەکان دەبێ‌و نابێتە هۆی گرژبوونی حاڵەتەکە وەکو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، کەمبوونی ئارەزووی خواردن‌و کەم بوونی کێش بە پێی ئەم لۆجیکەش ئەم

نەخۆشییە جیاوازییەکی بنەڕەتی هەیە لە هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمیدا.

ئەو جومگانەی تووشی هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان دەبن

تووش بوونی جومگەکان پشت بەو هۆکارانە دەبەستێت کە پێشتر باسمان کردن. لە ژناندا ئێسکەگرێ (ئاوسانی ئێسک) یان گرێی بچووک لە هەردوو جومگەکانی دەستدا بەدەردەکەون پێیان دەڵێن گرێی هەبردن (Heberdens nodes) یان لە جومگەکانی پەنجەی ناوەڕاست ڕوودەدات کە شێوەیەکی دیاری هەیە هەروەها لەکۆتایی پەنجە کەڵە (Thumb) ڕوودەدات کە شێوەیەکی چوارگۆشەیی وەردەگرێت پەنجەکان ڕەق دەبنو لەگەڵ جوولەی دەستدا هەست بە ئازاری دەکەین. هەروەها بوونی نیشانەی بەهێز وەکو هەڵاوسانو سووربوونەوە بەڵگەیە بۆ بوونی هەوکردن لە جومگەکاندا هەندێك جار، لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە بتوانیت پەنجەکانت لە چنینداا بەکاربهێنیت بێ هیچ مەترسییەك، ئەم چەشنە هەوکردنانە لە ئێسکە یەکەمینەکاندا تووشی جومگەکانی نێوان ئێسکی مل (Cervical Spine)و دەفەی شان (Shoulder blade) هەروەها جومگەی ئەژنۆو حەوز (Hip Joint) زۆر جار ڕۆیشتنو سەرکەوتن پەك دەخات، ئەم دوو جومگەیەش لە جومگە بە بەهاکانی هەڵگرتنی کێشی لەشن. سەیر نییە قەڵەوەکان زیاتر تووشی ئەم حاڵەتە دەبن زیاتر لە لاوازەکان. بەڵام تووشبوونی لاوان بە هۆیەکی دیکەوە تووشبوونێکی لاوەکییە. بەڵام لە کاتی تووشبوونی ئەژنۆکان ماسوولکەکانی پێشەوەی ڕان لاواز دەبێت جومگە بە زەحمەت بە تەواوی دەکشێت.

لە هەندێك حاڵەتی سەرکردوودا، ئەژنۆ بەدیوی دەرەوەدا دەنووشتێتەوە، ئەم حاڵەتەش پێی دەڵێن گێڕی (Bowlegs) یان بەرەو ناوەوە پێی دەڵێن لێدانی ئەژنۆ (Knock-Knee). لەوانەیە بەشی تووش بوو کەڵاوەی ئەژنۆی دواوە بگرێتەوە بە تایبەتی لەو لاوانەی کە وەرزش دەکەن.

ئەو ئازارەی کە نەخۆش درکی پێدەکات لە ناوچەی حەوز لە ئەژنۆش Knee هەستی پێدەکات ئەویش بە هۆی ڕووژانی ئەو دەمارەی کە بە هەردوو جومگەکەدا دەڕوات. هەروەها قاچەکانیش گێڕدەبنو ماسوولکەکانی سمتیش (Buttock) لاواز دەبن، ناوچەی حەوز ناکشێتو قاچەکان لە یەکتری جیانابنەوە، لە ئەنجامی ئەم بارەشدا قاچەکانی کورت دەبنەوە، ئەم شێوانەش فشار دەخاتە سەر پشت بۆیە لە کاتی ڕۆیشتندا پشت ئێشە دەست پێدەکات. هەوکردنی جومگە ئێسکەکانی پێ بەتایبەتی لە پەنجە گەورەدا شتێکی باوە چونکە ئەم پەنجەیە لە هەموو جومگەکانی دی زیاتر قورسی هەڵدەگرێت. هەموومان مێخ (Bunion)مان بینیوە ئەم ئاوساوی‌و ئازارە هەمیشە بۆ لە پێکردنی پێڵاوی تەنگ دەیگەڕێننەوە هەروەها پاژنە بەرز. بۆ بەدبەختی پێڵاوی نوێ کە بۆ پێ گونجاو نییە زۆر جار کچانی هەرزەکار تووشی شێواندنی پەنجەو پێیەکان دەکات بە تایبەتی لەگەڵ چوونە ناو تەمەنەوە. زۆر کەم خەڵك هەن لە ژیانیاندا گلەیی یان لە ئازاری مل‌و پشتیان دەبێت ئەگەر جاربەجاریش بێت. هەرچەندە ئەم نەخۆشیانە چەند هۆکارێکیان هەیە دیارینیان ئەو گۆڕانکاری‌و شێواندنانەیە کە لە جومگەی بڕبڕەکانی پشت‌و درکە مۆخدا یان لە کارتلێجی بڕبڕەو لە چینە بازنەییە ڕوو تەختەکانی بڕبڕەدا ڕوودەدەن. ئەم چەشنە هەوکردنە پێی دەڵێن هەوکردنی جومگەی ئێسک لە بڕبڕەی پشت لەم حاڵەتەشدا هەوکردنی بڕبڕەکانی مل (Cervical Spine) ئازاری تووندوتیژو دەرزی ئاژنی دەست‌و قاچ کەم جوڵاندنی دەست‌و قاچی لەگەڵە کە هۆکارەکەی خلیسکانی بڕبڕەیەکە لە مل یان لە پشت بە دواییەکدا. هەروەها ئازارو لاوازی ماسوولکەکان دەگەڕێتەوە بۆ فشاری یەکێك لە بڕبڕەکان لە سەر دەمار. ئەم حاڵەتەش زیاتر لە گەنجەکاندا ڕوودەدات نەك بەهۆی هەوکردنی بڕبڕەکانی پشتەوە، بەڵام لە هەندێك حاڵەتی درێژخایەندا هەندێك حاڵەتی ڕەق بوون ڕوودەدات کە جوڵەی پشت‌و مل پەك دەخات.

دەستنیشانکردن Diagnosis

دوای وردبوونەوە لە نیشانەکان نەخۆشی‌و درێژی حاڵەتەکە پزیشکی پسپۆڕ کاردەکات بۆ فەحسکردنی جومگە یان جومگە تووش بووەکان ئەویش بە پشت بەستن بە سرووشتی حاڵەتەکە وەکو شێوەی جومگەکانی تووشبوو شوێنی ئاوسانی ئێسک‌و دەنگی جیاکار کە لە جوولەی جومگەکەوە دێ یارمەتی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە دەدات. بەڵام لە حاڵەتی ئەو نەخۆشانەی هەست بە ئازاری پشت دەکەن پێویستە فەحسی توانای هەستکردن (Sensation)و هێزی ماسوولکەکان بکەن‌و بە بەکارهێنانی چەکوشی تایبەت (Hammer) دەست‌و قاچی نەخۆشەکە فەحس دەکرێت بۆ زانینی توانای ڕوودانی کاردانەوە، بەشەکانی دیکەی لەش تووشی هەوکردنی جومگەی ئێسک بن، بەڵام ئەو تێستانەی کە لەوانەیە بۆ دڵنیابوون لە دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە بگیرێتەبەر گرنگترینیان (X-ray)ە واتە ڕادیۆگرافی، هەرچەندە وێنەی تیشکۆیی (ڕادیۆگرافی) بۆ زانینی بڕی داڕزان‌و شێواندنی جومگەیە بەڵام تێستەکانی خوێن‌و سامپڵی خوێن کردارێکی سرووشتییە لەگەڵ ڕاکێشانی شلەی ناو جومگەکان بۆ ئەوەی دڵنیابین لەوەی هۆکاری دەرکەوتنی نیشانەکان جگە لە هەوکردنی جومگەکان شتێکی دی نییە.

ماویەتی بۆ ژمارەی ئایندە

گرێی منداڵدان چییە؟

دکتۆر دڵسۆز جەلال
لەندەن

مەبەست لە گرێ چییە؟

-منداڵدان بەشێکە لە کۆئەندامی زاوزێی مێ، دیواری ناوەوە پێی دەوترێت ناوپۆشی منداڵدان، لە پاشدا بۆ دەرەوە چینی ماسولکە دێت کە زۆر ئەستورە، لەم چینەدا واتە لە بەشە ماسولکەییەکەدا گرێ دروست دەبێت. ئەم گرێیانە زۆر بە بچوکی دەست پێدەکەن و زۆر بە سستی ورده ورده قەبارەیان گەورە دەبێت، لە ماوەی 2-3 ساڵێکدا دەبنە هۆی تەنگوچەڵەمە بۆ ژنەکە، زۆربەی جار ئەم گرێیانە ئابنە هۆی نەخۆشی خراپ (شێرپەنجە)، قەبارەی ئەم گرێیانە لە سەرە دەرزییەکەوە جیاوازن تا دەگەنە تۆپێک. گرێکان لە سەر چینی ماسولکە دروست دەبن، بەڵام هەندێک جار لە کاتی زۆر گەورەبونیاندا بەرەو ناوەوەی منداڵدان دەڕۆن، هەندێکیشیان بەرەو دەرەوە دەڕۆن، یا بەرەو حەوزی ژنەکە.

***ئایا ئەم گرێیانە لە ژندا زۆرن؟**

-گرێ باڵوترین شتە کە لە ژندا ببینرێن، بەڵام ئاسان نییە بزانین ڕێژەی توشبوونی ژنان بەم گرێیانە چەندە. زۆربەی جار ژنان خۆیان هەست بە بوونی ئەم گرێیانە ناکەن، بەڵام دەتوانین بڵێین لە پەنجا ساڵیدا دەتوانین بڵێین ڕێژەکە یەک لەسەر پێنجی ژنان دەبێت. لە دەوروبەری چل ساڵیدا گرێکان زیاتر دەبینرێن، لەو ژنانەش کە منداڵیان نەبوە ڕێژەی ئەم گرێیانە زیاترە.

***چی دەبێتە هۆی دروستبوونی گرێ؟**

-بە تەواوی تا ئێستا نەزانراوە چی دەبێتە هۆی دروستکردنی ئەم گرێیانە، بەڵام ئەوە دەزانین کە پێش تەمەنی ئائومێدی ئەم گرێیانە زۆرن، بەڵام لە پاش وەستاندنەوە لە سوڕی مانگانە، ئەم گرێیانە بچوک دەبنەوە، ئەمەش ئەوە ڕون دەکاتەوە کە دروستبوونی ئەم گرێیانەو گەشەکردنیان پەیوەندیان بە هۆرمۆنی مێ (ئێستڕۆجین)ەوە هەیە. چونکە دوای وەستاندنەوەی سوڕی مانگانە ئیتر هێلکەدان ئەم هۆرمۆنە دروست ناکات. بۆیە ئیتر ئەو گرێیانە گەورە نابن و ورده وردەش دەپوکێنەوە، هەروەها ئەم گرێیانە لە کاتی سکپڕیدا گەورەتر دەبن، چونکە لەو کاتانەدا هۆرمۆنی ئیستڕۆجین زۆرتر دەڕژێت و زۆرجار بوونی ئەم گرێیانە دەبنە هۆی کێشەو گرفت بۆ ژنە سکپڕەکە. دەریش کەوتوە بوونی ئەم گرێیانە لەو ژنانەدا زۆرە کە لە خێزانەکەیاندا ئەم جۆرە گرێیانە لە ژنانی دیکەیاندا بینراون ئەمەش ئەوە دەردەخات کە بنەمایەکی بۆماوەییان هەیە.

***ئایا نیشانەکانی گرێی منداڵدان چین؟**

-زۆر ئافرەت هەست بە هیچ ناکەن، و هەر نازانن کە گرێشیان هەیە، زۆر جاریش پزیشکەکان لە کاتی لێنۆپیندا هەستی پێدەکەن.

هەندێک ژن هەست بە ناڕەحەتیەک دەکەن، وەک هەست بەپڕبوون، یان قورسی، هەندێک ئافرەت تووشی خوێن ڕۆیشتن دەبێت بە تایبەتی کە گرێکە لە کاتی زیاد گەورەبونیاندا بەرەو ناوەڕۆکی منداڵدان دەڕۆن، لەو ژنانەدا خوێنی بێنوێژی زیاتر دەبێت. هەتا وای لێدێت مەترسی خوێن بەربونیان دەبێت. گرێکان ئازاریان نییە، بەڵام ڕەنگە هەندێک ئافرەت هەست بە پشت یەشە بکەن، یا پێچ بە سکیاندا بێت. ئەگەر گرێکە زۆر گەورەبوو ئەوا ڕەنگە پاڵەپەستۆ بخاتە سەر کۆئەندامەکانی دەوروبەری، هەروەها

لە سەر میزەلدان و ژنەکە تووشی میزەچورکێ بکات، یا پەستان بخاتە سەر ریخۆلەو ژنەکە تووشی قەبزی (گرفت) بکات، دەریش کەوتووە کە هەندیک جار دەبیتە هۆی نەزۆکی، چونکە ئامارەکان دەریان خستوە کە 10٪ی هۆکانی نەزۆکی بوونی گرییە.

***ئایا چی بکەم ئەگەر گریم هەبوو؟**

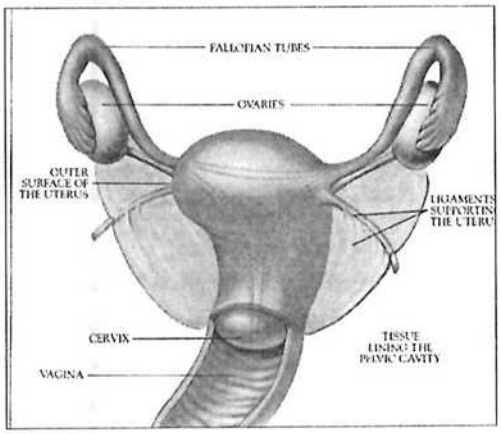
-ئەگەر هەستت بە هەرچ نیشانەیەک کرد ئەوا بچۆ بۆ لای پزیشکەکەت، ئەو بۆت دەستنیشان دەکات کە چیت پیویستە.

***چۆن گرێ دەناسریتەوە؟**

-بە زۆری پزیشک دەتوانیت لە ریی لینورینەوە گرێ دیاری بکات، رەنگە لە ریی سونارەوە باشتر دەرکەویت و ژمارەو جۆرو قەبارەی بە باشتر دەناسریتەوە.

***چۆن چارەسەری گرێ دەکریت؟**

-ئەمە پەیوەندی تەواوی بە نیشانەی گریکەو جۆرو قەبارەیەوە هەیە، بە زۆری چارەسەرەکە دوو جۆرە، یەکەمیان بە دەرمان لە ریگای پزیشکیەوە، دووەمیشیان لە ریگای نەشتەرگەرییەوە، لە هەندیک ژندا هەردووکی پیویستە. هەندیک جار لابردنی گریکە لەبەر لابردنی هۆکاری خوین بەربونەکەیە.



***نەشتەرگەری بۆ گریکە بریتییە لە چی؟**

-ئەگەر گریکە بوبیت بە هۆی تەنگوچەلەمە ئەوا نەشتەرگەری پیویستە، کە ئەویش دوو جۆرە:

1. نەشتەرگەری جیگەیی.
2. نەشتەرگەری تەواو.

یەکەمیان لەو ژنانەدا دەکریت کە گەنجن و هیشتا حەز دەکەن منداڵیان ببیت، ئەمەش بریتییە لە لابردنی گریکە. یان گریکان و هیشتنەوەی منالدان و هیلکەدان، ئەمەش مانای وایە کە کۆئەندامی زاوزێ بە هیچ جۆرێک تێک ناچیت، ئەم نەشتەرگەرییە نزیکەی سەعاتێک تا دوو سەعات دەخایەنیت لە ژیر بەنجی تەواودا دریژی کاتی نەشتەرگەرییەکە بەستراوە بە ژمارەو گەورەو بچوکی گریکانەوە. بەم جۆرە چارەسەرە ژنەکە دەتوانیت منداڵی دیکەی ببیت، بەڵام پیویستە ئەوە بزانریت کە رەنگە هەندیک جاری دی لە شوینیکی دیکەی منالداندا گریی نوێ دروست ببنەوە.

دووەمیان، نەشتەرگەری تەواو:

ئەمەش بریتییە لە لابردنی تەواوی منالدان، و زۆر جار دەست لە هیلکەدان نادریت، بۆ ئەوەی بەردەوام هۆرمۆنەکانی (ئیستڕۆجین و پرۆجستڕۆن) بریژیت، بە زۆری ئەم نەشتەرگەریە بۆ ئەو ژنانە دەکریت کە زۆر دەکەونە سەر خوین لێڕۆیشتن، و ئەوانەی کە ئیتر نایانەویت منداڵی دییان ببیت. هەندیک جار پزیشک ناچار دەبیت هیلکەدانەکانیش لاببات، لەو حالەتانەدا پاش نەشتەرگەرییەکە پزیشک چەند حەپیک دەدات بە ژنەکە کە جیی هۆرمۆنەکانی بۆ دەگرنەوە.

***ئایا دەرمان سودی بۆ گرێ هەیە؟**

-دروست بوون و گەشەکردنی ئەم گرییانە بەندن بە هۆرمۆنی مێوە (وەک باسمان کرد)، ئەو دەرمانەی بۆ ئەم مەبەستە بەکاردیت، کار دەکات بۆ کەمکردنەوەی رژاندنی ئەم هۆرمۆنەو کەمکردنەوەی، سەرەرای حەپی ئازارو حەپی ئاسن بۆ ئەوەی ژنەکە تووشی کەم خوینی نەبیت، بەو دەرمانانە زۆربەی جار گریکان دەپوکینەوە، یا زۆر بچوک دەبنەوە و ئازارەکانیان نامینیت.

***ئایا چ جۆرە دەرمانیک وەربگرم؟**

-ئەگەر تووشی خوین بەربونیکی زۆر بویت ئەوا پزیشکەکەت دەرمانیکت دەداتێ کە خوینی مانگانەت کەم بکاتەوە، کە بە زۆری بۆ ماوەی سێ مانگ بەکاردیت. هەروەها دەرمانی ئازار کەم کردنەوە، بۆ نەهیشتنی ئازارەکە، و دژە هۆرمۆنیش بۆ کەم کردنەوەی هۆرمۆنی ئیستڕۆجینەکەیە.

***ئایا لە کاتی چارەسەردا، سکم پردەبیت؟!**

-سکپربوون لە کاتی بەکارهینانی ئەو حەپانەی هۆرمۆنەکەت کەم دەکەنەوە، راست نییە، لە بەرئەوە پیویستە لەم ماوەیەدا بەرگرییەکی باش بکەیت لەسک، بەریگای دی نەک بەکارهینانی حەپی دژە سکپربوون، وەک بەکارهینانی لاستیک یا هەر ریگایەکی دی.

***ئایا دەتوانم پاش چارەسەرکردن منداڵم ببیت؟**

-زۆر جار ژن لە بەر نەزۆکی دەچیت بۆ لای پزیشک. لە کاتی گەرانو پشکنینی پزیشکدا گریکە دەدۆزیتەوە، ئەوەش بزانە مەرج نییە بوونی گرێ ریگا لە سکپربوون بگریت، ئەگەر گریکە زۆر گەورەبوو، رەنگە ببیتە هۆی تیکدانی منداڵەکە یا لەبارچوون، یا رەنگە ئەگەر لە خوارەوەی منالدانەوە دروست بووبوو ببیتە هۆی ریگاگرتن لە منداڵبوون، بەڵام پاش چارەسەری تەواو بەڵێ سکپربوون دەرفەتی زیاتری بۆ دەرەخسیت بە تایبەتی ئەگەر گریکان هۆیەک بوبن لەم بارەیەوە.

نەو ڕێگایانەی چارەسەری زوو ڕژاندن دەکەن

پەرچەمی: سەرهەند قەرەداخی

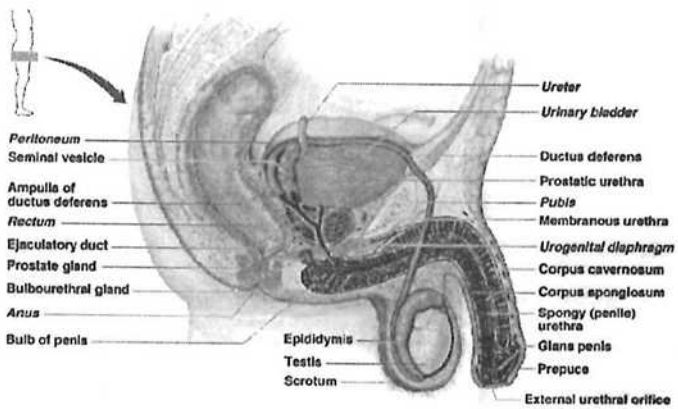
گومان لەمەدانیە زوو ڕژاندن یەکێکە لە گەورەترین ئەو کێشە سێکسیانەی دووچاری پیاوان دێتو دەبنە هۆی ناڕەحەتی ژیانی هاوسەری.

ئەم کێشەیە دوو حاڵەتی هەیە، یەکەمیان ڕژاندنی بێئاگایی. خێرای، تواو لەگەڵ دەستپێکردنی کاری سێکسیدا، بێئەوەی ژنەکە بگاتە لوتکەی چێژ (ئۆرگازم). حاڵەتی دووەمیشیان کە زۆر مەترسیدارە ئەوەیە پێش چوونە ناوەوەی ئەندامەکە، تواوەکە دەڕژێت، ئیتر کارە سێکسییەکە ڕووندات.

ئەو پیاوەی ناتوانێت دەست بگرێت بەسەر کاتی ڕژاندنەکەداو دوای بخات بۆ ئەو کاتەی هەر دوو جەستەکە وەک یەکیان لێدێتو پڕدەبن لە حەزو ئارەزو خۆشی.. وردە وردە ئەو هەستەی تێدا دروست دەبێت کە بێ توانایە.. هەموو سەرنەکەوتنێك لای پیاوەوە سەرنەکەوتنێکی دیکەی بەدواوەیە، ئەمەش نائارامیو دڵەڕاوکێی لا دروست دەکاتو وای لێدەکات جووت بوون لای ببێتە کارێکی گران کە چاوەڕێی نەدەکرد.

زۆربەی هەرە زۆری حاڵەتەکانی زوو ڕژاندن لە ئەنجامی زۆری هەستداریەتی کۆئەندامی سێکسی نێرەوە دەبێت.

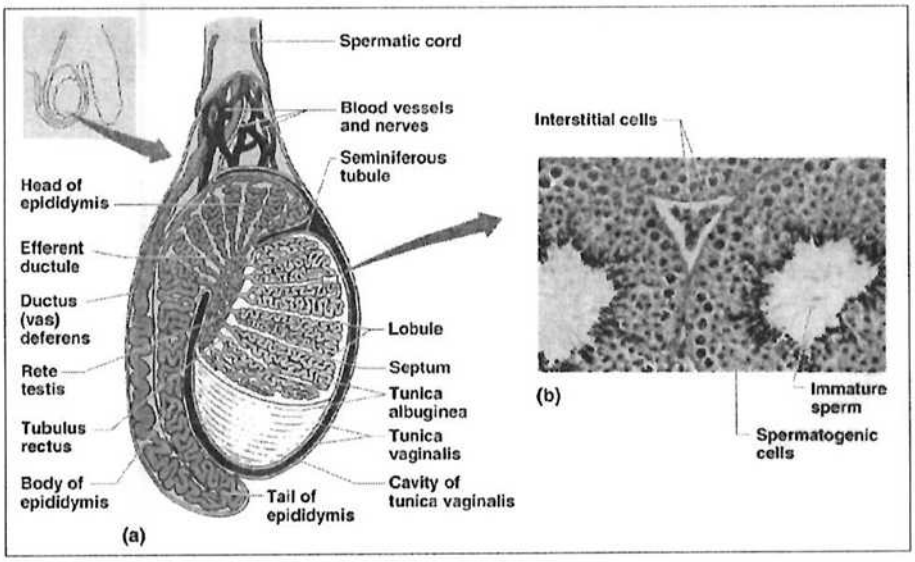
کاتێك کۆئەندامی نێر زۆر هەستدار دەبێت، ئەوا پەرچە کۆئەندامی دەمار تیایدا خێرا دەبێت، واتە وەلامدانەوەی جەستە زۆرتر دەبێت لەوەی ئەو دەیەوێت. لەوانەیە هەستداریەتە زۆرەکە جەستەیی بێت. لەو کاتەدا لەرزی زوو ڕژاندن لەگەڵ بەریەککەوتنی دوو



جەستەکەدا یەکسەر پووەدات.

لەوانەشە سۆزداری بێت، ئەو پیاوەی سۆزەکەی زۆر قوڵ بۆتەوە، و ئەو پیاوەی هیچ دڵەڕاوکێیەکی دەربارەی کاری سێکسی نییە، هەردوکیان توانای ئەوەیان نییە بەرگەی هەڵچونی هروژاندنە سێکسیە تونەکە بگرن بۆ کاتێکی کەم نەبێت.

سێکسیەکەدا بیری خۆیان بەشتی دیکەوە پڕ کار بکەن، بەوە ماوەیەکی باش درێژەیان پێدەدا، هەندێك کەس لەو کاتەدا کێشەیەکی حسابی گران حەل دەکەن، هەندێکی دی پێتەکانی زمانەکە بە دوای یەکدا پیزدەکەن، بەڵام زۆربەی ئەم ڕێگایانە زۆر سەرکەوتنیان بەدەست نەدەهێنا، یا لای هەندێك باش بوو، بەڵام بۆ هەندێکی دی بێ سود بوون.



پزیشکەکان ڕێگایەکیان دۆزیەوە کە بواریکی باشی چارەسەر دەرەخسێنێت. ئەم ڕێگایەش لە سەر تیۆری کەمکردنەوەی هەستاریەتی دانراوە، بەڵام پەنا ناباتە بەر ڕێگای دەرمان یا دەروون بەکارهێنان، بەڵکو هەوڵی ئەوە دەدات چارەسەرێکی هەمیشەیی بێت لە ڕێگای ڕاهێنانی شێوەی وەڵامدانەوەکەی جەستەوە لای پیاو، بەشێوەیەك پێویستی بە بڕیکی زۆرتر هروژاندن بێت بۆ جوڵاندنی ئەو پەرچە دەمارەی کۆنترۆڵی کاری ڕژاندنەکە دەکات.

سالانێکی زۆرە پزیشکان و بایۆلۆژستەکان لە هەوڵی ئەوەدان بگەنە چارەسەرێکی کاریگەر بۆ کێشەی زوو ڕژاندن و لەم پێناوەدا زۆر ڕێگا تاقیکرانەوە، بەڵام سەرکەوتنیان بە دەسیت نەهێنا.

لاوی نوێ، ئەگەر لەگەڵ بەرکەوتنی جەستەدا، تووشی حاڵەتی زوو ڕژاندن بوو، کێشەیەکی گەورە نییە، چونکە لە توانایدا هەیە لە پاش ماوەیەکی کەم کارەکە دەست پێ بکاتەوە و ئەوسا جوتبوونەکە درێژتر دەبێتەوە و ئاسایی پووەدات، بەڵام بۆ پیاوانی دی کارێکی ناخۆشەو، ئێستا هەوڵێکی زۆر دەدرێت بۆ چارەسەری کێشەکەیان.

زۆر ڕێگا هەیە بۆ بەکارهێنانی ئەم ڕێبازە، هەر هەمووشیان ڕێگای ئاسانن، مرۆڤ سەری سوڕ دەمێنێت لە ساکاریاندا، هەمووشیان ژن و مێرد دەتوانن بەکاری بهێنن ئەگەر حەزیان لە هاوکاری هەبوو بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەم کێشەیەدا. چاکسازیش خێرایە، خۆشی دەخاتە دڵی ئەوانەی حەزیان لە ژیانێکی هاوسەری بێکێشەیە.

له زوودا مەڵحەمە سڕکەرەکان تاڕادەیەك بۆ ئەو پیاوانە بەسود بوون، ئەندامی نێر پێش جووتبوونەکە بە مەڵحەمەکە چەور دەکرا، وای لێدەکرا کەمتر هەستاریەتی بۆ کارەکە هەبێت و توانای لێخشاندنێکی زۆری هەبێت.

هەروەها هێورکەرەوەکانی دەماریش لە هەندێك باردا بەسودن، و لە حاڵەتەکانی دیکەشدا نوستنی موگناتیسی سودی هەبوو، گەلێك لە پیاوانیش دەیانتوانی لە کاتی کارە

ڕێگای یەکەم: پێی دەوترێت چارەسەری کاریگەر. کە دکتۆر جێمس سیمانس مامۆستای کۆلێژی پزیشکی زانکۆی دیوك هێنای، بریتییە لەوەی کە ژن بەدەستی ئەندامی پیاوەکەی بهروژێنێت تا ئەو ڕادەیەی دەگاتە نزیك دەبێتەوە لە ڕژاندن، لەو کاتەدا پیاوەکە ئامارە بۆ ژنەکەی دەکات کە ئەو کارە ڕابگرێت، کاتێك هەستەکە وردە وردە نامێنێت. ژنەکە دیسانەوە ئەو کارە دەکاتەوە و بە ئامارەی پیاوەکە سەر لەنوێ کارە دەوەستێنێتەوە. چەند بارەکردنەوەی ئەم

کارە، دەبێتە هۆی ئەوەی لای پیاوەکە جۆرێکی تایبەتی لە وەڵامدانەوەی سێکسی دروست دەبێت تیایدا هروژاندن دەبێتە کارێک کە لە تواناداا هەیە هەڵبگیرێتو بەوەش پژاندن دوادەکەوێت. ئەوەندەی پێ ناچێت پیاوەکە هەست دەکات دەتوانێت بە پێی ئارەزوی خۆی پژاندن دوا بخات.

لە بەرئەوەش کە پژاندنی بەهۆی تەپبوونی ئەندامی نێرەوە هێواشتر دەبێتەوە، دکتۆر سیمانس ئامۆژگاری ئەو پیاوانە دەکات کە مەڵحەمێکی هێمن لە کاتی جوتبوندا بەکاربهێنن ئەگەر ویستیان هەستداریەتی کەم کەنەوە.

ڕێگای دووەم: دکتۆر جوزف وولب هێنای، کە زانایەکی دەروونییەو بە ڕێگاکەی دەڵێن: ڕێگای ڕەفتاری دکتۆر وولب، سەیری کرد زۆربەی جار پەککەوتنی سێکسیو زوو پژاندن بە هۆی دڵەڕاوکێ یا ترس لە باری سێکسیەکەوە دێت، لەوانەشە ئەم دڵەڕاوکێیە زیاتر بێت.

ئەو پیاوەی زۆر لە پەککەوتن دەترسێتو ئەو هەستەی بۆ دێت کە ڕەنگە نەتوانێت بەسەرکەوتویی کارە سێکسیەکە بکات، لەوانە زیاد لە پێویست هەستداریەتی بۆ بارە سێکسیەکە هەبێت، بە شێوەیەک کاتێک ئەو ژنە ماچ دەکات کە حەزی لێدەکات، ئەوە ترسەکانی دەهروژێنێتو پەرچە دەماری پژاندن چالاک دەکات.

دکتۆر ولب لەو تاقیکردنەوانەی کردونی بۆی دەرکەوت، کە ڕەواندنەوەی هەستداریەتی پیاو لەو کاتانەدا بەشێوەیەک کە ناڕەحەتی بۆ دروست نەکات، توانای ئەوەی دەداتێ کە بتوانێت دان بە خۆیدا بگرێتو پژاندنەکە دوابخات.

بە پێچەوانەی ڕێگاکەی سیمانسەوە، لەم ڕێگایەی دکتۆر وولبدا، پێویست ناکات ژنەکە هیچ جوڵەیەک بکات کە ببێتە هۆی زیادکردنی هروژاندنی سێکسی یا بەجێهێنانی هیچ داواکاریەکی سێکسی ئەو ڕێگاکەی دکتۆر وڵبیش بریتییە لەوەی کە ئەو ژنو مێردە هەوڵبدەن سێکسی نزیک ببنەوە، بێ ئەوەی هیچ یەکێکیان چاوەڕوانی ئەوەبن کە کاری سێکسی ئەنجام بدەن، لە جێگادا، چالاکی سێکسی بکەن بەشێوەیەک کە پیاوەکە بتوانێت بیکات بێ ئەوەی تووشی دڵەڕاوکێ ببێت، واتە چی دەتوانێت بیکات یا حەزی چۆنە، و لەوەزیاتر نا.

لەو کاتەدا چونکە هەستی وایە کە مەرج هێنانەوە یا ڕژاندن واتە تەواوکردنی کارە سێکسییەکە نییە، لەبەرئەوە ناترسێت. و پیاوەکە بەوە هەست بە دڵنیایی و ئارامیەکی زۆر دەکات، دەتوانێت چەند بیەوێت خۆی هیلاک بکاتو زۆر بەتوندی ژنەکەی باوەشی پیا بکات بێئەوەی هیچ ترسو دڵەڕاوکیەکی بۆ بێت.

هەرچۆنێک بێت هەردوو ڕێگاکە پێویستیان بە هاوکاری هەردوولا هەیە چونکە گومان لەوەدا نییە هیچ یەکێک لەم دوو ڕێگایە سەرناکەوێت ئەگەر ژنەکە یارمەتی پیاوەکە نەدات بۆئەوەی بەسەر کێشەکەیدا سەرکەوێت، ئەوەش بەوە دەبێت کە پیاوەکەی هەر خۆش بوێتو هانی بداتو خۆیی لە ڕەخنە لێگرتنی دوربخاتەوە، یا لەوەی کە داوای سێکسی لێبکات.

لەوانەشە ڕژاندن لە کاتی ڕەچاوکردنی هەر یەکێک لەو ڕێگایەدا ڕوبداتو پێویستە ژنو مێرد چاوەڕێی شتی وابن، بەڵام لە ئەنجامدا چاک دەبێت، و هەرکاتێکیش پیاو هەستی بە چاک بوون کرد، ئیتر ئەو هەستی سەرنەکەوتنو دڵەڕاوکیەی جارانی نامێنێت.

دکتۆر سیمانس، ئامۆژگاری ئەو پیاوانە دەکات کە وا زوو چاک نابنەوە، کە هەوڵی ئەوە نەدەن کاری سێکسی بکەن لەو کاتانەدا، بەڵکو تەنها بە پەنجە هروژاندن لە ئەندامی ژنەکانیاندا دروست بکەن تا دەیاگەیەننە ئۆرگازم.

دەبێت لە کۆتاییشدا ئەوە بڵێین کە مەرج نییە هەموکاتێک ئەم ڕێگایانە بەتەواوی چارەسەرسازبن، چونکە لە هەندێک حاڵەتدا زوو ڕژاندن نیشانەیەکی تێکچوونی تەندروستی گشتییە لە پیاوەکەدا، چارەسەری ئەو تێکچوونە دەستەبەری چاکبوونەوەی حاڵەتەکەشە. هەندێک جاریش نیشانەیەکە بۆ ڕق بوونەوەیەکی دڕێخایەن لە ژنەکە. لەم حاڵەتەدا، دەبێت چارەسەری دەروونی بەکاربێت.

لەوانەیە هەموو پیاوێک جار جارەیەکی کەم تووشی زوو ڕژاندن بێت، ئەگەر زوو ڕژاندن زۆر کەم کەم بوو، واتە ماوەی زۆر لە نێوان جارێک بۆ جارێکی دی زۆر بوو، هیچ شوێنی نیگەرانی نیەو بە نەخۆشی دانانرێت.

سەرچاوە:

Edward Winfrof
(Sexolgy)

ئاو
گەورەی ژیانە

هیوا سالح ئەحمەد
شیکار لە نەخۆشخانەی سلێمانی

ئاو بە ژمارە:

زەوی تاقە ئەستێرەیەکی گەردوونە ئاوی هەبێت، هەر بۆیە لە دوورەوە شین دەکاتەوەو بە ئەستێرەی شین ناسراوە، سەرنج بدەرە ئاو پێدەچێت سەرەتا شتێکی زۆر سادە بێ بەلاتەوە، ئاوی خاوێن بێ تام و بێ ڕەنگ و بێ بۆنە، بەڵام مەرج نییە هەمیشە وا بکەوێتەوە. ئاو توخمێکی زیندەگی فرە بە بەهای ژیانە، لە کوردەواریدا گوتراوە ئاو و ئاوەدانی. هەر جێیەک کەم ئاو بێ ژیان لەوێدا فرە سەختە.

ئاو پێویستییەکی سەرەکی ژیانی مرۆڤ و هەموو بوونەوەرێکەو، ژیان لە ئاوەوە دەستی پێکردووەو هۆکارێکی بەردەوام بوونیەتی. دەشێ مرۆڤ چەندین ڕۆژ بە بێ خۆراک هەڵبکات و ژیانی بگوزەرێنێت، بەڵام بە بێ ئاو ژیانی لە چەند ڕۆژێکی کەم تێپەڕناکات، زیندوێتی هەموو بوونەوەرێك هەر لە ئاوەوەیە، ئاو لە هەموو ماددەیەکی دیکەی سەرزەوی زۆرترەو زۆریش بەکاردەهێنرێ، لە چواربەش سێبەشی سەر گۆی زەوی (74٪) ئاو دابپۆشیوەو،لەوە (97٪) ی لە زەریاکاندایە و (3 ٪) یشی ئاوی سازگارەو لەمیشیان (77٪) ی بە شێوەی سەهۆڵەو (22٪) یشی لە ژێر خاکدایەو (1٪) یشی لە دەریاچەو روبارەکاندایە بەمجۆرە قەبارەی هەموو ئاری سازگار تەنها 326 ملیۆن میلی سێجایە.

ئاو بە شێوەی هەڵم لە ئەتمۆسفیردایە یا لە ڕووبارو جۆگەو دەریاچەو دەریاو زەریاو لە ژێر خاکدایەو مەنگ نابێت و بەم کردارە ئالۆزەی هاوسەنگ ڕاگرتنی سروشتی بوون بە هەڵم و بارانبارین و شەونمی گەلای درەختەکان و ... جولەی ئاوی جۆگەو ڕووبارەکان و داچۆڕانی ئاو لە شاخەبەردینەکان و ... دەگوترێت سوپی هایدرۆلۆجیای ئاو.

قەبارەی هەموو ئەو ئاوەی لە سروشتدایە بە 1370 ملیون کیلۆمەتری سێجا خەملێندراوە، قەبارەی ئاوی سازگاری ئاو دەریاچەو ڕووبارو ئاوی ژێرزەوی (500000 ــــ 1000000) کیلۆمەتری سێجایەو، قەبارەی شاخە سەهۆڵبەندەکانی هەردوو کیشوەری بەستەڵەکی باکورو باشور 20 کیلۆمەتری سێجا ئاوی سازگارە. دواجار 50000 کیلۆمەتری سێجا بە شێوەی هەڵم و هەور لە ئەتمۆسفیردایە، سالانە بڕی 500000 کیلۆمەتری سێجا ئاو دەبێتە هەڵم.

سەرباری هەموو ئەمانە، ئاو هاوتای بایۆلۆجیای ژیانەو پێکهاتەیەکی گرنگ و سەرەکییەتی، (60 ــ 70٪)ی پێکهاتەی گیانەوەرە بالآکان ئاوەو، لە بوونەوەرە دەریاییەکانی وەک قەندیلی دەریا (Jelly Fish) و قەوزەدا رێژەی ئاو لە پێکهاتنیاندا دەگاتە (98٪). لەشی مرۆڤیش لە سێ بەشی دوو بەشی (نزیکەی 50– 60 ٪) لە ئاو پێکدێت، لە (75 ٪) ی لەشی منداڵ هەر ئاوەو مێشکی مرۆڤ نزیکەی (75 ٪) ی ئاوە.

خشتەی (1)

قەبارەو دابەشبوونی سامانی ئاو

شوێن	قەبارەی ئاو (10^{15} گالۆن)	رێژەی سەدی
زەریاکان	362000	94.2
هەردوو بەستەڵەکی باکورو باشور	63500	1.65
دەریاچەکان	60.5	0.016
شێی خاك	21.5	0.006
هەڵمی کەش و هەوا	3.7	0.001
ڕوبارو جۆگە	0.32	0.0001
ئاوی ژێرزەوی	15800	4.13
ئاوی ژێرزەوی تا قوڵایی 5 مەتر	1160	0.28

ئاوو دانیشتوان

زیادبوونی ژمارەی دانیشتوانی سەرگۆی زەوی لەگەڵ خۆیدا پێویستی ئاویش زیاتر دەکات و ڕۆژبەڕۆژ مامەڵەکردن بە سامانی ئاو گیرگرفتی زۆری لێپەیدادەبێتو، بە پێی چەند لێکۆڵینەوە کە لە کەنەداو بەریتانیاو ئەمەریکا کراون پێویستی ڕۆژانەی تاکە کەسێك (کێشی 60 کیلۆگرام بێت) تێکڕا دوو لیترە لە ڕۆژێکدا، ئەم بڕە بە پێی کەش و هەواو جوگرافیای ناوچەو چالاکی مرۆڤ و وەرز و ئاستی ڕۆشنبیری کۆمەڵ دەگۆڕێت، پێویستی ڕۆژانەی ماددەخۆراکییەکان کە مرۆڤ لەڕێی ئاوەوە وەریدەگرێت لەسەر بنەمای کێشی لەش (ملگرام/ککم یا مایکرۆگرام/ککرام) هیچ زیانێکی لێناکەوێتەوە ئەگەر لە ئاستی سروشتیدا بن، دیارە مرۆڤ ناتوانێت پابەند بێت بەو بڕە سروشتییەی کە بۆی دەستنیشان کراوە، مەرجە ئاوی سەرچاوەیەك بۆ ماوەیەکی درێژخایان نەخورێتەوە کە بڕی توخمێك یا چەند توخم تێیدا لە ئاستی ڕێگەپێدراو بەرزتر بێت.

ئاوی سازگار بێ تام و بێ بۆن و بێ ڕەنگە، گەر تام و بۆنی هەبێت بە کرداری سروشتی یا بایۆلۆجی (وەك میکرۆب و بەکتریا) یا بە ماددەی کیمیایی یا بەرهەمی لاوەکی پاکژکردنەوەو پالاوتنی ئاو (وەك کلۆر) یا بەمانەوەی لە تانکیداو لە کاتی دابەشکردنیدا پیسبووە. بێگومان پیسبوونی ئاو هەمیشە بە هۆی کاری مرۆڤەوە بووەو دەبێت.

کەمی ئاو یەکێك لە کێشە هەرە گرنگەکانی ئەم سەردەمە، تا ساڵی 1995 زیاتر لە یەك بلیۆن کەس لەو ووڵاتانەی داهاتی تاکەکەسیان کەمە یا مامناوەندییەو، سەرباری 50 ملیۆن کەس لەو ووڵاتانەی داهاتی تاکەکەس تێیدا بەرزە ئاوی خواردنەوەو ئاوی پێویستی ڕۆژانەیان کەم بووەو بێگومان نێستا کەمتریش بووە، هەروەها (25٪) ی دانیشتوانی جیهان (5.7 بلیۆن) کەس و 2 بلیۆن کەس ئاوەڕۆو پاشەڕۆی ڕۆژانەیان بە شێوەیەکی دروست لێدوور نەخراوەتەوە، سالآنە زیاتر لە 5 ملیۆن کەس (بە زۆری منداڵ) بە هۆی ئەو نەخۆشیانەوە دەمرن کە ڕاستەوخۆ پێوەندی بە ئاوی پیسبووەوە هەیە.

ئاوی خواردنەوە لە پلەی گەرمی نزمدا سازگارە وەك لە پلەی گەرمی بەرزدا، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ئاو بۆ گەشەی بەکتریا لەبارەو ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی تام و ڕەنگ و بۆنی بگۆڕێت. ئاو بە شێوەیەکی گشتی بەدەگمەن لە سروشتدا دەست دەکەوێت کە 100٪ خاوێن بێت. تەنانەت کاتێك باران دادەکات تەپوتۆزی ئاو هەواو گازی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن و گازی دیکەی تێدا دەتوێتەوە، لەسەر زەویش لەگەڵ خۆیدا گڵ و خۆڵ و ماددەی جۆراوجۆر ڕادەماڵێت و بەکتریاو بەرهەمی شیبوونەوەی ماددەی ئەندامی و نایترەیت و نایترایت و ئەمۆنیاو دوانۆکسیدی کاربۆنی تێدایەو تا ماوەیەك دەمێنێتەوە. ئەو بارانەیش کە دادەکات کاتێك بەناو خاکدا ڕۆدەچێت بەکتریاو ماددەی نەتواوەی تێدا نامێنێت و خوێی جۆراوجۆری ناو چینەکانی زەوی تێدا دەتوێتەوە.

خشتەی (2)

پیسی نەتواوەی ناو ئاوو کاریگەرییەکانی

پیسی	کاریگەرییەکەی
بەکتریا	نەخۆشی لێدەکەوێتەوە
قەوزە	ئاو لێڵ دەکات وڕەنگ و بۆنی دەگۆڕێت
قورپو لیتەو ملێ	ئاو لێڵ دەکات

خشتەی (3)

پیسی تواوەی ناو ئاوو کاریگەریەکانی

پیسی تواوە		کاریگەریەکەی
خوێ	ئایۆنی بارگە موجەب	کالسیۆم : ئاو ناساز دەکات
		مەگنسیۆم : ئاو ناساز دەکات
		ئاسن : ئاو ناساز دەکات و ڕەنگی ئاو دەگۆڕێت
		مەنگەنیز : ئاو ناساز دەکات و ڕەنگی ئاو دەگۆڕێت
	ئایۆنی بارگە سالب	بیکاربۆنەیت : ئاو تفت دەکات
		کاربۆنەیت : ئاو تفت دەکات
		گۆگردات : سکچوون
		کلۆرید : تامی ئاو دەگۆڕێت
		فلۆرید : ڕەنگی ئاو دەگۆڕێت و بە بڕی بەرز ددانی پێکلۆر دەبێت
	ماددەی ئەندامی	تام و ڕەنگ و بۆنی ئاو دەگۆڕێتو ژاراویەیە

خشتەی (4)

گازی تواوەی ناو ئاوو کاریگەریەکانیان

گازی تواوە	کاریگەریەکەی
ئۆکسجین	داخوران ، هۆکارێکی ئۆکساندنە
دوانۆکسیدی کاربۆن	ترشێتی ئاو زیاد دەکات
گۆگردیدی هایدرۆجین	ترشێتی ئاو زیاد دەکات، کارکەرێکی لێکردنەوەیشە
ئامۆنیا	ماددەیەکی سووتێنەرە
نایترۆجین	کاریگەر نییە

دابەشبوونی ئاو:

ئاو بە شێوەیەکی سەرەکی بەمجۆرە دابەشکراوە:

یەک/ ئاوی سەر ڕووی زەوی (Surface Water) هەموو ئەو ئاوانە دەگرێتەوە کە لەسەر ڕووی زەویدا لە دەریاو ڕوبارو چەم و گۆم و دەریاچەو زۆلکاوەکاندا هەن.ئەم سەرچاوانە بە ماددەی ئەندامی و نائەندامی پیشەسازی و کشتوکاڵی پیس دەبن و زۆربوونی دانیشتوان و پێویستی هەرچی زیاتر بە ئاوو چڕبوونەوەی چالاکیی پیشەسازیەکان بەسەر ئەم سەرچاوانەوە دەبنە مایەی پیسبوونیان، هەر لەبەر ئەوەیە زۆربەیان بە ماددەی کیمیایی جۆراوجۆر و بەکتریاو ... پیس دەبن.

دوو/ ئاوی ژێرزەوی (Ground Water): گەر بە دووی سووڕی سروشتی ئاوەوە بین دەبینین بەشێکی ئاو (بارانـاوو بەفرو تەرزە) دەگاتە چینەکانی ژێرزەوی و لە عەماراودا کۆدەبێتەوە. پاشتر لە بیر یا کانی یا کاریزدا دەردەکەوێتەوە. دەشێت ئاوی ژێرزەوی لە ڕوبارو دەریاچەکانەوە پەیدابێت.

سیفەتی کیمیایی و بایۆلۆژی ئاوی سەرزەوی و ژێرزەوی بە پێی هەبوونی ماددەی ئەندامی و نائەندامی و گیانەوەرو زیندەوەری وردیلەو..... دەگۆڕێت. سیفەتێکی گرنگی ئاوی ژێرزەوی هەبوونی مادەی کانزاییەو لە ئاوی سەرزەوی جیایدەکاتەوە کە زۆرجار ناسازە (Hard Water). لەبەرئەوە مرۆڤ ئاوی ژێرزەوی بە بیری قوول (Deep Well) یا لە 100پێ قوڵتر نەبێت (Shallow Well) بەکاردەهێنێت. بەڵام ئاوی کانی و کاریزەکان سارد‌ەو لەو ناوچانەیش گرکان (برکـان)ی تێدایـە گەرمـە، هێنـدێ کـانیش ئاوەکەی ترشە هەروەک لە بناری شاخی ئاشداخی ناوچەی سەنگاو ئاوی یەکێ لە کانیەکانی ترشە، یـا کانزاییـەو پڕیـەتی لـە خوێی ئاسن یا گۆگرد یا مەنگەنیزو ... وەک ئاوی بانیخێلان. هەروەها ئـەو ئاوانەی لە کوردستاندا بـە گـەڕاو ناسـراون وەک گـەڕاوی خورمـاڵ و گوندی هێرۆی ناوچەی پشـدەر ئـەم ئاوانـە بـڕی گۆگردیـان بـەرزەو خەڵکی بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی پێست لەوانە گـەڕی بـەکاری دەهێنـن. بـە گشـتی ئـاوی ناوچـە کوێسـتانەکانی کوردسـتان سازگارترەو بـڕی خوێی تـواوەی تێدا کـەمترە لـە چـاو ناوچـەکانی گەرمیان کە بڕی خوێی تواوەی تێدا زۆرترە.

خشتەی (5)

جۆری ئاوو سیفەتەکانی وەک سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە

سەرچاوەی ئاو	سیفەتەکانی
ئاوی سەرزەوی (ڕووبارو دەریاچەو دەریاچەی دەستکردو عەماراو)	پلەی گەرمی جێگیر نییەو زۆربەیان پیسبوون و لێڵن و زیندەوەری وردیلەیان تێدایەو قەوزە تێیدا گەشەدەکات و

	بە زۆری بۆگەنن.
ئاوی ژێرزەوی (بیرو کانیو کاریز)	پلەی گەرمی جێگیرەو لە ڕووی کیمیایی و بایۆلۆجییەوە کەمتر پیس دەبن و خوێی کانزایی تێیدا زۆرترەو میکرۆبی تێدا کەمە.
باراناو	ئاوێکە ناساز نییەو پیس نەبووە، کاتێك بە ناو خاکدا تێپەردەبێت پیس دەبێتو بە زەحمەت گل دەدرێتەوە.

ئاوی خواردنەوە

ئاوی خواردنەوە بێتام و بێ بۆن و بێ ڕەنگەو ، گونجاندنی بۆ خواردنەوە لەسەر بنەمای سیفەتە کیمیایی و بایۆلۆجییەکانیەتی لە هەبوونی خوێی تواوەو مادەی کانزایی و ئاوێتەی ئەندامی و نائەندامی مەرجە بڕەکانیان لە ئاستی ڕێگەپێدراو بێ و هیچ جۆرە میکرۆبێکی تێدا نەبێ، تا لەشساخی مرۆڤ بخاتە مەترسییەوە. هەروەها دەبێت ڕوون بێتو هیچ جۆرە تەنێکی ڕەق و نەتواوەی تێدا نەبێت.

ئەو پێوەرانەی بۆ ئاوی خواردنەوە دانراون لە ولاتێکەوە بۆ ولاتێکی دیکە دەگۆڕێن و لەڕووی هەبوونی کانزا جۆربەجۆرەکان و خوێی تواوەوە پشت بە جوگرافیاو جیۆلۆجیای ناوچەکەو هەروەها وەرزو ... دەبەستێت. بەڵام بەشێوەیەکی گشتی جێگیرەو بەپێی کاریگەری بۆسەر لەشساغی مرۆڤ دیاری دەکرێت ، پێوەرێکی گشتی لەلایەن ڕێکخراوی تەندروستی جیهان (WHO)وە دانراوە و تێیدا هەلومەرجی ناوچەکانی جیهان لەڕووی جوگرافیا و جیولۆجیاو وەرزو ....بەگشتی لەبەرچاو گیراوە .

خشتەی (6)

پێوەری ڕێکخراوی WHO بۆ ئاوی خواردنەوە

جۆری پشکنین	هێمای کیمیایی	بڕی ئاسایی
پلەی ترشێتی (	pH	8–7
توانی هایدرۆجینی)		
گەیاندنی کارەبایی	EC	
تەنی ڕەقی تواوە	TDS	1000 ملگرام/لیتر
سۆدیۆم	Na^{+}	200 ملگرام/لیتر
کالیسیۆم	Ca^{+2}	75 – 200 ملگرام/لیتر
پۆتاسیۆم	K^{+}	2–3 ملگرام/لیتر
کلۆراید	Cl^{-}	250 ملگرام/لیتر
فلۆراید	F^{-}	1.5 ملگرام/لیتر
نایترەیت	NO_3^{-}	50 ملگرام/لیتر
گۆگردات	SO_4^{-2}	250 ملگرام/لیتر
فۆسفات	PO_4^{-3}	2 ملگرام/لیتر
ئاسن	Fe^{+3}	0.3 ملگرام/لیتر
مەگنیسیۆم	Mg^{+2}	150–30 ملگرام/لیتر
مەنگەنیز	Mn^{+2}	0.5–0.1 ملگرام/لیتر
مس	Cu^{+2}	2–1 ملگرام/لیتر
کادمیۆم	Cd	0.01ملگرام/لیتر
کرۆم	Cr^{+6}	0.05 ملگرام/لیتر
قورقوشم	Pb^{+2}	0.05ملگرام/لیتر
زەرنیخ	As	0.05 ملگرام/لیتر
سیانید	CN	0.2 ملگرام/لیتر
جیوە	Hg	0.001 ملگرام/لیتر
زینك	Zn^{+2}	3 ملگرام/لیتر
فافۆن (ئەلەمنیۆم)	Al^{+3}	0.2 ملگرام/لیتر
ناسازی (Hardness)	TH	500–100 ملگرام/لیتر
تفتێتی (Alkalinity)	Alk	200 ملگرام/لیتر
لێڵی (Turbidity)	Tur	5 یەکەی (NTU)

گومانی تێدانی یە بڕێکی زۆری ئەو ئاوەی مرۆڤ بەکاری دەهێنێ پێشتر بەهەر ڕێگایەك بووبێ بەکارهێنراوە . هێندێ جار پێش ئەوەی ئاو بڕژێتە ناو دەریاکان بۆ جاری دووەم بەکاردەهێنرێتەوە . هەرجارێك ئاو بەکاربهێنرێت لە سیفەتە باشەکانی کەم دەبێتەوە، گەرچی هێندێ جار کاریگەرییەکەی کورتخایەنەو ، دواجار سروشت هەر خۆی پاکی دەکاتەوە و ، زۆرجاریش پیسبوونەکەی تا ماوەیەکی درێژخایان هەردەمێنیتەوە .

ئەو ماددانەی ئاو پیس دەکەن:

ئەو ماددانەی ئاویان پی ٌپیس دەبێت (Pollutant) بە چەند جۆرێك پۆلێن دەکرێن، ئەم پۆلێکردنەی لای خوارەوە ئاژانسی ژینگەپارێزی ئەمریکا(Environmental Protection Agency) داینا‌وە.

1 ـ پاشەڕۆی خوازیاری ئۆکسجین (Oxygen Demanding)

ئاوێتەی ئەندامین لە هەوادا شی‌دەبنەوەو لە ئاوەڕۆی مالآن و کارگەکاندا هەیەو، کاتێ ئەم ئاوێتانە بە هۆی بەکتریاوە شی‌دەبنەوە، ئەوا ئۆکسجین لە ئاو دەکەنەوەو بەمەیش بڕی ئۆکسجین بە جۆرێ کەم دەکات ماسی نەتوانێت لەو ئاوەدا بژی.

2ـ ئەو پاشەڕۆیانەی نەخۆشی‌یان لێ‌دەکەوێتەوە (Disease_Casing)

ئەو زیندەوەرە وردیلانە دەگرێتەوە کە لە پاشەڕۆی مرۆڤ و ئاژەڵەوە دەگاتە ناو ئاوو نەخۆشی دەخەنەوە. بە هۆی خواردنەوەی ئاوی پیسبوو یان هەر چالاکی‌یەکی ناو ئاو دەگەنە ناو لەشی مرۆڤ.

3 ـ ئاوێتەی ئەندامی شیبووەوە (Synthetic Organic Compund)

بڕیتی‌یە لە ماددەی پاکژکەرەوەو پێویستی ناو مالٌ و دەرمانی مێرووکوژو ماددەی کیمیایی بەرهەمی کارگەکان و ... بە هۆی ئەم ماددانەوە بوونەوەری ناو ئاوو تەنانەت مرۆڤیش دووچاری مەترسی دەبنەوە.

4 ـ ماددەی خۆراکی ڕووەك (Plant Nutrients)

وەك نایترۆجین و فۆسفۆر بە شێوەی پەین دەکرێت بە زەوی کشتوکاڵی‌یەوەو، هەروەها ئەو ماددانەی لە کارگەکانی چارەسەری ئاوەڕۆ (معالجه المجاری) وە دەردەچن، ئەم ماددانە هانی گەشەی قەوزەو گژوگیای ناو ئاو دەدەن.

5 ـ ماددەی کیمیایی نائەندامی و کانزایی (Inorganic Chemicals and Mineral Substances)

ئەو ئاوێتە ترشانە دەگرێتەوە لە کان (منجم)ەوە چۆڵکراوەکانەوە دەردەچن، هەروەها کانزای قورسی وەك جیوەوەو کادمیۆم و قورقوشم و ...

6 ـ ماددەی تیشکاوەر (Radioactive Substance)

بەرهەمی تاقیکردنەوەی چەکی ناوکی و چالاکی‌یەکانی هێزی ناوکی و هەروەها دەرهێنان و دروستکردنی ماددە تیشکهاوەرەکانە، هەروەها لە پاشماوەی کورەی ئەتۆمی (مفاعل النوویه)ەوە پەیدادەبن و دەگەنە ناو ئاو.

7 ـ ماددەی نیشتوو (Sediments)

بڕیتی‌یە لە دەنکۆڵەی گڵ و لم و ماددەی کانزایی کە لە وشکانی‌یەوە پەیدادەبن و دەگەنە ناو ئاو، کرداری داماڵینی خاك بە هۆی با و لافاو و هەرەسەوە ، یەکێك لە هۆ سەرەکی‌یەکانی هەبوونی ماددەی نیشتووە لە ئاودا.

8 ـ دەرپەڕاندنی گەرمی (Thermal Discharge)

ئەو گەرمی‌یەی لە کارگەکانی هێزی کارەبایی‌یەوە پەیدا دەبێت، بووەتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ئاوی دەوروبەر و زۆرجار (10^5 س) گەرمی ئاو بەرز دەکاتەوەو، بەمەیش سیستمی ناوخۆ دەگۆڕێت.

خاسیەتی فیزیایی ئاوی خواردنەوە

1 ـ تام و بۆن Taste and Odor

گەر ئاو تام و بۆنی هەبوو ئەوە بەڵگەی هەبوونی زیندەوەری وردیلە (الڵحیا و المجهریه) و ماددەی کیمیایی‌یە وەك کلۆریدی سۆدیۆم (NaCl) (465 ملگرام/لیتر) ، کلۆریدی مەگنسیۆم ($MgCl_2$) (47 ملگرام/لیتر) ، کلۆریدی کالسیۆم ($CaCl_2$) (350 ملگرام/لیتر) ، 50٪ ی تامی ئاو لەم جۆرە

خوێیانەوە پەیدادەبێتو، هێندێت ئایۆنی وەک ئاسن (Fe^{+3}) (0.05 ملگرام/لیتر) و مس (Cu^{+2}) (2ـ 5 ملگرام/لیتر)، مەنگەنیز (Mn^{+2}) (3.5ملگرام/لیتر) زینک (Zn^{+2}) (5 ملگرام/لیتر) گەر بڕی ئەم ماددانە لەو ڕادەیە زیاتر بوو کە لە کەوانەکەدا هاتووە تامی ئاو دەگۆڕن. هەروەها هێندێک ئاوێتەی ئەندامی وەک ترشی کاربۆکسیلی و ترشی ئەمینی و کاربۆهایدرایت و هایدۆرکاربون تامی ئاو دەگۆڕن. گەر ئاو تام و بۆنی هەبوو مەرجە هۆیەکەی بزانرێت و چارەسەری پێویست بکرێت.

2 ـ لێڵی Turbidity

گەر ماددەی زیندوو و مردوو لە ئاوودا هەبن ئەوا لێڵی دەکەن، ئەم ماددانە بە شێوەی وردیلەی قەبارە جیاواز (1 نانۆمەتر تا 1 میللی مەتر) وەک گڵ و خۆڵ و زیندەوەری وردیلەو ماددەی ئەندامی... لە ئاودا هەن، لێڵی ئاو بە پێی سەرچاوەکەی و جوگرافیای ناوچەکەو بەڵکو بە پێی وەرزو بە سەعاتیش دەگۆڕێت، لێڵی کاردەکاتە سەر کرداری پاکژکردنەوەی ئاو ، بە جۆرێ ڕێژەی بەرزی لێڵی لەوانەیە زیندەوەری وردیلە لە پاکژکردنەوە بپارێزێتو، بەم پێیە بڕێکی زۆری کلۆرو ئۆکسجین بەکاردەهێنرێت. ئەو ماددانەی ئاو لێڵ دەکەن بە ماددەی ملۆ (Colloidal) ناسراون و دوو جۆرن:

یەک: هایدرۆفۆبیک Hydrophobic (Water Hating)

دوو: هایدرۆفۆلیک Hydropholic (Water loving)

جۆری دووەمیان حەز بە ئاو دەکات و لەبەر ڕاکێشانی گەردیلەکانی ئاو جێگیرە (Attraction) وەک سابوون و تایت و ... بە زەحمەت ئاویان لێ پاکدەکرێتەوەو پێویست بە ماددەی مەیێن(المخپر/Coagulant) دەکات. ئەم جۆرەیان 10 تا 20 ئەوەندەی جۆری یەکەم زیاترن. بەڵام جۆری یەکەم بە بەکارهێنانی ماددەی نائەندامی (خوێی ئەلەمنیوم و ...) دەکرێت ئاویان لێ پاک بکرێتەوە.

خشتەی (7)

خاسیەتی فیزیایی ئاو

خاسیەتی فیزیایی	ئاستی ڕێگەپێدراو
لێڵی	NTU 5 Nephelometric Turbidity Unit)
ڕەنگ	20(True Color Unit/TCU)
تام و بۆن	بێ تام و بێ بۆن (دیاری نەکراون)

خاسیەتی کیمیایی ئاو

یەک ـ پەیتی ئایۆنی هایدرۆجین (پلەی ترشێتی) pH

ئاو لە ڕووی کیمیاییەوە تا ڕادەیەک شێدەبێتەوەو ئایۆنی هایدرۆجین [H^+] ی ترش و ئایۆنی هایدرۆکسیدی تفت [OH^-] هەریەکیان بە پەیتی 10^{-7} مۆل/لیتر) ی لێ پەیدادەبێ. لەبەر ئەوە ئاو نەترشەو نە تفتەو بەڵکو هاوکێشە.

$$H_2O \Longleftrightarrow H^+ + OH^-$$

ئاستی سروشتی پلەی ترشێتی ئاو (7 ــ 8) ەو، بە گشتی ئاوی کوردستان (6.8ـ 7.9)ە، پلەی ترشێتی کاردەکاتە سەر داخورانی ئاو، بە نزم بوونەوەی pH کاریگەریی‌یەکەی زیاد دەکات و دەبێتە هۆی سووتاندنەوی ئەندامەکانی لەش (چاوو پێست و ناوپۆشەخانەکان)، گەر تا (10 ـ 12.5) بەرزبووەوە ئەوا دەبێتە مایە هەڵاوسانی ڕیشاڵە شانەی موو (النسیج الليفی للشعر) و گەر یەکسان بوو بە (4) ئەوا چاوی پێسوورەدەبێتەوەو دەخورێت، هەروەها ناڕاستەخۆ کاردەکاتە سەر لەشساخی مۆرف و نەزۆکی.

زۆر لەو سەرچاوانەی ئاو کە بەهای (pH) یان نزمە واتا ترشن زۆرجار (4.5-6.5)ەو، ئەویش لە ترشی لاوازی ئاو خاکەوەیەو لە ئاودا دەتوێنەوەو، بەمجۆرە ئەو سەرچاوانە هانی گەشەی ڕووەک و ماسی و گیانەوەرە بێبڕبڕەکان (Invertebrate) نادات. هەر بۆیە زانینی بەهای (pH) ی ئاو زۆر گرنگە، گەر بەهای (pH) نزم بوو پێویستە چارەسەر بکرێت و قسڵ (کاربۆناتی کالسیۆم ، کالسایت $CaCO_3$) و قسڵی زیندوو (ئۆکسیدی کالسیۆم CaO Quick Lime) یا دۆلۆمایت ($CaMg(CO_3)_2$) یا قسڵی بیناکردن (Builder's Lime)هایدرۆکسیدی کالسیۆم ($Ca(OH)_2$) ، لەوانەیە تفتێتی ئاو بەرزببێتەوە بەڵام بەدەگمەن ڕووەدات ماسی لەم جۆرە ئاوانەدا بژی، وا باشە گۆگردااتی ئەمۆنیۆم ($(NH_4^+)_2SO_4^=$)).بکرێتە ناوی.

دوو ـ گازی تواوە Dessolved Gases

گاز بە دوو شێوە لە ئاودا دەتوێتەوە یەکیان تێکەڵمەند (الامتزاج / Misible) ەو ئەوی دیکەیان بە کارلێکردنە (Reaction) و ، چەندین جۆر گاز بە تواوەیی لە ئاودا هەن. گرنگترینیان گازی ئۆکسجین (O_2) و دوانۆکسیدی کاربۆن (CO_2) نایترۆجین (N_2)، هەروەها لە هەلومەرجی تایبەت و ژینگەی ئاوییدا گازی هایدرۆجین (H_2)و یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن (CO

)، میسان (CH_4) لە ئاودا دەتوێنەوە. هەر سەرچاوەیەکی ئاو سەر بەتاڵ بێت بە گازی تواوە تێرە. هەروەها دەکرێت لە ڕێی کرداری هەناسەدانی ڕووەکی ئاوی و کرداری تیشکەپێکهاتنەوە گازەکان لە ئاودا دەتوێنەوە. هەروەها لە چالاکی بەکتریایی کۆگردەوە گازی گۆگردیدی هایدرۆجین (H_2S) پێکدێ و گۆگردات ($SO_4^{=}$) ڕێدەکاتەوە، لە ئەنجامی کرداری لێکردنەوەی (Reduction) ی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن گازی میسان (CH_4) پێکدێتو، پێدەچێت لە هێندێ ئاودا لە ئەنجامی شیبوونەوەی ناناوی پاشماوەی ڕووەکە سلیلۆزییەکان بە تایبەت لە تەنکاوەکاندا گازی میسان(CH_4) پێك بێت، گازەکان بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی کەمتر لە ئاودا دەتوێنەوەو، توانی توانەوەی گازی ئۆکسجین پێچەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ پلەی گەرمیدا هەروەك لەم خشتەیەدا دیارە.

خشتەی (8)

پێوەندی پلەی گەرمی

بە توانای تواندنەوەی ئۆکسجین لە ئاودا

پلەی گەرمی	بڕی ئۆکسجینی تواوە (ملگرام/ لیتر)
1	14.2
5	12.8
10	11.3
15	10.2
20	9.2
25	8.4
30	7.4

گازی تواوەی ناو ئاو ڕاستەخۆ کار ناکاتە سەر لەشساخی مرۆڤ، بەڵام بڕی بەرزی ئۆکسجین لە ئاودا دەبێتە مایەی داخوران (وەك ئاسن، کادمیۆم، قورقوشم، و زینك)، گەر ڕێژەی گازی ئۆکسجینی تواوە لە ژێر ناستی تێربوونەوە بوو (Unsaturated) لەوانەیە ببێتە مایەی ڕووداتی هێندێت کارلێکی کیمیایی نەخوازراو.

یەکێك لەو گازانەی لە ئاودا تواونەتەوەو پێویستن گازی ئۆکسجین (O_2) هەموو بوونەوەر (Organism)یێکی سیستمی گەشەی ئاوی (aquaculture) پێویستی بە ئۆکسجینی تواوەی ناو ئاوە تا ژیانی بەردەوام بێت، هەر وەك دەزانی ڕووەك بە بەکارهێنانی تیشکی خۆر ئۆکسجین بەرهەم دەهێنێت و بە شەویش ناستی ئۆکسجین لە چاو ڕۆژدا کەم دەکات. بڕی ئۆکسجینی تواوەی ناو ئاو پشت بە خاسیەتەکانی ئاو دەبەستێت بۆ نموونە پلەی گەرمیو شۆری (Salinity) ئاو توانی ئاو بۆ تواندنەوەی ئۆکسجین تێیدا کەم دەکەنەوە، توانای توانەوەی ئۆکسجین لە ئاودا گرنگترین پارامیتەر (Parameter) ە خاسیەتی ئاوی پێدیاری بکرێت، بەمجۆرە توانای توانەوەی ئۆکسجین لە ئاودا :

1 ـ بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی کەم دەکات.

2 ـ بە بەرزبوونەوەی پەیتی خوێی تواوەو زیادبوونی شۆری کەم دەکات.

3 ـ بڕی ئەو هەوایەی ڕاستەوخۆ بەر ڕووی ئاو دەکەوێت تا زیاتر بێت توانی توانەوەی ئۆکسجین زیاتر دەبێت.

4 ـ فراوانترین ڕووبەر ڕووی ئۆکسجین/ ئاو بۆ نموونە یەك لیتر هەوا 10 بڵقی هەوای گەورەی تێدا بێ ڕووبەری ڕووی بڵقەکان کەمترە لە چاو یەك لیتر 10 هەزار بڵقی تێدا بێتو بڵقی بچوکتر بێت ئۆکسجینی زیاتری تێدا دەتوێتەوە.

5 ـ پلەی مەیل (درجه المیل / gradiant) ی ئۆکسجین لە نێوان ئاوو هەوادا، گەر بڕی ئۆکسجین لە ئاودا کەم بێت گازی ئۆکسجین خێراتر دەتوێتەوە لە چاو ئەوەی گەر ئاو تێر بێت بە ئۆکسجینی تواوە.

سێ ـ شۆری (سوێری) Salinity شۆری ئاو بۆ هەموو ئەو خوێیە نائەندامی (Inorganic Salt)ە تواوانە دەگەڕێتەوە کە لە ئاودا تواونەتەوە (گرام خوێی نائەندامی لە هەر کیلۆگرام ئاو)، سوێری ئاوی دەریاو زەریاکان نزیکەی 35 ملگرام/لیترە (واتا 3.5 ٪ سوێری)

سێ : ناسازی Hardness

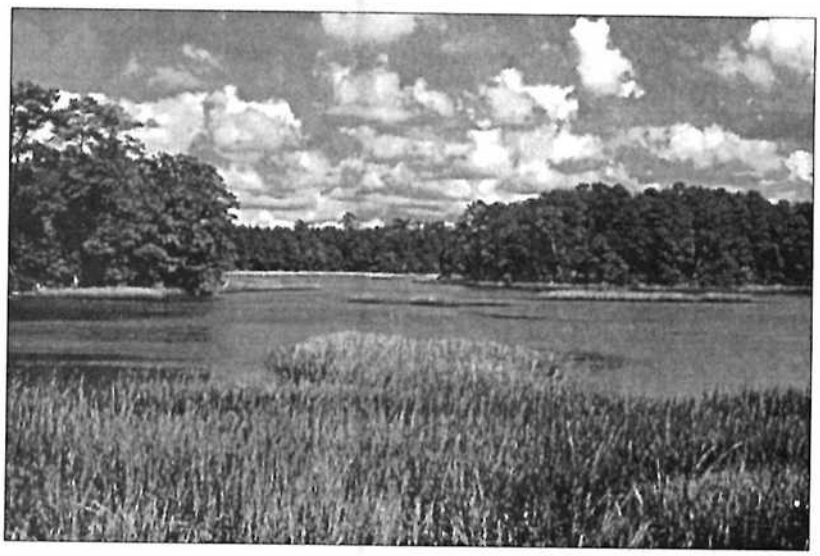
ئاو ئاوێتەو خوێی جۆراوجۆری تێدا تواوەتەوەو، تا بڕی ئەو خوێو ئاوێتە تواوانە لە ئاودا زۆرو جیاجیا بن ئاویش زیاتر ناساز دەبێتو ئاوی سازگار بە پێچەوانەوە خوێو ئاوێتەی کەمی تێدا تواوەتەوە، بەمجۆرە ناسازی بە گشتی دەربڕی پەیتی تەواوەتی ئایۆنەکانی کالسیۆم و مەگنسیۆمی تواوەیە و ناسازی ئاوی خاوێن و سازگار (0 – 55 ppm)و زۆر ناسازیش (211 – 500 ppm) کەمێ لەو کالسیۆمەی لە ئاودایە بۆ سیستمی گەشەی ئاو (

Aquaculture system)ی پێویستە بۆ بەهێزبوونی ئیسکی ماسیو گوێچکەماسی (المحار/ Shell)و گیانەوەرە توێکڵدارەکان (Crustaceans/القشريات).

پیسبوونی ئاو بە ماددەی کیمیایی

ئەو مادە کیمیاییانەی ئاو پیس دەکەن، دەکرێن بە دوو کۆمەڵەوە:

یەک: ماددەی ئەندامی Organic Substance



ئەو ئاوێتانەن گەردیلە ی کاربۆن لە پێکهاتەیاندایەو بە زنجیرەی درێژ یا ئەڵقەیی پێکەوە بەستراون و، پێدەچێت توخمی دیکەی وەک نایترۆجین و گۆگرد و فۆسفۆر و هالۆجینەکان و ئۆکسجین و کانزای تێدابێت. سەرچاوەی سەرەکی ئاوێتەی ئەندامی بەرهەمە سروشتییەکان و ئامادەکردنیەتی لە تاقیگەدا.

ماددەی ئەندامی ناو ئاو سەرچاوەی وزەو کاربۆنی زۆربەی میکرۆبە لە ئاودا و پێی گورج دەبنەوە. جۆری ماددە ئەندامییەکانی ناو ئاو بە پێی سەرچاوەکانیان دەگۆڕێن. ماددە ئەندامییەکان بە تواوەیی یا نەتواوەیی یا نیشتوو و بە بڕی جیاواز لە ئاودا هەن. ئەم ماددانە لە ئاوی سازگاری هێندێ ڕووبارو دەریاچەدا هەر زۆر کەمن. لە ناوەڕاستی زەریاکانیشدا بڕی ئاوێتە ئەندامییەکان زۆر کەمن و لە (0.1 ملگرام/لیتر) تێناپەڕێتو میکرۆب تێیدا هەر زۆر کەمە. تا لە کەنارەکان نزیک ببینەوە بڕی ماددەی ئەندامی زیاد دەکات و، هێندێ جار دەگاتە دەیان میلگرام/لیتر.

بە گشتی هەموو ئاوێک لە ناوخۆدا جگە لە دەریاچەو ڕووبارە پاکەکان بە پێچەوانەی زەریاو دەریاکان پڕەتی لە ماددەی ئەندامیو لە ڕووبارێکەوە بۆ ڕووبارێکی دیکەو بە پێی پیسبوونی و جۆری پاشەڕۆی فڕێدراوی سەر کەنارەکانیو بە پێی قولایی دەگۆڕێ. تا بە قولاییدا ڕۆبچین بڕی ماددەی ئەندامی کەم دەکات، مەرجە خراپەی ماددە ئەندامییەکان لە یاد نەکرێت کاتێک فڕێ دەدرێتە ناو ڕووبارو ... وەک پاشەڕۆی کەشتی و کارگەکان، لەوانە هایدرۆکاربۆن و دەرمانی مێرووکوژو دژەزیندەگی (مچادات الحيويه) و ژەهری جۆراوجۆر. ئەمانەی خوارەوە ئاوێتەی ئەندامین کە لە ئاودا هەن، لە خشتەی(9) دا ڕوونکراوەتەوە.

دوو: ماددەی نائەندامی Inorganic Substance

ئاو بە شێوەی توخم یا ئایۆن یا خوێ ماددەی نائەندامی تێدایە، ڕێژەکەیشی بە پێی جۆرو سەرچاوەکەیو جیۆلۆجیای ناوچەکە دەگۆڕێت. لە ئاوی پاکدا بڕێکی کەم ماددەی نائەندامی هەیەو شایانی هێندێ لەم ماددانە بۆ زیندەوەرە وردیلەکان (الڵحيا و المجهريه) وەک ژەهروان و هەروەتر کاردەکاتە سەر لەشساخی مرۆڤیش.لە خشتەی (10) دا سیفەتی هێندێ ماددەی نائەندامی ڕوونکراوەتەوە.

سەرچاوەکان:

لە ئینتەرنێتەوە

1-Access to Safe Water
2-Water Quality Management
3-Fresh Water Ecology and Polution
4-Guideline for Drinking-water quality, 2nd ed, Geneva, World Health Organization, 1993.
5 . نوعيه مياه الشرب والصحه من ناحيه الكيمياويه.

اعداد الدكتور فائق سعيد

نوسەری بەڕێز:

هیچ بابەتێکی پەرچقە بڵاوناکەینەوە ئەگەر بابەتە ئۆمرگیراوەکەی لەگەڵدا نەبێت بەهەر زمانێکبێت، هەر بابەتێك ئەم مەرجەی لەگەلدا نەبیت دەخرێتە پشت گوێ.

گەرمبوونی زەوی

کارەساتێکی کەش و هەواییە و هەرهشە لە جیهان دەکات

لە حوزەیرانی ساڵی ڕابردوودا، لە پاریس کۆنگرەی کەش و هەوایی دەربارەی مەترسییەکانی گەرمبوونی زەوی بەسترا، تیایدا نوێنەرە ناوخۆییەکان باسی ئەو مەترسییانەیان کردو مۆزەخانەی نیشتمانی بۆ مێژووی سروشتی تۆژینەوەیەکی پێشکەش کرد لە بارەی ئەو ڕێگە چارانەی بۆ پاییزی (2003) خرایە ڕوو، بە ئامانجی کەمکردنەوەی دەرچوونی گازی ماڵان، نوێنەران لەسەر پێویستی گۆڕانە کەش و هەواییەکان کۆک بوون، بە جۆرێک کە ببێتە بەشێک لە بایەخەکانی نوێنەرە ناوخۆییەکان.

ئامانجی کۆنگرەکە وتوێژکردن بوو لەگەڵ پسپۆڕانی کەش و هەوایی و لێپرسراوە کارگێڕییەکان و خاوەن بڕیارە ناوخۆیی و دەرەکییەکان، دەربارەی ئەو کار و چالاکییە ڕۆژانەیەی کە پێویستە لە سەری پابەندبن بۆ کەمکردنەوەی دەرچوونی گازی ماڵان، ئەم وتوێژە ناوخۆیی و دەرەکی و جیهانییە کارێکی زۆر پێویستە، بە تایبەتی کاتێک وڵاتە پیشەسازییەکان ڕووبەڕووی کەمکردنەوەی دەرچوونی گازەکان دەبنەوە، وەک گازی کاربۆن و میسان بە ڕێژەی (5٪)، لە ساڵی (2008)ەوە تاوەکو (2012) ئەگەر بیانەوێت ڕێز لەو لێپرسراوێتیە بگرن کە پرۆتۆکۆلەکانی کیۆتۆ بە سەریاندا سەپاندوویەتی. پەرلەمانی ئەورووپیش لە تەموزی ساڵی ڕابردوودا بەشێوەیەکی کۆتایی بڕیاری لەسەر دەستپێکردنی مافەکانی دەرچوونی گازی کاربۆن دەرکرد، لە سەرەتای ساڵی (2005)ەوە، لە پێناو کەمکردنەوەی ڕێژەی دەرچوونی گازەکە بۆ (8٪) لە وڵاتانی یەکێتی ئەورووپی، هەر لە ئێستاوە تاوەکو (2012).

لەمجۆرە بەگژداچوونەوەیە بەسەر هەمووانا دەسەپێت، بەتایبەتی لێپرسراوو نوێنەرەکان، لە ڕێگەی جێبەجێکردنی بڕیارەکانی کۆنگرەی کیۆتۆو ڕێنماییەکانی، بۆ قەدەغەکردنی ڕوودانی کارەساتە کەش و هەواییەکان و کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانیان، وەک ڕوودانی گەردەلولە وێرانکارییەکان و ئەو گەردەلولانەی دەبنە هۆی لافاوەکان و دارمانەکانی زەوی، گۆڕانی کەشو هەوا، مەترسییەکان لە داهاتوودا زیاتر دەکات، پاشان ئەم ڕاستییانە نیگەرانکارن، بە تایبەتی بەلایەن (مێشێل بتیت)ی فەرەنسی، کە ئەندامێکی لیژنەی جیهانییە بۆ دەرچوونی گازەکان و سەرۆکی کۆمپانیای کەشناسی فەرەنسییە، دەڵێت: مرۆڤایەتی هەر لە سەرەتاکانی سەدەی پیشەسازییەوە پەرەی سەندوە، لە ڕێگەی سوتانی سوتەمەنی ئاگردانەکانەوە، بەڵام زۆر

دەرچوونی گازەکان لە هەوادا خەریکە کەش‌وهەوای هەسارەکە تێکدەدات، هەر لە ساڵی (1871)ەوە پلەی گەرمی بۆ (0.6) پلەی سەدی زیادی کردوە، ئاگەر حاڵەتەکە بەو شێوەیە بەردەوام بێت، ئەوا پلەی گەرمبوونەکە لە کۆتایی سەدەی بیستدا لە (1.4 بۆ 5.8) پلەی سەدی زیاد دەکات و لە فەرەنسادا لە (2 بۆ 3) پلەی سەدی زیاد دەکات.

ڕێکخراوی کەشناسی جیهانی ڕایگەیاند، هەر لە سەرەتای دۆزینەوەی گەرمبوونی زەوییەوە لە ساڵی (1880)ەوە تا ئێستا، مانگی (5-2003) لە هەموو کاتەکانی دیکە و لە سەرتاپای جیهاندا گەرمتر بووە. بەڵام ئایا دیاردەکانی کەشوهەوای ئێستا دەبنە هۆی زیاتر گەرمبوونی زەوی؟

بە بڕوای (مارتن بینستۆن)ئەندامی لیژنەی جیهانی بۆ دەرچوونی گازەکان و بەڕێوەبەری یەکەی جوگرافیا لە زانکۆی (گریبۆرگ) لە سویسرا، بە ئاسانی ناتوانین پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان گەرمبوونی زەوی و کارەساتە کەشوهەواییەکاندا دابمەزرێنین، تەنانەت ئەگەر هەردوو گەردەلوولی (مارتن و لوتار)بێت کە لە مانگی (12-1999) بەسەر فەرەنسادا هەڵیکرد و کاریگەرییەکی بەهێزیان بەسەر کەش و هەواوە جێهێشت.

زاناو چاودێرانی کەشوهەوا جەخت لەوە دەکەن کە ژمارەی ئەو گەردەلولانەی لەگەڵ بادا هەڵدەکەن، هەر لە ساڵی (1950)ەوە ڕوو لە کەمبوونە، خێرایی ئەو گەردەلولانەش زیاتر لە (100کم)ە لە کاتژمێرێکدا. بە بڕوای (میشێل کریستۆن)ی مامۆستای یاریدەدەر لە زانکۆی (لیۆن-فەرەنسا) هیچ دۆزینەوەیەکی ئەوتۆی لافاوەکان و لافاوە بێوێنەکان تۆمار نەکراوە. بەڵام (مۆریس مۆللەر)ی سەرۆکی پڕۆژەی بەڕێوەبەرایەتی گۆڕانە کەش و هەواییەکان دەڵێت: ئەگەر بە بڕیارە پێوێستەکانەوە پابەند نەبین، ئەوا گەرمبوونی زەوی لەوە زیاتر دەبێت کە چاوەڕێی دەکەین. کەواتە کارچییە؟ (مۆریس) ڕاستەوخۆ پێشنیاری کەمکردنەوەی دەرچوونی گازی مالاّن دەکات، بە مەرجێك لەلایەن کۆمەڵەی ناوخۆیی و ناوچەکانی دەروپشتەوە یاریدەی داراییان بدرێت. پێدەچێت ئەمە چالاکییەکی خاکییانە بێت، بەڵام تەنیا لەمجۆرە چالاکییانە بەس نین بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکان.

پسپۆڕەکان وەزارەتی ژینگە داویان لە نوێنەر و دانیشتوان کرد کە لەم بارەیەوە بیر لەوەبەرهێنانە گەورەکان بکەنەوە پێدراوی نوێی کەش و هەوایی بخەنە نێو هەموو بڕیار و یاساکانەوە. بە بڕوای (سێرج لۆبۆلیتە)ی ڕاگری (بۆرجس) پێویستە کار بەشێوەیەکی باشتر بکرێت و پیادەکردنی ناوخۆیی بە سیاستی نیشتمانییەوە ببەسترێتەوە، تاوەکو ئەو ئەرکەش چالاك و کاریگەربێت، دەبێت کارەکانمان لە پشتێنەی ناوچەکانی دەوروپشتدا بێت و ئامانجی ئەو وولاتە هاوسێیانەش هاوبەش بێت.

بەڵام (بیر فاکۆن)ی یاریدەدەری ڕاگری (تیلی بلیسانت) جەخت لەوە دەکات کە مەسەلەکە تەنیا بە تۆژینەوەی نوێنەرەکانەوە بەند نییە، بەڵکو دەبێت دانیشتوانیش ئەو بایەخە لە بەرچاو بگرن و گرنگی بە ژینگەو کەش و هەوایان بدەن. ژنە وەزیری ژینگە (ڕۆسیلین باشلو نارکین) دەڵێت:

نەخشەی ئەوکارەی لەپایزدا دایدەمەزرێنین، پێویستە ببێتە ئامرازێکی بنەڕەتی لەگەڵ پرۆسەکانی گۆڕانی کۆمەڵ بۆ کۆمەڵێکی ئابووریيانەتر بە ووزەو کاربۆن. ڕۆڵی نوێنەرە ناوخۆیی و ناوچەکانی دەوروپشتیش زۆر گرنگەو دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی دەرچوونی گازی مالاّن، لە ڕێگەی دانانی بنەماو یاسای چاککراو، لە پێناو جۆرێکی نوێی سەرکێشی کردن.

عەلی کردویەتی بەکوردی

ڕۆژنامەی (الزمان) ژ 1591

پرۆگرامیکی کۆمپیوتەری فرمانی خانە دەمارییەکان دەگۆڕێت بۆ وێنەکان

تۆژەرەوە ئەمەریکی و ئوستراڵیەکان پرۆگرامێکی کۆمپیوتەری پەرەپێدەدەن، کە چالاکی خانە دەمارییەکان دەگۆڕێت بۆ وێنەکان، ستیف بوتەر، پسپۆڕ لە پەیمانگای تەکنیکی لە ولایەتی جۆرجیا دەڵێت، سەرکەوتنی تاقی کردنەوەکان لەسەرخانە دەمارییەکانی مشک هەنگاوێکی نوێیە لە ڕێگەی سیستەمە بایۆلۆژیە ئەلەکترۆنیەکاندا.

ئامێنانە نوێکە دەتوانێت وا لە قۆڵە ئامێرییەکان بکات کە بتوانن وێنە بکێشن لە ڕێگەی خوێندنەوەی فەرمانی خانە دەمارییەکانەوە لەلایەن پرۆگرامەکەوەو پاشان لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە بینێرێتەوە بۆی، ئەم وێنانە لەسەرتادا سادەو ساکار دیارن وەك چۆن منداڵێکی بچووك هێڵ دەکێشێت لەسەر کاغەز، بەڵام بە بەردەوام بوونی تاقی کردنەوەکان بەرەو پێشەوە دەڕوات، تۆژەرەوە ئەمەریکی و ئوستراڵیەکان ووتیان، پرۆژەکە بریتییە لە تێکەڵەیەك لە سیستمی بایۆلۆژی و ئەلەکترۆنی، هەروەها خانە دەرەکییە بیرکەرەوەکان و قۆڵە ئامێرییە تەکنەلۆژیا بەرزەکان یەك دەخات.

ئەم پرۆژەیە لە نێوان پەیمانگای تەکنیکی لە ولایەتی جۆرجیاو کۆمەڵەیەك لە زانایانی زانکۆی بیرشی ئوستراڵیدا هاوبەشە، پرۆفیسۆر ستیف بوتەر لە پەیمانگای جۆرجیا لە پەرەپێدانی ڕێگەیەك بۆ یەکخستنی سیستمی کارکردنی خانە دەمارییەکان بە ئامێرەکە و بەهۆی 60 جەمسەرەوە سەرکەوتنی بەدەست هێنا. سیستمەکە گۆڕینەوەی زانیاریەکان بەشێوەیەکی بەردەوام لە نێوان خانەکان و کۆمپیوتەرەکەدا دابین دەکات.

بەم ڕێگەیە ئەو خانە دەمارییانەی کە لە مشکەوە وەرگیراون لە وڵاتە یەکگرتووەکان دا، دەتوانن قۆڵە ڕۆبۆتیەکە لەڕێگەی کۆمپیوتەرەکەوە بجوڵێنن کە چالاکی خانە دەمارییەکان لە دوری هەزاران کیلۆمەترەوە لە ئوستراڵیاوە لێك دەداتەوە.

قۆڵەکە بەسێ ڕەنگی جیاواز ئامادەکراوە کە دەتوانرێت لەسەر ڕوپەکی سپی وێنەیان پێ بکێشرێت، دیاری کردنی ڕەنگ و شوێنی وێنەکە بەهۆی قۆڵەکەوە لەڕێگەی خانە دەمارییەکانەوە دەبێت، پێش ئەوەش کۆمپیوتەرەکە چالاکی ئەو هاندەرە دەمارییانەی کە لە خانەکانەوە دەرچوون وەك فرمانە سنوردارەکان لێك دەداتەوە، گوێزانەوەی ئەو زانیاریانە لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە دەبێت، لەکۆتاییشدا جوڵاندنی قۆڵەکە لە هەر بەشێکی جیهاندا بێت.

سروشتییە کە لە ڕێگەی جەمسەرەکانەوە خانە دەمارییەکان هان بدرێن بۆ ئەوەی ڕاگەیاندنەکان(فیعان) بۆ قۆڵەکە ڕەوانە بکەن، وەك ئەوەی کە هاندەرەکە وێنەی ئەو کەسانەبن کە سەردانی پێشانگایەکی هونەری دەکەن، بەڵام توانای ئەم قۆڵە بۆ وێنەکێشان بە 64 خاڵ لە ڕەنگە چڕەکانی کە لە خاکییەوە پلە پلە کراون، تێپەڕناکات.

هەروەها تا ڕەنگی هاندەرەکە تۆخ تربێت، هێزی هاندانەکە زیاتر دەبێت و ڕەنگەکانی زیاد دەکەن ، لێرەدا زاناکان ئایانەوێت تەنها هەنگاوێکی دیکە لە ڕێگەی تێکەڵکردنی نێوان سیستمە بایۆلۆژی و ئەلەکترۆنیەکاندا بنێن، بەڵکو دەیانەوێت نەهێنی فێربوونی وێنەکێشان و هەستدارێتی ڕەنگەکان بدۆزنەوە.

لە پێشدا زاناکانی بیرس بە سەرۆکایەتی تۆژەرەوە غای بین- ئاری لە ساڵی 2001 دا سیستمێکیان پێشکەش کرد کە خانە دەمارییەکانی ماسیان بۆ وێنەکێشان و تۆکارکردنی مۆسیقا لەسەر چەند پارچەیەکی تەنك لە سلیکۆن بەکارهێنا، پرۆژە نوێیەکە لەگەڵ زانایانی جۆرجیادا بەهەواڵێك دادەنرێت بۆ بەرهەم هێنانی سستمە هونەریەکان (نیوە زیندوو) کە پڕۆلی لە زانست و پێشکەوتنی پزیشکیدا دەبێت.

ستیف بوتەر لە پەیمانگای تەکنیکی لە جۆرجیا ووتی، ئامانجی سەرەکی دامێنانەکە ڕێگەیەك نییە بۆ وێنەکێشان و نوسین بەهۆی خانە دەمارییەکانەوە، بەڵکو دامەزراندنی (سیستمی) نیوە ئاژەڵی و نیوە ئەلەکترۆنییەکانە) لە پزیشکیدا و لە داوهاتوودا ئەمەش مانای وایە کە دەتوانرێت قۆڵەکە بگۆڕێت بەڕەوڕەوەیەك بۆ جوڵاندنی لە دورەوەو بە ئامێرێکی دیکە کە لە ناو جەستەی مرۆڤدا دەچێنرێت و لە دەرەوەو لە دووری هەزاران کیلۆمەتر کۆنترۆڵ دەکرێت.

بوتەر ووتی، هێشتا کات زووە بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان لەسەر خانە دەمارییەکانی مرۆڤ، بەڵام بڕوای وایە کە ڕێگەی کارکردن بۆی زۆر جیاوازی لەگەڵ ئێستادا نابێت.

دنیا عەبدوڵڵا

Azzaman.com

تێکچوونە بۆماوەییەکان

Genetic Disorders

نوسینی: نەکرەم قەرەداغی

لە هەموو خانەیەکی مرۆڤدا (46) کرۆمۆسۆم هەیە، هەر کرۆمۆسۆمێك لە DNA و پرۆتینێکی تایبەتی پێکهاتوە (DNA)ەکان پێکهاتووی زۆری وردی بچوکیان تێدایە کە پێیان دەوترێت (جین Gen) ئەم جینانە هەڵگری سیفەتەکانی زیندەوەرن و تا ئێستا نزیکەی (60000) جین لە مرۆڤدا دەستنیشان کراون، هەر گۆڕانکارییەك لە شێوە و ژمارە و پێکهاتن و قەبارەی کرۆمۆسۆمەکاندا ڕوبدات، گۆڕانکاری لە پێکهاتە و فسیۆلۆژی سیفەتەکاندا دروست دەبێت، هەروەها و بەو پێیەش هەر گۆڕانکارییەك لە جینەکانیشدا.. گۆڕانکاری لەو سیفەتە یا ئەو سیفەتانەدا دروست دەکات کە بەرپرسە لە دەرخستنیان، هەروەها گۆڕانکاری لە مایتۆکۆندریاشدا لەبەرئەوە دەتوانین گۆڕانکارییەکان یا بە مانایەکی فراوانتر بڵێین تێکچوونە بۆماوەییەکان لە مرۆڤدا بکەین، بە چوار بەشەوە

ا-تێکچوونەکانی کرۆمۆسۆم

ب-تێکچوونەکانی تاکە جین

ج-تێکچوونەکانی فرەجین

د-تێکچوونەکانی مایتۆکۆندریا

ا-تێکچوونەکانی کرۆمۆسۆم Chromo somal disorders:

کرۆمۆسۆمەکان تەنی شێوە چیلکەیین و کەوتوونەتە ناو ناوکەوە، وەك وتمان لە DNA و پرۆتین پێکهاتون، هەر گۆڕنکارییەك تیایاندا گۆڕانکاری لە سیفەتەکاندا دروست دەکەن، بۆ وێنە زیادبوون یا کەم بوونی ژمارە وەك لە نەخۆشیەکانی داون (مەنگولیزم) و نەدوارد و پاتاو و کلینفلتر و میاوی پشیلە هتد..

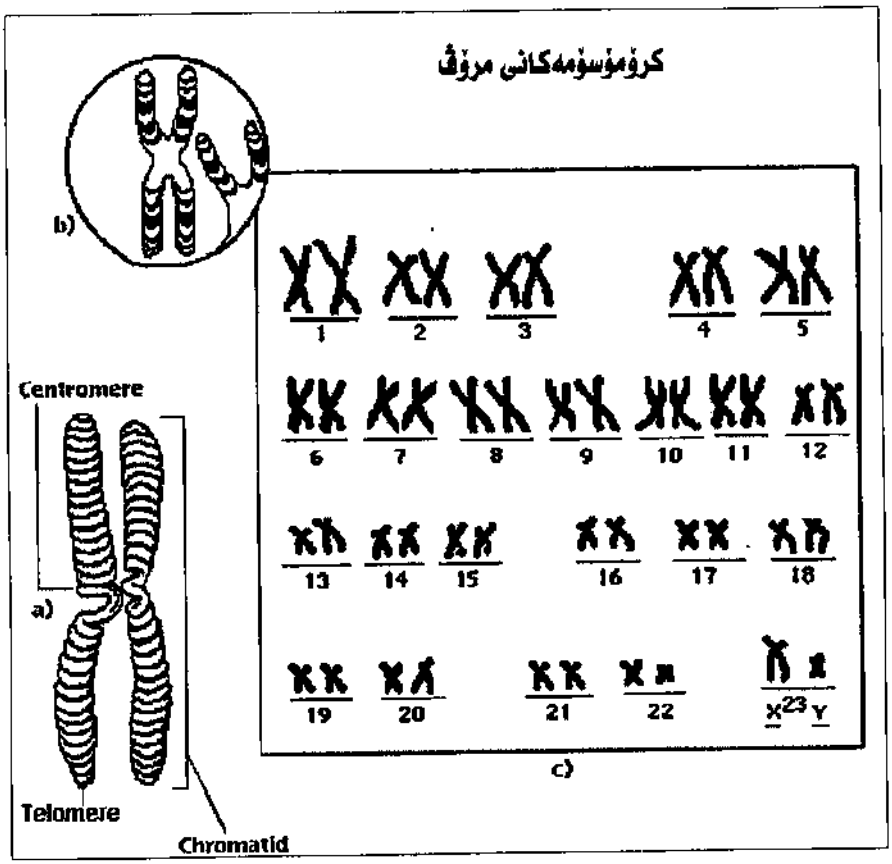
دا دەردەکەوێت.

هەروەها لە هەڵگەڕانەوە، یا پارچە لێ بوونەوە، یا پارچە زیادکردندا، هتد.. ڕوودەدات

ب-تێکچوونەکانی یەك جین Single gen disorders

ئەو گۆڕان و بازدانە دروستی دەکات کە تەنها یەك جین لەسەر DNA دەگرێتەوە، هەر بازدان، یا تێکچوونێك لە پێکهاتەی جینەکەدا ڕووبدات دەبێتە هۆی لادان لە فەرمانە سروشتیەکەی خۆی و گۆڕانکارییەك لە سیفەتەکاندا دروست دەکات ئێستا نزیکەی 6000 نەخۆشی و تێکچوونی بۆماوەیی دۆزراوەتەوە کە هۆکارەکەیان تەنها تێکچوونەکانی یەك جینە بە تەنها واتە لەهەر 200 منداڵی نوێبوودا یەکێکیان

گۆرانکـاری لـه جینیکیـدا رووی داوه وەك نەخۆشـیەکانی بیت له چاو ئەوەی له تاکه جینیکدا یا تاکه کرۆمۆسۆمیکدا رووبەدات.



نمونـەی دیکـە زۆرن لـەو بارەیـەوە وەکـو نەخۆشـیەکانی دل، شیرپەنجەکانی دی، بـەرزە پەسـتانی خویـن، ئەلزایمـەر.. رەقبونی خوینبەرەکان، شەکرە، قەلـەوی، جگـە لەمانـەش فـرە جینەکان رۆلیکی سەرەکیان لـە سـیفەتە بۆماوەییـەکانی وەك پەنجـە مـۆر fingerprint، دریـژی، رەنگـی چـاو، رەنگـی پیست هتدا هەیە.

د-تیکچوونـەکانی مایتۆکۆندریـا Mitochondrial disorders

هـەندیك لـەو تیکچوونانـەی لـە DNAی نـاو مایتۆکۆندریـادا رووبەدەن کاریگەرییـەکی سـەرەکیان لەسـەر جەسـتە و تیکچوونەکان هەیە.

ناشکراشـە مایتۆکوندریـا ئەندامۆچکەیـەکی خربـاو یـا چیلکەییـە رۆلیکـی گـەورەی هەیـە لـە خانـە هەناسـەدا و لـە سـایتۆپلازمی هـەموو خانەیـەکی گیانـەوەر و رووەکـدا دەبینـریت، هـەر مایتۆکۆندریایـەك (5-10) پارچـە DNAی خری تیدایە.

زۆربـەی جار لـە ریگـای بۆماوەوە ئـەم تیکچوونانـە لـە باوانـەوە دەگویزرینـەوە بـۆ وەچـەکان، هـەندیك جاریش لـە ئەنجامی بازدان (mutation)ەوە دروست دەبن کە ئەوکاتـەش ئەگـەری ئـەوە زۆرە نـەوەی ئەوانـەی ئـەو بازدانانـەیان تیـدا رووی داوە بیانگویزنـەوە بۆ نەوەکانی دواتر.

مـەرجیش نیـە ئـەو تیکچوونانـە راستەوخۆ لـە بـاوك و دایکدا هـەبن. ئەگـەر لـە منداڵیکدا دەرکـەوتن، بـەڵکو زۆرجار باوك و دایك تەنها هـەنگری هـەندیك لـەو سـیفەتە تیکچوانـە دەبن کە ئەوانیش لە باوان، و باپیرانەوە بۆیان ماوەتەوە.

مـەرجیش نیـە هـەموو ئـەو تیکچوونانـەی لـە کۆرپەلـە و منداڵدا دەبینرین و بـە تیکچوونـە زگماکیـەکان ناودەبرین لـە

کۆنیشانەی مارفان و داسەئەنیمیا و تورەکەی ریشاڵی cystic fibrosis و رەنگبونی خوین hemochromatosis

ئـەم جۆرە تیکچوونـە بـە هـۆی جینـە زاڵـە خوییەکانـەوە autosomal dominant یا بە هۆی جینە بەزیوە خوییەکانەوە autosomal recessive، یا بە هۆی بەستراو بە توخمـەوە X-linked دەگویزرینەوە.

ج-تیکچوونەکانی فرەجین maltifactorial

ئـەم جۆرە تیکچونانە بە هۆی هاوکاری هۆکارەکانی ژینگە و رووداتی بازدان لە جینەکاندا پەیدا دەبیت و زیاتر لە چەند جینیـك بەشـداری تیـدا دەکـەن بۆیـە پیـی دەوتریـت (polygenic). وەك ئـەو تیکچوونانـەی کە لـە جینـەکانی سـەر کرۆمۆسۆمی ژمارە 6، 11، 13، 14، 15، 17، 22 دا رووبەدەن و دەبنە هۆی شیرپەنجەی مـەمك breast cancer، و ئەمـەش بـی گومـان وای کردوە کـە دیـاریکردنی بۆمـاوەیی زۆر گـران

بەرئەنجامی بۆماوەوە بن، بەڵکو هەندێك لەو تێکچوونانە دەگەڕێنەوە بۆ ئەو بارودۆخەی کۆرپەکەی تێدا دروستبوە یا تێدا گەشەی کردوە لە منالّدانی دایکدا.. بە تایبەتی لە سێ مانگی یەکەمی تەمەنیدا.. ئایا دایکەکە لەو ماوەیەدا چ دەرمانێکی وەرگرتوە؟. تووشی چ ڤایرۆسێك بوە؟ چەند خۆی داوەتە بەر تیشکی X هتد..

ئەوەی ئێمە لێرەدا دەستنیشانی دەکەین هەندێکن لەو تێکچوونانەی لە کۆرپەلە و منداڵدا دەردەکەون و لە بنەچەدا بە هۆی گۆڕانکاری و تێکچوونەکانی کرۆمۆسۆم یا جینەکانەوە پەیدابوون، نەك ئەوانەی بەو هۆیانەی سەرەوە دروست بوون. تا ئێستا نزیکەی (6500) نەخۆشی بۆماوەیی لە مرۆڤدا دەستنیشان کراوە، کە بەشی هەرە زۆریان دەگەڕێنەوە بۆ تێکچوون لە پێکهاتەی جینەکان یا نەمان و ونبوونی هەندێك لەو جینانە.

ئەمانەی خوارەوە هەندێکن لەو نەخۆشیانە :

1-نەنیمیای دەریای سپی ناوەڕاست (سالاسیمیا- Thalassemia)

یەکێکە لە نەخۆشیە بۆماوەییەکانی خوێن، سالانە نزیکەی 120000 منداڵی تووشبوی ئەم نەخۆشیە لەدایك دەبن، بە زۆری لە منداڵانی وڵاتەکانی نزیك دەریای سپی ناوەڕاستدا دەردەکەوێت وەك ئیتاڵیا و یۆنان و ئاسیای باشور و ئەفریقیا و خۆرهەڵاتی ناوەڕاست.

دوو جۆری سەرەکی لەم نەخۆشیە تا ئێستا دەستنیشان کراوە کە بریتین لە جۆری ئەلفا و جۆری بێتا، ئەوانەش بەندن بە نەبوونی بەشێك لە گوێزەرەوەی ئۆکجسین لە خوێندا (واتە هیمۆگلۆبین). جۆری خراپی ئەلفا بە زۆری لە ناوچەکانی چین و فلیپین و ئاسیای باشوردا دەبینرێن، و زۆربەی جار دەبنە هۆی مردنی ئەو منداڵانەی تووشی دەبن. بەڵام جۆری ناوەندی ئەلفا، ئەگەرچی چەند پلەیەکی تایبەتی هەیە، بەڵام کوژەر نیە و بە ئاگادارییەوە نابێتە هۆی مردنی منداڵە توشبوەکان.

جۆری دوومیشیان کە (بێتا)یە، ئەویش چەند پلەیەکی هەیە، و لە هەرە تونده‌وە تا ڕادەی ئەوەی هەر هەستی پێ ناکرێت. جۆرە هەرە تونده‌کەی کە بە سالاسیمیای گەورە Thalasemia Major ناودەبرێت و لە ئەمەریکاش پێی دەوترێت کەم خوێنی کولی (Cooleys anemia)، بە ناوی ئەو پزیشکەی لە ساڵی 1925دا دۆزیەوە. جۆری ناوەندیشی کە پێی دەوترێت ناوەندە سالاسیمیا Thalassemia intermedia بە (mild cooley) ناودەبرێت، و لە کاریگەرییەکەیدا مام ناوەندە.

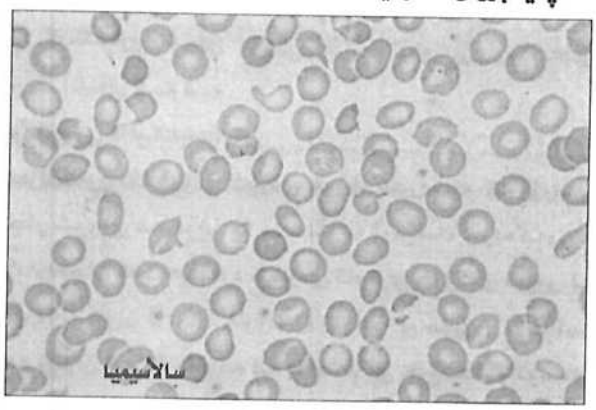
جۆری سێیەمیش کە بە سالاسیمیای بچوك (Thalassemia minor) ناودەبرێت هیچ نیشانەیەکی دیاری نیە و بەڵام هەندێك گۆڕانکاری ساکار لە خوێندا دروست دەکات.

زۆربەی ئەو منداڵانەی تووشی سالاسیمیا دەبن لە سەرەتادا ساغن و هیچ نیشانەیەکیان تێدا دەرناکەوێت بەڵام لە دوای ساڵی یەکەم بەرەو ساڵی دوەمی تەمەن وردە وردە ڕەنگیان زەرد دەبێت و ئارەزویان بۆ خۆراك زۆر کەم دەبێتەوە، لەشیان تەمەڵە و زوو هەڵدەچن و زۆر بە کزی گەشە دەکەن، و پێستیان بەرەو زەردی دەچێت.

ئەگەر چارەسەری ئەم منداڵانە نەکرا، دەبینین سپڵ و جگەر و دڵیان گەورە دەبێت، ئێسکیان باریك و فشەڵە، ئێسکی دەموچاویان تا ڕادەیەك خوار دەبێت و زۆربەشیان تووشی نەخۆشیەکانی دڵ دەبن، و هەندێك جار هەر بەوەش دەمرن، ئەو منداڵانەی تووشی جۆرە تونده‌کە دەبن پێویستە هەر (3-4) جارێك خوێنەکەیان بگۆڕێت و خوێنی نوێیان تێ بکرێت، بەڵام جۆرەکانی دی پێویستیان بەم کردارە نیە.

ئێستا لە زۆربەی وڵاتەکانی جیهاندا چارەسەری جۆری یەکەم لە گواستنەوەی مۆخی ئێسك bone marrow Transplants) دەبێت، و بە زۆریش بۆ ئەوانە بە سودە کە جۆری ناوەندیان هەیە و ئەم کردارەش زۆر ئاسان نیە و مەترسی هەیە.

پەیدابوونی نەخۆشیەکە :



هەموو جۆرەکانی سالاسیمیا لە رێگای بۆماوەوە پەیدا دەبن و دەگوێزرێنەوە و هەرگیز لە منداڵێکەوە ناگوێزرێتەوە بۆ یەکێکی دی.

هۆکاری سەرەکی نەخۆشیەکە، تێکچونێکە لە یەکێك لە جینەکاندا پووەدات، ئەگەر یەکێك لە باوان ئەم جینە تێکچوەی هەبوو ئەوا بە هەڵگری نەخۆشیەکە دادەنرێت و هیچ منداڵێکی تووش ناکات چونکە جینەکە لە جۆری بەزیوە.

ئەگەر دایك و باوك پێکەوە ئەم جینەیان هەڵگرتبوو ئەوا ئەگەری تووشبوونی 1\4ی منداڵەکەیان بەم نەخۆشیە هەیە، بۆیە بە زۆری لە منداڵی دایك و باوکی خزمدا پەیدا دەبێت. بە تایبەتی ئاموزا و پورزا و خاڵۆزا. هتد..

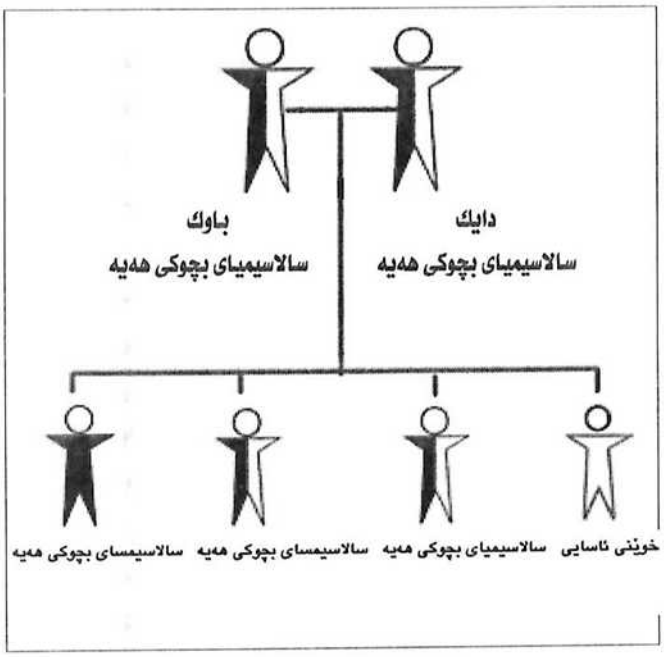
2\4 یشیان وەك باوك و دایکەکە هەڵگر دەبن و 1\4یشیان ساغ دەبێت.

بە هۆی لێنۆڕینی خوێنی خێزانەکەوە، هەر زوو دەتوانرێت دەستنیشانی بوونی هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە بکرێت. هەروەها دەشتوانرێت لێنۆڕین بۆ کۆرپەلە لە سکی دایکیدا بکرێت بە هۆی لێنۆڕینی (CVS) کە بریتیە لە وەرگرتنی نمونە لە مەمیلەکانی وێلاشەوە chorionic villus sampling یا لە شلەی ئەمینۆنەوە.

نیشانەکانی:

گرنگترین ئەو نیشانانەی کە لە لێنۆڕینی تاقیگەییدا دەردەکەون تێکچوونی شێوەی خڕۆکە سورەکانە کە زۆربەی جار شێوەی هەرمێیی یا وەك دڵۆپە فرمێسك دەردەکەون و ژمارەشیان کەم دەبێتەوە (ژمارەی تەواوی خڕۆکەی سوور لە نێردا لە نێوان 5– 5.5 ملیۆنە لە (1 ملم^3)ی خوێن و لە مێشدا لە نێوان 4–4.5 ملیۆنە لە (1 ملم^3)ی خوێندا. و توانای زووشکاندنی خڕۆکە سورەکان زۆر دەبێت لەبەرئەوەیە کە هەندێك ئەندامی دیکەی لەش دەستدەکەن بە دروستکردنی خڕۆکە سورەکان سەرەڕای مۆخی سوری ئێسك وەك جگەر و سپڵ لەبەرئەوە دەبینین کە قەبارەیان گەورە دەبێت، و ئێسکی کەللەش فراوان دەبێت، لەبەرئەوەیە کە شێوەی دەموچاوی منداڵەکە وردە وردە دەگۆڕێت. و توانای بەرگری لەشی کەم دەبێتەوە و لە زۆربەی جاریشدا بەرد لە زراویاندا دروست دەبێت، و ئێسکەکانی چوار پەل زۆر باریك و بێهێز دەبن و زوو دەشکێن، توانای بیرکردنەوە و وەرگرتن لە منداڵەکەدا زۆر کەم دەبێت، ئەو خوێن تێکردنە زۆرانەی کە بۆ ئەم منداڵە دەکرێت لە زۆربەی جاردا دەبێتە هۆی زۆربوونی ئاسن لە لەشیدا و کە بەشێکی لە دڵ و جگەر و پەنکریاسدا کۆدەبێتەوە، لەبەرئەوە منداڵەکە تووشی نەخۆشیەکانی دڵ دەکات، سەرەڕای ئەوەی هەندێك جار بە هۆی ئەو خوێنانەی وەری دەگرێت هەندێك ڤایرۆسی تووش دەبێت وەك ڤایرۆسەکانی هەوی جگەری جۆری C یا B هتد.

ئێستا بە هۆی مادەی (دیسفسرال)ەوە کە هەر 8–10 سەعات جارێك بە شێوەی دەرزی دەدرێت لە منداڵەکە بۆ دەرکردنی ئاسنی کۆبوەوەی زیادە لە لەشیدا، چونکە ئەم مادەیە لەگەڵ ئاسنە زیادەکەدا یەك دەگرێت و لە رێگای گورچیلەوە فرێی دەداتە دەرەوە (نابێت مادەی ئاسن لە منداڵدا لە (1000 ملگم/ مللتر) زیاتر بێت.



هیمۆگلۆبین:

هیمۆگلۆبین پڕۆتینێکە لەناو خڕۆکە سورەکاندایە کاری بریتیە لە گواستنەوەی ئۆکجسین لە سیکڵدانوچکەکانی سییەکانەوە بۆ شانەکانی لەش، لەوێشەوە گواستنەوەی دوانۆکسیدی کاربۆنە بۆ سیەکان و کردنەدەرەوەی، هەر گەردێکی هیمۆگلۆبین لە مادەی ئاسن و بۆیە گلۆبین پێکهاتوە کە پڕۆتینیکە شەش جۆری هەیە کە بریتین لە ئەلفا– بێتا– دەڵتا– گاما– ئەبسیلون و زیتا گلوبین

منداڵێکی تووشبووی سالاسیمیا

هەر کێشەیەک لە یەکێک لەم جۆرانەدا پووبدات ئەو منداڵە تووشی ئەو جۆرە دەبێت لە کەم خوێنی، جینی جۆرەکانی ئەلفا لەسەر کرۆمۆسۆمی (16)ەن. کە دوانن، لە باوکەوە دێن بۆ منداڵەکە، دوانی دیکەش لەسەر کرۆمۆسۆمە (16)ەکەی دیکەن کە لە دایکەوە دێن واتە بە هەمویان 4 دانەن لەهەر خانەیەکدا.

هەر تێکچونێک لەم جینانەدا پووبدات، تێکچونێک لە هیمۆگلۆبینەکەی منداڵەکەدا دروست دەکەن.

ئەگەر لەو چوارە تەنها یەکێکیان تێکچونی تێدا پوودا ئەوا هیچ کێشەیەکی دیاریکراو دروست ناکات و ئەو جۆرە سالاسیمیایە پێی دەوترێت ئەلفا سالاسیمیای وەستاو یا بێدەنگ Silent alpha thalassemia، و کەسەکە کە گەورەش دەبێت نازانێت تووشی ئەمە بووە.

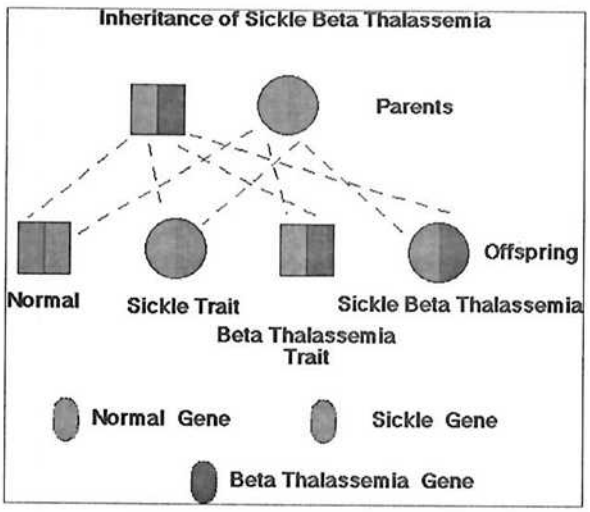
ئەگەر دوو جین تێکچونیان تێدا پووی دابوو ئەوا کەسەکە بە هەڵگری نەخشیەکە دادەنرێت منداڵی ئەم کەسە ئەگەری توشبونیان بە نەخۆشیەکە هەیە ئەگەر هاوسەرەکەشی وەک خۆی وابوو، بەڵام ئەگەر سێ جین لە چوارەکە پەککەوتن یا تێکچوونی تێدابوو ئەوا تووشی جۆری ناوەند دەبێت و بری هیمۆگلۆبین لە خوێنیدا کەم دەبێت، زەردویی و ئاوساوی سپڵی توش دەبێت گلۆبینی گاما لە لەشیدا زیاد دەکات.

ئەگەر پەککەوتن یا تێکچوون هەر چوار جینەکەی گرتەوە، ئەوا کۆرپەکە لە سکی دایکیدا تووشی کەم خوێنیەکی توند دەبێت و بری هیمۆگلۆبینی زۆر کەم دەبێت و زۆرجار هەر لە سکی دایکیدا دەمرێت.

هەرچی جۆری بێتاشە جینەکەی لەسەر کرۆمۆسۆمی (11)ەکەی دیکەیە. واتە دوانن یەکێکیان لە باوکەوە هاتوە ئەوی دیکەیان کە لەسەر جووتی (11)ەکەیە لە دایکەوە هاتوە.

ئەگەر یەکێک لەم دوو جینە پەککەوتە یا تێکچووبوو ئەوا کەسەکە تووشی سالاسیمای بچوک دەبێت و زۆرجار پێی دەوترێت هەڵگری نەخۆشیەکە یا هەڵگری بێتا سالاسیمیا. و زۆرێک لە نیشانەکانی سالاسیمیای تێدا نابێت.

بەڵام ئەگەر پەککەوتنەکە لە هەردوو جینەکەدا بوو ئەوا تووشی سالاسیمای ناوەند دەبێت و کەمی هیمۆگلۆبینی توش دەبێت کە لە نێوان 7-10 گرامە بۆ هەر 100 مللتر، لەم کەسانەدا نیشانەکانی کەم خوێنی و لاوازی و بێ هێزی تێدا دەردەکەوێت و رەنگیشە توشی گەورەبوونی جگەر و سپڵ ببێت.



ئەگەر پەککەوتنەکە یا تێکچوونەکە لە هەردوو جینەکەدا بوو وەک باری پێشوو بەڵام تێکچوونەکە زۆر بوو ئەوا بڕی بێتا گلۆبین زۆر کەم دەبێت بەوەش هیمۆگلۆبین زۆر کەم دەکات و دەگاتە 6 گرام کەمتر لەهەر 100 میللترێکدا، و تەمەنی خڕۆکە سورەکان لە سێ مانگ کەمتر دەبن و زوو دەشکێن و ئەمانە تووشی سالاسیمیای گەورە دەبن، هەر 2-4 هەفتە جارێک پێویستیان بە وەرگرتنی خوێنە بۆ ئەوەی بڕی هیمۆگلۆبین بە باشی لە خوێندا بمێنێتەوە.

2-داسە ئەنیمیا Sickle cell anemia

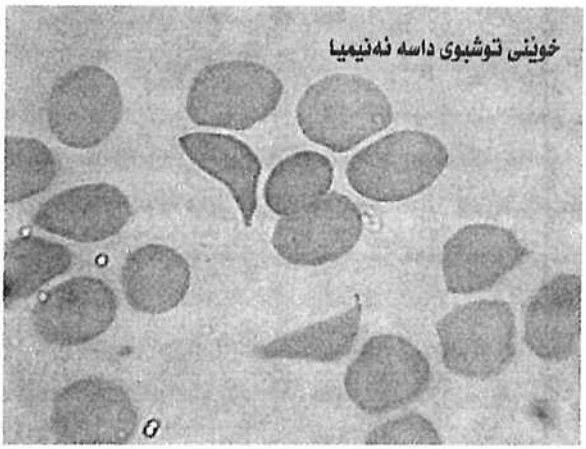
جۆرێکی دیکەیە لە تێکچوونی جینەکان کە پەیوەندیان بە پێکهاتوەکانی خوێنەوە هەیە، و ئەم تێکچوونەش بڕ و شێوەی هیمۆگلۆبینی ناو خڕۆکە سورەکان دەگرێتەوە.

نەخۆشیەکە بە هۆی جوتێک جینەوە دەبێت کە ڕاستەوخۆ لە باوک و دایکەوە دەگوێزرێنەوە بۆ کۆرپەلە و پێیان دەوترێت SS.

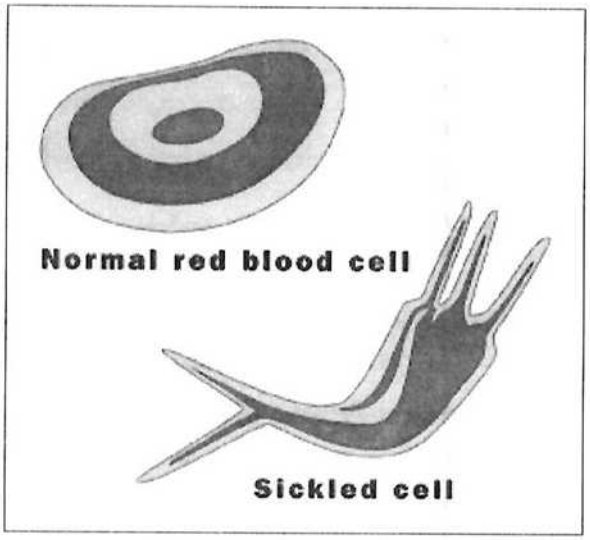
خڕۆکەی سوور لە لەشی مرۆڤی ساغدا خڕ و نەرمە، بەڵام لەو کەسانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە چونکە هیمۆگلۆبینیان

تەواو نیە، پالّەپەستۆ دەخاتە سەر خڕۆکەکە لە ناوەوە، بەوە شێوە خڕەکەی و نەرمیەکەی ون دەکات، شێوەکەی خوار و تێکچوو دەبێت و نەرمیەکەی نامێنێت و ڕەق دەبێت، لەژێر میکرۆسکۆبدا شێوەی پیتی C دەنوێنێت واتە شێوەی خڕۆکەکان وەک داسیان لێ دێت بۆیە پێیان دەوترێت داسە خڕۆکە و بە نەخۆشیەکەش دەوترێت داسە ئەنیمیا. خڕۆکەکان زۆر بە زوویی لەناو لولەخوێنەکان و جگەر و سپڵ و هەندێک ئەندامی دیکەی لەشدا دەشکێن. و بەوەش ژمارەیان کەم دەبێتەوە، لە ئەنجامدا کەم خوێنی (ئەنیمیا) پەیدا دەبێت، ئەوەش کاردەکاتە سەر منداڵەکە و تووشی ڕەنگ زەردی و، هەناسەسواری و زوو هیلاکی دەکات و گەشەی زۆر کەم دەبێتەوە و کاریش دەکاتە سەر تواناکانی مێشکی. بە هەمان شێوە سپڵی گەورە دەبێت، و ئەگەر شکاندنی خڕۆکەکان لەناو لولەکاندا خێرا بوو، ڕۆژ بە ڕۆژ باری تەندروستی خراپتر دەبێت.

داسە ئەنیمیا جۆری زۆرە. هەرە ناسراوەکەیان ئەو جۆرەیە کە بە (SS) ناودەبرێت (واتە منداڵەکە دوو جینی لەدایک و باوکیەوە وەرگرتوە)، جۆرێکی دی هەیە کە پێی دەڵێن SC لەم حاڵەتەدا منداڵەکە جینی S ی لە یەکێک لە باوانەوە وەرگرتوە کە بریتیە لە جینی داسە ئەنیمیا و جینی C بریتیە لە جینی جۆرێکی دیکەی ئەنیمیا بە تایبەتی جینی سالاسیمیا، تۆندی داسە ئەنیمیا لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، هەندێکیان هەمیشە نەخۆشن، هەندێکی دیکەیان هەمیشە بە ڕێگای نەخۆشخانەوەن، ئەو کۆڕپەلە و منداڵانەی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن، زۆر بە ئاسانی بەکتریا دەچێتە ناو لەشیانەوە و نەخۆشیان دەخات چونکە توانا و بەرگری لەشیان زۆر دادەبەزێت، هەروەک نەخۆشیەکانی



پەردەی دەماخ Meningitis و نەخۆشیەکانی توشبونی خوێن، و لە زۆریشیاندا ئەم نەخۆشیانە دەبنە هۆی مردنیان، بەڵام زوو دیاریکردن و دەستنیشان کردن و چارەسەری نەخۆشیەکە مەترسی مردن ناهێڵێت. بۆیە لە زۆربەی وڵاتەکانی جیهاندا هەموو منداڵێک هەر لە زوەوە لێنۆڕینی



تاقیگەیی بۆ دەکرێت بە مەبەستی دیاریکردنی ئەم نەخۆشیانە تیایاندا.

لێنۆڕینەکانی تاقیگە بۆ ئەوەیە ئەگەر هەبوو، ڕاستەوخۆ پزیشک دەست بکات بە چارەسەر پێش ئەوەی نەخۆشە دەربکەوێت بە هۆی دژە زیندوی ئەمپیسلینەوە کە لە دوو مانگی تەمەنەوە دەستپێدەکات و لەگەڵیدا بەردەوام دەبێت تا تەمەنی دەگاتە 5 ساڵان بەمەش تووشبوونی بەکتریا و نەخۆشیەکانی توشبوونی خوێن تا ڕادەی 85٪ تیایاندا کەم دەکەنەوە هەروەها زۆر گرنگە ئەم منداڵانە هەر لە زوویەکەوە کوتراوی دوو نەخۆشی ترسناک وەربگرن کە بریتین لە Hib واتە (ئەنفلۆنزای خوێنی جۆری b) (Hemophilus influenzeb)

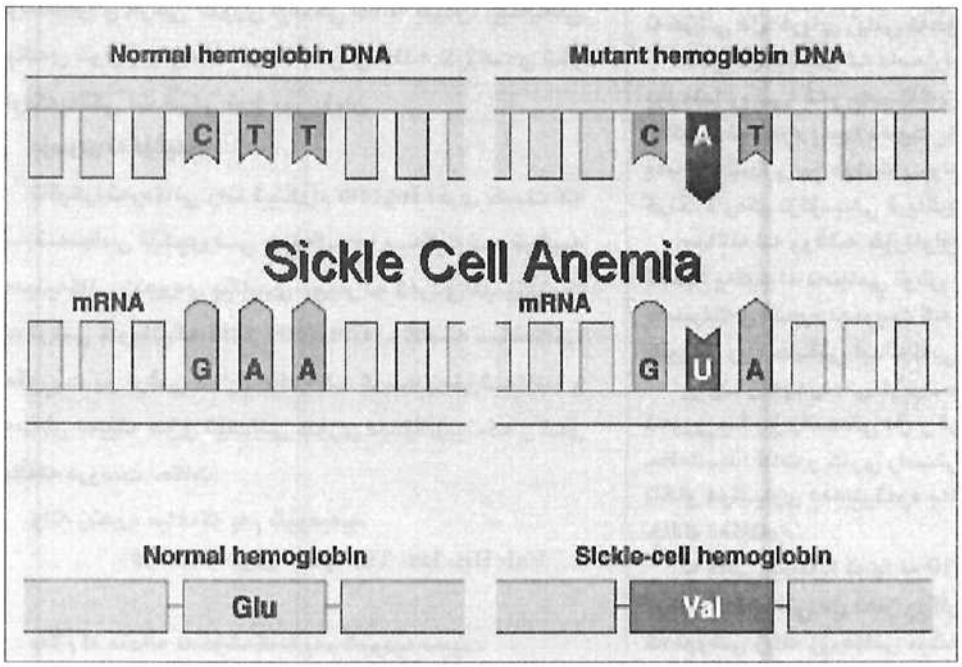
و دەردی گوێیە بەکتریای سی

(Pneumococcal Vaccine)

بۆئەوەی توشی نەخۆشیەکانی بەکتریا نەبێت و ئەمەش لە تەمەنی دوو ساڵیەوە دەبێت دەستپێبکات هەروەها کوتان دژی بەکتریای پەردەکانی دەماخ (meningococcal Vaccine)

کە لە هەوکردنی پەردەکانی دەماخ دەیپاریزێت دەبێت لە تەمەنی 5 ساڵیەوە بۆ هەموو ئەو منداڵانەی داسە ئەنیمیایان هەیە دەست پێبکات:

هەموو ئەو منداڵانەی داسە ئەنیمیایان هەیە لە هەردوو



مانگی ئەیلول و تشرینی یەکەمدا تووشی ئەنفلۆنزای ئاسایی دەبن.

یەکێک لە مەترسیە هەرە گەورەکان کە تووشی ئەم منداڵانە دەبن ئەوەیە کە تووشی جەڵتە، خوێن بەربوون، گیرانی لولەخوێنەکانی دەماخ دەبن. ئامارەکان دەریانخستووە کە 10٪ی ئەو منداڵانەی جەڵتەی دەماخ دەیانکوژێت. و مەترسیەکەش زیاتر لە نێوان تەمەنی 4 بۆ 6 ساڵی دایە، توێژینەوەیەک لە ساڵی 1998دا پیشانی دا. کە بەردەوام و بە ڕێکوپێکی تێکردنی خوێن بۆی. ئەو منداڵانەی لەوانەیە تووشی جەڵتە بن تا ڕادەیەکی زۆر مەترسیان لێ دوور دەخرێتەوە، ئەم بڕیارەش لە ئەنجامی لێنۆڕین بە سۆنەری تایبەتی دەماخ دەدرێت بەڵام خوێن تێکردن بەردەوام کێشەیەک بۆ منداڵەکە دروست دەکات ئەویش زیادبوونی ئاسنە لە جەستەیدا، لەبەرئەوە دەبێت زۆر بە ئاگادارییەوە ئەو کارە بڕیار بدرێت.

زۆربەی جار لەبەر زۆر شکاندنی خڕۆکەکان لەناو لولەکانی خوێندا، ئەم خڕۆکانە لەسەر یەکتری تۆپەڵ دەبن و بەری مولولەکان دەگرن، بەوەش نایەڵن خوێن بۆ ئەو شانانەی لەش بچێت و لە ئەنجامدا ئۆکسجینیان پێ ناگات، بۆیە ناوچەکە هەو دەکات و بریندار دەبێت و پڕدەبێت لە ئازار، و لەبەرئەوە بە خێرایی دەبێت ببرێن بۆ نەخۆشخانە و لەوێ دەرمانی دژە ئازاریان دەدرێتێ و زۆر جار نەشتەرگەریان لەو ناوچانەدا بۆ دەکرێت، زۆربەی کات، تۆپەڵ بوونی خڕۆکەکان لەسەر یەک دەبنە هۆی مردنی ئەو شانانە، ئایا ئەم نەخۆشیە توشی هەموو کەسێک دەبێت؟

-لە ڕاستیدا ئامارەکان دەریانخستوە کە ئەوانەی تووشی دەبن بە زۆری ئەفریقیەکان، ئیسپانیەکانی کاریبی، هەروەها یۆنانی و ئیتالی و تورکی و هندیە. تا ئێستا هیچ ئامارێک تووشبوونی خەڵکی بەم نەخۆشیە لە کوردستاندا پیشان نەداوە.

ئەگەری منداڵانی ئەو باوک و دایکەی جینی ئەم نەخۆشیەیان هەڵگرتوە (50٪)یە هەڵگر دەبن لە شێوەی باوک و دایکەکەدا، واتە تەنها جینەکەیان تێدا دەبێت بە شێوەی جینێکی تێکچوو لەگەڵ جینێکی ساغ بەڵام 25٪ی منداڵەکان ئەگەری توشبوونی تەواویان هەیە واتە بە شێوەی دوو جینی تێکچوو 25٪یشیان ساغن هیچ جینێکی تێکچوویان تێدا نابێت.

ئێستا گەلێک ڕێگای نوێ هەیە کە لە نەخۆشخانە دەکرێت بۆ زانینی ئەوەی ئایا منداڵەکە ئەم نەخۆشیەی هەیە یان نا. لە هەموو ڕێگاکان سەرکەوتوتر ڕێگای لێنۆڕینی ئەلکترۆنی هیموگلۆبینە hemoglobin electrophoresis کە نەک تەنها بۆ ئەم نەخۆشیە بەڵکو بۆ گەلێک لە تێکچوونەکانی دیکەی خڕۆکە و هیموگلۆبین دەکرێت، کە داخەکەم تا ئێستا لە کوردستاندا ئەم لێنۆڕینە نیە. ئەم لێنۆڕینە بە تەنها هەر ئەوە

دەرناخات کە منداڵەکە تووش بووە یان نا؟ بەڵکو ئەوەش دەردەخات کە ئایا جینی هەڵگری نەخۆشیەکەی هەیە یان نا (trait).

یەکێک لە هەرە چارەسەرە دیارەکانی ئەم نەخۆشیە ئێستا گواستنەوەی مۆخی سوری ئێسکی ساغە بۆیان، ڕێگایەکی دیکەی نوێ بریتیە لە گواستنەوەی خانە خڕۆکەی ناو ناوەکەپەتکی منداڵێکی نوێ بوو بۆیان.

بۆماوەی نەخۆشیەکە:

تاقیکردنەوەکانی زانا ئینگرام Ingram دەری خست کە لە ئەنجامی تێکچوونی جینەکەدا یەکێک لە ترشە ئەمینیەکانی زنجیرەی پێتایدی چوار لە گەردی هیموگلۆبین کە ترشی گلوماتیکە Glumatic acid لە کەسە ساغەکاندا دەگۆڕێت بۆ ترشی ڤالین Valin لە کەسە نەخۆشەکاندا و ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی جۆری هیموگلۆبینەکە و ئەو حاڵەتە دروست دەکات.

واتە زنجیرە ساغەکە بەم شێوەیەیە

Val- His- leu- Thr- por- Glu –Glu- lys

بەڵام لە منداڵە نەخۆشەکەدا بەم شێوەیە دەبێت

Val- His- leu- Thr- pro- Val- Glu- lys

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە لە کۆی 300 ترشی ئەمینی ناو هیموگلۆبینی ساغ تەنها یەک دانەیان گۆڕاوە لە کەسێکی نەخۆشی داسە ئەنیمیادا.

لە کۆتاییدا- دەڵێن بۆ ئەم ژمارەیە ئەوەندەمان بە باش زانی، بە هیوایەن لە ژمارەکانی ئایندەدا لەسەر گەلێک لە تێکچوونەکانی دی بدوێین..

سەرچاوە:

1-Nikoloff: "DNA Damage and Repair" Totowa-Humana Press 1998 pp 108-112

2-Crow "Mutation in human population" – Advances in human Genetics 14: sq 1999.

3-Hickson "Base Excision Repair of DNA Damage" Austin 1997 pp 218- 221.

4-Daniel. L. Hartl "Genetics" Tornto 2002 pp 253-256.

5-Jackson "The Recognition of DNA Damage" crrent opinion in Genetics. 6: 19 London. 2003.

لەوانەیە کۆکە لە گرفتیکی دڵ رزگارت بکات.

ڤیەننا: پزیشکیکی پولەندی ووتی، کۆکین بە توندی لە کاتی هەست کردن بە یەکەم نیشانەی تووش بون بە نەخۆشی دڵ، فریای ژیانی نەخۆشەکە دەکەوێت.

تادیوش بیتلینز لە دامەزراوی دڵ لە کاتوفیتس لە پۆلەندا ووتی، ئەو پەستانە زۆرەی کە لە شەنجامی کۆکینی تونەوە پەیدا دەبێت پاڵ بە خوینەوە دەنێت کە بەناو لەشدا و بۆ میشک بروات بۆ چەند خولەکیکی گرنگ تاوەکو ئۆکسجینی فریاگوزاری دەگاتە جێ.

ساڵانە لە وڵاتە خۆرئاواییەکان لە نیوان هەزار کەسدا یەکیک لە ئەنجامی تووش بوونی بەرەستانی کاتی ماسولکەی دڵەوە دەمرێت کە زۆربەیان لە گرفتیکی کتوپڕی ڕیک خستنی لیدانەکانی دڵەوە پەیدادەبن.

بیتیلنز لەبەردەمی کۆبونەوەی ساڵانەی کۆمەڵەی ئەوروپیدا بۆ زانستی دڵ و فرمانەکانی ووتی، لەو حاڵەتانەدا کات و کاری ڕاستی کۆکە، نەخۆشەکە بە ئاگاو هوشیاری دەهێلیتەوە بەڵکو لیدانەکانی دڵیشی چالاک دەکاتەوە.

لە کاتی ئیستادا تەنها لە 10٪ی ئەو قوربانیانەی کە تووشی گرفتەکانی دڵ دەبن ڕزگاریان دەبێت بەبێ ئەوەی کە تووشی زیانە زۆرەکانی میشک بن، لەبەرئەوە بیتلینز ووتی، ئەو نەخۆشانەی کە ئەگەر بیەکانی تووش بونیان بە گرفتەکانی دڵ زۆرە، پیویستە ڕێگەیەکی کاریگەری کۆکینیان فیربکرێت لە جیاتی ئەوەی کە یەک جاربکۆکن لە چرکەیەک یان لە دوو چرکەدا، ئەوا لە چەند نۆرەیەکدا کە هەریەکەیان لە پێنج جار پیک هاتووە ئەو کۆکینە دوبارە بکرێتەوە.

لە توێژینەوەیەکدا 115 نەخۆش لە کاتوفیتس کە ئەگەری تووشبونیان بە گرفتەکانی دڵ هەبو، لەسەر کۆکین ڕاهێنران، لە کاتی دەرکەوتنی یەکەم نیشانەی گرفتەکەدا ئەم کارەیان لە 365 جاردا ئەنجام دا.

بیت لنز ووتی، لە 292 حاڵەتەدا نیشانەکانی تووش بوونەکە نەماو تەنها 73 حاڵەت پیویستی بەچاودێری پزیشکی بوو، هەندیک لەپزیشکان هانی نەخۆشەکان دەدەن کە بکۆکن لەکاتی پەنا بردنە بەر چارەسەریکی چرۆپڕی دڵ لەنەخۆشخانەدا، بەڵام پرۆفیسۆر لیوبوسار بەڕیوەبەری جێبەجێکردنی کۆمەڵەی ئەوروپی بۆ زانستی دڵ و فرمانەکانی ووتی، ئایا دەتوانریت کەبەشیوەیەکی کرداری پیشبینی لەوە بکرێت کەنەخۆشەکان خۆیان بەم ریگەیە چارەسەر بکەن لەمالەوە..

تارا عەبدوڵڵا

هەندێک لە ڕەگەهەلناوساوەکان

نوسینی: سۆزان جەمال
پسپۆڕی بایۆلۆژی

ڕەگ ئەو ئەندامەیە کە خاوەنی کارەکتەری تایبەتی خۆیەتی، پێکهاتە تۆپکارییەکەی لە زۆربەی ئەو ڕووەکانەی کە ڕەگیان هەیە بەشێوەیەکی سەر سوڕهێنەرانە لەیەکدەچن، تەنانەت ڕەگی سەرخەسییەکان fern لەگەڵ ڕووەکە گوڵدارەکاندا زۆر هاوشێوەی یەکدین، لەکاتێکدا قەدەکانیان بە ئاشکرا جیاوازی سەرەکییان لە نێواندا هەیە. هەموو ڕووەکە لوولەدارە زیندووەکان vascular plants ڕەگیان هەیە. ڕەگ بەشێوەیەکی نمونەیی ئەندامێکی لولەییەو تیرەکەی بچوکە، بەزەویدا دەچەقێت و بەتوندی دەیچەسپێنێت، لە کاتێکدا تازە دروستبووە سفتەو هیچ ڕەگێکی لاوەکی و دەزووە ڕەگ یان موو ڕەگێکی پێوە نییە، لوتکە ڕەگ شانەیەکی ڕێک دروستدەکات کە هیچ گری و نێوانە گرێیەکی هەڵنەگرتووە. کۆمەڵەی ڕەگ لە ڕووەکە گوڵدارەکاندا لە کۆرپەلەی تۆوە دروست دەبێت کاتێک تۆوەکە ئاو هەڵدەمژێت کردارە فسیۆلۆژییەکانی چالاکییان بۆ دەگەڕێتەوە ڕەگۆکە سەرەتاییە دەستدەکات، بە دروستکردنی ڕەگی لاوەکی پێش ئەوەی تەمەنی بگاتە چەند ڕۆژێک. هەمیشە ڕەگی یەکەمی یان سەرەتایی بەرەو خوارەوە دەڕوات لە کاتێک دا ڕەگە لاوەکییەکان لە قۆناغی یەکەمدا بەشێوەیەکی ئاسۆیی دەکشێن پاشان بەرەو خوارەوە ئەستوونی دەڕۆن، بەم ڕەگە دەوترێت ڕەگی مێخی Tap root، بەڵام لەو ڕووەکانەی کەڕەگی سەرەتایی لەڕەگۆکەوە دەرناچێت بەڵکو لە بەشی دیکەی ڕووەکەوە وەک قەد دەردەچن پێیان دەوترێت پانە ڕەگ یا ڕەگی لاوەکی Adventitious root لق لێبووەنەوەی ڕەگ و قوڵی داکوتانی بەناو زەویدا و ئاستی بڵاوبوونەوەی ئاسۆیی لقە ڕەگەکان و ئاکارەکانی دیکەی ڕەگ گشتی و بەپێی جیاوازی ڕووەکەکان دەگۆڕێت.

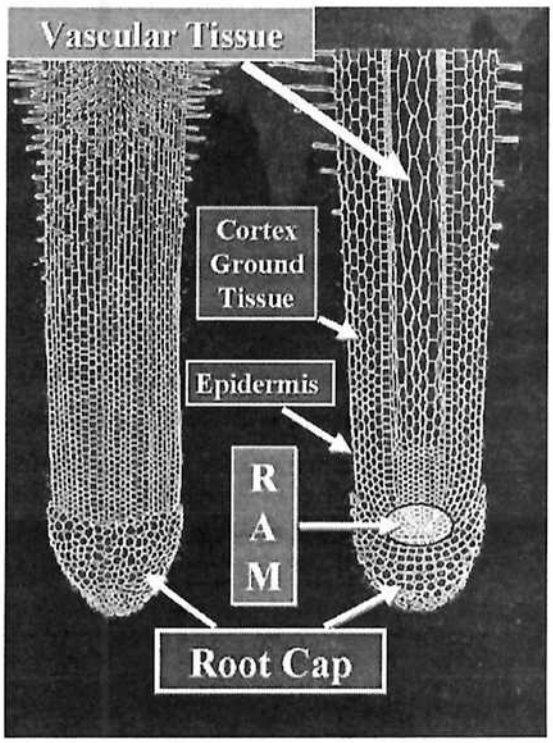
بەگشتی زاناکان دوو کۆمەڵە ڕەگیان جیاکردۆتەوە ئەوانیش کۆمەڵە ڕەگی ریشاڵی یان بڵاوەبووە diffuse or fibrous root system و کۆمەڵە ڕەگی مێخییە tap root system. یەکەمیان لە کۆمەڵێک ڕەگی ڕیشاڵی پێک هاتوون و بڵاوبوونەتەوە و لقە سەرەکییەکان هاوقەبارەن، ڕووەکە یەک لەپەکان monocot plants لەم جۆرە ڕەگەیان هەیە. بەڵام کۆمەڵەی دووەم کە ڕەگی مێخیان هەیە، ڕەگە سەرەتاییەکە بەخێراییەکی زیاتر گەشە دەکات و دەبێتە ڕەگی سەرەکی و

قەبارەی گەورەتر دەبێت لەچاو ڕەگەکانی دیکەی کۆمەڵەکەدا، ئەم ڕەگانە باریك یان داری یان گۆشتین واتا هەڵئاوسان. ڕووەکە دوو لەپەکان Dicot planta لەم جۆرە ڕەگەیان هەیە کە لەم بابەتەدا باس لە ڕەگە گۆشتییەکان یان هەڵئاوساوەکان دەکەین واتا ئەو ڕەگانەی مادەی خۆراکییان تێدا کۆبۆتەوە. بەشێوەیەکی گشتی هەر ڕووەکەو ڕەگە کۆمەڵەیەکی جیاوازی هەیە لەڕووی شێوەو گەشەو درێژ بوونییەوەو ڕۆچوونی بەناو زەویدا.

لە زۆر ڕووەکدا بە تایبەتی گژوگیاییەکان قوڵایی ڕەگە گەشەکردووەکان زۆربەی کات زیاتر لە بەرزی قەدی ڕووەکەکە خۆی لەسەر زەوی، گەشە دەکەن، بۆ نموونە لە گەنمدا ئەوپەڕی بەرزییەکەی لەنێوان (1–1.5) مەترداید لە کاتێکدا ڕەگەکەی دەگاتە زیاتر لە چوارمەتر و لە چەوەنەری شەکردا دەگاتە زیاتر لە 1.5 مەتر، هەندێك داری بەڕووش دەگاتە نزیکەی 5 مەتر، بەلام لە هەمان کاتدا هەندێك جۆری ڕووەك هەیە وەك هەندێك جۆری گژوگیاکە ڕەگەکانیان لە نێوان 20–50 سم دایە، زۆربەی خاکەکە تەڕوبڕە بەڵام لەناوچە تێر ئاوەکان کە ئاو دەگاتە قوڵایی خاك ڕ'گەکان زیاتر بە ناو وزەویدا بەرەو سەرچاوە ئاوییەکان گەشەدەکەن. هەندێك ڕووەکیش توانایەکی تایبەتیان هەیە چونکە لە توانایاندایە ئاو لە هەرجێگەیەکی زەویدابێت سودی لێ ببینن.

تۆێکاری ڕەگ Root anatomy

لەکاتی پشکنینی پێکهاتە یان شێوەی دەرەکی ڕەگ، دەبینرێت بەشێوەیەکی نمونەیی شێوەی لولەییە، ئاسایی لوتکەیەکی هەیە سفتە و هیچ ڕەگە مووییەکی لەسەر نییە، لەباری درێژیدا ڕەگ دەتوانین بڵێن دەکرێت بە چوار ناوچەوە کڵاوەی ڕەگ root cap کە بریتییە لە کۆمەڵێك خانەی پارەنکیمی شانەی مەرستیمی دەپارێزێت لە هەر زیانێکی میکانیکی و ئەم ناوچەیە کەمێك زبر دەنوێنێت بەهۆی دڕانی خانە پارنکیمیەکانی ناوچەی کڵاوەی ڕەگەوە، پاشان ئەم سی ناوچەیە دێن، ناوچەی مەرستیمی Meristematic region بەشێوەیەکی بەردەوام خانەی نوێ دروستدەکات ڕاستەوخۆ دەکەوێتە دوای کڵاوەی ڕەگەوە خانەکانی ئەم ناوچەیە بچوکن و دیوارەکانیان تەنکەو زۆرجار شێوەیان مەیلەو چوارگۆشەیە پڕۆتۆپلازمێکی چڕیان هەیە وناوکەکان لە قۆناغە جیاوازەکانی دابەشبووندا دەبینرێن. پاشان ناوچەی درێژبوون region of elongaction و ناوچەی ڕەگە موینییەکان یان هەڵمژین region of root hair or absorbtion دێن.



ئەگەر پانە بڕگەیەکی ڕەگی ڕووەکێك وەربگرین دەبینین لەسێ بەشی سەرەکی پێکهاتووە کە ئەمانەن:

ڕووپۆش Epidermis

خانەکانی ڕووی دەرەوەیەو ڕەگە موینییەکانی پێوەیە، کە ئاو و خوێ لە خاکەوە هەڵدەمژن، هەروەها ڕوپۆشی پارێزگاری لەشانەکانی ناوەوە دەکات، کیوتکڵ نییە یان هەر زۆر تەنکە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو کیوتکڵەی لەسەر ڕووی گەڵا هەیە.

تۆێکڵ- Cortex

تۆێکڵ دەکەوێتە خوار ڕوپۆشەوە لە کۆمەڵێك خانەی پارەنکیمی مەیلەوگەورە پێکدێن کە دیوارەکانیان تەنکەو شێوەیان مەیلەو خڕ یان لوولەییە، نێوانە کەلێنی زۆری تێدایە، کە بایەخی تایبەتییان لە بڵاوبوونەوەی ئاوو گازەکان بەنێو خانەکانی تۆێکڵدا هەیە، تۆێکڵ زۆری ئەو خۆراکەی کە لە ڕەگدایە کۆیدەکاتەوەو ئەو ئاوو خوێیانەی ڕەگە

موویینەکان هەڵیدەمژن بۆ خانە گوێزەرەوەکان لە ناوەڕاستی ڕەگدا دەبات. ڕەگ کلۆرۆپلاستی کرداری fanctional chloraplast ی نییە لە جیاتی ئەوە پلاستیدەکان تایبەتمەندێتیان کردووە بۆ هەڵگرتنی خۆراك وەك نیشاستەو مادەی ئەندامی دیکە کە لە هەندێك ڕووەکی وەك چەوەندەر، گێزەر وەك باسمانکرد ڕەگ تایبەتدەمەندییەکی بالای لە کۆکردنەوەی مادەی خۆراکیدا هەیە. دوا بەشی ناوەوەی توێکڵ ئیندودێرمە endodermis کە بریتیە لە کۆمەڵێك خانەو دەوری گورزە لولەیان داوە، بەبوونی شریتی کاسپەر Casparian strips جیادەکرێنەوە.

گورزە لولەکان Vascalar cylinder

گورزە لولەکان لە ڕەگدا لەشانەی لولەیی پێکدێن (دارك و نیان) بەچینێك یان زیاتر لەخانەی چێوەبازنە pericycle دەورە دراون کە زۆرجار ئەم خانانە توانای دابەشبوونیان بۆ دەگەڕێتەوە و بۆ خانەی مەرستیمی دەگۆڕێن، هەرلەم چینەشەوە ڕەگی لاوەکی Lateral root دێتە دەرەوە. دارك لەڕەگی ڕووەکە دوو لەپەکاندا ناوەڕاستی ڕەگ داگیردەکەن بەڵام لە ڕووەکە یەك لەپەکاندا ناوچەی کرۆك pith لە ناوەڕاستی ڕەگدایە و جێگەی دارکی گرتۆتەوە.

فەرمانی ڕەگ

ڕەگ بۆڕووەك بایەخێکی گەورەی هەیە بەڵام بەشێوەیەکی گشتی چوار فرمانی گرنگ بۆ ڕووەك جێبەجێ دەکات کە ئەمانەن:

چەسپاندن Anchorage، کۆکردنەوە Storage، هەڵمژین absorbtion و گواستنەوە Conduction.

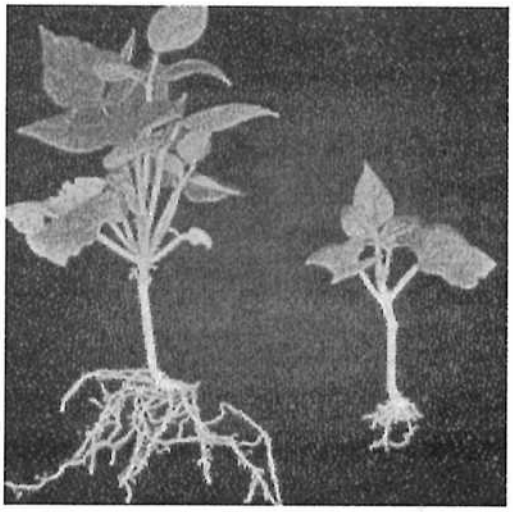
لەم بابەتەدا باسی ڕەگە هەڵئاوساوەکان یان گۆشتییەکان دەکەین کە وەك پێشتر باسمانکرد خۆراکە مادەی بە بەهاو گرنگیان تێدا کۆبۆتەوە، لێرەدا بەپێی تونا باسی هەریەکە لە گێزەر- چەوەندەر- تور- دەکەین:

گێزەر:

ناوە باوەکەی (Carrot)ە و ناوە زانستییەکەی Daucus carota سەر بە خێزانی چەترییەکانە Umbelli ferae، ئەم ڕووەکە لە کۆنەوە هەبووە و بە کارهاتووە، نوسەرە گریکی و لاتینییەکان لە ژێر زۆر ناودا ناویان هێناوە، پرۆفیسۆری یۆنانی هانزلۆ Henzlow سێ ناوی بۆگێزەر باسکردووە، سیسارۆن Sisaron و ستافیلینۆس staphylinos ئیلافۆ بوسکەم Elaphoboscum بەڵام ناوی Carota بۆ گێزەری چێنراوی کێڵگەکان یەکەم جار لە نوسینەکانی ئیسنانۆس Athenaeus دا دۆزراوەتەوە.

بەکارهێنانەکانی گێزەر لە دەرمانسازیدا

هەموو بەشەکانی گێزەر لە دەرمانسازیدا بەکاردێت بەتایبەتی ڕەگ و تۆوەکەی، یارمەتی میزکردن دەدات، وریا کەرەوەیەکی باشە (چالاککەرەوە).

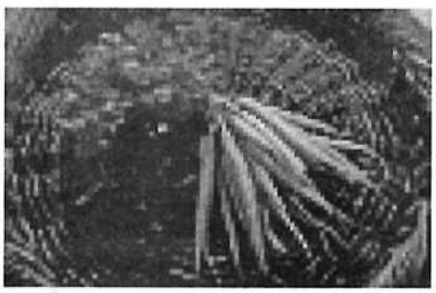


کاتێك ئەم ڕووەکە بە هەموو بەشەکانییەوە دەکرێتە ئاوی کۆلاوەوە و سەری دەنرێتەوە بۆ ئەم بارانە بەکاردێت: نەخۆشی ئاوبەندی، نەخۆشی درێژخایەنی گورچیلە و نەخۆشییەکانی میزەڵدان، ئەم چایە دەتوانرێت شەوان وبەیانیان بخورێتەوە. ترشاندنی ڕووەکی گێزەر بە هەموو بەشەکانییەوە (واتا سرکەی گێزەر) بۆ نەخۆشی دەردەشا Gout بە سودە. دەتوانرێت هەموو بەشەکانیش بەیەکەوە بکوڵێنرێت تاکو ئاوێکی خەستی لێ دروست دەبێت کەڵکی لێ وەردەگیرێت بۆ ڕزگاربوون لە بەرد و زیخی گورچیلە و گازەکانی ناوسك، تۆوەکانیشی بۆ بنەبڕکردنی بۆنی گەدە یان ڕیخۆڵە، لە هەمانکاتدا ئاگادارکەرەوە (چالاککەرەوە)یەکی زۆرباشە، هەروەها بۆ نەهێشتنی پێچی ریخۆڵەکان بەهۆی گازەکانەوەو سکچوون و کۆکەی درێژخایەن. ڕەگی گێزەریش واتا ئەو بەشەی ئاسایی وەك میوە یان سەوزە لەلایەن خەڵکەوە بەکاردێت ئەگەر بکرێتە ناو ئاوی کۆلاوەوە ئەو ئاوە دەتوانرێت وەك ڕەوانکەر بەکاربێت، دروستکردنی پەڕۆی تەڕ

(کەماده) لە گەلاکانیشی لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ دەکرێت برین و زیپکەی پێ خاوێن دەکرێتەوە.

پێکهاتە کیمیاییەکانی گێزەر:

شەربەتی گێزەر کاتێک کە دەگوشرێت هەندێک مادەی کریستاڵی و ناکریستاڵی و شەکرو کەمێک نیشاستە و گڵۆبین و ئەلبۆمین و هەندێک رۆنی خێرافڕی تێدایە (کە بەشی زۆری ئەمانە بۆ مەبەستی پزیشکی بەکاردێن کە بەشێکیان رۆنی ئەرۆماتین یان وریاکەروەن) هەروەها ترشی مالیک و گەلێک کریستاڵی شێوە نامۆی سور تێدایە کە بنچینەیەکی هاوتای هەیە، زۆربەی ئەمانە بێ بۆن و بێ تامن کە پێیان دەوترێت کاروتین. لە 89٪ی کەمتری ئاوتێدانییە ئەوانی دیکە کە دەمێنێتەوە بەشی زۆری شەکرە کە نزیک دەبێتەوە لە 4.5٪، ئەم بوونی کاربۆهیدرەیتە زۆرە تێیدا وایکردووە کە ببێتە خۆراکێکی باش و وزەپێدەر بۆ نمونە کەرووشک کە زۆر ئازووی دەکات و پشتی پێ دەبەستێت زۆری ئەو مادە خۆراکییە بۆ کلایکۆجین دەگۆڕێت و لە جگەردا هەڵدەگیرێت. هەروەها ئەو کاربۆهیدرەتە لە لەشدا هەر بەشێوەی کلایکۆجین کۆدەبێتەوە.



سێرهەمفری دەیقی مادە خۆراکییە بەنرخەکانی گێزەری جیاکردەوە پاش لابردنی ئەو ئاوەی تێیدایە، بۆی دەرکەوت کە لە 68٪بەش شەکر بوو، 1/3ی ئەومادانە کە لە ڕەگەکەو بەشەکانی دیکەدا هەن بۆ خواردن بەکەڵک دێن، لە چاو هەندێک بەروبوومی دیکەدا گێزەر ئاوی کەمتر تێدایە و مادەی خۆراکی زیاتر، بەڵام لە هەموو بارەکاندا ئەو بڕە شەکرە زۆرەی کە تێیدایە بۆتە هۆی ئەوەی تامەکەی خۆشتر بکات و بەها خۆراکییەکەشی بەرزبکاتەوە.

گێزەر خەسڵەتێکی پاکژ کەرەوەی بەهێزی هەیە لەبەرئەوە خانەکانی لەش لە کردارەکانی ترشاندن و بۆگەنکردن بەدوردەرگێت.

هەروەها گێزەر وەک ڕەوانکەرێک و فێنک کەرەوە و دەرکەری کرم کاردەکات، تۆوەکەشی لە بریتی کرویا بەکاردەهێنرێت.

لەفیشی: تێکچوونەکانی جگەری پێ چارەسەردەکرێت، گێزەر بە تەنها یا لەگەڵ سەوزەی دیکەدا، لە شۆربادا یا هەروەک سەوزە لەگەڵ هەموو ژەمێکدا هەیە، و لە چارەسەری زۆر نەخۆشی خۆیاندا بەکاری دەهێنن.

لەناوچە گوندییەکاندا، گێزەری کاڵ دەدرێت بە منداڵ بۆ دەرکردنی کرم لە سکیاندا، گێزەری کوڵاویش پاش هاڕین دەخرێتە سەر برین و بریتی شێرپەنجەی بۆ چارەسەر.

شەکری گێزەر، کە لە شەربەتی خەستی گوێزەرەوە دەردەهێنرێت، لەگەل خۆراکدا بەکاردێت، بۆ ئەو منداڵانەش زۆرباشە کە کۆکەی سیلاوییان هەیە.

جۆرێک مەی بەریتانی هەیە، بەتایبەت لەڕەگی گێزەر دروست دەکرێت، هەروەها جۆرە نانێکیتایبەتی هەیە تەنها لە گێزەر دروست دەکرێت پاش وشک کردنەوەو هاڕینی، ناوەڕۆکە پەکتینیەکەشی دەتوانرێت لە ڕەگەوە دەربهێنرێت و بە شێوەی جەلاتینیەکی کاڵ بۆ ئارەزووکردنەوەی خۆراک خواردن باشە.

لەئەڵمانیا، جێگرەوەو گزی کاری لە قاوەدا بە پارچەی وردکراوی گێزەر دەکرێت پاش ڕەشکردنی بە سوتاندن:

لە فەرەنسا و ئەڵمانیا، پاش کوڵاندنی هەڵمەکەی خەست دەکرێتەوە و دەکرێتە کەول وەک پەتاتە تڵپەکەشی دەکرێتە خۆراک بۆ بەراز.. هەوڵێکی زۆریش دراوە بۆ دەرهێنانی شەکر لە گێزەرەوە، بەڵام ئەو شەربەتە خەستەی لێ پەیدا دەبێت نابێتە کریستاڵ، و وەک قامیشی شەکر، یا چەوەرنەر سەرکەوتنی بەدەست نەهێناوە.

لە زستان و بەهاریشدا گوێزەر لە کارگەی شیرەمەنیدا بەکاردێت بۆ پەیداکردنی ڕەنگ و تام خۆشکردنی رۆنی کەرە، هەروەها ڕەنگێکیش وەک ڕەنگی وسمە لە گەڵاکانەوە پەیدا کراوە.

ڕەنگە پرتەقاڵییەکەی لە گێزەری نویدا هەیە دەگەڕێتەوە بۆ بوونی بۆیەی کاروتینی کە سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ دەستکەوتنی ڤیتامین A لەلای زۆربەی بەکارهێنەرە ئەمەریکییەکان، ئەو ڕەنگە سروشتیانەی دیکەش کە تێیدایە سودێکی زۆریان هەیە بۆ تەندروستی. هەندێک لەو ڕەگانە بەشێوەیەکی زۆر دەگمەن لە هەندێک جۆردا دەردەکەون کە گێزەرەکە دەکاتە پەمەیی باو یان سور یان زەردباو جۆرێکی

دیکەش بینراوە کە ڕەنگەکەی زەردێکی تۆخە، بەڵام ئەم ڕ'نگە نائاساییەو زۆر ویستراو نییە لەلایەن خەڵکەوە بە تایبەتی ئەمەریکییەکان، بەداخەوە خەڵك زۆر شارەزاییان لەبایەخی ئەم ڕەنگانەدا نییە کە پێویست دەکات زیاتر بۆیان ڕونبکرێتەوە، هەندێك کەس پرسیار دەکات ئایا زۆرخواردنی شەربەتی گێزەر یان بەشێوەی چا زیانی نییە؟

بێتا کاروتین لەمادە نائۆکسیدییەکانە ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە کەمکردن و نەهێشتنی ئۆکسجینی سەربەست (بەرەڵا) لە لەشدا لەبەرئەوە بە بەهێزکەری کۆئەندامی بەرگری دادەنرێت بەڵام زۆر وەرگرتنی دەبێتە هۆی دروستکردنی ڤیتامین A لە لەشدا بە زۆری کە ئەمەش لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی ژەمراوی کردنی لەش، ئەو کەسانەی کە زۆر بێتا کاروتین وەردەگرن پێستیان وردە وردە گۆڕانێکی تایبەتی بەسەردا دێت کە پێی دەڵێن کاروتینیمیا Carotenemia کە لەدواییدا ڕەنگی پێستیان مەیلەو ئاڵتوونی لێدێت.

چەوەندەر beet

دوو جۆر چەوەندەرمان هەیە چەوەندەری شەکر Sugar beet کەناوە زانستیەکەی (Beta vulgaris)ە لەناوچە مامناوەند و ساردەکاندا دەچێنرێت، شەکر لەڕەگەکانی دەردەهێنرێت کە بڕێکی زۆری شەکر تێدایە (16٪-225) لە هەندێك جۆرویشیاندا دەگاتە 27٪.

بایەخی ئابوری Economic importance

لەو بەروبوومە کشتووکاڵییانەیە کە بۆ دەستکەوتنی مادەی شەکری سپی دەچێنرێت، لە ڕەگەهەڵئاوساوەکانییەوە دەردەهێنرێت، بایەخی ئەم بەرهەمە تەنها لەبەرهەم هێنانی شەکردا کۆنابێتەوە بەڵکو بەروبوومە لاوەکییەکانیشی لە زۆر بواردا سودیان لێ دەبینرێت نمونە سەوزە بەشەکەی کە وەك مادەیەکی عەلەف بەکاردێت و گەڵاکانیشی وەك پەینی بەپیتکردنی زەوی.

سیفەتە بایۆلۆژییەکانی چەوەندەری شەکر Biological characteristics of sugar Beet

چەوەندەری شەکر ڕووەکێکی گژوگیایی و لە جۆری دوولەپەو جووت خولە واتا لە ساڵی یەکەمدا یان ساڵی یەکەمی گەشەکەیدا ڕەگێکی هەڵئاوساو دەدات کە مادەی شەکری تێداکۆبۆتەوە و کۆمەڵێك گەڵای دەبێت. لە ساڵی دووەمدا لەدوای تێپەڕبوونی زستان ڕەگەکان چەپکە گەڵا Rosette of leaves دەدات کە هاوشێوەی گەلاکانی ساڵی یەکەمن و لە دوای تێپەڕبوونی 2-6 هەفتە بەشی سەرەوەی بە درێژبوون نێرکی گوڵ flower stralk دروست دەکات کە چەند لقێکی پێوەیە و گوڵیان لەسەرەوەو لە دوایدا دەبنەبەر. بەڵام جۆری دووەمیان ئەو چەوەندەر مۆرباوەیە کە ئاسایی خەڵك وەك سەوزە بەکاڵی یان لە کوڵاوی لەخۆراکی دیکەدا بەکاری دەهێنن، چەوەندەر سودێکی زۆر بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە چونکە هۆکارێکی پاکژکەرەوەی باشەو پارێزگاری تەواو بە لەش دەبەخشێت، زیندەپاڵکردنی مادە خۆراکییەکان بەشێوەیەکی فراوان خێرادەکات، دەبێتە هۆی چاککردنەوەی باش و پتەوی خانەکان.

چەوەندەر چیمان پی دەبەخشێت؟

یەك کوپ لە چەوەندەری کاڵ پڕە لە کاربۆهیدرەیت و زۆر هەژارە بە چەوری، فۆسفۆڕ و سۆدیۆم و مەکنسیۆم و کالیسۆم و ئاسن و پۆتاسیۆمی تێدایە، سەرەڕای ریشاڵیش ڤیتامین C و ڤیتامین A و نیاسین و ترشی فۆلیك ی تێدایە. ئەو مادە خۆراکییانەی باسمان کرد هەموویان لەناوشەربەتی چەوەندەردا دەمێننەوەو زۆر بەئاسانی دەمژرێن و زیندەپاڵ دەبن لە لەشدا بەشێوەیەکی ئاسانتر لە ڤیتامینی دەستکرد ئاسن لەناو شەربەتی چەوەندەردا زۆر زیاتر وخێراتر لەلەشدا زیندەپاڵ دەبێت وەك لە ئاستی دەستکرد.

بەپێی وتەکانی د.جۆن هێنرمان John Heinerman ph.D لە کتێبەکەیدا ئینسکلۆپیدیای شەربەتی چەوەندەر، چەوەندەر بە ئاسانی خوێن تازە دەکاتەوەو پڕی دەکاتەوە لە مادە خۆراکییەکان بەتایبەتی کانزاو شەکری سروشتی، ئەم مادانە لەناو خوێندا زۆر بەئاسانی هەڵدەگیرێن و دەگۆێزرێنەوە لە شوێنیکەوە بۆ شوێنێکی دیکە لە تووێژینەوەیەکدا سەبارەت بە کاریگەری چەوەندەر بۆسەر شێرپەنجە دەرکەوتووە ئەو ئاژەڵانەی چەوەندەریان دراوەتێ

بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجەکانیان، ڕەگی چەوەندەر ڕۆڵێکی باڵای بینیوە لە وەستاندنی گەشەی وەرەمە شێرپەنجەییەکان. لەبەرئەوە زاناکان باوەڕیان وایە خواردنی ڕەگی چەوەندەر یەکێکە لەو مادە بەسودانەی شێرپەنجە دەوەستێنێت یان دەمانپارێزێت لە توشبوونی.

تور Radish

تور ناوەزانستییەکەی Raphanus sp سەر بەخێزانی خاچدارەکانە Crucifereae وەک سەوزە لە زۆر شوێنی جیهاندا بەکاردێت سەرەڕای ئەوەی شێوەو ڕەنگێکی جوانی هەیە بەتایبەتی ڕەنگ سورەکانیان کە بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەی خۆراکیش بەکاردەهێنرێت.

چەند جۆرێکی هەیە وەک R. tenellus , R.erucoides , R.maritimus, R.caudatus, R.sibiricus, Raphanus sativus کە ئەمانە لە ڕەنگ و شێوە و تامدا جیاوازییان هەیە. بەشێوەیەکی گشتی تور یەکێکە لەو سەوزانەی زۆر بەخێرایی توانای گەشەکردنیان هەیە، سەوزەیەکی زستانەیە هەندێک جار دەگاتە بەهار، ئێستا دەتوانرێت لە هاوینیشدا ببینرێت، ئەوەی بۆچاندنی تور پێویستە خاکێکی مەیلەو فشەڵی پڕ لە مادەی ئۆرگانییە بۆ ئەوەی بە باشی ڕەگەکان گەشە بکەن.

سودەکانی تور و بەکارهێنانی لە دەرمانسازیدا

تور بە ڤیتامین C دەوڵەمەندە، دەورێکی سەرەکی دەبینێت لە پارێزگاری تەندروستی دژی سەرماو ئەنفلۆنزا و تاوکۆکە و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەو تێکچوونەکانی هەرس. ئەگەر گەڵای تور بخرێتە ناو ئاوی کوڵاوەوە و بەداپۆشراوی بۆ ماوەی 20 دەقیقە بهێڵرێتەوە، ڕۆڵێکی سەرەکی لە چارەسەرکردنی گرفتەکانی هەرسدا دەبێت. ئەگەر ئەم ئاوە کەمێک هەنگوینی تێکرا دەتوانرێت وەک چا بخورێتەوەو تامێکی خۆشی دەبێت، ئەم چایە باشترواید بۆماوەی 10 کاتژمێر بەسەرداپۆشراوی لە شوێنی تاریکدا دابنرێت پاشان ڕۆژی سێجار دووکەوچکی لێ بخورێتەوە وەک شەرابی یان دەرمانی کۆکە.

بەکارهێنانە پزیشکییەکانی تور

تور کۆمەڵێک مادەی گرنگی تێدایە وەک فینیۆل ئیسایل ئایزۆسیانیت phenyl-ethyl isothiocyanite و ئەنزیمی ئەیمایل سلیتیک amylclytic enzyme و زەیتە خێرا فڕەکان Volatile oil سەرەڕای مادە تونەکان.

تۆری سورباو باشترین خۆراکی چارەسەرە بۆ بەردی گورچیلە و نەخۆشی ئەسکەڕیووت هەروەها شەربەتی تور چارەسەرێکی باشە بۆ بەردی زراو ئەمەش بەم شێوەیە بەکاردێت:

شەربەتی تۆری سپی یان ڕەشی سورباو ئەگەر هاتوو لە (2-1/2) کەوچکی کوپ ڕۆژانە خوارایەوە، ئەمەش بۆماوەی دوو هەفتە- سی هەفتە ئەم چارەسەرە وردە وردە بڕەکەی کەمدەکرێتەوە تا دەگاتە نیو کەوچک کە هەفتەی سی جار دەخورێت بۆ سێ- چوار هەفتە، جارێکی دیکەش چارەسەرەکە دوبارە دەکرێتەوە بەوەی یەک کەوچکی کوپ دەست پێدەکرێتەوە لەپاشدا نیو کەوچک هەموو ڕۆژێک پاشان نیوکەوچک دوو ڕۆژ جارێک. هەروەها ڕەنگەکانیشی بەکاردێت وەک جیاکەرەوە و ناسەرەوەیەکی باش و هەستدار بۆ پێوانەی مادەی تفت.

سەرچاوەکان:

-Text book of Botany. Simon , Dormer and Hartshorne.
-Biology of organisma (part 2)
Curtis and Barnes
-Herb profile and Information – London.
-A Modern Herbal by Mes.M.Grieve-London.
-العملي في تشريح النبات و التحضيرات المجهرية.
د.طالب عويد خزرجي- فلاح محمد عزيز
-عالم النبات (قسم الاول) تأليف /هـ. فولار واخرون
ترجمة/ د.قيصر نجيب واخرون

10 ئامۆژگاری بۆ دڕێژکردنەوەی تەمەن

دانا

1-زۆر زیاد خۆت ماندومەکە:

کەپێت دەڵێن کاری زۆر زیادە مەکە و بەدوای ئەو شتانەدا ڕامەکە کە هێزت تیادا ناهێڵن، تۆ وەڵام دەدەیتەوە و دەڵێیت: مستەحیلە، زۆرکارو بەرپرسێتی چاوەڕێم دەکەن، ناتوانم وانەکەم.

ئێمەیش پێت دەڵێین: زۆر ئاگاداری خۆت بە، ڕۆژنامەنوسان و بەڕێوەبەرە گشتیەکان لە سەرو لیستەی ئەوانەوەن کە تووشی نەخۆشی دڵ بوون.

ئامۆژگاریمان ئەوەیە: خۆت لە پەراوێزی کارە زۆرەکان بە دوربگرە، بنچینەکان نەبێت نزیکیان مەکەوەرەوە، وریای نیشانە سەرەتاییەکانی شەکەتی و ماندووبوونی زۆربە: تورەبوونی لەپڕ کە هیچ هۆیەکی دیاریکراوی نیە، لە دەستدانی بیکردنەوە، خەوزڕان، زوو سەردانی پزیشکەکەت بکە.

2-پشوو لەکاتی کارکردنی زۆردا وەرگرە:

هەرکە هەستتکرد ماوەیەکە زۆر پرکارو زۆر هیلاك دەبێت داوای پشوویەك بکە، چەند ڕۆژێك پشوو بدە، وانەزانیت سەفەرکردن و گەشت، پشووی تەواوە، ئەوانەش هیلاکی و ماندوبوونی زۆریان لەدواوەیە.

3-خۆت فێری تەمەڵی مەکە:

دوژمنی سەرەکی دڵ: کەمی ڕاهێنانی وەرزشی جەستەیە، ئێمە هەروەك ژەهراوی بوبین ئاوا دەژین، زۆربەی کاتمان هەردانیشتوین، یا لە پشتی مێزو کوردسیەوە، یا لە ناو ئۆتۆمبیل دا لەپشت سکانەوە، لەبەرئەوە جەستەمان ژەنگی هەڵهێناوە (ئەگەر ئەم دەربڕینە ڕاست بێت) ئەگەر ئێمە وەرزش بکەین و ماوەیەکی باش بەپێ بڕۆین، ڕوودواوەکانی دڵمان کەم دەبێتەوە.

4-لە ژیانی هاوچەرخ خۆت دوور خەرەوە:

چەند بۆت کرا خۆت لە ژاوەژاوو جولّە و تەلەفۆن و ئۆتۆمبیل دورخەرەوە، و خۆت فێری ئەوەبکە چۆن و لە چ کاتێکدا تەلەفزیۆن دەکوژێنێتەوە.

5-دژی کێشی زۆر بجەنگێ:

کێش زیادییەک کە بگاتە بیست کیلو گرام و هێشتا تۆ لە چل ساڵی تەمەنتدای، دووجار زیاتر مردنت لێ نزیک دەکاتەوە، دیمەنی پیرێکی قەڵەو نەت خەڵەتێنی ئەوە بزانە هەموو قەڵەوێك بخۆرێکی زۆرە پڕ نەخۆشیە.

5-لە خەو زیان خۆت دورخەرەوە:

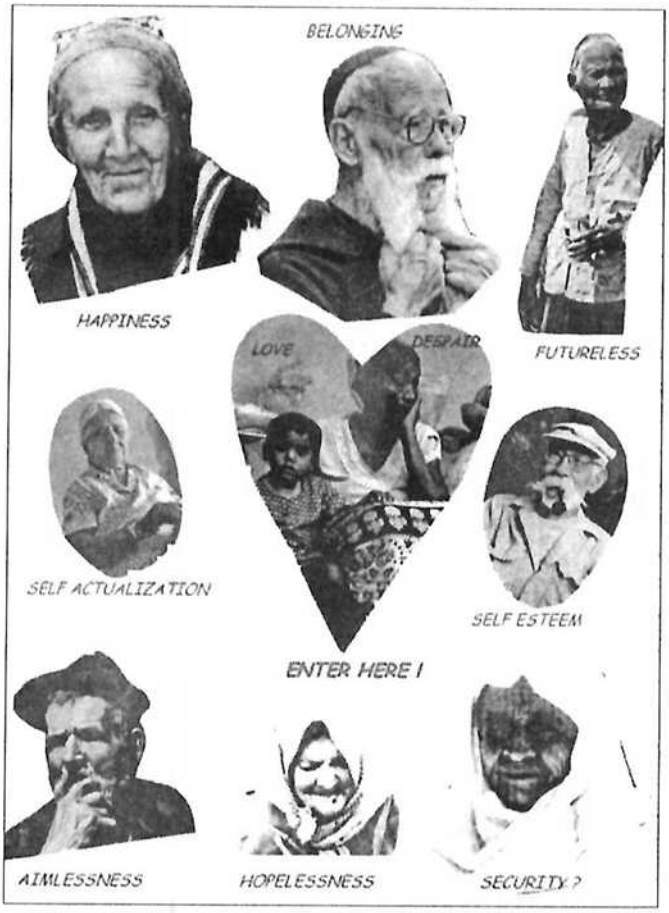
هەرچۆنێك دەبێت، دەبێت بنوی، شەو و ڕۆژی بەلای کەمەوە هەشت تا نۆ سەعات، زۆرجار ئەمەت بۆناکرێت، بەلام ئەمە زۆر پێویستە.. نوستن یارمەتی گەشاندنەوە و نوێ بوونەوەی هێزو توانای جەستەت دەدات و دەمارەکانت لە گرژی و شەکەتی دور دەخاتەوە.

7-لە جگەرە دور بکەوەرەوە:

جگەرە یەکێکە لە هۆکارە سەرەکیەکانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و دەردەکانی دڵ، ڕاپۆرتی کۆمەڵەی دڵی ئەمەریکی ئەوەی دەرخستوە کە نەخۆشانی دڵ، سێجار لەناو جگەرەکێشەکاندا زیاترە، هەروەها خۆشت بەدوربگرە لە خواردنەوەی زۆری قاوەو مادە کهولیەکان.

8-دورلە لە زۆر خواردنی چەوری:

دوژمنی سەرەکی جەستەو لولەکانی خوێن و دڵ زۆری مادە چەوریەکانە، خۆراکی ئێمە بەشێکی زۆر چەوریان تێدایە، تا چەوری لە خۆراکتدا کەم کەیتەوە زیاتر هەست بە چالاکی و گەنجی دەکەیت نمونەیەکت بۆ دەهێنمەوە، لە



ساڵەکانی شەڕی گێتی‌دا، زۆر بەدەگمەن کەسێك تووشی نەخشییەکانی دڵ دەبوو بەهۆی چەوربیەوە!! ئەی ئێستا بۆ وانیە، خۆت بیری لێ بکەرەوە!!

9-لێنۆڕین بکە:

لە دوای تەمەنی چلەوە، تەنانەت ئەگەر هیچ نەخۆشیەکیشت نەبوو، بە وردی سەرنجی تەندروستیت بدە، لێنۆڕین بۆ دڵت بکە، با پەستانیشت بپێون، هەروەها تەماشای هێزی چاوت بکەن، بزانن ڕێژەی کۆلیسترۆل و چەوری دی لە خوێنتدا چەندە. وانەزانی بەم لێنۆڕینانە پارەو کاتت لەدەست دەدەیت، بڕوا بکە زۆر پێویستن بۆ ئەوەی خۆت بناسیت و ئاگات لە خۆت بێت.

10-مەرج نیە خو گربیت بە جۆرێك ڕەفتارەوە:

زوو زوو بە هەڵسوکەت و ڕەفتارەکانتدا بڕۆوە، سەرنجیان بدەرێ، تا دەتوانیت خۆت لە کینە و تۆڵەسەندنەوەو، ناڕامی دەرونی بەرامبەر بە کەسان دور بگرە، ئەو ڕەفتار و هەڵسوکەوتانەت بگۆڕە کە زۆر گونجاونین، .. بە چاوی گەش، بێ گرێ، سەیری ژیان بکە، مەهێڵە، لێکدانەوەی زۆر و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی بەرەو ڕووت بێن.

لێرەدا بەم چەند دێڕە نوسینە کە کۆتایی دەهێنم دکتۆر بڕۆستە دەڵێت:

کاتێك دەگەیتە چارەسەری تەواوی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان.. ئەمە مانای وایە بۆ 15-20 ساڵی دی تەمەنت زیاد دەکات.

سەرچاوە:

Scientific Americana\2003

یۆگا.. باشترین ریگە بۆ زاڵ بوون بەسەر ڕۆح و جەستەدا

پەرچڤەی: تارا ئەحمەد

یۆگا، وەرزشیکی کۆنی هیندییەو باشترین ریگەیە بۆ زاڵ بوون بەسەر ڕۆح و جەستەدا پیکەوە، لە هەمان کاتدا هونەریکە بۆ نەهیشتنی ماندووبوونی جەستەیی و توانای ڕۆحی و بیکردنەوە و یاریدەی دەرچوونی مرۆڤ لە حالەتە خراپە دەروونییەکاندا دەدات، هەروەها ریگە لە قەلەوبوون دەگریت. نواندنی هەر جوولەیەك لە جوولەکانی یۆگا، دەبیتە هۆی نەرم بوون و حەوانەوەی ماسولکەکان و کەمکردنەوەی تێکچوونی جەستەیی و دەروونی. مرۆڤ لە مەشق کردنی وەرزشی یۆگادا، دەبێت لەسەر ڕاهێنانە جیاوازەکان بەردەوام بێت و بەشێوەیەکی ڕێك و پێك بە ئەنجامیان بدات، هەموو کەسێك دەتوانێت ئەو مەشقانە بکات، بەڵام ئەوانەی دوچاری نەخۆشییەکانی پشت و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هاتوون، باشتر وایە پێش ڕاهێنانەکانی یۆگا پرس بە پزیشك بکەن. هەوڵ دەدەین لێرەدا بە کورتی باس لە ڕاهێنان و مەشقە گرنگەکانی یۆگا بکەین...

1/دانیشتن (لە شێوەی گوڵی لۆتس- چوار مشقی):

ئەم ڕاهێنانە زۆر بەربلاوە، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ماندوێتی و تێکچونی جەستەیی، یاریدەی خاوبوونەوەی ماسولکەکان دەدات و توانای سەرنج و چالاکی بیرکردنەوە زیاتر دەکات، ئەگەر چی بە بڕوای پزیشکەکان ئەو کەسانەی نەخۆشی جومگەکانیان هەیە، نابێت ئەم ڕاهێنانە بکەن، چونکە ئازار و نەخۆشییەکەیان بەرەو خراپتر دەبات.

2/وەستان لەسەر تەوقی سەر:

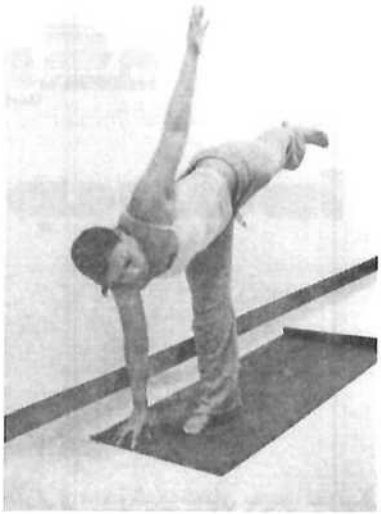
ئەم ڕاهێنانە بە مەشقی جوانی و گەنج بوونەوە دادەنرێت، چونکە دەبێتە هۆی فراوان کردنی خوێنهێنەرەکان و فیچقەکردنی زیاتری خوێن تیایاندا و خێرا بڵاوبوونەوەی لە پێست و مێشك و مێشکۆڵەدا، هەروەها سییەکان بەهێزتر دەکات و ووزەیەکی نوێ بە لەش دەبەخشێت، بێجگە لە بەهێزکردنی ماسولکەکانی سك و ڕێگە لە هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسەدان دەگرێت، بە بڕوای پزیشکەکان ئەوکەسانەی نەخۆشییەکانی دڵ و پەستانی خوێنیان هەیە، نابێت ئەم ڕاهێنانە بکەن.

3/ڕاهێنانی چەماوە:

ئەم ڕاهێنانەسوڕی خوێن و سستمی بەرگری لە لەشدا بەهێز دەکات، یاریدەی کەمکردنەوەی کێشی لەشی دەدات و بڕبڕاگەی پشت نەرمتر دەکات، هەروەها چەند ئەندامێکی گرنگی لەش چالاك دەکات، وەك سپڵ و جگەر و گورچیلەکان. ئەوکەسانەی پەستانی خوێنیان بەرزە، نابێت ئەم ڕاهێنانە بکەن.

4/پاڵکەوتن لە شێوەی ماسی:

ئەم ڕاهێنانە ماندوبوونی کۆئەندانی دەمار لە قورگ و ملدا ناهێڵێت، یاریدەی نەرم بوونی بەشی سەرەوەی



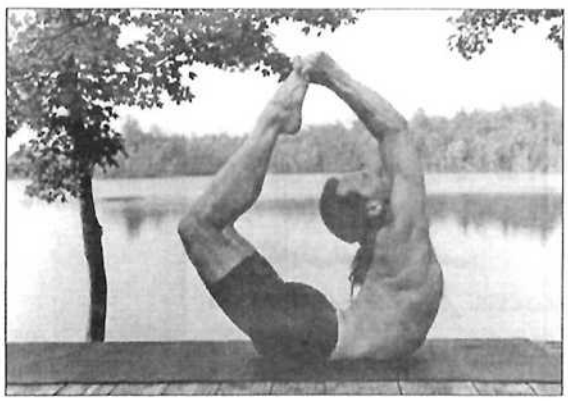
سنگ و پشت دەدات و ماسولکەکان خاو دەکاتەوە، ئەم راهێنانە زیاتر بۆ ئەو کەسانە باشە کە لە پیشەو کارەکانیاندا بۆ ماوەیەکی زۆر دادەنیشن، هەروەها یاریدەی فراوان بوونی سنگ دەدات و شێوەی گشتی لەش و کاری هەرس کردن باشتر و چالاکتر دەکات.

5/چەمانەوە لە شێوەی ڕەوڕەوە- پێچکە:

ئەم راهێنانە بڕبڕاگەی پشت نەرمتر دەکات و ڕێگە لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان دەگرێت، بە ئەنجامدانی ئەم مەشقە هیچ زیانێک بە جومگەکان ناگەیەنێت، بگرە یاریدەیان دەدات و هەناسەدان ڕێکدەخات، هەروەها دەبێتە هۆی بەهێزبوونی ئێسکەکان. باشترواید مرۆڤ هەموو ڕۆژێک یەک جار ئەم راهێنانە بکات، چونکە بەهۆیەوە هەست بە حەواندنەوە و هێمن بوونەوەی ڕۆحی و جەستەیی دەکات.

6/دۆخی کۆبرا:

ئەم راهێنانە یاریدەی جوانکردنی ناوقەدو کەمکردنەوەی کێشی لەش و نەرمیی جوولە دەدات و ڕێگە لە داخستنی بۆریچکەکانی میزو ڕوودانی هەر گرفتێک تیایاندا دەگرێت. باشتر وایە ئەو کەسانەی بەدەست گرفتە درێژخایەنەکانی



هەرس کردنەوە دەنالێنن، بەڕێکوپێکی ئەم مەشقە بکەن، پاشان بڕبڕاگەی پشت نەرمتردەکات و ماسولکەکانی سک و پشت بەهێز دەکات. هەموو کەسێک دەتوانێت ئەم مەشقە بکات.

7/دۆخی کەوان:

ئەمیان باشترین راهێنانە بۆ نەرمی بڕبڕاگەی پشت و هیچ ئازارێک بەسک ناگەیەنێت، دەبێتە هۆی بەهێزبوونی ماسولکەکانی پشت و سک و دەست و قاچەکان، یاریدەی کەمکردنەوەی کێشی لەش دەدات، گەدە لە دەردانی ترشەکان بەڕێکوپێکی بەهێزدەکات، باشترواید ئەو کەسانەی نەخۆشییەکانی شەکرەو میزەڵدانیان هەیە بەڕێکوپێکی لەسەر بە ئەنجامدانی ئەم راهێنانە بەردەوام بن.

8/دۆخی سێگۆشەیی:

ئەم راهێنانە ڕێگە لە ڕوودانی ئازاری پشت دەگرێت، هەروەها کاریگەرییەکی زۆری درێ بە نەخۆشییەکانی دڵ هەیە، چونکە نەرمییەکی زۆر بەلەش دەبەخشێت و ماسولکەکان بەهێز دەکات و دەبێتە هۆی لەش سووکی، هەروەها یاریدەی ئافرەتان دەدات بەسەر ئازارەکانی سوڕی مانگانەدا زاڵ بن، ناوقەد باریک دەکاتەوەو باشتر وایە لە ڕۆژێکدا دووجار ئەم مەشقە بکرێت.

9/دۆخی دەرخت (بە پێوە یان بە پاڵکەوتن):

ئەم راهێنانە یاریدەی هاوسەنگ کردنی لەش دەدات، بەڵام پێویستی بە ئارامگرتن وبەردەوام بوون و ڕێکوپێکی لە بە ئەنجامدانیدا هەیە، چونکە بەو شێوەیە هاوسەنگ بوون دێتە دی، ئەم راهێنانەش یاریدەی بەهێزبوونی ماسوکەکانی سک دەدات و ڕێگە لە فیچقەکردنی خوێن لە دەمارەکانی قاچدا دەگرێت.

10/ڕاکێشان لەسەر پشت:

ئەرکی بنەڕەتی ئەم راهێنانە بریتییە لە کەمکردنەوەی تێکچوون و ماندوویی لەش و بێداری، لەلایەکی دیکەوە ڕۆح و لەش لەیەک کاتدا هێمن دەکاتەوەو ماسولکەکان خاو دەکاتەوە، ئەم راهێنانە ڕاکێشانێکی ئازادانەیە لەسەر پشت و داخستنی پێڵوەکانی چاوەکان و سەرنجدان لە خاوبوونەوەی هەموو بەشێک لە بەشەکانی لەش، لەگەڵ پاراستنی هەناسەدان بەشێوەیەکی سروشتی و ڕێکوپێک.

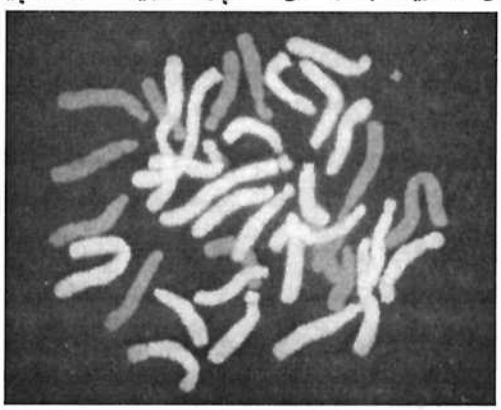
الزمان/ ژ-1591

هۆکارەکانی بۆماوەو ژینگە و کاریگەرییان لەسەر زیرەکی منداڵ

سیروان سلێمان

زیرەکی یەکێکە لە ئەرکە سەرەکییەکانی مێشک و، بریتییە لە کۆمەڵێك تواناو ووزەی ئەقڵی وەك بیکردنەوەو یادەوەری و زمان و قسەکردن و توانای شیکردنەوەی مەسەلە حەساسەکان، هەروەها وێناکردنی دیمەنەکانی دەوروبەر و توانای تێگەیشتن لە واقیع و فێربوون و بواری دیکەش.

چەندین تاقیکردنەوە بۆ پێوانی زیرەکی هەن، ئەو تاقیکردنەوانەش بۆ زانینی ئاستی منداڵ لە قوتابخانەداو توانای تێگەیشتنی لەو زانیارییانەی دەخرێتە بەردەمی، سوودی هەیە، لە نێو ئەم تاقیکردنەوانەدا، پشت بە زانینی ئەو ژینگەیە دەبەسترێت کە منداڵ تیایدا گەورە بووە، بەڵام بۆ زانینی توانای منداڵی بچووکی چەند ساڵان، پێویستە تێبینی تواناکانی منداڵ بکرێت، چ لە جوواڵەو بە ئەنجامدانی هەندێك کاری سادەدا، یان لە قسەکردن و توانای خۆگونجاندنی، پاشان دەبێت لە گەشەی سروشتی منداڵ دڵنیابین، لە ڕەفتارەکانیدا یان لە دۆزینەوەی لایەنە لاوازەکانیدا بۆ ئەوەی بتوانرێت یاریدەی بدرێت.

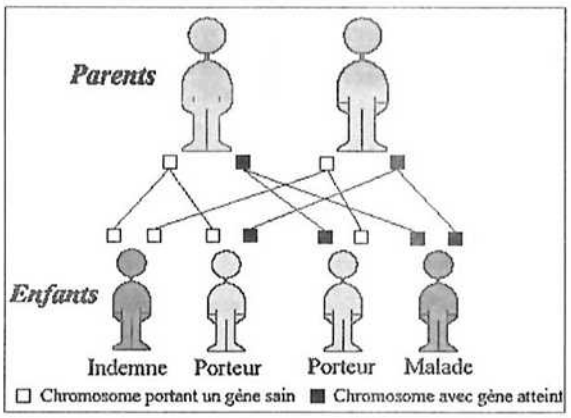


زیرەکی لە نێوان بۆماوەیی و ژینگەدا

ڕاستە ئەگەر بڵێین زیرەکی لەگەڵ منداڵدا لە دایك دەبێت و بەهۆی جیناتەکانەوە لە باوانەوە بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە، واتە ملکەچ بوونی بۆ هۆکارە بۆ ماوەییە بایۆلۆژییەکان، چونکە جیناتەکان لە پێکهاتن و گەشەی مێشك و خانەکانی کۆئەندامی دەماردا بەرپرسیارن، لەبەرئەوە ڕێژەی لە دایك بوونی منداڵێکی زیرەك لە دایك و باوکێکی زیرەکەوە زیاتر دەبێت، وەك لە دایك بوونی منداڵێکی لە دایك و باوکێکی خاوەن زیرەکی لاواز. لەبەرئەوەش کە جیناتەکان لە زیرەکی هاوسەنگدا بەرپرسیارن، ئەوا لە ڕێگەی

فێربوونەوە یان پێشکەش کردنی چاودێرییەوە بە ئاسانی کارناکرێتە سەر ئەم سیفەتە بۆ ماوەییە، بەڵام ئەمەش قسەیەکی گشتی یان سەرتاپایی نییە، چونکە مێشک دەکەوێتە ژێر کاریگەرییە باش یان خراپەکانی ئەو ژینگەو دەوروبەرەی منداڵ تیایدا گەشە دەکات پەروەردە دەکرێت.

منداڵ لە باوانەوە بەرزترین پادەی زیرەکی بۆ دەمێنێتەوە، بەڵام زیرەکی کردەیی منداڵ بریتیە لە دەرەنجامی کارلێکردنی بەردەوامی ئەوەی منداڵ لە جیناتەکانەوە بۆی دەمێنێتەوە لەگەڵ هۆکارە ژینگەییەکان،



ئەگەر بارودۆخی ژینگەیی نموونەیی بۆ تاکێك بڕەخسێت، ئەوا ڕەنگە ئەو تاکە بە زیرەکی کردەییەوە بگاتە بەرزترین پادەی زیرەکی. بەڵام ئەوە بەدەگمەن ڕوو دەدات. لەبەرئەوە هەندێك دەڵێن: ئەو ژینگەیەی منداڵ تیایدا گەورە دەبێت، گرنگترین شتە لە دیاریکردنی زیرەکیدا. تۆژەرەوەکان تێبینی ئەو بەڵگانەیان کردوە کە لەسەر دواکەوتوویی ئەقڵیدا هەیە و لە نێو جێگە هەژار نشینەکاندا بەربڵاوە. لەبەرئەوە چاککردنی هۆکارە ژینگەییەکان لە بەرژەوەندی منداڵدایە، تاوەکو ئاستی زیرەکییان بەرەو باشتر بڕوات.

ئەو هۆکارانەی کاردەکەنە سەر زیرەکی

هەندێك بارودۆخی دەوروبەر کاردەکاتە سەر گەشەی مێشك و زیرەکی کۆرپەلە و منداڵ پاش لە دایك بوونی، وەك خۆراك، ئۆکسجین، نەخۆشییەکان، کەوتنە بەر تیشك.. تاد، هەروەها زیرەکی کردەیی منداڵ دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆکارە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکانی دەوروبەری، وەك: باری گوزەران و باری ڕۆشنبیری و چۆنیەتی ماڵ و خانوبەرە و پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و باری ئەو خوێندنەی لە ژینگەکەیدا بۆی دەڕەخسێت، تا دەگاتە ووردترینی ئەو شتانەی بەژیانی ڕۆژانەیەوە بەندە.

سەرەڕای ئەوانە پاڵنەرێکی کەسێتی لەناخی منداڵدا دەردەکەوێت و پاڵی پێوە دەنێت لە هەموو شتێکی دەوروبەری ووردبێتەوە، بۆ دەستەبەرکردنی ئەزموون و فێربوون و گەشەکردنی تواناکانی.. بێگومان ئەم پاڵنەرە پێویستی بە پشتگرتن و هاندانە لەلایەن خێزانەکەیەوە. لەبەرئەوە دەتوانێت بڵێین زیرەکی بریتییە لە بەخشیشێکی بۆماوەیی کە لەگەڵ منداڵدا لە دایك دەبێت، بەڵام پێویستی بە ژینگەیەکی گونجاو هەیە، تاوەکو پەرەبسەنێت و بگاتە ئاستە بەرزەکان، ئەم هۆکارە ژینگەییانە گرنگترین شتن بەلایەن هەموو دایك و باوکێکەوە، چونکە شیانی گۆڕانن و دەکرێت کاریگەریی هەبێت لەسەر هۆکارەکان بە مەبەستی بەرژەوەندی منداڵەکەیان.

ڕۆڵی دایك:

ڕۆڵی دایك هەرلەکاتی دووگیان بوونیدا و لە ڕۆژەکانی شیرپێدانی منداڵەکەیدا دەردەکەوێت، پێویستە دایك بارودۆخی گونجاو بۆ گەشەی منداڵەکەی و پاراستنی لە نەخۆشییەکان و سازکردنی دۆخێکی خێزانی دەروونی و کۆمەڵایەتی گونجاوو تەندروست بۆ منداڵەکەی دابین بکات، تاوەکو بەشێوەیەکی ڕاست و تەندروستانە گەشە بکات، باشترە بوارەکانی یاریکردن و فێربوون و ڕاهێنان هەر لە منداڵییەوە بۆ منداڵ بڕەخسێت، واتە لە سەرەتایەکی زووەوە بایەخ بە فێرکردنی منداڵ بدرێت، چونکە منداڵ لە چەند ساڵی سەرەتای تەمەنیدا توانا و ئامادەگییەکی زۆری بۆ فێربوون هەیە، دایك لەم ڕووەوە دەبێتە یەکەم مامۆستای منداڵەکەی، پێویستە کات و توانای خۆی بۆ گەشەکردن و فێربوونی منداڵەکەی و بەهێزکردنی هەموو هەستەوەرەکانی و توانای ئەقڵی منداڵەکەی تەرخان بکات، چ لە زانین و شتەکانی دەوروبەریدا یان لە نواندنی چالاکی و فێربوونی قسەکردن و یاریکردن و ڕۆیشتن و بە ئەنجامدانی کاری ئاساندا، چونکە ئەم کارانە دەبنە هۆی گەشەکردنی خانەکانی مێشکی و بەتوانا بوونی و هەروەها ئاستی زیرەکیشی بەرەو باشتر دەبەن.

Azzaman.com

پیسبوون
بەژاوەژاو

Noise pullution

نوسینی/ئەحمەد عەلی ئەحمەد
پسپۆڕی جیۆگرافیا

ژاوەژاو چیە؟

جۆرێکە لە جۆرەکانی پیسبوون، هەندێك بە پیسبوونی نامادی هەوای دادەنین. دەتوانین چەند پێناسەیەك بۆ ژاوە ژاو بکەین بە پشت بەستن بەو بارودۆخەی کە ژاوەژاوەکەی تێدا پوودەدات و ئەنجامو کارانەی کە لێی دەکەوێتەوە، لەوپێناسانە:-

ژاوە ژاو پێکهاتە ناوازێکی ناپەسەندە مرۆڤ بەرگەی ناگرێت و پێی پەست و ماندوو دەبێت هەندێك جار دەبێتە هۆی ئازار دانی، یان دەگوترێت بریتیە لە بەرزی پەستانی ئەو دەنگانەی کە گوێی مرۆڤی ئاسایی وەری دەگرێت کەواتە بەرزی پەستانەکە پێوەرەکەیە، هەندێکی دی دەڵێن ژاوەژاو ئەو دەنگە نەخوازراوانەیە کە وەرگر-مرۆڤ- نایەوێت ببیستێت.

ژاوەژاو ژمارەیەك کاریگەر لە سەر مرۆڤ بەجێدەهێڵێت هەیانە تەندروستیە و هەیانە دەرونیە، پلەی ئەو ماندووبون و ئازارانەی لەژاوەژاوەوە پەیدا دەبێت بەندە لەسەر سروشتی ژاوەژاوەکەن، تووندییەکەی، لەرە لەرەکەی، ماوەکەی، جۆری ئەوکارەی کەمرۆڤ دەیکات، سەرەڕای پلەی هەستەوەری مرۆڤ بۆ ژاوە ژاو، هەروەها تەمەن و ئاستی ئابووری و هۆشیاری تەندروستی کاریگەری هەیە لەسەر ئەو ئاسەوارانەی کەژاوەژاو لە سەر مرۆڤ بەجێیدەهێڵێت.

دەنگ

گەر ژاوەژاو ئەودەنگانە بێت کە لای مرۆڤ نەویستراوو نەخوازراوون کەواتە دەنگ لەساکارترین پێناسەیدا گۆڕانە لەپەستاندا- لە هەوادا بێت یان لەناو ئاویان لەهەر ناوەندێکی دیدا-بەو رادەیە بێت کە گوێی مرۆڤ هەستی

پێبکات، گەرنەو گۆڕانە لەپەستانی هەواکەدا خێرا ڕووبدات- بەلایەنی کەمەوە 20 جار لەچرکەیەکدا- گوێی مرۆڤ دەیبیستێت، بەوەش دەڵێن دەنگ، بەڵام بەژمارەی گۆڕانەکانی پەستان لە هەر چرکەیەکدا دەگوترێت لەرەلەری دەنگ ئەمەش بەهێزتر دەپێورێت، ئەو مەودایەی کە گوێی مرۆڤ دەتوانێت تێیدا ببیستێت لە نێوان 20-20000 هیرتزە، یان 20 کیلوهیرتزە، گەر ئەو دەنگە بەیەک لەرەلەرە بوو ئەوسا دەبێتە ئاوازێکی سافو دروست، لێرەدا دەتوانین دەنگ بچوێنین بەو شەپۆلانەی ئاوکاتێک بەردێک فڕێدەدرێتە ناو ئاوەکەوە، شەپۆلەکان بەشێوەیەکی ڕێکوپێک بەهەموو ئاراستەکاندا بڵاودەبنەوە، شەپۆلەکانی دەنگیش بەهەمان شێوە بەهەوادا دەگوێزرێنەوە.

* دیسیبل dB = Decible *

یەکەی پێوانەکردنی ژاوەژاو-دەنگ-دیسیبڵە، لاوازترین دەنگێک کە گوێی ئاسایی مرۆڤ ببیسێت 20 بەشە لە ملیونێک باسکاڵ یان ((Pa 20)) ئەمەش بەپلەی 5 ملیون جار لەپەستانی ئاسایی هەوا کەمترە، بەڵام گوێی مرۆڤ دەتوانێت پەستانی زۆر لەوە بەرزتر هەست پێبکات تاپلەی یەک ملیۆن جار، کەواتە لێرەدا پێوانەکردن بە باسکاڵ کارێکی ناڕەحەتە ئەویش بەهۆی زۆری و گەورەیی ژمارەکەوە، هەر لەبەر ئەوەیە یەکەی پێوانەکە گۆڕابە دیسیبڵ، پێوان بە دیسیبڵ پێوانێکی لۆگاریتمیە گەر پێوانەکردنەکە بەپلەی 10 باسکاڵ بەرزبوەوە، ئەوا پێوانەی دیسیبڵەکە یەک جار بەرز دەبێتەوە چونکە 200/Pa = 20 dB، پلەی ئاسایی دیسیبڵ لەنێوان 0 - 200 دیسیبڵە، ئەو پلانەی لە سەروو 120 دیسیبڵەوەن دەبنە مایەی ئێش و ئازار بۆ مرۆڤ

* سەرچاوەکانی ژاوەژاو و کۆنترۆلکردنیان*

1)ژاوەژاوی پیشەسازی:-Industrial Noise

بریتیە لەو ژاوە ژاوەی کە لە هەڵسوڕان و بەریەککەوتن و بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەی ئامێرو ئامرازو دەزگاپیشەسازییەکانەوە پەیدادەبێت، ئەمانەش ماشینەکانی بەرهەم هێنان و هۆیەکانی گواستنەوە و ئامێرەکانی داگرتن و بارکردن دەگرێتەوە.

دەتوانرێت ئەم جۆرە ژاوە ژاوە بەم ڕێگایانە کەم بکرێتەوە:-

أ-ئەوەندەی دەکرێت کارگەکان لە شوێنی نیشتەجێی مرۆڤ دوور بخرێنەوە.

ب-دەزگا و ئامێروکەرەسەکان وابەکاربهێنرێت کە کەمترین یان نزمترین دەنگیان لێوە دەربچێت.

ج-ڕووپۆش کردنی ئەو دەزگا و ئامێرانەی کە دەنگیان بەرزە، بە کەرەسەیەکی کپکەری وەک تەختە یان تەپەدۆر یان پلاستیک.

د-بەکارهێنانی ئەو ئامێرو دەزگایانەی کەپارێزگاری لەگوێچکە دەکەن، گوێپارێز

2) ژاوە ژاوی دەوروبەر Commuity Noise

ئەمانەش ئەو دەنگانە دەگرێتەوە کە لە فڕۆکە و ئۆتۆمبیل و شەمەندەفەر دەردەچن. هەروەها موسیقای شوێنەگشتیەکان، هۆڵی سینەما و شانۆ، شوێنەکانی سەماو هەڵپەڕکێ خوێندنگە سەرەتاییەکان، کارەدەستیەکانی ناو وەرشە بچوکەکان ژاوەژاویان لێوە دەردەچن کەم کردنەوەی ئەم جۆرەیان بەم ڕێگایانە دەبێت:-

أ-دەرکردنی یاسا و بڕیاری گونجاو لەلایەن دەوڵەتەوە ئەویش لەڕێگای دەزگا پەیوەندیدارەکانەوە ئەوەش بەوە دەبێت کە ئەو ئامێرو دەزگا وکارو شوێنە گشتیانە بەوردی دەست نیشان بکرێن کە دەبنە سەرچاوە بۆ ژاوەژاو، پاشان پلە و بڕەکان دیاری بکرێن دواتر سەرپێچی کەران سزا بدرێن، دەبێت هەمیشە و بە بەردەوامی بەدوودا چون لێپرسینەوە هەبێت.

ب-هوشیاری ژینگە پارێزی لەناو خەڵکیدا بڵاوبکرێتەوە هۆیەکانی ڕاگەیاندن ڕۆڵی گەورەیان هەیە لەم ڕوەوە.

ج-دروست کردنی دەنگ بڕە بۆ ئەو شوێنە گشتی و هۆڵ وجێگایانەی کە دەنگی بەرزیبان لێوە دەردەچێت، وەک دیواری تایبەت بە کەرەسەی دەنگبڕ.

د- بەکارهێنانی ئامێری گوێ پارێز.

3- ژاوە ژاوی ناو ماڵ Home Noise

بەگشتی بەکارهێنانی دەزگاو کەرەسەکانی ناو ماڵ دەگرێتەوە وەک ڕادیۆ، تەلەفزیۆن، ریکۆردەر هەروەها دەنگی منداڵ و قاپ و قاچاخ هەندێک کەرەسەی دی چارەسەریشی یان بەنزم کردنەوەی دەنگەکان دەبێت یان بە بەکارهێنانی ئامێری گوێ پارێز.

ئاسەوارو کاریگەرییەکانی ژاوە ژاو:

1)لەڕووی تەندروستییەوە هەتا ئێستا بە ووردی ئەوە دەستنیشان نەکراوە ئەو نەخۆشییانە کامانەن کە لەو ژاوە ژاوەوە پەیدا دەبن، چونکە نیشانەکانی هەندێك نەخۆشی دیش هەر وەك نیشانەکانی تووش بوون بەژاوەژاو وایە، لە لایەکی دیکەوە هەستەوەری و وەلامدانەوەی تاکەکانی کۆمەڵ بۆ ژاوەژاو ئاسەوارەکانی دەگۆڕێت لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی، بەگشتی ئەو ئاسەوارانە ئەمانەن:-

ا)گوێ گرانی یان نەبیستن:- ژاوەژاوی پلە بەرز دەبێتە هۆی لاوازبوونی هەستی بیستن یان هەر بزربوون و لەدەستدانی ئەو هەستە، بەتایبەتی لە شوێنەکانی کارکردندا، وەك کارگەو ناوچە پیشەسازییە گەورەو چڕەکان، ئەمەش بەشێوەیەکی لەسەرخۆو بەماوەیەکی درێژ ڕوودەدات، جۆرێك لەگوێ گرانی هەیە کە لەئەنجامی توشبوونی لەناکاو و بەپلەیەکی توندی دەنگ و لەماوەیەکی زۆر کورتدا ڕوودەدات، وەك ئەو جۆرە ژاوەژاوانەی کە لە سەرو 150 دیسیبڵەوەن دەشێت ئەو تووش بوونە بەشێوەیەکی کاتی یان هەمیشەیی بێت.

ب)کاریگەریی لەسەر لولە خوێنەکانی دڵ:- ژاوەژاوی بەرز و درێژخایەن کار لە لولەکانی دڵ دەکات، دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەگەیشتنی خوێن بۆ هەندێك لە بەشەکانی لەشی مرۆڤ و زۆر دەردانی مادەی ئەدرینالین کە ئەمەی دووایان ماندوو بوونو سەر ئێشەی لێدەکەوێتەوە، ئەم جۆرەیان کاتێك ڕوودەدات کە کەسێکی نووستوو کتوپڕ تووشی پلەیەکی بەرزی ژاوەژاو بێت، یەکێك لەو کەسانەی کە پێشەنگە لەم جۆرە توێژینەوەیانەدا(ساموئیل دۆرن) دەڵێت، پەیوەندییەکی توند هەیە لە نێوان ئەو ماندووبونەی کە لە ژاوەژاوە پەیدا دەبێت لەگەڵ ئەو پشێویو ناڕێکییەی کە لە کاری دڵدا پەیدا دەبێت ژاوەژاوی بەرزی بەردەوام دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی خوێن بەرەکان و ناڕێکی لە لێدانی دڵدا.

ج) کۆئەندامی هەرس: ژاوەژاو کار لە کۆئەندامی هەرس دەکات، بەتایبەت گەر کەسەکە ماوەیەکی درێژ کەوتە بەر کایگەری ئەو ژاوە ژاوە، ئەوەش بەوە دەبێت کە خاوی و سستی بکەوێتە کاری ئەو کۆئەندامەوە.

هەر لەبەر ئەم مەبەستەو بۆ پاریزگاری تەندروستی ئەوانەی کارەکانیان ژاوەژاوی تیدایە ماوەی دیاریکراو دانراوە بۆ بیستن و بەرگەگرتنی ئەو پلە بەرزە، بروانە ئەم خشتەیە

ئاست بە دیسبیل | زۆرترین ماوەی ریگەپیدراو لەڕۆژیکدا بەسەعات

90	8
92	6
95	4
100	2
105	1
110	نیو سەعات
115	چارەکە سەعاتیك

2)کاریگەریی لە سەر نووستن:- نووستن یەکیکە لە پیداویستیە فسیۆلۆژییەکانی مرۆڤ پەیوەندیشی هەیە بە تەندروستیەوە، نوستنی درێژ خایەن هەیە و نووستنی کورت خایەن، ماوەکەشی جیاوازە لە مرۆڤیکەوە بۆ مرۆڤیکی دی، گویی مرۆڤ لە کاتی نووستنیشدا توانای گویزانەوەی دەنگەکانی هەیە، بەتایبەت دەنگە بەرزەکان، گەر مرۆڤی نووستو بەژاوەژاو بە ئاگاهات ئەوا ئاسودەیی و حەوانەوەی تیکدەچێت، ئاسەوارەکانی جگە لەلایەنە تەندروستیەکە لە سەرچالاکیەکانی کاری ڕۆژانەشی دەردەکەوێت، کەسانیکی زۆر هەن کە لەخەو بەئاگاهاتن بۆ جاریکی دی خەویان لیناکەوێتەوە.

3)کاریگەریی لە سەر پەیوەندییەکان:- لەهەندیك حالەتدا وا پێویست دەکات کە هەواڵ و زانیارییەکان بەخیرایی و دروستی بگەنە شوینی مەبەست و دەستی کەسی مەبەست بەڵام بەهۆی ژاوەژاوەوە ئەوانە نایەنەوێت، بگرە هەندیك جار ڕوودا و کارەساتیشی لیدەکەوێتەوە، وەك ئەو ژاوەژاوەی کە

لە جوولەو هاتوچۆی ئۆتۆمبێل و فڕۆکەوە دروست دەبێت، ژاوەژاو بەم شێوازانەی خوارەوە کار لەپەیوەندییەکان دەکات:

ا- گەر پلەی ژاوەژاوەکە بەرز بوو ئەوا پەیوەندییەکان نابیسرێن.

ب- ئەو گوێ گرانییەی کە لە بناغەدا لە ژاوەژاوی بەردەوامەوە تووشی مرۆڤ دەبێت وای لێدەکات بە گرانی و زەحمەت دەنگەکان ببیستێت، بەتایبەت بۆ ئەو پەیوەندییانەی کە بەئاگاهێنانەوەیان تێدایە، بۆ نمونە گەر پلەی ژاوە ژاوەکە گەیشتە 75 دیسبێل ئەوا قسەکردن بە تەلەفۆن زۆر گران دەبێت.

4- کاریگەری لەسەر لێهاتوویی و توانای کارکردن:- کاریگەریی ژاوەژاو لە سەر ئەو جۆرە کارانە کەمترە کە بەهێزی بازو و لەشوولار ئەنجام دەدرێت، بەڵام کاریگەرییەکەی لەو بارودۆخانەدا زۆرە، کەجۆری کارەکە زهنیەو لەسەر بیرو هۆشە، گەر پلەی توندی ژاوە ژاوەکە گەیشتە 90 دیسبێل ئەوا ژمارەی هەڵەکان لە کارەکاندا زۆرتر دەبێت.

شایانی باسە ژاوەژاو کار لەبالندەو زیندەوەر کێوییەکانیش دەکات، وا چاکترە سەیرانگەو باخچەکانی لەو شوێنانەدا دروست بکرێن کە دوورن لە فڕۆکەخانە و پێگە سەربازییەکانەوە.

کەم کردنەوەی ژاوەژاو

دەتوانین بە 3 ڕێگا ژاوەژاو کەم بکەینەوە کە ئەمانەن:-

1- کەم کردنەوەی ژاوە ژاو لە سەرچاوەکەیەوە.

2-کەم کردنەوەی لە کاتی گواستنەوەیدا.

3-کەم کردنەوەی بە بەکارهێنانی ئامێری گوێ پارێز.

دەتوانرێت لە یەک کاتدا بەهەرسێ ڕێگا کە یان بە دووان لەو ڕێگایانە پلەی ژاوە ژاوەکە کەم بکرێتەوە و خۆپارێزی بکرێت لەئاسەوارەکانی ئەویش بە پەیڕەوەیی کردن ئەم خاڵانەی خوارەوە:-

ا-گۆڕینی یان وەستاندنی سەرچاوەکەی، وەک ئەوەی ئەو چالاکیانەی لەناو گەڕەکەکاندا بەشەو ئەنجام دەدرێت بخرێتە ڕۆژ، یان ئەوەندەی دەکرێت چالاکیەکان دوور بخرێنەوە لە شوێنەکانی نیشتەجێبوون و جەوانەی مرۆڤ.

ب- کەم کردنەوەی ژاوەژاوەکە لە سەرچاوەکەیەوە:- ژاوەژاوی ماشین و خوودرەوەکان بە چەند ڕێگەیەک دەردەکەوێت، لەوانە ناهاوسەنگی لەجوولەی ئەو ئامراز و دەزگایانەدا کە لە ئەنجامی کۆن بوون و ژەنگ هەڵهێنان و باران و تەپۆتۆزەوە پەیدا دەبێت، پارێزگاری بەردەوامی ڕێکوپێک ئەو ناهاوسەنگیە کەم دەکاتەوە، ئەوە سەرەڕای دەست گرتن بەسەر پلەی توندی دەنگەکاندا، وەک ئەو مامەڵانەی کە لەگەڵ ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و ڕیکۆردەردا دەکرێت.

ج-ڕووپۆشکردنی سەرچاوەکە:- لەو بارو دۆخانەدا کە ناتوانرێت ژاوەژاوەکە کەمبکرێتەوە، دەکرێت سەرچاوەکە ڕووپۆش بکرێت، بەوەی کپکەرەی باش بەکاربهێنرێت.

د-زۆرکردنی ماوە لە سەرچاوەی ژاوەژاوەکەوە:- وەک ئەوەی خۆمان لەسەرچاوەکە دوورببەینەوە یان سەرچاوەکە لە خۆمان دوورببەینەوە، گەر توانیمان ماوەکە دوو هێندە لێبکەین بەوە((6)) دیسەبڵمان لە ژاوە ژاوە کەمکردۆتەوە.

بۆئەوەی زۆر تر زانیاری هەبێت لەسەر تووندی دەنگەکان و پلەکانیان بە دیسیبڵ بە باشی دەزانین ئەم خشتەیەی خوارەوە بخەینە ڕوو کە لەسەر تووندی دەنگەکانە بەدیسیبڵ و ئەو سەرچاوانەشی کە لێیدەکەوێتەوە.

ئاست بە dB	سەرچاوەکە
1	نزمترین دەنگ کەمرۆڤ ببیسێت
10	ناوەندێکی زۆر ئارام وەک ژوورێکی‌دەنگ بڕ کراو
20	دەنگی سەعاتێک، دەنگێک لەناو خانوویەکی ئارامدا
30	چرپە، ناو باخێکی ئارام.
40	ژوورێکی دانیشتنی ئاسایی، مۆسیقایەکی نزم لە ڕادیۆوە
50	قسەکردنی ئاسایی
60	گفتوگۆو، منافشە، دام و دەزگاکان، ئۆفیسەکان
70	شەقامێکی پڕ جوولە، هەورە گرمە
80	مۆسیقایەکی بەرزی ڕادیۆ، فیکەی پۆلیسی هاتوچۆ
90	ئۆتۆمبیلی بارهەڵگری گەورە، لەدووری 5م، شەمەندەفەر
100	فڕۆکەی ئاسایی، ماشینەکانی چاپکردن، هۆرنی تووندی ئۆتۆمبیل
110	تۆپ تەقاندن، دەزگای بەردکونکەرە، ماتۆرسایکل
120	چەکوش کێشان بەپلێتی ئاسندا
130	فڕۆکە فیشکەدارەکان((الطائرات النفاثة))

150 سەکۆی فڕینی فڕۆکە فیشکەدارەکان

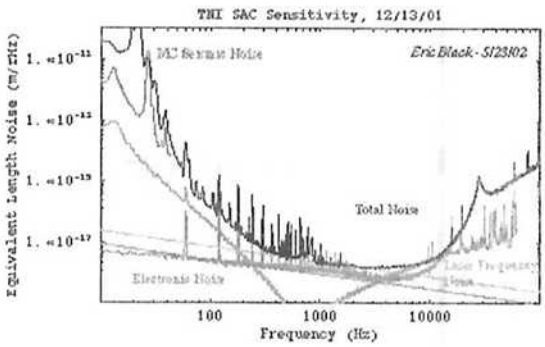
160 تۆڕبینە فیشکەدارەکان

200 دەرچوونی ڕۆکێتی مانگە دەستکردەکان لەدووری 100 مەترەوە.

ژاوەژاو و بەرپرسێتی تاکەکانی کۆمەڵ و دەزگاکانی دەوڵەت

ژینگە پارێزی بەهەموو لایەنەکانیەوە لەوانەش ژاوەژاوە بەرپرسێتیەکەی دەکەوێتە ئەستۆی تاکەکانی کۆمەڵ بەوەی هەندێك پێیان وایە ژاوەژاو لەبناغەدا مەسەلەیەکی ئەخلاقیە ئەمەش پێویستی بەشێوازێکی تایبەتی هەیە بۆ ئەوەی هەڵسوکەوتی تاکەکان بگۆڕێت، زۆرینەی ئەو سەرچاوانەی ژاوەژاوی لێدەکەوێتەوە، لە هەڵسوکەوت و جموجۆڵی هەڵە و نادروست ناشارستانێتی تاکەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، بەکارهێنانی هۆڕنی بەرزی ئۆتۆمۆبیل کردنەوەی ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و ڕیکۆردەر بەدەنگێکی بەرز، ئەمانە گوێنەدانە بەڕێسا گشتیەکانی هەڵسوکەوت، ڕێز نەگرتنە لە سەربەستی و ئاسودەیی کەسانی بەرامبەر ئەم هەڵسوکەوتە نابەرپرسانە بڕێکی زۆری سەرچاوەکانی ژاوە ژاوە پێکدێنن، لێرەدا جەخت لەسەر ئەوە دەکەین کە هۆشیاری ژینگەیی و هەستی ژینگە پارێزی زۆر گرنگە بەڵام بە تەنها بەس نیە بۆ ژینگە پارێزی دەبێت هۆکارێکی دی کاریگەری لەگەڵدا بێت ئەویش یاسایە، یاسا سەرچاوەکانی ژاوەژاو دیاری دەکات، یاسا پلەکانی توندی دەست نیشان دەکات بەیاسا سەرپێچی کەران سزا دەدرێن، هەر لەبەر ئەمەیە لەپێشکەوتوترین وولاتانی جیهاندا و لەگەڵ ئەو هەموو کارانەی دی کە دەکرێت بۆ ژینگە پارێزی، لەگەڵ ئەو هەموو هۆشیارییەدا کە هەیە، هێشتا ژمارەیەکی زۆر یاسای وورد و تۆکمە دانراوە بۆ سزادانی سەرپێچی کەران، بۆ نمونە لەبریتانیادا و لەساڵی 1960ەوە یاسا لە سەر ژاوەژاوی دەر و دراوسێ، ژاوەژاوی پیشەسازی، شوێنەکانی کات بەسەر بردن و حەوانەوە، دەرچووە، لە ساڵی 1974 یاسا لە سەر ژاوەژاوی ئۆتۆمۆبیل دەرچووە.

لە عێراقی خۆشماندا ژمارەیەك یاسا دەرچووە لە سەر ژاوەژاو لەگەڵ ئەوەی کە یاساکان کەم و کوڕن هەموو لایەنەکانی دیاردەکە ناگرنەوە، زۆر کۆنن لە مانەش خراپتر جێبەجێناکرێن نەدەزگاکانی دەوڵەوت نە تاکەکانی کۆمەڵ کاری پێناکەن، تەنانەت ئەو کەسانەش کە زیانیان پێ دەگات لە ژاوەژاوە و نایگەێننە دەزگا بەرپرسەکان و پشت گوێی دەخەن بۆیە لەم ڕووەو پێوەیستیمان بە یاسای زۆر تر وورتر هەیە، پێویستیمان بە کاراکردنی یاساکان هەیە پێویستیمان بە هۆشیارکردنەوەی خەڵکی هەیە، وا لە خوارەوە وەکو نمونە هەندێك لەو یاسا سەرەکی و لقیانە دەخەینە ڕوو کە پەیوەندی بە ژاوەژاوەوە هەیە، کە ژمارە (21) ساڵی 1966یان هەڵگرتووە.



مادەی دووەم:

1-نابێت هۆیەکانی بلاوکردنەوە-بڵندگۆ- لە شوێنە گشتیەکاندا بەکارببەنێرێت بەو شێوەیەی کە ئاسودەیی و ئارامی کەسانی دی بشێوێنێت، ئەمانە لە شوێنە تایبەتیەکانیشدا بەکارناهێنرێن کە ئاسوودەیی و ئارامی کەسانی دی بشێوێنێت گەر کەسانێك زەرەرمەندبوون و شکاتیان کرد، شکاتەکەیان وەردەگیرێت.

2-بە هیچ شێوەیەك دەزگای بڵندگۆ لە دەرەوەی شوێنە گشتیەکان و شوێنە تایبەتیەکانیش دانانرێت، دەبێت لە ناوەوەی ئەو شوێنانەدا بێت بە مۆڵەتی دەزگاکانی پۆلیس بێت.

سەرچاوە:

1-التلوث البيئي ترجمة، گورگيس عبدال ادم، بصره 1988.

2-مجلة الحكمة العدد 26 مايس 2002، مشكلة التلوث الضجيجي في المدينة المعاصرة أ.د. حيدر كمونه.

3-انهم يقتلون البيئة، د. ممدوح عطيه، الهيئة المصرية العامة للكتاب 1997.

4-كتابة العربي، كتاب 26، 15 يناير 1990.

5-تلوث البيئة وتخطيط المدن و الموسوعة الصغيرة 93 د. حيدر عبدالرزاق كمونه/ بغداد/1981

ژەمی بەیانیان گرنگترین ژەمی ڕۆژ

پەرچەمی: ژەوەر جەمال

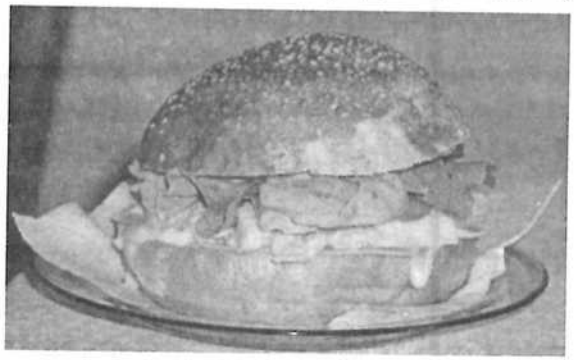
خواردنی ژەمی بەیانیان بۆ جەستەی ساغ و تەندروست زۆر گرنگە، پارچە نانێك لەگەڵ کەمێك پەنیری کەم چەوری وکەمێك خوێ یاخود پارچە نانێك لەگەڵ هەنگوینی سروشتی و تەنانەت یەك دانە هێلکە هاوڕێ لەگەڵ پەرداخێك پێکهاتەی میوەو سەوزەمەنی باشترین جۆری ژەمی بەیانیانە.

وا بیر دەکەویتەوە کە ئامادەکردنی ئەم ژەمە زۆر گرانە، نەخێر بەڵکو زۆر ئاسانیشە تۆ هەر ئەو کاتەی کە تەرخانی دەکەیت تا وەکو ئاوەکە گەرم بێت بۆ شیرەکە، ئەڵبەتە من چای سەوزم پێ باشترە و کێشەیەکم لەگەڵیدا نییە، بەڵام چای ڕەش ئاسنی جەستە خێرا دەمژێت هەموو دوکاندارەکان چای سەوزیان هەیە، ئەڵبەتە ڕەنگ و تامی چای سەوز کەمێك جیاوازتر بێت بەڵام دەتوانێت بە حێڵ یاخود گوڵاو تامی خۆش بکەیت، تا ئەو کاتەی کە شیر یاخود چایی‌یەکە ئامادە دەبێت دەتوانێت ئەو میوەو سەوزەمەنییانەی کە لە سەلاجەکەدایە و شۆراونەتەوەو ئامادەیە بیخەیتە عەسارەکەوەو پاشان لە شوشەی ساردیی خێزان یاخود دەفرێکی گەورە بخرێت و بیبەیتە سەر کارو کەم کەم بیخۆیت واتە هەر ڕۆژێك بەیانیان بێدار دەبێتەوە دەتوانێت دەرکەی سەلاجەکە بکەیتەوەو ئەوەی لەسەوزەو میوە هەیە بیخەیتە ناو عەسارەکە. ئەڵبەتە کەم کەم ئەوەتان دەست دەکەوێت کە کام سەوزە لەگەڵ کام میوەدا تامی خۆشترە ئاوی میوە نابێت زیاد لە ڕۆژێك بمێنێتەوە، چونکە تایبەتمەندییە سەرەتاییەکانی لە دەست دەدات، لە پزیشکی نتروپت پەندێکمان هەیە دەڵێت:eat an apple aday keep the doctors away

واتە ڕۆژی سێوێك بخۆ تا سەردانی دکتۆر نەکەیت.

سێو یەکێکە لە میوە بەهەشتی‌یەکان و تایبەتمەندی بێ وێنەی هەیە، ئەگەر ئێمە سێوبخوین، یەکەم دەبێت جوان بیشۆینەوە تا وەکو بە تووێکڵەکەیەوە بیخۆین و هەوڵبدەین باش بیجوین نەك تەنها سێو بەڵکو هەمو خواردەنەکان دەبێت باش بیجوین چونکە هەرچەندێك زیاتر خۆراکەکان بجوین هەرسکردنیان ئاسانتر دەبێت، واتە تەنانەت کەسانێك کە دەیانەوێت کێشیان دابەزێنن یەکێك لەو ڕێگایانەی کە دەتوانێت یارمەتی کەمکردنەوی کێشیان بدات، ئەمەیە کە خۆراکیان باش بجون، بەم پێیەش خێراتر تێر دەبن.

هەروەك وتمان ئێمە تەماتە لە ڕیزی سەوزەدا دەستەبەندی ناکەین بەڵکو تەماتە لە ڕیزی میوەکاندا دەژمێرین وەك چالاکی بەخشێك لە بەیانیاندا ئەژماردەی دەکەین، ئەمەش بە



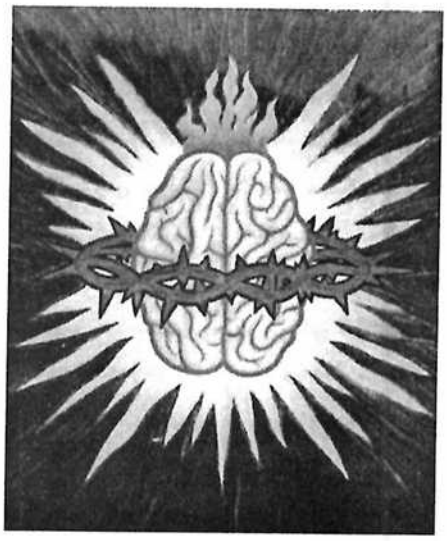
هۆی بوونی ئەسیدو ڤیتامین c وخوێی فراوانی، لە دەرەوەی وڵات ساردییەك بە ناوی هەشت سەوزەمەنی یاخود(7-8)ەوە هەیە کە تێکەڵەیەکە لە ئاوی میوەو سەوزەی وەك کەرەوزو کولەکەو تەماتە، لەوێ کاتێك دەیانەوێت ئەو مرۆڤانەی عارەق- مەشروبات- دەخۆنەوەو دەستیان پێ لێ هەڵگرن ئەوا لەو ساردییەیان پێدەدەن تا ڕزگاریان ببێت لەو ئالوودە بوونەی کە دوچاری جەستەیان هاتووە.

سەرچاوە: فضیلت خانوادە، ژمارە 76

ئاماژەکانی ڕوودانی سەکتەی دەماخی

کاتێک مێشک خوێنی بۆناچێت یان بڕەکەی و جۆری ئەو خوێنەی بۆیەچێت کەمدەبێتەوەو گۆڕانی بەسەردادێت، ئەوە دەگەیەنێت بۆرییەکانی خوێن زیانیان پێگەیشتووە و ئەمەش بارێکی مەترسیدارە یان ئاماژەدەرە بە ڕوودانی مەترسییەک، دەستگرتن بەسەر هەندێک لە سنورەکانی ئەم مەترسییانەدا لەوانەیە ڕێگە چارەبن بۆ خۆپاراستن.

لەم دەمانەی دواییدا ڕێگەکانی پشکنین و چارەسەکردنی جەڵتەی مێشک پێشکەوتنی بەخۆوە بینیوە و لە زۆربەی بارەکاندا بە نەخۆشییەکی مەترسیدار دانانرێت وەک لە پێشوودا وابوو، بە مەرجێک بەو پەڕی خێرایییەوە فریاکەوتن بۆ نەخۆش جێبەجێ بکرێت، چونکە لەوانەیە باری گشتی نەخۆشەکە باشتربێت ئەگەر دەستوبرد هۆکارەکەی دۆزرایەوە و دەستکرا بە چارەسەرەکردنی، بە فیرۆدانی هەر خولەکێک لە فریاکەوتنی نەخۆش زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی دەبێتەوە و بەشێک لە دەماخی دوچاری لەناوچوون دەبێت، بە تایبەتی لە کاتێکدا ئێستاکە پزیشکەکان هۆکاری پشکنین و فریاکەوتنی وایان لەبەردەستدایە کە لە توانایاندایە ڕێگەبگرن لە کاریگەرییە لاوەکییە مەترسیدارەکان یان تووندی کاریگەرییەکەیان بۆ سەر دەماخ کەمبکەنەوە. سالانە سەدەها هەزار کەس توشی ئەم نەخۆشییە دەبن و لە 10٪ یان تەمەنیان لە خوار 45 ساڵەوەیە. نەخۆشی لولەکانی دەماخ بەسێیەمین هۆکاری مردن دادەنرێت لەدوای شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ و هۆکاری یەکەمیش دەگەڕێتەوە بۆ شکست هێنانی جەستەیی و دەروونی، پێنجیەکی تووشبوونەکان هۆکارەکەی خوێن لێڕۆیشتنی دەماخە.



1-خوێن لێڕۆیشتنی ناوەکی دەماخ:

بەهۆی دڕاندنی خوێنبەرێکی بچوکەوە ڕوودات و دەبێتە هۆی ئیفلیجیەکی پچوک، لە زۆربەی کاتدا کەسەکە بێ هۆش دەبێت، گرژبوونی گشتی یان لەچەند شوێنێکدا ڕوودەدات و گێژبوون و ڕشاندنەوەو پاشان وڕێنەی لەگەڵدا دەبێت.

هۆکارە یارمەتیدەرەکان:

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، چارەسەرکردن بەڕونکەرەوەکانی خوێن زیاتر یارمەتی دەردەکەوتنی ئەم بارەدەدەن.

2-خوێن بەربوونی ژێر جاڵجاڵۆکەیی:

زۆربەی کات بەهۆی تەقینەوەی یەکێک لە خوێنبەرەکانی دەماخەوە ڕووەدات (تێکچوونێکی زگماکییە لە پەردەی یەکێک لە خیوێنبەرەکانی مێشک کە لەگەڵ بەرەو پێشچوونی تەمەندا فراوان دەبێت و قەبارەکەی زیاد دەبێت و گیرفانێک پێکدەهێنێت کە هەر ڕۆژێک بێت دەتەقێتەوە). لە ئەنجامی ئەم تەقینەوەیەدا سەریەشەیەکی توند دروست دەبێت و بەدوایدا نەخۆشەکە لە هۆش خۆی دەچێت، هەندێک نەخۆش لە سڕبوونێکی قوڵدا دەمێننەوە هەروەها ڕشاندنەوەو گێژبوون و گرژبوونی ماسولکەیی لەگەڵدا دەبێت، لەوانەشە لێدانی دڵ و هەناسەدانی نەخۆش تێکبچێت، گرنگترین نیشانەکانی ڕەقبوونی ملە (نەخۆش بە ئەستەم دەتوانێت سەری بەملاولا پێشەوەو پشتەوەدا بجوڵێنێت لە دوای 24 کاتژمێر لەڕودانی تەقینەوە)، کلێنچکە شلەیەکی دڕکەپەتکی پڕ لە خوێن دەبەخشێت (لە باری سروشتیدا ئەو شلەیە سروشتییە و ڕون و بێڕەنگە).

لە بارەکانی دیکەدا تاکو تەمەنی پێش 45 ساڵی سەکتەی دەماخی هۆکارەکەی لە ئەنجامی گیرانی یەکێک لە خوێنبەرەکانی (سەر)ەوەیە کە خوێن بۆ دەماخ دەبات (ڕەقبوونی خوێنبەرە سوباتییەکان لە یەکێک لە خوێنبەرەکانی مل یان دەماخ کە بەشێوەیەکی کاوەخۆ دەگیرێت، یان بەهۆی تۆپەڵ بوونێکی خوێنەوە کە لە دڵدا ڕوویداوە و هاتووە بۆ ئەو شوێنە یان ئەستور بوونی دیواری مولەکانی دەماخ، لە کاتێکدا ئەم بارانە یان یەکێک لەم بارانە تێکەڕەچن یان تێکچوونیان پەرەدەسێنێت سەکتەی دەماخ لە ماوەی 24-48 کاتژمێر یان بەخێرایی و لە چەند خولەکێکدا ڕووەدات.

کەموکوڕی فسیۆلۆژی:

لەوانەیە هۆکارەکە لە ئەنجامی کەموکوڕییەکی فسیۆلۆژییەوە ڕوبدات وەک هۆکاری کەم خوێنی یان خوێن زۆری واتا زۆربوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن کە دەبێتە هۆی لینج بوونی خوێن و هێواش بوون لە خێرایی هاتوچۆکردنی، یان لەوانەیە لە ئەنجامی دابەزینی پەستانی خوێنبەرییەوە گەیاندنی خوێن بۆ دەماخ کەموکوڕی تێبکەوێت، بە تایبەتی ئەگەر ئەم دابەزینە لە پەستانی خوێنبەریدا کەموکوڕی لە گەیاندنی خوێن بۆ دەماخ و ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی دەماخی لەگەڵدا بوو هەروەها بوونی هەندێک باری دیکەش زیاتر وەزعی نەخۆش مەترسیدار دەکەن وەک خوێنبەربوونی توند و وشکبوونەوەی گشتی یان کەموکوڕییەکی گشتی لە قەبارەی شلەکانی لەش و سەکتەی ماسولکەی دڵ یان لە کارکەوتنی ماسولکەی فراوانکەری دڵ و تێکچوون لە سستمی دڵدا وەک گوێچکەڵە لەرزین کە دەبێتە هۆی هێواش کردنەوەی لەناو گوێچکەڵەکاندا و تەسک بوونەوەی خوێنبەری دڵ و شلبوونەوەی دڵە زمانەو بەکلس بوونی شاخوێنبەر و نەخۆشی شەکرە. لە 30٪ ی بارەکان هۆکارەکەی نادیارە یان نەزانراوە. نیشانەکانی سەکتەی دەماخی بەپێی ناوچەی توشبوو لە دەماخدا جیاوازییان هەیە یان بەشێوەی ئیفلیجی نیوەیی (شەلەل لەلای ڕاست یان چەپ) یان ئیفلیجی گشتی دەبێت، لەوانەیە کەسەکە زمانی لە گۆبکەوێت یان کوێربببێت، هەستکردن بە ئازاری نەمێنێت یان تێکچوون لە یادەوەری یان کەسایەتیدا ڕوبدات.

نیشانەکانی ئاگادارکردنەوە:

خوێن لە چەند بەشێکی دەماخدا بۆماوەی چەند خولەکێک ناڕوات یان هاتوچۆ ناکات ئەمەش دەبێتە هۆی سڕبوون یان لەدەستدانی هەستکردن لە بەشەکانی دەم و چاودا یان تێکچوونی هەستی بینین لە چاوێکدا یان بە ئەستەم بوونی قسەکردن یان تێگەیشتن یان تێکچوون لە ڕۆیشتندا یان کەوتن بەبێ هۆکار، ئەم نیشانە گرنگانە بە نیشانەی ئاگادارکردنەوە دادەنرێن بۆ ڕودانی زیان پێکەوتنی بۆرییەکانی دەماخ لە 30٪ی ئەو بارانەی توشی دەماخ دەبن. یەکێک لەم نیشانانە یان چەند نیشانەیەک لەمانە کە ئامازە بە باش نەڕۆیشتنی خوێن بۆ دەماخ دەدات بەشێوەیەکی کاتی دوبارە دەبنەوەو پێش ڕودانی زیان پێکەوتنی لولەکانی دەماخ دەکەون. لە 4٪یان پێش مانگێک، لە 9٪یان پێش شەش مانگ لە 30٪یان پێش پێنج ساڵ لە توشبوون دەکەوێت، لەم بارانەدا سەردانی پزیشک زۆر پێویستە، تەنانەت ئەگەر نیشانەکان سوک و کاتیش بن واتا بۆ ماوەیەکی کەم هەستی پێکرابێت.

توخمەکانی یان ڕەگەزەکانی کە مەترسی دروست دەکەن:

یەکەم ڕەگەز لە ڕەگەزەکانی مەترسی توشبوون پیرییە چونکە ئەگەری توشبوون هەر دەساڵ جارێک دوو هێند دەبێت و زۆربەی توشبوونەکانیش لە دوای تەمەنی 71 ساڵی

لە پیاوداو 74 سالی لە ژندا رووەدات، تەنها لە 10٪ یان لەپیش تەمەنی 45ساڵییەوە رووەدەن ئەمەش بە زۆری لەو کەسانەدا کە جولەیان کەمەو کۆلیسترۆلی خوینیان بەرزە یان ئەو کەسانەی کیشیان زۆرە. دوژمنەکانی دڵ هەمان دوژمنەکانی دەماخن وەك بەرزبوونەوەی پەستانی خوینبەری کە مەترسی توشبونی لولەکانی دەماخ بەبری حەوت هیند زیاد دەکەن، کەموکوری لە دلدا و هیند و گەورەبوونی سکۆلەی چەپ 10 هیند و شەکرە 3 هیند و جگەرەکیشان 2 هیند زیادی دەکەن.

پشکنین و چارەسەرکردن:

لە قۆناغی یەکەمدا پیویستە پەستانی خوین بپیوریت کە بە شیوەیەکی کاتی لە دوای سەکتەکە زیاد دەکات، زانینی زیادبوونی پەستانی خوین لە پیش رودانی سەکتەکە، گرتنی وینەی دڵ، هیلکاری کارەبایی بۆ دڵ بۆ دەستنیشانکردنی باری گویچکەلە لەرزین ئەگەر هەبیت، دەستنیشانکردنی ئاماژەکانی زیادبوونی پەستانی خوین، تەماشاکردنی چالاییی چاو، پشکنینی تەواو بۆ خوین ئەنجامبدریت بۆ زانینی ئەگەری کەم خوینی و کەمی پەرەکە خوینییەکان و زۆری خرۆکە سورەکانی خوین و پیوانەکردنی خیرایی هاتوچۆکردنی خوین بۆ ئاشکراکردنی بوونی هەوکردن لە خوینبەرەکانی کە لەسەردا، زانینی ئاستی شەکر لە خویندا بۆ ئاشکراکردنی ئەگەری کەمی شەکرتییدا، ئەنجامدانی پشکنینی تەواو بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی فەرەنگی (یان سفلس) ئەگەر هەبیت لە ریگەی لیکۆلینەوەی زەرداوەوە. لە باری پەککەوتنی خوینبەری سوباتیدا، بۆرییە سوباتییەکان کە بەملدا بەرەو میشك تیپەردەبن وینەیان بۆ دەگیریت، ئەگەر توشبوونەکە تازە بوو لە هەمان ناوچەدا نەشتەرگەری بۆ دەکریت. لەمانە هەمووی گرنگتر دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەیە ئەویش لەریگەی وینەگرتنی هەردوو تەوەرەی چینی دەماخ بۆ زانینی هۆکارەکە یان خوینبەربونەکە یان خوین گیرانەکە یان (دۆپلەر)ی بۆ دەکریت بۆ زانینی پلەی زیان پیکەوتنی لولە خوینییەکانی کە بەهۆی رەقبونەکەوە تەسك بوونەتەوە. پاشان وینەگرتن بەهۆی رەنینی موگناتیسییەوە بۆ زانینی شوینی سەکتە دەماخییەکە و بەهۆیەوە پلەی مەترسیداری و ئاستی فراوانبونی کەموکوری لە گەیشتنی خوین بۆ دەماخ و خوینبەربوون و سەکتەکە لە دەماخدا دیاری دەکریت.

قۆناغی دووەم: قۆناغی فریاکەوتنە بە مەبەستی چارەسەرکردن و ریگەگرتن لە ئاوتیچوونی (ئاوتیزانی) دەماخ و پاراستنی کرداری چوونی ئۆکسجین بە باشی و ریگەگرتن لە رودانی بەرزبوونەوە یان نزمبوونەوەی پەستانی خوینبەری. هەروەها بەکارهینانی هەندیك رونکەرەوە خوین لە باری گیرانی خوینبەرەکاندا وەك ئەسپرین یان دژە تۆپەڵ بوونی دیکەی خوین بۆ ریگەگرتن لە رودانی گیران لە خوینبەرەکانی دیکەدا، سەرەرای ئەمانە چارەسەرکردنی فیزیایی و خۆ ئامادەکردن بۆ دورکەوتنەوە لە هەندیك نەریت و ئەنجامدانی هەندیك کار پیویستە، وەك: راستەوخۆ وازهینان لە جگەرەکیشان، کۆنترۆلکردنی پەستانی خوین واتا بەرزبوونەوە و نزم بوونەوەشی چونکە دابەزینی زۆری پەستان لەوانەیە ببیتە هۆی فراوانبوونی سەکتە دەماخییەکە، پاشان ئەنجامدانی ئەنجیۆپلاستی واتا فراوانکردنی لولە تەسکبووەکانی خوین بە هۆی بالۆنەوە هاوکات لەگەڵ بەکارهینانی دژە تۆپەڵ بوونداا، لە هەمان کاتدا پیویستە رەگەزەکانی دیکە کە جیگەی مەترسین چارەسەربکرین و بە خیرایی دەستیان بەسەردا بگیریت وەك چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی پەستانی خوینبەری و بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆلی خوین و نەهیشتنی قەلەوی و جگەرەنەکیشان و چارەسەرکردنی شەکرە، ئەمانە ئەگەری نوشووستی بەریژەی 30٪ کەمدەکەنەوە، هەروەها نەشتەرگەری پیویستە بە تایبەتی لەباری پکشنینی خوینبەری دەماخی بەهۆی وینەگرتنی تاریکەوە، ئەمەش پیش ئەوەی بتەقیتەوە و باری نەخۆشییەکە بگاتە قۆناغیکی مەترسیدار. بەڵام چارەسەرکردنی پیشکەوتوو ئیستاکە بریتییە لە لیکۆلینەوەی جینە بۆ ماوەییەکانی کە پیشبینی رودانی ئەم مەترسیانە دەکەن لە تەندروستیدا ئەمەش لەو خیزانانەدا کە ئامادەباشی بۆماوەیی جینیان هەیە بۆ توشبوون و ئەوکەسانە پیویستە چاودیری بکرین و چارەسەری گونجاویان بۆ دانریت بۆ ئەوەی ریگە بگیریت لە تووشبوونیان.

بەرزان جەمال لە ئینتەرنیتەوە پەرچڤەی کردووە

بەدحاڵی بوون لە یەکدی یان جیاوازی لە بیروڕادا

ڕۆژگار

هیچ دایک و باوکێك نییە ئەو پرسیارە بە خەیاڵیاندا نەیەت ئایا منداڵەکانیان باش و سروشتین یان ڕەوشتیان لاری و ناڕێکی تێدایە، ئاشنابوون بە سنوری باشێتی و جیاوازی بیروڕا دەربارەی ئەو پێودانگانە تەنها بەوەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە کۆتایی نایەت، بەڵکو سنور بۆ دروستی هەڵسوکەوتی باوان و وەڵامدانەوەی منداڵ دادەنێت لەم کارتێکردنە بەرامبەرییەدا. ئەگەر بمانەوێت لەمانای باشێتی یان سروشتی و ئاسایی تێبگەین، دەتوانین لە نمونەیەکی ساکار بڕوانین، درێژی هەر پیاوێك لە وڵاتی ئێمەدا 3-4 پێ بێت، ئەوا بینینی هەر پیاوێك درێژییەکەی 6 پێ بێت ناسروشتییە.

بە سروشتی حاڵ باریٚك هەیە پێی دەوترێت ئاسایی یان سروشتی و لە بەرامبەردا باریٚکی دیکە هەیە پێی دەڵێن لادان یان نائاسایی، لە نێوانیشیاندا چەند باریٚکی دیکە هەیە. بەڵام سەبارەت بەمنداڵ بواریٚکی بەرفراوان بۆ جیاوازییە تاکییەکان و شێوە جیاوازەکانی ئەو ڕەفتارانەی بەڕووی کۆمەڵایەتییەوە خوازراون، هەیە. کەواتە پێویستە بەشێوەیەکی سەراپاگیری لە منداڵ بڕوانین بەڕەفتارە جوان و خراپەکانییەوە. هەروەها پێویستە هەموو منداڵێك لە قۆناغێکی دیاریکراو لە ژیانیدا هەندێك نیشانەی جیاوازی یان لادان لە ڕەوشتیدا تێبینی بکرێت. چونکە ڕەفتارە خراپەکان لە کاتی قەیرانەکاندا دەردەکەون و قەیرانیش ئاسایی بەردەوام نابێت و پاشانیش لە ڕووی بڕوچۆنێتییەوە جیاوازن. هیچ کەسێکیش ناتوانێت لە قەیرانەکانی ژیان دەربازی ببێت. لە خێزانێکدا کە منداڵەکانی هەندێکیان بە قۆناغی هەرزەکاریدا تێپەڕدەبن، بۆ نمونە کچە گەورەکەیان لە ماوەیەکی ژیانیدا بە قەیرانێکدا تێپەڕدەبێت وایلێدەکات بۆ ماوەی دوو ساڵ بە گۆشەگیری و لاتەریکی لە هاوڕێکانی بژی، بەڵام کوڕە ناوەنجییەکەیان کە تەمەنی پێنج ساڵە شەو میز بەخۆیدا دەکات، خوشکە پچوکەکەشیان زۆر شەرانگێزە و هەمیشە بەشوێن ئاژاوە و شەڕدا دەگەڕێت. ئەگەر ئێستاکە تەماشای ئەم منداڵانە بکەین لە پاش تێپەڕبوونی ماوەیەك و هاتنی قۆناغێکی نوێ لە ژیانیان، دەبینین کچە گەورەکە کەسێکی خاکییە و کۆمەڵایەتییە

و لە نێو هاوڕێکانیدا دیارە، کچە پچوکەکەش جوانترین و ناسکترین و ژیرترین کچە لەنێو هاوتەمەنەکانیدا. بەم شێوەیە لادانە ڕەوشتییەکان لە کاتی قەیرانەکاندا دەردەکەون و بەنەمانی قەیرانەکانیش ون دەبن، هەروەک هەڵکشان و داکشانی دەریا.

هەڵەی بەراوردکاری:

هەندێک لە دایکان نائارام دەبن کاتێک دەبینن منداڵەکانیان لە تەمەنی دووسااڵیدا بۆ نمونە دوچاری نۆرەی توڕەیی دەبنەوە و زوو هەڵدەچن. هەروەها زۆربەی کات باوان نائارام دەبن بەرامبەر کوڕ و کچە هەرزەکارەکانیان کە ڕەفتاری نامۆ و نەشاز دەنوێنن و جل و بەرگی سەیر بۆ لەبەرکردن هەڵدەبژێرن، ئارەزوو دەکەن شەو درەنگ بێنەوە و زۆربەی کات یارمەتی و هاوکاری خێزانەکانیشیان ڕەتدەکەنەوە. بەاڵم جیاوازی و ناکۆکی دایک و باوکان لەگەڵ منداڵە هەرزەکارەکانیاندا مەسەلەیەکی سروشتییە. گرفتەکە ئەمە نییە بەڵکو گرفتەکە لەو جیاوازییە زۆرەدایە کە لە نێوان بۆچوونی باوان و حەقیقەتە واقیعیەکەدا هەیە.

هەرپەکە لە دایک و باوک لەو باوڕەدان کە دایکایەتی و باوکایەتی جوانترین بابەتە لە گەردوندا تەنانەت وا بیردەکەنەوە ئەم کارە ئەستەمی وای تێناکەوێت شایەنی باسکردن بێت. باوک خۆی بە نمونەیی دادەنێت کە منداڵەکانی بۆ باخچەیەک دەبات و دەربارەی لایەنە جیاوازەکانی ژیان قسەیان بۆ دەکات و تەنانەت تیۆرە زانستیەکانیان بۆ ڕاڤە دەکات و ئاڵۆزی و نادیاری گەردوونیان لەبەردیدە ون دەکات. هیچ گرفتێک یان ئەستەمییەک بە خەیاڵ و مێشکیاندا نایەت وەک شەونخونی بەدیار منداڵەکانیانەوە یان نەخۆشی ئەندامی منداڵەکانیان یان هەندێکجار ڕەفتاری نامۆ و نائاسایی یەکێکیان. بۆ نمونە دەبینین دایکێک بە پزیشکی خێزانەکەی ڕادەگەیەنێت و دەڵێت: (مەسەلەکە هیچ بەو شێوەیە نەبوو کە بیرم لێدەکردەوە، زۆر هیلاک و شەکەتم، بەاڵم ئەو (لەم کاتەدا ئامادە بە کوڕە سێ ساڵەکەی دەدات)، هەموو ڕۆژێک زەبرێکم پێدەگەیەنێت و ماندوم دەکات، لەو باوەڕدابووم دایکایەتی بابەتێکی ڕۆمانسیانە بێت))... پزیشکەکە سەری سوڕماو پاشان وەاڵمی دایەوە:-

مەسەلەکە هێندە خراپ نییە کە تۆ بیری لێ دەکەیتەوە، منداڵ ئاسایی هەموو گیانی زیندوێتی و چاالکی و جوڵەیەو هەر ئەمەشە زۆر هیلاک و ماندومان دەکات و وامان لێدەکات هەندێک جار بپرسین: ئایا منداڵەکانمان خاوەنی جەستەو گیانێکی زۆر چاالکن؟ یان پێویستیان بەدەستێک هەیە لە چاالکییە زۆرەکانیان کەمبکاتەوە؟!!.

سەرەڕای بوونی بیرۆکەی هەڵە دەربارەی باوکایەتی و دایکایەتی و بۆچوونی هەڵەی باوان بەرامبەر ئەو ئەرکە گەورە و گرنگە، هەندێک جار ئێمەی باوان هەڵەیەکی دیکە دەکەین، کاتێک منداڵەکانمان بە منداڵی کەسانی دیکە بەراورد دەکەین، ئەم جۆرە بەراوورد کارییانە بێ مانان و هیچ سودێک نابەخشن بۆ نمونە دەبینێت منداڵەکەی خاوەنی هێزێکی تێبینیکردنی زۆر باشە بەاڵم هەست بە نائارامی دەکات چونکە وەک منداڵی دراوسێکەیان بەباشی و خێرایی نادوێت. بۆیە پێویستە بەشێوەیەکی سەراپاگیری لە منداڵ بڕوانین و بەباشی چاودێری پێشکەوتن و پەرەسەندنەکانی لە گەشەو فێربووندا بکەین. پێویستە درک بەو ڕاستیەش بکەین کە پەرەسەندن و بەرەوپێش چوون لە شێوەی بازدانی کتوپڕدا دەردەکەون (ئایا دایک و باوک ئەوساتەیان لە یادە کە بۆ یەکەمجار منداڵەکەیان توانی بە پێی خۆی بڕوات؟) جیاوازی تاکێتی زۆر و گەورە لە نێوان منداڵاندا هەیە، وامان لێدەکات چاوەڕوانی منداڵ نەکەین لە قۆناغێکی دیاریکراودا لە ڕەفتارێکی تایبەتیدا بەرەو پێشەوە بچێت و فرسەتی گەشەی سروشتی لەو قۆناغەدا پێ ببەخشین. هەڵەیە منداڵەکانمان بە منداڵی دراوسی یان کەسێکی دیکە بەراورد بکەین، چونکە دوو مرۆڤی جیاوازن و دەبێت لەو جیاوازییانە تێبگەین و ڕێزیشیان لێ بگرین. لەالیەکی دیکەوە پێویستە دان بەوەدا بنێین لەم سەردەمەی ئێستادا کەم ڕێکدەکەوێت ژینگەیەکی نمونەیی بۆ پەروەردەی منداڵ بڕەخسێنرێت، چونکە لەم ڕۆژگارەدا خێزان هەیە تەنها یەک ژێنەریان هەیەو خێزانەکانیان پچوکن و تەنها لە دایک و باوک و منداڵێک پێکهاتوون و لە کەسوکار (مام، پور، تەنانەت نەنک و باپیرەوە) دورن و هەریەکەیان لە شوێنی جیاجیاو دورلەیەک دەژین، زۆربەی منداڵان ماڵە باپیرەیان نییە بە ئارەزووی خۆیان بجوڵێن و تێکەاڵوی کەسانی دیکە جگە لە دایک و باوکیان بن. هەروەها ئاپورەی شەقام ڕێگەوبانەکان ئێستاکە ڕێگرە لە بەردەم بە ئازادی یاریکردنی منداڵ لە دەرەوەی ماڵ، ئەگەر منداڵ بشڕواتە دەرەوە چوونە دەرەوەکەی مەترسی دەبێت بۆسەر تەندروستی و ژیانی بەتایبەتی لە بارودۆخی ئەم ژیانە قورس و ناسروشتییەی پێیدا تێپەڕدەبین، گەشەکردنی منداڵ لە شێوەیەکی سروشتی ئێستاکە بە کارێکی دەگمەن و ئەفسون دادەنرێت، بەاڵم زۆربەی منداڵەکانمان ئەم ئەفسونە دێننە دی، ئەوانەش کە هەندێک گرفت و ئەستەمی دێتە ڕێیان خێرا پێیدا تێپەڕدەبن و زۆگاریان دەبێت، لە هەموو بارەکاندا پێویستە ئەرکەکانی خۆمان بەرامبەر منداڵەکانمان جێبەجێ بکەین و بارودۆخی گونجاو بۆ گەشەکردنیان بە سروشتی بڕەخسێنین و بەپێی توانا ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەین:

فۆرمی جیاواز لە ڕووی جەستەیی و ئەقڵی و سۆزداریيەوە هەیە کە پەیوەندییان بە گەشەکردنی منداڵەوە هەیە. کارێکی سروشتیە منداڵ بە هەندێک ماوەدا بڕوات کە تێیدا دوچاری قەیران و گرفت ببێتەوە و بەهۆیەوە هەندێک ڕەفتاری نەشاز و نائاسایی پێوە دیار بێت بەڵام هەر کەمنداڵەکە گەشەی کرد زۆربەی ئەم ڕەفتارانە نامێنن و ون دەبن ئەگەر هەموویشی ون نەبێت.

-پێویستە دایک ڕاوێژ بەکەسێکی پسپۆڕ بکات، ئەگەر مامەڵەکردنی لەگەڵ ڕەفتاری منداڵەکەیدا شکستی هێنا یان ماوەی مانەوەی ئەو ڕەفتارە خراپەی منداڵەکە درێژەی کێشا.

-هەر منداڵێک سیفەت و خەسڵەتی تایبەت بە خۆی هەیەو خاوەنی کەسایەتییەکی سەربەخۆیە.

-دەبێت هەرگیز بەو شێوەیە بیرنەکەینەوە کە منداڵ بێ هەڵەیە.

-هەریەکەمان کەم و کوڕی لە شێوازی پەروەردەکردنی منداڵدا هەیە و شارەزاییمان لە ئەرکی دایکایەتی و باوکایەتی کامڵ نییەو پڕکردنەوەی ئەو کەموکوڕیە و کامڵبوونی شارەزایشمان تەنها بە ئەزموونی خۆمان لەگەڵ منداڵەکانماندا دێتە دی.

-پێویستە خۆڕاگربین و دان بەخۆدا بگرین بەرامبەر هەڵەی منداڵەکانمان، بۆ چوون و خۆزگەکانمان بۆ واقیعی بن و بەشێوەیەک بیریان لێبکەینەوە کە زۆربەیان لە کۆتاییدا دێنەدی.

بەدگونجانی (ناهارمۆنی)

مرۆڤ هەرچەندە توانای گونجان و پێکەوە ژیانی لەگەڵ ژینگەکەیدا هەبێت، زۆر جار ڕوودەدات پلەی گونجاندن و هاوژیانییەکەی کەم دەکات یان گۆڕانی بەسەردادێت. بەڵام سەبارەت بە منداڵ ئەوەی جێگەی سەرنجە شێوەو پلەی گونجان یان نەگونجاندنەکەیە. ئەگەر منداڵ ماوەیەک ڕەفتاری شەڕانگێزی پێوە دیار بوو بەرامبەر بەهاوڕێکانی کە پێشتر وانەبووبێت یان ئەو ڕەفتارەی هێندە نەخایەنێت و کاتی بێت ئەوا ئەمە سروشتیە بەڵام ئەگەر منداڵەکە بەردەوام هاوڕێکانی بەدارو بەرد ڕاونا ئەوا ئەم بارە ناسروشتییە و پێیدەوترێت (نەگونجاندن) یان (ناهارمۆنییەت)ی، پەیوەندی منداڵەکە لەگەڵ هاوتەمەنەکانییدا.

بە هەمان شێوە سروشتییە منداڵ بە ماوەیەکدا تێپەڕێت کە تێیدا هێمن و بێدەنگ و دوور پەرێز بێت لە هاوڕێکانی، بەڵام ئەگەر ئەم بارە چەند مانگێکی خایاند و منداڵەکە هەر قسەی لەگەڵ کەسدا نەکرد یان زۆر بەکەمی قسەی کرد ئەوا دیسان بەم بارە دەوترێت بەدگونجاندن یان ناهارمۆنییەت. لەبەرئەوە پێویستە بە باشی چاودێری ڕەفتاری منداڵ بکەین، لە خۆمان بپرسین تاکو چ ئاستێک ڕەفتارەکانی نائاسایین؟ ئەو ڕەفتارەی چەندی خایاندووە؟ ئایا ماوەیەکی دوور درێژە یان کورتە بە بەراوردکردنی ڕەفتارەکانی لەگەڵ ڕەفتاری منداڵانی دیکەو تەنانەت بە خۆشمان کاتێک لە تەمەنی ئەودا بووین.

هەرچی چۆنێک بێت بە شێوەیەکی گشتی مەسەلەی بەدگونجاندن مەسەلەیەکی کاتییە و بەدەگمەن نەبێت درێژە ناکێشێت و بەردەوام نابێت، هەندێک منداڵ ئەو نیشانانەیان لەسەر دەردەکەوێت کە ئاماژە بە ئەستەمی گونجاندنیان دەدات لە یەکێک لە قۆناغەکانی ژیانیاندا.

منداڵ کاتێک ڕووبەڕووی هەستی بێبەش بوون و ئازار و خەفەت یان دورە پەرێزی دەبێتەوە کە هاوکات دەبێت لەگەڵ ئەو بەدگونجاندنەی کە ئاماژەمان پێدا، سێ ڕێگە چارە دەگرێتە بەر، کە بریتین لە ڕووبەڕوو بوونەوەو شەڕکردن یان ڕاکردن یان تێکەڵاوی و پەیوەندی کردن.

لەوانەیە منداڵ شەڕ لەگەڵ ئەو جیهانەدا بکات کە بۆتە مایەی ئازار دروستکردن بۆی یان بکشێتەوە و لێی ڕابکات. یان خۆی وەک کەسێکی دیکە پیشان بدات واتا خۆی نەبێت و لە هەڵس و کەوتدا ڕاستگۆنەبێت. ئەم ڕێگە چارەیەی دواییان لە هەموو یان زیاتر جێگەی مەترسییە چونکە ئەگەر ئەوندە ئازا نەبین خۆمان بین و نواندنی ئارەزوو بیکردنەوەی خۆمان بکەین ئەوا فرسەتی ڕووبەڕووبونەوەی فشارەکانی ژیان کەم دەبێتەوەو فرسەتەکان بۆ دانان و بەستنی پەیوندنی ڕاستگۆو دڵسۆزانە لەگەڵ کەسانی دیکەدا لەبەردەمماندا کەم دەبێتەوە. کەوا کارێکی باشەو ئەرکی ئێمەشە کە منداڵەکانمان فێربکەین پێگەو شوێنی خۆیان بزانن و بیناسن و ڕێزی لێبگرن. بێگومان ناتوانین ڕێگربین لە بەردەم کارتێکردنی منداڵەکانمان بە قەیرانەکانی ژیان بەڵام دەتوانین دڵنەوایی و خۆشەویستیان پێببەخشین تاکو مامەڵە لەگەڵ ئەو قەیرانانەدا بکەن و بەسەریدا زاڵ بن.

بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ نەگونجاندنی منداڵدا پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەین.

-گوێگرتنی تەواو لە منداڵ، هەریەکەمان بەباشی دەتوانین بدوێین بەڵام چەند لە ئێمە دەتوانێت بەباشی گوێ بگرێت؟

-پێویستە لە ماڵدا هەندێک ئەرک بەرپرسیارێتی بەپێی تەمەنی منداڵەکە بە منداڵەکە پسپێرین تاکو هەست بە بوون و بایەخی خۆی بکات لەلای خێزانەکەی ئەگەر منداڵ هەست بکات هەموو شتێک بە ئامادەکراوی دەخرێتە بەردەمی و دایک و باوک ئاسانکاری زۆری بۆ دەکەن توشی بێزاری دەبێت و وا هەست دەکات تاکێکی بێ سودە لەناو خێزانەکەیدا.

-پێویستە باوک و دایک هەندێک یاساو سیستم بۆ خێزان دابنێن و منداڵ پێی ئاشنابێت و دایک و باوک خۆشیان پابەندبن پێوەی و لەبەرچاوی منداڵ جێبەجێی بکەن.

-نابێت زیادەڕۆیی لە کاردانەوەمان بەرامبەر بە گرفت و ئەستەمی و قەیرانەکانی منداڵ پیشان بدەین. ئەگەر هەریەک

لە دایك و باوك تواناییان بە سانایی و دانایی رەفتار بكەن لەو بارانەدا ئەوا لە كۆتاییدا ئەو گرفتانە هەر دەرەوێنەوە.

-پێویستە پارێزگاری لە بەڵێن و پەیمانەكانمان بەرامبەریان بكەین، باشترە هیچ بەڵێنێك نەدەین ئەگەر دڵنیا نەبین لە جێبەجێكردنی، چونكە یادەوەری مندال زۆر بەهێزە و هیچی لەبیر ناچێت.

-دەبێت لەگەڵ هەڵچوونەكانی منداڵدا ئێمەش هەڵنەچین، ئەگەر منداڵ هەستی بە خەمۆكی كرد نابێت دایك و باوكیش لە گەڵیدا خەم دایانگرێت.

ئەگەر منداڵەكە شەڕانگێز بوو، ئەوا بارەكە بەرەو و خراپی دەچێت ئەگەر ئێمەش كۆنترۆڵی خۆمان لە دەستدا و ئێمەش تورەبووین و هەڵچووین.

-هەندێك جار توندی و جۆرێك لە لێپرسینەوە پێویستە چونكە پلەیەك لە سۆز و خۆشەویستی هەیە منداڵ تێیدا هەست دەكات كەسێك هەیە خۆشی دەوێت و بەرپرسە لێی بەڵام لە هەمان كاتدا بواری پێنادات ئەو كارانە ئەنجامبدات كە خۆی ئارەزووی دەكات یان خۆی ئارەزووی جێبەجێ كردنی دەكات، پێویستە منداڵ لە رێگەی هەندێك كارەوە هەست بە بوونی خۆی بكات. لە لایەكی دیكەوە خۆشەویستی نازی باوان دەبێت سنوری هەبێت، بەشی ئەوە بكات منداڵ هەست بە گەرمی و دڵنیایی بكات بەڵام پێویستە ئەوەش بزانێت هەموو كاتێك و هەموو شتێك بەدڵی ئەو نابێت هەندێكجار باوان ناچار دەبن داواو ئارەزووەكانی رەتبكەنەوە.

-منداڵ مافی خۆیەتی بە تەواوەتی هەست بە خۆشەویستی دایكی و باوكی بكات چونكە وشەی بۆ نمونە (خۆشم دەوێیت) یان (هەموو خۆشەویستیم بۆتۆیە) بۆ منداڵ زۆر گرنگە، دەبێت منداڵ بزانێت خێزانەكەی لە پێناویدا چ هەوڵێك دەدەن وئەویش رێز لە كۆشییان و ماندووبونیان بگرێت.

-كارێكی سود بەخشە، منداڵ فرسەتی چوونە دەرەوە بۆ یانە و دامەزراوە كۆمەڵایەتییەكانی بۆ بڕەخسێنرێت، چونكە هیچ سودی نییە بە درێژایی كات لەبەرچاوماندابێت.

جیاوازی

كەواتە بەدگونجاندن و جیاوازی بەچی جیادەكرێنەوە؟

ئەگەر كەسێك گرفتی خۆگونجاندنی لەگەڵ چواردەوریدا هەبێت، ناتوانێت لەگەڵ ژیاندا رابێت دڵخۆش و حەواو بژی و كەسانی چوار دەوری توشی نا ئارامی دەكات و گرفتیان بۆ دروست دەكات بەڵام ئەگەر كەسێكی جیاواز بێت لە كەسانی چواردەوری لەرەفتار و كەسایەتی و شێوازی ژیان ئەوا هیچ كاتێك بێزار و خەمبار نابێت و هیچ گرفتێكیش بۆ كەسانی چواردەوری دروست ناكات، بە ئاسانی و بەباشی لەگەڵ ژیاندا رادێت.

هەموومان لە ژیانی رۆژانەماندا رێكەوتی ئەو جۆرە كەسانەمان كردوو. بۆ نمونە پیاوێك جلی زۆر جوان و تەرزی نوێ دەپۆشێت بەڵام هەمیشە پێڵاوەكانی كۆنن و كەلێی دەپرسی دەڵێت ئەوانە لە پێكردنیان خۆشەو ئازاری قاچم نادەن، كاتێك دەست بە نانخواردن دەكات شەش دەنك زەیتون و شوشەیەك ئاو لە جانتاكەی دەردەهێنێت بۆ خواردنەوە كە جگە لەو ئاوە بەهیچ شێوەیەك لە ئاوی دیكە ناخواتەوە. ئەم جۆرە كەسە پاستە جیاوازی لەگەڵ زۆربەی كەسانی دیكە هەیە، بەڵام بۆ خۆی دەژی و گوێ بە قسەی كەسیش نادات، لە ژیاندا دڵخۆش و حەواوەیە و ئازار بە كەس ناگەیەنێت. لەبەرئەوە ئەگەر دركمان بەوەكرد منداڵەكانمان جیاوازن یان هەندێك سیفەتی شازیان هەیە و زیانیان پێناگەیەنێت و خۆشیان دڵخۆش و ئاسایین، نابێت ناچاریان بكەین وەك منداڵانی دیكەبن لەبەرئەوەی هیچ كاتێك بەو شێوەیە نابن دەقاو دەق لە هاوڕێیەكەی یان كەسێكی دیاریكراو بچێت و ئەمەش كارێكی خوازراو نییە بەزۆری ئێمە بمانەوێت لەیەك بچن. جیاوازی سیفەتە و هیچ كەموكوڕی یان نەنگی نییە. بێگومان بارەكان جیاوازییان هەیە و هەندێك بار پێویستی بە دەست تێوەردانی باوان هەیە، بۆ نمونە ئەگەر منداڵەكە ویستی هەمیشە بە تەنها بێت و تێكەڵاوی هاوڕێكانی نەبێت، هەندێك لە باوان پرسیار دەربارەی كاریگەری جیاوازی منداڵ دەكەن ، بۆ نمونە كاتێك كەسێكی گۆشەگیر و لاتەریك دەبێت، ئایا منداڵانی دیكە لە منداڵەكەیان دور ناكەونەوە كە هەستیان لە خۆیان جیاوازە؟ وەڵام: نەخێر چونكە منداڵ زۆر زیرەكە، ئەو منداڵانەش لەگەڵ گروپێكی گەورەی منداڵان خۆیان دەگونجێنن و دەبنە هاوڕێ لەگەڵ جیاوازیشیاندا ئارەزوویان دەكەن و هەندێكجار بەهۆی ئەو جیاوازییانەوە ئامادەبونێكی بەهێزو سەرنج راكێشەریان لەناو گروپەكانی خۆیاندا دەبێت. بۆ نمونە ئەگەر منداڵێك بایەخ بە میروو بدات و ژمارەیەكی زۆریان لێ بناسێت، ئەمە ئاماژە بە زیرەكی و وریایی منداڵەكە دەدات هەرچەندە ئەم بایەخدانەی لە هەموو منداڵێكدا باو نییە، یان ئەگەر منداڵێك ئارەزووی كرد لەگەڵ هاوڕێكەیدا یان خوشكەكەیدا بخوێنێتەوەو ئەركەكانی قوتابخانەی جێبەجێ بكات هیچ پێویست بە نیگەرانی ناكات و سروشتییە، پێویستە ئێمە هانی جیاوازییە تاكێنییەكان بدەین و سڵ نەكەینەوە لێیان چونكە پەرە بە لایەنی گەشەكردنی كەسایەتی منداڵ دەدەن و لەلایەكی دیكەوە، ئەو منداڵانەی سوڕن لەسەر پەیڕەوكردنی ئەو سیفەتانەی كە جیاوازە تێیانداو لە كەسانی دیكە ناچێت ئەوانەی نمونەی جوان پێشكەش دەكەن و دەبنە پێشەنگ بۆمان بۆ ئەوەی خۆمان بین.

Internet

ڕامالّینی خاك

ئامادەکردنی:

ناهید جەمال تالّەبانی
پرۆفیسۆری یاریدەدەر
سەرۆکی بەشی خاك / زانکۆی سلێمانی

خالد تەیب محمد بەرزنجی
نەندازیاری کشتوکاڵی
بەشی خاك/ زانکۆی سلێمانی

پێشەکی:

ڕامالّینی خاك یەکێکە لە هەرە گیروگرفتە گرنگەکانی زۆربەی ولاّتان بە تایبەت ناوچە شاخاویەکان و ناوچە وشکەکان. ئەمیش دیاردەیەکی سروشتیە کە خاك لادەبات پیتیشی کەم دەکات، دەبێتە هۆی لابردنی خاك لەسەر زەوی و ڕایدەگوێزێتەوە لە جێگایەکەوە بۆ جێگایەکی دی بەشێوەی نیشتوی و بەم پلانەدا دەڕوات لابردن و شیکردنەوەی دەنکۆڵەکانی خاك Detachment of soil particles، ئەمە یەکەم پلەیە دووهەم پلە ڕاگوێزانە Trans Portation سێهەم پلە نیشتنەوەی ئەو دەنکۆلانەیە Deposation. ڕامالّین پەیوەندیەکی بەهێزی هەیە لەگەڵ خولی ئاودا Hydrological cycle، هەیە کە لە سێ بەرگ پووەدات بەرگی هەوای Atmmospher بەرگی بەردی Lithospher بەرگی ئاوی Hydrospher هەروەها بەرگی زیندەبەری Biospher کەواتە ئەو هۆیانە کە کاردەکەنە سەر ڕامالّینی خاك ئاوو هەوایە وەك دابارین، پلەی گەرماو شێی هەواو هەروەها جۆری بەردەکان و شێوەی زەوی هەروەها زیندەبەری ناوچەکە.

دامالّین کێشەیەکی زۆر گرنگە لە کوردستان، چونکە زۆربەی زەوی‌وزاری کوردستان شاخاویە هەندێکێشی وشکانیە یان نیوچە وشکانیە.

ڕامالّینیش دوو جۆرە، یەکەمیان ڕامالّینی جیولۆجی Geological Erosion ئەم جۆرە ڕامالّینە زۆر هێواشەو دەبێتە هۆی دروست بونی خاکی تازە و چەندیشی زیاترە لە خاکە کۆنەکان بەلاّم هەرزیانی زۆرە، ڕامالّینی جیۆلۆجی بە زۆری بەهۆی ئاوەوە ڕوودەدات بە تایبەت لەناوچە نیمچە بیابانیەکان کە زۆربەی کوردستان دەگرێتەوە. کە باران لەم ناوچانە هەیە و بەهێزیشە بەلاّم چەندیەکەی نابێتە بوونی وەرەکی زۆر کە هۆیەکە بۆ کەم کردنی ڕامالّین و زۆربەی ئەم ناوچانە نیشتەنیەکانی لە جۆری قوڕیە Silty clay ئەمیش دەبێتە هۆی دروست بوونی گەلی Galley Erosion، بە پێچەوانەوە ئەو جێگایانەی کە بارانیان زۆرە دەبێتە هۆی بوونی دارستان ئەمیش خاك دەپارێزێت لە ڕامالّین.

ڕامالّین لە جێگایەکەوە بۆ جێگایەکی دی جیاوازی هەیە و دەگۆڕێت بەپێی چەندی باران تۆپۆگرافیای ناوچەکە جۆری خاکەکەی. دووهەمیان ڕامالّینی ئادەمیزادە ئەم جۆرە ڕامالّینە بەهۆی هەڵەکردن و نەزانی بەکارهێنانی خاکە بۆ کشتوکاڵ و زۆرجاریش لە کاتی بەکارهێنانی خاك بۆ ڕێگاوبان و بیناکاری، لابردنی ڕوەك بەهۆی سوتاندن یان بڕین یان لەوەڕگا بەزۆری دەبێتە هۆی ڕامالّین، کەواتە زۆرجار لە ڕامالّینی جیۆلۆجی لە سروشتدا گرنگترە.

2-زەرەر و زیانی ڕامالّین Erosion Damagen ئەمانەی خوارەوەیە...

1-لەناوبردنی خاك، نەك هەر لە سەرییەوە بەلاّم لە برگەکانیشی، ئەمیش دەبێتە هۆی نەمانی و یان کەم بوونی کانزا پێویستەکان و و مادەی دی ئۆرگانیك.

2-کێلاّنی زەوی‌وزار زەحمەت دەبێت بەهۆی بوونی گەلی Gulley.

3-خاك هەمو جۆرە مادەیەکی تێدا هەیە کە پادەماڵێت ودەبێتە هۆی پیس بوونی ئاوی ڕووبارەکانیان کەپێی دەڵێن زەوی خراپ Bad Land و هەروەها دەریاچەیەکانمان وەك مادەی نایترۆجین و فسفۆر.

4-نیشتەنی کە بەهۆی ڕامااڵینەوە دروست دەبێت دەبێتە هۆی داپۆشینی چەند جۆرێکی زەوی و زار کە دانەوێڵە و سەوزەمەنی تێدا چێنراوە.

5-ڕێگەوبان دادەپۆشێت.

6-ئاوی ڕووبارەکان بەهۆی نیشتەنییەوە لێل دەبێت ئەویش بۆ ماسی باش نییە چونکە کاردەکاتە سەر چەنی تیشکی خۆر.

7-دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕووبارەکان قوواڵییان کەم دەبێتەوە دەبێتە هۆی لافاو چەندی ئاو کەم دەبێتەوە.

8-دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەریاچەکان قووڵیان کەم دەبێتەوە دەبێتە چەندی ئاو گرتنیان کەم بێتەوە.

9-بوونی ڕامااڵین دەبێتە هۆی دروست بوونی تۆز Dust کە کار دەکاتە سەر تەندروستی ئادەمیزاد...

3-ڕامااڵین و هۆیەکانی...

ئەمانەی خوارەوەیە...

1-ئاووهەوا وەك، دابارین، پلەی گەرما، با، تیشکی خۆر.

2-خاسیەتی فیزیاوی خاك وەك- بنیانی خاك و گەورەوە بچوکی دەنکۆڵەکان-Soil texture چەندی ئاو لە خاك دا Soil moisture بوونی موادی ئۆرگانیکی و خاسیەتی کیمیایی و بایۆلۆژی.

3-جۆری ڕووەك، کە کاردەکاتە سەر ئەمانەی خوارەوە:

ا-ڕاگرتنی ئاو inter ception کە باران دەباریێت ئاو لە سەر ڕووەکەکان دەمێنێت.

ب-کەم کردنەوەی خێرایی ڕێ کردنی ئاو.

ج-زیاد بوونی گرفتی خاك Soil aggregation

د-ئاوی ژێر زەوی زیاد دەکات.

4-دابارین وەك هۆیەك بۆ ڕامااڵین:

*کەشێ لەهەوادا moisture قورستر بێت دەبێتە هۆی بارینی لەسەر زەوی‌دا بەشێوەی جیاواز هەربۆیە بە شێی دابەزیو لە هەور Clouds بۆ سەر زەوی پێی دەوترێت دابارین precipitation بۆ دابارین پێویستە هەندێك کردار ڕووبدات. وەك ئەمانەی خوارەوە:

1-کردارێك ڕووبدات کە ببێتە هۆی کردای ساردبوونەوەی هەوا تا پلەیەك بێگەیە بێتە بارودۆخی تێر بوون Saturationی هەوا یان نزیك لە تێربوونی هەوا.

2-هەور یان سەهۆڵ بە شێوەیەکی گشتی پێویستی بە خاڵی چڕ بوونەوە یان خاڵی بەستن هەیە Condensation or Freczengnucll

بۆ ئەوەی تنۆکە (دڵۆپە) بەستوەکان یان ئاوەکان لە دەوری کۆبێتەوە- خاڵی چڕبوونەوە بە زۆری دەرئەنجامی سوتانە لە ئوکسیدی نایترۆجین تنۆکەی خۆیی دروست دەبێت.

خاڵی چڕبوونەوەی بەستوو بە زۆری لە توخمە قوریەکان پێك دێت خاڵی چڕبوونەوەی بەستوی دروست کراو کە بە زۆری بەکاردێت بۆ ڕێکخستنی کرداری چاندی هەور Cloud seeding کە بریتیە لە دووەم ئوکسیدی کاربۆن لە شێوەی بەفری ووشك هەروەها بۆ دیدی زیو.

شێوەکانی دابارین:

1-نمە باران ..Drizzle

*لە تنۆکە ئاوی زۆر بچوك پێك دێت کە تیرەکەی لە نێوان 0.1-0.5 ملم دایە و تۆندی بارینیشی Intensity.

بە زۆری 1ملم لە سەعاتێکدا.

2-باران .. Rain

لە تنۆکە ئاوی شل پێك دێت کە تیرەکەی زیاترە لە 0.5 ملم و لە 6.4 ملم گەورەتریش نییە بە هەرکارتێك لەم ئاراستە تێپەڕی کرد ئەوا شی دەبێتەوە لە نێو هەوادا. بەم شێوەیەشی دەکرێت بەسێ بەشەوە:

ا-بارانی سوك .. Light rain

کە ئەمیش بریتیە لەوبارە بارانەی کە تۆندی بارینەکەی کەمترە لە (3.0) ملم لە سەعاتێکدا.

ب-بارانی ناوەندی تۆندی .. Moderate rain

کە تۆندی باران بارین تێدا لە نێوان (3.0)-(7.5) ملم لە سەعاتێکدا.

ج-بارانی توند.. تونده باران Heavy rain

کە تۆندی باران بارینی زیاترە لە (7.5) ملم لە سەعاتێکدا- ئەم جۆرە گرنگە لای هایدرۆلۆجیەکان.

و پارێزگاری کردنی Conservation

3-شەختە ... Glaze

چینێکە لە سەهۆڵ کە ڕووکاری دەرەوەی تەنەکانی دادەپۆشێت بە زۆری سفت و لووسەکە بە سەری ڕووکاری.

دیاری تەنەکانەوە دەردەکەوێت کە لە ئەنجامی ساردبوونەوەی ڕووکاری دیاری ئەو تەنانە وەك پێشتر بە شێوەی باران یان نمە باران تنۆکە ئاو لەسەری جێماوە پەیدادەبێت.

4-تنۆکە سەهۆڵییەکان ..Sleet زەقم

بریتیە لە تنۆکە سەهۆڵی ڕەق بووی خڕی ناسك و ڕوت کە دەرئەنجامی بەستنی تنۆکەی باران یان توانەوەی چلورە

بەفرییەکان دوای بارینی لە سەر زەوی پەیدا دەبێت کە لە سەرووی زەوی‌دا بەدەردەکەوێت و لە پلەی گەرمای سەروو پلەی بەستندا دەبێت.

5-بەفر .. Snow

بریتییە لە دابارین بەشێوەی سەهۆڵ یان چلورە بەفر icecrystal کە دەرئەنجامی گۆڕینی ڕاستەوخۆی هەڵمی ئاوە water vapor بە بەفر ice.. کە ئەم کردارەش پێی دەگوترێت sublimation وە چلورە. سەهۆڵی سپی وەروونە لە بنچینەدا ئاوێتەکەیان تنۆکی شەشین جووت بەنێویەکتریدا.

6-تۆپەڵە بەفر .. Snow Flake

بریتیە لە کردارێکی کۆبونەوەی چەند دانەیەک لە تنۆکی بەفر کە هەندێکیان بە هەندێکی دیانەوە بەستراون.

7-تەرزە .. Hail

برتییە لە داباران بەشێوەی تۆپەڵ (Balls) یان (Lumps)ە سەهۆڵ و بەتیرەی زیاتر لە 5 ملم کە لە ئەنجامی کرداری بەسەرە بەستن و توانەوەی Frizing and melting لە کاتی بوونی جوولەی بای ناجێگیر لە سەرەوە و خوارەوە هەندێک جار کێشی تیرەی تنۆکە زیاترە لە (500) گرام.

5-ڕاماڵینی خاک بە پێی بنەڕەتی

5-1-ڕاماڵین بەهۆی دڵۆپەی بارانەوە.

ڕاماڵین بەهۆی دڵۆپە بارانەوە کاریگەری زیاترە لە ڕاماڵینی خاک بە هۆی ئاوی سەر زەوی چونکە دڵۆپەی باران دەبێتە هۆی پەستاندنی خاک و لێڵ بوونی ئاو و قوڕاو دروست کردن بە تایبەت ئەگەر دڵۆپەکانی گەورە بێت لە نێوان 0.5-5 یان زاتر خێرای زۆر دەبێت دەگاتە 30 کم لە سەعاتێکدا ئەمیش 2 هەتاوەکو 3 جار.

زیاترە لەوەی کە ئادەمیزاد بە ڕاکردن دەڕوات هێزێکی زۆر دروست دەبێت ئەگەر دڵۆپەکان گەورەبێت هەروەها بارانەکەشی بەهێزبێت Hight intensity کە بەم شێوەیە دەناسرێت..

چەندی باران DR Depth of rainf

intensity of rain fall = هێزی باران ———————

کات Duration T

هەروەها لە ماوەیەکی کەم ئەمە دەبێتە هۆی ڕاماڵینی ئەگەر لێژاییەکەشی زۆریی ئەمە دەبێتە هۆی ئەوە کە ڕاگوێزینەوەکەشی بە زۆری بێت بەڵام ئەگەر ئەوە نەبێت هەوا (Wind) کاریگەری خۆی دەکات و خۆڵ وخاک بەرزەکاتەوە دەبێتە گەردەلوول.

کەوانەکردنی باران پەیوەندی هەیە بەمانەی خوارەوە:

1-هێزی (چڕی) باران intensity

2-کات – Duration

3-دووبارەبوونی Return period

4-ەک گرتنی لەگەڵ هۆیەکی دی وەک تەرزە.

5-توانای باران energy kinetic کە یەک سانە بەمەی خوارەوە

E=916+331 Log I

کە E = هێزی شاراوە

I- هێزی باران

ڕاماڵینی تەرزە ...

چەند جارێک ڕووی داوەکە دەنکۆڵەی تەرزە لە هێلکەی مریشک گەورەتر بووە ئەویش خاک دادەوەشێنێت کاری زۆر خراپیشی لەسەر ڕووەک هەیە: ئەگەر بارانی بەهێزی لەگەڵ تەرزە ببارێت ئەوە زەرەر و زیانێکی زۆرتری دەبێت.

5-3-ڕاماڵینی شوشتنی خاک. (کیمیایی)

ئەمیش بەهۆی تواندنەوەی خاک دەبێت کە ئەمەش ڕاماڵینی کیمیاییە بە تایبەتی کە مادەی کیمیایی بەکاردەهێنرێت بۆ زیادکردنی بەپیتی خاک ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕاماڵین هەروەها پیس کردنی ژینگە.

5-4-ڕاماڵینی بەفر و بەستنی Ice and Snow Erosion

*ئەم جۆرە ڕاماڵینە لە ناوچە ساردەکان دەبێت لەپلەی گەرما کەمتر لە (سفر) کە هێزێک دروست دەبێت بەهۆی جوڵانی کە ئەمیش دەبێتە هۆی بوونی ئاو کە بەفرەکە یان سەهۆڵەکە دەتاوێتەوە و کار دەکاتە سەری بەردەکان بەڵام بەفر لەو جێگایانە دەبێت کە بەردەوام بەفری لێیە ئەمیش بەهۆی جوولانەوەی بەفر بەسەر لێژاییەکاندا.

5-5-ڕاماڵینی ئۆرگانیکی (ڕوەکی و ئاژەڵی)

*بەهۆی ڕەگی‌ڕووەکەوە یان ژیری ئاژەڵەوە.

5-6-ڕاماڵینی با ... Wind Erosion

*لەو جێگایانە زۆر ڕووەدات کە بارانی زۆر کەمە لەگەڵ پلەی گەرما جگە لەمە جۆرێکی دیکەش هەیە کە لە پێشەوە باسمان کرد ئەویش ڕاماڵینی ئادەمیزادیە...

6-ئەو شیوانەی کە لەئەنجامی ڕاماڵین پەیدا دەبێت

6-1-ڕاماڵینی گشتی (سەرەوە) Sheet Erosion

*ڕاماڵینی گشتی یەکسان بۆ لابردنی چینێکی تەنک لە خاک لە ڕووی زەوی ئەمەش ئەم خاسیەتانەی خوارەوی هەیە.

ا-لابردنی چینێکی تەنک لە خاک بەشێوەیەکی ڕێک.

ب-جۆگا دروست نابێت بەڵام لە ڕێگای ڕەگی ڕووەکەوە دەزانرێت.

ج-ڕی کردنی ئاو بەشێوەی لافاو over land flow.

د-خاک شی نابێتەوە بەڵام بەشێوەی گشتی ڕادەماڵێت.

6-2- پاماڵینی خەتی Rill Erosion.

*ئەم جۆرە پاماڵینە سەرەتای بۆ پاماڵینی شێوەی گەڵێ Gully کە دروست دەبێت بەهۆی جیاوازی خاکەوە کە لە هەندێك جێگا خۆراکە هەندێکیش بێ هێزە هەندێك جار بە هۆی کێڵانی بەبێ لێژایی دروست دەبێت.

6-3-پاماڵینی گەڵی Gully Erosion

*ئەم شێوەی دروست دەبێت بەهۆی بارانەوە پاستەوخۆ یان لە دوای باران دروست بوونی بەهۆی پووباری پچڕ پچڕی کردوە و لەدوای بارانی توند ئەم جۆرە چەمانە لە جۆری خەتی قوڵترە کە کێڵانی ئاسان نییە ئەمیش پەیوەندی بەمانەی خوارەوە هەیە..

1-ڕێکردنی ئاوو خێرایی بەهۆی بارانی توند.

2-خاسیەتی حەوزی ئاوی.

3-ڕووبەری حەوزەکە (بچوك بێت زیاتر دروست دەبێت).

4-خاسیەتی خاکەکە، خۆڕاگر نەبێت.

-کەڵی بە چوار پلە دروست دەبێت کە ئەمانەن:

پلەی یەکەم/ لەم پلەیەدا نیشتەنیەکان دەجوولێنەوە بۆ خوارەوە ئەمیش بەهێواشیە بە تایبەت ئەگەر خاکەکە لەسەرەوە توانای بەرگری پاماڵینی زۆربێت.

پلەی دووەم/ دروست بونی کەڵی بەرەو پێشەوە بە قوڵی و پانی قوڵ دەبێت هەتاوەکو دەگاتە برگەی (C) ئەو خاکە کە لاوازە و نوزتر ڕادەماڵێت.

پلەی سێهەم/ لەم پلەیەدا ڕووەك دەڕوێت.

پلەی چوارهەم/ لێرەدا گەلییەکە دادەمەزرێت Stabi Lization of Gully ڕووەك زیاتر دەبێت و دووبارە خاك دروست دەبێت.

پۆلێنی گەڵی:

پۆلێنی گەڵی بە پێی گەورەیی و ڕووبەری حەوزەکەی هەروەها پۆلێنی بەپێی شێوەی بەشێوەی (V) یان (U) ئەویش پەیوەندی هەیە بە تەمەنی گەڵیەوە ئاو وهەوا و جۆری خاك.

خشتەی (2) پۆلێنی گەڵی بە پێی قوولی و گەورەیی

خاسیەتی ئەمسیل	قوڵی پێ	ڕووبەری حەوزەکە
بچوك	کەمترە لە 3	کەمترە لە 5
ناوەند	15-3	50-5
گەورە	زیاترە لە 15	زیاترە لە 50

هاوکێشەی گشتی بۆ لەناوچونی خاك بەهۆی پاماڵینەوە هاوکێشەیەکی گشتی هەیە بۆ پاماڵین و لەناوچونی خاك بە گشتی کە لە لایەن هەردوو توێژینەوەوە دانراوە لە سمیس و دیسمبرن smith 6 wischmeir لە ئەمەیە:

A=RKSLCP

کە - (A) چەندی خاکی لەناوچوە بەتەن لە هکتارێکدا بۆ ساڵێك Soil loss in ton/ha

(R) باران و ڕێ کردنی ئاو (توانای بۆ پاماڵین)

Rain fail erosivity soul m2 mm/hr

(K) توانای خاك بۆ پاماڵین

Soil erodibity

(S) درێژی لێژایی

slope faclor

(L) پلەی لێژی slope length

Slope length

(C) ڕوەك Cropor regetation corer

(P) جۆری پاراستنی Con Sorwation factor

ئەم هاوکێشەیە دەشێت بۆ ئەم حاڵەتانەی خوارەوە

1-ئەگەر خاکەکە پێکهاتەکەی ناوەندبێت. Moderate texture

2-ئەگەر لێژایی لە 18٪-3

3-درێژی لێژایی لە 2122

سەرچاوەکان:

8-1 سەرچاوە بە عەرەبی

-سعيد مسعود هانى (1984) تأثير طاقة سقوط المطر و بعض محسنات التربة على قابلية بعض الترب العراقية للتعرية المائية/ رسالة ماجستر قسم التربة) كلية الزراعة جامعة بغداد.

-الدكتور داميرجى، سالح سعيد والدكتور العانى عبد الله نجم (1978) اساسيات علم التربة جامعة بغداد.

-الطالباني، ناهدة جمال و خالد محمد (1998) صيانة التربة والماء/ اقليم كردستان جامعة بغداد (ملزمة مطبوعة للصف ارابع قسم التربة).8-2

سەرچاوە بە زمانی ئینگلیزی:

1-Schwab , G.O/Soiland Soil and water Concenteration Engineering Second Edilion 196.

2-Qadir Kamal Sharef (2001) study of gro dibility of soilin in Iraqi Kurdistan Rogion uniersily of sulaymani.

3-Wisch Meier, W.H. and D.D. Smith (1965) predicting rain fall- erosion lassen from Cropland eat of rocky mounlain Guide for ssoil and other con ser Valion u,s dep Agricultural

Hand book No 282.

نەخۆشییە دەروونییە دەماریيەکان

نوسینی: دکتۆر محەمەد نەبیە
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی مندال و نەخۆشییە بۆماوەییەکان
پەرچەمی: ساکار جەمال

زانستی دەروونناسی نەخۆشییە دەروونی و ئەقڵییەکان لە شێوەی چەند دابەشکردن و پۆلێنکردنێکدا باس دەکات، بەشێوەیەکی گشتی یان دەروونی- دەمارین یان ئەقڵین.

نەخۆشییە دەروونییەکان:

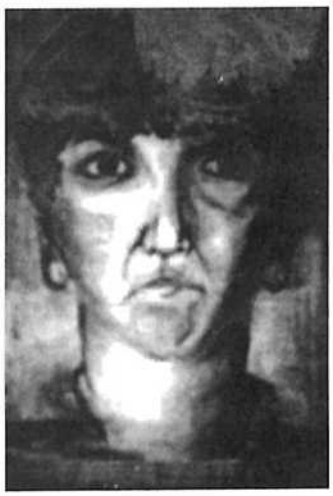
لادانە دەروونییەکان نەخۆشی فسیۆلۆژین بەبێ پودانی تێکچوون لە پێکهاتەی مێشکدا، هەروەها بەهۆی تێکچوونێکی ئەندامییەوە پونادەن و پشت بە بناغەیەکی تۆپکاری نابەستن. نەخۆشییە دەروونییەکان زۆرن وەک بیرکردنەوەی پەشبینانە، نا ئارامی، خەمۆکی، لاواز بوونی دەمارەکان (ئەستینیا) پوخانی ورەو ئابڵۆقەی دەروونی، ترس لە نەخۆشی، هستریا، پارانۆیا،... هتد.

پەفتاری کۆمەڵایەتی سروشتی نەخۆشی دەروونی:

ئەو کەسەی توشی نەخۆشی دەروونی (یان دەروونی- دەماری) دەبێت، کەسێکە بە دەگمەن نەبێت پەفتاری کۆمەڵایەتی و کەسایەتییەکەی هیچ جۆرە لادان و نەشازییەکی پێوە دیار نابێت بەڵام پەفتار و هەڵس و کەوتی کە بە سروشتی دەردەکەوێت لە پاستیدا لەو ئاپاستە دەروونیانەی لە ناخی خۆیدایە و لە ئارەزووەکانی لە ناوەوەیدایە جیاوازە و لەبەرچاوی خەڵکی شاراوەیە. لەواقیعدا ئەوکەسەی نەخۆشی دەروونی هەیە لەلایەن هێزێکی نادیار و دەسەلاتدارەوە بەڕێوەدەبرێت و کۆنترۆڵ دەکرێت وەک لە باری گرێ دەروونییەکاندا بۆ نمونە ترسی ناسروشتی لە سەگ، تاریکی، ئاو، ئاگر، شوێنی بەربڵاو یان تەسک یان بەرز.

(نەخۆشی)ی دەروونی و گونجاندنی لەگەڵ ژینگەدا:

دیارترین سیفەت کە نەخۆشی دەروونی پێ جیادەکرێتەوە نەگونجاندنییەتی لەگەڵ ژینگەدا، ئەو کەسە لە گونجاندنیدا لەگەڵ بواوە کۆمەڵایەتییەکەی و واقیع و دەوروبەرەکەی و کارەکەیدا شکست دەهێنێت. ئەم ململانێ دەروونییە لە نێوان خۆیدا و واقیعەکەیدا هۆکاری نەخۆشییە دەروونییەکەیەتی لێرەوە ئازار و هیلاکی و نەگونجان و ململانێکانی لەگەڵ کۆمەڵدا دەردەکەوێت لە ئەنجامی ئەمەدا دەبینین نەخۆش بەشوێن ڕێگەچارەیەکدا دەگەڕێت بۆ گونجاندن و ژیان لەگەڵ چواردەوریدا. لەم هەوڵانەیدا لەوانەیە پەنا بۆ نوستن (نوستنی زۆر) یان گەڕانەوە بۆ قۆناغی منداڵی یان ڕوخان لە ورەدابەرێت.



(نەخۆش)ی دەروونی و (نەخۆش)ی ئەقلی:

(نەخۆش)ی دەروونی لە (نەخۆش)ی ئەقلی(شیت) بە چەندەها سیفەت یان شیوە جیادەکریتەوە. (نەخۆش)ی دەروونی هەست بە نەخۆشییەکەی یان بارە دەروونییە نا سروشتیەکەی و رەفتار و چالاکییە تاکی و کۆمەلایەتییەکانی دەکات، بۆ نمونە کەسیک توشی هەلوەسە (لادان لە هەستکردن و درک پیکردن) بووبیت لەوانەیە هەندیک شت ببینیت و ببیستیت لە واقیعدا بوونی نەبیت، بەلام دەزانیت ئەم شتانەی کە دەیانبینیت و دەیانبیستیت هیچ بوونیکی واقیعیان نییە لەبەرئەوە رەفتاری سروشتی و ئاسایی دەبیت.

بەلام (نەخۆش)ی ئەقلی (کە جۆرەکانی زۆرن) بە پیچەوانەوە لەوانەیە زۆر شت ببینیت و ببیستیت کە لە واقیعدا بوونی نەبیت بەلام بەتەواوەتی باوەری وایە ئەو شتانە لە واقیعدا هەن و راستن و هەر بەو پییەش رەفتار دەکات و دەجولیت- ئەمە لە نەخۆشی دەروونی جیادەکاتەوە- لە هەندیک جۆرەکانی شیتیدا نەخۆش دەلیت گوێی لە هەندیک دەنگە یان کەسیک دەبیت لە دورەوە بۆ لای دیت، لەبەرئەوە گوێ بۆ دەنگەکە شلدەکات یان وەلامی پرسیاری وەهمی دەداتەوە یان قسە لەگەڵ ئەو دەنگانەدا دەکات کە لە راستیدا بوونیان نییە، بەلام نەخۆشە (نەخۆشی ئەقلی) درک بەوە ناکات و باوەری تەواوی بە راستی بونیان لە واقیعدا هەیە. هەروەها لەوانەیە بەرەو پیشی ئەو دەنگەبچیت و باوەشی پیدا بکات یان هیرشی بۆ بەریت... ئەو کەسە کە نەخۆشی ئەقلی هەیە (شیت) هەندیک شتی نا راست بە میشکیدا دین و هەربەو پییەش رەفتار دەکات و چالاکی دەنوینیت و دەجولیت.

لە شیزۆفرینیادا نەخۆش گۆشەگیر دەبیت و پیداویستییە غەریزییەکانی پشتگوێ دەخات، بەلام هەندیکجار بارو دۆخەکەی ئالۆز دەبیت و لەوانەیە بۆ درندەیەک بگۆریت تەنانەت هیرش بۆ پزیشکەکەی بەریت یان بۆ سەر پەرستیارەکەی یان هەریەکیک لە بەردەستیدا بیت و بەهۆی ئەو گومانەشەوە کە لە میشکیدا دەیهیلیتەوە.

چەند باریک لە نەخۆشیە دەروونیەکان:

(نەخۆش)ی دەروونی بەپیچەوانەی (نەخۆش)ی ئەقلییەوە درک دەکات و دەزانیت، ئەو کەسەی بەردەوام لەوە دەترسیت لە یادی چووبیت دەرگای ژورەکەی داببات و بگەریتەوە بۆ داخستنی ئەم کارە بە هەمیشەیی چەند بارە بکاتەوە، ئەم کەسە نەخۆشی دەروونی هەیە بە رەفتار و هۆش و بارە دەروونییەکەی خۆی ئاشنایە بەلام ناتوانیت دەستبەرداری ئەم رەفتارە ببیت.

هەروەها ئەوکەسەی ناونیشانی مالەکەی خۆی بیردەچیتەوە و ئەقلی ساغە ئەوا نەخۆشی دەروونی هەیە، ئەوکەسە کە مالەکەی خۆی لەبیر دەچیتەوە هۆیەکەی دەگەریتەوە بۆ بونی ململانییەکی ناخی خۆی لەگەڵ ئەو ژینگەیە یان ئەو بوارە کۆمەلایەتییەی کە لیرەدا مالەکەیە یان ئەو شوینەیە کە تییدا دەژی، لەبیرچوونەوەی مالّ ئارەزوویەکی شاراوەیە بۆ لەبیرکردنی ئەو ئازار و ململانی و نەگونجاندنەی کە ئەو مالە یان ئەو شوینە بۆ کەسەکەی دروستکردووە. بە تەواوەتی وەک ئەو کەسەی بۆ نمونە لە سەگ یان شوینی بەرز یان تاریکی یان ئاو دەترسیت لەبەرئەوەیە کە لە قۆناغی منداليدا بۆتە هۆکاری ئازاردان و ترساندنی واتا پەیوەستە بە روداویکی پر لە ئازارەوە کە لە نەستدا خەفە کراوە، ترس واتا ترسانە لەو روداوە کۆنە بە ئازار و خەفە کراوەی لە رابووردودا رویداوە، کەواتە کیشەکە نەگونجاندنی نەخۆشە لەگەڵ ئەو واقیعەی سەگ (یان هەرشتیکی دیکە کە لیی ترسابیت) دەینوینیت کە هۆکاری سەرهەلدانی گرێ دەروونییەکەیە یان ئەو نەخۆشییە دەروونییەیە (کە لیرەدا ترسە) واتا ترس بەشیوەیەکی نەستی و هەستی رەفتار ئاراستە دەکات، کۆنترۆلکردنی هەستی لیرەدا مەبەست لەو هیزەیە کە رەفتاری کۆمەلایەتی و هۆشی کەسە نەخۆشەکە بەریوە دەبات.

سەردانی پزیشکی دەروونی هیچ نەنگییەکی تێدا نییە:

نەخۆشییە دەروونییەکان لەوانەیە ئازارێك بۆ نەخۆش دروست بکەن لە ئازاری نەخۆشی جەستەیی زیاتربێت و توندی و قوڵی و ماوەشی کەمتربێت، بەڵکو نەخۆشی دەروونی لەوانەیە هەندێکجار ببێتە هۆی نەخۆشی ئەقڵی وشێتی، نمونەکان لەم بارەیەوە زۆرن جا لە مەیدانی کارکردندا بێت یان لە ژیانی ڕۆژانەی ماڵەوەدا بێت.

لە هەموو بارەکاندا. جێگەی مەترسییە و هەڵەیە لە نەخۆشی دەروونی بڕوانین وەك باریکی لاوەکی یان سەردانی پزیشکی دەروونی بە نەنگی دابنێن.

هیچ شەرم و نەنگییەك نییە و نابێت هەبێت لە پەنابردن بۆ پزیشکی نەخۆشییە ئەقڵییەکان. بە باشی ئەو کچە تەمەن هەشت ساڵەم لە یادە کاتێك کەسەگە گەورەکەی باپیرەی دەدی دەوەڕێت، دەیقیژاند و ڕایدەکرد و خەریکبوو لە بەلەکۆنی ماڵەکەیانەوە لە ترسا دەکەوتە خوارەوە کاتێك بە دایکی و باوکیم وت بۆچی لای پزیشکێکی ئەقڵی دەروونی نابەن، زۆر بە تورەیی وەڵامیان دامەوە و دیار بوو ڕاکەمیان زۆر پێ گران و نەنگی بوو. نەخۆشییە دەروونییەکان وەك نەخۆشییە جەستەییەکان قابیلی چارەسەرکردن و چاکبوونەوەن و وەك ئەوانیش ڕێنمایی و یاسایان بەسەردا جێبەجێ دەبێت کەوا پێویست دەکات نەخۆش پابەند بێت پێوەیی و خێزانەکەشی یارمەتی بدەن. لەم دوایەدا چارەسەری نەخۆشییەکی ئەقڵی باو کە شیزۆفرینیایە دۆزرایەوە، کەواتە نەخۆشییە دەروونییەکانیش چارەسەریان هەیە، حەبی بەختیاری یەکێکە لەو چارەسەرانەی لە هەندێك نەخۆشی دەروونیدا پزیشك بۆ نەخۆشی دادەنێت، ئەو حەبانە بێزاری و نائارامی و ترسەکانمان لەبیردەباتەوە و ئارامی و ئاسودەییمان پێ دەبەخشێت. کۆمەڵگەی ئەمڕۆ کۆمەڵگەیەکە لەسەر بناغەی کێبڕکێ و ململانێ بەڕێوە دەڕوات لەگەل هیلاکی و ئارەزووکردنی دەسەڵاتگرتنە دەست و دەستکەوتنی مادی دا. ئەمە ڕۆژگارێکە دڵنەوایی تێدا بەدی ناکرێت، ڕۆژگاری ترس و مەی لاوازی باوەڕی ئایینی و ڕوخانی بەهاو نمونە ئەتەنییەکان کۆمەڵایەتیەکانە.

ڕێگەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان:

چارەسەرکردن بە پشکنینی فسیۆلۆژی گشتی دەست پێ دەکات پاشان بە پشکنینی کوێرە ڕژێنەکان. لە قۆناغی دووەمدا گەڕان بە شوێن چاوگی گرێ دەروونییەکان دەست پێدەکات واتا هۆکارەکانی ململانێ و هەڵچوونەکانی ناخی پێکهاتەی هۆکارەکانی نەگونجاندن لەگەڵ ژینگەدا. بەڵام چارەسەرکردنی ڕاستەقینە لە دوای دەستنیشانکردنی ئەو خاڵانەو ئاشنابوون پێیان دەست پێدەکات. لە هەگبەی پزیشکی سایکوسوماتیدا (دەروونی جەستەیی) زۆر دەرمان و چارەسەرکردن هەیە و ئەمڕۆ ئەم چارەسەرانە کاریگەرییەکی کارایان لە چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییە جەستەییەکاندا هەیە.

کۆتایی:

لەوانەیە ئازاری دەروونی لە منداڵدا دەربکەوێت و ئەمەش ڕەنگدانەوەی بۆ سەر ڕەفتاری هەبێت لە شێوەی ڕەفتاری شەڕانگێزی و عینادی و ئاژاوەنانەوە و شەڕکردندا پێویستە ئاگامان لەو هۆکارانە بێت لە ژینگەی منداڵدا و لەو تێکچوونە فسیۆلۆژییانەش کە هەندێکجار ڕوودەدەن.

ئازارە دەروونییەکان لە ساڵەکانی نەرزەبوون ساڵەکانی دوای ئەو قۆناغە دەردەکەون چونکە فرسەتی زیادبوونی نەخۆشییە دەروونییەکان زیاد دەبن کە دەبنە هۆی شەکەت بوونی دەماری و کەوتن.

بەڵام لە ژیانی هاوسەرێتیدا، گرفتەکانی ساڵانی یەکەم، گرفتەی خەسوو شوێنی نیشتەجێ بوون و ململانێی نێوان هاوسەرەکان و سامان و کەسوکار. ئەم بارانە دەبنە هۆی نەخۆشییە دەروونییەکان و لەدەستدانی بەختیاری و هەستکردن بە ناخۆشی ژیان و دۆزەخی ماڵ و هەندێك جار نەخۆشخانەی نەخۆشییە ئەقڵییەکان دوا شوێن دەبێت بۆ ئەو نەخۆشانە.

بەژنی پزیشکەکان
دووچاری کۆکە ڕەشە دەبن

تویژینەوەیەک ئاماژەی بەوە دا کە پزیشکەکان لەدەست نیشانکردنی نەخۆشی کۆکە ڕەشە لە هەندێك منداڵدا سەرناکەون و نەگەری بکۆژی ئەم نەخۆشیەش سەلمێنراوە. هەروەها تێکەڵ بوونی پزیشکەکان بە نەخۆشەکانیانەوە تووشبوونیان بەم نەخۆشیە زیاتر دەکات تویژەرەوەکان ڕایانگەیاند ئەو منداڵانەی کە بەهۆی تووش بوونیان بە نەخۆشی کۆکە ڕەشەوە دەچنە نەخۆشخانە، لە چوار منداڵدا یەکێکیان چارەسەری پێویست وەرناگرێت.

هەروەها تویژەرەوەکان دووپاتیان کردەوە کە ئەم نەخۆشیە لە گەورەکان و ئەو خوشك و برایانەی کە تەمەنیان زیاترە بۆ ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان بچوکترە دەگوێزرێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا کە زۆربەی زۆرینەی خەڵکی خۆیان دژی ئەم نەخۆشیە دەکوتن.

تویژینەوەکان سەلماندیان کە کۆکە ڕەشە بۆ ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لەیەك ساڵ کەمترە مەترسیدارترە، لەوانەشە ببێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی هەوکردنی سیەکان وگرژبونەکان، لە چەند حاڵەتێکی کەمیشدا دەبێتە هۆی تێك چوونی دەماخ یان دەبێتە هۆی مردن.

لەکاتێکدا کە ڕودانی ئەم ماکە ترسناکانە لەو منداڵانەی کە تەمەنیان زیاترە یان لە گەورەکاندا بەدی ناکرێت.

دکتۆرە ناتاشا کروکروفت و هاوڕێکانی لە دامەزراوی پاراستنی تەندروستی‌دا، پشکنینیان بۆ 26 منداڵی تەمەن خوار پێنج مانگ و 16 منداڵی تەمەن خوار 15 ساڵیان ئەنجام دا، کە لەئەمن بەهۆی تووش بونیان بە نەخۆشی کۆکە ڕەشەوە چووبونە نەخۆشخانە، تیمی تویژینەوەکە توانی حاڵەتی 25 منداڵی بچووك و 8 منداڵی تەمەن گەورەتر جیابکاتەوە کە توشی ئەم نەخۆشیە ببوون لە دوایشدا مردنی دوو منداڵیان لەو هەشت منداڵە ڕاگەیاند.

پاشان تویژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت کە حەوت منداڵ لەو بیست و پێنج منداڵە دژە (مایکرولید)ی زیندەیی یان وەرنەگرتوە کە بۆ چارەسەرکردنی کۆکەڕەشە بەکاردێت.ئەمەش بە تەنها نابێتە هۆی کەمبونەوەی بواری نەمێشتنی نەخۆشیەکە بەڵکو دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەخۆشەکانی دیکەش بەبێ چارەسەر بەجێ بهێڵرێن، لەسەر ئەمەشەوە تیمە پزیشکیەکەش دووچاری مەترسیەکانی میکرۆبەکە دەبن.

زۆربەی ئەو منداڵانەش لە بنکەکانی چاودێری ووردبین دا دەستبەسەرن.

ڕۆژنامەی (ئەرشیفی نەخۆشیەکانی منداڵان) لە قسەی تویژەرەوەکانەوە ڕایگەیاند کە 20٪ی ئەیو منداڵانەی کە توشی نەخۆشی کۆکەڕەشە بون دژە ماکرولیدی زیندەیی‌یان وەرنەگرتوە، کە ئەمەش بوە هۆی ئەوەی کە تیمی کارکردن و نەخۆشەکانی دیکە توشی میکرۆبەکە بن، چونکە ئەم نەخۆشیە زۆر درمە، هەروەها دەستنیشانکردنە هەڵەکانی بنکەکانی چاودێری ووردبین لەوانەیە ببێتە هۆی بڵاوبونەوەی میکرۆبەکە لە نێوان منداڵە لاوازەکاندا.

تویژەرەوەکان ووتیان، لەوانەیە زۆربەی ئەو منداڵانە حاڵەتەکەیان دەستنیشان نەکرێت بەهۆی دەرنەکەوتنی ئەونیشانە ئاشکرایانەی کە بەڵگەی تووشبونی نەخۆشی کۆکەڕەشە.

تویژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت کە زۆبەی ئەو منداڵانەی کە چوونەتە نەخۆشخانە کوتانەکانی دژ بە نەمێشتنی کۆکە ڕەشەیان بەشێوەیەکی تەواو وەرنەگرتوە، لەبەرنەوەی ئەو منداڵانە زۆر بچووك بوون.

هەمیشە ئەو منداڵانەی کە دەچنە نەخۆشخانە دوای دوومانگ ئینجا دەکوترێن، کەسێ بڕ لەو دەرمانانەیان دەدرێتێ کە دابەش کراوە بە سەر چەند کاتێك لەمانگەکەدا.

گەورەکان میکرۆبەکە دەگوێزنەوە، هەروەها تویژینەوەکە دەریخست کە میکرۆبەکە لە باوك و خوشك و برا گەورەکانەوە بۆ دووان لە سێ منداڵدا دەگوێزرێتەوە، ئەمەش ڕوبدا هەرچەندە زۆربەی زۆری گەورەکان و هەموو ئەو خوشك و برایانەی کە تەمەنیان زیاترە بۆ بەرگریکردن لەم نەخۆشیە کوتراون.

ئەو کارەی کە تویژینەوە پێشینەکان جەختیان لەسەر کردوە، پێشنیاری ئەوەی کرد کە زۆربەی ئەو منداڵانە لە ئەندامانی دیکەی خێزانەکەوە تووشی کۆکەڕەشە دەبن.

حکومەتی بەریتانی لە ساڵی 2001دا دەرمانێکی نوێی پێشکەش کرد لە هەنگاوێکدا بۆ پاڵپشتیکردنی نەمێشتنی نەخۆشیەکە لەلای منداڵان پێش ئەوەی بچنە قوتابخانە لە هەوڵێکدا بۆ کەم کردنەوەی مەترسیەکانی تووشبوونیان بە نەخۆشیەکە.

ئەو ژمارانەی کە دامەزراوی پاراستنی تەندروستی تۆماری کردبو، ڕونی کردەوە کە ژمارەی حاڵەتەکانی کۆکە ڕەشە ڕاگەیاندراو لەوکاتەوە کە پڕۆگرامی پاڵپشتی کردنی منداڵ پێشکەش کراوە کەم بوەتەوە.

لە ساڵی 2001دا حاڵەتی 800 منداڵی تەمەن خوار 15 ساڵ دەست نیشان کرا، بەڵام ئەم ژمارەیە ساڵی ڕابردوو بۆ 384 حاڵەت کەم بوەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك لە زاناکان بڕوایان وایە کە پێویستە باوکان و ئەو گەورانەی کە لەگەڵ منداڵاندا دەژین، پاڵپشتی پڕۆگرامی وەستاندنی گواستنەوەی نەخۆشیەکە لەوانەوە بۆ منداڵان بکرێت.

الزمان 1595 شەیدا شێرکۆ

بەشی یەکەم

دەرهێنان و کارپێکردن و هەڵگرتنی شیری دایک

نوسینی: خالید خاڵ
ماموستای زانکۆی سلێمانی

سەرەتایەکی پێویست

شیری دایک دیاریەکی سروشتە بۆ منداڵی شیرەخۆرە. لە بایەخ و نرخی خۆراکیدا لە هەموو شیرەکانی دیکە باشترە و تەنانەت بەراوردکردن لە نێوان شیری دایک و شیری دەستکردا (شیری مانگای وشککراو) هەرناکرێت. توێژینەوە زانستیە پزیشکیەکان سەلماندویانە کە شیری دایک باشترە لەشیری قوتو لە خۆراکدانی شیرە خۆرەکاندا لەم بوارانەدا:

بەهای خۆراکیی، پێکهاتوە بەرگریەکان، هەرسکردنی شیرەکە، ئارامی دەروونی دایک و منداڵەکەی لە ماوەی مەمکپێداندا، هەرزانی کە نرخێکی ئەوتۆ ناکەوێت لەسەر خێزانەکە لەگەڵ ئامادەکردنی بەکەمترین هەوڵ و کۆشش. ئەم هەموو خەسڵەتە باشانە و زۆر خەسڵەتی باشی دیکەش لە شیری دایکدا هەیەو کاتی خۆی لە ژمارە یەک و دووی ئەم گۆڤارەدا بڵاوکراوەتەوە.

شایانی باسە لەبەر زۆر هۆ لەوانە سەرقاڵی زۆربەی ژنان لە جیهاندا بەکاروباری ڕۆژانەیان بۆ دابینکردنی بژێوی ژیانیان و وازهێنان لە شیری خۆیان و ڕووکردنە شیری قوتو لەشیرپێدانی منداڵەکانیان، لەگەڵ کەمی و یا نەبوونی شیری بەشێک لەدایکانی جیهانی هانی دەزگا تویژینەوەکانی دا بۆ کۆششی زانستی بۆ ئامادەکردنی شیرێک لە خەسڵەتەکانیدا نزیککەوێتەوە لە شیری دایک، ئەو شیرەش تەرخان بکرێت تەنها بۆ خۆراکدانی شیرەخۆرەکان. ئەو کۆششانە سەرکەوتوبوون، و توانرا ئەو جۆرە شیرە بەرهەم بهێنرێت کەپێی دەوترێت (ئەوشیرەی کە لە شیری دایک دەچێت- Humanized milk) بەرهەمهێنانی ئەم جۆرە شیرە- زۆر بە کورتی- بریتیە لە هەندێک گۆڕانکاری لە پێکهاتودکانی شیری مانگای شل بۆئەوەی نزیکخرێتەوە لە پێکهاتوەکانی شیری دایک، لەگەڵ گۆڕینی PHی شیری سروشتی مانگا کە تێکڕا 6.6 بۆ 7.2 PH کە ئەوە PHی شیری دایکە. بەم جۆرە توانرا شیرێک ئامادە بکرێت دوای پاستۆرکردنی کە تایبەتمەندە بە شیرەخۆرەکانەوە و لە بواری خۆراکدانی کۆرپەکاندا کە دوای شیری دایک دێت لە بەهای خۆراکیی و ئاسانی هەرسکردندا. شایانی باسە لە بەرگرنگی شیری دایک کە پەیوەندیەکی بەهێزی بە تەندروستی و زیرەکی ئەو منداڵانەی کە شیری دایکیان دەخۆن هەیە، جگە لەوەی کە تویژێکیش هەن لە کۆمەڵگادا ئامادەن شیری دایک بکڕن ئەگەر زۆر گرانیش بێ بۆ خۆراکدانی کۆرپەکانیان. ئەمانە هەموو بووون بەهۆی ئەوەی کە لە هەندێک لە وڵاتە پێشکەوتوەکانی جیهاندا وەک وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و هەندێک لە وڵاتە ئەوروپیە خۆرئاواییەکانی وەک بەریتانیا جێگای تایبەت بە ناوی

بانکی شیری دایک–Lactarium ئامادە بکەن کە شیری دایکی تێدا ئامادە دەکرێت و هەڵدەگیرێت تا کاتی بەکارهێنانی لەبارودۆخێکی تایبەتیدا و دەفرۆشرێت بە کرێاران.

بانکی شیری دایک ئەو جێگایەیە کە شیری دایکی تێدا هەڵدەگیرێت بۆ کاتی بەکارهێنانی.

خەستەخانەکان بەرپرسن لە ڕێکخستنی ئەو کاروبارانەی کە پەیوەندیان بەم جۆرە چالاکیانەوە هەیە.

هەروەک کۆنترۆڵکردنی باشترین جۆری تێکەڵە خۆراکی شیرە خۆرەکان کارێکی پێویستە، هەروەها باشترین جۆری شیری دایکیش هەمان کۆنترۆڵی پێویستە. بێگومان لەوانەشە نەخۆشیەکان لە ڕێگای شیری دایکەوە بڵاوببنەوە، هەروەک بەڕێگای شیری مانگاو تێکەڵە خۆراکەکانەوە زۆر نەخۆشی بڵاودەبنەوە. مەترسییەکی ئێجگار گەورە لەم ڕووەوە هەیە بە ڕادەیەک کە هەندێک لە پزیشکەکانی منداڵان ڕێ نادەن بە خۆراکدانی شیرەخۆرەکان بە هیچ جۆرە خۆراکێک شیری دایکی پاکژکراوی لێ دەرچێت، کە هیچ جۆرە میکرۆبێکی تێدا نەماوە و یا شیری دایکی پاستۆرکراو کە میکرۆبە نەخۆشخەرەکانی تێدانەماوە. هەرچەندە پرۆسەی گەرمکردنی شیر (پاکژکردن یا پاستۆرکردن) پێویستە بۆ گەیشتن بە پاکی و خاوێنی، بەڵام لە هەمان کاتدا دەبێت بەهۆی لەناوچوونی هۆکارە بەرگرییەکان.

جۆر و ڕێژە و ژمارەی میکرۆبەکانی شیری دایک

لەوانەیە چاوەڕوانی ڕێژەیەکی دیاریکراو بکرێت لەو نمونانەی کە لە شیری خاوی دایک Human Raw milk وەرگیراون کە بۆ پلەی پاکژکردن یا پاستۆرکردن گەرم نەکراون بۆ ئەوەی پاکژبن. بەڵام بە ڕێژەیەکی زۆر لەو نمونانە بەکتریایان تێدایە، بەڵام بەکتریاکان لە نەخۆشخەرەکان نین، ڕێژەیەکیش لەو نمونانەی دەمێنێتەوە میکرۆبە نەخۆشخەرە ناسراوەکانی تێدایە. جیاوازیش لە ڕێژەی سەدی بۆ هەریەک لەو سی جۆرە (پاکژکراوو ئەوەی بەکتریا نانەخۆشخەرەکانی تێدایە و ئەوەی بەکتریا نەخۆشخەرەکانی تێدایە) هەیە. ئەم جیاوازیەش پەیوەندی بە تەندروستی دایکەکەو هەیە هەروەها بە بارودۆخی پاکوتەمیزی لە کاتی دەرهێنان و کردنە ناو شوشەو هەڵگرتنی شیرەکەوە. بۆ بەراوردکردن لە دۆسێی دووخەستەخانەی بەریتانیادا، لەیەکێک لە دۆسێی خەستەخانەیەکیاندا 49٪ لە نمونەکان پاکژبوون، لەوی دیان تەنها لە 3٪ لە نمونەکان پاکژ بوون، ژمارەی بەکتریاکان لە خەستەخانە بالاکەی ناسراوە بە بەرزی ڕێژەی نمونە پاکژەکانی لە 38٪ نمونەکان 10000 بەکتریا بوو لە 1 مل شیردا، و لە 8٪ نمونەکان10000–20000 بەکتریا بوو لە 1مل شیردا، و ڕێژەی ئەو نمونانەی کە زیاد لە 20000 بەکتریا بوو لە 1 مل شیردا تێنەپەڕی لە 5٪ کۆی گشتی نمونەکان. لە پرۆسەیەکی کێومااڵکردن (مەسح)ی دیدا (207) نمونەی شیر وەرگیرا لە 70 ژن لە بارودۆخێکی خاوێندا لە خەستەخانەکان، دەرکەوت کە 82٪ لەو نمونانە بەکتریا نانەخۆشخەرەکانی تێدایە، و 15٪ لە نمونەکان پیشانیدا کە بەکتریا نەخۆشخەرەکانی تێدایە، و دەرکەوت کە 6٪ ئەو نمونانەی کە بەکتریا نەخۆشخەرەکانی تێدایە بەکتریای S.aureus نەخۆشخەری تێدایە، و لە 7٪ نمونەکان بەکتریای enterobacteria تێدایە، و 2٪ بەکتریای staphylococcus گروپی B تێدایە.

لەوانەیە شیر پێش دەرهێنانی لە مەمکداپیس بوبێت. لە یەکێک لە لێکۆڵینەوەکاندا کە لە خەستەکانەیەکی وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا ئەنجامدرا، دەردەکەوت کە 2.5٪ لە دایکەکان هەوی تیژی مەمکیان هەیە و بەکتریای s.aureus بەرپرسیارە لێی لە 23 نمونە لە بنەڕەتی 48 نمونەدا، هەروەها دەرکەوت کە 82٪ لە s.aureus ژەهر دروست دەکات. لەوانەشە شیری دایک هەڵگری ئەو میکرۆبانە بێت کە دەبنە هۆی توشبوون بە نەخۆشی گرانەتا، ڕەشە گرانەتا، تای قرمزی، قورحەی بۆگەنی قورگ، ئیفلیجی منداڵ، زەحیری، هەوی جگەر و ئەو نەخۆشیانەی کە ڤایرۆس بەرپرسن لێی. لەوانەشە توشبوون بە سالمۆنێلا بەهۆی شیری دایکەوە بێت. ئەمانە هەموو ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو هەڕەشەیەی شیری دایک دەیکات لە شیرە خۆرەکان کەمتر نییە لە مەترسیدا لە هەڕەشەی شیری مانگای پیسبوو وەیان تێکەڵە خۆراکە پیسبووەکان دەدرێن بەشیرەخۆرەکان.

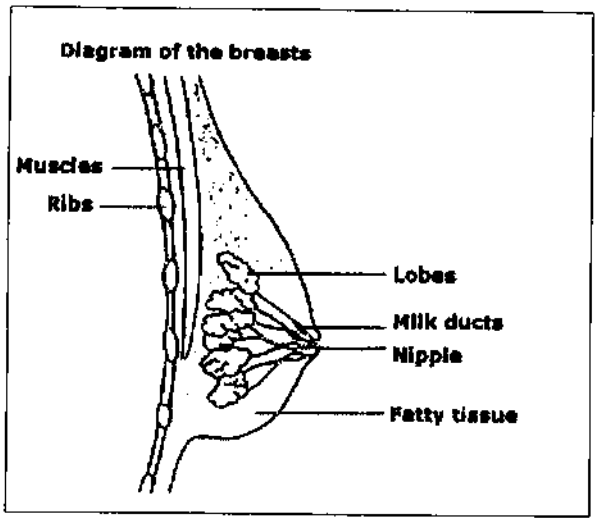
پشتبەستن لە خۆراکداندا بە شیری دایک لەبەر زۆر هۆ ئەوەیە کە دایکەکە یا پزیشکی منداڵ هەڵیبژاردوە. سەرەڕای ئەوەی کە لێدوان بەردەوامە دەربارەی گونجاوی شیری دایک، پێشنیار دەکرێت کە شیری ناوبراو بدرێت بە کۆرپە نەبەکامەکان لەگەڵ تەواوکردنی شیرەکە بە توخمی فۆسفۆر توخمەکانی دیکەش. هەروەها پشت دەبەستریت بە شیری دایک لە خۆراکدانی ئەو شیرە خۆرانەی کە نەخۆشی کەمی زینکیان هەیە acrodematilis. سەرچاوە زانستیەکان بۆچوونی جیاوازیان هەیە دەربارەی شیری دایک لەبواری پاکی شیرەکە لە بەکتریاکان بۆ ئەوەی گونجاوبێت بۆ خۆراکدانی شیرەخۆرەکان. هەندێک لە شارەزاکان دەڵێن بە هیچ جۆرێک نابێت شیری خاوێدایک کە پاکژ یا پاستۆر نەکراوە بدرێت بە شیرەخۆرەکان، بێگوێدانە ژمارە و جۆری بەکتریاکان، هەشن ئامۆژگاری دەکەن کە دەتوانرێت شیری خاو بدرێت بە شیرەخۆرەکان بەمەرجێک شیرەکە پاکژبێت دوای تاقیکردنەوەی بەکتریۆلۆژی. هەشن لە شارەزا پسپۆڕەکان لەو باوەڕەدان کە دەتوانرێت شیرێک بدرێت بە کۆرپەکان کە بەکتریا نەخۆشخەرەکانی تێدا نەبێت، یا شیرەکە خاڵی بێت لەبەکتریا نەخۆشخەرەکان و لەیەک ملیلیتر لەو شیرەدا لە 20000 بەکتریای نانەخۆشکەرەکانی زیاتر تێدا نەبێت.

جیاوازی بەشێوەیەکی دیار لە نێوان زاناکانی تەندروستیدا هەیە لەو پێوەرانەی کە پەیوەندن بە جۆری شیری دایکەوە بۆ بەکارهێنانی لە خۆراکدانی شیرە خۆرەکاندا. لە ئامادەکردنی شیری دایکدا بایەخ زیاتر دەدرێت بە پاستۆرکردن، کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هۆکارە بەرگریەکانی شیرو ئەنجامەکەشی نزمکردنەوەی نرخی خۆراکیی شیرەکەیە. بۆیە پرۆسەی پاستۆرکردنی شیری دایک هێندێک جار لە پلەی گەرمای کەمتر لەوەی پێویستە بەکاردێنرێت، بۆ ئەوەی کەمترین کاریگەری هەبێت لەسەر هۆکارە بەرگریەکانی شیر. زانیاریمان دەربارەی جۆری ئەو بەکتریانەی کە لە شیری دایکدا هەیە یارمەتیمان دەدا کە بزانین تا چ ڕادەیەک پەیڕەوی پاکوخاوێنی لە دەرهێنانی شیر و هەڵگرتنیدا کراوە. ئەو شیرەی کە دەستمان دەکەوێت لە بارودۆخێکی تەندروستی زۆرباشدا لەوانەیە بەکتریا نەخۆشخەرەکانی تێدا نەبێت، و لەوەدەچێت هەروابێت، ئەو بەکتریایانە نەبێت کە ڕەگیان داکوتاوە بەهۆی توشبوونی مەمکەوە. خۆ ئەگەر مەمک سەلامەت بێت دەتوانرێت شیرێکی پاکژمان دەستکەوێت، بەڵام بە دەستهێنانی شیری پاکژ لە مەمکەکانەوە پێویستی بە کۆنترۆڵکردنێکی تەواو هەیە لەلایەن دایکەکەوە یا ئەو ژنەی کە خۆبەخشەو ئامادەیە شیرەکەی ببەخشێت.

زانیاری بەکەڵک بۆ خۆبەخشەکان

پێش هەموو شتێک دەبێت بزانین کەی خۆبەخشەکە شیرەکەی بەخشیوە. هەروەها لە ڕووی تەندروستی خۆبەخشەکەوە و جۆری ئەو خۆراکانەی وەری گرتوون، و ئەگەر نەخۆشکەوتبێت چ جۆرە دەرمانێکی وەرگرتوە، نابێت شیری ئەوانە وەرگیرێن کە توشی سیل یا سوزەنک یا هەوی جگەربوون. ئەو ژنەی کە توشی هەر نەخۆشیەک بووبێت نابێت شیر بدات تا بەلای کەمەوە (24) کاتژمێر تێپەڕنەبووبێت بەسەر چاکبوونەوەیدا. هەر نیشانەیەک دەرکەوت لەسەر مەمک وەک سووربوونەوە، ڕەقبوون و ئازاری مەمک، نابێت شیرەکەی بەکاربێنێت، نابێت نەخۆشەکە هیچ دەرمانێک وەرگرێت تا ئەو شیرەی مەمکی دەردەهێنرێت. بەڵام دەتوانێت ڤیتامین و ئەو خۆراکانەی کە بەهێزی دەکات بە تایبەتی توخمە کانزاییەکان وەرگرێت. لە هەندێک حاڵەتدا شیرەکەش وەرناگیرێت لە خۆبەخشەکە تەنانەت دوای (48) کاتژمێریش بەسەر دەرمان وەرگرتنیدا. پێویستە شیرەکە لە مەمکی خۆبەخشەکە دەربهێنرێت لەو ماوەیەی کە لێی قەدەغەکراوە بیدا بە کۆرپەکەی بەشێوەیەکی ڕێکوپێک هەروەک لە ماوەکانی دیدا بۆئەوەی بەرهەمهێنانی شیر بەردەوام بێت، لەگەڵ پاکبوونەوەی‌شیری ناو مەمکەکە لە پاشماوەی دەرمانەکان. بەڵام ئەو شیرە نابێت بەکاربهێنرێت. شایانی باسە هەندێک دەرمان لە شیردا دەمێنێتەوە بۆ ماوەیەکی زیاتر لە 48 کاتژمێر، بۆیە خۆبەخشەکان بەردەوام پێویستە ئامۆژگاری وەرگرن لە پزیشکەکانیان کە ئامۆژگاریەکانیان پەیوەندی بە دەرمانەوە هەبێت. وا باشترە بەردەوام بۆچونمان ئەوەبێت کە بڕی کەم لە هەر دەرمانێکی وەرگیراو بەڕێی دەم یا شاف تەنانەت بەڕێی کرێمی پێستیشەوە هەر دەگاتەوە ناو شیری مەمک. ئەو دژە میکرۆبانە (antibiotics)ی کە وەردەگیرێن بەو ڕێگایانەی ووتمان سەرچاوەیەکی بڵاون بۆ پیسبوون، بەڵام نابێت گرنگی دەرمانەکان کەمکەینەوە بە هەر بڕێک بێت لە وەرگرتندا. خۆبەخشەکان دەبێت دوورکەونەوە لە جگەرە

کێشان، و ئەو خۆراکانەی دەیخۆن دەبێت هاوسەنگ بن. پۆژانە لە کوپێك یا دوو کوپ چا زیاتر نەخۆنەوە، دەبێت دەستنیشانی سەرچاوەکانی کافئینەکان و مادە شیرینکەرە دەستکردەکان بکەن لەو خۆراکانەی کە وەری دەگرن. دەبێت ئەو خۆراکانەی کە گاز دروستدەکەن وەك پیاز و سیر و لەمانە وترشیات کەمکەنەوە لە خۆراکەکانیاندا، چونکە زۆر لە زەیتە هەڵمیوەکانی ئەو خۆراکانە دەچنە ناو شیرەوەو دەبنە هۆی ناڕازی گەدەی ئەو کۆرپانەی کە شیرەکە دەخۆنەوە. هەروەها خواردنی زۆری چکلێت و چەرەزەکان و تووە میوە ترشەکان لەونەیە ببنە هۆی ناڕاز بۆ شیرەخۆرەکان باشترین ئامۆژگاری لە بواری خۆراکیدا بۆ ئەو دایکانەی کە شیر دەدەن بە منداڵەکانیان یا بۆ ئەو خۆبەخشانەی کە شیر دەبەخشن ئەوەیە: خواردنی خۆراکی هەمە جۆر بەشێوەیەکی مام ناوەندی.



دەرهێنانی شیر لە بارودۆخێکی ئێجگار پاکوتەمیزیدا

ئەوەی شیر دەبەخشێت پێویستە ئەم کارانە بکات بەشێوەیەکی ڕاست و ڕەوان لەکاتی دەرهێنانی شیردا. پێش هەموو شتێك بێت پەیڕەوکردنی پاکو خاوێنی دروشمی بەردەوامی بێت، و دەبێت بەردەوام وابزانێت کە پێست جێی جۆرەها بەکتریایەکە لەوانەیە هێندێکیان لە نەخۆشخەرەکان بن و بەکتریای s.aureus زیاتر پەنا دەباتە بە گۆی مەمکی قڵیشاو وەك لە گۆی مەمکی ساغ. و بەردەوام دەبێت دەستەکانی باش بشواو پاکی کاتەوە پێش ئەوەی دەست بەرێت بۆ مەمکەکانی، ئەویش بەشتنی دەستی لە ناوی گەرمدا کە سابون یا پاککەرەوەیەکی تێدابێت بۆ ماوەی یەك خولەك بەلای کەمەوە. شتنەکە دەبێت بەشێوەیەك بێت هەروەك خۆت ئامادەکردبێت بۆ پرۆسەی نەشتەرگەری. هەروەها دەبێت بایەخێکی زۆر بدرێت بە پاکو خاوێنی نینۆکەکان. ئەوەش ئابێت فەرامۆشکەین کە سەرچاوەکانی ناوی بەکارهاتو لەوانەیە سەرچاوەیەك بن بۆ پیسبوون بە بەکتریاکان، بۆیە پێویستە ناوەکە بکوڵێنرێت پێش بەکارهێنانی ئەگەر گومانمان هەبوو لە پاکی ناوەکە. ناوی گەرمکراوی پاك دوو کەڵکی هەیە، شتنی مەمکەکان و هاندانیان بۆ هاتنە دەرەوەی شیرەکەی ناوی. ڕێگای دیش بۆ هاندانی هاتنە دەرەوەی شیر هەیە کە بریتێن لە خواردنەوەی کەمێك لە شیر یا چای گەرم. خۆ ئەگەر هەر بە زەحمەت شیرەکە هاتەدەرەوە ئەوا دەبێت ئەو کەسە هۆرمۆنی (ئۆکسی تۆسین) بەڕێی لووتەوە هەڵمژێت لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری لێی. دوای شتنی دەستەکان ووشکەدەکرێنەوە بە خاولیەکی پاك، باشتریش وایە ئەو خاولیە پاکژکراوبێت کە بۆ یەکجار بەکاردێنرێت. مەمکەکانیش باشترایە بەخاولیە پاکژکراوەکان ووشککرێنەوە، خاولیە قوماشەکانیش پاکژدەکرێن لەناو ناوی کوڵاودا بۆ ماوەی 20 خولەك. خاوڵ یا لفکەی حەمام بە تایبەتی ئەوانەی کە زۆر بەکاردێن دانەنرێن بە سەرچاوەیەك بۆ پیسبوون بەمیکرۆبەکان، هەروەها جلوبەرگ و سوخمەی مەمکی تەپوتۆزاوی بەسەرچاوەیەکی گرنگ دەژمێرێت بۆ پیسبوون. دوای شتنی دەست و پاککردنەوەی نابێت دەست لە هیچ شتێکەوە بدرێت تەنها ترومپای شیر نەبێت ئەگەر بەکاربێنرێت. دوو جۆر ترومپاش هەیە بۆ هێنانە دەرەوەی شیر لە مەمکەکانەوە، تورومپای کارەبایی و ترومپای دەستی کە بە دەست بەکاردێت، ترومپای دەستی دەبێت پاکژکرێت نینجا بەکاربهێنرێت، ئەویش دوای خستنە ناو ناوی کوڵاوەوە بۆماوەی 20خولەك. ترومپاکەش دەبێت دوای هەموو بەکارهێنانێك بشۆرێت پاکژ بکرێت، هەروەها ئەو بەشەی ترومپای کارەبایی کە بەرمەمکەکان دەکەوێت پێشەکی پاکژکرابێت هەموو جارێك پێش بەکارهێنان و دوای بەکارهێنان پاکژبکرێت، کە بریتییە لە کوپێك کە شیرەکە دەچێتە ناوبەوە.

دەبێت ئەو شیرەی کە دەردەهێنرێت لە مەمکەکانەوە بڕێکی کەمی لە سەرەتاوە دێتە دەرێ (5مل) لای بەرین و

تێکەڵ بە پاشماوەی شیرەکەی نەکەین، چونکە نەوبڕە کەمە ژمارەیەکی زۆر بەکتریای تێدایە زیاتر لە پاشماوەی شیری ناو مەمکەکان، هۆکەشی ئەوەیە کە ئەو بڕە شیرە کەمە کاردەکات بۆ پاککردنەوەی جۆگەکان کە شیر پێیدا دەڕوات تا دەگاتە گۆی مەمکەکان. لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە ئەنجامدراوە لە کالیفۆرنیا بۆ بەراوردکردنی‌شیری 20 لە خۆبەخشەکان کە پێشەکی پێیان ڕاگەیاندون کە دەبێت پەیڕەویەکی تەواوی پاکو خاوێنی دەست و مەمکەکانیان بکەن و داوایان لێکرا کە هەریەک 5 مل لە شیری مەمکیان کە لەسەرەتاوە بە گوشین دێتە دەرەوە جیای کەنەوە لە پاشەوەی شیرەکەی دیکە، کە لەویش 5 مل شیر وەردەگیرێت. نمونەکانی هەر دوو شیرەکە هەڵگیران بۆ ماوەی 1-7 ڕۆژ بە بەستراوی لە پلەی گەرمای ژێر سفردا، ئینجا نمونەکان بۆ شەوێک لە بارودۆخێکی سروشتیدا مانەوە، شیری ناو نمونەکان شلبوونەوە. کە دەستکرا بە ئەژمارکردنی باوەڕ پێکراو بە دەفری پیتری (petri dish) دەرکەوت کە تێکڕا لە 5 مل شیری یەکەمدا 3500 شارە بەکتریا بوولە ملیلترێ شیردا، و لە شیری دواجاردا 700 شارە بەکتریا بوو لە ملیلترێ شیردا. ئەگەر شیرەکە بە دەست دەربهێنرێت دەبێت یەکسەر کۆکرێتەوە لە دەفرێکی پاکژدا.

خۆ ئەگەر ترومپای دەستمان بەکارهێنا، ئەوا شیرەکە لەو قاپە پاکژەی کە تێیدا کۆکراوەتەوە دەکرێتە ئەو سەتڵە تایبەتە پاکژەی کە یەکسەر دوای شیر دەرهێنان دەگوێزرێتەوە بۆ جێی تایبەت.

هەندێک لە خەستەخانەکان کاردەکەن بەدانی ئەو دەفرە پاکژکراوانەی کە شیری تێدا کۆدەکرێتەوە بە خۆبەخشەکان. ئەم دەفرانە پێویستە بە داخراوی بمێننەوە بە سەرقاپەکانیانەوە تا خۆبەخشەکە ئامادە دەبێت شیرەکەی دەربهێنێت و بیکاتە ناویانەوە، و یا تێیاندا شیرەکە بگوێزێتەوە.

دەبێت سەرقاپەکان بەردەوام لە شوێنێکی پاک و خاوێندا دابنرێن تا دەفرە پاکژکراوەکان پردەکرێن لەشیر، وە نابێت دەست بدرێت لە ڕووی ناوەوەی سەرقاپەکان. ئینجا هەر سەرقاپێک دەخرێتە سەر قوڕکی قاپەکەو دادەخرێت کەکاتێ ¾ دەفرەکە پردەکرێت لە شیر. ئەو کوپەی بەترومپاکەوەیەو شیرەکە دوای دەرهێنانی دەچێتە ناویەوە، دەبێت کوپەکە پاکژ بکرێت لەناو ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی 20 خولەک هەندێک جاریش کوپەکان پاکژ دەکرێن لە گیراوەی هایپوکلۆریتدا بە خەستی 200 بەش لە ملیۆنێک کە بە گیراوەیەکی چالاک دەژمێرێت بۆ ئەم پرۆسەیە، بە مەرجێک کوپەکان بەلای کەمەوە خولەکێک بمێننەوە لە گیراوەکەدا، و کوپەکان و قاپەکان پێشەکی زۆر بەباشی شۆرابن پێش پاکژکردنیان، و هیچ تەپوتۆزێکیان پێوە نەمابێت کە یارمەتی بەکتریاکان دەدات بۆ خۆپاراستنیان لە کوشتن بەهۆی گیراوەی ناوبراوەوە. هەندێک لە پسپۆڕە شارەزاکان دەڵێن کە تەنها قاپی پلاستیکی بەکاربهێنرێت، چونکە شیری دایک خڕۆکە سپیە چالاکەکانی ناو خوێن لە دەست دەدات لە کاتێکدا هەڵگیرێت لە قاپی شوشەدا، چونکە ئەم خڕۆکانە زیاتر دەلکێن بە دیواری شوشەکانەوە کەپیدەدەن بە هاتنە ناوەوەی تیشکی ڕۆژ کە دەبێتە هۆی تێکچوونی پاستەوخۆی ڤیتامین B2 و بەڕێژەیەکی کەمتر ڤیتامین A و ڤیتامین B6. بڕی لە دەستدانی ڤیتامین B2 دەگاتە 70٪ لە ماوەی دوو کاتژمێردا لەبەر تیشکی خۆردا. تیشکی خۆر بەهۆیەکی سەرەکی دادەنرێت بۆ تەلەفبوونی ڤیتامینەکان. بۆیە پێویستە ئەو قاپ و بوتلانەی بەکاردەهێنرێن لەم بارەدا تاریک بن و ڕێ نەدەن بە تیشکی خۆر بتوانێت بچێتە ناو شیرەکەوە، جگە لەوەی کە هەڵگرتنی شیری دایک لە شوێنێکی تاریکدا گرنگیەکی زۆری هەیە.

نابێت ئەوەش فەرامۆش بکەین کە دەبێت لە هەموو هەنگاوەکانی شیرکردنە ناو قاپەکان و کۆکردنەوەیان لە سەتڵی تایبەتی گەورەدا تا ناردنیان بۆ بانکی شیر دوورین لە تیشکی خۆرەوە.

سەرچاوەکان

1-الدكتور عبدالخالق قادر خورشيد 1990

حليب الآنسان وخلائط الرضع

مطابع جامعة صلاح الدين

مترجم عن كتاب Human Milk and Infant formula

2-محمد عبدالكريم التميمى 1988

اسس الرضاعة الطبيعية

مترجم كتاب Fundamentals of breast feed Lactation

لمؤلفها سيسيليا وورث

3-خالد محمد الخال 1980

حليب الام و اهميته في تغذية الطفل

مجلة التقني- العدد الثاني. بغداد

لە نەخۆشیەکانی کۆئەندامی زاووزێ

تورەکەکردنی هێلکەدان

Cystic ovarian Disease

نوسینی: دکتۆر فەرەیدون عەبدولستار
زانکۆی سلێمانی

پێشەکی:

زۆربوون (Reproduction) یەکێکە لە مەبەستە سەرەکییەکانی بەخێوکردنی ئاژەڵ لەلایەن کەرتی تایبەت و کەرتی گشتیەوەو خاوەن ئاژەڵ هەمیشە لە هەوڵی زیادکردنی ژمارەی ئاژەڵەکانیەتی لە رێگەی زاووزێوە کە ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی زیادبونی دەستکەوتەکەی لە رێگەی زیادبوونی بەرهەمەکەی لە شیروگۆشت و پێستەو خوری و هتد.

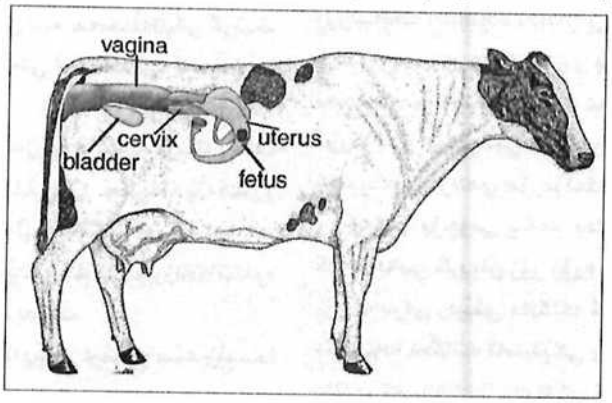
زۆربوونی ئاژەڵیش لە رێگەی زاووزێوە پەیوەندییەکی راستەوخۆی بە کۆئەندامی زاووزێی ئاژەڵەوە هەیە، واتە کۆئەندامی زاوزێ هەروەک کۆئەندامێکی گرنگی لەشی ئاژەڵ بە لێپرسراوی یەکەم دادەنرێت لە زۆربوونی ژمارەی ئاژەڵدا.

کۆئەندامی زاووزێ (Reproductive system) لە ئاژەڵدا بە شێوەیەکی گشتی پێکهاتووە لە جوتێک هێلکەدان (Ovaries) و جوتێک جۆگەی فالوب (Fallopian tubes) و گوێرەکەدان (Uterus) و ملی گوێرەکەدان (Cervix) و زێ (Vagina) هەرکێشەیەک کە تووشی بەشێک لە بەشەکانی کۆئەندامی زاووزێ ببێت دەبێتە هۆی پەکخستنی فەرمانی کۆئەندامی زاووزێ کە بەشێوەیەکی سروشتی کارناکات و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی رێگرێک لەبەردەم پرۆسەی زۆربون دا هەروەها گەیاندنی زەرەر و زیانێکی گەورە بە کەرتی تایبەت و کەرتی گشتی.

نەخۆشی بەکیس بوونی هێلکەدان یا پەیداکردنی تورەکە لە ئاژەڵداو بە تایبەتی لە مانگادا بە یەکێک لە کێشە سەرەکییەکانی کۆئەندامی زاووزێ دادەنرێت و دەبێتە هۆی پەکخستنی پرۆسەی زۆربون، لەبەرئەوە بڵاوکردنەوەی زانیاری دەربارەی بەکارێکی پێویست دادەنرێت.

-سوڕی هێلکەدان (Ovarian Cycle)

یەکێک لە خەسڵەتە گرنگەکانی مێ بەشێوەیەکی گشتی و مانگا بە تایبەتی بوونی سوڕی مانگانەیە کە پێی دەوترێت سوڕی هێلکەدان یان سوڕی زۆربوون Reproductive Cycle)وە لە نێو خاوەن ئاژەڵدا پێی دەوترێت سوڕی هاتنەکەڵ (Estrus Cycle)، ماوەی سوڕی هاتنەکەڵ لە ئاژەڵێکەوە بۆ ئاژەڵێکی دیکە دەگۆڕێت هەروەک لەم خشتەیەی خوارەوەدا



دەردەکەوێت:

ئاژەڵ	ماوەی سوپی هاتنەکەڵ
1-مانگا	22-21 ڕۆژ
2-ماین	25-19 ڕۆژ
3-مەڕ	17-16 ڕۆژ
4-بزن	21 ڕۆژ
5-بەراز	20-19 ڕۆژ
6-سەگ	12-6 مانگ

لە ئەنجامی ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیانەی کەبەسەر هێلکەدان دا دێت، سوپی هێلکەدان بەچەند قۆناغێکی یەک لەدوای یەکدا تێدەپەڕێت لە ژێر کۆنترۆڵی ڕاستەوخۆی کۆئەندامی دەمار و ژێر مێشکە ڕژێن، قۆناغەکانی سوپی هاتنەکەڵ بریتین لە:

1-قۆناغی پێش هاتنەکەڵ (Proestrus phase).

2-قۆناغی کەڵی (Estrus phase)

3-قۆناغی دوای هاتنەکەڵ (Metestrus phase)

4-قۆناغی تەنەزەردە (Diestrus phase)

هەر قۆناغێک لەم قۆناغانەی سوپی هێلکەدان چەند خەسڵەتێکی تایبەتی خۆی هەیە کە لەسەر هێلکەدان دا دەردەکەوێت و گرنگترینیان پرۆسەی هێلکەدانانە (ovulation) و دروست بونی هێلکەیە (ovum) لە ژێرکاریگەری ڕاستەوخۆو هاندانی هۆرمۆنی لیۆتینی (LH)[1] +لەسەر چیکڵدانەی گراف (Grafian follicle) کە لە ژێر مێشکە ڕێژێنەوە دەردەچێت و بە لێپرسراوی یەکەم دادەنرێت لە پرۆسەی هێلکەدانان.

پرۆسەی هێلکەدانان لە گشت جۆرەکانی ئاژەڵ لە قۆناغی کەڵیدا (Estrus phase) ڕوودەدات، بەڵام تەنها لە مانگادا جیاوازە بەوەی کە هێلکەدانان لە قۆناغی دوای هاتنەکەڵی (Metestrus)دا ڕوو دەدات، بە تایبەتی دوای (10-12) کاتژمێر لە دوای کۆتایی هاتنی قۆناغی کەڵی (Estrus phase) کە بێ گومان ئەمەش بە خەسڵەتێکی گرنگ دادەنرێت لە مانگادا بەتایبەتی لە کاتی کەڵدانیدا بەشێوەیەکی دەستکرد (A.I)[2].

درێژی ماوەی سوپی هاتنەکەڵ لە مانگادا نزیکەی (21 ڕۆژە) واتە هەموو مانگایەک هەر (21 ڕۆژ) جارێک دێتەکەڵ و لە نیشانە سەرەکییەکانی هاتنەکەڵ لە مانگادا بریتیە لە:

1-مانگای بەکەڵ دەوەستێت و کلکی بەرزدەکاتەوە بۆئەوەی لە ڕێگەی گایەکەوە کەڵ بدرێت.

2-شلەیەکی ساف و خاوێن و لینج بە زێیدا دێتە خوارەوە.

3-بەرهەمی شیری زۆرکەم دەکات.

4-مانگای بەکەڵ زۆر جوڵەجوڵە جۆڵ دەکات و دەبۆڕێنێت و کۆنترۆڵکردنی لەلایەن خاوەنەکەیەوە زەحمەتە.

بەکیس بونی هێلکەدان:

Cystic Ovarian Disease

بەکیس بونی هێلکەدان بەگرنگترین کێشەی کۆئەندامی زاووزێی مانگای پێگەیشتوودا دادەنرێت بە تایبەتی لە مانگای شیردا کە دەبێتە هۆی نەزۆکی بەشێوەیەکی کاتی (Infertility) و زیاتر لەو مانگایانەدا ڕوودەدات کە بەرهەمی شیر یان زۆر زۆرە (High producing Dairy Cows) و لە کێڵگەی تایبەتیدا بەخێودەکرێن و ئاڵفێکی چڕو پڕیان دەدرێتێ (مادەی پرۆتینی زیادبێت).

بەکیس بونی هێلکەدان زیاتر لەوەرزی پاییز و زستاندا ڕوودەدات بە بەراورد لەگەڵ وەرزەکانی دیدا.

بەکیس بونی هێلکەدان بریتیە لە دروست بوونی کیسێک لەسەر هێلکەدان لە ئەنجامی ڕوونەدانی پرۆسەی هێلکەدانان، کە زیاتر لە 10 ڕۆژێک لەسەر هێلکەدان بمێنێتەوەو تیرەکەی گەورەتربێت لە (2.5)سم، لەسەر یەک هێلکەدان بێت یاخود لەسەر هەردوو هێلکەدان.

دروست بونی کیس لەسەر هێلکەدان کاردەکاتە سەر سوپی هێلکەدان (هاتنەکەڵ) و دەبێتە هۆی گۆڕینی باری فسیۆلۆژی سوپەکە و تێکدانی قۆناغەکانی سوپەکە لە مانگاداو لە ئەنجامدا گۆڕینی هەڵسوکەوتی مانگاکە، بەمەش خاوەن ئاژەڵی شارەزا تێبینی ئەم بارە ناسروشتیە دەکات.

هۆکاری ڕوودانی بەکیس بونی هێلکەدان:

بە پێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرینەری هۆکاری ڕوودانی بەکیس بونی هێلکەدان دەگەڕێتەوە بۆ کەم بونەوەی ڕێژەی هۆرمۆنی لیۆتینی (LH) لەکاتی دروست بونی چیکڵدانەی گراف لەسەر هێلکەدان، و لە ئەنجامی ئەم کەمبونەوەی هۆرمۆنی لیۆتینی پرۆسەی هێلکەدانان ڕووندادات (Anovulation) و چیکڵدانەکە دەگۆڕێت بۆ کیسێک لەسەر هێلکەدان و بەمەش سوپی هێلکەدان تێک دەچێت. چەند بۆچونێک هەیە دەربارەی کەم بونەوەی هۆرمۆنی لیۆتینی (LH) و ئەو هۆیانەی کە دەبێتە کەمبونەوەی ڕادەی هۆرمۆنەکە، لەوانەش:

یەکەم/ بۆچونی یەکەم دەڵێت لەو مانگایانەدا ڕوودەدات کە بەرهەمی شیریان زۆر زۆرە و بەتایبەتی لە دوای (15-45) ڕۆژ لە دوای زایینی مانگاکە کە ڕادەی بەرهەمهێنانی شیر لەم ماوەیەدا دەگاتە ئاستێکی زۆر بەرز و هەروەک هۆکارێکی ماندووکەر (Stress factor) ڕۆڵی هەیەو میکانیزمی ڕوودانی

بەکیس بوونی هێلکەدان بەپێی ئەم بۆچونە لەم هێلکاریەدا پوون کراوەتەوە:

بەرهەمهێنانی شیر بەشێوەیەکی زۆر هەروەک هۆکاری ماندووکەر
(Stress factor)
↓
ژێرمێشکە پژێن
pituitary gland
↓
زیادبونیهۆرمۆنی (ACTH)[S]
↓
تۆپکڵی سەرە گورچیلە پژێن
Adrenal Cortex
↓
زیادبونی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل
Cortisol
↓
کارێکی نەگەتیڤانەی هەیە لەسەر ناوەندە کۆئەندامی دەمار بە تایبەتی (Hypothalamus) و ژێر مێشکە پژێن
↓
دروست نەبوونی یاخود کەمبونەوەی هۆرمۆنی لیۆتینی (LH)
↓
پرۆسەی هێلکەدانان پووناداد
Anovulation
↓
دروست بونیبەکیس بونی هێلکەدان
Cysticovaries

دووەم/بۆچونی دووەم پەیوەندی هەیە بە بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی پرۆلاکتین (prolactin) کە، لێپسراوی دروست کردنی شیرە، و بەپێی ئەم بۆچونەش لەکاتی بەرهەم هێنانی شیر لە ئاستێکی بەرزدا بەهەمان شێوە هۆرمۆنی پرۆلاکتین لە ئاستێکی بەرزدایە و دەبێتە هۆی کەمبونەوەی هەستیاری هێلکەدان بۆ هۆرمۆنی لیۆتینی (LH)، واتە هرۆمۆنی (LH) لە ئەنجامدا نابێتە هۆی پرۆسەی هێلکەدانان و دەبێتە هۆی پوودانی بەکیس بونی هێلکەدان.

سێیەم/ بەپێی چەند سەرچاوەیەک دەڵێت دروست بونی بەکیس بونی هێلکەدان پەیوەندی هەیە بەکەم بونەوەی ڕێژەی هۆرمۆنی سایرۆید (Hypothyroidism) لە هەندێک جۆری ئارەڵدا.

جۆرەکانی بەکیسبونی هێلکەدان:

بەکیس بوونی هێلکەدان دوو جۆری سەرەکی هەیە :

یەکەم/ بەکیسبونی هێلکەدانی چیکڵدانەیی:

Follicular Cystic ovary

لەم جۆرەیاندا دیواری کیسەکە زۆر تەنکەو شلەیەکی تێدایە و چەند نیشانەیەکی ناسروشتی لەسەر مانگای توشبوو دەردەکەوێت لەوانەش:

-سوڕی هاتنەکەڵ تێکدەچێت بەوەی مانگاکە لە ماوەی کورت کورتدا دێتە کەڵ بۆ نمونە هەفتەی جارێک دێتەکەڵ و خاوەن ئاژەڵ بەشێوەیەک دەڵێت کە مانگاکەم هەموو ڕۆژێک بەکەڵە بەم دیاردەیەش دەوترێت: Nymphomania.

-مانگای تووشبوو ناڕەحەتەو نائارامە.

-بەرهەمی شیری زۆر کەم دەکات.

-چالاکی سێکسی زیاد دەکات.

دووەم/ بەکیس بونی هێلکەدانی لۆتینی:

Luteal cystic ovary

-لەم جۆرەدا دیواری کیسەکە ئەستوورە و شلەیەکی تێدایە مانگای تووشبوو بەهیچ شێوەیەک نایەتە کەڵ واتە هیچ نیشانەیەکی کەڵی لەسەر دەرناکەوێت بەمەش دەوترێت نەهاتنەکەڵ (Anestrus)، و خاوەن ئاژەڵ بەشێوەیەک دەڵێت کە مانگاکەم نایەتە کەڵ.

چارەسەرکردن: Treatment

چارەسەری نەخۆشی بەکیسبونی هێلکەدان دوای دیاریکردنی نەخۆشیەکە لەلایەن پزیشکێکی شارەزاوە بەهۆی بەکارهێنانی هۆرمۆنەوە دەبێت.

-چارەسەری بەکیسبونی هێلکەدانی چیکڵدانەیی بەهۆی بەکارهێنانی هۆرمۆنی (GnRH)[4] یاخود (HCG)[5]وە دەبێت.

-چارەسەری بەکیسبونی هێلکەدانی لۆتینی بەهۆی بەکارهێنانی هۆرمۆنی (PGF_2x)[6]وە دەبێت.

پەراوێزەکان:

1-LH= Luteinizing hormone

-هۆرمۆنی لۆتینی لێپرسراوی پرۆسەی هێلکەدانانە کە لە پلی پێشەوەی ژێرمێشکە پژێن دروست دەبێت.

2-A.I= Artificial Insemination

واتە کەڵدانی دەست کرد.

3-ACTH=Adeno Corticotropichormone

لە پلی پێشەوەی ژێرمێشکە پژێن دروست دەبێت.

4-GnRH= Gonadotropin Releasing hormone.

-لە (Hypo thalamus) دروست دەبێت و کار دەکاتە سەر ژێرمێشکە پژێن.

5-HCG= Human Chdrionic gonadotropin

-لە ئافرەتی سکپڕدا لە هەفتە سەرەتاییەکاندا دروست دەبێت و زۆر لە هۆرمۆنی لۆتینی دەچێت (LH).

6-$PGF_2\alpha$= proataglandin F2 α

-ئەم هۆرمۆنە لە ژێر چەند ناوێکدا هەیە وەکو:

(Lutylase – Synchromate)

سەرچاوەکان:

1-Bearden, H Jand Fuquay, J-W,2000.

Applied Animal Reproduction, 5th edition.

2-Arthur, G.H, Noakes, D.E, Pearson, H., and parkinson, T J, 1996. Veterinary Reproduction and Obstetrice.

3-Roberts, S.J, 1986. Veterinary and Genital Diseases.

4-Treatment of Cystic ovarian Disease in Cattle.

5-گۆڤاری زانستی سەردەم ژمارە (4 ، 12)

تەکنەلۆژیای سبەینێ: من لە کوێدام لەسەر زەوی

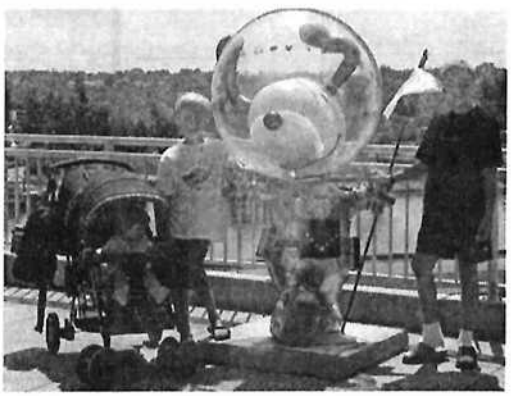
دنیا عەبدوڵا
پسپۆڕی فیزیک

ئاشکرایە کە پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا کاریگەریەکی زۆری لەسەر ژیانمان هەیە، بۆ نموونە دەزگایەک بە قەبارەی ئامێری ژمێریاری کە پەیوەندیت دەگەیەنێتە هەموو ناوچەکانی جیهان هەروەها لە توانایدایە کە هەموو پەیوەندییە تەلەفونییەکان و نامەکانی فاکسیش بنێڕێت و وەریشی بگرێت.

ئەو بابەتەی کە لەم نوسراوەدا باسی دەکەین ئەم دەزگا سەرسوڕهێنەرە نیە کە بڵاوەو ناسراوە، بەڵکو بەم زوانە دەزگای (ئایندە) لە جۆرێکی دیکە لە نێوانماندا بڵاودەبێتەوە بۆ دیاری کردنی شوێنمان لەسەر هەر شوێنێکی ڕووی زەوی.

دەزگای دیاریکردنی شوێن، بریتییە لە بەشێک لە سیستمێکی تەواوی ڕێک و پێک کە لە جەنگی کەنداودا بەکارهات، ئەم دەزگایە جەنگەکەی بۆ ئەمەریکاو هاوپەیمانانی ئاسانترکردو هەروەها مەترسی کەمتر کردەوە، بەهۆی ئەم دەزگایەوە توانیان زۆر بەوردی و بەکەمترین مەترسی بۆ هێزەکانیان هێرش ببنە سەر نیشانە دیاری کراوەکان، وەک هەموومان دەزانین کە چۆن ئەو موشەکانەی دەهاوێژران بۆ شوێنە دیاری کراوەکانی شاری بەغداد و دەگەیشتنە نیشانەکان وەک ئەوەی کە ببینن و بزانن چی دەکەن، هەروەها تیمە سەربازیەکانیش لە بیابانە تاریکەکاندا بەخێرایی بەرەو شوێنە هەستیارەکان دەڕۆیشتن و وێرانیان دەکردو دەگەڕانەوە جێی خۆیان بەبێ ئەوەی پێیان بزانرێت، و پێویستیشیان بەڕێبەر نەدەبوو کە ڕێگەیان پیشان بدات.

ئەم کارە لە توانادا بوو ئەویش بەیارمەتی سیستمێکی ئاڵۆزەوە کەپشت بە تۆڕێکی فەرمانەوە دەبەستێت کە بەستراوە بە ژمارەیەکی زۆر لە مانگە دەستکردەکانەوە (GPS) کە ٥ دەوری زەویداو بە بەرزی نزیکەی 20200کم دەسوڕێنەوە، کە بەناوی (Network of satalites) ناسراون، بە بەکارهێنانی ئەم سیستمە (Globalpositioning system) دەتوانرێت زۆر بەوردی شوێنی هەر تەنێک لەسەر زەوی دیاری بکرێت نەک تەنها لە



دوولاوە بەڵکو لە سێ لاوە، ووردی ئەم سیستەمە لە دیاریکردنی شوێندا لە بەرزایی 20200کم دەگاتە چەند مەترو سانتیمەترێك.

ئەم سیستەمە بە درێژایی بیست ساڵ لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا لە ساڵی 1973وە پەرەی پێدراوە کە نزیکەی دەیان ملیار دۆلاری تێچوە، سیستمی (GPS) لە نێرەرێك و وەرگرێك پێك دێت، نیرەرەکە بریتییە لە تۆڕی (GPS)، مانگە دەستکردەکان بە دەوری زەویدا لە بەرزی 20200کم دووجار لە هەموو 23 کاتژمێر و 56 خولەکدا دەسوڕێتەوە، ئەم مانگانەش بەسەر شەش ئاستی خولانەوەدا دابەش بوون و هەر ئاستێکیش 55 پلە لەگەڵ ئاستەکەی دیکەدا دروست دەکات، لە هەر ئاستێکیشدا سێ مانگی دەستکرد هەیە.

هەرمانگێك لەو 18 مانگانە بە بەردەوامی لەسەر هەمان لەرەلەر ئاماژەیەکی کارۆموگناتیسی کە لەسەر شەپۆلێکی تایبەت بە خۆی هەڵگیراوە لەگەڵ ئاماژە هەڵگیراوەکەدا دەنێررێت، بەمەش هەموو مانگێکی دەستکرد شفرە (code)ی دیاریکراوی خۆی هەیە کە لەرەلەرەکەی Lovomhz، هەر مانگێکی دەستکرد کە ئەم شفرانە وەریگرێت دەتوانێت شوێن و کاتی بوونی ئەم مانگە دیاری بکات.

بەڵام ئایندە دەزگایەکە بە قەبارەی پادیۆیەکی بچووك کە سوپە ئەلەکترۆنیە ئاڵۆزەکانی تێدایە و مایکرۆ بروسەرێکی پێشکەوتوو کۆنترۆڵی دەکات، (ئایندە) بە بەکارهێنانی دوو رێگەی جیاواز شوێنەکە دیاری دەکات، یەکەمیان پشت بە لادانی Microprocessor ئەو ئاماژە کارۆموگناتیسیانە دەبەستێت کە لە مانگە دەستکردەکانەوە نێردراون، ئەم لادانەی دۆبلەر Doppler shift لە خێرایی رێژەیی نێوان زەوی و مانگە دەستکردەکانەوە پەیدا بووە.

بەڵام رێگەی دووەم پشت بە پێوانی دواکەوتنی کاتیی نێوان ئەو ئاماژە کارۆموگناتیسیانە دەبەستێت کە لە مانگە دەستکردەکانەوە گەیشتوون.

ئەو زانیاریانەی کە لە مانگە دەستکردەکانەوە وەرگیراون دەچنە ناو مایکرۆپرۆسەرەوەو لەگەڵ زانیاریە هەڵگیراوەکانی هەریەك لەو مانگە دەستکردانەدا بە گوێرەی خولگەیی و خێرایییەکەی و شوێنەکەیەوە یەك دەگرن، دوای چەند کردارێکی بیرکاری دەزگای ئایندە شوێنەکە لەسەر زەوی دیاری دەکات، ئەنجامەکانیش لەسەر شاشەی پیشاندان دەردەکەوێت، بۆ وردی ژمێریاری شوێنەکە پێویستە زۆر لە هۆکارەکان لەبەر چاوبگیرێن، بۆ نمونە کاریگەری بەرگی زیندەیی لەسەر ئاماژە نێردراوەکان و هەروەها کاریگەری بواری کێشکردنی زەوی لەسەر ئاماژەکان، هێزی کێشکردنی زەوی لەرەلەرەکەی زیاد دەکات کاتێك کە مانگە دەستکردەکە لە زەوی نزیك دەبێتەوە، لەبەرئەوە سیستمی GPS بەشێوەیەکی زۆر پشت بە کرداری ژمێریاریە زۆر ئاڵۆزەکان دەبەستێت پێش ئەوەی شوێنەکە دیاری بکات، ئەم کردارانەش مایکرۆبرۆسەری ئێستاو داهاتوو ئەنجامی دەدەن.

بەکارهێنانەکانی سیستمی GPS:

زۆرن ئەو کەسانەی کە ئەم سیستمە بەکاردێنن وەك خاوەنی کەشتیە گەورەکان و بەلەمە تایبەتیەکان کە پشت بە GPS دەبەستن بۆ دیاری کردنی شوێنەکانیان لە دەریاو زەریاکاندا، هەروەها کۆمپانیاکانی گواستنەوەی ئەم سیستمە بۆ دیاریکردنی شوێنی ئۆتۆمبیلەکانیان بەکاری دێنن، بۆ نموونە خاوەنی کۆمپانیاکانی ئۆتۆمبیلی کرێ (تاکسی) لە ئەوروپادا ئەگەر بیانەوێت نزیکترین ئۆتۆمبیلی بەردەست بنێرن ئەوا ئەم سیستمە بەکاردێنن.

لە ئینتەرنێتەوە وەرگیراوە

یۆرانیۆمی پیتێنراو یان (بەپیت)

enriched Uranium

وەرگێڕان و ئامادەکردنی
کەمال جەلال غەریب

توخمێکی کیمیایی کانزایە، نیشانەکەی (U)ە، ژمارەی ئەتۆمییەکەی (92) یەکێکە لەزنجیرەی ئەکتینییەکان (actinide series) کێشی ئەتۆمییەکەی (238.029) هاوهێزییەکەی : 3،4،6 هاوتای[1] تیشکدەرەوەی سروشتی هەیە: یۆرانیۆم 234 بەڕێژەی 0.006٪، یۆرانیۆم 235 بەڕێژەی 0.7٪، یۆرانیۆم 238 بەڕێژەی 99٪.

ڕەوشتەکانی: مادەیەکی خەستی ڕەقی ڕەنگ زیوییە کارەبای موجەبی بەهێزی لەسەرە، دەشێت بۆ پیاکێشان و ڕاکێشان.

لە ساڵی 1799، 1841دا دۆزراوەتەوە، ناوەکەی لەناوی ئورانۆس، حەوتەم هەسارە(کوکب سَیار) (Uranus) وەرگیراوە.

کێشی جۆرییەکەی-19 گەرمی توانەوەکەی -42 کالۆری مۆل، گیراوەی ڕەق پێك دەهێنێت، بۆکارپێکەری ناوکی لەگەڵ توخمی مۆلیبدینۆم و نایۆبیۆم و تیتانیۆم زرکۆنیۆم، بەکاردەهێنرێت.

ئەم کانزایە لەگەڵ زۆربەی کانزاکانی دیدا کارلێك دەکات، لەلایەن ئاو ماده ترشەکان و پیرۆکسیدەکانەوە کاری تێ دەکرێت، بەڵام بەرامبەر مادە ئەڵکالییەکان سستە.

بوونی: لە کەرەسەی خاوی پتشبلێندا Pitchblende بەڕێژەیەکی سەرەکی بەشێوەی ئۆکسیدی یۆرانیۆم (UO_2) هەیە، کەمێك لەناوچەی کلۆرادۆ و کەنەدا و کۆنگۆدا هەیە، هەروەها لە ئەفەریقاو ئۆستراليا و روسیاشدا هەیە.

یەدەگی وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا لەم مادەیە بە (500) هەزار تەن دەخەملێنرێت، بەشێوەی کانزاکە بەتەنها یان بەشێوەی داڕشتە یان هاڕاوە 99.71٪.

یۆرانیۆم مادەیەکی ژەهرینە، تیشکدەرەوەیەکی چالاکە، مادەیەکی ترسناکە بۆ ئاگر، لەخۆیەوە لە هەودا گڕدەگرێت.

بەکارهێنانی: بەشێوەی سوتەمەنی ناوکی، سەرچاوەیەکە بۆ ئەو هاوتایانەی کە دەشێن بۆلەت بوون (fissionable) و پەیداکردنی هێزی کارەبا.

هاوتاکانی isotopes:

یۆرانیۆم 233: هاوتایەکە دەشێت بۆلەت بوون.

بەشێوەیەکی دەستکرد لە بۆردومانکردنی کانزای سۆدیۆم (Thoriom) بەنیوترۆن پەیدا دەبێت وەکو سووتەمەنی ئەتۆمی نیوەی تەمەنەکەی[3] half life-1.62×10⁵ ساڵە.

*یۆرانیۆم 234: هاوتایەکی سروشتییانەی یۆرانیۆمە، نیوەی تەمەنەکەی 2.48×10^{5} ساڵە، لە لێکۆڵینەوە ناوکییەکاندا بەکاردێت، وەکو لە ژماردنی نیوترۆنەخێراکاندا بەکاردێت.

یۆرانیۆم 235: ئەمیش یەکێکە لە هاوتاکانی یۆرانیۆم لە میژەوە ناسراوە، بۆ بەپیتکردنی ئەو یۆرانیۆمە سروشتییەی کە لە سوتەمەنی ناوکیدا بەکاردێت، بەڕێژەی 7٪ هەیە، نیوەی تەمەنەکەی 7.13×10^{8}٪ ساڵە، لە بۆمبای ئەتۆمیدا بەکارهێنراوە.

یۆرانیۆم 238هاوتایەکی بەربڵاوی یۆرانیۆمە لە 99٪ی یۆرانیۆم پێک دەهێنێت، ناشێت بۆڵەت بون، بەڵام توخمی بلۆتۆنیۆمی 239-plutonium پەیدا دەکات، لە ئەنجامی بۆردومانکردنی بەنیوترۆن لە کارپێکەردا (مفاعیل-reactor) نیوەی تەمەنەکەی 4.51×10^{9} ساڵە، لە کارپێکەرە بەرهەمهێنەرەکاندا لەگەڵ بلوتۆنیۆمدا بەکاردەهێنرێت.

به پیت کردن= enrich ment

1-لە تەکنۆلۆژی خۆراکیدا بریتییە لە تێکردنی مادەیەک بۆ مادەیەکی خۆراکی food stuff بەو مادە تێکراوانە دەوترێت مادە پارێزەرەکان preser vatives هەر مادەیەک یان تێکەڵاوی چەند مادەیەک کەدرێژە بە ژیانی (مانەوەی) مادەی ئەندامی بدات یان بە تێکەڵاوکردن بەڕێژەیەکی کەم: بۆ نمونە ئەو مادانەی کە دەکرێنە خۆراکەوە وەکوو:

ترشی بینزۆیک benzoic acid بۆ پاراستنی خۆراک لە خراپ بوون وەکوو لە خواردەمەنی قوتودا، هەروەها مادەی ئەنتی ئۆکسیدانت=anti oxidant کە دەکرێتە بەرهەمەکانی پەترۆڵ و لاستیک و پلاستیکەوە یان بۆ هەڵگرتنی خۆراک بۆ کاتی تەنگانە یان ڕەنگێکی یان تامێکی یان بۆنێکی خۆش بدات بە خۆراکەکە وەکوو ئەوەی کە یۆد دەکرێتە خوێی چێشتەوە، بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی لووی سایرۆید، یان بۆ بەرزکردنەوەی بەهای خۆراکەکە، بۆ نمونە وەکو ئەوەی کە هاڕڕاوەی ڤیتامین B_1, B_2 و مادەی نیاسین و ئاسن بکرێنە ئاردی گەنمەوە.

2-بۆ پترکردنی ڕادەی هاوتایەکی تایبەتی بە ڕێگەی کارلێکی کیمیایی بۆ بەپیت کردنی هاوتای توخمی بۆرۆن و کلۆر و گۆگرد، ئەوانەی کە لە لێکۆڵینەوەی زانستیدا بەکاردەهێنرێن هەروەها دەشێت کە یۆرانیۆمی ئاسایی بە تێکردنی (U-235) بەپیت بکرێت.

3-ئۆکسجین بکرێتە هەواوە بۆ پترکردنی توانایی سوتاندنەکەی کەوابوو یۆرانیۆمی پیتێنراو (بەپیت کراو) بریتییە لەو یۆرانیۆمە سروشتییەی کە ڕێژەیەکی کەم لە هاوتای شیاو بۆڵەت بوونی لە (U-235)ی تێکرابێت.

پەراوێزەکان

1-هاوتا = isotope

یەکێک یان دوو یان زیاتر لە توخمێک کە هەمان ژمارەی ئەتۆمیان هەبێت، بەڵام لەکێشی ئەتۆمیدا جیاوازبن، وەکو ئۆکسجینی (-16) و (-17)، کاربۆنی (-12) و کاربۆنی (-14).

2-کارپێکەرە ناوکییەکان unclear reactor

واتە کارپێکەرەکانی لەت بوون یان قڵیش بوون، ئەمە دەزگایەکە بۆ مەبەستی دەست بەسەراگرتنی کرداری لەتبوونی ناوکی زنجیرەیی دروست دەکرێت.

بڕێک لە سوتەمەنی ناوکی تێدەخرێت و دەردێتە بەر سەرچاوەیەکی نیوترۆنی کە ئەتۆمی سوتەمەنییەکە بەر نیوترۆنەکان دەکەوێت دەشێت یەکێک لەو نیوترۆنانە بمژرێت کە بەری دەکەوێت، لە ئەنجامی ئەم مژینەوە دوو یان زیاتر لە ناوکی یۆرانیۆم (235) پەیدا دەبێت و هەر لەیەک ناوکی لەت بوو 2.5 نیوترۆنمان دەست دەکەوێت. کاتێک کە یەکێک لەم نیوترۆنانە، کە لە ئەنجامی لەت بوونەوە پەیدا دەبن، بەر ئەتۆمێکی سوتەمەنی دیکە دەکەون لەت بوونێکی دیکەو ژمارەیەکی دیکە لە نیوترۆن پەیدا دەبن، بە بەردەوام بوونی ئەم کردارەش کارلێکی زنجیرەییمان دەست، دەکەوێت مەبەست لە کارپێکەریش دەست بەسەراگرتنی ئەم کارلێکەیە بۆئەوەی نەهێلرێت کە ووزەکەی زۆر بەرزبێت، مادە بتوێنێتەوەو هەموو شتێکی دەوروپشتی خۆی لەناو بەرێت.

کارپێکەرەکان بەپێی جۆری ئەو دەست بەسەراگرتنە، چەند جۆرێکیان هەیە، دەتوانرێت بەپێجۆری دەست بەسەراگرتنەکە پۆلێن بکرێن وەکوو: کارپێکەری ئاوی قورس، کارپێکەری ئاوی پەستێنراو و کارپێکەری بەگاز ساردکراوە... هتد. هەروەها دەشێت کارپێکەرەکان بەپێی ئەو ووزەیەی کە پەیدای دەکەن، پۆلێن بکرێن.

3-نیوەی تەمەن-تەمەنی نیوە = half life

ئەوکاتەی (وەختەی) کە پێویستە بۆ لێک هەڵوەشانی نیوەی ئەتۆمەکانی مادەیەک کە چالاکی تیشکی هەبێت وەکوو توخمی ڕادیۆم (226) کە تەمەنی نیوەکەی 1620 ساڵە.

سەرچاوەکان:

1-The condensed chemical Dictionary
NINTH EDITION
Revised by:
GESSNE G:HAWLEY/1977
Pages:342, 90.3

2-گۆڤاری العربی/ ژمارە (365) نیسانی 1989 ل 170.

3-الطاقة الذرية واستخداماتها: تاليف:
د.خضر عبدالعباس حمزة د.غسان هاشم الخطيب
من منشورات منظمة الطاقة الذرية العراقية
سنة 1984/ صحيفة 103

نایا دەتوانرێت ڕێگا بە کلونکردن Clonning بدرێت..؟

دکتۆر پرشنگ عەبدول- هۆڵندا

کلونکردن لەلایەن زۆربەی مرۆڤەوە.. چیرۆکێکی ترسناکەو دژی تاقیکردنەوەکانیان دەوەستێت.

پزیشکی ئیتاڵی Antinori دەڵێت گوایە ژنێکم بەهۆی کلونکردنەوە سك پڕ کردوە.

بابزانین بەتەواوی کلونکردن چییە..؟و چی دەتوانین پێی بکەین؟و چی ناتوانین..؟

کلونکردن زۆر زۆر شتێکی گرانەو تا ئێستا زۆر لە بابەتیەوە نەزانراوە. لەمانگی چواری ساڵی 2002 یەکێك لە پزیشکەکانی نەخۆشی ژنانەوە (gynaccology) لەئیتاڵیا کە ناوی (Severon Antinori)بوو بڵاوی‌کردەوە کە گوایە سکی ژنێکی 65 ساڵی پڕکردووە بەهۆی کلونکردنەوە. هەرچەندە ئەم پزیشکە ئامادە نەبوو دەرخستنو ڕوونکردنەوەی ئەم ئیشەی لەبەرئەوە لێکۆڵەرەوەکان گومانیان هەیە. هەرچەندە بڕوا بکەن یا نەء ئەنتینۆری Antinori سەرقاڵی کلونکردنە. لەگەڵ ئەوەشدا کە ساڵێك لەمەوبەر کلونکردنی مرۆڤیان قەدەغەکردووە.

"بەم زووانە منداڵێکی کلون لەباوەش دەگرم": ئەنتینۆری وتی هەرچەندە بە هەزارەها جار تاقیکردنەوەی کردووە، بەڵام بەبێ ئەنجام ئەوانەی کاری لەگەڵدا دەکەن وتویانە بەڵام ئەنتینۆری درۆ ناکات کلونکردنی مرۆڤ ڕوودەدات، بەڵام کەی..؟

لەجیهاندا ڕووەك کلونکردن بەهۆی چەندەها تەکنیکەوە کراوە. پێنج ساڵ لەمەوبەر کار لە سەر ئاژەڵە شیردەرەکان سەرکەوتنی بەدەست هێنا بەکلونکردنی یەکەم بەرخێك بەناوی (Dolly) ئەمە ئەوەمان بۆ دەردەخات کە کلون کردنی مرۆڤ هێشتا ڕووی نەداوە بابڵێ سەری نەگرتووەو دیاری نەکراوە.

کۆپیەکی تەواوی باوانە:

کلونکردن چییە..؟ شێوەیەکو نەخشەیەکی کێشراوە کە خۆت دەتەوێت بەتەکنیکێکی وردەکاری کورت. خانەیەکی لەشی مرۆڤ یان ئاژەڵ وەردەگیرێت لەناوکی ئەم خانەیەدا چینەکانی یان کرۆمۆسۆمەکان (DNA)کەی وەردەگیرێت ئەم چینانەنەش هەموو بۆماوە سیفەتەکانی ئەو مرۆڤەیان هەڵگرتووە ئەم (DNA) دەکەنە ناو (هێلکەیەکی) مێیە بۆشەوە بەمانای (DNA)کەی دەرهاتبێت. دوای ئەوەی کە ئەم هێلکەیە دەست دەکات بە گەشەکردنو دابەش بوونو کۆرپەلەی (embryo) لێدروست دەبێت. ئەم کۆرپەلەیە دەخرێتە ناو منداڵانی ئەو ژنەی کە دەیەوێت سکی پڕ بێت،

کاتێك كه ئەم كاره سەری گرت ژنەكه كه سكی پڕ دەبێت تا ماوەی 9 مانگ دوای منداڵەكەی دەبێت كه بەتەواوی كۆپی ئەو مرۆڤەیه كه خانەكەی لێوەرگیراوه نەك هێلكەكه. كەواته ئەم منداڵه چینەكانی تێكەڵ نییه لەدایكو باوك بەڵكو كۆپیەكی تەواوی دایك یان باوك یا ئەو كەسەی كه DNAی لێوەرگیراوه.

كلونكردن بەتیوری زۆر ئاسانه، بەڵام بەكردار زۆر ئاسان نییه كاتێك كه بەرخی دولی بەكلونكردن دروست بوو بەهەزارەها جاری دی دوبارەیان كردۆتەوه، بەڵام نەگەیشتوونەته ئەنجام، بۆیه پسپۆڕەكان زۆریان ماوه كه بڕیاری مرۆڤ كلونكردن بدەن بەتایبەتی له مرۆڤدا چونكه كه ژن سكی پڕ دەبێت بە هەزارەها هۆرمۆنی جیاجیا تێدەكات. جگه لەو مەترسیانەی دی كه نەزانراوه.

لێرەدا چەند پرسیارێك دێته پێشەوه.. وەك تێكچوونی شێوەی خێزان؟ ئایا ئەو منداڵەی دەبێت بەكلونكردن ئەگەر خانەی كلونكردنەكەی (DNA) له باوكەوه بێت ئەوا ئەو كوڕەی كه دەبێت كۆپیەیه وەك باوكی. ئایا چی باوكیەتی برای باوكیەتی؟ كه وەك یەكن یان دوانەن لەگەڵ باوكیدا؟ چونكه كۆپی وەك یەكن لەهەموو بابەتێكەوه. یا ئەگەر لەدایكەوه DNAكەی وەرگیرابێت. ئەو منداڵه یان ئەو كچه كه دەبێت چی باوكی دەبێت..؟ كچی دایكێتی یان خوشكی دایكێتی؟ و چەندەها پرسیاری دی كه كراوه لەم بابەتەوه.. بەبێ ئەوەی وەڵامێكی باوەڕپێكراوی هەبێت..

قەد خانە Stam cell

كلونكردنی مرۆڤ قەدەغەیه، بەڵام چارەسەر بەكلونكردن له زۆربەی وڵاتاندا (Therapy clonning) دەكرێت.

كاتێك كۆرپەله بەكلونكردن دروست دەكەن پێش ئەوەی گەورەبێتو بیخەنە منداڵانی ژنو ببێت بەمندااڵ بەكاری دەهێنین بۆ چارەسەری چەند نەخۆشیەك وەك بۆ چارەسەری خانەی له كەڵك كەوتووی ماسولكەی دڵ، یان چارەسەری نەخۆشی پاركنسن (Parkinson) یا بۆ نەخۆشی شەكره.

كلونكردن بەم رێگایه كاتێك كه دەبێت به قەده خانه (Stam cell) ئەم خانەیه وەردەگیرێن زیاتر پەروەردە دەكرێن له تاقیگەدا بۆ شانەی تایبەتی وەك شانەی دەمار شانەی ماسولكه یا شانەی پێست ئەم شانانەش زۆر گرنگن بۆ ئەو نەخۆشانەی كه بەشێك لەو شانانەی لەشیان له كەڵك كەوتووه وەك شانەی پێست لەكاتی سوتاندنی پێستی مرۆڤ. ئەم چارەسەریه بەهۆی نەشتەرگەریەوه دەتوانن چارەسەری زۆر جۆر نەخۆش بكەن ئەمەش خزمەتێكی گەورەی تەندروستی مرۆڤه.

بەڵام ئێستا زانیاری لەم بابەتەوه زۆری ماوه بۆ پەرەسەندنو گەشەكردنی Stam cell كه دەست بدات بۆ چاككردنەوەی ئەو شانانەی كه زەرەری هێناوه.

بۆ چارەسەری مرۆڤ بەهۆی كلونكردنەوه.. ناپەزایی دەربڕاوه و چەند پرسیارێكو لێكۆڵینەوەیەك لەم بابەتەوه كراوه.

ئایا بۆ ئەم چارەسەریه بەهۆی كلونكردنەوه تۆ كۆرپەلەیەك دروست دەكەیتو دواییش هەر خۆت لەناوی دەبەیت..؟

ئایا دەتوانیت كۆرپەلەیەك بۆ نەخۆشیەك لەناوبەری؟ نەخێر زۆریان وەڵامیان نەخێر بووه. كۆرپەله ژیانێكی تێدایه تۆ ناتوانیت دروستی بكەیت و له لەناویشی بەرین بۆ ژیانی ژیانی یەكێكی دی كۆرپەلەش بچوكەو لەدوایدا گەوره دەبێت.

Bolthuis کە یەکێکە لەو پسپۆڕانەی کە لەم بابەتەوە کار دەکات دەڵێت زۆر جار ژن کە سکی پڕ دەبێت و کۆرپەلە دروست دەبێت، بەڵام لەبەر چەند هۆیەکی تەندروستی یا تایبەتی دەبێت ئەو کۆرپەلەیە لەناوبەریت بۆ ئەوەی ژیانی خۆی بپارێزێت و بەردەوام بێت کەواتە (بچوک پارێزگای دەبێت بکرێت، بەڵام گەورە زیاتر) لەپووی زانیارییەوە.

کلونکردن لەلایەن زۆربەی مرۆڤەوە بەنیگەتیف دەبینرێت، بەڵام زۆرینش لەژناکان دەڵێن نەک تەنیا کلونکردن بەڵکو لەداهاتوودا دەتوانرێت مێشکی مرۆڤێک بدرێت بەکۆمپیوتەرو خەزنی هەموو زانیاری مێشکی ئەو مرۆڤە بکرێت ئەوسا کاتی کلونکردن ئەم (زانیارییانە) بدرێت بەو خانەی کە دەتەوێت کلونی بکەی کەواتە ئەو مرۆڤەی کە دێتە دنیاوە بەزانیاری کونیەوە دەتوانین بڵێین مرۆڤ نامرێت. ئێستا دەوڵەمەندەکان لەسەنتەری (Clonaid) جینەکانیان هەڵدەگرن بە(200.000) دۆلار ئەم جۆرە چیرۆکانە وای لە مرۆڤ کردووە کە ترسێکی زۆر پەیدا بکات، بەڵام لە سەرێکی دیکەوە یەکێک لە زاناکان لەکتێبێکیان ناوی Who's afraid of human cloning کە تێدا دەڵێت کلونکردن ئیشێکی سروشتییە وەک ئەوە وایە کە کاتێک کە هێلکەیەک لەسکی ئافرەتێکدا دابەش دەبێتو دەبێت بە دووکەرتەوەو بەهۆی هۆیەکی تایبەتییەوە دوو منداڵی وەک یەکی لێدروست دەبێت کە چینەکانیان (DNA) وەک یەکن. ئەمە لە ناوەوە بەڵام ئەگەرلە ڕوی دەرەوەو لە ژیانی ئەو دوو منداڵە لێکۆڵینەوە و زۆر جیاوازیان دەبێت کەواتە با کلونکردن بەم جۆرە سەیر بکەین کە وەک کارێکی سروشتییە.

Bothuis دەڵێت مرۆڤ بە بەردەوامی ترسی هەیە لە سەر هەموو پێشکەوتنێکی زانیاری تازەوە، بەڵام دەبێت ئێمە بە بەردەوامی لە کارکردندا بینو بەرەوپێشەوە بەرەو زانیاری تازەو دەڵێت دەبێت جیاوازی بکرێت لە نێوان کلونکردنی مرۆڤ لەگەڵ چارەسەری تەندروستی بە هۆی کلونکردنەوەو دەڵێت ئەگەر سەیری دەوروبەرمان بکەین بە هەزارەها ڕووەک دەبینین کە وەک یەکن لە هەموو باریکەوە ئەمەش یەکێکە لە نمونەکانی کلونکردن.

جا لێرەدا پرسیارێک دێتە پێشەوە دەبێت هەموو مرۆڤێک وەڵامی بداتەوە ئایا تۆ لەگەڵ کلونکردنی مرۆڤدایت یا نا.

گۆڤاری Health 2003.

لاپەڕەکردنی ئینتەرنێت

پڕۆگرامی لاپەڕەکردنی ئینتەرنێت باشترین و ئاسانترین ڕێگەیە بۆ دەستکەوتنی ئەو زانیاریانەی کە لە تۆڕی ئینتەرنێتەوە پێویستمانە، لەو ڕێگەیەوە دەتوانین لاپەڕەی پێگەکان ببینین و بەدوای زانیاریەکاندا بگەڕێین، بە دەیان لاپەڕەکردنی ئینتەرنێت هەن و بەناوبانگترینیان پڕۆگرامی internetexplorer کە بڵاوترین پڕۆگرامە لە نێوان بەکارهێنەرانی تۆڕی ئینتەرنێتدا لەبەرئەوەی کە ژمارەیەکی زۆر لەو فرمانانەی تێدایە کە بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت پێویستیان پێی دەبێت لەکاتی مامەڵەکردنیان لەگەڵ تۆڕەکەدا، بێجگە لەمەش پڕۆگرامی دیکەی باش هەن بۆ لاپەڕەکردنی تۆڕەکە کە کات و کۆشش بۆ بەکارهێنەری ئینتەرنێت دەگێڕنەوە.

لەم پڕۆگرامەش پڕۆگرامی Slimbrowser، لەم پڕۆگرامدا دەتوانیت دەیەها لە پێگەکان لاپەڕە بکەیت لەیەک کاتدا بە ئاسانی و ڕێکوپێکی لە پەنجەرە سەرەکیەکەی پڕۆگرامدا مەکەوە، بۆ نهێنی زیاترو پاراستنی زیاتر لە پڕۆگرامەکەدا فرمانێک هەیە کە بۆ شاردنەوەی پەنجەرەی هەر پێگەیەک و دەرخستنی لە کاتی پێویستدا بەکاردێت.

دەتوانیت کۆمەڵەیەک لە لاپەڕەی پێگەکان پێکەوە هەڵبگریت، لە ڕێگەی خاسیەتی Sitegrowp لە لیستی پێگەباشەکاندا و لەکاتی هەڵبژاردنی لە هەرکاتێکی دیکە لە لیستەکاندا دەتوانرێت بگوێزرێنەوە بۆ ئەم پێگانە پێکەوەو لە یەککاتدا.

هەروەها ئەم پڕۆگرامانە پڕۆگرامێکی بچوکی تێدایە popupkiller بۆ ئەوەی لەلاپەڕەی پڕوپاگەندە بێزارکەرەکان ڕزگارت بکات کە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەردەکەون لە کاتێکدا کە سەردانی چەند پێگەیەکی تۆڕەکە دەکەیت.

هەروەها دەتوانیت هەر لاپەڕەیەک کە لە بەرنامەکەدا دەیبینێت قەبارەکەی گەورە بکەیت لە ڕێگەی خاسیەتی Zoom، هەروەها لە شوێنێکی نهێنیدا ووشە نهێنیە تایبەتەکانی ئەو پێگانەی کە لاپەڕەی دەکەیت هەڵدەگیردرێت، بۆ ئەوەی هەر کاتێک و یستت بە ئاسانی بچینە سەری، بەڵام ئەگەر تۆ ماوەیەکە پڕۆگرامی internetexplorer بەکاردێنیت و ناونیشانی ئەو پێگانەی کە بەلاتەوە باشن تێیدا هەڵتگرتون ئەوا دوودڵ مەبە ئەم پڕۆگرامە لەکاتی ئامادەکردنیدا بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لاپەڕەیەک لە لیستی ناونیشانی ئەو پێگانەی کە بەلاتەوە باشن لە پڕۆگرامی iV وەردەگرێت و دەیخاتە لیستی ئەو پێگانەوە کە بەلایەوە باشن، بۆئەوەی ئەم ناونیشانە گرنگانەت لەکیس نەچن، دەتوانیت ئەم بەرنامەیە بە خۆڕایی لەم ناونیشانەوە وەربگریت.

WWW.Flashpeak.com

یوسرا ڕەمەزان

چۆنێتی بەکارهێنانی بەرنامەی سری دی ستۆدیۆماکس

3D StudioMax v5.0

نەندازیار/ شنە عەبدولڕەحمان

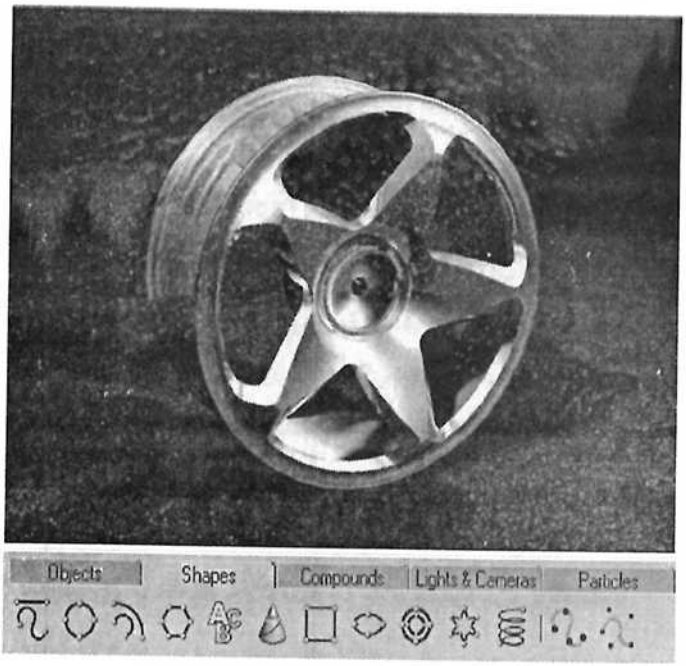
بەشی دووەم

پێشەکی:-

لەزنجیرەی پێشوودا کورتە باسێکی بەرنامەی ستۆدیۆماکس-مان کرد، پێم باشبوو، لەم زنجیرەیەشدا هەندێ نموونە بخەمەڕوو، بەشێوەی زنجیرەی بەردەوام لەگۆڤاری زانستی سەردەمدا. بەو هیوایەی بەسوود بێت بۆ هەموو لایەک.

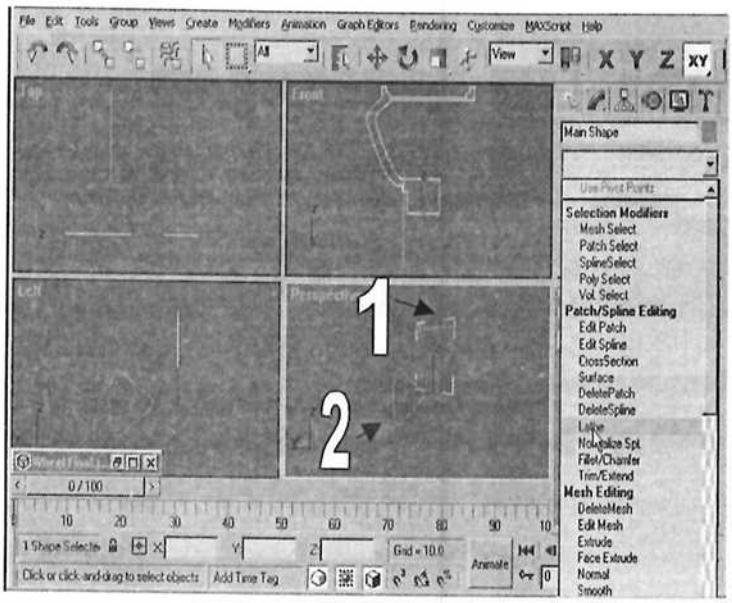
وانەی یەکەم

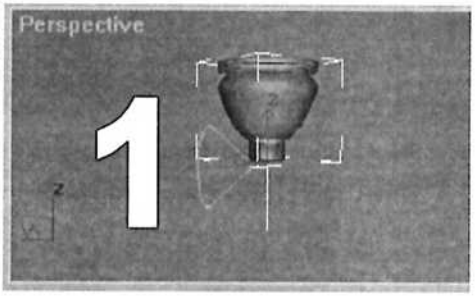
چۆنێتی دروستکردنی ویلی ئۆتۆمۆبێل

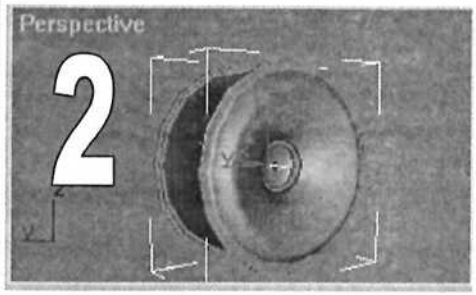


سەرەتا بەهۆی ئایکۆنەکانی دروستکردنی هێڵ-ەوە (Shapes) هەڵدەستین بەکێشانی وەک لەوێنەکەدا روونکراوەتەوە. پاشان شێوەی یەکەم دیاریدەکەین بەهۆی ماوسەکەمانەوە و دەچینە ناو بەشی گۆڕانکارییەکانەوە (Modify) پاشان لەوێدا فەرمانی (Lathe) هەڵدەبژێرین، دەبینین بەشێوەیەکی خۆیی هەڵدەستێت بەکۆپیکردن و دانانەوەی شێوەی یەکەم، لەچوارچێوەی بازنەیەکدا واتە (Wiraframe). هەروەک وێنەی (1) روونکراوەتەوە. پاشان لەخوارخۆی دەچینە ناو بەشی

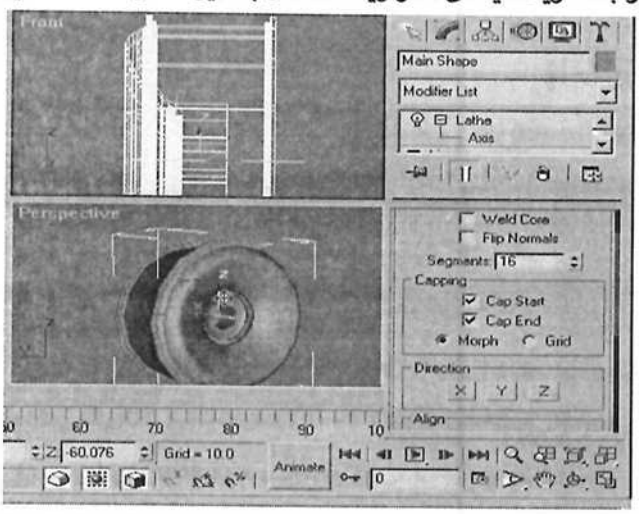
(Parameters)ەوە لەوێشدا دەچینە ناو بەشی (Direction)و کلیکی ئایکۆنی (X) دەکەین. دەبینین هەیکەل عەزمی ئەو ویلە بەهێڵی زۆر ورد پڕدەبێتەوەو دیوی پشتەوەی بۆ درویت دەبێت، وەك وێنەی (2). ئەمەش ئاسانکارییەکە بۆ چەمانەوەو گۆڕانکاریکردن لەشێوەکەیدا، بەشێوازێکی نەرمو نوشتانەوەیەکی دیجیتاڵی.



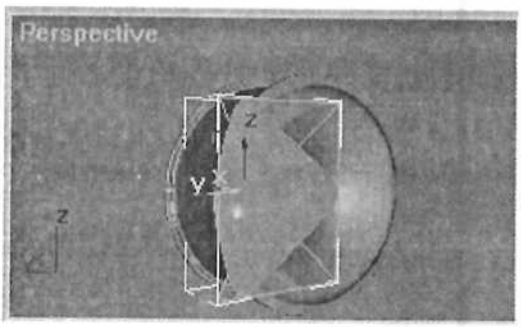




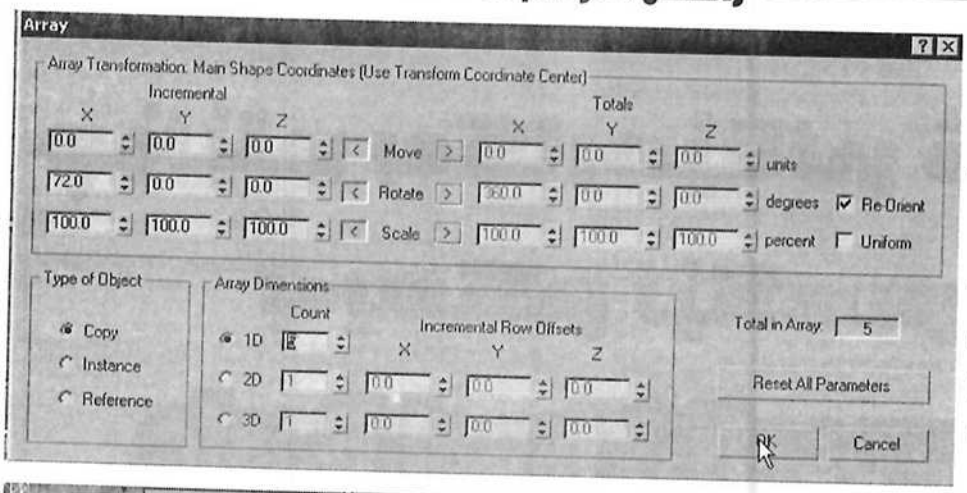
پاشان لەبەشی گۆڕانکارییەکاندا کلیکی فەرمانی (Axis) دەکەین، کە بەهۆیەوە دەتوانین قەبارەی کونی ناو ئەو ویلە گەورەو بچوك پێبکەین، بەهۆی ماوسەکەمانەوە ئەگەر بمانەوێت دیقەی ئەو ویلە سافتر بکەین، ئەوا هەڵدەستین بەزیادکردنی نرخی (Segments).



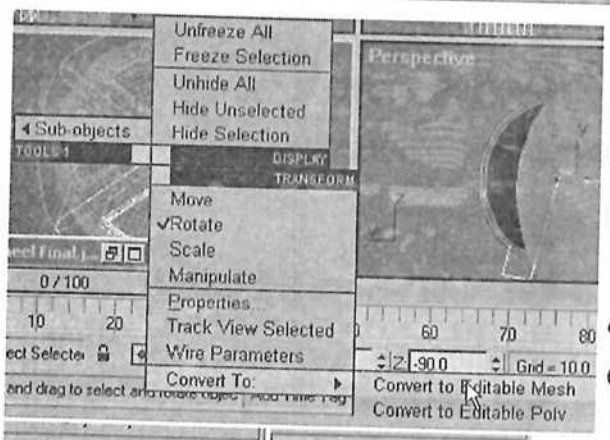
پاشان شێوەی دووەم دیاریدەکەین و لەگۆڕانکارییەکاندا فەرمانی (Extrude) هەڵدەبژێرین و نرخەکانی فەرمانی (Amount) دەگۆڕین بۆ (100)، وە (Segments) دەگۆڕین بۆ (10)، پاشان هەر لەبەشی گۆڕانکارییەکاندا فەرمانی (Taper) هەڵدەبژێرین، پاشان نرخەمانی هەردوو فەرمانی (Amount) دەگۆڕین بۆ (10)، وە (Curve) دەگۆڕین بۆ (-2.5).



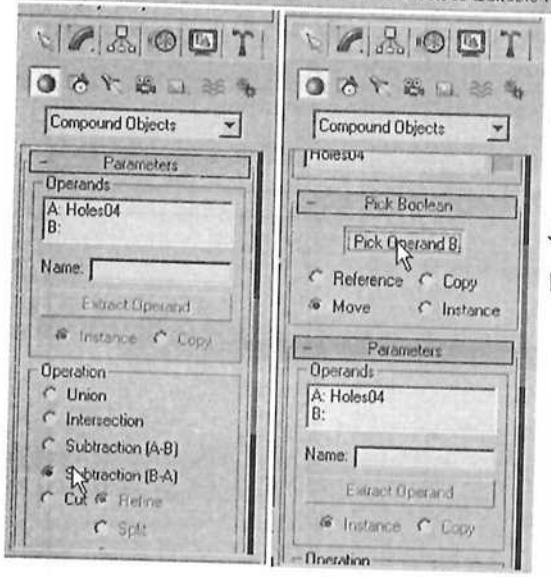
پاشان کلیکی ئایکۆنی لەبەرگرتنەوەی مەرجدار دەکەین، کە بەشێوەیەکی خۆیی هەڵدەستێت بەلەبەرگرتنەوەی تەنی دیاریکراو، بەپێی ئەندازەو پۆوتانی ئەو تەنە، بەشێوەیەکی خۆیی و دووبارەکردنەوەی تەنەکە بەپێی مەبەست. لەڕاستیدا بەرنامەی ماکس زۆر ئاسانکاری تێداکراوە، بۆ پیێکەوەنانو لێکدانەوە



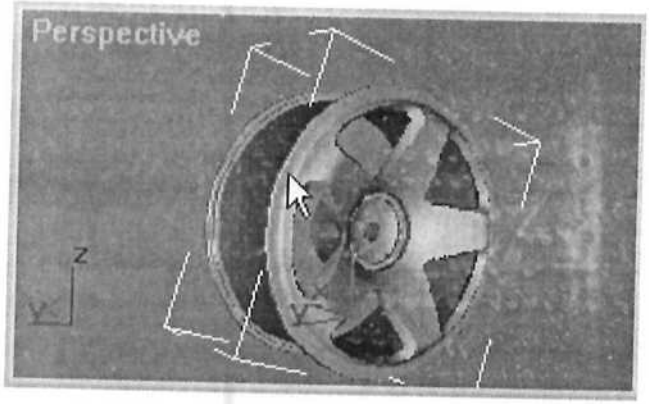
پاشان کلیکی دەستە راست لەسەر تەنی دووەم دەکەینو فەرمانی (Convert To) هەڵدەبژێرین پاشان لالیستەیەکمان بۆ دەکرێتەوە، تیایدا فەرمانی (Convert To Editable Mesh)هەڵدەبژێرین.



پاشان لەبەشی (Edit Geometry) کلیکی فەرمانی (Attach List) دەکەین، پاشان لالیستەیەك دەکرێتەوە، ئێمەش لەناویدا هەموو پارچەکانی شێوەی دووەم دیاریدەکەینو کلیکی (Attach) دەکەین، پاشان دەچینەوە ناو بەشی دروستکەری تەنەکانو لەوێدا دەچینە ناو بەشی (Compound Object) لەوێدا فەرمانی (Boolean) هەڵدەبژێرینو دەچینە بەشی دەستبەسەراگرتنەکان.



پاشان لەبەشی (Parameters)دا فەرمانی (Subtraction {B-A}) هەڵدەبژێرین. پاشان کلیکی دوگمەی (Pick Operant B) دەکەین. پاشان دەچین کلیك لەشەر شێوەی یەکەم دەکەین. دەبینین شێوەی یەکەمو شێوەی دووەم بەیەکەوە دەلکێنو بەهەردووکیان ویلێك پێکدەهێنن. هەروەك لەوێنەکەدا رووندەکراوەتەوە.



چۆنێتی بەکارهێنانی ڤیژوەڵ بەیسکی ئێکسس

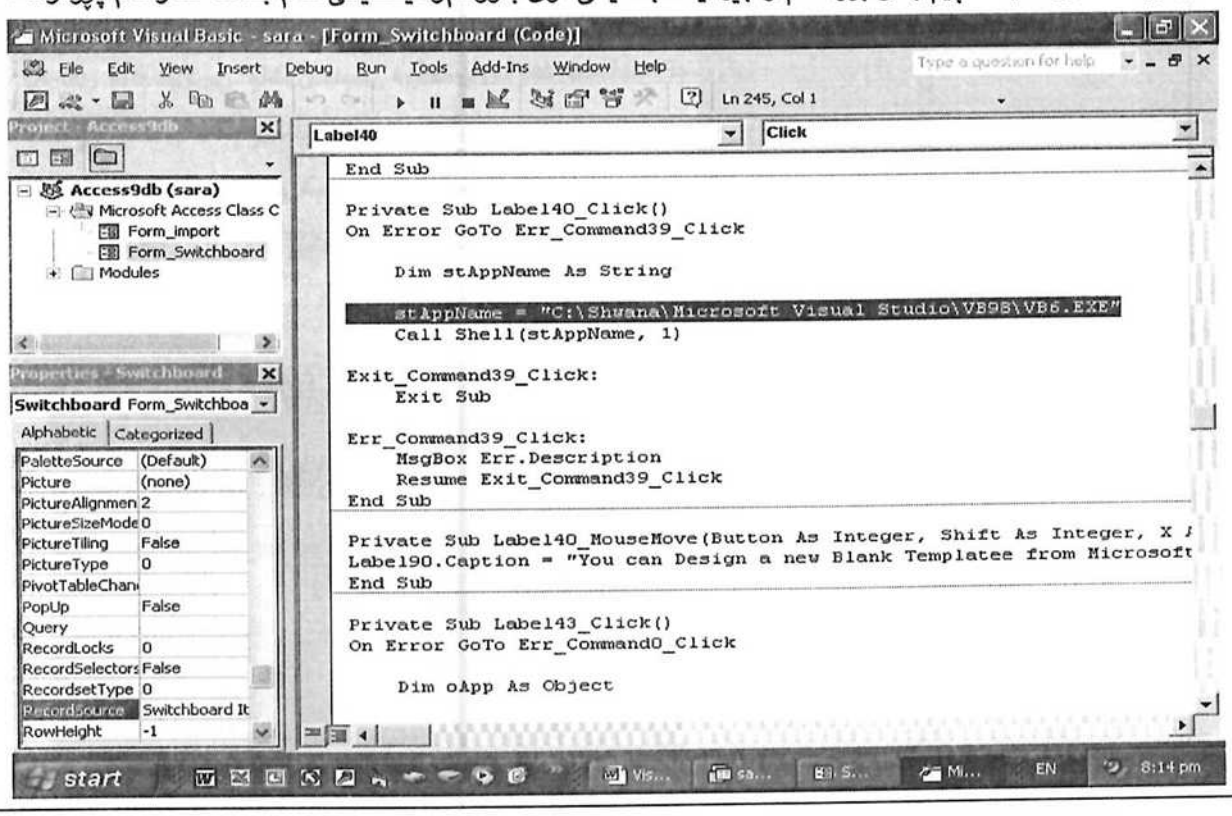
Microsoft Visual Basic Database Access XP

شوان باخەڵەی

بەشی سێیەم

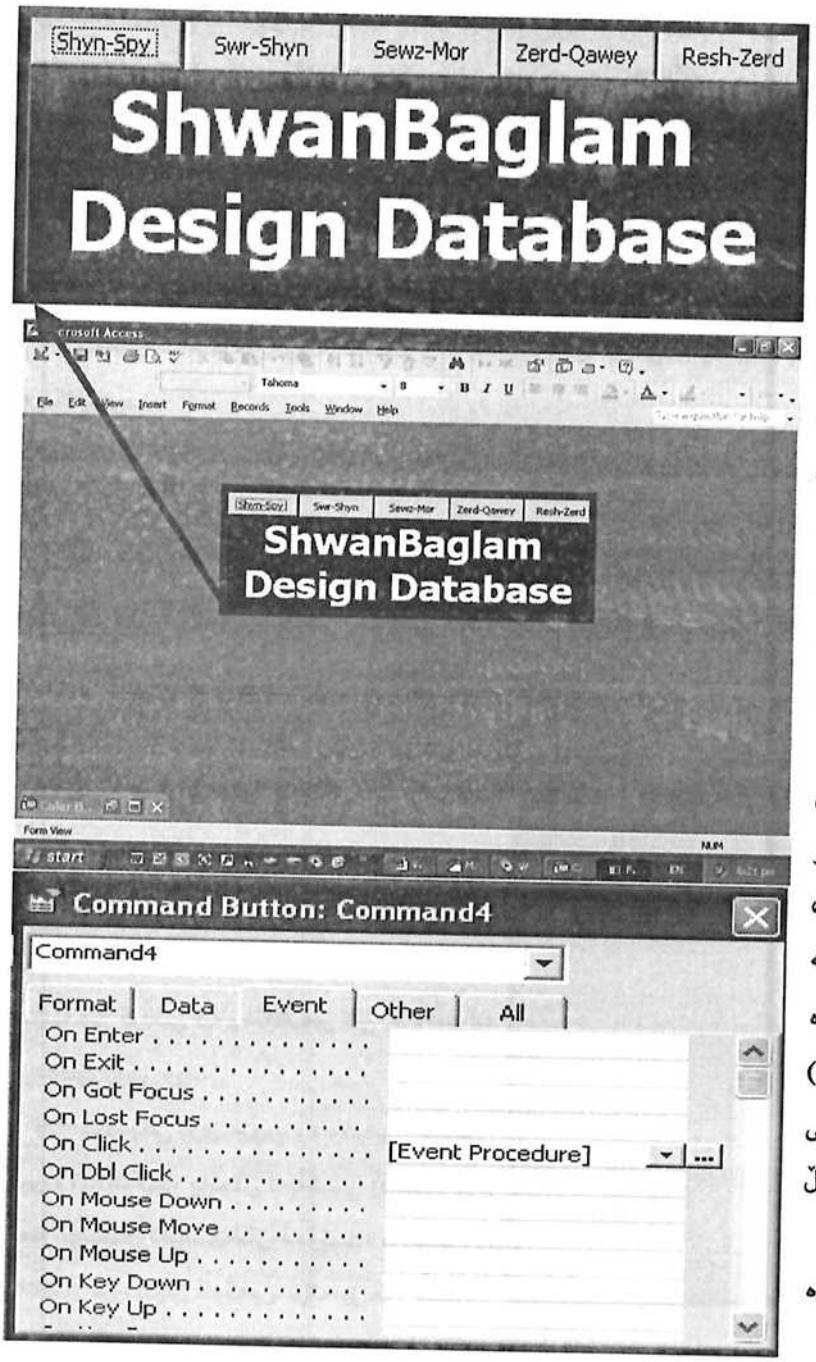
سەرەتا/

لەبەشەکانی دێدا کورتە باسێکی کۆدەکانی ڤیژوەڵ بەیسکی ئێکسسی ئێکس پی–مان کرد، بەهیوام جێگەی سوودبێت هەموو، لایەك. پێم باش بوو، لەم زنجیرەیەدا بەشێکی نوێ بنووسمو تیشکێکی کەم بخەمە سەر ئەم پڕۆگرامە.



وانەی یەکەم

ئەگەر بمانەوێت بەهیوی کۆدێکی تایبەتەوە زەمینەی فۆرمێك رەنگ بکەین...ئەوا فۆرمێکی تایبەت دروست دەکەین، بۆ نموونە ناوی ئەو فۆرمە دەنێین (Form1) پاشان (Label)یێك دروست دەکەین، کە بەشێوەیەکی خۆیی ناوی (Label0) وەردەگرێ، لێرەدا دەتوانین نووسراوێك لەناو ئەو لەیبڵەدا بنووسین، هەروەك لەوێنەکەدا رووڵکراوەتەوە، وە دەشتوانرێت بەبەتاڵی واتە، بەبێ هیچ نووسراوێك بەجێ بهێڵدرێت. پاشان ئەو فۆرمە زەخیرە دەکەین بەو ناوەی سەرەوەو (Close)ی دەکەین.



هەڵدەستین بەدروستکردنی (5) دوگمە لەفۆرمێکی نوێدا، پاشان ئەو فۆرمەش زەخیرە دەکەین بەناوی (Form2)، پاشان هەڵدەستین بەهێنانە ناوەوەی (Form1) بۆ ناو (Form2) بەهۆی ئایکۆنی (sunform/subreport)ەوە پاشان لە(Fomr2) دا دەتوانیت ناوی ئەو دوگمانەش یەکە بەیەکە بگۆڕین بۆ ناوی مەبەست، هەروەك رووڵکراوەتەوە، پاشان هەڵدەستین بەدانانی فەرمانەکان بۆ هەریەکێك لەو دوگمانە بەم شێوەیەی لای خوارەوە.

کلیکی دەستە راست لەسەر دوگمەی یەکەم دەکەین کەناوی (Shyn-Spy)ەو فەرمانی (Properties) هەڵدەبژێرین، پاشان لەبۆکسی پرۆپێرتیسدا دەچینە ناو (Page)ی (Event)ەوە لەوێشەوە دەچینە سەر فەرمانی (On Click) لەبەرامبەریدا کلیك لەسەر ئایکۆنی دانانی فەرمانەکان لەناو بەشی ڤیژوەڵ بەیسکی ئێکسسی ئێکس پی دەکەین.

لەپاش چوونە ناو بەشی فەرمانەوە هەڵدەستین بەنووسینەوەی کۆدەکان، کە بەشێوەیەکی خۆیی رەنگی زەمینەی ئەو فۆرمەمان بۆ بگۆڕێت کە مەبەستمانەو کاری لەسەر دەکەین.

```
Me![Form1].Form![Label0].ForeColor = 65535 'lt green
Me![Form1].Form![Label0].BackColor = 0  'lt gray
```

لێرەدا هەڵدەستین بەشیکارکردنی ئەو کۆدانە بەم شێوەیە:

(Me!) لێرەدا بەواتای ئەو فۆڕمەدێت کەدەمانەوێت ڕەنگی زەمینەکەی بگۆڕین واتە (Form1).

([Form1]) ئەم پاشکۆیە بەستراوە بەکۆدی (Me!)ەوە.

(.) بەواتای کۆتاییهاتنی پاشکۆی یەکەم دێت کە سەر بە(Form1)ە.

(Form!) لێرەدا بەواتای ئەو فۆڕمە دێت کەلەیبڵەکەی تێدایە، بێگومان هەر (Form1) دەکاتەوە.

([Label0]) ناوی ئەو لەیبڵەیە کە لە(Form1)دا دروستمان کردووە.

(.)بەواتای کۆتاییهاتنی پاشکۆی دووەم دێت.

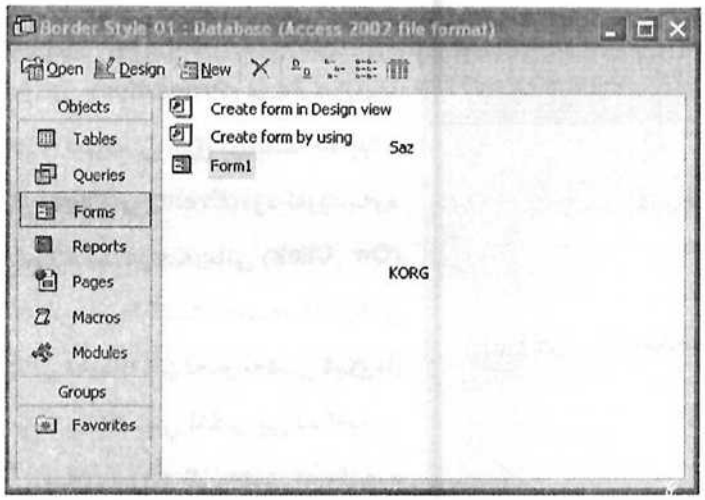
(ForeColor) ئەمە کۆدی سەرەکی گۆڕینی ڕەنگی زەمینەی ئەو فۆڕمەیە کەکاری لەسەر دەکەین.

(=) بەهۆی ئەم هێمایەوە هەڵدەستین بەبەستنەوەی نرخی ئەو کۆدە بەژمارەی ئەو ڕەنگەی کە لەخوارەوە شیدەکەینەوە.

(65535 'lt green) بەهۆی ئەم ژمارەیەوە ڕەنگی مەبەستمان چنگ دەکەوێت بۆ زەمینەکەمان.

بەم شێوازە لەکاتی (Run) کردندا دەتوانین ڕەنگی زەمینەی (Form)ەکەمان بگۆڕین بۆ ئەو ڕەنگەی کەژمارەکەی لەبەشی فەرمانی ڤیژوەڵ بەیسکی ئێکسسی پێدا نووسراوە. دەبێت ئەوە بزانین کە هەر ڕەنگێك ژمارەیەکی تایبەتی هەیە، وە زۆرینەی ئەو ژمارانەمان لەژمایەرەکی پێشووی زانستی سەردەم–دا باس کردووە.

وانەی دووەەم



ئەگەر بمانەوێت بەهۆی کۆدێکی تایبەتەوە، لالیستەکان، یاخود لیستی مینیۆ–کان بۆ فەرمانەکان دروست بکەین، ئەوا هەڵدەستین بەجێبەجێ کردنی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە، زۆر بەشێوازێکی ورد.

1:– فۆڕمێکی نوێ دروست دەکەین، گریمان ناوی (Form1)ە. پاشان لەبەشی (Design)دا چەند لیستو لالیستەمان دەوێت، بەشێوازی (Label) دروستیان دەکەین. واتە بۆ هەر مینیۆو

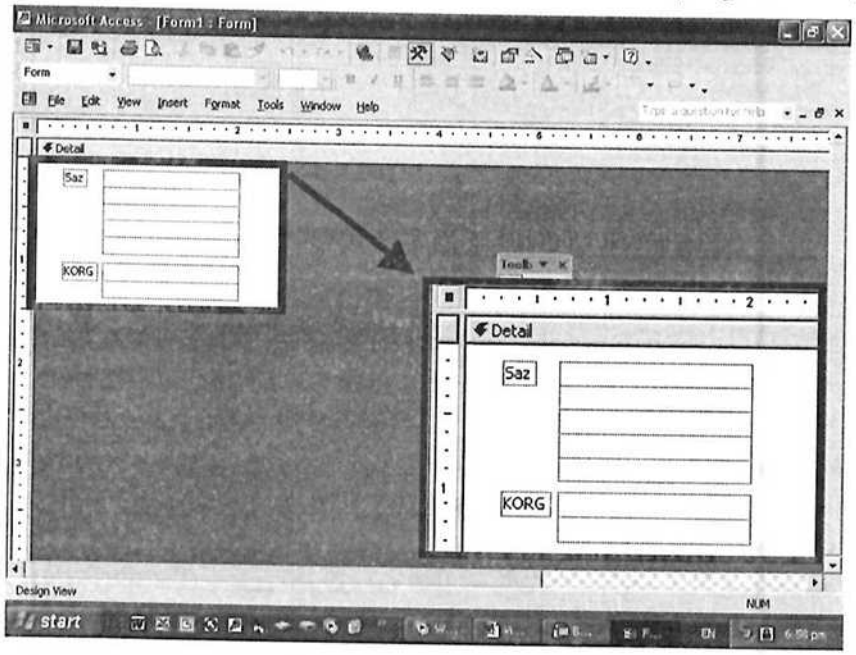
لالیستەیەك لەیبڵێکی تایبەتی بۆ دروست

دەکەین.

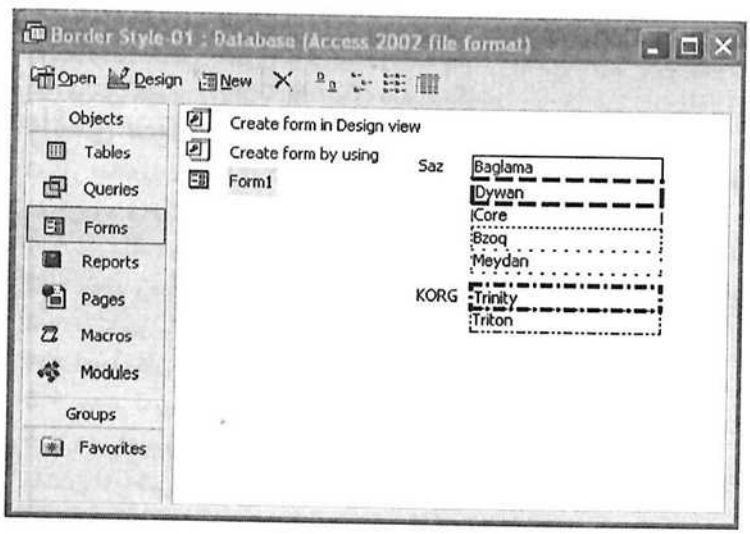
2:- دەبێت رەنگی زەمینەی لەیبڵو فۆڕمەکە یەك ژمارە بێت. (یەك ڕەنگ). بۆ نموونە (سپی).

3:- دەبێت لەیبڵەکان بەهیچ جۆرێك (چوارچێوە)یان نەبێت، واتە (none).

4:- نابێت هیچ جۆرە (Effect)یك لەسەر هیچ کام لەلەیبڵەکان هەبێت.



بۆ هەر یەکێك لەلەیبڵەکان کلیکی دەستە ڕاستیان لەسەر دەکەینو دەچینە بەشی دانانی فەرمانەکان، بەهۆی هەڵبژاردەی (Event)ەوە لەناو بۆکسی (Properties)دا. پاشان بۆ هەر یەکێك لەلەیبڵەکان کۆدو ناوی تەواوی ئەو فەرمانەو ئەو لەیبڵە پێناسە دەکەین کە هەڵدەستێت بەجێبەجێ کردنی ئەو کارەی کە پێی دەدەین، بەم شێوازەی لای خوارەوە.




```
Label1.Caption = "Baglama"
Label1.BorderStyle = 1
Label1.BorderWidth = 1
Label1.BorderColor = 0
Label2.Caption = "Dywan"
Label2.BorderStyle = 2
Label2.BorderWidt h = 2
Label2.BorderColor = 0
Label3.Caption = "Core"
Label3.BorderStyle = 3
Label3.BorderWidth = 1
Label3.BorderColor = 0
Label4.Caption = "Bzoq"
Label4.BorderStyle = 4
Label4.BorderWidth = 1
Label4.BorderColor = 0
Label5.Caption = "Meydan"
Label5.BorderStyle = 5
Label5.BorderWidth = 1
Label5.BorderColor = 0
```

بۆ نموونە هەڵدەستین بەدروستکردنی مینیۆیەك کە کاتێك ماوسەکەی دەبەینە سەر ئەوا بەشێوەیەکی راستەوخۆ هەموو جۆرەکانی ئامێری ساز—مان بۆ پێبناسێنێت. وەك (باغڵەمە، دیوان، جۆرە، بزوق، مەیدان). وە لەهەمان کاتدا مینیۆمیەکی دی دروست دەکەین کەهەموو جۆرەکانی ئامێری سایزەر (KORG)مان پێبناسێنێت. وەك (ترینیتی، تریتۆن)، بەهەمان شێوە چۆن فەرمانەکانمان بۆ لەیبڵی (Saz) دانا، ئەوهاش بۆ لەیبڵی (KORG) دادەنێینو لەبەشی فەرماندا دەنووسین:

```
Label6.Caption = "Trinity"
Label6.BorderStyle = 6
Label6.BorderWidth = 2
Label6.BorderColor = 0
Label7.Caption = "Triton"
Label7.BorderStyle = 7
Label7.BorderWidth = 1
Label7.BorderColor = 0
```

لێرەدا هەڵدەستین بەشیکارکردنی کۆدەکان...

(Label?): ناوی ئەو لەیبڵەیە کە فەرمانەکەی پێدراوە.

(.) کۆتاییهێنانە بەناوی ئەو لەیبڵە.

(Caption) کۆدێکی تایبەتە بەلەیبڵ کە هەڵدەستێت بەجێبەجێ کردنی هەندێ فەرمان بەسەر ئەو لەیبڵەدا.

(=) بەستنەوەی نرخی ئەو کۆدەیە بەو لەیبڵەوە.

(" ? ") لێرەدا ئەو وشەیە دەنووسین کە دەپێتە پێناساندنی ئەو لەیبڵە هەروەك یەکێك لەجۆرەکانی ئامێری ساز.

(BorderStyle) بەهۆی ئەم کۆدەوە هەڵدەستین بەدەستبەسەراگرتنی جۆری ئەو چوارچێوەیەی کە ئەو لەیبڵە هەیەتی.

(6) نرخی کۆدی (BorderStyle) دیاریدەکات.

(BorderWidth) بەهۆی ئەم کۆدەوە هەڵدەستین بەدەستبەسەراگرتنی جۆری ئەو ئیفێکتەی کە بەچوارچێوەی ئەو لەیبڵە دەبەخشرێ.

(1) نرخی کۆدی (BorderWidth) دیاریدەکات.

(BorderColor) بەهۆی ئەم کۆدەوە دەست بەسەر ڕەنگی چوراچێوەی ئەو لەیبڵە دەگرین.

(0) نرخی کۆدی (BorderColor) دیاریدەکات.

وانەی سێهەم

ئەگەر بمانەوێت بەهۆی کۆدێکی تایبەتەوە هەستین بەگۆڕینی ڕەنگی نووسراوەکانی ناو فۆڕمێك ئەوا بەم شێوەیەی لای خوارەوە هەنگاوەکان دەنێین:—

1:— فۆڕمێك دروست دەکەینو بەناوێکەوە زەخیرەی دەکەین بۆ نموونە (Form1).

2:— چەند ڕەنگمان بوێت ئەوەندە لەیبڵ دروست دەکەینو لەسەر یەکیان دادەنێین.

3:— درێژیو پانی لەیبڵەکان باوەك یەك بن.

4:— لەیبڵەکان واریز بکرێن کەبەیەك لەیبڵ پێشانبدرێن.

5:— چەند لەیبڵمان هەبێت ئەوەندە (Check Box) دروست دەکەین.

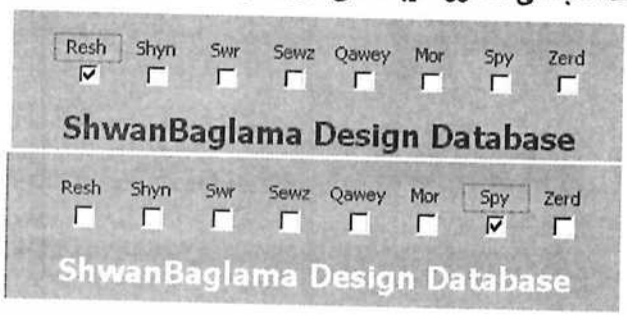
6:— هەر لەیبڵێك ڕەنگێکی مەبەستی بۆ دادەنێین.

پاشان لەبەشی فەرمانی هەر چێك بۆکسێکدا ئەم فەرمانانە دەنووسین:—

```
Label8.Caption = " "
Label9.Caption = " "
Label10.Caption = " "
```

```
Label11.Caption = " "
Label12.Caption = " "
Label13.Caption = " "
Label14.Caption = " "
Label15.Caption = "ShwanBaglama Design Database"
```

دەبێت ئەوە بزانین بۆ کەهەر چێک بۆکسێك دەبەستینەوە بەلەیبڵێکەوە، واتە هەر جارەو کابشنی ("ShwanBaglama Design Database") دەدەین بەلەیبڵێك، لەبەرئەوەی هەر لەیبڵەو رەنگێکی تایبەتی هەیە، ئەوا بەشێوەیەکی خۆیی لەکاتی (Run)کردندا ئەو کابشنە هەرجارەو بەرنگێکی تایبەت پێشان دەدرێت چونکە لەسەرەتادا ئێمە هەر لەیبڵەو رەنگێکی تایبەتیمان پێداو لەهەمان کاتیشدا کابشنی هەموو لەیبڵەکانی دی سفر دەکاتەوە (" ").



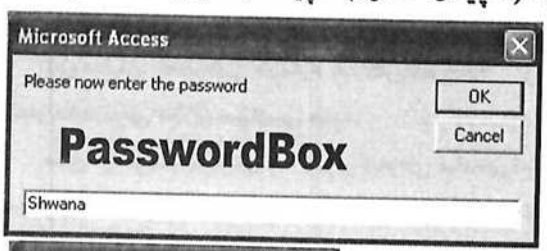
وانەی چوارەەم

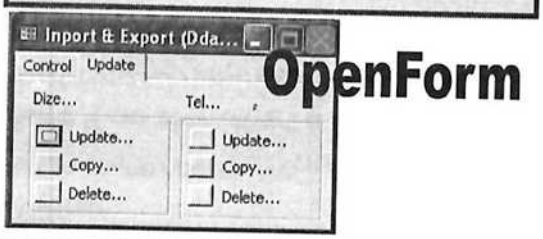
ئەگەر بمانەوێ بەهۆی کۆدێکی تایبەتەوە (Password) بخەینە سەر فۆرمێك لەکاتی کردنەوەدا:-

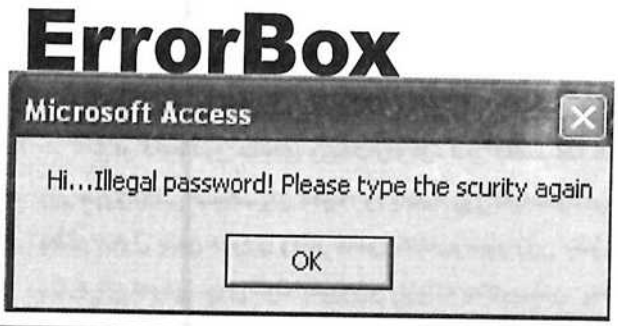
سەرەتا فۆرمێکی نوێ بەناوێکەوە (Form1) زەخیرە دەکەین، پاشان لەبەشی دانانی فەرمانەکاندا ئەم کۆدانە دەنووسینەوە وەك خۆی:-

```
Dim x As Integer
Dim password As String
For x = 1 To 9999
Password = InputBox("Please now enter the password")
If password = "Shwana" Then
Exit For
Else
MsgBox "Hi...Illegal password! Please type the security again"
End If
Next
```

ئەوا لەکاتی (Run)کردندا بەشێوەیەکی خۆیی بۆکسێك دەکرێتەوەو داوای وشەی نهێنیمان لێ دەکات بۆ کردنەوەی ئەو فۆرمە، گەر بێتو ئەو وشەیە هەڵەبێت ئەوا بەهیچ جۆرێك ئەو فۆرمە (Open) نابێتو بەهۆی بۆکسێکیشەوە ئاگادارمان دەکاتەوە کە ئەو وشە نهێنییە هەڵەیە . وە بەهیچ جۆرێك (کەپیتاڵ، سمۆڵ) لەپیتە ئینگلیزییەکاندا نابێتە کێشە بۆ کردنەوەی ئەو فۆرمە.







پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس

ه. هەمەد

1-ئایا جگەرەکێشان کاریگەری لەسەر دابەزینی توانای سێکسی هەیە؟

-3 هۆکاری سەرەکی کاریگەرییان لەسەر دابەزینی سێکس بە پلەی یەکەم هەیە:

یەکەمیان: بوونی چەوری زۆر کە بە شێوەی کۆلیسترۆل لە ناوپۆشی لولە خوێنەکاندا دەنیشێتو دەبێتە هۆی تەسک کردنەوەی لولەکانی خوێن.

دووەمیان: نەخۆشی شەکرە کە کاریگەرییەکی زۆری لە سەر دابەزبینی هێزی سێکسی هەیە.

سێیەم: جگەرەکێشان بە هۆی ئەوەی مادەی نیکۆتین دیواری خوێنبەرەکان رەق دەکات بە تایبەتیش لەگەڵ کۆلیسترۆلدا، و نایەڵن بە باشی لولە خوێنەکان کرژو خاو بینەوەو نەمانەش دەبنە هۆی ئەوەی کە بە باشی خوێن نەچێت بۆ تەنە ئیسفەنجیەکان لە چۆکداو پڕنەبن لە خوێنو بەوەش کرداری ڕەپبوون ڕووناداتو لە ئەنجامدا پەککەوتن ڕووددەدات.

2-لە کاتی ڕژاندنداا ئەگەر تۆواو بوەستێنرێت باشە؟

-لەکاتی ڕژاندا شلەی تۆواوە زۆر بە خێرایی دەردەپەڕێت، ئەگەر وەستێنرا ناگەڕێتەوە بۆ دواوە، بەڵکو پەنگدەخواتەوە، لە پاشدا دەچێتە میزەڵدانەوەو لەوێوە لەگەڵ میزدا دێتە خوارەوە، واتە ئەگەر مەبەستت لەوەبێت کە سود لەو تۆواوە وەربگریتو لە کیس نەچێت ئەوە هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە جگە لەوەی کە ناگەڕێتەوە بەڵکو لەوانەیە ببێتە هۆی پچڕاندنی لولەی خوێنو زیانێکی زۆر بگەیەنێت، ئەمە سەرەڕای ئەوەی بەردەوام بوون لە سەر ئەو ڕێگایە ڕەنگە ببێتە هۆکارێك بۆ پەککەوتنی سێکسی.

پ3-چاو قاوە چ کاریگەرییەکیان لە سەر سێکس هەیە؟

-چاو قاوە دوو مادەی وریاکەرەوەن، لەو کەسانەدا کە زۆر هروژاندنی سێکسیان هەیە، وا باشە زۆر نەیانخۆنەوە، بەڵکو هەوڵ بدەن میوەی وەکو کاهو، کەلەرم سێو زۆر بخۆن، سەرەڕای ئەوەی چای گوڵە بەیبونو ڕازیانە بەکاربهێنن. بەڵام

لەوانەی کە هروژاندنی سێکسیان کەمە، چاوو قاوە زیانیان نیەو ڕەنگە لەم لایەنەوە سودیان هەبێت.

پ4-دەڵێن ئەوانەی لە منداڵیدا گونیان لە دەستداوە کۆستە دەردەچن؟

-ئەوە ڕاستە، چونکە هۆرمۆنی نێر (تێستۆستیرۆن) لە نێوانە خانەکانی لایدگەوە دەردەچێت کە لە گوندان ئەم هۆرمۆنە کاردەکاتە سەر دەرخستنی سیفەتە دووەمیەکانی نێر وەک دەنگ گڕی، دەرکەوتنی ڕیشو سمێڵ، ئارەزوی توخمی مێ هتد.. لەبەرئەوە، ئەوانەی گونیان زیانی پێگەیشتووەو یا لە دەستیان داوە بەزۆری ئەم هۆرمۆنەیان نابێت، بۆیە نیشانە سەرەکییەکانی نێریان تێدا دەرناکەوێت.

پ5/لەکاتی سکپڕیدا دەتوانرێت سێکس کردن بەردەوام بێت؟

-مانگی یەکەمی سکەکە، لەبەرئەوەی ئەگەری لەبارچوون هەیە، وا باشە هەر کەزانرا سک هەیە سێکسکردن زۆر کەم بکرێتەوە بە تایبەتی لەو ژنانەدا کە بە ئاسانی دەگەنە ئۆرگازم (لوتکەی چێژ) چونکە زۆرجار ئەو لەرزینە دەبێتە هۆی لەبارچوون.

هەروەها پزیشکی نوێی ئامۆژگاری ئەوەش دەکەن کە لە سێ هەفتەی دوایدا سێکس بە تەواوی بوەستێنرێت بۆ ئەوەی ژنەکە نەکەوێتە سەر ژان کە هێشتا منداڵەکە سێ هەفتەی تەواوی ماوە، یا تووشی خوێن بەربوون نەبێت.

دەربارەی ئەوەش کە تووشی میکرۆب و هەوکردن نەبێت، ئەوە ڕاستی تێدایە، بەڵام ئەمڕۆ بەهۆی بوونی دژە زیندە (ئەنتی بایوتیک)ەوە ئەم کێشەیە چارەسەرکراوە.

پ6/ئایا چێژوەرنەگرتن بەهۆی فراوانی زێوە ڕاستە؟

-تا ڕادەیەکی زۆر کاریگەری هەیە، ئەو ژنانەی لە تەمەندان، یا ئەوانەی ژمارەیەکی زۆر منداڵیان بوە، زێیان فراوان تر دەبێت لە ئاسایی، چونکە بەشێکی زۆر لە چێژی پیاو، بەهۆی لێکخشاندن و بەرکەوتنی لێ و دیوارە ماسولکەییەکانی زێوە دەبێت، لەکاتی فراوانی زۆردا ئەم کاریگەرییە زۆر کەم دەبێتەوە، بۆیە پزیشکی تایبەت دەتوانێت چەند جۆرێک وەرزش بۆ ئەو ژنە دیاری بکات کە دەبێتە هۆی توندکردنەوەی ماسولکەکانی ناو زێی و تەسک کردنەوەی، سەرەڕای ئەوەی بەکارهێنانی ئاو پێش جووت بون یارمەتی کرژبوونی ماسولکەکان دەدات زێ تەسک دەبێتەوە، لەدوا چارەیشدا نەشتەرگەری جوانکاری یاریدەدەرێکی باشە لەم لایەنەوە.

پ7/بۆچی هەندێک ژن وەلامدانەوەی سێکسیان کەمە؟

-گەلێک هۆکار کاریگەری لەم بوارەدا هەیە، لەوانە ئەو ڕایە هەڵەیەی کە کاری سێکسی ژن و مێرد بە تاوان دادەنێت بە تایبەتی ئەوانەی لە خێزانێکی زۆر پارێزگاردا گەورەبوون و هەر لە منداڵیەوە نزیک بوونەوە لە باسی سێکس لایان کراوەتە تاوانێکی گەورە، کە گەورەش دەبن، (بە تایبەتی لە ژندا) ئەو ڕەگەیان تێدادەمێنێتەوەو ناتوانن بە ئارەزووی تەواوی خۆیان کارەسێکسیە کە لەگەڵ هاوسەرەکەیاندا ئەنجام بدەن و ساردییەکی دیارییان تێدا دەردەکەوێت.

سەرەڕای ئەوەی هۆکاری نەبوونی کێشەی خێزانی تیایاندا، نەگونجاندنی تەواو، دووربوونی دەرونی و لە یەکتری نەگەیشتن، بوونی ئاژاوە و بەربەرەکانی، سەرەڕای پرکاری ڕۆژانەی ژن و هیلاک بوونی بەتایبەتی لە کاری دەرەوەو ناوەوەی ماڵ و پەروەردەکرنی منداڵ هتد.. هەریەکەیان کاریگەری زۆری لەم لایەنەوە هەیە لە سەرو هەموشیانەوە، خۆپەرستی هەندێک لە پیاوان کە تەنها تێرکردنی ئارەزوەکانی خۆیان مەبەستەو بایەخ بە ئارەزوو حەزەکانی ژن نادەن.

پ8/بۆچی هەندێک ژن لەکاتی جوتبوواندا زێیان تەڕنابێت؟

-تەڕبوونی زێ، بەهۆی ڕژاندنی دەردراوەکانی ڕژێنێکەوەیە کە پێی دەڵێن ڕژێنی پارسۆلین و کاتێک ژن ئارەزووی لەکارە سێکسیەکە دەبێت ئەو ڕژێنە دەست دەکات بە ڕژاندنی لینجە مادەیەک کە زێ تەڕدەکات و لینجی دەکات و بەوەش کارەسێکسیەکە ئاسان دەبێت و نابێتە هۆی ئازار بۆی و چێژێکی تایبەتیش بە پیاو دەبەخشێت، ڕژاندنی ئەم ڕژێنەش بەهۆی بوونی هۆرمۆنی ئیستڕۆجینەوە دەبێت کە لە هێلکەدانەوە دەڕژێت.

ژن کە دەگاتە تەمەنی نائومێدی ئەم هۆرمۆنەی زۆرکەم دەبێتەوە، یا نایمێنێت لەبەر ئەوە وشکی چرچی و داکەوتن بە کۆئەندامی زاوزێیەوە دیاردەبێت، ئەوە هۆکاری یەکەمی

بارەکەیە، هەندێك جاری دیش، وەلام نەدانەوەی تەواوی کارە سێکسیەکە لای ژن ئەو کارە دروست دەکات.

چارەسەری ئەم بارە لە ڕێگای وەرگرتنی ئێستروجینەوە بە دەرزی دەبێت، بەڵام لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا چونکە زۆرجار زیانی زۆرترە لەسود و ڕ'نگە ببێتە هۆی پەیدا کردنی تورەکە، یا وەرەمی ریشاڵی ...هتد...

10-ئایا بەبێ جووت بوون لەگەڵ کوڕدا کچ سکی پردەبێت؟ بەڵێ، کچ لە دوای باڵق بوونەوە ئەگەر یاری لەگەڵ کوڕدا کرد و تۆواوی کوڕەکە لەنزیك زێ یان بەسەر جلی ناوەوەی کچەکەدا لەو ناوچەیەدا ڕژا، ئەگەری چوونە ژوورەوەی تۆو بۆ ناو زێ زۆرە، هەروەها کاری سێکسی نێوان کچ و کوڕ بەپێوە، لەگەڵ نەچوونە ژوورەوەی چوکیشدا ئەو ئەگەرە دروست دەکات ئەگەر تۆواو بەسەر ئەو ناوچەیەدا ڕژا.

11-کاتێك کچێك دەڵێت دواکەوتوم مەبەستی چیە؟

-مەبەستی ئەوەیە لە سوڕی مانگانەکەی خۆی دوا کەوتوەو و چەند ڕۆژێك بەسەر کاتی کەوتنە سەرخوێنی مانگانەیدا تێپەڕبوەو هێشتا نەکەوتۆتە سەرخوێن، لە کچی تازە پێ گەیشتودا کە هێشتا سوڕی مانگانە بە تەواوی جێگیر نەبوە، ئەمە کارێکی ئاساییە، بەڵام لە دواتردا هەندێك جار بەپێی گۆڕانی وەرز و ئاوهەوا گۆڕانێکی چەند ڕۆژە ڕوودەدات، بەڵام ئەگەر کارو یاری سێکسی کردبێت، ئەمە نیشانەیەکی باش نیە واچاکە پێش تێپەڕبوونی 10 ڕۆژ بەسەر دوا کەوتنەکەیدا سەردانی پزیشك بکات.

12-مەبەست لە هەستی سێکسی چیە؟

-ئەمە هەستێکی سروشتیە لە هەموو مرۆڤێکدا هەیە پاش ئەوەی نزیك دەبێتەوە لە تەمەنی باڵق بوون و ئەم هەستە تیایاندا بەردەوام دەبێت تا نزیك کۆتایی ژیان. کە تیایدا هەریەك لەو دوو توخمە ئارەزوی ئەوی دی دەکات، ئەمەش بۆ بەردەوامی ژیان و نوێ بوونەوەیە. لە کاتی ئەو هەستەدا بەقوڵی لەش گەرم دا دەگەڕێت، دەهروژێت، حەز لە کاری سێکسی دەکات، هەر ئەمەشە زۆر جار پەنا دەبەنەبەر دەستەپەڕ، ئەمەش لە ئەنجامی پێ گەیشتنی هۆرمۆنی توخمە کە لە نێردا بریتیە لە تێستۆستیرۆن و لەمێش دا (ئێستروجین).

12-کاری سێکسی ژن و پیاو چەند دەخایەنێت؟

-ئەمە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت هەندێك کەس زۆر زوو تووشی هەڵچون و هروژاندن دەبن و لە ئەنجامدا بەپەلە کارە سێکسیەکە تەواو دەکەن، لە هەندێك کەسی دیدا کارەکە زۆرتری پێ دەچێت، بەڵام بەزۆری لە نێردا گەیشتنە ئۆرگازم (لوتکەی چێژخێراترە وەك لەمێ، کە زۆرجار مێ دوا دەکەوێت، ئەوەش پێویستی بەوەیە نێرەکە بەو حاڵەتەوە بەجێی نەهێڵێت بەڵکو بەردەوام بێت تا ئەویش دەگاتە ئۆرگازم.

هەرچۆنێك بێت کاتەکە بەندە بەشێون و بارو دۆخی ئەوکاتە و هەستیان بەرامبەر بەیەك و ئارەزوی تەواویان بۆ کارەکە.

لە ژن و مێردا پاش ماوەیەك کە لە یەکتری شارەزا دەبن دەتوانن بەڕێگای تایبەتی خۆیان ئۆرگازم دوابخەن، و کارە سێکسیەکە درێژە پێ بدەن.

13-ئایا کاری سێکسی هیچ دەنگ و هاوارێکی تێدایە؟

-هەندێك کەس (ژن یا پیاو) لەکاتی سێکس کردنا هەندێك ووشە لەبەر خۆیەوە دەڵێت کە دەربڕینی هروژاندن و هەستیەتی بەرامبەر بەوی دی یا بۆ کارەکە و چێژ وەرگرتنی، ئەمەش دەکەوێتە سەر ئەوەی تا چەند وەڵامدانەوەی جەستەیی و ڕۆحیان بۆ یەکترو بۆ ئارەزوەکەیان لەوکاتەدا هەیە، لە زۆربەی کاتدا ئەو وشانە هەستی لاکەی دیش دەهروژێنێت و چێژێکی زیاتر بەکارەکە دەدات و زۆرتر ئارەزویان زیاد دەکات.

14-لە ژن و مێردا چەند جار کاری سێکسی دەکرێت؟

-ئەوە بەندە بە توانای سێکسی پیاوەکە و بارودۆخی ماڵەکەو شوێن و حەز و ئارەزوی هەردوکیانەوە، لە زۆربەی

ژن و میردی تازەدا هەموو پرۆژێك دەبێت و رەنگە زیاتریش بێت، بەڵام لە دواتردا وردە وردە کەمتر دەبێتەوە، بۆ چەند جارێك لە هەفتەیەکدا،و رەنگە بگاتە نەوەش کە لە مانگێکدا جارێك ڕووبدات.

15-ئەو تەراییەی لەژێ ژنداهەیە چ کارێکی هەیە؟

-ئەوە لینجە مادەیەکە ڕژێنەکانی پارسوڵین دەیڕژن یارمەتی تەرکردن و لینجکردنی ناو زێ دەدات بۆ ئەوەی لەکاتی جووتبوونەکەدا ئازار بەمێکە نەگات، بۆیە وابانشە پیاو یەکسەر بەجووت بوون دەست پێ نەکات و ئامادەباشییەك لە ژنەکەدا دروست بکات، لە ڕێگای یاریی و ماچکردنەوە بۆ ئەوەی ئەو لینجاوە بڕژێت تا ئازار نەگەیەنێتە ژنەکە و هەوکردن پەیدا نەبێت، کە لە وانەیە ئەگەر وانەبوو سارداییەکی بەرامبەر کارەکە تیادا دروست بکات.

16-مەبەست لە ئۆرگازم (یا لوتکەی چێژ) چییە؟

-لەکاتی جووتبوون و سێکس کردندا، پیاو و ژن، وردە وردە یا پلە پلە تا دێت هەستی چێژ وەرگرتن و خۆشی بینین لە کارە سێکسیەکەیان لەلا زیاد دەبێت، تا دەگاتە لوتکەیەك Climax کە ئیتر لەوکاتەدا پیاوەکە تۆواوەکەی دەڕژێت بەهۆی چەند هەڵدانێکەوە چوکی وردە وردە بەرەو نیشانەوە دەڕوات و خاوبوونەوەیەکی تەواو لە جەستەیداڕوودەدات و توانای سێکسیەکەی دادەبەزێت و ناتوانێت بەردەوام بێت.

لە ژنیشدا بەهەمان شێوە، چێژ وەرگرتنەکە دەگاتە ئەو پەڕی و ڕژێنەکان بەتەواوی ڕژاوی خۆیان دەڕێژن و میتکە دەگاتە ئەوپەڕی ڕەپبوون و ڕەق بوون و ناو زێ بە تەواوی هەستدار دەبێت و لە زۆربەی کاتدا چەند شەپۆلێکی لەرز دای دەگرێت و ڕەنگە لەبەر خۆیەوە هەندێك وشەی خۆشی دەپەڕێنێت، دوای ئەوە ئیتر دەنیشێتەوە و توانای سێکسی کردنەکەی نامێنێت. لەوکاتانەدا ڕەنگە هەستی پیاو ژن ئەوەندە بەمێزبێت کە هیچیان توانای بیستن، یا گوێ گرتن یا ناگابوونیان بە تەواوی نەمێنێت، ئەمەش لەوانەیە چەند چرکەیەك بخایەنێت هەندێك ژن توانای ئەوەی هەیە کە لە وکاتەدا و لەسەر یەك بۆ چەند جارێك بگاتە ئۆرگازم بەدوای یەکتریدا ئەوەش بەندە بە ئارەزوو توانای جەستەیەوە.

بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن یادەوەری لاواز دەکات!

لەگەڵ ئەوەی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لە خوێنبەرەکاندا کاریگەری بۆ زۆربوونی مەترسییەکانی دوچاربوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و سەکتەی دەماخ هەیە، لەهەمان کاتدا لە خراپ بوونی ئەو یادەوەرییەی زۆرکەس لەگەڵ چونە نێو تەمەنەوە بەدەستیەوە دەنالێنن، بەڵێ دەگەڕێت. ژمارەیەك تۆژینەوە دەربانخستووە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەشە زۆر چالاکەکانی مێشك وێران دەکات و ئەگەر بەبێ چارەسەر مایەوە، ئەوا دەبێتە هۆی شێتی یان خلەفاوی. لەو لێکۆڵینەوەیەشدا کە لە کۆبوونەوەی سالانەی کۆمەڵەی (دڵ) نەمریکی، خرایە ڕوو، دەرکەوت کە گرفتی گەورەتری لێدەکەوێتەوە لە یادەوەری کەم خایەندا، وەك بەزەحمەت کەوتنەوە یادی ناو ژمارە.

تۆژەرەوەکانی زانکۆی (بیتسبیرە)ی ئەمریکی ورتیان: بەرزبونەوەی پەستانی خوێن پیربوونیمێشك خێرا دەکات، بەپێی (10) ساڵ، ئەمەش تێبینی ئەو پزیشکانە جێگیرتر دەکات کە دەڵێن ئەوە کەسانەی بەرزە پەستانی خوێنیان لەگەڵدایە، گرفتی لاوازی یادەوەرییان هەیە، چ لە ناگاداربوونیاندا، یان لەخراپ بەئەنجامدانی تاقیکردنەوەکانی سەرنجدان و یادەوەرییاندا بۆ سەلماندنی بۆچوونەکەیان، تۆژەرەوەکان چاودێری حاڵەتی (59) کەس لەوانەی پەستانی خوێنیان سروشتیە و (37) کەس لەوانەی پەستانی خوێنیان بەرز دەبێتەوە، کرد، پاشان بە نامێری ناردنە دەرەوەی تەکنیکی (بۆزتـرۆن) کە وێنەی چینەکانی تویکڵ و بەشەکانی مێشك دەگرێت، لە کاتی تاقیکردنەوەی یادەوەریان لەسەر کۆمپیوتەر، وێنەی مێشکی ئەو کەسانەیان گرت، تێبینیان کرد، توانای یادەوەری ئەوکەسانەی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە، کەمتر و خراپتر بوو. وێنە (چینییەکان)ی مێشکیان دەریخست ئەو کەسانە بەدەست لاوازیی ڕێژەتنی خوێن بۆ بەشەکانی یادەوەری لە مێشکدا دەنالێنن، بە بەراورد لەگەڵ ساغەکاندا، ئەوەش هۆکاری لاوازبوونی یادەوەرییانە.

پزیشکەکان ڕوونیان کردۆتەوە کە خانەکانی مێشك پێویستیان بە ئۆکسجین و شەکری نێو خوێن هەیە بۆ وەرگرتنی ووزەی پێویست. کەسانی ساغ بۆری و دەزوولە خوێنەکانی فراوانتر دەبن و بڕی پێویستی خوێن دەگەیەننە خانەکانی مێشك، بەڵام بۆری دەزوولە خوێنی کەسانی خاوەن پەستان بێکەڵك دەبن و توانای فراوان بوونیان نامێنێت، توانای گەیاندنی بڕی پێویستی خوێن بۆ خانەکانی مێشکیان نابێت، لەبەرئەوەش ووزەی پێویستیان بۆ وەگەڕخستنی چالاکییەکان نییە. بەڕای تۆژەرەوەکان لاوازیی یادەوەری کەم خایەن لە حاڵەتی سروشتیدا و لەگەڵ پیربوونداخراپتر دەبێت، لە حاڵەتی هەبوونی پەستانیشدا لەوە خراپتر دەبێت. شایانی باسە سالانە (18) هەزار ئەمریکی بەهۆی پەستانی بەرزی چارەسەرنەکراوی خوێنەوە، دەمرن.

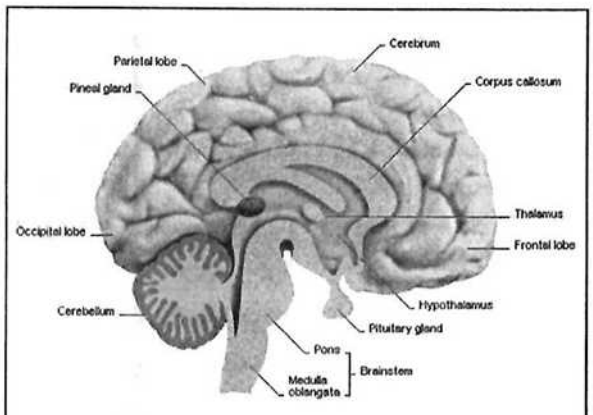
ڕۆشنا Internet

یادەوەری لە کوێدایە؟

ناسۆ ئەحمەد

هەموو مرۆڤێک لە ژیانیدا خاوەنی چەندین یادو یادگارییە، هەندێکیان خۆشنو هەندێکیشیان تاڵو ناخۆش. هەموو کەسێکیش بەش بە حاڵی خۆی لەو چرکە ساتانەدا دەژی کە تیایدا بە بیرەنگی ڕووەو ناخی خۆی ملی ناوەو سەرنج لە یادگارییەکانی دەدات، بە یادە خۆشەکان دڵخۆش دەبێتو پەندێکیش لە نێو یادە تاڵەکانەوە هەڵدەهێنجێت. کەواتە با لێرەدا بپرسین مرۆڤ یادەوەرییەکانی لە کوێدا هەڵدەگرێت؟ شوێن پەنجەکانی ڕابردووی ژیانیو هەموو ڕووداوو ئەزموونو دیمەنەکان کەوتوونە کوێوەو عەماری یادەوەرییەکانیش چۆن دەتوانێت ئەو هەموو فایلانە وەربگرێتو هەڵیانگرێت؟ ئەم پرسیارانە لە کۆنەوە بیری مرۆڤیان سەرقاڵ کردووە، بەڵام ئایا وەڵام دراونەتەوە؟ ئەی ئایا زانستی نوێ لەم بوارەدا توانیویەتی شتێکی پێشکەش بکات؟!

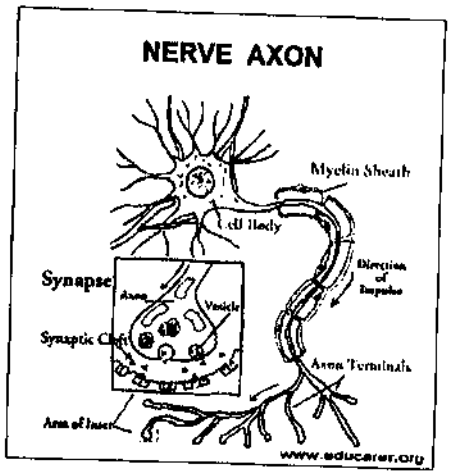
کۆنترین تیۆر بۆ شیکردنەوەی یادەوەری، ئەوەیە کە فەیلەسوفی بەناوبانگ (ئەرستۆ تالیسAristotle) بنەماکانی داناوەو بەتیۆری (شوێن پێ- Trace Theory) دەناسرێت. ئەم تیۆرییە دەڵێت: مێشک عەماری یادەوەرییەکانەو ڕووداوو ئەزموونو دیمەنەکانی ڕۆژانەدەبینرێن چڕچڕو لۆچی لە مێشکدا دروست دەکەنو بە پارێزراویش لە وێدا دەمێننەوە! بۆ سادەکردنەوەی ئەم گریمانەیە (ئەرستۆ) لە پارچە مۆمێک شێوەیەکی وەک مێشکی دروست کردو بەئامێرێکی وەک دەرزی چەند چڕچڕو لۆچییەکی-خەتی-درێژو بەرزی لە سەر مێشکە مۆمییەکە کێشا، تاوەکو بیرۆکەکەی بۆ گوێگرەکانی ڕوون بکاتەوە.



The central organ of the nervous system, the brain controls both voluntary and involuntary behavior.
Alexander Nvit Turner Illustration

بە زمانی ئەمڕۆ، دەتوانین گریمانەکەی ئەرستۆ بە ئامێری (قەوان) بچوێنین، کە چڕچڕو لۆچییەکانی سەری دەنگی تۆمارکراو هەڵدەگرن،

کاتێک دەرزی ئامێرەکە بەنێو ئەو چرچ و لۆچییانەدا دەڕوات، دەتوانێت دەنگە تۆمارکراوەکە بگەڕێنێتەوە چەندین جار گوێی لێڕابگیرێت. ئەم تیۆرییە تا ئێستاش لە چاو تیۆرییەکانی دیکەدا ڕەزامەندی لە سەرە. بەڵام چۆن چرچ و لۆچ لە مێشکدا دروست دەبێت؟ ئەی چۆن یادەوەرییەکان لەو چرچ ولۆچیانەدا هەڵدەگیرێن؟ ئەو چرچییانە لە کوێی مێشکدا دروست دەبن؟ کەس نازانێت و وەڵامی ئەم پرسیارانە نییە!



تیۆرییەکەی ئەرستۆ زۆر لایەنی بابەتەکەی شی نەکردۆتەوە، بەڵام بۆچی ڕەزامەندی لە سەرەو بە دریژایی سەدان ساڵ وەک شیکردنەوەیەکی گونجاو شیاو بۆ نەینی یادەوەری بە زیندوویەتی ماوەتەوە؟ بە پێی چەند دیدێکی دیاریکراوەوە هۆکاری پشت مانەوەی ئەو تیۆرییە! هەبوونی چەند بەڵگەیەکە لە واقیعی ژیانداو جەخت لە ڕاستی تیۆرییەکە دەکات، نموونە بۆ ئەوەش: دوچاربوونی مێشک بە گرفت و کەموکوڕییەکان لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دەبێتە هۆی نەمانی یادەوەری. کەواتە مانای ئەوەیە مێشک بریتییە لە عەماری یادەوەری، تەنانەت لە سەلماندنی ڕاستی گریمانەکەدا، شیکردنەوەکان دەڵێن: ئەگەر دووچاربوونەکەی مێشک بووە هۆی نەمان و تەخت بوونی چرچ ولۆچییەکان، ئەوا یادەوەری لە دەست دەچێت، بەڵام ئەگەر کەموکوڕییەکە کاریگەری بۆ ئەو چرولۆچییانەی مێشک نەبوو، ئەوا کەسی دووچاربوو پارێزگاری لە یادەوەری خۆی دەکات، بەڵگەش ئەوەیە: هەموو دووچاربوونێکی مێشک نابێتە هۆی لە دەستدانی یادەوەری. بەڵگەیەکی دیکەشی بۆ ڕاستی تیۆرییەکە، ئاکامی ئەو تۆژینەوانەیە کە لە بارەی چالاکی مێشکی (لە کارەبادراو) لای کەسانی دووچاربوو بە پەرکەم-epilepsy دەرکەوتووە، چونکە کاتێک سەری کەسی پەرکەمدار بەر تەزوویەکی لاوازی کارەبایی دەکەوێت، دواتر ئەو کەسە یادەوەرییەکانی پابردووی ژیانی خۆی بەڕوونی دەکەوێتەوە یاد. ئەم ئاکامەش لایەنگری ئەو گریمانە دەکات کە دەڵێت: یادەوەرییەکان لە چرولۆچییەکانی مێشکدا کۆدەبنەوە، بەڵگەش ئەوەیە؛ بە بەرکەوتنی تەزووی کارەبایی ئەو جێگەیانە ئاگادار دەبنەوە و یادەوەرییەکان دەخەنەوە بیر.

گۆڕانی بەنێو یەکداچوونی دەمارێی

تیۆری پاشماوە ئاکە تیۆرییەک نییە کە بۆ لێکدانەوەی ڕوودانی یادەوەری و هەڵگرتنی لە مێشکدا دانراوە، بەڵکو ژمارەیەکی دیکەشی لە تیۆری نوێ بۆ هەمان مەبەست بەدەرکەوتوون، خاڵی هاوبەشی نێوان هەمووشیان ئەوەیە کە باس لە مێشک دەکەن.

پاش ئەرستۆ، فەیلەسوفێکی بەناوبانگی دیکەش تیۆرییەکی جیاوازی بۆ یادەوەری پێشکەش کردووە، ئەویش (ڕینییە دیکارت-1650/1596)ە و لە سەدەی (17)دا و لە شیکردنەوەی یادەوەریدا تیۆری (ئاوێی-hydraulic theory) خستەڕوو، کە هەروەها بە تیۆری (شلە جووڵاوەکان) ناسراوەو لە کاتی خۆیدا پێشوازی لێکراوە، بەو پێیەی کە ئاو زیاترین کێشی لەشی زیندوو پێکدەهێنێت، هەروەها بەوپێیەی کە شلەمەنییەکان لە ناو جەستەی زیندوودا لە جووڵەی بەردەوامدان. (ئاو لە کۆی کێشی لەشی کاملی زیندوودا لە نێوان (50-60٪) دەبێت.

تیۆرییەکەی (دیکارت) دەڵێت: کاریگەربوونی مرۆڤ بە هەڵوێستێک یان ئەزموونێک یان دیمەنێک، دەبێتە هۆی زیادبوونی چالاکی لە جووڵەی شلەمەنییەکانی نێو خانەکانی مێشکدا، ئەویش لە ڕێگەی چەند کونێکی وردەوە لە دیواری خانەکاندا. جووڵەی ئەو شلەمەنیانە شتێک نییە، لە وەزیاتر کە هەڵێکی خانەکانی مێشکە بۆ تۆمارکردنی ئەو هەڵوێستە یان ئەو ئەزموونە یان دیمەنە کە لە سەرەتادا خۆی چالاکییەکەی دروست کرد. ڕۆیشتنی شلەمەنییەکان بەنێو خانەکانی مێشکدا، بەهەمان ڕێڕەوی جووڵەیان لە کاتی پرۆسەی تۆمارکردندا، خۆی بەرپرسیارە لە گەڕاندنەوەی (یادکردنەوەی) هەمان ئەو یادەوەرییانە!

ئەم تیۆرییەی (دیکارت) تا ماوەیەکی درێژ خۆی نەکرت. وەک زانراوە شلەمەنییەکان لەوانەش (ئاو) نێوەندێکی شلەو پێکهاتەیەکی کیمیایی جێگیریان هەیە، تەنانەت کاتێک دەچنە نێو چالاکی خانەکانەوە! بە مانایەکی دی؛ ئاو هەر بە (ئاوێی) دەمێنێتەوەو پێکهاتە کیمیاییەکەی ناگۆڕێت، تەنانەت دوای ئەوەش کە بە نێو خانەکانی مێشکدا تێدەپەڕێت. (دیکارت) لەو بڕوایەدا بوو تۆمارکردنی یادەوەرییەکان لەگەڵ گۆڕانی سروشتی کیمیاییدایەو ئەوەش لە کاریگەری پرۆسەی تۆمارکردنەوە پەیدا دەبێت.

بۆچوونەکەی (دیکارت) ڕێگەی بۆ چەند تیۆرییەکی دیکە خۆش کرد، کە تاڕادەیەک بیرۆکەی هاوشێوەیان لە خۆگرتووە. وەکو تیۆری (گۆڕانی بە نێوبەکداچوونی دەمارێی یا گەینگەدەمارییەکان-(Synaptic modification کە تاوەکو حەفتاکانی سەدەی پێشوو لە گوڕدا بوو، ئەم تیۆرییەی (Synapses) کە بریتییە لەو خاڵانەی تیایدا

پەلەدەماریيەکان بەریەکتر دەکەون، دەڵێت: کاریگەرییەکانی ژیانی ڕۆژانە، لە هەڵوێستو ئەزموونو بینینی دیمەنەکان، دەبێتە هۆی ڕوودانی جۆرێك لە گۆڕان لە بە نێویەکداچوونە دەماریيەکان، ئا ئەم گۆڕانەش ئەو هۆکارەیە کە دەکەوێتە پشت توانای یادکردنەوەی یادەوەرییەکان لە کاتی دواتردا. ئەو خاڵەی ئەم تیۆرییەی بە زیندوویەتی هێشتەوە، ئەوەیە: مێشکی مرۆڤ نزیکەی هەزار ملیۆن خانەی دەماریی تێدایە، مانای ئەمەش ئەوەیە کە بە نێویەکداچوونێکی زۆری دەماریی هەنو دەتوانێت لیستی ڕووداوەکان وەربگرێتو هەڵگرێت، بە تایبەتی ئەو بە نێویەکداچوونە دەماریيەی کە لە نێوان زیاتر لە دووخانەدا هەیە لە یەك کاتدا.

لە سەرەتای حەفتاکانداو پاش دۆزینەوەی ترشی ناوکیی (مەبەست ناوکی خانەیە) کە بە(DNA) دەناسرێتو لە خۆیدا پەرلەی بۆماوەیی لە هەموو خانە زیندووەکاندا هەڵدەگرێت. لەم کاتەدا تیۆرییەکی نوێ لە دایك بوو، کە لە سەر وێناکردنێکی لۆژیکی خوازراو دامەزراوە. لە نێو ناوکەکانی خانەی زیندوودا ترشێکی ناوکیی دیکە هەیە کە بە(RNA) دەناسرێتو شانە بە شانی ترشی ناوکیی (DNA) هەیە. تۆژینەوە لەم ترشە ناوکییانە دەریخست کە ترشی ناوکیی (DNA) بریتییە لە بنکەی ڕێنمایی و دەرکردنی فرمانەکان بە پێی ئەو پەرلە (شفرە) بۆماوەییەی هەڵیگرتووە، بەڵام ترشی ناوکیی (RNA) ڕۆڵی، گەیەنەرێك دەبینێت کە فرمانەکانی ترشی ناراستەکراو بۆ بەشەکانی دیکەی خانەی زیندوو دەگوازێتەوە، تاوەکو لە چالاکییە جیاوازەکانیاندا بە گوێرەی فرمانە دەرچووەکان ڕەفتار بنوێنن! لە سەر ئەم بنەمایە (تیۆری ترشی ناوکیی-nucleic acid theory) لە دایك بوو، کە دەڵێت: ترشی (RNA) لە خانەکانی مێشکدا بەرپرسیارە لە تۆمارکردنی یادەوەرییەکانو پرۆسەی تۆمارکردنیش لە ڕێگەی گۆڕانە کیمیاییەکانی پێکهاتەی ئەم ترشەوە دەبێت، ئەم گۆڕانە کیمیاییانە هەمیشەین، لە بەرئەوە یادەوەرییەکان بە هەڵگیراوی لە خانەکانی مێشکدا دەمێننەوە! ڕەنگە ئەم تیۆرییە لە هەموو تیۆرییەکانی دیکە زیاتر لە ڕاستییەوە نزیك بێت، ئەگەرچی تۆژینەوە لە کیمیایی مێشك، بوونی هیچ گەردێکی لە ترشی ناوکیی (RNA)دا نەدۆزییەوە کە سروشتێکی کیمیایی جیاوازی هەبێت لەوەی کە لە خانەکانی دیکەی لەشدا زانراوە، نەبوونی بەڵگەش لەم خاڵەدا بووە هۆی ڕوخانی هەموو تیۆرییەکە.

دیدو بۆچوونی دی

هۆکاری نەبوونی تیۆرییەکی سەلمێنەر-سەلماو لە شیکردنەوەی یادەوەریدا، دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی بەڵگەیەك بۆ سەلماندنی هەرێك لەو تیۆرییانەی خراونەتە ڕوو. چەندین تۆژینەوە بە ئەنجام گەیەنراون و هەوڵی دۆزینەوەی کلیلی ئەو گرێیە دران، گەرچی ئەو تۆژینەوانە مەسەلەکەیان ئاڵۆزتر کرد، وەك کلیلی کردنەوەی گرێیەکەیان نەدۆزییەوە، پەنجە خرایە سەر ئەو خاڵانەی کە تیۆرییەکانی پێشتریان پێڕوخاند، سەرەڕای ئەوانەش چەندین دیدوبۆچوونی دیکە بەدەرکەوتن.

لە یەکێك لەو بۆچوونانەدا، گریمانی ئەوە دەکرێت کە ئامێری تەلەفیزیۆن لە مێشکی مرۆڤ دەچێت، وەك دەزانرێت، تەلەفیزیۆن بە هۆی کاری هەموو ئامێرو پێکهاتەکانیەوە دەتوانێت نەو کەناڵانە وەربگرێت کە لە نێستگە جیاوازەکانەوە پەخش دەکرێن، ئەگەر هەندێك ئامێریان وایەری تەلەفیزیۆن لابربێت، ئەوا بە ئاسانی ئەوە ناگەیەنێت کە کەموکوڕی لە پێکهاتەکانی ئامێرەکە بۆتە هۆی ئەوەی نەتوانێت بەرنامە پەخش کراوەکان لەسەر هەمان کەناڵ وەربگرێت! ئەوانەی ئەم بۆچوونەیان هەیە دەڵێن: ئەمە لە سەر مێشکی مرۆڤ جێبەجێ دەبێت، بەو مانایەی: لە ناوچوونی-نەمانی-بەشێك لە مێشك، ئیدی لە ئەنجامی هەر ڕووداوێکەوە بێت، نابێتە هۆی لە دەستدانی یادەوەری، چونکە لە ناوەڕۆکدا ئەوە ناگەیەنێت کە یادەوەری لە مێشکدا هەڵگیرابوو، بەڵکو مانای ئەوەیە کەموکوڕییەکە بووە هۆی لارازکردنی توانای مێشك لە خستنەوە بیری یادەوەرییەکان! بە دەربڕینێکی دی؛ یادەوەری لە مێشکدا نییە، بەڵکو مێشك ئامێرێکە بۆ یادکردنەوەی یادگارییەکان، هەروەك تەلەفیزیۆن کە ئامێرێکە بۆ وەرگرتنی پەخشی کەناڵەکان.

لە تۆژینەوەیەکی دیکەدا کە لە سەر مێشکی سەگ بە ئەنجام گەیەنرا بۆ زانینی کاریگەری کەموکوڕی-لەناوچونی-مێشك لە سەر یادەوەری، تیایدا لێکۆڵەرەوەی ئەمریکی (لاشلی-K.S.Lashley) چەند بەشێکی جیاوازی لە مێشکی هەڵکێشا، تاوەکو بزانێت کامیان یادەوەری کۆدەکاتەوە-هەڵدەگرێت، لە ئاکامدا نەیتوانی بیسەلمێنێت یەکێك لەو بەشانەی مێشکی عەماری یادەوەرییە، بەڵکو توانی بڵێت قەبارەی یادەوەری لە دەستچوو یەکسانە بە بەشە هەڵکێشراوەکەی مێشك، واتە تاوەکو قەبارەی شانەی پچڕاو لە مێشکدا زیاتر بێت، لە دەستدانی یادەوەری زیاتر دەبێت، شایانی باسە، هەمان تۆژینەوە لەسەر مشك بە ئەنجام گەیەنراو دواتر گەیشتنە هەمان ئاکام!

ئەوانەش کە مێشک بە نامێری تەلەفزیۆن دەچوێنن، دڕ بە ئاکامەکانی چالاکی مێشکی لە کارەبادراو (لای ئەوانەی پەرکەمیان هەیە) دەوەستنەوە، لەو بڕوایەدان زیادکردنی ووزەیەکی کارەبایی لە سەر نامێرەکە، دەبێتە هۆی دەرکەوتنی شێوەی سەیر لە سەر شاشەی تەلەفزیۆنەکە، ئەو ئاکامە دەستگیر دەکەنەوە کە: شێوە سەیرەکان لە ناو نامێرەکەدا هەڵنەگیرابوون، بە هەمان شێوەش بەڵێدانی ووزەیەکی کەمی کارەبایی لە مێشک، بەڵگەیەکی تەواو و مۆرکراو نییە لە سەر هەبوونی یادەوەرییەکان لە مێشکدا، تاوەکو یادکردنەوەیان چالاک بکاتەوە!

دوور لە مێشک

ئەگەر مەسەلەکە لەم ئاستەدا بێت، کەواتە یادەوەری لە کوێدایە؟ ئەو گریمانەی ماوەتەوە و هێشتا کەس نەیخستۆتەڕوو، ئەوەیە کە یادەوەری لە مێشکدا نییە، ئەمە بۆچوونی نوێترین تیۆرییە لەم بارەیەوە، کە بە(تیۆری بواری پێکهاتوویی-Theory of Morphogenic Field) دەناسرێت، خاوەنی ئەم تیۆرییە (ڕۆبەرت شیلدریک)ی ئەمریکیە، کە لەم دواییەدا تیۆرییە سەیرەکەی خستەڕوو؛ گریمانی ئەوە دەکات کە گەشەکردنو پەرەسەندنی بوونەوەرە زیندووەکان ناکەوێتە ژێر کاریگەرییەکانی ناوەوەی خۆی، بەڵکو دەکەوێتە ژێر کاریگەرییە دەرەکییەکانەوە، ئەمیش تایبەتە بە هەموو ڕەگەزێکی زیندەوەرانەوە، واتە کاریگەرییەکی دەرەکی لەسەر ڕەگەزی مرۆیی هەیەو کاریگەرییەکیش لەسەر کیسەڵو خشۆکەکانو سێیەم کاریگەریش لەسەرماسییەکانو..تاد!

لە دیدی خاوەن ئەم تیۆرییەدا؛ کاریگەرییە دەرەکییەکان لە سروشتدا لە شێوەی ئەو بوارانەدا هەن کە پلەی هێزی جیاوازیان هەیە، کەوتنە ژێر کاریگەری ئەم بوارانە، هەر لە خولقاندنەوە بۆماوەییە، هەر ئەمیش لە گەشەکردنو پەرەسەندنی تاکەکانی ئەو ڕەگەزەدا بەرپرسیارە! تاوەکو لەم دیدە حاڵی بین، ئەوا بەمجۆرە دەیچوێنین: ئێستگەکانی کەنالەکان، بەرنامەکانیان لەسەر درێژی شەپۆلە جیاوازەکان پەخش دەکەن، درێژترین شەپۆلی ئێستگەجیاوازەکان لە جیهاندا تۆمارکراوەو لە نێوان ئێستگەی کەنالەکاندا دابەش کراوە، بە جۆرێک هەر کەنالەو بەرنامەکانی خۆی لەسەر درێژی شەپۆلێکی دیاریکراو بەخۆی پەخش دەکات. هەروەها لە کاتی ڕێکخستنی هێمای پەخشکار لە سەر درێژی شەپۆلێکی دیاریکراو، کەسی پەخشکار بەرنامەی پەخشکاوەکان لەسەر ئەو شەپۆلە وەردەگرێت، ئیدی بە چاوپۆشین لە شوێنی ئێستگەی کەنالەکە، ئەمە، تەواوی ئەو بۆچوونەیە کە تیۆری بواری پێکهاتوویی دەیڵێت، چونکە لای هەموو تاکەکانی ڕەگەزێک کە لێرەدا باس لە مرۆڤ دەکەین-ئامێری وەرگرتنی بۆماوەیی هەیە (لەم لێکچوونەدا ئەو نامێرە مێشکە)و ئامێرەکە لەخۆوە لەگەڵ بواری پێکهاتوویی دیاریکراودا دەگونجێت، و کاریگەرییەکانی ئەو بوارە وەردەگرێت، تەواو وەک ئەو پەخشکارەی بەرنامەکانی کەنالێکی دیاریکراو وەردەگرێت لە کاتی چەسپاندنی هێماکە لەسەر درێژی شەپۆلێکی دیاریکراو!

ئەم تیۆرییە لەوە زیاتریش دەڕوات و دەڵێت: ئامێری وەرگرتن لە مرۆڤدا (کە مێشکە) هەروەک ئەو گەیەنەرە کاردەکات! لە بری ئەوەی پارێزگاری لە یادەوەرییەکان بکات، مێشک بۆ گەردوونێکی دیاریکراو لە بواری پێکهاتوویی ڕەوانەی دەکات، هەروەک (الأثیر) کە شەپۆلی کەنالەکان بەرەو بۆشایی ئاسمان هەڵدەگرێت، هەروەها ئەو دەنگانە پەرش‌وبڵاوناببنەوە کە ئێستگەکان پەخشی دەکەن (واتە بۆ هیچ-نەبوو-ناگۆڕێت)، هەر بەو جۆرەش یادگارییەکانی مرۆڤ لە بۆشایی ئاسماندا پەرش‌وبڵاو نابنەوە!

ئەگەر سەد ساڵ بەر لە ئێستا ئەم تیۆرییە بەدەرکەوت، ڕەنگ بوو پێشوازی لێبکرایە، بەڵام ئەمڕۆ زانستی نوێ سەلماندوویەتی کە کاریگەرییەکانی گەشەو پەرەسەندن بریتین لە (جینات-genes) (یان هەڵگری خسڵەتە بۆماوەییەکان) کە لەناو خانەی زیندوودا هەیە، کەوا بێت تیۆری بواری پێکهاتوویی لە ڕەگەو ڕیشەوە ڕەتدەکرێتەوە! سەیرترین شت لە تیۆرییەکەدا ئەوەیە کە: کەوتۆتە دەرەوەی بەڵگە زانستییەکانی ئەمڕۆ، تەنها ئەوە باشە لە سەر بنەڕەتی ئەم تیۆرییە دیاردە نەقڵییەکانی وەک (چاوی سێیەم-بینینی لە ناسا بەدەر-clairvoyance) واتە بینینی ئەو شتانەی کەوتوونەتە دوای ئاستی بینینەوە)و (دووڕە سۆسە-telepathy) واتە وتووێژی نێوان دوو ئەقڵی دوور لە یەکتر) شی‌بکرێتەوە. پەرەنسیپی شیکردنەوە لەم حاڵەتەدا ئەوەیە کە هەندێک جار شەپۆلە کەنالییەکان تێکەڵ دەبن و هێمای پەخشکار ئێستگەیەک وەردەگرێت کە مەبەستی نەبووە، بەمجۆرە شەپۆلەکانی بیرکردنەوەی مرۆییش لە بواری پێکهاتوویدا تێکەڵ دەبن و مێشکی کەسێک بیرکردنەوەکانی نێو مێشکی کەسێکی دیکەی دوور وەردەگرێت!

لە ڕاستیدا نهێنی و گرێی یادەوەری هێندە ئاسان نییە کە مرۆڤ وێنای کردنەوەی دەکات، بەگوێرەی پێوەرە زانستییەکانیش هیچ بەڵگەیەکی تەواو و بەرجەستەکراو نییە لە سەرئەوەی مێشک بنکەی کۆکردنەوەی یادەوەرییەو هیچ بەڵگەیەکی مۆکراویش لە سەر شوێنی کۆکردنەوەی یادەوەری لە مێشکدا نییە! کەواتە یادەوەری لە کوێدایە؟ ئەم پرسیارە زەقە هەر لە کاتی (ئەرستۆ)وەو بەر لە دوو هەزار ساڵ چاوەڕێی وەڵامێکی ڕاستو بەڵگەی تەواو دەکات!

لە ئینتەرنێتەوە.

شوراکانی قەڵا

ئامادەکردن و وەرگێڕانی: ئەمیرە محەمەد
بەڕێوەبەری گشتی لە وەزارەتی پەروەردە

(ژنەکە. ئازابە، جیاوازبە، پێشڕەوو پێش هەنگاو بە. بێ هیچ ترس و نیگەرانییەک. ڕووبەڕووی خەباتی ژیان بەرەوە. بەهێزو گەورەیی خۆت ژیان بگرە باوەشو ببەرە خواوەندێک).

-ئوپرا وینفری.

هەڵبژاردنی ژنان بۆ پلەی سیاسی و دەسەڵات لە خۆیدا بەو مانایە نیە کە ژن توانای دەربڕینی لە دنیای دەرەوەدا هەبێت. ژنان لەوانەیە پاش گەیشتنیان بەدەسەڵاتو پلەوپایە. بکەونە شک و گومانەوەو لەگەڵ سیستمی باوک سالاری دا، کە ئەوی لە پشتی مێزەوە جێگیرکردووە. هاوپەیمان بن. ئەم جۆرە ژنانە وای بۆ دەچن کە پێویستە بە مۆدەی پیاوانە لە کۆڕی پیاواندا دانیشن، بەڵام ژنان تەنها کاتێک پێدەنێنە مەیدانی کارو چالاکییە جۆربەجۆرەکانەوە، سیاسی بێت یان ئەوانی دی، کە بتوانن هاوسەنگییەکی ڕەسەن لە نێوان ئەقڵو بەزەییدا نیشان بدەن. ئەوانە نەک تەنها دەبێت نوێنەری خواست و توانای ژنان بن، بەڵکو دەبێت خوازیاری تواناکانیش بن بۆ هەموو مرۆڤەکان، مرۆڤە ونبووەکان دەبێت بدۆزرێنەوەو هێزێکی تازەیان پێ ببەخشرێت.

زۆربەی ژنان دەڵێن: (پیاوان ئێمە دەرک ناکەن و لێمان تێناگەن. بەڵام پێویستە بزانین کە ڕێگری سەرەکی خودی خۆمانین، هەر جارێک، لە هەر شوێنو لە هەر پێگەیەکدا، چ کۆمەڵایەتیبێت و چ پیشەیی، ژنێک کە بوێربێت، توانای دەربڕینی هەبێت، بەهرەمەندو سەلیقەدار بێت، ئەگەر پارێزگاریمان لێنەکرد خیانەتمان لە خۆمان کردووە، ئێمە خۆمان زۆر جار لە قوڵایی ناخماندا دەترسین، کە ئەگەر خۆمان دەرخەین، خۆشەویست نابینی و هەست نەکەین بوونمان هەڕەشەیە بۆ سەر پیاوان. هەموو ئەمانە ڕەگو ڕیشەی ترسی کۆنی هەیە. لەوە دەترسین باوک لە دەست دەینو توانای لە دەستدانی پیاوێکی ترمان نابێت، بەڵام لە جیهاندا پیاوانێک هەن کە وەک باوک بیرناکەنەوە. ئەوان ڕێز لە ئەندێشەو حەزوو ئارەزووەکانتان دەگرن، پیاوانی نوێ پێیان ناوەتە مەیدانی بوونەوە. ئەوانە نەک تەنها گوێتان لێدەگرن، بەڵکو دەستتان دەگرنو هاوکاریتان دەکەن. هانتان دەدەنو پارێزگاریتان لێدەکەن. ئەگەر پیاوانێکی لەم چەشنەتان نەدیوە، لەبەرئەوەیە کە وزەکانی ناختان ئازاد نەکردووە، تا ئەوانە بە لای خۆتا ڕاکێشێتو بیریان بخەیتەوە کە هاوبەشو تەواوکەریانیت. پیاوان هەمیشە لە ژنی خاوەن

کەسێتی‌و بە توانا نزیک دەبنەوە. زۆر جار دەبیستین کە دەوترێت (خۆزگە مێردەکەم وەک ئەم پیاوە بوایە). لێرەدا ڕازێک هەیە، کە پێویستە بزانین مرۆڤەکان دەگۆڕێن. ئەگەر کەسێک نەگۆڕڕێت لە بەهرە بێ کۆتاییەکانی گۆڕانکارییەکان بێبەش دەبێت. کەسێک کە ناهوشیارە ترسنۆکە، کەسی هوشیاریش، پڕە لە عەشق‌و بوێری‌و شەهامەت.

یەکێک لە گرنگترین ئەرکەکانی ژنان، بوون بە دایکە بۆ هەموو جیهان‌و ئەو ئەم وەزیفەیە لە ڕێگەی عەشق‌و کەمال‌و مەعریفەتەوە جێبەجێ دەکات، ئێمە بە هەموو تواناکان‌و بە هەموو منداڵان، پیاوان‌و یەکتری، هێنانە دنیا دەبەخشین، ئەمە وجودی ئێمەیە کە هێنانە دنیا دەبەخشێت، بەڵکو دڵی ئێمەیە‌و ئەوەی لە دڵەوە سەرچاوە دەگرێت داهێنانێکی هاوبەشی مرۆڤە لەگەڵ خوا، هێنانە دنیای منداڵێکی بەختیار لە پلەی باوک، مامۆستا، هاوڕێ، کۆمەڵ، بەدەست هێنانێکی سەرکەوتووانەی فەرمانێکی خودایە.

کاتێک کە کەسێک زوڵم‌و ستەمی بەرامبەر دەکرێت بێگومان نیگەران دەبێت‌و پەژارە دای دەگرێت‌و ئەمە بە کاردانەوەیەکی دوژمنکارانەی جیهان دەزانێت، کە لە ڕاستیدا کاردانەوەیەکی دوژمنکارانەی کۆمەڵە‌و ئەمڕۆش دیاردەیەکی زۆر باو هەیە، بەڵام ئێمە پێویستە هەنگاوێکی دی بنێن. پەنجەرە مەعنەوییەکان بکەینەوە‌و کەڵێن بکەین شەقڵی ئاسمانە پڕ ستەمەکان ئەمڕۆ کە زۆربەی ژنان وێنەی ڕوخسارێکی مۆدێرنیان هەیە، بەڵام ئەمە ڕوخساری واقعییان نیە.

ژنان خۆشیان تاڕادەیەک ئەمە دەزانن. بەبێ تێگەیشتنی هوشیارنە‌و مەعنەوییانە. ژیانمان، پەیوەندییەکانمان، کاروپیشەکانمان یەخسیری پلەوپایەکان دەبن. و ماناو چەمکی واقعییان نابێت. ئێمە پێویستە بە هێزو توانای خۆمان ڕێبەری خۆمان بین‌و پیشەی نوێ لە دەوروبەرمان بدۆزینەوە.

بۆ چارەسەرکردنی جیهان پێکەوە تێبکۆشین، جوانی، باشی، دانایی‌و عەشق پێشکەش بەجیهان بکەین، ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە هێزێک دەخولقێنێت کە ئەگەر تواناکانمان لەبەرچاو نەگیرا کەلێن بکاتە جیهانەوە‌و پارێزگاریمان لێبکات بۆ ئەنجامدانی ئەرکە گرنگترەکانمان.

ژنگەلێکی زۆر دەناسین کە هاوکات لەگەڵ چالاکییە دنیاییەکانیاندا بە قوڵی پەیوەندییان بەپاداره مەعنەوییەکانی خۆیانەوە هەیە، ئەوانە چرا هەڵگری ڕێگەی نوێن بۆ هاوبەشیکردنی ژنان لە سەمای جیهاندا. ئەوانە مەبەستی ژیانی پیشەیی خۆیان ئەناسن، ئامانج‌و مەبەستی پەیوەندییەکان ئەزانن‌و بە هەموو توانایانەوە نەخشەی جیهانی نوێ دەکێشن. گرنگ نیە لە چ وەزیفەیەکداین‌و لەکوێ خزمەت دەکەین، گرنگ ئەوەیە کە وەزیفەکەمان بەعەشقەوە ئەنجام بدەین، هەموو ژنان پێویستە پارێزەرو هاندەری ژنانی داهێنەرو بەتوانابن.

دورکەونەوە لە ئیرەیی‌و حەسودی، بیهێنەرە بەر چاوت دنیا چی لێدێت کە ئەگەر هەر ژنێک پارێزەری ژنێکی دی بێت‌و یارمەتی بدات، هاوکاری ژنانی سەرکەوتوو بکە، تا بە پەیژەی گەشەکردندا سەرکەون‌و بەم چەشنە تۆش بارۆڵێکت لەم کارەدا هەبێت.

ئێمە پێویستە بەشداری‌و توانای ژنان بەجدی بگرین‌و بە هەموو تواناماندوە پشتگیری ژیانی بە تواناو شایستە بکەین.

ئەمڕۆ کە باس‌و گفتوگۆ دەربارەی یەکسانی ژنان‌و پیاوان زۆرە، بەڵام ئەوەی کە پێویستە ژنان خوازیاری بن. داوا بکەن یەکسانی یان لەگەڵ پیاودا هەبێت‌و بە کردە کارەکان ئەنجام بدەن، کە بەدرێژایی چەندین سەدە لێی بێبەش بوون. ئەگەر ئێمە خۆمان کەمتەرخەم بین، ئەگەر ئێمە خۆمان تواناکانمان ئاشکرا نەکەین هەرگیز لە میواندارێتی ژیاندا ئامادە نابین‌و تەنها لە سەر سفرە دادەنیشین، ئەمەش هاوبەشیکردنێکی کەمەو جیهان بەرەو دواوە دەبات، لەوانەیە هێشتا لە لای هەندێک پیاو ژنی سەرکەوتو جێگەی دەست خۆشی لێکردن نەبێت، بەڵام پیاوانیش دەگۆڕێن هەروەکو چۆن کە ئێمە دەگۆڕێن‌و پێکەوە بە هاوبەشی کردنی پیاوان‌و ژنان سەرکەوتنی بەدەست دێنین.

لە کۆتایی بیست ساڵیمدا لەگەڵ هاوڕێیەکم چوینە کۆنسێرتێک، من زۆر جار دەچمە کۆنسێرت، بەڵام ئەمە یەکەمین جار بوو کە هەستم دەکرد چۆن یەک مۆسیقار دەتوانێت دڵی هەموو ئامادەبووان بە یەک لەراندنەوە بەلای خۆیدا ڕاکێشێت، ئەو ڕۆژە دوو مۆسیقاری گەنج ئاهەنگەکەیان سازکردبوو. مۆسیقاکەیان منیان بە فەرشی فڕیو بەرەو مۆسیقا نەبرد، بەڵکو مۆسیقاکەیان فەرشێکی فڕیو بوو کە منیان بۆ جێگەیەکی دی برد، بۆ -عەرشی دەروونم-. لەو کاتە بەدواوە، من زیاتر شەیدای مۆسیقا

بووم. بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەبوو کە تێگەیشتم مرۆڤ لە ڕێگەی مۆسیقاوە یان لە ڕێگەی هەر هونەرێکی دیکەوە دەتوانێت پێگەیەک دروست بکات کە دڵی مرۆڤەکان لەگەڵ یەکتریدا هاوناهەنگ بکات و بە لوتکەیان بگەیەنێت. ئەمە هەمان کاریگەرێتییە کە مۆسیقا، فەلسەفە، ئەدەبیات و هەموو هونەرەکانی دی لە ئێمەدا دروست دەکەن و توانایەکی وامان پێ دەبەخشن کە دەتوانین هەموو جیهان لەگەڵ خۆمان ببەینە سەر زەمینی ئەفسانەکان.

ئەمویست بزانم چۆن بتوانم ببمە مرۆڤێکی بەکەڵک لە ژیانداو بگەمە شوێنە بااڵکان. دواجار دۆزیمەوە کە ژیان لەگەڵ بیرکردنەوە لەمەعنەویات ڕێگەیەکە بۆ دروستکردنی پەیوەندی نێوان زەمین و ئاسمان. ئامانجم بەسەربردنی ژیانێک بوو لە ڕێڕەوێکدا کە بەرەو ئەوپەڕی شوێنەکانم بگەیەنێت، مەسەلەکە ئەمە نییە کە لە ڕێگەی هونەر، سیاسەت، فەلسەفە یان ئایینەوە بگەینە قەڵەمڕەوێکی باڵا، بەڵکو پێویستە ڕێگەیەک بدۆزینەوە کە ئەوانی دیش لە ڕێگەی وزە ژیارییەکانەوە لە خۆمان نزیکترکەینەوەو پێگەیەکی پڕ لە شکۆفە بۆ ئەوانی دی بهێنینە ئاراوە.

منداڵ، کاتێک کە باوک و دایکی ئێدیار بێت هەست بە ئارامی دەکات، با وابێت کە هەموو جیهان لە ئامادەیی ئێمەدا هەست بە ئارامی بکەن، ئێمە ئەو توانایەمان هەیە کە خەرمانێک لە پشت بە خۆبەستن و ڕێزی دەوروبەر لێمان دروست بکەین. وزە بخوڵقێنین و جۆرە هوشیارییەک بین بۆ ئەوانی دی. ئێمە پێویستە وزەو هێزی خۆمان کۆکەینەوەو وەک بەڵێن نامەیەک خۆمانی پێوە ببەستین کە ئیتر هیچ جۆرە ڕووداوێکی تووندو تیژی هێنەر لە هیچ شوێنێکدا پەسەند نەکەین. چەنێک سودمان لە مافی ئازادی وەرگرتووەو بە ڕێگەی نادروست بەکارمان هێناوە، ئەمڕۆ لە دنیادا تووندوتیژییەکی زۆر لە هەموو کۆمەڵگەیەکدا بە ئاڕاستەوخۆ دەبینین. ئەم تووندو تیژییە نەک تەنها زەینی منداڵەکانمان بەڵکو زەینی خۆشمانی ژەهراوی کردووە.

ئەمە یەک مەسەلەی ئینسانییە کە تەنها گفتوگۆکردن دەربارەی کاریگەرێتی نابێت، وەزیفەی ئێمەیە کە ویژدانی کۆمەڵە بین و فێری منداڵەکانمان بکەین کە تووندوتیژی زیانبەخش و وێرانکەرە.

لە نێوان ئەدەبیاتی عاشقانەو نوسینی شەهوەت ئامێزدا جیاوازییەکی بنەڕەتی هەیە. ئەدەبیاتی عاشقە ڕێز لە ژن و سێکس دەگرێت لە کاتێکدا کە نوسینی شەهوەت ئامێز ژن دەکاتە ئامرازێکی دەست درێژیکردنە سەرو تێکەڵبوونی سێکسی لە ماناکەی ون دەکات، وەکو ئەوەیە کە شەیتان پێی نابێتە جیهانەوە، بەڵام دنیای پاک و بێگەرد دەتوانێت ڕێگە لە شەیتان بگرێت و هەموو ناشرینی و پیسییەکان لە بین بەرێت. لە نێوان گومان و عەشقیشدا جیاوازی هەیە. یەکێک لە شێوەکانی سەرکوتکردنی ژنان خستنە گومانەوە، چونکە گومان بە یەک ناهەنجاری دەروونی و نەخۆشییەکی زەین دەزانرێت، ئەگەر پیاوێک بە هەموو بوونەوە ئاوازی عەشق بڵێت، پێی دەڵێن داهێنەر، بەڵام ئەگەر ژنێک گۆرانی بڵێت، مەحکومی دەکەن.

ژن لە کاتی منداڵ بوونداو هاوار دەکات و ئەم هاوارکردنە بە پوالەت ژنانە نییە. بەڵام سەرنجدان لە بارودۆخێکی تایبەتی واتە هێنانە دنیا. زۆر ژنانەیە، لە سااڵنی پابوردوودا تەنانەت لە زۆر ڕووەوە ئەمڕۆکە، کاتی منداڵ بوون پیاوان دوور لە ژووری منداڵ بوون ئەوەستی و یان تەنانەت ناچنە نەخۆشخانەکانی منداڵ بوون، کاتی ڕەنج و دەردی منداڵ بوون و دەرکەوتنی جەستەی داهێنەرانەی ژنەکانیان یان باشترە بڵێین کاتی گەورەترین موعجیزەی خواوەند نامادەییان نییە، لە زۆرێک لە کۆمەڵگە پێشکەوتووەکاندا ئەم بارودۆخە گۆڕاوە. پیاو هەوڵ دەدات لە ئەزمونی لە دایک بوونی منداڵەکەیدا نامادەبێت. چەندە جیاوازی هەیە لە نێوان ئەوەی کە بڵێین: (نامەوێت بزانم و یان ئەوەی کە بڵێین: نامەوێت دیداری لە دایک بوونی منداڵەکەم لە دەست دەم:

بۆیە دەبێت بپرسین، هەموو ئەرک و وەزیفەکانی دیکەی ژنان چیان لێ بەسەردێت، لە کاتێکدا کە زۆر شت پێشکەشی جیهان دەکات. ئایا ئەو ماوەیەی لە ژیانیدا ماویەتی پڕە لە دەردو ئازار؟ ئەگەر لە دایک بوونی منداڵێک بێت یان یەک ئەندێشە! قۆناغە سەرەتاییەکان سەختو دژوارن. گەورەترین درەختەکان لە نەونەمامێکەوەیە گەشە دەکات. ئەم نەونەمامانە پیسییەکانی ناو خاک لا دەدەن و بەرەو خۆر باڵا دەکەن. لە ژیانی زۆربەی ژنان و پیاوانی بەشکۆو خاوەن توانا لێک چونێک هەیە. درەوشانەوەی پرووکەش، بەڵام ئەم درەوشانەوەیە ئەنجامی ژیانێکی پڕ هەوڵ و تێکۆشان لەگەڵ حەزو ئارەزوودایە. کە دڕ بە درەوشانەوەی پرووکەش نییە، ئەم حەزو ئارەزووە. ئەنجامی سروشتی توانا و داهێنانی ئەوانە کە نابێت بە چاوێکی کەمەوە بنرخێنرێن. چ لە ڕووی ژنان و چ لە ڕووی پیاوانەوە.

هاورێیەکی هونەرمەند لە وتەیەکی ئەم دواییەدا بەم چەشنە دووا:

لە کۆمەڵگەی ئەمڕۆدا ئەگەر پیاوێك داوای مافی خۆی بکات. مایەی پێزو ستایشە. بەڵام ئەگەر ژنێك مافی خۆی بووبێت، ئەو بە چاو لەدەستو داواکار دادەنێتو ڕەخنەی لێدەگرن. تەنها ئەم هونەرمەندە نییە کە بوێرەو دژواری بوێرییەکەی پەسەند دەکاتو ڕەخنە لە سیستمی باوك سالاری دەگرێت هەر ژنێك کە بوێربێتو داوای مافی خۆی بکاتو ڕووبەڕووی سەختیو دژواری دەبێتەوە. کاتێك کە بگەینە حەقیقەتو ئاگاداری ئەو زوڵمو ستەمە بین کە بە ژنان ڕەوادەبینرێت ئەو کاتە دەکەوێتە سەر ڕێڕەوی ڕاست لە ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ حەقیقەتو نزیك بوونەوە لێی ئەو کاتە لە حەقیقەت نەگەین، گۆڕانکاری واقعی پێویستی بەکار هەیە، تێگەیشتنو ڕەفتاری ڕاستەقینەی هەیە. کارو کردەوە لە ئەنجامی تێگەیشتنی ڕووکەش دەرئەنجامی ئیجابی نابێت.

چاوشکۆ، دیکتاتۆری ڕۆمانی ڕایگەیاند: کە بۆ سەرکوتکردنی خەڵکی پێویست بە چەکو لەشکر ناکات بەڵکو تەنها ئەوە بەسە کە خەڵکی بە نیگەرانی بهێڵێتەوە ژنانیش هەر بە هەمان شێوە سەرکوت دەکرێن. چونکە لە شکۆفەکردنی تواناکانیان دەترسن، هەرچەندە ژمارەی خەڵکانی هوشیاری ناو کۆمەڵگە زیاد بکات، ئەوەندە دەتوانین پارێزگاری لە ژنان بکەین (ژنانی سەرکەوتوو)، ئێمە چەندین سەدە هەستە ڕاستەقینەکانی خۆمان لە خانەکانی جەستەمانو لە دڵماندا حەشاردابوو، بەڵام جیهان هەروا نامێنێتەوە. کاتێك بە ئازادی لە شەقەی باڵ بدەین بەهرەی گەورەش بۆ دنیایە بەدیاری دەهێنین. بەهرەکانمان کەم نەبوونەتەوە بەڵکو گەشەیان کردووەو فراوان بوون، وازبێنە با تاوانبارو بێ ئیعتیبارمان کەن، کاتێك ڕاستی دەردەکەوێت ئێمە داوای بەخشینو بەزەیی دەکەین بۆ دوژمنانمان، بۆ ئەو جێپێ جێماوانە تازیەبارو نیگەران مەبە، هەڵسەو بۆ هاتنی قۆناغی نوێ ئاهەنگ بگێڕە. پابوردوو کۆتایی هاتووە، بەرگی نوێ لەبەرکە.

ڕۆژێك هاوڕێیەکی وێنەکێشم پێی وتم: هەر گوڵێك ڕەنگێکی جیای هەیە، کە ئەم ڕەنگە لە ناخی وجودی لاسکی گوڵەکەدا شاراوەیە، ئەوە ڕەنگێکە کە گوڵەکە لە چاوی خەڵك دەی شارێتەوە. پێم وت: (ڕێك وەك ژنان). ئێمەش لە قوڵایی ناخماندا ئەو بەهرە ئیلاهییەمان تێدایەو لەگەڵ ئەو شتانەدا جیاوازە کە بە ڕۆژ نیشانی دەدەینو دەرەوشانەوەیەکی گەورەتری هەیە، زیاتر تێدەگاتو زیاتر دەزانێت. لە حیجابی نەفسو تەپو تۆزی ئەندێشەوە دێتە دەرەوە. پیاوان دەزانن کە ژنان گرانبەهان، بەڵام حەز ناکەن ئەوەی دەیزانن بی بیستن. ئێمە لە جیهانێکدا دەژین، کە هەمیشە لە حاڵی ئینکارکردنی بەهاکانماندایە.

لە بەرئەوە سەخت نییە کە ئێمە بەهای خۆمانیان بیرخەینەوە. ئەوەی چەند باشین، بێگەردین. بە تواناین، پێویست ناکات کە پیاوان بیرمان خەنەوە. چونکە ئێمە خۆمان خواوەندینو ئەم بیرهێنانەوەیە وەزیفەی خۆمانە. تا بوونی واقیعی خۆمان بۆ جیهان ئاشکراکەین. کاتێك کە ئێمە هوشیاربین، دنیایەکی هوشیاریش دەدۆزینەوە.

ئەمڕۆ کە گفتوگۆکردن سەبارەت بەڕۆڵی ژنان بێ کۆتایی، بەڵام ئێمە ناتوانین بەشێوەیەکی نادیارو تەمومژاوی لە مبارەیەوە گفتوگۆ بکەین، مەگەر ئەوەی کە بەناسنامەو وجودی خۆیان ئاگاو وشیاربین.

پێش دیارکردنی ڕۆڵو ئەرکی ژن. پێویستە ناسنامەی خۆمان بزانینو کاتێك ڕەنگی شارراوەی ناخی خۆمان زانی ئەو کاتە ناسنامەی شارراوەی خۆشمان دەزانینو لە ڕۆشنایی ڕۆژدا وزەیەکی نوێو جلوەیەکی تازەمان دەبێتو لە سیاسەت دەگەین. ئەگەر ئێمە تێڕوانینەکانمان تەنها لە سەر شتە ڕووکەشەکانی دنیابێت کەماڵو حاڵی خۆمان نیە ئەوا ئەرکو وەزیفەی ڕووکەشیشمان پێ نەسپێردرێتو وزەکانمان ناگاتە جیهانو بەسەرگەردانی دەمێنینەوە. کاتێك وا بیربکەینەوە کە ئێمە خواوەندین لە قەڵەمڕەوێکی ئەوکاتە گەورە پیاوان بەخێر هاتمان دەکەنو دەروازەکانمان بۆ دەکەنەوەو لە بری پاروو نانێکی سەر سفرە خوانی نیعمەتەکانمان بۆ دەڕازێننەوە. ئەوکاتەی خۆمان بناسینو بەرەو مەلەکوت هەنگاو بنێین، ئەوان ئەماننناسن. ئێمە دیاری زۆر دەهێنن لە زاتی خۆمان، ڕۆشنایی دێنین کە لە زەینماندا کڵپەی سەندووە، ئێمە بۆ دیدارێکی نوێ هاتوین، ئەم دیدارە یەك شانازییە یەك پاداشتەو هەموو دنیا پڕ دەکەین لە خێروبێر. هەڵسە سڵاو بنێرە بۆ کائینات. سوپاسی خوابکە.

ئێمە زۆر حەقیرانە یاریمان کرد. بەهای ئێمە زۆر گەورەیە. ئەو کاتەی کە زەینمان بەنوری ئیلاهی ڕۆشن کردەوە. دەتوانین جیهان بگۆڕین تا ئەو کاتەی کە پیاوان نەزانن ژن موعجیزەیەکە لە دڵی خواوەندا ئامادەبوونیشی لە مەیدانی جیهاندا نیشانەی عەشق و خواوەندە. هەموو یاساکان، گفتوگۆ سیاسییەکان تا ساڵەهای ساڵ بەردەوام دەبێت، خواوەند باشە ئامادەو چاودێرە، بەڵام پێداویستی ئەم کارە ئەوەیە کە ئێمە باش بین و ئامادەییشمان هەبێت.

ژنەکە، داوای بوون و گەورەیی خۆت بکە کە شایەنتن، هەموو سەرچاوەکانت پێبەخشراوە، داوای سۆز و خێرو بەرەکەت بکە بۆ هەموو ژنان. لە پیرت بێت ئەوانە تۆن. ئەوانە خوشکانی تۆن، مامۆستایانی کچانی تۆو دایکانی تۆن، لە دیدی خواوەندی دەروونناسەوە تەماشای پیاوان بکەو ئەو نیگایە بپارێزە. چونکە دیدێکی نوێ و درەوشاوە نەزمون دەکەیت و جیهان دووبارە لە دایک دەبێتەوەو وەک تۆ دەدرەوشێتەوە، وەک تۆ زەردەخەنە دەیگرێت و دڵنیا دەبێت کە جیهان مانی تۆشە.

گەشەی مەعنەویش وەک لە دایک بوون وایە. گرژ دەبێت و خاودەبێتەوە و دووبارەبوونەوەی ئەم گرژی و خاوبوونەوەیە هەرچەندە بەئازاربێت، هاو ئاهەنگییەکی پێویستە. دەردی منداڵ بوون بەرگەگرتنە چونکە ئەنجامەکەی ئەزانین. بەڵام لە دایک بوونی (بەخشین. بەدەروونی ڕاستەقینە) ئەگەر ژن بێت یان پیاو، زۆر لە منداڵ بوون دەچێت. منداڵ هاتنە دنیاکەی سەختە بەڵام لە باوەش گرتنەکەی هەموو ئازارەکە دەمێنێت.

وایە، کاتێک کە ئێمە بە بەرزایی بوونی مرۆڤایەتی خۆمان گەیشتین. ئەوکاتە ئەزانین کە ئازاری گەیشتن بەلوتکە چ توانایەکی بەنرخ بووەو لە ساڵانی ئایندەدا ئیتر تەنها نابین و لە ماوەیەکی تایبەتیدا کێشەکان نامێنن. بەڵام نەک لە یەک ساتا بەڵکو بەدرێژایی ساڵانی بێ شومار.

خواوەند، هەموو شتەکانە. ئەودیوی جەستە بینراوەکان ڕۆشنایین، ئێمەش هەموومان ڕۆشنایین، ئێمە پێویستە لەگەڵ خۆمان و خوای خۆماندا یەک بین. ئێمە پێویستە بە دوای پەیوەندییەکی باڵادا بگەڕێین و ئەوەی کە جێی گرنگی پێدانە ئامادەیی و یەکتایی خوایە، ئەو ئامادەو چاودێرەو ئێمە پێویستە بانگی کەین و داوای هاوکاری لێبکەین. کە ئەم کارەمان ئەنجامدا دڵمان دەکرێتەوە. تورەیمان نامێنێت و لەشمان سوک دەبێت و بۆ گەیشتن بەزاتی خۆمان سەفەرێکی نوێ دەکەین بۆ ناخمان. ئەم سەفەرە لەوانەیە دژوارو بەئازار بێت بەڵام تەنها شتێکە کە گرنگی هەیە. ئێمە لێرەین، تا بەرەو ئەو سەفەرە بەڕێکەوین. ئێمە پێویستە کینەو لوت بەرزی و ترس وازلێبێنین و ئەم سەفەرە بکەین و لەم سەفەرە بە جوانی پاراوییەوە بگەڕێینەوە. ئەوکاتە ئیتر گرنگ نییە. چەند ساڵێک گەنجین. نەگەنجین و نەپیر. هەم گەنجین و هەم پیر.

هەر تەمەنێک دیاری جوانی خۆی هەیە. شادمانییەکانی، خەمو پەژارەکانی، هەموو ئەمانە بەشێکن لە ئەزمونەکانی ژیان. باوابێت کە بەتێپەڕبوونی کات جوانترین و پێویستمان بەهیچی دی نەبێت. قۆناغێک لە ژیان کە (یۆنگ)ی دەروونناس) دەربارەی وتویەتی: (وەرن گەشە بکەین و هەڵبژاردەبین).

وزەکانت، بە هاوسەنگی بگۆڕە. جەخت بکەرە سەر جلوە مەعنەوییەکان نەک ڕووکەشەکان، ئەم هەوڵە دژوار نییە، مەگەر زەمینێکی مەنفی ڕێنماییمان بکات. دەکرێت کە جوان و جوانترین و بەختەوەرین. هەرچەندە زیاتر بژین زیاتر لە دنیا چێژ وەردەگرین و لێی تێدەگەین. گەنجێتی جوانە، بەڵام خەڵات نییە. هەروەکو چۆن کە پیرێتی ناشرینە، باشترە بڵێین گەنجێتی دەستکەوتێکە کە لەپەنجا ساڵیدا چرۆ دەکات و لە پیرێتیدا دەگەشێتەوە.

ڕێز لە خەڵکانی پیر بگرەو ئومێدیان پێ ببەخشە پارێزگاریان لێبکە، ڕێیان بەڕێ سەلیقەو توانا کانیان ببەخشن، دیاریەکانیان هەرچییەک بێت لێیان وەرگرە. ئێمە بەپیربوون بەرەو هەڵدێر ناڕۆین، بەڵکو کامڵ دەبین و ئامانجی خوڵقاندن تێدەگەین.

ئەمە کۆتایی من و داستانی هەموو ژنانە کە ڕێگەیان پێدراوەو سەفەریان بۆ ناخی خۆیان کردووە. هەندێک جار ڕێگریان هەبووەو سەختییان چێشتووە ڕاستییەک لە جوانییەکانی سروشتدا هەیە کە خوازیارین و بە تەواوەتی نەناسراوەو بەدەست لێنەدراوی ماوەتەوە. لە دەوروبەرمان حەزو ئارەزوو هەیە. ڕۆشنایی لە سەر بەردەکان هەڵدێت و ئێمەش وردە وردە ڕۆشناییەکە دەناسین و خەڵکانیش لەم درەوشانەوەیەدا دەکەینە شەریک.

کتێبی: ژن یکسا ازنرش

وەرگێڕاوە

نوسینی ماریان ویلیامیسۆن

وەرگێڕانی بۆ فارسی: مینو احمد سرتیپ

هەسارەی ڤینۆس Venus Planet

فەهمی فەریق محەمەد
بەشی فیزیا لە زانکۆی سلێمانی

*زانیاریەکی گشتی:

ڤینۆس بە دوری دورەمین هەسارەیە لە خۆرەوە، هەروەها گەرمترین هەسارەی کۆمەڵەی خۆری خۆمانە، ئەم هەسارەیە بە هەورە ترشی گۆگردیک Sulphuric acid clouds داپۆشراوە بە جۆرێک ئەم هەورە زۆر بە خێرایی دەجوڵێتو گەرمی لە خۆرەوە وەردەگرێت. هەرچی بەرگە هەوا ئەستورەکەی دەورێتی بە شێوەیەکی گشتی لە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن پێک دێت، ڤینۆس ناوەختێکی ئاسنی هەیە، بەڵام بوارە موگناتیسییەکەی زۆر لاوازە.

ڤینۆس هەسارەیەکە بە جۆرێک گەر هەر کەسێک بچێتە سەری ئەوا بە هۆی بەرگە هەوا ژەهراوییەکەیەوە توشی خنکانو مردن دەبێت، بە هۆی گەرمییە زۆرەکەشیەوە دەبرژێت، هەروەها بە هۆی ئەو پەستانە زۆرەی کە کەشوهەواکەیدا هەیەتی ئەو کەسە پارچە پارچە دەبێت، ڤینۆس بە (ئەستێرەی بەیانی) morning star یان (ئەستێرەی ئێوارە) evening star ناودەبرێت، و لەبەرئەوەی تەنها لەم دوکاتەدا درەوشاوەیەو دەبینرێت، چونکە لە خۆمان زیاتر نزیکترە لە خۆرەوە هەر بۆیە بەم دوو ناوەوە ناودەبرێت.

*قەبارەکەی:

تیرەی ڤینۆس نزیکەی (7521میل) یان (12104کیلۆمەتر) دەبێت کە ئەمەش دەکاتە نزیکەی 95٪ تیرەی زەوی، ڤینۆس تەنها هەسارەیەکە لە ناو هەموو هەسارەکانی دیدا کە قەبارەو بارستاییەکەی نزیکە لە قەبارەو بارستایی زەوییەوە.

*بارستایی و هێزی کێشکردنی:

بارستایی ڤینۆس نزیکەی (4.87×10^{24}کیلۆگرامە)، هێزی کێشکردن لەسەر ڤینۆس (91٪)ی هێزی کێش کردنی زەوییە، بۆ نموونە ئەگەر کەسێک لە سەر زەوی کێشەکەی 77کیلۆگرام بوو ئەوا لە سەر ڤینۆس کێشەکەی دەبێتە 70 کیلۆگرام، چڕی ڤینۆس نزیکەی 5240کیلۆگرام/م^3 دەبێت کە ئەم چڕیەش کەمێک لە چڕی زەوی کەمترە وە سێیەمین هەسارەیە لە ڕووی چڕیەوەلە کۆمەڵەی خۆری خۆماندا لە دوای زەوی‌و هەسارەی (عوتارد)موە mercury.

*درێژی ڕۆژو ساڵ لە سەر هەسارەکە:

هەسارەی ڤینۆس زۆر بە هێواشی بەدەوری خۆیدا دەخولێتەوە. هەر ڕۆژێکی سەر ڤینۆس 243 ڕۆژی سەر زەوییە.و ساڵێکی سەر ڤینۆس 224.7 ڕۆژی زەوییە، واتە 224.7 ڕۆژی سەر زەوی تێپەڕ دەبێت تاوەکو ئەم هەسارەیە یەک فەڕە بە دەوری خۆردا تەواو دەکات، لەو شوێنەی کە زەوی‌و ڤینۆس نزیکترین دوریان هەیە لێکترەوە ئەوا دەکەونە سەر یەک هێڵ.

*خولگەی ڤینۆس بە دەوری خۆرداو دوریەکەی لە خۆرەوە:

ڤینۆس (67.230.000میل) یان (108.200.000کیلۆمەتر) لە خۆرەوە دورە هەرچی خولگەکەیەتی زیاتر شێوەیەکی بازنەیی هەیە، و بە تێکڕا دەتوانین بڵێین ڤینۆس (108.200.000 کیلۆمەتر) یان (0.72) یەکەی گەردونی[1] لە خۆرەوە دورە. ڤینۆس بە ناڕاستەی پێچەوانەی زەوی دەخولێتەوە (و هەموو هەسارەکانی دیش هەر بەم جۆرە دەخولێنەوە جگە لە هەسارەی یورانۆس)، ئەگەر لە باکوورەوە سەیریکەمین ڤینۆس بە ناڕاستەی میلی کاژێر دەخولێتەوە، لە کاتێکدا هەموو هەسارەکانی دی بە پێچەوانەی میلی کاژێر دەخولێتەوە لە سەر ڤینۆس خۆر وا دەبینرێت کە لە خۆرناواوە هەڵبێت‌و لە خۆرهەڵاتەوە ئاوابێت کە ئەمەش بە تەواوی پێچەوانەی ئەوەیە کە لە سەر زەوی دەبینرێت و تا ئێستاش زاناکان نازانن ئاخۆ ڤینۆس بۆچی ئەم خولانەوە ناڕاساییەی هەیە.

*پلەی گەرمی یەکەی:

ڤینۆس گەرمترین هەسارەی کۆمەڵەی خۆری خۆمانە، ئەو هەورەی کە داپۆشیوە گەرمی لە خۆرەوە پادەکێشێتو پلەی گەرمی ڤینۆس دەگەیەنێتە 480پلەی سەدی و تێکڕای پلەی گەرمی سەر ڤینۆس بە 726کلڤن یان 452پلەی سەدی یان 870 پلەی فەرەنهایت دەخەملێنرێت.

*مانگ لە سەر ڤینۆس:

دەتوانین بڵێین هەسارەی ڤینۆس مانگی نییە وەکو ئەو مانگەی خۆمان کە بەدەوری زەویدا دەسوڕێتەوە.

*یەکەم کەشتی ئاسمانی کە گەشتە سەر ڤینۆس:

یەکەم کەشتی ئاسمانی لە ساڵی 1962 لە لایەن مەڵبەندی توێژینەوەی ناساوە بە ناوی Mariner2 نێردرا بۆ سەر هەسارەی ڤینۆس.

*ناوی ڤینۆس و هێماکەی:

ڤینۆس لە لایەن ڕۆمانییەکان بە واتای خوای خۆشەویستی دێت و هێماکەشی بەم جۆرەیە: +

*پێکهاتەی هەسارەیی:

ڤینۆس تۆپکلێکی بەردینی هەیە، بە جۆرێک کە بەچینێکی ڕەقی ئەستوری بەردین داپۆشراوەو ناوەخنەکەی لە نیکڵو ئاسن پێک دێت، و ئاو لە سەری نییە، دەتوانرێت ڕووی ڤینۆس وێنە بکێشرێت بە هۆی بەکارهێنانی ڕادارو تێپەڕبوونی بە ناو هەورەکەی دەوریدا، لە سەدا بیستی 20ی ڤینۆس بە دەردراوی بورکانیو شیوو زەویی نزمەکان داپۆشراوەو 70٪ بە گردو بانو 10٪ بە گردە بەرزەکانو شاخو بورکانەکانو دەمی بورکانە تەقیوەکان داپۆشراوە. لە سەر ڕووەکەی دوو ناوچەی سەرەکی هەن یەکەمیان پێی دەوترێت AphroditeTerra ناوچەیەکی بەرزەو قەبارەکەی نزیکەی نیوەی قەبارەی ئەفریقا دەبێت و ناوچەکەی دیکەشی پێی دەوترێت Ishtar Terra، کە بریتییە لە چاڵێکی گەورەی بڕبوو لە دەردراوی بورکانەکان کە قەبارەکەی لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا گەورەتر دەبێت. هەروەها شنەبایەکی هێواشیش لە سەر ڤینۆس بەدی دەکرێت. ڤینۆس بواریکی موگناتیسی لاوازی هەیە بە هۆی لاوازیو هێواشی خولانەوەکەی.

*بەرگە هەواو هەوری داپۆشەری ڤینۆس:

*هەوری دەوری ڤینۆس:

ڤینۆس بەچینێکی ئەستور لە هەور داپۆشراوە، ئەم هەورە بەشێوەیەکی گشتی پک دێت لە ترشی گۆگردیکو بە خێراییەکی زۆر دەجوڵێت بە جۆرێک کە 220میل لەسەعاتێکدا یان 350کیلۆمەتر دەبڕێت بە دەوری هەسارەکەدا، ئەم هەورە بەخێرایی خولانەوەی 60ئەوەندەی خێرایی هەسارەکە خۆی زیاتر دەخولێتەوە، ئەم هەورە لە ماوەی چوار ڕۆژی سەر زەویدا یەک سوڕ تەواو دەکات. لە کاتێکدا کە هەسارەکە خۆی لە ماوەی 243ڕۆژی خۆماندا ئینجا یەک خول بە دەوری تەوەرەکەی خۆیدا دەکات.

هەر بۆیە ئەم خێراییە زۆرەی هەورە دەبێتە هۆی دابەشبوونی گەرمی بە دەوری هەسارەکەداو گەرم بوونی ئەو بەشەشی کە شەویشە، کاتێک ئەم هەورە بە هۆی ڕووناکی سەرو وەنەوشەییەوە دەپشکنرێت لە ناوەڕاستی هێڵی پانیدا بەشێوەی پیتی V دەردەکەوێت.

هەرچی بارانی ئەم هەورەیە بریتییە لە ترشە بارانێکی زۆر چڕ، بەڵام نیشتنی ئەم بارانە ناگاتە سەر ڕووەکەی چونکە ئەو گەرمییە زۆرەی کە دەگاتە سەرو 220پلەی سەدی لە بن هەورەکەوە دەبێتە هۆی بەهەڵم کردنی دڵۆپەکانی ئەم بارانە.

*بەرگە هەوا:

بەرگەهەوای دەوری ڤینۆس بریتییە لە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن بە ڕێژەی 96٪و هەروەها نایترۆجین بە ڕێژەی 3٪و هەڵمی ئاو بە ڕێژەی 0.003٪ بەڵام دەگونجێت بەهەڵم بوبێت بە هۆی ئەم گەرمییە زۆرەی ڤینۆسەوە.

پەستانی بەرگە هەوا (هەوا)ی سەر ڤینۆس زۆر بەهێزە بە جۆرێک کە نزیکەی 90 ئەوەندەی پەستانی سەر زەوییە. هەروەها بە هۆی ئەستوری ئەم بەرگە هەواییەوە (دووەم دوانۆکسیدی کاربۆن) دەبێتە هۆی ڕێگریکردن لە دەرچوونی تیشکی خوار سور بۆ بۆشایی ئاسمان تەنها بە بڕێکی زۆر کەم نەبێت، چونکە بە هۆی ئەم ئەستوورییەوە تیشکەکە دەشکێتەوە بۆ سەر ڕووی هەسارەکە خۆی.

*ئەو کەشتییە ئاسمانیانەی سەردانی ڤینۆسیان کردووە:

هەسارەی ڤینۆس زیاد لە بیست جار سەردانی کراوە بە هۆی کەشتی ئاسمانییەوە.

*لە ساڵی 1962 کەشتی ئاسمانی Mariner2 لە لایەن ناساوە NASAنێردرا.

*ڕێبەری ڤینۆس Pioneer venus لە ساڵی 1978.

*Venera7 لە ساڵی 1970 یەکەم کەشتی ئاسمانی بوو کە لە سەر هەسارەیەکی دی نیشتەوە. هەروەک لەم خشتەیەشدا هەندێک لەو کەشتییە ئاسمانیانەو ساڵی سەردانەکانیان دەستنیشان کراوە

بەروار	ناوی کەشتیی ئاسمانیەکە
1962	Mariner2
1970	Venera7
1974	Mariner10
1975	Venera9
1978	Pioneer Venus1
1978	Pioneer venus 2
1990	Magellan

*ڤینۆس هەڵگری ئاشتی:

*ڤینۆس دووەم هەسارەیە لە خۆرەوە و شەشەمین هەسارەیە لە گەورەییدا، خولگەکەی تا ڕادەیەکی زۆر بازنەییە لە چاو هەسارەکانی دیدا بە ڕێژەی 99٪.

خولگە: 108,200,000km

تیرە: 12,103,6km

بارستایی: $4.869*10^{24}$km

*ڤینۆس بە یۆنانی پێی دەوترێت Aphrodite بە بابلی پێی دەوترا Ishtar کە بە واتای خوای خۆشەویستیو جوانی دێت لە لای ئەوان، لە بەرئەوەی هەر لە کۆنەوە هەسارەیەکی زۆر جوانو بریسکەدار بووە بۆیە وا ناویان بردووە.

*فینۆس هەر لە کۆنەوە زانراوە کە درەوشاوەترین تەنی گەردوونییە لە دوای خۆرو مانگەوە. لە بەرئەوەی لە بەیانیان و ئێواراندا دەبینرێت زۆربەی خەڵکی وایان دەزانی کە دوو تەنی سەربەخۆن.

*یەکەم کەشتی ئاسمانی کە سەردانی فینۆسی کرد لە ساڵی 1962 بریتی بوو لە Mariner2 لە دوای ئەم لە لایەن چەند کەشتییەکی دیکەوە سەردانی کرا کە زیاتر لە بیست جار بەردەوام بوو لەوانە Pioneer Venus لەگەڵ کەشتی ئاسمانی سۆڤیەتی Verna7 کە یەکەم کەشتی ئاسمانی بوون لە سەر هەسارەی دی نیشتنەوە، و Verna9 یەکەم وێنەی فۆتۆگرافی سەر ڕووی هەسارەکەی ناردەوە بۆ زەوی هەروەها کەشتی ئاسمانی ماجەلان لە لایەن ولایەتە یەکگرتووەکانەوە توانی تەواوی نەخشەی سەر ڕووی فینۆس دەستنیشان بکات و وێنەی بکێشێت بە هۆی بەکارهێنانی ڕادارەوە.

*خولانەوەی فینۆس شێوەیەکی نائاسایی هەیە بە شێوەیەک پاش ئەوەی خۆمان 243 ڕۆژ تێدەپەڕێنین ئەو تەنها ڕۆژێکی بە سەر بردووە، هەروەها لەو کاتەدا کە نزیکترین دوری هەیە لە خۆرەوە هەموو کات هەر ئەو ڕووەی بەرامبەر بەزەوی دەوەستێتەوە.

*فینۆس ڕۆربەی کات بە خوشکی هەسارەی زەوی ناودەبرێت کە لە ڕۆر ڕووەوە لە یەک دەچن:

1.قەبارەی فینۆس بە ڕێژەیەکی کەم بچوکترە لە هی زەوی کە تێرەکەی 95٪ تێرەی زەوی و بارستاییەکەی 80٪ بارستایی زەویە.

2.بوونی دەمی گرکانەکان Craters بەڵگەیە لە سەر گەنجی ڕووەکانیان یان پێکهاتەکانیان.

3.چڕی و پێکهاتەی کیمیاییان لە یەکتر دەچێت.

بۆیە بە هۆی ئەم لێکچوونیانەوە بڕوا وابوو کە لە ڕێز ئەم هەورە چڕەی هەسارەی فینۆسەوە وەک هەسارەی زەوی ژیان هەبێت، بەڵام لێکۆڵینەرەکان ئەوەی دەرخست کە بوونی ژیان لە سەر فینۆس شتێکی هەڵەیە و بەڵکو فینۆس لە ڕۆربەی شتە بنەڕەتییەکاندا لەگەڵ زەویدا جیاوازە.

*پەستانی بەرگە هەوای سەر ڕووی فینۆس بریتییە لە 90 atmosphere (90کەش) کە دەکاتە ئەو پەستانەی کە لە قوڵی 1km لە ژێقیانوسێکی سەر زەویدا دروست دەبێت، و ئەم بەرگە هەوایە بریتییە لە دووەم ژۆکسیدی کاربۆن، هەروەها چەند چینێکی جیاواز لە هەور دەوری فینۆسی داوە کە ئەستوری چەند کیلۆمەترێکی بریتییە لە ترشی گۆگردیک، ئەم هەورانە وای لێدەکەن کە لێڵ و تاریک دەربکەوێت، چڕی ئەم بەرگە هەوایەش وا لە هەسارەکە دەکات کە پلەی گەرمییەکەی لە 400 پلەوە بۆ زیاتر لە 740 پلەی کلفن بەرزکاتەوە. لە ڕاستیدا سەر ڕووی فینۆس گەرمترە لە هەسارەی عوتارد، ئەگەرچی نزیکەی دوو ئەوەندەی ئەم لە خۆرییشەوە دورترە.

*بایەکی بەهێز لە نزیکی هەورە بەرزەکاندا هەیە بە تێکڕایی 350km/h، بەڵام خێرایی بای سەر ڕووەکەی ڕۆر هێواشەو لە چەند کیلۆمەترێک زیاتر تێپەڕ ناکات.

*وا پێدەچێت فینۆسیش وەکو زەوی بڕێکی زۆر ئاوی لەسەر بووبێت، بەڵام بەهۆی بەرزی پلەی گەرمییەکەیەوە هەمووی بووبێت بە هەڵمو ئێستا وشک بووبێت، بۆیە هەمان چارەنووسیش چاوەڕێی زەوی دەکات بەهۆی نزیکییەکەی لە خۆرەوە لە دوای هەسارەی فینۆسەوە.

*زانیاری لە لایەن وێنەگرتنی ڕادارەی کەشتی ئاسمانی ماجەلانەوە ئەوەمان پیشان دەدات کە فینۆس بەبڕێکی زۆر لە دەردراوی بورکانی داپۆشراوە هەروەها ژمارەیەکی زۆر گرکانی لە سەرە کە تا ئێستاش زۆربەیان چالاکن.

*ژمارەیەکی کەم لە چاڵی گرکانی لە سەر فینۆس نییە بەڵکو ژمارەیەکی زۆر لەم چاڵانە بەدی دەکرێت ئەمەش بەڵگەیە لە سەر ئەوەی لە کاتێکدا کە هەر نێزەکێک ڕووەو فینۆس دێت لە ڕێگادا بەهۆی بەرگە هەواکەیەوە گرد دەگرێت و پارچە پارچە دەبێت بۆیە کاتێک ئەم پارچانە دەگەنە سەر ڕووەکەی ژمارەیەکی زۆر لەم چاڵە گرکانیانە دروست دەکەن کە پێیان دەوترێت دەمی گرکانەکان Craters.

*کۆنترین ناوچە کە لە سەر فینۆس دەبینرێت تەمەنی نزیکەی 800ملیۆن ساڵ دەبێت کە زۆربەی ئەو کانە گرکانیانەی لەو کاتەدا تەقیونەتەوە ئێستا پاشماوەکەی بەشێوەی چاڵی زۆر گەورە بەجێماون.

*پێکهاتەی ناوەکی فینۆس بەشێوەیەکی گشتی لە زەوی دەچێت کە تیرەی ناوخنە ئاسنەکەی نزیکەی 3000کیلۆمەتر دەبێت تەنها ئەوە نەبێت کە ڕووپۆشێکی بەردینی تواوەی هەیە کە خاڵی بەراوردکردنی هەسارەکەیە لە ڕووی پێکهاتەکەیەوە، و ئەو ئەنجامانەی کە لەم دواییەدا بەهۆی کەشتی ئاسمانی ماجەلانەوە دەستکەوت سەبارەت بە زانیاری لە سەر هەسارەکە ئەوە دەردەخەن کە پێکهاتەی هەسارەکە زۆر بەمێزترە لەوەی کە پێشتر پێشبینی کرابوو.

هەروەها بەهەمان شێوەی زەوی گواستنەوەی گەرمی لە چینەکانی ئەم هەسارەیەدا دەبێتە هۆی دروستکردنی فشارێک لە سەر ڕووەکەی بە جۆرێک کە لە هەندێک ناوچەی بچوکدا ئەم فشارە کەمترە لە کاتێکدا کە ئەم فشارە لە سەر زەوی بەشێوەیەکی گشتی لە سەر ڕووەکەی چڕبوەتەوە.

*فینۆس بواری موگناتیسی نییە یاخود دەتوانین بڵێین زۆر زۆر لاوازە لە بەرئەوەی خێرایی خولانەوەکەی زۆر کەمە.

*فینۆس بەشێوەیەکی ئاسایی دەتوانرێت بەچاو ببینرێت بەبێ بەکارهێنانی هیچ ئامێرێکی بینین، بەڵام هەندێک جار لاواز بینینەکەی دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کە ئەم هەسارەیە تەنها لە کاتی بەرەبەیان و زەردەپەڕی ئێوارەدا دەبینرێت، ئەگەرچی بەگوێرەی دووڕییەکەی دەتوانین بەدرەوشاوەترین هەسارەی دابنەین لە ئاسماندا.

پەراوێز:

(1)یەکەی گەردوونی یەکەیەکە کە لە بواری گەردونزانیدا لە پێوانی دوریە گەورەکاندا بەکاردێت بە جۆرێک یەک یەکەی گەردوونی دانراوە بە 150ملیۆن کیلۆمەتر کە بریتییە لە تێکڕای دوری زەوی لە خۆرەوە.

سەرچاوە: Introduction to Venus

Yahoo/Internet

ATP و..

گواستنەوەی ووزە لە خانەی زیندوودا

عەبدولڕەحمان عەبدوڵڵا عەسقانج
پسپۆڕی کیمیا

ATP چیە؟

ATP کورتکراوەی ناوی کیمیایی (سیانە فۆسفاتی ئەدینۆسین Adenosin Triphosphate)ە کە ناوی ناوێتەیەکی کیمیایی و ژیانییە و یاسا کیمیاییەکەی بریتیە لە ($C_{10}H_{16}N_5O_{13}P_3$)، ئەم ناوێتەیە ناوێتەیەکی ئەندامییە و لە سەرجەم خانە ئاژەڵی و ڕووەکییە زیندووەکان و ووردبینە زیندەوەرەکاندا هەیە... پەیتییەکەی لە نێوان 0.005-0.001 mole/L دایە، ئەم ناوێتەیە بە بەشداریی و کاریگەریی گەورە و ناوەندیی هەیە لە گۆڕان و کارلێکە کیمیاییەکانی ناو خانەی زیندووەدا بە تایبەتیش ئەوەی پەیوەندی بەو ووزەیەوە هەیە کە پێویستە بۆ زیندە چالاکییەکانی خانەو بەردەوامبوونی ژیان ATP کە ناوێتەیەکی نیو کلیوتیدیە[1] وێستگەی وەرگرتن و بەخشینی ووزەیە کە ئەویش ووزەیەکی کیمیاییە لە نێوان گۆڕان و کارلێکە کیمیاییە ووزەبەخش و ووزە مژەکاندا لە کاتی زیندە چالاکییەکانی ناو خانەی زیندووداو هەنگاو و قۆناغەکانی کرداری میتابۆلیزمدا[2].

کاتێک بەندی فۆسفاتی سێیەم لە گەردی ATPدا دەشکێت دوانە فۆسفاتی ئەدینۆسین (ADP) و 7000 تاووزە بەرهەم دێت. شوێنی دروستبوونی ATP کەپێی دەگوترێت (ناوێتەی ووزە) لە خانەی زیندووداماپتوکوندریایە نەو ئەنزیمانەی تێدایە کە پێویستە بۆ دروستکردنی ئەم ناوێتەیە ئەویش لە ڕێگەی نەو کردارەوە کە پێی دەگوترێت (فۆسفۆراندن) بەهۆی ئۆکسانەوە Oxidative phosphorylation.

پێکهاتەی کیمیایی ATP:

ئەم ناوێتەیە لە سێ جۆر یەکەی پێکهێنەر پێک دێت کە بریتین لە:

1-ئەدینین Adenin، کە ئەویش داتاشراوێکی پیورنییە (6-Amino purine).

2-گەردێک پێنجە شەکری ڕایبۆز لە شێوەی (D)دا کە لە ڕێگەی بەندی N گلایکۆسیدییەوە (N-glycosidic bond) بە (ئەدینین)ەوە دەلکێت.

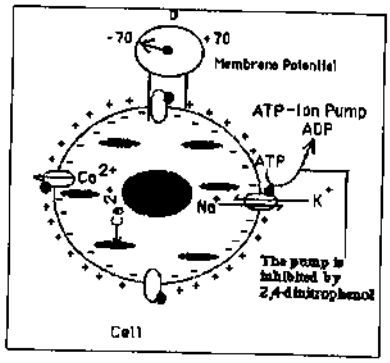
3-کۆمەڵەی فۆسفەیت (HPO^{-2}_4)، کە لە ڕێگەی گەردیلەی کاربۆنی پێنج (5)ەوە دەلکێت بە ڕایبۆزەوە، ژمارەی ئەم کۆمەڵەیەش لەم ناوێتەیەدا سێ کۆمەڵەیە بۆیە پێی دەگوترێت سیانە فۆسفاتی ئەدینۆسین[3].

گۆڕان وگواستنەوەی ووزە لە خانەی زیندووداو ڕۆڵی ناوەندیی سیستمی ATP : ADP:

گەردی ناوێتەی ATP گەردی ناوەندیی هەڵگرتن و گواستنەوەی ووزەی کیمیاییە لە خانەدا کە لە ئەنجامی فۆسفۆڕێنی گەردی ناوێتەی ADP دوانە فۆسفەیتی ئەدینۆسین

Adenosin Diphosphateەوە بەرهەم دێت لەکاتی ئەو گۆڕانانەی میتابۆلیزمدا کە بەرهەمهێنی ووزەن وەك لە کردارەکانی هەناسەدان وڕۆشنەپێکهاتندا.

بەو شێوەیە ATP بەو ئاوێتەیە دادەنرێت کە پۆڵی سەرەکی و ناوەندیی دەبینێت لە گۆڕان و گواستنەوەکانی ئەو ووزەیەدا کە پێویستە بۆ بەردەوامبوونی ژیان هەرچەندە ATP گەورەترین ئاوێتەی ووزەبەخش یاخود هەڵگری وزەش نییە لە خانەدا.. هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ گرنگی و دەگمەنی ئەم ئاوێتەیە لەو ڕووەوە کە لە ناوەڕاستی پێوەری سێرمۆداینامیکیی ئاوێتە فۆسفەیتیەکاندایە.. ئەمەش وا دەکات کە سیستەمی گۆڕانی ADP–ATP پردێکی ناوەندیی دروست بکات لە نێوان ئەو ئاوێتانەی فۆسفاتدا کە توانای گەورەی گواستنەوەی فۆسفەیتیان هەیەو ئەوانی دی کە ئەو توانایەیان کەمە.. بە واتایەکی دی ADP کاردەکات بۆ وەرگرتنی کۆمەڵەی فۆسفات لەو ئاوێتانەی فۆسفاتەوە کە ووزەی زۆریان هەیە و لە ئەنجامی ئۆکساندنی مادە خۆراکییەکانەوە وەردەگیرێت، جارێکی دیش ئەم ئاوێتەیە ATP ئەو ووزەیە دەبەخشێتەوە بە خانە بۆ بەردەوامیدان بە زیندە چالاکییەکانی کاتێك دەگۆڕێتەوە بۆ ADP و کۆمەڵەیەکی فۆسفەیتی لێ دەبێتەوە ATP ئاوێتەی ئانۆزی جێگیر پێك دەمێنێت لەگەڵ ئەو ئایۆنە موجەبانەدا کە دوو بارگەی موجەبی هەڵگرتووەو لەخانەکەدا هەیە وەك ئایۆنەکانی مەگنسیوم (Mg^{++}) و کالسیۆم (Ca^{++}) بە تایبەتیش ئایۆنی مەگنسیۆم (Mg^{++}) کە بەتوانایەکی زۆرەوە بەشدارییە لە ئەرکی هەڵگرتنی ووزەدا دەکات [4]،[5].



ATP لە خانەدا چۆن دروست دەبێت؟

دوای مژینی دوا بەرهەمەکانی هەرسکردنی خۆراك لەلایەن خانەکانەوە ئەو بەرهەمانە دەگۆڕێن بۆ گەردی سادەتر لە ڕێگەی کردارەکانی شکاندنەوە Catabolism.. بەو شێوەیە هێکسۆز و پێنتۆز و گلیسرول لەخانەدا دەگۆڕێت بۆ شەکری سیانی کە فۆسفۆڕی چووەتە سەرو گلیسێر ئەڵدەهاید -3- فۆسفات glyceraldehyde-3-phosphate .. لە دواییشدا بۆ ئاوێتەی acetyl coenzymA (یاریدەدەری ئەنزیم)، لە لایەکی دیکەشەوە ترشە ئەمینی و ترشە چەوریییەکانیش کە لە ئەنجامی هەرسەوەپەیدا دەبن لەناو خانەدا بەهۆی کردارەکانی شکانەوە دەگۆڕێت بۆ ئەسیتایل کۆئەنزیم A، ئەم دوا بەرهەمەی شکان دەچێتە (خولی کریبس Krebs cycle)ەوە کە لە مایتۆکۆندریادا ڕوو دەدات و لەڕێگەی زنجیرە گۆڕانێکەوە کۆمەڵەی ئەسیتایل دەشکێت بۆ CO_2 لەگەڵ دەرپەڕین و بەرهەمهاتنی ووزەدا بەشێوەی ATP.

بۆچی ATP ووزەیەکی بەرزی هەڵگرتووە؟

ئەم ئاوێتەیە دوو ڕەوشتی بنەڕەتی هەیە کە دەبێتە بنەماو هۆکاری ئەو ووزە بەرزەی کە هەڵیگرتووە:

1-ئەم ئاوێتەیە لە ژمارەی توانی هایدرۆجینیی (7.0) دا چواربارگەی سالبی لێکتر نزیك هەڵدەگرێت کە هێزێکی لێکتر دوورکەوتنەوەی گەورە لە نێوانیاندا هەیە.

$$ATP^{-4}+H2O \rightleftharpoons ADP^{-3}+HPO^{-2}_4+H^+$$

کاتێك بەندی فۆسفەیتی سێیەم دەشکێت هێزی کارۆستاتیکی کەم دەبێتەوەو بارگەکان لێکتر جیادەبنەوە. لە شێوەی ئایۆنەکانی ADP^{-3},HPO^{-2} لێکتر دوور دەکەونەوەو هێزی پاکێشان لەنێوانیاندا کەم دەبێتەوە ئەویش جارێکی دی بەهۆی ئەو هێزی بەرگریی و لێکتر دوورکەوتنەوە کارۆستاتیکییەی لە نێوانیاندایە[6]،بەڵام ئاوێتە فۆسفەیتیەکانی دی وەك ئەلکهولە فۆسفەیتیەکان (ئەو ئەلکهولەی کە بارگەی هەڵنەگرتووە) خاوەنی ئەو هێزە کارۆستاتیکیە گەورەیەنین بەهۆی نەبوونی بارگەی سالب لە ژمارەی توانی هایدرۆجینی (.07)دا لە نێوان بەرهەمەکانی ئاوەشیبوونەوەیاندا (Hydrolysis).

$$R\text{-}PO_4^{-2}+H_2O \qquad R\text{-}OH+HPO_4^{-2}$$

2-فاکتەری دوەم کە ڕەوشتی ناستی ووزەی بەرز دەبەخشێت بە ئاوێتەی ATP لەکاتی ئاوەشیبوونەوەیدا ئەوەیە کە ATP لەرینەوە (resonance)ی کەمترە لە لەرینەوەی هەریەك لە ADP و Pi، بۆیە ئەم ئاوێتەیە (ATP) هەوڵدەدات شی ببێتەوە بۆ ADP و Pi تاکو زیاتر جێگیربێت و لەو گۆڕانکارییەشدا جیاوازیی لە ووزەدا دەردەپەڕێت کە خانەی زیندوو بۆ زیندە چالاکییەکانی بەکاری دەهێنێت.. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە ATP ووزەی بەرزترەو کەمتر جێگیرە بەڵام هەریەك لە ADP و Pi ووزەیان کەمترە و جێگیرترن.

پەراوێزەکان:

(1) نیو کلیوتیدەکان جۆرێکن لەو کەردو پێکهاتە کیمیاییانەی کە لە خانەی زیندووداهەن و کێشی گەردییان کەمەو بەشدارییە لە گەلێك لە زیندە چالاکییەکاندا دەکەن، گرنگترینیشیان بریتین لە نیوکلیوتیدەکانی پیورین و پایریمیدین. Purine and pyrimidine uncleotide، ئەم ئاوێتانە یەکەی پێکهاتنی (RNA) و (DNA) پێك دەهێنن، هەروەك چۆن ئەم ئاوێتانە دەبنە سەرچاوەی هەڵگرتن و گواستنەوەی ووزە لە سیستەمە زیانییەکاندا بەگشتی و بە زۆرییش لە شێوەی سیانە فۆسفەیتی ئەدینوسیندا (ATP)، یەکە فۆسفەیتی ئەدینوسینی بازنەیی (cAMP)

بەشداریی لە ڕێکخستنی چەندین لە گۆڕان و کردارە جیاجیاکانی میتابۆلیزمدا دەکات، هەروەها نیوکلیۆتیدەکان دەبنە کۆنەنزیم (یاریدەدەری ئەنزیم) وەک : نیکۆتین ئەمید ئەدینین دای نیوکلیۆتید (NAD)، نیکۆتین ئەمید دای نیوکلیۆتید فۆسفات (NADP) و فلافین ئەدینین دای نیوکلیۆتید (FAD) هەروەها وەک ئاوێتەی ناوەندیی کاردەکەن لە پێکهاتنی ژیانیی کاربۆهیدرەیت و چەوریی ئالۆزەکاندا.

(2)کردارەکانی ڕوخان Catabolism ووزە دەردەپەڕێنن بەڵام کردارەکانی دروستکردن anaboism ووزەیان پێویستە، ڕووەک ووزە لە تیشکی خۆرەوە وەردەگرێت لەکاتی ڕۆشنەپێکهاتندا بۆ دروستکردنی گەردەکانی گلوکۆز لەدوانە ئۆکسیدی کاربۆن و ئاو، لە کرداری شکاندنی گەردەکانی گلوکوزیشدا لە هەناسەداندا ئەو ووزەیە دەردەپەڕێت کە زیندەوەر لە زۆربەی زیندە چالاکییەکانیدا بەکاری دەهێنێت.

(3)نیوکلیۆتید لە تفتی نایترۆجینیی (ئەدینین یان گوانین یان سایمین یان یوراسیل یان سایتوسین) و شەکری ڕایبۆز (بەزۆری 2- Deoxy B-Ribose یان 2-B Ribose و کۆمەڵەی فۆسفات پێک دێت، بەڵام نیوکلیۆسیدەکان تەنها لە تفتی نایترۆجینیی و شەکری ڕایبۆزپێک دێت.

(4)بێجگە لە ATP و ADP ئاوێتەی 3-5 یەکە فۆسفەیتی ئەدینۆسینی بازنەیی cyclic 5-3-adenosine mono phosphate داتاشراوێکی نیوکلیۆتیدیی گرنگی دیکەت و لە نزیکەی سەرجەم خانەکانی گیانەوەراندا هەیە، ئەم ئاوێتەیە چەندین کاری جیاجیای هەیە گرنگترینیان لە مرۆڤ و ئاژەڵدا ئەوەیە کە ڕۆڵی هەواڵنێرێکی کیمیایی دەبینێت و خێرایی کارلێکە کیمیاییە ئەنزیمییەکان کۆنترۆڵ دەکات و ڕێک دەخات لە خانەکانی ژمارەیەکی زۆر لە شانەکاندا، هەروەها ئەم ئاوێتە گرنگە کاریگەریی لە دروستبوون و بەرهەمهاتنی ژمارەیەکی زۆر لە هۆرمۆنەکاندا هەیە.

(5)ڕێکخستنی سەرەتایی بۆ بەکاربردنی ووزەی سەرەکی لەش (ATP) پشت دەبەستێت بەکاریگەریی گۆڕانەکانی پەیتی یاخود بڕی ADP لەسەر خێرایی ئەو کارلێکانەی کە ADP وەک مادەیەکی بنەڕەتی بەکار دەهێنێت،کاتێک بڕی زیاتر لە ATP بەکاردەهێنرێت بڕی زیاتر لە ADP بەرهەم دەهێنرێت، بڕی زیاتری ADPیش ئەو کارلێکانە خێراتر دەکات کە ADP بەکاردەهێنێت بۆ بەرهەمهێنانی ATP.

(6)زاراوەی ((ووزەی بەندی فۆسفەیتی)) کە بە هێمای (~P) گوزارشتی لێ دەکرێت ئاماژە نییە بۆ ووزەی ڕاستەقینەی ئەو بەندەی هەردوو گەردیلەی فۆسفۆر و ئۆکسجین پێکەوە دەبەستێت بەڵکو کە دەگوترێت ووزەی بەرزی بەندی فۆسفەیتی مەبەست لەو ووزە بەرزەیە کە بەرهەمی جیاوازیی ووزەیە لە نێوان مادە کارلێککردووەکان و مادە بەرهەمهاتووەکان لە کاتی ئاوە شیبوونەوەدا.. بەو شێوەیە ئەو ووزەیەی لەئاوە شیبوونەوەدا ڕووەدات لەناو ئەو بەندە کیمیاییەدا نییە چونکە ووزەی بەند لە ڕاستیدا ووزەی پێویستە بۆ شکاندنی بەندی نێوان دوو گەردیلە نەک بە پێچەوانەوە.

سەرچاوەکان:

1-الكيمياء الحياتيه
الدكتور سامي عبدالمهدي المظفر
2-الكيمياء الحياتيه
الدكتورة خولة احمد ال فليح 1986
3-محاضرات الدكتور دلاوەر صابر
قسم الكيمياء/كلية العلوم- جامعة صلاح الدين 1989.

قاوە

کۆمەڵێک سوودی تەندروستی هەیە

تۆژینەوەیەکی زانستی دەریخست کە قاوە چەندین سوودی تەندروستی هەیە، وەک: بەرهەڵستی کردنی هەستی خۆکوشتن و ریشاڵ بوونی جگەر و هەندێک جۆری شێرپەنجە و بەرهەنگ (ڕەبو)و نەخۆشییەکانی دڵ و پارکنسۆن. ئەم تۆژینەوەیە لەلایەن پسپۆڕانی پەیمانگای تۆژینەوەی قاوە لە زانکۆی (فاندەر بیلت) بە ئەنجام گەیەنراوەو بووە مایەی سەرسام کردنی زۆربەی ئەو کەسانەی کە دڵنیا بوون زیانەکانی قاوە بریتین لە بێداری شەوان یان تێکچونی باری دەروونی ڕۆژانە، یاخود دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

دکتۆر (بیتەر مارتن)ی بەڕێوەبەری پەیمانگاکە دەڵێت: لە ماوەی بیست ساڵی ڕابردوودا زۆربەی تۆژینەوەکان سەرنجیان خستۆتە سەر مادەی (کافین) کە دەبێتە هۆی چالاککردنی کۆئەندامی دەمار و بەشێوەیەکی بەردەوامش لە دروستکردنیئەو دەرمانانەدا بەکارهێنراوە کە ئازار کەمدەکەنەوە و سنوردار بۆ زۆر خۆراکی دادەنێت و بەرەنگاری خەو دەبێتەوە و هەروەها لە حاڵەتی سەرماو ڕەبودا ڕۆڵ دەگێڕێت. بەڵام ئەو تۆژینەوە نوێیەی پەیمانگاکە بە ئەنجامی گەیاند، دەریخست کە قاوە چاوگەیەکی بەپێزی ئەو مادانەیە کە دڕ بە ئۆکساندن و، لە کاریگەری مادە زیانبەخشەکانی لەش کەمدەکاتەوەو، دەبێتە هۆی خۆپاراستن لە هەندێک نەخۆشی.

لە کاتی کارلێکی ئۆکسجین و مادە کیمیاییەکانی لەش، ئەوشتە پێکدێت کە بە گەدە پەرتەوازەکان دەناسرێت و هێرش دەبەنە سەر خانەو شانەکانی لەش (ئەویش بەشێوەیەکی هەڕەمەکی).. وەک دەشزانرێت ئەم گەردانە دەبنە هۆی نەخۆشییەکانی دڵ و مووڵە خوێنەکان و شێرپەنجەو ئاوی سپی لە چاودا و لاوازبوونی بەرگری لەش و کۆئەندامی دەمار. (مارتن) دەڵێت: ئەو کەسانەی هەرگیز قاوە ناخۆنەوە زووتر ڕووبەڕووی ئەم نەخۆشییانە دەبنەوە، بە بەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە (2-4) فنجان قاوە دەخۆنەوە.

لەلایەکی دیکەوە پسپۆڕانی بنکەی زانستی، بەشی تۆژینەوە لە قاوە، لە بەریتانیا، دەڵێن:

ئەو مادانەی دڕ بە ئۆکساندن، دەبنە هۆی لەناوبردنی گەردە پەرتەوازەکان لە لەشدا. ڕاوێژکاری زانستی لە بنکەی (نیوان پۆل) یش دەڵێت تۆژینەوەی پەیمانگاکە دەریخستووە کە ئەو مادە دژە ئۆکسێنەرانەی لەناو قاوەدا هەن، چوار ئەوەندەی ئەو مادانەن کە لە چادا هەیە، شایانی باسە کە دژە ئۆکسێنەرەکان لەناو فاسۆلیا و شەراب و هەندێک لە جۆری بەهارات و ترشەمەنی و میوەو پیاز و زەیتوندا هەیە.

تارا Internet

کێشە پزیشکیەکان لە نۆشداریی دەندا

Medical Problems in Dentistry

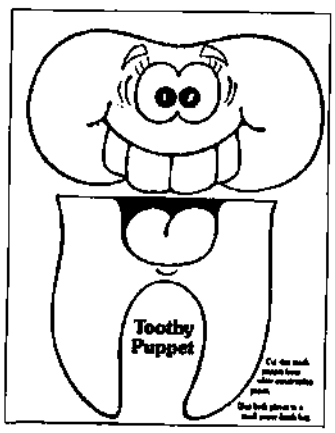
دکتۆر سەعید عەبدوللەتیف
پسپۆڕی نۆشداریی دەم و دەندان
ماموستای کۆلێجی پزیشکی دەندان زانکۆی سلێمانی

بەشی دووەم- تەواوکەری نەخۆشیەکانی دل و لولە خوێنەکان
Diseases of Cardio Vascular System

شێواویی ڕەزمی دل Cardiac Arrhy thmia

شێواویی ڕەزمی دل ئاماژە بە تێکچوونی ڕەزمی ئاسایی دل دەکات، ئەم تێکچونە بە زۆری گوێچکۆلە یان سکۆلەی دل دەگرێتەوە. شێواویی ڕەزمی دل لەوانەیە بێ سکالا بێت یان بە سکالا بێت (واتە هەست بە ناڕەحەتی بکات: Symptomatic.

شێواویی ڕەزمی دل زۆربەی جار شانبەشانی نەخۆشی ڕەقبونی لولە خوێنەکانی دل پوودەدات. ئەو هۆکارانە(فاکتەرانە)ی دەبێتە هۆی تێکچونی ڕەزمی دل بریتین لە دڵە ڕاوکێ و هیلاکی. شێواویی ڕەزمی دل لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبوونی: سنگە کوژێ، مردنی دڵە ماسولکە، سستی دڵی هەڵئاوساو، نۆرەی کەم خوێن بۆ چوونی دل هەروەها هۆی دروستبونی کێشەکانی بۆریەخوێنەکانی مێشک(Cerebrovscular accident) واتە پوودا وەکانی مێشک و لولە خوێنەکانی.



لە نێوان هەردوو جۆرەکانی شێواویی ڕەزمی دڵدا، واتە(جۆری گوێچکۆلە و سکۆلە) جۆری شێواویی ڕەزمی سکۆلە پتر ترسناکترە و ژیان دەخاتە مەترسیەوە لە چاو جۆری گوێچکەلەدا.

لەرینەوەی نا ڕێکوپێکی گوێچکەلە یان سکۆلەی دل (Atrial or Ventricular fibrilation) بە لێدانی گوێچکۆلە یان سکۆلەی زۆر خێرا دەوترێت کە لەگەڵ لێدانی سکۆلەی یان گوێچکۆلەکەیدا ڕێک ناکەوێت.

سیفەتە کلینیکیەکان:-

1-بازدانی تڕپەی دل Skipped beats

2-فڕەفڕی دل Flutter

3-دڵە کوتێ palpitation

4-گێژ بوون Diziness

5-هەناسەدان بە قورسی Dyspnoea

6- دابەزینی پەستانی خوێن Hypotension
7-بوورانەوە Syncope a fainting

چارەسەرکردن

شێواوی ڕەزمی گوێچکۆلە چارەسەر دەکرێت بە دەرمانی دژە مەیینی خوێن(anti coagulants) وەک (warfarin) شێواوی ڕەزمی سکۆڵە چارەسەر دەکرێت بە دەرمانی phenytoin, quinidine sulphate, propanolol procainamide یان بەdisopyramide

لایەنە پەیوەندیدارەکانی دڵدان:

1-هیلاکی و ترس کە بە هۆی پرۆسەی دڵدانەوە ڕوودەدات لەوانە یە شێواوی ڕەزمی دڵ بە ئەنجام بگەیەنێت، جا بۆیە کۆنترۆڵ و چارەسەرکردنی ئەم ترس و هیلاکیە بەر لە هەر پرۆسەیەکی دڵدان کارێکی پێویستە.

2-پرۆسەی دوورو درێژ هێندەی دی کارەکە ئالۆز دەکات، دەبێت نەخۆش ماوەی کورت کورتی بۆ دابنرێت بۆ مەبەستی چارەسەرکردنی بێ کێشە و گیروگرفت.

3-بەنجی دڵدان- ئەدرینالینی تێدا بێت هۆکارە بۆ دروستبوونی دڵە کوتێ.

4-ئەو نەخۆشانەی کە حاڵەتیان مەترسیدارە پێویستە بتێرێت بۆ پسپۆڕی هەناوی لە مەڵبەندیان بەر لە پرۆسەی چارەسەکردن.

سستی دڵی هەڵناوساو:congestive heart failure

سستی دڵ (heart failure) دروستبون دەبێتە هۆی نەتوانینی دڵ لەمەڕ ناردنی خوێنی ئۆکسیژناوی پێویست بۆ شیبونەوەی خۆراکی زیندە پاڵ ی لەشی مرۆڤ

هۆکارەکانی: canses

1-نەخۆشی کەم خوێن بۆ چوونی دڵ Ischaemic heart disease
2-نەخۆشی نەمایلۆیدوزس Amyloidosis
3-کەمی چالاکی ڕژێنی دەرەقی Hypo Thyroidism
4-بەرزی پەستانی خوێن Hypertension
5-سستی گورچیلەی درێژ خایەن(کۆنینە) لەگەڵ گلدانەوەی شلەی لەش
Chronic Renal failure with fluid retention
6-ژەهراوی ڕژێنی دەرەقی ژەهراوی Thyro toxicosis
7-کەم خوێنی سەخت sever anaemia

سیفەتە کلینیکیەکان:

1-هەناسە سواریی(پشو سواریی) یان سەختی هەناسەدان ئەمەش بە هۆی هەڵناوساوی سیەکانەوە دروست دەبێت. بەهۆی سستی کاری لای چەپی دڵەوە.

2-هەڵناوسان و شلە کۆبونەوەی بەشی خوارەوەی لاق (لولاق) Ankle(Peripheral a pedal edema

3-نۆرەگران هەناسەدانی شەوانە یان سەختی هەناسەی شەوانەی دووبارەوە بوو.
Paroxysmal nocturnal dyspnea

4-ناڕەحەتی (discomfort) لە بەشی سەرەوەی لای ڕاستی سك دا بەهۆی هەڵناوسان و گەورەبوونی جگەرەوە(Hepatic congostion and enlargement)

چارەسەرکردن

نەخۆشی سستی دڵی هەڵناوساو بەم دەرمانانە چارەسەر دەکرێت:

ا-میزاوەر(Diuretics)
ب-دیجۆکسین(Digoxin)
ج-بۆریە فراوانکەرەکان(vasodilators)

نەخۆشەکە دەبێت پەیڕەوی دوو خاڵی گرنگ بکات:

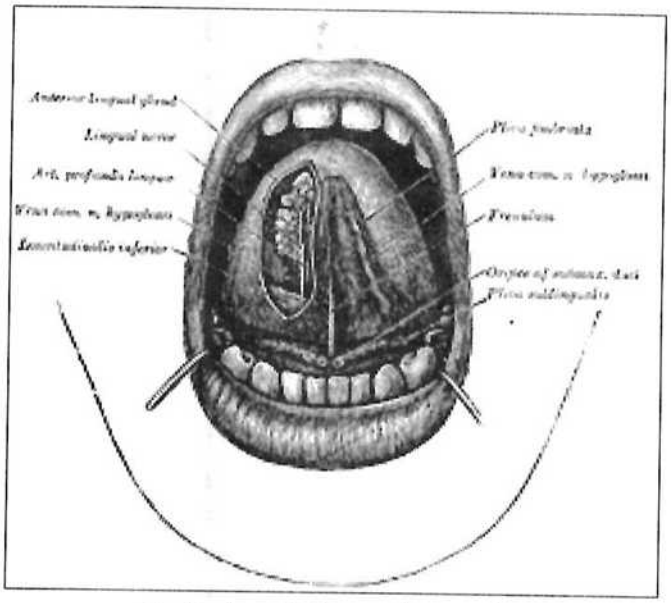
ا-پشو یان حەوانەوەی ناوجێگە(Bed Rest)
ب-کەم کردنەوەی خۆراکی سوێر خوێ.

لایەنە پەیوەندیدارەکانی دڵدان:

1-نابێت نەخۆشەکە خۆی هیلاك بکات
2-دەبێت بەکارهێنانی دەرمانی هەژێنەری دڵ (cardiac stimulators) سنوردار بێت.
3-پرۆسەی دوورودرێژی دڵدان چارەسەرکردن پێویستە دابەش بکرێت بەسەر چەند ماوەیەکی کورت دا بۆ ئەم مەبەستە.
4-بەکارهێنانی هێورکەرەوەی شیاو(sedation)
5-کەم کردنەوەی بەکارهێنانی ئەدرینالین.
6-پرۆسەی ساکار و بێکێشە ئەنجام دەدرێت.بۆ ئەو نەخۆشانەی کە کەم مەترسیدارن بەڵام ئەوانەی مام ناوەند یان سەخت مەترسی دان (Moderate a sereve visk) لەوانەیە پێویستیان بە خەوتنی نەخۆشخانە ببێت لەکاتی چارەسەرکردنی دڵدانیاندا.
7-شێوازی پاڵکەوتن(supine position) بۆ چارەسەرکردن لەسەر کورسی دڵدانەکە کەم بکرێتەوە چونکە هۆکارە بۆ پشوو سواریی (Dyspnea).

ناو پۆشە دڵە هەوی بەکتریایی
Infecrive Endocarditis
(Subacute Bacterial Endpcarditis

ناو پۆشە دڵە هەو بریتین لە تەنینەوە یان تەشەنەی هەوی بەکتریایی زمانەکانی دڵ یان پووی ناو پۆشە خانەکانی دڵ. ڕێژەی مردن یان گیان لە دەستدان بەم نەخۆشیە مەزەنەکراوە بە (10٪).



ناو پۆشە دڵە هەو پێویستە گرنگی پێبدرێت لە پووی نەخۆشی و چارەسەرکردنی ددانەوە چونکە نەو گچکە (وورد))بونەوەرانە (Microor ganisms)ی ناودەم چیە جۆکە (سوپری) خوێنەوە کاتی پڕۆسەی نەشتەرگەری ددان کە هۆکارن بۆ نەم نەخۆشیە مەترسیدارە ئەمەش لە دەرئەنجامی کۆمەڵبوونی بەکتریا لەسەر پووی تێکچو(defect)یا داڕماو (damaged)ی ناو دڵ پوودەدات ئەو حاڵەتە نا ئاساییانەی دڵ کە ڕێخۆشکەرن بۆ ناو پۆشە ڵە هەو بریتین لە:

نەخۆشی دڵی ڕۆماتیزمی، میژووی لەوەو پێش توشبوون بە نەخۆشی ناو پۆشە دڵە هەو هەروەها نەو نەخۆشانەی کە دوچاری تێکچونی زمانەی دڵی زگماکین یان زمانەی دڵی دەستکردیان بۆ دانراوە.

چۆنییەتی نەخۆشبوون fathogenesis

نەخۆشی ناو پۆشە دڵە هەو بە هۆی ورده زیندەوەرەکانی ناو دەمەو دروست دەبێت. ئەو ورده زیندەوەرەکانی کە بەگشتی ڕۆڵیان هەیە لەم نەخۆشیەدا بریتین لە:

alpha haemolytic streptococci
ئەلفا هیمولیتکی تەسیحی
Enterococci(streptococci faeca lis)
بەکتریای تەسبیحی ناو ڕیخۆڵە
بەکتریای کۆئەندامی هەناسەpneumococci
بەکتریای هێشوویی staphylococci
بەکتریای گروپی ئەیی تەسیجی group A-streptococci
لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کە ئەم بەکتریایانە ڕۆڵی گرنگ و لە بەرچاویان هەیە بۆ تووش بوون بەم نەخۆشیە:step-sanguis, S.mutans and S.Viridans
دروستبونی نەخۆشیەکە دوا بەدوای (Bacteraemia)، بوونی بەکتریا لەناو سووڕی خوێندا کە بەهۆی پڕۆسەی ددان و پوودەدات (بۆ ماوەیەکی کورت) ئەوەی شایەنی باسە لە نەخۆشی ئاساییدا خوێن پاکژ دەبێتەوە پاش نەم ماوە کورتە، بەڵام ئەو نەخۆشانەی کە دووچاری داڕماویی زمانەی دڵن. لە سەرەتادا دروستبونی ڕیشاڵی مەیوی خەڵوکەی پاکژ لەسەر پووی زمانە داڕماوەکە(تێکچو: شێواووەکە) پوودەدات، ئەمە وەک سەرچاوە یەک کاریگەرە بۆ گەشەکردن و پەرەسەندنی بەکتریاکان کە بەدوایدا ناو پۆشە دڵە سۆی لێ دەکەوێتەوە

ڕادەی مەترسی نەخۆشی ناوپۆشە دڵە هەو:

مەترسی زۆر بەرز:

1-میژووی لەوەوپێش تووشبوون بە ناو پۆشە دڵە هەو.
2-زمانەی دڵی دەستکرد.
3-چارەسەری نەشتەرگەریی نوێ بۆ زمانەی دڵی تێکچووی زگماکی لە ماوەی (6) مانگدا.
4-نەشتەرگەری چارەسەرکردنی لککێشی خوێنبەری سی(pulmonary Artery shunt)

مەترسی بەرز:

نەخۆشی دڵی ڕۆماتیزمی یان نەخۆشی دیکەی دڵی دەستکەوتوو Acquired heart diseases
2 -هەوی زمانەی مایترەل یان شاخوێنبەر.
3-نەخۆشی گەورەبوونی دڵە ماسولکە.
Hypertrophic cardiomy opathy
4-نەخۆشیەکانی دڵی زگماکی
5-کاشیتەری ناو لولە خوێنەکان
6-داکەوتنی زمانەی ماتیرەل ناتەواوی کارکردنی.
7-لککیشی سکۆڵە- گوێچکۆڵە یان سکۆڵە- خوێنهێنەر
Ventriculo atrial Ventriculo Venous shunt.

مەترسی نزم:

1-مڕەمڕی فسیولوژی، فرمانی یان بێ زیان.

2-مێژووی تای رۆماتیزمی لە(5)ساڵ زیاتر بەر لەوەی هیچ نەخۆشی دڵی کلینیکی هەبێت.

3-داکەوتنی زمانەی ماتیرەل بەبێ نا تەواوی کارکردن یان مڕەمڕ.

4-تەسکبونەوەی خوێنبەری دڵ.

5-موتوربەی پیارۆیشتووی خوێنبەری دڵ Cornoary artery bypas graft(CABG)

6-ڕێکخەرەکانی لێدانی دڵ.

7-نەخۆشی ڕەقبوونی لولە خوێنەکانی دڵ.

8-ماوەی (6)مانگ یان پتر پاش نەشتەگەریی چاککردنی بەربەستی تێکچووی گوێچکەلە یان سکۆڵەی دڵ، موتوربەی لولە خوێنەکان Vascular graft لەگەڵ بۆری کراوەی بەستراوو(گرێدراوو)ی خوێنەر Ligated patent ductus arteriosus

نەخۆشانی زۆر مەترسی داری بەرز و نەخۆشی مەترسی داری بەرزو پێویستە دژە ژیانی بەرگریی یان بدرێتی بەر لە پرۆسەی ددان چارسەر کردن.

بەکارهێنانی دژە ژیانی بەرگریی لە نەخۆشانی مەترسیداری مام ناوەندیدا جێی گفتوگۆیە(جدل)، بەڵام پزیشکە هەناوبەکان وای بە باش دەزانن کە پێش ئەنجام دانی پرۆسەی ددان پێویستە بیری لێ بکرێتەوە. زۆربەی نەخۆشانی مەترسی داری نزم لەوانەیە پێویستیان بە دژە ژیانی بەرگری نەبێت، بەڵام وا باشترە کە ئەنجامدانی چارسەرکردنی ددان پاش ڕێنمایی پزیشکی هەناویی بێت.

ڕوودارەکانی ناوپۆشە دڵە هەو بەپلە(یەک بە دوای یەک) Consequences of infective endocarditis

1-گەشەکردن و زۆر بوونی بەکتریا لەسەر ڕووی داڕماوی ناو دڵ کە دەبێتە هۆی شێواویی لە فەرمانی زمانەکانی دڵدا.

2-سستی دڵی هەڵئاوساو.

3-دو مەڵی دڵە ماسولکە بەهۆی کێم دروستبونەوە

4-گیرسانەوەی ئەم بەکتریایانە(بەهۆی کیم دروستبونەوە) لە ئەندامەکانی لەشدا وەک میشک، گورچیلە و سپڵ.

5-ئەو دژە تەنانەنی کە دروستبوون لەکاتی چارەسەرکردنی ناو پۆشە دڵە هەو دا لەوانەیە بلکێن بە دژە دروستکەرە بەکتریاکانەوە و بەرگری ئاڵۆز((Immune- complex) دروست بکەن. نیشتنی ئەم بەرگرییە ئاڵۆزە ئەبێتە هۆی جومگە هەو(Arthritis) یان گرمۆڵە-کوچیلە هەو(glomerulo nephritis) و یان هەردوکیان بەیەکەوە.

سیفەتە کلینیکیەکان: بوونی تا و بێهێزیی لە نێوان ئەو نەخۆشانەی کە مێژووی. نەخۆشی زگماکیی یا نەخۆشی تێکچونی زمانەی دڵیان هەیە دوو سکاڵان کە ئامازە بە نەخۆشی ناو پۆشە دڵە سۆ دەکەن. سیفەتە کلینیکیەکانی دی ئەمانەن: ئارەق کردنەوە بە شەو، کەم خوێنی و گەورە بوونی سپڵ هەندێك نەخۆش لەوانەیە مۆرپەڵەیی (purpura) و خوێن ڕێزیی ژێر پێست(petechial Haemorrhages)یان هەبێت. هەڵئاوسانی ئازاردار لەوانەیە هەستی پێ بکرێت لەسەر نوکی پەنجەکان(fingure tips)کەپێی دەڵێن گرێی ئۆسلەر (Osler nodes)هەروەها تێکچونی شێوەی پەنجەکان (Clubbing of fingures) لەدوایدا دەردەکەوێت.

پشکنینەکان: Investigations

1-بەرزبونەوەی ڕێژەی نیشتنی خرۆکە سوورەکان

2-چاندنی خوێن(Blood Culture).

3-پێوانی خوێن(Haemogram)- کەم خوێنی.

4-تاقیکاریی(ئەزمون)ی فەرمانەکانی جگەر (Liver Function test)

5-ئەلکەلاین فوسفە تەیز(ئەنزیمی پلازما).

6-ئەژمارەی خەپلۆکەی خوێن(platetlet count) کە لەوانەیە ڕێژەکەی نزم بێت.

چارەسەرکردن

چارەسەر کردنی ناو پۆشە دڵە سۆ بەبەکارهێنانی دژە ژیانیەکان دەبێت وەك بێنزایل پەنسلین بەبڕی(1.2 بۆ 2.4)گرام ناو دەمار (107)هەر شەش کاژێر جارێك بۆ ماوەی(4) هەفتە.

خۆپاراستن:prevention

هەموو پرۆسەیەکی نەشتەرگەری ددان پێویستە ئەنجام بدرێت بەبەکارهێنانی دەرمانی دژە ژیانی بەرگری کیمیایی بۆ خۆپاراستن لە توشبون بە نەخۆشی ناو بۆشە دڵەهەو لە نێوان ئەو نەخۆشانەدا کە میژوی تێکچوونی زگماکی دڵ یان زمانە دڵ یان هەیە، ئەوانەی زمانەی دڵی دەستکردیان هەیە، ئەوانەی مێژووی لەوەوپێش توشبوون بە ناوپۆشە دڵە هەو یان هەیە.. هتد

بۆ مەبەستی خۆپاراستن بەر لە پرۆسەی ددان

ئەم پرۆگرامەی خوارەوە پەیڕەویی دەکرێت:

بۆ گەورە(گەنج): ئەموکسیسلین(Amoxy cillin)3 گم لەڕێگەی دەمەوە یەك کاژێر بەر لە پرۆسەکە ئینجا 1.5 کم لەڕێگەی دەمەوە(6)کاژێر دوای یەکەم ژەم.

بۆ منداڵ: 50 ملگم/ بۆ هەر کیلۆغرام کێش یەک کاژێر بەر لە پرۆسەکە Co ملغم دوای یەکەم ژەم

ئەو نەخۆشانەی کە هەستیارن بە پەنسلین:

بۆ گەورە ئیریسرۆماییس (Erythromycin Ethy Succinate)

800 ملگم یان (Erythromycin stearate) 1غم

لەڕێگەی دەمەوە پێش پرۆسەکە بە دوو کاژێر و نیوەی ژەمی یەکەم لە ڕێگەی دەمەوە(6) کاژێر دوای ژەمی یەکەم.

چارەسەری لەجیاتی Alternative Therapy

بۆ گەورە: سیدامایسین Cidamycin (300)ملغم لەڕێی دەمەوە یەک کاژێر پێش پرۆسەکە و(150)ملغم لەڕێی دەمەوە(6)کاژێر دوای ژەمی یەکەم.

بۆ منال: (10)ملغم بۆ هەر کیلۆ گرام کێش لەڕێی دەمەوە و (5)ملغم/ بۆ هەر کیلۆغرام کێش لەڕێی دەمەوە دوای ژەمی یەکەم.

Congenital Heart Diseases

نەخۆشیەکانی دڵی زگماکی:

ڕێژەی ڕوداوی نەخۆشیەکانی دڵی زگماکی مەزەنە کراوە بە1٪ی ئەوانەی لە دایک بوون هۆکارەکەی نەزانراوە، بەڵام نەخۆشی درمی دایکان (maternal infections) وەک (سووریژەی ئەڵمانی Rubbella)لە قۆناغی سەرەتای دووگیانی دا ڕەچاوکراوە کە ئامارژە بۆ هۆکاری دروستبوونی ئەم نەخۆشیە بکات.

سیفەتە کلینیکیەکان:

سکاڵاکانی نەخۆشیەکانی دڵی دزگماکی جۆراوجۆرە. لەهەندێک نەخۆشا لەوانەیە هیچ سکاڵایەکی نەبێت. هەندێک لە منالان هەست بەگرانی هەناسەدان دەکەن یان نا لەباریی بەردەوامی ژیان(لە باریی گیان لە دەست دان) ، دواکەوتنی گەشە کردن، شین بوونەوەی چەقی. شین بوونەوە دەردەکەوێت بەهۆی چوونە ناوەوەی خوێنی ئۆکسێن نەکراو بۆ سوڕی خوێنی گەورە و بەبێ تێپەڕبوونی بەسیەکاندا.

لولەی خوێنبەری گراوەی بەردەوام:

Persistant Ductus Arteriousus:

بریتیە لە پەککەوتنی (ڕونەدان)ی داخستنی ئەو خوێنبەرە گراوەیەی کە ڕۆڵی هەیە لە ژیانی کۆرپەلەدا کە وا زۆربە خوێن بەم ڕێڕەوەدا تێدەپەڕێت و دەچێتەو ناو شاخوێنبەرەوە.ئەم خوێنبەرە لەسەرەتادا کراوەیە بەڵام وەک کارێکی ئاسایی پاش ئەوەی کۆرپەلە لەدایک دەبێت(یەتەژیانەوە) ئەم خوێبەرە دادەخرێت. مانەوەی ئەم ڕێڕەوە(خوێنبەرە دانەخراوە) دەبێتە هۆی خوێنبەر- خوێنهێنەر لککێش (arteriovenous shunt)ئەمەش هۆکارە بۆ دووبارەبوونەوەی سوڕی خوێن بەسیەکاندا، بەمە کاری قورسی دڵ زیاد دەکات. ئەم حاڵەتە بلاوترە لە نێوان منیینەدا. ئەوەی شایەنی باسە بەپێی قەبارەی ئەم خوێنبەرە دانەخراوە ئەو کەسە لەوانەیە هیچ سکاڵایەکی نەبێت، یان لەوانەیە دواکەوتنی گەشەی هەبێت ببێتە هۆی گرانی هەناسەدان، شین هەڵگەڕان هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی سستی دڵ لەکارکردندا.

نەشتەگەری ئەم خوێبەرە ئەنجام دەدرێت بۆ چاککردنی لەو حاڵەتانەی زۆر ئاڵۆز نین.

تەسکیی شا خوێنبەر:

Coarctation of Aorta:

تەسکیی شاخوێنبەر ئاماژە بە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر دەکات لە نزیک ناوچەی بەیەکگەیشتنی لەگەڵ خوێنبەری دانە خراودا. ڕێژەی توشبوون بەم نەخۆشیە لە نێوان نێرینەدا پتر تەرە،

سیفەتە کلینیکیەکانی نەمانەن:

سەریەشە، سکاڵاکانی دڵ، لاوازی یا لولاق، لێدانی(ترپە)ی خوێنبەرەکانی مل، هەروەها مرە مڕی کرژبوونی دڵ(Systotic murmur) ئەم نەخۆشیە هۆی سەرەکیە بۆ سستی دڵ لە منداڵی کۆرپە(نوێبوو)دا.

Atrial Septal Defect:

نا تەواویی(تێکچوون: شێواویی)دیواری نێوان گوێچکەلەی دڵدا

نا تەواوی لە نێوان هەردوو گوێچکەلەی دڵدا دەبێتە هۆی لککێشی خوێن لە گوێچکەلەی چەپەوە بۆ گوێچکەلەی ڕاست، ئینجا بۆ سکۆڵەی ڕاست و سیە خوێنبەرەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی گەورەبوونی بەردەوامی لای ڕاستی دڵ و خوێنبەری سییەکان و لقەکانیان کەسانی منیینیە پتر دووچاری ئەم ناتەواویە دەبن.

سیفەتە کلینیکیەکانی بریتیە لە:

بەگران هەناسەدان، سستی کاری دڵ، هەروەها شێواوی ڕەزمی دڵ.

ئەوەی شایەنی باسە ئەم ناتەواوییەی کە لەنێوان دیواری هەردوو گوێچکەلەی دڵدایە ئەتوانرێت بە نەشتەرگەری چارسەر بکرێت.

تێکچونی دیواری نێوان سکۆڵەی دڵ: Ventricular Septal Defect

کەلێنی بچکۆلەی نێوان سکۆڵەی دڵ بەگشتی بێ سکالایە، بەڵام کەلێنی گەورە دەبێتە هۆی تێکچونی لولەکانی سی و سستی کاری دڵ.

تەسکیی سییەخوێنبەرەکان: Pulmonary Stenosis

تەسکیی لولەخوێنی سیەکان هەندێک جار بە تەنها ڕوو دەدات یا خود شان بەشانی تێکچونی دیواری نێوان کوێچکەڵەدا یان نێوان سکۆڵەی دڵدا ڕوودەدات.

تەسکیی خوێنبەری سیەکانی سووک

(کەم:mild) لەوانە هیچ سکالایەکی نەبێت بەڵام تەسکبونی گەورەتر دەبێتە هۆی گرانی هەناسەدان، هیلاکی و بوورانەوە. تەسکبوونی خوێنبەری سیەکان کە شان بە شانی تێکچونی دیواری نێوان سکۆڵەدا ڕوودەدات پێی دەوترێرێت چوارینەی فالوت Fallot's tetralogy

ئەم چوارینەیە بریتین لە:

1-تەسکبونی سییە خوێنەرەکان.

2-تێکچونی دیواری نێوان سکۆڵەی دڵ.

3-جێگیربوونی شاخوێنبەر لەلای ڕاست.

4-هەڵناوسانی سکۆڵەی لای ڕاست

ئەو سیفەتە کلینکییەی کە دەرکەوتوو و بەڵاوە شین هەڵگەرانی چەقییەCentral Cyanosis

بوورانەوە:Syncope

بوورانەوە یان لە هۆش خۆ چوون ئامازە بە کەم کورپی لە سووڕی خوێنی لە پڕ و بۆ ماوەیەکی کورت دەکات.

ئەو هۆکارە پێشەکیانەی کە بوورانەوەی لێ دەکەوێتەوە بریتیە لە: ترس، هیلاکی دەروونی، بەپێوە وەستان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ، برسێتی، دابەزینی ڕێژەی شەکر(کەم شەکریی) لە خوێندا Hypoglycemia خێرایی هەناسەدان Hyperventilation، نەخۆشیەکانی دڵ، وونکردنی شلەی لەش زۆر ..هتد.

ئەو هۆکارانەی کە بەرپرسن لەبورانەوە ئەمانەن:

ناتەواویی گەڕانەوەی خوێنی پیس(وەستاویی خوێنی پیس)(Venous Stasis)، نا تەواوی بڕی خوێنپاڵپێنایی دڵ (Insufficient Cardiac out put)، نا تەواوی بە ئۆکسێن کردنی خوێن یان تێچکوونی فەرمانی کۆئەندامی دەماری چەقی.

سیفەتە کلینکیەکان:

1-ڕەنگی کاڵی پێست Pale Skin

2-ئارەق کردنەوەی زۆر Increased swenting

3-ساردیی پێست Cold Skin

4-تەم و مژی بینین(ڕێشکەوپێشکەکردنی چاو)Blurred Vision

5-خاویی هەناسەدان slow respiration

لایەنە پەیوەندیدارەکانی دڵدان:

بورانەوە زۆر دیاردەیەکی بڵاوە لە پرۆسەکانی دڵداندا بە تایبەتی لە کاتی هەڵکێشانی دڵداندا.

کۆنترۆڵ کردنی ترس و هیلاکی بەر لە چارەسەرکردن زۆر گرنگە بۆ ئەو کەسانەی کە لەبارن بۆ بوورانەوە. ئەگەر نەخۆشێک بوورایەوە پێویستە سەری نەخۆشەکە بخرێتە خوار ئاستی لەشیەوە تاکو سوڕی خوێنی مێشک گورجوگۆڵ بکرێت.

هەروەها هەڵمژینی هەڵمی ئەمۆنیا(نەوشادر)ی بۆن خۆش aromatic ammonia uapours یاریدەی بەهۆش هاتنەوە دەدات ، دانی ئۆکسجین ڕێگایەکی دیکەی چارەسەرکردنە .ئەوەی شایەنی باسە ئەگەرهاتو نەخۆشەکە لە چەند خولەکێکدا بەرەوباشی نەچوو، پێویستە ئەگەری لە کاروەستانی دڵ و سیەکان(cardio pulmonary arrest) پشت گوێ نەخرێت بەئاگا بوونەوەو خستنەوە کاری (Resuscitation)دڵ وسییەکان پێویستە یەکسەر ئەنجام بدرێت ،هەروەها یارمەتی نۆشدەری هەناوییش پێوسیتە.

لە ژمارەیەکی دیدا بەشی سێیەمی کێشە پزیشکیەکان لە نۆشدادیی دداندا بەردەوامە (پشت بەیەزدان)

سەرچاوەکان:

Refenles
1-Essentials of Oral Medicine By: Pramod John .R 2000
Essentials of Oral pathology by Swapan Kamar Puokait 1999.

هەندێك ئامۆژگاری پزیشكی بۆ ژنانی دووگیان لە پێش و لە پاش دووگیانیدا

نوسینی: دکتۆر نەشوان جابر
پەرچەمی: سێوە حەمەخدر

كاتێك ژن بۆ یەكەمجار دووگیان دەبێت هەستێكی تایبەتی بە خۆشی و تێكەڵ بە ئارامی وترس لەلای دروست دەبێت، هەستكردن بە خۆشی هێنانەدنیای مرۆڤێكەوە كە بەشێكە لە خۆی و نا ئارامیش بەرامبەر ئازاری منداڵبوون وپاشان بە خێوكردنی، سەرەڕای نا ئاشنایی بەرامبەر بە باری جەستەیی و دەروونی خۆی لە پاش منداڵبوونەكەو چۆنێتی گەڕانەوەی بۆ بارە سروشتییەكەی پێش دووگیانی و منداڵبوون، كەواتە ژن دەتوانێت چێژ لە یەكەم دووگیانی و یەكەم منداڵ وەربگرێت؟

وەك زانراوە دووگیانی بەسێ قۆناغدا تێپەڕ دەبێت: سێ مانگی سەرەتایی، سێ مانگی ناوەڕاست و سێ مانگی كۆتایی، هەریەكە لەم قۆناغە چاودێری و بایەخی خۆی پێویستە و بەپێی وەرزەكانی ساڵ دەگۆڕێن. زۆربەی ئەو بارانەی توشی دایكانی دووگیان دەبنەوە لە ماندووبوون و نەخۆشی دەتوانرێت رێگە لە پووداندیان بگیرێت ئەویش بەهۆی گرتنەبەری

رێوشوێنی پێویستەوەو ئاگاداربوون لە نیشانەكانی مەترسی و لەكاتی پودانیدا بەخێرایی چارەسەر بكرێن، ئەمانەش هەمووی بە هۆی پەیڕەوكردنی ئەم خاڵانەوە دێنە دی:

1-حەوانەوە: مەبەست لێرەدا نوستن نییە بەڵكو خۆهیلاك نەكردنەوە وەك هەڵنەگرتنی كەل و پەلی قورس و نەڕۆیشتن بەپێ بۆ ماوەی چەند كاتژمێرێك. پێویستە هەموو ئەندامانی خێزانەكە لەو كارەقورسانەدا كە دایكەكە ماندووەكات یارمەتی بدەن بەڵام كارە سوك و ئاساییەكان بەو مەرجەی دایكە دووگیانەكە توشی شەكەتی نەكات و جوڵەی تۆندوتیژی تێدانەبێت ئاساییە. بەڵام پێویستە زۆرترین ماوەی حەوانەوەی بەدوادابێت وەك پاكشان لەسەر جێگا بۆ ماوەی كاتژمێر یان زیاتر لە ڕۆژداو كاتژمێرەكانی نوستن لە (6-10) كەمتر نەبێت، زۆربەی كات لەگەڵ نزیكبوونەوەی كاتی منداڵبوون دایكەكە ناتوانێت بە باشی بخەوێت بەهۆی قەبارەی منداڵەكەو جوڵەیەوە، نوستن بە سەر لای چەپدا

باشترین بارە بۆ حەوانەوەی دایکەکەو باشتر رۆیشتنی خوێن بۆ منداڵ.

دووەم: خۆشوشتن: ڕۆژانە خۆشوشتن ژنە دووگیانەکە دەبوژێنێتەوەو فرسەتی توشبوونی بە میکرۆب بەتایبەتی لەناوی مەمک و کۆئەندامی زاوزێدا، کەمدەکاتەوە، ئەو ئاوەی بە کاردێت نابێت هیچ مادەیەکی کیمیایی تێدابێت و وا باشترە ئەو سابونانە بەکاربهێنرێن کە لەزەیتی سروشتی دروستکراون و بەهیچ شێوەیەك نابێت مادەی پاکژکەرەوە بەکاربێت یان ئەو کرێمانەی کە جێگەی متمانەنین، وا باشتر مادەی سروشتی وەك خەنەو هەنگوین و زەیتی سروشتی و شیر بەکاربێت، چونکە مادە و بۆیە کیمیاییەکان لەوانەیە لەلایەن پێستەوە هەڵبمژرێن و زیان بە کۆرپەلە بگەیەنێت.

سێیەم/ خواردنی ژەمە وشکەکان بەبڕی کەم و ژەمی زۆر بەدرێژایی ڕۆژ وەك پسکویت و نان و گۆشتی برژاو خورما بەڵام خواردنی تون و تیژ باش نین.

چوارەم/ زۆر خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی وەك شەربەت و ئاوی میوە چونکە شلەمەنییەکان یارمەتیدەر دەبن لەگەیاندنی خوێن بۆ کۆرپەلە و ڕێکخستنی کاری گورچیلە و ڕێڕەوی میز چونکە هەر ئازارێك یان گرفتێك لە گورچیلە یان کۆئەندامی میز کاردەکەنە سەر کۆرپەلەو بارە دووگیانییەکە بەگشتی.

پێنجەم/ نەخواردنی هیچ جۆرە دەرمان و چارەسەرێك بەبێڕاوێژی پزیشك تەنانەت نسپرین و ئەو حەپانەی ئاسایی زۆربەی کات بەکاردەهێنرێت چونکە تێکچوون لە کۆئەندامی سوپری خوێنی کۆرپەلەدا دروستدەکەن ئەگەر پێش

چوارمانگی بەکارهێنران، ژنی دووگیان ئامۆژگاری ناکرێت بە وەرگرتنی هیچ جۆرە دەرمانێك تەنها بە چاودێری پزیشك نەبێت و لەکات و بەبڕی دیاری کراو نەبێت.

ئاماژەکانی مەترسی :

ئەگەر یەکێك یان چەند نیشانەیەك لەمانەی بەدیکران پێویستە ڕاستەوخۆ سەردانی پزیشك بکرێت:

1-بەرزبوونەوەی زۆری پلەی گەرمی.

2-ئازارێکی زۆر لە ناوچەی سکدا.

3-سەریەشەیەکی زۆر.

4-خوێن بەربوون.

5-ئاوساوی دەست و پێ و دەم و چاو.

6-زۆربوونی لە ئاست بەدەری کێش، لە کاتی دووگیانی ژن ئاسایی 10-12 کیلۆ زیاد دەکات.

7-زیاد نەبوونی کێش بەپێی پێویست.

ژنی دووگیان پێویستە ئاگاداری کاتی ژەمەکانی نانخواردن بێت و سێ ژەمە سەرەکییەکە ئاسایی بخوات و لە نێوانیشیاندا ژەمی سوك بخوات بەتایبەتی لەسێ مانگی یەکەمدا، چونکە لەم ماوەیەدا گەدە زۆر هەستیارە و ناشبێت خۆراکی چەور زۆر بخورێت. لە مانگی چوارەمەوە تاکو مانگی هەشتەم دەبێت ژەمەکان فرە جۆرو دەوڵەومەندبن بە بەهای خۆراکی واتا گرنگیدان بە خواردنی بڕی باش لە پرۆتینی ئاژەڵی بێت یان ڕووەکی وەك سپیایی و پەنیر و هێلکە و پاقلەمەنی وەك نیسك و پاقلە هەروەها هەنگوین و میوە و سەوزەی تازەو بیبەری سەوز زۆرجار دووگیانی لە سەرەتادا جۆرێك لە نیگەرانی و خەمۆکی بۆ دایکەکە دروست دەکەن ئەویش بەهۆی هۆرمۆنەکانی دووگیانییەوەیە کە کاریگەری لەسەر دەروونی دووگیانەکە دەردەکەوێت ئەمەش لەوانەی لە شێوەی زووهەڵچون و ئارەزووی شەڕکردن لەگەڵ هاوسەرەکەیدا و تورەبوون دەربکەوێت، ژنی دووگیان هەست بە نائارامی دەکات لەگەڵ ئەو بارانەی ئامازەمان پێدا چونکە ئاسایی دووگیانی هاوکات دەبێت لەگەڵ تێکچوونی پەستانی خوێن و سەرەڕای گۆڕانی شێوەی جەستەو ڕوخسار و ئەستەمی جوڵەو هاتووچۆ و ئەو ژنە هەستەکات هەموو کەسێك تەماشای دەکات ئەمەش زیاتر توشی دڵتەنگی یان خەمۆکی دەکات، لێرەدا پێویستە پیاو یارمەتی ژنەکەی بدات و درك بەوە بکات ئەو تورەیی و نیگەرانییەی ژنەکەی بەهی دووگیانییەکەوەیەتی و هەوڵ بدات لە ڕێگەی هەندێك کاری ئاسان و ساکارەوە دڵخۆشی بکات بۆ نمونە پیاسەکردن لە گەڵیدا بە تایبەتی لە شەودا و لە مانگەکانی کۆتایی دووگیانی چونکە ئەو ڕۆیشتنە ئەگەر بە هێواشی بێت و لە گەڵیدا ژنە دووگیانەکە هەست بە خۆشی و دڵنەوایی بکات لە

ڕووی دەروونییەوە واتا ڕۆیشتنەکە بە شێوەیەک نەبێت بە خێرایی و بۆ ماوەی دوورودرێژ، زۆر یارمەتی دووگیانەکە دەدات بە ئاسانتر منداڵی ببێت.

چۆن بزانە کە مجار دەزانیت دووگیانیت؟

1-نەمانی یان پچڕانی خوێن یان دواکەوتنی بۆماوەی 10-15 ڕۆژ.

2-هەستکردن بە تەمەڵی و خاوی لە جەستەدا بەشێوەیەکی گشتی.

3-هەستکردن بە سەرگێژخواردن و نوستن بۆ ماوەی زیاتر لە کاتی ئاسایی.

4-لە دەستدانی ئارەزووی خواردن.

ئەگەر ژن هەستی بەم نیشانانە کرد پێویستە ڕاستەوخۆ بۆلای پزیشک بچێت بۆ پشکنینی گشتی جەستەی بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی نەخۆشی لە لوت و گوێ و ڕژێنی دەرەقی و قاچەکاندا تاو بەشێوەیەکی سروشتی و دروست دووگیانییەکە دەست پێبکات. بۆ دڵنیابوونی تەواویش لە دووگیانییەکە شیکاری بۆ خوێن یان میزەکرێت یان هەردووکیان، ئەگەر ئەنجامەکە پۆزەتیڤ بوو ئەوکاتە سوناری بۆ دەکرێت واتا بەکارهێنانی تیشکی سەروودەنگی کە زۆر پێویستە بۆ:

1-شێوەی دوگیانەییەکە لە ماوەی شەش هەفتەدا.

2-ئایا دووگیانییە لە دەرەوەی منداڵدانە یان ئاسایی لەناوەوەیە.

3-بۆ دڵنیابوون لە ژمارەی کۆرپەلە یەک دانەیە یان دوانەن لە هەردوو بارەکەدا کاتی منداڵبوون و چاودێری و سیستمی خۆراکی جیاوازی دەبێت.

4-تربەی لێدانی دڵی منداڵەکە دەردەکەوێت ئەمەش دڵنیا دەبێت لە منداڵەکە زیندووە یان نا.

پاش منداڵ بوون چی دەکەیت؟

ئەو ماوەیەی کە دەکەوێتە نێوان لەدایک بوونی کۆرپەلە و دەست پێکردنەوەی سوپڕی مانگانە، بەشێوەیەکی گشتی بە ماوەیەکی هەستیار دادەنرێت چونکە کۆمەڵێک گۆڕانکاری هۆرمۆنی و تویکاری تێدا ڕووەدات کەکاردانەوەی دروستی لەسەر ژنەکە دەبێت. زۆربەی کات ژن لە پاش منداڵبوون هەست بە تەمەڵی و خاوی جەستەیی و هیلاکی دەکات بەڵام بۆ خۆشبەختی ئەم بارانە زوو تێپەڕدەبن و هەروەک هیچیش نەبووبێت، بەڵام خۆراکی دروست و چالاکی وەرزشی ڕێک و پێک کاریگەری گەورەیان هەیە لەسەر دوبارە گەڕانەوەی جەستە بۆ باری پێش منداڵبوون و دووگیانی. بەڵام ئەم لە ژنێکەوە کە شیری خۆی دەدات بە کۆرپەکەی لەگەڵ یەکێکی دیکەدا کە شیری خۆی ناداتێ جیاوازی هەیە، ئاسایی ئەوەی شیری خۆی ناداتێ لە پاش شەش هەفتە سوپڕی مانگانەی دەست پێ دەکاتەوە بەڵام ئەوی دیکەیان کە بەردەوام شیردەدات ئەم ماوەیە درێژتر دەخایەنێت چونکە شیردانەکە سوپڕەکە دەوەستێنێت بەهەرحاڵ دەبێت گەڕانەوەی لەش بۆ باری پێش دووگیانی بەشێوەیەکی کاوەخۆ دەبێت و هۆرمۆنە سێکسییەکان لەم بارەدا ڕۆڵی گەورەیان هەیە.

ئەگەر منداڵبوونەکە بە سروشتی بوو بەبێ ڕودانی هیچ گرفتێک دایکەکە دەتوانێت دوای 3-4 ڕۆژ بگەڕێتەوە ماڵەوە بەڵام پێویستە هەر ئاگاداری خۆی بکات و هەستی بە هەر نیشانەیەکی نا ئاسایی کرد خێرا بە پزیشکەکەی خۆی ڕابگەیەنێت تاکو نەکەوێتە یەکێک لەم گرفتانەوە:

1-میزکردنی خۆنەویستی: ئەم جۆرە تێکچوونە لە 15٪ی دایکان ڕووەدات و لە دوای پێکەنینی زۆر یان لەکاتی کۆکەی تووندو هیلاکییەکی زۆردا ڕووەدات، چارەسەری ئەم بارە بە بەهێزکردنی ماسولکەکانی حەوز دەبێت لە ڕێگەی ڕاهێنان و جوڵەی وەرزشی گونجاوەوە.

2-تێکچوونە دەروونیەکان: لە 80٪ی ژناندا ڕووەدات و بەشێوەی مەزاجی هەمیشە گۆڕاو و ناخۆش دەردەکەوێت و واتا ژنەکە زۆر مەزاجی دەبێت یان ئارەزووی گریان دەکات بەبێ هۆی دیار بەڵام فاکتەری یاریدەدەر هەیە لەپشتی ئەو حاڵەتەوە وەک هیلاک بوونی زۆری دایکەکە و تووندی تۆڕەبوون و کەمی هۆرمۆنی پرۆجستێرۆن و ئەو گۆڕانە گەورەیەی لە ژیانی دایکەکەو خێزانەکە بەگشتی دێت، ئاسایی ئەم بارانە زوو تێپەڕ دەبن و پێویستیان بە چارەسەرکردن نییە بەڵام ئەگەر زیاتر لە هەفتەیەکیان خایاند پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکرێت.

3-هەڵوەرینی قژ:

لە نێوان مانگی سێیەهم و شەشەمی دوای منداڵبوون ڕووەدات، ئەم هەڵوەرینی قژە هیچ پێویست بە نا ئارامی ناکات چونکە هۆکارەکەی گۆڕانی هۆرمۆنەکانە، لەم کاتەدا ئامۆژگاری دەکرێن بە بڕینی قژەکە و وەرگرتنی ڤیتامینەکان.

4-هەوکردنی مەمك (هەوکردنی زەیستانەیی):

ئەمە لەو ژنانەدا پوودەدات کە شیر دەدەن لە نەخۆشخانە ماونەتەوە یان پاش چەند ڕۆژێك لە گەڕانەوەیان بۆ ماڵەوە، هۆکارەکەی بەکتریای زۆربەی کات لەیەك لادا و هەندێکجاریش لە هەردوولادا دەبینرێت، چارەسەرکردنی لەڕێگەی وەرگرتنی دژە زیندووی کاراوە دەبێت کە لە ماوەی 24 کاتژمێردا هەوەکە بنەبڕبکات.

بە کورتی ژنی دووگیان دەتوانێت پەیڕەوی ئەم ئامۆژگارییانە بکات بۆ گەڕانەوەی جەستەی بۆ باری سروشتی پێش دووگیانی:

1-پراکتیزەکردنی ڕاهێنانی وەرزشی بەشێوەیەکی ڕێك و پێك وەك ڕۆیشتن و مەلەکردن.

2-پەیڕەوکردنی سیستمێکی خۆراکی هاوسەنگ بۆ دابەزینی کێش بەڵام پێویستە لە ڕێژیمی توند دوربکەیوێتەوە چونکە گۆڕانی خراپ دروست دەکات و کاردانەوەی لەسەر سنگیش دەبێت.

3-خواردنەوەی بڕی باش لە ئاو (دوو لیتر بەلایەنی کەمەوە) بۆ ئەوەی توشی وشکبوونەوە نەبێت.

4-خواردنەوەی شیرو بەرهەمەکانی.

5-خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە ئاسن بۆ خۆپاراستن لەکەم خوێنی.

لەگەڵ لەدایکبوونی کۆرپەدا (بەتایبەتی یەکەم منداڵ) دایك خۆی لەبەردەم ئەزمونێکی نوێدا دەبینێتەوە و ئەمەش هەستکردنێکی سروشتییە، لێرەدا هەندێك ڕێنمایی دەخەینە ڕوو بۆ ئەوەی دایك بەسەرکەوتنەوە ئەو ئەزموونە ببڕێت.

منداڵی یان گۆرپەی تازە لە دایك بوو هەست بە هەموو شتێك دەکات ئایا دایکی ماندووە یان نائارانە، دڵخۆشە یان تووڕەیە؟ درك بە دیکۆری ماڵەکە دەکات لەگەڵ روناکی و دەنگ و شێوەی ماڵەکەو ئەو ژورەی یان ئەو بەشەی بۆ ئەو دیاری کراوە، ئەمانە ئەو هەستەی پێ دەبەخشن کە هاتنە دنیای ئەم وەك بۆنەیەکی خۆش وایە بۆخێزانەکە.

دابینکردنی گۆشەیەکی جوانی ماڵەکە بۆ کۆرپە تازە لەدایك بووەکە:

منداڵ بە هەموو شتێکی چواردەوری کاریگەردەبێت وەك جێگا نەرم و جوانەکەی یان بوکەشوشەو ورچەکەی و... هتد ئەمانە هەستکردن بە دڵنەوایی پێ دەبەخشن و گرنگ ئەوەیە هەست بکات گۆشەیەکی ماڵەکە هی ئەوە. پێش گەڕانەوە لە نەخۆشخانەوە پێویستە دایك بیری لە دابینکردنی ئەو گۆشەیە کردبێتەوە، لە کوێ منداڵەکە دەخەوێنێت و جلی بۆ دەگۆڕێت و پێداویستییەکانی بۆ ڕێکدەخات، دابینکردنیئەم گۆشە تایبەتییە یان ژورە بۆ منداڵ وایلێدەکات هەست بکات شوێنێکی لە خێزانەکەدا داگیرکردووە.

لەکۆتاییدا دەڵێین دایك پێویستی بە هەندێك کات هەیە تاکو لەگەڵ ڕۆتینی ئەو ژیانە نوێیەدا ڕابێت کە لەدایك بوونی منداڵەکە ڕەخاساندویەتی چونکە دایك کۆمەڵێك ئەرکی نوێی بۆ دێتە ئاراوە وەك شیر پێدانی منداڵەکەو گۆڕینی و خەواندنی و پاراستنی و شوشتنی و... هتد، ئەمانە گۆڕان لە ئیقاعی ژیانی ڕۆژانەی دایکەکەدا دروست دەکەن، گرنگ ئەوەیە دایك بەشێوەیەك ڕەفتار بکات منداڵەکەی حەزاوەو تەندروست باش بێت و خۆیشی چێژ لەو دونیا جوانە وەربگرێت کە دونیای دایکەو پەیوەندییەتی بە منداڵەکەیەوە.

(الزمان) 1627

نووسەری بەڕێز:

لە نارەزی هەر بابەتێك دا بۆ ئەم گۆڤارە نکایە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکە:

1-تا دەتوانیت بابەتەکە چاپکراوبێت بەکۆمپیوتەر و دیسکی لەگەڵدا بێت.

2-ئەگەر نەتتوانی، بە خەتێکی خۆشی شاش لەسەر ڕیەك دیوی کاغەزەکە بنووسەو دێڕ بپەڕێنە ڕەچاوی ڕێنووسی گۆڤارەکە بکە بۆ نمونە: مەنوسە ئەڕۆم بنوسە دەڕۆم

مەنوسە هەندێ	بنوسە هەندێك
مەنوسە ڕۆی	بنوسە ڕۆشت
مەنوسە دەبێ	بنوسە دەبێت
مەنوسە منالْ	بنوسە منداڵ
مەنوسە کەسانی تر	بنوسە کەسانی دی یا کەسانی دیکە

3-سەرچاوەکان دیاری بکە و لەکاتی پەرچڤەدا دەبێت بابەتە ئەسڵیەکەی لەگەڵدا بێت.

4-ئەگەر دووژمارە تێپەڕی بڵاونەکرایەوە واتە ئەو بابەتە بڵاوناکرێتەوە.

5-بابەتی بڵاوکراوەو بڵاونەکراوە نادرێتەوە بە خاوەنی.

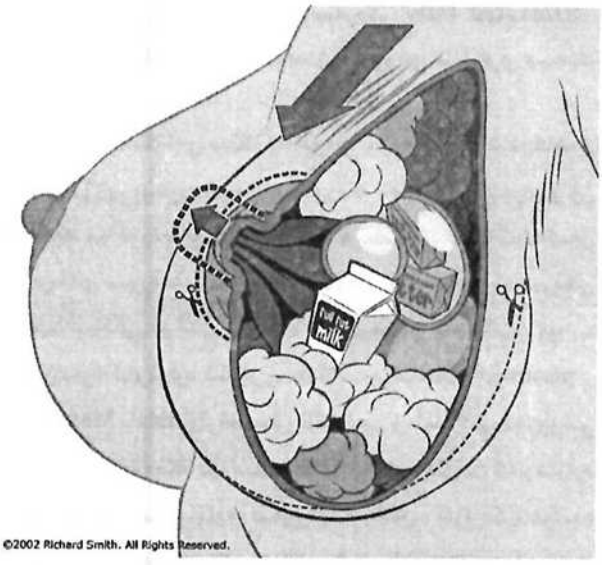
زانستی سەردەم

نازارە شاراوەکانی مەمک لە ژندا

تەلار سانج

ژنان دوچاری زۆر ئازاری دەروونی و جەستەیی دەبنەوە کە بەهۆی شەرمکردن لە باسکردنیانەوە یان دابونەریتەوە دەیشارنەوە و پزیشک لە ئاشکراکردنیان دوادەکەوێت یان بە ئاسانی بۆی دەستنیشان ناکرێت.

کاتێک پزیشکەکان باسی نەخۆشییەکانی مەمک دەکەن، زۆربەی کات باسی شێرپەنجە دەکەن ئەو دوژمنەی کە بەزەیی نازانێت، لەوانەیە ئەوەیان لەیاد بچێت زۆر نەخۆشی دیکە هەن کە ناشێرپەنجەیین و ئەو ژنانەی توشی دەبن زۆر پێویستیان بەوەیە گوێیان لێبگیرێت ودڵنەوایی بکرێنەوە و دەستی یارمەتییان بۆ درێژ بکرێت و چارەسەری گونجاویان بۆ دابنرێت. بەڵام بە داخەوە لەوانەیە ژمارەیەکی زۆری پزیشکەکان بە سروشتی ئەو نەخۆشییانە ئاشنانەبن و چارەسەری گونجاویان بۆ نەنوسن، بەمەش ئەو ژنانە دەبنە نێچیری ئازار و خەمۆکی دەروونی و هەستکردن بە بێزاری و نائومێدی. ئازارەکانی سوپی مانگانەش لە سەرووی لیستی ئەو نەخۆشییانەی مەمکەوەن کە شێرپەنجەیی نین و ژمارەیەکی زۆری ژنان بە دەستییەوە دەنااڵێنن.



©2002 Richard Smith. All Rights Reserved.

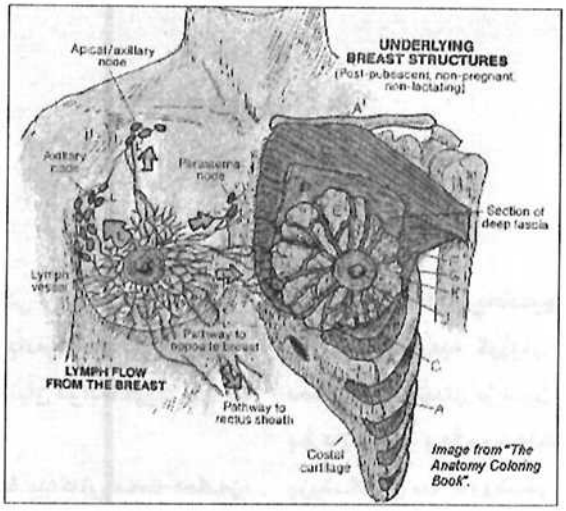
لەوانەیە پزیشکە چارەسازەکە ئەم نیشانانە بگەڕێنێتەوە بۆ حاڵەتی خەمۆکی کە توشی ژنەکە بووە، هەروەها نیشانەکان خۆیان هیچ سەرنجێکی پاناکێشن کە ئەمەش دەبێتە هۆی خراپ بوونی بارەکە کۆتایی هاتنی ژیانی خێزانی بە جیابوونەوە.

کەواتە دەبێت ئەو ئازارەی مانگانە توشی ژمارەیەکی زۆری ژنان دەبێت چی بێت کە توشی تەنها ئەندامێکی لەش (مەمک) دەبێتەو لە توانیدایە هەیکەلی ژیانی هاوسەرێتی دوچاری هەڕەشە بکات؟ ژمارەیەکی زۆری ژنان سەردانی لێنۆڕگەکانی نەخۆشییەکانی مەمک دەکەن کە مانگانە لە

هەردوو مەمکدا یان یەکێکیاندا هەستی پێدەکەن، لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە و لە مانگێکەوە بۆ مانگێکی دیکە لەوانەیە بگۆڕێت.

زۆر جار ئازارەکە بە شێوەیەکی کاوەخۆ زیاد دەکات بە تایبەتی لە نیوەی دووەمی پێش سوڕی مانگانە و بە چەند ڕۆژێکی کەم پێش دەستپێکردنی سوڕەکە زۆرتر دەبێت، بەڵام کەمدەبێتەوە یان هەر نامێنێت لەگەڵ دەستپێکردنی سوڕەکە. لەگەڵ یەکەم ڕوانیندا پزیشک وا دەزانێت ئەو ژنە توشی خەمۆکی بووەو بارەکەی بۆ جۆرێک لە جۆرەکانی خەمۆکی و فشاری دەروونی دەگێڕێنێتەوە.

بەڵام لە ڕاستیدا و لێکۆڵینەوە نوێیەکانیش ئەوەیان سەلماندووە کە خەمۆکی دەروونی پەیوەندی بە ئازاری مەمکەوە نییە. بەڵکو بەردەوام بوونی هەستکردن بە ئازار و تێنەگەیشتنی پزیشک لە نەخۆشەکە و شکستهێنانی لە چارەسەرکردنی لەوانەیە لە کۆتاییدا بێتە هۆی خەمۆکی و نائارامی دەروونی، ئەمەش بێگومان لەوانەیە ببێتە هۆی ڕودانی نا ئارامییەکی تێبینی کراو لە پەیوەندی ژنەکە بەهاوسەرەکەیەوە و بە منداڵەکانییەوە. سەرەڕای هەموو ئەمانەش ئەو ژنە نەخۆشە بەردەوام لە باریکی نیگەرانی و نائارامی دەروونیدا دەژی بەهۆی مۆتەکەی شێرپەنجەی مەمکەوە کە ساڵانە ڕۆحی چەندەها ژن دەکاتە قوربانی. چونکە لە 10٪ی شێرپەنجەکانی مەمک لە قۆناغەکانی سەرەتایی نەخۆشییەوە بەو شێوەیە خۆی پیشان دەدات، لەبەرئەوە دڵنیابوون زۆر پێویستە، لەسەرەتادا دەبێت بزانرێت ئەم ئازارانە بەهۆی شێرپەنجەوەیە پاشان پڕۆگرامێکی چارەسەرکردن بۆ نەخۆش دابنرێت.



هۆکار و نیشانەکان

هۆکاری هەستکردن بە ئازاری سنگ لە ماوەی پێش هاتنی سوڕی مانگانە واتا ئازاری مانگانەی مەمک دەگەڕێنرێتەوە بۆ ئەو ڕاستییەی کە دەڵێت بەهۆی کاریگەری هۆرمۆنەکانەوە لە نیوەی یەکەم و دووەمی سوڕی مانگانەدا گۆڕانکاری بەردەوام لە مەمکەکاندا ڕوو دەدات.

هەر لەبەر ئەوەشە (بە پێی ئەو ڕایە) ئەم نیشانانە لەگەڵ چوونە تەمەنی نائومێدییەوە ون دەبن بەڵام ئەو ژنانەی کە هۆرمۆنی ئیستڕۆجین و هۆرمۆنەکانی دیکە بۆ قەرەبۆکردنی هۆرمۆنەکانی خۆیان بەکاردەهێنن بۆ کەمکردنەوەی یان هێواش کردنەوەی نیشانەکانی تەمەنی نائومێدی.

تۆژینەوە نوێیەکان سەلماندویانە کەموکوڕی لە هەندێک لە ترشە چەوربیە ناتێرە گرنگەکان Unsaturated fatty acids هۆکاری دروستبوونی ئەو ئازارانەیە. کەمی ئەم ترشانە وادەکات کە مەمک هەستیارتربێت بەرامبەر کاریگەری ئەو هۆرمۆنانەی لەسەر خانەکانی مەمک کاردەکەن وەک هۆرمۆنی هێلکەدانەکان یان ستراداییول و وپروجستیرۆن و هۆرمۆنی پرولاکتین کە بەرپرسە لە دەردانی شیر، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازاری مانگانە. لەم کاتانەدا دەرمانی وەک (زەیتی بەرمرۆز)ی شەوانە بە بڕی گەورە بەکاردەهێنرێن و ڕێژەی زۆری ئەو ترشانەی تێدایە وبڕی ئەم ترشە سەرەکییانە لە مەمکدا بەرز دەکەنەوەو بەمەش کەمتر هەستیار دەبن و کەمتر توشی ئەو ئازارانە دەبن، هەروەها کەمکردنەوەی ترشە چەوری ناسەرەکی Saturated fatty acid لە خۆراکدا بە هەمان شێوەی ئازاری مەمک کەم دەبێتەوە.

ئازاری مانگانەی سنگ لە نیوەی دووەمدا زیاد دەکات و لەسێ ڕۆژی پێش سەرەتای سوڕەکە دەگاتە ئەوپەڕی و ژن هەست بە قورساییەکی زۆر لەسەر سنگی دەکات.لەگەڵ سەرەتای سوڕەکەدا ئازارەکە هێواش دەبێتەوە و جارێکی دیکە مانگی دوایی دوبارە دەبێتەوە و بەم شێوەیە... لەبەرئەوە ناونراوە ئازاری مانگانەی مەمک periodicol cyclical Mastalgia ئەمەش نائارامی و شڵەژانی دەروونی بۆ ژنە توشبووەکە دروست دەکەن و وادەزانرێت ئەم ئازارە ئاماژەیە بە شێرپەنجە، هەروەها لەوانەیە ئازارەکە هێندە تووندبێت ژنە توشبووەکە زۆر هەستیار بێت تەنانەت لە نزیک

بوونەوەی منداڵەکانی یان هاوسەرەکەی بسڵەمێتەوە لە ترسی ئەوەی هەست بە نازار نەکات، ئەمەش جۆرێک لە ناڕەحەتی لە پەیوەندی هاوسەرێتیدا دروست دەکات و هەندێکجار دەبێتە هۆی جیابوونەوە لە یەکتری ئەگەر بارەکە درێژەی کێشاو تێگەیشتنی پیاوەکە بەرامبەر باری ژنەکە تەواونەبو. هەندێک ژن هەست بە نازار لە سنگیاندا دەکەن کە نازارەکە پەیوەندی بە سوپری مانگانەوە نییەو لە هەر کاتێکدا بێت زیاد دەکات و لەگەڵ دەست پێکردنی سوپری مانگانە دا کەم نابێتەوە، ئەمەش پێی دەوترێت نازاری ناسوپری مەمک Noncyclical Mastalgia چارەسەرکردنی ئەم جۆرەیان لە جۆری نازاری سوپری مانگانەکە ئەستەمترە و وەڵامدانەوەی بۆ پڕۆگرامی چارەسەری کەمترە.

تاکو ئێستاش هۆکاری ڕاستەقینەی نازاری سوپری مانگانە لەلایەن تۆژەرەوەکانەوە نەزانراوە. ئەو پزیشکەی چارەسەری بارەکە دەکات پێویستە زانیاری تەواوی دەربارەی مێژووی نەخۆشی نەخۆشەکە هەبێت بۆ دیاریکردنی نەخشەیەکی تایبەتی بۆ چارەسەرکردن.

سەرەتا پێویستە پشکنینی کلینکی بۆ هەردوو مەمک بکرێت بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی هیچ گمۆڵێکی پیس و زانینی ئەو ناوچەیەی کە زیاتر نازاری هەیە، هەروەها پێویستە پکشنین بۆ هەردوو ژێر باڵ و قەفەزەی سنگ و مل بە ئەنجام بگەیەنێرێت، بە تایبەتی ئەگەر نازارەکە بۆ قۆڵ چوو، هەروەها پشکنینی دیکەش هەیە پێویستە بکرێن بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی شێرپەنجە لەو ناوچەیەدا ئەویش وەک تیشکی مامۆگرافی، بەڵام ئەم پشکنینە بۆ ئەو ژنانەی خوار تەمەنی سی ساڵین ناکرێت بە دەگمەن نەبێت، هەروەها نمونەیەکی بچوک لە یەکێک لەو گمۆڵانەی مەمک بە دەرزی وەردەگیرێت و بەسەر سلایدێکدا پەخش دەکرێت و لە ژێر مایکرۆسکۆپدا پشکنینی بۆ ئەنجامدەدرێت بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی هیچ خانەیەکی شێرپەنەیی.

چارەسەرکردن:

لەلای ئەو ژنانەی توشی ئەم بارە دەبن نازارەکان نامێنن یان هێواش دەبنەوە، هەر کە پشکنینی کلینکی یان هەر پشکنینێکی دیکە دڵنیای کردنەوە لە نەبوونی شێرپەنجەو لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە چارەسەری تایبەت بە بارەکەی خۆیان وەرگرت. بەڵام لە هەندێک باردا نازارەکە هەر دەمێنێتەوە و ئەمەش ژیانی هاوسەرێتی دوچاری ناخۆشی و ناڕامی دەکاتەوە. لەگەڵ یەکەم سەردان بۆڵای پزیشکدا ئامۆژگاری ناکرێت بە وەرگرتنی هیچ جۆرە چارەسەرێک لە پێش دڵنیابوون لە نەبوونی شێرپەنجە لە مەمکەکەدا تاکو کاتی تەواو بەو نەخۆشە بدرێت و بزانرێت کاریگەری ئەو دڵنیابوونە (واتا شێرپەنجەی نییە) چۆن لەسەر هەستکردنی بەدڵنیایی و نەبوونی نازار. هەروەها ئامۆژگاری دەکرێت بە پێدانی نەخشەی نازارەکانی سوپری مانگانە لە مەمکدا تاکو نەخۆش ئەو ڕۆژانە تۆمار بکات لە مانگاکەدا کە نازارەکەی زیاد دەبێت بۆ ئەوەی پزیشکەکە بتوانێت ئەو ڕۆژانەی کە نازارەکە زیاد دەبێت دەستنیشان بکات لە چ ماوەیەکی مانگەکەدایە، ئەگەر پزیشک لەوە دڵنیابوو کە نازارەکە پێش دەستپێکردنی سوپرەکە زیاد دەکات و بەهۆکاری دیکەش دەرکەوت نەخۆشەکە شێرپەنجەی نییە، ژنەکە لەلایەن پزیشکەکەیەوە دڵنیا دەکرێتەوە کە هیچ جۆرە شێرپەنجەیەک لە سنگیدانییە بەڵام ئەگەر نازارەکانی ژنەکە هەر بەردەوام بوو لە پاش ئەوەش کە مۆتەکەی شێرپەنجە لە مێشک و خەیاڵیدا نەما، ئەوا لەم کاتەدا پێویستە پزیشک چارەسەری بۆ دەستنیشان بکات بۆ کەمکردنەوەی نازارەکانی سوپری مانگانەی لەو ناوچەیەدا، دەرمانیش زۆرن وەک :

-دەرمانە میزپێکەرەکان: لە کۆندا باوەڕ وابوو کە کۆبونەوەی شلە لە مەمکدا دەبێتە هۆی هەڵئاوسان و قورسی و هەستکردن بە نازار، لەبەرئەوە ئەم دەرمانە لە نیوەی دووەمی سوپری دوو مانگدا بەکاردەهێنرا ئەگەر لەو دوومانگەدا نەخۆش هەست بە باشبوون نەکات ئەوا پێویست ناکات لەسەر ئەو چارەسەرە بەردەوام بێت، بەڵام لە کاتی ئێستاماندا ئەم چارەسەرە پەیڕەو ناکرێت بە تایبەتی لە دوای ئەوەی تۆژەرەوەکان هۆکاری سەرەکی ئەو نازارەیان دەستنیشانکرد و چارەسەری گونجاویان بۆ دۆزییەوە وەک بەکارهێنانی زەیتی بەرموزی شەوانە و دانازول.

-بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان وەک: حەپی منداڵنەبوون، لە هەندێک ژندا نازارەکە زیاد دەکات بەڵام لە هەندێکدا هێواشی دەکاتەوە لەبەرئەوە نامۆژگاری دەکرێت ئەو ژنانەی نازاری سنگیان هەیەو حەبی منداڵ نەبوونیش بەکاردەهێنن وا چاکترە وازبێنن لە بەکارهێنانی ئەو حەپانە.

-دانازول: بە دۆزی 100ملگم ڕۆژانە دووجار یان سی جار بۆ ماوەی سێ مانگ (کەمتر نەبێت لە سێ مانگ) بەکاردەهێنرێت. لە ئێستا بە سەرکەوتووترین چارسەر

دادەنرێت تەنها لە هەندێك ژندا نەبێت کە هەندێك باری بێزارکەریان بۆ دروست دەکات وەك زیادبوونی کێش و تێکچوونی سوپری مانگانەو گۆڕانی دەنگ، هەروەها لەوانەیە لە پاش سێ مانگی چارەسەرەکە نەگەر لە وەرگرتنی وەستا دوبارە ئازار دەست پێبکاتەوەو گاریگەرییەکەشی بۆسەر کۆرپەلە نەزانراوە، ئەو ژنانەی هاوسەرییان کردووە لەکاتی بەکارهێنانی دانازلد ئامۆژگاری دەکرێن حەپی مندالبوون بەکارنەهێنن.

-دەرمانی پرەوکریتین: ئەم دەرمانە بۆ وەستانی شیر بەکاردەهێنرێت، چونکە دەردانی هۆرمۆنی پرولاکتین کە هانی دەردانی شیر دەدات کەم دەکاتەوە. ئەم دەرمانە لەو بارانەدا بەسودە کە پرۆلاکتین بەرزە بەڵام دەرکەوتووە لەو کاتانەشدا کارایە کە ئەم هۆرمۆنە ڕێژەکەی بەرزە، ئەم دەرمانە کاریگەری لاوەکی هەیە وەك دڵ تێکەڵهاتن و و گێژبوون و دابەزینی پەستانی خوێن و کەموکڕی لە پیتاندندا.

-زەیتی بەرمرۆز شەوانە: هەروەك پێشتر ئامازەمان پێدا کەموکوڕی لە هەندێك لەترشە چەورییە گرنگەکاندا هۆکاری دروستکردنی ئەم ئازارەیە چونکە کەمی ئەم ترشانە دەبێتە هۆی زۆر هەستیار بوونی مەمك بەرامبەر کاریگەری ئەو هۆرمۆنانەی لەسەر خانەکانی کارەکەن کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ئەو ئازارە بە شێوەیەکی مانگانە. لەبەرئەوە بەکارهێنانی زەیتی بەرمۆزی شەوانە لە شێوەی کەبسولی ئیفامول و ئیفاماست ڕێژەی ئەم ترشە چەورییە سەرەکییانە لە مەمکدا بەرز دەکاتەوەو بەمەش لە هەستیاربیان کەمدەکاتەوەو ئەو ژنەش کەمتر هەست بە ئازاری مانگانە دەکات. کارایی ئەم دەرمانە سەلمێنراوە لە هێواشکردەوەی ئازاردا لەلای ژمارەیەکی زۆری توشبووان لە دوای بەکارهێنانیان بۆ ماوەی سێ مانگ هەروەها ئەم دەرمانە لە گۆڕگیای سروشتی دروستکراوە لەبەرئەوە کاریگەرە لاوەکییەکانی هێندە نییە کە باسبکرێت (کەمتر لە 2٪ی حاڵەتەکان) زۆربەیان پەیوەندی بە کۆئەندامی دەمارەوە هەیە و دەتوانرێت ڕێگە لەڕودانیان بگیرێت ئەویش ئەگەر دەرمانەکە لەگەڵ ژەمەکاندا بەکارهێنراو گەدە بەتاڵ نەبوو.

تاموکسیفین: زۆربەی کات ئەم دەرمانە بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانە بەکاردەهێنرێت کە توشی شێرپەنجەی مەمك بوون لە دوای ئەوەی مەمکە توشبووەکە دەبڕێتەوە بۆ ڕێگەگرتن لە گەڕانەوەیی و پارێزگاری کردنی مەمکەکەی دیکە و بۆماوەی بەلایەنی کەمەوە سێ ساڵ نەخۆش پێویستە بەردەوام بێت لەسەر بەکارهێنانی.

هەندێك لێکۆڵینەوە کارایی (تاموکسیفین) یان سەلماندووە لە چارەسەرکردنی ئازاری مانگانە لە ژناندا، بە تایبەتی لە کاتێکدا کە هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی گەورەشی نییە.

هەندێك دەرمانی دیکە: هەندێك دەرمانی دیکە هەن پزیشکی چارەسەرکەر دەتوانێت بۆ هەندێك حاڵەتی ئازاری مانگانەی سنگ لە ژناندا بەکاریان بێنێت وەك دەرزی زولادیکس کە مانگی جارێك بەژێر پێست بەکاردێت کە زۆرجار بۆ بارە قورسەکان بەکاردەهێنرێت، هەروەها هێواشکەرەوەی ئازار و دژە هەوی ناستروییدی وەك ڤۆلتارین و پروفین و ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەرکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان بەکاردەهێنرێن، بە سودە، ئەم دەمانانەش لەوانەیە لە شێوەی هەتواندا (مەلحەم) هەبێت کە ئەو شوێنەی پێ چەور دەکرێت کە ئازاری هەیە.

کۆنترۆڵکردنی خۆراکی: کەمکردنەوەی مادە چەورییەکان و قاوەو چا کە دەوڵەمەندن بە کافایین.

هۆکاری دیکە:

پێویستە لێرەدا ئامازە بە هۆکارەکانی دیکەی ئازاری مەمك بدەین وەك هەوکردنی مەمك کە هاوکات بێت لەگەڵ شیردانی منداڵدار دەردراوەکانی مەمك و شێرپەنجەی مەمك (بە تایبەتی لە ژنانی بەتەمەندا) و ئازاری قەفەسەی سنگ و ئازاری مل و هەندێك جار ئەو ئازارانەی هاوکاتن لەگەڵ نەخۆشییەکانی دڵ و سییەکان.

ئازاری مانگانەی مەمك لەلای ژمارەیەکی زۆری ژنان بڵاوە، بەڵام تا ئاشنابوونیهەندێك لە پزیشکەکان بە سروشتی نەخۆشیەکە وایکردووە دەست نیشانکردنی چارەسەری گونجاو دروست کارێکی ئەستەم بێت، ئەمانە سەرەڕای ئازارکێشانی نەخۆشەکە کە هەندێکجار خەمۆکی دەروونی دروست دەکات و پەیوەندی هاوسەرێتیش توشی نائارامی دەبێت. لەبەرئەوە پێویستە ئەم نەخۆشیە بە تەواوی بناسرێت لەلایەن نەخۆشەکەوە و پزیشکەش کە چارەسەری بۆ دەکات کە ئەمەش زۆرێك لە ماندووبوون و کات دەگەڕێنێتەوە بۆ هەردوو لاو لە هەمان کاتیشدا بەسودی نەخۆشەکە کۆتایی دێت.

Internet

تەماتە بۆ چارەسەری ڕۆماتیزم و بەردی گورچیلە و میزەڵدان

تەزهار عەوادی
و/ گوڵنا نەسرەدین

وەک زانراوە تەماتە بە جۆرێک لە سەوزە دادەنرێت بەڵام شارەزایانی بواری پووەکی بە جۆرێک لە میوەی دادەنێن چونکە دەتوانرێت بە کاڵی واتا بەبێ کوڵاندن بخورێت و ئاوگەکەشی لە ئاوی میوە یان شەربەتی میوە دەچێت، تەماتە بە سەوزە یان میوە دابنرێت نرخی هەرزانەو خەڵکی وەک خۆراکێکی سەرەکی تەماشای ناکەن هەرچەندە بەکاڵی و بە کوڵاوی لەگەڵ خۆراکی دیکە بەکاردەهێنرێت بەڵام ئەگەر بە سودە زۆر و بایەخەکانی ئاشنا بین ئەوکاتە دەزانین تەماتە چ بەرێکی پڕبەهایەو چەند گرنگی هەیە لە سیستمی خۆراکیمان و چارەسەری نەخۆشیدا.

سودەکانی تەماتە:

سودەکانی تەماتە زۆرن و لە چارەسەری ژمارەیەک نەخۆشیدا بەکاردەهێنرێت وەک چارەسەرکردنی ڕۆماتیزم و بەردی گورچیلەو میزەڵدان، هەرچەندە بڕوا وایە یان لەنێو خەڵکدا وابڵاوە کە تەماتە هۆکاری دروستکردنی بەردی گورچیلەیە بەهۆی بوونی ترشی ئۆکسالیک تێیدا بەڵام تۆێژینەوە زانستییەکان سەلماندیان کە بڕێکی زۆر کەمی لەم ترشە تێدایە. بە شێوەیەکی گشتی لەم بارانەدا تەماتە سودی گەورە دەبەخشێت:

1-بۆ نەهێشتنی قەبزی چونکە تۆێکڵی تەماتە کاری ڕیخۆڵە ئاسان دەکات و یارمەتیدەر دەبێت لەفڕێدانی پاشەڕۆ و ڕونەدانی قەبزی، هەروەها بە نەرمکەرەوەیەکی باش دادەنرێت چونکە هەڵنامژرێت، بەڵام ئەو کەسانەی نەخۆشی جگەر و هەوی کۆڵۆن و سوتانەوە هەوی گەدەو ترشەڵۆکی گەدە بوون پێویستە تەماتە بەبێ تۆێکڵ چونکە تۆێکڵە سلیلۆزییەکەی بە ئاسانی هەرس ناکرێت.

2-بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان قەڵەون بە سودە چونکە گەرمۆکەی گەرمی بەرزی تێدانییە، هەر 100گم لە

تەماتە 25 گەرمۆکەی گەرمییان تێدایە بەمەش دەتوانن سیستمی خۆراکییان فرە جۆربکەن بەبێ ئەوەی توشی زیان بن و لە سەوزەی تەڕ بێبەش بن.

3-بۆ ئەو کەسانەش بەسودە کە نەخۆشی دڵ و پەستانی خوێنیان هەیە چونکە چەوری و کۆلیسترۆڵی تێدا نییە.

4-زۆر خواردنی سەوزە بە شێوەیەکی ڕۆژانە و بە بەردەوامی مەترسی توشبوون بە جۆرەکانی شێرپەنجە کەمدەکاتەوە چونکە ڤیتامینەکان و کانزاکانی تێدایە و بە تایبەتی ڤیتامین C , A کە لە تەماتەدا هەن.

5-بۆ چارەسەرکردنی تووڕەڵدانی قاچ بەکاردێت، تووڕەڵدانی قاچیش بریتیە لە کەمێک ڕەقبوونی پێست و نیشتنی لەسەریەک بەهۆی پەستانی پێڵاوەوە. بەم ڕێگەیەش دەتوانرێت سوودی لێوەربگیرێت، قاچە توشبووەکە دەخرێتە ناو ئاوی شلەتێنەوە بۆ ماوەی 10 دەقیقە پاشان قاشە تەماتەی سەوز بە وشکی دەخرێتە سەر شوێنی تووڕاڵەکە قاچەکە بە قوماشێکی پاک دەبەسترێت تاکو بەیانی، بەدوبارەکردنەوەی ئەم کارە بۆ ماوەی هەفتەیەک تووڕاڵەکە لادەچێت.

بۆ پاراستنی بەهای خۆراکی تەماتە، هەندێک خاڵ هەیە پێویستە ڕەچاوی بکەین لەکاتی ئامادەکردن و لێنانی تەماتەدا.

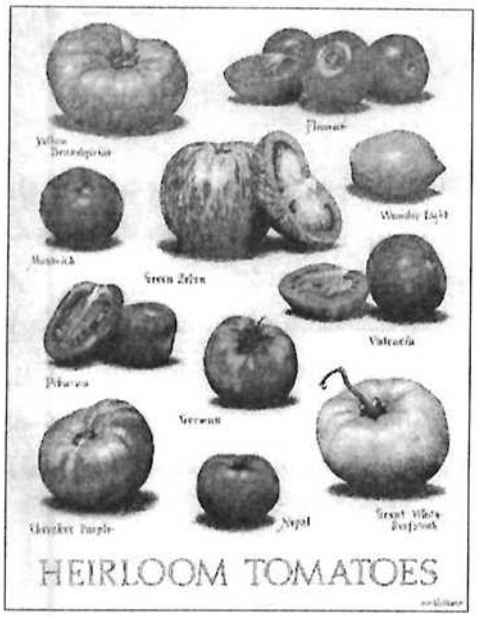
1-لە کاتی کوڵاندنی تەماتەدا پێویستە زۆر لە ئاودا نەمێنێتەوە، وا باشترە بشۆرێتەوە و پاشان وازی لێبهێنرێت وشک بێتەوە، شتنەوەی تەماتە پێویستە پێش لەتکردنی بێت بۆ ئەوەی بەها خۆراکییەکەی زۆر بەفیڕۆنەچێت.

2-لە کاتی لەتکردنی تەماتەدا بۆ زەڵاتە نابێت زۆر ورد بکرێت چونکە زۆر وردکردنی بۆپارچەی پچوک ڕووبەرێکی گەورەی ڕووکەی بەرهەوا دەکەوێت و بەمەش بەفیڕۆچوونی ڤیتامینەکانی زۆر دەبێت بە تایبەتی ڤیتامین C، ئەگەر زەڵاتەکە تەماتەی زۆربێت ئەوا پێویست بەبەکارهێنانی لیمۆ یان سرکە یان خوێ ناکات چونکە تەماتە خوی و ترشی بەبڕی پێویست تێدایە.

3-لەکاتی زەردکردنی (کوڵاندنی کەمی) تەماتەدا پێویستە ئاوێکی کەمی تێبکرێت و پێویستە سەرەتا ئاوەکە بکوڵێنرێت پاشان تەماتەکەی تێبخرێت و پاشان لە دوای دەرهێنانی تەماتەکە نابێت ئەو ئاوە فڕێ بدرێت بەڵکو بۆ ئامادەکردنی شۆربا یان ساس بەکاربێت چونکە پڕە لە ڤیتامینەکان.

4-پێویستە ئاگاداری ئەوە بین تەماتە بەتازەیی بکرین چونکە بەها خۆراکییەکەی بە تایبەتی ڤیتامین C بەشێکی گەورەی لەدەست دەچێت هەرچەندە ماوەی هەڵگرتنەکەی دوورودرێژ بێت.

5-سورکردنەوەی تەماتە بە زەیت لە لێنانی بە ئاو باشترە چونکە خێراتر پێدەگات و بەمەش کەمتر توخمە کانزاییەکانی لێدێتە دەرەوە، هەروەها ئۆکسیدبوونی بەهۆی هەواوە کەمدەکاتەوە، هەروەها ڤیتامین (C)یش دەپارێزێت. بەکارهێنانی لیمۆ یان سرکە لەگەڵ تەماتەدا یارمەتی پاراستنی ڕەنگە سورەکەی دەدات بە پێچەوانەی بیکاربۆناتی سۆدیۆمەوە کە ڕەنگی تەماتە بۆ سپی دەگۆڕێت.



6-پێویستە تەماتە پێ بگات ئەوسا بخورێت چونکە خواردنی بەسەوزی و پێنەگەیشتووی دەبێتە هۆی سکچوون و هەڵئاوسانی سک. پاکردنی تەماتە دەبێتە هۆی لە دەستچوونی بڕێکی زۆری ڤیتامینەکانی ناوی چونکە بە خێرایی لەگەڵ هەودا ئۆکسان دەکات.

7-کرداری کوڵاندنی تەماتە دەبێتە هۆی لەدەستچوونی زۆربەی ڤیتامینەکانی تەنانەت لەوانەیە بگۆڕێت بۆ مادەیەکی ژەهراوی ئەگەر کوڵاندنەکە لە مەنجەڵی مس دروستکراودا بوو، لەبەر ئەوە هەمیشە مەنجەڵی لە ئەلەمنیۆم دروستکراو باشترە.

8-ئەگەر تەماتە بۆ شۆربا بەکارهێنرا پێویستە لە پێشدا بپاڵێورێت چونکە تووکڵە سلیلۆزییەکەی ناتوێتەوە ئەگەر بە باشیش کوڵێنرا، لەبەرئەوە پێویستە ئەو تووکڵەی لێ جیابکرێتەوە بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە گەدەیان هەستیارەو ناتوانێت هەرسی بکات.

سەرچاوە: azzaman.com

هەنگاونان بەرەو ڕێگەی پۆست هیومانیتی

سۆز محمد

پێشکەوتنی زانستی و تەکنەلۆژی بەوشێوە خێراو بەر فراوانە بۆتە مایەی ئاڕامی ژمارەیکی زۆری زانایان و ڕوناکبیران و پیاوانی ئایینی سەبارەت بە ئایندەی مرۆڤ و مرۆڤایەتی و ئاستی کاریگەربونی پەیوەندیە مرۆییەکان بە ئەنجامێکی ئەو توێژینەوە زۆرو فرە جۆرانەی کە بێگومان ژیانی تاك و کۆمەڵگە دەگرێتەوە بە ڕاستەوخۆ بێت یان نا ڕاستەوخۆ، ئەم نا ئارامییە لە دوای دۆزینەوەکانی ئەم دوایەی جینەکان و دانانی نەخشەی جینی و کلۆنکردنی مرۆڤ زیادی کرد بە تایبەتی لەدوای ئەوەی ئاشکرابوو لەوانەیە دەرئەنجامەکان لەسنوری ئاسایی تێپەڕبێت و کاریگەری خراپ بکاتە نەك بە تەنا لەسەر ژیانی مرۆڤێکی ئاسایی بەڵکو کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی بە شێوەیەکی گشتی. چونکە ئەم توێژینەوانە خاوەنی ڕەهەندی کۆمەڵایەتی و ڕەوشتی و ئایینییە کە ناتوانرێت چاوی لێ بپۆشرێت، هەروەها لەوانەیە لایەنی نێگەتیڤانە لە خۆبگرێت کەوا پێویست دەکات هەموو ئامادە باشییەك ڕەچاو بکرێت بەشێوەیەك کە زاڵبون بەسەریدا زامن بکرێت.

قۆناغەکانی پێشکەوتن

زۆربەی دیالێکتیکی نێوان ڕوناکبیران و زانایان سەربارەت بە گۆڕانکارییە، ئەقلییەکانە(کەمتر گۆڕانە فیزیکییەکان)کە ئەگەری ئەوەی هەیە بەسەر پێکهاتەی مرۆییدا ڕوبدات، لە ماوەی داهاتودا کە بەڕای زۆر کەس بە قۆناغێکی پێشکەوتووتر و بالاتر دادەنرێت لە پەیژەی پەرەسەندنی مرۆییدا لەم قۆناغەی ئێستادا- قۆناغی مرۆڤی ژیر Homo Sapiens- کە بە قۆناغێکی گواستراوە دادەنرێت و دەگاتە قۆناغی پاش مرۆڤ post human ئەمەش بەپێی دەربڕینەکانی ئێستاکە لە کتێبە زانستییانەی کە پەیوەندییان بەم بابەتەوە هەیە.

ئەو فاکتەرە جیاکەرەوەیەی قۆناغەکانی پەرەسەندنی مرۆیی پێ جیادەکرێتەوە هەر لەچاخەیەکەمینەکانی ژیانی

مرۆڤ و لێکچووەکانی تاکو ئێستاکە، ئەو گۆڕانانەیە کە بە سەر قەبارەی مێشکدا هاتون بەو پێودانگەی ناوەندی هێندە ئەقلییەکانە، ئەمەش لەسەر ئەو بناغەی گۆڕانە فیزیکیی یان جەستەییەکان کەبەسەر پێکهاتەی مرۆییدا لە ماوەی قۆناغە جیاوازەکانی پەرەسەندندا (وەک رێکبونی بالاو ڕۆیشتن لەدروستکردن و بەکارهێنانی ئامێرو دەزگای ساکاردا سودییان لێ وەربگرێت).

ئەو گۆڕانانە هەرچەندە زۆر گرنگن بەلام بە بابەتی پەراوێزی دادەنرێن ئەگەر بەراورد بکرێن بەو پەرەسەندنانەی بەسەر قەبارەی مێشکدا هاتوون بەهۆی گەورەبونی بۆشایی کەللەسەرەوە، کە ئەمەش بوو بەهۆی بالابونی هێزە ئەقلییەکان و داهێنان و بەرزبونەوەی ئاستی زیرەکی و توانای چارەسەرکردن و مامەڵەکردنی هزر ئەبستراکتەکان، ئەم خەسڵەتانە گشتی مرۆڤی پێ جیا دەکرێتەوە لە قۆناغە پەرەسەندووەکاندا و بەتایبەتی قۆناغی مرۆڤی زیر لەهەموو سەرەکییەکانی PRIMATES دیکە، هەر بە فاکتەری یەکلایی کەرەوە دادەنرێت لەپێشکەوتنی شارستانیدا.

لێرەوە زانا و روناکبیران لە ئەنجامی بیرکردنەوە وهەڵهێنجانیان بۆ مێژوی دوورودرێژی پەرەسندنی زانستی لەو باوەڕەدان ئایندەی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەگوازرێتەوە بۆ قۆناغی پاش مرۆڤ POST Human کە بە راستی شکۆفەکانی دەرکەوتوون و بە کۆمەڵێک روخسارو بنەمای سەرەکی جیادەکرێتەوە بە تایبەتی لە چۆنێتی بیرکردنەوەو ئاستی زیرەکی لە ئاست بەردەردا خۆی دەنوێنێت و دۆزینەوە و باسکردنی ئەو بابەتانەی ئەقڵی مرۆیی پێشتر پەی پێنەبردوون، هەروەها ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی بواری تەکنۆلۆژیای ئەلکترۆنی رۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لەو توانا زۆرەی لە پەیوەندی کردن و فراوانکردنی کایەکانی بەیەکگەیشتن و دیالۆگ کردن دا دابینی دەکات هەروەها ئەو رۆڵەی دەبینێت لە فرە جۆرکردنی بوارەکانی بیرکردنەوەو کاریگەری ئەمانەش لەسەر جۆری ژیان و لەمیشەوە سەرهەڵدان و پێکهاتنی ئەوەی پێی دەوترێت ئەقڵی گەردوونی یان جیهانیGlobal Brain، ئەمانەش بە هیچ شێوەیەک لە بایەخی پەرەسەندنە فیزیکییەکان یان بایۆلۆژییەکان کەمناکەنەوە کە ئەگەری ئەوەی هەیە بەسەر جەستەی مرۆڤ و ئاستی تواناکەی بۆ گونجاندن لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی ژینگە دادێت و لەگەڵ زیادبونی ڕێژەی دانیشتوان و ئەو فشارانەی کە بەهۆی ئەم گۆڕانکارییانەوە پوو دەدەن وەک قەڵەباڵغی و ژاوەژاوو پیسبونی ژینگە.

نمونەکەی فرانکنشتاین

ئەو گرفتە گەورەیەی پووبەڕوی ئەو کەسانە دەبێتەوە کە بایەخ بە ئایندەی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەدەن ئەو دەرەنجامانەیە کە بە هۆی ئاشکراکردنی نەخشەی جینەکانەوە و کلۆنکردنی مرۆڤەوە لەوانەیە روبەدەن، لەکاتێکدا هەوڵدان بۆ کلۆنکردنی مرۆڤ پووبەڕووی رەتکردنەوە دژایەتی زۆر بووە، لەبەر هۆکاری ئایینی و ڕەوشتی. چونکە زۆرێک هەن ئەوە رەتدەکەنەوە مرۆڤ بتوانێت ژیان دروست بکات یاخود مرۆڤ بێنێتە دنیاوە، ئەگەر ئەو دەستەواژە باوەمان بەکارهێنا کە لە کتێبەکاندا بەرچاو دەکەون سەبارەت بەو بابەتە- بەو پێودانگەی یان لەسەر بناغەی هێنانە دنیای مرۆڤ کە لە توانای هێزێکی زۆر بالاترداید لە مرۆڤ.

هەرچەندە ئەم دۆزینەوانە لایەنی پۆزەتیڤی زۆری بۆ مرۆڤ هەیە وەک دەستگرتن بەسەر هەندێک نەخۆشیدا بەڵام تەنها بیرکردنەوە لە توانستی ئەوەی کە مرۆڤ ئەم کارە بزانێت بۆی دەبێتە شوێنی ترس و دڵەڕاوکێیەکی زۆر هەندێک لەناوەندە زانستییەکانیش، چونکە ڕۆیشتن بەم ڕێگەیەداو بەردەوام بوون لەسەری، تۆوی وێرانکردن و لەناوبردنی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەگەیەنێت.

لەبەرئەوە وا چاکە بۆ زانست و بۆ کۆمەڵگەی مرۆڤایەتیش کە زانایان بەسنوری توانا مرۆییەکانەوە پابەند بن و لەوتوێژینەوەیانەیاندا کە پەیوەندیان بەژیانەوە هەیە لەم سنورانە لانەیەن، تاکو توێژینەکانیان وەک توێژینەوەکانی فیکتۆر فرانکنشتاین لە رۆمانی(ماری شیلی)دا کۆتایی نەیەت، ئەو ڕۆمانەی ساڵی 1818 بڵاوبۆوەو ڕوداوەکانی سەبارەت بە بایەخدانی زانا فرانکشتاین بوو دەربارەی ژیان کە بەشێوەیەک بوو گشت هەوڵەکانی خۆی بۆ دروستکردنی زیندەوەری مرۆیی تەرخان کردبوو، بەڵام لەکۆتاییدا ئەنجامی ئەم هەوڵانەی بەهەمهێنانی کۆرپەلەیەکی تێکچوو کەبووە سەرچاوەی ترس و فۆبیاو دورکەوتنەوەی کەسانی چواردەوری لێی، لە دروستکەرەکەی یان خولقێنەرەکەی وگشت کەسانی چواردەوری هەڵگەڕایەوە و لەدوای

زنجیرەیەک لە نەهامەتی و وێرانکردن و ناخۆشی کارەکە بەرە کۆتایی هات خۆی خۆی لەناوبرد هەروەک فرانکشتاین خۆی سنوورێکی بۆ ژیانی دانابوو وەک سزایەک لەبەرامبەر کارەکانیدا.

رۆمانەکەی فرانشتاین ناونیشانێکی لاوەکی لە خۆگرتبوو کە دەلالەت و مەغزای تایبەتی هەیە، ئەو ناونیشانەش(پرومسیوسی نوێ)بوو. لە میسۆلۆژیای یۆنانیدا پرومسیوس(کۆنەکەیان ئەسڵیەکە)وەک بەرپرسێک دادەنرێت لە هەڵگیرسانی ململانێی نێوان مرۆڤ و خواوەندی یۆنانیدا ئەوەش لەبەرئەوەی چاوی نەترساو پشکۆیەکی لەئاگری پیرۆز (خۆر) لە زیوسی گەورە خواوەند دزی و وەک دیاردەیەک پێشکەش مرۆڤی کرد تاکو یاریمەتیان بدات بۆ بەڵابوون، بەمەش بوونە خاوەنی سیفەتێک کە لەگشت زیندەوەرانی زیندووی دیکەی جیاکردنەوە، چونکە ئاگر فرسەتی دروستکردنی ئامێرو دەزگاو چەک و تەقەمەنی پێ بەخشین و ئەمەش سەرەتای شارستانیەتی تەکنۆلۆژیای دێرین بوو. (زیوس)ی گەورە خواوەندیش سزایەکی توندو تیژی بەسەر پرۆمسیۆسدا سەپاند، ئەویش بەستنەوەی بوو بەسەر تاوێرێکی شاخاوی بەرزدا و هەڵۆیەکی خستە سەر جەستەی تاکو بەدرێژایی شەو جگەری بخوات بۆ ئەوەی جگەری بگەڕێتەوە بارە سروشتییەکەی لەکاتی رۆژدا و هەربەم شێوەیەش بەردەوام بوو... یەێک لە لێکدانەوەکانی ئەم داستانە ئەوەیە ئەو پرێشکە ئاگرەی پرومسیوس دزی بووی لە زیوس رۆحی ژیان بوو، پرومسسیوس کە پەیکەری لە قوڕ دروستکرد رۆحی ژیانی دەکرد بەم پەیکەرانەدا کە دروستی دەکردن بەمەش لە سنوورەکانی خۆی تێپەڕی و ئەو کارانەی کرد کە لەپسپۆرێتی ئەو نین و تەنها ئیشی خواوەندەکانن. لێرەوە فیکتۆر فرانکشتاین بە پرومسیوسی نوێ دادەنرێت چونکە ویستی بەەۆی توێژینەوە زانستیەکانیەوە ژیان بێنێتە بەرهەم و مرۆڤ خەلق بکات، لە جیاتی ئەوەی بڕوا بەوە بهێنێت کە مەخلوقی خولقێنەرێکی بالاترو بەرزتر لە هەموو زیندەوەران، لەبەرئەوە دەبوو سزای خۆی وەربگرێت وەک(پرۆمسیوس)ی داستانەکە بەڵام لەگەڵ بوونی هەندێک جیاوازیدا. سزای فرانکشتاین لەسەر دەستی ئەو زیندەوەرە یان کۆرپەلەیەکی تێکچو، دا بوو کە بە دەستی خۆی و هەوڵە زاستی و توێژینەوەکانییەوە دروستی کرد، بەڵام سزای پرومسیوس لەلایەن گەورەی خواوەندەکانەوە بوو کە پشکۆی ژیانی لێ دزیبوو. پرمسیۆسی داستانەکە سومبولێک بوو بۆ هونەرمەندی داهێنەری بە توانا لەسەدەی هەژدەهەمدا بەڵام پرومسیوسی نوێ (ئاو رۆمانەکە)نمونەیەک بوو بۆ ئەو مرۆڤەی خۆی لەیادچوو بە تواناکانی خۆیەوە خۆی نواندو سنورەکانی بڕی.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەو داستان و رۆمانە دەلالەت و مەغزای خۆیان هەیە زاناکان تاکو ئێستاکە وێڵن بە شوێن ناشکراکردنی نهێنی ژیاندا، هەر ئەمەشە بۆتە مایەی ترس و نائارامی سەبارەت بەو توێژینەوە و دۆزینەوانەی لەوانەیە ببنە هۆی لەناوبردنی توخمی مرۆییدا. لەبەرئەوە زانایەکی وەک بیل جۆی Bill Joy لە وتارێکدا کە لە ژمارەی مانگی چواری 2000 دا لە گۆڤاری (Wired) دا بڵاویکردەوە ترس و نائارامی خۆی دەربڕی بەرامبەر ئەو تاقیکردنەوانەی کە بەبێ هیچ کۆت و بەندێک یان سانسۆرێک لە بواری جینەکاندا و ناشکراکردنی نهێنی و هێزەکانی ژیاندا بە ئەنجام دەگەیەنرێن، هەروەها بانگەشەی پێویستی دانانی پەیمانناممەی ڕەوشتی کرد کە ڕێگە لە بەئەنجامەگەیاندنی ئەم جۆرە تاقیکردنەوە زانستییانە بگرێت. ئەمەش زۆرێک لە زانا و توێژەرەوەکان ڕەتیدەکەنەوە،

نهێنی ژیان

لە ڕاستیدا سەبارەت بەم تاقیکردنەوە و توێژینەوانە زاناکان دەبنە دوو تیمی دژ بەیەک، یەکێکیان سەرنج و گۆشە نیگایەکی پڕ لە ڕەشبینی و گومان و ترسی هەیە سەبارەت بە ئەنجامەکانی ئەو تاقیکردنەوانە و کاریگەرییان بۆ سەر ئایندەی مرۆڤ، بەڵام تیمەکەی دیکە پێیان وایە بەرئەنجامی کۆتایی ئەم توێژینەوانە لەبەرژەوەندی مرۆڤ و مرۆڤ یەتیدایە.

یەکێک لەو کەسانەی کە زۆر بەتوندی ڕەشبینە بەرامبەر هەوڵدان بۆگەڕان بە شوێن نهێنی ژیاندا روناکبیرانی ئەمەریکی و ماموستای زانستە سیاسسیەکان فرەنسیس فۆکویامایە خاوەنی کتێبی (کۆتایی مێژوو) کە لەکاتی بڵاوبونەوەیدا تاکو ئێستاش بووە مایەی هێنانە ئارای مشت و مڕێکی زۆر لەسەر ئاستی جیهان.

ساڵی (2002)فۆکۆیاما کتێبێکی بەناونیشانی (ئایندەما لە قۆناغی پاش مرۆڤایەتیدا) بڵاوکردەوە و ناونیشانێکی لاوەکی هەیە(ئەنجامەکانی شۆڕش لە بواری بایۆلۆژیای

زیندووەوا) کە تێیدا گوزارشت لە ترس و نیگەرانی دەکات ئەگەر تەکنیکەکان لە بواری توێژینەوەی جینەکاندا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت لە هێنانەدی پێشبینیەکانی نوسەری بەریتانی ئالدس هکسلی لە رۆمانەکەیدا بە ناوی (جیهانێکی نوێی چاونەترس) کە تێیدا باس لەوە دەکات چۆن مرۆڤ بەکاوە خۆو بەناوی پێشکەوتنی و پەرەسەندن و بالأبوونی بۆ ماوەییەوە بەهۆی دەرمان و مادەی چالاککەرەوە کە خۆشی و چێژی کاتی پێ دەبەخشن، رۆحی خۆی لەدەستدەدات. فۆکۆیاما لەو خەمۆکییەی باڵی بەسەر زۆر کەسدا کێشاوە لەوانەیە مرۆڤ بە هۆیەوە کەسایەتی خۆی لەدەستبدات، ئەو زیانانەش کە بە هۆی بەکارهێنانییەوە پەیدا دەبن مەترسییەکانی زۆر لەو کەمو کوڕییانە خراپترن کە لە رەفتاری تاکدا هەیەو دەیەوێت بەهۆی ئەو دەرمانانەوە لە ناوی بەرێت. ئەگەر دەرمان بۆ درێژکردنەوەی تەمەن هەبێت ئەوا درێژی تەمەن یان درێژکردنەوەی ژیان دەبێتە هۆی تێکچڕژانی نەوەکانی کە بەدوای یەکدا دێنو تێکچون و ناڕێکی لەدابەش بوونی هێزو بژێوی و فرسەتی کارکردن و زۆرێک لەسەرچاوە کۆمەڵایەتییەکانی دیک روودەدات. ئەگەر ئەندازەی بۆ ماوە هەندێك سودی لە بواری پزیشکی زاڵبون بەسەر هەندێك نەخۆشی جینیدا هەبێت، لەوانەیە خراپ بەکاربهێنرێت لە پراکتیزەکردنی هەندێك رەفتاردا کە کۆمەڵگەی مرۆیی رەتیکردۆتەوە وەك لادانی سێکسی هەروەها ئەنجامی ئەم توێژینەوانە ئەگەر سودیشیان لێ ببینرێت تەنها بۆ چینی دەوڵەمەند دەبێت کە ئارەزوو دەکات هەندێك خەسڵەت و سیفەتی جەستەیی و کۆمەڵایەتی خۆی کە لە خەڵکی دیکە پێی جیادەکرێتەوە هەر بمێنێتەوە و ئەمەش یارمەتی جەختکردن و مانەوەی جیاوازییە کۆمەڵایەتییەکان لەسەر بناغەی بایۆلۆژی دەدات و بەهۆیەوە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان ڕووبەڕووی زۆرێك لە گیروگرفت و تێکچوون دەبنەوە لەم سەردەمەدا کە جیهان بەرەو دیموکراسی و دانان بە یەکسانی نێوان تاکەکاندا لە ئەرك و مافەکاندا، هەنگاو دەنێت. تاکو مرۆڤایەتی لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم مەترسییانە پارێزراوبێت، وا پێشنیار دەکرێت دەوڵەت رۆڵی هەبێت لە ڕێکخستنی ئەم تەکنیکانەداو تەنانەت پێویستە ئابڵۆقەیەکی نێودەوڵەتی بخرێتە سەر پرۆسەی بەکارهێنانەکانی تەکنیکی کڵۆنکردن و ئەندازەی بۆماوە کەیارمەتی بەدیهێنانی کۆمەڵێك گۆڕان دەدات کە لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دیکە دەگوێزرێنەوە. فۆکۆیاما لەوەزیاتر دەڕوات و پێشبینی دەرئەنجامی مەترسیدارتر دەکات کە لەوانەیە بەهۆی شۆڕشی بایوتەکنۆلۆژی ئێستاکەوە ئەگەری دەرکەوتنیان هەیە وەك ئەگەری ڕودانی گۆڕانی ریشەیی لە سروشتی مرۆییدا کە ئەمەش دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی قۆناغێکی نوێ لە مێژووی پەرەسەندنی مرۆییدا ئەویش قۆناغی پاش مرۆڤایەتی Post humnaityیە، چونکە تەنها دەستتێوەردان لەسیفەت و بنەما و ڕەگەزەکانی سروشتی مرۆیی دەبێتە هۆی ڕودانی جیاوازی تێڕوانینی مرۆڤ بۆ خۆیان وەك یەکەیەکی سەرپاگیر بە هەموو ئەو ململانێ ئەلبستمۆلۆژی و ئابورییانەی لە خۆی دەگرێت.

ئەو ئاموژگارییەی فۆکۆیاما مەبەستییەتی بیگەیەنێت ئەوەیە، ئەگەر خەڵکانێك هەبن بایەخ بەو چەکانە بدەن کە پێیان دەوترێت چەکی کۆمەڵ کوژ، باشترە بۆیان و بۆ مرۆڤایەتیش بایەخ بەو چەکە ئەبستمۆلۆژییانە بدەن کە دەبێتە هۆی داهێنانی ئەو هۆکارانەی ئەم کۆکۆژییە دەوەستێنێت.

سەرلەنوێ پێکهاتنەوە

گریگۆری ستۆك لەسەرووی ئەو تیمەوەیە کە لایەنگری بەئەنجامگەیاندنی تاقیکردنەوەو توێژینەوەکان لە بواری ئەندازەی بۆماوە و تەکنۆلۆژیای جینەکان و بایوتەکنۆلۆژی دەکەن، گریگۆری سااڵی ڕابردوو کتێبێکی (سەر لەنوێ یان دوبارە ریفۆرم کردن)ەوە دەرکرد و ناونیشانێکی لاوەکی هەیە بەناوی (ئایندەی جینیمانەوە)، ئەم کتێبە زۆرێك لە هیواو خواستی سەبارەت بە ئایندەی مرۆڤ ومرۆڤایەتی لەخۆگرتبوو ئەو پێشکەوتنە زانستییەی سەردەمی نوێ، بەڵام ئەو قۆناغەی ئێستاکە مرۆییەکان لە پەیژەی پەرەسەندن پێگەیشتوون کە قۆناغی مرۆڤی ژیرە، دوابەش نییە لە زنجیرەی بەشە دوابەدوایەکەکانی پەرەسەندنی سەرەکییەکان بەڵکو ئەو قۆناغە تەنها لایەکی نادیاری پەرەسەندنی بایۆلۆژی دەنوێنێت، کە لەوانەیە ببێتە هۆی ڕودانی گۆڕان لە پێکهاتەی فیزیکی و ڕەفتاری و ئەقڵی مرۆڤداو گەیشتن بە کۆمەڵێك بواری نوێ کە ئەستەمە بە وردی دیاری بکرێن.

دوبارە ریفۆرم کرنەوەی سروشتی مرۆیی پڕۆسەیەکی هۆشیارییە پێبەپێی پێشکەوتنی زانستی لە بواری بۆماوەی

مـرۆڤ و بایۆلۆژیـای مرۆییـدا دەڕوات بـەڕێوە، لەگـەڵ بەدواداچوونـەکانی مـرۆڤ خۆیـدا بـۆ چـاککردنی توانـا جیاوازەکانی مرۆڤ دەگونجێن، ئەو توانایانەی کە پێویستە مرۆڤـی ئێستاکە چێـژی لێ ببینێـت و لـەوەوە بـۆ نـەوەکانی داهـاتوو بگوازرێنـەوە، لەبەرئـەوە پێویستە پێشـوازی لـە تۆڕژینـەوەو دۆزینـەوە نوێیـەکان بکـەین، ئەوانـەی یارمـەتی درێژبوونـەوەی تەمـەن و مـاوەی ژیـان دەدەن، لەگـەڵ دابینکردنـی گشـت ئـەو پێداویسـتییانەی یارمـەتی بەرزکردنەوەی ئاستەکانی ژیان و توانای نەوەکانی داهاتوو دەدەن لـە ڕێگـەی دەسـتێوەردان لـە نەخشـەی جینـەکان بـە تایبـەتی بـۆ منداڵانـی ئایندەو هـەموارکردنی پێویسـت بـە شـێوەیەك بیانگەیەنێتـە ئاسـتی زیرەکـی بـاڵاترو توانـای جەستەیی باشتر و تەنانەت لە شێوەی دەرەوە بە شێوەیەکی گشـتی و لـە سـیفەت و روخسـاری دیکـەی خـوازراودا. لەبەرئەوە ستوك پێی وایـە باش نییـە کـۆت و پێوەنـد یـان یاسای قەدەغەکردن لەسەر ئەو تۆڕژینەوانە دابنرێت لە بواری تەکنۆلۆژیاو تەکنیکەکان بە هـەر شێوەیەك بن چونکـە ئـەوە لۆژیکی سروشتییە لـە بزوتنـەوەی تۆڕژینـەوەو پێشـکەوتنی زانسـتیدا، تەنانـەت ئەگـەر کۆمەڵگـە خۆڕئاوایـیـەکانی بانگەشەی دیموکراسی دەکەن هەوڵیشیاندا بۆ دانانی کۆت و بـەند لەسـەر تۆڕژینـەوەکانی ئـەم مەیدانـە لەبـەر هۆکـاری ڕەوشتی یان کۆمەڵایـەتی، کۆمەڵگـەی دیکـە وەك چین هەیـە سـامانێکی زۆر بـۆ تۆڕژینـەوەکانی بـواری بایۆتـەکنۆلۆژیا و ئـەندازەی بۆمـاوە دەخاتـە گـەڕ کـە چـین بـەرای خـۆی ئـەو تۆڕژینەوانە لەگەڵ ئەو پێودانگە ڕەوشتیانە دڕ ناوەستنەوە کە باڵی بەسـەر کۆمەڵگەکانی خۆر ئاوا کێشاوە، لەبەرئـەوە ئـەم جـۆرە دەوڵەتانـە ئەسـتەمە وایـان لێبکرێـت واز لـەو باوەڕەیان بێنن واتا واز لەو تۆڕژینەوانە بێنن.

لەمەش زیاتر، دانانی کۆتوبەند زۆربەی کات دەبێتە هۆی ڕوەدانـی ئـەو ئەنجامانـەی ئـەو کۆتوبـەندە هـەول دەدەن بـۆ ڕێگـەگرتن لـە ڕوەدانـی چونکـە ئەسـتەمە ڕێگـە بگـیرێت لـە دەوڵەمەندەکان و بە تواناکان لە ڕووی ئابووری و سیاسییەوە لە بەکارهێنانی ئەوئەنجامانە واتە ئەو کەسانە هەرپەنای بۆ دەبەن لە پێناوی بەدیهێنانی مەبەستە تایبەتییەکانی خۆیاندا بە پێچەوانـەی چین و تۆڕژەکانی دیکـەی کۆمەڵگـەوە. بـەڵکو ئـەم کۆتوبەندانـە دەبنـە هـۆی بێبـەش بوونـی خـەڵك لـە ئاشنابوون بە زیان و لایەنە نێگەتیڤییەکانی ئەو تەکنیکانە لە خۆیانی دەگرن، تاکو لێی دوربکەونـەوەو ئاگایان لێی بێت، بۆیـە واباشـترە (وەك ئـەو پێیوایـە) ڕێگـە بدرێـت لـە بەکارهێنانیان لەگەڵ ڕونکردنـەوەی ئـەو زیـان و زەرەرانـەی (ئەگەر هەبن) بەهۆیانەوە ڕوو دەدەن.

چەمکێکی نوێ:

هـەروەها ئـەوەی ڕونکردۆتـەوە ئـەو گرفتـە سـەرەکییەی ئێستاکە ڕووبەڕووی زاناو تۆڕژەرەوەکان دەبێتەوە لە بناغەدا گرفتێکـی ڕەوشـتیە پـەیوەندی بـەو ئەنجامانەوەیـە کـە پـەیوەندی بـە دەسـتێوەردانی نەخشـەی جینییـەوە هەیـە، هـەروەها ئـەو زیانانـەی کـە لەوانەیـە بـە کۆمەڵگـەی بگەیـەنێت بـەهۆی بـەکارهێنانی ئـەنجامی ئـەم تۆڕژینەوانـە لـە دروستکردنی ئەو منداڵانەی سیفەتی ئەقڵی و جەستەیی و ڕەوشتی باش و تایبەتیان هەیە کە جیایان دەکاتەوە لەگەڵ تاکەکانی دیکەی کۆمەڵگە، ئەمەش بێگومان کاردەکاتـە سـەر گـەرم و گـوڕی پەیوەندییـە کۆمەڵایەتییـەکان و ئاسایشـی ناوخۆیی و پـەیوەندی نێوان خـەڵك لـە کۆمەڵگەدا. ئـەنجامی ئەو تۆڕژینەوانە لەوانەیە لە ڕێگەی دەستێوەردان لە ئەندازەی بۆمـاوە یـان تازەکردنـەوەی هـەندێك شـانەی لـەش یـان دیـاریکردنی جـۆری کۆڕپەلـە پێـش دانـانی لـە منداڵدانـدا، بێنەدی و ئەمانەش پێویستی بە هەموارکردن دەبێت لە بواری مافە مەدەنییەکاندا کە یەکسانی نێـوان تاکـەکانی کۆمەڵگـە دەکات بەبێ جیاوازی بەلایەنی کەمەوە بانگەشە بۆ کۆمەڵگە دیموکراسییەکاندا. ئەو پرسیارەی کەسانێکی زۆری سەرقاڵ کردووە ئەوانەی بایەخ بە ئایندەی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەدەن ئەوەیە: ئایا بە پشت بەستن بەئەنجامەکانی تۆڕژینەوەکان لـە بـواری بایۆتـەکنۆلۆژیادا وێنـەی کۆمەڵگـەی مرۆڤایـەتی ون دەبێت بەو شێوەیەی کەناسیومانەو پێی ئاشنا بووین و ئایا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کۆمەڵێکی نوی کە لەچین و تۆڕژی جیاواز پێکـهاتبێت کـە لـە سـیفەتە و توانـاو خەسـڵەت و فرسەتی ژیاندا جیاوازبن بەهۆی جیاوازی بایۆلۆژییەوە کە مرۆڤ دەستی خستۆتە ناوی و دیاری کردووەو جێبـەجێی کردووە، ئایا ئەمانە دەبنە هۆی دەرکەوتنی چەمکێکی نوێ بۆ مانای مرۆڤ و مرۆڤایەتی؟

Internet

رەفتارە نەخۆشەکانی دایک و باوک: هەست پێ کردن و لاسایی کردنەوەیان لەلایەن منداڵەکانیانەوە

نوسینی: دکتۆر مەبهوڵڵا فواد بەحر
(پسپۆڕی نەخۆشییە دەرونییەکان)

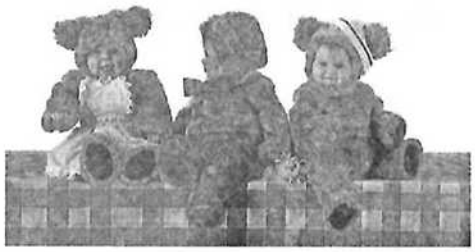
نکۆڵی لەوەدا نیە کە منداڵان بەردەوامی باوانیانن. جا بۆ ئەوەی رەگەزی مرۆیی لەسەر ڕووی زەوی بەردەوام بێت خوای گەورە خۆشەویستی منداڵی لە دڵی باواندا چاندووە باوان هەمیشەو بەردەوام بە هەموو توانایەکیانەوە لە هەوڵی ئەوەدان کە بە هەر ڕێگەیەک بێت دڵخۆش کەر بن بۆ منداڵەکانیان. بەڵام ئاخۆ چی ڕوودەدات ئەگەر هاتوو یەکێکیان گرفتێکی دەرونی یان کۆمەڵایەتییان تووش هات. لە هەموو کۆمەڵگایەکدا مرۆڤ کە توشی دان یە شە هات سەردانی پزیشکی دان دەکات بۆ چارەسەرکردنی یان هەست بکەن باری تەندروستی یان ناتەواوە سەردانی پزیشکی هەناو دەکەن تاکو دڵنیایان کاتەوە لە بارەی نەخۆشییەکەیان. بەڵام گرفت لەوەدایە کە هەستیان کرد باری دەورنی و بیر کردنەوەیان تێک چووە بە شتێکی کاتی و ئاسایی دەزانن و سەردانی پزیشکی دەرونی ناکەن تەنانەت داوای هیچ یارمەتی یەکیش لە کەسانی دی ناکەن.

هەتا ئەگەر بێتو ئەم بارەش بەردەوام بێت تیایاندا لەوانەیە سەردانی زانایەکی ئایینی بکەن بۆ ئەوەی قورئانیان بەسەردا بخوێنێت یان پەنا دەبەنە بەر بەکارهێنانی داوو دەرمان میللییەکان لەوانەیە بۆ بارە دەورنییە سادەو کاتییەکان کاریگەربن بەڵام زۆربەی نەخۆشیە دەورنییەکان سەرباری ئەمانەش بەردەوام دەبن یان لەشێوەیەکی دیدا سەرهەڵ بدەنەوەو بە شێنەیی مرۆڤەکە لەناو دەبات و لە ناخەوە پیش دەخوات بەبێ ئەوەی هیچ دیاردەیەکی ئاشکرای جەستەیی لەسەر دەربکەوێت تەنها هەندێک نیشانەی ساکاری وەک خەو لێ نەکەوتن یان حەز بە تەنهایی کردن و دوورە پەرێزی لە خەڵکانی دیکەیان تیایدا دەردەکەوێت یان لەوانەیە بەبێ هیچ هۆیەکی ئاشکرا ترسێکیان لا پەیدا ببێت. جا لەم کاتەدا لەلایەن پزیشکی پسپۆڕیشەوە چارەسەرکردن شتێکی گرانە.

فێربوون بە لاساییکردنەوە

هەروەک دەزانین منداڵ بە لاسایی کردنەوە لە باوانەوە شت فێر دەبێت وەک چۆنیەتی ڕۆیشتن یان خواردن یان قسەکردنیان هەروەها لە چۆنییەتی بیرکردنەوەیاندا یان لە پێکەنیناداو هەموو رەفتارەکانی دیکەیان. جا ئەگەر هاتوو یەکێک لە باوان یان هەردوکیان دووچاری گرفتێکی دەورنی هاتن دیسانەوە بە لاسایی کردنەوە دەگاتەوە منداڵ و

نیشانەکانی گرفتە دەروونییەکەیان بە تەواوەتی تیا دەردەکەوێت یان لەوانەیە بە شێوەیەك بێت کە لەگەڵ قۆناغی گەشەکردنیاندا بگونجێت. بۆ نمونە ئەگەر دایکێك هێندە لەسەر پاکو خاوێنی ماڵەکەی سووربێت بە جۆرێك ڕێگا بە منداڵەکەی نەدات ئەگەر لە شوێنی خۆشیدا بێت ماڵەکە پیس بکاتەوە یان دای بڕژێنیت ئەوا ڕەنگ دانەوەی بۆ سەر منداڵەکە دەبێت لە ئەنجامی ئەو تووندوتیژییە دا یان ئەو سزایەی کە لەلایەن دایکیەوە پێ دەدرێت کە لە هۆکارەکەشی تێ ناگات دووچاری مێز کردن بە خۆدای دەکات.



و ئەگەر بێتو منداڵ هەست بکات کە پەیوەندی نێوان دایك و باوکی ئاسای نییە و گفتوگۆ لە نێوانیاندا نەماوە یان بە ئاگاداری لە جموجۆڵیاندا پەیدا بووە دیسانەوە ڕەنگ دانەوە لەسەر منداڵ پەیدا دەبێت و دەبێتە هۆی پەیدابوونی نارەحەتی لە لایان و هەمیشە ترسی ئەوەیان دەبێت کە یەکێك لە باوانیان لە دەست بچێت. و هەر ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە چوونە خوێندنگایان لاپەسەند نەبێت یان بەبێ بوونی هیچ پاساوێك لە خۆوە هەڵ دەچن.

یان لەوانەیە ڕەفتاری تووندو تیژ لەگەڵ خەڵکانی دەوربەریاندا گەورە بێ یان بچوك بەکاربهێنن. وەك ڕەفتاری لێدان یان ئەو یارییانەی تایبەتە بە خۆیان یان شت و مەکی ناو ماڵ بشکێنن.

وە زۆربەی ئەم ڕەفتارانەش بە هۆی دووركەوتنەوەی باوك بۆماوەیەکی درێژ لە ماڵەکەی پەیدا دەبێت هەرچەندە دایکەکەش لە ماڵ بێت. چونکە منداڵ جگە لەوەی کە هەمیشە دەیەوێت دڵنیابێت لە تووندوتوڵی پەیوەندی نێوان دایك و باوکی لە هەمان کاتیشدا دەیەوێت پەیوەندی بەتین لەنێوان خۆی و باوکی دا پەیدا بکات.

هەندێك جار پێچەوانەی ئەمە ڕوودەدات ئەگەر هاتوو گەرم و گوڕی پەیوەندی نێوان دایك و باوکی دا بەدی نەکات و هەست بکات لە نێوانیاندا ساردو سڕی و گوێ بەیەك نەدا هەیە و تەنها پەیوەندی کە بەیەکەوەی بەستوون لە پێناوی بەردەوام بوونی ژیانە و منداڵ بە خێوکردنەیان لەبەردەوروبەر و باری کۆمەڵایەتی یان هەر هۆیەکی دیکەوە بەبێ بوونی هیچ سۆزو خۆشەویستییەك ئەمانە ڕەنگ دانەوەی لەسەر منداڵ دەبێت و تووشی تەنهایی و دوورە پەرێزی و بێ دەنگی و گوێ پێ نەدانی دەکات و ڕاستەوخۆ بەبێ هیچ دووڵی و بیرکردنەوەیەك هەرچییەکی داوا لێ بکرێت بە وردی بەجێی دەهێنێت.

هەست کردنی منداڵ بە دەوربەر:-

منداڵ زمانی پاراو وپێ گەیشتن نییە وە بە تەواوەتی شارەزایی لە دەوروبەری دانییە لە ڕووداوەکانی دەوربەر باش تێبگات. لەگەڵ ئەوەشدا خوای گەورە هەست و سۆزێکی ڕاستی پێ بەخشیوەو هەستی تەواو بە دەوروبەر دەکات ئەگەر تێش نەگات لەگەڵیدا دەژیی و بە هۆی لاسایی کردنەوە فێری ڕەفتارەکان دەبێت جا ئاخۆ ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە منداڵ وێژدانی کەس و کارەکەی بێت؟ یان با بڵێین ئەگەر هاتوو خۆمان گیرۆدەی گرفتەکانی ژیان هاتین و هەستەکانمان بیرچۆوەوە و بمانەوێت لەڕاستی هەستەکانمان تێ بگەین دەتوانین لە منداڵەکانمان بنواڕین و هەستو لاسایی کردنەوەی خۆمانیان تیادا بەدی بکەین بەبێ ئەوەی هۆکاری ئەو ڕەفتارەیان بزانن. زۆر جار پێچەوانەی ئەمە ڕاست دەبێت چونکە هەندێك لە باوان (دایکەکان) ئارەزووەکانی خۆیان لەسەر کوڕ یان کچەکە یان دەسەپێنن بۆ نمونە ئەگەر شتێك یان یارییەکیان بۆ کوڕ یان کچە کەیان کڕی دەبێت بە ئارەزووی خۆ یان بێت و گوێ نادەنە حەزو ئارەزووی منداڵەکەیان.

لەبەرئەوە لەسەر دایك و باوك پێویستە کە چاودێری منداڵەکانیان بن و لە دەرونیان تێ بگەن و چاودێری بەرنامەکانی تەلەفزیۆن و ڕەفتاری ئەو کەسانە بن کە لەگەڵیاندا هەڵسوکەوت دەکەن چونکە بە لاسایی کردنەوە ڕەفتاری دەروبەر فێر دەبن. و لەبەرئەوەی منداڵ وێژدانی باوانە دەبێت وەختێکی باش تەرخان بکرێت بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵیاندا و بەشداری لەڕاوبۆچونەکانیان بکرێت و دەبێت ئەوەش لە یاد نەکەین کە چۆنییەتی پەیوەندی نێوان باوان و منداڵەکانیان زۆر گرنگترە لە چەندێتی ئەو کاتەی کە لەگەڵ یەکدا بە سەری دەبەن.

پەرچڤەی کەنیرە علی امین
Internet

هەوڵدان بۆ پەرە هەڵمالین لەسەر دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی و هەورنی

نایا دەتوانین بەبێ دڕۆ بژین؟

ژیان عەبدوڵا

دڕۆ کردن دیاردەیەکی کۆمەڵایەتییەو ڕۆژانە لە ژیانماندا لە لایەن تاکەکانی کۆمەڵەوە بە نیزو مێوە چەند بارە دەبێتەوە بەپێی ئەو فاکتەرە زۆرانەی دەچێتە چوارچێوەی پێکهاتەکانی دەروونی کەسەکەوە و لەلایەکی دیکەوە ئەو فاکتەرانەی پەیوەندیان بە ڕۆڵی کۆمەڵ و هۆکارە بابەتییەکانەوە هەیە، کە ئەمانە هەمووی هانی خەڵک دەدەن بۆ پراکتیزە کردنی خووی دڕۆکردن. تاکو ماوەیەکی زوویش لەمەوبەر زاناکانی سایکۆلۆژی لێکۆڵینەوەی ئەوتۆیان لەسەر ئەم دیاردەیە و شێکردنەوەی هۆکارەکانی و دەرەنجامەکانی بە ئەنجامنەگەیاندبوو، لێدوانی جاد دەربارەی ئەم بابەتە بۆ زانایانی ڕەوشت و ئایین بەجێ هێشتبوو بەڵام ئێستاکە ژمارەیەکی زۆری زانایانی سایکۆلۆژی ڕووبەڕووی ئەم دیاردەیە بوونەتەوەو بە دیدی خۆیان بە بابەتێکی ئاڵۆزو تێکچڕژاوی دادەنێن کە شایەنی لێکۆڵینەوەیە.

دڕۆ چیە؟

تۆێژەرەوەکان بە شوێن واتای دڕۆ دا دەگەڕێن بەڵام ئەو دڕۆیەی بەگوزارشتێکی جوان و باڵا بەیناوبەین لە ژیانی ڕۆژانەماندا بەکاردەهێنین وەک دەستەواژەکانی سوپاس، ببورە، ئاساییە، هیچ نییە، باشم یان باشە... هتد، ئەو دڕۆیەی ئێمە دەمانەوێت باسی بکەین ئەو دڕۆ ڕاستەقینانەیە کە ڕاستییەکان دەشارنەوەو ڕێگەمان پێ ون دەکەن و ئەو کەسەی دڕۆکە دەکات مەبەستییەتی سەرگرتەو تێگەیشتنێکی هەڵە لەلای بەرامبەرەکەی دروست بکات بۆ نمونە پیاوێك بە ژنێك دەڵێت شێوەی ڕێکخستنی قژت زۆر جوانە و گونجاوە لەگەڵ ڕوخسارتدا لە کاتێکدا بە ڕاستی خۆی باش دەزانێت ئەو شێوەیە بۆ ئەو ژنە ناگونجێت و زۆر ناشرینی کردووە. د. ساکس لە بارەی دڕۆوە دەڵێت: زۆربەمان چەمکی دڕۆ بەیەکمان بەرامبەر بە دڕۆ لە بیرکردنەوەو کە سایەتیماندا هەڵگرتووە، هەر چەند هەر لە منداڵییەوە کۆمەڵ لەسەر وتنی ڕاستی و حەقیقەت پەروەردەمان دەکات و هانمان دەدات بەڵام لە واقیعدا زۆربەی کات یان زۆرجار پاڵمان پێوەدەنێت دڕۆبکەین و هەندێکجاریش پاداشتمان لەسەر پێ دەبەخشێت، لەلایەکی دیکەوە دی بارلو ئاماژە دەدات بە ڕۆچوونی دڕۆ تەنانەت بۆناو پەیوەندییە ڕۆمانسییەکانیش، عاشقەکان هەمیشە

دەربارەی پەیوەندییەکانی رابووردوویان درۆ دەکەن، ئەمەش بۆ جوانکردنی وێنەی خۆیان لە لای بەرامبەرەکەیان بۆ دورکەتنەوە لەو گیروگرفتانەی کە پێویست بە رووداندیان ناکات بە تایبەتی لە ماوەی دەزگیرانی یان ئەو ماوەیەی دەکەوێتە پێش هاوسەرێتی تەواو بەگشتی. لەوە دەچێت هاوسەرێتی جۆرێک لە پاراستن و قەڵغانی دژی درۆ دابین کرد بێت، چونکە لێکۆڵینەوەکان ئاماژە دەدەن کە هەندێک لە هاوسەرەکان درۆ دەکەن بەڵام تەنها لە 10٪ ی کۆی وتوێژە سەرەکییەکانی نێوانیان دەگرێتەوە و10٪ی درۆکانیش درۆی سادەن و مەترسییان نییە هەرچەندە بەشێوەیەکی گشتی درۆ دیاردەیەکی رەتکراوەیە بەڵام هەندێکیان رۆڵی بە هارات دەبینن بۆ پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، ئەم جۆرە درۆیە ناونراوە بە درۆی سپی. لێکۆڵینەوەکان ئاماژە دەدەن کە

خەڵک رۆژی دووجار درۆ دەکەن بە هۆی مجامەلەی کۆمەڵایەتی و پەیوەندییە خێزانییە نا ئارامەکانەوە وەک پەیوەندی باوک بە هەرزەکارەوە کە هەموو رۆژێک باوکیان هەڵدەخەڵەتێنن و درۆیان لەگەڵ دەکەن تەنانەت دەگاتە ئەو ئاستەی لە هەر قسەکردنێکدا یەکێکیان درۆ دەبێت، هەروەها ئەو کەسانەی لەسەر درۆ راهاتوون زۆرزان و فێلبازن و توانای کارتێکردنی خەڵکی یان هەیە. هەروەها لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی رۆنکردۆتەوە کە کەسانی کۆمەڵایەتی زیاتر مەیلی درۆکردن دەکەن، ئەوانەش کە کەسایەتییان خەسڵەتی دیاری هەیە وەک سەرنج راکێشانی جەستەیی و باوەڕ بەخۆ بوون زیاتر توانای درۆ دروستکردن و درۆکردنییان هەیە.

ئایا دەتوانرێت درۆ ئاشکرا بکرێت؟

ئەستەمە کەسی درۆزن بناسرێنەوە و بەداخەوە تەکنۆلۆژیای هاوچەرخ هێندە نەیتوانیوە ئەم کارە بکات، ژمارەیەکی کەمی شارەزایان باوەڕیان بە ئامێری ئاشکراکردنی درۆ هەیە، تەنانەت جیوفری زانای دەروونناس لە زانکۆی یورک لە کەنەدا ئەم ئامێرە بە شێوەیەک وەسف دەکات کە بە ئامێرێکی دادەنێت بۆ یاری کردن. ئەم ئامێرە لە ساڵی 1921 دروستکراوە وەک بەرهەمی هاریکاری نێوان زانایان و دەزگاکانی پۆلیس، لەو کاتەدا پرۆپاگەندەی زۆری بۆ کراو هەواڵی دروستکردنەکەی لاپەرەی یەکەمی رۆژنامەو گۆڤارەکانی ئەو کاتەی گرتەوە. هەموو ئەو پسپۆڕانەی وەک جیوفری وان دەڵێن گرفتی ئەم ئامێرە لەوەدایە ترس نەک درۆ ئاشکرا دەکات، چونکە ئەم ئامێرە کاردانەوە دەروونییەکان هەڵدەسەنگێنێت وەک ڕێژەی ترپەی دڵ و هەستیاری پێست و ڕێژەی هەناسەدان کە مەرج نییە ئەم بارانە لەگەڵ درۆکردندا هاوکات بن بە تایبەتی کەسێک ئەگەر لە درۆکردندا شارەزا بێت و بەشێوەیەکی رۆژانە درۆبکات ئەم نیشانانەی لەسەر دەرناکەوێت. هەندێک لە لێکۆڵینەوەکان پێشنیار دەکەن تاکو ئەو کاتەی ئامێرێکی تایبەتی بە ئاشکراکردنی درۆ دەدۆزرێتەوە پێشنیاری هەندێک خاڵ دەکەن وەک چاودێریکردنی دوو دڵی لە قسەکردندا یان گۆڕانی ئاوازی دەنگی کە سەکە لە کاتی قسەکردندا، یان ئاشنابوون بە هەندێک نەریتی تایبەتی لە کاتی بارودۆخی نوێدا وەک چاو نوقاندن یان منجەمنج لە قسەکردندا، بەڵام زۆربەی زاناکان لەسەر ئەوە کۆکن ئاشکراکردنی درۆ تەنانەت لە ڕێگەی ئەم هۆکارانەشەوە کارێکی هیلاککەرەو لە هەمان کاتیشدا ورد نییە.

ئایا دەتوانیت بەبێ درۆ بژیت؟

بەڵێ ئەمە لە جیهانی یۆتۆپیادا رووئەدات و دەشێت ئەو جیهانەی بێ گەردە لە درۆ و ریایی کردن، لەم جیهانەدا دەتوانین هەر چییەک لە ناوەوە ماندایە بە بەرامبەرەکانمانی بڵێین بەڵام ئەم جیهانە لە خەیاڵدا نەبێت نا یەتەدی، لە واقیعی کۆمەڵایەتی راستەقینەماندا نەک خەیاڵماندا ئایا ژیانی کۆمەڵایەتی ئاڵۆز بەرگەی ئەم بڕە راستگۆییە دەگرێت؟.

Azzaman.com

دەوالی خوێنهێنەرەکان.. مۆتەکەی هەموو ژنانە

نارین ئەحمەد

بۆ ماوەو، هۆرمۆنەکان و، قەڵەوبوون و، بەپێوە وەستانی زۆر.. گرنگترین هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییەن، کە ژنان بەشێوەیەکی تایبەتی بەدەستییەوە دەنالێنن.

لەنێو دوو ژندا، یەکێکیان بەدەست خراپی جوولەی خوێن و گران هەڵسوڕان و هیلاکی و ئازارەوە دەنالێنێت، ئەویش بەهۆی کەموکوڕی خوێنهێنەرەکانەوە. (41٪)ی ژنان، کە دەچنە تەمەنی پەنجا ساڵییەوە، دووچاری کەموکوڕی لەبونیادی سروشتی خوێنهێنەرەکانی قاچ دەبنەوە، ئەم کەموکوڕییەش لەدەرکەوتنی دەوالی خوێنهێنەردا خۆی دەنوێنێت، لەشێوەی چەند پەڵەیەك یان دەزوولە دەماری شین هەڵگەڕاو لەقاچدا، یان لەپشتەوەی ران، یان هەر ئەندامێکی دیکەی لەش، پاژنەی پێوە تا دەگاتە بەر میزەڵدان.

(40٪)ی ئەو کەسانە بەوە دەناسرێن کە خاوەن خوێنهێنەری فشۆڵن، چونکە لەکەسانی دیکە زیاتر ڕووبەڕووی نەخۆشییەکانی موولولە دەمار دەبنەوە، بەتایبەتی دەوالی، کە لەکاتی تێکچوونی کاری ئەم سستمە، لەڕێگەی کەموکوڕی دەمەوانەکان (زمانەکان)و لاوازبوونی چالاکی ماسولکەییدا دەردەکەوێت.

دەوالی خوێنهێنەرەکان، یەکێکە لە گرفتەکانی جوانی لەش، کە کاریگەرییەکی دیارو ناشکرای بەسەر پێستەوە هەیە، بەتایبەتی لای ئافرەتان، لەئەنجامی دەرکەوتنی دەزوولە دەمارە بچووك و پێچاوپێچەکان لەسەر ڕووی پێست، بەڕەنگی سوور یان شین و سەوز، بەپێی پەیدابوونی لەچینەکانی پێستداو ڕادەی قوولییان، جگە لەناستی فراوان بوون و ئەو ڕووبەرەی دەیگرێتەوە، بەزۆری لەسەروو یان خواروو ئەژنۆدا دەردەکەوێت.

دەوالی قاچەکان، یەکێکە لەتێکچوونەکانی دەزوولەی (مولولەی) خوێن کە بەنەخۆشییەکانی پیشە (بەشێوەیەکی بنەڕەتی) بەندەو، خراپ کار دەکاتە سەر کەسی دووچاربوو، نەك تەنها بەهۆی ئەو نیشانە ئەندامییانەی لێوەی پەیدا دەبێت، بەڵکو بەهۆی کاریگەرییە دەروونییەکەشیەوە، چونکە ڕێگە لەکەسی دوچاربوو دەگرێت هەندێك چالاکی و ئارەزووی خۆی بەئەنجام بگەیەنێت، یان ناچاری دەکات بەرگێك بپۆشێت کە قاچەکانی بشارێتەوە، پاشان هۆکاری بێزاربوونێکە بۆ پیاوان و هەروەها تەریق بوونەوەیەکی زۆریش بۆ ژنان.

دەوالی چییە؟

وەکو (پاسی) زانا پێناسی دەکات، دەوالی بریتییە لەفراوانبوونی خوێنهێنەرەکان، لەگەڵ خۆیدا زیان بەدیوارەکانی دەمار دەدات (دەیپوکێنێتەوە)و کەموکوڕی لەئەرکی زمانەی خوێنهێنەرەکاندا دروست دەکات، پێکەوەش دەبنەهۆی پێچەوانەبوونەوەی ڕێڕەوی خوێن لەناو خوێنهێنەرەکانداو دەرکەوتنی دەوالی یان نیشانەکانی دەوالی. بەڵام (ئارنۆڵدی) زانا بەوە پێناسی دەوالی دەکات، کە: بریتییە لەفراوان بوونی ئەو خوێنهێنەرانەی لەسەر ڕووی پێستو بەچاو دەبینرێن، دوچاری فراوان بوونو کشان هاتوون لەڕووبەرەکەی خۆیاداو ڕێڕەوێکی پێچاوپێچیان گرتووە.

بەڵام بۆئەوەی خوێنهێنەرەکان دووچاری فراوان بوون ببنەوە، پێویستە سێ مەرجی فسیۆلۆژی سەرەکی لەگۆڕێدا هەبن، ئەوانیش: هەبوونی فراوان بوونی بەردەوام لەڕووبەری (تیرەی) خوێنهێنەردا، کەموکوڕی لەکاری زمانەکانی خوێنهێنەرەکاندا، هەبوونی زیانی درێژخایەنو بەردەوام لەدیواری خوێنهێنەردا، لەشێوەی هەڵاوسان لەچینەکانی دیواردا و لەشانەکانی چینی نێوەندی خوێنهێنەرو پوکانەوەی، ئەم هۆکارانەش پێکەوە دەبنە هۆی زیادبوونی پەستانی خوێن لەناو خوێنهێنەردا و پێچەوانەبوونەوەی ڕێڕەوی (سوپی) خوێن لەخوێنهێنەرەکانی پەلەکانی خوارەوەی لەش.

بەڵام خوێنهێنەرە جاڵجاڵۆکەییەکان، بریتین لەمولولەی خوێنی فراوانی سەر ڕووی پێست، ڕەنگێکی سووریان هەیە یان مەیلەو شینن، بەزۆری لەقاچەکاندان، هەروەها دەتوانرێت لەدەموچاودا یان شوێنی دیکەی لەشدا ببینرێن، ئەم خوێنهێنەرانە بەڕێژەیی فراوان دەبن، کورتنو لەشێوەی دەزوولەی جیاجیادان، واتە پێکەوە نەبەستراون، هەروەک لق وپۆکانی درەخت پەرش و بڵاون.

ئەو خوێنهێنەرانەی قەبارەیان گەورەترو فراوانترنو لەسەر ڕووی پێستەوە دەرپەڕیون، ئا ئەوەیە کە بەدەوالی قاچەکان دەناسرێتو لەگەڵ دەرکەوتنیدا هەندێک ئازارو نائارامی هەیە، چارەسەرکردنی ئەمجۆرە دەواییە، بەزۆری لەڕێگەی لیزەرەوە یان دەرزی (جێگەیی) دەبێتو یاریدەی لابردنی ئەو مولولە خوێنانە دەدات بەڕێژەیەکی بەرز، لەنێوان (70-90٪).

بەو پێیەی دەوالی فراوان بوونو (کشان) درێژبوونەوەی بەردەوامی ئەو خوێنهێنەرانەیە کە لەژێر پێستەوە دیارن، لەکاتی بەپێوە وەستانو لەڕێگەی دەمەوانە یان زمانە تایبەتو ووردەکانەوە ڕێگە بەگەڕانەوەی خوێنی نائۆکسێنراو بۆ دڵ دەدات و ڕێگە لەخوێنیش دەگرێت سەر لەنوێ بەرەو قاچەکان دابەزێت، چونکە کشانو گرژبوونەکە دیوارە ماسولکەییەکان دەپارێزێتو بەهۆی جوواڵەی قاچەوە کاتی ڕۆیشتن، خوێنهێنەرەکان دەشێلێتو ڕۆڵەکەی چالاکتر دەکات.

نیشانەکانی دەوالی و دەستنیشان کردنی:

لەگەڵ ئەوەی دەوالی لای هەندێک کەس هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی ناخوڵقێنێت، بەڵام دەبێتە مایەی بێزاریو ناڕەحەتییەکی زۆر بۆ ئەو کەسانەی دوچاری دەبن، ئیدی نێر یان مێ بن.

نەخۆشی دەوالی قاچەکان بەهۆی لاوازیی دیوارو زمانەکانی ئەو خوێنهێنەرانەی خواروو ی لەش بەدەردەکەوێت، کە خوێنی سەرکەوتوو بەرەو دڵ هەڵدەگرن، خوێن لەخوێنهێنەرە ڕووییەکانی قاچدا کۆدەبێتەوەو فراوانتر دەبنو دەئاوسێنو لەسەر ڕووی پێستەوە بەرزدەبنەوە، ڕەنگەکەشیان بۆ شین یان ئەرخەوانی دەگۆڕێت، شێوەیان وەک ڕەگەکانی دەوالی (داری مێو)ی لێدێت لەسەر قاچ، یان شێوەی ڕەگی خوێنی جاڵجاڵۆکەیی شینو نەرم وەردەگرێت، لەسەر قاچ یان دەموچاو یان ئەندامی دیکە، لەکاتی دووگیان بوونداد دەوالی لەناوچەی سمت (مایەسیری) یان لەزێدا دەردەکەوێت.

گرنگترین نیشانەکانی ئەم حاڵەتە، ئازارێکە لەخواروو ی قاچەکاندا بەتایبەتی لەکاتی دوا نیوەڕوان، واتا پاش تێپەڕبوونی کاتێک بەسەر کارکردندا، هەروەها هەست بەئازارو ماندووبوونی پوز لەپشتەوەی قاچو خواروویدا

دەکرێت، لەئێوارانیشدا ئەو ئازارە ئاشکراتر دەبێت. هەندێك نیشانەی سادە پێش دەرکەوتنی دەوای خوێنهێنەرەکان سەرهەڵدەدەن، وەك: هەستکردن بەئازین، داهێنران، گرژبوونی ماسوولکەیی یان ئاوسانی خواروو قاچ، زیاتر لەکاتی دانیشتن یان بەپێوە وەستانی زۆر هەست بەو ئازارە دەکرێت، ڕەنگی پاژنەش بۆ (خاکی) دەگۆڕێت، دەوروبەری خوێنهێنەرەکە دەخورێتو دەرکەوتنی برین لەپێستدا، لەم حاڵەتەدا ئەو کەسە پێویستی بەچاودێرییەکی خێرا هەیە.

پێویستە کەسی دوچاربوو لەحاڵەتی بەپێوەوەستاندا بپشکنرێت، ڕەنگە دەوای خێزانی کەسێك لەدوولایەنەوە (دایك و باك) بێت، بەڵام ئەگەر بەهۆی هەوکردنی خوێنهێنەرەوە بێت، ئەوا لەیەك لایەنەوەیە. لەکاتی بەپێوە وەستاندا شین هەڵگەڕان ڕوو دەدات، پێستی دەوروبەری پاژنە ڕەنگی بۆیەی ئاسنی دەگرێتو دەپوکێتەوە، پێستی سەروو پاژنەش بریندار دەبێت. بۆ زانینی ئەوەش کە ئایا خوێنهێنەرەکان قوڵو کراوەن یان نا، دەبێت بەپشتێنێکی لاستیکی پەستێنەر هەر لەپەنجەکانی پێوە تا سەرووی ڕان ببەسترێت، ئەگەر نەخۆش توانی بەو حاڵەتەوە بۆ ماوەیەکی درێژ بەبێ ئازار بڕوات، ئەوا خوێنهێنەرەکانی قوڵو کراوەن.

دەوای قاچەکان لەخۆیدا ترسناك نییە، بەڵام ئەو شتانەی لێوەی پەیدا دەبن، ترسناکن. دەوای خراپو ناشرینی ئەوتۆ هەیە، کە ڕەنگە ببێتە هۆی پەیدابوونی لوویەکی بچووك لەپاژنەداو کەسەکە دووچاری هیلاکیو گرژی ماسوولکەکانی قاچ دەکات، یان هەست بەخووران و سووتانی پێستی ئەو جێگەیە دەکات.

زۆر کشانو هەڵاوسانی خوێنهێنەرەکان دەبێتە هۆی تەنك بوونی پێست، کە ئەویش دەبێتە هۆی تەقینەوەی خوێنهێنەر هەر لەیەکەم تاسانو بەرکەوتنەوەو خوێنپژانێکی ترسناکیشی بەدوادا دێت، دەبێت لەم حاڵەتەدا کەسی دوچار بوو قاچی بۆ سەرەوە بەرز بکاتەوەو پەستان بخاتە سەری، تاوەکو خوێنپژانەکە کەمتر دەبێتەوەو یاریدەی فریاگوزاری پێدەگات.

لەهەندێك حاڵەتدا، دەوای دەبێتە هۆی گرفتە تەندروستییە ترسناکەکان، وەك پێکهاتنی-دروست بوونی- جەڵتەی خوێنهێنەری قوڵ، یان خوێنپژانێکی زۆر، جەڵتەی خوێنهێنەری قوڵی قاچ هەرەشە لەژیانی کەسی دوچار بوو دەکات، ئەویش لە ئەگەری جوڵاندنی خوێنهێنەری قاچ ڕووەو سییەکان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی داخستنێکی ترسناك لەدڵدا یان لەمولولە خوێنەکانی سییەکاندا. بەهۆی بەدخۆراکیشەوە بریندو ڕووشان لەدەوروبەری پێستی دەوالیدا پەیدا دەبێت، کە دەبێتە هۆی زۆربوونی پەستانی خوێنی خوێنهێنەرەکان لەڕوودانی هەوکردنەکانو کەمبوونی بڕی ئەو ئۆکسجینەی دەگاتە ناوچەکانی پێستو ژێرپێستی تەنیشت ئەو جێگەیە. ئەمەش هۆکاری بریندار بوونی پێستە، کە لەقۆناغە سەرەتاییەکانی دەوالیدا دەردەکەوێت، ئەگەر لەکاتی پێویستدا چارەسەر نەکرێت، ئەوا بە یەکێك لەمەترسیدارترینی ناکامەکانو ئەو نەخۆشییە لاوەکییانە دادەنرێت، کە لێوەی پەیدا دەبن.

حاڵەتی دەوای خوێنهێنەرەکان، بەشێوەیەکی گشتی، حاڵەتێکی سادەو گشتییەو پێویستی بەچاودێریو چارەسەر هەیە، ئەویش تەنیا بەمەرهەمو دەرمانی ئارایشت کردن، بەڵام لەحاڵەتەکانی دیکەدا، نەخۆشیو نیشانەی بەئازاری دیکەی لێوە پەیدا دەبێت، لەکاتی زیادبوونی مەترسییەکانیش، کاریگەرییەکی گەورە دەکەوێتە سەر ئەندامەکانی دیکەی لەش.

Internet

هۆکارەکانی مەترسییەکە

پزیشکەکان چەندەها ساڵ هەر لەو بڕوایەدا بوون؛ هۆکاری دەوای شێوازی جووڵەو ڕۆیشتنی خوێنە لەناو خوینهینەرەکاندا، کورتەی ئەم تیۆرییە ئەوەیە، بۆ نموونە: بەپێوە وەستانی زۆرو بۆ ماوەیەکی درێژ بەبێ جوولە، دەبێتە هۆی سەپاندنی پەستانیکی زۆرو چر لەسەر خوینهینەرەکان، ئەوەش کەموکوری لەکاری زمانەکان دروست دەکات، سەرەتا بەزمانەکراوەکانو پاشان وردە وردە لەسەرەوەی خوینهینەرەکەوە تا دەگاتە خواروی خوینهینەرەکە دوچاری کەموکوری دێنو بەتیپەڕبوونی کاتیش دەبێتە هۆی پوکانەوەی زمانەکانو پێچەوانەبوونەوەی ڕێڕەوی خوێنو هەڵاوسان لەخوینهینەرەکاندا.

لەگەڵ ئەوەی ئەم تیۆرییە ڕاستە، بەڵام ئەوە تەنیا هۆکارێکی دوچار بوون بەدەوای نییە، لەم چەند ساڵەی دواییدا تیۆری گۆڕانەکان لەدیواری خوینهینەردا بەدەرکەوت کە بەبڕوای چەندین پسپۆڕی زانستی لەنەخۆشییەکانی خوینهینەرەکان، هۆکاری سەرەکی فراوان بوونی دەوالییە،

چونکە ئەو گۆڕانانەی لەدیواری خوێنهێنەردا ڕوودەدەن، دەبنە هۆی فراوانبوونیان، ئەوەش وا دەکات زمانەکانی خوێنهێنەر پلە بەپلە لەخاڵی پێکەوەلکانیان بەدیوارەوە دوور بکەوێتەوە و توانای پاراستنی ڕێکخستنی (ڕاگرتنی) ڕۆیشتنی خوێنی لەناو خوێنهێنەردا نەمێنێت، ئەو کاتەش پێچەوانە بوونەوە لەڕێڕەوی خوێندا ڕوو دەدات. ئەم نەخۆشی دیواریە لەڕێگەی بۆماوەییەوە لەباوانەوە بۆ منداڵان دەگوێزرێتەوە.

تا ئێستا هۆکاری دوچاربوون بەخوێنهێنەری جاڵجاڵۆکەیی ڕوون نەبۆتەوە، بەڵام لەهەندێک کاتدا بەشێوەی بۆماوەیی و خێزانیدا دەردەکەوێت و بەدەگمەن ڕێدەکەوێت کە پەیوەندی بەنەخۆشییەکانی کۆئەندامێکی ناوەوەی لەش هەبێت، بەمۆی هەوکردنی خوێنهێنەر یان شەکەتبوون، یان پەستان خستنە سەر لوولەیەک یا کۆڕپەلە لەناوسکدا یان بەمۆی کەموکوڕی دڵ پەیدا دەبێت ئەگەرچی ئەمە هیچ نیشانەیەکی لێوە بەدەرناکەوێت ئەگەر لەگەڵ ئەو کەموکوڕی خوێنهێنەرەدا نەبێت کە بەئازاری پۆز دەناسرێت و بەبەرزکردنەوەی قاچ بۆ سەرەوە ئازارەکە کەمدەکات. ئافرەتان لەپیاوان زیاتر تووشی ئەم حاڵەتە دەبن، ئەمەش بۆ خۆی هێمایەکە بۆ ڕۆڵی کاریگەری هۆرمۆنەکان لەقۆناغی پێگەیشتندا، هەروەها بەبەکارهێنانی حەپی قەدەغەکردنی منداڵ بوون و بەدوبارەبوونەوەی دووگیان بوون و منالبوونەوە، بێجگە لەوە لەشوێنی بەرکەوتنەکانی قاچدا زیاتر دەبن، بەڵام دەرکەوتنی لەدەموچاودا یان لەلووتدا لای کەسانی سپی پێست، ئەوا بەمۆی بەرکەوتنی تیشکی خۆرەوە پەیدا دەبێت.

چەندین هۆکار هەن بۆ دەرکەوتنی دەوالی، وەکو بۆماوەیی یان هۆکارە خۆڕسک و سروشتییەکانی وەک لاوازی زمانەی خوێنهێنەرەکان لەکاتی لەدایک بوونداء زێدەڕۆیش لەکێشی لەش و هۆرمۆنی مێینەدا دەبێتە هۆی کشانی مولولە خوێنەکان و تێکچوونی هۆرمۆنیی مولولەکان، هەروەها دانیشتن یان بەپێوە وەستانی زۆرو بەردەوام، بەتایبەتی لەجۆری ئەو پیشانەی پێویستی بەدانیشتن یان بەپێوە وەستانی زۆر هەیە، بێجگە لەتەمەن، چونکە دەوالیبەزۆری لەپاش تەمەنی (35) ساڵیدا دروست دەبێت، لەگەڵ دووگیان بوونیشدا مەترسی دوچاربوونەکە زیاتر دەبێت.

لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، دەوالی لەسەرەتای دەرکەوتنیدا ئازاری نییەو بەچاو نابینرێت، لەم حاڵەتەدا دەکرێت بە(نافتازۆن) یان چەند دەرمانێکی دیکەی هەوکردنی خوێنهێنەرەکان بۆ بەهێزکردنی دیوارەکانی چارەسەر بکرێت و لەبێزاربوونەکەی کەم بکرێتەوە، بەڵام زیاتر ڕوودانی دەوالی لەکاتی دووگیان بوندا، دەگەڕێتەوە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستەکانی هۆرمۆنە مێیینەکان لەو ماوەیەدا، و زیادبوونی قەبارەی (بڕی) خوێن لەمولولە خوێنەکاندا بەڕێژەیەکی زۆر، کە دەبێتە هۆی فراوانبوونی مولولە خوێنەکان و زیادبوونی قەبارەی منالأنیش لەچەند مانگی کۆتایی سکپڕیدا دەبێتە هۆی زیاتر پەستان خستنە سەر مولولە خوێنە قوولەکانی تەنیشت ئەو مولولە خوێنانە، ئەم حاڵەتە پاش منالبوون نامێنێت، بەڵام بەزۆربوونی چەند جارەی دووگیان بوونەوە، مەترسی دەرکەوتنی دەوالیش زیاتر دەبێت. هەندێک هۆکاری دیکەش: لاوازی زمانەی خوێنهێنەرەکان، کە لەگەڵ چوونە نێو تەمەنەوە دەردەکەوێت، قەڵەوبوون، بەرکەوتنی قاچ، بەپێوە وەستانی زۆر، وەک لای مامۆستا و ئارایشتکاران دیارە.

جۆرەکانی دەوالی

ئەم نەخۆشییە دوو جۆرە: یەکەمیان دەوالی لاوەکی، کە بەهۆکارێکی دیاریکراوەوە بەدەرکەوتووە، دووەمیان دەوالی سەرەکی کە بەتێپەڕبوونی کات (چەندین ساڵ) بەبێ هۆکارێکی دیاریکراو دەردەکەوێت، بەڵام چەند هۆکارێکی مەترسیدار یارێدەی دەرکەوتنی دەدەن.

ئەوانەش دابەش دەبن بەسەر:

*دەوالی سروشتی (خۆڕسکی)، نیشانەکانی هەر لەکاتی لەدایک بوون و منداڵیدا دەبینرێت و لەیەکێک لەپەلەکانی خوارەوەیدا قەبارەی گەورەیەو درێژی لەپەلەکانی خوارەوەیدا زیاتر دەکات و ڕەنگی پێستەکەش تۆخ و تاریک دەکات، ئەو هەڵناوسانانەش دەردەکەوێت کە بەناوسانەکانی مولولەی دەوالی سروشتی ناو دەبرێت و دەبێتە هۆی شێواندنی هەندێک ناوچە لەپەلەکانی خوارەوەدا، بەوە جیادەکرێتەوە کە جومگەی سروشتی لەنێوان خوێنبەرەکان و خوێنهێنەرەکانی ئەم ناوچەیەدا هەیە.

*ئەو دەوالییەی کە پاش پوودانی جەلتەی خوێنهێنەری ناوەوە پەیدا دەبێت و دەبێتەهۆی زیادبوونی ئەو ڕێژە خوێنەی کە خوێنهێنەرەکانی پووی پێست دەیگوازێتەوە، لەئەنجامی داخرانی خوێنهێنەرەکانی ناوەوەو کاتێك خوێن ناتوانێت بەسەربەستی لەپەلەکانی خوارەوە بۆ دڵ بگەڕێتەوە.

*ئەو دەوالییەی پاش بەرکەوتنی قاچ دروست دەبێت، بەهۆیەوە داخستنێکی بەهێز لەخوێنهێنەرەکانی ناوەوەی قاچدا پەیدا دەبێت، یان بڕینی ئەم خوێنهێنەرانە یان ئاوسانی ناوەوە، یان خوێنپژانێکی زۆرو گرنگ پەستان دەخاتە سەری، یاخود دەبێتە هۆی کرانەوەی ئاڵوگۆڕکێکانی خوێنبەر خوێنهێنەرەکان، ئەوەش ڕێگە لەڕۆیشتنی خوێن لەپەلەکانی خوارەوەدا دەگرێت و پەستان لەناوەوەی خوێنهێنەرەکانی پووی پێست زیاتر دەکات؛ چونکە ناچار دەبێت بەرامبەر گەرانەوەی خوێن لەپەلەکانی خوارەوە بۆ دڵ خۆی بە بەرپرسیار بزانێت، لەبەرئەوە فراوان دەبێت و بەخێرایی ئەو دەوالییە دەردەکەوێت کە پێش پوودانی بەرکەوتنەکە هیچ بوونێکی نەبوو.

*ئەو دەوالییەی بەهۆی پەستانێکی دەرەکی لەسەر خوێنهێنەرەکانی حەوز، پەیدا دەبێت، چونکە ئەو پەستانە ڕێگە لەگەڕانەوەی خوێن لەپەلەکانی خوارەوە بۆ دڵ دەگرێت و، پاڵی پێوە دەنێت ڕێگەیەکی جێگرەوە بەهۆی خوێنهێنەرەکانی پووی پێستەوە بگرێت، ئەوەش بڕێکی زۆری خوێن دەڕژێنێتە ناویانەوەو پەستانی خوێنی خوێنهێنەرەکانی سەر پووی پێست زیاتر دەکات و لەئەنجامدا دەوالی لەسەر قاچ یان ڕاندا پەیدا دەبێت، ئەم دەوالییە لەحاڵەتەکانی بوونی هەڵاوسانەکان لەناوچەی حەوزدا پوو دەدات، ئیدی ئاوسانەکان پیس بن یان نا.

*دەوالی سکپڕی، ئەو دەوالییەیە کە لەماوەی یەکەمین دووگیان بوونداو یان لەماوەی دووگیان بوونەکانی دواتردا دەردەکەوێت، لەئەنجامی هۆکاری هۆرمۆنی و هۆکاری دینامیکی ڕۆیشتنی خوێن لەناو خوێنهێنەرەکاندا کاتی سکپڕی پەیدا دەبێت.

*ئەو دەوالییەی لەئەنجامی قەڵەوبوونێکی زۆرەوەو کەڵەکەبوونی چەوری لەپەلەکانی خوارەوەدا پەیدا دەبێت، خاوبوونەوەی ماسوولکەکان و ڕەقبوونی جوولەی جومگەکانیشی لەگەڵدایەو دەبێتە هۆی زیانە پێستی و شانەییەکان. ئەو چەوریيەی لەسکدا (وورگ) کەڵەکە بووە، لەئەنجامی پەستان خستنە سەر خوێنهێنەرەکان، ڕێگە لەڕۆیشتنی سروشتی سوڕی خوێن لەخوێنهێنەرەکانی پووی پێست دەگرێت، دواتر کاردەکاتە سەر خوێنهێنەرەکانی پەلەکانی خوارەوە، کە خوێن تیایاندا دەزێێت (زۆر دەبێت)و دەوالی لێوە بەدەردەکەوێت.

چارەسەری دەوالی خوێنهێنەرو دەزوولە خوێنەکان

ڕێگەی چارەسەرکردن لەنەخۆشێکەوە بۆ یەکێکی دیکەو، بەگوێرەی باری تەندروستی و ئاستی تووشبوونی کەسەکە دەگۆڕێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی پزیشکەکان پوو لەو ڕێگەچارانە دەکەن کە دوورن لەشێواندنی جوانی و ئازارو بێزڕی دەوالی و تەنانەت بریندارببوونی قاچ، وەك چارەسەرکردن بەپارێزەکان بۆ حاڵەتە ئاسانەکان، ئەویش بەپراکسیس کردنی پاهێنانی وەرزشی و بەکارهێنانی هەندێك دەرمان و لەپێکردنی گۆزەوی نەرم یان پێچەری دەوالی کە بەشێوەیەکی گونجاو پوزی قاچ دادەپۆشێت و ڕێگە لەخوێن دەگرێت بەڕێژەیەکی زۆر بەرەو قاچەکان دابەزێت و چربێتەوە، ئەو پەستانەش کە لەسەر خوێنهێنەرە نەخۆشەکانە، کەمیدەکاتەوە، نەخۆش بەم چارەسەرە گرانیی قاچەکانی و ئاوسانی پاژنەکانی ورده ورده نامێنێت، بێجگە لەشێلاندن کە ئەویش گەڕاندنەوەی خوێن بۆ خوێنهێنەرەکان چالاك دەکاتەوە.

ڕێگەی ڕەقبوون یان دەرزی ڕەقکردن، لەو حاڵەتەدا بەکاردەهێنرێت کە نەخۆش ناتوانێت ڕێگەچارەکانی دیکە بەکاربهێنێت، یان نەشتەرگەری بکات، لەم ڕێگەیەدا دەرزی-کەپێکهاتووە لەشلەیەکی هاندەر یان وروژێنەر-لەخوێنهێنەر دەدرێت، بۆ ووشك کردنەوەو لەناوبردنی لەشوێنی خۆیدا. تەکنیکی ئەم ڕێگەیە زامنو سەرکەوتوە، بەڵام پێویستی بەزانینی ئەو سنوورە هەیە کە پێویستە بیگاتێ. ئەمجۆرە چارەسەرە لەحاڵەتەکانی دەوالی بچووکداو هەروەها وەك چارەسەرێکی تەواوکەری نەشتەرگەری بەکاردەهێنرێت.

ڕێگەیەکی دیکە بریتییە لەنەشتەرگەری، کە بەچارەسەرێکی بنەڕەتی بۆ لەناوبردنی دەوالی دادەنرێت، نەشتەرگەری خوێنهێنەرەکان پێشکەوتنی گرنگی بەخۆوە بینیوە، لەسەر ئاستی کەمکردنەوەی ئازارو چاککردنی باری جوانی، ئەویش بەهۆی پەرەسەندنی تەکنیکەکانی شیکردنەوەی ئەرکی تۆڕی دەماریی، لەڕێگەی پشکنینەکانی (ئیکۆ-دوبلەر)ەوە. نەشتەگەری هەڵکێشانی خوێنهێنەر لەپەلەکانی خوارەوەی لەشدا، بەئاسانترین نەشتەرگەری و زۆرترین ڕەواج-بڕەو سەندن-دادەنرێت، چونکە بەم ڕێگەیە گرفتەکە لەڕەگو ڕیشەوە چارەسەر دەکرێت، بەتایبەتی کە (85٪)ی کەموکوڕی خوێنهێنەر دەبێتە هۆی تێکچوونی ئەرکی ئەم خوێنهێنەرە. بەڵام پاش سەرنەکەوتنی چارەسەرەکانی دیکە ئەم ڕێگە چارەیە بەکاردەهێنرێت، واتە لەحاڵەتەکانی دەوالی گەورەدا کە بەڕێگەی (ڕەقبوون)

چارەسەر ناکرێت، یاخود ئەگەر مەترسی تەشەنەکردنی زۆر بێت، یان لەو حاڵەتانەدا کە کاریگەریی لاوەکی دەوالی بەئازار بێت، وەک مەترسی پچڕان و برینداربوونی دوبارەبۆوەی قاچ.

پزیشکی نەشتەرگەر بەگوێرەی حاڵەتی نەخۆشەکە، ڕوو لەیەکێک لەچوار چارەسەر دەکات، یەکەمیان ڕێگەی ڕاکێشانە، کە لەڕاکێشانی خوێنهێنەری دوچاربوو پێکهاتووە، لەڕێگەی دوو بڕینی (هەڵدڕینی) بچووکەوە، دووەمیان ڕێگەی هەڵکێشانە، کە لەچەندین بڕینی بچووک و جیاجیا بەدرێژی قاچ پێکهاتووە، تاوەکو ڕێگە بەڕاکێشانی بەش بەشی خوێنهێنەرە دوچاربووەکە بدات، ئەم دوو ڕێگەیە لەهەموو ڕێگەکانی دیکە بەربلاوترن. سێیەمیان ڕێگەی (تشاینا)یە، کە بریتییە لەدانانی بەستەر (پێچەر) لەشوێنە جیاوازەکانی خوێنهێنەری نەخۆشدا، بەجۆرێک کە ڕێگە بەئاردنی خوێن بەرەو خوێنهێنەرە قوڵەکان دەدات. بەڵام ڕێگەی چوارەم نەشتەرگەری (سەهۆڵین)ە، کە نەشتەرکاران تیایدا بۆ ڕێچکەیەکی (دەرزییەکی) بەستوو لەخوێنهێنەر دەناخنن، تاوەکو بەشێوەیەک تەواو دەیبەستێت.

ئەگەر دەوالی بەرز بێت یان لەشێوەی دەزوولە دەماردا بێت، ئەوا دەکرێت ڕوو لەچارەسەر بەلیزەر بکرێت، بەڵام ئەگەر قەبارەی دەوالی مام ناوەند بێت ئەوا بەڕێگەی ڕەقکردن چارەسەر دەکرێت، واتە بەدەرزی مادە کیمیاییەکان، ئەم نەشتەرگەرییە نزیکەی نیو کاتژمێر دەخایەنێت و نەخۆش پێویستی بەدوو یان سێ دانیشتن دەبێت. بەڵام لەحاڵەتی دەوالی پاندا، ئەوا ڕێگەی ڕاکێشان بەکاردەهێنرێت، بەهۆی دەرزییەکی (بەرزەوە) و لەژێر بەنج کردنی ئەو شوێنەدا، بەجۆرێک کە هیچ شوێنەوارێک لەسەر پێست بەجێنەهێڵێت.

کەسی دوچاربوو لەپاش بەئەنجامدانی هەریەک لەم چارەسەرانە، پێویستی بەلەپێکردنی گۆزەوی نوژداری هەیە، کە پەستێنەرەو لەماوەی دە ڕۆژدا بەئاکامی باشتری دەگەیەنێت، لەلایەکی دیکەوە یاریدەی کەمکردنەوەی بەرکەوتنەکانی دەدات و خوێنهێنەرە چارەسەرکراوەکانیش بەداخراویی دەهێڵێتەوە. ئەو کەسانە دەتوانن پاش (24) کاتژمێر بەسەر نەشتەرگەرییەکەدا دەست بەکاری ئاسایی خۆیان بکەنەوە، بەڵام نابێت وەرزشی گران بکەن تاوەکوو سێ هەفتە پاش نەشتەرگەرییەکە، بەڵکو دەبێت بەپێ بڕۆن، چونکە ڕۆیشتن بەپێ زۆر سوودبەخشەو یاریدەی ڕۆیشتنی خوێن بەنێو خوێنهێنەرەکانی ماون، دەدات.

خۆپاراستن

هیچ ڕێگەیەکی دیاریکراو بۆ خۆپاراستن لەدوچاربوون بەدەوالی خوێنهێنەرەکان نییە، بەڵام چەندین ئامراز هەن، کە بەهۆیانەوە سوپری خوێنی ماسولکەکان چاکدەکات، ئەوەش مەترسی دوچاربوون بەدەوالی کەمدەکاتەوە. ئەو ڕێگایانەش کە سوپری خوێن چاکدەکات، وەک جووڵەی زۆرو وەرزشی ڕێکوپێک، لەوێنەی: ڕۆیشتن بەپێ یان ڕاکردن، چونکە ئەم وەرزشانە هێزی قاچەکان و سوپری خوێن تیایاندا بەهێز دەکات، هەروەها توانای خوێنهێنەرەکان لەناردنی خوێن بۆ سەرەوە زیاتر دەکات، ڕۆیشتن بەپێ تاکە میکانیزمێکە کە ڕێگە بەچالاککردنی دوو ترومپای بەهێز دەدات، یەکەمیان ترومپای تۆپەڵە خوێنهێنەری پشتی پێ و دووەمیان ترومپای ماسولکەیی پۆزی پێ، چونکە لەهەر هەنگاوێکدا پاڵ بەگەڕانەوەی خوێنهێنەریی بەرەو سەرەوە دەدات و پاشان ماسولکەکان لەکاتی ڕۆیشتندا دە ئەوەندەی بڕی ئەو خوێنە بەکاردەبەن کە لەکاتی وەستاندا بەکاری دەبەن. لەبارەی ڕۆیشتنی خوێن بەنێو خوێنبەرو خوێنهێنەرەکانەوە، بەبڕوای پسپۆڕەکان ڕۆیشتن بەنێو ئاودا باشترە لەمەلەکردن، لەبەرنەوەی چوونە نێو ئاو (بەپێوە) وەک لەبەرکردنی پستێنەرێکی بەهێز وایە، ئاو هەردوو قاچەکان دادەپۆشێت و پەستانێکی سادەو یەکسان لەهەموو لایەکەوە دەخاتە سەر قاچەکان، سەرەتا لەپاژنەکانەوە بەهێزێکی گەورە دەست پێدەکات بۆ خستنەکاری ترومپای پێ، پاشان وردە وردە ڕووەو سەرەوە کەمتر دەبێتەوە.

بێجگە لەڕۆیشتن بەپێ، وەرزشەکانی وەک مەلەکردن و پایسکیل لێخوڕین و وەرزشە هەواییەکان، باشترین هۆکاری چالاککردنەوەی خوێنهێنەرە فشۆڵەکانن و هەروەها یاریدەی پاراستنی جوانی قاچەکان دەدەن، لەهەمان کاتدا یۆگا وەرزشێکی باش و گونجاوە، بەڵام ئەو وەرزشانەی بۆ قاچەکانی خراپن و پێویستییان بەبازدان هەیەو لەرینەوە لەبڕبڕەی خوێنهێنەریدا دروست دەکات، وەک یاری تێنس و تۆپی باسکە، نەسپ سواریش کاری ترومپای ماسولکەیی پۆزی پێ تێکدەدات، لەبەرئەوە پێویستە ئەمجۆرە وەرزشانە لەکاتژمێرێک زیاتر بەئەنجام نەدرێن و پاش ئەو ماوەیەش قاچەکانی بحەوێنێتەوە و بەپێ ڕۆیشتنی لەسەرخۆ بخاتە بری ئەو وەرزشانە.

زیادبوونی کێشی لەش دەبێتە هۆی پەستان خستنە سەر خوێنهێنەرەکان، ئەوەش بواری تووشبوونی خوێنهێنەرەکان بەدەوالی زیاتر دەکات، ئامۆژگاری بۆ ئەو کەسانە ئەوەیە؛ بەسەر کێشی لەشی خۆیاندا زاڵ بن و نەهێڵن قەڵەوبن، پەیڕەوی بەرنامەی خۆراکی هاوسەنگ و تەندروستانە بکەن، بەجۆرێک پڕ لەپرشاڵ بن و لەسوێری و ترشیات بەدوورین، چونکە ئاو لەناو لەشدا دەگرن و ئەوەش پەستان لەسەر دیواری خوێنهێنەرەکان زیاد دەکات، بێجگە لەزۆر خواردنی سەوزەو میوە، بۆئەوەی دوچاری قەبزی نەبن، قەبزیش

دەبێتە هۆکارێك بۆ دەرکەوتنی دەوانی، پاشان پێویستە زۆربەی ئافرەتان لەپێلاوی پاژنە بەرز دووربکەونەوەو لەبری ئەوە پێلاوی پاژنە نزمو فراوان لەپێ بکەن، تاوەکو چالاکی ماسولکەکانی قاچ بەڕێکوپێکی بمێنێتەوە، هەروەها لەبەرکردنی بەرگی تەسکو پەستێنەر زیانی خۆی هەیەو ڕێگە لەڕۆیشتنی سروشتی خوێن بۆ سەرەوە دەگرێتو ڕێ بۆ دەرکەوتنی دەوانی و کاریگەرییەکانی لاوەکییەکانی خۆشدەکات.

لەئامۆژگاری دیکە: پێویستە لەدانیشتن یان بەپێوە وەستانی زۆر خۆیان بەدوور بگرن، باشتر وایە ماوەیەك حەوانەوە لەنێوان ئەو دانیشتنە زۆرەو بەپێوە وەستانە زۆرە بەخۆیان بدەن، هەروەها لەدانیشتنی زۆردا، چ بەدیار کۆمپیوتەرەوە یان کاری دیو لەنێو ئۆتۆمبیلو فڕۆکەدا (لەگەشتە دوورەکاندا) پێویستە قاچەکان لەیەکتر نەئاڵێنن، چونکە دەبێتە هۆی گرتنی خوێن لەقاچەکانداو بێکەڵك بوونی زمانەوانەو مولولە خوێنەکان، کە ئەوەش جەڵتەکان دروست دەکات، لەو حاڵەتەدا دەبێت قاچەکان بۆ ماوەی (10-15) دەقیقە بەرزبکرێنەوە بۆ چاککردنی سووی خوێنیان و چەند جارێك لەڕۆژێکدا بجوواڵێنرێن، هەروەها لەکاتی نووستندا باشترە قاچەکان بەرزبکرێنەوە، تاوەکو یاریدەی گەڕانەوەی خوێنەڕیی بدات و خوێنتێزان کەمبکاتەوە، بەکارهێنانی بەستەری ئەرمی قاچەکان شتێکی باشە، چونکە پەستانێکی کەم دەخاتە سەر قاچەکان و خێرایی ڕۆیشتنی خوێن دەگەیەنێتە سێ ئەوەندەی ئەو خێراییە کە بەبێ بەستەر دەڕوات.

گرنگترین ئەو زانیارییانەی سادەن و یاریدەی کەمکردنەوەو ڕێگرتن لەتووشبوون بەدەوانی قاچەکان و ڕەگە جاڵجاڵۆکەییەکان دەدات، بریتییە لەدوورکەوتنەوە لەخۆخستنەبەر خۆر، پێویستە بەسەرپەرشتی پزیشك دەرمانی پاراستنی پێست لەتیشکی خۆر بەکاربهێنرێت، بێجگە لەجگەرە نەکێشان و چارەسەرکردنی هەر تێکچوونێکی جەستەیی بەپێی ڕێنمایی نوژداری، گەرمی بەدۆزمنی خوێنهێنەرەکان دادەنرێت، چونکە خوێنهێنەرەکان فراوان دەکات و دەرکەوتنی دەوانی خێراتر دەکات، لەبەرئەوە دەبێت لەگەرماوە گەرمەکان و ساونا و خۆهەڵخستن لەبەر تیشکی خۆر دووربکەونەوە، هەروەها لەبەکارهێنانی مێوی گەرم- شیلە- بۆلابردنی مور، چونکە دەبێتە هۆی تەقاندنەوەی دەوالییە بچووکەکان.

پێویستە ئافرەتان لەکاتی بەدەرکەوتنی نیشانەیەکی دیاریکراو لەقاچەکانیاندا ئاگادارین، ئەگەر پاش کارکردن و کاتی ئێوارانو لەدانیشتنی زۆردا یان پاش لەخەوهەستان، هەستیان بەگرانیی قاچەکانیان کرد و لەکاتی ڕۆیشتندا ئەو گرانیی و ئازارە نەما، ئەوا بێگومان ئەو نیشانانە چاوگەیەکی خوێنهێنەرییان هەیەو ئاگادارکردنەوەیەکە بۆ ئەگەری کەموکوڕی خوێنهێنەر، چ لەئێستادا یان لەداهاتوودا، یان مانای ئەوەیە نەخۆشییەکی بۆ ماوەیی هەیەو لەسەرخۆ پەرە دەسەنێت، ئەگەر لەکاتی گونجاودا چارەسەر نەکرێت، لەبەرئەوە دەبێت هەر لەسەرەتاوە بایەخ بەخوێنهێنەری بچووك بدرێتو ڕێگە لەدەرکەوتنی دەوانی و بریندارببوونی قاچ بگیرێت.

لەکاتی دەرکەوتنی هەر نیشانەیەکدا پێویستە پرس بەپزیشکی پسپۆڕ لەهەوکردنەکانی خوێنهێنەرو دەزوولە خوێنەکان بکرێت، تاوەکو خێرا قۆناغی تێکچوونەکە دیاری بکرێت، ئەگەر تێکچوونەکە نیشانەی دەوانی بێت، ئەوا پشکنینی (ئیکۆ-دوبلەر) بەکاردەهێنرێت، کە جۆرێکە لەڕادارو لەسەر لەرینەوەکانی سەروو دەنگیی کاردەکاتو بەنامێری هێلکاری دەنگدانەوەوە بەستراوە، بۆ بینینی زمانەوانەکان (دەمەوانەکان)و خوێنهێنەرەکانو پێوەرەکانیانو چۆنیەتی هەڵقوڵینی خوێن تیایاندا؛ بەتایبەتی ئەو شوێنەی خوێنهێنەرەکەی لەکارکەوتووە یان خوێن تیایدا بەشێوەیەکی پێچەوانەییەوە دەڕوات.

ڕێساکانی چاودێری لەندروستی بۆ ئاکە کەس بریتییە لە:

شێلاندن، لەقاچەکانەوە بەرەو سەرەوەو ڕووەو دڵ، مەبەست لەشێلانی لەسەرخۆیە، لەپێکردنی گۆڕەوی تایبەت، کە پەستانێکی کەم دەخاتە سەر قاچەکان، چاودێریکردنی کێشی لەش، چونکە کارێکی گرنگە بۆ چارەسەرکردنی تێکچوونەکانی سووی خوێن.

باشترین ئامراز کە دەکرێت لەسەرەتادا تاقیبکرێتەوە: لەپێکردنی گۆڕەوی بەدرێژایی ڕۆژ، یاریدەی دەرچوونی خوێن لەخوێنهێنەرەکانی قاچو ماسولکەکاندا بەشێوەیەکی باشترو کاریگەرتر دەدات، بەڵام لەپێکردنی گۆڕەوی پلاستیکی پەستێنەر لەسەر قاچەکان یاریدەی کەمکردنەوەی کاریگەرییە لاوەکییەکانی هەڵناوسانی خوێنهێنەرەکان دەدات.

نەخۆشی شەکرە لە منداڵدا نیشانەکانی& چارەسەرکردنی

نالا نەسرەدین

نەخۆشی لە زۆربەی جاردا بەباریکی خۆنەویست دادەنرێت و ناتوانین لە خۆمان یان ئەوانەی چوار دەورمانی دوربخەینەوە. نەخۆشی شەکرەش یەکێکە لەو نەخۆشییانەی گرفت و قورسایی بۆ کەسی توشبوو ئەوانەش لە گەڵیدا دەژین دروستدەکات، و وایان لێدەکات بەردەوام لەباریکی گرژی و بێزاریدا بژین، چونکە ئەم نەخۆشییە چاودێری و بەدوادا چوونی بەردەوام و ووردی پێویستە سەرەڕای ئاگادار کردنی سیستمی خۆراکی. کەسەنەخۆشەکە ئەگەر باسەکەمان تایبەت بەشەکرەی منداڵ بێت دەبێت باسی هەندێک لەو رێوشوێنانە بکەین کە پێویستە خێزانی منداڵە توشبووەکە ڕەچاوی بکەن یان پابەندبن پێوەی، بەشێوەیەک کە چاودێری تەواوی منداڵە توشبووەکە بکرێت و ژیانی ڕۆژانەی بۆ ڕێکبخرێت بەو شێوەیەی منداڵەکە هەست بە هیچ باریکی نا ئاسایی نەکات لە خۆیدا کە لە هاوڕێکانی جیایبکاتەوە، بەڵکو بە پێچەوانەوە فێربکرێت لەگەڵ نەخۆشییەکەیدا ڕابێت وڕەی بەرزبێت و لە گەڵیدا بژی و پارێزگاری لە تەندروستی خۆی بکات.

نەخۆشی شەکرە لە ئەنجامی زیان پێکەوتنی خانەکانی پەنکریاسەوە ڕوو دەدات و پەنکریاس ناتوانێت فرمانەکەی کە دەردانی ئینسۆلینە جێبەجێی بکات.

ئەگەر نەخۆشی شەکرە لە منداڵ یان گەورەدا بە هۆی زیان پێکەوتنی پەنکریاسەوە بێت ئەوا هۆکارەکانی ئەو زیان پێکەوتنە نەزانراوە هەرچەندە زاناکان چەندەها تیوریان بۆ لێکدانەوەی ئەو لە کارکەوتنە داناوە لەوانە:

فاکتەری بەرگری: کاتێک منداڵ توشی هەوکردنی شوێنێک لە لەشیدا دەبێت لەش دەستەکات بە لەناوبردنی ئەم هەوکردنە لە ڕێگەی بەرگری سروشتییەوە بەڵام کاتێک دژەتەنەکان بۆ لەناوبردنی ئەو هەوکردنە دروستەبن، دژی خانەکانی (بێتا)ش لە پەنکریاسدا دەوەستن،

تێکیدەشکێنن هەروەک چۆن میکرۆبی هەوکردنەکە تێکدەشکێنێت.

فاکتەری هەوکردن: ئەم تیۆرەیە پێی وایە میکرۆبی هۆکاری هەوکردنەکە کە زۆربەی کات ڤایرۆسە (لەپێگەی خوێنەوە بۆ پەنکریاس دەچێت و بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ خانەکانی بێتا تێکدەشکێنێت).

فاکتەری بۆماوە: ئەم فاکتەرە ڕۆلێکی زۆر گەورە نابینێت چونکە ئەگەر توشبوونی منداڵێك بە شەکرە کە خوشکێکی یان برایەکی شەکرەی هەبێت تەنها لە 10٪ یە بەڵام لە دوانەدا ئەم ڕێژەیە بۆ 40٪ بەرز دەبێتەوە.

گرنگترین نیشانەکانی:

1-میزکردن بەشێوەیەکی خۆنەویستانە: شەکر لە خوێندا بەڕێژەیەکی زۆر دەنیشێت یان کۆدەبێتەوە، بەشێوەیەك گورچیلەکان ناتوانن پاڕێزگاری لەبڕەکەی بکەن کاتێك دەگاتە ئاستێکی دیاریکراو. کاتێکیش میزدێتە دەرێ وەك ئیسفەنجێك وایە کە بڕێکی زۆر ئاو لەگەڵ خۆی ڕادەکێشێت. لەبەرئەوە یەکەمین نیشانەی نەخۆشی شەکرە میزکردنی زۆرەو بەبڕی زۆر دەستپێدەکات، ئەوەی لە منداڵدا تێبینی دەکرێت فریاناکەوێت و بەشێوەیەکی خۆنەویستانە میزدەکات و لەکاتی خەویشدا ئەگەر بارەکە وەك خۆی مایەوە بەبێ چارەسەرکردن نیشانەکانی وشکبونەوە لەسەر نەخۆش دەردەکەوێت، لەبەرئەوەی خانەکان لە خۆراك بێبەش دەبن و دوچاری برسێتی دەبنەوە ناچار دەبن پەنا بۆ سەرچاوەیەکی دیکەی خۆراك بەرن و جگە لە چەوریيەکانی ناوخانەش هیچی دیکەیان دەستناکەوێت لەبەرئەوە بەکاریدەهێنن، بۆیە منداڵەکە هەست بە شەکەتییەکی زۆر و ماندووبوون دەکات و لەوانەیە بەشێك لە کێشیشی لەدەست بدات. هەروەها هەست بە سەریەشە و گێژبوون و دڵ تێکەڵهاتن بکات، چونکە خانەکان لە دوای بەکارهێنانی چەوریيەکان مادەی ترشی وەك ئەسیتۆن یان کیتۆن دەردەدەن و بەناو خوێندا بڵاودەبنەوە و ترشی خوێن زیاد دەکەن و دەبنە هۆی دڵ تێکەڵهاتن هەستکردن بەنوستن کە دەبێتە هۆی لەهۆشچوون و بورانەوە ئەگەر خێرا چارەسەرنەکرێت.

چارەسەرکردن بە ئینسوڵین:

کاتێك منداڵێك توشی ئەم بارە دەبێت واتا شەکرە پێویستە ڕاستەوخۆ داخڵی نەخۆشخانە بکرێت و بۆ دەستکردن بەچارەسەرکردن بۆ ماوەی 1 هەفتە بۆ 3 هەفتە خەوی لێ بخرێت، بە تایبەتی ئەگەر منداڵەکە توشی وشکبوونەوەو ترشێتی خوێنی زۆر بووبوو، هەروەها پێویستە شلەمەنی و ئینسوڵینی لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە پێببدرێت تاکو باش دەبێت، ئینسوڵین بریتیە لە هۆرمۆنێك پەنکریاس دەریدەدات بۆ داخڵکردنی گلوکۆز بۆ هەموو خانەکانی لەش. هەروەها دەشێت لە ڕێگەی دەرزییەوە (دەرزی ژێر پێست) واتا بۆخوێن لێبدرێت. لەبەرگرنگی بایەخی ئینسوڵین پێویستە پاڕێزگاری لە دروستییەکەی و مانەوەی بدەین لە ڕێگەی:

1-دڵنیابوون لە مێژووی بەکارهێنانەکەیی و ڕێژەی پەتییەکەی.

2-دڵنیابوون لە پێکهاتەی ئەو جۆرەیان کە پێکهاتەکەیی ڕوونە ڕەنگی نییە، ئەوەشیان کە لێڵە تۆپەڵی تێدا نییە.

-دەرزی ئینسوڵین ئاسایی 100یەکە یان 50 یەکەیە بەهەمان پەیتی.

-دڵنیابوون لە شوێن و چۆنێتی پاراستنی، پێویستە لە شوێنی وشك و ساردابێت نابێت لە فرێزەردا هەڵبگیرێت.

-لەکاتی گەشتکردنیشدا دەتوانرێت لە بەفرگرەی بچوکدا بپارێزرێت و دەرزییەکان خاوێن بکرێنەوە.

کاریگەرییە لاوەکییەکانی ئینسوڵین ئەوەیە ڕێژەی شەکر لە خوێندا دادەبەزێنێت و شوێنی دەرزییەکانیش تێکدەچن.

نیشانەکانی دابەزینی شەکر لە خوێندا و هۆکارەکانی:

دابەزینی ڕێژەی شەکر لە خوێندا لە ئاستی سروشتی 40ملگم/100سم^2 لە خوێن، چەند نیشانەیەك دەردەکەوێت، نەخۆش هەست بە ئارەق کردنەوەیەکی زۆر و برسێتی و لەرزین و زەرد هەڵگەڕانی دەموچاو دەکات، بە دوایدا دڵە کوتێ و سەرگێژبوون و نەمانی تەرکیز و پاشان بورانەوە یان گرژ بون دێت. بەڵام لە منداڵدا تێبینی جوڵەی ناسروشتی دەکرێت وەك شکانی هەرشتێك کە بەدەستییەوە بێت یان تێکچوونی هاتووچۆکردن و ڕۆیشتنەکەی، یان تەرکیزی نامێنێت و بە هەڵە وەڵامی پرسیار دەداتەوە. پێویستە لێرەدا ئاماژەبەوە بدەین بورانەوەی کەمی شەکر لە بورانەوەی بەرزبوونەوەی شەکر. مەترسی زیاترە، چونکە ئەگەر ماوەیەکی درێژی خایاند دەبێتە هۆی ڕودانی گۆڕان لە کۆئەندامی دەماردا بە تایبەتی لە مێشکدا.

دابەزینی ڕێژەی شەکر هۆکاری زۆرە وەك:

-نەخواردنی ژەمێك یان دواکەوتنی ژەمەکە و لە گەڵیشیدا وەرگرتنی ئنسوڵینەکە.

-وەرگرتنی چارەسەرکردن بەبڕی زیاتر لەو بڕەی کە پێویستە بەکاربهێنرێت.

-وەرزشکردن بۆ ماوەیەکی زۆربەبێ ئەوەی لە پێشدا یان لە پاشدا ژەمێکی سوك بخوڕێت.

-بایەخدان بە ژەمی سوك لە نێوان ژەمە سەرەکییەکاندا.

چارەسەرکردن:

چارەسەرکردنی خێرا بریتیە لە خواردنەوەی شەربەتێکی شیرین یان پارچە شەکرێك یان دەنکێك نوقوڵ یان خواردنی سی دەنك خورما یان خواردنی ژەمێکی تەواو یان گەیاندنی نەخۆش بۆ نزیکترین نەخۆشخانە بۆ پێدانی شلەی شەکر.

بەڵام چارەسەرکردنی تەواو پشت بەخواردنی ژەمە سەرەکییەکان دەبەستێت بەبێ دواکەوتن و خواردنی ژەمی سوك لە پێش وەرزشکردندا و لەگەڵ وازنەهێنان لە ژەمە سەرەکی و سوکەکانی نێوانیان، ئەمانە شانبەشانی دڵنیابوون لە دۆزی دەرمانەکە لە پێش خواردنیدا، ڕاهاتن لەسەر سیستمی خۆراکی

نەخۆشی شەکرە کارێکی هێندە ئەستەم نییە. کاتێك نەخۆش زانیاری تەواوی دەربارەی باری تەندروستی خۆی و ئەو بارانەی مەترسی بۆ دروست دەکەن دەستدەکەوێت، دەتوانێت بە پێی ئارەزووی خۆی ئەو خۆراکانە هەڵبژێرێت کە لە سیستەمە خۆراکییەکەیدایە بێگومان دوای ئەوەی پزیشك دۆزی ئینسۆلینەکەی بۆ دیاری دەکات و پسپۆڕی بواری خۆراکیش سیستەمە خۆراکییەکەی بۆ دادەنێت. ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت ڕێگەی خواردنی هەموو شەکرێك یان نیشاستەیەکی ئالۆز لە نەخۆش بگیرێت وەك پەتاتە و مۆز، چونکە نەخۆش دەتوانێت جۆرەها خۆراك بخوات لە دوای ئەوەی ئەو بڕەی بۆ دیاری دەکرێت کە ئاسایی بیخوات.

ئەمەش ناودەنرێت لیستی ئەلتەرناتیف، لەبەرئەوە نابێت خێزان منداڵەکەی کە نەخۆشی شەکرەی هەیە لەو خۆراکانە بێبەش بکات کە لەو لیستەدا هەیە. بەڵام دەبێت لە شیرینی و چێس و خواردنەوە گازییەکان دوری بخەنەوە چونکە زیانی پێدەگەیەنن و سودیشیان نییە. گیروگرفتی منداڵ لەگەڵ ئەم ڕژێمە یان سیستەمە خۆراکییەکەدا ئاشکرایە چونکە منداڵەکە دەیەوێت کەمتر یان زیاتر بخوات. لێرەدا ڕۆڵی خێزان دێت کە پێویستە قەناعەت بە منداڵەکە بکەن بەو بڕانەی لەو سیستەمە خۆراکییەکەدایە و پزیشك دایناوە. پێویستە ئەوەش بزانین هەر منداڵێك گەرمۆکەی گەرمی تایبەت بەخۆی هەیەو پشت دەبەستێت بە تەمەنی منداڵ و کێش و درێژییەکەی و توخمەکەی و چالاکییەکانی. ئامانجیش لەمەدا ڕێگەگرتنە لە دابەزینی ڕێژەی شەکر لە خوێندا و هێشتنەوەیەتی لە ئاستی سروشتیدا.

ڕژێمی خۆراکی: بریتیە لە خۆراکێکی هاوسەنگ و مامناوەند بەشێوەیەك مادەی شەکری ئاسایی تێدانەبێت کە هەموو ئەو خۆراکانە دەگرێتەوە کە تامیان شیرینە وەك شیرینی، خواردنەوە گازییەکان، شەربەتی دروستکراو کە شەکری تێدایەو بنیشت و هەر خواردنێکی دیکەی دروستکراو کە شەکری تێکرابێت.

لێرەوە پێویستە خێزان زیاتر بایەخ بە خۆراکی منداڵەکەیان بدەن و فێری بکەن زیاتر میوەو سەوزەی بەسودو ژەمی سوك بخوات تاکو ڕێژەی شەکر لە خوێندا بە ئاسایی بمێنێتەوە واتا نە زیاد نەکەم بکات، دەتوانرێت نیو سەمون- پەنیر -خەیار- گێزەر بەمنداڵ بدرێت یان کەرە- خەیار- میوە. ئەم ڕەگەزانە زۆر گرنگترو سودمەندترن لە ڕووی تەندروستی و خۆراکییەوە وەك لە شەکری ئاسایی. خۆراکی دروست یارمەتی نەخۆش دەدات بەشێوەیەکی سروشتی لە ڕووی جەستەیی و ئەقڵییەوە گەشە بکات، هەروەها کارێکی پێویستە خێزان منداڵە نەخۆشەکەی فێر بکات چۆن بە نیشانەکاندا هەست بکات شەکرەکەی دابەزیوە یان بەرزبۆتەوە تاکو لەو کاتەدا هەنگاوی پێویست بنێت و نەیەڵێت بێهۆش ببێت هەروەها جەختکردن لەسەر پاکوخاوێنی دەست و نینۆك و قژ و هەموو بەشەکانی دیکەی لەش کارێکی پێویستە.

مامەڵەی دایك و باوك:

پێویستە مامەڵەی دایك و باوك بۆ ئەو منداڵانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە زۆر ئاسایی بێت چونکە تەندروستی سایکۆلۆژی منداڵەکە تاکو ئاستێك پەیوەندی بە جۆری هەڵچوونی باوان و میکانیزمی پەروەردەکەیانەوە هەیە. پێویستە دایك و باوك زیاد لە ئاستی سروشتی نەترسن و زیادەڕۆیی لە نازپێدانی منداڵەکەدا نەکەن و بەو بەهانەیەی کە نەخۆشە یان لە بەرئەوەی نەخۆشە، چونکە ئەمە جۆرێك لەشڵەژانی دەرونی بۆ منداڵەکە دروستدەکات، بە پێچەوانەوە پێویستە دایك باوك کەشێکی ئاسایی و پڕ لە ئارامی بۆ منداڵ دروست بکەن پەیوەندییەکی باشیان بە منداڵەکەوە هەبێت بەبێ زیادەڕۆیی. چونکە مامەڵەی دایك وباوك و ئەو تیمە پزیشکییەی چاودێری و بە بەردەوامی ئاگایان لێیەتی، لە خاڵە گرنگەکانی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکەیەو ژیانە لەگەڵ شەکرە بە دڵنەواییە.

ئامۆژگاری:

زۆربەی ئەو ڕووەکانەی بۆ چارەسەرکردنی شەکرە بەکاردەهێنرێن لەلایەن پزیشکی گژوگیای میللی و عەتارەکانەوە دروست دەکرێن وەك کوژاڵك و ژەقنەو (جاترە)و ...هتد. ئەو مادانەی تێدایە کە شەکری خوێن دادەبەزێنن و کاریگەری لاوەکی زیانمەندیشیان بۆسەر لەش هەیە، بۆیە وا باشترە بەکارنەهێنرێن بەتایبەتی بۆ منداڵ.

شیکردنەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا:

شیکاری ڕێژەی شەکر لە خوێندا لەو کارە گرنگانەیە کە بایەخی لە چارەسەرکردندا هەیە، نەخۆش دەبێت ئەنجامی شیکردنەوەکان لە خشتەیەکدا تۆمار بکات.

ڕێژەی سروشتی شەکر لە خوێندا:

ڕێژەی شەکر لە خوێندا 8-120 ملگم/دسلتر، 4 ملیمۆلات 6 ملیمۆلات/لیتر، دوای نانخواردن بە دوو کاتژمێریان لە شەودا: 140 ملگم-200ملگم/دسلتر، 7 ملیمۆلات-10 ملیمۆلات/لیتر.

گرنگی ئەم شیکارییە لەوەدایە کاریگەرییە لاوەکییە درێژخایەنەکان کەم دەکاتەوە، لەکاتی ڕودانی بەرزبوونەوە یان نزم بوونەوەی ڕێژەی شەکرە، خێرا ئاشکرای دەکات و کەسەکە ئاگادار دەکاتەوە، هەروەها یارمەتی هێشتنەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا دەدات بە جێگیری سەرجەمی ئەوەی یارمەتی دیاریکردنی ڕێگەکانی چارەسەرکردن و دۆزی ئینسۆلین لەلایەن پزیشکەوە دەدات.

Internet

چەند لایەنێکی گرنگی تەندروستی دەم و ددان لە منداڵدا

Some Aspecte of Dental Health in Children

نوسینی: د.زانا حسێن عەزیز
پزیشکی نەشتەرگەری و نەخۆشیەکانی دەم و ددان

زانستی پزیشکی ددان لە منداڵاندا یەکێکە لە گرنگترین لقەکانی زانستی پزیشکی ددان، بەهۆی گوێ نەدانی منداڵانی تەمەن خوار شەش ساڵ بە تەندروستی دەم و ددانیان لەبەرکەمی توانای ژیری، بۆیە زۆر پێویستە کە دایکان و باوکان یارمەتی دەری باش بن لە پاراستن و فێرکردنی منداڵەکانیان بۆ گرنگیدان بە تەندروستی دەم و ددانیان، لێرەدا باسی چەند لایەنێکی پاراستن و چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی دەم و ددان دەکەین.

1-سەردانی یەکەمی منداڵ بۆلای پزیشکی ددان:

بەشێوەیەکی زانستی پێویستە پزیشکی ددان 6 مانگ دوای دەرچوونی یەکەم ددان کەدانی شیری بڕەڕی شەویلگەی خوارەوەیە منداڵەکەت ببینێت گرنگترین ئامانج لە یەکەم سەردانی منداڵ بۆ لای پزیشکی ددان بۆ ناسینی و شارەزابوونی منداڵەکە لە لێنۆڕگەی پزیشکی و ئەو ناوەندەی دکتۆری ددانەکە کاری تیادا دەکات هەروەها پێناساندن بۆ پزیشکی ددانەکە بۆ متمانەکردن بە پزیشک و کارمەندەکانی کە لە گەڵیدا ئیش دەکەن، ئەگەر منداڵەکەت هەستی بە ترس کرد لە کەلوپەل و ئامێرە تیژانەی وەکو دەرزی بەنج و کەلوپەلی دی، پێویستە یەک دوو سەردانی کورتی دی بۆڕێک بخرێت بۆ ئاشنابوون لەگەڵ ناوەندی ئیشکردنی پزیشکی ددان و کەلوپەکانی کە هۆی سەرەکی ترسی منداڵە لە راستیدا ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە پزیشکی ددانەکە هەندێک ووشە بەکارنەهێنێت وەکو بڵێی ئادەی کوڕم یان کچم ئازابەو مەترسە، بەهۆی هەندێک ووشەوە هەڵخەڵەتێنیت تاوەکو دەچێتە لای پزیشکی ددانەکە، پێویستە سەردان یەکەم تەنها 15-30 خولەک بخایەنێت و تەنها هەندێک پشکنینی

سادەی وەک گرتنی تیشکی ددانەکان و سەیرکردنی پووک و ددانەکان و شانەکانی ناودەم بێت بە گوێرەی تەمەن و هاوکاری و ڕادەی ژیری منداڵەکە، پزیشکی ددانەکە دەتوانێت هەندێک جار ددانەکانی پۆڵش بکات و یان هەندێک فلۆرایدی بۆ بەکاربهێنرێت.

2-تەندروستی ددانە شیرییەکان لە کاتی لە دایک بوونەوە تا سێ ساڵی:

أ-شیردانی دەستکرد: ئەگەر دایکەکە شیری سروشتی خۆی نەدات بە منداڵەکە، ئەوا سەری مەمکی شیردانە دەستکردەکە کە بەکاردێت بۆ شیرپێدانی منداڵەکە کاریگەری زۆری هەیە لەسەر گەشەی شەویلگە و ماسولکەکانی دەوری و جۆری خواردنی منداڵەکە، هەندێک سەری بوتڵی شیردان لە هەندێکی دیان باشترە بە شێوەیەک کارنەکاتە سەر خواربوونی ددانەکان.

ب-فلۆراید: (Fluride)

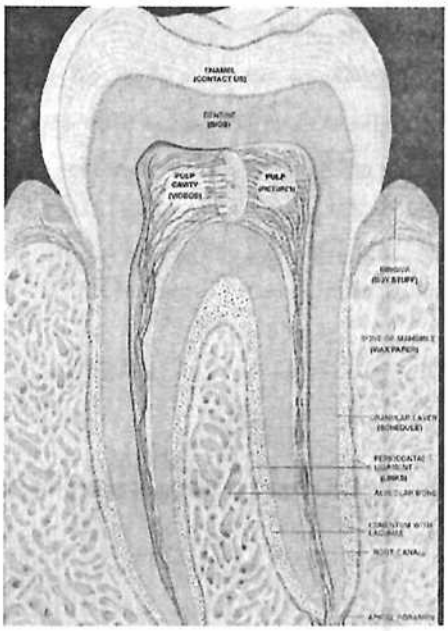
باشترین و کاریگەرترین ڕێگەی خۆپارێزی بۆ ددانەکان بریتییە لە بەکارهێنانی فلۆراید، ئەگەر ئاوی خواردنەوەی بە فلۆر نەکرابوو، ئەوا پێویستە دەرمانی دڵۆپی جۆری فلۆراید لەگەڵ ڤیتامینەکان بەیەکەوە بەکاربهێنرێت، یەکسەر دوای لە دایک بوون، خرێی یەکەمی هەمیشەیی دروست دەکات. بەکلس بوون لە تەمەنی سێ مانگیدا، لەم قۆناغەدا زۆرترین بڕی فلۆراید دەچێتە پێکهاتەی کریستاڵی ددانەکانەوە، بەکارهێنانی فلۆراید لە ڕێگەی دەمەوە بەشێوەی دڵۆپ یان ئاوی خواردنەوە باشترین و کاریگەرترین ڕێگەیە بۆ کەمکردنەوەی کلۆری ددانەکان.

3-دەرچوونی ددانە شیرییەکان (Teething):

بەشێوەیەکی گشتی منداڵی ساوا ددانەکانی دەست بە سەر دەرهێنان دەکات لە تەمەنی سێ مانگیدا، دەچوونی ددانەکان، هەندێک ناڕەحەتی کەم بۆ منداڵەکەت دروست دەکات لەگەڵ بێخەویدا، لەگەڵ زۆربوونی لیکی ناودەم و زۆر دەست بردنە ناو دەمەوە هەندێک جار دەبێتە هۆی سک چوون بەهۆی بوونی پیسی و بەکتریا لەسەر پەنجەی منداڵەکەو زۆر دەست بردنە ناو دەمەوە. بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە دەتوانیت پارچە پەڕۆیەکی پاک یان گۆزێک بە قەبارەی 2×2 ئینچ بەکاربهێنیت بۆ خشاندنی بەسەر ڕووی پوکی منداڵەکە، ئەمە دەبێتە هۆی داماڵینی تویژاڵێکی لینج لەسەر ڕووی پووکەکەو کەمکردنەوەی ئازاری دەرچوونی ددانەکان.

4-دیاردەی کلۆری بەهۆی پێدانی شیری دەستکردەوە (Baby Bottle Syndrom) هەندێک لە دایکان دەست دەکەن بە پێدانی بوتڵێک شیری دەستکرد بۆ هێورکردنەوەی خەوتنی منداڵەکەی لە شەواندا، کە زۆر جار شیری دەستکرد یان ئاوی میوە یان تێکەڵەیەک لە شەکر و ئاوی تێدەکات.

کاتێک منداڵەکە خەوی لێ دەکەوێت، بە هۆی فشاری زمان لەسەر سەری مەمکەکە دەبێتە هۆی پاڵ پێوەنانی شلەمەنیەکە بۆسەر ڕووی ددانەکان و مانەوەیان بۆ ماوەیەکی زۆر هەرچەندە بڕێکی کەمیش بێت و دەست پێکردنی ددانەکان و کلۆربوون بە تایبەتی ئەگەر ئەم دیاردەیە دووبارە بووەوە.



ئەگەر منداڵەکە بەم حاڵەتەدا ڕاهاتبوو، ئەوا دەتوانین بوتڵی شیرەکە پڕبکرێت لە ئاوی ئاسایی بۆ کەمکردنەوەی زیانەکان.

5-شتنی ددانەکان بە فلچە:

(Tooth Brusing)

شتنی ددانەکان بە بەکارهێنانی فلچەو دەرمانی ددان باشترین ڕێگەیە بۆ پاراستنی ددانەکان پاکردنەوەیان لە پاشماوەی خۆراک و بەکتریا زیانبەخشەکان بە دووبارەبونەوەی ڕۆژی لایەنی کەم دووجار بۆ پاراستنی ددانەکان لە کلۆربوون هەوکردنی پووک. باشترین جۆری فلچەش بۆ منداڵ ئەوەیە کە بە ئاسانی دەگاتە ڕووی هەموو ددانەکان و بە جۆرێک سەری فلچەکە 2.5سم×1.5سم بێت کە دەستکێکی گەورەی هەبێت بنوشتێتەوە بۆ ئەوەی بە ئاسانی بگیرێت بە منداڵەکە، سەری فلچەکە پێویستە لە تاڵی نایلۆنی نەرم پێک هاتبێت و سەری تاڵەکان خڕبێت و چڕبێت، کاتێک تاڵەکانی سەری فلچەکە دەست بە نوشتانەوە و پانبونەوە دەکات پێویستە بگۆڕدرێت کە ئەویش ماوەی 3-4 مانگ دەخایەنێت. هەروەها هەندێکی دیکە جۆری فلچەی کارەبایی هەیە کە بە پاتری ئیش پێدەکرێت. ئاسانترین و باشترین ڕێگە بۆ شتنی ددانە شیرییەکان بە فلچەئەوەیە فلچەکە بە گۆشەی 45 بۆ سەر ڕووی ددانەکان بخشێنرێت بەشێوەی هێلکەیی لە چارەکی

یەکەمی ددانەکانــەوە دەســت پێبکــە، هەرسێ ڕووی دەرەوەو ناوەوەو سەرڕووی ددانەکان بەباشی فڵچەی پیابێنە، کاتێك شتنی ددانەکان تەواو دەبێت سەر ڕووی زمانیش باشتر وایــە دووسێ جار فڵچەی پیابهێنرێت، شتنی ددانەکان پێویستە نزیکەی 3-4 خولەك بخایەنێت.

6-ژەمی خۆراکی دروست بۆ پاراستنی ددانەکان..

ئەو ژەمــە خواردنــەی دەیخۆیــن گرنگــی تایبــەتی هەیــە بــۆ تەندروستی ددانەکان، ڕێنمایی تایبەت بریتییە کــە ئــەم ژەمــە خواردنەکان چوار جۆری سەرەکی خواردن بگرێتەوە.

1-شیرەمەنیەکان وەك (ماست و پەنیر و شیر).

2-گۆشت (گۆشتی ماسی و گیانلەبەر).

3-میوەهات.

4-سەوزە.

5-دانەوێڵەکان.

هۆی سەرەکی کلۆری ددانەکان تێکشکانی شەکری گلوکۆزە لەلایــەن بــەکتریاوە و گۆڕینــی بــۆ ترشــەڵۆك کــە دەبێتــە هــۆی توانەوەو چاڵ بوونی ڕووی ددانەکان، لەبەرئەوە لێکۆڵینــەوەکان دەریان خستووە کە جۆری شەکرو ژمارەی جارەکانی خواردن کاریگەری زیاترە وەك لە بڕی خواستەکەی، بۆ نموونە، هەندێك خواردن وەکــو کــەرامێڵ بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر ڕووی ددانــــــــەکان دەمێنێتەوە.

بۆ چارەســەری ئــەم حاڵەتە مەهێڵە شیرینی بۆ ماوەیەکی زۆر لــەناو دەمــــی منداڵەکــــەتدا بمێنێتەوە، هەروەها ئەو شیرینیانە زۆر مــەدە بــە منداڵەکــەت کــە لینجــەو بەددانەکانــەوە دەنوسێت بــۆ ماوەیــەکی زۆر هــەر بنێشتی بــێ شــەکر بەکاربهێنــە هاوســەنگی لــە خواردنــدا زۆر گرنگــە بــۆ پاراســتنی تەندروســتی ددان و پــووك، ئــەو خواردنانــەی بــە ڤیتــامین C دەوڵەمــەندن وەك ئــاوی لیمــۆ و پرتــەقاڵ، ســەوزە گــەڵادارەکان، پەتاتــە هــەروەها ڤیتــامین B_{12} وەك گۆشــت و پاقڵەمەنیەکان هەروەها ترشی فۆلیك لــە سپێناخ و قــەرنابیت دا هەیــە دەبێتــە هــۆی بــەهێزکرنی پــووك شــانەکانی دەوروبــەری ددانەکان.

7-چارەسەرکردنی حاڵەتی کتوپڕ (Dental Emergency theatment)

1-ددان ئێشە (Toothache)

ئەگــەر ئازاری ددان لــە منداڵەکــەتدا دروست بــوو شــوێنە بــە ئازارەکە بە فڵچەیەك پاك بکــەرەوە، پاشان بــە ئاوێکی شلەتێنی کــەم ســوێر بشــۆ، هــەوڵ مــەدە حــەبی ئــازار وەك ئەســپرین (Aspirin) بخەیتە سەر ددانەکە یان پووکەکــە چونکــە دەبێتــە هۆی سوتانی ئەو شوێنە، ئەگــەر هــەر ئاوساویــەك لە دەم و چاودا ڕویدا هــەوڵبدە شتی ساردی بخەیتە سەر نەك گــەرم، حــەبی ئازار وەك پاراسیتامۆڵ بەکاربهێنە و پاشان سەردانی پزیشکی ددانی تایبــەت بکــەن تەنانــەت ئەگــەر ئازارەکــەش نــەما بــۆ ڕێگرتــن لــە دووبارە بونەوەی.

2-دەرچوونی ددانەکان لە شوێنی خۆی (Avulsed Tooth):

لەکاتی بەرکەوتنی زەبر بۆسەر ددانەکان یان کــەوتن ئەگــەر ددانە هەمیشەییەکان دەرچوون بە تەواوەتی لە شوێنی خۆیان، پێویستە لــە ماوەی نیوکات ژمێردا منداڵەکــەو ددانــە کەوتوەکــە بگەیەنرێتە لای پزیشکی ددان، بۆ خستنەوە شوێنی خۆی. بۆ پاراستنی ددانەکە لە وشك بوونەوە پێویستە ددانەکە لــە نێوان پــووك و نــاو پۆشــی نــاوەوەی دەم دابنرێت، یــان بخرێتــە نــاو پــەرداخێك شــیر یــان پەرداخێك خوێ و ئاو تــا دەگەیەنرێتە لای پزیشکی ددانی تایبەت.

3-بریندارببوونــی شــانە ئەرمەکان

لە کاتی کەوتن بە دەمدا یــان کەوتنــە خوارەوە لــە پاسکیل لەوانەیە لێو، زبــان، ڕوومــەت قــاش بێت یــان کــون بێــت، ئەگــەر ئــەو شــوێنانە توشــی خوێن بەربوون هات ئەوا پێویستە پارچە قوماشێکی پاك بە فشــار بخرێتــە سەر برینەکە ئەگەر خوێن بەربوونەکە لــەماوەی 15 خولــەکدا نەوەستایەوە ئەوا یەکسەر پەیوەندی بکــە بــە دکتــۆری ددانــەوە، لــەکاتی وەستاندنەوەی خوێن بەربوونەکە و شوێنەکە بە ئاوی شلەتێن و پارچە پەڕۆیەکی پــاك بشــۆ پاشان بــە بــەکارهێنانی فشــار بــەهۆی پارچــە گۆزێکــی پاکــەوە خوێــن بەربوونەکە کەم دەبێتەوە تا دەگەینە لای پزیشکی ددانی پسپۆڕ.

Emal:zanahussien@hotmail.com

گەرانەوە بۆ نەو پرسیارە نالۆزە کەی پرۆسەی خوێندن دەبێتە پرۆسەی ڕۆشنبیرکردنی تاک؟

دکتۆر سلێمان ئیبراهیم عەسکەری
پەرچڤەی: هۆزان جەمال

گەنجی ئەم سەردەمە لە باریکی دووفاقی سەیردا دەژین چونکە لەلایەکەوە داو هۆکارەکانی دەستکەوتن و گۆڕینەوەی زانیارییان لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت لەبەردەستدایە و بەدرێژایی مانگەکانی هاوین دەیخوێننەوە تەماشای دەکەن و هەموو بەیانییەک بەدەیەها هەواڵ و ناونیشانی داهێنانی نوێ دەبیستن و ئاستەکانی مێشکیان فراوان دەبێت. بەڵام لەلایەکی دیکەوە ئەم بارە بەردەوام نابێت و لەگەڵ سەرەتای ساڵی نوێدا ناچارن شوێن پرۆگرامە جێگیرو داناراوەکانی مادەکانی خوێندن بکەون و کورتکراوەی ئەو مادانە لە کەشکۆڵێکی پچوکدا بنوسنەوە و تاکو لەبەر دەستدابێت و بە ئاسانی ئەزبەری بکەن و نمرەی باشی تێدا بەدەست بهێنن بە تایبەتی لە تاقیکردنەوەکانی مانگانەو تاقیکردنەوە وەرزییەکاندا.

پێویستیمان بۆ پێشکەوتن:

لەبەرئەوەی بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لە پەروەردەدا کارم کردووە هەمیشە لە خەمی ئەوەدابووم خوێندن ببێتە ڕۆشنبیری ...! بەڵام هەمیشە یاساو ڕێنماییەکانی خوێندن ڕێگربوون لەبەردەم بەدیهێنانی ئەم ئاواتەمدا. یاساو ڕێنماییەکان هەمیشە بانگەشەی ئەوەدەکەن کە پێویستە پرۆگرامە دیاریکراوەکان لەماوەی وەرزی خوێندنی (یەکەم- دووەم)دا زوو تەواو بکرێن و خوێندکار بۆ جاری دووەم و سێیەم بەسەریاندا بچێتەوە.

بە درێژایی ئەو ساڵانەی لە بواری پەروەردەو فێرکردندا کارم کردووە درکم بەو حەقیقەتەکرد هەڵەکە لە چ خاڵێکدا کۆدەبێتەوە، پێویستە بە ئەقڵی ڕۆشنگرییەوە گۆڕان و پێشکەوتن لە پرۆگرامەکانی خوێندندا بکرێت و هەربەو ئەقڵییەتەوە لە ناسۆی ئایندە بڕوانرێت و کەمێك گۆڕان لەو سیستمەی فێرکردندا بکرێت کە زۆرکۆن بووەو زیاتر لە 50 ساڵە پشتگوێی خراوە، بەڵام ئەوەی دەمهێنێتەوە پێکەنین و لە هەمان کاتیشدا مایەی خەم و پەژارەیە، ئەوانەی پرۆگرامەکانی خوێندن دادەنێن هەموو ساڵێك داوای ڕاوبۆچون و پێشنیاری ئێمە دەکەن بۆ

پێشخستنی پڕۆگرامەکانی خوێندن (لەکاتێکدا ئێمە خۆمان پڕۆگرامەکانی خوێندن دەڵێینەوە). زۆر کات شەونخوونیم کێشاوە بۆ بیرکردنەوەو دانانی پێشنیار بۆ کاراکردنی ڕۆڵی خوێندنگە و گواستنەوەی ڕۆڵەکەی لە وتنەوەو ئەزبەرکردنەوە بۆ تێگەیشتن و وەرگرتن و لێدوان. لەیادمە ڕۆژێک و تاریکم نوسی لەسەر ڕەتکردنەوەی خوێندنی پڕۆگرامەکانی چیرۆک و بابەتەکانی خوێندنەوەوە لەوانەی عەرەبیدا بۆ هەرسێ پۆلەکەی قۆناغی ناوەندی کە بگۆڕێت بە پڕۆگرامی خوێندنەوەی سەربەست لە ڕێگەی کتێبخانەی خوێندنگەوە یان خوێندنەوەی هەندێک ڕۆمانی نوسەر و ڕوناکبیرانی جیهانی و دانانی لیستێک بۆ ناوی کتێبەکان و خوێندکار خۆی ناوی ئەو کتێبە دیاری بکات و لە کۆتایی ساڵدا لێکۆڵینەوەیەکی لەسەر پێشکەش بکات و لەگەڵ مامۆستادا لێدوان و لێتوێژینەوەی بۆبکرێت. نازانم تا ئێستا چارەنوسی ئەم پێشنیارە بە کوێ گەیشت؟ دەتوانرێت ئەم پێشنیارە لەسەر هەندێک مادەی دیکەی خوێندن جێبەجێ بکرێت و نیوەی پلەی گشتی لەسەر خوێندنەوەی سەربەست و نیوەکەی دیکەی لەسەر ئەم بەشەبێت کە وەک پڕۆگرام بڕیار لەسەر خوێندنی بدرێت. خەونم بە بەدیهێنانی ئەم پێشنیارەوە دەدی تاکو خوێندن ببێتە ڕۆشنبیرییەکی زانستی پتەو.

کاتێک لە واقیعی خوێندنی ئێستاکە وردەبینەوە دەگەینە ئەو ئەنجامەی گرانە بەڵکو ئەستەمە زیاتر لەسەر ئەم بارە بێدەنگ بین و چاومان لە ئاستیدا بنوقێنین، بەڵکو ئەرکێکی نەتەوەییە کۆنگرەو کۆبوونەوەو دانیشتنی تویژینەوەیی لەسر پڕۆگرامەکانی خوێندن سازبکرێت، ئەو پڕۆگرامانەی خوێندن کە تۆزی ڕۆژگار بەسەریدا کەڵەکە بووەو کۆن بوون، هەروەها دانانی نەخشیەک یارمەتی لە بێژەنگدانی ئەم پڕۆگرامانە بدات کە جۆرەها درۆو قسەی بێ بنەمای تێئاخنراوە سەبارەت بەشان وباڵ هاتنی فلانەکەس و فلانە نەمرو.. هتد. هەروەها ئەو کۆنگرە ساختانەمان ناوێت یان بەو نمونە هەڵبژێراوانە ڕازی نابین کە بە تەواوەتی ئەوەی دەیانەوێت بیڵێن لەبەریان کردووەو لە هەموو بۆنەیەکدا تەنها ئەوە دەڵێنەوەو دەڵێن بە پێی ڕێنماییەکانی فلانەکەس ... ئاراستەی بەڕێز فلان و...هتد چارەسەرکردن لە ڕێگەی هاوبەشیکردنی بەهێزو کارای هەموو ئەندامیکۆمەڵگەوە دەبێت لە کچان و کوڕانی گەنج، پیاوان و ژنان، شارەزایان و پسپۆڕانی فێرکردن و پەروەردە و ...هتد بۆچوون و پێشنیارەکانی خۆیان پێشکەش بکەن و ڕایەکانیان کۆبکەنەوە لە کتێبێکدا یان بە دەنگ و وێنەوەو تۆماری بکەن، پاشان ڕۆڵی دەستە بژێری دێتە پێشێ بۆ دواداچوون و خستنەڕووی تێبینی ڕاکانیان و چاودێریکردنی ئەم هەوڵانە لەلایەن ژمارەیەک لە زانایانی کۆمەڵناسی و ڕوناکبیران و سیاسەتمەداران و مامۆستایانی شارەزای پڕۆگرامەکان و ڕێگە سەرکەوتووەکانی وانە وتنەوە بەیارمەتی کۆلیژی پەروەردە دیاری بکرێت، تاکو ئەم پێشنیارو خۆزگانە بۆ نەخشەیەکی نەتەوەیی پڕ خواست وەربگیرێت، و تەبەنای ئەو شۆڕشە بکات کە بەسەر پڕۆگرامەکۆنەکاندا دەهێنرێت و پڕۆگرامی پێشکەوتووی خوێندن جێگەی بگرێتەوە کە هاووشان بێت لەگەڵ ئەو شۆڕشی زانیاریيە و ئەو سەردەمە کراوەیەی تێیدا دەژین و، کەسەردەمێکە بەهۆی کۆمپیوتەر و تۆڕی ئینتەرنێتەوە گشت زانیارییەک دەستدەکەوێت و لەبەردەستدایە و ئەم بابەتانەش گرنگترین مەسەلەی کۆمەڵگاکە گەنج و فێرکردنە دەگرێتەوە.

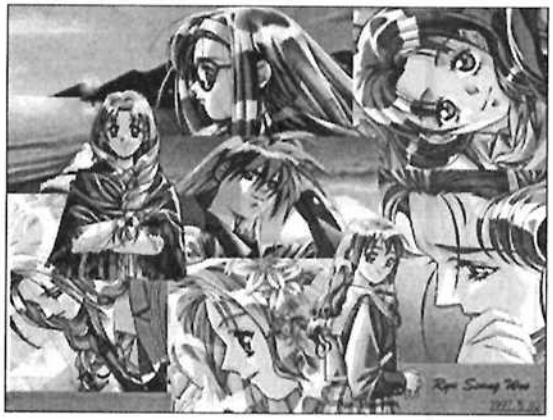
جەنگی سێ کوچکەکەی فێرکردن:

کاتێک مەسەلەی سێکوچکەکەی فێرکردن (دابینکردنی بیناو شوێنی خوێندن بە نوێترین تەکنۆلۆژیای سەردەم، پڕۆگرامی پێشکەوتووی خوێندن، بەرزکردنەوەی ئاستی مامۆستا لە ڕووی مادی و ئەدەبی و پیشەییەوە) لە ژێر مایکرۆسکۆبێکدا دادەنێین جەنگێک دەبینین شایانی ڕووبەڕووبوونەوەو وەستانە بەرامبەری تاکو بەڕاستی شایستەی ژیان بین لەم سەردەمەدا.

باشە بۆچی ئەزمونەکانی بۆ نمونە ژاپۆن دوبارە نەکەینەوە، ئەو ئەزموونە پێشکەوتووەی شۆڕشی بەسەر سیستمی فێرکردندا هێنا، لە دوای هەرەس هێنانی ژاپۆن لە جەنگی جیهانی دووەمدا، شۆڕشی ژاپۆن پێشخستن و نوێکاری بەسەر سیستمی فێرکردنی ئەو ولاتەدا هێنا چونکە درکیان بەوەکرد سەرەتای ڕێنسانسی ڕاستەقینە لە

بیناکردنی تاک و ڕۆشنبیرکردنییەوە دەست پێدەکات، ئێستاکە دەبینین ژاپۆن لە ڕووی زانستی و ئابوریشەوە پێشەنگی جیهان دەکات لە دوای کێبڕکێکەری یەکەمییەوە کە بێگومان ئەمەریکایە.

لێگەڕێن با بەڕاستییەکی ڕەهاوە ئەندێشە لەواقیعی ئەمڕۆمان بگرین و ئەو پرسیارە گرنگە بخەینە ڕوو: منداڵەکانمان چ سودێکیان لە ئەزبەرکردن و وتنەوەی پڕۆگرامە کۆنەکانی خوێندن وەرگرت، جگە لە دڕاندنی کتێبەکانی خوێندن لەبەردەم دەرگای خوێندنگەدا، هەر لەگەڵ دوا ڕۆژی تاقیکردنەوەکاندا؟



بابەهەمان ڕاستگۆیی و پێوەرەوە لێدوان لەسەر مەسەلەی مامۆستا بکەین، مامۆستا بەرداشی گیروگرفتە کۆمەڵایەتی و دروستی و خێزانییەکان بەردەوام دەیهاڕن. بارودۆخی خراپی مادی مامۆستا وادەکات مامۆستا ناچاربێت وانەی تایبەتی بەرامبەر بڕێك پارە بە خوێندکار بڵێت لە دەرەوەی خوێندنگە یان ناچار دەبێت کارێکی دیکەش جگە لە مامۆستاییەکەی بڵێتەوە و تاکو نزیکەی 12ی شەو نەتوانێت بێتەوە ناو ماڵەکەی خۆیی و وانەکانی ئامادەبکات، باشە کەسێك 12ی شەو بڕواتەوە چۆن دەتوانێت ڕۆژی دواییکاتژمێر 8ی بەیانی بەتەواوەتی ڕۆڵی خۆی ببینێت و وانەکەی ڕاڤە بکات و لێدوان لەگەڵ خوێندکارەکانیدا بکات، چۆن دەتوانێت بەو مێشکە جەنجاڵەوە خوێنکار فێربکات و نەوەی نوێ بۆ بیناکردنی ئایندە پەروەردە بکات لە کاتێکدا خۆی لە نێوان گیروگرفتەکانی ڕۆژانەیدا بەردەوام دەیهاڕێت و قورساییە مادییەکان دەست و پێی بەستۆتەوەو موچەکەی تاکو نیوەی مانگ بەش ناگات و ئەم گرفتانەشی بەردەوام هەموو ڕۆژێك دوبارە دەبێتەوەو کۆتایی هاتنیان بۆ نییە. لێرەدا پێویستە باسی بابەتێکی دیکە بکەین ئەویش هەیبەتی مامۆستایە، لە کۆنەوە مامۆستا ڕێزی خۆی هەبووەو لەبەردەم خوێندکاردا خاوەنی هەیبەتێکی تایبەتی بووە بەڵام بارودۆخەکان گۆڕاون هەیبەتی مامۆستا لەگەڵ شەماڵدا ڕۆیشتووە، ئێستا کە مامۆستا لەبەردەم خوێندکارەکانیدا دەوەستێت بەبێ ئەوەی دەسەڵاتێکی هەبێت لێیان پرسێتەوە، یان لە کاتی پشتگوێ خستنی وانەکانیاندا و هەڵس و کەوتێکی ناشریندا سزایان بدات. بڕیار و ڕێنماییە تووندوتیژەکان لە ماوەی ئەم سالانەی دواییدا مامۆستای لەگشت دەسەڵاتێك دامالێووە، چونکە دەرکردنە دەرەوەی خوێندکار لە پۆل قەدەغەیە، لە خوێندنگە کردنەدەرەوەی هەرقەدەغەیە، سزای جەستەیی و دەروونی ئەستەمە، تەنانەت ئەگەر مامۆستا لەبەرامبەر ڕەفتارێکی خوێندکاردا بێدەنگ نەبێت و بیەوێت پەروەردەی بکات خۆی لە بەشی پۆلیس دەبینێتەوە، سەیرەکەش لەوەدایە یاسا لە ڕیزی خوێندکار دەوەستێت و هەرچییەك خوێندکار بیڵێت ڕاستەو هەرچی بڵێت بە زوڵم و شەڕانگێزی لەلایەن مامۆستاوە دادەنرێت و مامۆستا بە ناڕاست و لادەری یاسا دادەنرێت، تەنانەت لەوانەیە مامۆستاکە بۆ دورترین ناوچە بگوازرێتەوە وەك سزایەك لەبەرامبەر هەڵەکانیدا.

کاتێك مەڵەفی فێربوون هەڵدەدەینەوە ئایا دەکرێت هەڵوێستەیەك لەسەر ئەو مەسەلانە بکەین کەوایدەبینم سێ کوچکەکەی فێربوون پێکدەهێنن (دابینکردنی بینا، پڕۆگرامی خوێندن، وەزعی مامۆستا). چونکە دەڵمەندکردنی بینای خوێندنگە بە تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان و بەستنەوەی بەتۆڕەکانی ئینتەرنێتەوە، لەوانەیە یارمەتیدەربێت بۆ پێشخستنی ئەم پڕۆسەیە لەگەڵ دانانی نەخشەیەك بۆ ئەو پڕۆگرامانەی خوێندن کە تەقلیدین و پێویستیان بە شۆڕشێکی ڕاستەقینەیە بۆ لە دایکبوونی ئەو عەقڵانەی دەبنە پێشەنگی ئاسۆکانی ئایندە، کاتێك نەخشەی پێشخستنی پڕۆگرامەکانی خوێندن دەچێتە قۆناغی لێکۆڵینەوەو هەڵسەنگاندن.

لە کۆتاییدا کێشەی چاککردنی باری مامۆستا پێویستییەکی لە ئەندازە بەدەرەو پێویستی بەهەوڵ و کۆششی دام و دەزگا و حکومەت هەیە ئەگەر ئێمە بەڕاستی بشوێن چارەسەرێکی ڕاستەقینە و جادی مەسەلەی فێرکردندا بگەڕێین یان ئێمە بەڕاستی بمانەوێت مۆمێکی پرشنگدار لەناو ئەم دەربەندە تاریکەدا کە بە هەوری خۆڵەمێشی و ڕەش تەنراوە داگیرسێنین.

العربی/2003

قژ هەڵوەرین

Hair loss

هاشم محەمەد عەبدوڵا
کۆلێژی پزیشکی/زانکۆی سلێمانی

قژێکی تەندروست جوانیەکی زۆر بە مرۆڤ دەبەخشێت و یەکێکە لە هۆکارە ڕازێنەرەوەکانی، بەڵام زۆربەی خەڵکی بە تایبەتی پیاوان و کەمێکیش لە ئافرەتان بونەتە قوربانی بەهۆی سەرووتانەوەو نەو هۆکارانەی کە پەیوەندی بەم نەخۆشیەوە هەیە.

لەم ساڵانەی دوایدا بەڕێکەوت دەرمانێکی زۆر کاریگەر دۆزرایەوە لەلایەن پزیشکێکی هندیەوە بە ناوی دکتۆر سەینی کە زیندەوەرناسێکە لە نیودەلهی نیشتەجێیە، ئەم پزیشکە لە کاتی جێبەجێکردنی حەجی ساڵانە بۆ شاخەکانی هیمالایە، تێبینی کرد کە خەڵکی ئەو ناوچەیە قژێکی پڕیان هەیەو کەڕێژیشیان نییە، ئەم پزیشکە بۆی دەرکەوت کە خەڵکی ئەم ناوچەیە گەڵای جۆرە ڕووەکێك وەکو خواردن بەکاردێنن لە ژیانی ڕۆژانەدا، ئەم ڕووەکە لە لوتکەی چیاکانی هیمالایە گەشە دەکات، د. سەینی کەمێك لەم گیایە دەهێنێتەوەو تاقیکردنەوەیەکی لەسەر دەکات بۆ ماوەی 7 ساڵ، پاشان ڕەزامەندی لەسەر ئەم دەرمانە لەلایەن حکومەتی هندستانەوە وەرگیراوە بۆ بڵاوکردنەوەی ئەم چارەسەرە تەواو سروشتیەو هیچ زیانێکی کیمیایی نییە. ئەم دەرمانە قژ هەڵوەرینەکە دەوەستێنێت بە پێچەوانەکردنەوەی ئیشی دایهایدرۆ تێستێستێرۆن کە خوێنی پێویست بۆ ڕەگی موو دەوەستێنێت، ئەم دەرمانە کرێشی سەر ناهێڵێت و سەر لەنوێ گەشە بە مووی سەر دەکاتەو. بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لە نێوان 3 مانگەوە بۆ 9 مانگ ڕۆژانە کاریگەری باشی دەبێت لەسەر مووەکان، و کاریگەریەکەش یەکسانە لەسەر هەردوو ڕەگەز.

لە تاقیکردنەوەیەکدا لە وولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەسەر 300 کەس کرابوو بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی 3 مانگ، ئەنجامێکی باشی هەبوو لە 95٪ نەخۆشەکاندا قژ هەڵوەرینەکە وەستا، لە 84٪ تاڕادەیەك قژیان گەشەی کردەوە، لە 68٪ قژیان بەشێوەیەکی بەرچاو گەشەی کردەوە. لە 100٪ بەکارهێنەران خووڕو (itchy) و کڕێشیان (Dandruff) نەماوە و ئەم چارەسەرە هیچ کاریگەرییەکی خراپی بۆسەر بەکارهێنەرەکە نییە وەك دەرمانەکانی دیکە.

*دایهایدرۆتێستێستێرۆن (DHT) چییە؟

-دایهایدرۆتێستێستێرۆن (Dihydrotestosterone) یان DHT ووشەیەکی ترسناکە بۆ ئەو کەسانەی کە قژەهڵوەرینییان هەیە، ئەگەر تۆ سەرت دەپووتێتەوە پێویستە بزانیت کە پەیوەندی (DHT) چییە بە قژەهڵوەرینەوە؟ لە زۆربەی زۆری بارەکاندا، قژەهڵوەرین بۆ ماوەییەو لە یەکێك لە دایك و باوکەوە بەهۆی جینەکانەوە دەگوێزرێتەوە. هەندێك توێژینەوە دەریان خستووە کە سەر ڕووتانەوە زیاتر لە دایکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵە نێرەکان. لەشی مرۆڤ بەشێوەیەکی ڕێکخراو جۆرە ئەنزیمێك دروست دەکات کە پێی دەڵێن (5-alpha reductase).

کاتێك کە هۆرمۆنی نێرینە (Anolrogen hormone) هۆرمۆنی تێستێسترۆن (Testosterone) دروست دەکات کە لەگەڵ (5-alpha reductase) یەکدەگرێت و DHT دروست

دەکات. DHT ڕێ لە خوێن دەگرێت بۆ کیسەکانی موو (Hair follicle) لە نێرەکان و و هەندێك لە مێیەکان (female)، بەمەش قژ هەڵوەرین و تەنك بوونی سەر دەست پێ دەکات. چەند چارەسەرێك هەیە کە ئیشی DHT پێچەوانە دەکاتەوە، لەو چارەسەرانەش (Saini herbal) کە لە سەرەتادا باسمان کرد، ئەم چارەسەرە خوێنی پێویست دەگێڕێتەوە بۆ ڕەگی مووەکان کاری DHT پێچەوانە دەکاتەوە، بەمەش مووەکان دەست دەکەنەوە بە گەشە.

هۆیەکانی قژ هەڵوەرین چیە؟

قژ هەڵوەرین دیاردەیەکی سروشتی ڕۆژانەیە و گەشەکردنەوەشی ڕوودەداتەوە بەشێوەیەکی ڕێك و پێك، بەڵام ئەمە هۆی سەرەکی قژ هەڵوەرین نییە. هەموو تاڵێکی موو کە لەسەرە سەر هەیە بەشێوەیەکی بۆ ماوەیی ڕێکخراوە و بە سوڕێکدا دەڕوات کە بریتییە لە گەشەکردن، جێگیربوون (stabili zation)، پیربوون و پاشان هەڵوەرین.

بە تێکڕایی، سەری مرۆڤ ڕۆژانە 50-125 مووی لێ هەڵدەوەرێت (پشت دەبەستێت لەسەر ڕەگەزەکە) بەڵام زۆربەی ئەم موانە دەڕوێنەوە پاش قۆناغی پشوو (rasting stage) بە مەرجێك کیسی مووەکە لەناونەچوو بێت.

کێشەکە لەو کاتەوە دەست پێدەکات کە هەڵوەرین زیاتر بێت لە ڕووانەوە یان گەشەکردنەوەی مووەکان لاوازبێت و ناتەندروست بێت، ئەمە هۆی سەرەکی قژهەڵوەرینە.

***هۆیەکانی دیکەی قژ هەڵوەرین ئەمانەن:**

-جینەکان (Genes): وەکو ووتمان لە زۆربەی زۆری بارەکاندا قژ هەلوەرین بۆ ماوەیییانە لەدایك و باوکەوە دەگویزرێتەوە، لێرەدا ئەوەی پێویستە ئیمە ڕوونی بکەینەوە ئەمەیە ئایا چۆن جینەکان دەبنە هۆی قژ هەلوەرین: لەکاتی دروست بوونی کۆرپەلەدا هەندێك لە جینەکان کە تایبەتن بە مووەکان وا لە کیسی مووەکان دەکات کە کاریان تێ بکرێت لە لایەن DHT، کاتێك ئەمە ڕووی‌دا کیسی مووەکان دەپوکێتەوەو تەنکتر و لاوازتر دەبێت لە هەر سوڕێکدا، لە کۆتاییدا کیسەکە یان ڕەگی مووکە دەمرێت و سەرووتانەوەش دەردەکەوێت بە تەواوی.

-هەروەها نارەحەتی (Stress)، برین (Traama)، یان جۆری خۆراك هۆیەکانی دیکەی قژهەلوەرینن کە لەوانەیە بەهۆی نەشتەگەری یان دەرمانەوە یان ناستی نیشکردن یان ئەو نارەحەتییانەی کە پەیوەندی بە خیزانەوە هەیە بێت و گۆڕینی خۆراك و جۆری خۆراکیش بەشداری دەکەن لە قژ هەلوەریندا. ئەم هۆیانەی قژ هەلوەرین بەشێوەیەکی گشتی تەمەنیان کورتەو گەشەکردنەوەی مووەکان دەست پێ دەکاتەوە هەرکاتێك کە دۆخەکە گەرایەوە باری ناسایی.

جۆرەکانی سەر ووتانەوە Kinds of Alopecia

1-سەر ووتانەوەی پەلەپەلە (Alopecia Areata)

بەشێوەیەکی گشتی تیکچوونیکی بەرگری خۆیی (autommune disorder) دەبێتە هۆی کەچەلیەکی پەلەپەلەی بچوکی بازنەیی لە زۆربەی بەشەکانی سەردا.

2-سەر ووتانەوەی سەرجەمی (Alopecia totalis):

ئەمەیان هەلوەرینی مووی هەموو سەرە، شێوەیەکی پیشکەوتوی جۆری یەکەمە.

3-هەلوەرینی مووی لاشە Alopecia universalis:

ئەمەیان هەلوەرینی هەموو مووی جەستەیە، هەروەها شێوەیەکی ئەوپەری پیش کەوتووی جۆری یەکەمە.

4-سەرووتانەوەی هۆرمۆنی (Androgenic Alopecia):

ئەم جۆرەیان پەیوەندی بە هۆرمۆنی نێرینەوە هەیە، ئەم هۆرمۆنانە لەناوچەی سەردا هۆرمۆنی تیستیسترۆن دروست دەکەن و لەگەڵ ئەنزیمی 5-alpha redactale یەکدەگرێت DHT دروست دەکەن کە ئەمەش دەبێتە هۆی بریتی خوێن بۆ کیسی مووەکان و سەر ووتانەوە دەست پێدەکات.

ڕێگایەکی دی هەیە کە تییدا دەتوانرێت سەر ووتانەوە پۆلێن بکرێت بە گوێرەی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی سەر ووتانەوەکە:

دوو جۆری جیاواز لەسەر ووتانەوە هەیە کە بەشێوەیەکی پزیشکی ناسراون:

1-پێی دەلین (Anagen effluviam) کە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەوە وەکو چارەسەرە کیمیاییەکان Chemo therapy) دروست دەبێت، بریکی زۆری ڤیتامین A excossive) doses of vit.A یان بەکارهێنانی دەرمانەکانی بەرزەپەستان Hypertensio خوێن کە کیسی مووە گەشەکردووەکان لەناودەبات.

2-پێی دەلین (Telogen effluviam): ئەمەیان بەهۆی ئەوەی کە ژمارەیەکی زۆری کیسی مووەکان دەچنە سوری مت بوونەوە (Latent stage) دروست دەبێت هۆکارە زۆر باوەکانی کە دەبنە هۆی ئەم جۆرە سەر ووتانەوەیە ئەمانەیە:

*فشارێکی فیزیایی کە لەوانەیە بەهۆی نەشتەرگەرییەوە، نەخۆشییەکی ترسناك، یان گۆرانی کیشی کت و پر، دەبێت ...هتد.

*فشارێکی سۆزی (emotional stress) لەوانەیە بەهۆی مردنی یەکێك لە خیزانەکە یان بەهۆی تیکچوونیکی هۆشی (mental disordor) دەبێت.

*پشیوی ڕژێنی دەرقی (Thyrord gland):

*هۆکارە هۆرمۆنییەکان لەوانەیە بەهۆی سك پری (pregnacy)حەپی کۆنترۆلکردنی لەدایك بوون، یان تیکچوونی هۆشییەوە بێت.

پێچەوانەکردنەوەی ئەم هۆکارانەی سەرەوە بەشێوەیەکی گشتی دەبێتە هۆی گەرانەوەی گەشەی ئاسایی قژ.

تەنك بوونی قژ و قژ هەڵوەرین لە پیاواندا:

ئەمەیان لە جۆرەیە کە پەیوەندی بەمۆرۆنی نێرینەوە هەیە androgenic alopecia، زۆر زۆر باوە لە پیاواندا چونکە لەشی پیاو بڕێکی زۆر لە هۆرمۆنی تێستێستیرۆن دروست دەکات لە میشەوە DHT دروست دەبێت. و لە پیاواندا دەبێنرێت لە تەپڵی سەر (Crown) و بەشی پێشەوەدا (front) لە نزیکەی 90٪ یاندا. و تێبینی کراوەلە تەمەن ناوەڕاستەکاندا (middle age)وە هەروەها کاریگەری هەیە لەسەر ئەوانەی کە لە تەمەنی 20-30 ساڵیدان.

پیاوان پۆژانە 100 تاڵە موو لە سەریان دەوەرێت کە ئەمە ئاساییەو شوێنیان پردەکرێتەوە لە سۆپی گەشەکردنی مووەکاندا. بەڵام کاتێك ئەم مووە هەڵوەریوانە شوێنیان پڕنارێتەوە یان ژمارەی مووە هەڵوەریوەکانی لە 100 تێپەڕ دەبێت ئەوا سەر پووتانەوە پوودەدات.

-هۆکارە سەرەکییەکانی قژ هەڵوەرین لە پیاوان هەمان هۆکارەکانی (Telogen effluvium)ە، بەڵام چەند هۆکارێکی دیکە هەیە کە ئەمانەن:

*فشاری سۆزی و فیزیایی physical-emotional stress:

ئەشتەرگەری، ئەخۆشی ترسناك، و فشاریکی سۆزی دەبێتە هۆی سەر پووتانەوە. لاشەی مرۆڤ بە ئاسانی ناتوانێن مامەڵە لەگەڵ فشاردا بکات و لەبەرئەوە دروست بوونی موو دەوەستێنێت لە کاتی ناڕەحەتیدا بەڵام ئەمەیان زۆر ترسناك نییە. لە جیاتی ئەوە لەش ووزەکەی تەرخان دەکات بۆ بەشێکی گرنگی لەش. بەشێوەیەکی ئاسایی نزیکەی ماوەیەکی 3 مانگی لە نێوان فشارەکەو سەرەتایی قژ هەڵوەرینەکەدا هەیە.

بەمەمان شێوەش گەشەکردنەوەی مووەکان 3 مانگی دەوێت.

ئەمە مانای ئەوەیە کە قژ هەڵوەرینی سەرجەمی و سۆپی گەشەکردنەوە نزیکەی 6-9 مانگ یان زیاتر دەخایەنێت کاتێك کە دروست بووە بەهۆی فشارێکی سۆزی یان فیزیایی. هەندێك هۆکاری دیکە هەیە کە ئاشکرا نییە و لەوانەیە ببێتە هۆی سەر پووتانەوە لەوانەش: کەم خوێنیanaemia کەمی خڕۆکە سپییەکان و ئاتەواوی پڕۆتینی دەرەقی. ئەم بارانە دەتوانرێت ئاشکرا بکرێت پشکنینی خوێن (Blood test)

*جۆری خۆراك:

-زۆر خواردن لە ئاو پیاواندا زۆرباوە، هەندێك خۆراك هەیە کە لەوانەیە ببێتە هۆی سەر پووتانەوە، لەبەرئەوە باش وایە ئەو کەسانەی کە قژ هەڵوەرینیان ئاسایی نییە لە ژێر چاودێری پزیشکدا خۆراك بەکاربهێنن.

بەکارهێنەرەکان ئامۆژگاری دەکرێن بە وەرگرتنی ئەو ڤیتامینانەی کەڕێ لە قژهەڵوەرین دەگرن، بەڵام زۆربەی پسپۆڕانی نەخۆشییەکانی پێست پێیان وایە کە ڤیتامینەکان ناتوانن ڕێ بگرن لە قژ هەڵوەرین بە تایبەتی ڤیتامین A.

سەر پووتانەوە دەتوانرێت بوەستێنرێت و پێچەوانە بکرێتەوە، بە بەکارهێنانی Sainiherbal scalp &Hair conditioner زۆر کاریگەرە لە چارەسەرکردنی قژ هەڵوەریندا، بەڵام ئەم چارەسەرە تا ئێستا لە وڵاتی ئێمەدا بوونی نییە بەڵام لە ئینتەرنێتدا لە سایتی www.sainiherb.com دادەتوانرێت سود وەبگرێت.

چارەسەری سەر پووتانەوە

Hair loss solutions

زۆر هۆکار هەن کە دەبنە هۆی سەرپووتانەوە لەوانە کڵاو، قژی دەستکرد(wigs) زۆرشتن بە شامپۆ، بەکارهێنانی مادە بۆ قژ وەستاندن (perms)، و ڕەنگ کردنی قژ، و ناڕەحەتی و پیس بوونی ژینگە، و هەندێك نەخۆشی کە تووشی سەردەبن بەڵام ئەمانە نابنە سەر پووتانەوەی هەمیشەیی، بەڵام لەوانەیە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت. زۆر چارەسەر هەیە کە دەتوانێت قژ هەڵوەرین پێچەوانە بکاتەوە، خێراترین چارەسەریش نەشتەرگەرییە، و هەروەها دەرمانی Topical) Rogaine minoxidil) بەکاردەهێنرێت بەڵام هەندێك کاریگەری خراپی هەیە وەکو مانەوەی ئاوی لەش (Water retension) و گەشەکردنی موو لەسەر بەشەکانی دیکەی لەش.

چارەسەری گیایی لە Sainiherhal Scalp& Haur Conditioner یارمەتی هەزارانی لە هەردوو ڕەگەز داوە بۆ وەستاندن و سەرلەنوێ گەشەکردنەوەی مووی سرووشتی بە سەلامەتی و هەمیشەیی. لە 100٪ چارەسەری سروشتیەو هیچ کاریگەرییەکی خراپی نییەو تەنها لە ناوچەی سەردا کاری خۆی دەکات، ئیشی DHT پێچەوانە دەکاتەوە، بەمەرجێك هێشتا ڕەگی مووەکە مابێت. تاکە چارەسەریشە بۆ هەموو کێشەکانی سەر پووتانەوە و بەشێوەی شامپۆ و حەپ هەیە. هیواداربن ئەم چارەسەرە تازەش بێتە ناو وڵاتی ئێمەوەو هەزاران کەس کە گیرۆدە بووە بەسەر پووتانەوەوە ڕزگار بکات. هەروەها ئەم چارەسەرە بۆ کرێش و ووشك بوونەوەو خرووی سەر بەکاردەهێنرێت.

Sainiherbal scalp &Hair conditeioner پێك هاتووە لە تێکەڵەیەك لەم گیایانە:

1-برنگەراج (BHRIN GARAJ): گرنگە بۆ زیادکردنی گەشەی قژ.

2-ئەملا (AMLA) بۆ ڕەش کردنەوەی قژ بەرەو پێش بردنی گەشەی قژ بەکاردێت.

3-شیکاکای (SHIKAKAI): ئەمە لە لۆبیاوە وەردەگیرێت و بۆ لەناوبردنی کرێش و زیادکردنی گەشەی قژ بەکاردێت.

4-کامفور (CAMPHOR): بەکاردێت بۆ زۆر نەخۆشی سەرو گەشەی قژ.

5-ڕەسەت (RASAUT): لە ڕەگی ڕووەکەوە وەردەگیرێت و بەکاردێت بۆ هاندانی گەشەو زۆر نەخۆشی سەر.

6-پارافینی سپی نەرم (WHITE SOFT PARAFFIN) یارمەتی گەشەکردن دەدات.

سەرچاوە

WWW.YAHOO.COM

شوێنی هەنگ لە جیهانی گیانەوەراندا

نوسینی: کەشاو عەبدولقادر حەمە
پسپۆڕی بایۆلۆژی

جیهانی گیانەوەران بە چەند لقێکەوە دابەش دەکرێت لەوانە لقی بێجومگەییەکان کە بریتین لە زۆرترین لقی جیهانی گیانەوەران و ئەمانیش واتە بێجومگەییەکان دەکرێن بە چەند پۆلێکەوە لەوانە (پۆلی مێرووەکان) کە بەوە جیادەکرێنەوە ئەم مێروانە وەک هەنگ لەشیان دەکرێت بە چەند بەشێکەوە لەوانە (سەر، سنگ، سك) لەگەڵ بوونی جوتێك شاخی هەستیار لە سەردا و سێ جووت پێ و جوتێك باڵ لە سنگدا دەبینرێتەوە.

مێرووەکانیش دەکرێن بە چەند پلەو (order) ئەوانیش بۆ خێزان (Family)و ئینجا بۆ توخم (Genus)و (جۆر Species) کەواتە هەنگ ئەم پۆلێنەی هەیە لە جیهانی گیانەوەراندا و بەم شێوەیەی لای خوارەوە.

جیهانی گیانەوەران Ringdom-Animal
لقی بێجومگەییەکان Phylum-Arthropoda
پۆلی مێرووەکان Class-Hexapoda
پلەی باڵ پەردەییەکان order-Hymenoptera
خێزانی هەنگ Family-Apidae
توخمی هەنگ Genus-Apis
جۆری هەنگ Species-Mellifera

شوێن ژیانی هەنگ

هەنگ یەکێکە لەو مێرووە سودبەخشە چالاکانەی کە شێوەی ژیانیان شێوەیەکی هەرەوەزی بەکۆمەڵە، سودێکی گەورە بە مرۆڤ دەگەیەنن. بۆیە لە زۆر شوێندا مرۆڤ پەنای بردۆتە بەر بەخێوکردنی و شانەی تایبەتیان بۆ دروست دەکات. کە ئەمەش مەرج و سیفەتی تایبەتی خۆی هەیە دەبێت قەبارەیەکی گونجاوی هەبێت بۆ بەرگری لەسەرمای زستان و بەرزبێت لە ڕووی زەوییەوە دەرگاکەی ڕووی لە خوارەوە بێت. دەبێت شوێنی گونجاوی بۆ هەڵبژێرێت نزیک لە ڕووەکی گونجاوی جۆراو جۆربێت بۆ کۆکردنەوەی شیلەو دەنکە هەلاڵەکان.

گرنگترین مەرج ئەوەیە لە پوڕەی هەنگی دیکەوە نزیك نەبێت و لە سەرچاوەی ئاوی پیسی بۆگەنەوە نزیک نەبێت وا باشترە سەرچاوەی ئاوی پاك نزیك بێت کە بۆ خواردنەوە دەست بدات. دەبێت ڕوو لە قیبلە بێت بۆئەوەی لە وەرزی زستاندا تیشکی خۆر لێبدات و لە وەرزی هاویندا شوێنەکەی سێبەر بێت، چونکە هەنگ بە سەرما هەراسان دەبێت و بە گەرما تووشی نەخۆشی دەبێت.

بە هیچ شێوەیەك نابێت ڕەشە با بیگرێتەوە هاتو چۆی ئاژەڵی بەسەردا بێت بۆئەوەی زۆر زوو زیاد بکات. هەروەها دەبێت بە لایەنی کەمەوە (1کم) دوربێت لە شەقامی ئۆتۆمبێلەوە چونکە بە گرمەگرمی ئۆتۆمبێل بێزار دەبن.

بەڵام لە زۆر شوێنو لە زۆر ناوچەدا لە نێوان بەردەکان یان لە نێوان کەلێنە شاخەکانو ئەشکەوتەکانو درەختە گەورەکاندا خۆیان شوێنو ژیان بۆ خۆیان هەڵدەبژێرنو ڕۆژانە کاریان ئەنجام دەدەن.

پێك هاتنو ژمارەی ئەندامانی پوڕەی هەنگ

هەنگ ژیانێکی هەرەوەزیو کۆمەڵایەتیو یەکسانی لە ناو شانەدا بەسەر دەبن بەشێوەیەك کە هیچ کارو فرمانێك نە لە ناوەوە

یان لەدەرەوە کەلّەکە نابێت و هەریەکە بەشیشی خۆی لە کاتی دیاریکراودا جێبەجێ دەکەن.

ئەندامانی شانە هەریەکە پسپۆرە لە کاروکردەوەی خۆی زۆر بەوریاییەوە بێئەوەی هیچ تەمەڵییەک لە فرماندا ببینرێت وەک لە دوای‌دا لە سەریان دەدوێن.

ژمارەی هەنگ بە نزیکەی لە هەر پوورەیەکدا (30–60) هەزار هەنگ دەبێت لە مانە پێک هاتووە:.

یەکەم:. مێیەیەکی تەواو پێگەیشتوو (شاژن)، یەک دانەیە.

دووەم:. مێیەیەکی تەواو پێنەگەیشتوو (پاڵە یان کارەکەر)، هەزارەها.

سێیەم:. نێرە، سەدەها.

یەکەم:. شاژن

هەروەکو زانراوە شاژن مێیەیەکی تەواو پێگەیشتووە، واتە کۆئەندامی زاوزێی تەواوە. لە ناو پوورەدا بە ئاسانی لەوانی دی جیادەکرێتەوەو لەشی لە هەموویان گەورەترو درێژترە، باڵەکانیشی لە لەشی کورتترەو چاوەکانی بچوکتر لە چاو چاوی کارەکەرەکاندا ڕەنگی شاژن زۆر جیاوازترە لەوانی دی و باڵەکانی کورتن‌و سکیشی لە لاتەنیشتەوە بەرەو ناوەوە چووە. چەند کارەکەرێک ئەم لاو ئەولایان گرتووەو پارێزگاری لێدەکەن. شاژن ئامێری بەرگری (چزووی ژەهراوی) هەیە تەنها لە کاتی شەڕکردندا لەگەڵ شاژنێکی دیدا بەکاری دەهێنێت. لە کاتی بەکارهێنانی‌دا نامرێت هەروەکو لە کارەکەردا دەبینرێت، شاژن بەدایکی هۆزەکە دادەنرێت‌و هەموو ئەندامان لە هێلکەی ئەوەوە دروست دەبن، بەڵام کەسیان توانای دروستکردنی هێلکەیان نییە بە تەنها لە کاتی تایبەتدا نەبێت ئەویش لە کاتی وونبوونی شاژندا.

کاری سەرەکی شاژن هێلکەکردنە. هەر هێلکەیەک نزیکەی (3ملم) درێژە. تەمەنی شاژن لە ماوەی نێوان (3–7) ساڵ دەژی‌و لەمەموویان بە تەمەنترە. شاژنێکی نەپیتراو لە پیتێنراو بەوە جیادەکرێتەوە کە سکی بچووکە‌و جوڵەی خێرایەو خۆی خۆراک دەخوات، بەڵام شاژنی پیتێنراو کارەکەرەکانی خۆراکی پێدەدەن. ناوەندە تەمەنی شاژن (4)چوار ساڵەو گەورەترین بەشی هێلکە بەرهەم دێنێت بۆ نموونە لە ساڵی یەکەمدا نزیکەی (1000–1500) هێلکە لە پڕژنکی وەرزی بەهاردا دادەنێت. لە ساڵی دووەمدا (2500–3000)هێلکە دادەنێت لە یەک پڕژدا دوا بەدوای ئەم هێلکە دانانی کەم دەبێتەوە بۆیە باشترواپە لە شانەکەدا هەردوو ساڵ یان سێ ساڵ جارێک شاژن لە ناو شانەکەدا بگۆڕێت. توانای شاژن لە دانانی هێلکەدا پشت دەبەستێت بە جۆرەکەیان و سیفاتی بۆ ماوەی‌و کەمو زۆری خۆراک لە شانەکەدا‌و تەمەن‌و قەبارەو هێزی دروستبوونی لەشی شاژنەکە.

ئەو هێلکانەی کە شاژن دای دەنێت پۆلێن دەکرێت بۆ دوو جۆر جۆرێکیان پیتێنراو و کارەکەری لێپەیدا دەبێت جۆرێکی دیان نەپیتێنراوەو نێرەی لێپەیدا دەبێت. کەواتە کاری سەرەکی شاژن تەنها هێلکە دانانە.

دووەم:. کارەکەر (پاڵە).

بەوە جیادەکرێنەوە کە قەبارەیان لە هەموو قەبارەی ئەندامانی ناو شانەکە بچووکترە پێک هاتنی لەشیان گونجاوە لەگەڵ ئەو ئیشانەی کە پێی هەڵدەستن. بۆ نموونە بەشەکانی دەمی درێژە کە یارمەتی مژین‌و کۆکردنەوەی شیلەی گوڵان دەدات، قاچەکانی گونجاوە بۆ کۆکردنەوەو هەڵگرتنی دەنکە هەڵاڵەکان.

سکی چەند پڕژنێکی پێوەیە کە مێو دەرژن بۆ دروستکردنی ژووری مێوی ئامێری چزووی هەیە یاخود ئامێری پێوەدانی هەیە بۆ بەرگری لە هۆزەکەی بەکاری دێنێت لەکۆتایی سکیدایە.

کارەکەر بە مێیەی ناتەواو ناودەبرێت چونکە هەڵگری کۆئەندامی زاوزێی تەواو پێگەیشتوو نییە. ژمارەیان لەناو پوورەدا لە هەموویان زیاترە دەگاتە هەزارەها. بۆ ماوەی (20) ڕۆژ ژیان بەسەر دەبەن لە لەشی کارەکەدا چەند پڕژنێکی گرنگ هەیە لەوانەش.

ا.ئەو پڕژنەی کە لە قوڕگدایە هەڵدەستێت بەڕژاندنی خۆراکی شایانە.

ب.پڕژنی شەویلکەکان هەڵدەستێت بەدەرکردنی مۆم لە کاتی دروستکردنی ژووری مێوی‌دا.

ج.پڕژنێک لیک دەردەدات یارمەتی گۆڕینی شەکری سوکەڕۆزی ناو شیلەی گوڵ دەدات دەیگۆڕێت بۆ گیراوەی شەکر.

د.پڕژنی مێوی کە لە سکیدایە مۆم دەردەدات یارمەتی دروستکردنی ژوری مێوی دەدات.

هـ.پڕژنێک کە لەسنگیدایە قۆزاخە دروست دەکات لە کاتی کرۆمۆکەبیدا.

و.پڕژنێکی دی هەیە کە بە پڕژنی بۆن ناسراوە بۆنێکی تایبەتی هەیە کە کارەکەی هۆزێکی لە هۆزێکی دی جیاواز پێی جیادەکرێتەوە. بێجگە لەم پڕژنانەی کە باس کران کە هەریەکە کارێکی تایبەتی هەیە، کارەکەرەکان بەکاری گرنگ هەڵدەستن وا بەچەند خاڵێک دەیان خەینە ڕوو.

1.سەرچاوەی ئیش‌و کارکردن‌و چالاکین لە ناو خانەکەدا سەرەڕای ئەوەی کە قەبارەی لە هەموویان بچوکترە.

2.خواردن ئامادە دەکات‌و پێشکەشی نێرەکان‌و شاژنی دەکات.

3.خۆراک بە کرمۆکەکان دەدات لە تەمەنی جیاواز جیاوازدا.

4.ژووری مێوی شەش لای دروست دەکەن.

5.ماڵ بۆ شاژن دروست دەکات.

6.پاراستنی پلەی گەرمی شانەکەی لە ئەستۆدایە.

7.چاودێری هێلکەکان دەکات تا کاتی تروکاندنیان.

8.چاودێری پلەی گەرمی ئاووهەوای کرمۆکەکان دەکات تا گەشەیان تەواو دەبێت.

9.هەڵدەستن بە دروستکردنی سەرقاپی مێوی کە سەری شانەی شەش پاڵۆی دادەپۆشێت کە پڕە لە هەنگوینو پیو یا (کرمۆکەی مت بوو).

10.کۆکردنەوەی شیلەی گوڵانو کۆکردنەوەی لە ژووری شەش لایداو دەیگۆڕێت بۆ هەنگوین ئەو ئاوە زیادەیەی تێدایە لای دەبات. بەهۆی ئەو هەوایەی دروستی دەکات بەجوڵاندنەوەی باڵەکانی هەتا دەبێتە هەنگوین.

11.کۆکردنەوەی مادەی (پرویۆس) لە خونچەی درەختی سنەوبەر بۆ پرکردنەوەی بۆشایی و جێگیرکردنی بەشە جوڵاوەکانی خانەکە.

12.کۆکردنەوەی دەنکە هەڵە بەمەبەستی دابینکردنی نانە هەنگ کە هەڵیان دەگرێت لە رێگەی ئەو سەبەتانە کە لە پێیەکانی دواوەیەتی بۆ ناو چاوە چەش لاییەکانو کۆکردنەوەیان.

13.چاودێری و بەرگریکردن لە خانەکانیان دژی دوژمنەکانیان.

14.پارێزگاری لە شاژن دەکاتو لەشیان پاک دەکاتەوەو یارمەتی تەواوی دەدەن.

15.ئاوی تەواو بۆ خانەکە ئامادە دەکەن بەمەبەستی فێنک کردنەوەی ئاووهەوا لە ناو خانەکەداو بۆ ئامادەکردنی خواردن بۆ کرمۆکەکانو بۆ پوونکردنەوەی هەنگوین لە کاتی بەکارهێنانی لە خواردندا.

16.هەندێک ئیشی دیکەش لە دەرەوەو ناوەوەی خانەکەدا ئەنجام دەدات گرنگییەکی تەواوی هەیە لە بەڕێوەبردنی ئیشی ناو شانەکەدا.

سێیەم:. نێرە.

نێرەکان بە گەورەیی لەشیان جیادەکرێنەوە، بەڵام کورتترن لە شاژنەکان و کۆتایی سکیان وردە موی پێوەیە. نێرەکان ئامێری بەرگرییان نییە دەنکە هەڵەو شیلەی گوڵان کۆناکەنەوە هەستی بۆن تیاياندا زۆر بەهێزە کە لەگەڵ شاژندا شان بەشانی دەفڕێت بۆ ئەنجامدانی کرداری پیتێن کەواتە فرمانی سەرەکی شانی بەشانی دەفڕێت بۆ ئەنجامدانی کرداری پیتێن کەواتە فرمانی سەرەکی نێرە پیتاندنی شاژنە، ئەمەش لە کاتێکدا کە دوای دوو هەفتە دەگۆڕێت بۆ مێرووییەکی تەواو ئامادەیە بۆ ئەنجامدانی کرداری پیتێن.

بەوەش جیادەکرێنەوە کە چینێکی تەمەڵنو تەوەزلن لە سەر ئەو خۆراکە دەژین کە کارەکەرەکان کۆی دەکەنەوە. تەمەنی نێرە (3-6) مانگ دەژین. ژمارەیان نزیکەی (200 هەنگ) لە وەرزی بەهاراندا لە خانەو شانەی هەنگدا ژمارەیان زۆر لە زیادبوونە بەهۆی زۆریو حەزیان بۆ بەکارهێنانی هەنگوین، بەڵام لە لایەن کارەکەرەکانەوە رێیان لێدەگیرێتو لەبەرئەوە لاواز دەبنو دەمرن یان لە دەرەوەی شانەکەدا دەکوژرێن.

کەواتە ئەگەر بڕوانینە فرمانی نێرەکانو چالاکیان تەنها یەک گرنگیان هەیە ئەویش ئەنجامدانی پەرینی شاژنەکانە لە دوای ئەوە هیچ گرنگییەکی نییەو هیچ ئیشێکی زیندووی نییە کە پێی هەڵسێت بەڵکو بە نەخۆش دادەنرێت بۆ سەر پورەکە.

سوڕی ژیانی ئەندامانی ناو پورەی هەنگ

هۆزی هەنگ لە ناو پورەدا پێک دێن لە یەک شاژنو دەیان یان سەدان نێرەو هەزارەها کارەکەر ئەمەش کورتەیەکە دەربارەی سوڕی ژیانی هەنگ بەگشتی.

بەدانانی هێلکە دەست پێدەکات کە شاژن هەڵگری ئەم هێلکانەیە کە لە لایەن نێرەکانەوە دەپیتێنرێت، هێلکەی پیتێنراو قەبارەی بچوکەو ڕەنگی سپییە پاش سێ ڕۆژ دوای دانانی دەتروکێت دەچێتە قۆناغێکی دیکەی ژیان بریتییە لەکرمۆکە (لارڤا) لەم قۆناغەدا لە شێوەی کرمێکی بچوکدایە سەروسنگی دەردەکەوێت سنگی لە سێ بەش پێک هاتووە، شاخە هەستیارەکان دەست بە دەرکەون دەکەن، بەڵام نە پێیەکان بە باڵەکان بە هیچ شێوەیەک دەست بە دەرکەوتن ناکەن.

لەم قۆناغەدا خۆراکی زۆر پێویستە خۆراک زۆر دەخوات لەوانەیە بگاتە (1300)ژەم لە ڕۆژێکدا چونکە قۆناغی گۆڕانو گەشەکردنێتی بۆیە ڕۆژانە کێشی لە زیادبووندایەو هەستی پێدەکرێت. ئەو خۆراکەی دەیخۆن بریتییە لە خۆراکی شایانە (الغذاء الملکی) ئەم خۆراکە تایبەتە بە شاژن، بەڵام کرمۆکە پێویستی بە خۆراکی چاکە بۆیە بەم خۆراکە تێر دەکرێن لە لایەن کارەکەرەکانەوە. خۆراکی شایانە بریتییە لە ڤیتامینو پرۆتین. لەم قۆناغەدا گەدەو ڕیخۆڵەی کار ناکەن لە شێوەی تورەکەیەکی داخراودان، چونکە لە سەر خۆراکی ئامادەکراو دەژینو خۆراک بە فبڕۆ ناڕوات، جگە لە خواردن پێویستییان بە پلەی گەرمی گونجاو هەیە دەبێت پلەی گەرمی ناو شانەکە واتە ئەو ژورانەی تایبەتە بە کرمۆکەکان (35°س)دا بێت. چونکە نزمی لە پلەی گەرمیدا دەبێتە هۆی مردنی کرمۆکەکان. دەبێت ئەوەشمان لە یاد نەچێت (کێ بەرپرسە لە پاگرتنی پلەی گەرمی ئەم ژوورانە؟).

بێگومـان پاڵـەکان زۆرتریـن ئـەرکیان لـە سـەرە یـەکێک لـە کاروچالاکییـەکانیان ڕێکخسـتنی پلـەی گەرمییـە ئـەویش بـە پاڵـەکانیان جۆلـەیەکی لەرینـەوە دروست دەکـات کـە دەبێتـە هـۆی گـەرم کردنی شانەکە لـە پلـەی گـەرمی بەرزشیدا جۆلـەیـەکی توند دروست دەکـەن دەبنـە هـۆی فێنـک کردنـەوەی شـانەکە. کەواتـە خۆراک و ڕاگرتنی پلـەی گـەرمی دوو هۆکارن بۆ بـەردەوامی سـوڕی ژیانیان.

لەگەڵ بە تەمەن بوونی کرمۆکەدا خۆراکی شایانە دەگۆڕێت بۆ نانە هەنگ (الخبز النحل) بریتییە لە هـەنگوین و هەڵـە. هەڵـەکان پرۆتینیـان تێدایـە کـە یارمـەتی دروسـتکردنی خانـەکانی لـەش دەدات. هـەنگوینەکـەش ڤیتـامین و پرۆتین و چـەند جۆرێـک شـەکری جیاوازی تێدایـە و هەندێک ڕێژەی یاریدەدەری هەرسیشی تێدایە.

لە کۆتایی ڕۆژەکانی گەشـەی کرمۆکەییدا خۆراک پێدانی کـەم دەبێتـەوە، چونکە لەو ڕووەی کە تێدا دەژین ژوڕێکی بەمێوگیراوە ئیـتر کرمۆکـە قـەبارەی گـەورەبووە دوابـەدوای ئـەم وردە وردە ڕێژنـەکانی دەسـت دەکـەن بـە دروسـتکردنی دەزووە ئاوریشـم و بەشێوەی باریک باریک لە دەمدا دێنە دەرەوە و قۆزاخەی ئاوریشمی پـێدەچنن جـوان لەشـی خۆیـانی پـێدەگرن کـە بەمـە دەچێتـە قۆناغێکی نوێوە و بریتییە لە قۆناغی (متبوو-پیوپا) واتە گۆڕانی کرمۆکە بۆ متبوو. لـەم قۆناغـەدا ناجوڵێت و ناخوات چـەند ڕۆژێـک دەخایـەنێت بـەپێی ئـەندامانی ئاو شانەکە جیاوازی هەیە وەک لـە دواییدا لـە خشتەیەکدا ڕوون دەکرێتـەوە. دوابـەدوای ئـەم قۆناغـە دەبێتـە مێرووییـەکی تـەواو یـان مێش هـەنگوین کـە لەشی دابـەش دەبێـت بەسـێ ناوچـە (سـەر، سـنگ، سـک). لـە سـەردا شـاخی هەستیارو زمان و چاوو شەویلکە دەبینرێتەوە. ناوچەی سنگیشی دابـەش دەبێـت بەسـێ ناوچـە جوتێـک بـاڵ و سـێ جـووت پێـی هـەڵگرتووە کـە بەناوچـەی جوڵـە نـاودەبرێت و بەماسـولکە دەورە دراوە، ناوچەی کۆتایی بریتییە لە چەند ئەڵقەیەک پێک هاتووە کە ناوچەی فرێدانی پاشەڕۆ هەرسکردنی خۆراکە، چونکـە گـەدە ڕیخۆڵە لەم ناوچەیەدایە. ئیتر بەم شێوەیە هەر بەشەی هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی فرمانی خۆی بە ڕێکوپێکی و بێ دواکەوتن. وەک لەم خشتەیەدا ڕوون بۆتەوە هەرچەکە لە ئەندامانی ناو پورە تا دەبنە مێرووییەکی تەواو لەگەڵ یەکتردا جیاوازیان هەیە:.

قۆناغ	ماوە بە ڕۆژ لە		
	شانۆ	پاڵ	نێرە
هێلکە	3	3	3
کرمۆکە	5	6	6
مت بوو	7	12	14
مێرووی تەواو تەمەنیان	15 7-4 ساڵ	21 4-1.5 مانگ	23 6-3 مانگ

سودوگرنگی هەندێک لە پێک هاتەی لەشی هەنگ:

دەمو شـەویلکە یارمـەتی کونکردنی قۆزاخە دەدات لە قۆناغی (پیوپادا) و مەڵبـەندی خۆراک پێدانو هـەواڵ دانـە، فرمـانی زمـان مژینـی ئـاوو شـیلەی هەنگوینـە. شـاخە هەسـتیارەکان فرمانیـان هەست کردنو بۆنکردنە چاوەکانی دوو جۆرن- جۆری یەکەمیان بریتین لە چاوە مێوەیەکان یان چاوە ئاوێتە ئەوانەن کە گەورەنو لە لاتەنیشتەوە دەبینرێن زۆر بەهەستن بۆ تیشکی سـەروو بنەوشـەی، بەڵام جۆری دووەمیان کە چاوە بچووکەکانن (سادەن) سێ دانەن بۆ ڕاکێشانی تیشک بەکاری دەهێنێت. ئـەم پێـک هاتووانـە هـەمووی لەسـەردا دەبینرێتـەوە، بـەڵام ناوچـەی سـنگ دابـەش کـراوە بـۆ سێنەڵقە ئەڵقەی یەکەم (جوتی یەکەمی پێی هەڵگرتووە)، بـەڵام ئەڵقـەی دووەم (جوتـی دووەمـی پـێو جوتـی یەکـەمی بـاڵی) هەڵگرتووە. بەڵام ئەڵقەی سێیەم (جوتی سێیەمی لە پێیەکانو جوتـی دووەم لـە باڵـەکانی هـەڵگرتووە کـە بـە مەڵبـەندی جوڵـە دادەمزرێت. وەک ئامازەمان پێدا ماسولکەی پێوەیە.

ئەگەر لەگرنگی پێیەکان بدوێین چەند فرمانێکی گرنگیان هەیە وەک یارمەتی ڕاوەستانی هـەنگ دەدەن بەشێوەیەکی ستونی باش بوەستن لەسـەر ڕووی زەوی ئـەویش بـەهۆی ئـەو ئەندامـە گیرانـە لەکۆتایی هەر لاقێکدا.

پێیەکانی پێشەوە بەشی خوارەوەی بەشێوەیەک دروست بووە کـە وەک فڵچەیـەک کاردەکـات بـۆ چـاو، چاوەکـان پـاک دەکاتـەوە لەتەپو تۆزو خۆڵ دەنکە هەڵـە جگە لەوەش فڵچەی بچووکی دی هەیـە لـە شـێوەی گۆچاندایـە هـەر لەبەشـی خـوارەوەی لاقـەکانی پێشەوەیدا بۆ خاوێنکردنەوەی شاخی هەستیار بەکاردەهێنرێت. لەبەشی خوارەوەی پێیەکانی ناوەڕاست ئامێرێکی هەیە یارمـەتی کۆکردنـەوەی ئـەو مێـوە دەدات کـە لەشـی دەریدەدات، پێیـەکانی دواوە سەبەتەیەکی پێوەیە بۆ کۆکردنـەوەی هەڵـەو هـەڵگرتنی بۆ نـاو شـانەکە بـەکاری دەهێنێـت. ئەگـەر بڕوانینـە بەشـی دواوەی بریتییـە لەناوچـەی سک دابـەش کـراوە بـۆ چـەند ئەڵقەیـەک کـە بەتوێکڵی مێوی داپۆشراوە. فرمانی هـەرس و بـەرگری و فرێدانـی پاشەڕۆی تێدا جێبەجێ دەکرێت هەروەها کونی هەناسـەی لەسـەر دەبینرێتـەوەو ڕژێنی میویشی تیدایە.

هەستەکان لەهەنگدا

هەنگ یەکیکە لـەو میروانـەی کە زۆر هەستیارە بـەهۆی بوونی چـەند ئەندامیکی هەستەوە هەریەکە گرنگی و فرمانی دیاریکراوی خۆی هەیە:.

1.چاوەکان-ڕەنگەکان لە یەک جیادەکاتەوە (لابوک) سـەلماندی باشترین ڕەنگ لە لای هەنگ ڕەنگی شینە.

2.هەستی بۆن و تام. دیارە بەهۆی شاخی هەستیارەوە بۆنکردن بە ئەنجام دەگەیەنێت و بەهۆی زمانەوە هەستی تام کردن بە ئەنجام دەگەیەنێت زانا (مارشال فودیل) سەلماندوویەتی.

3.هەستی بەرکەوتن لە ڕێگەی شاخە هەستیارەکان کە لەسەردان.

4.هەستی بیستن کە لە لایەن زانا-فاندریلانك سەلمێنراوە هەرچەندە کۆمەڵێکی دی دەڵێن گوایە هەنگەکان کەڕن.

5.گرنگترین هەست (هەست کردنە بەکات) کە لێکۆڵەرەوەیەك بە ناوی (بلینگ) لە ساڵی 1929دا بەئێکۆڵینەوە.

6.هەستی دیاریکردنی (ڕێڕەوی فڕین) کە لە لایەن زانا (فۆن فریتن)ی ئەڵمانی سەلمێنراو هەروەها چیرۆکی هەنگیشی بەشێوەی جۆراوجۆر باس کردووەو گەڕاوە بە دوایدا.

سیفەتە چاکەکان کە لە هەنگدا دەبینرێنەوە:

هەنگ گەلێك سیفەتی دیارو چاکی هەیە دەتوانین بڵێین بە دەگمەن لە مێرووەکانی دیدا دەبینرێتەوە، لەوانەش دابەشکردنی کار یەکێکە لە هارە سیفەتە جوان و جیاکەرەوەکانی هەموو ئەندامانی شانەکە بە کۆمەڵ ئیش دەکەن هەریەك لە ئەندامان بەپێی هەڵکەوتنی لەشی ئیشی بۆ دابین کراوە. لەگەڵ ئەمەشدا باشترین سیفات تیایاندا ئەوەیە کە گوێ بەوە نادەن ئەگەر هەریەك ئیشێ بکات بەبێ گوێدان بەوانیدیکە کە ئیش بکەن یان نەیکەن.

گیانی خۆبەختکردن یەکێکی دیکە لە سیفەتە باشەکانی کە هەنگی پووریەك بەرگری لە خۆی و هۆزەکەی دەکات تا کاتی مردن، و هەڵدەستن بە لەناوبردنی تەمەڵ و ئیش نەکەرو لە کارکەوتووەکانی ناو شانەکە هەرچەندە لە هۆزی خۆشیاندا بێت، چونکە دەبنە ئەرك و زیادەخۆری لەسەر پوورەکە.

دایکە درۆزنە

وەك لە پێشەوەدا ئاماژەمان پێدا تەنها ئەندام شاژنە لە شانەدا بەمێیەی تەواو ناسراوە. واتە کۆئەندامی زاوزێی تەواوە لە لایەن ئیرەوە دەپێتێنرێت و هێلکەی پیتێنراو دادەنێت بەم شێوەیە ژیانێکی ڕێك و پێکی بە نیزام دەڕوات بەڕێوە، بەڵام هەندێك جار بەهۆی مردنی شاژنەوە یان وونبوونی شاژنەوە یان بەهۆی نەخۆشی و پەك کەوتنییەوە (پاڵەکان) دەست دەکەن بە دانانی هێلکە بریتین لە هێلکەی نەپیتێنراو چونکە کۆئەندامی زاوزێی تەواو نییە. هێلکە نەپیتێنراوە کە لە چاوە شەش لاییەکاندا دادەنێت هەر ئیرەیان لێدروست دەبێت ئەمەش دەبێتە هۆی نارێکی و هیلاك بوونی شانەکە ئەمەش هەستی پێدەکرێت بەهۆی چەند هۆکارێکەوە لەوانە هێلکەکان بەشێوەی جیاواز جیاواز لە چاوە شەش لاییەکاندا دادەنرێت بەبێ ئەوەی هیچ گوێ بدرێتە هیچ یاسایەکی هێلکە دانان و لە چەند هێلکەیەك زیاتر دادەنرێت و ناینوسێنێت بە ناوەڕاستی بنکی چاوە شەش پاڵوبیەکانەوە ئەمەش بەهۆی کورتی سکی کارەکەرەکانەوە ناتوانن بیگەیێتە بنکی چاوە شەش پاڵوبیەکان. بەم هۆکارانەدا دەزانرێت کە کارەکەرەکان هێلکەیان داناوە نەك شاژن لە ئەنجامدا هێلکەکان دەتروکێن و خۆراکیان پێدەدرێت کرمۆکەیەکی زۆری نیرە دروست دەبێت لە بری سروشتی خۆیان زیاترە بۆگومان خۆراکی زۆریشی دەوێت بۆئەوەی هیچ کاروکردەوەیەکیان هەبێت مەبەست لە نیرەکانە. ئەوا بەم کارەکەرانە دەوترێت دایکە درۆزنە ناتوانن جێگەی شاژن بگرنەوە لەکاروبارەکانیاندا چونکە لە ڕووی پێك هاتەی لەشیانەوە کۆئەندامی زاوزێی تەواویان نییەو لەشیان کورتە. بەم شێوەیە ئەگەر بەردەوام بن تووشی زەرەرو زیان دەبێت شانەکەیان. پێویستە شاژنی بۆ بهێنرێت و سەر لەنوێ دەست بەدروستکردنەوە بکرێتەوە. باشترواپە دوور لەو شانەیەش بۆ زیادکردنی ژمارەی ئەندامانی ناو شانە بەشێوەیەکی سروشتی و ڕێك و پێك.

هۆی جیاوازی ئەندامانی پوورە

هەروەك لە پێشەوە لە سەری دوایین شانەی هەنگ ئەندامەکانی لە یەکتر جیاوازن بریتین لە (مێیەیەکی تەواو (شاژن)، مێیەکی ناتەواو (پاڵە)و (نێرە) کەواتە دەبێت بزانین هۆی چییە لە یەکتر جیاوازن و بۆچی؟ دیارە بوونی ئەم جیاوازییەش دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێك:

1.جۆری هێلکە: وەك زانراوە شاژن بەوە ناسراوە نیشی دانانی هێلکەیە و پیتاندنی لە لایەن تۆوی نێرەکانەوە. شاژن دوو جۆر هێلکە دادەنێت جۆرێکی پیتێنراو لەگەڵ تۆوی نێرەدا یەك دەگرێت ئەمەش یان شاژنی لێپەیدا دەبێت یان پاڵەی لێپەیدا دەبێت.

جۆرێکی دی هێلکە دادەنێت نەپیتێنراوە ئەمەش ئەگەر هۆزەکە پێویستی بوو ئەوا نێرەی لێدروست دەبێت. کەواتە جۆری دانانی هێلکە هۆیەکە بۆ دروست بوونی جیاوازی ئەندامانی ناو پوورەکە.

2.جۆری خۆراك: ئەمەش دەورێکی کاریگەری هەیە لە سەر جیاوازی دروستبوونی ئەندامانی ناو شانەکە بەتایبەتی لە قۆناغی کرمۆکەیدا. ئەو کرمۆکانەی دروست دەبن لە هێلکەی پیتێنراوەوە خۆراکی شاهانە بۆ ماوەی (5) ڕۆژ دەخوات واتە بە درێژایی ماوەی کرمۆکەی ئینجا دەگۆڕێت بۆ متبوو و ئنجا بۆ مێرووەکی تەواو ئەوا بریتی دەبێت لە شاژن. بەڵام ئەو کرمۆکەیەی بۆ ماوەی سێ ڕۆژی یەکەمی خواردنی شاهانە دەخوات و دوو ڕۆژی کۆتایی نانە هەنگ دەخوات دەبنە پاڵە (کارەکەر). و ئەگەر کرمۆکە (3) ڕۆژ خواردنی شاهانەی خواردو سێ ڕۆژ نانە هەنگ ئەوا نێرە دروست دەبێت.

3.جۆری نیشتەجێبوون: ئەو ژوورانەی گەراکانیان تێدا دادەنرێت جیاوازی هەیە لە شێوەدا بۆ نموونە ژووری کارەکەر بەشێوەیەکی ستوونی، بەڵام ژووری شاژن بەشێوەیەکی ئاسۆیی و دەمەکەی بۆ خوارەوەیە، بەڵام ژووری نێرە کەمێك لە ژووری کارەکەر گەورەترە.

هەنگ لە کام رووەك شیلەو دەنکە هەڵاڵە کۆدەکاتەوە؟

لەکۆندا وا باوبووەو وتراوە گوایە هەنگ زەرەر بە میوەو دەرەختو بەروبوومە کشتوکاڵییەکان دەگەیەنێت، بەڵام لە ڕاستیدا ئەم پێچەوانە بۆوەو بۆیان دەرکەوت ئەگەر هەنگ نەبێت یان وون بێت لە بێستانەکاندا ئەوە دەبێتە هۆی هەڵوەرینی گوڵەکانی بەروبوومە کشتوکاڵییەکان لە ئاکامدا کەم بەرهەم دەبێت چونکە پەڕین تێدا کەمتر دەبێت کەواتە پێویستە بزانین ئایا هەنگ لە کام گوڵ یان کام ڕووەك دەنکە هەڵاڵەو شیلە کۆدەکاتەوە.

1.بەروبوومە کشتوکاڵییەکان.

وەك لۆکەو پاقلەو گەنمەشامیو کەتانو گوڵەبەڕۆژە..هتد.

2.درەختی میوە بەتایبەتی مزرەمەنیەکان وەکو سێوو قەیسیو هەرمێو پرتەقاڵو لیمۆو نارنجو..هتد.

3.سەوزە وەکو شوتیو کاڵەکو خەیارو کولەکەر شێلەو قەرنابیتو تور.

4.ڕووەکی ڕازاندنەوە.وەکو یاسەمێو مینا و یەڵدزو چاوە پشیلەو مۆسیقا..هتد.

5.گڵۆگیا. وەکو خەردەڵو مەریر.

ژوورەکانی پوڕە هەنگ

هەر ژوورێك لەو ژوورانەی پوڕەیان ئ پێك هاتووە بە ئەندازەیەکی وا دروست کراوە کە کەمترین مێوی بۆێتو زۆرترین هەنگوین بگرێتو توانای بەرگری پاڵەپەستۆی دەرەکی هەبێتو سیفەتێکی دی توانای خۆگرتنو بەرگەگرتنی قورسایی هەیە قورساییەکەی (30) جار ئەوەندەی خۆیەتی، بەڵام ئایا ئەم ژورە شێوە شەش پاڵۆییانە یان (شەش لاییە) کێو کام لە ئەندامان دروستی دەکەنو بەچی؟

پاڵەکان یەکێك لە ئیشەکانیان دروستکردنی ژورە شەش لاییەکانە ئەویش لە لەڵقەکانی کۆتایی سکیدا کە چوار جوت ڕێژنی مێوییە هەڵ دەستن بەدروستکردنی مێو. بەشێوەیەکی شلە هەوا ئێ دەدات و ووشك دەبێتو هەڵدەگیرێت لە گیرفانی تایبەتیدا لە بەردەم ڕێژنەکە لە شێوەی تویکڵ یان پوولەکەی ماسی ئنجا ئەو مێوە بەهۆی پێك هاتووی تایبەت کە لە دەرێی یان بۆری زۆر باریك دەچێت لە سەر پێیەکانی ناوەڕاستەوە دەگوێزرێتەوە بۆ دەم ئنجا جوان دەجوڕێت تا دەبێت بە مێو ئنجا ئەو ژوورانەی دروست دەکرێت.

بۆ هەر (35) هەزار ژوور نیو کیلۆ مێو دەبێت دروست بکرێت، لەم (35) هەزار ژووردا (10) کیلۆ هەنگوین هەڵ دەگیرێت لەگەڵ ئەم شێوە ئەندازەییە گونجاودا و سیفەتە چاکانەدا ژوورەکان لەبارو شێوەی جیاواز جیاواز دروست دەکرێت و بەپێی پێویستی شانەکە بۆ نموونە:

ژووری کارەکەرەکان بەشێوەیەکی ستونی دروست دەکرێت، بەڵام ئەو ژوورانەی بۆ شازن دروست دەکرێت بەشێوەیەکی ئاسۆیی و دەمەکەی بۆ خوارەوەیە، بەڵام کرمۆکەکان لە بارێکی ستونیدا گەشە دەکەن لە ناو ژوورەکەدا. هەمیشەو سەرەتای دروستکردنی شانە لە سەرەوە بۆ خوارەوە دروست دەکرێتو هیلاکی و کاتێکی زۆری دەوێت.

گرنگی هەنگوین لە ڕووی خۆراکیەوە

هەنگوین بریتییە لە بەناوبانگترینو گرنگترین خۆراك کە مرۆڤ بەکاری هێناوە لە دێرزەمانەوەو تا ئێستاش خۆراکێکی سەرسوڕهێنەربووە لە لایەن زانایانی سەردەمەوە. لە تاقیگەی شیکاریدا دەرکەوتووە ئەو سیفەتانەی ئێستا زانراوە لە خۆراکی هەنگویندا چ گرنگییەکی هەیەو تا ئێستاش هەندێکی بە نەزانراوی ماوەتەوە. هەنگوین یەکێکە لەو خواردنە گرنگە بەتامانەی زۆر دەوڵەمەندە بەتاکە شەکرو مژینی زۆر ئاسانە پێچەوانەی (جوتە شەکرە) پێویستی بە گۆڕان هەیە لە کۆئەندامی هەرس هەتا بێت با تاکە شەکرو بە ئاسانی هەرس بکرێتو لەبەرئەوەیە گرنگی خێرای هەیە بۆ لەشی مرۆڤو بە ئاسانی دەگوێزرێتەوە بۆ سوپای خوێن وە بۆ جگەرو کۆدەکرێتەوە لە کاتی زیادیدا لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ (کلایکۆجین) لە دوایدا دەگۆڕێت بۆ وزەی گەرمی پێویست لە کاتی پێویستیدا.

هەنگوین وەك خۆراك بەکاردەهێنرێت لە لایەن وەرزشەوانە لە کاتی وەرزشکردن و دوای وەرزشکردن. سودمەندە بۆ ئەوانەی سەردەکەون بە سەرشاخو ئەوانەی لە ئاودا ئیش دەکەنو بۆ فڕۆکەوانەکانیش بۆ پارێزگاری کردن لە تواناو چالاکیان. هەنگوین بڕێکی دیاریکراو لە کانزایان تێدایە لەش پێویستی بۆ دابینکردنی تەندروستی و بڕێکی دیاریکراو ڤیتامینی تێدایە لەوانەش ڤیتامین (C)و خۆراکە بەهای گرنگی دیشی تێدایە لە دوایدا ئامازەی پێدەدەین.

گرنگی بەخێوکردنی هەنگ لە ڕووی ئابوورییەوە

بەخێوکردنو پەروەردەکردنی هەنگ لە ڕووی ئابوورییەوە گەلێك سودمەندی زۆرە وا لە خوارەوە بە کورتی دەستنیشانی دەکەین:.

أ.بەرهەمهێنانی هەنگوین.

بەرهەمهێنانو دروستبوونی هەنگوین ساڵانە جیاوازی هەیە لە وەرزێکەوە بۆ وەرزێکی دی دەتوانرێت بووترێت خانەی بلدی لە هەنگەڵانی کۆندا بەرهەمی کەمترە وەك لە خانە تەختە تازەکاندا بۆ نموونە ناوەندە بەرهەمی خانە بلدیەکان لە (3-5کگم)، بەڵام ناوەند بەرهەمی خانە تازەکان (15-30کگم) دەبێت پاڵەکان لە گشت خانەکاندا کە شیلەو دەنکە هەڵاڵە کۆدەکەنەوە دەوری گرنگیان هەیە لە دروستبوونو بەرهەمهێنانی هەنگوین.

ب.بەرهەمهێنانی مێو.

مێو یەکێکە لە بەرچاوترە سانەرێیەکان بۆ بەخێوکردنی هەنگ بەکاردەهێنرێت. مێو ئەو مادەیەیە کە تەنها کارەکەرەکان (پاڵە) دەتوانن لەرێڵنی تایبەتی لە سکیاندایە دەری بدەنو هێڵو

توانایەکی زۆری دەوێت. بۆ دروستکردنی یەک کیلۆ مێو (20) کیلۆ هەنگوینی تێدەچێت. کەواتە مێو نرخو گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بەکاردەهێنرێت بۆ دروستکردنی ژوری مێوی‌و داپۆشینی چاوە شەش لاییەکان دوای پڕبوونیان بە هەنگوین.

ج.بازرگانی هەنگ.

بەرهەمهێنان و بەخێوکردنی هەنگ خۆی لە خۆیدا دەبێتە هۆی بازرگانی‌کردن پێیانەوە چ بەکۆمەڵ فرۆشتن یان فرۆشتنی شاژنی پیتێنراو یان هەنگە متبووەکان (پیووپا)ەکان.

د.ژەمری پێوەدانی هەنگ وەک دەرمان بۆ چارەسەری زۆر دەردو نەخۆشی بەکاردەهێنرێتو وەک رۆماتیزم.

هـ.پەراندنی گوڵ.

هەنگی هەنگوین لە گرنگترین هۆکارە کە یارمەتی پەراندنی گوڵ دەدات لە زۆربەی زۆری بەروبوومە ئابوریەکاندا ئەم گرنگیەش زیادی کردوە لە ئێستاماندا بەهۆی زیادبوونی زەوی کشتوکاڵی‌و کەم بوونەوەی مێرووەکان نەویش بە بەکارهێنانی قڕکەرە جیاوازەکان دژی مێرووەکان‌و بۆ بەرگریکردن لە بەروبوومە کشتوکاڵییەکان. بینراوە کە (80٪) لەو پەرینە سەرکەوتووانەی زۆربەی زۆری بەروبووم‌و میوەکان. دەگەڕێتەوە بۆ هەنگی هەنگوین هەندێکرنگی هەنگ بۆ پەراندنی گوڵ گرنگییەکەی زیاتر دادەنێت لە بەرهەمهێنانی هەنگوین‌و مێودا بە ڕێژەی (10–20) جار گرنگی زیاترە.

نەخۆشەکانی هەنگ

هەنگ وەکو هەموو بۆنەوەرێکی سەر ئەم زەمینە تووشی چەندەها دەردو نەخۆشی دەبێت لەوانەش:

یەکەم: نەخۆشییەکانی کرمۆکەی هەنگ.

ا.نەخۆشی پزینی کرمۆکەی ئەمریکی (بەچەکنینی ئەمریکی).

نەخۆشییەکی درمە بۆ کرمۆکەی هەنگی هەنگوین، بەڵام لە کوردستاندا بڵاونییەو لە جیهاندا زۆر زۆر بڵاوە. چارەسەری گرانە بۆ هەنگەوان زۆر مەترسی‌و زیانی هەیە. هۆی تووشبوون بەم نەخۆشییە بەهۆی بەکتریای (Bacillus harvae) دەبێت.

ئەم نەخۆشیە زیاتر تووشی کرمۆکەی (پاڵەکان) دەبێت، دەبێتە هۆی گۆڕینی کرمۆکەکان لە سپیەکی بریقەدارەوە بۆ سپیەکی زەردباو ئنجا دەگۆڕێت بۆ قاوەیی لە دوایدا هەست بەبۆنی ناخۆشی دەکرێت کە لە بۆنی ماسی بۆگەن دەچێت.

کرمۆکەی پاڵەکان لە تەمەنی (1–2) ڕۆژی تووش دەبن بەم نەخۆشیە، پاراستن‌و چارەسەرکردن:

1.ئەو هەنگانە نەکرێت لەو ناوچەیەدا کە ئەم نەخۆشییەیان هەبێت.

2.لە ناوبردن‌و سوتاندنی ئەو هۆزەی ئەم نەخۆشیەی تووش دەبێت‌و ژێرخاک بکرێن.

3.پاراستن‌و پارێزگاری‌کردنی ئەو خانانەی تووش نەبوون بە مادەی (Tetrauycine) بە بڕی (250ملگم) لە یەک گاڵۆن گیراوەی شەکردا و (50٪)ی ئەم گیراوەیە دەبێتە هۆی لە ناوبردنی ئەم نەخۆشییە.

ب.نەخۆشی پزینی کرمۆکەی ئەوروپی. (بەچەگەنینی ئەوروپی).

ئەم نەخۆشیە وەک یەک تووشی هۆزە لاوازەکان‌و بەهێزەکان دەبێت‌و دەبێتە هۆی لاوازکردنیان. ئەم نەخۆشیە لە عێراقدا بڵاو نییە. زیاتر لەو شوێنانەدا بڵاوە کە کۆکردنەوەی هەنگوین تێدا دواکەوێت بەتایبەتی لەوەرزی بەهارو هاویندا.

هۆی توو شبوون بەم نەخۆشییە جۆرە بەکتریایەکە ناسراوە بە (Striptococcus pluton) دەبێتە هۆی کوشتنی کرمۆکەکان لە تەمەنی (2–4) ڕۆژیداو و دەبێتە هۆی گۆڕینی ڕەنگی کرمۆکە تووش بیووەکان لە ڕەنگی سپی بۆ زەردو ئینجا بۆ قاوەیی لە کۆتایی‌دا دەیگۆڕێت بۆ ڕەساسی‌یەکی ڕەش باو ئنجا بۆ تۆپەڵێکی دەنکۆڵەدار بۆ پارێزگاری بۆ پارێزگاری‌کردن‌و پاراستن لە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە پێویستە یەکێک لەم پێک هاتووانە بەکاربهێنرێت (Streptomycin) یان (Tetramycine) لە ناو گیراوەی شەکردا لە وەرزی بەهاردا پێش کاتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە بە ماوەی دوو هەفتە. و ئەگەر بڵاویش بۆوە پێویستە شانەکە هەمووی بسوتێنرێت‌و لە ژێر خاکدا بشارێتەوە.

ج.نەخۆشی بەتورەکەبوونی کرمۆکەکان.

نەخۆشییەکی بەربڵاوە لە زۆربەی زۆری جیهاندا کە هەنگی تێدا بەخێودەکرێت. ڕێژەیەکی کەمی لە کرمۆکەکانی ناو خانەکان تووش دەبن زیاتر تووشی کرمۆکەکان دەبێت لە قۆناغی کۆتایی‌دا دوای ئەوەی کە کرمۆکەکان دادەپۆشرێن بە مێو. هۆی تووش بوون بەم نەخۆشییە ڤایرۆسێکە دەبێتە هۆی شی‌بوونەوەی جۆگەی هەرس.

نیشانەی تووش بوون بەم نەخۆشییە بونی کونسی نارێک لە داپۆشەری مێوی بۆ کرمۆکە مردوەکان، کرمۆکە تووش بووەکانیش ڕەنگیان لە سپی‌یەوە بۆ ڕەساسی‌و ئنجا بۆ ڕەش دەگۆڕێت. ڕەق بوونی دیواری لەشی کرمۆکە تووش بووەکان لە شێوەدا وا دەردەکەون بە شێوەی تورەکەیەک ناوەکەی شیلەی تێدا دەبێت.

بۆ پارێزگاری‌کردن‌و خۆپاراستن لەم نەخۆشیە هۆزی بەهێز بۆ بەخێوکردن هەڵ دەبژێرێت. شاژنی وا هەڵ دەبژێرێت لە هۆزێکدا بێت ئەم نەخۆشیەی نەبێت‌و تەمەنی کەم بێت. لە کاتی تووش بوونـدا زوو فڕیابکـەوین‌و خۆمـانی لێ ڕزگـار بکـەین‌و مـادەی پاکژکـەرەوەی وەک سـلفا بەکاربـهێنرێت بـۆ چارەسـەرکردن‌و پاکژکردنەوە.

دووەم: نەخۆشییەکانی مێرووییەکی تـەواو وانـە هـەنگێکی هەراش.

أ.نەخۆشی نۆزیما (Nisema desease).

نەخۆشی نۆزیما نەخۆشیەکی زۆر بڵاوە لە جیهاندا هەرچەندە جیاوازیش هەبێت لە بەرزبوونەوەی یان نزم بوونەوەی پلەی گەرمادا.

ئەم نەخۆشیە دەبێتە هۆی مردنی زۆرینەی هۆزی هەنگەکان و لاوازکردنیان کاریگەری لە سەر شاژن زیاترەو لە سەر بەرهەمهێنانی کرمۆکەکانیش و کورت بوونەوەی ژیانی کارەکەرەکانیش.

هۆی ئەم نەخۆشیە دەگەڕێتەوە بۆ مشەخۆرێکی تاك خانە پێی دەوترێت (Nosema Ap is) بەوە ناسراوە توانای دروست بوونی میکرۆبی هەیە لە کاتی حەوانەوەدا. ئەم میکرۆبە قەبارەی گەورەیە دەتوانرێت زۆر بەئاسانی لە ژێر وردبیندا ببینرێت. ئەم نەخۆشیە دەگوێزرێتەوە لە رێگەی خواردن و خواردنەوەوە بۆ جۆگەی هەرس. زۆر بە خێرایی زیاد دەکات و هێرش دەکاتە سەر دیواری ناوەوەی گەدەی و لەناوەیدا زۆر دەبێت لە دوای ئەوەدا میکرۆبەکە لەگەڵ دەرهاویشتەکەی دا دێتە دەرەوە و ناو سەرچاوەی خۆراك پیس دەکات. نیشانەکانی تووش بوون بەم نەخۆشیە ئاوسانی سکی مێرووەکە بە پاشەڕۆ قورسبوونی تاوای لێدێت توانای فڕینی کەم دەبێتەوە بۆ ماوەیەکی کەم دەتوانێت بفڕێت تەنها لەدەوری شانەکەدا، توانای پێوەدانی کەم دەبێتەوە بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە. کارەکەرەکان توانای خۆراك پێدانی بۆ کرمۆکەکانی کەم دەبێتەوە.

بۆ چارەسەرو خۆپاراستن لە نۆزیما پێویستە هەوا گۆڕکێی باش بکرێت و فەراموش نەکرێت و خواردن و ئاوی چاکی بدرێت بە هەنگەکان ئەمە رێگەیەکی خۆپاراستنی باشە.

بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیە بەکارهێنانی پێك هاتوویەك پێی دەوترێت (فامگیلین) (Fumagillin) دەکرێتە خۆراك بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك پێش کاتی برینەوەی هەنگ یان کۆکردنەوەی هەنگوین ئەم پێك هاتووە لە چالاکی و گەشەی میکرۆبەکە کەم دەکاتەوە.

ب.نەخۆشی ئاکارین (Acarine disease).

ئەم نەخۆشیە تووشی پاڵەکان دەبێت لەئەنجامی تووش بوونیان بەجۆرێك لە مشەخۆر پێی دەوترێت ئاکارۆس Acaropis woodi ژیانی بەسەر دەبات لە ناو بۆریەکانی هەوا لە ئەلقەکانی پێشەوەی سنگیدایە لەرێگەی جوتێك کونە هەناسەی پێشەوە دەچێتە ژوورەوە.

بچووکەکانی ئەم مشەخۆرە لە سەر شلەی لەشی کارەکەرەکان خۆراك دەخۆن. ئەمەش دەبێتە هۆی دەردانی هەندێك مادەی ژەهری (Toxius) کە بە ناو خوێنی مێرووەکەدا تێکەڵ دەبێت و دەبێتە خێرا مردنی لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە بۆ توانای هەنگەکە لە فڕین و هەڵناوسانی سکی و جیابوونەوەی باڵەکانی لە یەکترو بەسەر زەوی دا ڕادەکشێ.

چارەسەر:

1.بەکارهێنانی هەندێك مادەی بۆنی سوکی بەهەڵم بوو دەبێتە هۆی کوشتنی ئاکارۆس بەبێ ئەوەی کاریگەری خراپی لەسەر هەنگەکان هەبێت.

2.پشکنینی کارەکەرو شاژنەکانی لەدەرەوە هاتوونەتەوە بۆ دڵنیابوون لەوەی نەخۆشیەکەیان نییە.

ج.نەخۆشی نیفلیجی.

نەخۆشییەکی درەو زۆر بڵاوە لەو ناوچانەی گەرمە، لە نیشانەکانی سکی هەنگەکە دەناوسێت و هەنگە تووش بووەکان مووەکانیان دەوەرێت و لاواز دەبن و لەرزین لە قاچەکانیدا ڕوودەدات.

جیابوونەوەی باڵەکانی و گۆڕینی ڕەنگی هەنگەکە شێوە بریقەدارو درەوشاوەکەی نامێنێت. چارەسەری ئەم نەخۆشیە بەوە دەکرێت ئەو هۆزانەی ئەم نەخۆشییەی تێدا بڵاوبۆتەوە شاژنەکانی بگۆڕێت و هۆزەلاوازەکان بەهێزبکرێت ئەویش بە دانان و هێنانی کارەکەر کە هەستێت بە چالاکی و گورج و گۆڵیەکەی هەنگە تووشبووەکان ڕزگار بکات.

د.نەخۆشی سك چوون (دیزانتری).

نەخۆشی سك چوون نەخۆشیەکی درەمە زیاتر لە وەرزی زستاندا لە نێوان شانەکەدا بڵاودەبێتەوە بەتایبەتی لە خانە لاوازەکان بێ خۆراکەکان. ئەم نەخۆشیە لەو خانانەدا بڵاودەبێتەوە کە بەر سەرمای زۆر دەکەون و بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ یان لە ڕێگەی خۆراك پێدانی هەنگەکان بە خواردنی گەنیو و ترشاو یان شەکراوی ڕوون یان خانەکان بەر باران بکەون لە وەرزی زستانداو ئاوەکە دزە بکات بۆ ناو خانەکە لە وانەیە خانەکە تووندوتۆڵ نەبێت لە ئەنجامدا خانەکە تووشی ڕەوانی دەبێت یان لە ئەنجامی تووش بوون بە زیندەوەری تاك خانەی وەکو نەمیبا.. شانەکە بەشێوەیەکی ناسروشتی دەبێت و پیساییەکەی ڕەنگی قاوەیی و بۆنی ناخۆش دەبێت.

لە نیشانەکانی تووشبوو بە دیزانتری، زۆری پاشەڕۆ بەسەر دیواری ناوەوەی خانەکەو بەردەمی لەگەڵ بوونی بۆنی ناخۆش.

ڕێگەی چارەسەرکردن:

1.ئەو خۆراکانە بدرێت بە هەنگەکان کە هەرسیان ئاسانەو خەستو گەرم بێت. بەکارهێنانی شەکری پاك یان هەنگوینی تەواو پێگەیشتووە.

2.هەنگەکان نەدرێنە بەرهەوای ساردو سەرماو باران.

3.لە کاتی دەرکەوتنی نەخۆشی لە یەکێك لە خانەکاندا هەوڵ بدرێت خانەکە گەرم داپۆشرێت بە پارچە قوماش یان وەرەقەی ڕۆژنامە یان چوارچێوەکەی جوان و گەرم داپۆشرێت.

4.چوارچێوەی پیس بوو بگۆڕێت بە پاك و کەمێ لە هەنگی تێدا دادەنرێت بۆ گەرم کردنەوەی یەکتر.

هەنگ و کاریگەری قڕکەرە کیمیاویەکان

هەروەك زانراوە بەهۆی بەرەوپێش چوونی تەکنەلۆژیاو زانست لە گشت جیهاندا هەموو شێوازەکانی ژیان دەگرێتەوە.. بەکارهێنانی مێروو کوژەکانیش یان قڕکەرە کیمیاویەکان یان مادەی کوشتنی دەردە کشتوکاڵییەکان لەم چەند ساڵەی دوایدا زیاتر بەکارهێنراوە بۆ زیاتر بەرهەمهێنانی بەرهەمە کشتوکاڵییەکان

بەتایبەتی بۆ ئەو مێروانەی کە تووشی بەروبوومە ئابوریەکان دەبن.

یان لەناوبردنی مێروو سروشتییە زیان بەخشەکان ئەویش زۆر بە بێ شارەزاییانەو بێ ویژدانانەو زۆر بێ بەزەییانە ئەم ژەمرەیان ئەم مادە کیمیاویانە دەڕێژرێت، بێ ئەوەی بیربکرێتەوە لە لەناوچونی مێروو سوودبەخشەکان بەتایبەتی هەنگ.

ئەویش تەنها بۆ بیرکردنەوە لە سودو قازانجی تاکەکەس یان زیاتر زیادبوونی بەرهەمی کشتوکاڵی، لێرەدا پرسیارێک دێتە شاراوە ئایا ڕژاندنو پڕژاندنی قڕکەرە کیمیاویەکان یان مێروو کۆژەکان چۆن دەبێتە سەرچاوەی مەترسیو زەرەر بۆ هەنگەکان؟؟

هەنگ بەتایبەتی پاڵەکانیان قۆناغێکی گرنگی ژیانیان لە ناو گوڵاندا بەسەردەبەن بەتایبەتی لە کاتی گوڵ کردنی بەروبوومەکانیاندا بۆ پەیداکردنی دەنکە هەڵە بۆ خۆیان و ئەندامانی ناو شانەکە لەکاتی پەراندنی گوڵەکاندا دەبنە هۆی نەمانو لە ناوچونیان ئەویش بە چەند شێوەیەك لەوانەش بەرکەوتنو گوێزانەوە بەهەڵم بوون، بەڵام هەرچۆنێك بێتو بە هەر شێوەیەك بێت کاریگەری خراپی لەسەر هەنگی هەنگوین دەبێت کە دەبێتە هۆی هیلاك بوونو لەناوچوونی ژمارەیەکی زۆری ئەندامانی ناو شانەکە بەتایبەتی پاڵەکان دەوری گرنگی هەیە لە ناو شانەکەدا ئەگەر هاتوو ئەو مادە کیمیاویە زۆر پڕژێنراو بە ووشکی لە شێوەی تۆزدا یان بۆدرەدا واتە وشکە پڕژێن ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی مردنی پاڵەکان، بەڵام ئەگەر کەم پڕژێنرا نەوا لەوانەیە کاریگەری ژەمرەکە درەنگتر دەربکەوێت کاتێك کارەکەر (پاڵە) دەگەڕێتەوە بۆ ناو خانەکەی لەوانەیە ئەندامانی ناو شانەکە پاڵە ژەهراویەکان بکەنە دەرەوە ئنجا لە ناو شانەکەدا یان لەبەردەم شانەکەدا دەمرن.

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان پێدا. ڕێگەیەکی دی لە ڕێگەکانی دەرکەوتنی کاریگەری بۆ سەر هەنگەکان لە ڕێگەی ئاوەوە واتە ئاوی ئەو ناوچەیەی هەنگەکانی لێ نزیك دەبنەوەو بەکاری دەهێنن هۆیەکی دی مردنی هەنگەکانە. یان لە ڕێگەی خۆراکدانی کرمۆکەکان بە دەنکە هەڵەی پیس بوو هۆکارێکی دی مردنی کرمۆکەکانەو هەنگەکان ژمارەیان زۆر کەم دەکاتەوە.

مادە قڕکەرەکان یان مێروو کۆژەکان یان مێروە کشتوکاڵییەکان کاریگەری خراپتری دەبێت ئەگەر بە ووشکی پڕژێنرا واتە (وشکەپڕژێن) وەك بە ڕێگەی ژەمراو (ڕش) چونکە بە ووشکی لەوانەیە بەشێوەی بۆدرەو تۆز بچنە ناو شانەکەیان لە ڕێگەی ئەو مووە وردانەی لەش پاڵەکەی داپۆشیوە بگوێزرێتەوە بۆ ئەندامەکانی دی ناو خانە لە ڕێگەی بەرکەوتنیان ئەو گیراوانە ئەگەر بەڕێژەی (10٪) بێت ئەوە زەرەرو مەترسی نابێت بۆ سەرهەنگ. کەواتە بەم شێوەیە ژمارەیەکی زۆر هێلکەو کرمۆکەکانیان دەمرنو لە ناو شانەکەدا دەمێننەوە. کەواتە چۆن چارەسەری شانەیەکی هەنگ بەژەمر بوو دەکرێت (دەبێت ئەو هەنگانەی لە دەرەوەنو هەڵگری ژەمرەکەن نەچنە ژوورەوە واتە نەهێڵرێت خانەکە لەو شوێنەدا کە قەڵاچۆکەی تێدا کراوە دوربخرێتەوە دوای ئەوەی هەمووی دابخرێتو ناوبەناو خواردنی دروست کراویان بۆ ئامادەبکرێت بۆ ئەوەی چالاکیان کەم نەبێتەوەو ئیش وکارەکانیان وەکو خۆی بڕوات بەڕێوە. بەڵام باشترین شت ئەوەیە کە هۆکاری کەمکردنەوەی مادە مێرووکوژەکان لە سەر شانەی هەنگ ڕەچاوبکرێت پێش ڕووداتی کارەسات ئەویش بەداخستنی سەری شانەکان پێش دەستکردن بە قەڵاچۆکردن بەوەی لە پێشدا هەنگەوان ئاگاداربکرێتەوە.

هەروەها لە کاریگەری ژەمراوی بوونو ترسناکی لە ناوچونیان پێویستە پەیرەوی ئەم خاڵانە بکرێت.

1.قەڵاچۆکردنی دەرد کشتوکاڵیەکان بەڕێگەی کشتوکاڵی و دورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی ژەمریان هەر نەبێت کەم کردنەوەی بەتایبەتی لە دەروبەری هەنگەڵان.

2.بەکارهێنانی مادەی کیمیایی قڕکەر لە سەر ڕووەکە گوڵدارەکان لەو کاتانەی کە گوڵیان نەداوەو هەنگ سەردانیان ناکات.

3.بەکارهێنانی قڕکەری (هەڵبژاردە) کە کاریگەریان بۆ هەنگ کەمو قەڵاچۆی دەردەکانیش دەکەن وەك (پریمۆر-ئەترازین-تریفلان-کلایفۆسیت، بینومیل، رادومیل، گۆکرد) قەڵاچۆی کەڕوو نەخۆشیەکانی هەنگ دەکەن.

دورکەوتنەوە لەژەرە کوشندەکانی دژ بەهەنگ وەك (نۆگۆن، دیازینون، کاربایل، سوپر ئەسید، داینتۆن..هتد).

4.پڕژاندنی (ژەمراو-ڕش) دورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی بکۆژەکان بەڕێگەی وشکە پڕژێن یان وشکە وەشاندن چونکە دەنکۆڵە ژەمرە وشکەکان لە شێوەی هەڵاڵەنو دەکەونە سەر گوڵەکان.

5.بەیانیان زوو یان ئێواران درەنگ قەڵاچۆکردن،ئەنجام بدرێت لەم دوو کاتەدا هەنگ لە ناو شانەیە تا ڕاستەوخۆ بەر ژەمر نەکەون لە کاتی ژەمر پڕژاندندا.

6.ڕۆژی ژەمر بەکارهێنان بەر لەدەرچوونی پاڵەکان دەرگای شانەکە دابخرێت یان گواستنەوەی شانەکە بۆ شوێنێکی دور لە ناوچەی ژەمر پڕژاندن (گەر قەڵاچۆکردنەکە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت).

7.بە هیچ شێوەیەك نابێت ژەمری کوشندە لە هەنگەڵانو دەوروبەری بەکاربێت نابێت کەرەستەی ژەمراوی بوو و ئاو خۆراکی ژەمراوی بۆ هەنگ بەکاربێت.

ماویەتی بۆ ژمارەی داهاتوو

خەم و پەژارەکانی ژنی سەربەخۆ

نووسینی: دکتۆر محمد محمد ئەمین

یەکێك لەو ژنە نەخوێشانەی دوچاری نۆرە هیستێری بوو بوو لە ئەنجامی بیستنی هەواڵی ژن هێنانی دووبارەی مێردەکەی، بەمجۆرە دووا، کە بە ڕاستی حاڵی هەموو ئەو ژنانە دەردەبڕێت کە بوون بە هەوێ. ژنە ووتی: ((لە پڕدا هەستمکرد من هیچ شتێك نیم، وامزانی لە دایك نەبووم و نەژیاوم و منداڵیشم نەبووە، ئەو بۆشاییەی لە ژیانمدا بوو بەرەو کاللەم هەڵکشاو سەرم تەواو بۆش بوو. گلەیم لە خۆم کرد، چونکە هەستم بە کۆڕانی ڕەفتارەکانی مێردەکەم نەکرد لە گەڵمدا، هەرگیز بیرم لەوە نەکردبۆوە ڕۆژێك لەڕۆژان دەبمە ژنی کۆن، بیرم لە منداڵەکانم دەکردەوە، بە چەشنێك تێگەیاندن کەمن توانام هەیە و دەبمە ڕێگەیەك بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانیان لەلایەن باوکیانەوە، پاشان هەستم بە تەریق بوونەوەی خۆم کرد بەرامبەر کەسوکار و هاوڕێ و دراوسێکانم، حەزم نەدەکرد لەبەرگی ژنێکی کۆن و باڵشکاودا بەرامبەریان بووەستم!)).

پەشێوی ژیانی هەوێ لە کۆمەڵەکەماندا بەربڵاوە، ئەگەرچی هەموو حاڵەتەکان ناگەنە کلینیکە دەروونییەکان. بەرلەوەی باس لە حاڵەتەکانیان بکەین، پێویستە بە کورتی باس لەو ڕووە ناییەنی و کۆمەڵایەتییەکەی کێشەی فرە ژنی بکەین.

1/هەڵوێستی ئیسلام بەرامبەر فرە ژنی: چەندین کۆمەڵگەو باوەڕی جیاواز باس لە فرە ژنی دەکەن، ئەگەر ئیسلام ژمارەکەیانی بە چوار ژن دیاری کردبێت، ئەوا جوولەکە (بۆ نموونە) ئەم ژمارەیە دیاری ناکات[1]، ئەوەی بەلامانەوە گرنگە هەڵوێستی ئیسلامە لەم بابەتەدا، تۆژینەوەکەشمان دەربارەی ژنانی موسڵمانە کە لە ئەزموونی فرە ژنیدا ژیاون، بە پێی باروودۆخی ئیسلامی. سەرەتا دەڵێین: هەڵەیە فرەژنی بە خاڵێك لە خاڵەکانی یاسا دانراوەکان دابنێین، چونکە فرەیی لە ئیسلامدا سەرنج دەخاتە سەر ئامێری نەریتی و ئاکاریی تەواو. چێژ وەرگرتنی پیاوی موسڵمان لە مافی فرە ژنی وا پێویست دەکات ئەرکە ئاییندییەکان جێبەجێ بکات و پێیانەوە پابەند بێت. بۆیە لە کۆمەڵگە پابەندەکاندا کاردانەوەی هەوێ لە ئاستێکی نزمدایە. تەنانەت ژنەکانیان خۆیان چاوەڕێی ئەوبوون بەهەوێیە دەکەن، ئەم پێشبینی کردنەش لە کاردانەوەی دەروونی کەمدەکاتەوەو بواری خۆگونجساندنێکی باشتر دەڕەخسێنێت. ئەگەرچی لە خێزانە پابەند نەبووەکاندا دژایەتی لە زیادبووندایە، هەروەها لەو خێزانانەش کە پرەنسیپی فرەژنی ڕەتدەکەنەوە.

2/کەسایەتی ژن: توانای هەرکەسێك لە بەرگەگرتنی هەڵوێستە نائومێدییەکاندا بەندە بە شێوەی دەروونی ئەوکەسەوە[2]،بەندبوونەکەش لە خودی هەڵوێستەکە گرنگترە، لەم بارەیەوە پزیشکە دەروونییەکان لەو بڕوایەدان: توانای بەرگەگرتنی کەسێك لە هەڵوێستی نائومێدبووندا، مانای ئەوە نابەخشێت کە ئەوکەسە بەرگەی هەموو نائومێدییەکان دەگرێت. هەموو کەسایەتییەك خاڵی لاواز و خاڵی بەهێزی هەیە، بەڵام گرنگ کاریگەری ئەو خاڵانەیە لەسەر کەسایەتی.

3/مەیلە هیستێرییەکان: ئامارەکان ئاماژە بۆ بڵاوبوونەوەی ئەم مەیلانە لە نێو ژینگە پارێزگارەکاندا دەکەن، ئەویش لە بەرامبەر بڵاوبوونەوەی تێکچوونە سایکۆسۆماتییەکان لە ژینگە کراوەکاندا. شتێکی بابەتی نییە لێرەدا ڕوو لە گشتگیرکردن

بکەین، لەبەرئەوە هێندە بەسە ئاماژە بۆ ستەمکاری مەیلە هیستیرییەکان بکەین لەسەر حسابی تێکچوونە سایکوسۆناتییەکان[3].

4/هۆکاری پۆشنبیری: پەشێوییەکانی هەوێ بەو کۆمەڵگەیە گەمارۆدراوە کە رێگە بەفرە ژنی دەدات، ئەمیش ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە ئاستی پۆشنبیرییەوە هەیە. ئەگەرچی پێویستە جیاوازی لە نێوان کۆمەڵێك ئەگەردا بکەین، وەك:

*ژنی هەوێداری پەشێو لە هەفتەکانی سەرەتای پەشێوییەکەیدا سەردانی کلینیکی دەروونی بکات، لەو حاڵەتانەشدا زاڵبوونی کاردانەوەی هیستێری تێبینی دەکرێت.

*دواکەوتنی حاڵەتەکە لە کلینیك بۆ چەند مانگێك، ئەوکاتەش تێبینی زاڵ بوونی نیشانەکانی خەمۆکی -کە کاردانەوەی پەشێوییەکەیە- دەکرێت.

*ڕووداوەکە ببێتە هۆی نۆبەکانی نەخۆشییە شاراوەکان (دەروونی یان جەستەیی) ئەو کاتە لەسەر بنەڕەتی (نۆبە یان نۆرە) حاڵەتەکە دیاری دەکرێت، زۆرجار ڕووداوەکە پشت گوێ دەخرێت، یاخود وا دادەنرێت کە هۆکاری پەستانی دەرونیە stress بەبێ بایەخدان بە پەرەسەندنەکانی.

*نەخۆش لە حاڵەتی بەبێدەنگی مانەوە Alexithymiaدا بێت و قسە بۆ کەس نەکات. لەم حاڵەتی دەرنەبڕینی خەمەکانیدا، دوچاری یەکێك لە نەخۆشییەکانی سایکۆسۆماتی دەبێتەوە. ئەوکاتە بایەخ بە چارەسەرکردنی نەخۆشییە نوێیەکە دەدرێت، دەبێت بزانین کە یاریدەدانی نەخۆش بۆ قسەکردن و دەربڕینی ئەوەی لەناخیدایە، یاریدەی چاکبوونەوەی لەو حاڵەتە سایکۆسۆماتییە دەدات.

*ژن ڕوونەکاتەوە چارەسەرکردن، بە چاوپۆشین لە ئاستی خەم و پەژارەکانی.

لە ڕێگەی ئەم ئەگەرانەوە دەبینین زۆربەی حاڵەتەکان تێبینی نەکراون، بەوەش چارەسەرێك دەستگیر ناکرێت، بایەخی تۆژینەوەکەمان لێرەدا دیاریکردنی نیشانەو کاریگەری و ئەگەری چارەسەرکردنی پەشێوییەکە و ئاگادارکردنەوەی ژن و دەوروبەرەکەیەتی، لەگەڵ چارەسەرکارانی حاڵەتە پەشێوییەکان، باسکردنیشیان لەنێو ئەم خاڵانەی خوارەوەدا کۆدەکەینەوە:

1/دیمەنەکانی پەشێوییەکەو قۆناغەکانی پەرەسەندنی:

لەو خاڵەوە دست پێدەکەین کە بارودۆخی هەوێ لە وێنەی شۆکێکی کتوپڕی دەروونییە، لە سەر ئەم بنەڕەتەش دیمەنەکانی پەشێویی بە دابەشکردنێکی کاتی- دەستکردی (چونکە ماوەی هەر قۆناغێك و توندو تیژییەکەی بەپێی کەسایەتی ژن جیاواز دەبێت) دابەش دەکەین:

ا-لە ساتی بیستنی هەواڵەکەدا، بە پلەی یەکەم تێبینی کاردانەوەیەکی هیستێریی دەکەین، زۆرتریش لە جۆری ((کاریکاتێری یان هیستێرییەکی دیار) کە لە بواری بڕوانەکردندا چەقدەگرێت، لەگەل زاڵ بوونی ڕوونبینییەکی بەرگریانە.

ب-لە هەفتەی یەکەمدا دیمەنی یاخی بوونێکی نێرگسی بەسەر ژندا زاڵ دەبێت، هەریەکەشیان بەپێی ڕێچکەی خۆی یاخی دەبێت، لە ڕێگە باوەکانی یاخی بوونیش:

*هەوڵەکانی تۆڵە سەندنەوە، بە هەموو شێوەکانیەوە.

*داواککردنی جیابوونەوە- تەلاق بەشێوەیەکی هەڵچوویی- تۆڵەیی.

*پەنابردنە بەر یاریدەی دەرەکی.

پشت بەستنی ژن بە توانای خۆی (نێرگس) و وازهێنانی لە مێرد.

هەرچەندێك ئامرازەکانی ژن لە دەرخستنی یاخی بوونە نێرگسییەکەیدا جیاوازبێت، بەلام بڕێك لە ڕوونبینی بەرگریانە هانی دەدات بڕوا بە توانای خۆی بکات بۆ دەستگیرکردنەوەی مێردەکەی.

*لە هەفتەکانی یەکەمدا: ژن بڕوا بە واقیعە جیاوازەکەی دەکات و تیایدا دەژی، لەگەڵ ئەم بڕوایەشدا هەستی پێداچوونەوەیەکی ویژدانی سەخت (وەك هەستکردن بە تاوانێك) یەخەی دەگرێت. (نەبوونی توانای لە دۆزینەوەی هەڵەکان و چاکردنەوەیان و پتەوکردنی پەیوەندییەکانی بە مێردەکەیەوە) لە پاڵ ئەوەشدا خەونە جارپسکارە دوبارەکان دەست پێدەکات (وەك خەونە منداڵییەکان: کەوتنە خوارەوە لە شوێنێکی بەرزەوە، یان خەونە نامۆکانی وەك: پەیوەندی ڕاستەوخۆی بەو بارودۆخە نوێیەیەوە).

*لەسی مانگی یەکەمدا: ژن ئەوپەڕی هەوڵەکانی دەخاتەکار بۆخۆ گونجاندنی لەگەڵ دۆخە نوێیەکەدا، ئەگەرچی ئەو هەوڵدانەی دەکەوێتە بەرلیستێکی درێژ لە هۆکارەکان، گرنگترینیان:

1-توندیی کاردانەوەکەی لە ماوەی قۆناغی پێشتری.

2-توانای لە ڕاکێشانی هاوسۆزەکانی (بەتایبەتی منداڵەکانی و کەسوکاری مێردەکەی).

3-شارەزایی لە خووی ژیان و کەسایەتی مێردەکەی و شێوەکانی کاردانەوەی مێردەکەی.

4-ئاستی سەرکەوتنی لە تێپەراندنی ئەو رووداوەو بەردەوامبوونەوەی ژیانی لەگەڵ میردەکەیدا.

5-بەئاگابوونی لە هۆکارە راستەقینەکانی بریاردانی میردەکەی لە هینانی ژنی دووەم.

6-ئاستی هاوسەنگ بوونی دەروونی خۆی لە پیش و دوای رووداوەکە.

7-پێشبینیکردنی ئەو رووداوە، چونکە پێشبینی کردنی لە پەژارەکانی کەمدەکاتەوە.

8-دووربی ماوەی نیوان هەڵوێستی کردەیی و هەڵوێستی هەڵچوونی بەرامبەر میردەکەی.

دەکرێت ئەم هۆکارەی دواییان دانپێدانراوبێت، چونکە هەڵوێستی کردەیی ژن بە زۆری رەتکردنەوەیەو دەبێتە دژێک، بەهۆی هەستی زۆمداربێیەوە (غیرة) لە ژنە نوێیەکە، هەتا ماوەی ئەو دووربێیەش زیاتربێت، دوو دڵی و پەشیوی ژن زیاتر دەبێت و زیاتر توانای بریاردانیکی راستی نابێت، ئاساییەکە ئەم قۆناغە بە خۆگونجاندنێکی لەسەرخۆ کۆتایی دێت، بەڵایەنی کەمەوە پاش تێپەربوونی شەش مانگ بەسەر رووداوەکەدا، هەرچەندە سەرکەوتنی ژن لە خۆگونجاندنیدا لەگەڵ دۆخە نوێیەکەی مانای ئەوە نییە خەم و پەژارەکانی تەواو بوون و نەمان، بەڵکو پێویستە ئەو تەواوبوونەی پەژارەکانی ئامانجی پشکنین و بەتاڵکردنەوەی خەمەکانی نیو دەروونی ژنەکە بێت لەڵایەن پشکینەرەوە.

*پاش زیاتر لە شەش مانگ: ئەگەر ژن پاش ئەو ماوەیەش لە توانایدا نەبوو خۆی لەگەڵ دۆخە نوێیەکەیدا بگونجێنێت، ئەوا مانای ئەوەیە یەکێک لە حالەتەکانی تیکچوونی دەروونی یان سایکۆسۆماتی لای ژنەکە دەست بەجێگیربوون دەکات.

2- پەشیوییە دەروونییەکانی شان بەشانی دۆخی هەوێ دەرێن:

سەرەتا نەخۆشی و پەشیوییە دەروونی و جەستەییە شاراوەکانی بەدووردەگرین، کە بەهۆی ئەم دۆخەوە چەندین جار دەردەکەونەوە، هەروەها نەخۆشی و پەشیوی دەروونی و جەستەییە دیارەکان بە دوور دەگرین کە بەم بۆنەیەوە بە پێی ئامادەبوونی پێشتر دوچار بوون دەردەکەون، بەوەش باسکردنی پەشیوییەکان لەم خاڵانەدا کۆدەکەینەوە:

*بەرجەستەکردنە هیستیرییەکان، لە نێوان هەناسەتەنگی و پاروو لەبن گیراندایە[4]، لەگەڵ حالەتە جەستەییەکانی وەک گرژبوونی گەدەو خێرابوونی تڕپەی دڵ و لەرزینی دەست و قاچەکان و گێژبوون و سەرێشە و گوێ زرینگانەوە[5]، نەخۆش ڕوو لە پزیشک دەکات و بەناتەواوی جەستەیی دەزانێت.

*نۆرە هیستیرییەکان، لە نێو حالەتەکانی ڕەقبوون و بورانەوەدایە (کە دووحالەتی هستیری ناسراون) لەگەڵ ترسدا (فۆبیا، کەبەبێ هۆ دەناسرێن، وەک ئەوەی بەتەنیامانەوە لە مالدا بترسێت یان لە شوێنی داخراوو ڕۆیشتنی بەتەنیای لە ڕیگەدا بترسێت.

*خەمۆکی کاردانەوەیی، کە کاردانەوەی ئەو رووداوەیە[6]، خەمۆکییەکەی دەربارەی رووداوەکەو کاریگەرییەکانیەتی. حالەتەکە لێرەدا بە ئاسانی دەست نیشان دەکرێت.

*نیگەرانی زیانبەخش، ڕەنگە ئەم حالەتە بگاتە سنووری نۆرەی شێزۆیی (panic) هەڵچوونی شەرانگێزییانە Raptus بڕیتییە لە تووڕەبوونێکی زۆر، ئەگەرچی کورتەو زوو تەواو دەبێت، بەڵام مەترسی لە توانای بە ئەنجامدانی کاری شەرانگێزیدایە کاتی تووڕە بوونەکە چونکە هەوڵی خۆکوشتن یان ئازاردانی خود یان کەسانی دیکە لەم حالەتەدا بەدی دەکرێت.

*تیکچوونی نان خواردن، یان نان خواردن ڕەتدەکاتەوە، یان زۆرکەم دەخوات، یاخود زۆر جۆری (بۆلیمیا) دەکات، کە ئەمیش پەشیوێی (دیانا)ی شازن بوو کەکاتێک خیانەتی لە (چارلز)ی مێردی[7].

*ئەو دیمەنانەی لە جۆری (پارانویا) دان، تێکەڵیکە لە هەستکردن بە چەوساندنەوە (دۆخی وەک هەوێ، ڕەفتارەکانی میردەکەی، سەختی باری دۆخە نوێیەکە، و هەستکردن بە گەورەیی. ئەم حالەتانە لای هەموو ئەو کەسانە تێبینی دەکرێت کە دوچاری شۆکی دەروونیی دەبن، بەڵام بە پلەی جیاواز.

*دوودڵیی ژنی نەخۆش، یەکێکە لە دیمەنەکانی (پارانویا)، هەستکردن بە چەوساندنەوەی دڕێژە دەخایەنێت و ڕوونبینی بەرگری لە دەست دەدات، دەکەوێتە بروایەکەوە کە دوچاری بەدبەختی و چەوساندنەوە هاتووە، بەزۆریش لە دوچاریبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە دەترسن.

*وڕینە کاتییەکان-سیکاتری، بە دەگمەن تێبینی هەندێک حالەتی وڕینەی کەم خایەن دەکەین، کە بە پێی زەمینەیەکی هیستیری و چاوگە ڕۆشنبێرییەکانی وەک نووسین یان (خیو و سیحر) گەشە دەکات.

*بەرجەستەکردنە کاتییەکان، لەوانەش بەرزبوونەوە یان نزمبوونەوەی پەستان و ئازارەکانی کۆئەندامی هەرس و ماسولکەکان و تیکچوونی خوێنبەرە لایەنەکان وەک لاسەرێشە (شەقیقە) دەرمانی چارەسەر بۆ ئەم حالەتانە مانای جێگیر نەبوونی ئەم بەرجەستەکراوانە نابەخشێت.

3-چارەسەری دەروونی دۆخی هەوێ:

دۆخی هەوێ بریتیە لە دۆخی پارانۆیا paranoid Situation لە پلەی یەکەم، چونکە هەوێ هەست بە چەوساندنەوەی میردەکەی و ژنە نوێیەکەی بۆ ئەو دەکات. لەبەرئەوە پێویستە لایەنە شاراوەکانی نەخۆشییەکە بپشکنرێت، (بیرۆکەکان بە لۆژیکی یەکسانن، بەڵام لۆژیکی نین parałogic. ئەگەر هەستکردنی ژن بە خیانەتکردنی سۆزداری و کۆمەڵایەتی و بەبرینداربوونی نێرگسییەکەی (کە بە مێیەتیەوە بەندە) و تەواو لە خێزاندا دانی پێدا بهێنێت، ڕاست و پاساو بێت، ئەوا ڕاستیشە کە ژن خۆی لەو کێشمەکێشەدا بەشدارە (بەشدارێکی کاریگەر، چ دیار یان شاراوە، یان هوشیار، و بەئاگا یان بێئاگا، کە مێردەکەی لە ئەنجامی کێشمەکێشەدا ژنی دووەم دەهێنێت. لەبەرئەوە پێویستە لە چارەسەری دەروونی هەوێدا، کۆمەڵێك هۆکاری زاڵ لە کاردانەوە دەروونیی و جەستەییەکاندا (پاش ئەوشۆکە) لەبەرچاو بگیرێت. بەتایبەتی پێویستە سەرنج بخرێتە سەر ئەم هۆکارانە:

*کەسێتی پێش پەشێوییەکە: لەبەرئەوەی کەسێتی (پارانۆیدی) (ئیسکی) لە هەموو کەسێتیەکان هەستیارترە بەرامبەر ئەمجۆرە دۆخانە، بەدوای ئەویش کەسێتی هیستێری. بێگومان هەموو شێوەیەك لە شێوەکانی تێکچوونی کەسایەتی چارەسەری تایبەتی خۆی هەیە.

*دینامیکی پەیوەندی هاوسەرێتی، کۆمەڵێك هۆکار گونجاندنی نێوان ژن و مێرد دیاری دەکات، وەك (تەمەن و ئاستی بژێوی و کۆمەڵایەتی و پەروەردەیی و ڕۆشنبیری و ئارەزووەکان..تاد) هەروەها شێوەی پەیوەندییە مرۆییەکان کە لە نێوان ژن و مێرد-دا هەیە، کە ڕەنگە تا حاڵەتی جیابوونەوە تێکچێت.

*ئاگادارکردنەوە لە ئەگەر نەك لەبری دانانی تێکچوونەکە (دەروونی یان جەستەیی) بەهۆی شۆکەوە، بێگومان هۆشیاری ژن ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕێت لەوەرگرتنی ڕووداوەکە بە (ئەقڵ) و مامەڵەکردنی ئاقڵانەی بەرامبەر دۆخەنوێیەکە، ئەگەرچی زۆربەی زۆریان یەکسەر ڕوو لە لە جیابوونەوە -تەڵاق- دەکەن بەبێ بیکردنەوە، لەبەرئەوە پێویستە چارەسەرکاری دەروونی ئەوە بخاتەوە یادی ژنی نەخۆش کە ئەو کەسێکی سەربەخۆ تێگەیشتووە، پێویستە ئاگاداری لە پێگەوباری تەندروستی خۆی بکات تاوەکو بتوانێت ڕێرانە ڕووبەڕووی دۆخەکەی ببێتەوە لە بارەیەوە بڕیار بدات.

*چارەسەری شێوەکانی حاڵەتەکە، حاڵەتەکە بە زۆری پێویستی بە دەرمانە هێورکەرەوەکانە لە تەك چارەسەری دەروونیدا، یەکەم ئامانجیش بەتاڵکردنەوەی ئەو خەمە پەنگخواردووانەیە کە پێشتر لای کەس دەری نەبڕیون.

*پەراوێز و سەرچاوەکان:

1-جوولەکەی ئارسۆزۆکسی بە پەرەنسیپی فرە ژنی بێسنوورەوە پابەندە، گەرچی یاسای عیلمانی ئیسرائیل ڕێگە لەم فرەییە دەگرێت، بەڵام لەبەردەم پراکسیس کردنیشدا کۆتی دانەناوە، مشتومڕی زۆر لە نێو حاخامەکاندا لە گۆڕێدایە چ لە هێشتنەوە یان لابردنی یاساکە. بەڵام ژنانی جوولەکە هەست بە ستەمی یاسای جیابوونەوە دەکەن.

2-شێوە یان بوونیادی خودگەری structure Individuelle بریتییە لە شێوەی بوونیادی دەروونیی خودی تایبەت، هەروەك پەنجەمۆرەکان، بەپرواى (بیارمارتی) تۆژەرەوەی دەروونی فەرەنسی ئەم شێوەیە بوونیادە تەنها لەسەر خودگەری کۆنەندامی دەروونی -ئەقڵی ئەو کەسە ڕاگیرە نەبووە، بەڵکو بەگوێرەی ئەو ڕێکەوت و ڕووداوانەی دوچاری دەبێت، دەگۆڕێت.

3-بیارمارتی لە کتێبەکەیدا (Lordre psychosmatique) جەخت لە دروست بوونی دیمەنە هیستێرییەکان لە نیشانەکانی ژیانەوە دەکات، لەدەربڕینیشدا کەسی نەخۆش لە مەترسی دوچاری بوونی نەخۆش بە نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان دەپارێزێت. بەڵام دەرنەبڕینی خەم و پەژارەکان نەخۆش بەرەو ئەم نەخۆشییە ترسناکانەش دەبات.

4-پاروو لەب یەن گیرانی هیستێری Hypoglossus Hystericus.

5-بڕوانە ئەو ڕوونکردنەوەیە کە هەردوو تۆژەرەوە (گۆلفی و ئەدریان) نووسیویانە و گۆڤاری ڕۆشنبیری دەروونی -لە ژمارەیەکی تایبەتدا (2) لە (نیسانی-1990) بڵاوی کردۆتەوە.

6-بە دوورنەگرتنی ئەگەری تەقینەوەی خەمۆکی کاردانەوەیی لە پەشێوییەکانی مەزاجدا، کە شاراوەن.

7-کە ڕێگە بە بەراوردکردنی نێوان فرەیی و نێوان بەجێهێشتن دەدات-خیانەتکردن یان جیابوونەوەی دەروونیی لەگەڵ فرەیدا.

ئاشنا ئەحمەد

کردویەتی بە کوردی

دووركەوتنەوە
لە مەترسی نەو ڕووداوانەی
دوچاری منداڵان دەبن

(خودای گەورە منداڵان دەپارێزێت) ڕەنگە زۆر کەس بەهۆی ئەم ورتەیەوە هەندێك جار لە ئاگاداربوون و چاودێریکردنی منداڵەکانیاندا کەمتەرخەمی بکەن، بەڵام لە ڕاستیدا جیهان بۆ منداڵان ئەوەندە هێمن و دڵنیا نییە کە تێیگەیشتووین.

لەو تۆژینەوەیەدا کە ڕێکخراوی (یونسیڤ) لە (26) وڵاتی پێشکەوتوودا بە ئەنجامی گەیاند، دەرکەوت کە ڕووداوەکان هۆکاری سەرەکی مردنی منداڵانە لەو وڵاتانەدا، دوچاربوونی منداڵانیش بەهۆی ڕووداوەکانەوە دەگاتە (40٪)ی ڕێژەی مردنیان، کە تەمەنیان لە نێوان (1-14) ساڵانن، واتە مردنی (20000) منداڵ لە ساڵێکدا.

ئەو ڕووداوە کتوپڕانەی دەبنەهۆی بریندارببوون یان مردنی منداڵان، لە خۆوە ڕوونادەن، بەڵکو لە ئەنجامی ڕەفتارو هەڵسوکەوتی هەڵەو تێنەگەیشتنی خەڵکی لە مەترسی ڕووداوەکان، چ لە ماڵدا یان لە سەر شەقامو دوکان و..تاد. یەکێك لە پسپۆڕەکان دەڵێت: ڕووداوەکان شتێکی ئاسایی کاری ئەو کەسانەیە کە هەڕەمەکی و نەزانانە ڕەفتار دەنوێنن و بەئەزموون لە ژیاندا دەژین، ڕووداو دەرەنجامێکی کۆتایی جوواڵیەك یان بێکردنەوەو بڕیارو ڕەفتارێکی هەڵەیە، ئەگەر ئەو جووڵەو ڕەفتارو بڕیارە هەڵە نەدەبوو، ڕووداوەکە ڕووی نەدەدا، یاخود ئەگەر بەووردی و ووریاییەوە چاودێری هەموو بوارەکان بکرایە. زۆر جاریش منداڵان ئەنجامی هەڵەی گەورەکان دەنۆشن.

پسپۆڕە جیهانییەکان (نێودەوڵەتییەکان) دەڵێن: دەکرێت لە نێو (10) لەو ڕووداوانەی دوچاری منداڵان دەبێت، خۆمان لە (9) ڕووداوی بەدووربگرین، چۆن؟ بە ڕێنمایی سەلامەتی و ڕۆشنبیرکردن و هوشیارکردنەوەی خەڵکی. (لینکۆڵن فریدی) سەرۆکی کۆمەڵەی بەرازیلی لە نوژداری منداڵان دەڵێت: (دەتوانین خۆمان لە ڕووداوی منداڵان بەدووربگرین، نموونەش کاری حکومەتەکانە لە کەمکردنەوەی ڕێژەی مردنی نەو منداڵانەی بەهۆی سکچوون و تێکچوونە جەستەیی و دەروونیەکانەوە دەمرن). بە خۆپاراستن لە ڕووداوەکان دەتوانین بێجگە لە منداڵان، خۆشمان لە مەترسییەکان بەدوور بگرین.

لەناو ماڵدا

وەکالەتی ئەمریکی فیدراڵی -بۆ فریاگوزاری- دەڵێت: (لە کۆنەوە مرۆڤ جەنگەکانی بینیوەو نۆشیونی، بەڵام سەلمێنراوە کە ماڵ ئەو شانۆیەیە کە تیایدا خەڵکی، بەتایبەتیش منداڵان زیاتر لە هەر شوێنێکی دی ڕووبەڕووی ڕووداوەکان دەبێتەوە، نیوەی ڕاستی زیانەکان ئەوانەیە کە لەڕووداوی ناو ماڵەکاندا ڕوویداوە). لە لایەکی دیکەوە ورتەبێژی کۆمەڵەی بەریتانی بۆ خۆپاراستن لە ڕووداوەکان

ووتی: (کاتێك لە کارەبین یان بەڕێگەدا دەڕۆین، ووریای خۆمان دەبین، کەچی لە ماڵدا حساب بۆ هیچ ناکەین).

ئامارەکانی نەخۆشخانەکانی بەریتانیا، سااڵی ڕابردوو دەریخست کە (80)کەس هەموو هەفتەیەك بەهۆی ڕووداوەکانی ناوماڵەوە دەمرن، واتە زیاتر لەو ژمارەیە کە بەڕووداوی ڕێگاوبان دەمرن. لە فەرەنساشدا هەموو ساڵێك بەهۆی کارەساتی ناومااڵ (15000) کوڕی منداڵ دەمرن، هەر لە ساواکانەوە تا ئەوانەی پێنج ساڵان لە هەمووان زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی دەبنەوە. کەواتە بابزانین مەترسییەکانی ناو ماڵ چین‌و چۆن خۆمان لێیان بەدوور بگرین؟

1.کەوتن، یان کەوتنەخوارەوە، ئەم ڕووداوە بەپلەی یەکەم دێت لەو ڕووداوانەی منداڵ لە ماڵدا دوچاری دەبێت. لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا پاش ڕووداوی ئۆتۆمبیل، کەوتن یەکەم هۆکاری شکانی ئەندامەکانی دەموچاوە کە ژمارەیان لە ساڵێکدا دەگاتە چوار ملیۆن‌و پێنج هەزار منداڵی ئەو وڵاتە. شوێنی کەوتنەکانیش بریتین لە: پلیکانەکان، سەهۆڵ، کاشی ناومااڵ (گەرما و بەتایبەتی)، زۆربەی کەوتنەکانیش لە جێگەی بەرزەوەنین، بەڵکو بەرپێی منداڵانن، لەبەرئەوە پێویستە خێزان لە ڕێگەی ئەم چەند پرسیارەوە ووریاو ئاگادار بێت:

(ئایا پلیکانەکان بەچاو دەبینرێن‌و شوێنیان ڕووناکەو شت لە سەریان کەڵەکە نەبووە؟ ئەی پلیکانەکان یان پەیژەکان تووندو پتەون؟ هیچ ڕێگرو هێڵی ئاسنین لەبەردەم پەنجەرەکاندا هەن؟ ئایا دەسک‌و ئاسنی ئەملاولای جۆاڵنەو شوێنی نووستنی منداڵ تووندو تەواون؟ ئەو ڕاخەرانەی لەسەر پلیکانەو ڕاڕەوەکاندایە پتەون‌و خلیسك نین؟ شوێنی هاتوچۆی منااڵ بەڕێگرەکانی تەناف‌و پەردەو یاریپەکانی منداڵ نەگیراون؟ ئایا زەوی چێشتخانەو گەرماوی ماڵ لە پەڵە چەوری‌و شلە مەنیە ڕژاوەکان‌و ئاو خاوێن کراوەتەوە؟ ئاگاداری ئەوە بوویت کە ئینجانەی گوڵ لە شوێنی بەرزو بەر ڕێی هاتوچۆدا دانەنێیت؟).

2.سووتان، لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا هەر سێ دەقیقەیەك منداڵێك دوچاری سووتان دەبێت، لە یابانیشدا لە هەر 10 دەقیقەدا، لە ڕاستیدا کاتێك منداڵ بە تەنیا بەجێ دەهێڵرێت لە ماڵدا، زۆر بە خێرایی ئەگەر دوچاربوونی بەڕووداوی سووتانی لێدەکرێت، لەبەرئەوە پێویستە ئاگاداری ئەم خاڵانە بکرێت:

(ئایا هەموو ئامێرێکی داگیرساندن، بۆ خواردن یان گەرمکردنەوە، بە تەواوی کوژاونەتەوە؟ شقارتەو هەموو ئەو مادە شلانەی دەسووتێن دوورن لە دەست گەیشتنی منداڵەوە؟ ئایا مەنجەاڵ‌و کتری‌و قۆری (پ‌ڕ) لە تەباخەوە دوورن؟ ئاگر کوژێنەوە لە چێشتخانەی ماڵدا هەیەو منااڵن دەزانن چۆن بەکاری دەهێنن؟ ئایا ئوتوو یان ئامێری برژاندن‌و قژ ووشك کەرەوەی گەرم لە بەردەستی منداڵانە؟ باوان باسی چۆنیەتی دەربازبوونی مرۆڤیان لە شوێن‌و جێگەیەکی سووتاوو پڕ لە ئاگردا بۆ منداڵەکانیان کردووە؟ چونکە پێویستە منداڵان سێ ڕێسای گرنگ بزانن دەربارەی ئاگرکەوتنەوە‌و چۆنیەتی خۆپاراستنیان لە ئاگرەکە؛ یەکەم: ڕاوەستەو ڕامەکە. دووەم: خۆت بە زەویدا بدە. سێیەم: بەسنگەخشێ بڕۆو دەموچاوت بەدەستەکانت داپۆشە، تاوەکو نەسووتێت‌و گازە گەرمەکانیش سیپەکانت ناسووتێنێت، بەمجۆرە دەتوانیت لەمەترسی ئاگرەکە خۆت بپارێزیت.

3.مادە ژەهراوییەکان، ژەهراوی بوون هۆکارێکی زۆرو گرنگی ڕووداوەکانی ناو ماڵە، بەگوێرەی تۆژینەوەیەکی وەزارەتی تەندروستی‌و بوژانەوە (یابان) لەم دواییەدا زیادبوونێکی دیاری لە ژمارەی ژەهراوی بوونی منااڵنی ساڵ‌و دوو ساڵان بەخۆوە بینی، لە وڵاتە یەکگرتووەکانیشداو لەڕاپۆرتێکی وەکالەتی ساغی‌و

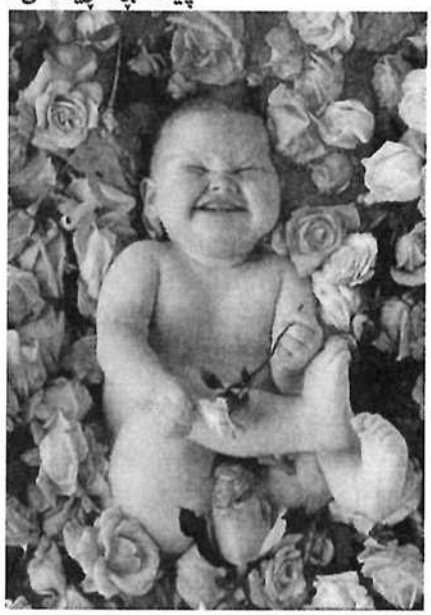
تەندروستیدا ڕایگەیاند کە (ئەو حەپانەی مادەی ئاسنیان تێدایەو ژنان بەهۆی کەم خوێنییەوە دەیخۆن، بەهۆی خواردنیانەوە لە لایەن منالان، ژمارەیەکی زۆر لەو منداڵانە مردون کە تەمەنیان لەخواروو شەش ساڵییەوەیە. لە(چین)یشدا جگەرە یەکێکە لە مادە ژەهراوییەکانی منداڵانیان دەیکێشێت.

لەو توێژینەوەیەدا کە لە (هۆڵەندا) بەئەنجام درابوو، دەرکەوت کە ئەو مادە کیمیاییانەی بۆ نەرمکردنی یاری منداڵان بەکاردەهێنرێت (20) ئەوەندە مەترسی لەسەر منداڵ زیاترە کە ئێمە دەیزانین، منداڵان ئەو یارییە نەرمانە دەخەنە دەمیانەوەو گازیان لێدەگرن، مادەکەش لەگەڵ لیکی منداڵدا تێکەڵ دەبێتو ژەهراوی بوونی لە دوو دێت، بگرە وەک زانایەکی بەریتانی لەم بارەیەوە ووتوویە: بڕی زۆری ئەو مادە کیمیاییانە دەبێتە هۆی شێرپەنجەی جگەرو گورچیلەکانو چوونەوەیەکی (گون)ەکان. بێگومان منداڵی بچووک کێشی سووکەو گەشەی جەستەییان بەرامبەر ئەو مادانە زۆر هەستیارەو لە هەموو کەسێکی دی زیاتر دوچاری مەترسی دەبنەوە، لەم ڕووەوە گەمارۆ خراوەتە سەر (8) وڵات لە بەکارهێنانی ئەو مادە کیمیاییانە لە یاری منداڵاندا، (3) وڵاتی دیکەش هەمان بەرنامە پەیڕەو دەکەن. بۆ پاراستنی منداڵان لە مەترسییەکانی ژەهراوی بوون، پێویستە خێزان گرنگی بەم کارانە بدات:

(دەرمانو ڤیتامینەکان دوور لە دەستی منالان دابنرێن. لە کاتی کڕینی یاری منداڵانە، لەوە دڵنیابن کە مادەی کیمیایی یان ژەهراویی تێدا نییە. جگەرەو سووتووی نێو تەپڵەکی جگەرەش لە منداڵ بشاردرێتەوە، هەروەها خواردنەوە کهولییەکان. دڵنیابوون لە ژەهراوی نەبوونی ئەو گوڵو گەڵایانەی لە ناو ماڵدان. مادە ژەهراوییەکانی ماڵ، چ بۆ خاوێن کردنەوە یان لە ناوبردنی مێروو لەبەر دەستی منداڵاندا نەبنو بخرێنە شوێنی داخراوەوە.

4.برینەکان، منداڵ ئاگاداری ئەو مەترسییانە نییە کە لە ئامێری تیژو بڕەڕدا هەن، لەبەرئەوە پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:.

(پارچە شووشەو چەقۆو مەقەستو شیشی (گۆشت) برژاندن لە دەستی منداڵەوە دوور بن، پشکنینی یاریەکانیانو لابردنی هەر یارییەک کە شوێنی تیژی هەیە. دوور دانانی چەکوش و بزمارو پلایس و تەپنەفیس و چیمەنپ. فرێدانی قتووی هەڵپچڕاوو ئەو شتانەی سەری تیژیان هەیە).



5.تەرەقەو دەمەقاچان، لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا هەموو ڕۆژێک (8) منداڵ (کە دەکاتە سێ هەزار منداڵ لە ساڵێکدا) بەهۆی یاریەکانی تەرەقەو دەمەقاچان دەمرن. منداڵان بەهۆی بینینی ئەو فیلمانەوە کە دەمانچە تەقاندنی زۆر تیایە، لەخۆرە ئارەزووی لاسایکردنەوەیان و بەکارهێنانی ئەو جۆرە یاریانەیان هەیە کە تەقوتۆقی تیایە، بێگومان کەم لە منداڵەکانیش دەزانن بەشێوەیەکی ڕێک و دڵنیا یاریەکەیان (چەکەکەیان) بەکاربهێنن، کاتێکیش شوێنکێیان پێوە دەبێت.. ئەوا لەوێوە مەترسییەکانیان دەست پێدەکات، بۆ پاراستنیان لەو دوچاربوون و مەترسییانە پێویستە.

(دایک و باوک ڕێگە بەمنداڵەکانیان نەدەن لەو جۆرە یاریانە بکڕن، یان ئەو یاریانە لەماڵدا دابنێن. ئەگەر وا پێویستی کرد چەک لەماڵدا هەبێت، ئەوا دەبێت لە شوێنی داخراودا بێتو دوور لە دەستی منداڵان بێت. دەبێت منداڵ لەوە ئاگاداربکرێتەوە کە لەو جۆرە یاریانە مەترسیدارن و دەبنە هۆی مردنیان، چونکە ڕەنگە منالان لە دەرەوەی ماڵ لەگەڵ هاوڕێکانیاندا ئەو جۆرە یاریە مەترسیدارە بکەن.

لە دەرەوەی ماڵدا

1.ئۆتۆمبیل؛ بەپێی ڕاپۆرتی بەڕێوەبەرایەتی هاوتوچۆی وڵاتە یەکگرتووەکان، ڕووداوی ڕێگەوبان هۆکاری سەرەکی مردنی ئەو منالانەیە کە تەمەنیان لە نێوان (5–14) ساڵانە، لە نێو ئەو منداڵانەشدا زیاتر لە (50٪)یان بڕوایان بەڕێنماییەکانی هاتوچۆ نییە. لەبەرئەوە پشتێنی دڵنیایی

کاریگەرییەکی زۆری لە پاراستنی مرۆڤدا بەگشتی و منداڵان بەتایبەتی هەیە، بۆیە دەبێت دایک و باوک ئاگادارین لە:.

(کورسی پشتەوە باشترین جێگەن بۆ منداڵان. منداڵ تا دەگاتە (13) ساڵ ڕێگەیان پێنەدرێت لە کورسی پێشەوە دانیشن. پێویستە کورسی دڵنیا بۆ منداڵان بەکارهێنرێت، لە کورسی پشتەوەدا دابنرێن. دەتوانرێت منداڵی یەک ساڵان لە پێشەوەو لە بەردەم کیسی هەوایی تایبەت بۆ سواربوو دابنرێت. لە دانان و تووندکردنی پشتێنی دڵنیایی بۆ منداڵان خافڵ نەبن. تووندکردنی کورسی دڵنیایی منداڵ، بەستنەوەی بەپشتێنی دڵنیایی. مەرج نییە لە کاتی باوەشکردنی منداڵی ساواو دانانی پشتێنی دڵنیایی منداڵ لە مەترسی بەدووربێت. ڕاست بەکارهێنانی کورسی دڵنیایی منداڵ. هەرکاتێک منداڵ گیەشتە (13-14) ساڵ، دەتوانێت پشتێنی دڵنیایی نۆتۆمبیل ببەستێت.

2.پایسکیل؛ ساڵی ڕابردوو هەر لە ئەڵمانیاد (700) منداڵ بەڕووداوی پایسکیل مردن و (64000) منداڵیش تووشی بریندی سەرو دوچاربوونی مێشک بوون. چاودێران لەو بڕوایەدان لە سەرکردنی کڵاوی پایسکیل بۆ منداڵانی (6-14) ساڵ، سوودێکی زۆری هەیەو لە مەترسییەکان دەپارێزێت.

3.عەرەبانەی دەستی (بازاڕ)؛ مەبەست لەو عەرەبانانەیە کە خەڵکی بۆ شت کڕین لە بازاڕ بەکاری دێنن، بەپێی ڕاپۆرتێکیش لە وڵاتە یەکگرتووەکان؛ ساڵی (1991) نەخۆشخانەکان (19000) منداڵی پێنج ساڵ کەمتریان لەخۆگرت کە لەو عەرەبانانەوە کەوتبوونە خوارەوەو بریندار بوون، چ لە ئەنجامی مانەوەیان بە تەنیا لە عەرەبانەکەدا، یان نەبونی پشتێنی دڵنیایی لە هەر عەرەبانەیەکدا بۆ پاراستنی منداڵان دابین بکەن، هەروەها داوا لە دایک و باوکان کرا منداڵەکانیان لە نێو عەرەبانەکاندا بە تەنیا بەجێ نەهێڵن.

دووا ووتە

لە ڕاستیدا ڕێنماییەکان هیچ سوودێکیان نابێت ئەگەر خەڵکی بڕوای پێنەکات. دەبێت بزانین کە ڕووداوەکان لە ئەنجامی بارودۆخێکەوە ڕوونادەن کە نەتوانین خۆمان بەدووربگرین لێیان، بەڵکو لە ئەنجامی نەزانینی ئێمەیە لە مەترسی و مەرجە نادڵنیاکان و لە ئەنجامی کەمتەرخەمی خۆمانە لە وریابوون و ئاگاداربوونمان لە هەموو شوێنێک و لە ڕێنماییکردن و فێرکردنی منداڵەکانمان.

ئاشتی لە ئینتەرنێتەوە

ڕێگەگرتن لە شێرپەنجەی ملی منداڵدان:

تۆژەران ڕایانگەیاند: تاقیکردنەوەیەکی نوێ بۆ چاودێری کردنی ئەو ڤایرۆسە بەئەنجام گەیەنرا کە بەدە بە زۆربەی حاڵەتەکانی دوچار بوون بە شێرپەنجەی ملی منداڵانەوە، ئەوەش لە هەموو ڕێگەکانی ئێستا کاریگەرترە بۆ دۆزینەوەی نەخۆشییەکەو پاراستنی دوچار بوان.

زاناکانی بنکەی تۆژینەوە لە شێرپەنجە کەسەر بە کۆمەڵەی خێرخوازی بەریتانیە، باسیان لە گرنگی ئەم هەنگاوە کرد کە چاودێری ڤایرۆسی (لووی گۆدار) دەکات و بە (HBV) دەناسرێت و هەستدارترین تاقیکردنەوەیە تا ئێستا، هەروەها (جاك کۆزیك)ی زانا لە زانستی نەخۆشییەکان ووتی: ئاکامەکان دڵخۆشکەرن و پێویستە پرۆسەیەکی ئەزموونی پیادەبکەین بۆ زانینی چۆنیەتی پێکەوەبەستنی ئەم تاقیکردنەوە نوێیە بە بەرنامەی ئێستای دۆزینەوەی شێرپەنجەی ملی منداڵانەوە.

ڤایرۆسی (لووی گۆدار) لە ڕێگەی ڕەگەزو کاری زایەندییەوە دەگوازرێتەوە، بە زۆری بەندە بە حاڵەتەکانی دوچاربوون بە شێرپەنجەی منداڵان، هەرچەندە مەرج نییە هەموو ئەو ژنانەی دوچاری ڤایرۆسەکە دەبن، لە هەمان کاتدا تووشی شێرپەنجە بین. (کۆزیك) ووتی: ئێمە دەیان ساڵە دەزانین کە ڤایرۆسی (لووی گۆدار) هۆکاری سەرەکی شێرپەنجەی ملی منداڵانە، ئێستاش ئەم تاقیکردنەوەیە زۆربەووردی بوونی نەخۆشییەکە دیاری دەکات. هەروەها (پیتەر ساسینی) بەشدار بوو لە تۆژینەوەکە ووتی: تاقیکردنەوەی (HBV) یەکسەرییە و ئێمە دەگەینێتە ئاکامێك، ئیدی ئاکامەکە ڕەش بێت یان سپی، ئەم تاقیکردنەوەیە پێویستی بە پێوانی مرۆیی نییە و زۆر هەستیارە، ئەو ژنانەی ئەم تاقیکردنەوەیان بۆ دەکرێت، کەمتر ڕوویەڕووی دوچار بوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی ملی منداڵان دەبنەوە.

زاناکان لەو بڕوایەدان تاقیکردنەوەی (HBV) دەتوانێت بە ڕێژەی (97٪) ڕێگە لە دوچاربوون بەشێرپەنجەی ملی منداڵان بگرێت، کە پاش شێرپەنجەی مەمك بە پلەی دووەم دێت لە نێو ژنانی جیهاندا.

لەو تاقیکردنەوەیەدا کە لەسەر (11) هەزار ژنی بەریتانی بە ئەنجامدرا، تۆژەران تێبینیان کرد:

تاقیکردنەوەکە تووانی ڤایرۆسی (لووی گۆدار) بدۆزێتەوە، ئەویش (97٪) لە حاڵەتە ئاناسییەکان و (76٪) لە تاقیکردنەوە کۆنەکاندا.

لە هەردوو تاقیکردنەوەکەدا نمونەیەك لە خانەکانی ملی منداڵان وەردەگیرێت، بەڵام لە (HBV) دا لەبری ئەوەی لە خانە ئاسروشتییەکان بتۆژرێتەوە، بەهۆی کارەندی هونەریی ڕاهێنەرەوە لە جۆری ترشی ناوکی (DNA) ڤایرۆسەکە دەتۆژنەوە.

شایانی باسە کە بەریتانیا پێشتر لە بەرنامەکانی دۆزینەوەی شێرپەنجەی ملی منداڵدا دوچاری چەندین کێشە دەبۆوە، ژنانی تووشبوو یان دەمرن یان دەکەونە ژێر نەشتەرگەری و چارەسەرەکانەوە.

بێجگە لەوەش کە ساڵانە نزیکەی (470) هەزار کەسانی دوچاربوو بەم نەخۆشییە سەرەڕادەکەن کە هەر (80٪)یان لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندایە، بەڵام ئەمڕۆ لە ڕێگەی ئەم تاقیکردنەوە نوێیەوە دەتوانرێت زووتر حاڵەتی نەخۆشی شێرپەنجەی ملی منداڵان بدۆزرێتەوە، ئەمەش بۆری چارەسەر و دەرباز بوون و چاکبوونەوەی کەسی دوچار بور گەورەتر دەکات.

تەها / ڕادیۆی کوێت/ کانونی دووەمی 2004

بەشی سێیەم

بایۆلۆژی گوڵکردن و بەرگرتن لە داری میوەدا

نووسینی: ئیبراهیم مەعروف
ماموستای بەشی باخداری / زانکۆی سلێمانی

قۆناغی پێنجەم/پیتێن Fertilization:

پاش بەئەنجام گەیشتنی کرداری پەرین (گواستنەوەی دەنکە هەڵە بۆسەر کۆسپ)، کرداری پیتێن دەست پێدەکات، پیتێن بریتییە لە چەکەرەکردنی دەنکە هەڵە و گەشەکردن و رۆیشتی بەناو قەڵەمدا و گەیشتنی بەدیواری هێلکەدان و یەکگرتنی لەگەڵ هێلکۆکەدا بۆ دروستکردنی هێلکەی پیتراو کە جووت کرۆمۆسۆمییە (2X). پیتێن وەک لەسەرەوە باسمان کرد بە چەند هەنگاوێکی ناڕۆزی یەک لە دوای یەک دەست پێدەکات و کۆتایی دێت، لەبەرئەوە هەر یەکێک لەم هەنگاوانە سەرکەوتوو نەبێت کرداری پیتێن نایەتە ئەنجام.. هەرچەندە بەبێ کرداری پیتێنیش بەر هەر دروست دەبێت، بەڵام ئەم بەرانە بێ تۆو دەبن و سیفاتی سروشتی خۆیان وەرناگرن، چونکە تۆو هەندێک هۆرمۆن دروست دەکات کە لە قۆناغەکانی گەشەی بەردا یارمەتیبەر دەدەن بۆ گەشەی سروشتی، بۆ نموونە کاتێک سێوێک دەبینین لایەکی لەلاکەی دیکەی گەورەترو رەنگیشی جوانترو تامیشی خۆشترە، ئەگەر ئەم سێوە لە ناوەڕاستدا بە پانی لەت بکەین دەبینین ئەولایەی کە باش گەشەی نەکردووە تۆوی تێدانییە یان تۆوەکان پووکاوەتەوەو کاریگەریان لەسەر گەشەی ئەولایەی سێوەکە نەبووە، جگە لەمەش لە قۆناغەکانی سەرەتای دروست بوونی بەردا بوونی تۆو کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر مانەوەی بەر، چونکە ئەو بەرانەی کە دەگەنە دوا قۆناغەکانی پێگەیشتن ئەوانەن کە تۆویان تێدایە بەهۆی کاریگەری هۆرمۆنەکانی وەکو ئۆکسینەکان Auxins و جبریلینەکان Gibberelline لەناو تۆودا، بەڵام زۆربەی ئەو بەرانەی کە تۆویان تێدانییە لەیەکێک لە قۆناغەکانی پێگەیشتنی بەردا هەڵدەوەرن.

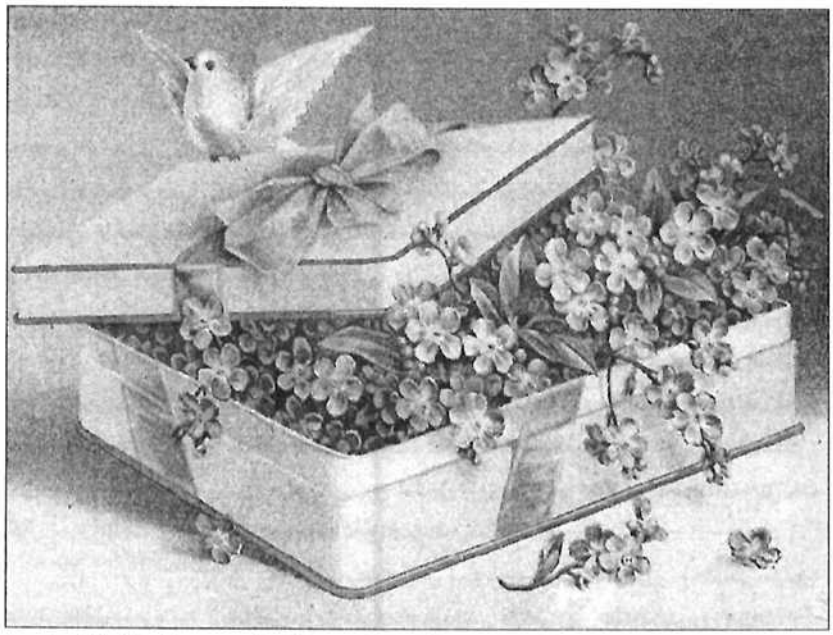
نیشانەکانی بە ئەنجام گەیشتنی کرداری پیتێن و هەڵپێکانی بەر بریتییە لە گۆڕانی ڕەنگی پەڕەگەڵکان و سیس بوون و هەڵوەرینیان لەگەڵ ووشک بوونەوەی پۆڕگ و کۆسپ.

هەڵوەرینی گوڵ و بەر Flower and Fruit drop

هەڵوەرینی گوڵ و بەر گەورەترین کێشەی بەرهەمهێنانی میوەیە، ئەم دیاردەیە زۆربەی جار سروشتییە، چونکە داری میوە لە ساڵی بەردا On-year ژمارەیەکی بێ شومار گوڵ دەکات، ئەگەر ئەم گوڵانە هەموویان بگەنە دواقۆناغی دروست بوونی بەر ئەوا دارەکە پێی هەڵناگیرێت و دەبێتە هۆی شکاندنەوەی لق و پۆپەکانی، خۆ ئەگەر دارەکەش توانای هەڵگرتنیانی هەبێت ئەوا ئەو بەرانە بچوک دەبن و بە کەڵکی خواردن و فرۆشتن نایەن، بۆیە زۆرجار ناچاردەبین کە کرداری تەنککردن بۆ گوڵ و بەری درەختەکان ئەنجام بدەین.

لە سیوەمەنییەکاندا (سیو، هەرمێ، بەهێ) ئاساییە ئەگەر 4-5٪ی گوڵەکان بگەنە دوا قۆناغەکانی پێگەیشتن و بەرهەمیکی باشیان دەبێت، بەڵام لە ناووک بەردینەکاندا (قۆخ، قەیسی، هەلوژە، بادەم، گیلاس) ڕێژەی 15-25٪ ئاساییە.

هەندێک جار هەلوەرینی گوڵ و بەر بەهۆی هۆکارە دەرەکییەکانەوە (بای تووند تەرزە و بارانی بەتاو) ڕووەدات یان



بەهۆی بەیەکدا چوونی هۆکارە دەرەکییەکان و هۆکارە فسیۆلۆژیەکانەوە هەڵدەوەرن. هەرچی هەڵوەرینی سروشتی بەریشە لە پێشدا بە هەڵوەرینی ئەو بەرانە دەست پێدەکات کە کۆرپەلە تیایاندا ناتەواوە پاشان ئەوانەی کە کۆرپەلە یان ئیندوسپێرم بچوک هەڵکەوتووە لەگەڵ ئەو بەرانەی کە تووشی نەخۆشی بوون یان مێروو زیانی پێگەیاندوون.. کاریگەرترین دیاردەی هەڵوەرینی بەر ئەو هەڵوەرینەیە کە پێی دەوترێت هەڵوەرینی حوزەیران June drop کە لە دەوروبەری مانگی حوزەیراندا پوودەدات و رێژەیەکی زۆر لەبەرە هەڵپێکراوەکان هەڵدەوەرن بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرماو بای ووشک و بەهێز لەم مانگەدا لەگەڵ هۆکاری پێشبڕکێی بەرە گەشەکردووەکان بۆمانەوە و نەبوونی هاوسەنگی لە نێوان سەوزەگەشەو گەشەی بەردا.

هەندێك هۆکاری دی هەن کە دەبنە هۆی زیادبوونی رێژەی هەڵوەرینی حوزەیران کە لە توانادا هەیە تا ڕادەیەکی زۆر دەستیان بەسەردا بگیرێت بۆ کەمکردنەوەی هەڵوەرین. لەو هۆکارانەش:

1-کەمی هەندێك لە خۆراکە مادەکان لەناو خاکدا بەتایبەتی نایترۆجین کە ڕۆڵی گرنگی هەیە لە دابەشبوونی خانەکاندا لە قۆناغی یەکەمی گەشەی بەردا، بە چاودێری کردن و تێبینی کردنی حاڵەتی نایترۆجین لە خاکی باخەکەدا و پەیین کردن بە نایترۆجین لە کاتی پێویستدا ئەم هۆکارە لادەبرێت.

2-کەمئاوی، ئەمیش یەکێکە لە هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی رێژەی هەڵوەرینی حوزەیران کە دەتوانین بە بڕێك ئاودانی کەم بە مەرجێك ماوەی نێوان ئاودانەکان کەم بێت (واتە ئاودانی کەم کەم و زوو زوو) ئەم حاڵەتە چارەسەربکەین.

3-زۆر ئاودان، وەك لە خاڵی پێشوودا باسمان کرد داری میوە لەم قۆناغەدا پێوستی بەشێی بەردەوامی خاك هەیە بۆ کرداری دابەشی بوونی خانەکان و گەورەبوونیان لە کاتی گەشەی بەردا. بەڵام بە ئاودانی زۆر کە دەبێتە هۆی خنکاندنی ڕەگەکان بەرەکانیش هەڵدەوەرن.

جگە لە هەڵوەرینی حوزەیران شەپۆلێکی دیکەی هەڵوەرین لەبەری میوەدا ڕووەدات کە پێی دەوترێت هەڵوەرینی پێش لێکردنەوە، بەڵام رێژەی ئەم هەڵوەرینە کەمترەو هۆکارەکانیشی بەزۆری بریتیە لە تووشبوونی درەختەکان بە نەخۆشی و مێرووە زیانبەخشەکان، لەبەرئەوە بەڕێگاگرتن لە تووشبوونی درەختەکان بە نەخۆشی و مێروەکان یان چارەسەرکردنیان لەکاتی پێویستدا لەم دیاردەیە کەم دەکاتەوە. ئەنجامدانی کارە کشتوکاڵییەکان (کێڵان، پەیینکردن، ئاودان، بژارکردن) بە شێوەیەکی زانستی و ڕێکوپێك بەگشتی ئەنجامی باشی دەبێت، و لەبەرئەوەی کاریگەری ئەم جۆرەکارانە درێژخایەنە، کاردانەوەکەی کاتێکی زۆری دەوێت بەڵام سوودەکانیشیان هەر درێژخایەنە، خۆ ئەگەر ئەم کارانە لەبەرهەر هۆیەك لەکاتی خۆیاندا ئەنجام نەدران ئەوا دەتوانین ڕێگاچارەی دی بگرینەبەر بۆ نەهێشتن یان کەمکردنەوەی دیاردەی هەڵوەرین وەکو بەکارهێنانی دەرمان (ئاوێتە کیمیاییەکان stop-drop chemicals وەکو NAA، Silvex، 2,4-D و Alar کە هەریەکەیان بەخەستی تایبەتی و بەپێی جۆری میوە دەپرژێنرێت لە دارەکان بەپێی ڕێنماییەکان.

قۆناغی شەشەم/هەڵپێکان (هەڵپێچان) Fruit set:

پاش بەئەنجام گەیشتنی کردارەکانی پەڕین و پیتێن، پەڕەگەڵاکانی گوڵ هەڵدەوەرن کە یەکەم نیشانەی هەڵپێکانی بەرە، هەڵپێکانیبەر بریتیە لە دەرکەوتنی بەر لە بچووکترین قەبارەیدا. لە ڕاستیدا ژمارەی ئەو گوڵانەی کە دروست دەبن هەموویان هەڵناپێکن و بەهۆی یەکێك لە هۆکارە دەرەکییەکان یان فسیۆلۆژی و بۆماوەییەکان ڕێژەیەکیان لێ هەڵدەوەرێت و ناگەنە دوا قۆناغی ژیانی گوڵ، ئەم دیاردەیە پێی دەوترێت ڕێژەی هەڵپێکان Fruit set ratio کە وەك باسکرا بە پێی جۆری میوەو هۆکارە ژینگەیی و بۆماوەییەکان و ئاستی ئەنجامدانی کارە کشتوکاڵییەکان دەگۆڕێت.

ڕێژەی هەڵپێکان نیشاندەرێکی باشە بۆ هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی و فسیۆلۆژی داری میوە لەبەرئەوە دەتوانرێت وەکو نیشانەیەک سوودی لێ وەربگیرێت بۆ مەزەندەکردنی بەرهەمی کۆتایی درەختێک یان باخێک بە گشتی بەم شێوەیەی خوارەوە:

لە کاتی گوڵکردندا چەند دانێک (4–5 دار) بەشێوەیەکی هەڕەمەکی لە ڕیزە دارەکانی ناوەوە هەڵدەبژێرین، پاشان لە هەرێکە لەم دارانە سێ لقی سەرەکی بەشێوەی هەڕەمەکی دیاری دەکەین و گوڵەکانیان دەژمێرین و تۆماری دەکەین، پاش کۆتایی هاتنی هەڵوەرینی حوزەیران هەمان ئەو دارانەو لەسەر هەمان ئەو لقانەی کە پێشتر دیاریمان کردبوو ژمارەی بەرەکان وەردەگرین و ڕێژەی هەڵپێکان بۆ هەرێکە لە دارەکان بە جیا دەدۆزینەوە:

$$\text{ڕێژەی هەڵپێکان} = \frac{\text{ژمارەی بەرە هەڵپێکراوەکان}}{\text{ژمارەی گوڵەکان}} \times 100$$

پاشان ڕێژەی هەڵپێکان بۆ باخەکە بەگشتی دەدۆزینەوە بە وەرگرتنی تێکڕای هەڵپێکان Average fruit set

$$\text{تێکڕای هەڵپێکانی باخەکە} = \frac{\text{ڕێژەی هەڵپێکانی داری یەکەم + دووەم+ سێیەم+ چوارەم+ پێنجەم}}{5}$$

دوای ئەوەش بەمۆی پەیوەندی نێوان تێکڕای بەرهەمی دارێک لە ناوچەکەداو تێکڕای هەڵپێکانی باخەکە، تێکڕای بەرهەمی دارێک دەدۆزینەوە کە لەگەڵ ژمارەی دارەکان لێکی دەدەین بەرهەمی باخەکە دەدۆزینەوە.

قۆناغی حەوتەم/ گەشەی پەر Fruit growth:

پاش کرداری هەڵپێکان پاستەوخۆ گەشەی بەر دەست پێدەکات و بەردەوام دەبێت تا دەگاتە دوا قۆناغی پێگەیشتن کە تیایدا دەگاتە قەبارەیەکی دیاریکراو لەگەڵ وەرگرتنی ڕەنگ و تام و بۆن و بەرامی تایبەتی (بەپێی جۆری میوەکە). گەشەی بەر بەدوو قۆناغی سەرەکیدا دەڕوات، قۆناغی یەکەم دابەش بوونی خانەکان Cell division، قۆناغی دووەمیش گەورەبوونی خانەکان Cell enlargement.

لە هەندێک جۆری میوەدا (سێو، هەرمێ، بەهێ، پرتەقاڵ، لیمۆ، نارنج، ترنج، لالەنگی، سندی، ئەناناس، گوێز، پیکان، بستە، بادەم، چەشنەکانی تریێ کشمیشی) بەر بەیەک خولی گەشەکردندا دەڕوات کە تیایدا هەردوو قۆناغی دابەش بوون و گەورەبوونی خانەکان بەدوای یەکدادێن و لەوانەشە هاوکات هەردوو قۆناغەکە بەردەوام بن بەبێ ووچان تا میوەکە دەگاتە قەبارەی تایبەتی خۆی، ئەمانە پێیان دەوترێت تاک خول (Single sigmoidal growth curve fruits) یان (Single-s)، بەڵام لە جۆرەکانی تری میوەدا (قۆخ، قەیسی، هەڵوژە، گێلاس، هەنجیر، تریێ، زەیتون، شلیک) کەپێیان دەوترێت جووت خول (Double Sigmoidal growth curve fruits) یان (Double-s) قۆناغێکی سست بوون هەردوو قۆناغی دابەش بوون و گەورەبوونی خانەکان لە یەکترجیادەکاتەوە و پێی دەوترێت قۆناغی سست بوونی ڕێژەیی (مرحلة الخمول النسبي)، ئەو ماوەیەی کە ئەم قۆناغە دەیخایەنێت بە پێی جۆری میوە دەگۆڕێت. لەم قۆناغەدا میوەکە لە قەبارەدا زیاد ناکات بەڵکو سەرقاڵی دروست کردنی ناوکە ڕەقەکەی دەبێت لەبەرئەوە پێشی دەوترێت قۆناغی ڕەق بوونی ناوک Pit hardening stage.

قۆناغی دابەش بوونی خانەکانیش بەپێی جۆری میوە دەگۆڕێت، بۆ نموونە لە سێو و هەڵوژەو قۆخدا 3–4 هەفتەو لەهەرمێدا 6–8 هەفتەو لە خورمادا 8 هەفتە و لە پرتەقاڵدا 4–9 هەفتە دەخایەنێت هەندێک جاریش دابەش بوونی خانەکان بەردەوام دەبێت و لەگەڵ قۆناغی گەورەبوونی خانەکاندا هاوکات دەبن وەک لە ئەڤۆکادۆدا.

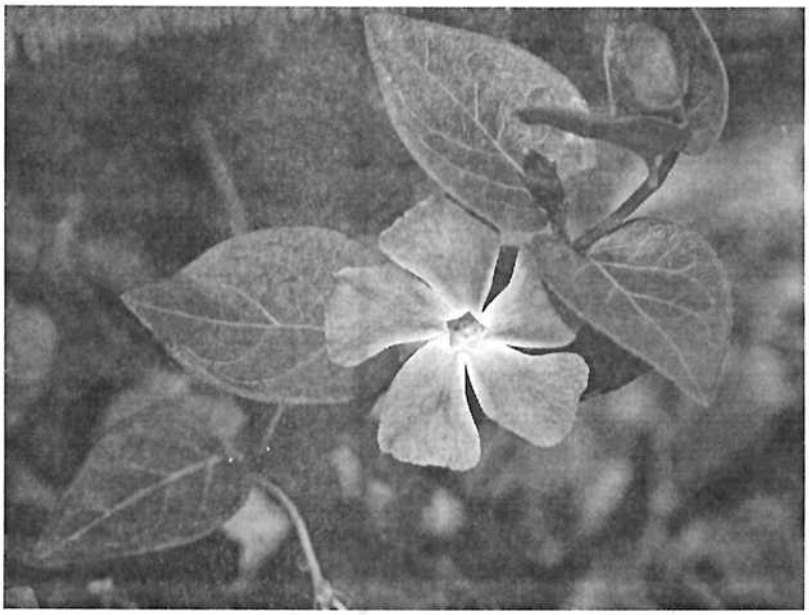
قۆناغی ڕەقبوونی ناوکیش بەپێی جۆرو چەشنی میوە دەگۆڕێت بۆ نمونە لە چەشنی قۆخی زوو پێگەیشتووی Fortuna دا 15 ڕۆژ دەخایەنێت، بەڵام لە چەشنی ephilips درەنگ پێگەشتوودا 50 ڕۆژ دەخایەنێت، تاکە هۆکاریش بۆ زووپێگەیشتن یان درەنگ پێگەیشتن درێژەی ئەم قۆناغەیە و دەتوانرێت بە پرژاندنی دارەکان بە گیراوەی هەندێک لە لۆکسینەکانی وەکو 2,4,5-T کورت بکرێتەوە کە دەبێتە هۆی زووپێگەیشتنی میوەکە و لە هەمان کاتیشدا زیادبوونی قەبارەی میوەکە لە چار قەبارەی سروشتی خۆیدا.

ئەو کاتەی کە میوە تیایدا دەگاتە قۆناغی ڕەق بوونی ناووک دەتوانرێت بە ئاسانی دەستنیشان بکرێت ئەویش بەهۆی بەکارهێنانی گوێزانێکەوە کە دەتوانرێت لە بەشی کۆتایی هەڵگرەکەیەوە (لاسک) بە دەستێک بگیرێت و بە دەستەکەی دی چەند جارێک گوێزانەکەی لێبدرێت تا دەگاتە ناووک، ئەگەر ناووکەکەی بڕی واتە ئەگەیشتووەتە قۆناغی ڕەق بوون، بەڵام کەی گوێزانەکە نەیتوانی ناووکەکە بڕێت واتە چووەتە قۆناغی ڕەق بوونەوە کە لەم کاتەدا دەتوانین درەکە بپرژێنێن بە مەبەستی کورتکردنەوەی قۆناغی سست بوونی ڕێژەیی.

لە جۆرەکانی میوە تاک خولەکانیشدا دەتوانرێت تا ڕادەیەک زیادکردن لە قەبارەی میوەکەدا ئەنجام بدرێت بە پرژاندنی دارەکان بە گیراوەی ڕێکخەرەکانی گەشەکردن Growth Regulators وەکو NAA، پرژاندنیش بە گیراوەی جبریلینەکان دەبێتە هۆی دروست بوونی ناکامە بەر (بەری بێ تۆو) و لە هەمان کاتیشدا قەبارە و شێوەی میوەکە باشترەدەکات.

شایەنی باسیشە چۆنێتی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە (کاتی بەکارهێنان و خەستی دەرمانەکە) بەپێی جۆری میوە و باری فسیۆلۆژی دارەکە دەگۆڕێت، لەبەرئەوە پێویستە بە پێی ڕێنمایی

پسپۆڕی تایبەت بەکاربهێنرێت چونکە ئەگەر بە هەڵە بەکاربهێنرێت نەک تەنها سوودی لێ وەرناگیرێت بەڵکو بەزیان دەگەڕێتەوە بۆ سەربەرهەمی باخەکە، ئەمە لەلایەک و لەلایەکی دیکەشەوە بە هەڵە بەکارهێنانی دەرمان ژیانی مرۆڤ دەخاتە مەترسییەوە (بە پلەی یەکەم ئەوکەسەی بەکاریدەهێنێت و بە پلەی دووەمیش ئەوانەی لەو شوێنەوە نزیکن، یان لەو میوەیە دەخۆن) کە هەندێک جار کاریگەری پاستەوخۆی دەبێت و دەستبەجێ کاری خۆی دەکات و زۆربەی جاریش کاریگەرییەکە هێواشەو لە دواڕۆژدا گیروگرفتی تەندروستی زۆری لێوە پەیدا دەبێت)، سەرەڕای ئەمانەش لە وولاتە پێگەیشتووەکاندا هەموو ئاراستەکان بەرەو بەکارهێنانی ڕێگا سروشتییەکان دەڕۆن لەبەر باشی سیفەتە جۆرییەکانی بەرهەمەکە



لەلایەک و پاک ڕاگرتنی ژینگەش لەلایەکی دیکەوە.

ئەو هۆکارانەی کار دەکەنە سەر گەشەی بەر:

1-سەوزە کۆمەڵەی داڕەکە: هەرچەندە گەڵای دار لە ژمارەنایەت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی لە کاتی کردارەکانی هەڵپاچین یان تەنک کردنی گوڵ و بەردا پێویستە کارێک بکرێت کە هاوسەنگییەک لە نێوان ژمارەی گەڵاو ژمارەی بەردا دروست بکرێت، بۆ نموونە یەک سێو بۆئەوەی گەشەیەکی باش بکات بەڵای کەمەوە پێویستی بە 30 گەڵا هەیە، قۆخێک یان هەرمێیەک 20-30 گەڵای دەوێت، بەڵام گێلاس تەنها 2-3 گەڵای بەسە کە سیفاتی باش بدات بەدەستەوە.

2-ژمارەی گوڵەکان و ڕێژەی هەڵپێکان: هەتا ژمارەی گوڵەکان یان ڕێژەی هەڵپێکان پتربێت ژمارەی بەرەکانیش زیاد دەکات، بەمەش بڕی کاربۆهیدراتی یەدەک کراو (ووزە) پتر کاردەکرێت و بەرەکان بچوکتر دەبن.

3-تەنکردنی گوڵوبەر: هەتا کرداری تەنککردنی گوڵەکان یان بەرە تازە هەڵپێکراوەکان زووتر ئەنجامبدرێت گەشەی ئەو بەرانەی کە دەمێننەوە باشتر دەبێت.

4-پلەی گەرما: هەتا پلەی گەرمای بەسوود لەناوچەیەکدا بەرزتربێت وەرزی گەشە کورتتردەبێت و قەبارەی میوەکەش بچوکتر دەبێت چونکە زووتر پێدەگات.

5-ئاودان: ئەگەر لەوەرزی گەشەدا ئاودان بەپێی پێویست ئەنجام نەدرا (کەم بوو) گەشەی بەریش کەم دەبێت و ئەگەر بێئاوی زۆری خایاند میوە لەگەشە دەوەستێت و هەڵدەوەرێت، ئاودانی زۆریش دیسان دەبێتە هۆی هەڵوەرینی میوەو تووشبوونیان بە نەخۆشی.

6-کەمی خۆراکە مادەکان: ئەگەر بڕی خۆراکە مادەکان لە ناوخاکدا کەم بوو ئەوا گەشەی درەختەکان سروشتی نابێت و گەشەی بەریش دواکەوتن بەخۆیەوە دەبینێت.

قۆناغی هەشتەم/پێگەیشتن Ripening:

کرداری پێگەیشتنی میوە بریتییە لە زنجیرەیەک گۆڕانکاری فیزیایی و کیمیایی ئالۆزو بەیەکداچوو کە پاستەوخۆ دوای هەڵپێکان دەست پێدەکات و بەردەوام دەبێت تا میوەکە بە تەواوی پێدەگات و بۆ خواردن دەست دەدات. لە پاستیدا ئەم گۆڕانکارییانە هەتا لێکردنەوە یان کەوتنە خوارەوەی میوەکە و بگرە تا بە سەرچوونی تەمەنی خانەکان هەر بەردەوام دەبێت، بەڵام لێرەدا ئەوەندەی پەیوەندی بەکرداری پێگەیشتنەوە هەبێت (واتە تا لێکردنەوەی میوەکە pre-harvest) باسی لێوە دەکەین.

لە قۆناغی یەکەمی گەشەی بەردا (دابەش بوونی خانەکان) کرداری هەناسەدان خێرا دەبێت و بەرەبەرە لەگەڵ گەورە بوونی قەبارەی بەردا کەم دەبێتەوە و لە کۆتایی ئەم قۆناغەدا ناوک و بەرگە ناوک دەگەنەقەبارەی سروشتی خۆیان، پاشان لە قۆناغی داهاتوودا بەرگی ناوک (Endocarp) ڕەق دەبێت کە لە گەڵیدا کۆڕپەلە بە تەواوی پەرەدەسێنێت. لە قۆناغی دووەمدا بەردەست دەکاتەوە بە زیابوون لە قەبارەدا (گەورەبوونی خانەکان) تا دەگاتە قەبارەی سروشتی خۆی.

سەبارەت بە پێگەیشتنی میوەش دوو جۆرە پێگەیشتن هەیە، یەکەمیان ئەوەیە کە میوەکە دەگاتە قەبارەی کۆتایی (مرحلة اكتمال النمو Maturation)، لەم کاتەدا مەرج نییە میوەکە هەموو گۆڕانکارییەکانی بەسەردا هاتبێت، بەڵام هەندێک جۆری میوە

دەتوانرێت لێبکرێتەوە و ڕاستەوخۆ بەکاربهێنرێت بۆ خواردن یان ئەگەر پێویست بکات پێگەیاندنی دەستکردی بۆ بکرێت.

جۆری دووەمی پێگەیشتن ئەوەیە کە میوەکە هەموو گۆڕانکارییە پەسەندەکانی بەسەردا هاتبێت Ripening، ئەمەش یان بە هێشتنەوەی لەسەردارەکە Natural ripening یان بە ڕێگاکانی پێگەیاندنی دەستکرد Artificial or Controlled ripening لەگەڵ بەڕێوەچوونی ئەم قۆناغانەدا بەمۆی بەرەوپێش چوونی تەمەنی میوەوە هەندێك گۆڕانکاری دێکە ڕووەدات کە بە گشتی دەتوانین لەم خاڵانەی خوارەوەدا بیانخەینە بەرچاو.

1-گۆڕانی ڕەنگی میوە لە سەوزەوە بۆ ڕەنگی تایبەتی خۆی ئەویش بەشێبوونەوەی کلۆرۆفیل یان زاڵبوونی ڕەنگە ڕووەکییەکانی دیکە وەکو کارۆتین (ڕەنگی زەرد)، ئەنتۆسیانین کە سێ جۆری هەیە، ئەنتۆسیانینی ترش (ڕەنگی سوور)، ئەنتۆسیانینی تفت (ڕەنگی شین) و ئەنتۆسیانینی هاوسەنگ (ڕەنگی وەنەوشەیی).

2-خۆش بوونی تام و بۆن و بەرام، زیادبوونی شیرینی یان ترشی (بەپێی جۆری میوە) ئەویش لە ئەنجامی شێبوونەوەی یان گۆڕانی تفتە مادەکان Tannins و فینۆلەکان Phenols و زیادبوونی ڕێژەی شەکرەمەنی و ترشە ئەندامییەکان و کەمبوونەوەی ڕێژەی نیشاستە.

3-نەرم بوونی میوە، ئەویش بە تەنك بوونەوەی دیواری خانەکان کە لە ئەنجامی شێبوونەوەی شەکرە ئالۆزەکان (سلیلیۆز و هیمیسلیلۆز) و گۆڕانیان بۆ شەکری سادە بەکاری ئەنزیمی لەلایەك و لەلایەکی دیکەشەوە گۆڕانی پرۆتۆپەکتین کە لە ئاودا ناتوێتەوە بۆ پەکتینی لە ئاودا تواوە.

4-زیادبوونی ڕێژەی پرۆتین و ئەنزایمەکان.

5-زیادبوونی مادەی مێو (مۆم) لەو میوانەدا کە بە مێو داپۆشراون.

6-زیادبوونی ڕێژەی ڕۆن لەو میوانەی کە بە ڕۆن دەوڵەمەندن.

7-بەلێکردنەوەی میوەش، میوەکە دەبێتە بەشێکی دابڕاو لە درەختەکەو ئەو ووزەیەی کە تێیدایە بەرە بەرە کاری دەکات بۆ بەجێهێنانی کارلێکە کیمیایی و فسیۆلۆژیەکانی، لە ئەنجامدا میوەکە بەرەو پیری Senescence و مردن Death دەڕوات.

خشتەی ژمارە (1): کاتی جیابوونەوەی چرۆی گوڵ لە هەندێك جۆری میوە گەڵاوەریوەکاندا

جۆری میوە	کاتی جیابوونەوەی چرۆی گوڵ
سێو	ناوەڕاستی حوزەیران
بادەم	کۆتایی ئاب- سەرەتای ئەیلول
قەیسی	سەرەتای ئاب
گێلاسی ترش	کۆتایی حوزەیران
گێلاسی شیرین	سەرەتای حوزەیران - سەرەتای تەموز
قۆخ	کۆتایی تەموز
هەرمێ	کۆتایی حوزەیران- سەرەتای تەموز
هەڵوژە	کۆتایی تەموز-سەرەتای ئاب

خشتەی ژمارە (2): ڕێزبوونی جۆرەکانی داری مزرەمەنییەکان بەپێی توانای بەرگرییان بۆ سەرما و گەرما

پلە	توانای بەرگری بۆ پلەکانی گەرمای نزمی زیانبەخش	توانای بەرگری بۆ پلەکانی گەرمای بەرزی زیانبەخش
-1	پرتەقاڵی یابانی	کەمکوات
-2	لالەنگی (یوسفی)	سندی
-3	نارنج	گرێپ فروت
-4	پرتەقاڵ	نارنج
-5	سندی (شاروك)	پرتەقاڵ
-6	گرێپ فروت	لیمۆی بەسرە
-7	لیمۆی ترش	لالەنگی (یوسفی)
-8	لیمۆی بەسرە	ترنج
-9	ترنج	لیمۆی ترش
-10		پرتەقاڵی بێناووك

سەرچاوەکان:

1-Baker, H (1992). Fruit. R.H.S. Encyclopedia of practical Gardening. Mitchell Beazley pub., Michelin House, 81 Fulham Road, London.

2-Chandler, W.H. (1957). Deciduous Orchards. Lea and Febiger co., Philadelphia. U.S.A.

3-Chandler, W.H. (1958). Evergreen Orchards. Lea and Febiger Co., Philadelphia. U.S.A.

4-Childers, N.F. (1973). Modern Fruit Science. Hort. Pub., Rutgers Univ., New Brunswick, N.J., U.S.A.

5-Janick, J. (1972). Horticulfural Science. W.H. Freeman and Co., San Francisco. California, U.S.A.

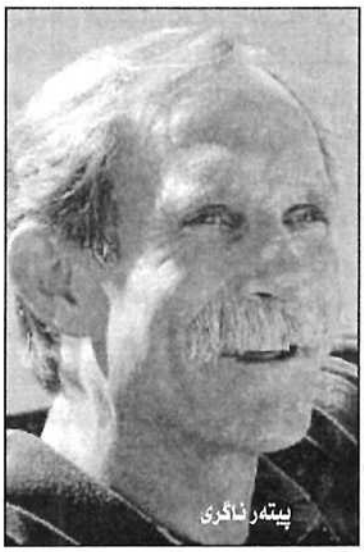
6-Leopold, A.C. (1969). Plant Growth and Development, Mc Graw Hill Book Co., N.Y., U.S.A.

خەڵاتی نۆبڵی فیزیاو کیمیا سالّی 2003

جوان محەمەد رەئوف

لە مانگی تشرینی یەکەمی پابوردوودا خەڵاتی نۆبڵی سالّانە بەخشرا لە بواری کیمیا و فیزیا و نۆژداریدا بۆ سالّی (2003)، لە بواری کیمیادا خەڵاتەکە بەخشرا بە هەردوو زانای ئەمەریکی (پیتەر ئاگریّ) و (ڕۆدریک ماکینەن) لەسەر توێژینەوەکانیان دەربارەی کەناڵەکانی گواستنەوە لە پەردەی خانەزیندوەکانەوە، کە یارمەتیدەرن بۆ تێگەیشتنی چاکتر و زیاتر سەبارەت بە چۆنیەتی گواستنەوەی ئاو و خوێ لە نێوان خانەکانی لەشدا کە ئەو کردارەش لەوپەڕی گرنگیدایە، واتە چۆنیەتی گواستنەوەی ئایۆنەکانی خوێ و ئاو لە نێوان خانەکانی لەشدا، ئەوەش ڕێگاخۆش دەکات بۆ تێگەیشتنی زیاتر دەربارەی نەخۆشیەکانی گورچیلە و دڵ و ماسولکەکان و هەتا دەماخیش کە بەردەوام ئالّوگۆڕی چڕو پڕی ئایۆنەکانیان تیادا ڕوو دەدات، ئالّوگۆڕی ئایۆنە شیبووەکانی ناو ئاو لە نێوان بەرگی ئەو خانانەدا بەهۆی پێک هاتووی ئالّۆزی جۆرە پڕۆتینێکەوە دەبێت کە ئەوە بۆ یەکەم جارە ئەو دووزانایە توانیویانە پێکهاتەی تەواو و ووردی ئەو پڕۆتینانە ئاشکرا بکەن، و ئەوەش لە میانەی (شیکردنەوەی کریستاڵی) بۆ ئەو گەردە ئالّۆزانەی پڕۆتینەکانەوە، (ئاگریّ) لە توێژینەوەکانیدا گرنگی داوە بە چۆنیەتی گواستنەوەی ئاو لە نێوان خانەکاندا و (ماکینەن)یش گرنگی داوە بە چۆنیەتی ئالّوگۆڕی ئایۆنە موجەب و سالبەکان لە نێوان خانەکاندا، (ماکینەن) هەر لە تەمەنی (30) سالّیەوە سەرگەرمی لێکۆڵینەوەیە لەسەر کەناڵەکانی گواستنەوەی ئایۆنی لە نێوان خانە زیندوەکان، کە بەشێوەی هێمایی کیمیایی دەبن و لە پاستیدا ئەوانەش بریتی بوون لە ئایۆنەکانی کالسیۆم و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و زۆر حەزی دەکرد لە میکانیزمەی ئەو ئالّوگۆڕە تێبگات کە لە ڕێگای کونە ووردەکانی سەر پەردە بەرگی خانە زیندوەکاندا ڕوو دەدات. پێشتر دیاردەو پرسیاری بێ وەڵام زۆر بوون دەربارەی خانەکان بۆ نمونە بۆچی ماسولکەکان دەچنەوەیەک لە کاتی گرژبوونی دەمارەکانداو لەو کاتانەشدا ئەو ئالّوگۆڕی ئایۆنیە هەربەردەوام دەبێت، یان بۆچی پەردە بەرگی هەندێک خانەکان ڕێگا بە تێپەڕبوونی ئایۆنەکانی پۆتاسیۆم دەدات و ڕێگا بە تێپەڕبوونی ئایۆنەکانی کالسیۆم و سۆدیۆم نادات، ئەمانە و چەندێتی دی واقی زاناکانی وڕماندووە!.

ڕۆدریک ماکینەن


پیتەر ئاگری

تۆژەرەوەی ئەڵمانی (د.شێونەر) لە پەیمانگای (ماکس پلانک) کە لەگەڵ (ماکینەن) کاری کردووە هەر لەسەرەتاوە دەڵێت: ماکینەن گرنگی زۆری دەدا بە کەناڵەکانی گواستنەوەی ئایۆنەکانی

سۆدیۆم، کە ئەوەش بۆ خۆی کارێکی زۆر ئالۆزو گرانە و کاتێکی زۆری دەوێت کە هەرگیز ئێمە چاوەڕوانی ئەوەمان نەدەکرد کە ماکینەن لە ماوەیەکی زۆر کەم و کورتی ئەنجامەکانی بدات بە دەستەوە، و لە ڕاستیدا ئەو کارێکی وای کردووە کە جێگای

ئەلیکسی ئەبریکۆسۆف

سەرسوڕمانەو پێشتر لەو جۆرە کارانە ئەنجام نەدراوە، ماکینەن توانی لە ڕێگای تیشکی (X) وە پێوانەی تەزووی کارەبا بکات لە نێوخانەکاندا کە ئەو ڕێگایە پێشتر بەکاردەهێنرا بۆ پێوانی کارەبایی بەللورەکان، واتە (ماکینەن) ڕێگای نوێی وای هێنایە پێشمەوە کە پێشتر نەبوون هەروەها (ماکینەن) توانی لە ڕێگای ئەندازەی بۆ ماوەوە کەناڵی گەردی بە ژمارەی زۆر دروست بکات بۆ لێکۆڵینەوە لەسەریان، دکتۆر (شێونەر) دەڵێت کە لە ڕاستیدا ئەوە هەنگاوێکی زۆر گەورە و گرنگە چونکە تۆژەرەوە (ماکینەن) بەو پەڕی زیرەکییەوە توانیویەتی لەو ڕێگایەوە دژەتەنی لە دۆخی شلیدا ببات بە نێو ئەو کەناڵانەداو بیانگۆڕێت بۆ بەلوورەو ئینجا ئەوە ببینێت کە نەبێنراوبووە لە باری ئاساییدا، لە ڕاستیدا ئەوە ڕێگایەکی زۆر زیرەکانەیە، ئەو کەناڵانەش لێدانەکانی دڵ ڕێکدەخات و هەروەها دەست بەسەر دەردراوە هۆرمۆنیەکان و نیشانە کارەباییەکانی نێوان دەمارەخانەکاندا دەگرێت لە کاتی گواستنەوەی زانیاریەکاندا، تۆژەرەوەکان دەڵێن کە گۆڕانکاری لە نێو ئەو کەناڵانەدا ڕۆڵی گرنگی دەبێت لە چارەسەری زۆر لە نەخۆشیە دەماریەکانی وەک (فێ) و نەهێشتنی ئازارەکان.

سەبارەت بە کەناڵە ئاویەکانیش لەوانەیە هەندێک جار تووشی تێک چوون بن بەهۆی ژەهراوی بوونیانەوە کە لەوانەیە ببێتە هۆی داخستنی ئەو کەناڵانە یان ئیش کردنیان بەیەک ئاڕاستە کە هەندێک جار دەبێتە هۆی تەنگە نەفەسی، شایانی باسە کە (پیتە ئاگرێ) ناسراو بە (دۆزەرەوەی کەناڵە ئاویەکان) لە لەشی مرۆڤدا، مامۆستای کیمیایی زیندەیی و نوژداریە لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی (جۆنز هوکنز)ی بالتیمۆری خۆرهەڵاتی ئەمەریکا، لە ساڵی (1988) دەری خست کە لە نێو خانەکانەکانی لەشی مرۆڤدا کەناڵەکانی گواستنەوەی ئاو هەن کە هەر لە ناوەڕاستی سەدەی نۆزدەهەمەوە زاناکان و وێڵن بە دوای ئەو کەناڵانەدا.

هەروەها (پیتەر ئاگرێ) دۆزەرەوەی جۆرە پرۆتینێکە لە بۆقدا لە خۆرهەڵاتی ئەفریقیادا، کاری ئەو پرۆتینە ڕێگا پێدانی ڕۆیشتنی ئاوە لە نێوان خانەکاندا وبەشێوەیەکی هەڵبژاردنی گونجاو، لەو جۆرە پرۆتینە (10 جۆری) لە لەشی مرۆڤیشدا هەیە و پێیان دەوترێت (کونە ئاویەکان) کە ڕۆڵی سەرەکیان هەیە لە دەردانی عارەق و فێنک کردنەوەی لەش لەکاتی بەرزبونەوەی پلەی گەرمیدا، (ئاگرێ) دەڵێت کە ئەو خۆی ئامادە دەکات بۆ لێکۆڵینەوە لە بواری دیکەدا وەک نەخۆشی (مەلاریا) کە ساڵانە ژمارەیەکی زۆر لەناو دەبات. شایانی باسە کە لە ساڵی (1988)دا هەرسێ زانای ئەڵمانی (یوهان دایزنهوفەر، ڕۆبەرت هۆڤەر، هارتموت میشیل) خەڵاتی نۆبڵی کیمیایان وەرگرت لەسەر تۆژینەوەکانیان دەربارەی پەردەی خانەکان، پاش سێ ساڵی دیو لە ساڵی (1991)دا هەردوو زانای ئەڵمانی (ئیرفن نیەهر، بیت ساتمان) خەڵاتی نۆبڵی نوژداریان وەرگرت لەسەر تۆژینەوەکانیان دەربارەی فرمانی کەناڵە ئایۆنیەکانی نێو خانەکان کە ئەویش پەیوەندی هەیە بە خەڵاتی نۆبڵی (2003)ی کیمیاوە.

خەڵاتی نۆبڵی فیزیای 2003

خەڵاتی نۆبڵی فیزیای (2003) درا بە هەرسێ زانا (ئەلیکسی ئەبریکۆزۆف، ڤیتاڵی گینز بۆرگ، ئەنتۆنی لیگیت) بۆ دەستکەوتە گرنگەکانیان لە بواری تیۆری دەربارەی تێرگەیەنەرەکان و باری تێرشلەیی، تۆێژینەوەکانی (ئەلبریکۆزۆف و گینز بۆرگ) کە پسپۆڕن لە بواری فیزیای کوانتەمدا، دەربارەی تێرگەیەنەرەکان بوون، تێرگەیەنەرکانیش ئەو ماددانەن کە لە پلە گەرمیە زۆر نزمەکاندا (خوار -150°س) تەزووی کارەبا دەگەیەنن بەبێ ئەوەی هیچ لە ووزەی کارەباکە بە فیڕۆ بڕوات بەهۆی بەرگری کارەبایی ئەو مادانەوە هەروەک لە گەیەنەرە کانزاییە ئاساییەکاندا ڕووەدات، بەهۆی ئەو تێر گەیەنەرانەوە دەتوانرێت ووزەی بۆماوەیەکی دور بگوێزرێتەوە بەبێ ئەوەی هیچ لە وزەی کارەباکە کەم بکات بەهۆی بەرگری گەیەنەرەکانەوە، ئەوکاتەش نیوەو زیاتریش لەو ویستگەکانی بەرهەم هێنانی کارەبا زیاد دەبن بەشێکی زۆر لە سوتەمەنی بۆ بەرهەم هێنانی وزەی کارەبا دەگێڕدرێتەوە، بۆیە وەک (ئەلبریکۆزۆف) دەڵێت پێویستە

ڤیتالی گینزبۆرگ

توێژینەوەی زیاتر لەسەر ئەو مادانە بکرێت، چونکە بەرهەم هێنانی ئەو جۆرە تێرگەیەنەرانە لە پلەیەکی گەرمی نزیک بە پلەی گەرمی ئاسایی، ئینجا بەکارهێنانیان لە ئامێری کۆمپیوتەردا ئەوا ئەو کۆمپیوتەرانە خێراییەکانیان هێجگار زۆر دەبێت و دەبنە (سوپەر کۆمپیوتەر)، جگەلەوەش ئەگەر بەگشتی لە بواڕەکانی ژیاندا بەکارهێنرا ئەوا شۆڕشێک بەرپا دەبێت لە بواری کەم کردنەوەی ووزەی کارەبا بۆ ئەوپەڕی کەمی!! سەیر نەبێت کە ماڵێک بەیەک ئەمپێر لە تەزووی کارەبا بچێت بەڕێوەو لەوانەیشە ئەو تەزووە زۆربێت!. تا ئێستا ئەو تێرگەیەنرانە لە بواری وێنەگرتنی تۆێی موگناتیسی) لە بواری نوژداریدا بەکاردێت، هەروەها لەتوێژینەوەکانی گەردو گەردیلەکاندا بەکاردەهێنرێت!

سەرچاوە/ ڕادیۆی ئەڵمانیا/ مانگی 2003/10

منداڵی شەرەنگیز

پەرچڤەم: دالیاجەزا

بیگومان ئەگەر دایك و باوك زانیان كەسیك هەیە شەر بەمنداڵەكەیان دەفرۆشیت یان ئازاری دەدات و ریی پی دەگریت ، ئەمە تۆرەبوون و سەرلێشیوان هەستكردن بەگوناهیان لادروست دەكات .

هەروەها لەبەرئەوەی هەندیك لەمنداڵان باش دەزانن هەستی خۆیان بشارنەوە ، لەبەر ئەوە هەڵی ئاشكرابوونی گرفتەكانیان بۆ كەسوكاریان نارەخسێت تائەو كاتەی منداڵەكە وەرسبوون و نارەزایی خۆی دەردەبڕێت و ئارەزووی نەچوون بۆ قوتابخانەدەكات و تەرەدەبێت و خۆی بەنەخۆش نیشان دەدات وبەهەموو شێوازیك هەوڵی نەچوون بۆ قووتابخانە دەدات

ئەمانەو لەبەڵگەكانی دی بۆ تووشبوونی منداڵ بەرپیگرتن وبیزاركردن ئەوەیە ، كاتیك لەقوتابخانە دەگەڕیتەوە ماڵەوە ، ماكی بریندار بوون و رووشان بەلەشییەوە دیاربێت یان جل وبەرگەكەی دراوبێت یان داوای هەندیك كەل وپەل بكات كەبۆی بكرن چونكە لێی دزراوە وشەڕی كردووە لەگەڵ هاوڕیكانی ، لەوانەشە تیبینی ئەوە بكرێت منداڵەكەت تۆرەوبێتاقەت وگۆڕشەگێربووە وئەگەر زۆر بچوكیش بێت شەرفرۆش دەبێت لەگەڵ خوشك وبراكانیدا لەماڵەوە.

لەهەر باریكدا منداڵەكەت پێی راگەیاندیت كە ئازار دراوە یان لە قوتابخانە بەربەرەكانی كراوە، ئەگەڕی زۆری هەیە قسەكەی راست بێت .بۆیە لەو بارەدا پێویستە قوتابخانە رۆڵی خۆی هەبێت لەپاریزگاریكردنی قوتابییەكانیدا ، چونكە شارڕاوە نییە قوتابخانە شوێنی خێزان دەگرێتەوە لەكاتی بوونی قوتابی تێیدا بۆیە پێویستە قوتابخانە پاریزگاری لەقوتابیان بكات وزامنی سەلامەتییان بكات . خراپترین ڕەفتار لەو بارەدا ئەوەیە بەكتوپڕی و تۆڕەیی بەرەو قوتابخانە برۆین و داوای ئەوە بكەین قوتابخانەكە خێرا بەرەنگاری ئەو جۆرە ڕووداوانە ببێتەوە و بەرپەرچیان بداتەوە چونكە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی لایەنەكەی دی بەهەمان شێوە ڕەفتار بكات و كێشەكە زیاتر ئاڵۆز ببێت، لەبری ئەوە بێر لەوە بكەرەوە كەمامۆستای منداڵەكە ببینێت و بەهێمنی و لەسەرخۆ دوور لەتووڕە بوون ڕووداوەكەی بۆ ڕوونبكەیتەوە و مەترسی خۆتی بۆ دەربخەیت و پرسیاری لیبكە، ئایا هیچ جۆرە هەڵسوكەوتیكی ناسروشتی بەدینەكردووە لەپۆلەكەداو داوای ئەوەی لیبكە كەئاگاداری ئەو بارە نائاساییە بێت، پرسیاری لیبكە دەربارەی باشترین شێواز كەپێشنیازی بكات. هەروەها لەم قۆناغەدا باشتر وایە هەوڵبدریت بازنەی هاوڕییەتی منداڵەكە زیاتر بكرێت بەوەی ناوبەناو هەندیك منداڵی باش بانگهێشت بكرێت بۆ ماڵەوە بۆ سەردانی منداڵەكە هەروەها هەوڵبدرێت بۆ بەستنی هاوڕییەتی پتەوتر لەگەڵ منداڵانی دیدا لەدوای ئەم هەوڵانە بۆ چارەسەركردنی كێشەی منداڵەكە ئەگەر منداڵە شەرەنگیزەكان لەبەربەرەكانی كردنی دەستیان هەڵنەگرت وبارەكە وەك خۆی مایەوە ، ئەو كاتە پێویستە دایك یان باوكی منداڵەكە بەنامەیەك یان نووسراوێك ئاگاداری مامۆستای قوتابخانەی منداڵەكەیان بكەن تێیدا داوابكەن ئەو منداڵە شەرەنگیزە لەمنداڵەكەیان بەدووربخەنەوە ولەپۆلەكەی یان لەریزەكەی بیگوازنەوە بۆ پۆلێك یان ریزێكی دی، ئەمە چارەسەرێكی باشە ، خۆ ئەگەر ئەمەشیان ئەنجامی نەبوو ئەوا پێویستە بەردەوام لەمامۆستاكەی بپرسیت كە چ كارێكی كردووە بۆ چارەسەری ئەو كێشەیەو تا چ ئاستێك لەو كارەدا سەركەوتنی بەدەستهێناوە، هەروەها دەربارەی لێپرسینەوەكانی ئایندەی بۆ كێشەكە پرسیاری لیبكرێت.

ئەگەر هاتوو ڕێپێگرتن و بەربەرەكانی و فشاری سەر منداڵەكە لەناو گۆڕەپانی قوتابخانەو ڕیرەوەكانیدا بوو ئەوا پێویستە لەلایەن مامۆستاكانەوە چاودێریی ئەو ڕەفتارانە بكرێت و هەوڵبدرێت كەگوشار بخرێتە سەر قوتابیە شەرەنگیزەكان و سنووریكیان بۆ

دابنرێت بۆ ئەوەی ئازاری قوتابیەکانی دی نەدەن و زیانیان پێ نەگەیەنن، ئەگەر منداڵەکە تووشی ناڕامی و ئازاری دەروونی بوو لەئەنجامی زیان پێگەیشتنی لەلایەن شەڕەنگێزانەوە ، باشترواید لای پزیشکێکی دەروونی لێنۆرینی بۆبکرێت و ڕاپۆرتێکی لەسەر بنووسرێت و بنێردرێت بۆ بەڕێوەبەری قوتابخانەکە ئەویش لەگەڵ ئەو هەوڵ و تەقەلایانەی قوتابخانە داویەتی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە بەنووسین بنووسرێتەوە و لەفایلی قوتابییەکەدا دابنرێت بۆ ئەوەی سەرچاوە بن بۆ بنەمای چارەسەرکردنی بەردەوام ، کۆپییەکی ئەو یاسایانە لەقوتابخانەکە داوابکەن ئەگەر دەستکەوتن.

ئەگەر کارمەندانی قوتابخانەکە لەو بڕوایەدا بوون منداڵەکەی تۆ خەتابارەو خۆی هاندەرە بۆ ئەوەی ئەو جۆرە منداڵانە شەڕەنگێزبن بەرامبەری، ئەو بۆچوونانەی ئەوان ڕەتبکەرەوە چونکە نابێت هیچ منداڵێک تەنانەت منداڵی بێ توانا و هاندەریش، نابێت زەرەرمەندبێت لەکردەوەی ئازاوەگێڕی و شەڕەنگێزی لەقوتابخانەدا.

ئەگەر قوتابخانە داوای لێکردیت سەردانی بکەیت زوو بەدەنگیانەوە بچۆو هاوسەر یان هاوڕێکەت لەگەڵ خۆت بەرەو ئەو خالانە بنووسە لای خۆت کەدەتەوێت دەربارەیان بدوێیت و بەشێوەیەکی دۆستانەو بەڕەوشتی جوان و بەهێمنی لەگەڵ مامۆستایان و بەڕێوەبەر بدوێ. دوای هەموو کۆبوونەوەیەکیش کەبەشداریت تیادا کردووە، نامەیەکی نووسراو بنێرەو هەموو ئەو خالە ئاسۆییانەی تێدا بنووسە کە لەکۆبوونەوەکەدا ڕوویداوە لەگەڵ ئەو لێپێچینەوانەی کە قوتابخانەکە پێویستە بیکات وەکو لەگفتوگۆکاندا باسکراوە. داوا لەبەڕێوەبەری قوتابخانەکە بکە ئەو یاسایانە بەکاربهێنێت کە بۆ تەمێکردنی منداڵە شەڕەنگێزەکان دانراوە لەگەڵ چۆنێتی بەکارهێنانیان بۆ نموونە پەیوەندیکردن بەدایک وباوکیانەوە یان هەر بەخێوکەرێکی دیان بێت .

ئەگەر کێشەکە بەمانە چارەسەر نەکرا هەوڵی دۆزینەوەی چارەسەرێکی باشتر بدەن لەگەڵ قوتابخانەکە، ئەگەر پێویست بوو پەیوەندی بکەن بە لێپرسراوانەوە لەوەزارەتی پەروەردە بەئاگاداری قوتابخانەکەو یەکخستنی هەموو ڕاپۆرتەکان بەمەبەستی دۆزینەوەی باشترین ڕێگا بۆ چارەسەرکردنی کێشەی منداڵە شەڕەنگێزەکان و پەیوەندیکردن بەدایک و باوکییانەوە.

هەوڵبدە بزانیت منداڵ یان منداڵە شەڕەنگێزەکان جگە لەمنداڵەکەی تۆ منداڵانی تریش بێزار دەکەن. بەپرسیارکردن لەمنداڵەکەت یان کارمەندانی قوتابخانەکەی یان دایک و باوکی هاوڕێکانی منداڵەکەت ئەگەر مەسەلەکە وابوو، پەیوەندی بکە بەدایک و باوکی ئەو منداڵانەشەوە و گفتوگۆیان لەگەڵدا بکە دەربارەی کێشەکەو سەرچەم وردەکارییەکانیان بۆ ڕوونبکەرەوە ئەگەر نەیاندەزانی، هەروەها لەباڕێکدا ئەگەر ئاگاداربوون هەوڵبدە ئەو هەنگاوانە بزانیت کەئەوان ناویانە بۆ چارەسەری کێشەکە.

هەوڵبدە کۆبوونەوەکانی نێوانتان ڕێکبخەن بۆ ڕێککەوتن لەسەر ئەو کردارانەی بۆ لێپرسینەوەو چارەسەری کێشەکە بەیەکەوە پێویستە ئەنجامی بدەن و فشار لەسەر قوتابخانەکە دابنێن بۆ چارەسەری بارەکە یان پەیوەندیکردن بەدایک و باوکی منداڵە شەڕانگێزەکانەوە و کۆبوونەوە لەگەڵیاندا بۆ شیکردنەوەی مەترسیی مەسەلەکەو هەوڵدان بۆ گەیشتن بەچارەسەرێک لەگەڵ منداڵەکانیان.

ڕەوشتی شەڕەنگێز

شەڕەنگێزی جۆری زۆرە لەوانە ئازاردانی جەستەیی و دەروونی و هەستی و ئازاردان بەدەربڕین، جاریش هەیە چەند دانەیەکیان بەیەکەوە دەبن هەندێکجاریش منداڵێک شەڕ بەیەکێکی دی دەگێڕێت یان کۆمەڵێک منداڵ شەڕ بەتەنیا منداڵێک دەگێڕن، لەسەر شێوەی (چەتەگەری یان گەلەکۆمەکی) ئەم کارانەش وەکو هەموو جۆرە کارێکی تەعداکردن و تەجاوزکردن وایە کە لەم ڕەگەزانەدا یەکدەگرنەوە:

شێواندنی هاوسەنگی توانا و تێپەڕبوونی هەڵچوون بەجۆرێک قوربانی لەباری بێ توانایی و سەرسوڕماندا دەبێت و شەڕەنگێزیش لەباری داگیرکەروخاوەن هێزدادەبێن خۆڵی هێمن دەبێت و سوکایەتی بە بەرامبەرەکەی دەکات و هیچ جۆرە بەزەییەکی نییە بۆی و ڕێزی بۆ دانانێت.

منداڵە شەڕەنگێزەکانیش لەرابردوودا خۆیان ڕووبەڕووی پەلامارداڕ وئازاردان بوونەتەوە ، هەندێک جار ئەوانە ئەو منداڵانەن کە لەبارودۆخێکی نالەباردا دەژین وڕووبەڕووی ئەزموونی تاڵ بوونەتەوە وناتوانن لەگەڵیدا بگونجێن ، ئەوەش وایان لێدەکات کۆنترۆڵی خۆیان بۆ نەکرێت ونەزانن لەنێو کۆمەڵدا هەڵبکەن وخۆشەویستی خێزانەکەیان وقوتابخانەکەیان بۆ خۆیان دەستەبەربکەن بۆیە منداڵی شەڕنگێز بەخۆسەپاندن بەسەر منداڵی دیدا ، سەردەکەوێت بەسەر هەست بەکەمی وسستی ناوەکی خۆیدا وبڕوا بەخۆی دەهێنێت کە سەرکەوتووەودەستەڵاتێکی زۆری هەیە .

قوربانییەکان کێن ؟

هەموو منداڵێک ڕووبەڕووی ڕەفتارەکانی شەڕەنگێزی وئازاردان نابێتەوە بەڵام زۆرینەی ئەوانەی تووشی ئەو بارانە دەبن ئەمانەن:

1-ئەوانەی بڕوایان بەخۆیان کەمە.
2-ئەوانەی هەست بەئارامی ناکەن .
3-ئەوانەی دووڕە پەڕێزن و بەکەمی تێکەڵ بەکۆمەڵدەبن.
5- ئەوانەی توانای پارێزگاریکردن لەخۆیان نییە.

لەڕاستیدا هەندێک لەمنداڵان بەهۆی هەڵسوکەوتی خۆیانەوە شەڕەنگیزان بەڕەو ڕوویان دەبنەوە ئەوەش بەهۆی ووژاندن وگاڵتەپێکردن ولاسایکردنەوەی منداڵە شەڕەنگێزەکانەوە، جار هەیە لەوکردەوانەش ناوەستن وبەردەوامی پێدەدەن لە کاتێکدا کە ناشتوانن بەرگری لەخۆیان بکەن . بەڵام ئەو منداڵانە کە تووشی شەڕەنگێزان نابن ئەوانەن کەوریاو چالاکن وتێکەڵ بەکۆمەڵ دەبن و شارەزاییان لەپەیوەندیکردن بەخەڵکەوە هەیەو توانای بەڕەنگاربوونەوەی تەنگژەکانیان هەیە، دەشتوانن بەرگری لەخۆیان بکەن. هەروەها لەچارەسەرکردنی زۆر لەکێشەکانی نێوان منداڵانی دیدا ئەبنە ناوەندێک بۆ یارمەتیدانی منداڵە بێهێزەکان.

کاتێک زانیت منداڵکەت ڕووبەڕووی ڕێپێگرتن و ئازاردان ئەبێتەوە لەلایەن شەڕەنگێزانەوە، زۆرترین زانیاری لەمنداڵەکەتەوە کۆبکەرەوە دەربارەی ئەوانەی ڕوویانداوە، لەکاتەشدا دووربکەوە

لەلۆمەکردنی هیچ لایەنیک تەنانەت منداڵە شەرەنگیزەکانیش ، رابمینە لەرەوشتی منداڵەکەت خۆی ، لەگەڵ شیوازی تیکەڵاوبوونو کارلیککردنی لەگەڵ خەلکانی دی.

سوود لەهەموو ئەوانە وەربگرە کەدەربارەی منداڵەکەت دەیزانیت سەبارەت بەکەسیتیو رەوشتی منداڵەکە بۆ پیکهینانی باریکی ئیجابی بەپیی پێویست.

ئەگەر ویستت پەیوەندی بەدایکو باوکی منداڵی شەرەنگیزەوە بکەیت، ئەوت لەیاد نەچێت ئەوان بەزۆری هەڵوێستیان بەرگری دەبێت بەڵام تۆ باڕامانجەکەت لەیاد نەچێت کەبریتییەلە دەستەبەرکردنی ژینگەیەکی ئارام کەتیایدا منداڵەکەت بتوانێ فیربێت و گەشەبکات، نەک بردنی بارەکەبەئاراستەیەکی خراپتردا.

بەگوێرەی منداڵەکەشتەوە پێویستە گفتوگۆی لەگەڵدا بکەیت دەربارەی باشترین ڕێگاکان بۆ پەیوەندییکردنی لەگەڵ منداڵانی شەرەنگیز لەوانەش:

-بەهیچ جۆرێک لەمنداڵی شەرەنگیز نزیک نەکەوێتەوە و خۆی لێیان دوورببخاتەوە ئەگەر ڕێیان پێگرت، داوای یارمەتی بکات.

-لەکاتی ڕێپێگرتن و شەرپێگیراندا دان بەخۆیدا بگرێت و وەڵامی شەرەنگیزکەبەوە بداتەوە (تۆ ڕاستیت) ئینجا لێی دوور بکەوێتەوە.

-بەرەنگاری شەرەنگیز ببیت و بەتوندی ڕەفتاری لەگەڵ بکات. لەشیوازە بەسودەکانی دی ڕینماییکردن و فێرکردنە بەنواندن واتا ئەمەش دەبێتە هۆی فێربوونی گەلێک شتی بەکەڵک هەر وەک بەڕێچدانەوەی ڕەفتاری بەرامبەر دەبێتەهۆی بەدەستهێنانی ڕاستی. چەند دیمەنێک لەگەڵ منداڵەکەت بنوێنە وەکو ئەوەی تۆ ڕۆڵی منداڵی شەرەنگیز بگێڕیت ڕێ بەمنداڵەکەشت بدە کاردانەوەی هەبێت بەرامبەر بەو ڕەفتارانەی تۆ دەیکەیت و ئەو نازانیت وەڵامی هەبێت بۆیان، گفتوگۆی لەگەڵدا بکە دەربارەی شیوازەکانی خۆپاڕیزی وەکو مانەوە لەنزیک منداڵانی ترو بڕینی هەموو پەیوەندییەک لەگەڵ منداڵە شەرەنگیزەکان، پێی بڵێ بارەکە بەشێوەیەکی وا وەرنەگرێت کەپەیوەندی بەوەوە هەیە، چونکە کێشەی ڕاستەقینە هی شەرەنگیزەکان خۆیانە نەک هی منداڵەکەی تۆ.

ئەی ئەگەر منداڵەکەی تۆ شەرەنگیز بوو!

بەڕاستی هیوای هەموو دایکو باوکێک ئەوەیە کەنەبێستن منداڵەکەیان شەرانگیزە، لەوانەیە ئەگەر یەکەمجار ئەوە ببیستن، نکولی لێبکەنو بەرگری لەمنداڵەکەیان بکەن، ئەگەر شتێکی وات بیست لەسەرخۆ گوێ لەبەرامبەرەکەت بگرەو بەتەواوی لێی تێبگەو پێی بڵێ سەرجەم ئەو شتانەت بۆ بگێڕیتەوە کەروویداوە، ئەوە بزانە کەئەو جۆرە ڕەفتارەی کە ئەیکەیت لەبەرژەوەندی منداڵەکەتە، کاتێک بۆت دەرکەوت کەمنداڵەکەت شەرەنگیزەو بەو شێوەیە ڕەفتارئەکات لەوانەیە ئەو ڕەفتارانەی هۆی گیروگرفتێک بێت کە لەناخیدایە، بەتەواوی لێی بکۆڵەوە بۆ ئەوەی هۆکارەکەی بزانیت، هەر کاتێک قسەت لەگەڵ منداڵەکەت کرد لۆمەی مەکە، لەگەڵیدا مەچۆ ناو گفتوگۆیەکەوە دەربارەی بۆچی ئەمەو ئەوەت کرد یان چۆن ئەو کارەت ئەنجامداوە، بەڵکو گفتوگۆکەت لەگەڵیدا لەسەر ئەم بنەمایانە دابڕێژە:

-سەرەتا گوێ بۆ منداڵەکەت ڕابگرەو هەوڵبدە لەهەستەکان و خواستی بگەیت و قسەی پێمەبڕەو بواری بدە قسەبکات.

-ئەوەی بۆ ڕوونبکەرەوە کەشەرەنگیزی ڕەفتاریکی پەسەند نییە لە نیو خێزان کۆمەڵگا و ئایینەکەتدا.

-فێری بکە ئەگەر هەستی بەتووڕەبوون و شەرەنگیزی کرد، لەو کاتەدا شتی تر هەیە پێویستە یان ئەتوانیت بیکات (پێشنیاز بکە) چەند چالاکی و یارییەک ئەنجامبدات.

داوا لەمنداڵەکەت بکەمەندیک پێشنیاز بخاتەڕوو بۆ بەتاڵکردنەوەی تووڕەبوون و سەرسوورمانەکەی لەبری شەرکردن، ئەگەر بیرۆکەیەکی پێوتیت، یارمەتی بدە بۆ جێگیربوون و گەشەکردن تیایدا، تۆش چەند بیرۆکەیەکی پێبدە کەهاوکاری بکات، واقعی بە لەبیرۆکەکانتداو چاوەڕوانی زیاتر لەتوانای خۆی لێمەکە. چاودێری منداڵەکەت و تواکانی بکە لەسەر هەر گۆڕانکارییەکی ئیجابی لەڕەفتاریدا لەگەڵ شەرەنگیزەکەدا.

(پاراستن لەشەرانگیزی)

کاتێک منداڵەکەت دەگاتە قۆناغێک کارلێک لەگەڵ خەلکدا بکات پێویستە فیربکەیت چۆن هەستو ئارەزووەکانی خۆی دەربڕێت بەووشە هەروەها چاککردنی ڕەفتاریان لەبارەکانی هەلچوونداء زۆر قورسە منداڵان فیربن کێشەکانیان چارەسەر بکەن یان مامەلەی لەگەڵدا بکەن بەتەنیا خۆیان بەلکو ئەرکی ئێمەیە ئەوەیان فێربکەین.

کاتێک منداڵی بچوک (پێش چوونە قوتابخانە) دەستەکات بە بەکارهێنانی وشەی نابەجێو ناشرین، ئەوە لەخەلکی گەورەوە ئەو وتانە وەردەگرێت، پێویستە لەسەرت تۆ نەهێلیتو بەرەنگاری لەفێربوونی ئەو جۆرە وشانە بکەیت، هەندێکجار منداڵەکە بەهاوڕێکەی دەڵیت نامەوێت یاریت لەگەڵدا بکەم، دەبێت لێرەدا دایکو باوک لەمنداڵەکە بگەیەنن کەنابێت ئارەزووی یاریکردنی هاوڕێکەی لەگەڵیدا ڕەتبکاتەوەو هەستی بڕیندار بکاتو نابێت خەلکانی کەبخەینە پشتگوێو نامانەوێت منداڵانی زۆر بچووکو بێ توانا تووشی پەلامارداتو شەر پێفرۆشتن بکەین. پێویستە جۆرەکانی شەرەنگیزی دیاریبکرێت لەوانە: (گاڵتەپێکردن، شەرپێفرۆشتن، لاساییکردنەوە... هتد). پێویستە لەهەنگاوی یەکەمی ژیانی منداڵەوە، نەهێلین ڕوو لەو جۆرە ڕەفتارانە بکاتو وای تێبگەیەنین کەهاوکاری منداڵانی تر بکاتو کۆمەکیان بکات بۆ

ڕەفتاری جوانو وایان لێبکات کەهەڵەکانیان بەشیوازی ڕاستو باش بگۆڕن.

ئەو منداڵانەی شەرەنگیز نینو هیمنن دەتوانن کاریگەرییەکی تەواویان هەبێت لەسەر شەرەنگیزەکانو ئاموژگارییان بکەن کەئەو جۆرە ڕەفتارەیان خراپترین ڕەفتارەو نابێت ڕێگریو لێدانو ئازاردان بکەن بەکردارییانو پێویستە لێی دووربکەونەوە، چونکە ئەوە گیروگرفتەکانیان چارەسەر ناکات، هەروەها پێیان بڵێین با لەگەڵ مامۆستاکانمان قسە بکەین بۆ ئەوەی ئەو گرفتانەیان چارەسەر بکەن.

لە ئینتەرنێتەوە

(ئاوی سپی) چییە؟

نوسینی: دکتۆر ئەیمەن غاوجی
پەرچەمی: دلخۆش عەلی
پسپۆری بایۆلۆژی

ئەگەر پزیشکەکەت پێی وتیت کە (ئاوی سپیت) هەیە ئەوا مەشلەژێ ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە 65 ساڵ تێپەر بوە لە نیوە زۆر زیاتریان پلەیەک لە ئاوی سپیان هەیە، و زۆربەیان لە توانادا هەیە بەسەرکەوتوویی چارەسەربکرین بەهۆی نەشتەگەریەوە.

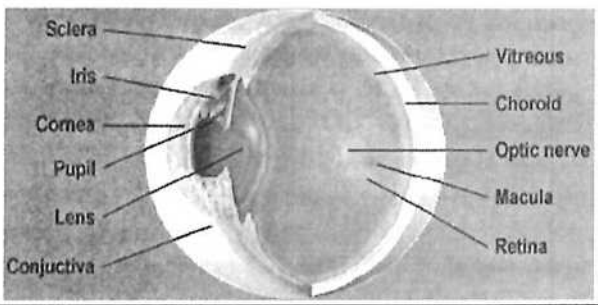
لەگەڵ ئەوشتانەشدا کەبەرگویمان کەوتوون، بەڵام ئاوی سپی ئاویک نیە کە بەسەر چاودا بیت و ڕیی بینین بگریت.. بەڵکو لیڵ بونیکە لە بەشیکی چاودا ڕوودەدات کە بە هاوینە ناو دەبرێت. دەشێت چاو بە ڕوونی بینینەکەی خۆی وورد ووردە لەدەست بدات و تاریک دابیت لەبەر ئەوەی ڕووناکی ناتوانیت بەناو هاوینە لیلەکەدا تێپەڕبیت و بگاتە بەشی دواوەی چاو (تۆرینە).

هاوینە:

بریتییە لە تەنکۆلەیەک لە دوای ڕەنگینەوە (بەشی ڕەنگین لەچاودا) (یان بەشی ڕەنگ لەچاودا) .. تیشکی ڕووناکی دەشکینیتەوە بۆ پیدانی شیوەیەکی ڕوون بۆ بینراوەکان لەسەربەشی دواوە لەچاو (تۆرینە).

-هۆی ڕوودانی (ئاوی سپی)؟

*دەشێت ئاوی سپی لە هەرتەمەنیکدا ڕووبدات، بەڵام لەگەڵ بەسالاچوونداز زۆرتر باوە.



دەشێت هۆکارەکەی لەدایک بوونی (خیزانی)بیت لە تەمەنە زووەکاندا یان بریندارێک بیت لەسەر چاو. یان بەرهەمی هەوکردنە دریژخایەنەکان بیت لەچاودا، یان هاوەڵی چەند نەخۆشیەک بیت وەک دەردی شەکرە، هەروەها هەندێک دەرمانی وەک (کۆرتیزۆن) بۆ نمونە دەشێت ببنە هۆی گۆڕانکاری لە تەنکی (ڕوونی) هاوینەدا.

-نیشانەکانی توشبوون بە نەخۆشی ئاوی سپی چییە؟

*لە توانامدا نەماوە بەهەمان ڕوونی ببینم کە پێشتر هەمبووە!

دەشێت سەرنج بدەین کە هەندێک شت ناچیگیر(لیل) دەردەکەوێت بەتایبەتی لە لیوارەکانیدا، یان وا دەزانیت چاوێلکەکان پیسن یان بریندارن.

_خەریکەلە شوینە زۆر ڕووناکەکاندا (بە تیشکەکاندا) نابینم یان لە خۆری تەواو هەڵهاتوو(بەهین)داهەروەک توانای شۆفیریم نەماوە لە شەودا! و خوێندنەوەش لیل و ناڕوون دەبێت.

_ بینینم بۆڕەنگەکان بە هەمان ڕوونی جاران نەماوە! لەگەڵ بەرەوپێش چوونی ئاوی سپیدا چەقی هاوینە زیاتر زەرد هەڵدەگەڕێت کەشتەکان هەمویان زەردتر دەبینرێت.

_ جووت بینینم لە سەیرکردندا!

دەشێت لیلی یەکە یەکسان نەبێت و ئەو تیشکە ڕووناکیەی کە دەگاتە تۆرینە بەش بەش بیت کە دەبێتە هۆی جووت بینین.

_ئایا چی دەتوانرێت بکرێت بۆ یارمەتی دانم؟

_(نەشتەرگەری باو یان بەکارهێنانی تەکنیکی شەپۆلە دەنگیەکان یان لەیزەر)تاکە چارەسەری بەکارە بۆ لابردنی هاوینە لیلەکە... لەیزەر بە تەنیا ناتوانیت چارەسەری ئاوی سپی بکات

لەگەل ئەوەشداله قۆناغەکانیدوا تردا دەشیت بەکارهینانی پیویستیەك بیت... خۆگرتنەوە له خۆراك و دەرمان هیچ رۆلیکیان نەسەلمینراوە له سەر

هیورکردنەوەیان(بەربەست کردن)ریگرتن لە بەرەوپیش چوونی(ئاوی سپی).

_مەبەستمان له چاندنی هاوینە چیە؟

*گۆرینەوەی هاوینەی لیل کە بە نەشتەرگەری دەردەکریت و بە هاوینەیەکی پلاستیکی

دەگۆریتەوە بۆ ئەوەی چاو بتوانیت سەرنج له شتەکان بدات. پزیشکی نەشتەرگەری چاو لە هەندیك باری تایبەتیدا دەشیت بریاربدات هاوینە چاندن نەکات لەبەر هۆکاری پزیشکی جیگرتنەوەی بەچاویلکەو هاوینەی کلینەر.

_لە چ کاتیکدا کاری نەشتەرگەری دەکریت؟

*هەمیشە تۆ دەتوانیت بریار لە سەر ئەو کاتەبدەیت کە دەتەویت.لە کۆندا پسپۆی چاو وای بەباش دەزانیکە چاوەروان بکریت تاناوە سپیەکەپی دەگات... بەلام لە کاتی ئیستاماندا لەگەل پیشکەوتنی نەشتەرگەری ووردبینی چاو(فاکو) ئەمەبە پیویست

نازانریت لەبەرئەوەی دەتوانریت phacoemulsification بە یارمەتی ئامیری ووردکەرو بەتۆزکردنی هاوینە کەلەژیر رکیفی کۆمپیوتەردایە.

لە چ قۆناغیك لە قۆناغەکانی بەرەوپیش چوونی (ئاوی سپی)داکاری نەشتەرگەری بکریت...؟

ئەگەرلیلیەك تیەەلکیش بوولەگەل توانای خویندنەودت یان ئیشکردن یان هەرکاریك کەئەنجامدانیخۆشی پی دەبەخشیت پیشتر دەشیت ئەمە کاتی بریاردان بیت لەسەر ئەنجامدانی نەشتەرگەری.لەلای زۆربەی خەلکان نەشتەرگەری مانای مانەوەیەکی کورتە لە خەستەخانە،لە زۆر باردا دەتوانریت کاری نەشتەرگەری بکریت ولەهەمان رۆژدابیتەدەرەوە.

-چی رووەدات لەمیانەی کاری نەشتەرگەریدا؟

پیش نەشتەرگەریەکە چەند دلۆپیك دەکریتە ناو چاوەوە بۆ فراوانکردنی بازنەی چاو (کرانەوەی چاو). لە تواناداهەیە نەشتەرگەریەکە بکریت لە ژیر کاریگەری سرکەری ناوچەیی، زۆر بەکەمیش لە ژیر کاری سرکەری گشتی ئەگەر پیویستی کرد. لەباری ئاساییدا نەشتەرگەریەکە نزیکەی 20خوولەك دەخایەنیت، لەپاش نەشتەرگەریەکە پلاستیکیکی پاریزەر دادەنریت بۆ پاراستنی چاو لە هەر رووشاندنیك.

-نویترین تەکنیك لە نەشتەرگەری ئاوی سپیدا چیە کە دەستەبەر دەکریت لەبەشی نەشتەرگەری چاو.

*تەکنیکی ووردبینە برین (2-3ملم)ی بەبێ دورینەوە لەگەڵ بەکارهینانی ئامیری لابردنی (کراندنی) ئاوی سپی بەریوەچوو بە کۆمپیوتەری (فاکو) خاسیەتی زۆری دەرخست وەك لە ریگەی وەبەرگیراو لە نەشتەرگەری ئاوی سپیدا.

-لەپاش کاری نەشتەرگەری ئینجا چی؟

*دلۆپی تایبەت بەچاو بەشیوەی ریك و پیك و بۆ چەند هەفتەیەك و بەپێی رینمایی پزیشك.

*دورکەوتنەوە لە خواردندن و گووشینی چاو.. و دانانی پاریزەرەکە بەتایبەتی لەکاتی نوستندا.

*سەرو قژت بە پشتدا بشۆ بۆ رینەدان بەگەیشتنی ئاو بە چاو بۆ ماوەی هەفتەیەك.

*دورکەوتنەوە لە بەکارهینانی هاراوەکانی جوانی (هۆکارەکانی جوانی) لە چاو بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك.

*لە تواناتدا هەیە سوجدە و کرنوش لە نوێژدا بەریت.

*ناچارنیت لە ماڵەوە بمینیتەوە.. دەتوانیت بچیتە دەرەوە بە دانانی پلاستیکە پاریزەرەکە یان چاویلکەی خۆری.

*دەتوانیت بەردەوام بیت لە ژیانی هاوسەری دوای هەفتەیەك لە کاری نەشتەرگەری.

*دورکەوتنەوە لە شۆفیری ئۆتۆمبیل هەتا نەشتەرگەری چاو ریت پێ دەدات.

*وەرگرتنی مۆلەتی نەخۆشی کە پشت بە جۆری پیشەو ئەنجامی کارە نەشتەرگەریەکە دەبەستیت.

سەرچاوە: ما هو الساد/ دکتۆر ئەمین غاوجی

کۆچی نووسەرێك

لەکاتی ئامادەکردنی ئەم ژمارەیەدا هەواڵی کۆچی ناوادەی مامۆستای جوانەمەرگ و نوسەری گۆڤارەکەمان مامۆستا (فینك بهجت سعید)مان بیست.

فینك خان یەکیك بوو لەو مامۆستا هەرە دڵسۆز و بە پەرۆشانەی کە دەیویست لە ریگای زانستەوە نامەی پیرۆزی بەم نەتەوەیە بگەیەنیت و گەلیك پرۆژەی زانستی بۆ ئەم کارە دانابوو.

بەڵام مەخابن مەرگ ریگەی نەدا.

لە خوای مەزن داواکارین جێی بەهەشت بیت و سەبووری بەئیمەو کەس و کاری ببەخشیت.

خیزانی

زانستی سەردەم

بەرنامە ریژی و بایەخی لە بەکارهێنانی کۆمپیوتەردا

دکتۆر نەبیل عەلی
پەرچەم: لوقمان عەفور

بەهۆی پرگرامەکانی کۆمپیوتەرەوە ژیان بەناوژیی ئامیرەکانی کۆمپیوتەردا دەگەریت و کۆمپیوتەر بۆتە هۆگریک بۆ بەمیزکردنی بریار و ژینگەیەک بۆ فیربوون و سیستمیک بۆ بەرگری ستراتیژی.

گروپی زانیارییەکان پشت بە دوو رەگەزی سەرەکی دەبەستیت: ئەوانیش رەگەزی ژیرخان کە پەیکەرەکەی تۆری پەیوەندییەکانە لەگەڵ رەگەزی پیکهاتەکەی. بۆ ئاشکراکردنی بایەخ و گرنگی رەگەزی یەکەم، دەتوانین تۆری پەیوەندییەکان بە تۆری بۆرییەکانی ئاو بچوینین و (پیکهاتە)ش واتا رەگەزی دووەم بەو ئاوەی کە بەناویدا دەروات، ئەمەش لەبەرئەوەی ئەو پیکهاتەیە لە رووی بەلیشاو رۆیشتنی و ئاستی سود لیوەرگرتنی هەموان پیی وەک ئاو وایە، یان دەتوانین تۆری پەیوەندییەکان بە تۆری دەمارەکان دابنێین و رەگەزی (پیکهاتە)کەش بەو ترپانەی بەناویدا تێپەردەبن. ئەگەر تاکو ئێستاکە بایەخ بە چەسپاندن و پتەوکردنی ژیرخانی سەرەکی کۆمەڵگەی زانیارییەکان درابێت ئەوا لەمەودا واتا ململانێی ئایندە لەسەر رەگەزی (پیکهاتە)دەبێت لەو کۆمەڵگەیەدا (پیکهاتە) دەبێتە گرنگترین بنەمای کۆمەڵگەی زانیارییەکان بەبێ ئەوەی هیچ خاڵیک ببێتە ریگر لەبەردەمیدا، هەروەها هەرپیکهاتە دەبێتە پیشبڕکێیەکی گەرم کە لەلایەکەوە کێبڕکێیەکی توند لە نێوان گەورەکاندا، لەلایەکی دیکەشەوە هەوڵ و تێکۆشانێکی زۆر و پر ماندوێتی تێبینی دەکرێت لەلایەن دەوڵەتە تازە گەشەکردووەکانەوە بۆ ئەوەی لەسەردەمی زانیارییەکان دوانەکەون کە دوروشمەکەی بەم شێوەیەیە ((دەبێت بە کاروانی پێشکەوتن بگەیتەوە و جێنەمێنیت یان دەکەوێتە ژێر دەست و پێوەو دەپلیشیتەوە)). پیکهاتە بە مانا فراوانەکەی ئەمانە دەگرێتەوە: ئەو بەرهەمانەی لەسەر کاغەز بلاودەبنەوە و بەرهەمهێنانی ریکلامی و سینەمایی و دامینانی هونەری، هەروەها رەگەزەکانی لایەنی ئەقڵیش بۆ دروستکردنی زانیارییەکان لە پرۆگرامەکان و بانکی زانیارییەکان و هاوشێوەکانیان لە خۆدەگرێت. تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان لە زۆر بوار و گشت ئاستەکاندا و لە کارگەو کێڵگە و نوسینگە کارگێرییەکان و ماڵەی خوێندن و لە ژورەکانی نەشتەرگەرییەوە بۆ ژورەکانی دانیشتن و لە کەشتییەکانی فەزاوە بۆ ئامرازەکانی چێشتخانە، جێبەجێ کراوەو سودی لێبینراوە، لەوە دەچێت ئەم تەکنۆلۆژیا بەربڵاوە سنوری نەبێت جگە لە سنوری تواناکانی مرۆڤ کە بەکاریدەهێنیت، لەرابوردوودا پرسیار دەکرا یان دەمانووت: ئایا دەتوانین چی بکەین بەو تەکنۆلۆژیایە بەڵام ئێستاکە و لەم سەردەمەدا پرسیارەکە بەشێوەیەکی دیکە دەکرێت یان پێویستە بەم شێوە نوێیە پرسیار بکەین: ئایا دەتوانین چی لەم تەکنۆلۆژیایە هەلبژێرین؟ بێگومان ئەم توانا مەزنانەی تەکنۆلۆژیا گشتی بۆ توانای بەرنامەریژییەکان دەگەڕێتەوە کە ژیانی کردووە بەبەری ژیێەکانی کۆمپیوتەردا، چونکە بەهۆیەو واتا بەهۆی بەرنامەریژییەکانەوە یادەوەرییەکەیی و هۆیەکانی هەڵگرتنی و یەکەکانی داخڵکردنی زانیاری و دەرکردنی وەک زیندەوەرێکی زیندوو کاردەکەن، کە لە توانایاندا هەیە بەرهەم و وەڵامدانەوەو توانای گونجاندنیان هەبێت و هەربەهۆی بەرنامە ریژیشەوە لەریگەی چەند هەنگاوێکی یان رێنماییەکی ریزبەندکراوەوە یان نمونەی ئەقڵی پیکەوە بەستراوەوە گیروگرفتەکان چارەسەر دەکرین، چونکە کۆمپیوتەر تەنها ئامێرێکی جێبەجێکردنی خامە بەبێ بەرنامە ریژییەکان و تەنها لە ریگەی بەرنامەریژییەوە دەتوانرێت بۆ جێبەجێکردنی کرداری دیاریکراو ئاراستەبکرێت.

بەمانایەکی دیکە ئامێرەکان یەکدەگرن و پرۆگرامەکان فرەجۆردەبن، چونکە بەرنامەریژی وادەکات کۆمپیوتەر ببێتە ئامێرێک بۆ یاریکردن یان ئاوەندێک بۆ فیربوون یان هۆکارێک بۆپاڵپشتکردنی بڕیارە سیاسییەکان یان دەتوانێت ببێتە

سیستمیکی بەرگری ستراتیژی...هتد، بەم شیوەیە لە هەموو بوارەکاندا بەکار دەهێنرێت. بۆ ئەوەی رۆلی شارستانی بەرنامە ڕێژمان بۆ ڕونبێتەوە لەگەڵ کتیبێکدا بەراوردی دەکەین، بەو سیفەتەی کە هەردووکیان دوو هۆکارن بۆ ماملەکردن لەگەڵ زانیارییەکاندا، لێرەدا دەبینین ئەگەر کاری سەرەکی کتێب بڵاوکردنەوەی زانیاری بێت و هەڵگری هەزری مرۆڤ بێت بە شێوەیەکی متبوو. ئەوا کاری سەرەکی بەرنامە ڕێژی بەگەڕخستنی زانیارییەکانە پاشان ئەو هەزرە هەڵدەگرێت و دەپارێزێت و بەشێوەیەکی زیندووش کاردەکات. ئەگەر بۆ نمونە کتێبێک باسی (نەخشەسازی ئەندازیاری) بکات، لەوانەیە تەنها چۆنێتی نەخشەسازی بزوێنەرێک یان پەیکەری ئامرازێک ڕونبکاتەوە، بەڵام پرۆگرامەکانی کۆمپیوتەر بەشێوەیەکی پراکتیکی دەتوانن نەخشەی ئەو بزوێنەرە یان پەیکەری ئەو ئامێرە دابنێن. ئەم بابەتە تایبەتە بە تێروانین لە تەکنۆلۆژیای بەرنامەڕێژی یان پرۆگرامکردن ئەویش لە چوارچێوەی پەیوەندی ئالوگۆڕکراوی نێوان تەکنۆلۆژیای بەرنامەڕێژی لەگەڵ بەرنامەڕێژی تەکنۆلۆژیادا.

تەکنۆلۆژیای بەرنامەڕێژی:

ئاستەکانی پرۆگرامکردن: لەبەرنەوەی بەرنامەڕێژی چەند کارێکی زۆر و فرە جۆری هەیە وا باوە بۆسن ئاستی سەرەکی پۆلێن بکرێت:

-بەرنامەڕێژی کۆنترۆڵکردن.

-زمانەکانی پرۆگرامکردن

-بەرنامەڕێژی جیبەجێکردن

بەرنامەڕێژی کۆنترۆڵکردن:

بۆ ئەوەی بەرۆڵی بەرنامە ڕێژی کۆنترۆڵکردن ئاشنابین، لێرەدا ئامازە بەو خاڵە دەدەین کە کۆمپیوتەر کاتێک لە کارگە دروستدەکرێت وەک ئامێرێکی لاڵ وایەو یادەوەرییەکی بەتاڵە، ئامرازەکانی خەزنکردنی لەهەر زانیاری و پرۆگرامێک بەدەر، کاتێک بەسەرچاوەیەکی کارەبایی دەگەیەنین ئینجا پرۆگرامەکانی کۆنترۆلکردن دەست بەکارکردن دەکەن کە پێی دەوترێت سیستمی ئیشپێکردن و وزەی یەکەی کارپێکردنە ناوەندییەکەی (CPU) بەسەر چەند کردارێکدا دابەشدەکات، (CPU) فایلەکان لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکەی ناوەندەکانی هەڵگرتنی زانیاری دەگوازرێتەوە. بەمانایەکی دیکە سیستمی ئیشکردن ئەو پۆلیسی هاتوچۆیەیە کە جولەی زانیارییەکان (داتاکان) لە یەکەی داخڵ کردنەوە بۆ یادەوەری ریکەوخات و لەوێشەوە بۆ یەکەکانی دەرکردن، هەر ئەوێشە بنەڕەتی بەکارهێنانی ئەو یەکانە دیاریدەکات کە زیاتر لە پرۆگرامێک کێبڕکێی لەسەر دەکەن لە سەروو ئەمەشەوە پەیوەندی نێوان بەکارهێنەر و ئامێرەکە ریکەوخات، هەروەها چەند کرداریکی ڕێنمایی دیکەش دەکات وەک ڕێنمایی کردن و دەستنیشانکردنی هەڵەکان و بۆ لابردنی ئەو هەڵانەش یارمەتی دەدات، بەدرێژایی ئەو ماوەیەی ئەو بەکارهێنەرە ئەو ئامێرە بەکاردەهێنێت چاودێری دەکات و زانیارییەکان لەو ڕووانەی باسمانکرد لە تۆماریکدا دەپارێزێت.

زمانەکانی بەرنامەڕێژی:

زمانەکانی بەرنامەڕێژی وەک زمانەکانی سی، بەیسک، کوبول و فۆرترانن. زمانە دەستکردەکان، ئەلقەی پەیوەندی نێوان پرۆگرامدانەر و وردەکارییەکانی ناوەوەی سیستمی کۆمپیوتەر دەنوێنن، لەسەرەتای دەرکەوتنی کۆمپیوتەر پرۆگرامەکان بە زمانی ئامێر دەنوسران کە ئەمەش کارێکە لە توانای کەسدا نییە پسپۆڕەکان نەبێت کە واپێویست دەکات شارەزاییەکی وردیان سەبارەت بە وردەکارییەکانی ناوەوەی ئامێرەکە هەبێت، بۆ ئەوەی ئامێرەکە لە بەکارهێناندا ئاسانتربێت زمانەکانی بەرنامەڕێژی بالاتربوون و لە ئامێرەکە دورکەوتنەوە و بەکارهێنەر (مرۆڤ) نزیکتربوونەو بەشێوەیەک لە زمانی ڕۆژانەی مرۆڤ کە قسەی پێدەکات زۆر نزیک بۆوە.

بەرنامەڕێژی جیبەجێکردن:

بەرنامەڕێژی جیبەجێکردن ئەو ئامانجە دەنوێنێت کە سیستمە ئالییەکە لە پێناویدا کاردەکات، هەروەها بە پەیوەندی نێوان سیستمە ئالییەکەو ئەو گرفتانەی کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە و ئەو ژینگەیەی کە لەسایەیدا کاردەکات، دادەنرێت.

بەرنامەڕێژی جیبەجێکردن چەند کارێک دەکات لەوانە هەژمارکردنی کریکان و چاودێریکردنی گەنجینەکان و تۆمارکردنی پسولەکانی هەژمارکردن، حجزکردنی شوێنی گەشتکردن بە فڕۆکە و شیکارکردنی هاوکێشە ماتماتیکییەکان وپێشکەشکردنی مادەو پرۆگرامی خوێندن، هەروەها شێوەکان دەجولێنێت و مۆزیک دەژەنێت و هەڵە زمانەوانییەکان ئاشکرادەکات، پێرست بۆ بەلگەنامەکان دادەنێت و بەشێوەیەکی ئالی پۆلێنیان دەکات، کۆنترۆلی ئامێری کارگەکان و تۆڕەکانی دابەشکردنی کارەبا دەکات، هێلەکانی تەلەفۆن کارپێدەکات و چاودێریان دەکات، بێگومان ئەمانە نمونەی کارەکانێ نەک هەموو کارەکانی.

ئاراستەی نوێ

جیبەجێکردنەکانی بەرنامەڕێژی لە هەموو لایەکەوە دەمانگرێتەوە و بەهەموو شێوەیەکیش، ئەوەی ئێستاکە دەیبینین تەنها شەپۆلی یەکەمی ئەو جیبەجێکردنانەیە کە هەندێکجار بە شەپۆلە بەتواناکان ناودەبرین، بەڵام بەرنامەڕێژییەکانی شەپۆلی دووەم واتا ئایندە، لە دایکبوونی یان هەڵقوڵاوی تێکەڵەیەکی زانستی زۆر گرنگ و هەژێنەرە کە ئەندازەی زانیاری و زیرەکی دەستکرد و تەکنۆلۆژیای واقیعی دەستکردو گەران بەشوێن زانیندا لەکانی زانیارییەکاندا هەمویانی پێکەوە کۆکردۆتەوە. کارنامەی تەکنۆلۆژیاکانی ئایندە بابەت و داهینانی نوی و هەژێنەر و لە هەمان کاتدا تۆقینەر لەخۆدەگرێت بەشێوەیەک دەتوانین گرنگترین گۆڕانەکان لە شەپۆلی بەرنامەڕێژییەکانی ئایندە لەسێ ئاراستەدا کۆبکەینەوە:

-بەرەو بەرنامەڕێژیە زیرەکەکان.

بەرەو کۆنترۆلکردنێکی ئەندازەیی باشتر یان زیاتر.

ماوێەتی بۆ ژمارەی داهاتوو

1-مە ترسیەکانی ئەنفلۆنزای بالندەچییە ؟

هیرۆ کەمال

بۆچی کاربەدەستانی تەندروستی لە جیهاندا لەئەخۆشی ئەنفلۆنزای مریشک تا ئەم رادەیە دەترسن؟ ئەم نەخۆشیە چییە؟ چۆن لە ناو بالندەدا بلاو دەبیتەوە؟ چۆن بۆ مرۆڤ دەگویزریتەوە؟ ئایا هیچ چارەسەرو ریگایەکی خۆپاراستنی هەیە؟

ڤایرۆسی ئەڤیان:

بەشیوەیەکی گشتی ڤایرۆسی ئنفلۆنزا لەوانەیە ژمارەیەکی زۆر لە گیانەوەران توش بکات وەک بالندە وبەراز

وئەسپ و تەنانەت گوێرەکەی دەریا ونەهەنگیش. بەلام ئەو ئەنفلۆنزایەی کە بە تەنها توشی بالندە دەبیت

پی ی دەوتریت ڤایرۆسی ئەڤیان یا ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای مریشک هەروەک ناوی بەوەبلاوبۆتەوە

ڤایرۆسی ئەڤیان ئەم ناوەی لەوەوە وەرگرتوە . چونکە مریشک زۆرترین جۆری ئەو پەلەوەرانەن کە ئەم ڤایرۆسەکە تیایاندا دەژی و دەشگویزنەوە...

جۆرەکانی ڤایرۆسە .....

تا ئیستا زاناکان توانیویانە 15جۆر لە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای مریشک بدۆزنەوە .بۆشیان دەرکەوتوە کە بە تەنها 5 جۆریان توشیمرۆڤ دەبن ئەوجۆرانەش ئەمانەن

NA_1 NA_2 HA_1 HA_2 HA_3

ئەم ڤایرۆسە بە گشتی زیانی بۆ جۆرەکانی دیکەی بالندە نیە وبالندە دەتوانن لەگەلیدا رابین، بەلام زیانە گەورەکەی و کاریگەرییەکەی بە شیوەیەکی ئاشکرا لەسەرپەلەوەری مالیە وەک مریشک و قەل . بە تایبەتی

ئەگەر توشی ڤایرۆسی جۆری H_5 H_7 بوون ئەگەر ئەم بالندانە تووشی ئەم ڤایرۆسە بوون ئەوا نیشانەی نەخۆشیان تیدا دەردەکەویت تا رادەی شەکەتی و کەوتن .

/ ڤایرۆسە کە و مریشک .

ڤایرۆسی ئەڤیان حەز بە خۆمتکردن دەکات لە خوین و لیک وریخۆلە ولووتی مریشکدا و لە گەل ریقنەکەدا

دیتە دەرەوە، ترسەکەشی لەمە دایە چونکە ریقنە وشک دەبیتەوە دەبیتە تۆز و مریشکی ساغ هەڵی دەمژیت

هەروەها مرۆڤیش لە وەوە توش دەبن .

زۆرترین ریگای گواستنەوەی بریتیە لە بلاوبوونەوەی پرژەی لووتی مریشک، بەلام ریگای بەربلاوی تەواوی ریقنەیە

ڤایرۆسەکە و مرۆڤ:

ئەنفلۆنزای مریشک تووشی مرۆڤ دەبیت بەتایبەتی ئەوانەی کە لە شوینی مریشکدا کاردەکەن چونکە لە

ریگای ریقنەکەوە میکرۆبەکە دەچیتە لە شیانەوە هەرکە مرۆڤ تووشی ڤایرۆسەکە بوو کۆمەلە نیشانەیەکی

تیادا دەردەکەویت کە زۆرلە نیشانەکانی ئەنفلۆنزای ئاسایی دەچیت وەک بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و هەست بەماندویەتی و کۆکە و ئازاری ماسولکەکان، لە پاشدا ئەم نیشانانە پەرە دەسینن و چاو تووشی ئاوسان دەکەن و سییەکان هەو پێ دەکەن، کە لە پاشدا تەنگژەیەک لە سییەکان دا دروست دەکەن و دەبنە هۆی مردن.

دژەکانی ڤایرۆسەکە :

تۆژینەوە زانستیەکان تا ئیستا پیشانیان داوە کە ئەو دژە زیندانەی بۆ چارەسەری ئەنفلۆنزای ئاسایی مریشک بەکاردین. دەتوانریت بۆ چارەسەری مریشکیش بەکاربیت، ئەی کەواتە ئەم هەمو دلەراوکێ و ترسە لە کوێوە دیت؟

زاناکان لەوە دەترسن کە ڤایرۆسی ئەڤیان ببیتە درمیکی بەبلاو چونکە لە توانای‌دا هەیە لەگەڵ ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای ئاسایی‌دا یەک بگریت و مرۆڤ تووش بکات، ئەوکاتە گواستنەوەی میکرۆبەکە لە کەسیکەوە بۆ یەکیکی دی زۆر خیرا دەبیت و ترسناکتریشە لەوەی لە بالندەیەکەوە بیت بۆ مرۆڤ، بەتایبەتی چونکە هیشتا جەستەی مرۆڤ هیچ دژەتەنیکی بۆ ئەم جۆرە نوێیە دروست نەکردووە.

لەم حالەتەدا (واتە گۆرانی ڤایرۆسەکەو یەکگرتنی لەگەڵ ڤایرۆسی ئەنفلۆنزادا و توشبوونی مرۆڤ پێی ئەوا جیهان دەچیتەوە باریک وەک ئەوبارە وادەبیت کە لە سەرەتای سەدەی بیست دا تووشی بوو و ژیانیکی زۆر تالی لەگەلدا بەسەربرد بەم شیوەیەی خوارەوە:

1918-1919: ئەنفلۆنزای ئیسپانی N_1H_1 ئەم ئەنفلۆنزایە بوە هۆی لەناوبردنی 20-50 ملیۆن مرۆڤ لە جیهاندا و نیو ملیۆنیان بە تەنها لە ئەمەریکادا بوو.

1957-1958 ئەنفلۆنزای ئاسیاوی H2N2 ئەم ڤایرۆسە بۆیەکەم جار لە چین لە کۆتایی شوباتی 1957دا دۆزرایەوە، لە پاشتردا لە سەر ئاستی جیهان لە سالی دواتردا بلاوبوەوە و بوە هۆی لەناوبردنی ژمارەیەکی زۆری خەلک کە بە 70 هەزار کەس تەنها لە ئەمەریکا مەزەندە دەکریت **1968-1969** ئەنفلۆنزای هونگ کۆنگ H3H2- دیمەنی سیەم لە درمی ئەنفلۆنزا کە تا ئیستا لە یادەوەری زاناکاندا ماوەتەوە ئەوەیە کە بوە هۆی کوشتنی 34 هەزار کەس لە ئەمەریکا کە لە هۆنگ کۆنگەوە بۆی گواستراینەوە.

خواردنی مریشکی توشبوو :

تا ئیستا هیچ بەڵگەیەکی تەواو دەری نەخستوە کە مرۆڤ لە ریگای خواردنی بالندەیەکی توشبوەوە توش ببیت، لەگەڵ ئەوەی دەولەتەکانی یەکیتی ئەورووپا وەک ریگایەکی خۆپاریزی هینانی مریشک لەو وڵاتانەی کە بلاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە تیایاندا روی داوە، قەدەغەیانکردوە وەک تایلەند و ئەندەنوسیا و تایوان و کەمبۆدیا و پاکستان.

تا ئیستاش جیهان چاودیری بلاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسە دەکات، زۆر بەدلە راوکێوە ئەوە دەخوازیت کە میژوی بلاوبوونەوەی درمی ئەم دەردە پیسە دووبارە نەبیتەوە.

سەرچاوەکان:

ئەلجەزیرە وcentrs for Disease Control and prevention CDC

2- ئەنفلوئنزای پەلەوەر و مەترسییەکانی

قادر میرخان

ئەخۆشی ئەنفلۆنزای پەلەوەر کە ئاسیای گرتۆتەوە لەتەک دەردی سارسدا، بە خیراییەکی زۆر سامانی ئەو کیشوەرەی خستۆتە بەر مەترسییەوە، ئەمەش وای لەریکخراوی تەندروستی جیهانی و دوو ریکخراوی دی کرد کە سیشەممەی ریکەوتی 2004/1/27 بکەونە خۆیان بۆ کۆکردنەوەی یارمەتی لە پینار راگرتنی ئەم هەرەشەی ئەخۆشییە کە روبەرووی مرۆڤ و بالندە بۆتەوە.

جونج ووک ی بەرپرسەری گشتی ریکخراوی تەندروستی جیهانی لە وتەیەکیدا بۆ ئاژانسی رۆیتەر، کە سیشەممەی 2004/1/27 بڵاویکردەوە وتی:"ئەمە هەرەشەیەکی جیهانیە و پیویستە لەسەرمان دەست بەو کارە زەحمەتو داخوازییە هەنووکەییانە بکەین". هەردوو ریکخراوی خۆراک و کشتوکاڵی سەر بە نەتەوە یەکگرتوەکان"فاو" و ریکخراوی تەندروستی ئاژەڵی جیهانی کە وتبووی:" پیویستە ریی بڵاوبوونەوەی ئەم دەردە لە نیوان مرۆڤ و ئاژەلدا بگیرێت" هاتنە پاڵی.

ژاپۆن، تایوان، پاکستان، ڤیتنام و کەمبۆدیا و نەوانیتر لە نیوان 9 وڵاتی ئاسیای ئالوودە بەم نەخۆشیە، ملیۆنەها مریشکی نەخۆش و ساغیان لەناو بردووە.

هۆنگ کۆن، فلیپین، ئەندەنوسیا، تایلاند و.. هاوردەیان لە ناوچە تووشهاتووەکە وەستاند، کەچی زۆری پێنەچوو ئەم دەردە ئەوانیشی گرتەوە، بۆیە بۆ دانانی ئاستەنگیک لەبەردەم بڵاوبونەوەیدا ملیۆنەها بالندەی خۆیان لەناوبرد.

دابەزینی نرخی مریشک و لەناوبردنیان

کۆریای باشوور کە مانگی کانونی یەکەمی 2003 چەند حالەتیکی تۆمار کردبوو بۆیە هانای بۆ سوپاکەی برد بۆ لەناو بردنی 2.5ملیۆن مریشک و نرخی مریشک بە ریژەی 30٪ دابەزی، 36.400 مریشکی مردارەوەبوو بەم ڤایرۆسەی خستە ژێر چالەوە و لە ئەندەنوسیاش تاکو ئیستا 407 ملیۆن مریشکیان لەناو بردووە. لە تایوان 35.000مریشک هەمان چارەنووسیان هەبوو پاش دۆزینەوەی جۆرە ڤایرۆسیکی لاوازتر لەوەی لەو وڵاتانە دەرکەوتون. گشت ئەم ژمارانە لە زیادبوونداڵ.

چین چاودێری هاتوچۆکەرانی ئەو ناوچانەی کرد چونکە لە ساڵانی1997-1998ئەزموونیکی تاڵی لەگەڵ ئەو ڤایرۆسە هەبووە کاتیک 6 کەسی ئالوودە بەم نەخۆشیەی کوشت، ئیستا ئەم دەردە بەرەو چین دەکشێت کە ژمارەیەکی مەزن کیلگەی مریشکی تیایە.

ئەوەی نەدەبوو رووبدات رووبدا، رۆژی سیشەممەی 2004/1/27 ئاژانسی دەنگوباسی چینی"شینخوا" بڵاویکردەوە و وتی: "ئەنفلۆنزای پەلەوەر ژمارەیەک مراوی لە هەریمی جوانجشی باشووری چین کوشتووە"، ئاژانسەکە پێی لەسەرئەوە داگرت کە ئەم دەردە نەگویزراوەتەوە بۆ مرۆڤ.

لە تایلاندی دراوسیی، رۆژی سیشەممە 2004/1/27 لاویکی تووشبو کۆچی دوایی کرد هەروەک لە زاری وتەبێژێکی خەستەخانەی بوتا چینارچی فیتسانولوک، "کەوتۆتە 370کم ی باکووری بانکۆکەوە" بە رۆژنەری وتبوو.

لاوسیش چووە پاڵ ئەو وڵاتانەی ئەم دەردەی تیادا بڵاوبۆتەوە. بەرپرسیکی وەزارەتی کشتوکاڵ وتی: تاقیکردنەوەکان دەریانخستووە کە لە لاوس لە نیو مریشکدا بلاوبۆتەوە. ئەمەش هەشتەم وڵاتی ئاسیا یە ئەم ڤایرۆسە کوشندەیەی تیادا بڵاودەبێتەوە.

لەگەڵ هەوڵی ئەو لیپرسراوە بۆ هیورکردنەوە، دووپاتی کردەوە کە هیچ ئامارێیەک نیە ئەنفلۆنزای پەلەوەر بۆ مرۆڤ گویزرابێتەوە لە لاوس کە کەوتۆتە سەر سنووری تایوان و ڤیتنام، بۆ بنبڕکردنیئەم نەخۆشیە کە تاکو ئیستا هەشت کەسی لەو دوو وڵاتە کوشتووە ملیۆنەها مریشک لەناوبراوە.

دووداڵی شارەزایانی تەندروستی تەنیوە، ئامارە بۆ مەترسی ئەگەری بڵاوبوونەوەو گواستنەوەی ئەو نەخۆشیە دەکەن بۆ مرۆڤ لە لاوس کە یەکیکە لە وڵاتە هەرە هەژارەکانی جیهان بەهۆی ئەو پیکهاتە لاوازەی تەندروستیەوە.

ڤیتنام و رەگی نەم دەردە

کیشەی راستەقینە لە ڤیتنامدایە کە بۆ یەکەمجار ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای مریشکی تیادا دەرکەوت هەروەک نیشانەکانی لەسەر 600 مریشک لە نیوەی ناوچەکانی ڤیتنامدا ئاشکرابوو وەک تۆری CBSی ئەمریکی 15کانونی دووەمی 2004 بڵاویکردەوە. مەترسیەکە لیرەدایە کە تەنها وڵاتە زۆرترین مرۆڤ تووشی نەم نەخۆشیە هاتوون. بە لایەنی کەمەوە 13ڤیتنامی لە هەژدە مرۆڤی گومان لیکراو مردوون، تاقیگەکانی ریکخراوی تەندروستی جیهانیWHOدوپاتیان کردەوە کە 8کەسیان بە هۆی ڤایرۆسی نەم نەخۆشیەوە بووە.

زاناکان هۆکاری تووش بوونی راستەوخۆ بەم نەخۆشیەیان بۆ پەلەوەر و پاشەرۆ وخواردنی گۆشتەکەیان بە نەکوڵاوی گیرایەوە.

سەرچاوەی نەخۆشیەکە ونە

ڤیتنام سالانە نزیکەی 200ملیۆن مریشک بەرهەم دەهینیت، دانیشتوانەکەی بە شیوەیەکی فراوان مریشک بۆتە ژەمەخۆراکی سەرەکییان بۆیە ئەمە زیانیکی گەورەیە، وەزارەتی کشتوکالی ڤیتنام نەم زیانەی بازاری مریشکیان بە 207 ملیۆن دۆلار خەملاند.

تاکو ئیستا لە روی زانستیەوە سەرچاوەی وردی نەم نەخۆشیە نادیارە، و نەرکی زیاتر پیویستە بۆ توێژینەوەی زیاتر لەسەر نەم ئەنفلۆنزا سەیرە.. وەک سەرەتا ئاماژەی گومان بۆ بالندەی کیوی دەکریت کە هەلگری ئەو ڤایرۆسە بیت، بە تایبەت بالندە کۆچکەرەکان، پەلەوەری هەلگری نەم ڤایرۆسە نەخۆشناکەون بەڵام بۆ بالندە مالیەکان کوشندەیە.

کاتیک مریشکیک تووشی ڤایرۆسەکە دەبیت بە ئاسانی لە ناو مریشکەکاندا لەناو قەفەز و لە پاڵ یەکدی لە ریگەی بەرکەوتنی لیکەوە دەگویزرێتەوە، یان بەهۆی ریژراوەکانی لووت یان ریقنە، پاشان بۆ مرۆڤ ئەگەر بەر مریشکیکی نەخۆش بکەویت لە ژینگەیەکی پاکژنەکراودا، یان خواردنی گۆشتەکەی بە نەکولەکی. زاناکان دوپاتیان کردەوە کە مەترسی لەسەر خواردنی گۆشتی مریشک نیە گەر بە باشی بکولینریت.

زاناکان ناتوانن نیشانەکانی ئەم نەخۆشیەی مریشکی تووش بوو بەم ڤایرۆسە ئاشکرا بکەن، لەبەر ئەوەی جیاوازی لە بالندەیەکەوە بۆ بالندەیەکی دی زۆرە هەروەها لە جۆری ڤایرۆسەکەدا، بەڵام مرۆڤی تووشهاتوو نیشانە زانراوەکانی ئەنفلۆنزای ئاسایی لەسەر دەردەکەویت، وەک سەرێشە، کۆکە، ئازاری لەش و تا، پاشان بە شیوەیەکی مەترسیدار تەشەنە دەکات گەر کۆنەندامی بەرگری ئەو هیزە پیویستەی نەبیت بۆ کۆنترۆلی ڤایرۆسەکە.

شایەنی باسە ئەم ڤایرۆسە لە خیزانیOrthomyxoviridae یە، جۆری AوBوزەرەرمەندییان لە پۆڵیH7وH5

ڤایرۆسەکە بە زیندوویی و کاریگەری لە پەینی پەلەوەردا بۆ زیاتر لە سێ مانگ دەژی، سنووری مانگیک بە زیندوویی لە پلەی گەرمای +4 پلەی سەدی. و لە پەردا 18رۆژ، ڤایرۆسەکە زۆر هەستیارە بۆ گەرما و پاکژکەرەوەکان و لە پلەی 56پلەی سەدی لە 3کاژیردا کاریگەری زیانی خۆی وندەکات.

شوینی نەخۆشیەکە

ئەم نەخۆشیە سالی 1976-1985-1994-1997 لە ئۆسترالیا سەریهەلدا و سالی 1998 لە هۆنگ کۆنگ و سالی 2003 و سالی2004 یشدا لە چین و تایلاند.

شیوەی زۆر توندی نەخۆشیەکە

توشبووەکان بێ دەرکەوتنی هیچ نیشانەیەک کتوپردەمرن.

جۆری توندی نەخۆشیەکە

سووربوونەوەی توند یان شین هەلگەرانی پۆپنەکان

هەڵمەتی بەهیز و رەوانی شیوەئاوی سەوز

هەوکردنی سەر بەتایبەت لکینەی چاو

نیشانەی دەماری لە شیوەی خرۆشاندن و لەرزین

کۆنترۆلکردنی نەخۆشیەکە

بەم ریگایانە لە ڤایرۆسی هۆکار رزگارمان دەبیت:

1-لەناوبردنی بالندە توشهاتووەکان.

2-پاکژکردنەوەی تەواوی شوین و کەلوپەل و کەرەستەکان.

3-هیشتنەوەی شوینەکانیان بۆ ماوەی مانگیک بەتایبەتی پاش پاکردنەوەی.

4-رزگاربوون لە پەین و سووتاندنی و پاکژکرنەوە بە ماددە پاکژکەرەوەکان.

5-جیاکردنەوەو بەربەستن لەو ناوچەیەی نەخۆشیەکەی تیا دەردەکەویت و نەگویزانەوەی پەلەوەر لەویوە.

6-بەخیوکردنی پەلەوەری هاوتەمەن لە کیلگەدا.

7-جیچبەجیکردنی گشت رینمایی و هەلس و کەوتە تەندروستەکان بۆ ریگرتن لە چونە ناوەوەی نەخۆشیەکە.

8-کوتاندن و خۆپاراستن لەشوینە توشهاتووەکان.

ئیستا مەترسی بڵاوبوونەوەی ئەم دەردە نوییە هەیە بەهۆی توشبوونی چەند کەسیک و مردنی بەشیکیان بەهەمان ڤایرۆس کە سەرچاوەکەی مریشکە وبە ئەنفلۆنزای مریشک ناوزەدکراوە.

ڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزا بەردەوام توانای خۆگۆڕینیان هەیە بەمەش ڤایرۆسەکە خۆی لە کۆنەندمی بەرگری مرۆڤ بەدوور دەگریت بەمەش بەردەوام تووشی ئەنفلۆنزا دەبین.

چالاکیەکانی ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا لەلایەن ریکخراوی تەندروستی جیهانیەوە چاودیری دەکریت لە ریگەی 110مەلبەندی چاودیری ئەنفلۆنزاوە لە 80 وڵاتدا و زانیاری لەسەر ڤایرۆسەکە و بڵاوبونەوەی کۆدەکەنەوە نموونەی دیاریکردن و خەسلەتەکانی دەپشکنن و ڤاکسینی بۆ بەرهەم دەهینن.

لە ئینتەرنیتەوە ئامادە کراوە

2004/2/13