نوێترین پرینتەر بۆ چاپکردنی وێنەکان

کــە باس لە داهێنانێکی نوێ دەکەن، یان هەواڵێك لەمبارەوە بڵاو دەبێتەوە، زۆر ســەرنجڕاکێش نییە، چونکە هەمیشــە دەزانین کــە داهێنانی نوێتر و باشـتریش لە ڕێگایە و جیهانـی تەکنەلۆژیا بە جۆرێکە کە ئەمەی ئەمڕۆ دێتە بەرهەم سبەی دەچێتە ئەرشیفەوە.

لەگــەڵ ئەوەیدا داهێنانـی پرینتەرێك کە گشت ئەرکی پرێنت کردن بە ئەستۆ بگرێ و قەوارەکەشـی ئەوەندە بچووك بێ کە لە گیرفانـدا جێگای ببێتـەوە، تا ڕادەیەك سەرنجڕاکێشـە. کۆمپانیـای سـۆنی نوێترین پرینتەری بۆ چاپکردنی وێنەکان هێناوەتە بەرهەم. ئەوانیش پرینتەرەکانی جـۆری DPP-FP97 و -DPP FP67ن. ئـەو پرینتەرانە ئەرکیان چاپ کردنی وێنەیە. بە بوونی پرینتەرێکی وا لە ماڵەوە پێویست ناکات وێنەکانتان بۆ چاپ کــردن ببەنە تاقیگەکان و بگرە بە دیقەیەکی زۆر بەرزترەوە بەو پرینتەرانە چاپی بکەن. مۆدێلی یەکەمی ئەو پرینتەرە وێنەکان بە خێرایی 45 چرکە پرێنت دەکات و ئەوەی تریان بە 63 چرکە. تواناکانی ئەو پرینتەرانە هەر ئەوە نین کە وێنە پرێنـت بگەن، بگرە ئیفێکت جــوان دەخەنە ســەر وێنــەکان، دەتوانن ڕۆژمێر بخەنە ســەر وێنەکان. هەروەها کیبۆردیشی لەگەڵە کە لەسەر وێنەکان تایپ بکەی. گشــت میمۆرییەکیش دەخوێننەوە. جگە لەوەش بەو پرینتەرەوە دەکــرێ ڕووناکــی و لێڵــی وێنەکە ڕێك بخەی، چاوســووربوونی وێنەکان چارەسەر بکەی، جیا لەوەش بە هۆی کێبلێکەوە بە تەلەڤزیۆن پەیوەند دەدرێ دەتوانی وێنەکان لەســەر شاشــەی TV ببینی.

باشترین هاندەکـ

مۆبایل ئێستاکە هەر لە بازنەی پەیوەندی کردن دا نەمــاوە، بگرە لە زۆر بواردا خۆی لە تواناکانی کۆمپیوتەر نزیك کردۆتەوە، لە هەندێك بواریشـدا لــە کۆمپیوتەریش زیاتر چۆتە پێش، بــۆ نموونە بواری وێنەگرتن و سیستەمەکانی GPS و G3...هتد. گەر مۆبایلێکی نوێ دەکەوێتە بازاڕ، خەڵك هەر لەوە ناپرسـن کە کامێراکەی دیقەی چەندە یان میمۆرییەکەی بارستـایی چەندە، بگرە لە توانا نوێیەکانی دەپرسـن وەك ئەوەی کە ئایا TV وەردەگـرێ، یان ئایا کەناڵەکانی سەتەلایت وەردەگرێ و....

گەرچی ساڵی 2009 تەنیا چوار مانگی بەسەردا تێپەڕیوە، بەڵام لەم چوارمانگەشدا کێبڕکێی نێوان کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی مۆبایل زۆربەرچاو بــووە، دەکرێ بڵێین لە هەموو ئامێرەکانی دیکە زیاتر گرنگیان بەو ئامێرە داوە. لێرەدا باس لە نوێترین هاندەکانی مۆبایـل لــە ســاڵی 2009دا دەکەین و هەروەها چاو بەتواناکانیان دا دەخشێنین.

Apple G3:

کۆمپانیای ئەپل بە داهێنانی مۆبایلی جۆری ئای فۆن توانی لــەو گۆڕەپانەدا خەڵاتی یەکەم بۆخۆی دەســتەبەر بکات، لەم دوایانەدا هاندی جۆری ئای فۆنی دەســتکاری کــرد و هەندێك توانـای دیکەی لێ زیاد کــردن کە بە ئایفۆنی جــۆری G3 ناســراون. هاندی ئایفــۆن تەواو لەمســییە بۆ ئەنتەرنێتی خێرا زۆر باشــە، بەڵام گرفتی ئەو هاندە لەوەدایــە کە باترییەکەی کەم دەخایەنــێ، هەروەها لە تۆری جۆری G3 زۆر جار گرفــت دێتە پێش. قەوارەکــەی هەر بەقەد قەوارەی پێشــوویەتی، دوو مۆدێلی ڕەساســی و ســپی هەیە و قەوارەی هاردەکەشــیان 8 گیگا و 16 گیگابایتە. کــە زۆربەی پرۆگرامەکانی مایکرۆسۆفت دەخوێنێتەوە.

هاندی جۆری HTC Touch diamond:

ئــەو هانــدە یەکپارچەیــە و سیســتەمی ویندۆزی مۆبایلــی لەســەرە، هەروەهــا سیستەمەکانی وای فای، بلوتوس و GPSی لەگەڵدایــە، پرۆگرامەکانی لەلایەن کۆمپانیای مایکرۆســۆفتەوە دێنە بەرهەم. کامێراکەی 5 میگاپیکسلە، توانای باترییەکەی زۆر لەسەرێیە. سیستەمی لەمســییەکەی زۆر بەهێزە. گرفتی ئەو هاندە لەوەدایە کە لــە بواری گرافیکییەوە تواناکەی بەرچاو نییە.

گەر سیستەمی کۆمپیوتەرەکەت لە خێرایی کەوت چی دەکەی؟

ئەوانەی تازە کارن و تازە خەریکی فێربوونی کۆمپیوتەرن، هەر پرۆگرامێك بکەوێتە دەستیان دەستبەجێ دایدەبەزێننە سەر کۆمپیوتەر، چی وای پێ ناچێ ئەوەندە پرۆگرام لەسەر کۆمپیوتەر کەڵەکە دەبێ کە قەوارەی هاردی کۆمپیوتەر جێگای تری نابێتەوە. لەو کاتەدا دەبێ ئەو پرۆگرامانەی پێویست نین بسڕێنەوە ئەگینا سیستەم لە خێرایی دەکەوێت و لە ئاکامدا کۆمپیوتەر دەوەستێت. بەڵام هەموو پرۆگرامەکان ئەوەندە بە ئاسانی ناسڕێنەوە پرۆگرام هەیە تەنیا بە فۆرماتکردنی کۆمپیوتەر دەسڕێتەوە، ئەگینا ناسڕێتەوە. زۆر جاریش پرۆرگرامێك بە هەڵەت دەبات نیشان دەدات سڕاوەتەوە، بەڵام لەڕاستیدا تەنیا ئایکۆنەکانی نەماون و خودی پرۆگرامەکە پاتتایەکی زۆری لە سیستەم داگیرکردووە، بەبێ ئەوەی کە هەستی پێ بکەین. نەسڕانەوەی پرۆگرامێك بە تەواوی دەبێتە هۆی ئەوەی کە سیستەم تووشی گرفت بێ، خێرایی دابەزێت.

بۆ چارەسەری ئەم ڕێگایە باشترین چارە ئەوەیە کە پرۆگرامێك دابەزێنی کە پرۆگرامەکان بە تەواوی لەسەر سیستەم بسڕێتەوە. یەکێك لەباشترین پرۆگرامەکانیش پرۆگرامی Final Uninstaller یە.

بە سوود وەرگرتن لەو پرۆگرامە تەواوی فایلەکانی پرۆگرامێك دەسڕێتەوە. لەگەڵ ئەوەیدا ئەو پرۆگرامە شێوازی سوود لێوەرگرتنەکەی زۆر ئاسانە، قەوارەی پرۆگرامەکەش زۆر کەمە.

بەشێك لەتایبەتمەندییەکانی ئەو پرۆگرامە: سوود لێوەرگرتنەکەی زۆر ئاسانە. تەنیا بە کلیکێك کرداری سڕینەوەی ئەنجام دەدات. توانای سڕینەوەی فایلەکانی ڕیحستەری کە کاتی دابەزاندن لەناو سیستەم کۆپی دەبن. بردنە سەری کارایی سیستەم بە سڕینەوەی پرۆگرامەکان. سڕینەوەی ئەو پرۆگرامانەی کە بە هیچ جۆرێك ناسڕێنەوە.

ـانی مۆبایلی 2009

هاندی جۆری LG Dare :

ئەو هاندە یەکێکە لە باشترین هاندەکانی LG کە کامێراکەی لەگەڵ ئەوەیدا تەنیا 3.2 میگاپیکسلە، بەڵام دیقەی وێنەکەی زۆر لەسەرێیە، دەکرێ لەریزی کامێرا باشەکان دابندرێ. ئەو هاندە بە تەواوی لەمسییە، توانایەکی بەرچاو کە لەو هاندەدا هەیە سیستەمی دۆزەرەوەی شوێنی هەیە کە بە ئاسانی دەکرێ شوێنە جوگرافییەکان بدۆزییەوە. گرفتی سەرەکی ئەو هاندە لە لەمسی بوونەکەی دایە، چونکە زۆرجار وەڵام ناداتەوە. سیستەمی دەنگ و خوێندنەوەی فۆرماتەکانی دەنگ یەکێکە لە توانا باشەکانی ئەو هاندە.

هاندی blackberry bold :

ئەو هاندە یەکێکە لە باشترین ئەو هاندانەی کە شاشەکەیان زۆر بەهێزە، لەگەڵ ئەوەیدا کە سیستەمی وای فای لەگەڵدایە، هەروەها دوو سیستەمی GPS و بلوتۆسیشی هەیە. شاشە و کیبۆردەکەی تەواو لەمسییە. گرفتێك کەلەو هاندەدا هەیە ئەوەیە کە قەوارەی هاندەکە بە بەراورد بەهاندەکانی دیکە زۆر گەورەیە، بەڵام هەروەك لەوێنەکەدا دەبینیدرێ، بوونی کیبۆردێکی تایبەت کە گشت پیتەکانی سەربەخۆن، توانای نووسینی کورتە نامەی زۆر ئاسان کردۆتەوە. کامێراکەی دیقەکەی زۆر لەسەری نییە تەنیا 2 میگاپیکسلە،

هاندی Samsung Memoir:

یەکەمین هاندی مۆبایل بوو کە کامێراکەی 8 میگاپیکسلە، کە بۆ وێنەگرتن و فیلم گرتن لە ریزی پێشەوەی هەموو هاندەکانی مۆبایل دایە. سیستەمی بەگەڕخەری ئەو هاندە جۆری سیمبیان 60، باترییەکەی زۆر باشە و خۆراگری زۆری هەیە. تەکنەلۆژیای دەنگی سێ ڕەهەندی یەکێکە لە تایبەتمەندە بەرچاوەکانی ئەو هاندە کە هاندەکانی دیکەی مۆبایل ئەو سیستەمەیان نییە. جگە لەوەش ئەو هاندە بە پرینتەرەوە پەیوەند دەدرێ و هەروەها دەکرێ بە کیبڵێکەوە لە تەلەفزیۆن بخرێ. سیستەمی GPSی لەگەڵدایە، میمۆری ئەو هاندە 8 گیگایە و دەکرێ میمۆری 16 گیگایشی بۆ دابندرێ.

سرکەی سروشتی
بۆ چارەسەرکردنی دەیان نەخۆشی

سرکە یەکێکە لەو بەرهەمە سروشتییانە کە هەم وەکو خۆراك و هەم وەکو داودەرمان سوودی لێوەردەگیرێ، ئەم رۆژانە بۆ ترشیات گرنگییەکی زۆری هەیە. لە راستیدا مادەی سەرەکی ترشیاتە. لە هەر پەرداخێك سرکەدا 33 وزە هەیە، پڕاو پریشە لە ڤیتامینەکان و مادە کانزاییەکان. سرکە تامێکی تایبەتی بە زەلاتە دەبەخشێ و دەبێتە هۆکارێك بۆ زوو هەرس کردنی خۆراك. ئەوزەلاتانەی کە بە سرکە دەگیرێتەوە، باشترین جۆری زەلاتەن، چونکە سرکە دەبێتە هۆی تێکەڵاوکردنی ئەو مادانەی کە زەلاتەکەی لێ پێك هاتووە، وەك: خاس، گیزەر، خەیار و تەماتە و..هتد.

خواردنی سرکە لەگەڵ خواردن دەبێتەهۆی ئەوەی کە خوێن شل بێتەوە و چەوری ناو خوێنەکە بتوێتەوە، مادە زیانبەخشەکان لابچن و کولسترۆلی خراپ لە خوێندا نەمێنێ.

ئەو مادە ترشەلۆکەی کە لە سرکەدایە، بۆ زووتر تواندنەوەی چەورییەکانی ناو لەش بە سوودە. سرکە بەکتریاکانی ناو کۆ ئەندامی هەرس کردن لەناودەبات. ئەو کەسانەی کە گرفتێکیان لە کۆ ئەندامی هەرسکردندا هەیە دەتوانن سرکە بەکار بێنن.

سرکە لە لابردنی کلسی سەر ددان بەسوودە و لە چارەسەری هەوکردنی پوکیشدا بێ سوود نییە. هەروەها بۆ لابردنی بۆنی خراپی دەم و زار، پێویستە هەفتەی جارێك ددانەکانت بە سرکە بشۆی.

سرکە لە لابردنی بۆنی ناخۆشی ئارەقە، بۆنی پێ دا کاریگەری هەیە. لە سرکەدا گرنگی بە زۆری سروشتییەکەی بدە و سرکەی دەستکرد بەکار مەهێنە. جیاوازییەکەیان لەوەدایە کە سرکەی دەستکرد رەنگی زۆر جوانە و سپیە، بەڵام سرکەی سروشتی رەنگی تا رادەیەك لێڵە.

مناڵ لەشیری دایک دەتۆرێ؟

زۆرجار دەبینین مناڵێك کە بەردەوام داوای شیر دەکات و بە مەمکی دایکی نەبێ ژێر نابێتەوە، کەچی ئەو مناڵە بەجۆرێك لە شیری دایکی دەتورێ کە بۆ دایکەکەی جێگای سەرسوڕمانە. پرسیارەکە لێرەدایە بۆچی ئەو مناڵە لە شیری دایکی دەتۆرێ، لەکاتێکدا پێشتر زۆر بەباشی دەیخوارد؟ هۆکاری شیر نەخواردنی مناڵ بۆ ئەمانە دەگەڕێتەوە:

رەنگە ئەو خواردنەی کە دایکی مناڵەکە دەیخوات گۆڕانکاری تێدا پێك هاتبێ و بوویێتە هۆی گۆڕانکاری لەتامی شیرەکەدا.

ددانی هاتنی مناڵ و هەستیار بوونی پووکەکانی مناڵ، کە دەبێتە هۆی ئەوەی مەمکی دایکی ئازاری پووکەکانی بدات. یان ئەگەری ئەوە هەیە دایکەکە تووشی ئازارێك هاتبێ و مناڵەکە هەستی بەم ئازارە کردبێ. یان شێوازی شیردانەکەی گۆڕیوە، رەنگە جاران لە ئامێزدا شیری دابێتێ و ئێستاکە بە درێژبوونەوە شیری بداتێ. یان لە ئاست ئەوەی کە مناڵەکە مەمکی دایکەکەی گرتووە، دایکەکە توڕە بووە و لەوکاتەوە ترساوە. یان دایکەکە بۆنێکی لەخۆی داوە کە مناڵەکە بەو بۆنەی حەساسە. یان ئەگەری ئەوەی هەیە کە مناڵەکە تووشی هەوکردنی گوێ هاتبێ. هەموو ئەو هۆکارانە و چەند هۆکارێکی دیکە دەبنە هۆی ئەوەی کە مناڵ لە شیری دایکی بتورێ..

چارەسەری سووتانەوەی دەم و لێو

سووتانەوەی دەم و لێو نەخۆشییەکی بە ئازار و بەردەوامە کە بریتییە لە سووتانەوەی دەم، لێو، مەلاشو، پووك و خوارووی گەروو. ئەم نەخۆشییە لە ئافرەتان رێژەکەی زیاترە تاکو پیاوان. ئەوانەی کە تووشی ئەو نەخۆشیەش دەبن زۆرتر ئەوانەن کە تەمەنیان لە چل ساڵی بۆ سەرەوەیە.

ئازارەکە زۆرتر لە بەرەبەیاندا دەست پێدەکات و بەرەبەرە زیاد دەبێت و تاکو ئێوارە بەردەوام دەبێت، بەڵام لەشەودا کەم دەبێتەوە. هەندێکی دیکە لە هێماکانی ئەم نەخۆشییە بریتین لە وشك بوونی دەم، سڕ بوون یان قەڵشینی نووکی زمان. هەتا ئێستا هۆکاری سەرەکی ئەو نەخۆشییە نەزاندراوە. هەرچەند هەندێك شت لە تەشەنە سەندنی ئەم نەخۆشیەدا بێ کاریگەری نین وەك: کەمبوونی مادەی ئاسن و ڤیتامینەکانی گرووپی B، ددانی دەستکرد، بریندار بوونی رەگەکان، حەساس بوون بە هەندێك خۆراك

چارەسەری ئەم نەخۆشیە پێویستە لەسەرەتادا سەردانی دکتۆر بکات، بەڵام بۆ چارەسەری سەرەتایش ئەم رێگاچارانەش گونجاون:

پاراستنی دەم و ددان لەو مادانەی کحولی تێدایە. بنێشتی کوردی بەکار بێنێت. خواردنەوەی ئاوی زۆر و مژینی سەهۆڵ. واز هێنان لە جگەرە و مەی و قاوە....

ئایا هاوسەرگیری نێوان خزمان نیگەتیڤە؟

زۆر جار باس لەوە دەکرێ کە هاوسەرگیری لەنێوان خزمانی نزیك وەك (ئامۆزا و خاڵۆزا..) کاریگەری خراپی بۆ سەر تەندروستی منداڵەکانیان دەبێت، دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵەکانیان پەککەوتە بن، یان تووشی نەخۆشییەکی مەترسیدار بن.

لەراستیدا ئەوانە لەبواری زانستیەوە هیچ بەڵگەیەکی روونیان لەبەردەست دا نییە، تا ئێستا لەو بوارەوە نەسەلمێندراوە یان بەڵگەیەکی دروست لەبەردەست دانەبووە کە ئەمە بەسەلمێنێ. لە هەندێك کۆمەڵگادا وەك نەریتی کۆمەڵایەتی خراپ سەیر کراوە، هەربۆیە ئەوەیان باس کردووە.

پرۆفیسۆر "کۆری" لە زانکۆی بەریتانیا دەڵێت: لام سەیرە کە قسەیەکی وا بەبێ بەڵگە دەکەن، لە سەرەتای دروستبوونی گۆی زەوییەوە، بەردەوام خزمانی نزیك هاوسەرگیریان هەبووە، کەچی ئەو گرفتانەی روویان نەداوە، ئەگەر ئەوە راست بێ کە ئەو منداڵانەی لە پرۆسەی هاوسەری گیری خزمانی نزیك پەککەوتە دەبن، کەوایە پەککەوتەی ئەو منداڵانەی کە هاوسەرگیری خزمایەتی نین چییە؟ ئەم پرۆفیسۆرە دەڵێت نزیکەی 30%تا 50% هاوسەرگیری لەنێوان خزمانی نزیك دایە، کەوایە دەبێ نزیکەی 30% منداڵان بە سەقەتی لەدایك بن. نا ئەم قسەیە هیچ بنەمایەکی زانستی نییە.

بۆ ئەوەی دەوروبەری چاوەکانت ئەستوور نەبێت

ماسین و ئەستوربوونی دەوربەری چاو رەنگە بەهۆی نەخۆشی، یان شەوبێداری، یان گۆڕانکاری هۆرمۆنییەوە بێت، یان رەنگە بەهۆی سوورهەڵگەرانی چاوەکان و خورانی چاوەوە بێت. رەنگە هەندێك ماسینی چاویش هۆکاری بۆماوەیی هەبێت. بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفت و نەخۆشییە پێویستە:

هەمیشە دەوروبەری چاوەکان سارد رابگرن. ساردکردنی دەوروبەری چاو بەهۆی پارچە سەهۆڵێك یان خەیار، یان پەتاتە، یان کرێمێکی سارد..هتد بێەوە. بە هیچ جۆرێك نابێ دەوربەری چاوەکان دەستی تێوەربدرێ. ئەوانەی لێنز واتە (عدسـه) لە چاو دەکەن پێویستە لەکاتێکی وادا دەری بێنن، پێویستە زۆر ئاو بخۆنەوە. کاتێك ئاوی لەشتان کەم دەبێت، ئەگەری هەیە دەوروبەری چاوتان ئەستوور بێت.

کۆنترین دانەوێڵە بۆ چارەسەری نەخۆشی دڵ

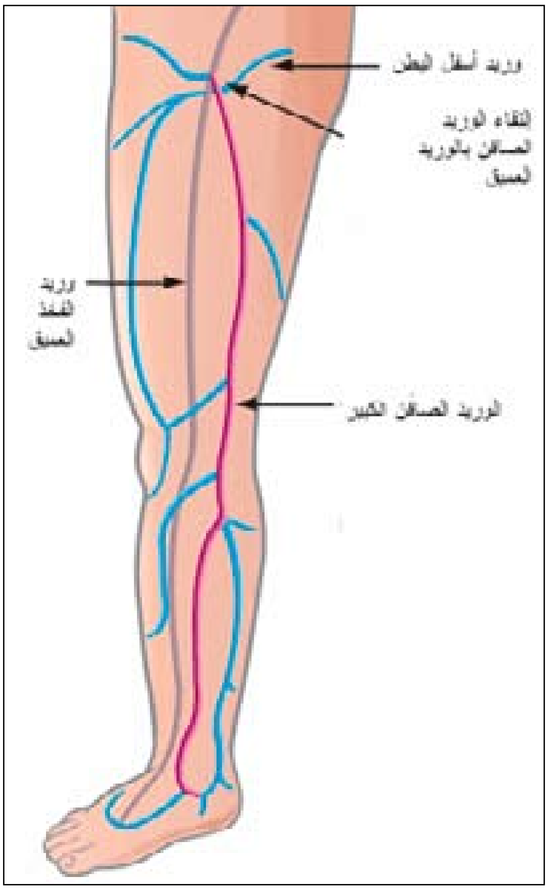
لەم هەرێمەدا، لە زۆر شوێن و جێگا شۆربای نیسك بەیانیان دەخورێت و زۆرجاریش وەك سوپ لەگەڵ خواردنی دیکە دەخورێت. نیسك یەکێکە لە کۆنترین دانەوێڵەکانی جیهان. تەنانەت زانایانی بواری گیاناسی دەڵێن، نیسك بەر لە مێژووش هەبووە. نیسك مادەیەکی پڕ لە پرۆتینە، دوو جۆری هەیە، دەنك گەورە کە رەنگەکەی سەوزێکی کاڵە، هەروەها نیسکی ورد کە دەنکەکەی سوورە. نیسك بۆ زیادکردنی شیری ئەو دایکانەی شیر دەدەنە منداڵەکانیان بە سوودە، هەروەها بۆ چارەسەری برینی دەم و ددان زۆر باشە. جگەلەوەش بۆ کۆ ئەندامی هەرس کردن نیسك ئەگەر لەگەڵ سرکە بخورێت زۆر بە سوودە. نیسك کە بکرێتە شەندەری، بۆ تینوویەتی دایمی باشە، هەروەها تاو لەرز کەم دەکاتەوەو هەروەها بۆ نەخۆشی مانگانەی ئافرەتان زۆر باشە. خواردنی نیسك دەبێتە هۆی بەهێزی دڵ و بەرگری لە نەخۆشییەکانی دڵ دەکات.

تازەترین چارەسەرەکانی (دوالی)

چارەسەرکردنی کشانی بۆرییە خوێنهێنەکانی قاچ بەبێ نەشتەرگەری

ئەوانەی کە زۆر لەسەر پێیان رادەوەستن، هەمیشە کێشەیان لەماسوولکە و بۆرییە خوێنهێنەکانی قاچیان هەیە. بۆ نموونە کەسانی وەك سەرتاش و نانەوا مامۆستای وانەبێژ و پۆلیسی هاتوچۆ، بەشێکی زۆری ئەو چینە هەست بە ئێشی پێیان دەکەن بەهۆی کشانی بۆرییە خوێنهێنەکانی قاچیانەوە و دووچاری نەخۆشییەك دەبن پێی دەگوترێ (دوالی) ئەم نەخۆشییە کە چەند پلەیەکی هەیە، ئەگەر پلە قوڵەکە بێت، دەبێ نەشتەرگەری بۆ نەخۆش بکرێت ئەگەر چارە نەکرێت.

بەڵام با بزانین کشان و فراوان بوونی بۆرییە خوێنەکان چییە کە پێی دەگوترێ (دوالی). لەو رووەوە **(د.ئەحمەد عەبدولمونعم) دەڵێ:** نەخۆشی (دوالی) نەخۆشییەکە دووچاری خوێنهێنەرەکانی قاچ دەبێ. کە بەهۆی زۆر راوەستان لەسەر پێ و فشار خستنە سەر زمانەی ئەو بۆریانە و لەکارکەوتنیان تیرەکەیان فراوان دەبێ و دەکشێن و فراوان دەبن. ئینجا لەبەر هۆکاری هێزی راکێشان ئەو زمانانە تەنیا بە یەك ئاراستەدا کار دەکەن و هەموو گرانایی جەستەی مرۆڤ هەڵدەگرن.



ئیشی ئەو زمانانە بریتییە لە گواستنەوەی خوێن لە خوارەوەی لەش بۆ دڵ. لە راستیدا ئەو زمانە بچکۆلانە خوێنهێنەرەکان، بۆرییە خوێنەکان دابەشی چەند پارچەیەك دەکەن، بۆ ئەوەی قورسایی کێشی خوێن لەسەر بۆرییەکان کەمتر بێتەوە، بەم پێیەش ئەو قورساییە لەسەر قاچەکان و پاژنەی پێش کەم دەبێتەوە، بەڵام کاتێك ئەو زمانانە دووچاری زیان و پەککەوتن دەبن، لەوانەیە ئەو فرمانە گرنگەیان لەدەست بدەن و پێیان نەکرێت خوێنەکە بگوازنەوە بۆ دڵ. ئەوسا خوێنەکە دەگەڕێتەوە و کەڵەکە دەبێ و پاشان دەمەیی و ئەوەش لەدەرئەنجامدا دەبێتە هۆی فراوان بوون و کشانی بۆرییە خوێنەکان تا ئەوەی لەسەر رووی پێستی پێیەکانەوە بۆرییە خوێنەکان بەدیار دەکەون و بەچاو دەبینرێن. کشانی ئەو بۆرییە خوێنانەش کە پێی دەگوترێ (دوالی) سێ جۆری هەیە، لە جۆری یەکەمیدا نەخۆش هەست بە ئێش و ژانی پێ دەکات بەبێ ئەوەی هیچ هۆیەکی دیار بێت، لەگەڵێشدا هەست بە گرانی کێشی پێی دەکات بەتایبەتی لەکاتی رۆیشتندا. لە جۆری دووەمیدا بۆرییە خوێنەکان بەشێوەی تەونی جاڵجاڵۆکە بەدیار دەکەوێت، لە تەواوی پێی دەردەکەوێت. جاری وا هەیە ئەو نیشانانە لەگەڵ رۆژگاردا زێتر دەبێ، بەڵام زۆربەی حاڵەتەکانی جۆری دووەم وەکو خۆیان دەمێننەوە و لەو پلەیە رەت نابن، بەڵام کاتێك دەگاتە جۆری سێیەم ئەوە مانای وایە ئەو نەخۆشە حەتمەن ئامادەگییەکی بۆماوەیی هەیە بۆ تووشبوون بەو نەخۆشییە، لەو جۆرەدا کە جۆری سێیەمە، بۆرییە خوێنەکانی نەخۆش بەتەواوەتی دەپەمێن و پف دەبن، جاری واش دەبێ لێی دەکاتە برین. بەدەگمەن نەخۆش دەگاتە ئەو قۆناغەی (دوالی)، بەڵام ئەگەر نەخۆشییەکەی گەیشتە ئەو ئاستە ئەوە بەبێ نەشتەرگەری چارەسەر نابێت. سەبارەت بەهۆیەکانی تووش بوون بەم نەخۆشییە (د.ئەحمەد) دەڵێ: راوەستانی زۆر و بۆ ماوەیەکی درێژ یەکێکە لە هۆیەکانی تووشبوونی (دوالی). بەڵام هۆی دیکەش هەیە وەك هۆرمۆنەکان، چونکە توێژینەوەکان سەلماندوویانە کە ئەو گۆڕانکارییە هۆرمۆنیانەی کە لەماوەی باڵغ بوون و سکپڕی و نەمانی سووڕی مانگانەی ئافرەت روو دەدەن هۆیەکن بۆ دەرکەوتنی (دوالی) و بۆرییە خوێنینی جاڵجاڵۆکەیی. هەروەها بەکارهێنانی هۆرمۆنەکانی (ئیستروجین و پرۆجیسترۆن) و دەنکۆڵەی دژە سکپڕی و قەڵەوی و زۆر قەبز بوون و ئامادەگی بۆ ماوەیی و پەککەوتنی زمانەکانی ئەو بۆریانە بەهۆی بەرکەوتنەوە هۆی دیکە تووشبوونن بە (دوالی).

راوەستانی زۆر و بۆ ماوەیەکی درێژ یەکێکە لە هۆیەکانی تووشبوونی (دوالی). بەڵام هۆی دیکەش هەیە وەك هۆرمۆنەکان

توێژینەوەکان سەلماندوویانە کە ئەو گۆڕانکارییە هۆرمۆنیانەی کە لەماوەی باڵغ بوون و سکپڕی و نەمانی سووڕی مانگانەی ئافرەت روو دەدەن هۆیەکن بۆ دەرکەوتنی (دوالی)

ئا: سۆلاف

لەمەڕ ئەو تەكنیكە چارەسەرییە تازەیەش (د.ئەحمەد) دەڵێ: خۆی چارەسەركردنی (دوالی) لە حاڵەتێكەوە بۆ یەكێكی تر جیاوازە و بە گوێرەی حاڵەتەكە دەگۆڕێ. (دوالی) جۆری یەكەم نەخۆش دوو جۆرە چارەسەری پێویستە یەكەمیان چارەسەری پزیشكییە كە بە پێدانی دەرمان دەبێت. دووەمیان چارەسەری خۆپارێزییە كە پێویستە نەخۆش هەندێ جۆری وەرزش بكات لەگەڵ لەبەركردنی گۆرەوی پزیشكی تایبەت بەم نەخۆشییە، بەڵام چارەسەركردنی (دوالی) جاڵجاڵۆكەیی پلە دوو و هەندێ حاڵاتی جۆری سێیەمیش، ئەوە بەتەكنیكی تازە چارەسەر دەكەین بە تێكردنی مادەیەكی پزیشكی كە بەناوی (Ethanolamine oblate) ناسراوە لەناو بۆرییە خوێنەكە، ئەوەی كە لەسەر قاچ دەركەوتووە و بەچاو دەبینرێ. ئەم جۆرە ماددەیە هەوكردنێكی بە ئەنقەستی تێدا دروست دەكات كە بە دەرزییەكی باریك و بچكۆلە لە بۆرییە خوێنەكە دەدرێت و مەینێكی خوێنی سادە و بچوكی تێدا دروست دەكات و وا دەكات هەردوو دیواری ناوەوەی بۆرییەكە بە یەكەوە بنووسێن و بۆرییەكە بگیرێت، ئەوكاتە كە بۆرییە خوێنەكە گیرا، هاتوچۆی خوێن تیایدا رادەوەستێت و ئاكارەكانی بەتەواوەتی بزر دەبن. كە بۆرییە خوێنەكە لەسەر قاچی نەخۆش نەما، لەناو لەشدا دەتوێتەوە و لەماوەی دوو مانگدا لەش هەڵیدەمژێ و دەبێتە شانەیەكی ریشاڵی. ئەم هەنگاوە چارەسەرییە وامان لێدەكات بە سەر دوو كێشەی سەرەكیدا زاڵ بین، یەكەمیان رۆیشتنی زیادە خوێن بۆناو قاچەكان، كە ژانێكی توند دروست دەكات، جگە لەوەی كەوا دەكات نەخۆش هەست بە گەرمی و قورسی پێیەكانی بكات، دووەمیان زاڵ بوونە بەسەر ئەو رواڵەتە ناشرینەی كە دەركەوتنی ئەو دەمارانە لەسەر قاچ دروستی دەكات. ئەوە ئەگەر دەمارەخوێنەكان لەسەر قاچەكان دەركەوتبن و بەچاو ببینرێن. بەڵام ئەگەر (دوالی)یەكە قووڵ بوو، بۆرییە خوێنەكان لەسەر قاچەكان نەدەبینران، ئەوكاتە ئەوە دەزانین كە ئەمە جۆری سێیەمی (دوالی)یە و حاڵەتەكە ئاڵۆز و پێشكەوتووە، چارەسەرەكەی تەنیا بەوە دەبێ یان ئەوەتا بۆرییە خوێنەكە بە یەكجاری ببڕین و دەریبهێنین بەرێگەی تەكنیكی (ستریبینگ) كە

تیایدا لە دوو شوێنان برینێك بەشێوەی هەڵتلشیان یەكیان لە خوارەوەی قاچ و ئەویتریان لەسەرەوەی قاچەكە، دەكەینەوە، ئەوجا بۆرییە خوێنەكە بەتەواوەتی وردبوون هەوڵدەدەین بۆرییە خوێنە رزیوەكە بە دەمبووسی تایبەتی قەپات بكەین، بەڵام پێش ئەو هەنگاوانەش دەبێ تیشكی رەنگاورەنگ بۆ نەخۆش بیگرێت بۆ ئەوەی ئەو شوێنانەی كە زمانە خوێنینەكانی تێدا رزیون دەستنیشان بكەین. پاشان رێژە و بڕی هاتووچۆی خوێنیش لەو بۆرییە خوێنە دەپێوین بۆ ئەوەی دڵنیا بین لەوەی كە مەیینی خوێنی نییە و هەندێ پشكنینی دیكەشی بۆ دەكەین.

خۆپاراستن لە نەخۆشییەكە

سەبارەت بە خۆپاراستن لەنەخۆشی (دوالی) (د.ئەحمەد) دەڵێ: كەسێك كە بەزگماك هیچ كێشەیەكی لە زمانەكانی بۆرییە خوێنینەكانی نییە، كە ئەگەر تێكبچن دەبنە هۆی تووش بوون بە (دوالی) ئەوە كەسانە بە بەردەوامی و رێكوپێكی وەرزش بكەن، وەك رۆیشتنی خێراو راكردن. بۆ هەم بەهێزكردنی قاچەكانیان و باشتركردنی سووڕی خوێن تیایاندا، هەمیش بۆ بەهێزكردنی خوێنهێنەرەكان. هەروەها نابێ كێشیان زیاد بكات، چونكە قەڵەوی دەبێتە فشارێك لەسەر ئەو خوێنهێنەرانە و ماندوویان دەكات، نابێ لەكاتی دانیشتندا پێ لەسەر پێ دابنرێت، بەڵكو واباشە لەكاتی پشوودانا پێیەكان بەرز بكرێنەوە. هەروەها زۆر لەسەرپێیان وەستان و زۆر دانیشتن و لەبەركردنی جلوبەرگی زۆر تەسك دەبنە هۆكاری دەركەوتنی نەخۆشییەكە. بەگشتی هەندێ نەریت و خووی ژیان هەن نەك هەر زیانبەخشن، بەڵكو دەبنە هۆكاری دەركەوتنی نەخۆشیش. جا ئەوانەی سروشتی ژیان و پیشەكەیان وایە، وەك پۆلیسی هاتوچۆ، مامۆستا سەرەتاش و نانەوا.. تد. ئەوانە چونكە فشارێكی زۆر لەسەر دەمار و ئێسك و ماسوولكەكانی قاچیان هەیە، واباشە بە جۆرێك كارەكان بكرێت كە بەردەوام لە جوڵە دابن، نەك لە راوەستان. چونكە ئەو جوڵەیە وا دەكات دەمارە خوێنەكانیان ئەو فشارە زۆرەیان لەسەر نەبێ كە ببێتە هۆی لەكاركەوتن و زیان پێكەوتنیان.

●●●
هەندێ نەریت و خووی ژیان هەن نەک هەر زیانبەخشن، بەڵکو دەبنە هۆکاری دەرکەوتنی نەخۆشیش
●●●

●●●
واباشە بە جۆرێک کارەکان بکرێت کە بەردەوام لە جوڵە دابن، نەک لە راوەستان
●●●