زانستی سەردەم

گۆڤاڕێکی زانستی گشتی وەرزیە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (23) ساڵی (6) ساردنی 5200ز نەورۆزی 5270ی کوردی Issue No(23) March 2005

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

ڕۆشنبیریی ناتەواو

ڕۆشنبیریی مەودایەکی فراوانی هەیە و ناکرێت و نابێت لەناو چوار چێوەیەکی داخراودا ببەسترێتەوە، چونکە خۆی لە بنەڕەتدا هەموو کایەو لایەنە مەعریفییەکانی مرۆڤ و سەردەم دەگرێتەوە، بۆیە قەرامۆشکردن یا کەنارخستنی هەرلایەنێک لەولایەنانە ڕۆشنبیر کۆڵەدار دەکات و لەبەردەم گۆڕانە مەعریفیە زۆرەکاندا تۆشی نیفلیجی و دۆشدامان و دەستەوساڵی دەکات.

ئاخر چۆن دەبێت کەسێک کە لە بواری فکری و ڕۆناکبیریدا کار دەکات و ئامادەیە بۆ چەند ساتێک لەسەر تیۆرێکی نەدەبی ئاخاوتن بکات، نەزانێت تیۆری هەڵبژاردنی سروشتی چییە؟ یا نەزانێت بوارەکانی لێزەر لەم ڕۆژدا چی دەگرێتەوە؟ پرۆژەی جینۆمی مرۆڤ بەرەو کوێ دەڕوات؟ ئەم دیجیتاڵەی هەموو دنیای داگیرکردوە چییە؟

خۆراکە دژە ئۆکسانەکان کامانەن؟ ئەو هەسارە و ئەستێرە نوێیانە کامانەن کە ڕۆژانە دەدۆزرێنەوە؟

کارگەیشتوتە ئەو ڕادەیەی کە هەندێک نازانن هەیڤ و زەوی کامیان بە دەوری کامیاندا دەخوڵێنەوە؟!!

هۆکاری سەرەکی ئەم دەردە دەگەڕێتەوە بۆ بایەخ نەدان و نا پەرۆشی بەرامبەر بەلایەنێکی گەورەی ڕۆشنبیری سەردەم، نەویش لایەنی زانستیە، کە نێستا و لەمڕۆدا بۆتە پێویستیەکی لەڕادەبەدەر نەک تەنها بۆ ئەو کەسانەی لە بواری زانستیەکاندا کاردەکەن. بەڵکو بۆ هەموو کەسێک کە بیەوێت لە دنیای ڕۆناکبیریدا بژی. چونکە زانست بەری هەموو ئەو چالاکیە ئەقڵیانەیە کە مرۆڤ بەدەستی هێناون و هەموو ئەو میتۆ دو یاسایانەیان لێ کەوتۆتەوە کە کۆنترۆڵی دیاردەو ڕووداو شتەکانی ناو ئەم سروشتە دەکەن و پرنسیپەکانی ژیانیان لەسەر ودەستاوە.

ئیتر چۆن کەسێک ڕەوا دەبینێت بەخۆی بڵێت ڕۆشنبیر کە بنبەری بیت لەو دنیا گەورە فراوانەی زانست.

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەریەوە هەیە
پەیوەندییەکان لە ڕێگای سەرنووسەرەوە 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
سەرپەرشتیاری چاپ: فەرهاد ڕەفیق
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
qaradaghlam@yahoo.com

نرخی (1800) دینارە

لەم ژمارەیەدا 23

نۆژداری — medicine

دژە سکپربوون	دکتورە پرشنگ عەبدول	14-12
نۆژداری دانی دادەری	دکتۆر سەعید عەبدوللەتیف	42-39
چاکردنەوەی شەقبونی مەلاشوو	دکتور کوردۆ نەکرەم	81-79
بەسالاچوون	دکتور عەدنان عەبدولا	123-120
شیزوفرینیا	عەتا مەلا کەریم	167-163
نەخۆشی زمانەکانی دل	نومید فایەق	252-247

ڤیترنەری — Veterinary

نەخۆشی کلاوڕەش	دکتۆر فەرەیدون عەبدولسەتار	91-89

بایۆلۆژی — Biology

بەکتریای لیگیونیلا	د. پرشنگ	83-82
کوللە	کونستان رەشید	119-116

سیکسزانی — Sexology

لیشیترا	سەرهەند محەمەد	48-46
لینک نێگەیشتنی ژن و مرد	دانا قەرەداخی	67-64
پرسیار وەلام لەسەر سێکس	د. سەمەد	98-92

کۆمپیوتەرو نینتەرنێت — Computer & Internet

خەسلەتەکانی بەرنامەڕێژی	د.کتور محمد موراد	45-43
نینتەرنێت لەڕێگەی بێتەلەوە	د.کتور شامل	78-76

فیزیا — Physics

نەشتاین و رەهەندی چوارەم	د.کتور نەحمەد میدحەت	19-17
بیرۆکەی بلۆتۆس	دلنیا عەبدولا	63-60
تیشکی تیرا هێرتز	ناسۆ جەمال	75-73
مەترسییەکانی وزەی ناوکی	د.کتور عەلا	116-113

پەروەردە — Education

خوێندکار و مامۆستایان لە کوردستاندا	نەکرەم قەرەداخی	221-208
بەرێوەبەرەکان و دەرنەچوونی خوێندکار	نەحمەد عەلی نەحمەد	246-241

منداڵ — Childern

منداڵی خەموک	دیار نەنوەر	199-194

کۆمەڵناسی — Sociology

کەمەندامی	زەینەب کوردی	59-54
ڕوداوێکی گەورە	ماری نشتاین باخ	162-159

گەردونزانی — Astronomy

جوتەکانی هەساڕەی زەوی	دکتور عەبدول	23-20
بەردە کۆژەرەکان	تەها نەحمەد ڕەسول	53-49
گەڕان بەدوای ژیانێکی دیکە	مەحەمەد عارف	155-149

کشتوکاڵ — Agriculture

هەنجیر	سوزان جەمال	148-140
سێو	سەرهەنگ مجەمەد	182-147

فسیۆلۆژی — physiology

کێشەکانی ژن پێش کەوتنە سەرخوێن	دانا قەرەداخی	16-15
بۆ پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە	گۆنا نەسرەدین	72-68
نایا لاوێتی بەلێزەر دەگەڕێنتەوە؟	دکتۆر نەنوەر	112-110
پاڤلۆڤ	ڕۆشنا نەحمەد	134-124
بەرگری لەش	دکتۆر وەسیم مەزیک	185-183
شێر پە نجەی مەمک (بەشی دوەم)	لارا ڕەشید دەرویش	193-186
چاوەنێری دایکی سکپر	بێ گەرد عوسمان	240-230

بۆماوەزانی — Genetics

زیندەوەرە جین چاککراوەکان	دکتۆر فەهد	104-99
تێکچوونە بۆماوەییەکان (بەشی پێنجەم)	نەکرەم قەرەداخی	139-135

ژینگەزانی — Ecology

ناوی ژێر زەوی	دالیا جەزا	207-203

پیشەسازی — Industry

فرۆکەی کارەبایی	پەیمان	38-35

جیهانگیری

نایا یەک زمانی جیهانی دادەمەزرێت؟	دکتۆر نەحمەد	29-24
دەکرێت دەوڵەت لە بوندا لاببرێت	محەمەد نەحمەد	34-30
پیشەسازی ڕۆشنبیری جیهانی	دکتۆر حەبیب	88-84
ڕێگایەک بۆ پاش مرۆڤایەتی	عەلی نەحمەد	109-105
جیهانگیری و مردنی زمانەکانی دی	بەرزان جەمال	173-168

جیۆلۆجی — Geology

هەڵسەنگاندنی گلی خۆمالی	تۆلە نەحمەد میرزا ئیبراهیم محمد جەزا	229-224

سایکۆلۆژی — Psychology

پەیوەندییەکان و ماماڵەکردن	شێرزاد حەسەن	11-3
نەخۆشیەکانی کەسێتی	لیندا لابیلی	202-200

کیمیا — Chemistry

سلیلوز	عەبدولڕەحمان عەبدولا	158-156

هەمەچەشن

هونەرمەندێکی شێوەکاری بێ دەست	بەیان کەمال کەریم	223-222

پەیوەندییەکان و مامەڵەکردن

نووسینی: وێندی گرانت
پەرچەمی: شێرزاد حەسەن

چیرۆکی دۆخێك:

جارێکیان ژن و مێردێکی لاو هاتنە لام چونکە لەوە نەدەچوو تەبابن و بگونجێن. گرفتی هەردووکیان پەیوەندی ناو پێخەف و سێکس بوو. ژنە گەرچی مێردەکەی لەوە دڵنیا دەکردەوە کە هێشتا هەر خۆشی دەوێت، کەچی هیچ زەوق و حەزێکی لە بەیەکەوە خەوتن و جوتبوون نەمابوو. هەڵبەتە وەك دەرئەنجامێکی ئەو حاڵەتە مێردەکە هەستی دەکرد کە لەلایەن ژنەکەیەوە بێزراوە و ئەوەش داخدار و تووڕەی دەکرد. مێردەکە وەك ناپەزایی وتی: "من هیچ گوناهێکم نییە، من ئێستاش دەتوانم کاراو بە توانابم. شتێك لە مندا نییەو ژنەکەمە کە گۆڕاوە".

لەرکاتەی کە هانی هەردووکیانم دەدا هەست و نەستی خۆیان دەربڕن، من سەیری چاوی هەردووکیانم دەکرد تاوەکو ببینم کە بە چ لایەکدا و چۆن دەسووڕێن ئەو کاتەی کە دەدوێن.

پاشان من چەند پرسیارێکم لێکردن و هەستم بە شتێکی سەیرو سەمەرە کرد. لەوە دەچوو سەرەتای چوونە ناو گەمەی سێکسی و جووتبوون و دەست لەملانێ پیاوەکە حەز بەوە بکات کە زۆرتر دەستەکانی و زمانی بەکاربهێنێت، کەچی ژنەکە حەزی کردووە بە مەبەستی وروژاندنی سێکسی (چاو و دەنگی) بەکاربهێنێت. باشە .. ئەی کەواتە هەڵەکە لە کوێدابووە؟ گرفتەکە، وەك بۆم دەرکەوت، لەوەدابووە کە ئەوان لە ژوورێکی تاریکدا ئەو بەزمەیان کردووە و لە میانەی گەمەو دەستبازیشدا کابرا هیچ قسەیەکی نەکردووە. نەزان و ساویلکانە بێبەشی کردووە لە (دەنگ و بینین) کە دوو شێوازی سروشتین بۆ تەواوبوونی پراوپڕی گەمەو ئەزموونی خۆشەویستی و سێکس (کە دواجار بە ناوێتەبوونی دوو لەش و توانەوەیان لەیەکدیدابە ترۆپك دەگات). ژنە دەیتوانی خەیاڵی خۆی بخاتە گەڕ تاوەکو هەست و نەست و سۆزی خۆی گەرم و تیژ بکاتەوە و فریای هەواو هەوەسەکانی خۆی بکەوێت گەر بیزانیایە کێشەو گرفتەکەی چییە، بەڵام لەوە

دەچوو هیچ بیرۆکەیەکی نەبێت لەسەر ئەو گرفتەی کە دووچاری خۆی و مێردەکەی ببوو.

هەردووکیان لەسەر ئەوە ڕێک کەوتن کە ڕوناکبیرەکی کز لە ژوورەکەدا هەبێت ئەو کاتەی سەرگەرمی خۆشەویستی و دەست لە ملانێ دەبن. ئەوسا ژنەکە دەتوانێت هەموو هەست و نەستێکی سەر ڕووخساری پیاوەکەی ببینێت (ئەوەش لەڕووی سۆزداری و عیشق و هەوەسەوە یارمەتی ژنەکەی دابوو) پیاوەکەش بە هەمان شێوە توانیبووی لەش و لاری ژنەکە ببینێت (هەڵبەت ئەوەشیان هەر وای کردبوو کە ژنەکە لە ڕووی سێکسییەوە بوروژێت و وەناگابێت.) پیاوەکە فێری ئەوە ببوو بەدەم دەستبازی و عیشقەوە کەمێک قسە بکات و دەنگ هەڵببڕێت، ئیدی وای لێهات پەیوەندییەکەیان باشتر بێت. کەواتە نەکەس لەو دووانە هەڵە بووە و نەکەسیشیان ڕاست بوون. بەکورتی گوناهی هیچ کامیان نەبووە، هەر ئەوە بووە کە زۆر بەسادەیی بۆ هیچ کامیان نەلوابوو بەشێوەیەکی جیاواز لەو ئەزموونە نزیک بێتەوە و خۆی تاقی بکاتەوە.

خەڵکی بە چ ئاڕاستەیەک بەکام لایەکدا چاو بسوڕێنین ئەوکاتەی کارێک ئەنجام دەدەن یان دەکەونە ناو ئەزموونێک، یان ئەو کاتەی کە شتێکیان بیر دەکەوێتەوە، تا ئەم دۆخە لە کەسێکەوە بۆکەسێکی دیکە جیاوازە، بە واتا سووڕان جۆرەی چاوەکان وەکو یەک نین، کەواتە ژمارەیەک لە پرسیار و وەڵام و کاردانەوەی دیار پێویستن تاوەکو یارمەتیت بدەن کە بزانیت چۆن چۆنی چاوەکانت بەکاردەهێنێت لەم جۆرە هەڵوێستانەدا.

لەگەڵ برادەرێکی خۆتدا یان هاوسەرەکەتدا ڕووبەڕوی یەکدی دانیشن، لەسەر پارچە کاغەزێک وێنەی دەم و چاوێک بکێشە. چەند تیرێک بە چوار دەوری دەم و چاوەکەدا ڕەسم بکە کە دەربڕی هەستەکان بێت.

ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە دۆستەکەت بکەو لە هەمان کاتدا لە چاوەکانی بڕوانە و بزانە بە چ لایەکدا دەسووڕێت. لە دوای هەر کۆمەڵە پرسیارێک چی دەبینیت لەسەر وێنەکە (دایەگرام)ە کە دەستنیشانی بکە، ئەوکاتەی لیستەکەت تەواوکرد، هەوڵبدە لەگەڵ دۆستەکەت جێگۆڕکێ بکەن، با ئەویش کاردانەوەکانی تۆ تۆمار بکات.

1-وەیادخستنەوە لە ڕێی چاوەوە: ڕەنگەکانی ترافیک لایت چین؟

ئەو جلانە بێنەوە بەرچاوت کە یەکشەممەی ڕابردوو لە بەرتدا بوو. یەکەم شت چییە کە دەیبینیت ئەوکاتەی دەرگا دەکەیتەوە؟

2-دامەزراندنێک بەچاو لە ئایندەدا: هەر بە خەیاڵ ژوورێک بێنە بەرچاوت لە ماڵەکەی خۆتدا کە کەل و پەلەکانی تازەبن. لەبری ڕەنگی سوور و زەردوو سەوزی ترافیک لایت، لەبەرچاوتدا بیگۆڕە بە شین و پەمەیی و سپی. بێنە بەر خەیاڵت گەر خەڵکی بە ڤەروو داپۆشراون چۆن دێنە بەرچاو. (دامەزراندنی وێنەی شتێک کە تا ئێستا نەبووەو نەهاتۆتە کایەوە ئەو شتەیە کە خەڵکی داهێنەر هەمیشە خەونی پێوە دەبینن و پێویستیان پێیەتی.)

3-دەست لێدان: بیری لێ بکەرەوە هەست بە چی دەکەیت گەر هەردوو دەستەکانت لەناو ئاوێکی سارد دا بێت؟ چۆنە گەر بکەویتە ناو کورسییەکی نەرم و نیان. هەست بەچی دەکەیت گەر دەستی مندالێک لەناو دەستدابێت؟ (ئەگەر توانیت خۆت ببینیت بەرلەوەی بتوانیت هەستی پێبکەیت، دەبینیت کە لە یەکەمین کاردانەوەدا چاوەکانت شتەکان ڕەسم دەکەن و دەیبینن، هەر بەم شێوەیەش تۆ دەکەویتە ناو زۆربەی ئەزموونەکانت.

4-دەنگ: دەنگی شەمەندەفەرێک لە دوورەوە بێنەوە یادت. یان گریانی کۆرپەیەک چۆنە؟ نەغمەیەکی خۆش یادکەرەوە. (نەمەیان هەست و سۆزی بەهێزت لەلا دروست دەکاتەوە، جۆرە پارچە مۆسیقایەکی دیاریکراو هەیە وا دەکات کە هەست و نەستمان لەنگەر بگرێت- یەکەمجار مۆسیقاکەمان بیر دەکەوێتەوە و پاشان ئەزموونی ئەو هەست و نەستە دەکەین کە بەو مۆسیقاوە پەیوەستە.)

5-تام: مەزەندەی بکە کە تۆ قاشێک لیمۆ دەخۆیت (ئەمەیان یەکسەر وات لێدەکات کە لیک بکەیت.) دەرمانی دڵانەکەت چ تامێکی هەیە؟

تامی خۆێ وەیادی خۆت بخەرەوە.

6-بۆن: (یەکێکە لە هەستە پڕ جۆشەکانی ئێمە) بۆنی نانێکی تازە برژاو یادکەرەوە، چیمەنێکی تازە بڕاو، بۆنێکی خۆش کە لات پەسەندە یان سابوونێک.

لەوانەیە وا دەرکەوێت کە بۆ هەستێک زیاتر چاوەکان بەهەمان لادا بسووڕێن ئەمەیان ئەو کاتەیە کە خەیاڵ و مێشکت لە ئەزموونێکەو دەچێتە سەر ئەزموونێکی دی. بۆ

نمونە کاتێک کەداوات لێکرا چیمەنێکی تازەبڕاو بێنیتەوە یادو خەیاڵت، لەوانەیە یەکەمجار چیمەنەکە بێتە بەرچاوت، یان لەوانەیە گوێت لە ماکینەی -چیمەنبڕەکە- بێت بەرلەوەی بۆنەکەی بێتەوە یادت. لەم حاڵەتەدا تێدەگەیت کە هەستی یادکردنەوەت لە ڕێی بۆنەوە زۆر بەهێز و زاڵ نییە.

ئەگەر، هەندێک جار، چاوەکانت تیژ بۆ پێشەوە ڕوانیان، هیچ هەڵەیەک لەوەدا نییە، ئەمەیان شێوازی تۆیە لەوەی یارمەتی خۆت بدەیت شتەکان بیر بکەوێتەوە یان بچیتە ناو ئەزموونێکی دیاریکراوەوە یان یادگارەکانت. هیچ شتێک تا هەنووکە کە تازە بێت ڕووی نەداوە تەنها ئەوەیە کە تۆ هەرگیز تێبینی ئەو شتانەت نەکردووە لەمەوبەر.

گەرتۆ هەستت کرد بەلاتەوە قورسە کاردانەوەی دەستەبەجێت هەبێت بۆ هەندێک لەو پرسیارانەی سەرەوە، ئەمەیان بەڵگەیە کە ئەو هەستانە زۆرجاران فریات ناکەون لەوەی زانیاریت لەمەڕ شتەکانەوە هەبێت. بەڵکو تەنها لەڕێی کارکردن و پراکتیکانە پەرە دەستێنن.

ئێستا کە هەندێک شتت لەلادروست بووە لەمەڕ جوڵەو سووڕانی چاوەکانت ئەوکاتەی دەتەوێت هەندێک شت بەیادی خۆت بێنیتەوە، دەتوانیت بەشێوەیەکی تۆکمەو بونیاتنەرانە کەڵک لەم ڕاهێنانە وەربگرێت تاوەکو یارمەتیت بدا لە وەیادکەوتنەوەی ئەزموونەکان، دەست گەیشتن بە زانیارییەکان و هەوڵدان بۆ پەرەسەندن و گەشەکردنی هەستەکانت.

گەر ویستت ئاوازێکت بیر بکەوێتەوە و چاوەکانت بەلای چەپدا و بۆ سەرەوە هەڵبڕین، چاو سووڕاندن بەو لایەدا مەرجە یارمەتیت بدات لەوەی ئەو ئاوازەت بێتەوە یاد. لەکاتی تاقیکردنەوەدا چاو سووڕاندن بە لای (یادکردنەوە لەڕێی بینین- دۆخی یەکەم) دەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت کە هەندێک زانیاریت بێتەوە یاد کە پێشتر بە نووسراوی سەیرت کردبوون.

هۆیەکەش ئەوەیە کە بۆ ئەو هەموو کارە چاوەکانت بەمێشکەوە پەیوەستن- بە هاوبەشی کاردەکەن.

ڕزگارکردنی پەیوەندییەک:

هەڵبەتە پەیوەندییەکان دروخێن، هەندێک جار هیچ ئەلتەرناتیڤێک نییە جگە لەوەی کە دەبێت کاتێک بۆ ڕزگارکردنی پەیوندییەکان تەرخان بکەین بەرلەوەی بڕووخێن. گەر هەستت کرد پەیوەندییەک شایەستەی مانەوەیە- هێز و ماندووبوونی هەردوولای پەیوەندیداری گەرەکە-هەوڵبدە کە بگەڕێتەوە دواوە بۆ ڕابردوو تاوەکو بزانیت لەسەرەتادا شتەکان چۆن بووە. هەست و نەست و بیروبۆچوونی زۆر و خەراپ و سلبی کە لە مێشکتدا کەڵەکەبن زۆر بەئاسانی دەتوانن هەر هەموو یادگارە جوان و خۆشەکانیش بشێوێنن.

من گوێم لە چەندەها کەس گرتووە کە پێیان ڕاگەیاندووم کە هەرگیز لە دڵەوە بەڕاستی ژنەکانیان مێردەکانیان هاوڕێکانیان خۆش نەویستووە، هەرگیز مەزەندەی ئەوەیان نەدەکرد و خۆشیان نەیاندەزانی کە چۆن چۆنی هەر لە سەرەتاوە بەیەکەوە گونجاون.

هەڵبەتە ئەم جۆرە بۆچوونە ناکرێت ڕاست بووبێت، بەڵام لەگەڵ ئەو هەموو هەست و نەست و خەیاڵ و ئەزموونە زۆر خەراپانە کە مرۆڤ هەمیشە وەبیر خۆی بهێنێتەوە، ئەوسا ناتوانێت هیچ شتێکی جوان ببینێت و یادێکی خۆش بکاتەوە لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لەگەڵیاندا ژیاوە.

بەسووڕانی چاوەکانت بەو لایەی کە یارمەتیت دەدا ئەزموونەکانی ڕابردوو بێنەوە یادت، دەتوانیت یادگارییە خۆشەکانت پتر زەق بکەیتەوە بە یارمەتی دەنگ و دەست لێدان و تام لە هەرکاتێکدا کە پێویست بوو. ئەو یادگارییانە دەکرێت ئەوەندە خۆش بن کە بە تەواوی یادەوەریە ناخۆش و ناشرینەکان بکەنە دەرەوە، هەر هەموو هەست و نەستە سلبییەکان. بیهێنە بەر چاوت چەندە خۆش دەبێت کە ئەو هەموو ئەزموونە خۆشەت لەبەر دەستابێت، بتوانێت چێژیان

لێ ببینیت بۆ جارێکی دیکە، جار لە دوای جار، بە جۆرێك کە وا بزانیت دوێنێ ڕووی داوە.

دووەمین (مانگی هەنگوین)ی ئەوەیە کە هەر هەموو بایەخ و هەست و نەستتان بە یەکدی ببەخشن، ئەوەیان وا دەکات کە پەیوەندییەکی لەق و لۆق چاکتر بکاتەوە. بەخشینی کاتێکی باش بۆ ئەوەی بزانیت ئەو شتانە چی بوون کە وایان کرد دۆخێکی زۆر تایبەت لە نێوان تۆو بەرامبەرەکەتدا دروست ببێت، ئەوەیان پتر یارمەتیت کە شتەکان بچنەوە شوێنی خۆیان و بە هەمان قەوارە و حەقیقەتی خۆیان دەربکەون، وات لێ دەکات کە ئەو هەموو شتە ببینیت کە بۆ بڕیاردان پێویستن کە ئێوە هەردووکتان بۆ یەکەمجار لە بەرامبەر یەکدیدا دابنێت.

من وا هەست دەکەم کە ئەوەیان کارێکی ئاسان نەبێت ئەو کاتەی منداڵەکان، خاووخێزان، کاروئەرکی زۆر، فشاری پیشەکەت، کۆر و کۆبونەوە سەرقاڵت دەکەن. بەڵام کە منداڵەکان ماڵەوە بەجێدەهێڵن، ئێوە چیتان هەیە؟ وەڵامەکە دەبێت وابێت- (تۆو ئەو یەکتریتان هەیە.)

من پەرستارێکی بە ئەزموون دەناسم، ڕاهاتبوو بەو دایکانە بڵێت کە لە ژێرچاودێری ئەودا بوون لە نەخۆشخانەی لەدایکبوون:

(تۆ پێویستە بایەخی زۆرتر بە باوکی ئەو کۆرپەیەت بدەیت، چونکە ئەو ماوەیەکی زۆر درێژتر لە ماڵەکە دەمێنێتەوە لەوکاتەی کە منداڵەکەت گەورە دەبێت و مامەڵەکە بەجێدەهێڵێت.)

هەروەها دەبێت پیاوەکەش وابێت، ئەگەر بایەخ و خۆشەویستی بێت بە مایەی لەیەکدی گەیشتن و دابینکردنی پێویستییەکانی یەکدی.

مێژووی دۆخێك:

(پێنی) بەدەست نەخۆشییەکی کوشندەوە دەتلایەوە، بۆ ماوەیەکی درێژ، کە زەرد و لاوازی کردبوو. لەو ماوەیەدا چ لە ڕووی فیزیکییەوە و چ لە ڕووی ڕۆحی ئەقڵییەوە بێت نەیدەتوانی وەك ژنێك خزمەت بەماڵ و مێردەکەی بکات یان هەتا حیساب بۆ ئەوە بکات ئاخۆ هەست و نەستی مێردەکەی چۆنە. ئیدی وای لێ هاتبوو کە ئەو زەماوەندە و ژن و مێردایەتییە لەیەکدی هەڵبوەشێتەوە تا ئەو شوێنەی کە ئەو ژنە لەوە دڵنیا نەبوو ئاخۆ مەبەستیەتی لەناو ئەو پەیوەندییەدا بمێنێتەوە.

(پێنی) بۆی گێڕامەوە و وتی ڕۆژێکیان هەر بە خەیاڵ هەستی کردووە کە مێردەکەی مردووە و خۆی بینیوە کە لە قەراغی پێخەفی مێردە دانیشتووەو سەیری کردووە. لەو حاڵەتەدا کە ئەو خەیاڵەی بۆ هاتووە هەستی کردووە کە ئیتر لەمەودوا ناتوانێت بۆ جارێکی دیکە لەگەڵ ئەو مێردەدا بەشداری هیچ شتێك بکات. هەر ئەوەش وای لێکرد لەوە وەئاگابێت کە ئەو مێردە لە ژیانی ئەودا بەڕاستی چ گرنگی و بایەخێکی هەبووبێت. ژنە بڕیاریدا کە بە هەموو ئەو شتە سادەو ساکارانە هەڵبسێت کە جێگەی بایەخن و لە پەیوەندی نێوان هەردووکیاندا، بە تایبەتی لە ڕۆژانی سەرەتای زەماوەندەکەیاندا، گرنگی هەبووە- بۆ نموونە ئامادەکردنی ئەو خۆراکانەی کە مێردە حەزی لێ دەکردن، جێهێشتنی نامەیەك سەبارەت بە خۆراکی نیوەڕۆ، کڕینی دیاری چکۆلەی چاوەڕوان نەکراو.

ژنەسەرسام بوو، زۆریش دڵخۆش بوو بە کاردانەوەی مێردەکەی. ئەو جوانی وسیحرە گەڕایەوە ناو ژیانی هەردووکیان وهەستیان بەوەکرد کە ئەوان بەجووتە بەشدارن کە شتێکی زۆر جوان و

پڕ بەها کە لەوە دەچوو لە ئەگەر ئەوەدا بووبن بیدۆڕێنن.

هەستکردن بە گۆڕان:

شتێك هەیە کە مەرجە لێی دڵنیابین، ئەویش ئەوەیە کە ئێمە وەك خۆمان نامێنینەوە. ئەو ژنەی یان ئەو مێردەی کە هاوار دەکات لە کاتی گفتوگۆو دەمەتەقێدا دەڵێت (تۆ ئەو کەسە نیت کە من شوو یان مێردم پێکردیت. تۆ هەرگیز وا نەبویت..)

قسەو ڕازێکی وا هەوڵێکە، بەڵام دوور لە هیچ سەرکەوتنێك، کە ئەوکەسە هەوڵدەدات دەست بە خەونێکەوە بگرێت کە لە مەحاڵ دەچێت.

ئێمە دەگۆڕێین و زیاتر پێدەگەین و گەورەتر دەبین. ئەو پیاوەی یان ئەو ژنەی کە وەك هەرزەکارێك ڕەفتار دەکات کەسێکە کە جێگەی بە زەییە و گوناهە. پێویستییەکانی کەسێکی تەمەن بیست ساڵ زۆر جیاوازە لە پێویستییەکانی کەسانی تەمەن چل ساڵ. پێویستییەکانی ئێمە دیسانەوە دەگۆڕین کە دەگەینە تەمەنی شەست و لە حەفتاشدا جارێکی

دیکە گۆڕانی بەسەردا دێت. لەسەر ئێمە پێویستە کە هەمیشە کاروباری خۆمان ڕێك بخەینەوە و خۆمان بگونجێنین. زۆربەی کات بەشێوەیەکی سروشتی ئەوە ڕوو دەدات، هەندێك جار کەمێك بە ناگادارییەوە ئەوە دەکەین و هەندێك جاریش هیچ هەوڵێکمان بۆ نەداوە لەلایەن خۆمانەوە.

شتێکی سروشتیە کە دووکەس حەزبکەن هەمیشە بەیەکەوە بن ئەو کاتەی کە عاشقی یەکدین، بەڵام شتێکی زۆر خراپ و خنکێنەرە ئەگەر بەتەواوەتی وا لە هەر لایەك بکات کە ئەو حەز و عەشقە ڕێگە لەوەبگرێت هەر یەکێکیان دوای حەز و خولیای کارەکانی خۆی بکەوێت.

وازهێنان لە هەموو شتێك لە پێناو یەکتریدا دەروازەیەك دەکاتەوە کە لە داهاتوودا ئەو دوو کەسە عاشقە گلەیی و گازاندە لە یەکدی بکەن، تووڕەبن و یەکتری تاوانبار بکەن.

هەروەها شتێکی زۆر گرنگە کە دەرك بەوە بکەین کە هەوڵدان بۆ گۆڕینی کەسەکان تاوەکو بەو شێوەیە بن کە ئێمە دەمانەوێت و بیانخەینە ناو چوارچێوەیەکەوە وەك ئەوەی ئەو کەسانەو وێنەیەك بن کە ئێمە وێنەیان دەکێشین، ئەوەیان زەوتکردنی تایبەتمەندی ئەو کەسانەیە، لێسەندنەوەی خەسڵەت و کەسییەتی خۆیانەو دەرگا داخستنە لەسەر هەموو جۆرە گفت و گۆو مامەڵەیەکی ئینسانیانە.

شکست هێنان و تێنەگەیشتن لە گۆڕانی پێویستییەکانی منداڵەکانت دەبێتە مایەی نائومێدی، دڵساردی، هەڵچوون و تووڕەیی، وەڕسبوون و هەستکردن بە گوناهباری - هەندێکجاریش داڕمانی تەواوی ئەو پەیوەندییە. دەقاو دەق ئەو شتانەی کە تۆ گەرەکتە منداڵەکانت توخنی نەکەون و لێیان دوور بکەونەوە، هەر لەو کاتەدا، هەمان ئەو شتانە بە تەواوی لای ئەوان جێی بایەخەو سوورن لەسەر ئەوەی کە ئەو شتانە بۆ ئەوان زۆر گرنگ و بنەڕەتییە بۆ وەدەستهێنانی ئاسوودەگی.

کارێکی قورسە خۆت بگریت و لە بەخشینی ئامۆژگاری و ڕێنمایی بوەستێت، چاوت لە منداڵەکەت بێت چۆن چۆنی بە دەست هەڵەکانییەوە دەتلێتەوە. دیارە کە هەندێك جاریش بەوە تاوانبار دەکرێیت کە یارمەتی منداڵەکەت نەداوە یان ئاگات لێی نەبووە، ئەوەشیان ئەزموونێکی دیکەیە گەر تۆ دایك یان باوك بیت، دووچاری گلەیی منداڵەکەت دەبێتەوە، تووڕەیی و بگرە هێرشی ئەوە دەکاتە سەر کە تۆ بۆ هەوڵت نەداوە خۆت لە کاروبارەکانی هەڵبقورتێنیت.

کات هەیە کە تۆ هەستی وا داتەدگرێت کە هەر چییەك دەکەیت ڕاست نییە و هەموو ئەو بونیاتەی کە تۆ ژیانی خۆت لەسەر دامەزراندووە وەك دایك یان باوك لە هەموو لایەکەوە دەڕووخێت. ئەوە ئەو کاتەیە کە هەموو بڕوابەخۆ بوونێك و متمانەیەك دۆڕاوەو لەو وەهمە وەئاگادێیت و ژیانت دەکەوێتە ژێر هەڕەشەو تیاچوون.

بەهەرحاڵ، هەڵگەڕانەوە، جیابوونەوە، یاخیبوون، بە کەسێکی سەربەخۆ، ئەوە ئەو شتانەن کە بۆ مانەوە و ژیانی منداڵەکەت زۆر بنەڕەتی و پێویستن، هەمیشە تۆ بەچوار دەوریيەوە نابیت تاوەکو بیپارێزیت و ئامۆژگاری بکەیت. ئەو شتەی کە هەمیشە ئەگەرێکی کراوەیە لەبەردەمی دایکان و باوکاندا ئەوەیە کە منداڵەکانیان ڕوو بەڕوویان ببنەوەو هەڵگرێنەوە و بەرەنگاریان ببنەوە، یان هەموو ئەو بەهاو مۆراڵ و بەهایانە و شێوەی پەروەردەکردنیان ڕەت بکەنەوە، ئەوەشیان مەیلێکی خۆڕسکییە بۆ چوونە ناو دونیای تازەو دەست دەگەیشتن بە هەموو ئەو شتە تازانەی کە لە ناو جیهانێکی تازەدا لە گۆڕاندایە- جیهانێك کە منداڵەکان بۆ خۆیان هەر دەبێت ڕۆژێك لە ڕۆژان تیایدا بژین و زیندەگی بکەن بێ یارمەتی دایکان و باوکانیان.

پێچەوانەکەشی ئەوەیە کە منداڵەکەش دەبێت هەست بەوە بکات کە پێویستییەکانی دایکەو باوکەش دەگۆڕێن. دایکەو باوکەش لە ئەرك و بەرپرسیارییەتی ئازاد دەبن تاوەکو بڕۆن (کارەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن) هەمیشە ئامادەبوون لەناو خێزاندا و گەڕانەوە بۆ ماڵەوە لە یەکشەمواندا تا ئەو کەسە نانی نیوەڕۆ لەگەڵ خاوو خێزاندا بخوات دەکرێت ببێت بە بارێکی قورس بەسەر شانییەوە.

لەوانەیە داپیرە و باپیرە هەمیشە ئامادە نەبن پێشوازی کچەزاو کوڕەزاکانیان بکەن، لەوانەیە ڕۆژێك یان قۆناغێك بێتە پێشێ کە ئەوان بیانەوێت بێ ئەرك و بەرپرسیاریێتی ژیان ببەنەسەر. ئەوان هەرچەندێك کوڕەزاو کچەزاکانی خۆیان خۆش بوێت. لەوانە نییە بۆ سەردەمانێکی دوور و درێژ بتوانن لە گەڵیاندا خۆ بگونجێنن، یان زۆر بەسادەیی نایانەوێت و ئامادە نابن.

ئەو شتانەی سەرەوە بەتەنها چەند نموونەیەکن و من دڵنیام کە تۆ خۆت خاوەنی دەیەها نموونەی لەم بابەتەی.

نەوێستن:

لەگەڵ ئەو هەموو ویست و حەزو ئارەزووەی کە لە دونیادا هەیە، شتەکان بۆ هەمیشە وا ڕێك و ڕاست نایەنەوە وەك دووکەس کە دەیانەوێت و بەیەکەوە دەژین. هەندێك کەس لەگەڵ بەرامبەرەکەی، جا چ هاوسەر بێت و چ دڵخواز، ناتوانێت تاسەر ئەمەکدار و دڵسۆز بێت: ئەو جۆرە خەڵکانە حەز بە سەرکێشی تازەو پەلامار و هێرش و داگیرکردنی تازە دەکەن. وەك ئەوە وایە زۆربەی جار بیانەوێت بیسەلمێنن بۆ خودی خۆیان کە ئەوان هەمیشە لەبەر دڵانن و زۆرانی دیکە هەن کە ئارەزوویان دەکەن، هەندێك جار ئەوەیان دەبێت بە پێویستییەکی کوشندە. هەندێك لە کەسانی دیکە دەبینن کەئەوانەی کە جێگەی متمانەی ئەوان بوون و وایان هەست دەکرد کە بە درێژایی لەگەڵیاندا دەمێننەوە، ئەوەتا دڵداری لەگەڵ خەڵکی دی دەکەن و لە پەیوەندییەکی سۆزداری تازەدا دەژین.

تۆ خۆت گەر وات بەسەر هات چی دەکەیت؟ لە پاش تلانەوەو ئازاری یەکەم، لە دوای یەکەمین تووڕە بوون مەرجە ئەوکاتە بێتە پێشێ کە ئەو هەڵوێستە هەڵبسەنگێنیت. تۆ پێویستت بەوە هەیە کە لە خۆت بپرسیت- ئەرێ من ئەو کەسەم ئەوەندە خۆش دەوێت تاوەکو خۆم ماندوو بکەم بۆ دامەزراندنی پەیوەندییەکی باشتر و بەهێزتر؟ ئەوەشیان پێویستی بە مامەڵەو گفت و گۆو لە یەکتر گەیشتنی هەردوو کەسەکە هەیەو بەتەنیا بەخۆت جێبەجێ ناکرێت. تاوەکو هەردووڵاتان بەشێوەیەکی جوان و دروست و پۆزەتیڤ لەو پەیوندییەی خۆتان نەڕوانن و وەك شتێك کە بایەخدارە تێی نەڕوانن و نەتانەوێت بەیەکەوە کاری بۆ بکەن تاوەکو ڕاست بێتەوە، ئەوە چاك بزانن کە ئێوە هەردووکتان شکست دێنن.

خۆشبەختانە، زۆربەی جار زۆربەی کەپڵەکان- جووتەکان- جا چ هاوسەربن و چ دڵدار و دڵخواز مەبەستیانە جارێکی دیکە تێهەڵچنەوە و بەجووتە هەوڵێکی دیکە بدەن. ئەم قسانەی خوارەوە جۆرە هەوڵ و دەربڕینێکی لەم بابەتەن کە من خۆم گوێم لێبووەو بەڵگەی ئومێد و هیوا بوون:

(گەر تەنها ژنەکەم بتوانێت بوارم بدات و کاتێکی پترم پێببەخشێت... بەش بمانتوانیایە بە یەکەوە هەوڵێکی دیکە بدەین.. من دڵنیام کە شتەکان باشتر دەبوون گەر دایکی ئەوەندە خۆی لە کاروبارەکانمانەهڵنە قورتاندایە- دەی کەواتە.. بەڵێ .. من پڕ بە دڵ حەز دەکەم کە ئەو کچە بخوازم و هیچ کەسێکی دیکەم ناوێت)

گوێ لەم نموونەیە بگرە، حاڵەتی (مایك و ڤیکی)، کە هەردووکیان هاوڕێی منن و پتر لە بیست ساڵە دەیانناسم. گرفت و کێشەی ئەو ژن و مێردە ئەوەیە کە (ڤیکی) ئامادەیە هەمیشە ئەو لەزەت و خۆشییە تێکبدات کە (مایك)ی مێردی هەیەتی، ئەوەش وای کرد کە مێردە هەموو شتێك بەدزی و بەوپەڕی نهێنییەوە بکات، هەمیشە ژنەکەی لەو حاڵەتانەدا لە خۆی دوور بخاتەوە. ئیدی وای هەستکرد پێویستی بەوە هەیە کە لە بەردەمی ژنەکەیدا وای بنوێنێت هیچ خۆشی و لە زەتێك نابینێت لەو شتانەی کە بەڕاستی لەزەتیانی لێ دەکرد بەو مەبەستەی کە بتوانێت ئەو خۆشی و حەزو ئارەزووانە لای خۆی بپارێزێت و بەردەوام بێت و کەس لێی تێکنەدات. لە هەمان کاتدا پێی وتم کە ژنەکەی تاکە کەسێکە لە ژیانی ئەودا کە ناسیویەتی و حەزیش دەکات لەگەڵیدا بژیت.

(ڤیکی) ژنی پێی وتم کە ئەم لەوە تووڕەو داخدارە و بریندار بووە چونکە (مایك)ی مێردی لەوە ناچێت هەرگیز حیسابی بۆ کردبێت کە ویستوویەتی شتێك بکات، وای هەست دەکرد کە مێردە هەموو شتەکانی خۆی لەلا خۆشەویستر و ئەمی لەبەر خاتری هەواو حەزو ئارەزووەکانی خۆی فەرامۆش کردووە.

ئالیزەدا دۆخێك لە ئارادا هەیە کە دەبێت تیایدا گفت و گۆو مامەڵە و لە یەکدی تێگەیشتن بتوانێت ئەو ژن و مێردایەتییە باشتر بکاتەوە، ئەو پەیوەندییە ڕابگرێت کە بەڕاستی و لە دڵەوە هەدووکیان مەبەستیانە تیایدا بمێننەوە.

بەهەرحاڵ.. گەر ئارەزوویەکی ڕاستەقینەت نەبێت بۆ سەرلەنوێ بونیاتنانەوەی ئەو پەیوەندییە و وا هەست بکەیت

کە هیچ چارەسەرێکی دیکە نییە جگە لە جیابوونەوە، تەنها ئەوەت باش لەبیربێت کە هەست و سۆزەکانیش کەم دەکەنەوە و سارد دەبنەوە گەر تۆ خۆت و بەرامبەرەکەت فەرامۆش بکەیت و وازیان لێ بێنیت. لە ڕێی بایەخدان و تازەکردنەوەی حەز و مەیل ڕووبەڕوو بوونەوەی شتەکان بە شێوەیەکی جیاواز، ئەگەر ئەوە زۆرە ژیانێکی نوێ دەست پێبکاتەوە. ئەمەیان بە تایبەتی ڕاستە بۆ هەر کارو داهێنانێکیش کە تۆ بەردەوام بیکەی بە خەم و بەدواوەی بیت.

من دڵنیام کە تۆش یەکێک هەر دەناسیت، بەڵایەنی کەم، بەدەست زەماوەندێکی هەڵوەشاوە بتلێتەوە یان هەر شکەست و کۆستێکی لەم بابەتە. هەڵبەتە ئەو جۆرە کەسانە ئازاری زۆر دەچێژن، خۆ لەوانەشە وێران بن و تێکبشکێن. لەو کاتانەدا بڕوایان وابووە کە هەرگیزاو هەرگیز بەسەر ئەو دۆڕانە گەورەدا زاڵ نابن، کەچی دوای ساڵێک یان دووان، لە پاش ئەو دۆڕانە، دەیانبینیت کە زۆر بەختەوەرانە لەناو پەیوەندییەکی تازەدا جێگیرن و دەژین.

هەر پەیوەندییەک دەگمەنە و جیاوازی خۆی هەیە. شتێکی هەڵەیە و خەراپە گەر هاوسەری تازە بیەوێت پەیوەندییە تازەکانی خۆی بە پەیوەندییە کۆنەکان بەراورد بکات، لەوەدا ئازار و گوناهێکی گەورە دەکات. ناشبێت چاوەڕێی ئەوە بکەین کە هاوسەرێکی یان هاوڕێیەکی تازەمان وەک کۆنەکە ڕەفتار بکات. ئەوان کۆمەڵە کەسانێکن کە خاوەنی جۆری ژیان و بەشداری تایبەت بە خۆیانن کە هیچ پەیوەندییەکی بە عیشق و خۆشەویستییەک نییە کە لە ڕابردوودا بووە.

دۆزینەوەی پەیوەندییەک:

ئەو کاتانەی کە کۆڕ و سیمینارم دەگێڕا لەسەر پەیوەندی و مامەڵەکردن، هەمیشە ڕووبەڕووی خەڵکانێک دەبوومەوە کە پێیان دەوتم:

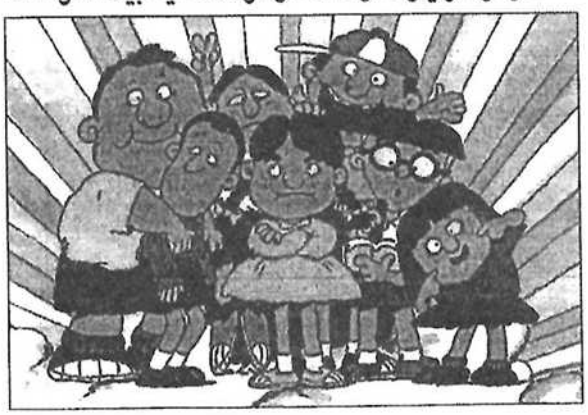
(گرفتی من ئەوە نییە کە پەیوەندییەک بەڕەو باشتر ببەم، بەڵکو دەمەوێت بزانم چۆن چۆنی بچمە ناو پەیوەندییەکەوە چ شتێک وا دەکات کە هەندێک لە ئافرەت و پیاوان نەتوانن هاوسەر یان هاوڕێیەکی نزیک بدۆزنەوە کە لەگەڵ ئەواندا بتوانن ژیان و خەونەکان و هیواکانیان فەراهەم بکەن و بەهەردوولا بەشداریان هەبێت لەو خەون و ئاواتانە؟ وەڵامەکەش ئەوەیە کە ئەوان وێنەیەکی سەیریان لەسەر خۆیان هەیە. ئەوان بڕوا ناکەن کەس هەبێت وەک هاوسەر، هاوڕێ، یان عاشق بەوان ڕازی بێت. وێنەی زاتی خۆیان ئەوەندە خراپ دەبینن، بەڕادەیەک، کە ئەم هەستە خراپە وەک پەیامێک دەگات بەوانی دیکە بێئەوەی ئەو کەسانە یەک وشەش لەسەر ئەو وێنە کاڵەی خۆیان بدرکێنن، ئەو وێنەیەی کە لەسەر خۆیان هەیانە. زۆربەی کات بناغەی ئەو گرفتە شەرمە.

گەرتۆ ئارەزوو دەکەیت کەسێک لە ژیانی خۆتدا بەشدار بکەیت. هەوڵبدە جەخت لەسەر دروستکردنی متمانە و بڕوا بەخۆ بوونێک بکەیت، وێنەیەکی جوان، حیساب بۆ خودی خۆت بکە و ڕێزی بۆ دابنێ. گەرتۆ خۆت خۆش نەوێت، بێئەوەی ئاگات لە خۆت بێت ئەو هەستە دەگات بە خەڵکی دەوروبەرت. پەیامێکی وا ئاشکرا و ڕوون و بە دەنگی بەرز دەگاتە گوێی خۆت: ئەو بۆ منی خۆش بوێت؟ کە من خۆم خۆش ناوێت!

من دڵنیام کە تۆ نیوەی ئەوەش خراپ و بەد نیت کە خۆت وای دەبینیت. هەر ئەوەیە کە تۆ زۆر لە خۆت ورد دەبیتەوە و هەندێک هەست و نەستی خراپ و ناشرینت لەسەر خۆت هەیە، لە جیاتی ئەوەی ئەدگار و خەسڵەت و توانا جوانەکانی خۆت ببینیت کە هەتە.

ناسینی خەڵک و دروستکردنی پرد زۆر ئاسانترە گەر تۆ خۆت خولیا و سەرگەرمی حەزو ئارەزووەکانت بیت، ئەو شتانەی کە خۆشت دەوێن و لە زەتیان لێدەکەیت. بە تێکەڵبوون بەو شتانەی کە جێگەی بایەخی خۆتن، تووشی ئەو کەسانە دەبیت کە هەمان حەزو خولیاو ئارەزووی تۆیان هەیە. دوای ئەوە وای لێدێت کە تۆ زۆر بەسروشتی بتوانیت گفت و گۆیان لەگەڵدا بکەیت بێئەوەی هیچ فشارێکی دەروونی و عەقڵی بخەیتە سەر خۆت، بێ زۆر لە خۆکردن، بێئەوەی خۆت ماندوو بکەیت تاوەکو شتێک یان بابەتێک بدۆزیتەوە کە لەوانەیە سەرنجی ئەوان ڕابکێشیت.

گەر تۆ خولیاو حەزت لەسەر کۆمەڵەشتێک بێت، ئەوسا لە



ڕێی ئەو خولیاو حەزانە تۆ کەسێکی ڕۆح پەروەر و سەرنج ڕاکێش دەبیت. پێویستت بەوە نییە خۆت بنوێنیت و درۆ بکەیت. خەڵکی خۆیان دەیبینن و هەستی پێدەکەن. ئەگەر تۆ بە حەزو دڵگەرمانە لەو شتانە بدوێیت کە لەلای خۆت خۆش و جوانن، ئەوە بەسە کەوا لە خەڵکانی دەوروبەرت بکات ڕووەو لای تۆ بێن و سەرنجیان ڕابکێشیت، لەم حاڵەتەدا ئەو سیحر و کەشو هەوایەی تۆلە دەوری خۆتدا دروستی دەکەیت زۆر سەیرو خۆش و ڕەنگین دەبێت.

بە پیچەوانەی بیرکردنەوەی زۆربەی خەڵکی- لەوانەیە تەراو نامەنتقیانە بێت ئەوەی من مەبەستمەو دەمەوێ بیڵێم- ئێمە خۆشەویست نابین تەنها لەبەر ئەوەی کە جوان و قۆزین و خاوەن ڕوخساری شیرینین. خەڵکی کە ئێمەی خۆش دەوێت لەبەر خودی خۆمانەو ئەو خەسڵەت و ڕۆحەی هەمانە: لەبەرئەوەیە کە مەشرەف خۆش و قۆشمەچین، دۆست و هاوڕێی باشین، جوامێرین ئافرەتی خاسین، دڵسۆز و میهرەبانین، گوێگری چاکین، جێگەی متمانەین، ڕەوشت پاکین، خەمخۆرین و بایەخ بەوانی دیکە دەدەین ئەم شتانە وەک هەڵسوکەوت و ناگادگاری جوان گەر هەمان بێت هاوڕێ و دۆستی زۆرمان بۆ پەیدا دەکات. تۆ پێویستت بەوە نییە کە قەدوبااڵت جوان بێت، یان خۆت قەشەنگ بیت، جلەکانی بەرت گرانبەهابن، زۆر زیرەک یان قۆناغی زۆر درێژت لە خوێندندا تێپەڕ کردبێت تاوەکو خۆشەویست بیت. تۆ هەموو ئەو شتانەت زانیوە؟ دە چاکە.. تۆ زۆر سەرسام دەبیت کە چەندەها خەڵک هەن کە هەر بە پاستی بڕوایان وایە جوانی بنچینەی شادمانی و بەختەوەرییە.

تاکە خەسڵەتێکی زۆر جوان و سەرنج ڕاکێش لە هەر مرۆڤێکدا مەسەلەی شادی و بەختەوەرییە. هەرکامە بێت لەم دووانە: مندااڵێکی ساوا کە لەناو عەرەبانەکەیدا دەتریقێتەوەو خەنی بووە، یان کەسێکی پیر بەوپەڕی ناسوودەییەوە خۆی داوەتە بەرهەتاو، هەردووکیان سەرنجی ئێمە ڕادەکێشن. ئێمە گەرەکمانە نزیکتر بینەوە. بەشێوەیەک کە مرۆڤ ناتوانێت لێکی بداتەوە چۆن، بەاڵم هەرێک لە ئێمە ئاواتە خوازە کە شتێک لەو خۆشی و ئاسوودەییە ئەو بگرێتەوە. ئەوەش ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە ئەو کەسانەی عاشقن هەمیشە جوان وسەرنج ڕاکێشن. ئەڕێ تۆ قەت بووکی ناشیرینت بینیوە؟

لەدواجاردا شایەنی وەبیر هێنانەوەیە کە ئێمە بەڕاستی ئەو خەڵکانەمان خۆش دەوێت کە وامان لێدەکەن هەست بە خۆمان بکەین کەڕێک و پێک و چاکین، سەرنج ڕاکێشین. ڕوانینمان بۆ دونیای دەرەوە و چوونەدەر لە زاتی خۆمان، هەوڵمان بۆ ئەوەی وا بکەین خەڵکی خۆشبەخت و ئاسوودەبن، بە تەنها ئەوە نییە کە فشارێکی گەورە لەسەر ڕۆحمان النەچێت، بەڵکو واشمان لێدەکات کە هەست بکەین ئێمە خەڵکی چاک و جوانین.

ڕاهێنان- ڕووەو چاککردنی پەیوەندی

1-چاوەکانت دابخەو وابزانە کە بە ئارامی لەناو کورسییەکدا دانیشتووی، کورسییەکی نەرم و نیان باسکدار.. لەبەردەمتدا تەختەڕەشێکی منداڵانە و ستاندێکی - هەڵگری تابلۆی ڕەسمکردن هەن. لە لێواری پێشەوەی تەختەڕەشەکە چەندین تەباشیری سپی تازە دانراون. بۆ پێشەوە خۆت دەنووشتینیتەوە و پارچە تەباشیرێک دەخەیتە نێوان پەنجەکانت، یەکەم پیتی نەفبێت لەسەر تەختەکە دەنووسیت. کە ئەوەت کرد، بە دەنگ، بەاڵم بەمێواشی ئەو پیتە حونجە بکە بۆ خۆت، پاشان ئەو پیتە بسڕەوەو پیتی دوای ئەوە بنووسە. دیسانەوە لێی ورد بەرەوە، بە دەنگ پیتەکە لەگەڵ خۆتدا بڵێرەوە، بیسرەوە، ئاوا هی بەردەوام بە تا دوا پیتی نەفبێت... کە دوا پیتیشت سڕیەوە، هەناسەیەکی قوواڵ، قوواڵ هەڵمژە، کە هەناسەکەت بە تاڵ کردەوە، وا هەست بکە کە دادەخزێتە ناو دۆخی سروشتی خۆت کە دۆخی (نەفبێت) یە. تێبینی هەموو ئامازە فیزیکییەکانی خۆت بکە لەم دۆخەدا و ئارام و هێمن پشوو بدە.

2-هەر بە خەیاڵ وابزانە کە تۆ هەڵدەستیتە سەرپێ و کورسییەکەت بە جێدەهێڵیت، دەرگای دەرەوە بکەرەوە، کە دەڕوانیت.. دەبینی کە لە دەرەوە ئێوارەیەکی دڵڕفێنەو زۆر خەنی بووە، یان کەسێکی پیر بەوپەڕی ناسوودەییەوە خۆی داوەتە بەرهەتاو، هەردووکیان سەرنجی ئێمە ڕادەکێشن. ئێمە گەرەکمانە نزیکتر بینەوە. بەشێوەیەک کە مرۆڤ ناتوانێت لێکی بداتەوە چۆن، بەاڵم هەرێک لە ئێمە ئاواتە خوازە کە شتێک لەو خۆشی و ئاسوودەییە ئەو بگرێتەوە. ئەوەش ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە ئەو کەسانەی عاشقن هەمیشە جوان وسەرنج ڕاکێشن. ئەڕێ تۆ قەت بووکی ناشیرینت بینیوە؟

لەدواجاردا شایەنی وەبیر هێنانەوەیە کە ئێمە بەڕاستی ئەو خەڵکانەمان خۆش دەوێت کە وامان لێدەکەن هەست بە خۆمان بکەین کەڕێک و پێک و چاکین، سەرنج ڕاکێشین.

دوای سال وایکردووە کە ئەو خاکە نەرمونیان شی ببێتەوە. هەتاو لەنێو لق و پۆپی درەختەکانەو دزە دەکات، تیشک و تیرۆژی دەرژێتە سەر ڕێگاکەی بەرپێت.. هەر زوو گوێت لە خوڕەی ئاو دەبێت و لەبەردەمی خۆتدا جۆگەلەیەکی جوان بەدی دەکەیت. تۆ دەوەستیت و سەیری ئەو ئاوە ڕووشە دەکەیت کە باق و بریق دەدرەوشێتەوە ئەو کاتەی بەسەر زیخ و چەو بەردەکانەدا شەپۆلان دەدات... هەر هەنووکە تۆ دەگەیتە شوێنێکی زۆر ئارام و خۆش کەپرە لە گیاوو گوڵ، لە قەراغ جۆگەلەکە، نزیک جۆگەلەکە ڕووەنیشیت. ئەوکاتەی کە بۆ پێشەوە خۆ دەنووشتێنیتەوەو پەنجەکانت دەخەیتە ناو جۆگەلەکە، هەست بە ئاوێکی پاک و سارد دەکەیت کە بە کەلێنی پەنجەکانتا بەخوڕ دەڕوات.. زۆر هەست بە ناسوودەیی دەکەیت.. زۆ ئارام .. زۆر حەساوە.

3-تۆ ئێستا پاڵت داوە بە قەدی درەختێکی بەرز و زەبەلاح، ئارام و هێمن، بیر لەو پەیوەندییە دەکەوێتەوە کە دەتەوێت چاکی بکەیتەوە. بیر لەو کەسە بکەرەوە کە لەناو ئەو پەیوەندییەدا بۆ تۆ جێگەی بایەخە.. ئا لەوکاتەدا لە خۆت بپرسە: ئاخۆ ئەم پەیوەندییە بۆ من چۆن و چەند گرنگە؟ من چیم لەو کەسە دەوێت؟ من بۆ لەناو ئەو پەیوەندییەدا ماوم؟ بیر لەوە بکەرەوە ئەم پەیوەندییە بە چ شێوەیەک یارمەتی تۆ دەدات. کاتێکی تێروپڕ بدە بەخۆت کە لە هەموو ڕووییەکەوە ئەم پەیوەندییە هەڵبسەنگێنیت... ئێستا ئەو قۆناغ و بوارانە هەڵسەنگێنە کە تۆ هەست دەکەیت کە بەرامبەرەکەت حیسابی بۆ هەست و نەست و سۆز و داواو پێویستیەکانی تۆ نەکردووە و تێنەگەیشتووە ئایا لەناو خود و ژیانی تۆدا بەشێک هەیە کە تێر نەکرابێت و وەلام بە داواکانی نەدرابێتەوە؟

4-ئێستا بیر لە کەسی بەرامبەرت بکەرەوە لەم پەیوەندییەدا. لەخۆت بپرسە ئاخۆ کەسی بەرامبەر چی لە تۆ دەوێت؟ ئەرێ تۆ بەڕاستی دەزانیت کە ئەوان چییان لە تۆ گەرەکە؟ ئەرێ تۆ دەتوانیت قایلیان بکەیت و داواکانیان فەراهەم بکەیت؟ تۆ دەتوانیت وەلام بە پێویستییەکانیان بدەیتەوە؟ ئەرێ خۆ لەوانەیە تۆ وەک ڕۆژانی یەکەمی پەیوندیتان خۆت ماندوو نەکەیت و وەکو جاران بایەخ بە بەرامبەرەکەت نەدەیت و لەو حەزو خولیایە وەستابیت؟ لە خۆت بپرسە: بە چ شێوەیەک پەیوەندی من و ئەو .. هەر هەموو شتەکانی نێوانمان جوانتر و چاکتر دەبێتەوە.؟

5-لەو کاتەی کە تۆ هێشتا لە قەراغ جۆگەلەکە پاڵت لێداوەتەوە، هەر بە خەیاڵ وا بزانە کە ئەو کەسەی خۆش دەوێت لە دوورەوە دێت و دەردەکەوێت. تۆ دەست هەڵدەشەقێنیت و بانگی دەکەیت، هەر بەناوی خۆی، ئەوکەسە لێت نزیک دەبێتەوە و دێتە لات. لە نزیکەوە لەو ڕووخسارە ڕادەمێنیت کە پێی ئاشنای، ئەو شتانە کە زۆر جوان بوون لە نێوان تۆو ئەودا یادیان دەکەیتەوە، هەموو ئەو شتە خۆشانەی بەیەکەوە تیایدا بەشدار بوون، بیرت دەکەوێتەوە کە یەکەمجار بەیەکەوە بوون چۆن چۆنی بوو، تۆ دەکەریتە گفتوگۆ بە جۆرێک کە هەرگیز بەر لەو کاتە شتی وات نەکردبێت، بێئەوەی ئارەزوو بکەیت هێرش بکەیتە سەر بەرامبەرەکەت یان بێئەوەی بتەوێت بەرگری لە خۆت بکەیت. تۆ بەڕاستی دەتەوێت بزانیت ئەو کەسەی بەرامبەرت (ئیتر بێت یان مێ) چی لە تۆ دەوێت واهەست بکە کە پەیوەندییەکە نەشونما دەکات و دەژێیەتەوە.

هەست بکە کە تۆ خۆشبەختی و کامەرانی بەرامبەرەکەت لەلا گرنگە و دەتەوێت بایەخی پێبدەیت. بیروبۆچوون و هەست و نەستی خۆتی بۆ دەربڕە و لێبگەڕێ کە لەگەڵتدا بەشدار بێت، هەست و سۆزی خۆتی بۆ شی بکەرەوە، لەگەڵ هەمو داواو پێویستییەکانت.

6-بڕیاربدە هەر ئێستا کە لەگەڵ ئەم کەسەدا لەسەر ئاستی هوشیاری و ئاگایی لە هەموو ئەم شتانە بدوێیت هەر کاتێک کە هەل و بوارتان بۆ ڕەخسا. تەوار بڕیار بدە کە تۆ ئارەزووتە ئەم پەیوەندییە جوانتر و باشتر بکەیت.

7-ئەوکاتەی تۆ زۆر شت لەم ئەزموونەوە فێر دەبیت، بەهێمنی بە خۆت بڵێ: من ئیتر لەمەودوا هەرچییەکم پێبکرێت دەیکەم تاوەکو پەیوەندی و پردی نێوانمان دروست بکەمەوە و شتەکان باشتر بن. پەیوەندیمان تا بێت گەرەکە ڕووەو جوانتر نەش و نوما بکات.

8-بەهێواشی و لەسەرخۆ لە پێنجەوە بەرە خوار بژمێرە تا دەگەیت بە ژمارە یەک، چاوەکانت بکەرەوە، بەچواردەوری خۆتدا بەناو ژوورەکەدا چاو بگێڕە و جوان جوان خۆت لێک ڕاکێشەرەوە. سەبارەت بە توانای خۆت گەشبین بە کە تۆ دەتوانیت لەپڕێ گفت و گۆو دروستکردنی پرد پەیوەندییەکەت چاکتر و جوانتر بکەیتەوە.

سەرچاوە:

Are you in Control?
Wendy Grant/ Reprinted 1998 (pages 87-100).

دژە سکپربوون

دکتۆرە پرشنگ عەبدول
هۆڵەندا

دژە سك پربوون چیە؟ What is anticonceptive

دژە سك پربوون بریتیە لە بەکارهێنانی چەند ڕێگایەك كە ناهێڵێت ژن سكی پربێت، یا دەتوانین بڵێین (بەرنەگرتن) بەهۆی دژە سك پربوونەوە مرۆڤ دەتوانێت زاڵ بێت بەسەر ئەوەدا كە كەی خۆی دەیەوێت سكی پربێت. بۆ ئەم مەبەستەش چەند ڕێگایەكی تایبەتی بەكاریەت بۆ ژن یا بۆ پیاو كە ئەو ژنە دەپارێزێت لەسك پربوون بەبێ هەڵوەستەی خۆیی.

1-ڕێگایەكی كورت: بۆ ماوەیەكی كورت بەكاردێت ئەویش بەكارهێنانی كۆندۆمە condoom تورەكەیەیی لاستیكە و بۆیەك جار بەكاریەت لەلایەن پیاوەوە بۆ ئەوەی نەهێڵێت تۆوی پیاوەكە برژێتە ناو زێی ژنەكەوە بەهۆیەوە ڕێ لە دروست بوونی منداڵ دەگیرێت، یا بە شێوەی حەب كە ئافرەت دەبێت هەموو ڕۆژێك بەكاریبهێنێت. ئەم جۆرانە كاتین و ژن خۆی دەتوانێت بیوەستێنێت هەركاتێك ویستی منداڵ دروست بكات.

2-ئەو ڕێگایانەی كە زۆرتر دەخایەنن بۆ دژی سك پڕی وەك بەكارهێنانی پلاستەر یا دەرزی لەخۆدان، بەپێی داخوازی ئەو مرۆڤانەیە كە دەتوانن بۆ ماوەی چەند دەیانەوێت منداڵ دروست نەكەن.

3-ڕێگای كاتی (پاكژكردنەوە) Sterilization

ئەم ڕێگایانە مرۆڤ خۆی دەبێت هەڵی بژێرێت كامیان دەگونجێت بۆی ئەویش دەكەوێتە سەر بۆماوەی چەند دەیەوێت منداڵ دروست نەكات چ جۆرە ڕێگایەك دەگونجێت بۆ لەش، زۆر جاریش پزیشك یارمەتی دەدات.

چۆن بڕوا بە دژە سك پربوون دەكرێت؟

دەتوانین بڵێین هیچ جۆرە دژە سك پربونێك 100٪ بڕوای پێ ناكرێت كە ژن بپارێزێت لەسك پربوون، بەڵام هەندێك ڕێگا هەیە كە 99.9٪ بڕوای پێ دەكرێت. هەرچەندە ئەمیش وەستاوەتە سەرئەو مرۆڤە خۆی كە بەكار دەهێنێت وەك حەب خواردن یا بەكارهێنانی پلاستەر، كە زۆر بڕوای پێ دەكرێت یا بەكارهێنانی هۆرمۆن كە زۆر جێگای بڕوایە. كەواتە دەتوانین بیكەین بەسێ بەشەوە:

ا-كە زۆر جێگای بڕوایە لە نێوان 99.5٪ تا 99.9.

ب-كە جێگای بڕوایە لە نێوان 95 تا 99.5٪.

ج-كەمتر جێگای بڕوایە 95٪.

چۆن دەزانێت كام ڕێگابۆت باشە یا بۆت دەبێت؟

چ جۆرە دژە سك پڕبوونێك بۆت باشە، ئەمە شتێكی تایبەتە بەو مرۆڤە كە بەكاری دەهێنێت وەستاوەتە سەر:

1-جۆری ژیانی ئەو مرۆڤە (بۆچی دەیەوێت منداڵ دروست نەكات).

2-بۆ ماوەی چەند ساڵ دەیەوێت منداڵ دروست نەكات.

3-كام جۆر لەو ڕێگایانە لەگەڵ لەش و تەندروستی ئەو مرۆڤەدا دەگونجێت.

دژە سك پڕبوون بەهۆی هۆرمونەوە

هورمون یارمەتی ژن دەدات ئەم هۆرمونەش وا لە هێلكەكانی ژن دەكات كە توانای بەرگرتنی نەمێنێت دەكرێت بەدوو بەشەوە:

یەكەمیان بریتیە لە هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن Progestageen، دووەمیان هۆرمۆنی (Progestageent Oestrogeen) هۆرمۆنی Progestageen ناهێڵێت سك پڕبێت بەڵام هۆرمۆنی Oestrogeen سوڕی مانگانە ڕێك دەخات و ئازاری سوڕی مانگانەش كەم دەكاتەوە.

ئەم هۆرمۆنەش بەشێوەی حەب (pil)ژن 21 ڕۆژ یا سێ هەفتە ڕۆژی یەك جار یەك حەب وەردەگرێت سەری چوارەم هەفتە دەوەستێت و دەكەوێتە سوڕی مانگانەوە بەڵام جۆری یەكەم دەبێت هەموو ڕۆژێك بەكاربێت بەبێ وەستان ژن ناتوانێت كۆنترۆڵی خوڵی مانگانە بكات خوێنیش كەمتر ببێت تا ماوەی 6 مانگ دوای ئەم ماوەیە ناكەوێتە سوڕی مانگانەوە لەبەر ئەوە ژن بڕوای بەخۆی نابێت كە سكی هەیە یان نا.

دژە سك پڕبوون بۆ ماوەیەكی كورت كاردەكات:

حەب كە دوو جۆر هۆرمۆنی تێدایە وەك باسمان كرد دەبێت بۆ ماوەی 21 ڕۆژ بەكاربێت دوای ئەوە بۆ 7 ڕۆژ بەكارنایەت و ژنەكە دەكەوێتە سوڕی مانگانەوە لەو هەفتەیەشدا سك پڕ نابێت. دوای ئەوە دیسانەوە دەست بەوەرگرتنی دەكاتەوە. گرنگترین باشی ئەمەش ئەوەیە كە زۆر جێگای بڕوایە لەبەشی ا دادەنرێت 99.9 بڕوای پێ كراوە خراپی ئەم ڕێگایە ئەوەیە دەبێت هەموو ڕۆژێك لە بیرت بێت.

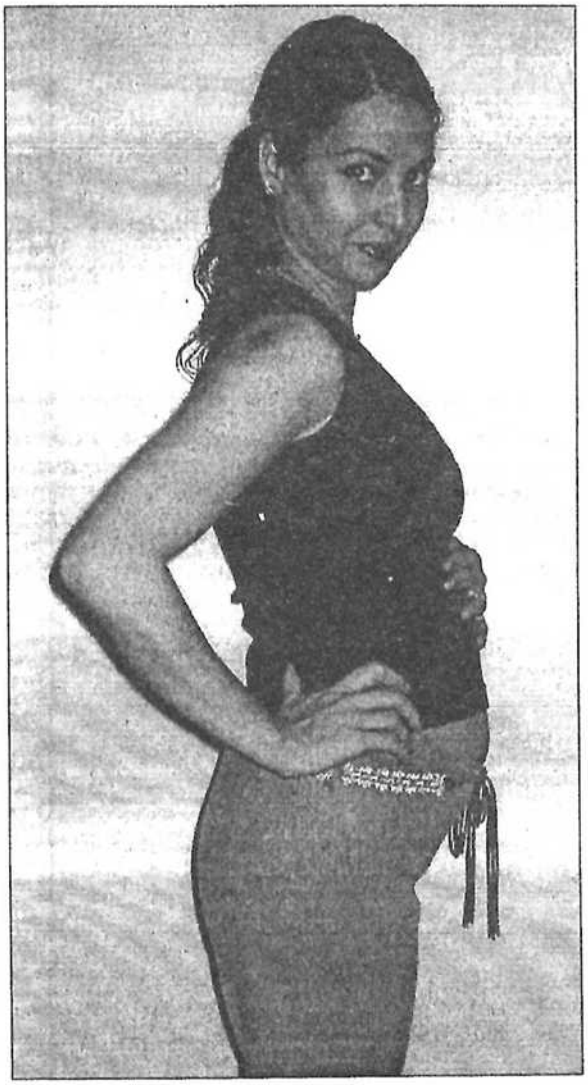
یا حەب یەك جۆر هۆرمۆنی تیایە Progestageen وەك حەبی Crazefte ئەم جۆرە دەبێت هەموو ڕۆژێك وەریگرێت بەبێ وەستان تەنانەت لەكاتی شیرداندا ئەم جۆرە جێگای بڕوایە ئەگەر ئەو مرۆڤە بەپێ نوسراو بڕوا كە پزیشك بۆی داناوە. جێگای بڕوایە كە لەبەشی ب دادەنرێت99.5٪.

دژە سك پڕبوون بۆماوەی درێژخایان

Evra-1 هەفتەیی

جۆرێكە لە دژە سك پڕبوون بەهۆی پارچە پلاستەرێكەوە (Evra) كە هورمون دەدات بەلەش ئەم پارچە پلاستەرە دەنوسێت بە پێستەوە لە هەر جێگایەكی لەشدا تەنیا لە ژێر بن باڵ و ژێر ڕان و مەمك نادرێ. بەهۆیەوە لەش دوو جۆر هۆرمۆنی تێ دەچێت كە دژی سك پڕبوونە.

هەر هەفتەی جارێك دەبێت ئەم پلاستەرە بگۆڕێت بۆ پارچەیەكی تازە دوای سێ هەفتە دەبێت بوەستێت چوارەم هەفتە بەكارنایەت و ئەو ژنە دەكەوێتە سوڕی مانگانەوە، دوای ئەم هەفتەیە دەبێت دیسان دەست پێبكرێتەوە ئەم جۆرە بڕوای پێ دەكرێت و لەبەشی ا دادەنرێت هەفتەی یەك جارەو چاویشت لێیە بیرت ناچێت.



2-دژە سك پڕبوون بۆ ماوەی مانگ

Nuvaring ئەم جۆرە دژە سك پڕبوونە پێك هاتووە لە مادەیەکی دەستکرد لە شێوەیەکی بازنەیی دەخرێتە ناو لەشی ئافرەتەوە. ئەم بازنەیە هەمو ڕۆژێك تۆزێکی نەگۆڕاو لە دوو جۆر هۆرمۆن دەدات بە لەش کەناهێڵێت سك پڕبێت دوای سێ هەفتە دەبێت ئەو مرۆڤە خۆی ئەم بازنەیە دەرهێنێت لە چوارەم هەفتەدا بەکارنایەت و دەکەوێتە سوڕی مانگانەوە، دوای ئەم هەفتەیە دەبێت جارێکی دی و بازنەیەکی تازە بەکارهێنێت، دانانیش زۆ ئاسانە مرۆڤ خۆی دەتوانێت داینێو دەریهێنێت، باشترین سودی ئەم بازنەیەش ئەوەیە کە زۆر جێگای بڕوایە لەبەشی ا دادەنرێت و مانگی جارێك بەکاریەت.

3-دژە سك پڕبوونی سێ مانگ:

Depo-provera، ئەم جۆرە پێك هاتووە لە یەك جۆر هۆرمۆن ژن بەشێوەی دەرزی لە خۆی دەدات. ئەم دەرزیەش ڕێگا لە سك پڕبوون دەگرێت بۆ ماوەی سێ مانگ بەڵام ئەو مرۆڤە ناتوانێت سوڕی مانگانەکەی کۆنترۆڵ بکات بۆ 6 تا 12 مانگ، ئەم ڕێگایە جێگای بڕوایە لەبەشی ا دادەنرێت بەڵام خراپی ئەم جۆرە ئەوەیە ئەو مرۆڤەی کە پێی ناکەوێت ناتوانرێت ئەم هۆرمۆنە لە لەش دەربهێنرێتەوە دەبێت تا سێ مانگ چاوەڕوان بکات تا کاری هۆرمۆنەکە تەواو دەبێت.

4-دژە سك پڕبونی سێ سالی

Implanon بریتیە لە پارچەیەکی چەماوە لە شێوەی دەنکە شقارتەو گەورەتر کە دەخرێتە ژێر پێستی بن باڵەوە، ئەم پارچەیەش یەك جۆر هۆرمۆنی بەڕێژەیەکی نەگۆڕ دەکاتە لەشەوە ئەم هۆرمۆنەش Progestageen بۆ ماوەیی سێ سال ناهێڵێت ئەو مرۆڤە سکی پڕ بێت. سودەکەش ئەوەیە ئەو مرۆڤە تا سێ سال بێرناکاتەوە لە منداڵ بوون، بەڵام دانان و لابردنی دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت.

5-دژە سك پڕبوونی پێنج سالی:

Mirenaبریتیە لە زەنبەلەکێك لە شێوەی T کە پزیشك دەیخاتە ناو منداڵانەوە ڕێگا لەسك پڕبوون دەگرێت، ئەم زەنبەلەکە یەك جۆر هۆرمۆنی هەڵگرتووە. ڕۆژی تۆزێك دەکاتە منداڵانەوە کاردەکاتە سەر لینجی ناو منداڵان ناهێڵێت تۆوی پیاوەکە توانای پیتێنەکەی بمێنێت. دوای پێنج سال دەتوانێت فرێی داو ئەگەر ویستی جارێکی دی و یەکێکی تازە دابنێت ئەم جۆرەش جێگای بڕوایە لە ئازاری سوڕی مانگانەش دوری دەخاتەوە ئەو هۆرمۆنەی بەم ڕێگا یەتە لەشەوە 60 تا 55٪ جار کەمترە لەوەی بەشێوەی حەب وەردەگرێت.

6-دژە سك پڕبوونی پێنج سالی بەبێ هۆرمۆن:

Ioperspiraal ئەمیش لە شێوەی زەنبەلەکدایە دەخرێتە ناو منداڵانەوە بۆ پێنج سال کار دەکات ناهێڵێت سك پڕبێت بەڵام ئەم جۆرە هۆرمۆنی هەڵنەگرتووە. کاردەکاتە سەر تۆی پیاوەکە و ناهێڵێت تۆوەکە لەگەڵ هێلکەی یەك بگرێت کەم جار هێلکە لە دەستی ڕزگاری دەبێت و دەپێتێنرێت ژنەکە دیسان نەمیش جێگای بڕوایە لەبەشی ا دادەنرێت خراپی ئەم جۆرە ئەوەیە سوڕی مانگانە دور و درێژ دەکاتەوە ئازاریشی لە ئاسایی زۆرترە دانان و لابردنی لە ژێر چاودێری پزیشکدایە.

دژە سك پڕبوونی کاتی پاکژکردنەوە:

sterilization ڕێگایەکی بڕواپێکراوە بۆ ئافرەت و بۆ پیاو کە ناهێڵێت منداڵ دروست ببێت بۆ پیاو بریتیە لە داخستنی Ovahloc تورەکەی تۆو کە توانای پیتاندنی نامێنێت بۆ ئافرەت داخستنی هێلکەدان بەهۆی بەکارهێنانی مادەیەکی سڕکەرەوە ئەم کردارەش دەبێت لە بیمارخانە و لە ژێر چاودێری پزیشکدا بکرێت ئەگەر مرۆڤ ئەم ڕێگایەی هەڵبژارد ئەوە توانای منداڵ دروستکردنی زۆرکەم دەبێت ئەم ڕێگایەش بۆ ئەو مرۆڤانەیە کە منداڵیان زۆرە یا گرنگ نیە لایان منداڵ دروست بکەن وەك بەهۆی هەندێك نەخۆشی کۆئەندامی زاوزێ یان نەخۆشی ئایدزەوە. ئەم ڕێگایە بۆ پیاو جێگای بڕوایە و لە بەشی ا دادەنرێت بەڵام بۆ ژن لەبەشی ب دادەنرێت.

ئەو ڕێگایانەی دی کە دژە سکپڕبوون بەکارنایەت

ئەم ڕێگایە ژن بەکاردەهێنێت چونکە هەر مانگێك چەند ڕۆژێکی تێدەکەوێت کە سك پرنابێت کەپێی دەوترێت ماوەیەکی سەربەست لەسك پڕبوون بەڵام تەنگو چەڵەمەی ئەم ڕێگایە ئەوەیە کە هەموو ژنێك ناتوانێت بەکاربهێنێت چونکەسوڕی مانگانەی هەموو ژنێك 28 ڕۆژ نیە یا ڕێك وەیك نیە لەبەرئەوە زۆر بڕوای پێ ناکرێت، ئەم ڕێگایە دەتوانرێت جێگای بڕوابێت ئەگەر ئەو ژنە ئامرازێکی تایبەتی هەبێت کە پلەی گەرمی دەمی منداڵان پێ بپێورێ، یا پێوانی چڕی لینجی دەمی منداڵان بە ئامرازێکی کۆمپیوتەری بچوك وایە ئەم ڕێگایە زۆر بڕوا پێ نەکراوە لە بەشی C دادەنرێت.

SAN Stichting Anticonceptie Nederland 2004

کێشەکانی ژن پێش کەوتنە سەرخوێن

premenstrual Syndrom (PMS)

دانا قەرەداخی

کۆمەڵە گۆڕانێکی تایبەتە بە هەندێک ژن پێش ئەوەی بکەونە سەر خوێنی مانگانە بە هەفتەیەک یا دوو هەفتە و زۆریش لە 35٪-45٪ی ژن دەگرێتەوە لە تەمەنی 32-42 ساڵی یا کەمێک کەمتر.

هۆیەکانی ئەم گۆڕانانە بە تەواوی نازانرێت، بەڵام گومان لەوەدانیە باری دەرونی و ڕەفتار و میتابولیزمی خۆراک و گۆڕانکاری لە هۆرمۆنەکانی لەشدا ڕۆڵی خۆیان دەبینین، سەرەڕای مادەی سیرۆتۆنین serotonin کە دەماخ دەیڕێژێت کە ڕۆڵیکی دیاری لەم بوارەدا هەیە و بۆ ئەمەش تەمەن و وەستاندنەوە لە بەکارهێنانی حەپی دژە سکپری و کێشەکانی ژیانی ڕۆژانە و توشبونی خەمۆکی ڕۆڵی خۆیان هەیە.

نیشانەکانی:

کۆمەڵە نیشانەیەکی جەستەیی و دەرونین بە هەفتەیەک تا دوو هەفتە هەموو مانگێک لەو ژنانە دا پێش کەوتنە سەرخوێن دەردەکەوێت کە هەر هەمویان یا زۆربەی زۆریان لەگەڵ یەکەم دڵۆپە خوێنی سوری مانگانەدا نامێنن.

دەتوانین نیشانەکانیش بەم شێوەیە دیاری بکەین، هەستکردن و بە وەرسی، گۆڕانێکی زۆر لە سروشتی کەسەکەدا، دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، بە کەمی سەیری خۆکردن هەست بە ماندوییەتی وشەکەتی و سەریەشە، دڵتێکەڵهاتن و

ڕشاندنەوە و کرژبون و خاوبونەوەی ناوچەی سك، گۆڕان لە ئارەزوکردنی خۆراکدا بە شێوەی قێزهاتنەوە لە هەندێك جۆر خۆراك یا حەزکردنێکی زۆر لە هەندێك خۆراکی تایبەتی زۆریش خۆراکی سوێر یا تفت یا تـرش، سەریەشە، وردە ئازار لە مەمکەکاندا، دڵ لێدانێکی زۆر، سەرگێژبون، کێشە لە کۆئـەندامی هەرسـدا، شـەرانگێزی، ئـارەزوکردنی زۆری سێکسی ئەمانە هەمویان نیشانەی سروشتین و وەك وتمان لەگەڵ کەوتنە سەرخوێنەوە هەمویان دەڕەوێنەوە و نامێنن، بەڵام ئەگەر ژن هەستیکرد زۆرجار ئـەو نیشانانە ژیانی لێ دەشێوێنن و ناتوانێت بە تەواوی کاروبارەکانی ئەنجام بدات یا کۆنترۆڵی خۆی بکات یا لە دوای کەوتنە سەرخوێنیش نیشانەکان و هەر دەمێنن و لاناچن، وا باشە خۆی پیشانی پزیشکەکەی بدات.

دیاریکردن:

پزیشك بۆ دیاریکردنی تەواوی حاڵەتەکە زۆرجار پرسیار دەربارەی مێژوی سەرهەڵدانی هەریەك لە نیشانەکان و کاتی پەیدا بون و شێوەیان و ئـەو ڕۆژانـەی لـە هـەموو مانگێکدا دوبارە دەبنەوە، دەکات.

ئەگەر پزیشکەکە هەستی کرد کە دوبارەبوونـەوەی ئـەو نیشانانە بەردەوام لە هەفتەکانی پێش کەوتنە سـەرخوێندا ڕوو دەدەن، ئـەوا دەزانێـت کـە کێشـەکانی پێـش کەوتنـە سەرخوێن و بەشێوەیەکی سروشتیان دەزانێت و بـەو پێیـە چارەسەریش دیاری دەکات.

چارەسەر:

بـۆ ئـەم مەبەسـتە پزیشـکەکان گـەلێك چارەسـەریان دیـاریکردوە، بـەڵام تـا ئێسـتا چارەسـەرێکی گونجـاوی پراوپڕیان نەدۆزیەوەتەوە بەڵام ئەم هەنگاوانەی خوارەوە زۆر بە سودمەند دەزانن.

1-ئەو ژنانەی بەهۆی کارو فەرمانەوە پەستانێکی زۆریان لەسەرە، وا باشە لە ڕێگای وەرزشەوە، هەوای قوڵ هەڵمژن و خۆیـان لـە سـەر خاوکردنـەوەی جەسـتە ڕابـهێنن و لـەم بارەیەشەوە شێلان و نوستنی تەواو و گوێگرتن لە موسیقا گەرماوی گەرم سودیان زۆرە.

2-خواردنی ئەو خۆراکانەی ئەم ڤیتامین و کانزایانەیان تێدایە زۆر بەسـودە، یـان وەرگرتنیـان بـە شـێوەی حـەپ یـا شروب: کە بریتین لە:

ڤیتامین B6 100ملگم کاردەکات بۆ کەمکردنەوەی هەست بە هیلاکی و خەمۆکی و تەنگژە.

ڤیتـامین A 100 یەکـەی نێـو دەوڵـەتی کاردەکـات بـۆ کەمکردنـەوەی ئـازاری مەمکـەکان کالسـیۆم 1000 ملگـم یارمەتی نەهێشتنی خەمۆکی و ئازارەکانی جەستە دەدات.

مەگنسیۆم 400 ملگم یارمەتی نەهێشتنی ئازار دەدات و سروشـتی مرۆڤەکـە چـاك دەکـات و مـێزکردن سروشـتی دەکاتەوە.

3-بەردەوام بون لەسەر ڕاهێنانی وەرزشـی یارمـەتی ژن دەدات کە ئەو نیشانانەی کەم ببنەوەو هەست بە کرانەوە و ژیانێکی خۆش بکات.

دەرمان:

1-دەرمانەکانی میزپێکردن یارمەتی بەربونی میزی پەنگ خواردو لـە جەسـتەدا دەکـات و هەڵئاوسـان و پـەنمان کـەم دەکاتەوە.

2-دەرمانـەکانی دژە پڕۆسـتا گلاندیـن (پێکـهاتوی ترشەڵۆکین زۆر لە هۆرمۆنەکان دەچن و دەتوانن لە چەوریدا بتوێنەوە) وەك موتریـن Motrin زۆر یارمـەتی لـەناوبردنی سەریەشەو گێژخواردن و ئازاری ماسولکەکان و کرژبون و کۆڵنجکردن دەدات.

3-حەپـەکانی دژە سـکپری یارمـەتی لابردنـی بـارە هەسـتیارەکانی ئـەم نیشـانانە دەدەن، بـەڵام پێویسـتە هەڵبژاردنی ئەم حەپانە لە ژێر چاودێری پزیشکدابن، چونکە هەمویان ئەو ئەنجامانە نادەن بە دەستەوە.

4-هۆرمۆنی پڕۆجسترۆن بە تەنها بۆ هەندێك ژن بەسودە.

5-دژە خەمۆکیـەکانی وەك زولوفـت Zoloft و پـرۆزاك prozak ئـەو خەمۆکیـە ناهێڵن کـە لەگـەڵ ئـەم نیشـانانەدا دەردەکەوێت.

چارەسەری دەرونی:

زۆر بەسودە بۆ کرانەوەی کەسەکە و لابردنی دڵەڕاوکێ و مـاتی و ڕەواندنـەوەی خەفـەت و تـەنگژەکانی، هـەروەها یارمـەتیدەرە بـۆ کۆنـترۆڵکردنی شکسـتی و هەسـتی بـە ناڕەحەتی و گۆشەگیری.

خۆپاراستن:

خواردنی ئەو خۆراکانەی چەوری تێریان کەمە و پڕن لە مادە پاقلەمەنیەکان و سەوزە و میوە و کەمکردنەوەی شەکر لە خواردن و خواردنەوەدا هەروەها دورکەوتنەوە لە خواردنی خوێ و کافائین، و خودانە وەرزشی ڕێکوپێك و بەردەوام.

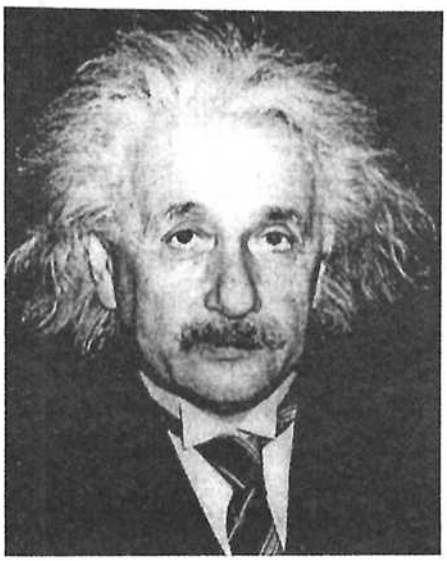
نەنشتاین و ڕەهەندی چوارەم

نوسینی: دکتۆر ئەحمەد مەدحەت
پەرچڤەی: جەمال محەمەد ئەمین

کات ئەو ڕەهەندەی (دووری) چوارەمەیە کە ئەنشتاین زیادیکرد بۆ سێ دووریەکانی شوێن کە بریتین لە درێژی و پانی و بەرزی چونکە تەنەکان لە جوڵەیەکی بەردەوامدان، بەپێی فیزیای کلاسیکی دوو هۆکاری بنەڕەتی هەن کە پێویستە ڕەچاو بکرێن کاتێك باس لە جوڵەی تەنیك دەکرێت لە بۆشایدا، یەکەمیان شوێنەکە بە سێ دووری درێژی و پانی و بەرزی دیاری دەکرێت، دووەمیشییان کاتە کە بریتیە لەو ماوەیەی تەنێك دەیخایەنێت لە جوڵەکەیدا لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە، بەپێی تیۆری ڕێژەیی تایبەتیش کە زانای ئەڵمانی ئەمەریکی ئەلبرت ئەنشتاین لە ساڵی 1905دا داینا پەیوەندیەکی بەتین هەیە لە نێوان کات و شوێندا کە هەرگیز ئەو دوانە لەیەکتر جیاناکرێتەوە چونکە هەموو تەنەکان لەم گەردوونەدا لە جوڵەیەکی بەردەوامدان بۆیە شوێن دەگۆڕێت بە گۆڕانی کات بۆیە دەبێت کات دابنرێت بە دووری چوارەم و زیاد بکرێت بۆ سێ دووریەکەی دی کە درێژی و پانی و بەرزین و بریتین لە شوێن.

دەکرێت کە پەیوەندی نێوان شوێن و کات ڕوون بکرێتەوە لە ڕێگای ئەم نموونە سادەیەوە، ئا لەم ساتەدا ئێمە لەگەڵ زەویدا بەخێراییەکی گەورە کە دەگاتە 1000کم/ کاژێر بە دەوری تەوەری زەویدا دەخولێینەوە بە هۆی خولانەوەی زەوییە بە دەوری تەوەرەکەیدا، هاوڕێ لەگەڵ جوڵە بەخولەکەی گۆی زەوی و لە هەمان ساتدا ئێمە و زەویش بە خێرایی نزیکەی 100 هەزار کیلۆمەتر لە کاژێرێکدا بەنێو فەزادا گوزەر دەکەین و لە هەمان ساتیشدا لەگەڵ خۆردا بە خێرایی 800 هەزار کم لە کاژێردا بە دەوری ناوەندی مەجەرەی ڕێگای شیریدا دەخولێینەوە، هەروەها مەجەرەی ڕێگای شیری بەخۆی و خۆر و زەوی و ئێمەوە بە خێراییەکی گەورە بە فەزادا دەڕۆن، واتە ئەگەر بمانەوێت کە شوێنی

خۆمان دیاریبکەین لەم گەردوونەدا بە گوێرەی هەرشتێکی دیکەوە ئەوا دەبێت ئەو کاتەش دیاریبکەین کە دیاریکردنی شوێنەکەی تیادا ئەنجام دەدەین، چونکە هەر بە کۆتایی هاتنی شوێن دیاریکردنەکەمان ئەوا شوێنی ئێمەو (زەوی)و خۆرو مەجەرەکەمان گۆڕاو دەبێت، بۆیە شوێن دیاریکردنەکەمان وورد نابێت. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە هەرگیز نابێت کە باس لە کات بکەین بەبێ شوێن و باس لە شوێن بکەین بەبێ ئەوەی باس لەکات بکەین هەر بۆیە زاراوەی (شوێکات) واتە (الزمکان) باشترین گوزارشە لەو پەیوەندیەی نێوان کات و شوێن کە بەلای ئەنشتاینەوە دیاریکردنی پنتێك لەم گەردوونەداو ساتی دیاریکردنی ئەو پنتە وابەستەی یەکن و یەك شت دەردەخەن. لەوانەی پێشەوە بە ڕوونی بەیەکداچون و تێکهەڵکشانی شوێن و کات دەردەکەوێت بۆیە کاتێك سەیری ئەستێرەیەك دەکەین ئەوە لەم ساتەدا نایبینین بەڵکو ئەستێرە کە لە پێش ئێستادا دەیبینین، بۆ نمونە نزیکترین مەجەرە لە ئێمەوە مەجەرەی (ئەندرۆمیدا)یە کە 2 ملیۆن ساڵی ڕووناکی لێمانەوە دوورە هەربۆیە ئەو ڕووناکیەی لەو مەجەرەیە و دەگاتە ئێمە ڕووناکی ئێستا نیە بەڵکو ئەو ڕووناکیە دەگەڕێتەوە بۆ دوو ملیۆن ساڵ لە مەوبەر کە هێشتا مرۆڤ لەسەر زەوی جێ نشین نەکرابوو، واتە ئێمە ئەو مەجەرەیە لە ئێستا نابینین بەڵکو مەجەرەکە پێش 2 ملیۆن ساڵ لەمەوبەر دەبینین و هیچ زانیاریەکمان نیە دەربارەی ئێستا و نازانین ئەو مەجەرەیە لە کوێدایە و چی بەسەر هاتووە؟ هەروەها ئەو ڕووناکیەی کە لەو تەنە ئاسمانیانەی بە (کوازارەکان) دەناسرێن و بە هەزاران ملیۆن ساڵی ڕووناکی لێمانەوە دوورن، ئێستای ئەو تەنانەمان بۆ دەرناخەن بەڵکو ملیۆنەها ساڵ پێش ئێستا کە هێشتا زەوی بەدی نەهێنراوە ئەو تەنانە بەو جۆرە دەرکەوتوون، بەڵام ئێستا هیچ دەبارەیان نازانین، لە کوێدان و چیان بەسەر هاتووەو ماون یان گۆڕاون بە تەنێکی دیکە؟!.



و نەبێت کە ئەو نموونانە تەنها تەنە ئاسمانیەکان بگرنەوە کە ئەوانە زۆر ڕوون و ئاشکران، بەڵکو ئەو نموونانە سەر زەویش دەگرنەوە بۆ نمونە کاتێك بەرێزت سەیری هاوڕێکەت دەکەیت کە تەنها چەند مەترێك لێتەوە دوورە با سێمەتر بێت ئەوا جەنابت هاوڕێکەت نابینی لە (ئێستا)دا بەڵکو ئەو دەبینی پێش (10^{-8}) چرکە ئەمەش کاتی پێویستە بۆ گەڕاندنەوەی ڕووناکی لەو هاوڕییەتەوە بۆ بەرێزت! لێرەوە دەگەینە ئەوەی کە ووشەی ئێستا مانایەکی ووردی نامێنێت، هەرچەندە جیاوازیەکی زۆرکەم هەیە لە نێوان ئێستای هاوڕێکەت و (10^{-8}) چرکە پێش ئێستا بەڵام ئەو جیاوازیە زۆر گەورە دەبێت بۆ ئێستای کوازرێك و 4000 ملیۆن ساڵی ڕووناکی پێش ئێستای!.

زانای فیزیکی ئەڵمانی و مامۆستای ئەنشتاین (هێرمان مینکۆفسکی) زۆر بە جوانی باس لەو بەیەکداچونەی شوێن و کات دەکات و دەڵێت: لە ئێستا بە دواوە ووشەی (کات) بە تەنها و ووشەی (شوێن) بە تەنها دوو ووشەی خەیاڵین و هیچ بوونێکیان نابێت، بەڵام بەیەکبوونیان ئەوا مانای بوونی ڕاستیان دەگەیەنێت.

واتە دەبێت (کات) وەك دووری چوارەم زیادبکرێت بۆ سێ دووریەکانی شوێن کە درێژی و پانی و بەرزین، دەتوانین لە ڕێگای بیرکاریەوە هەژماری هەرچوار دووریەکە بکەین بەڵام بە وێنە ناتوانین لە سێ دووری شوێن زیاتر وێنەکێش بکەین، کە دەوترێت (کات) دووری چوارەمە مەبەست ئەوە نیە کە (کات) دووری چوارەمی شوێنە، بەڵکو مەبەست ئەوەیە کە بۆ (کات) نرخێکی دیاریکراو دەبێت لە دیاریکردنی شوێنی تەنێکدا، کەلای زۆربەی خەڵك تێگەیشتن لەو چەمکە گرانە، بەڵام بە نموونەیەکی ئاسان ئەوە ڕوون دەکرێتەوە، ئەگەر بمانەوێت شوێنی فڕۆکەیەکی تیژڕەو کە بەسەر ئۆقیانوسی ئەتڵەسیدا دەفڕێت دیاری بکەین ئەوا دەبێت سێ دووری درێژی و پانی و بەرزی فڕۆکەکە دیاری بکەین، لە ڕێگای هێڵەکانی پانی و درێژی گۆی زەویەوە کە لە خاڵێکدا یەکتر دەبڕن، درێژی و

پـانی شـوێنی فرۆکەکـە دیـاری دەکـەین ئینجـا بـەرزی فرۆکەکـەش پێوانـە دەکـەین بـەڵام هـەر بـە تـەواوکردنی پێوانـەکردن و دیاریکردنەکـە فرۆکەکـە لـە شـوێنی خـۆی نامێنێت بۆیـە پێویستە (کاتی) دیـاریکردنی شـوێنەکەش دیاریبکەین و بڵێین لە کاتژمێری ئەوەندە شوێنی فرۆکەکـە ئاوابووەو لە کاتژمێر ئەوەندە ئەوە شوێنەکەی بووە.

گرنگی ڕەهەندی چوارەم:

گرنگی دووری چوارەم (کات) زیاد دەکات بە تایبەتی لەو کاتانـەی کـە لێکۆڵینـەوە لەسـەر ئـەو تەنانـە یـان تەنۆلکانـە دەکرێـت کـە خێراییـان زۆر زۆرە. ئـەو گرانیـەی کـە دێتـە بـەردەمی کاتێك باس لە دوری چـوارەم دەکـەین هـەمان ئـەو گرانیەیە کە دێتە بەردەم کەسێکی وا کە لە ڕووتەختێکدا بژی کە تەنها دوو دووری درێژی و پانی هـەبێت و هیچ دەربارەی دووری سـێیەم (بـەرزی) ئـەزانن،ئـەو کەسـانە خۆشـیان ڕووتەخت دەبن‌و یان بە شێوەی چوار گۆشەو لاکێشە یان بە شـێوەی سێگۆشـە دەبـن، ئـەو کەسـانەی لـەو جیهانـە ڕووتەختـەدا دەژین دەتوانن بۆ لای ڕاست‌وچەپ‌و پێشـەوەو دواوەی خۆیان بڕۆن بەڵام هەرگیز سەرەوەو خوارەوە نازانن‌و لێشی تێناگـەن، بێگومـان بیرکـاری زانـەکان دەتوانـن کـە لـە ڕێگـای هاوکێشـە بیرکارییەکانیانـەوە بیسـەلمێنن کـە دوری سێیەم هەیـە وسـتونە لەسـەر هـەردوو دووری ئـەو جیهانـە ڕووتەختە بەڵام کەسانی ئەو جیهانە بڕوا بەو دووریە ناکەن‌و بۆی ناچن‌ونکۆڵی لێدەکەن !

خۆ ئەگـەر کەسـێکی ئـەو جیهانـە سـەیری کەسـێکی دی هـەمان جیهانەکـەی خـۆی بکـات ئـەوا تەنـها هێڵێکـی ڕاست دەبینێ‌و هەر چەندە بە دەوری ئەو کەسەشدا بێت ئـەوا هـەر درێژی‌و پانی دەبینێت‌و لـەوەش زیـاتر نابینێت‌و ناشزانێت چی لە ناوئەو چوارگۆشەو سێگۆشانەدا هەیە چونکە جوڵە بۆ سەرو خوار لەو جیهانەدا نیە!

گریمان کەسێك لە جیهانێکی دیکـەوە کەسـێ دووریـەو هات بۆ سەردانی ئەو جیهانە ڕووتەختـە بـا ئـەو لەشـێوەی گۆیەکدا بێت و هەڵوسراو بێت بەسەر جیهانی ڕووتەختەکەوە قسـە بکـات لـە گـەڵیاندا ئـەوا بێگومـان کەسـانی جیـهانی ڕووتەختەکە تەنها دەنگ دەبیستن ڕەنگی نابینن و لەوانەشە زۆر بترسن، خۆ ئەگـەر گۆکە دابەزیـە ناویانـەوە ئـەوا ئـەوان گۆکـەیان بـە شـێوەی پنتێـك یـان هێڵێـك دەبینـن! ئەگـەر ئەوکەسەی بەشێوەی گۆیە کەسێکی جیهانی ڕووتەختەکەی بەرزکردەوە ئەوان ئەو کەسە خۆی لە جیهانێکی زۆر نامۆدا (سەروو) دەبینێتـەوە کـە پێشتر لـە دووری تێنەدەگەیشت و ئەو لەو بەرزیـەوە نـاو چوارگۆشـەو سێگۆشـەکان دەبینێـت، بـەڵام کەسـانی بـرادەری خـۆی لـە جیـهانی ڕووتەختەکـەدا بەدوایدا وێڵن و نایدۆزنەوە لە کاتێکدا ئەو وا بەسـەریانەوەو ئەوان دەبینێت، خۆ ئەگـەر دابەزیـەوە ناویـان ئـەوا پیرۆزبایی سـەلامەتی لێدەکـەن چونکـە لـە پـڕدا لەبـەرچاویان نـەماو گەڕایەوە ناویانەوە، بەڵام ئەگەر ئەو بڵێت من هەر لە ناوتاندا بووم و بەسـەرتانەوە بووم و ئێوەم دەبینی ئـەوا بـڕوای پـێ ناکـەن و لەوانەیـە بەخەڵەفاوی دابنێن!! خۆ ئەگـەر کەسـێکی نـاو جیهانـە ڕوتەختەکـە ویسـتی بجوولێـت ئـەوا جوڵەکـەی لەسـەر هێڵێکـی ڕاست دەبێـت بـە هـەچ لایـەکدا بـڕوات بـە ناڕاستەی درێژی یان پانی دەبێت، بـەڵام گریمـان ئـەو کەسـە خرایـە سـەر ڕووی گۆیـەك واتـە ئـەو ڕووەی لەسـەریەتی چەماوەبووەوە، ئـەو لـە جوڵەکـەیدا هـەروا دەزانێـت کـە لەسـەر هێڵێکی ڕاست دەجوڵێت و هەست بە کوڕی ڕوەکەناکات وەك ئێمە کە لە سەر زەوین و هەست بە کوڕی زەوی ناکەین، بەڵام چەند سەیر دەبێـت کـاتێك ئـەو کەسـە بـەردەوام دەبێـت لـە جوڵەکەیدا تـا دەگاتـە ئـەوە شـوێنەی کـە لێـوەی دەسـتی بـە جوڵـە کردووەو بەبێ ئـەوەی گەڕابێتـەوە لـە جوڵەکـەیدا، ئـەو کاتـە ئـەو کەسـە تێدەگـات کـە ئـەو لـە جوڵەکـەیدا ڕێڕەوێکـی کەوانـەیی گرتـووە و ئـەو کاتـەش ئـەو لـە دووری سـێهەم کـە بـەرزیە تێدەگات و بـە ڕێگای بیرکاریانـەش ئـەو دووریـە زیـاتر ڕوون دەکرێتـەوە، هـەمان نمونـەی پێشوو دووبـارە دەبێتـەوە بۆ تێگەیشتن لە دووری چوارەم کە (کات)ە.

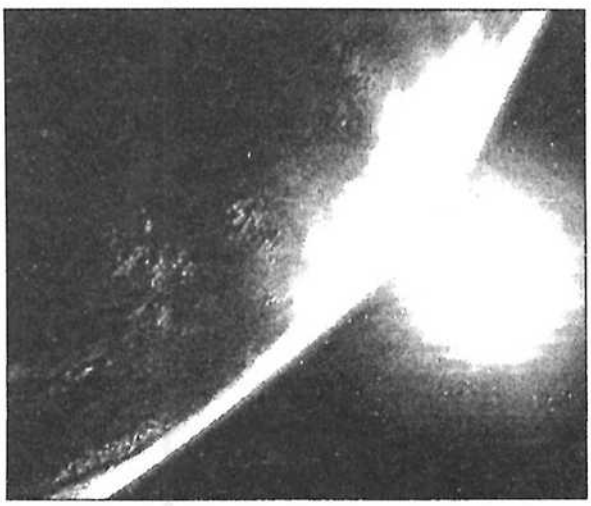
جوتەکانی هەسارەی زەوی

نوسینی: دکتۆر عەبدول ناسر تۆفیق
پەرچڤەی: ڕۆژگار

تەنها ئەگەری بوونی ژیان لەدەرەوەی گۆی زەوی هەستێکی سەرنجڕاکێشانی تایبەتی بە مرۆڤ دەبەخشێت، ئەم هەستە خەیاڵی فەیلەسوف و شاعیرو نووسەری خەیاڵە زانستییەکانی بەردەوام دەهەژاند، تاکو ئەو خەیاڵە بۆ واقیع گۆڕاو زاناکان چوونە مەیدانی پێشبڕکێوە لە ڕێگەی ئاشکراکردنی ئەو هەسارانەی کە لە زەوی دەچن و بۆ بیرۆکەی ئەگەری بوونی ژیان لە سەریان پاڵێوراون. ئەمڕۆکە ژمارەیەکی زۆری زانایانی گەردوونناسی و جیۆلۆژیای گەردوون بیرۆکەی ئەگەری بوونی یان پەرەسەندنی شێوەکانی ژیان لەسەر ژمارەیەک هەسارە، پەسەند دەکەن، کە هەندێکیان دەکەونە چوارچێوەی کۆمەڵەی خۆرەوە کە هەسارەی زەویشی تێدایە، هەندێکیشیان وادائەنرێت کە لەدەرەوەی کۆمەڵەی خۆردابن کارەکە گەیشتە ئەوەی ئەم بیردۆزەیە لە تەنها مادەیەکی فەلسەفی سفستائییەوە، بۆ تیورێکی زانستی گۆڕا کە لە ناوەندە زانستییە باوەڕپێکراوەکاندا وەک هەرتیورێکی زانستی دیکە گفتوگۆی لەسەردەکرێت. لەبەر ئەوە لەو باوەڕەدابن سالانی داهاتوو، ئەنجامگەیاندنی ژمارەیەکی گەورە لە گەشتی فەزایی بەخۆوە دەبینێت بۆ گەڕان بە شوێن ئەو هەسارانەدا کە زاناکان لەو باوەڕەدان بۆ ژیانی زیندەوەرانی باڵایان سەرەتایی، دەشێن. یەکەمین هەنگاو ئاژانسی فەزایی ئەورووپی ئیزا(Esa)، دەستپێکرد و تشکی سەوزی بۆ کارێکی فەزایی کورتکراوەکەی(corot)، داگیرساند، تالە ساڵی2005دا لە قولاییی فەزایی دەرەکی هەڵبدرێت بۆ گەڕان بە شوێن هەسارەی لێکچوو بە زەوی لە ڕووی خەسڵەتی ئاو و هەواو بارودۆخی ژیان. وەک دەزانین سەرەتا ئەگەری بوونی ژیانێکی دیکە لە دەرەوەی هەسارەی زەوی هەر لەسەردەمەکانی زووەوە بۆچوونی لێکدانەوە فەلسەفییەکان بوو، ئەم ئەگەرە لە لایەن دیارترین زاناکانی سەدەی بیست لە بواری گەردوونزانی و زانستەکانی فیزیادا پاڵپشتی لێکرا. لەسەر هەمان ڕێڕەوی سەرنجڕاکێش و هەژێنەر ئەدەبی خەیاڵی زانستی، هاتەمەیدان بەڵام گرنگی بۆ نوسەرە زانستییەکان دەگەڕێتەوە کە تواناییان بواری ئەو خەیاڵانەمان بەرفراوان بکەن کە لە مێشکماندا سەبارەت بە وێنەو شێوەی زیندووی دیکە لەسەر

هەسارە دورەکان، هەمانبوو کارەکان تەنها بەوەندە نەوەستا بەرهەمی ئەدەبی رۆتمان پێشکەش بکرێت بەڵکو بەرەو بەرهەمهێنانی فیلمی سینەمایی، تێپەڕی هەر لە سەرەتای دەرکەوتنی یارییە ئەلکترۆنییەکانەوە پێش چل ساڵ لە مەوبەر بەرنامەدانەرەکان ویستویانە ئەو جەنگە بەرگرییانە دابڕێژنەوە کە ئەگەری ڕوداندنیان هەیە لە کاتی هێرش بردن بۆ سەر هەسارەی زەوی لە لایەن زیندەوەرانی فەزاوە. لە دوای زنجیرەی(ستارتریک)ی بە ناوبانگ و بەهۆی فیلمە فەزاییەکانەوە دەربارەی خەیاڵە زانستیەکان و فەزا، ستراتیژییەتی مرۆڤ بۆ ئاشکراکردنی نادیارەکان پەرەیسەندو پاڵپێوەنا دەستبکات بە گەشتی گەڕان بۆ چوونە ناو قوڵایی گەردوون. ئاستی جەماوەرێتی ئەو یارییە ئەلکترونییانە و ئەو فیلمە سینەمائییانە بەڵگەیە بۆ بڵاوبوونەوەی بۆچوونێك یان کلتورێك لە نێوماندا ئەویش ئەگەری بوونی دراوسێیەکە لەوانە یە لە بەشێکی دیکەی ئەم گەردوونەدا بژین. لەسەردەمەدا وامان لێهاتووە بڕوا بەو ئەگەرە بکەین و بڵێین زیندەوەرانی دیکە هەن وەك دانیشتوانی سەر هەسارەی زەوی یان بە شێوەیەکی جیاواز لەوان لەسەر هەسارەیەکی دیکە دەژین، هەر چەندە هەندێك باوەڕیان وایە ئەو بیرۆکەیە هیچ بناغەیەکی ڕاستی نییە و تەنها وەهمە.

وەك ئاماژەمان پێدا زاناکان لەوە دەرچوون تەنها بە چاوێکی بالاّو پەنهانەوە تەماشای ئەم ئەگەرەبکەن، یەکەم کەس کە ڕووبەڕووی ئەم مەتەڵە سەرسوڕهێنەرە بۆوە زانا و بلیمەت ئینریکو فیرمی بوو کە نیشانەیەکی پرسیاری گەورەی لە بەردەم دادگای ئیلهیدا دانا لە بەرامبەر بوونی میلیارەها مەجەرەدا کە هەریەکەیان ملیۆنەها کۆمەڵەی



ئەستێرەیی لە خۆدەگرێت کە بێگومان هەر کۆمەڵەیەکشیان ژمارەیەك هەسارەی گەڕۆکی لە خۆگرتووە.

لەبەرئەوە فیرمی لەو باوەڕەدابوو ئەگەری بوونی هەر شێوەیەك لە شێوەکانی ژیان چەندە پچوکیش بێت، ئەو ژمارە گەورەیە لە هەسارەکان کە پاڵیوراون بۆ بوونی ژیان لە سەریان، ئەگەرێکی زۆر گەورەیە. بەم شێوەیە فیرمی باوەڕەکەی خۆی بەو شێوەیە داڕشت کە ژیانی دیکە لە دەرەوەی هەسارەی زەوی هەیە و بەم شێوەیە ژمارەی ئەو فەیلەسوف و سینەما سازانە کە هاوبەشیی فیرمییان لەم بۆچوونە یەقینییەدا دەکرد، لە زیاد بوونداً بوون. بەڵام، هێشتا ژمارەی ئەو زانایانەی بەرامبەر ئەم بابەتە هەڵوێستێکی خۆپارێزییان گرتبوو، کەم نەبوون. تەنانەت هەندێکیان بایەخ پێدانی خۆیان سەبارەت بە دوانەکانی هەسارەی زەوی لە هاوکارەکانی خۆیان دەشاردەوە. ئەمە لەگەڵ زانا تراوبدا رووبدا کاتێك لە ساڵی1995دا چوو بۆ کۆنگرەیەك دەربارەی ئەم بابەتە سازدرابوو، لەوێ توشی سەرسامی بوو کە ژمارەیەکی گەورەی لە زانا هەرە ناودارەکان چاوپێکەوت. بووچوونەکان بە تەواوەتی گۆڕانیان بەسەرداهات، کاتێك هەر دوو زانای گەردوونناسی لەرەوگەی جنێف، مایکل مایور و دیتیر کفیلوتز یەکەمین هەسارەیان دۆزییەوە کە بەدەوری ئەستێرەیەکدا دەسوڕایەوە و لە خۆرەچوو. ئەم هەسارەیە نامی لێنرا بیخاسوس51. ئەم ناوە لە بنەڕەتدا ناوی جۆرێکی خەیاڵی ئەسپە باڵدارەکانە.

بەڵام لەم سەردەمانەی دواییدا و لە ڕێگەی ئەو پێشکەوتنە زۆرەوە کە لە بواری فەزادا ڕویدا، وایلێهاتووە مانگێك لە مانگەکانی ساڵ تێپەڕ نابێت ئەگەر هەواڵی دۆزینەوەی هەسارەیەکی نوێ لە دەرەوەی کۆمەڵەی خۆر نەبیستین. لەبەر ئەوە گریمانەی بوونی زیندەوەرانی دیکە لەلای زۆربەی زانایان لە بوار و پسپۆڕێتی گەردوونناسی و فیزیایی جیاوازدا، ڕەزامەندییەکی بەرفراوانی بەخۆیەوەبینی لەبەر ئەم هۆیە ئەوروپییەکان ئەوانەی لە ئاژانسی فەزایی ئەوروپی ئیزا ئەندام بوون بڕیاریاندا تیمێك لە ژێر چاودێرییەکی زانستیدا بۆ ئەم مەسەلەیە پێکبێنن تاکو بەڕێگەی زانستی تەواو لێکۆڵینەوە لەسەربوونی ئەو هەسارانە بکەن، لێکۆڵینەوەی هەنووکەیی لەسەر ئەو هەسارانە ئەنجامەدەن کە دەکەونە دەرەوەی کۆمەڵەی خۆر، لەمەشەوە بە شوێن ئەو شوێنەوارانەدا دەگەڕێن کە ئاماژە بە بوونی شێوەی ژیانی دیکە دەدەن. لە ساڵی 1995ەوە دەزانین نزیکەی زیاتر لەسەد هەسارە هەن بەدەوری ئەستێرەی ناوەندیدا دەسوڕێنەوە. بەڵام بۆ ئەوەی ژیان

لەسەر هەریەکەیان هەبێت پێویستە بارودۆخی ئاوو هەوایی گونجاو، هەبن. لە تێڕوانینی زاناکانەوە ئەو هەسارەیەی پانێورا و دەبێت بۆ بوونی شێوەی ژیان لە سەری پێویستە چەند مەرجێکی تێدا هەبێت کە لە قەبارە و خولگە دەتوانرێت کۆبکرێنەوە. خولگە پێویستە زۆر لە نەستێرەکەوە نزیک نەبێت و زۆریش دور نەبێت. هۆکارەکەشی زانراوە، نزیکبوونەوەی زۆر دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی زۆری پلەی گەرمی و لەوانەیە ئاو بکات بە هەڵم دوری زۆریش دەبێتە هۆی بارودۆخی ئاووهەوایی سەخت و دژوار لەسەرووی قەبارەشەوە پێویستە لە قەبارەی هەسارەی زەوییەوە نزیک بێت، بەمەش زامنی دابین بوونی بەرگێکی هەوایی لەبار دەکرێت. مەرجی دیکەش هەن بەڵام هەموویان زاناکان لە ژێر زاراوەی پشتێنەی شیاو بۆ نیشتەجێبوون پۆلێنی دەکەن چونکە لە هەموو ئەم مەرجانەی تێدا کۆدەبێتەوە، ئەگەر زاناکان هەسارەیەکیان پەالأوت بۆ ئەگەری بوونی شێوەیەک لە شێوەکانی ژیان لەسەری.

چوونە ناو قۆلایی مەجەرەکانەوە

ئەوڕێگەیەی کۆمەڵەی ئەوروپی پەیڕەوی دەکات جیاوازە ئەو هۆکارانەی ئەمڕۆ بۆ ڕەوگەرتنی هەسارە دورەکان پەیڕەو دەکرێن. ئەوەی ئێستا کە بەکاردەهێنرێت تەلەسکۆبی جێگیرکراوە بەسەر ڕووی زەوی بەڵام کۆمەڵەی ئەوروپی کەشتی فەزایی کوروت بەکاردەهێنن کە بریتییە لە تەلەسکۆپێکی فەزایی گەورە بەدوری بەرگی هەوادا دەسوڕێتەوە، تاکو چاودێری نزیکەی60-30 هەزار کۆمەڵەی ئەستێرەیی بکات کە دەکەونە مەجەرەکەمانەوە(ڕێگەی کاکێشان) و مەجەرەکانی دیکەشەوە. کەشتی کسوروت لە خولگەیەکدا دەسوڕێتەوە دەکەوێتە بەرزایی800 کیلۆمەتر لەسەر ڕووی زەوی و وێنەی هەزارەها ئەستێرە دەگرێت. زاناکان لە ڕێگەی شیکردنەوەی ئەو وێنانەوە هەوڵی گەڕان بە شوێن هەر شوێنەوارێکدا دەدەن کە بەڵگەی بوونی شێوەی دیکەی ژیان لەسەر ئەو هەسارە دوارنە بەدەستەوە بدات. لەوانەیە لەم گەڕانەیاندا هەسارەی دیکەیان دەستبکەوێت لە خەسڵەتە ئاو و هەوایی و جوگرافی و چاووگە سروشتییەکانیدا لە هەسارەی زەوی بچێت وەک ئامانجمان پێدا پرۆژەی کسوروت بە ناسنامە ئەوروپییە، ئێستاکە لە قۆناغی دروستکردندایە بە بەیارمەتی شارەزایانی ئاژانسی فەزایی فەرەنسی و بە هاوبەشی ئاژانسی ئەڵمانی بۆ فڕۆکەوانی و گەشتە فەزاییەکان. کە ئەم دوانە دوو ئەندامی سەرەکین لە نیزادا. ئاژانسی ئەڵمانی ڕۆڵی لە دروستکردنی تەلەسکۆبەکەدا هەیە کە قەبارەی زۆر گەورەیە و لە هەمان کاتدا ئەرکی بەڕێوەبردنی گەشتە کە لەدوای هەڵدانی تەلەسکۆبەکە و کۆنترۆڵکردنی و شیکردنەوەی زانیاری و وێنەکانی کە کوروت بۆ زەوی دەینێرێت، دەگرێتە ئەستۆ. هەروەک ئامانجمان پێدا کوروت تەلەسکۆپێکی فەزایی گەورەیە لە خولگەی دەوری زەوی جێگیرکراوە. هۆکاری دەرچوون بەهۆی تەلەسکۆپەوە بەرە و ئەوشوێنە بەرزە بەم شێوەیە باسیدەکەین، بیرۆکەی ڕەوگەرتنی نەستێرە دورەکان پشت بەوەرگرتنی ئامانجە ڕووناکییەکانی لێوەی دێن، دەبەستن. ئەم ئامانجانە تەلەسکۆپە گەورەکان وەریدەگرن، بەڵام کاتێک بە بەردەم ئەم نەستێرە درەوشاوانەدا یەکێک لە هەسارە گەڕۆکەکان تێپەڕدەبن جیاوازییەک لە سیفەتی ئامانجە ڕووناکییەکاندا ڕوودەدات لەبەرئەوە کاتێک زاناکان وێستیان ئاوی ئەم فرمانە فەزاییە دابڕێژنەوە وشەی(Trasits) واتا جوڵەی پەرینەوە یان بۆ دانا بەڵام پێویستە ئامانجەوە بدەین، ئەو گۆڕانانەی بەسەر تووندی و چڕی ئەو ڕووناکییەدا دێت لە کاتی تێپەڕبوونی هەسارەیەک بەبەردەم نەستێرەیەکدا، هەرچەندە زانیارییەکان دەربارەی خەسڵەتەکانی ئاووهەواو چاڵ و چۆڵییە جوگرافییەکانە کە ڕووی ئەم هەسارەیەی پێدەناسرێت، بەڵام ئەو گۆڕانانە بەهۆی بوونی ئەو دورییەگەورەیەی لە نێوانماندایە زۆرکەمن لەبەرئەوە توانای تەلەسکۆپە زەمینییەکان بۆ پێوانەکردنی ئەو گۆڕانە کەمانە زۆر سنوردارن، یان زۆربەی جار هەر بەدیش ناکرێن. ئەم بۆچوونە هایکە بایار بەڕێوبەری پرۆژەی کوروت لە ئاژانسی فەزایی ئەڵمانی بەم شێوەیە گوزارشتی لێکرد:- بەشێوەیەکی تایبەتی بەرگی هەوایی زەوی کاردەکات بۆ دووهێندکردنی ئەونیشانە ڕووناکییانە بە شێوەیەکی گەورە، تەنانەت ناتوانین تۆندی نیشانە ڕووناکییەکان بە بەکارهێنانی تەلەسکۆپە جێگیرکراوەکان لەسەر ڕووی زەوی، بناسینەوە، ئەگەر لەشەویشدا پێوانەکان وەرگیران، ئەگەر لە پرۆژە ئەم کارە ئەنجامدرا ئەوا ڕووناکی خۆر دەبێتە ڕێگر لەبەردەم تۆمارکردنی پێوانەکاندا.

ئەوەی ئەستەمی گیروگرفتە کە زیاد دەکات، دیاردەی پێدا ڕۆیشتنی خۆی لەخۆیدا دیاردەیەکی زۆر دەگمەنە. چونکە هەسارە دورەکان کە لە کۆمەڵەی هاوشێوەی کۆمەڵەی خۆردان بۆ ئەوەی بچنە ناو قۆناغی پێداڕۆیشتن دەبێت ڕووبەڕووی دیاردەیەک ببنەوە کە لە دیاردەی خۆرگیران دەچێت. ئەو دیاردەی گیرانەش لە دەرەوەی کۆمەڵەی خۆر ناتوانرێت پێشبینی بکرێت، ئەویش بەهۆی دەستنەکەوتنی زانیارییەکان سەبارەت بە کۆمەڵە و جوڵەو شێوەی خولگەی

هەسارەکان لەوێدا. لە ڕێگەی پڕۆژەی فەزایی کوروتەوە زانا ئەوروپییەکان هەوڵدەدەن بەسەر ئەو کۆسپانەدا زاڵبن. چونکە ناردنی تەلەسکۆپێکی فەزایی بۆ بەرزایی 800کیلۆمەتر دەرەوەی بەرگی زەوی کاردەکات بۆ زیادکردنی توانای وێنەگرتن و بە شێوەیەکی ڕوون و ناشکراتر وێنەی هەسارە دورەکان دەستدەکەوێت و بەمەش زانیاری گرنگتر بە تایبەتی لە کاتی تێپەڕبوون بە قۆناغی پێدارۆیشتن لەبەردەم ئەستێرەکاندا، دەستدەکەوێت.

تەلسکۆپی زۆر گەورە بۆ فەزای فراوان

تەلەسکۆپە زەمینییەکانی ئێستاکە ناتوانن دیاردەی پێدارۆیشتن ناشکرا بکەن بەهۆی بوونی گیروگرفتی تەکنیکییەوە کە ناماژەمان پێدا ئەم تەلەسکۆپانە پێوانەی خێرایی خولگەیی ئەستێرەکان بەکاردەهێنن کە دەتوانرێت بە باری ئەومانگە نزیک بکرێتەوە کە بەدەوری زەویدا دەخولێتەوە، چونکە هێزی ڕاکێشانی مانگ کاریگەرییەک لەسەر جوڵەی زەوی، بەجێدێڵێت لەوانەیە کاریگەرییە بەناوبانگەکەی هەڵکشان و داکشان بێت، بەڵام کاریگەری دیکەش لەسەرجێگیری جوڵەی خولگەی زەوی بەجێدێڵێت و بەمەش لەبەر ئەوە سوڕانەوەی هەسارە دورەکان بە دەوری ئەستێرەکانیدا هەردەبێت کاریگەری لەسەر جوڵە خولگەییەکەی بەجێبێڵێت ئەم دیاردەیە تاکە شتە بتوانین لەسەر ڕووی زەوییەوە پێوانەی بکەین تاکو بەبوونی هەسارەکانی دەوری ئەستێرەکان، ئاشنابین لە ڕێگەی ئەم هۆکارە ناڕاستەوخۆیەوە تەنها دەتوانین پێشبینی هەسارە گازییە زەبەلاحەکان بکەین کە قەبارەیان لەی قەبارەی هەسارەی موشتەری تێپەڕدەبێت ئەم جۆرە هەسارە گازییە زەبەلاحانەش بەکەڵکی ژیان نایەن کارەکە ئەستەمتر دەبێت ئەگەر زانیمان ڕێگەی خێرایی خولگەیی لەبناغەدا بۆ ئاشکراکردنی ئەو هەسارە بچوکانە ناشێت کە قەبارەیان نزیکە لە قەبارەی زەوییەوە. لەبەرئەو زاناکان بیریان لە ناردنی تەلسکۆپی کورت بۆ دەرەوەی بەرگی هەوایی، کردەوە بەدرێژایی پێنج مانگی تەواو تەلەسکۆپەکە بۆ نزیکەی شەست هەزار کۆمەڵەی ئەستێرەیی ناڕاستەدەگرێت و بە شێوەیەکی بەردەوام لە ڕوودانی هەر گۆڕانێک لە ڕووناکیدا، ئاگادارمان دەکاتەوە. پاشان هاوێنەی گەورەی لێدەبەسترێت بۆ وێنەگرتنی کۆمەڵەی ئەستێرەیی دور. ئەو ماوەیەی کە کوروت لە فەزادا دەمێنێتەوە دەگاتە دوو ساڵ و نیو.

وەک لە سەرەتادا ناماژەمان پێدا ئەرکی کوروت تەنها سەرەتایەکە لە پڕۆژەیەکی درێژخایەن لە پێناوی گەیشتن بەو ڕاستییە دیارەی ناماژە بە بوونی زێندەوەرانی زیندوو لە دەرەوەی کۆمەڵەی خۆر، دەدات. هەرلەم بارەیەوە ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی ناسا نەخشەیەکی بۆ ناردنی کەشتییەکی فەزایی بەناوی کیبلر لە ساڵی2006دا، هەیە بۆ لێکۆڵینەوەی خەسڵەتی هەسارەکانی کۆمەڵە ئەستێرەییەکان بەڵام ئیزا لە ساڵی 2008 هەڵدەدرێت. ئەم کەشتییە وەک کوروت بەدەوری زەویدا ناسوڕێنەوە، بەڵکو دور دەڕۆن بەرەوخۆر لە پێناوی دەستکەوتنی زانیاری وردتر سەبارەت بەو هەسارانەی لە زەوی دەچن. لەمانەش زیاتر ناسا بیر لە ناردنی کەشتی دەکاتەوە بە شوێن هەسارە زەمینییەکاندا بگەڕێت واتا ئێستاکە بیرکردنەوە لەوەی ئەم گەردوونە بێ شومارە دەبێت هەسارەی دیکەی تێدا بێت لە هەسارەی زەوی بچێت، فۆرمەلە بووە. هیچ مانای تیا نییە تەنها کۆمەڵەی خۆر هەسارەیەکی تێدابێت کە بۆ ژیان بشێت. شارەزایانی ناسا خۆشیان لەو باوەڕەدان لەوانەیە ژیانی ژیر واتا ژیانی مرۆیی وەک ئەو ژیانەی لەسەر زەوییە لەسەر هەسارەی دیکە، بوونی هەبێت. (ئیزا)ش لەڕێگەی پشتبەستنی بەزنجیرەیەک گەشتی فەزایی کە دەکەوێتە چوارچێوەی پڕۆژەکەی داروین، لەو باوەڕەدایە شێوەی ژیانی زیندوو لەسەر هەسارە دورەکان بەدیدەکرێن. شایانی باسە پڕۆژەی داروین لە ساڵی 2014دا دەست بە هەڵدانی دەکرێت لەدوای ئەنجامگەیاندنی زنجیرەیەک گەشتی ئامادەباشی و لەداوی تەواو بوونی شەش تەلەسکۆپی زەبەلاح Very larg-Telescopes کە نیوەتیرەی هەریەکەیان دەگاتە 150سم.

بەم شێوەیە دەبینین دە ساڵی داهاتوو بەڵگەی سەلمێنراوی لەلایە بۆ ئەگەری بوونی ژیانی دیکە لەسەر هەسارە دورەکان هەروەها تاکو ئێستا هیوامان هەیە هەسارەی دیکە ئاشکرا ببێت کە لە خەسڵەتە ئاووهەوایی و ژێنەرەکانیدا لە هەسارە شینەکەی خۆمان، هەسارەی زەوی بچێت. لێرەدا پرسیارێک دێتە بەردەممان:- ئەگەر بەتەواوەتی زانیمان هەسارەیەکی دیکە وەک هەسارەی زەوی هەیە، ئایا دەتوانین پەیوەستە سۆزداری و ویژدانییەکانمان بە هەسارەی زەوییەوە بپچڕین و واز لە بەهرەمەندی و شارەزاییە ژیانییەکان لەسەر هەسارەی زەوی بهێنین و بڕیاری ڕۆیشتن بۆ هەسارەیەکی دیکە بدەین؟ تەنانەت فەیلەسوف و زاناکانیش نەیانتوانیوە وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە و زۆربەیان وتوپانە مرۆف هەست بە نامۆیی دەکات لە کۆمەڵدا ئەگەر لەسەر هەسارەیەکی دیکە ژیا و هانمان نادەن بۆ کۆچکردن و جێهێشتنی هەسارەی زەوی بە هەموو خۆشی و ناخۆشییەکانییەوە.

ئایا یەک زمانی جیهانی دادەمەزرێت؟

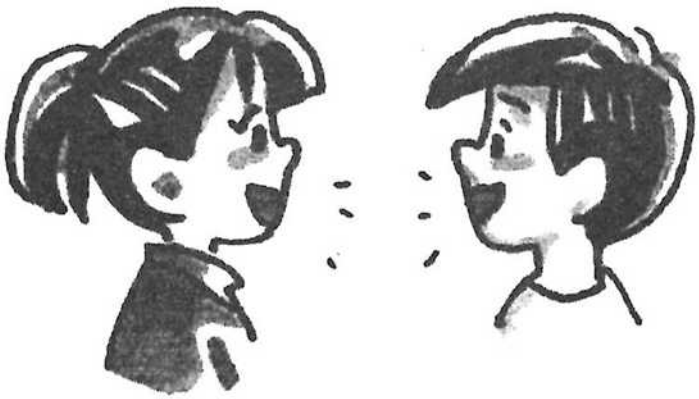
نوسینی: دکتۆر ئەحمەد ئەبو زەید
پەرچەمی: ڕۆشنا ئەحمەد

ئەوە زمانێکە لە واقیعەوە وەرگیراوە و لەنێو چەندین کۆمەڵگەدا زمانێکی هاوبەشە، هەرچەندە ئەو پاستییە نوێیانە دەردەبڕێت کە بەر لە ئێستادا نەبوون، ئەوە زمانی ڕاگەیاندن و تەکنەلۆژیای نوێیە.

گرنگترین ئەو گۆڕانکارییانەی لەدوا دەیەکانی سەدەی بیستدا بەسەر ژیانی گشتی فیکریدا هات، بلاوبوونەوەی ژمارەیەکی زۆری ئەو ووشە و زاراوانە بوو کە مۆرکێکی ئەکادیمییان هەیە و لەنێو نێوەندە ڕۆشنبیرییە ناپسپۆڕەکانی لقەکانی مەعریفەدا بلاوبۆوە، بگرە زاراوەکان چووە ناو زمانە بنەڕەتییەکانی گفتوگۆکردنی ڕۆژانەی کۆمەڵێکی فراوانی خەڵکییەوە، ئەوانەی کە هیچ شارەزاییان لە دەلالەت و ڕەهەند ڕاستەقینەییەکانی ئەم زاراوانە نییە، وەک ووشەی کۆمپیوتەر و ئەنتەرنێت و موشەکەکان و کەشتی ئاسمانی و مانگە دەستکردەکان، لە هەندێک کاتدا ووشەی وەک (کونی ئۆزۆن و جیناتەکان و سۆفت وێر...) یش بەکاردێنن.

بلاوبوونەوەی ئەم ووشانە بەم شێوە بەرفراوانە، بەهۆی پێشکەوتنی ئامرازەکانی ڕاگەیاندن و پەیوەندییەوە بوو، کە بە ئاسانی یاریدەی هەڵقوڵینی زانیارییەکانی دا. ئەگەر ئەم زاراوە و زانیاریانە پێشتر لەلایەن کۆمەڵێکی تایبەت لە زاناو ئەکادیمیە پسپۆڕەکانی کۆمەڵگە پێشکەوتووەکان (لە ڕووی زانست و تەکنەلۆژیاوە) قۆرخ کرابوو بێت، وا ئێستا لە نێو کۆمەڵگە خێڵەکییە دواکەوتووەکانیشدا بلاوبۆتەوە، ئەوانەی هەموو زانین و زانیارییەکانیان لە گەورەکانیانەوە لە ڕێی گێرانەوەی زارەکیەوە ئاشنای دەبوون، دواتریش لە ڕێی ئامرازەکانی وەک ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و ڤیدیۆوە. لە ئەنجامدا، لەلایەن ئەوە بە دەرکەوت کە دەکرێت بە زمانێکی هاوبەش دابنرێت لە نێو زۆربەی کۆمەڵگەکانی جیهاندا، لە لایەکی

دیکەوە لە نێو کەرت و چینە جیاوازەکانی یەک کۆمەڵگەدا، لەو پووەوە کە ئامرازەکانی ڕاگەیاندن و پەیوەندی زانیاری نوێ سامانێکی گۆڕدنی نوێ دەبەخشێتە خەڵکی، بە تایبەتی نەوە نوێیەکان، کە زۆر جیاوازە لەوەی نەوەکانی پێشتر لە ڕێی ئامرازە سادەکانەوە بۆیان ماوەتەوە. هاتنە ناوەوەی ئەم ووشەو زاراوەو دەربڕینانە و ئەو بیرۆکە و وێناکردن و ئەو چەمکانەی پێیانەوە بەندن، لەگەڵ ئەوەی بە هۆکارێکی هێز و دەوڵەمەند بوونی ئەو زمانانە دادەنرێت کە وەریدەگرێت و دەیخاتە نێو فەرهەنگی زمانەکەیەوە، بەڵام زۆر لە هونەرمەند و نووسەرەکان لەو بڕوایەدان کە دوور نییە ئەم (دزەکردن)ی زمانەوانییە نەبێتە چاوەگەیەکی هەڕەشەکردن لە بنەماکانی زمانە نیشانەکان، لەبەرئەوە پێویستە سنوورێك بۆ بلاوبوونەوەی دابنرێت، یان ڕاستتر پێویستە وەربگێڕدرێتە سەر زمانەکان بۆ نزیك بوونەوەی لە یەکەم، بیرو لێکدانەوەکان، دووەمیش بۆ پارێزگاریکردن لە ناسنامەی نیشتمانی ئەو زمانە.



بلاوبوونەوەی زمان.. بلاوبوونەوەی بیرۆکەکان

لە ڕاستیدا مەسەلەکە زۆر لەوە مەترسیدارترە کە هەر بلاوبوونەوەی ووشەکان یان هاتنە ناوەوەی زاراوەی خۆرئاوایی سەیربێت بۆ نێو زمانە نیشتمانیەکان، چونکە ووشەکان جیهان و بنەماکانی زۆری ئەو ڕۆشنبیریە هەڵدەگرێت کە بەشێکی ئەم وشانەی پێکهێناوە، لەبەرئەوە، بلاوبوونەوەی لە دەرەوەی سنووری نیشتمانیەکەی، مانای بلاوبوونەوەی بنەماکان و بیرۆکە و وێناکردن و چەمکەکان دەگەیەنێت، بگرە بلاوبوونەوەی بەهاکانی ئەم ڕۆشنبیرییەش، بە مەش ئەو ڕۆشنبیرییانەی ئەم چەمك و زاراوانە لە خۆدەگرن، دەبنە ملکەچی دەسەلاتی ئەو ڕۆشنبیرییە.

لەبەرئەوەی گەورەترین زمانی زۆرینەی ئەو زاراوە زانستییانە بریتییە لە زمانی ئینگلیزی، بە تێڕوانین لەسەرکەوتنی کۆمەڵگەی ئەمریکی لە بواری زانست و تەکنەلۆژیا نوێیە پەرەسەندوەکان، دەبینین بلاوبوونەوەی جیاوازەکان بدات بە ئاسانی وەریبگرن و بەکاری بهێنن، نەك تەنها لە بوار و چالاکیەکانی ژیاندا و لە هەمان کاتیشدا بتوانن پارێزگاری لە زمانە نیشتمانیەکەیان بکەن؟ پاشان ئەو مەرجانە چین کە پێویستە لەم زمانەدا هەبێت و بتوانێت خۆی بەسەر میلەتەکانی جیهاندا فەرز بکات؟

گۆڤاری (ئەتلانتیکی مانگانە– Atlantic Monthly)ی ئەمریکی بەهاوبەشی چەندین پەیمانگا و بنکەکانی توێژینەوە کە بایەخ بە ئایندەی زمان دەدەن، سەرقاڵی ئەم گرفتە بوون لە نێو ئەم جیهانەی کە لە ئەنجامی پێشکەوتنی ئامرازەکانی تەکنەلۆژیای پەیوەندی و زانیاریەکاندا خێڕ دەگۆڕێت، بۆ نموونە لە ژمارەی (تشرینی دووەمی 2000) دا (باربارا خێڕای زمانی ئینگلیزی لە زۆربەی جێگەکانی جیهاندا تەنگ بە زمانە نیشتمانیە بنەڕەتیەکان هەڵدەچنێت، لەم نێوەندەشدا تەنانەت خودی کۆمەڵگەو زمانە ئەوروپییەکانیش لێی دەرباز نەبوون.

گومان لەوەدا نییە کە بلاوبوونەوەی ئەم زاراوەو دەربڕینە زمانەوانییەی کە ئەم زاراوەو چەمکانە دادەڕێژێت و هەڵیدەگرێت، بەڵایەنی کەمەوە لەم بوارەدا یاریدەی نزیك بوونەوەی میللەتەکان لە یەکتر دەدات، لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی وروژاندنی ئەم پرسیارانە: ئایا لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی دامەزراندنی یەك زمانی جیهانی و ئەوەش بەشێوەیەکی تەواو نزیککردنەوەکە دەهێنێتەدی؟ ئایا زمانی ئینگلیزی کە ئەم هەموو بلاوبوونەوەو گرتنەخۆیە بە خۆوە دەبینێت، دەتوانێت ئەم ئەرکە گەورەیە لە ئەستۆ بگرێت؟ یاخود مەسەلەکە پێویستی بە (دامێنان)ی زمانێکی سادەو ئاسانە کە توانای بلاوبوونەوەی هەبێت و یاریدەی میللەتە

وولـراف) کـه یەکێکـه لەدەسـتەی نووسـەرانی گۆڤارەکـه ڕاپۆرتێکی دەربارەی ئەگەری دامەزراندنی زمانێکی جیهانی و چییەتی ئەم زمانە نووسیوەو تیایدا باس لە بڵاوبوونەوەی زمانەکان لە دەرەوەی سنووری نیشتمانیەکانیان دەکات، کە تا ڕادەیەکی زۆر کەوتۆتە سەر ئاسانی زمانەکە و فێربوونی خێرای بەهۆی سادەیی ڕێزمانەکەیەوە. بۆ نموونـه ئـەو ئەمریکییانـەی ڕوو لـه کـارکردن لـه وەزارەتـی دەرەوەی ئەمریکیدا دەکەن، پێویستیان بە تەنها 24 هەفتـه هەیـه بـۆ فێربوونی هەریەك لە زمانەکانی ئەڵمانی، ئیتاڵی، فەرەنسی، ئیسپانی، پورتوگالی، ئەویش لە ئەنجامی نزیکی پێکهاتەی ڕێزمانە سادەکەیانەوە لە زمـانی ئینگلیزی، لەبەرئـەوە ئـەم زمانانە زیاتر لەو وولاتانەدا بڵاو دەبێتەوە، لەگەڵ هـەندێك جیاوازی لە ئاستی بڵاوبوونەوەیان. بـەڵام فـێربوونی زمانـه کەناریـیـەکانی (خۆرهـەڵاتی ئـەرفریقیا)، ئەندۆنیسـی و مالیزی.. پێویستی بە 36 هەفتە دەبێت بۆ فێربون، فێربونی زمانی هیندی و ئەوروپی ڕوسیش پێویستی بـە 44 هەفتـە دەبێت، بەڵام فێربوونی زمانی عەرەبی و چینـی و یابانی و کۆری.. پێویستیان بە 88 هەفتە هەیە. زمانی ئینگلیزی بە ئاسانترینی ئەم زمانانە دادەنرێت و فێربوونیشی لە هەمووان زووتـر و خـێراترە، لەبەرئەوەیـە کـە پـاڵێوراوە و شـیاوە بـۆ ئەوەی ببێتـە زمـانێکی جیـهانی لـە داهـاتوودا و سـەرتاپای جیهان بگرێتەوە، زۆر بەڵگەش هـەن کـە ئامـاژە بـە ئەگـەری هاتنەدی ئەم پێشنیازە دەکەن.

ئینتەرنێت و یەك زمان

یـەکێك لـە شـاهیدی حاڵـەکان ئـەو ڕادە زۆرەی مـادە و بابەتەکانی سەر تـۆڕی ئینتەرنێتە کە بە زمانی ئینگلیزی و بـەڕێژەی 80٪ی مادەکـان خراوەتـە ڕوو، هـەروەها ژمـارەی ئەوانـەی ئینتـەرنێت بـەکاردەهێنن بـۆ دەسـتەبەرکردنی ئـەم مادانە، زۆربەیان ئەوانەن کە بە زمانی ئینگلیزی (وەك زمانی

بنەڕەتییان) نادرێن، کە بەردەوام لە زیادبووندان و نزیکەی 375 ملیۆن کەس دەبن، لە کاتێکدا ژمارەی ئەوانەی لە جیهاندا بە زمانەکانی دیکە دەدوێن لە 5700 ملیۆن کەس زیاترە. بەکاربەرانی ئینتەرنێت لەوانەی کە خۆیان بە زمانی ئینگلیزی نادوێن و هەوڵی دەستکەوتنی مادەکان بە زمانی ئینگلیزی دەدەن زیاترە لە 44٪ لە کۆی ئەوانەی بە زمانە جیاوازەکان پشت بە ئینتەرنێت دەبەستن. هەندێك لەو بڕوایەدان ئەم گەشەکردنەی ڕێڕەوی ئەو مادانەی بە ئینگلیزی دەخرێتە ڕوو، ئێستا گەیشتۆتە ئەوپەڕی و ماوەیەکی دی ناستی کەمکردنەوە و چەقین بەخۆوە دەبینێت، نەك لەبەر دوورکەوتنەوەی خەڵکی لە مادەکانی سەر تۆڕەکە، بەڵکو بەهۆی چوونە ناوەوەی میللەت و کەلتوور و زمانەکانی دیکە بۆ گۆڕەپانەکە، ئەمەش بوار بە جۆراوجۆری و فراوانبوونی ناستی هەڵبژاردن و ئارەزووکردن لە فێربوونی زمانەکانی دیکە دەڕەخسێنێت.

لەگەڵ ئەوەشدا فراوان بوونی زمانی ئینگلیزی بەمشێوە فراوانە دەبێتە هۆی جارس بوونی وڵاتانی یەکێتی ئەورووپی، کە لەوە دەترسن زمانی ئینگلیزی جێگەی هەندێك لە زمانە ئەورووپییەکان بگرێتەوە، نەك تەنها لە بواری مامەڵەی ئابووری یان تۆژینەوەی زانستی، بەڵکو هەروەها لە بواری وانەووتنەوە لە قۆناغەکانی خوێندنی باڵادا، وەك چۆن ئێستا لە هۆڵەندا داوای گۆڕینی زمانی ئینگلیزی بە زمانی هۆڵەندی (زمانی دایك) دەکرێت، یان وەك ئەو زانکۆ ئەڵمانییەی ئێستا لە میسردا دادەمەزرێت و ڕایگەیاندووە کە زمانی خوێندن لەو زانکۆیەدا زمانی ئینگلیزیە نەك ئەڵمانی، بە چاوپۆشین لەو ئامانجە ڕاستەقینەیەی کە لە پشت ئەم ڕەوتەدا هەیە کە تەنها وەك هۆکارێکە بۆ ڕاکێشانی ژمارەیەکی زۆری خوێندکاران و بەڵکە بەهۆی خوێندنیانەوە بوار بۆ ناسین و فێربوونی زمانی ئەڵمانی و ئەدەب و کارەکانی زمانەکەیان بڕەخسێنن، واتە زەمینەیەکی نوێ لە داهاتوودا بەدەست بهێنێت، گرنگ ئەوەیە ئەڵمانیا بڕوای بە سەرکەوتنی زمانی ئینگلیزی و ناستی بڵاوبوونەوەی هێناوە.

بەڵگەیەکی دیکە بۆ ئەگەری بوونی زمانی ئینگلیزی بە زمانێکی جیهانی لە داهاتوویەکی نزیکدا، ئەوەیە ئێستا زمانی ئینگلیزی بە زمانی زانست دادەنرێت کە لە بەنەڕەتدا زمانی تۆژینەوەکان و بڵاوکردنەوەی ناکامەکانیان لەسەر ناستی جیهانی بەکاردەهێنرێت. بۆ نموونە لە ئەڵمانیا، کە وڵاتێکە شانازییەکی زۆر بە زمان و کەلتوور و داهێنانی زانستییەوە دەکات، دەبنین 98٪ی تۆژینەوە لە فیزیا و 83٪ی تۆژینەوەی کیمیایی بە زمانی ئینگلیزی بە ئەنجام دەدات و بڵاوی دەکاتەوە، هەروەها زمانی ئینگلیزی بە زمانێکی ڕەسمی بانکی سەرەکی (مەرکەزی) ئەورووپی دادەنرێت، بێجگە لەوەی کە لە (فرانکفۆرد) دایە و سەرەڕای ئەوەش کە بەریتانیا ئەندامێکی یەکێتی نەختینەی ئەورووپی نییە.

دوا بەڵگەش بایەخدانی وڵاتە گەورەکانی (چین)ە بەبڵاوکردنەوەی زمانی ئینگلیزی لە نێو منداڵانی قوتابخانەکاندا، تاوەکو هەر لە منداڵییانەوە پەیوەندی و زانیارییان بە پەرەسەندنەکانی بزوتنەوە زانستی و تەکنەلۆژیاکانی جیهان هەبێت. سەرەڕای ئەوەی چین بە گرنگترینی ئەو وڵاتانە دادەنرێت کە کێبڕکێی خۆڕئاوا دەکات لە زۆربەی بوارەکانی تۆژینەوەی زانستی و لەبەرهەمهێنانی بەرنامەکاندا، پاشان زمانی چینی لە سەرووی ئەو زمانانەوەیە کە گەورەترین ژمارەی مرۆڤ پێی دەوێت، (باربرا وولراف) لە ووتارەکەیدا دەڵێت، چین ئێستا دەستی کردووە بە ئامادەکردنی 400 هەزار مامۆستا بۆ ووتنەوەی وانەی زمانی ئینگلیزی بە منداڵانی چین، ئەمەش دەلالەت لەوە دەکات کە زمانی ئینگلیزی زمانێکە ئامادەیە بۆ ئەوەی ببێتە زمانی جیهانگیری داهاتوو، هەروەکو چۆن زمانی ئینتەرنێتە.

ئایا زمانی ئینگلیزی دابەش دەبێت؟

پێویست ناکات باس لە ناستی بڵاوبوونەوەی زمانی ئینگلیزی و دزەکردنی ووشەکانی بکەین بۆ نێو ووشەی زمانی نیشتمانی و بەکارهێنانی ڕۆژانەی، چونکە ئەمە ناشکرایە، ئەگەرچی مشتومڕ دەربارەی ترسی بزربوونی بنگەردی زمانی نیشتمانی دەخولقێنێت، ئەوەندە بەسە بڵێین

بەڵگە زۆرە بۆ ئەگەری بوونی زمانی ئینگلیزی بە زمانی جیهانگیری، هەرچەندە ئەمە ناکەوێتە دژایەتی کردنی بەردەوامی ژمارەیەك لە زمانە (بەهێزەکان) و ئەگەری دەرکەوتنی هێزی نوێ کە پێشبڕکێی ئەمریکاو بەریتانیاو (کۆمەڵەی ئینگلیزی) دەکەن لە لایەنگرانی سیاسی و ئابووری کە دواتر کاربۆ بڵاوکردنەوەی زمانەکەی (یان زمانەکەیان) دەکەن لەسەر حسابی زمانی ئینگلیزی، ئەم پێشبینیانە خۆرهەڵاتی ئاسیا و ئەمریکای لاتینی و بگرە ناوچەی عەرەبیش دەپاڵێوێت، واتە گومانی بەهێز هەیە لە بوونی زمانی ئینگلیزی بە زمانی داهاتوو کە لە توانیدایە جیهانێکی تایبەت یەکبخات یان جیهان یەکخات، لەوەدا کە زمانی ئینگلیزی ئێستا بۆ خۆی چەندین لقی لێدەبێتەوەو بەسەر چەندین شێوەی جیاوازی قسەکردندا دابەش دەبێت، کە زۆر لە لەیەکترەوە دوورن و بۆ ئەوە پەرەی سەندوە تاوەکو ببێتە زمانێکی لێکترازاو جیاواز، تەنانەت هەندێك بیرمەند تەواو ئەو بیرۆکەیە ڕەتدەکەنەوە کە تەنها زمانێك زاڵ بێت و ببێتە تاقە زمانێك و تاکە ئامرازێکی لە یەکتر گەیشتن لە نێو میللەتە جیاوازەکانی جیهاندا، چونکە ئەمە مانای ئەوە دەبەخشێت کە جۆراوجۆرییەتی زمانەکان لەناو دەبرێن کە ئەوەش بۆ خۆی بنەڕەتی جۆراوجۆریی کەلتوورە و پێویستە لە پێناو بەرژەوەندی مرۆڤایەتیدا پاێزگاری لێبکرێت.

دیاردەیەکی مەترسیداری دیکەش کە زۆر کەسی نیگەران کردووە دەربارەی ئەگەری دامەزراندنی یەك زمانی جیهانی لە داهاتوودا، کە کۆمەڵگەو کەلتوورە جیاوازەکان پێکەوە دەبەستێت، بریتیە لە بزربوونی خێرای زۆر لە زمانەکان، وەك دەرەنجامێکی ڕاستەوخۆی زاڵ بوونی زمانە (بەهێزەکان) بەسەر زمانە لاوازەکاندا، دیارە بڵاوبوونەوەی ئامرازەکانی پەیوەندی و زانیارییەکانی ئەوڕۆ بە تایبەتی ئینتەرنێت ئەوە دەهێنێتەدی.

زۆر لە زمانناسان وا چاوەڕێ دەکەن کە زیاتر لە نیوەی ژمارەی ئەو زمانانەی ئێستا لە جیهاندان، بزربن و نەمێنن، کە ژمارەیان زیاترە لە شەش هەزار زمان و لە ماوەی نیوەی یەکەمی ئەم سەدەیەدا نامێنن! مەترسی بارودۆخەکە لەوەدا دیارە کە ڕێژەی نەمانی زمان دوو ئەوەندەی ڕێژەی نەمانی شیردەرەکانە و چوار ئەوەندەی نەمانی باڵندەکانە، ئەگەر مەسەلەکە بەمشێوەیە و بەم ڕێژەیە بەردەوام بێت، ئەوا جیهانی داهاتوو تەنها (10) زمانی بەهێزیان شتێك زیاتری تیادا دەمێنێت، وەکو (ڕۆز ماری ئۆستلەر) لە ڕاپۆرتەکەیدا لە ژمارەی (بەهاری 2000)ی گۆڤاری (Whole World) باسی دەکات. ڕۆژنامەی (تایمز)ی لەندەنی لە ژمارەی 2000/12/21، دا وا مەزەنە دەکات کە زمانە لاوازەکان هەریەکەیان لە ماوەی دوو هەفتەیەکدا نامێنێت ولە ماوەی ئەم سەدەیەدا تەنها دوو هەزار زمان لە کۆی زمانەکانی جیهاندا دەمێننەوە، هەندێکی دی بارودۆخەکە لەمە خراپتر دەبینن و پێیان وایە بە هاتنی ساڵی 2100 زیاتر لە 9٪ی زمانەکانی جیهان دەکەونە بارێکەوە کە بەکارنەهێنرێن و بەرەو نەمان دەچن و نزیکەی 5٪ی زمانەکانی جیهان بەسەلامەتی دەمێننەوە، بەهۆی زۆریی ژمارەی ئەوانەی قسەی پێدەکەن و توانای گواستنەوەیان بۆ نەوەکانی دواتر دەبێت- ئیدی بەهەر هۆکارێك بێت- ئەوشتەی یاریدەی مانەوەو بەردەوام بوونیان دەدات، ئەوەیە کە هەندێك جار پێی دەوترێت (زمانی ساغی تەندروست)، بریتیە لە فێرکردنی منداڵان بەو زمانە و وازهێنانی لە فێربوونی زمانی نیشتمانی بەو پێیەی ئەوە زمانی بەتەمەنەکانە و چۆتە قۆناغی گیانەڵاوە.

هەندێك زمانناس، ژمارەی ئەو زمانانەی ئێستا لە جیهاندا هەن بە 6800 زمانی زیندوو مەزەنە دەکەن، بەلام 90٪ی ئەم زمانانە کەمتر لە 100 هەزار کەس پێی دەدوێن، بگرە هەندێك زمان کە نزیکەی 46 زمان دەبن تەنها یەك کەس دەیزانێت، کە بەمردنی ئەو زمانەکەش دەمرێت، یان نزیکەی 357 زمان هەیە کە کەمتر لە 50 کەس قسەی پێدەکەن، تەنها لە نێوان 200-250 زماندا نزیکەی زیاتر لە ملیۆنێك کەس قسەی پێدەکەن، لە سەروویانەوە یەکێك لە زمانە چینیەکان (زمانی ماندرین) و ئینگلیزی و ئیسپانی و هەروەها زمانی عەرەبیش دەکەوێتە ناویەوە.

مردنی زمانەکان

تێپەڕاندن لێرەدا ئەوەیە جیهانگیری دەستێکی باڵای لە مردنی ئەم زمانە (لاوازانە)دا هەیە، چونکە لەبری ئەوەی یاریدەی بەهێزکردن و بڵاوبوونەوەی بدات، تاوەکو بەڕۆڵی خۆی لە هێنانەدی تێگەیشتن و نزیککردنەوەی نێوان میللەتاندا بەشداری بکات، دەبینین لۆژیکی جیهانگیری لەناوی دەبات، ئەمەش وەك دەرەنجامێکی ڕاستەوخۆیان

پەیوەندی جیهانگیرییە بە هەژموونی ئابووری و هێزە سیاسی و ئابورییە گەورەکانەوە، کە بەشێوەیەکی پاستەوخۆ یان ناپاستەوخۆ زمانەکانی خۆی بەسەر وولاتە ئابووری جیاوازەکاندا دەسەپێنێت وا دەکات زۆرکەس بگەنە ئەو بڕوایەی کە زمانی ئینگلیزی لە توانایدایە ببێتە زمانێکی گەورەی جیهانی یان زمانی جیهانگیری.

هۆکاری دیکەش هەیە کە یاریدەی نەمانی زۆربەی زمانەکان دەدات، وەک هۆکاری دەمارگیری و بنەچەیی و ئایینی و زمانەوانی کە جەنگ لە تەک زمانی کەمینەکاندا دەکات. هەڕەشەی مەترسیدار لە نەمانی (لاواز)ەکان، پاڵی بە زمانناس و دەنگناسەکانەوە ناوە کە دەست بە تۆمارکردنی (دەنگەکانی) ئەو زمانانە بکەن کە هەڕەشەی نەمانیان لەسەرە، تاوەکو بەرلەوە پارێزگاری لە سامانێکی مرۆیی بکەن کە بەزەحمەت جێگەی پڕ دەکرێتەوە. لەلایەکی دیکەوە هەوڵێکی زۆر دەدرێت لە پێناو (داهێنان)ی زمانێکی نوێدا کە لەگەڵ بەکاربردنەکانی کۆمپیوتەر و ئینتەرنێتدا بگونجێت و بەکارهێنانی سادەو ئاسان بێت لای مرۆڤەکانی سەر زەوی، لەبەرئەوە بە ووشەی (ئاسان- Easy) هێما بۆ ئەم زمانە دەکرێت، ئەگەرچی تا ئێستا سیما و تواناکانی جێبەجێکردنی ئەم زمانە هێشتا پوون نەبۆتەوە، لەوەش گرنگتر دیاریکردنی (زمان)ی ئەم زمانە نوێیەیە لە سەرەتادا، ئیدی ئایا ئەو زمانە زمانی ئینگلیزییە! بەو پێیەی ئەورۆکە زمانی ئینتەرنێتە؟!

ئامێری خوێنەر

ئەگەر دوا ئامانجی دۆزینەوەی یەک زمانی گشتی و جیهانی بریتی بێت لە ئاسانکردنی لێکتر نزیکبوونەوەو لەیەکگەیشتنی نێوان میللەتان، ئەوا ئینتەرنێت و ئامرازەکانی دیکەی زانیاری و پەیوەندی نوێ کار بۆ لابردنی ڕێگرەکانی نێوان کۆمەڵە مرۆیی و کەلتوورە جیاوازەکان دەکات. ڕەنگە باشترین ئامرازی بەرهەمهێن بۆ هێنانەدی ئەم ئامانجە بریتی بێت لە پەرەپێدانی پڕۆسەکانی وەرگێڕان لە نێو زمانە جیاوازەکاندا بە پشت بەستن بە ئینتەرنێت، بە جۆرێک کە وەرگێڕانەکە دەستبەجێ بەدوای گۆکردنی ووشەکەدا بێت و بەشێوەیەک کە قسەکردن بە هەر زمانێک بگۆڕێت بۆ دەقێکی نووسراوو گۆکردو بەو زمانەی کە دەیەوێت وەربگێڕێتە سەری، بەم ڕێگەیە دەکرێت دەق بگۆڕێت بۆ قسەکردن و قسەکردنیش بۆ دەقێکی خوێندراوە بەبێ ماندوو بوون. بێگومان ئەمجۆرە پێشکەوتنە سوودێکی زۆری بۆ نابینایان دەبێت کە توانای خوێندنەوەو نووسینیان نیە یان بۆ (نەخوێندەوارەکان).

پێدەچێت تەکنەلۆژیا لەم بوارەدا سەرکەوتنێکی بەرجەستەی بەدیهێنابێت، وەک دەبینین ئێستا وەرگێڕان لە نێوان 50 زماندا دەکرێت، لە ڕێی ئەوەی پێی دەوترێت (ئامێری خوێنەر Reading Machine)، دەکرێت کەسێک لەڕێی مایکرۆفۆنی تایبەتەوە قسەکانی ڕووبەڕووی کۆمپیوتەر بکاتەوە و کۆمپیوتەرەکەش قسەکانی دەگۆڕێت بۆ دەقێکی نووسراو بەو زمانەی پێشتر دیاریکراوە بۆ وەرگێڕانی، دواتریش ئەم دەقە دەگۆڕێت بۆ قسەکردن بە گۆکردنێکی ڕاست و تەندروست. بێجگە لەمە هەوڵەکان بەردەوامن بۆ ملکەچکردنی کۆمپیوتەر لە بەئەنجامدانی چەندین داواکاری زمانەوانی دیکە، کە لە توانایدا بێت نزیککردنەوەو لەیەکتر تێگەیشتن بهێنێتە دی، بە بێ ئەوەی پێویستمان بە (داهێنان)ی زمانێکی جیهانی بێت یان لەبەردەم هەژموونی زمانێکی بەهێزی وەک ئینگلیزیدا چۆک دادەین.

جیهانی ئێستا لە ڕووی داهاتووی زمانەوانییەوە ڕووبەڕووی یەکێک لەم دووانە دەبێتەوە، یان دەبێت بەرەو تێکەڵ بوون و لێکترنزیکبوونەوەی زیاتر بڕوات، لە ئەنجامی پوکانەوە و نەمانی ژمارەیەکی زۆری زمانە لاوازەکان، کە ئەوەش مانای بە فیڕۆچوونی هەوڵی هەزارەها ساڵەیەو دەرکەوتنی جیهانێکی نوێیە کە لە ڕووی زمانەوانی و کەلتوورییەوە هەژارترە.. سەرەڕای پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا هەڵچووەکەی. یان دەبێت زمانە لاوازەکان لە بەردەم زمانە بەهێزەکاندا خۆڕاگربن و پارێزگاری لە تەواوی بوون و کەلتوورەکەی بکات لەگەڵ پەرەسەندنی تواناکانیدا و لەگەڵ پێداویستیەکانی ئەوڕۆدا بگونجێت و لە تەک زمانە بەهێزەکاندا هەڵبکات، کە بەم ڕێگەیە دەتوانێت لە ئامانجی هێنانە دی لەیەکتر گەیشتنی میللەتە جیاوازەکاندا بەشداری بکات.

ئەوەی بڕیار لە سەرکەوتن و زاڵ بوونی یەکێک لەم دووانە دەدات، ئەوەیە کە مرۆڤ ئێستا لەگەڵ خۆی و زمانەکەی خۆیدا دەیکات و ئاستی شانازیکردنی بە ناسنامە ڕۆشنبیرییەکەی و ئاستی درککردنیان بە ڕەهەندەکانی ئەو گۆڕانانەی جیهانی ئێستای پیادا تێدەپەڕێت، لەگەڵ توانای خۆگونجاندنیان لەگەڵ ئەم گۆڕانانەدا.

دەکرێت
دەوڵەت لە بووندا لابرێت؟

ئایا بەڕێوەبردنی دەوڵەت بۆتە هەرجییەکی زۆر و باشتر وایە لابرێت
یان بەڵێنەی کەمەوە بگۆڕدرێت بۆ کۆمپانیایەکی ئایبەنی؟

بەڕچڤەی: محەمەد ئەحمەد

ڕۆژنامەی (فانبانشیال تایمز) لە ژمارەی 27-28/ئایار/1995دا ڕاپۆرتێکی بڵاوکردەوە کە (مۆرگان) بە ناونیشانی ئایا پێویستمان بە بوونی دەوڵەت هەیە؟ شتێکی ئاسانە کە نەتەوەکان بگۆڕدرێن بۆ کۆمپانیاکان، نووسیویەتی و تیایدا دەڵێت، یەکێک لە سەرۆک وەزیرانی ئەفریقایی لە هەندێک بۆنەدا (کە نووسەر ئامادەی بووە) ووتوویەتی: ئەو گرفتە سەرەکییەی دوچاری سەرۆکەکانی وڵاتانی جیهانی سێیەم دەبێتەوە، بریتیە لە بەرزبوونەوەی مەترسیداری بۆ تێچوونی بەڕێوەبردنی دەوڵەت، بە جۆرێک کە دەوڵەت لە توانایدا نییە بیهێنێتە دی. یەکێک لە ئامادەبووان پرسی: داخۆ دەتوانن چی بکەن بۆ یەکێک لە ناوچە وێرانەکانی ئەفریقایی لە باشوری بیابانیەوە. نووسەر ئەوەی پێشنیاز کرد کە باشتر وایە بەڕێوەبردنی ئەو ناوچانە بدرێتە دەست یەکێک لە خاوەندارانی کێڵگەی پەروەردەی ئاژەڵی کە ئەورووپین و لەوێ نیشتەجێن، تاوەکو بەو ڕێگەیە بەڕێوەی ببات کە کارە سەرکەوتووەکانی خۆی پێ بەڕێوە دەبات.

سەرۆک وەزیری پێشووی ئەفریقیا لە وەڵامی ئەمەدا ووتی: کاتێک کاری سەرۆکایەتی پێسپێردراوە، بەرامبەر بڕی تێچوونە گەورەکان سەرسام بووە کە بۆ باڵیۆزخانەکان و هێزە تایبەتیەکان تایبەت کرابوو، لەبەرئەوە کاری بۆ کەمکردنەوەی کردو ئەوەش هەمووانی تووڕە کرد، هەروەها موچەی وەزیرەکانیشی زۆر بەرز بوو، زۆریی ئەم تێچوونانەش یەکێکە لە هۆکارەکانی داڕمانی سستمی حوکم لە زۆربەی وڵاتە ئەفریقییەکان، هەروەک لە سیرالیۆن و ڕواندە و سۆماڵ و چەند وڵاتێکی دیکەدا ڕوویداوە. بەرنامەی دەستەی گەشەپێدانی نەتەوەیی ئەو بارودۆخە گشتییەی ئەفریقیا و زۆر وڵاتانی جیهانی سێیەم لەبەرچاو دەگرێت. مۆرگان بەم پرسیارە کۆتایی بە ڕاپۆرتەکەی دەهێنێت، ئایا هەموو ئەم شوێنانە شایانی ئەوەن لە سەروو هەموو شتێکەوە بە دەوڵەت دابنرێن، بەو مانایەی کە لە ووشەی دەوڵەت تێدەگەین؟

ڕەنگە وەڵامی گونجاوی ئەم پرسیارە هەر ئەوە بێت کە خودی مۆرگان خۆی پێشنیازی کرد و ئەوەی لە بڕوای ئەو نووسەرانەدایە کە بایەخ بە ئایندەی دەوڵەت وەک ڕێکخراوێکی سیاسی دەدەن، لەوەی ئەم کۆمەڵگەیانە بە تایبەتی ئەفریقیا بە پێی ئەو ڕێساو شێوازانەی بەڕێوەبردن کە کۆمپانیا بازرگانیەکانی پێ بەڕێوە دەبردن، لە بری ئەوەی هەوڵ بۆ ئەوە بدەن کە بنەما و پرنسیپەکانی سەر بە وڵاتە پێشکەوتووەکانی لەسەر جێبەجێ بکەن، چونکە ئەمە ڕازی بوونی وەبەرهێنە بیانیەکان و هەست بەکاربوونی گەورە بەرهەمهێنەکانی دەرەوەی بۆ زامن دەکات، ئەوانەی دەزانن چۆن کاریگەرانەو لە ڕێی قازانجەوە پرۆژەکانیان بەڕێوەببەرن، وڵاتانی جیهانی سێیەم لەمەدا سوودێکی گەورە دەبینێت، هەروەک هەندێک لە وڵاتە پێشکەوتووەکانی خۆرئاوایی وەک بەریتانیا و نیوزلەند.. تاد دەیبینن، بە جۆرێک کە حکومەت هەندێک بەرپرسیارێتی و پرۆژەکانی خۆی دەداتە دەست وەکالەتە بازرگانیە تایبەتەکان و ئەوەش سەرکەوتنێکی زۆر و گەورەی بۆ بەدەست دەهێنن.

لەگەڵ ئەوەی تا ئێستا شتێک لەو جۆرە نەبووە کە هەموو کاروباری کۆمەڵگە بدرێتە دەست ئەمجۆرە کۆمپانیا و وەکالەتانە، بەڵام حاڵەتی کۆمەڵگەی ئەوتۆ هەیە کە سەرکەوتنی باشی بەدەست هێناوە و حکومەتی والێکردوە کە هەندێک بەرپرسیارێتی بداتە دەست دەزگاتایبەتیەکان وەکو (هۆنگ کۆنگ)، لە کاتێکدا حکومەتەکانی دیکە زۆربەی تواناکانی خۆیان دەخەنەکار بۆ هاندان و پاکێشانی وەبەرهاتووە بیانیەکان، کە لە کۆتایدا زۆر دەستکەوتی ئابووری و سیاسی و بۆ دەهێننە دی، ئەویش بە پێچەوانەی ئەو کۆمەڵگایانەی کە سستمی سیاسییان دارماوە لە ئەنجامی خراپ هەڵسوکەوت و سەرقاڵ بوونی دەوڵەت بە کاروباری دیکەی تەواو سیاسییەوە و گرفتی سەرکردایەتییان کردۆتە گرفتی ڕەهاو سەرەکی لە پەیوەندییەکانیاندا بە دەرەوە، ئەمەش بووە هۆی گۆشەگیری ئابووری و سیاسی و چوونە ناوەوەیان بۆ دۆزمنایەتیەکی دیار یان شاراوە لەگەڵ هەندێک هێزی سیاسی کاریگەری دیکەوە لە ژێر دروشمی ئەوەی هەندێک پێی دەڵێن (خەیاڵپڵاویی) سەربەخۆیی تەواوی سیاسی لە سەردەمێکدا کە خودی وڵاتە گەورەکانی خۆرئاوا بایەخ بە وازهێنان لەم سەربەخۆییە تەواوە و سەرکردایەتیە ڕەهایە دەدەن بۆ هێنانەدی هاریکارییەکی زیاتری نێوانیان لە پێناو ڕووبەڕووبوونەوەی گۆڕانکارییە نوێیەکان لە جیهانی هاوچەرخدا یان ئەو دۆخ و ڕووداوە ناچاوەڕوانکراوانەی لە داهاتوودا ڕوودەدەن.

بارودۆخی دەوڵەت لە داهاتوودا

لەگەڵ دان هێنان بەوەی کە ئێستا دەوڵەت، نەتەوە لە زۆربەی شوێنی جیهاندا شێوەیەکی بنەڕەتی و زاڵە لە بەستنەوەی سیاسیدا، بەڵام زۆربەی گومان و مشتومڕەکان دەربارەی ئاست و ئەگەری بەردەوام بوونی دەوڵەتە لە داهاتوودا، بە تایبەتی کە دەبینین هەندێک بارودۆخ و هۆکاری دیاردە کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئابوورییەکان کاریۆ دارمانی قەوارەی دەوڵەت نەتەوە دەکەن وەک ڕێکخراوێکی سیاسی کاریگەر، کە دەبێتە هۆی ئەوەی دەوڵەت لە زۆربەی ناوچەکانی جیهاندا بە پێشکەوتوو و تازە پێگەیشتووە وە نەمێنێت، یاخود بە پێچەوانەی ئەمەوە، کاریۆ نەمانی هەندێک لەم دەوڵەتانەو دەرکەوتنی دەوڵەتی نوێ دەکات کەلەسەر بنەڕەتی نالەی هەستی ئارەزووکردنیان بە (یەک نەتەوەیی) دامەزرابێت، وەک ئەوەی لە هەڵوەشاندنەوەی یەکێتی سۆڤیەت یان یوگسلافیا ڕوویدا لە ئەنجامی کێشمەکێشی بنەچەیی و ئایننییە نێک دوورەکان.

لەگەڵ ئەمەشدا بەڕای زۆر لە نووسەران دەرکەوتنی ئەمجۆرە دەوڵەتە نوێیانە کاریکی کتوپڕ و کاتییە بۆ تێرکردنی هەندێک ڕەوت و سۆزی نیشتمانی و ئەم بارودۆخەش لە داهاتوویەکی نزیکدا نامێنێت، چونکە لەگەڵ پێداویستیە نوێیەکاندا ناگونجێت کە ڕەوتەکانی جیهانگیری دەیسەپێنێت، ئەوەی ئێستا پاڵ بە هەندێک لە وڵاتە سەربەخۆکان و خاوەن سەرکردایەتیەکانەوە دەنێت کە تێکەڵاوی یەکترین بۆ پێکهێنانی قەوارەیەکی سیاسی و ئابووری گەورەو تەواوکەر، واتە ئەوەی لەسەر بنەماو پرەنسیپێک دامەزرابێت کە تەواو لەگەڵ چەمکە باوو تەقلیدییەکاندا نەگونجێت کە هەموو دەوڵەتێک/ نەتەوەیەک چڕ دەبنەوە لە سەری وەک دووچەمکی نیشتمانی وسەرکردایەتی ...تاد، ڕەنگە ناشکراترین نموونەی ئێستا یەکێتی ئەوروپی بێت و ئەوەی مەرجە تایبەتیەکانی بەئەندام بوونی تیادایە و ئەوەی بەندە بە پێکهاتەکەیەوە، لە ڕازی بوونی بەو بارودۆخە نوێیانە کە تەواو لەگەڵ وێناکردنە ئەقڵییەکان دەربارەی سەرکردایەتی و سەربەخۆیی دەوڵەت نەتەوە ناگونجێت، لەوا کە ئەم تێکەڵ بوون و یەکگرتنەیان پێویستی بە چاوپۆشینە لە دەسەڵاتەکانیان لە پێناو هێنانەدی ئەو قەوارە نوێیەی کە ناستەکانی هێزی سیاسی کاریگەری ئابووری و کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیری دێنێتەدی، ئەوەی کە هیچ دەوڵەتێک نەتەوەیەک ناتوانێت بە تەنها بیهێنێتەدی. پێدەچێت زۆر دەوڵەتی سەربەخۆی دیکە بەهیوان بچنە نێو ئەم قەوارە بەهێزە دەکەن کە توانای

مامەڵەکردنی لەگەڵ گرفتەکانی ئێستاو داهاتوودا هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا کە بە ئەندام بوون لەم نێوەندەدا مانای وازهێنانی ڕێژەییان دەگەیەنێت لەپەرەنسیبی سەربەخۆیی تەواو و سەرکردایەتی ڕەهایان کە ئەگەرچی لە ڕووی تیۆری دەوڵەت / نەتەوە –وە جیای دەکاتەوە.

بەنێویەکداچوونی کەلتوورەکان

لە ڕاستیدا بەگژدا چوونەوەیەکی زۆر ڕووبەڕووی دەوڵەت/ نەتەوە دەبێتەوە و هەڕەشە لە توانای پاراستنی گرنگترین سیماو هۆکارەکانی جێگیر بوون و یەکگرتوویی دەکات، ئەوەی زۆربەی کاتەکان بەبێ گومان لەسەر بەڕەگەزبوونی دانیشتوان دامەزراوە لە ڕووی بنەچەیی و ئایینی و کەلتووری و لێکبووردندا، ئەو جۆراو جۆرییەی دژ بەم بەڕەگەز بوونە نییەو نابێتە چاوگەیەک بۆ کێشمەکێشی ناوخۆیی.

گرنگترینی ئەم بەگژدا چوونەوەیە کە ئێستا لە هەمووی مەترسیدارترە، بریتیە لە زیاتر فراوان بوونی پشتێنەی جوولەی دانیشتوان و کۆچکردنەکان و نیشتەجێکردنەکان کە دوچاری زۆربەی کۆمەڵگاکان دەبێتەوە، بە تایبەتی وڵاتانی پێشکەوتووی خۆرئاوا کە پێشوازی لە ژمارەیەکی زۆری کۆچکردوەکان دەکەن کە لە ڕووی بنەچەو زمان و کەلتوورەوە لە دانیشتوانە بنەڕەتیەکانی ئەم کۆمەڵگایانەدا جیاوازن، ئەوەش دەبێتە هۆی نیگەرانی و بەرەو تێکچوون و توندو تیژییان دەبات وەک هێمایەک بۆ ڕەتکردنەوەیان لەلایەن دانیشتوانە بنەڕەتیەکان، دیاردەی کۆچکردنی ئەوانەی بە مەبەستی کار یان جێگیربوون و نشتەجێبوون دەچن بەشێوەیەکی ئاشکرا لە وڵاتانی بەریتانیا و فەرەنسا و ئەڵمانیا و بگرە سویسرا و وڵاتانی دیکەش دیارە، کە پێیان وایە ئەم کۆچکردنانە جۆرێک لە نێو بەیەکدا چوون دروست دەکات کە هەڕەشە لە کەلتوور و شێوازی ژیانیان و بگرە لە بوون و قەوارەیان لە ڕووی ژمارەییەوە دەکات، بە جۆرێک هەندێک لەم وڵاتانە لەوە دەترسن کە بەردەوام بوونی کۆچکردنەکان وادەکات دانیشتوانە بنەڕەتیەکان ببنە کەمینە لە نێو کۆمەڵگەیەک کە لەڕووی ڕەگەز و بنەچەو زمان و ئایینەوە جۆراو جۆرن، ئەمیش دەبێتە هۆی لاواز بوونی کەلتووری نیشتمانی یان نەتەوایەتی بنەڕەتی.

خۆرئاوا هەست بە وەدەکات کە دانیشتوانە کۆچکردوو جێگیرەکان پارێزگاری لەبوون و قەوارەی ڕاستەقینەی خۆیان دەکەن بۆ نیشتمانی بنەڕەتی خۆیان نەک بۆ ئەو نیشتمانەی تیایدا نیشتەجێ بوون، ئەم حاڵەتەش بۆ نەوەکانی دواتریان دەمێنێتەوە کە پارێزگاری لە ژیانی تایبەتی خۆیان و مامەڵەکردنیان بە زمانی بنەڕەتی خۆیان بکەن، بەمەش چەندین دورگەی مرۆیی دروست دەکەن کە هێندەی نەماوە تەواو لە دەوروبەرە کەلتووری و کۆمەڵایەتی و سیاسییەکەی تیایدا دەژین بتەزێن. لەم بارەیەوە یەکێک لە سیاسەتمەدارانی سویسرا ووتبووی: ئەگەر یارییەکی تۆپی پێ لە نێوان سویسرا و ئیسپانیادا بکرێت، ئەوا ئەو سویسرییانەی بە بنەچەو بنەڕەت ئیسپانین دەبنە هاندەری ئیسپایا، لایەنگری سەرکەوتنی ئیسپانیا و دۆڕانی سویسرا دەبن! ئەمەش بەڵگەیەکی دیارە کە پەنابەران هەست بەوە ناکەن کە سەربەنیشتمانە نوێییەکانن، هەر ئەمەش کە هەڕەشە لە یەکێتی سویسری دەکات.

سەیر ئەوەیە هەندێک لە نووسەرانی ئەمریکی لە (یەکێتی) کۆمەڵگەی ئەمریکی دەترسن لە ئەنجامی ئەو کۆچکردنانەوە، بەو پێیەی ئەمریکا کۆمەڵگەیەکی کراوەیە بۆ هەموو ڕەگەز و بنەچە و ئایین و زمان و کەلتوورەکان. ئێستا ئەو دانیشتوە سپی پێستانەی بە ئینگلیزی دەدوێن- کە زمانی ڕەسمی و سەرەکیە- ڕێژەی کەمینە پێکدەهێنن بە بەراورد بە دانیشیتوانەکانی دیکە، بە تایبەتی ئەوانەی بە زمانی ئیسپانی و چینی و کەمتریش بە زمانی فەرەنسی و زمانەکانی دیکە دەدوێن. ئەو نووسەرانە لەوە دەترسن ڕۆژێک دابێت کە هەندێک لەم کۆبونەوانە داوای سەربەخۆیی بکەن، بەپشت بەستنیان بە زۆریی ژمارەیان و جیاوازی کەلتووریان و زیادبوونیان بە ڕێژەیەکی زۆرتر و خێراتر لە دانیشتوانە بنەڕەتیەکان، سەرەڕای ئەوەی (وەڵاتنە یەکگرتووەکانی ئەمریکا) لە ڕاستیدا هەموو دەوڵەت پێکدەهێنێت نەک هەموو نەتەوەیەک، هەروەها سەرەڕای ئەوەی کەڕێژەی گشتی لە جیهاندا بەرەو پێکەوەلکان و یەکگرتنی قەوارە سیاسیە. بچووکەکان دەڕوات، لە یەکێتییەکی گەورەتر و بەهێزتردا بۆ کێنانەدی بەرژەوەندییە سیاسی و ئابووری و کەلتوورییەکان و دابینکردنی هۆو ئامرازەکانی ئاسایشی ناوخۆ و دەرەوە.

کرانەوەی میللەتان

لەلایەکی دیکەوە ئەو پێشکەوتنە بەردەوام و خێرایەی کە لە بواری تەکنەلۆژیای پەیوەندی و زانیارییەکان و تەکنەلۆژیای بایۆلۆژیدا ڕوو دەدات، بەبڕوای زۆر کە بەشداری دەکات لە لاوازکردنی توانای دەوڵەت/ نەتەوە داو زاڵبوونی بەسەرمیللەتاندا، ئەویش لە ئەنجامی کرانەوەی ئەم میلەتانە بەرامبەر ڕووداوەکانی جیهان و سستم و کەلتوور و جوولەی فیکرییە بەرەکەوتووکان، لەنێو ئەوانەشدا ئەو بزوتنەوانەی کە بانگەشەیاخی بوون دەکەن لە بارودۆخە سیاسیو ئابووری و کۆمەڵایەتیەکان کە بەسەر هەندێکیاندا

سەپێنراوە، ئەوەش وادەکات هاوڵاتیەکی سادە وا هەست بکات کە ئەو هاوڵاتیەکە لە جیهاندا نەك لە دەوڵەت/نەتەوەیەکی جوگرافیا پووبەر دیاریکراو، بێگومان ئەمەش بەشێکی زۆر لە هەست و سۆزی مرۆیی لەدەست دەدات کە مرۆڤی پێ جیاکراوەتەوە، لەئەنجامی بەکارهێنانی ئینتەرنێت و ئامرازەکانی دیکەی پەیوەندی ئەلکترۆنی دیکەوە، کە پێشتر بایەخی بە پەیوەندییە راستەوخۆکان دەدا.

ئاشکرایە جیهان ئێستا بەخێراییەکی زۆر خێراتر لە کاتی راستی واقیعەوە (پەرە دەسێنێت)، بەهۆی شۆڕشی کۆمپیوتەر و ئینتەرنێتەوە، ئەو پرۆسانەی (پەرەسەندن) کە چەندین سەدەی درێژیان دەخایەند، وائێستا لە کاتێکی زۆر کورتدا ڕوو دەدات. ڕەنگە ئەمەش لەبواری سیاسیو نێودەوڵەتیدا لەسەر دەوڵەت/نەتەوەش ڕاست بێت، کە ئێستا بە قۆناغی تەنگژەیەکی ترسناکی مێژووەکەیدا دەڕوات پاشان چەند گۆڕانکارییەك ڕووەدات و دەبێتە هۆی لاوازبوونی بنەما بنەڕەتیەکان، بەتایبەتی ئەوەی بەندە بە چەمکی سەرکردایەتیو سەربەخۆیی سیاسیو ئابووریو کەلتوریەوە لەژێر پەستانەکانی جیهانگیریدا، چونکە جیهانگیری وەك چۆن کاریگەری لاوەکی بەسەر بەڕێوەبردنی کاروباری سیاسی و کۆمەڵایەتیەوە هەیە، هەرواش کاریگەری بەسەر کاروباری ئابووری و بەڕێوەبردنی دەوڵەتدا هەیە لەسەر بەخۆییەکی تەواویدا و بێ ئەوەی ملکەچی هیچ دەسەڵاتێك بێت لە بەڕێوەبردنی سیاسەتی گشتی ئەو دەوڵەتەدا، بە تایبەتی لە بواری نێو دەوڵەتیدا، بەبێ دەسەڵاتە خودییەکەی خۆی.

بێجگە لەمە، Gary Dean لە ڕاپۆرتێکیدا کە مانگی تشرینی یەکەمی 1998 بەناونیشانی (جیهانگیری و دەوڵەت / نەتەوە) بڵاوی کردەوە، دەڵێت: سەرەڕای دانهێنانی (تیۆرییانە) بەسەرکزدایەتی نیشتمانی زۆربەی دەوڵەتە سەربەخۆکان، کەچی زۆرجار دەبینین دەوڵەتە بەهێزەکان دەسەڵات و لایەنگیری خۆیان بەسەر دەوڵەتە لاوازەکاندا دەسەپێنن و دەست لە کاروباری ناوخۆییان وەردەدەن، لەبەرئەوە لای زۆر کەس چەمکی باوی سەرکردایەتی دەوڵەت/ نەتەوە بۆتە ئەفسانەیەك، لەگەڵ ئەو ڕۆڵەی ئەم چەمکە لە پەیوەندییە نێو دەوڵەتیەکاندا دەیگێڕێت. تەنانەت وا چاوەڕوان دەکرێت و بە تێڕوانین لەو گۆڕانکارییانەی بەسەر تەرازووی هێزدا دێت وولاتە بچووکەکان ئامادە بن دەست لە بەشێکی سەرکردایەتیە نیشتیمانیەکەیان هەڵگرن بۆ هەندێك وولاتی بەهێز، بەرامبەر دابینکردنی ئاسایش و زامن کردنی سەلامەتی وپاراستنی لە دوژمنایەتی دەرەکی، بێجگەلە هێنانەدی هەندێك دەستکەوتی ئابووری و کۆمەڵایەتی بۆ میلەتەکانیان. لەبەرئەوە پرەنسیبی سەرکردایەتی ڕەها کە لە زۆربەی حاڵەتەکانی ڕابردوودا نەهاتۆتە دی لەحاڵەتە دەگمەنەکاندا نەبێت لەداهاتوودا نایەتەدی، بەتایبەتی لە ژێر سایەی دەسەڵاتی هەندێك دامەزراو ڕێکخراوە جیهانیەکان و قورسی ئەو مەرجانەی بەسەر وولاتە بچووکەکان وولاتەکانی جیهانی سێیەمدا دەیسەپێنن، هەروەك لە بانکی جیهانی و ڕێکخراوی بازرگانی جیهانی و سندوقی نەختی نێودەوڵەتیدا بەرچاو دەکەوێت، لەگەڵ کاریگەری ئەم ڕێکخراوانە لەسەر سیاسەتی ئابووری ئەم دەوڵەتانەو دەستێوەردانیان لە دەسەڵاتی سیاسییان. ئێمە لە زیادبوونی سەپاندنی دەستێوەردانی سەربازی و سزای ئابووری تووڕە دەبین، بەڵام نەك بە تەنها لە دەستەی نەتەوەیەکگرتووەکان یان لە ئەنجوومەنی ئاسایش، بەڵکو هەروەها لە وولاتە بەهێزەکانیش، وەك وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە دەتوانێت سستمی دەسەڵاتداری وولاتە بچووکەکان بڕوخێنێت، یان گومان لە یاسایی ئەو سستمە و توانای بەڕێوەبردنی کاروبارە ناوخۆییەکانی

بکات.. ئەم حاڵەتانە نێستا لە هەموو کاتێک زیاتر پووەدات.

لە مەودا کۆمپانیا گەورە کیشوەربڕەکانی وەک کۆکاکۆلا و ئەی بی ئێم و مایکرۆسۆفت لەڕێی سەپاندنی هەژمونی ئابووریيە داپڵۆسێنەرەکەیەوە و لەڕێی دەست تێوەردانیەوە و کاریگەری لەسەر سەرکردایەتی دەوڵەتدا سەرکەوتوو دەبێت، بە جۆرێک کاریگەری هەندێک لەم کۆمپانیا گەورانە لەسەر ناستی جیهانی زۆر لە کاریگەری سیاسی ژمارەیەک دەوڵەتی بچووک پێکەوە زیاتر دەبێت، ئەم هۆکارانە پاڵ بە هەندێک نووسەرەوە دەنێت کە بڵێن: بەم زوانە سەرکردایەتی دەوڵەت / نەتەوە لە بڕیار و پەیوەندییە دەرەکیەکانیدا دەبێتە یادەوەرییەکی مێژوویی قۆناغێک لە قۆناغەکانی مێژووی درێژی مرۆڤایەتی، بە تایبەتی کە بیرۆکەی سەرکردایەتی دەوڵەت/ نەتەوە بەو مانایەی کە نێستا پێی ناسراوە بۆ دوورترین کاتی ناگەڕێتەوە بۆ ناوەڕاستی سەدەی حەڤدە.

لە دوورگەوتنەوەوە بۆ هاریکاری

ڕەنگە هەمووئەم پێشبینییانە لە داهاتوویەکی نزیکدا بەدیبهێن، وەک پێدەچێت کۆمەڵگەی کرۆیی- بە بڕوای زۆرکەس - هێشتا پێویستی بە بوونی ڕێکخستنێکی سیاسی هەیە کە لەسەر پرەنسیپەکانی دەوڵەت/ نەتەوە دامەزرابێت، نەک تەنها لە پێناو بەڕێوەبردنی کاروباری ناوخۆیی ئەم دەوڵەتە/ نەتەوەیە یان یەکێکی دی، بەڵکو هەروەها لە پێناوهێنانەدی هاوکاری نێو نەتەوەیی و هاریکاریکردنی نێوان میللەت و حکومەتەکان بۆ ماوە درێژەکانی داهاتوو. سەرەڕای زیاد بوونی مەیلەکان بەرەو یەکێتی یان تێکەڵ بوونی کۆمەڵێک دەوڵەت پێکەوە بۆ هێنانەدی ئامانجە دیاریکراوەکان، دەبینین لایەنگرانی بیرۆکەی بەردەوام بوونی دەوڵەت/ نەتەوە لە بوواندا سەرەڕای هەموو کاراکتەرە دژکارەکان، پێیان وایە چەمکی دەوڵەت/ نەتەوە بریتیە لە بەرجەستەکردنی ئیرادەی سیاسی میللەتی ئەم دەوڵەتە/ نەتەوەیە و درک بەبوونی خۆی دەکات و شانازی بە قەوارەی خۆی و هەستکردنی بەوەی لە کەسانی دی جیاوازە دەکات، نەک بەرجەستەکردنێک بێت بۆ ئیرادە یان درککردن یا خود ڕای هەر ڕێکخراوێک کە لە دەوڵەت / نەتەوە گەورەترېێت، یاخود بەرجەستەکردنێکی دیدوبۆچوون یان ئیرادەی هەر کۆمەڵێک لە کۆمەڵەکانی مافەکانی مرۆڤ بێت کە بۆ نموونە داکۆکی لە مافی کۆچکردن و پەنابەری و نیشتەجێ بوون دەکات، لەگەڵ ئەوەی درک بەوەدەکات کە ئەو ڕازیبوونەی بە پێدانی ئەم مافانە و جێبەجێ کردنیان لە واقیعدا چەندە مەترسی بۆسەر ناسنامەی دەوڵەت (ئەو دەوڵەتەی کۆچکردوەکان لە خۆدەگرێت) هەیە.

جیهان ئێستا ئامادەکی زیاترە بۆ ڕازی بوونی بیرۆکەی دەسەڵاتی یەک کەڵتوور و یەک ئایدۆلۆژیا و یەک دیدو بۆچوون کە باڵ بەسەر زۆربەی ووڵاتانی جیهاندا بکێشێت، ئەگەرچی ڕاستیە مێژوویيەکان هێما بەوە دەدەن کە لە مجۆرە ڕەوتە بۆ یەککرتنی زیاتر پووبەپووی چەندین ڕەوت و بزوتنەوەی دژکار دەبێتەوە کە کاریگەرییەکەی لاواز دەکات و ڕەنگە هەر لە ناویشی بەرێت. ئەمەش ئەو گرفتەیە کە دوچاری ئایندەی دەوڵەت/ نەتەوە دەبێتەوە، ئەو دەوڵەتە / نەتەوەیەی دوچاری گۆڕانکاری زۆر و لاوازی و پاشەکشێکردن لە بەردەم دەسەڵاتی یەکە سیاسیە گەورەکان دەبێتەوە. ئەمەش پاڵی بە زۆر نووسەرەوە ناوەکە بڵێت: بوونی دەوڵەت/ نەتەوە (شەڕێکە- خراپەیەکە- و هەردەبێت ببێت) و ئەم بوونەش بۆ ماوە درێژەکان بەردەوام دەبێت، هەڵبە وا بزانین بەم زووانە ئەم ڕێکخراوە سیاسییە بڕمێت کە بوون و کاریگەری خۆی بەدرێژایی سەدەکانی ڕابردوو سەلماندووە، تا ئێستاش هەر بنەڕەتی پەیوەندییەکانی کارلێکردن و هاریکارییە، بگرە بنەڕەتی لێکترازان یان دوورکەوتنەوە لە یەکتر و کێشمەکێشەکانە لەسەر ناستی جیهانی.

ڕەنگە دەوڵەت/ نەتەوە بەتەنها لە توانایدا نەبێت بەسەر زۆربەی گرفتە گەورەکاندا زاڵ بێت کە لە داهاتوودا ڕووبەڕوی دەبێتەوە، بەبێ یاریدەی پێکهاتە سیاسی و نابووری و کەلتوورییە گەورەکان نەتوانێت هیچ بکات، هەر لە گرفتەکانی ژینگەوە تا دەگاتە گرفتەکانی ئاسایش و نابووری و پەیوەندی- گەیاندن- و بگرە گرفتەکانی تۆژینەوەو زانست و تەکنەلۆژیا، هەرچەندە ئەمەش بە پێویست نابێتە هۆی بزربوون و نەمانی دەوڵەت/ نەتەوە وەک ڕێکخراوێکی سیاسی، ئەگەرچی هەروەها بە پێویست ملکەچی گۆڕانکاری و چاککاری لە پرەنسیپی سەرکردایەتی ڕەها دەبێت، تاوەکو ئەم ڕێکخراوە بتوانێت سەرەڕای گەردەلوولەکان لە بووندا بەردەوام بێت، ئەو گەردەلوولانەی خەریکە بەرەو باوەشی یەکێک لەو قەوارە گەورانەی دەبات کە لەیەکێتی هەندێک دەوڵەت دروست بووەو بەرژەوەندییە سیاسی و نابووری و سیاسییەکانیان هاوبەشە.

فڕۆکەی کارەبایی بەڕێوەیە

بەرچڤەی: پەیمان

ئاخۆ ڕۆژێك بێت كە بەچاوی خۆمان فڕۆكەی بێ ژاوەژاو فڕۆكەی بێ پاشەڕۆببینین؟ ئەوە خەونێكەو خەریكە دێتە دی!!

-دیمەنی فڕۆكەیەك بە ئاسمانەوە سەرنجمان بۆ زۆرشت ڕادەكێشێت، لەوانە بابەتی ژینگەیی، پاشەڕۆی سووتەمەنی زیانبەخش بە ژینگە و دەنگی بەرزو ژاوەژاوی بزوێنەرەكانی كە ژیان تاڵ دەكات لەو ناوچانەی كە فڕۆكەخانەكانیان لێوە نزیكن، ئەندازیارەكانی ئاژانسی فەزایی ئەمەریكی (ناسا) لە هەوڵی ئەوەدان كە فڕۆكەیەكی وا دروستبكەن كە بەووزەی كارەبا كاربكات لە جیاتی سووتەمەنی پترۆڵی، ئەوان گەشبینیشن بەوەی كە بتوانن لە داهاتووی نزیكدا جۆرە فڕۆكەیەكی وا دروستبكەن كە بە ووزەی كارەبا كاربكات و لەشێوەشدا هەروەك فڕۆكەكانی ئێستا وابێت، تەنها لەوەدا جیاوازبن كە ئەو فڕۆكە نوێیانە بە ووزەی كارەبا كاردەكەن، بەڵام ئاخۆ ئەو ووزە زۆرەی كە ئەو فڕۆكەیە دەجوڵێنێت لە كوێوە بێت؟ هەرگیز ئەو ووزە زۆرە لە پاتریەوە نایەت، چونكە ئەو پاتریەی كە ئەو ووزە زۆرە بدات، دەبێت زۆر گەورە و قورس بێت ئەوەش نەك تەنها بە گوێرەی فڕۆكەكان بەڵكو بۆ ئوتومبیلەكانیش، بۆیە دەشێت كە بووترێت تا ئێستاش ئوتومبیلێك دروستنەكراوە كە بە تەواوی بە ووزەی كارەبا كاربكات، كە هۆكاری ئەوەش زۆرن لەوانە هۆكاری هونەری و تەكنیكی، بەڵام بە هەرحاڵ بێت تروسكاییەك وا لەبەردەم كۆمپانیاكاندا بۆ زاڵ بوون بە سەر ئەو گرفتانە كە ئەویش خانە سووتەمەنیەكانە Cells Fuel ئەندازیارەكانی ناسا دەڵێن كە هەڵبژاردنی خانە سووتەمەنیەكان نەك هەر باش دەبێت بۆ ئوتومبیلەكان بەڵكو مژدەبەخشیش دەبن بۆ فڕۆكەی كارەبایی دوا ڕۆژ، هەرچەندە ئێستا بەكارهێنانی ئەو خانە سووتەمەنیانە زۆر بلاو نیە. بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت كە ئەو خانە سووتەمەنیانە نوێ بن، یەكەم خانەی سووتەمەنی لە ساڵی 1839 دا لەلایەن (سێرولیام كروف)ەوە لە بەریتانیا دروستكرا، لە ساڵی 1894دا (والتەر هێرمن نرست) بنەما بنەڕەتیەكانی خانەی سووتەمەنی داڕشت، (نرست) هەر خۆی یاسای سێیەمی دینامیكی گەرمی داڕشت و لەسەر ئەوەش خەڵاتی نۆبلی وەرگرت.

(نرست) پێشنیاری بیرۆکەی وەرگرتنی تەزووی کارەبای کرد ڕاستەوخۆ لە خانە سووتەمەنیەکانەوە کە ئەوەش بە (گۆڕانی ڕاستەوخۆی ووزە) دەناسرێت واتە Direct) DEC Energy Conversion)، ئاشکرایە کە بەشێک لە ووزە بە فێڕۆدەڕوات لەکاتی بەکارهێنانی ئەو دینەمۆیانەی کە بە سووتەمەنی پترۆڵ کاردەکەن، بۆ ڕێگار بوون و لەو بەفیڕۆچوونە بیرۆکەی خانەی سووتەمەنی هاتە کایەوە بە جۆرێک ڕاستەوخۆ ووزەی سووتەمەنیەکە بگۆڕدرێت بۆ ووزەی کارەبا، بۆیە کاری خانەی سووتەمەنی هەروەک کاری پاتری وایە تاڕادەیەکی زۆر ئەوە نەبێت کە کاتی گۆڕینی کیمیاووزەکە بۆ کارەبا ووزەکە جیاوازە. هایدرۆجین شلەکە بە هۆی جەمسەرێکی ڕووکەش کراو بە پلاتین شیتەڵ دەبێت بۆ ئەلکترۆن و پڕۆتۆن کە پڕۆتۆنەکان لەلای خۆی گل دەداتەوە و لە هەمان کاتدا جەمسەرێکی دیکە ئەو ئەلکترۆنانە و ئەلکترۆنەکانی گازی ئۆکسجین دەگرێتەخۆ، بەوەش دوو جەمسەرەکە بارگاوی دەبن بە دوو بارگەی جیاواز و لەوەشەوە جیاوازیەکی پەستانی کارەبایی دروستدەبێت و ڕاستەوخۆ تەزووی کارەبا دەدات کە ئەگەر ئەو دوو جەمسەرە لە سنوڕێکی داخراودا بەسترا.

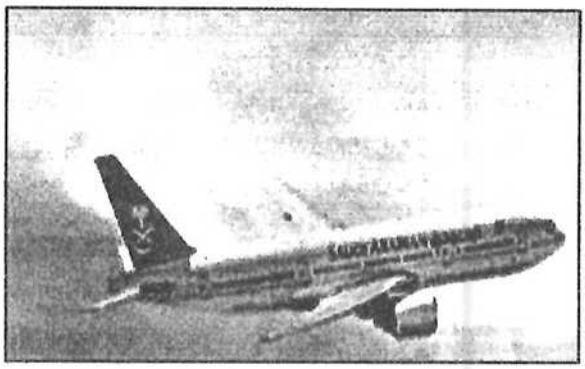
لەوانەی پێشەوە دەردەکەوێت کە خانە سووتەمەنیەکان کۆمەلێک سیفەتی باشیان هەیە لەوانەش بەرزی چوستیان کە دەگاتە 70٪ و، نەبوونی هیچ پارچەیەکی جوڵاو تیایاندا کە پێویستیان بە پاراستن و نوێ کردنەوە دەبێت، لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە ئەو خانە سووتەمەنیانە هاوڕێی ژینگەن و هیچ پاشەڕۆیەک کە زیان لە ژینگە بدات دەرناکەن، تاکە پاشەڕۆیان ئاو و هەڵمەکەیەتی بە پێچەوانەی دینەمۆکان کە گازەکانی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن (Co) و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن CO_2 دەردەکەون و زۆر زیانبەخشن بە ژینگە، هەروەها سیفەتێکی دیکەی باشی ئەو خانانە بریتیە لە نەبوونی دەنگ لە کاتی ئیش کردنیان و بەکارهێنانیاندا کە ئەوەش هۆکارێکی دیکەی پاکڕاگرتنی ژینگەیە.

لە ئێستادا یەکێک لە بوارەکانی بەکارهێنانی ئەوخانە سووتەمەنیانە ئەوەیە کە بەکاردێن لە گەشتە دەریاییەکان و ژێر دەریایی ئاساییەکان (نا ناووکیەکان) هەروەها لە پەنجا ساڵ لەمەوبەرەوە ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی (ناسا) بیری لەوەکردۆتەوە کە بەکاریان بێنن لە گەشتە فەزاییەکاندا وەک سەرچاوەیەکی بێ دەنگی ووزە کە لەو کاتانەدا ووزەی خۆرو ووزەی ناووکی بەکاردەهات.

بەکارهێنانی ووزەی خۆر و ووزەی ناووکیش بۆ خۆیان لایەنی خراپیو گرفتیان هەیە، بۆ خانە خۆرییەکان پلێتی خۆریان پێویستە کە گران بەهان و پاتریەکانیشیان گەورە و تەمەن کورت و چوستی نزمن، هەروەها پاتری ووزەی ناووکیش زیان دەدەن لە تەندروستی کەسانی بەکارهێنەری چونکە مادەی تیشکدەریان تێدایە، بۆیە گەڕانەوە بۆ بەکارهێنانی خانە سووتەمەنیەکان کە پێش زیاتر لە 100 ساڵ لەمەوبەرەوە دروست کرابوون و بەکارنەدەهێنران، گەڕانەوە بۆ ئەو خانە سووتەمەنیانە و بەکارهێنانیان لە گەشتە فەزاییەکان لای زاناکان کارێکی نموونەییە، شایانی باسە کە بەهۆی توانا بەرزی خانە سووتەمەنیەکانەوە، ئەو خانانە توانیویانە کە وەفدی کارەبا دابین بکەن بۆ گەشتە فەزاییەکانی کە گەشتیاری مرۆڤیان لە خۆگرتووە.

هەرچەندە تا ئێستاش بەکارهێنانی خانە سووتەمەنیەکان لە ژیانی ڕۆژانەماندا دەگمەن و کەمە لەبەر گرانییان، بەڵام زۆر لە کۆمپانیاکانی ئوتومبیل دروستکردن لە هەوڵی ئەوەدان کە نرخی ئەوخانە سووتەمەنیانە کەم بکەنەوەو زیاتریش بچووک و سادەیان بکەنەوە، کە لە ڕاستیدا خەریکە هەوڵی ئەندازیارەکانی ئەو کۆمپانیایانە سەربگرێت، بۆ نموونە ماوەیەک پێش ئێستا کۆمپانیای (دایملر- کرایزلر) جیهانی ناساند بە ئوتومبیلی NECAR-4، ئەو ناوەش برتییە لە ناوی ئەو پڕۆچەیەی کە لە کۆتاییەکانی نەوەدەکانەوە دەستی بەکار کردووەو، ناوی ئوتومبیلەکەش کورتکراوەی NEW Electric car کە یەکەم ئوتومبیلی لە مانگی مایۆی 1994دا دروستکراوە، کۆمپانیای بەرهەم هێنەر (دایملر- بنز) پلانی ئەوەی داڕشتووە کە

خانەی سووتەمەنی دروست بکات بۆ بەرهەم هێنانی 100000 ئوتومبیلی لەو جۆرە لە ساڵی 2005دا واتە هەر ئەمساڵ، شایانی باسە کە NECAR-1 لە ساڵی 1994دا دروستکراوە و تەنها 2 کەسی هەڵدەگرن و دەیتوانی ماوەی 130کم ببڕێت. پاش دوو ساڵی دی NECAR-2 دروستکرا کە شەش نەفەری هەڵدەگرت و بەخێرایی 90کم/ کاژێر و ماوەی 250 کم ی دەبڕی، ئوتومبیلی سێیەم لە زنجیرەی NECAR-3 لە مانگی 9ی 1997 دا کە جیاوازە لە دوو نموونەکەی پێشوو چونکە گازی میسانۆڵ بەکاردەهێنێت کە گازی هایدرۆجینەکە بەرهەم دەهێنێت.



واتە دەشێت کە مادەی دیکەی وەک (میسانۆڵ) و (ئیسانۆڵ) و گازی سروشتیش بەکاربهێنرێن لە خانە سووتەمەنیەکاندا کە ئەگەر ئەو مادانە پاشەڕۆی گازیشیان هەبێت ئەوا بە ئەندازەی پاشەڕۆی بەنزین زیان لە ژینگە نادەن، و چوستی هیچ یەکێک لەو مادانەش ناگاتە چوستی گازی هایدرۆجین، بەڵام لە هەندێک ڕووی دیکەوە مادەیەکی وەک میسانۆڵ سیفەتی باشی تێدایە کە لە هایدرۆجیندانیە، ئەویش ئەوەیە کە مادەی میسانۆڵ لە پلەی گەرمی ئاساییدا وەک بەنزین شلەو خەزانی بچووکی دەوێت لە ئوتومبیلەکەدا، بەڵام گازی هایدرۆجین بە شلی پێویستی بە خەزانی تایبەت و زۆر گەورە دەبێت لە ئوتومبیلەکاندا. جگە لەوەش ئەگەر لە ئوتومبیلەکانی دواڕۆژدا میسانۆڵ بەکارهێنرا ئەوا گۆڕانکاری واناکرێت لە ویستگەکانی سووتەمەنی، ئوتومبیلی NECAR-3 کە بە میسانۆڵ کاردەکات لە توانایدا هەیە کە 400کم ببڕێت تەنها بە 40 لیتر لە میسانۆڵ، بەبێ ئەوەی هیچ دەنگێکی لێوەبێت و پاشەڕۆکەشی تەنها هەڵمی ئاوە!

هەر ئەمساڵ 2005:

لە مانگی ئازاری 1999 هەموو جیهان ئوتومبیلی NECAR-4 ی ناسی کە هەروەک دوو نموونەکەی 1، 2 ی ئەو ئوتومبیلانە بە هایدرۆجین کاردەکات و توانای بزوێنەرەکەی 55 کیلۆ واتە و بە خێرایی 145کم/ کاژێر دا دەڕوات و لە توانایدایە ماوەی 450کم ببڕێت و کۆمەڵێک سیفەتی باشی هەیە کە لە ئوتومبیلە کارەباییەکانی دیکەدا نین، کە ئەوەش ئومێدی باشی بەخشیوە بە تایبەتکاران کە ئوتومبیلی دوا ڕۆژ کارەبایی بێت و بەو خانە سووتەمەنیانە کاریکات کە بەزۆری لە بەردەستدا هەبن هەروەک پیل و پاتری ئاسایی، نیازیش وایە هەر ئەمساڵ ژمارەیەکی زۆر لەو ئوتومبیلە کارەباییانە بەرهەم بهێنرێن.

لەپاش ئەو قۆناغە چاوەڕوانی ئەوە دەکرێت کە خانە سووتەمەنیەکان لە فرۆکەکانیشدا بەکاربهێنرێن هەروەک ئەوەی مێژوو خۆی دووبارە بکاتەوە، یەکەم جار ئوتومبیل سەری هەڵداو بووە هۆکاری گواستنەوە و بەدوایدا فرۆکەش هات، هەروەهاش بۆ جۆری سووتەمەنیەکانیان.

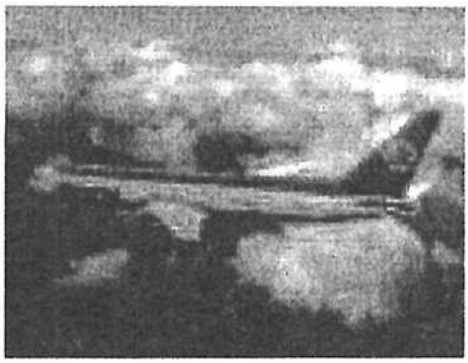
لە سەرەتای سەدەی ڕابردوودا بزوێنەری سووتاندنی ناوەکی لە ئوتومبیلەکاندا بەکارهێنراو زۆری پێنەچوو کە ئەو بزوێنەرانە بەکارهێنران لە فرۆکەکاندا و مرۆڤ توانی نەو خەوەی بێنێتە دی کە چەندین ساڵە خەوی پێوەدەبینێت، تایبەت کاران دەڵێن کە ئەو گۆڕانکاریانە هەروا بەردەوام دەبێت لە ئوتومبیلەکانەوە بۆ فرۆکەکان.

یەکەمین فرۆکە کە بە بزوێنەری سووتاندنی ناوەکی کاربکات لە ڕۆژی 27 ئابی1939 دا دروستکراوە بە پێی سەرچاوە میژوویەکانی تەکنۆلۆژیا هەر چەندە لەو کاتانەدا فرۆکەی ستوونی زیاتر زاڵ بوون بە سەرکەش و بارو دۆخەکەدا، بەڵام کۆمپانیای Heinkel ی ئەڵمانی بەردەوام بوو لە دروستکردنی فرۆکە بە بزوێنەری سووتەمەنی ناوەکی تا ئەمڕۆمان. لە ساڵی 1941دا فرۆکەیەکی دیکە لەو جۆرە دروستکراوە لە بەریتانیا، ئیتر هەر لەو کاتەوە تا ئێستا گۆڕانکاریەکان بەردەوامن لەو جۆرە فرۆکانەدا.

ئەندازیارەکانی فرۆکەوانی پرسیاری ئەوە دەکەن کە ئاخۆ بەکارهێنانی خانەی سووتەمەنی لە فرۆکەکاندا دەبێتە هۆی گۆڕانکاری و پێشخستنی فرۆکەکان بە هەمان شێوەی بەکارهێنانی بزوێنەری سووتەمەنی ناوەکی؟ ئەندازیارەکانی

ئاژانسی (ناسا) زۆر بە گەشبینی سەیری ئەوە دەکەن کە ئەو گۆڕانکاری و پێشخستنە گەورەیە بێتە دی ئەگەر ئەو خانە سووتەمەنیانە گوێزرانەوە بۆ نێو فڕۆکەکانیش.بۆ ئەو مەبەستەش ئەو ئەندازیارانە لە هەوڵی ئەوەدان کە خانەی سووتەمەنی وا دروستبکەن کە تواناکەی هەزاران میگاوات لە ووزەی کارەبا.

ئەگەر ئەندازیارەکان تواییان خانەیەکی سووتەمەنی وا دروست بکەن ئەوا توانیویانە مەرجە ووزەییەکانی ئەو جۆرە فڕۆکانە بەدی بهێنن، بۆ نموونە فڕۆکەیەکی نەفەر بەری گەورەی وەک (ئەیرپاسی A340) پێویستی بە هێزێکی پاڵنانی 70 تەنی هەیە تا بەرز ببێتەوە، کە ئەو هێزە زۆرەش بێگومان پێویستی بە ووزەیەکی کارەبایی توانا هەزاران کیلۆواتی دەبێت، و پێویست دەکات کە ئەو جۆرە خانە سووتەمەنیانە بچووک و سووک بن، زۆر دەمێکە ئەندازیارەکانی (ناسا) بەرنامەی کارکردنی فڕۆکە بەخانە سووتەمەنیەکانیان داڕشتووە کە بە پێی ئەو بەرنامەیە لە فڕۆکەکانی داهاتوودا خانە سووتەمەنیەکان دەخرێنە نێو باڵی فڕۆکەکانەوە.



خەزانی هایدرۆجینی پچووکیش جێگای خەزانە گەورەکانی بەنزین دەگرنەوە، ئەو خەزانە پچووکانە لە نێو باڵەکانی فڕۆکەکەدا دادەنرێن، لە کاتی فڕینی فڕۆکەکەدا دەرگاکانی پێشەوەی باڵەکانی دەکرێنەوە و هەوا دەچێتە نێو باڵەکانەوە، ئەلکترۆنەکانی هەوا لەسەر جەمسەرییەنۆدی خانە سووتەمەنیەکە و پرۆتۆنەکانی گازەهایدرۆجینەکەش لەسەر جەمسەری کاسۆدی کۆدەبنەوە، ئیتر ئەو بزوێنەرەی لە پێوان دوو جەمسەرەکەدا دانراوە دەخولێتەوە لەئەنجامی خولانەوەکەیدا تەزوویەکی کارەبا دەدات، کە یارمەتی فڕینی فڕۆکەکە دەدات.

بێگومان لە بەکارهێنانی گازی هایدرۆجینەکە گرفتی ئەوە ڕێ بە ئەندازیارەکان دەگرێت کە ئەگەر هایدرۆجینەکە بە شێوەی گازی بێت ئەوا قەبارەیەکی زۆر دایگر دەکات، خۆ ئەگەر هایدرۆجینەکە بەشێوە شلی بێت ئەوا دەبێت پلەی گەرمیەکەی بۆ زیاتر لە 180 پلەی سەدی خوار سفر نزم بکرێتەوە و ئینجا لە خەزانی دیوار ئەستوری جیاکراوە وەک تەرمۆس هەڵبگیرێت کە ئەو کاتەش قورسایی و باری فڕۆکەکە زیاد دەکات، چارەسەری پێشنیارکراو بۆ ئەو گرفتەش بەکارهێنانی مادەی (میسانۆڵە) کە نزم کردنەوەی پلەی گەرمی دەوێت و نەجیاکردنەوەی خەزانەکانی دەوێت تەنها ئەوە نەبێت کە چوستی کەمترە لە چوستی گازی هایدرۆجینەکەش، ئەوەش بەشی فڕۆکەکە دەکات، لەلایەکی دیکەوە بەکارهێنانی گازی هایدرۆجین گرفتی دیکەی پێوەدیارە وەک ئەوەی ئەو بزوێنەرانەی بە بەنزین کاردەکەن یان بە کیرۆسین بە ئاسانی بە (میسانۆڵ) یش کاردەکەن بەڵام بۆ هایدرۆجینەکە کە گۆڕانکاری ڕێشەییان دەوێت، جگە لەوەش دەبێت گۆڕانکاری لە وێستگەکانی سووتەمەنی بکرێت و بە شێوەیەکی هەرزان و ئابووریانە هایدرۆجین بەرهەم بهێنرێت کە ئەوانەش کاتی زۆریان دەوێت، چونکە ئەو بڕە هایدرۆجینانەی ئێستا بەرهەم دێن بەشی ئەو بەکارهێنانە فراوانانە ناکەن. هەر بۆیە ئێستا جگە لە ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی (ناسا) چەندین دەوڵەتی دیکەی وەک نەمساو ئەڵمانیا لە هەوڵی ئەوەدان کە پەرە بەو پرۆژانەی فڕۆکەی دوا ڕۆژی کارەبایی بدەن، لە ووڵاتی نەمسادا نزیکەی 25 ساڵە کار لەسەر فڕۆکەی کارەبایی Brditschka HB3 دەکەن کە بزوێنەرەکەی بەکارەبا دەکات، هەروا ئەڵمانیاش پڕۆژەی santares بەدەستەوەیە کە پڕۆژەی فڕۆکەیەکی کارەباییە توانی بزوێنەرەکەی 42 کیلۆ واتە و تا بەرزایی 1800م بەرز دەبێتەوەو بە پاتریەك لە کاردەکات لە ماوەی (میتاڵ هایدرید) و تا ئێستاش ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی لەسەری کراون مژدە بەخشن، بیر لەوەش دەکرێتەوە لە داهاتوودا سەرچاوەی ووزەی بەردەوامی وەک پلێتە خۆرییەکانی بۆ دابین بکرێت!! لە ماوەی نزیك یان دووری داهاتوودا بە دڵنیاییەوە ئاسمانەکانی جیهان پڕ دەبنەوە لە فڕۆکەی گەورەی بێ دەنگی بە سۆز بۆ ژینگە جێگای ئەو فڕۆکانەی ئێستا دەگرنەوە کە سەرچاوەیەکی پیس بوونی ژینگەیین بە پاشەڕۆگازیەکانیان و بەدەنگە زل و ناخۆشەکانیانەوە!!

نۆشداریی ددانی دادوەریی

د. سەعید عەبدولەتیف مامۆستای
نۆشدەری ددانی پسپۆڕ/ کۆلیژی پزیشکی ددان
زانکۆی سلێمانی

پێشەکی:

نۆشداریی ددانی یاسایی ئەو لقەی پزیشکیی یاسایی(دادوەریی)یە کە زانیاریی ددانی شارستانی و کێشە تاوانییەکان دەگرێتەوە.

سەبارەت بەم لقەی زانستی ددان ئەم لایەنانەی کە پەیوەندیدارن بە نۆشداریی ددانی یاسایی، ئەم خاڵە گرنگانە دەگرێتەوە:

1. دەستنیشانکردن و ناسینەوەی ددانەکانی تاکەکەس Dental identification

2. شیکردنەوەی شوێنی نیشانکراوی گازلێگرتنی سەر لەشی مرۆڤ Bite- mark analysis

3. نابەجێی لە هەڵسوکەوت و مامەڵەی تاکەکەس وپشتگوێ خستنی Human abuse and neglect

4. دزێوی و نابەجێی بەکارهێنانی ددان و پشتگوێخستنی Dental malpractice and negligence

5. زانستی شێوازی ددانەکان و گۆڕانکارییەکانی ددانەکان لەگەڵ زەمەندا.

Dentul anthropology and archae ology

مەبەست

دەستنیشانکردنی ددان کە گرنگییەکی زۆری هەیە لە نۆشداریی ددانی دادوەریدا لە هاوولاتیانی شارستانیدا و هەروەها لە بواری سەربازیدا کە ئەم چوارلایەنە دەگرێتەوە: بار، زامن، داد و لایەنە دەروونیەکان، ئەوەی شایەنی باسە دەسنیشانکردنی ددانەکان لە ڕووداویی جیاجیادا گەڵ جار هۆکارە بۆ دۆزینەوە و دەسنیشانکردنی تاوان و والاکردنی کێشەی جۆراجۆرە نۆشداریی ددانی دادوەریی، بەردەوام

یەکێکە لە رێگەسەرەکیەکانی دەستنیشانکردنی باری کارەساتە مەزنەکانی ناو کۆمەڵگا.

نیشانەی گەستن Human bite –mark:

ددان بەکارهاتووە وەکو چەکێک کاتێک یەکێک هەڵنەکوتێتەسەر یەکێکی تر یاخود کاتێک یەکێک ئەیەوێت بەرگری لە خۆی بکات کە یەکێک هەڵنەکوتێتەسەری.

جێگەی گازگرتنەکە کە نیشانەکراوە لە سەر لەشی مرۆڤەکە، ناسینەوەی و ڕوونکردنەوەی ڕووداوەکە بە کۆکردنەوەی تەکنیکی و شیکردنەوە و شێوازی زامەکە، ئەمەش بە بەراوردکردنی بڕینەکە و شوێنی گەستنەکە(شێوەی، قەبارەی وشێوازی). هەرچەندە ئەم بەراوردکردنە و شیکردنەوەکەی زۆر ناسان نیە چونکە:

ا- پێشتی ئادەمیزاد بەڕەو چاکبوونەوە دەچێت.

ب - لاستیکی(ناجێڕیی)،

ج - لە بارە بۆ شێواویی و هەڵناوسان.

زۆربەی جار لە دەرئەنجامدا دەتوانرێت بگەینە ئەو ئەگەرەی ڕۆڵی بوونی تاوانەکە بەهۆی ئەو شیکردنەوانەی باسمانکرد. هەروەها، وورده لیکی نیشتوو لەسەر شوێنی گەستنەکە ئەتوانرێت شیبکرێتەوە و گرنگی جۆری(DNA) کە گرنگیەکی بایولۆجی هەیە. باشترواپە پزیشکی ددانەکان بەناگابن لە چەندەها ڕێگە بۆ کۆکردنەوەی زانیارییەکان لە نەخۆشەکان، بە تایبەتی زانیاریی لە بابەت شوێنی گەستنەوە لە کاتی ڕووداوەکاندا و ئەگەری ئەو زانیاریانە و گرنگیان بۆ یارمەتی دادوەریی.

ئەوەی شایەنی باسە قەبارە، شێوە و شێوازی لێواری گەستنەکە بە تایبەتی هی کەوانەی ددانەکانی شەویلگەخوارەوە، کە بۆ هەر کەسە شێوازی تایبەتمەندیی خۆی هەیە. ئەمەش وەک هۆیەکی سەرەکیی کە بەسەرە ددانەکانی پێشەو سەردەردەکەن ئینجا ددانەکانی پشتەوە، هەروەها کە لبەکان ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە شێوازی دەرکەوتنیان لە کەوانەی شەویلگەدا و چۆنیەتی جێگیربوونیان، کە تایبەتمەندی هەیە بۆ ئەوکەسە خۆی، ئەمەش گرنگی بوونی قاڵبی ددان کە شێوازیان دەردەخات و بۆ بەراوردکردن لە کاتی هەر ڕووداوێکدا لەوانەیە نامانجی خۆی بپێکێت.

پزیشکی ددان لەوانەیە بانگێشت بکرێت بۆ یارمەتی دەستنیشانکردنی ئەو بریناندی لەسەرپێتە(جێگەی گەستنەکە)، جا بۆیە هەموو پزیشکی ددانێکی گشتی کارا(Dental practioners) پێویستە بەتەواوی ئاشنا بێت لەگەڵ پرۆسەی پێویستی ئەم کارە بۆ پێشکەش کردنی یارمەتی پێویست.

زامەکانی نیشانەی گەستنی نموونەییTypical bitemark injuries:

نیشانەی گەستنی مرۆڤ(human bitemark) زۆربەی جار لەسەرپێستی قوربانیەکان دەبینرێت، لەوانەیە لەهەر جێگەیەک ڕەچاوبکرێت لەسەرلەشی مرۆڤ، لەمێنەکاندا گەڵ جار گەستنەکە لەسەر مەمک و لاقدا دەبینرێت بەهۆی هەڵکوتانەسەریان بۆ مەبەستی سێکسی، بەڵام لە نێرینەکاندا زۆربەی جار گەستنەکە لەسەر باڵ و شان دەبینرێت بەهۆی ئەوە وەکە دەست و باڵ بەکاردەهێنرێت بۆ بەرگریی لە کاتی هەڵکوتانەسەردا بۆ باسکردنی گەستنەکەی لەسەر لەشی مرۆڤ، بڕینەکە شێوەیەکی لەبزینەیی(elliptical)یان بازنەیی(circular) دروست دەکات کە تایبەتمەندنی خۆی هەیە سەبارەت بە ددانەکانی گازەکەی پێگیراوە، بڕینەکە لەوانە یەبەشێوەی(هەویری چەوری سورەوەکراو) وەربگرێت لەگەڵ نیشانە تۆمارکراوی تایبەتمەند بەدەوری(چێوە)ی نیشانەی گەستنەکەدا، جارجار لەوانەیە پێکهاتبێت لە دووکەوانە لەشێوەی پیتی(u)ی ئینگلیزیی(u-shaped arches) کە لەیەک جیابونەتەوە لە بناغەکەیاندا بە بۆشاییەکی کراوە، تیرەی بڕینەکە بەگشتی(25–40) میلمەترە، گەڵ جار ناوچەی چەقی(ئاوەند)ی بڕینەکە نیشانەی کوتراوی پێوە دیارە بەهۆی زەبری ددانەکانەوە، ئەو خوێنڕێزی لولە دەرکیانە(extravascular bleeding) دروستدەبێت لەدەرئەنجامی ئەو پەستانە کە ددانەکان ئەیخەنە سەر شانەکان بەڕەو ناوەوە لە چێوەی نیشانەی گەستنەکەدا.

ئەوەی گرنگە باسی بکەین لەم لایەنەدا ئەتوانرێت کە ددانێکی دەستنیشانکراو بناسرێتەوە بە تایبەتمەندێتی پولێنکردنی شێوازی پەیوەندی ددانەکانەوە(class characteristics) بۆنموونە: بڕەڕەکان بڕینی لاکێشەیی

دروست دەکەن بەلأم کەلبەکان برینی سێ گۆشەیی دروست دەکەن.

بەلأم ئەوەی پێویستە کە تایبەتمەندی تۆمارکراوی گەستنەکەی ئەوکەسە هەبێت تاکو بتوانرێت بە لەباریی دەستنیشانی تاوانبارەکە بکرێت، تایبەتمەندێتی ددانەکانی تاکە کەس گرنگە کە تۆمارکرابێت وەک شکاویی، سوڕاویی(خولاوەیی)، سووانی ددانەکان، شێوە ناسازیی زگماکیی... هتد کاتێ ئەمانە تۆمارکرابن کە پەیوەندن بە زامی گەستنەکەوە، بەمە لەوانەیە بتوانین بەراوردی بکەین بۆ دەسنیشانکردنی ئەوددانانەی کە بونەتە هۆی زامەکەوە. ئەگەر ئەم تایبەتمەندە زانیارییانە تۆمار نەکرابن و لەبەردەستدا نەبێت یاخود لە ددانەکاندا بەدینەکرێت، ئەوا بەگشتی گرنگی یاسایی(دادوەریی) گەستنەکە کەمە دەبێتەوە.

کۆکردنەوەی بەلگەکان لە قوربانی گەستنەکە:

پزیشکی ددانەکان لە کاری گشتی ڕۆژانەیی تایبەتی خۆیدا هیچ بواری بۆ نەرەخساوە کە هەلبستێت بە کۆکردنەوە بەلگە لە گەستنی قوربانیەکە.

پۆلیس لە شوێنی ڕووداوەکە، پسپۆری نەخۆشی لە هۆلی تۆیکاریی یاخود کەسە پزیشکیەکان کە لە گروپی کوتوپڕیدان پێویستە بەوردی هەموو گەستنەکان دەستنیشان بکەن.

کاتێک نۆشدەری ددان ئەگەر جۆرە زامێکی بینی کە گومانی لێکرد کە نیشانەی گەستنی پێوەدیارە، پێویستە ڕاپۆرت تۆماربکرێت و بنێرێت بۆ پۆلیس یان بۆ مەلبەندی چودێری کۆمەلأیەتی لە دادوەریی(یاسایی) و شەرعیدا.

دوابەدوای ئەمە نۆشدەری دان پێویستە ئەم لیستەی خوارەوە تەواوبکات و پرۆسەکە بەرێکوپێکی بەلگەکان کۆبکاتەوە:

1. بەلگە تۆمارکردن(Documentation) تۆمارکردنی زامەکە و باسکردنی تێبینیەکان بە ووردی وەک: شێوە ئاسایی برینەکە، ڕەنگ، قەبارە، شێوازی؟

*. شوێنی گەستنەکە لەسەر لەشی مرۆڤ.

*. بەرزایی و چێوەی دەرەوەی و ناجێریی شوێنی برینەکە.

*. ئایا ئەتوانرێت جیاوازی بکرێت لە نێوان ددانەکانی سەرەوە و ددانەکانی خوارەوە.

*. جۆری برینەکان کە هەن.

*. کوتراویی، ڕووشاویی

2. وێنەکان

وێنەی ڕێکوپێکی برینەکە بگیرێت بە کامێرای ناودەم بە هاوینەی گەورەوە و بە ڕەنگاوڕەنگ و ڕەش وسپی و پێویستە ڕاستەیەک بخرێتە لای ڕووتەختی برینەکەوە و لە وێنەکەدا دەربخرێت تاکو بتوانرێت پێوانەبکرێت، بۆ ئەوەی وێنەکە تێکنەچێت(واتە گەستنەکە وەک خۆی دەربکەوێت) پێویستە کامێراکە ڕاستەوخۆ بخرێتە سەر برینەکە، تەوەری هاوێنەکە شاقوڵی بێت لەسەر پێستە گەستراوەکە.

3. نموونەی لیک Salivaswab:

نیشتنی لیک لەسەر پێست ئەمێنێتەوە و گرنگی خۆی هەیە بۆ شیکردنەوەی(D.N.A)ی لیک کە بەراوردکردنی ئەم زانیاریە لە تاقیگە لە نێوان لیکی کەسی گومانلێکراودا و ئەولیکەی کە لە دەوری جێی گەستنەکە نیشتووە.

ئەوی گرنگە لە تەکنیکی وەرگرتنی نموونەی لیکەکەدا بکرێت ئەوەیە کە تەکنیکی دووقات(دوو نموونە وەرگرین) double swab technigue:

یەکەمیان: نموونە وەرگرتن بە لۆکەی تەڕکراو بە ئاوی دلۆپێنراو کە بە هێواشی ئەو ڕووبەڕەی پێ ئەشۆرێت کە زمان و لێوی بەرکەوتووە بە پەستانێکی کەم و جوڵەیەکی بازنەیی.

دووەم نموونە: کە بەووشکی بەکاردێت ئەمەش بەکۆکردنەوەی ئەو شێیەی ماوەتەوە لەسەر پێست دوابەدوای وەرگرتنی نموونەی یەکەم هەردوو نموونەکە پێویستە وشک بکرێتەوە لە پلەی گەرمی ژووردا بۆ(45)خولەک بەلایەنی کەمەوە، پێش ناردنیان بۆ کاربەدەستانی پۆلیسی ودادوەریی بۆ ئەنجامدانی تاقیگەیی. هەردوو نموونەکە پێویستە بە ساردی وبەوشکی بپارێزرێت تاکو ئەگەری تێکچوونی(D.N.A)لێکەکە کەمتربێتەوە و ڕێگربێت لە گەشەکردنی بەکتریا کە لەوانەیە نموونە کە پیس بکات و گرنگی بە های تێک بدات لە مەڕ لایەنە یاسایییەکە پزیشکیەکەیەوە، هەروەها بابتوانرێت بەزووترین کات بڕێت

بۆ تاقیکە و شیکردنەوەی بۆ ئەنجام بدرێت. نموونەش لە قوربانیەکە وەربگرێت لە رووپۆشی ناو دەمی یان نموونەی خوێنی لێوەربگرێت.

بەمەبەستی بەراوردکردن لەگەڵ نموونەی نیشانە گەستنەکە.

4. قالبگرتن Impression قالبێکی رێکوپێکی روویەرە گازلێگیراوەکە نەبێت بگیرێت تاکو هەموو چاڵی و خواروخێچیەک کە بەدانەکان دروستبوون تۆماربکرێت، وەکو(برین، پرشاویی... هتد.) قالبگرتنە کە بە بەکارهێنانی دەرمانی قالبگرتن ئەبێت کە بۆ کاری پردوکیفی جێگیر(fixed prosthesis) بەکاردێت وەکو: (- Vinyl Polysiloxane polyether) لە کریلیکی دان یان گەچی دان(plaster) دەتوانرێت بەکاربهێنرێت وەک پاڵپشتێکی پتەو بۆ ماددەی قالبگرتنەکە.

5. یەکەم فریاگوزاری Firt aid بەناگابوونێکی سەرەکی پزیشکی ئەبێ ڕەچاوبکرێت بۆ ئەو قوربانیەی کە زیندوە و گازی لێگیراوە چونکە گەستنی ئادەمیزاد زۆرتر لە بارە بۆ هەوکردن و تەشەنەکردن لە گەستنی گیاندارەکانی دی، ئەو بریندانەی کە چونەتە ناو پێستەوە پێویستە بە زووترین کات چارەسەربکرێت.

چەند خاڵێکی گرنگ:

ئەوەی شایەنی باسە تێڕوانینی دندانی(dental examination) پێویستە ئەنجام بدرێت دوور لە جێگەی کارکردنی نۆشدەری دندانەکە. و پولیس پێویستە هەموو ئاسانکارییەک بکات بۆ ئەنجامدانی کارە هاتوچۆی پزیشکی دندانەکە و یاریدەدەر و ئەو کەرەسانەی پێویستیەتی بۆ پشکینە پزیشکیەکە.

و ئەو خاڵانەی پێویستە ڕەچاو بکرێت بۆ ئەوەی پشکنینە کە ئەنجامی باشی هەبێت و بەڵگەکان بەبێ کەموکوڕیی کۆبکرێنەوە بەکورتی ئەمانەن: پشکنینی کلینیکی دەرەو ناوەوەی دەم تۆماربکرێت، باری گشتی تەندروستی، جوتبوونی دندانەکان و شەویلگەی خواروو، لەقینی دندانەکان، باری دەوروبەری دندانەکان، پڕکردنەوەکان، شاشی نێوان هەردوو بڕەڕی ناوەڕاستی شەویلگەی سەروو(Diastemata)، شارکیی، کلۆریی... هتد

*. وێنەی دەموچاو(ڕوو) لە پێشەوە و لەلاوە(profile)، وێنەی ناودەم کە جوتبوونی دندانەکانی سەروو و خواروو لەپێشەوە و لەلاوە.

*. قالبەکان بەوردیی بگیرێن و دابڕێژرێن، جوتبوونی دندانەکان لە سەرقالبەکان دیاربن.

*. نموونەی جوتبوونی دندانەکانی هەردوو کەوانەی دەم تۆماربکرێت بە مێو وێنەی بگیرێت، ئەمە گرنگە بۆ بەراوردکردنی داهاتوو

*. کەستنی مرۆڤ وەک بەڵگەنامەیەکی زیندەوەرانی دادوەریی لەبەر گرنگی ئەم لایەنە پێویستە لەم باسەدا بە وردی ڕوون بکرێتەوە. لەکاتی پرۆسەی گەستن یان ماچ کردن یان مژین، لیکە سەرپێست ئەنیشێت بەبڕێکی باش لەلایەنی جۆریی و زۆریی بەوە کە بەشی شیکردنەوەی جۆری(DNA)ناولیك بکات(PCR- BASED TYPING OF ĐNA) ئەو(DNA)یەلەلێکدا هەیە چونکە لێك خرۆکەی سپی خوێنی تیایە و لەوانەیە بەهۆی پرۆسەی گەستنەکەوە خانە ڕووپۆشەکانیشی تیابێت(epithelial cells)، ئەوەی گرنگە کە سەرچاو ڕووناکیە بەهێزەکان و لیزەرەکان(Lasers) بەشێوەیەکی بلاوبەکاردەهێنرێت لەلایەن پۆلیسەوە بۆ دەستنیشانکردنی بۆیەکان و جیاکردنەوەیان لە شلەکانی لەشی مرۆڤ لە شوێنی تاوانەکەدا، ئەولیکەی نیشتوە لەسەر پێست تەنانەت ئەگەر نیشانەی گەستنیش نەبینرێت لەدندانەکانەوە ئەتوانرێت بدۆزرێتەوە و شیبکرێتەوە و جۆری(DNA) بزانرێت و بەراوردبکرێت لەگەڵ نموونەی لیکی ناو ڕووپۆشی دەمی گومانلێکراوەکە.

کورتەی باسەکە:

دەرئەنجامی شیکردنەوەی ئەوبەڵگانەی لە نیشانەی گەستن دەست دەکەوێت یارمەتیەکی باشی دادوەریی دەدات بە وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە ڕەخنەییانەی لە نێوان ئەوکەسانەی لە شوێنی ڕووداوەکەدا دروست دەبێت.

ئامادەیی پزیشکی دندانەکان بۆ ناسینەوە وکۆکردنەوە و پاراستنی ئەو بەڵگانەی کە بە بەهان بۆ والاکردن وەڵامدانەوەی ئەو تاوانانەی لەنێو کۆمەڵگادا ڕوودەدات

سەرچاوەکان:

1.Webb DA, Pretty IA Sweet D. Bitemark; a psychological approach. Proceeding of the American Academy of forensic Sciences Reno, N V, Feb. 2000; 6:147

2.petty IA Sweet D.Anatomical locations of bitemarks and associated findings in 101 cases from united state Jforensic Sci. 2000; 45:812-814

3.Sweet D, Hildeb rand Dp, Saliva from cheese bite yeilds DNA profile of burglar; a case report Intl S. Legal Med1999, 112: 201-203

4. Forensic Dentistry on line: on- line study- Bitemarks: 2001: WWW. Forensicd entistry on line. Org

خەسڵەتەکانی بەرنامەڕێژی

نوسینی: دکتۆر محەمەد موراد

بەرنامەڕێژی پەیوەندییەکی ڕیشەدار و متمانە پێکراوی لەگەڵ کۆمپیوتەردا هەیە، بەشێوەیەک کۆمپیوتەر بەبێ بەرنامەڕێژی نابێت و بەرنامەڕێژیش بەبێ کۆمپیوتەر نابێت ئەم پەیوەندییە لەسەر ئاستی پێشکەوتنیش ڕەنگدانەوەی دەبێت، چونکە هەرچەندە تەکنیکی کۆمپیوتەر بەرەو پێشەوە چوو بەرنامەڕێژییەکانیش پەرەپێدەدات، پێچەوانەکەشی ڕاستەو لەوەدەچێت کارکردن تێیدا چووبێتە مەیدانی واقیعەوە.

هەروەک دەڵێن ((پێداویستی یان داهێنان)) دەبینین پێویستی بۆ بەرنامەڕێژییەکان بووە هۆی پێشکەوتنی تەکنیکی کۆمپیوتەر. لەبەرئەوە بەرنامەڕێژییەکان بەشێوەیەک هاتنە مەیدانەوە دەتوانین وەسفی بکەین بە دروستبوونی تەکنیکی چونکە پێشکەوتنەکەی لەگەڵ پێشکەوتنی تەکنیکی کۆمپیوتەردا هاوکاتە، بۆ نمونە بەرنامەڕێژی بینراو Visual programming و زمانەکانی دەرنەدەکەوتن ئەگەر سیستمی ئیشکردن Windows سەریهەڵنەدایە، ئەمەی دوایشیان دەرنەکەوت تاکو کرداری لە ڕادەبەدەرە خێراکان، دەرکەوتن.

دەتوانین جەستەیەکی بەبێ ڕۆح بخەیتە خەیاڵی خۆتەوە، واتە ئەندام و پارچەکانی ناوەوەی لەش کارنەکەن، ئەوکاتە چی دەبێت؟ ئەو جەستەیە تەنها بارستاییەک دەبێت ناتوانێت کردارەکانی جێبەجێ بکات ئەگەر ڕۆحێکی تێدا نەبێت، بەرنامەڕێژییەکانیش بۆ کۆمپیوتەر بەهەمان شێوەن، چونکە کۆمپیوتەر تەکنیکێکە سوتەمەنی بزوێنەرەکەی بەرنامەڕێژییەکانە بە هەموو فرمان و جێبەجێکردنە جیاوازەکانییەوە.

لە ئەنجامی پێشکەوتنی تەکنیکی کۆمپیوتەر، مەیدانی بەرنامەڕێژییەکان پێشکەوتنێکی گەورەی بەخۆوە بینی لە بواری بەرنامەڕێژییەکانی نیشکردن و بەرنامەڕێژییەکانی جێبەجێکردن وەک یەک، کە ئەم پێشکەوتنە بووە هۆی سەر هەڵدانی سەردەمێکی نوێ لە بواری بەرنامە ڕێژیدا کە بەرهەمەکانی بەناو بازاڕدا بڵاوبۆوە.

بەرنامەڕێژی یان پیشەسازی بەرنامە لە بەرامبەر زاراوەی Software Development دانراوە بەڵام وشەی پیشەسازی لێرەدا ئەو ماناوشەییە ناگەیەنێت کە وشەی Industry دەیگەیەنێت.

لە حەفتاکانی سەدەی بیستدا تیرەیەکی نوێ لە کۆمپانیاکانی کۆمپیوتەر کە کۆمپیوتەریان دروست نەدەکرد بەڵکو بەرنامەیان دادەنا، ئەم کۆمپانیایە جۆرەها بەرنامەی دادەڕێژا وەك چارەسەرکەری وشەکان Word Processing و ڕوپەڕی نەخشەکان Spreed Sheet و وێنەکان Graphics و.. هتد. هەروەها هەندێك لە کۆمپانیاکان هەر لەو کاتەدا سیستمی بەرنامەڕێژی بنکەی زانیارییەکانیان دامێنا کە داواکاری بانك و کۆمپانیاکانی دڵنیایی دابین دەکرد، بەم شێوەیە بازاڕێکی نوێی بەرنامەڕێژییەکان لە دایك بوو لەگەڵیدا چەمکی بەرنامەڕێژی فۆرمەلەبوو بە شێوەیەك پیشەسازی بەرنامە بووە پیشەسازییەکی پێشەنگ لە جیهانی ئەمڕۆ و ئایندەداو، کۆمپانیای تایبەت بە بەرنامەڕێژییەکان دامەزرا لە دوای ئەوەی کۆمپیوتەر بە تەکنیکەکانییەوە گشت گۆشەکانی ژیان و کۆمەڵگای گرتەوە. کێبڕکێ کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر پێشکەوتنی بەرنامەڕێژییەکان و جۆرەکانی بەپێی باشێتی و ئاستی توانستی، هەبوو، تاکو ئێستاش هەمان ئەو کاریگەرییەی هەرماوە.

پێش ئەوەی بە پیشەسازی بەرنامەڕێژییەکان ئاشنابین پێویستە بزانین بەرنامەڕێژی چی دەگەیەنێت؟

بەرنامەڕێژی Software بە کورتی کۆمەڵێك ڕێنمایی و ڕاگەیاندن و فرمان دەگرێتەوە کە گشتیان ملکەچی زمانێکی پڕۆگرامی دیاریکراو دەبن و بەپێی پێکهاتەیەکی دروستی زانیاری و داتاکان، ئامانجی جێبەجێکردنی پڕۆگرامێکی دەبێت بۆ بەدیهێنانی ئامانج و کردار و ئەرکێکی دیاریکراو لە بوارە جیاوازەکانی زانست و زانینداو، ڕۆڵی بەرنامەڕێژییەکان لە کۆمپیوتەردا لەم خاڵانەدا دەردەکەوێت:

1-زیادکردنی خێرایی

2-کەمکردنەوەی بڕی تێچوون

3-چاککردنی جۆرێتی

4-توانای هەڵگرتنی زانیارییەکان و گەڕاندنەوەی

ئەمڕۆی پیشەسازی بەرنامەڕێژییەکان بەسەردەمی ئالتونی ئەم پیشەسازییە دادەنرێت، بووە یەکێك لە پیشەسازییە ستراتیژییە گرنگەکان وەك هەر بوارێکی دیکەی پیشەسازییەکانی کیمایی کارەبایی یان میکانیکی. هەرچەندە بە کۆمەڵێك سیفەت لەم پیشەسازییانە جیادەکرێتەوە بەڵام بە پەیوەندییەکی بەتین و باوەڕپێکراو بە تەکنیکی کۆمپیوتەرەوە، پەیوەستە، ئەم تەکنیکەش پەیوەندی بە پیشەسازییە کارەبایی و کیمیایی و ئەلکترۆنییەکانەوە هەیە.

پیشەسازی بەرنامەڕێژییەکان بە کۆمەڵێك سیفەت لە پیشەسازییەکانی دیکە جیادەکرێتەوە کە گرنگترینیان ئەمانەن:

1-پیشەسازی بەرنامەڕێژییەکان پێویستی بە کۆششی ناوەزی و مێشکی دور لە کۆششی ماسولکەیی، هەیە وەك یاری شەترەنج کە لە گشت یارییەکانی دیکە جیاوازە.

2-بەرهەمهێنەری بەرنامەیی پێویستی بە مادەی خام نییە بۆ بەرهەمهێنانی بەرنامەکان جگە لە کۆمپیوتەر نەبێت.

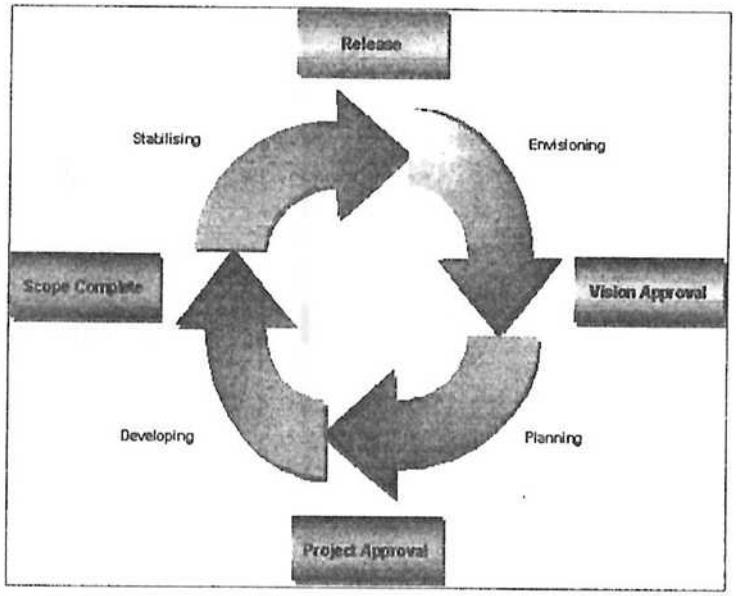
3-بەرهەمهێنانی بەرنامە، بەرهەمهێنانێکی بەرجەستە کراونییە، کەس ناتوانێت تەسەوری شێوەی بەرنامەکان بکات یان دەست لە چۆنێتی نیشکردنییان بدات.

4-بەرهەمهێنانی پڕۆگرامی لە ئامادەکردنییاندا پێویستییان بە مادەی خام و یەدەگ نییە وەك لە پیشەسازییە میکانیکی و کیمیایی و کارەباییەکاندا، هەیە.

5-شمەبەرهەمهێنراوەکان لەم پیشەسازییە کە بەرنامەکانە بەشمەکێك دانانرێت وەك شمەکە بەرهەمهێنراوەکانی پیشەسازییەکانی دیکەی قابیلی تەواوبوون و بەکاربردن بێت و بەکاریگەری فاکتەری کات دوچاری پەرش و بڵاوی و فەنابوون ببێت.

6-لەوانەیە بەرنامەڕێژی تاکە پیشەسازی بێت کە لە ڕووی پیسبوونەوە کارنەکاتە سەر ژینگە.

7-ئەم پیشەسازییە پێویستی بە بیرکردنەوەی بەردەوامی بەرهەمهێنەرانییەتی بۆیە کەسانی پسپۆڕ و شارەزا لەم بوارەدا فێری سەبرو دان بەخۆدا گرتن دەکات.



8-لە پیشەسازی بەرنامەکاندا کاتێکی دیاریکراو بۆ کارکردن نییە، تەنها لە هەندێك باری بۆدانراودا نەبێت، چونکە لەوانەیە بیرۆکە و هزری نوێ لە هەر کاتێکدا بێت بە مێشکی پسپۆڕانی بوارەکەدا، بێت.

کرداری دانانی بەرنامەکان بە زنجیرەیەك کرداری دوابەدوایەکدا دەڕوات کە لە شێوەی ئەڵقەیەکی زنجیر ئاسادا دەبێت و دەتوانرێت ناوی سوڕی ژیانی بەرنامەڕێژییەکانی لێبنرێت Software life cycle. ئەم ئەڵقەیە بە بیرۆکەیەکی داهێنەرانە دەستپێدەکات، لە گۆشەنیگای ئەم بیرۆکەیەوە لێکۆڵینەوەیەك پێشکەش دەکرێت و لێرەوە دروستکەرانی بەرنامەڕێژییەکان بیرۆکەکانیان فۆرمەلە دەکەن بەشێوەیەك سروشتی بیرۆکەکەی بگونجێنن و ئەوکارە داهێنەرانە بۆ کارێکی پڕۆگرامی متمانەپێکراو بگۆڕن.

دروستکەری بەرنامەڕێژییەکان تەنها زاراوەیەکی گریمانەییە و مەبەست لەو زنجیرە کارەبەدوایەکدا هاتووە بەیەکدا چووەیە کە دەکەوێتە ئەڵقەی پیشەسازی بەرنامەکانەوە، دانەری یان دروستکەری بەرنامەکان شێکەرەوەی سیستم و ئەندازیاری پڕۆگرامەکان و بەرنامەدانەرەکان دەگرێتەوە.

سەرەڕای لایەنە زانستی و تەکنیکیی و هونەرییەکان کە پێویستە لە پسپۆڕانی زانستی کۆمپیوتەر و بەرنامەڕێژییەکانداو، ئەوانەی لە بواری دروستکردنی بەرنامەکاندا کاردەکەن، هەبن کە ئەو لایەنانە کاردانەوەی لەسەر بەرهەمهێنانی بەرنامەکان هەبێت لە ڕووی ئاشکرایی و گشتگیری و ئاسانی و مرونەتی بەرنامەکانەوە. سەرەڕای ئەو لایەنانە پێویستە ئەو کەسانەی لەم بوارەدا کاردەکەن کۆمەڵێك سیفەتی بەرزو بالآیان تێدابێت، ئەمانە سیفەتی هەرکەسێکە کە کارێکی داهێنەرانەی تایبەتی پێشکەش بکات، گرنگترین ئەم سیفەتانە ئەمانەن:

1-پسپۆڕێتی، واتا شارەزاییەکی باشی لە بنەما تیوری و پراکتیکییەکانی جیهانی بەرنامەڕێژیدا هەبێت.

2-هەمیشە کاربکات بۆ چۆنێتی دانانی Iconای خۆشەویستی لەسەر شاشەی ژیان.

3-ئارەزو و توانایەکی تایبەتی هەبێت بۆ دروستکردنی گونجاندن لەگەڵ کۆمەڵدا.

4-هەمیشە هەوڵ بۆ چاککردن و بلاوکردنەوەی چاکە بدات.

5-بەپیچی ئەو ناپاستە ئەخلاقییە کاربکات کە تاکەکانی کۆمەڵەکەی لەسەری دەڕۆن.

6-هونەرێکی جوان لە ناستێکی بەرزی جوانی و بالآییدا لە بوارەکەی خۆیدا، پێشکەش بکات.

7-بتوانیت کارە پڕۆگرامییەکانی بەشێوەیەك بخاتە ڕوو کە بەهای داهێنەرانەی لە دەستنەدات کاتێك بۆ کارێکی پڕۆگرامی تێڕو تەواو دەیگۆڕێت و پێویستە کارەکەی لە ئارەزوو چێژیش بەدەرنەبێت.

8-کەسایەتی خۆی لە دروستکردنی بەرنامەکاندا ئاشکرا بکات نەك تەنها ببێتە ئامرازێك بۆ گواستنەوەی وێنەکان یان تۆمارکەرێك بێت بۆ تۆمارکردنی ڕووداوەکان.

9-بایەخدان بە نوێگەری بەشێوەیەك ئەو قۆناغە مێژوویی بنوێنێت کە تێیدا، دەژی.

10-خۆبەستنەوە بە مافەوە بەشێوەیەك ڕەچاوی ئەوە بکات دەستدرێژی نەکاتە سەر مافی کەس.

11-خاوەنی ڕۆشنبیرییەکی گشتی بێت بۆ ئەوەی بازنەی بەرهەمهێنانە پڕۆگرامییەکەی بەرفراوانتر بکات لە بوارە جیاوازەکانی هونەر و ئەدەب و زانستدا.

12-خاوەنی هەستێکی ناسك بێت لەکاتی داڕشتنەوەی رستە پڕۆگرامییەکاندا بەشێوەیەك بتوانێت ئەو دیمەن و وێنانە بخاتە ڕوو کە لە بەرچاوی کەسانی دیکەدا ئاشکرا و ڕوون نییە.

لەگەڵ هەموو ئەمانەدا پێویستە بزانێت ئەرکێکی گەورەی بەرامبەر بە ولات و کۆمەڵگەکەی لە ئەستۆیە و دەبێت جێبەجێی بکات و ویژدانی خۆی ئاسودە بکات، تاکو لە کاروانی پێشکەوتنی کۆمەڵگەکەی بەجێنەمێنێت.

پەرچڤەی: هۆزان

لیڤیترا
جێگەی ڤیاگرا دەگرێتەوە

سەرهەند محەمەد

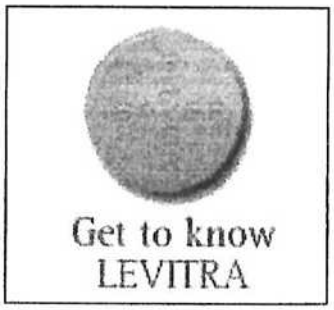
گۆڤارە زانستیەکان ئەوەمان پێ ڕادەگەیەنن کە ئەمریکا ڕازی بوە دەرمانە مونافیسەکەی ڤیاگرا کە پێی دەڵێن لیڤیترا Levitra لەئەمەریکادا بەکاربێت.

لەدوای ئەم هەواڵە هەموو جیهان وروژا، چونکە مافیای دەرمان لەمافیای چەک زیاترن. کۆمپانیای فایزر کە بەرهەم هێنەری ڤیاگرایە بۆتە دایناسۆری هەرە گەورەی بازرگانی دەرمان و تەنها کۆمپانیای بایرو گلاکۆ توانیان بەرامبەری بوەستنەوە ئەویش بە بەرهەم هێنانی حەپێکی نوێ کە پێی دەوترێت لیڤیترا.

لیڤیترا خوشکی ڤیاگرایە، بەڵام خوشکێکی ناز پێ دراوی نوێ کە دەیەوێت خەوشەکانی خوشکە گەورەکەی نەهێڵێت. ناوە زانستیەکەی ((فاردینافیل))ە و پێوێستە ئەوەش بزانین کە ناوە زانستیەکە و ناوە بازرگانیەکەی هاومانان، نەک وەک هەندێک لە ڕۆژنامەو گۆڤارەکان بڵاویان کردەوە کە ((فاردینافیل)) لە ((لیڤیترا)) باشترە.

گرنگ ئەوەیە ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر ئەم دەرمانە کراون هەمویان ئەوەیان سەلماندوە کە 90٪ چارەسەری نەخۆشەکان دەکات. بەوەش دەناسرێتەوە کە لە ماوەی بیست خولەکدا کاریگەرییەکەی دەردەکەوێت و تا ماوەی 24 سەعاتیش ئەو کاریگەرییە هەر دەمێنێت، واتە نەخۆشەکە دەتوانێت لەو ماوەیەدا سودی لێ ببینێت. ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە خەڵک وابزانێت ڕەپبوون بۆ ماوەی 24 سەعات هەر بەردەوام دەبێت. لیڤیترا بەهەمان ئەو شێوەیە کاردەکات کە ڤیاگرا کاردەکات ئەوەش بریتیە لەپەک خستنی ئەنزیمی فۆسفۆدای ئیسترەیز-ژمارە پێنج، کە بەوە یارمەتی ئەو ماسولکانە دەدات کە ناوپۆشی ئەندامی نێر دەکەن بۆ ئەوەی خاو ببنەوە ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی خوێن بە هەروژم بچێتە ناوی و ڕەپبوونی تەواو ڕوبدات.

لەکاریگەرە لاوەکییەکانی ئەم دەرمانە سەریەشەو سوربوونەوەی پێست و هەندێک ترشەڵۆک و سورهەڵگەڕاندنی



لووتە.

پێویستە ئەوەش بزانرێت کە قەدەغەیە ئەم دەرمانە لەگەڵ ئەو دەرمانانەدا وەربگیرێت کە نایتەریتیان تێدایە وەک دەرمانەکانی دڵ، هەروەها قەدەغەیە لەگەڵ سمیتیدین (دەرمانی قورحەی گەدە) وەربگیرێت. هەروەها لەگەڵ دژە زیندەکانی وەک ئەریسرومایسین و نیزورالی دژ بە کەپوەکان و هەندێک لە دەرمانەکانی دژە پەستانی خوێن.

تا ئێستاش نرخی لیڤیترا زۆر گرانە بۆ نمونە شریتێکی چوار حەپی بە 90 دۆلارە، و پاکەتێکی هەشت حەپی بە 178 دۆلارە، و دوانزە حەپی بە 264 دۆلارە و بە دۆزی 4 ملگم و 10 مگلم هەیە.

بازاڕی ئەو دەرمانانەی کە چارەسەری لاوازی سێکسی دەکەن یاری بە بلیۆنەها دۆلار دەکەن، لەبەرئەوە هەوڵی زانایان بۆ دۆزینەوەی دەرمانی نوێی لاوازی سێکسی هەر لەبەردەوامی دایە بۆ ئەوەی هەر کۆمپانیایەکی دەرمان بەشی هەرە زۆری قازانجە کە بۆ خۆی بەرێت.

ئەگەر تەنها چاوێک بە دەرمانخانەکاندا بگێڕین بۆمان دەردەکەوێت کە لیڤیترا تاکە دەرمانی ئەم بابەتە نیە. لەنیسان مارتی 1998دا کە مێژوی ڕەزامەندی بەکارهێنانی ڤیاگرا بوو تا مارتی 2003 کە مێژوی بەکارهێنانی لیڤیترا بوو ئاوێکی زۆر بە ڕوبارەکەدا ڕۆیشتوە وەک دەڵێن، بەمانایەکی دی، جۆری زۆرو دۆزی نوێ هاتۆتە ئاراوە بۆ نمونە، کاڤرجێکت Caverject. کە دەرمانێکە بە دەرزی دەدرێت لە چوک و بێ ئازارە، لە پاش لێدانی چوک لە ماوەی پێنج تا بیست خولەکدا ڕەپ دەکات و ڕەپبوونەکەش تا سەعاتێک دەخایەنێت، بەڵام عەیبی ئەم دەرمانە لەوەدایە کە چێژە سێکسیەکە تیایدا بە ئازارەوە دروست دەبێت و ڕەنگیشە هەندێک خوێن تێزان یا شین بوونەوەی تیادا ڕوبدات و هۆی ئامازەشە ئەم دەرمانە کاتێک بەکاردێت کە هیچ یەکێک لە دەرمانەکانی پێشو سودیان نەبێت.

یا دەرمانی کاڤێرتا Caverta لە بریتی ڤیاگرا کە بەشێوەی حەپ هەیە، و پێویستە نەخۆشەکە لە قۆناغی وروژاندن دا بێت ئەگینا هیچ کاریگەرییەکی نابێت. بە پێچەوانەی کاڤرکت کە پێویستی بە وروژاندنی سێکسی نیە، ئەمیش واتە کاڤێرتا هەروەک ڤیاگرا کاردەکات بە خاوکردنەوەی ماسولکەکانی چوک و فراوانکردنیان لەبەرئەوە بڕێکی زۆری خوێن هەروژم دەکات چوکەوە و خوێنەکە بگەڕێتەوە بەو شێوەیە خوێنەکە ((پەنگ خواردوو)) دەبێت بۆ ئەوەی چوک بەرەپکراوی بهێڵنەوە.

لەبەرئەوە کاڤێرتا وەک ڤیاگرا چالاک کەر یا هۆرمۆن نیە. بەڵکو دەرمانێکە فەرمانێکی دیاریکراوی هەیە و نرخەکەشی سێ بەشی دۆلارێکە دەرمانی ڤیجا Veega بریتیە لە روی هندی ڤیاگرا. نرخەکەی لە میسر لە 5 جونەیە کەمترە. هەمان مادەی کەرەسەیی ڤیاگرا (یلدنانیل)ی تێدایە و بەهەمان شێوە کاردەکات.

دەرمانی ئۆمنیجین Omnigen رویەکی دیکەی ڤیاگرایە و یەک حەپی بە دۆلارێکە.

دەرمانی میلتابس Meltabas ڤیاگرایە بەڵام بەشێوەی حەپێکی فشەڵ و زۆر بەخێرایی لە دەمدا دەتوێتەوە و ڕاستەوخۆ دەچێتە سوڕی خوێنەوە بێ ئەوەی وەک ڤیاگرا بە گەدەدا بڕوات کە زۆر بە هێواشی بەر دەردراوەکانی دیواری گەدە دەکەوێت لەبەر ئەوە پێش کارە سێکسیەکە بە سەعاتێک تا سەعات و نیوێک دەخورێت. بەڵام میلتابس تەنها چارەکە سەعاتێک پێش کارە سێکسیەکە بۆ ئەوەی کاریگەری خۆی دەربخات بۆیە حەپێکی بە پێنج دۆلارو نیوە.

دەرمانی ڤیدرین Vidrin بریتیە لە حەپی ڤیاگرا کە دەخرێتە ژێر زمانەوە وەک حەپەکانی چارەسەری نەخۆشیەکانی دڵ، ئەمیش وەک دەرمانەکەی پێشو زوو کاری خۆی دەکات و تەنها 20 خولەکی بەسە و یەک حەپی بە 11 دۆلارە.

دەرمانی سیالس Cialis، ئەمە ئەو دەرمانەیە کە شۆڕشی نوێ لەنێو دەرمانەکانی لاوازی سێکسی دا دروست دەکات. لە ئەنجامی ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر 400 نەخۆشی لاوازی سێکسی دەرکەوتوە 88٪ یان لەماوەی نیو کاتژمێردا گەیشتونەتە پەپبوون و بە درێژایی 24 سەعات سودیان لێ بینیوە.

ئەمەش ماوەیەکی جیاوازە لە ڤیاگرا و هیچ زیانێکی بۆ نەخۆشانی بەرزە پەستانی خوێن و دڵ نیە، بەڵام هەندێک کاریگەری لاوەکی هەیە وەک سەریەشە و سوربوونەوەی پێست، نرخی یەک حەپی 15 دۆلارە.

دەرمانی ئۆپریما Uprima ئەمیش ماوەیەکی جیاوازی لە ڤیاگرا و ناوە زانستیەکەی بریتیە لە ئەبو مورفین هایدروکلورید، ئەم دەرمانە ڕاستەوخۆ کار لە مێشک دەکات و بەو شێوەیە کاریگەری خۆی دەردەخان کە مێشک گرنگترین ئەندامی سێکسی مرۆڤە.

واتە وەک ڤیاگرا بە لاوەکی کارناکاتە سەر چووک و سوڕی خوێن. و زۆر بە خێرایی لە سوری خوێندا دەمژرێت و لە ماوەی تەنها پێنج خولەکدا کاریگەری دەرمانەکە دەردەکەوێت و بۆ هەموو جۆرەکانی لاوازی سێکسی چارەسەرەو، و کارتێکەرییە لاوەکیەکانیشی زۆر سادەن و لە هەمویان گرنگتر هێڵنج دانە.

بەم شێوەیە دەبینین بازاڕی دەرمانی لاوازی سێکسی ڕۆژانە نوێ دەبێتەوە. بەڵام ئەمانە ئەوە دەردەخەن کە سێکس ڕابواردنێک نیە تەنها بۆ دەوڵەمەندەکان بێت، یا غەریزەیەکی ئاژەڵی نیە تێر بکات. بەڵکو پێویستەکی مرۆڤانەیە و ناتوانین پشت گوێ بخەین یا خۆمان لێی بە بەرزتر بزانین بیانوی ڕەوشت و پاکژییەوە. بۆیە بەردەوام ئێمە چەپڵە بۆ ئەو زانایانە لێ دەدەین کە ڤیاگراو دەرمانەکانی پاش ڤیاگرایان دۆزیەوە، لەهەمان کاتدا دژی ئەوان دەوەستینەوە کە بە تەنها بە ڕەچاوی بزنس و بازرگانیەوە سەیریان دەکەن.

لوتێکی ئەلکترۆنی هەناسەی نەخۆشەکان شیدەکاتەوە

توێژەرەوەکان لە زانکۆی پنسلڤینیاوە زۆر توێژینەوەی سەرکەوتویان دەربارەی لوتی ئەلکترۆنی e-nose تەواوکرد، ئەم لوتە ئەلکترۆنیە دەتوانێت نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان وەک هەوکردنی سیەکان و گیرفانەکانی لوت لە ڕێگەی شیکردنەوەی هەناسەی نەخۆشەکانەوە دەست نیشان بکات، پزیشکەکان بڕوایان وایە ئەم دەزگا نوێیە دەتوانێت کرداری دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان ئاسان بکات و هەروەها ئەم کرداره خێراتر بکات و پارەیەکی کەمتری تێبچێت هەروەها ئەو ڕەچەتە پزیشکیانەی کە بۆ دژە زیندەییە ناپێویستەکان دەنوسرێت، کەم دەکاتەوە، یەکێک لە توێژەرەوەکان ووتی یەکێک لە سودە گرنگەکانی دیکەی ئەم دەزگایە خێراییەکەیەتی لە دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکاندا کە تاقیکردنەوەی دیاریکردنی هەوی سیەکان نزیکەی 40 خولەک دەخایەنێت بە پێچەوانەی پشکنینەکانی لیک و تیشکەکان کە پێویستی بەچەند کاتژمێرێک یان چەند ڕۆژێکە بۆ دیاری کردنی نەخۆشیەکە، ووردبینی لوتی ئەلکترۆنی لە دەست نیشانکردنی نەخۆشی هەوی سیەکاندا گەیشتە ڕێژەی (70٪-92٪) ئەم ڕێژەیەش لە ڕێژەی تاقیکردنەوە تەقلیدیەکان دەچێت.

لە توێژینەوەی سێیەمدا، دەزگا ئەلکترۆنیەکە بەشێوەیەکی ڕاست و بەڕێژەی 82٪ تۆش بوونی 22 نەخۆشی بە گیرفانەکانی لوت دەستنیشانکرد کە لە بنەڕەتدا نیوەیان توشی نەخۆشی نەببون، بەڕێوەبەرایەتی دەرمان و خۆراکی ئەمەریکی مۆڵەتی بەکارهێنان و فرۆشتنی ئەم دەزگایەی دواخست کە ناوی (cyranose 320)ە و پارە تێچونی ئەم دەزگایە کە قەبارەکەی بە قەدەر قەبارەی مۆبایلێکە نزیکەی 800 دۆلارە. ئەم دەزگایەش نزیکەی 32 دەزگای وەرگری بەقەبارەی سەرە دەرزیەک هەیە کە دەتوانێت بەوێنەیەکی ژمارەیی شت شیبکاتەوە و بیناسێتەوە لەسەر ژمارەیەکی زۆر لە ئاماژە کیمیاییەکان لە ڕێگەی دەزگای هەڵمژینی هەواوە، هەندێک لە پزیشکەکان داوای ئەنجامدانی توێژینەوەی زیاتریان کرد کە ژمارەیەکی زیاتر لە نەخۆش لە خوبگرێت پێش ئەوەی حوکمی ڕادەی چوستی دەزگای لوتە ئەلکترۆنیەکە بدرێت لە دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکاندا، ئەوەی جێگای ئاماژە پێدانە کە هەرسێ توێژینەوەکە دەربارەی دەزگا نوێیەکە هەریەکەیان نزیکەی 50 نەخۆشی لە خۆگرتبوو.

ڕێزان محەمەد سەعید

بەردە کۆژەرەکان

بەرچڤەی: تەها ئەحمەد ڕەسوڵ

زانایان دەڵێن گەورەترین بیندراوی پێداماڵینی کلکدارو هەسارۆکەکان بەزەویدا ئەو چاڵە بەرفراوانەیە کە دەکەوێتە ناوچەی (مانیکۆگان)ی هەرێمی کیوبیکی کەنەداوە.. زانایان وا مەزندەیان کردووە کە ئەو چاڵەی درێژی تیرەکەی شەستو دوو میل دەبێت، بەر لە 214 ملیۆن ساڵ دروست بووە.

وەختێکیش کە هەردوو زانا ، جۆن سبرای لە زانکۆی (برونسویک)ی نوێو سیمۆن کیلی لە زانکۆی کراوەی بەریتانیادا ئاماژەیان بەوەدا کە تەمەنی چاڵەکەی کەنەداو تەمەنی چاڵەکەی دی لە فەرەنسا بەوی ڕوشیورات چوونیەکە، بیردۆزێکی لێکەوتەوە بەوەی هەردوو چاڵەکە لە یەک کاتدا دروست بووبن و بەهۆی پێداماڵینی پارچە پەرتبووەکانی کلکدارێکەوە بووە هەروەک کلکداری ناسراو (شوماخەر- لیڤی 9) کە زنجیرەیەک بەردی زەبەلاح بوون و لە ساڵی 1994داو بەرمشتەری گەورەترین هەسارەی گەڕۆک کەوتوون.

هەردوو زانا (سبرای- کیلی) پرسیاری گەورەیان بۆ هاوەڵەکەیان جێهێشت کە (دایڤید راولی)یە لە زانکۆی شیکاگۆو پسپۆڕێکە لەو بوارەی دەیسەلمێنێت کە کیشوەرەکان بەر لە جوێبوونەوەو دوورکەوتنەیان لە یەکتری، پێش ملیۆنان ساڵ یەکانگیرو پێکەوەلکاو بوون.. کاتێک راولی نەخشەکانی دانا، شوێنی چاڵەکان یەکالابوونەوە کە بەهۆی پێداماڵینی کلکدارو هەسارۆکەکان پەیدابوون بەر لە 214 ملیۆن ساڵ، وێنەکە کتوپڕ ئەوەی دەرخست کە چاڵەکانی (مانیکۆگان)و (ڕوشیورات)و سێ چاڵی دیکە کە هاوتەمەنی یەکترن، ئەوانیش: سان مارتن لەکەندا و ئەپۆلۆن لە ئۆکرانیا، هەروەک ڕیدوینگ لەولایەتی داکۆتایی باکوری سەر بەوڵاتە یەکگرتووەکان، هەموو پێکەوە زنجیرەیەکی پەیوەست پێکدەهێنن کە درێژییان نزیکەی سی هەزار میل دەبێت لەمسەرەوە بۆ ئەوسەر.

نەک هەر ئەوەندە، هەروەها ئەوە ڕوونبۆوە کەسێ لەو پێنج چاڵە لەسەر هەمان هێڵی پانی بوون، دووانەکەی دیش

زۆر نزیکبوون لەو هێڵەوە کە یەکێکیان کەوتبووە بەشی سەروترو ئەوەی دیشیان بەری خواروی لە نزیکەوە گرتبوو. لەو زانیارییە سەمەرەیەشدا، سێ زانا کە بیردۆزێکیان چنگ کەوت کە ناوەرۆکەکەی ئەوە بوو هەر پێنج چاڵەکە بەهۆی پێداماڵینی تەنە ڕەقەکانەوە بوون‌و لە یەک شوێندا 7 جاریون تەنها بە جیاوازی کات چەند کاتژمێرێکیان نێوان بووەو لە هەمان ڕۆژدا ڕوویداوە، بەڵام شوێنی بارینیان بەپێی سووڕانەوەی زەوی بە دەوری خۆیدا ئەو دەوورکەوتنەوەیەی خەملاندووە، واتە ئەگەر زەوی جێگیر بووایە هەموو بەردە باریوەکان دەکەوتنە سەر هەمان شوێن‌و هێندە لێک دور نەدەبوون.

تیۆرە نوێیەکە زۆر پرسی قورس‌و گرانی بەدوای خۆیدا هێناو ڕەنگە لە هەمووشیان گرنگتر ئەوە بێت، هۆکاری کاریگەر چی بێت کەئەو تەنە ڕەقانە وەبەر زەوی کەوتبین لە یەک کاتدا؟!

زانایان ڕایان وایە کە کێشەکە پابەندە بە نەمانی دەستەیی جۆرو چەشنەکان کە لەو کاتەدا ڕوویداوە، زۆریش نزیک دەبێتەوە لە کۆتای چاخی تریاسی‌یان سێینەکە کۆنترین چاخەکانی پووکانەوەی ناوەڕاستەو خشۆکەکانی سەر زەوی بەرەو نەمان چوون‌و شیردەرەکان سەریان هەڵداوە. وەک دەشزانرێت بیردۆزە زانستیەکانی نوێ دەڵێن لە سەدا هەشتای پۆل‌و جۆرەکانی شانشینە ئاژەڵییەکان کە لەسەر زەوی بوون لەو سەردەمەدا نەماون.

دەکرێت بشڵێن کە زۆرینەی زانا هاوچەرخەکان لەسەرئەو

ڕایەن کە هەسارۆکەیەک بە قەبارەی تێدەیەکەی شەش میلی وە بەرزەوی کەوتووەو پۆڵی بینیووە لە نەهێشتنی دایناسۆرەکاندا لە دوتوێی بیردۆزی پووکانەوەگەلیدا کە پێش 56 ملیۆن ساڵ ڕوویداوە لەچاخی تەباشیریدا، کە چاخی سێیەمین‌و دواینە لە تێکچوونی ناوەڕاستدا؛ بۆ ئەوەی گۆی زەویش بە ڕووداوی وەبەرکەوتنی ئاسمانی لەناوچێت زاناکان دەڵێن ئەو کلدارە یان هەسارۆکەیەی دەبێتە خولقێنەری ئەو کارەساتە دەبێت قەبارەکەی لە نیو میل کەمتر نەبێت کە دەکاتە تیرەکەی، لەو بارەیەشەوە ڕایدەگەیەنن کە پێداماڵینی کلکدارێک بەو قەبارەیە شتێکی دانسقەیەو مەزندەی دەکەن کە لەو شێوە ڕوودانە تەنها جارێک دەقەومێت هەموو سێسەد هەزار ساڵێک.

ئەم پێودانگ‌و مەزندەکارییە هێشتان تەنها بیردۆزی ڕووتن‌و بێ بەڵگەی زانستی ماونەتەوە، چونکە هێشتا کە زاناکان زۆرێک لە بارەی جیهانی کلکدارو هەسارۆکەکانەوە نازانن کە لە زەوی نزیک دەبنەوە، بەم پێیەش کە ئەگەری پێداماڵین هێشتاکە بیردۆز بن،کەواتە وەبەرکەوتن لە هەر ساتێکدا بێت دەقەومێت‌و یان لە ئێستادا یان لە ماوەی ساڵێکدا ڕوو دەدات، یاخود دەساڵی ترو ڕەنگە پاش یەک ملیۆن ساڵی تر ڕووبدات‌و دەچێتە خانەی گریمانەیەکی نەزانراوەوە.

ڕاستی سامناک:

ڕەنگە ئەم ڕاستییە سامناکە بێت کە پاڵ بە زانایانەوە دەنێت لە سەرانسەری دونیادا کۆشش بکەن‌و تۆژینەوە دەربارەی تەنە بەردینەکان بکەن کە پێیان دەڵێن (دراوسێیەکانی زەوی)‌و ئەو تەن‌و لاشانەن کە ئەگەری بڕینی خولگەی زەویان هەبێت.

زانایان لەو بارەیەوە دەڵێن کە زۆرینەی ئەو تەنانە لە پشتێنەیەکی ئاسمانیدا نیشتەجێن کە دەکەوێتە نێوان خولگەی مەریخ‌و موشتەرییەوە و لەو باوەڕەدان کەئەو تەنانە بەشێکن لە پاشماوە بەردینەکانی بەرایی دروست بوونی سیستمی کۆمەڵەی خۆرەوە.(1)

لەو ڕاستیانەشدا کە جۆرێک لە ڕاشکاوییان تێدایە ئەوەیە کە زاناکان تاوەکو ئێستا توانیویانە دۆزینەوەو پۆلێنی زیاتر لە شەش هەزار تەنی ئاسمانی بکەن کە هەمان سیفەتیان

بەسەردا دەسەپێنرێن، لەکاتێکدا هەر ئەو زانایانەش ئەژماری پاستیی ئەو تەنانە بە دەهەزار تەن و لاشە مەزەندە دەکەن.

وەک زانراویشە کلکدارەکان زۆر دانسقە لە بۆشایی و ئاسمانی زەوی نزیکدەبنەوە، هەروەها زۆر خێراتریشن وەک لە هەسارۆکەکان، لەبەرئەوە.. هەر کاتێک و بەر هەر شتێک بکەون لە توانستیاندایە ژیانێکی ئەو تۆو زەوەند بەو شتە بگەیەنن.

زاناکان دەڵێن زۆر گرانە، بەڵکو مەحاڵیشە لە هەمانکاتدا پێشبینی پێداماڵینی کلکدارێک بکرێت بۆسەر زەوی، چونکە ئەو گازانەی لە کلکدارەکەوە دەپرژێن لە زۆرینەی حاڵەتەکاندا دەبێتە هۆی گۆڕینی ئاڕاستەکەیشی و لە ڕەوتەکەی لایدەدات.

تۆژینەوە تایبەتەکانیش ئاماژەی پێدەکەن کە هەسارۆکەکان لە خولگە نیمچە بازنەییەکاندا دەسوڕێنەوە.. لەبەرئەوە زانایانی گەردوونی تەنها بە بینینی هەسارۆکەیەک دەتوانن بەوپەڕی باوەڕ بەخۆبوونەوە ئاڕاستەو ڕەوتی هەسارۆکەکە دیاری بکەن، لەم ساڵانەی دواییشدا تواناییان سەدان لەو هەسارۆکانە دەستنیشان بکەن کە لەنزیکی بۆشایی گۆی زەویدان، یان ئەوەی بە خولگەکانی دراوسێی زەوی ناسراوە.. لە نێوەند ئەو هەسارۆکانەشدا، نزیکەی دوو سەد دانەیان بەڵای زەویدا ڕەتبون، بەڵام زانایان ژمارەی پێوانەیی ئەوهەسارۆکانەی لە نزیک زەوییەوە ڕەتدەبنەو هەر یەکەیان کە درێژیەکەیان لە نیومیل زیاترە بە هەزارو شەش سەد هەسارۆکە دەخەمڵێنن، بەم پێیەش ئەوە دەردەوێت کە سەبارەت بە زانایان هێشتاکە زۆر ماوە بۆ تۆژینەوەو بەدواچوونیان و پێزانینیان.

لە سەردەمی نوێشدا،زانایان زۆرینەی ئەو هەسارۆکانەیان تۆمار کردووە کە لە زەوی نزیکدەبنەوە.. لە ساڵی 1968 دا کە هەسارۆکەی (1566 ئیکارۆس) لە نزیکی چوار ملیۆن میلەوە لە زەوی تێپەڕ بوو.. لە کۆتایی ساڵی 1996دا هەسارۆکەی (4179توتاتیس) لە دووری 3و3 ملیۆن میلەوە بەلای زەویدا ڕەتبوو، لە مانگی مایسی هەمان ساڵدا هەسارۆکەی (GA1) لە دووری 280 هەزار میلەوە لای زەوییەوە ڕەتبوو، ئەو دووریەیەش هێندە زۆر نییە لە دووری نێوان زەوی و مانگەوە.. خۆ ئەگەر ئەو هەسارۆکەیە وەبەر زەوی بکەوتایە بەهێزێکەوە دەتەقییەوە کە هاوتای تەقینەوەی 2000 میگا تەن دەبێت لە مادەی تی‌ئێن تی.. ئەوەی جێی سەرسوڕمانیشە ئەوەیە کە زاناکان پێیان نەزانیبوو تەنها پێش چوار ڕۆژ نەبێت وەختێک بە بۆشایی ئاسمانی زەویدا ڕەتبوو بەخێرایی پەنجاو هەشت هەزار میل لە کاتژمێرێکدا.

لە شەشی کانوونی یەکەمی 1997دا زانای گەردوونناسی ئەمەریکی (جیم سکوتی) هەسارۆکەیەکی دۆزییەوە بەناوی (XF11-1997) هێندەی پێنەچوو زانای گەردوونناس ئەو هەواڵەی گەیاندە بنکەی جیهانی بۆ ڕوانگەی تەنە بچووکە ئاسمانیەکان کە (بریان مارسدن)سەرۆکایەتی دەکات.. لەماوەی سێ مانگی دواییدا توانرا وێنەی ئەو هەسارۆکەیە بگرن بەیاریدەی چەندین زانای گەردوونناس لە کەنەداو کۆماری چیلەو ئیتالیاو ژاپۆن و سلۆفاکیاو ولاتە یەکگرتووەکاندا.

پاش پێوانە سەرەتاییەکان دیاریکردنی ئاڕاستەی هەسارۆکەکە، زانایان گەیشتنە ئەو کە نزیکبوونەوەی لە زەوی بەشێوەیەکی دژوار شتێکی شیاوە.. وەختێکیش (مارسدن)و دەستەکەی ئەو زانیارییانەیان خستە کۆمپیوتەری تەرخانکراوەوە، ئەوە دەرکەوت کە گریمانەکەی نزیکبوونەوەی ئەو هەسارۆکەیە لەزەوییەوە زۆرترە لەوەی زانایان پێشتر بۆی چوببوون، ئەوەش پاڵی بە (مارسدن)ەوە نا بانگەشە بکات کە شیاوی نزیکبوونەوەی هەسارۆکەی (XF11-1997) بەهێزترە لە هەموو ئەوانەی کە هاتوونە بەرگوێ.. دەستبەجێ (مارسدن) بانگەوازێکی بەپەلەی کرد بۆ سەرجەم زانا گەردوونییە ئاسراوەکانی جیهان. لێرەشەوە ڕۆژی نینتەرنێت وەردەکەوت گە لاپەڕەکانی لە ماوەی چەند ڕۆژێکی کەمدا بە هەواڵی ئەو هەسارۆکەیە پر بۆوە.

لەکارە باشەکانی کۆمپیوتەری تایبەتمەندو تەرخانکراوەوە ئەوە بوو وێنەی جوواڵەی هەسارۆکەو کلکدارەکانی دەکێشاو هەر بەوە نەدەوەستا کە ئاڕاستەیان دەستنیشان بکات، بەڵکو ئەو جێگەیەشی یەکاڵا دەکردەوە کە تێیدایە.. ئەم تایبەتمەندییەش ژنە زانای گەردوونناسی ئەمەریکی (ئەلیانور هێلین)ی یارمەتیدا بۆ کۆکردنەوەی 1990 وێنە سەبارەت بە هەسارۆکەکە، بە گەڕانەوەش بۆ زانیاریی کۆکراوەکانیش لەگەڵ وێنەگرتنەکاندا کە پێش هەشت ساڵ هەبوون نەک تەنها سێ مانگ، کۆمپیوتەرەکە توانی پێودانگو

مەزەندەی زۆر ورد سەبارەت بە رەوت و خولگەی هەسارۆکەکە بدات کە لە مانگی ئۆکتۆبەری سالّی 2028 دا لە دووری شەش سەد هەزار میلەوە نزیکدەبێتەوە لە زەوی.

لە بنکەیەکی دانراویشەوە لەسەر لوتکەی چیای (هالیکالا) لە هاوای، ئەلیانور هێلین و دەستەی کارکەرانی هاوشانی توانییان هەزاران لەو تەنانە دەستنیشان بکەن کە پێیان دەڵێن لە (پشتێنەی هەسارۆکە هاوسێکانی زەوی).. ژنە زانا وتی بنکەکە توانیوەتی وێنەی زیاد لە چوارسەد هەسارۆکەی دراوسێی زەوی بگرێت، ئێمەش دەزانین کەئەم ژمارەیە لەسەدا دەی کۆی گشتی هەسارۆکەکانە کە لەو پشتێنەیەدان.. ئەمەش هۆکارێکی ئەو تۆپە بۆ هێشتنەوەو بەردەوامبوون لە گەڕان بەدوای دژوارییەکاندا بۆ سەر زەوی و بۆ مرۆڤ.. گەر بۆدجەو پارەی تەرخانکراویش هەبوایە دەماتوانی لە ماوەی دەسالّی داهاتوودا 90-95٪ ئەو هەسارۆکانە دەستنیشان بکەین. بودجەی ئێستاش وەکالەتی گەردوونی ئەمەریکی تەرخانیکردووە بۆ تۆژینەوەی هەسارۆکەکان دوو ملیۆن و هەشت سەد هەزار دۆلارە لە سالێکدا، ئەو بڕە پارەیەش هیچ نییە جگە لە بەشێکی کەم نەبێت لەو بودجەیەی کە هۆلیود تەرخانیکردووە بۆ دەرهێنانی فلمێکی سینەمایی دەربارەی بەردە ئاسمانییە کوژەرەکان.

پرسیاری سامناک:

لەم بوارەشدا زانایان و پسپۆران پرسیارێکی ترسناک دەوروژێن وەختێك دەڵێن: مرۆڤ چی لەدەست دێت ئەگەر بۆی دەربکەوێت یەکێك لە هەسارۆکە کوژەرەکان لە ماوەی چەند سالێکی کەمی تردا وەبەر زەوی بکەوێت لە کاتێکدا هیچ ڕێگە چارەیەك نەبێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی جۆرە کارێکی وا خەتەرناکی لەناوبەر؟ بەرەنگاربوونەوەش بەچەکی ئاسایی مەحاڵە لەبەر هۆیەکی زۆر سادە ئەویش ئەوەیە مرۆڤ تاوەکو ئەم چرکەیە نەگەیشتووەتە ئەوەی چەکێکی وا بۆ بەرەنگاربوونەوەی لەم جۆرە، لەوەش ناچێت ئەوەی پێ بکرێت لەم چەند سالّە کەمەی دواتردا.

بەرەنگاربوونەوەی چەکی ئەتۆمی نیمچە مەحاڵە لەم بارودۆخەدا، بەواتای پەنابرجنە بەر بەکارهێنانی چەکی ئەتۆمی بۆ لێدانی هەسارۆکەیەك یان بۆ گۆڕینی ئاراستەکەی شتێکی گونجاو نییە، چونکە زۆرینەو هەموو پەیماننامە نێو دەوڵەتییەکان ڕێگە نادەن چەکی ئەتۆمی بەکاربهێنرێت لە بۆشایی ئاسماندا.. بەتایبەتیش پەیماننامەی بەکارنەهێنانی لاوەکی بۆ تاقیکردنەوە ئەتۆمییەکان لە سالّی 1963دا.. هەروەها پەماننامەی بەکارنەهێنانی گشتگیر بۆ تاقیکردنەوە ئەتۆمییەکان لە بۆشاییدا لە سالّی1967دا.. بەلاّم چەکی ئەتۆمی سەرباری هەموو ئەوەش هێشتان تاقە ڕێگەیەکی بەرهەڵستی مرۆڤایەتییەو چەکی یەکەمی شارستانیەتە لە بەرامبەر دژوارییەکی ڕاستەقینەی پێداماڵینی هەسارۆکەیەك بەزەویدا.

زانای گەردوونی ئەمەریکی ئێدوارد تایلەر کە یەکێکە لە کۆڵەکە سەرەکییەکانی بەرنامەی (جەنگی ئەستێرەکان) لە سالاّنی هەشتاکاندا، ڕایگەیاند کە بەرکارهێنانی بۆمبی ئەتۆمی بەهێزی یەك ملیۆن تەن شتێکی شیاوە لە زەوییەوە ڕووەو ئەو هەسارۆکەیە هەڵبدرێت بۆ گۆڕینی ڕەوتەکەی و لادانی مەترسی لەسەر زەوی.

هەروەها زانا ئەمریکیەکانی تریش کە لە تاقیگەی (لۆس ئالامۆسی نیشتمانی) کاردەکەن لەم پێناوەدا پێیان باش بوو بۆمبی نیوترۆنی بەکاربهێنرێت بۆ خولّقاندنی تەقینەوەی هێمن لە پێناوی گۆڕینی تەوەرو خولگەی هەسارۆکەکە لەگەڵ خێراییەکەیشیدا.

یەکێکی تر لەو بۆچوونانە پێی باشە بەهۆی بۆمبێکی گونجاوەوە زاڵ ببین بەسەر ئەو هەسارۆکەیەدا، بەلاّم ئەمەیان جێی مەترسی هەموو زاناکانە کە لەو دژوارییانە ئاگادارمان دەکەنەوە سەبارەت بەم پرۆسەیە، چونکە مرۆڤ هێشتان نەگەیشتۆتە دەرکپێکردنی تەواوی پێکهاتە مادییە سەرەکییەکانی هەسارۆکەکە، کەواتە تەقینەوەیەکی بەو چەشنە ژدواری و سامانکی وای تێدایە کە نەخراوەتە پێش چاو.. لەو دژوارییانەش بۆ نمونە، وەك زاناکان دەیڵێن ئەوەیە زەوی دوچاری بارینێکی ئاسایی دەبێتەوە لە پارچەو تەنی ڕەقی پەرت و لێك هەڵوەشاوەی پەرتوبڵاوی تەقینەوەی هەسارۆکەکە، پێدەچێت هەندێك لەوتەنانەش قەبارەیەکی گەورەیان هەبێ و ببنە هۆی نانەوەی کارەساتی زەمینی لەناوبەرەو زیاتربێت لە توانستی مرۆڤ بۆ بەرهەڵستی کردنی.

لەلایەنی سیاسیشەوە، لە نێوەند بەرپرسە جیهانییەکاندا هەن پێیان وایە ڕێگە چارەی چەکی ئەتۆمی دوزا ڕێگەیە.. بۆ

نمونەش، وەزیری دەرەوەی چین پێش چەند هەفتەیەک ڕایگەیاند کە لە هەر بارودۆخێکدا ناکرێت واز لە ڕێگە چارەی ئەتۆمی ئاشتییانە بهێنرێت کە پشتی پێ ببەستین.

وەزیری چینی ئەوەشی ڕوونکردەوە کە مرۆڤایەتی پێویستییەکی ئەوتۆی هەیە بۆ بەدەستهێنانی چەکێکی ئەتۆمی ئاشتییانە لەبەرامبەر ئەگەری سەردان و هاتنی یەکێک لەو هەسارۆکانەو بەکارهێنانی بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی.

بەڵام پرسیاری گەورەو سەرەکی لەم حاڵەتەدا ئەوەیە: ئەو دەوڵەتە کێیە کە پاراستی ئەو جۆرە چەکە لە ئەستۆی خۆی دەگرێت کە توانستێکی زەندو بێ هاوتای هەیە تاوەکو کاتی بەکارهێنانی؟

زانای گەردوونی ناودار (کارل ساگان) بەر لە مردنی لەئەیلوڵی ساڵی پاردا ووریاکردنەوەیەکی سەبارەت بە ئەگەری خەتەرناک ڕاگەیاند، وتی تەکنۆلۆژیا لە توانایدایە ڕەوت و ئاڕاستەی هەسارۆکەکان بگۆڕێ و دوور لە زەوی بیانهێڵێتەوە، هەروەها پێدەچێت لە هەمان کاتیشدا لە توانیدا بێت ئەو هەسارۆکانەش بۆ لێدانی چەند خاڵێکی دیاریکراوی سەرزەوی ئاراستە بکات، زانا و پسپۆران لە هیوای ئەوەدان بگەنە دۆزینەوەی ڕێگەچارەیەک بۆ ئەو گرفتە بەرلەوەی ڕووبەڕووی کارەساتێکی چاوەڕوانکراوی بۆشایی ئاسمان ببینەوە.

سەبارەت بە باری هەسارۆکەی (XF11-1997) لەبەردەم زاناکاندا هێشتاکە بیست و سێ ساڵ ماوە.. ئەمەش کاتێکی ئەوتۆیە بۆ پەرەپێدانی پلانی بەرگریکردن.. کارل ساگان ڕایگەیاند پێویستە لەو پێناوەدا کاربکەین سەرباری ئەوەی هەسارۆکەکە لە زەویش نزیک نابێتەوە بەشێوەیەکی دڵزار

وەک پێشتر هەندێکی دی بۆی چوون.

زانایان دەڵێن ئەم هەسارۆکەیە تاوەکو ساڵی 2028 هەژدەجار بەدەوری خۆردا دەسوڕێتەوە، (ساگان) پێشنیاری کرد ئەو هەلە بقۆزنەوە بەناردنی کەشتییەکانی ئاسمانی لەو ساڵەدا بۆ نزیکترین خاڵی شیاو لە هەسارۆکەکەو لەنزیکەوە بڕوانێ پێکهاتەکانی و هەوڵدان بۆ تەقاندنەوەی بە بۆمبی ئەتۆمی.

لەلایەکی تریشەوە، زۆرینەی زانایانی تر پێیان باشترە ڕووەو ئەقڵ بگەڕێنەوە تاوەکو زانیاری و بەشکاری ئەوتۆ سەبارەت بە هەسارۆکەکە بە دەست بهێنرێت بەر لە ڕۆچوونە نێو دانانی پلان بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی.

وەک دەشزانرێت وڵاتەیەکگرتووەکان لە ساڵی 2002 دا کەشتی ئاسمانی (کونتور) هەڵدەدات بۆ نزیکبوونەوەی لە سێ کلکدارو لە کلکداری (ئینکی) نزیکدەبێتەوە بەو ماوەی نێوانەی کە دەکاتە شەست میل تەنها.

دەشزانین کە وڵاتە یەکگرتووەکان ساڵی 1996 کەشتی ئاسمانی (N.Y.A.R)ی ناردووە بۆ نزیکبوونەوە لە هەسارۆکەی (ئیرۆس) لە ساڵی ئایندەدا.

ئەم پاشماوە بەردینانەی کەوتوونەتە نێوان خولگەی هەسارەی مەریخ و موشتەریەیەو بەناوچەی پشتێنەی هەسارۆکەکان ناسراوە، بەپێی زانیاریمان سەبارەت بە هەسارەی (فیتۆن)ی ونبوو، پێدەچێت هەمان پاشماوەی ئەو هەسارەیە بن و زانا ئەمریکییەکان بۆ سەرچاوەکانی گەردوونناسی ڕووسی (یەکێتی سۆڤێتی جاران) نەگەڕێنەوە، لە هەڵسەنگاندنی ئەم بابەتەی کە کردوومانە بە کوردی، ڕەنگە زێدەڕۆییەک ببینینەوە سەبارەت بەو هەسارۆکانە ئەگەر بگەڕێنەوە بۆ وتاری (فیتۆن.. هەسارەیەکی ونبوو) کە لە ژمارەکانی پێشووی گۆڤاری زانستی سەردەم دا وەرمانگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی.. هەروەها زۆرینەی بەردەباریوو پێداماڵینەکانی دێرینیش هەر بۆ هەمان سەرچاوە بگەڕێنەوە کە ناسراوە بە تەقینەوەی هەسارەی فیتۆن و بە لکاندنی بە زانیاریەکانی - نهێنی کۆنترین میژوو- ئەوەشمان بۆ یەکاڵا بێتەوە کە مانگی پاشکۆی زەویش یەکێک بێت لەو پارچەو پاشماوانەی فیتۆن. (وەرگێڕی کوردی).

کەمئەندامی..
ملمڵانێیە لەگەڵ ژیاندا

نوسینی: زەینەب کوردی
پەرچڤەی: لوقمان

مندالّی کەمئەندام وەك هەرمرۆڤێکی ناسایی مرۆڤە بەڵام تواناکانی کەمترە. بـاوان چـۆن پووبـەرووی شـۆکی لـە دایکبوونـی مندالّـی کەمئـەندام دەبنـەوە و چـۆن مامەڵـەی لەگەڵدا دەکەن تاکو دەگاتە ئەو قۆناغەی تاکو ئاستێك یان بەشێوەیەکی بەشی بۆ جێبـەجێکردنی هـەندێك لە کارەکانی ڕۆژانەی پشت بـەخۆی ببەستێت. هیـچ شـتێك لـە دونیـادا ئەوەندە کارناکاتە سـەر دەروونی هـەر ژنێـك چاوەڕوانی لـە دایکبوونی مندالّێکی تەندروست ساغ بکـات و لـەو کاتـەدا مندالّێکی کەمئـەندام ببینێـت. بـە تەنها تەماشاکردنی ئـەو مندالّە هەموو ناخی دەهەژێنێت و نا ئارامانە پرسیار دەکات: تۆ بڵێی مندالّەکـەی منیش وابێت؟ تۆ بڵێی کەمئـەندام یـان بیرکۆڵ نەبێت؟ ئەمانە و چـەندەها پرسیاری دیکـە. ئەگـەر بـە تەنها بینینی مندالّێکی کەمئەندام تاکو ئەم ئاستە نا ئارامی بکات و خەو لە چاوی بزڕێنێت، کەواتە ئەو دایکە چی لێدێت ئەگـەر بەڕاسـتی لـە دوای مندالّبوونەکـەی بینـی مندالّەکـەی خۆی کەمئەندامە؟ بێگومان ئەمە شۆکێکی کاریگـەرە بۆ سـەر دەروونی دایکەکەو هـەموو ئەندامانی خێزانەکـەش هـەروا بـە ئاسانی ئەم بارە وەرناگرن، بـە تایبـەتی دایکەکـە تـوشی گرێـی دەروونـی هـەسـتکردن بـە گونـاە دەبێـت و بـەردەوام لـەخۆی دەپرسـێت، تـۆ بڵێـی خـەتای مـن بووبێـت؟ تـۆ بڵێـی نەخۆشییەکەی لەمنـەوە بـۆ مابێتـەوە؟ یـان لـە کاتێکدا لـە سکمدا بووە بەبێ پرسی پزیشك دەرمانێکم خواردووە؟ ئەگـەر بـە وەڵامێکـی مـەنتیقی کۆتـایی بـە پرسـیارەکانی هێنـاو قەناعـەتی بـەخۆی کرد کـە ئـەو نەبۆتـە هۆکار بۆ نـەو بـارەی مندالّەکـەی، هـەر هـەست بـە گونـاە دەکـات چونکـە دەڵێـت: بەهۆی منەوە لە دایکبووە، من گوناهبارم ئەوەندە بەسـە من ئامرازێك بووم بۆ لەدایکبوونی.

هەر دایکێك- خوانەخواستە- ڕووبەڕووی ئەم هەڵوێستە واتا لە دایکبوونی منداڵێکی کەمئەندام ببێتەوە، پێویستە درکی ئەو ڕاستیە بکات کەمئەندامی منداڵەکەی تازە واقیعییەو دەبێت بە هەڵسوکەوتی پۆزەتیڤانە ڕووبەڕووی ببێتەوە یان بەخەمخواردنێکی پۆزەتیڤانە ڕووبەڕووی ئەو واقیعە ناخۆشەببێتە، چونکە تەسلیم بوون بۆ فرمێسك و نازار و نائومێدی منداڵەکەی بۆ ئەو شێوەیە ناگەڕێننەوە کە خۆی خواستوویەتی یان چاوەڕێی کردووە. ئەگەر نائەندامی منداڵێك لە خێزانێکدا بە کارەسات ناوببەین دەبێت وەك دایکێك لە نازاری ڕوحانی ئەو کارەساتە کەم بکاتەوە تاکو منداڵەکەی دوچاری کەمترین زیان ببێت، هەر کە هەستی بە نازار و خەفەت کرد، بەخۆی بڵێت: ئەو خەم و پەژارەیەم لەسەر دەم و چاوم ڕەنگ دەداتەوە و نازارەکانم ناشکرا دەکات، منداڵەکە کەمئەندامەکەشم بڕوام پێناکات کە پێی دەڵێم کەمئەندامییەکەت نیەوە ناگەیەنێت بە زیندوێتی حوکمی لە سێدارەدانیان بەسەردا سەپاندبێت.

هاوکاریکردن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو شکستییە:

منداڵی کەمئەندام وەك هەر منداڵێکی ئاسایی- پێویستی بەتێرکردنی پێداویستییەکانی ناوەوەی وەك هەستکردن بە دڵنیایی و ئینتما هەیە و بەردەوام هەست بکات خۆشەویستە و خوازراوە لەگەڵ ئەوەشدا کە کەمئەندامە. تێرکردنی ئەو پێداویستییانەی زۆر یارمەتی دەدات لەگەڵ بارودۆخەکەیدا بگونجێت و بەسەر زۆربەی ئەستەمییەکانیدا زاڵ بێت، بە تایبەتی ئەگەر دایك و باوکەکە خۆیان سوربوون لەسەر ئەوەی ئەو هەستەی پێ ببەخشن و بەشێوەیەکی پراکتیکی بڕوا بە تواناکانی و ناستی توانینی بۆ بەدیهێنانی خۆی لەگەڵ ئەوەشدا کە نائەندامە، بهێنن. لەوانەیە نەتوانێت ببێتە پاڵەوانی تۆپی دەست یان کاراتی بۆ نمونە، بەڵام لەوانەیە بتوانێت ببێتە ناوبژیکەر، یان لەوانەیە نەتوانێت ببێتە پزیشك یان ئەندازیار بەڵام لە توانایدابێت ببێتە داهێنەر لە بواریکی دیکەدا وەك وێنەکێشان یان مۆزیك یان نوسین.

ناگاداری گاڵتەپێکردن یان بەزەیی پیادا هاتنەوە بە:

دایکی منداڵی کەمئەندام لەوانەیە بەو ساتانەدا تێپەڕبێت کە تێبیدا هەست بە ئومێدبڕان و شۆڕشکردن بەسەر بارودۆخەکەدا بکات، بەتەواوەتی هەست بکات لە وزەو توانای خۆی زیاتر هەڵگرتووە و چی دیکە توانای نەماوە بەرگەی لەمە زیاتر بگرێت. بە هیچ شێوەیەك شەرم لەم هەستەت مەکە ئەمە کارێکی یان هەستێکی سروشتییە و هیچ کاتێك ئەوە ناگەیەنێت تۆ دایکێکی خۆپەرستی و بەڵکو تۆ مرۆڤێکی هەرچەندە مەزن و بەتوانابیت وزەو تواناکانت سنووردارن. یارمەتی خۆت بدە دوبارە ئەم هەستە زاڵ نەبێتەوە بەسەرتا، هەوڵبدە تاکو دەتوانێت و بارودۆخەکان ڕێگەت پێدەدەن ژیانێکی ئاسایی بژیت، بڕۆ سەردانی هاوڕێکانت بکە یان تەنانەت پیاسەیەك بەپێ بکە تاکو زیندوێتی و هەستکردن بە هاوسەنگی دەروونیت بۆ دەگەڕێتەوە، بۆ ئەوەی دەروون حەواوە و ڕوو گەش و پڕ بە هیوا دەربکەوێت و منداڵەکەمئەندامەکەت هەست بە گوناە نەکات و بەخۆی نەڵێت من هۆکاری ئەم پەژارە و نەهامەتییەی دایکم. بگەڕێ بەشوێن ئەو دایکانەدا وەك تۆ نەهامەتییان هەیە و بەدەست منداڵی کەمئەندامەوە دەنااڵێنن، باسی ئەزموون و شارەزاییەکانی خۆتییان بۆ بکە لە چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکەتدا لەوانەیە بە بینینی منداڵانی دیکە کە وەك منداڵەکەی تۆ کەمئەندامن سەبوری بەدڵتدا بێت و کەمێك ئاسوودە ببیت کاتێك دەبینیت منداڵەکەی تۆ لە زۆر منداڵی کەمئەندامی دیکە باشترە.

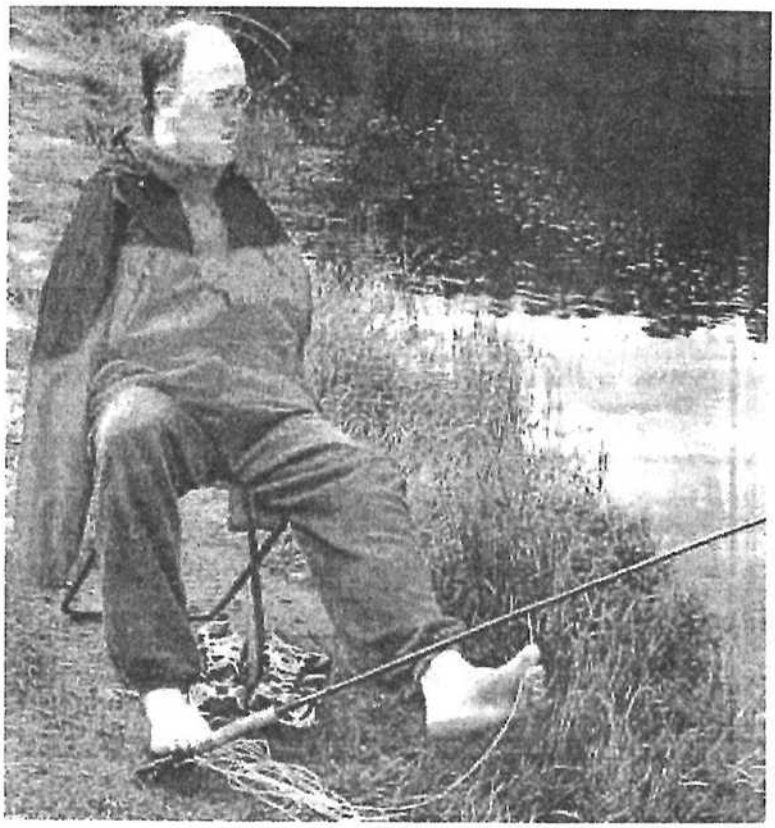
بارودۆخەکان هەرچۆنێك بن ڕێگەمەدە ئەگەر بە کەمیش بێت هیچ کەسێك بەزەیی پیادا بێتەوە یان گاڵتەی پێبکات تەنانەت ئەگەر بەنیاز پاکیش بێت و کەسە کە مەبەستی بریندارکردنی نەبێت، بۆ ئەوەی منداڵەکەت هەست بە خۆکەمزانین نەکات و گۆشەگیرببێت. ئەگەر ویستی سود لەو بەزەییە وەربگرێت بۆ دەستکەوتنی هەر شتێك کە مافی خۆی نەبوو، بەهێمنی و زۆر بە زیرەکانە بەرگری ئەم ڕەفتارەی بکە

و شێوازێکی پەروەردەیی هاوسەنگی لەگەڵدا پەیڕەوبکە، نەهێندە لە پێویست نازی پێبدە نەئەوەندەش ڕەق و توند بە لەگەڵیدا، ئەم ڕێنماییەش ئەوە ناگەیەت بە شێوەیەک هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن هەروەک منداڵێکی ساغ یان لەسەر ئەو بناغەیەی حاڵەتەکەی کاتییە، چونکە درک پێکردنی منداڵ و کەسانی چواردەوری بۆ واقیعی حاڵەتەکەی زۆر یارمەتی دەردەبێت لە باشترکردنی شێوازی ژیانی و ڕووبەڕووبوونەوەی بارە کەمئەندامییەکەی و گونجان لە گەڵیدا یان پێشکەوتنی بەرەو باڕێکی باشتر، لەبەرئەوە لە گفت و گۆکردنی ڕاشکاوانە لەگەڵ پزیشکدا سەبارەت بە حاڵەتی منداڵەکەت ڕامەکە و خۆتی لێمەدزەرەوە لە ترسی ئەوەی هەندێک شتت پێ بڵێ کە توشی پەژارە و نائومێدیت بکات.

چونکە ئاشنا بوونی تەواو بە حاڵەتەکەی زۆر یارمەتیت دەدات لەم قەیرانە تێپەڕێت و بەرنامەیەکی سەرکەوتووی بەهاوکاری پزیشکەکەی بۆ دابنێیت. لێرەدا پێویستە ئەوەشت بخەمەوە یاد بە شوێن ئامۆژگاری و قسەی هاوڕێ و دراوسێ و کەس و کاردا مەڕۆ و هەرکەسێک باسی دەرمانێکی بۆ کردیت خێرا لەسەر منداڵەکەت تاقیمەکەرەوە تەنها پەیڕەوی ڕێنماییەکانی پزیشکەکەی خۆی بکەو تەنانەت ئەگەر باسی چارەسەرێکی یان دەرمانێکی زۆر باشیشیان بۆ کردیت دیسانەوە پرس بە پزیشک بکەو با پزیشکەکەی خۆی بڕیار لە سەر بەکارهێنانی هەر دەرمانێک بۆی باشە، بدات.

نە نازی پێبدە.. نە لەگەڵیدا تووندبە

خێزانی منداڵی کەمئەندام هەندێک جار بەساتی وادا تێپەڕدەبێت هەست دەکات لە ژێر ئاودا هەناسە دەدات، دەنالێنێت و هەست بە ئومێدیش دەکات، ئازار دەکێشێت و هیوابڕاو نابێت، ئەمە هەستێکی سروشتییە، تەنها پێویستە نەیەڵن منداڵەکە خۆی هەستی پێ بکات و هەمیشە زیرەکانە ئیحای پێ بدەن کە ئەو لە زۆر کەسی دیکە باشترە و ژیان هێشتا لە جەوهەرەکەی بە تاڵ نەبۆتەوە، دەتوانێت شێوازێک بۆ گونجان لەگەڵ ئەم ژیانەدا هەڵبژێرێت. پێویستە باوک زۆر دڵی ژنەکەی ڕابگرێت چونکە لەم کاتانەدا دایکەکە بە حوکمی مامەڵەکردنی ڕۆژانەی لەگەڵ ئەو منداڵە کەمئەندامەدا و چاودێریکردنی سەرەڕای ئەرک و ماندووبوونی لەگەڵ ماڵ و خوشک و براکانی دیکەی منداڵەکە، زۆر ماندووە و باری دەروونی شەکەتە و زۆر جار بەساتی نائومێدی و پەژارە و خەمدا تێپەڕدەبێت، لەبەرئەوە باوک پێویستە ڕێز لەو هەموو وزەو کۆشش و توانایەی ئەو دایکە بگرێت و لەسەر هەموو شتێکی پچوک ئاڕاوە نەنێتەوە و لەگەڵیدا تورەیی خۆی هەڵڕێژێت، لەوکاتانەدا واباشە لە ماڵەوە دورکەوێتەوە ڕێگە لە رودانی هەر ناڕاوەو دەنگە دەنگێک بگرێت کە کاربکاتە سەر کەشی ئاسودەی ماڵەکە، تاکو هەموو ئەو شتانەی لەبیر بچێتەوە کە باری نەخۆشی منداڵەکەیی و ئەو بارانەی بیر دەهێنێتەوە کە بەهۆی نائەندامی منداڵەکەیەوە تووشی بوون. پێویستە پێکەوە هەست بەو ئازار و پەژارەیە بکەن نەک تەنها دایک و باوک، بەڵکو هەموو ئەندامانی خێزانەکە کە پێویستە ڕێنمایی بکرێن و ئامۆژگاری پێویستیان پێشکەش بکرێت سەبارەت بە چۆنێتی مامەڵەکردن و کەمکردنەوەی ئەرکی دایکەکە، پێویستە لە حەقیقەتی کەمئەندامی خوشکەکەیان یان براکەیان تێبگەن تاکو زیرەکانە و بە تواناوە ڕووبەڕووی هەڵوێستەکە ببنەوە، بەبێ هەستکردن بەبێزاری و زۆرە ملێ گوێی لێبگرن، لەگەڵیدا یاری بکەن بەو مەرجەی یارییەکان بەشێوەیەک نەبێت زۆر هەست بە شکستی و کەم توانایی خۆی بکات، یارمەتی بدەن گشت پێداویستییەکانی و کەلو پەلەکانی تایبەتن بەخۆی لە نزیکییەوە بێت تاکو بە داواکارییەکانی هەموو ساتێک بێزاریان نەکات. تۆش وەک دایکێکی میهرەبان و زیرەک چاودێری پەیوەندی نێوانیان بکەو دەست مەخەرە کاروباری شێوانیان تەنها لە کاتی پێداویستدا نەبێت، ئاگاداری ئەوە بە لایەنی منداڵە کەمئەندامەکەت نەگرێت ئەگەر لەسەر حەق نەبوو بەو بەهانەیەی ئەو لاوازترە، چونکە هەندێک لەم جۆرە منداڵانە کەمئەندامی و شکستییان دەکەنە هۆکار بۆ بەدیهێنانی گشت ئارەزوو داوایەکییان تەنانەت ئەگەر مافی خۆیشیان نەبوو، ڕێگەی پێمەدە ئەو شێوازە لە گەڵتا بەکاربێنێت و کۆنترۆڵی گەورە و پچوکی مامەڵە بکات بۆ ئەوەی لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا بۆ کەسێکی خۆپەرست نەگۆڕێت کە دورونزیک خۆی لێ دورە پەرێز بگرێت و هەموو ئەو بۆچوونەی لەسەر وەربگرن کە کەسێکی خۆپەرستەو ئازاریان دەدات، چونکە ئەگەر بەم شێوەیە بێت بە تێپەڕبوونی کات و کە گەورە بوو دەبینێت چواردەوری چۆڵە و هیچ خوشکێک یان برایەک یان هاوڕێیەک لە دەوری نامێنن و هەست بە تەنیایی دەکات، بە تایبەتی ئەو



(واتا منداڵە کەمئەندامەکەت) بەدرێژایی ساڵانی تەمەنی پێویستی بە سۆز و خۆشەویستی خوشک و براکانییەتی لەبەرئەوە هیچ کاتێک هەوڵی ئەوە مەدە هەر لە منداڵییەوە بەلای ئەودا لابدەیت چونکە خوشک و براکانی بەمە کاریگەر دەبن و ئەویش دەبێتە کەسێکی خۆپەرست و دڵڕەق کە کەس خۆشی نەوێت. هانی بدە پەیوەندی خۆشەویستی و برایانە لەگەڵ کەسانی دیکەدا ببەستێت، دەتوانیت بە منداڵانی خزم و کەس و کار و دراوسێ دەست پێبکەیت، ئەگەر لەم کارەدا سەرنەکەوتیت چەند جارێک هەوڵەکانت دوبارە بکەرەوە بە تایبەتی دەتوانی لەگەڵ ئەو منداڵانەدا کە هەمان نەخۆشی یان باری کەم ئەندامییان هەیە. متمانەت هەبێت ئەو لە نێو ئەو هاوڕێیانەیدا زیاتر خۆی دەبینێتەوە و ئاسانتر گوزارشت لە خۆی دەکات بەبێ ترس یان شەرم، سەبوری بەدڵیدا دێت و دەروونی ئاسودە دەبێت کاتێک لەوە تێدەگات ئەو بە تەنیا نییە لە ژیاندا بە دەست ئەو بارە کەمئەندامییەوە دەنااڵێنێت و لەوانەیە زۆر ڕێبکەوێت ئەو لە هەندێکیان باشتر بێت بۆیە هەست دەکات باری کەمئەندامی لەمیش خراپتر هەیە.

شکستیش جۆری هەیە

جۆرێک کەمئەندامی هەیە دەتوانرێت بە کرداری نەشتەرگەری ئەو ئەندامە باشتر بکرێت ئەگەر بە تەواوەتی چارەسەریش نەکرێت. جۆرێکی دیکە ئەو ئەندامە تووشبووە بەبێ جوڵە یان لە باریکی دیاریکراودا وازی لێدەهێنرێت، جۆرێکی دیکە هەیە وا پێویست دەکات نەخۆش چەند جۆرێک ڕاهێنانی وەرزشی بکات بۆ یارمەتیدانی بەهێزکردن و نەرمکردنی ماسوولکەکانی، لەوانەشە چارەسەرەکەی پێویستی بە شێلان یان چارەسەرکردن بە کارەبا هەبێت، ئەو نەخۆشانە لەو بارەیاندا زۆر بەرەو پێشەوە دەڕۆن بەاڵم دەگەنە قۆناغێک چی دیکە باشبوونەکەیان بەرەو پێشەوە ناڕوات، ئەگەر پزیشکەکەی ئەم ڕاستییەی پێ ڕاگەیاندیت، ڕاوێژی ژمارەیەک پزیشکی پسپۆڕی دیکە وەربگرە ئەگەر هەمان ڕایان هەبوو، چی دیکە بەشوێن شتێکدا وێڵ مەبە کە بەدیهێنانی ئەستەم بێت، کاتێک پێت دەڵێن کەمندالەکەت ناتوانێت بەهیچ شێوەیەک بڕوات یان توانای ئەقڵی لەمە زیاتر بێت بێگومان حەقیقەتێکی تاڵە و هەست بە نائومێدی و پەژارە و خەم دەکەیت بەاڵم لە کۆتاییدا تۆ هەر ئەو دایکە مەزنەیەت بەرگەی بەخێوکردنی ئەو منداڵە کەم ئەندامە دەگریت و دڵت بە سۆز و خۆشەویستی ئەو لێدەدات، هەوڵبدە بەسەر خەمەکاندا زاڵ ببیت و بێزاری نەتکرۆژێت بە تایبەتی لەبەردەم منداڵەکەتدا لێمەگەڕێ هەست بە ئازارەکانی تۆ بکات تاکو لە ڕووی دەروونیشەوە دوچاری شکستی نەبێت و بە تەواوەتی لە گونجان لەگەڵ بارەکەیدا فەشەل بێنێت، وەک دەزانیت شکستهێنانی دەروونی کاتێک بە قۆاڵیی ناخدا ڕۆدەچێت چارەسەرکردنی ئەستەم دەبێت تەنانەت ئەگەر نەخۆشەکە لە ڕووی جەستەییشەوە چاکبۆوە.

لەوانەیە بڵێیت چەند ئاسانە هەر وا ئامۆژگاری پەخش بکەیت و قسە بکەیت، ئەوەی دەستی لە ئاگردایە وەک ئەوە نییە دەستی لە ئاوی ساردایە، نەخێر وا نییە چونکە من

خۆم (مەبەست لە نوسەری بابەتەکەیە) بەم ئەزموونەدا لەگەڵ منداڵی خوشکێکمدا تێپەڕیوم، بە هەموو هەستێکەوە سات بەسات لە گەڵیدا ژیاوم، نیگا نا ئارامەکانی‌دایکی و باوکی زۆر ئازاریان داوم لەوە تێگەیشتم هەستی کەسێک چۆن دەبێت کاتێک هەست بە نامۆیی دەکات و لە خەڵک و توانج و نیگاکانیان سڵ بکاتەوە و بۆ ژوورێکی تاریک ڕابکات و بە دڕژایی چەندەها کاتژمێر تەسلیمی زیندە خەونەکانی خۆی بێت و و جیهانێک بۆ خۆی دروست بکات بەو پێوانەی خۆی دەیەوێت، جیهانێک پڕ لە پەیوەندی و کەمال و جوانییەی کە ئەو مرۆڤێکی ئاسایی لێی بێبەش بووە. بە چاوی خۆم دیومە چۆن لەناو ناخیدا هەستەکانی بێزاری و تاڵی ئانۆمێدی بەسەر ڕوخسار و دەروونیدا ڕەنگ دەداتەوە، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت واز لە منداڵی کەمئەندام بێنین چۆنە وەک خۆی بمێنێتەوە و بەتەنها بە ئازارەکانییەوە بتلێتەوە، بەڵکو یارمەتی بدەین فێربێت هێندەی تواناکانی خۆی کاربکات و ئەندامەکانی بەکاربێنێت، ئەگەر دەستەکانی ساغ بوون و قاچەکانی دوچاری شکستی بوو بوون، پێویستە لێگەڕێین خۆی نان و ئاوی خۆی بخوات و خۆی جلەکانی لەبەربکات. بەبێ یارمەتی کەس تەنها لەکاتی زۆر پێویستدا نەبێت، لە هەمان کاتدا هەوڵبدەین ئەو ئەندامانەی کە دوچاری شکست بوون بوون بەهێزبیان بکەین و ماسولکەکانی نەرم بکەین بە مەرجێک لە ژێر چاودێری و ڕاوێژی پزیشکدا بێت. منداڵی کەمئەندام پێویستی بە ڕاوێژی ئەقڵ و خەیاڵی هەیە، بۆیە پێویستە کتێب و سەرچاوەی بە سودی لەبەردەستدا بێت و هەوڵ بدەین لە لێدوان و دەمە تەقێی بێناکەردا بەشداری بکەین و لە ڕێگەی خوێندنەوە و چالاکییەوە سەرقاڵی بکەین، لێنەگەڕێین ببێتە نێچیری دەستبەتاڵی و بیر لە خۆی و بارە کەمئەندامییەکەی بکاتەوە، بەڵکو پێویستە وای لێبکەین هەست بکات ئەندامێکی کاراو سود بەخشە بۆ چوار دەوری و کۆمەڵەکەی، دەتوانین داوای هەندێک یارمەتی لێبکەین تاکو هەست بکات پڕۆڵی لە خزمەتگوزارییەکانی خێزاندا هەیە و نەریش وەک ئەندامەکانی دیکە لە توانایدایە خزمەتێک پێشکەش بکات، گرنگ ئەوەیە هەمیشە بیر لەوە بکەنەوە دەتوانێت چی بکات نەک بیر لەو کارانە بکەنەوە کە ناتوانێت بیکات. بۆ نمونە دەتوانین داوای لێبکەین ئەلبومی وێنەکان بەجوانی ڕێکبخات ئامرازەکانی سفرەو نانخواردن وشک بکاتەوە یان زەڵاتەت لەگەڵدا بکات، یارمەتی بدەن بۆ داهێنان، کۆمەڵێک فڵچە و بۆیەی بخەنە بەردەم با بەئارەزووی خۆی وێنە بکێشێت، ئارەزووی مۆزیکی لەناخدا گەشە پێبدەن، فێری بکە یادگارییەکانی ڕۆژانەی بنوسێتەوە ئەمە ڕێگەیەکی باشە بۆ دەرکردنی هەڵچوونەکانی. هەروەها دەتوانن ئارەزووی کۆکردنەوەی پووڵی نامەبەری یان دراوە دەگمەنەکانی لەلا گەشە پێ بدەن، متمانەت بەهێزبێت بە دەیەها فرسەت لەبەردەمیدایە تاکو خۆی تیادا بدۆزێتەوەو داهێنان بکات، گرنگ ئەوەیە زیرەکانە ئاڕاستە بکرێت، بەشێوەیەک نابێت ئارەزووەکانی لە چواردەوری دابڕێت و کەسێکی گۆشەگیربێت تەنها لەگەڵ ئارەزووەکانیدا بژی، چونکە ئەو تەنهاییە کارێکی باش و خوازراو نییە، ئەگەر منداڵەکەت توشیشی بوو بوو پێویستە بەبن ئەوەی خۆی هەستی پێبکات هەوڵی لەگەڵدا بدەیت تێکەڵاوی چواردەوری و هاوڕێکانی ببێت. لەوانەیە پرسیار بکەیت: چی بکەم ئەگەر یەکێک لەو منداڵانەی هاوڕێی یان دراوسێ یان منداڵی کەسوکار کە یاری لەگەڵ دەکەن و تێکەڵاوی دەبن وشەیەکی بریندارکەری لە دەم دەرچوو؟

لەوکاتەدا هەڵوێستم چۆن بێت؟ پێت دەڵێم ئەگەری ڕودانی ئەم بارە زۆرە، ئەگەر شتێکی لەو جۆرە ڕویدا هەوڵ بدا لە ڕووی وێژدانی و مەعنەوییەوە هاوبەشی بکەیت بەڵام نەک ڕوداوەکە بۆ کارەساتێکی خەماوی بگۆڕیت و وا لە منداڵەکە بکەیت زیاتر گاریگەر بێت بەڵکو بە پێچەوانەوە تۆ دەبێت کاریگەری ئەو وشەیە یان ئەو هەڵوێستەی لەسەر کەم بکەیتەوە. باسی ئەو چیرۆکە ڕاستەقینانەی بۆ بکە کە ئێستا بوونەتە مێژوو، باسی ئەو بلیمەتانەی بە شێوەیەک لە شێوەکان کەمئەندام بوون و بۆی باس بکە چۆن بەسەبرو هەوڵ و زانست و دان بەخۆدا گرتن توانیویانە بەسەر بارەکەیاندا زاڵ بن و نەمرییان بۆ خۆیان تۆمارکردووە نەک تەنها لەنێو هەموو مرۆڤایەتیدا و لەسەر تاسەری جیهاندا.

ئایا بڕوات بۆ خوێندنگە؟

بەڵێ، بۆچی نا؟ ئەگەر خوێندنگەیەکی نزیک لە ماڵەکەی خۆتان هەبوو، ڕۆیشتنی بۆ خوێندنگە هیچ قورساییەکی دروست نەکردو خوێندنگەکەش پڕۆ تایبەتی بۆ حاڵەتەکانی

وەك ئەم لێبوو، ئەوا چوونی بۆ خوێندن زۆر باشترە لە نەچوونی. بەڵام ئەگەر بارودۆخەکەی یاریدەدەر نەبوو کەمئەندامییەکەی زۆر دیار بوو بەشێوەیەك ڕووبەڕووی توانج و سەرنجی کەسانی نامۆ بۆوە، لەم کاتەدا بە دڵنیایی وا باشترە مامۆستای لە ماڵەوە هەبێت و وانەی پێ بڵێت بۆ قەرەبۆکردنەوەی نەحوڵاندنیشی و مانەوەی لە ماڵەوە دەتوانیت هەفتانە گەشتی لەگەڵ هاوڕێ نزیك و خوشك و برا‌کانی بۆ ڕێکبخەیت، لێگەڕێ هاوبەشی یاری و هەزر و چالاکییەکانیان بکات بەبێ ئەوەی خۆت دەست لە کارەکانی وەربدەیت بەو بەهانەیەی دەیپارێزیت.

هەمیشە وایلێبکە درك بەوە بکات ئەو هەرچەندە ناتوانێت لە شانۆگەرییەکدا ڕۆڵی پاڵەوانێتی ببینێت بەڵام لە توانایدایە بودجەکەی ڕێکبخات یان دیکۆرەکەی یان جل و بەرگەکەیان نەخشە بکێشێت و سەرپەرشتی بکات، متمانەت هەبێت لە ڕێگەی پەیڕەوکردنی ئەم شێوازە پەروەردەییەوە خۆی درك بەوە دەکات کە هەندێك شوێن لە ئەقڵ و دەروونداً هەن دەتوانێت پەی بۆ بەرێت بەبێ ئەوەی پێویستی بەوە بێت قاچەکانی یان دەستەکانی بجوڵێنێت و لەوە دڵنیابێت بە ئیرادە و کۆششی خۆی دەتوانێت بەسەر بارەکەیدا زاڵ بێت و بێتە ناوژیانەوە.

هەندێك بڕوایان وایە ئەو منداڵەی توشی ئیفلیجی مێشك بووە لەو کۆمەڵەیە دادەنرێت کە بە ئەقڵ لاواز ناو دەبرێن، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە فێرکردنی ئەم جۆرە منداڵانە هیچ سودێك نابەخشێت لەکۆتدا کەس و کار و ئەم منداڵانەیان لەبەرچاوی خەڵکی دور دەخستەوە هەروەك بڵێی عەیبەیەك بێت بۆسەرشانیان و پێویستە هیچ مرۆڤێك لە دەرەوەی خێزانەکەی خۆی نەیبینێت. بە داخەوە زۆرێك لەو خێزانانە ئەو منداڵانە دەبەنە دامەزراوەی تایبەتی و بەیەکجار لە ویژدانی خۆیان دوری دەخەنەوە، لەگەڵ ئەوەشدا کە ئێستا زانست پێشکەوتووە و توانیویەتی سروشتی ئەو نەخۆشییە ئاشکرا بکات و هۆکار و شێوازی زۆری بۆ فێرکردنی ئەم منداڵانە دۆزییەوەتەوە، فێریان دەکات چۆن بەڕێگەدا بڕۆن و قسەبکەن و بجوڵێن، بەشێوەیەك لە ئێستادا زۆر کەس بەرواى بەوە هێناوە ئەم بارە جۆرێکە لە نەخۆشییەکانی کۆتەندامی دەمار.

ئیفلیجی مێشکی لەڕێگەی بۆماوەوە ناگوێزرێتەوە بەڵکو لە 30٪ی حاڵەتەکان لە ئەنجامی گەشەیەکی هەڵە لە مێشکی منداڵەکەدا کە کۆڕپەلە بووە، ڕوودەدات، یان لە ئەنجامی هەڵەیەکی کاتی لە دایکبوونەوە بە هۆی بەکارهێنانی هەندێك جۆر نامڕازی ئاڵۆز یان بەهۆی نەخۆشییەکەوە کە لە دوای چەند هەفتەیەك لە دایکبوونی توشی بووبێت، لەوانەشە تێکچوونی مێشك بەشێوەیەکی گشتگیر ڕاتا هەموو مێشك بگرێتەوە یان بەشێوەیەکی بەشی لە چەند ناوچەیەکدا، ڕووبدات، بە تایبەتی لەوناوچانەدا کە پەیوەندییان بە توانای بیرکردنەوەوە، هەیە بەڵام لە 70٪ی ئەو حاڵەتانەی دیکەی ئەم بارە ئەو بەشەیان کە بەرپرسە لە بیرکردنەوە ساغەو زیانی پێنەکەوتووە، لەبەرئەوە کاتێك بە دەنگێکی ناخۆش قسەدەکات یان جوڵەی بێ ماناً دەنوێنێت یان لیك بەدەمیدا دێتەخوارەوە ئەوە بەڵگەیە بۆ نەتوانینی کۆنترۆڵکردنی ماسولکەکانی و نابێت لە خۆمانەوە حوکمی ئەوەی بەسەردا بدەین زیرەکی کەمە یان هەر نییەتی، تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە پزیشکەکان خۆیان بڕیاری لەسەر دەدەن.

مەیمونێك

پێش 13 ملیۆن ساڵ

سەرەتای کانونی دووەم زانایان لە ئیسپانیا ڕایانگەیاند، کە ئەوان پاشماوەی مەیمونێکیان دۆزیوەتەوە کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ 13 ملیۆن ساڵ بەر لەئێستا! زانایان دەڵێن بڕوامان وایە کە ئەو جۆرە مەیمونە هەمان ڕەگ و ڕیشەی مرۆڤەکان و مەیمونە گەورەکانی هەبێت لەناویاندا جۆرەکان (ئۆرانگۆتانگ- شەمپانزی- گۆریلاکان) ئەم دۆزینەوەیە بەشێکی دی لە درەختی خێزانیی مرۆڤ زیاد دەکات و ئەو بۆشاییە زانستیەش لەسەر گەشەکردنی مرۆڤ پڕ دەکاتەوە...

V.O.A

محەمەد ڕەئوف محەمەد ئەمین

بیرۆکەی نیشکردنی بلوتوس

پەیوەندیکردن لە نێوان دەزگا جیاوازەکاندا بەبێ وایەر

Bluetooth

پەرچڤەی: دڵنیا عەبدوڵڵا
پسپۆڕی فیزیك

تەکنەلۆژیای پەیوەندیکردنی (بلوتوس) بێ تەلی، خاسیەتێکی جیهانییە بۆ گەیاندنی هەموو دەزگا هەڵگرەکان بەیەکترەوە وەك کۆمپیوتەر مۆبایل و کۆمپیوتەری گیرفان و دەزگاکانی بیستن و کامێرا

یجیتاڵەکان تا ئەم دەزگایانە بتوانن زانیاری و فایلەکان لە نێوان تۆڕەکانی ئینتەرنێتدا بەهۆی بێ تەلەکانەوە بگۆڕنەوە، تەکنەلۆژیای پەیوەندیکردنی بێتەلی بلوتوس بەهۆی کۆمەڵە کەسێکەوە بەڕێ دەچێت و بایەخی پێدەدرێت کە پێیان دەڵێن Bluetooth specialinterest Group GIS زۆر ڕێگە هەن کە دەتوانرێت بەهۆیانەوە دەزگا ئەلکترۆنیەکان بەیەکەوە ببەسترێن وەك گەیاندنی کۆمپیوتەر بەبۆردی کلیلەکانەوە (Key bord) یان بە ماوسەوە یان بە چاپکەر (Printer)وە یان بە پێوەری ڕوناکیەوە. بەهۆی وایەرەکانی گەیاندنەوە، هەروەها دەتوانرێت یادەوەری کەسێتی ئەلکترۆنی بە دەزگای کۆمپیوتەرەوە بگەیەنرێت لە ڕێگەی وایەرە تایبەتیەکانەوە بۆ گۆڕینەوەی زانیاریەکان، هەروەها دەزگاکانی تەلەفزیۆن و ڤیدیۆ و سەتەلایت هەموویان بەیەکەوە دەگەیەنرێت بەهۆی کێبڵە تایبەتیەکانەوە کە دەتوانرێت بەهۆی دەزگای کۆنترۆڵەوە کاری پێبکرێت کە لە بواری تیشکی ژێر سورداکار دەکات بەڵام دەزگای تەلەفۆنی هاتووچۆکەر لە ڕێگەی شەپۆلە ڕادیۆیەکانەوە بە بنکەکەیەوە گەیەنراوە لە ماوەیەکی دیاریکراودا کە دەگاتە 50م کار دەکات، و دەزگای

ستریۆ لە ڕێگەی وایەرەکانی گەیاندنەوە بە دەنگ دەرەکانەوە دەگەیەنرێت.

ئەو دەزگایانەی کە باسمان کردن و زۆربەی دیکەش لە هەموو ماڵێکدا هەن و پێیان دەوترێت دەزگا ئەلکترۆنیەکان، تا ئەمڕۆش دەزگاکان لە ڕێگەی وایەرەکانی گەیاندنەوە بەیەکەوە دەبەسترێت، هەندێك جار گەیاندنی ئەم دەزگایانە بە دەنگ دەرەکانەوە دەگەیەنرێت.

ئەو دەزگایانەی کە باسمانکردن و زۆربەی دیکەش لە هەموو ماڵێکدا هەن و پێیان دەوترێت دەزگا ئەلکترۆنیەکان، تا ئەمڕۆش دەزگاکان لە ڕێگەی وایەرەکانی گەیاندنەوە بە یەکەوە دەبەسترێن، هەندێك جار گەیاندنی ئەم دەزگایانە دەبنە هۆی شێواندنی دیمەنی جوانی و تێکدانی، لەبەرئەوە هەندێکجار مرۆڤ واهەست دەکات کە پێویستە پسپۆڕی ئەندازیاری بخوێنێت بۆئەوەی خۆی بتوانێت ئەم دەزگایانە ڕێك بخات و زۆرترین سودیان لێ وەربگرێت، ئەم باسە ڕونکردنەوەیەکی فیزیایی تێدایە کە ڕونکردنەوەیەکی سادەی تەکنەلۆژیای نوێیە و بە بلوتوس ناسراوە، ئەم تەکنەلۆژیایە لە هەموو سەریەشە و هیلاکیەك ڕزگارمان دەکات کە لەم باسەدا ڕونیان دەکەینەوە و هەروەها باسی گەیاندنی زۆر لە دەزگاکان بەیەکتریەوە دەکەین کە ڕۆژێك لە ڕۆژان بە خەیاڵماندا نەدەهات.

ڕونکردنەوەی گیروگرفتی پەیوەندیکردنی نێوان دەزگاکان:

پەیوەندیکردنی نێوان دوو دەزگای ئەلکترۆنی لەگەڵ یەکتردا پێویستی بە ڕێکەوتن هەیە لە چەند خاڵێکدا، ئەو خاڵانەش ئەمانەن:

1-ژمارەی وایەرە پێویستەکان بۆگەیاندنی ئەو دوو دەزگایە چەندە؟

لە هەندێك کاتدا تەنها دوو وایەرە وەك گەیاندنی ستریۆیە دەنگدەرەکانەوە و هەندێك جاریش ئەم کارە پێویستی بە 8 وایەر یان 25 وایەرە وەك ئەو وایەرە گەیەنەرانەی لە کۆمپیوتەر و دەزگا لاوەکیەکانی دابەکاردێن.

2-جۆری گەیاندنە بەکارهاتووەکەی نێوان ئەم دەزگایانە چیە بۆ گۆڕینەوەی زانیاریەکان؟ ئایا دوای یەك بەستراون یان هاوڕێك بەستراوە؟ بۆ نموونە کۆمپیوتەر دوو ڕێگە بەکاردەهێنێت بۆ پەیوەندیکردن کە لەڕێگەی ئەو دەرچانەی لە mother bord دا جێگیرکراون چاپکەرەکە لەگەڵ کۆمپیوتەرەکەدا بەهاوڕێکی دەبەسترێن بەڵام Key bord مودم لەگەڵ کۆمپیوتەرەکەدا دوای یەك دەبەسترێن.

3-جۆری زانیاریە گۆڕاوەکانی نێوان دەزگاکان چییە چۆن وەردەگیڕێن بۆ ئامازە تایبەتیەکان و دەزگاکان چۆن وەڵامیان دەدەنەوە؟ ئەمانەش بە پڕۆتۆکۆڵ protocol ناسراون، ئەم پڕۆتۆکۆڵانەش لەلایەن هەردوو کۆمپانیا دروست کەرەکانەوە بەکاردێت، بۆ نموونە دەتوانرێت دەزگای ڤیدیۆ لە جۆری Sony بە دەزگای تەلەفزیۆن لە جۆری Jvc وە ببەسترێت، چونکە پڕۆتۆکۆلە بەکارهاتوەکان بۆ گۆڕینەوەی زانیاریەکان لەوەو پێش یەکخراون، ئەم خاڵانەش کە بەرهەم هێنەرەکان (کۆمپانیاکانی دروست کردنی دەزگا ئەلکترۆنیەکان) بەکاریان هێناون وای کردووە کە کۆنترۆڵ کردنی بڕی پارچە بەکارهاتوەکان کارلێکی گران بێت هەتا گەربێتو وایەرە ڕەنگاو ڕەنگەکانیش بەکاربهێنین بۆ جیاکردنەوەیان لە یەکتری، هەروەها ناتوانین هەموو دەزگا ئەلکترۆنیەکان پێکەوە ببەستیت وەك بەستنی کۆمپیوتەر و پاشکۆکانی و هەروەها دەزگاکانی گەیاندن و حەواندنەوەی ناومان چونکە ئەمانە هەموو پێویستیان بە ئامادەکردنی پڕۆتۆکۆڵی نوێ و وایەری زیاتر دەبێت.

***بیرۆکەی پەیوەندیکردنی بێ تەلی (بلوتوس) Bluetooth**

بلوتوس تەکنەلۆژیایەکی نوێی پێشکەوتوە کە دەتوانێت دەزگا ئەلکترۆنیەکانی وەك کۆمپیوتەر و مۆبایل و Key bord و دەنگ دەرەکانی سەر بەیەکەوە بگەیەنێت و هەروەها داتا و زانیاریەکان بەبێ وایەر و کێبڵەکان و بەبێ ئەوەی بەکارهێنەر بەشداری تێدا بکات بگۆڕێتەوە زیاد لە 1000 کۆمپانیای جیهانی بەشداریان لە کۆمەڵەی بایەخ پێدانی تایبەت بە بلوتوس.

Bluetooth specialinterest Group دا کرد. کە بە کورتی پێی دەڵێن SIG بۆ ئەوەی ئەم تەکنەلۆژیایە جێی گەیاندن بەهۆی وایەرەوە بگرێتەوە.

جیاوازی نێوان بلوتوس و پەیوەندیکردنی بێ تەلی چییە؟!

بێ گومان پەیوەندیکردنی بێتەلی لە زۆربەی جێبەجێکردنەکانی وەك گەیاندن لە ڕێگەی بەکارهێنانی تیشکی ژێرسوردا بەکاردێت ئەویش تیشکێکە بەچاو

نابینرێت و بەتیشکی ژێرسور ناسراوە چونکە لەرەلەرەکەی لە لەرەلەری تیشکی سور کەمترە.

تیشکی ژێرسور لە دەزگای کۆنترۆڵ لە تەلەفزیۆندا بەکاردێت کە بەناوی Infrared Data Association ناسراوە و کورتکراوەکەی IrDa، هەروەها لە زۆربەی دەزگا لاوەکیەکانی کۆمپیوتەردا بەکاردێت، لەگەڵ ئەوەشا کە ئەم دەزگایانە پشت بە تیشکەکانی ژێرسور دەبەستن کەچی دووگیروگرفتیان هەیە:

1-گیروگرفتی یەکەم: تەکنەلۆژیای بەکارهاتوو لە تیشکی ژێر سوردا تەنها لە بواری بینراو line of sight دا کار دەکات، واتە پێویستە کۆنترۆڵەکە ڕاستەوخۆ بەرامبەر تەلەفزیۆنەکە بگیرێت بۆ ئەوەی کۆنترۆڵ بکرێت.

2-گیروگرفتی دووەم: تەکنەلۆژیای بەکارهاتوو لە تیشکی ژێرسوردا تەکنەلۆژیای یەک بۆیەکە one to one واتە دەتوانرێت زانیاریەکان تەنها لە نێوان دوو دەزگادا بگۆڕدرێتەوە، بۆ نموونە دەتوانرێت زانیاریەکان لە نێوان کۆمپیوتەر و دەزگای کۆمپیوتەری هەڵگردا بەهۆی تیشکی ژێر سورەوە بگۆڕدرێتەوە بەڵام ناتوانرێت زانیایەکان لە نێوان کۆمپیوتەر و مۆبایلدا بگۆڕدرێتەوە.

تەکنەلۆژیای بلوتوس هاتە کایەوە بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر ئەو دوو گیروگرفتەدا کە باسکران، زۆر لە کۆمپانیاکانی وەک Ericsson, Toshiba, Motorola, Intel, Siemens ئەو خاسیەتە تایبەتیانەیان پەرەپێدرا کە لە بۆردێکی بچوک radio module دا جێگیرکراوە و ئەم بۆردەش لە دەزگاکانی کۆمپیوتەر و تەلەفۆن و دەزگا دڵ فریوێنە ئەلکترۆنیەکاندا جێگیر کراوە بۆ ئەوەی ئەم دەزگایانەش ببنە پاڵپشت بۆ تەکنەلۆژیای بلوتوس، کە بەم شێوەی خوارەوە سود لە خاسیەتەکانی وەردەگیرێت:

*دەزگا بێ وایەرەکان: ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە گواستنەوە و ڕێکخستنی دەزگاکان لە گشت و لە ماڵدا ئاسان و بێ کێشەبن.

*پارەیەکی زۆری تێناچێت بە بەراوردکردنی لەگەڵ دەزگاکانی ئێستادا.

*کارپێکردنی ئاسانە: دەتوانرێت دەزگاکان بەیەکترەوە بگەیەنرێن بەبێ ئەوەی بەکارهێنەرانی بەشداری تێدابکەن، تەنها ئەوەندە نەبێت کەدەست دەنێن بە دوگمەی داگیرساندنا ئەوەی دەمێنێتەوە بۆ بلوتوس بەجێ دەهێڵرێت کە لە ڕێگەی مۆدیلەوە لەگەڵ ئەو دەزگایەدا کەمەبەستە پەیوەندی دەکات وەک گۆڕینەوەی فایلەکان بە هەموو شێوەکانیانە و لە نێوان دەزگا ئەلکترۆنیەکاندا.

ڕێگەی پەیوەندیکردنی بلوتوس بە لەرەلەری 2.45 گیگا هیرتز کاردەکات، ئەم لەرەلەرەش لە دەزگا پزیشکی و دەزگا زانستی و پیشەسازییەکاندا بەکاردێت کە ئەمەش وادەکات بڵاوبونەوەی بەکارهێنانی ئاسان بێت، بۆ نموونە دەتوانین دەرگای گەراج لەڕێگەی تیشکی ژێر سورەوە بکەینەوە کە دەزگایەکی تایبەتی نەم تیشکە دەردەکات، بەڵام بە بەکارهێنانی بلوتوس دەتوانین گەراج بەهۆی مۆبایلەوە بکەینەوە.

چی دەربارەی ئەو تێکچونەی لە نە نجامی بەیەکداچونی نێوان ئامازە گۆڕاوەکانەوە پەیدا دەبێت؟!

لەوانەیە خوێنەر پرسیار لەوەبکات کە ئایا دەزگاکان دەتوانن زانیاری و داتاکان بگۆڕنەوە بەهۆی ئامازەکانی ڕادیۆوە کە لەرەلەری 2.45 گیگا هێرتزدا کاردەکەن.

ئەی چی دەبارەی ئەو بەیەکدا چوونانەی کە دەبنە هۆی ئەو تێکچونەی لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن دەبینرێت کاتێك کە لەگەڵ ئامازە بێتەلەکاندا تێکەڵ دەبن.

گیروگرفتی بەیەکداچون بە ڕێگایەکی باش چارەسەرکرا چونکە ئامازەی بلوتوس لاوازە و یەك میلی وات دەبێت بە بەراوردکردنی لەگەڵ ئامازەکانی دەزگای مۆبایلدا کە دەگاتە 3 وات، ئەم لاوازیە لە ئامازەکاندا.ڕادەی کاریگەری ئامازەکانی بلوتوس دەخاتە سنوری بازنەیەکەوە کە تیرەکەی 10 مەترە، و ئەم ئامازانە دەتوانن دیواری ژوور ببڕن ئەمەش وا دەکات کە بتوانرێت ئەو دەزگایانە لە ژورێکی تردەوە کۆنترۆڵ بکرێن بەبێ ئەوەی ڕاستەوخۆ بچینە بەردەمی ئەو دەزگایانەی کە مەبەستمانە ئیشیان پێبکەین.

لەوانەیە لەکاتی بونی چەند دەزگایەکی ئەلکترۆنی لە ژورێکدا بەیەکدا چوون ڕووبدات، چونکە وەك باسمان کرد و وتمان ڕادەی کاریگەری بلوتوس لە سنوری 10 مەتردا دەبێت کە لە ڕوبەری ژورەکە گەورەترە، بەڵام ئەم ئەگەریە ڕوو نادات چونکە سڕینەوەیەکی بەردەوام بۆ بواری لەرەکانی

ئاماژەی بلوتوس هەیە کە بە Spread- spectrum frequency hopping ناسراوە و بواری تایبەت کراو بۆ لەرەلەرەکانی بلوتوس لە نێوان 2.40– 2.48 کیگا هیرتزدایە و ئەم سڕینەوەیەش بە تێکڕای 1600 جارە لە چرکەیەکدا، ئەمەش وادەکات کە دەزگا نێرەرەکە لەرەلەرە تایبەتیەکانی وەك 2.41 کیگا هێرتز بەکاربێنێت بۆ گۆڕینەوەی زانیاریەکان لەگەڵ دەزگایەکی دیدا، لە کاتێکدا کە دوو دەزگای دیکە لە هەمان ژوردا لەرەلەرێکی دیکەی وەك 2.44 کیگا هێرتز بەکاردێنن کە دەزگا بەشێوەیەکی خۆیی و هەڕەمەکی ئەو لەرەرانە هەڵدەبژێرێت و ناهێڵێت بەیەکداچون لە نێوان دەزگاکاندا ڕووبدات، چونکە لەدوو دەزگا زیاتر هەمان لەرەلەر لە هەمانکاتدا بەکارناهێنن، ئەگەر بەیەکداچونیش ڕووبدات ئەوا لە بەشە چرکەیەك زیاتر ناخایەنێت.

***ماڵەکەت پاڵپشتی بلوتوس دەکات**

با وای دابنێین کە تۆ ماڵێکی هاوچەرخت هەیە دەزگاکانی ناوی بە تەکنەلۆژیای بلوتوس کاردەکەن وەك دەزگا ی تەلەفزیۆن و وەرگر (سیفەر) و دەزگای DVD و دەزگای ستریۆی دەنگدەری و کۆمپیوتەر و مۆبایل کە ئەم دەزگایانە هەموو بلوتوس بەکاردێنن، ئایا ئەو دەزگایانە چۆن کاردەکەن؟

کاتێك دەزگاکان بەتەکنەلۆژیای بلوتوس ئامادەکراون دەتوانن بزانن چیان لێ داواکراوە بەبێ ئەوەی بەکارهێنەرانی بەشداری تێدابکەن، چونکە ئەم دەزگایانە دەتوانن پەیوەندی لە نێوانیاندا بکەن و بزانن کە ئایا داوایان لێکراوە داتاکانی وەك داتای پۆستە ئەلکترۆنیەکان لە دەزگای مۆبایلەوە بۆ کۆمپیوتەر بگوێزنەوە یان کۆنترۆڵی دەزگاکانی دیکە بکەن وەك کۆنترۆڵکردنی ستریۆ بە دەنگ دەرەکانیەوە کە تۆڕێکی پەیوەندی بچووك لە نێوان دەزگا و پاشکۆکانیدا دروست دەبێت پێی دەوترێت تۆڕی کەسێتی Personal –area network و کورتکراوەکەی PANە یان پێ دەوترێت بیکونت piconet و هەر تۆڕێك لەو لەرەلەرانە بەکاردێنێت کە بوارەکەی لە 2.48 کێگا هێرتزدایە.

بۆ نموونە دەزگای مۆبایل و بنکەکەی، کۆمپانیای دروست کەری ئەم دەزگایە دوو پەڕەکەی لە بلوتوس لە هەریەکەیاندا داناوە و هەر یەکەیەك بەناونیشان addressی تایبەتی پڕۆگرام کراوە کە دەکەوێتە بواری تایبەت کراو بۆ ئەم جۆرە دەزگایانە، لە کاتی ئیش پێکردنی بنکەکەیدا ئاماژەی ڕادیۆ بۆ ئەو دەزگا وەرگرە دەنێرێت کە هەمان ناونیشانی هەڵگرتووە، لەبەرئەوەش مۆبایلەکە هەمان ناونیشانی داواکراو هەڵدەگرێت ئەوا وەڵامی ئاماژە نێردراوەکە دەداتەوەو تۆڕی (بیکوت) لە نێوانیاندا دروست دەکات، لەم کاتەدا ئەو دوو دەزگایە وەڵامی هیچ لە ئاماژەی دەزگاکانی دەوروپشتیان نادەنەوە چونکە ئەو دەزگایانە لەدەرەوەی ئەو تۆڕەدان.

هەروەها بەهەمان شێوە بۆ کۆمپیوتەر و دەزگا دڵ فڕیوێنە ئەلکترۆنیەکان کە بەهەمان شێواز کاردەکەن و ئەو تۆڕانە دروست دەکەن کە دەزگاکان بەوانی دیکە دەبەستنەوە بەپێ ئەو ناونیشانانەی لەلایەن کۆمپانیا دروست کەرەکانیەوە دانراون.

لەوکاتەدا ئەم دەزگایانە بەردەوام دەبن و دەچنە ڕیزی تۆڕە تایبەتیەکانەوە و زانیاریەکان لە نێوانیاندا دەگۆڕنەوە بە بەکارهێنانی ئەو لەرەلەرانەی کە هەن و دەزگاکانی تۆڕەکە لەگەڵ دەزگاکانی دەوروبەریدا بەیەکدا ناچن و تێکەڵ نابن چونکە هەریەکەیان بە لەرەلەرێکی جیاواز کاردەکەن پەڕەکانی بلوتوس بە هەموو ئەو زانیاریانە پڕۆگرام کراون کە پێویستن بۆ ئیش پێکردنیان و هەروەها جیبەجێکردنی ئەو کارەی لێیان داواکراوە بەبێ بەشداری کردنی بەکارهێنەرانیان.

بۆچی ئەم تەکنەلۆژیایە ناونرا بلوتوس؟

ئەم ناولێنانە دەگەڕێتەوە بۆ پاشای دانیمارك هارولد بلوتوس Harald Bluetooth کە دانیمارك و نەرویجی کرد بەیەك و ئایینی مەسیحی هێنایە ناویانەوە لە ساڵی 986 لە جەنگێك لەگەڵ کوڕەکەیدا کوژرا، ئەم ناوە بۆ ئەم تەکنەلۆژیایە لەبەرگرنگی کۆمپانیاکان لە دانیمارك و نەرویج و سوید و فنلەندا هەڵبژێرا بۆ پیشەسازی پەیوەندیکردن، لەگەڵ ئەوەی کە ئەم ناولێنانە هیچ پەیوەندیەکی بەناوەرۆکی تەکنەلۆژیاکەوە نییە.

سەرچاوە:

الاتصال بين الاجهزه المختلفه بدون اسلاك

فكره عمل البلوتوس Bluetaooth

لێك تێگەیشتنی ژن و مێرد لەم سەردەمەدا

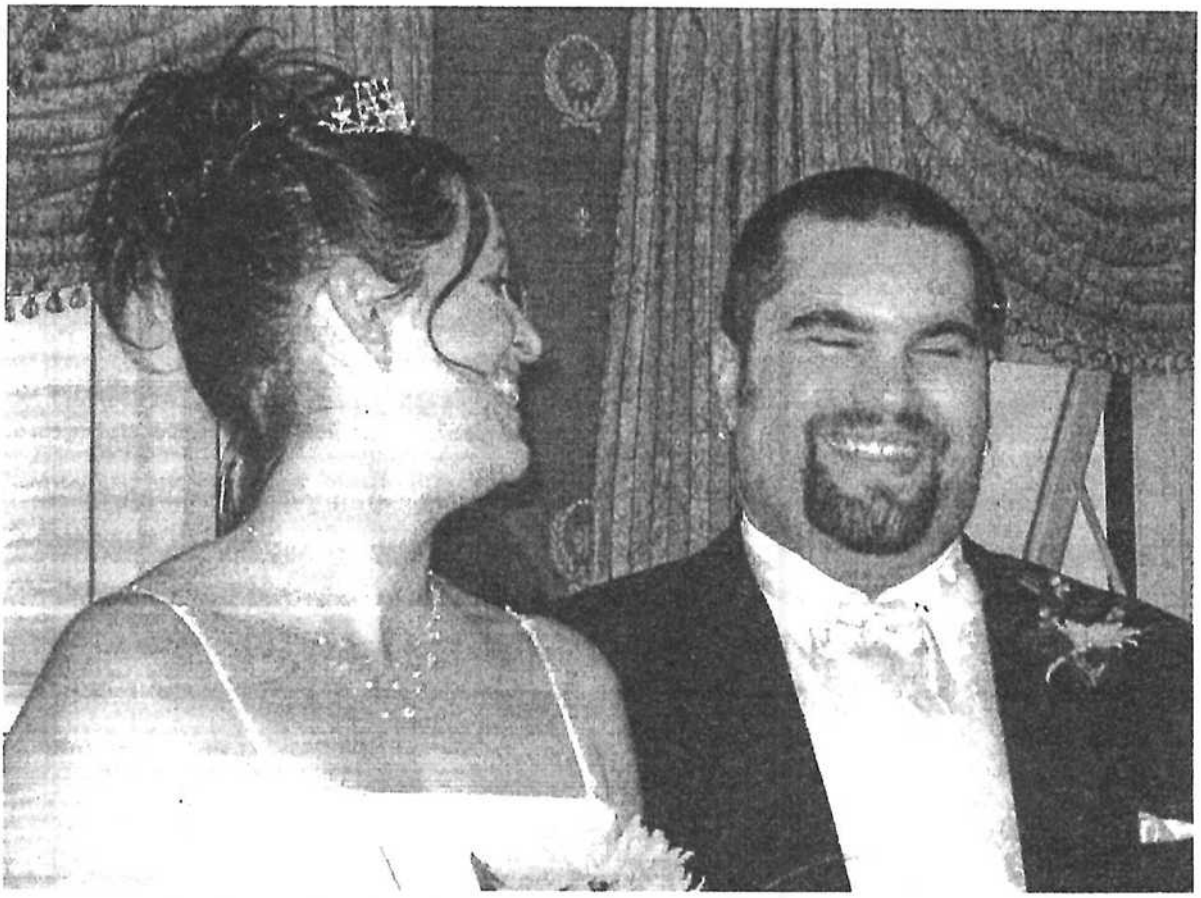
دانا محەمەد

زۆربەی ئەو ژن و مێردانەی یەکترییان خۆش دەوێت، و لەناخی دڵیانەوە دیانەوێت بەردەوامی بەو هاوسەرێتیە بدەن، بە دەست تەنهاییەکی نامۆوە دەنااڵێن:

چونکە ناتوانن دەربرین لەو خۆشەویستییە بکەن، بە دەست نەبوونی ووشە یا هۆکارێکەوە گیردەخۆن بۆ ئەوەی هەست و نەست و ئارەزوو پێداویستییەکان و شکستی هیواکان و ترسەکانیانی پێ دەربخەن. ئەوان دەترسن لەو جەربازییەدا کەسەکەی هاوسەریان بریندار بکەن و پەیوەندییەکەیان لاواز بێت. و ئەگەر پێویستیان بە یەکتر بەهۆی هۆکاری سێکسەوە بێت، ئەوا سڵەمینەوە- وەك هەستێکی نەخۆشی پاڵیان پێوە دەنێت کە شەرم بکەن و نەتوانن ئەو خۆشەویستیە بە تەواوی دەربخەن.

لەم بارەیەوە دکتۆرە ماری کالدیرون پسپۆڕی پەروەردەی سێکسی دەڵێت: هونەری بەشداری هەستەکان و خۆ دەرخستن بەرامبەر کەسانی دیمان لە کیس چوە، و ترسمان لە کەسانی دیکە کەشێکی دوژمنکارانەی ئاڵوگۆڕی بۆیەکتری تێدا خوڵقاندوین، وامان لێ دەکات ئەم دەرخستنە دەرنەبڕین، ئێمە لە کۆمەڵێك دا دەژین لە پاستیدا کەسەکانی نازانن چۆن لەسەر بنچینەی ئەم ناخە لە یەکتری بگەن، دەتوانرێت ترسەکە بەهۆی قسەی ناشکراوە بڕەوێنرێتەوە، یا تەنانەت قسەی بە هێماش دەربارەی هەست و پێویستیەکانی سێکسی، بەوشێوەیەی کە خەڵك لە هەڵوێستە کۆمەڵایەتیەکاندا ڕەفتاری پێ دەکەن بکرێت.

لە زۆربەی شتەکاندا ئێمە ناتوانین بەرامبەر بە خەڵکی ئەوەی بە تەواوی لە دڵماندایە دەری بخەین بەڵام ئێمە دەتوانین باسی ئاینگە و بیر و باوەڕەکانمان بکەین. و شەرپشیان لەسەر دەکەین و یەکتری دەکوژین، بەڵام ناتوانین هەستەکانی ناو ناخی خۆمان دەربخەین، ئێمە ناتوانین ناخمان لەبەردەم خەڵکیدا ئاوەڵا بکەین لەگەڵ ئەوەی ژن و مێردیش بەزۆری و بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ باس لە زۆربەی شتەکانی خۆیان دەکەن، بەڵام وابوە بەباو کە نەتوانن



هەستەکانی ناوەوەی خۆیان بەرامبەر بە سێکس بۆ یەکتری دەربخەن و ئەمەش هەر لە منداڵیەوە تیایاندا ڕواوە.

با چیرۆکی ئەم پیاوە وەربگرین، دێتەوە ماڵەوە پاش ڕۆژێکی درێژ لە کارکردن، زۆر هیلاکە، جلەکانی دادەکەنێت و بەژنەکەی دەڵێت: خورینێکی زۆر لە سەری پەنجەکاندایە، یاریمەتیم بدە. ئا ئەوە خروەکە ناهێڵێت.. ئەمە چەندە باشە بەڵام ئەم پیاوە بەپێی گێڕانەوەکەی دکتۆرە کالدیرون، هەست بە جۆرە ترسێك دەکات کە سواری ملی دەبێت، چونکە دوو دڵە لەوەی ئامارەیەك بۆ ژنەکەی بکات، بە وشەیەك بێت یا بە چەند ووشەیەك، کە چۆن یاری لە گەڵدا بکات. بە هەمان شێوەش ژنەکە توشی ئیحراج نابێت کاتێك کە سەری دەیەشێت داوا لە مێردەکەی دەکات کە ملی بشێلێت، یا بڕوات حەپی سەریەشەی بۆ بکڕێت، بەڵام دەترسێت داوای لێ بکات شێوەی کارە سێکسیەکەی لە گەڵدا بگۆڕێت، یا ماوەکەی لەگەڵدا درێژ بکاتەوە، چونکە ئەو داوانەکردنەی (بەپێی ڕای خۆی) لاپەسەندە.

بەڵام ئێمە ئەم ڕەفتارە بۆ بە پەسەند بزانین؟

بەپێی ڕای دکتۆرە کالدیرون زۆربەی کتێبە سێکسیەکان باس لە هۆکارە سێکسیەکان دەکەن و جەختیان لە سەر دەکەنەوە لە بڕێتی ئەوەی جەخت لەسەر پەیوەندیە مرۆییەکان بکەن، زۆربەیان باس لەوە دەکەن کە بارودۆخ گونجاو دەبێت هەمیشە پیاو ئامادەباشی کارەکەی تیادایە، بەڵام باس لەوەناکەن کە لە هەموی گرنگتر ئەوەیە چۆن ژن ئەو ئامادەباشیەی تێدا دەبێت.

هەر لەبەرئەوە زۆربەی ژنان وا چۆتە مێشکیانەوە کە هەرچۆنێك بێت خۆیان گرنگ نین، گرنگ ئەوەیە چۆن ئەو سۆزو ئامادەباشیەی مێرد لەو کاتەدا دامرکێننەوە و کارە سێکسیەکەی لەگەڵدا ئەنجام بدەن و ئیتر خۆیان هیچ.

گرنگ ئەوەیە پێیان نەوترێت (سێکس سارد) یا دەترسن نەگەر شتێك لەو بارەیەوە بڵێن وەك ئەوەی داوای درێژ کردنەوەی کارە سێکسیەکە بکەن تاوانبار بکرێن بەوەی زۆر سێکسین (جێی ئامارەیە هەردوو زاراوەی سێکس ساردی و

سێکسی دوو ووشەی دروستکراون، چونکە مرۆڤەکان بە پێی توانا و ئارەزووەکانیان جیاوازن).

ژن ناتوانێت چێشتێکی باش ئامادەبکات، بێ ئەوەی ئەرکێکی باشی لەگەڵدا بنوێنێت، چونکە ئەو دەزانێت ئامادەکردنی خۆراک و تێکەڵکردنی تۆخمەکانی پێکەوە کارێکی ئاسان نیە، لەبەر ئەوەی پەیداکردنی تامێکی خۆش بۆ خواردنەکە، مەبەستی سەرەکی ئەرکەکەیەتی. بۆیە ژن و مێردەکە ساتێك ناوەستن لەداواکردنی قاپێکی زیادە ئەگەر خۆش بوو، و لە کارە سێکسیەکەشدا پێویستە هەر وابێت.

پچڕانی پەیوەندی

پچڕانی پەیوەندی لەسەر هەموو ئاستەکان لە کۆمەڵدا بڵاوە، لە ئێوان کرێکار و خاوەن کاردا، لە ئێوان سیاسیەکان و هەڵبژێرەکاندا، لە ئێوان کوڕو و باوکدا، تەنانەت لە ئێوان پزیشك و نەخۆشیشدا، بەڵام ئەم پچڕاندنە لە پەیوەندی دا پڕ لە ئازار و ژان و زیانە بەشێوەیەکی تایبەتی لە هاوسەرێتیدا. ئەبوونی کرانەوە و گۆڕینەوەی بەخشین لەکاتی خۆشەویستی و سێکس دا، دەگەڕێتەوە بۆ کاتی منداڵی، کاتێك مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵدا بەپێی توخمەکەی دەگۆڕا. ئەو گۆڕانانەی کە بساوك و دایك و کەسانی دی لێی بەرپرسیارن.

لە زۆربەی کاتدا منداڵان، کوڕ یا کچ دەکەوتنە ژێر سزادانەوە، ئەگەر کە سوکاریان بیانبینیایە یاری بە ئەندامەکانی زاوزوێیان دەکەن، کالدیرون دەڵێت: هەر لە منداڵیەوە کوڕ فێری ئەوە دەکرێت کە پشت بە خۆی ببەستێت و نەرمی پیشان نەدات چونکە نەرمی لە پیاوەتی کەم دەکاتەوە، بەو واتایەی کە دەبێت کوڕ هەموو هەستێکی نەرمی و سۆز و بەزەیی تیادا بخنکێت، بە پێچەوانەوە دەبێت ژنەکەی هەموو ئەو سۆز و بەزەیی. ژن چۆن دەتوانێت هەستی پێویستی خۆی بۆپیاوەکەی دەربڕێت؟

نەرمییەی لە پیاوەتی مێردەکەی کەم دەکەنەوە لەودا هەبێت.

چۆن ئەم جیاوازییە لە پەروەردەکردندا لەدواییدا لە کارە سێکسییەکەدا ڕەنگ دەداتەوە؟

دکتۆرە کالدیرون دەڵێت: (ژن لە هەموو ئەو پەیوەندیانەی لەگەڵ کەسانی دیدا هەیەتی، زۆر هەستدارە، و زۆر لێکدانەوە بۆ هەموو وشەیەك یا دەستەواژەیەك دەکات کە دەیانبیستێت، بەهەمان شێوەش لەگەڵ مێردەکەیدا، ئەو لە کارە سێکسیەکەدا چاوەڕێی ئامازەی مێردەکەیەتی، خۆی ناتوانێت ئەو ئامازەیە بکات)

لە تەمەنی 30-40دا جۆرێك لە وەرسی و دورکەوتنەوە بان بەسەر پەیوەندیە سێکسییەکەیاندا دەهێنێت، لە تەمەنی 40 بە دواوە زۆر گرانە بۆ ژن بتوانێت داوای سێکس بکات چونکە ئەو لەو تەمەنەدا ئارەزوی سێکس ناکات لەبەرئەوەی سێکسە بەڵکو دەیەوێت لە ڕێگای سێکسەوە خۆشەویستی خۆی بۆ مێردەکەی بسەلمێنێتەوە و لەوە چێژ وەردەگرێت، بەڵام پیاو سێکس وەك خۆی حەز لێ دەکات و زۆر کەم لەو ساتانەدا بە ژنەکەی دەڵێت: "تۆم خۆش دەوێت زۆر پێویستم پێتە" دکتۆرە کالدیرون لەم بارەیەشەوە دەڵێت:

(ژن کەشێکی زۆر جوان دەکات بە بەر سێکس دا، ئەوە دەربڕینی خۆیەتی بۆ پەیوەندییەکە بە هەموو ئەو مانایانەی بۆی هەیە، چونکە لەو تەمەنانەدا پیاو ئارەزووەکانی جارانی بۆی نەماوە، ژنیش ئەوە بە بەڵگەیەك تێ دەگات لە بەڵگەکانی فەرامۆشکردنی وەك مرۆڤ، ئەوەش بێ گومان دەبێتە هۆی بەرئەنجامێکی ناخۆش.

کالدیرۆن دەڵێت: پێویستە ژن بە تەواوی ئارەزووەکانی خۆی دەربخات، نەك بەشێوەیەکی لۆژیکی، بەڵکو ئەوەی ژن پێویستییەتی ئەوەیە کە بە ئەوپەڕی ئاشکراییەوە ئارەزووەکانی دەربخات، گەلێك شت هەیە کە پیاو هەڵەی تێدا دەکات، یا فەرامۆشیان دەکات لە کاتی سێکس کردندا، لەگەڵ ئەوەشدا هەستێکی پرچێژی پێ دەبەخشێت وەك پیاو، ئەی کەواتە بۆ ژن نەتوانێت لەوکاتانەدا پێی بڵێت: "دوبارەی بکەرەوە، لێرەدا، ئەوە چەند باشە..."ژن پێویستی بەوەنیە کە شوشەیەك شەرابی سور بە تەنیشت جێگای مێردەکەیەوە دابنێت بۆ زیاتر گرگرتنی سۆزی مێردەکەی، هەروەها پێویستی بە قاڵبە سەهۆڵیش نیە بۆ ئەوەی سۆزەکانی بهروژێنێت هەروەك گۆرانیە ئینگلیزییەکە دەڵێت: (بەنجەی سارد بەسەر پشتمدا دەڕوات) چونکە ئەو دەتوانێت ئارەزووەکانی خۆی و مێردەکەی بەبێ ترس و شەرم زۆر بە ساکاری و سروشتیەوە بەرەڵا بکات تەنها لە ڕێگای چەند ووشەیەکی پێویستەوە لەو کاتانەدا. زۆر پێویستە پیاو بە ژنەکەی بڵێت جوانە، جوانیەکەی سەرنجی ڕادەکێشێت،

تەنانەت ئەگەر شەرپشیان بوبێت، چونکە ئەوە هیچ بایەخێکی نیە، لەبەرئەوەی قەدەغەی ئەوەی لێ ناکات بیرلە هێزی ڕاکێشانەکەی بکاتەوە بۆی. کاتی تایبەتی هەیە ککە ئەو نرخاندنانە زۆر بایەخی لای ژنەکە هەیە، وەک ئەو کاتەی پیاو دەگەڕێتەوە ماڵەوە، یا لەماڵ دەردەچێت، ئەگەر پیاو لەو کاتەنەدا ئەو هەستە خۆشەی بە بەر ژنەکەیدا کرد، بەوە باوەڕی بەخۆی زیاتر دەبێت و زۆر پێویستی پێ هەیە بۆ ئەوەی ئەو بێ دەنگیەی خۆی کیشاوە بەسەر جێگەکەیاندا دەری بکەن.

ترس لە ئالوودەیی:

دکتۆر کالدیرۆن دەڵێت: کۆمەڵەکەمان پاڵمان پێوە دەنێت بۆ ترس لەوەی بەرامبەر یەکێکی دی ناخی خۆمان دەربخەین، پیاو و ژن لەو پەیوەندییە تونەی نێوانیان دەترسن، لەگەڵ ئەوەی چاوەڕێی پەیدابوونی ئالوودەیی دەکەن لە نێوانیاندا، لەگەڵ ئەوەشدا ڕێگایەک نادۆزنەوە بۆ ئەوەی جێبەجێی بکەن، چونکە بەدەستهێنانی ئالوودەیی تەواو لەگەڵ کەسێکی دیدا مانای وایە چونە قوڵایی یەکترەوە بە مانایەکی دی بوونی باوەڕێکی تەواو بە یەکتری و تەواو کارییەک لە نێوان هەردوو کەسێتیەکەدا.

جێی داخە زۆرێک لە مێردان ئاوەها تەماشای ئەو پەیوەندیە ناکەن، بەڵکو تەنها لە سێکس دا یارییەک، پارچەیەک شیرینی دەبینن و دەبێت بە ئازار یا خەمی لاکەی دی کۆتایی بێت.

*سێکس کارێکە زیاتر لەوەی دەربڕینێکی "(جەستەی بێت، چونکە ڕوخسارێکی سەرەکیە لە ڕوخسارەکانی کەسێتی، لەگەڵ ئەوەشدا پەیوەندییەکی بەتینی بە خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی و سۆزی و گەشەی جەستەییەوە هەیە، لەوانەیە بڵێین هیچ شتێک نیە ئەوەندە پەیوەندی بەجۆری ژیانی مرۆڤەوە هەبێت وەک سێکس" کالدیرۆن لەم بارەیەشەوە دەڵێت: هەستی و مرۆڤ بە پەیوەندارییەتی و ڕێبازەکانی بیر و ڕەفتار و چالاکی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و هەڵبژاردنی هاوڕێ و جۆری جل و بەرگەوە بەندە ئەمانەش هەمویان بەندن بەوەی کەسەکە سەر بە جیهانی ژنە یا جیهانی پیاو.. و تاچەند گرێی سێکسی تێدانیە).

دەبێت ئەوە بڵێین کە ساتێک هەبوو، ژن تەماشای پیاوی وا دەکرد کە کەشتیەوانی کەشتیەکەی بوو، خۆی دەیزانی بەرەو کۆێی دەبات و چۆن لە تەنکە ئاو دوور دەکەوێتەوە و کەشتیەکە دەگەیەنێتە ڕۆخی دڵنیایی، بە کورتی ئەو کاتانە ڕۆڵەکان تەنها شێوەیەکی ئایدیاییان هەڵگرتبوو.

بەڵام کاتێک نەهامەتیە ئابورییەکان یا شەڕی گێتی دوەم بەرپابوو، ژن ناچاربوو پشت بەخۆی ببەستێت بۆ ئەوەی بەیەکسانی پارێزگاری لە ماڵ و مێردەکەی بکات، بۆیە شانی دایە بەرکارو وردە وردە هاتە هەموو مەیدانەکانی ژیانەوە و بۆ دواجار چەق بەستنی لە دنیای داخراوی ماڵەوەدا بەجێ هێشت و لە هەمو ئەو مەیدانانەشدا سەلماندی کە هیچی لەپیاو کەمترنیە ئەگەر لە هەندێکیاندا باشتریش نەبێت. ئەمرۆش ژن حەزدەکات لەکەشتیەوانی کەشتیەکەدا بەشداربێت، وێنە و نەخشەی لەوەپێشی ڕێڕەوی گەشتەکە دیاری بکات. ئەو نایەوێت جارێکی دی وەک زیندانی بەندکراوی ماڵەوەبێت، ئەو دەیەوێت لە هەموو ئاستەکاندا لەگەڵ مێردەکەی دابێت.

هەربۆیە ڕێکەوتنیش لەسەر کارە سێکسیەکانی نێوانیان بە یەکێک لە توخمە گرنگەکانی ئەم ژیانە نوێیە دادەنرێت.

بۆ پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە؟

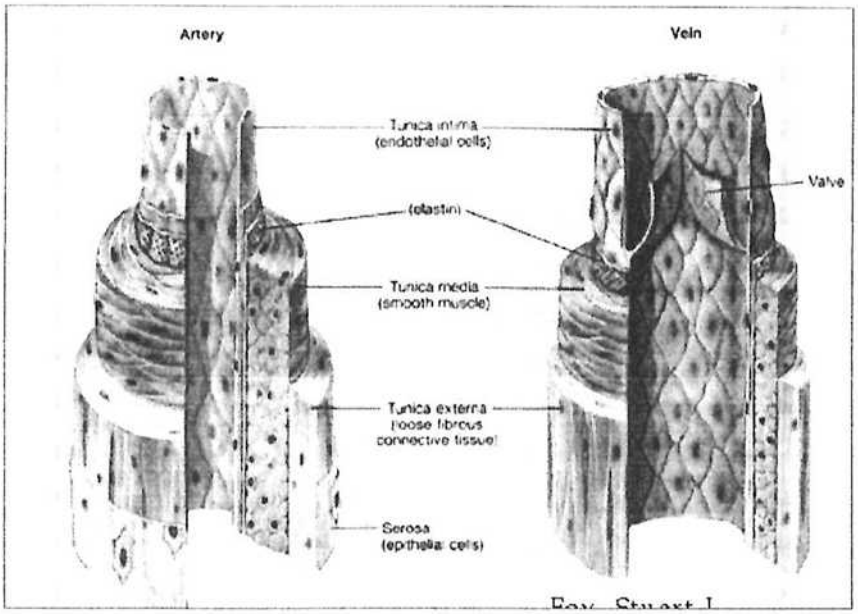
نوسینی: دکتۆر ئوسامە عەبدول عەزیز
پەرچەی: گۆنا نەسرەدین

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ئەو نەخۆشییەیە کە وەک بکوژێکی بێدەنگ هێرش بۆ جەستەمان دەبات، مرۆڤ چۆن دەتوانێت درک بە نیشانە سەرەتاییەکانی بکات و، ئەو ڕێگایانەش کامانەن بە هۆیەوە خۆی لەم پەتا هاوچەرخە بپارێزێت؟

هونەر ڕۆڵێکی گەورەی لە سەرنجڕاکێشانی زانا و پزیشکەکان گێڕا سەبارەت بەو خوێنەی لە دەمارەکاندا هاتوچۆ دەکات و هێزی وروژمی خوێنەکە بە گۆڕانی یان بە جیاوازی قەبارەی خوێنبەر و پلەی نزیکی لە دڵەوە دەگۆڕێت، لە سەردەمەکانی ناوەڕاستدا و لەگەڵ ئەو تووندوتیژییە نەو کاتە باڵی بەسەر ژیاندا کێشا بوو، هونەر توانی بگاتە پێگەیەکی باڵاو هونەرمەندان لە وێناکردنی ئەوەی لە لەشی مرۆڤدا پروودەدات دامێنانی مەزنیان پێشکەش بە مرۆڤایەتی کرد، تابلۆی هونەری دەگمەنیان وێنەکرد وەک وێنەی جێبەجێکردنی ساتی لە سێدارەدان و تاوانەکانی کوشتن و دیمەنی جەنگەکان، لەم تابلۆیانەدا هونەرمەندەکان وێنەی خوێن لێڕژیشتنیان لە خوێنبەرە پچوکەکان لە شێوەی دڵۆپە خوێندا کێشاوە و لە خوێنبەرە مامناوەندەکان لە شێوەی وروژمی بە هێزی دوابەدوایەک و لە خوێنبەرە گەورەکانیش وەک خوێنبەری مل، هونەرمەندەکان لە شێوەی فوارەدا کە خوێنی لە بەر ڕۆیشتووە، وێنە کردووە.

مرۆڤ چۆن پەستانی خوێنی دۆزییەوە؟

لێرەوە زاناکان تێبینی ئەوەیان کرد خوێن پەستانێکی تێدایە لەناو خوێنبەرەکاندا پاڵی پێوەدەنێت. زانای ئینگلیزی ولیام هارفی (1578–1657) ئاشکرایکرد خوێن لە بازنەیەکی لێکنەپچراودا دەسوڕێتەوە، بەڵام زاناکان نەیانتوانی پێوانەی پەستانی خوێن لەناو خوێنبەرەکاندا،



بکەن تاکو تاقیکردنەوەیەکی کە زانـاو پزیشـک د. سـتیڤن هێلـز سـاڵی 1733 بـە ئەنجامگـەیاند، بۆرییەکی شوشەی خسـتە نـاو خوێنبـەری ملـی ئەسـپێکی پچوکەوە و کۆتایی بۆرییەکی بە لقی داریکـەوە بەسـت، تێبینـی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنـی لەناو بۆرییەکەدا، کرد، لێرەوە بە هێزی وروژمی خوێن، ئاشنا بوو. ئەمە بە یەکەمین هەڵسـەنگاندنی پێوانـەیی دادەنرێـت بـۆ پێوانـەکردنی پەسـتانی خوێـن تاکو دەرکەوتنی مانومیتەری جیوەیی کـە زانـای فەرەنسـی بوازییە ساڵی 1846ز دایهێنا.

ماوەیـەک پێوانـەکردنی پەسـتانی خوێـن هـەر لەڕێگـەی چوونە ناوی یەکێک لە خوێنبەرەکانەوە پێوانە دەکرا، تاکو ئـەو کاتـەی بـیر لـە وەرگرتنـی پێوانـەکردنی دەرەوە واتـا خوێنبەرەکە نەبڕێت non invasive کرایەوە. یەکەم ئامێر کە لەم بوارەدا بەکارهێنرا بریتی بوو لە پەردەیـەک لەسـەر دەمی شوشـەیەک دادەنـرا کـە جیـوەی تێـدا بـوو دەخرایـە سـەر خوێنبەری مەچەک radialartery تاکو لێدانەکانی ون دەبوو، ئینجا خوێندنەوەی جیوەکە کە لەناو شوشـەیەکی پلـە پلـە کراودا بوو لەناو شوشـەیەکی دیکەدا کە جیـوەی تێـدا بـوو دانرابوو، وەردەگیرا، پاشان ئامێرێکی دیکە دەرکەوت پشتی بە دانانی کێش (قورسایی) لەسەر تای تەرازوویەک دەبەست کە بە بەرزکەرەوەیەکەوە بە ستڕابوو، دوگمەیـەکی پێوە بوو دەخرایە سەر خوێنبـەری مەچەک و دەستی پێدا دەنرا تاکو لێدانـی نـەدەما و پەسـتانی خوێنەکـە بـەپێی کێشـە داواکراوەکـان دیـاریدەکرا، ئامێرەکـە بـەهۆی گـەنجێکی بـە رەچەڵەک هندی کە ناوی محەمەد ئەختـەر بوو پەرەپێدرا بە شـێوەیەک بـەکارهێنانی ئاسـانتر بـوو بـەڵام هـەر پشـتی بـە بەکارهێنانی کێش (قورسایی) دەبەست. بارەکان بەم شێوەیە مانـەوە تاکو لـە سـاڵی 1896ز ڕیڤـاروکی لـە سـاڵی 1905ز دا کوروتکـوف ئامێری جیوەییـان بـۆ پێوانـەکردنی پەسـتانی خوێـن، داهێنـا، کـە تـاکو ئـەم ڕۆژگـارەی ئێسـتاشمان بەکاردەهێنرێت!!

بەم شێوەیە مرۆڤ بۆیەرکەوت خوێن لەخوێنبەرەکاندا بەهێزێکی تایبـەتی دەجوڵێـت کـە پێـی دەوترێـت پەسـتانی خوێـن و بـە بـەکارهێنانی دەرزییـەک یـان بۆرییـەک لـە نـاو خوێنبەرەکاندا و پاشان بە بەکارهێنانی مانومیتەری جیوەیی بەبێ ئەوەی پێویست بە بڕینی واتە چوونە ناو خوێنبەرەکە بکات، پێوانە کرا، ئەمانە لەسەرەتای سەدەی بیستەم.

بەڵام بۆچی پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە؟

لـەدوای ڕێگـەکانی پێوانـەکردنی پەستانی خوێن ئاشکرا بوو زاناکان هـەوڵی ئاشکرا کردنی هۆیـەکانی بەرزبوونـەوەی پەستانی خوێنیان داو بەلێکۆڵینەوەی تێبینییـەکانی ریچارد برایت (1858–1789)دەستیان پێکرد. ریچارد یەکـەم کـەس بوو ئەو پەیوەندییەی تۆمار کرد لـەنێوان دەرکـەوتنی پرۆتین لـە مـیزدا و پوکانـەوەی هـەردوو گورچیلـە لەلایـەک و گەورەبوونی ماسولکەی دڵ لەلایـەکی دیکەوە، لێکدانەوەکان هـەندێکجار لـە دژی یـەکتر دەوەسـتانەوە سـەبارەت بـە ئاشکراکردنی پەیوەندی نێوان ئەم گۆڕانانە، تاکو ئەو کاتـەی زاناکان بۆیاندەرکەوت بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هاوکاتە لەگەڵ نەخۆشییەکانی گورچیلە کە دەبێتە هۆی گەورەبوونی ماسـولکەی سـکۆڵەی چـەپی دڵ، بـەڵام محەمـەد ئەختـەر پزیشکە گەنجەکەی کە هێشتا خوێندکاری پزیشکی بوو لە نەخۆشخانەی جای لەساڵی 1879 پەرەی بە ئامێری پێوانی

پەستانی خوێندا وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا، لەسەر دەمەکەی خۆیدا کەسێکی دیسارو زیرەك و مێشك کراوە بوو، بە بەکارهێنانی ئامێرەکەی کە خۆی پەرەیپێدا و زۆر یارمەتیدەری بوو لە پشکنینی نەخۆشەکانی لە دوای ئەوەی خوێندنی پزیشکی تەواوکرد، توانی جەخت لە حەقیقەتی ئەو پەیوەندییە بکات کە لە نێوان نەخۆشییەکانی گورچیلە و دەرکەوتنی پرۆتین لە میزداو بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن لە هەندێك باردا، هەیە، هەروەها توانی لەوە دڵنیابێت هەندێك لەو نەخۆشخانەی پەستانی خوێنیان بەرزە دوچاری تۆشبوونی نەخۆشییەکانی گورچیلە نەبوون و پرۆتین لە میزەکەیاندا نییە.

محەمەد ئەختەر ئەوەی پزیشکێکی هندی بوو کە لەشاری برایتۆن لە ئینگلتەرا نیشتەجێ بوو بوو، پسپۆر بوو لە چارەسەرکردنی سرۆشتی و چارەسەرکردن بە هەڵم و شێلان و ئاوبانگی دەرکردبوو تەنانەت یەکێك بوو لە پزیشکەکانی کە چارەسەری جۆرجی پێنجەم و ولیەمی چوارەمیان کرد. محەمەد ئەختەر لە سالی 1869ز دا چووە خوێندنگای پزیشکی و تواناو لێزانی دەرکەوت کە هێشتا خوێندکار بوو.

لە سالی 1870دا خەڵاتێکی ڕێز لێنانی لە بەرامبەر پەرەپێدانی ئامێری پێوانە کردنی پەستانی خوێن پێ بەخشرا و لە سالی 1872دا توێژینەوەکانی لە گۆڤارە زانستییەکاندا بڵاو کرایەوەو لە هەمان سالدا خوێندنی پزیشکی تەواو کردو بووە پزیشك لە یەکێك لە نەخۆشخانەکانی لەندەندا، توێژینەوەکانی لە بواری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا بەردەوام بوو بە تایبەتی لەنێو ئەو نەخۆشانەیدا کە توشی سورەتا بوو بوون، کە ئەم نەخۆشییە کاردەکاتە سەر گورچیلەکان. هەروەها باسی لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کرد لە حاڵەتەکانی ژەهراوی بوونی دوو گیانیدا، ئەم پزیشکە بە توانایە لەسەر کارکردن بەردەوام بوو تاکو لە سالی 1881 دا توشی گرانەتا بوو، بە هۆیەوە گیانی لەدەستدا.

هەرچەندە توێژینەوەکانی محەمەد توێژینەوەی باش بوون بەڵام وەك پێویست پایەو ڕێزی بۆ دانەنراو کارەکانی بە کاری کەسانی دیکە دانراو بە ناوی کەسانی دیکەوە تۆمار کرا.

دۆزینەوەی سەرەتای پەستانی خوێن یان ئەو پەستانەی کە هۆکارەکانی نادیاربوون بەناوی هوشاردی فەرەنسی و فون باخی نەمساوی و ئالیوتی ئینگلیزی تۆمارکرا.

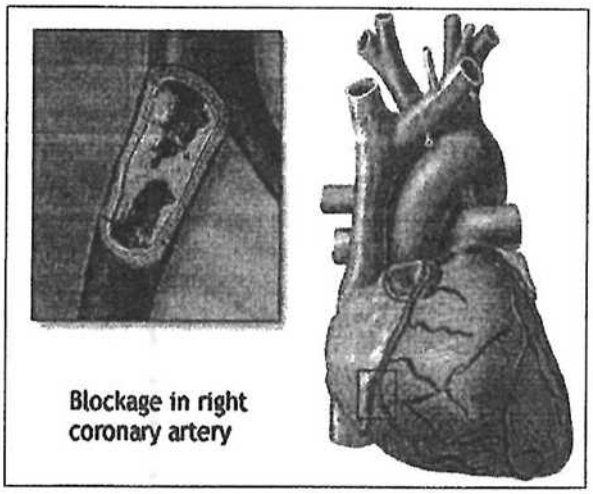
لەدوای ئەمانەوە زاناکان بەدوو جۆر لە پەستانی خوێن ئاشنابوون: پەستانی خوێنی دووەمی و پەستانی خوێنی سەرەتایی یان یەکەمی.

پەستانی خوێنی دووەمی

مەبەست لە پەستانی خوێنی دووەمی ئەو بەرزبوونەوەیە لە پەستانی خوێندا کە بەهۆی هۆکارێکی دیارەوە بەرز دەبێتەوە و دەتوانرێت دەستنیشان بکرێت و چارەسەری گونجاوی بۆ دیاریبکرێت. بۆ بەدبەختی ڕێژەی تۆشبوون بەم جۆرە تەنها بە ڕێژەیەکی کەم مەزەندە دەکرێت بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو ڕێژە گەورەیەی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی سەرەتایی یان یەکەمی پێکیدێنێت کە هۆکارەکەی نەزانراوە ڕێژەی پەستانی خوێنی دووەمی نزیکەی 15٪–10٪ دەبێت پێویستە پزیشکی چارەسەرکەر هۆکاری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنەکە دیاری بکات تاکو چارەسەری بکات و پەستانی خوێنی نەخۆشەکە بۆ بارە سروشتییەکەی بگەڕێتەوە. ئەم جۆرە پەستانە لە مندااڵن یان گەنجاندا دەبینرێت، پێویستە هۆکارەکانی دیاربکرێت کە گرنگترینیان ئەمانەن:

نەخۆشییەکانی گورچیلە :

بێگومان هەر نەخۆشییەك لە گورچیلەکاندا وەك هەوکردنی تووندییان کە لەوانەیە بەهۆی هەوکردنی لوزەتینەوە بەهۆی میکرۆبی تەزبیحی (کە هەمان ئەو میکرۆبەیە دەبێتە هۆی تای ڕۆماتیزمە و نەخۆشییەکانی زمانەکانی دڵ لە مندااڵدا) ڕوبدات، پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە لەگەڵ هەوکردنی گورچیلەکاندا پرۆتین لە میزدا دەردەکەوێت، پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە، لەگەڵ نەمانی هەوکردنەکە پەستانی خوێنەکە بۆ باری سروشتی دەگەڕێتەوە، هەروەها لەو بارانەدا کە گورچیلەکان توشی هەوکردنی درێژخایەن بوون یان بۆری میز دەگیرێت بەهۆی بەردەوە یان بەهۆی تەسکییەوە، گورچیلەکان دەناوسێن و شانەکانی دەپوکێتەوە و ناتوانن فرمانی خۆیان جێبەجێ بکەن لەم کاتەدا فرمێتی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد



دەکات، هەرچەندە هەوکردنەکە گشتگیرتربێت و هەردوو گورچیلەکە بگرێتەوە پەستانی خوێن بەرزتر دەبێتەوە، لەلایەکی دیکەوە تەسکی یان پچوکی ئەو خوێبەرەی خوێن بۆ گورچیلەکان دەبات هۆکاری سەرەکی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دادەنرێت. دەتوانرێت ئەم کەموکوڕییە زگماکییە بەهۆی بیستۆکەوە دەستنیشان بکرێت کە بوونی گرتنێک لەسەر ناوچەی خوێنبەرە تەسکەکە ئاشکرادەکات، یان بەهۆی پشکنینی تیشکەیەوە بەهۆی بۆیەوە لەسەر خوێنبەرەکان یان بەهۆی شەپۆلەکانی سەروو دەنگەوە یان بەهۆی ئامێری لەرەلەرکەری موگناتیسی نوێوە، ئەم بارە دەستنیشان دەکرێت پێویستە پزیشک بە تەواوەتی لە بوونی یان نەبوونی ئەم بارە لە منداڵانی تەمەن پچوکدا دڵنیابێت، چونکە دەتوانرێت لە رێگەی نەشتەرگەرییەوە چارەسەربکرێت.

کوێرە رژێنەکان

کوێرە رژێنەکان لە لەشی مرۆڤدا بڵاوبوونەتەوە و هۆرمۆنی زۆر پێویست بۆ ژیانی مرۆڤ و گەشەکردنی ئەنجامدانی کارەکانی بە باشترین شێوە، گرنگترین ئەم رژێنانە وەک رژێنی ژێرمێشکە رژێن (ناو مێشک) سەرە گورچیلە رژێن (سەرگورچیلەکان) رژێنی دەرەقی (لەسەرەتای ملدا). ئەم رژێنانە بە کوێرە رژێن ناودەبرێن چونکە راستەوخۆ ئەو هۆرمۆنانەی کە تایبەتە پێیان لە ناو خوێندا دەریدەدەن بەبێ بوونی هیچ کەناڵێک ئەم دەردراوانەی لێوە دەربچێت.ئەگەر دەردراوەکانی ئەم رژێنانە لە رێژەی سروشتییان زیاتر دەربدرێن لەوانەیە ببنە هۆی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن واتا بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەوانەیە یەکێک بێت لەو نیشانە و گۆڕانانەی بەهۆی زۆر دەردانی رێژەی هۆرمۆنەکانەوە ڕووەدەدەن. بۆ نوونە زۆربەی گەنجان لە کچان و کوڕان لەوانەیە پەستانی خوێنیان بەرزبێتەوە زیادبوونی رێژەی دەردانی هۆرمۆنی تایبەت بە رژێنی Thyroid hormon هەروەها لەگەڵیدا ژمارەی لێدانەکانی دڵ زیاد دەکات لەوانەشە لەگەڵیدا نارێک بێت و کێشی لەش دادەبەزێت. ئەگەر زۆر دەردانی ئەم هۆرمۆنە لە رێگەی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە چالاکی رژێنەکە دەوەستێنێت یان لە رێگەی لابردنی بەشێکی، چارەسەرکرا، ئەوا پەستانی خوێنەکە بۆ باری سروشتی دەگەڕێتەوە. لەبەرئەوە دڵنیابوون لەوەی رژێنەکان بەباشترین شێوە کاری خۆیان دەکەن، بە کارێکی پێویست دادەنرێت بۆ دیاریکردنی جۆری چارەسەری پێویست پزیشکی بێ یان نەشتەرگەری یان تیشکی.

تەسکی خوێنبەر:

وەک دەزانین شاخوێنبەر لە سکۆڵەی چەپی دڵەوە دەردەچێت و خوێنی پڕ لە ئۆکسجین و خۆراکی پێویست بۆ گشت ئەندامەکانی لەش، دەبات، خوێنبەرەکانی لێوە دەردەچێت بۆ خۆراکپێدانی دڵ و مێشک و پەلەکانی سەرەوە، پاشان بەناو بۆشایی هەناودا دەڕوات و خوێنبەری بۆ هەریەک لە گورچیلەکان لێوە دەردەچێت پێش ئەوەی لە نزیک کۆتایی بڕبڕەی پشتدا کە بۆ خوێنبەری سەرەکی دابەش ببێت خوێن بۆ پەلەکانی خوارەوە (قاچ) دەبەن. لەوانەیە تەسکبوونێکی زگماکی لە بەشێی دیاریکراو لە شاخوێنبەری سەرەکیدا هەر لە سەرەتای لە دایکبوونەوە، هەبێت و لە ئەنجامی ئەمەش پەستانی خوێنەکە لە خوێنبەرەکاندا لەو بەشەدا بەرزبێت کە دەکەوێتە پێش بەشە تەسکەکەوە، لە کاتێکدا لەو بەشەدا کە دەکەوێتە دوای بەشە تەسکەکەوە نزم دەبێت، لێرەوە دەبینین جیاوازی لە پێوانەکردنی پەستانی خوێندا دەبێت لە قۆڵەکاندا بەرز و لە قاچەکاندا نزم دەبێت. لەبەرئەوە پێویستە پەستانی خوێن لە هەر یەک لە قۆڵ و قاچدا پێوانەبکرێت تاکو پزیشکەکە هیچ فرسەتێکی پشکنین بەسەریدا تێپەڕنەبێت و نەخۆشەکە لە چارەسەری دروست بێبەش بێت. دەتوانرێت لە رێگەی نەشتەرگەرییەوە بەشە

تەسکەکەی خوێنبەرەکە لاببرێت و ئەگەر ئەو بەشە درێژبوو دەتوانرێت بەشێکی دەستکردی بۆ دابنرێت بۆ بەستنەوەی هەردوو بەشی شاخوێنبەر نەم نەشتەرگەرییە بە نەشتەرگەرییەکی گەورە دادەنرێت بەڵام ئەنجامەکەی دڵنیایی بەخشەوە کارەکان بۆ سروشتی خۆیان دەگەڕێنەوە.

هۆکاری دیکە

لەو هۆکارانەی یارمەتیدەر دەبێت لەبەرزکردنەوەی پەستانی خوێن ژەهراوی بوونی دووگیانییە، فرسەتی ڕودانی ئەم بارە زیاد دەکات لەگەڵ چەندبارە بوونەوەی دوگیانیدا بە تایبەتی لە کاتێکدا ئەگەر ژنەکە پێش دووگیانی پەستانی خوێنی بەرزبێت و پڕۆتین لە میزەکەیدا هەبێت و پێیەکانی توشی ئاوسان بووبێت، لەم بارەدا پەستانی خوێن زۆر بەرز دەبێتەوە لەگەڵ دەرکەوتنی کۆمەڵێک نیشانەی دیکەدا، لەوانەیە ئەو ژنە هەروا بمێنێتەوە تاکو دوای منداڵبوونەکەی، لەوانەیە واپێویست بکات پێش کاتی تەواوی منداڵبوون ژنەکە منداڵی ببێت چونکە لەم بارانەدا ژیانی دایک و منداڵەکە دەکەوێتە مەترسییەوە. بێگومان بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی بەتایبەتی بۆماوەی دوورودرێژ دیسانەوە بە هۆکارێکی یارمەتیدەر دادەنرێت بۆ بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن، لەبەرئەوە بەکارهێنانی ئەو جۆرە حەپانە پێویستە لەژێر چاودێری پزیشکدا بێت و ئەو ژنانەش تەمەنیان لەسەروو سی و پێنج ساڵییەوەیە، بەشوێن هۆکارێکی دیکەی دژە سکپڕیدا بگەڕێن، دەبێت ئەوەش لەیاد نەکەین هەندێک نەخۆشی ئەندامی لە کۆئەندامی دەماردا هەیە و هەندێک نەخۆشی دەروونیش یارمەتیدەر دەبن لە بەرزکردنەوەی پەستانی خوێن. ئەمەش بایەخی گەڕان بە شوێن هۆکاری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ناشکرا دەکات بە تایبەتی لەو کەسانەدا کە تەمەنییان کەمە واتا منداڵ و گەنجن. ئەگەر پزیشکی چارەسەرکەر هۆکاری بەرز بوونەوەی پەستانی خوێنەکەی دەستنیشان نەکرد ئەوا بەرز بوونەوەی پەستانی خوێنەکە لە جۆری سەرەتایی یان یەکەمییە کە زۆر بڵاوە و ڕێژەی 85٪-85٪ی حاڵەتەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن پێکدێنێت.

گومانی تێدا نییە نەخۆشی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن ڕێژەکەی لە هەندێک کۆمەڵگەدا دەگاتە 20٪ی کۆی دانیشتوان، ئەم ژمارەیەش شایەنی هەڵوێستەکردنە و هەمیشە سەرنج و بایەخی پزیشک و بەرهەمهێنەری دەرمانەکانی ڕاکێشاوە لە پێناوی هەوڵدان بۆ بنەبڕکردن و زاڵبوون بەسەریدا بە جۆرەها شێواز و دەرمان.

هەرچەندە هۆکاری ڕاستەقینەی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن نەزانراوە بەڵام ژمارەیەک هۆکار هەن فرسەتی ڕودانی زیاد دەکەن وەک زۆر خواردنی خوێ و جگەرەکێشان و گرژی و نائارامی و زیادبوونی ڕێژەی چەوری لە خوێندا و داکەوتنی جەستەو ئەنجامنەگەیاندنی هیچ جۆرە ڕاهێنانێکی وەرزشی، ئەم هۆکارانە پێویستە لە هەموویان دوربکەیەوە تاکو فرسەتی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کەم بێتەوە کە لە وانەیە دەرئەنجامی خراپی بۆسەر تەندروستی مرۆڤ بە تایبەتی دڵ و مێشک و گورچیلە و چاو هەبێت، لێرەوە پێویستە ناگامان لە چارەسەرکردنی ئەم بارە تەندروستییە هەبێت کە ڕۆژ بەڕۆژ لە پێشکەوتنی بەردەوام و خێرادایە.

پیاز لە نەخۆشی شێرپەنجە و دەردە باریکە (سیل) دەتپارێزێت

قاهرە (ڕۆیتەرز)

توێژینەوەی زانستی نوێ دەریخست کەسە بەتەمەن و بەهێزەکان کە هیچ نەخۆشییەکیان نییە نەو کەسانەن بڕێکی زۆر لە پیاز دەخۆن.

ئەنجامەکانی توێژینەوەکە دەریخست ئەوکەسانەی بەشێوەیەکی بەردەوام و بە درێژایی ژیانیان پیاز دەخۆن توشی نەخۆشیە جیاوازەکان نابن لە کاتێکدا ئەو کەسانەی پیاز ناخۆن توشی شێرپەنجە یان سیل دەبن.

توێژینەوەکانی پێشو دوپاتیان کردەوە کە پیاز لە دەرمانە پارێزەرە گرنگەکانە بۆ پاراستنی ساغ و سەلامەتی دڵ و نەهێشتنی ڕودانی گرفتەکان و سنگە کوژێ و ناهێلێت خوێن لە خوێنبەرەکانی دڵدا بمەیەت و هەروەها ناهێلێت ئەم خوێنبەرانە توشی گیران بن کە ڕێ لە ڕۆیشتنی نۆکسجین و خۆراک دەگرن بۆ ماسولکەکانی دڵ، ڕوون بووەوە ئەو هۆکارەی لە پێکهاتەی پیازدایەو ناهێلێت جەڵتە ڕوبدات گەرمی کاری تێ ناکات و لە ئاویشدا ناتوێتەوە.

ڕێژان

تیشکی تیراهێرتز
شاراوەکان دەردەخات

پەرچڤەی: ئاسۆ جەمال

دەرخستی تەقەمەنیە شاراوەکانی ژێر زەوی و خانە شێر پەنجەییە نەبینراوەکان بۆتە کارێکی سووک و ئاسان و بێ زیان لەسەر مرۆڤ بەهۆی... تیرا هێرتزەوە!!

لە شەپەنگی کارۆموگناتیسیدا کۆمەڵێک لەرەلەری شاراوە هەبوون کە دەکەونە نێوان شەپۆلە مایکرۆییسەکان و شەپۆلەکانی خوار سور و بەشەپۆلەکانی یان تیشکی (تیرا هێرتز) یان تیشکی (T) دەناسرێن (1 تیرا = 10^{12})یە، هەرچەندە ئەو تیشکە هەر لە سەرەتای سەدەی بیستەمەوە ناسراوبوو بەڵام لەبەرنەبوونی هۆکاری تەکنیکی نەتوانرا ئەو تیشکە بەرهەم بهێنرێت تا 10 ساڵ لەمەوبەر، خۆ ئەگەر توانرا دەست بەسەر ئەو تیشکەدا بگیرێت ئەوا شۆڕشێکی گەورە لە هەموو بوارەکانی وەک ئاسایش و پزیشکی هەتا گەردوونیشدا بەرپا دەبێت و ئەو تیشکە جێگای تیشکی (X) دەگرێتەوە هەروەک پرۆفیسۆر (هسی شنگ ز هانگ) بەڕێوەبەری ناوەندی توێژینەوەکانی تیراهێرتز لە پەیمانگای Rensselear لە نیویۆرک ووتی بۆ ئەوونە لە بواری ئاسایشدا بەهۆی ئەو تیشکە کارۆموگناتیسیەی T دەتوانرێت کەشفی تەقەمەنی و چەکی جۆراوجۆر هەتا ئەگەر ئاکانزایش بێت بکات، جگە لەوەش کەشفی هۆکارە کیمیایی و بەکتریاییەکان و وەرمە پیسەکان بکات، هەروەها لە بواری دەرمانسازی و گەردوونیشدا ڕۆڵی گرنگی هەیە لە دیاریکردنی پێکهاتەی کیمیایی شتە دوورەکان لەرە لەری ئەو تیشکانەی T کە بەچاو نابینرێن نزیکەی 30 تیراهێرتز دەبێت، یەکەمین ئامێر کە بتوانێت تیشکی T بەرهەم بهێنێت و وەری بگرێتەوە لە کۆتایی شەستەکانی سەدەی ڕابووردووەدا دروستکرا لەسەر بنچینەی تیشکی لەیزەر بەڵام گرفتی ئەو ئامێرانەی کە بە زۆری گەردونزانەکان بەکاریان دەهێنا لەوەدا بوو کە قورس و زۆر تێچوو بوون، ئەوەش بە پێی قسەی (ب-مۆنیسە) بەڕێوەبەری توێژینەوەکان لەمەڵبەندی فیزیای گەردی بینایی تیراهێرتزی/ مەڵبەندی نیشتمانی توێژینەوە زانستیەکان/ زانکۆی بۆردۆی 1 لە فەرەنسا، درێژی ئەو لەیزەرەی ئەو کاتە بەکاردەهات بۆ بەرهەم هێنانی تیشکی تیرا هێرتزی 10م بوو، بەڵام لە ئەوەدەکاندا ئەو کرداری بەرهەم هێنانە هەنگاوێکی گەورەی بەرەو پێشنا لە تاقیگاکانی (بێل) لە

ئەمەریکا ئەوەبوو کە ئامێرێك دروستکرا بۆ بەرهەم هێنانی ئەو تیشکە کە بەهۆی لەیزەرێکەوە بوو بە ناوی (لەیزەری بەدوای یەکدا هاتووی بڕی) کە درێژی شەپۆلی لەیزەرەکە بەندە بەئەستوری مادەی نیمچەگەیەنەری بەکارهاتوو، بە پێشکەوتن و پەرەسەندن لەیزەر پرتە کورتەکان کە بە لەیزەری (فمتۆ چرکە) دەناسرێت و زۆر بچووك و کەم تێچوونە (فمتۆ-10^{-15} چرکە) توانرا تیشکی T بە جۆرێکی باڵۆ دروستبکرێت و هەموو تاقیگاکان بتوانن بەو کارە هەستن، ئەو لەیزەرانە پرتە لەیزەری زۆر کورت دەنێرن و زانای عەرەبی دکتۆر نەحمەد زوێل خەڵاتی نۆبڵی لەسەر وەرگرت. لەیزەرەکە تیشکێکی پرووناکی بەشێوەی پرتە ئاراستەی نێرەرێك دەکات کە پێکهاتەکەی نیمچە گەیەنەریان بەلووریی پروناکین، ئینجا لەو نێرەرەوە شەپەنگێك لە شەپۆلی کارۆموگناتیسی بە تێکڕایی لەرەلەری یەك تیرا هێرتز کە لە توانایدا هەیە زۆر لە مادەکان ببڕێت جگە لە گەردەکانی ئاو گەردەکانی مادە کانزاییەکان کەشفی تەقەمەنی و چەکەکان: سود و کەڵکی تیشکی تیراهێرتزی T نامێنێت ئەگەر نەتوانرێت نەو تیشکانە وەربگیرێتەوە لە میانەی نەو وەرگرانەی کە بە مەبەستی خوێندنەوەی تیشکەکە دروستکراون کاتێك کە بەسەر یان بەنێو ئەو مادانەدا دەڕوات کە مەبەستن کەشف بکرێن و زانیاری دەربارەی شێوە و پێکهاتەی ئەو مادانە بزانرێت، پێکهاتەی وەرگرەکان هەروەك پێکهاتەی نێرەرەکانە، کە کاریان ناردن یان وەرگرتنەوەی ئەو تیشکانەیە کە بەسەر مادەی مەبەستدا گوزەردەکەن، ئینجا بە بەراوردی ئەو تیشکە لەگەڵ تیشکی بنەڕەتیدا دەتوانرێت لە سیفەت و ناوەرۆکی ئەو مادانە دڵنیابین کە تیشکەکەی پیاياندا دەڕوات، بەڵام پرەنسیپی ئەو جۆرە تیشکە جیاوازە لە وێنە گرتنی پزیشکی بە تیشکی X چونکە ئەو فیلمەی لە تیشکە نێسکدا بەکار دەهێنرێت تونڈی تیشکەکە دەردەخات لەو خاڵانەی کە فیلمەکە تیایدایە بە تیشکەکە دەکەوێت بەڵام ئەو ناوچانەی کە ڕاستەوخۆ بەرتیشکەکە ناکەون و تیشکەکە دەمژرێن لەلایەن پێکهاتەکانی لەشەوە بۆ نمونە نێسکەکان. بەڵام ئەگەر گازێك تیشکی تیراهێرتزی مژی کە لەرەلەرێکی دیاریکراوی هەبوو ئەوا ئینجا بۆ شاییەك لە شەپەنگی تیشکی دەرچوودا دروستدەبێت، کە دەتوانرێت چییەتی مادەیەکی ڕەقی وەك کانزاکان یان هەتا لەشی مرۆڤ بەهۆی ئەو ئاوەی تیایەتی بزانرێت بەهۆی تیشکی تیراهێرتزەوە. ئەو سیفەتە گرنگ و سەیرانەی تیشکی تیراهێرتز بۆتە مایەی جێی سەرسوڕمانی زۆربەی پسپۆڕان و تایبەتکاران بەتایبەتی پسپۆڕانی بواری ئاسایش کە دەتوانن لە ڕێگای ئەو تیشکەوە جۆرەکانی کیمیایی زۆر لە مادە تەقاوەکان دیاری بکەن، هەروەهاش بۆ مادە زیندوو و هۆکارە بایۆلۆژیەکانیش.

پرۆفیسۆر (زهانگ) و تیمەکەی لە ساڵی 2002 دا توانییان کاریگەری و توانای تیشکی T دەربخەن لەسەر کەشفکردنی چیلکەکانی نەخۆشی ئاگرە سورە کەدەبنە هۆی تووش بوون بەو نەخۆشیە کوشندەیەی کە لە ڕێگای پۆستەوە دەنێرا بۆ ئەمەریکا پاش ڕووداوەکانی ئەیلوڵی 2001 لە ئەمەریکا، ئەوەش کارێکی وایکرد کە ئاژانسی تۆژینەوەکان لەوەزارەتی بەرگری ئەمەریکی 18 ملیۆن دۆلار تەرخان بکات بۆ تۆژینەوە لەسەر تیشکی تیراهێرتز بۆ قۆناغی یەکەمی کە لە شوباتی 2004 وە دەستپێکردووە و تۆژینەوەکان تەرخان کران بۆ بواری بەکارهێنانەکانی ئاسایش و نەهێشتنی تیرۆر، وەك کەشفکردنی چەك و تەقەمەنی شاراوە، لەو بوارەشدا کۆمپانیای (تیرافیۆ)ی بەریتانی دۆزەرەوەیەکی دروستکرد بەناوی (TPI) واتە.

Terahertz Pulsed imaging کە لە توانایدا هەیە هەموو مادە تەقەمەنی و چەکە شاراوەکان کەشف بکات کە بەڕێگای ئاسایی کەشف ناکرێن بۆ نموونە ئەو چەك و مادە تەقەمەنیانەی کە لە پلاستیك یان خەزەف یان کاغەز دروستکراون! تۆژەروەکانی کۆمپانیای (تیرافیو) سەلماندنیان کە ئامێرەکەیان TPI لە توانایدا هەیە کە کەشفی هەموو جۆرە چەك و تەقەمەنیەك بکات کە ئەگەر کانزایش نەبن و لە قوڵاییەکی کەمی ژێر خاکدا چاندرابن، ئەوەش گرنگی زۆرە بۆ دۆزینەوەی ئەو مینە کەسیانەی کە لە مادەی ناکانزایی وەك پلاستیك دروستکراون لە ژێر خاکدا چێندراون یان دۆزینەوەی ئەو چەقۆ یان کێردە خەزەفیانەی کە لەناو چاکەت یان کیسەدان و بە هۆکاری ئاسایی کەشف ناکرێن، لەوانەش گرنگتر و سەیرتر ئەوەیە کە دەکرێت ئەو تیشکە بەکاربهێنرێت بۆ دۆزینەوەی ڕفێنەران و بە بارمتە گیراوەکان چونکە ئەو تیشکە توانای بڕینی دیواری ئەستوریشیان هەیە بەوەش شوێن و جێگای ئەو تیرۆیستانە بەوردی دیاری

دەکرێت کە تا ئێستاش هیچ جۆرە تەکنۆلۆژیایەک نەیتوانیوە ئەو کارە ئەنجام بدات!

سیفەتێکی دیکەی زۆر چاکی تیشکی T ئەوەیە کە بێ زیانە و وەک تیشکی X نابێتە هۆی دروستکردنی شانەی شێرپەنجەیی و نەزۆکی چونکە ئەم تیشکە نوێیە توانای بە ئایۆنکردنی نیەو تێکڕای ووزەی فۆتۆنی تیشکێکی 1 تیراهێرتز بە 1 ملیۆن جار کەمترە لە تیشکی X، لەو بارەیەوە پرۆفیسۆر (ز هانگ) دەڵێت کە هێشتا ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر ئەم خاڵەی کۆتایی کراون لە ئەمەریکا و ئەورووپا ئەنجامی تەواویان نەداوە بە دەستەوە بە تایبەتی لە بواری وێنەگرتنی پزیشکیدا، بەڵام بەپێی تۆژینەوەیەک کە تۆژەرەوەکانی کۆمپانیای (تیراهێرتز)ی بەریتانی لە ساڵی 2003 دا و لەسەر 10 نەخۆش ئەنجامیان داوە دەرکەوتووە کە ئەو تیشکە توانای کەشفکردنی شێرپەنجەی پێستی هەیە.

هەتا ئەو کاتەی کە ئەو تیشکە نەدۆزرابوەوە پزیشکەکان نەیاندەتوانی کە شێرپەنجەی پێست بە چاوی ڕوون ببینین، بەپێی بۆچوونی تۆژەرەوەکان مژینی ئەو تیشکە لەلایەن ئاوەوە کۆسپە لەبەردەم کاری کەشفکردنی تیشکەکەو لەبەرئەوەی کە خانە شێرپەنجەییەکان بڕی باش لە ئاویان تێدایە بۆیە ئەگەر لەو تیشکەیان ئاراستەکرا ئەوا ڕەنگیان زیاتر تێر و تۆخ دەبێت و بەوەش توانای تیشکەکە لە دۆزینەوە و کەشفکردنی خانە شێرپەنجەییەکان بە تایبەتی ئەو خانە شێرپەنجەییانەی دەکەونە قوڵایی لەشەوە کەم دەبێتەوە بۆیە پسپۆڕان بەنیازن گۆڕانکاری وا لەو تیشکەدا بکەن کە بەسەر ئەو کۆسپانەشدا زاڵی بکات و لە بواری دیکەشدا بەکاربهێنرێت وەک وێنەگرتنی مەمکەکان و نەشتەرگەری ددانەکان و دەرخستنی داخوراندنی ددانەکان هەتا پێش ئەوەی دەربکەون تا بتوانرێت پێش وەخت فریای ددانەکان بکەون و چارەسەریان بکەن، جگە لەو بەجێهێنانەی پێشووی تیشکی T بەجێهێنانی دیکەی وەک چاودێریکردنی دەرمان بە شیکارکردنی پێکهاتە کیمیاییەکەی و کەشفکردنی بڵقی نەگەیەنەر لە مەکوە فەزاییەکاندا بەڕێوەن، لەوانەش سەیرتر و گرنگتر ئەوەیە کە تۆژەرەوەکانی زانکۆی (لیدن) ی بەریتانی بەنیازن ئامێرێکی وا دروستبکەن کە ناوەڕۆکی هەموو پەرتووکێک بخوێنێتەوە بێ ئەوەی بیکاتەوە ! چونکە ئەو تیشکە سەیرە توانای جیاکردنەوەی ئەو بەشانەی کاغەزەکەی هەیە کە ئ‌ی نوسراون لەو بەشانەی کەسپین و نەنوسراون، کە لەو ڕێگایەوە دەکرێت ناوەڕکی ئەو پەرتووکە زۆر کۆنانە ساغ بکرێتەوە بێ کردنەوەیان کە دەبێتە هۆی دڕاندنیان!!

ژەهری جاڵجاڵۆکە بۆ ڕێکخستنی لێدانەکانی دڵ بەسودە

توێژینەوەیەکی پزیشکی ڕایگەیاند کە ژەهری جاڵجاڵۆکە یارمەتی ڕێکخستنی لێدانە تێکچوەکانی ماسولکەی دڵ دەدات، گۆڤاری Natureی بەریتانی لە دوا ژمارەیدا دەڵێت: تیمێکی پزیشکی لە زانکۆی بفالو لەولایەتی نیویۆرکەوە پرۆتینێکی لە ژەهری جاڵجاڵۆکەدا دۆزیەوە پێی دەوترێت غرامو ستولاسابتولاتاو لە داهاتودا دەتوانێت چارەسەرێک بۆ ناڕێک لێدانی ماسولکەی دڵ پێشکەش بکات.

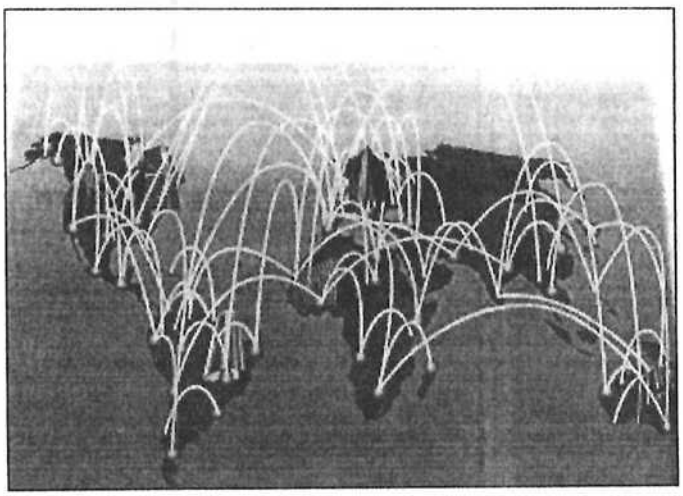
توێژەرەوەکان ئاماژەیان بەوەدا ئەم مادەیەی دۆزراوەتەوەو بە GSMTX4 ناوزەندکراوە، لێدانە ناڕێکەکانی دڵی کەرووشکەکانی ڕێک خستەوە پاش ئەوەی لە کارەبا دران، ئەمەش ئەوە دەسەلمێنێت کە پرۆتین دەتوانێت کۆنترۆڵی جوڵەی دڵ بکات و تێکچوی لێدانی دڵ ناهێڵێت. ئەو تێکچونە دەستکردەی دڵ کە لە ئەنجامی شۆکی کارەباییەوە پەیدا دەبێت لەو تێکچوونە دەچێت لە تەزوی کارەبایی سروشتی گوێکاندا هەن و بەلەرزینی گوێی ناسراوە، و نیشانەکانی بریتین لە گرژبونە خێراو ناڕێک و ناچالاکەکان، ئەوەی شایەنی باسە ناڕێکی لە لێدانی دڵدا دەبێتە هۆی هەڵنەدانی خوێن بەشێوەیەکی دروست کە لەگەڵ پێویستیەکانی لەشی مرۆڤدا بگونجێت، لەوانەشە ببێتە هۆی مردنی کەسە تووش بوەکە ئەگەر چارەسەرەکەی دوابکەوێت، زۆربەی جار پزیشکەکان لەم حاڵەتەدا پەنا دەبەنە بەر شۆکە کارەباییەکان بۆ گێڕاندنەوەی دڵ بۆ لێدانە سروشتیەکەی خۆی توێژەرەوەکان ڕایانگەیاند ئەو مادەیەی کە لە ژەهری جاڵجاڵۆکە دەرهاتوە ڕێگە لە تێپەڕبوونی ئەو گەردیلانە دەگرێت کە بارگە کارەباییەکانیان هەڵگرتوە، بەمەش دەبێتە پێکهێنەری یەکەمی جۆرێکی نوێ لەو دەرمانەی ڕاستەوخۆ چارەسەری تێکچونی لێدانەکانی دڵ دەکات نەک نیشانەکانی.

یسری ڕەمەزان

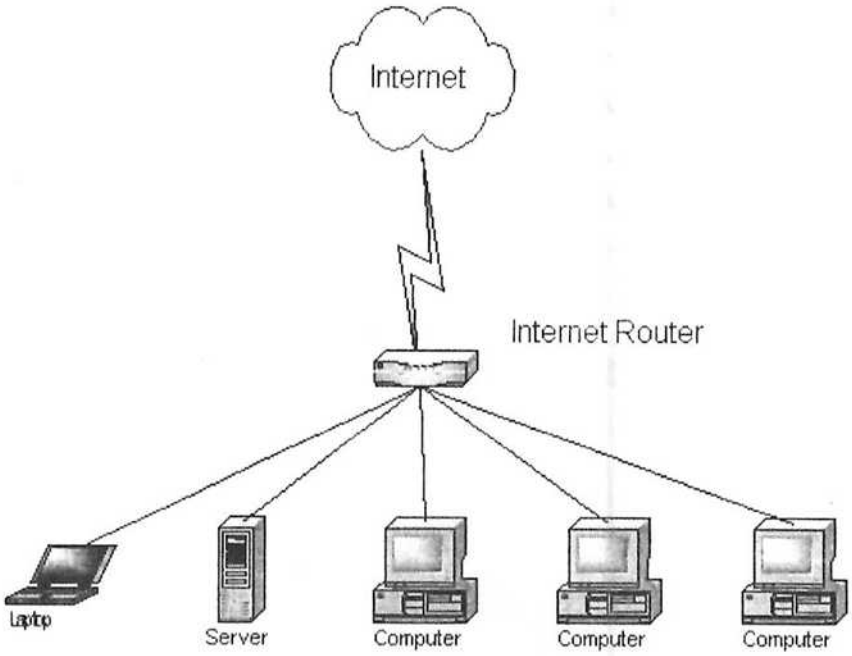
ئینتەرنێت
لە ڕێگای بێتەلەوە

دکتۆر شامل زەکەریا

تەکنیکی بەدەست خستنی زانیاریەکان بە شێوەیەکی زۆر خێرای سەرنج ڕاکێش پەرەی سەندووە بە جۆرێک کە دەتوانرێت گەشت بە نێو زانیاریەکانی تۆڕەی جیهانیدا بکرێت لە هەر کاتێک و لە هەر شوێنێکدا بێت بەبێ بەکار هێنانی هیچ تەلێک یان کێبڵێک و یان سۆکتێک، ئەمڕۆ ڕێگای پەیوەندیکردن بە ئینتەرنێتەوە وا پەرەی سەندووە کە دەتوانرێت هەر لە ماڵەوە یان لە نووسینگە و شوێنی کارکردن و یان لە هەر شوێنێکی دیکەوە بێت پەیوەندی بە ئینتەرنێتەوە بکرێت بە هۆی کۆمپیوتەری گیرفانیەوە Pocket Computer بە بێ بەکارهێنانی کێبڵ و تەل و ئەوکەسە بە ئارەزووی خۆی پۆستی ئەلکترۆنی وەردەگرێت و دەینێرێت! ئێمە زۆرجار دەبینین کە کەسانێک لە ناو هۆڵی چاوەڕوانکردنی فڕۆکەخانەکاندا لاپەڕەکانی ئینتەرنێت هەڵدەدەنەوە لە ڕێگای کۆمپیوتەرە هەڵگیراوەکانیانەوە Laptop بەبێ ئەوەی کێبڵ و تەل بەکاربهێنێت، تەنها کار لەسەر یاریدەدەری دیجیتاڵی تایبەتی PDA دەکات واتە Personal digital assisant کە لەو ڕێگایەوە هەواڵی بۆرسە جیهانیەکان دەزانێت.



ئەو ئازادیەی گەڕان بە نێو زانیاریەکاندا لە ڕێگای تۆڕە بێتەلیە ناوچەییەکانەوە WLANەوە بە دەست دێت واتە Wirless local area network تەکنیکی تۆڕە بێتەلیە



ناوچەییەکان لە رێگای لەرەڵەرە ڕادیۆییەکانەوە RF کاردەکات لە جیاتی گەیاندنی تەلی، بۆ نەوەش دوو ڕەگەز پێویستە یەکەمیان بوونی کارتی کۆمپیوتەری بێ تەلی و دووەمیان بوونی خاڵی بەیەک گەیاندن access point کە تۆڕە بێتەلییە ناوچەییەکە دەگەیەنێت بە تۆڕی ئینتەرنێت، کارتەکانیش ئەنتێنای ناوەکی و دەرەکیان هەیە و دەخرێنە نێو کۆمپیوتەری هەڵگیراو یان هەر ئامێرێکی دی کە هەڵگرتن و گواستنەوەی ئاسان بێت.

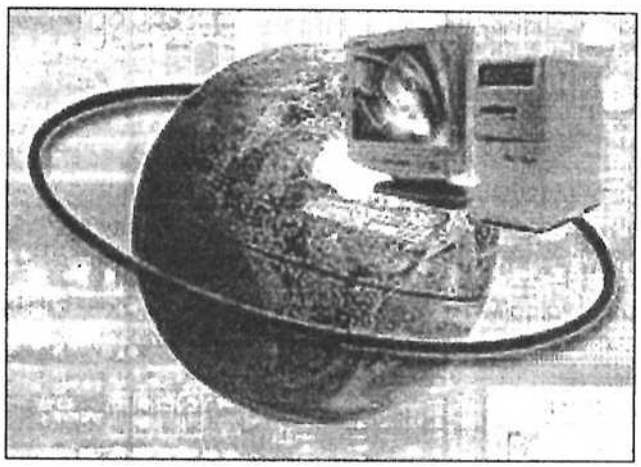
خێرایی گواستنەوەی زانیاریەکان کەم دەکات بە زیادبونی ماوەی نێوان بەکارهێنەر و خاڵی بەیەک گەیاندن، لە ناوچە کراوەکاندا ئەو ماوانە دەگاتە 300م بە تێکڕایی و لە ناوچە داخراوەکاندا تێکڕایی ئەو ماوەیە کەم دەبێتەوە بۆ 50م بە پێی جۆری دیوارەکانی ئەو ناوچانە. تۆڕە بێتەلییە ناوچەییەکان بە جێهێنانی زۆر و جیاجیای هەیە لە ماڵەکان و نووسینگەکان و شوێنە گشتیەکاندا بە مەبەستی زیاتر سەربەست بوونی بەکارهێنەرانی و هاتووچۆکردنیان لە نێوان شوێنەکاندا بە مەبەستی زیاتر سەربەست بوونی بەکارهێنەرانی و هاتووچۆکردنیان لە نێوان شوێنەوەی پەیوەندییان بە تۆڕەی زانیاریەکانەوە بپچڕێت! بۆ ئەوەش لە هەندێک لە بەجێهێنانەکاندا زیاد لە یەک خاڵی بەیەک گەیاندن هەیە بە مەبەستی ڕووپێوکردنی ڕووبەرێکی فراوانتر و هاتووچۆکردن لە نێو ئەو ڕووبەرەدا بە سەربەستی و بێ ئەوەی پەیوەندی بپچڕێت لەگەڵ تۆڕەی ئینتەرنێتدا. بە بەراوورد لەگەڵ تەکنیکەکانی دیکەدا، تەکنیکی تۆڕە بێتەلییە ناوچەییەکان بەسەر کەموکورتی تەکنیکەکانی دیکەدا زاڵ بووە بۆ نمونە تەکنیکی دانی شین blue tooth کە تیشکی خوار سور بەکاردەهێنێت مەوداکەی لە 20م تێپەڕنابێت و جگە لەوەش ناتوانێت بەربەستەکان ببڕێت. هەروەها تەکنیکی WLAN باشتریشە لە تەکنیکی UMTS کە زۆر تێچووەو بە فراوانی بەکارنایەت، تەکنیکی UMTSیش زانیاریەکانی تۆڕە بەدەست دەهێنێت لە ڕێگای مۆبایلەوە بەڵام زۆر بە هێواشی و خێراییەکەی ناگاتە خێرایی تەکنیکی WLAN.

***سیستەمە پێوانەییەکان:**

ئەو ڕێکخراوە جیهانیەی کە بەرپرسە لە دارشتنی سیفەتە پێوانەییەکانی تۆڕە بێتەلییە ناوچەییەکان بریتیە لە پەیمانگای ئەندازیارە ئەلکترۆنی و کارەباییەکان کە لە ساڵی 1997 دا سیستەمی 802.11ی داناکە بە لەرەڵەری 2.4 گیگا هێرتز کاردەکات و ئاڵوگۆڕی زانیاریەکان دەکات بە خێرایی 2 میگابایت لەیەک چرکەدا، چاکسازی لەو سیستەمە پێواییەدا کراوەو لە ساڵی 1999دا دوو سیستمی دی هاتنەکایەوە یەکێکیان 802.11 b یە کە بەلەرەڵەری 2.4 گیگا هێرتز کاردەکات و بە خێرایی 11 میگا هێرتز لەیەک چرکەدا

ئالوگۆڕی زانیاری دەکات و ئەوی دیکەیان سیستەمی پێوانەیی b802.11 یەکە بەلەرەلەری 5 میگا هێرتز کاردەکات و بە خێرایی 54 میگا بایت کاردەکات.

زۆربەی سیستەمە بەکارهێنراوەکانی ئەمڕۆی ناو بازاڕەکان بریتین لە سیستەمی b802.11 چونکە پێکهاتنی سادەو ساکارەو نرخی گونجاوە، ئەو ئامێرانەی بە سیستەمی b802.11 کار دەکەن ناتوانن لەگەڵ ئەو ئامێرانەی کە بەسیستەمی a 802.11 کاربکەن لەبەر جیاوازی لەرەلەرەکانیان، لەبەرئەوە لە ناوەڕاستی ساڵی 2003 دا سیستەمی پێوانەیی g802.11هاتە کایەوە کە بە لەرەلەری 2.4 کیگا هێرتز کاردەکات و بە خێرایی 54 میگا هێرتز زانیاریەکان ئالوگۆڕ دەکات و چاوەڕوانی بە جێهێنانی دواڕۆژی زۆری لێدەکرێت. ئەو لایەنەی کە بەرپرسە لە هەڵسەنگاندنی کاری ئەو ئامێرانەی تۆڕەی بێتەلیە ناوچەییەکان بریتیە لە یەکگرتوویەکی پیشەسازی بە ناوی WECA کە ئەو بەرهەمانەی لە پشکنینی ئەو یەکگرتووە دەردەچێت بە مۆری چاکێتی Wi- Fi مۆردەکرێن واتە Wireless- fidelity بۆ پاراستنی گواستنەوەی زانیاریەکان دژی دزین و سیخوڕیکردن بەسەر ئەو زانیارانەوە تۆڕە بێتەلیە ناوچەییەکان بەرنامە و کۆدی تایبەتی بەکاردەهێنن بۆ دڵنیابوون لە پێناسی بەکارهێنەرانی.



پنتەگەرمەکانیش hot Spots بریتین لەو شوێنانەی کە تەکنیکی ئینتەرنێتی بێتەل زۆر بە فراوانی و زۆری بەکاردەهێنن کە ئەوەش چەمکی ئازادی جوڵە و گەڕان بە دوای زانیاریەکانی تۆڕەی ئینتەرنێت بەرجەستە دەکات، کە بە پێی شیکردنەوە نوێیەکان ژمارەی پنتە گەرمەکان لە ساڵی 2005دا دەگاتە سەدان هەزار پنت، ئەمڕۆ ئەو پنتانە لە هۆڵەکانی چاوەڕوانکردنی فڕۆکەخانەکان و گازینۆکان و فندقەکان و چێشتخانەکان و نمایشگاکاندا بە ڕوونی دەبینرێت ئەوەی پێویستە بۆ تەکنیکی تۆڕە بێتەلیەکانی ئینتەرنێت تەنها ئامێرێکی هەڵگیراو کارتێکی بێتەل و پنتێکی گەرمە (واتە خاڵی بەیەک گەیاندن بە تۆڕەی ئینتەرنێت) ئیتر ئەو کەسە گەشتی خۆی دەکات بۆ نێو دەریای بێ سنووری زانیاریەکانی تۆڕەی ئینتەرنێت و پۆستی ئەلکترۆنی خۆی وەردەگرێت و دەنێرێت، کە ئەمەش یان خۆڕاییەو یان بە پێی ئەو نرخەی کە پنتە گەرمەکە دایدەنێت یان لە ڕێگای کارتی تایبەتیەوە دەبێت ئەمڕۆ ژمارەی پنتە گەرمەکان لە ئەمریکا و ئەورووپا و هێجگار زۆرە بەڵام لە وڵاتە عەرەبیەکاندا هێشتا لە سەرەتایدایە. ئەمڕۆ هەر لە ئینتەرنێتدا سایتی وای تێدایە کە شارەزات دەکات کە چۆن پنتەگەرمەکان بە دەست دێنێت لە کاتێکدا نیازی گەشتت دەبێت بەرەو وڵاتێك بۆ ئەوەی بەردەوام بەستراوەبێت بە تۆڕەی جیهانیەوە.

پەرچڤەی: لینا

تیشکی خۆر، وەك کارەبا

لە کالیفۆرنیا لەلایەن پارێزگاری کالیفۆرنیا (ئارنۆڵد شوێرس نیگر) لە پێشنیارێکدا بۆ ئەوانەی کە خانوو دەکەن یان دەکڕن ڕوونی کردەوە کە:

خشتی دروست کەری ووزەی کارەبا لە تیشکی خۆر دەتوانن دەستەبەر بکەن بۆ کڕیارەکان. بە گوێرەی ئەم پێشنیارە کالیفۆرنیا دەتوانێت بڕی 2700 میگاوات کارەبا لە تیشکی خۆر دروست بکات، بە تایبەتی لەو ساتانەی کە بە کارهێنانی کارەبا لە هەرەت دایە.

بەکارهێنانی خشتی بیناو تەلارەکان وەك دروستکەری کارەبا لە تیشکی خۆر دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆنی زیان بەخش بە بڕی 50 ملیۆن تەن لەهەر ساڵێکدا..

N.O.A

ڕەئوف محەمەد

چاکردنەوەی شەقبوونی مەڵاشوو

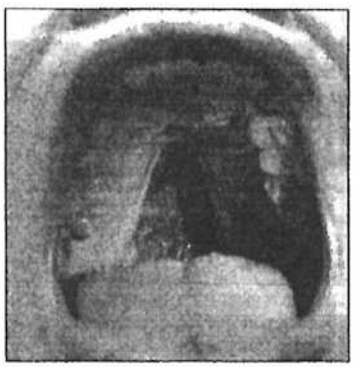
Cleft Palate repair

دکتۆر کوردۆ ئەکرەم
نەشتەرگەری جوانکاری
نەخۆشخانەی فێرکاری
kurdo-qaradaghi@yahoo.com

شەقبوونی مەلاشوو بریتیە لە تێکچوونێکی زگماکی، کاتێك هەردوو نیوە ئێسکی ناوەڕم بەیەك ناگەن، بۆ ئەوەی ئێسکی تەواوی بنمیچی ناوەڕم پێکبهێنن، لە نەنجامدا ناوەڕاستی بنمیچی دەم دروست نابێت، ناو لووت لەناو دەمەوە دەردەکەوێت.

ڕێژەی شەق بوونی مەڵاشوو لە جیهاندا جیاوازە، ڕێژەی لە نوێبووی قۆقازییەکاندا (2 لە 1000)دا، لە پێست ڕەشەکاندا (3 لە 1000)دایە لە پێست سپیەکاندا (1 لە 750) دایە، بە گشتی شەق بوونی مەڵاشوو (1 لە 665) نوێبووی زیندوودا دەردەکەوێت دەرکەوتنی شەق بوونی مەلاشوو، بە دووەم ڕێژە دێت لە مرۆڤدا لە دوای قاچ گیری زگماکی cleft foot.

هۆکاری دروست بوونی:



هێشتا هۆکاری دروست بوونی بە تەواوی نەزانراوە، بەڵام فرە هۆکار دەبنە هۆی دەرکەوتن، لە مانە هۆکاری بۆ ماوەیی، ژینگەیی، لەگەڵ هۆکاری کۆنیشانەیی Syndromatic.

هۆکاری بۆماوەیی:

شەق بوونی مەلاشوو لە هەندێك خێزاندا دووبارە دەبێتەوە، (ڕێژەی 25٪) کە بەبۆنەی زاڵ یاخود بەزیو دەرناکەوێت.

کاتێك شەق بوونی مەڵاشوو لە نوێبوویەك دا دەردەکەوێت هەڵی دووبارە بوونەوە لە خێزانەکەدا زیاد دەکات، گەریەکێك لە باوان شەق بوونی مەڵاشووی لەگەڵدابێت، ئەواهەڵی دووبارە بوونەوە لە منداڵیاندا بەڕێژەی 2٪ دەبێت، خۆ ئەگەر لەوەوپێش منداڵێکیان شەق بوونی هەبووبێت، ئەوا منداڵی دووەم بە ڕێژەی 14٪ شەق بوونی لەگەڵ دەبێت.

هۆکاری ژینگەیی:

ناشکرابووە کە هەندێك دەرمان ئەگەر ژنی دووگیان بەکاری بهێنێت لە 3 مانگی سك پڕبیدا، لەوانەیە ببێتە هۆی دروست بوونی شەق بوون وەك کەهول، جگەرە، ڤالیۆم، دەرمانی دژە گەشکە، ئەسپرین، مادەی ستروییدی، یاخود تووش بوون بە نەخۆشی ڤایرۆسی وەك نەخۆشی تۆکسۆبلازمۆز Toxoplosmusis یان سوریژەی ئەڵمانی Rubella

هۆکاری کۆنیشانەیی Syrdromotic شەق بوونی مەڵاشوو، لەوانەیە یەکێکبێت لە چەند نیشانەیەکی نەخۆشی Syndrom وەك لە PierrRobin دا ئاشکرایە (بریتییە لە شەویلکە بچووك، شۆڕبوونەوەی زمان بۆ ناو قورگ، شەق بوونی مەڵاشوو، گرفتی هەناسەدان)، یان بەشێك بێت لە تێکچوونی کرۆمۆسۆمی وەك لە کۆنیشانەی سێ دەستەیی کرۆمۆسۆم Trisom syndrome یان لە Alchol fetal syndrom یان DiGorgi syndrom.

ڕێژەی دەرکەوتن

بەگشتی لە نێوان (1 بۆ 600 بۆ 1 لە 1000) نوێ بووی زیندوودایە، بەڵام ڕێژەی شەق بوون زۆرترە لە کۆرپەی لەبارچوو یان ئەو کۆرپانەی بە مردویی لە دایك دەبن.

شەق بوونی مەڵاشو لەوانەیە لەگەڵ شەق بوونی لێودا دەرکەوێت، ئەوەش لە نێرینەدا زۆرترە و هۆکاری بۆ ماوەی و خێزانی تێدا ناشکرایە.

شەق بوونی مەڵاشوو بە تەنها:

ئەم جۆرە لە مێدا زۆرترە، پەیوەندی بە هۆکاری بۆماوەی کەمترە.

شەق بوونی مەڵاشوو لەلای چەپ زیاتر لەلای لاڕاست دەردەکەوێت بەڕێژەی (2بە1) ئەمەش ڕەنگە پەیوەندی بە دروست بوونی کۆرپەلەوەبێت.

کاتێك لە هەفتەی حەوتەیەمینی دروست بوونی کۆرپەلەوە، هەردوو نیوە ئێسکی مەلاشوو لە باری ئەستوونیوە، دەسووڕێنەوە بۆ باری ناسۆی و بەیەکەوە دەنووسێن، لە پێشەوە بۆ پاشاوە، بۆ ئەوەی ئێسکی تەواوی بنمیچی دەم دروست بکەن. (Roof of mouth).

ئێسکی لای ڕاست زووتر دەگاتە باری ناسۆیی وەك لە ئێسکی لای چەپ، بە واتایەکی دیکە ئێسکی لای چەپ زۆرتر مەترسی ڕێگر دەبێت بۆ ئەوەی بگاتە شوێنی ناسۆی (وەك نەخۆشی بۆ ماوەیی، مایکرۆب، دەرمان...هتد).

ئەو کێشانەی کە لە نوێ بوودا دەبیت کاتێك شەق بوونی مەڵاشووی هەبێت :

1-کێشەی خۆراك: نوێ بوو ناتوانێت شیر بە باشی بمژێت، چونکە ناتوانێت پەستان لەناو دەم بە باشی دروست بکات، هەرچەندە کێشەی قووتدانی نییە، بەڵام شلەمەنی لەناو دەمیەوە دەچێتە ناو لووت و گوێیەوە، چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە بە پێدانی شیری قوتوو دەبێت (چونکە مەمك هەردوو لووت و دەمی دەگرێت و گرفتی هەناسەی بۆ دروست دەکات)، بوتڵی تایبەت یاخود بوتڵی ئاسایی بەکاردێت کە کونی گەورە سەر لووتکەی بووتڵەکە هەیە، بۆ ئەوەی لە کاتی شیرپێداندا، شیر بڕژێتە ناو دەمی منداڵەکە بێ ئەوەی، ئەو هیچ جۆرە پەستانێك لەناو دەمدا بەکار بهێنێت، منداڵ بە شێوەی نیمچە ستوونی شیرپێدانی ئەنجام دەدرێت، نابێت بە هیچ جۆرێك تووشی بەدخۆراکی ببێت.

2-کێشەی گوێ:

لەبەر ئەوەی ئەو ماسوولکانەی کە ناوپۆشی بنمیچی دەم دادەپۆشن کە بەجۆگەی ئوستاکییەوە نووساون لەم نەخۆشانەدا بەباشی دروست نەبوون و جێگەی تەواوەتی خۆیان ناگرنەوە، زۆر بە ئاسانی شلەمەنی لەناو دەمەوە دەچێتە گوێیانەوە، لەگەڵ کات دا تووشی هەوکردنی گوێی

ناوەڕاستیان دەکات. بۆیە ئەم نەخۆشانە پێویستیان بە پزیشکی گوێ هەیە بۆ ئەوەی چارەسەری تەواو لەگەڵ پزیشکی نەشتەرگەری شەق بوونی مەلاشوودا ئەنجام بدات.

و نەهێڵرێت هەوکردنی دریژخایەنی گوێیان بۆ دروست بکات.

3-کێشەی هەناسەدان:

ئەم منداڵانە دەبێت بە ووردی چاودێری هەناسەدانیان بکرێت هەرزوو چارەسەری بکرێت، چونکە مەترسی تووشبوونی گیرانی بۆری هەوایان هەیە بەهۆی زمانیانەوە یاخود بەهۆی هەوکردنی قورگ و گوێ و لووتەوە.

4-پتر لە 150 Syndrome هەیە کە شەقبونی مەلاشوو لەگەڵ تێکچوونی زگماکی کۆئەندامی ئێسک ماسولکە و لوولەکانی خوێن و دل دا دەبینرێن.

چارەسەرکردن:

کۆرپە پێویستە لەلایەن گروپی پزیشکی چارەسەر بکرێت، کە چۆنیەتی نەخۆشیەکە ڕوون بکاتەوە لەگەڵ دایک و باوکدا، چۆنییەتی خۆراکدان بە کۆرپە، چونیەتی پاراستنی هەناسەدانی منداڵ لە گەڵیاندا ڕوون بکرێتەوە لەپاشان گروپی سەپۆرتی خێزانی دەوریەکی زۆر باش دەبینێت پێویستە باری دەروونی دایک و باوکان چارەسەر بکرێت، بۆ ئەوەی هەست بە هیچ جۆر تاوان نەکەن بۆیان ڕوون بکرێتەوە دەرکەوتنی کۆرپە لەم جۆرە تەنها بڕینی لە هۆکاری ڕوداوێکی ڕێکەوت.

گروپی پزیشکی چارەسەر لە پزیشکی منداڵان، پزیشکی نەشتەرگەری جوانکاری، کەسانی شارەزا لە بواری زانستی نەخۆشیی دەنگ، پزیشکی قورگ و گوێ و لووت، لەگەڵ پزیشکی ئێسک ودان. دەم و مەلاشوو لەگەڵ پزیشکی نەخۆشیەکانی دەروون پێکدێت.

ئەگەر شەق بوونی مەلاشوو چارەسەر نەکرێت دووچاری چی دەبن؟

لە سەرەتادا دووچاری نەتوانینی مژین شیرو گەرانەوەی شیر دەبن لە ڕێگەی لووتەوە، نەخۆش کەنالی ئوستای بەباشی کار ناکات، ئەوەش دەبنە هۆی شلەمەنی لە گوێی ناوەڕاستدا کۆببێتەوە و بێتە دروست بوونی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست، هەناسەدان گرفتیەکی زۆر گرنگە، هەندێک جار زمان دەچێتە بەشی دواوە دەبنە هۆی گرتنی بۆری هەناسەدان، قسەکردن و دەنگ دەگۆڕین وەک لەکاتی پیتە بزوێنەکان و بەلووت قسەکردن و ڕوو دەدات، گوتنی پیت و ووشە بەشێوەیەک کەخۆی دروستیان دەکات و لەزماندا نین.

کەواتە کاتی نەشتەرگەری کەیە؟

چاککردنەوەی نەشتەرگەری شەقبوونی مەلاشوو لە مانگی 6 و 9 دا دەبن باشترین کات لە مانگی 12 هەمیەوە دەبێت نەوکاتە بە چارەسەرکردن بە نەشتەرگەری سەرکەوتوو دەنگ دەبێتە ئاسایی بەڵام نابێت بەهەر هۆیەک بێت نەشتەرگەری دوا بخرێت لە دوای 18 مانگیەوە چونکە لەو کاتەوە زمان لەناو دەماخ دا چەسپاوە و بە چاکردنی مەلاشو دەنگ ناگەڕێتەوە باری ئاسای خۆی.

چەند جۆرێک نەشتەرگەری هەیە، هەندێک پێویستی بەوە هەیە کەی چەند مانگێک دەخایەنێت لە نێوانیاندا.

لە دوای نەشتەرگەری پێویستە نەخۆش شلەمەنی ساردەوەبووی بدرێتێ و ئاگاداری هەناسەدانی بین، دەرکەوتنی هەر خوێن ڕۆشتنێکی زۆر پێویستە زۆر بە زوویی چارەسەر بکرێت و پزیشک دژە میکرۆبی لەگەڵ دەرمانی دژە ئازاری بۆ بنوسێت.

بەکتریای لیگیۆنیلا

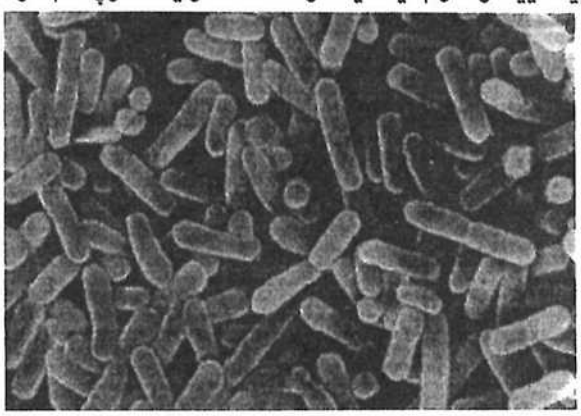
Legionella

د. پرشنگ

دۆزینەوەی بەکتریای Legionella لە هاوینی ساڵی 1976 دا دۆزرایەوە کاتێک کە نەخۆشی هەوکردنی سیەکان Severe respiratary illness لە فیلودیلفیا لە ئەمریکا دەرکەوت وەک درمێک epidemic.

زاناکان دوای گەڕان بە شوێنی هۆی ئەم درمەدا، دۆزیانەوە کە بەکتریایەک لە جۆری Legionella Pneumophile و خستیانە پۆلی Legionellaceae دوای ئەوە چەند جۆرێکی دیشیان دۆزیەوە و خستیانە ناو ئەم پۆلەوە.

ئەم بەکتریایە لە شێوەی چیلکەییە و گرام نێگەتیڤە و هەواییە aerobic, gram negative, rods ئەم بەکتریایە قامچیەکی درێژی هەیە کاتێک کە لە تاقیگەدا دەیڕوێنیت لەسەر خۆراکێکی ئاڵۆز دەتوانرێت پەرەی پێ بدرێت بۆ ئیشکردن لەسەری لە تاقیگادا.



بەکتریای Legionella لە کوێوە دێت:

ئەم بەکتریایە لە خۆڵۆ ئاودا دەژی و بەهۆی ئاوەوە بە زۆری بلاودەبێتەوە بە تایبەتی ئەو ئاوەی کە لە ناو ماڵەکاندا و بۆ خواردنەوە یا بۆ حەمام و دووش بەکاریەت، چونکە ئەم بەکتریایە لە پلەی 30 بۆ 45° گەشە دەکات پلەی دوای 60C°وە لەناو دەچێت، و کاتێک کە بۆ ماوەی 2 یا 7 ڕۆژ ماڵەکەت بەجێ دەهێڵیت یا بۆری ئاو بەکار نایەت ئەم بەکتریایە لە دەمی بۆریەکاندا بە تایبەتی لە هاویندا زیاد دەکات و یەک دڵۆپ لەم ئاوە زۆرە بۆ ئەوەی پچێتە هەواوە و ئیتر بەهۆی هەناسەدانەوە دەچێتە بۆری هەواوە لە وێشەوە بۆ ناوسیەکان یا جۆگەی سورینچک کە توشی هەوکردنی دەکات، هەروەها ئاوی ساردکەرەوەکان (میردات) یا تەنگی ئاو کە پلەی دەگاتە 45C°.

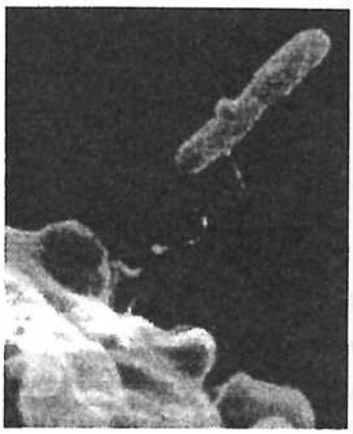
کەواتە پێویستە کاتێک کە لە

مالّەوە نابن بۆ ماوەیەک یا ئەگەر بەلوعەیەک لێی پچی چونکە ئەم بەکتریایە هەواییە لە دەمی دەرەوەی بۆریەکاندا هەیە ئەو شوێنەی کە هەوای بەردەکەوێت کەواتە بۆ ئەوەی لەم بەکتریایە دورکەوینەوە دەبێت بۆ یەک چرکە ئاوەکە لەسەری بڕوا پێش ئەوەی بەکاری بهێنن. یا دەمی بۆریەکان پێش ئەوەی مالّ چۆل کەیت و دوای ئەوەی هاتیشیتەوە بە کلۆری چڕ پشۆرێت

Virulence

خانەی Legionella دوو جۆر دژە تەنی هەیە یەکەم قامچیەکەی دووەم دیواری خانەکەی کە لە پڕۆتین و چەوری و کاربۆهیدرەیت پێک هاتووە بەهۆی ئەم دژە تەنەوە مرۆڤ نەخۆش دەخات کە بە دو جۆر clinical، شێوەی هەیە.

1-شێوەی pneumonic کە لە سیەکاندا گەشە دەکات، مرۆڤ توشی نەخۆشی هەوکردنی سیەکان دەکات و بەم نەخۆشیە دەڵێن Legionares هەوکردنێکی زۆر بە تونـدی سیەکانە، نەخۆشەکە لەرزوتایەکی تونـدی لێدێت. دەگاتە 39C° پێی دەڵێن تای Legiohnaire's لەگەڵ نەوەشدا کۆکە، سەرێشە، Dyspnea کە پێنج ڕۆژ دەخایەنێت وەک درم بلاّودەبێتەوە لە ئەمەریکا لە ساڵێکدا 25000 مرۆڤ توشی دەبێت، بەڵام ئەگەر وەک درم epidemic بلاو بێتەوە نەوا 14 ی مرۆڤ گیانی خۆی لەدەست دەدا لە کاتێکدا کە بەکتریاکە لە شێوەی سپۆردا بێت.



ئەم نەخۆشیە بە زۆری لە مانگی تەموزی تا مانگی ئەیلول دا بلاّوە.

2-شێوەی دووەم پـێی دەڵێن تای پۆنتیاک Pontiac fever ئەم جۆرە بەهۆی جـۆری L. pneumophila بلاّودەبێتەوە و لەوەی پێشووناسانترە کە دوای 36 سەعات نیشانەکانی دەردەکەوێت لەرزوتاو سەرێشە هەروەک جۆری یەکەم بەڵام ئاسان تـرە، ئەم جـۆرە کـەمترە وەک درم بلاّودەبێتەوە. هـەندێک جـار وەک هەڵمەتێک لە مرۆڤدا دەردەکەوێت دوای پێنج ڕۆژ چاک دەبێتەوە یا جاری واش هەیە تۆش بۆریەکانی کۆئەندامی هەناسە دەبێت و ماوەیەکی دورو درێژ دەخایەنێت.

دیاریکردنی Diagnosis

1-ئەم بەکتریایە Legionella لە شانە یا شلەی tissuea flluid هەناسەداندا بەهۆی Biopsies لە بـۆری هەناسە دەردەهێنرێت لە تاقیگەدا بۆیە دەکرێت و بەهۆی ووردبێتەوە دەتوانرێت لە ناو خانەکاندا ببینرێت.

2-بەهۆی Immunofluorcienگەڕان بۆ دژە لە سیستمی تایبەت بە Legionella.

3-بەهۆی زیادکردنی و گەشەکردنی نەم بەکتریایەوە لەسەر خۆراکی تایبەت بەم بەکتریایەوە کە لەدوای 3 یا 5 ڕۆژ لە پلەی 35C° لونێگای دەردەکەوێت.

4-گەڕان بەدوای ئەو دژە لەشە تایبەتەتیەوە کە بەهۆی ئەم بەکتریایەوە دروست دەبێت دوای 3 یا 4 ڕۆژ لە زەردابی خوێندا ئەگاتە ئەوپەڕی چڕیەوە sing/ Seruimtiteerl

چارەسەری کیمیایی Chemotherapy

لەبەرئـەوەی زۆرتریـن جۆرەکـانی Legionella B-) Lactamase) دەردەدات کەواتـە سیفالوسـپورین، پنسـلین، تتراسـاکلین، ئیرسرومایسـین لەگـەڵ ریمڤاپین ئەم ئەنتی بایوتیکانە بە هیوای بەسەریدا زاڵ دەبن و لەناوی دەبەن بەڵام هـەندێک جـار لـە هـەندێک مرۆڤـدا ئـەم بەکتریایـە دژی یـەکێک یـا زیـاتر لـەم دەرمانانەیە، کەواتە دەبێت بەبێ پزیشک یا لە تاقیگەدا بزانرێت کام جۆری لەناوی دەبات.

خۆپاراستن لە Legionella

1-دەبێت ئاوی حـەمام یـا دوش کـە بـۆ ماوەیـەک بەکارنایـەت لـە پلـەی 60C° بێـت بـۆ ئـەوەی ئـەم بەکتریایە نەتوانێت گەشەبکات .

2-ئەگـەر بەلوعـەکانی ناومـاڵ لێیـان چـوو دەبێـت بـە زووترین کات چاک بکرێتـەوە بە تایبـەتی لەهاویندا .چونکە ئـەم بەکتریایـە لـە هـەوادا گەشـەدەکات ولـە دەمـی بۆریـەکاندا دەژی کە هەوای بەردەکەوێت .

3-ئەگـەر ماوەیـەک مـاڵت بەجێهێشت دەبێت بەلوعـەکانت یەکسـەر بەکار نەهێنی تا یەک خولەک با ئاوی لەسـەر بڕوا یا باشتر وایە دەمی بەلوعەکانت بە کلۆر یا دیتۆڵ بسرێتەوە تا ئەو بەکتریایە لەناو پچێت، دوای ئەوە بۆ ماوەیـەک بـەجێی دەهێڵیت پێش بەکار هێنانی.

پیشەسازی رۆشنبیری و داگیرکردنی جیهانی

نوسینی: دکتۆر حەبیب ئیمام

ئەمرۆ بایەخێکی گەورە بە پیشەسازی رۆشنبیری دەدرێت. لەو رووەوە کە توانایەکی بەرزی هەیە لە ئامادەکاری ڕاو پێکهێنانی ئەقڵدا. هەنووکە مشتومڕ دەربارەی ئیمپراتۆرییەتە داگیرکارییە زەبەلاحەکان لە گۆڕێیە، بۆ دروستکردنی ئەو رۆشنبیرییەی توانای لە ناسا بەدەری هەیە و کاردەکاتە سەر ڕوناکبیری لە هەموو ڕەهەندە ئاکاریی و فەلسەفییەکانییەوە...

پیشەسازییەکانی رۆشنبیری. هەموو ئەو ئامێرە مادی وزە مرۆییانەیە کە کاریگەرییە هونەری و داهێنانەکان بەرهەمە رۆشنبیرییەکان لە توێی دیمەنە هەستپێکراوەکەیدا بەرجەستە دەکات و ئەوجا کۆپی دەکاتەوە، یان بە پێی پێوەری پیشەسازی و بازرگانیەکان بڵاوی دەکاتەوە بە ئامانجی گەشەپێدان و پەرەپێدانی کەلتوور. ئەم پیشەسازییانە پشت بە پیشەسازییە ژێرینەییەکان دەبەستن. هەر ئەمەشە کەپلەی پەرەسەندن و ناستی سەربەخۆییەکەی توانای ئامادەبوونی لە نێو کێڵگەی پیشەسازی و ئابووری گشتیدا دیاری دەکات.

زاراوەی پیشەسازییەکانی رۆشنبیری لە ڕووکەشدا بە پێویست هێما بۆ بەستنەوەی دووبابەتی دژ بەیەک دەکات، پیشەسازی لەلایەک. کەلتوورپش لەلایەکی دی. لەوەدا کە لە پیشەسازی هەست بە بەرهەمە سوودبەخش و بەکاربردنەکان دەکەین وەک پیشەسازی چیمەنتۆ یان چنراوەکان. بەڵام کەلتوور، سەرنج و تێبینیمان بەرەو چێژی تایبەتی و تاکێتی دەبات. تێکەڵکردنی کەلتوور و تەکنیک یان تێکەڵکردنی خودو بابەت، لە ئەنجامی ئەو گۆڕانە بوونیادییانەوە پەیدابوو کە بەسەر پەیکەری کۆمەڵگە هاوچەرخەکاندا هات. بە جۆرێک کە توانای جیاکردنەوەی نەماوە لە نێوان پەرەسەندن و تەکنەلۆژیادا، یان لە نێوان گەشەپێدان و تەکنیکدا.

ئەم بارودۆخەی رۆشنبیری تێکەوتووە. مشتومڕێکی مەزنی لەنێو رۆشنفکران و فەیلەسوفان و ئابووریناساندا

خولقاندووە، بە تایبەتی هەردوو فەیلەسوفی ئەلمانی (ئادۆرنۆ و هۆرکهایمەر) کە یەکەمین ئەو فەیلەسوفانەن مەسەلەی پەیوەندی رۆشنبیریان بە پیشەسازی و تەکنیك و تەکنەلۆژیاوە وروژاندووە، لە نیو کۆمەلگە پەرەسەندووەکاندا، ئەویش لە تویی ئەو ئالۆزییە خستیانە روو کە خۆی لە: گەران بەدوای چ چارەنووسیکی کەلتووردا)) دەنوینیت. پییان وایە: ئەو پەرەسەندنەی تەکنەلۆژیا لە وڵاتە پیشکەوتووەکاندا راڤەی کرد، بووە هۆی ئەو شتەی پیی دەلین: مایە پووچ بوونی رۆشنبیری و بزربوونی لەنیو قەپالی شمەکدا، کە هیچ جیاوازییەك لە نیوان بەرهەم و بەرهەمیکی دیکەدا ناکات، تەنها لەریی توانای ئامادەبوونیەوە نەبیت لە بازاردا، چ بەپیی دابینکردنی پیداویستیەکانی بنەما ئابوورییەکان یان بازرگانییەکان، ئیدی بەچاوپۆشین لەوەی ئەو بەرهەمە کەلتوورییە توانای پاراستنی جەوهەری مرۆیی و ئاکاریی و فەلسەفیەکەی هەبیت یان نا، بە جۆرێك کە کاریکی هونەری و دەربرینیکی رۆشنبیری دەبیتە بەهایەکی بازرگانی ئەوتۆ کە توانای رەخنەیی و بنەما بنەرەتیەکانی لەدەست بدات.

فەیلەسوفە ئیتالی و ئینگلیزییەکان ئەم بابەتەیان خستە ژیرباس، فەیلەسوفە ئیتالیەکان چەمکیکی پراگماتی و گشتگی تریان پێ باشتر بوو، بۆ ئەوەش چەمکی (پیشەسازی مەعریفە- Knowledge industy یان دانا، بە مەبەستی وەستان لەسەر ئاستی بەشداریکردنی ئەم لقەی پیشەسازییەکان لە پەرەپیدانی بەرهەمی نەتەوەییدا.

بەڵام دەبینین لە ئەلمانیادا (ئەنزنسبورگ)ی فەیلەسوف، سالی 1969 چەمکی پیشەسازی هوشیاری دانا، ئەویش بۆرەخنەگرتن لە سەرەتاکانی دەرکەوتنی تەکنیکەکانی بڵاوکردنەوەی نوێ. هەرچی ئابووریناسەکانی قوتابخانەی (ستاندفۆرد)ە چەمکی (پیشەسازی راگەیاندن- Information industy) لە خۆدەگرن و لەنیو ئەم کیلگە پیشەسازییەدا هەموو ئامراز و تەکنیکە راگەیاندن و رۆشنبیرییەکان کۆدەکەنەوە، وەك دەماغە ئەلکترۆنیەکان و مانگە دەستکردەکان و تۆرەکانی پەیوەندی بینراو بیستراو، پەرەسەندنی تەکنیکی و تەکنەلۆژی پیکهینانیکی نوییان خستە نیو کەلتوورەوە، کە چارەنووسی کەلتووری بەو توانا مادییە نوییانەوە بەستۆتەوە کە بەرهەمی دەهینیت و رەواجی بۆ پەیدا دەکات.

کەلتوور و داگیرکردنی جیهانی

وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە گەورەترین بنکەی داگیرکاری پیشەسازییە رۆشنبیریەکان لە جیهاندا دادەنریت و هەر ئەویش جەمسەری باڵا دەستە بەسەر بەرهەمی دیمەن و زانیارییەکاندا، ژمارەیەکی زۆر لە دام و دەزگا زەبەلاح و تایبەتەکانی لایەکی گەورەی بەرهەمی جیهانی و ینەی گرتۆتەوە. ئەم بارودۆخە چلیسی یابانیەکانی وروژاند، سەیریان کرد ئەوە زەمینەیەکی نموونەییە بۆ زامنکردنی وەبەرهاتووی قازانجدار، کەسوود و قازانجەکانی بە ملیارەها دۆلار دەژمیردریت، هەر لە ماوەی سێ سالدا یابانیەکان جێبەجێکردنی وەبەرهاتووەکانیان لە پرۆژە ئەمریکییە زەبەلاحەکاندا، بەبری 12 ملیار دۆلار یان راگەیاند، ئەو پرۆژانەی پەیوەندییان بە پیشەسازی رۆشنبیرییەوە هەیە، بە تایبەتی لە بواری باخچەی حەوانەوە کە ریگەی بە دەزگای مازۆشیتا دا کە دەزگایەکی ئەلکترۆنیکی گەورەی یابانیە دەست بەسەر گەورەترین کۆمەلەی سەیرانگا ئەمریکییەکاندا بگریت، لەوەدا سوودیکی گەورەی لە لیشاوی بەرنامە و نامرازەکانی بەرهەمهێنان

وەرگرت کە پیشەسازییەکانی کەلتووری ئەمریکی بەرهەمی دەهێنێت.

پیشەسازییەکانی ڕۆشنبیری بەرەو قۆناغێکی نوێ لاردەبێتەوە کە بەدەرکەوتنی کۆمەڵە پیشەسازی و بازرگانییە گەورەکان دەناسرێتەوە و لەلایەن ژمارەیەک سەرمایەدار هەڵدەسوڕێن کە ژمارەیان لە ژمارەی خودی لەو کۆمەڵانە کەمترە و دەسەڵاتیان بەسەر هەموو جیهاندا درێژ دەبێتەوە، لە ڕێی نوێنەرە دەرەکییەکانیانەوە. دەزگای سۆنی و دەزگای مازوشیتا (کەیابانین) و دەستەی گشتی کارەبا، هەستان بە کڕینی دەستەی ڕادیۆی ئەمریکا Radio Corporation America بە نرخی 30 ملیار دۆلار، لەوەدا پشتیان بە بڵاوبوونەوەی بەرفراوانی ڕۆڵی بەرهەمی سینەمایی و تەلەفزیۆنی و کێبڵەکانی پەخشی تەلەفزیۆنی و پیشەسازی (کاسێت) و پەرەسەندنی کەرتی بڵاوکردنەوە ئەستوور بوو؛ ئەم کۆمپانیا جیهانی و تایبەتیانە خاوەنی توانایەکی ئەندێشەین لە مژینی کەرتە پیشەسازییەکانی ڕۆشنبیری چ کۆنەکان یان هاوچەرخەکان. کاتێک تەلەفزیۆن یەکێک بوو لە گرنگترین نەو پیشەسازییە کەلتوورییانەی ملکەچی یاسای بازاڕ بوو لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا، دەزگا بازرگانییە گەورەکان، ئەوانەی زانیاری و کاروباری خزمەتگوزارییان لادەبرد، سەرگەرمی چاودێری کردن و سەرپەرشتیکردنی بوون لە دەرەوەی چاودێری ئامێرە حکومییەکان.

بەو پێیەی ڕەهەندی بازرگانی و مۆرکی خزمەتگوزاری دووبارە دەست بەسەر دەزگاکانی پیشەسازی ڕۆشنبیری دا، دەبینین کەرتەکانی دیکە، ئەوانەی پەیوەندییان بە بازرگانییەوە نییە، لە ژێر کاریگەری ڕەهەندی (بازاڕ) دەرناچن، وەک هەردوو کەرتی پەروەردە و ڕۆشنبیرکردن، لەبەرئەوەی دەزگا تایبەتییەکان سستمێکی نیمچە پەروەردەییان داناوە بە مەبەستی کارکردنە سەر کەسی بەکاربەر، لە ڕێگەی نامرازەکانی پەخشی جەماوەرییەوە، بۆ دەستگیرکردنی توانای ڕێنمایی کردن و خواستە گشتییەکان و بەکارکردنی ئەقڵی بەکارهێن. هەر لە وڵاتە یەکگرتووەکان ئەمریکادا زیاتر لە 30 بنکەی بازرگانی هەیە کە تایبەتن بە دروستکردنی زانیاری و بەرنامە هەمەڕەنگەکان کە لە کۆمەڵگەی ئەمریکیدا پشتگیری لە ڕەوتی بەکارهێن دەکات. دەزگای (سیرس-Sears) بە نموونەیەکی زیندوو دادەنرێت لە دروستکردنی ڕۆشنبیری و ڕاگەیاندن و توانای تایبەتکردنی شێوەی کۆمەڵگەی بەکارهێن، بێجگە لە ڕەهەندە زانیارییەکەی لە ڕووکەشدا بریتییە لە بانکی زانیارییەکان کە لە جیهاندا بە گەورەترین دەزگای دابەشکردن دادەنرێت، لە ڕووی ژمارەی کارەکانییەوە کە لە ساڵێکدا دەگاتە 50 ملیار دۆلار. ئەم دەزگایە خزمەتگوزاری زانیاری گشتی تێکەڵی خزمەتگوزاری ئەو زانیارییانە دەکات کە مۆرکێکی خێزانی و ناوماڵییان هەیە، بە جۆرێك فایلی 683 ملیۆن کەسی تاك و کۆ خێزانی لەناو یەکەیەکی ئەلکترۆنیدا کۆدەکاتەوە کە ژمارەیان دەگاتە 2500 ئەقڵی ئەلکترۆنی، وبەژمارەی پرۆسەکانی تۆمارکردن وهەڵگرتنەوە ژمارەی قازانجەکانی دەژمێرێت کە بە ملیارەها مەزەنە دەکرێت، لەم ڕێگەیەوە زانیاری دەربارەی هەمووبەشدارببوان چۆنیەتی دەستگیرکردنیان و بواری بەرهەمهێنانیان پەیدادەکات، تەنانەت دەتوانێت ئەوەش بزانێت کە بەشدار بووەکەدەیەوێت بیکڕێت ولە بەرچیش ئەوەدەکات!

هەرچی کۆمپانیای(ئەی-تی-تی/ATT)یە، کە تایبەتە لە کەرتی خزمەتگوزاری و زانیاریەکان لە بواری قەرزو تەلەفوندا، توانی بایەخی ملیۆنەها بەشداربووبۆ خۆی کێش بکات، چونکە کارتی بەکاربردنی دوولایەن دەخاتە ئەستۆی بەشدار بووان، لە ئێوان خزمەتی خێزانی و کۆمەلایەتی و خزمەتەکانی دیکە کە مۆرکێکی کاری بازرگانیان هەیە، بێجگەلەوە، کارتێکی دیکەی بەشدار بوو بۆ کەسی بەشدار بوو دادەنێت کەپێی دەووترێت (سیستمی کۆپس-Citi Cops) بۆ سوودوەرگرتن لە بانکی زانیارییەکان دەربارەی ئالوگۆڕە بازرگانیەکان و پرۆسەکانی کڕین و فرۆشتن چ لەوانەی تۆمارگراون یان لەبەردەستدان.

ژمارەی نەمجۆرە کارتانە بە دەیان ملیۆن دەژمێردرێت، دەربارەی ئەم دیاردەیەش دەزگای خێرا بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندنی ئەمریکی Lamerican express publishing لە ڕاپۆرتێکدا ڕایگەیاند: ((ئێمە لەسەر کێڵگەیەک لە ئالتون

چوارمشقی دانیشتووین، چونکە بانکی زانیارییەکان کە (34.1) ملیۆن بەشدار بوو لە هەموو جیهاندا کۆدەکاتەوە، ئەوان لە ساڵی 1989 دا بەبڕی 9.99 ملیار دۆلاریان خەرج کرد، لە توانایدایە بزانێت هەڵگری کارتەکە چی دەوێت و دەیەوێت چی بکات و لە کۆتایش ئەوە بکات کە دەیەوێت بیکات..).

بازاڕکاری مەعریفە

بەگەڕخستنی پیشەسازی ڕاگەیاندن و زانیارییەکان تەنها لەسەر ئاستی ئابووری نەوەستاوەتەوە، بەڵکو هەروەها لە بوارەکانی سیاسەت و کۆمەڵگەشدا خراوەتە گەڕ، یەکێك لە تۆژەرەکان هەڵسەنگاندنێکی بۆ ئەم دیاردەیە کردووە دەڵێت: زنجیرەی ئەو زانیارییانەی لەناو ڕێسای زانیارییەکاندا بەرنامە ڕێژکراوە، لە خودی خۆیدا مادەیەکی بنەڕەتییە، لە بنەڕەتدا بۆ ئامانج و مەبەستە بازرگانییەکان ڕێکخراوە، لەوەی کە توانی پێشبینییەکان ڕاگیربکات و تۆژینەوە بەئەنجامبدات بۆ چاودێریکردنی چاك بەڕێوەبردنی گشتی و تایبەتی، لەگەڵ ئەوەشدا، ئەمە تەنها بەشێکی کەمە لە بڕی ئەو زانیارییانەی لە بازاڕە نیشتمانی و جیهانییەکاندا خراوەتە ڕوو، چونکە ملیۆنەها ڕێسای زانیاری تایبەتکراو یان داڕێژراون، یان دەفرۆشرێن، سەدان لە مانەش لەلایەن بازرگانە گەورەکانەوە قۆرخ کراون.

بنکەی (مید داتا- Mead Data) ڕایدەگەیەنێت کە دووجۆری خزمەتگوزارییەکان لە ڕێگەی دوو بانکی زانیارییەوە فرۆشراوە، بانکی یەکەمیان کە ناوی (لکسیس- LEXIS)ە تایبەتە بە فرۆشتنی زانیاریە یاساییەکان، بەڵام بانکی دووەم کە ناوی (نکسیس- NEXIS)ە تایبەتە بە فرۆشتنی زانیاریی ڕۆژنامەوانییەکانی وەك ڕاپۆرت ڕووتارەکان. ئەم بنکەیە 240 هەزار بەشدار بوو لە خۆدەگرێت، لە ئێواندا گەورترین دەزگا ئەمریکییەکان، دەزگایەکی دیکەش کە هیچی لە دەزگاکەی پێشوو کەمتر نییە و پێی دەڵێن دەزگای (دیالۆگ- Dialogu) نزیکەی 400 ڕێسای زانیاری کۆدەکاتەوە و هەڵدەستێت بە فرۆشتنی دەقە تەواوەکانی بڵاوکراوە ئابوورییەکان.

کەرتەکانی کتێبخانەکانی زانکۆکان و ڕاگەیاندنی ڕەسمی لە هەموو کەرتەکانی دیکە زیاتر کەوتۆتە ژێر کاریگەری ئەم پەرەسەندنە نوێیەوە لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا. لەبەرئەوەی ئێستا سەردەمی پێرستی گشتی بەسەرچووەو، وا سوود لە زانیاریە کۆکراوەکان وەردەگرێت، بەڵام تەنها لە ڕێگەی بەخاوەن بوونی کۆتاییەوە- Terminal، کە بە ڕێسای زانیارییەکانەوە گەیەنراوە، ئەمەش دەستکەوتنی پێدراوەکان بەبێ بەرامبەر دەکاتە کارێکی مەحال. ئەوەی دوێنێ لە بەردەستی هەموو خەڵکێکدا بوو، ئەمڕۆ بۆتە شمەکێك کە مامەڵەی فرۆشتن و کڕینی لەسەر دەکرێت، ئەوەش کە بەندە بە ڕاگەیاندنی حکومییەوە، ئەوا حکومەتی ئەمریکی کە گەورەترین بەرهەمهێنی زانیارییەکانە لە جیهاندا، تەواوی بەرهەمەکانی دەخاتە ملی کۆمپانیا تایبەتەکانەوە، تاوەکو سەرلەنوێ ڕێکیبخەنەوەو بیفرۆشن، سەرەڕای ئەوەی کە ڕاپۆرتە زانستی و تەکنیکیەکانی ئەمڕۆ بۆتە جێگەی داگیرکاری ژمارەیەك لە کۆمپانیاکان.

ئازادی گوتاری بازرگانی

یەکێك لەو تێپەڕاندنە سەیرانەی ئێستا لە کۆمەڵگە پێشکەوتووەکانی جیهانی نوێدا سەقامگیر دەبێت، ئەوەیە کە دەزگاکانی ئاگاداری و ڕێوپاگەندەکان، لە نێو هەڵمەتی بانگەشەکردنیان بۆ پاراستنی کاری ڕاگەیاندن، بەرگری لە ئازادی ڕادەربڕین دەکەن، کەسێکی وەك (فیلیپ مۆریس) کە گەورەترین بانگهێشتکارە لە جیهاندا، بەشێکی کارە بانگهێشتکارەکەی بۆ زامنکردنی یاسایەتی ئازادی تاك دەخاتە کار، بۆ هاوواتایی نێوان نەو ئازادییەو یاسایەتی کاری ڕاگەیاندن و ڕێوپاگەندەیی، واتە ئەم بەها نوێیە دەخەنە سەرووی لیستی بایەخەکان. لەم بارەیەوە بەڕێوەبەری کۆمەڵەی جیهانی ڕاگەیاند دەڵێت: ((ئەو ڕێکخراوە جیهانییەی کە یاریدەی حکومەت و نەو تاکانە دەدات کە لە بواری پەیوەندیدا کاردەکەن، بۆ خۆی گوتاری بازرگانی دەپارێزێت)).

بەپاستی دەزگای ڕاگەیاندن و ڕێوپاگەندەکان توانیان پاراستنی یاسایی دەستگیر بکەن، هەروەك چۆن ئازادی ڕا دەربڕینی تاك پارێزراوە لەلایەن یاساوە. ئەو دەزگایانە هەر لە ساڵی 1980ەوە بوونە خاوەنی کەسایەتی یاسایی، ئەم پاراستنەش بەرەو داپۆشینی ئازادی ڕادەربڕین درێژ بۆوە

لەم دەزگایانەدا، ئەم بالا دەستیە توانای رادەربڕینی ئازاد و دەست ڕۆیشتنی ڕەهای پێبەخشی بۆ بەگەڕخستنی ئەرکە بازرگانیەکەی تەنانەت بەنێو کەناڵە گشتییەکاندا.

باجێکی گەورەی کۆمەڵایەتی

ئەو نرخەی کۆمەڵایەتی بۆ چارەسەرکردنی بازرگانی ئازادی پیشەسازییەکانی کەلتوور و پەیوەندی دەیدات، زۆرگەورەیە. چونکە دەبێتە هۆی تێکچوونێکی ترسناک لەناو بنەما دیموکراتیەکان، لە ئەنجامی کەرت بوونی کۆمەڵگە بۆ دووتوێژ، کە بە پێویست دژ بەیەکن، کۆمەڵێک توانای کڕینی زانیاریەکان و بەرهەمە ڕۆشنبیرییەکانی دەبێت و سوودی لێوەردەگرێت، کۆمەڵێکیش بێبەش و بێدەسەڵات، ئەمەش دەبێتە هۆی چەقگیر بوونی دەسەڵات لە دەستی خاوەن زانیاریەکان و داگیرکارانی. گەشەکردنی ئەم ئایەکسانیە دەبێتە هۆکاری زیاد بوونی جیاوازی کۆمەڵایەتی و زیاتر کەنەفت بوونی ڕۆحی ئالوگۆڕ و هاریکاری لە کۆمەڵگەدا.

تێپەڕاندنێکی سەیر دەربارەی بەکریستاڵ بوون و پێکهێنان لەم جیهانە نوێیەدا هەیە، چونکە بەسەریەکدا کەوتنی زانیاریەکان تاپادەی هەڵئاوسان بە بەرهەم و پەخشکردنەوە، پێداویستی ئارەزوومەندان دابین ناکات، لەلایەکی دیکەوە لێشاوێکی بەخوڕی پێدراوە نوێیەکان هەیە کە پێشتر ئامادەکراوە بۆ پێداویستیەکانی بازار و یاسا بازرگانیەکان، کە تەنها لەبەر دەستی چینی بەختەوەراندایە.

ئەم بارودۆخە سەرنجی ئابووریزانەکانی کێش کردووە، کە بەدیدێکی ڕەشبینانەو بەسەر سوڕماوییەوە لە داهاتوو دەڕوانن. بەتایبەتی لەوەی حکومەتەکان دەستیان لە زۆری ئەرکە کۆمەڵایەتیەکان هەڵگرتووە و داوایانە دەست کەرتی تایبەت، کە هیچ بایەخێک بە پێدراوەکانی گۆڕەپانی تەندروستی و شوێنی نیشتەجێ بوون یان کارو فێرکاری و جیاکاری ڕەگەزی و بێکاری و کۆچکردن .. تاد نەدات، لە هەمانکاتدا دەتوانێت نەمجۆرە پێدراوانە بداتە دەست داگیرکارانی دیکە لە خاوەن سەرمایەکان.

ئەو دەزگایانە هەڵپە بۆ دۆزینەوەی نوێ و تۆژینەوەکان دەکەن، لەم ڕووەوە زاناو تۆژەرانیش زەرەمەند بوون، چونکە لە دەرەوەی ئەم دەزگایانە، بەزەحمەت دەتوانن تۆژینەوەکانیان لە واقیعدا بەگەڕبخەن، بەڵکو دەبێت یەکێک لەو دەزگایانە لە خۆیانی بگرێت و بە هایان پێببەدات. کە بەهایەکە لەلایەن خاوەن پیشەسازییە ووردەکانەوە وەک پیشەسازی دەرمان و ئەندازەیی و بایۆلۆژی و ئەلکترۆنیەوە بە ئاسانی وەرناگرێت و داینارپێژێت. یەکێک لەڕۆژنامە ئەمریکییەکان ڕەخنەیەکی لەسەر ئەم دیاردەیە بڵاوکردۆتەوە کە دەڵێت: پەستان و کێبڕکێی بازرگانی، ئالوگۆڕی فراوانی زانیاریەکان و بڕوانامە زانستیەکانی خستۆتە ژێر پرسیارەوە، ئەو پەستانە هەر لە زیاد بوونی بەردەوامدایە، چونکە کۆمپانیا گەورەکان هەڵپەی قۆستنەوەی تۆژینەوەکان دەکەن، وەک لە بوارەکانی بایۆتەکنەلۆژیا و مایکرۆئەلکترۆنیک و دەرمان و بۆشایی ئاسمان.

پەیوەندی پیشەسازی کەلتوور و پەیوەندیکردن بەسستمی بازرگانی تایبەت و نازادەوە دەسەڵاتی لە حکومەت و سستمە ڕەسمیەکان سەندەوە، لەسەر گرنگترین ئامراز و دەزگا پیشەسازییەکانی زانیاری، ئەوەی بووە هۆی دەرکەوتنی بنکەکانی داگیرکاری و درێژبوونەوەی دەسەڵات گرتن بەسەر ئەوپەڕی دنیادا، و خۆی سەرە داوی دەست بەکاربردنی بە دەستەوەیە، لە دروستکردن و دیاریکردنی بەرهەمی ڕۆشنبیری کە تەنها مل بۆ پێویستیەکانی سەرمایە و لۆژیکی قازانج کەچ دەکات. لەسەر حسابی چین و کۆمەڵگە بەدبەختەکان، و لە سەر حسابی ئەو نەریت و بنەما و کەلتوورەی لە گۆڕێدایە، لەسەر حسابی خودی زاناو تۆژەران خۆیان، و لەسەر حسابی ئازادی و دیموکراتی بەناوی خودی ئازادی و دیموکراتیەوە، وا کۆمەڵگەیەکی نوێ لە وێڵگەکانی جەختکردنەوە لە کۆمەڵی نوێ بەدەردەکەوێت. لە کۆتایی ئەم سەدەیەدا چل ملیۆن کرێکاری ئەمریکی لەژێر پاسەوانێتی سستمەکانی قیدیۆدا دەبن وحسەوت ملیۆنی دیکەش ئیستا ئەوە پێکدەهێنن کە دەکرێت پێی بڵێین کۆمەڵگەی پاسەوانان کە دیلی پەنجە بەرکەوتنی ئامێرەکانی کۆمپیوتەرن، ئەوەی کەڵەگایەتی ئەم دیاردانە زیاد دەکات و بڵاوی دەکاتەوە، بریتیە لە کلۆربوون و لاوازبوونی واقیعی پیشەسازییەکانی ڕۆشنبیری لەو وڵاتانەی کەمتر پێشکەوتوون.

تارا ئەحمەد پەرچەڤەی کردوە

نەخۆشی کلاو ڕەش

Contagious Caprine Pleuro Pneumania CCPP

نوسینی دکتۆر فەرەیدون عەبدولستار
کۆلیژی پزیشکی ڤێتێرنەری
زانکۆی سلێمانی

پێشەکی/ کوردستان خاوەنی سروشتێکی شاخاوی‌یەو بەوڵاتی بەفروچیا ناسراوەو خەڵکی کوردستانیش هەر لەدێرزەمانەوە خۆیان گونجاندووە لەگەڵ ئەم سروشتە شاخاوی‌یە، لەهەمان کاتیشدا ناڕەڵی ئەم وڵاتەش بەهەمان شێوە خۆیان گونجاندووە لەگەڵ ئەم سروشتە شاخاوی‌یەی کوردستان.

بزن یەکێکە لەو گیانلەبەرانەی کەزیاتر لەناوچە شاخاوییەکانی کوردستان بەخێودەکرێت لەلایەن گوندنشینەکانەوە. ئەمەش لەبەرئەوەی بزن توانایەکی باشی هەیە بۆ خوگونجاندن لەگەڵ سروشتە سەختەکەی کوردستانو لەبەرئەوە بەناڕەڵێکی شاخاوی ناسراوە. گەلێك نەخۆشی هەیە کەتووشی ئەم ناڕەڵە شاخاوییە دەبێتو یەکێك لەو نەخۆشییانە کە سەرچاوەکانی پزیشکیی ڤێترینەری بایەخی پێ دەدات، نەخۆشی((کلاو ڕەش))ە کەبەدوژمنێکی سەرەکی ئەم ناڕەڵە دادەنرێتو سالانە زەرەرێکی گەورەی پێ دەگەیەنێت.

نەخۆشی کلاوڕەش:

یەکێك لەو نەخۆشی‌یە کوشندانەی کەبەشێوەیەکی سەرەکی تووشی بزن دەبێتو لەکوردەواریدا پێی دەوترێت((کلاو ڕەش))و لەسەرچاوەکاندا پێی دەوترێت:

((Contagious Caprine Pleuro Pneumonia))
((CCPP))

-ئەم نەخۆشی‌یە زیاتر لە((23))وڵات لەجیهاندا تۆمار کراوەو زیاتر لەوڵاتانی ناسیاو نەفریقیادا هەیە، بەتایبەتی

نەو وولاتانەی کە دراوسێی عێراقن لەوانە تورکیاو ئێران و سعودیەو ئوردن.

نەخۆشی کلاوڕەش زیانێکی گەورە بەسامانی ئاژەڵ دەگەیەنێت لەبەرئەوەی ڕادەی تووشبون دەگاتە((100٪))و ڕادەی لەناوچوون دەگاتە((50٪))و هەروەها یەکێکە لەنەخۆشییە ترسناکەکان چونکە نەو ئاژەڵانەی کەهەڵگری هۆکاری نەخۆشیەکەیە بەسەرچاوەیەکی سەرەکی بلاوبونەوەی نەخۆشی کلاوڕەش دادەنرێت لەناوچیەکەوە بۆ ناوچەیەکی دیکە یان لەوولاتێکەوە بۆ وولاتێکی دیکەو بێ گومان بەپێی سەرچاوەکانی بەڕێوەبەرایەتی سامان و دروستی ئاژەڵ نەخۆشیەکە لەکوردستانیشدا تۆمار کراوەو زیانی گەورە بە بزنی نەم وولاتە دەگەیەنێت.

-هۆکاری نەخۆشیەکە:

هۆکاری نەخۆشی کلاوڕەش دەگەڕێتەوە بۆ زیندەوەرێکی ووردبین کەپێی دەوترێت:

مایکۆپلازما((My coplasma)) کەزیاتر لەحەفتاجۆری هەیەو لەئاژەڵ و مرۆڤیشدا نەخۆشی دروست دەکات. بۆ یەکەم جار لەساڵی 1891ز لەلایەن زانا((E.nocard)) مایکۆپلازما دۆزرایەوە بەتایبەتی لەو مانگا لاوازو بێ هێزانەی کەتووشی نەخۆشی:

((Contagious Bovine Pleuro Pneumonia))

((CBPP)) بوون

-مایکۆپلازما بەشێوەیەکی گشتی چەند خەسڵەتێکی هەیە:

یەکەم//بۆ یەکەم جار بەزیندەوەری مایکۆپلازما دەوترا

((Pleuro Pneumonia like Organism))

((pplo))

واتە نەو زیندەوەرەی دەبێتەهۆی نەخۆشی هەوکردنی سیەکان و پلورا لەبۆشایی سنگدا.

دووەم/مایکۆپلازما بەچەند شێوەیەک دەردەکەوێت واتە یەک شێوەی جێگیری نییە لەوانەیەش: شێوەی خڕی هەیەو درێژکۆلەو.. هتد کە نەمەش دەگەڕێتەوە بۆ نەوەی کەمایکۆپلازما بەشێوەیەکی گشتی توانای گۆڕینی شێوەی خۆی هەیە کە نەمەش بەهۆی بوونی جۆرێکی تایبەت لەپرۆتینە لەپێکهاتیدا.

سێیەم/پەردەی مایکۆپلازما لەسن تویژ پێکهاتووە:

(Trilaminar) ونەبوونی ماددەی گرنگ پێپتایدۆ گلایکان(Peptidogly Can)لەپێکهاتەی دیواری خانەی مایکۆپلازمادا، لەگەڵ نەوەی نەم ماددەیە بەپێکهاتەیەکی سەرەکی و بنەڕەتی دیواری خانەی زیندەوەرەکان دادەنرێت، هەر لەبەرئەمەش دژە ژیانەکانی کۆمەڵەی ((B-lactam antibiotics) وەکو پەنسلین و سیفالۆسپۆرین هیچ کاریگەرییەکیان لەسەر زیندەوەری مایکۆپلازمانییەو بەمەبەستی چارەسەر بەکارناهێنرێن بۆ نەو نەخۆشییانەی کەبەهۆی مایکۆپلازماوە دروست دەبێت.

-جۆرەکانی مایکۆپلازما:

-لەجۆرە بلاوەکانی مایکۆپلازما بریتین لە:

My coplasma Agalactia-1 دەبێتەهۆی نەخۆشی.

Contagious agalactioa لەمەڕو بزندا.

My coplasma my coides subsp. Copri-2

دەبێتەهۆی نەخۆشی کلاوڕەش لەبزندا.

Mycoplasma my coidessubsp-3 دەبێتە هۆی نەخۆشی کلاو ڕەش لە مانگا.

My coplasma hyopneumoniae-4 دەبێتەهۆی هەوکردنی سیەکان لەبەرازدا.

5-My coplasma gallisepticum دەبیتە هۆی نەخۆشی هەوکردنی تورەکە هەواییەکان Airsacculitis لە پەلەوەردا

5-My coplasma Pneumonae دەبیتە هۆی هەوکردنی سیی‌یەکان لەمرۆڤدا.

لە نیشانە دیارەکانی نەخۆشییەکە:

نەخۆشی کلاوەش بەوە دەست پێ دەکات کەپلەی گەرمی لەشی ئاژەلی توشبوو بەرز دەبیتەوە(40-41) پ. س.

-ئاژەلی نەخۆش دەکۆکیت‌و تەنگە نەفەسی پیوە دیارە.

-هەندیك جار ئاژەلی تووشبوو بەلایەکدا دەکەویت‌و بۆ ماوەیەك دوای نەوە هەلدەستیتەوە‌و دەست دەکاتەوە بەرۆیشتن.

-زۆرجار ئاژەلی تووشبوو بەدەم هەناسەدەدات‌و زمانی دەردەهینیت‌و دەمی کەف دەکات‌و لەکۆتایی‌دا مردار‌دبیتەوە.

-لەنیشانە گرنگەکانی دوای مردار‌بونەوەی ئاژەلی توشبوو:

نیشانەکانی دوای مردار‌بونەوەی ئاژەلەکە((Gross Lesions زۆر گرنگە بەلای پزیشکانی ڤیترینەرییەوە چونکە لە ریگەیانەوە دەگەنە دیاری کردنیکی تەواوی نەخۆشی‌یەکە((Diagnostic نیشانەکان زیاتر لەبۆشایی سنگیدا دەردەکەون بەتایبەتی لەسەر سی‌یەکاندا و هەمیشە نیشانەکان لایەکی سنگ دەگریتەوە((Unilatral)).

-لەبۆشایی پلورا((Pleural Cavity)) بریکی زۆر شلەی تیدایە کەماددەی فبرینی تیدایەو لەئەنجامدا ئەم ماددەی فبرینە لەسەر رووی سی توشبوو دەنیشیت.

-سی تووشبوو رەق دەبیت((Consolidation))و شیوەکەی لەجگەر دەچیت ((Hepatization)).

-تویژی پلورا هەو دەکات((Pleuitis)).

-سی تووشبوو لەئەنجامدا رەنگەکەی رەش هەلدەگەریت‌و هەر لەبەرئەمەش لەناو خاوەن ئاژەلەکاندا پێی دەوتریت نەخۆشی کلاوەش.

-سی توشبوو لەریگەی پلورای هەوکردووەوە بە دیواری ناوەوەی پەراسوەکانەوە دەنوسیت((Adhesions)) کەئەمەش بیگومان بەنیشانەیەکی جیاکەرەوەی نەخۆشی‌یەکە دادەنریت.

-زۆربەی گرێ لیمفاوی‌یەکان گەورە دەبن‌و دەناوسین.

-دیاری کردنی نەخۆشی‌یەکە: دەبیت بەهۆی:

1-میژووی نەخۆشی‌یەکە ((Case history)).

2-نیشانە دیارەکان لەپیش‌و دوای مردار‌بونەوە.

-3-لەریگەی تاقیگەوە بۆ دەستنیشان کردنی هۆکاری نەخۆشییەکی.

چارەسەرکردن:

لەقۆناغە سەرەتاییەکانی نەخۆشی‌یەکە بەکارهینانی دژە ژیانی تابلوسین(Tylosin) سودی هەیە دەبیتەهۆی کەمبونەوەی ژمارەی مردارەوە بوون لەنیو ئاژەلی تووشبوودا.

-نەو سەرچاوانەی سودیان لی وەرگیراوە:

1-Radostits,O.M, Gay, C.C,Blood,D.C and Hinchcliff, K.W, 2000.
Veterinary Medicine qth edition

2-Timoney, J.F, Gillespie, J.H, Scott, F.W and Barlough, J. E. 1992 Hagan and Bruner's Microbiology and Infectious Diseases of Domestic Animals 8th edition.

3-الامراض المعدية 1983
-د.سعدی احمد غناوي.
-د. عبدالاحد توما.
-د. احمد محمد خلف.

پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس

دکتۆر صەمەد

پ1/ قۆناغەکانی وەڵامدانەوەی سێکسی لە پیاو ژندا کامانەن؟

-دەتوانین ئەو قۆناغانەی پرسیارت دەربارە کردون بکەین بە چوار بەشەوە:

قۆناغی یەکەم:

ئەو ئارەزوەیە کە لە سەرەتا لە میشکی مرۆڤەکەدا دروست دەبێت بەرامبەر بە توخمەکەی دی، لەوانەیە ئارەزوەکە لە ڕێگای هێنانە بەرچاوی ئەوی دی بێت، یا وێنەیەک یا دەنگی یا ووشە.. یا هەرخۆی لەبەرچاوی بێت و ئارەزووەکە زیاتر پەرەدەسەنێت.

قۆناغی دووەم:

لەم قۆناغەدا ئارەزووەکە دەگاتە پلەی هروژاندن کە تیایدا هروژاندنەکە لە ڕێگای بوونی کەسەکەی دیەوە دەبێت کە بە زۆری کەسەکە خۆشەویستە و حەزو ئارەزو تێکەڵ بەیەک دەبن لە دەروندا دەگەنە لوتکە، یا هروژاندنەکە لە ڕێگای بەرکەوتنی لەش یا ماچکردن باوەشە پێداکردنەوە دەبێت لەم قۆناغەدا ڕەپبوونی چوک لە پیاودا ڕوو دەدات و لە ژنیشدا هەندێک دەردراوی لینج لە زێدا دەردەدرێت و لینجەییەک لە زێدا دروست دەکات کە هەندێک جار دەردراوەکە زۆر دەبێت ڕەنگە ببێتە هۆی ڕژاندن بەسەر جلەکانی ناوەوەیدا، هەروەها لە نێریش و مێش دا ڕەقبوونێکی دیار لە گۆی مەمکەکاندا دروست دەبێت و ئەم دیاردەیە زیاتر لە مێدا دەردەکەوێت و میتکە ڕەق دەبێت و زۆرتریش ئەستور دەبێت و دەست دەکات بە کرژبون و بەرەو دوای جومگەی پێشەوەی نێسکی حەوز دەکشێتە دواوە، سەرەڕای ئەوەی هەندێک لە بەشەکانی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێ لە ژندا ئەستوریان زیاد دەکات و قەبارەی مەمک تا ڕادەی چارەکێکی دێکە گەورە دەبێت. و ناوچەی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێ لەژن و پیاودا سور هەڵدەگەڕێت و تارادەی نیو ئەوەندەی دێکەی قەبارەکەی خۆی گون لە نێردا گەورە دەبێت و بەرەو سەرەوە بەرز دەبێتەوە. و لەوانەشە لە هەندێک لە ماسولکە گەورەکانی جەستەدا کرژبون و لێدان ڕووبدات بە تایبەتی ماسولکەکانی حەوز و هەردوو ڕان، لێدانی دڵ خێراتر و زۆرتر دەبێت و تێکڕای هەناسەدان زیاد دەکات وپەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە.

قۆناغی سێیەم:

بریتیە لە لەرزی تێربوون کە بریتیە لە لوتکەی چێژی سێکسی یا (ئۆرگازم)، لە پاشتردا هەستکردن بە کەمبونەوە و نەمانی پەستان پووەدات و فەرامۆشیەکی خۆشی سێکسی دایان دەگرێت کە ئەمەش 3-30 چرکەیەک دەخایەنێت کە تیایدا کرژبون و خاوبوونەوەی خۆنەویست یەک لە دوای یەک لە ماسولکەکانی حەوز و ئەندامە سێکسیەکاندا پووەدات، هەروەها کرژبوون و خاوبوونەوەی خۆنەویست لە بەشی دەرەوەی جۆگەی زێدا بۆ ماوەی 3-20 کرژبوون و خاوبونەوە پوو دەدات، هەروەها ئەو کرژبون و خاوبونەوەیە لە کونی کۆمی نێرو مێشدا لە هەمان کاتدا پوو دەدات.

لە ژندا زۆرجار لێدان و کرژبون و خاوبونەوە ماسولکەکانی منداڵانیش دەگرێتەوە کە لە بەشی سەرەوەی دەست پێ دەکات و بە ملی منداڵدان کۆتایی دێت. هەر لەوکاتەدا هەندێک کرژبون و خاوبونەوە ماسولکەکانی ناوچەی پووی دەموچاو و دەستەکانیش دەگرێتەوە، و پەستانی خوێنیش بۆ ڕادەی 30-40 سم جیوە بەرز دەبێتەوە، و لێدانی دڵ زۆر جار دەگاتە 160 تڕپە لە یەک خولەکدا.

قۆناغی چوارەم:

قۆناغی سست بون و خاوبونەوەیە و جەستە دەگرێتەوە بۆ بارە سروشتیەکەی خۆی، کە تیایدا هەست بە مورتاحی و باوەڕ بەخۆبوون دایان دەگرێت، هەندێک لەوانەی کە دەستپەر دەکەن هەستێکی نامۆی ناخۆشی لەم قۆناغەدا دایان دەگرێت، لەم قۆناغەدا پیاو ناتوانێت وازوو جارێکی دیکە بهرووژێتەوە، بەڵام ژن بەردەوام دەبێت لە هرووژاندنەوە.

پ2/زۆرجار لە بواری هرووژاندنی مێدا دەبیستین کە خانمێک هەیە پێی دەوترێت خاڵی 2 مەبەست لەو خانە چییە؟

-مەبەستی سەرەکی لە پەیوەندی تونددو تۆڵی ژن و مێردا تەنها تێرکردنی جەستەیی نیە، بەڵکو زۆر لەوە قوڵ تڕە، پەیوەندی سێکسی بە پلەی یەکەم نزیک بونەوە و یەکتری ویستن و پەرەدانە بە خۆشەویستی. لە کاری سێکسی دا زۆرجار ژن یا پیاو یەکێکیان ناگاتە لوتکەی ئۆرگازم کە وەک باسمان کردوە، لوتکەی چێژ وەرگرتنە بۆیە لەسەر لاکەی دی پێویستە زۆر بایەخ بەو لایەنە بدات بەتایبەتی کە زۆربەی جار پیاو دەگاتە ئەو لوتکەیە، بەڵام هێشتا ژنەکەی لە سەرەتاشدا نیە چونکە بەپێی لێکۆڵینەوە زانستیەکان لە 30٪- 40٪ لە جارەکانی جوتبوندا ژن دەگاتە ئۆرگازم و خاڵی 2 ئەو خانەیە کە زانا G.Crest دۆزیەوە و بەناوی خۆیەوە ناونرا کە تیایدا ژن دەگاتە ئۆرگازمی زێی، چونکە لە دیوارەکانی پێشەوەی جۆگەی زێ، شانەیەکی ڕژێنی هەیە دەوری جۆگەی میز دەدات پێی دەوترێت ڕژێنی سکینز (Skenes gland) کە ئەمەش بەرامبەر ڕژێنی پرۆستاتی پیاو دەوەستێتەوە، ئەم ناوچەیە زۆر هەستدارە بۆ پەستان خستنە سەر و دەکەوێتە دوری دوو گرێ لە دەرچەی زێی دەرەوە، و زاناکان ناویان ناوە خاڵی ج (G. point) هرووژاندنی ئەم ناوچەیە لە ڕێگای پەستان خستنە سەرەوە وا دەکات کە خوێن بە هرووژم بچێتە ناوی و گەورە ببێت و جۆرە ڕەپبونێکی تیایدا ڕوبدات و ئەوەش وای لێ دەکات توانای هرووژاندنی زۆرتر ببێت، کە لە پاشدا دەبێتە هۆی ئۆرگازمی زێی.

پ3/ ئایا جووتبوون و دووبارەکردنەوەی ڕژاندن بە زۆری کار دەکاتە سەر کەمکردنەوەی تۆواو لە پیاودا؟ و ئایا لە وەرزەکاندا جیاوازی هەیە؟

-دووبارەکردنەوەی جووت بون و ڕژاندنی تۆو بەپێی وەرزەکان ناگۆڕێت، بەڵام تاڕادەیەک لە بەهاران و سەرەتایی هاوین دا مرۆڤ زیاتر ئارەزوی جوتبوون و ڕژاندنی تۆو دەکات لەبەرنەوە دەرکەوتوە لەو دوو وەرزەدا توانای سێکسی تا ڕادەیەکی باش زیاتر دەبێت.

دەربارەی بڕی تۆواو، تاقیکردنەوەکان دەریانخستوە کە دووبارەبوونەوە بۆ چەند جارێک لە هەفتەیەکدا بڕی تۆو دادەبەزێن بۆ نمونە لە دوجاردا بڕی تۆواو تا ڕادەی 29٪ کەم دەکات و لە سێ جاردا بڕی تۆواو تاڕادەی 41٪ کەم دەکات لە هەفتەیەکدا. هەرچەندە ئەمەش بەپێی توانای کەسەکە و جۆری کارو خواردن و وەرزش دەگۆڕێت.

پ4/ ئایا بەکارهێنانی حەپی دژبە سکپڕی لە پاش وەستاندنەوە لە بەکارهێنانی دەبێتە هۆی منداڵ نەبون.

-حەپی دژە سکپڕی لەو مانگانەی ژن دەیانخوات منداڵ دروست ناببێت، بەڵام پاش وەستاندنەوە لە بەکارهێنانی ئەو حەپە بە مەبەستی سکپڕبوون دەبێت بۆ ماوەی 4-5 مانگ چاوەڕێ بکرێت تا سەر لەنوێ توانا دەگەڕێتەوە بۆ هێلکەدان

بۆ ئەوەی دەستبکەنەوە بە دەرپەڕاندنی هێلکە، (هەر مانگەی یەك هێلکە یا زیاتر) ئەگەر ژنەکە بە تەواوی جوتبوونی لەگەڵ مێردەکەیدا کرد و سکی پڕنەبوو لە ماوەی 6 مانگ و زیاتر دا ئەوە مەرج نیە هۆکارەکە ئەو حەپانەبێت کە لەوەوپێش بەکاری هێناون، بەڵکو زۆر هۆکاری دیکە هەیە کە لە ژندا دەبنە هۆی منداڵ نەبوون یا زۆر جار هۆکارەکە لە پیاوەکەوەیە پێویستە ژن لەو ماوەیەدا خۆی پیشانی پزیشکی پسپۆڕ بدات بۆ ئەوەی شیکاری هۆرمۆنی بۆ بکرێت هەروەها بە سۆنەر تەماشای هێلکەدان و مناڵدانی بۆ بکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت ئاستی هۆرمۆنەکان یا تێکچوونیان لە چیدایە، هەروەها بۆ ئەوەی بزانرێت چ گۆڕانێك لە هێلکەدان و منداڵدانی دا ڕویداوە ئەگەر ئەوانە هەمویان بەڕێکوپێکی هاتنەوە ئەوسا پێویستە پشکنین بۆ پیاوەکەی بکرێت. تا بزانرێت بڕی تۆوی زیندوی چالاکی لە چیدایە.

پ5/نایا بوونی پڕۆلاکتین لە خوێنی ژندا بەردەوام کاری لەسەر سك پڕنەبوون هەیە؟

-هۆرمۆنی پڕۆلاکتین، ئەو هۆرمۆنەیە کە لەلایەن ژێر مێشکە ڕژێنەوە دەڕژێت و کارەکەی بریتیە لە هاندانی مەمکە ڕژێنەکان بۆ ئەوەی دەست بکەن بە دروستکردنی شیر یا خۆیان ئامادە بکەن بۆ ئەو مەبەستە کاتێك کە ژنەکە سکی پڕە. بەڵام زیادبوونی ئەو هۆرمۆنە لە خوێندا کە کاتێك ژنەکە سکی نیە، لە زۆر ژندا دەبێتە هۆی تێکدانی سوڕی مانگانە و دانانی هێلکە، لەبەرئەوە دەبێتە هۆی سکپڕنەبون، بۆیە واباشە کە ئەو ژنانەی دەیانەوێت سکیان پڕبێت و بۆ ئەو مەبەستە چاوەڕوان دەکەن، واباشە لێنۆڕینی ڕادەی هۆرمۆنی پڕۆلاکتینیش لە تاقیگە ئەنجام بدەن تا بە تەواوی پزیشك بزانێت ئاستی ئەو هۆرمۆنە لە خوێنەکەیدا چەندە و لەسەر ئەوە بڕیاری خۆی بدات.

پ6/ بۆچی هەندێك ژن لە کاتی جوتبوندا زێیان بە وشکی دەمێنێتەوە و تەڕ نابێت؟

-وەك چەند جارێکی دی لەم بارەیەوە قسەمان کردوە، تەڕ بوونی ناو زێی ژن بەهۆی ڕژاندنی کۆمەڵە مادەیەکی لینج باوەوەیە کە چەند ڕژێنێك دەیڕێژن و پیان دەوترێت ڕژێنەکانی پارسۆلین، ڕژاندنی ئەم مادە لینجانە بە پلەی یەکەم بەندە بە سروشتی هروژاندن لە ژنەکەدا زۆر جار پیاو تەنها بۆ تێرکردنی ئارەزوەکانی خۆی پەلە دەکات وبیر لە ژنەکە ناکاتەوە کردارەکەی نابێتە هۆی وروژاندن بۆی لەبەر ئەوە ئەو ڕژێنانە دەردراوی خۆیان ناڕێژنە وناوچەکە بە وشکی دەمێنێتەوە.

و زۆر ژنیش سروشتیان وایە کە زیاتر بەیاریکردن و دەست تێوەردان دەهروژێن بۆیە پێویستە پیاو پێش کارە سێکسیەکە کە لە ڕێگای پەنجەوە هروژاندن لەناوچەکانی زێ دا دروست بکات.

سەرەڕای ئەمە، بەکارهێنانی هەندێك لە جۆرەکانی حەپی دژەسکپڕی دەبنە هۆی وشك هەڵگەڕاندنی زی و نەڕژاندنی دەردراوە لینجەکان بۆیە واباشترە بۆ ئەو ژنانەی ئەو حەپانە بەکاردەهێنن بچنە لای پزیشکەکەیان بۆ ئەوەی بۆیان بگۆڕێت بۆ حەپی دی بە بڕی کەمتریش جگە لەوەش ژن کە دەچێتە تەمەنەوە بە تایبەتی لە دوای تەمەنی نائومێدی (45-50) و دواتر توانای ڕژێنەکان تیایدا کەم دەبنەوەو ئیتر ناتوانن وەك جاران ئەو دەردراوە لینجانە بڕێژن.

بۆ بەکارهێنانی مادەی نەرم کەرەوەش وەك کرێم و لەم بابەتە دەبێت بە ڕێکەوتن بێت لەگەڵ ژنەکەدا و ئەگەر کرێمەکە دروستی بێت زیانی نیە.

پ7/چی دەبێتە هۆی زیادبوونی ئارەزوی سێکسی؟

-گرنگترین هۆکار لەم بارەیەوە هۆکاری دەرونیە چونکە وەك چۆن ئەم هۆکارە دەبێتە هۆی لاوازی سێکسی یا پەککەوتن، ئاوەهاش ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە زیادکردنی ئارەزوی سێکسی بە تایبەتی بەهۆی بەرەنگاربوونەوە لەگەڵ کارتێکەرە سێکسیەکان لە ڕێگای هەستەکانەوە وەك چاو یا گوێ یا بەرکەوتن یا بۆنکردن هتد...

لەپاشتردا هۆکاری هۆرمۆنی کاریگەری خۆی هەیە بە تایبەتی لەکاتی تێکچوونە هۆرمۆنیەکاندا وەك زیادبوونی هۆرمۆنی ڕژێنی دەرەقی کەلە سەرەتادا دەبیتە هۆی زیادکردنی ئارەزوی سێکسی و لە پاشتردا سروشتی دەبێتەوە.

سەرەڕای ئەمە لە حاڵەتی نەخۆشی مانیا Maniaکە نەخۆشیەکی دەرونیە و تیایدا ئارەزووی سێکسی تا ڕادەیەکی زۆر بەرزدەبێتەوە و دەگاتە لوتکەی هروژاندنی سێکسی بەشێوەیەك نەخۆشەکە ئەگەر کچ بوو پەلاماری ئەو پزیشکە دەدات کە چارەسەری دەکات و دەیەوێت باوەشی بۆ

بکاتەوە و تەنانەت سێکسی لەگەڵدا بکات و بە پێچەوانەوە ئەگەر کوڕ بوو هەوڵ دەدات باوەش بۆ هەر کچێک بکاتەوە و ماچی بکات کە توشی دەبێت، نەخۆشەکە بە زۆری لە حاڵەتی پێکەنین و بەختیاری و تریقاندنەوەیەکی لە پادەبەدەردا دەبێت.

سەرەڕای ئەمانە لە کوڕدا زیاد دروست بوون و پژاندنی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن کە نێوان خانەکانی لایدگ لە گوندا دەری دەدەن و هۆرمۆنی ئێستڕۆجین کە چیکڵدانەکانی هێلکەدان لە مێدا دەری دەدەن زۆر جار ئەم حاڵەتانە دروست دەکەن.

بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتانە پەنابردنە بەر دەستپەڕ کارێکی باش نیە و بە پێچەوانەی ئەوەی کە دەوترێت گوایە دەبێە هۆی هێورکردنەوە و دابەزاندنی ئارەزوەکە دەبێتە هۆی زیاتر هروژاندن سەرەڕای ئەوەی لە مێدا زیان بە پەردەی کچێنی دەگەیەنێت و لە کوڕیشدا دەبێتە هۆی سور هەڵگەڕاندنی چوک و گون و زامداربوونی ڕاستڕین ڕێگا پەنابردنە بەر خۆ خەریک کردن بەکارێکەوە و دورکەوتنەوەیە لەو شتانەی دەبنە هۆی هروژاندنی سێکسی وەک سەیرکرنی وێنە و فیلمی سێکسی، بەڵکو پەنابردنە بەر خوێندنەوەی کتێبی بەسود و چوونە ناو خەڵک و دورکەوتنەوە لە گۆشەگیری.

پ8/مەبەست لە ڕۆشنبیری سێکسی چییە؟

-هەموو ئەو باس و ڕێنمایی و تۆژینەوانە دەگرێتەوە کە دەربارەی ناسینی باری تەندروستی سێکسییە لەسەر بنەمایەکی زانستی دوور لە زانیاری هەڵەو خورافی، و ئەمەش بەپێی کۆمەڵەکان لە گۆڕاندان بەو پێیەی تا ئاستی کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیری و ئابوری کۆمەڵ بەرزبێتەوە ئەوەندە باسکردنی ئەندامە سێکسیەکانی مرۆڤ و تەندروستی و تێکچوونی و کێشە سێکسیەکانی نێر و مێ سروشتی تر دەبێت، چونکە هێشتا لە کۆمەڵێکی وەک کۆمەڵی کوردەواری ئێمەدا باسکردنی ئەم بابەتانە بە گەلێک تەم و مژ و نا ئاشکرای تەواو دا دەپۆشرێن، باسکردنی کۆئەندامەکانی زاوزێی نێرومێ باسکردنی سروشتی جەستەی مرۆڤە چونکە وەک چۆن مرۆڤ دەتوانێت بە ئەو پەڕی ئاشکراییەوە دەربارەی بەشەکانی دیکەی جەستەی بدوێت وەک چاو گوێ و کۆئەندامی هەرس و هەناسە و خوێن، ئا ئاواش پێویستیەتی کە دەربارەی ئەو کۆئەندامە بدوێت و زانیاری تەواویان لەسەر بزانێت، چونکە بەشێکی زۆری ئەو هەڵەو کێشانەی مرۆڤ لەم بارەیەوە دوچاریان دەبێت لە ئەنجامی نەزانینی تەواوی ئەم بابەتە گرنگەوە دێت. کۆکردنەوەو وەرگرتنی زانیاری تەواو دەربارەی ئەم کۆئەندامە و کێشە و تێکچوونەکانی، یاریمتیدەرێکی گرنگە بۆ ئەوەی مرۆڤ شارەزای خودی خۆی و لە پێکهاتەو ئارەزوەکانی خۆی بێت. و لە پاشتردا بزانێت چۆن دەتوانێت کۆنترۆڵی خۆی و ئارەزوەکانی بکات و بەتایبەتی لە هەلومەرجی پەروەردەیی و ئاکاری و کۆمەڵایەتی و ئایینی دا بەشێوەیەک کە نەبێتە کەسێکی لادەر لە عورف و نەرێتی کۆمەڵایەتی. بۆیە لە زۆر لە کۆمەڵە پێشکەوتوەکانی دنیادا هەر لە سەرەتایەکی زووی خوێندنەوە ئەم بابەتە دەکرێتە وانەیەک و بە قوتابی و خوێندکار پلە بە پلە دەوترێتەوە. تۆژینەوە نوێیەکان ڕونیان کردۆتەوە کە چارەسەری زۆربەی ئەو کێشانەی لەم بارەیەوە تووشی مرۆڤ دێن لە ڕێگای ڕۆشنبیرکردن و پێدانی زانیاری تەواوەوە جیبەجێ دەبن، بەپێچەوانەوە، نەبونی زانیاری لەسەر ئەو حاڵەتانە یا وەرگرتنی زانیاری هەڵە لە خەڵک و سەرچاوەی ناڕاستەوە. سەرەڕای ئەوەی وەرگرتنی زانیاری بە شێوەیەکی زانستی راست مرۆڤ لە دڵە ڕاوکێ و هەست بە نا ئارامی و دووڵی دور دەخاتەوە ئەو بابەتانەش کە پێویستە جەختیان لەسەر بکرێت لە بواری ڕۆشنبیری سێکسیدا بریتین لە (لایەنەکانی تویکاری جەستەی مرۆڤ و ئەندامە سێکسیەکان و فەرمانەکانیان) و (باڵق بوون و ڕوخسارەکانی) و (سکپربوون و منداڵ بوون) (نەخۆشیە سێکسیەکانی و لادانەکان) هروژاندنە سێکسیەکان و قۆناغەکانیان هەر یەکێک لەم بابەتانە دەتوانرێت ئەو زانیاریانەی تیایدا پێشکەش دەکرێن بگونجێن لەگەڵ تەمەن و قۆناغی ئەو منداڵ و هەرزەکار و گەورەیەی کەپێی دەدرێت بەشێوەیەک کە زیادە ڕەوی تیادا نەکرێت، چونکە پێدانی زانیاری بەیەک جار شتێکی راست نیە پێویستە قۆناغ بە قۆناغ و هەنگاو بە هەنگاوبن.

دەبێت منداڵ و هەرزەکار لە سەرچاوە پڕ هەڵەکانی زانیاری سێکسی ڕووت لە ڕێگای فیلم و CD وDVD و سەتەلایت و ئینتەرنێتەوە بەدور بگیرێت چونکە ئەوانە بەهای

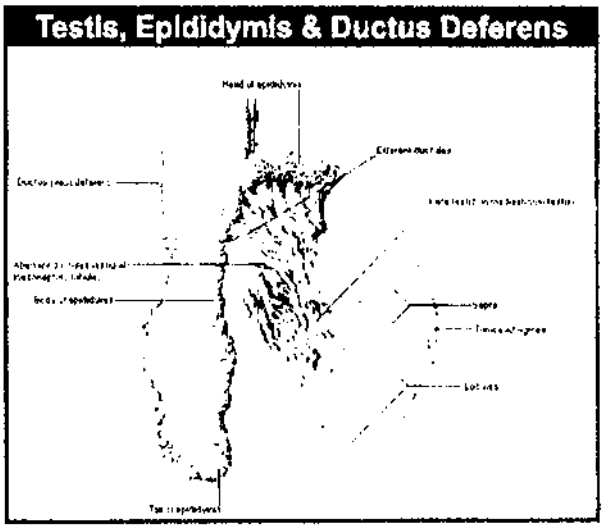
جوانی سێکس و زانیارییەکانی لە مێشکدا دەشێوێنن و تۆوی نەخۆشی و لادان و تێکچوونەکان دەچێنن.

پ9/لە چ بەشێکی گوندا تۆو دروست دەبێت؟

-لەناوگوندا کۆمەڵێك بۆریچکەی ورد هەیە پێیان دەوترێت تۆواوە بۆریچکە ئەم بۆریچکانە شوێنی دروستکردنی تۆون.

پ10/ئایا بوونی تاکە گوێك بەسە بۆ ئەوەی تۆو دروست بێت و مرۆڤ منداڵی ببێت؟

-بەڵێ، زۆر کەس هەن لە جیهاندا تاکە یەك گوێیان هەیە و ژمارەیەکی باش منداڵیان خستۆتەوە، ئەك هەر ئەوە بەڵکو ئەگەر تەنها چارەکێکی ئەوتاکە گوێەش مابێت توانای دروستکردنی تۆو زۆرەو بێ گومان منداڵ خستنەوەش.



مرۆڤ لە هەموو کردارێکی جوتبوندا نزیکەی سەد ملیۆن تۆو دەرێژێت، تەنها یەکێکیان هێلکە دەپیتێنێت. ئەگەر مرۆڤ توانی لە هەر (1ملم3)ی تۆواودا نزیکەی دە هەزار تۆوی هەبێت ئەوا ئەگەری پیتاندنی هێلکەی هەیە. توانای سەرەکی تۆویش لە جوڵەی خێرا و توانای کونکردن چونە ژورەوەیەتی بۆ ناو هێلکە.

پ11/ئایا تۆوەکان ڕاستەوخۆ لە کاتی هەڵدانداا لە گوێەوە دێنە دەرەوە؟

-تۆو لە گوندا بە تەواوی پێ ناگات بەڵکو لە گوێەوە دێتە دەرەوە و دەچنە ناو پێکهاتوویەکی شێوە بۆریچکەوە کە لە کلاڤەی دەزو دەچێت و دەکەوێتە ناو تورەکەی گوێەوە پێی دەوترێت بریخ لەم پێکهاتوەدا تۆوەکان پێ دەگەن و چونکە توانای جوڵەو سمینی هێلکە یان بۆ دروست دەبێت لە پاشدا دەچنە پێکهاتوویەکی شێوە تورەکەییەوە پێی دەڵێن تۆواوە چیکڵدانە کە لەوێدا دەمێننەوە و ئامادە دەبن بۆ دەرپەڕین لە کاتی جووتبوندا.

جێی ئامازەیە تۆواوە چیکڵدانە خۆراکی تایبەتی دەدات بۆ تۆوەکان کە لە بەشێکی زۆری شەربەتی سێوە بۆ نەوەی تۆوەکان گەشەبکەن و چالاك بن تا کاتی دەرپەڕین.

پ12/تا چەند تۆوەکان لە لەشی مێدا بەزیندوویەتی دەمێننەوە؟

نزیکەی 48-72 سەعات.

پ13/رۆڵی ڕژێنەکانی کۆپەر و پرۆستات لە کۆنەندامی نێردا چین؟

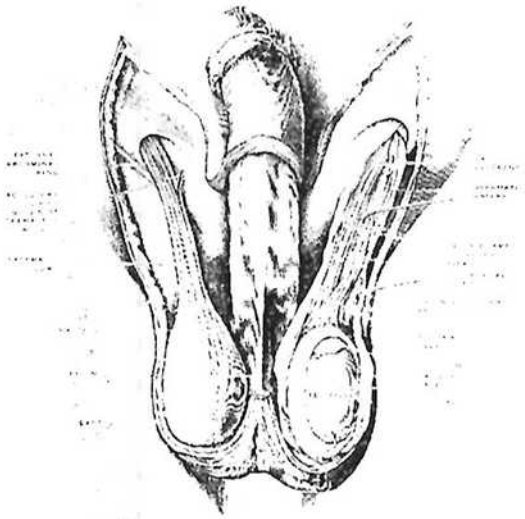
-کۆپەر و پرۆستات دوو ڕژێنن. دەردراوێك دەردەن کە بەشێکی زۆر لە تۆواوی مرۆڤ پێکدەهێنێت و تۆوەکان مەلەی تێدا دەکەن، ئەم تۆواوە، کە لە ڕێگای کۆپەر و پرۆستاتەوە بەشێکی زۆری پێکدێت تایەتمەندییەکی زۆری هەیە بۆ ئەوەی پەستانی ناوەوە و دەرەوەی تۆوەکان بە یەکسانی بمێنێتەوە، واتە تۆوەکان تووشی هەڵناوسان یا بەپێچەوانەوە گرژبون نەبن تەنانەت تا ئەوکاتەش کە دەچنە ناو زێی مێوەلە گەڵیدا دەڕۆن و ئەم تایبەتمەندییەی لەوێشدا بۆ دەپارێزن. وناپەڵن شلاوی ناو زێبێتە هۆی ناوسان یا تەقاندنیان، زۆر جار ئەم تایبەتمەندیە تا دەمی ملی منداڵانیش وزیاتر لە پاراستنیاندایە.

پ14/ لە چ ناوچەیەکی وەتە (گون) داهۆرمۆنی نێر دروست دەبێت؟

-لەگونی مرۆڤدا ژمارەیەکی زۆر بۆریچکەی ورد هەیە وەك باسمان کرد پیان دەڵێن تۆواوە بۆریچکەکان ، بەڵام لە دەوروبەریاندا واتە لە نێوان ئەم بۆریچکانەدا لەدەرەوە، کۆمەڵە خانەیەکی شێوە ئەمیبی بلاوبونەتەوە، پێیان دەڵێن "نێوانە خانەکانی لایدگ" لەم خانانەوە هۆرمۆنی نێر کە پێی دەڵێن "تێستۆستیرۆن" دەرێژێت وڕاستەوخۆ دەچنە خوێنەوە و بەهۆی خوێنەوەبە ناو بەشەکانی لەشدا بلاودەبنەوە.

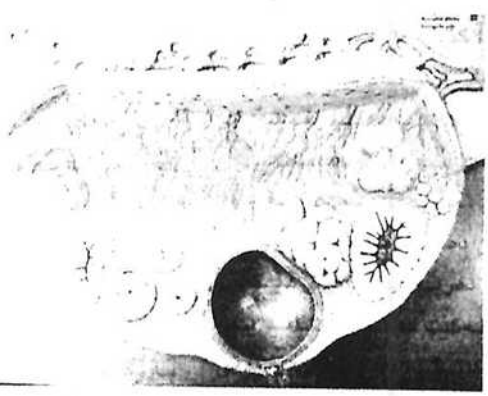
-جێی ئامازەیە یەکێك لە دیاردە دیارەکانی بلوق بوون واتە پێگەیشتنی نێر لە تەمەنی "13-15" ساڵیدا ڕژاندنی ئەم هۆرمۆنەیە کە دەبێتە هۆی پەیدا بوونی ڕیش و سمێڵ و

دەنگ گڕیو ئارەزوکردنی توخمەکەی دی بێ ئەم هۆرمۆنە هیچ یەکێک لەو تایبەتمەندیانە پەیدا نابن..



پ15/ ئەی هۆرمۆنی مێ لە کوێوە دروست دەبێت؟

-لەهێلکەدانی مێی مرۆڤدا کۆمەڵێک چیکڵدانە هەیە پێیان دەوترێت چیکڵدانەکانی گراف، ئەم چیکڵدانانە لە نزیک تەمەنی 12-15 ساڵیدا، گەشە دەکەن، بەهۆی هۆرمۆنێکەوە کە لە ژێرمێشکە ڕژێنەوە دەردەچێت پێی دەڵێن FSH یا هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە، ئەم هۆرمۆنە وا لە چیکڵدانەکانی ناو هێلکەدان دەکات کە گەشە بکەن و توانای گەشەکردن و لە پاشدا دەرپەڕاندنی ئەو هێلکەیە بکەن کە تیایدایە (چونکە هەر یەکێک لەم چیکڵدانانە یەک هێلکە دروست دەکەن) لە هەمان کاتیشدا دەبنە هۆی ڕژاندنی ئەو هۆرمۆنەی پێی دەوترێت هۆرمۆنی مێ (ئیستڕۆجین) واتە پێش گەشەکردن ئەم چیکڵدانانە ناتوانن ئەو هۆرمۆنە بڕێژن هۆرمۆنەکە وەک هۆرمۆنی نێر بەناو خوێنەدا بڵاودەبێتەوە و دەچێت بۆ هەموو ئەندامەکانی لەشی مێ، سیفەتە دووەمیەکانی مێ وەک گەورەبوونی مەمک و دەنگ ناسکی و کەم توکی و هەستی توخمی بەرامبەر توخمەکەی دی دەردەخات، سەرەڕای ئەوەی لە دوای کەوتنە سەرخوێن دەبێتە هۆی چاککردنەوە و ساڕێژکردنەوەی ناوپۆشی منداڵدان و پڕکردنەوەی بە مولولەی خوێن.



جێی ئاماژەیە کە هێلکەدان سەرەڕای ئەم هۆرمۆنە، هۆرمۆنێکی دی دەڕێژێت پێی دەڵێن هۆرمۆنی سکپڕی یا (پرۆجسترۆن) ئەم هۆرمۆنە ڕاستەوخۆ لە پاشماوەی هێلکەدان چیکڵدانەکانەوە دەڕژێت پاش ئەوەی کە هێلکەکە دادەنێت. و پاشماوەی ئەو چیکڵدانانە دەبنە تەنێکی زەردبا و پێیان دەڵێن تەنە زەردە). واتە هۆرمۆنی پرۆجسترۆن لە تەنە زەردەوە دەڕژێت. کە ئەویش لە ژێر کاریگەری هۆرمۆنێکی دیدا ئەو کارە دەکات پێی دەڵێن LH واتە هۆرمۆنی تەنە زەردەکە لە ژێر مێشکە ڕژێنەوە بۆی دەردەچێت. ئەم هۆرمۆنی پرۆجسترۆنە دەتوانێت هەموو کارەکانی ئیسترۆجین تەواو بکات سەرەڕای ئەوەش کە لە کاتی سکپڕیدا نایەڵێت ژنەکە بکەوێتەوە سەرخوێن و هێلکەدانانیش دەوەستێت واتە سوڕی مانگانە ڕادەگرێت تا منداڵەکە لەدایک دەبێت، ئەمە سەرەڕای ئەوەش کە منداڵدان بە تەواوی ئامادە دەکات بۆ گرتنەوە و چاندنی کۆرپەلە تیایدا و پارێزگاریش دەکات لە لەبارچوون.

پ16/تا چ ڕادەیەک دەستپەڕ بڵاوە؟ و ئایا هیچ زیانی هەیە؟ و ئایا هیچ ڕێگایەک هەیە بۆ خۆپاراستن لێی؟

-مەبەست لە دەستپەڕ یاریکردن بە ئەندامەکانی زاوزێ بەشێوەیەکی ڕێکو پێک و بەردەوام بە مەبەستی چێژ وەرگرتن کە لە پێ گەیشتواندا بەهاتنە دەرەوەی تۆواو تەواو دەبێت، بەڵام لە بچوکەکاندا تەنها چێژ لەو دەست تێوەردانە وەردەگرن بێ هاتنە دەرەوەی تۆواو.

دەتوانین بڵێین تا ڕادەی 50-90٪ لەناو لاواندا بڵاوەو 70٪ی کچانیش بەپێی بواری خۆیان بەشێوەی جیا جیا بڵاوە. و جاری وا هەیە زۆر بە خێرایی ئەنجامی دەدەن و جاری واش هەیە درێژ دەبێتەوە بەپێی باری دەرونی و کەسێتی و تەندروستی کەسەکە ئەم خووە ڕێگایەکە بۆ دوورکەوتنەوە لە سێکسکردن چونکە لە هەموو ساتێکی تەنهاییدا ئەنجام دەدرێت پشوویەکی دەرونی ساتەوەختە بەکەسەکە دەبەخشێت و ئارەزوی سێکسی دا دادەمرکێنێتەوە بێ ئەوەی پێویستی بەکەسی دووەم هەبێت، یا پێویستی بە ژن هێنان بێت، یا بۆ دورکەوتنەوەیە لە نەخۆشیە سێکسیەکان کە زۆربەی جار لە ڕێگای سێکسکردن بەپارە لەگەڵ کەسانیدیدا دروست دەبن، و زۆربەی جار لە ئەنجامی دوبارەبوونەوەی لەکات و ساتی

دیاریکراودا ئەم کردارە دەبێتە خووگری و تاماوەیەکی زۆری ژیان لە گەڵیدا دەردات.

جێی ئامازەیە بڵاوبوونەوەی ئەم خوە بە زۆری لەو کۆمەڵانەدا باوەکە لاو هیچ ڕێگایەکی دیکەی بۆ سێکس نیە، بەتایبەتی لە ساتەکانی ژن هێنان دا و نەتوانینی جێبەجێکردنی ژن هێنان بە زۆری بەهۆی گرانی و تێ چوونی ژن هێنانەکە.

هەندێک لە تاقیکردنەوەکان ئەوەیان پیشانداوە کە گەلێک لە منداڵانیش پێش هەرزەکاری یا پێش باڵق بوون حەز دەکەن یاری بە ئەندامەکانی زاوزێیان بکەن و چێژێکی تایبەتی لێ دەبینن و بەپێی ئامارێکی بەریتانی 53 منداڵ لە 1000 منداڵدا یاری بە ئەندامەکانی زاوزێیان دەکەن، و ڕێژەی زۆری ئەم ژمارەیەش کوڕان بە تایبەتی لە نێوان تەمەنی 7-9 ساڵیدا.

لەبەرئەوەی بە شێوەیەکی گشتی ڕێژەی بڵاوبونەوەی ئەم خووە لای کوڕان زۆرتر بڵاوە وەک لە کچان و هەندێک لە ئامارەکان دەریان خستووە کە 98٪ی کوڕان لە قۆناغێک لە قۆناغەکانی تەمەنیاندا پەنایان بۆ ئەم خووە بردووە.

هەندێک لە پەروەردەزانان سەرەتای ئەم خوە لە منداڵدا تاڕادەی 10٪ دەگێڕنەوە بۆ تەمەنی 9 ساڵی. هەندێکی دی وای بۆ دەچن کە سەرەتا کە لەنێوان تەمەنی 2-6 ساڵیەوە دەست پێ دەکات، تەنانەت چەند زانایەک دەڵێن کە سەرەتای چێژوەرگرتنی منداڵ لە یاریکردن بە کۆئەندامی زاوزێی دەگەڕێتەوە بۆ 6 مانگی. بێ گومان ئەمانە تەنها ڕایە و بنەڕەتێکی زانستی تەواو کۆیان ناکاتەوە، چونکە منداڵ لەوتەمەنانەدا بنەمایەکی سێکسی لا دروست نەبوە و هیچ هۆشمەندییەک و ئارەزوییەکی تایبەتی نیە و تەنها یاریکردنی بێ بنەمای سێکسی ڕوتە و ئەو کردارە هەرگیز بە دەستپەڕ دانانرێت.

بەڵام سەرەتای نزیک بوونەوە لە باڵق بوون بە زۆری 9 تا 10 ساڵی سەرەتای فێربوونی ئەم خوە خراپەیە، کە ئەویش لە ڕێگای هاوڕێ، یا کتێبی تایبەتی یا هەر لەخۆیەوە دەبێت.

لە هەموو ئەم ڕێگایانە خراپ تر ئەوەی یەکەمیانە کە هەندێک جار هاوڕێیانی قوتابخانە یا گەڕەک بە تایبەتی گەورەتر لەوانە زانیاری سێکسی پڕ لە هەڵە بە چێژ و پەرۆشیەکی خراپەوە باس دەکەن هەندێک جار ئەم جۆرە هاوڕێیەتیە دەبێتە سەرەتایەک بۆ لاربونەوەو لادان لە پاشەڕۆژدا.

بەڵێ دەستپەڕ زیانی هەیە، بە تایبەتی کە دەبێتە هۆی سوربوونەوەو هەڵئاوسان و گەورەبونی پڕۆستات و زۆر هەستداریەتی میزەڕۆ لە پاشدا و لەدوای ژن هێنان دەبێتە هۆی زوو ڕژانەدن. و هەندێک جاریش دەبێتە هۆی دڕێژخایەن و بەتایبەتی لە ڕژێنی پڕۆستات و کزانەوەی بەردەوام لە کاتی میزکردندا ئەمە سەرەڕای دەردانی هەندێک لینجە دەردراو لە سەری چوکەوە بە تایبەتی بەیانیان.

زۆر ڕێگا هەیە بۆ ئەوەی کە مرۆڤ دوربکەیوێتەوە لەم ڕێگایە ئەمانە هەندێکیانن:

1-دورکەوتنەوە لە هاوڕێی خراپ و کۆنەبوونەوە لە گەڵیاندا و خۆ دورخستنەوە لە جنیو و قسەی ناشرین و هاوڕێ گرتن لەگەڵ ئەوانەی کە باسکردنی ئەو جۆرە بابەتانەیان نیە.

2-دورکەوتنەوە لە تەنهایی لە ژوری داخراودا، بەڵکو بەردەوام چوونە ناو کەسوکار و خوشک و براوە، بەتایبەتی هەر هەستێکی وا بە مێشکدا هات.

3-خۆ خەریککردن لەکاتی بێ نیشیدا بەکاری بەسودەوە بەتایبەتی وەرزش و خوێندنەوەی بەسود و مۆسیقا و کاری دیکەی هونەرییەوە.

4-دورکەوتنەوە لە هەموو ئەو شتانەی سێکس دەهەروژێنن بەتایبەتی فیدیۆ CD و DVD و ئینتەرنێت و تەلەفزیۆن و سەتەلایت و کتێبی ئەو بابەتانە.

5-پاڵ نەکەوتن و نەچون بۆ نوستن تا بەتەواوی خەو مرۆڤەکە دادەگرێت و هەوڵدات بۆ بەسەر سکدا نەخەوتن چونکە لێ خشاندنی ئەندامی زاوزێ بە جێگا مرۆڤ دەهەروژێنێت.

6-بڕوا بەخۆبوون و گۆڕینی شێوەی ڕەفتار و هەڵسوکەوت بەردەوام بەشێوەیەک کە دورکەوتنەوە لە هەموو جۆرە هەروژاندنێکی سێکسی دەستەبەر بکات.

منداڵیش لە تەمەنە زەکاندا کە حەز دەکات دەست بخاتە سەر ئەندامەکانی زاوزێی زۆربەی جار بەهۆی پیسی و پاک نەکردنەوەی ئەندامەکەوە دەبێت کە دەخورێت، یا بوونی هەوکردن تیایدا، با بەهۆی چێژێکی تایبەتی دەبێت. پێویستە کەسوکار بەشێوەیەکی هێمن دەستی منداڵەکە لەو شوێنانەدا لابەرن و لە بڕێتی ئەوە بوکێک یا هەر شتێکی بدەنێ یاری پێبکات و تێی بگەیەنرێت کە ئەو شوێنە پاک نیە دەستی بۆ بەرێت لەبەرئەوە شوێنی میزە، لەو کاتانەدا لە بیری ببرێتەوە بەهۆی یاریکردن لەگەڵیدا، و هەوڵ بدرێت لە ڕووتکردنەوەی ئەو ناوچانەی لەشیشی دوربخرێتەوە.

زیندەوەرە جین چاککراوەکان لە نێوان وەرگرتن و ڕەتکردنەوەدا

نوسینی: دکتۆر فەقد نەسر

ئەندازەی بۆ ماوە یەکێکە لە ڕوخسارەکانی پێشکەوتنی زانستی نوێ، بەڵام لەگەڵ ئەو هەموو دەستکەوت و دۆزینەوە سەرسوڕهێنەرانەشدا، تاکو ئێستا بۆتە بابەتی گفتوگۆیەکی گەرم لەنێوان لایەنگرانی و ئەوانەی لە دژی دەوەستنەوە.

بایۆتەکنۆلۆژی وەک دەرئەنجامی پێشکەوتنی بۆ ماوەزانی بە شێوەیەکی گشتی و بایۆلۆژی گەردی بەشێوەیەکی تایبەتی، هاتە مەیدانەوە. لەبەرئەوەی ئەم زانستە ڕووبەڕووی هەندێك بابەت بۆوە کە خاوەن مۆرکێکی جێبەجێکردن بوون، لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا بۆ گۆشەیەك لە گۆشەکانی ژیان گۆڕا، بەشێوەیەك چارەسەری بۆ زۆر کێشەی مرۆڤایەتی دۆزییەوە و ئایندەشی زۆری دیکەی حەشارداوە. گرنگترین خەسڵەتەکانی بایۆتەکنۆلۆژی ئەو بوارەیە کە پەیوەندی بە پزیشکی و کشتوکاڵی و زانستەکانەوە، هەیە.

پێناسەکردنی زیندەوەری زیندووی جین چاککراو کارێکی هەروا سانا نییە، بەڵام دەتوانین بڵێین هەر زیندەوەرێکە کە لە دروستبوونیدا جینۆمەکەی Genome لەڕێگەی خستنەناوی زانیاری بۆماوەیی نوێ، یان گۆڕانی هەندێك لە زانیارییە بۆماوەییەکانی خۆی، هەموارکرابێت واتا چاککرابێت، ئەم مەسەلەیە بە تەواوەتی لە مەسەلەی دوورەگکردن جیاوازە کە ئامانجی لە دایکبوونی زیندەوەری سیفەت خوازراوە لە ڕێگەی لێکدانی سروشتییەوە، بۆ نمونە مەڕی دۆللی کە لە ڕێگەی میکانیزمی کلۆنکردنەوەبە گواستنەوە ڕووناکی، لە دایکبوو. جینۆمەکەی جینی مرۆیی پەرلەیی تێدایە واتا فاکتەرێکی پرۆتینی دیاریکراو بەرهەم

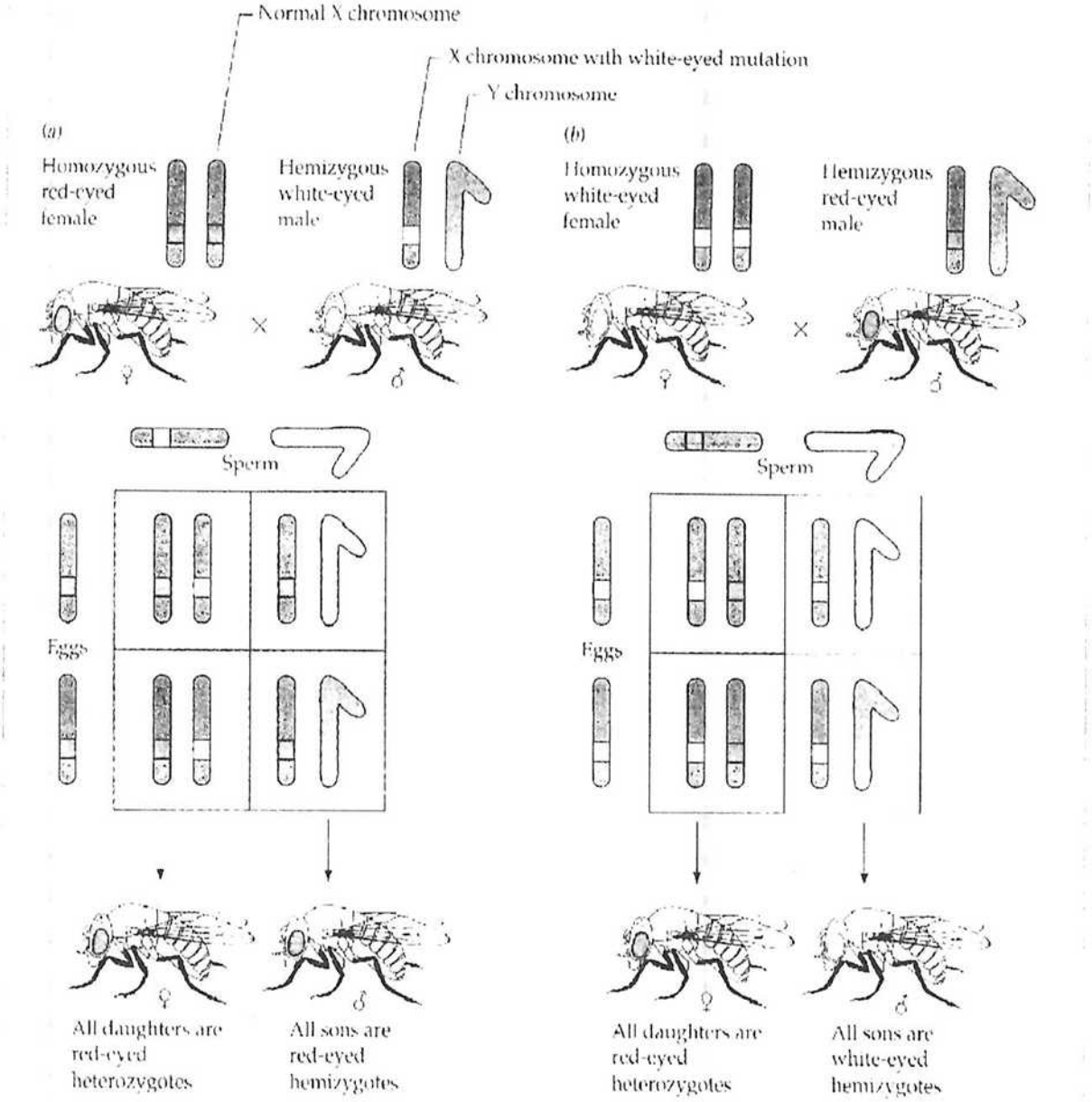
دێنێت کە برتیتیە لە فاکتەری نەخۆشی خوێنبەربوونی B Hemophilia بەکاردەهێنرێت. ئەم تەکنیکە زیندەییە بووە هۆی ڕودانی ناکۆکییەکی گەورە لە ناو کۆمەڵدا. زۆرێک ئەم تەکنیکەیان بەگشت ناوو وردەکارییەکانییەوە، ڕەتکردەوە و بانگەشەی نەوەیان کرد، بەرهەمی نەم زانستە تەنها هێنانە ئارای خراپەو کێشەیە بۆ ژینگە و مرۆڤ تەنانەت جۆرەها ناولێنانی نەلتەرناتیڤیان بۆ ئەم زانستە دۆزییەوە بۆ نمونە زاراوەی (خۆراکە خراپبووەکان لە ڕووی بۆماوەییەوە) یان نەلتەرناتیڤە خۆراکییە نەخۆشهێنەکان لە ڕووی بۆماوەییەوە) بەکارهێنا.

گفتوگۆ لەسەر بایۆتەکنۆلۆژی

هەموارکردنی بۆماوەیی یان چاکردنی جینەکان لەبواری کشتوکاڵدا خاوەنی دورترین کاریگەرە لە زانستی نوێدا، هەروەها بووە هۆی هێنانە ئارای لێداوێکی توند لەنێوان وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و ئەورووپا کە تەوەرەی سەرەکی ئەم گفتوگۆیەن. لە کاتێکدا زۆرێک لەوانەی پاڵپشتی ئەم تەکنیکەیان دەکرد پێیان وابوو شۆڕشێکی زانستی پۆزەتیڤە لە بواری کشتوکاڵدا، چونکە ڕێگە بە بەرهەمهێنانی ئەو ڕووەکانە دەدات کە بەرگرییان دژی نەخۆشی و وشکی هەیە و خاوەن بەهایەکی خۆراکی بەرزن، لە هەمان کاتدا بڕی تێچوونی پێویست بۆ بەرهەمهێنانیان هێندە زۆر نییەو ڕێگە چارەی ژینگەیی کارا بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی پیسبوون، دەستەبەر دەکات.

بەڵام ئەوانەی تەکنیکی زیندەییان ڕەتکردەوە پێیان وابوو ئەم تەکنیکە تەنها سەرکێشییەکی ڕێگاونکەرە،چونکە بەپێی بیروڕای ئەوان- بەدڵنیایی ئەم تەکنیکە دەبێتە هۆی هاتنە دنیای ژمارەیەکی بێ شوماری زیندەوەرە جین چاککراوەکان ئەمەش کارێکە ناتوانرێت پێشبینی دەرئەنجامە نێگەتیڤەکانی بکرێت. هەروەها دەشبێتە هۆی گۆڕانی ژینگە بەشێوەیەک ناتوانرێت پێچەوانە بکرێتەوە یان چارەسەربکرێت. ئەم ڕایانە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە سڵ لەم تەکنیکە دەکەنەوەو نا ئارامن بەرامبەر ئەو دەرئەنجامە کۆمەڵایەتییانەی لەگەڵ ئەم دۆزینەوەیەدا هاوکاتە، لای هەموان ئاشکرایە ئەو داهێنانە زۆرانەی کۆمپانیا گەورەکان لەسەر بلاوکردنەوەی سورن، زیان بەکشتوکاڵ دەگەیەنێت، چونکە جوتیارە تەقلیدییەکان لەو سودو خێرو بێرانەی بێبەش دەبن کە وا دادەنرێت لێیان بکەوێتەوە، ئەم گفت و گۆیانە تاکو ئێستا بەردەوامن، هیچ ئاماژەیەکیش لە ئارادانییە بۆ نزیکبوونەوەیان لە ڕێگە چارەیەکی یەکجارەکی. ئەورووپا زۆر بەتوندی ناڕەزایی بەرامبەر ئەو خۆراکانە دەردەبڕێت و جەخت لەوە دەکات دروستی ئەم خۆراکانە لەسەر تەندروستی گشتی هێشتا نەسەلمێنراوە، بەڵام ئەمەریکا پاڵپشت و هاندەری بەرهەمهێنانی خۆراکە جین چاککراوەکانە. ناکۆکی نێوان ئەم دوو بەرەیە هەرچەندە ئاشکرایە بەڵام ڕێکخراوی بازرگانی جیهانی تاکو ئێستا نەیتوانیوە بگاتە ئەنجامێکی کۆتایی و ناکۆیی نێوان ئەم دوو بەرەیەش کۆتایی پێ بێت بەشێوەیەک هەردووکیان ڕازی بکات، چونکە ڕێکخراوەکە لەلایەکەوە بە شێوەیەکی یەکلاییەکەرەوە ڕایگەیاند ڕێگەگرتن لە بلاوبوونەوەی خۆراکە جین چاککراوەکان زیانێکی گەورە بە بازرگانی دەگەیەنێت و بەربەستی بێ بناغە بۆ ئالۆگۆڕپێکردنی بازرگانی نێودەوڵەتی دروست دەکات. لەلایەکی دیکەوە دەڵێت. ئەم جۆرە بانگەشەکردنەکە مۆرکێکی سوودداری بۆ هەمووان پێوەدیارە، مەرج نییە گوزارشت لە ئارەزووی هەمووان بکات یان چارەسەرێک پێشکەش بکات کە هەمووان پێی ڕازی بن. بەڵکو بە پێچەوانەوە ئەو جۆرە بڕیارانە لەوانەیە گومانی زیاتر لەلای خەڵک دروست بکەن سەبارەت بە شکستهێنانی دەوڵەتان بۆ گەیشتن بە چارەسەرێک یان سیاسەتێکی سەرکەوتوو کە شەفافیەت و ڕوون و ئاشکرایی زیاتر لە خۆبگرێت بەشێوەیەک لایەنگران و نەوانەی دژی نەو مەسەلانە دەوەستنەوە وەک یەک ڕازی بکات.

کارێکی بەڵگە نەویستە کە ناتوانرێت تەکنیکی زیندەیی وەک زانستێک بەشێوەیەکی یەکلاییکەرەوە لە خانەی چاک یان خراپدا، پۆلێن بکرێت، هەروەک لایەنگر و دژەکانی بیری لێدەکەنەوە. نەمەش ئەوە دەگەیەنێت هەر دواکەوتنێک لە دانانی سیاسەتی گشتی سەبارەت بەو مەسەلەیە لەبەرژەوەندی بەکارهێنەردا نابێت کە وردە وردە متمانەی بە حکومەتەکەی خۆیی و حکومەتەکانی دیکە لە دەستەدات. لە بواری کشتوکاڵدا دژەکانی ئەم تەکنیکە نوێیە دەڵێن بەروبوومە جین چاککراوەکان خاوەن سیفەتی هەڵبژاردەیین و نەمەش وادەکات زیاتر بۆ گەشەکردن گونجاوبن، بەم شێوەیە بەروبوومە تەقلیدییەکان زیانیان پێدەکەوێت و وردە وردە ون



دەبن، بەڵام دەرئەنجامی حەتمی ئەم هەڵبژاردنە لە دەستدانی فرەجۆری زیندەییە Biodiversity ئەمەش مەسەلەیەکی نائارامی و ترس هەڵدەگرێت و چاوەڕوانی ڕوودانی زۆری لێدەکرێت.

لایەنگران ئاماژە بە زیانێکی قرکەرەکان دەدەن بۆسەر تەندروستی گشتی و لێرەدا پرسیارێك ئاڕاستەی دژەکانیان دەکەن، ئایا بەکارهێنانی مادە قرکەرەکان بە هەردوو جۆرەکەیانەوە مێرروو ڕووەکی بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بە شێوەیەکی بەرفراوان زیان بە تەندروستی مرۆڤ ناگەیەنێت چونکە ئاسایی بەروبوومە تەقلیدییەکان پێویستیان بە چەندەها تەن لە مادە قرکەرەکان هەیە بۆ باش گەشەکردنیان و لەناوبردنی نەو زیندەوەرانەی زیان بە بەروبوومەکەیان دەگەیەنێت، کەواتە بۆچی ڕووەکە جین چاککراوەکان کە خۆیان بەرگری دژی زیندەوەرە زیانبەخشەکان دەکەن زیانییان بۆ سەر تەندروستی هەیە؟ لەم چوارچێوەیەدا تەکنیکارەکانی جینێك بەکاردەێنن کە فاکتەرێکی ژەهراوی

دژی مێرووەکان بەرهەم دەهێنێت، ئەم فاکتەرە دەخرێتە ناو جینۆمی ڕووەکە ئارەزووکراوەکان و وادەکات بە شێوەیەکی سروشتی بەرگری دژی مێرووەکان، هەبێت. هەروەها توێژەرەوەکانی بوارەکە جەخت لەوەدەکەن ئەم فاکتەرە بۆ مێروو ژەهراوییە بەڵام بە هیچ شێوەیەك کارناکاتە سەر تەندروستی مرۆڤ، ئەگەر بەوردی لەم دەستەواژەیە بڕوانین، دەبینین کەمێك پەلەیی پێوەدیارە کەوادەکات ئەوانەی لە دژی دەوەستنەوە داوای تاقیکردنەوەی زیاتر بکەن بۆ دەستکەوتنی سەلماندنی تەواوی ئەو بۆچوونانە. ئەوەی گومانی تێدانییە بەکارهێنانی زیندەوەرە جین چاککراوەکان دەبێتە هۆی ڕودانی گۆڕانی حەتمی لە ژینگەدا، بەشێوەیەك دانانی ئەم زیندەوەرانە بە زیان بەخش بۆ سەرژینگە بە بازنەی گفت و گۆوڕای دژبەیەکدا، دەمێنێتەوە. لە ڕێگەی تاقیکردنەوە توێژینەوەکانەوە ئاشکرا بووە کە هیچ بوارێکی بۆ گومان نەهێشتۆتەوە. بۆ نمونە بەکارهێنانی دژە زیندەییەکان یارمەتیدەر دەبێت لە دروستکردنی جۆری نوێ کە بەرگری ئەو مادانە بکات و ئەمەش ڕۆڵ و بەهاکەی لە چارەسەرکردنی نەخۆشییە درمەکاندا، لە دەستدەدات. پێویستە ئاماژە بەوەبدەین، هەندێك تیرەی وردە زیندەوەرەکان وەك بەکتریا، ئائارامییەکی راستەقینەی لەلای پزیشکەکان دروستکردووە، چونکە بەرگری هەموو جۆرەکانی دژە زیندەییەکانی ئێستاکە دەکەن، ئەمەش وادەکات ئەو جۆرە بەکتریاییە بخاتە پێگەیەکەوە بۆ پەتایەکی ترسناك بگۆڕێت، کە بە ئەستەم کۆنترۆڵ بکرێت، ئەوانەی لەبەرەی دژی ئەم تەکنیکەوە وەستاون ئاماژە دەدەن بە حەقیقەتێك، زیندەوەرە جین چاککراوەکان کە بە شێوەیەکی چڕو سیستماتیك قڕکەری مێرووی بەرهەم دەهێنن، بارودۆخێکی گونجاو بۆ گەشەی ئەو مێروانە دروست دەکەن کە بەرگرییان دژی ئەو مادە قڕکەرە هەیە، ئەمەش وا دەکات ئەو مادەیە سودەکەی لە دەستبدات، کاتێك بۆ ڕووەکە تەقلیدییەکان بەکاردەهێنرێن.

لە بەرامبەردا پێویستە دان بەوەدا بنرێت کە بەکارهێنانی مادە قڕکەرەکان بەشێوەیەکی چڕ کاریگەرییەکی باشتری نابێت و دەرئەنجامێکی هاوتای دەبێت لەگەڵ ڕووەکە جین چاککراوەکانداو هەر ئەمەش لایەنەنگرانی تەکنیکی زیندەیی دەیانەوێت هەمیشە بانگەشەی بۆ بکەن.

ئەندازیارن، بەڵام...

تەکنیکی زیندەیی کۆمەڵێك تەکنیك لە خۆدەگرێت کە پێکەوە ئەوە دروست دەکەن پێی دەوترێت ئەندازەی بۆماوە کە لقێکە لە لقەکانی بۆ ماوەزانی نوێ، هەروەها ئەندازەی بۆماوە ئەو نزیکخستنەوانە لە خۆدەگرێت کە ڕێگە بە جیاکردنەوەی جینێکی دیاریکراو دەدات و هەمواری دەکات یان بەپێی نەخشەی توێژینەوەکە گۆڕانی تێدا دروست دەکات، پاشان دەیخاتە ناو مادەی بۆماوەیی زیندەوەرێکەوە لە ئاژەڵ یان ڕووەك یان وردە زیندەوەران، ئەو جینە خوازراوەش فاکتەرێکی پڕۆتینی دروست دەکات کە بایەخێکی زانستی دیاریکراوی دەبێت، بۆ نمونە بەرهەمهێنانی مادەی ئنسۆلین کە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، بەکاردەهێنرێت بەهۆی بەکتریایەکی جین چاککراوەوە، ئەم تەکنیکە ئازاری زۆر کەسی کەم کردەوە و سودی گەورەیان لێ بینی، لە هەمان کاتدا ڕێگە چارەیەکی چارەسەرکردنی گونجاوە کە بڕی تیچوونی کەمترە و لە ڕێگەکانی پێشوو سەلامەتترە کە ئینسۆلین لەشانە ئاژەڵییەکان دەردەهێنراو کردارەکەش لە دروستکردنی مەترسی بۆسەر تەندروستی مرۆڤ بەدەرنەبوو.

ئێستا دەگەڕێینەوە سەر ئەو بوارەی بەئەندازەی بۆماوە ناودەهێنرێت، دەبنین هەندێك را زۆر بەتوندی رەتیدەکەنەوە، پێیان وایە وشەی ئەندازە پێناسەی زانستێك دەکات کە دەتوانرێت پێشبینی ئەنجامەکانی بکرێت، کە لە بناغەدا ئەخلاقییە و خزمەتی مرۆڤ دەکات، بەڵام سەبارەت بە تەکنیکی زیندەیی ئەستەمە دەسەڵات بەسەریدا بگیرێت یان کۆنترۆل بکرێت. لایەنگرانی تەکنیکی زیندەییش ئەمە بە زوڵمێکی گەورە دەزانن بەرامبەریان دەکرێت، جەخت دەخەنە سەر خەسڵەتە مرۆیی وئەخلاقییەکانی کارەکەیان، هەروەها دەڵێن ئەو لایەن و کاریگەرییە لاوەکییانەی زیندەوەرە چاککراوەکان کە ناتوانرێت هەڵسەنگاندنێکی پێشینەیی بۆ بکرێن نابێتە هۆی ئەوەی ئەو ڕاستییە بشارێتەوە کە کاری ئەم تەکنیکارانە کارێکە خەسڵەتی شارەزایی و لێهاتوویی لە خۆ دەگرێت و ئامانجی تەنها بۆ سودو قازانجی مرۆڤە، لەبەرئەوە پێیان وایە هیچ دادوەرییەکی تێدا نییە ئەو تەکنیکارانە بە ئەندازیار ناوببرێن تەنانەت ئەگەر دەرئەنجامی

کارەکەشیان دروستکردنی زیندەوەرێکی زیندووش بێت. زۆرجار ئەم تەکنیکە بە سیاسەتی زانستی ناودەبرێت کە ڕەنگدانەوەی ئەو گفتوگۆیەیە کە لە سەری دەکرێت، لایەنەکانی دژی ئەم تەکنیکە تەنها بەوەوە ناوەستن تەکنیکارەکانی بوارەکە بە ئەندازیار ناوبەرن بەڵکو تۆمەتباریشیان دەکەن بەوەی کارێگەری خراپ لەسەر ژینگەو کۆمەڵ بەجێدێڵن. بابەتی کڵۆنکردن کارێگەرییەکی زیاتری کردە سەر ئەو بزوتنەوەی دژی هەر میکانیزمێکی دەستکاریکردن و چاککردنی جینییە، چونکە جێبەجێکردنەکانی ئەم زانستە بۆ سروشتی مرۆڤایەتی درێژ بۆوەو هەوڵی گۆڕانیدا، هەروەک لەگەڵ زیندەوەرەکانی دیکەدا بە ئەنجام گەیەنرا.

کۆمەڵگە دەستکاریکردنی تایبەتمەندییەکانی مرۆڤی ڕەتکردەوەو وایدانا هەر هەوڵدانێك بۆ کڵۆنکردن یان چاککردنی جینومی مرۆیی، دەستدرێژیکردنە بۆسەر کەرامەتی مرۆڤایەتی و بەکارێکی نا ئەخلاقی دادەنرێت، لەم خاڵەدا تەکنیکارەکانی تەکنیکی زیندەیی لەگەڵ دژەکانیاندا کۆك بوون، هەندێکیشیان ڕەتکردنەوەی خۆیان بۆ کرداری کڵۆنکردنی مرۆڤ، ڕاگەیاند و داوای یاسا یان سیاسەتی جیهانیانکرد ڕێگە لە پێشێلکارییەکان بگرێت کە لەوانەیە کارێگەری خراپ لەسەر ئەندازەی بۆماوە بەجێبێڵێت، لە کاتێکدا ئەم زانستە بۆ خزمەتی مرۆڤە نەك بۆ زیان پێگەیاندنی.

بەرەو گفت و گۆیەکی دروستکەر

لایەنگرانی تەکنیکی زیندەیی لەسەر ڕۆڵی ئەم تەکنیکە سوڕن کە ناتوانرێت پشتگوێ بخرێت لە پێناوی بەرهەمهێنانی خۆراکی تەواو بۆ سەرجەم دانیشتوانی جیهان کە لە زیادبوونێکی زۆر و بەردەوامدان، بۆ نموونە هەندێك ڕووەکی تەقلیدی لەناوچەی وشك و گەرمدا ناڕوێن بەڵام ڕووەکە جین چاککراوەکان لە هەمان بارودۆخدا دەڕوێن و خۆراکی دەوڵەتە هەژار و تازە گەشە کردووەکان دابین دەکەن کە بەردەوام بەدەست برسێتی درێژخایەنەوە دەناڵێنن. لە لایەکی دیکەوە لایەنگرانی تەکنیکەکە پێیان وایە زیادەڕۆیی دەکرێت کاتێك باس لە فرە جۆری بایۆلۆژی دەکرێت و گوایە زیندەوەرە جین چاککراوەکان کاری تێدا دەکەن، چونکە ئاڵوگۆڕکردنی جینی تەنها زیندەوەرە جین چاککراوەکان ناگرێتەوە بەڵکو بەشێوەیەکی سروشتی پوێداوە و بەردەوامیش پووەدات هەر لە دەرکەوتنی ناوك سەرەتاییەکانەوە Prokaryotes و ناوك ڕاستەقینەکان Eukaryotes، لە ڕێگەی ئەو کردارەوە کە پێی دەڵێن گواستنەوەی جینی ئاسۆیی و ئەمەش هیچ نەبۆتە هۆی پوداتی کارەساتێکی بایۆلۆژی یان ژینگەیی لەبەرئەوە دەتوانرێت زیندەوەرە جین چاککراوەکان وەك هەر زیندەوەرێکی دیکە دابنرێت.

بەڵام ئەو خۆراکانەی بەرهەمی زیندەوەرە جین چاککراوەکانن لەلایەن بەکارهێنەرەوە بەتوندی ڕەتکرانەوە، لەبەرئەوەی وادادەنران کە لە ڕووی تەندروستییەوە خوازراو نین و مەرجەکانی خۆراکی باشیان تێدا نییە. ئەو خۆراکانە بە خۆراکی جین چاکراو دادەنرێن کە ڕەگەزێك یان چەند ڕەگەزێکیان لە زیندەوەری جین چاککراوەوە وەرگرتبێت. شایانی باسە لێرەدا ئاماژە بەوین بە خاڵێکی گرنگ، زۆرێك لەو قەیران و گیروگرفتانەی لە دەوڵەتە ئەورووپییەکاندا بە تایبەتی بڵاوبوونەوە بەهۆی نەخۆشییەکانی وەك شێتی مانگاو ئەو نەخۆشییانەی دیکە کە پەیوەندییان بە چاککردنی جینەوە هەیە، وایکرد کە بەکارهێنەر زیاتر ناگاداری جۆری خۆراکەکەی بێت و بەوپەڕی وردییەوە هەڵبژێرێت، پارێزگاری لە سەلامەتی خۆی بکات. هەروەها بووە هۆی لە فکردنی متمانەی بەسەلامەتی ئەو خۆراکانەی ئەو دەوڵەتانە بەرهەمی دەهێنن، لەبەرئەوە ئەو ڕاپۆرتە زۆرانەی ئاماژەیان دەدا بەبێ زیانی خۆراکە جین چاککراوەکان وبڵاویان دەکردەوە کە ئەو خۆراکانە بەهای خۆراکییان بەرزە، کاری نەکردە سەر کەس وکەس گوێی لێ نەگرتن تەنانەت بەکارهێنەران سور بوون لەسەر نەوەی بزانن چی دەخۆن لە ڕێگەی داواکردن لە حکومەتەکانیان کەیاسای تونددوتیژ دابنێن کە ناولێنانی ماددە خۆراکییەکان لە خۆبگرێت و سەرچاوەکان ڕون بکرێتەوەو ئاماژەیان پێبدرێت ئەو خۆراکانە جین چاککراون ئەگەر بەبڕی 0.5٪ یان زیاتری لە زیندەوەرە جین چاککراوەکان تێدا بوو.

ململانێی نێوان ئەم دوو بەرەیە، بەرەی لایەنگرانی تەکنیکی لەگەڵ بەرەی دژدا لە ئێستادا گەیشتە ئەو پەڕی.

ئەو پرسیارەش کەلیرەدا دیتە بەردەممان، چۆن مامەلە لەگەڵ ئەم قەیرانەدا دەکریت و ئەو یاسایانە کامانەن کە لە توانایدا بیت متمانەی بەکارهێنەر بە حکومەتەکەی بگەڕێنیتەوە و لە میشەوە متمانەی بە زنجیرەی خۆراکی جیهانی هەبیت کە ئەو بەشیکە لیی؟ ئەوەی نا ئارامییەکی زۆری بۆ هەموو لایەک دروستکردووە بلاوبوونەوەی بێ شوماری زیندەوەرە جین چاککراوەکانە کەوای لیهاتووە بۆتە حەقیقەتیک مرۆڤ هیچ بواریک بۆ دەربازبوون لیی بەدیناکات. چونکە لە هەموو شوین و ئاستەکاندا هەیە، هیچمان لە دەست نایەت جگە لە مامەلەکردن نەبیت لەگەلیدا. بە دڵنیایی ئیستاکە نمونەیترین ریگە بۆ هەلسەنگاندنی زیندەوەرە جین چاککراوەکان وناشنابوون بە پیکهاتەکانیان شیکردنەوەیانە لە ریگەی تەکنیکەکانی ئەندازەی بۆ ماوەخۆیەوە، بەڵام ئەم ریگەیە لەوانەیە بڕی تیچوونی زۆربێت و لەوانەشە لە زۆربەی بارەکاندا کاریکی نەشیاوبێت، واتا ئەنجامدانی لە تونادا نەبیت کەواتە جاریکی دیکە زانست و رۆلەکەی دینەوە مەیدان کاتیک کۆمەلێک نارەزایی سەبارەت بە پەیرەوکراوەکانی بواری زانست دەردەبڕن و وایدادەنێن مەرج نییە زامنی باشی و چاکی بەرهەمەکان بکات، بەمەش متمانەیان لەق دەبێت. ئەو کاتە پێویستە تویژەرەکانی گفتوگۆیەکی دروست و بیناکەر لە ژێر ساباتیکی رەسمیدا والأبکەن، دور لە هەر خەسڵەتیکی بەرژەوەندی و سوتمەندییەوە خەمخۆرانە بیر لە کێشەکە بکەنەوە، بەشێوەیەک نارەزووی بەردەوام بوونی نەخشەی پەرەپیدانی تویژینەوە زانستیەکان بکەن و لە هەمان کاتدا یاسای سیستماتیک دابنێن و بە مەرجێک ئەو یاسایانە بەرژەوەندی بەکارهێنەران بپارێزێت لەکاتی دروستکردن و بەکارهێنانی زیندەوەرە جین چاککراوەکاندا لە بواری پزیشکی و کشتوکاڵ و تویژینەوەی زانستیدا بپارێزێت، ئیمە لە ئیستادا زۆر پێویستمان بەم جۆرە یاسایانەیەو هەر دواکەوتنیکیش جیبەجێکردنی ئەو ئەرکانەو دەرچوونی ئەو یاسایانە قەیرانی جیهانی دیکە لەگەڵ خۆیدا دێنیتە ناراوە.

پەرچڤەی: ساکار جەمال

پیکەنین ... دڵ دەبوژێنیتەوە و تۆش بوون بە جەلتە کەم دەکاتەوە.

تویژینەوە نوێکان سەلماندیان کە پیکەنین سودە پزیشکیەکانی هەیە بێجگە لەو حەوانەوە دەرونیەی هەستی پێدەکەنێن، پزیشکەکان دەلێت پیکەنین چەند جارێک لە رۆژدا دڵ دەبوژێنیتەوەو بە تەندروستیەکی باش دەیهێلیتەوە و مەینی خوین کەم دەکاتەوە، پزیشکەکان ئامۆژگاریمان دەکەن کە زۆر پیکەنین چونکە دەبێتە هۆی هەستکردن بە سەربەستی و حەوانەوەی دەرونی و چالاکی، هەروەها هەوڵبدە بە دەنگی بەرز واتە بەقاقا لەگەڵ خۆتدا پێبکەنیت هەر کاتێک شتێکی سەیر و سەمەرەیان هەلەیەکی سەیرت کرد.

گرنگترین نەوسودانەش نەمانەن:

پیکەنین دەبێتە هۆی چاککردنی کاری سیستمی بەرگریکردن لە لەشدا لە ریگەی زیادکردنی بەرهەمهێنانی ئەو خانانەی کە بەرپرسن لە بەرەنگاریکردنی میکرۆب و هاندانی خیرایی چاک بونەوەی لەش لە نەخۆشیەکان.

کرداری پیکەنین لەش هان دەدات endorphins بەرهەم بهێنیت کە هیورکەرەوەی سروشتی ئیش و ئازارەو لەش خۆی بەرهەمی دێنیت، و ئەو هۆکارەیە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئیش و ئازاری زۆر و هەروەها یارمەتی باشکردنی باری دەرونی بەشێوەیەکی گشتی دەدات.

هەروەها ڕوون بووەوە کە دوای پیکەنین پەستانی خوین و خیرایی لیدانی دڵ بەشێوەیەکی بەرچاو کەم دەبێتەوە. هەروەها پیکەنین یارمەتی کەمکردنەوەی گرژی ماسوڵکەکان دەدات. پیکەنین و خۆشی یارمەتی دۆزینەوەی پەیوەندیەکی جیگیرتر و باشتری ژن و میردایەتی دەدات، چونکە پیکەنین بەشداری نەهێشتنی تیک چون و گرفتەکانی پەیوەندییەکان دەکات هەروەها ریگەی بەیەک گەیشتن و هاوبەشیکردن لە نیوان ژن و میردەکاندا دەکاتەوە.

پیکەنین ئەرک و گرفتەکانی ژیانت لەسەر کەم دەکاتەوە و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ناکۆکیت و بەرەو باشترت دەبات و توانای گونجاندت لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی دەوروبەرتدا زیاد دەکات، لەلایەکی دیکەوە تویژینەوەیەکی نەمەریکی گەیشتە نەو ئەنجامەی دەلێت، پیکەنین باشترین دەرمانە و بە تەنها گوێگرتن دەرمانە و بەتەنها گوێگرتن لە روداویکی خۆش یان بینینی ئەزمونیکی پیکەنیناوی کۆنەندامی بەرگریکردن بەهێز دەبێت و شلەژان کەم دەبێتەوە، ئەو تاقیکردنەوانەی ئەنجام دران سەلماندیان کە بە تەنها پێشبینیکردنی روداویکی خۆش و شادیان پیکەنیناوی ناستەکانی نەندرۆفین و هۆرمۆنەکانی دیکە بەرز دەبنەوە و دەبنە هۆی هەستکردن بە خۆشی و حەواندنەوە و رژاندنی ئەو هۆرمۆنانەی لەگەڵ شلەژاندن کەم دەبنەوە، لەم دواییەدا پزیشکەکان پیکەنین و زەردەخەنەیان بۆ ڕەچەتە پزیشکیەکان زیاد کرد کە لە دەرمانخانەکاندا وەرناگیرین بەڵکو بەرێکخستنی رۆتینی ژیانی نەخۆشەکە و دوورکەوتنەوە لە فشارە دەرونی و جەستەییەکان بەپێی توانا و هەروەها بەخۆش گوزەراندن و رابواردن دەبێت.

محەمەد عەبدوللا

ڕێگایەک بۆ پاش مرۆڤایەتی

پەرچڤەی: عەلی ئەحمەد

پێشکەوتنی زیادو خێرای زانستی و تەکنەلۆژی، ژمارەیەکی زۆر لە زاناو بیرمەندو پیاوانی ئایینی نیگەران کردووە، سەبارەت بە پاشەڕۆژی مرۆڤ و مرۆڤایەتی و، ڕادەی کاریگەری نەو پێشکەوتنە لەسەر پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکان، لە نەنجامی نەو تۆژینەوە زۆر و هەمەڕەنگانەی کە بێگومان بە ڕێگەیەکی ڕاستەوخۆ بێت یان ناڕاستەوخۆ، خۆی لە قەرەی ژیانی شاك و کۆمەڵگە دەدات. ئەم نیگەرانییەش پاش دۆزینەوەکانی ئەم دواییە زۆرتر بوو، کە لەبواری جینەکان و توانای دانانی نەخشەی جینی و نەوەی ئێستا دەربارەی کڵۆنکردنی مرۆڤ بە نەنجام دەگەیەنرێت، هەروەها نەو ئاکامانەش کە بەهۆیەوە سنووری هاوکۆلکەی بە نەنجام گەیاندنی تۆژینەوە و دەزگا سەربەرشتیارەکانیان تێدەپەڕێنێت و، کاریگەری هەموو ئەمانەش لەسەر ژیانی مرۆڤی ئاسایی و لەسەر کۆمەڵگەی مرۆیی وەك هەموو، بێگومان ئەم تۆژینەوانە ڕەهەندی کۆمەڵایەتی و ئاکاریی و ئایینی نەوتۆی هەیە کە ناکرێت چاوپۆشییان لێبکرێت، پاشان ڕەنگە وەڵامی خراپی- نیگەتیڤی- هەبێت و پێویستە هەموو پاڵپشتەکان- یەدەکەکان- لەبەرچاو بگیرێت، تاوەکو لەکاتی گونجاودا بەسەریدا زاڵ بین، یان ئەگەر توانرا لەناوببرێن.

قۆناغەکانی پەرەسەندن

زۆربەی مشتومڕی نێوان بیرمەندو زاناکانی بایەخ بە بابەتەکە دەدەن، دەربارەی گۆڕانەکانی توانای مێشکە(تاڕادەیەك لە گۆڕانە فیزیکییەکان-سروشتییەکان- کەمتر) کە ڕەنگە لە قۆناغی داهاتوودا بەسەر پێکهاتەی مرۆییدا بێت، ئەمەش لە بڕوای زۆرکەسدا وا خۆی دەنوێنێت کە قۆناغێکی پێشکەوتوو ترو بالاتر بێت لە قۆناغەکانی پەرەسەندنی مرۆیی، واتە لەم قۆناغەی ئێستا-قۆناغی مرۆڤی ئاقڵ- homo sapiens، بەگوێرەی نەو دەربڕینەش کە ئێستا لە کتێبە زانستییەکاندا لە ئارادایە، وا دادەنرێت:

لەسەر ئەم بنەرەتە قۆناغی کاتی -گواستنەوەیی- بەقۆناغی دوای مرۆڤ post human- دەگەیەنیت. هەرچی ئەو هۆکارە جیاکەرەوە و حاکمەیە کە قۆناغەکانی پەرەسەندنی مرۆیی لە یەکترجیادەکردەوە، هەر لە سەردەمە سەرەتاییەکانی یەکەمەوە لە پەیدابوونی بنیادەم و لیچوونی مرۆڤ تاوەکو ئیستا، بریتی بوو لەو گۆرانانەی بەسەر قەبارەی میشکدا دەهات، بەوپییەی بنکەی هیزە ئەقلییەکانە، لەسەر ئەو بنەرەتەی کە پیکهاتەی مرۆیی گۆرانە فیزیکی یان جەستەییەکانی بەخۆوەبینیوە، لە ماوەی قۆناغە جیاوازەکانی پەرەسەندندا، وەک: (هەلچوونی بالا، یان رۆیشتن لەسەرپی، لەبری ئەوەی لەسەر دەست و پی برۆن، ئەمەش بواری بۆ ئەم مرۆڤانە رەخساند لە قۆناغی دواتردا ئازادانە دەستەکانیان بەکاربهینن و پاشان بەسەر دروستکردن و بەکارهینانی ئامیرو ئامرازەسادەکاندا زال بن) ئەگەرچی ئەوگۆرانانە بایەخیکی بەهیزیان هەیە، بەلام بە مەسەلەیەکی پەراویزی دادەنریت، ئەگەر لەگەل ئەو پەرەسەندنانەوا بەراورد بکریت کە بەسەر قەبارەی مۆخدا هاتووە، لە ئەنجامی فراوانبوونی بۆشایی کەللەسەر، ئەمەش بووە هۆی بالابوونی توانای میشک و توانای داهینان و بەرزبوونەوەی ئاستی زیرەکی و توانای چارەسەرکردنی بیرۆکە رووتەکان ئەبستراکتەکان، هەموو ئەم خاسیەتانە تەنیا لە مرۆڤدایە لە قۆناغەکانی پەرەسەندنیدا، بە تایبەتی لە قۆناغی مرۆڤی ئاقلدا، لە چاو قۆناغە سەرەکییەکان- primates ، هەروەها بە هۆکاریکی یەکلایی کەرەوە لە پیشکەوتنی شارستانیدا دادەنریت.

لیرەوە زانا و بیرمەندەکانی بایەخ بە پاشەرۆژی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەدەن، لە خویندنەوەی(هەلینجانی) میژووی پرۆسەی دریژی پەرەسەندنا پیشبینی ئەوە دەکەن، مرۆڤ بەرەو ئەو قۆناغە نوییە چاوەروانکراوە بگوازیتەوە، واتە- قۆناغی پاش مرۆڤ- کە سەرەتاکانی وابەراستی بەدەرکەوتوون و بەوەجیادەکریتەوە- یان لەمەولا بەوەجیادەکریتەوە- کە ژمارەیەک روخسارو پیکهاتووی بنەرەتی هەیە و بەشیوەیەکی تایبەتی لە چۆنیەتی بیرکردنەوەو ئاستی زیرەکی لەرادەبەدەر و لابردنی ئەو مەسەلانەی پیشتر بیرومیشکی مرۆڤ پەی پینەبردوە خۆی دەنوینیت، ئەرکاتەش ئەو پیشکەوتنە گەورەیەی لە بواری تەکنەلۆژیای ئەلکترۆنیدا هەیە، رۆلیکی گرنگی تیدا دەگیریت، لەوەدا کە توانایەکی باش و گەورەی بۆ دەرخسینیت، بۆ پەیوەندی کردن و بەردەوام بوون و فراوان بوون و رەنگاو رەنگ بوونی بوارەکانی بیرکردنەوە و، کاریگەری هەموو ئەمانەش لەسەر چۆنیەتی ژیان و دواتر دەرپەرینی ئەوەی پیی دەووتریت: ئەقلی گەردوونیی- Global Brain بەهەرحال، ئەمە هیچ لە بایەخی پەرەسەندنە فیزیکییەکان یان بایۆلۆژییەکان کەمناکاتەوە، کە گریمانی ئەوە دەکریت بەسەر جەستەی مرۆڤدا بیت و بەسەر رادەی توانای گونجاندنی مرۆڤ لەگەل گۆرانکارییەکانی ژینگە و زیادبوونی ژمارەی دانیشتوان و ئەو پەستانانەدا بیت کە بەهۆی نەو گۆران و پەرەسەندنەوە رۆو دەدات، وەک: جەنجالی و ژاوە ژاو و پیس بوونی ژینگە.

نموونەی فرانکنشتاین

ئەو گرفتە گەورەیەی دووچاری خەمخۆرانی پاشەرۆژی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەبیتەوە، ئەو ناکامانەیە کە لە دۆزینەوەی نەخشەی جینات و ئەو هەولانەی بۆ کلۆنکردنی کرۆڤ دراون پەیدا دەبیت، ئەو هەولانەش رووبەرووی رەتکردنەوەو نەیارانی زۆردەبنەوە، بەهۆی فاکتەرە ئایینی و ئاکارییەکانەوە، زۆربەیان ئەوەرەتدەکەنەوە، مرۆڤ پرۆسەی بەرهەمهینانی ژیان یاخود پرۆسەی(خولقاندن) بەریوەببات- ئەگەر ئەو گوتەیە بەکاربهینن کە لە نیو کتیبە بیانیەکاندا دەربارەی ئەم بابەتە بەکاری دەهینن- بەوپییەی خولقاندن کاری هیزیکی بالایە و زۆر لە مرۆڤ بالاترە، ئەگەرچی ئەم دۆزینەوانە کاری زۆرباشیان-پۆزەتیڤیان- هەلگرتووە و سوودبە مرۆڤ دەگەیەنیت، وەک: توانای زال بوون بەسەر هەندیک نەخۆشیدا، بەلام هەر بە تەنیا بیرکردنەوە لە ئەگەری دەست تیوەردانی مرۆڤ لەمجۆرە کارەدا، زۆرجار جۆرە ترسیک لە نیوەندەکاندا بلاودەکاتەوە، لەوانەش خودی هەندیک لە نیوەندە زانستییەکان خۆیان بەرامبەر رۆیشتن و بەردەوام بوون لەم ریگە مەترسیدارەدا کە بە تۆوەکانی ویرانکاری مرۆڤ و نەهیشتنی مرۆڤایەتی چینراوە، نیدی بەو واتایەی لەووشەکەدایە و لیی تیدەگەین. لەبەرئەوە بۆ زانست و کۆمەلگەی مرۆیی باشتر دەبیت، ئەگەر زاناکان بە سنووری توانا مرۆییەکانەوە پابەندبن و لە توانای تۆزینەوەکانی خۆیاندا دەربارەی ژیان زیاتر تیپەرنەکەن،

هەتا لە کۆتایی کارەکانیاندا بە ئەو کۆتاییە نەگەن کە تۆژینەوەکانی(فیکتۆر فرانکنشتاین) لە ڕۆمانی(ماری شیلی)دا پێی گەیشت، کە ساڵی(1818) بەدەرکەوت و باس لە بایەخدانی زۆری زانا(فرانکنشتاین) بە تۆژینەوەکانی ژیان دەکات، بەجۆرێك ئەو زانایە هەموو توانایەکی خۆی بۆ دروستکردنی بوونەوەرێکی مرۆیی تەرخان کردبوو، بەڵام لە کۆتاییدا هەموو هەوڵەکانی بوونە هۆی بەرهەمهێنانی بوونەوەرێکی ناشرینکراوی شێوێنراو کە هەر بوو بووە چاوگەی ترس و تۆقاندن و دوورکەوتنەوەی خەڵکی، ئەم کارەبەسەر دروستکارەکەیدا(خوڵقێنەرەکەیدا) و هەموو خەڵکی شکایەوە، پاش زنجیرەیەك لە ترس و تۆقاندن بووە هۆی وێرانکردنی بوونەوەرەکە و(فرانکنشتاین) پێش سنووردارێکی بۆ ژیانی خۆی دانا، وەك سزایەك بۆ ئەوکارەی وێرای توخنی بکەوێت.

ڕۆمانی(فرانکنشتاین) ناونیشانێکی لاوەکی دیکەی هەیە کە دەڵالەت و مەبەستی خۆی هەیە، ئەویش(بروشیدس-ی نوێیە)، لە ئەفسانەی یۆنانیدا(پرمثسیوس)ی بنچینەیی ئەسڵی وا دەردەکەوێت، کە ئەو لە هەڵگیراسانی کێشمەکێشی نێوان مرۆڤ و خودای یۆنان بەرپرسیارە، چونکە توانی سەرکەوتووانە پشکۆی ئاگری پیرۆز(خۆر) بفڕێنێت(کە ئاگری(زیۆس)ی گەورەی خاوەندەکانە) و بەدیاری پێشکەشی مرۆڤی بکات، تاوەکو لە دەسەڵاتدارێتی و باڵادەستی یاریدەیان بدات، بەئەوەش مرۆڤ خاسیەتێکی دەستگیرکرد، کە کردیە شتێکی تاك لە نێو بوونەوەرە زیندووەکانی دیکەدا، لەبەرئەوەی ئاگر بواری دروستکردنی ئامێرو ئامراز و چەکی بۆ ڕەخساندن وهەرئەوەش بووە سەرەتای شارستانیەتی کۆنی تەکنەلۆژی. (زیۆس) سزایەکی تووندوتیژی بۆ(پرومثسیوس) نارد خوارەوە، کە بریتی بوو لە بەستنەوەی بە بەردێکی سەر شاخە بەرز سەختەکان و ناردنی هەڵۆیەك بۆی کە هەموو شەوێك جگەری(پرومثسیوس) بخوات و لە هەموو ڕۆژێکیشدا جگەری بۆ حاڵەتە سروشتییەکەی بگەڕێتەوە.

تیمێك لە شیکارانی ئەم ئەفسانەیە، لەو بڕوایەدان، ئەوپشکۆ ئاگرەی(پرومثسیوس) دزی، بڕیتییە لە ڕۆحی ژیان، (پرومثیوس) خۆی خەریکی دروستکردن و پێکهێنانی پەیکەرەکان بوو لە قوڕ، بە ئەو ڕێگەیەش توانی سەرکەوتوو بێت و ڕۆحی ژیان بخاتە نێو ئەو پەیکەرانەی دروستی دەکرد، بە ئەوکارەش لە سنوورەکەی خۆی لایدابوو، ئەو کارێکی بەئەنجام گەیاند کە تەنیا پیشەوکاری خواوەندەکان بوو. لێرەوە(فیکتور فرانکنشتاین)بە (پرومثسیوس)ی نوێ لە قەڵەمدا، چونکە ئەو دەیویست بە تۆژینەوە زانستییەکانی پڕۆسەی خوڵقاندن و بەرهەمهێنانی ژیان بە ئەنجام بگەیەنێت، بەڵام سزاکەی ئەم لەسەر دەستی ئەو بوونەوەرە ناشرین و شێوێنراوە بوو کە بەدەستی خۆی و بەهەوڵە زانستی و تۆژینەوەکانی دروستی کردبوو. (پرومثسیوس)ی کۆن هێمای هونەرمەندێکی داهێنەر و خوڵقێنەربوو لەسەدەی(18)دا، بەڵام(پرومثسیوس)ی نوێ بووە نموونەیەك بۆ ئەو مرۆڤەی خۆی لە بیردەچێتەوە و لە توانای خۆی ئیفرا دەبێت و سنووری خۆی تێدەپەڕێنێت. ئەگەرچی سەرەڕای ئەو دەلالەت و مەبەستانەی ئەفسانەکەو ڕۆمانەکەش لە خۆیان گرتووە، زاناکان هێشتا هەر هەوڵ دەدەن نهێنی ژیان بزانن، ئەمەش بۆتە هۆی ترس و نیگەرانی و پرسیارکردن لە سوودی ئەم تۆژینەوەو دۆزینەوانەی کە ڕەنگە ببنەهۆی وێرانکردنی ڕەگەزی مرۆیی. هەروەکو(بیل جۆی-Bill Joy) زانا کە لە ڕاپۆرتێکی مانگی نیسانی(2000)لە گۆڤاری(Wired)دا ترسی خۆی بەرامبەر ئەو تاقیکردنەوانە دەربڕیوە کە بەبێ کۆت و چاودێری لە بواری جینات‌ەکان و هەوڵی دۆزینەوەی نهێنی و هێزەکانی ژیان بە ئەنجام دەدرێن و، داوادەکات بڕوانامەی ئاکارییمی دابنرێت و بەسەرکاری ئەنجامدانی تۆژینەوە زانستییەکاندا زاڵ بێت. بەڵام ئەم مەسەلەیە لەلایەن زۆربەی زاناو تۆژەرەوان ڕەتدەکرێتەوە.

نهێنی ژیان

لە ڕاستیدا زاناکان بەرامبەر بە ئەنجامدانی ئەم تاقیکردنەوە و تۆژینەوانە، بوون بە دوو تیمی دژ بە یەکترەوە، تیمێکیان بە دیدێکی پڕ لە گومان و ڕەشبینییەوە دەڕوانە ئاکامە گرینانکراوەکان و کاریگەرییان لەسەر پاشەڕۆژی مرۆڤ، بەڵام زانایانی تیمەکەی دیکەیان لەو بڕوایەدان بەرهەم و ئاکامی کۆتایی ئەم تۆژینەوانە، لەبەرژەوەندی مرۆڤ و خێری مرۆڤایەتیدایە.

یەکێك لە بەناوبانگترینی ئەو زانا ڕەشبینانەی کە گومانیان لە سوودی توانا بەگەڕ خستووەکان هەیە و بەردەوام دژ بە ئەو تۆژینەوانەیە کە بەبێ کۆت و ڕەچاوکردنەکان لە نهێنی ژیان دەتۆژنەوە، بڕمەندی ئەمریکی و مامۆستای زانستە سیاسییەکان(فرانسیس فۆکۆیاما)ی خاوەن کتێبی(کۆتایی میژوو)ە، کە هەر لە کاتی بەدەرکەوتنیەوە تاوەکو ئێستاش بۆتە مایەی مشتومڕ لەسەر ئاستی جیهانی. فۆکۆیاما ساڵی ڕابردوو(2002)کتێبێکی کەم

وێنەی دەرکرد، بەناونیشانی(پاشەڕۆژمان لە قۆناغی پاش مرۆڤایەتیدا)، ئەم کتێبە ناونیشانێکی لاوەکی دیکەشی هەیە: (ئاکامەکانی شۆڕش لە بواری بایۆلۆژیای زیندەییدا)، لەم کتێبەدا ترسی خۆی دەردەبڕێت کە: هەموو ئەو تەکنیکانەی بواری تۆژینەوەی جیناتەکان بێنەدی، کە پێشتر نووسەری ڕۆمانتووسی بەریتانی(ئەلدس هێکسلی) لە ڕۆمانەکەیدا(جیهانێکی نوێ جەربەزە)پێشبینی کردووە، تیایدا ڕوونی کردۆتەوە، مرۆڤ چۆن بە ناوی پێشکەوتن و پەرەسەندن و بالأبوونی بۆماوەییدا ورده ورده ڕۆحی خۆی لەدەست دەدات، بەهۆی کاریکەری دەرمانەکان و ئەو چالاک کەرەوانەی چێژوخۆشییەکی کاتییان پێدەبەخشێت. فۆکۆمایا لەو بڕوایەدایە، ڕوو کردنە ئەمجۆرە دەرمانانە بۆ دەربازبوون لەوحاڵەتی خەمۆکییەی بائی بەسەرزۆردا کێشاوە، دەتوانێت مرۆڤ بگەیەنێتە ئاستێک کە کەسایەتی خۆی لە دەست بدات، ئەو زیانانەی لە ئەنجامی بەکارهێنانیشیانەوە پەیدا دەبن، لە مەترسیدا زۆر لەو کەموکوڕی و خەوشی ڕەفتارییانە زیاترە کە مرۆڤ هەوڵ دەدات بەم دەرمانانە لەدەستی دەربازبێت هەروەها ئەگەر دەرمانێک هەبێت یاریدەی درێژکردنەوەی ماوەی ژیانی تاکەکان بدات، ئەوا درێژی ماوەی ژیان دەبێتە هۆی بەنێوبەکداچوونی نەوەکان، کەئەوەش تێکچوونە مەترسیدارەکانی لێدەکەوێتەوە، لە دابەشکردنی هێزو داهات و بواری کارکردن و زۆر بواری دیکەی کۆمەڵایەتی، خۆئەگەر ئەندازەی بۆماوەیی سوودی ئەوتۆی لە بواری نوژداری وزانبوون بەسەر بێتوانایی و هەندێک نەخۆشی جینی بۆماوەییدا هەبێت، کە نکۆڵی لێناکرێت، ئەوا بەکارهێنانی لە پاساوهێنانەوە و بەردەوام بوون لە پراکیس کردنی هەندێک لەو ڕەفتارانەی کۆمەڵگەی مرۆیی نکوڵی لێدەکات، بە خراپی دەشکێتەوە، وەک لادانی سێکسی. بێجگەلەمانەش، سوودوەرگرتن لە ئاکامەکانی ئەم تۆژینەوانە بە زۆری بۆ چینە دەوڵەمەندەکانە، کە ئارەزووی ڕاگیرکردن و چەسپاندنی بۆماوەیی هەندێک لە خاسیەتە جەستەیی و کۆمەڵایەتییەکانیان دەکەن، ئەمەش یاریدەی بنج بەست کردن و جەخت کردن لەسەر جیاوازییە کۆمەڵایەتییەکان دەدات لەسەر بنەما بایۆلۆژییەکان و، دەبێتە درێژک بۆ یەکگرتوویی کۆمەڵایەتی لە زۆربەی گرفت و تێکچوونەکان، لەسەردەمێکدا کە جیهان تیایدا بەرەو زیاتر دیموکراتی و دانهێنان بە یەکسانی نێوان خەڵک، لە زۆربەی ماف و ئەرکەکاندا دەڕوات.

بۆ ئەوەی مرۆڤایەتی لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم مەترسییانە دووربکەوێتەوە، پێشنیاری دەست تێوەردانی دەوڵەت بۆ ڕێکخستنی بەکارهێنانی ئەم تەکنیکە دەکرێت، بگرە بۆ ئەوەی جۆرێک لە گەمارۆی جیهانی بەسەر بەکارهێنانی تەکنیکەکانی کڵۆنکردن و تەکنیکی ئەندازەی بۆماوەیی بسەپێنن، تاوەکو یاریدەی هێنانەدی ئەو گۆڕانانە بدات کە دەکرێت لە ئەوەیەکەوە بۆ ئەوەیەکی دیکە بگوازرێتەوە. فۆکۆیاما دەگاتە مەترسیدارترینی ئەو ئاکامانەی کەوا گریمان دەکرێت لە شۆڕشی بایۆتەکنەلۆژی نێستادا بەدەریکەوێت، ئەویش گریمانی ڕوودانی گۆڕانە ڕیشەییەکانە لە خودی سروشتی مرۆییدا، کە دەبێتەهۆی دەرکەوتنی قۆناغێکی نوێ لە مێژووی پەرەسەندنی مرۆیی، کە(قۆناغی پاش مرۆڤایەتی- post humanity)یە، لەبەرئەوەی هەر بەتەنیا دەست خستنە نێو خاسیەت پێکهاتوو و چاوگەکانی ئەم سروشتە مرۆییە(وەک دەیزانین) بە پێویست دەبێتە هۆی جیاوازیی ڕوانین لە خودی مرۆڤەکان وەک یەکەیەکی هەمەکی(گشتی) و بەهەموو ئەو شتانەی ئەم ڕوانینە نوێیە هەڵیدەگرێت، لەو کێشمەکێشە مەعریفی و ئابووریانەی زۆر ترسناکن. ئەو ئامۆژگارییەی لەم ڕاوبۆچوونەوە کورت دەبێتەوە، ئەوەیە: ئەگەر خەڵکی نێستا بایەخ بە ئەو چەکە بدەن کە پێی دەڵێن چەکی خۆکوژی، ئەوا باشترواپە پێش ئەوکارە بایەخ بە چەکە مەعریفییەکان بدەن کە دەبێتە هۆی داهێنانی ئامراز و نێوەندەکانی ئەم خۆکوژییە.

سەرلەنوێ پێکهێنانەوە

لە سەرووی ئەو تیمەی لایەنگری بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوە و تۆژینەوەکانن، لە بواری ئەندازەی بۆماوەیی و تەکنەلۆژیای جینەکان و بایۆتەکنەلۆژیا، یان تەکنەلۆژیای زیندەیی، بە شێوەیەکی گشتی(گریگۆری ستوک)ە، کە ئەویش لە سائی ڕابردوودا کتێبێکی بلاوکردەوە(سەرلەنوێ پێکهێنانەوەی مرۆڤ)، کە ناونیشانێکی لاوەکی دیکەشی هەیە: (پاشە ڕۆژی نووسراوی جینیمان). ستوک لەم کتێبەدا زۆر ڕوونبێنانە لە پاشە ڕۆژی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەڕوانێت، لەو بڕوایەدایە، لەسایەی ئەم پێشکەوتنە زانستییەدا، ئەم قۆناغەی نێستا مرۆڤ لە پەرەسەندندا پێی گەیشتووە، کە قۆناغی مرۆڤی ئاقڵە، دووابەش نییە لە زنجیرەی بەشە بەدوایەکداهاتووەکان لە پەرەسەندنە سەرەکییەکاندا، بەڵکو تەنیا لایەنی چەماوەی پەرەسەندنی گەورەی بایۆلۆژی دەنوێنێت، کە دەبێتە هۆی گۆڕانی پێکهێنانی فیزیکی و ڕەفتاریی و توانای میشکی مرۆڤ و، دەیگەیەنێتە ئەو

ڕەمەندە نوێیانەی کە بە ئاسانی و ووردی دیاری ناکرێت، هەروەها سەرلەنوێ پێکهێنانەوەی سروشتی مرۆیی پرۆسەیەکی هۆشیارانەیە و بە گوێرەی پێشکەوتنی زانستی لە بواری بۆماوەیی مرۆیی و بایۆلۆژیای مرۆیی بەڕێوە دەچێت و لەگەڵ خواست و حەزەکانی خودی مرۆڤدا دەگونجێت، بۆ چاککردنی تواناو دەسەلأتە جیاوازەکان کە پێویستە مرۆڤی ئێستا ببێتە خاوەنی و، ڕەنگەلە ئەمەوە بۆ ئەوەکانی دواتر بگوێزرێتەوە. لەبەرئەوە پێویستە پێشوازی لەو دۆزینەوە و تۆژینەوانە بکرێت کە یاریدەی درێژکردنەوەی تەمەن و درێژبوونی ماوەی ژیان دەدەن، و هەموو پێداویستییەکیان بۆ دابین بکرێت، کە یاریدەی بەرزکردنەوەی ئاستەکانی ژیان و توانای ئەوەکانی دواتر دەدات، لەڕێگەی دەست خستنەنێو ئەخشەی جیناتە تایبەتەکان بە مندالّی پاشەڕۆژ، چاککردنی ئەوەش دەبێتە هۆی بالأبوون بە توانایەکی جەستەیی و ئاستێکی زیرەکی بەرز، هەروەها شێوە و ڕوخساری بەگشتی و چەندین سیفاتی و شێوەی چاک وباش. بەم پێیە ستوک لەوبڕوایە دایە، کە باش و ماقوولّ نییە کۆت و ڕێگرەکان بەسەر تۆژینەوەکانی بواری تەکنەلۆژیای زیندەبیدا بسەپێنرێت، چونکە ئەمجۆرە ڕێگرانە بەهیچ شێوەیەک ڕێگە لە زانای تۆژەرەوەکان ناگرێت، لە بەئەنجامدانی کاری پەرەسەندنی ئەم تەکنەلۆژیاو تەکنیکانە، لەبەرئەوەی ئەمە لۆژیکی سروشتی جوولّەی تۆژینەوە و پێشکەوتنی زانستییە. خۆ ئەگەر کۆمەڵگە خۆڕئاواییە دیموکراتییەکان، لەبەر هۆکارە ئاکاری و کۆمەلأیەتییەکان، توانیان کۆت و بەند لەبەردەم تۆژینەوەکانی ئەم بواره دابنێن، ئەوا کۆمەڵگەی دیکەی وەکو چین دامەت و بودجەیەکی زۆر بۆ تۆژینەوەکانی بواری تەکنەلۆژیای زیندەیی و ئەندازەی بۆماوەیی خەرج دەکات، چین لەو بڕوایەدایە ئەو هۆکارە ئاکارییانەی لە نێو کۆمەڵگە خۆڕئاواییەکاندا لە ئارادایە، ڕێگە لە تۆژینەوەکانی چین ناگرێت و هەروا بە ئاسانیش واز لەو تۆژینەوانە ناهێنێت. لە ماڵە ڕوونتر ئەوەیە، سەپاندنی کۆت و بەندەکان لە زۆربەی کاتدا دەبنە هۆی هێنانەدی ئەو ئاکامانەی کەوا دەکات ئەم کۆتانە ببنە ڕێگر. لەبەرئەوە شتێکی ئاسان نییە، ئەگەر نەڵێین مەحاڵە، ڕێگە لە دەوڵەمەند و خاوەن تواناکان(لە ڕووی ئابووری و سیاسییەوە) بگیرێت کە ئاکامەکانی ئەم تۆژینەوانە بەکارنەهێنن، ئەوان بۆ هێنانەدی مەبەستە تایبەتیەکانی خۆیان پشت بە ئاکامەکان دەبەستن، بەپێچەوانەی حاڵی چینەکانی دیکەی کۆمەڵ، بێجگەلەوەی ئەم کۆت وبەندانە زۆربەی خەڵکی لە زانینی لایەنە خراپ و زیانەکانی ئەم تەکنیکانە بێبەش دەکات، تاوەکو لەبەکارهێنانی دووربکەونەوە. لەبەرئەوە: هەروەک ستوک لەو بڕوایەدایە، باشتر وایە کۆمەڵ لە ئاکامەکان ئاگادار بێت و ئەو زیانانەش ڕوون بکرێنەوە کە لێی دەکەوێتەوە، ئەگەر زیانی لێبکەوێتەوە!

چەمکی نوێ

ئاشکرایە ئەو گرفتە سەرەکییەی ئێستا ڕووبەڕووی زاناو تۆژەرەوان دەبێتەوە، لە بنەڕەتدا گرفتی ئاکارییە و بە ئەو ئاکامانەوە بەندە، کە لە کارکردن لە نەخشەی جینیدا پەیدا دەبێت، هەروەها لەو زیانانەی لە کۆمەڵگە دەکەوێت، لە ئەنجامی خستنە ژێر باری ئاکامەکانی ئەم تۆژینەوانە لە (دروستکردنی) جۆرە مندالأنێک کە خەسڵەتی توانای مێشک و جەستەیی و ڕەفتاریی ئەوتۆیان هەبێت، کە لە ئەندامەکانی دیکەی کۆمەڵدا نییە، ئەو پێشبینییانەی بەم پێیە دەکرێن: لە ڕووی یەکگرتوویی کۆمەلأیەتی و ئاسایشی ناوخۆو پەیوەندی تاکەکان لە کۆمەڵدا، ئەو پێشبینییانەن کە ترس و نیگەرانی لای زۆربەی کەس دروست دەکەن، چونکە دەکرێت ئەم ئاکامانە بهێنرێنە دی، لە ڕێگەی بەکارهێنانی دەرمانی تایبەتی و دەست خستنە نێو ئەندازەی خانەکان یان نوێکردنەوەی هەندێک شانەی لەش، یان هەڵبژاردنی جۆری کۆرپەلە، پێش ئەوەی بە ڕاستی لە مندالّدانی دایکدا بچێنرێت، دواتریش پێویستی بە ئەنجامدانی چاککردن دەبێت، لە بواری ئەو مافە مەدەنییەی کە یەکسانی نێوان هەموو ئەندامەکانی کۆمەڵ دەیسەپێنێت، بەلایەنی کەمەوە لە کۆمەڵگە دیموکراتییەکاندا.

ئەو پرسیارەی بیر و هۆشی زۆر لەو کەسانەی بایەخ بە پاشەڕۆژی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەدەن، داگیرکردووە، ئەوەیە:

ئایا پشت بەستنی چاوەڕوانکراو بە ئاکامەکانی تۆژینەوەی بواری تەکنەلۆژیای زیندەیی، دەبێتە هۆی بزربوونی کۆمەڵگەی مرۆیی، بەو دیمەنەی نێمە شارەزاین؟

ئایا کۆمەڵگەیەکی نوێ بەدەردەکەوێت کە لە چەندین گروپ یان چین لە خەڵکی پێکهاتبێت و هەریەکەیان بە توانا و خەسڵەت و دەسەلأت و بواریکی ژیان بناسرێن، بەهۆی ئەو جیاوازییە بایۆلۆژییەی مرۆڤ خۆی دەست دەخاتە نێو دیاریکردن و جێبەجێ کردنیەوە؟ ئایا ئەوەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی چەمکێکی نوێ بۆ مانای مرۆڤ و مرۆڤایەتی؟!.

ئایا بە لیزەر
لاوێتی دەگەڕێتەوە

نوسینی: دکتۆر ئەنوەر دەندەشلی

کاتێك ئاگاداری دەردەسەرییەکانی ئەو نەشتەرگەرییانە دەبین کە پێستی دەموچاو پادەکێشێت، یان لایەدات، بەرامبەر سووربوونی هەندێك کەس لە جوانکردنی دەموچاویان، بێ لە دڵو ڕۆحیان، سەرمان سوڕدەمێنێت!

لاوێتی برتییە لە جوانی و هێزو دوورکەوتنەوە لە ترسی نەخۆشییەکان و نیگەرانیی مردن، کاتێکیش ڕۆژگارەکان جێپەنجەی خۆیان لەسەر دەموچاوەکان جێدەهێڵن، هەروەك کەڵەکەبوونی خەم لە چاوەکاندا، سەیر نییە مرۆڤ هەوڵی دۆزینەوەی چارەسەرەکان بدات، ئەو نەگەرانەش بەدوی گەڕاندنەوەی لاوێتی یەکێك نییە لە تایبەتمەندییەکانی ئەم سەدەیە، بەڵکو ڕەگوڕیشەی ئەم مەسەلەیە دەگەڕێتەوە بۆ نزیکەی دوو هەزار ساڵ لەمەوبەرو بۆ بەکارهێنانی ڕۆنی ئاژەڵی و خوێنی مەڕەڕ لای میسرییە کۆنەکان هەرچەندە توێژینەوە زانستیەکان دەربارەی جوانکاری دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای سەدەی بیست، کاتێك جۆرج میکی کە پزیشکێکی نەخۆشییەکانی پێستەو ڕەگەزی بەریتانییە، ڕاپۆرتێکی دەربارەی بەکارهێنانی (ڤیتۆل) بۆ نەهێشتنی جێی برین بڵاوکردەوە. دوای ئەویش چەندین ڕاپۆرت دەربارەی پاککردن / لێکردنەوەی کیمیاوی بڵاوبۆتەوە کە ڕێگەیەکی کۆنە بۆ لابردنی پەڵەو ئێستا لەڕێی تەکنیکی نوێسوە Dermabrasionو سوودەکانی بەهێزترن. سمارتە کردنی پێست باشترین ڕێگەی لابردنی چرچ و لۆچییەکانە، سمارتەکردن واتە سڕینەوەی میکانیکی پێست بە فڵچەیەك کە بە کارەبا دەسوڕێتەوە، ئەم نەشتەرگەرییە جیدی و وردەو پێویستی بە (بەنج) سڕکردنی گشتییەو بەکارهێنانی بەربڵاوە، بەڵام هەر ئەوەندەی لیزەر لەنێو بنکەکانی توێژینەوەدا بەدەرکەوت، تۆژەران دەستیاندایە بەکارهێنانی بۆ لابردنی چرچ و لۆچی دەموچاو و بووە جێگەی باس و مشتومڕی خەڵکی، کەواتە با لە ڕاستی ئەم بەکارهێنانەو ئەوانەی بۆ بەکارهێنانی دەشێن و لەسوودو زیانەکانی تێبگەین.

*** لیزەرو بەگژداچوونەوەی سەخت**

سپێدەی لیزەرە نۆژداریيەکان لە شەستەکانی سەدەی بیستدا هەڵهات و پێست بە تیشکی ئاسۆکانی گەش بۆرە، چ وەک چارەسەرێکی گونجاو بۆ نەهێشتنی نەخۆشییەکانی پێست، یان بۆ لابردنی مووی نەوویستراو، ڕەنگە گرنگترینی بەکارهێنانەکانی لابردنی چرچ و لۆچییەکانی دەموچاو بێت، با بزانین ئەوەش چۆن چۆنی؟

لیزەرەکان لە شەستەکاندا پەریان سەند، ئەوەی ڕووناکییەکی بەدرێژی شەپۆلی ((10600 ن م)) هەیە، تیشکی لیزەر بەشێوەیەکی بەردەوام (Co_2)ی وەک شەلال لێدەردەچێت و دەکەوێتە سەر ئاوی ناوەوە دەرەوەی خانەکان، ئاوەکە گەرم دەکات و دەیکاتە هەڵمو ئەو شانانەی دەوروبەری و وێران دەکات، ئەم لیزەرە زۆر بە وردی و وەک نامێرێکی بڕەر -بێ خوێن پژان- بەکاردەهێنراو پزیشکە سەرکێشەکان بۆ سڕینەوەو لابردنی چرچ و لۆچی بەرکاریان دەهێنا، بەڵام ئەو سوورتانە ناکامێکی باشی نەدەبوو، پێستی دەموچاو وەک گۆڕەپانی جەنگەکانی لێدەهات! چونکە گەرمکردنی لەیزەر بە پلەی (120-200)پلەی سەدی دەوروبەری ئەو خانانەی وێران دەکرد، لەبەرئەوە زاناکان بەدوای دۆزینەوەی ئەو لیزەرەدا گەڕان کە شەپۆلەکانی کورت و بەدوایەکدا هاتووبن، بە جۆرێک کاتی درێژبوونەوەی تیشکی لەیزەرەکە لە کاتی ساردبوونەوەی ناوی شانەکانی دەوروبەری ئەو خانەیە کەمتربێت، بەمەش لیزەر ڕێزو خواستی بۆ گەڕایەوە لە سڕینەوەی دەموچاوەکاندا، هەروەک لە نەوەدەکانی سەدەی ڕابردوودا بینرا، تەکنیکیش لیزەری وەک کۆمپیوتەر ڕازاندەوە تاوەکو زیانەکانی کەمبکاتەوەو بە ئاسانی بەکارهێنرێت.

لەگەڵ زیادبوونی خواست و داواکارییەکان، لیزەری (ئێربۆیم یاگ- Erbuim:YAG) بە دەرکەوت کە خاوەن شەپۆلی کورتە (2940 ن م)و دەهێندەی لیزەری پێشووتر لە هەموو ڕووەکانەوە کاریگەرترو باشترە.

***ئەوانەی بۆ لاوێتی پالێوراون**

بەر لە نەشتەرگەری جوانکاری، پێویستە کەسی پسپۆڕ تەواو لە چۆنیەتی باری کەسی داواکار دڵنیا بێت، وەک: ئەو کەسە نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکان و کۆلاجین و تێکچوونی بەرگری نەبێت، پێسی ئەو کەسە زیاد لە پێویست نەرم نەبێت (لەنەنجامی بوونی شوێنەوارەکانی برین یان سووتان) تاوەکو دوچاری نەخۆشییە ترسناکەکانی پێست نەبێتەوە بێگومان پێست سپییەکان ناکامی باشتر و دەست دێنن لە چاو پێست ئەسمەرەکان، چونکە تاوەکو پێست سپی تر بێت، مەترسی بەدەرکەوتنی ڕەنگ لە جێگەی سڕینەوەکان کەمتر دەبێت. ئەوانەش کە پێشتر نەشتەرگەری جوانکارییان بە ئەنجامداوە، وەک ڕاگێشانی پێست، پێستیان لاوازتر دەبێت و کاریگەری لیزەر لە بە هەڵم بوونی ناوی شانەکاندا کەمتر دەکاتەوەو مەترسی نارێک بوونی پێڵووەکان زیاتر دەکات (بۆ ئەوانەی چارەسەری حاڵەتی (ISOTRETINOIN) یان پێشتر کردوە بۆ ڕاستکردنەوەی پێڵووەکانیان).

هەروەها پێویستە ئەوانەی دەرمان بەکاردەهێنن، سااڵێک بەر لە نەنجامدانی نەشتەرگەری بە لیزەر لەو بەکارهێنانە ڕاوەستابن، تاوەکو دوچاری جێبرینی گەورە نەبن.

سەرەڕای ئەوانە، پێویستە ئەو کەسانە بەشێوەیەک هان نەدرێن کە لیزەر دەبێتە بەرکەوتنێکی سیحریو تەواو گەنجیان دەکاتەوە، یان دوورخستنەوەی ئەوانەی نەخۆشی دەروونییان هەیە لە ڕێی وێنەگرتنیانەوە پێش نەشتەرگەییەکەو دوای نەوەش تاوەکو دوچاری کێشمەکێش نەبنەوە. هەروەها دەبێت لە تەندروستی پێستی ئەو کەسانە دڵنیابن و هەر نەخۆشیو کەموکوڕییەک هەبێت، پێویستە پێش نەشتەرگەرییەکە چارەسەر بکرێت. وازهێنان لە جگەرەکێشانیش پێش و دوای پرۆسیسەکە گرنگە بۆ دوورکەوتنەوەی لە ئاکامی لاوەکیو تێکدانی نەشتەرگەرییەکە.

کاتێک بڕیار دەدرێت بۆ نەنجامدانی نەشتەرگەییەکە، سڕکردن یان جێگەیی دەبێت یان گشتی، پاشان پێست دەسڕێتەوە بە لیزەر، نەمەش ناتەواییەکی ڕووکەشی لای کەسەکە جێدەهێڵێت و دواتر لە ماوەی (5-10) ڕۆژ چاکدەبێتەوە، هەروەها تا ماوەی (24-48) کاتژمێر هەست بە سووتان دەکات، دەکرێت پێچەر بۆ دەموچاو بەکار بێت یان هەر بە ڕووتی بهێڵرێتەوە، پاشان هێورکەرەوەو (ستیدوئیدات)ی پێدەدرێت بۆ کەمکردنەوەی دەردەسەریو ناخۆشییەکانی، دژە ڤایرۆسەکانیش پێش (1-3) ڕۆژ لە نەشتەرگەییەکەو تاوەکو (7-10) ڕۆژی دوای

نەشتەرگەرییەکەی پێدەدرێت و ئەوجا چاوەڕێی ئاکامەکان دەکرێت.

ئاکامەکان

زۆربەی ئەو کەسانە پاش (7-10) ڕۆژی نەشتەرگەییەکە دەست بەکار چالاکییەکانیان دەکەنەوە، دەبێت بۆ ماوەی (2-3) مانگ پاش ئەوە لە تیشکی خۆر دووربکەونەوە تاوەکو پەڵەو ڕەنگ لەسەر پێستیان دروست نەبێت، پاش چاکبوونەوەش پێستەکەی تا چەند هەفتەیەك ووشك دەبێت، لەبەر ئەوە دەبێت کرێمی شێدارو نەرمکەرەوە بەکاربهێنێت، لەمانگی یەکەمیشدا ئەو کەسە هەست بە ڕاکێشان و خوورانی پێستەکەی دەکات.

هەریەك لە لیزەرەکانی ئێربۆیم و (Co_2) بە ڕێژەی (63-93٪) لە چرچ و لۆچی دەوروبەری چاوو (81-99٪)ی دەوروبەری لێوەکان کەمدەکەنەوە، ئەوانەش کەچرچ و لۆچییەکانی دەموچاویان زۆرە بەرێژەی (45-50٪)، ئەگەرچی نێو برۆو ناوچەوان بەو ڕێژەیە لاوتر نانوێنێت، بەڵام ئەویش بە ڕادەیەك چاکدەبێت کە گونجاو بێت، ئەم گەنج بوونەوەیە تا ماوەی (1-2) ساڵ پاش چارەسەر بە لیزەر بڕ دەکات.

هەندێك تۆزەر لەو بڕوایەدان بەکارهێنانی هەردوو جۆری لیزەرەکە (ئێربۆیم و Co_2) پێکەوە ئاکامی باشتریان لێدەکەوێتەوە. بەڵام پاش چەند تاقیکردنەوەیەك دەرکەوتووە کە ئاکامەکان هەمان شێوەی بەکارهێنانیانە بە تەنیا.

وا چاوەڕوان دەکرێت نەخۆش پاش نەشتەرگەییەکە دوچاری سووربوونەوە بێت، بەتایبەتی لە پاش (8-11) ڕۆژەوە، ئەو سووربوونەوەیەش چەند هەفتەیەك تاوەکو شەش مانگ دەخایەنێت، ئەویش بە گوێرەی قوڵی/ڕادەی سڕینەوەکە، بۆ ئەوەش دەرمانی پێویست بەکاردەهێنرێت. ئەگەر پێستی ئەو کەسە ئەسمەر بێت ئەوا بێجگە لە سووربوونەوە (پەڵەی ڕەش)یش لە جێگەی نەشتەرگەییەکە بەدەردەکەوێت و ئەویش پێویستی بە بەکارهێنانی دەرمانی گونجاو دەبێت.

ڕەنگە پاش بەکارهێنانی لیزەر زۆربەی نەخۆشەکان، ئیدی ڕەنگی پێستیان هەرچییەك بێت، دوچاری پەڵەی سپی لە شوێنی نەشتەرگەییەکە بن، ئەم حاڵەتە یان ماوەیەکی کورت دەخایەنێت، یان ڕاستەوخۆ لە دوای نەشتەرگەرییەکە بەدەردەکەوێت، ئەگەرچی پەڵەی هەمیشەیی سپی لە پاش (4-6)مانگ دەردەکەوێت لە دوای نەمانی سووربوونەوەکە، بێگومان دەرکەوتنی پەڵەی سپی بەندە بە ئاستی سڕینەوەکەو ماوەی بەردەوام بوونی سووربوونەوەکەو بەئەنجامدانی سمارتەکردنی پێستەکە پێش ئەو نەشتەرگەرییە. بە دەگمەن حاڵەتە نەخۆشی و ناتەواوییەکانی دیکە لە پێستی ئەو کەسەدا ڕوو دەدات، ئەویش یان بەندە بە کەسی نەخۆشەوە لە ڕووی نەبوونی بێگەردییەوە یان لە ئەنجامی چاودێری نەکردن و پاراستنی پێستیەوە پاش نەشتەرگەییەکە.

پەرچڤەی: ڕۆشنا

فەریکە خورما
لە ڕەق بونی خوێنبەرەکان دەتپارێزێت

قاهیرە/ ڕویترز

زۆر لە توێژینەوە زانستییەکان سودی فەریکە خورمایان بەشێوەیەکی گشتی دەرخست چونکە دەیان لە ڤیتامین وترش و خوێی پێویستەکانی تێدایە بۆ لەش، فەریکە خورما ووزە دەدات بە لەش لە ئەنجامی ئەو گەرمۆکە گەرمیانەی لەش وەریدەگرێت لە کاتی خواردنی خورمادا، هەروەها لە توش بون بە نەخۆشی کەم خوێنی و ڕەق بوونی خوێنبەرەکان دەتپارێزێت، لەگەڵ سودەکەیدا بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

هەروەها فەریکە خورما هێزی بینین زیاد دەکات چونکە ڤیتامین A تێدایە هەروەها تەڕو پاراوی پێست دەپارێزێت و یادەوەری باش دەکات و لە ئەلزایمەر دەتپارێزێت.

یوسرا

مەترسیەکانی ووزەی ناووکی لەسەر مرۆڤ و ژینگە

دکتۆر عەلاء تەمیمی

لەوکاتەوەی مرۆڤ دەستیکردووە بە بەکارهێنانی ووزەی ناووکی لە پێش 50 ساڵ لەمەوبەرەوە و تا ئێستاش جۆرێکی نوێ لە کارەسات و هاوڕێ لەگەڵ کۆمەڵێک زاراوەی نوێ هاتنە نێو فەرهەنگی ژیان و زمانەوانی مرۆڤایەتیەوە کە پێشتر نەناسراوبوون وەک پاراستنی تیشکی و مەترسی تیشکی ناووکی و زۆری دیکە، بابەتی مەترسیەکانی ووزەی ناووکی بۆتە بابەتی سەرەکی ناوەندە تایبەتی و گشتی و جەماوەریەکان ئەوەش بەهۆی نەو ترسە زۆرەی کە دروستیکردووە لە نێو کۆمەڵانی خەڵکیدا بە تایبەتی پاش بەکارهێنانی بۆمبای ناووکی لە هەر دووشاری هیرۆشیماو ناکازاکی لە (1945/8/6 و 1945/8/9)دا. پاش جەنگی جیهانی دووەم، هەروەها زانا فیزیاییەکان و راهێنەرەکان و سەربازیەکانیش لەو مەترسیانەی ووزەی ناووکی و سودو کەڵکەکانیشیان گەیشتوون، ترس لە ووزەی ناوکی وای لە کۆمەڵەی نەتەوە یەکگرتووەکان کرد کە لە ساڵی 1955دا لیژنەیەکی زانستی دروست بکات بۆ لێکۆڵینەوە لە کاریگەری و مەترسیەکانی تیشکی ناووکی لەسەر تەندروستی مرۆڤ و ژینگە و، لە ساڵی 1957دا ئاژانسی نێو دەوڵەتی ووزەی گەردیلەیی دامەزرا بۆ پەرەپێدانی بەکارهێنانە ئاشتیانەکانی نەو ووزە بی شوەارە و پاراستنی ژیان و ژینگەش لە مەترسیەکانی.

ووزەی ناووکی: ووزەی ناووکی نەو ووزە زۆرەیە کە لە نەنجامی نەو گۆڕانکارییەی کە لە بونیادی گەردیلەو پێکهەرەکانیدا پوودەدات، کە نەوەش بەکارلێکی ناووکی دەناسرێت، هەموو گەردیلەیەک لە ناووکێک پێکدێت کە بە دەوریدا نەلکترۆن دەسوڕێتەوە، تیرەی یەک گەردیلە دەگاتە 10^{-6}ملم،و تیرەی ناوکیش کەمترە لە 0.0001ی تیرەی گەردیلە، بارستایی ناووک دەکاتە 99.9٪ی بارستایی گەردیلە، لەناو ناووکدا پرۆتۆن و نیوترۆن هەیە، کە دەکرێت نموونەی گەردیلە وەک نمونەی خۆر و هەسارەکانی کۆمەڵەی

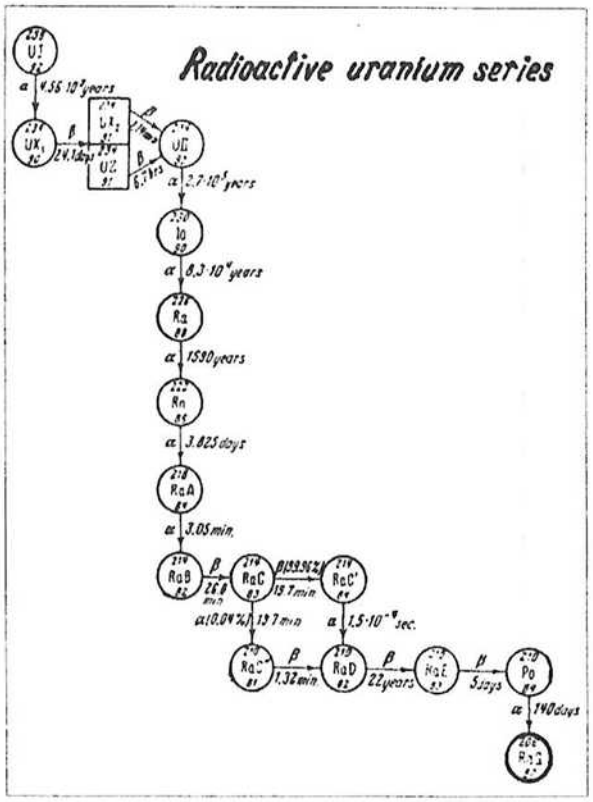
خۆر بچوێنرێت، ناووکی گەردیلە خۆرە و ئەلکترۆنەکانیش وەک هەسارەکان دەبن. بەپێی یاساکانی کارەبایی بارگە چوونیەکەکان لەیەکتر دوردەکەونەوە و جیاوازەکانیش یەکتر کێش دەکەن، بەو پێیە پرۆتۆن کە بارگەی موجەبە و 1836 جار لە ئەلکترۆن کە بارگەکەی سالب قورسترە، دەبوایە پرۆتۆن ئەلکترۆنی کێشیکردایە بۆ ناو ناووک، بەڵام بەهۆی سوڕانەوەی ئەلکترۆن بەخێراییەکی گەورە بە دەوری ناووکدا ئەلکترۆن لەسەر ڕێڕەوەکەی خۆی دەمێنێتەوە لە دەرەوەی ناووک، بەڵام سەبارەت بە پرۆتۆنەکان کە هاوبارگەن و بۆ ئەوەی لەیەکتر دوورنەکەونەوە ئەوا نیوترۆنەکان کە بێ بارگەن ڕۆڵی پێکەوە بەستراني ئەو پرۆتۆنانە دەبینن.

بۆ هەموو توخمێک ژمارەیەکی دیاریکراو لە پرۆتۆنی تیایە کە بەو ژمارەیەش دەوترێت گەردیلە ژمارە کە ناوی توخمە کەو سیفەتەکانیشی دیاری دەکات، هەمان ژمارەی پرۆتۆن لە ئەلکترۆنیش لەو توخمەدا هەیە، تائێستا 112 توخم لە گەردووندا دۆزراوەتەوە.

زۆر دەمێکە مرۆڤ خەو بەوەوە دەبینێت کە بتوانێت توخمی هەرزانی وەک قورقوشم بگۆڕێت بۆ توخمی گرانبەهای وەک ئالتون، بەڵام هەرگیز ئەوە بەجێ ناهێنرێت لە ڕێگای کارلێکی کیماییەوە، بەڵام لەوانەیە لە ڕێگای کارلێکی ناوکییەوە واتە دەستکاری و گۆڕانکاری لە بونیاتی گەردیلەدا ئەوەی جێبەجێ بکرێت، دوو جۆر کارلێکی ناووکیش هەیە

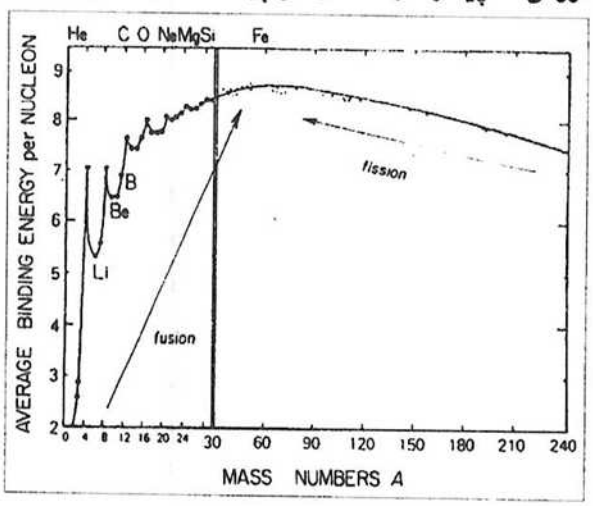
یەکەمیان کەرتبوونی ناوکییە کە توخمێکی قورسی وەک یۆرانیۆم کەرت دەبێت بۆ دوان و سیان چوار و هەروەها. دوەمیشیان یەکبوونی ناووکیە کە تیایدا توخمی سووکی وەک هایدرۆجین یەکدەگرن بۆ پێکهاتنی توخمی نوێ هاوڕێ لەگەڵ ووزەیەکی بێ شومار بە پێی هاوکێشەیە بەناوبانگەکەی ئەنشتاین کە بریتیە لە (ووزە=بارستایی×دووجای خێرایی ڕووناکی).

هەردووکرداری یەکبوون و کەرتبوونی ناووکی بناغەی دروستبوونی گەردوونیان داڕشتووە، بۆ نموونە لە یەکبوونی دووگەریلەی هایدرۆجین گەردیلەی هیلیۆم و ڕووناکی و ووزەی گەرمی زۆر دەردەپەڕێت کە ئەوەش بنچینەی کاری خۆر و ئەستێرەکانە، لەو یەکبوونەوە بەردەوام توخمی قورستر دروستدەبێت و کە ژمارەی پرۆتۆنەکانی دەگاتە 60 و کاتێک ئەو ئەستێرەیە بڕێکی زۆر لەو توخمانەی تیا دروستدەبێت ئەوا مانای وایە مەرگی ئەو ئەستێرەیە نزیکە! ئەوکاتە ئەوە ڕوودەدات کە بە (سەرو – تەقینەوە) واتە (Super Nova) دەناسرێت کە ئەوەش حاڵەتی تەقینەوەی ئەستێرەکەیە بە ڕووناکییەکی هێجگار زۆر و بڕێکی زۆر لە نیوترۆن کە لە یەکگرتنیان توخمی دیکەی وەک قورقوشم و ئالتون و زیو دروستدەبن، کە دوورنیە ئەو توخمانە لەڕێگای نەیزەکەکانەوە نەگەیشتبنە سەر زەوی! سوودەکانی ووزەی ناووکی لەوەدایە کە لە دواڕۆژدا دەبێتە یەکێک لە جێگرەوەکانی سەرچاوەکانی ووزەی ئێستا واتە پترۆڵ و خەڵوز، کە لەوە دەچێت ئەو سەرچاوانەی ووزەی تەنها بەشی 63–95 ساڵ بکەن بەپێی کەم و زۆری بەکارهێنانیان، چونکە بەپێی ئامارەکان یەدەکی نەوتی جیهان لە نێوان (1.4–2.1) تریلیۆن بەرمیلدایە و ساڵانەش بەڕێژەی 1٪– 2٪ بەکارهێنانی زیاد دەکات و بەو پێیەش ساڵانە 80 ملیۆن بەرمیل سەرف دەکرێت. تەنها بۆ بەراوورد بە بەکارهێنانی یەک تەن لە یۆرانیۆم لە ڕێگای کارلێکی ناوکیەوە ووزەیەک دەدات بە ئەندازەی سووتاندنی



ملیۆنەها تەن لە پترۆڵ و خەڵوز بەبێ ئەوەی ژینگەش بە پلەی ئەوان پیس بێت!! بەڵام دەبێت ئەوەش بزانین کە ووزەی ناووکی مەترسی و زیانیشی لەسەر مرۆڤ و ژینگە هەیە، تەنها ئەمەریکا و ڕووسیا نزیکەی 50 هەزار سەری ناووکی و بۆمبای هایدرۆجینیان هەیە کە ئەگەر خوانە خواستە بەکاریان هێنا ئەوا ژیان لەسەر زەوی ناهێڵین، کە بە ئاشکرا ئاسەواری خراپەکانی ئەو جۆرە چەکە کۆکۆژە دەبینرێت لە تەقینەوە ناووکیەکانی هیرۆشیماو ناکازاکی لە یابان، هەروەها لە لێچونە ناووکیەکەی ویستگەی شێرنۆبیل لە ڕووسیا لە ساڵی (1986) کە بوە هۆی کوشتنی ژمارەیەکی زۆر لە کەسانی ئەو ناوچەیەو کەسانێکی زۆریش بەهۆی تیشک لێدانەکەوە تووشی شێرپەنجە هاتن، پاشەڕۆی کارپێکەرە ناووکیەکان بۆ چەندین ساڵ دەمێننەوەو زیانی خۆیان دەدەن بۆیە پێویستەشوێنی تایبەتی قایم و تۆندو تۆڵیان بۆ مسۆگەر بکرێت.

لەو چەند سەدەیەی دوایشدا مرۆڤ توانی کە ووزەی ناووکی لە پێناو خزمەت کردنی پێشخستنی تەکنیکیو لە



چەند بوارێکدا بەکاربهێنن، بۆ نمونە بەکارهێنانی لە بواری نوژداریدا بۆ چارەسەرکردن و دیاریکردنی نەخۆشی و پاکژکردن، لە بواری پیشەسازی بۆ بەرهەمهێنانی نیمچە گەیەنەرەکان و چارەسەرە کیمایییەکان و دیاریکردنی کەم و کورتیە پیشەسازییەکان و تەکنیکی دیاریکردنی چاکێتی بەرهەمەکان، بەکانزاکردن و گەڕان بە دوای خاوەکاندا، جگە لەوانەش بەکارهێنانی ووزەی ناووکی لە هەموو بوارەکانی کشتیاریو کشتوکاڵیدا، هەروەها لە بواری بەرهەم هێنانی ووزەی کارەبا، 77٪ی ووزەی کارەبا لە فەرەنسا لە ڕێگای ووزەی ناوکییەوە بەرهەم دێت، ئەو ڕێژەیە لە یابان 30٪ یەو لە ئەمەریکا 20٪ بەشێوەیەکی گشتی 20٪ی کارەبا لە جیهاندا لە ڕێگای ووزەی ناووکیەوە بەرهەم دێت.

بەڵام لەگەڵ ئەو هەموو بەکارهێنان و سودانەی ووزەی ناوەکی، دەبێت ئەوەش بزانین کە ئەگەر ئەو ووزە بێ شومارە بەکارهێنرا بۆ مەبەستی لەناوبردن و وێرانکاری ئەوا دەبێتە چکێکی کوشندەی کۆمەڵ کوژی بێ وێنە، دوو تەقینەوە ناووکیە مەزنەکانی هیرۆشیماو ناکازاکی زۆر دوورنیە لێمانەوە تائێستاش ئاسەواری تیشکە کوشندەکانی لەسەر ئەو ناوچانە ماوە، چونکە لەمیانەی هەر تەقینەوەیەکی ناووکیدا بڕێکی باش لەتیشکی کوشندەی بینراو دەردەچێت و لە پاشیشدا بڕێکی باش لە تیشکی نەبینراوی نەبینراوی کوشندە دەردەچێت و کە بۆ ماوەی چەندین ساڵ دەمێنێتەوە، بۆ نمونە تیشکی ئەلفا کە توانای بڕینی نیەو تیشکی بیتا کەتوانای بڕینی (1–2) سم ی هەیە و تیشکی گاما کە هیچ بەربەستێک نیە ڕێگری لە بڕینی بکات جگە لە پلێتی ئەستوری قوڕقوشم و چینی ئەستوری چیمەنتۆ یان ئاو.

نمونەی کارەساتە ناوەکیەکان زۆرن لەسەر هەردوو ئاستی سەربازی و شارستانی، لە نمونەی کارپێکەرە ناووکیە شارستانیەتەکان، ڕووداوی سێمیلی لە ئەمریکا کە لە ساڵی (1979) دا بوو و بووە هۆی پیس بونی ڕووبەرێکی فراوان بەشێک، و لێچونی کارپێکەرە ناووکیەکانی تشرۆبیل لە ساڵی 1986 لە ڕووسیا، هەروەها لە ڕوداوی دامەزراوە سەربازیە کان تایبەت بە وزەی ناووکیەوە ڕوداوی ناوچەی (کیشینم) لە زنجیرە چیاکانی ئۆڕاڵی ڕوسیا لە ساڵی 1957 و ڕوداوی (وندسکیل) لە بەریتانیا لە ساڵی (1957)، هەروەها لەبواری گواستنەوەی ئەو چەکە کوشندانە نزیکەی (14) ڕووداوی دڵتەزێن ڕوویداوە، لەسەر ئاستی گواستنەوەی دەریایی و ئاسمانی، جگە لەوانەش چەندین ڕووداوی بەجێهێنانی سەرچاوە تیشکیەکانی وەک ڕووداوی (حەوارین) لە مەکسیک لە ساڵی (1977) و ڕوداوی مەحەمەدی لە مەغریب لە ساڵی 1984 و ڕووداوی (گوانیا) لە بەرازیل.

پەرچڤەی: هیوا

کوللە..
دەسەڵاتی کەمایەتی

کۆیستان ڕەشید عەبدوڵڵا
پسپۆڕی بایۆلۆژی

لەکاتێکدا کە تارمایی برسێتی بەترسناکییەکانیەوە دەردەکەوێت و لەهەندێك دەوڵەتدا سالّ نا سالێك خۆی دەسەپێنێت لەو کاتەدا هەڵمەت و هێرشی مێرووییەکی قەبارە بچکۆلەو زیان هەرە گەورە دووبارە دەبێتەوە بۆ ئەوەی زیان و جار بەجاریش لەناوبردن بگەیەنێت بەتەپوو بەووشك کە ناسایشی خۆراکی مرۆڤ بەهژێنێت، دوا هەڵمەتی کوللە زۆر دەوڵەتی لەباکووری ئەفریادا گرتەوە کە وای کرد ترسناکی لەپێدابێت و زۆر نزیك بێت. کوللە دەگەڕێتەوە بۆ لقی پێ جومگەییەکان دەگەڕێتەوە.

پلەی مێرووە بالّ راستەکان کە 28 خێزانی لەخۆگرتووەو 20000 بێت. جۆر دەگرێتەخۆ لەجیهاندا. کوللە بەوە جیاوازە لەخێزانەکەی خۆی کە توانای گۆڕینی ڕەفتارو نەریت و کۆچکردنی خۆی هەیە بۆ ماوەی دوورو ماوەی تایبەتی هەیە بۆ زۆربوون و پەروەردەو ناوچەی داگیرکردن و هێرش بردن.

سەرەڕای بوونی جۆری تری ترسناك لەکوللە، وەك کوللەی ئەفریقی کۆچکردوو بۆ ئەفریقا و کوللەی خۆراکی کۆچکردوو بۆ باشووری خۆرهەڵاتی ئاسیا و کوللەی سووری کۆچکردوو بۆ خۆرهەڵاتی ئەفریقا و کوللەی قاوەیی کۆچکردوو بۆ باشووری ئەفریقا و کوللەی خۆرئاوای کۆچکردوو بۆ باشووری خۆرهەڵاتی ئاسیا و ناوەڕاستی ئاسیا وەك تورکیا و ئێران و عێراق و ئەفغانستان هەندێك لەکۆمارەکانی یەکێتی سۆڤێتی پێشوو مەغریب و جەزائیرو کوللەی بۆمبای و کوللەی ئوستورالی کۆچکردوو بۆ ئوستورالیا و کوللەی دار لەئەفریقا و دەریای ناوەڕاست بەرەو خۆرهەڵات، دەبینرێت کە کوللەی (بیابان) (شستوسیرکا جریجاریا لەهەموو ئەو جۆرانە ترسناکترە لەبەر ئەوەی توانای هەیە کە کۆچ بکات بۆ ماوەی زۆر دوورو بەرفراوان و ژمارەیان بەخێرای زۆر بێت.

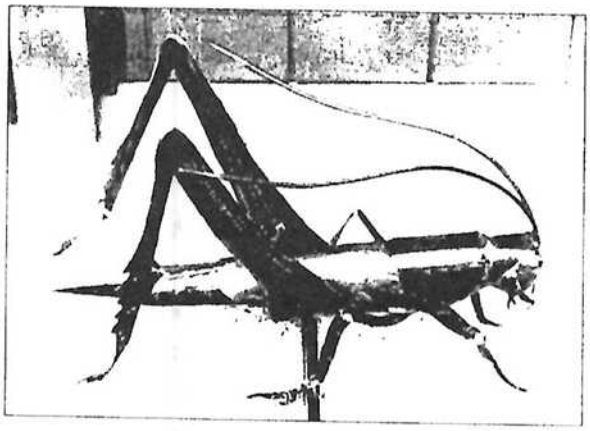
کوللە لەکۆچکردندا یەکەمجار لەخولگەیەکی بازنەییدا دەفڕێت و وردە وردە فراوان دەبێت لەگەڵ بەرزبوونەوەیدا هەتا دەبێتە راستەهێڵێك. کوللەی بیابان لە(3-5) مانگ دەژی، ئەم ماوەیە دەگۆڕێت بەشێوەیەکی بەرچاو بەجیاوازی

بارودۆخی کەش و ژینگەو شوینەوار. سوری ژیانی ئەم کوللەیە سی قۆناغ دەگریتەوە: هیلکەر پیکورەو میرووی هەراش، زۆر جار هیلکە لەماوەی 2هەفتەدا دەتروکیت، پیکورەکان بەدامالین پەردەسینن لە5-6 قۆناغ لەماوەی یەک مانگ بۆ دوو مانگ دواتر دەبیتە میرووی هەراش لەهەمان ماوەدا..

میینە هیلکەکانی دەخاتە چەند چالیکەوە لەناو خۆلیکی لماویدا بەقولی (10-15سم) بەشیوەی تۆپەڵو بەمادەیەکی ملی ئیسفەنجی دایدەپۆشیت کە دواتر وشک دەبیتەوەو قەپاغیک یان دەمەوانەیەک پیک دینیت بۆ ئەوەی شیداری هیلکەکە بپاریزیتو بەرگری لێبکات دژی سەرماو نەخۆشیو لەناوبردن لەلایەن دوژمنە سروشتیەکانییەوە وەک (قالۆنچە)و جالجالۆکەو مشکو مارو بالندەکانو هەندیک لەو میروانەی کە دەفرنو هیلکەکانیان لەتەنیش هیلکەی کوللەکان دادەنین بۆ ئەوەی ببیتە خۆراکی بیچووەکانیان. تۆپەلی هیلکەکە جاری وا هەیە دەگاتە 150 هیلکەر میینە بەلایەنی کەمەوە (3) جار بەدریژایی ژیانی هیلکە دەکاتو ژمارەی تۆپەلە هیلکەکان لە هەر (1م^2)دا دەگاتە 1000 تۆپەل. باران زۆر پیویستە بۆ بەرهەمهێنانی سەوزاییەک بۆ خۆراکی پیکورەکانو میرووە هەراشەکانو پەرەسەندنی هیلکەکەو زۆر جار هیلکە دادەنریت دوای کۆچکردن یان دوای دابارین.

توانای بایۆلۆژی گەورە

کوللەی بیابان لەگەل هەوادا بەخیرایی نزیکەی (61-



91کم) دەفریت لەکاژێریکدا بەپیی دەتوانی ماوەی (130کم) پتر بەبریت لەیەک رۆژدا.. هەروەها دەتوانیت بەفریوی بمینیتەوە بۆ ماوەی دوور کەوا پانتایی دەریای سوور ببری (300کم) کوللەی بیابان لەسالی 1954دا لەباکووری خۆرئاوای ئەفریقاوە بەرەو دورگەکانی بەریتانیا کۆچی کردوە لەسالی 1988دا لەخۆرئاوای ئەفریقاوە بۆ دورگەکانی کاریبی (نزیکەی 5000کم) لەماوەی 10رۆژدا کۆچی کرد قەبارەی کۆمەلەکە (سریەکە) دەگۆریت لەنیوان کەمتر لە(1کم^2) بۆ سەدان کم^2. لەوانەیە لەیەک کم^2 یەک کۆمەلدا یان زیاتر ژمارەی میروەکان بگاتە 40ملیۆنو جاریش هەیە 80ملیۆن. گەورەترین کۆمەل لەسەدەی رابردوودا پیک هاتبوو لە40ملیۆن میروو.. کەوا رووبەریکی داپۆشی نزیکەی 1000کم^2 بوو، کوللە خاوەن ددانی تیژەو تەنها میروویەک دەتوانیت خۆراکیک بقۆزیتەوە کە قەبارەی نزیک (2کم) بیت هەموو رۆژیک. پارویەکی زۆر بچوک کە (1 تەن مەتری) بیت لەکۆمەلیکی قەبارە مام ناوەندا دەتوانیت هیندەی 10فیل بخوات یا 25 ووشتر یان 2500مرۆڤ لەرۆژیکدا. زۆربەی کوللە هەموو ئەوەی دیتە پیشی دەیخواتو دەتوانیت بەروبوومی تەواوی لۆکەو گەنمو جۆو برنجو گەرمەشامیو دارەکانی مۆزو..هتد تەواو بکات لەهیرشە دەرداویەیە سامناکەکانیداو هەموو بەشەکانی رووەک بخوات لەبەرو قەدو گەلاو. ئەو بەروبوومانە راهاتن گونجاندنی هەیە لەگەل شوینەوارە جیاوازەکاندا، ئەو دەتوانیت لەهەموو شوینیکدا بژی لەسەر وشکانی و تەنها جەمسەریک لیی رزگاری نەبووە.

کوللەی بیابان لەماوەی (مت بووندا) تەنها لەناوە بیابانە وشکەکاندا لەئەفریقاو خۆرهەلاتی خواروو خۆی حەشار دەدات، کە ئەم شوینانە بەوە ناسراوە کە سالانە کەمتر لە200ملمتر بارانی لێدەبارێت و ئەم رووبەرەش نزیکەی (16ملیۆن کم^2)یەو پکدیت لە 30 دەولەت و باشترین ناوچەکانی ئەمانەن مۆریتانیا و مەغریبو سودانو نیمچە دورگەی عەرەبیو تا دەگاتە خۆرئاوای هندو سنووری پاکستان بەلام لەماوە دەرداوییەکاندا یان ماوەی تووشبوندا بلاودەبیتەوە بۆ رووبەری زۆر فراوان کە دەگاتە (30 ملیۆن کم^2)و دەگاتە زیاتر لە(60)دەولەت لەئەفریقاو دورگەی عەرەبیو باشووری خۆرئاوای ئاسیا، ئەم رووبەرەش زیاتر لە20٪ی رووبەری زەوییە.

کوللە لەم ماوانەدا توانای ئەوەی هەیە کە ئازوقەو خۆراکی (0.1)ی دانیشتوانی جیهان لەناوبەریت، لەبەر ئەمە کۆنگرەی (القمە)ی لوتکەی جیهانی بۆ خۆراک لەسالی 1996دا دانی بەوەدا نا کە (لەناویشیانا کوللەی بیابان)و

رووەکییەکان بەو نەخۆشییانەی کە دەردە ئاژەلییەکان دەبەزێنن هەڕەشەیەکی گەورەن بۆ ئاسایشی خۆراک و کشتوکاڵ و بازرگانی.

*رووبەڕووبوونەوەو کۆنترۆڵ کردن:

کۆنترۆڵکردنی کوللەی بیابان رووبەڕووی چەند گرفتێک دەبێتەوە:

1.رووبەرە فراوانەکانی کە تیایدا دەبینرێت (16-30 ملیۆن کم^2).

2.دووری نەگەیشتن بەزۆربەی ئەو ناوچانە.

3.نەبوونی ئاسایش لەهەندێک ناوچە وەک (کانەکان).

4.سنووردارێتی سەرچاوەی داهات بۆ گەمارۆدان و لەناوبردن لەهەندێک دەوڵەتی تووش بوو.

5.دواکەوتنی ژێرخانی بنچینەیی وەک (ڕێگاوبان و پەیوەندییەکان و ئاو) لەزۆربەی دەوڵەتەکاندا.

6.پارێزگارینەکردن لەژمارەی تەواوی تاکەکانی تیپە راهێنراوەکان لەو ماوە دوورودرێژەی مت بوونی کوللە.

7.پەیوەندییە رامیارییەکانی نێوان دەوڵەتە تووش بووەکان.

8.گرفتی ڕێکخستن و جێبەجێکردنی کردارەکانی لەناوبردنی کیمیاوی لەکاتی هێرشەکان بەهۆی نارێکی نەو کاتانەو دڵنیانەبوون لەبارودۆخی کەش لەناوچەکانی کوللەدا.

*(3)ڕێگە هەیە بۆ چارەسەرکردنی تووش بوونە دەرداوییەکانی کوله:

1.ڕێگە کیمیاییەکان:

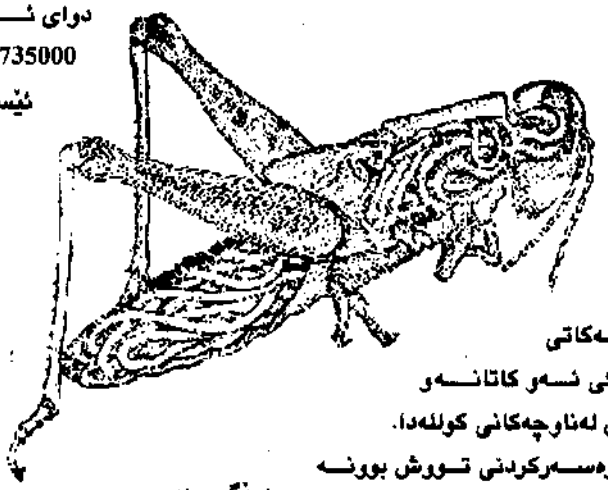
ئەمانەش لەڕێی رشتن و پڕژاندنی لەناوبەرە پەتاییەکانەوە دەبێت بەهۆی فڕۆکەکان و گالیسکەکانی پڕژاندنەوە.

2.ڕێگە میکانیکییەکان:

ئەمەش بەدواکەوتن و راونانی پێکوپە تازە تروکاوەکانەوە دەبێت بەسووتاندنیان لەناو چاڵی تایبەت بەم مەبەستە. ڕێکخراوی فاو بەهاوکاری لەگەڵ جوتیارە ئەفغانەکاندا ئەم دوو ڕێگایەیان گرتەبەر بۆ دەست بەسەراگرتن و کۆنترۆڵکردنی ئەم دەردەو لەساڵی 2002 دا 21000هێکتاری چارەسەرکرد بەڕێگە کیمیاییەکان و 81000هێکتار بەڕێگە میکانیکییەکان.

3.ڕێگەی زیندەیی (بایۆلۆژی) تازەترین نارامترین ڕێگەیە کە لەئەفریقا لەساڵی 1997دا تاقی کرایەوە کە ڕووی (میتاریزیۆم)ی تێدا بەکارهێنرا بەشێوەی چەوری و بەهۆی فڕۆکەوە دەپڕژێنرا.. وە لەجیاکەرەوەکانی ئەم کەپووە ئەوەیە کە بەخێرایی لەمێرووییەکەوە بۆ یەکێکی دی دەگوێزرێتەوەو زیان ناگەیەنێت بەپووەک و ئاژەڵ و مێروەکانی دیکە وەک لەناوبەرە کیمیاییەکان.

سەرەڕای هەوڵدانی ڕێکخراوەکە بۆ بەدەستهێنانی بوژاندنەوەیەک لەڕێگەکانی لەناوبردنی کوللە بەبەکارهێنانی لەناوبەرە زیندەییەکان بەشێوەیەکی لەڕادەبەدەر بۆ پاراستنی ژینگەو تەندروستی گشتی بەلام بەکارهێنانی لەناوبەرە ئاساییەکان پێویستە لەکاتی هەڕەشەی راستەوخۆدا لەبەر دەرەنگ دەرکەوتنی کارایکی لەناوبەر زیندەییەکان تا یۆلیۆی 2004 ئەو پارچە زەوییانەی کە لەناوبردنی کوللەی بیابانیان تێدا ئەنجام درا زیادی کردو گەورەترین ئەم روبەرانە لەمانگی یۆنیۆ بوو لەمەغریب (نزیکەی 825000هێکتار)و دوای ئەو جەزائیر (نزیکەی 735000هێکتار).



ئێستا لەناوبەرە فسفۆرییە ئەندامییەکان بەکاردەهێنرێت لەگەڵ لەناوبەرە کیمیاییەکاندا بۆ لەناوبردنی کوللەی بیابان ئەمەش بەمامەڵەکردن لەگەڵ چەند بڕێکی (کەم لە (ULV) بەدەزگای هەڵگیراو لەسەر گالیسکە یان بەڕێگەی پڕژەی ئاسمانی و یەڕادەیەکی سنووردار بەپڕژێنەری سەرپشت یان ئەوەی هەڵدەگیرێت بەدەست.

لایەنە پەیوەندییدارەکان کاردەکات بۆ کردارەکانی گەمارۆدان و لەناوبردن وەک وەزارەتەکانی کشتوکاڵ لەو وڵاتە تووشبووانەو لەکاتی تووشبوونداو پێویستیان بەیارمەتی دەرەکی دەبێت لەدەزگا دەوڵەتییەکانەوەو لەسەروو هەموویانەوە (فاو FAO).

ئێستا خوێندنەوەی چڕ دەربارەی ڕێگەکانی لەناوبردنی زیندەیی هەیە ڕێگەکانی دیش جگە لەکیمیاییەکان ئەو توژینەوانەیە کە زۆربەیان تیشک دەخەنە سەر هۆی نەخۆشییەکانی کوللەو ڕێکخەرەکانی گەشەی سەرەڕای

پێشنیارکردنی تۆڕی هەرە زل و تێگرتنی بڵێسەو لێزەر بەڵام ئەم ڕێگانە تائێستا بەکارنەهاتوون بەشێوەیەکی کرداری و ڕێگەی خواردنی کوللە لەلایەن مرۆڤ و باڵندەوە ڕێگەیەکی کاریگەر نییە بۆ لەناوبردن لەبەرئەوەی وا ناکات ژمارە زۆر زۆرەکەی کوللە کەم کاتەوە بەشێوەیەکی بەرچاو لەڕووبەرە فراوانەکاندا.

کوللەو تەندروستی:

لەزۆر دەوڵەتدا مرۆڤ کوللەی دەخوات، دوای ئەوەی کۆدەکرێتەوە بەتۆڕی گەورە یان بەڕێگەی دی، زۆر جار سوردەکرێتەوە یان دەکوڵێنرێتو دەخورێت بەتەپی یان وشک دەکرێتەوە بۆ ئەوەی دواتر بەکاربهێنرێت. کوللە لەخۆراکە پەسەندکراوەکانە لەناو زۆربەی گەلانی ئاسیاداو لەهەندێك دەوڵەتی عەرەبیدا. لەو ساڵانەی کە کوللە هێرشی کردە سەر ئەفغانستان خۆراکێکی بەرچاویان لێدەسکەوت ئەم مێرووە دەوڵەمەندە بەپرۆتین کە 62٪ی لەشی پێك دێنێت. جگە لە17٪ی چەوریەو هەروەها توخمە نانەندامییەکانیشی ماوەکەی تەن وەك مەگنسیۆم، کالسیۆم، پۆتاسیۆم، مەنگەنیز، سۆدیۆم، ئاسن و فسفۆر. لەو ماوەیەی کە چالاکی کوللە زۆر دەبێت لەوڵاتە تووشبووەکاندا کۆمەڵێکی زۆر لەکوللە لەبازارەکاندا بۆ فرۆشتن دەبینرێت.

کوللە هێرش ناکاتە سەر مرۆڤ و ئاژەڵ وە هیچ بەڵگەیەك نییە کە ئەوە دووپات بکاتەوە کوللە هەڵگری نەخۆشی ترسناك بێت بەڵام وەك بازدەرەکان سرکەکان بە سەرچاوەی هەستیاری دادەنرێت لەمرۆڤدا. ئەو هۆرمۆنانەی کە لەئەنجامی تووشبوندا دروست دەبن و ئەو پولەکانەی کە لەباڵو پێستەکەیەوە بڵاودەبێتەوە جگە لەبڕی ئەو خۆڵەی کە لەهەوادا هەیەو هەندێك مادەی کیمیایی دی وەك فینۆڵەکان کە لەئەنجامی تێکشکاندنی سەوزایی دەردەپەڕێت ئەمانە هەموویان کارەکەن وەك هۆکارێك بۆ هەستیاری بەتایبەتی ئەوانەی کە هەستیاری ڕەبویان هەیە (ئەکزیمای سی).

سەرەڕای سوودی بەکارهێنانی لەناوبەرە ئاساییەکان بۆ لەناوبردنی کوللە هەندێك ئامار هەیە لەهەندێك دەوڵەتدا دەڵێت دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون بەو مادە کیمیاییانەو زیان دەگەیەنێت بەتەندروستی مرۆڤ بەتایبەتی بۆ ئەوانەی دەیگرن و دەیخۆن. مانگە دەستکردەکان سەرەڕای ئەوەی کە ناتوانن بەتێڕوانینی ئاسمان هێرشەکانی کوللە دەستنیشان بکەن، بەڵام هەندێك لەم مانگانە زۆر پێشکەوتوون و دەتوانن پێشبینی بکەن.

و بەڕاستی هەندێك مانگ هەیە دەتوانێت یارمەتی دەربارەی هەڵسەنگاندنی باران و جوڵەی کوللە لەئاسماندا پێشکەش بکات و ئەم مانگانە توانای گەورەیان هەیە لەتایبەتمەندی هەستکردن بەکات و شوێن و کە بتوانێت ئەو کارە ئەنجام بدات.

ئێستا زۆربەی لێکۆڵینەوە لەسەر بەکارهێنانی هەندێك مانگی دەستکردە بۆ هەڵسەنگاندنی باری سەوزایی وەك پلەی سەوزبوون و ڕێژەی سەدی بۆ بەرگی سەوزایی و ڕێژەی شێ بۆ بەشداریکردن لەبەدواداچوونی هێرش و هەڵمەتەکانی کوللە.

زۆر بەرنامەی پێشکەوتوو داهێنراوە بۆ بەکارهێنانی کۆمپیوتەری دەستی گرنگترینیان بەرنامەی (ئیلوکست elocust) کە بێ بەرامبەر دابەش دەکرێت بۆ ئیدخالکردنی پێشنیارەکانی ژینگەو هۆکارەکانی کەش و لەناوبردن و گۆڕینیان بۆ نەخشە. ئەم بەرنامانە تیپەکان بەکاری دەهێنن کە ئەرکیان گەمارۆدان و لەناوبردنە لەوڵاتەکانیاندا وە زۆر لەکردارە هاوبەشەکانی گەمارۆدان ئەنجام درا لەنێوان وڵاتە عەرەبییەکاندا.

بەرنامەیەکی تایبەت:

سیستمێکی ناهەموار داهێنرا بۆ بەرگریکردن دژی نەخۆشییەکان و لەناوبەری ئاژەڵ و ڕووەك کە سنوور دەبڕن (امبریس دل EMPRES / DL) بەتایبەتی بۆ کوللەی بیابان وەك بەرنامەیەکی دوورودرێژ لەنێوان وڵاتاندا کە تووشی هەڵمەت و هێرشی کوللە دەبن و ئەم بەرنامەیە پشت بەتوانای سروشتیەکەکان دەبەستێت بۆ جێبەجێکردنی کردارەکانی لەناوبردن لەڕێگەی ئاگادارکردنەوە و کارکردنی خێراو لێکۆڵینەوە.

ئەم بەرنامەیە تیشك دەخاتە سەر (3) ناوچە:

1. ناوچەی خۆرئاوا (خۆرئاوای ئەفریقاو باکوری خۆرئاوای ئەفریقا.
2. ناوچەی ناوەڕاست (ناوچەی دەریای سوور).
3. ناوچەی خۆرهەڵات (باشووری خۆرئاوای ئاسیا).

ئەم بەرنامەیە هەوڵی ئەوە دەدات کە بتوانرێت (لەناوبردنی خۆپارێزەر) جێبەجێ کرێت:

بەهاوکاری (9) وڵات ناوچەی ناوەڕاست بەهەموو وزەیەکییەوە کاردەکات لەساڵی 1997ەوە وە پشتگیری (6) وڵاتی بەخشەرەوە وە ئێستا گەیشتۆتە قۆناغی دووەمی. بەڵام لەناوچەی خۆرئاوادا چەند ساڵێکە کاری چاك دەکرێت لەچالاکی و لێکۆڵینەوەدا. وە لەناوچەی خۆرهەڵاتدا تواناکان بەڕاستی گەیشتنە ئاستێکی بەرز بەڵام پشتگیری پێویستە لەلایەن وڵاتە بەخشەرەکانەوە بۆ یارمەتیدان بۆ تازەکردنەوەی پرۆگرام بۆ ئەوەی زیاتر بێتە زمان ڕاستی ژینگە.

بەسالاچون

نوسینی: دکتۆر عەدنان عەبدوللا کاکی

لەگەڵ بەسالداچون و تێڕوانینی چی دەکەین؟ لە ناوێنەدا تەماشایەکی خۆت بکە دەبینین موکانت سپی تێکەوتوەو پێستت چرچ بوە. ئەمانە هەندێکن لەو گۆڕانکاریانەی لەگەڵ بەسالاچوندا بەسەرت دێن، بەڵام جەستە لە ناوەوە گۆڕانکاری زۆری بەسەردا دێت ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لەگەڵ ژیانی ڕۆژانەدا کە هەر کەسە تایبەتمەندی خۆی هەیە لەو گۆڕانکاریانەی بەسەر ئەندام و سیستمەکانی لەشەیدا دێت کە بەم شێوانەن:

سیستمی دڵ و سۆری خوێن:

لەگەڵ تێپەڕبونی تەمەن ماسولکەکانی دڵ هێزی پاڵنانی خوێنیان کەم دەبێتەوە چونکە بە درێژی ژیان دڵ دەبێت گرانتر کار بکات بۆ ئەوەی هەمان قەبارەی خوێن بنێرێت بۆ جەستە، هەروەها توانای کشاندنی لولەکانی خوێن کەم دەبێتەوە. لەگەڵ بەسالاچون دا نیشتنی چەوری لە خوێن بەرەکان دەست پێ دەکات (Atherosclerosis) کە دەبنە هۆی تەسک بونەوەی بۆشایی ئەم لولانە، ئەمانی توانای کشاندن و نیشتنی چەوری لەم بۆرییە خوێن بەرانەدا ئەنجامەکەی ڕەق بونی ئەم لولانەیە و دڵ ناچار دەبێت فرەتر کاربکات بۆ پاڵ نانی خوێن تیایاندا کە یەکێک لە ئەنجامەکانی بەرز بونەوەی پەستانی خوێنە.

ئێسک و ماسولکە و جومگەکان:

ئێسکەکانی مرۆڤ هەتا نێوان تەمەنی 25-35 سال لە ئەستوریدایە، بەڵام لەگەڵ بەسالدا چوندا قەبارەو چڕی ئەم ئێسکانە لە کەمبونەوەدایە هەر بۆیە بالا دەست بەکەمی دەکات و ئێسکەکان بێ هێز دەبن و ئەگەری شکاندنیان فرەتر دەبێت. هەروەها ماسولکەکان و ژێکان و جومگەکان بێ هێزدەبن و کشاندنیان لەگەڵ پیریدا کەم دەبیتەوە.

سیستمی هەرس:

لەگەڵ دەست پێکردنی تەمەنی پیریدا خێرایی خۆراک قوتدان و سك دەرچون کەم دەبێتەوە، لە ڕێخۆڵەکاندا ڕوبەری خۆراک هەڵمژین کەم دەکات، ڕژێنەکانی گەدەو جگەر و پەنکریاس و ڕیخۆڵە باریکە ڕەنگە کەم بکەن، بە گشتی ئەم گۆڕانکاریانە هەرسکردنی خۆراک ناشێوێنێت هەر بۆیە

ڕەنگە هەستی پێ نەکەیت بەڵام ڕەنگە هەست بە فرەبونی گرفتی بکەیت.

گورچیلە و میزڵدان و میزەڕۆ:

لەگەڵ پیربوندا گورچیلەکان توانایان لە پاک کردنەوەی خوێن لە تەنە ژەهراویەکان کەم دەبێتەوە. بارە نەخۆشیەکانی وەک شەکرەو بەرزە پەستانی خوێن لەگەڵ هەندێک لە دەرمانە بەکارهاتوەکان لە ژیاندا دەبنە هۆی فرەتر وێرانکردنی گورچیلەکان. 30٪ ئەو کەسانەی تەمەنیان گەیشتوتە 65 ساڵ و بەرەو ژور توشی کەم کۆنترۆڵی میزڵدان (میز ڕانەگرتن) دەبن، ڕانەگرتنی میز بەهۆی چەند کێشەیەکی تەندروستیەوە سەرهەڵدەدات وەک قەڵەوی، گرفتی، کۆکەی درێژ خایان.

ڕانەگرتنی میز فرەتر لە ژناندا ڕو دەدات وەک لە پیاوان، ئەو ژنانەی ئەگەنە تەمەنی نائومێدی ڕەنگە توشی میزڕانەگرتن بن کاتی پەستان چونکە ئەو ماسولکانەی کونی میزڵدان کۆنترۆڵ دەکەن بێ هێز دەبن و کار دانەوەکانی میزڵدان دەگۆڕێن.

بەگەیشتن بە تەمەنی نائومێدی لە ژناندا ئاستی هۆرمۆنی (ئیسترۆجین Estrogen) کەم دەکات و شانەکانی ڕوپۆشی ناوەوەی بۆری میزەڕۆ تەنکتر دەبێت، ماسولکەکانی حەوز بێهێز دەبن و میزڵدان پشت گیری کەم دەبێتەوە.

لە پیاوی بە تەمەندا ڕانەگرتنی میز هەندێک جار بە هۆی گەورەبونی ڕێژنی پرۆستاتەوەیە کە میزەڕۆ دەگرێت و ئەنجامەکەی گران بە تاڵ کردنەوەی میزڵدانە لە میزەوە دەرچونی میز لە میزڵدان بەشێوەی دڵۆپ دڵۆپ.

مێشک و سستمی دەمارەکان:

ژمارەی خانەکانی مێشک لە کەمبوندا دەبێت لەگەڵ چون بە تەمەندا لەگەڵ بێهێزی بیردا (یاد) هەرچەندە لە هەندێک شوێنی مێشکدا ژمارەی پەیوەندی لە نێوان خانەکانی دا لە فرەبوندا دەبێت بۆ یارمەتیدانی کاری مێشک پاش تێک چونی ژمارەی خانەکانی. کاردانەوەکانی دەماری هێواش تر دەبێت و بێهێزی لە هاوسەنگیدا سەرهەڵدەدات.

-چاوەکان:

لەگەڵ پیربوندا توانای چاوەکان بۆ فرمێسک دروست کردن کەم دەکات، دیواری تۆپی چاو تەنک تر دەبێت، ڕەنگ هاوێنەی چاو زەرد هەڵدەگەڕێت و ڕونی کەم دەکات. بە گەیشتنی تەمەنی 40 ساڵی ڕەنگە وردبینی تەنی نزیک تێک چێت، پاشان کاردانەوەی بیل بیلەی چاو بۆ ڕوناکی کەم دەکات کە ئەنجامەکەی گرانی گونجاندنە بۆ ئاستە جیاوازەکانی ڕوناکی.

گۆڕانکاری دی لە هاوێنەکانی چاوەکان وات لێ دەکات هەستیار بیت بۆ تیشکی ڕوناکی کە دەبێتە کێشەیەک لە کاتی شەودا بۆڵی خوڕینی ئۆتۆمبیل. کە وابو ئاوی سپی و ڕەشی چاو لەگەڵ بەرزە پەستانی ئاوی چاو تێک چونەکانی ناوەوەی چاو کێشە باوەکانی بەرزی تەمەنە لە چاوەکاندا.

گوێچکەکان:

باوترین بار کەسەرهەڵدەدا لەگەڵ پیریدا قورس بونی بیستنە، هەریەک لە سیان تەمەنی گەیشتبێتە 60 ساڵ گوێ قورسی دەبێت لەگەڵ نیوەی ئەوانەی تەمەنیان 85 ساڵ بێت. دەنگ و قیرە قیر لەگەڵ ساڵانی تەمەندا خانەکانی بیستنی گوێی ناوەوە تێک دەشکێنێت.

گۆڕانکاری ناوگوێ لەگەڵ پیریدا تەنک بونی دیوارەکانی کەناڵەکانی بیستنە لەگەڵ ئەستورېونی پەردەی گوێ. ڕەنگە قورسی بیستن دەست پێ بکات بۆ ئەو دەنگانەی بەزمیان بەرزە.

هەندێک باش نابیستن لە ژورێک دەنگە دەنگی تیادا بێت. گۆڕانکاری لە گوێی ناوەوە یان لە دەمارەکانی کە پێوەی بەستراوە لەگەڵ کۆبونەوەی چەوری و چەندەها نەخۆشی گشت گوێ قورسی دەکەن.

پوک و ددانەکان:

گۆڕانکاری لە پوک و ددانەکان لەگەڵ تەمەندا پەیوەستە بە ناستی پاک و خاوێنی ناوەمی کەسەکە لەوەپێش،

هەرچەندە لەگەڵ پەیڕەوی ئەم پاك و خاوێنییە ڕەنگە هەر ناوەدەم وشکی دەست پێ بکات لەگەڵ بە سالاچون و هەروەها پوکانەوەی پوکەکان و ڕەنگەڕەش داگیرسانی ددانەکان و نەرم بونیان و بە ئاسان شکاندنیان ڕوبدات.

لەگەڵ تەمەندا کاتێك لیك کەم دەکات و دەبێتە هۆی کەم شۆردنی دانەکان لە بەکتریا ئەوا ددان پوك فرەتر توشی سۆو خواردن دەبن لەگەڵ گرانی ئاخاوتن، خۆراك قوت دان و تام کردنیان، شێرپەنجەکانی ناوەدەم زۆر باوترە لە بەتەمەنەکاندا، هەربۆیە پزیشکی ددان دەگەڕێت بە دوای ئەم شێرپەنجانەدا کاتێك خوڵی پاراستنی دەم ددان دەکات بە سوڕی ڕۆتینی پاك کردنەوەی ددانەکان و پشکنینیان.

پێست و موەکان و نینۆکەکان:

لەگەڵ پیریدا پێست تەنك دەبێت و کشاندنی کەم دەکات و فرەتر زامدار دەبێت یان بە ئاسانی شین دەبێتەوە. کەم بونەوەی چەوریەکەی وەها دەکات پێست فرەتر وشك بێت و چرچی تێکەوێت.

هەروەها خاڵی زۆر دەردەکەوێت لەگەڵ هاوشێوەی باڵۆکە.

خێرایی دروست بونی نینۆك دەبێت بەنیوە، قژ و موەکان سپی هەڵدەگەڕێن و باریك دەبن، هەروەها ئارەق کردنەوە کەم دەکات کە دەبێتە هۆی کەم ساردبونەوەی جەستە لەکەش و هەوای گەرمدا کە ئەنجامەکەی گەرما بردنی ئەو پیرەیە.

ئەو گۆڕانکاریانەی بەسەر پێستدا دێت لەگەڵ تەمەندا پەیوەستە بەچەند بارێکەوە کە گرنگترینیان تیشکی خۆرە ساڵ لە دوای ساڵ کە چەند خۆر دابێتی لە پێست فرەتر تێك دەچێت، هەروەها جگەرە خواردن تێکچونی پێست فرەتر دەکات کە یەکێکیان چرچ بونیەتی.

سەرهەڵدانی شێرپەنجەکانی پێست زۆر پەیوەستە بە پیرییەوە لەگەڵ تەمەنی 65 ساڵیدا ئەگەری دروست بونی جۆرێکی شێرپەنجەی پێست 40-50٪.

کێشەی جەستە:

هاوسەنگی لە مانەوەی کێشێکی جەستەی تەندروست کارێکی گرانە لەگەڵ تێپەڕبونی تەمەن. لەگەڵ تەمەندا زیندەچالاکی جەستە کەم دەبێتەوە، بە واتایەکی دیکە لەش کەمتر کالۆری دەسوتێنێت و ئەو وزەیەی پێشتر بە چالاکی ڕۆژانە پێویستی بو بەشێوەی چەوری جەستە ئەی نیشێنێت هەر بۆیە لەگەڵ کەمی چالاکی کێشی لەشی نەوستڕا و لە فرەبوندا دەبێت.

نوستن:

لە تەمەنی گەنجیدا پێویستی بە نوستن هەندێك کەم دەکات، ئەگەر پێویستی مێشك و جەستەت بۆ نوستن 6 کاتژمێر بۆشەوانە ئەوا 30 خولەك فرەتر یان کەمتر پێویست دەکات بۆت، بەڵام لەگەڵ تەمەندا خەوتنت سوك دەبێت و فرەتر کاتت دەوێت بۆ هەمان نوستنی پێویست. کاتێ تەمەن دەگاتە 75 ساڵ هەندێك کەسان چەند جارێك شەو بە ئاگادێن لە خەو.

چالاکی سێکسی:

بەپێی تەمەن پێویستی سێکسی و شێوەکانی و ئەنجام دانی دەگۆڕێت، زێی ژنان هەڵدەقرچێت و تەسك دەبێتەوە، دیوارەکانی کشاندنیان کەم دەبێتەوە، وشکی زێ دەبێت بە کێشەیەك، ئەم گۆڕانکاریانە دەبێتە هۆی ئەوەی جوت بون بە ئازار بێت.

بێ هێزی هۆیەکی زۆر باوە لە پیاوانی بە تەمەندا، لە تەمەنی 65 ساڵیدا 25٪ی پیاوان گرانیان دەبێت لە ڕەپبونی چوك یان مانەوەی ڕەپبونی هەر لەیەك جار لە چوار جار بیانەوێ جوت بون ئەنجام بدەن، لە کەسانی دیکەدا ڕەنگە فرەتر کاتیان بوێت بۆ ڕەپ بونی چوك و ڕەق بونی ڕەنگی وەك جاران نەبێت.

ئایا چەند دەتوانیت بژیت؟

درێژترین تەمەنی مرۆڤ کە تۆمار کرابێت 122 ساڵە، بەڵام بە گشتی تەمەنی مرۆڤ ناگاتە ئەم ئاستە هەرچەندە لە

سەدەی ڕابوردووەوە بەهۆی پێشکەوتن و باش بونی دەرمان و زانست و تەکنەلۆژیا تەمەنی تەندروستی مرۆڤ درێژبوە.

چۆن پیر نابین:

هەر لە زۆر کۆنەوە مرۆڤ هەوڵی داوە نهێنی پیری بدۆزێتەوە لە پێناو دەست نیشانکردنی هۆکانی بۆ ئەوەی زۆ پیر نەبێت لە ژیانیداو توشی ئەم ماکانە نەبێت:

1-بێ هیوایی لە ژیاندا.

2-بێ هێزی گشتی (دەرون و جەستە).

3-بێ هێزی هۆکنی (سێکسی).

4-گۆشەگیری لە ژیاندا.

5-بون بە کەسێکی بێ بەرهەم.

6-سەرهەڵدانی نەخۆشی خەمۆکی.

7-تۆش بون بە نەخۆشیە درێژخایەنەکان.

ئەوەی گرنگە لێرەدا ناماژەی پێ بکەین کە مەبەست لە پیربون پیربونی مێشك و دەرونە (دڵ) نەك سەر و سیما، چونکە مرۆڤ کە بەدڵ پیر بو ئیتر بەرگری کەم دەبێتەوە بەرامبەر بە کێشەکانی ژیان و خێرایی ئاسایی پیربوونی زۆر زۆر فرە دەبێت و خۆی بۆ ناگیرێتەوە.

هۆکارەکانی زو پیربوون:

1-زۆر خواردنی خۆراك.

2-فرە چالاکی هۆکنی (سێکسی)

3-فرە چالاکی دەرونی (ڕادەی ماندوێتی)

4-فرە چالاکی جەستەیی (ئاستی ماندوێتی).

5-چۆنیەتی بیرکردنەوەی شێواو (نەرێیی).

6-خوی خەم خواردن لە ژیاندا (دڵە ڕاوکێ).

7-نەخۆشیە دەماری و دەرونیەکان.

8-بێ چالاکی هۆکنی (سێکسی).

9-توش بون بە نەخۆشیە درێژخایەنەکان.

10-بێ باوەڕی بە بونی پەروەردگار.

هەوڵدان بۆ درەنگ پیربوون:

-کەم خواردن و زۆر خواردنی میوە (ڤیتامینەکان).

-ڕۆیشتن بە پێ ڕۆژانە.

-بونی چالاکی هۆکنی (سێکسی).

-بونی چالاکی کارکردن بۆ ژیان و وەرگرتنی خۆشی لێی.

-وازهێنان لە دڵەڕاوکێ لە ژیاندا.

-ڕۆیشنبیرکردنی خۆ بەزانستی دەرونی.

-پشوی کورت و درێژخایان و سەیران و گەڕان لەگەڵ دەستەبەرکردنی حەزەکانت لە ژیاندا.

-چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەماری و دەرونیەکان لەکاتی سەرهەڵدانیاندا.

-چارەسەرکردنی نەخۆشیە درێژخایەنەکان لەکاتی بونیاندا.

-هەرگیز ئەرێی لە چۆنیەتی بیکردنەوەدا.

-هەرگیز هیوایی لە ژیاندا و عەودالی بۆ ئامانجێ.

-دورکەوتنەوە لە خۆپەرستی، قین و کینە، چکۆسی (حەسودی).

-بونی هەستی خۆشەویستی بۆ خودی خۆ و چوار دەور.

-خودا پەرستی.

قەبارەی منداڵی لە دایك بوو، تەندروستی داهاتووی دیاری ناکات

لە لێکۆڵینەوەیەکی زانستی هاوبەش و هاوکات لە هەردوو زانکۆی نۆکسفۆردی بەریتانی و سدنی ئوسترالی بەڕێوەچوو، دەرکەوت کە گەورەیی یان بچووکی قەبارەی منداڵ لە کاتی لە دایك بوون هیچ کارناکاتە سەر تەندروستی منداڵەکە لە ساڵانی داهاتووی ژیانیدا. لێکۆڵینەوەکە لەسەر ٧ هەزار مرۆڤی ئاسایی کرابوو لەسەر تاپای جیهان دا، ئەویش بەمەبەستی گەیشتن بە ئەنجامێکی پوخت.

وێڕای ئەوەی کە لە زۆر کلتور و هەندێك سەنتەری زانستیدا، بڕوا وایە گەورەیی قەبارەی منداڵ لە کاتی لە دایك بوونی دا تەندروستی داهاتووی زامن دەکات!

بەڵام ئەم نوێترین زانیاریانە بەڵگەی تازەتر دەخەنە بەرچاو کە قەبارەی منداڵ لە کاتی لە دایك بوونی دا کارێکی ئەوتۆ ناکاتە سەر تەندروستی منداڵەکە لە داهاتوودا.

و لە هەموو حاڵەتەکاندا هەمیشە زانایان ئەوە دووپات دەکەنەوە کە کلیلەی تەندروست- باشی هەموو مرۆڤێك لە خواردنی خۆراکی بەسود و ئەنجامدانی وەرزش و جگەرەنەکێشاندایە.

محەمەد ڕەئوف محەمەد

پاڤلۆڤ

بەشی دووەم

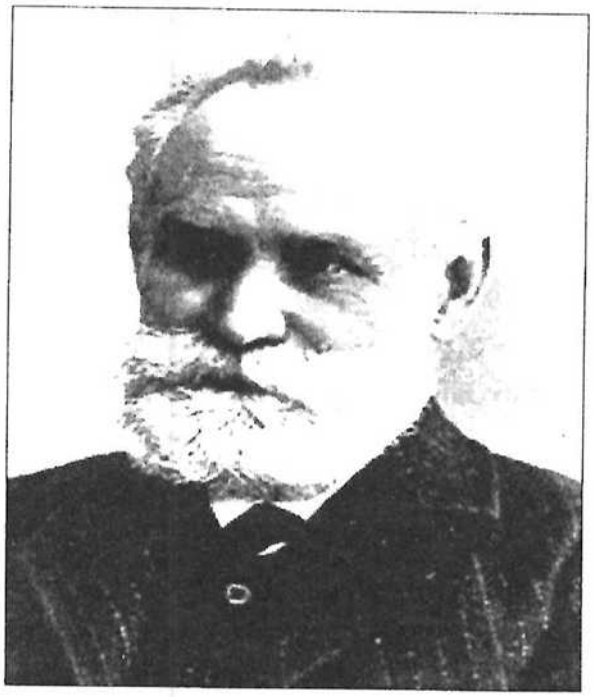
نوسینی: ڕۆشنا ئەحمەد

پەرەنسیبە گشتی و بنەڕەتیەکانی پاڤلۆڤ..

یەکەم.. ڕێکخستنی ڕەفتار و هەڵسوکەوت لەلایەن کۆئەندامی دەمارەوە، ئەمیش بەو پێیەی مێشک ئەو هێزەیە کە ژینگەی ناوەوە ڕێکدەخات و پارێزگاری لە هاوسەنگی دینامییان لە ناوەوەی لەشدا دەکات، واتە مێشک سەرپەرشتی ڕێکخستنی چالاکی ئەندامەکانی لەش و هاریکاریکردنیان پێکەوە دەکات، لە ڕێگەی سستمەکانی کۆئەندامی دەمارەوە. لەم بارەیەوە پاڤلۆڤ میتۆدی ئەزمونی دریژخایەنی داهێنا، لە ڕێگەی تۆژینەوە ئەزموونی و تاقیگەییەکانیەوە لەسەر ئاژەڵ (بەزیندوویی).

دووەم.. مێشک پەیوەندی نێوان جەستەی بوونەوەر و ژینگەی دەرەکی ڕێکدەخات و پێکەوەیان دەگونجێنێت. لێرەدا دوو میکانیزمی دەماریی هەن کە ئەرکەکانیان بریتیە لە هێنانەدی ئەم ڕێکخستن و گونجاندنە، یەکەمیان بەندە بە جۆرێک لە پەرچەکردارە تایبەتەکانەوە بۆ هەڵکردن و گونجاندن، لە ڕووی کردە بۆ ماوەییەکانیەوە و بەدرێژایی پەرەسەندنی هەریەکێک لەم دووانە، کە ئەوانیش میکانیزمی پەرچەکرداری مەرجدار و نامەرجدارن، پەرچەکردارە نامەرجدارەکان ئاژەڵی بالآ یان مرۆڤ والێدەکات هەر لە کاتی دروست بوون ولە دایک بوونیەوە ئەو ڕەفتارانە بنوێنێت کە بە هۆیەوە لەگەڵ بارودۆخی جێگیری ژیاندا دەگونجێت، بنکەی پەرچەکرداری نامەرجدار ئەو جێگەیەیە کە کەوتۆتە ژێر تووکڵی مێشکەوە، هەرچی میکانیزمی دووەمیانە، ئەوەیە کە کاری گونجاندنی ڕەفتار لەگەڵ ژینگەدا دێنێتە دی، ئەمیان پەرچەکرداری مەرجدارە، کە کارێکی گەورەی پاڤلۆڤە، تایبەتە بە (فێربوون)ەوە لە ڕێگەی ئەزموونی دووبارە بۆوەوە و لەڕێی ئاگادارکەرەوە وورياکەرەوە هەستیەکانەوە و لە ڕێی پەیوەندییەکاتییەکانەوە کاریگەرییان هەیە وەک بابەتەکانی جیهانی دەرەکی هەستپێکراو.

جێی ئاماژە پێکردنە کەلای هەمووان پاڤلۆڤ لە ڕێگەی ناوزەدەکەیەوە (پاڤلۆڤ و سەگەکەی) ناسراوە، ئەمە بۆ تاقیکردنەوە بەردەوامەکانی دەگەڕێتەوە لەسەر سەگ بە (زیندوویی) دەربارەی ڕژاندنی لیکی سەگەکە بە بینین یان بۆنکردنی گۆشت و خواردنەکەی، چ بە بینینی ڕاستەوخۆیەوە، یان لە ڕێگەی ئامرازە وورياکەرەوەکانەوە (زەنگ، داگیرسانی گڵۆپێک...تاد) و لەلایەک بۆ کاریگەرییە کاتی و هەمیشەییەکان و لەلایەکی دیکەشەوە بۆ فێرکردن و ڕاهێنانی سستمە ئامازەییەکانی مێشکی سەگەکە لەسەر



نامرازو ڕێگە جیاوازەکانی کاریگەری و کاری دەرەوە (ژینگە) بەرامبەری و لەسەری. گومان لەوەشدا نییە کە بۆ ڕوودانی ڕژانی لیکەکەی یان وەڵامدانەوەی پەرچە خۆراکی نامەرجدار لای سەگە برسییەکە (یاخود لای مرۆڤ) پێویستی بە هەبوونی ئەم چاوگانە هەیە:

1-بوونی وورياکەرەوەی نامەرجدار، یاخود خۆراک کاتێک دەچێتە ناودەمەوەو بەر گۆیەکانی زمان یان دەمارە هەستییەکانی چێژ- lingual papillae دەکەوێت و بەکردەی خەسڵەتە فیزیایی و کیمیاییەکان دەیوروژێنێت، واتە پێویستە وروژێنەرێک یان وورياکەرەوەیەکی ژینگەیی هەبێت کە لە دەرەوەی جەستەوە دێت.

2-دەمارە چێژییەکان لە زماندا، کە ئەمە سەرەتای لایەنی فسیۆلۆژییە لە پەرچە خۆراکی نامەرجدار دا، ئەم دەمارانە نامەچێژییەکانی خواردن و وەردەگرن، پاش ئەوەی دەچنە دەمەوە.

3-ڕیشاڵە دەماریە چێژییەکانی زمان gustotary، یان ڕێڕەوی وروژاندنی چێژی کە بەرەو بنکەکەی centripetal دەڕوات واتە بەرەو مێشکۆڵە کە بنکەی دەماریی چێژی تێدایە.

4-بنکەی دەماریی چێژ کە لە مێشکۆڵەدابە هەستی خۆراکی و چێژەکە پێکەوە دەبەستێت یان شیدەکاتەوە و دەبێتە هۆی دروست بوونی وەڵامدانەوەیەکی گونجاو یاخود ڕێگە بۆ تەواوکردنی کاری نامە دەماریە هەستییەکە خۆشدەکات و دەیگۆڕێت بۆ نامەیەکی دەماریی دنیامی نوێ و بەنێو دەمارە چالاکەکاندا دینامیەکاندا دەڕوات.

5-ڕێڕەوی دەماریی چالاک کە ڕووەو بنکەکەیە Centrifugal، واتە لە مێشکۆڵەوە بۆ ئەندامی‌جێبەجێ کار (ماسولکە یان ڕژێنەکان)، کە لەم حاڵەتەدا ڕژێنەکانی لیکە (هەر شەشیان، دووانیان لە ژێر چەناگەن، دووانیان لە ژێر زماندان، دووانەکەی دیکەش کەوتوونەتە ژێر گوێیەکانەوە) و لیک لە وەڵامدانەوەیدا دەڕژێت.

ئاژەڵ لە ڕێگەی ئەم سستمە ئامازەییە هەستییەوە دەتوانێت بە باشترین شێوە لەگەڵ ووردەکارییەکانی جیهانی دەوروبەر و دەرەکیدا بگونجێت، ئەم ڕەفتارەی ئاژەڵ ئیدی هەر چەندێک ئاڵۆزبێت، ئەوا دەتوانین بە ئاشکرایی لەبەر تیشکی ئامازە هەستیەکانەوە لێکی بدەینەوە، بەبێ ئەوەی سیفەتی مرۆیی بەسەردا بسەپێنین، وەک بیرکردنەوە یان دەلالەتکردن، هەستکردن یان چالاکیەکی مەبەستدار، لەبەر ئەوەی هەردوو پرۆسەی (وروژاندن و چەپاندن (ڕاگرتن یان وەستان) Inhibition and Exitation لە ڕووی کاریگەرییانەوە دژە بەیەکترن و دەکرێت لە ڕێگەی درێژەی ووریاکەرەوە هەستیەکانەوە بە ووردی کاریگەرییە دەرەکییەکان شیبکرێتەوەو پاشان دوبارە پێکەوەیان بگونجێنێت لە شێوەی پەرچەکرداری مەرجداری نوێوە کە دەبێتە هۆی گونجاندنێکی نوێ لەگەڵ ژینگەدا. بنکەی هەموو ئەم چالاکی پەرچە کرداری مەرجدارەش بریتیە لە تونێکڵی مێشک.

سێیەم.. پاقڵۆڤ لەڕێی پرەنسیپی یەکەم و دووەمەوە، پێکهاتەی پرەنسیپی سێیەمی بە شێوەیەکی گشتیگیرتر دانا، لەوەدا کە دەڵێت: ئەرکی کۆئەندامی دەمار، مێشک بەگشتی و تونێکڵی مێشک بە تایبەتی بریتیە لە جەختکردنەوە و چەسپاندنی حاڵەتێک لە هاوسەنگی دینامی[1] نێوان هەردوو ژینگەی دەرەکی و ناوەوە، مێشک لەلایەکەوە ڕێڕەوی چالاکییەکانی وەک خواردن و خۆپاراستن و مندالبوون ڕێکدەخات، لەلایەکی دیکەوە هاریکاریکردنی یەکتری نێوان چالاکییەکانی دەرەوەو حاڵەتەکانی جەستە دەمێنێتەدی و لە هەمان کاتیشدا ئەرکی ڕاپەڕاندنی ئەندامەکانی ناوەوەی

لەش رێکەوخات، بەمجۆرە کۆنەندامی دەمار، مێشک و تورێکڵی مێشک، سەرەڕای میکانیزمەکانی پەرچەکردارە مەرجدار و نامەرجدارەکان، هاریکاری کردنی نێوان هەموو پرۆسە زیندەییەکانی ناوەوەو دەرەوەی بوونەوەر رێکەوخات و ئاڕاستەیان دەکات.

چوارەم.. پاڤلۆڤ لە رێگەی تورێژینەوەکانی لەسەر نەخۆشیە دەمارییەکان.. کلینیکەکانی لە چەند ساڵی دوایی تەمەنیدا، ئەم پرەنسیپەی داڕشت: مرۆڤ بێجگە لەو سستمی ئاماژەیی هەستییە کە وەک ئاژەڵی باڵا هەیەتی. هەروەها سستمێکی ئاماژەیی دیکەی هەیە، کە تیایدا ئاماژە لە رێگەی گفتوگۆکردنەوە (قسەکردنەوە) دەبێت، چونکە ووشە رستە (ئاخاوتن) ووریاکەرەوەی مەرجدارن و لەبری ئاماژە هەستییەکانە، لەبەرئەوە سستمی گفتوگۆکردن پشت بە سستمی هەستی دەبەستێت و بەبێ ئەو ناکرێت دروست بێت، لەگەڵ ئەوەی هاوپەیوەندییەکی گونجاوی باڵاتر لە نێوان بوونەوەری زیندوو ژینگەکەیدا دروست دەکات. ئەوکاتەی ئاژەڵان دەتوانن لە ئەزموونی تایبەتی خۆیان و لە رێگەی سستمی ئاماژەیی هەستییەوە (فێربن) ئەوا مرۆڤ تەنها لەم رێگەیەوە (فێرنابیت)، بەڵکو هەروەها لە ئەزموونی گشتی مرۆڤایەتییەوە، لە رێگەی ووشە کۆکراوەکانەوە یان ووشە نووسراوەکانیشەوە فێردەبن، کە وەک ئاماژەی گفتوگۆیی کاردەکات و لە ئەوەیەکەوە بۆ ئەوەیەکی دیکە دەگوازرێتەوە. بەو پێیەش کە گفتوگۆکردن ووریاکەرەوەی مەرجدارە، دامالێن و گشتگیرکردن لەسەر بنەڕەتی ئاماژە هەستیەکان ئاسان دەکات، و لە رێگەی پێکەوە گونجاندنی ووشەکان لە رستەکاندا و هەروەها گونجاندنی رستەکان لە مەسەلەو باسەکان و بەڵگە لۆژیکییەکاندا، دەبینین سستمی ئاماژەیی گفتوگۆکردن پرۆسەی پەرچەکرداری- بەرپەرچدانەوەی واقیعی دەرەکی لە مێشکی مرۆڤدا ئاسان دەکات و دواتر گونجساندنی یان نەگونجاندنی (بە بەراوردکردن) لەگەڵ واقدا دەردەخات.

سستمی گۆکردن لە پەیوەندی بەهێزیدا بەسستمی هەستییەوە، میکانیزمێکی دەماریی پێکدەهێنن کە لە بیرکردنەوەو دەلالەت پێدانی ئەقڵی و چالاکی ئامانجدار و هەموو رێنەکانی هۆشیاری کۆمەلایەتی لە سەر دەوەستێت، لەوانەش هونەر و زانستەکان و تەکنەلۆژیا، تورێکڵی مێشکی مرۆڤ بریتیە لە بنکەی هەریەک لە سستمی ئاماژەیی هەستی و سستمی ئاماژەیی گۆکردن، کە هەردوویان ئاماژە بە واقیع دەدەن.

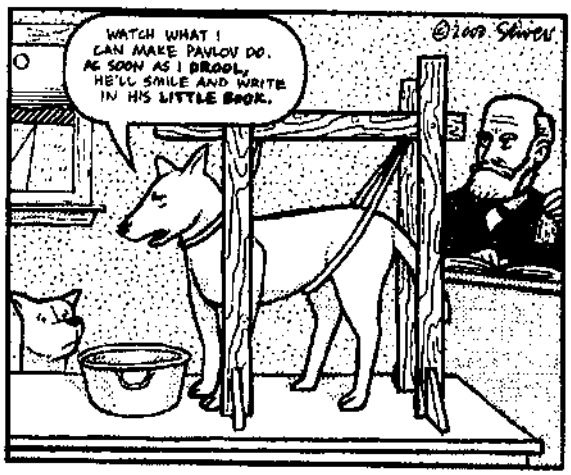
پێنجەم.. هەر چوار پرەنسیپە گشتییەکەی پێشوو بەندن بە ئەرکەکانی رێکخستن و پێکەوە گونجان لەلایەن کۆنەندامی دەمارەوە، واتە مێشک بە گشتی و تورێکڵی مێشک بە تایبەتی، بەڵام پرەنسیپی پێنجەم تایبەتە بە پاراستنی کۆنەندامی دەمارەوە، چونکە خانەکانی مێشک، بەتایبەتیش خانەکانی تورێکڵی مێشک بەوە جیادەکرێتەوە کە لە هەموو خانەکانی دیکەی لەش هەستیارترە، لەبەرئەوە ناوبەناو دوچاری حاڵەتێک لە ماندوو بوون دەبێتەوە و هەروەها دوچاری هیلاکی و پووکانەوەی ئەندامی دەبێت، لەبەرئەوە پێویست بووە ئەم کۆنەندامە خاوەنی میکانیزمێکی دەماریی بێت، یان میکانیزمێکی دەماریی هەبێت کە ئەم خانانە لە ماندوو بوون بپارێزێت کە گرنگییەکی زیندەییان هەیە. پاڤلۆڤ بەم میکانیزمە دەڵێت:

چەپاندن (ڕاگرتن-وەستان) Inhibition خەوتن لە هەموو شێوەکانی چەسپاندن بەربڵاوترە، چونکە لە حاڵەتی نووستندا چەپاندن بە خێرایییەکی جیاواز بە تورێکڵی مێشکدا بڵاودەبێتەوە و بەرەو خوارو خۆیەوە و تەنانەت ڕووەو مێشکی ناوەڕاستیش بە پلەی جیاواز درێژ دەبێتەوە، ئەرکەکەشی ئەوەیە چالاکی ئ ووزە بۆ خانەکانی کۆنەندامی دەمار، بە تایبەتیش مێشک و تورێکڵی مێشک بگەڕێنێتەوە، پاش ماندووبوونی بەردەوامی لە ماوەی کاتژمێرەکانی ڕۆژێکی دوور و درێژدا، جەستەی مرۆڤ لە هەموو بیست و چوار کاتژمێرێکدا پێویستی بە بڕێکی پێویستی چەپاندن ڕاگرتن هەیە بۆ پاراستنی، ئەویش لە شێوەی خەوتندا.

وێنەیەکی دیکەی چەپاندن[2]- ڕاگرتنمان هەیە کە لەچاو خەوتندا کەمتر بەربڵاوە و لە ئەنجامی زێدەڕۆیی لە ماندووبوونداو یان شۆکێکی هەڵچوونی بەهێز یان کێشمەکێشێکی ئەقڵی ڕوو دەدات، مەبەست لە چەپاندنی- ڕاگرتنی ئەو خانانەیە کە زیاد لە پێویست ماندوو بوون، ئەم چەپاندنەیان تاڕادەیەک جێگەییە و ئەرکەکەی بریتییە لە پاراستنی خانە زۆر ماندووبووەکان، ئەمجۆرەی چەپاندن یەکێکە لەو میکانیزمە دەماریانەی (باڵایانەی) کە دەکەوێتە پشت نەخۆشی وەزیفی خانەکانی مێشک یان نەخۆشی

ڕەزیفی نەقڵەوە، ئەمجۆرە نەخۆشییانە حاڵەتەکانی پوکانەوەی ئەندامیی خانەکانی تویکڵی مێشک ناگرێتەوە، ئەگەرچی ئەو میکانیزمەی کە ڕێگە لەم پوکانەوەیە دەگرێت، بۆ خۆی لە زۆربەی حاڵەتە نەخۆشییەکاندا حاڵەتی نەخۆشی دیکە دروست دەکات.

شەشەم.. ئەم پرەنسیپە بەندە بە نەخۆشییە ئەقڵییە وەزیفییەکانەوە، بە جیاوازی وێنەکانیەوە، پاڤلۆڤ لە ئەزمون و تۆژینەوەکانیەوە گەیشتە ئەوەی کە: کۆمەڵە نیشانەکانی نەخۆشییە ئەقڵییەکان بریتین لە دیاردە- شێوەکانی جۆرە ناتەواوییەک کە دوچاری چالاکی دەماریی باڵا دەبێت، ئەم ناتەواوییەش لە ڕووی پلەی قورسییەوە جیاوازە. نەخۆشی دەماریی بەوە ناسراوە کە کەموکوڕییەکی درێژخایەنەو دروچاری پرۆسە دەمارییەکان دەبێت لە جێگەکانی تویکڵی مێشک و ژێر تویکڵی مێشک، کە ماوەی چەندین هەفتە یان مانگ یان چەندین ساڵ دەخایەنێت، هەربۆیە دەبینین زۆربەی پسپۆڕان لە نوژداری دەماریدا و ئەوانەی میتۆدی پاڤلۆڤ و تیۆرییەکەی بەکاردەهێنن، سەرنج دەخەنە سەر نیشانەکانی نەخۆشییەکە، واتە سەرنج دەخەنە سەر ڕەفتارەکانی کەسی دوچار بوو، لە قسەکردن و هەڵسوکەوت و و بیرکردنەوەیدا، پاڤلۆڤ سەرنج لەو تێکچونە دەمارییە دەدات کە کەوتۆتە پشتەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەوە، کە ڕەنگە خۆیان هۆکارەکان بن، دەتوانین بڵێین دۆزینەوەی هەندێک لەو میکانیزمە دەمارییە باڵایانە کە هۆکاری کۆمەڵێک نیشانەی ڕەزیفی نەخۆشی نەقڵی وەزیفین لەلایەن پاڤلۆڤەوە بوونە بەردی بناغەی نوژداری نەقڵی یان بنەڕەتی گۆڕانی نوژداری



نەقڵی لە قۆناغی پۆلێن کردن و بوونیادنانی ڕێبازییەوە بۆ قۆناغی زانستێکی تەواو پێکدەهێنێت.

حەوتەم.. تێکەڵ بوونی هەست و سۆزی گەرمی پاڤلۆڤ بەکاری تۆژینەوە و چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان، دوا پرەنسیپی گشتییان لای پاڤلۆڤ بەرهەمهێنا، لە پاش ژیانێکی زانستی دوورودرێژ. پاڤلۆڤ لە ڕێی تۆژینەوەکانی دەربارەی دەماریی ئەزموونییەوە لە تاقیگەداو تۆژینەوەکانی لەسەر نەخۆشەکانی (نەخۆشی دەماریی) لە کلینیکەکەیدا گەیشتە ئەوەی کە: هەندێک لەم نەخۆشییە دەماریییە وەزیفییانە یان لە نەخۆشییەکانی وەزیفەی دەماریی کە تیایدا چەپاندنی خۆپارێزی[3] جێگەیی (شوێنێک) یان گشتی ڕۆڵێکی بنەڕەتی دەگێڕن، دەکرێت لە ڕێگەی بەهێزکردنی چەپاندنی خۆپارێزییەوە چارەسەر بکرێت یان حاڵەتەکە باشتر بکرێت، لە ڕێی دەرمانە جیاوازەکانەوە بە بڕی گونجاو کە کەسی نەخۆش بەکاری دەهێنێت. واتە دەکرێت بە چارەی گونجاو چەپاندنی خۆپارێزیی بەهێزبکرێت و نیشانەکانی نەخۆشییەکە کەم و بنەبڕ بکرێت، چونکە بەشێوەیەکی تایبەتی پاڤلۆڤ تێبینی کرد: ئەو چەپاندنە خۆپارێزییەی کە لە خەوێکی قوڵ و درێژدا ڕوو دەدات، بەڕادەیەکی زۆر کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە بۆ چەندین حاڵەتی نەخۆشی دەماریی، بەمجۆرە چارەسەرکردنەشی ووت: چارەسەر لە ڕێگەی نووستنەوە.

شایانی ئاماژە پێدانە کە گواستنەوە لە ووژاندنەوە بۆ چەپاندن لە ڕێگەی ئەو حاڵەتە نێوەندانە یان ئەو قۆناغی گواستنەوانەدا ڕووەدات کە خانە دەمارییەکان پیایدا تێدەپەڕن، پاڤلۆڤ بەم حاڵەتانە دەڵێت: حاڵەتە سڕکردنەکان یان قۆناغییەکان. وەک تێبینی کرد، سروشتی پەرچەکردار یان وەڵامدانەوەی خانە دەمارییەکان بۆ ئەو ووریاکەرەوانە، لە حاڵەتە نێوەندەکاندا جیاوازە وەک ئەوەی لە حاڵەتە ئاسایی و سروشتییەکاندا هەیە، ئەمەش مانای ئەوەیە خانە دەمارییەکان لە حاڵەتە نێوەندەکاندا وەڵامی ووریاکەرەوە بەهێزەکان ناداتەوە، بەهێزێکی گەورەتر لەو وەڵامەی کە بەرامبەر ووریاکەرەوە لاوازەکان دەیداتەوە لە حاڵەتە سروشتییەکاندا، کورتەی ڕوونکردنەوەی ئەم تێبینییە ئەوەیە:

1-لە حالەتی یەکسانیدا وەلامدانەوەی ووریاکەرەوە بە هێز و لاوازەکان بەهێزێکی یەکسانە بەهێزی ووریاکەرەوەکە.

2-لە حالەتی تێپەراندندا، وەلامدانەوە بەهێزە بەرامبەر ووریاکەرەوە لاوازەکان و هەروەها وەلامدانەوە لاوازە بەرامبەر ووریاکەرەوە بەهێزەکان.

3-لە حالەتی پاش تێپەراندن، ئەو حالەتەیە کە وەلامدانەوە بە تەواوی بەرز دەبێت بەرامبەر هەموو ووریاکەرەوەیەکی لاواز یان بەهێز.

بەم پێیە دەتوانین بڵێین: پەیوەندی نێوان هەردوو پرۆسەی وروژاندن و چەپاندن لای مرۆڤی ئاسایی و لەبارودۆخی ئاساییدا سروشتییە و پێکەوە هاریکاری یەکتر دەکەن و بەگوێرەی بارودۆخی ژیان جێگەکانیان ئاڵوگۆڕ دەکەن، بەڵام تێکچوونە دەمارییەکان کە دوچاری یەکێك لەم دوو پرۆسەیە دەبێت، لە کاتی ماندووبوون و ماندووکردنی دەماریی (واتە لە حالەتی هەبوونی ئەو ووریاکەرەوانەی کە هێزەکەیان لە توانای کۆنەندامی ناوەندە دەمار -فسیۆلۆژی- زیاترە و لە هەردوو حالەتی وروژاندن و چەپاندندا بەرگەی ناگرێت)، تێکچوونە دەمارییەکان لە ئەنجامی پێکدادانی نێوانیان پرو دەدات بە جۆرێك پرۆسەی جێگە ئاڵوگۆڕکردنیان دەشێوێت، ئەو پێکدادانە تاوێك دەبێتە هۆی زاڵبوونی ووروژاندن و تێکچوونی چەپاندن، تاوێکی دیکەش بە پێچەوانەوە. وەك سەلمێنراوە خانەی دەماریی سنووریکی فسیۆلۆژی هەیە و تێیناپەڕێنێت، ئەگەرچی ئەو سنوورانە بە جیاوازی شێوەکانی کۆنەندامی ناوەندە دەمارەوە جیاوازبێت. واتە ماندووبوونی خانەی دەماریی مانای تێپەراندنی سنوورە فسیۆلۆژییەکەی دەگەیەنێت، بەگوێرەی چەندێتی ئەو تێپەراندنەش، ئەو کەسە دوچاری تێکچوونە دەماریەکان دەبێت، واتە ئاستی تێکچوونەکە بە پێی ئاستی تێپەراندنی سنوورەکەیەتی.

ئەمانە پرەنسیپە گشتییەکانی پاڤلۆڤە کە بوونە چاوگەیەکی گرنگ و بەهێز بۆ زانستەکانی فسیۆلۆژیا و نۆژداری و دەروونزانی و نۆژداری ئەقڵی، سەرەڕای ئەو سوودانەی لە خۆی دەگرێت بۆ هەریەك لە بوارەکانی پەروەردە و فەلسەفە و چەندین بواری مەعریفی مرۆیی دیکە.

بنەڕەتەکان

پاڤلۆڤ بەدرێژایی ژیانی بە میتۆدە زانستییەکەیەوە پابەند بوو و هەردەم هەوڵی دەدات بەشێوەیەکی ڕاست و بەرجەستەکراو لێکدانەوەیەکی زانستی بۆ ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان پێشکەش بکات، لەبەرئەوە میتۆدەکەی لە بواری چالاکی دەماریی بالادا (دەماغ) لەسەر چەندین بنەڕەت قوڵ دەبۆوە، کە لە مانەدا خۆی دەنوێنێت:

1-بنەڕەتی هەربوونایەتی determinism، بریتییە لە جێبەجێکردنی پرەنسیپی هۆکارێتی مادیی لە

سەر هەموو دیاردەکان بەبێ جیاوازی، چونکە هەموو دیاردەیەکی سروشتی هەر لە سادەترینیانەوە تاوەکو ئاڵۆزترینیان، لەوانەش دیاردەی زیندەیی و دەروونییەکان، ملکەچی پرەنسیپی (هۆ و ئاکام)ن، یاخود پەیوەستی هۆکار دەبن و دەرەنجامی مادیین. ئەم بنەڕەتە شیکردنەوەی لە خۆزەو هەڕەمەکی ڕەتدەکاتەوە، یان ئەو گوتەیە ڕەتدەکاتەوە کە دەڵێت: ڕووداوەکان هیچ هۆیەکی دەرەوەی خۆیان نییە. بێگومان ئەم بنەڕەتە، بنەماو چاوگەیەکی زانستی سروشتی بۆ دەروونزانی ماتریالیزم دابین دەکات.

2-شیکردنەوە و پێکهێنان: واتە شیکردنەوەی دیاردە بۆ یەکەمین ڕەگەزەکانی و درککردنی بنەماکەی وەك (گشت-هەمەك) یك لە دۆزینەوەی وەزیفە و بوونیادی مادەی زیندوو یان دیاردە، و تێگەیشتن لە پەیوەندی ئاڵوگۆڕی نێوان (بەشەکان-ئەندەکەکان)ی بەبڕوای پاڤلۆڤ کۆنەندامی دەماری بالا لە ڕێگەی میکانیزمەکانی وەرگرتنەوە دەست دەکات بە شیکردنەوەی و ووریاکەرەوە هاتووەکان، لە هەمان کاتیشدا دەست دەکات بە پێکهێنانی چالاکی یاخود کاریگەری ووریاکەرەوەکان لە کاتی پرۆسەی شیکردنەوەدا.

3-بوونیە-یان پێکهاتەی سروشتی: بەو مانایەی هەریەك لە پرۆسەی دەماریی لە بوونیەیەکدا دروست دەبێت و پەیدا دەبێت کە پێکهاتەیەکی مۆرفۆلۆژی (سروشت و شێوازەکانی) دیاریکراوی هەیە و دەتوانێت کاریکاتە سەر بەشەکانی جۆرێکی تایبەت لە پرۆسە دەماریەکان، چونکە وەزیفە و بوونیەی هەردووکیان یەکتری دیاریدەکەن.

4/کاملیی- تەواوبوون: بوونەوەری زیندوو یەکەیەکی تەواو بووەو لەچەند بەشێك پێکدێت، بەڵام مانای بەسەریەکدا کەوتنی ژمارەیی ئەم بەشانە ناگەیەنێت، ئەو لەتەواو بونیدا(کامڵ بونیدا)شتێکی چۆنیەتی تایبەتە، بەمەش پاڤلۆف میتۆدی میکانیکی ڕەتکردەوە کەوادەبینێت:

ئەندامەکانی لەش بەشەکانی ئامێرێکی سادەن و پاشان پەیوەندی نێوان بەشەکان و گشت(ئەندەک و هەمەک)لەبیردەکات. هەروەها شیکردنەوەی میتۆدی میکانیکی بۆ چالاکی دەماری بالا-ی رەتکردەوە بەپێچەوانەی هەندێک لەوانەی دەڵێن: ئەو بەدیدێکی میکانیکی دەڕوانێتە چالاکی دەماریی بالا، لەجیاکردنەوە چۆنیەتییەکەی لەنێوان مرۆڤ و ئاژەڵ. قوتابخانەکەی پاڤلۆڤ ئەم تێگەیشتنەوەی قوڵتر کردەوە.

5/دیدی پێکهاتەیی: بەو مانایەی کەدیاردەی مێژووی تواناو بواری پەرەسەندنی هەیە، دەتوانین بەوەش بڵێین دووری- رەهەندی- کاتیی یان زەمەنی دیاردە، کەناکرێت لەتوێژینەوەو شیکردنەوەیدا لێی جیابینەوە، پاشان پێویستە لەچۆنیەتی دروست بوونی دیاردەو رێچکەو رێڕەوی پەرەسەندنەکەی و هەروەها لەمیکانیزمی ئەم پەرەسەندنەش شارەزا بین.

6/یەکێتی ئەندامیی بوونەوەری زیندوو وژینگەکەی: یەکێتیەکی دیالێکتیکییە وماناى کاریگەری ئالوگۆڕ لەنێوان ژینگەو بونەوەری ئەندامی زیندوو وەک گشتێکی پێکەوە بەستراو.

7/بابەتیی و دابەشکردنی یەکسان: دوورکەوتنەوە لەخود شیکردنەوەی رەفتاری ئاژەڵ و توێژینەوە لەدیاردە بەو پێیەی بوونێکی دەرەکی سەربەخۆ لەخودی ئێمەدا هەیەو یاسایەک هەیە کە بەڕێوەی دەبات، ئەم یاسایانەش ئەڵێ دروستی نەکردون، واتە داڕێژراوێک نییە کە ئێمە لەسەری سەرنجە هەستییەکانمان ڕێکخەین، بەڵکو ئەو یاسایانەیە کەبوونی بابەتی خۆیان لەناخی دیاردەدا هەیە، وڕێڕەو وپەرەسەندن و ئەرکی ڕاپەڕاندنیان بەڕێوە دەبات، دەبێت ئەرکە کردەییەکانمان لەخودی سروشت خۆیەوە هەڵێنجین بەر لەهەرشتێکی دی. ئەمە وەکو پاڤلۆڤ دیاری کردوە پێویستی بەپابەندبوون بەتێبینی و تاقیکردنەوەو توێژینەوەی ڕەوتگەری و میتۆدگەرییانە هەیەو پێویستە لەسەر بنەمای واقیع بێت کەپاڤلۆڤ هەردەم پێی دەڵێت((گەورەی واقیع یان واقیعی سەردار)) دەنا بەبێ ئەمە، وەک پاڤلۆڤ دەڵێت: ((تیۆرییەکانمان دەبنە هەوڵە بزربووەکان. کەڵەکەکردنی ڕاستیەکان بەبێ بیرۆکەیەکی گشتی و دیدێکی سەرتاپاگیری و بێ نەخشەیەک، ئەو کارەیە کەسوودی نابێت، پێویستە تەنها لەسەر ڕووی ڕاستییەکان وڕووکەشەکەیاندا نەوەستین، دەنا تەنها دەبێتە لیستێک کەئەم ڕاستیانە لەخۆدەگرێت، باهەوڵدەین بەرەو نهێنی ئەم ڕاستیانە بچین و بێووچان لەیاساکانی بتۆژینەوە، چونکە دۆزینەوەی یاساکان بەڕاستی و بەووردی و دیاریکردن ئاکامی کۆتایی هەموو لێکۆڵینەوەیەکەو بەئاکام گەیشتنە، لەبەرئەوەی ڕاستییەکان لەخودی خۆیاندا ئامانج نین، بەڵکو تەنها ئامرازێکن کەدەسەڵاتی زاڵ بوونمان بەسەر یاسا گشتییەکانی سروشتدا دەداتە دەست)).

بنەمای زانستەکان

پەرەنسیبی بنەڕەتی میتۆدی پاڤلۆڤ لەفسیۆلۆژیاو دەروونزانیدا لەم ووتەیەدا کۆدەبێتەوە: یەکێتی و کامڵ بوونی(تەواوەتی) بوونەوەری ئەندامی زیندوو وەک گشتێک، بێجگەلە گونجانی ئالوگۆڕی نێوان بوونەوەری ئەندامی زیندوو لەگەڵ ژینگەکەی لەلایەکو گونجانی ژینگەو پێداویستییەکانی بوونەوەری ئەندامی زیندوو لەلایەکی دی. لەهەردوو حاڵەتەکەشدا: یەکێتی و گونجاندن، کۆئەندامی دەماریی لای ئاژەڵ ڕۆڵی سەرەکی دەگێڕێت، هەروەکو توکیڵی مێشک لای ئاژەڵی بالا لەوانەش مرۆڤ ڕۆڵێکی یەکلایی کەرەوە دەگێڕێت، بەو پێیەی بنکەی پەرچەکردارە کاتییەکان یان مەرجدارەکانە، بەمجۆرە پەرچەکرداری مەرجدار بەچەمکێکی بنەڕەتی ا.پ. پاڤلۆڤ دادەنرێت لەنێو زانیارییەکاندا، لەبەرئەوەی یەکەمین بەرپرسە لەڕێکخستنی یەکێتی بوونەوەری ئەندامی زیندوو وگونجاندنی لەگەڵ ژینگەکەیدا.

بێگومان لەکاتی شیکردنەوەو دیاریکردن و چارەسەرکردنی حاڵەتە نەخۆشییە دەماریەکاندا، تۆژینەوەیەکی بەراوردکاری لەنێوان تیۆرییەکانی پاڤلۆڤ و تیۆرییەکانی فرۆید-دا بایەخێکی تایبەتی هەیە. بۆچوونێک هەیە کەدەڵێت زانیارییەکانی پاڤلۆڤ بەتەواویی نکۆڵی لەزانیارییەکانی فرۆید دەکات، بەڵام بۆچوونێکی دی پێچەوانەی ئەم بڕوایەیە. ئێمە ناتوانین هەوڵە بەپێژەکانی فرۆید لەبواری چارەسەری دەرونیی و دیاریکردنی نەخۆشییە دەروونییەکاندا بخەینەلاوە. بەڵام ئەگەر سەرنجێک بدەین، دەبینین: فرۆید زیاتر ڕووی لەوەسپ کردن وەک لەوەی بەتیۆری مادی- بەرجەستە جەخت لەزانیارییەکانی بکات، فرۆید بۆ خۆپشی درکی بەلایەنە کەموکوڕەکانی نێو میتۆدەکەی دەکردو چەند جارێک ئاماژەی بۆکردوە، وەک خۆی دەڵێت: دەتوانین بڵێین نەخۆشی دەماریی بەهیچ شێوەیەک ڕووناداتە، ئەگەر چەند هۆکارێکی پێکهاتەیی یان

سروشتی لەنەگەری ڕووداوەکەی زیاتر نەکەن.. دیارە ئەوەی فرۆید پێویستی بوو، تۆژینەوەیەکی ئەزموونیی بوو بەپێی میتۆدێکی زانستی و تیۆرییەکی مادی- بەرجەستە، نەک بەتەنها گریمان و شیمانەیی، لەبەرئەمەشە کەتیۆرییەکەی لەوەسپ کردنێکی هێڵکاری زیاتر تێپەڕناکات لەتیۆریی چالاکی دەروونیی نەخۆشەکان، کەخۆی لەڕێگەی گریمان و شیمانەیی خۆیەوە کاری پێدەکرد.

ئەگەر تۆژینەوەکانی هەریەک لەپاڤلۆڤ و فرۆید بخوێنینەوە، دەبینین؛ پاڤلۆڤ لەچەندین دیاردەی ڕەفتارو هەڵسوکەوت تۆژییەوە کەفرۆید-یش باسی لێوەکردوە؛ بێگومان هەریەکەیان بەگوێرەی میتۆدو تیۆری خۆی، ئەگەرچی وەک(دالیبیین)دەڵێت: ((متیۆدی پاڤلۆڤ دەتوانێت گرفتی هۆکاری نەخۆشی دەماریی لەسەر زەمینەیەکی پتەوی تۆژینەوەدا-دابنێت، چونکە ئەو پاساوو بەڵگەیەکی سەلمێنراومان پێدەبەخشێت؛ لەوەی کەنەخۆشی دەروونیی بریتییە لەتێکچونی چالاکی دەماریی لەئەنجامی بەریەککەوتنی دوو هێزی دژ بەیەکتر کە(وروژاندن و چەپاندن- راگرتن)ە، یان شکست هێنانی خەفەکردنە بەزمانی فرۆید. ئەو حاڵەتە دەماریە ئەزموونییانەی زانای فسیۆلۆژی پاڤلۆڤ بەئەنجامی گەیاند، بریتییە لە سەرلەنوێ بنیادنانەوە بەئامرازی پێکهاتەیی بۆ ئەو ئاکامانەی کە(فرۆید)بەئامرازی شیکاری پێی گەیشت، لەوەدا کەفرۆی دەڵێت: حاڵەتە دەماریە دەروونییە ئاتەواوەکان دەگەڕێتەوە بۆ کێشمەکێشی ناوەوە، چونکە ئارەزوویەکی ڕەمەکیی(غەریزی)بەهێزپاڵی پێوەناوە ناچارانە بچێتە نائاگاییەوەو بۆ ماوەیەک(کورت یان درێژ)بەسەرکەوتوویی خەفەکراوە، پاشان هاوسەنگییەکەی تێدەچێت و ئەو شتە خەفەکراوە لەشێوەی نیشانە دەماریەکان دەردەکەوێتەوە(سەرهەڵدەداتەوە).. ئەم ووتەیەی فرۆید بۆ خۆی جەخت کردنەوەیە لەسەر ڕاستیی ئەزمونیی پاڤلۆڤ کە؛ لەڕێی چەپاندنی ڕاگرتنی ڕەمەکی- غەریزەی- بەرگریەوەو بەگوێرەی میتۆدی پەرچەکرداری مەرجدار حاڵەتی دەماریی(سەگ)ی تاقیکردەوە بەچەند ئەزموونێک، کاتێک ڕەمەکی بەرگری بە ڕەمەکی خواردنەوە گرێدا.

زانای سروشتخواز

پاڤلۆڤ یەکەم زانای فسیۆلۆژییە کەهەردوو ڕێگەی پێکهێنان یان پێکهاتەیی لەگەڵ شیکردنەوەدا پێکەوە بەکاربهێنێت لەتوێژینەوەو لێکدانەوەی دیاردە بەپێی میتۆدێکی ڕێک، لەوەدا کەبەتاقیکردنەوەی درێژخایەن چارەسەری بۆ گرفتی پێکهێنان لە تۆژینەوەی فسیۆلۆژیدا دۆزییەوە، پاشان بەڕێگەی شیکردنەوەو باسکردنی سروشتی(بونیە)ی جەستەو ئەرکەکانی بەڕێگەی پێکهاتەیی تەواوکرد. بەم شێوەیە پاڤلۆڤ میتۆدێکی دیالێکتیکی بۆ توێژینەوە داهێنا، واتە دوو میتۆدی دژ بەیەکی لەیەک میتۆد-دا کۆکردەوە بۆ چارەسەرکردنی دیاردە. بەمجۆرە تووانی لەڕێی ئەم میتۆدە دیالێکتیکەیەوە لەجەستە بتۆڕێتەوە، لەکامڵ بونیداو لەیەکگرتنیدا لەگەڵ ژینگەکەی.

پاڤلۆڤ زۆر بەتووندی لایەنگری زانستە سروشتییەکان بوو، ئەم هەڵبژاردنەشی دەگەڕێتەوە بۆ سەر ڕێگەی توێژینەوەی دیاردە دەروونییەکان کەپشت بەپرەنسیپی زانستی گشتی دەبەستێت، ئەو پرەنسیپەی کەگریمانکردنی هەرچاوگەیەکی دی و دوورلە خودی سروشت ڕەتدەکاتەوە، پاڤلۆڤ دەڵێت: ((ئەمەیە زانستە سروشییەکان و کاری مێشکی مرۆیی کە لەسەر سروشت جێ بەجێ بووەو توێژینەوەی سروشتی بەبێ ئەوەی هیچ جۆرێک لەگریمانەکان یان شیکردنەوە لەچاوگەیەکی دیکەی ناسروشتی وەردەگرێت. ئەگەر تۆژەر وویستی باس لەجیهانی دەروونیی ئاژەڵە باڵاکان بکات، ئەوا بیرۆکەکانی جیهانی ناوەوەی خۆی بەسەر سروشتدا دەکەوێت و ئەوە دەڵێتەوە کەپێشینەکان لەکاتی تێبینیکردنی سروشتدا بیرۆکەو هەست و ئارەزووە خودییەکانی خۆیانیان لەسەر دیاردە نازیندووەکانی سروشتدا جێ بەجێ کردوە، هەرچی زانای سروشتییە، پێویستە لەسەری تەنها یەک شت بخاتە بەرچاوی خۆی: پەیوەندی ئەم یان ئەو بەوەڵامدانەوە(پەرچەکرداوە) دەرەکییەکانی ئاژەڵ بەدیاردەی جیهانی دەرەکییەوە چییە؟)).

ئەم هەڵوێستەی پاڤلۆڤ مانایەکی فەلسەفی فراوان و مەترسیداری هەڵگرتووە، یەکەم مانای ئەوەیە: ڕەتکردنەوەی بۆ چوونی ئایدیالی سەبارەت بەدەروون و هەروەها پابەندبوونی تەوا بەو پرەنسیبە مادییەی(ماتریالەی)دەڵێت: دیاردە نەقڵییەکان لەبنەڕەتدا لەپرۆسسە مادییەکانەوە دروست(پەیدا) بوون و دواتر ملکەچی توێژینەوەی زانستی ئەزموونی دەبن. پاڤلۆڤ دەربارەی چەمکی(دەروون)ئەوە دەڵێت کە(لابلاس)لەوەڵامێکی نابلیۆندا ووتی. بەڵام پاڤلۆڤ وەک وەڵامێک بەئەندامانی ئاکادیمیای زانستی

لە(لەندەن)ووتی: زانای سروشتی بڕوای بەوە هەیە کەهەموو شتێك کەوتۆتە نێو میتۆدو نەو ئامرازانەوە کەڕێگەی پێدەدات بگاتە ڕاستی جێگیرو چەسپاو، تەنها لەم دیدەشەوە(بێ دیدی دیکەی زانای سروشتی)دەروون وەك پرەنسیبێکی سروشتی، شتێك نییە کەتەنها پێویست نەبێت، بەڵکو هەروەها زیان بە کارەکەشی دەگەیەنێت، وورەی دەروخێنێت لەوەدا کە کەڵك و سوودی نییە، یان سنووردێك بۆ شیکردنەوەکەی دادەنێت لەوەدا کە بگاتە قوواڵایی ئامانجەکەی.

پاڤلۆڤ لە(1936/2/27)دا کۆچی دوایی کردو نەو هەواڵەش نێوەندە زانستییەکانی سەرتاپای جیهانی غەمبار و کش و مات کرد، زۆر لە زانا و کەسایەتییە بەناوبانگەکانی جیهان لەگەڵ مەکسیم گۆرگیو و هـ. ج. ویلزو والتەر. ب. کانۆو هارڤی کشنج و ڕۆبەرت یرکس لەناشتنی تەرمی نەم زانا بەناوبانگەدا بەشداریان کرد. پاش مردنی، یەکێتی سۆڤیەت بایەخێکی گەورەی بەکارە زانستییەکانی پاڤلۆڤ داواکاری بۆ پەرەپێدانی کرد، نەکادیمیا زانستیەکان لەمۆسکۆدا سالی(1950) کۆنگرەیەکی جیهانیان بۆ تۆێژینەوە لەزانیارییەکانی بەست کەسەدان زانای فسیۆلۆژی و نۆژداری و دەروونزانی و نۆژداری ئەقڵی ئامادەی بوون.

کۆنگرە لەبڕیارەکانیدا، ڕایگەیاند: ((کۆنگرە لەباوەڕێکی تەراوەوە تیبینی ئەوە دەکات کەبیرو بۆچوونەکانی پاڤلۆڤ سەرکەوتنێکی مەزن و تەواوی لە بوارەکانی زانستداو لە یەکێتی سۆڤیەتدا بەدەست هێنا، کارە زانستییە نایابەکانی پاڤلۆڤ جەخت لەوە دەکەن کە هەموو شێوەکانی چالاکی زیندەیی بوونەوەری نەندامی زیندووی ئاڵۆز لەوانەش چالاکی ماسوولکەیی بەپێی بارودۆخی بوونی بوونەوەرەکە دیاری دەکرێت، ئەم بیرو بۆچوونانەی پاڤلۆڤ زانستی فسیۆلۆژیای لە یەکێتی سۆڤیەتدا بۆ بەرزترین ئاستەکانی برد لەپشتێنەی جیهانداو ئاسۆیەکی بەرفراوانی لەبەردەم پێشکەوتنی زانستەکان لەئایندەدا کردەوە، کارەکانی ئەم زانایە بنەڕەتێکی جێگیریان بۆ زانستە سروشتییەکان خولقاند بۆ سەرلەنوێ بنیادنانەوەی نۆژداریو دەروونزانی لەسەر میتۆدێکی زانستی، دۆزینەوەکانی پاڤلۆڤ لەبارەی چالاکی دەماریی بالاً گەورەترین کارێکە زانستی نوێ لەتۆێژینەوەی میشکدا بەدیهێناوەو بووە هۆی دروست بوونی بناغەیەکی پتەو بەهێزی زانستە سروشتییەکان کە پشت بەدیدی مادی- بەرجەستە دەبەستێت، وەك چەکێکی ترسناکیشە لەکێشمە کێشە هزرییەکانماندا دژ بە ئایدیالیزمو نەزانین لەهەموو شێوەکانیاندا..)).

هەروەها ژمارەیەك لەزانایانی نێو کۆنگرەکە ووتیان: ((پرۆسەکانی دەماریی بالاً کە بنەڕەتێك بۆ چەمکە سایکۆلۆژییەکان پێکدەهێنێت، ئەو پرۆسانەن کەتا ماوەیەك لەمەوبەریش تۆێژینەوە لێیان کارێکی ستەمو چەقیو بوو، بەڵام ئێستا بووە بەمادەی تۆێژینەوەی بابەتی، کە زانستێکی نوێ تایبەتمەندییەتی، نەویش ئەو زانستەیە کە(ا. م. سیخینۆڤ، بناغەکەی داڕشت و(ا. پ. پاڤلۆڤ)و قوتابخانەکەی بەرەو لوتکەیان برد)).

ئاماژەکاریيە زانستییەکانی پاڤلۆڤ

1-پێویستە نەخشەیەکی زانستی ڕوون بۆ ئەو دیاردەیە دابنێیت کەلێی دەتوێژێتەوەو دەبێت جێبەجێ کردنیش هەنگاو بەهەنگاو بێت.

2-تێگەیشتنی تەواو لەدیاردەکەو هەنگاونانی لۆژیکیانە: فێری ئەلفو بێکانی زانست بە، بەرلەوەی بەرەو لوتکەکەی سەریکەوێت.

3-پشکنین و ووردبوونەوەی چڕو هۆشیارانە لە تۆێژینەوەدا.

4-پاش دۆزینەوەی ڕاستییەکان بچۆ نێو قۆاڵییانەوەو تەندروستانە لەنێو خۆیاندا هاوسەنگیان بکە.

5-تێڕامانێکی قوول لەڕاستیە دۆزراوەکانو لەئاکامەکان.

6-خاکێتی و دوورکەوتنەوە لەبەرزە فڕی و لەخۆبایی بوون.

7-پابەند بوون بەشێوازی زانستی لەکاتی تۆێژینەوەدا .

8-پێویستە تۆێژینەوەی زانستی گشتگیرو تەواو بێت، واتە کەرت نەبێت.

9-هەموو ژیانت بۆ زانست تەرخان بکە، ئەوەندەش بەس نییە، ئەگەر دوو ژیانت هەبوو، هەردووکیان بۆ زانست تەرخان بکە.

پەراوێزەکان

1-ولیەم جیمس- James,William(1842-1910)، دەروونناس و فەیلەسوفی ئایدیالیزمی ئەمریکی و یەکێك لە پێشەنگەکانی پراگماتیزم، لە نێوان ساڵانی(1881-1907) لە(هارڤارد) مامۆستا بوو، ئەم زاناو فەیلەسوفە بەپێچەوانەی دیدی گشتی ماتریالەکانەوە کاری دەکرد، ئاگاداری خەوشەکانی بەرنامەی میتافیزیکی بوو و دیالیکتیکی

رەتکردەوەو نائەقڵگەرایی پەسەند کرد. لەشیکردنەوەی ئەقڵدا کەبە(شەپۆلی ئاگایی) ناو دەبرد، گرنگی توخمە وویستییەکان و هەڵچونەکانی دوپات کردەوە. جیمس راستیی بنەمای(پرەنسیبی) سوودگەرایی پراگماتیزمی بەلاوە گونجاوتر بوو لەبری تێگەیشتنی بابەتی و بەرگری لەمافی باوەڕهێنان بەوەی کەچەسپاندنی لەتوانادا نییە یان ناکرێت بەڵگەی بۆ بهێنرێتەوە، دەکرد.(ئەزموونگەریی زێدەڕۆ) لای جیمس لەراستیدا وەڵامدانەوەیەکی خودی واقیعە بۆ(شارەزایی- ئەزموونی پوخت) بۆ ئاگایی، هەروەها(یەکایەتی بێلایەن) لای جیمس مادی و ڕۆحی واپێناس دەکات کە دوولای جیاوازی یەك(شارەزایی- ئەزموون)ن. جیمس بەرگری لە ئایین کردو خۆی ئەندامێکی چالاك بوو لەو ڕێکخراوەی خۆی لەنیویۆرك دایمەزراند بۆ توێژینەوە لە(شارەزایی- ئەزموون)ی سۆفیگەرێتی، بەرهەمە نوسراوەکانی بریتین لە(بنەماکانی- پرینسیبەکانی دەروونزانی- 1890)و(چەشنەکانی شارەزایی- ئەزموونی ئایینی- 1902)و(پراگماتیزم-1907)، ئەمەش نووسینە سەرەکیەکانیەتی.

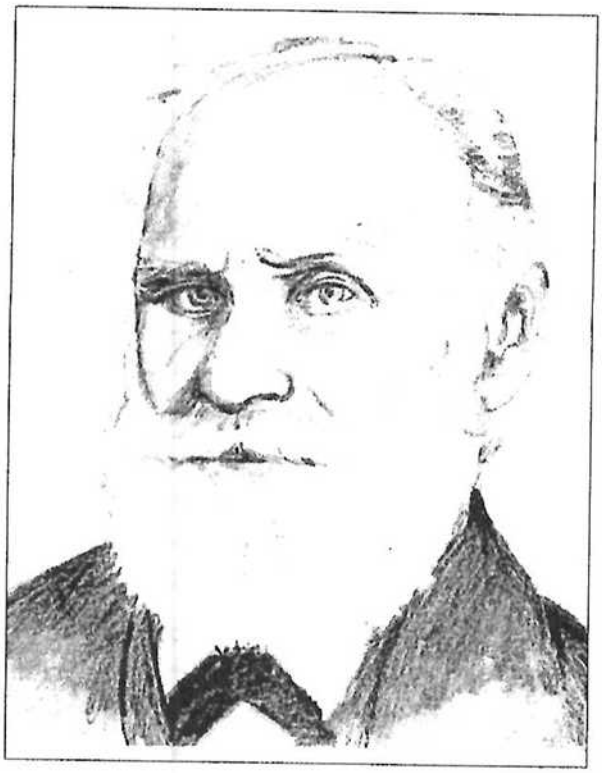
2-سیخینۆڤ، ئیڤان میخائیلۆڤیچ- Sechenov:

(1829-1905) باوکی فسیۆلۆژیایی ڕوسی و دامەزرێنەری دەروونزانی ماتریالی لەڕوسیادا، لە ئەکادیمیای نەشتەرگەری و نوژداری و لە زانکۆی مۆسکۆ مامۆستا بووە، یەکێك بوو لە ئەندامانی ئەکادیمیای زانستەکان هەر لە(1860-1901). بیرو بۆچوونە فەلسەفی و سیاسی و کۆمەڵایەتیەکانی کەوتبووە ژێر کاریگەری دیموکراتیخوازە شۆڕشگێڕە ڕوسەکانەوە، ئەم زانایە پرەنسیبی سێ میتۆدی بەخشی: گریمانی یەکێتی ماتریالی بۆ جیهان، پرەنسیبی هەربوونایەتی، وباسی باڵا بوون بۆ بابەتی توێژینەوە بەتایبەتی دەروونزانی.

توێژینەوە فسیۆلۆژییە ئەزموونییەکانی سەرەتا لەسەر کۆئەندامی ناوەندە دەمار دەستی پێکرد، وەك توێژینەوە لە جیهانی ناوەندە چەپاندن/ ڕاگرتن و خەسڵەتەکانی بەردەوامی((خود بزوێنەر- خۆ جووڵە)) لەشانەی دەماریدا. سیخینۆڤ پرەنسیبی پەرچە کرداری بۆ چالاکی دەماغ درێژکردەوە((پەرچە کردارەکانی مێشك))و((پێویستە چۆن پەرە بە دەروونزانی بدرێت)) سەرەتاش میتۆدی پەرچدانەوە لە چالاکی ئەقڵیی ئاژەڵان و مرۆڤ. ئەم زانایە چەند چەمکێکی نوێی خستە نێو زانستەوە وەك((ئامرازە هەستییەکان یان شیکەرەوە))وە((پەرچە کردارە وەرگیراوەکان)) کە ئەمانە بوونە خاڵی دەرچوونی پاڤلۆڤ لە خوڵقاندنی تیۆری چالاکی دەماریی باڵا. بەشێوەیەکی زۆرو گرنگ لە چارەسەری زانستی سروشتی لە گرفتی تیۆری مەعریفەی ماتریال بەشداری کردوە وەك(سروشی پەرچە هەستیی)و(ئەرکی درکپێکردن)و پەیوەندی پەرچە هەستیی بە بیرکردنەوەوە و گواستنەوە لەم شتەوە بۆ ئەوشت، و سروشتی پرۆسە هزرییەکان((چاوگەکانی بیرکردنەوە))و رۆڵی چالاکی بابەتی کردەیی لە پێکهێنانی وێنەو توانا ئەقڵیەکان و ژمارەیەك گرفتی دیکە. ((یەکەم وانە لە زانکۆی مۆسکۆ))و((سەرنجەکان و واقیع))و((بابەت و هزرو واقیع..)).

3-پەرچە کرداری مەرجدارو نامەرجدار Reflexes Conditioned and Unconditioned:- کاردانەوەی پێکەوە گونجانە لای مرۆڤ و ئاژەڵەکان، ئەوەی ووریا کەرەوە هەستییە وەرگرەکان و چالاکی کۆئەندامی دەماری باڵا لەسەر ئاستە جیاوازەکان دیاری دەکات، پەرچە کردارە نامەرجدارەکان کاردانەوەی ئەرێی(پۆزەتیڤی) ناخۆڕسکیە لە لایەن بوونەوەری ئەندامیەوە، بەوە جیادەکرێتەوە کە پێکەوە گرێدانی بەردەوامی نێوان ئەو کردەیەی کاردەکاتە سەر ئەندامێکی وەرگرو کاردانەوەیەکی پۆزەتیڤی دیاریکراوە. ئەوەش بوونەوەر والێدەکات کە لەگەڵ بارودۆخی جێگری(ڕێژەیی) ژیانیدا بگونجێت. پەرچە کردارە نامەرجدارەکان- وەك رێسایەکی گشتی- بەهۆی دڕکە پەتك و بەشی خوارووی مێشکەوە ڕوو دەدات، بە کۆمەڵە ئاڵۆزەکانی پەرچەکردارە نامەرجدارەکانیش و زنجیرەی ئەم پەرچە کردارانە دەوترێت(رەمەکەکان- غەریزەکان).

بەڵام پەرچەکردارە مەرجدارەکان بریتین لەو کاردانەوانەی کە لەوەڵامی ووریاکەرەوەی ئەندامە وەرگرەکانەوە ڕوودەدات، کە لەماوەی ژیانی بوونەوەری ئەندامیدا دەستەبەر دەکرێت. پەرچە کردارە مەرجدارەکان لای ئاژەڵی باڵاو مرۆڤ لە ئەنجامی پێکهێنانی پەیوەندییە کاتییەکان لە توێکڵی مێشکدا پەرەیان سەندوەو ئەویش وەك میکانیزمێکی گونجاندن لەگەڵ بارودۆخی ئاڵۆزو گۆڕاوی ژینگەدا کاردەکات- بەپێی بۆچوونە نوێیەکان؛ پەرچە کردارە مەرجدارەکان بەڕوودانی کار کۆتایی نایەت، بەڵکو بە درکپێکردنی هەستپێکراو و بڕیاردانی دەرەنجامەکەی کۆتایی دێت. سیخینۆڤ یەکەم کەس بوو کە ئاماژەی بۆ



سروشتی پەرچە کرداری دەروون کرد. متیۆدی ئەم بابەتەش کە پاڤلۆڤ داینا دەکەوێتە ژێرکاری تیۆری چالاکی دەماریی بالاوە بەتایبەتی تیۆری دوو سستمی ئاماژەیی کە یەکێکە لە بنەماو بنەڕەتە زانستییەکانی دەروونزانی ماتریالی.

4-هەردوو سستمی ئاماژەیی- Signal Systems

میکانیزمی پەرچەکرداری مەرجدارە بۆ بەرپەرچدانەوەی (ڕەنگدانەوەی) واقیع، پاڤلۆڤ تیۆری دوو سستمی ئاماژەیی بەمجۆرە داڕشت: لە ئاژەڵە بالاکانداو لە نێویاندا مرۆڤ، ناوچەکەی دەکەوێتە ژێر تونێکڵی مێشکەوە، ئەوەش یەکەم ناوچەیە بۆ پەیوەندییە ئالۆزەکان لە نێوان بوونەوەری ئەندامیو ژینگەدا، ئەم ناوچەیە لە نزیکترین سنورەکانی لە دوو نیوە کرۆکی مێشکەوە بۆ خۆی پەرچە کرداری نامەرجداری ئالۆزی هەیە کەلە هۆکارەکە(کەمە) نا مەرجدارەکانەوە دروست بووە، واتە لە هۆکارە دەرەکییە خۆڕسکەکانەوە(سروشتییەکانەوە)، لێرەدا پەرەپێدانی سنوردار لە ژینگەدا دەبێت. ناوچەی دووەمیان بریتییە لە دوو نیوە کرۆکی مێشک، لێرەدا بەهۆی پەیوەندییە مەرجدارەکانەوە پرەنسیبێکی نوێی چالاکی دروست دەبێت، واتە دۆزینەوەی ئاماژە لە هۆکارە(کەمە) نامەرجدارەکانەوە، بەڕادەی ئەوەی لە هۆکارەکانی دیکەدا لە ژماردن نایەن، ئەوانەی شیدەبنەوەو پێکدێن، کە وادەکات باشتر لە توانادا بێت پەرەسەندن بەسەر خودی ژینگەدا بە ئەنجام بدرێت. ئەمەیان تاکە سستمی ئاماژەییە لە بوونەوەری ئەندامی ئاژەڵاندا کە سستمی ئاماژەیی یەکەمە، بەڵام مرۆڤ بێجگە لەمە سستمی(دووەمی) ئاماژەیی هەیە کە دەکەوێتە بەشەکانی پێشەوەی مێشکیەوە، کە بەهۆی گفتوگۆکردنو ووتەکانەوە ئاماژە دەکات، ئەم پرەنسیبە شتێکی نوێ دەخاتە نێو چالاکی دەماریەوە، ئەویش دامالێنو گشتگیرکردنی ئەو ئاماژانەیە کەلە سستمی یەکەمدا نییە، بەدوای ئەم چالاکیەشدا، چالاکی شیکردنەوەو پێکهێنانی ئاماژە گشتگیراوەکان دێت. ئەمە ئەو پرەنسیبەیە کە بوارمان پێدەبەخشێت بەبێ سنوور پەرە بە جیهانی دەرەکی بدەین.

5-ووروژاندنو چەپاندن- ڕاگرتن- Exitation and Inhibition

بە بڕوای پاڤلۆڤ: چالاکی دەماریی بالاْ دوو پرۆسەی دەماریی بنەڕەتی بە ئەنجام دەدات کە بریتین لە ووروژاندنو چەپاندن- ڕاگرتن، هەردووکیان دوو پرۆسەی دژ بەیەکنو هەروەها پێکەوەشن، واتە سەرەڕای دژایەتییان، بەڵام لە هەمان کاتدا هاریکاری یەکتری دەکەن، ووروژاندنو چەپاندن دەتوانن لەسەر شانەی دەماریی بالاْ بڵاوببنەوە، هەر یەکێکیان ئەوی دیکەیان دیاری دەکاتو لە شوێنێکی دیاریکراودا گەمارۆی دەدات.

ووروژاندن؛ بەمانای گەڕانەوەیەکی تایبەتو جیای هەموو شانەیەکی دەماریی لە مێشکدا دێت، ئەم گەڕانەوەیەش بەپێی جیاوازییەکانی ئەرکو بوونیەی شانە دەماریەکە دیاری دەکرێتو لە شێوەی چالاکییەکی تایبەت بەم شانە دەماریە خۆی دەنوێنێت. چەپاندنیش- ڕاگرتن؛ ڕاگرتن یان ڕێگرتنە لە ووروژاندن لە شانەی دەماریدا، یان کەمکردنەوەی توانای ئەم شانەیەیە لە ووروژاندنو بەردەوام بوون لەگەڵیدا، چونکە بونیەی دەماریی کەلە حاڵەتی چەپاندندا دەبێت، کاتێك دەبێت کە بەبێ بڵاوبوونەوەی ووروژاندن بێت، واتە بێ لە گەیشتنی دەگۆڕێت. یەکەم کەس کە(چەپاندن- ڕاگرتن)ی دۆزییەوە سیخینۆڤ بوو. سروستی پرۆسەو کارەکانی چەپاندن تائێستا بە ڕوونی دیارینەکراوەو ناسراو نییە، واتە سروشتی پرۆسە کیمیایی و فسیۆکیمیاییەکانی کەلە شانەی دەماردا ڕوودەداتو چەپاندن-ڕاگرتن دیاری دەکات.

6-سیگمۆند فرۆید-Sigmond Freud (1856-1936)؛ پزیشک و پسپۆری نەخۆشییە دەماریيەکان و پزیشکی نەخۆشی دەماریی نەمسایی، کاری گۆرانەکان لە کردە نەقلییەندا بۆ هۆکاری فسیۆلۆژی رەتکردەوەو نکۆلی لە متیۆدی بابەتی بۆ توێژینەوەی چالاکی نەقلی کرد،

تیۆری خودگەرایی داناو پێی وایە چالاکیە نەقلییەکان لە لایەن هێزە دەروونییە تایبەت و نادیار(نەزانراو)ەکانەوە بەڕێوە دەچن کە کەوتۆتە پشت ناناگاییەوە، وەکێشمەکێشە نەقلییە جێگیرەکان وەک(قەدەر) بەسەر دەروونی مرۆڤدا زاڵن، لە نێوان پاڵنەرە ناناگاییەکانەوە بەرەو چێژ(چێژی زایەندی لەسەروو هەموویانەوە)و بەرەو شەپانگێزی(پرەنسیبی واقیع) کە نەقل خۆی لە گەڵیدا دەگونجێنێت. فرۆید هەموو بارودۆخ و کردە مرۆییەکان و هەموو پووداوە مێژوویی و دیاردە کۆمەڵایەتیەکان دەخاتە ژێر(ملکەچی) شیکردنەوەی دەروونییەوە، بەو پێیەی شێوەکانی پاڵنەرە ناناگاییەکانەو زایەندییە لە بنەڕەتدا. پاشان نموونەی بساڵ-دەروونی(لەسەروو هەموانەوە(ئەو)ی نەزانراو پواتە ناناگایی)یە هۆکاری مێژووی رەگەزی مرۆیی و کردەکان و هونەرو زانست و ئایین و دەوڵەت و یاساو جەنگەکان... دادەنرێت. ئاشکرایە کە رێبازە شیکارییەکەی کاریگەرییەکی زۆری لەسەر بوارە کەلتوورییەکان هەیە نەوڵاتە سەرمایەدارەکاندا، بەتایبەتی لە تیۆری هونەرو کارە هونەرییەکاندا.

7-رێگەیی-شێوەیی دینامی- Dynamic Stereotype :-یەکێکە لە چەمکەکانی تیۆریی پاڤلۆف دەربارەی چالاکی ناوەندە دەمار، ئامارە بۆ سستمی بزوێنەری دوبارە بۆوەو ئالۆزیی پەرچەکردارەکان دەکات کە جەستە لە پرۆسەی ژیانیدا پەرەی پێدەدات. رێگەیی دینامی لەژێر کاریگەری بارودۆخە سەختەکانی ژیاندا پێکدێت کە بەدوای یەکداو بەپێی سستمێکی دیاریکراو دێن(بێداری، زیندەخەو پاش نووستن، کردە لە دوای کردە...)، ئەم بەدوایەکدا هاتنەی رێگەیی دینامی پەرچەکردارە مەرجدارەکان و کاری تۆپکڵی مێشک رێک و ئاسان دەکەن، بەمانای دەستگرتنەوە لە زۆر رۆیشتنی ووزەی دەماریی و ئاسانکردنی پرۆسەی پێکهاتنی پەرچە کردارە مەرجدارە نوێیەکان لەسەر بنەڕەتی رێگەیی دینامی کە پێش ئەوە پەرەی سەندبوو. بەڵام گۆرانی شێوازی ژیان و چالاکیەکان، رێک و پێکی رێگەیی دینامی تێکدەدەن و بە پێچەوانەوە کاری چالاکی دەماریی باڵا بە ئەنجام دەدەن، کە ئەوەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی حاڵەتە دەماریيەکان. لەکاتی پرۆسەیەکی رێک و پێکی رێگەیی دینامیدا، کاردانەوەی باش دروست دەبن وەک هەستکردن بەخۆشی و حەوانەوەو ئەش ساغی، بەڵام تێکچوونی رێگەیی دینامی بەهۆی پەرچە هەڵچونەکانەوە دەبێتە هۆی دڵتەنگی و خەمۆکی و نیگەرانی و بێهیوایی.

8-پاڤلۆف دەڵێت: ئێمە جیاوازی لە نێوان دوو جۆر چەپاندن لە چالاکی دوو نیوە کرۆکی مێشکدا دەکەین، چەپاندنی دەرەکی و چەپاندنی ناوەکی. یەکەمیان پاستەوخۆ لەگەڵ ئەو پەرچە کردارە مەرجدارانەدا دەردەکەوێت کە دروست دەکات، دووەمیش پلە بەپلەو لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا دروست دەبێت. یەکەمیان دووبارەبوونەوەی حاڵەتی چەپاندنی ناسراوە لە فسیۆلۆژیای بەشی خواروی کۆتەندامی ناوەندە دەماردا، کاتێک دەردەکەوێت کە هەندێک ووریاکەرەوە بنکە جیاوازەکان ووریا دەکەنەوەو چالاکیە دەماریيە جیاوازەکان دەووروژێنێت، بەڵام دووەمیان لە دوو نیوە کرۆکی مێشکدا ڕەگیان داکوتاوە. جیاوازی نیوان ئەم دوو جۆر چەپاندنە دەگەڕێتەوە بۆ بارودۆخی دروست بوونی هەر یەکێکیان و هیچ پەیوەندییەکی جەوهەری بە خودی پرۆسەکەوە نییە. بۆ نموونە چەپاندنی پەرچەکرداری تایبەت بەخۆراک لای سەگ کاتێک رووەدات ئەگەر وارێکەوت پشیلەیەک لە بەردەمی سەگەکەدا نامادە بێت، ئەمە دەرەکییە، بەڵام چەپاندنی ناوەکی کە مەرجدارە لەرێی بەهێزبوونی ووروژێنەری مەرجدارەوە دروست دەبێت و بەهۆی پەرچە کرداری نامەرجدارەوە ڕادەوەستێت.

9-چەپاندنی-ڕاگرتنی خۆپارێزی.. چەپاندنێکی ناوەکییەو یەکێک لە شێوەکانی خەوتنە، بەرای پاڤلۆف کاریگەری پرۆسەی دژ بە چەپاندن کە ووروژاندنە لە شێوەی چەپاندنی خەوتنی ئەندەکی و جێگەیی و سنووردار دەردەکەوێت، بەڵام پرۆسەی خەوتن ئەو چەپاندنەیە کە بەشێکی زۆری مێشک داگیر دەکات و بەخانە دەماریيەکانی مێشکدا بڵاو دەبێتەوە. سەبارەت بە چەپاندنی خۆپارێزی پاڤلۆف دەڵێت: چەپاندن دوو ڕۆڵی سەرەکی هەیە، یەکەمیان گونجاندنی نێوان بوونەوەری ئەندامی زیندوو و ژینگەکەی، دووەمیشیان؛ خەوتن. لە بەرنامەی یەکەم بەرپرسیار لە گونجاندن و خۆپاراستندا چەپاندنە.

سەرچاوەکان

1/طبيعة الانسان في ضوء فسلجة بافلوف/ الدكتور نوري جعفر مكتبة التحرير- بغداد/ط2-1978

2/پاڤلۆف و فروید/ هاری ویلز/ ت: شوقی جلال الجزء الاول/ الهيئة المصرية العامة للكتاب/ 1975

3/الموسوعة الفلسفية/ باشراف: م. روزنتال- ب. يودين ت/سمير كرم/ دار الطليعة- بيروت/ ط3- 1981.

بەشی پێنجەم

تێکچونە بۆماوەییەکان

Genetic disorders

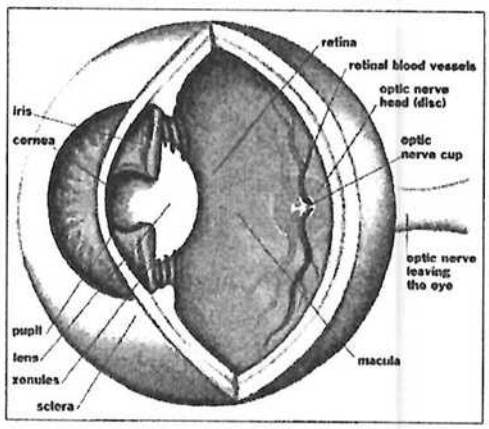
نوسینی: ئەکرەم قەرەداخی

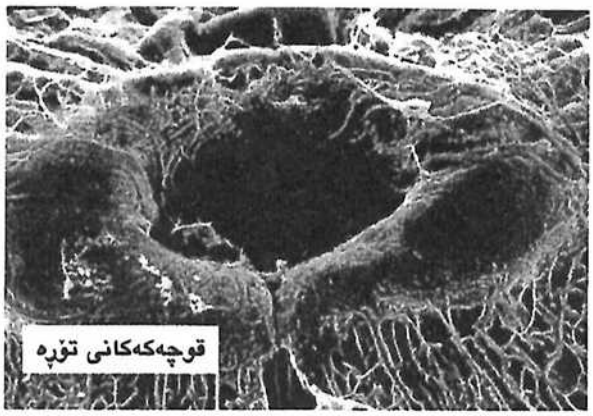
ڕەنگ کوێری color Blindness

تێکچوونێکی بۆماوەییە، کەسەکە ناتوانێت هەندێک ڕەنگ لە یەکتری جیابکاتەوە، کە لە 99٪ی ئەمانە ناتوانن ڕەنگەکانی سور و سەوز جیابکەنەوە و لە دوای ئەوانیش ئەوکەسانەن کە ناتوانن ڕەنگەکانی زەرد و شین جیابکەنەوە کە ئەمەی دواییان زۆر کەم و دەگمەنە.

بەپێی ئامارەکان بەڕێژەی 8٪-12٪ی ئەو نێرانەی بنەچەیان ئەوروپیە ئەم دەردەیان هەیە و لە نیوەی 1٪یش لەمێدا، بەڵام لە ڕەگەزی نەتەوە و گەلانی دیدا هیچ ئامارێک لەو بارەیەوە لەبەر دەستدانیە.. ئەو کەسانەش کەشتەکان بەخۆڵەمێشی وەک سێبەر دەبینین، زۆر کەم و دەگمەنن.

تا ئێستا هیچ چارەسەرێک بۆ ڕەنگ کوێری نیە، بەڵام بوونی ئەم دەردە هیچ کاریگەرییەکی ئەوتۆی بەسەر کەسەکەوە نیە کە نەهێڵێت بەباشی کارەکانی ڕۆژانە یا فەرمانەکانی جێبەجێ نەکات یا لە ئیشوکاردا دانەمەزرێت. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک جار ئەمانە تووشی ناڕەحەتی دەبن لە کاروبارەکاندا وەک لە هەڵبژاردنی ڕەنگی جلوبەرگ




قوچەکەکانی تۆڕە

و قوماشدا، یا لە ناسینەوەی گڵۆپی هاتوچۆ بە تایبەتی هەڵکردنی گڵۆپی سور یا سەوز لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیلدا کەبێگومان ئەوە توشی کێشەیان دەکات، یا لە کڕینی میوە، و بەکارهێنانی ڕەنگ وەک لەکاتی وێنەکردندا، یا بەکارهێنانی دەباشیری ڕەنگاوڕەنگ لە پۆلدا، یا لە ناسینەوەی ترشێتی یا تفتێتی مادە کیمیاییەکان بە هۆی (PH) دیاریکردنەوە، یا لە خواردنی مادە خۆراکە جیاوازەکادا، یابۆنەنجامی

کارلێکە کیمیاویەکان یا سەیرکردنی گوڵ وگوڵزارو نەناسینەوەی ڕەنگە سروشتیەکانیان.

زانیاریە کلینیکیەکان دەربارەی ڕەنگ کوێری:

1-لەچاودا ژمارەیەکی زۆر قوچەک هەیە کە بۆ ناسینەوەی ڕوناکی و ڕەنگەکانی و وەرگرتنیان هەستدارن پێیان دەڵێن ڕوناکی وەرگرەکان (photoreceptor) بەڕپرسن لە وەرگرتنی جۆرێك لە شەپۆلەکانی ڕوناکی بەهۆی ئەو بۆیە وەرگری کە تێدایە، بەم جۆرە هەندێکیان هەستدارن بۆ وەرگرتنی سور یا سەوز یا شین، بۆیە هەرتێکچونێك تیایاندا دەبێتە هۆی تێکچوونی ناسینەوەی ئەو ڕەنگە.

2-هۆکاری بۆماوەیی ڕۆڵێکی زۆر گەورەی لە پەیداکردنی ئەم دەردەدا هەیە، کە ئەوەش بەهۆی جینێکی تایبەتیەوە دەبێت و لەسەر کرۆمۆسۆمی توخم هەڵگیراوە واتە بەندە بە توخمەوە Sex- linked gen ناشکرایە کرۆمۆسۆمەکانی توخم لە نێردا (Xy)ن و لە مێدا (XX)، بۆیە ئەم دەردە زیاتر لە نێردا دەبینرێت وەك لەمێ چونکە نێر بە تەنها ئەو (x)ەی هەیەتی توشی دەبێت، بەڵام توشبوونی مێ پێویستی بە هەردوو (x)ە کە هەیە.

3-مێ بە تاکە یەك (X)ی توشبوو دەبێت بە هەڵگری نەخۆشیەکە و لە خوێندا دەرناکەوێت بەڵام دەیگوێزێتەوە بۆ منداڵەکانی، بەڵام وەك وتمان نێر بە تەنها یەك (X)ی توشبو، توشی ئەم دەردە ی دەکات و تیایدا دەردەکەوێت هەر ئەمەشە کە زۆرجار ژنان دەڵێن پیاوان ناتوانن ڕەنگەکان بناسنەوە. یا گێلی ڕەنگیان لە گەڵدا هەیە.

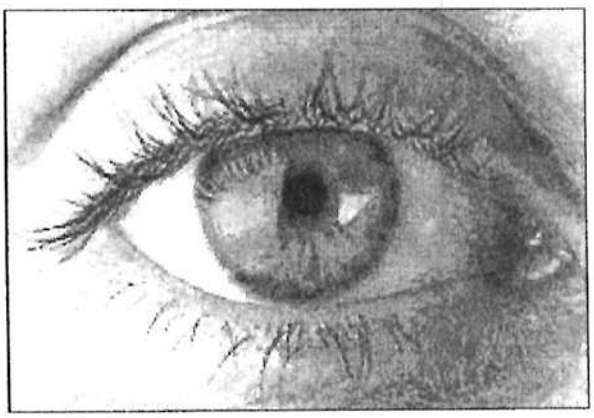
4-وەرگرتنی ئەو جینی نەخۆشیە لە کوردا بەهۆی دایکەوە دەبێت لە کاتێدا کە دایکەکە هەڵگری جینەکە بێت یا بە تەواوی توشی بووبێت.

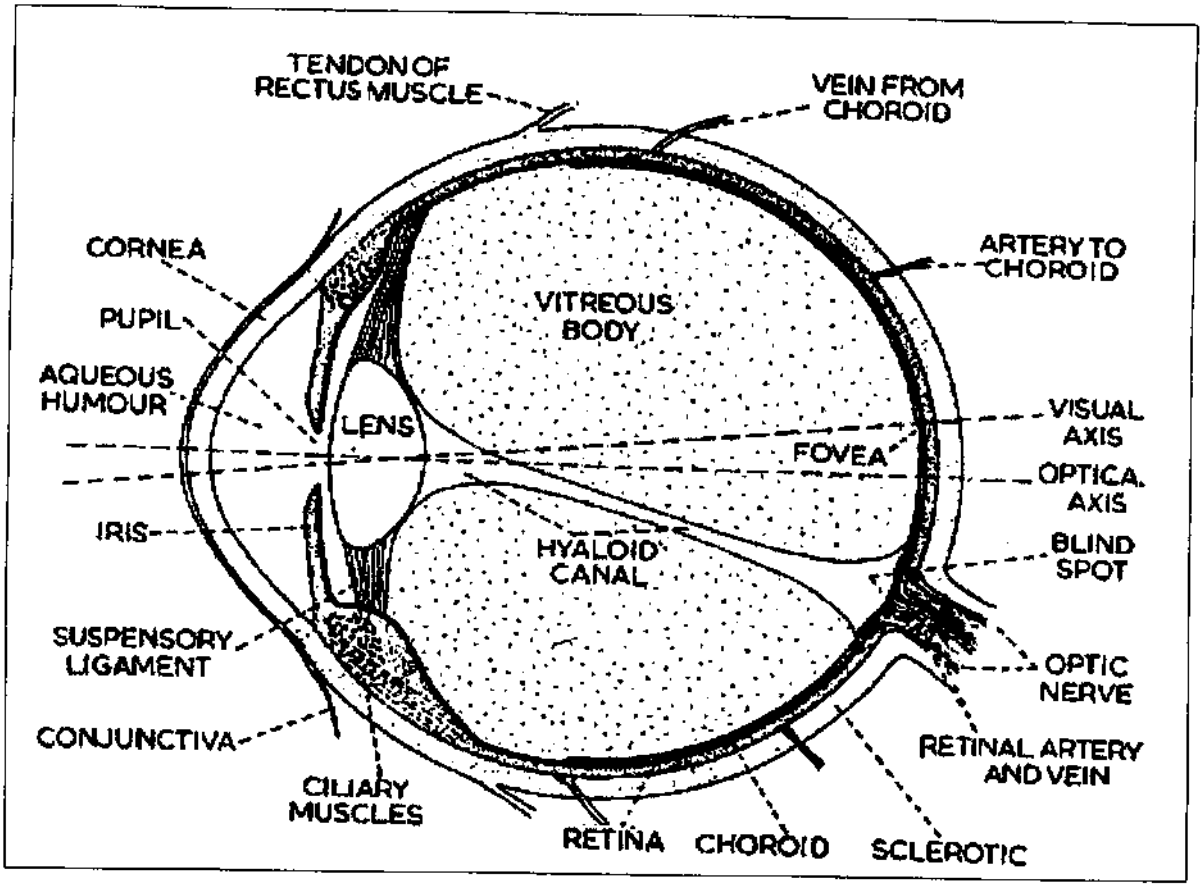
5-هۆکاری توشبونی ئەم دەردە بەهۆی تۆڕەی چاوەوە دەبێت کە وزەی ڕوناکی دەگۆڕێت بۆ وزەیەکی کارەبایی و لە ڕێگەی دەمارەکانی چاوەوە دەینرێت بۆ دەماخ و ئەم گۆڕینەش بەهۆی دوو پێکهاتوەوە دەبێت لە چاودا کە پێیان دەڵێن قوچەکەکان Cones و چیلکەکان rods.

6-قوچەکەکان بەرپرسن لە پەرلەکردنی ڕەنگە بنەڕەتیەکان بەهۆی ئەو پێکهاتوە یا ئەو بۆیە وەرگرانەی تیایاندا یە، کە هەریەکەیان بەرپرسە لە وەرگرتنی یەکێك لە ڕ'نگە بنەڕەتیەکان کە بریتین لە سەوز و سور و شین، لەبەرئەوە لە مرۆڤی ساغدا تێکەڵ وەرگرتنی ڕەنگەکان هەموو ڕەنگە دوەمیەکانیان بەباشی لێ پەیدا دەبێت و هیچ تێکەڵیەك لە بینیندا ڕوونادات.

7-تێکچوون یا تێکەڵکردنی ڕەنگ یا جیانەکردنەوەیان بەهۆی تێکچوونی خانە قوچەکیەکانەوە دەبێت لە ئەنجامی وەرنەگرتنی یەکێکیان کە بەرپرسی ڕەنگێکە لە سیانە کە یا لە ئەنجامی نەبونی بۆیە تایبەتیەکە یا لەکارکەوتنی، یا بە تەواوی نەبونی هەمویان.

8-تێکچوونی جیاکردنەوە یا بینینی ڕەنگەکان بە زۆری





لە هەردوو ڕەنگی سور و سەوزدایە، بەڵام لە ڕەنگی شیندا زۆر دەگمەنە، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە ئەو کەسانە ئیتر ئەو دوو ڕەنگە بە تەواوی نابینن، بەڵکو تۆندی تۆشبوونەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی جیاوازە، واتە ئەگەر کەسە تۆشبووەکە لەگەڵ کەسێکی ساغدا بەراوردکران دەبینرێت بە پلەی جیاواز جیاواز ڕەنگەکان باش نابینن.

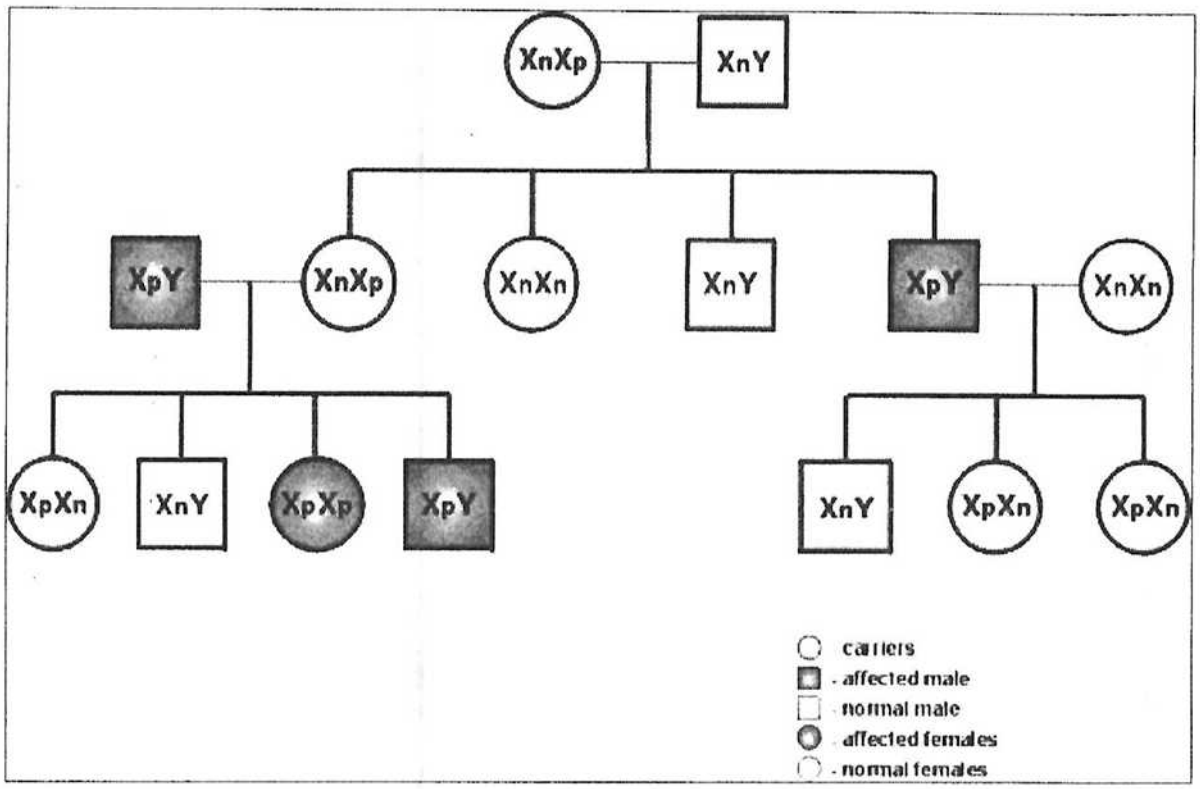
9-وردە وردە ئەو کەسانەی لە نەخۆشیەکەیان شارەزادەبن دەتوانن خۆیان لەگەڵ ڕەنگەکاندا ڕابهێنن بەشێوەیەک کە وەک کەسێکی ساغ ڕەفتار بکەن، لەم بارەیەوە لە یەکێک لە تاقیکردنەوەی سەربازە ئەمریکییەکاندا لەکاتی ناسینەوەی ڕەنگە شاراوەکاندا کەسانێک ڕەنگەکانیان جیاکردەوە، کە ڕەنگ کوێر بوون لە کاتێکدا کە بەشێک لە کەسە ساغەکان نەیانتوانی ئەمە بکەن، هۆکەشی خۆ ڕاهێنانی ئەو کەسانە بوو بۆ ئەو ڕەنگەی دەیبینن و ماناکەی کە لای خۆیان هەیە.

جۆرەکانی ڕەنگ کوێری سور- سەوزی:

گەلێک جۆری ڕەنگ کوێری سەبارەت بە ڕەنگەکانی سور- سەوز هەیە کە ئەمانە هەندێکیان:

1-سورکوێری Protanopia

ئەمانە لەتۆرەی چاویاندا ئەو قوچەکانەیان نیە کە هەستدارن بۆ وەرگرتنی شەپۆلە ڕوناکیە درێژەکانە، لەبەرئەوە ئەمانە ناتوانن جیاوازی بکەن لەنێوان شەبەنگی ڕەنگەکانی سەوز- زەرد سووردا، ئەمانە خاڵێکی هاوتا(Neutral point) یان هەیە . ناتوانن شەپۆلێکی(492 نانو مەتری) بناسنەوە لەبەرئەوە ناتوانن ڕوناکیەک کەنەو ڕێژی شەپۆلەی هەبێت لەڕەنگی سپی جیای بکەنەوەو هەستارییان بۆ شەبەنگی ڕوناکی پرتەقاڵی و سور نەماوە. لەم بارەیەوە چەند کەسێکی زۆر کەم لەجیهاندا بینراون کەچاوێکیان سروشتیەو چاوەکەی دیکەیان تووشی سورکوێری protonpia بوە. ئەمانە ئەگەر لەژێر خاڵی هاوتا و شەپۆلە ڕوناکیەکیان بەرکەوت سوڕەکە بەشین تێ دەگەن و



ئەگەر لەسەرو خاڵەکەشەوە بوو ئەوا بەزەردی دەخوێننەوە. بەڵام ئەمە حاڵەتێکی دەگمەنە لەرەنگ کوێری.

2-سەوز کوێری Deuteranopia

ئەمانە ئەو قوچەکانەیان لەتۆرەی چاودا نیە کەتایبەتن بە وەرگرتنی شەپۆلە ناوەندەکان(Medium- Wavelength cones) ئەمانە وەک ئەوانی پێشو ناتوان رەنگەکانی سەوز- زەرد- سور لەیەکتری جیابکەنەوە لەشەبەنگدا. خاڵی هاوتایان کەمێک درێژترە لە درێژە شەپۆلی 498 نانومەتر. ئەمەش یەکێکە لەحاڵەتە دەگمەنەکانی رەنگ کوێری کە 1٪ی نێری دانیشتوانی سەر زەوی دەگرێتەوە. وەهەندێک جاریش پێی دەوترێت penteranofiaی هەبوە.

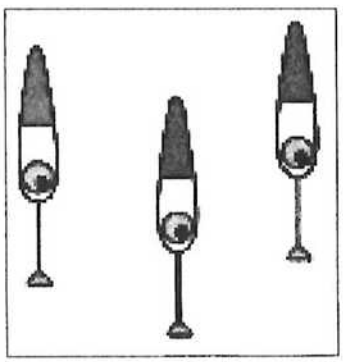
ئەوانەی لەژێر خاڵی هاوتاوە درێژی شەپۆلەکەیان بەردەکەوێت بەشینی دەخوێنەوە بەڵام ئەوانەی لە سەرو ئەو خاڵەوە بەریان دەکەوێت بەزەردی دەبینن.

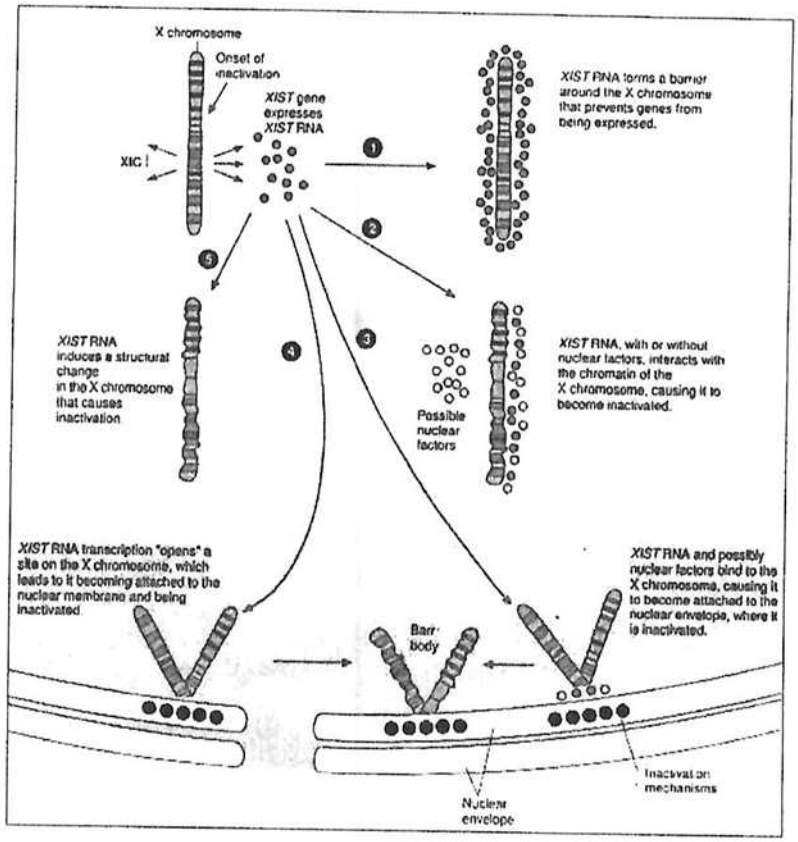
3-سور لادان protanomaly

ئەمانە بەشێوەیەکی باز پێ دراو وەرگری شەپۆلە درێژەکانی روناکیان دروستکردوە وهەرە هەستاریێتیان بۆ ئەو شەپۆلە روناکیانەیە کە لەدرێژی تۆری چاوی ئاسایی کورترن. ئەو کەسانەی تووشی ئەم حاڵەتە بون لە کەسانی دی کەمتر هەستدارن بۆ روناکی سور، واتە ناتوان بەسروشتی رەنگەکان جیابکەنەوەو روناکیە تێکەڵەکان وەک کەسانی ئاسایی نابینن و کۆتایی شەپۆلە سورەکان بەتاریکی دێتە بەرچاویان، لەبەرئەوە زۆرجار هەلە دەکەن لەرەنگی رەشدا. ئەم حاڵەتەش زۆر دەگمەنە و لە1٪ی نێری دانیشتوان پێکدەهێنت لەناو ئەوانەی رەنگ کوێریان هەیە.

4-سەوز لادان deuteranomaly

ئەمانە بەشێوەیەکی باز پێ دراو بۆیە وەرگری شەپۆلە ناوەندەکانی روناکیان بۆ دروست بوە. بۆیەی درێژە شەپۆلی ناوەندی بەرەو کۆتایی شەبەنگی سور دڕواتو دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی یا دابەزاندنی هەستداریەتی بۆ ناوچەی سەوز لەشەبەنگەکەدا.





بەپێچەوانەی سور نەبینی protanomaly، چڕی ڕەنگەکان بێ گۆڕانە، وئەمەش زۆرترین جۆری ڕەنگ کوێری پێکدەهێنێت کە دەگاتە 8٪ی نێر.

جوتبینی یاسێبنی ڕەنگەکان Dichromacy or Trichromacy

هەردو حاڵەتی سور کوێری protonpes یا سەوز کوێری Deuteranopes، لەجۆری جوتبینی ڕەنگەکانە، چونکە ئەمانە ڕوناکی شەبەنگ بەجوتی دەبینن(لەکاتێکدا مرۆڤی ئاسایی سێبینیە واتە سێ ڕەنگ بەیەکەوە دەبینن لەبەرئەوە پێویستیان بەسێ ڕوناکیە). ئەوانەش کەسەوز نەبینیان هەیە واتەDeuteranomaly. لە جۆری سێبینین (Trichromacy)ن بەڵام بەشێوەیەکی ئاسایی نایانبینن.

ڕەنگ کوێری شین- زەرد

ئەو ڕەنگ کوێرییەی بەهۆی پەککەوتنی قوچەکی وەرگری ڕوناکی شەپۆلی کورتەوە پەیدا دەبێت) پێی دەوترێت trionopia واتە (سێ ڕەنگ نەبینی).

کە لە ڕەنگەکانی شینو زەردا دەردەکەوێت و لەنێرومێشدا بەیەکسانی بڵاوە، چونکە ئەو چینەی بەرپرسە لە شەپۆلی ڕوناکی کورت پەیوەندی بە توخمەوە نیە واتە نەکەوتوتە سەرکرۆمۆسۆمەکانی توخم وەک نەوانی دی. بەڵکو کەوتۆتە سەر کرۆمۆسۆمی 7.

تاک بینی Monochromacy

جۆرێکە لەڕەنگ کوێری کە دوو شێوە دەگرێتەوە شێوەی یەکەم کە پێی دەوترێت تاک بینی قوچەک ئەمانە تەنها یەک جۆر قوچەکیان کار دەکات ناتوانن هیچ ڕەنگێک جیا بکەنەوە بەڵام بەئاسانی چاویان دەبینێت بەبێ جیاکردنەوەی ڕەنگەکان. جۆری دوەم کە پێی دەوترێت بێ قوچەکی Muskun یا تەنها بوونی چیلکەکان roden ئەمانە تورەی چاویان هیچ قوچەکێکی تێدانیە، ناتوانن ڕەنگەکان جیا بکەنەوە و لەباری سروشتیشدا توانای بینینان زۆر گرانە.

تاقیکردنەوەی ڕەنگ کوێری

گەلێک ڕێگا بۆ ناسینەوەی ڕەنگ کوێری هەیە، یەکێک لە هەرە ناسراوترین ئەو ڕێگایانە ئەوەیە کە پێی دەڵێن ڕێگای Ishihara. کە بریتیە لە کارتۆنێک پڕە لە خاڵخاڵی ڕەنگەکان، و لە ناویاندا بەکاڵی چەند ژمارەیەک بە ڕەنگی جیاواز نوسراوە کەسە کە بانگ دەکرێت بۆ ناسینەوەی ئەو ژمارانە ئەگەر نەیتوانی هەر ژمارەیەک لەوانە بناسێتەوە بەوە جۆری ڕەنگ کوێرییەکەی دیاری دەکرێت.

سەرچاوەکان:

1-Different Types of colorblindness- New York – 2004. Pp124-132.

2-Color vision Deficiency – Clinical information- New York. Pp102-108.

3-Overview of colorblindness- London–2004. Pp18-23.

4- colorblindness –Magior Encyclopedia- London 2003 pp319-327.

هەنجیر
پێکهاتەو گەشەکردنی

نوسینی: سۆزان جەمال
پسپۆڕی بایۆلۆژی

هەنجیر میوەیەکی هاوینەیە لە خێزانی تووە Moraceae، ناوە ئینگلیزییەکەی (Fig) ە و لاتینییەکەی (Ficus)ە. توخمی (Ficus) نزیکەی چوارسەد جۆر دەگرێتەوە زۆربەی ئەم جۆرانە ئەو دارانەن کە لە ناوچە گەرمەکاندا گەشە دەکەن و هەمیشە سەوزن بەڵام ئەو هەنجیرەی دەخورێت دارەکەی لە جۆری گەڵا هەڵوەریوەکانە و جۆری (Carica)یە لە ناوی (Caria)یاوەە هاتووە کە شارێکە لە خۆرئاوای ئەنادۆڵ و لەوێ هەنجیری وشکیان بەرهەم هێناوە کە زۆر لە هەنجیری وشکی ئەزمیری ئێستا دەچێت.

داری هەنجیر ئەڵقەکانی ساڵانەی دەرناکەون چونکە ڕەنگەکانی لەیەکدەچن و داری هەنجیر لەوانەیە زیاتر لە سەد ساڵ بژی.

هەنجیر وەك میوە دەخورێت و مرەباشی لێدروستدەکرێت و بە وشکیش هەڵدەگیرێت، سودەکانی و بەها خۆراکییەکەی لە ژماردن نایەن، سەرەڕای ئەوەی بۆ زۆر مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشی و باشکردنی باری تەندروستی بەکەڵکە، هەنجیر تەنانەت گەڵاکانیش بۆ زۆر مەبەست سودییان لێوەر دەگرێت چونکە بە کانزاکان بەتایبەتی ئاسن دەوڵەمەندن و برێك لە پڕۆتینیشیان تێدایە، داری هەنجیر سوکەو لە ڕووی بازرگانییەوە سودی لێوەرناگیرێت.

سوقراتیش بە درێژی لە کتێبەکەیدا بە ناوی (لێکۆڵینەوەیەك لەسەر ڕووەك) باسی هەنجیری کردووە.

ئیشتمانی سەرەکی هەنجیر Origin

هەنجیر لە زۆر ناوچەدا دەچێنرێت، بەڵام باشوری نیمچە دورگەی عەرەب (شاخەکانی یەمەن) بە نیشتمانی سەرەکی هەنجیر دادەنرێت، تاکو ئێستا بە شێوەیەکی خۆڕسك لەو ناوچانەدا دەڕوێت، لەوێوە بەرەو باشوری سوریا و کەنارەکانی دەریای سپی ناوەڕاست و بەشی خۆرئاوای ئاسیاو قەوقاز و ئەرمینیا و ئێران و ئەفغانستان بڵاوبۆتەوە. لە ئاسیاوە بۆ خۆرئاواش لە ڕێگەی فینیقییەکانەوە لە سەدەی چواردەهەمدا بڵاوبۆتەوە.

ئێستاکە گرنگترین ناوچەکانی پراندنی هەنجیر ئیتالیا (ناوچەکانی باشوری نابولی) و کوردستانی تورکیا (ناوچەی ئەزمیر) و ئیسپانیا و یۆنان و ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و یۆگسلافیاو لوبنانە، بەلام لای خۆمان تاکو ئێستا بلاوبوونەوەی هەنجیر نەگەیشتۆتە ئاستی بازرگانی.

پێکهاتەکانی

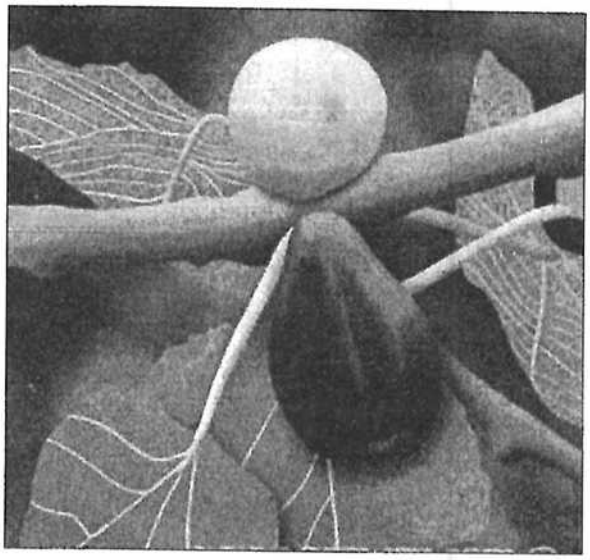
هەنجیر بەهایەکی خۆراکی گەورەی هەیە، چونکە بە کانزاو ڤیتامین و تاك شەکرەکان دەولەمەندە. بڕی شەکر تێیدا دەگاتە لە 40٪ واتا لە 19٪ی کێشەکەی وەك شەکری گلوکۆز و فرەکتۆز ڤیتامین A,B1,B,Cی تێدایە. مادە ترشەکانیش وەك ترشی لیمۆو سێو سرکەو ترشی ئۆکزالیك بە بڕی1٪. هەروەها هەنجیر بە کانزاکانیش دەولەمەندە بە تایبەتی بڕی کالسیۆم تێیدا ئەگەر 100 گرام لە شیر 90 ملیگرام کالیسیۆمی تێدا بێت نەوا 100 گرام لە هەنجیری وشك 150 ملیگرام کالیسیۆمی تێدایە، هەر 100 گرام هەنجیری تەپیش سێ نەوەندەی 100 گرام شیر، کالیسیۆمی تێدایە.

سەرەڕای بوونی فۆسفۆڕ تێدایە کە ڕێژەی کالسیۆم بۆ فۆسفۆڕ لە هەنجیردا بەڕێژەیەکی نمونەیی بۆ مرۆڤ دادەنرێت. هەروەها هەنجیر لە ئاسن و مەگنسیۆم و ترشی فۆلیك و سۆدیۆم و پۆتاسیۆمیش بەدەرنیە. ئاو لە 79٪ و پرۆتین 1.3٪ و پیشاڵ 1.1٪ی پێکدێنێت. لەبەرئەوەی هەنجیر بڕێکی باشی لە مادەی بکتین تێدایە کە دەگاتە 6٪ لەبەرئەوە بۆ ئەو کەسانە باش نییە بە زۆری بیخۆن کە هەوی ڕیخۆڵەیان هەیە. هەروەها بەهۆی زۆری بڕی شەکر تێیدا بۆ ئەوانە باش نییە کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، بە پێی هەندێك سەرچاوەی زانستی بۆ ئەوانەش باش نییە کە دەردە شایان هەیە بەهۆی بوونی بڕێکی زۆر لە ترشی ئۆکسالیك تێیدا. بەلام خواردنی بەشێوەیەکی گشتی بۆ کەسانی ئاسایی باشەو بۆ منداڵ و ژنی دووگیان بە تایبەتی چونکە بەهۆی بەرزی بڕی کالسیۆم (227٪ملگم) و فۆسفۆر (263٪ ملگم) بۆ دروستبوونی ئێسك و پاراستنی ددانەکان زۆر بەسودە.

لە لایەکی دیکەوە خواردنی هەنجیر وزەیەکی باش بە لەش دەبەخشێت هەر 100 گرام هەنجیری تەپ 83٪ گەرمۆکەی گەرمی دەبەخشێت لە هەنجیری وشکدا ئەم ڕێژەیە بەرزتر دەبێتەوە. نابێت ئەوەش لەیاد بکەین کە هەنجیر خوێیەکانی پۆتاسیۆم و خوێیەکانی ئاسن بەڕێژەی 46٪ ملگم تێدایە کە ئەمانیش سودو بەهای تایبەتی خۆیان هەیە وەك لە دواییدا باسییان دەکەین.

ڕەوشی گەشەکردنی Growth habit

دار یان دڕەختن، دڕێژییەکەیان لەوانەیە بگاتە 50Ft بەڵام زیاتر دڕێژییان لە نێوان ft (30–10)، قەدی سەرەکی دارەکە کورتە، لقەکانی ئەستورن و قەدەکەی کەم لقە واتا لقی کەم لێبۆتەوە، لقەکانیش بەهێزو لوول خواردوون. قەدە سەرەکییەکە گرۆگرێی چڕ هەڵدەگرێت کاتێك لقەکان لێدەکرێنەوە یان لادەبرێن، ئاووگەکەیان بڕێکی زۆری شیری ڕووەکی تێدایە.



گەڵاکانی foliage

گەڵاکانی هەنجیر ڕەنگیان سەوزی کراوەیە، ڕووی ژێرەوەی گەڵاکان ڕەنگیان کاڵترە. تاکولۆ لەسەر قەدەکە ڕیزبوون.

قەبارەیان گەورەیە (دڕێژییان نزیکەی 1ftدەبێت) بە قوڵی یان کەمی پلیان بۆ ناوەوە لێبۆتەوە، نزیکەی (5–1) شەپۆلیان تێدایە، ڕووی سەرەوەی گەڵاکان مووی زبرو ڕووی ژێرەوە مووی نەرمی هەڵگرتووە، لە هاویندا گەڵاکان دیمەنێکی جوان بە دارەکە دەبەخشن، بۆنێکی تایبەتییان لێدێت کەلای زۆر کەس بۆنێکی خواستراوە تەنانەت هەندێك لە کۆمپانیاکانی جگەرە لە پیشەسازی دروستکردنی جگەرەدا سود لە بۆنەکەی دەگرن و بڕێکی زۆر لە کانزای تێدایە کە بۆ زۆر مەبەست بەکاردێت.

گوڵەکانی Flowers

گوڵکۆی گوڵی هەنجیر بریتیە لە کۆمەڵێک گوڵی پچوک، گوڵکۆی هەنجیر کە پێی دەوترێت Synconium لە هەڵگرێکی یان تەختێکی Receptacleی گۆشتی پێکدێت کە بۆشاییەکەی گڵکۆکەی داپۆشیوە ئەم بۆشاییە لەڕێگەی کونێکەوە بە دەرەوە بەستراوە پێی دەڵێن چاو Osteolum. پرۆکاری ناوەوەی ئەم بۆشاییە بە تەنی پچوکی گۆشتی داپۆشراوە کە گوڵەکانن، لە گوڵکۆی هەنجیری خۆڕسک کێوی؟ لەناو هەر بۆشایی گوڵکۆیەکدا سێ جۆر گوڵ هەیە، گوڵە نێرەکان، گوڵە مێییەکان و گوڵە باوەشکرەکان.

گوڵە نێرەکان Staminate flower

لە (3–5) پۆرگی گەورەی شێوە هێلکەیی پێکدێت، رەنگیان زەردەو لەسەر دەزوولەی باریک هەڵگیراون و چوار پەڕەکەی کورتی پچوکیشی هەیە.

گوڵە مێییەکان Pistillate flower

گوڵەکە لە چوارپەڕەکەی کەمێک گەورە لەگەڵ کۆسپێکی باریکی درێژ (یان دوو کۆسپ) پێکدێت و بە هێلکەدانێکی هەڵئاوساو کۆتایی دێت، ئەم گوڵانە لەسەر هەنجیری مێیە و هەنجیری خۆڕسک هەن.

لە گوڵکۆی دارە نێرەکاندا تەنها گوڵی نێر هەیە بەڵام دارەمێیەکان گوڵکۆکانی گوڵی نێرەی پولەکەیی و گوڵی مێیەی بە پیت هەیە. نێرەکان دەکەونە بەشی سەرەوەو مێییەکان دەکەونە بەشی خوارەوە.

گوڵە باوەشکرەکان Gall flower:

گوڵەکانی لە چوار پەڕەکەی گوڵ و کۆسپێکی کورت کە لە قەڵەمێکی کورت هەڵگیراوە، پێکدێت و بە هێلکەدانێکی هەڵئاوساوی گەورە کۆتایی دێت. لە ڕاستیدا ئەمانە گوڵی مێیەن بە شێوەیەک گۆڕانیان بە سەردا هاتووە تاکو مێرووی بلاستۆفاگا Blastophaga sp بە ئاسانی هێلکەکانی لەناودا دابنێت، لەبەرئەوە ئەم گوڵانە ناونراون گوڵە باوەشکرەکان چونکە کرمۆکەکانی ئەو مێروولە لە باوەش دەگرێت. کاتێک ئەم مێروولە هێلکەی خۆی لەناو ئەم گوڵانەدا دانانێت گوڵەکان دەپوکێنەوە و دەمرن و بەرەکەش هەمووی دەپوکێتەوە.

گوڵە نەزۆکەکان Male flower

لە گوڵە مێیە ناساییەکان دەچن بەڵام نەزۆکن، توانای نییەو لە ناو بۆشایی هەنجیری ناساییدا هەن کە بە ناکامەبەر پێدەگەن.

گونجاندنی Adaptation

گونجاندنی داری هەنجیر بە پێی بارودۆخە ژینگەییەکان بەم شێوەیە دەگوترێت:

-ئاوو هەوای گونجاو:

هەنجیر حەزی لەو ناوچانەیە کە زستانەکەی گەرمە، چونکە گەشەی دارەکەی بە نزمبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ (12–15) پلەی سەدی کاریگەردەبێت. لە کاتێکدا لە بارودۆخی زستانی ساردو هاوینی گەرمی وشک بەباشی گەشە دەکات، هەروەها باران لەگەڵ ساردی ئاووهەوا دەبنە هۆی قڵیشبوونی بەرەکەیی و بۆ گەنبوونی، ئەمەش پەیوەندی بە حاڵەتی دارەکەو تەمەنی و جۆرەکەیی و بارودۆخی ناوچەکەوە هەیە. بۆ نمونە لە ناوچە کەناریییەکان بەرەکەی گەورەتر دەبێت وەک لەناوچەکانی ناوەوە چونکە لەوێدا ڕێژەی شێ بەرزە. هەرچەندە داری هەنجیر بەرگەی پلەی گەرمی بەرز تاکو (50) پلەی سەدی دەگرێت بەڵام باشترین بەر ئەوکاتە دەبێدات کە پلەی گەرمییەکەی لە (39–38) پلەی سەدییەو لەم پلەیە بەرزتر نەبێتەوە چونکە لەکاتی بەرزبوونەوەی زۆری پلەی گەرمی بەرەکان زۆر شێوە پێستی دەبن و کرۆکە گۆشتییەکەیان کەم دەکات.

-خاکی گونجاو

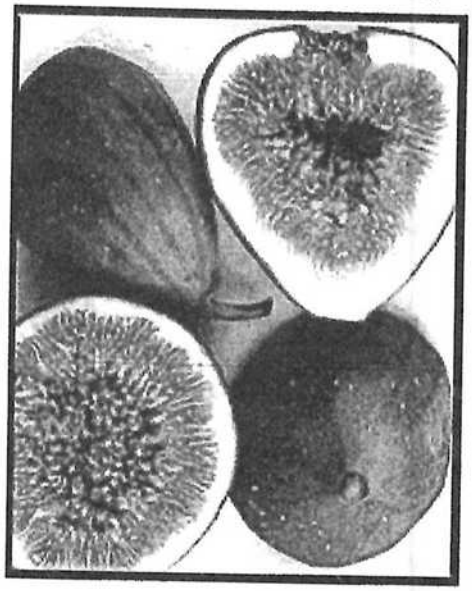
هەنجیر لە خاکی جیاوازدا گەشەدەکات بە مەرجێک خاکەکە ئاوڕێشتنی باش بێت، بەشێوەیەکی ڕێژەیی هەنجیر بەرگەی وشکبوونەوەو خوێ و هەندێک تفتی و بەرزبوونەوەی ڕێژەی کالسیۆم لە خاکدا دەگرێت بەڵام گەشەی دارەکان سنوردار دەبن و بەمەش بەرەکەیان کەم دەبێت و قەراغی گەڵاکان لەدوای ماوەیەک کاریگەری وشکبوونەوەیان لەسەر دەردەکەوێت، بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو دارانەی لەناوچەی یان خاکی کەم خوێدا ڕوێنراون.

هەرچەندە هەنجیر لە خاکی لمیندا بەرهەمی باش دەدات بەڵام ناسایی زوو لاواز دەبێت چونکە نیماتۆدی زۆر تێدایە و لە وەرزی هاوینیشدا پلەی گەرمییەکەی زۆ بەرز دەبێتەوەو کاردەکاتە سەر ڕەگەکانی. شایانی باسە لە ڕووی تامی شیرینی هەنجیرەکانیشەوە جۆری زەوییەکە کاریگەرکات،

بەری زەوییە سوکەکان زۆر شیرینترن لەبەری زەوییە قورسەکان.

با:

بای توند دەبێتە هۆی تێکدانی بەرەکەیی و کەوتنیان و ڕێگەگرتن لە هاتنە دەرەوەی مێرووەکان بۆ پەڕینی نەو جۆرانەی پێویستیانەو لەوانەشە ببێتە هۆی هەڵکەندن و شکاندنەوەیان بە تایبەتی ئەگەر زەوییەکە شێدار بوو، بەڵام بای هێواش بە فاکتەرێکی پێویست دادەنرێت بۆ پێگەیشتنی بەری هەنجیر بەشێوەیەکی باش. هەروەها دارەکانی هەنجیر بە بەرزبوونەوەی ڕێژەی شێ کاریگەر دەبن، گەڵاکان توشی نەخۆشی ژەنگاوی بوون و جاڵجاڵۆکەی سور دەبن، تەنانەت لەوانەیە دارەکە زۆربەی گەڵاکانی بوەرن و لاوازبن، پێگەیشتنی بەرەکانیش دوا دەکەوێت و بەرەکان قەبارەیان پچوک و تامی شیرینییەکەیان کەم دەبێت و بە ئاسانی دوچاری ئافاتەکانی مێروو دەبن، تەنانەت سیفەتەکانی یەک جۆر هەنجیر بە گۆڕانی بارودۆخە ژینگەییەکان دەگۆڕێن و هەنجیرەکان بەری جیاواز دەبەخشن.



سووڕی حەوانەوەی دارە پچوکەکانی هنجیر کورتە، تەنانەت هەندێك لە لقە نوێیەکان بە ماوەیەکی کورت لە دوای هەڵوەرینی گەڵاکان دەستدەکەنەوە بە گەشە. بەڵام دارە پێگەیشتووەکان (گەورەکان) بۆ ماوەی چەند مانگێك ڕوتەڵەو بێ گەڵادەبن و کرانەوەی گۆڕیکە کانیشیان بە شێوەیەکی ڕێك و پێك نابێت.

ئاودانی Irrigation

هەرچەندە داری هەنجیر بەرگەی بێ ئاوی و وشکی دەگرێت لەو ناوچانەدا کە ئاویان زۆر کەمە، بەڵام بە گشتی بڕی بەرهەمەکەی بە ئاستی دابینبوونی ئاو لەو ناوچەیەدا، بەندە. هەنجیر پێویستە لەسەرەتای دەرکردنی گەڵاکانی ئاوی باش بدرێت، پاشان لە کاتی گوڵکردن و دروستبوونی بەردا کەم بکرێتەوە، چونکە زۆر ئاودانی لەکاتی بەرکردندا دەبێتە هۆی قڵیشبوونی بەرەکەیی و ترشاندنی. هەروەها دەرکەوتووە هەنجیر بەرگەی ئاوی خوێیاوی بۆ ئاودانی دەگرێت تەنانەت تاکو پەییتی 6000-4000 بەش لە ملیۆن (ppm). زۆر ئاودانیشی دەبێتە هۆی زیادبوونی گەشەکەیی و خراپ بوونی بەهای بەرەکەی، بوونی (5-7) گۆپکە لەسەر لقەنوێیەکان بە گەشەیەکی مامناوەندی (نمونەیی) بۆ داری هەنجیر پێگەیشتوو دادەنرێت.

بە پەینکردنی:

زۆربەی جوتیاران پشت بە پەینکردنی داری هەنجیر نابەستن بەڵام هێزی گەشەکردنی دارو باشی بەرەکەی تاکو ئاستێکی زۆر پەیوەستن بە ئاستی بایەخ پێدانییەو لە ڕووی پەینکردنی خاکەکەیەوە.

وەڵامدانەوەی داری هەنجیر بۆ پەیینی فۆسفۆڕی پۆتاسیۆمی لاوازە بەتایبەتی لە زەوییە بە پیتەکاندا. بەڵام پەیینی نایترۆجینی بە پێچەوانەوە، هەنجیر وەڵامدانەوەی باشی بۆی هەیە، چونکە دەرکەوتووە پەیینکردنی ئازۆتی دەبێتە هۆی زیادکردنی گەشەی دارو بەرەکان و زیادکردنی قەبارەی بەرەکان و ناشبێتە هۆی قلیشان و بۆ گەنبوونییان. لە مانگی ئازاردا بەڕێژەی (60-120) کگم بۆ هەر دۆنمێك بە پێی تەمەنی دارەکان و جۆری خاکەکە بەکاردێت.

پێویستە پەیینەکە لە قەدی دارەکان بەنزیکەی نیو مەتر دور بخرێتەوە هەروەها پێویستە پەیننی ئەندامی بەڕێژەی (9-12) مەتری چوارگۆشە بۆ هەر دۆنمێك زیاد بکرێت، لە ماوەی وەرزی زستاندا و لەزەوییە فشەڵ و لاوازەکاندا بۆ 18 مەتری چوارگۆشە، زیاتر بکرێت. دەتوانرێت پەیینە ئەندامییەکە لە چاڵێکدا لە نێوان هەردوو داری هەنجیردا بکرێتە خاکەکەوە، بەشێوەیەك قوڵایی هەر چاڵێك بگاتە ئاستی قوڵایی زەوییە شێدارەکە. شایانی باسە ئەنجامی توێژینەوەکان تاکو ئێستا ئیزافەکردنی قسڵیان بۆ خاکی هەنجیر ئاشکرا نەکردووە، بەڵام هەندێك جۆری هەنجیری وشکردنەوە بە زیادکردنی قسڵ بۆ خاکەکەی بەرەکەی باشتر دەبێت.

زیادکردنی هەنجیر یان بەردەوام پێدانی جۆرەکانی Propagation دەتوانرێت هەنجیر بە چەند رێگایەک زیادبکرێت کە ئەمانەن:

یەکەم:بەهۆی تۆوەوە: بۆ دەستکەوتنی جۆری نوێ بەکاردێت بۆ مەبەستی دووپەگکردن، تۆوەکانی هەنجیر لە شوێنی گەرمدا زوو چەکەرەدەکەن، تۆوی پیتێنراو لە تۆوی نەپیتێنراو دەتوانرێت بە ئاسانی جیابکرێتەوە بە دانانیان لەناو ئاودا ئەوانەی نەپیتێنراون سەر ئاو دەکەون.

دووەم: بەهۆی گرۆکانەوە: لە تەنیشتەکانی قەدەکەوە گەشە دەکەن و دەتوانرێت لێبکرێنەوەو جارێکی دیکە بڕوێنرێن.

سێیەم: بە موتوریە: تەنها لە هەندێک باری سنوردارا پشتی پێدەبەستێت وەک موتوریەکردنی جۆری باش لەسەر بنەچەی باش کە توانای بەرگریکردنی ئەنکلستۆما وەک Ficusglomerataی هەبێت.

چوارەم: پاڵخستن کەڕێگەیەکی سەرکەوتوو نییە بۆ زیادکردنی هەنجیر.

پێنجەم: بەهۆی قەڵەمکردنەوە.

باشترین و بڵاوترین رێگەیە بۆ زیادکردنی هەنجیر، لە هەمانکاتدا لە هەموو رێگەکانی دیکەش ئاسانتر، لقەکانی سەرەوە یان ئەوانەی لاکانی کە بە گۆچکە کۆتاییان هاتووە وەردەگیرێن، لە کاتێکدا لقێکی کۆتایی وەردەگیرێت ڕاستەوخۆ لە خوار گرێکەوە پێوێستە بڕێت. ئاسایی لە کاتی قەڵەمکردنی یان بڕینی زستانەدا (1-2) لقە دارکێکی پێگەیشتوو کە تەمەنەکەی لە ساڵێک کەمتر نەبێت، وەردەگیرێت، ئەگەر لە سەرەتادا لە مەشتەڵ ڕوێنرا بە درێژی (20-25)سم و پانی (1-2)سم لێدەکرێتەوە، ئەگەر ڕاستەوخۆ لە زەوی هەمیشەییدا چێنرا درێژییەکەی نابێت لە (50-80)سم کەمتربێت. دەتوانرێت پاش لێکردنەوە یەکسەر بڕوێنرێت، بەڵام ئەگەر ئاووهەوا ساردبوو یان زەوییەکەی ئامادەنەکرابوو، دەتوانرێت بۆ ماوەیەکی دیساریکراو هەڵبگیرێت (نابێت لە هەفتەیەک زیاتر بخایەنێت) هەڵگرتنیشی لە کاتی پێویستدا بەم شێوەیە دەبێت: کۆمەڵێک قەڵەمی هەنجیرەکە پێکەوە دەبەستێت و دەخرێتە ناو لمێکی شێدارەوە، بەشێوەیەک بۆ شایی هەوا دروست نەبێت، نابێت لمەکە زۆر ئاویشی تێدابێت بۆ ئەوەی قەڵەمەکان بۆگەن نەکەن، بەیناوبەینیش تەماشا دەکرێن بۆ لابردنی بەشەخراپ بووەکانیان.

ڕواندنی Culture

قەڵەمی هەنجیر لە مانگی شوبات یان ئازاردا دەڕوێنرێت و ڕاستەوخۆ دوای ڕواندن ئاوی دەدرێت، هەر قەڵەمێک لەگەڵ یەکێکی دیکەدا پێوێستە (60-70)سم نێوانیان هەبێت. لقەکانی کۆتایی لەوانەی ئەملاولا باشترن چونکە ڕێژەی سەرکەوتنی ڕواندنەکەیان دەگاتە 85٪ بەڵام لقەکانی ئەم لاولاکان دەگاتە 50-70٪.

لەکاتی گواستنەوەی قەڵەمەکان لە مەشتەڵەوە بۆ زەوی هەمیشەیی دەبێت زۆر ئاگاداری بەرکەوتنی تیشکی خۆر و وشکبوونەوەی ڕەگەکان بین لەکاتی گواستنەوە. لەوکاتەدا چەند گوڕزەمان پێوێست بێت تەنها دەبێت ئەوەندە بەرین. دەشتوانرێت ئەگەر زەوییە هەمیشەییەکە ئامادەبێت ڕاستەوخۆ قەڵەمەکان بچێنرێن، هەردوو قەڵەم لە چاڵێکدا کە ماوەی نێوانیان 10 سم بێت و ماوەی نێوان هەرچاڵێک لەگەڵ چاڵێکی دیکەشدا (5-7) مەتربێت.

هەڵپاچینی هەنجیر Pruning

لە کاتی بڕینی هەنجیردا پێوێستە تێبینی دابەش بوونی لقەکان لەسەر قەدی دارەکە بکرێت و هەیکەلێکی بەمێزی پێ ببەخشرێت. هەروەها ڕێگەگرتن لە زیادکردنی قەبارەی دارەکە بۆ ئەوەی کۆکردنەوەی بەرەکەی ئاسان بێت و بۆ هاندانی لقە تازەگەشە کردووەکان کە دەکەونە بنەمەنگڵی گەڵاکانەوە. پێوێستە لە هەڵپاچینی زستانە دوربکەوینەوە چونکە دەبێتە هۆی لە دەستدانی بەرەکەی لە ساڵی داهاتوودا، وابباشە لە دوای چنینەوەی بەری سەرەکی دارەکە کرداری هەڵپاچینەکە دەستپێبکرێت کە ئەمە دەکەوێتە وەرزی هاوینەوە.

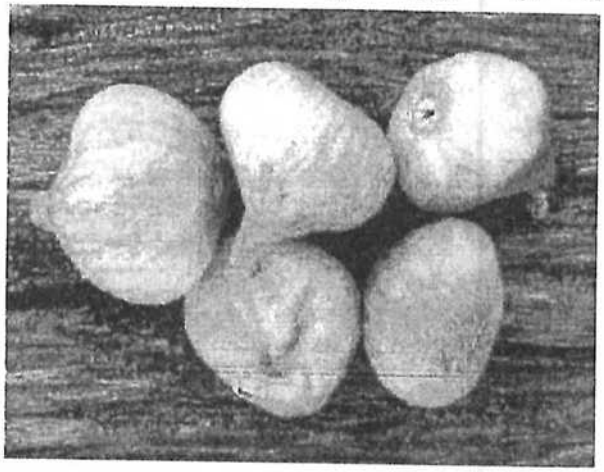
چنینەوەی Harvest

پێوێستە هەنجیر تاکو بە تەواوەتی پێنەگات لە دارەکەی نەکرێتەوە چونکە ئەگەر پێش پێگەیشتن لێکرایەوە، چیدیکە بە لێکراوەیی واتا دور لە دارەکە پێناگات. بەرە پێگەیشتووەکان سافن و ڕەنگیان کراوەیە و لە ملەکەیان خەریکە خۆیان لێدەبنەوە پێش لێکردنەوەیان بە دەست یان کەوتنە خوارەوەیان. هەنجیری تازە بە باشی ئامێنێنتەوە و لە بەفرگرەشدا تەنها 2-3 ڕۆژ هەڵدەگیرێت. هەندێک جۆری

هەنجیر بە وشکی تامی شیرین و خۆش دەبێت. ماوەی 4-5 ڕۆژی دەوێت لەبەر خۆردا وشک بێتەوە یان 10-12 کاتژمێر ئەگەر وشککەرەوە بەکاربێت. هەنجیری وشک دەتوانرێت بۆ ماوەی شەش مانگ بۆ هەشت مانگ هەڵبگیرێت.

پەرینی هەنجیری ئەزمیری Fertilization

لە زۆربەی جۆرەکانی دیکە بلاوترە، تاکو بەری پێگەیشتووەمان لە هەنجیری ئەزمیری (سمرنا Smyrna دەستبکەوێت، پێویستە گوڵەکانی بەهەنجیری خۆڕسک (بڕی) نێر بەهۆی مێرووی بلاستۆفاگاوە کرداری پەڕین ئەنجامبدات. وەک زۆربەی جۆرەکانی هەنجیری ئاسایی، هەنجیری ئەزمیری دوو بەری هەیە، بەڵام هەنجیری خۆڕسکی نێرە سێ بەری هەیە.



1-مامی Mamme یان هەنجیری زستانە، لە پاییزدا دەردەکەون و تاکو بەهاری داهاتوو بەسەر دارەکەوە دەمێننەوە، ئەو مێرووەی کرداری پەرینەکە ئەنجامەدات سوڕی سڕبوونی زستانەی تێدا بەسەر دەبات.

2-پڕۆفیشی profichi یان هەنجیری بەهارە، بەرەکان لە بەهاردا دەردەچن و قەبارەیان لە هەردوو جۆرەکەی دیکە گەورەترە، لەسەر لقەکانی ساڵی پێشوو دەردەکەون.

3-مامونی Mamoni لە هاویندا لەسەر لقەنوێیەکان دەردەکەون. سوڕی ژیانی مێرووی بلاستۆفاگا کە یارمەتیدەری یان هۆکاری سەرەکییە بۆ جێبەجێکردنی کرداری پەڕین لە هەنجیردا، بەهاتنە دەرەوەی مێییەکی تەواوی پیتێنراو لە بەری هەنجیری مامی لە کۆتایی بەهاردا دەستپێدەکات، لە کاتی هاتنە دەرەوەیدا لەشی بەر پۆرگی گوڵە نێرەکان دەکەوێتە کە دەکەونە خوار (چاو Osteolum)ەوە، بڕێکی زۆر دەنکە هەڵلە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت، پاشان بە شوێن گوڵکۆی هەنجیری دیکەدا دەگەڕێت تاکو هێلکەکانی لەناودا دابنێت، هەندێک لەم مێروانە دەڕۆنە بەری یەکەمی هەنجیری ئەزمیرییەوە، بەڵام ناتوانن لەوێدا هێلکەکان دابنێن چونکە قەڵەمەکانیان درێژن، مێرووەکان لەناو بەرەکەدا دەمرن بەڵام نەو گوڵانە لەوانە بە دەنکە هەڵلەکانی لەشی مێرووەکە کە کرداری پەڕین ئەنجامبدەن. لە هەمان کاتدا هەندێک لەم مێروانە کە لەبەری (مامی)یەوە هاتوونەتە دەرەوە دەچنە بەری دووەمی هەنجیری ئەزمیرییەوە (واتا پڕۆفیشی) هێلکەکان لەناو گوڵە باوەشگرەکاندا دادەنێن و نەوەی دووەمی مێرووەکەی تێدا گەورە دەبن. هەنگاوی داهاتوو هاتنە دەرەوەی مێرووە پێگەیشتووە پیتێنراوەکەیە لە بەری دووەمەوە (پڕۆفیشی) کە بڕێکی زۆری دەنکە هەڵلەی لەگەڵ خۆیدا هەڵگرتووە، یان دەچێتە بەری دووەمی هەنجیری ئەزمیرییەوەو بەهۆیەوە کرداری پەڕین بۆ گوڵە مێیەکان جێبەجێ دەکات و پاشان خۆی دەمرێت لەناویداو بەهۆی ناووگی بەرەکەوە بەشەکانی لەشی هەڵدەمژرێت، ئەمە ئاسایی لە مانگی حوزەیراندا دەبێت، یان دەچێتە بەری سێیەمی هەنجیری خۆڕسک (مامونی) و هێلکەکان لەناو گوڵە باوەشگرەکاندا دادەنێت و تاکو مانگی ئەیلول تێیدا دەمێنێتەوە. هەنگاوی سێیەم هاتنە دەرەوەی مێرووە پێگەیشتووە پیتێنراوەکەیە (نەوەی سێیەم) لەبەری مامونی لە مانگی ئەیلولدا و دوایی دەچێتەوە بەری یەکەمی هەنجیری خۆڕسک (مامی) و سوڕی سڕبوونی زستانەی لەوێدا بەسەر دەبات.

جۆرەکانی هەنجیر Cultirars

هەنجیر جۆرەکانی زۆرن، لێرەدا بە کورتی باسی زۆربەیان دەکەین:

یەکەم: نەو جۆرانەی تۆپکڵەکەیان سەوزی زەردباوە.

1-کەهرەمانی: بەشە گۆشتییەکەی ڕەنگی سپییە، گەڵاکانی پچوکن و بەرەکەی پچوک و شێوە هەرمێییەو ئەستوری تۆپکڵەکەیان مامناوەندییەو زۆر شیرینە و بەرگەی هەڵگرتن و ناردنە دەرەوە دەگرێت بۆ وشکردنەوە دەشێت لە مانگی تەممووزدا گەشە دەکات.

2-نیسکی سپی: قەبارەی گەڵاکەی مامناوەندەو زۆر لە گەڵای گەرچەك دەچێت، بەرەکەی پچوکە و دەڵێی پەستێوراوەو شێوەی گوێیە و توێکڵەکەی ئەستورەو بەرگەی ناردنە دەرەوەو هەڵگرتن دەگرێت شیرینییەکەی مامناوەندە لە مانگی ئابدا پێدەگات.

3-ئەسوانی: بەشە گۆشتییەکەی سورە، بەرەکەی گەورە و شێوەو هەرمێیە، زۆر شیرینە، قەبارەی گەڵاکانی مامناوەندە، لە کۆتایی مانگی ئابدا پێدەگات.

4-نیسکی سور: وەك سپییەکە وایە، بەڵام تەنها لەڕەنگدا جیاوازن.

5-هەرمێی: دارەکەی بە هێزەو لقەکانی ڕێکن، گەڵاکەی قەبارەی مامناوەندەو بەرەکەی شێوە هەرمێییەو توێکڵەکەی کەمێك ئەستورەو بە ئاسانی لە بەشە گۆشتییەکەی دەبێتەوەو لە کۆتایی مانگی (یۆلیۆ) پێدەگات.

دووەم: ئەو جۆرانەی توێکڵەکەیان قاوەییەو بەشە گۆشتییەکەیان سورە.

1-سوڵتانی: دارەکەی مامناوەندە و مەیلەو گەورەیە و بڵاودەبێتەوە بەهێزە، گەڵاکانی گەورەن و لاسکۆکەکەیان درێژە، قەراغی گەلاکان یان ڕێك یان پلدارن (1-3) پل، ڕووی سەرەوە ڕەنگی یان سەوزی تۆخە و خوارەوە بە مووی ورد داپۆشراوە، بەرەکە قەبارەی گەورەیەو شێوە هەرمێییە و توێکڵەکەی تەنکە بە ئاسانی لێدەکرێتەوە، بەرگەی ناردنە دەرەوە دەگرێت. کۆتایی مانگی تەمموزدا و ئاب گەشە دەکات و بەری دووەمیان لە ئەیلولەوە بۆ تشرینی دووەم پێدەگات، بەرگەی ئاوی خوێدار بۆ ئاودانی ناگرێت و کاردەکاتە سەر گەشەکەیی و بەرەکەی. لەناوچەی بەرزی شێدار بە باشی گەشە دەکات.

2-عبودی: دارەکەی مامناوەندە و گەڵاکانی زۆر پچوکن، بەرەکەی قەبارەی مامناوەندەو شێوەی گوێیەو توێکڵەکەی تەنکەو بە ئاسانی لێدەبێتەوە، تامی شیرینە، لە کۆتایی مانگی (یولیو) پێدەگات.

سێیەم: هەنجیری کێوی یان نێر (سلفستریس)

Ficus carica var. silvestric

بەری ئەم جۆرە گوڵی نێری هەیە، گوڵی مێیەشی تێدایە بۆ گوڵی باوەشگر گۆڕاوە، تایبەتمەندبوون بۆ هەڵگرتنی هێلکەی مێرووی بلاستوفاگا.

چوارەم: هەنجیری ئەزمیری (سمدنا) Ficus carica var Smyrna

لە هەموویان بڵاوتر هەنجیری ئەزمیری مێیە، ئەم کۆمەڵەیە بەوە دەناسرێن کە بەرەکانی پێناگات تەنها لەوکاتەدا نەبێت کە بە دەنکە هەڵاڵەی هەنجیرێکی نێرینە پەڕین دەکات. تۆوی بەپیت دروست دەکات. زۆربەی هەنجیرەکانی ئەم کۆمەڵەیە بۆ وشکردنەوە دەشێن.

پێنجەم: هەنجیری ئینتەرمیدیا Ficas carica var intermedia

گرنگترین جۆرەکانی سان پەدرۆیە Sanpedroیە ئەم کۆمەڵەیە بەوە دەناسرێن دوو بەردەدەن.

شەشەم: هەنجیری ئاسایی (هورتنسیس) Ficus carica var hortensis

بەری ئەم جۆرە هەنجیر بە ناکامە بەر پێدەگەن، گوڵی گوڵکۆ مێیەکان بۆ گوڵی نەزۆك گۆڕاون و بەبێ پەڕین پێدەگەن. ئەمانیش دوو بەر دەدەن، گرنگترین جۆەکانی کە بڵاوبۆتەوە کادۆتاو ئادریاتیکە.

هەروەها ئەم جۆرانەی دیکەش لە هەنجیر هەن:

سل دی داما، جنوبلاك، برولسویك، فارتیکاو فازاناتا.

چۆنێتی وشکردنەوەی هەنجیر:

بەرەکان بە دارەکەوە بەجێدەهێڵرێن تاکو بە تەواوەتی پێدەگەن پاشان لە دارەکە دەکرێنەوە هەر بەلاسکەکانیانەوە. یان وازیان لێدەهێنرێت خۆیان بکەونە سەر حەسیرێکی پاك یان کا. بەرە پچوك و بریندار و شەقبردووەکان لەناویاندا لادەبرێن و لە باشەکان جیادەکرێنەوە.

پاشان دەشۆرێنەوەو دەخرێنە ناو خوێیاوێك بە پەییتی 2.5٪ کە لە پلەی کوڵاندندا بێت. دوای دەخرێنە سەر سینی مشەبەك (کون کون) دەتوانرێت مادە مۆمییەکە لە بەرەکان بکرێتەوە تاکو کرداری وشکبوونەوەکە خێراتر بێت، ئەویش بە بەکارهێنانی گیراوەیەکی تفتی گەرم (لە پلەی کوڵاندندا بێت) بە بەیتی 1-3٪ هایدرۆکسیدی سۆدیۆم تێدابێت، بۆ ماوەی نیو دەقیقە هەنجیرەکان لەناو گیراوەیەدا دادەنرێن پاشان چەند جارێك دەشورێنەوە بۆ لێکردنەوەی ئەو مادە تفتە.

دوایی دەخرێنە ژوری تایبەتییەوە و تۆزی کبریت لە دەفرێکی زنکدا دەسوتێنرێت کە خەڵوزی گەشاوەی تێدا بێت، بۆ هەر مەترێکی چوارگۆشە 25 گم کبریت بۆ ماوەی 4-

5 کاتژمێر دەسوتێنرێت دەبێت ئاگاداری ئەوە بکرێت بەرەکان ئاویان لێبدرێت تاکو سپی ببنەوە. پاشان سینییەکان دەخرێنە بەر خۆر لەگەڵ بەردەوام ئەم دیوو ئەو دیوکردنیان بۆ ماوەی 5-7 رۆژ بە پێی پلەی گەرمی ئاوو هەواو شێ، چاودێری ئەوە دەکرێت کە هەنجیرەکان لە کاتی دەستنان پیایاندا هیچ شلەیەک نەیتە دەرەوە، دوای ئەوە دەخرێنە سندوقی تەختە یان کارتۆنەوە.

سودەکانی لە رووی خۆراکی و چارەسەرکردنی نەخۆشی:

-وەک پێشتریش ئاماژەمان پێدا خواردنی هەنجیر بۆ منداڵ زۆر سودی بۆ بەهێزکردنی دان و ئێسک لە منداڵدا هەیە، هەروەها بۆ ئەو دایکانەی شیر دەدەن و ئەوانەش دووگیانن چونکە زۆر خواردنی هەنجیر شیر زیاد دەکات و بەهۆی بوونی بڕی زۆری کالسیۆم تێیدا بۆ دروستبوونی ئێسک و دانی کۆرپەلە بایەخی زۆری هەیە.

-هەرچەندە پێشتر وتمان ئەوانەی دەردەشایان هەیە هەنجیر نەخۆن بەڵام بەپێی هەندێک سەرچاوەی زانستی پزیشکی گژوگیاو چارەسەرکردنی میللی، هەنجیر بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی دەردەشا بەکاردێت، وەک دەزانین دەردەشا بریتیە لە پودانی هەڵەیەک لە میتاپۆلیزمی یان زیندەپاڵی خۆراکیدا، یاخود کەسەکە بە شێوەیەکی زگماکی لەوانەیە تێکچوونێکی لە ئەنزیمەکاندا هەبێت کە دەبنە هۆی پودانی تێکچوون لە ترشە ناوکییەکاندا، دەرکەوتووە هەنجیر پەیوەندی بەو ئەنزیمە تایبەتیەوە هەیە کە زانسین بۆ یۆریک ئەسید دەگۆڕێت چونکە ئەو ئەنزیمە لە جیاتی ئەوەی ڕێگەی پێبدرێت بەیەک ئاراستەدا بڕوات بە دوو ئاراستەدا دەڕوات و بەمەش هاوسەنگی دروستدەکات ئەو چارەسەرانەی وەک دەرمان بە نەخۆش دەدرێت بە شێوەیەکی بەشی کاری ئەو ئەنزیمە دەوەستێنن بەڵام هەنجیر کاری ئەنزیمەکە بە بەردەوامی ڕێکدەخات.

-بۆ چارەسەرکردنی تێکچوونەکانی سوڕی مانگانە گەڵاکانی دەکوڵێنرێت و ئاوەکەی دەخورێتەوە.

-بۆ چارەسەرکردنی قەبزی کە بە هۆکاری یەکەمی مایەسیری دادەنرێت زۆر بەسودە و بەچەند ڕێگەیەک دەتوانرێت ئەم چارەسەرە پەیڕەوبکرێت.

وەک: خواردنی شەش هەنجیر ڕۆژانە و بە بەردەوامی تاکو قەبزییەتەکە یان مایەسیرییەکە ئەگەر هۆکارەکەی قەبزی بووبێت چاک دەبێتەوە.

یان ڕۆژانە خواردنی کەوچکێکی گەورە مرەبای هەنجیر.

دەتوانرێت بۆ هەمان مەبەست چوار هەنجیر لە کوپێک شیری تازەدا لەگەڵ دە دەنک مێوژ بکوڵێنرێت و پاش ساردکردنەوە، بەیانیان بەسکی ناشتا دەخورێت، یان چوار هەنجیر دەکرێتە پەرداخێک ئاوەوو سەرەکەی دادەپۆشرێت تاکو بەیانی پاشان بەیانیان بەسکی ناشتا ئاوەکەی دەخورێتەوو پاشان هەنجیرەکانیش دەخورێت ئەم ڕێگەیە بۆ مێزڕێکردنیش زۆر باشە لەو کەسانەدا کە گیروگرفتی مێزو کۆئەندامی میزەڵدانیان هەیە.

-شەربەتی هەنجیر بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی بۆریچکەکانی هەواو سییەکان باشە، هەروها هەنجیری وشک بکرێتە ئاوەوە و بخورێت بۆ گیروگرفتەکانی کۆئەندامی هەناسە و چارەسەرکردنی کۆکە ڕەشە زۆر بەسودە.

-ئاوەکەی بە خەستی بۆ لابردنی پەڵەی پێست و هێورکردنەوەی ئازاری دان باشە.

بە شێوەیەکی زانستی سەلمێنراوە هەنجیر بە ئاسانی هەرس دەکرێت و ڕێگە لە هەڵئاوسانی سک دەگرێت، بەهۆی بوونی بڕێک ڕیشاڵ تێیدا، فرێدانی پاشەڕۆ ئاسان دەکات و نایەڵێت مرۆڤ توشی قەبزی ببێت.

-بۆ ئەو کەسانەی تێکچوونەکانی کۆنەندامی میزڵدانییان هەیەو گرفتیان لە میزکردندا هەیە زۆر بەسودە، هەروەها ڕێگە لە دروستبوونی بەردی گورچیلە و بۆری میز دەگرێت و لە کاتی بوونی ئەم بەردانەشدا، وردییان دەکات.

-بۆ چارەسەرکردنی تێکچوونەکانی گەدەو هەموو کۆنەندامی هەرس بەسودە.

-بۆ جگەر و سپڵیش باشە.

-بۆ چارەسەرکردنی کۆکە و پاککردنەوەی سنگ لە بەڵغەم بەکاردێت.

-بۆ حاڵەتی ژەهراوی بوون باشە.

-بۆ سارێژکردنی برین، دەتوانرێت هەنجیری وشک و کوڵێنراو لەگەڵ شیردا تێکەڵ بکرێت و لە برین بدرێت یارمەتی زوو سارێژکردنی برین دەدات.

-بۆ چارەسەرکردنی لاوازی و کەم هێزی باشە، خواردنی لەگەڵ گوێز و بادەمدا یان فستقدا بۆنەو کەسانە بەسودە کە لاوازن و کێشیان کەمە، هەروەها بۆزیرەکی و بەهێزکردنی دەماخیش باشە.

-خۆڵەمێشەکەی لەگەڵ زەیتدا برین خاوێن دەکاتەوەو بۆ سپیکردنەوەی دان و بەهێزکردنی پووک باشە.

-شیرە سپییەکەی دەتوانرێت بۆ تەپکردنی گۆشت بەکاربێت چونکە دوایی یارمەتی زوو هەرسکردنی دەدات.

-بۆ چارەسەرکردنی هەڵامەت و هەوکردنی لینجە پەردەکان و هەوی مەڵاشوو بەکاردێت، بەگەرمکردنی چەند هەنجیرێک لە لیترێک ئاودا پاشان بەسێ ڕۆژ جارێک دەخورێت و هەر ڕۆژەی پەرخێک بە گەرمی بەکاردێت.

-بۆ چارەسەرکردنی خاوبوونەوەی ریخۆڵەکان و خاوبوونەوەی گەدە بەم شێوەیە بەکاردێت: هەندێک هەنجیر لەت دەکرێت و لەناو زەیتی زەیتوندا نقوم دەکرێن لەگەڵ کەمێک شەربەتی لیمۆدا بۆ ماوەی شەوێک لە بەر هەوادا دادەنرێت پاشان بەسکی ناشتا ئەم تێکەڵاوە دەخورێت.

-شیرە سپییەکەی گەڵیان لقەکانی بەیانیان و ئێواران بەکاردێت بۆ لابردنی زیادە گۆشت و ئەو زیادانەی بەهۆی کەڕووکانەوە لەسەر پێست دروست دەبن.

-گەڵاتازەکانی دەکرێتە ئاوەوە و ئاوەکەی بۆ چارەسەرکردنی قەبزی وگرفتەکانی میزکردن بە منداڵ دا بەکاردێت.

-گەڵاکانی هەنجیری ڕەش بۆ ڕەنگکردن و تۆخکردنەوەی قژ کەڵکی لێوەردەگیرێت.

-بۆ خاوێنکردنەوەی قاپ و قاچاغ بەکاردێت.

گرنگترین نەخۆشی و دەردەکانی کە زۆرجار نەخۆشییەکان بەهۆی مێرووەوە توشی هەنجیر دەبن وەک:

1-جاڵجاڵۆکەی سووری هەنجیر Eotetranychus cucurbitacearum

2-مێرووی فنجانی هەنجیر Asterolecanium Sabuci

3-مێرووی مۆمی هەنجیر Ceroplastes rusci

4-مێرووی بەری هەنجیر tonea aristella

5-هەڵکەنەری قەدی هەنجیر Hesperophanes griseus

نەخۆشییەکانیش وەک:

A-بۆگەن بوونی ڕەگەکانی هەنجیر Roor Rots fig

ژمارەیەک کەڕوو دەبنە هۆی ئەم نەخۆشییە کە گرنگترین نیشانەکانی ئەمانەن:

1-زەردبوونی گەڵاکان و هەڵوەرینیان.

2-دارە نەخۆشەکان بە ئاسانی هەڵدەکەندرێن بەهۆی بۆگەن بوونی ڕەگەکان و داخورانیانەوە.

3-شیبوونەوەی ڕەگەکان و ڕەنگداربوونی بۆرییەکانی ناوەوەیان.

4-دارە توشبووەکان دەمرن.

B-بریندار بوونی هەنجیر Fig Cankers

کەڕووکان دەبنە هۆی توشبوون بەم نەخۆشییە، بەهۆی بریندارى سەرلقە سەرەکییەکان دەڕۆنە ناوەوەو لە تەڵاشەکە جیادەبێتەوەو تۆپکڵی لێدەبێتەوە، لقە توشبووەکان هەر لە لوتکەوە دەمرن و لقە توشبووەکان هەڵدەوەرێن.

دەتوانرێت بۆ بنەبڕکردن و لەناوبردنی مێرووەکان هەندێک پشێنەر بەکاربێت، وەک:

1-بیرفکسیون 40%.

2-جارادونا 50٪.

3-ئەندوسید 25٪.

سەرچاوەکان:

1-میشال حایك: موسوعة النباتات الطبية، ط 1، 1996

2-علي الرجوي، موسوعة زراعة وانتاج نباتات الفاكهة، 1997.

3-د. جبار حسن و د. يوسف حنا: انتاج الفاكهة النفضية، 1980.

4-الفاكهة في العراق، 1974.

5-اشجار الفاكهة/ 1974.

گەڕان بەدوای ژیانێکی دیکە لەم گەردوونەدا

محەمەد عارف سلێمان
سەرپەرشتیاری پسپۆڕی فیزیا

لە ڕێگەی تێڕوانین و لێکۆڵینەوە بەردەوامەکانەوە لەم گەردوونەدا، مرۆڤ توانیوێتی قەبارەی گەردوون تا چاو بڕەکات هەڵی سەنگێنێت بە نزیکەی (30) بلیۆن ساڵی ڕووناکی.

چونکە تا ئێستا نەزانراوە ئەم گەردوونە تاوەکو کوێ درێژ دەبێتەوە و لە ئەنجامی ئەمەدا، زانایان چەندەها پرسیاری بایەخدارو سەرسوڕهێنەر لەخۆیان دەکەن لەو بارەیەوە، دەڵێن: ئەگەر خۆر ناوەندە نەستێرەیەک بێت لە نێوان بلیۆنەها بلیۆنەها ئەستێرە لەم گەردوونەدا، ئایا تەنها خۆر تاکە نەستێرەیەو هەسارەی هەیەو بە دەوری خۆردا دەسوڕێتەوە؟ ئەگەر جگە لەم سیستمە هەسارەییەی کە خۆمانی تێدایین سیستمێکی دیکەی هەسارەیی هەیە، ئایا لەو سیستمەدا و لە یەکێک لە هەسارەکانیدا ژیان هەیە و ئایا مرۆڤی تێدایە وەکوو ئێمە بژی؟ ئەگەر هەبێت ئایا ئاستی پێشکەوتنی زانستیو تەکنەلۆژیایان لە چ ئاستێکدایە؟

ئایا زاناو، موسیقازان و گەردوون ناسیان هەیە وەکوو ئێمە لە گەردوون بکۆڵنەوە و بزانن چی تێدایە؟ ئەگەر ئەو شارستانێتیە هەبێت لە سەرەتادایە و لەوانەیە لە دەوری بەردا بێت؟

ئایا شێوەی ئەو زیندەوەرانە چۆن بن؟ ئایا لە ئێمە دەچن و یان شێوەیان جیایە؟

ئەم پرسیارە گەردوونیانە کە گەردوون ناسێک لە خۆی دەکات لە جێگەی خۆیدایە، ئەگەر وا نەبێت ئایا ئامانج لە بوونی مەجەرەکان چیە کە ناتوانین ببیان بینین و ناش زانین چیان تێدایە؟

سیفەتەکانی ئەو هەسارانە دەبێت چیبن بۆ ئەوەی ژیانیان تێدا بێت بوونی هەر ژیانێکی ئاقڵ لەسەر هەر هەسارەیەک، مانای ئەوەیە لەسەر ئەو هەسارەیە مەرجەکانی ژیانوو ژینگەیەکی دیارکراوی تێدایە کە زیندەوەرانی سەر ئەو هەسارەیە بپارێزێت. لە ڕاستیدا ئەو مەرجانە زۆرن بەڵام هەندێکیان باس دەکەین و ڕوونیان دەکەینەوە:

1-پێویستە ئەو دوورییەی کە دەکەوێتە نێوان هەر ئەستێرەیەک هەسارەکەی کە بەدەوریدا دەسوڕێتەوە دوورییەکی گونجاو بێت،بە جۆرێک پلەی گەرمی کار نەکاتە سەر زیندەوەرەکانی واتە پلەی گەرمییەکەی پێویستە ناوەند بێت و بەکەڵکی ژیان بێت.

2-هەسارەکە بە بەرگێکی کەش گونجاو دەورە درابێت، لە بارەی پەستانێکی گونجاو و پلەی گەرمیەکی گونجاو و گازی ئۆکسجینی تێدا بێت کە پێویستە بۆ ژیانی مرۆڤ و ئاژەڵ، و پێویستە گازی ئۆزۆن لەو گازانەدا بێت کە بەشێوەی بەرگ هەسارەکەی داپۆشێت بۆ ئەوەی نەیەڵێت تیشکی سەروو وەنەوشەیی بگاتە هەسارەکە.

3-پێویستە ئەو ئەستێرەیەی کە هەسارەکە بە دەوریدا دەسوڕێتەوە بە ئارام بێت و جێگەکەی نەگۆڕبێت. ئەگەر جێگەی ئەستێرەکە گۆڕا ئەوا پلەی گەرمی لەسەر هەسارەکەش دەگۆڕێت لە پلەی گەرمی ئێجگار نزموو بەستنەوە بۆ پلەی گەرمی زۆر بەرز کە زیندەوەر نەتوانێت لەسەری بژی.

4-پێویستە لارە گۆشەی تەوەرەی هەسارەکە 23.5 پلە بێت وەکوو لارە گۆشەی تەوەرەی زەوی بۆ پەیدابوونی هەرچوار وەرزەکە.

5-بوونی بڕێک ئاو بەش بکات و جۆرەکەی بگونجێن بۆ ژیان لەسەر هەسارەکە.

6-بوونی خواردنی تەواو بۆ ژیان.

7-پێویستە کێشکردنی هەسارەکە ناوەند بێت وەکو کێشکردنی زەوی.

8-پێویستە هەسارەکە هەمیشە لە باری ئارامیدا بێت. بەردەوام گوومەڵەرزەو تەقینەوە و هەڵچوونی گرکانەکانی تێدا نەبێت.

9-پێویستە جیاوازی نێوان ڕۆژو شەو هاوسەنگی تێدا بێت بۆ ئەوەی زیندەوەر لە شەوی هەسارەکەدا حەوانەوەی تەواوی خۆی وەرگرێت، ئەمەش کاتێک دەبێت ئەگەر درێژی شەوڕۆژ تیایدا وەکو درێژی شەو ڕۆژ لەسەر زەوی (24) سەعات بێت.

گەران بە دوای ژیاندا لە کۆمەڵەی خۆردا:

ئەو لێکۆڵینەوانە و تێڕوانینە گەردوونیانەی کە تا ئێستا کراوە دەرکەوتووە کە هیچ ژیانێک لە هەسارەکانی خۆردا نییە تەنها زەوی نەبێت. و کەشتیە ئاسمانیەکان تا ڕادەیەک ئەوەیان بۆ سەلماندوین.

بۆ نموونە هەسارەی (عەتارد) کە زۆر نزیکە لە خۆرەوە، و ئەوبەرگەشی کە داپۆشیوە زۆر تەنکە، بۆتە هۆی ئەوەی نێزەکەکانی بەرکەوێت بەشێوەیەکی بەردەوام، و پلەی گەرمی ئەو ڕووەی بەرامبەر بە خۆرە زۆر بەرزبێت و پلەی گەرمی ڕووەکەی دیکەی زۆر نزم بێت، و بە هیچ جۆرێک ئاویشی تێدا نییە بۆ ژیان. ئەم ڕاستیانە لەلایەن کەشتیی ئاسمانییەکانیشەوە ڕوون بۆتەوە.

بەڵام هەسارەی (زوهرە) کە لە خۆرەوە نزیکە، بەرگێکی کەش زۆر قورسی هەیە بۆتە هۆی ئەوەی پلەی گەرمییەکەی زۆر بەرز بێت تەنانەت قورقوشم دەتوێنێتەوە، هەروەها ئاوی تێدا نییە، جا لەبەرئەوە لە ژینگەیەکی بەم جۆرە وەک جەهەنەم هیچ جۆرە ژیانێکی تێدا نابێت.

بەڵام لە بارەی هەسارەی (مەریخ)ەوە، زانایانی وەکوو (بیرسیڤال لوویل) و (ئەساف هال) و (شیا بارللی) لایان وابوو کە ژیانی زۆر پێش کەوتوو لە مەریخدا هەیە بەڵام کاتێک کە کەشتی (ئەلفایکنگ) لەسەر مەریخ نیشتەوە و وێنەی جۆراو جۆری بۆ زەوی نارد، دەریخست کە مەریخیش بە کەڵکی ژیان نایەت هەرچەندە هەندێک لە سیفەتەکانی لە سیفەتەکانی زەوی دەچێت. جا لەبەر ئەوە زاناکانی گەردوون ناسی هەوڵی ئەوەیانە کە کەشی مەریخ بگۆڕن بە جۆرێک ژیان بگونجێت لەسەری بەم پڕۆژەیە دەووترێت پڕۆژەی (نیشتەجێکردن لە مەریخ) وا چاوەڕوان دەکرێت ئەم پڕۆژەیە لە ساڵی 2170ز تەواو دەبێت، بەڵام هەسارەکانی دیکەی وەکوو (مووشتەری، زوحەل، ئۆرانۆس، نبتۆن، پلۆتۆ) دوورن لە خۆرەوە، هەر هەموویان گازی ژەهراوی وەکو ئامۆنیا دەورەی داوون، و لە پلەیەکی گەرمی ئێجگار نزمدان واتە هەر هەمویان لە دۆخی بەستندان بە هیچ جۆرێک بۆ هیچ جۆرە ژیانێک نابێت.

گەڕان بە دووای سیستمی هەسارەیی دیکەدا جگە لە سیستمی هەسارەیی خۆر

گەورەترین ئامێری تێڕوانینی گەردوونی لە دنیادا، تا ئێستا توانیویەتی تەنها زیادبوونی بریسکەی ئەستێرەکانی دیکەمان نیشان بدات، بۆ ئەوەی ئەستێرەیەکی دی ببینین بە ڕادەی پەیکەی خۆرەکەی خۆمان پێویستمان بە ئامێرێکی تێڕوانین دەبێت تەنها تیرەی ناوێنەکەی نزیکەی (یەک میل بێت)، ئێستا ئەو جۆرە ئامێرەمان نییە، ئەگەر کاربەم جۆرە بێت، ئایا چۆن دەتوانین ئەو هەسارە تاریکوو زۆر بچووکانە ببینین کە بەدەوری ئەستێرەکانی دیکەدا دەسوڕێنەوە؟

چەند ڕێگەیەک هەیە بە هۆیانەوە دەتوانین کەشفی ئەو جۆرە هەسارە دوورانە بکەین کە ئەویش ئەمانەن:

1-ڕێگەی لەرینەوەی جوواڵەی ئەستێرەکە: Oscillation

ئەم ڕێگەیە بە وێنە گرتنی ئەستێرەکە پێک دێت بۆ چەند جارێکی دووروودرێژ و بەشێوەیەک چەند جارەکردنەوەی ئەگەر ئەستێرەکە هەسارەی هەبێت کە دەوریدا دەسوڕێتەوە مانای وایە ئەم ئەستێرەیە چەقێکی کێشکردنی لەگەڵ ئەو هەسارانەدا هەیە، جا لەبەر ئەوە جووڵەی ئەستێرەکە لە ئاسماندا دەگۆڕێت بە شێوەی لەرەلەرێکی بچووک کە دەتوانرێت ئەو لەرەلەرە بپێورێت بەلێکۆڵینەوە لە جووڵەکەیداو تێڕوانین بەهۆی ئامێری چالاکوو زۆر وورد لە کارەکەیدا.

2-ڕێگەی هەسارەگیرانی ئەستێرە (Eclipe)

ئەگەر هەر هەسارەیەک بە دەوری ئەستێرەیەکدا بسوڕێتەوە و ئاستی سووڕانەوەی ئەو هەسارەیە بە دەوری ئەستێرەکەدا جووت بێت لەگەڵ ئاستی بینینماندا لەسەر زەوییەوە، ئەوا ئەو هەسارانە نایەڵن درەوشانەوەی ئەستێرەکە بمانگاتێ و درەوشانەوەکەی لاواز دەبێت، ئەوەش دەیسەلمێنێت کە هەسارەیەک و یان چەند هەسارەیەک هەیە کە بە دەوری ئەو ئەستێرانەدا دەسوڕێنەوە. هەروەها دەتوانین ژمارەی ئەو هەسارانەشمان بۆ دەرکەوێت بەهۆی چەند جارە بوونەوەی کزبوونی درەوشانەوەی ئەو ئەستێرەیە، و هەروەها دەشتوانین بارستایی ئەو هەسارانە بپێوین.

3-ڕێگەی شیتەڵکردنی شەبەنگ Spectroscopy

بەم ڕێگەیە شەبەنگی ئەو ئەستێرانە شیتەڵ دەکرێت کەوا دەزانین ژیان لە هەسارەکانیدا هەیە. ئەگەر شیتەڵ کردنەکە وای دەرخست کە شەبەنگەکەی بۆ لای سوور و یان بۆ لای وەنەوشەیی لادەدات لە هەردوو بارەکەدا مانای ئەوەیە ئەستێرە هەیە کە دووردەکەوێتەوە لێمان یان نزیک دەبێتەوە بە گوێرەی بۆچوونی (دوپلەر). بەم ڕێگەیە دەتوانرێت ئەو هەسارانە کەشف بکرێت کە بەدەوری ئەستێرەکاندا دەسوڕێنەوە.

بەم ڕێگەیە توانرا هەندێک هەسارە کەشف بکرێت کە دەسوڕێنەوە بە دەوری خۆرەکانی دیکەدا، وەکو کەشفکردنی هەسارەی ئەستێرەی (بیرنارد) کە بەدەوریدا دەسووڕێتەوە و (6) ساڵی ڕووناکی لە خۆرەوە دوورە ئەمەش لەلایەن زانای بەناوبانگ (دوکامب) لە ساڵی 1963ز دا دۆزرایەوە و توانی بە نزیکی قەبارەکەشی بدۆزێتەوە کە بە قەدەر قەبارەی موشتەرییەو ژیانی تێدا نیە، هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ زۆر گەورەیی قەبارەکەی و هەروەها چاوەڕوانیش دەکرێت کە ئەم هەسارەیە لە ناو کۆمەڵێک هەسارەی دیدابێت کە بەچاو نابینرێن.

ژمارەی ئەو شارستانێتیانەی کە ڕادەبینرێت لە مەجەرەکەماندا هەبێت؟

وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارە زۆر ئاڵۆزو پێچاوپێچە و ئاسان نییە. چونکە وەڵامەکە تەنها بەستراوە بە تێڕوانینە گەردوونییەکانی (مەجەرەکەمانەوە). و هەروەها لەوانەیە و یان وا تێدەڕوانرێت کە ژیان لە مەجەرەکانی دیکەشدا هەبێت.

هەمو ڕاستیەکان دان بەوەدا دەنێن کە ئەم مەجەرەی ئێمەی تێداین پێک هاتووە لە ملیۆنەها ئەستێرە کە پێی دەوترێت (ڕووباری مەجەرە)، هەر ئەستێرەیەک کە لە ناو ئەم مەجەرەدایە بەلایەنی کەمەوە هەسارەیەک و لەوانەیە کۆمەڵێک هەسارەی تایبەت بەخۆی هەبێت کە بەدەوریدا دەسووڕێتەوە. لەبەر ئەوە دوورنییە یەکێک لەم هەسارانە کەشوو هەوای بە جۆرێک بێت ژیانی ئاقڵی تێدا بێت وەکو زەوییەکەمان.

گەردوناسی بەناوبانگ (فرانک دریک)، چەند پرسیارێکی دانا لەسەر بنچینەی ئەگەرە باوەڕپێکراوەکان و لەو پرسیارانەدا، چەند تێڕوانینکی دانا بۆ ژمارەی ئەو

شارستانێتیانەی کە لەوانەیە لە گەردووندا هەبێت. و پرسیارەکانیش ئەمانەن:

1-ژمارەی ئەو ئەستێرانەی کە لە مەجەرەکەماندا هەیە رێگەی کاکێشان چەندە؟

و/ بێگومان بەنزیکی 100 بلیۆن ئەستێرەیە.

2-ژمارەی ئەو ئەستێرانەی هەسارەیان هەیەو بە دەوری ئەستێرەکەدا دەسوڕێنەوە چەندە؟

و/ بێگومان نزیکەی 100 بلیۆن ئەستێرەیە بە قەدەر ژمارەی ئەستێرەکانی مەجەرەکەمانە.

3-چەند لەو هەسارانە وا دادەنرێت ژیانی تێدا بێت؟

وەلام دانەوەی ئەم پرسیارە لە بنچینەدا بەندە بە بەراورد کردن لەنێوان ئەم هەموو هەسارانەو، کۆمەڵەی خۆرەکەمان کۆمەڵەی خۆر پێک هاتووە لە 9 هەسارە، تەنها لەسەر هەسارەی زەوی ژیان هەیە، واتە ژیان تەنها لە هەسارەیەکدا هەیە کە لە نێوان 9 هەسارەدایە، کەواتە وا چاوەڕوان دەکرێت ئەو هەسارانەی کە ژیانی تێدایە لە مەجەرەکەماندا، بەلایەنی کەمەوە هەسارەیەک بێت بۆ هەر ئەستێرەیەک.

4-چەندە ژمارەی ئەوهەسارانەی کە ژیان تیایدا پێش کەوتووە؟

وا دەردەکەوێت وەلام دانەوەی ئەم پرسیارە زۆر ئاڵۆز بێت و ئاسان نەبێت. بەڵام ژمارەی ئەو هەسارانەی کە لەڕاستیدا ژیانیان تێدایە زاناکانی گەردوناسی بە نزیکەی 4 بلیۆن هەسارەی دادەنێن جالەبەرئەوە مەجەرەکەمان پڕە لەو هەسارانەی کە ژیانیان تێدایە.

5-چەند لەو هەسارانە ژیان تیایدا بەرەو پێش کەوتن چووە و تاگەیشتۆتە ژیانی زیرەک؟

لەوانەیە ئەو ژمارەیە بێت کە لە خاڵی چوارەمدا باسمان کرد واتە 4 بلیۆن هەسارە، چونکە هەر هەسارەیەک ژیانی تێدا بێت، ئەوا ئەو ژیانە پێشدەکەوێت بۆ ژیانی ئاقڵووزیرەک لەبەرئەوە ئێمە لەم گەردوونەدا بە تەنها نین.

6-چەند لەم شارستانێتیە زیرەکانە، تەکنەلۆجیای پەیوەندی پێشکەوتوویان هەیە؟

بە نزیکەی 4 ملایین شارستانێتی دادەنرێت.

7-چەندە تەمەنی ئەم شارستانێتیانە؟ و چەند بە پێشکەوتویی دەمێنێتەوە؟ وەلامی ئەم پرسیارەش ئاسان نییە، بەندە بە باری تایبەتی. و پەیوەندی بە هۆکانی تێڕوانینەکانەوە نییە. لە ڕاستیدا گەلێک هۆ بوەتە لە ناوچوونی شارستانێتیەکان، لەوانەیە ئەو هەسارەی کە ژیانی لەسەر بەهۆی جەنگێکی ناوکییەوە فەوتێنرابێت و یان لەوانەیە نەیزەکێکی بەرکەوتبێت و شارستانێتی تێدا نەهێشتبێت و یان کلکدارێکی بەرکەوتبێت ژیانی تێدا نەهێشتبێت هەر وەکوو ڕووی داوە لەسەر زەوی پێش نزیکەی (65) ملیۆن ساڵ و بوەتە هۆی فەوتانی دایناسوور، لەوانەیە هۆکان ژیانی لەسەر ئەو هەسارەیە نەمابێت وەکوو ئاو.

چوون بۆ ئەستێرەکان

ئەو دوورییە گەردوونییە ئێجگار گەورەیەی کە لە نێوان ئەستێرەکاندا هەیە. گەورەترین ڕێگرە لەبەردەمی مرۆڤدا بۆ چوون بۆ ئەستێرەکان و گەڕان بە نێوانیاندا، تەنانەت ڕووناکی کە گەورەترین خێرایی هەیە لە گەردووندا، پێویستی بە چەند ساڵێک هەیە تاوەکو دەگاتە نزیکترین ئەستێرە لێمانەوە. بۆ نموونە ئەو دوورییەی کە لە نێوان زەوی ئەستێرەی (ئەلفا قنتورس) هەیە، ڕووناکی بە (4.3) ساڵ دەیبڕێت و ڕووناکی پێویستی بە (68) ساڵ هەیە بۆ ئەوەی بگاتە ئەستێرەی (ئەلدوبران) لە (بورجی گا)دا. و هەروەها پێویستی بە ملیۆنەها ساڵ هەیە بۆ ئەوەی بگاتە نزیکترین مەجەرە لە نێمەوە جگە لە هەندێک مەجەرەی دی کە هەیەو سەدەها و یان هەزارەها ساڵی ڕووناکی لێمانەوە دوورە دوای ئەم ڕوون کردنەوەیە، لە ڕاستیدا ئەم پرسیارە خۆی دەچەسپێنێت چۆن مرۆڤ دەتوانێ لە نێوان ئەستێرەکاندا بگەڕێت و پەیوەندی بە شارستانیتیەکانی دیکەوە بکات کە لە گەردووندا هەیە؟

گەورەیی گەردوونوو فراوانییە بێشوومارەکەی کۆسپێکی گەورەیە لەبەردەمی مرۆڤدا بۆ گەڕان لە نێوان ئەستێرەکاندا، چوونکە تیکڕا ناوەندە تەمەنی مرۆڤ لە نێوان (65-70) ساڵدایە، چۆن دەتوانێت بۆ نموونە بە کەشتییەکی ئاسمانی بگاتە ئەستێرەیەک کە هەزارەها ساڵی ڕووناکی لێمانەوە دوورە؟

هەندێ کەس پرسیار دەکاتوو دەڵێت بۆ چی نێمە بەخێرایی ڕووناکی ناگەڕێن؟ لە وەلامی ئەم پرسیارەدا زانای بەناوبانگ ئانشتاین بە گوێرەی بیردۆزە ڕێژەییەکەی دەڵێت.

دووگیروگرفت لەبەردەمی مرۆڤدا هەیە بۆ گەشتکردن بە خێرایی پروناکی یەکەمیان ئەوەیە کە پێویستمان بە ووزەیەکی بێپرانەوە هەیە بۆ ئەوەی پاڵمان پێوە بنێت بە خێرایی پروناکی بڕۆین. و ئەم ووزەیەش کە بێکۆتاییە مرۆڤ بە هیچ جۆرێك ناتوانێ ئامادەی بکات بۆ ئەم مەبەستە بە گوێرەی ئەو ئاستی زانستییە و تەکنەلۆژیایەی کە هەمانە. دووەمیان ئەوەیە هەر بارستاییەك بە خێرایی پروناکی بڕوات، دەگۆڕێت بۆ ووزەی گەرمی واتە شێوەو سروشتی مادەکە دەگۆڕێت. جا لەبەرئەوە گەشتکردن بە خێرایی پروناکی زۆر ستەمە.

بەڵام ئەگەر مرۆڤ بیەوێت بە کەشتیەکی ئاسمانی دەستکردی نێستا گەشت بکات. پێویستی بە ملیۆنەها ساڵ دەبێت بۆ ئەوی بگاتە نزیکترین ئەستێرە.

ناردنی نامە بۆ شارستانێتیەکانی دیکە لە گەردووندا

گەردوون ناسییەکان دوو ڕێگەی بنچینەییان بەکارهێنا بۆ پەیوەندی کردن بە شارستانیتیەکانی دیکەوە، یەکەمیان بەهۆی ئامێرە ڕادیوییەکانەوە، دووەمیان بەهۆی کەشتییە بێ کەشتییەوانەکانەوە.

یەکەم: پەیوەندیکردن لەگەڵ شارستانێتییەکانی دیکەدا بەهۆی ئامێرە ڕادیۆییەکانەوە.

بۆ ئەم پەیوەندییە تشکە کارۆمووگناتیسییەکانیان بەکارهێنا بۆ ناردنی نامە لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە، هەر وەکوو ئەو پەیوەندیکردنەی پەیڕەوی دەکرێت لە نێوان مانگە دەستکردەکان لە بۆشاییداو زەوی.

ئەم جۆرە پەیوەندیکردنە سوودی ئەوەیە کە دەتوانرێت نامەکان بنێردرێن بە خێرایی ڕووناکی و زۆریش هەرزانترە ئەگەر بەراوردبکرێت بەو گەیاندنەی کە کەشتیە ئاسمانییەکان لە بۆشاییدا دەیکەن. هەرچەندە ئەم پەیوەندیکردنە ڕادیۆییانە زۆر شتی بۆ ئاسان کردوین بۆ ناردنی نامەی زۆر خێرا بۆ شارستانێتیە زیرەکەکانی دیکە ئەگەر هەبێت لە گەردووندا. بەڵام چەند کۆسپێك دێتە ڕێگەی ئەو جۆرە پەیوەندیکردنە کە ئەویش ئەمانەن:

1-دەبێت ئەو شارستانێتیانەی کە نامە ڕادیۆییەکانمان بۆ ناردن هەمان پێشکەوتنو تیکنۆلۆژیای ناردنی نامەی خێرا یان هەبێت وەك ئێمە ئەگەر ئەو شارستانێتیە دوراکەوتووین واتە ئامێری ڕادیۆییان نەبێت ناتوانن ئەو نامانە وەرگرن کە بۆمان ناردن، و لە ئەنجامدا وەڵامی ئەو نامانەمان دەست ناکەوێت، هەرچەندە ژیانی زیرەکوو ئاقڵی تێدا بێت. و یان لەوانەیە ئەو شارستانیتیە بە جۆرێك پێشکەوتووبێت ئەو ئامێرە ڕادیوویانەی کەلای ئێمە کارپێدەکەین لای ئەوان کۆن بووبێت و نێستا بە هیچ جۆرێك بەکاری نەهێنن و ئامێری بە جۆرێك تازەیان هەبێت کە ئێمە هیچی لێنەزانین.

2-لەوانەیە ئەو نامانەی کە ناردوومانە نەگەیشتبێتە ئەو شارستانێتیانە بەهۆی هەڵمژینو دانەوەی نەو شەپۆلە ڕادیۆیانەی کە ناردومانە لەکاتی تێپەڕبوونیدا بە بۆشاییدا، و یان نامەی گەیشتوو بەهۆی ئەو هۆکارانەی باسمان کرد ڕوونوو ئاشکرا نابێت تا لێی تێبگەن.

3-بابەتی نامەکەو شێوەکەی:

نەمەیان گەورەترین گیروو گرفتەکە دێتە بەردەمان بۆ پەیوەندیکردن بەشارستانێتیەکانی دیکەوە بە ڕێگەی ڕابردووی لە گەردووندا چوونکە زمانی ئەوان نازانین، ئایا کوردییە، عەرەبییە، ئینگلیزیە، و یان فەرەنسییە؟ و یان زمانێکە تایبەت بە خۆیان و ئێمە لێی نازانین؟ ئەمەش وایان لێدەکات لە نامەکانمان نەگەن، و هەروەها نازانین بە تەواوی چی بنوسین لە نامەکانماندا.

4-لەوانەیە لە ئەنجامی دووری نەو شارستانیانە لە مەجەرەکەمانەوە نامەکانمان نەیان گاتێ، لەبەر لاوازی ئامێرەکانی گەیاندنمانەوە.

لەگەڵ هەموو ئەو گیرو گرفتانەدا کە هەن و کۆسپن لە بەردەم پەیوەندییە ڕادیوویییەکانماندا لەگەڵ نەو شارستانیانەدا ئەگەر هەبێت لە گەردووندا، گەردوون ناسەکان جۆرە نامەیەکی تایبەتیان نارد بۆ بۆشایی لە گەردووندا. لای خوارەوە هەندێك لەونامانە ڕوون دەکەینەوە:

یەکەم: نامەی بنکەی تێڕوانینی (بانك گرینی ڕادیووی)

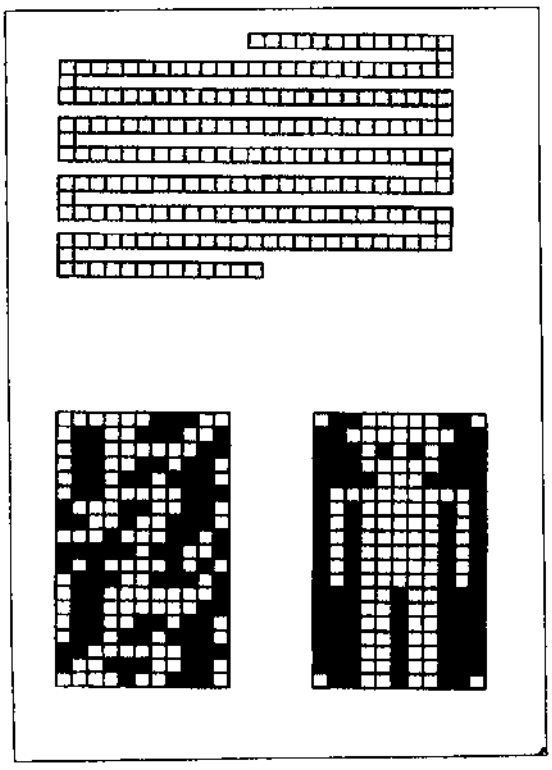
لە ساڵی (1960ز)دا. زانای گەردووناسی ڕادیووی (فرنك دریك) نامەیەکی ڕادیۆیی لە بنکەی (بانگ گرین) لە ولایەتی فرجینیای ئەمریکییەوە نارد و ئەم پرۆژەیە ناونرا پرۆژەی (ئۆزما)، ئەمەش ناوی پاشایەکی خەیاڵییە کە نووسەری بەناوبانگ (بوم) لە یەکێك لە چیرۆکە خەیاڵییەکانیدا بۆ منداڵان ناوی هێناوە، کە زانا بۆم تیایدا دەڵێت پاشای ئۆزما حوکمی زەوی ئۆزی کردووە، کە ناوچەیەکی خەیاڵییەو

زیندەوەری پەرشت سەرسورمێنەری تێدایە و زۆر دوورە لە زەوی خۆمانەوە لسە قولایسی گەردوونداینسە. لسە پۆژی 1960/2/8دا سەرلەبەیانی سەعات 4 زانای بەناوبانگ (فرنک دریك) نامە پادیۆییەکەی نارد، و ئەم پرۆژەی نامەناردنە بۆ ماوەی 4 هەفتە بەردەوام بوو. نامەکان ناڕاستە دەکران بۆ ئەو ئەستێرانەی کە شەبەنگەکانیانوو، سیفەتەکانیان وەکوو خـۆری خۆمانـە، یـەکێك لـەو ئەسـتێرانە ئـیریونیۆس (Evedianus)ی ناوە کـە 10.8 سـاڵی ڕووناکی لێمانـەوە دوورە.

و هـەروەها لـە سـاڵی 1974ز دا. لـە بینگـەی (مرصـد) ئەریسیبو ی ڕادیووی لە پۆرتۆریکۆ لە وڵاتە یەکگرتووەکان چەند نیشانەیەکیان بەشێوەی (شفرە)ی دووانی و بـەرێك خستنێکی تایبەتی ئەو جووتە شفرەیە لەگەڵ یەکدا نـارد، وەکوو ڕێك خستنوو ناردنی وێنەی ژنوو پیاوێك بە جۆرێك ڕێك خستن کە دەلالەت لە زیـادبوونی مرۆڤ بکـات لەسـەر زەوی، جگە لە ناردنی وێنەیەك لە ترشی ئەمینی (DNA) کە بنچینەی مادەی زیندووە لەسەر زەوی. و ئەم نامە ڕادیۆییە ناڕاستەی ئەستێرەکانی هرقل HERCULES کرا.

بڕوانە وێنەکەی خوارەوە

دووەم: پـەیوەندیکردن لـە شارسـتانییەتییەکانی دیکـەدا



بەهۆی کەشتیە ئاسمانییەکانەوە:

تـا ئێسـتا گەردوونـاسـییەکان چـوار کەشـتی ئاسمانیـان ناردووە بۆ دەرەوەی کۆمەڵەی خۆرەکەمان، ئەو کەشـتییانە ئەمانەن (مارینەر–10+ مارینەر–11)

و (فوایاجیر–1 + فوایاجیر–2) ئەم چوار کەشتییە نامـەی تایبـەت بـە شارسـتانێتیە گەردوونییـەکانیان هـەڵگرت بـۆ دەرەوەی کۆمەڵەی خۆر.

نامەی یەکەم بریتیبوو لە پەپکەیەکی ئالتونی بێ خڵتە بۆ ئەوەی تیشکە گەردوونییەکانو هیچ شتێك کاری تێنەکات و لەسەر ئەو پەپکەیە ئەم شێوانەی تێدا نەقش کرابوو:

1–هێڵکارییەکی گەردیلەی هایدرۆجین کـە بـە ئاسانی نـەو تیشـکە کارۆموگناتیسـییەی درێـژی شـەپۆلەکەی (21سم)ە بەناویدا تێدەپەڕێت.

2–وێنەی پیاوێکوو ژنێك کە نموونەی ئەو دوو تووخمـە ناقڵـە دەنوێنێـت لەسـەر زەوی کـە نامەکـەیان بـە کەشـتیە ئاسمانییەکـەدا نـاردووە و پیاوەکـە تیـایدا دەردەکـەوێت دەستی هەڵبڕیوە بۆ سەرەوە بۆ سەلامکردن.

3–چوارەم هێڵ کە شوێنی چوارەم ئەستێرەی دەرەوشاوە دەنوێنێت کە مرۆڤی سـەر زەوی توانیویـەتی بیان دۆزێتـەوە لەنزیك کۆمەڵەی خۆرەوە لە مەجەرەدا.

4–هێڵکارییەکی دیکە بۆ خۆروو ئەو هەسارانەی دەورەی خۆریـان داوە بـە گوێـرەی قـەبارەکانیان، و کەشـتییەکی بچووکیش کە لە موشتەریەوە دەردەچێت پرووەو زوحـەل بـۆ گەیاندنی نامەکە.

5–هێڵی پانی لە نێوان تیرەی مەجەرە بە سـاڵی ڕووناکی و شوێنی خۆر لە مەجەرەکەدا.

6–ئـەو کەشتییەی کـە دەکەوێتـە پشـتەوەی پیاوەکـەو ژنەکـەوە. قـەبارەی ڕاسـتی مـرۆڤ دەنوێنێـت بـە گوێـرەی کەشتییە ئاسمانیەکە.

هەروەها هەردوو زانای گەردوون ناسی (کارل ساغات) و (فرانك دریك) قـەوانێکی تۆمارکراویـان نارد بـە کەشتییەکەدا کە چەند جۆرە دەنگێکی لەسـەر تۆمارکرابوو بۆ زانیاری لە بارەی ژیانەوە لە سەر زەوی، جگـە لـە نـاردنی چـەند دیمـە هۆنراوەیەك بە هـەموو زمانەکانی سـەر زەوی. جگە لە تۆمـار کردنـی چـەند دەنگێکـی دیکـەی وەکـوو دەنگـی جووڵـەی ئۆتۆمبیـل و شـەمەندەفەر فڕینـی فڕۆکـە و ڕۆکێتـەکانوو، هەورەگرمە و گریانی منداڵوو دەنگی پێی ڕێبوار و هەندێك لە موسیقای بەناوبانگ وەکوو سیمفۆنییەکان بتهۆفن و هـەندێك لە مۆسیقای گەلان بە هەمە جۆرە زمانی ئەم سەردەمە.

تەبەقە فریوەکان لە نێوان ڕاستیو خەیاڵدا هەر لە ساڵەکانی چلی ئەم سەدەی بیستەمەدا، چەند تەنێکی ئاسمانی زۆر سەرسووڕمێنەر پەیدا بوون لە ئاسماندا ناویان نان تەبەقە فریوەکان، چونکە زۆربەی ئەو کەسانەی ئەم جۆرە تەنانەیان دیبوو دەیان ووت بە شێوەی تەبەقن و بەخێراییەکی زۆر گەورە دەفڕن بەبێ ئەوەی هیچ جۆرە دەنگێکیان لێدەرچێت وەکوو دەنگی ئامێرەکانوو پاڵەپەستۆی هەوا وەیان دەنگی مۆتۆرەکان.

مێژوناسەکانی ئەم سەردەمە لە ڕێگەی زاناکانی ئاسەوارەکانەوە بۆیان دەرکەوتووە کە هەندێك لەو شێوەو ڕێنانەی کە لە پێشوونان ماوەتەوە، لەوانەیە کەشتی ئاسمانی بووبن، و دەرکەوتبن لەسەر زەوی دووای گەیشتنیان بە زەوی لە پێش هەزارەها ساڵدا. هەندێك لە زانایانی گەردوون ناسی لەو باوەڕەدان کە (هەرەمەکانی مصر) فرعەونییەکان دروستیان نەکردبێت، بەڵکو ئەندازیارەکانی شارستانییەتیەکانی بۆشایی دەرەوەمان هاتوونەتە سەر زەوی و زانیارییان داوە بە ئەندازیارانی سەر زەوی و توانیویانە ئەو ئەهرامان دروست بکەن کە تا ئێستاش ئەندازیارەکانی بیناکردن نازانن چۆن دروست کراوە.

لەگەڵ زیادبوونی ئەو ڕاپۆرتانەی کە باسی ئەم تەنە نەناسراوانەیان دەکرد. زانا گەردوون ناسەکان چەندەها لەو ڕاپۆرتانەیان لە پەرتوکێکدا کۆکردەوە لە ژێر ناوی پڕۆژەی (پەرتوکی شین) ژمارەی ئەو ڕاپۆرتانە کە لەم پەرتوکەدا کۆکرایەوەو تۆماکرا گەیشتە 1300 ڕاپۆرت. دوایی هەڵسان بە لێکۆڵینەوە و شیتەڵکردنی ئەو زانیاریانەی کە لە ناو ئەو ڕاپۆرتانەدا هەبوو، سەرکردەی ئەم ئەم پڕۆژەیەش (ئەلن هینیك) بوو کە چەندەها زانای بەناوبانگی گەردوون ناسیو، سرووشت ناسیوو، کیمیا و فیزیا و فڕینو زیندەوەر زانیو گەڵ زانایانی دیکەی تێدا بوو لە هەمە جۆرە پسپۆڕیدا، هەرهەموویان دووای لێکدانەوەو پشکنینوو لێکۆڵینەوە و شیتەڵکردن گەیشتن بەم ئەنجامانەی لای خوارەوە:

1-نزیکەی 90٪ی بینینەکانی ئەو تەبەقانە بینینی ڕووداوە سروشتیەکان بووە، وەکوو کلکەکانوو، هەسارە گەڕۆکە بریقەدارەکان وەکوو (زوهرە). بۆ زانین: لە یەکێك لە ئاهەنگ گێڕانەکاندا لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا. کە سەرۆکی ئەولاتە (جیمی کارتەر) ئامادەی بوو بوو لەناکاو هەسارەی زوهرە زۆربە درەوشاوەیی دەبینیت وای بیر لێدەکاتەوە کە تەبەقێکی فڕیوبێت، ڕاستەوخۆ فەرمان دەدات بەهێزی ئاسمانی کە بچن بە دوای ئەو تەنە ئاسمانیە نەناسراوەدا، لە دواییدا بۆیان دەردەکەوێت کە تەبەقی فڕیو نییە بەڵکوو هەسارەی زووهرەیە. لە دواییدا پسپۆڕان بۆیان دەرکەوت زووربەی ئەو بینینانە بریتیبوون لە دانەوەی ڕووناکی خۆر وەیان دانەوەی ڕووناکی لەسەر ڕووی مانگ، و هەندێکی دی بریتبوو لە بینینی ڕووداوە دەستکردەکان وەکوو بینینی باڵندەکان، فڕۆکەفیشکەدارەکان، و یان بۆمبی ڕووناکی تەقینراو لەلایەن سەربازگەکانەوە کە دەمێنێتەوە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو و بەگوێرەی پێویست و ئەو شوێنە ڕووناك دەکاتەوە کە مەبەستیانە.

2-لە 10٪ی ئەو بینینانە زاناکان نەیان توانیوە لێکی بدەنەوە، وا دەزانرا کە فڕۆکەی تایبەت بە نهێنیەکانە کە ولاتە پێشکوتووەکان بەرەڵایان دەکەن بفڕن بە سەر وولاتانی دیکەدا بۆ وەرگرتنی زانیاری لەو ولاتانە لە بارەی فڕۆکە خانەکانوو، بنکە سەربازییەکانو شوێنە ستراتیجەکانیانەوە.

3-زووربەی بینینەکان دروست کراوبوون ڕاست نەبوون، بۆ خۆبردنە پێشەوەو دەرکردنی ناوبوون.

4-ڕۆژنامەنووسەکانوو فلمە سینەمایەکانیش، بە جۆرێك باسی ئەم تەبەقە فڕیوانە دەکەنوو پیشانی دەدەن، وەك ئەوە وایە ڕاست بێت، جا لەبەر ئەوە هەر کە تەنێکی ئاسمانی لەلایەن کەسێکەوە دەبینرا وای دەزانی کە تەبەقە فڕیوەکانە.

5-ئەو دووربینە بێشوومارەی کە لە نێوان ئەستێرەکاندا هەیە و کە پێویستی بە کاتێکی ئێجگار گەورە هەیە بۆ بڕینی، ڕاستی ئەوە بە دووردەخاتەوە کە زیندەوەران بتوانن لە نێوان ئەستێرەکاندا هاتووچۆ بکەن، جا لەبەرئەوە زانستی فیزیا باوەڕی بەوە نییە کە ئەو تەبەقە فڕیوانە لە بۆشاییەوە لە شوێنە دوورەکانی گەردوونەوە بۆمان هاتبێت.

لەگەڵ ئەوەشدا، بنکەی تێڕوانینە گەردوونییە ڕادیۆییەکان لە هەموو ولاتە پێشکەوتووەکانی سەر زەویدا شەو ڕۆژ ئاراستەی ئاسمان کراون. بە هیوای ئەوەی نیشانەیەك وەرگرن کە لە زیندەوەرێکی ئاقڵی زیرەکی گەردوونەوە هاتبێ. لەوانەیە لە پاشەڕۆژدا بۆمان دەرکەوێت کە ئێمە بە تەنها نین لەناو ئەم گەردوونەدا بەڵکو کەسانی دیکەمان لەگەڵدا هەیە لە دەرەوەی زەوییەکەماندا.

سەرچاوە: الموسوعة الكونية الحديثة

عماد مجاهد/ الطبعة الاولى 2002

سیلولۆز

گرنگترین کەرەستەی خاوی سروشتی ڕووەکی

عەبدولڕەحمان عەبدوڵڵا حەمە صالح
پسپۆڕی کیمیا

گرنگی سیلولۆز:

ساڵانە سیلولۆز بە ملیۆنەها تەن لەلایەن ڕووەکەوە بەرهەم دێت.. ئەویش لە ڕێگەی کردارەکانی ڕۆشنەپێکهاتنەوە چونکە سیلولۆز ماددەی سەرەکی و بنەڕەتییە لە نێوان نەو ماددانە کە ڕووەك دروستمان دەکات بە شێوەیەکی گشتی و پێکهاتەکانی سیلولۆز نزیکەی سێیەکی(3/1)ی کۆی ئەو ماددانە پێك دەهێنێت.. لەبەرئەوە سیلولۆز گرنگترین کەرەستەی خاوە لەسەر زەوی کە مرۆڤ بەکاری بهێنێت و سەرچاوەکەی ڕووەك بێت بەتایبەتیش لەم سەردەمە پێشکەوتووەدا..

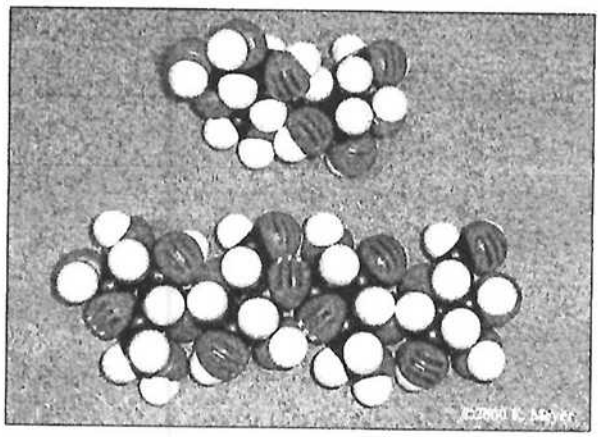
سەرچاوەکانی لە ڕووی بازرگانییەوە:

گرنگترین سەرچاوەکانی سیلولۆز لە ڕووی بازرگانییەوە بریتییە لە قەدی دار وداوی لۆکەو قامیشی ناوچەی زەلکاوەکان و هەروەها پاشماوە کشتوکاڵییەکان وەك لاسکی گەنم و جۆ برنج و پاشماوەی نەو قامیشی شە کرەی کە لە پیشەسازیی شەکر دەمێنێتەوە، شایەنی باسیشە کە داوی لۆکە پوختترین و دەوڵەمەندترین سەرچاوەی سیلولۆزە چونکە ڕێژەی سیلولۆز لە پێکهاتنیدا لە نێوان(88-96٪) دایە.

سیلولۆز و پیشەسازیی سەردەم:

بەهۆی زیاد بوونی ژمارەی دانیشتوان و پێشکەوتن و بەرفراوانبونی پیشەسازیی و تەکنۆلۆژیا شان بە شانی پێشکەوتنە هەمەلایەنەکانی ژیانی مرۆڤ و پێداویستییەکانی ژیانی ڕۆژانەی.. تێکڕاییەکانی بەکارهێنانی کەرەستەخاوە سروشتییە جۆراوجۆرەکان لە پیشەسازیی و بەرهەمهێناندا لەلایەن و بەرهەمهێنانەش پابەندی ناستی پێشکەوتنی پیشەسازیی و شوێنی جوگرافی و ئاو وهەواو دەوروبەرەدا توانا ئابورییەکان ڕۆڵی گەورەی هەیە لەو بوارەدا یەکێکیش لەو کەرەستەخاوانە ماددەی سیلولۆزە.

قەدی دار سەرەکیترین و فراوانترین سەرچاوەی ماددەی سیلولۆزە کە لە سروشتدا بڵاوەو گرنگترینیانە لە ڕووی



پیشەسازییەوە چونکە خاسیەتی بەرهەمەکانی باشترە لە چاو بەرهەمی سەرچاوە سیلولۆزییەکانی دیکەدا. بەو شێوەیە تەختەی دار ماددەی خاوە لە دروستکردنی هەویرە سیلولۆزییەکاندا لەبەکاردەهێنرێت بۆ بەرهەمهێنانی کاغەز بەهەموو جۆرەکانیەوە هەروەها رایۆن(ئاوریشمی دەستکرد) و داتاشراوە سیلولۆزییەکان وەک کاربۆکسی مەسیل سیلولۆز(C,M.C)، هایدرۆکسی ئەسیل سیلولۆز(H.E.C)، هایدرۆکسی پرۆپیل سیلولۆز(H.P.C) و خەڵاتی سیلولۆز(C.A)، داتاشراوە سیلولۆزییەکانیش دەچێتە چەندەها پیشەسازییەوە وەک پیشەسازی نەوت و پیشەسازییە پەترۆکیمیاوییەکان و دەرمانسازی و پیشەسازییە کیمیاوییەکانەوە وەک پیشەسازی بۆیاخ و پاکژکەرەوەکان.[1]

پێکهاتنی کیمیایی سیلولۆز:

سیلولۆز یەکێکەلەو فرەشەکرانەی(Polysaccharides) کەکێشی گەردیی بەرزیان هەیە و بە شی زۆری کاربۆهیدرەیت لە سروشتدا پێک دەهێنین[2]،[3]

گەردی فرە شەکرەکانیش جیاوازن لە یەکتری بە جۆری ئەو تاکە شەکرانەی کە لێیان پێک دێن هەروەها بە درێژیی زنجیرەکانیان و سروشتی لق لێبوونەوەی ئەو زنجیرانە، بێجگە لە سیلولۆز گرنگترین فرە شەکرەکانی دیکە وەک: نیشاستە(Starch)، گلایکۆجین(Glycegen)، دیکسترینس(Dextrins)و هەروەها فرە شەکرە لینجەکان وەک ترشی هیالۆرۆنیک(Hyaluronic) و هیپارین(Heparin).

سیلولۆز پێک دێت لە زنجیرەیەکی پاست لە یەکە پێکهێنەرەکانی گلوکۆز کە بەهۆی بەندی کیمیایی گلایکۆسیدی(β-1-4)پێکەوە بە ستروان و درێژیی ئەو

---

(1) بێجگە لەو پیشەسازییانەی کە باسکران و سیلولۆز کەرەسەی خاوی سەرەکییانە.. مرۆڤ پۆژ لە دوای پۆژ دار ودرەختی دارستانەکان دەبڕێتەوە و لەپیشەسازیی دارتاشی و ئامادەکردنی گەلێک جۆری کەل وپەل و پێداویستییەکانی ژیانی پۆژانەیدا بەکاریدەهێنێت.. بە گوێرەی سەرچاوەکان بڕوژمارەی ئەو دارانەی پەنجا(50)ساڵی لەمەوبەردا لە دارستانەکانی دنیادا بڕراونەتەوە هێندەی بڕوژمارەی ئەو دارانەیە کە لە ماوەی دەهەزار ساڵ لەوەپێشدا بڕراونەتەوە بەکاربراون.. ! بێگومان ئەمەش ئەو سەرچاوە سروشتی یە گرنگە تووشی لە ناوچوون و تەواوبوون دەکات لە داهاتوودا و هاوسەنگی ژینگەو دەوروبەریش تێک دەدات ئەگەربێت و

(2) بەشەکەی دیکەی کاربۆهیدرەیت یان بەشێوەی تاکە شەکرە(Monosaacharides) کە بریتیە لە داتاشراوی ئەلکهولی فرەهایدرۆکسیل وەک شەکری گلوکۆز کە شەکری خوێن و شلەی ناو خانەیەو خانە وەک سەرچاوەیەکی ووزە بەکاری دەهێنێت، یان بەشێوەی شەکری کەم ژمارەیە کە ژمارەی یەکە پێکهێنەرەکانی شەکری تاک تیایاندا لە(10-2)یەکەیەو بەو پێیەش پێیان دەگوترێت دوانی یان سیانی یان چواری و هەرەوەها... وەبەیەکەوە بەستراون بەهۆی بەندی گلایکۆسیدییەوە بۆ نموونە وەک شەکری سوکەرۆز(Sucarase) کە لە هەموو پووەکێکدا هەیە و بەزۆریش لە چەوەندەر و قامیشی شەکرداو لە دوویەکەی گلوکۆز و فرکتۆز پێک دێت.

(3) کاربۆهیدراتیش وەک یەکێک لە چوارجۆرە سەرەکییەکەی گەردە ژیانییە گەورەکان کە نزیکەی(10٪)ی ماددەئەندامییە پێکهێنەرەکانی خانەی زیندووپێک دەهێنێت و نزیکەی(50)شێوە وجۆری ناوێتەکانی لە خانەی زیندوودا هەیە گرنگییەکی فیسیۆلۆجی هەیە چونکە سەرچاوەی ووزەیە بۆخانەو هەروەها وەک ماددەی پێویستی تایبەت بەخانە بۆ ئیشکردن و گەشەکردنی.

زنجیرانەش لە نێوان(2.5-5.0) مایکرۆندایە و بەگوێرەی ئەو درێژییە گەورەیەش لەچاوخۆیدا دەتوانرێت بە مایکرۆسکۆبی ئاسایی ببینرێت.[4]

یەکەی ئەو شەکرە دوانییەی کە لەپێکهاتنی سیلولۆزدا دووبارە دەبێتەوە پێی دەگوترێت(سیلوبیۆز).. سیلوبیۆز لە ماڵتۆز دەچێت بەشێوەیەك پێك دێت لە دوویەکی گلوگۆز بەڵام لێرەدا هەردووکیان بێتا(β)ن وپێکەوە دەبەسترێن بەهۆی بەندی گلایکۆسیدی4-1-β، نساوی کیمیایی(سیلوبیۆز)یش بریتییە لە : β-D- Glucopyranocyl-(1-4)- β-D- Glucopyranoside شایەنی باسیشە سیلولۆز وەك ماددەیەکی کیمیاییبەوە ناسراوەکە جیگیرە و بەرهەڵستی ترشی نیتریك(HNO_3) و هایدرۆکسیدی سۆدیۆم(NaoH) و زۆربەی تفت و توێنەرەوەکان دەکات بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت بتوێنرێتەوە و تێکبشکێنرێت لە هەندێك ماددە و توێنەرەوەی دیکەدا.(4)

سوود لەم سەرچاوانە وەرگیراوە:

1. تباين ابعاد الالياف

الشرح و التركيب الكيمياوي لخشب البلوط النامي طبيعياً في منطقة"سوارەتوكە" في شمال العرق. يونس حسين سليمان السبعاوي

رسالة ماجستير/ كلية الزراعة و الغابات/ جامعة الموصل1979

2. مبادىء الكيمياء الصناعية

تأليف/ كريس كلارسن جاي مانسون

ترجمة/ الدكتور عزيز احمد امين، جامعة البصرة 1985

3. الكيمياء الحياتية، الدكتور سامي عبد المهدي المظفر

[4] جۆرێکی تایبەتی لە بەکتریا هەیە کە ئەنزیمی سیلولەیز(Cellulase)ی هەیە کە بەندە کیمیاییە گلایکۆسیدییەکان(4-1-β) لەت دەکات و بەوشێوەیە ئەو ئاژەڵانەی ئەو جۆرە بەکتریایە لە کۆئەندامی هەرسیاندا هەیە دەتوانن سیلولۆز هەرس بکەن.

میکانیزمێکی نوی بۆ پێشبینی کردن

زاناکان میکانیزمێکی نوێیان پەرەپێدا بە هۆیەوە پێشبینی کردنی ڕودانی گەرداو بەهێزتر بوو. زاناکان پێش ئەوەی ئەوە بزانن گەرداوەکان کاتێك بە ئۆقیانوسەکاندا تێپەڕ دەبن، هەروەها لەگەڵ بەرز بوونەوەی پلەی گەرمیدا، بەهێزتردەبن، ڕەچاوی ئەو فاکتەرانەیان نەدەکرد لەکاتی لێکدانەوەی هۆکاری بەهێزی گەرداوەکان، بەڵام ئێستاکە زاناکان لەو باوەڕەدان ئاوی گەرم وزەی سەرەکی بەگێژەڵۆکە بەهێزەکان دەبەخشێت کە دوو هێندی جاران لە ئاستی ڕووی دەریا بەرز بێتەوە. زانا جوستافوجۆنی و هاوڕێکانی توانییان پەرە بە ئامرازێك بدەن کە ڕەوگەی ناوەندەی پلەکانی گەرمی لەناوچە ئاوییەکاندا دەگرت واتا ئەو ناوچانە کە گەرداوەکان پیایدا تێپەڕ دەبوون ئەم ئامڕازە لە توانایدایە پێشبینی گەرداوەکە زۆر بەهێزەکان بکات، هەروەك لە گەرداوەکەی میچ لە ساڵی 1998دا ڕویدا و بەلایەنی کەمەوە 9000 کەسی لە ئەمەریکای ناوەڕاست کوشت، لە کاتی تێپەڕبوونیدا هێزێکی زیاتری پێ بەخشی و لە پلەی سێیەمەوە بۆ پلەی پێنجەمی گواستەوە. زانای ڕەوگەزانی کەش میشیل میانیلی دەڵێت:

ئەم ئامێرە نوێیە ئێستاکە لەگەڵ ئەو نمونانەدا بەکاردێت کە پێشبینییەکانی ئاوو هەوای پێدەکرێت ساڵانێکە زاناکان درکییان بەوەکردووە کە گەرداوەکان بەلایەنی کەمەوە پێویستیان بە پلەیەکی گەرمی هەیە کە لە 78.8 پلەی فەهرەنهایتی زیاتربێت، بەڵام لەم دوایەدا ئاشکرایانکرد ئاستی پلەی گەرمی کاریگەر لەسەر هێزی گێژەڵۆکەکان لەوانەیە بگاتە 87.8 فەهرەنهایتی لە کەمترین پلەیدا. کە دەبێتە هۆی ڕودانی گۆڕان لە هێزی گەرداوەکان و ژیانی مرۆڤ و سەر و سامانیان دەخاتە مەترسییەوە.

هەڵاڵە

لەودیو بابەتە زانستیە ڕووتەکانەوە

ڕوداوێکی گەورە

لە نەوجەوانیدا فێردەبین و لە پیرێتیدا تێ دەگەین

نوسینی: ماری ئشتاین باخ
پەرچڤەی: ئەمیرە محەمەد

جیهانی ئەمڕۆ پڕە لەوزەکان، وزەی تازە لەدایك بووی ژنان، ئەو لە هەموو کۆمەڵگەیەکدا دەبینرێت. ئەو کارو بازرگانی دەکات، ئەو منداڵان پەروەردە دەکات و پیاوان هانی کار و جوڵە دەدات ، ئەو ئێمە لە ناخەوە دەناسێت، ئەو بێ باوەڕ نیە. ئەو وەزیفەی خۆی لەسەر زەمین دەزانێت و لەگەڵ زاتی ئیلاهیدا بانگەشەی بۆ دەکات.

کاتێك کە ئامانجی ژنبوون هەوڵ بێت بۆ هەستانەوە، بێ گومان کۆسپی زۆری دەخرێتە بەرڕ، بەڵام ئەمە یەك وەرچەرخانی مێژوویی‌یە لە دەسەڵات و نفوزی پیاوان لەسەر ژنان و یەك گۆڕانکارییە لە هوشیاری مرۆڤایەتی و دۆزینەوەی ئاراستە بەرەو پەیوەندی هاوسەنگ لە نێوان ژنان و پیاوان دا.

بەرەنگاربونەوە لە بەرامبەر ئەم گۆڕانەدا زۆر لەوە توند ترە کە ئێمە بیری لێدەکەینەوە، بەڵام پێویستە بزانین کە بێ تواناکردنی وزەی ژن کارێکی توندو تیژانە و وێرانکەرانەیە لە وەزیفە، پیشەو سەرکەوتنی ژنان لە جیهانی ئەمڕۆدا بەدرێژایی ڕۆژگار چەندین جار ژن بوونیان بەشێوازی جۆراو جۆر هەستیاری فیزیکی، دەروونی، سیاسی و کۆمەڵایەتی .. تاد. نازا کردووە. ئێمە شایەتی کۆشش و وێنەکردنی لە دایك بوونەوەی ژنی ئەمڕۆ داستانی ژیانی لەم جۆرە تێڕوانینەین ئەم دروست بوونە کاریگەرێتییەکی گەورەی لەسەر دایکان و باوکان، ڕاهێنەران، هاوسەران، منداڵان، هاوڕێیان، کاروپیشە و دواتر کۆمەڵگە کەلتوری گشتی، دەبێت. ئەمە ڕوداوێکی حەتمی‌یە، ئێمە پێویستە وشیاربین، ئەگەر خافڵ بین لە جوڵەی ئەو وزانەی کە لە دەوروبەرماندان، ئەوا دەردو مەینەتی ناهوشیارییەکەمان دەکەوێتە سەرشان. ئێمە پێویستە هەر ئێستە وریایانە و هوشیارانە ڕێ نوێنی گەورەترین ڕووداو بین لە مێژووی مرۆڤایەتی‌دا.

ئێمە توانای ئەوەمان هەیە کە هەردوو وزەی ژنان و پیاوان پێکەوە ببەستین. ئەم کۆوزەیە لە هەموو ئەو وزانەی کە تاکو ئێستا لەسەر زەمین تەجروبەمان کردون زۆر بە هێز تر، زۆر جوانتر و پڕ بەهاترە و زیاتر لەوەی کە تاکو ئێستا ناسراوە.

ئەم مەسەلەیە لە ڕێگەی ژنانی گەورە ترەوە کە لە ناو کاروپیشە و لە ڕێگەی سستمە پیاو سالارییەکانەوە قەتڵ و عام کراون دەست پێ ناکات، بۆ گۆڕینی ئەو سستمە کۆمەڵایەتییەی کە ژنانی تێدا چەوسێنراوەتەوە پێویستە لەو جێگەیەوە دەست پێ بکەین کە هەموو شتێک لەوێوە دەست پێ دەکات. زەمانێکی زۆر لەوەو بەر کە ئێمە خۆمان زۆر گەنج بوین.

ئێمە پێویستە بێدار بینەوە و گەشەبکەین و بۆ ئەم کارەکان باوەڕە مەنفییەکانی خۆمان کەسانەهای سالە لەگەڵ خۆمان دا هەڵمان گرتوون، کە ناریان خەین و فێربین تا داوای کلپەی دەروون بکەین کە چەندین سالێ بە خامۆشی پاراستومانە. هەرچەندە لەوانەیە کە ئەم ڕێگەیە زۆر دژوار بێت. بەڵام خواوەندی دەروونی ئێمە ڕێ نوێنی دەکات، گیانەکانی ئێمە نەمردوون.

ئەم وزە سروشتییە لە دەروونمان دا ئامادەیی و هەمیشە مایەی دۆزینەوەی و بەبێ ئەوەی گرنگی بەوە بدەین کە دایکمان چی کرد. باوکمان ئێمەی خۆشویست یان خۆشی نەویستین و یان ئەوەی لە ژیان دا سەرکەوتوین یان هەست بە شکست دەکەین، پێویستە بزانین کە خواوەندی ناخ ئامادەیی هەیە. ئەم خواوەندە پاکیزەیە لە ناخی هەر ژنێک داشاراوەیە و من ئەو ناودەنێم (کچی ون بوو) ئەمە وابووە بۆ ژنێک کە هاواری کردووە و کۆششی کردووە تا (کچی ونبوو)ی دەروونی بدۆزێتەوە ئەوکچەی کە ڕێگەی پێ نەدرابوو گەشە و شکۆفە بکات کچێک کە کاتی باڵق بوون ئارەزووە سروشتییەکانیان پەردەپۆش کرد. کچێک کە کەسبوونی ئەو پربوو لە ترس، ترس لە بە (ژن بوون).

ئێمە بۆ چەندین سالێ ژیاین، بەڵام یەک ژیانی ستەمدیدە و لە تەنافە واقییەکەی خۆمیانیان پچراندین، چونکە ئێمە یان بەرامبەر بە داهێنانەکانی خۆمان بێ هەست کردبوو، هیچ کەس بۆ درەوشاندنەوەکان تەنها کەلێنێکی پچوکیشیان بۆ نەهێشتینەوە. وەک کچی گەنج زۆر بەد بینانە ڕەفتاریان لەگەڵ کردین، ڕێک لە کاتێکدا کە دەبوایە لە بری ئێمەیان ئافەرین بکردایە و دەست خۆشیان لێ بکردنیایە، ئێمە هێشتا نازانین چۆن ژنێک بین، چونکە فێریان نەکردووین تەنانەت چۆن کچێک بین، گرنگترین بیرۆکەکانی ئێمە لە شێوە سروشتییەکەی دەرچووبوو، ئێمە یان گۆڕیبوو بە تۆپەڵێکی لە قاڵب دراو.

بەم دواییە چاوم بەژنێکی تەمەن بیست ساڵان کەوت ژنێکی زۆر نیگەران بوو، پرسیم بۆچی هێندە غەمگینە؟ ئەو وەڵامی دایەوە، باوکم تێم ناگات و دەرکم ناکات. ئەو تەنانەت ڕێگەشم پێ نادات بۆ خوێندن بچمە شارێکی دی وتی: کە هەوڵ دەدات تاڕێگەی خۆی بەرەو دنیا بدۆزێتەوە، بەڵام تا ئێستا لە هەوڵەکانیاندا سەرکەوتوو نەبوو. شەرمی دەکردو وای دەزانی کە کەس ئەوی قبوڵ نیە، پێم وت: کە لەم زەمانەیەدا ئەمە کارێکی سروشتی بەڵام زەمانێک دادێت کە کچی گەنج بە گەشەکردویی و وشیارییەوە دەبێت بەژن. دواجار لە باوکیەوە ئەو پارەیەی بە دەست گەیشت کە پێویستی پی بوو، بەڵام ئەوەی کە ئەو پشتیوانی دەخواست لە باوک نەبوو، پاراستن و دڵنیاییەک کە چاوەڕێی دەکرد دەبوایە لە دەروونی خۆی دا بگەڕایەبەدوایدا، پێم وت، کار و پیشە کەسێتیمان بۆ دروست ناکات، بەڵکو کارو پیشەمان لە ڕێگەی خۆمانەوە گەشە و شکۆفە دەکات، ئێمە پێویستە خۆمان بزوێنەری جلوەی شکۆمەندی خۆمان بین، تا ئەو شکۆمەندییە لە کاروپیشەماندا ڕەنگ بداتەوە، ئێمە پێویستە هەوڵی گەشەکردن بدەین. ئەم گەشە کردنە لە ڕێگەی پەیوەندییەکان خەڵکی و پێگەکان لە کات و شوێنی تایبەت دا ئەمان پاریزێت.

ژنێکی گەنج پێویستە بتوانێت تێبکۆشێت لە خێزان، لە پرۆتۆکۆلە زۆر و زەوەندەکانی دنیا وە لە نەوجەوانی بەرەو دەستە پڕ لە میهر و بەرەکەتەکانی کردگار بفرێت، ئەوکاتە پەرێشانی و دەردو مەینەتی دەتوانێت بگۆڕێت بۆ چارەنوسێکی نوێ و پرداوێکی شکۆمەند. کاتێک کە من خۆم لەم تەمەنەدا بووم بۆ پیاوێکی زۆر بەتوانا کارم دەکرد. کاتێک کە پێی ناشنابووم/ بیرم پەرتەوازە بوو، هەستم دەکردەوەک شنەی شەمالێکی هەڵکردوو وام بەسەر بینایەکی نیوەکارەوە زۆرشتم دەزانی بەڵام توانای پوونکردنەوە و دەربڕینیانم نەبوو. دەمزانی سەرۆکەکەم ناتوانێت من پەسەند بکات و وەک ئەوەی خۆم هەم لێم تێ بگات. بەڵام ئومێدەوار بووم رۆژێک ژیانم بگۆڕێت و باش بێت و بی گومان ئەو رۆژە زۆر سەرسام دەبێت ئەو لەو باوەڕەدابوو کە هەموو شتێک دەتوانرێت پێوانەبکرێت.

بۆهەزاران ساڵ رێگەیان لە ژن و ون کردو هیچ دەروازەیەکی بەخێری لێ نەکرایەوە. ئێمەی سەرتاپا نیگەران خۆمان دەستمانکرد بە سەرکەوتن. کاتێک کەژنبونی راستەقینە دەرکەوێت، بێگومان کچانیش زیاتر هوشیار دەبنەوە، کاتێک کە سستمێک لە رێگەی کەسانی چاکە خواز و کاریگەرەوە دەرکەوێت ئێمە بەرەو ڕۆشنبیرییەکی نوی و جیاواز دەفرین. ئەمڕۆ کچانی گەنجی زۆر هەن کە پەژارەکەیان لە سەرو رادەیەکەوەیە کە دایکان و باوکان و هاورێیانیان ئەوانەن کە بە سروشتی تێدەگەن. بەڵام لە هەمان کاتدا لەگەڵ هەموو ئەو نیگەرانییەیان دا رێبواری ئەو رێگەیەن تا بگەن بە وشیاری و کامڵ بون. بەردەوام بە لەسەر ڕۆیشتن و بەرەنگاری بکە. بە پشتی خوا، ئێمە دەگۆڕێن وسەرلەنوێ دەست پێدەکەین. ئەمە هەمان موعجیزەیە کە لە منداڵێتیدا هەستمان دەکرد کە دەبێت لە قەڵا ئەفسوناوییەکانی خۆماندا شادمانانە بژین.

بهێڵە بگەڕێین بەدوای ئەوەی واقعیە و حەقیقەتی هەیە. باش بین لەگەڵ ژنبونی خۆمان و داوای خێر و بەرەکەت بکەین بۆ خۆمان و خەڵکی. خوازیاری ئەوەین کە ژن بونمان، کۆمەڵگەکەمان، خێزانەکانمان و هاوڕێکانمان بەرەکەت بدات. بەرەکەتێک کە خۆمان لە خوای خۆمانەوە وەرمان گرتووە. ئێمە پێویستە بگەڕێین بە دوای وشیاری و ڕێنوێن دا. تا ووزە مرۆڤایەتیەکەی خۆمان بگەینینە ئاستی دەرکەوتن و بگەین بە بالاترین ئاستی توانای خۆمان. تێڕوانینمان بەرەو خواوەند ئەو ئێمە ڕێنوێی دەکات تا شادمانی بناسین شادمانی ئامانج و سەرنویشتی ئێمەیە. ئەگەر شادی نەبێت ئێمە لە تاریکیدا نغرۆ دەبین. کاتێک کە لە دڵەوە شادبین و چرای حیکەمەتمان دەستکەوێت. دنیا لە ژنانی شاد و شادی هێنەر دەترسێت، بەڵام بۆسەرکەوتن و دەستەبەرکردنی پێگەیەکی باڵا مەوەستە، هەرنەبێت یەکێک بە لەژنان، کاتێک کە رێگەمان بە خۆمان دا تا لایەنە باشەکانی ژیان دیاریبکەین، شادمانی لە خۆیەوە دەردەکەوێت. شادمانی شتێک نیە کە بەپێی خواستەکانمان ئاشکرابێت..ئەمڕۆکە شادمانی دیاریەکە، بەرەکەتێکە، کاتێک کە بەرەکەت نەبێت ئەو دیاریەش نابێت. لەوانەیە بتوانین ڕاڤەی شادمانی بکەین، لەوانەیە ئێمە بتوانین بڕیار بدەین کە شادو شادی هێمن بین پێش ئەوەی چاوەڕوانی وەرگرتنی بین. شادمانی لە ئامێزگرتن نیگەرانیەکانمان دەڕەوێنێتەوە و ئەوکاتە ئێمە دەبینە کەسانێک کە مانای شادمانی فێری منداڵەکانمان بکەین.

ئێمە پێویستە باوەڕمان هەبێت و بەتاک و بە کۆمەڵ بەردەوام بین و بیسەلمێنین کە وزەی ژن نەک تەنها لە چل ساڵیدا ناوەستێت، بەڵکو زیاتر گەشە دەکات. زۆرێک لە ولاتە پێشکەوتووەکان، دان بەوەدا دەنێن کە وزەی ژن لە چل ساڵیدا شکومەندتر دەبێت، بەڵام لە هەندێک لە کۆمەڵگەکان دا هێشتا بێزاری لە تەمەنی ژن مەسەلەیەکی سەپێنراوە. هەموو ئێمە لە نەوجەوانیدا جلوەیەکی تایبەتمان هەبوو، بەڵام لەو قۆناغەدا هیچ زانیاریەکمان نەبوو لە سەرئەوەی کە چ شتێک دەبێتە هۆی

درەوشاندنەوەمان هەندێك لە ژنانی ئەمرۆ دەزانن و زانیارییان هەیە. ئەوانە زۆر زیاتر لە ئێمە دەزانن. بەڵام ژنانی گەورەتر و هاوتەمەنی ئێمە ئەمڕۆش هەر نازانن چۆن شکۆمەندبن. بەڵای منەوە گەیشتن بە تەمەنی چل ساڵی لەڵای زۆرێك لە ژنان وەك حەڵکردنی مەتەڵ وایە.

ئەوەی کە ژنانی بەهرەمەند دەیانەوێت، گێرانەوەی شادمانی و چالاکی نەوجەوانیە بە ئیزافەکردنی و زیادکردنی قول بونەوە و جوانی نەو نەزمون و زانیاریانەی کە بە درێژایی تەمەن دەستیان کەوتووە. لە ساڵانی ڕابوردودا ئێمە زۆر بە سەبر و ئارام بوین و بەرگەی دەردو مەینەتی زۆرمان گرتووە. هەرچەندێك ئێمە بەساڵابچین زیاتر دەدرەوشێنەوە. بەڵام ئەم جوڵەیە پێویستی بە کۆشش هەیە. چونکە ئەمە پێچەوانەی ئاراستەی ژیانی ئەمڕۆیە.

ئێمە پێویستە هەوڵی دروست کردنی وێنەیەکی میهرەبان و گەشەسەندو بدەین لە ساڵ و بەساڵاچوون. ڕێگەبدە لە ژیانی ژنێك وردبینەوە هاوکات لەگەڵ بەساڵاچونیدا، پیر بوون کەمێتی نیە، لە ڕاستیدا دەتوانێت زۆر شکۆمەند بێت. لە قۆناغەکانی بیست ساڵی و سی ساڵیدا ئێمە زۆر بیر لە خەڵکی دەکەینەوە و تەنانەت ئەگەر بە خۆشمان نەزانین ئەم فکرە لە بونمان دا هەیە. ئەم دوو دەیەیە زەمانێکە کە ئێمە خۆمان فریو دەدەین تا بۆ خەڵکی بژین لە چل ساڵیدا لەڕای خەڵکی تێ دەگەین کە ئایا خۆشییان دەوێت یان گرنگیمان پێ نادەن، لەم تەمەنەدا ئێمە زۆر گوێ بەوە نادەین کە خەڵکی چی دەکەن و خەڵکیش نابێت کاری بەسەر شێوازی بیرکردنەوە خواستەکانی ئێمەوە هەبێت.

ئێمە نابێت بێ ئومێد بمێنینەوە. بی ئومێدی پیرترمان دەکات و پیرێتیش ئەمان ترسێنێت. هەروەکو چۆن گەشە و باڵق بون و بەرپرسێتی دەیانترساندین. تەمەنی سی ساڵی زەمانێکە کە پێویستە گەشە و پێشکەوتن بەجدی بگرین. پێویستە بەرپرسیارێتی کۆمەڵگە و خێزان لە ئەستۆ بگرین تەمەنی چل ساڵی زەمانێکە کە ئێمە گەیشتوینەتە زیاترین ڕادەی توانای خۆمان و دەتوانین شاکارە لێهاتوویەکانی خۆمان پێشکەش بکەین، لە تەمەنی پەنجا ساڵیدا ئێمە توانای درەوشاندنەوەمان هەیە و لەشەست و حەفتا ساڵیدا جگە لە درەوشاندنەوە ئێمە دەتوانین دەست بکەین بە فێرکردنی خەڵکی و بەوانەی کە بەدوای ئێمەدا هاتوون هەرچی کە ئێمەیان گەیاندۆتە ئێرە و ئێستا فێریان کەین.

ئەم جەستەیە ئەمانەتێکی خواوەندە لای تۆ. یۆگا وەرزشی هاوشێوە ئەنجام بدە کە پێویستیان بە ورد بوونەوە هەیە لەسەر جەستە و دەروون. بۆ بەدەست هێنانی شادمانی چاوت لە دەستی هاوسەرەکەت، منداڵەکانت، هاوێکانت، کارەکەت، سەرمایەکەت و چارەسەرسازەکەت نەبێت تا تۆ شادمان و خۆشحاڵ کەن، ئەم شادمانییە لە سنوری دەسەڵاتی ئەوان دایە. تەماشای دەروونی خۆت بکە و بەرپرسێتی ژینی خۆت لە ئەستۆ بگرە.

زۆربەی ژنان توانایەکی زۆریان هەیە بۆ داڕشتنی بەرنامەی مەنفی. هەمیشە بە خۆیان دەڵێن ناشرینین، جەستەو ڕواڵەتمان جوان نیە، پەیوەندیمان و کارو پیشەمان باش نین، کۆمەڵ، خراپن ڕەفتاری خەڵکیش خراپتر، زۆربەی جار ئێمە تەنها ڕەخنە دەگرین. تا زەینمان بەرەو لاڕێ بەرین. هەرکات کە بەم چەشنە ڕەفتارمانکرد ژیانی خۆمان خراپتر کردووە. ڕێز لە هیچ جۆرە شتێکی مەنفی مەگرە. هەرکاتێك قسەیەکی خراپمان کرد یەك نەخشەی دەروونی خراپمان خستۆتە ڕوو. هەرچۆنێك بیر بکەینەوە بە هەمان شێوە دەبین.

زۆرێك لە ئێمە ژیانێکی جەنجاڵی بۆ خۆی دروستکردووە. جۆرە ژیانێك کە تیایدا هۆرمۆنی نەدرینالین هەمیشە لە حاڵەتی دەردان دایە. ئەمە پیلانی زەینێکی مەنفیە کە لە مێشکی بەدەورماندا دروست دەکات تا لە ئەزمونی یەك ژیانی پڕماناو بێبەش بین.

بەم ڕێگەیە ئێمە وزەیەکی زۆر لەدەست دەدەین. ژیانی مەعنەوی ژیانی دەروونمانە و بەبێ پەیوەندیکردن لەگەڵ خواوەندا نەك تەنها ژنان بەڵکو هەموو ئینسانەکان ون دەبن.

ئێمە پێویستە ڕێك بکەوین و بڕیار بدەین یەکجاری ئازار نەدەین. پارێزگاری منداڵەکانمان بکەین و سەر زەمین لە پیسی پاك بکەینەوە.

ژن، بۆ ئەوە خولقێنراوە تا دڵی دنیا لە دەستەکانی خۆی دا بپارێزێت.

هەروەکو چۆن منداڵان بە یاری گەشە دەکەن و لە کاتی یاریدا خۆیان بە خەڵکی بە تەمەن دادەنێن ئێمەش پێویستە خۆمان لەوە بەگەورەتر دابنێین کە ئێستا هەین. نەگەر ئێوە درەوشاندنەوەتان نیە، نەگەر توانا و دەسەڵاتت نیە، نەگەر دەست کورتی و خاوەنی سەرمایە نیت، نەگەر تۆبسی تواناکانت سنورداراە. پێویست بەوە ناکات شەرمەزار بیت و داوای لێبوردن بکەیت. ئەوە پێشکەش بکە کە لە تواناتدایە. یادت نەچێت کە سەرکەوتنی تۆ هەرچەندە کەم بێت، توانا.. شادمانی و بەخشندەیی دنیا زیادە دەکات.

خۆت بەکەم مەگرە. چونکە خۆ بەکەم زانین نەك هەر یارمەتی کەس نادات، بەڵکو بۆ هەموو سەرزەمین زیان بەخشە.

بگەڕێرەوە بۆ خانەو کاشانەی ئەسڵی خۆت.

شیزۆفرینیا
کەرتبوونی کەسایەتی نییە بەڵکو دابڕانە لە واقیع

نوسینی: عەتای مەلا کەریم
لەندەن

شیزۆفرینیا Schizophreni یەکێکە لە نەخۆشییە نەقڵییە هەرە نالۆزو گرانەکان کە هەتا ئێستا ناسرابێت. دەستنیشانکردنی ئەو نەخۆشییە زۆر گرانەو دیاریکردنی هۆکانی توشبوونیشی زۆر لەوە گرانترە.

زانایانو بیردۆزان چەندەها بۆچونو هۆکاریان دیاریکردووە بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییە، ئەم بیرۆکەو بۆچوونانەش بەدرێژایی مێژوو بەشێوەیەکی بنچینەیی گۆڕانکارییان بەسەردا هاتووە. شیزۆفرینیا چییەو بۆچی تووشی خەڵک دەبێت؟ ئایا یەك هۆکاری هەیە یان زنجیرەیەك هۆ؟ ئایا هۆکارەکانی تووشبوون بەشیزۆفرینیا بۆماوەییە، بایۆکیمیاییە، هەڵسوکەوتییە یان دەوروبەر؟

شیزۆفرینیا نەخۆشییەکی سەختی مێشکە، 1٪ی خەڵك تووشی ئەم نەخۆشییە[1] دەبن بەرێژەیەکی وەك یەك بۆ ژنو پیاو. ئەم نەخۆشییە زیاتر تووشی هەژاران دەبێت تا دەوڵەمەندەکان. زانایانو پزیشکەکان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لەو باوەڕەدا بوون کە شیزۆفرینیا کەرتبوونی کەسایەتییە، تەنانەت ناوەکەی بەزمانی عەرەبی بە(فیام العقل) ناسراوە کە ڕێك کەرتبوونی کەسایەتی دەگەیەنێت. بەڵام ئەمڕۆکە زانایان بۆیان دەرکەوتووە کە لە باتی کەرتبوونی کەسایەتی کەرتبوونە لە جیهانی واقعیو بەم جۆرە دەتوانین بڵێین دابڕانە لە واقیع. ئەم نەخۆشییە نەخۆشییەکی درێژخایەنەو زۆر زەحمەتە بەتەواوی چارەسەر بکرێت، بەڵام لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا دەتوانرێت بەهۆی دەرمانەوە کۆنترۆڵ بکرێت بەسەریدا. لە بەرئەوەی کە هۆکارێکی دیاریکراو لە گۆڕێدا نەبووەو شیزۆفرینیا، بەدرێژایی مێژوو چەندەها بیروبۆچوونو لێکدانەوە پێشنیارکراوە بۆ هۆکانی

شیزۆفرینیا. ئەم بیروبۆچوونانە بەئەفسانەو جادوو دەستیانپێکردووەو گەیشتۆتە تۆڕێنەوەو لێکۆڵینەوەی مەیدانی و تاقیگەیی و تا ئێستاش بەردەوامە لەگەڵ پێشکەوتووترین تەکنۆلۆژیای سەدەی بیستویەکەمدا.

ئەگەرچی شیزۆفرینیا هەتا ئێستاش لێڵ و تەمومژاویە، بەڵام نەخۆشییەکی نوێ نییە، نیشانەگەلێکی تایبەت بە شیزۆفرینیا لە سەردەمە هەرە کۆنەکانەوە دەستنیشانکراون. بۆچونێکی باو ئەوە بووە کە هەڵسوکەوتە نامۆکان بەهۆی دەستوەشاندنی جنۆکە یان شەیتانەوە دێنە ناو لەشی مرۆڤ و لە هەندێك کەلتوردا وتویانە خوا غەزەبی لێگرتووە لە بەرئەوەی خەڵك خۆیان خراپن!

ئەو نەخۆشانەی کە تووشی شیزۆفرینیا بوون دوو جۆر نیشانەیان تێدا دەردەکەوێت: نیشانە پۆزەتیفەکان و نیشانە نێگەتیفەکان. نیشانە پۆزەتیفەکان وەك وڕێنەو ڕێشکەو پەشێوی لە بیرکردنەوەداو نیشانە نێگەتیفەکانیش وەك بێتاقەتی و کەمتوانایی و نەتوانینی دەربڕینی هەستونەست و گۆشگیری و قوڕقەپی و قسەنەکردن، بەتایبەتی لە قۆناغە هەرە خراپەکانیدا.

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا زۆر زەحمەتە یەکسەر بتوانیت نەخۆشی شیزۆفرینیا دەستنیشان بکەیت چونکە ئەو نەخۆشییە خۆی لە خۆیدا بەهێواشی تەشەنە دەکات و کەسایەتی نەخۆشەکە لەگەڵ تەشەنەکردنی نەخۆشییەکەدا وردە وردە گۆڕانی بەسەردا دێت. زۆر جار نەخۆشەکە بەتەواوی ئاساییە، بۆیە زەحمەتە لەو بارەدا هیچ نەخۆشییەك دەستنیشان بکەیت. هەندێك جاریش کە نەخۆشییەکە بەتەواوی زاڵ دەبێت بەسەریداو کەسایەتی ڕاستەقینەی نەخۆشەکە لە لایەن کەسایەتییە ناسییەکەوە بەتەواوی دەکرێت بەژێرەوە، لەوانەیە دوکتۆرەکان لێیان تێکبچێت و ئەوە بەکەسایەتی ڕاستەقینەی ئەو مرۆڤە بزانن. (Schizophrenia Association of Great Britain-online)

هەندێك لە زانایان لەو باوەڕەدان کە هۆکاری تووشبوون بەنەخۆشی شیزۆفرینیا بۆماوەییە (جینەتیکییە) ئەوان تاقیکردنەوەکانی خۆیان لە سەر منداڵە دوانەکان ئەنجامداو زانیاری باشیان کۆکردەوە. ڕاپۆرتی بەرپرسی نوشداری گشتی لە ئەمریکا لە مەڕ شیزۆفرینیا 2002 وا نیشاندەدا کە ئەگەری تووشبوون بەشیزۆفرینیا زیاتر لە دوانە لە یەکچووەکاندا هەیە (لە کاتێکدا ئەو نەخۆشییە لە خێزانەکەیاندا هەبێت)، ئەم ئەگەرە لە دوانە لە یەکنەچووەکاندا کەمتر دەبێتەوەو بەم جۆرە هەر لە دابەزیندا دەبێت تا دەگاتە ڕادەی 1٪ لە خەڵکی ئاساییدا.

ئەو تۆێژینەوانەی لە سەر خێزانەکانو دوانەکانو منداڵە هەڵگیراوەکان ئەنجامدراون پشتگیری ئەو بۆچوونە دەکەن کە هۆکارە بۆماوەییەکان کاریگەرییان لە سەر شیزۆفرینیا هەیە خزمە پلە یەکەکانی ئەو کەسانەی کە تووشی شیزۆفرینیا بوون ئەگەری تووشبوونیان بەم نەخۆشییە 10قاتی خەڵکی ئاساییە. بەپێی پێشبینییەکانی ئەگەری تووشبوون، ئەم مەترسییە دەکرێت بە5 تا10٪ مەترسی بەدرێژایی ژیان بۆ خزمە پلە یەکەکان (بە منداڵ و خوشك و براشەوە) بخەملێنرێت. ئەمەش مانای ئەوەیە کە بۆچوونی هۆکاری بۆماوەیی ئەگەرێکی گەورەی هەیە.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەو داتایەی کە لە بەردەستدایە وا ناگەیەنێت کە هۆکاری تووشبوون بەشیزۆفرینیا بەتەواوی بۆماوەییە. خۆ ئەگەر وا بوایە ئەوا دەبوو لە دوانە لە یەکچووەکاندا 100٪ بوایە، چونکە ئەوان هەمان جین و هەمان کرۆمۆسۆمیان هەیە. هەڵگری جینێکی بۆماوەیی لەوانەیە کەسێك بخاتە مەترسی تووشبوونەوە، بەڵام ئەوە نابێتە تەنها هۆکارێك. Turner دەڵێت بۆچوونی هۆکاری فشارەکانی

ژیانی ڕۆژانە لە سەر نەخۆشییە ئەقڵییەکان وا پێشنیاز دەکات کە هۆکارە بۆماوەییەکان دەتوانن خەڵك بخەنە مەترسییەوە؛ بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا فشارو مەینەتییەکانی ژیانی ڕۆژانەش لەوانەیە ڕۆڵی خۆیان هەبێت.
(Turner 2003:73)

هەروەها ڕاپۆرتی بەرپرسی نوشداری گشتی لە ئەمریکا لە مەڕ شیزۆفرینیاش 2002 هۆکاری دیکەی باسکردووە لەگەڵ هۆکارە بۆماوەییەکاندا بۆ تووشبوون بەشیزۆفرینیا، بەڵام هۆکاری سەرەکی یان بنچینەیی بۆ نەخۆشییەکە هەر بۆماوەییە تویژینەوە نوێکان وا پێشنیاز دەکەن کە خەڵکانێك تووشی شیزۆفرینیا دەبن کە کۆڵۆلییەکی بۆماوەییان هەیەو بەهۆی فشارە دەوروبەریو سایکۆلۆژییەکانەوە ئەوەندەی دی لە سەریان خەستبۆتەوە، ئەمەش بەشێوازی فشارەکان بۆ ئەگەری تووشبوون ناسراوە. ئەو تویژینەوانەی لە سەر خێزانەکان ئەنجامدراون پێشنیازی ئەوە دەکەن کە خەڵکی پلەی جیاجیایان هەیە لە هەڵگرتنی سیفەتە بۆماوەییەکانی شیزۆفرینیادا، لە زۆر نزمەوە بۆ زۆر بەرز. ئەوەی کە بڕیاردەرە لە سەر ئەوەی کە ئەو کەسە تووشدەبێت یان تووشنابێت بەشیزۆفرینیا تاڕادەیەك بەستراوەتەوە بەهەڵگرتنی ئەو سیفەتە بۆماوەیانەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا تویژینەوە لەم مەیدانەدا هەر بەردەوامەو تا ئێستاش ڕوون نییە کە تاکە جینێك یان کۆمەڵە جینێك بەرپرسن لە تووشبوون بەم نەخۆشییە.

هاوتایی کیمیایی لە لەشدا پێشنیازی بۆچونێکی دی دەکات بۆ هۆکارەکانی تووشبوون بەشیزۆفرینیا. تیۆریزانە بایۆکیمیاییەکان لەو باوەڕدان کە ڕادەیەکی بەرزی Neurotransmitter dopamine[2] لە مێشکدا دەبێتە هۆی تووشبوون بەم نەخۆشییە. ئەم بیرۆکەیە کاتێك گەڵاڵە بوو کە نەخۆشی Parkinson[3] یان بە Dopamine چارەسەر کرد. ئەوان بۆیان دەرکەوت کە چارەسەری دەرمان بۆ بەرزکردنەوەی ڕادەی Dopamine لە نەخۆشە ئیفلیجەکاندا (Parkinson) کاریگەری لاوەکی وای لێدەکەوێتەوە کە لە نیشانەکانی شیزۆفرینیا دەکەن.
(Turner, 2003: 73)

ئەو توێژینەوانەی کە لەسەر لاشەی مردووەکان کراو دەریخست کە نەخۆشە شیزۆفرینیاکان خاوەنی ڕادەیەکی بەرزی Dopamine بوون. هەروەها ئەوانەی کە دەرمانو مادە سڕکەرەکان دەخۆن وەك ئەمفیتامینەکانو کۆکاین، نیشانەی ڕێك وەك شیزۆفرینیایان تێدا دەبینرێت. لێکۆڵینەوەکانیش دەریانخستووە کە ئەو جۆرە دەرمانانە ڕادەی Dopamine بەرزدەکەنەوە.

بەڵام ئەمەش هێشتا هەر ناتوانێت وەڵامدەربێت بەکێشەی شیزۆفرینیا چونکە ناتوانین بیسەلمێنین کە ئایا Dopamine بووەتە هۆی نەخۆشییەکە یان نەخۆشییەکە خۆی کاریکردۆتە سەر ڕادەی Dopamine؟ دەکرێت بوترێت کە ناڕاستیی بوونی مێشك لەوانەیە بەهۆی ئەو ئازارگەیشتنو ناڕەحەتیانەوە بێت کە لە کاتی لەدایکبووندا ڕووەدەن. (Smith, et al., 2003:553) دەڵێن: ناڕاستییبوونی پێکهاتەی مێشك و کارلێکە کیمیاییەکانی ناو مێشك لەوانەیە هۆکاریی بۆماوەیی هەبێت، بەڵام لەوانەشە بەهۆی ئازارگەیشتنی مێشکی ئەو کەسەوە ڕووبدات کاتێك کۆرپەلەیە یان منداڵێکی بچوکە.

توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ئەو کەسانەی تووشی شیزۆفرینیا دەبن زۆر لەوەدەچێت خاوەنی مێژوویەك بن لە ناڕەحەتی لە کاتی لەدایکبووندا، زەرەرمەندبوونی مێشك بەر لە لەدایکبوون، هەوکردنی ناوەندە کۆئەندامی دەمار (وەك ئیفلیجی منداڵ)، ناڕەحەتی دایکیان لە کاتی سکپڕیدا یان تووشبوون بەئینفلۆنزا لە کاتی سکپڕیدا. (Jablensky 2000) فرۆیدو لایەنگرەکانی هەروەك چۆن دەڕوانینە دیاردە

سایکۆلۆژییەکانی دی ئەناواش سەیری شیزۆفرینیا دەکەن. فرۆید دەڵێت لە ململانێی نێوان id و ego لەلایەن Superego یان egoەوە سەرکوت دەکرێت و ئەویش دەگەڕێتەوە بەرەو منداڵی و وەک منداڵێکی ساوا هەڵسوکەوت دەکات، ئەو دەیەوێت خۆی بسەلمێنێت و لەو نێوانەشدا خەیاڵ و ڕاستی تێکەڵ دەبن، یان جیگۆڕکێ دەکەن.

بەڵام بەداخەوە هیچ بەڵگەیەکی زانستی لە بەردەستدا نییە کە پشتگیری بیروڕاکانی فرۆید بات لە مەڕ شیزۆفرینیا. بەڵکو بەپێچەوانەوە زۆربەی زانایان لە سەر ئەوە کۆکن کە هەڵسوکەوتی نەخۆشی شیزۆفرینیا وەکو هەڵسوکەوتی منداڵی نییە. (Turner, 2003:741)

سایکۆلۆژیستە ڕەفتارییەکان (Behaviourists) لەو باوەڕدان کە شیزۆفرینیا هەڵسوکەوتێکی خووپێوەگیراوو فێربوونە. ئەوان دەڵێن ئەو نەخۆشانەی کە هەڵسوکەوتی شیزۆفرینیایان تێدا دەردەکەوێت ئەوە فێری بوون و خوویان پێوەگرتووە لە ڕێگای بەهێزکردن و چەسپاندنەوەی هەڵسوکەوتەکانەوە، تەنانەت هەندێک نەخۆش لە نەخۆشخانەکاندا ئەو چەسپاندنەیان لە نەخۆشی دیکەوە بۆ دەگوێزرێتەوە لە ڕێگای لاسایی کردنەوەو پێکەوە ژیانەوە. بەڵام نەخۆشە شیزۆفرینیاکان هەڵسوکەوتی جیاوازو نیشانەی جیاجیایان تێدا دەردەکەوێت، هەر بۆیە ناتوانرێت بیروڕای ئەم سایکلۆجیستانە بەجێگای متمانەو وەڵامدەرەوە دابنرێت بۆ شیزۆفرینیا.

سایکلۆژیستە کۆگنتیفەکان (Cognitive) لەو باوەڕەدان کە مێشکی نەخۆشە شیزۆفرینیاکان ناتوانێت هەموو ئەو زانیاریانە تەحەمول بکات کە لە هەموو لایەکەوە بەسەریاندا دەبارێت و وەکو کاردانەوەیەک بۆ ئەوەش نەخۆشەکە لە جیهانی واقیعی پاشەکشە دەکات.

بەڵام خۆنیشانەکانی شیزۆفرینیا هەر لە گەورەدا دەرناکەون بەڵکو لە منداڵیشدا دەردەکەون. ئەم سایکۆلۆژیستانە ناتوانن ئەوە ڕوون بکەنەوە کە بۆچی ئەو گۆڕانانە ڕوو دەدەن لە گوفتارو ڕەفتاری ئەو نەخۆشانەداو هۆکارەکانی چین. لە کاتێکدا ئەو نیشانانە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەگۆڕێن و لە تاکە کەسێکیشدا لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی هەمدیس جیاوازن. هەندێک لە توێژەرەوان لەو باوەڕەدان کە زۆرجار کارکردە لاوەکییەکانی هەندێک دەرمان ئەو نیشانانە دروست بکەن.

تەنانەت هەندێک لە سایکۆلۆژیستەکان دەڵێن نەخۆشییەک لە گۆڕێدا نییە ناوی شیزۆفرینیا بێت، ئەو کەسانە خۆیان هەڵسوکەوتیان نامۆیەو کۆنترۆڵ ناکرێت و خەڵکیش بەنەخۆش لە قاڵبیان دەدەن. (Szasz 1962) ئەو کەسانە بەم لە قاڵبدانە هەڵسوکەوتەکەیان ئەوەندەی دی لە لا ناسایدەبێتەوەو بەم جۆرەو بەپێی ئەم گروپە ئەو کەسانە کۆمەڵگا چ مۆرکێکی پێوەنابن ڕێک بەو جۆرە هەڵسوکەوت دەکەن.

مەسەلەی مۆرکپێوەنانو لە قاڵبدانی خەڵکی کاریگەری زۆری هەیە لە سەر هەڵسوکەوتو ڕەفتاریان بەڵام بۆ نەخۆشییەکی مێشکی وەک شیزۆفرینیا ناتوانرێت بەتەنها هۆ بژمێررێت.

لە بەرئەوەی شیزۆفرینیا زیاتر لە نێو هەژاراندا دەردەکەوێت تا دەوڵەمەندان، زۆر لە توێژەرەوان لەو باوەڕدان کە فشارە دەروبەرییەکانو تاڵاوی ژیان دەبنە هۆی شیزۆفرینیا. ڕاپۆرتی بەرپرسی نوشداری گشتی لە ئەمریکا لە مەڕ شیزۆفرینیا 2002 دەڵێت: نەک هەر پێکهاتەی بایۆلۆجی مێشک کار دەکاتە سەر هەڵسوکەوتو ڕەفتار، بەڵکو هەڵسوکەوتو ڕەفتاریش کاردەکەنە سەر پێکهاتەی مێشکو گۆڕانکاری تێدا ئەنجام دەدەن.

ئەگەرچی بنچینەیەکی زانستی نییە جەخت لە سەر ئەوە بکاتەوە کە تالاوەکانی ژیان دەبنە هۆی تووشبوون بەنەخۆشی شیزۆفرینیا، بەلام ئەوەی حاشا هەلنەگرە ئەوەیە کە گیروگرفت و تالاوەکانی ژیان دەبنە پالپشت و پالنەر بۆ ئەوانەی کە ئامادەیی بایۆلۆژییان تیایە بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییەو زۆر جار بڕیاردەری سەرەکیشن.

بەم جۆرە دەتوانین بلێین کە هۆکارە دەوروبەرییەکان هەلومەرجەکە خەستەکەنەوە بۆ ئەوانەی کە هەلگری جینێکی شیزۆفرینیان یان ئامادەیی بایۆلۆجی ترین تێدایە. ڕاپۆرتی پزیشکانی ئەمریکاش جەخت لە سەر ئەوە دەکاتەوە کە باسکردنی هەلومەرجی ژیان و گوزەرانی خەلکی لە ماوەی درێژخایەندا کاریگەری خۆی هەیە لە سەر بەرگرتن لە دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە.

لە لایەکی دیەوە هەندێك لە توێژەرەوان دەڵێن دەوڵەمەندەکانیش بەئەندازەی هەژارەکان تووشی ئەم نەخۆشییە دەبەن، بەڵام ئەوان چونکە پارەدارن دەتوانن لایەنە لاوازەکانیان بشارنەوە.

شیزۆفرینیا نەخۆشییەکی ئەقڵییەو پێدەچێت گەلێك هۆکاری هەبێت و پێویستی بەکۆبوونەوەی گەلێك فاکتۆر هەبێت لە یەك کەسدا بۆ ئەوەی نیشانەکانی تێدا دەربکەون. توێژینەوەکان لەم مەیدانەدا بەرەوامن، بەڵا هەتا ئێستا هۆکارێکی دیاریکراو نەدۆزراوەتەوە کە بەهۆکاری سەرەکی و تایبەتی شیزۆفرینیا ناسرابێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زانستی نوشداری نوێ لە بواری چارەسەر کۆنترۆڵکردنی ئەم نەخۆشییەدا هەنگاوی باشی ناوە لە کەمکردنەوەی نیشانەکانی و کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکەدا.

تازەترین دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەکان پێشنیازی ئەوە دەکات کە هەلگرتنی جینێك یان سیفاتێکی بۆماوەیی هاوکات لەگەڵ بەهێزکردن و پشتگیریکرانی لەلایەن هۆکارە دەوروبەرییەکان و تالاوەکانی ژیانەوە دەبنە هۆی شیزۆفرینیا. ئاشکراشە کە خەلکی بەڕێژەی جیاواز دەبنە هەلگری سیفاتە بۆماوەییەکان، بەڵام ئەوەی ئاشکرایە ئەوەیە کە هەردو هۆکارەکە پێکەوە دەبنە بڕیاردەر لە سەر ئەوەی کە ئەو کەسە تووشی شیزۆفرینیا دەبێت یان نا.

Parsendow@hotmail.com

سەرچاوەکان:

Bibliography

1.History of schizophrenia, Emental-health. Com (online)
Available from: http://www.emental-health.com/schiz history.htm
Accessed: May 1st 2004

2.Mental health: A report of the Surgeon General-Chapter 4(online)
Available from:
http://www.surgeongeneral.gov/library/mentalhealth/chapter4/sec4.html#table4 6
Accessed: May 2nd 2004

3.Schizophrenia Association of Great Britain, (online)
Available from:
http://www.sagb.co.uk/10.htm
Accessed: Mat 1st 2004

4.Smith, E.E., et al. (2003) Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology. 14th edition, Belmont: Thomson Learning, Inc.

5.Turner, L.(2003) Advanced Psychology: Atypical Behaviour. 1st edition, Oxon: Hodder & Stoughton.

6.US Surgeon General's Report on Schizophrenia (2002) (online)
Available from:
http://www.schizphrenia.com/research/surg.gen,2002.him
Accessed: May 1st 2004

*مەترسییەکانی تووشبوون بەشیزۆفرینیا
Risk of developing schizophrenia
شوێنی وێنەکە
http://www.schizophrenia.com/research/surg.gen,2002.htm
US Surgeon General's Report on Schizophrenia (2002) (online)

پەراوێزەکان:

1.خوێندکاری بەشی کریمینۆلۆجی لە پەیمانگای لانکەشێری خۆرهەلات بۆ خوێندنی بالا-شانشینی یەکگرتوو.

2.مادەیەکی کیمیاییە لە مێشکدا کە بەرپرسیارە لە گەیاندنی ئەرکەکانی دەمار بەخانە.

3.نەخۆشییەکە دەبێتە هۆی ئیفلیجییەکی تەواو لە لەشدا.

جیهانگیری و مردنی زمانەکانی دی

نوسینی: دکتۆر ئەحمەد ئەبوزەید
بەرچڤەی بەرزان جەمال

زمانی ڕاگەیاندن و تەکنۆلۆژیای نوێ زمانێکە لە واقیعەوە وەرگیراوە، هەرچەندە گوزارشت لە کۆمەڵێک حەقیقەتی نوێ دەکات کە پێشتر لە نارادا نەبوون بەڵام لە نێوزۆربەی کۆمەڵگاکاندا زمانێکی هاوبەشە.

لە گرنگترین شەو گۆڕانانەی کە لە دەیەکانی دوایی سەدەی بیستەمدا بەسەر ژیانی گشتی هزریدا هات، بڵاوبوونەوەی کۆمەڵێک وشەو زاراوە بوو کە خاوەنی مرۆڤێکی تەکادیمی بوون، بە شێوەیەکی گشتی هەندێک لەم وشەو زاراوە نوێیانە هەر بە زمانە بنەڕەتییەکەی خۆیان هاتوونەتە ناو وتوێژی ڕۆژانەی زۆرینەی خەڵک تەنانەت لە قسەکردنی ئەو کەسانەشدا دەبیسترێت و دەوترێتەوە کەبە تەواوەتی لە مەغزاو مەعنای ڕاستەقینەی ئەم وشەو زاراوانەش تێناگەن وەک کۆمپیوتەر و نینتەرنێت و موشەک و مانگە دەستکردەکان تەنانەت هەندێکجار ئەمانەش دەبینی کونی ڕەش و چینی نۆزۆن و جینەکان و سۆفت ویر و.. هتد. بە سروشتی حاڵ بەمۆی پێشکەوتنی هۆیەکانی ڕاگەیاندن و پەیوەندی کردنەوە ئەم وشەو زاراوانە زۆر پێشکەوتوون کە یارمەتیدەر بوون بۆ بە ئاسان بەرەو پێشچوونی لێشاوی زانیارییەکان. ئەگەر لە ڕابوردوودا ئەم زاراوەو زانیاریانە تەنها لە چوارچێوەی چینێکی دیارو جیاکراوە لە زاناکان و تەکادیمییە پسپۆڕەکان لە نێو کۆمەڵگە پێشکەوتووەکاندا لە ڕووی زانستی و تەکنۆلۆژییەوە سنوردار کرابوو ئەوا ئێستا لە کۆمەڵگە دواکەوتووەکانیشدا بڵاوبوونەتەوە کە تاکو سەردەمانێک لەمەوبەر گشت زانیارییەکان لە ڕێگەی گێڕانەوەی زارەکییەوە وەردەگرت تاکو دواتر بە ڕادیۆ تەلەفزیۆن و پاشان ڤیدیۆ ئاشنا بوون.

لە ئەنجامی ئەمانە ئەو زمانە هاتە ئاراوە کە دەتوانرێت لەلایەکەوە لە نێوان زۆربەی کۆمەڵگەکانی جیهان و لەلایەکی

دیکەوە لە نێوان توێژوچینەکانی تاکە کۆمەڵگەیەکیشدا بە زمانێکی هاوبەش دابنرێت. چونکە هۆکارەکانی پاگەیاندن و پەیوەندی کردن زانیاری نوێ و سامانێکی زارەکی بە کۆمەڵگە بە تایبەتی بە نەوە نوێیەکان دەبەخشێت کە زۆر جیاوازە لەو زانیاری و کلتورەی لە نەوەکانی پێشووەوە ماونەتەوەو بەشێوازە ئاسانەکان گوازراونەتەوە و ئێستاکە لەبەردەم زانست و تەکنۆلۆژیای نوێدا زۆر ساکار و دواکەوتوون. هاتنە ناوەوەی ئەو زاراوەو وشەو دەستەواژانە و ئەو هەزرو بۆچوون چەمکانەش کە پێیانەوە بەندن و دەیانگرێتەوە بۆ ناو فەرهەنگی زمانەوانی ئەو زمانانەی کە پاستەوخۆ بەشێوەی زمانەبیانیی بنەڕەتییەکە ئەم وشەو زاراوانە وەردەگرن، بە فاکتەرێکی بەهێز و دەوڵەمەندکەری ئەو زمانانە دادەنرێن. لەبەرئەوە زۆرێک لە نوسەران و پوناکبیران پێیان وایە هاتنە ناوەوەی ئەم زاراوەو شانە بە زمانە بیانییە بنەڕەتییەکەیان بە سەرچاوەی هەڕەشە بۆسەر زمانە نیشتمانییەکان دادەنرێن، بۆیە پێویستە رێگە لە بلاوبوونەوەیان بگیرێت یان پاستترە بڵێین پێویستە بۆسەر زمانی بنەڕەتی کۆمەڵگاکان وەربگێڕێن ئەمەش لە پێناوی نزیککردنەوەیان لە عەقڵ و بیکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ و پاشانیش بۆ پاراستنی ناسنامەی نیشتمانی ئەو کۆمەڵگەیە.

بلاوبوونەوەی زمان .. بلاوبوونەوەی هزر

لە واقیعدا مەسەلەکە زۆر لەوە مەترسیدارترە کە تەنها بلاوبوونەوەی کۆمەڵێک وشە یان زاراوەی خۆڕئاوایی نامۆ بۆ ناو زمانە نیشتمانییەکان بگرێتەوە چونکە زمان هەڵگری زۆرێک لە ئاکار و بنەمای ئەو کلتورەیە کە ئەم وشانەی هێناوەتە بەرهەم لەبەرئەوە بلاوبوونەوەی لە دەرەوەی سنورە نیشتمانییەکان واتا بلاوبوونەوەی بنەماو هزر و بۆچوون و چەمکەکانە تەنانەت بەهاکانی ئەو کلتورە و لە میشەوە کلتورەکانی دیکە کە ئەو وشەو زاراوانە وەردەگرن بۆ هەژموونی کلتورە زاڵەکە ملکەچ دەبن. لە کاتێکدا زمانی زۆرینەی ئەو زاراوە زانستیانە زمانی ئینگلیزییە ئەویش بەهۆی سەرکەوتنی کۆمەڵگەی ئەمەریکییەوە لە بوارەکانی زانست و تەکنۆلۆژیای نوێی پێشکەوتوودا، ئەمانە بوون بەهۆی بلاوبوونەوەی زمانی ئینگلیزی لە زۆربەی دەوڵەتانی جیهاندا پاڵپێوەنانی زمانە نیشتمانی و نەتەوەییەکان لە زۆرکاتدا، تەنانەت کۆمەڵگەو زمانە ئەوروپییەکان خۆشیان نەیانتوانی لەمە دەربازییان ببێت. هیچ گومانی تێدا نییە بلاوبوونەوەی ئەو گوزارشتە زمانەوانییانەی کە ئەم وشەو زاراوانەی پێ دادەپڕژنەوەو ئەو چەمکانەش کە ئەم زاراوانە هەڵیانگرتووە یارمەتیدەردەبن لە نزیک خستنەوەی گەلان بەلایەنی کەمەوە لەم بوارە سنوردارانەدا. هەرچەندە لە هەمان کاتدا ئەو پرسیارە دێتە پێشەوە ئایا ئەمە لە کۆتاییدا نابێتە هۆی ئەوەی تاکە زمانێک بە تەواوەتی ئەو نزیکایەتییە بێنێتەدی؟

ئایا زمانی ئینگلیزی کە سنوری بلاوبوونەوەی هێندە بەرفراوانە دەتوانێت ئەو ئەرکە گەورەیە بگرێتە ئەستۆ؟ یا خود ئەم کارە پێویستی بە داهێنانی زمانێکی دیکەیە کە ئاسان بێت و لە پێکهاتەدا ساکاربێت و توانای بلاوبوونەوەی هەبێت بەشێوەیەک گەلە جیاوازەکان بتوانن بە ئاسانی

وەریبگرن و بەکاریبهێنن نەک تەنها لە بواری زانستی و تەکنۆلۆژی سنوردارد بەڵکو لە زۆربەی بوارەکانی چالاکی ژیاندا لەگەڵ پاراستنی زمانە نیشتمانییەکان لە هەمان کاتدا؟ پاشان ئەو مەرجانە کامانەن کە پێویستە لە نمونەی ئەم زمانەدا هەبێت تاکو بتوانێت خۆی بەسەر گەلانی جیهاندا بسەپێنێت؟

گۆڤاری ئەتلانتیکی مانگانە Atlantic Monthly ی ئەمریکی و بە یارمەتی ژمارەیەک پەیمانگا و ناوەندی توێژینەوە کە بایەخ بە ئایندەی زمان دەدەن لە جیهانێکدا کە بە خێرایی لە ئەنجامی پێشکەوتنی شێوازەکانی تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان و پەیوەندیکردندا دەگۆڕێت. لە ژمارەی نوقمبەری ساڵی 2000دا وتارێکی دوورودرێژ لەم بارەیەوە بڵاوبۆوە، باربارە و لراف- کە یەکێکە لە دەستەی نوسەرانی گۆڤارەکە- سەبارەت بە ئەگەری هاتنە کایەی زمانێکی جیهانی و پێکهاتەی ئەو زمانە نوسیویەتی و دەڵێت: بڵاوبوونەوەی هەر زمانێک لە دەرەوەی سنورە نیشتمانییەکەی خۆی بە پلەیەکی گەورە پشت بە ئاسانی زمانەکەو خێرایی فێربوونی بەهۆی سادەیی پێکهاتە رێزمانەوانییەکەی دەبەستێت، هەروەها باسی ئەوە دەکات ئەو ئەمریکییەیانەی بۆ کارکردن دەچنە دەرەوەی ئەمەریکا پێویستیان تەنها بە 24 هەفتەیە بۆ فێربوونی هەریەکە لە زمانەکانی ئەڵمانی، ئیتاڵی، فەرەنسی، ئیسپانی و پورتوگاڵی چونکە پێکهاتە رێزمانەوانییەکانیان سادەیەو لە ئینگلیزییەوە نزیکن، لەبەرئەوە ئەم زمانانە زیاتر لە جیهاندا بڵاودەبنەوە هەرچەندە جیاوازی لە ئاستی بڵاوبوونەوەیاندا هەیە، لە کاتێکدا زمانەکانی وەک سواحیلی لە خۆرهەڵاتی ئەفەریقاو ئەندونیسی و مالیزی پێویستیان بە 36 هەفتەیە بۆ فێربوون و زمانی هندی ئوردی و روسی بە 44 هەفتەو فێربوونی زمانی عەرەبی و چینی و ژاپۆنی و کوردی پێویستییان بە 88 هەفتەیە بۆ فێربوون. ئینگلیزی لە هەموو ئەم زمانانە ئاسانتر و فێربوونی خێراترە لەبەرئەوە زمانێکی هەڵبژێراوە و ئامادە باشی تێدایە ببێتە ئەو زمانە جیهانییەی کە لە ئایندەدا هەموو جیهان بەکاربهێنن، بەڵگەی زۆریش هەن کە ئاماژە دەدەن بە ئەگەری بەدیهاتنی ئەم بۆچوونە.

ئینتەرنێت و تاکە زمانێک:

یەکەمین بەڵگە بۆ ئەگەری بوونی زمانی ئینگلیزی بە تاکە زمانی جیهانی لە ئایندەدا، بوونی ئەو بڕە بێ شومارەیە لە مادەو زانیاری بە زمانی ئینگلیزی لەسەر تۆڕەکانی ئینتەرنێت و بە 80٪ی گشت مادە پەخشکراوەکانی سەر تۆڕەکان مەزەندە دەکرێن، هەروەها بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت بۆ دەستکەوتنی ئەم مادانە بە زمانی ئینگلیزی کە خۆیان وەک زمانی دایک قسە بە زمانی ئینگلیزی ناکەن ژمارەیان بە رێژەی بەرچاو لەبەرز بوونەوەدایە و تەنانەت زیاترن لەو کەسانەی کە خۆیان بە زمانی ئینگلیزی قسە دەکەن. ژمارەی ئەوانەی بە زمانی ئینگلیزی وەک زمانی دایک قسە بە ئینگلیزی دەکەن بە 375 ملیۆن کەس مەزەندە دەکرێن لە کاتێکدا ژمارەی ئەوانەی بە زمانەکانی دیکە قسە دەکەن لە جیهاندا زیاتر لە 5700 ملیۆن کەس دەبن. بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت ئەوانەی بە ئینگلیزی قسە ناکەن و مادە و زانیارییەکان بە ئینگلیزی وەردەگرن زیاتر لە 44٪ ی کۆی گشتی ئەو کەسانە پێکدێنن کە پشت بە تۆڕەکانی ئینتەرنێت دەبەستن بۆ دەستکەوتنی زانیارییەکان. بە بەراوردکردن لەگەڵ سەرجەم زمانەکانی دیکەدا. هەندێک کەسیش پێیان وایە مادە پەخشکراوەکان بە زمانی ئینگلیزی لە ئێستادا گەیشتۆتە ئاستی خۆی و ئەمەش قۆناغێکی کشانەوەو گەڕانەوە بۆ قۆناغی پێشووتری بەدوادا دێت نەک لەبەرئەوەی خەڵک لەم مادانە بە زمانی ئینگلیزی دەکشێنەوە بەڵکو لەبەرهاتنە ناوەوەی نەتەوەو کلتور و زمانی دیکە بۆ ئەم مەیدانە ئەمەش رێگە دەدات بە فرە جۆری و فراوانبوونی بوارەکە بۆ هەڵبژاردن وئارەزووکردنی زمانەکانی دیکە کە مادە پەخکشراوەکانی سەرتۆڕی ئینتەرنێتی پێ بڵاو دەکرێتەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا بڵاوبوونەوەی زمانی ئینگلیزی لەم چوارچێوە بەرفراوانەدا دەبێتە هۆی نیگەران بوونی دەوڵەتانی یەکێتی ئەورووپا کە خەمی ئەوەیانە زمانی ئینگلیزی جێگەی هەندێک لە زمانە ئەورووپییەکان بگرێتەوە نەک تەنها لە بواری مامەڵەکردنی ئابوری و توێژینەوەی زانستیدا بەڵکو لە بواری خوێندنی بالاشدا هەروەک ئێستاکە لە هۆڵەندا بانگەشەی گۆڕینەوەی زمانی هۆڵەندی کە زمانی دایکە بە زمانی ئینگلیزی دەکەن. یاخود وەک زانکۆی ئەڵمانی کە ئێستاکە لە میسر دەکرێتەوەو بڵاویکردۆتەوە کە

زمانی خوێندن لەو زانکۆیەدا زمانی ئینگلیزییە نەک زمانی ئەڵمانی.

بە چاوپۆشین لە مەبەست و ئامانجی ئەم زانکۆیە ئەڵمانیە کە دەیەوێت ئەم بانگەشەیە واتا خوێندن بە زمانی ئینگلیزی بکاتە هۆکار بۆ ڕاکێشانی ژمارەیەکی زۆر لە خوێندکاران تاکو فرسەتییان بۆ بڕەخسێت بۆ ناشنا بوون بە ئەڵمانیا و کلتور و ئەدەب و دەستکەوتەکانی لە بواری جیاوازەکانی زانست و زانیاریدا تاکو زەمینەیەکی بەپیت بۆ ئایندە بێنێتە بەرهەم. بە چاوپۆشین لەم لایەنەی کە باسمان کرد، گرنگ ئەوەیە ئەڵمانیا تەسلیمی ئەو ڕاستییە بوو کە زمانی ئینگلیزی لە ڕووی ناستی ئاڕەزووکردن و بڵاوبوونەوەی لەناو خەڵکدا سەرکەوتنی بە دەست هێنا بەسەر زمانی ئەڵمانیا. بەڵگەی دووەم لەسەر بڵاوبوونەوەی زمانی ئینگلیزی و ئەگەری ئەوەی لە ئایندەیەکی نزیکدا ببێتە زمانێکی جیهانی ئەوەیە زمانی ئینگلیزی بە زمانی زانست دادەنرێت و لە ئەنجامدگەیاندنی توێژینەوەو بڵاوکردنەوەی ئەنجامەکانی لەسەر ئاستی جیهان پشتی پێ دەبەسترێت. بۆ نمونە لە ئەڵمانیا کە دەوڵەتێکە زۆر شانازی بە زمان و کلتور و دەستکەوتە زانستییەکانی خۆیەوە دەکات، دەبینین لە 98٪ی توێژینەوەکانی فیزیا و 83٪ی توێژینەوە کیمیاییەکان بە زمانی ئینگلیزی ئامادەو بڵاودەکرێنەوە. هەروەها زمانی ئینگلیزی بە زمانی ڕەسمی باقی ناوەندی ئەورووپی دادەنرێت هەرچەندە لە فرانکفۆرتەو لەگەڵ ئەوەشدا کە بەریتانیا لە یەکێتی دراوی ئەورووپیدا ئەندام نییە.

بەڵگەی سێیەم کە لێرەدا ئامازەی پێدەدەم بایەخ پێدانی دەوڵەتێکی گەورەی وەک چینە بە بڵاوکردنەوەی زمانی ئینگلیزی لە نێو منداڵانی خوێندنگاکاندا تاکو بەردەوام بەشێوەیەک گەشە بکەن کە ئاگایان لە پێشکەوتنی ڕەوتی زانست و تەکنۆلۆژیا بێت لە جیهاندا هەرچەندە چین بە گرنگترین دەوڵەت دادەنرێت کە کێبڕکێ لەگەڵ خۆرئاوا لە زۆربەی بوارەکانی توێژینەوەی زانستی و بەرهەمهێنانیبەرنامە ڕێژییەکاندا دەکات، لەگەڵ ئەوەشدا کە زمانی چینی لە پێشەوەی ئەو زمانانەیە کە زۆرترین خەڵک قسەی پێدەکەن، باربارە ولڕاف لەو ژمارەیەی گۆڤاری ئەتلانتیکدا کە پێشتر ئامازەمان پێدا دەڵێت: چین ئێستاکە لە هەوڵی ئامادەکردنی چوار هەزار مامۆستادایە بۆ فێرکردنی زمانی ئینگلیزی و وانە وتنەوە بە منداڵەکانی.

ئایا زمانی ئینگلیزی هاوبەشی دیکەی بۆ لەدایک دەبێت؟

زۆر جار قسە لەسەر ئەوە دەکرێت کە زمانە نیشتمانیەکان لە وانەیە پاراوی خۆیان لە دەست بدەن بەهۆی تێکەڵوکردنی زمانی ئینگلیزی لەگەڵ زمانەکانی خۆیاندا، تەنانەت بەکارهێنانی لەگەڵ وشە و دەستەواژە سادەکانی ژیانی ڕۆژانەشدا. لەگەڵ ئەوەشدا کە ژمارەیەک بەڵگەمان بۆ ئەگەری بە جیهانیبوونی زمانی ئینگلیزی ئامازەپێدا بەڵام لە هەمان کاتدا ژمارەیەک زمانی بەهێزی دیکە هەن و ئەگەری ئەوەیان هەیە هێزی نوێ بێننە ئاراوە و کێبڕکێ لەگەڵ ئەمەریکا و بەریتانیا و کۆمەڵەی ئینگلیزیدا بکات لەسەر ئاستی پلەوپایەی سیاسی و ئابووری و بەمەش کاریکات بۆ بڵاوبوونەوەی زمانەکەی یان زمانەکانیان لەسەر حسابی زمانی ئینگلیزی. بۆ ئەم بۆچوونانەش خۆرهەڵاتی ئاسیاو ئەمەریکای لاتینی و ناوچەی عەرەبیش پاڵپشتن.

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت گومانی بەهێز سەبارەت بە ئەگەری بوونی زمانی ئینگلیزی بە زمانی ئایندە هەیە واتا گومان هەیە زمانی ئینگلیزی ئەو توانایەی هەبێت ببێتە زمانی هەموو جیهان، بە تایبەتی لە کاتێکدا ئێستاکە زمانی ئینگلیزی لقی لێدەبێتەوەو بۆ چەند بەشێک لە لەهجەی جیاوازی دور لەیەک دابەش دەبێت کە هەریەکەیان لەوانەیە پەرەبسێنێت و ببێتە زمانێکی سەربەخۆ دیار. تەنانەت هەندێک لە ڕوناکبیران بە تەواوەتی ئەوە ڕەتدەکەنەوە تاکە زمانێک ببێتە زمانی باو ئامرازی ئاخاوتن و لەیەک گەیشتن لە نێو گەلە جیاوازەکانی جیهاندا، چونکە ئەمە مانای وایە فرە جۆری زمانەوانی لەناو دەچێت کە بناغەکەی فرە کلتوریە و پێویستە بۆ پەرژەوەندی هەموو مرۆڤایەتی پارێزگاری لەو فرە کلتوری و فرە زمانییە بکرێت.

دیاردەیەکی دیکە کە بۆتەمایەی نیگەرانی زۆر کەس ئەوەیە کە لەوانەیە ئەگەر تاکە زمانێک لە جیهاندا زاڵ بێت و ببێتە زمانی بەکارهێنان لەلای هەموو گەلان ئەوا ئەم بارە دەبێتە هۆی زاڵبوونی ئەو زمانە بەسەر هەندێک لە زمانە لاوازەکاندا و ونبوونیان و لەناوچوونی خێرایان کە ئەمەش بێگومان بڵاوبوونەوەی هۆیەکانی پەیوەندیکردن و زانیارییە نوێیەکان بە تایبەتی ئینتەرنێت دەیهێنێتە ئاراوە. زاناکان

لەو باوەڕەدان نزیکەی نیوەی ئەو زمانانەی ئێستاکە لە جیهاندا هەن کە بە شەست هەزار زمان مەزەندە دەکرێن لە نیوەی ئەم سەدەیەی ئێستاکە لەناو بچن و نەمێنن. مەترسی ئەم بارە ئاشکرا دەردەکەوێت کاتێك ئەوە دەزانین ڕێژەی ونبوونی زمانەکان دوو هێندەی ڕێژەی لەناوچوونی شێردەرەکان و چوار هێندی لەناوچوونی باڵندەیە، ئەگەر بارەکە بەم شێوەیە بەردەوام بێت و زمانەکان بەم ڕێژانە لەناوبچن ئەوا بەپێی وتەکانی ڕوزماری ئوستلەر لەوتارێکیدا کەلەبەهاری ساڵی 2000 دا لەگۆڤاری whole worldبڵاوبۆوە، جیهانی ئایندە تەنها نزیکەی دە زمانی بەهێز یان کەمێك زیاتری دەمێنێتەوە.

ڕۆژنامەی تایمزی لەندەنی لە ژمارەی ڕۆژی 21ی دێسەمبەری ساڵی2000دا سەبارەت بەڕێژەی ونبونی زمانەکان (زمانە لاوازەکان) ئاشکرای کردووە کەهەردوو هەفتە جارێك یەکێك لەو زمانە لاوازانە لەناودەچن ولەماوەی ئەم سەدەیەدا تەنها دووهەزار زمان دەمێننەوە .هەندێك کەس بارەکە لەمەش خراپتر دەبینن ودەڵێن بەهاتنی ساڵی2100 لە 90% ی زمانەکانی جیهان لەکارپێکردن دەکەون وبەتەواوەتی لەناوچوون یان بەرەو نەمان دەچن وتەنها نزیکەی 5% ی زمانەکان لەلەناوچوون دوورەدەبن ئەویش لەبەرئەوەی ژمارەیەکی زۆر قسەکەر قسەی پێدەکەن و بەکاری دەهێنن ولەبەر هەرهۆکارێك بێت توانای گواستنەوەیان لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەکانی دوای خۆی دەبێت. ئەوەی یارمەتی مانەوەو بەردەوام بوون دەدات کە هەندێك جار پێیان دەوترێت (ئەو زمانانەی لە ڕووی تەندروستیەوە ساغن) فێرکردنی منداڵە چونکە لەکاتێکدا ئەگەر منداڵان فێری زمانە نیشتمانییەکەیان نەکرێن ئەوە دەگەیەنێت ئەو زمانە لەسەرە مەرگدایە هەرچەندە ژمارەی قسەپێکەرانیشی لە نەوە تەمەن گەورەکاندا زۆر بێت . زاناکان لەم بارەیەوە ژمارەی ئەو زمانانەی ئێستاکە لە جیهاندا هەن بە68 زمان (زمانی زیندوو) مەزەندە دەکەن بەڵام90 %یان کەمتر لە100 هەزار کەس قسەی پێدەکەن تەنانەت هەندێکیان (46زمانیان) تەنها کۆمەڵێکی بچوك دەیزانن ،لەبەرئەوە بەمردنیان زمانەکەش دەمرێت، هەروەها نزیکەی 357 زمان هەیە کەکەمتر لە50 کەس قسەی پێدەکەن، لە کاتێکدا نزیکەی 200-250 زمان هەیە کە زیاتر لە ملیۆنێك کەس قسەی پێدەکەن و لەسەرو هەمویانەوە زمانی چینیە (زمانی ماندرین) و ئینگلیزی و ئیسپانییە.

مردنی زمانەکان

جیهانگیری دەستێکی گەورەی لەمردنی ئەو زمانانەدا گێڕاوە کە بەزمانە لاوازەکان دادەنرێن، لە جیاتی ئەوەی یارمەتیدەر بێت لە بەهێزکردن و بڵاوبونەوەیان تاکو ڕۆڵی هەبێت لە بەدیهێنانی لە یەکگەیشتن و نزیکایەتی نێوان گەلان . بەپێی لۆجیکی جیهانگیری وەك دەرئەنجامێکی ڕاستەوخۆی پەیوەست بوونی جیهانگیری بەهەژمونی ئابوری زل هێزە سیاسیو ئابورییەکانەوە کە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ زمانەکانی خۆیان بەسەردەوڵەتە دواکەوتوەکاندا لە ڕووی ئابورییەوە دەسەپێنن ئەمەش تاکو ئاستێکی زۆر هۆکاری ئەوە ڕوندەکاتەوە بۆچی زمانی ئینگلیزی بەوشێوەیە بڵاوبۆتەوە کەبەپێی ڕای زۆرکەس لە وانەیە ببێتە زمانێکی جیهانی گەورە یان زمانی جیهانگیری . لەگەڵ ئەوەشدا فاکتەری دیکە هەیە یارمەتیدەرن لە ونبونی ژمارەیەکی زۆر لەزمان وەك دەمارگیری نەتەوەیی و ئایینیو زمانەوانی کەدژی زمانی کەمینەکان دەوەستنەوە .

هەستکردن بەم مەترسیانە کە هەڕەشە لە زمانە لاوازەکان دەکات بۆتە پالنەر بۆ بایەخ پێدانی زاناکانی زمانەوانیو دەنگ کەدەستیان کردووە بەتۆمارکردنی دەنگی ئەو زمانانەی کە قڕبوون هەڕەشەیان لێدەکات لەگەڵ تۆمارکردن و پاراستنی هەندێک خەسڵەتی دیکەیان پێش ئەوەی لە ناوچن ،تاکو ئەو سامانە مرۆڤایەتییە بەبایەخە لەناو نەچێت کە قەرەبۆکردنەوەی ئەستەمە لەلایەکی دیکەوە هەندێک هەوڵ و کۆشش لەنارادان لەپێناوی داهێنانی زمانێکی نوێ کە لەگەڵ بەکارهێنانەکانی کۆمپیوتەر و ئینتەرنێتدا بگونجێت و سیفەتی سانایی و سادەیی تێدا بێت تاکو بەئاسانی و بەبێ ماندووبوون وەربگیرێت و بەکاربهێنرێت لە بەرئەوە ئەم زمانە نوێیە بە ئاسان easy ناودەبرێت ، بەڵام تاکو ئێستا هەموو ڕوخسارەکانی ئەم زمانە نوێیە ئاشکرا نەبووە یاخود ئاستی جێبەجێکردن و بەکارهێنانی ، لە مانەش گرنگتر ئەو زمانە دیارینەکراوە کە لە سەرەتادا ئەم زمانە نوێیە بەهۆیەوە دەخرێتە ڕوو ،ئایا ئەو زمانە زمانی ئینگلیزی دەبێت بەڕێوەبەرانگەی کەبەزمانی ئینتەرنێت دادەنرێت (بەلایەنی کەمەوە لەکاتی ئێستادا) ؟

نامێڕی خوێنەرەوە

ئەگەر دوا ئامانجی دۆزینەوەی تاکە زمانێکی گشتیو جیهانی ئاسانکردنی لێکنزیکبوونەوەو لەیەکگەیشتنی نێوان گەلان بێت ئەوا ئینتەرنێت و هۆیەکانی دیکەی پەیوەندیکردن و زانیارییە نوێیەکان هەوڵدەدەن بۆ لابردنی ئەو ڕێگرانەی کەلەنێوان کۆمەڵە مرۆیی و کلتورییە جیاوازەکاندا هەن . هۆکاری سەرکەوتوش بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجە پەرەپێدانی کرداری وەرگێڕانە لە نێوان زمانە جیاوازەکاندا بەهۆی ئینتەرنێتەوە بەشێوەیەک وەرگێڕانەکە کە بە ئەنجام بگەیەنرێت لەگەڵ وتنی وشەکەدا و بەم شێوەیە قسەکردن بەهەر زمانێک بێت بگۆڕێت بۆ دەقێکی نوسراو بەو زمانە ببیستێت کە دەویستێت وەربگێڕێتە سەری ، بەمەش دەتوانرێت دەق بۆ قسە بگۆڕێت بە بێ بەکارهێنانی کۆششێکی زۆر . بێگومان ئەم پێشکەوتنە کەسانی نابینا و نەخوێندەوار زۆر سودی لێوەردەگرن . لەوەدەچێت تەکنۆلۆژیا سەرکەوتنێکی تێبینیکراوی لەم بوارەدا بەدەست هێنابێت ، چونکە وەرگێڕان لەنێوان نزیکەی 50 زماندا ئێستاکە ئاسانە لەڕێگەی ئەوەی پێیدەوترێت ئامێڕی خوێنەرەوە. ReadingMachin بەشێوەیەک هەرکەسێک دەتوانێت قسە بۆ کۆمپیتەرەکەی ئەویش لەڕێگەی مایکێکی تایبەتییەوە قسەکانی بۆ وەردەگێڕێت بۆ ئەو زمانەی کەخۆی دەیەوێت لەشێوەی دەقێکی نوسراودا پاشان ئەم وەرگێڕانە بەزمانێکی تەواو ڕاست دەبیستێت . بەردەوام هەوڵ و کۆششی زۆر لە ئارادایە بۆ بەدیهێنان وجێبەجێکردنی کۆمەڵێک داواکاری زمانەوانی تاکو لە نێوگەلانی جیهاندا نزیکایەتیو لێکحاڵیبوونی زیاتر بهێنرێتە دی بەبێ ئەوەی پێویست بەتاکە زمانێکی جیهانی بکات یاخود پێویست بەملکەچ بوون و تەسلیم بوون بۆ هەژموونی زمانێک لە زمانە بەمێژەکانی دونیا بکات وەک زمانی ئینگلیزی . ئێستاکە جیهان سەبارەت بە ئایندەی زمان ڕووبەڕووی دوو ئەگەر دەبێتەوە یان ڕووبەڕووی گونجان و نزیکایەتی زیاتر دەبێتەوە لە ئەنجامی ونبوون ولە ناوچوونی ژمارەیەکی زۆری زمانە لاوازەکان کە ئەمەش لەناوچوونی هەوڵ وماندووبوونی هەزارەها ساڵەی ئەو گەلانە دەگەیەنێت و لەگەڵ دەرکەوتنی جیهانێکی هەژارتر لەڕووی زمانەوانی وکلتورییەوە لەگەڵ ئەوەموو پێشکەوتنە تەکنۆلۆژییەی کەجیهان پێیگەیشتووە . یاخود هەندێک لەو زمانانە ئەگەر هەموشیان نەبێت ئەوانەی بەزمانی لاواز دادەنرێن لەوانەیە بەرگەی ئەو گۆڕانانە بگرن و بەرگری لە خۆیان بکەن لە بەرامبەر بلاوبوونەوەی زمانی بەهێزی دیکەدا وەک زمانی ئینگلیزی وپارێزگاری لە تەواوکاری کلتوری خۆیان بکەن و هەروەها لەوانەیە هەوڵ بدەن بۆپەرەپێدانی توانا کانیان بەشێوەیەک لەگەڵ گۆڕانە نوێیەکاندا لە جیهانی پەیوەندیکردن و زانیاریدا خۆیان بگونجێنن و لەگەڵ زمانەکانی دیکەدا توانای پێکەوە ژیانیان هەبێت بەمەش یارمەتیدەردەبن تەنانەت ئەگەر بەکەمیش بێت لە بەدیهێنانی لێکگەیشتن و نزیکبونەوەی گەلە جیاوازەکانی دونیا . ئەوەش کەسەرکەوتن دیاری دەکات و بڕیار لەسەر یەکێک لەم دوو ئەگەرە دەدات کارەکانی مرۆڤ خۆیەتی و مرۆڤ بەرامبەر بەمرۆڤایەتیو زمانەکان چی دەکات و چەندە شانازی بەناسنامەی کلتوری خۆیەوە دەکات و درک بەبوعدی گۆڕانەکان کەلەئێستادا بەسەر جیهان دێت دەکات و لەگەڵ توانای خۆگونجاندنیان لەگەڵ ئەم گۆڕانانەی دونیادا.

سێو
گەشە و پێگەیشتەی

نوسینی: سەرهەنگ محمد
پسپۆڕی بایۆلۆژی

باکوری خۆرئاوای چیاکانی هەمەلایا بە شوێنی ڕەسەنی سێو دادەنرێت لە جیهاندا، لەوێ ژمارەیەکی زۆر دارستان هەیە کە هەمویان سێوی کێوین. بڕواش وایە شوێنی ڕەسەنی ئەم سێوە ناساییەی ئەمڕۆ بگەڕێتەوە بۆ ئەو ناوچەیەی دەکەوێتە باشوری قۆقازەوە لەناوچەی گەیلانی فارسی تا نزیک دەریای ڕەش.

ناشکرایە ئەم جۆرە سێوە لە دووڕگەکردنی جۆرەکانی malus syivestris لەگەڵ malus pumlla دا پەیدا دەبێت جگە لە جۆرە کێوییەکانی دیکەی خۆرئاوای ئاسیاو باکوری خۆرئاوای هەمەلایاش.مرۆڤ زۆر لە دەمێکەوە سێوی ئاسیوەو ئاشنای بوە، بۆنانیەکان پێش 600 ساڵ پێش زاین ڕواندویانەوە. بڕواش وایە کە سێوی کێوی لە ئەوروپادا پێش ئەم مێژوە بڵاوبۆتەوە کە لە وڵاتەکانی قوقاز وترکستانەوە گوێزرابێتەوە بۆی.

ڕوخساری ڕوەکەکە

درەختەکە لە گەڵ وەرێوەکانەوە، کۆمەڵێک گۆپکەی تێکەڵی شێوە هێلکەیی هەڵدەگرێت کە بە گەلێک پولەکە گەڵ دەورە دەدرێن، گەڵاکەی لە جۆری ساکارەو دەمارکردنی ڕیشاڵیە و لێوارەکانیان وەک مشار دانداڕە، لە بنکی گەڵاکاندا دوو گوێچکەلەی بچوک هەیە، ڕەنگی گوڵەکانیش لە نێوان سپی بۆ سوری کاڵ یا سوڕی تۆخدا دەگۆڕێت، گوڵەکان بە شێوەی گڵکۆی سنوردار ڕێزبوون، کۆپەڕەکانی شێوە گوێی یا هێلکەیی هەڵگەڕاوەن، ژمارەی نێرەک لە نێوان (15–50) دانەدایە، و هێلکەدان نزمە جێیە (3–5) ژوری تێدایە، بەر ڕەقەخانەی تێدا نیە، شێوەیان لە نێوان گوێی تا هێلکەیی بەپێی جۆرەکان لە گۆڕاندایە.

بەر درۆزنە بەرە چونکە بەشی گۆشتەکەی لە گوڵە لولەوە پەیدا دەبێت کە ئەویش لە یەکگرتنی بنکەی کاسەو و کۆپەرە و نێرەکەوە پەیدا دەبێت، هەرچی بەشە ڕاستەقینەکەشیەتی (هێلکەدان) بریتیە لە بەرگی دەرەوە Exocarp و بەرگی ناوەند Mesocarp و دیواری ناوەوەی هێلکەدانیش دەبێتە بەرگی ناوەوە Endocarp و بەزۆریش شێوە پێستیە و دەوری تۆوەکان دەدات.

ژینگەی لەبار:

1-ڕوناکی:

ڕوناکی کایگەرییەکی ڕاستەوخۆی لەسەر گەشەی سێو هەیە بۆ ئەوەی ڕەنگی سور وەربگرێت، و ئاشکراشە سێوی سور لە بازاڕدا جێگەی تایبەتی خۆی هەی و نرخەکەشی لەسەر ئاستی سوورییەکەی دیاری دەکرێت، تیشکی سەرو وەنەوشەیی کە لە تیشکی خۆردا هەیە کاریگەرییەکی زۆری لەسەر دەرکەوتنی ئەو ڕەنگە سورەدا هەیە.ئەو ناوچانەی دوورن لە دوکەڵ و تۆزی کارگەو شوێنە جەنجاڵەکانەوە بە باشترین شوێنی سێو دادەنرێن، هەروەها بڕی ڕوناکی و درێژی ماوەی ڕوناکیەکە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ گاریگەرییان لەسەر بڕی بەرهەمەکە هەیە، و باشی و چاکی بەرەکەش تا ڕادەیەکی زۆر بەندە بەبڕی ئەو ڕوناکیەی دەکەوێتە سەری.

2-گەرمی

پلەی گەرمی بە تایبەتی لە کۆتایی هاوین و سەرەتای پاییزدا کاریگەرییان لەسەر پەیدابوونی ڕەنگە سورەکەی سێو هەیە. لەبەرئەوە درەختی سێو تاڕادەیەکی زۆر پێویستی بە پلەی گەرمی نزم هەیە لە زستاندا بۆ ئەوەی سوڕی پشوی گۆپکەکانی تەواو بکات پێویستی بۆ سەرما بەپێی جۆرەکە دەگۆڕێت، کە ئەمەش بۆ ماوەی 250-1000 سەعاتی دەوێت کە درەختەکان بەر سەرمادەکەون لە نێوان 32-45 پلەی فەهرەنهایتیدا زستانی گەرم کاردەکاتە سەر لاوازی گەشەی درەختەکان و کەمی بڕی بەرهەم، بەڵام لەم ساڵانەی دواییدا توانراوە هەندێک تیرەی تایبەتی سێو بەرهەم بهێنرێت کە تا ئەو ڕادەیە پێویستی بەو پلە نزمانە نەبێت.

3-شێ:

بوونی شێیەکی زۆر لەو ناوچانەی درەختی سێوی تێدایە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکانی کەڕوو لەناویاندا و بەوەش درەختەکان توشی نەخۆشی دەبن وەک نەخۆشی گەڕی سێو، ئەوساش پێویست بەلەناوبردنی نەخۆشیەکان دەکات کە ئەوەش بڕی پارەی تێچووی بەرهەم زیاد دەکات.

4-با

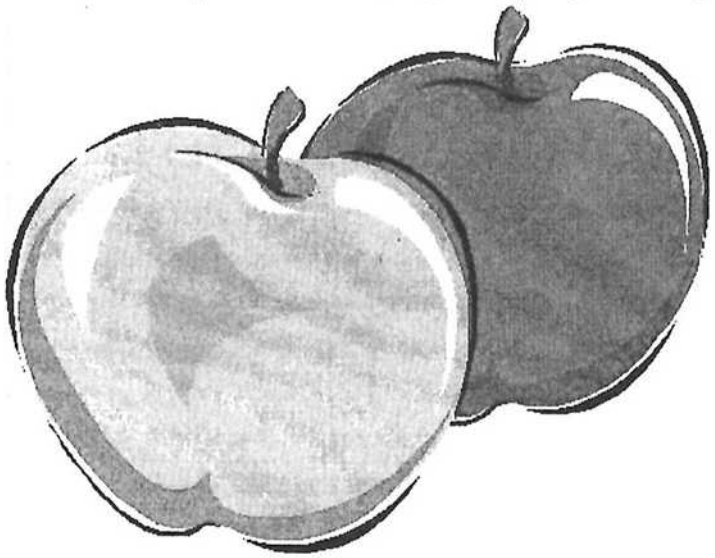
بوونی بای زۆر کاریگەرییەکی خراپ دەکاتە سەر درەختی سێو و زۆر جار دەبێتە هۆی شکاندنەوەی لقەکان و پچڕاندنی گەڵاکانی و کەوتنە خوارەوەی بەرەکەی بە تایبەتی ئەگەر تازەبێت و باکەش گەرمای پلە بەرزی لەگەڵدا بێت. ئەمە سەرەڕای بریندارکردنی بەرەکە بەهۆی خۆکێشان بەیەکتری یا بەلق و پۆپەکاندا کە دەبێتە هۆی هاتنە خوارەوەی نرخەکەی لە بازاڕدا.

جگە لەمانەش بای زۆر دەبێتە هۆی وشک هەڵگەڕاندنی درەختەکە بەهۆی زۆربونی کرداری هەڵمینەوە بۆ چارەسەری ئەمانە واباشە لە شوێنی هاتنی ڕەشەباوە باگیڕ windbreaks دابنرێت کە دەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی با.

pH-5

باشترین کارلێکی خاک بۆ ڕوەکە کە لە کاتێکدایە کە (pH)ە کەی لە نێوان (6-7)دا بێت واتە کەمێک ترش یا هاوتابێت. درەختی سێو تاڕادەیەک بەرگەی خاکی تفتیش بە پلەی کەم دەکات، لەمەشدا سێو لە دوای مێو و هەنجیر و بادەم و هەرمێوە دێت.

پێویستە درەختی سێو بە قوڵاییەکی باش بڕوێنرێت بەشێوەیەک کە لە 1.20-1.50 مەتر کەمتر نەبێت بەڵام نابێت خاکەکەی لەو خاکانەبێت کە ئاو تیایدا نەمێنێت، بۆیە باش نیە درەختی سێو لە خاکی لمیدا بڕوێنرێت.



هەروەها خاکی قوڕی قورس کە ئاو بە هیچ جۆرێک لێی دەرناچێت ئابێت درەختی سێوی تیادا بڕوێنێت چونکە دەیکوژێت. جگە لەمانەش پێویستە لە خاکێکدا نەڕوێنرێت کە تاوێر و تاشەبەردی گەورەی لەژێر خاکەکەدا تێدایە چونکە ئەوە گەشەی ڕەگەکانی ناهێلێت.

واتە باشترین خاک، خاکێکی قوڕی سوکە کە بەتەواوی گەشەی تیادەکات و ڕەگەکانی تێدا بلاودەکاتەوە.

ڕێگاکانی ڕواندن:

1-تۆو:

ڕواندن بە تۆو کارێکی باش نیە بۆ سێو چونکە زۆربەی جار ئەو درەختەی پەیدا دەبێت بە تەواوی ناچێتەوە سەر ئەو دایکەی تۆوەکەی لێ وەرگیراوە بەهۆی کردارەکانی جیابوونەوەی گەمیتەکان. بۆیە ناموژگاری بەکارهێنانی ئەم ڕێگایە ناکرێت تەنها لەوکاتانەدا نەبێت کە بویستریت جۆری نوی بەپێی پڕۆگرامەکانی پەروەردە و چاککردن بهێنرێتە ئاراوە.

و ئەو شەتلانەش کە بە ڕێگای تۆو دێنە ئاراوە زۆرباش نین و تانێستاش شەتڵگەی باش لە کوردستاندا نیە بۆ ئەوەی پەرە بە شەتڵی سێو بدات و لە سەر ئاستی بازرگانی بلاوی بکاتەوە.

ئەگەر ویسترا وا باشە تۆوەکان لەسەرەتای بەهاردا بەرپز بچێنرێن کە هەر ڕیزێک نزیکەی 5-10سم لەوی دیکەوە دوربێت و تۆوەکان بە قوڵایی یەک سەنتیمەتر بچێنرێت و بە گڵێکی پاکژ لە بەردو تۆپەڵە قوڕی ڕەقەوەبوو داپۆشرێن، و زۆر بە ڕێکوپێکی ئاو بدرێن، وابباشترە ئاودان بەردەوام و بەڕێگەی دڵۆپ بێت.

پێویستە تەمەنی شەتڵی پەیدا بوو سااڵێک بێت و لە شەتڵگەکەدا لە مانگی کانونی دوەم یا شوباتدا بچێنرێت، لە پاشدا لە مانگی ئاب یا ئەیلولدا موتوربە بکرێنە سەر جۆرێکی دی و ئەم ڕێگایەش تاڕادەیەکی باش سەرکەوتووە.

2-براکە:

دەتوانرێت سێو بە هۆی براکەوە زۆر بکرێت کە بریتیە لە گەشەی گۆچکەیەک نزیک بەخاک و لە پاشدا ڕەگ و قەد دروست دەکات، و لە پاشدا ئەم لقانە بەرەگەکانیانەوە دەبڕێن و لە دایکیان جیادەکرێنەوە و لە مانگی کانونی دوەم یا شوباتدا دەڕوێنرێن، و لە دواییدا لە مانگی ئاب یا ئەیلولدا موتوربە دەکرێن بەهەر جۆرێک کە بویستریت. بەاڵم ئەگەر جۆرە بنەڕەتیەکە حەز لێ کراوبێت وەک خۆی دەهێڵرێتەوە بێ موتوربە چونکە براکە نابێنە هۆی گۆڕان لە جۆردا.

3-قەڵەم:

بریتیە لە بڕینی قەدێک کە 2-3 گۆچکەی پێوەبێت درێژییەکەی لە 12-15 سم زیاتر نەبێت بەاڵم ڕواندنی سێو بە هۆی قەڵەمەوە کەمێک گرانە، پێویستە شێوی بۆ بپارێزرێت بە ئاودانێکی ڕێکوپێک بۆ ئەوەی بە باشی ڕەگ بکات. و دەتوانرێت ڕێگەی دڵۆپ بەکاربهێنرێت بۆ ئاودان. دەشتوانرێت هەندێک هۆرمۆنی وەک ئەندۆلە ترشی بیوتریک بۆ ئەم مەبەستە بەکاربێت.

4-موتوربە:

لەم ڕێگایەدا دەتوانرێت هەر جۆرێکی حەز لێکراو بەشێوەی گۆچکە یا قەدی بچوکەوە موتوربە بکرێنە سەر جۆرێکی دی و ئەم ڕێگایەش تاڕادەیەکی باش سەرکەوتووە.

5-زۆرکردن بەهۆی چاندنی شانەوە cultural tissue

چەند بەشێکی تایبەتی لەقەد یا لە ڕەگی درەختەکە وەردەگیرێت کە بریتین لە چەند شانەیەک و بە جیا گەشەیان پێ دەکرێت لە میدیای تایبەتیدا تا بە تەواوی گەشە دەکەن، ئەوسا دەگوێزرێنەوە بۆ ناو ئینجانە و بۆ ماوەیەک گەشەیان پێ دەکرێت تا دەبن بە شەتڵ، ئەوسا شەتڵەکان بەرەو شوێنی تایبەتی دەبرێن.

ئامادەکردنی زەوی:

پاش دیاریکردنی شوێنی دیاریکراو بۆ دروستکردنی بیستانێک لە دارسێو، زەویەکە بەباشی دەکێڵرێت بۆ ماوەی دەوترێت Franch crab ئەم جۆرە لە قەبارە و هێزی گەشەیدا جیاوازە، لەبەرئەوە ئەو گۆچکە موتوربەکراوانەی دەخرێنە سەری لەگەشەیاندا جیاواز دەبن، لە پاشدا لە ڕێگەی بڕینەوە تەنها ئەو لقانە دەهێڵرێنەوە کە باشن و ئەوانی دی دەبڕێنەوە.

دووجار یا سێ لە پاشدا نەرم دەکرێتەوە و پێك دەکرێت، لە پێش کێلانەکەشدا پێویستە زەویە کە بە تەواوی لەبەردو هەموو شتێك پاککرابێتەوە. دەتوانرێت لەو ماوەیەدا زەویەکە بەهێزبکرێت بەهۆی رواندنی رووەکە پاقلەییەکانەوە وەك وێنجە و هی دی، دەشتوانرێت بەهۆی پەینی ئاژەڵیەوە زیاتر بەهێزبکرێت.

رواندنی شەتڵەکان:

1-رێگەی چوارگۆشە square method

لەم رێگەیەدا شەتڵەکان بەجۆرێك دەچێنرێت کە هەر چوار دانەیان شێوەی چوارگۆشەیەك دروست بکەن، بەشێوەیەك کە هەر شەتڵێك لە گۆشەیەکی چوار گۆشەکەدا بێت. لەم رێگەیەدا داپاچین و ئاودان و لەناوبردنی نەخۆشیەکان و مێروەکانی ئاسان دەبێت.

2-رێگەی پێنجیQuincunx Method

بە تەواوی هەر لەرێگەکەی سەرەوە دەچێت بەڵام شەتڵێك دەخرێتە چەقەکەیەوە بۆ ماوەیەك کە لە دوایدا دەتوانرێت لابرێت.

3-رێگای شەش یا سیانی Hexagonal or Triangular Method

لەم رێگایەدا هەر شەتڵێك دەخرێتە گۆشەیەکی شێوە شەش لایەکەوە و یەکێکیش دەخرێتە چەقەکەیەوە.

چاودێری:

مەبەستی سەرەکی لە چاودێری و خزمەتکردنی بێستانەکە پارێزگاریکردنیەتی بۆ ئەوەی بەپیتی بمێنێتەوە ئەوەش بەوە دەبێت کە بەردەوام پەینی ئاژەڵی تێبکرێت، هەروەها پارێزگاری پاکو خاوێنیەکەی بکرێت و زوو زوو پاك بکرێتەوە و نەهێڵێرێت گژوگیای زیادەی تیادا بڕوێت.

پەیبنکردن:

لە مانگەکانی تشرینی یەکەم و دووەم دا دەتوانرێت پەینی ئاژەڵی بە زەویەکەوە بکرێت کە تا پادەیەکی باش لەگەڵ پەینی کیمیایی تێکەڵ کرابێت بەرێژەیەك کە لەگەڵ تەمەنی دارەکان دا بگونجێت. وا باشترە گۆگردی کشتوکاڵ بۆ هەر داریك بە تێکڕای 200گرام بۆ تەمەنی 1-2 ساڵی بەکاربێت و 300 گرامیش بۆ تەمەنی 3-5 ساڵ تا دەگاتە 500 گرام تەمەنی 5 ساڵی.

دەشتوانرێت زەوی نوێ سلفاتی مەگنسیۆمی پێوەبکرێت.

هەڵپاچین:

سالانە دارسێو پێویستی بە هەڵپاچین هەیە کە ئەوەش دەبێت لە نیوەی دواوەی تشرینی دووەمدا بێت تا دەگاتە سەرەتای کانونی دووەم. ئەگەر هەڵپاچینی زستانەی بۆ نەکرێت ئەوا ئەوسالە بەری کەم دەبێت.

کۆکردنەوەی بەر:

بایەخ نەدانی تەواو بە کاتی کۆکردنەوەی بەر بڕێکی زۆری بەرەکە لە دەست دەچێت، چونکە ئامانجی یەکەمی هەموو بەرهەم هێنەرێك بریتیە لە کۆکردنەوەی بەر و گەیاندنی بە بەکارهێنەر هەروەها لێکردنەوەی زووش دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی بەرێك کە جۆرەکەی باش نیە و بەرگەی هەڵگرتن ناکات و پێستەکەی چرچ دەبێت و توشی گەلێك لە نەخۆشیە فسیۆلۆژییەکان دەبێت وەك ئەو گەرییەی لە هەڵگرتنەوە پەیدا دەبێت و ڕەنگی کرۆکەکەی قاوەیی هەڵدەگەڕێت کە پێی دەوترێت Brown corn و بریسکەکەشی نامێنێت.

رێگاکانی لێکردنەوەی بەری سێو:

بەری سێو بە دەست لێ دەکرێتەوە ئەگەر مەبەست لە بەکارهێنانی بێت بە تازەیی یا دەتوانرێت بە رێگای میکانیکی لێ بکرێتەوە ئەگەر بۆ مەبەستی پیشەسازی بێت.

باشترین رێگای لێکردنەوە بەدەست بەوە دەبێت کە بەرەکە بە دەست بگیرێت بە شێوەیەك کە پەنجە گەورە بەر ملی بەرەکە بکەوێت ئەوسا بەرەکە بۆیەك لا دەبڕێت و کەمێکیش با دەدرێت ئەوسا لە لقەکەی دەکرێتەوە، بەرەکان لەسەر یەکتری هەڵدەچنرێن بەڕوی ملدا بۆ ئەوەی هۆکارەکانی نەخۆشی نەچنە ناوییەوە.

واباشە لەگەڵ لێکردنەوەیاندا ببرێنە شوێنی هەڵگرتن واتە لە کێڵگەدا نەهێڵرێنەوە.

هەڵگرتن:

دەبێت شوێنی هەڵگرتن نزیک بێت لە شوێنی بەکارهێنانەوە، هەروەها واباشە هەر سێوێك بەو کاغەزە بپێچرێت کە پێی دەڵێن Oiled paper بۆ ئەوەی توشی میکرۆب و نەخۆشی نەبن.

لە شوێنی هەڵگرتندا دەبێت ئەو سێوانەی بریندارن یا زیانێکی میکانیکیان لێکەوتووە یا تووشی دەردەکانی مێرو یا میکرۆب بون لاببرێن و لەو ناوچە دورخرێنەوە، تەنها ئەوانە هەڵبگیرێن کەساغ و پاك و جوانن.

بە زۆری بەری سێو لە شوێنێکی تایبەتیدا هەڵدەگیرێت کە پێی دەوترێت خانەی هەڵگرتن House packing. و بەزۆریش واباشە ئەو جۆرە خانانە لەناوچەیەکی پڕ لە دارو درەختدابن.

ئەو کارانەی لە شوێنی هەڵگرتندا دەکرێن.

1-بەتاڵکردنەوەی ئەو سندوقانەی سێوەکانیان تێدا هێنراوە.

2-خێرا ساردکردنەوەی بەرەکان.

3-شتنەوەی بەرەکان و سڕین و وشککردنەوەیان.

4-پێوەکردنی هەندێك لەناوبەری مێرو میکرۆب لە کاتی هەڵگرتن یا بازاڕکردندا.

5-ڕزگاربوون لەوبەرانەی بێکەڵکن.

6-مێو لێدان.

7-جیاکردنەوەی بەرەکان بەپێی قەبارەیان.

8-خستنەناو ئەو پاکەت و سەبەتە و سندوقانەی بۆیان ئامادە دەکرێت.

9-بردنی سندوقەکان بەرەو بازاڕ.

کەوتنە خوارەوەی بەر

هەندێك جار دەبینرێت کە بەرەکانی دارسێو پێش پێگەیشتن هەڵدەوەرێن، هەڵوەرینی بەر مانای وایە بڕی ئۆکسید لە دارەکەدا کەمە چونکە چەند بڕی هۆرمۆنی ئۆرکسید کەم بێت ئەوەندە بڕی بەری کەوتوو زیاتر دەبێت و ئەوەش دەبێتە هۆی زیانێکی زۆر.

ئێستا هەندێك ئاوێتەی تایبەتی هەیە کە یارمەتی وەستاندنی ئەم کەوتنە دەدات وەکو ئاوێتەی 2.4.5-T.P دەتوانرێت بپرژێنرێت لەبەری سێوەکە بەڕێژەی 10-20 لەملیۆنێکدا و یەکێك لەخسڵەتە باشەکانی ئەم ئاوێتەیە بەردەوامی کاریگەرییەکەیەتی پاش پرژاندن بۆ ماوەی نزیك پێنج هەفتە.

جێی ئاماژەیە بەکارهێنانی ئەم ئاوێتەیە دەبێتە هۆی ئەوەی بەرەکان زوو پێ بگەن. دەشتوانرێت ئاوێتەی نەفتالین ئەسیدیك ئەسید N.A.A بۆ ڕاوەستاندنی کەوتنی بەرەکانی دارسێو بە سەرکەوتوی لە زۆر حاڵەتدا بەکاربێت.

چۆن دەزانین سێوەکان پێگەیشتون؟

زوو لێکردنەوەی سێو، بێ تامی دەکات و زیانێکی زۆر بەتام و بۆنە و بەرامی دەدات و دەبێتە هۆی پەیداکردنی گەلێك نەخۆشی فسیۆلۆژی بۆی، هەروەها دواکەوتن لە لێکردنەوەی بەرەکە وای لێ دەکات توشی گەین و تێکچون و گرتنی گەلێك نەخۆشی ببێت، سەرەڕای ئەوەی بە کەڵکی هەڵگرتن نامێنێت.

دەتوانین بەم خاڵانەی خوارەوە بزانین کە سێوەکە پێ گەیشتوە یان نا؟

1-ڕەنگ: وردە وردە دیارنەمانی ڕەنگە سەوزەکەی و گۆڕینی بۆ ڕەنگە دیاریکراوەکەی جۆرەکەی (وەکو زەرد یا سور) ئەوە بەڵگەیە بۆ ئەوەی کە بزانرێت پێگەیشتن نزیك بۆتەوە.

2-گۆڕینی ڕەنگی تۆوەکان

ڕەنگی تۆوی سێو لە کاتی پێگەیشتن دا لە ڕەنگی سەوزەوە دەگۆڕێت بۆ سپی یا بۆ زەرد یا بۆ قاوەیی.

3-ئاسانی لێ کردنەوە:

بەری پێ گەیشتوو بە ئاسانی لە لقەکەی دەبێتەوە، چونکە چینی جیابونەوە لە لاسکەکەی دا دروست دەبێت

بەپێچەوانەوە ئەگەر پێ نەگەیشتبو لێ کردنەوەی ئاسان نیە و زۆر جار لق و لاسکەکەی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت و هێزێکی زۆری دەوێت بۆ لێکردنەوەی.

4-پلەی ڕەقی بەرەکە:

زانینی ڕەقی یا نەرمی بەرەکە هەنگاوێکی باشە بۆ ئەوەی بزانرێت پێ گەیشتوە یان نا ئەوەش بەوە دەکرێت کە یا بەپەنجە پەستانی بخرێتە سەر ئەگەر کەسەکە شارەزابو یا

بەئامێری پەستانی تاقیگەیی Pressure Tester لێنۆڕینی بۆ بکرێت.

5-ئەژمارکردنی تەمەنی بەرەکە:

دەتوانرێت لە هەندێك جۆری سێودا لە ڕۆژی گوڵکردنیەوە تا پێ گەیشتنی بەرەکە ئەژمار بکرێت و بۆ ئەمەش خشتەیەکی تایبەتی هەیە کە تەمەنی پێ گەیشتنی هەموو جۆرەکانی تێدایە کە دەکەونە نێوان 125-150 ڕۆژەوە.

6-پلەی دیارنەمانی نیشاستە:

چەند سێوەکان بەرەو پێگەیشتن بچن ئەوەندە بڕی نیشاستە تیایاندا کەم دەبێتەوە و دەگۆڕێن بۆ گلوکۆز، دەتوانرێت ئەمە بەهۆی گیراوەی یۆدیدی پۆتاسیۆمی تواوەوە (Potassium io.dide) بزانرێت.

7-خەملاندنی ڕێژەی مادەی تواوە تیایدا:

لەڕێگای ئامێرێکەوە کە پێی دەوترێت (رافر کتومتر)ەوە دەتوانرێت ڕێژەی مادە ڕەقە تواوەکانی ناوی بزانرێت. بەزۆری بەری پێ نەگەیشتو تامی ترشە و مادەی نیشاستەیی زۆری تێدایە بە پێچەوانەی بەری پێ گەیشتوەو کە ڕێژەی شەکر تیایدا زۆرە.

جۆرەکانی سێو:

یەکەم-جۆرە جیهانیەکان: ئەمانە زۆرترین جۆرە ناسراوەکانی سێوی جیهانی دەگرنەوە کە لە ئەورووپا و ئەمریکا و ناوچەکانی دەریای سپی ناوەڕاستدا بلاوبونەتەوە و دەتوانین بە پێی ڕەنگیان بیانکەین بەمانەوە:

ا-جۆرە سورەکان: گرنگترینیان: دیلیش Dellcious، ستار کینگ Star King، ریچارد دلیش، واینساب Winesap، جوناسان Jonathan، بولد وین Boldwin، ستیمان Stayman، روم بیوتی Rome beauty، ویلسی Wealthy، بن دیڤیز Ben Devis، یۆرك ئیمپریال York imperial، ماکنتوش Mekntosh.

ب-جۆرە زەردەکان:

گرنگترینیان: گولدن Grines golden، نیوتاون Yellow new town، ترانسپارنت Yellow transparent، رود ئایلاند Rode Island Greening، گوڵدن دیلیش Golden Dellecious.

3-جۆرە زەردە سەوز باوەکان یا سورەکان وەك: کرمنشتاین، کاتی سارك، فالمور، گرنگترین ئەو جۆرانەی لە کوردستانی باشور سەرکەوتوبن ئەمانەن:

گوڵدن دلیتش، ستار کنك، دلیتش، ریچارد دلیتش، کرمشتاین، سوری هاوینەیی،

دووەم: جۆرە خۆمالیەکان:

1-شەرابی: سێوەکە لە کاتی پێگەیشتنی تەواوی دا ڕەنگی سپیە بەڵام لەو ناوچەیەی کە شێی زۆرە بەرەکە لایەکی ڕەنگی سور دەبێت لەبەرئەوە وەکو دوورەنگ دەردەکەوێت و هەندێك جاریش هەندێك لای ئەرخەوانی دەبێت. بەرەکە زۆرتر درێژ باوە قەبارەی ناوەند یا گەورەیە، تووکڵەکەی تەنکە کەمێك مزرە، کرۆکەکەی سپی فشەلە، بۆشایی ملی بەرەکە قوچەکیە، هەرچی بۆشایی بنکەکەشی هەیە، قوچەکێکی ناتەواوە. بەزۆری ئەم جۆرە لە ناوەڕاستی عیراق دا هەیە و لە حوزەیراندا پێ دەکات و لە جۆرە باشە حەز لێ کراوەکانە، بەڵام هەندێکیان توشی مێروی گەزۆی لۆکەیی دەبن.

2عەجمی:

ڕەنگی بەرەکە سپیەکی بریقەدارە، شێوەکەی خڕە، لایەکی کەمێك تیژە، قەبارەی ناوەندە، تووکڵی تەنکە، تامێکی شیرینی هەیە لەگەڵ کەمێك ترشی. کرۆکەکەی سپی فشەڵە، بەرگەی گواستنەوەو هەڵگرتن ناگرێت. و لەناوچەی ناوەڕاستی عیراق زۆر بڵاوە، لە نیوەی دووەمی مانگی مایسدا. پێ دەگات.

3-کوفی: ڕەنگی بەرەکە سەوزی کاڵەو تاپادەیەك تێکەڵ بەزەردی کاڵ دەبێت، و خڕە وەك لە هەردو لاوە پەستانی خرابێتە سەر وایە، قەبارەی مام ناوەندە هەندێك خاڵی

سەوزی تۆخی تێدایە کە تارادەیەک ئەستورن، تامی شیرینە لەگەڵ بوونی ترشییەکی خۆش. کرۆکەکەی سپی فشەڵە.

ئەم جۆرە توانای بەرگری مێروی گەزۆی لۆکەیی هەی. لەناوچەکانی ناوەڕاستی عیراق زۆرە.

4-شەکری: بەرەکە زەردی سەوز باوە، شێوەی قوچەکیلە، تارادەیەک ناوەندە لەقەبارەدا هەندێکیان گەورە دەبن، تامی شیرینە، کرۆکەکەی سپی فشەڵە، بۆشایی ملی زۆر قوڵ نیە، بەڵام بۆشایی بنکەکەی قوڵە. لە خواروی عیراق زۆرە.

5-ترشەلەک-رەنگی بەرەکە زەردە، بەرەو رەنگی ئەرخەوانی دەڕوات، شێوەی خڕەو لە هەردووڵاوە پانە، تامی تارادەیەک ترشە. بۆشایی ملی ناوەندە، بەڵام بۆشایی بنکەکەی تەسکەو ئەم جۆرە لە سەرەتای حوزەیرانسدا دەڕوێت، لەناوچەی هیت لە عیراقدا زۆرە.

هەندێک جۆری تایبەتیش لە کوردستاندا هەیە وەک سێوە لاسورە، شەکرە سێو، ترشە سێو، شاسێو، مزرەسێو، خڕەسێو، کە هەندێکیان ئەوانەی سەرەوەیە و گۆرانێکی کەمیان بەسەردا هاتوو یا لە جۆرەکانی فولۆس و ئەستراخان و ئەوانی دین.

هەندێک تێکچوونی فسیۆلۆژی سێو

1-تەری ناوچەیی

بریتیە لە پەیدابوونی تەرییەک لە ناوچەیەکی بەرەکەدا کە بەزۆری نزیک لوتکەکەی دەبێت و ڕەنگی شەو ناوچەیە قاوەیی دەبێت، بەزۆری ئەم گۆڕانە بەهۆی زۆربوونی دوانۆکسیدی کاربۆنەوە ڕوو دەدات.

2-تۆخ بوونی ڕەنگ

پەیدابوونی هەندێک پەڵەی ڕەنگ تۆخە لەسەر تونێکڵی سێوەکە و کە بەپێی جۆرەکان دەگۆڕێن.

دەردەکانی سێو

سێو وەک گەلێکی دی لە میوەکان تووشی هەندێک دەردو بەڵای میکرۆبی و نەخۆشی تایبەتی دەبێت بەزۆری ئەمانە هەندێکین لەو نەخۆشیانەی توشی سێوی کوردستان و عیراق دەبن.

1-کرمی سێو: Carpocapsa Permonella

بەزۆری ئەمە کرمۆکەی میوەکەیە و لە ناوچەیەکی تایبەتی سێوەکەن بڵاودەبێتەوە بەرەکە کون دەکات دەگاتە تۆوەکەی و لەسەری دەژی. کرمۆکەکە بەزۆری سپی یا زەرد. یا سپی زەرد باوە، سەری ڕەش و گەورەیە درێژییەکەی دەگاتە 2.5 سم.

ئەم دەردە بەهۆی دەرمانی سیڤن 85٪ بە بڕی 6کم لە هاراوەکەی لە ناو گاڵۆنێک ئاودا. یا مادەی لباسیە 50٪ بە بڕی 10 سم^3 لە شلەکەی لە گاڵۆنێک ئاودا چارەسەر دەکرێت.

2-کرمی قەدەسێو Zeozera pyrina کرمۆکەکە قەدی دارسێوەکە کون دەکات و دەبێتە هۆی وشکبوونەوە و هەڵوەراندنی قەدەکان. ئەم کرمۆکەیە بە هۆی گیراوەیەک لە دوانۆ گۆگرتیکی کاربۆن و پارا کلورونیزین چارەسەر دەکرێت لە پاشدا گرتنی کونەکە بە مێو و دەشتوانرێت ئەو قەدو لقانەی زیانیان پێ کەوتوە ببڕێن.

3-کرمی گەڵا سێو.

کرمۆکەیەکی تۆخی سوورباوە، تیسکێکی زۆری پێوەیە درێژەکەی دەگاتە 4 سم لەسەر گەڵاکان دەژی.

بەهۆی دەرمانی سڤن 85٪ بەبڕی 5 کم لە گاڵۆنێک ئاودا چارەسەر دەکرێت.

4-سورە جاڵجاڵۆکە Eriopnyes pyri

ئەم جۆرە جاڵجاڵۆکەیە لەسەر ئاوگی پرەکەکە دەژی و دەبێتە هۆی وشکەهاڵگەڕانی گەڵاکانی و کەوتنیان و بەرەکەش دەشێوێنێت و درزی ورد وردی تێ دەکات لە کۆتایی زستاندا بەهۆی (تلسین 81.5٪) وە چارەسەر دەکرێت بەبڕی 10سم^3 بۆیەک گاڵۆن ئاو لە سەرەتای بەهاردا کاتێک گەڵاکان دەردەکەون.

5-گەپی سێو Apple scab

دروستبونی پەڵەی ڕەشی گەورەیە لەسەر گەڵاو گوڵ و لقە سەوزەکان و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی بەرەکە و وای لێ دەکات بە کەڵکی خواردن نەیەت.

چارەسەری بەهۆی پرژاندنی کاتبان بە بڕی 35سم^3 لە گاڵۆنێک ئاودا یا سلفونێت بە ڕێژەی 35سم^3 لە گاڵۆنێک ئاودا دەبێت پرژاندن یەکەم لە نیوەی یەکەمی شوبات دا دەبێت هەر 2-3 هەفتە جارێک دوبارە دەکرێتەوە.

6-گڕۆبونی گڵاوە Crown gall

بەهۆی بەکتریایەکەوە دەبێت پێی دەوترێت Bacterium tumefaciens کە دەبێتە هۆی دروستکردنی وەرەمی گۆی لەناوچەی گڵاوەی سێوەکە و ڕەگە سەرەکی و

ناسەرەکیەکانی بۆ بەرگری لەم کرمە موتوربەکردنیەتی بەو جۆرانەی بەرگری ئەم دەردە دەکەن.

7-گەروە رەشە Black rot

دەرکەوتنی برین و پەڵەی رەشی تۆخە کە هەندێك بازنەی قاوەیی دەوری داوە، توشی گەڵاو لق و قەدەکان دەبێت، بەرەکەشی بۆگەن دەکات و وشك دەبێت و دەکەوێت.

8-گەزوە لۆکەیی Wooly aphls

کرمۆکەی مێرویەکە رەنگەکەی سوری تۆخە ناوە زانستیەکەی Eriozoma lanigerum دەردراوێکی زۆری میوی قەیفەی دەردەدات لەسەر شێوەی دەزولەی سپی وەك گەندەپەڕ، حەز لە مژینی ئاوگی پووکەکە دەکات و گەلێك وەرەمی گەورەی توش دەکات. چارەسەری بەهۆی رژاندنی دەرمانی ملاسیون 50٪ بەبڕی 6سم^3 بۆ گاڵۆنێك ئاو دەبێت یان بەهۆی دەرمانی کوزاسیون 40٪ بەڕێژەی 5 سم^3 بۆیەك گالۆن ئاو.

بایەخی سێو:

سێو وەك خۆراکێکی بەسود دەخورێت و مادەی زۆر بە سودی تێدایە کە یارمەتی ئارەزووکردنی خۆراك دەدەن و ڕیخۆڵە چالاك دەکەن هەستکردن بە شەکەتی و ماندوێتی لادەبەن، سودێکی زۆری بۆ بەهێزکردنی دڵ هەیە. ناودەم پاك دەکاتەوە و دەنگ ناسك دەکاتەوە و تینویەتی ناهێلێت و جگەر و گەدە بەهێز دەکات و هەستی دڵ تێکەڵهاتن و ڕشانەوە لادەبات.

*گەلێك ڤیتامینی بەسودی تێدایە وەك ڤیتامین A و B و C هەر 100 گرام لە سێو 50-100 یەکەی جیهانی لە ڤیتامین A و 400 یەکە لە ڤیتامین B و 200 یەکە لە ڤیتامین B2، 10-20 ملیگرامی لە ڤیتامین C تێدایە.

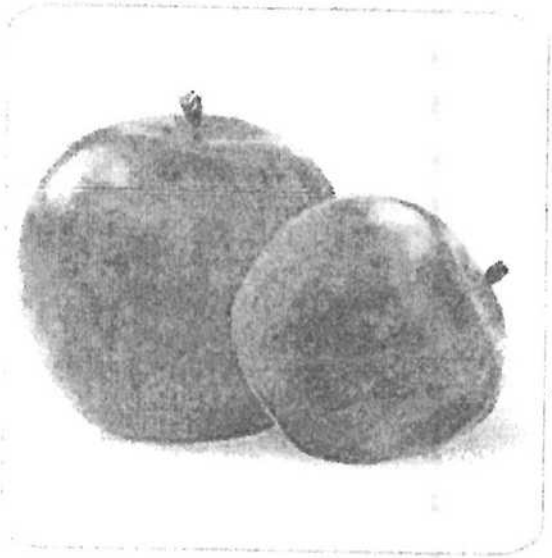
ڕێژەی پڕۆتین لە سێودا بەرزە دەگاتە ڕێژەی 0.3٪ و زۆرترینی ئەو ترشە ئەمینیانەی تیایدایە بریتین لە لیسین و ئەرجنین، کە دوو ترشە ئەمینی زۆر گرنگن لە خواردندا، هێزو توانا بەجەستە دەبەخشن و جێگەی ئەو مادانە دەگرن کە لەناوچون و بە شێکیشیان لە جگەردا هەڵدەگیرێت.

*ڕێژەیەکی باش کاربۆهیدرەیتی تێدایە بە تایبەتی شەکرەکان وەك دکسترۆز کە بەبێ شیبوونەوە لە ڕیخۆڵەکانەوە دەمژرێت و بەهۆی خوێنەوە دەگاتە هەموو بەشەکانی لەش و وزەی پێویست بۆ جەستە پەیدا دەکات.

*ڕێژەی چەوری لە سێودا دەگاتە 0.4٪، گەلێك توخمی بە کەڵکیشی تێدایە وەك فۆسفۆر و کالسیۆم کە ڕێژەیان دەگاتە 0.25٪-0.26٪.

*بە ڕێژەیەکی کەمیش ئاسنی تێدایە و لە هەندێك جۆریشیاندا ڕێژەیەکی کەم ئایودین هەیە.

*یارمەتی مژینی کالسیۆم لە ڕیخۆڵەدا دەدات هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ یەکگرتنی لەگەڵ ئەو ترشانەی تێدایە بەوەش ئاوێتەیەکی زیندو پێکدەهێنێت لە ئاوگی هەرسدا دەتوێنەوە.



سێو دادەنرێت بە سەرچاوەیەکی هەرە گرنگی پەکتین کە ڕێژەکەی دەگاتە 5٪ کە ڕیخۆڵە لە هەوکردن دور دەخاتەوە، پەکتین دەبێتە هۆی مژینی بڕێکی زۆر ئاو بۆ ناولەش. لەبەر ئەوەیە سێو بە ڕەوانکەرێکی سروشتی دادەنرێت، سەرەڕای ئەمانە سێو ترشی یۆریکی تێدایە کە ژەهر لە لەشدا ناهێڵێت بەهۆی کردرای هاوکێش کردنەوە، هەرلەبەر ئەوەیە شەربەتی سێو دژی ئەو ژەهرانە بەکاردێت کە لەوانەیە ببنە هۆی پەیداکردنی وەرەمە شێرپەنجەییەکان.

*بەهای گەرمی سێو لە هەر 100گرام لە سێودا دەگاتە 64 کالۆری.

*سێو گەلێك ترشی ئەندامی تێدایە بەتایبەتی ترشی مالیك کە ڕێژەکەی دەگاتە 1٪ هەروەها ترشی تانیك کە دەبێتە هۆی تام تفتی سێوی پێنەگەیشتوو. و لە سێوی پێگەیشتوودا ترشی ستریك و ئایزوستریك هەیە ئەمەی دواییان ڕۆڵی هەیە لەو مۆمەی دەوری بەرگ دەدات

*سێیەمیارمەتی هەرسکردن دەدات ،چونکە ئەو ترشەندامیانەی تێدایە ،یارمەتی گەدە دەدەن بۆ ئەوەی کاری خۆی بەباشی بکات، هەروەها ئەو ترشانە یارمەتی هەرسکردنی پەنیرو گۆشتو شیر

دەدەن،هەروەها سێیەم یارمەتی سەرکەوتن بەسەر سەرمابردندا دەدات چونکە لەش پڕدەکات لە ڤیتامین A ترشی یۆریک ئەمانە یارمەتی لینجە پەردە دەدەن بۆ دروست کردنی مادەی

لایسوزایمlysozime کە کۆژەرێکی باشی میکرۆبە ،کەلە لینجە پەردەکانی جۆگەی هەرسدایە،

سێیەم دەبێتە هۆی پاراستنی دانەکانو هێشتنەوەیان بە ساغیو خواردنی دەبێتە هۆی بەهێزکردنی پوکوپاکردنەوەی نێوان دانەکانو بۆنی دەم خۆش دەکات.

*هەمیشە لەش پرت دەکات لە کالسیۆم کە دەبێتە هۆی پتەوی ئێسک ودانەکان ونایەڵێت توشیکلۆری ببن، بەهۆی بوونی ئەو چەند ترشە روونانەش کەتیایدایە یارمەتیلابردنی ئەو بۆیانە دەکەن کەروی دانەکان دادەپۆشن.

سەرچاوەکان:

1-Forshey C.G. 'Production efficiency of a large and small –Mcintosh- apple tree'. New York 2002 pp164-165.

2-British Columbin Ministry of Agriculture and Food.

-Tree- Fruit Production guide for commercial growers 2001 ISSN pp116-143.

3-Crocker, T. E. and W.B.Sherman. "The Apple" Univ. of Fla 1988 pp232-243.

4-د. جبار حسن نعيمي، د. يوسف حنا (انتاج فاكهة نفضية)، جامعة البصرة 1980.

5-علي الدجوي (موسوعة زراعة و انتاج نباتات الفاكهة) الكتاب الثاني: الفاكهة متساقطة الاوراق. مكتبة مدبولي – القاهرة 1997.

6-د. صالح عباس ، د. عادل خضر (انتاج الفاكهة التفاحية). بلا.

مۆزیك
پەستانی خوێن دادەبەزێنێت.

تۆژینەوەیەکی نوێ ئاشکرایکرد مۆزیک بەشێوەیەکی تێبینیکراو یارمەتی دابەزینی پەستانی خوێنو هەستکردن بە شەکەتی، لەکاتی نەشتەرگەرییەکانی چاوداو بۆ کەسانی بە تەمەن دەدات.

د. کارن ئالن لە زانکۆ باڤلو لە نیویورک سەرپەرشتی تۆژینەوەکەی کردو رایگەیاند بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەکاتی ئەم جۆرە نەشتەرگەرییانەدا زۆر گرفتێکی گەورەیە چونکە لەوانەیە نەخۆشەکە توشی سەکتەی دەماغ یان نۆرەی دڵ بێت، بۆیە وا باشە باری دەروونی ئارام بێت.

لێکۆڵینەوەکە چل نەخۆشی پیاوی گرتەوە تەمەنییان لە نێوان51-87 ساڵدا بوو، پێش نەشتەرگەرییەکە بە ئارەزووی خۆیان پارچە مۆزیکی کلاسیکی یان میللییان هەڵدەبژاردو بەهۆی بیستۆکەوە لە پێش نەشتەرگەرییەکەو لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا گوێیان لێگرت.

تۆژەرەوەکان چەند جارێك پەستانی خوێنی ئەو کەسانەیان پێوانە کرد، سەرەتا هەفتەیەك پێش نەشتەرگەرییەکە پاشان رۆژی نەشتەرگەرییەکەو لەکاتینەشتەرگەرییەکەدا لە دوای تەواربوونیشی.

دەرکەوت رۆژی نەشتەرگەرییەکە هەموویان پەستانیان بەرز بوو بەهۆی نا ئارامی باری دەرنوونیانەوە بەڵام لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا لە دوای ئەوەی پێنج خولەك گوێیان لە مۆزیك گرت پەستانی خوێنیان سروشتی بۆوەو لەکاتێکدا ئەوانەی گوێیان لێنەگرتبوو پەستانی خوێنیان هەر بە بەرزی مایەوە. لەبەر ئەوە تۆژەرەوەکان لەو باوەڕەدان رێگەدان بە نەخش بۆ گوێگرتن لەو مۆزیکەی کە خۆی ئارەزووی دەکات یارمەتیدەدات هەستبکات بەسەر بارو دۆخی نەخۆشیو نەشتەرگەرییەکەیدا زاڵە.

هەڵاڵە

بەرگری لەش و ئایندەزانی

نوسینی: دکتۆر وەسیم مەزیك
بەرچڤەی: ئالا نەسرەدین

نەخۆشی کەمی بەرگری وەرگیراو یاخود"ئەیدز" لە سەدەی‌بیستدا وەك کارەساتێکی تەندروستی وابوو بۆ مرۆڤ، تەنانەت هەندێك ناویان لێنا"تاعوونی سەدەی بیستەم" بەڵام ئەم کارەساتە روخسارێکی دیکەی بۆچوونە ناو قوڵایی زانستی بەرگریبەوە و وەرگرت بەرەوپێشەوە چوو تاکو ببێتە زانستی ئایندە.

ئەم زانستە چییە؟

زانستی بەرگری لە ئامێزی زانستی زیندەزانی وردەومیکرۆبەکاندا، لەدایکبوو، هەرچەندە سەبارەت بە خاڵی سەرەتایی ئەم زانستە ناکۆکی لە ئارادایە، بەڵام بەپێی زۆربەی بۆ چوونەکان لەدایکبوونی ئەم زانستە بۆ تاقیکردنەوەکانی پزیشکێکی گوندنشینی لە گلۆستەر شایر لە ئینگلتەرا، دەگەڕێتەوە، کە بۆ یەکەمجار چەمکی وەڵامدانەوەی لەشی بۆ فاکتەرە دەرەکییە نامۆکان کە هێرش بۆ لەش دەهێنن، باسکرد.

ئاوڵەی مانگا: سەرەتایەك بوو

لەسالی 1798دا ئیدوارد جینەرEdward Jenner ، ئاشکرایکرد کە تووشبوونیلاوەکی بە ڤایرۆسی ئاوڵەی مانگا بۆتە هۆی پاراستنی جوتیارەکان لە تووشبوونییان بە ڤایرۆسێکی نزیك لەو ڤایرۆسە، کە زۆر مەترسیدارترە لەو و دەبێتە هۆی توشکردنی مرۆڤ جینەر ئەم دیاردەیەی لە دروستکردنی یەکەم کوتان لە منزۆوی مرۆڤایەتیدا، بەکارهێنا، کۆمەڵێك تاقیکردنەوەی سەرکەوتووی بۆ پاراستنی منداڵان دژی تووشبوون بە ئاوڵە جێبەجێکرد، ئەویش لەڕێگەی بەکارهێنانی ئەو مادانەوە کە لە شێوەکانی ئاوڵە لەمانگادا لە شیردۆشەکان دەرهاتبوون.

کارەکانی ئەم پزیشکە هەنگاوی یەکەم بوو بۆ بنەڕەڕکردنی ئەم نەخۆشییە لەدواییدا، بناغەی زانستی کرداری کوتانVaccination ی چەسپاند کە ملیارەها منداڵی بەدرێژایی مێژوو پاراست و لە ئازارو نەهامەتییەکانی نەخۆشییە درمەکانی منداڵی(ئیفلیجی منداڵان، سوریژە، ئاوڵە و چەندەهای دیکە)، رزگارکرد.

هەر لەوکاتەدا بەرگریزانیImmunology وەك زانست لە سروشت و خەسڵەتەکانی وەڵامدانەوەی لەش بۆ فاکتەرە هێرشبەرەکان و خانە نامۆکان، دەکۆڵییەوە. هەرچەندە بەشێوەیەکی رێژەیی ئەم زانستە زوو لە دایکبوو بەڵام

بەرگریزانی وەك زانستێکی سەربەخۆ تەنها لە پەنجاکان و شەستەکانی سەدەی رابووردوو فۆرمۆلە بوو، کاتێك پێشکەوتنی ئەمنۆلۆژی توانی پێکهاتەی تۆیکاری و منسیۆلۆژی کۆئەندامی بەرگری دیاریبکات هەروەها جیابوونەوەی شانە لیمفاوییەکان(گریّ و خانە لمفاوییەکان) بۆ فرمانی سەرکردە و رێکخەر بۆ کرداری خۆپارێزییەکانی بەرگری، ئاشکرابوو. کەواتە کۆئەندامی بەرگریچییەو چۆن دەتوانێت فرمانی خۆی جێبەجێ بکات؟

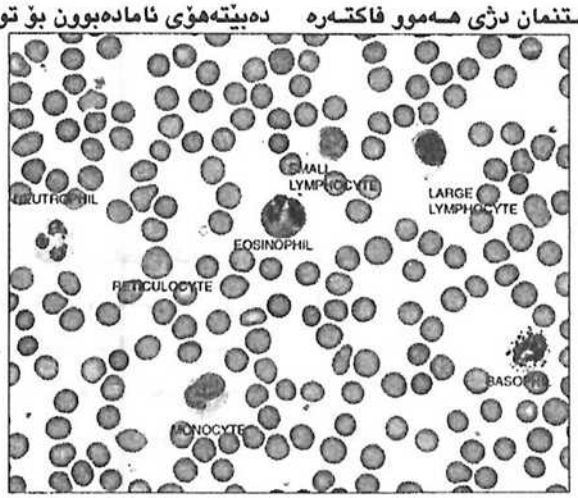
شەرەنهێنییەکان

مرۆڤ لەکاتی کرداری ئاساییەکانی رۆژانەیدا رووبەڕووی بەرکەوتنی پاستەوخۆ و هێرشی ملێونەها قایرۆس و میکرۆب و مشەخۆرانە دەبێتەوە کە لەهەموو دەورووپشتماندا هەن، ئێمە کە خاوەنی تەندروستییەکی باشین قەرزاری کۆئەندامی بەرگرین بە هەموو بەشەکانییەوە کەبەو توانستەوە کرداری پاراستنمان دژی هەموو فاکتەرە هێرشبەرەکان، جێبەجێ دەکات، چونکە جەنگێکی شاراوە هەیە بەشێوەیەکی بەردەوام لە هەموو ساتێکدا هەولّی هێرشکردن بۆسەر لەشی مرۆڤ دەدەن.

کۆئەندامی بەرگری خۆرسکی

هەندێك پێکهاتەو میکانیزمی لەشی مرۆڤ کرداری بەرگریکردنی ناجۆری بەجێدێنن و بەپێی شوێنەکەیان دژی جۆرەها فاکتەری نەخۆشی کاردەکەن، ئەمانەپێکەوە کۆئەندامی بەرگری خۆرسکیInnate Immunit پێکدێنن کە بەوە دەناسرێن خەسڵەتێکی ناجۆرییان هەیە، واتا بەشێوەیەکی کوێرانە دژی هەموو وردە زیندەوەرە نامۆکان بەرگری دەکات. بۆنموونە فرمێسك چەند جۆرە هەوێنێکی تێدایە دەتوانیت هەندێك بەرگی میکروبی شێبکاتەوە، هەروەها هاتنە خوارەوەی بەردەوامی فرمێسك زامنی کرداری شتنی میکانیکی فاکتەرەکانی نەخۆشی دەکات، دەردراوەکانی چەورییە رژێنەکانی پێست هەوێنی و ئەنزیمییان تێدایە کە ئەوانیش دەتوانن بەرگە بەکتریيەکان شێبکەنەوە.

پێستی تەندروست باش بەربەستێکی گرنگ پێکدێنێت و رێگە دەگرێت لەچوونەناوەوەی زوربەی فاکتەرە نەخۆشیهێنەکان، بایەخی زیندەیی ئەم کرداری پاراستنە لەحاڵەتی سوتاندا بەباشی ئاشکرادەبێت چونکە لە کاتی سوتانی پێستدا ئەم بەربەستە لە ناو دەچێت و نەخۆشەکە روبەڕووی تووشبوون بەجۆرەها نەخۆشی دەبێتەوە کە هەڕەشە لە ژیانی دەکەن. ترشی گەدە و ئەنزیمەکانی رۆلّێکی گرنگ لە پاراستنی لەش لەونەخۆشییە دەرمانەی لەپێگەی کۆئەندامی هەرسەوە، توشی مرۆڤ دەبن، دەگێڕن. کرداری میزکردنیش رۆلّێکی گەورەی لە پارستنی کۆئەندامی میزەڵداندا هەیە، چونکە بەردەوام کرداری شتن جێبەجێ دەکات و لەش خاوێندەکاتەوە لەو توخمە نەخۆشیهێنانەی لەرێگەی ئەم کۆئەندامەوە دێنەژورەوە. گەڕانەوەی میز بەهۆی هەر هۆکارێکەوە(وردەبەرد، تەسکبوونەوە) بێت دەبێتەهۆی ئامادەبوون بۆ توشبوون بەو میکرۆبانەی توشی ڕێڕەوی میزدەبن و میکانیزمی ئەوشتنەی ئێستا باسمانکرد، دەوەستێنێت.



کۆئەندامی بەرگری تایبەتمەند

کاتێك یەکێك لە فاکتەرە نەخۆشیهێنەکان بەربەستەکانی کۆئەندامی بەرگری خۆرسك دەبڕێت، میکانیزمی زیاتر تایبەتمەندو جۆری ئەرکی پاراستنی گونجاو دژی ئەو هۆکارانە جێبەجێ دەکەن، ئەم میکانیزمانە کارایی دووجۆرخانەی لیمفاوی دەنوێنن ئەویش خانەی لیمفاوی بائی و تائین. هەریەکە لەم دووجۆرە لە مۆخی ئێسك دروستدەبن،بەڵام خانە تائییەکان لە سایمۆسەرژێندا پەرەدەسێنن و گەورەدەبن، بۆیە بەوناوەشەوە ناونراون. خانە لمفاویە بائییەکان و تائییەکان لە خوێن و لیمفدا دەسوڕێنەوەو لەشلە سەرکییەکانی لیمفدا کۆدەبنەوە، ئەویش لیمفەگرێکان و سپڵە لەبەرئەوەی بەردەوام لەگەڵ شلەکانی لەشدا دەسوڕێنەوە، خێرا ئەو فاکتەرە هێرش بەرانە دەناسنەوە راستەوخۆ لەگەڵ هاتنەناوەوە بۆ ناو لەش و وەڵامیان دەدەنەوە بەرگری لەدژیبان ئاڕاستەدەکەن ئەم وەڵامدانەوەیە لە جۆرەکەیدا زۆرسەیرو دەگمەنە چونکە ئەو کەسەی

کەپێشتر بەهۆی کوتانەوە بەرگری دژی سورێژە وەرگرتووە، دەتوانێت جارێکی دیکە بەرگری دژی توشبوونی بکات، بەڵام ناتوانێت بەرگری دژی ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا بکات بۆ نموونە ئەم خانانە بەوە دەناسرێن خەسڵەتی یادەوەری بەرگریکردنییان هەیە، لەدوای ئەوەی یەکەمجار دووچاری بەرکەوتن دەبن لەگەڵ فاکتەری نەخۆشییەکە، بەشێکیان بۆماوەی دوورودرێژ لە سوڕی خوێندا دەمێننەوە، کاتێك هەمان فاکتەری نەخۆشی دێتەوە یەکسەر دەیناسنەوە و وەڵامدانەوەی جۆری خێراو کاراتر لە جاری یەکەم ئاڕاستەی دەکەن.

یادەوەری خانە بائی یان تائییەکان ڕۆڵێکی گرنگ لە کرداری کوتانندا دەگێڕن، هەستکردنی بۆ دژەتەنەکانی فاکتەری نەخۆشییەکە لە ماوەی کوتانەکەدا لاوازە، لەبەر ئەوە بە شێوەیەکی راستەوخۆ لەگەڵ فاکتەرە تەواوەکەی نەخۆشییەکەدا لە جارێکی دیکەدا کەبیەوێت بەشێوەیەکی سروشتی بێتە ناو لەشەوە کارلێك دەکات و لەش دەپارێزێت.

بەرگریزانی و ئەیدز

دەگمەنە لە سەدەی بیستدا نەخۆشییەکی دیکە هەبووبێت وەك نەخۆشی ئەیدزAIDS کە ئەوەندە کاریگەری لەسەر کۆمەڵگەوناوەندی پزیشکی لەیەککاتدا، بەجێهێشتبێت ناولێنانیشی بە تاعونی سەدەی بیست ئاماژەیە بۆ قوڵی ئەم کاریگەرە، ئەم نەخۆشییە لەکاتێکدا سەریهەڵدا ناوەندی پزیشکی لە سەرکەوتنە بێ شومارەکانیان بەسەر نەخۆشییە درمەکاندا دڵنیابوون ئەو نەخۆشییانەی چیدیکە هەڕەشەیان بۆسەر ژیان دروست نەکرد و زاناکان هەوڵەکانیان بۆ بنەبڕکردنی شێرپەنجەو ئەو نەخۆشییانە خستەکار کە بەهۆی پێشکەوتنی زانستییەوە و زۆر بوونی تێکڕایی تەمەنەوە لە کۆمەڵگە پێشکەوتووەکاندا، بڵاوبوونەوە.

لەم کاتەدا ڤایرۆسی نەمانی بەرگری مرۆڤHIV بڵاوبۆوە کە مرۆڤایەتی بۆ بارودۆخەکانی چاخەکانی ناوەڕاست گەڕاندەوە، وەڵامدانەوە بۆ ئەم نەخۆشییە جیاوازە بەڵام زۆرمایەی رەشبینییەو لە هەمانکاتدا هاندەرە بۆ کارکردنی زیاتر و لێکۆڵینەوەی زیاتر بۆ چارەسەرکردنی ئەم گیروگرفتە کە هەموو سنوورەکانی بەزاندووەو مۆرکێکی مرۆیی گشتی وەرگرتووە.

کاریگەری گرنگی ڤایرۆسی ئەیدز رۆڵی لە ئاڕاستەکردنی بایەخدان بە زانستی بەرگری بە تایبەتی هەبوو. ئەم ڤایرۆسە تەوەرەخانەکان لە کۆئەندامی بەرگری کە لیمفە تائییە یارمەتیدەرەکانە دەکاتە ئامانجی خۆی و دەستدەکات بە لەناوبردنییان لەدوای ماوەیەك کە لەوانەیە ئەوماوەیە کورت بێت یان بەپێی بارودۆخی تووشبوونەکە درێژەبکێشێت(ئەم ماوەیە تاکو دەرکەوتنی نیشانە کۆتاییەکان لەوانەیە زیاتر کە دەساڵ بخایەنێت)، پاشان نیشانەکانی هەرەسهێنانی کۆئەندامی بەرگری دەست بەدەرکەوتن دەکەن، کەسی تووشبوو رووبەڕووی تووشبوون بە جۆرەها فاکتەری نەخۆشی دەبێتەوە کە فرسەتی لاوازبوونی بەرگری لەش دەقۆزنەوە و هێرش بۆ کۆئەندامە جیاوازەکانی دەبەن و لە کۆتاییدا دەبنە هۆی لەناوبردنی نەخۆشەکە.

لێرەوە ئاشکرا دەبێت بەجێهێنانی فرمانە تایبەتییەکانی خانە تائییەکان و خانەکانی کۆئەندامی بەرگری بەشێوەیەکی گشتی بایەخێکی زیندەییان هەیە تاکو مرۆڤ بەتەندروستییەکی باشەوە بژی ئەو کۆرپەیەی ئەم تیشکی رووناکییەی لەسەر دەستی جینەردابینی و بەهۆی هەوڵ و توانای بلیمەتەکانی وەك باستۆر و ئیرلیچ و کوخ و لاندشتانیەرو بونت و چەندەهای دیکە گەشەیکرد کەوتە بەرپێ هێندەی پێنەچوو بە ئیقاعەکانی پێشکەوتنێکی خێرا توشی سەرسوڕمانی کردین، هەر لە دەرکەوتنی ڤایرۆسی ئەیدزەوە، کەلەماوەیەکی تاکورادەیەك کەمدا زیاتر لە هۆکارێکی دروستبوونی شیکرایەوە ئەم پێشکەوتنەش تەنها زانستی بەرگریزانی نەگرتەوە بەڵکو کۆمەڵێك بواری دیکەی زانستی گرتەوە کە زۆر نوێ بوون وەك دەرکەوتنی تەکنیکیRNA و رێبازەکانیDNA، بەکارهێنانی دژە تەن لەپشکنین و چارەسەرکردندا، هەروەها چارەسەرکردن لە ڕێگەی چاککردنی جینەکان بەهۆی لیمفوکیناتەکانەوە.

لەدەروازەی سەدەی داهاتووەوە

بێگومان ئەم بازدانی پێشکەوتنە بەردەوام دەبێت، ڤایرۆسی ئەیدز تاکو ئێستا لە نێوانماندایە و کاریگەرییەکەیلە زیاد بووندایە و تاکو ئێستاکە زۆر پرسیارماون پێویستیان بەوەڵامە. ئەو رێبازەی کۆئەندامی بەرگری روو بەڕووی بۆوە لەگەڵ هەموو قوڵاییەکیدا لە قۆناغەکانی یەکەمیدا.

تاکو ئێستا کات زۆرماوە بۆ کارە زانستییە داهێنەرو بەرزەکان. ئەو زانستی بەرگرییەی سەرەتاکەی لەسەر دەستی پزشکێکی گوندنشینان لەدایکبوو پاشان بەدرێژایی سەدەی بیستەم لەسەر دەستی ژمارەیەك زانای پێشەنگ پەرەیسەندو پێشکەوت، ئەمڕۆکە لەبەردەم دەروازەی سەدەی بیستویەکدا راوەستاوەو لەهەموو کاتێکی دیکە زیاتر پێویستی بە کۆکردنەوە و یەکگرتنی هەوڵە زانستییە جیهانییەکان هەیە لەپێناوی رزگارکردنی مرۆڤایەتی لە تاعوونی سەدەی بیست.

چی دەربارەی شێرپەنجەی مەمک دەزانیت؟

What you know about Breast Cancer?

بەشی دووەم:

پەرچڤەی: لارا ڕەشید دەرویێش عوسمان

کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی سلێمانی

*چارەسەرکردن بەتیشک (Radiation therapy):

چارەسەری تیشکی بریتییە لە بەکارهێنانی تیشکی وزە بەرز بۆ لەناوبردنی خانە شێرپەنجەکان کە بەزۆری دوای نەشتەرگەری جۆری (breast spaying Surgery) (لابردنی تەنها خانە شێرپەنجەییەکان لەمەمکەکەدا) بەکاردەهێنرێت، هەندێک جار بەگوێرەی قەبارەی شێرپەنجەکەو هەندێک هۆکاری دی بۆ نەشتەرگەری جۆری بڕینەوەی مەمکەکە (Mastectomy) بەکاردەهێنرێت. ئەم تیشکە هەڵدەستێت بەتێکشکاندنی خانە شێرپەنجەییەکان کە دەمێنێتەوە پاش نەشتەرگەریەکە.

لە هەندێک لە ژنانی توشبوودا چارەسەری تیشکی بەتەنها یان لەگەڵ چارەسەری کیمیایی و یان هۆرمۆنی بەکاردێت پێش نەشتەرگەریەکە بۆ تێکشکاندنی خانە شێرپەنجەییەکانو بچووک بوونەوەی شێرپەنجەکە. ئەم ڕێگەیە بەکاردەهێنرێت کاتێک قەبارەی شێرپەنجەکە گەورەبێت یان بەئاسانی لانەبرێت بەڕێگەی نەشتەرگەری.

پزیشکە پسپۆڕەکە دووجۆر چارەسەری تیشکی بەکاردەهێنێت بۆ شێرپەنجەی مەمک:

*چارەسەری تیشکی لە دیووی دەرەوە External) therapy Radiation):

تیشکەکە لە نامێرێکەوە دەردەچێت، بۆ ئەم جۆرە چارەسەرە بەتیشک پێویستە کەسی توشبوو بەشێرپەنجەکە بچێت بۆ نەخۆشخانە یان کلینکی تایبەتی، ئەم چارەسەرە

پێویستە هەفتانە ماوەی 5ڕۆژ بۆ چەند هەفتەیەک بەکاربهێنرێت.

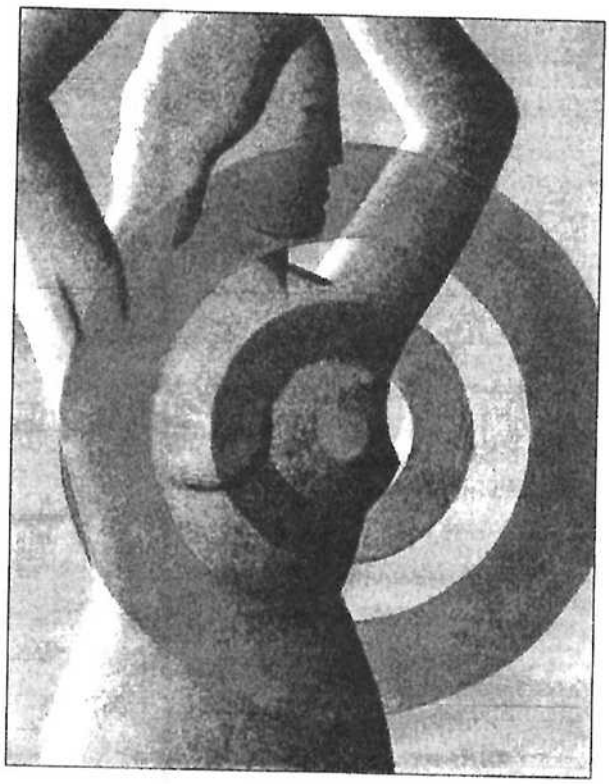
*چارەسەری تیشکی لەدیووی ناوەوە (Internal therapy (Radiation therapy (implaut radiation):

تیشکەکە لەمادەیەکی تیشکاوەرەوە دەردەچێت کە دەخرێتە ناو تیوبێکی پلاستیکی تەنکەوە، و لە ناو مەمکەکەدا دادەنرێت، بۆ ئەم جۆرە چارەسەرە پێویستە ژنی توشبوو بمێنێتەوە لە نەخۆشخانە تیوبە پلاستیکییە چێنراوەکە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک دەمێنێتەوە لە شوێنی خۆی. لە هەندێک حاڵەتدا هەردوو جۆری چارەسەرەکە بەکاردەهێنرێت.

*چارەسەر بەمادەی کیمیایی (Chemotherapy):

ئەمەش بریتییە لە بەکارهێنانی دەرمان بۆ لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەکان، کە چەند دەرمانێک بەیەکەوە بەکاردەهێنرێت، کە بەشێوەی حەب یان لە ڕێگەی خوێنەوە بەکاردێت (IV)، بە هەر دوو ڕێگە دەرمانەکە بلاودەبێتەوە بەناو هەموو لەشدا.

زۆربەی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک ئەم چارەسەرە کیمیاییە لە دەرەوەی نەخۆشخانە، لە کلینکی تایبەتی یان



ماڵەوە بەکاردەهێنرێت و پێویست بەکەوتن لە نەخۆشخانە ناکات، تەنها چەند حاڵەتێک نەبێت.

*چارەسەر بە بەکارهێنانی هۆرمۆن (Hormonal Therapy):

ئەم چارەسەرە ڕێگە دەگرێت لە خانە شێرپەنجەییەکان لە بەکارهێنانی هۆرمۆنی سروشتی لەش لە جۆری (ئیستڕۆجین و پرۆجسترۆن) کە پێویستە بۆ گەشەکردنی خانە شێرپەنجەییەکان، ئەگەر پشکنینە تاقیگەییەکان دەریانخست کە شێرپەنجەی مەمکەکە وەرگری هۆرمۆنی (hormone receptor) هەیە لە سەر خانەکانی شێرپەنجەکە، پێویستە چارەسەری هۆرمۆنی بەکاربهێنرێت، هەروەکو چارەسەر بەمادەی کیمیایی، ئەم چارەسەرەش کاریگەری هەیە لەسەر خانەکانی هەموو لەش.

*چارەسەر بە دەرمان:. پزیشکە پسپۆڕەکە ئەو دەرمانە بەکاردەهێنێت کە دەبێتە هۆی ڕاگرتنی کاریگەری هۆرمۆنە سروشتییەکە، وەک هۆرمۆنی تامۆکسفین (tamoxifen)، کە کاریگەری هۆرمۆنی ئیستڕۆجین ناهێڵێت، و یان ئەڕۆماتەیس ئنهەبتەر (Aromatase inhibitor) کە نامێڵێت لەش هەستێت بەدروستکردنی هۆرمۆنی مێینەی جۆری ئیستراداییۆڵ (Estradiol) کە جۆرێکە لە هۆرمۆنی ئیستڕۆجین.

*چارەسەر بەنەشتەرگەری:. ئەگەر ئافرەتەکە نەچووبووە قۆناغی لێچوونەوە نەشتەرگەری بەکاردێت بۆ لابردنی هێلکەدانەکانی، کە سەرچاوەی سەرەکی دروستکردنی هۆرمۆنی ئیستڕۆجینن لە لەشدا، (دوای قۆناغی لێچوونەوە، دروست کردنی ئەم هۆرمۆنە بەرەو کەمبوونەوە دەچێت لە بەرئەوە پێویست بە نەشتەرگەری ناکات).

چارەسەری بایۆلۆجی (Biological therapy):

ئەم ڕێگە چارەسەرە توانای سروشتی لەش بەکاردەهێنێت (کۆئەندامی بەرگری) بۆ چارەسەری شێرپەنجەکە، هەندێک لە ژنان، کە شێرپەنجەکە تیایاندا تەشەنەی کردووە بۆ شانەکانی دیکەی لەشیان جۆرە چارەسەرێکی بایۆلۆجی بەکاردەهێنن پێی دەڵێن. هێرسێبتین (Herceptin) یان (trastuzumab):

کە بریتییە لە دژەتەنی جۆری مۆنۆکلۆنەڵ (monoclonal Antibodies) کە لە تاقیگەی تایبەت

دروست دەکرێت و توانای نوساندنی هەیە بەخانە شێرپەنجەییەکانەوە، ئەم دژە تەنە (Heceptin) دەدرێت بەو ژنانەی کە شیکارە تاقیگەییەکان دەریان خستووە شێرپەنجەی مەمکەکە بڕێکی زۆر لە جۆرە پرۆتینێکیان هەیە پێی دەڵێن (HER2).

بەوەستانی کاریگەری (HER2) لەلایەن ئەم دژە تەنەوە، دەبێتە هۆی خاوبوونەوەو وەستاندنی گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان. (Herceptin) دەکرێتە ناو خوێنەوە، کە بەتەنها یان لەگەڵ چارەسەری کیمیایی دەدرێت، هەروەها هەروەکو چارەسەری کیمیایی و هۆرمۆنی کاریگەری لە سەر خانە شێرپەنجەییەکان هەیە لەناو هەموو لەشدا.

*هەڵبژاردنی چارەسەر بەگوێرەی قۆناغی شێرپەنجەکە: (Treatment Choice by stage):

هەڵبژاردنی جۆری چارەسەرەکە پەیوەندە بەقۆناغی گەشە و بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەکە هەروەها ئەم هۆکارانەی خوارەوە:

*پەیوەندی قەبارەی شێرپەنجەکە بەگوێرەی قەبارەی مەمکەکە.

*ئەنجامی پشکنینە تاقیگەییەکان (نایا خانە شێرپەنجەییەکان پشت دەبەستێت بە هۆرمۆن بۆ گەشەکردنی شێرپەنجەکە).

*ئایا ژنی توشبوو چۆتە قۆناغی لێچوونەوە.

*باری تەندروستی گشتکەسی توش بوو.

-قۆناغی پێنج (Stage 5):

ئەم قۆناغە هەردوو جۆری شێرپەنجەی (lobular carcinoma insitu) (LCIS):

یان (ductal carcinoma insitu) (DCIS) دەگرێتەوە:.

1.(LCIS): شێرپەنجەی دەنگی گەورە لە قۆناغی ئاسایدا:

لە زۆربەی ژنانی توشبوو بەم جۆرە گرێیە پێویست بەچارەسەر ناکات، تەنها بەدواداچوونی گرێیەکە پێویستە بۆ زانینی دەرکەوتنی نیشانەکانی شێرپەنجە، هەندێک لە ژنانی توشبوو دەرمانی تامۆکسفین (Tamoxifen) وەردەگرن بۆ کەم کردنەوەی مەترسی تووشبوون بەشێرپەنجە، ئەگەر یەکێک گرێی (LCIS) هەبێت لەیەکێک لە مەمکەکانیدا، ئەوا مەترسی توشبوونی مەمکەکەی تریشی هەیە. لەبەرئەوەیە ژمارەیەکی زۆر لە ژنانی تووشبوو بەم شێرپەنجەیە بڕیاری نەشتەرگەری لابردنی هەردوو مەمکەکەیان دەدەن (bilateral prophylactic mastectomy) وەک هەوڵێک بۆ ڕێگەگرتن لە دروستبوونی شێرپەنجەکە، هەروەها نەشتەرگەرە پسپۆڕەکە لیمفە گرێکانی ژێر باڵ لا نابات.

2.(DCIS): (شێرپەنجەی کەناڵی شیرژێنەکان لە قۆناغی ئاسایدا):

زۆربەی ژنان لەم حاڵەتەدا نەشتەرگەرییان بۆ دەکرێت پاشان چارەسەری تیشکییان بۆ دەکرێت، هەندێک پسپۆڕ نەشتەرگەری لابردنی هەموو مەمکەکە بەباشی دەزانن، بەڵام لیمفە گرێکانی ژێر باڵ لانابەن. ئەم کەسە تووشبووانە هەروەها دەرمانی تامۆکسفین وەردەگرن بۆ کەمکردنەوەی مەترسی توشبوون بەشێرپەنجەی مەمک لەجۆری چەسپاو (Invasive).

-قۆناغی I,II, IIIA (Stage I,II, IIIA):

ژنانی توشبوو بەشێرپەنجەی مەمک لەم قۆناغانەدا، چەند چارەسەرێک بەیەکەوە وەردەگرن. هەندێک لە مانە بەتایبەتی جۆری (Stage I, II)، نەشتەرگەری جۆری (لابردنی تەنها خانە شێرپەنجەییەکان لەمەمکدا) (Breast Sparing surgery)یان بۆ دەکرێت پاشان چارەسەری تیشکی (Radioitherapy) وەردەگرن لە هەندێکی دیدا بڕیاری لابردنی مەمکەکە دەدرێت، لە هەموو حاڵەتەکانی ئەم قۆناغەدا لیمفەگرێکانی ژێر باڵیش لادەبرێت.

هەندێک لە ژنان (بەتایبەتی ئەوانەی لە قۆناغی IIIA, II)دان، چارەسەری کیمیایی وەردەگرن پێش نەشتەرگەریەکە، گرنگی وەرگرتنی چارەسەرە کیمیاییەکە پێش نەشتەرگەری لەوەدایە، قەبارەی شێرپەنجەکە بچووک دەکاتەوە پێش نەشتەرگەرییەکە. دوای نەشتەرگەرییەکە، زۆربەی کەسانی توشبوو چارەسەری کیمیایی، یان هۆرمۆنی یان هەردووکی بەیەکەوە وەردەگرن، مەبەست لەم چارەسەرە تێکشکانی ئەو خانە شێرپەنجەییانەیە کە دوای نەشتەرگەرییەکە مارنەتەوە هەروەها بۆ ڕێگەگرتن لە دروست بوونەوەی شێرپەنجەکەیە.

-قۆناغی IIIB, IIIC (Stage IIIB, IIIC):

لەو ژنە توشبوانەی لەم قۆناغەدان لەگەڵیدا ئەوانەی کە هەوکردنیان هەیە لەگەڵ شێرپەنجەکەیاندا، زۆربەی کات

چارەسەری کیمیایی وەردەگرن. کاتێك چارەسەرە کیمیاییەکە قسەبارەی شێرپەنجەکە بەرەو بچووکبوونەوە دەبات ئەم چارەسەرانەی خوارەوە بەدوایدا دەگیرێتەبەر:.

1.برینەوەی مەمکەکە (Mostectomy):

پسپۆرە نەشتەرگەرەکە هەڵدەستێت بەلابردنی مەمکەکەو لیمفە گرێکانی ژێر باڵ، دوای نەشتەرگەرییەکە نەخۆشەکە چارەسەر بەتیشك وەردەگرێت بۆ سەرسنگ لە شوێنی شێرپەنجەکە هەروەها لیمفەگرێکان.

2.نەشتەرگەری لابردنی تەنها خانە شێرپەنجەییەکان لەمەمکدا (Breast sparing Surgery):

لەم جۆرەدا نەشتەرگەرەکە تەنها لووە شێرپەنجەییەکە لادەبات بەڵام مەمکەکە لە شوێنی خۆی دەهێڵێتەوە، لەگەڵ لابردنی لیمفە گرێکانی ژێرباڵدا، پاشان چارەسەری تیشکی بەکاردێت بۆ سەر مەمکەکەو لیمفەگرێکانی ژێرباڵ.

3.چارەسەری بەتیشك (Radiation therapy):

لە جیاتی نەشتەرگەری، هەندێك لە ژنانی توشبوو تەنها ئەم چارەسەرە وەردەگرن. لەگەڵیدا لەوانەیە چارەسەری کیمیایی یان هۆرمۆنی بەکاربهێنرێت. ئەمەش ڕێگردەبێت لەدووبارە سەرهەڵدانەوەی شێرپەنجەکە.

قۆناغی چوار IV(Stage IV):

لە زۆربەی حاڵەتەکانی ئەم قۆناغەدا چارەسەری هۆرمۆنی یان کیمیایی یان هەردووکیان بەیەکەوە بەکاردەهێنرێت، لەهەندێکی دییاندا چارەسەری بایۆلۆجیش بەکاردێت، چارەسەری تیشکی بەکاردێت بۆ کۆنترۆڵکردنی شێرپەنجەکە لەهەندێك بەشی ناو لەشدا کە شێرپەنجەکەی بۆ بڵاوبۆتەوە. ئەم چارەسەرەش نەخۆشەکە بەتەواوی چاك ناکاتەوە، تەنها ئەوندەیە کە ماوەی ژیانی کەسی تووشبوو کەمێك درێژدەکاتەوە.

هەندێکی دی لە ژنانی توشبوو چارەسەری یارمەتیدەر بەکاردەهێنن (supportive care) لەگەڵ چارەسەری شێرپەنجەکەدا بۆ هێواشکردنەوەی بەرەوپێشچوونی شێرپەنجەکە، یان ئەو چارەسەرە یارمەتیدەرە بەکاردەهێنرێت بۆ نەهێشتنی نیشانەکانی. ئەم چارەسەرەش یارمەتیدەرە لە باشترکردنی باری دەروونی و تەندروستی گشتی کەسی تووشبوو، مەبەستی سەرەکی لەم چارەسەرە ڕاگرە (Supportire treatment) کۆنترۆڵکردنی ئازار و نیشانەکانی شێرپەنجەکەو نەهێشتنی کاریگەرییەکانی ئەو دەرمانو مادە کیمیایی و هۆرمۆنانەیە کە لە چارەسەری شێرپەنجەکەدا بەکاردەهێنرێت، نەك بۆ درێژکردنەوەی تەمەنی کەسی تووشبوو.

***سەرهەڵدانەوەی شێرپەنجەی مەمك (Recurrent Breast Cancer):**

ئەمەش بریتییە لە سەرهەڵدانەوەو دروستبوونەوەی شێرپەنجەکە دوای چارەسەرکردنی، چارەسەری ئەمەش پەیوەندە بەشوێن، بڵاوبوونەوەو جۆری ئەو چارەسەرەی کە وەریگرتووە پێشتر. ئەگەر سەرهەڵدانەوەکە تەنها لە مەمکەکەدا بوو دوای نەشتەرگەری ئەوا نەشتەرگەری لابردنی مەمکەکەی بۆ دەکرێت، ئەمەش چانسی دووبارەنەبوونەوەی شێرپەنجەکە زیاد دەکات لە هەر شوێنێکی دی لەشدا.

بەڵام ئەگەر شێرپەنجەکە دروست بووە لە بەشەکانو ئۆرگانەکانی دی لەشدا، چارەسەر بەمادەی کیمیایی، تیشکی یان چارەسەری بایۆلۆجی دەبێت. چارەسەر بەتیشك (Radiation therapy) یارمەتیدەرە بۆ کۆنترۆڵکردنی شێرپەنجەکە ئەگەر لە ماسولکەکانی سنگ یان هەر بەشێکی دی لەشدا دووبارە بووەوە.

***کاریگەرییە لاوەکییەکانی چارەسەری شێرپەنجەی مەمك:**

(Side effects of Breast cancer Treatment):

لە بەرنەوەی چارەسەری شێرپەنجەکە هەڵدەستێت بە تێکشکانی خانەو شانە زیندووەکان لەگەڵ خانە شێرپەنجەییەکاندا، بۆیە کاریگەری لاوەکیان زۆرە، ئەوەش پەیوەندە بەجۆرو ماوەی چارەسەرەکە، مەرجیش نیە چەند کەسێك هەمان کاریگەری لاوەکیان تیا دەرکەوێت ئەگەر هەمان چارەسەریش وەربگرن، هەروەها ئەم کاریگەرییانە لە

کاتێکی دیاریکراوی چارەسەرەکە و بۆ کارێکی دی دواتر دەگۆڕێت.

1.کاریگەرە لاوەکییەکانی نەشتەرگەری (Side effect of Surgery):

نەشتەرگەری دەبێتە هۆی ئازارێکی کورت خایەن لە شوێنی نەشتەرگەرییەکە، وەک هەموو نەشتەرگەرییەکی دی ئامادەیی تۆش بوون بەهۆکردن، خوێن بەربوون، درەنگ چاک بوونەوەی شوێنی نەشتەرگەرییەکە ..هتد.. هەیە

لابردنی یەکێک یان هەردوو مەمکەکە دەبێتە هۆی تێکچوونی هاوسەنگی لەکەسی توشبووەوا بەتایبەتی ئەگەر مەمکەکانی قەبارەیان گەورەبێت. ئەمەش دەبێتە هۆی ناڕەحەتی لەپشت و ملدا، هەروەها پێستی شوێنی نەشتەرگەرییەکە تووند دەبێتەوە، هەست دەکرێت ماسولکەکانی باڵ لاوازو شل دەبن، بەڵام ئەمەیان کاتیی یە، ئەو کەسانە ئامۆژگاری دەکرێن لەلایەن پزیشک و پەرستاری تایبەتەوە بۆ وەرزشکردنی بەردەوام بۆ گەڕانەوەی جوڵاندن و بەخۆبوونەوەی باڵ و شان (Shoulder). لەوانەیە لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا چەند دەمارێک زەبری بەربکەوێت یان بقرتێت، کە دەبێتە هۆی سڕبوون و مێرووڵەکردن لەسنگ و ژێرباڵ و باڵەکان و ئەم هەستکردنەش بۆ چەند هەفتەیەک یان چەند مانگێک دەمێنێتەوە بەگوێرەی زیان بەرکەوتن بەدەمارەکە، بەڵام لە هەندێک دا هەستکردن بەسڕبوونی ئەو شوێنانەی باسمان کرد ناڕواتو دەمێنێت.

2.ئاوسانی لیمفاوی (Lymphedema):

لابردنی لیمفە گرێکانی ژێرباڵ دەبێتە هۆی هێواش بوونەوەی جوڵانی شلەی لیمفاوی لە لیمفە گرێکاندا، ئەمەش دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی ئەم شلەیە لە باڵو دەستدا کە دەبێتە هۆی ئاوسانی لیمفاوی (LYMPHEDEMA) ئەم گرفتە ڕاستەوخۆ پاش نەشتەرگەری لابردنی لیمفە گرێکان یان چەند مانگێک یان چەند ساڵێک لە دواییدا دروست دەبێت.

لەم کاتەدا پێویستە کەسی توش بوو بۆ نەهێشتنی دروست بوونی

ئەم حالەتە بەدرێژایی تەمەن ئەم ڕێگایانە بگرێتەبەر:

*جلی قورس لەبەر نەکات هەروەها ئالتون و خشڵ هەڵنەواسێت بەو لایەی کە توشی بووە.

*جانتای شان و جانتای گەورەی بەقۆڵەکەی هەڵنەگرێت.

*ئامێری تاشینی کارەبایی بەکاربهێنێت بۆ ڕێگەگرتن لە بڕین و بریندار بوون لە کاتی تاشینی مووی قۆڵی.

*گرتنی پەستانی خوێن و وەرگرتنی خوێن بۆ پشکنینی تاقیگەیی لەلاکەی دی دەستیەوە بێت.

*دەستکێش لەدەست بکات بۆ پاراستنی دەستەکانی کاتێک باخەوانی دەکات یان پاکەرەوەی بەمێز بەکاردەهێنێت لەکاتی کەلوپەل شتندا.

*ئاگاداری سووتان و خۆنەدانە بەر هەتاو بێت بۆ ئەو لایەی قۆڵی کە توش بووە.

ئەگەر هەڵناوسانی لیمفاوی (LYMPHEDEMA) دروست بوو، پزیشک ڕێنمایی وەرزش کردن دەکات بۆ ئەو لایەی کە توشبووە. بۆ نموونە هەندێک لە ژنان داپۆشەرێکی لاستیکی بەکاردەهێنن بۆ هاندانی ڕۆیشتنی لیمف لە لوولە لیمفاوییەکاندا. یان پزیشکەکە هەندێک دەرمان بەکاردەهێنێت یان بەهۆی مەساجەوە لیمفەکە ڕادەکێشێتە دەرەوە یان ئامێرێکی تایبەتی بەکاردەهێنێت کە بەهێواشی باڵ دەگوشێت. یان هەندێک جار کەسەکە ڕەوانە دەکرێت بۆ چارەسەری سروشتی لەلایەن دکتۆر یان پەرستاری پسپۆڕەوە. (Nursespecialish)

3.چارەسەری تیشکی (Radiation therapy):

لەماوەی ئەم چارەسەرەدا، کەسی تووشبوو بەرەو هیلاکی دەچێت بەتایبەتی لە کۆتایی چارەسەرەکەدا، ئەمەش بەردەوام دەبێت بۆ ماوەیەک دوای چارەسەرەکە، بۆیە پشوودان زۆر پێویستە، هەرچەندە هەندێک جار پزیشکەکە وارێنمایی نەخۆشەکە دەکات کە چالاک بێت تا بتوانێت.

هەروەها پێستی ئەو شوێنەکە تیشکی بەرکەوتووە سور هەڵدەگەڕێت، دەخوڕێت، بەئازاردەبێت، وشک هەڵدەگەڕێت، هەست دەکرێت مەمکەکە قورس و وتوندبۆتەوە، بەڵام ئەمە لەگەڵ کاتدا دەڕوات. لە کۆتایی چارەسەرەکەدا پێستەکە بەرەو شێداری و چاکبوونەوە دەچێت، بەڵام پێویستە ئەو شوێنەی تیشکەکەی بەرکەوتووە تا بتوانرێت بەرهەوا بکەوێت، لەبەرئەوەی لەبەرکردنی جلی زبر دەبێتە هۆی ڕوشاندنی پێستەکە، بۆیە پێویستە جلی نەرم و لۆکە لەبەر بکات لەماوەی چارەسەرەکەدا، هەموو ئەم گیروگرفتانە

بەکۆتایی چارەسەرەکەو تێپەڕبوونی کات دەڕوات، بەڵام لەوانەیە ڕەنگی پێستەکە بگۆڕێت.

4. چارەسەری کیمیایی (Chemotherapy):

هەروەکو چارەسەری تیشکی، چارەسەری کیمیاییش کاریگەری هەیە لەسەر خانە ئاساییەکانو خانە شێرپەنجەییەکان، کاریگەرە لاوەکییەکانی چارەسەری کیمیایی پەیوەندی بە جۆرو بڕی دەرمانە بەکارهێنراوەکەوە هەیە، بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری لەسەر ئەو خانانە هەیە کە خێرا دابەش دەبن.

بەتایبەتی:

*خانەکانی خوێن: ئەم خانانە دەبنە هۆی نەهێشتنی ڕوودانی هەوکردن، خوێن مەین، هەروەها گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ هەموو لەش، بەڵام کاتێک ئەم خانانە کاریان تێدەکرێت، ئەو کەسە بەئاسانی تووشی هەوکردن دەبێت، تووشی خوێن بەربوون دەبێت هەروەها هەست بەبێ هێزیو لاوازی دەکات.

*خانە ڕووپۆشەکانی کۆئەندامی هەرس:

چارەسەری کیمیایی دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئارەزووی خواردن، دڵ تێکەڵ هاتن، ڕشانەوە، سکچوون، هەوکردنی ناو دەمو لێوەکان، هەندێک لەو کاریگەرە لاوەکییانە بەدەرمان چارەسەر دەکرێت. هەندێک دەرمانی کیمیای دژە شێرپەنجە دەبنە هۆی زیان گەیاندن بەهێلکەدانەکان، لەم کاتەدا پرۆسەی دروستبوونی هۆرمۆنی مێینە دەوەستێتو نیشانەکانی قۆناغی لێچوونەوەی تیا دەردەکەوێت، وەک وشکبوونەوەی زێ، هەڵچوونی ئەو کەسە، هەروەها پرۆسەی چوونە سەر خوێن ئاپێکو پێک دەبێت یان لەوانەیە بوەستێت، تووشی لێچوونەوە دەبێت (ئاتوانێت سکی پربێت)، ئەو ژنانەی تەمەنیان لەسەرو 35ساڵەوەیە، لێچوونەوەکەیان بۆ هەتاهەتایی دەبێت. بەڵام ئەگەر ژنەکە سکی پرکرابێت لەکاتی چارەسەرە کیمیاییەکە دەتوانرێت مندااڵی ببێت، لەبەرئەوەی کاریگەری چارەسەری کیمیایی لەسەر سک پربوونەکە بەتەواوی نەزانراوە. هەرچەندە بەردەوام بوونی ئەم کاریگەرە لاوەکییانە زۆر کەمە، بەڵام هەندێک کەس بینراوە کە دڵیان لاواز دەبێت، هەروەها هەندێک شێرپەنجەی دروەمی دی وەک شێرپەنجەی خوێن (leukemia) لەهەندێک لەو کەسانەدا پوودەدات کە چارەسەری کیمیایی بەکاردەهێنن.

*چارەسەری هۆرمۆنی (Hormonal Therapy):

ئەمەش پەیوەندی بەجۆری هۆرمۆنەکەو چارەسەرەکەوە هەیە، تامۆکسفین (Tamoxifen) یەکێکە لە هۆرمۆنە زۆر باوە بەکارهاتووەکان. دەبێتە هۆی ڕێگەگرتن لە کاریگەری هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە خانەکاندا، مەرج نییە هەموو ئەو ژنانەی نەم هۆرمۆنە وەردەگرن کاریگەری لاوەکیان تیا دەرکەوێت، بەشێوەیەکی گشتی کاریگەرییە لاوەکییەکانی تامۆکسفین وەکو نیشانەکانی قۆناغی لێچوونەوە وایە، کە بریتییە لە وشک بوونەوەی زێ، هەڵچوونی دەروونی. لەهەندێکی دیاندا نیشانەی ناڕێکوپێکی چوونە سەرخوێن، سەرئێشە، لەش داهێزراوی، هێلنج هاتن، ڕشانەوە، خواردنو دەردانی دەردراوێک لەزێوە، پەڵەی سەر پێستیان تیا دەردەکەوێت. ئەو ژنانەی کە بەردەوام دەبن لە سوڕی چوونە سەرخوێن سکیان پڕ دەبێت کاتێک تامۆکسفین (Tamoxifen) بەکاردەهێنن.

تامۆکسفین زیان بەکۆرپەلە دەگەیەنێت، بۆیە پێویستە کەسی تووشبوو ڕێگەی بەرگرتن لەسک پربوون باس بکات لەگەڵ پزیشکە پسپۆڕەکە پێش وەرگرتنی دەرمانی تامۆکسفین.

تامۆکسفین کاریگەری لاوەکی زۆر زیان بەخشی کەمە، بەڵام دەبێتە هۆی مەینی خوێن لە خوێن هێنەرەکاندا بەتایبەتی لە قاچو سنگدا، لەژمارەیەکی کەمی کەسانی تووشبوو دەبێتە هۆی بەربزبوونەوەی مەترسی تووشبوون بەسەکتەی دەماخ. هەروەها دەبێتە هۆی شێرپەنجەی ماسولکەکانی دەوری یان ناوپۆشی شانەی منداڵدان.

6. چارەسەری بایۆلۆژی (Biological therapy):

هێرسێپتین (Herceptin) ئەو چارەسەرە بایۆلۆژییەیە کە بەکاردێت بۆ چارەسەری هەندێک لەو ژنانەی تووشی شێرپەنجەی مەمک هاتوونو شێرپەنجەکەیان تەشەنەی کردووە. گرنگترین کاریگەرە لاوەکییەکانی بریتی لە تالێهاتن، لەرز لێهاتن؛ هەندێک نیشانەی دی لەوانەیە ڕووبدات وەک ئازار، بێ هێزی، دڵ تێکەڵهاتن، ڕشانەوە سک چوون، سەرئێشە، بەگران هەناسەدان، پەڵە دروست بوون. ئەم کارە لاوەکیانە کەمتر دیارە دوای یەکەم چارەسەر.

هێرسێپتین هەروەها دەبێتە هۆی شێواندنی دڵ کە لەدوایدا دەبێت بەهۆی لاوازی دڵ (Heart Failure). هەروەها کاریگەری هەیە لەسەرسیپەکان کە دەبێتە هۆی ناڕەحەتی هەناسەدان، بۆیە پێش دەست پێکردنی چارەسەری بایۆلۆژی پێویستە پشکنینی تەواو بۆ دڵو سیپەکان بکرێت.

*بنیاتنانەوەی مەمک (Breast Reconstruction):

هەندێک لەو ژنانەی برینەوەی مەمکیان بۆ دەکرێت بڕیاری دروستکردنەوەی مەمکەکەیان دەدەن لە کاتی نەشتەرگەری برینەوەکە یان دوایی. هەندێکی دی یان مەمکی دروست کراو بەکاردەهێنن بۆ پاگرتنی شێوەو وەستانی لەشیان، بەڵام هەندێکی دیان ئەم بڕیارە نادەن.

ئەو ژنەی برینەوەی مەمکی بۆ دەکرێت پێویستە راوێژ لەگەڵ نەشتەرگەری جوانکاری بکات پێش برینەوەی مەمکەکە، ئەگەر دروستکردنەوەی مەمکەکە لەدوای نەشتەرگەرییەکەش بکرێت، چەند رێگەیەک هەیە بۆ بنیاتنانەوەو دروستکردنەوەی مەمکەکە، رێگەیەکیان چاندنی مادەی سەلاین یان سلیکۆنە (Saline or Silicone). سەلامەتی سلیکۆن لەلایەن پرۆگرامی خواردن و دەرمانی ئەمریکییەوە رێگەپێدراوە (FDA) بۆ ماوەی چەند ساڵێکە.

رێگەیەکی دی بریتییە لە دروستکردنەوەی مەمکەکە بەبەکارهێنانی چەند پارچە شانەیەکی دی لە لەشی هەمان نەخۆش، وەکو پێست، ماسولکە، چەوریەشانەکان وەردەگیرێت لەسنگ، سک، پشت، نەشتەرگەرە جوانکارییەکە لەم شانانە مەمک دروست دەکاتەوە. چ رێگاچارەیەکیان باشە، ئەوە پەیوەندی هەیە بەتەمەن، شێوەی لەش و لار، هەروەها جۆری نەشتەرگەریە جوانکاریەکە، پسپۆرە نەشتەرگەرە جوانکارەکە دەتوانێت سوود و زیانی هەر رێگاچارەیەکت بۆ ڕوون بکاتەوە.

*قۆناغی چاک بوونەوە (Recovery period):

خێرایی و ئەنجامی چاکبوونەوە جیاوازە لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دی، بەگوێرەی جۆری چارەسەرەکەو ڕادەی تەشەنەسەندن و بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەکە. وەرزشکردن بەباڵەکان و شان یارمەتی دەرە بۆ گەڕانەوەی جوڵەو توندوتۆڵی ئەو بەشانە، هەروەها دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئازارو، ڕەقبوونی پشت و مل، وەرزشی تایبەتی پێویستە دەست پێبکرێت چەند ڕۆژێک دوای نەشتەرگەرییەکە، پێویستە ڕاهێنانە وەرزشییەکان هێواش و لەسەرخۆ بێت، دەتوانرێت لە ناو جێگەشدا بکرێت، بەڵام لەژێر سەرپەرشتی پەرستاری پسپۆڕ.

وەرزشکردنی بەردەوامو ڕێک هەروەها دەست لەسەر باڵ لەسەر پشتییەک دەبێتە هۆی کەم بوونەوەو نەمانی هەڵئاوسانی لیمفاوی (lymphedema) پاش نەشتەرگەری.

*بەدواداچوون (Follow –up care):

بەدواداچوونی ڕێک و بەردەوام زۆر پێویستەو دوای چارەسەری شێرپەنجەی مەمک، تەنانەت ئەگەر شێرپەنجەکە بەتەواوی تێکشکابێت و نەمابێت، هەندێک جار نەخۆشیەکە دەگەڕێتەوە، لەبەرئەوەی هەندێک لە خانە شێرپەنجەییەکان لە هەندێک شوێنی لەش دەمێننەوە پاش تەشەنەکردنی شێرپەنجەکە تەنانەت دوای چارەسەریش.

ئەو ژنانەی کە شێرپەنجەیان هەبووە لەیەکێک لەمەمکەکانیاندا پێشتر، پێویستە هەر گۆڕانکارییەک کە لەمەمکە چارەسەرکراوەکە یان مەمکەکەی دی ببینێت ڕاستەوخۆ سەردانی پزیشک بکات.

هەروەها ئەگەر هەریەک لە نیشانەکانی وەک ئازار، نەمانی ئارەزووی خواردن، گۆڕان لەسوپڕی چوونە سەرخوێن، خوێن تێزانی زێی ناڕاسایی یان تێکچوونی بینین ڕووبدات یان نیشانەی وەک سەرئێشە، تووندوبوونی هەناسە، کۆکەو، گۆڕانی دەنگ وەک دەنگی نەسپ، پشت ئێشە، گیروگرفتی کۆئەندامی هەرس کە بەناسانی نەم نیشانانە ناڕۆن یان زۆر دەخایەنێت. هەندێک گیروگرفت چەند مانگێک یان چەند ساڵێک دوای چارەسەرکردنەکە سەرهەڵدەدات. کە لەوانەیە نیشانەی سەرهەڵدانەوەی شێرپەنجەکەبن یان نیشانەی چەند نەخۆشیەکی ئۆرگانی بن.

لەبەرئەوە ناوناوە پشکنینی خودی ئەو کەسە پێویستە، وەک پشکنینی مەمک، لامل، سنگ، ژێربال، لەبەرئەوەی ئەو کەسانەی تووشی ئەم شێرپەنجەیە دەبن، لەوانەیە حاڵەتەکەیان تیا دروست بێتەوە بەتایبەتی ئەوانەی کە شێرپەنجەکەیان لەقۆناغێکی پێشکەوتودایەو تەشەنەی کردووە. بەتایبەتی پشکنین بەنامێری مەموگرام (Mammogram) زۆر پێویستە لەگەڵ پشکنینە تاقیگەییەکان.

*تۆژینەوە لەسەر هۆکارەکانی شێرپەنجەی مەمک: (Researcheson cause of Breast cancer):

*چەند تۆژینەوەیەکی زاناکان لەسەر ئەوە جێگیر بووە کە چەند هۆکارێک هەیە لە پشت توشبوون بەشێرپەنجەی مەمکەوە:

1.جۆری خواردن: (Diet)

*هەندێک تۆژینەوە پەیوەندی نێوان جۆری خۆراک و شێرپەنجەی مەمکی دەرخستووە، ئەو ژنانەی کە خواردنەکانیان دەوڵەمەندە بەمیوەهات و سەوزە مەترسی توشبوونیان کەمترە هەروەها ئەوانەی چەوری کەم هەیە لەخواردنەکانیاندا لەچاو ئەوانەی رێژەیەکی زۆر چەوری دەخۆن.

2.هۆکاری هۆرمۆنی: (Hormonal Factore)

جگە لەو گۆڕانکاریە هۆرمۆنیانەی کە لەماوەی چوونە سەرخوێن و سکپڕیدا پووەدات، وەرگرتنی هۆرمۆنی دەستکرد بەشێوەی حەب یان هەر شێوەیەکی دی کاریگەری خراپی هەیە بەتایبەتی کاتی سکپڕی.

3.هۆکاری ژینگەیی: (Enviromental Factor)

تۆژینەوەکان دەریانخستووە کە هەندێک هۆکاری ژینگەیی کاریگەری هەیە لەسەر دروستبوونی شێرپەنجەی مەمک.

4.وەرزش نەکردن: (no enough exercise)

تەمەڵی و نەجوڵاندن و مانەوە لە ناوئۆتۆمبێل و سەرکورسی نوسینگەکان هۆکارێکی دییە بۆ زیادبوونی مەترسی توشبوونی ئەم شێرپەنجەیە.

*تۆژینەوە لەسەر ڕێگرتن لەتووشبوون (Researches on prevention):

زاناکان چەند تۆژینەوەیەکیان کردووە لەسەر ئەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی ڕێگەگرتن لە شێرپەنجەی مەمک. لە تۆژینەوەیەکی گەورەدا، دەرمانی جۆری تامۆکسفین (Tomoxifen) دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی حاڵەتەکانی شێرپەنجەی مەمک لەو ژنانەدا کە زۆر مەترسی تووشبوونیان لێدەکرێت، ئێستا زاناکان تۆژینەوە لەسەر ئەوە دەکەن کە ئایا دەرمانی جۆری رالوکفسین (Raloxifen) هەمان کاریگەری تامۆکسفینی هەیە، ئەم تۆژینەوەیە پێ دەڵێن ستار STAR (Study of Tomoxifen and Raloxifen) ئەم تۆژینەوەیە ئەو ژنانە دەگرێتەوە کە تەمەنیان لەسەروو 35ساڵییەوەیە و چوونەتە قۆناغی لێچوونەوەوە مەترسی توشبوونیان لێدەکرێت بەم شێرپەنجەیە.

*تۆژینەوە لەسەر دیاریکردنی نەخۆشییەکە (Researches on Detection and Diagnosis):

لەتۆژینەوەیەکدا دیاریکەری شێرپەنجە (tumor marker) بەکاردەهێنرێت، ئەمەش بریتییە لە مادەیەک کە بەڕێژەیەکی زۆر لەو کەسانەدا هەیە کە شێرپەنجەیان هەیە، کە لەوانەیە لە ناو خوێن، میز یان شلەی ناو مەمکدا هەبێت، هەندێک لەو شێرپەنجە دیاریکەرانە بەکاردەهێنرێت لە نەخۆشی شێرپەنجەی مەمکدا بۆ دیاریکردنی نیشانەی نەخۆشیەکە دوای چارەسەرکردن. شتنی ڕێڕەوەکان (Ductal Lavage) تۆژینەوەیەکی دی کە تا ئێستا بەردەوامە ئەم تەکنیکە نموونەیەک لە خانەکانی ناو ڕێڕەوی مەمکەکە کۆدەکاتەوە، پاش ئەوەی بۆریەکی لاستیکی تەنکی چەماوە دەکرێت بەدەرچەی ڕێڕەوی شیرەکە لەسەر گۆی مەمکەکە، لەڕێگەی ئەم بۆریە لاستیکەوە گیراوەیەکی خوێنی دەکرێتە ناو ڕێڕەوەکەوە، پاشان گیراوەکە ڕادەکێشرێتەوە، لەگەڵیدا خانە ناوپۆشەکانی ڕێڕەوی شیری مەمکەکە دێت، پاشان ئەم خانانە لەژێر مایکرۆسکۆپدا دەپشکنرێت بۆ دیاریکردنی هەبوونی خانە شێرپەنجەییەکان یان هەر گۆڕانکارییەک لەخانەکاندا کە مەترسی تووشبوونی شێرپەنجەی مەمکیان لێدەکرێت.

تۆژینەوە لەسەر کەمکردنەوەی کاریگەرە لاوەکییەکانی چارەسەرکردنی شێرپەنجەی مەمک (Researches on lessen Side effect of Treatment) یەکێک لەو تۆژینەوانە کە تا ئێستا بەردەوام پێی دەڵێن پشکنینی شانەی پاڕێزەری لیمفە گرێکان (Sentinel lymphnode biopsy): بۆ زانینی ئەوەی کە ئایا دەتوانرێت ژمارەی ئەو لیمفە گرێیانە کەمبکرێتەوە کە لادەبرێت لە کاتی نەشتەرگەریەکە. سەرەتا مادەیەکی تیشکدەرو بۆیەکی شین دەکرێتە شانەکانی نزیک شێرپەنجەکەوە، ئەو مادە تیشکدەرە لە ڕێگای کۆئەندامی لیمفەوە دەچێتە ناو لیمفە گرێکانەوە کە شێرپەنجەکەیان بۆ چووەو تەشەنەی کردووە، بۆ زانینی لیمفەگرێ پاڕێزەرەکە (Sentinel node)، پزیشکە نەشتەرگەرەکە سەیری بۆیە شینەکە دەکات هەروەها بەبەکارهێنانی پشکنەری سکانەر (Scanner) شوێنی مادە تیشکدەرەکە دیاری دەکات: لەم کاتەدا نەشتەرگەرەکە تەنها ئەو لیمفە گرێیانە لادەبات کە بۆیە شینەکە یان مادە تیشکدەرەکەیان تێدایە. پاشان پزیشکی پسپۆڕی پشکنینی شانەی لیمفەگرێکان دەپشکنێت بۆ دۆزینەوەی خانە شێرپەنجەییەکان، ئەگەر ئەم ڕێگەیە کاریگەربێت هەروەکو ڕێگەی دووتوێکردنی لیمفەگرێکانی بن خاڵ بە نەشتەرگەری، ڕێژەی دروستبوونی هەڵناوسانی لیمفاوی کەم دەکاتەوە (Lymphedema).

سەرچاوە:

www.cancer.gov

چۆن بە وشیاری مامەڵە لەگەڵ منداڵی خەموکدا بکەین؟

پەرچڤەی: دیار ئەنوەر

چۆن خزمی منداڵ دەزانن کە منداڵەکەیان خەمۆك بوە؟ یا خەریکە توشی دەبێت، و ئایا پێویستە دڵەڕاوکێیان تـوش ببێت لەبەر خەمۆکی منداڵەکە؟ یا ئەو سکالایەنەی لای منداڵ بەدی دەکەن شتێکی کاتیە خۆی دەڕوات و هیچ جێی گومان نیە؟

لەسەرەتادا هـەندێك بیرۆکـەی نادروست هەیـە دەبـارەی خەمۆکی و لەسـەر ئەو بیرۆکانە بنەمای مامەڵەی دەوروپشتی خـێزانی لەگـەڵ منـدالّ دا دەبێـت و لــەو بیرۆکانـە ئەمانـەی خوارەوە دەخەینەڕوو:

1-تەماشـاکردنی نەخۆشـی خـــەمۆکی وەکـو شـتێکی یەکسان لەگـەڵ بـێ تـوانایی و بـێ ویستی لەبـەر شـەوەی کـە خـــەمۆکی نیشـــانەی بـــێ هێزیـــە و باســـکردنی شـتێکی شـەرمەزاریە و لـە ڕاستی دا ئـــەم بیرۆکانـــە شـان بەشـانی سـکالاکانی خـەمۆکی لەسـەر منداڵەکـە کـار دەکـات چونکـە سکالاکانی خەمۆکی هیچ نیە زیاتر لەوەی کە بەشێك بێت لە گەورەکراوەی خـەم و بێتاقەتی و بێسـەرنجی بۆشـتەکان یـا کەمی توانا لای کەسی دووچـار بـوو، لەبـەر ئەمـە خـەمۆکی وەکو شتێکی ئاسایی گەورەکراو سەیر دەکرێـت. دەتوانـین ئاشنای بین بەڵام ئەستەمە لە سەرمان قبوڵی بکـەین، (بـۆ نمونە): واسەیر دەکرێت کە ئەو منداڵەی دەستی دەشوات بۆ 100 جار لە ترسی ئەوەی توشی نەخۆشییەك ببێت نەخۆشە بەڵام ئەو منداڵەی تاقەتی نیە کە هیچ جۆرە شتێك بکـات، نایەوێت یاری بکات، دەوروبـەری تـێی دەگـەن تـا ماوەیـەك پاشان دوای ئەوە دەبێت خۆی خۆی بجوڵێنێت و دەرکەوتنی ئەم جۆرە بیرۆکانە لە پۆژگاری ئەمڕۆدا تابـێ بەنێگـەتیڤ تر سەیر دەکرێت چونکە خەمۆکی وەکو حاڵـەتێك ناکرێت بـە میکانیزمێکی بایۆلۆژی بەوەرگرتنی دەرمان چارەسـەربکرێت و پاشان چاکبونەوە.

2-بیرۆکەیەکی دی هەیە دەڵێت: تەمەن کەمەکان توشی خـەمۆکی نـابن و لـە ڕاسـتیدا ئـەم بۆچونـە هەڵەیـە چونکـە خەمۆکی توشی هەموو کەسێك دەبێت گەنج و پیر و منداڵ و

لە هەموو چینەکانی کۆمەڵ، بەڵام سکاڵاکانی خەمۆکی جیاوازیان هەیە لەگەڵ تەمەنی دووچاربوودا.

3-بیرۆکەیەکی دی دەڵێت: تەمەنی منداڵ تەمەنێکی پڕ شادی و بەختەوەرییە چونکە سەرەتایەکی بی خەم و بێ کێشەی ڕاستیە و خەم و خەفەت ئەگەر هەبوون لای منداڵ کاتیەو بێ بایەخە و ئازار بەخشی نیە، و لە ڕاستیدا ئەم جۆرە بیرۆکەیە تا ماوەیەکی زۆر هەبو چونکە ئەو وێنەیەمان لە مێشکدا چەسپاوە کە منداڵ بۆچی بیرۆکەی ناخۆشی بە خەیاڵدادێت وەکو (دڵە ڕاوکێ و نقوم بوون لە خەفەت و بێزاری و نارەحەتیدا؟ و لە ڕاستیدا گەورەکان بە بیریان نایەت کەچەند بیرۆکەی ناخۆش و هەستی ڕوخێنەر هەیە یا دروست دەبێت لای منداڵ دوای هەندێك لە گۆڕانی ژیان وەکو: (جیابونەوەی دایك و باوك، لە دەستدانی کەسێکی ئازیز، کارو باری قوتابخانە...هتد)، ئەمانە سەرچاوەی ناخۆشن لەوانەیە بین بە خەمۆکی جگە لەوەی کە جیاوازی لە نێوان دووچاربووانی خەمۆکیدا هەیە بۆ نمونە:

هی وایان هەیە ئاستی ئارامی و دان بەخۆدا گرتنی بەرزترە لە یەکێکی دی لەگەڵ گۆڕانەکانی ژیان دا واقیعێکی دی هەیە کە منداڵان جیاوازن و یەکسان نین، هەموویان شادنین بە تایبەتی منداڵانی ئەمڕۆ، زۆر زیاتر لە جاران سەلمێنراوە کە ئەگەری توش بوونیان زیاترە بەهۆی کاریگەری هەندێك لە داهێنانی نوێی وەکو: TV چونکە یەکەم لایەنەکەشتی قورس و ئازار بەخش پیشان دەدات وەکو (وێنەی تووندو تیژی بە هەموو جۆرەکانیەوە) لەکاتێکدا منداڵەکە زۆر هەستیارە بەرامبەر دەوروبەری، بەڵێ زۆر ئەستەم بو پێش ئێستا کە بزانین منداڵ دووچاری خەمۆکی دەبێت بە تایبەت ئەگەر منداڵ لە کەشێکی گونجاو پەروەردە کراو پێداویستیەکانی بۆ دابین کرابێت و شان بەشانی ئەوە ئەوەی دایك باوك هەستی پێ دەکەن بەرامبەر منداڵەکەیان وای بۆ دەچن کە زۆر سەیرەو نامۆیە کە منداڵەکەیان توشی گرفتی دەروونی بوبێت (مەبەست لە خەمۆکییە) کاتێك کە دەیبینن پەست و دڵتەنگ و بێ تاقەتە، زوو تورە دەبێت وەکو جاران ناخوات، فرە هەستیارە، نوستنی خراپە (واتە کەم نوستنە) ...هتد.

لەهەمووی گرنگتر ئەوەیە کە ژمارەیەکی کەم لەم دایك و باوکانە هەست بە پێویستی دروستی پرسیارکردن دەکەن لە خۆیان ئایا ئەم بێ تاقەتیەی منداڵەکە بەدی دەکرێت تیایدا چ کاریگەری بەسەر پاشەڕۆژی منداڵەکەیان لە داهاتووی ژیانیدا هەیە؟

4-یەکێکی دی لەو بیرۆکانە ئەمەیە: دووچاربوانی خەمۆکی خۆیان باشتر دەبن بەباسکردنی شتە پوزەتیڤەکانی ژیانیان کە هاوکاتە لەگەڵ کێشەکان لەڕووی قوڵکردنی هەستی تێکچوون لای منداڵی دووچاربوو زۆر ڕێگەی چارەسەر هەیە وەکو:

وتوێژکردن لەگەڵ منداڵە تووشبووکە، منداڵ بە تایبەت و هەرزەکار بە شێوەیەکی فرە لایەن دەبێت دڵنیایی هەبێت لە تێگەیشتنی دەوروبەری خۆی بۆ هەستەکانی و کەبێ ئاگای نیە لەلایەن ئەوان و پشتگوێ نەخراوە و بەتەنها نیە و کێشەکانی ژیانی بێچارەسەر نیە و دەوروپشتی خێزانی یارمەتی دەدەن بۆ هەستکردن بە ئاسودەیی بەڵام (بۆ نمونە): ووتنی ووشەی (ئەشبینیت هەموو شتەکان باشتر دەبن بەیانی) کاردانەوەی نیە بەسەر منداڵەکە چونکە منداڵ بێ ئەزموون بێ شارەزاییە و نازانێت کەهەستەکان و کاروباری ژیان گۆڕانی زۆری تێ دەکەوێت لەبەر ئەوەش لەم ووشەیە شارەزانیە.

5-یەکێکی دی لەو بۆچوونانە ئەمەیە: (باسکردنی خەمۆکی ئاستی تێکچوونەکە لای منداڵ زیاد دەکات) ئەمە وادەکات کە تێکچوونەکە تەشەنە بکات چونکە باسکردنی

خەم و ناڵاندن بەدەست کێشەکانەوە رێگە خۆشدەکات بۆ هەستی پێویستی نێمە بۆ یارمەتی کەسە نزیکەکانمان بۆ دارای یارمەتی لێبان و ڕزگارمان بێت لەو گرفتانە، بەڵام جێی ئاماژەیە کە چارەسەری دەروونی ڕۆڵێکی بەرچاوی بینیوە لە ڕووی وەستانی ئەو سکاڵا قورسانەی کە لە دووچاربووانی خەمۆکی بەدی دەکرێت (ئەگەر منداڵ بن یا گەورە) بێجگە لەوەی کە ئەر شتانە ناشکرا کراوە کە هەموو کەسێك تووشی خەمۆکی دەبێت لە هەموو تەمەنێکدا تووشی گرفتی دەروونی دەبێت (خەمۆکی یەکێکە لەو گرفتانە) وەکو شتێکی ئاسایی کە منداڵ و هەرزەکار و پیر دەگرێتەوە، لێرەوە تێ دەگەین کە بۆچی بەو پێشەکیە دور و درێژە باسی خەمۆکیمان کرد مەبەست لەوە بوو کە دەروپشتی منداڵ وەکو (1-خێزان ی منداڵ، 2- قوتابخانە و مامۆستا بەتایبەتی). ئاشنای بین و لەو دیاردەیەی کە خەم و بێزاری و بێتاقەتی لای منداڵی خوێندکار دروستی دەکات وەکو:

1-کێشەی قوتابخانەی.

2-زوو هەستیار بوون.

3-دابەزینی ورەی کۆمەڵایەتی وەکو (گۆشەگیری و دڵەڕاوکێ..هتد).

بەڵام خێزانی منداڵەکە دەتوانێت هاوکاری منداڵەکەیان بن پێش تەشەنە کردنی نەخۆشییەکە و بێ ئاماژەیە لە لایەکی دیکەی زۆر دیومانە کە خێزانی منداڵ کاتێك خەمۆکی تێدا بەدی دەکەن کە دەمێکە گیرۆدەیەتی و ژیانی قورس بوە و ژیانی خێزانیش قورستر دەبینرێت بەڵام ئەوەی کە ئەمە زیاد دەکات و قوڵتری دەکاتەوە پێشبینی منداڵەکەیانە چونکە منداڵی خەمۆك باسی خۆی ناکات و شاراوەیە ئەم هەستانەی هیچ پەیوەندی نیە بە هەستە ڕاستیەکانی خۆی لەگەڵ ئەوەشدا ئەو سکاڵا تایبەتانەی کە منداڵ ئاماژەی پێ دەکات بۆ چاودێریکردن دەبێت بە مەرجێك: گەورەکان شارەزای بن وەکو:

1-ڕاکردن لە قوتابخانە.

2-نزمی ئاستی تێگەیشتنی لەوانەکان.

3-ترسی کۆمەلایەتی بۆ ئازاردان، ئازاردانی براو خوشك و ئاژەڵ

4-کێشەی ئەندامی.

5-زوو زوو تووڕەبون.

6-مەزاجی خراپ.

7-ویستێك بۆ کردنی شتی بێبایەخ.

8-ویستی شەرانگێزی.

بۆ تیشکدان بە بابەتی خەمۆکی، تۆژینەوەکان سەلماندویانە کە پێویستی منداڵی بچوك بۆ کەس و کاری بە تایبەت دایکی تۆشی دڵەڕاوکێ دەبێت و ئەم پێویستیە کە نەیەتە دی بەهەر هۆیەك بێت وەکو چەند سکاڵایەك دەردەکەوێت لەوانە:

1-دڵە ڕاوکێ و ترسی جیابونەوەی دایك و باوك.

2-گریانی بەردەوام بۆ چەند کاژێرێك.

3-تێکچونی هەڵسوکەتی منداڵ دوای ڕۆیشتنی دایکی لەلای.

4-تۆشی بیرۆکەی ناخۆش دێت بەشێوەی مۆتەکەی ناخۆش.

5-ترس لە فڕاندن.

6-ترسی زۆر لەبارەی تەندروستی دایك و باوکەوە کە لە دەستیان بدات.

7-کاتێك کە ئەم ترسەی کە لە دەستدانی دایك و باوکە وردە وردە دەبێت بە نەخۆشی خەمۆکی، بە کورتی دەتوانین بڵێین: ئەگەر ئەم سکاڵایانە مانەوە بۆ چەند هەفتەیەك بە بەردەوامی ئەوا بەم شێوانە دەردەکەون:

1-گۆڕانی هەڵسوکەوتی منداڵ.

2-لەدەستدانی چێژ وەرگرتن لە هەموو شتێك.

3-تێکچون لە بڕی خواردن (نەمان یا زیاد بون).

4-تیژ ڕەوی و ئارەزووی ململانێ.

5-خاوی.

6-هیلاکی ووڕە نزمی.

7-کێشەی سەرنجدان بە شتەکان.

8-کێشەی نووستن.

9-بیرۆکەی مردن.. هتد.

ئەو سکاڵا تایبەتانە چین کە زۆر لە خەمۆکیدا دیارن؟

هەندێك سکاڵا دەبێت لەبەر چاوی خزم و مامۆستابێت وەکو کەسی گەورە کە دەروپشتی منداڵیان پێك هێناوە بۆ ماوەیەکی درێژ و لەوانە:

1-هەموو گوڕانێك له هەڵسوكەوتی منداڵەكه لەگەڵ باری پێشوویدا خاڵێكی گرنگه:

*فره هەستیاری.

*خاوی هەناسه.

*جوڵەی زۆر و ناڕاسایی.

*دابەزینی وره.

*هەستكردن به گوناه و به تاوان.

*كەمی پشتگیریكردن لە خۆی واتە (خۆی بەكەم دەزانێت).

*بیرۆكەی مردن یا هەوڵدان بۆ خۆكوشتن.

*كێشەی سەرنجدان لە شت یا تێكچونی توانای بیركردنەوە بەگشتی.

2-هەست و سۆزی نێگەتیف كە بەدی دەكرێت لای منداڵی خەمۆك وەكو:

1-هەستێكی قوڵ بەبێ توانایی یا بێزاری و بێ تاقەتی.

2-نائومێدی و هیوا براوی.

3-نەكردنی هەندێك كار كه لەوەوپێش دەیكرد.

4-ویستێكی گەرم بۆ گریان (وجار جار زۆر زۆرە و بێ هۆ).

5-جوڵەی خاوە.

6-نێگەتیڤێكی زۆر.

7-ڕوخساڕێكی موّن و خەمبار وبێ ئومێد.

8-فره هەستیاری.

9-شەڕانگێزی.

10-ئارام براوی... هتد.

3-لەدەستدانی چێژ لە كردنی هیچ جۆرە كارێك (كار یا چالاكی) چونكه خەمۆكی بەوە ناسراوە كه لەدەستدانی چێژ و كەمی سەرنجدانە به ئاستی جیاجیا به جیاوازی كەسەكان، (بۆ نمونه): منداڵەكه هیچ چێژێك وەرناگرێت لە كردنی هیچ جۆرە شتێك و هەستی خۆشی لای كەمە (ئەگەر بەتەنها بێت یا لەگەڵ هاوڕێكانیدا) ئەم خاڵە زۆر گرنگە و دەبێت كەسوكاری ئاگاداری ئەم خاڵە بن وەكو خۆپاراستن.

4-حاڵەتێكی هەرایی به تایبەتی كه له پرِدێت (بۆ نمونه) منداڵەكه وای لێ دێت تەحەمول ناكرێت، خەڵك بێزار دەكات و بیر له كاروباری خێزانی ناكاتەوە وەكو ئامادەبون لەبەردەم میزی نانخواردن كه خێزان هەموو پێكەوە دانیشتوو.

5-خاوی: واتە خاوی هەناسەدان- جوڵەی زۆر، (بۆ نمونه) ووتەی خاوە، جارجار بێدەنگە پێش وەڵام دانەوە و قسەكردن به دەنگی بی توانا یا بەشێوەیەكی بێزاركەر قسه دەكات، جوڵەی خاوی لەش، نزمی ئاستی قسەكردن بۆ (كەمی یا نەبونی قسەكردن واتە لاڵ بوون)، ئەمەش وا دەكات منداڵ هەست به ماندوبوون و هیلاكی زۆر بكات كه كێشەیەك دەبینێت لەكردنی هەندێك پاسپاردە یا هیچ كارێك وەكو: ئامادەكردنی جانتای قوتابخانه و ڕێكخستنی قەڵەم و دەفتەر و شتی دی یا پاك شۆردنی ددانەكانی... هتد و كەمی سەرنجدان.

6-دەركەوتنی لەپڕ و بە شێوەیەكی بەیناو بەین كێشەی سەرنجدان بەشتەكان و ناتوانایی بۆ بڕیاردان و هەندێك جار شكات لەوە دەكات یادەوەری تێك چوە و به ئاسانی سەرنجی لادەچێت، لای منداڵ ئەم كاره ڕۆڵێكی گرنگ دەبینێت له دروستبوونی كێشەی تەواوكردنی قۆناغه جیاجیاكانی قوتابخانه واتە دەرچوون بشێوەیەكی گشتی بەڵام جێ ئامازەیە ئەم دوخاڵە زۆر بەدی دەكرێت لای منداڵێكی ئاساییش بەبێ ئەوەی كه خەمۆكی هەبێت.

7-بیركردنەوە له مردن، (بۆ نمونه): وای بۆ دەچێت كه بمرێت باشترە لەوەی دەرنەچێت (و سااڵەكەی دوبارە بكاتەوە) و بەتەنها ترس نیه له مردن (بۆ نمونه): (باپیرەم پیرە، ئایا دەمرێت؟ بەڵام دەبێت سەرنج بدەین بۆ سروشتی سەیركردنی مردن و ئاستە جیاوازەكانی بۆ چونە ناو تەمەنەوە و جێی ئامازەیەكه هەندێك كات منداڵی خەمۆك

پێویستی بە تێپەڕاندنی کێشە دەروونییەکان هەیە بۆ زاڵ بون بەسەریدا و لەکاتی جیاجیادا و دەبێت ئەگەر بیرۆکەی مردنی هەیە وەکو (خۆکوشتن) بە گرنگ تەماشابکرێت و ئەمە ئاساییە چونکە پێش هەوڵی خۆکوشتن هەندێك ووشەو یا ڕوخساری خەمباری بەکار دێنێت بە (نووسین یا بەزار)

باسی خواستی خۆکوشتنی دەکات، و ئەو پرسیارەی دەبێت لەلایەن کەس و کارییەوە بکرێت ئایا چۆن بەرەنگاری ئەم خۆکوژییە بین؟ چۆن یارمەتی منداڵەکەمان بدەین؟ و چییە ئەو کارە خراپانە کە دەبێت نەکرێت؟ ئێمەش دەڵێین: خەمۆکی منداڵ دەروونی خزمی دەهروژێنێت کاتێك کە کێشە دروست دەبێت لەگەڵ ئەندامی دیکەی خێزان یا خزم، هەستکردن بەوەی کە منداڵەکە لاوازی هەیە لە ڕووی کۆمەڵایەتی یا ئەگەر کەسی خەمۆك گەورەبێت (تێکچونی مامەڵەی لەگەڵ مێرد یا ژن)، هەستکردن بە شەرمەزاری بەهۆی خەمۆکی لە خێزانەکە یا بۆ کەسی دووچاربوو خۆی، لە بەر ئەم هۆیە دەبێت هەماهەنگیەك دروست بکرێت بۆ تێك نەدانی ڕەوتی ئاسایی خێزان وەکو پێویست خێزان بۆ زاڵ بون بەسەر ناڕەحەتی و نا هەمواری ئەمەش پێویستی بە هاواکری دایك و باوك هەیە بۆ تێگەیشتنی لە حاڵەتەکە بۆ کەم کردنەوەی هەستی تاوان و گوناهباری لای منداڵ بەهۆی جیابونەوەیان (بۆ نمونە) بیرکردنەوەی بەردەوام لە هەموو ئەو کاروبارانەی تایبەت بە خێزانە و چاودێری منداڵەکەی دیکەیان ئەگەر هەبون ئیهمالّی ئەوان نەکەن دەعوەتکردنی خەڵك بۆ ماڵەوە ئاساییە ئەگەر بیانەویت، پێویست ناکات شەرمەزارین لە خەمۆکی منداڵەکەیان (چونکە حاڵەتەکە ئەوە هەڵناگرێت کە خەمی بۆ دەخۆن و بێ توانایییش نیە چونکە لەوانەیە هەموو کەسێك توشی ببێت و مایەی شەرمەزاری نیە بۆ خێزانەکە، زۆر جار دایك هەست بە تاوان دەکات بەوەی کە ڕەنگە خەتای ئەو بێت منداڵەکە وایە ڕاستە هۆکاری بۆ ماوەیی ڕۆڵی هەیە لە بونی خەمۆکی یا نەبونی بەڵام ئەمە ڕوو نادات لە هەموو منداڵەکاندا، دووربینی هۆشیاری و بیرکردنەوە لە هۆکاری چارەسەر چیەو ودەبێت چۆن بێت؟ ئەی دەبێت چی بکرێت بۆ باشرتبونی منداڵەکە، لە دڵەڕاوکێ، دایك و باوك یا هەستکردنیان بە تاوان خۆی لەخۆی دا چارەسەر نیە بەڵکو هەڵەیە و حاڵەکە خراپتر دەکات و ئەمە بۆچونێکی هەڵەیە و دەبێت هەول بۆ گۆڕانی بدرێت.

ئەو هەنگاوانە چین کە دەبێت دایك و باوك ئاشنای بن؟

هەنگاوی یەکەم قەڵەمی بۆیە و کاغەزی بدەرێ و هانی بدە بۆ وێنەکێشانی خەمەکانی، داوای لێ بکە ڕەسمی خەمی خۆی بکات چۆن دەیبینێت، سروشت و ڕوخسارێکی تایبەتی هەیە؟ قەبارەکەی چۆنە؟ بینراوە یا نا؟ ڕەنگی تایبەتی هەیە؟ ئەم کارە یارمەتی منداڵ دەدات بۆ دەربڕینی هەستەکانی وەکو هەستکردن بە: گۆشەگیری- بەتەنها و بەبێ توانایی وەکو لەکەسی دیکە کەمتر بێت کە بەڕاستی وا نیە، بێجگە لەوەی کە هەندێك گۆڕانی تێ دەکەوێت بە تێپەڕاندنی کات (دوای) لەگەل ئەوەی کە ئەم کارە بۆی باشە وەکو: گۆڕانی ڕەنگی خەم، ڕەنگی کاڵ تر بوە، ئێستا ڕەنگی زەردە (ئێستا دورتر دەیبینیم/ داینەگرتووم وەکو جاران). ئەمەش هەندێك لەو ڕێنماییانەیە کە بۆ زیاتر ئاشنابوونمانە:

بۆ بەرزکردنەوەی وڕەی منداڵەکەت و ڕێزگرتن لە خودی خۆی و پێشکەشکردنی یارمەتی پێویست دەبێت ئەو بیرۆکە نادروستانە کە لە سەر خۆی هەیەتی بەهێمنی بۆی ڕوون بکرێتەوە کەوا نیە تا دڵنیا دەبێت و وەکو بەکارهێنانی ووشەی (من) لە جیاتی (تۆ) کە پرسیاری ئاراستە دەکرێت بەمەش دەبێت کە شتێکی دیاریکراوی لێ داوا بکەیت و دەبێت زۆر بەڕوونی بێت و نابێت لۆمە بکرێت لەسەر شتی بی بایەخ، باشتر وایە ئەم ووشەیە بەکاربێت:

کەڕێگەت پێ دەدەم بگەڕێیتەوە سەعات 6 حەز دەکەم پابەندبیت پێوەی و ئەگەر شتێك بو تەلەفۆنم بۆ بکە چونکە زۆر شتی ناخۆش دێتە خەیاڵم، ئەگەر دڵنیا نەبم بێگومان لەم

ووتەیە باشترە (تۆ پێت ووتم سەعات 6 دەگەڕێمەوە ئێستا سەعات 8)بە دەزانیت توشی چ دڵەڕاوکێیەک بوم؟ و دەبێت منداڵ ڕێنمایی بکرێت لەلایەن کەس و کاریەوە لەسەر هەڵسوکەوتی باش و بیر خستنەوەی کە دەبێت خۆی بگونجێنێت لەگەڵ نەخۆشیەکەو لەلای ڕوون بێت پاشان هەستەکان و کردەوەکان و ئەو چالاکییەی پێویستە ئەنجامی بدات بە بەکارهێنانی داڕشتنی کەسی قسەبێژ، و باسکردنی شتە باشەکانی کە لە تەمەنێکی بچوکتردا کردبونی وەکو داڕشتنی یادەوەری پۆزەتیڤ لای بەکورتی : ئەوەی پی بگەیەنین کە ئەو کەسێکی گرنگە بەباسکردنی شتە باشەکانی یا سەرنجدان بە بابەتێکی سنووردار وەکو:

(حەزم دەکرد جوانتر وەڵامی ئەو خانمە بدەیتەوە) و گرنگە کە دایک و باوک چالاکییەکی ڕۆژانە بنوێنن لەگەڵ منداڵەکەیان گرنگی خۆی هەیە بۆ کاتێکی کەمیش بێت (بۆ نمونە) دایکەکە بە منداڵەکەی بڵێت: (زۆرم پێ خۆش بو کەرەسمان بەیەکەوە کرد).

2-بۆ تێپەڕاندنی کێشەی نووستن، هانی بدە بۆ باسکردنی ئەو شتانەی بە مێشکیدا دێن و دەڕۆن، کاتێکی تەواو سەرف بکە لە گەڵیدا و بزانە چۆن بیر دەکاتەوە و حەزی لە چیە؟ گرنگە قسە بکات ئیتر ئەگەر لەماناکەی تێنەگەیشتیت داوای لێ بکە بۆت ڕوون بکاتەوە مەبەستی چیە؟ (بۆ نمونە) باسی تۆپی بۆ بکە: تۆپ قەبارەکەی چۆنە؟ ڕەنگی چۆنە؟ ئایا جوانە؟ ...هتد.

بەواتایەکی دی دەڵێین ئێوە بێن بە ئاوێنەیەکی فراوان بۆی و گوێبیستی قسەکانی بن و پێی مەبڕن بۆ ئەوەی هەست بە دڵنیایی بکات کە ئێوە تێی دەگەن بۆ کەمکردنەوەی کێشەی نوستن و کەم ڕێزی لە خودی خۆی چونکە کاتی نووستن پێویستی بە ئارامی هەیە و هی ئەوە نیە کە بە ماتی بچێت بنوێت.

3-بۆ ڕزگارکردنی لە شەرمنی زۆر ستراتیژیەت هەن بۆ چارەسەری شەرمنی وەکو لاسایی کردنەوەی کردەوەی باش کە هاوتەمەنەکانی خۆی دەیکەن هاندانی کردنی شتی باش وەکو ئەوان داوای لێ بکەن یاری بکات لە حەوشە یا لە یاریگای قوتابخانە لەگەڵ هاوڕێکانیدا.

4-بۆ زال بون بەسەر کێشەی خوێندندا دەبێت منداڵ چاودێری بکرێت وردە وردە باشتر ببێت لەو چالاکییانەی پێویستە ئەنجامی بدات و فێری هەنگاوی باش ببێت کە بگات بەو ئامانجەی دەیەوێت نەک وەکو شاخ بێت بە کۆڵیەوە.

5-بۆ یارمەتی دانی منداڵی شەرانگێز دەبێت ئەو کردەوانەی دەیکات سەرزەنشت بکرێت نەک کەسایەتی منداڵی شەرانگێز و داوای لێ بکرێت هەڵسوکەوتی باشتر بکات وەکو: (هیوام وایە براکەت عەزێیت نەیەیت) یا (ئەگەر من نەیەڵم TV سەیربکەیت لەبەر ئەوەیە کە عەزێتی هاوڕێکانت دەدەیت) باشتر وایە پاڵنەری پۆزەتیڤی بەکاربهێنرێت وەکو (ئەگەر هەتا هەفتەیەک عەزێتی کەس نەدەیت پەیمانت پێ دەدەم بتبەم بۆ پیاسە لەگەڵ هاوڕێکانت) بەڵام لەلایەن باوک و دایک دەبێت بە ئارام بن کە منداڵەکە تەبریری خۆی دەکات هەندێکجار لەوانەیە منداڵ قوربانی بێت ئەو هەست دەکات کە ئەو هیچی نەکردوە و دەبێت ئەم وشانەی ئاراستە نەکرێت:

1-تۆ قەت ناگۆڕێیت، یا مێشکم چوو بە دەستەوە، یا ئەو ووشانەی کە هەستی گوناهباری لای منداڵ دەخوڵقێنێت وەکو: (ژیانت لێ تاڵ کردوین) چونکە منداڵ ڕاستە بێزارە بەڵام زۆر هەستیارە بەکەم ترین ووشە ئەمەش وا دەکات حاڵەتەکەی تەشەنە بکات و بەردەوام بێت.

و لە کۆتاییدا دەڵێین: هەموو کەسێک توشی خەمۆکی دەبێت بەڵام ئێمە ئەمڕۆ کۆمەڵێک زانیاریمان هەیە سەبارەت بە خەمۆکی کەوامان لێ دەکات وشیار تربین لە خەمۆکی و زیاتر قبوڵی منداڵی خەمۆکی بکەین چونکە تاوانی ئەو نیە، خاو و خلیچکی ئەو نیە و شەرانگێی ئەویش نیە، هتد و هەموو مافێکی هەیە کە خێزانەکەی ڕێزی لێ بگرێت و فەرامۆشی نەکات.

سەرچاوە:

کیف نفهم الطفل المکتئب و نساعده

کریستین نصار

نەخۆشیەکانی کەسێتی

Personality Disorders

نووسینی لیندا لابیلی
بەرچڤەی: ڕوخۆش عەلی

نەخۆشیەکانی کەسێتی لە میانەی هەڵسوکەوتی ناناسایی و بیرکردنەوەو هەستکردنی تایبەتی و کۆنترۆڵ نەکردنی ئارەزووە هەنووکەییەکان جیادەکرێتەوە.

کەسێتی هەموو مرۆڤێک لە شێوازی بیرکردنەوە و هەڵسوکەوتییەوە دەردەکەوێت کاتێک کە ڕەفتار و هەڵسوکەوتی تۆندو نەگونجاورنا کۆمەڵایەتی بێت نەوکاتە کەسەکە بە مرۆڤێکی نەخۆش دەستنیشان دەکرێت، زۆربەی نەخۆشیەکانی کەسێتی وەک گرفتی گەشەکردنی تایەتی کەسێتی دەست پێدەکات و لە ماوەی هەرزەکاریدا دەگاتە لوتکە لە پاشدا وەک نەخۆشییەکانی کەسێتی تێدا دەردەکەوون.

بە واتای تەواو دەتوانین بڵێین ئەو نەخۆشیانە نەخۆشی تەواونین چونکە کاری هزری یان ڕەفتاری ڕاناگرن، هەرچەندە هەندێک لەوانەی دووچاری ئەو نەخۆشیانە دەبن سەختی و ناخۆشی و گۆڕانەکانی ژیان ماندوویان دەکەن. و تارادەیەکی زۆریش گەرتەشەنەیان کرد ئەوا کەسەکە توشی هەندێک شکستی دەکەن، سەرەتا ئەم نەخۆشیانە لە دەستپێکی هەرزەکاریدا دەردەکەوون کە دەتوانن بەم شێوەیەی خوارەوە پۆلێنیان بکەین:

***نەخۆشی کەسێتی نا کۆمەڵایەتی**
Antisocial Personality Disorder
ئەم نەخۆشیە بەوە جیادەکرێتەوە کە ئەو کەسانە هەڵسوکەوت و ڕەفتاریان تا ڕادەیەک دوورە لە یاساو نەریتە کۆمەڵایەتیەکان بە تەواوی نەگونجاندنیان پێوە دیارە هەندێک جار ئەمانە ناو دەبرێن بە کەسێتی سایکۆپاس Psychopaths یان Sociopaths.

***نەخۆشی کەسێتی دوورە پەرێز**
Avoidant Personality Disorder
کەسێکە کە بەناشکرا شەرمنی و کپ کراوی کۆمەڵایەتی و هەست بە کەم بوون هەستیار لە ڕەخنەگرتندا دەردەکەوێت.

***نەخۆشی کەسێتی ناجێگیر**
Borderline Personality Disorder
بەوە دەناسرێتەوە کە کەسەکە ناسنامەی خودی لەدەست دەدات ئارەزووەکانی بەخێرایی دەگۆڕێت و ناسەقامگیری لە

پەیوەندییەکانی بە کەسانی دیەوە دیارە و هەڵەشەیی و ناجێگیری لە هەڵوێستو و ڕاکانی بۆ چوونەکانی دەردەکەوێت.

*نەخۆشی کەسێتی پشتبەستوو
Dependant Personality Disorder

کەسەکە زۆر پێویستی بەکەسانی دی هەیە و خۆی ناتوانێت هیچ بڕیارێك بدات یان سەربەخۆ بەرگری لە خۆی بکات و هەڵسوکەوت ڕەفتارەکانی نازادی کەسێتی پێوە دیاربێت.

نەخۆشی کەسێتی هیستری
Histronic personality Disorder

ئەوکەسانە دەناسرێنەوە بە زیادەڕۆیی و نیشاندانی کاردانەوەی سۆزداری نەشیاو و ئاڕاستەکردنی هەڵسوکەوتی ژیانی ڕۆژانەی بەشێوەیەکی سەرنج ڕاکێش و گۆڕانی خێرا خێرا و کوت و پڕ لە بواری سۆزو ڕەفتاریدا.

نەخۆشی کەسێتی نێرگزی
Narcissistic Personality Disorder

ئەمانە هەستیارییەکی زۆریان بەرامبەر کەسانی دی هەیە تا ئەو پەڕی ڕادە خۆیان خۆش دەوێت و لە هەموو بوارێکەو خۆیان لاپەسەندە و شێوەو ڕەفتار و ڕاو بۆچوونەکانی خۆیان لە هی هەموو کەس بە باشتر دەزانن مەزنێتی و گەورەیی لە خۆیاندا دەبینەوە.

*نەخۆشی کەسێتی کپکراو
Obsessive- Compulsive Personality Disorder

ئەم نەخۆشیە بە حاڵەتێکی نموونەی تووندوڕەوی و جێگیرنەبوون لە بیرکردنەوە و کاردانەوەی تووندو کۆنترۆڵ نەکردنی خود جیادەکرێتەوە.

*نەخۆشی کەسێتی پارانۆیا
Paranoid Personality Dis order

ئەم نەخۆشیە دەناسرێتەوە بە بێباوەڕی بەکەسانی دی و بڕوا بوون بە ناپاکی مەبەستی شاراوە کەسانی دیکەو کینە لە دڵ گرتن و خۆبەزل زان جیادەکرێتەوە.

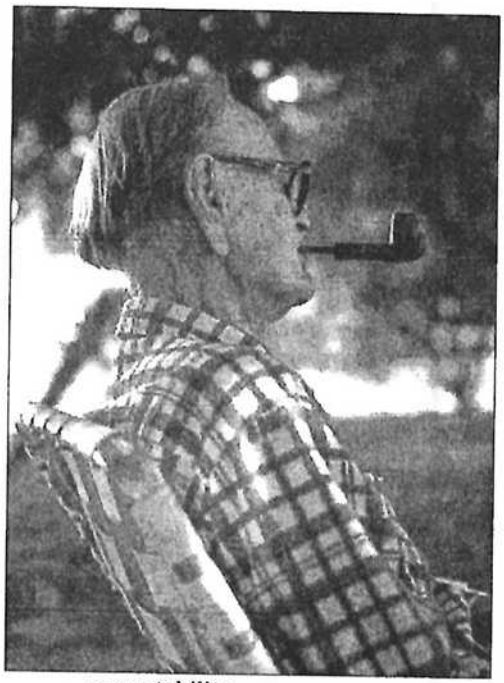
*نەخۆشی کەسێتی شیزۆفرینی
Schizoid personality Disorder

سەرەتا بە کۆمەڵێك هەڵچووی دیاریکراو لە ڕەفتار و ئەزموون و هەڵسوکەوتدا دەردەکەوێت وبایەخ نەدان بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان جیادەکرێتەوە.

*نەخۆشی کەسێتی شیزۆتایپڵ
Schizotypal personality Disorder

ئەم نەخۆشیە جیادەکرێتەوە بە بیرکردنەوەی سەیرو سەمەرە هەروەها ناشایستەیی لە ڕەفتارە هەڵسوکەوت و پەیوەندییەکان بە خەڵك و بۆچوونەکانەوە بۆ نموونە بڕواهێنان بە دیاردەی ڕۆحانی و هێزە ئەفسوونییەکان.

دکتۆر سام ڤاکسن لە کتێبەکەیدا پەیوەندییەکان لە نێوان تێکچوونەکانی کەسێتیدا



The Interelation ship between personality Disorder

دەڵێت: زۆر خاڵی هاوبەش لە نێوان ئەوکەسانەی نەخۆشیی تێك چوونی کەسێتیان هەیە، هەیە کە ئەمانەن هەندێك لەو خاڵانە:

*خۆپەرستی
Self-Centeredness

کە بە ناشکرا لە میانەی فەلسەفەی (سەرەتاخۆم) و قاڵ بوون لە بۆچوونی تایبەتیدا دەردەکەوێت، بەشێوەیەك کە خۆپەرستییەکە لە هەموو ڕەفتار و هەڵسوکەوتێکیاندا دیار دەبێت.

*نەبوونی بەر پرسیارێتی تاك
Lack of Individual a ccountability

لە ئەنجامی کۆسپی دەرونی بەرپرسیارکردنی کەسانی دی و کۆمەڵگە لەو گرفتانەی کە ڕۆژانە توشیان دەبێت بێئەوەی بەشێك لەو بەرپرسیە بخەنە سەرشانی خۆیان.

*بەکارهێنانی شێوازی فێڵکردن و خەڵك هەڵخەڵەتاندن لە ڕەفتار و هەڵسوکەوتدا بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆیان.

*خەمۆکی Depression

دووچار بوونە بە ئازارەکانی خەمۆکی و نیگەرانی هەڵچوون و ناڕەحەتی و دڵەڕاوکێ.

*نامادەباشی بۆ تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دەروونی وەک نۆرەی ترس و خۆنەویستی و کپ کردن و دوورە پەریزی لە کۆمەڵ و گومانکردن لە خەڵک.

*تێگەیشتنی هەڵەو ڕووکەش لە بۆچوونەکانی خودی خۆیی و کەسانی دی. درک نەکردن بەبێتوانایی و بەرهەڵست کاری و ناپەسەندی و ناتەبایی یان هەڵسوکەوتی ڕوخێنەر و ئەو کێشانەی کەلەوانەیە هۆکاری توشبونی نەخۆشیەکانی کەسێتی بێت.

*نەگونجانی کۆمەڵایەتی: گۆڕینی یاسای پلان و پێشکەشکردنی یاسای نوێ.

هەمە جۆر یان نەگونجاندنی کاریگەری جیهانی دەرەکی لەگەڵ پێداویستیەکانی خودی خۆیاندا.

ورێنەو نەندێشەیی

*هەلوەسەو وەهم و تێک چوونی ڕاوبۆچوونەکان (جگە لە ڕووداوە دەروونیە کورت خایەنەکانی نەخۆشی کەسێتی ناجێگیر).

فاکسن پێشنیاری تیۆریەکی یەکگرتووی زانستی شەڕەنگێزی تاوانی نەکردوە لە کاتێکدا هێشتا پێویستی بەوەرگرتنی زانیاری زۆر سەبارەت بەکاری جیهانی و شوێنمان لەو کارەدا دەکات

نیشانە تایبەتەکانی هەر نەخۆشیەکی دەروونی لە میانەی چیرۆک و سەرگوزشتەکاندا دەردەکەوێت.

بەڵام نێمە زانیاری تەواو یان توانای سەلماندنی لەگەری کاریگەری چالاکی هۆکارە دەروونیە گشتییەکانمان لە دەست نیشانکردنی نەخۆشییەکاندا نیە.

گرنگە نێمە ئاگاداری ئەوەبین کە هەندێ لەو کەسانەی بە نەخۆشیەکانی ناجێگیری و گۆشەگیری کۆمەڵایەتی و شیزۆیی و کپ کراو دەست نیشان دەکرێت، گیرۆدەی گرفتی تێک چوونی بایۆلۆژی و پێک هاتەی جەستەی Anatomical و ئەلەکتریکی لەش و پێک هاتەی کیمیایی مێشک neuro chemical دەبن. پەیوەندیەکی جینی بەهێز لە نێوان نەخۆشی گۆشەگیری کۆمەڵایەتی و نەخۆشی ناجێگیریدا دۆزراوەتەوە بڕوانە Genetic and Mental Disorder

چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی کەسێتی

دکتۆر دایڤد.ن. ئادمز لە نەخۆشخانەی چارەسەری دەروونی ئەتلەنتا و لە The psychological letter, Ffeb 2000) دا دەڵێت. چارەسەرکەران گرفتی زۆریان هەیە لەگەڵ ئەوانەی دووچاری نەخۆشی کەسێتی بوون، ئاسوودەکردنی نەخۆشەکان کارێکی سەختە چونکە بەربەستن لە بەردەم پرۆسەی ئالوگۆڕی ڕاوبۆچونی کاریگەر و دوورە پەریزی لە گەشەکردنی پەیوەندی باوەڕپێکراو. و ناتوانن پشت بە بایەخی مێژووی دروستی گرفتەکان و چۆنێتی ڕووداندیان ببەستن. گۆڤاری (Surgeoin General) دەڵێت نەخۆشیە دەروونیەکان دەتوانرێت چارەسەربکرێت و دەتوانرێت بە ئامادەکردنی چارەسەری کاریگەر نیشانەکان چاک بن. زۆربەی چارەسەرەکان لەژێر کاریگەری گشتی دەروونی و دەرمانگەریدا (Pharanalogical) دەبێت، سەرەڕای ئەوەی یەکخستنی هەردووکیان بە (چارەسەری هەمەجۆر) ناسراوە و هەندێک جار دەتوانرێت کاریگەرتربن لە هەریەکێکیان بە تەنها. بڕوانە ڕاپۆرتی (Mental Health: A Report of Surgeon General) لە ڕێگەی خوێندنەوەی پێناسەی نەخۆشیەکانی کەسێتی.

دەردەکەوێت کە ئەم نەخۆشیانە چارەسەرناکرێن، بەڵام هیوای چارەسەرکردن دەبێت کاتێک تاکەکان کۆنترۆڵکردنی ژیانیان هەڵ دەبژێرن و پابەندی گۆڕانی ژیانیان دەبن. و دەتوانرێت چارەسەر ودەرمان هۆکاری یارێدەدەربن بەڵام بڕیاری کەسەکەیە لە دروست کردنی گۆڕانی خودی ژیانی خۆی بەڕپرسیارە. سەرەتا بۆچارەسەرکردن، پێویستە تاکەکان ئارەزووی گۆڕانیان هەبێت بۆ چارەسەری سەرکەوتوو بەردەوامی جۆرەکان نەخۆشی کەسێتی، تاکەکان پێویستیان بە تێگەیشتنی دروست و ڕووبەڕووبوونەوەی ئەزموونی ناوەکی و هەڵس و کەوتیان هەیە. لەوانەیە ئەم گرفتانە بە تووندوتیژی دروپات بوونەوەی کۆستی دەروونی لە تەمەنی منداڵیدا پەیوەست بن وەک (خراپ بەکارهێنان) و ئەمەش گۆڕینی بۆچوونیان سەبارەت بە خۆیان و پەیوەندییان بە جیهانەوە لە خۆ دەگرێت لە پاشدا بەیاریدەی سستمی (چارەسەرکردن و کۆمەڵەی یارێدەدانی خۆی، هاوڕێیان و خێزان و دەرمان) دەتوانن خۆیان لە ژیانی بەندێتیان ڕزگار بکەن.

سەرچاوەی دیکە:

The Biology of Borderline personality Disorrder
The Chemistry of personality

بەشی سێیەم

ئاوی ژێرزەوی لەعیراقدا

پەرچڤەی: داليا جەزا

سیستەمە جیهانییەکان بۆ هەڵسەنگاندنی ئاوی ژێر زەوی و پاراستنی

ئەو بایەخەی لەلایەن رێکخراوە جیهانییەکانەوە دراوە بەئاوی ژێر زەوی، تەمەنی لە سێ سەدەی پێشوو تێپەڕناکات، تائێستاش ئەو بایەخە بەبەراورد لەگەڵ ئەو بایەخەی لەجیهاندا بەئاوی سەر زەوی دراوە ساکارە.

بەداخەوە بایەخدان بەئاوی ژێر زەوی پرۆتۆکۆلێکی جیهانی یان میکانزمێکی یاسایی بۆ بەرهەمهێنانی بەخۆرە نەدیوە، هەروەها تائێستا رێککەوتنێک نەکراوە دەربارەی دیاریکردنی هێما و دەستەواژەکان کەپێویستە پشتیان پێببەستریێت بۆ کێشانی نەخشەی هەڵسەنگاندنی ئاوی ژێر زەوی لەئێوان پسپۆڕانی هەموو جیهان لەوبوارەدا، بۆیە بواری هاوکاریکردن وگۆڕینەوەی پسپۆڕی لەئێوان تایبەتمەندان وتەکنیکییەکان لەجیهاندا سەبارەت بەئاوی ژێر زەوی تائێستا لاوازییەکی زۆر بەخۆرە دەبینێت، بۆ نموونە بنەما پشت پێبەستراو و هێما وزاراوەکان بۆ کێشانی نەخشەکانی هەڵسەنگاندن لەئەمریکا جیاوازە لەوەی پشتی پێدەبەستریێت لەفەرەنسا وسویدو بەریتانیا، بەڵام جیهانی سێ تائێستا دووری لەوەهوڵدان وسەرپەشە زانستییانەوکرداری یەکگرتنیان لەسەر بنەمایەکی جیهانی.

یەکگرتووی جیهانی هایدرۆجیۆلۆجییەکان ورێکخراوی یۆنسکۆی سەر بەنەتەوەیەکگرتووەکان هەوڵیانداوە لەو بوارەدا، لەپێناوی دۆزینەوەی رێگای وادا کە نەو سومبول وزاراوەو رەنگانە یەکبخەن کەبۆ کێشانی وێنە پشتیان پێدەبەستریێت،بەڵام ئەو هەوڵانە تەواونەبوون لەگەڵ نەوەشدا کەهەندێک بنەمایان دانابوو بۆ یەکخستنی ئەو هێمایانە.

باوەڕوایە نەبوونی پرۆتۆکۆڵی تەواو لەئێوان وڵاتانی جیهاندا دەربارەی یکپێگرتنی ئەو گۆڕانکارییانەی لەوێنە کێشانی نەخشەکانی ئاوی ژێر زەویدا هەیە، تەنیا ناگەڕێتەوە بۆ ناکۆکی لەسەر هێماکان وچۆنێتی یەکپێگرتنیان، بەڵام گۆڕانکاری و یەکخستن پێویستی

بەپارەی زۆریش هەیە لەلایەن ئەو وڵاتانەوە کەماوەیەکی زۆرە بڕیارياندواوە وێنەی ئاوەکانی ژێر زەوی خۆیان بگرن و بەهۆکارە پشت پێببەستراوەکان هەڵیانبسەنگێنن.

دووبارە کێشانەوەی وێنەی ئەو نەخشانەوکردارەکانی هەڵسەنگاندیان بە پێی بنەما جیهانییەکان تەنیا پێویستیان بەپارە نییە بەڵکو پێویستیان بەکاتی زۆریش هەیە بەتایبەت لەوڵاتانی ئەوروپادا، وڵاتانی جیهانی سێیش هێشتا لەسەرەتای ڕێگاکەدان‌ودەتوانن سود لەهەر گۆڕانکارییەک وەربگرن کە لەڕێی ڕێکخراوە جیهانییەکانەوە دەربارەی یەکگرتن روودەدات .

نەخشەکانی ژێر زەوی زۆرن، لەهەمان کاتیشدا جۆراوجۆرن‌وبۆ مەبەستی جیاوازیش کێشراون بەگوێرەی پێویستی‌وئەو مەبەستەی کە دەویستڕێت ئەو نەخشەیەی بۆ بەکاربێت‌وگەشەی پێبدرێت یان دیاربکرێت، زۆر جار نەخشەکانی ژێر زەوی بەکاردێن لەبەر ئەوەی پشتیان پێدەبەستڕێت وەکو بنەمایەک بۆ پلاندانانی دورمەودا یان کورت مەودا بۆ توانای ئاوی ژێر زەوی بۆ پیسبوون وەکو ئەوەی پشتی پێببەستڕێت وەک بنەمایەک بۆ بڕیاردان لەسەر بەکارهێنانی زەوییە کشتوکاڵییەکان بۆ بەرهەمهێنان لەگەڵ جۆروچۆنێتی ئاوی ژێر زەوییەکەی، یان ئەنجامدانی توێژینەوەی تەواو لەبواری پلاندانانی نیقلیمیدا یان لەوانەیە پشتیان پێببەستڕێت بۆ دیاریکردنی پێویستی سیاسەتەکانی ئاوی ژێر زەوی‌وچۆنێتی ئەنجامدانی لێپێچینەوەی پێویست بۆ ڕێگرتن لەپیسبوونی، جگە لەوانەش، ئەو نەخشانە دەبنە بنەما بۆ دانانی دیزاینی ئەو مەڵبەندانەی تایبەتن بە دەستنیشانکردنی پیسبوون‌وهەڵسەنگاندنی ئاوی ژێر زەویی لەسەربنەماکانی نیشتمانی‌وئیقلیمی. هەروەها دەتوانرێت پشت بە بەڕێوەبەرایەتیە کانی ببەستڕێت لەبوارەکانی توێژینەوە زانستی‌وفێرکارییەکاندا.

بەمەبەستی ڕوونتر تیشک دانان لەسەر جۆری ئەو نەخشانەوپۆلێنکردنیان ئەم خشتەیە دەخەینە ڕوو:

خشتەی ژمارە(یەک)- نەخشەکانی توانای ئاوی ژێر زەوی بۆ پیسبوون نیشان دەدات:

جۆری نەخشە	پێوەر	مەبەست و پێکهاتەکانی	تێبینییەکان
گشتی‌وگشتگیر	1:500.000 یان زیاتر	پلانی گشتی، دروستکردنی بڕیار، داڕشتنی ستراتیژ لەبواری پاراستنی ئاوی ژێر زەوی لەسەر هەردوو ئاستی نیشتمانی‌وئیقلیمی، ئامانجە فێرکارییەکان، نەخشە گشتییەکان کە توانای جەوهەری بۆ پیسبوونی ئاوی ژێر زەوی نیشان دەدەن‌و ووردەکارییە خۆجێییەکان نیشان نادەدەن.	بەدەست وێنەی دوو دووری یان ئەتڵەس دروستدەکرێت کەپاشکۆی ڕوونکردنەوەیان لەگەڵدایە، ئەو نەخشانەی بەکۆمپیوتەر دروستدەکرێت هێشتا بڵاونین.
هێڵکاری	1:500.000 1:100.000	تەنانەت پلانی نیقلیمی، بەڕێوەبردن‌وڕێکخستنی پارێزگاری ئاوی ژێر زەوی، هەڵسەنگاندنی کێشەکانی بڵاوبوونەوەی پیسبوون. نەخشەکان زۆرینەی ووردەکارییە ناوخۆییەکان ناگرێتەخۆو پێویستی بە وێنەی تایبەتی هەیە .	نەخشەکان بەدەست ئامادەکراون یان نەخشەی ئەلەکترۆنی دوو یان سێ دووریین یان ئەتڵەسن.
بۆ خستنە کاروکردارە شارستانییەکان	1:100.000 هەتا 1:25.000	پلاندانان بۆ بەکارهێنانی زەوییەکان‌ودانانی دیزاین بۆ بەرنامەکانی پاراستنی ئاوی ژێر زەوی، وێنەی شیکاری بۆ نیشاندانی توانای ئاوی ژێر زەوی بۆ پیسبوون‌وبڵاوبوونەوەی لە شوێنەکاندا بەگوێرەی کاتی پیسبوویەکی دیاریکراوەوە، ڕووپێوێکی کێڵگەیی پەسەند.	وێنەی ئەلەکترۆنی ژمارەیی دوو یان سێ دووری یان وێنەی بەدەست ئامادەکراو، هێڵکاری بۆ باشکردنی بەکارهێنان.
جۆرێک بۆ مەبەستی تایبەتی	1:25.000یان کەمتر	وێنەی تاک مەبەست‌وخۆجێیی بۆ پلاندانانی لایەنێکی دیاریکراو یان شارستانی هەروەها بۆ پاراستنی بڕەکان، ئەو کێشانە ڕووندەکاتەوە کەپێوەندداران بەتوانای پیسبوونێک کەخەسڵەتی خۆجێیی‌وشوێنی دیاریکراوی هەبێت، پێویستی بە گورزەیەک لە پێدراو هەیە کەواقع بنوێنن، زۆرینەی کات پێویستی بەپشکنینی گشتی هەیە.	وێنەی ژمارەیی دوو یان سێ دووری یان هێڵکاری(هێڵکاری ڕووەکان)ونەخشەی تۆپی.

سەرچـــاوە : یـــەکگرتووی هایدرۆجیۆلۆجییـــە جیهانییەکان- سەرچاوەی پێشوو لا55.

لەو خشتەیەی سەرەوە دەردەکەوێت کەنەخشە جۆری هەیـــە لەوانـــە (گشـــتی، پلانـــی، بۆخســـتنەکاروکرداری شارســـتانییەکان، تایبـــەت)وبـــۆ هەریـــەکیان پێـــوەری وێنەکێشانی تایبەت هەیە، تێبینی دەکەین هەرچەند پێوەری نەخشە گەورەبێت، نەخشەکان پێـدراوی بەرزوسنووردارای دەبێت، هەرچەندیش پێوەری وێنەکە بچوکبێت هێندەش نەخشـــەکان تـــەنیا بـــۆ یـــەک یـــان دوو مەبەســـت بەکاردێن وبەڵگەوزانیارییەکان کەم دەبن، بەڵام ئەمە لەبایەخی هیـــچ کامیـــان کەمناکاتـــەوە، چونکـــە هـــەر نەخشـــەیەک مەبەستێکی تایبەتی هەیە کەوێنەکەی بۆ کێشراوە.

بـــۆ نموونـــە دەتوانـــین بەڵگـــەوپێدراوەکانی نەخشـــە ئیقلیمییەکان بۆ کێشانی ستراتیجێکی هەڵسەنگاندنی ئاوی ژێـــر زەوی نیشـــتمانی دابنێـــین، چونکـــە هەریـــەکیان پێدراوو بەڵگەی تایبـــەت وجیاوازیان تێدایەوپێویســـت نییـــە هاوشێوەی ئەوانەبن کە لەنەخشە نیشتمانییەکاندایە.

بەهەرحاڵ نەخشەکانی ئاوی ژێر زەوی کەمروکوڕییان لە زۆر لایەنـــەوە تێدایـــەوناتوانن هـــەموو لایەنـــە زانســـییەکان دیاریبکـــەن، بـــۆ نموونـــە هـــەندێک لـــەو لایەنانـــە دیاریدەکـــەین کەکەمروکوڕیان تێدایە لەو نەخشانەدا، ئەوانەش: کـــەمروکوڕی لـــەو زانیارییانـــەدا کەواقیع نیشان دەدەن لەئەنجامی پێـــوەری پشتپێبەستراودا، ناڕوونی سیستمەکە، نەبوونی پرۆگرامێکی پەســـەندکراو لەهـــەموو جیـــهاندا، گرانـــی بڕیـــار لەسەردان ولێکدانەوەی راستی دقە پێدراوەکان.

بۆ کێشانی هەرنەخشەیەکی ئاوی ژێـر زەوی، پێویستە کۆمەڵێک زانیـاری هـەبێت دەربـارەی پێکهاتـەی جیۆلۆجـی جـەوزی ژێـر زەوی وەکـو/ جـۆری ئـاو، قـەوارەی ســاڵانە وەرگرتنی ئاو، لەستوری هـەردوو چوارچێـوەی تێرونـاتێر، زەوییـــە بـــەرووەک داپۆشـــراوەکان، ســـەرچاوەی پیسبوونوقەوارەکەی ...هتد.

ئەو زانیارییانە بەبنەمای دیاریکردنی نەخشەکەی ئاوی ژێـر زەوی دادەنرێـت، بۆیـە پێویسـتە بەشـێوەیەکی وورد دەســـتەبەربن، بنکەسەی زانیارییـــەکان وردی نەخشـــەکان دیاریدەکات بەتایبـەت لـەو نەخشانەدا کە توانای ئاوی ژێـر زەوی بـۆ پیسـبوون دیاریدەکـەن کەهەسـتیاریەکی زۆریـان هەیە ئەو هەڵەیەش کە تێیدا دەکرێت، زۆر لەسـەر ئاوی ژێـر زەوی دەکەوێت و بۆ ساڵانێکی زۆر دەمێنێتـەوە، بەتایبـەت ئەگـەر ئـەو نەخشانە بکرێنـە بنـەما بـۆ بڕیـاری پـەیوەندار لەلایەنە بەرزەکانـەوە، لێرەشـەوە گرنگـترین ئـەو رێگایانـە دەخەینـە ڕوو کـەوەکو بنـەما بـۆ وەرگرتنـی زانیاریـیەکانی کێشانی وێنەی ئەو نەخشانە بەکاردێن:S8.

یەکـەم : هەسـتکردن لـەدووڕەوە/ لەچـەند رێگایەکـەوە ئـەنجامدەدرێت لەوانـە : رێگاکـانی شـیکردنەوەی وێنـە ئاسمانییە ڕەشوسپی وڕەنگاوڕەنگەکان.

*رێگاکـــانی شـــیکردنەوەی وێنـــە ئاسمانییـــە ڕەنگاوڕەنگ ودروستکراوەکان.

تەکنیکـەکانی چارەسەرکردنوشـیکردنەوەی وێنـەکانی مانگە دەستکردەکان، ئەو وێنانەی بە ئامێرە فرە شەبەنگەکان یان لەڕێی ئەو رادارەوە گیراون کە دەرچەی (SAR)ی هەیە.

بەگوێرەی رێگای یەکەمەوە/ لەرێگای ڕووپێوی ئاسمانی کـەم بەرزییـەوە دەبێت کە بۆ مەبەستی ڕووپێوی چالاکییـە مرۆییەکانوکاریگەرییـــەکانی و وەبـــەرهێنانی زەوییـــە کشـــتوکاڵییەکانوئەو گۆڕانکارییانـــەی بـــەهۆی زێراب وتۆڕەکـانی ئاوەڕۆوروبارەکانوخشـتە ئاوییەکانـەوە دروستدەبن لەگەڵ سەرچاوەکانی پیسبوون و ئەو شوێنانەی کـە دانیشـتووانی تێـدا جێگـیربووە لەگـەڵ پەیکـەرەکانیان، لەکۆتایشدا گۆڕانکارییەکانی ژینگەوخراپ بەکارهێنانیان.

رێگـای دووەم/ لـەرێی ڕووپێـوی ئاسمـانی نـاوەندی و بەرزەوە دەبێت کەبەمەبەستی کۆکردنەوەی زانیـاری لەسـەر بنـەڕەتی سـنووری جیۆلۆجـی و دیمەنـەکانی تێکشـکاندن و الکارســـن ولـــە کۆتایشـــدا شـــێوەوجۆری داپۆشـــەرە ڕووەکییەکانە.

بـــەڵام رێگـــا تەکنیکییـــەکان: بـــەهۆی فرۆکەومانگەدەســتکردەکانەوە دەســتەبەردەبن، ئـــەوەش بەمەبەستی دەستکەوتنی زانیاری ستاتیکی وەستاو (وێنەی تـەنیا) لەگەڵ زانیـاری داینـامیکی جـوڵاوی گـۆڕدراو (چـەند وێنەیـەک) دوو جۆرپـش تـەکنیکی هەسـتپێکردن لـەدووڕەوە هەیە ئەوانیش:S9

تەکنیکە چالاکەرەکان/ بریتییە لەبڵاوکردنەوەی تیشک لەجۆری تیشکە دروستکراوەکان بەرەو ئامانج ، شیکردنەوەی وەڵامدانەوەی ئامانج، لەوانەیە تیشکەکان لەشێوەی شەپۆلی کارۆموگناتیسی لەرە بەرزدابن(رادار) یان شەپۆلی دەنگی (ئامێری سەروو دەنگی) دەتوانرێت ئامێرەکە لەسەر زەوی بچەسپێنرێت (رادار، سەروو دەنگی) یان لەسەر فڕۆکە یان ڕادار.

هەتا ئێستا بەکارهێنانی ئامێری تیشکی (لێزەر) دەستنیشانکردووە لەگۆڕەپانی هایدرۆلۆجیادا لە چوارچێوەیەکی فراواندا، شێوازی چالاکەریش بەکاردێت بۆ هەستکردن لەدوورەوە لەسەر بنەما ئیقلیمییەکان، بەڵام لەوانەیە بەکاربهێنرێ بۆ پێوانەکردنی ناڕاستەکراو بۆ خاڵێکی دیاریکراو (سەروو دەنگی).

2- تەکنیکەکانی چاودێریکردن(بریتییە لەشیکردنەوەی تیشکی سروشتی بۆ شتێکی تر، لەشێوازەکانی چاودێریکردنیشدا تیشکی کارۆموگناتیسی بەکاردێت لەتیشکی ژێر سوورەوە تا تیشکی وەنەوشەیی، بەدەگمەنیش تیشکی سەروو وەنەوشەیی دەبێت ئێستا زۆر لەجێبەجێکردنەکانیش بەهۆی ئامێرە فرە شەپەنگەکانەوە روودەدات.

لەوانەیە فڕۆکە هەڵیبگرێت بەڵام لەزۆرینەی کاتدا لەگەڵ مانگی دەستکرددا دەنێردرێت، لەگەڵ هەستکردنی سلبی تایبەت بە ناوچەیەکی دیاریکراو.

دووەم : سیستمی مانگە دەستکردە نوێیەکان

بەهۆیەوە کۆمەڵێک زانیاری کۆدەکرێتەوە نەوانیش: دابەشبوونی زێرابی ستوونی بەرزەی بەرز(بوونی هەواکێش بەبەرزەوە، بەشێکی سەرقاپی هەبێت یان هەر سەرقاپی نەبێت، شوێنەکانی شێوە ئاوییە هەمیشەییەکان کە ئەمانەن(قوڵایی ئاوەکەمەکانی ژێر زەوی، دزەکردنێکی زۆری ئاو لەروبەرە ئاوییەکانی سەر زەوییەوە بۆ چینە ئاوییە نزمەکان)، بەکارهێنانی ئەو زەوییانەی کەتێیدا ڕێ هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی ئەو سەرچاوانەی دەشێت ببنە هۆی پیسبوون یان سەرچاوەی پیسبوونی هەنووکەیین وەکو(سەماد، پێکهاتە کشتوکاڵییە کیمیاوییەکان.. هتد)بارودۆخی ئێستای ئەو زەوییانەی بەرووەک داپۆشراون، کەبەشێوەیەکی گشتی ڕەنگدانەوەی ئەو گۆڕانکارییانەن کە بەسەر ئەو تاوێرە جیاوازانەدا دێن کەپێکهاتەی ئاوەکە دادەپۆشێت لەخاکەکەدا، ئەو گۆڕانکارییانەی کە لەبارستایی خاکدا ڕوودەدات کە بە ڕووبی وتەواوی گیراوە چینییەکان نیشان دەدات کە ئەمانەن (گیراوە هێشوییەکان، گیراوە کۆمەڵە کۆمەڵەکان 0لە ڕێگای شیکردنەوە مۆرفۆلۆجییەکانەوە، شێوەکانی زەوی(چەوداڕوڵمی،) پاکژکەرەوە هایدرۆلۆجییەکان ودیاریکردنی خەسڵەتە تایبەتەکانی کەدەتوانرێت دەستەبەربکرێت بەشیکردنەوەی مانگەدەستکردەکان وئەو چارەسەرانەی کەپەیوەندداڕن پێوەی،(سڕینەوەی، ڕێژە، درزەکان).

سێیەم : کەرداری ماتماتیکییەکان بۆ ئاماژەدانە جیاجیاکان) یان تەنیاکان بۆ خوێنەرانی وێنە ئاسمانییەکان.

مەبەستەکەی دۆزینەوەی ئەو ئاوچانەیە کەدزەکردنی ئاو بەخێرایی تێیاندا دەڕوات، دیاردە کارستییەکان لەژێر چینی سەرەوە واتا ڕووی زەویدا، پەیوەندی گۆڕینەوە لەنێوان ئاوی سەرزەوی وئاوەکانی ژێر زەویدا، گۆڕینەوەی ئاوی ژێر زەوی لەنێوان چینە ئاوییەکانی تەنیشتیەکدا.

چوارەم : بەکارهێنانی سیستمی زانیاریە جوگرافییەکان (GIS)

سیستمەکە دەوەستێتە سەر بەکارهێنانی کۆمپیوتەر وەکو هۆکارێک بۆ تەواوکردن وشیکردنەوەی ئەو پێدراوانەی کە لەچەندین سەرچاوەوە دەستەبەردەکرێن وەکو (هەستکردن لەدوورەوە، ڕووپێوی خاک، ڕووپێوی زەوییەکان، لەوێستگەکانی کۆکردنەوەی نموونە ئاوییەکان ولەنەخشە تۆپۆگرافییەکانەوە لەگەڵ پێدراوە ئامارییەکان). پێدراوەکان ئەو بنەمایەن کەنەخشەکانی توانای ئاوی ژێر زەوی بۆ پیسوونی لەسەر دروستدەکرێت ودەتوانرێت ڕاستەوخۆ بخرێنە سیستمی زانیاریە جوگرافییەکانەوەGIS :

لەسەر ئەم شێوانەی خوارەوە: بەهای گۆڕاوە خاڵڕێژەکان (بەرزییەکان، پێوانەی بیرەکان وتۆمارەکانیان، ئاوەڕۆکانی ژێر زەوی، قوڵایی بۆ ئاوی ژێر زەوی، گوازرانەوەی هایدرۆلیکی، خەسڵەتەکانی خاک و.. هتد).

دەرکەوتە خاڵڕێژییەکان (بیرەکان، سەرچاوەکان، وێستگەکانی پاراستن و چاودێریکردن ، خاڵەکانی هەڵقوڵان،

شوێنەکانی پاراستنی ماددە کیمیاوییەکان وپاشەڕۆکان، شوێنەکانی دزەکردنی ڕژاوەکان).

هێڵەکانی ڕووپێوکردنی بەیەکگەیەندراوی بەردەوام(بەشە جیۆفیزیاوییەکان، بەشە هایدرۆجیۆلۆجییەکان).

نەخشە جیاجیاکان(نەخشەکانی پێکهاتە هایدرۆجیۆلۆجییەکان، نەخشەکانی ڕووەک وخاک، سنوری ناوچەکانی پاراستن..و ئەوانی تر).

هێڵی پەیوەندییەکانی گۆڕینەوە یان دەرکەوتە هێڵکارییەکان(سنووری کان، دەرکەوتە بنیادنراوەکان، هێڵەکانی دابەشبوونی ئاوی ژێر زەوی، هێڵی بۆرییەکان، ڕێگاکان، هێڵەکانی ئاوەڕۆ..وئەوانی تر.

پێدراوی هەستپێکراوەکان لە دوورەوە (ڕێنە ڕەش وسپی وڕەنگاوڕەنگەکان).

ئەمەش نوێترین ڕێگا جیهانییەکانە بۆ کێشانی نەخشەکانی توانای ئاوی ژێر زەوی بۆ پیسبوون، تەکنیکەکانی پشت بەنامێری نوێ دەبەستن، لەوانەش مانگە دەستکردەکان کەوڵاتانی جیهانی سێ کەمیان هەیە، بۆیە تەکنیکەکانی کێشانی نەخشەئاوییەکان ئەگەر لەوڵاتانی جیهانی سێدا ئەنجامبدرێت دەبێت لەلایەن پسپۆڕی بیانییەوەبێت، ئەوەش هۆکارێکە بۆ تێچوونی پارەی زۆر، هۆی ئەو بارەش کەمی ژمارەی کادری زانستییە لەو بوارەدا.

بەڵام ئەو ڕێگرییە هونەرییانە ئەو ڕاستییە ناشارنەوە کە هەندێک لە وڵاتانی جیهانی سێ تەکنیکی پێشکەوتویان دەستەبەرکردووە یان پشتیان بە ڕێگای وابەستووە کە بۆ کێشانی نەخشەکانی ئاوی ژێر زەوی زۆر نوێنێن، بەڵام بەگوێرەی نەخشەکانی پیسوونەوە هێشتا کات زووە بۆ باسکردنی نەخشەی لەو جۆرانە لەلایان.

ئەمەش ئەوەیە کەبانکی نێودەوڵەتی جەختی لەسەر دەکاتەوە، کاتێک لەچوارچێوەی مەرجەکانیدا بۆ تەمویلکردنی پرۆژەکان ئەوەی داناوە کەپێویستە پسپۆڕە تەمویلکراوەکان لەجیهانی سێدا مەرجی ژینگەییان تێدابێت، بەتایبەت ئەوانەیان کە پەیوەندداربن بەسەرچاوەی ئاوەوە. ئەو ڕێگرییە ژینگەی وتەکنیکیەش تەنیا وڵاتانی جیهانی سێ ناگرێتەوە، بەڵکو بەشێک لەوڵاتانی پێشکەوتووش دەگرێتەوە، لەگرنگترین ڕێگرییەکانی کێشانی نەخشەکانی ئاوی ژێر زەویش بۆ پیسبوون، ئەمانەن: S10

1-پەرەپێدانی پێناسەیەک کەدانپیانان و پەسەندکردنی هەموو وڵاتانی جیهان بۆ توانای ئاوی ژێر زەوی بۆ پیسبوون بەدەستبهێنێت.

2- گەیشتن بەپرۆتۆکۆلێک دەربارەی ڕێگای گشتی پەسەندکراو بۆ ئامادەکردنی نەخشەی توانای ئاوی ژێر زەوی بۆ پیسبوون وبەردەوامی، بەبەکارهێنانی هەمان ئەو شێوازوزاراوانە بۆ ئەوەی توانای پیسبوون نیشان بدات لە ڕێی وێنەوە.

3- هەڵبژاردن ودیاریکردنی ڕاستی نەخشەکانی توانای ئاوی ژێر زەوی بۆ پیسبوون.

صاحب الربیعی / ستۆکهۆڵم -2003/8/20

(S1)بۆ زانیاری زیاتر بگەڕێرەوە بۆ کتێبەکانی توێژەر(صاحب الربیعی)(ئاوی ژێر زەوی لەنیشتمانی عەرەبیدا)(دار الکلمە ، دمشق) 2002.

کتێبی(گۆڕانکارییەکانی کەش وکارییگەرییان لەسەر ئاوی سازگار) دار الکلمە دمشق 2002.

S2 یەکگرتووی هایدرۆجیۆلۆجییە جیهانییەکان(ڕێبەرێکی ڕێنمایدەرە دەربارەی ئامادەکردنی نەخشەی توانای ئاوی ژێر زەوی بۆ پیسبوون) وەرگێڕانی (مەئمون ملکانی)، ڕێکخراوی عەرەبی بۆ پەروەردەوڕۆشنبیری وزانیاری(کارگێڕی زانست وتوێژینەوەی زانستی) تونس 1998 لا 31.

S3 سەرچاوەی پێشوو لا19-20

S4 هەمان سەرچاوە 43

S5 هەمان سەرچاوە لا21

S6 ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ پەروەردەوزانست وڕۆشنبیری وڕێکخراوی جیهانی بۆ دیاریکردنی ژێر زەوی(هەڵسەنگاندنی سامانە ئاوییەکان)- (ڕێبەر بۆ هەڵسەنگاندنی توانا نیشتمانییەکان) وەرگێڕانی (ئەمین سلگی)، تونس 1998 لا88-89.

S7 سەرچاوەی پێشوو لا87-88.

S8 یەکگرتووی هایدرۆجیۆلۆجییە جیهانییەکان-سەرچاوەی پێشوو 90-92-102.

S9 ڕێکخراوی نەتەوەیەکگرتووەکان بۆ پەروەردەوزانیاری وڕۆشنبیری ودیاریکردنی ژێر زەوی - سەرچاوەی پێشوو لا87.

S10 یەکگرتووی هایدرۆجیۆلۆجییە جیهانییەکان- سەرچاوەی پێشوو لا116.

خوێندکار و ماموّستایان لە کوردستاندا کێشەو ڕێگەچارەکان

نوسینی: ئەکرەم قەرەداخی

خوێندکار

خوێندکاران ئامانجی سەرەکی هەموو پرۆسەیەکی پەروەردەن و بەردی بناغەی پاشە رۆژی نەتەوەن و هەموو کارێك کە وەزارەتی پەروەردە دەیکات هەر لە کردنەوەی خوێندگایەکەوە تادەگاتە ئامادەکردنی بەڕێوەبەرو ماموّستاو کتێب و هەموو پێداویستیەکانی خوێندن تەنها لەپێناوی خوێندکاردایە، ئەو پرۆسەی خوێندنەی بایەخی تەواو بە خوێندکارو بەرزکردنەوەی ئاستیان و جێ بەجێ کردنی داخوازی و پێداویستیەکانیان دەدات و زەمینەی تەواوی خوێندن لەبەردەمیاندا ئامادە دەکات و گوێ بۆ رازو نیازیان دەگرێت و هەوڵی جێ بەجێ کردنیان دەدات و بارودۆخێکی لەبای دیموکراسی لەخوێندنگاکاندا دەخولقێنێت و بوارەکان لەبەردەم پێشکەوتن و سەرفرازییاندا دەدات- ئەوە پرۆسەیەکی بنیات نەرە، بەپێچەوانەوە هەر پرۆسەیەك لەسەر بنەمای سەرکوتکردنی ئەودا خوازیانە بەڕێوە بچێت پرۆسەیەکی پاشکەوتووی کپکەری لەناوبەرە.

باری ئێستای خوێندکار:

باری پەروەردەیمان ئێستا پاشماوەی سالأنێکی زۆرە هەر لەورۆژەوەی حکومەتی عێراق لەبیستەکانی سەدەی رابردودا دروست بووە تائێستا هەندێك لەو سیستمانەی هەرتێیدا ماوەو تائێستا پەیرەو دەکرێن.. واتە بنەمای پەروەدەیمان هەر ئەو بنەما کۆنەیە کە زیاتر لە 80ساڵە پەیرەو دەکرێت، هێشتا سیستەمێکی دیموکراسی سەرتاسەری لە خوێندنگەکانمان و لەپەروەردەدا پەیرەو ناکرێت، خوێندکاران زۆربەی جار بەپێچەوانەی ئارەزوو ئاواتەکانی خۆیانەوە دەخوێنن و زۆرجار بەپرۆگرامو کتێب و ئەو بابەتانەی لەخوێندنگاکاندا وەری دەگرن پەست دەبن و بەچاوی قێزەوەنەوە سەیری دەکەن، وە ڕێبازەکانی

گوتنەوەش لەزۆربەی کاتدا وەك ئاماژەمان پێکرد. هەر رێبازە کۆنەکانەو ئەقڵیەتی دامو دەستگاکانی هەندێك لەکاربەدەستانی پەروەردەو بەڕێوەبەرو کارگێرانی خوێندنگان هەر ئەو ئەقڵیەتە کۆنەیە کەبەچاوێکی نزمو کۆیلەیەتی تەماشای خوێندکار دەکات،و بواری هەناسەدانو بیرکردنەوەو داهێنانیان لەبەر بڕیون..هەر رووبەرو بونەوەیەكو رەخنە گرتنێك لەکارگێریو مامۆستاو پرۆگرامی خوێندنەوە، بەچاوی کفرو لادەر سەیر دەکرێت.. خوێندکار خراوەتە ناو سندوقێکی داخراوە . کلیلەکەشی لەگیرفانی بەڕێوەبەرو مامۆستاکاندایە، ئەم کارە بۆتە هۆی دواخستنی رەوتی فێربوونو پەروەردەو ئارەزوەکانی خوێندکاری سەرکوت کردوە، زۆر جار خوێندنگە بەگرتوخانەیەك دەزانن و حەزبە فڕینو راکردنو خۆدەرباز کردن دەکەن هەر ئەوەشە کەساڵانە رێژەیەکی زۆر خوێندکار خۆیان لە خوێندنگە دەدزنەوە بەجێی دەهێڵن.

بڕوانە ئەم خشتەیەی خوارەوە:

ژمارەی وازهێنەرەکانی ساڵی 2001-2002

پۆل	وازهێنانی کوڕ	وازهێنانی کچ
یەك	943	353
دوو	679	258
سێ	1070	493
چوار	309	123
پێنجەمی زانستی	62	58
پێنجەمی وێژەیی	58	12
شەشەمی زانستی	203	122
شەشەمی وێژەیی	65	55
کۆی گشتی	389	1474
هەموی	3863	

ئەو ژمارەیە ژمارەیەکی کەم نیەو پێویستە بە چاوێکی پڕ بایەخەوە سەیر بکرێتو بەردەوام توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی وردی دەربارە بکرێت.

باری ئابووری:

بەهۆی ئەو قۆناغەی کە نەتەوەکەمانی پیادا تێپەڕ دەبێت باری ئابوری زۆربەی خوێندکاران نزمەو توانای بەڕێوەبردنی ژیانی خوێندنو کۆشش کردنیان نیە ئەگەر چی هەندێکیان لەگەڵ خوێندندا کاردەکەنو مەبەستیانە بەکارەکانیان بتوانن ژیانی خوێندنیان بەرن بەڕێوەو هەندێکیشیان بەو کارانە یارمەتی کەسوکاریان دەدەن.

لەو ئامارەی ئەنجامدرا، لەوەڵامی نزیکەی 700 خوێندکاردا ئەم خاڵە بەم جۆرە بوو: ئایا لەگەڵ خوێندندا کار دەکەیت ؟

قۆناغ	بەڵێ	نەخێر
ناوەندی	198	257
ئامادەیی	272	222
پیشەیی	41	67
پەیمانگاکان	15	54
کۆی کارکەران	526	

واتە ژمارەیەکی زۆری خوێندکاران لەساڵی 2001-2002 دا کار دەکەن بۆئەوەی بتوانن بخوێننو یارمەتی کەسوکارییشیان بدەن، بێ گومان ئەمە بارێکی نائاساییەو کاریگەری تەواو دەکاتە سەر روەتی خوێندنو پێشکەوتنیان.

کتێبی خوێندن:

یەکێك لەو کێشە سەرەکیانەی روبەڕوی خوێندکار بۆتەوە نەبوونی کتێبی تەواوە بۆهەموو خوێندکارێك ئەمەش کاریگەرییەکی سلبیو خراپی کردۆتە سەر رەوتی خوێندنیان بەشێوەیەك کە نازانن چۆن کۆشش بکەنو چۆن بخوێننەوە.. لەهەمان ئاماردا کە 700 خوێندکار وەڵامی دایەوە وەڵامی خوێندکاران بۆ: ئایا کتێبو پێداویستی تان هەیە؟

بەم شێوەیە بوو:

قۆناغ	ناتەواو	تەواو	ئێجگار زۆر
ناوەندی	435	122	24
ئامادەیی	419	173	20
پیشەیی	83	67	12
پەیمانگاکان	52	27	10
کۆی گشتی	989		

ئەمەش ژمارەیەکی ترسناکەو کاریگەرییەکی ناپەروەردەیی لەسەر رەوتی خوێندن هەیە.

پرۆگرامەکانی خوێندن:

لەمەو پێش بەدرێژی ئاماژەمان بۆئەم خاڵە کرد کە پرۆگرامەکانی خوێندن زۆر کۆنن و ئارەزووی بەرەو پێر چوونی خوێندکار کەم دەکەنەوەو هیچ زەوق و خۆشیەکی پێ نابەخشن و پێویستە سەرجەم دەستکاری بکرێن و نوێ بکرێنەوە.

بینای خوێندنگاکان:

زۆربەی خوێندنگاکان (وەک لەوەپێش) ئاماژەمان پێ داوە کۆنن یا شێوازیان کۆنە ئارەزووەکانی خوێندن جێبەجێ ناکەن ژوورەکان بچووکن تاریکن، نسرمن، هەتاوی تەواویان تێ ناکەوێت، شوێنی باخچەو یاریگاو کات بەسەربردنیان تێدانیەو کاریگەرییەکی خراپیان کردۆتە سەر رەوتی خوێندن.

تاقیگەو هۆکانی رونکردنەوە:

لەزۆربەی هەرە زۆری خوێندنگاکاندا تاقیگەنیە یا کەرەسەی تەواویان تێدانیە.. وانەکان تەنها بەشێوەی تیۆری دەوترێنەوە، لەبەرئەوە هۆکاری حەزو ئارەزووی خوێندکار دەمرێنن و هیچ توانایەکی داهێنان و بەرەو پێشچوونیان تێدا نابینرێت.

یا لەهەندێك خوێندنگادا تاقیگە هەیە بەڵام مامۆستاکان بەکاریان ناهێنن، یا ژوورەکانی زۆر بچوکن بێکارەباو ناوون.

ئاستی زانستی مامۆستایان:

ئێمە لێرەدا دەبێت بەڕاشکاوی ئەو خاڵە باس بکەین کە ئاستی هەندێك لەمامۆستایان بەرز نیە یان ڕێگای وانەوتنەوە نازانن، ئەمەش کاریگەرییەکی زۆری کردۆتە سەر رەوتی خوێندن و هەندێك لەبەڕێوەبەرەکان لەوبڕوایەدان کەتەنها پۆلەکە پڕبێتەوەو (شاغر) نەبێت بەسە، ئەم بیروڕا هەڵەیە کاریگەرییەکی زۆر خراپی بەسەر پەروەردەوە هەیە، لەم ساڵانەی دواییداو لە (بەرنەبوونی مامۆستای تەواو هەندێك لەدەرچوانی کۆلێژەکانی دیکە بەمامۆستا وەرگیراون ئەوانە پێویستیان بە خولی تایبەتی درێژخایەن هەیە بۆئەوەی فێری ڕێگاو ڕێبازەکانی وانەوتنەوە بکرێن و شارەزای پرۆگرامەکانی ئەو وانانە بکرێن کەدەیڵینەوە لەگەڵ ئەمانەشدا دەبێت لێرەدا پەنجە بۆ ئەوەش رابکێشین کەئاستی هەندێك لەوخوێندکارانەی لەزانکۆکانیشماندا دەردەچن لەپاشدا دەبن بەمامۆستا لەبنەڕەتەوە نزمەو پێویستە زوو زوو زانکۆ چاو بەپرۆگرامو ئاستی مامۆستاکانی خۆیدا بخشێنێتەوە، چونکە بەپێی ڕاپۆرتی سەرپەرشتیاران، هەست بە نزم بوونەوەی ئاستی بەشی زۆری مامۆستایانی نوێ دەکرێت کەلە زانکۆکانمانەوە دەردەچن.

خواستی خوێندکاران:

بەپێی ئەو ئامارەی پارە لەقۆناغە جیاوازەکانی خوێندندا کرا، ئەم ڕاستیانە دەرکەوتن:

1- 3/1 ی خوێندکاران ناتوانن خواستەکانی خۆیان بۆ کەس وکار دەرخەن.

2- 3/1 ی خوێندکاران بەردەوام بەر ڕەخنەی کەس وکار دەکەون و دەربارەی هەڵسوکەوت و ڕەفتاریان.

3-ژمارەیەکی زۆری خوێندکاران هەست بەماندانی خوێندن لە خێزان و کۆمەڵ و کەسوکارەوە ناکەن.

4-نزیکەی نیوەی خوێندکاران گلەیی ئەوەدەکەن کە بەتەواوی لە (مامۆستاکانیان ناگەن).

5-هیچ بەرنامەیەکی تایبەتی نیە بۆ خوێندکاران لەهاویندا، وێڵ و پەرەوازە دەبن.

6-زۆربەیان ڕقیان لەسیستمی ئێستای تاقیکردنەوەکان هەیەو داوای گۆڕینی دەکەن.

7-زۆربەی هەرەزۆری خوێندکارانی ئامادەیی ئارەزووی تەواوکردنی زانکۆ دەکەن، بەڵام هەندێکیان وەرناگیرێن.

8-زۆربەی هەرە زۆریان ئارەزووی خوێندنی توخم زانی دەکەن، بەڵام لەپرۆگرامەکانی خوێندندا نین.

9-زۆربەیان پەرۆشن بۆ ئەوەی ئەم بابەتانەی خوارەوە بخوێنن.

(-کۆمپیوتەر، ب-دەرونزانی، ج-رامیاری، د-مۆسیقا، هـ-زمانی ئینگلیزی بەباشی.

بەڵام زۆربەیان لەوانەکانی خوێندندا نین.

10-زۆربەیان ئەم خاڵانەی خوارەوە بەکۆسپ دەزانن لەبەردەم خوێندندا.

(-باری ئابوری ب-باری کۆمەڵایەتی ج-باری رامیاری ج-کەرەسەکانی خوێندن د-هۆکارەکانی فێرکردن هـ-کەسوکار.

11-زۆربەیان حەز لەگەشتوگوزار دەکەن، بەڵام خوێندنگاکان بۆیان ڕێك ناخەن وەك لەم ئامارەدا دیارە:

ئایا حەز لەگەشتوگوزار و هاتوچۆ دەکەیت؟

	(بەڵێ)	(نەخێر)
ناوەندی	492	27
ئامادەیی	491	27
پیشەیی	105	41
پەیمانگاکان	75	4

12-حەزەکانی چالاکی:

خوێندکارەکان بەپێی ئەو ئارەزوانەی هەیانە بۆ چالاکی جیاوازن ئەمەش ئاماریکە کەلەوبارەیەوە هەندێک لەولایەنە روون دەکاتەوە:

قۆناغ	هونەر	وەرزش	زانستەکان	ڕۆشنبیری	بابەتی دیکە
ناوەندی	72	90	78	84	111
ئامادەیی	77	84	60	102	55
پیشەیی	28	27	8	9	17
پەیمانگان	22	44	15	16	25

بەپێی ئەم ئامارە پێویستە بایەخی زیاتر بەهونەرو وەرزشو باری ڕۆشنبیری لەخوێندنگاو پرۆگرامەکانی خوێندندا بدرێت.

گەلێک لەخوێندکاران ئارەزوییەکی زۆریان بۆ خوێندنەوە هەیە، حەزدەکەن لەگەڵ پرۆگرامەکانی خوێندندا، یالە پشوەکاندا کتێبی هەمە جۆر بخوێننەوە.

دەتوانین بەپێی ئەو ئامارە ئەمە وەک خوارەوە روون بکەینەوە:

13-ئارەزوەکانی خوێندنەوە

قۆناغ	چیرۆک	شعر	مێژو	ڕۆژنامە	
ناوەندی	70	30	29	55	110
ئامادەیی	96	79	41	47	165
پیشەیی	17	8	5	33	18
پەیمانگاکان	12	11	13	9	10

14-سیستمی وەرگرتن لەزانکۆ:

زۆربەی زۆری خوێندکاران لەوبڕوایەدان کەئەم سیستمەی نێستا لەوەرگرتنی خوێندکاران لەزانکۆدا هەیە ناتوانیت ئارەزوەکانیان بهێنێتەدی، هەست دەکەن پێویستە گۆڕانکاری بەسەردابێت وەک لەئامارەکەدا بەم شێوەیە دەرکەوتوە.

قۆناغ	بەنمرەبێت	نەخێر/ هەڵسەنگاندنی دیکەبێت
ناوەندی	230	257
ئامادەیی	169	456
پیشەیی	24	65
پەیمانگاکان	23	52

15-بەرنامە پەروەردەییەکان :

خوێندکاران هەست دەکەن هیچ ڕۆڵکیان نیە لەپرۆگرامەکانی خوێندنداو هیچ ڕاپرسیەکیان لەسەر هیچ شتێک پێناکرێت کەراستەوخۆ پەیوەندی بەخۆیانەوە هەیە نزیکەی نیوەی خوێندکاران لەوئامارەدا ئامادەی خۆیان پیشاندواوە کە حەز دەکەن بەشداری لەپرۆگرامەکانداو خواستەکانیان بە هەند وەربگیرێت.

16-هاوڕێیەتی توخمەکەی دیکە :

لەبەر بوونی پێوەندیکی کۆمەڵایەتی بەهێز لەکۆمەڵگاکەماندا هێشتا نەتوانراوە هاوڕێیەتیەکی پاک لەنێوان کوڕانو کچاندا دروست بکرێتو ئەوبارە چ لەخوێندنگاکانو چ لەدەرەوەی خوێندنگاکاندا برەخسێنرێت کەخوێندکاران هاوڕێیەتی یەکتری بکەن بەهەردوو

توخمەکـەوە، ئەمـەش کاریگەرییـەکی زۆری کردۆتـە سـەر پەنگخواردنەوەو کپکردن و هەست بەشەرم کردن و دڵەڕاوکێو دوودڵی لەکاتی بینینی توخمەکەی دیکەدا، ئـەم دۆخـەیش گەلێك لایەنی سلبی لێکەوتۆتەوە.

17-کەسوکارو هاوڕێیەتی توخمەکەی دی:

بەشێکی زۆری بـاوك و دایـك و خـێزان بەگشـتی ڕێگـرن لەبەردەم خوێندکاردا بۆ ئەوەی هاوڕێیەتی توخمەکەی دیکە بکەن و لـەم لایەنـەوە گـەلێك کۆسـپیان دەخەنەبـەردەم، لـەم ئامارەدا نزیکەی نیوەی خوێندنکاران لەهـەموو قۆناغـەکاندا دانیان بەوەدا ناوە کە کەسوکار ڕێگرن لەبەردەم ڕەخساندنی بارێکی لەبارو گونجاودا کەهەردوو توخم پێکەوە هاوڕێیـەتی پاك دروست بکەن.

18-قسەکردن لەگەڵ کەسوکاردا لەبارەی توخمەوە:

دیسانەوە لەکۆمەڵێکی داخراوی وەك ئەم کۆمەڵەی ئێمەدا هێشتا پەیوەندییەکانی منداڵ بەباوك و دایکەوە بەربەستێکی گـەورەیان لەبەردەمدایـەو منـداڵانو هـەرزەکاران نـاتوانن بەئاشکرا ئەوەی لەدڵیاندایە بۆ باوك و دایکیـان هـەڵبڕێژن و وەڵامـی گونجاو دەربارەی پرسیارەکانیان وەربگـرن، چونکـە باوك و دایك گۆشکراوی کۆمـەڵێك بـەندر کۆتـی کۆمەڵایـەتین، ئـەوە بـەکارێکی نەشـیاوی دەزانـن لـەوئامارەدا دەربـارەی پرسیارێك کەئایا دەتوانیت لەبارەی توخمـەوە لەگـەڵ باوك و دایکت بدوێی وەڵامەکان بەم شێوەیە بوو:

	(بەڵێ)	(نەخێر)
ناوەندی	272	304
ئامادەیی	157	267
پیشەیی	18	95
پەیمانگاکان	15	2
کۆی‌گشتی	462	668

19 -بەهرەکانی خوێندکاران:

زۆربـەی زۆری خوێندکـاران لەوبڕوایـەدان کـەناتوانن بـەهرەکانی خۆیـان گەشـە پـێبدەن، گـەلێك کۆسـپ لەبەردەمیاندا هەیە لەم بارەیەوە هەڵ تەواو لەبەردەمیاندا والا نیە، بەپێی هـەمان ئامار وەڵامەکان بەم جۆرەبوو: دەربارەی پرسیارێك کەدەڵێت:

ئایا هەست دەکەیت هەڵی گونجاوت بـۆ سـازکراوە کەسـوود لەبەهرەکانت وەربگریت؟

قۆناغ	هەست دەکەم	هەست ناکەم
ناوەندی	263	179
ئامادەیی	116	320
پیشەیی	58	75
پەیمانگاکان	21	47

ئەمە واتای ئەوە دەگەیەنێت کەمێشتاو لەبەر گـەلێك هـۆ بەهرەکانی خوێندکار لەزۆربەی کاتەکاندا سەرکوت دەکرێتو ناتوانێت (وەك خـۆی ئارەزویـان دەکـات) پـەرەیان پێبـدات و بیانگەیەنێتە ئەو لوتکەیەی کەخۆی دەیەوێت.

20-هەزی خوێندکار بۆ خوێندن:

لەگـەڵ هـەموو ئـەوبارە سـەختانەی کەڕووبـەڕوی خوێندکارانمان دەبێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا بەشی هـەرەزۆریان حەزدەکـەن بخوێنن و لەقۆناغەکانی خوێندنـدا بەرەوپێشـەوە بـڕۆن و بگـەنـە زانکـۆو تـەواوی بکـەن ئـەوەتا لـەوەڵامی ئـەو پرسـیارەدا کـەئایا بەحـەزی خـۆت دەخوێنیـت یابـەزۆر وەڵامەکان بەم شێوەیە بوو:

قۆناغ	بەڵێ	نەخێر
ناوەندی	338	49
ئامادەیی	615	13
پیشەیی	125	15
پەیمانگاکان	63	12

گومـان لەوەدانیـە ئەمـەش خـاڵێکی ئیجابیـەو پێویسـتە پەرەی پێبدرێت، باری تەواوی بۆ برەخسێنرێت.

20-هێنانەدی ئاواتەکانی خوێندکار:

بەشی هـەرەزۆری خوێندکـاران هەسـت دەکـەن لـە گـەلێك کۆسـپ لەبەردەمیاندایە بۆ ئەوەی ئاواتەکانیان بهێنێتـەدی، لـەوەڵامی پرسیارێکدا کـەئایا چیـت پێویسـتە بـۆ هێنانـەدی ئاواتەکانت لەژیاننتدا ؟ زۆربـەیان جـەخت لەسـەر ئـەم خاڵانـە دەکەنەوە:

ا-چاککردنی باری ئابووری.

ب-هاوکاریو هاندان.

ج-ئازادیو سەربەستی.

د-مامۆستای باش.

21-کۆمپیوتەر:

کۆمپیوتەر نەمرۆ بۆتە پێداویستیەکی هەرە گرنگ لەژیانداو هیچ کەسێك ناتوانێت دەسبەرداری بێت، بەپێی ئەو ئامارەش بەشی هەرەزۆری خوێندکاران داوا دەکەن کەدەرفەتیان بوبرەخسێت تابتوانن کۆمپیوتەر بەکاربهێنن و فێری بن و باشترین جێگاش بۆ ئەم ئارەزووە خوێندنگایە.

پلانی ستراتیژی:

وەزارەتی پەروەردە بەمەبەستی بایەخدان بە خوێندکارو بەهەند وەرگرتنی خواست و ئارەزوەکانیان و پەرەدان بەبەهرەو توانا و کارەمەییان و جێبەجێکردنی داواکانیان هەوڵ دەدات:

1-تابتوانێت بینای نوێی خوێندنگاکان بەشێوازێکی گونجاو دروست دەکات کە زۆربەی هەرە پێداویستیەکانی خوێندن و بەسەربردنی کات و بایەخدان بەلایەنە ناپۆلیەکان لەوەرزش و هونەرو باری کۆمەلایەتی و باخچەو کۆمپیوتەر تێدابێت.

2-بایەخدان بەئاستی مامۆستا بەرێوەبەرەکان و هەوڵدانی بەردەوام بۆ پێشخستنیان و پیشاندانی رێگاکانی نوێی وانە وتنەوە، بەهۆی کردنەوەی خولی بەردەوامو زیادکردنی سەردانی سەرپەرشتیارەکانەوە بۆ خوێندنگاکان و زۆرکردنی کۆڕو سمیناری پەروەردەیی و زانستیەوە.

3-بایەخدانی زۆر بەتاقیگەو بەکارهێنانی و زۆرکردنی کەرەسەو پێداویستیەکانی لەخوێندنگاکانداو سەرپەرشتیاران جەخت لەسەر ئەو بەکارهێنانانە بکەنەوە، بەشێوەیەك کەهەمیشە وانەی تیۆری تێکەڵ بەوانەی پراکتیکی بکرێت و پراکتیك پێوانەیەکی بەهێزبێت لە هەڵسەنگاندنی خوێندکاران.

4-بایەخدانی زۆر بەکۆمپیوتەرو هەوڵدان بۆ دابینکردنی کۆمپیوتەر لەخوێندنگاکانداو کردنی وانەی کۆمپیوتەر بەوانەیەکی سەرەکی لەهەردوو قۆناغی ناوەندی و ئامادەیی دا.

5-هەوڵدان بۆ چاککردنی باری ئابووری و دەروونی مامۆستاو لابردنی کێشە ئابووری و کۆمەلایەتیەکانیان بەشێوەیەك کەبەتەواوی تەرخان بن بۆ خوێندنگاکانیان و بەهیچ کارێکی دیکەوە خەریك نەبن.

6-هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی ژمارەی خوێندکاران لەپۆلەکاندا کەلە 30 خوێندکار زیاتر نەبن وەك قۆناغی یەکەمو لەپاشدا هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی ئەم ژمارەیە بۆ 25 .

7-گۆڕینی رێبازی وانە وتنەوەو سوود وەرگرتن لە سمیناروکۆڕو خولی تایبەت بۆ ئەم مەبەستەو جەختکردنە سەر دیدەنی سەرپەرشتیاران لەم لایەنەوە.

8-رەچاوکردنی جیاوازی تاك (الفروق الفردیە) لەپۆلەکاندا لەهەموو بوارەکانی ئابووری و توانای ئەقڵی و جەستەیی و تەمەن و کۆمەلایەتیەوە.

9-دروستکردنی کەشێکی دیموکراسی لەبار لەخوێندنگاکاندا کە هاوڕێیەتی و خۆشەویستی لەنێوان خوێندکاران و مامۆستادا زیاد بکات و خوێندکار لەپێوەندی کپکردن رزگار بکات.

10-بایەخدان بەوانەکانی وەرزش و هونەرو ئامادەکردنی هەموو پێداویستیەکانیان و کردنەوەی خولی بەردەوام بۆ ئەو مامۆستایانە بۆ بڕەودان بەتوانایان و تەرخانکردنی گۆڕەپانی تەواو لە خوێندنگاکاندا بۆ ئەم مەبەستەو رەچاوکردنی ئەمە لەکردنەوەی هەموو قوتابخانەیەکی نوێو دروستکردنی بینای تازەدا.

11-دابینکردنی هۆکارەکانی فێرکردن بە هەموو کەرەسەکانیەوە بۆ هەموو خوێندنگاکان.

12-بوونی کتێبخانە لەخوێندنگاکانداو بەردەوام سەرپەرشتی کردنیانو زیادکردنی کتێب و گۆڤار بۆیانو هاندانی بەرێوەبەرەکان بۆ بایەخدان بەم لایەنە گرنگەو هاندانی خوێندکار بۆ وەرگرتنی کتێب و گۆڤارو خوێندنەوەیان.

13-هەوڵدان بۆ دروستکردنی تاقیگەی دەنگ بەتایبەتی بۆ فێرکردنی زمانی ئینگلیزی لەهەموو خوێندنگاکاندا.

14-بوونی هۆڵی گەورە لەهەموو خوێندنگا ناوەندی و ئامادەییەکاندا بۆ ڤیستڤاڵ و ئاهەنگ و کۆڕو سمینار.

15-هەموو خوێندنگەیەك پێویستە بۆ وەرزی هاوین بەپێی پلانێکی سالانە پرۆگرامی بۆ هاوین هەبێت و ئەمەش لەگەڵ پەروەردەو لایەنە بەرپرسەکاندا رێك بخرێت.

16-بایەخدان بەوانەکانی دەروونزانی و(توخم زانی)و پەروەردەی خێزانی لەهەموو خوێندنگاکاندا.

17-ڕێکخستنی گەشتوگوزاری هەموو خوێندنگاکان بەشێوەی تاک یا کۆو ساڵانە بەپێی پڕۆگرامی تایبەتی وەزارەتی پەروەردە.

18-بایەخدانی زۆر بەلیژنەکانی باوکان و دایکان و مامۆستایان و پێشخستنیان بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی پووبەڕوی خوێندکار دەبنەوە.

19-کەمکردنەوەی ژمارەی خوێندکاران لەخوێندنگاکاندا، بەشێوەیەک کەهیچ خوێندنگایەکی ناوەندی لە 500 خوێندکارو ئامادەی لە 600خوێندکاری تێدانەبێت، ئەویش بەکردنەوەی بەردەوام خوێندنگەی نوێ.

20-قسەکردن بۆ دایکان و باوکان لەسیناری تایبەتیدا بۆ هاندانی خوێندکاران و ڕێنەگرتن لەئارەزوەکانیان لەژێر ڕێنماییەکی پتەوی پەروەردەدا.

21-هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی کێشەی ئابووری ئەو خوێندکارانەی هەژارن بەیارمەتی و دەستگرتن و بڕینەوەی موچەی تایبەت کە وایان لێبکرێت پێویستیان بە کارکردن نەبێت لەکاتی خوێندندا.

22-چارخشاندنەوە بەسیستەمی سەرتاسەری تاقیکردنەوەکاندا، چ ئەوانەی خوێندنگاو چ ئەوانەی گشتی (بەکەلۆرین) پرسیارەکانی تاقیکردنەوەکان لەپرسیاری دەرخی و لەبەرکردنی کوێرانەوە بگوێزرێنەوە بۆ پرسیاری سەراپاگیری و کراوە ئەوانەی کە توانای جوڵاندنی مێشکی خوێندکاریان هەیە.

23-چاوگێڕانەوە بەسیستەمی وەرگرتنی خوێندکار لەزانکۆ، تەنها ڕەچاوی پلەی تاقیکردنەوە گشتیەکان نەکرێت و هەندێک بنەمای دیکە دابنرێت وەک پلەکانی خوێندکار لەسێ ساڵی دواییو ئارەزوو حەزەکانی خۆی بۆ ئەو لقەی بۆی دەچێت.

24-پێویستە هەمیشە خوێندکار بەوچاوەوە سەیربکرێت کەکۆڵەکەی تەواوی پاشەڕۆژمانن هەمیشە لەسەیرکردنی تاکەرەویەوە دورکەوینەوەو خوێندکار وا لێبکەین هەست بەبوونی خۆی بکات.

25-بوژاندنەوەی سیستەمی (رابەری دەروونی) لەخوێندنگاکاندا بەپیرەوەچوونی هەرگرفت و کۆسپێک کەدێتە بەردەم خوێندکارو هەوڵدانی زۆر بۆ چارەسەرکردنی.

مامۆستا

یەکێک لەهەرەبنەما سەرەکیەکانی پڕۆسەی پەروەردە لەهەموو وڵاتێکدا مامۆستایە، چونکە هەرشەوە کەهێزی بزوێنەری دروستکردن و داهێنان و نوێ کردنەوەو سەقامگیریە، ئەوە کەڕێ پیشاندەرو ئاراستەکەری مێشک و هۆشی خوێندکارانە لەسەر بنەماکانی زانست و ڕەوشت و نیشتمان پەروەری، هەر لەکۆنیشەوە گوتراوە ((مامۆستا چۆن بێت خوێندنگا بەو شێوەیە دەبێت))

هەموو فەیلەسوف و پیاوانی کۆمەڵایەتی و سیاسی زانیویانە کەهەموو پێشکەوتنی نەتەوە وڵاتێک بەندە بەمامۆستاوە. مامۆستایە بنیادی هزری خوێندکار دەنێت و زانست و زانیاری دەخاتە بەردەست و ڕۆڵێکی گەورە لەڕۆشنبیر کردنیدا دەگێڕێت و چاوی بۆ ژیان و دواڕۆژ دەکاتەوەو ویژدانی بەهێز دەکات ودەیکاتە ئەندامێکی بەکەڵک لەکۆمەڵدا و لەهەموو لادان و سەرکێشی و خواربونەوەیەک دووری دەخاتەوە.

کۆمەڵان بەگشتی هەرهەموو قەرزاری مامۆستان هەرچی بکەن ئەوقەرزەیان پێ نادرێتەوە، هەربۆیە کۆمەڵە پێشکەوتوەکانی دنیا، بەردەوام لەخەمی ئەوەدان چۆن ژیان و گوزەرانی مامۆستا لەرادەیەکی بەرزدا ڕاگرن و چۆن خزمەتی تەواوی بکەن، چونکە دەزانن ئەگەر مامۆستا کێشەی ژیان و گوزەرانی نەبوو، بێگومان نە زیاتر بەخشینی دەبێت و لەئەنجامیشدا کۆمەڵ براوەو سەرکەوتوو دەبێت.

ئەوانەی بەئارەزووی تەواوی خۆیان پیشەی مامۆستایی هەڵدەبژێرن، ئەوانە بەو دیدەوە دەژین کەنیشتمان پەروەردەی ڕاست و سەروەری هەمیشەیی و ڕێز خۆ ڕۆشنبیرکردن و خزمەتی ڕاستی وڵات و نەتەوە، لەو پیشەیەدایە و لەوێگایەوە دەتوانن بنیادی کۆمەڵگە گەورەکانی بوونی نەتەوەو نەوەی نوێ بنێن، ئەوانە هەموو ئەرکە زۆرەکانی مامۆستایی و بێ دەرامەتی و هێلاکیان لا ئاسانە. چونکە دەزانن ژیانی مادی و دوای ماوە کەوتن بۆ ئەوان نیە و شکۆیی و مەزنی و گەورەی دروست ناکات، بەڵکو سەروەری و نەمری و بەرزی ڕاستەقینە لەمامۆستاییدایە هەمیشە کۆمەڵ بەچاوێکی پڕ لەڕێز خۆشەویستیەوە بۆیان

دەڕوانن چ خزمەتێکیان کردووەو چۆن وەک مۆم دەسوتێن و تەمەنی جوانی و گەنجیانی لەپێناودا دادەنێن.

باری ئێستا

ژمارەی مامۆستایان لەهەموو قۆناغەکاندا.

ساڵی 2001-2002 - 5164 مامۆستا

ئەو مامۆستایانەی ئێستا لەهەموو قۆناغەکانی خوێندندا وانە دەڵێنەوەو ژمارەکەیمان تۆمارکردووە دەرچووی ئەم کۆلێژانەن:

1-کۆلێژی پەروەردە: ئەمانە بەتەواوی بۆماوەی چوارساڵ لەو کۆلێژەدا دەخوێنن و ئامادە دەکرێن بۆکاری مامۆستایی، چونکە جگە لە وانەکانی پسپۆری وانەکانی: سایکۆلۆژی و پەروەردەیی و ڕێگاکانی (وانە گوتنەوە) دەخوێنن.

2-کۆلێژەکانی ئاداب و زمان و کۆلێژی زانست و کۆلێژی کشتوکاڵ و کۆلێژی ئابووری.

ئەمانە ئەگەرچی ماده زانستیەکان زۆرتر دەخوێنن و زۆرتر لەبواری پسپۆریاندا قووڵ دەبنەوە. بەڵام وانەکانی سایکۆلۆژی و پەروەردەیی و ڕێگاکانی وانە وتنەوە یان نەخوێندوە، ئامادە نەکران و بۆ مامۆستایی، ئەگەرچی هەندێک لەمانە بەسەلیقە زۆر سەرکەوتوون لەکاری مامۆستایی‌دا بەڵام بەشێکی زۆریان پێویستیان بە خولی تایبەتی هەیە بۆ ئامادەکردنیان وەک مامۆستا بەتایبەتی گەنجەکانیان:

بڕوانامە:

مامۆستاکان بەپێی بڕوانامەیان لەهەموو قۆناغەکاندا (جگەلەسەرەتایی و باخچەی ساوایان) بەم جۆرەن:

1-ئامادەیی -309

2-دبلۆمی خانەی مامۆستایان -34

3-دبلۆمی پەیمانگاکانی دی -308

4-بەکالۆریۆسی -4493

5-بڕوانامەی دی -20

کۆ -5164

ژمارەی مامۆستایان بەپێی توخم:

ژمارەی مامۆستایانی نێر: -2539

ژمارەی مامۆستایانی مێ: -2625

کۆ - 5164

ئەوکێشانەی ڕووبەڕووی مامۆستا بونەتەوە

1-باری ئابووری

لەگەڵ ئەو هەوڵە زۆرەیکە حکومەتی هەرێمی کوردستان دەیدات بۆ خۆشگوزەرانی موچەخۆرو مامۆستایان بەڵام هێشتا باری ئابووری مامۆستایان لەپلەیەکی نزم دایەو ئەو موچەیەی وەری دەگرن ناتوانن پێداویستیەکانی ژیانی خۆین و منداڵین پێجێبەجێ بکەن، ئەمە جگە لەوەی ژمارەیەکی زۆر لەمامۆستایان نەیانتوانیوە ژیانی خێزانی دروست بکەن (لەپێش هەموو هۆکانیشەوە، باری ئابورییە) (ژمارەی مامۆستای بێ خێزان (1835)ە لە کۆی (5164) مامۆستا واتە بەڕێژەی 35.35٪ کەبێگومان ئەمە ڕێژەیەکی گەورەیە جگە لەوەی ژمارەیەکی زۆری مامۆستایان کرێچی و خانویان نیەو مانگانە کرێیەکی زۆر دەدەن و موچەکەیان بەتەواوی بەشی ئەو کرێیە ناکات، یا هەندێکیان منداڵیان گەورەبوەو لەزانکۆو پەیمانگاکان و خەرجیەکی زۆریان دەوێت. ئەمانە بوونەتە هۆی ئەوەی باری دەروونی مامۆستا ئاڵۆز بکەن و بەتەواوەتی نەتوانن ئەو نامە پیرۆزەی دەیانەوێت بێگەیەنن. هەندێکیان بۆ چارەسەری ئەمە کەوتونەتە کاسپیکردن لەدەرەوەی دەوامی خوێندنگا و زۆرجار ئەو کارانەی دەیکەن لەگەڵ ڕەوتی مامۆستایی‌دا ناگونجێت، یا دەبێتە هۆی شەکەتی و ماندوبونیان و ناتوانن فەرمانەکانی سەرشانی خۆیان بەتەواوی جێبەجێبکەن و بەخۆیان و خوێندکارو خوێندنگەکەشیانەوە دیارە.

هەندێکیشیان پەلەقاژێی وانەوتنەوە (محازەرە)یان لەم خوێندنگە بۆ ئەو خوێندنگە بۆ پەیداکردنی چەند پولێکی زیادو زۆرجار ئەمەش دەبێتە هۆی بارگرانی و لەرادە دەرچونی شەکەتی و هیلاکی کەدیسانەوە بەخوێندکارەکانیانەوە دیارە (هەندێک مامۆستا ژمارەی وانەی هەفتانەیان لە (60 دانە تێدەپەڕێت) ئەگەرچی وەزارەت ناتوانێت لەکاتی خۆیدا پارەی موحازەرەش بداتو بنمیچێکیش دانراوە بۆ وانەوتنەوە، زۆر لەمامۆستایان بۆ خۆ ڕزگارکردن لەوبنمیچە، بەناوی کەسانی دیکەوە دەینوسن.

هەندێکی دیکەیان ماڵەوماڵ دەکەن و وانەی تایبەتی دەڵێنەوەو هەندێک جار کارەکە گەیشتۆتە ئەوەی هەر

لەسەرەتای سالّەوە وانەی تایبەتی بەخوێندکاری خوێندنگەکەی خۆیان بڵێنەوە، ئاشکراشە کەئەمە چەند مەترسی لەسەر رەوتی پەروەردە کردوە، سەرەڕای زەق بوونەوەی باری چینایەتیو هەست بەکەمی کردن. لای هەندێك خوێندکار چونکە توانای مامۆستا گرتنیان نیە.

2-دەرماڵەی هاتوچۆو دووریی

وەزارەتی پەروەردە کارێکی باشی کرد، کە بەپێی دووری خوێندنگەکەی مامۆستا دەرماڵەی دانا، ئەمەش وەك هاندانێك بۆ مانەوەو چوونی ئەو مامۆستایانە بۆئەو شوێنانە، بەڵام هێشتا ئەو دەرماڵەکەی دەدرێت بەمامۆستا کەمەو زۆرجار بەشی هاتوچۆ ناکات بەتایبەتی ناوچە دورەکان بەهۆی گرانی هاتوچۆوە.

3-بوارەکانی دیکەی کارکردن:

هەندێك لەدەرچوانی کۆلیژەکانی وەك زانستو ئاداب و ئابووری، بواری دیکەیان لەدەرەوەی وەزارەتی پەروەردە بۆ دەرەخسێتو لەو شوێنانە دادەمەزرێنو رووناکەنە وەزارەتی پەروەردە ، بەشێکی زۆری ئەو دەرچوانە، حەز لەمامۆستایەتی ناکەنو بەکارێکی گرانی دەزانن و هەندێکیشیان وابیردەکەنەوە کە مامۆستایەتی درێژخایەنەو مرۆڤی تێدا پێش ناکەوێتو لەپلەکانی وەزیفیدا ناچێتە پێشەوەو داخراوە، بەڵام لەفەرمانگەکاندا لەفەرمانبرییەکی بچوکەوە دێن تا دەگەنە دواپلەی فەرمانگەکانیان و بەوەش ژیانێکی باشتر بۆ خۆیان و خێزانیان دروست دەکەن.

ئەمە سەرەرای ئەوەی هەندێك پسپۆری وەك کیمیاو بایۆلۆژی دەتوانن لەتاقیگەی دروستی و کیمیای دا دابمەزرێنو لەپاش بە سەربردنی چەند سالّێك خۆیان تاقیگەی تایبەتی دەکەنەوە یا دەرچوانی ئینگلیزی لەزۆربەی رێکخراوە بیانیەکاندا کاردەکەن و ئامادەبن بەموچەیەکی کەمو ئەرکێکی زۆر بێت وەزارەتی پەروەردەو.. ئەم بارە وای کردووە کەزۆر لەو مامۆستایانەی ئەو پسپۆریانەشیان هەیە، پەلەقاژێی دەرچون بکەن لەوەزارەتی پەروەردەو کارەکانیان بگوێزنەوە، هەردوو هۆکارەکە بونەتە هۆی ئەوەی کەکەمییەکی هەستپێکراو لەژمارەی مامۆستایانی ئەو پسپۆریانەدا بەزەقی دیاربێتو ئەمەش کێشەیەکی زۆر گەورەی لەوبارەیەوە دروست کردوەو ئەرکی مامۆستاکانی دیکەشی زیاد کردوە.

بۆ نمونە: ژمارەی مامۆستایانی پسپۆری ئینگلیزی لەقۆناغی ناوەندی دا- 163 مامۆستا لەکاتێکدا تەنها لەو قۆناغەدا پێویستی بە284 مامۆستا هەیە

4-زۆری ژمارەی خوێندکار لە پۆلدا:

کارگەیشتوتە ئەوەی لەبرێکی 30 خوێنکار هەندێك پۆل ژمارەی خوێنکاری بگاتە 50-60، زیاتریش بێ گومان ئەمە کێشەیەکی گەورەی بۆ مامۆستا پەیدا کردوەو ناچارە رێگای وانە وتنەوەی بگۆڕێتو زۆرجار بەرێگای کلاسیکی وانەبڵێتەوەو دووربکەوێتەوە لەوەی خوێنکار ببێتە تەورەی وانەکە، وە هیچ داهێنانو بەرەو پێشچونێکیش نبێت.

5-نەبوونی هۆکانی رونکردنەوەو تاقیگە:

ئەم کارە کێشەیەکی دیاری خوڵقاندوەو زۆرجار مامۆستا هەوڵ دەدات کەشێوەی تەقلیدی وانەکەی بگۆڕێتو لەرێگایەکی وشکەوە بیهێنێتە سەر رێگایەکی تەرو پاراو زیاتر خوێندکاران ئالودەی وانەکەی بکات وتێی بگەن، بەڵام لەخوێندنگەکەدا هیچ هۆکارێکی رونکردنەوەیا تاقیگە یان نیەو نازانیت چی بکات.

6-بەسەرچوونی پرۆگرامی هەندێك لەوانەکان:

زۆربەی مامۆستایان هەست بەدڵ گرانی و نارەحەتیەکی زۆر دەکەن کاتێك دەزانن بەشێکی زۆر لەو وانانەی دەیڵێنەوە کاتیان بەسەرچوەو بابەتەکان کۆنن و پێویستیان بەتازەگەری و پێداچوونەوە هەیەو لەگەڵ رۆحی سەردەمدا ناگونجێن. ئەمەش وەرسی و پەرۆشی لەلادروست کردن

7-کەمی یانەبوونی سەرچاوە:

بەشێکی زۆری خوێندنگاکان کتێبخانەیان تێدا نیە، و زۆریش لەوانەی هەیانە، کتێبەکان کۆنن و سودێکی زۆریان نەماوە، (ئەگەر چی لەم یەك دوو ساڵەی دوایدا یونسکۆ (بەسوپاسەوە) برێکی باش کتێبی بۆ خوێندنگاکان دابین کرد) بەڵام هێشتا سەرچاوەکان زۆر کەمن لەبەردەم مامۆستادا، نەخوازەلا بەهۆی ئەو هەمو ئابلوقەیەی لەسەر کوردستانە کتێبی باش و سەرچاوە ناگاتە دەست خوێنەر یا زۆرجار زۆرگرانن مامۆستایان توانای پەیداکردنیان نیە.

8-زۆری بابەتەکان و کەمی بەشەوانەکان:

یەکێک لەو کێشە دیارانەی روبەڕووی مامۆستا بۆتەوە لەهەندێک مادەدا، زۆری بابەتەکەو کەمی بەشەوانەکانیەتی. بۆ نمونە: زیندەوەرزانی پۆلی دوو، پۆلی سێ، دوو بەشەوانەیە (حصە) لەهەفتەیەکدا و مادەکەش زۆرە، زۆر زەحمەتو گرانە مامۆستا بتوانێت بەتەواوی حەقی خۆی بدات لەمادەکەو بەرشێوەیەی پێویستە بیڵێتەوەو مادەکە تەواو بکات.

9-نارەزوو نەکردنی مامۆستایەتی:

بەشێک لەوانەی بەمامۆستایەوە خەریکن لەبنەڕەتدا حەزیان لەمامۆستایەتی نەبوەو بەکارێکی گرانو وەرسکەری دادەنێن، ئەمانە زۆر بێتاقەتانە بەرەو پۆلەکان دەچنو مۆتیڤێکی زۆر لەکارەکەدا نابینن لەبەرئەوە وەک بێگار هەست بەکار دەکەنو بەردەوام هەوڵی خۆ دەربازکردن دەدەن.

10-ناستی نزم:

بەشێک لەو کۆلێژانەی کە بۆ مامۆستایەتی نەکراون وەک کۆلێژی کشتوکاڵ تارادەیەکی زۆر دەرچوەکانیان ناتوانن بەتەواوی کاری مامۆستایەتی راپەڕێنن و شارەزاییەکی زۆریان لەوماداندە نیە کەدەیڵێتەوە، یاناچار دەکرێن بیڵێنەوە ئەمەش بێگومان کاریگەرییەکی سلبی لەتوانای تێگەیشتنی خوێندکاردا دروستکردوە.

سەرچاوەی ئەوەش ناستی پێگەیاندنی هەندێکی دیش لەکۆلێژەکان لەناستی پێویستدا نینو پیاچوونەوەی تەواویان لەپرۆگرامو نامادەکردندا دەرێتو بەتەواوەی بەدەرچوەکانیانەوە دیارە کەدەبن بەمامۆستا.

11-زمانی ئینگلیزی:

لەزۆربەی خوێندنگا ناوەندیەکانی شارو بەشێکی زۆری خوێندنگاکانی دەرەوە مامۆستایانی سەرەتایی، یا دەرچوانی لقەکانی دی وانەکانی ئینگلیزی دەڵێنەوە، ئەمە بۆتە هۆی دابەزینی ناستی فێربونی ئەو زمانە بەرادەیەکی دیارو کاتێک مامۆستایەکی پسپۆڕ لەپۆلەکانی سەرودا دەیڵێتەوە هەست بەدروستبوونی ئەو کەلەبەرە گەورەیە دەکاتو بۆیشی پڕنابێتەوە.

12-بەشەوانەی مامۆستا:

مامۆستایانی ناوەندی پێویستە24 بەشەوانە لەهەفتەیەکدا بڵێنەوە مامۆستایانی نامادەیش 22 بەشەوانە ئەمە ئەرکێکی زۆری بۆ مامۆستا دروستکردوەو توانای گەشەدان بەپسپۆڕی خۆیو خۆخەریک کردن بەکاری دامێنانو تاقیگەییەوەی کەم کردۆتەوەو رەنگە 16-18 بەشەوانە زۆرباش بێت ئەگەر ژمارەی تەواو مامۆستا هەبێت.

13-کەشوهەوای خوێندنگە:

کەشوهەوای خوێندنگە، رۆتینیەو بێگۆڕانو مامۆستا هەست دەکات لەدنیایەکی داخراودایەو بەپێی زەنگ لێدان لەم پۆل دەڕوات بۆ ئەو پۆلو نامێر ناسا کاردەکات، نارەزوو تواناکانی مامۆستا رەچاونەکراوە واتە بوونی دەرفەتی دامێنانو هەوڵدان لەگەڵ خوێندکارەکاندا لەدەرەوەی پۆل هتد.

14-پەیوەندی کزی خێزانەکان بەمامۆستاوە:

تائێستا ئەو پەیوەندییەی لەنێوان خێزانیو کەسوکاری خوێندکارو مامۆستاکاندا هەیە کزەو مامۆستا شتێکی نەوتۆ دەربارەی بساری دەروونیو نابووریو کۆمەڵایەتی خوێندکارەکەو رادەی هاندانی خێزانەکە بۆ خوێندکارە نازانێتو ئەمە دابڕانێکی گەورەی لەپرۆسەی پەروەردەدا دروستکردوە.

15-نەبوونی کۆمپیوتەرو ڤیدیۆ:

کۆمپیوتەرو ڤیدیۆ دوو هۆکاری هەرە باشن لەبوارەکانی پەروەردەو فێرکردنی نوێدا، بەتایبەتی ئێستا کەژمارەیەکی زۆر فیلمی پەروەردەیو فێرکردن هەن، لەگەڵ D.V.D D.Cدا لەهەموو بوارەکانی زانستیو رۆشنبیریدا کەمامۆستا دەتوانێت لەکاتی خۆیدا پەنایان بۆ ببات و خوێندکاران سوودی زۆری لێببینن، بەڵام نەبوونی ئەو هۆکارە نوێیانە مامۆستاو خوێندکاری بێبەشکردووە لەو سەرچاوە هەرە گرنگانەی دنیای ئەمڕۆ.

16-جیاوازی نەکردن لەنێوان مامۆستایاندا:

لەبوارەکانی پەروەردەوفێرکردندا، مامۆستای هەرەباشو دڵسۆزو سەرکەوتوو هەیە کەزۆربە سەرکەوتوی کارەکانیان رادەپڕێنن و بەئەوپەڕی لەخۆبوردەییەوە خوێندکاران پەروەردە دەکەن، بەڵام ئەمانە جیاوازییەکی ئەو تۆیان

ناکرێت لەگەڵ ئەوانەی وەرسن و حەز بەمامۆستایەتی ناکەن و کارەکە تەنها لەکۆڵ خۆیان دەکەنەوە و ناستی خوێندکارەکانیان نزمە. واتە سەرە موچەو پێشخستنی موچەیان وەک یەکەو هیچ پاداشت و پێشخستنێکی دیارو پێزانینێکی ئەو تۆیان نیە کەزیاتر هانیان بدات و پێشیان بخات، بەڵکو پێچەوانەیە پاش ماوەیەک هەندێک لەوانەش وەک جۆری دووەمیان لێدێت و دەڵێن چ جیاوازییەک لەنێوان ئێمەو ئەواندا هەیە ؟

17-پەیوەندی سەرپەرشتیارن و مامۆستایان:

بەشێک لەسەرپەرشتیاران لەبەرزییەوە سەیری مامۆستا دەکەن، هیچ پەیوەندیەکی دۆستانەو برایانەیان لەگەڵدا ناگرن و کارەکە تەنها بە کارێکی پیشەیی رووت سەیر دەکەن، ئەمەش کەلێنێکی پەروەردەیی گەورەی لەنێوان مامۆستاو سەرپەرشتیاردا دروستکردوەو وای کردوە کەمامۆستا نەتوانێت بەردەوام پەیوەندی بەسەرپەرشتیارەوە بکات و کێشە زانستی و پەروەردەیەکانی خۆی بخاتە بەردەم و پێکەوە هەوڵی چاککردن و چارەسەری بدەن، زۆربەی جاریش دیدەنیەکان لەسالێکدا زۆر کەم و رەنگە سەرپەرشتیار مامۆستاکە هەرنەبینێت لەو دووجارەی دەچێتە خوێندنگاکە چونکە ئەو رۆژە وانەی نەبوە یا لەخوێندنگەیەکی دی وانەی هەبوە.

18-بەڕێوەبەرەکان:

لەزۆر خوێندنگادا کێشەیەکی زۆر لەنێوان مامۆستایان و بەڕێوەبەردا هەیە لەبەر باری دیکتاتۆریەت یا ناپەروەردەیی هەندێک لەوبەڕێوەبەرانەو کەسەش و هەوایەکی خێزانی پەروەردەیی لەخوێندنگەکەدا پچڕاوە، مامۆستایان زۆر جار هەست دەکەن کەسێکی دەرەکی لەویست و ئارەزووی خۆیان لەبەرهەر (اعتبارێک) بێت بەسەریاندا سەپێنراوە، ئەوانە هەست دەکەن کەئەگەر بەهەڵبژاردەنێک لەخۆیان لەکەشێکی دیموکراسیدا هەڵبژێرن، پرۆسەی پەروەردە دەهاجار سەرکەوتوتر دەبێت.

19-ئازادە نەبوونی مامۆستا لەوانە وتنەوەدا:

بوونی بابەتێکی زۆر لەکێشەکانی خوێندندا، یانبوونی تاقیکردنەوەی گشتی بۆ پۆلە کۆتاییەکان و کەمی ماوەی وانە کەمی بەشەوانەکان، وایانکردوە کە دەستی مامۆستایان بگرن لەوەی بتوانێت خۆی ڕاهێنان بکات و پەلوپۆبهاوێت بۆ ئەو بابەتانەی بەپێویستی دەزانێت لەوبارانەوە بیانخاتەڕوو بەخوێندکارەکانی بڵێت لەبەرئەوە هەست بەئازادنەبونی خۆی دەکات و گیروخواردنی بەدەست پرۆگرامێکی سەپێنراوەوە.

20-نەبوونی پرسیاری فکریو زانستی لەکتێبەکانی خوێندنگادا:

زۆربەی زۆری کتێبەکانی خوێندنگا سادەو بابەتەکان بەڕووتی دەخەنە بەردەست، بێئەوەی کۆمەڵە پرسیارێکی فکریو زانستی تەواو لەخۆبگرن، هەندێک جاریش کەلە کۆتایی فەسڵەکاندا پرسیاریان تێدا هەیە، پرسیارەکان بێبایەخ و سادەن و مێشکی خوێندکار ناهرۆژێنن.

خوێندکار پێویستی بەپرسیاری فرە وەڵامو کراوە هەیە بۆ ئەوەی سەرنجی بەرامبەر بە ژیان و بیرکردنەوە قۆڵ بکاتەوە نەک پرسیاری (تاکە وەڵامی سادەی بێبایەخ).

21-داڕشتن و پەرچەکردەی بابەتی کتێبەکان:

زۆربەی مامۆستایان لەوبرواندان کە بەشێکی زۆر لەداڕشتنی بابەتی کتێبەکانی خوێندن داڕشتنێکی نازمانەوانین و رستەی خواروخێچی زۆر تێدایە، وشکن و خوێندکار ناناکێشن بۆ خوێندنەوەو تێگەیشتن و هەندێک لەو پەرچەقانەش کەکراون، حەرفین و مانای تەواو نادەن بەدەستەوە تەنانەت مامۆستایان خۆشیان زۆرجار دەڵێن پەنا بەینە بەر کتێبە عەرەبیەکە نازانین کوردیەکە دەڵێت چی؟! ئەمەش بارێکی سلبی خراپ لەسەر ناستی تێگەیشتن و بیرکردنەوەی خوێندکار کردوەوەو پرۆسەکەی شێواندوە.

22-دوو خوێندنگەیی:

بوونی دوو خوێندنگە یازیاتر لەیەک بینای خوێندندا، گەورەترین کاری سلبی کردۆتەبەر پرۆسەی پەروەردە چونکە ئەوبارە بۆتە هۆی کەمکردنەوەی کاتی وانەکان و پەلەپرۆژێ لەتاقیکردنەوەکان و کەمکردنەوەی پرسیارو چالاکی وەرزشی و هونەری و تاقیگەیی و دەوامی تەواوی مامۆستایان.

23-نەبوونی توژینەوە:

توژینەوەی فکری و زانستی و ڕۆشنبیری بەردەوام کاریگەرییەکی سەرەکی لەسەر بنیات نانی تاک و کۆمەڵ هەیە، کۆمەڵگا سەرکەوتوەکان بەردەوام لەڕێگای توژینەوەی

بەردەوامەوە هەوڵی پێشخستنی ناستی زانست و ڕۆشنبیریان دەدەن.

خەریک کردنی سەرتاسەری کاتی مامۆستا بەوانە وتنەوەو دورکەوتنەوەی لەبواری خوێپەروەردەکردن و پێشکەوتنیدا ونەبوونی هاندانی توژینەوەو لێکۆڵینەوەی پەروەردەی و زانستی و تەرخان نەکردنی پاداشت لەم بارەیەوە مامۆستایانی دابڕاندوە لەدنیای توژینەوەو پەروەردەکردنی خۆو کۆمەڵ.

24-کەمی سەردانی بەرپرسان:

جگە لەسەرپەرشتیاران، زۆر بەکەمی بەرپرسانی پەروەردە سەردانی خوێندنگاکان دەکەن و کاتێکی تایبەتیان بۆ تەرخان ناکەن کەلەکێشەو گرفتە مەیدانیەکانیان بکۆڵنەوە، ئەمەش بۆتە هۆی دابڕانی دەزگای بەڕێوەبردنی پەروەردە لە خوێندنگاکان و مانەوەی کێشەکان وەک خۆیان (چونکە سەرپەرشتیاران تەنها دەتوانن کێشەکان وەک ڕاپورت بۆ پەروەردە ڕەوان بکەن) بەڵام پەروەردە توانای چارەسەری هەنوکەییان هەیە.

25-دەستێوەردانی دەرەکی:

لەهەندێک باروهەندێک شوێندا دەستێوەردانی دیار بەکاروبارەکانی مامۆستاوە دیارە بەتایبەتی لەقەزاو ناحیەو گوندەکاندا، لەلایەن بەرپرسانی حزبی و کارگێڕی نەو ناوچانەداو زۆرجار بۆتە هۆی وەرسکردن و بێزاری مامۆستا بەتایبەتی دەست خستنە ناو کاروباری پلەکانی تاقیکردنەوەو دەرچوونی خوێندکاری بێتواناوە یا واستەکردن لەشارەکاندا لەلایەن کەسوکاری خوێندنکارەوە بۆ هەمان مەبەست.

26-جیاوازی نەکردن لەنێوان مامۆستای سەرەتایی و ناوەندیدا:

بیرکردنەوە لەزیادکردنی دەرماڵەو پاداشتی مامۆستاو خۆشکردنی گوزەرانیان هەمیشە وەزارەتی پەروەردە دەخاتە بەردەم ژمارەیەکی نێجگار زۆرەوە کەلە توانایدا نەبێت بەڵام بەتەنها بیرکردنەوە لە ژمارەیەکی وەکو (5164) ژمارەیەکی تۆقێنەر نیە دەتوانرێت کاری زۆریان بۆ بکرێت چونکە ئەوان خۆیان شان بەشانی ئەندازیارو پزیشک و مافناسان دادەنێن چونکە وەک ئەوان دەخوێنن و کۆلێژیان تەواوکردوە.

27-نەبوونی ژمارەی تەواو کتێب:

کتێب بەسەرچاوەیەکی گرنگی زانستی و فێربوون دادەنرێت لەبەردەم پرۆسەی فێرکردندا خوێندکار لەپێگای کتێبی خوێندنگاوە دەتوانێت مادەکان ئامادە بکات و بەشداری لەپۆلدا بکات و لەپاشدا بەسەریاندا بچێتەوەو خۆی ئامادە بکات، بەڵام نەبوونی ژمارەی تەواوی هەندێک کتێبی خوێندنگا مامۆستای خستۆتە ناو کێشەیەکی زۆرەوەو ناتوانێت بەتەواوی لێپرسینەوەی تەواو لەخوێندکار بکات.

28-کۆنی سیستمی تاقیکردنەوەکان:

سیستمی تاقیکردنەوەکان سیستمێکی کۆنەو کاریگەرییەکی زۆر خراپی لەسەر ڕەوتی خوێندن و فێرکردن کردوە، بەشی زۆری تاقیکردنەوەکان بەناڕاستەی لەبەرکردن و وتنەوە دانراون نەک بەناڕاستەی بیرکردنەوەو هەژاندنی مێشکی خوێندکار، لەبەرئەوە شێوەی وانەوتنەوەکانیش هەربۆنەو ناماقجە گیراونەتەو بەر کەوا لەخوێندکار بکەن زۆرترین توانای لەبەرکردنی هەبێت بۆ ئەوەی لەتاقیکردنەوەکاندا سەرکەوتوبێت، بێئەوەی بوارێک بۆ بیرکردنەوەو ڕاهێنان و سەرنجی خۆی تێدابێت ، ئەمەش گرفتێکی زۆری بۆ مامۆستا خوڵقاندوە کەنەتوانێت پەلوپۆبهاوێت بۆ بابەتی باشترو چاکتر.

29-بڵاوبوونەوەی مەلزەمە بەرادەیەکی زۆر:

بڵاوبوونەوەی مەلزەمەی زۆری وانەکان بەتایبەتی وانەکانی پۆلە کۆتاییەکان کارێکی زۆریان کردۆتە سەر گوێگرتن و بایەخدان بەوانەکان لەخوێندنگەدا، چونکە هەندێک خوێندکار کەمەلزەمەی مامۆستای دیکە بەکاردەهێنێت ئەوەندە بایەخ بەمامۆستاکەی خۆی نادات، یاهەر مەلزەمەی مامۆستاکەی خۆشی دەبێتە هۆی بایەخ نەدان بەکتێبەکەو پەرتەوازەبوونی. ئەمەش کێشەیەکی تەواوی بۆ مامۆستاکان دروستکردوە.

30-سیستمی بەکارهێنانی پۆل:

تائێستا لەهەموو خوێندنگاکاندا سیستمی بەکارهێنانی پۆل ڕەچاوەدەکرێت، بەڵام لەسیستمی نوێی جیهاندا سیستمی هۆل بەکاردێت واتە هەرمامۆستایەک هۆلی تایبەتی خۆی دەبێتو خوێندکارەکانو لەکاتی خۆیدا دەچن بۆ هۆلەکە نەک مامۆستا بچێت بۆلایان سوودی نەو ڕێگایەش

بوونی هەموو هۆکانی رونکردنەوەو تاقیگەییە لە هۆلەکەداو بەکارهێنانیەتی.

پلانی ستراتیژی

1-هەوڵدانی بەردەوام بۆ بەرزکردنەوەی باری ئابووری ماموستا بەشێوەیەک کەبتوانێت تەنها بەموچەی ماموستایی بژێوی ژیانی خۆی و خێزانی دابین بکات.

2-کەمکردنەوەی ژمارەی خوێندکاران لەپۆلدا بۆ 30 خوێندکارو کەمتر.

3-دابینکردنی هۆکارەکانی رونکردنەوەو تاقیگە لەهەمو خوێندنگایەکدا.

4-دەستکاریکردنی بەردەوامو گۆڕانکاری لە پرۆگرامەکانی خوێندندا.

5-دەستەبەرکردنی سەرچاوە لەهەموو بوارەکانی زانستو مەعریفەدا بۆ خوێندکاران.

6-کەمکردنەوەی بابەتی ناو کتێبەکان و لابردنی شەو مادانەی کە زۆر بێکەڵکن و هەوڵدان بۆ زیادکردنی بەشەوانەکانی هەندێک بابەتی پێویست.

7-بەرزکردنەوەی ئاستی زانیاری ماموستا لەڕێگای خولی بەردەوامو سمینارو فیلمو کۆڕگرتنەوە.

8-بایەخدانی تەواو بەزمانی ئینگلیزی و دەستەبەرکردنی تاقیگەی دەنگ لەخوێندنگاکانداو کردنەوەی دەورەی درێژخایەن بۆ ئەو ماموستایانەی پسپۆریان ئینگلیزی نیەو دەیانەوە.

9-رەخساندنی ژینگەیەکی لەبار لەخوێندنگاکاندا بۆ ماموستا، دابینکردنی ژور، مێزو کورسی تایبەت، هۆڵو جێگەی سەربەخۆ بۆ هەموو مادەیەک، هەڵبژاردنی بەڕێوەبەر لەناوخوێندنگاکە خۆیدا.

10-بەهێزکردنی لیژنەکانی باوکان و ماموستایان و پتەوکردنی پەیوەندی ماموستا بەکەسوکاری خوێندکارەوە.

11-دابینکردنی کۆمپیوتەرو ڤیدیۆ بۆ هەموو خوێندنگایەک لەگەڵ C.D ی زانیاری و شریتی ڤیدیۆی سەردەم.

12-پاداشت و سوپاس و پێزانین دان بەو ماموستایانەی لەبواری کارەکانیساندا سەرکەوتون و هەوڵدان بۆ پێشخستنیان و هاندانیان و خوێندنەوەیان لە بۆنە تایبەتەکانداو بڵاوکردنەوەی هەواڵی سەرکەوتنیان بەهەموو خوێندنگاکاندا. سەرزەنشتکردن و ڕێ بڕسینەوەی تەواو لەوانەش کە بێتاقەت و بێتوانا و لابردنی هەندێکیان لەپرۆسەی پەروەردەو فێرکردندا.

13-زیادکردنی دیدەنی سەرپەرشتیاران بۆ خوێندنگاکان و هاندانی ماموستایان بۆ پەیوەندیکردنی تونەدو تۆڵ بەسەرپەرشتیارانەوە بەشێوەیەک کەپێکەوە بەردەوام کێشەوگرفتەکان چارەسەر بکەن.

14-کردنەوەی خولی کارگێڕی نوێی بەردەوام بۆ بەڕێوەبەرو یاریدەدەرەکان و راهێنانیان بە کەشوهەوای دیموکراسی و ڕێزی یەکترگرتن و فرە رایی لەخوێندنگاکاندا لەپێناوی سەرخستنی دیموکراسیانەی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن، لابردنی ئەو بڕیارانەی کە سەرکەوتوەکانی کارگێڕی و بەڕێوەبەریان تێدا نیە لەڕێگای ڕاپرسی ناو ماموستایانی خوێندنگەکە بەشێوەی نهێنی (بێناو)و ڕاپۆرتی سەرپەرشتیاران.

15-فراوانکردنی روبەری گوتنەوەی ماموستا لەپۆلدا، بۆنەوەی بەئازادی پەلوپۆبهاوێت بۆ بابەتە دەرەکیەکان کە پەیوەندیان بەبابەتەکەوە هەیەو گیرنەخواردن و نەچەقین بەهۆی کتێبی خوێندنگەوە.

16-دانانی کۆمەڵێک پرسیاری فکری هەمە چەشنە بۆهەموو بابەتەکانی کتێبەکانی خوێندنگەو ناردنی بۆ خوێندنگاکان.

17-پێداچوونەوەی بەردەوام بە:

ا-بابەتی کتێبەکان بەهەموو جۆرەکانیەوە.

ب-زمان و داڕشتنی کتێبەکان.

ج-پەرچەکردنی.

18-هەوڵدانێکی زۆر بۆ دروستکردنی بینای نوێی خوێندنگە لەشارو دەرەوەدا بەشێوەیەک کەلە سێ سال هاتودا هیچ بینایەک نەبێت لەیەک خوێندنگەی زیاتر تێدابێت.

19-هاندانی بەردەوامی ماموستایان بۆ توێژینەوەو لێکۆڵینەوەو نوسینی باش و بابەتی بەکەڵک و گرتنی سیمینارو کۆڕ و لەسەرئاستی خوێندنگەکەو ڕ لەسەرئاستی شارەکە بۆ توێژینەوەو پەروەردەکردنی تاک و کۆو ئاشناکردن بەجیهانی دەرەوەی کتێبی خوێندنگەو گەڕان بەدوای زانیاری نوێدا. وتەرخانکردنی پاداشتی چاک سالانە بۆ سەرکەوتوەکانی ئەم بوارە.

20-هەوڵدان بۆ سەردانی خوێندنگاکان لەلایەن بەرپرسیارانی وەزارەتو بەڕێوەبەرایەتی پەروەردەوە بۆ زیاتر ئاشنابوون لەکێشەو گرفتەکانو دۆزینەوەی چارەسەری گونجاو بۆیان.

21-قەدەغە کردنی هەموو دەستێوەردانێکی دەرەکی بەهەموو جۆرەکانیەوە، بەشێوەیەك کە بەڕێوەبەرو مامۆستایانی خوێندنگە ئازادی تەواویان هەبێت لەکارو کارەکانیاندا.

22-هەستکردن بەبوونی مامۆستای ناوەندیو ئامادەییو جیاکردنەوەی کێشەکانیان لەگەڵ سەرەتاییەکانداو بیرکردنەوە لەچارەسەری باری ئابووری بەشێوەیەکی بنەڕەتی.

23-دابینکردنی کتێبی خوێندن بۆهەموو خوێندکارێك.

24-دەستکاریو گۆڕانکاری کردن لەسەرتاپای سیستمی تاقیکردنەوەکان، بەشێوەیەك کە تاقیکردنەوە لەکەشو هەوای تۆقێنەرەوە ببێتە هۆکارێکی فێربوونو زیادکردنی زانیاریو بەرزکردنەوەی ئاستو بیرکردنەوە.

25-قەدەغە کردنی مەلزەمە بەهەموو جۆرەکانیەوەو لەهەمو ئاستەکاندا.

26-هەوڵدان بۆ بەکارهێنانی سیستمی هۆڵو گۆڕینی وانە کار بە(موحازەرە)و لابردنی زەنگ.

27-بڵاوکردنەوەی تیۆرو سیستمە نوێکانی فێرکردنو پەروەردەی بەردەوام لەڕێگای نامیلکەو سیمینارەوە.

28-بەهێز کردنی سەرپەرشتیاری بەتەرخانکردنی بودجەی تەواو بۆ سەردانی (زوو زووی) خوێندنگاکان لەلایەن سەرپەرشتیارانەوە.

29-بایەخدان بەکۆلیژەکانی پەروەردەو زانستو دابین کردنی مامۆستای باش بۆیانو هاندانی دەرچوانیان بۆهاتن بۆ پەروەردە بەهەموو شێوەیەك.

سەرنج:

ئەم توێژینەوەیە کۆتایی ساڵی 2003و سەرەتای ساڵی 2004 ئەنجامدراوە، ئێستا هەندێك لە خاڵەکان بەهۆی بارودۆخی نوێوە گۆڕانکاریان بەسەردا هاتووە و هەندێکیان زۆر بەرەو باشتر چوون و هەندێکیان وەك خۆیان ماونەتەوە.

ژەمە خێراکان

دەبنە هۆی لاوازبوونی توانای بینین

لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی نوێ ئاشکرایکرد خواردنی ژەمە خێراکان تەنها بەپرس نییە لە زیادبوونی کێشی لەش بەڵکو لەوانەیە زیان بە توانای بینینیش بگەیەنێت.

توێژەرەوەکان ڕایانگەیاند بەکارهێنانی خۆراکە چەورەکان بەڕێژەی گەورە مەترسی توشبوون بە تێکچوونی (مایکولا)ی چاو زیاد دەکەن کە پەیوەندییان بەتەمەنەوە هەیە. نەخۆشی تێکچوونی ماکیولا هۆکاری سەرەکی کوێربوونو لاواز بوونی توانای بینینە لەئەمەریکا لەو کەسانەدا کە تەمەنییان لە سەروو پەنجاو پێنجەوەیە توێژەرەوەکان لە دامەزراوەی پزیشکی تایبەت بە چاوو گوێ لە ماساچوستوس، وتیان: ئەم نەخۆشییە کار دەکاتە سەرتوانای بینینی نزیکەی دە ملیۆن ئەمەریکیو وا چاوەڕوان دەکرێت ئەم ژمارەیە زیاد بکات لەگەڵ چوون بە تەمەنی ئەو کەسانەدا، ئەنجامەکانی توێژینەوە کە لە گۆڤاری ئەرشیفی پزیشکی چاودا بڵاوکرایەوەو لەو لێکۆڵینەوەیەدا چاودێری حاڵەتی 349 کەس کرا کە تەمەنییان لە نێوان 55-80 ساڵیدا بوو کە لە قۆناغە پەرەسەندووەکانی نەخۆشی تێکچوون چینی ماکیولای چاودا بوون.

توێژەرەوەکا ئەوەشیان ڕونکردەوە ئەم لێکۆڵینەوەیە یەکەمجارە جۆری خواردن بەگیرو گرفتەکانی بینینەوە دەبەستێتەوە، چونکە توێژینەوەکانی پێشو تەنها ئاماژەیان بە جگەرە کێشان داوە وەك تاکە هۆکاری ناسراو بۆ ئەم نەخۆشییە بەڵام ئێستا دەرکەوتووە جۆری دیاریکراو لە چەوری بەتایبەتی ئەوانەی لە خۆراکە خێراکاندا مەترسی توشبوون بە تێکچوونی ماکیولا کە پەیوەندی بە چوون بە تەمەنەوە هەیە، زیاد دەکەن، چەوری (تاك تێری) و(فرە تێری) و ترشی لینولییك کە لە خۆراکە خێراکاندا بەکار دێتو شکوولاتەو کێکو بسکیتو چیپسی پەتاتەو پەتاتەی سورە کراو گشتییان مەترسی توشبوون بەم نەخۆشییە زیاد دەکەن، لەبەر ئەوە توێژەرەوەکان لە مەترسیو کاریگەری نێگەتیڤی ئەو خۆراکانە بۆ سەر توانای بینین ئاگادارمان دەکەنەوە، لە هەمان کاتدا ئامۆژگاریشمان دەکەن بە خواردنی ماسی تونەو سەلەمون لەگەڵ سەوزەدا چونکە بە ترشی چەوری ئۆمیگار 3 دەوڵەمەندنو ئەمەش مەترسی توشبوون بە نەخۆشییەکانی چاو کەمدەکاتەوە.

هەڵاڵە

هونەرمەندێکی شێوەکاری بێ دەست

پەرچڤەی: بەیان کەمال کەریم

پێش چارەکە سەدەیەک لەمەوبەر، کاتێک کەریمە موختار لەدایک دەبێت، خێزانەکەی جۆرێک لە خەم و پەژارە دایاندەگرێ، چونکەک کچەکەیان لە حاڵەتێکی دەگمەندا بێ دەست لەدایک بووە کە تەنانەت پزیشکەکانیش دەسەوسان بوون لە دۆزینەوەی لێکدانەوەیەکی زانستی بۆ ئەو حاڵەتە، هاوکات منداڵەکە تەندروستی باش بووە و هەموو ئەندامەکانی تری لاشەی بەشێوەیەکی ڕێکوپێک ئیشی کردووە جگە لە دوو دەستە بڕاوەکەی.

هەر بۆیە پرسیارگەلێکی هەمەجۆر بەمێشکی ئەم خێزانە بەسەسزمانەدا هاتووە بێ ئەوەی بتوانن وەڵامی بدەنەوە، لەوانە چۆن نانبخوات؟ چۆن ئاو بخواتەوە؟ جلوبەرگ چۆن لەبەر دەکات؟ دنیا لەبەرچاوی ئەم دایک و باوکەدا ڕەش ببوو و فرمێسک بە چاویاندا دەهاتەخوار. ئەم دوو بەسەزمانە نەیان دەزانی قەدەر چی شاردۆتەوە بۆ کچەکەیان و چۆن دەتوانێ ببێت بە ڕەمزێک و بەربەرەکانێی ئەو ناتەواوییە بکات.

دواتر ئەم کچە توانی قاچەکانی بەشێوەیەک ڕابێنێ کە ئیشی دەست و قاچی پێبکات، توانی بەکاریبێنێ بۆ نانخواردن و ئاوخواردنەوە و هەموو ئیشەکانی ناوماڵی بەشێوەیەکی ناوازە و سەرکەوتو پێبکات، بگرە لەوە سەرسامتر توانی قاچەکانی بۆ کێشانی تابلۆی هونەری بەکاربێنێ کە هەندێ لە هونەرمەندە شێوەکارەکان دەڵێن ئەم ئیشانە تەنها هونەرمەندە جیهانیەکان دەتوانن دروستی بکەن.

کەریمە موختار لە چاوپێکەوتنێکدا لەگەڵ ڕۆژنامەی "الشرق الاوسط" دەڵێ: سوپاس بۆ خوا دەتوانم لە ڕێگەی هەردوو قاچمەوە هەموو شتێک جێبەجێ بکەم و پێیەکانم جگە لە کاری سروشتی خۆیان دەتوانم ئەرکەکانی دەستیشمیان پێ جێبەجێ بکەم. من دەتوانم ئوتو بکەم، چێشت لێبنێم، نانبخۆم، ئاو بخۆمەوە، پیاز و شێلم بجنم، برنج ببژێرم و هەموو ئەو ئیشوکارانەی ناوماڵ جێبەجێدەکەم کە مرۆڤێکی ئاسایی جێبەجێیان دەکات. سەرەتا مەسەلەکە زۆر سەخت بوو، بەڵام دایکم خوا لێیخۆش بێت، ئەو لە منداڵییەوە فێری هەموو ئەم ئەرکانەی کردم، دایکم شتەکانی دەدامێ و زۆری لێدەکردم کە بە پێیەکانم هەڵیانبگرمەوە، تاکو ڕاهاتم لەسەریان و ئێستا مەسەلەکە بەلامەوە زۆر ئاساییە.

کریمە موختار بەردەوام دەبێت و دەڵێ: دەزانم ئەم حاڵەتەی من تاقە حاڵەتێکە لە جیهاندا کە توانیومە سەرکەوتوانە هەر دوو پێیەکانم جگە لە ئیشە سروشتیەکانی خۆیان ئیشوکاری دەستکانمیشی پێبکەم، من دەزانم لەسەر ئاستی جیهان هەندێ حاڵەتی لەم جۆرەی من هەیە و توانیویانە بە بەکارهێنانی پێکانیان قەرەبوی لەدەستدانی دەستیان بکەنەوە، بەڵام ئەوان نەگەشتونەتە ئاست شارەزایی و لێزانینی من. ئەمەش چاکە و نیعمەتی خوای گەورەیە و سوپاسی دەکەم، بەتایبەتی ئێستامن قۆناغی سەرەتاییانەم تێپەڕاندووە بەوەی پێیەکانم تەنها لەبری دەستەکانم بۆ کاری خواردن و خواردنەوە و هەندێ ئیشوکاری

ڕۆژانەی تر بەکاربێنم، ئێستا دەتوانم پێیەکانم بۆ کاری داهێنەرانەی وەک تابلۆی هونەری بەکاربێنم کە بە لای زۆرێک لە هونەرمەندە شێوەکارەکانەوە جێگای ڕێز و ستایش بووە، چ هونەرمەندانی ناوەوەی میسر یان دەرەوەی میسر.

کەریمە موختار سەبارەت بە سەرەتاکانی وێنەکێشان دەڵێ: هەر لە تەمەنی پێنج ساڵیمەوە لاسایی خوشکە گەورەکەم ئەکردەوە کە خەریکی وێنەکێشان بوو، قەڵەمەکەم بە پێیەکانم ئەگرت و لەسەر دەفتەری وێنەکێشانەکە شەخبەتەیەکم دروست دەکرد، بگرە لەسەر داوای خوشکەکەم دەستمکرد بە ڕەنگکردنی وێنەکانی، ئەو دەم نەمدەزانی ئەمە کارێکی نایابە، بەڵام دایکم داوایلێدەکردم کە گرنگە من ئەو وێنانە بپارێزم و هەڵیانبگرم، من سەرم لەو داوایەی دایکم سوڕمابوو. کاتێ یەکێک لە دراوسێکانمان هاتن بۆلامان، بە دایکمیان وت پێویستە من سەردانی کۆشکی هونەری لە قاهیرە بکەم کە هونەرمەندانی شێوەکار لە پیاو و ژن لەوێ کۆدەبونەوە، ئیدی من و دایکم سەردانی ئەوێمان کرد، لەوێ گۆرانیبێژ و ئاوازدانەر ئەحمەد ئەلنەجار بینیمی ئەو یەکەم کەس بو کە بلیمەتیەکەمی دۆزیەوە و ستایشی تابلۆکانمی کرد و پێی وتم ئەو تابلۆیانە تەنها هونەرمەندێکی شارەزای جیهانی دەتوانێ بیانکێشێت. ئیدی تابلۆکانمی پیشانی خەڵک دەدا، من ئەو کات تەمەنم پانزە ساڵ بوو، لەوکاتەوە سەفەری من لەگەڵ هونەری تەشکیلی دەستیپێکرد.

کەریمە دەڵێ: من گەرچی ناخۆشی و ناڕەحەتی بەرانگارم دەبنەوە، بەڵام لە ژیاندا گەشبینم و دڵم بە ژیان خۆشە، ئەمەش لە تابلۆکانمدا ڕەنگی داوەتەوە، من لە وێنەکێشاندا ڕەنگی کراوە کە گوزارشت لە گەشبینی و کامەرانی دەکات بەکاردەهێنم. لەبەر ئەوە دەبینی زۆربەی تابلۆکانم بریتیە لە ڕەنگی سور و سەوز و سپی و ڕەنگە جوانەکانی تر. بەڵام هەندێ سات هەیە کە خەم و پەژارە و نائومێدی دامەدگرێ و ئەمەش دیسانەوە لە تابلۆکانمدا ڕەنگدەداتەوە. پێش ماوەیەک بە گەورەترین کارەسات کە لە ژیانمدا ڕوویدابێت تێپەڕیم، ئەویش لەدەستدانی ئازیزترین و خۆشەویسترین دوو کەس بوو کە دایک و باوکم بوون، لەم ژیانەدا ئەوان پشت و پەنام بوون، لەوانەوە هێز و خولیاکانم وەردەگرت، باوکم نەخۆش کەوت و پاشان مرد، دایکم بەرگەی ئەو ماڵئاواییەی باوکمی نەگرت و هێشتا مانگێ بەسەر مردنەکەیدا تێنەپەڕی بوو دایکیشم کۆچی دوایی کرد، ئیدی لەم دنیایەدا بە تەنها جێیانهێشتم و ئێستا لەگەڵ خوشکە گەورەکەمدا دەژیم، لەم جیهانەدا دوای مردنی دایک و باوکم ئەو تاقە کەسێکە بۆم ماوەتەوە.

کەریمە هەستەکات جۆرێک لە هاوڕێیەتی لەنێوان خۆی و فلچەکەیدا دروست بووە کە لە کاتی خۆش و ناخۆشیدا بەخێرایی دەستی بۆ دەبات. کەریمە دەڵێ کاتێ هەست بە دڵتەنگی یان خۆشییەکی زۆر دەکەم، حاڵەتێکی داگیرسان دامەدگرێ و واملێدەکات دەست بدەمە فلچەکەم، ئەودەم بەخێرایی دەچمە ژورەکەم و دەرگاکەی لەسەر خۆم دادەخەم وگوێ بۆ مۆسیقایەکی هێمن یاخود گۆرانییەکی ڕۆمانسی دەگرم، ئیدی فلچەکەم و ڕەنگەکان و تابلۆی وێنەکێشانەکە دەگرم بەدەستمەوە کە هەموو ژیانمە، ئەوانە هاوڕێ ڕاستەقینەکانمن. سەبارەت بە کاتی ئیشکردنەکانی ڕۆژانەم لە مەرسەمەکەمدا، ئەوا پێم باشە لە کاتژمێرەکانی کۆتایی شەودا ئیشبکەم کە هێمنی باڵ بەسەر شوێنەکەدا دەکێشێ و دنیا ئارام دەبێت.

ئەو ماوەیەی کە دروستکردنی تابلۆیەک دەیخایەنێت لەسەر حاڵەتی دەرونی کەریمە ڕاوەستاوە و ئاوا دەڵێ: ئەوە پابەندی ئەو حاڵەتە دەروونییەیە کە تێیدا دەژیم، هەندێجار دروستکردنی تابلۆیەکی زۆر بچوک کە ڕوبەرەکەی (20× 30سم) تێناپەڕێ زیاد لە سێ مانگ دەخایەنێت، هەندێ تابلۆی دیکە هەیە کە قەبارەکەی دەگاتە (50×100سم) بەڵام سورم لەسەر تەواوکردنی لە ڕۆژێکدا. سالّی پار شتێکی لەمجۆرە ڕوویدا، یەکێ داوای لێمکردم تابلۆیەکی قەبارە گەورەی بۆ دروستکەم، دەیویست ڕۆژی پاشتر بۆی تەواوبکەم و وەریبگرێتەوە چونکە ناچارە لەو ڕۆژەدا سەفەر بۆ دەرەوەی ولاّت بکات، بە پشتیوانی یەزدان لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێر ئیشکردنی بەردەوامدا تەوام کرد و ڕۆژی پاشتر بۆم نارد.

دەربارەی ئەو خەڵاتانەی کە بەدەستی هێناوە دەڵێ: من بیری خۆم بە خەڵات وەرگرتنەوە سەرقاڵ ناکەم، چونکە خەڵات دواجار ڕێزلێنانێکی مادی و مەعنەوییە لە دەستەیەکەوە یاخود لە ڕێکخراوێکەوە، بەڵام ڕێزلێنانی ڕاستەقینە لە جەماوەرەوە دێت کە خۆشبەختییەکی بێپایانم پێدەبەخشن، کاتێ دەبینم لەبەردەم یەکێک لە تابلۆکانمدا ڕاوەستاوە و سەرسامانە لێی دەڕوانێ و باوەڕناکات ئەوەی ئەو تابلۆیەی دروست کردووە کچێکی بێ دەستە، هاوکات ئەمە مانای ئەوە نییە من خەڵاتم خۆشناوێت، منیش وەک هەر هونەرمەندێکی تر وایدەبینم خەڵاتکردن هاندانێکە بۆ بەردەوام بوون لە گەشتە هونەریەکەیدا. من کۆمەڵێ خەڵاتم لە وەزارەتی لاوان و وەرزش و وەزارەتی گەشتوگوزار و وەزارەتی ڕۆشنبیری میسری وەرگرتووە، هەروەها بەشداری چەندین پێشەنگام کردووە چ لەناوخۆی میسر و چ لە دەرەوەی، دواهەمینیان دوو پێشەنگابوو لە بەلجیکا و بەرازیل، هەستم کرد خەڵک بە سەروڕمانەوە لە تابلۆکانم دەڕوانن، من سەفێرێکی سەربەرزی میسر و ولاّتانی عەرەبی بووم.

سەرچاوە: ڕۆژنامەی الشرق الاوسط/ 2005/2/2

هەڵسەنگاندنی گڵی خۆماڵی بۆ دروستکردنی خشت

تۆڵە ئەحمەد میرزا
E mail:tolamirza@yahoo.com

ئیبراهیم محەمەد جەزا

بەشی زەویناسی ، کۆلیژی زانست، زانکۆی سلێمانی

پێشەکی:

ئەم باسە بەشێکە لەتوێژینەوەیەکی هاوبەشی نووسەرانی ئەم بابەتە، کە بەم نزیکانە لەگۆڤاری زانکۆی سلێمانیدا بەزمانی ئینگلیزی بڵاوەبێتەوە (1). ئامانجی ئەم باسە ئەوەیە کەزانیارییەکانی ناو توێژینەوەکە (کە ئەنجامی کاری بەردەوامی ساڵێکی ئیشکردنە) لەقاڵبێکی ئەکادیمییەوە کورت بکرێتەوە و بە شێوەیەکی ساکار بخرێتە بەردەم خوێنەرانی بەڕێز . هەڵبەتە باسەکە هەوڵ دەدات کە سەرچاوەکانی گڵی کوردستان دەست نیشان بکات و باشترینیان بۆ پیشەسازی خشت دیاری بکات.

شوێنی کۆکردنەوەی نموونەکان :

لەم توێژینەوەیەدا چواردە جۆرلە گڵی ناوچەجیاوازەکانی کوردستان کۆکراوەتەوە ، کەلەدەوڵەوە تاکو کەلار دەگرێتەوە(شێوەی ژمارە 1) . بۆ زیاتر ناسانکردن و ناسینی گڵەکان هەرجۆرێک لەو گڵانە ژمارەیەکی دراوەتێ و بەم شێوەیە:

1- لە پێکهاتووی جێرکەس لەناوچەی دەوک وەرگیراوە.
2- لە پێکهاتووی ئینجانا لەناوچەی کەلار وەرگیراوە.
3- لە پێکهاتووی چینەسوورەکانی سوێس (بەشی خوارەوە) لەناوچەی چوارتا نزیک تەگەران وەرگیراوە.
4- لە پێکهاتووی تانجەرۆ لەناوچەی دوکان وەرگیراوە.
5- لە چینەسپییەکانی ناوچەی چوارتا – سیرەمێرگەوە وەرگیراوە.
6- لە پێکهاتووی سەرموورد لەناوچەی دەربەندی زێوێ (شاخی پیرەمەگرون) وەرگیراوە.
7- لە پێکهاتووی کۆڵۆش لەناوچەی نزیک گوندی زەرگوێز وەرگیراوە.
8- لە پێکهاتووی سەرموورد لەناوچەی دەربەندی زێوێ (شاخی پیرەمەگرون) وەرگیراوە.
9- لە پێکهاتووی فتحە(فارسی خوارەوە)لەناوچەی تەکیە(چەمچەماڵ) وەرگیراوە.
10- لە پێکهاتووی جێرکەس لەنارچەی هەیبەت سوڵتان(نزیک کۆیە) وەرگیراوە.

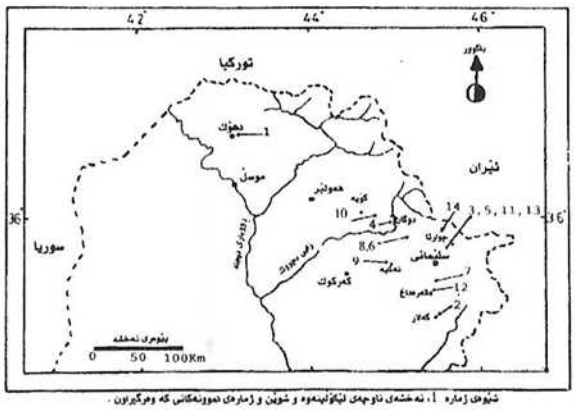
11- لە پێکهاتووی چینەسوورەکانی سوێس (بەشی ناوەڕاست) لەناوچەی موکەبە وەرگیراوە.

12- لە پێکهاتووی جێرکەس لەناوچەی شاخی بەرانان وەرگیراوە.

13- لە پێکهاتووی چینەسوورەکانی سوێسەوە(بەشی ناوەڕاست) لەناوچەی کەناروێ وەرگیراوە.

14- لە پێکهاتووی قولقولە لەناوچەی کەناروێ وەرگیراوە.

لەڕاستیدا لێرەدا ناکرێت لەسەر هەریەکێک لەو پێکهاتووە(Formation) کەڤریبانەی ناوچە جیاجیا کان بەدرێژی باس بکرێت، ئەوەی شایانی باسە مەرج نییە و هەرواشە لە سروشتدا، کە ئەو پێکهاتووانە تەنها لەگڵ پێکهاتبن بەڵکو چینە لمییەکان و چینە کلسییەکانیش هەیە، بەڵام لەم تەڕێنەوەیەدا تەنها سوود لەچینە گڵییەکان وەرگیراوە چونکە ئامانجی ئەم کارە هەڵسەنگاندن و دیاریکردنی ئەوگلانەیە کەبەکەڵکی دروستکردنی خشت دێن لە کوردستاندا. ئەوەی دەیەوێت زیاتر پێکهاتەی ئەو پێکهاتووە کەڤریبانە بناسێت دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ سەرچاوەی سەرەکی باسەکە بەزمانی ئینگلیزی یان سەیری (Bellen et al., 1959 and Buday, 1980) (2 &3) بکات.

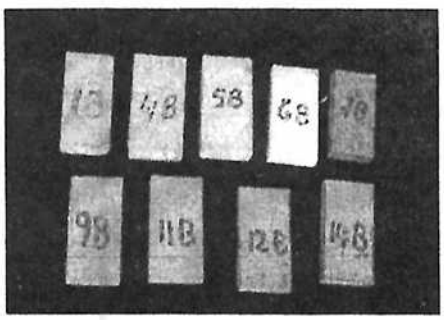


شێوەی ژمارە 1، نەخشەی ناوچەی لێکۆڵینەوە و خوێن و ژمارەی نموونەکانی کە وەرگیراون.

ڕێبازی کارکردن:

هەریەکێک لەو نموونانەی کە کۆکراونەتەوە لەڕێگەی ئامێری تیشکی سینییەوە(XRD) جۆرو ڕێژەی بوونی پێکهاتەی خاویی دیاری کراوە. ئامێری (XRD) لە زانکۆی بەغداد و کۆمپانیای ڕووپێوی جیۆلۆجی عێراق و وڵاتی ئێران بەکارهاتووە بۆ شیتەڵکردنی کیمیاوی نموونەکان.

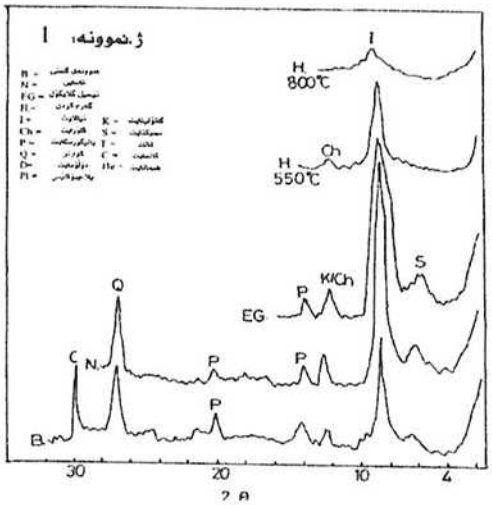
بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان 84 قاڵب بە قەبارەی 10 x 40 x 80 ملم داڕێژراوە، بێگومان پاش هاڕینی نموونەکان بۆ قەبارەی 0.18 ملم و بەهۆی کەپس کردنی نیمچەووشکەوە لەژێر پەستانی 78کیلۆنیوتن بۆ هەر مللیمەتر دووجایەك و بەبەکارهێنانی ڕێژەی شێ 20٪ دروستکراون. پاشان نموونەکان لەپلەگەرمییە جیاوازەکانی 850 م° و 950 م° و 1050 م° دا سوتێنراون(بەبەرزکردنەوەی 50م° لە یەك کاژێردا). پاشان ڕفتارە فیزیایی و میکانیکیەکانی ئەو قاڵبانە بەوردی وەرگیراوە وەك ڕفتارەکانی چوونەوەیەك و بوونی کون و مژینی ئاو و چڕی و توانای پەستان و بوونی خوێ . شێوەی ژمارە 2 هەندێك لەو قاڵبانە پیشان دەدات ، کە تاقیکردنەوەکانیان لەسەر ئەنجام دراوە.



شێوەی ژمارە 2: هەندێك لەو قاڵبانە ی کە لێکۆڵینەوەکەیان لەسەر ئەنجام دراوە.

ئەنجامەکان و هەڵسەنگاندن:

وەک لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی تیشکی سینییەوە دەردەکەوێت (شێوەی ژمارە 3) زۆربەی گڵەکان لەخاوەکانی کالسایت و دۆلۆمایت و کوارتز و کلۆرایت و پالیگۆرسکایت و کائۆلینایت و سمێکتایت پێکهاتوون. خشتەی ژمارە 1 ڕێژەی سەدی بوونی خاوەکان لە نموونەکاندا پیشان دەدات پاش ئەژمارکردن لە هێڵکارییەکانی ئەنجامی نامێری تیشکی سینییەوە.



شێوەی ژمارە 3: نموونەیەک لەئەنجامی شیکردنەوە بە هۆی نامێری تیشکی سینییەوە.

خشتەی ژمارە 1: ڕێژەی سەدی پێکهاتەی خاوی نموونەی گڵەکان پیشان دەدات.

ژ. نموونە	کوارتز	کالسایت	دۆلۆمایت	پلاجیۆکلێس	تالک	هیماتایت	خاوە قورپیەکان				
							ئیلایت	سمێکتایت	کائۆلینایت	پالیگۆرسکایت	کلۆرایت
1	10	9	-	-	-	-	70	4	-	3	4
2	15	3	-	-	-	-	70	4	5	-	3
3	3.3	-	27	-	-	1.25	-	59	-	-	9
4	6	35	-	-	-	-	15	-	5	-	39
5	5	71	-	-	-	-	5	18	1	-	3.9
6	5	38	-	-	-	-	17	-	3	-	37
7	5	32	-	-	-	-	19	7	4	-	33
8	6	65	-	-	-	-	4	23	2	-	-
9	20	4	-	-	-	-	65	3	2	-	6
10	14	6	5	-	-	3	67	-	-	-	5
11	12.1	-	-	-	10.3	2	-	49.3	-	-	26.3
12	11	8	3	-	-	2	61	4	-	3	8
13	19	-	-	0.9	-	-	44.5	-	-	-	35.6
14	45	6	-	-	-	6	5	38	-	-	-

ئەنجامی تاقیکردنەوەی میکانیکی (خشتەی ژمارە 2) پیشنای دەدات کە کە قەبارەی دەنکۆڵەی گڵەکان چۆن پێکهاتوون کە لەڕێگەی بەکارهێنانی هایدرۆمیتەرەوە ئەژمارگراوە.هەروەها خشتەی ژمارە 3 ئەنجامەکانی ڕفتارەکانی پلاستیستی و هاوکۆڵکەی ڕیکی پیشان دەدات.

خشتەی ژمارە 3: ئەنجامی ڕفتارەکانی پلاستیستی و هاوکۆڵکەی ڕیکی پیشان دەدات.

ژ.نمونە	هاوکۆڵکەی پلاستیستی	هاوکۆڵکەی ڕیکی
1	10.8	10
2	17.72	28.57
3	14.17	9.52
4	7.81	11.18
5	12	15
6	7.465	10.5
7	25.33	10
8	9.85	13.4
9	8.56	5.2
10	16.75	7.34
11	15.24	13.67
12	12.04	5.36
13	6.33	6.1
14	5	6

خشتەی ژمارە 2: ڕێژەی سەدی قەبارەی دەنکۆڵەکان (مایکرۆن).

ژ.نمونە	<2 µm%	2-20 µm%	>20 µm %
1	60	25	15
2	30	50	20
3	28	60	12
4	35	55	10
5	52	43	5
6	62	34	4
7	32	48	20
8	70	20	10
9	49	33	18
10	42	36	22
11	46	33	21
12	54	40	6
13	37	58	5
14	15	78	7

هەرچی خشتەکانی 4 و 5 و 6 و 7 و 8 ڕەفتارە سەرەکییەکانی وەک چوونەوەیەک و بوونی کون و مژینی ئاو و چڕی و توانای پەستان پیشان دەدات یەک لەدووای یەک. بێگومان هەر یەکێک لەم ڕەفتارانە لەگەڵ پلەی گەرمی سووتاندنی قاڵبەکاندا پەیوەندی هەیەو دەتوانرێت ئەنجامی خشتەکانی 4 و 5و 6 و 7 و 8 بەشێوەی هێڵکاری پیشان بدرێت، پێم وایە لێرەدا پێویستە بە دابەزینی هێڵکارییەکان ناکات بۆ ئەوەی خوێنەر سەری لێنەشێوێت (بۆ سەیرکردنی هێڵکارییەکان تکایە بگەڕێرەوە بۆ کۆپی تویژینەوەکە بە زمانی ئینگلیزی).

خشتەی ژمارە 4: ئەنجامەکانی ڕەفتاری ڕێژەی سەدی چوونەوەیەک، بۆ قاڵبەکانی کە لە پلەی گەرمای 850 م° و 950 م° و 1050 م° سووتێنراون.

ژ.نموونە	ڕێژەی سەدی چوونەوەیەک			ژ.نموونە	ڕێژەی سەدی چوونەوەیەک		
	850 °C	950 °C	1050 °C		850 °C	950 °C	1050 °C
1	2.92	4.65	17.36	8	0.39	-	-
2	2.12	4.32	7.82	9	1.54	1.55	*
3	4.1	4.50	5.12	10	2.12	2.50	2.80
4	1.89	1.62	17.17	11	0.86	1.80	1.63
5	1.84	0.88	-	12	1.64	2.00	7.33
6	3.19	3.25	4.00	13	10.50	9.7	8.75
7	8.51	7.90	9.00	14	1.37	0.35	*

تێبینی: - قاڵبی شکاو ، * قاڵبی تەواو.

خشتەی ژمارە 5: ئەنجامەکانی ڕەفتاری ڕێژەی سەدی بوونی کون، بۆ قاڵبەکانی کە لە پلەی گەرمای 850 م° و 950 م° و 1050 م° سووتێنراون.

ژ.نموونە	ڕێژەی سەدی بوونی کون			ژ.نموونە	ڕێژەی سەدی بوونی کون		
	850 °C	950 °C	1050 °C		850 °C	950 °C	1050 °C
1	38.50	42.80	36.30	8	45.31	-	-
2	50.90	40.10	35.40	9	27.11	27.27	*
3	36.17	35.92	30.91	10	30.90	34.50	37.50
4	42.62	50.90	13.00	11	33.33	31.25	30.00
5	40.90	37.12	-	12	42.11	47.36	36.36
6	36.36	34.54	33.33	13	27.20	37.00	36.95
7	33.33	47.68	46.30	14	27.86	38.59	*

تێبینی: - قاڵبی شکاو ، * قاڵبی تەواوە.

خشتەی ژمارە 6: ئەنجامەکانی ڕەفتاری ڕێژەی سەدی مژینی ئاو، بۆ قاڵبەکانی کە لە پلەی گەرمای 850 م° و 950 م° و 1050 م° سووتێنراون.

ژ.نموونە	ڕێژەی سەدی مژینی ئاو			ژ.نموونە	ڕێژەی سەدی مژینی ئاو		
	850 °C	950 °C	1050 °C		850 °C	950 °C	1050 °C
1	49.00	54.00	33.30	8	58.00	-	-
2	59.50	40.30	32.70	9	21.33	20.00	*
3	34.00	31.00	30.10	10	25.00	28.50	30.00
4	40.00	52.00	6.55	11	28.57	28.57	26.00
5	40.90	35.40	-	12	42.11	46.15	20.51
6	33.33	33.92	25.00	13	29.50	28.70	28.33
7	25.00	45.60	48.30	14	24.28	33.84	*

تێبینی: - قاڵبی شکاو ، * قاڵبی تەواوە.

خشتەی ژمارە 7: ئەنجامەکانی ڕەفتاری چڕی ، بۆ قاڵبەکانی کە لە پلەی گەرمای 850 م° و 950 م° و 1050 م° سووتێنراون.

ژ.نموونە	چڕی(gm/cm^3)			ژ.نموونە	چڕی(gm/cm^3)		
	850 °C	950 °C	1050 °C		850 °C	950 °C	1050 °C
1	1.02	1.05	1.09	8	1.23	-	-
2	1.59	1.60	1.66	9	1.27	1.36	*
3	1.06	1.10	1.19	10	1.80	1.42	1.25
4	1.07	1.03	1.57	11	1.17	1.29	1.32
5	1.41	1.53	-	12	1.00	1.03	1.77
6	1.10	1.02	1.33	13	1.10	1.25	1.30
7	1.03	1.00	1.04	14	1.15	1.14	*

تێبینی: - قاڵبی شکاو ، * قاڵبی تەواوە.

خشتەی ژمارە 8 : ئەنجامەکانی ڕەفتاری توانای پەستان ، بۆ قاڵبەکانی کە لە پلەی گەرمای 850 م° و 950 م° و 1050 م° سووتێنراون.

ژ.نموونە	توانای پەستان (N/mm^2)			ژ.نموونە	توانای پەستان (N/mm^2)		
	850 °C	950 °C	1050 °C		850 °C	950 °C	1050 °C
1	7.33	3.91	20.97	8	5.44	-	-
2	3.67	14.2	13.14	9	38.29	76.30	*
3	3.26	8.92	15.87	10	0.05	10.70	16.23
4	8.68	13.12	112.08	11	4.98	24.54	26.66
5	20.43	9.82	-	12	12.80	33.78	57.14
6	26.66	34.18	55.55	13	15.12	20.94	57.14
7	22.72	23.67	13.26	14	33.31	38.27	*

تێبینی: - قاڵبی شکاو ، * قاڵبی تەواوە.

لەم ئیشەوە دەرکەوت کە نموونە گڵەکانی ژمارە 2 و 4 و 7 و 10 و 13 دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ دروستکردنی خشتی کوندار و نموونە گڵەکانی ژمارە 5 و 9 و 11 و 12 گونجاون بۆ دروستکردنی جۆری خشتی سەقف و نموونەکانی ژمارە 3 و 14 بۆ دروستکردنی خشت بۆ دیواری تەنك دەتوانرێت بەکاربهێنرێت. هەروەها تۆژینەوەکە دەریخستووە کەلەپووی پلاستیستییەوە نموونەی 7 نرخەکەی زۆربەرزە و نموونەکانی تر پلاستیستیان مام ناوەندییە. هەروەها نرخەکانی هاوکۆلکەی ڕیکی (خشتەی ژمارە 4) دەریدەخات کەنموونەکانی 3 و 9 و 10 و 12 و 13 و 14 زۆر گونجاون بۆ پیشەسازی سیرامیکی ، بۆیە باشتر وایە ئەم نموونانە زیاتر و بەوردی لێکۆڵینەوەیان لەسەربکرێت. . تاقیکردنەوەی بوونی خوێ لە نموونەکاندا دەریدەخات کە هەندێکیان زۆر بەکەمی و هەندێکی تریان ڕێژەی بەرزی خوێیان تیادایە. لێکۆڵینەوەکە بەگشتی دەریخستووە کە پلەی گەرمی گونجاو بۆدروستکردنی خشت بریتییە لە 950 م° و نموونەکانی 9 و 10 و 11 و 13 کە دەگەڕێتەوە بۆ پێکهاتووەکانی فەتحەو چینە سوورەکانی سوێس و جێرکەس زۆر گونجاون بۆ دروستکردنی خشت بە پێی ڕەفتارەکانی ستاندەری جیهانی. خۆشبەختانە ئەم پێکهاتووانە لەکوردستاندا بەبڕێکی زۆر و گونجاو هەن و دەتوانرێت سوودی لێوەربگیرێت بۆ گەشەپێدانی بواری دروستکردنی خشت لە ولاتدا. زیاتریش لەمە دەتوانرێت گڵی خۆمالی بۆ دروستکردنی خشتی سیرامیکیش بەکاربهێنرێت، لە ژمارەی داهاتوودا باسێك لەو بارەیەوە لەلایەن نووسەری یەکەمی ئەم بابەتەوە دەخوێنیتەوە.

سەرچاوەکان:

1-Merza, T.A., and Mohyaldin, I.M.J., 2005, Manufacture of brick tiles from local raw materials, N&NE Iraq, Journal of Zankoy Sulaimani(in press).

2-Buday, T., 1980, The regional geology of Iraq, Stratigraphy and Paleogeography, edited by Kassab, I.I. and Jassim, S.D., DarAl-Kutub Pub.House, University of Mousl, 445p.

3-Bellen, R.C., Dunnigton,H.V., Wetzel,R. and Morton, D.M., 1959, Lexique Stratigraphique International, V.III, Asie.Fasc.10a, Iraq, Paris, 333p.

بەرنامەی چاودێری دایکی سکپڕ

ئەڵقەی دووەم

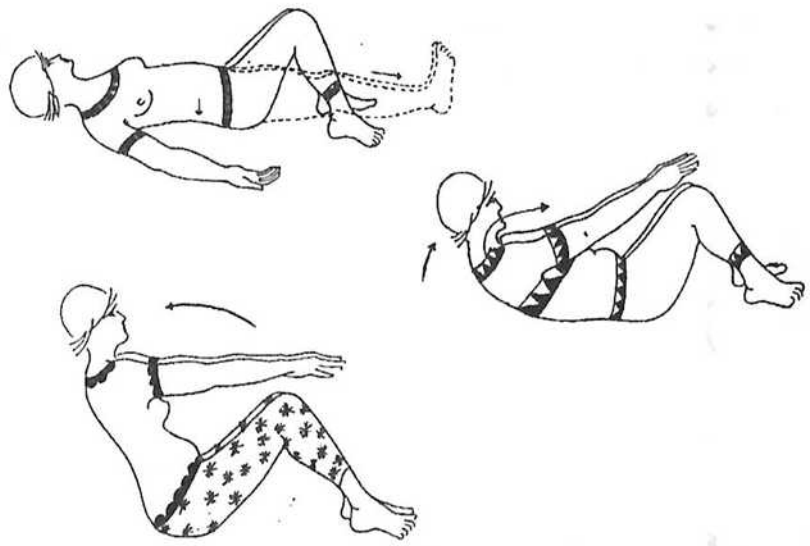
سەرپەرشتی کردنی بەرنامەکەو ئامادەکردنی
بێگەرد عوسمان محەمەد
بەرستیاری زانکۆیی و ڕاهێنەری سروشتی
لە مەڵبەندی ڕاهێنانی منداڵان

- وەرزشەکانی ناوچەی سك:

ئامانجی ڕاهێنانەوەو وەرزشکردنی ماسولکەکانی سك بریتییە لە:

1. بەهێزکردنی ماسولکەکانی سك بەهێزکردنی توانای پاڵنانێتی بەکۆرپەکەوە بەئاسانی بۆ دەرەوەی منداڵان.
2. کەمکردنەوەی ڕودانی جیابونەوەی باندی ماسولکەکانی سك. وەچارەسەرکردنی لەدوای منداڵبون.
3. بەهێزکردنی ماسولکەی سك یەکێکە لەڕێگاچارەکانی پشتنێشەو چەندکێشەیەکی تەندروستی تر لەوانە (فتقی ناوك).
4. وەرزش ئیلاستکێتیو پتەوی ماسولکەکانی سك دەپارێزێت، باشتر پشتیوانی لەپێکهاتەکانی ناوپۆشی سك دەکات، بەرگەی کشان زیاتردەگرێت، وەلەدوای منداڵبونەکەش زوتر دەچێتەوە شوێنی خۆی.
5. یارمەتیدەرە بۆ کەم کردنەوەی گازەکان وڕونەدانی قەبزیەت (گرفت). چونکە ئەمە بارێکی ئاسایی‌یەو کێشەی زۆربەی دایکانە لەبەر تەمەڵی ڕیخۆڵەکان وکەمی جوڵە.

کلیلی سەرکەوتن:.....دایکی ئازیز ئەگەر دەتەوێت سەرکەوتوانە قۆناغی سکپڕیون و منداڵبونەکەت بەئەنجام بگەیەنیت و پابەندبیت بەو ڕێنمایانەی خوارەوە کە ئامادەکراون بۆ تۆ، پێویستە بەردەوام بیت لەئەنجامدانی ئەو وەرزشانەی کە فێرکراویت لەهەردوو ئەڵقەکەی ڕاهێنان، هەروەها پێویستە ئاگاداری ئەو ڕێنمایانە بیت کە پێویستە پابەندبیت پێوەیان لەماڵەوە.



♦ وەرزشەکانی ناوچەی سمت(حەوز) :

ناوچەی سمت مەبەست لەوکۆمەڵە ماسولکەیەیە کە بنکی حەوزیان چنیوە یان دروستکردوە واتە (ئەو رەفەیەی کە هەڵگری قورسایی کۆرپەکەو منالانە) هاوکات ماسولکەکانی دەوروبەری هەرسێ دەرچەی(میزەڕۆ، زاوزی، کۆم) دەگرێتەوە.

ئەم ماسولکانە دەبێت بەتایبەتی وەرزشیان پێبکرێت چونکە هیچ جموجۆڵێکی پۆژانە نابێتە هۆی بەکارهێنانی ئەم ماسولکانە. لەبەرئەوە ڕاهێنانەوەیان زۆرگرنگە بۆ دایکەکە، بگرە باشترین ڕێگاچارەی کێشەکانی ئەم ناوچەیە وەرزشکردنە.

شێوەی وەرزشکردن:

بریتییە لەتوندکردن وخاوکردنەوەیەی ماسولکەکانی بەشێوەیەکی هاوتاوچونیەک. واتە دایک دەتوانێت خۆی توندبکات بۆ10 چرکە پاشان خۆی خاوبکاتەوە بۆ 10 چرکەیتر، ئەم وەرزشە 10جار دوبارەدەکاتەوە لەهەرژەمێکدا. هەروەها دەتوانرێت جێبەجێبکرێت لەهەموو بارێکدا، واتە لە کاتی وەستان، پاڵکەوتن، ڕۆیشتن، چیچکان، یان دانیشتن.

گەلێک باشتردەبێت ئەگەردایک بتوانێت لەرۆژەکەدا 200جار دوبارەی بکاتەوە.

ئاماژەکانی وەرزش پێکردنی ماسولکەکانی ناوچەی حەوز:

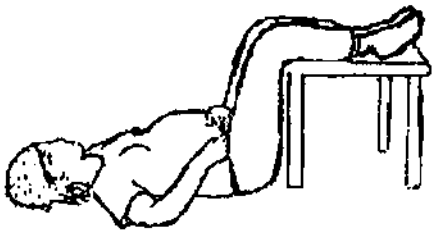
1. هەموو گرژبونەوەیەکی ڕێک وپێک لەماسولکەدا دەبێتەهۆی زیاد کردنی توانای ئەو ماسولکەیە لەڕوی بەرگەگرتنییەوە بۆ جێبەجێکردنی فرمانەکانی. لەبەرئەوە توانای بەرگەگرتنی ئەم ماسولکانەش بەوەرزش پێکردنیان زیاد دەکات و باشتر دەتوانن هەڵگری کۆرپەلەکە بن هەرچەند کێشەکەی زیاد بکات.
2. وەرزشکردن چۆن توانای گرژبونی ماسولکەی پێ زیاد دەبێت ئاواش توانای کشانی پێباشتر دەبێت. واتە لاستیکێتی ماسولکەکە زیاد دەکات. ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ کاتی بونی کۆرپەکەو بەئاسانی هاتنە دەرەوەی لەلەشیدایکەکەوە.
3. سوپڕی خوێن زیاد دەکات. وەدەبێتەهۆی پارێزگاری کردنی لەشی دایکەکە لەپوانەی ناسوری دەرچەی زاوزێ یان خوێن وەستان لەناوچەیەدا. هەروەها یارمەتیدەرێکی بەهێزە بۆ زووتر چاکبونەوەی بریندی ئەناوچەیە لەدوای منداڵبون، ئەگەر دایکەکە ئازایانە دوای منداڵبونەکەی دەستبکات بەوەرزشەکانی ناوچەی حەوز.
4. دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی گرفت و غازات.
5. کۆنترۆڵی دەرچەی میزەڕۆ بەهێزتر دەکات وکێشەی میز ڕانەگرتن ئەگەر هەشبێت چارەسەری دەکات.
6. ژیانی ژن وەیردایەتی خۆشتر دەکات.
7. سودمەندێتی ئەم وەرزشە ڕاستەوخۆی بەماوەیەکی کەم دەرناکەوێت. بەتایبەت ئەگەرئەو دایکەپێشتر منالّی تری بووبێت بێئەوەی ئەم وەرزشەی کردبێت.واتە ماوەیەکی پێویستە تاهەست بەکارگەرێتی دەکرێت.

لەبەر ئەوە(دایکی بەڕێز) تۆ هێندەت لەسەرە
تادەتوانیت زووتر بەشداری ئەم خولانە بکە
بۆئەوەی خۆت بپارێزیت لەوهەموركێشانەی كەباسمانكرد.

- ئەم وێنانەی لای‌خوارەوە بریتی‌یە لەو بارو شێوازە جیاوازانەی

كە دایكی سكپڕ دەتوانێت بەكاریان بهێنێت بۆكەمكردنەوەی ئازاری پشتی

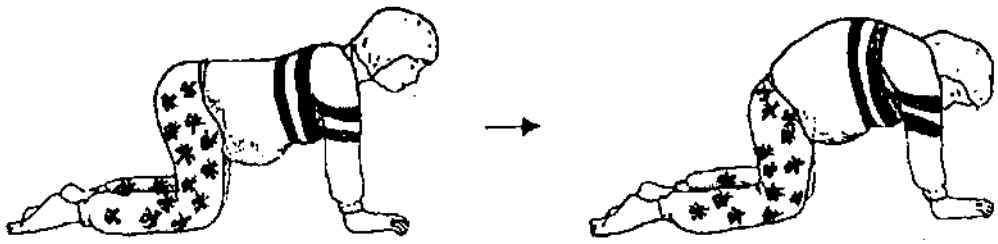
هەرچەندە ئەمە وەستاوەتە سەر جۆری هۆكاری ئەو ئازارەی كە دایكەكە لەكاتی سكپڕیدا هەستی پێدەكات، واتە مەرج نییە هەموو كاتێك ئازاری پشت لەكاتی‌سكپڕیدا تەنها بەهۆی سكەكەوە بێت، لەوانەیە ئەو دایكە پێش سك كردنەكەش ئازاری پشتی هەبوبێت. بەڵام بەشێوەیەكی گشتی بەكارهێنانی ئەم بارانە دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی ئازاری پشت و هیچ زیانێك بەدایكەكەناگەیەنێت. باشتر وایە دایكەكە ئەگەر دوای مندالبونەكەشی ئازاری پشتی هەر بەردەوام بوو سەردانی بەشی چارەسەری‌سروشتی بكات لەگەڵ پزیشكی تایبەت بە نەخۆشی‌یەكانی ژنان.

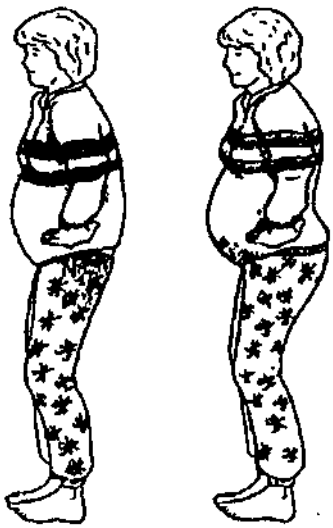


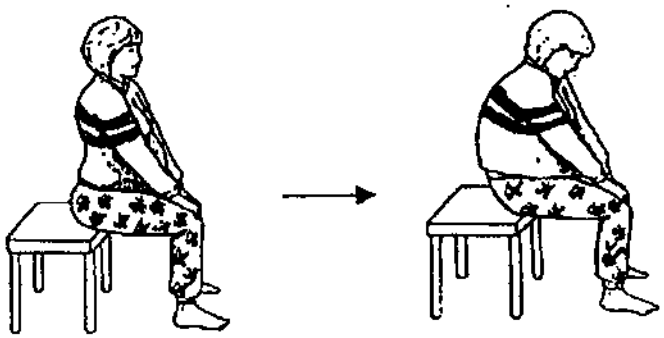
- نەو وەرزشانەی بۆ ئازاری پشت باشن
- لارە جوڵەی حەوز:

وەرزشی لارەجوڵەی حەوز بریتییە لەجوڵەی ئاوچەی کەمەروسمت جارێك بۆ پێشەوەو جارێکیتر بۆدواوە. بەپێی گونجان دەتوانرێت لەگەلێك باری جیاوازدا بکرێت لەوانە: بەپێوە، لەسەر چوار پەل ، بەدانیشتنەوە.

ئەم وەرزشە یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری پشت و بەهێزکردنی ماسولکەکانی سك وحەوزوداوێن، ئەمەجگەلەوەی کە جوڵەی جومگەی حەوزبەشێوەیەکی سروشتی دەپارێزێت.







- چۆن دایکی سکپر دەتونێت خۆی بپارێزێت لە پشت نێشە؟

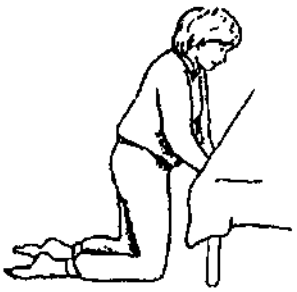
وێنەکانی لای خوارەوە زۆر ڕوون وئاشکرایە بۆچۆنیەتی بەکارهێنانی لەش بەپێی بارە جیاوازەکانی کەلەوانەیە ڕۆژانە دایکی سکپر دەیان وسەدان جار بیانکات. وەك لەوێنەکاندا دیارە باشترین هەلسوکەوت ئەوجۆرەیانە کەپشت تێیدا بەڕێکی ڕادەگیرێت وکەمتر دەنوشتێتەوە. وزیاتر هێز دەخرێتەسەر قاچەکان.

باش

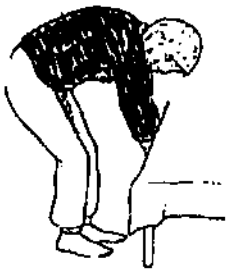
خراپ

باش

خراپ

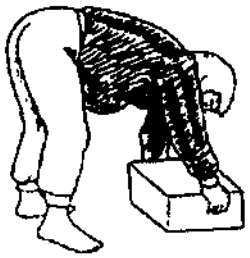


باش



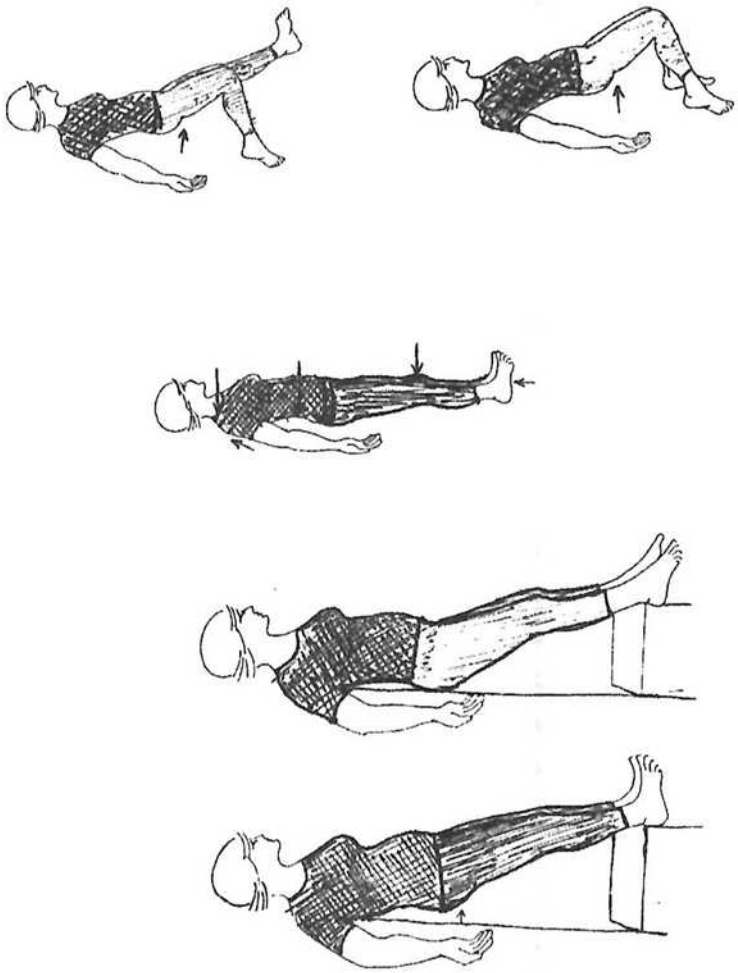
خراپ

باش



خراپ

ئەم وەرزشانەی لای خوارەوە بەکاردەهێنرێت بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی پشت و سمت و تەنانەت حەوزیش بەپێی توانا دایکی سکپر دەتوانێت پۆژانە بیانکات.

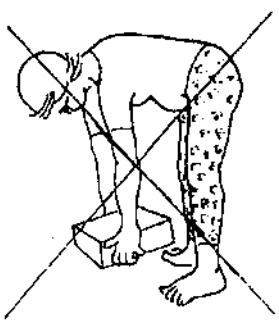


- **چۆنیەتی بەکارهێنانی لەش بۆ هەڵگرتنی شتومەک:**

پێویستە دایکی سکپر بەتایبەتی لەکاتی هەڵگرتنەوەی هەرشتێک کێشی هەبێت یان نەیبێت لەسەر زەوی، پەیڕەوی ئەم ڕێنمایییەی خوارەوە بکات.

1. باشترە بەڕێکی ڕوبەڕوی ئەو شتە بوەستێت و کەمێک قاچەکانی لەیەکتر دووربخاتەوە، ئینجا بچێتە سەر چیچکان وەک لەوێنەکەدا (باشە)ی لەسەردانراوە، ،پشتی بەریکوڕاستی بهێڵێتەوە. پاشان هێزی هەڵگرتنەکە بخاتە سەر قاچەکانیو جارێکی تر بەڕێکی هەستێتەوە سەر پێ.
2. بەهیچ جۆرێک باشنییە لە هەڵگرتنەوەدا بەوشێوەیە بچەمێتەوە کەلەوێنەکەدا (خراپ)ی لەسەر نوسراوە. یان بە پێوە قەد بسوڕێنیت بۆ تەنیشت وئینجا بچەمیتەوە بۆ هەڵگرتنەوەی چونکە خراپترین بارەبۆ پشت.
3. پێویستە دایکی سکپر شتی زۆر قورس هەڵنەگرێت(تەنانەت هەندێ جار نابێت یەک کیلۆ شت هەڵبگرێت) یان نابێت تین بداتە خۆی بۆ کردنی ئیشێک کە هێزی زۆری پێویست بێت لەوانە(پاڵنان، ڕاکێشان، هەڵگرتن.....)بەتایبەت لەقۆناغی سێهەمی سکەکەدا.

بێگومان ئەو ڕێنماییەی سەرەوە زۆر بەسودە بۆ هەموو کەسێک ئەگەربیەکات بەخوی ژیانی ڕۆژانەی، چەند ئاسانە ئێبەجێکردنەکەی هێندە مەزنە پاشەکەوتەکەی، بەدڵنیەبیت لەڕاوێژی پزیشکو زەرەرزیانی دەرمان ونەدەستدانی چالاکیت.

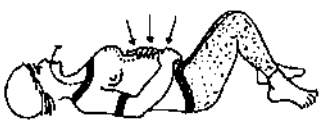


- وەرزش بۆ هەناسەدان(هەناسەدانی قوڵ):

1. هەناسەی قوڵ دەبێتە هۆی گەورەبونی سیەکانو گازگۆڕکێی تەواو.
2. سوڕی خوێن چالاک دەکات.
3. هەناسەدانی قوڵ وهێواش وڕێک و هاوسەنگ یارمەتیدەرە بۆ خاوکردنەوەی ماسولکەکانی سک و سنگ و بەشەکانی تریش.
4. هەناسەدانی قوڵ و لەسەرخۆ ئارامیو ئاسودەبون دروست دەکات، ئەگەر بکرێت لە کاتی ژانەکان و پشوینێوەندی ژانەکان. بەمەش کشان لەماسولکەکانی دەرچەی زاوزێ دروست دەبێت و هاتنی کۆرپەکە ئاسان دەکات.
5. هەناسەدانی قوڵ لەدوای منداڵبونەکەش پاکژکەرەوەیەکی فزیۆلۆجیە بۆ لەش.
6. گرژکردنی ماسولکەکانی سک لەگەڵ هەناسەداندا دەبێتە وەرزشێکی تر بۆ بەهێزکردنیماسەلکەی سک وسنگ.
7. ئەگەر دایکەکە ناچار بوولەجێگادا زۆر بمێنێتەوە، ئەوا پێویستە چەندجارێک لەسەری هەموو کاژێرەکاندا ئەم وەرزشە دوبارە بکاتەوە واتە هەناسەدانی قوڵ. بەڵام لە پێنج جار کەمترو زیاترنەبێت.

شێوەی کردنی وەرزشەکە:

دایک لەسەر پشت پاڵدەکەوێت، قاچەکانی نوشتابێتەوە یان درێژی کردبێت گرنگ نیە. گرنگ ئەوەیە هەست بەپشوی تەواوبکات. پاشان هەناسە وەردەگرێت لەڕێگای لوتەوە، بەجۆرێک کەسک وسنگ تەواو بەرز دەبێتەوەوسیەکانی پردەبێت لەهەوا، پاشکەمێک وەستان لەسەر خۆ هەناسەکەی دەداتەوە لەڕێگای دەمەوە بەڵام زۆرکراوەنەبێت واتە کەمێک لێوەکان لێیەکتر جیاکرابێتەوە. ئەم وەرزشە پێشی دەوترێت (سکە هەناسە)چونکە سک بەکاردەهێنرێت. پێویستە دایک ئەوەش بزانێت لەهەر ژەمێکی وەرزشکردندا نابێت لە5 بۆ 6جار هەناسەی قوڵ زیاتر بێت، چونکە ئەگەر زیاتر بێت لەوانەیە ئەو دایکە لەهۆش خۆیبچێت.



وەرزشە ئاسان وخۆشەکان:

ئەگەر دایک نەیتوانی بەشداری ئەم خولانە بکات یان نەیتوانی ئەو وەرزشانە بکات کەلەبەرنامەی خولەکەدا هاتوە (بەهەر هۆیەک بێت) ئەوا دەتوانێت ئەم وەرزشە ئاسان و ئاساییانەی تر بکات، وەک ڕۆیشتن، مەلەکردن، باسکیل لێخوڕین، باشترین وخۆشترین جۆری وەرزشە بۆ چالاک کردنی لەشی دایکیسکپر. جێگری زۆربەی وەرزشەکانی دی دەگرێتەوە، ئەگەر لەهەوای کراوەو بەرتیشکی خۆردا جێبەجێبکرێت. ئەم چالاکیانە دەبنە هۆی:

1. بەهێزکردنی ماسولکەکان بەگشتی.
2. دروستبون وزیادکردنی تواناو بەرگەگرتنی دایکەکە بۆسالّی منالّبونەکەی.
3. زیادکردنی سوڕی خوێن.
4. چارەسەربوونی گرفت و گازەکان ئەگەر هەبێت.
5. باشترکردنی ئیشی دڵ وسیی‌یەکان.
6. زیادبونی توانای لەش بۆ بەکارهێنانی ئەرکی زیاتر.

ئەگەر لایەنی فیزیکی خۆت باش بکەیت
لەڕێگای‌کردنی ئەم وەرزشانەوە
ئەوا زۆر ئاسایی بەرگەی منالّبون دەگریت
ئەگەرچی قورسوگرانیش بێت.

- ڕاهێنانەوە لەسەر پشودان و خاوکردنەوەی لەش :

کردارە فەسلەجی‌یەکانی لەش هەموویان پابەندن بەیەکتری‌یەوە، بەشێوەی بازنەیەکی لێک نەپچڕاو کاریگەریان هەیە بۆ سەر یەکتری، بۆ نمونە چەند دایکەکە بتوانێت لەشی خاوبکاتەوەو پشوبدات بەماسولکەکانی هێندە مێشک وبیریش پشو وەردەگرێت. وەبەپێچەوانەشەوە واتە لەبەرئەوەی مێشک بالادەسترین بەشە بەسەر هەموو ئەندامەکانی ترەوە ئەگەر هەستی بەئارامی کرد ئەوا کاردانەوەی دەبێت بۆ سەر هەموو بەشەکانی تر لەوانە ماسولکەکانیش دەگرێتەوەو دەچنە بارێکی‌خامۆشی‌و خاوبونەوە.

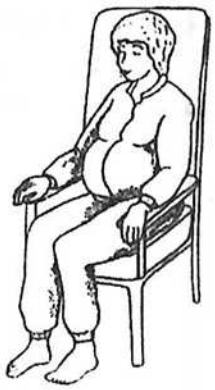
خاوکردنەوەو پشودانی لەش واتە ماسولکەکانی لەش بەگشتی دەبێت بچنەباری پشودان وخاوبونەوە. ئەمەش دەتوانرێت لەش پێی بگات بەهۆی ڕاهێنانەوە. چونکە تەنانەت هەندێجار لەش لەکاتی خەوتندا ناگاتە خاوبونەوەو پشوی تەواو.

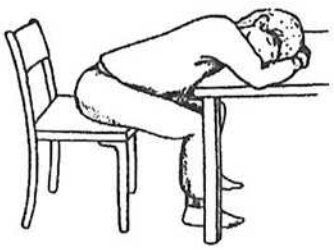
بەڵام ڕاهێنانەوەی ڕۆژانە لەسەر کرداری خۆخاوکردنەوەو پشودان، یارمەتیدەرێکی نەفسوناوی‌یە بۆ کاتی منداڵبونەکەو دەبێتەهۆی کشانی ماسولکەکانی لەش بەگشتی‌و بەتایبەتی ڕێچکەی هاتنەدەرەوەی کۆرپەکە، ئاسایی بونی هەناسەدان، کەم بونەوەی ئازار، کەمتر هیلاک بونی دایکەکە. کاردانەوەی ئەم خاوبونەوە بۆ سەر مێشکی دایکەکە جارێکی تر ئارامی‌و ئاسودەبون لای دایکەکەدروست دەکات. ڕۆژانە دایک دەتوانێت دووتا سێجار ئەمە دوبارە بکاتەوە. ئەم وێنانەی لای‌خوارەوە نمونەن بۆ چۆنیەتی باری لەش لەکاتی ڕاهێنانەوە لەسەر خاوبونەوەو پشودان، بەپێی بۆ گونجانی کات وشوێنی دایکەکە.

شێوەی کردنی:

پێویستە دایک بەشێوەیەک پالّبکەوێت کەتێدا هەست بەپشوی تەواو بکات، بۆ ئەوەی ماسولکەوجومگەکانی بچنە بارێکی هاوسەنگی‌یەوەو کەمێک نوشتاوەبن وپەلەکان بلاّوکرابێتەوە. پاشان خەیالّو بیرو هۆشت بەرەونەو شتانە بەرەکەمایەی دلّخۆشیتن، بۆ نمونە: هاتنی ئەو میوانە نوێیەو ئاهەنگی لەدایکبونی..... گەلێک شتی‌تر. تەنانەت دایک دەتوانێت لەکاتی گەرمەی ژانەکانیدا هەمان شێوە بەکاربهێنێت بۆ کەم کردنەوەی ئازاری ژانەکانی.

بۆچونێکی زانستیانەی سەلمێندراو هەیە سەبارەت بەچۆنیەتی کەمکردنەوەی ئازارلەلەشدا بەژانی منداڵبونیشەوە. ئەگەر توانیت کۆنترۆڵی میشک ولەشی خۆت بکەیت ونەترسیت، وەزۆر ئاسایی بیرلە ئازارەکەت بکەیتەوە، ئەوا ڕێژەی تینی ئازارو ژانەکان کەم دەبێتەوەو خێراتر منداڵبونەکەت ڕوەدات. بەڵام ئەگەر کۆنترۆڵی لەشی دایکەکە کەوتە ژێر بەزەیی ئازارو ژانەکانەوە ئەوا گەلێک بەزەحمەت ونارەحەت ماوەی منداڵبونەکەت تێدەپەڕێنی.





- چەند ڕێنمایی‌یەک سەبارەت بەوەرزشکردن بۆ دایکی سکپر:

1. جموجۆڵی بەمێزی وەک بازدان ، هەڵبەزو دابەزین ، تاودانەخۆ لەهەرکارێکدابێت. نابێت بکرێت.
2. کاتەکانی وەرزشکردن هاورێک وهاوسەنگ بێت. واتە ئەگەر توانرا ڕۆژانە یەکجاربکرێت یان ئەگەر ماوە نەبو هەفتەی 4بۆ5جار بکرێت. نەک لەپڕجارێک زۆرو جارێک کەمتر.
3. پێویستە دایک زۆرلەسەرخۆو هێواش وەرزشەکانی بکات، نەک لەپڕو خێرا بۆئەوەی زوو تەواوبێت. پاشان لەتواوبونیشیدا هەر بەهێواشی کۆتایی بەوەرزشەکانی دەهێنێت.
4. نابێت لەکەشێکی گەرم، یان شێداروپڕلەهەڵم، وەرزشەکانی بکات.
5. نابێت وەرزشی زۆرقورسوگران بکات. ئەگەرتوانی بیکات نابێت لەماوەی 15چرکە تێپەڕبکات. وەنەگاتەنەوەی لێدانی‌دڵی دایکەکە لە140 ترپە لەچرکەیەکدا تێپەر بکات.
6. پێویستە ئاو بخورێتەوە لەدەستپێکردن وکۆتایی وەرزشەکاندا. وەنابێت لەسەر برسیتی‌و هیلاکی زۆر وەرزش بکرێت. پێویستە لەشی دایکەکە هێندە وزە وتینی تێدا بێت، وەرزش کردنی بەلاوە ئاسایی بێت. چونکە هەموو جموجۆڵێک وزەی پێویستە.
7. پێویستە دایک خۆی ئەوە بزانێت تا چەند دەتوانێت توانای کردنی وەرزشەکانی هەیە. ناکرێت وەرزشەکان بکرێتە پێشبڕکێی نێوان دایکەکان چونکە ئەمە مەبەستی سەرەکی خولەکە نیە. هەندێکجار دەتوانرێت وەرزشەکان بەپێی توانای دایکەکە بگونجێنرێت، بەڵام بەمەرجێک کارنەکاتە سەر ئامانجامەکەی.
8. ئەو دایکانەی کە بەهیچ جۆرێک لە ژیانیاندا وەرزشیان نەکردووە جۆڵەیان کەمە پێویستە سەرەتا لە جموجۆڵ و چالاکییەکی کەمەوە دەست پێبکەن. لەوانە ڕۆیشتن، مەلە کردن، پاسکیل لێخورین (پاسکیلی چەسپاو یان وەستاو) ئەگەر توانرا. پاشان دەتوانرێ لە جموجۆڵی وەرزشیان زیاد بکرێ بە پێی شێوازی ژیانیان.

- **قۆناغەکانی منداڵبون :**

منداڵبون ڕوداوێکی فسیۆلۆجی سروشتی‌یە، لەبەرئەوە زۆر ئاسایی‌یە ئەگەر ڕووبدات بەبێ یارمەتی (هەرچەندە ڕوشی‌داوە) بەڵام دورنی‌یە ئەم بارە سروشتی‌یە نەبێتە هۆی دروستکردنی گەورەترین کێشەی تەندروستی بۆ دایکەکە. ئەگەر یارمەتی پێویستی لەگەڵدا نەبێت یان یارمەتیەکان لە کەسانێکی کەم ئەزموون و نەشارەزاوە بێت، مەبەستمانە بڵێین یارمەتی لەو کاتەدا زۆر پێویستە هەر وەك چۆن سەیارە لەکاتی بەفرباریندا زنجیر دەبەستێت لەویلەکانی بۆ ئەوەی بتوانێت بەئاسانی وخێرا بەفرەکە ببڕێت، بەهەمان شێوە دایکی سکپڕیش پێویستی بەیارمەتی دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت بەئاسانی و بەبێ‌کێشەئەم قۆناغە ببڕێت.

- **نیشانەکانی منداڵبون:**

1. سەرئاوتەقین:

ئەمەش بریتی‌یە لەکیسەیەك ئاوی بچوك لەسەردەمی منداڵان، بۆ پارێزگاری‌کردنی سکۆرپەکە لەچونەژورەوەی بەکتریاونەخۆشی. ئەم کیسە ئاوە دەتەقێت لەژێرفشاری گرژبونی منداڵاندا وەك نیشانەیەك بۆ دەستپێکردنی منداڵبون. هەندێکجار ئاسایی‌یە ئەگەر دەزولەی خوینی لەگەڵدا بێت، دوای تەقینی ئەم کیسە ئاوە پێویستە دایکەکە بەزوترین کات بچێتە نەخۆشخانە.

2. تەقینی پەردەی دەوری کۆرپەکە:

تەقینی سەرئاو دایك هەستی پێدەکات چونکە کتوپڕ ڕودەدات، بەڵام تەقینی پەردەی دەوری کۆرپەکە دایك کەمتر هەستی پی‌دەکات. چونکە لەوکاتەدا دایك هەست بەتەڕبونی خۆی دەکات بەڵام تەڕبونەکە بەکەمی‌و بەردەوام دەبێت. وە لەوانەیە وابزانێت کە ئەوتەڕبونە میزەو بەهۆی فشاری منداڵانو ژانەکانەوە ڕودەدات. بێگومان ئەمەش نیشانەی نزیکبونەوەی مناڵبونەکەیە. لەبەر ئەوە پێویستە دایکەکە بەزوترین کات خۆی بگەیێنێتە نەخۆشخانە. ئەگەر خۆی دوابخات یان پێ‌نەزانی کاردەکاتە سەر تەندروستی کۆرپەکەو سەرئەنجامی باشنابێت.

دەستپێکردنی ژانەکان:

بێگومان منداڵبون ڕاستەوخۆ واتە ژان لێ‌هاتن، بەڵام هەندێ‌جار یەکێك لەونیشانانە پێش دەکەوێت کەلەسەرەوە باسمان کردون. پێویستە ژانیش ڕێك پێك ودوابەدوای یەکترین بەماوەی جیاواز بەردەوام بێت، هەروەها لەپشتەوە (سێ‌بەندەوە) دەستپێبکات ولەبەر موسەڵاندا کۆتایی بێت. چونکە ئەگەر بەپێچەوانەوە بوو ئەوەژانی ڕاستەقینەی منداڵبون نی‌یە.

- چەند ڕێنمایی‌یەك بۆ کاتی منداڵبون :

ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بریتین لەکۆمەڵێك زانیاری بەسود بۆ ئامادەکردنی دایکان کاتی مناڵبونەکەی. لەوانە:

1. پێویستە دایکەکە پێش چونە سەرجێگای منداڵبون خۆی خاڵی بکاتەوە واتە(میزو پیسایی) پێ نەمابێت.
2. نابێت زۆری برسی بێت بەجۆرێك نەتوانێت هێز پاڵنانی هەبێت. هەروەها نابێت هێندە زۆریشی خواردبێت کە ببێتە کێشەی ترسناك ئەگەر دایکەکە پێویستی بەنەشتەرگەری هەبوو.
3. هەناسەدان کردارێکی زۆر گرنگە بۆ ئاسانکردنی منداڵبونەکەت . لەبەرئەوە پێویستە لەکاتی ژانەکاندا هەناسە ڕانەگیرێت یاخود دەم توندداندەخرێت بۆ ئەوەی پاڵ بەکۆرپەکەوە بنرێت، بەڵکو بەپێچەوانەوە دەبێت لەکاتی ژانەکاندا دەم کەمێك کراوەبێت ودایکەکە ئاسایی هەناسەی‌خۆی بدات، وە لەنێوەندی ژانەکاندا هەناسەی قوڵ هەڵمژێ‌و پشوی تەواو بەخۆی بدات بۆ ئەوەی ئامادەی ژانی داهاتوو بێت.
4. هەوڵبدە ئاسایی بیت، خاوەنی مێشکی‌خۆت بیت ونەترسیت، چونکە پێچەوانەی هەموو ئەمانە دەبنەهۆی دواکەوتنی مناڵبونەکەت. (چەند زیاتر بترسیت هێندە ژانەکانت توندتر دەبن ومنداڵبونەکەت گرانترو باری تەندروستی کۆرپەلەکەت خراپتر دەبێت) ئەگەر منداڵبوونەکەت بەکارێکی ئاسایی‌و سروشتی سەیربکەیت وژانەکات تەنها بەگرژبوونی دیواری منداڵان بیرلێ‌بکەیتەوە، ئەوازۆر زوترو ئاسانتر کۆرپەکەت لەدایك دەبێت، یان باشتردەبێت ئەگەر بیرلەڕوداوە خۆشەکانی دوای منداڵبونەکەی بکاتەوە نەك هەموو سەرنجی بخاتە سەر ئەوکاتەی منداڵبونەکەی.
5. بونی‌کەسێکی نزیکو خۆشەویستی خۆت لەکاتی منداڵبونەکەتدا گەورەترین پاڵپشتی دەرونیت بۆدەرخسێنێت، ئەمە جگە لەوەی هەندێکجار پێویستت بەکەسێك دەبێت بۆ ئەوەی کەمێك مەساجت بۆ بکات .

6. خۆ خاوکردنەوە کردارێکە زۆرگرنگەو بەسودە بۆکاتی گەرمەی ژانەکان، واتە هەوڵبدە لەکاتی ئەو پشوە کەمەی نێوان ژانەکانتدا هەموو لەشت بەتەواوی خاوبکەیتەوە. چونکە یارمەتی کشانی ماسولکەکانی دەرچەی زاوزێ دەدات، ئازارو هیلاکیت کەم دەکاتەوە. ئەمانەش پێکەوە لەدایکبونی کۆرپەکەت ئاسانتر دەکات.

7. گەرمی یان ساردی (بەپێی وەرزو بەپێی‌کەسەکە دەگۆڕدرێت) ئەتوانرێت بەکاردەهێنرێت بۆ سرینی دەموچاوی دایکەکە تاکو کەمێک پشوی بداتێ لەکاتی گەرمەی ژانەکانیدا.

8. هەوڵبدە ئەوکاتانە تێن بدەیتەخۆت کەهەست دەکەیت پێویست دەکات پاڵ بنێیت بەکۆرپەکەتەوە بۆ دەرەوە، ئەك بەپێی هاندانی تیمی دەورووبەرت، چونکە دایکەکە خۆی لەشی خۆی دەناسێت وئەو لەهەموکەس باشتر هەست بەپرۆسەکانی لەشی خۆی دەکات.

9. ئەگەر دایکەکە پاڵکەوتنەکەی بەلاوە باش بێت، ئەوا پێویست ناکات لەکاتی پاڵ نان بەکۆرپەکەیەوە خۆی خڕکاتەوە بۆ پێشەوەو ئینجا بگەڕێتەوە باری پاڵکەوتنەکەی چونکە ئەمە بێشك پشت ئێشە دروست دەکات.

10. لەنێوان ژانەکانتدا هەوڵبدە بەپێی گونجان پشو بدەیت بە قاچەکانت، واتە بیان جوڵێنە یان درێژیان بکە بۆ باشتر کردنی سوڕی خوێن. سرجی قاچ هەڵواسین بەکاردەهێنرێت بۆ ئاسانکاری پزیشکە، خۆ ئەگەر بۆیان بەکارهێنای، داوای گونجاندنی بکە بەپێی پاڵکەوتنەکەت.

11. نابێت بەهیچ شێوەیەك پاڵنانی دەرەکی هەبێت بۆ سەر سکی دایکەکە بەنیازی خێراکردنی لەدایکبونی کۆرپەکەی. چونکەلەڕاستیدا ئەمە گەورەترین کێشەی تەندروستی بۆ کۆرپەکەو دایکەکە دروست دەکات. تۆ وەك دایکی کۆرپەکە بۆت هەیە بواری ئەو کەسانە نەدەی کەبەنیازن بەو شێوەیە یارمەتیت بدەن.

12. دەورووبەرکاریگەری زۆر بەهێزە لەسەر باریدەروونی دایکەکە. واتە ئەگەر لایەنی دەروونی پشتیوانیودڵسۆزی تێدا بێت بۆ دایکەکە ئەوا ئارامیو ئاسودەبون دەبەخشێت بەدایکەکەو کەمتر دەترسێت لەوەی کەچی چاوەڕوانی دەکات. چونکە زۆربەی جار کە دایکەکە سەرەتا چۆتە ناو ژووری منداڵبونەوە ڕاستەوخۆ ژانەکانی نەماوە. خۆئەگەر دایکەکە لەکاتی ژانەکانیدا خۆی تووندبکات ئەو تووندبونە ناڕاستەوخۆ دەگاتەمنداڵنو دەبێتەهۆی گرانی لەدایکبونەکە.ترس بەتەنها ژانەکان بەهێز ناکات بەڵکو هیلاکی، ڕشانەوە، لەرزین، دودڵی ئانارامی دروست دەکات.

منداڵبون دەکرێت بەسێ قۆناغەوە لەوانە:

قۆناغی یەکەمی منداڵ بوون:

ئەم قۆناغە ڕاستەوخۆ بە ژان دەست پێدەکات، ژانەکانیش زۆر هێواش و لەسەرخۆ لەکەمەوە بەرەو زۆرتروبەهێزتر دەڕوات. لەڕاستیدا ژان بریتیە لە گرژبونێکی هاوڕێك ودوابەدوایەکی ماسولکەکانی دیواری منداڵان لەماوەی جیاوازدا. بەم شێوەیە فشار دەخاتە سەر کۆرپەکە و لەوێشەو بۆ سەردەمی منداڵان تاکو دەست بە کردنەوەو کشان بکات.

ژانی ڕاستەقینەی منداڵ بوون لە پشتەوە (سێبەندەوە) دەست پێدەکات و لەبەرموسەڵاندا کۆتایی دێت. سەرەتا نێوەندی ژانەکان چەند کاژێرێك دەخایەنێت، بەڵام لەگەڵ تێپەڕ بوونی کاتدا ماوەی نێوان ژانەکان کەم دەبێتەوە بە جۆرێك سەری هەموو چرکەیەك و ژانێك دەست پێدەکات (ئەمە لە قۆناغی دووەمی منداڵبوندا) دەبێت.

ماوەی قۆناغی یەکەم هەرچەندە زۆر درێژەو بەژان دەست پێدەکات وبەکشانی دەمی منداڵان کۆتایی دێت. دەبێت پێوانەی کردنەوەکە بگاتە 10سم (4-5 پەنجە) ئەم کاتەدا دەمی منداڵان لەگەڵ لاشەکەیدا ڕێچکەیەك دروست دەکات بۆ هاتنە دەرەوەی کۆرپەکە. قۆناغی یەکەم بۆیەکەم سك بە نزیکی 16-18 کاژێر دەخایەنێت بەڵام بۆ دووەەم و سێیەەم و... سك 10-12 کاژێر دەخایەنێت. گرنگترین خاڵی ئەم قۆناغە لەوەدایە کە کۆرپەکە بەسەردا هاتبێ نەك بە سواری، هەروەها هاوڵی کۆرپەکە پێش نەکەوتبێت . چونکە ئەگەر وانەبێت چاوەڕێی ئەوەی لێ دەکرێت منداڵبونەکە ئاسایی نەبێت.

بۆ زمارەی ئایندە

پەیوەندی نێوان بەڕێوەبەرایەتی خوێندنگەو دیاردەی دەرنەچوون لەقۆناغە جیاوازەکانی خوێندندا

نوسینی: ئەحمەد عەلی ئەحمەد
سەرپەرشتیاری پسپۆڕ / پەروەردەی سلێمانی

پێشەکی:
مەبەست لەبەڕێوەبەرایەتی خوێندنگە هەر بەتەنها بەڕێوەبەر ناگرێتەوە.

بەڵکو هەموو دەستە کارگێڕییەکە دەگرێتەوە-بەڕێوەبەر، یاریدەدەر، فەرمانبەرانی کارگێڕی وەک ئووسەران یاریدەدەری ناقیگە، کتێبخانە.. هەتا کارگوزارانی خوێندنگەش، گەرچی جێگەی بەڕێوەبەر لوتکەی کارگێڕییەکەیە و ڕۆڵی یەکەمی هەیە لەناو ئەو دەستەیەدا بەرپرسیارێتی هەرە گەورە لەئەستۆی ئەودایە، هەندێك لەپەروەردە ناسان دەڵێن (مامۆستا چۆن بێت خوێندنگەش وا دەبێت) بەڵام لەناوەندە گشتییەکەدا دەگوترێت (بەڕێوەبەر چۆن بێت خوێندنگەش وا دەبێت) هەر لەبەرئەوەیە بۆ دانانی بەڕێوەبەر، لەبارودۆخە ناساییەکاندا چەند هەلومەرجێك لەبەرچاو دەگیرێت وەك ژمارەی ساڵانی خزمەت، ناستی لێهاتوویی و کارامەیی و شارەزایی پەروەردەیی و کارگێڕی، کەسێتی و پایەوپلەی لەناو مامۆستایان و خوێندکاران و لەناو کۆمەڵدا، تەنانەت لێهاتوویی لەشوڵارو توانای جەستەیی و کامڵ نەندامیشی، بەرامبەر بەوانەش ژمارەیەك تایبەتمەندی دراوەتێ وەك کەم بوونەوەی بەشە وانەکەی، دەرمانێکی کارگێڕی. ڕۆڵی بەڕێوەبەر لەپرۆسە پەروەردەییەکەدا زۆر گەورەیە، بەڵام باسەکەی ئێمە دیاری کراوە لە چوارچێوەی دیاردەی دەرنەچوونداية، بۆیە هەوڵ دەدەین بابەتەکان پەلوپۆی لێنەبێتەوە بەتەنها چڕی بکەینەوە لەدەوری ئەو دیاردەو بەم شێوازەی لای خوارەوە.

(1)بەڕێوەبەرو جێبەجێکردنی یاساو ڕێسا گشتییەکان و ڕێنمایی سەرپەرشتیارانی پسپۆڕی و بڕیارەکانی سەروەخۆی

یەکێك لەکارە گەورەکانی بەڕێوەبەر جێبەجێکردنی ئەوانەی سەرەوەیە، بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ئەو بەڕێوەبەرەیە، کە بەناگایە لەهەموو ئەو یاساو ڕێسانەو تێگەیشتنی تەواوی هەیە لەسەریان، لێرەدا ئامازە بۆ بابەتێك دەکەین کە بەگرنگو بەسوودی دەزانین بیخەینە بەرچاو، ئەویش لەسەر جێبەجێکردنی یاساو بڕیارو ڕێنماییەکانە وەك دەزانرێت

یاسا و بڕیار، لێکدانەوەو ئیجتهادی بۆ ناکرێت، بەڵام لەوڵاتی ئێمەدا ژمارەیەك بڕیارو ڕێنمایی هەن لەسەر پرۆسەی پەروەردە کە هەندێکیان زۆر کۆنن یا کەمو کورتیان تێدا هەیە، یان لێکدانەوەو ئیجتهاد هەڵدەگرن بۆنموونە:. لەبڕگەی ژمارە 10، 11 لەسیستمی تاقیکردنەوەکانی ساڵی 1983 هاتووە (.. دورکەوتنەوە لەدانانی نمرە نائومێدەکان.. کەمکردنەوەی نمرەکانی نزیك 50نمرە).

بەڵام نمرەی نائومێد دیاری نەکراوە چەندە، مامۆستاو بەڕێوەبەر بەلێکدانەوەو ئارەزووی خۆیان ئەوە دیاری دەکەن، ئەمە لەهەندێك حاڵەتدا کێشە بۆ بەڕێوەبەر دروست دەکات و پێوەندی نێوان مامۆستاو بەڕێوەبەری بێ متمانەت دەبێت یان تاقیکردنەوەکانی زارەکی کە لەوانەکانی کوردیو عەرەبیو ئینگلیزیدا ئەنجام دەدرێ یەکێکە لە بابەتەکانی پەیوەندیدار بەدەرنەچوونی خوێندکاران لەو وانانەدا، لەخوێندنگە چرو ئەرەبالْغەکاندا جگە لەوەی بەدروستی ئەنجام نادرێت کاتێکی زۆریش دەبات، بەڵام ئەو نمرەیەی کە مامۆستایانی ئەو وانانە دای دەنێن ڕەوانیە، بۆیە بەڕێوەبەری خوێندنگە لێرەدا گرفتی بۆ دروست دەبێت چونکە مامۆستاکە وەك پێویست ئەنجامی نەداوە، نموونەیەکی دی کاتێك یا ماوەی تەرخان کراو بۆ تاقیکردنەوەکانی مانگەکان دیاری نەکراوە وەك نیوەی ساڵو کۆتایی ساڵ. لێرەدا پرۆلی بەڕێوەبەرو دەستە کارگێڕییەکە دەردەکەوێت، لەڕێکخستنو سەرخستنی ئەو تاقیکردنەوەیانە، بەکورتی بەڕێوەبەری سەرکەوتوو وەك سەرکردەیەکی مەیدانی وایە دەبێت بزانێت کەی‌و لەکوێدا دەگەڕێتەوە بۆ بڕیارو یاسا و ڕێساکانو کەی‌و لەکوێ خۆی بڕیار دەدا.

(2)بەڕێوەبەرو دەستە کارگێڕییەکەی.

فاکتەرێکی گرنگە بۆ سەرکەوتنی بەڕێوەبەرو بەباشی ئەنجامدانی ئیش‌وکارەکانی، بەڕێوەبەری سەرەکەوتوو ئەو بەڕێوەبەرەیە کە پەیوەندییەکی تۆندوتۆڵی لەگەڵ دەستە کارگێڕییەکەیدا هەیە بۆ ئەوەی هاوکارییان بکاتو هاوکاری بکەن، کارو فرمانەکانیان لەنێواندا بەگوێرەی یاسا و ڕێسا و ڕێنماییە گشتییەکان بەش بکات-باشتر وایە بەنووسراو بێت- جیاوازییان لەنێواندا نەکات تەنها لەو حاڵاتەنەدا نەبێت کە یەکێکیان چالاکو کاراتر بێت، ئەوەندەی پەیوەندی بەتاقیکردنەوەکانەوە هەیە، وەك دەزانرێت ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان کارێکی بەکۆمەڵە هەر لەسەرەتای دانانی خشتەی تاقیکردنەوەکانەوە هەتا ڕاگەیاندنی دەرەنجامەکان، یاریدەدەرو نوسەران هەریەکەیان بەشێوەیەك لەشێوەکان هاوبەشی لەو پرۆسەدا دەکەن، بۆیە پێویستە چەند تیمێك لەخوێندنگەدا دروست ببێت بۆ بەئەنجامدانی ئەو کارانە وەکو لیژنەی تاقیکردنەوەکان کە ڕاستەوخۆ بەڕێوەبەر سەرۆکایەتی دەکات یاریدەدەرێك و چەند مامۆستایەك ئەندامن لەو لیژنەیە چەند باوەڕو ڕاستگۆیی لەنێواندا هەبێت ئەوەندە کاری تاقیکردنەوەکان باشترو دروست تر ئەنجام دەدرێن، تیمێکی دی هەیە بەناوی لیژنەی وردبینی نمرەکان کە یاریدەدەرێك سەرۆکایەتی دەکات‌و چەند مامۆستایەك ئەندامە تێیدا، باشترو دروست تر وایە کە هەموو کارەکانی پەیوەندی بەوردبینی دەفتەرەکان، تۆماری نمرەکان پاکنووسکردنی ئەنجامەکان هەتا ڕاگەیاندنی ئەنجامەکان بەڕێوەبەر بەهاوکاری ئەو لیژنانە ئەنجامی بدا نەك ئەوەی هەمووی بخاتە ئەستۆی خۆی بەوە جگە لەوەی زۆر ماندوو دەبێت‌و ئەگەری هەڵەی زۆرتر دەبێت لەهەمان کاتدا گومان‌و قسەو قسەڵۆکی دێتە سەر گەر بەهاوکاری ئەوان بوو ئەوە دەبێتە کارێکی گونجاو بەڕەسیاریەتییەکە لەنێوان هەمووانا دابەش دەبێت.

(3)پەیوەندی لەگەڵ دەستەی مامۆستایان.

ئەمە خاڵێکی گرنگە بۆ سەرکەوتنی پرۆسەکە بەرەوپێشەوەچوونی چەند پەیوەندی نێوان بەڕێوەبەرو دەستەی مامۆستایان پتەوو تۆندوتۆڵ بێ لەسەر بناغەی هاوکاری‌و هاوسۆزی بێ ئەوەندە ڕەنگدانەوەی پۆزەتیڤانەی دەبێت لەسەر تێکڕای پرۆسەکەو لەوانەش تاقیکردنەوەکان، بەڕێوەبەری سەرکەوتوو کۆسپ هەڵناخات هەتا مامۆستا هەڵەیەك بکات ئەویش سزای بدات و تۆڵەی لێبکاتەوە، گەر بەڕێوەبەر پەروەردە ناس بێت نەك هەر خوێندکاران پەروەردە دەکات بەڵکو مامۆستاش پەروەردە دەکات، بەتایبەتی لەوکاتانەدا کە بەڕێوەبەر خزمەت‌و ئەزموون‌و شارەزایی زۆرتر بێت لەمامۆستایان.

ڕەنگە سەرەتا نامۆ بێتە بەرچاو کە پەیوەندی نێوان بەڕێوەبەرو مامۆستایان چۆن دەبێتە فاکتەرو خاڵی بەهێز بۆ بەرزبوونەوەی ڕێژەی دەرچوون، بۆ وەڵامی ئەمە ئەم خاڵانە:

*1.گەر پەیوەندییەکە تۆندوتۆڵ لەسەر بنەمای ڕێز خۆشەویستی بوو ئەوکات مامۆستا سەرگەرم‌و دڵخۆش دەبێت لەوانە وتنەوە، لەدەوام دواناکەوێت، هەتا بتوانێت مۆلەت وەرناگرێت، داوای گواستنەوە ناکات، جەز دەکات‌و هەوڵ دەدات لەناستی زانستی خوێندکاران بەرز بکاتەوە، هەتا ڕێژەی دەرچوونی بەرز تر بێت، بەڕێوەبەرە هاوکارو هاوڕێ خۆشەویستەکەی خۆی‌و دڵخۆش‌و قایل بکات.

*2.پەنا ناباتە بەر هەندێك كاری نادروست ناڕەوا وەك چاككردنی نمرەی هەندێك لەخوێندكاران پشتگوێخستنی خوێندكارا، لێپرسینەوە بەدروچونی خوێندكارە لاوازەكان، بەڕێوەبەر پێویستە ئەوەندەی بۆی دەكرێت دەشێ تێكەڵاوی مامۆستایان بێت ببێتە دۆست و هاوڕێ و هاوكاریان، لەو كاتانەدا كە پێویست بكات ئامۆژگاری ڕێنمایی مامۆستایانی لاوازو دواكەتوو بكات، جا لەبواری پەسمییەكەدا بێت وەك كۆبونەوەكانی بەڕێوەبەرو مامۆستایان یان كۆبوونەوەكانی باوكان و مامۆستایان، بۆ سەلماندنی ئەمە ئەم نموونەیە دەهێنینەوە:

سەبارەت بەجارەكانی كۆبوونەوەی بەڕێوەبەر لەگەڵ دەستەی مامۆستایان، بەگوێرەی ئەو فۆرمەی كە دابەشكراوە بەسەر بەڕێوەبەرەكاندا-پرسیاری ژمارە 11-لەكۆی 226 بەڕێوەبەر كە وەڵامی ئەو پرسیارەیان داوەتەوە، 48 بەڕێوەبەریان، سالانە 6 جار لەگەڵ مامۆستایانیدا كۆبۆتەوە كە دەكاتە 21.24٪، وە 24 بەڕێوەبەر سالانە 4 جار لەگەڵ مامۆستایاندا كۆدەبنەوە كە دەكاتە ڕێژەی 19.47٪، ئەمە ڕێژەیەكی باشەو نیشانەی ئەوەیە كە زۆرینەی بەڕێوەبەرەكان هەستیان بەگرنگی ئەوبابەتە كردووە. بەڕێوەبەری سەركەوتوو دەتوانێت پەیوەندییەكانی لەگەڵ مامۆستایاندا لەڕێگە كۆمەڵایەتیو ناڕەسمییەكانیشەوە پتەو بكات ئەویش لەڕێگەی گەشتو ئاهەنگو بۆنەكانی ناو خوێندنگەو بۆنەكانی تر، هەر بۆ سەلماندنی ئەوەی گەر پەیوەندی نێوان بەڕێوەبەرو مامۆستایان پتەوبێت، كێشەی دواكەوتنی مامۆستایان لەدەوامو ئامادە نەبوونیشیان كەم دەبێتەوە، وەڵامی پرسیاری ژمارە 11ی فۆرمی بەڕێوەبەران سەبارەت بەجارەكانی كۆبوونەوەی بەڕێوەبەرو مامۆستایان بەگشت پۆزەتیڤە-وەك پێشتر ئاماژەی پێدرا بۆیە وەڵامی پرسیاری ژمارە (17) كە تایبەتە بەكێشەی دواكەوتنی مامۆستایان ئەویش پۆزەتیڤە لەكۆی 226 بەڕێوەبەر كە ئەو كێشەیەیان (كەمە) وە 54، بەڕێوەبەر بە(نیە) وەڵامیان داوەتەوە تەنها دو بەڕێوەبەر، بە (زۆر) وەڵامیان داوەتەوە.

(4)پەیوەندی نێوان بەڕێوەبەرو خوێندكاران.

خاڵێكی گرنگو سەرنج ڕاكێشە، كێشەی دەرنەچوونی خوێندكاران لەهەموو حاڵەتو لەهەموو كاتەكاندا پووبەڕووی خودی بەڕێوەبەر دەبێتەوە، گەر ڕێژەی دەرچوونو پلەی پێوانەكەی بەرزبوو دەستخۆشی لەو دەكرێتو ئەو بەتەنها پاداشت وەردەگرێت گەر ڕێژەو پلەی پێوانەییەكە نزم بوو هەر ئەو سەرزەنشت دەكرێتو هەر بەتنها ئەویش سزا دەدرێت، لەكاتێكدا دروست ڕەوا ئەوەیە هەموو ستافە كارگێڕییەكە هاوبەشبن لەهەر دوو حاڵەتی باشو خراپەكەدا، ڕۆڵی بەڕێوەبەر یان بەڕێوەبەرایەتی بەگشتی لەم خاڵانەدا ڕوون دەكەینەوە:.

(ا)تاچەند بەڕێوەبەر دەتوانێت خوێندنو تێكۆشانو خوێندنگە لای خوێندكار خۆشەویست بكات كاریگەری هەبێت لەسەر خوێندكارانو هانیان بدات لەسەر خوێندن ئەمەش لایەنێكی گرنگی بەوە جێبەجێ دەبێت، كە چۆن لەگەڵ خوێندكاراندا كۆدەبێتەوە چەند جار ئەو كۆبونەوەیانە دووبارە دەبێتەوە بەلای پەروەردە ناسانەوە ئەمە خاڵێكی زۆر گرنگە بۆیە بەردەوام جەخت دەكرێتە سەر كۆبوونەوەی بەڕێوەبەرو مامۆستایان لەگەڵ خوێندكاراندا، لەوەڵامی پرسیاری ژمارە 12ی فۆرمی بەڕێوەبەرەكاندا هاتووە لەكۆی 226 بەڕێوەبەر 93 بەڕێوەبەریان جۆری كۆبونەوەكانیان لەگەڵ خوێندكارە بەو شێوازەیە كە لەگەڵ قۆناغەكاندا بەجیا كۆدەبنەوە، كە ڕێژەكەی دەكاتە 41.15٪ ئەمە بەرزترین ڕێژەیە وە 74 بەڕێوەبەر بەشێوازی هەموویان بەیەكەوە كۆبونەوەكان ئەنجام دەدەن كە ڕێژەكەی دەكاتە 32.74٪ تەنها (1) بەڕێوەبەر وەڵامی داوەتەوە كە بەهیچ كام لەو شێوازانە كۆبونەوە ناكات؟ ئەمە مانای وایە كە زۆرینەی بەڕێوەبەران لەگەڵ خوێندكاراندا كۆدەبنەوە لەنار ئەوانەشدا زۆرینەی بەشێوەی قۆناغە، بەڵای نیمەوە ئەمە شێوازێكی دروستە چونكە هەر قۆناغە خەسڵەتو تایبەتمەندی خۆی هەیە.

(ب)چوون بەدووی ئاستی دەرچوون نمرەی خوێندكاران دەچێت، چۆن لێپرسینەوە لێپێچینەوە لەگەڵ ئەو خوێندكارانەدا دەكات كە لەهەندێك یان لەزۆرێك لەوانەكاندا دەرنەچوون، زۆرینەی بەڕێوەبەرەكان كاتی كارت دابەشكردن ئەم كارە دەكەن واتە دوای وەرزی یەكەمو نیوەی ساڵو وەرزی دووەم، بەڕای نیمە جگە لەتۆماری نمرەكانو كارتی وەرزەكان باشترین ڕێگەی چاودێریو بەدووكەوتنی خوێندكارە دەرنەچووەكان هەر لەتاقیكردنەوەكانی مانگی یەكەمەوە دەستپێدەكات بەڕێوەبەر تۆمارێكی بۆ ئەو مەبەستە دەكاتەوە، لەدوای تەواوبوونی تاقیكردنەوەكانی مانگی یەكەم دارا لەمامۆستایان دەكات كە هەر یەكەیان لیستێكی بدەنێ بەناوی ئەو خوێندكارانەی كە دەرنەچوون بۆ هەموو پۆڵو هەموو قۆناغەكان، ئەوانە لەو تۆمارەدا تۆمار دەكات، ئەوسا بۆی دەردەكەوێت كە ئاستی خوێندكارەكان چۆنە ڕێژەی دەرنەچوون

چۆنە لەکام وانەدا زۆرە، لەکام قۆناغدا زۆرە ئەمە بۆ مانگی دووەم و نیوەی ساڵو هەموو تاقیکردنەوەکان بەو جۆرە دەبێت.

(ج)چۆنێتی لێپرسینەوە لێپێچینەوەی خوێندکارە دەرنەچووەکان:.

ئەم کارە بەچەند شێوازێك ئەنجام دەدرێت ئەوەش بەندە لەسەر شێوازو مەزاجی بەڕێوەبەر، کەمو زۆری ژمارەی خوێندکاران بارودۆخی خوێندنگە. سەرەتا پێویستە لێپرسینەوە بەناگاهێنانەوە هەبێت، و هەر لەسەرەتای تاقیکردنەوەی مانگی یەکەمەوە دەست پێبکات. ڕەنگسە بەڕێوەبەر بەوە وازبێنێت کە بەتەنها خوێندکارە دەرنەچووەکان بانگ بکات ئامۆژگاری و ڕێنماییان بکات گوێ لەگرفت و کێشەکانیان بگرێت لەهەمان کاتیشدا ئاگاداریان بکاتەوە گەر لە تاقیکردنەوەی مانگی دووەمدا ئاستیان بەرزبکەنەوە، ئەوا لەڕووی کەس وکاریان دەنێرێت بەکورتی لەسەرەتادا خوێندکارەکە خۆی دووا تر کەس وکاری. لەوەڵامی پرسیاری ژمارە 25ی فۆرمی بەڕێوەبەرەکان لەکۆی 226 بەڕێوەبەر 139 بەڕێوەبەریان بەوە وەڵامیان داوەتەوە کە دەنێرن بەدووی کەس وکاریاندا ئەمەش ڕێژەکەی دەکاتە ٪ وە 72 بەڕێوەبەریان خوێندکارەکە خۆی بانگ دەکەن، بەڵام پێویستە بەڕێوەبەر ئەوە بزانێت کەی خوێندکارە کە بانگ دەکات و کەی کەس وکارەکەی.

(د)پاداشت دانەوەی خوێندکارە سەرکەوتووەکان:.

گەر لێپرسینەوەو بەناگاهێنانەوەی خوێندکارە دەرنەچووەکان ڕێگەیەك بێت بۆ کەم کردنەوەی ڕێژەی دەرنەچوون ئەوا هاندانی خوێندکارە سەرکەوتووەکان و پاداشت دانەوەیان-هەر لەمانگی یەکەمەوە-ڕێگەیەکی تر بۆ کەم کردنەوەی ڕێژەی دەرنەچوون، لەوەڵامی پرسیاری ژمارە (40) لەفۆرمی تایبەت بەبەڕێوەبەرەکاندا کە سەبارەت بەپاداشتی خوێندکارە سەرکەوتووەکان، لەکۆی 226 بەڕێوەبەر کە وەڵامی ئەو پرسیارەیان داوەتەوە، 197 بەڕێوەبەریان بەبەڵێ وەڵامیان داوەتەوە واتە پاداشتیان دەکەن ئەمانەش ڕێژەکەیان دەگاتە 87.17٪، تەنها 29 بەڕێوەبەر بەنەخێر وەڵامیان داوەتەوە. ئەمەش دیاردەیەکی یۆزەتیڤە نیتر بەهەر جۆرو شێوازێك پاداشتیان بکەن.

(ه)لەسەر لێژنەی تاقیکردنەوەکان بەڕێوەبەرایەتی خوێندنگە پێویستە هەموو پێداویستییەکانی تاقیکردنەوەکان بۆ خوێندکاران ئامادە بکات هەر لەمۆڵی لەبارو گونجاو ڕحلەی سەربەخۆو گونجاو پرسیارو دەفتەری تاقیکردنەوەو خشتەی لەبارو گونجاو کە باشتر وایە ئەو خشتەیە خوێندکاران خۆیان هاوبەشی لەدانانیدا بکەن.

(5)پەیوەندی نێوان بەڕێوەبەرو کەس وکاری خوێندکاران:.

لایەنێکی گرنگی گشت پرۆسسە پەروەردەییەکە، تاقیکردنەوەکان بەشێکی گرنگی ئەو پرۆسەیەن ڕۆڵی بەڕێوەبەر لەسەر پەیوەندی نێوان کەس وکاری خوێندکاران و دیاردەی دەرنەچوون لەم خاڵانەدا دەردەکەوێت.

(ا)هەر لەسەرەتاوە خوێندکارەکان ئاگادار بکات کە ئەك هەر دەرگای خوێندنگا والایە بۆ هەموو کەس وکاری خوێندکاران کە سەردانی خوێندنگە بکەن، بەڵکو بیکاتە پێویستە بەسەر خوێندنگە بکەن لە هەواڵی زانستی و پەروەردەیی خوێندکارەکانیان بەئاگابن.

(ب)بەدەوری و بەگوێرەی خشتەیەکی پێش وەخت دیاریکراو لەسااڵی خوێندندا چەند جارێك لەگەڵ کەس وکاری خوێندکراندا کۆبێتەوە، چاکتر وایە ئەو ژمارەیە لە3 جار زۆرتربێت گەر هەڵومەرجی خوێندنگە لەبار بێت و چاکتریش وایە بەشێوەی قۆناغ لەگەڵ کەس وکاری خوێندکاراندا کۆبێتەوە. سەبارەت بەجارەکانی کۆبوونەوەی باوکان و مامۆستایان لەفۆرمی بەڕێوەبەرەکاندا لەوەڵامی پرسیاری ژمارە (9)دا هاتووە لەکۆی 226 بەڕێوەبەر کە وەڵامی ئەو پرسیارەیان داوەتەوە 149 بەڕێوەبەر بە 2جار لەسااڵەکەدا وەڵامیان داوەتەوە کە ئەمەیان بەرزترین ڕێژەیە.ڕێژەکەی دەگاتە 65.93٪، تەنها 56 بەڕێوەبەر بە 3 جار زۆرتر وەڵامیان داوەتەوە. لێرەدا ئێمە جەخت لەسەر مەسەلەیەك دەکەین ڕاستە ئەو کۆبوونەوەیانەی باوکان و مامۆستایان زۆر بەسوودە بەڵام لەلای ئێمە، بەتەنها بۆ بەجێهانینی فەرمانە کارگێڕییەکەی پەروەدەیە کە دیاریکردووە بەسااڵی دوو جار لەخوێندنگە چەرکانی ناو شاردا بەهۆی زۆری ژمارەی کەس وکاری ئامادەبوو تەنها بابەتە گشتییەکان باس دەکرێت و هیچی دی بۆیە پێویستە لەو کۆبوونەوە گەورانەدا کەس وکاری خوێندکار هان بدرێت کە بەتاك سەر لەخوێندنگە بدەن چ لەو کاتانەدا بێت کە خۆی دەیەوێت یان لەو کاتانەدا بێت کە بەپسوولە خوێندنگە داوای ئامادەبوونی کەس وکاریان دەکات.

(ج)جگە لەو کۆبوونەوە گشتیانە، کەس وکاری خوێندکاران هان بدرێن لەخۆرە بێبانگ هێشتکردن سەردانی خوێندنگە

بکەن، یان لەکاتی نمرەو کارت وەرگرتندا یان لەو کاتانەدا کە بەپسوولەی ڕەسمی خوێندنگە ئاگاداری کەسوکار دەکاتەوە.

(6)بەڕێوەبەرو ماڵکی خوێندنگە.

هەرچەندە ڕانان و گواستنەوەی مامۆستایان لەخوێندنگەیەکەوە بۆ خوێندنگەیەکی دی کاری دەزگاکانی دەوڵەتو پەروەردەیە، بەڵام لەوڵاتی ئێمەدا بەهۆی کەلتوری لایەنە کۆمەڵایەتییەکان، ڕۆڵی بەڕێوەبەر لەدابینکردنی ماڵکو تەنانەت پێداویستییەکانی دیکەی خوێندنگەدا زۆر گرنگە ئەمەش لەم خاڵانەدا ڕوون دەبێتەوە.

(ا)بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بەشەزموونو جدیو خاوەن کەسێتی بەرز مامۆستا بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت ئێمە لەم بارەیەوە ئەزموونێکی درێژمان هەیە ژمارەیەك مامۆستا هەیە ناچنە خوێندنگەی (س) چونکە بەڕێوەبەرەکەی (ص)ە وە پێچەوانەی ئەوەش داوای گواستنەوە دەکەن لەو بەڕێوەبەرانەی کە بەدڵیان نییە.

(ب)لەکاتێکدا کە شاغر لەوانەیەکدا دروست دەبێت بەڕێوەبەری سەرکەوتوو جدی زۆر بەپەلە مشوری مامۆستا دەخوات پێش ئەوەی دەزگا پەروەردەییەکان ئەو کارە بکەن ئەو خۆی مامۆستا دەدۆزێتەوە کارئاسانی گواستنەوەی بۆ دەکات.

(ج)دیاردەی هەبوونی محازرە لەخوێندنگەدا دیاردەیەکی نێگەتیڤە مامۆستای موحازر هێندەی مامۆستای ملاك وابەستەی خوێندنگەو گیرە دەوامو ڕێژەی دەرچوون نییە، هەر خوێندنگەیەك ژمارەیەکی زۆری موحازر تێدا بێت گرفتو کێشەی هەیە لەوەڵامی پرسیاری ژمارە 8ی فۆرمی بەڕێوەبەرەکاندا کە تایبەتە بەوەی لەو خوێندنگەیەدا چەند مامۆستایای موحازرت هەیە. لەکۆی 226 بەڕێوەبەر واتە 226 خوێندنگە 96 خوێندنگەیان 3-5 مامۆستای موحازری هەیە کە ئەمە ڕێژەیەکی بەرزەو دەگاتە 42٪، وە 84 خوێندنگە 1-3 موحازری هەیە تەنها 46 خوێندنگە هەبوە کە سالّی پار مامۆستای موحازری نەبووە، گەرچی ئەمە کەموکوڕی ملاکە بەڵام ڕەنگدانەوەی خراپی دەبێت لەسەر ڕێژەی دەرنەچوون.

(7)کێشە کۆمەڵایەتییەکانی خوێندکار بەڕێوەبەر، لەبەر سەرقاڵیو پڕی کارەکانی لەزۆربەی جاردا ناپەرژێتە سەر ئەوەی بەدوای کێشەی کۆمەڵایەتی خوێندکارەکاندا بڕواتو یەکە یەکە هەوڵی چارەسەریان بدات، بۆیە بیرکردنەوە لەدانانی تۆژەری کۆمەڵایەتی لەهەموو خوێندنگەیەکی ناوەندیو ئامادەییدا کە دەرچووی بەشی کۆمەڵناسی یا دەرونزانی بێت، کارێکی زۆر باشەو بەرئەنجامی باشی دەبێت بۆ بەرەوپێشچوونی پرۆسەکە.

کێشە هەنوکەییەکانی بەڕێوەبەرەکان

1.خراپی بینای خوێندنگەکان.

تا ئێستاو لەگەڵ ئەو هەوڵە زۆرەی کە حکومەتی هەرێمو ڕێکخراوە بەرپرسەکان بۆ چاکردنەوەی بینای خوێندنگاکان داویانە، بەڵام هێشتا بەشێکی زۆری بینای ئەو خوێندنگایانە داڕوخاوو بێکەڵکنو مەرجێکی بنەڕەتی خوێندنی سەرکەوتویان تێدا نییە، ئەوەتا لە 30.53٪ی بەڕێوەبەرەکان لەڕاپرسییەکەدا سەبارەت بەخۆیان دەڵێن بینای خوێندنگاکەیان خراپەو 31.86٪یش دەڵێن مام ناوەندە تەنها 5.75٪ دەڵێن زۆر باشە.

(2)گونجاندنی پۆلەکان بۆ خوێندن.

بەشێکی زۆری نەخشەی خوێندنگاکان کۆنن، یا زۆرجار دەقاو دەق لەکتێبی بیانییەوە دەرهێنراون واتە بۆ کۆمەڵێك خوێندکار دەبن کە ژمارەیان نەگاتە 20 خوێندکار لەپۆلێکدا، بۆیە 27.43٪ی بەڕێوەبەرەکان دەڵێن باری پۆلەکانی خوێندنگەکەیان خراپەو 35.40٪یش دەڵێن مام ناوەند، تەنها لە6.19٪ دەڵێن زۆر باشە.

(3)ژمارەی خوێندکاران لەپۆلێکدا.

یەکێك لە هەرە گەورەترین نەو کێشانەی کە تووشی بەڕێوەبەرەکان دەبێت و کاریگەرییەکی زۆری لەسەر پرۆسەی خوێندو فێربوونو بەرئەنجامەکانی تاقیکردنەوە هەیە ژمارەی زۆری خوێندکارە لەپۆلێکدا ئەوەتا لەوەڵامی پرسیارێکدا کە ئایا ژمارە خوێندکاران تێکڕا لەهەر پۆلێکدا چەندە؟

33.19٪ دەڵێن لە 40 زیاترە.

32.74٪ دەڵێن 30-40 خوێندکارە.

تەنها 11.06٪ دەڵێن 20 زیاترە.

(4)ژمارەی دەوام لەبینایەکدا.

لەکێشە گەورەکانی دی کە کاریگەری تەواوی لەسەر پرۆسەکەو بەرئەنجامەکانی تاقیکردنەوە هەیە بوونی زیاتر لەدەوامێکە لەهەمان بیناداً.

ئەوەتا لەئەنجامی پرسیاری چەند دەوام لەخوێندنگەکەتدا هەیە 52.65٪ی بەڕێوەبەرەکان دەڵێن 2 دەوام. کە بێگومان ئەمە کار دەکاتە سەر هێنانەوەی خوێندکار پاش دەوام بۆ

تاقیگـەو کارەکـانی دەرەوەی پـۆل و تەنانـەت کاتـەکانی تاقیکردنەوەکانیش.

(5)کەموکورتی لەکتێبەکانی خوێندنداً.

مەبەسـت کـەمی ژمـارەی نـەو کتێبانەیـە کـە سـالانە بەڕێوەبەرەکان وەری دەگرن، و بەشی خوێندکارەکانیان ناکات و کێشەیەکی زۆریان بۆ دەنێتەوە، ئەوەتا لەوەڵامی پرسیارێکدا ئایـا کـەموکورتی لەکتێبـەکانی خوێندنـدا هەیـە 96.46٪ی بەڕێوەبەرەکان بەبەڵێ وەڵامیان داوەتەوە.

ناشکراشە نەبوونی کتێبی تـەواو لەبـەردەم خوێندکاردا یـا دراوی و پـەرپوتی چ کارێگەرییەکی سلبی دەکاتە سـەر توانـای خوێندن و ئارەزووی بۆ کۆشش و هەوڵدان.

(6)مامۆستای موحازر.

نەبوونی مامۆستای میلاك بەتەواوی کارێکی خراپ دەکاتە سـەر ڕەوتی خوێندن لەخوێندنگاکەدا و بەشـێوەیەکی سلبیش بەسەر خوێندکارەکان و توانایاندا دەشکێتەوە، چونکە سەرەڕای ئەوەی بەڕێوەبەر دەبێت بەئارەزووی موحازر خشتەی وانەکان ڕێك بخات، زۆرجار موحازرەکـە لەوکاتانەشدا ئامـادە نابێت و خوێندکارەکان زۆر زیان دەکـەن. سـەرەڕای ئـەوەی کـە پـارەی موحازەرە لەکاتی خۆیدا بەباشی نادرێت و زۆر دوا دەکەوێت و بڕەکەشـی زۆر زۆر کەمـە لەگـەڵ بـارودۆخی ئـابووری و ئرخـی شمـەکدا ئـاگونجێت، لەبەرئـەوە زۆرجـار بەڕێوەبـەرەکان موحازیریان بۆ وانە شاغیرەکان دەست ناکەوێت ئەوەتا لـەوەڵامی پرسیارێکدا کە ئایا چەند مامۆستای موحازرت هەیە 42.48٪ی بەڕێوەبـەرەکان دەڵێـن 3-5 موحـازر کـە بێگومـان ئەمـەش ژمارەیەکی زۆرەو بەتەواوی ڕەوتی خوێندنگەکە دەگۆڕێت.

(7)وانە زانستییەکان.

کێشەی وانە زانستییەکان هێشتا لەو کێشانەن کە زۆربـەی بەڕێوەبەرەکان بەدەستیەوە دەنالێنن، لەبەرئەوەی بەپلەی یەکەم وانـە زانسـتییەکان پێویستیان بەپسـپۆڕی زانسـتی هەیـەو بەهـەموو مامۆسـتایەك بەباشـی ناوترێتـەوە، بەتایبـەتی خوێندنگـەکانی دەرەوەی شـار، زۆر دەنـالێنن بەدەسـت نـەم کێشەیەوە، خوێندنگـەی وا هەیـە تـا پـۆلی سـێی هەیـە، هـیچ مامۆسـتایەکی زانسـتی تێدانیـە، وانـەکانی فیزیـا و زیندەوەرزانـی و کیمیـا، لەلایـەن مامۆسـتای سـەرەتایی، یـا پسـپۆڕی کـوردی، یـا عەرەبییـەوە دەوترێتـەوە، ئیتر دەبێت خوێندکـار چ بەرنـەنجامێك بەدەسـتبهێنێت و چ ئەندازەیـەك فێردەبن و ئامادە دەبن بۆ قۆناغی ئامادەیی.

ئەوەتا لەوەڵامی پرسیارێکدا کە ئایا ڕێژەی دەرنـەچوونی خوێندکـار لـەکام کۆمەڵـە وانەیـەکدا زۆرە 57.52٪ی بەڕێوەبەرەکان دەڵێن وانە زانستیەکان.

تەنها 2.65٪ دەڵێن وانە کۆمەڵایەتییەکان.

(8)پۆلی یەکەمی ناوەندی.

کێشەی پۆلی یەکەمی ناوەندی لەکێشە دیارەکانی هـەموو خوێندنگە ناوەندییەکانی هەرێمـە لەبەرئەوەی بەشی زۆری ئـەو خوێندکارانـەی پـۆلی یـەك بەتـەواوی لەسـەرەتاییدا ئامـادە نەکراون بۆ قۆناغی ناوەندی و تاقیکردنەوەی گشتی سەرەتایش لەناستێکی نزمدایـەو باری هۆڵەکان خراپـەو پێوتنـەوە زۆرە ئاستی خوێندنی سـەرەتایش لەچاو ناوەندیدا نزمە لەبەرئەوە مامۆستایانی ناوەندی زۆر هیـلاك دەبـن بەدەسـت فـێربوونی خوێندکارانـەوەو بەرنـەنجامی تاقیکردنـەوەکانیان زۆر خراپـە، ئەوەتا لەوەڵامی پرسیارێکدا بۆ بەڕێوەبەرەکان کە ئایا ڕێژەی دەرنـەچوونی خوێندکـار لـەکام قۆنـاغدا زۆرە 56.19٪ی بەڕێوەبەرەکان کە ژمارەیان 226 بەڕێوەبـەرە دەڵێـن پـۆلی یـەك بڕوانە خشتەی کەوتوی پۆلی یەك.

(9)بارودۆخی گشتی و کاریگەری لەسەر خوێندن.

34.70٪ی بەڕێوەبـەرەکان لـەو بڕوایـەدان کـە بـارودۆخی گشـتی و ولاّت کاریگەرییـەکی زۆری لەسـەر هۆیـەکانی دەرنـەچوونی خوێندکـار هەیـە، و ناسـەقامگیری و نـەو بارودۆخانـەی لەجەنگی عیراق- ولاّتـە هاوپەیمانـەکاندا هاتـە کایەوە کاریگەریەکی زۆری کردە سەر دابەزینی بەرنەنجامەکانی تاقیکردنەوەی خوێندکار.

(10)پرۆگرامەکانی خوێندن.

تـا ئێسـتا و وەك لەشـوێنێکی دیکـەی نـەم تۆژینەوەیـەدا ڕونمان کردۆتەوە پرۆگرامەکان لەناستێکی نزمدان و خوێندکار بەرەو خۆیان کێـش ناکـەن و زۆربـەیان پرۆگرامێکـن کـە کـات و سـەردەمیان بەسـەرچوەو بۆیـە لـەوەڵامی پرسـیارێکدا لەبەڕێوەبەرەکان کە ئایا سیستمی پرۆگرامەکانی خوێندن بەلاوە پەسەندە یان نا؟

80.53٪ی بەڕێوەبەرەکان واتە 182 بەڕێوەبەر لەکۆی 226 دەڵێـن نـەخێر بەلامـەوە پەسـەند نییـەو 71.43٪یـان هۆکـەی دەگەڕێننەوە بۆ زۆر پڕی بابەتەکان 41.21٪ یان دەیگەڕێنەوە بۆ کەمی کاتژمێری تەرخان کراو بۆ نەو هـەموو مادە زۆرەی کە تیایاندایە.

سلێمانی (2004)

نەخۆشی زمانەکانی دڵ

بەشی دووەم:

Heart Valve Disease

ئومێد فایەق قەرەداخی
کۆلێژی پزیشکی/ زانکۆی سلێمانی

نەخۆشییەکانی زمانەی شاخوێنبەر (Aortic valve diseases):

*تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر چییە؟

تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر (aortic stenosis) بریتییە لەبەربەستێك لەڕێگای دەرچوونی خوێن لەسکۆڵەی چەپەوە بۆ نێو شاخوێنبەر ئەو تەسکبوونەوەش بۆ خۆی ئاکامی لەمپەڕێکە لەیەکێك لەم سێ ئاستەدا:

1.لەخودی زمانەکەدا، پێی دەوترێت زمانە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر (Valvular As).

2.لەسەرو زمانەکەدا، پێی دەوترێت؛ ژور زمانە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر (Supravalvular As).

3.لەخوار زمانەکەدا، پێی دەوترێت، ژێر زمانە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر (Supravalvular As).

*ئەو دۆخە ئاناساییە چۆن دەبێت کە بەهۆی تەسکبوونەوەی زمانەکەوە لەفرمانی ئەم ئەندامەدا سەرهەڵدەدات؟

تەسکبوونەوەی زمانەی سیانی نیمچە بازنەیی شاخوێنبەر بەرگرییەك لەدژی پاڵنانی خوێن پێدایدا سازدەکات بەوەش جیاوازی لەکرژە فشاری خوێنی ئەم دیوو ئەو دیوی زمانە تەسکبووەکەدا گەشەدەکات.

بەربەست بوونی ڕێگای دەرچوونی خوێن لەسکۆڵەی چەپەوە بۆ شاخوێنبەر بۆ خۆی دەبێتە مایەی زیادبوونی پەستانی نێو سکۆڵەکە، وە لەئاکامدا سکۆڵە بۆ قەرەبووکردنەوەی پەنا دەباتە بەر ئەستووربوونو گەورەبوونی دیوارەکەی. گەورەبوونی هاوچەقانەی خانەکانی دڵە ماسولکە لەدیواری سکۆڵەی چەپدا دەبێتە هۆی زاڵبوون بەسەر ئەو ناناساییەی کە لەفشاری خوێنی نێو سکۆڵەدا وەدیهاتووە، بەوەش فرمانی ناسایی دڵ دەپارێزرێت. بەڵام دەبێت ئەوەمان لەیاد نەچێت کە بەرزە پەستانێکی بەردەوام لەسەر دیواری سکۆڵە دەبێتە هۆی تێکچوونی کرژی دڵەماسولکەو فراوانبوونی هۆدەکانی دڵ.

جۆرەکانی تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر:

I.زمانە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر:

بلاوترین جۆری تەسکبوونەوەی شاخوێنبەرەو بۆ خۆشی دەکرێت ئاکامی بوونی یەکێك لەگەلیك هۆی جیاواز بێت، لەوانە:

1.بەد دروستبوونی زگماکیانەی زمانەکە[1]: ئەمە بلاوترین هۆی تەسکبوونەوەی شاخوێنبەرە و زیاتر لەنێرینەدا دەبینرێت بەرێژەی چوار هێندەی مێینە، دیارترینی بەد دروستبوونەکانیش بریتێن لە:

ا.دوو گەلاّبوونی زمانەی شاخوێنبەر (Bicuspid aortic valve) کە خۆی لەبنەڕەتدا زمانەیەکی سپانی نیمچە بازنەییە[2]. ئەم دەردە زگماکییەی زمانەی شاخوێنبەر بەرێژەی 1٪ی تێکڕای دانیشتواندا روودەدات، بەوەش دەبێتە بلاوترین جۆری نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ.

ب.جۆرەکانی دی پێکەوەنوسانی پەڕەکانی زمانەکە: وەك:

1.پێکەوەنوسانی ناوپەنجك ئاسایی پەڕەکان (diaphragmatic) لەم دۆخەدا هەر سێ پەڕەی زمانەکە پێکەوە دەنوسێن و تەنها دەرچەیەك لەچەقدا دەمێنێتەوە.

2.پێکەوەنوسانی پەڕەکانی زمانەکەو جێهێشتنی دەرچەیەکی ناچەقی لەزمانەکەدا.

تاك گەلاّبوونی زمانەی سیانی شاخوێنبەر بلاوترین هۆی تەسکبوونەوەی شاخوێنبەرە لەیەکەم ساڵی تەمەندا، کە زیاتر وەك بەشێك لەکۆنیشانی نیمچە دروستبوونی لای چەپی دڵ (left-ventricular hypoplastic syndrome) خۆی نمایش دەکات. ئەمە لەکاتێکدایە کە دوو گەلاّبوونی زمانەکە بلاوترین هۆی تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر لەتەمەنی 40-60 ساڵیدا.

2.ڕەقبوونی زمانەکە بەهۆی پیریو بەسالاّچوونەوە:

ئەم هۆیەی زمانە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر لەو خەڵکانەدا باوە کە لەسەرو 60 ساڵی تەمەنەوەن. زمانەکە بۆ خۆی ئاسایی سێپەڕە هەیەو درزەکانی نێوانیان هەر ماون، بەڵام بەهۆی ڕەقبوونیانەوە پەڕەکان ناتوانن وەك پێویست بجوڵێن ئەم جۆرەی تەسکبوونەوەی زمانەکە بەزۆری مرۆڤی دڵ لەساتی پاڵنانی خوێندا (ejection systolic murmur) دەخولقێنێت.

3.زمانە هەوی ڕۆماتیزمی شاخوێنبەر:

ئەم دەردەی دڵ دەبێتەی هۆی پێکەوەنوسانی پەڕەکانی زمانەکە. لەلایەکی دیکەوە زانراوە کە جومگەهەوی ڕۆماتیزمیش (Rheumatoid arthritis) دەبێتە هۆی ئەستوربوونێکی گرێ چکەیی لەپەڕەکانی زمانەکەدا هەندێك جاریش لەناکامدا تەسکبوونەوەی زمانەکەو پێچەوانە گەڕانەوەی خوێن پەیدا لێیەوە سەرچاوەدەگرێت.

4.ڕەقبوونی خوێنبەرەکان (Atherosclerosis):

زیادبوونێکی دیار لەناستی کۆلیسترۆڵ خوێندا دەبێتە هۆی ڕەقبوونی شاخوێنبەر، خوێنبەرە گەورەکان، زمانەی شاخوێنبەرو خوێنبەرە تاجییەکانی دڵ.

5.دەرمانی وەك مسیسێرجاید methysergide کە دەرمانێکی فراوانکەری لولەکانی خوێنەو بۆ چارەسەری لایەشی سەربەکاردەهێنرێت.

II.ژێر زمانە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر:

ئەم جۆرەی دەردەکە دەشێت ئەنجامی یەکێك لەم هۆکارانەی خوارەوە بێت:

1.نەخۆشی ماسولکە ریشاڵییە ئەڵقەی زمانەکە.

2.دڵەماسولکە گەورەبوونی بەربەستکەر (Hypertrophic obstructive cardiomyopathy).

3.تەسکبوونەوەی تونێلی ژێر زمانە بەشی شاخوێنبەر.

4.هەرەمەیی لەپەڕەی پێشەوەی زمانەی تاجی دووانی دڵ (mitral valve)دا.

نەخۆشی ماسولکە ریشاڵییە ئەڵقە (fibromuscular ring)ی زمانەکە نزیکەی 10٪ی هەموو تەسکبوونەوە زگماکییەکانی شاخوێنبەر پێك دەهێنێت. لەم دۆخەدا ماسولکە فایبرەکە ئەڵقەکەی دڵ ڕێگای دەرچوونی خوێن لەسکۆڵەی چەپەوە بەرەو شاخوێنبەر بەربەست دەکات. بەربەستەکەش یەکسەر لەژێر زمانەکەدا دروست دەبێتو بەر لەکۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەن هەرگیز ئامادەبوونی نییە بەوەش ئەو گرێمانە دێتە ئاراوە کە گرفتەکە دەردێکی دەستکەوتوری نەك زگماکی بەڵام هاوتاف دەبێت لەگەڵ بەد دروست بوونی زگماکی سکۆڵە دڵە ماسولکەوە. ماوە بڵێین کە نزیکەی نیوەی تێکڕای کەسانی توشبوو بەم نەخۆشییە، دەردی دیکەی دڵیان تێدا دەبینرێت.

III.ژور زمانە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر:

ئەم جۆرەی تەسکبوونەوەکە ئاکامی دروستبوونی ئەڵقەیەکی کرژکەری ریشاڵییە لەلیواری سەرەوەی کەلێنەکانی ڤالسالڤا (valsalva sinuses)دا، لەهەندێك دۆخی دەگمەنیشدا بەربەستەکە بریتییە لەنیمچە دروستبوونی هەڵکشاوە شاخوێنبەر (hypoplastic ascending aorta).

ژور زمانە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر دەشێت پەیوەندبێت لەگەڵ یەکێك لەم نەخۆشییانەدا:

1.کۆڵیشانی ولیەمس William s syndrom

2.ئەو منالانەی کە لەدایك دەبن بە:

-جنۆکە ڕوخسار (elfin facies) ئەم شێوە ڕوخسارە دەمێکی گەورە، لێوی سەرەوە دەرپەڕیوو، ناوچاوێکی بەرز چاڵبوونی کۆڵەکەی لوت و گوێیەکی لەخوار دەموونێت هەروەك هاوکات دەبێت لەگەڵ دواکەوتنی ئەقڵیشدا (mental retardation).

-بەرزی ناستی ڤیتامین D و زیادبوونی کالسیۆم لەخوێندا.

-دەردە دڵەکانی دی، وەك:

1.تەسکبوونەوەی سیپە خوێنبەرە چێوەییەکان.

2.زمانە تەسکبوونەوەی سییە خوێنبەر.

3.پێچەوانە گەڕانەوەی خوێن بەشاخوێنبەردا.

-تەسکبوونەوەی ریخۆڵە بەندە خوێنبەر (messentric artery stenosis).

-کۆنیشانی سورێژەی ئەڵمانی (rubella syndrome).

*سکاڵاکانی نەخۆشییەکە کامانەن و دیرۆکی نەخۆشییەکە چۆن دەبێت؟

گرنگترینی ئەو سکاڵایانەی کە دەتوانین وەک سەرەتایەک بۆ دەستنیشانکردنی دەردەکە لێی بڕوانین بریتین لەسنگەکوژی (angina pectoris)، بوارنەوەو دڵە سستیّ وە پاشان مردنی لەپڕ.

سنگەکوژە[3]:

یەکەم سکاڵایە کە نەخۆش هەستی پێدەکات، لەوەش زیاتر باڵوترینیشیانە کە نزیکەی 50-70٪ی نەخۆشەکان رووبەڕووی دەبنەوە.

دەرکەوتنی هەناسە تونديی (dyspnea) لەنەخۆشی توشبوو بەتەسکبوونەوەی شاخوێنبەر بەند دەبێت لەسەر تەمەنی نەخۆشەکە، بۆ وێنە لەکەسانی لاوو چالاکدا، هەناسەتوندی لەکاتی کارکردن یان کۆششێکدا رەنگە سکاڵای سەرەتا بێت وبەزۆری لەم کەسانەدا هەناسەتوندی لەشەودا (nocturnal dyspnea) یان گەورەبوونی دڵ ئامادەبوونی نییە. بەپێچەوانەوە لەکەسانی بەسالاچوو و ناچالاکدا سەرەڕای دەرکەوتنی هەناسەتوندی لەکاتی کۆششکردندا، نەخۆش گرفتار دەبێت بەهەناسەتوندی لەشەودا.

مردنی لەپڕ (sudden death):

لەنزیکەی 15-20ی تێکڕای نەخۆشەکاندا مردنی لەپڕ ئەنجامی کۆتا دەبێت. ئەگەرچی زۆرینەی ئەو نەخۆشانەی گرفتاری شەم دەردەنو لەپڕ دەمرن ئەوانەن کە سکاڵای تەسکبوونەوەی شاخوێنبەریان هەیە، بەڵام نزیکەی 15٪ یان پێشتر هیچ سکاڵایەکیان نەبووە.

*نیشانەکانی نەخۆشییەکە کامانەن؟

گرنگترین نیشانەکانی نەخۆشییەکە بریتین لە:

1.کرژە فشارە مرەمڕی دڵ (systolic murmur). ئەم نیشانە لەبەشی سەرەوەی لای راست یان چەپی کۆڵەی سنگدا بەباشترین شێوە دەبیسترێت ودەچێت بۆ ناوچەی مل (سڕبوونە خوێنبەر Carotid artery). ئەو مرەمڕەی بەهۆی تەسکبوونەوەی ئەم زمانەوە دەبیسترێن لانی کەم لەپلەی 3 بۆ 4 (grade III-III) دەبێت.

2.سڕبوونە پرتە (Carotid pulse)، واتە پرتەکانی دڵ لەسڕبوونە خوێنبەردا. ئەم پرتەیە لەگەڵ بەرەوپێشچوونی نەخۆشییەکەدا فراوانییەکەی کەم دەکات و هێواشتریش دەگاتە لوتکەی پرتەکە. لەنەخۆشە پیرەکاندا بەهۆی کەم بوونی جێری دیواری خوێنبەرەکەوە رەنگە پرتەکە وا دەرکەوێت کە ناساییە ئەگەرچی نەخۆشییەکە تووندو دژواریش بێت.

3.دەست دان لەپێش دڵە بەشی دیواری سنگ (precordium) رەنگە نیشانەکانی گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ، لێدانی بەهێزی ناوچەی لوتکەی دڵو شەپۆلێکی خوێنبەری هەستپێکراو، هەست پێدەکات.

4.دەنگی دووەمی دڵ لەتوندیدا لاوازدەبێت.

لەدۆخی پیشکەوتووی نەخۆشییەکەدا، نیشانەکانی دڵەستیّ ئامادەبوونیان هەیە، لەوانە لێدانی لوتکەی دڵ لەجێگای ئاسای خۆیدا نامێنێت، تەق تەق (rale) لەسیدا بەبستۆک دەتوانرێت ببیسترێت، خوێنهێنەرەکانی مل فراوان دەبنو جگەر گەورەدەبێت و..

*ئەو پشکنینانەی بۆ نەخۆش ئەنجام دەدرێن کامانەن و چی نیشان دەدەن؟

1.هێڵکاری کارەبایی دڵ (ECG):

شێوە نمونەییەکەی هێڵکاری کارەبایی دڵ بۆ تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر ئەم گۆڕانانە نیشان دەدات:

1.قۆڵتیەی QRS زیاد دەکات.

2.نزم بوونەوەی پارچەی ST.

3.هەڵگەڕانەوەی شەپۆلی T.

4.گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ.

5.بەرەو چەپ لادانی تەوەرەی کارەبایی دڵ.

لەڕاستیدا گرفتی کەموکوڕی گەیاندنی تەزووەکان لەدەزگای گەیەنەری دڵدا زۆر بڵاوەو مەوداکەی لەپلەی یەکەمی دڵەگیرانەوە (First degree heart block) بۆ دڵەگیرانی پەڵ چەپی گورزەی هیس (His bundle) دریژبۆتەوە.

II.هێڵکاری سەدای دڵ Echocardiography:

ئەمانە نیشان دەدات

1.دووگەڵابوونی زمانەکە لەگەڵ بچوکبوونەوەی دەرچەکەیدا.

2.رەقبوونی زمانەکە.

3.گەورەبوونی سکۆڵەی چەپو نرخاندنی فرمانەکەی.

هێڵکاری سەدای دڵ دەکرێت لەبری قەستەرەی دڵ ئەنجام بدرێت لەنەخۆشە لاوەکاندا.

III.تیشکی-X ی سنگ:

ئەم گۆڕانانە نیشان دەدات:

1.گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ.

2.رەقبوونی زمانەکە.

3.پاش زمانە فراوان بوونی هەڵکشاوە شاخوێنبەر.

4.هەڵناوسانی سییە خوێنهێنەرەکان و نیشانەکانی دڵەسستێی لای چەپ[4].

IV.قەستەرەی دڵ (Cardiac Catheterization):

ئەم پشکنینە بۆ ئەم مەبەستانە ئەنجام دەدرێت:

1.نرخاندنی جیاوازی پەستان لەنێوان دوو دیوی تەسکبوونەوەکەدا، و بۆ پێوانەکردنی رووبەری زمانەکە.

2.نرخاندنی فرمانی سکوڵەی چەپ.

3.هێلکاری خوێنبەرە تاجییەکان بۆ وەدەستهێنانی زانیاری لەمەڕبوونی نەخۆشی خوێنبەرە تاجییەکان.

4.پشکنینی رەگی شاخوێنبەر.

*چارەسەری نەخۆشییەکە بەچی دەکرێت؟

1.چارەسەر بەدەرمان:

لەڕاستیدا دەرمانێکی گونجاو نییە بۆ چارەسەری تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر بەتایبەتی لەدۆخی توندودژواری نەخۆشییەکەدا. چونکە بەریەستی میکانیکیانەی دەرچوونی خوێن لەسکوڵەی چەپەوە بەدەرمان چارەسەر ناکرێت. ڕێککردنەوەی زمانەکە لەڕێگای بالۆنەوە چارەسەرێکی هێورکەرەوەیە کە پێویستە تەنها بۆ ئەو نەخۆشە بەساڵاچووانە ئەنجام بدرێت کە مەترسی دەردەکەیان زۆرەو نەخۆشیەکەش پێشکەوتووە. هەرچی نەخۆشە بێ سکاڵاکانن پێویستیان بەدژە بەکتریاکان هەیە بۆ ڕێگاگرتن لەتوشبوونیان بە ناوپۆشە هەوی دڵ بەهۆی بەکتریاوە.

2.چارەسەر بەنەشتەرگەری:

ئەو نەخۆشانەی کە سکاڵاکانی تەسکبوونەوەیەکی دژواری زمانەی شاخوێنبەریان هەیە پێویشتە نەشتەرگەری گۆڕینی زمانەکەیان بۆ ئەنجام بدرێت. هەرچی ئەو نەخۆشە بێسکاڵایانەن کە دۆخێکی توندی تەسکبوونەوەی زمانەکەیان هەیەو سکوڵەی چەپیان گەورەبووە دیسان پێویستە هەمان نەشتەرگەریان بۆ ئەنجام بدرێت.

*کێن ئەوانەی نەشتەرگەی گۆڕینی زمانەکەیان بۆ ئەنجام دەدرێت؟

1.لەمنداڵدا:

کردنەوەی زمانەکە (valvotomy) یان ڕیککردنەوەی زمانەکە بۆ ئەو نەخۆشانە دەکرێت کە سکاڵاو نیشانەی نەخۆشییەکەیان هەیە. هەروەها بۆ ئەو نەخۆشانەش پێشنیاز دەکرێت کە دۆخی توندودژواری نەخۆشییەکەیان هەیە جا سکاڵایان هەبێت یان نا.

2.لەپێگەیشتووادا:

گۆڕینی زمانەکە دەست بەجێ پێویستە لەپاش دەرکەوتنی سکاڵاکانی نەخۆشییەکە. هەروەها لەوانەشیاندا کە نیشانەی نەخۆشییەکەشیان تێدا وەدی ناکرێت گەر هاتوو لەڕێگای پشکنینەوە، بۆ وێنە بەهۆی هێلکاری کارەبایی دڵەوە توانرا بزانرێت کە نەخۆش دۆخی توندی تەسکبوونەوەکەی هەیە پێویستە زمانەکەی دڵیان بۆ بگۆڕدرێت.

3.لەبەساڵاچووادا بڕیاردان لەسەر ئەنجامدانی نەشتەرگەری پێویستە بەپێی ئەم ئەنجامانە چاوی لێبکرێت:

ا.ئایا فرمانی جگەرو گورچیلەی بێکەموکوڕییە یان نا؟

ب.فرمانی سی بێکەموکوڕییە یان نا؟

ج.کێشی لەشی لە40کگم زیاترە یان نا؟

*پێشبینی بۆ ئەو نەخۆشانەی نەشتەرگەری گۆڕینی زمانەکەیان بۆ ئەنجام دەدرێت بەندە لەسەرچی؟

بەندە لەسەر:

1.بوونی نەخۆشی خوێنبەرە تاجییەکان یان دیرۆکی جەڵتەی دڵ.

2.ئایا قەوارەی دڵ زیادی کردبوو بەر لەنەشتەرگەریەکە.

3.قەوارەی خوێنی پاڵنراو لەلایەن دڵەوە لەیەک خولەکدا کەمترە لەباری ناسایی یان ناساییە.

4.بوونی یا نەبوونی بەرزە پەستانی سییە سوپی خوێن (pulmonary hypertension).

*پێچەوانەگەڕانەوەی خوێن بەزمانەی شاخوێنبەردا (Aortic regurgitation) چییە؟

ئەم دەردە بریتییە لەگەڕانەوەی خوێن لەشاخوێنبەرەوە بۆ نێو سکوڵەی چەپ، لەساتی خاوبوونەوە فشاری دڵدا، لەبەزمانەی سیانی نیمچە بازانەیی شاخوێنبەردا بەهۆی تەواو دانەخرانی پەڕەکانی ئەو زمانەیەوە.

ئەم گرفتە ڕەنگە ئاکامی نەخۆشی خودی زمانەکە خۆی یان نەخۆشی ڕەگی شاخوێنبەربێت هاوکات لەگەڵ فراوان بوون و گرژبوونی ئەڵقەی زمانەکەدا. پێچەوانەگەڕانەوەی خوێن بەنێو زمانەکەدا دەبێت یان لەهەندێ دۆخی دەگمەندا دەشێت لەڕێگای جۆگەیەکەوە تێت کە بەتەنیشت ئەڵقەی زمانەکەوە دروست دەبێت.

*پاسۆلۆژی (pathology) نەخۆشییەکە چۆن دەبێت؟

دۆخی مامناوەندی ئەم دەردە بەزۆری هیچ سکاڵایەک ناخولقێنێت و نەخۆش بەرگەی دەگرێت، نەخۆشییەکە لەم پلەیەیدا دەبێتە هۆی:

1.زیادبوونی قەوارەی خوێنی نێو سکوڵەی چەپ لەکۆتایی خاوبوونەوە فسارو هەروەها کۆتایی گرژبوونە فشاریشدا.

2.گەورەبوونی سکوڵەی چەپ.

3.زیادبوونی قەوارەی خوێنی پاڵنراو لەلایەن سکوڵەوە لەیەک گرژبووندا.

4.زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، دڵە پەلە (tachycardia) بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو بڕە خوێنەی کە هەر جارێك پێچەوانە لەشاخوێنبەرەو بۆ سکۆڵە دەگەڕێتەوە.

کاتێك دۆخی نەخۆشییەکە تووندەبێت و فرمانی سکۆڵەی چەپ تێك دەچێت:

1.پەستانی خوێنی نێو سکۆڵەی چەپ لەکۆتایی خاوبوونەوە فشاردا. زیاد دەکات و ڕەنگە لەناکامدا یەکسان ببێت بەخاوبوونەوە فشاری خوێنی شاخوێنبەر.

2.زمانەی تاجی دووانی دڵ پێش وەخت دادەخرێت بەوەش ڕێگادەگرێت لەهاتنی خوێن لەگوێچکەلەی چەپەوە بۆ نێو سکۆڵەکەی هەمان لا.

3.قەوارەی خوێنی نێو سکۆڵەی چەپ لەکۆتایی خاوبوونەوە فشاردا زیاتر زیاد دەبێت، قەوارەی خوێنی پاڵنراو لەلایەن دڵەوە لەهەر کڕژبوونێکدا کەم دەکات.

*هۆکانی نەخۆشییەکە کامانەن؟

بریتین لە:

I.هۆکارە زگماکییەکان: کە گرنگترینیان ئەمانەن:

1.دووگەڵبوونی زمانەی سیانی شاخوێنبەر بەتەنها یان هاوکات دەبێت لەگەڵ بوونی.

ا.کەموکوڕی بەربەستی نێوان سکۆڵەکان (VSD).

ب.خوێنبەرە جۆگەی کراوە (patent ductus arteriosus).

ج.تەسکبوونەوەی شاخوێنبەرەلوە.

2.زمانەی سیانی شاخوێنبەر بەتەنها یان هاوکات دەبێت لەگەڵ بوونی:

ا.کەموکوڕی بەربەستی نێوان سکۆڵەکان.

ب.زمانە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر.

ج.ژۆر زمانە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر.

د.ژێر زمانە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر.

ه.پچڕانی کەلێنی ڤالسالڤا.

II.هۆکارە دەستکەوتووەکان؛ گرنگترینیان ئەمانەن؛

A.هۆکاری زمانەیی (valualar C.)؛ وەك:

ا.نەخۆشی ڕۆماتیزمی دڵ.

ب.ناوپۆشە سۆی دڵ بەهۆی بەکتریاوە.

ج.ڕەقبوونی زمانەی شاخوێنبەر.

د.ڕەقبوونی خوێنبەرەکان.

ه.پچڕانی زمانەکە بەهۆی بەرکەوتنەوە.

و.دڕانی شاخوێنبەر.

ز.دوای نەشتەرگەری زمانەی شاخوێنبەر.

ژ.هۆکاری دی، وەك:

1.کۆنیشانی ڕەیتەر (Reiter's syndrome).

2.جومگەسۆی ڕۆماتیزمی.

3.کۆنیشانی وپپڵ (whipple's sndrome).

4.نەخۆشی کرۆهن (Crohn's disease).

5.جومگە نەخۆشی جاکۆد (Jaccouds arthropathy).

6.نەخۆشی گورگە سورە (Systemic lupus erythematous).

7.ڕەقبوونی پێست.

8.دەرمانی وەك؛ مێسیسێرجاید.

B.فراوانبوون یان شێوانی شاخوێنبەر؛ گرنگترینیان بریتین لە:

1.فراوانبوون بەهۆی بەسالاچوونەوە.

2.مردنی چینی ناوەندی شاخوێنبەر بەشێوەی تورەکە لەگەڵ یان بەبێ کۆنیشانی مارفان (Marfan's Syndrome).

3.نەخۆشی تاکایا هەو (Takayasu's disease).

4.فرە کرکڕاگە هەو (poly chondritis).

5.فەرەنگی (سیفلیس- Syphilis).

6.کۆڵۆنە هەری هەلکۆڵەر (ulcerative colitis).

7.خوێنبەرە هەوی دێوەخانەیی.

8.کۆنیشانی ئەهلەر-دانلۆس Ehler's-Dan;os syndromej.

9.بەرزە پەستانی خوێن.

10.کۆنیشانی کۆگان (Cogan's syndrom).

11.کۆنیشانی بەهجەت (Behceet's syndrome).

*سکالاکانی نەخۆش کامانەن؟

سکالاکان هەروەك ئەوانی تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر وان بەڵام بوراندەوەو سنگە کوژە کەمتر هەستیان پێدەکرێت. بەپێچەوانەی شەوەوە پێچەوانەگەڕانەوەی خوێن بەزمانەی شاخوێنبەردا دەردێکە کە توانای نەخۆش بۆ بەرگەگرتنی زۆر باشە ئەگەر هاتوو میکانیزمی قەرەبووکردنی کاریگەرە نەرێنیەکانی دەردەکە هەنگاو بەهەنگاو بەرێچوو. تەنانەت دۆخی مامناوەندی ئەم نەخۆشییە بۆ چەند ساڵێك نەخۆش بەرگەی دەگرێت، بەڵام دەبێت ئەوەشمان لەیاد نەچێت کە دۆخی لەپڕی پێچەوانەگەڕانەوەی خوێن بەم زمانەدا یان پچڕانی کەلێنی ڤالسالڤا کەمتر بەرگە دەگرێتو زۆر بەخێرایی دەبێتە هۆی گەشەکردنی دڵە ستێی، سکۆڵەی چەپ.

بەچەشنێکی گشتی دەتوانین بڵێین سکالاکان بەم چەشنە دەبن:

1.لەدۆخی سوك تا مامناوەندی نەخۆشییەکەدا نەخۆش بەزۆری هیچ سکالایەکی نابێت یان دەشێت هەست بەلێدانەکانی دڵی بکات.\

2.لەدۆخی تووندوژاری نەخۆشییەکەدا نەخۆش سکالاکانی دڵە سستێ (Heart Failure) یان سنگە کوژە دەبێت.

*نیشانەکانی نەخۆشیەکە چین؟

بریتین لە:

ا.پرتەکانی دڵ لەخوێندنەوەکاندا؛ ئەم گۆڕانانەیان تیا دەدیدێت.

1.قەبارەی پرتەکان زیاد دەکات.

2.لێدانی پرتەکان لەژێر نینۆکە موولوولەکانی خوێندا کە بەنیشانەی کوینکی (Quincks's sign) ناسراوە.

3.نیشانەی دوروزیز (Duroziez's sign).

4.سەرەڵەقێ لەگەڵ پرتەکاندا کە پێی دەوترێت نیشانەی دی موسێت (de Musset's sign).

ب.مڕەمڕی دڵ (Heart murmur):

1.مڕەمڕ لەسەرەتای خاوبوونەوە فشاردا.

2.مڕەمڕ لەکرژە فشاردا.

3.مڕەمڕی ئۆستین فلینت (Austin Flint murmur).

ج.نیشانەکانی دی، وەک:

1.چوارەم دەنگی دڵ هەستی پێدەکرێت، سکۆڵەی چەپ گەورە دەبێت.

2.نیشانەکانی دڵەسستێ.

*ئەو پشکنینانە چین کە بۆ نەخۆش ئە نجام دەدرێن؟

ا.هێلکاری کارەبایی دڵ:

لەسەرتادا ئاسایی دەبێت وەلێ لەکۆتایدا کاتێک دۆخی نەخۆشیەکە بەرەو خراپی دەچێت هێلکاری کارەبایی دڵ شێوە گۆڕانی گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ هەروەها نزم بوونەوەی بەشی ST و بەرزبوونەوەی شەپۆلی T نیشان دەدات.

ب.هێلکاری سەدای دڵ:

ئەم گۆڕانانە نیشان دەدات:

1.فراوان بوونی سکۆڵەی چەپ.

2.فرە جۆلەیی سکۆڵە.

3.دڕپلەر پێچەوانەگەڕانەوەی خوێن بەزمانەکەدا نیشان دەدات.

4.پێش وەخت داخرانی زمانەی تاجی دووانی دڵ.

ج.تیشکی Xی سنگ:

ئەم گۆڕانانە نیشان دەدات.

1.رەقبوونی زمانەی شاخوێنبەر شتێکی نا باوە لەدۆخی پوختی ئەم دەردەدا.

2.گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ.

3.هەڵکشاوە شاخوێنبەر زۆر دەرکەوتووە.

4.رەقبوونی هەڵکشاوە شاخوێنبەر.

5.نیشانەکانی هەڵناوسانی سیە خوێنهێنەرەکان یان هەڵناوسانی سی.

د.قەستەرەی دڵ:

دەشێت پێویستیش نەبێت، ئەم پشکنینە نیشانی دەدات، کە:

1.سکۆڵەی چەپ فراوان بووە، خوێن پێچەوانە دەگەڕێتەوە بەزمانەی شاخوێنبەردا.

2.رەگی شاخوێنبەر فراوان بووە.

*چارەسەری نەخۆشیەکە چۆن دەبێت؟

لەڕاستیدا رەنگە چارەسەر بۆ هۆکارە بنەڕەتیەکانی نەخۆشییەکە پێویست بێت وەک هەنگاوی یەکەم. پاشان لەو نەخۆشانەدا کە سکالای نەخۆشیەکەیان هەیە، گۆڕینی زمانەکە لەڕێگای نەشتەرگەییەوە پێشنیار دەکرێت هەروەک دەشێت بۆ ئەو نەخۆشانەش ئەنجام بدرێت کە سکالاشیان نییە، گەر هاتوو تیشکی-Xی سنگ ئەوەی نیشاندەدا، کە دڵی بەردەوام گەورەدەبێت یان هێلکاری سەدای دڵ بەڵگەی خراپ بوونی فرمانی سکۆڵەی چەپی دەردەخست.

فراوانکەری لولەکانی خوێن (Vasodilators) رەنگە رێگا بگرێت لەزیاتر فراوان بوونی سکۆڵەی چەپ.

پەراوێزەکان:

1.بڕوانە (نەخۆشییە زگماکیەکان لەپێگەشتواندا)، لەژمارە 18ی گۆڤاری زانستی سەردەم.

2.بۆ توێکاری زمانەکە دەتوانین لەبەشی یەکەمی (نەخۆشی زمانەکانی دڵ)دا لەژمارەی رابردوودا بخوێنیەوە.

3.سکالاو نیشانەکانی سنگەکوژێ لەژمارە 16ی زانستی سەردەمدا لە(ئازاری سنگ و سنگەکوژێ)دا رونکراوەتەوە.

4.بۆ زانیاری زیاتر لەمەڕ دڵەسستێ بڕوانە دڵەسستێ لەژمارە 21ی ئەم گۆڤارەدا.

سەرچاوەکان:

refernCes

1.cardiology
R.H.Swanton MA, MD,FRCP
Aortic stenosis & regurgitation p/99-118.

2.The Heart/ companion handbock.
Robert C.Schlant M.D.
J.Willis Hurst MD.
Aortic valve disease
Donglas C.Morris M.D p/85-96.

3.Davidsons principles & practice of medicine
Aortic valve disease p/280-284.

4.A.Pocket Manual of different diagnosis
Stephen N.Adler M.D. Bs
Dianne B.Gasbarra MD.
Debra Adler-klein MD, F.A.C.P
Aortic valve p/44-46.

5.Cardiology Secrets
Aortic stenosis & regargitation
Edward P.Havranek M.D p/189-191.