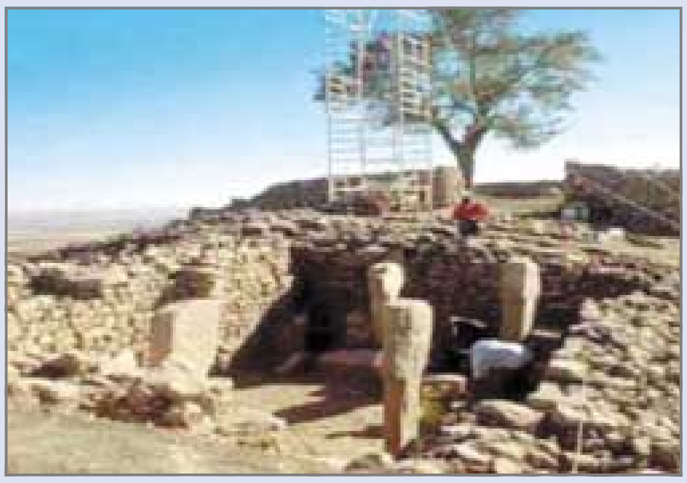
شوێنەوارە دێرینەکانی زێبار



عەباس سلێمان سمایل

لەساڵی ٢٠٠٦ زانای بەناوبانگی ئارکیۆلۆجی ئەڵمانی بەناوی (کلاوس شمیدت) لێکۆڵینەوەیەکی ئارکیۆلۆجی لەگردی (ناڤۆک)ی دەشتی حەڕڕاتی ئوستانی ئورفەکردو لەگۆڤاری دێرشبێگێل لەرۆژی ٢٠٠٦/٣/٢٣ بڵاوی کردەوەو (گۆران جاندان) بابەتێکی لە ئەنتەرنێت لەسەر شوێنەواری ناڤۆک بەناوی (پەرستگەها هەری کەڤن یا جیهانی ل نێزیکی ناڤێ ڤێ جهێ وێ ل تەڤایا جیهانێ بەلاڤ بە) بڵاوکردۆتەوە و هەوێنی بابەتەکەی لێکۆڵینەوەکەی دکتۆر (کلاوس شمیدت)ە بەسام مستەفا ئەم بابەتەی لەڕێنووسی لاتینی گۆڕیوەو لە سێ ژمارەی رۆژنامەی خەبات: (٣٠٥١، ٣٠٦١، ٣٠٦٢) دابەزاندووە.

ئەم شوێنەوارە بریتییە لە شوێنەواری نیشتەجێ بوونی مرۆڤ، کە بۆ ساڵانی (١١/٣٠٠-٨/٦٠٠٠) بەر لە زایین دەگەڕێتەوە. کە پەرستگەیەک و چەندین ئامرازی لەبەردی رەش دروستکراویان تیا دۆزییەوە.

جا بە قسەی زانای ئەڵمانی، کوردستان لانکی شارستانییەتی هەموو جیهانەو، لە کوردستانەوە ئاژەل بەخێوکراوەو چاندن دەستپێکردووەو جۆرەها خواردن و ماست و پەنیر دروستکراوە، هەر لە کوردستان بۆ یەکەمجار گوندوشار دروستکراوە. جا ئەو پەرستگایەی کە لەم شوێنەوارە دۆزرایەوە، مێژووەکەی بۆ دەوروبەری ٥،٠٠٠ ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە، لەم شوێنەوارە ئامرازی لەبەردی رەش دروستکراو دۆزراوەتەوە، هەروەها هەندێک کێل دۆزراوەتەوە، کە لە شێوەی پیتی (T) واتە لەشێوەی کوتک دەکات، هەندێکیان بەهێرۆغلۆفی لەسەریان نووسراوە، ئەم شێوە کوتکانە واتای هۆزو خێڵی ناوچەکە دەگەیەنێت، هەروەها پەیوەندی بەبیروڕای ئایینیشەوە هەیە، جا ئەم شوێنە تاکو ئەمڕۆ پیرۆزە لای دانیشتوانەکەی.

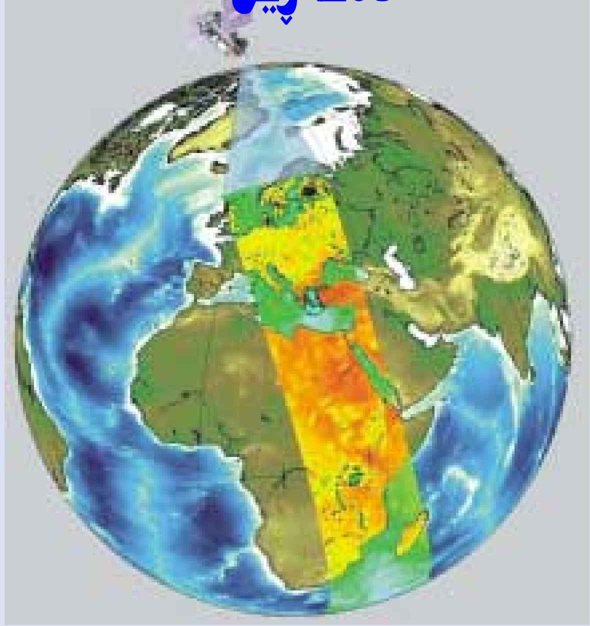
لەناوچەی زێبار دوو گۆڕستانی دێرین هەیە کێلەکانیان لە هەمان شێوەی کێلەکانی پەرستگەی (ناڤۆک)ن، یەکێکیان نزیک گوندی (سنجی)یە بە گۆڕستان دەناسرێ و پیرۆزە لای دانیشتوانەکە، کەچی تەنانەت گۆڕێکیش نابینیت، بەڵام ژمارەیەک بەردی شێوە کوتک و نیوەکوتکی لەسەر بڵاوبۆتەوە، هەروەها لە گوندی بیرەکەپرە گۆڕستانێکی لە هەمان شێوە هەیە، بەڵام کێلەکانی لەبەردی دەستارڕ دەکەن هەندێکیشیان لەلاتەنیشتێکیانەوە بە قولایی و پانی (٥) سم بەشێوەیەکی ئەندازەیی بڕدراوە هەروەک بلێیت قەمپاری لێدراوە تاکو ئەمڕۆش ئەم شوێنە بە گۆڕستان ناسراوە هەرچەندە ژمارەیەک گۆڕی ئیسلامانی لێدەبیندرێت، بەڵام دانیشتوانی گوندەکە دەڵێن ئەمانە گۆڕی باپیرانی ئێمە نین. جادوورنییە ئەگەر تیمی پسپۆر لە شوێنەوار، لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەن شوێنەواری سەردەمی (ناڤوک)ی لێ بەدیار بکەوێ.

سەیرانگای قەڵای دیوین

ئامادەکردنی: محەمەد رەشاد عەزیز

ئەم سەیرانگایە کە دەکەوێتە باکووری خۆرئاوای شارۆچکەی پیرمام تەنها (٢١) کیلۆمەترێک لەم شارۆچکەیەوە دوورە و (٥٢) کیلۆمەتریش لە شاری هەولێرەوە دوورە.. رێگای سەرەکی راستەوخۆ نییە بتگەیەنێتە ئەم سەیرانگاهە بەڵکو گەشتیاران بەسێ رێگای لاوەکییەوە خۆیان دەگەیەننە ئەم سەیرانگایە و بەدیمەنی قەڵاکەی شاددەبن، رێگایەکیان لە بازگەی حوجرانەوە دەستپێدەکات بەرەو گوندی سەرکەند کە بەسەیرانگای دیوین کۆتاییدێت.. رێگای دووەم لە پێچەکانی شاری پیرمامەوە دەستپێدەکات کەچی رێگای سێیەم لەدەشتی هەریرەوە دەستپێدەکات بۆ گوندی قاسم و بابەگیسک، سەیرانگای دیوین دەکەوێتە کەناری چەمێک کە رووباری سەرکەندی پیادا دەڕوات... سەرەڕای ئەوەی شوێنەکە شوێنێکی گەشتوگوزارییە، شوێنەواریشە لە رووی ئەوەی ئاسەواری قەڵای دمدمی تیادا ماوە کە لەسەر بەرزاییەکی ئەم شوێنە لەکاتی خۆیدا بنیاتنراوە سەردەمەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ میرنشینی ئەیوبییەکان لە ساڵی ١١٥٠ی بەر لە زایین.

مانگە دەستکردەکان بەدوای ئەنفلەوەنزای باڵندە دەگەڕێن!



چەند لێکۆڵەرێکی میسری رایانگەیاند ئێستا سەرقاڵی جێبەجێکردنی بەرنامەیەکی تایبەتە روانگە کردنی رێڕەوی باڵندە کۆچەرییەکانە لەنێو خاکی ئەم وڵاتە و بۆ ماوەی ١٠ رۆژ تاوەکو ئاگاداری لایەنی گواستنەوەی ئەم نەخۆشیەبن کە بە هۆی ئەم باڵندانەوە لە شوێنێک دەگوازرێتەوە شوێنێکی دیکە، هەروەها بگەنە راستییەکی یەکلاکەرەوە دەربارەی ئایا تاچەند ئەمجۆرە باڵندە کیۆیانە بەرپرس لە گواستنەوەی ئەنفلەوەنزای باڵندە جێگای ئاماژەیە میسر بۆتە چوارەم وڵات دوای چین و نێجیریا و بەهاوکاری رێکخراوی ئەمریکی بۆ لێکۆڵینەوە جیۆلۆجییەکان USGS و رێکخراوی FAO و یەکەی ئەمەریکی بۆ لێکۆڵینەوە پزیشکیەکان ئەم هەنگاوە دەنێت بۆ ئەم مەبەستەش چەند ناوچەیەکی شێداری وەک دەریاچەی قارون و رەیان و بەردەویل و بەرلەس هەڵبژێردراون بۆ تێبینی کردنی جوولەی باڵندەکان و ناسینی خاڵی سەرهەڵدانی ئەنفلەوەنزا و چۆنیەتی.

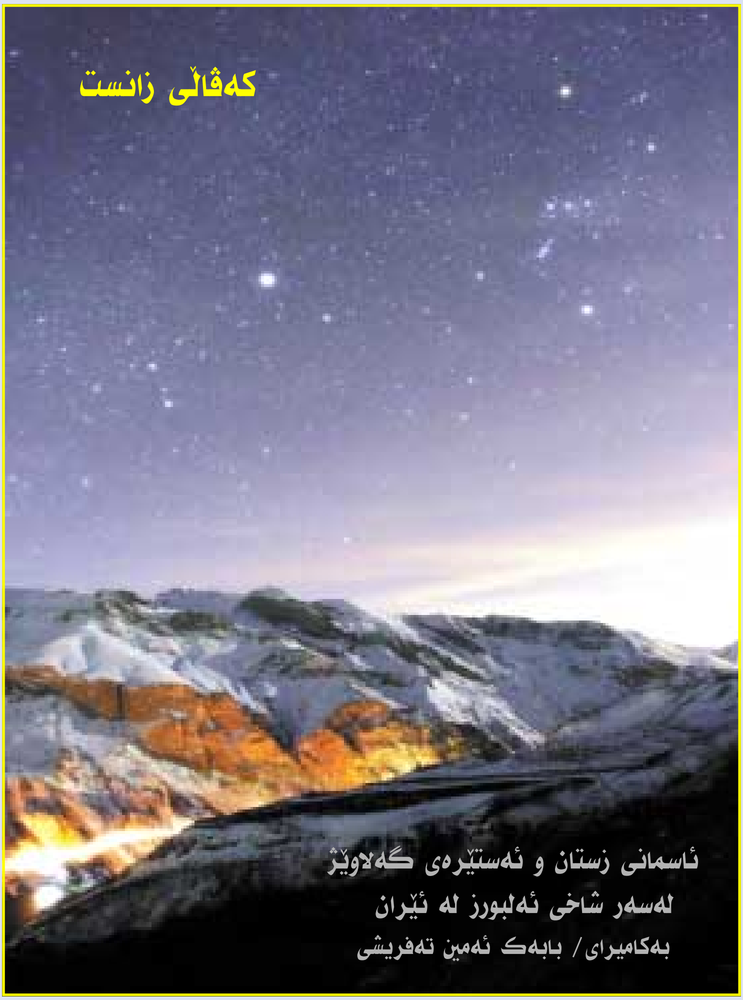
زانایانی ناسا:

دەبێ ئەمجارە وەڵامی ئەم پرسیارە بدەینەوە!

زانایانی ناسا رایانگەیاند کەوا لەبەر بوونی بڕێکی بەرچاوی گازی میشان لەبەر گەهەوای مەریخ کەوابو دەبێ جۆرە ژیانێک لەسەر ئەم هەسارەیەدا هەبێ، چونکە تەنها لە توانای ژیانی ئۆرگانیە ئەم گازە بەرهەم بێنێ و فڕەی بداتە نێو بەرگە هەوای هەسارەکە ئەگەرچی لە هەندێ چالاکی جیۆلۆجیش ئەم بوارە دەستەبەر دەبێ، بەڵام دەبێ ئەمجارەیان گەشتێکی رۆبۆتی یان مرۆیی زوو ئەنجام بدرێت تاوەکو پرسی بوون یان نەبوونی ژیانی ئۆرگانی و نا ئۆرگانی لەسەرخاڵ یان ژێر رووی فاکر هەسارەی مەریخدا وەڵام بدرێتەوە.

هەنگیش زمانی ئاخاوتنی خۆی هەیە

زانای نەمساوی رۆناڵد تینیۆس لە زانکۆی سیسک هراونس گەیشتە راستی سەرسوڕهێنەر دەربارەی بەکارهێنانی هەنگ بۆ زمانێکی تایبەتی ئاخاوتن لە نێوان خۆیاندا، ئەمەش دوای ئەوەی تینیۆس چەند تەکنەلۆژیایەکی زۆر پێشکەوتووی لێکۆڵینەوەی بەبەکارهێنانی کۆمپیوتەرو بەرنامەی تایبەت تینیوس گیشتە ئەو دەرەنجامەی کە هەنگ لە رێگا زمانی خۆی ئاگاداری (هەنگەکار کەرەکانی) دیکەی نێو شانەکەی کردۆتەوە نەبوونی شوێنێکی شیاوی دەستکەوتنی شیلە لە کێڵگەی دەوروبەریدا ئەم ئاگادارکردنەوەش لەسەر شێوەی دەنگێکی تایبەت و سەمایەکی خێراو سەیر دەبێ و پاشان تەواوی هەنگەکانی دیکەی نێوشانە تایبەتی کارکەرەکان- بەدوای دەکەوت بۆ شوشێنی مەبەست تینیوس ناوی ناوە (زمانی هەنگ)، بەڵام ئەنجامدانی ئەم سەمایە بە گرنگترین و سەیرترین نەریتی زیندەوەران دەژمێردرێت.



ئامادەکردنی لاپەڕە: دیار عەزیز

ئەو کەسانەی کە بە ئینتەرنێت دەوڵەمەندبوون

زۆر کەس هەیە وا بیر دەکاتەوە دانیشتن لە بەرامبەر کۆمپیوتەر تەنها بۆ کات بەسەر بردنەو لەبەر بێکارییە ،بەڵام ئەو کەسانەی وابیر دەکەنەوە دەبێ ئەوەش بزانن کە چەندان کەس هەیە بەهۆی بەردەوام کارکردن لەسەر کۆمپیوتەرو بەکارهێنانی ئینتەرنێت ئێستا زۆر دەوڵەمەند بوونەو خاوەن کۆمپانیای تایبەت بە خۆیانن،ئەمە سەرەڕای وەرگرتنی زانیاری نوێ و ئاگاداربوون لە زانست و پێشکەوتنی ئەمڕۆمان .ئەمانەی خوارەش ناوی چەند کەسێکن (جگە لە بێڵ گیتس)کەلە ڕێگای ئینتەرنێتەوە بونەتە خاوەن سەرمایەیەکی زۆرو کەسانی بەناوبانگ وبەمەرجێک هیچ کامێکیان تەمەنیان لە ٣٠ساڵی تێپەڕی نەکردووەو ئێستا خاوەنی کۆمپانیای گەورە و ماڵپەڕی تایبەت بە خۆیان لەسەرانسەری جیهاندابە ملیۆنان خەڵک ڕۆژانە سەردانیان دەکات و خزمەتێکی زۆری ئەم بوارەیان کردووەو جێ پەنجەیان دیارە جگە لەم حەوت کەسە کەسانی تریش هەیە کەبەهۆی ئەم بوارەوە دەوڵەمەند بوونە،بەڵام ئەم حەوت کەسە ناوبانگیان زیاترە چونکە ئەمانە گەنجن ،بەڵام ئەوانی دیکە بەتەمەنن بۆیە گەنجەکان لەم مەیدانەش گرەوەکەیان بردووەتەوە:

١- مارک زوکیبێرگ: تەمەنی ٢٣ساڵەو خاوەن کۆمپانیاو دروستکەری ماڵپەڕی facebookی کۆمەڵایەتیە ،ئەم گەنجە چاوەڕوان دەکرێ جێگای بێڵ گیتس بگرێتەوە،هەروەها وابڕیارە کۆمپانیای مایکرۆسۆفت ٪٦.١سەهمی کۆمپانیایFACE BOOK لەمارک بکڕێتەوە بە ٢٤٠ملیۆن دۆلار.سەرەوتی مارک ئێستا ٧٠٠ملیۆن دۆلارەو ڕۆژ لەدوای ڕۆژیش لە زیادبووندایە .

٢- ئاندرۆ گوێر: تەمەنی ٢٨ساڵەو درووست کەری ماڵپەڕی ESCAPE RUN بۆ یاری کەئەم ماڵپەرە ٩ ملیۆن کەس بەکاری دەهێنن و زیاتر لە ملیۆنێک بەشداربووی هەیە .سەرەتەکەی دەگاتە ٦٥٠ملیۆن دۆلار .

٣- بلاک روس و دیفید هیان: هەردووکیان تەمەنیان ٢٠ساڵەو دروست کەری ماڵپەڕی MO-ZILLA ن و خاوەنی ١٢٠ملیۆن دۆلارن.

٤- شاد هورلی: تەمەنی ٣٠ساڵەوبەشدارە لە دوست کردنی ماڵپەری(یوتیوب)ی بەناوبانگ و خاوەنی ٨٥ ملیۆن دۆلارە.

٥- ئانجیلۆ سوێرا: تەمەنی ٢٦ساڵەو دروست کەری تۆڕی ART DEUIANT""ی کۆمەڵایەتی هونەرییە کە تایبەتە بە کاری هونەرمەندان و ئاوڕدانەوە لە بەرهەمەکانیان ،سەرمایەکەی دەگاتە ٧٥ملیۆن دۆلار

٦- مایکڵ مین: تەمەنی ٢٨ ساڵەو دروست کەری یاری COP POP ەو لەڕێگای ئینتەرنێتەوە بڵاوی کردوەتەوەو سەرمایەکەی ٦ ملیۆن دۆلارە.

٧- ئەلکیسندر لیڤین: تەمەنی ٢٣ ساڵەو دروست کەری ماڵپەڕیIMAGE" "SHACK" کە یەکێکە لە پێنج ماڵپەڕە گەورەیەی جیان کە تایبەتە بە وێنە ،خاوەنی ٥٧ملیۆن دۆلارە.

نەخشەبێ لە ئێمەش کە تاوەکو ئێستا چەندین ساڵە لەم بوارە کاردەکەین و خۆمانی پێوە مەشغوڵ کردووە نەمان توانیوە پاسکیلێکیش بکڕین! .

ئا: شێروان شێخانی

دە ڕێنمای بۆئەوکەسانەی کەئامێری مۆبایل بەکاردەهێنن؟

لەم چەند ساڵانەی دوایدائەم ئامێرەکەوتەبازارەوەبەهۆی زۆربەکارهێنان و زۆری زیانەکانی کەم کەس هەیەبەهەندی هەڵبگرێت.ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە چەند ڕێنمایەک بخەینەڕوو بۆ ئەوەی ئاگاداری ئەو چەند توێژینەوە نوێیەبین کەدەرکەوتوە ئەمانیش: ،

١- ڕێگەنەدرێت بەمنداڵی خوارتەمەن١٢ساڵ بەبەکارهێنانی ئەم ئامێرە هەتابۆکاری زۆرپێویستیش بێت.

٢- لەکاتی قسەپێکردنی دوورخستنەوەی ئامێرەکەلەگوێت هەتاپێت دەکرێت و یاخود بەکارهێنانی سەماعەی دەرەکی لەجیاتی ئەوەی کەبەگوێتەوەبنێت و یان دانانی سەماعەی لەگوێت و یاخودhand freeو یان دانانی ئامێری بلوتوس کەئەمەش ترسناک ترە.

٣- دوورکەوتنەوەی ئەوکەسەی کەبەمۆبایل قسەدەکات بەمۆبایل لەکەسانی دیکە بەلایەنی کەمی نزیکەی ٣مەتربێت لەکەسانی دەوروبەر تاوەکوئەوانیش دووجاری ئەو شەپۆلانەی مۆبایل نەبنەوەو بەتایبەتی لەشوێنەگشتیەکان نابێت بەکاربهێندرێت.

٤- دانەنانی ئامێری مۆبایل لەسەر لەش هەتائەگەر کوژابێتەوەو بەتایبەتی دانەنانی لەشوێنی نزیک شوێنی نوستن و بەتایبەتی ئافرەتی دووگیان ..؟

٥- لەکاتی دانانی لەسەرلەش هەتاپێت دەکرێت ئەورووی ئامێرەکە ڕووی لەتۆوەبێت و دیوی پشتەوەی لەلای دەرەوەبێت. ٦.بەکارنەهێنانی مۆبایل تەنها بۆکاتی زۆر پێویست و ئەویش بۆ کاتێکی کەم.

٧- لەکاتی قسەپێکردنی مۆبایل نابێت ئامێرەکە بەگوێتەوە بنێیت تاوەکو لەوە دڵنیا نەبیت کەئەو کەسەی بۆی دەکەین وەڵامت دەداتەوەو لەکاتی قسەپێکردنیشدا جێگۆڕکردنی مۆبایلەکە لەنێوان هەردووگوێت واتە بەیەک گوێ قسەی پێنەکرێت. ٨- بەکارنەهێنانی ئامێری مۆبایل لەوکاتەی کە شەبەکە لاوازەو یاخود لەکاتی گواستنەوەی خێرادا وەکو لەناو ئۆتۆمبێل یاخود شەمەندەفەر.

٩- هەوڵ بدرێت بەبەکارهێنانی ناردنی نامە sms زیاتر وەک لەوەی قسەی پێ بکەین.

١٠- هەڵبژاردنی ئەوئامێرانەی کەلەتوانایان دایە کەمتر تیشک دەردەدەن، وەک لەئامێرەکانی تر کەرێژەیەکەیان زیاترە لەوەکەبەزمانی ئینگلیزی raster absorption specific و بەزمانی فەرەنسی -deb it dabsorption specitiana ئەو کۆمپانیایەی دروستی دەکات پێویستە باسی بکات.

ئا: توانا حوسێن

نۆرینگەی

ئاوبەندی زگ لەچیەوە پەیدادەبێ..؟

ئامادەکردنی: د. فەیسەڵ بلّباس

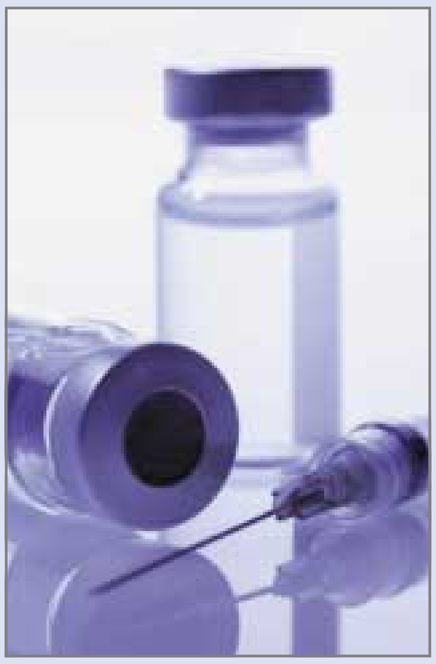
خـوێنەرێک کـە ناوی خـۆی ناوە (شـەمـام) دەپرسێ: کەسێکمان ماوەیەکە زگی ئەستوور دەبێ و پزیشک پێی گوتووە ئاوی تێدا کۆبۆتەوە. ئەمە هۆی چیە و چۆن چاک دەبێتەوە..؟

وەڵام: لە نێوان دیواری دەرەوەی سک و دیواری ئەو ریخۆڵە و ئەندامانەی کە دەکەونە ناو زگەوە بۆشاییەک هەیە، واتە ئەندامەکانی ناوەوەی زگ بە دیواری زگەوە نەنووساون. ئەو بۆشاییە لە باری ئاساییدا زۆر بچووکە و تەنیا برێکی کەم لە شلەیەکی لینجی تێدایە کە هەر لە دیوی ناوەوەی دیواری زگەوە دەردەدرێت. ئەم شلەیە بۆ ئەوەیە کە ریخۆڵەکان لە ناو ئەو بۆشاییەدا بە سووک و ئاسانی بجوولێنەوە و بە دیوارەکەوە نەنووسێن. زۆر نەخۆشی و ناتەواوی لەش هەن کە دەبنە هۆی زۆربوون و کۆبوونەوەی شلە و ئاو لەناو ئەم شوێنەدا. یەکێک لەو هۆکارانە بوونی سووتانەوە و هەوکردنە بەهۆی تووشبوونی ئەو ناوچەیە بە میکرۆبی جۆراوجۆرەوە. ئەگەر ئەو شلە و ئاوەی کە لەناوەوە بەرهەم دەهێنرێ و دەردەدرێتە ناو ئەو بۆشاییەوە بە بەردەوام هەڵنەمژرێتەوە، جا چ بەهۆی سووتانەوەی دیواری ناوەوەی سکەوە بێت یان بە هەر نەخۆشیەکی دیکە، ئەوا ئەمە وا دەکات کە وردە وردە بڕ و قەبارەی ئاوی ئەم شوێنە زۆرتر بێت. هەندێ جاران کە بەهۆی نەخۆشی و کەم خۆراکیەوە چڕی خوێن کەم دەبێتەوە و رێژەی پرۆتین و مادە خۆراکیەکانی دیکە تێیدا نزم دەبێتەوە ئەوا ناتوانێ ئاو لەناو خۆیدا هەڵگرێ بۆیە ئاوەکەی دەدەڵێنێتە دەرەوەی لوولەکانی خوێن و لەو شوێنانەدا کۆ دەبێتەوە کە بۆشاییان هەیە وەک بۆشایی ناوزگ. ئەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی لەکارکەوتنی گورچیلەکان بە هەمان شێوە ئاو لەناو شانەکانی لەش گل دەدەنەوە و لە ئەنجامدا ئاوە زێدەکەی ناو لەش لەو بۆشاییانەدا کۆ دەبێتەوە، بەڵام لە هەموو ئەو هۆکارانە گرنگتر ئەوەیە کە رێگەی گەڕانەوەی خوێن بۆ ناو لای راستەی دڵ دەگیرێت، بەتایبەتی ئەو بڕە خوێنەی کە لەناو ریخۆڵەکاندا دەگەڕێ و ئاو خۆراک لە کۆئەندامی خواردنەوە دەگوازێتەوە بۆ بەشەکانی دیکەی لەش. ئەمەش کاتێک روو دەدات کە جگەر تووشی نەخۆشی دەبێت چونکە هەموو ئەو شلە و خوێنەی کە لە ناو ریخۆڵە و ئەندامەکانی دیکەی ناو زگەوە هەیە بە چەند لوولەیەکی خوێنهێنەر بەناو جگەردا تێدەپەرێت ئەوجا دەچێتەوە ناو دڵ. ئەگەر جگەریش تووشی نەخۆشی هات ئەوا رەنگە رێگە لە گەڕانەوەی ئەو خوێن و شلانە بگرێت و بەمەش پەستانی خوێن لەناو هەموو لوولەکانی خوێنی ناو ریخۆڵە و ئەندامەکانی دیکەی ناو زگ بەرز دەبێتەوە و لە ئەنجامیشدا وردە وردە ئاو و شلە دەدەڵێنرێتە دەرەوەی ئەو ئەندامانە و لەناو بۆشایی زگدا کۆدەبێتەوە. گرنگترین هۆکاریش بۆ رێگە گرتن لەگەڕانەوەی خوێن بەناو جگەردا تووشبوونی شانەکانی جگەرە بە سووتانەوەیەکی درێژخایەن کە لەئەنجامدا رەق دەبێت. ئەمەش پێی دەگوترێ (بەشەمێ بوونی جگەر = تشمع الکبد Cirho-sis). ئەوانەی تووشی ئەو رەقبوونەی جگەر دێن، ئەوجا چ بەهۆی تووشبوون بە میکرۆب و مادەی ژەهراویەوە بێت یان بەهۆی زۆر خواردنەوەی مەی (کحوول)ەوە بێت، یەکێک لە نیشانەکانی نەخۆشیەکەیان ئاوسانی زگ و ئاوبەندی زگە. دەست نیشانکردنی ئاوبەندی زگ لەلایەن پزیشکەوە ئاسانە و دەبێ بەدوای هۆکارەکەیدا بگەڕێ بۆ ئەوەی چارەی بکات. دەرهێنانی ئاوی ناو زگ بە کردارێکی نەشتەرگەری بچووک و ئاسان دەکرێت، بەڵام ئەگەر هۆکارەکەی نەدۆزرێتەوە و چارە نەکرێت ئەوا دووبارە پەیدا دەبێتەوە. بۆ ئەو نەخۆشیانەی کە چارەسەری بنبڕیان نیە دەکرێ دەرمانی دەردانی ئاوی لەش بەکار بهێنرێ کە وا دەکەن نەخۆشەکە پتر (میز) بکات و شلەی ناو لەشی کەمتر کاتەوە.

برین لەنەخۆشی شەکرەدا

کاک (سەمیع) دەپرسێت: بۆچی لەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە بوون برینەکان درەنگتر چاک دەبنەوە و زۆرتر پیس دەبن..؟

وەڵام: نەخۆشی شەکرە بریتیە لە بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر، بەتایبەتی شەکری جۆری (گلوکۆز)، لەناو لەشدا. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە لەش ناتوانێ بە باشی ئەو شەکرەی ناو خواردنەکان هەرس بکات، چونکە رێژەی ئەو هۆرمۆنەی کە بۆ هەرسکردنی شەکرەکان پێویستە لەناو لەشدا کەم دەبێتەوە. ئەو هۆرمۆنەش بە (ئینسولین) ناودەبرێت و لە گلاندی (پەنکریاس) دروست دەکرێت و دەردەدرێتە ناو خوێنەوە، ئەوجا چ لەبەر نەخۆشی پەنکریاس بێت یان بە هۆکاری بۆماوەییەوە. کە



شەکر لەناو خوێندا بەرز بۆوە ئەوا خەستی خوێن و هەموو شلەکانی دیکەی لەش بەرز دەبێتەوە و خوێن بەباشی بەناو هەموو بەشەکانی لەشدا ناگەڕێ چونکە هەر ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە بوون پتر لە خەڵکی ئاسایی و زووتر تووشی رەقبوونی لوولەکانی خوێنی ناو جەستەیان دەبن. ئەو لوولە خوێنانەی کە قەبارەیان بچووک و مامناوەندیە و خوێن بۆ شوێنە دوورەکانی لەش دەگوازنەوە. ئەمەش بەهەمان شێوە وا دەکا کە خوێن بە باشی بەناو ئەو بەشانەی لەشدا نەگەڕێ و نەگاتە هەموو بەشەکان. لە لایەکی دیکەوە لەبەر ئەوەی شەکر بۆ میکرۆبەکان، بەتایبەتی جۆری بەکتریا، ناوەندێکی گونجاو و لەبارە بۆ زۆربوون و گەشەکردنیان، بۆیە ئەمەش هۆکارێکی دیکەیە کە وادەکات برینەکان پیستر بن و درەنگتر چاک ببنەوە. بۆیە ئەو کەسەی کە نەخۆشی شەکرەی هەیە دەبێ زۆر ئاگاداری لەشی خۆی بێت و نەیەڵێ بریندار بێت، بەتایبەتیش قاچەکانی چونکە قاچ و پەنجەکانی پێ لە بنەڕەتدا کەمتر خوێنیان بۆ دەچێت. لەبەر ئەوەی شەکرەی ناوخوێن ئەگەر زۆر بێت کار لە دەمارەکانیش دەکات و تووشی سووتانەوە و لەناوچوونیان دەکات، بۆیە ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە رەنگە هەر هەست بە ئێش و ئازار نەکەن و کە شوێنێکیشان تووشی بەرکەوتن و برینداربوون دەبێت یان بە ئاگر دەسووتێ، بۆ ماوەیەک هەر ئاگایان لێی نەبێت و هەستی پێنەکەن. لەهەندێ کەسدا بەتایبەتی ئەوانەی نەخۆشیەکەیان پشتگوێ دەخەن و چارەسەری وەرناگرن و پارێز ناکەن رەنگە ئاستی شەکری ناو خوێنیان ئەوەندە بەرز بێتەوە کە ببێتە هۆی گیرانی خوێنبەرە بچووکەکانی قاچ و پێیەکانیان و پاش ماوەیەک بەشێک لە قاچ یان پەنجەکانی پێیان رەش دادەگەڕێ و دەمرێت (کە پێی دەگوترێ گانگرین)، ئەو کاتە ئەو بەشە مردووەی لەش چاک ناکرێتەوە و پێویستە ببڕدرێتەوە بۆ ئەوەی چیدی بەبەروەنەچێت و بۆ سەرەوەتر هەڵنەکشێت. لەوانەیە نەخۆشی شەکرە وەکو چۆن کار لە زۆربەی سیستەمەکانی لەش دەکات ئەوهاش کار لە سیستەمی بەرگری لەش بکات و توانای بەرەنگاربوونەوەی بۆ نەخۆشی و میکرۆبەکان کەم بکاتەوە. بەڵام ئەوانەی چارەسەری وەردەگرن و پارێز دەکەن و ئاگایان لە ئاستی شەکری ناو خوێنی خۆیان هەیە و ناوە ناوە پشکنینی بۆ دەکەن، ئەوانە دەتوانن وەکو خەڵکی ئاسایی بژین و تووشی ئەو گرفتەش نەبن.

حەفت خووی خراپ بۆ تەندروستیت..

و: بەهرە بلباس

هەرچەندە رەنگە ژمارەیەکی زۆر لەو نووسین و وتارانە بخوێنینەوە یان گوێیان لێ بگرین کە باسی خۆپاراستن لە نەخۆشیەکان دەکەن و فێری گرنگیدان بە تەندروستیمان دەکەن، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا هێشتا هەندێک هەڵسوکەوت و خووی خراپ هەن کە رۆژانە ئەنجامیان دەدەین بەبێ ئەوەی هەست بە ئاکامە خراپەکانیان بکەین بۆ سەر تەندروستیمان، یان ئەگەر ئەمەش بزانین ئەوا گوێیان نادەینێ و چاوپۆشیان لێ دەکەین. لێرەدا حەفت خوو یان رەفتاری ناتەندروستیت بۆ روون دەکەینەوە کە پێویستە لێیان دوورکەویەوە، ئەوانیش:

١- نەخواردنی جەمی بەیانیان: جەمی بەیانیان بە گرنگترین و سەرەکیترین جەمێکی پڕسوود دادەنرێت بۆ لەش. هەرچەندە ئامادەکردنی ئاسانە و زۆر کەلەپەلیشی پێناوێت. ئاشکرایە لە کاتی نووستندا چالاکیەکانی هەرسکردنی خواردنی ناوەوەی لەش کز و کەمتر دەبێتەوە، بۆیە بەیانیان لەش پێویستی بە خواردن دەبێ تا ئەو چالاکیانەی بۆ بگەڕێنەوە سەر ئاستی جارانی خۆیان. لەبەر ئەمە ئەگەر نانی بەیانی نەخورێت ئەوا دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی وزەی ناو لەش و ئەمەش کار لە بەجێگەیاندنی فرمانەکانی رۆژانەی دەکات. لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە نەخواردنی جەمی بەیانیان، چ بۆ خۆ لاوازکردن بێت یان لەپەلەپەلیان بێت، وا لەو کەسە دەکات کە دواتر زۆرتر خواردن بخوات بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو برسێتیەی کە تووشی دەبێت. ئەمەش دەبێتە هۆی زۆرخواردن و پتر قەڵەوبوون. بە لێکۆڵینەوەش نیشان دراوە کە خواردنی جەمی بەیانیان بۆ باشترکردنی بیر و توانای لەش زۆر پێویستە.

٢- جگەرەکێشان: لەگەڵ ئەو هەموو هەڵمەتانەی کە حکوومەت و رێکخراوە تەندروستیەکان لەناوەوە و دەرەوەی وڵات لەدژی جگەرەکێشان ئەنجامی دەدەن، کەچی هێشتا ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک هەر جگەرە دەکێشن و قایل نینە دان بە زیانە تەندروستیەکانی دابنێن، وەک تووشبوون بە شێرپەنجەی سیەکان و قورگ و گەروو... سەرباری ئەوەی کە دەبێتە هۆی نەزۆکی لە پیاواندا و ئەنجامە خراپەکانیشی لەسەر ئافرەتی دووگیان زۆرە و دەبێتە هۆی پیربوونی پێشوەختەش. راستە جگەرەکێشان جۆرێکە لە فێرەخۆری (ادمان) و رەنگە وازلێهێنانی زۆر ئاسان نەبێ، بەڵام پێویستە هەوڵێکی وا بدەی کە وات لێبکات بڕیاری وازهێنانی یەکجارەکی بدەی بۆ ئەوەی تەندروستیت بپارێزی لەو نەخۆشیانەی کە لە جگەرەکێشانەوە پەیدا دەبن.

٣- ئازاردانی پێست بە تیشکی رۆژ: هەموو دەزانین تیشکی بەهێزی رۆژ چ ئازارێکی چینی تەنکی دەرەوەی پێست دەدات، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا هەندێک لە ئێمە هەر دەیانەوێ رەنگی پێستیان بگۆڕن بە دانە بەر ڕۆژ بۆ ئەوەی کەمێک تاریکتر (برۆنزی) بێت. ئەمەش پێست تووشی زۆر جۆرە نەخۆشیان دەکات، لەوانە شێرپەنجەی پێست. ئەو دانیشتنانەی لە سەنتەرەکانی جوانکاری بۆ تاریک کردنی پێست ئەنجام دەدرێن، بەتایبەتی بۆ ئافرەتان، کە تێیدا مەرهەمی پاراستنی پێست بەکار ناهێنرێت، چینی دەرەوەی پێست دەخاتە بەر تیشکی بەهێزی سەروو بنەوشەیی و خوارسوور کە ئەمانە دەچنە ناو پێست و کار لە خانە گەشەکارەکانی چینی ناوەوەی دەکەن و پرۆسەی پیربوونی پێست خێراتر دەکەن.

٤- وەرزش نەکردن: زۆرکەس خۆیان لە وەرزش و راهێنانی هەڵگرتنی قورسایی دوور دەگرن نەوەکو ماسوولکەی ئەستوور و گەورە لە جەستەیاندا پەیدا بێت و شێوەی لەشیان بگۆڕێت، بەڵام ئەوانە نازانن کە ئەو جۆرە وەرزشە قورسانە بۆ تەندروستی زۆر بەڵکن. بۆیە بەشداری کردن لە خولێکی لەش بەهێزکردن لە سەنتەرێکی وەرزشی زۆر پێویستە بۆ گورجوگۆڵ کردنی لەش. لەوانەیە لەسەرەتای دەست پێکردنی ئەم جۆرە وەرزشانە کەمێک قەڵەو بیت لەبەر زۆرخواردن بەڵام کە لێی رادێی بەشێک لەو چەوریەی بن پێستت لەدەست دەدەی و چالاکتریش دەبی.

٥- سەردان نەکردنی پزیشک: کەس نایەوێ بە بێ بوونی هیچ نەخۆشیەک لەخۆوە سەردانی پزیشک بکات و هەندێ کەس ئەو سەردانەی بە کات بەفیڕۆدان دادەنێت و رەنگە لەلای هەندێکی دیکە ببێتە هۆی نیگەرانیش لەبەر جۆری پشکنینەکان و هەندێ کاروباری تاقیگە و نەخۆشخانەکان، بەڵام لە راستیدا ئەنجامدانی هەندێک پشکنین لەوانەیە گرفتێکی تەندروستی بچووکت لێ بدۆزێتەوە و زوو چارە بکرێت بەبێ ئەوەی بگاتە ئەو ئاستەی کە دەستت لێ بسێنێ. بۆ ئافرەتان هەرنەبێ ساڵانە جارێک پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەتی خۆیان بکەن بۆ پشکنینی سینگ و ئەندامەکانی زاوزێ بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی هەر ناتەواویەک لەو ناوچانە. سەردانی

پزیشکی ددانیش زۆر پێویستە و باشتر وایە شەش مانگ جارێک ئەنجام بدرێت.

٦- کەم نووستن: تۆژینەوەکان نیشانیان داوە کە مرۆڤ رۆژانە بەلای کەم پێویستی بە هەشت کاتژمێر نووستن هەیە بۆ ئەوەی کە رۆژی پاشتر لەخەو رادەبێ چوست و چالاک بیت. درەنگ نووستن و کەم خەوی تووشی نیگەرانی و دڵەڕاوکێ و نەخۆشیەکانی دڵت دەکات و کێشی لەشت پتر دەکات. جگە لەو رووداوانەی کە رەنگە لە ئەنجامی کەم نووستنەوە لە رێگە و لە کارکردندا تووشیان بیت. زۆر کەسان کاتەکانی نووستنی شەوانیان بۆ جێبەجێ کردنی کارەکانی رۆژانەیان تەرخان دەکەن ئەگەر بە رۆژ بۆیان تەواو نەکرێ، بەمەش تەندروستی خۆیان دەخەنە مەترسیەوە، بۆیە پێویستە کارەکانی رۆژانە لەکاتی خۆیاندا رابپەڕێنرێن و شەوانە لەکات و ساتێکی دیارکراودا بچنە سەر جێگە تا لە کارە نەرێنیەکانی کەمخەوی دووربن.

٧- کالۆریە گەرمیەکانی لەش: لەوانەیە تۆ یەکێک بیت لەوانەی زۆر حەز لە قاوە خواردنەوە دەکەن، بەتایبەتی ئەو قاوە بەناوبانگانەی کە لە هەندێ شوێنی دانیشتندا بە چەند شێوازێک پێشکەش دەکرێن، بەڵام ئایا دەزانی هەر بەرداخێک لە قاوەی بەشیر یان بەهەر شتێکی دیکە تێکەڵ کرابێت، لەوانەیە هەموو ئەو وزە کالۆریە گەرمیانەی کە رۆژانە پێویستت پێیان دەبێ پێت ببەخشێت..؟ قاوە و ساردەمەنیەکان و ئاوگی میوەکان (شەربەتە دروست کراوەکان) بەوە بەناوبانگن کە وزە کالۆریەکی زۆریان تێدایە چونکە شەکریان تێدەکرێت، ئەگەر بە بەردەوام بیان خۆیەوە و نەزانی بڕی کالۆریەکانی ناویان چەندە ئەوا رەنگە رۆژانە پتر لە هەزار کالۆریت پێبدەن، کە ئەمە لەناو لەشدا گل دەدرێتەوە و دەبێتە چەوری (بەز) و قەڵەوی لێ دەکەوێتەوە، بۆیە باشترە لەجیاتی ئەوانە ئاو بخۆیەوە. ئەگەر هەر خواردیشتنەوە ئەوا رۆژانە تەنیا یەک بەرداخیان لێ بخۆوە.