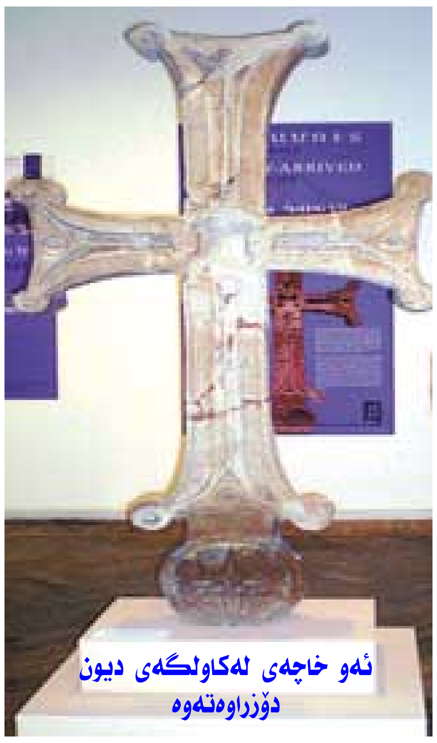
ئانی سێیەم پیاتەختی شەدادیان

عەباس سلێمان سمایل

کاولگەی کۆنە شاری ئانی لەدووری ٤٥کم لە شاری قارس و لەسەرلا سنووری ئەمڕۆی کۆماری ئەرمەنستان هەڵکەوتووە. ئانی لەزمانە کۆنەکانی سۆمەری، ئیلامی، ئورارتو، واتای ئاسمان یا خودای ئاسمان دەگەیەنێت، ئانی کۆنە شارێکی ئورارتوانەو بەدەیان شوێنەواری ئورارتوان لە بورج و کۆشک و تەلار و پردو پەرستگە لەم کۆنە شارە داماوە، لەساڵی (٩٧٦ز) دوای ئەوەی شەدادیەکان دەسەڵاتەکەیان فراوان دەکەن پایتەختیان لە دوینی بنار ئاراراتی کۆماری ئەرمەنستانی ئەمڕۆ دەگوازنەوە بۆ شاری گەنجە و دواتر لە ئەنجامی جەنگی نێوان شەدادیەکان و گەلانی دیانی ناوچەکە بەتایبەتی گورجیەکان، شەدادیەکان لە ساڵی(٩٧٦ز) پایتەختیان دەگوازنەوە بۆ کۆنە شاری ئانی و نۆژەنی دەکەنەوە و چەند بورجێکیش زیاد دەکەن و لەگەڵ دەرگای (دەریبا شێران، دەریبا قەرسێ، دەریبا سارنجی) هەروەها مزگەفتێکیش دروست دەکەن، چەند کۆنە دێرێکی گەلانی دیانی ناوچەکە لە نزیک ئەم کۆنە شارە دەبیندرێت وەک دێری کچاجوان و دێری هەواریان. پردێکیش کە مێژووی دروستکردنی دیارنییە لەسەر رێگای حەریر هەردوو نەوالی موغ موغان و بۆستان بەیەک دەبەستێتەوە و رێگای چوونە ناو کۆماری ئەرمینیایە. چەمی زاروشان و چەمی کور ئاوەکەیان لە هەموو چەمەکانی ناوچەکە بەخوڕتر و بۆشترە(زۆرترە).

تێبینی/ بەقسەی تاهیر سلێمان (سەرنووسەری رۆژنامەی دیپلۆماتی باکۆ) کەلەڤێدی نزیک کاولگەی دوین لە دایکبووە، هەروەها پیردیمای مامۆستای زانکۆی گورجستان بەشی مێژوو و چەرکەسێ رەشی پسپۆڕ لە زمانی ئەرمەنی دانیشتووی یەریڤان، دەڵێن دوین-ی زێبوی باپیرەی سەلاحەدین لەناو ئەرمەنستانە و کۆنە شارێکی ئورارتوان بووە ئەمڕۆکە شوێنەواری ماوە، بەڵام بەداخەوە کۆماری ئەرمینیا گرنگی پێنادات.



ئەو خاچەی لەکاولگەی دیون دۆزراوەتەوە

تۆپی وەستا رەجەب

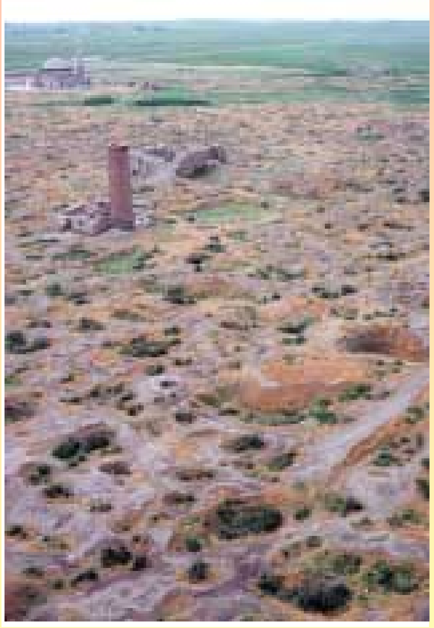
تۆپی وەستا رەجەب لەسەردەمی محەمەد پاشای رواندوز کەهەروها بە پاشای گەورەو بە پاشای کۆرە ناسراوە لە ساڵی ١٢٠٣ی زایینی دروستکراوە.. بۆ ئەوەی خەڵکانیش دەستدرێژی نەکەنە سەر ئەو تۆپە، تۆپەکە گواسترایەوە نێو حەوشەی بەڕێوەبەرایەتی شارەدێی رواندوز.. ئەم تۆپە لەبەردەم وەزارەتی بەرگری عێراقدا لە بەغدا وەک نیشانە ئاسەوارێکی سەربازی نمایشکرا، بێئەوەی ئاماژە بە شوێنی دروستکردن و سەرچاوەکەی بکرێت.. عەیاری ئەم تۆپەو مەوداو کاریگەرییەکەی و جۆری ئەو کانزایانەی لێیەوە دروستکراوە هێشتا نەزانراوە.. بهاتابایە بوارو دەرفەت بە محەمەد پاشای رەواندوزی و نەوەکانی بدرابایە رەنگە ئەو تۆپە ئێستاکە ناو و نازناوێکی داگیرکردبا لە مەیدانی چەکسازیدا.

شاری وان

وان ناوێکی کورتە بۆ شارو دەریاچەیەکی کوردی لە کوردستانی باکوور.. مێژوویەکی کۆن و گەلێ شوێنەوارو شوێنگەی سەیرو سەمەرەی تێدایە.. تەنانەت پشیلەی شارەکەش خەسڵەتی تایبەت بەخۆوە دەگرێت کە پێیانەوە دەناسرێت لەڕووی مووی لەش و رەنگی چاویان.. شاری وان دەکەوێتە سەر کەناری رۆژهەڵاتی دەریاچەی وان: شاخی وان و قەڵای جەنگی وان و مونومێنتێک لەو شارەدا کە بەدەوریدا قەڵایەکی دیکە بنیاتنراوەو ئاسەواری نووسینی مزمارییان بەسەردا دیارە لە ئاسەوارەکانی ئەم شارەن کە بۆ سەردەمی حوکمی ئورارتووەکان (١٣٠٠-٧٠٠) بەر لەزایین دەگەڕێتەوە.. هەر لە کەنار ئەو قەڵایەش ئاسەواری شاری کاولکراوەی ڤان دەکەوێتە بەرچاو.. وادیارە ئەم شارەش کاتی خۆی لەسەر کاولگە شاری (توشپە)ی ئورارتووەکانەوە بنیاتنرابوو. ئاسەوارێکی دیکەی کە لەو شارەدا بەدیدەکرێت «کلێسەی خاچی پیرۆزە»ە کە لەسەر دوورگەی «ئەکدامار»دا بنیاتنراوەو ٢٥ کیلۆمەتریش لە کاولگە شاری «چاڤوس تەپە»وە دوورە لە باشووری رۆژهەڵاتی ڤان.. قەڵاییێکی جەنگی هەرە سەیرو سەمەرەی کوردانیش بەناوی «هۆساپ» لە دووری ٣٣ کیلۆمەتر لە بەشی باشووری رۆژهەڵاتی ئەم شارەدا بەدیدەکرێت.. لە ساڵی ١٩١٥ لە

ئامادەکردنی: محەمەد رەشاد عەزیز

کاتێکدا سوپای عوسمانی لە جەنگدا لەبەرامبەر سوپای عوسمانی لە کشانەوەدا بووە هەڵساوە بە وێرانکردنی ئەم شارە.. کاتێ حکومەتی رووسیای قەیسەریش دەستی بە لاوزیکردن و لە یەکدارِمان کرد لە ساڵی ١٩١٧ ئەم شارەیان جێهێشت.

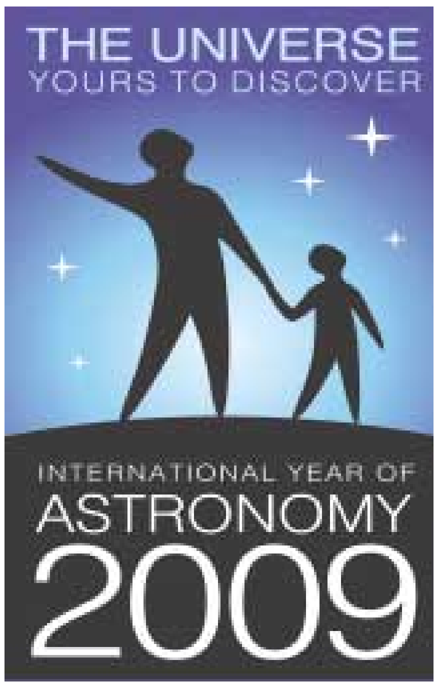


ئاسەواری کاولگەی شاری ڤان

لە ساڵی ٢٠٠٩ فەلەکناسی سنوورەکانی نێو وڵاتانی جیهان دەتوێنێتەوە!

رۆژ دوای رۆژ، نەهامەتییەکانی ئادەمیزاد لەسەر تاقە هەسارەکەی کە ژیان و ماناکانی لە باوەش دەگـــــرێت رووەو زیادبوون و فراوانبوونە، شێوازەکانی ئەم نەهامەتیانە چەندین رەنگ و ئایین و نەژاد و وڵاتانی نێوان کۆت و بەندەکانی سنوورەکانی گـــرتۆتەوەو هەرچەندە مـــرۆڤ هەوڵدەدات خۆیانی لێ رزگار بکات کەچی تەگەرەکان بێ هێز و داماوی دەکەن و ئەمرۆکە هیواو ئاواتە هەرە مێژوویی و لە مێژینەکەی بە قەدەرایی مەودای نێوان ئەستێرەکان لێی دوورکەوتوونەتەوە کە ئەویش یەکگرتنی جیهانە، بەڵام نەخێر، هێشتا تروسکایی هیوا هەرماوەو هەر دەمێنێ، خۆ ئەگەر بەدەستی خۆمان وامان کردبێ سروشت و ژینگەو بەرگـــە هەواو ژیانی ژێر دەریاو تەنانەت بۆشایی ئاسمانی دەرەوەی زەویش پیس بکەین و پاشان لێی پەشیمان ببینەوە، بەڵام ئەمجارەیان وەکو چۆن وەرزش لە ئۆڵۆمپیاد و جامی جیهانی ئاڵاکان و رەنگەکانی، وەکو رەنگ و نەژادە جیاجیاکان، لە نێو گۆرەپانێکی پڕ لە شاری و خۆشی دا کۆدەکاتەوە، ئەمجارەیان فەلەک و فەلەکناسان سنووره سیاسی و ئیداری و نەتەوایەتییەکانیان بەزاندووەو بەبێ ڤیزای وەرنەگیراوو پڕ لە گرفت و پاسپۆرتەکانی N,G,S..هتد، لە وڵاتێکدا کۆبوونەتەوە کەپێی دەڵێن. «زەوی» ئەو دایکەی کە زۆر بەسۆزەو هەموومانی لەسەر یەک خوان کۆکردوینەتەوە، ئەوانەی کۆبوونەتەوەش ئێستا نوێنەرایەتی زیاتر لە ٢٠٠ وڵات دەکەن بەعێراق و کوردستانەوەو هەوڵدەدەن ئاسمان و نهێنییەکانی تەنەکانی ئاسمان لە خەڵکی بناسێنن و ئاشنایان بکەن بە زانست و زانیاری فەلەکی سەردەمانەی دوور لە ئەفسانەو بەخت و کەلوو خوێندنەوە، بەڵام لە دوای پەروەردە رووخسارێکی دیکە نیشاندەدەن، رووخساری یەکبوون و یەکگرتن لەژێر یەک دروشم کە دەڵێ: **(گەردوون هی تۆیە تا بیدۆزیتەوە)**

TheUniverse ,Yours to Dis-) cover)، لەم خاڵەدا دەستپێدەکەین و بە جیهانی پڕ لە مەینەتی و برسێتی و توانەوەی بەفرو بەرزبوونەوەی ئاستی رووی دەریاو زەریاکان و وشکەساڵی و کەمبارانی و تۆفان



و بوومەلەرزەو پیسبوونی بەرگە هەواو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، بۆ جیهانی پڕ لە سەختەکاری سیاسی و ئابووری و تیرۆرو چەواشەکارانی بەها ئاینییە پیرۆزەکان دەڵێین، ئەگەر لەسەر زەوی بستێک خاک نەمابێت بۆ یەکبوونی ئادەمیزادو بەها مرۆڤایەتییە پیرۆزەکان، ئەوا خودای دلۆڤان دەرگای ئاسمانی بۆ واڵاکردووین. تا لەنێو پانتایی بێسنوورو بێکۆتاییدا، لەنێو گەردوونێکی پڕ لە سۆزو رێز لەیەکدی گرتن و یارمەتی یەکدیدا یەکبگرین و لەوێوە زەوی و مرۆڤایەتی ئاوەدان بکەینەوە... ماڵئاوا ساڵی ٢٠٠٨، بەخێربێی ساڵی فەلەکناسی نێودەوڵەتی ٢٠٠٩ .

کۆلاجی فەلەکناسی کوردو ئێران لەیەک تابلۆدا- ٢٠٠٨/٨/٣٠

diyaraziz@gmailcom

ئامادەکردنی لاپەڕە: دیار عەزیز

چاوەکانت لەتیشکی کۆمپیوتەر بپارێزە

زۆر دانیشتن بەرامبەر کۆمپیوتەرو خوێندنەوەو تایپ کردن بەکارهێنەر لە تروکانی چاوەکانی دوور دەکاتەوەو ئەمەش دەبێتە هۆی وشک بوون و سوور هەڵگەڕانی چاوەکان، لێرەدا چەند خاڵێک دەخەینەڕوو کە لەڕووی پزیشکییەوە پێویستن بۆ دووربوون لە کاریگەرییەکانی تیشکی دەرچوو لە شاشەی کۆمپیوتەر:

١- لەماوەی هەر (١٠) دەقیقەیەک پێویستە (١٠) چرکە چاوەکانت بنوقێنی بۆ ئەوەی لە وشک بوونی چاو دوورت بکاتەوە.

٢- بەهەمان شێوە ماوە ماوە پێویستە سەیری ئەو شتانە بکەیت لە دوورەوە دانراون بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی چاو.

٣- بەکارهێنانی قەترەی تایبەت بەتەڕکردنەوەی چاو کە بەقەترەی (فرمێسکی چاو) ناسراوە.

٤- پێویستە چاویلکەی (ئەنتی فلێکس)ی تایبەت بەگەڕانەوەی تیشکەکانی کۆمپیوتەر بەکاربهێنرێت.

٥- پێویستە لە کاتی دانانی مۆنیتەری نۆڕماڵ (Screen filter)ی مارکە ئەسڵی بەکاربهێنرێت.

٦- باشتر وایە مۆنیتەری (LCD) بەکاربهێنرێت، چونکە تیشکدانەوەی کەمترە لە مۆنیتەری نۆڕماڵ.

٧- پێویستە لەکاتی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر رێژەی تیشکدانەوەی شاشە بکرێتە (٨٥) هێرتز بەجۆرێک زۆربەی بەکارهێنەران رێژەی تیشکدانەوە لەسەر (٦٠) هێرتز دادەنیشن کە بەکارهێنەر توشی ئازاردانی چاوو سەر ئێشە دەکات، بۆ ئەنجام دانی ئەم کردارەش ئەم فرمانانە یەک لەوای یەک بگرە بەر:

Settings - Display- Control panel -
Monitor - Advanced -

قەیرانی دارایی جیهان و کاریگەری لەسەر فرۆشتنی کۆمپیوتەر

- قەیرانی دارایی جیهان تەنگژەیەکی گەورەی دروستکردووە و چەندین کەرتی جیاجیای کردۆتە ئامانج لەوانە کەرتی تەکنەلۆژیای زانیاریش بەدەرنییە لە دەرهاوێشتەکانی، بەجۆرێک لەپێشینەکی دەزگای (isuppli)ی تایبەت بەتوێژینەوەی بازاردا هاتووە کەوا چاوەڕواندەکرێ رێژەی گەشەسەندی کۆمپیوتەر لە (٩-١١ ٪) دا بەزێت بۆ (٤،٣ ٪) ئەم رێژەیەش بەکەمترین رێژە دادەنرێت لە ماوەی چەندین ساڵی رابردوو. لە درێژەی لێکۆڵینەوەکەدا هاتووە کەوا بازاڕی فرۆشتنی کۆمپیوتەری دیسکتۆپ بەرێژەیەکی بەرچاو کەمدەبێتەوە لە بەرامبەردا ئەگەری ئەوە هەیە کۆمپیوتەری لاپتۆپ پارێزگاری لە بازاڕی فرۆشتنی خۆی بکات بەڕێژەی ١٥ ٪.

be funky وێنەکەت دەگۆڕێ بۆ شێوەی کارتۆنی

ئەو ماڵپەڕەی لێرەدا باسی دەکەین بەیەکێ لە ماڵپەڕە ناوازەکان دادەنرێت کە لەڕێگایەوە دەتوانیت راستەوخۆ وێنەی خۆت بگۆڕێت بۆ وێنەی شێوە کارتۆنی پاش (upload) کردنی هەر لەرێگای ماڵپەڕەکەوە، بە هەمان شێوە دەتوانیت دوای گۆڕینی وێنەکەت بۆ شێوەی کارتۆنی راستەوخۆ وێنە کارتۆنییەکە لە مونتەداو ئیمەیلەکەی خۆی دابنێی، جگە لەمەش دەتوانیت راستەوخۆ وێنەی خۆت یان هەر وێنەیەکی بتەوێت لە کۆمپیوتەرەکەت یان ئینتەرنێت (upload) بکەیت بۆ ماڵپەڕەکەو کاری لەسەر بکەیت یاخود دەتوانیت راستەوخۆ لەرێگای (webcam)ی کۆمپیوتەرەکەت وێنەی خۆت بگریت و بیخەیتە سەرماڵپەڕەکە.

- ئەدرێسی ماڵپەڕ: www.befunky.com

نۆرینگەی

هۆکار و چارەسەریەکانی ئازاری گەدە

خوشکێکی خوێنەر بەناوی (قەشەنگ عوسمان) دوای دەستخۆشی لێکردن دەڵێ: تەمەنم (١٩) ساڵانە و ئیشتیهای خواردنم کەمە. لەسەر خواردن گەدەم ژان دەکات و زۆریش قاوە و نەستەلە دەخۆم. دەپرسێت: ئایا دەرمانی کوردەواری وەک هەنگوین و بادام و شیر و ..تد تا چەند سوودیان بۆ ئەو بارەی من هەیە..؟

وەڵام: نەبوون یان کەمی ئیشتیها بۆ خواردن و ئێش و ئازاری گەدە لەگەڵ خواردن و خواردنەوەدا زۆر هۆکاریان هەیە. هەر جۆرە نەساغیەک لەوانەیە ببێتە هۆی کەمبوونەوەی حەزکردن لە خواردن، بەڵام ئازاری گەدە لەگەڵ جۆری ئەو نەخۆشیەی کە تووشی بووە دەگۆڕێ. بۆ نموونە: ئازارەکانی نەخۆشی کوان (قورحە)ی گەدە و دوازدەگرێ پتر لەدوای نانخواردن پەیدا دەبن و زۆر جاران نەخۆش لە نیوەشەودا لەخەو واگا دێت و هەست بە ئازارێکی توند و تیژ لە ناوچەی گەدەیدا دەکات و رەنگە برشێتەوە و ئەگەر برینی کوانەکەی خوێنی لێبێ ئەوا خوێنەکە لەگەڵ رشانەوەکەیدا دەبینرێ و پیسایییەکەشی رەنگە رەش دابگەڕێ. لە لایەکی دیکەوە پەیوەندیەکی زۆر بەهێز هەیە لە نێوان باری دەروونی و تووشبوونی گەدە و ریخۆڵەکان بە نەساغی و نەتوانینیان بۆ هەرسکردنی خواردنەکان بە باشی. بەزۆری ئەو کەسانەی کە لەژیانیاندا زۆر لەسەر کارەکانیان مکوڕن (جدین) و خەم لە هەموو شتێکی گچکە و گەورە دەخۆن و هەمیشە دەیانەوێ رێکوپێک بن و هەردەم لە دڵەڕاوکێدان... ئەوانە زۆرتر تووشی ناتەواویەکانی کۆئەندامی خواردنیان دێن چونکە ئەو دەمارەی کە کار و فرمانەکانی کۆئەندامی هەرس رێک دەخات یەکسەر لە مێشکەوە دەردەچێت و بەناو بەشەکانی ئەو کۆئەندامە گرنگەدا بڵاو دەبێتەوە. هەر بۆیەشە لە کاتی هەڵچووندا، چ ناخۆشی بێ یان پێکەنین و خۆشی، باش نیە دەمودەست خواردن بخورێت.

گەلێک جاران نەخۆشیە سووک و سادەکانی وەک هەڵامەت و تووشبوون بە سووتانەوەکانی قورگ و گەروو و مەڵازەکان دەبنە هۆی هەوکردنێکی سووک و کاتیی لە سەر دیوی ناوەوەی دیواری گەدە و ریخۆڵەکان و لە ئەنجامی ئەمەشدا ئیشتیها بۆ خواردن کەم دەبێتەوە و گەدە تووشی ئێش و ئازار دێت، بەڵام ئەمە کاتیە و لەگەڵ چاکبوونەوەی نەخۆشیە سەرەکیەکە ئەم بارەی گەدەش نامێنێ. زۆر خواردنی ئەو نەستەلانەی کە قاوە و کەکاو و شەکریان زۆر تێدایە دەبێتە هۆی ئەوەی ترشیی ناو گەدە زۆرتر بێت و ئەمەش رەنگە دیوی ژوورەوەی دیواری گەدە بڕووشێنێ و ئازار پەیدا بکات و لەهەمان کاتیشدا چونکە بڕێکی زۆریان لە شەکر تێدایە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی هەستکردن بەبرسێتی، چونکە هەستکردن بە برسێتی و ئیشتیهاکردنی خواردن دەوەستێتە سەر ئاستی شەکری ناو خوێن. کە شەکر لەناو خوێندا زۆر بێت ئاگانامە دەگاتە ئەو سەنتەرەی مێشک کە لە هەستکردن بە برسێتی بەرپرسیارە و ئەویش وا تێدەگات کە گەدە پڕە لە خواردن و ئیشتیهای ناکات.

ئەوەی لە نامەکەی ئێوەدا باسی دەکەن پێناچێ نەخۆشیەکی تایبەتتان هەبێت لە گەدەدا بەڵکو تەنیا باری دەروونیتان لەلایەک و خواردنی نەستەلە و شیرنەمەنی لەو جۆرانەی کە دەبنە هۆی نەهێشتنی ئیشتیها و بەرزکردنەوەی ئاستی ترشیی لەناو گەدە لەلایەکی دیکەوە وایان کردووە کە خواردنتان پێ نەخورێت و کە گەدەش بەتاڵ دەبێت ئەوا ترشەکەی ناوی دەبێتە هۆی سووتانەوە و ئازار پەیداکردن. بۆ چاکبوونەوەی ئەم گرفتە پێویستە سەرەتا خۆتان رابێنن کە لەکات و شوێنی دیارکراودا جەمە خواردنەکانتان بخۆن و هەوڵ بدەن تا برسی نەبن خواردن نەخۆن و لەنێوان جەمەکانیشدا هیچ شتێک مەخۆن. پاشان ژمارەی جەمەکان لە رۆژێکدا پتر بکەن و بڕی خۆراکی هەر جەمێک کەم کەنەوە و لەسەرخۆ و لە کەشوهەوایەکی خۆشیدا بیخۆن. بۆ لابردنی ئازاری گەدەش باشتر وایە دانە (حەب)ی دژەترشی (Antacid) بەکار بێنن و لەدوای خواردن و لەکاتی ئازاردا دەنکێک یان دووان بکرۆژن و قومە ئاوێکی لەسەرکەن تا ترشیی گەدە کەم کاتەوە. ئەم دەرمانە لەسەر شێوەی شرووبیش هەیە. دەکرێ دانەی (لیبراکس) پێش نانخواردن بە (١٥) خولەک بەکار بێنن بۆ کردنەوەی ئیشتیها و مەرجیش نیە سێ جەمە بیخۆن، تەنیا پێش جەمی سەرەکی یان تەنیا پێش نانی ئێوارە بەکاری بێنن لەوەش ئاگاداربن کە ئەو حەبە مادەی خاوکردنەوەی دەمارەکانی تێدایە و رەنگە ئەگەر بە رۆژ بیخۆن کەمێک خەواڵوو بن و نابێ ئوتومبێل لێخوڕن و لەسەر ئامێری گەورەدا کار بکەن.

ئامادەکردنی: د. فەیسەڵ بلّباس

بۆچی لە زستانان دەست و قاچەکان دەقەڵەشن..؟

خوێنەرێک کە ناوی خۆی لێناوە (سمایل) دەڵێ: هەرکە هەوا سارد دەبێ، هەموو ساڵێک لەو کاتانەدا پشتی دەست و قاچەکانم دەقەڵەشن و خوێنیان لێدێ. تکایە هۆی چیە و چۆن چارە دەکرێ..؟

وەڵام: رووی دەرەوەی پێست بە چینێکی زۆر تەنک لە خانەی تایبەتی داپۆشراوە کە وردە وردە دەمرن و وشک هەڵدەگەڕێن و لەناو دەچن. لە چینەکانی ژێرەوەی ئەم چینەدا خانەی دیکەیان دێتەوە جێ. ئەم چینە رەق و مردووەی پێست بۆ تەندروستی زۆر پێویستە، چونکە وەکو بەرگێک وایە کە بەشەکانی ناوە دەپارێزێ و نایەڵێ شلە و خوێنی لەش بێنە دەرەوە. لە چینەکانی ناوەوەی پێست گلاندی تایبەت بە دروستکردن و دەردانی مادەی چەوری هەیە کە بەردەوام چەوری دروست دەکەن و لە کونی مووەکانەوە دەینێرنە دەرەوە بۆ سەر پێست تا رووی دەرەوەی پێست زوو وشک نەبێتەوە و نەتقێت و بریسکەیەکیشی پێ دەبەخشێت. دەردانی ئەو چەوریە دەوەستێتە سەر ئەو خۆراک و خوێنەی کە بەردەوام لە رێگەی موولوولەکانەوە دەگەنە ئەو گلاندە چەوریانە. لە وەرزی سەرمادا ئەو شوێنانەی لەش کە بە دەرەوەن لەبەر ساردی هەوا و بۆ پاراستنی پلەی گەرمی لەش، موولوولە خوێنەکانی ناوەوەی پێست کورژ دەبن و کەمتر خوێنیان بەناو دا دەڕوات و بەمەش کەمتر خوێن دەگاتە پێست و بەشەکانی دیکەی وەک گلاندەکانی چەوری و لە ئەنجامدا ئەو گلاندانە ناتوانن بە بڕی پێویست چەوری بەرهەم بێنن و دەرەوەی پێستی پێی نەرم کەنەوە. بۆیە ئەو چینە تەنک و رەق و مردووەی دەرەوەی پێست وشک هەڵدەگەڕێ و توانای کشانی نامێنێ و بەرگەی جوولە ناگرێت و وردە وردە دەقەڵشێت. کە قەڵەشتنەکەش قووڵ بێت ئەوا خوێن لە ژێرەوەی پێست دێتە دەرەوە.

بۆ خۆپاراستن لەو قەڵەشتنە تا بکرێ دەست و قاچەکان گەرم رابگیرێن و زۆر تەڕ نەکرێن و کە تەڕیش دەکرێن بە خاولی وشک بکرێنەوە نەک ئاوەکەی سەریان لەخۆوە ببێت بەهەڵم یان بەگەرمکردن. چارەکردنیشی بەوە دەبێ کە پێستەکە بە مەرهەمی تایبەت چەور بکرێ و باشترین مادەش بۆ ئەمە مەرهەمی (ڤازلین)ە کە ئێواران لە دەست و قاچەکان هەڵبووسێنرێ و پەنجەوانە لە دەست بکرێ و بەیانی بە ئاوی گەرم و سابوون بشۆرێت. بەم شێوەیە لە ماوەی یەکدوو رۆژاندا قەڵەشتنەکە نامێنێ.

نیشانەکانی نەخۆشی و سەردانی پزیشک

و: بەهرە بلباس

کە تووشی یەکێک لەو نیشانە گرنگانەی وەک هەناسەسواری و ئازارێکی زۆری شوێنێکی لەشت دێی یەکسەر سەردانی پزیشک بکە بۆ ئەوەی لە تەندروستیت دڵنیا بیت، بەڵام ئەدی ئەو ئێش و نیشانە تەندروستیە سادانەی کە ناوە ناوە تووشمان دێن..؟ ئایا ئەمانە نیشانەی بوونی نەخۆشیەکی مەترسیدارن و پێویستیان بە چارەسەری و راوێژی پزیشکی پسپۆڕ هەیە یان نا..؟ بۆ ناسینەوەی نیشانەی مەترسیدار ئەم وتارە بخوێننەوە:

سەختی باری ژیان و خێرابوونی رەوتی بەرێوەچوون و زۆربوونی خەمە مادیەکان و بەرپرسێتیە یەک لەدوای یەکەکان... وامان لێدەکەن کە لەشی خۆمان لەبیر بکەین و ئەوەندە بایەخی پێنەدەین، بەتایبەتیش کاتێک کە نیشانە دەرەکیان سادە دەبن و پێویست بە چوونە نەخۆشخانە و سەردانی پزیشک ناکەن. سەرئێشەیەکی سادەی لێرە و لەوێ، ئازارێکی کەمی شوێنێکی لەش، دەرکەوتنی پەڵەیەکی سەر پێست، هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی، سەرسووڕان و خوێن بەربوون و گەلێکی دیکەی لەو جۆرانە کە وا دەردەکەون سووک و ساکارین و هیچ مەترسیەکیان بەدواوە نەبێت، بەڵام لە راستیدا ئەمانە نامەی تایبەتن کە جەستەمان رەوانەیان دەکات بۆ ئەوەی پێمان بڵێ کە گرفتێکی تەندروستی بەرێوەیە. چۆن بزانین ئەو نیشانانە هی نەخۆشیەکن و پێویستە چارە بکرێن..؟

پەیدابوونی پەڵەی شین و مۆر لەسەر پێست: زۆر جار کە لە خەو هەڵدەستی دەبینی پەڵەیەکی مۆر و شین لەسەر دەست یان قاچتدا دەرکەوتووە کە دەڵێی شتێکی بەرکەوتووە و خوێنی تێزاوە، هیچیشت وەبیر نایەت کە تووشی بەرکەوتنێکی لەو جۆرە بووبی. دەبێ هۆی ئەمە چی بێت؟ پزیشکان دەڵێن هەندێک کەس هەن کە لە هیدیکە پتر تووشی ئەو جۆرە شین و مۆر هەڵگەڕانەی پێستیان دەبن چونکە رووی دەرەوەی پێستیان زۆر هەستیار و تەنکە. ئەمەش لەبەر چەند هۆکارێک، لەوانە: پیربوون کە وادەکات پێست ناسکتر بێت و بەئاسانی و بە بەرکەوتنێکی سووک مۆرهەڵگەڕێ. خواردن و بەکارهێنانی هەندێ دەرمان کە بۆ چارەسەری نەخۆشیەکان بەکاردێن، دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەم جۆرە پەڵانە. ئەگەر دوای بەرکەوتنی شوێنێکت بە شتێکی رەق و توند تووشی خوێنتێزانێکی گەورە و رەنگ تاریک هاتی و ئازاری لەگەڵدا بوو ئەوا پێویستە خۆت نیشانی پزیشک بدەی، چونکە هەندێ نەخۆشی کوشندە هەیە کە دەبنە هۆی پەیدابوونی ئەو جۆرە پەڵانە، لەوانەش نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن و تێکچوونی دیواری موولوولەکانی خوێن.

خورشتێکی توند: ئەگەر لە وەرزی زستان و سەرمادا تووشی خورشتێکی سادە بوویت، ئەوە لەبەر وشکی هەوا و قەڵەشەتنی پێستە، بۆیە بۆ چارەکردنی پێویستە مەرهەمی چەورکردن بەکار بێنی بۆ ئەوەی پێستەکە تەڕکاتەوە و خورشتەکە کەم کاتەوە، بەڵام هەندێ جار خورشت لە ئەنجامی کاردانەوەی لەش بۆ هەندێ نەخۆشی پەیدا دەبێت، یان بوونی هەستەوەری بۆ هەندێ مادەی کیمیاوی کە لەناو سابوون و پێشۆرەکاندا هەیە خورشت پەیدا دەکات. هەستکردن بە هیلاکی: بەگشتی هەستکردن بە ماندوویێتی و هیلاکی نابێتە هۆی ئەوەی لەبوونی نەخۆشی بترسی چونکە بەزۆری لە ئەنجامی کەم نووستن و کاری رۆتینی رۆژانە و بێزاربوونەوە پەیدا دەبێت. لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە دڵەڕاوکێ و فشارەکانی ژیان لە بڵاوترین هۆکارەکانی هەست بەماندووبوون کردنن، بەڵام باشتر وایە ئەگەر بەردەوام هەستت بە هیلاکی کرد سەردانی پزیشک بکەی، بەتایبەتی ئەگەر دوای حەسانەوەو پشوودانیش هیلاکیەکەت هەر

بەردەوام بوو، چونکە لەوانەیە هۆکارەکەی کەمخوێنی یان نەخۆشی دیکە بن. دڵەکوتێ: خێرابوونی لێدانی دڵ و دڵەکوتێی کتوپڕ زۆر باوە. هەندێ جار هەر دوای خواردن و خواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی کە برێک لە مادەی (کافایین)یان تێدایە، وەک چا و قاوە و نەستەلەکان، تووشی دڵەکوتێیەکی کاتی دەبین. بۆیە ئەمە بە نیشانەی نەخۆشی دانانرێت، بەڵام ئەگەر دڵەکوتێیەکەت بەبێ هۆ بوو و بەردەوام بوو ئەوا باشترە سەردانی پزیشک بکەی نەوەکو تووشی نارێکی لێدانی دڵت هاتبی کە پێویست بە چارەسەری و دۆزینەوەی هۆکارەکەی دەکات.

لەهۆشخۆچوون: هەندێ کەس جاروبار هەست بە سەرەسووڕەیەک دەکەن و لەوانەیە لەکاتی دابەزینی پەستانی خوێنیان تووشی لەهۆشخۆچوونیش بێن. یان کە ئاو و شلەی لەشیان کەم دەبێتەوە یان شەکری ناو خوێنیان بۆ ئاستێکی زۆر نزم دادەبەزێت دەبوورێنەوە. هەندێ جار خۆماندووکردن و راهێنانی وەرزشیی قورسیش دەبنە هۆی بوورانەوە. کەمی ئۆکسجین لەناو مێشکدا ئەنجامەکەی بوورانەوە دەبێ. ئەمانە ئەگەر درێژەیان کێشا و زۆر دووبارە بوونەوە ئەو کاتە پێویستە راوێژی پزیشک بکەی نەوەکو نەخۆشیەکی ترسناکی لە ژێرەوە بێت. برینە بچووکەکانی ناو دەم: ئەو برین و کوانە بچووکانەی کە ناوە ناوە لەناو دەم و لەسەر لێو و پدوو دا پەیدا دەبن بەزۆری هۆکارەکەیان سووتانەوەیەکی سادەی کۆئەندامی هەرسە یان بەهۆی باش هەرس نەکردن و مانەوەی خواردنە لەناو گەدە و دوازدە گرێدا. هەوکردنە سووکەکانی وەک هەڵامەت و باری دەروونی ناهەمواری وەک دڵەڕاوکێ و نائارامیش دەبنە هۆی پەیدابوونی ئەو جۆرە برینانە لەناو دەمدا. لەوانەیە ئەو برینانە نیشانەی کەمی یەکێک یان پتر لە ڤیتامینە پێویستەکانی وەک ڤیتامین (بی) و (سی) بن. بەزۆری ئەو برینانە لەخۆیانەوە و لەماوەی چەند رۆژێکی کورتدا نامێنن. پاک راگرتنی دەم و ددان و کەمکردنەوەی خواردن و وەرزشکردن رێگە لە دروستبوونیان دەگرن، بەڵام ئەگەر برینەکە گەورە بوو و رەنگی گۆڕا ئەوا سەردانی پزیشک بکە نەوەکو سەرەتایەک بێت بۆ دروستبوونی کولکی سەرەتان. تێنووبوون: سروشتیە ئەگەر مرۆڤ دوای ماندووبوون و وەرزشکردن یان لە ئاووهەوایەکی گەرمدا هەست بە تێنوویێتی بکات، چونکە تێنووبوون نیشانەی ئەوەیە کە لەش پێویستی بە ئاو و شلە هەیە ئەوەش لە ئەنجامی دەردانی شلەکانی ناوەوەی، چ لە رێگەی پاشەرۆکەکانەوە یان عارەقەکردنەوە بێت. بەڵام تێنوویێتی هەمیشەیی و میزکردنی زۆر بەتایبەتی لەشەواندا نیشانەی تووشبوونە بە نەخۆشی شەکرە.

سکچوون: تووشبوون بە زگچوون پێش چوونە ناو هۆڵی تاقیکردنەوە یان رووبەڕووبوونەوەی بارێکی گرنگ بە شتێکی ئاسایی دادەنرێت و وەکو کاردانەوەیەکی لەشە بۆ ئەو بەرزبوونەوە کتوپڕەی هۆرمۆنەکانی ناسراو بە (ئەدرینالین) لەئەنجامی هەستکردن بە توندیەک کە رووبەڕوومان دەبێتەوە، بەڵام خواردنی پڕمیکرۆب یەکێکە لە هۆکارە باوەکانی تووشبوون بە سکچوون. ئەگەر سکچوونەکە درێژەی کێشا و بە خواردنەوەی ئاو و شلەکان کۆتایی نەهات ئەوا سەردانی پزیشک بکەی باشترە. بۆنی ناخۆشی ناودەم: نەشووشتنی دەموددانەکان بەفلچە و مەعجوون و وشکبوونی ناو دەم لە هۆکارە سەرەکیەکانی پەیدابوونی بۆنی ناخۆشە لەناو دەمدا. خواردنی هەندێ دەرمان بەتایبەتی ئەوانەی بۆ چارەکردنی خەمۆکی بەکار دەهێنرێن، لەبەر ئەوەی لیکاو کەم دەکەنەوە، دەبنە هۆی پەیدابوونی بۆنی ناخۆش، بۆیە جێی نیگەرانی نیە، بەڵام ئەگەر لەگەڵ ناخۆشی بۆنەکەی ئازاریش لە دەموچاودا پەیدابوو ئەوا رەنگە تووشی سووتانەوەی گیرفانەکانی لووت هاتبی کە پێویستە چارە بکرێ. هەروەها یەکێک لە نیشانەکانی تووشبوونی جگەر و گورچیلەکان بە نەخۆشی پەیدابوونی بۆنی ناخۆشە لەناو دەمدا.