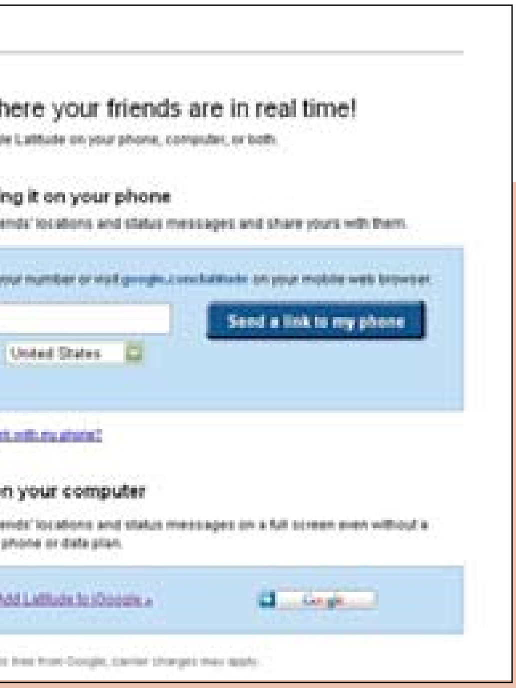
ئیمێڵەکەت و چەند زانیارییەک

سڕینەوەی ئیمێڵەکەت لە یاهوودا بۆ هەمیشە

زۆر جار ئێمە لە یاهوودا چەندین ئیمێل دەکەینەوە، نازانین سەردانی کامە ئیمێلیان بکەین، بۆ ئەوەی ئیمێلێك لە یاهوودا بۆ هەمیشە بسڕینەوە پێویستە ئەو سایتە بکەینەوە https://edit.yahoo.com/config/delete_user و پاشان ناوی ئیمێلەکە و پاسۆردەکەت بنووسە. ئیدی بۆ هەمیشە ئەو ئیمێلە دەسڕێتەوە، بەڵام دەبێ ئەوە بزانی کە هەرچی تێیدایە دەسڕێتەوە، هەتا شەش مانگی تر ناتوانی ئیمێڵێك بەو ناوە بکەیتەوە.

ئیزن نەدان بەو ئیمێڵانەی کە حەزیان لێ ناکەین

جار هەیە هەندێك کەس و کۆمپانیا ئیمێلمان بۆ دەنێرن بێ ئەوەی کە ئێمە حەز بە هاتنی ئەو ئیمێڵانە بکەین، بۆ ئەم مەبەستە کاتێك ئیمێڵەکەت کردەوە فرمانی Option کلیك بکە. پاشـان لاپەڕەیەك دەکرێتەوە و لەودا لە بەشی Block addresses کلیك بکە، لە بەشی Add block ئیمێلی ئەو کەسە بنووسە کە ناتهەوێ ئیمێلی ئەوت بۆ بێت. دەتوانی تاکو 500 ئیمێڵ بنووسی.



لە هەر شوێنێک لە جیهان

لەم هەفتەیەدا کۆمپانیای گوگل خزمەتگوزارییەکی نوێی لەسەر سایتەکەی دانا، هەروەها پرۆگرامێکی بچووکی بەناوی Latiude بۆ مۆبایل دانا، بەکارهێنەر بەهۆی دانانی ئەو پرۆگرامە لەسەر مۆبایلەکەی ئەو خزمەتگوزارییەی گوگل شوێنی جوگرافیایی بەکارهێنەرەکە بۆ هاوڕێ و نزیکەکانی خۆی

داهێنانی تەکنەلۆژیا

تەلەفۆنی سکای

ئەوەی لەو وێنەیەدا دەیبینن، نە جیهازی بێ تەلە و نە هاندێکی مۆبایل، بگرە تەلەفۆنی تایبەت بە سایتی سکایە، سایتی سکای تەلەفۆنێکی نێونەتەوەییە کە لە ڕێگای ئەنتەرنێتەوە سوودی لێوەردەگیرێ، ئەو تەلەفۆنە لە ڕێگای کێبڵی USBیەوە بە کۆمپیوتەرەوە پەیوەند دەدرێ.

کتێبخانەی ئەمازۆن

کتێبخانەی کیندل 2ی ئەمازۆن، ئەو بەرهەمە دیجیتاڵییە نوێیە کە گۆڕانکارییەکی نوێی لە جیهانی خوێندنەوەدا پێك هێناوە، ئیدی بەهۆی ئەوەوە مەترسی لەناوچوونی کتێبت نامێنێ، لە ڕێگای ئەوەوە کتێب لە ئەنتەرنێت دادەبەزێنی و دەتوانی بیخوێنیتەوە.

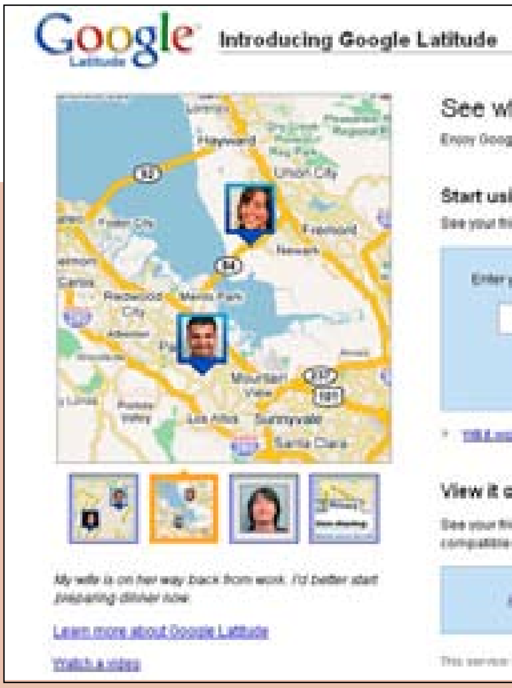
نۆت بوکی لەمسی

ئەو نۆتی بووکەی لە وێنەکەدا دەبینن، بەرهەمێکی نوێی کۆمپانیای ئاسۆسە، کێشەکەی تەنیا 700 گرامە، شاشەکەی لەمسییە و هیچ کیبۆردێکی نییە، تەنیا بە پێنووسێکی تایبەت دەبێ سوودی لێوەرگری، ناوی ئەو نۆت بووکە PC Eee 701..

داهێنانی هاردێکی 4 ترابایتی

هارد شـوێنی داکردنی داتاکانـە لە کۆمپیوتەردا، بەهـۆی پێداویسـتی ڕۆژانەی مرۆڤ بە شـوێنی ڕاگرتنـی داتاکان، لـە دۆکیۆمینت و دەقەوە بگرە تا دەگاتـە گۆرانی و فیلم و وێنە..هتد. پێویسـتی بە شـوێنێکی گەورەترە کە بتوانێ بێ گرفت داتاکانی تێـدا جێ بێتـەوە. بـە داهێنانی هـاردی جۆری WD Share space کـە هاردێکی دەرەکییە ئیدی قـەت لە داکردنی داتـاکان گرفتت بۆ نایەتە پێـش، چونکە ئەو هـاردە ٤ ترابایتە واتـە زیاتر لە (٤٠٠٠گیگابایت). نزیك بە ١٠٠٠ DVD.

ئەو هاردە ڕاسـتەوخۆ لە تۆڕێکـی کۆمپیوتەری دەخرێـت و دەکرێ هەموو ئەندامانی تۆڕەکە داتاکانی خۆیانـی تێدا خەزن بکەن، جگە لـەوەش دەتوانی لە ڕێگای دوورەوەش واتە بە کۆنترۆڵیش ئەرکەکانی پێ جێبەجێ بکەی. لەگەڵ ئـەوەدا کە توانای داکردنی داتـای زۆر لەسـەرێیە، قەوارەکـەی زۆر بچووکە، کێشەکەی تەنیا ٤,٥ کیلۆ و نیوە. هاردێکی لەم شێوەیە تەنیا بۆ بانك زانکۆ و شوێنە گرنگەکان گونجاوە، بۆ تاکەکەس ئەوەندە بەسـوود نییە، چونکە هیچ کەسێك ئەوەندە داتایەی نییە کە تێیدا خەزن بکات.



بی، گوگل دەزانێ لە کوێی

ئاشـکرا بکات، بـۆ نموونە کاتێـك یەکێك ئەو پرۆگرامـە دەخاتە سـەر مۆبایلەکـەی خۆی، یەکێـك لە هاوڕێیانی لەسـەر سـایتی گوگل دەنووسـێ ئەو ژمارە مۆبایلە ئێستاکە لە کوێیە، گوگل دەسـتبەجێ شوێنەکە نیشان دەدات، بەڵام بەومەرجەی ئەو کەسە پرۆگرامی Latiudeی لەسەر مۆبایلەکەی دابەزاندبێ.

دیجیتالییە نوێیەکان

ڕیمۆت کۆنترۆڵێک بۆ هەموو ئامێرەکان

هەموو ئەو ئامێرانـەی کە لەماڵەوەن وەك تەلەفزیـۆن و سـەتەلایت و ڤیدیۆ و سـپلیت و ...هتد کۆنترۆڵی تایبەت بە خۆیان هەیە، بوونی ئەم هەموو کۆنترۆڵە سەر لە بەکارهێنەر دەشـێوێنێ، هەروەها شـوێنێکیش لە ماڵەوە داگیـر دەکات، بەڵام ئەو ئامێرەی کـە دەیبینن ڕیمۆت کۆنترۆڵی گشت ئامێرەکانە، لە شاشەی ئەو ئامێرەوە کۆنترۆڵی ئامێرەکان دیاری

کاتژمێرێک بۆ هەمیشە

ئەو کاتژمێـرەی دەیبینن، کاتێك لە دەستی دەکەی، هەسـتی بەوە دەکەی کە زێینت کراوەتـرە و بەهێزترە، جگە لـەوەی ئەو کاتژمێـرە هیچی لێ نایە، نە دەشـکێ و نە بە ئـاو تێك دەچێ و نە بە گەرما و سـەرما هیچی لێ دێ، بەهۆی ئەوەوە گشت زانیارییەکی تایبەت بە کەش و هەوا دەزانی.

مۆبایلە نوێیەکەی مۆتۆرلا

ئـەو هاندەی دەبینـن یەکێکە لە نوێتریـن هاندەکانـی کۆمپانیای مۆتـۆرلا، ئەو هاندە لە شـێوازی تەلەفۆنـی کلاسـیکی دروسـت کراوە، خاوەنی دوو شاشـەیە، گشت تایبەتمەندییەکانی کە لە هاندەکانی دیکە دا بەرچاو دەکەون لەو هاندەدشا هەیە.

ئەو خواردنانەی دەبنە هۆکاری سووتانەوەی گەدە

پسپۆڕێکی بواری تەندروستی پێیوایە، چای بەرەنگ و خواردنەوە غازییەکان هۆکارێکن بۆ سەرهەڵدانی تێکچوونی گەدە.

هۆکارێکی سەرەکی ترشەڵۆك کردنی گەدە بۆ خواردنەکانی "فەست فۆد" دەگەڕێتەوە، ئەو خواردنانە جگە لەوەی گەدە تێك دەدەن، هۆکارێکیشن بۆ قەڵەوی، ترشەڵۆك کردنی گەدە هێمایەکە بۆ هەرس نەکردنی خۆراك، ئەوەش لەوانەی تەمەنیان لەسەرووی 50 ساڵییەوە زۆرتر دەبیندرێت، هەروەها کەسانی قەڵەوو ژنانی دوو گیانیش بەهۆی تایبەتمەندی جەستەیان تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن.

ڕێگا چارەی گونجاو بۆ ئەم حاڵەتە ئەوەیە، کە پاش نانخواردن نابێ بە خێرایی بخەویت، نانی شەوی زۆر سووك بێت، هەر لەسەرەتای شەودا نان بخوات، قایشی پانتۆل توند نەکات و جگەرە نەکێشێت و چای بەرەنگ نەخواتەوە.

لەمەودوا
لە هەموو ژەمەکان بیبەر بخۆ

مێژووی سوود وەرگرتن لە بیبەری دەلوجە بۆ 7 هەزار ساڵ بەر لە زایین دەگەڕێتەوە. دەڵێن گوایا هیندییە سوورەکان بۆ یەکەمجار سوودیان لەو بیبەرە وەرگرتووە. ئەم بیبەرە شیرینە لەلای ئێمە بۆ دۆڵمە و زەلاتە سوودی لێوەردەگیرێ، هەربۆیە بیبەری دۆڵمەشی پێ دەڵێن.

تایبەتمەندییەکانی بیەری دۆڵمە: کاتێك هەوڵ دەدەین کێشی خۆمان دابەزێنین، پەنا بۆ خواردنی سەوزە دەبەین، بێگومان بیەری دۆڵمە، یەکێکە لە کەم وزەترین سەوزییەکان و باشترینیانە بۆ خۆ لاواز کردن. لە هەر 100 گرام بیبەری دۆڵمەدا، تەنیا 15 وزە (کەلۆری) هەیە. ئەو سەوزییە زیاترین ڕێژەی فایبەری هەیە بە بەراورد بە سەوزییەکانی دیکە.

بیەری دەلۆجە دژی شێرپەنجە: توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ڤیتامین C و مادەی بیتاکارونین کە لەو سەوزییەدا هەیە بەرگری لە سەرهەڵدانی زۆر جۆری شێرپەنجە دەکات، چونکە ئەو دوو مادەی کە ئاماژەمان پێدان، لە ریزی دژە ئوکسیدانی بەهێزن. هەروەها ئەو بیبەرە بۆ سەرمابوون و پەسیو زۆر بە سوودە.

بیبەری دۆڵمە و چاو: ئەم بیبەرە وەك گێزەر چاوەکان بە هێز دەکات بەتایبەتی جۆرە سوورەکەی، دەبێ بڵێین ئەگەر بیبەری دەلوجە بە تەواوی پێبگا ڕەنگی سوور دەبێت، هەروەها بۆ نەخۆشی جەڵتە زۆر بەسوودە. بۆ خاوێن کردنەوەی ریخۆڵەکە زۆر باشە، بۆ خواردنی ئەو سەوزییە هەمیشە نوێیەکەی بەکار بێنن کە ڕەنگی نوێیەکەی تا ڕادەیەکی زۆر ڕوون و گەشە.

کۆنترۆڵی قەڵـ

قەڵەوی گرفتی سەرەکی ئەم سەردەمەیە، ئەوە لە کاتێکدایە کە ڕۆژ بەرۆژ ڕێژەی منداڵە قەڵەوەکان بەرەو زیادبوونە، کەم جوڵەیی و خووە خراپەکانی بەدخۆراکی هۆکاری سەرەکین بۆ قەوەبوونی منداڵەکانی ئەم سەردەمە، پسپۆڕانی بواری تەندروستی منداڵان دەڵێن دەکرێ بە چەند فاکتەری گرنگ ڕەوتی قەڵەوی لە منداڵاندا کەم بکرێتەوە.

بۆ نموونە تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەر و گەمەی ئەلکترۆنی (پلەی ستەیشن) گەورەترین هۆکاری سەرەکی

خواردنە سورکراوەکان بۆ تەندروستی زیانبەخشن

تویـــژەرەوە پزیشـــکییەکان رادەگەیەنن کە چیپسـی پەتاتـــە و خۆراکە ســـورکراوەکان بەشـــێوەیەکی راســـتەوخۆ کاریگەری خراپیان لەسەر دڵ هەیە.

ئـــەو توێژەرەوانـــە دەڵێـــن، ئەو مادەیـــەی کە لەو خۆراکانەدا دروست دەبێت، مەترسی بۆسەر تەندروستی دڵ گەلێك زۆرە، هەروەها مەترســـی سەرهەڵدانی شێرپەنجەش لـــە خواردنە ســـورکراوەکان داهەیە. بەپێی تاقیکارییـــەکان دەرکەوتووە کە بۆ هەرس کردنی چیپس نزیکەی 157 میکروگرام مادەی"ئاکریلامیـــد" دروســـت دەبێت، زیادبوونی ئەو مادەیەش لە جەســـتەدا دەبتێە هۆی ئەوەی کە کۆلوسترۆلێکی زۆر خراپ لە جەستەدا کەڵەکە بێت.

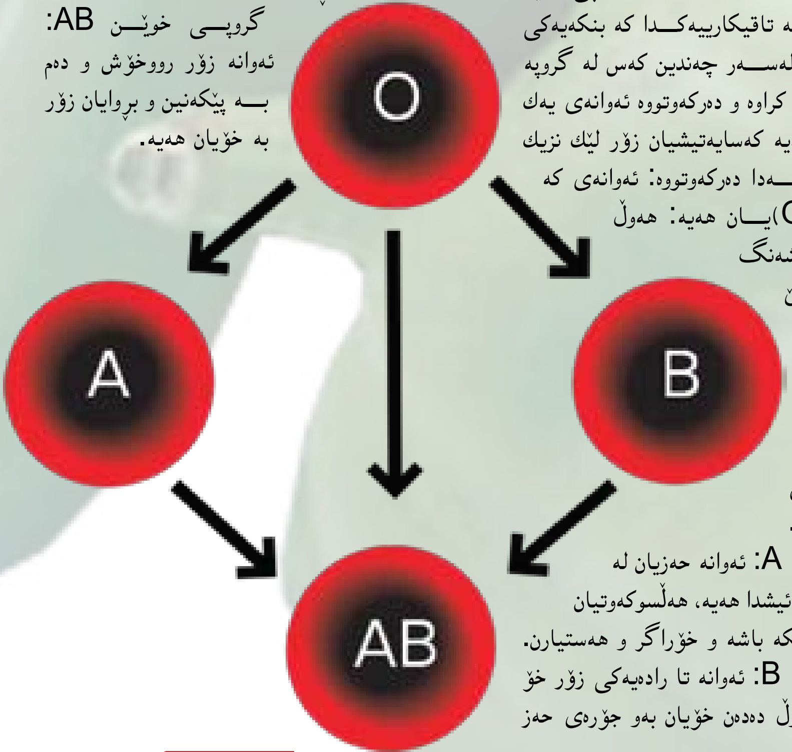
لە رێگای گروپی خوێنەکەت کەسایەتیت بزانە

رەنگە ئەوە زۆر زانستی نەبێت کە بڵێین کەسایەتی مرۆڤێـــك بەهۆی گروپی خوێنەکەیـــەوە دەزاندرێ، بـــەڵام لە راستیشـــدا تـــا رادەیـــەك گروپی خوێن هـــۆکارە، چونکە لە تاقیکارییەکـــدا کە بنکەیەکی زانســـتی ژاپۆنی لەســـەر چەندین کەس لە گروپە خوێنـــە جیاوازەکان کراوە و دەرکەوتووە ئەوانەی یەك گروپی خوێنیان هەیە کەسایەتیشیان زۆر لێك نزیك بووە. لە توێژینەوەکـــەدا دەرکەوتووە: ئەوانەی کە گروپی خوێنی (O)یـــان هەیە: هەوڵ دەدەن هەمیشە پێشەنگ بن، ئەوەی دەیانەوێ بەدەســـتی بێنـــن هەوڵی جیدی بۆ دەدەن، بـــە وەفان و لـــەکار ماندوو نابن، بەڵام هەستی ئێرەیان تێدا بە هێزە.

گروپـــی خوێنی A: ئەوانە حەزیان لە رێك وپێکی و نزم لە ئیشدا هەیە، هەڵسوکەوتیان لەگەڵ کەسانی دیکە باشە و خۆراگر و هەستیارن.

گروپـــی خوێنی B: ئەوانە تا رادەیەکی زۆر خۆ بە زۆر زانن، هـــەوڵ دەدەن خۆیان بەو جۆرەی حەز دەکەن وا بجولێننەوە. ئەوانە خۆیان لەگەڵ دەوروبەر زوو دەگونجێنـــن، بەڵام زۆر پێ لەســـەر ئەوە دادەگرن لە بڕیارداندا سەربەخۆ بن.

گروپـــی خوێـــن AB: ئەوانە زۆر رووخۆش و دەم بـــە پێکەنین و بڕوایان زۆر بە خۆیان هەیە.



ـــەوی لە منداڵاندا

قەڵەوی منداڵانن، دایك و باوك پێویســـتە رۆژانە تەنیا 2 کاتژمێر ئیزن بە منداڵەکانیان بدەن ئەو ئامێرانە بەکار بێنـــن، هیچ کاتێك منداڵەکانتان بە ســـواری ئۆتۆمبێل بـــۆ قوتابخانە مەبن، مەگەر شـــوێنەکە زۆر دوور بێ و کاتی خۆی نەگاتـــە جێ. منداڵەکان لە گرووپی چەند کەسیدا وەرزش بکەن، نابێ ئیزن بدەن منداڵەکانتان پاش نانخواردن بخەون. دایکان هەوڵبدەن منداڵە کچەکانیان لە کاری رۆژانەیاندا یارمەتیان بدەن و هەروەها باوکانیش بۆ منداڵە کوڕەکانیان ئەو هەوڵە بدەن.

شەقە سەر (شەقیقە)

د. وڵات ئیبراهیم:

ئافرەت لە پیاو زیاتر تووشی شەقە سەر دەبێت

شەقە سەر (دا الشقیقە) نەخۆشییەکە تایبەتە بە کۆ ئەندامی دەمارو مرۆڤی تووش بوو هەست بەسەر ئێشەیەکی توند و بێزارکەر دەکات و تەواو نارەحەتی دەکات. زۆر جار دەگاتە رادەی ئەوەی نەخۆش ژیانی لێ تاڵ بێت و خەووخۆراکی لێ هەڵگیرێت. یەکێك لە سیماکانی ئەم نەخۆشیەش ئەوەیە کە بە دەرمانی ژانبڕی ئاسایی چارەسەر نابێت، بەڵکو دەبێ پزیشکی پسپۆر چارەسەری تایبەتی بۆ بنووسێ. ئینجا ئایا نیشانە و خاسییەتەکانی ئەم نەخۆشییە چۆنە؟ ئاخۆ نەخۆشییەکە چارەسەری هەیە یان وەك مۆتەکەیەك وایە تا هەتایە نەخۆشی گیرۆدەی دەبێت. لەم دیمانەیەدا ئەو پرسیارانە ئاراستەی پزیشکی پسپۆر (د. وڵات ئیبراهیم) دەکەین کە پسپۆری نەخۆشی نەشتەرگەرییەکانی مێشك و بڕبڕەی پشتە.

ئا: سۆلاف

• شەقە سەر چییە و بە چی لە ژانەسەری ئاسایی جیا دەکرێتەوە؟

- شەقەسەر ناوەکەی بەخۆیەوەیە، واتە جۆرێکە لە ژانەسەر و زیاتریش نیوەی سەر دەگرێتەوە و ئافرەتیش پتر لە پیاو تووشی دەبێ بەتایبەتی ئەوانەی تەمەنیان لە نێوان (١٥-٤٥)ساڵیدانە، ژانە سەرەکەش وەك نۆرە (نوبە) دێت، وەنەبێ هەموو دەمێ، یا هەموو رۆژێ بێت. مانگانە رەنگە جارێك تووشی ئەو ژانە سەرە بێت. ژانەسەرەکەش یەکەمجار بەسەر ئێشەیەك دەست پێدەکات، پاشان نەخۆش دڵی هەڵدەچێ و هێلنجی دێتەوە و چاوی رەشکەوپێشکە دەکات و جاری واشە هەیە دەڕشێتەوە. ئینجا بەرەبەرە ژانەسەرەکە توندتر و بەهێزتر دەبێت.

نەخۆش هەیە بە رشانەوەکە ئاسوودە دەبێ و ژانە سەرەکەی سووك دەبێ، هەشە سوودی لێ نابینێ، نەخۆش بەرامبەر بە رووناکی زەق و بە شەوق هەستیار و نارەحەت دەبێ، بە هەراو دەنگە دەنگ ژانە سەرەکەی زیاتر و کاریگەرتر دەبێ. حەز دەکات لە شوێنێکی تاریك و هێمن و بێدەنگ دابنیشێ یان پاڵبداتەوە وپشوو بدات. هەتاوەکو نۆرەکە (نوبە) تەواو دەبێ، ماوەی نۆرە ژانەسەرەکەش رەنگە لەچەند کاتژمێرێك تا رۆژێك یان زیاتر بخایەنێ، دیارە هەندێ هۆ هەن وا دەکەن کە هەم نەخۆش زووتر تووشی ژانەسەرەکە بێ و هەمیش پێوەی گیرۆدە بێ و بکەوێتە ناو نۆرەکە. لەوانەش کفتی و شەکەتی گشتی، جا هی جەستەیی یان مێشك بێت، خەم و خەفەت و نارەحەت بوون و کێشە دەروونییەکانی خودی نەخۆش و کێشەی خێزانی و کۆمەڵایەتییەکانی، هەروەها گەرمای زۆر و سەرمابوونی زۆر ئەوانە وا بکات نۆرەژانە سەرییەکە دەستپێبکات.

مێشک بەچی ماندوو دەبێت

• گوتت ماندووبوون و شەکەتی مێشك وا دەکات نەخۆشەکە تووشی ژانەسەرەکە ببێ، باشە مێشك بە چی زۆر ماندوو دەبێ؟

- زۆر بیرکردنەوە و خۆخواردنەوە، زۆر خوێندنەوەی بێ پشوودان، کەم خەوتن، خۆت دەزانی مێشك وا دروستبووە کە لە نێوان (٦-٨) کاتژمێر دەبێ بخەوێ. ئەو نووستنەش زیاتر بۆ پشوودانی مێشکە، لەو ماندووبوونەی کە دووچاری هاتووە رزگاری دەبێ، مرۆڤ کە دەخەوێت هەموو ئەندامەکانی لەشی ئیش دەکات، دڵ، هەناسەدان، جگەری و گورچیلەکان و ریخۆلە بەگشتی ئیش دەکەن، هەموو ئەندامەکانی ئیش دەکەن تەنیا مێشك ئیش ناکات. کەواتە خودا مێشکی وا دروستکردوە کە ناتوانێ بیست و چوار کاتژمێر بە بەردەوامی کار بکات. بەڵکو دەبێ ماوەی (٦-٨) کاتژمێر پشوو بدات، ئەویش بە خەوتن دەبێت. دیارە مرۆڤ تەمەنی چەند بچووکتر بێت کاتژمێری خەوتنی زیاتر دەبێ. دەبینی منداڵ تا (١٢) کاتژمێریش دەخەوێت. بەڵام مرۆڤی گەورەتر کەمتر پێویستی پێیەتی. هەروەها مرۆڤ کە بە ساڵدا دەچێت ئەویش پشووی زیاتر پێویستە. منداڵ بۆیە پێویستی بەکاتژمێری زیاتر و خەوتنی زیاتر هەیە چونکە مێشکی پێویستی پێیەتی و بۆ گەشەکردنیش پێویستی پێیەتی. کەواتە کە مێشکی خۆت زیاتر ماندوو کرد، کەمتر نووستیت، ئەوە دەبێتە یەکێك لەو هۆیانەی کە تووشی ئەو نۆرەیە بیت.

• ئەوە پەیوەندی بەکاتژمێری بایۆلۆجی جەستەوە هەیە؟

- بەڵێ، پەیوەندی پێوە هەیە. جەستەی مرۆڤ، بارستەیەکە وەك سیستەمێکی زۆر ئاڵۆز و زۆر باش رێکخراوە و کار دەکات هەر تێکچوونێك لە بەشێکی ئەو سیستەمە کار لە بەشەکانی تری دەکات.

چۆن دەزانی شەقە سەرت هەیە

• باشە میکانیزمی تووش بوون بە شەقە سەر چییە؟ یا بابڵێین کرداری ژانەسەرەکە چییە و چۆنە، بۆچی مرۆڤێك شەقەسەری هەیە و ئەویتر نییەتی، ئەو هۆیە چییە کە شەقەسەری پێ لێکبدرێتەوە؟

- تا ئێستاش زانستی پزیشکی نەیتوانیوە بگاتە دۆزینەوەی میکانیزمی نەخۆشییەکە و چۆنییەتی پەیدابوونی و لە چییەوە دروست دەبێ، بۆ دروست دەبێ، هۆیەکەی چییە.. هتد؟ زانستی پزشکی بەواوەتی نەیتوانیوە وەڵامیان بداتەوە. بەڵام مانای واش نییە کە ئیتر هیچ زانیارییەکیان نییە. ئێمە هەندێ تیۆرمان هەیە کە تەفسیری هۆ چۆنییەتی دروستبوونی شەقەسەر دەکەن، بەڵام تیۆری یەکلاکەرەوە نین، چونکە تیۆر تاوەکو بەبەڵگە نەسەلمێندرێ، ئیتر وەکو تەفسیر و لێکدانەوە دەمێنێتەوە. بەڵام دیارە هەر ئەو تیۆرەش رۆڵی خۆی هەیە بە گەیشتن بە جۆرە چارەسەرێك. ئیدی ئەو تیۆرەی کە لە هەموویان زیاتر ئەمرۆ جێگەی بڕوایە ئەوەیە کە بۆرییە خوێنەکان دووچاری گرژبوون و خاوبوونەوە دەبن. ئەم کردارە کە هەردوو جۆرە بۆرییە خوێنەکان، خوێنبەر و خوێنهێنەرەکان دەگرێتەوە و فشار دەخاتەسەر کۆتایی دەمار و خانەکان و ژان دروست دەکەن. بێگومان بارستەی مێشك (کتلە دەماغ) بۆخۆی هیچ جۆرە هەستێکی تێدا نییە واتە مێشك هەستی ژان کردن و گەرما و سەرما و هەرچی هەستی تر هەیە تێیدا نییە. بۆ؟ چونکە مێشك خۆی بەرپرسیارە لە کرداری دروستکردنی ئەو هەستانە. ئینجا کاتێك کرداری گرژبوون و خاوبوونەوەکەی بۆرییە خوێنییەکان فشار دەخاتە سەر کۆتایی دەمارخانەکان، ئەم دەمارخانانەش یەکسەر ئەو فشارە بۆ مێشك دەنێرن. لەوێش دەچێتە ئەو شوێنەی کە هەستی کردن بە گەرما و سەرما و ژان و..تد لێکنەداتەوە، ئەو فشارە تەفسیر دەکات و هەستی ژان کردن دەدات کەللەسەر و کەسە کە هەست بە ژانەسەرێکی بەهێز دەکات. ئەمە تائێستا بە هێزترین تیۆرە لەمەڕ لێکدانەوەی چۆنییەتی پەیدابوونی شەقەسەر.

• بەڵام ئەم میکانیزمە چ پەیوەندییەکی بەهۆکاری کیمیاوی و هۆرمۆنییەوە نییە؟

- پەیوەندی هەیە بەڵام ئەوەش هەر لە چوارچێوەی تیۆردا ماوەتەوە. مادام هەر لە چوارچێوەی تیۆردایە واتە هێشتا بەڵگەی یەکلاکەرەوەمان لەبەردەست دانییە، چونکە ئەگەر بەڵگەی یەکلاکەرەوەمان لەبەردەست دابووە، ئەو کات نابێتە تیۆر بەڵکو دەبێتە هۆی راستەقینە و بنبڕی سەرەکی.

• گۆڕانی کەش و هەوا پەیدابوونی شەقەسەر، یان هەر تووشبوونی بەشەقەسەر زێتر و توندتر ناکات؟ کەسێك لە پڕ لە ژینگەیەکی گەرمەوە دەچێتە ژینگەیەکی سارد، یان بە پێچەوانەوە بە کورتی ئاڵوگۆڕکردنی شوێنی نیشتەجێبوون و..هتد. پلەی گەرما و رادەی شێ و باران و توز و

خۆڵ و. ئەوانە پەیوەندیان بە دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە هەیە؟

- پرسیارەکە زۆر باشە، مرۆڤ خاسییەتێکی هەیە پێی دەگوترێ خۆگونجاندن و خۆراهێنان و سازاندن واتە (التاقلم).

• مەبەستت (تکییف)ە؟

- بەڵێ (تکیف) یان (تاقلم). خودا مرۆڤی وا دروست کردووە کە لەگەڵ هەموو بارودۆخێك بتوانێ خۆی بگونجێنێ، خۆگونجاندنەکەش نەك هەر بەشتێکی دەرەکی دەبێ، بەڵکو لە ناوەوەش خۆی دەگونجێنێت. بۆ نموونە کە دەچێتە شوێنی بەرز و رادەی ئۆکسیجینی کەم ئەولەشە خۆی لەگەڵ ئەو برە کەمەی ئۆکسجین رادێنێ. لەناوەوە هەڵدەستێ برێ هۆرمۆنەکانی ئەنزیمەکانی سیستەمی کیمیاوی لەشی دووبارە بەپێی بارودۆخەکە رێکدەخاتەوە. لەشی مرۆڤ لەشێکی زۆر ئاڵۆزە، توانایەکی لەرادەبەدەری هەیە. بەڵام کە تۆ کەسێك لە شوێنێکی بۆ نموونە زۆر سارد ببیە بۆ شوێنێکی زۆر گەرم، ئەوە وەختی دەوێ هەتا دەتوانێ خۆی لەگەڵ ئەو گەرمایە رابێنێ. بە رۆژێك و دوان یان دەمودەست ناتوانێ، جا ئەوانەی بۆ نموونە لە شوێنی زۆر گەرم یان ئەوانەی لە بەستەڵەکی باکووری زەوی دەژین، گەر دانیشتووی ئەوێ بێ و ماوەیەکی زۆر بێ لەوێ ژیابن، بێگومان سەبارەت بەوان ژیانی ئەوێ بۆیان ئاساییە، بەڵام تۆ کتوپڕ دانیشتووی شوێنێکی زۆر سارد ببیە شوێنێکی زۆر گەرم، بێگومان لەوانەیە تووشی ئەو ژانە سەرە بێ.

• باشە سەرمابوون دەبێتە هۆی تووشبوون بە شەقەسەر؟

- کەسێك کە چەند کاتژمێرێك لەبەردەم رۆژدا دەوەستێ، خۆ ئەوە مانای ئەوە نییە گەرمایەکە راستەوخۆ لەمێشکی دەدات. شتی وا نییە، بەڵکو ئەوە ماسوولکەکان و پێستەی سەرەکە گرژ و خاو دەبنەوە و فشار دەخەنە سەر، کۆتایی دەمارخانەکان و ژانەسەر دروست دەکەن. مرۆڤ کە لەبەردەم هەتاو دابێ زۆر ئارەق دەکاتەوە و ئاو و خوێی کانزایی زۆر دەردەدات. ئەوەیە کە وایلێدەکات تووشی ژانەسەر بێت. هی ئەوە نییە کە رۆژ لە تەپڵی سەری داوە. چونکە مێشك بە کۆمەڵێك بەربەست و (موانع) دەورە دراوە و پارێزراوە. هەر فشار و زەبرێکی دەرەکی هەبێ سەرەتا لەبەر ئەو بەربەستانە دەکەوێ و ئەوانیش مێشك دەپارێزن.

• پێشتر گوتت ژن زیاتر تووشی شەقەسەر دەبێ، ئەوە مانای وا نییە کە شەقەسەر هۆکاری کیمیاوی و هۆرمۆنی هەیە؟

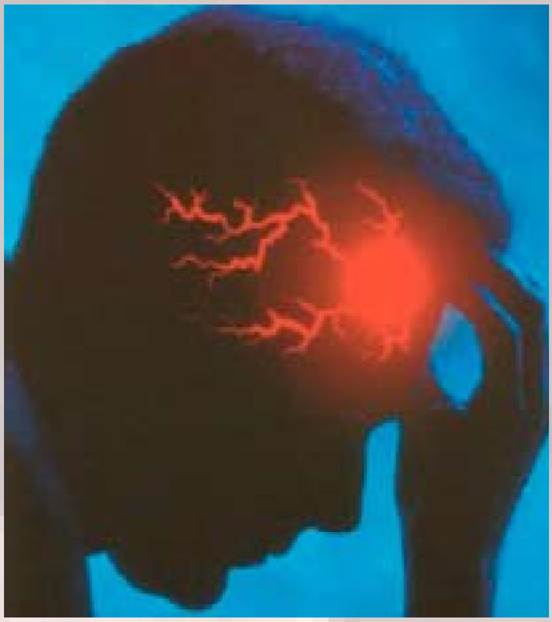
- دیارە هەندێ هۆکاری کیمیاوی دەور دەبینێ. بەڵام باشە ئەگەر لە خێزانێك یەکێك شەقە سەری هەبێ، دەبینی زیاتر ئافرەتەکانی ئەو خێزانە تووشی دەبن، هۆرمۆنەکان دەوریان هەیە، بەڵام لەوانەیە هۆکاری بۆماوەیەش رۆڵی هەیە، رەنگە جینێك هەبێ لە لەشی مرۆڤ بەرپرسیار بێت لە پەیدابوونی شەقەسەر ئەمە بۆچوون و کۆششی توێژینەوەکان و توێژەرەوەکان وای بۆ دەچن.

لەوانەیە لە ئایندەدا ئەو چینە بدۆزینەوە کە بەرپرسیارە لە پەیدابوونی ئەم نەخۆشییە. لەوانەشە توێژەرەوەکان هەر بەراستیش گەیشتینە ئەم دۆزینەوەیە من نەمزانی بێ، بەڵام لە تەفسیرکردنی نەخۆشییەکەدا بەم تیۆرانە جۆرێك لە نزیکبوونەوەمان لەسەرچاوەی نەخۆشییەکە بۆ دروست دەبێت. ئەوەش مانای وایە لە هەندێ لایەنی نهێنی نەخۆشییەکە و میکانیزمی سەرهەڵدانی تێدەگەین و یارمەتیمان دەدات کە وەختێك تۆ دەرمان بۆ نەخۆش دەنووسی ئەگەر ئەو نەخۆشە سوودی لێنەبینێ، رەنگە بۆ نەخۆشێکی تر کە ئەویش هەر شەقەسەری هەیە سوودمەند بێ و پێی چاك بێتەوە. بۆ ئەم نەخۆشە رەنگە دەرمانێکی تر سوودمەند بێ کە دروستکردنی دەرمانەکە لە بنەڕەتدا پشتی بەتیۆرێکی دیکە بەستووە. ئیتر وەك دەبینین تا ئێستاش هۆی راستەقینە و یەکلاکەرەوە نازانین.

ژانەسەر و شەقەسەر چۆن لێک جیادەکرێنەوە؟

• دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە و جیاکردنەوەی لەگەڵ جۆرەکانی دیکەی ژانەسەر چۆنە و چۆن دەکرێ؟

- دیارە زۆر نەخۆش هەن کە یەکێ لە نیشانەکانی بریتییە لە ژانەسەر. لیستێکی دووردرێژی نەخۆشیمان هەیە کە ژانەسەر یەکێ لە نیشانەکانیەتی. بەڵام جیاکردنەوەی شەقەسەر لەگەڵ ژانەسەرەکانی تر ئاسانە، چونکە نیشانەکانی کە لەسەر کەسی تووشبوو بەشەقەسەر وەکو ئەوانیتر نین، ژانەسەرەکانی تر نیشانەن بۆ نەخۆشییەکی تر، بەڵام شەقەسەر خۆی نەخۆشییەکە و نیشانەی خۆی هەیە. جا بۆیە ئێمە پشت بە مێژووی نەخۆشییەکە دەبەستین. مەبەستمان ئەوەیە دەپرسین کەی دەستپێدەکات، چەند دەخایەنێ نەخۆشەکە چی لێدێت و هەست بە چی دەکات. لەم نیشانانەی دەکۆڵینەوە و دوای ئەوەی پشکنینی خوێنی بۆ دەکەین و کۆمەڵێك پشکنینی دیکەش بۆ نەخۆش ئەنجام دەدەین. ئینجا دەگەینە ئەو بڕوایەی کە داخۆ نەخۆش شەقەسەری هەیە یان نەخۆشییەکی دیکە.



ئامۆژگاری هەموو هاووڵاتیان دەکەم فێربن ساڵانە پشکنینی گشتی هەموو لەشی خۆیان بکەن

• دیارە کە شەقەسەر چارەسەریشی هەیە؟

- بێگومان چارەسەری هەیە، دوای پشکنین و دەستنیشانکردن ئەگەر بۆمان دەرکەوت کە نەخۆش شەقەسەری هەیە، ئەوسا دەرمانی تایبەتی بۆ دەنووسین. بێگومان سەرەتا نەخۆش دڵنیا دەکەینەوە کە نەخۆشییەکەی ترسناك نییە و بە دەرمانی تایبەت کە بەشێوەیەکی رێکوپێك دەبێ وەریبگرێت چاك دەبێتەوە. جگە لەوەش شەقەسەر پێویستی بەکاری نەشتەرگەری و کردنەوەی جامی سەر و هیچ جۆرە کارێکی نەشتەرگەری نییە. دیارە نەخۆشیش ئاگادار دەکەینەوە کەوا خۆی بەدوور بگرێت لە هەر هۆکارێك کە دەبنە هۆی پەیدابوونی نەخۆشییەکەو تووش بوونی بەژانەسەر. هۆکارەکانیشمان لە وەڵامی پرسیارەکانی پێشووتر گوت، کە کفتی و ماندووبونی لە رادەبەدەری مێشك و خوێندنەوەی بێ پشوودان و خەم و خەفەت خواردن و زۆر هۆی تر کە دەبنە یارمەتیدەری دەستپێکردنی ژانەسەرەکە.