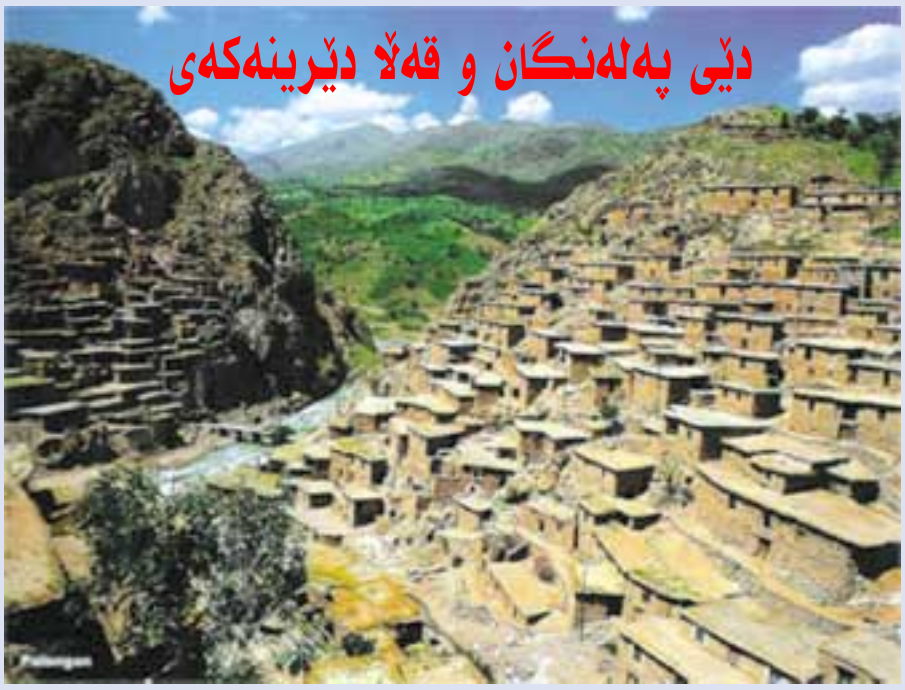
دێی پەلەنگان و قەڵا دێرینەکەی



ئا: محەمەد رەشاد عەزیز

پەلەنگان و قەڵا دێرینەکەی (٤٧) کیلۆمەتر لە شاری کامیارانی کوردستانی ئێرانەوە دوورە و دەشکەوێتە باکووری رۆژئاوای ئەم شارە، لا چەپ و لاراستی ئەم دێیەش بریتیە لە دۆڵێک.. خانووەکانی ئەم دێیە کە لەبەرد دروستکراون لە شێوەی پەیژەییێکە سەربانی هەر خانوویێک دەبێتە پایە بۆ ئەوەکەی دواتری.. ئەم دێیە جوانترین دێی دەڤەری کامیارانە نەتەنها لەبەر جوانی شێوەی دروستکردنی خانووەکانی بەم شێوە ستوونییە بەڵکو لەبەر جوانی سروشتی دەڤەرەکەش... دێیەکەش لە کەنار رووبارێکەوەیە کە ئاوەکەی تێکەڵ بەزێی سیروان دەبێت.. قەڵای پەلەنگانیش کە بۆ سەردەمی سەلجوقییەکان دەگەڕێتەوە جوانییەکی دیکە بە دەڤەرەکە دەبەخشێت.

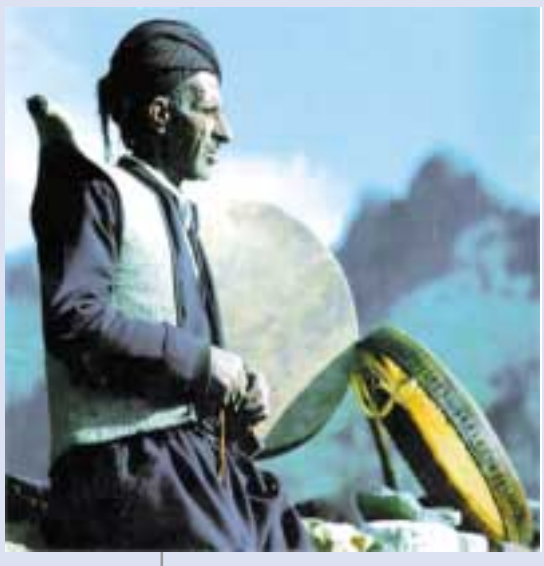
کۆنترین پەیکەر لە کوردستان دۆزراوەتەوە

کوردستان هەردەم پر لە سەیرو سەمەرەی جیهان بووە، کۆنترین پەیکەریش لە جیهاندا دۆزرابێتەوە هەر لەم وڵاتە دۆزراوەتەوە.. پەیکەرەکەشی ئەگەرێکی زۆری بۆ مەزەندە دەکرێت خوداوەندی هات و بە پیتی بێت لەبەرئەوەی ئەم خوداوەندە لەم وێنە کۆشەی خۆی بە دەستەوە گرتووە کە سیمبۆڵی هات و بە پیتییە لە مێژووی جیهانی کۆندا.. تیروکەوان و ئەندامی نێرینەو پیتی ئەلفا کە یەکەم پیتی نووسینی ئەلفابێیە هەرسێک نموونەی هێزی دەستە باڵاکانی بیروباوەڕی چەرخی کۆنن کە لە مێژووی جیهانی کۆندا بە خوداوەند ناسراون...

مێرگە سوور

مێرگە سوور ناوچەیەکی سنووریە لە سێگۆشەی سنووری نێوان عێراق و تورکیاو ئێران.. چیاو شاخ و داخی ئەم ناوچەیە بەردی و سەختن.. چیا بەرزەکانی کوردستانیش زۆربەیان کەوتوونەتە ئەو ناوچەیە.. بە زستانان تا بەهارێکی درەنگ بەفر چیاکانی ئەم ناوچەیە دادەپۆشێ و بەهاوینانیش ئاو و هەواییێکی سازگاری هەیە، ئەو هۆزانەی لەم دەڤەرەدا نیشتەجێن بریتین لە بارزانی و شێروانی و دۆڵەمەرِی هەروەها هەرکیش لەم دەڤەرەدا نیشتەجێن، شارۆچکەی مێرگە سوور پێنج شارەدێ و نزیکەی ٢٥٠ گوندی بەسەرە.. چیا بە ناوبانگەکانی ئەم دەڤەرە بریتین لە: شیرین و پیران و قەلەندەرو برادۆست و نیوەخین و بۆکەرو بیرکەستری و زەندین و بۆتین و هۆری و چارچل و گۆڤەند.

جل و بەرگی کوردی



هەر میللەتێک لە جیهاندا بەجل و بەرگی خۆی ناسراوە و شانازی پێیانەوە دەکات... هەندێ لەو شێوە جل وبەرگە میللییانە سادە و ساکارن و دروستکردنی هەندێکی دیکەیان پێویستی بە ماندووبوونە و هەندێکی دیکەیان جۆرە لەش داپۆشینێکە... جل و بەرگ و پۆشاکیش لای هەندێ لە میللەتان لەبیرکراوە و بۆتە جۆرە فۆلکلۆرێک بۆ یادەوەری... جل و بەرگی کوردیش لە رووی جوانی و پراکتیکیەوە تایبەتمەندییەکی زۆری بەخۆوە گرتووە: رانک و چۆغە و کورتەک و شەرِواڵ و پەستەک و کڵاوو جەمەدانی و کەواو سەڵتە و کڵاشی پەرِۆیین و بەلامپێچ و سوخمە و چارۆگ و کەوێ و کراس جوان و رەنگینن و لەکاتی ئەنجامدانی کاری قورسیشدا کردەنین...

ئەو پاتریەی لە چەند چرکەیەکدا بارگاوی دەبێتەوە!

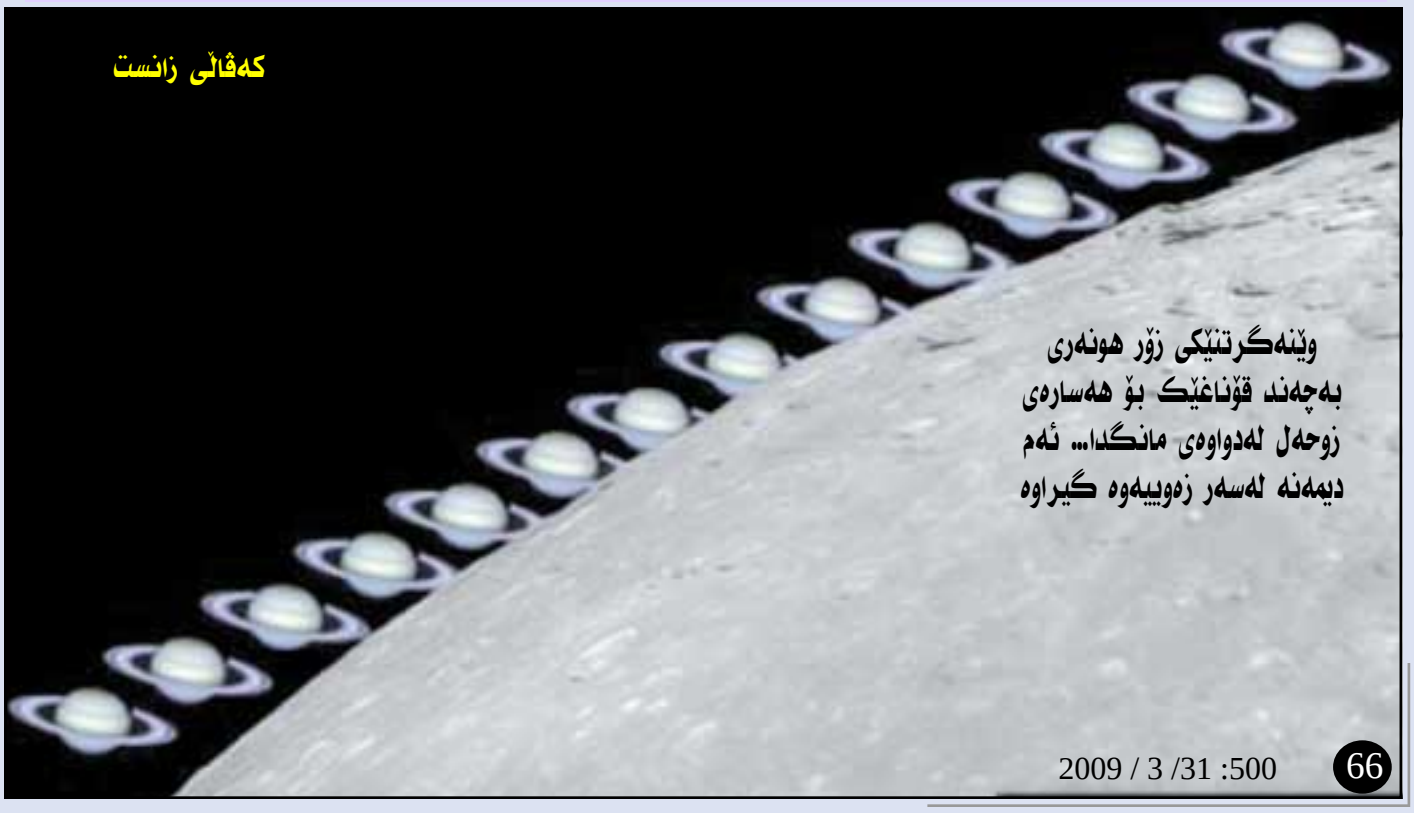
تیمێک لە زانایانی ئەمریکی رایانگەیاند سەرکەوتنیان وەدەستهێناوە لە داهێنانی جۆرە پاترییەک کە تەنها لەماوەی چەند چرکەیەک بارگاوی دەبێتەوە، ئەمەش دەبێتە شۆڕشێک لەبواری تەکنیکی عەمبارکردنی وزەی کارەبایی لە ماوەی ئەم دووساڵەی داهاتوودا.

ئەم تیمە لە پەیمانگە ماساتشوستس ی تەکنەلۆژی V.T.I.M لە ئەمریکا گەیشتونەتە ئەم دەرەنجامە لە میانەی بەرهەمهێنانی پاتریەکی تاقیکردنەوەیی کە لەتوانایدایە لەماوەی تەنها ١٠ چرکە تا ٢٠ چرکە بارگاوی ببێتەوە بە بەراورد لەگەڵ خێراترین پاتری کە لەماوەی ٦ خولەک بارگاوی دەبێتەوە. بۆیە سەردەمی چاوەڕوانکردنی کاتی دوورودرێژی بارگاوی کردنەوەی پاترییەکانی مۆبایل و لاپتۆپ و کۆمپیوتەری پەرتوکی کۆتایی پێ دێت لەدوای تەواوکردنی تەواوی لایەنەکانی ئەم لێکۆڵینەوە و دەرەنجامە سەرەتاییە هەرە سەرنجڕاکێشەکەی. ئەمە جگە لەبچووکی و تەنکی و سووکی خودی پاترییەکانی داهاتوو بە بەروارد لەگەڵ پاتریەکانی (Lithium) کە ئێستا لەنێو ئامێرەکانی سەروو بەکار دەهێنرێت.

لەمەودوا ئاو لەهەوا دەردەهێنرێت

کۆمپانیایەکی کەنەدی توانی چارەسەرییەک بۆ گرفتی کەمبوونەوەی بەردەوامی سەرچاوەکانی ئاوی سازگار بدۆزێتەوە لەسەر شێوەی دەرهێنان و ئامادەکردنی ئاو لەهەوا. ئەمەش بریتیە لە ئامێرێک لەلایەن کۆمپانیای (Element - 4 -)ی کەنەدی ئامادەکراوە لەمیانەی پێشانگایەکی تەکنەلۆژی لە مانهاتنی نیویۆرک نمایش کراوە و بەکورتی کارەکەی بریتیە لە ٣ گلۆپی تایبەتی کە دەتوانرێ بەهۆیەوە (شێ) ی نێوهەوا چڕدەکاتەوە تا لەکۆتاییدا دڵۆپەکانی ئاو کۆدەکاتەوە و دەرەنجام ئاوی پاک و سازگاری لێ بەرهەم دێت!

ئەم ئامێرە ناونراوە (ئاشی ئاو) لەسەر شێوەی تۆپێکی گۆڵف ی گەورەیە و بۆ دووبەش لێک دەکرێتەوە تیرەی دەگاتە ٣ پێ و لە پلاستیکی سپی دروستکراوە و لەچەند فلتەرێک پێکهاتووە بۆ پاک کردنەوەی هەواو شێی وەرگیراو لە تۆز و خۆڵ تەنۆچکە وردەکان.



شەڕی ساردی گۆگڵ و مایکرۆسۆفت بەرەو کوێ؟

ئامادەکردنی: دیار عەزیز

لە ژمارەی رابردوو کەمێک باسمان لە جیاوازی نێوان هەردوو پۆستی ئەلیکترۆنی (Gmail) و (Hotmail) کرد لە وێشەوە تیشکمان خستە سەر رکابەری نێوان مایکرۆسۆفت و گۆگڵ،بەڵام لەم ژمارەیەدا هەوڵدەدەین تیشک بخەینە سەر کرۆکی ناکۆکی نێوان ئەم دوو کۆمپانیایە کە لەم خاڵانەی خوارەوە خۆی دەبینێتەوە:

- خزمەتگوزاری (Google Docs):

ئەم خزمەتگوزاریە لە سەرەتای گەرم بوونی رکابەریەکانی نێوان ئەم دوو کۆمپانیایە کەوتە کارەوە بە جۆرێک خزمەتگوزاریەکە بووە جێگرەوەی بەرنامەی (Microsoft Excel)ی بە ناوبانگ بە شێوەی ئۆنلاین و زەنگێکی ئاگادارکەرەوەش بوو بۆ مایکرۆسۆفت کە بە کارهێنەران تاهەتایی بە تەنها سۆفتوێرەکانی مایکرۆسۆفت بە کارناهێنن!

لەم دواییەشدا ئەم خزمەتگوزاریە لە چوارچێوەی پۆستی ئەلیکترۆنی (Gmail) خرایە کار بۆ کردنەوەی فایلەکانی (PDF) بە بێ پێویست بوون بە بەرنامەکانی تایبەت بەم بوارە ئەمەش تایبەتمەندیەکی دیکە دەداتە پۆستی (Gmail) و کۆمپانیای گۆگڵ ،چاودێرانی بواری ئای تی وای بۆ دەچن کەئەم هەنگاوەی گۆگڵ سەرەتا بێت و شتی دیکەشی بە دوای دابێت بۆ نموونە دیزاین کردن و خستنە کاری سیستەمێکی دیکەی رکابەری سیستەمی ئیشپێکردنی (ویندوز) هەر ئەمەش مایکرۆسۆفتی خستۆتە بارێکی نا ئارامەوە .

- خزمەتگوزاری (Translation):

ئەم خزمەتگوزاریە سەرەتا لە لایەن کۆمپانیای گۆگڵ بە چەندین زمانی زیندووی جیهانی لەوانە ئینگلیزی بۆ (عەرەبی، فەرەنسی، رووسی، کۆری..... هتد)وە بە پێچەوانەشەوە خرایە روو بەهەرسێ جۆری (Text) و(Web page)و (Search Translate)و بەکارهێنەرێکی زۆری بۆ خۆی کێش کردو گورزێکی توندیشی لە مایکرۆسۆفتدا، لە وەش خراپتر لاسایی کردنەوەی ئەم خزمەتگوزاریە بوو لە لایەن مایکرۆسۆفتەوە کە تیایدا سەرکەوتووش نەبوو ئەوەندەی تر بەکارهێنەرانی لە خۆی دوورخستەوە.

- پۆستی ئەلیکترۆنی:

هەرچەندە هەندێک لە جیاوازی نێوان (Gmail) و(Hotmail)مان خستەڕوو بەڵام بوونی رووپەرە سادەکەی (Gmail)و خزمەتگوزاری (spelling Check) کە تەنها لە پۆستی (Gmail)دا هەیە لە گەڵ چاتکردنی راستەوخۆ و بوونی (Calendar)و چەندین خزمەتگوزاری دیکە لە گرنگترین ئەو هۆکارانەن کە پۆستی ئەلیکترۆنی (Gmail) یان خستۆتە پێش (Hotmail). درێژەی هەیە .....

گۆگڵ و درۆی نیسان؟!

گومانی تێدانیە هەموومان درۆی نیسانمان بیستووە و کەم تا زۆر کەوتوینە داویەوە وە زۆر جاریش درۆی نیسان رووداوی کۆمەڵایەتی ناخۆشیشی لێکەوتۆتەوە ،بەڵام ئەوەی لێرەدا مەبەستمە باسی بکەم کە جیهانی (ئای تی) یش بە دەر نیە لە درۆی نیسان،بە جۆرێک ئەگەر بێتوو ئەرشیفی کۆمپانیای گۆگڵ لە ماوەی (٩) ساڵی رابردوو هەڵبدەینەوە تووشی چەندین درۆی نیسانی گۆگڵ دەبین کە تیایدا خستنە کاری چەندین خزمەتگوزاری ناوازەی راگەیاندووە و بە کارهێنەرانی توشی شۆکی کردووە لێرەدا ریزبەندی درۆیەکانی مانگی نیسانی گۆگڵ بە گوێرەی ساڵەکان دەخەینەڕوو:

*** (١) ی نیسانی ٢٠٠٠:**

لە م ساڵەدا و لەیەکەم گاڵتەی دا بە بۆنەی (١) نیسان گۆگڵ خزمەتگوزاری (Google plex mental)ی راگەیاند بە گوێرەی راگەیاندنەکەی گۆگڵ ئەم خزمەتگوزاریە بیروبۆچونی بەکارهێنەری دەخوێندەوە و دەیخستە خانەی سێرچ کردنی گۆگڵ ،ئەم لینکە بکەرەوە:

www.google.com/intl/en/mentalplex/

*** (١) ی نیسانی ٢٠٠٢ :**

لەم ساڵەشدا گۆگڵ بۆ جاری دووەم بە گاڵتە خزمەتگوزاری (Rank Pigeon) ی ررگەیاند کە خۆی دەنوێنێ لە هەڵسەگاندنی ماڵپەرەکان لە رێگای باڵندەی کۆتر! ؟

- ئەم لینکە بکەرەوە:

www.google.com/technology/pigeonrank.html

*** (١) ی نیسانی ٢٠٠٤:**

لەم ساڵەدا گۆگڵ هەلی کارکردنی لە سەر مانگ خستەروو لە تاقیگەکانی(Luna/x) کە سیستەمێکی نوێی گۆگڵە و جێگای سیستەمی ویندۆز وماکنتۆش دەگرێتەوە بێگومان ئەمەش هەر درۆی نیسان بوو.

- سەیری ئەم لینکە بکە:

www.google.com/jobs/lunar-job.html

*** (١) ی نیسانی ٢٠٠٥:**

ئەمجارەیان گۆگڵ دروستکردنی خواردنەوەیەکی راگەیاندبوو گوایە چالاکی مێشکی بەکارهێنەران بەهێز دەکات ،بەڵام ئەم خواردنەوەیە تەنها بۆ ئەوانەیە کە داوەتنامە بۆ هاوررێیانیان لە پۆستی (Gmail) دەنێرن:

www.google.com/googlegulp/

*** (١) ی نیسانی ٢٠٠٦:**

لەم ساڵەدا گۆگڵ بە شێوەیەکی دیکە هاتەپێش و خزمەتگوزاری (Google Ro-mance) خستەروو تیایدا لە رێگای سێرچ کردن چەند ماڵپەرێکی ژواندانانی خستبووە روو هەر بۆ گاڵتە!؟

- ئەم لینکە بکەرەوە:

www.google.com/romance

*** (١)ی نیسانی ٢٠٠٧:**

- ئەمجارەیان گۆکڵ درۆی نیسانی بەشێوەیەکی تر رازاندبوەوە بەجۆرێک لە درەنگانێکی شەوی (٣١ /٣/٢٠٠٧) رێک لەکاتژمێر (١١ر٣٠) خولەک رایگەیاند کەوا خزمەتگوزاری (Gmail paper) ی خستەکار بۆ ناردنی پۆستی ئەلیکترۆنی لە رێگای پۆستی تەقلیدی!؟

mail.google.com/mail/help/paper/index.html

-بەهەمان شێوە لە هەمان ساڵدا لە سەیرترین هەواڵی دا گۆگڵ راکێشانی هێلی ئینتەرنێتی لەرێگای ئنجانەی (W.C) راگەیاند بەهۆی ئامێرێک کە لە لایەن کۆمانیای گۆگڵ دروستکراوە (هەڵبەتە لە چوارچێوەی درۆی نیساندا) لە هەمووی خۆشتر ئەوە بوو ئەم هەواڵەی گۆگڵ لە چوارچێوەی درۆی نیساندا هاتەکایەوە کەچی هەندێ لە لاپەرەکانی ئایتی لە رۆژنامەو گۆڤارەکانی لە مەر خۆمان رێک ئەم هەواڵەیان بۆ خوێنەرانی ئازیز گواستبووە و بە دواهەمین پێشکەوتنی تەکنەلۆژیان لە قەڵەمدابوو!؟ سەیری ئەم لینکە بکە :

www.google.com/tisp/install.html

سەرباری راگەیاندنی چەندین خزمەتگوزاری لەلایەن کۆمپانیای گۆگڵ لە (١) ی نیسان بە گاڵتە و درۆی نیسان،بەڵام لە هەمانکاتدا لەم بەرواردا گۆگڵ چەند خزمەتگوزاریەکی بەراستیشی خستۆتەروو لەوانە خستنەکاری پۆستی بەناوبانگی (Gmail) لە (١)ی نیسانی (٢٠٠٤) وە هەروەها خزمەتگوزاری (Google RideFinder) بۆ چاودێری ئۆتۆمبێلی (لیمۆ زین) لە رێگای (JPS) لە هەمان بەرواردا.

لە کۆتایی دا دەبێت بۆ (١) ی نیسانی ئەم ساڵ گۆگڵ چی لە ژێر سەر بێت ؟ئەم بابەتەش بۆ ئاگاداری ئێوەی بەرێزە لە گاڵتەکانی گۆگڵ تاوەکو نەکەوینە داوی درۆی نیسانی گۆگڵ و خوینەرانیشی پێ بە هەڵەدا نەبەین.

نۆڕینگەی

تووره‌گەی ئاو چیە..؟

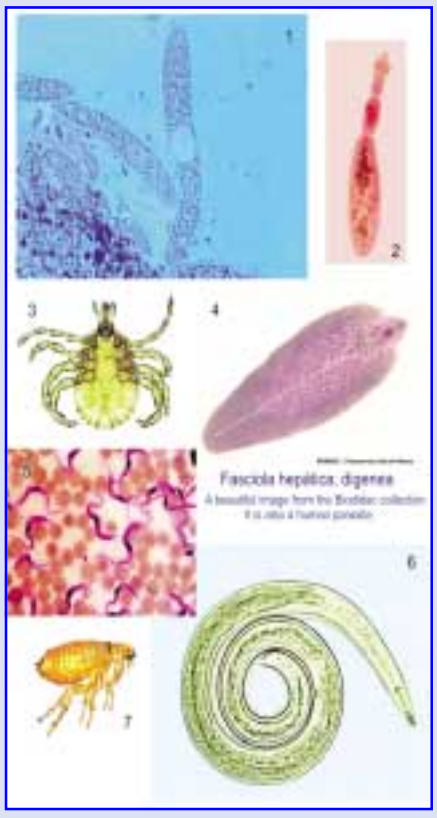
ئامادەکردنی: د. فەیسەڵ بڵباس

خوێنەرێک بە ناوی (رێبوار) دەپرسێت: تووره‌گەی ئاوی چیە و لە چیەوە پەیدا دەبێ و نیشانە و چارەکردنەکانی چین، تکایە..؟

وەڵام: مەبەست لە دەستەواژەی تووره‌گەی ئاوی (کیس مائی) جۆرە کرمێکە کە ناوە پزیشکیەکەی (Echinococcus Granulosus)ە. ئەو کرمە لە سووڕی ژیانیدا لەناو دوو گیاندار (خانەخێ) دا دەژی. یەکێکیان خانەخوێی سەرەکی و ئەوی دیکەیان ناوەندیە. کرمەکە لە جۆری شریتیە، واتە پان و چەند سانتیمەترێک درێژە و بە زۆری لە ناو ریخۆڵۆکی ئەو ئاژەڵ و گیاندارانەدا دەژی کە گۆشت خۆرن، وەک: سەگ و گورگ و ڕێوی. کرمی پێگەیشتوو لەناو ریخۆڵەی ئەو ئاژەڵانەدا بەردەوام هێلکە دەکات و لەگەڵ پیساییاندا فڕێ دەدرێتە دەرەوە. کە هێلکەی پێگەیشتووی کرمەکە دەکەوێتە سەر گژوگیا و ئاژەڵی رووەک خۆری وەک مەڕومالات و چێڵ و مانگا دەیخوات، یان مرۆڤ سەوزەیەک دەخوات کە پاک نەکراوەتەوە و ئەو هێلکانەی پێوەیە، ئەوا هێلکەکە دەچێتە ناو گەدە و ریخۆڵەکانەوە و لەوێشەوە کرمۆکەیەکی بچووکی لێ دێتە دەرەوە کە دیواری ریخۆڵە کون دەکات و لەگەڵ سووڕی خوێندا دەڕوات. لەبەر ئەوەی بەشی هەرە زۆری خوێنی گەڕاوەی ناو ریخۆڵەکان بەناو جگەردا تێدەپەڕن، بۆیە ئەو کرمۆکەیە بەزۆری لەناو جەرگدا دەگیرسێتەوە و وردە وردە گەورە دەبێ و لەسەر شێوەی تۆپێکی خڕی پڕ لە ئاو دروست دەبێ، کە لەماوەی چەند ساڵێکدا رەنگە بەقەد تۆپێکی یاری تۆپێن گەورە بێت. لەوانەشە کرمۆکەکە بەناو جەرگدا ڕەت بێت و بگاتە شوێنی دیکەی وەک سیپەلاک و مێشک و هەر شوێنێکی دیکەی لەش. ئەوکاتە تووره‌گە گەورەکە دەبێتە هۆی پەیدابوونی گرێیەک لەو شوێنەدا کە یان ئەندامەکە دەئاوسێ و ئازاری دەبێت و هەستی پێدەکرێت یان شوێنێک دەگرێت و دەبێتە هۆی لەکارخستنی ئەو ئەندامە یان رێبازی شلەیەکی وەک زراو و...تد. بۆیە نیشانەکانی بوونی تووره‌گەی ئاوی دەوەستێتە سەر ئەو شوێنەی کە تێیدا دروست بووە. ئەگەر لەناو جگەردا بێت جگەر ئەستوور دەکات، ئەگەر لەناو مێشکدا بێت، لەبەر ئەوەی ناو مێشک داخراوە و شوێنی گەورەبوونی کەمە بۆیە هەر زوو وەکو گرێیەک کە بەشێک لەمێشک داگیر دەکات دەردەکەوێ و رەنگە، بەهۆی بەرزکردنەوەی پەستانی ناو مێشک ببێتە هۆی لەدەستدانی جووله یان تەنانەت نیوە ئیفلیج بوونیش. نیشانەکانی بەپێی ئەو شوێنەی مێشک و ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدات دەردەکەون. چارەکردنیشی تەنیا بە لابردنی ئەو گرێیەوە دەبێ کە بەزۆری بە نەشتەرگەری دەکرێ، چونکە تا ئێستا دەرمانی وا نیە لە شوێنی خۆی بیپووکێنێتەوە، هەرچەند تاقیکردنەوە لەسەر هەندێ دەرمان هێشتا هەر بەردەوامە.

ئەگەر تووره‌گە ئاویەکە لەناو لەشی مەڕومالات بێت ئەوا کە سەردەبڕێن و گۆشتەکەیان بۆ خواردن بەکاردێت ئەوا دەبێ تووره‌گەکە بە تەواوی لێکرێتەوە، چونکە ئەگەر لەکاتی کەوڵ کردندا بتەقێت ئەوا پڕی ناوەوەی سەرە کرمی تازەیە و بەناو گۆشتەکەدا بڵاو دەبێتەوەو هەرکەسێکی ئەو گۆشتە بخوات، ئەگەر باش نەگوڵاببێت، ئەوا تووشی کرمەکە دەبێت، بەڵام ئەوجارە دەچێتە ناو ریخۆڵەوە و لەوێ وەکو کرمێکی ئاسایی دەبێ و نابێتە تووره‌گەی ئاوی. واتە مرۆڤ ئەمجارە دەبێتە خانەخوێی سەرەکی کرمەکە.

ئەوەی تێبینی دەکرێ ئەوەیە کە بەزۆری لەکاتی دۆزینەوەی ئەو تووره‌گە ئاویە لەناو لەشی مەڕومالاتی سەربڕاو، یەکسەر تووره‌گەکە فڕێ دەدرێتە بەر دەمی سەگ، بەتایبەتی لەگوندان، و ئەویش وەکو گۆشت دەیخوات و کرمی لەناو ریخۆڵەدا دروست دەبێت و کە کرمەکە گەورە دەبێت ئەوا هێلکە دەکات و فڕێ دەدرێتەوە دەرەوە. بەمەش سووڕی ژیانی کرمەکە بەردەوام دەبێتەوە.



لەوانەیە کرمۆکە لەناو جەستەی مەڕومالات دا هەبێ و کە گۆشتەی دەخورێت لێی دێتە دەرەوە و دەبێتەوە کرمی تووره‌گەیی.

پیرەڵۆک بوونی دەست و پێیەکان

خوێنەر خوشکە (نەجیە): دەڵێ کە لە ماڵەوە جلک دەشۆم و کۆڵ دەکەم یان ماڵ دەشۆم دەبینم ناو لەپ و بنەپێم سپی و نەرم دەبن دەڵێی لێی دادەکەڵێت. ئەمە بۆچی وایە و ئایا زیانی تەندروستی هەیە..؟

وەڵام: پێستی ناو لەپ و بنەپێیەکان وەکو پێستی شوێنەکانی دیکەی لەش نین. پێستی ئەو دوو جێیە زۆر ئەستوورە و چینی دەرەوەیان لە چەندین چینە خانەی رەق و مردوو پێکهاتووە. ئەمە لەبەر ئەوەی بەردەوام دەکەونە بەر زەبری خشان و بەرکەوتنی رۆژانە. کاتێک کە پێستەی ئەو دوو ناوچەیە بۆ ماوەیەکی زۆر تەڕ دەبن، بڕێک لەو ئاوەی دەورەپشتیان هەڵدەمژن و چینە رەقە مردووەکەی پێست بەهۆی هەڵمژینی ئاوەکەوە هەڵدەدەفێ و لە چینەکە زیندووەکەی بنەوەی خۆی دوورتر دەکەوێتەوە. بۆیە پێستەکە رەنگدانەوەی خوێنی لوولەخوێنەکانی ژێرەوەی تێدا نابینرێت و رەنگە پەمبەییەکەی لەدەست دەدات و ڕەنگی سپی هەڵدەگەڕێ. لەبەر ئەوەیش کە پێستەکە دەکشێ و گەورەتر دەبێ بۆیە لۆچی لێ پەیدا دەبێت و وەکو پێستی مریشکی کوژراوەی ئاوەڕووت کراوی لێدێت. بەم دیاردەیە دەگوترێ (پیرەڵۆک بوون). ئەمە پاش ماوەیەک کە دەست لە شووشتنەکە هەڵدەگری و ئاوی ناو ئەو چینەی پێستەکە دەبێتە هەڵم و وشک دەبێتە پێستەکە وەکو خۆی لێدێتەوە. لە رووی تەندروستیەوە زیانێکی ئەوتۆی نیە، بەڵام رەنگە ناسکتر بێت بۆ بەرکەوتن و زووتر پێستەکە دادەماڵێ ئەگەر زۆری لێ بکرێ. ئەم دیاردەیە هەر لە زیندووواندا نیە بەڵکو لەو مردووانەشدا زۆر بەباشی دەبینرێت کە لەناو ئاودا دەخنکێن و بۆ ماوەیەک دەمێننەوە و وەکو نیشانەیەکی کەوتنە ناو ئاوەوە پشتی پێ دەبەسترێت. لە پزیشکی دادوەریدا بە نیشانەی کەوتنە ناو ئاوەوە و مانەوەی بۆ ماوەیەک دادەنرێ، بەڵام لەبەر ئەوەی ئەم دیاردەیە لە زیندوو و مردووواندا روو دەدات بۆیە ئەمە نیشانەی خنکان نیە لەناو ئاودا بەڵکو تەنیا ئەوە دەگەیەنێ کە ئەو لاشەیە لەناو ئاودا ماوەتەوە، ئەوجا پێش کەوتنە ناوەوە گیانی لەدەست داوە یان لەکاتی کەوتنە ناو ئاوەکەوە ئەوا بەو نیشانەیە نازانرێت.

زۆری جوولە و کەمی تێبینی لە منداڵاندا

و: بەهرە بڵباس

زۆر جوولەکردن و کەمی یان نەبوونی ئاگاداری و تێبینی لە منداڵاندا یەکێکە لەو تێکچوونە رەفتاریانەی کە تووشی منداڵان دێت، کە لەدواییدا زۆر گرفتی خوێندن و فێربوونی لێ دەکەوێتەوە. ناوە پزیشکییەکەی (Hyperactive ADHA- syndrome deficit tention)ە. ئێستا وای لێهاتووە هەرکە منداڵەکە چالاکیەکی زۆر و جوولەکردنێکی لە رادەبەدەر دەنووێنێ یەکسەر کەسوکارەکەی ترسی ئەوەیان لێ دەنیشێت نەوەکو تووشی گرفتێکی لەم جۆرە بووبێ، بەڵام زۆری جوولە و چالاکی منداڵ پلەی هەیە و کەمێکیان بە نەخۆشی دادەنرێن. سەرەتا پێویستە ئاماژە بەوە بدەین کە ژمارەیەک لە توژینەوەی زانستی تازە سەلماندوویانە کە هەندێک مادەی رەنگکردن و تامووبۆدانە خواردنە دروستکراوەکان بەرپرسێتی تووشکردنی ئەو جۆرە دەردەیان بۆ منداڵان دەکەوێتە ملەوە. ئەمە بووەتە هۆی ئەوەی هەندێک لەو کۆمپانیایانەی کە خواردنی منداڵانە دروست دەکەن واز لە بەکارهێنانی ئەو جۆرە مادانە بێنن. پزیشکانیش پێیان باشە ئەو خواردنانەی ئەو مادانەیان تێدایە نەدرێنە منداڵان.

ئەو گرفتە لە رەفتاری منداڵان هەر لە تەمەنی گچکەییەوە بەدیار دەکەوێ و تا تەمەنی هەرزەکاریش بەردەوام دەبێت. لە نیشانە دیارەکانی ئەوەیە کە منداڵەکە زۆر بە ئاسانی بیری پەرتوبڵاو دەبێ و ناتوانێ چاوداتە کارێک و کۆنترۆڵی لەسەر لەشی خۆی نامێنێ. بۆیە دەبێتە منداڵێکی تێکدەر و هاروهاج و زوو هەڵدەچێ و بەهیچ قایل نابێت.

ئەم نەخۆشییە بە تێکچوونێکی رەفتاری (سلوکی) باو لەناو منداڵان دادەنرێت. بەوەش دەناسرێتەوە کە منداڵەکە هەمیشە لە جوولە دایە و لە هیچ شوێنێک ئۆقرە ناگرێت و دانانیشێت. هەروەها وەڵامی داواکاریە سادەکانیش ناداتەوە و بەقسەی کەس ناکات و بەشێوەیەکی سەرشێتانە یاری دەکا و هاوار و قیژە لێدەدات و پەکی بە هەست و نەستی خەڵکی دەوروپشتی نیە.

بەزۆری نیشانەکانی ئەو ناتەواویە لە تەمەنی (١٨) مانگیدا دەردەکەوێ، بەڵام بەزۆری و بە بێ ئەوەی دەست نیشان بکرێ تێدەپەڕێ، تا دەگاتە تەمەنی هەرزەکاری. لەهەر تەمەنێکدا نیشانەی جیاوازی خۆی هەیە. لە منداڵی گچکەدا زۆر گریان و هاوارکردن و هێورنەبوونەوە و کەم نووستن دیارترین نیشانەکانین. هەندێ جار شیر ناخوات و مەمک ناگرێ. وە زۆری تێنوو دەبێ. ئەمەش مانای وایە کە ترشە ئەمینیە چەورەکانی لەلەشدا کەم بۆتەوە. لەوانەیە بەسەرکی خۆی لە زەوی یان شتی دیکە بدات هەمیشە بیلەقێنێ و زۆر سەری بجوولێنێ. لەوانەیە فێرە گاگۆڵەکردن نەبێ و یەکسەر دەست بە رۆیشتن بکات، بەڵام منداڵی گەورەتر جوولەیان زۆر دەبێ و ناتوانن بەبەردەوام لە شوێنێک دانیشن و داواکاری سادەکانیش بەجێ ناگەیەنێ. لەوانەیە کاری ترسناک بکات و گوێ بە مەترسیەکان نەدات چونکە ئەوەندە تێبینی نامێنێ و ناتوانێ تەرکیز بکاتە سەر کار. ئەرکەکانی قوتابخانەی بەجێ ناگەیەنێ. لە یاریکردندا زۆر شەڕانی دەبێ و لە کاتی نەشیاودا قسە دەکات و گوێ بە هەست و نەستی ئەوانەی دەوروپشتی نادات. سەیر ئەوەیە ئەو منداڵانە زۆر زیرەکن، بەڵام لەبەر نەبوونی رێکوپێکی لە کارەکانیان دا ناتوانن ئەرکەکانیان بەچاکی بەجێ بگەیەنن.

پزیشکان ئەو منداڵانە بۆ سێ جۆر دابەش دەکەن کە بەشێکیان تەنیا توانای چاودانە کاریان (ترکیز) نامێنێ و بەشەکەی دیکە زۆر جوولە و چالاکیان دەبێ و بەشی سێیەمیان تووشی هەردوو جۆرە ناتەواوی دەبن پێکەوە.

ئەو ناتەواویە بەزۆر شێوە کار لە ژیانی ئەو منداڵە دەکات بەتایبەتیش لە ژیانی ئەکادیمیدا. تێبینی کراوە پتر لە نیوەی ئەو منداڵانەی تووشی ئەو جۆرە ناتەواویە هاتوون جۆرە ناتەواویەکی دیکەشیان هەیە بەتایبەتی لە بواری فێربوونی قسەکردندا. بۆیە هەرچەندە زۆر زیرەکیشن بەڵام ئەو کەموکورتیە وادەکات لە خوێندن پاش کەون. لەوانەیە ئەوانە لەدواڕۆژدا مرۆڤی شەڕانی دەرکەون و تاوانی کۆمەڵایەتی ئەنجام بدەن.

زانایان دەڵێن ناتەواویەکە لە مێشکدایە چونکە ناتوانێ مامەڵە لەگەڵ هەموو ئەو ورووژانانە بکات کە بەجارێک بۆی دەچن. ئەمەش لەبەر بوونی چەند ناتەواویەکە لەو مادە کیمیاویانەی کە لەنێوان دەمارەخانەکان دا دێن و دەچن و نیشانەکان بەیەک دەگەیەنن، بەڵام ئەمە بەتەنیا هۆکار نیە بەڵکو زانایان پێیان وایە سەیرکردنی تەلەفزیۆن لە تەمەنی گچکەییدا و کەمی نووستن لەوانەیە هاوکاربن لە پەیدابوونی ئەو ناهەمواریە رەفتاریانەدا.

بۆ دەست نیشان کردنیش تا ئێستا هۆکارێکی دیار و ئاشکرا نەدۆزراوەتەوە بۆیەش بەرنامەدانان بۆ چارەکردنی زەحمەتە و پزیشکان پشت بە تێبینیەکانی دایک و باوک و مامۆستایانی دەبەستن.

تا ئێستا چارەسەریەکی یەک شێوە بۆ هەموو جۆر و بابەتەکانی نیە بۆیە هەر حاڵەتێک دەبێ بە جیا لێی بکۆڵرێتەوە و چارەسەری گونجاوی بۆ دابنرێت، بەڵام بەگشتی سێ جۆرە چارەسەری هەیە کە ئەمانەن:

١- چارەکردن بە دەرمان: هەندێ دەرمان هەیە کە یارمەتی منداڵەکە دەدات بۆ ئەوەی پتر چاوداتە کارەکانی و جوولەی کەم کاتەوە.

٢- چارەسەری رەفتارئامێز: ئەوەش بریتیە لە چەند دانیشتنێکی راوێژکارانە لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕی دەروونی یان ئەوەی پسپۆڕە لە رەفتارکردنی مرۆڤ بۆ ئەوەی منداڵەکە لەسەر رەفتاری ئاسایی رابێنێت.

٣- چارەکردن بە خواردەمەنی: خواردن رۆڵێکی گرنگی هەیە لە کەمکردنەوەی جوولە و چالاکیەکانی منداڵان. بە لێکۆڵینەوە دەرکەوتووە کە چەوری (ئۆمێگا ٣)، کە ترشێکی ئەمینی سەرەکیە و لە گۆشتی ماسیدا زۆرە بۆ کارکردنی مێشکی منداڵ زۆر گرنگ و پێویستە.

بۆ خۆپاراستنیش دەکرێ منداڵ لەو خواردنانە دوور بخرێتەوە کە ئەو مادانەی تێدایە و بە لێکۆڵینەوە سەلمێنراوە کە دەبنە هۆی ئەو گرفتە. هەندێ لە وڵاتانی رۆژئاوا ئەو خواردنانەیان قەدەغەکردووە لە وڵاتەکانیاندا. بۆ ناسینەوەی ئەو مادە رەنگ کەرانەی ناو خواردنە قوتووکراوەکان ناوی هەندێکیان لێرەدا دەنووسینەوە.

(E102) Tartrazine
(E124) R Ponceau
(E110) Yellow Sunset
(E122) Carmoisine
(E104) Yellow Quinoline
(E129) AC Red Allura

لەگەڵ ئەو مادەیەی بۆ پاراستنی خواردنەکە بەکار دەهێنرێ کە لە جۆری:

(E2) benzoate Sodium