کارێزەکەی گردی کلک مشکیان لێبووەتە گۆڕستان

عەباس سلێمان سمایل

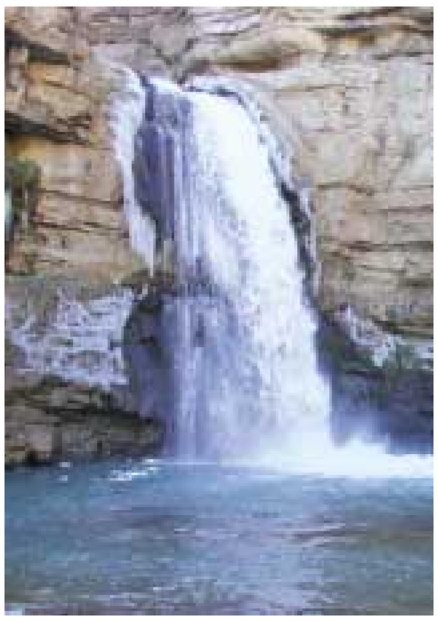
له ژمارەی (٢)ی گۆڤاری سوبارتوو بابەتێک بەناوی شوێنەوارەکانی کوردستان لە نێوان وێرانکردن و نۆژەنکردنەوەدا، کە ئامادەکراوە لەلایەن بەشی دیراسات و توێژینەوەی سەندیکای شوێنەوار ناسان.

به بیروبۆچوونی ئەم شوێنەوارناسانە ئەو چاڵەی

له هاوینی ئەمساڵ لە نزیک گردی کلک مشک دەرکەوت کارێز نییەو گۆڕستانی بنەماڵەی سەردەمی شانشینی ئەدیابینە کە بۆ سەدەی یەکی پێش زایین دەگەڕێتەوە، سەرەتا ئەم بەڕێزانە هیچ شتێکی ئەوتۆیان دەربارەی شوێنەواری کلک مشک نەخستۆتە بەردەست، دواتر ئەم چاڵە، بیرە کارێزە، نەک گۆڕستان، من خۆم چەندین بیری لەم جۆرەم بینیوە، کە لە ژێرەوە تونێلێک بەژێریا دەڕوات، کە تونێلی ئەو ئاوە بووە کە پێیداڕۆیشتووەو ئەمڕۆ وشکیان کردووە.

جا ئەوەی ڕاستی بێ ئەمە کارێزە نەک گۆڕستان، لەسەرەتای هەشتاکان ئەو پشتێنە بەناو ئاسایشەی (حزام امنی)، کە حکومەت هەڵی کەندبوو، لەم پشتێنەیە نزیک بەم گردە چەند گۆڕستانێکم دۆزییەوە، کە هەر یەکەکیان ژمارەی گۆڕەکانی لە نێوان (٣٠-٥٠) گۆڕ دەبوون و هەموویان لەناو کوپەدا بوون، تەنها وردە هێسک لەناویان مابوون، بەڵام بەداخەوە هەموویان بەناو یەکتریدا شکابوون، جا دەبێ ئەمانە گۆڕستانی میرنشینی ئەدیابین بێت.

هاوینە هەواری گەلی عەلی بەگ و تاڤگە قەشەنگەکەی



تاڤگە ئەو شەپۆڵە ئاوەیە کە بە تەوژمێکی گەورەوە لە بەرزاییەکی بڵند دێتەخوار، لە کوردستانیش تاڤگەی زۆر هەیە، بەناوبانگترینیان تاڤگەی گەلی عەلی بەگە هەرچەندە نایەتە ئاست تاڤگەی نیاگارا لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.. هاوینە هەواری گەلی عەلی بەگ دەکەوێتە گەرووی ڕێگای هاملتۆن لە نێوان هەر دوو شارۆچکەی خەلیفان و شاری سۆران بە دووری (١٢) کیلۆمەتر لەهەر یەکیانەوە، دەشکەوێتە نێوان هەردوو چیای کۆرەک و برادۆست.

بێخاڵ

کەس نییە گوێبیستی هاوینەهەواری بێخاڵ نەبووبێ.. تاڤگە نایابەکانی بێخاڵیش کەمتر نینە لە تاڤگەی گەلی عەلی بەگ، بەڵام ڕەنگە لەبەرئەوەی نەکەوتبنە سەرە ڕێگای هاملتۆنەوە ئەو ناوو ناوبانگەیان پەیدانەکردبێت.. بێخاڵ کەوتۆتە بەشی ڕۆژئاوای شاری ڕواندوزەوە (١٠) کیلۆمەتریش لێیەوە دوورە، لە گەلی عەلی بەگ و لە ڕەواندوزەوە ڕێگای بۆ دەچێ.. کاتێ پلەی گەرمایی لە شاری هەولێرە لە چلەی هاویندا خۆی لە لێواری (٥٠) پلەی سەدی دەدا پلەی گەرمی لەم شارە لە ٣٢ پلەی سەدی لا نادات... تاڤگەی بێخاڵ شێوەیەکی بەرفراوان بەخۆوە دەگرێت هەروەک بڵێیت بریتی بێت لە چەند تاڤگەیەک، بەڵام سەرچاوە ئاوەکەیان یەکە..

ئامادەکردنی: محەمەد ڕەشاد عەزیز

دەبێ ئەم خەونە بێتەدی؟

ئەو خەونەی باسی لێوە دەکەین ڕووبارێکە بەناو شاری دێرینی هەولێردا تێدەپەڕێت.. هەڵبەتە گومان لەوەدانییە تێپەڕبوونی ئەم ئاوە بەنێو شاری هەولێردا تۆزێک فێنکی دەبەخشێتە ئاو و هەوایەکەی و لە گەرمییەکەی کەمدەکاتەوە.. سێ چوار ساڵێک بەر لە ئێستا خەڵکی شارەکە گوێبیستی ئەوە بوون گوایە شارەکەیان گەرمترین شاری جیهان بووە، ئێستاکە لەلایەن دەسەڵاتدارانی هەرێمەوە پلانێک لە ئارادایە بۆ ئەوەی لە ٣٠٪ی پانتایی شاری هەولێر بە شینایی و دارو درەخت و سەوزاییەوە برازێندرێتەوە.. لەم ڕووەوە پارکی شەهید سامی عەبدولڕەحمان پانتاییەکی باشی گرتووە.. هەردوو پارکی منارەو شانەدەر کەڵک و سوودێکی کات بەسەربردنی گەورەیان بە دانیشتوانی ئەم شارە بەخشیوە.. هیواداریین ئەو خەونە بێتەدی و ٣٠٪ی پانتایی شاری هەولێرو دەورووبەری بە دار چاندن برازێندرێتەوە.. شایانی زانینە تائێستا ٨و١٪ی شارەکە بە دار چێندراون.

أسماء الألوان / تصميم زانست / الصفحة: ٦٣ / ١٢/١/٠٩ / 1:06 AM

کوردستان «ساڵی فەلەکی ٢٠٠٩»ی عێراق لەباوەش دەگرێت

سەرەڕای رووتێکردنی تەوژمێکی بەفربارین و نزمبوونەوەی پلەی گەرما لەسەرتاسەری کوردستان بەر لە کۆتایی ساڵی ٢٠٠٨ بە چەند رۆژێک، بەڵام خۆشبەختانە لە ٢٠٠٩/١/١ تیمێک لە ئەندامانی کۆمەڵەی ئارەزوومەندانی فەلەکناسی کوردستان و بەبەشداربوونی چەندین هاووڵاتی بەرێز یەکەم رۆژی (ساڵی فەلەکی جیهانی ٢٠٠٩) لە هەولێری پایتەخت ئەنجام درا. دەستپێکی ساڵەکەش بە بەرنامەی نێودەوڵەتی (یەکەم بەرەبەیانی ٢٠٠٩- واتە DAWN)بوو بەبەشداریکردنی ٢٥ دەوڵەت لە جیهاندا. ئامانج لەو بەرنامەیە پێشوازیکردنی ساڵی فەلەکی ٢٠٠٩ بوو و لە هەمان کاتدا ناساندنی خەڵکی بوو بە خۆرو نهێنیەکانی لەرێگای روانگەکردنی راستەوخۆیی کە بە هەردوو تەلەسکۆپی P.S.T Coronado و تەلەسکۆپی Mead LX200ای تیرە ٨ ئینجی و بە بەکارهێنانی فلتەری تایبەت بە پاراستنی لە تیشکەکانی خۆر. جێگای ئاماژە پێدانە لەم ساڵەدا واچاوەڕوان دەکرێت چەندین جۆرە چالاکی جۆراوجۆر لە بواری فەلەکی و زانستی بۆشاییگەری لەسەر ئاستی هەرێمی کوردستان ئەنجام بدرێت و بۆ ئەم مەبەستەش کۆمەڵەی فەلەکناسی دەقی پرۆژەیەکی زانستی بۆ حکومەتی هەرێمی کوردستان بەرز دەکاتەوە لەپێناو دەستکەوتنی پاڵشتی بۆ سەرخستنی ئەم بەرنامەیە لە هەرێمی کوردستان وەک چۆن لەسەرتاپای جیهاندا ئەنجام دەدرێت.

دۆزینەوەی گۆڕستانێکی داینۆسۆرەکان لە چین

تیمێک لە لێکۆڵەرەوانی بواری گەڕان و دۆزینەوەی بەبەردبووی داینۆسۆرەکان لە چین توانیان لە رۆژهەڵاتی ئەو وڵاتەدا یەکێ لە گەورەترین گۆڕستانەکانی داینۆسۆرەکان بدۆزنەوە لەسەر شێوەی ئێسک و پروسکی بەبەردبوو بۆ جۆرەها پۆلێنی جیاجیای داینۆسۆرەکان. لێکۆڵەرەوان لە ئەکادیمیای زانستی چینی ئاماژەیان پێداوە کە توانیویانە ٧٦٠٠ پارچە ئێسک و پروسکی داینۆسۆرەکان لە هەرێمی شاندونگ بدۆزنەوە تەواوی ئەم ئێسکە بەبەردبووانەش دەگەڕێنەوە بۆ چاخی کریتاسی واتە بەر لە نزیکەی ٣٠٠ ملیۆن ساڵ و لەوکاتەدا داینۆسۆرەکان بەرەو لە ناوچوون هەنگاویان دەنا زانایان هیوا دەخوازن ئەم دۆزینەوەیە زیاتر یارمەتی زانایان بدات بۆ حاڵی بوون لە هۆکارەکانی لەناوچوونی داینۆسۆرەکان تاوەکو ئەمرۆکەش توانراوە نزیکەی ٣ هەزار پارچە لە گۆڕستانە دەربهێنن یەکێ لەوانە درێژی گەیشتۆتە چەند مەترێک و چاوەڕوان دەکرێت پازچەکانی دیکە لە ماوەیەکی کەمدا دەربهێنن و لێکۆڵینەوەی چڕوپڕیان لەسەر ئەنجام بدەن.

کەڤاڵی زانست

(هەرەمی مانگ) لەزنجیرە هەرەمەکانی تیۆتیهۆکان لە مەکسیک

أسماء الألوان / تصميم زانست / الصفحة: ٦٤ / ١٢/١/٠٩ / 1:06 AM

diyaraziz@gmailcom

ئامادەکردنی لاپەڕە: دیار عەزیز

دۆزینەوەی فلاش میمۆریەکی وەزارەتی بەرگری بەریتانی!

لەم دواییەدا سەرچاوە ڕۆژنامە جیهانیەکان ڕایانگەیاند کەوا کەسێک فلاش میمۆریەکی تایبەت بە وەزارەتی بەرگری بەریتانی لە یانەیەکی شەوانەی بەریتانی دۆزیوەتەوە کە زانیاری دەربارەی چەندین بەڵگەنامەو ئۆپەراسیۆنی سەربازانی بەریتانی لە خۆی گرتووە.

بە جۆرێک کەسەکە فلاش میمۆریەکی داوەتە ڕۆژنامەنووسان بۆ ئەوەی ئەم پشتگوێ خستنەی کارمەندانی وەزارەتی بەرگری بەریتانی بخەنە بەر دیدی بەرپرسانی وەزارەی بەرگری بەریتانی،جێی باسە ئەمە یەکەم جار نیە کاری لەم جۆرە ڕوودەدات بە ڵکو تاوەکو ئێستا (١٢٠) فلاش میمۆری لە لایەن کارمەندانی وەزارەتی بەرگری بەریتانی بزر بووە.

تەنها بە ژمارە!

١٠/ ژمارەی ئەو کەسایەتی و دەستەواژانەن کە لە ساڵی (٢٠٠٨) لە ماڵپەری گۆگڵ زۆرترین گەڕانیان بۆ کراوە بە گوێرەی لیستێک کە لەم دواییەدا لەلایەن ماڵپەری گۆگل خراوەتەوە ڕوو کەتایبەت بە بزوێنەری گەڕانی خۆی ئەنجامی داوە کە ئەمانەن :

١- سارا پالین.
٢- ئۆلمپیاتی پەکین ٢٠٠٨.
٣- ماڵپەڕی book face.
٤- توێنتای (تۆڕی کۆمەڵایەتی ئیسپانی)
٥- ئەکتەری ئەمریکی کۆچکردوو (heath ledger).
٦- ئۆباما .
٧- پلاتفۆڕمی کۆمەلایەتی (nasza klasa).
٨- دەستەواژەی wen kennt wer .
٩- یۆرۆی ٢٠٠٨.
١٠- فیلمی brothers jonas.

١٥٠٠/ ژمارەی ئەو کارمەندانەن کە کۆمپانیای (یاهوو) دەستبەرداریان بوو بە هۆی قەیرانی دارایی جیهان ، چاودێران پێیانوایە کەم کردنەوەی ژمارەی ئەم کرێکارانە لە ئەنجامی کەم بوونەوەی بەهای سەهمی کۆمپانیاکە لە (٣٦) دۆلارەوە بۆ (١٢) دۆلار هاتۆتە ئاراوە.

١٠٠٠٠٠٠٠/ یەک ملیار دۆلار بەهای نهێنی کاری کۆمپانیای (ئەنتڵ) ە کە کۆمپانیاکە یەکێ لە ئەندازیارانی خۆی پێ تۆمەتبار کردووە بە گواستنەوەی نهێنی کاری کۆمپانیاکە بۆ کۆمپانیای (AMD) ڕکابەری ، جێی باسە ئەم ئەندازیارە تەمەنی (٣٣) ساڵە و بە ر لە دەستلەکارکێشانەوەی هەڵساوە بە ناردنی دەیان فایلی نهێنی کۆمپانیای (ئەنتل) بۆ کۆمپانیای (AMD)

بەرنامەی (CCleaner) ویندۆزی کۆمپیوتەرەکەت دەپارێزێ

ئەم بەرنامەیە بەیەکێ لەبەرنامە ناوازەکانی دادەنرێت کە کاری خاوێنکردنەوەی ویندۆز ئەنجام دەدات لەو فایلە زیادانەی کە ڕووبەرێکی زۆری کۆمپیوتەریان داگیر کردووە و کاریگەری ڕاستەخۆشیان لە سەر خاوکردنەوەی سیستەمی ویندۆز هەیە.

بەجۆرێک ئەم بەرنامەیە هەڵدەستێ بە دەستەبەرکردنی (١٠٠ تا ١٢٠٠) مێگا بایت لە هاردی کۆمپیوتەر جگە لە مەش بەرنامەکە توانای سڕینەوەی لیستی ئەو ماڵپەڕانەی هەیە کە تۆ سەردانت کردوون لە گەڵ سڕنەوەی فایلەکانی کۆکیز،هەروەها ڕێکخستنەوەی ڕیجیستری لە فایلە نا پێویستەکان،بەرنامەکە لە نێو زۆربەی ماڵپەڕەکان لە ڕیزی بەرنامە پێنج ئەستێرەییەکان پۆلێن کراوە. لەم ماوەی دوایشدا دوا ڤێرژنی خرایە ڕوو کە زیاتر لە (٢٠٠) ملیۆن بەکارهێنەر داونلۆدیان کردووە و بەرنامەکە پێویستە لە سەرجەم کۆمپیوتەرەکان دا هەبێت.

- **ناوی بەرنامە:** CCleaner.
- **ڕووبەری بەرنامە:** ٤٥.١ مێگابایت.
- **نرخی بەرنامە:** خۆڕایی.
- سیستەمی ئیشپێکردن: سەرجەم ڤێرژنەکانی ویندۆز.
- **ماڵپەڕی بەرنامە:** www.ccleaner.com

*** کاری بەرنامە:**

أسماء الألوان / تصميم زانست / الصفحة: ٦٥ / ١٢/١/٠٩ / 1:06 AM

نۆڕینگەی کوردستان

ئامادەکردنی: د. فەیسەڵ بڵباس

شکانی ئێسکی ران

خوێنەر کاک (سەلمان) دەپرسێ: داپیرم تەمەنی زۆر گەورەیە بەڵام هێشتا لەسەر خۆیە و بەپێی خۆی دەڕوات بەڵام لەم ڕۆژانە لەماڵەوە بەسووکی بەربۆوە و وامان زانی هیچی لێ نەهاتووە چونکە شتێکی ئەوتۆی پێوە دیار نەبوو کەچی کە بردمانە لای پزیشک دەرکەوت ئێسکی رانی شکاوە. لەبەرچی وا بە ئاسانی ئەم ئێسکە دەشکێ و چارەی چۆنە..؟

وەڵام: لە تەمەنی گەورەدا ئێسکەکان بەگشتی ناسک و بێهێز دەبن چونکە مادەی کالیسیۆمی ناویان، کە زۆر پێویستە بۆ توند و مکوومبوونی ئێسک، وردە وردە کەم دەبێتەوە و ئێسکەکە دادەخورێ و وەکو پارچە ئیسفەنجێکی کون کونی لێدێت. ئەمەش لەبەر ئەوەی لەلایەک توانای گەشەکردن لەناو لەشدا بەگشتی و لە ئێسکەکان بە تایبەتی نامێنێ و ڤیتامین (دی) کەم دەبێتەوە، چ لەبەر کەمخۆراکی و بەدخۆراکی بێت یان لەبەر کەم خۆدانە بەر تیشکی رۆژ و لەلایەکی دیکەشەوە لە ئافرەتان هۆرمۆنەکان،بەتایبەتی هۆرمۆنەکانی مێیینە کە ئێسکەکان تا تەمەنێکی باش لە داخوران دەپارێزن، لەو تەمەنەدا کەم دەبنەوە. ئەمانە هەموویان پێکەوە وا دەکەن کە ئێسکەکانی لەش ناسک بن و بە کەمترین بەرکەوتن بشکێن، بەتایبەتیش ئێسکی ران لەو شوێنەی کە ملێکی باریکی هەیە و جومگەی نێک یان ران پێک دێنێت لە هەموو شوێنێکی دیکەی لەش ناسکتر دەبێت. بەزۆری لە پیر و بەساڵاچووان‌دا ئەو ملە ئێسکەی ران لەگەڵ هەڵخلیسان و بەربوونەوەدا دەشکێ. کە ئەو شوێنە شکا ئەو کەسە ناتوانێ چیدی لەسەر ئەو قاچەی راوەستێ و پەنجەی پێیەکانی رووەو دەرەوە وەردەگەڕێن، چونکە ران بەگشتی بەرەو دەرەوەدا رووی دەسووڕێنێ ناتوانێ رانی بنووشتێنێتەوە. شکانەکە رەنگە زۆر ئازاری نەبێ بۆیە زۆرجاران لەسەرەتادا ئەوەندە بەهەند هەڵناگیرێ، بەتایبەتی ئەگەر ئێسکە شکاوەکە لەشوێنی خۆی دانەکەلابێت و تەنیا درزی تێکەوتبێت، بەڵام دوای یەکدوو رۆژان دوو پارچە شکاوەکانی ئێسکی ران لێک جودا دەبنەوە، ئەو کاتە باشتر نیشانەکانی شکانەکە دەردەکەون.

بۆ چارەکردنی ئەم جۆرە شکانەی ئێسکی ران پێویستە بە نەشتەرگەری و بە بەکارهێنانی پارچە پلاتین بۆ لێک بەستنەوەی ئێسکەکان سەرەکانی لێک نزیک بکرێنەوە چونکە لەو تەمەنەدا کە گەشەی ئێسک وەستاوە زۆر زەحمەتە بە تەنیا گرتنەوەی ران ئەو ئێسکانە جارێکی دیکە یەک بگرنەوە. نەشتەرگەریەکەش مەترسی خۆی هەیە چونکە لەو تەمەنەدا لەوانەیە ئەو کەسە توانای بەرگەگرتنی تەزاندن و خەواندنی (تخدیر) گشتی نەبێ یان نەخۆشی دیکەی لە دڵ و سیپەلاکەکانیدا هەبێت. ئەگەر بە نەشتەرگەری چارە نەکرا ئەوا دەبێ بۆ ماوەیەکی درێژ لە نەخۆشخانەدا بمێنێتەوە و راکێشانی قاچی بۆ بکرێ و سەرە ئێسکەکان لێک نزیک بکرێنەوە و لە شوێنی خۆیاندا جێگیر بکرێن بەڵکو لە ماوەیەکدا کەمێک یەکتر بگرنەوە. لەگەڵ ئەو چارەکردنەشدا ئەو کەسانە کە پاش ماوەیەکی درێژ هەڵدەستنەوە سەر پێیان هێشتا هەر پێویستیان بە یارمەتی یان داردەست دەبێ بۆ جوولانەوە و مەترسی دووبارەبوونەوەی شکان و لێک ترازانی سەرە ئێسکەکانیان هەر دەمێنێ.

هۆکارەکانی نەزۆکی چین..؟

خوێنەر (حبیب) دەپرسێ: هۆکارەکانی نەبوونی منداڵ لە پیاواندا چین و چارەکردنیان چیە و ئایا لە کوردستان منداڵی ناو لوولە دەکرێ..؟

وەڵام: بوونی منداڵ پێویستی بە تۆوەخانەی پیاو و هێلکەخانەی ئافرەت هەیە کە دەبێت لەکات و شوێنی گونجاودا بگەنە یەک و یەکتر بپیتێنن ئەوجا کۆرپەکەش لە شوێنی تایبەتی خۆیدا گەشە بکات و پێبگات تا ئەو کاتەی لە دایک دەبێ. لە پیاواندا یەکێک لە هۆکارە گرنگەکانی نەبوونی منداڵ، نەبوونی یان کەمی ژمارەی تۆوەخانەکانە. ئەو تۆوەخانانە کە لەناو هێلکەی باتۆوە دروست دەبن و پێدەگەن و بەناو لوولەیەکی درێژی پێچاوپێچدا دەڕۆن تا دێنە دەرەوە و دەگەنە هێلکەخانەی مێیینە. دروست نەبوون و بەرهەم نەهێنانی تۆوەخانە رەنگە بەهۆی تووشبوونی باتۆیەکان بە نەخۆشیەکی وەک سووتانەوە یان گرێی شێرپەنجەیی بێت یان لەئەنجامی بەرکەوتنێک پووکابنەوە. یان لەوانەیە لەبەر نەبوونی یان کەمبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنەکانی نێرینە ئەو تۆوەخانانە بە بڕ و ژمارەی پێویست بەرهەم نەهێنرێن. یان کە دروست دەبن بێهێز و لاواز و ناتەواوبن و نەتوانن هێلکەخانە بپیتێنن. لەوانەشە ژمارە و جۆری تۆوەخانەکان تەواوبن، بەڵام بەهۆی گیرانی رێبازی ئەو تۆوەخانانەوە نەتوانن بێنە دەرەوە، وەک ئەوەی کە بەهۆی هەوکردنەوە لەشوێنێکدا کەناڵەکانی گەیاندنی تۆوەخانەکان گیرابن. لەوانەیە تاکە یەک لا باتۆ بۆ بەرهەمهێنانی تۆوەخانە بەس بێت.

هەندێ لە پزیشکانی پسپۆڕی نەزۆکی پێیان وایە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ناوچەی باتۆ دەبێتە هۆی کەمی بەرهەم هێنانی تۆوەخانە، بۆیە ئەوانەی کە لە کارگە و شوێنی زۆر گەرمی وەک نانەواخانەکاندا کار دەکەن رەنگە تووشی ئەم گرفتە بێن. یان کاتێک کە لوولە خوێنهێنەرەکانی دەوروپشتی باتۆیەکان فراوان دەبن و خوێنیان تێدا کۆدەبێتەوە، کە لە پزیشکیدا بە (دوالی) ناسراوە، ئەوا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی هێلکەکانی باتۆ و ئەمەش لەوانەیە لەتوانایان بۆ دروست کردن و بەرهەمێنانی تۆوەخانە کەم کاتەوە، چونکە دەرکەوتووە ئەو کەسانە کە بە نەشتەرگەری چارە دەکرێن و لە ژمارەی خوێنهێنەرەکانی ئەم ناوچەیە کەم دەکرێتەوە ئەوا دوای ماوەیەک بڕ و جۆر و ژمارەی تۆوەخانەکانیان باشتر دەبێ و منداڵیشیان دەبێ. ئەم گرفتانە هەر یەکە و بەپێی هۆکارەکەی تا رادەیەک ئەمڕۆ چارەسەریان هەیە. کەمی هۆرمۆنەکان بە وەرگرتنی هۆرمۆنی دەستکرد قەرەبوو دەکرێنەوە و گیرانی رێبازی تۆوەخانەکان بە نەشتەرگەری دەکرێتەوە و سووتانەوەکانی شوێنەکە بە هەر جۆرە میکرۆبێک بێت دەرمانی لەناوبردنیان دەست دەکەوێت. تەنیا ئەو هۆکارە بۆماوەییانە نەبێ کە بوونەتە هۆی شێواندنی ئەندامەکانی لەش چارەکردنیان نیە ئەوانەش بەزۆری ناتەواوی دیکەی جەستەیی و دەروونیشیان لەگەڵدایە و بەزۆری توانای هەڵگرتنی بەرپرسێتی خێزانیان نیە.

بۆ منداڵی ناو لوولەش (تێست تیوب) وابزانم هەوڵی لەم جۆرە لە ئارادایە بەڵام تا ئێستا لە کوردستاندا ئەو توانایە نیە و هیواداین لە داهاتوویەکی نزیکدا سەنتەری لەم جۆرە بکرێتەوە.

أسماء الألوان / تصميم زانست / الصفحة: ٦٦ / ١٢/١/٠٩ / 1:06 AM

نەخۆشیە باوەکانی منداڵان لە وڵاتە هەژار و گەرمەسێرەکاندا

د: عوسمان بلباس

وڵاتانی ناوچە گەرمەسێر و ئاووهەوا مامناوەندیەکان بەزۆری کۆمەڵگەی هەژار و دواکەوتوویان هەیە و لەبەر باری ناهەمواری ئابووری و تەندروستی و نەخوێندەواری، دانیشتووانیان گەنج و تەمەنیان گچکەیە و ژمارەیەکی زۆریشیان، کە ڕەنگە نیوەی دانیشتووان پێک بێنن، منداڵن، کە لە ناویاندا نەخۆشی تایبەت بەخۆیان بڵاو دەبێتەوە. سەرەتا پێویستە منداڵ بۆ چەند تەمەنێک پۆلێن بکەین و بۆ هەر پۆلێک نەخۆشیە تایبەتیەکانیان دەست نیشان بکەین:

١- منداڵی مەلۆتکە(تازەبوو Newborn): ئەوانەی کە تەمەنیان لە یەک مانگ کەمترە. لەناو ئەو چینە منداڵەدا ژمارەی نەخۆش و مردن لەو وڵاتانە زۆر بەرزە و هەندێ جار لەبەر نەبوونی داتای دروست و ڕێک ناتوانرێ ژمارەیان دیاری بکرێ. بەڵام بەگشتی ئەو نەخۆشیانەی کە لە ئەنجامی تووشبوون بە میکرۆبەکانەوە پەیدا دەبن لەناو ئەم تەمەنەدا یەکجار زۆرە، لەوانەش نەخۆشی شەوە (گزاز) و سووتانەوەی سیەکان و ناتەواویەکانی بەهۆی پیادە نەکردنی ڕێگە تەندروستیەکانی منداڵبوون پەیدا دەبن و نەکامی و لەدایکبوونی پێشوەختە.

٢- منداڵی ساوا (Infant): ئەوانەی کە تەمەنیان لەنێوان مانگێک و کەمتر لەساڵێکە: ڕێژەی مردنی منداڵان لەم تەمەنەدا ڕەنگدانەوەی باری تەندروستی و خوێندەواری و ئابووری هەر کۆمەڵگەیەکە. ڕێژەی مردن لە هەر هەزار منداڵی زیندووی ئەم تەمەنە دیاری دەکرێ. لەناو ئەو وڵاتانەدا ئەم ڕێژەیە زۆر بەرزە. بۆ نموونە: لە وڵاتە ئەورووپی و ئەمریکای باکووردا ئەم ڕێژەیە لە ٤٠ منداڵ لەهەر ١٠٠٠ منداڵی زیندوو کەمترە کەچی لە هەندێ وڵاتی دواکەوتووی ئەو ناوچانە دەگاتە نزیکەی (٥٠٠) واتە نیوەی ئەوانەی بە زیندوویتی دەبن دەمرن. نەخۆشیەکانی ئەم تەمەنەی منداڵان بەزۆری زگچوون و هەوکردنەکانی سیپەلاک و بەدخۆراکیە.

٣- منداڵی تەمەن پێش چوونە قوتابخانە (Preschool): ئەو تەمەنە لە یەک ساڵی تا چوار ساڵی دەگرێتەوە: گرفتی تەندروستی لە ناو ئەم گرووپەی منداڵاندا بریتیە لە بەدخۆراکی، زگچوون، سووتانەوەی سیەکان، نەخۆشی مەلاریا، سیلی سیپەلاکەکان، کەمخوێنی، سۆریکە، کۆخەڕەشە و بەرکەوتنە جۆراوجۆرەکانی مایەوە و دەرەوە. زۆرجار منداڵانی ئەم تەمەنە پتر لەیەکێک لەو گرفتە تەندروستیانەی لەیەک کاتدا هەیە بۆیە ڕێژەی مردن لەناو ئەم تەمەنەشدا بەرزە هەرچەندە دەکرێ نەخۆشیەکانیان چارە بکرێن یان خۆیانی لێ بپارێزرێن.

٤- منداڵانی قوتابخانە: ئەم گرووپە ئەو تەمەنانە دەگرێتەوە کە دەکەونە نێوان ٥ و ١٥ ساڵی. هەرچەندە منداڵانی ئەم تەمەنە گرفتە تەندروستیەکانیان بەقەد هی لەخۆیان بچووکتر نییە، بەڵام ئەوانیش گرفت و نەخۆشیی تایبەت بەخۆیان هەیە. گرنگترین گرفتە تەندروستیەکانی ئەم گرووپە بریتین لە بەدخۆراکیەکی بزر یان مامناوەندی، تووشبوون بە هەندێ میکرۆبی وەک میکرۆبی نەخۆشیەکانی سۆریکە و مەلاریا و سووتانەوەکانی پێست و تووشبوون بە جۆرەها کرمی ناو ریخۆیەکان.

هۆکارەکانی تووشبوونی منداڵان به نەخۆشیەکان:

ئەو هۆکارانەی هاوکارن لەتووشبوونی منداڵان بەو نەخۆشیانە ئەمانەن:

١- هەژاری و نەخوێندەواری و نەبوونی پاکوخاوێنی: نەبوونی پاکوخاوێنی وەک نەبوونی ئاودەست و ئاوی ڕۆیشتتوی ناو بۆڕی و کۆبوونەوەی پاشەڕۆک و باش فڕێنەدانی پاشەڕۆکە گیانداریەکان... دەبنە هۆی بڵاوبوونەوە و گواستنەوەی نەخۆشیەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە و دەرکەوتنی پەتای ناو کۆمەڵ..بۆ نموونە: کۆبوونەوەی ژمارەیەکی زۆر لە ئەندامانی یەک خێزان لە ماڵێکی بچووک دەبێتە هۆی توشبوونیان بە نەخۆشی وەک سیلی سیەکان. نەبوونی ئاوی پاک نەخۆشی بڵاودەکاتەوە. نەبوونی ئاودەست و فڕێدانی پیسایی لەکۆڵانەکان نەخۆشیەکان پتر دەکات. کۆبوونەوەی پاشەڕۆکەکانی مایەوە دەبێتە هۆی زۆربوونی مێش و ئەوانیش نەخۆشیە میکرۆبیەکان دەگوازنەوە. هەژاری و خراپی باری ئابووری خێزان وا دەکات باوک نەتوانێ بەبڕی پێویست خۆراکی باش بۆ منداڵەکانی دابین بکات و ئەمەش دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی بەدخۆراکی کە خۆی لەخۆیدا هۆکارێکە بۆ لاوازبوونی بەرگری لەش و تووشبوون بە نەخۆشیەکان. نەخوێندەواری دایک و باوک وا دەکات نەزانن چۆن منداڵەکانیان پەروەردە بکەن و لەسەر ڕێگە تەندروستیەکان رایان بێنن و سەردانی بنکە تەندروستیەکان ناکەن تا منداڵەکانیان لە دژی نەخۆشیە درمەکان بکوتن. لەهەمان کاتیشدا کەمی دەزگای تەندروستی و کادری خزمەتگوزاری تەندروستی ڕاهێنراو دەبێتە هۆی کورت هێنانی خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان و بەشێکی گەورەی ئەو کۆمەڵگەیانە دەستیان ناگاتە ئەو خزمەتگوزاریانە.

٢- ئاووهەوا: ئاووهەوا ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێ لە بڵاوبوونەوە و جۆری ئەو نەخۆشیانەی تووشی منداڵان دێن. گەرمی و بەهێزی تیشکی ڕۆژ دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەندێ نەخۆشی پێست. ئاووهەوای شێدار یارمەتی بڵاوبوونەوەی مێشوولەی تایبەت بە گواستنەوەی نەخۆشی مەلاریا دەدات...

٣- دابونەریت: دابونەریتە کۆمەڵایەتیە دواکەوتووەکانیش یارمەتی پەیدابوونی هەندێ جۆرە نەخۆشی دەدەن، لەوانە: نەچوونە نەخۆشخانە لەکاتی منداڵبوون و مامانی نەخوێندەوار و بڕینی ناوکی منداڵ بە کەرەستەی پیس و بەستنەوەی بە هەندێ شتی تایبەت دەبنە هۆی تووشبوونی منداڵەکە بە نەخۆشی گزاز و مردنی. دەست نیشان کردن و چارەکردنی هەندێ نەخۆشی لەلایەن خەڵکانێک کە هیچ زانیاریەکی پزیشکیان نیە و بەکارهێنانی مادەی پیس، وەک ئەوەی لەناو کوردەواری خۆماندا باوبوو کە نەخۆشی (مانگ و ترسان) بە تواندنەوەی مس و بەکارهێنانی (جیقنەی مریشک و بۆق و کەچەسۆل) ئەنجام دەدران و دەبوونە هۆی نەخۆشی ترسناکتر.

٤- نەخۆشیە بۆماوەییەکان: هەندێ نەخۆشی کە بۆماوەیین و لە دایک و باوکەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوازرێنەوە لەو وڵاتانە زۆر باون وەک نەخۆشیەکانی (تالاسیمیا) و (کەمخوێنی شێوە داسوولکەیی).

کاریگەریەکانی باشکردنی تەندروستی منداڵان:

باشکردنی تەندروستی منداڵان دەبێتە هۆی زۆربوونی ژمارەی دانیشتووان لەو وڵاتانەداو ئەمەش دەبێتە هۆی پتربوونی ژمارەی ئەو دەمانەی کە پێویستیان بە خواردن هەیە. بۆیە لەو وڵاتانەدا پێویستە هەوڵ بدرێ نەک ژمارەی زۆرتر بەڵکو منداڵی باشتر بەرهەم بهێنرێ کە لەدوا ڕۆژدا کۆمەڵگەیەکی تەندروست بێتە کایەوە. درێژکردنەوەی ماوەی نێوان بوونی دوو منداڵ و بەکارهێنانی ڕێگەکانی نەهێشتنی منداڵبوون و کوتانی منداڵان لەدژی نەخۆشیە درمەکان و بچووک کردنەوەی قەبارەی خێزان گرنگترین ڕێگەچارەن بۆ ئەو گرفتە تەندروستیانەی لە وڵاتە ناوچە گەرمەسێر و کۆمەڵگە دواکەوتوو و هەژارەکان دا هەن.

أسماء الألوان / تصميم زانست / الصفحة: ٦٧ / ١٢/١/٠٩ / 1:06 AM