ئەمڕۆی کەرکووک

هەڵبژاردن و ئەنفالی ژمارە

تاریق کارێزی

شەڕەکەی سەر کەرکووک شەڕی هەموو کوردستانە، ئەم جارەیان ئەنفالی ژمارەیان دژ بە کورد کرد. دەیانگوت کورد ٢٥٠ هەزار کەسی هێناوەتە نێو شاری کەرکووکەوە، ئەو ژمارەیە پەیتا پەیتا لە لایەن جەبهەی تورکمانی و پاشماوەکانی بەعسەوە قەبە دەکرا، تا گەیشتە ئەوەی بڵێن کورد ٧٠٠ هەزار کەسی لە پارێزگاکانی (باکوور)ەوە هێناوەتە نێو شاری کەرکووکەوە.

لە گەرمەی گفتوگۆی هەمواركردنی یاسای هەڵبژاردنی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراقدا، هەرچی هەڵدەستا باسی زیادبوونی نائاسایی ژمارەی دانیشتووانی پارێزگای کەرکووکی دەکرد. دەرکەوت ژمارەی دانیشتووانی ٩ پارێزگای عێراق لە کەرکووک زیاتر زیادی کردووە! نەینەوا ١,٢ ملیۆن کەس زیادی کردووە، بەغدا ٩٠٠ هەزار، بەسرا ٨٠٠ هەزار، زیقار ٠,٦ هەزار، بابل و ئەنبار نیو ملیۆن، هەر یەک لە سەلاحەدین، نەجەف و کەربەلا ٤٠٠ هەزار کەس زیادیان کردووە، هەر چوار پارێزگای دیالە، قادسیە، میسان و واسیتیش هێندەی کەرکووک ژمارەی دانیشتووانیان زیادی کردووە. کەچی باس هەر باسی کەرکووک بوو (هەمووان گۆشت خۆرن و هەر ناوی گورگ بەدە). ئەو هەرایە فێڵ و چاوبەستەکی بوو لە کوردیان کرد. هەستێکی زۆر توند و دەمارگیرانە دژ بە کورد و ماف و دەسەڵاتی لە ئارادایە. بە گوێرەی ئەو کورسیانەی بۆ پارێزگاکان، بە پشت بەستن بە داتای وەزارەتی بازرگانیی عێراق، تەرخان کراون، زۆر ئاشکرا دەردەکەوێت، چەواشەکارییەکی گەورە دژ بە کورد کراوە. ئەمەش تەون و رایەڵێکی سەیر و گەمەیەکی سیاسیی ترسناکە، بە ژمارە دەیانەوێ لە باڵای کورد داتاشن.

ئەو رەنجە زۆرەی کورد لە ٢٠٠٣وە بۆ عێراق داویەتی، هێشتا لە لایەن هەندێ هێزی شۆڤێنییەوە بایی ئەوەندە نییە مافی هاووڵاتی بوونی پێرەوابیبیندرێ. من نازانم چۆن بتوانین لە عێراقی بوونی خۆمان دڵنیا بین، کە بەو زەقییە فێڵ لە نەتەوەکەمان بکرێت؟

داتاکانی حکوومەت ئاشکرا ددانی پێدا دەنێن، کە دوو ملیۆن عێراقی ئاوارەی وڵاتانی دراوسێ بوو. شاراوەش نییە دانیشتووانی هەرێمی عەرەبنشینی عێراق تووشی ئاوارە بوون هاتوون، بەشی هەرە زۆریشیان عەرەبی سوننەن. واتە بە گوێرەی داتای فەرمیی حکوومەتی عێراق بێت، مەزەندە دەکرێت رێژەی زیادبوونی دانیشتووان لەو پارێزگایانەی خەڵکەکەی تووشی کۆچ هاتوون، کەم ببێت یان هیچ نەبێت هێندە زیاد نەکات. کەچی ئەوەی وەزارەتی بازرگانیی عێراق رایگەیاند، مرۆڤ تووشی شۆک دەکات.

لە چوار پارێزگای زۆرینە سوننەنشینی (نەینەوا، دیالە، سەلاحەدین و ئەنبار)دا ژمارەی دانیشتووان ٤،٢ ملیۆن زیادی کردووە، بۆیە ٢٤ کورسی بۆ ئەو چوار پارێزگایە زیاد کراوە. لە نۆ پارێزگای زۆرینە شیعەنشینی (نەجەف، کەربەلا، بابل، قادسیە، موسەنا، زیقار، بەسرا، میسان و واست)دا رێژەی دانیشتوان ٣,٨ ملیۆن زیادی کردووە، بۆیە ٣٨ کورسی بۆ ئەو پارێزگایانەش زیاد کرا. بەڵام بە هەر چوار پارێزگاکەی کوردستان (دهۆک، هەولێر، کەرکووک و سلێمانی) ژمارەی دانیشتووان تەنیا ٦،٠ ملیۆن زیادی کردووە، بۆیە بۆ هەر چوار پارێزگاکە تەنیا ٦ کورسیی پەرلەمان زیاد کراوە.

ئەگەر رێژەی زیادی بوونی دانیشتووانی بەغداشی بخەینە سەر، بە گوێرەی داتای وەزارەتی بازرگانیی عێراق بێت، عەرەبی عێراق لە ماوەی چوار ساڵی رابردوودا ٦,١ ملیۆن زیادی کردووە، بەڵام کورد لەو ماوەیەدا تەنیا ٦,٠ هەزار کەس زیادی کردووە!

بە گوێرەی کورسییەکانی پەرلەمانیش بێت، دەبێ دانیشتووانی هەر سێ پارێزگای هەولێر و سلێمانی و دهۆک ٣,٨ ملیۆن کەس بێت، بەڵام ئاماری دروست دەڵێ ژمارەکە لە ٤,٨ ملیۆن کەس زیاترە. واتە بە لای کەمەوە لەو سێ پارێزگایەدا ١٠ کورسی لە بەشی کوردستان کەمکراوەتەوە.

بە گوێرەی دوایین داتا بێت، بەرامبەر بە زیاد بوونی ٦ کورسی بۆ پارێزگاکانی کوردستان، ٦١ کورسی بۆ پارێزگاکانی عەرەب زیادی کردووە. رێژەی کورد لە عیرقدا سەرووی ٢٠٪ە، واتە بە زیادبوونی ٧٢ کورسی لە پەرلەماندا، لە حاڵەتی ئاساییدا دەبێ بە لای کەمەوە ١٤ کورسی بەر کوردستان بکەوێت. ئەدی لە حاڵەتێکدا کە پارێزگاکانی عەرەبستانی عێراق کۆچی دانیشتووانیان بە خۆوە دیوە، پارێزگاکانی هەرێمیش لە ئارامی و ئاسایشدا بوون، مەزەندەی ئەوە دەکرێت رێژەی زیادبوون لە پارێزگاکانی هەرێمدا زیاتر بێت. کەچی ئەوەی وەزارەتی بازرگانیی عێراق رایگەیاند دروست پێچەوانەی ئەوەیە. ژمارەی دانیشتووانی کەرکووک لە نێوان هەردوو ساڵی ٢٠٠٥ و ٢٠٠٩دا تەنیا ٣٠٠ هەزار کەس زیادی کردووە، بەڵام نەینەوا ١,٢ ملیۆن و بەسرا ٨٠٠ هەزار و بەغدا ٩٠٠ هەزار کەس زیادیان کردووە. هەروەها زیقار ٦٠٠ هەزار و ئەنبار و بابلیش هەر یەکەیان نیو ملیۆن زیادیان کردووە. کەچی عەمر و زەید هەر باسی زیادبوونی دانیشتووانی کەرکووکیان دەکرد. مەسەلەکەش گەمەیەکی سیاسیی پشت پەردە بوو، ئامانج کەمکردنەوەی دەسەڵات و هەژموونی کورد بوو.

لە گەمەیەکی دیکەشدا شەبەک و ئێزدییان لە کورد جیا کردووەتەوە، ئەو دوو تیرەیەی کورد زیاتر لە ٤٠٠ هەزار کەس دەبن، بۆ پەرت کردنی دەنگی کورد، دوو کورسیی کۆتایان بۆ ئەوان لە نەینەوا تەرخان کردووە.

بەشێکی زۆر لە سیاسەتمەدارانی عێراق لە پشتی پەردەوە دژ بە کورد کار دەکەن، بەڵام هەر بە عەقڵیەتی ئەحمەد ئەبو ریشەی سەرۆکی سەحوە گەلی عێراق کار دەکەن کە دەڵێ"ئەمڕۆ کورد داوای کەرکووکمان لێ دەکات، لە کاتێکدا هەرێم و حکومەت و لە سەدا ١٧ی بودجەیان هەیە، ئەمەش لە ئاکامی ناکۆکیی نێوان سوننە و شیعەوە هاتووەتە دی"، ئەبوو ریشە لوتف دەنوێنێ و پێمان دەڵێ"ئەگەر حەزمان پێ ناکەن، با سێ پارێزگاکەی خۆیان ببەن و ملی خۆیان بشکێنن و ناکۆکی نەخەنە نێوانمانەوە، دەکرێ هاوپەیمانییەکی بەهێز لە نێوان سوننە و شیعەدا دروست بکەین و کورد دەربکەین."

سەد بارەکەڵڵا لە عێراقی دیموکرات و فیدراڵ.

ئاوڕێک بۆ ژیاننامەی بلیمەتێک

گومان لەوە دانییە کەوا زانست و زانیاری پێوەری بنەڕەتی پێشڤەچوونی ژیانی کۆمەڵایەتی هەموو گەلانی جیهانە، بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە کەسانێک هەبن کە بەشدارین لە گرتنی جڵەوی ئەم پێشکەوتنە بۆ گەیشتن بەو ئامانجەی کە زانست بۆی هاتۆتە ئاراوە، ئەویش خزمەتگەیاندنە بە ئادەمیزاد، بەڵام زۆرجاریش وایە لەم پێناوەدا زۆر کەس و بەهۆی چەندین ڕووداوی دڵتەزێنەوە بوونەتە قوربانی، بەڵام جێپەنجەیان لە بواری خزمەتکردنی گەلانی خۆیان و بەڵکو نەتەوەکانی دیکەش هەرگیز ناسڕێتەوە. خوالێیخۆشبێت (بۆتان ئەحمەد عەلی) یەکێک بوە لەو کەسایەتییە زانستدۆستانەی کە ماوەیەکی دوورو درێژ لەبوارەکانی تەکنەلۆژیا لەشاری هەولێر کاری کردبوو و خەڵکانێکی یەگجار زۆریش ئاشنای ببوون ،بەڵام لە ڕێکەوتی ٥/ ١٠/ ٢٠٠٩ بە دەستی ڕەشی تیرۆرەوە شەهید کرا.

ژیننامەی خوالێیخۆشبێت

(بۆتان عەلی ئەحمەد) بەرپرسی تەکنەلۆژیای زانیاری وگەیاندن (FIITEST) لە ڕێکخراوی خۆراکی جیهانی (WFP) لە دوبەی دەزگای پشتگیریکردن.

* لە دایک بووی ساڵی ١٩٦٧ لە هەولێرو لە ساڵی خوێندن ١٩٨٩- ١٩٩٠ بەکالۆریۆسی وەرگرت لە زانکۆی سەلاحەددین لە کۆلیژی ئەندازیاری/ بەشی کارەبا/ بواری ئەلیکترۆنیات وگەیاندن.

* یەکەم ئەندازیار بووە لە شاری هەولێر لە بواری گەیاندن کار بکات، و دەستی بە کاری ڕاستەقینەی خۆی کردووە بە تایبەتی پاش دەرچوونی لە زانکۆ ساڵی ١٩٩٠. دەست بە کاربوو بە دامەزراندنی سیستەمەکانی سەتەلایت بۆ هەموو پارت و لایەنەکان لە هەولێر. و دەزگاکەی خۆی گۆڕی بۆ سەنتەرێکی ڕاهێنان بۆ کۆمەڵێک ئەندازیار وتەکنیکار کە لە بەشی جیاجیا کاردەکەن لە شاری هەولێر.

هەموو ئەو ئەندازیاران وتەکنیکارانە کە کاریان لەگەڵ بۆتان کردووە یا لە بن دەستی ڕاهێنانیان کردووە پەیوەندیان بە کۆمەڵێک ڕێکخراو وپێکهاتەکانی نەتەوە یەکگرتووەکانیان کردووە وەک (USAID، GPA، UNWFR). خزمەتێکی زۆری کردووە لە کاتی سپاندنی ئابلوقەی ئابووری لە سەر هەرێمی کوردستان بە هاوکاریکردنی نەخۆشخانەکان بە چاکردنەوەی ئامێرەکانی تیشک و سۆنار.

* لە ساڵی ١٩٩٦ پەیوەندی بە پرۆگرامی (WFP)ی کرد وەک هاوکار (Assistat)لە بواری تەکنەلۆژیای زانیاری، پاشان پلەی بۆ بەرپرسی تەکنەلۆژیای زانیاری بەرزبوو لە هەمان پرۆگرام بەمەبەستی ئەنجامدان وجێبەجێکردنی ئەم ڕێکخراوە بۆ بڕیاری نەتەوە یەکگرتووەکان (SCR٩٨٦) و بەردەوام بوو لە هەمان پرۆگرام تاوەکو بە کۆتایی هاتووە لە عێراق لە ساڵی ٢٠٠٣.

بە هەمان پۆست (IC-TC) پەیوەندی کرد بە پرۆگرامی خۆراکی جیهانی ،بەڵام لە شاری عەممان لە ئەردەن لە ساڵی ٢٠٠٣ تا وەکو ناوەڕاستی ساڵی ٢٠٠٥.

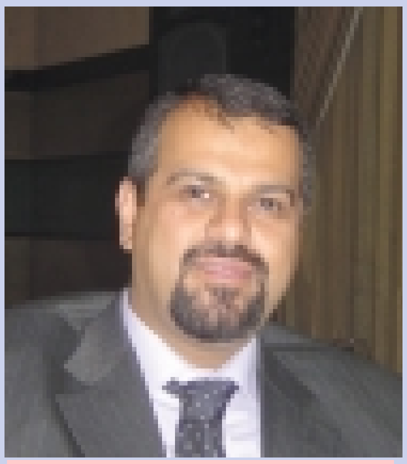
* لە نێوان ساڵانی ٢٠٠٤ ٢٠٠٥ بەشداربوو لە (٣) کۆرسی پێشکەوتوو لە بواری (SESCO) لە وڵاتی ئەردەن بۆ ماوەی (١٨) مانگ و پلەی یەکەمی بەدەستهێناوە لە سەر ئاستی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا لە هەر سێ کۆرسدا.

* بە بەدەستهێنانی سێ پلەی بەرز لە بواری (SESCO)ی پێشکەوتوو لە شاری عەممان لە لایەن مایکرۆسۆفتەوە، نمرەکان و ڕێزبەندیەکەی تایبەتمەندیکیان پێی بەخشی بە پلەی ڕاوێژکاری مایکرۆسۆفت لە عێراق و ئەم پلەیە کە پێی بەخشرا لە لایەن گێتس و مایکرۆسۆفتەوە بڵاوکراو لە لاپەری (سایت Site)ی مایکرۆسۆفت لە ئینتەرنێت.

* (بیل گێتس)ی خاوەن کۆمپانیای (مایکرۆسۆفت) بە خودی خۆی بڕوانامەی دەستنیشانکردنی (بۆتان) وەک ڕاوێژکاریان لە عێراق واژووی کرد، تا ئەم کاتە بەتەنها بۆتان بۆ ئەم مەبەستە دەستنیشانکرابوو و بەبەردەوامی شانازی بەوە دەکرا کە یەکەم کەس بوو لە کوردستان و عێراقدا بۆ ئەم مەبەستە لە لایەن مایکرۆسۆفت ولە لایەن خودی خاوەن کۆمپانیای ناوبراو دەستنیشان کراوە.

* لە پاڵ ئەمەش، لە کۆرسەکانی (تەکنەلۆژیای زانیاری IT، وتەکنەلۆژیای گەیاندن TC) بەشداربووە وەک وانەبێژ لە شاری ڕۆمای ئیتاڵی کە ساڵانە ئەم جۆرە کۆرسە لە لایەن خودی بۆتانەوە پێش کێش دەکرا (لە هەولێر و دەرەوەش ئەنجام دەدرا). لەبەر ئەم هۆیە سەفەری دەکرد بۆ بارەگەکانی پرۆگرامی خۆراکی جیهانی سەر بە نەتەوە یەکگرتوەکان (UNWFP) لە ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست ولە ئەفریکاش بۆ پێشەوەبردنی (Upgrade) سیستەمەکانی زانیاری وگەیاندن وبەستنیان بە سێرڤەری سەرەکی کە لە شاری ڕۆمای ئیتالیە، وئەم جۆرە کۆرسانە بێ ژمارەن (زۆربوون). وە بۆ ئەم مەبەستە سەفەری وڵاتانی (سینیگال، کینیا "نایرۆبی"، سودان، وکۆمەڵێک وڵاتی دیکەی ئەفریکا).

* لە نێوان ساڵانی ٢٠٠٥- ٢٠٠٨ پلەی ماستەر لە بواری تەکنەلۆژیای گەیاندن تەواوکردووە لە پەیمانگای بڵندی ئۆکسفۆردی بەریتانی کە یەکێکە لە باشترین ناوەندەکانی



خوالێخۆشبێت بۆتان عەلی ئەحمەد

زانستی لە بەریتانیا لە بواری تەکنەلۆژیای زانیاری وگەیاندنی دوور (Remote) لە ئاستی ئەوروپا بە پلەی نایاب.

* لە ماوەی ٢٠٠٦ - ٢٠٠٩ بوو بەکارمەندێکی نێودەوڵەتی بەناونیشانی بەرپرسی تەکنەلۆژیای زانیاری وگەیاندن لە مەکتەبی WFP لە وڵاتی سودان.

* لە ساڵی ٢٠٠٩ دا دەستنیشانکرا بۆ بەرپرسی تەکنەلۆژیای زانیاری وگەیاندن (FIITEST) لە شاری دوبەی- لە ئۆفیسی پشتگیریکردن سەر بە (WFP -U) و ئەم ئۆفیسە پەرە بە کارەکانی (WFP)ی دەکات لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و ئەفریکا.

* بەفەرمی لە لایەن WFP نێردرا بۆ ئیسلام ئاباد لە پاکستان بە مەبەستی بەرزکردنی ئاستی سیستەمەکانی گەیاندنی ئەم ڕێکخراوە لەو وڵاتە کە ئاسانکاری گەیاندنی یارمەتی خۆراک بۆ ئاوارەکانی پاکستان دەکرد. لە ڕۆژی دووشەمە ڕێکەوتی ٥/ ١٠/ ٢٠٠٩ لە بارەگای نەتەوە یەکگرتووەکان (UN) لە ئیسلام ئاباد بۆتان سەرپەرشتی کۆبوونەوەیکی پرۆگرامەکەیان دەکرد کە تەنیا خۆی کارمەندی نێودەوڵەتی بوو و کەسێک کە خۆی داپۆشی بوو بە جلی پۆلیسەوە لێیان بە ژوور کەوت و خۆی لە نزیکەوە تەقاندەوەو لە ئەنجامیدا بۆتان شەهید کرا بە دەستی تیرۆریستانی تاڵیبانی پاکستان. ئەم کرداره بووە هۆی لە دەستدانی بەهرەیەکی بەرزی کورد لە جیهاندا.

ماوەتەوە بڵێین کەوا بۆتان خێزانداره وباوکی سێ منداڵە (دوو کوڕو کچێک)، گەورەکەیان ناوی (ئەحمەد)ە کە تەمەنی ٩ ساڵە و لە قۆناغی چوارەمی سەرەتاییە و دووەمیان کچەکەیتی بە ناوی (شانیا) کە تەمەنی٦ ساڵە لە قۆناغی یەکەمی سەرەتاییە و سێیەمینیان (میر)ە کە تەمەنی یەک ساڵە.

* لە خوای گەورە دەپاڕێینەوە کە جێگای بەهشتی بەرین بێت و سەبوری خێزان ومنداڵ وکەس و کاری بدات و ڕووڕەشیش تەنها بەشی تیرۆریستانە لە هەردوو دونیادا.

کەمخوێنی ئاسن باوترین گرفتی تەندروستیە

ئەو کەمخوێنیەی (Anemia) کە لە کـەمـیی ئاسنی ناو لەشـەوە پەیدا دەبێت، بە باوترین جـۆری بەدخـۆراکی دادەنرێت لەهەمـوو جیهاندا. ئامارەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە پتر لە دوو ملیـار کـەس لە جیـهـاندا بەدەسـتیـەوە دەنالێنن. چۆن خـۆت لە کـەمـیی ئاسن دەپارێزیت..؟

کەس وانەزانێ کە کەمخوێنی جۆری کەمیی ئاسن تووشی نایێت. ئەو نەخۆشیە لە کەس دوور نیـە و لەوانەیە لەهەر تەمـەنێک تووشی هەر کەسێک بێت و لەوانەشە ماکی زۆر خراپی لێ بکەوێتەوە، ئەگەر زوو چارە نەکرێت. شارەزایان دەڵێن ئەم جۆرە کەمخوێنیە کار لە سیستەمی بەرگری لەش دەکات و رێگەی کارکردنی دەگرێت و توانای بیرکـردنەوە و کـارە فـیکریەکـانی کز دەکات. بەڵام وا دیارە ئافرەتان لە هەموو کەسێک پتر تووشی ئەو نەخۆشیە دەبن، ئەمەش لەبەر ئەوەی کۆگای ئاسنیان لەناو لەشدا لە هی پیاوان کـەمتـرە و لە خـوێن لەبەر رۆیشـتنی خـولی مانگانەشیاندا بڕێک لەو کانزا گرنگە مانگانە لەدەست دەدەن.

ئاسن بۆچی پێویستە

ئاسن بە توخمێکی خۆراکی سەرەکی دادەنرێت بۆ تەندروستبوونی مرۆڤ، چونکە بەشێکە لە پێکهاتەی هیمۆگلۆبینە، ئەو پرۆتینەی کە لەناو خڕۆکە سوورەکانی خوێندا هەیە و ئەو رەنگە سوورە بە خـوێن دەبەخشێت و دەبێـتـە هۆی گواستنەوەی گازی ئۆکسجین بۆ هەموو بەشەکانی لەش. جگە لەمەش، ئاسن رۆڵێکی گرنگ دەبینێ لەناو پرۆتینی ماسوولکەکانیش. هەروەها لەناو جەرگ و سپڵ و ماسوولکە و مووخەپەتیشدا هەیە.

هۆکارەکانی کەمیی ئاسن

کەینێ کەمیی ئاسن پەیدا دەبێت..؟ بەگشتی،

کەمیی ئاسن لە ئەنجامی دابەزینی ئاستی ئاسنی هەڵگیراوی ناو لەشەوە پەیدا دەبێت، بەهۆی: زۆر خـوێن لەبەر رۆیشتن، یان نەتوانینی لەش بۆ مژینی ئەو ئاسنەی کە لەناو خواردنەکاندا هەیە، یان رژێمێکی خواردن پەیڕەو بکرێت کە ئاسنی کەم تێدا بێت. خوێن لێهاتن بە باوترین هۆکار دادەنرێت بۆ تووشبوون بە کـەمـخوێنی ئاسن.

ئەمەش بەزۆر رێگەوە دەبێت:

– بەکـارهێنان و خـواردنی دەرمـانە ناستیرۆیدیەکانی کە بۆ هەوکردنەکانی ئێسک بەکار دەهێنرێن، وەک: (ئەسپرین) و (برووفین) و هاوشێوەکانیان. ئەمانە، ئەگەر لەسەر شێوەی دانە بخـورێن، دەبنە هۆی رووشـانی دیواری ناوەوەی گەدە و ریخۆڵەکان و خوێنیان لێدێت.

– بەرکەوتن و برینداربوونی گەورە کە ببێتە هۆی خوێن لەبەرچوونێکی زۆر.

– ئەو ئافرەتانەی کە لە خولی مانگانەیان دا خوێنێکی زۆریان لەبەر دەڕوات، وەکو ئەوانەش کە لەکاتی زگپڕیدا کۆرپەکەیان زۆر پێویستی بە ئاسن دەبێت.

– ئەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی خوێن لەبەر رۆیشتن، وەک: کـووانی (قـورحـە) گـەدە و بریندار بوونی و مایەسیری و خوێن لێهاتنی و سووتانەوەی بەشی خوارەوەی سوورێنچک، بەهۆی گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە و بریندارکردن و سووتانەوەکانی کە تووشی ریخۆڵەکان دێن، لەوانەش شێرپەنجەکان.

– تێکچوونەکانی کۆئەندامی میز، لەوانەش شێرپەنجە و بەرد... کە دەبنە هۆی خوێن بەربوون لەناو رێبازەکەدا.

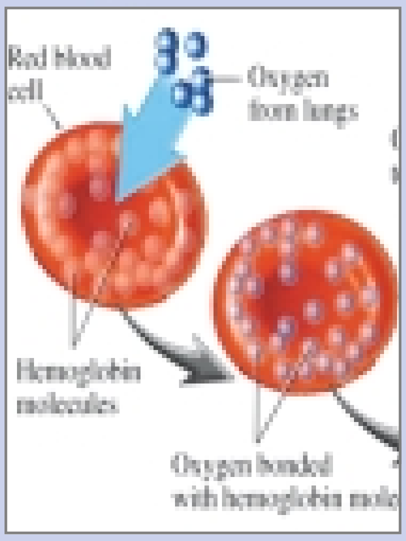
– لابردنی بەشێک لە گەدە بە نەشتەرگەری.

دەشت نیشانکردنی

زۆر جاران خوێن لەبەر رۆیشتنەکان ئاشکرا نین، بۆیە پزیشک پشکنین بۆ پیسایی دەکات بۆ ئەوەی شـوێنەواری خـوێن بەربوونی تێدا بدۆزێتەوە. ئەگەر خوێن بەربوونەکە لەبەشی خوارەوەی کۆئەندامی هەرس بێت، ئەوا رەنگی پیساییەکە سوورێکی گەش دەبێت، بەڵام ئەگەر شوێنی خوێن بەربوونەکە لە بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرس بێت، ئەوا رەنگی پیساییەکە رەش دەبێت لەگەڵ ئەو خوێنەی لەناویدا هەیە. لەوانەشە، ئەگەر خوێن بەربوونەکە زۆر لەسەرخۆ بێت ئەوا هەر نەدۆزرێتەوە تەنیا بە پشکنینی کیمیاوی نەبێ.

نیشانەکانی

زۆرجار هیچ نیشانەیەکی ئەو جۆرە کەمخوێنیە لەو کەسەدا دەرناکەوێ، بەڵام هەست بە زوو ماندبوون و هیلاکی دەکات و هەناسەدانی زەحمەت دەبێ. هەندێک تووشی جۆرە سەرئێشەیەکی سووک دێن و ناو گوێیەکانیان دەزرینگێتەوە. یان تامی خواردنیان دەگۆڕێت. لەکاتی کە کەمخوێنیەکە زۆر توند بێت و درێژە



بکێشێت، ئەوا شێوەی نینۆکەکان دەگۆڕێت و پشتیان چاڵ دەبێت و وەکو ملاکیان (کەوچک) لێدێت و بە ئاسانی دەشکێن. زمانیش لووس و تووشی سووتانەوە دێت. لەهەندێ باری کەمدا توانای پاروو قووتدانی نامێنێ، چونکە پەردەیەک لەناو سـوورێنچکی دا پەیدا دەبێ و ماسوولکەکانی قوڕگ و سوورێنچک شل دەبن.

چارەسەریەکان

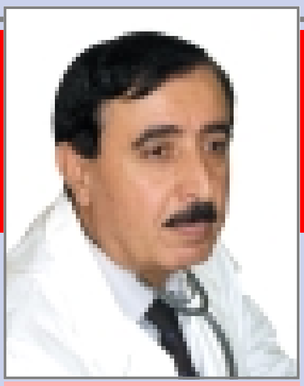
لەکاتی هەستکردن بە کەمی ئاسن و خوێن، پێویستە سەردانی پزیشک بکرێ، بۆ ئەوەی پشکنینی خوێن ئەنجام بدات، بۆ ژماردنی خڕۆکە سوورەکان و بڕی ئەو هیمۆگلۆبینەی کە تێیان دایە. هەندێ جار دەکرێ بڕی ئاسنی ناو جەستەش دیاری بکرێت. لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە هۆکاری ئەو کەمبوونەی ئاسنی ناو لەش دەست نیشان بکرێ بۆ نەهێشتنی. ئەمەش بە هەندێ پشکنینی دیکە دەکرێ، وەک: بینینی ناوەوەی گەدە و ریخۆڵەکان بۆ دۆزینەوەی هەر برینێک کە هەبێ. بۆ چارەکردنیش، بێجگە لە خۆراکی باش و پڕ لە ئاسن، دەرمانی ئاسنی تایبەت هەیە کە لەسەر شێوەی خواردنەوە (شڕووب) و دانە و دەرزیش هەیە. پزیشک دەتوانێ بە دەست نیشانکردنی بڕی کەمی ئاسن، ئەو بڕە ئاسنە دیاری بکات لەسەر شێوەی دەرمان بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بەکاری بێنێ تا ئەو کاتەی بڕی ئاسنی ناو جەستەی دەگاتەوە ئاستی ئاسایی خۆی و کەمخوێنیەکەشی نامێنێ.

خۆپاراستن

بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە کەمی ئاسن، باشتر وایە میوە و سەوزەی تازە زۆر بخورێت لەگەڵ خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی کە ئاسنیان زۆرە، وەک: گۆشت، بەتایبەتی گۆشتی سوور، کە هەر نەبێ هەفتەی دوو جاران بخورێت. دەبێ لەو خواردنەوانەش کەم بکرێتەوە کە رێگە لە مژینی ئاسنی ناو خواردنەکان دەگرن لە گەدەدا، وەک: چا و قاوە و کۆلا.

و: شازاد بلّباس

نۆرینگەی



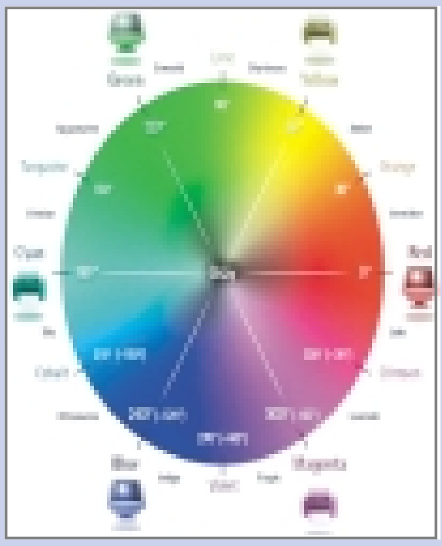
ئا: د. فەیسەڵ بڵباس

رەنگ کوێری لەچیەوە پەیدا دەبێ..؟

خوێنەر خوشکە (شادان) دەپرسێ: رەنگ کوێری چیە و لە چیەوە پەیدا دەبێ. ئایا چارە دەکرێ.. تکایە؟

وەڵام: رەنگ کوێری (Color Blidess)، وەکو لە ناوەکەیدا دەردەکەوێ، بریتیە لە نەبینین یان جیانەکردنەوەی رەنگێک یان چەند رەنگێک لەسەر شتەکان. هۆکاری رەنگکوێری یان لە ئەنجامی نەخۆشیەکەوە دەبێ کە تووشی چاوەکان دێت، وەک: ئەو نەخۆشیانەی کە تۆڕی چاو تێک دەدەن و ئەو کۆتاییە دەمارانە لەناو دەبەن کە بەرپرسیارن لە جوداکردنەوەی رەنگەکان. ئەمەش بەپێی توندی و بڵاوی نەخۆشیەکە دەگۆڕێ و بە چاکبوونەوەی نەخۆشیەکەش ئەو جۆرە رەنگکوێریە نامێنێ، بەڵام جۆری دووەم و گرنگی رەنگکوێری ئەوەیە کە لە رێگەی بۆماوەوە تووشی هەندێ کەس دێت. واتە ئەو هۆکارە بۆماوەییەی (جین) کە بەرپرسیارە لە بینینی رەنگەکان، لە باوانەوە بۆ ئەو کەسە دەگوازرێتەوە و هەر ناتەواویەکی لەسەر بێت بەو ناتەواویەوە بۆ منداڵەکە دەگوازرێتەوە. نەخۆشی رەنگکوێری جۆری بۆماوەیی هۆکارەکەی دەکەوێتە سەر ئەو کرۆمۆسۆمەی کە لە دایکەوە بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە، ئەویش کرۆمۆسۆمی جۆری (X) ە. بۆیە بەو جۆرە نەخۆشیە بۆماوەییە دەگوترێ: پەیوەست بە رەگەز Sex liked . لێرەدا مێینە دەبێتە هەڵگری ئەو هۆکارە، بەڵام نەخۆشیەکەی لێ دەرناکەوێ، مەگەر هۆکارەکەی لەسەر هەردوو کرۆمۆسۆمەکەیدا هەبێ. چونکە کرۆمۆسۆمی دووەمی مێیینە هەر لەجۆری (X) ە و ئەوەش ئەگەر ئەو هۆکارەی لەسەر نەبێ ئەوا ئەویدیکە دادەپۆشێ و نایەڵێ ناتەواویەکە لەو کەسەدا دەربکەوێ، بەڵام کاتێک کە ئەو کرۆمۆسۆمەی بۆ منداڵەکانی دەگوازێتەوە، لەبەر ئەوەی لە منداڵە نێرینەکانی دا تەنیا یەک کرۆمۆسۆمی لەو جۆرە هەیە و ئەوەکەی دیکەی لە جۆری (Y)ە کە تایبەتە بە رەگەزی نێرینە، بۆیە ناتەواویەکەی سەر کرۆمۆسۆمە نەخۆشەکە لەو منداڵەدا دەردەکەوێ، چونکە کرۆمۆسۆمێکی دیکەی وەکو خۆی لەبەرامبەردا نیە تا دایپۆشێت. لەبەر ئەو هۆیانە بەزۆری رەنگکوێری لە نێرینەدا دەبینرێت و مێیینەش دەبێتە هەڵگری هۆکارەکە. رەنگکوێریش یان بەتەواویە، واتە هەموو رەنگەکانی لێ تێک دەچێت و هەموویان تەنیا بە رەنگێکی خۆڵەمێشی دەبینێ و تەنیا بریقەی رەنگەکان لێک جودا دەکاتەوە. ئەم جۆرە رەنگکوێریەش زۆر دەگمەنە. جۆرەکەی دیکەیان ئەوەیە کە تەنیا یەکدوو رەنگان نابینێ. ئەمەش بەزۆری ئەو رەنگانەن کە دەکەونە نێوان رەنگی سوور و سەوز. لەوانەیە لە رەنگی دیکەییشی، وەکو رەنگی شین، روو بدات. بەشی زۆری ئەو کەسانەی نەخۆشی رەنگکوێریان هەیە تەنیا کەمێک رەنگی سەوزیان لێ تێک دەچێت و بە چاکی لەوانی دیکەی جودا ناکەنەوە. ئەوانەش بە درێژایی تەمەن وا لێ رادێن کە فێربن و بیناسنەوە، بۆیە ئەوانە هەست بەو رەنگکوێریەی خۆیان ناکەن و تەنیا لەکاتی پشکنینی تایبەتی دا پێیان دەزانرێ کە ئەو ناتەواویەی رەنگیان هەیە.

ئەو کەسانە ئەو رەنگکوێریە زۆر کار لە ژیانی رۆژانەیان ناکات، تەنیا لەو کەسانەدا نەبێ کە ئوتومبێل لێ دەخورن و ئامێرەکان بەکار دێنن و هیچ هەست بە رەنگی سەوز ناکەن، دەنا بۆ کارەکانی دیکەی رۆژانەیان هیچ گرفتیان نابێ، بەتایبەتی ئەگەر رەنگکوێریەکەیان سووک بێت. بۆ دەست نیشانکردنی رەنگکوێری، پشکنینی تایبەت هەیە کە چارتی رەنگاورەنگ Chart نیشانی ئەو کەسە دەدات و وێنەی جیاجیای لەسەر کێشراوە و ئەوەی رەنگکوێری هەبێ وێنەکان بە شێوەیەکی جیاوازی لە هی چاوساغ دەبینێ. بۆ جوداکردنەوەی جۆری رەنگکوێریەکان، پشکنینی ئاڵۆزتر هەیە کە لەلای هەموو پزیشک و لە هەموو سەنتەرێکی چاودا دەست ناکەوێت و تەنیا بۆ کاری زۆر ورد بەکار دەهێنرێت. بۆ چارەکردنیش، لەبەر ئەوەی ئەو جۆرە رەنگکوێریە هۆکارەکەی بۆماوەییە، بۆیە هیچ چارەسەریەکی بنبڕی نیە و دەبێ ئەوکەسە لەسەری رابێت و خۆی لەگەڵ بگونجێنێ و پیشەیەک هەڵبژێرێ کە زۆر پشت بە رەنگەکان نەبەستێت.



کەوتنی منداڵدان و چارەسەری

خوێنەرێک کە ناوی خۆی بە (ت. ب.) نووسینەوە دەپرسێ: کەوتن یان هاتنە خوارەوەی منداڵدان چیە و چۆن چارە دەکرێ..؟

وەڵام: مەبەست لە کەوتن یان هاتنە خوارەوەی منداڵدان لە ئافرەتان ئەوەیە کە منداڵدانەکەی شۆڕدەبێتە خوارەوە و بەرەو دامەنی دادەبەزێت و جاری وا دەبێ بەشێکیشی دێتە دەرەوە. ئەمەش لە ئەنجامی شلبوون و خاوبوونەوەی ئەو بەستەرانەیە کە منداڵدانەکە لە شوێنی خۆی رادەگرن. ئەمە بەزۆری لەو ژنانەدا دەبینرێت کە ژمارەیەکی زۆر زگیان کردووە و ماوەیەکی زۆر بە زگەکانیانەوە ماونەتەوە تا منداڵەکەیان داناوە. بۆیە لە تەمەنی دوای ٤٥ ٥٠ ساڵیدا دیوار و ماسوولکەکان زگیان خاو دەبنەوە و دەکشێن و ئەو بەستەر و ماسوولکانەش کە منداڵدانەکە رادەگرن بە هەمان شێوە توانایان نامێنێ و وردە وردە منداڵدانەکەیان دادەکشێتە خوارەوە. منداڵدانەکە بە پلەی جیاواز دێتە خوارەوە و رۆژ دوای رۆژ زۆرتر دادەبەزێ. ئەو کەسەی ئەو گرفتەی هەبێ هەست بە قورساییەک دەکات لە خوارەوەی لەشی و رەنگە ئێش و ئازاریشی ببێ و دەردراوی وەک خوێن و ئاو و زلزلەشی لەگەڵدا بێتە دەرەوە و کار لە میزڵدان و رێڕەوی میزەکەشی دەکات. بۆ دەست نیشانکردنیشی ئەو گرفتە، تەنیا بە بینینی، پزیشکی پسپۆری ئافرەتان دەتوانێ بیناسێتەوە.

بۆ چارەکردنیش، ئەگەر ئافرەتەکە باری تەندروستی باش بێت و بەرگەی نەشتەرگەری گەورە بگرێ، ئەوا دەکرێ منداڵدانەکەی بە تەواوی هەڵبگیرێت، بەتایبەتی ئەگەر تەمەنی منداڵبوونی بەسەرچووبێت، و شوێنەکەی بدوورێتەوە. ئەگەر نەخۆشەکە بەرگەی ئەو نەشتەرگەریە گەورەیەی نەگرت، ئەوا دەکرێ بە نەشتەرگەریەکی سووکتر منداڵدانەکە لە شوێنی ئاسایی خۆیدا ببەسترێتەوە و بۆ هەر سووتانەوە و هەوکردنێکیش کە هەیبێ دەرمانی تایبەتی بدرێتێ.

350 ووشه

(شێرزاد هەینی) لە ستۆکهۆڵمەوە دەینووسێت

ژنە گایدەکە

بەیانی زوو هێشتا مێوانەکانی ئەو شارە هەموو هەڵوەشابوونەوەو دیارە کەوا بەئاسانیش کۆنابنەوە، من یەکەم نەفەری پاسە گچکەکە بووم بۆ گەشتی یەک رۆژەمان بۆ کۆنە شاری نێسێبری سەردەریا، پاسەکە لەناو هوتێلە بەرزەکان، لەکۆڵانە باریکە چڕەکان بەدارە بەژن سەوزەکان، سێ گەشتیاری ئەڵمان و دوو پۆلۆنی و سێ رووسی و یەک دانیمارکی و یەکێکی بولگاری هەڵگرت، دیارە کەوا مێینەکان زۆرتربوون. گایدەکەمان ژنێکی تەڕبوو، بەڵام بەتەمەن بوو، من خۆشم حەز لە ژنانی ئەو تەمەنە دەکەم، بۆیەش دڵم بەو خۆش بوو، یەکسەر زمانی ئینگلیزی سەردەمی شەشەمی ئامادەیی و کتێبەکەی (تاهیر بەیاتی)م بەرووی ئەودا بەبیرهاتەوە، ئەوەشتان لێ ناشارمەوە، ئەودەمانە ئێمە نەماندەزانی ئەو ناوە ناوی کتێبەکە نییە، ناوی دانەرەکەیە، ئێمە هەر دەمانووت کتێبەکەی تایەربەیاتی. ژنەکە بۆ دووکەس بە ئینگلیزییەکی سادەو رەوان قسەی دەکرد، لەگەڵ شوفێرەکەو پیرە بولگارییەکە بەزمانی دایکی دەدوا، بۆ رووسەکان دیاربوو زۆر رەوان بوو، لەگەڵ پۆلۆنییەکانیش وەک ئەوەی لەوارشۆ بێت، لەگەڵ ئەڵمانەکانیش بەزمانی فیکرو ئەدەبی لە باڵای ئەوان دەدوا.

گایدەکە زوو پەیکەرو شوێنی سەربازی ونی لە شاری ڤارنا نیشاندایین، پەیکەرە بەرزەکەی سەربازی سۆڤیەتی لەئاسمانەوە دەستنیشانکرد، کەمێکی تر رۆیشتین کەناڵەکەی ئاوی نیشاندایین و گوتی: کەناڵەکە لە دەریاوە جیابوویتەوەو ئاوەکەی شیرینەو بوویتە خێرو بەرەکەت بۆ دەریای رەش و بۆ ماسی و بۆ ژیان، لەسەر پردە درێژەکەش پەڕینەوەو بەشانازییەوە گوتی ئەو پردە بەرزە لە شێستەکاندا دروستکراوە. لەناو رەزەکانی ترێ و باڵا کورتەکانی مێوە چاککراوەکاندا لەسەری رۆیشتوو گوتی: لەو رەزانە راکی، جۆرە شەرابێکی خۆمانە دروست دەکرێت، ئێمەی بولگار شەوانە راکی بێ ئاوو بەگەرمی دەخۆینەوە، بۆیە قسەیەکی خۆمان هەیە دەڵێت، ئەوەی شەوێ دوو سێ یەک لەو شەرابە خواردەوە، دەبێ بەیانی کە لە خەو هەڵساو کە نازانی شەو چیت کردووەو چییان لێ کردوویت کلۆ بەفرێک لەسەر سەرت بتاوێنیتەوەو کانییەک ئاوی فێنک هەڵرژێنیتە ناو هەناوی گەرمت.

گایدەکە گوندێکی هاوچەرخی نیشاندایین و گوتی، حکومەت ئاسانکردنی بۆ فرۆشتنی موڵکی کرد بۆ بێگانەکان، سەدان پارەداری هۆڵەندیی و ئەڵمان و سویدی و .. هاتن خانوویان دروستکرد. لەسەر کەنارەکە شاری گەشتوگوزاری گەورەی بەسەدان باڵەخانەی بەرزەوە نیشان داین و گوتی: ئەو شارە جوانە، ئەو هەموو هوتێلەو یاریگایانە، سوپەرماکێتی زۆر، هەموو لە ماوەی پێنج شەش ساڵ و بە پارەو سەرمایەو یاسای سەرمایەگوزاری دەرەوە دروستکرا، جاران گوندێکی گچکەی خەوتووی سەر دەریابوو بۆ بەختی رەشی دەریاکە دەنوزایەوە، ئیمڕۆ خۆشبەختانە رۆژانە لە فڕۆکەخانەکەوە دوو هەزار گەشتیاری بێگانەی بۆ دەکێشنەوە.

Sherzad.heini@gmail.com