جیهان ڕووبەڕووی لەناوچوونی گیانداران دەبێتەوە

لە لێدوانێکی نەتەوە یەکگرتووەکاندا هاتووە، جیهان ئێستا ڕووبەڕووی بەرفراوانترین دیاردەی لەناوچوونی گیانداران دەبێتەوە لەدوای لەناوچوونی گەل و کۆی داینۆسۆرەکان بەر لە ٦٥ ملیۆن ساڵ پێش ئێستا، ئەوەش لە دەرەنجامی چالاکی ناهاوسەنگ و تێکدەرانەی خودی ئادەمیزادەوە بووە، وەک زیادبوونی دانیشتوان و بڕین و سڕینەوەی دارستانەکان و ڕاوی بێ ڕەحمانەو پیسکردنی ژینگەی خاک و ئاووهەوا بەشێوەیەکی گشتی. لەمبارەیەوە سام تارفی لە زانکۆی لەندەن بۆ زانستی گیانداران بۆ ماوەی سێ مانگ تەنها بەدوای جۆرە دۆلفینێک دەگەڕا لە نزیک کەنارەکانی زێی یانگ ستی لە چین، ئەمجۆرە دۆلفینە بە «خاوەنی لووتی درێژ» ناسراوە، بەڵام نەیتوانی یەکێکیش دەستنیشان بکات.

بۆیە ئەوەش بووە نموونەیەک بۆ لەناوچوونی خێرایی ئەم گیاندارەو گیاندارەکانی دیکەی دەریاو زەریاو وشکاوەییەکان. بەپێی ئەو لیستەی کە لە UN دەرچووەو بە «لیستی سوور» ناسراوە، نزیکەی ٣٠٠ جۆرە گیاندارو ڕووەک چوونەتە نێو لیستی لەناوچووان یان نزیکی لەناوچوون، بۆیە سەرەڕای هەندێ هەوڵ کە دراوەو دەدرێت لە پێناو پاراستنی ئەم گیاندارو ڕووەکانە، بەڵام پرۆسەی لەناوچوونیان یەکجار خێراترە لە پاراستنیان.

کەڤاڵی زانست

فڕینی F.14 لەنزیک ڕووی دەریاوە

تۆکیۆ بەرزترین تەلسکۆب دروستدەکات

لە هەنگاوێکی زۆر سەرنجڕاکێشدا، زانکۆی تۆکیۆ بەنیازە بەرزترین ڕوانگەو تەلسکۆبی فەلەکی لە جیهاندا دروست بکات لەسەر شاخی تشاگنانتور لە وڵاتی تشیلی لە ئەمریکای باشووردا، بەرزایی ئەم شاخە لە بەرزترین لووتکەیدا دەگاتە ٥٦٠٠ مەتر لەسەر ئاستی ڕووی دەریا، ئەم تەلسکۆبەش لەژێر تیشکی ژێرەوەی سوور کار دەکات و تیرەی دەگاتە ١مەترو چاوەڕوان دەکرێت لە ئاياری داهاتووی ٢٠٠٩ تەواوبکرێت بەپێی پلانی درێژخایەنی پرۆژەکە، واچارەڕوان دەکرێت تەلەسکۆبێکی دیکە بەتیرەی ٦,٥ مەتر لەهەمان شوێندا دروستبکرێت لە داهاتوویەکی نزیکدا، لەڕووی زانستیشەوە ئەو تەلەسکۆبە بێتەلی- یاخود ڕادیۆییانەی کە ڕوانگەی ئاسمان دەکەن لەژێر تیشکەکانی کارۆموگناتیسی یەکجار زۆر بەهێزترو هەستیارترن لە تەلسکۆبە بیناییەکان و

دەتوانن تروسکایی تیشکی کارۆموگناتیسی گەلەستێرە هەرە دوورەکانی قوڵایی گەردوون ببینن و لە سروشتی فیزیا- فەلەکییەکانیشیان حاڵی بن.

ئەمجۆرە تەلەسکۆبانەی تیشکی ژێرەوەی سوور زۆر کاراترو بەتواناتر کاری خۆیان ئەنجامدەدەن ئەگەر هات و ژینگەکەیان وشک و بێ شێ بێت و ئۆکسجینی کەمبێت، ئەمجۆرە کەشوهەوایەش تەنها لەسەر لووتکەی شاخە هەرە بەرزەکان بەدی دەکرێت، بەپێوانەکان ئەمجۆرە تەلسکۆبە نوێیە لەو تەلسکۆبە ڕادیۆییە هێندیە بەرزترە کە دەگاتە ٤٥٠٠ مەتر لەسەر ئاستی ڕووی دەریاوە، واتە تەلسکۆبی ژاپۆنی بە ئاستی ١١٠٠ مەتر بەرزترە، جێگای ئاماژەپێدانە لەسەر ئاستی جیهان ئێستا گرنگیەکی یەکجار زۆر دەدرێت بەزانستی فەلەکناسی بێتەلی- واتە ڕادیۆیی- چونکە بەهۆیەوە نهێنییە هەرە سەیرو سەمەرەکانی تەنە بینراو نەبینراوەکانی گەردوونی بەهۆیەوە دەدۆزرێتەوە.

أسماء الألوان / تصميم زانست / الصفحة: ٦٣ / ١٧/١١/٠٨ / 11:24 PM

دیسانەوە کێشەی پاتریەکانی سۆنی

ئامادەکردنی لاپەڕە: دیار عەزیز

تاوەکو ئێستا کێشەی گڕگرتنی لاپتۆپەکان بەهۆی پاتریە خراپەکان چارەسەر نەبووە بە جۆرێک دووبارە کۆمپانیای (Sony) داوای گەڕانەوەی نزیکەی (١٠٠) هەزار پاتری لاپتۆپی کردووە کە بۆ کۆمپانیاکانی (Toshiba، Dell، Acer Lenovo، HP) دروستی کردبوون.

جگە لەمەش ڕاپۆرتە هەواڵەکان دووپاتی دەکەنەوە کەوا ئەو لاپتۆپانەی پاتری کۆمپانیای (Sony) یان تێدا بەکار هاتووە زوو گەرم داهاتن و مەترسی گڕگرتنیان دەبێت، جێی باسە بەگوێرەی ڕاپۆرتی کۆمپانیای (Sony) لەم (١٠٠) هەزار پاتریەی کە کۆمپانیاکە دروستی کردوون و داوای گەڕانەوەیانی کردووە (٧٤) هەزاریان بەر (HP) و (١٤) هەزاریان بەر (Toshiba) و ئەوەی دیکەش بەر کۆمپانیاکانی دیکەی لاپتۆپ دەکەوێت.

چۆن مۆسیقای سەرەتای ئیشپێکردنی کۆمپیوتەرەکەت دەگۆڕی؟

گومانی تێدانیە هەموومان گوێبیستی ئەو مۆسیقایە بووینە کە لە سەرەتای ئیشپێکردنی کۆمپیوتەر دەردەچێت، جا بۆ گۆڕینی ئەم مۆسیقایە بە گۆرانی یان هەرپارچە مۆسیقایەک کە ئارەزوو بکەیت دەتوانیت ڕاستەوخو ئەم کردارانە جێبەجێبکەیت :

- سەرەتا ئەو پارچە مۆسیقایە یان ئەو ئاوازەی دەمانەوێ لەسەر کۆمپیوتەر خەزنی دەکەین بە شێوازی (WAV) بێت.
- ڕاستەوخۆ دەچینە سەر (Control panel).
- دواتر فەرمانی(Sound and Audio Devices Properties) هەڵدەبژێرین .
- ئینجا (Sound) پاشان (Start Windows) هەڵدەبژێرین و کلیکی (Browse) دەکەین و پارچە مۆسیقا یان ئاوازەکە هەڵدەبژێرین.
- ئینجا کلیکی (OK) دەکەین و کردارەکە کۆتایی دێت.

لە (Brosershots) ماڵپەڕەکەت نیشان بدە

ئەگەر خاوەنی ماڵپەڕیت یان دومەینی تایبەت بە خۆت هەیە دەتوانیت لە ڕێگای خزمەتگوزاری (Brosershots) ماڵپەڕەکەت لە سەر (٧٣) بەرنامەی پەرهەڵدانەوەی بە ناوبانگی ئینتەرنێت نیشان بدەیت ، ئەم خزمەتگوزاریە بە خۆڕاییە و بەکارهێنەر دەتوانێت لە ڕێگای (www. Brosershots.org) پێی بگات.

ماڵپەڕەکەی خۆی لە سەر تەواوی بەرنامە بە ناو بانگەکانی پەرهەڵدانەوەی ئینتەرنێت وەکو (ئوپێرا ، فایەر فۆکس ، موزیلا ....هتد) نیشان بدات ، ئەم خزمەتگوزاریە بە سوودە لە لایەن (یوهان ڕوشول) دیزاین کراوە و گونجاوە لەگەڵ سیستەمەکانی ئیشپێکردنی (ویندۆز ، ماکنتۆش ، لینکس ....هتد) بە جۆرێک دەتوانیت پاش نووسینی ئەدرێسی ماڵپەرەکەت تەنها کلیکی (Send) بکەیت پاش (١٠تا ١٥) خولەک چەند گرتەیەکی ماڵپەرەکەت دەخاتە بندەست لە بەرنامە بە ناوبانگەکانی پەرِ هەڵدانەوەی ئینتەرنێت بە بێ ئەوەی پێویست بە داونلۆدکردنیان بکات.

أسماء الألوان / تصميم زانست / الصفحة: ٦٤ / ١٧/١١/٠٨ / 11:24 PM

داستانی لێدانی گازخانەی کەرکووک لە ١٩٩٦/٣/١

٥

وەسفی حەسەن ردێنی

نەخشی دابەشکرنا پێشمەرگەی ل سەر مێحورێت شەڕی

ل کومبونا بارەگایی مەلا مصطفی بارزانی ل دیلمان نەخشەکی گونجای وسەرکەفتی هاتە دارشتن ول دیف وی نەخشەی... پێشمەرگە بڤی شێوەی هاتە بەلاڤەکرن :-

١- ژبو پاراستنا سەلامەتیا سەرکردێت داستانی وسەلامەتیا پێشمەرگە وتوپچییێت هێزا هەلگورد وژبو زێرەڤانیکرن وکونترولکرنا دەردورێت گورەپانا شەڕی... ئەو بونێزیکی (٢٥٠) پێشمەرگی هێزا رزگاری هاتە تەکلیف کرن ژ بو کونترول و گرتنا جاددا کەرکوک شوان وجاددا کەرکوک ئەلتون کوبری وجاددا یاروەلی - رەحیماوا و باروت خانە و جاددا سقزلی شوان تەق تەق- ورێکا ستاپ لاین- رەحیماوا- گەلی سێکانیان... ئەڤەژی ژبو حیمایەت و پاراستنا ئەنجامدەرێت داستانی...

بو نمونە سەرلقی ئیسنادی بەهجەت تورگە و هەڤالێت خو رێکا ستاپ لاین- رەحیماوا- گەلی سێکانیان گرتن و سەرلق نازم حەمە سلێمان و هەڤالێت خو دارەمان گرتبون دا کونترولا لڤینا (مەخفەرا) پولیسێت دارەمان بکەن... و سەر لق کویخە جەوهەر تلیانی(حەسار) گرتن دا کونترولا لڤینا (مەخفەرا) پولیسێت (حەسار) بکەن... و فەقی حەمە ئەمین و هەڤالێت خو دگەل سەر پەل سەعید توماری وانا جاددا یاروەلی- رەحیماوا - باروت خانە گرتن... هەروەسا سەرلەق عریف خالد و سەرپەل نصرالدین مصطفی و هەڤالێت خو جاددا (دبس-ئەلتون کوبری) گرتن

٢- هەروەسا (٢٥) توپچییێت هێزا هەلگورد دگەل چەند دوشکێت هێزا هەلگورد و دگەل چەندین پێشمەرگەی پیادە ژهێزا هەلگورد دگەل عریف دەروێش چونە گەلی سێکانیان بو لێدانا گازخانا کەرکوک.

٣- هەروەسا (فاخر مێرگەسوری - عریف دەروێش اسماعیل خلیفە) هاتن تەکلیف کرن کو ببنە (رەصەدێت) سەرەکی یێت ڤی داستانی... هەروەسا فاخر (جیهاز) ڤی بوو... و بەردەوام ب جیهازی د گەل سامی عبدالرحمن د ئاخفت و رەئی هزر پێک دگوهرین و تەوجیهات د دانە یەکتر.

٤- هەروەسا فارس باوە و جێگری وی صابر شێخ جامی و ئیسناد و دوشکا هێزی دەشتا هەولێر هاتبون تەکلیفکرن کو ئەگەر ل حالەتەکی هێرش شکەست و داستانی ب سەر نەگرت ئەو دی سەرکردێت داستانی و پێشمەرگی هیزا هەلگورد دەربازکەنە جهێت (تەئمین) ل سنوری هێزی دەشتی هەولێر.

٥- بریار ئەوبو دهەمان تەوقیت وهەمان شەڤ دا عبدالرحمن ئیسماعیل ئاکرەیی بەرپرسی (هەندەسا تەخریبیا شورەشی) دگەل عریف ئەبو زێد عەلی زێد بەگی دگەل چەند پێشمەرگەی هەردوو بورییێت سەر بەشاخ صارلو ل بن رەبیا دبس(T.N.T) بکەن... لی چنکو کریاری زوی ئارمانجێت خو بجە ئینان وپێشمەرگە دڤیا زی سەحب بن ژ بەری ببیتە سپێدە... لەوما هەوجەی ڤی کریاری نەبو وئەڤ چەندە ب جە نەهات...

٦- ب فەرمانا سامی عبدالرحمن تاقانە برین پێچی ڤی داستانی(مەغدید فەتاح رەواندوزی) کو ژ نەخوشخانا ناوپردان دگەل پێشمەرگەی هاتبو... دگەل پێشمەرگی هێزا هەلگورد چو بو گەلی سێکانیان وما بو دگەل پێشمەرگی هەلگوردی ژبو تەنگاڤیا وزی چارەسەرکرنا بریندارا گەر هەجە کر.

لێدانا گازخانا کەرکوک

پشتی هەر پێنج توپێت هێزا هەلگورد (دوو ژ جوری ١٠٦ ملم وسی ژ جوری ١٢٠ملم) گەهشتینە گەلی سێکانیان وجهێت خو قایم کرین... ئەو بو ل سەعەت (٥.٩) شەڤا ١٩٦٩/٣/١ ئیعاز بو وان هات کو دەست بکاربن...

توپچییێت هەلگوردی ل دەستپێکی بتنی(٣) توپ ژوان (پێنج) توپا ئێخستنە کاری و دوو توپ ژی وەک (ئیحتیات) ل بەردەستی خو هیلان...

دگەل هاتنا ئیعازا سەرکردی داستانی هەر (٣) توپێت هەلگوردی پێکڤە شیلکەکا رەمیی کرن وجارەکادی شێلکەکا دی یا رەمیی کرن وجارەکا دی شێلکەکا دی یا رەمیی کرن...... وپشتی هاڤێتنا (٥٠) گوللە توپا... ئەو بو ئاگری حەقیی وکوردایەتیی وسەرکەفتنی ژ (معمل الترکیز ویوینت ١٢) بلند بو و شەوقا ئاگری گازخانا کەرکوک هەمی ئەو دەڤەر ڤەگرت و وەک روژا نیڤرو روهن کر...

پشتی وان (٥٠) گوللە توپا شەهید سامی عبدالرحمن مزگینیا سەرکەفتنی ب جیهازی دا بارەگایی بارزانی وئەڤ بروسکە ژی ب زمانی عەرەبی دا جەنابی مەلا مصطفی بارزانی ((لقد اطفأنا الشعله الخالده التی ترمز الی نهب ثروات شعب کوردستان واستخدامها لقتل ابنائها...)).

خوڤەکێشان ژ کەرکوک... بەرەو ناوپردان وبەهدینان

ئەڤجا پشتی توپ خانا هەلگوردی ئارمانجا داستانی بجە ئینای ودربەکی قورس وزەرەرمەند داوەشاندیە گازخانا کەرکوک وئاگر ژی بلند کری... ئەو بو ل سەعەت (٥.١٠) شەهید سامی عبدالرحمن گوتە هەڤالا... هندە کاری مە ب دیماهی هات ولەزی بکەن دا خو ڤە کێشین هێشتا فروکە وجەیشا عیراقی نەهاتی...

سەرکردێت داستانی و(پ.م) هەلگورد وییێت هێزی دەشتی هەولێر بلەز وبەز گەهشتن وان (١٠) ئوتومبێلێت بیک آب شوفرلێت (ئەوێت پێشتر هاتینە حجزکرن) و توپییێت خو بارکرن و لی سوار بون و دانەری تا گەهشتن گوندی (قەمر) و بونە مێهڤانێت چەتو مەلا رشید کەرکوکی سەرلقی (٦) هێزی رزگاری و(محمد بایز) بەرپرسی شانا پارتی ل گوندی (قەمر)و ل گوندی قەمر پێشمەرگە لسەر تەڤایا مالێت گوندی چهاتن دابەشکرن و هندەک پێشمەرگە هاتە هنارتن بو گوندی (جلحان)و ل وێری (علی جلحانی و کاکە خان جلحانی) پێشمەرگێت هێزا هەلگوردو هەولێر لسەر مالێت گوندی جلحان دابەشکرن و پشتی شیڤ خارنی و بهێن ڤەدانی چونە گوندی (باپیلان)و گوندی (علی موسا)و گوندی (تەپە کورە) پاشان گەهشتن گوندی تومار پاشان گوندی جوحان پاشان گەهشتن گوندی مام رەش و ب شەڤ ل وێری نڤستن...

بەشیر مەلا فەهیم میرانی و محمد شەهید مەلاأمین گوللی باتیفی گوتن من... (نهوژی ل بیرامەیە دەما ئەم گەهشتینە گوندی مام رەش... مە پیچەک بێهنا خو ڤەدا و ل گوندی مام رەش سامی عبدالرحمن هەر توپچیەکی هەلگوردی (١٥) دینار دانی وەک دیاری ژلایی وی ڤە ژبەر رولی وان یی مێرخاسا نە وژبەر رەزالەتا وان دیتی هەتا ل وی بەفرا گران ژ قەسری هاتین وەرتی وسەر پکەپکان وبایز ئاغا وشوان، چنکو ژبلی لێدانا گازخانی... پێشمەرگیهەلگوردی زور زور ئەزیەت دیت بو ب راکرن و دانانا وان(٥) توپا و وان دووشکا ل وی سەرمایی و ل زڤستانی...)

شەڤ و روژەکا پێشمەرگە ل ڤی گوندی مان و توپێت خو ل ئاقاری گوندی ڤەشارتن...

پاشان ل هەمان شەڤ (٤) فروکێت دوژمنی گەهشتن گوندی وپەرەشوت بەردان و ئەو دەڤەر رون کرو ب توندی توپ بارانا گوندی مام رەش و دەرودورێت وی کرن...

هەروەسا ل گوندی مام رەش... سامی گوتە عبدالرحمن اسماعیل ئاکرەیی و سەرلق عریف ابو زید زێدەبەگی و اسماعیل خلیفە و عادل ئاکرەیی و معین مامە کەرکوکی هندەک T.N.T دگەل خو ببەن و هەرن دربەکی ل بورێت گازی ل سەر شاخی صار لو ل نێزیک گوندی (پەلکانە) بدەن...

هەر چەندە هەڤالێت ناڤ بری شیان ماوەیەکی ل ناڤ رەبییێت دوژمنی ببورن و خو نێزیکی وان بوریا کرن... لی ژبەر رەو رەوا (صەییێت) رەبییێت دوژمنی هند نەما بو ئاشکرا ببن... لە وما نەشیان دربا خو دابن و هەر زی خو ڤەکێشانە گوندی مام رەش...

ل سحارا روژا پاشتر سامی و فاخر و فارس و پێشمەرگی هەولێر گوندی مام رەش بجە هێلا و زڤرینە دیلمان هەروەسا عریف دەرویش و پێشمەرکی هێز هەلگورد وان ژی ل روژا پاشتر پێشمەرگەی بەردەوامی دانە ری وچونە دەڤەرا شێخ بزین پاشی چونە گوندی (بانی ماران) پاشان سەرکەفتنە چیایی هەیبەت سلطان و (خەلەکان) و ب تەرەکتورا گەهشتن سەرکەپکان و جارەکادی دەوار گرتن وتوپ لی کرن و(١٥٠) گوللە توپ ژی زڤراندن چونکە نەخاست بکاربینن... پاشان گەهشتن (وەرتی) و گەهشتن (پردی سور) ل دەرگەلی پاش ب ئوتومبێلا گەهشتن(ناوپردان)و ل وێری (پ. م) هەلگوردی ب جوانی توپییێت خو (پاقژکرن) وتەسلیمی سامی عبدالرحمن کرن... پاشان بەشدارێت ڤی شەری بو ماوی (دەه) روژا هاتن ئیجازە دان وزڤرینە بادینان بو ئیجازی...

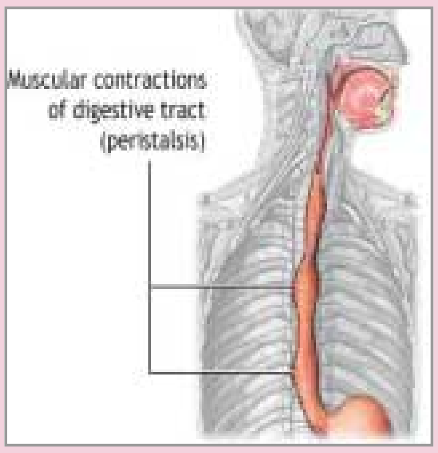
ب راستی ڤی کریاری گەلەک زەرەر گەهاندە ئابوری عیراقی چنکو(٣) هەیڤا گازخانا کەرکوک ژکارکەفت وچەندین شارەزا وخەبیر ژ بریتانیا هاتن هەتا جارەکادی دروست کریە ڤە . . ب تەقدیرا ئابورناسا ل وی سەردەمی زەرەرا ڤی کریارا پێشمەرگەی گەهشت بو ١٢ ملیون دینارێت عیراقی (یێت وی سەردەمی...

أسماء الألوان / تصميم زانست / الصفحة: ٦٥ / ١٧/١١/٠٨ / 11:24 PM

نۆڕینگەی

ئامادەکردنی: د. فەیسەڵ بڵباس

ریخۆڵە بۆچی دەگیرێت..؟



خوێنەر کاک (محەمەد حوسێن) دەڵێ: خزمێکمان لە نەخۆشخانە کەوتووە دکتۆر پێی گوتووە ریخەڵۆکت گیراوە. ریخەڵۆک بۆ دەگیرێ..؟

وەڵام: ریخۆڵەکان لوولەیەکی گۆشتیی ناوبۆشن کە خواردن و خواردنەوەیان بەناودا دەڕوات لەکاتی هەرسکردن و هەڵمژینیان و ئەوەش کە وەک پاشەرۆک دەمێنێتەوە لێیانەوە دەردەدرێتە دەرەوە. رێبازی خواردن لە دەمەوە تا دەگاتە کۆتاییەکەی نزیکەی نۆ مەتر درێژە لە مرۆڤێکی ئاساییدا. لەو نۆ مەترە نزیکەی حەفت مەتری ریخۆڵە باریکە و مەتر و نیوێکی ریخۆڵە ئەستوورەیە. دیواری ریخۆڵەکان چەند چینێک ماسوولکەیان تێدایە کە بەردەوام و لەکاتی هەبوونی خواردن و خواردنەوە لە جوولەیەکی کرم ئاسا (Peristalsis)ی لەسەرەوە بۆ خوارەوە دان کە ئەو خواردن و پاشەرۆکانە پاڵ دەدەنە خوارێ تا لەکۆتاییدا دەردەدرێتە دەرەوە. هەر شتێک کە لە بۆشایی ئەو ریخۆڵانە گەورەتر بێت یان هەر ناتەواویەک لە دیواری ئەو ریخۆڵانەدا هەبێ ئەوا دەبێتە هۆی گیران. گیرانی ریخۆڵەکان زۆر هۆکاریان هەیە کە لە هەر تەمەنێک جۆرە هۆکارێکی باو هەیە. لەوانە لە منداڵی ساوا، بەتایبەتی ئەوانەی کە تووشی زگچوونی توند دەبن و خێرایی و هێزی جوولەی دیواری ریخۆڵەکانیان پتر دەبێ، لەوانەیە بەشێک لە ریخۆڵەکە لەگەڵ جوولەی بەرەخوار بەشێکی بچێتە ناو بەشەکەی کە لەدوای دا دێت. ئەوەش وا دەکا کە بۆشایی ریخۆڵەکە لەو شوێنەدا تەسک بێتەوە و لە ئەنجامدا دەگیرێ. لە هەندێ کەسدا بینراوە کە ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە کرمی جۆری (ئەسکارس) لەناو ریخۆڵەیدا بوونەتە گرمۆڵە و ریخۆڵەیان گیراندووە. لە تەمەنی گەورە و بەساڵاچوواندا تووشبوون بە کولکی شێرپەنجە بەزۆری دەبێتە هۆی گیرانی ریخۆڵەکان بەتایبەتی ریخۆڵە ئەستوورە (قۆلۆن). بوونی سووتانەوە و میکرۆب لەناو بۆشایی زگدا زۆرجار دەبێتە هۆی پێکەوە نووسان و خول خواردنی بەشێک لە ریخۆڵە و لە ئەنجامدا دەگیرێ. مەیینی خوێن لەناو یەکێک لەو لوولە خوێنە گەورانەی کە خوێن دەگەیەننە ریخۆڵەکان دەبێتە هۆی وەستانی ئەو بەشەی ریخۆڵە و دوای ماوەیەک ئەو شوێنە دەمرێ و وەک گیرابێ وا دەردەکەوێ. لەوانەیە پیسایی رەق و وشک بووەوەش لەوانەی کە بۆ ماوەیەک لەناو نوێن دەکەون و ریخۆڵەیان کار ناکات ببێتە هۆی گیران. نیشانەکانی گیرانی ریخۆڵە بە پێی جۆر و شوێنی گیرانەکە دەگۆڕێت. ئەگەر گیرانەکە لە بەشی سەرەوەی ریخۆڵەکان بێت ئەوا هەر زوو نەخۆش تووشی رشانەوە دەبێت چونکە ئەوەی دەیخوات کۆ دەبێتەوە و ناچێتە خوارەوە و هەر زوو دەیهێنێتەوە. ئەگەر گیرانەکە لە بەشەکانی خوارەوە و لە ریخۆڵە ئەستوورە بێت ئەوا ماوەیەکی دەوێ تا نەخۆش هەست دەکات کە دەستاوی نیە و دوایی زگی دەئاوسێ و ژان دەکات..تد. دوای دەست نیشان کردنی گیرانی ریخۆڵە تاکە چارەسەری ئەوەیە کە لە رێگەی نەشتەرگەریەوە بکرێتەوە.

هۆرمۆنی هاوەڵ چی نیشان دەدات.؟

خوێنەر خوشکە (تارا) دەپرسێ و دەڵێ: چوومە لای پزیشکی ئافرەتان داوای جۆرە پشکنینێکی لێکردم کە ناوی (HCG)یە و پێیان گوتم ئەمە بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجەیە. ئایا راستە.؟ تکایە ئەمەم بۆ پتر روون کەنەوە.

وەڵام: ئافرەت لە تەمەنی زگکردندا کە هێلکەخانەی بە تۆوەخانە دەپیتێنرێ خانەیەکی پیتێنراو پەیدا دەبێ کە ئامادەیە ببێتە کۆرپە. ئەو هێلکەخانە پیتێنراوە بۆ ئەوەی ببێتە کۆرپە دەبێ بێتە خوارەوە بۆ ناو منداڵدان و لەوێش خواردنی دەست کەوێت. کە هێلکەخانە پیتێنراوەکە دێتە ناو منداڵدان یەکسەر بە دیواری منداڵدانەوە دەنووسێ و پەردەیەکی تەنک بۆ خۆی دروست دەکات و لە دوایییدا ئەو پەردەیە گەورە دەبێ و دەبێتە هاوەڵ (مشیمە). هەر لەگەڵ دروست بوونی، ئەو پەردەیە و تا رۆژی لەدایکبوونی منداڵەکە هۆرمۆنێک دروست دەکات و دەری دەداتە ناو خوێنی دایکەکە کە پێی دەگوترێ (HCG). ئەو هۆرمۆنە زۆر پێویستە بۆ ئەوەی گەشەی منداڵەکە بەردەوام بێت و لەهەمان کاتیشدا دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنێکی دیکە لە هێلکەدانەوە کە ئەویش بۆ بەردەوام بوونی کۆرپەکە پێویستە. بۆیە دۆزینەوەی ئەو هۆرمۆنە لەناو خوێنی یان میزی ئافرەت مانای وایە زگی هەیە، بەڵام لەهەندێ باری نائاسایی جۆرە گرێیەک کە لەسەر شێوەی کۆرپەیە و هەویش نیە (کە بە عەرەبی حمل عنقودی پێ دەڵێن Hy- datidiform) لەناو منداڵداندا پەیدا دەبێ کە هەمان هۆرمۆن دەردەدا و لەوانەشە لەدواییدا ئەگەر چارە نەکرێت ببێتە هۆی دروست بوونی جۆرە شێرپەنجەیەک لە منداڵدان، بۆیە ناوە ناوە پشکنینی ئەو هۆرمۆنە بۆ ئەو کەسانە دەکرێ کە ئەو گرێیەیان لەناو منداڵداندا پەیدا بووە تا بزانرێ ئایا لە بەرزبوونەوەدایە یان نا، ئەگەر هەر لە بەرزبوونەوە دابێ ئەوە مانای وایە کە گرێیەکەی لە گەشەکردندایە. شایانی وەبیر هێنانەوەیە کە ئەم جۆرە شێرپەنجەیە چارەسەری بنبڕی هەیە ئەگەر زوو بدۆزرێتەوە و ئافرەت هەیە دوای تووشبوون بەو جۆرە شێرپەنجەیە و چارەکردنی، توانیویەتی منداڵیشی ببێت.

بۆچی جگەرەکێشان دەبێتە هۆی زۆربوونی خوێن..؟

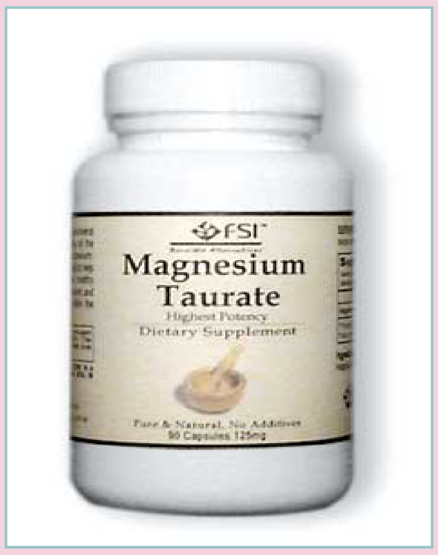
خوێنەر کاک (قادر) دەڵێ: خوێنم زۆر بووە و دەڵێن هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ جگەرەکێشان. بۆچی جگەرەکێشان دەبێتە هۆی زۆربوونی خوێن..؟

وەڵام: دووکەڵی جگەرە زۆر مادەی رووشێنەری تێدایە. ئەو مادانە کە بەردەوام بەر دیواری ناوەوەی بۆڕیەکانی هەناسە دەکەون و دەچنە ناو سیکڵدانۆچکەکان وردە وردە دەبنە هۆی ورووژاندنی شانەکانی سیەکان و پەیدابوونی سووتانەوەیەکی سووک، بەڵام بەردەوام. لە ئەنجامی ئەو سووتانەوە بەردەوامەشدا پەردە تەنکەکانی سیکڵدانۆچکەکان دەئاوسێن و ئەستوور دەبن، بۆیە بەزەحمەت گازەکان بەناو ئەو پەردە ئەستووربووانەدا تێدەپەڕن و لە ئەنجامی ئەوەشەوە گازی ئۆکسجین لەناو خوێن کەم دەبێتەوە و گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن بەرز دەبێتەوە، ئەمەش وا لە لەش دەکات، بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو کەمی ئۆکسجینە، خڕۆکەی سووری خوێن پتر دروست بکات بۆ ئەوەی پتر ئۆکسجین بۆ شانەکانی لەش لەگەڵ خۆیاندا هەڵگرن و بیگوازنەوە. خڕۆکە سوورەکانیش مادەی هیمۆگلۆبینیان لەناودا هەیە. بۆیە کە رێژەی خوێن و ژمارەی خڕۆکە سوورەکان دەپێورێ زۆرتر لە یەکێکی ئاسایی دەردەکەون. لە بەدبەختی جگەرەکێش ئەو خوێنە زۆرەی هەیەتی بەکەڵکی کەسی دیکە نایە و دەبێ ناوە ناوە لێی وەربگیرێ و فڕێ بدرێ. ئەگەر نا دەبێتە هۆی چڕبوونی خوێن و گیرانی موولوولەکان.

أسماء الألوان / تصميم زانست / الصفحة: ٦٦ / ١٧/١١/٠٨ / 11:24 PM

ڕۆڵی مەگنیسیۆم لە تەندروستی و نەساغیدا

و: بەهرە بڵباس



مەگنیسیۆم بە پلەی یەکەم دێت لە لیستی ئەو کانزایانەی کە بۆ تەندروستی لەش بەسوودن. لەم ڕووەوە هیچی لە ئاسن و کالیسیۆم و ترشی فۆلیک کەمتر نیە و ڕۆڵی زۆر گرنگ دەبینێ لە یارمەتیدانی لەش بۆ بەڕێوەبردنی ژمارەیەک لە زیندە چالاکیەکانی. ئەو مەگنیزیۆمە بە توخمێکی سەرەکی و پێویست دادەنرێ بۆ ژیانی مرۆڤ. لەناو هەموو خانەکانی لەشدا هەیە و ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێ لە بەڕێوەچوونی (٣٥٠) سیستەمی ئەنزیمی لەناو جەستەدا. هەروەها بۆ کرداری هەرسکردنی خواردنەکان و ڕێکخستنی لێدانی دڵ و بەرهەم هێنانی وزە و کارکردنی هۆرمۆنی (ئینسولین)یش زۆر پێویستە. گواستنەوەی دەمارە نامەکان و کورژبوون و خاوبوونەوەی ڕیشاڵی ماسوولکەکان بەبێ مەگنیسیۆم ئەنجام نادرێن.

گرنگترین سوودەکانی مەگنیسیۆم ئەمانەن:

١- یارمەتی جێگیربوونی پەستانی خوێن دەدات: کە ئەو توخمە لەناو لەشدا کەم دەبێتەوە، دڵ و لوولەکانی خوێن دەبێ ماندووبوونێکی پتر بکێشن کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی بڕێکی زۆر لەکالیسیۆم لەئەنجامدا بچێتە ناو خانەکانەوە. ئەوەش دەبێتە هۆی گلدانەوەی ئاوێکی زۆر لەناو لەشدا کە دەبێتە هۆی پتربوونی قەبارەی خوێن و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەناو لوولەکاندا. بۆیە مەگنیسیۆم بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانە زۆر پێویستە کە خوێ زۆر لەناو خۆراکەکانیان بەکار دەهێنن، چونکە لەگەڵ کالیسیۆم هەوڵی ڕزگارکردنی لەش دەدات لەو بڕە خوێیە زیادەیە. بە هەمان شێوە خواردنی ئەو خۆراکانەی کە بڕێکی باش لە مەگنیسیۆمیان تێدایە ئافرەتانی دووگیان لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەکاتی دووگیانیدا دەپارێزێ.

٢- مەگنیسیۆم لە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە دەتپارێزێت: سەرژمێریە پزیشکیەکان نیشانی دەدەن کە ٢٥٪ی ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە هاتوون مادەی مەگنیسیۆم لەناو جەستەیاندا زۆر کەمە. دەرکەوتووە کە کەمی مەگنیسیۆم دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەناو خوێندا، چونکە خانەکانی لەش بەبێ ئەو مادەیە ناتوانن باش لەگەڵ هۆرمۆنی ئینسولین کار بکەن بۆ هەرسکردنی شەکر. زاناکان دەڵێن هەموو ئەو کردارانەی کە پێویستیان بە شەکر هەیە و بەکاری دێنن پێویستیان بە مادەی مەگنیسیۆمیش دەبێ.

٣- لە لاسەرئێشە دەمانپارێزێت: لە لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکیدا دەرکەوتووە کە نیوەی ئەوانەی تووشی لاسەرئێشەیەکی تیژ دەبن توخمی مەگنیسیۆمیان لەناو لەشدا کەمە. لێکۆڵینەوەیەکی دیکە دەری خستووە کە خواردنی دانەیەکی مەگنیسیۆم بە بڕی ٤٠٠ تا ٦٠٠ ملیگرام ڕۆژانە، لەماوەی چەند هەفتەیەکدا لە توندی ئەو جۆرە سەرئێشەیە کەم دەکاتەوە. ئەو لێکۆڵینەوەیە وای پێ چاکە کە دانەی مەگنیسیۆم لەگەڵ نانخواردندا بخورێت نەوەکو تووشی زگچوونی بکات. ئەوانەش کە گرفتیان لە گورچیلەکانیاندا هەیە ئەو جۆرە دانانە بۆیان ناگونجێ.

٤- یارمەتی دروست بوونی ئێسکی تۆکمە دەدات: کاتێک کە باس لە داخورانی ئێسکەکان دەکرێ یەکسەر بایەخ پتر بە کالیسیۆم دەدرێت، بەڵام ئەگەر مەگنیسیۆم بەبڕێکی باش لەناو لەشدا نەبێ ئەوا لەشیش ناتوانی بەباشی سوود لەو کالیسیۆمەی وەرگرێ. لە تۆژینەوەیەکدا کە بۆ ماوەی چوار ساڵان بەڕێوەچووە دەرکەوتووە کە ئەو ئافرەتانەی ڕۆژانە دانەیەک لە مادەی مەگنیسیۆمیان بەکار هێناوە کەمتر تووشی داخورانی ئێسکی لەشیان هاتوون بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی بەکاریان نەهێناوە. گرنگی مەگنیسیۆم پتر لە تەمەنی هەرزەکاریدا دەردەکەوێ چونکە لەو تەمەنەدا ئێسکە پەیکەر بنیات دەنرێ و مەگنیسیۆمیش یارمەتی هەڵمژینی کالیسیۆم و فۆسفۆر و پۆتاسیۆم دەدات کە لە دروست کردنی ئێسکەکانی لەش بەکار دێن. لە ڕاستیدا لەشی هەرزەکاران زۆر پێویستیان بەو کانزایە دەبێ ئەمەش لەبەر ئەو سیستەمە خواردنە ترشانەی کە ئەوان پەیڕەوی دەکەن، وەک: خواردنەوەی ساردەمەنیەکان و بسکویت و شیرنەمەنیە بە شیرەکان. زانراوە کە لەش بۆ بەرپەچدانەوەی ئەو ترشیانە ناچار دەبێ پەنا بباتە بەر ئەو کالیسیۆم و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆمە عەمبارکراوەی ناوەوەی، ئەگەر بەبڕی پێویست لە ڕێگەی خواردنەوە دەستی نەکەوێ.

٥- نیشانەکانی پێش خولی مانگانەی ئافرەتان سووکتر دەکات: لە تۆژینەوەیەکی ئیتاڵیدا دەرکەوتووە ئەو ئافرەتانەی کە ڕۆژانە دوو دانە لە مەگنیسیۆمی ٣٦٠ ملیگرامی دەخۆن و لە ناوەڕاستی خولەکەیان دەست پێدەکەن و تا کۆتایی هاتنی بەردەوام دەبن، کەمتر تووشی خوێن لێهاتن و توڕەبوون و گۆڕانە دەروونیەکان دەبن لەو ماوەیەدا چونکە مەگنیسیۆم لەو گرژبوونە بەژانانەی خولەکە کەم دەکاتەوە.

٦- نایەڵێ هەست بە ماندوویەتی بکەی: مەگنیسیۆم بۆ هەموو قۆناغەکانی کرداری بەرهەم هێنانی وزە لەناو لەشدا پێویستە. بۆیە کەمی مەگنیسیۆم وا دەکات هەمیشە هەست بە ماندوویێتی بکەی بەتایبەتیش لەکاتی وەرزش کردندا،س چونکە ئەنجامدانی چالاکی زۆر وا دەکات پتر پێویستت بە مەگنیسیۆم بێت، لەبەر ئەوەی کارکردنی ماسوولکەکان دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی ئاوێتە ترشەکان کە ئەوانیش وات لێدەکەن هەست بەماندووبوون و کورژبوونی ڕیشاڵە ماسوولکەییەکان بکەی.

٧- بیرکردنەوە بەهێزتر دەکات: زانا ئەمریکیەکان دەڵێن خواردنی بڕێک لە مەگنیسیۆم ڕۆژانە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی مێشکمان و کەم بوونەوەشی لەناو لەشماندا توانای فێربوونمان بێهێز دەکات.

٨- نایەڵێ بەرد لەناو توورەگەی زراودا دروست بێت: گۆڤاری ئەمریکی تایبەت بە خۆراک ڕایگەیاندووە کە خواردنی ئەو خۆراکانەی مەگنیسیۆمیان تێدایە لە ئەگەری دروست بوونی بەرد لەناو توورەگەی زراو کەم دەکاتەوە.

٩- تەندروستی کۆرپە و دایکی دووگیان دەپارێزێت: ئاشکرایە کە ئافرەتی دووگیان پتر پێویستی بە مادە سەرەکیان دەبێ بەتایبەتیش لە دوا مانگەکانی زگەکەی و لەکاتی شیردانیشدا. مەگنیسیۆمیش یەکێکە لەو مادە سەرەکیە گرنگانەی کە بۆ بنیات نانی ئێسکە پەیکەری کۆرپە زۆر پێویستە.

ماوە ئەوەندەش بڵێین کە هۆکاری سەرەکی کەمی مەگنیسیۆم دەگەڕێتەوە بۆ ئەو سیستەمە خواردنەی کە ئەمڕۆ پەیڕەو دەکرێ، ئەویش لەبەر ئەوەی پتر خواردنی لەقووتوکراو بەکار دەهێنین یان ئەو بەرهەمە کشتوکاڵیانە دەخۆین کە بە پەینی کیمیاوی بەخێوکراون کە ڕێژەی مادەی مەگنیسیۆم تێیاندا لەچاو ئەوانەی کە پەینیان لێ بەکار نەهاتووە بە ڕێژەی ١٢٪ کەمترە.

أسماء الألوان / تصميم زانست / الصفحة: ٦٧ / ١٧/١١/٠٨ / 11:24 PM