

زانیستی

ژماره 35 سالی 9 کابی 2008 گ لویژ 2708 ک

Issue no {35} Aug. 2008

سه نویسه
ئه کرم قه رداخی

سکرتیری نویسن
سوزان جه مال



culture

لەم ژمارە پەدا



Medicine

ئۇژداری

15-5	زەردوویی و هەوکردنی جگەری قایرۆسی د. عەقید عابد
24-21	برەودان بە ئۇژداری دەم د. سەعید عەبدول
68-60	لا سەریە شە د. دوان مارکۆس
85-81	ددانە شیرییەکان د. دەرون سەعید
219-217	رۆبۆت و نەشتەرگەری پرۆستات د. بەهجت یەحیا
246-245	شیر پەنجەری بۆ ماوویی ئیراد مەنۆچەر

Veterinary

قیتیرنیەری

59-57	تەبەق لەرەشە و لاخدا د. موحسن ئەحمەد
112-111	سەگەناز د. فەرەیدون عەبدولستار

Sexology

سێکسۆال

87-86	(فاعەل) و (مەفعول بە) د. ئەمین تەلەت
154-151	زوو رزادند د. عەبدولخالق حسین

Phsics

فیزی

51-46	کۆیوونەوی کاتو شوین د. جواد
182-167	هیزی کیشکردن و ژیان لە فەزادا دنیایا عەبدول
208-206	بۆمبای گەردیلەیی جەمال مەحمەد ئەمین

زانستی سەردەم

ژمارە 35 سالی 9 ئابی 2008 گەلۆژ 2708 ک
Issue no (35) Aug. 2008

سەردەم
لەگەرم ئەردەداخی

سێکۆلۆژی نوێین
سۆزان جەمال



رێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بە لایەنی هونەرییە و هەیه
پەیوەندیەکان لەرێگای سەرنۆسەرە و دەبیت

ناوێشان:

سێمانی - بێنای سەردەم - گوشاری زانستی سەردەم
ت: سەرنۆسەر 07480136653

مۆنتاز: ئەسیرین ئەسکەندەری

تایپ: بەناز مەحمەد توفیق

هەلچنی چاپ: لەرین لەتیف

چاپ: چاپخانە دەرگای سەردەم

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوی و لا تەو:

فاکسی دەرگای سەردەم

Fax: 00447043129839

ئینتەرنێت: www.sardamco.com

پۆستی ئەلکترۆنی: qaradaghiam@yahoo.com

نرخى 3500 دیناره



Philosophy

فەلسەفە

205-200 هادی مەجمەدى فەلسەفە چىيە؟

Geography

جوگرافى

225-220 سىگوشەي بەرمۇدا د. مەجمەد خەلەف

Child-education

مىندال و پەرۋەردە

101-97 خراپ رەفتار كىردىن لەگەل مىندالدا بىلال نەبۇبەكر
197-191 رۇژانى نەزمۇنەكان شىرىن عومەر
227-226 پىلەي گەرمى مىندالەكەم بەرزە سازان قادىر

Mathematics

ماتىماتىك

199-198 ماتىماتىك لەژىانى رۇژانەدا نىگار گەرمىانى

Nutrition

خۇراكرانى

133-119 خۇراك و تەندروستى گىشتى فەھمى نەمىن غەزىز
211-209 تىرشى قۇلىك ناسك جەكىم دېرىيى

Agricultura

كىشتوكال

161-155 تىشىكى خۇزو روووك سەرىبەست نەجمەد
166-162 بەرھەمەننىانى خەيار لە خانووى دا پۇشراودا كاروان داود مستەفا

Physiology

فىسيۇلۇزى

26-25 شىكردنەھەي مەيىنى خۇيىن د. پىرىنگ غەبدول
38-34 تەمەنى نانۇمىدى نەكرەم قەرەداخى
118-113 خۇراك و پىشۇبىيەكانى گەدە سەھەند قەرەداخى
145-140 ھىمۇگلوبىن نەكرەم قەرەداخى
150-146 دابەزىنى پەستانى خۇيىن دانا مەجمەد
244-239 پارىزگار كىردىن بە لاۋىتتىيەھە د. دومىنىك روىف

Chemistry

كىمىيا

32-27 گازى نايىرۇجىن پ. د. غەزىز نەجمەد

Biology

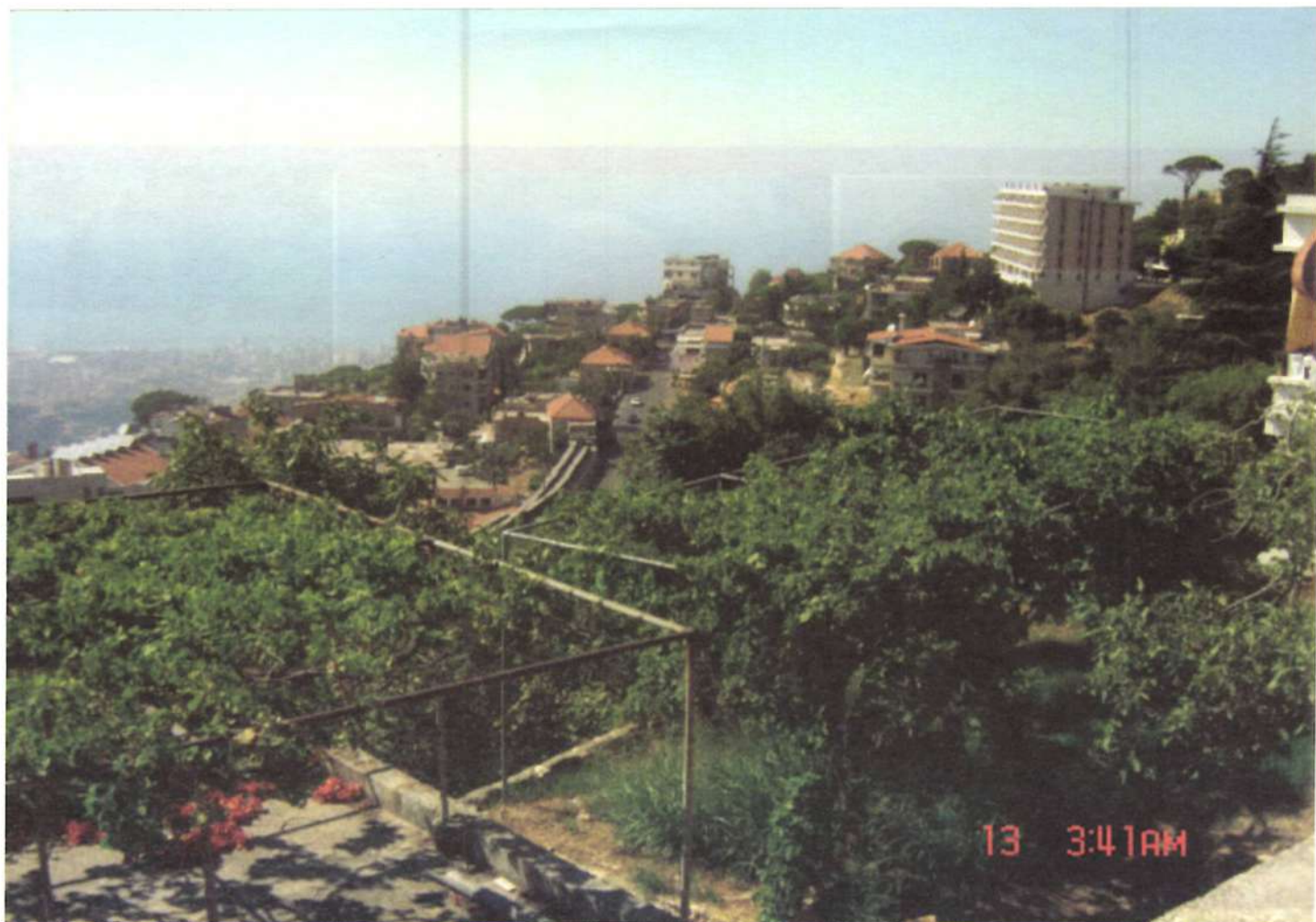
بايۇلۇزى

71-69 ئايا مۇرقۇ ژيان دەخۇلقىنىت د. حامد غەلوان
96-88 دايكە لەدايكنەبووكان روناك عوسمان
190-183 ھەرەشە بايۇلۇزى و كىمىيايىيەكان د. ناسح قەرەداخى
250-247 ئايا مايىتۇكوندىريا لەدايكەھە دىت؟ دانا قەرەداخى

Psychology

دەروونىزانى

20-16 ناسىنەھەي شەرمى خۇت شىرزاڭ جەسەن
45-39 فەلسەفەي كۆمەلەيەتى لەدەرون شىكارىدا سۇزان جەمال
56-52 كەسبىتى داھىنەر جەمەي نەجمەد رەسول
80-72 پىرۇگراممىدى مۇرقۇ د. نەبىل حاجى
110-102 نەيىنى ناگايى تارا نەجمەد
139-134 بۇچى ھەمىشە پەست و نىگەرەنەم سۇزان جەمال
216-212 مۇرقۇ رەنگەكان پەرى جەمە مېرزا
236-228 قۇبىيا و ترس د. مارتىن نەنتۇنى
238-237 نەدەستەنى يادەھەرى د. جەمال شەرى



لوېبنا

ولاتيکى بچوکى وەك لوېبنا لەناو ئەو ھەموو شەرو شۆرى ناوڤۆيەو بەھەموو چەشنە خەلک و بىرو راو حەزبە جياوازەو، چۆن توانيويەتى ئەو ولاتە جوانە رازاودىيە دروست بکات؟
کارەبايەكى نزيك 24 سەعاتەى بەردەوام، ناويکى ھەميشەى نەبراو، شەقام و جادەى قىرتاوکراو لەسەر دوا مۆدىلى دونيا يا بەخشت چنراوى جوان، باخ و باخاتيکى لەسنورتىپەريوون بەھەزاران بيناى گەورەو سەدان شوڤەى، ھەزاران دوکانى رازاودى کەماليات، ژمارەىەكى لەرادەبەدرى زانکۆ، خەلکىکى پاک و خاويىن و دەرچاوەگەش، کەمترين رادەى بىکارى..

پيەم بلى چۆن ولاتيکى بى داھاتى نەوت، توانيويەتى ئەم جوانى و رازاودىيە دروست بکات.
کە ئەم ماوەىەى دواى لەوئ بوم، حکومەت قەرەزى عەقارى زۆر زيادکرد، ئەو گەورەترین يارىدەدەرە بۆ دروستکردنى خانو و شوڤە لەلوېبنا کە بەسەدان و ھەزاران شوڤەى پر لەکەل و پەل دانراون بۆ کرى... سەدان شويى گەشت و گوزارى رازاودە.. بەھەموو جۆرەکانى خزمەتگوزارىيەو.. بەسەدان چىشتخانە و ئوتيل و ئەپارتمان ھتد...
ھەقە نيمە بەخۆماندا بچينەو.. بزاني چيمان بۆ ئەم کوردستانە جوانەى خۆمان کردووە؟ چيمان بۆ نەکردووە؟
چى بوبکەين؟ چۆن بیکەينە جىگەى گەشت و گوزار و چۆن دەرگاكانى گەشت لەبەردەم خەلکانى خۆمان و بيناى دا ناوەلا کەين؟ چۆن پارەىەى موفت بۆ ئەم ولاتە و خەلکە لەو ريگايەو بەدەست بەيىن؟ ريژەى بىکارى بکەينە سفر... لەکاتيکدا دەھا ئەوەندەى لوېبنا دەشت و شاخ و دۆل و چياى سەرکەشمان ھەيە.

زۆر پيويستە لايەنە بەرپرەکان، ئەم پرسيارانە و سەدانى دى لەخۆيان و لەخەلکى ئەم ولاتە بکەن، دەھا ليژنەى ئاوەدانى و پيداچونەو دابىيىن و بەخياريى بکەونە کار لەژيەر دروشمى «کوردستانى ھەميشە رازاودە جواندا».
کوردینە ولاتەکەمان جوانە .. با بەھەموومان خزمەتى بکەين، پيشى بکەين.. رازاودى کەين.

ئەکرەم قەرەداغى

مېژووی ئەم نەخۆشیه؟

بۆ یەكەم جار یۆنانیەكان لە جگەر و نەخۆشیەكانی دواون و لەو باومردا بوون لەبەر ئەوەی خۆین لە جگەردا دروست دەبیّت، ئەوا جگەر دەبیّتە مەلەبنەنی هەست و هەستیاری مرۆف.

هیپۆکرات لە کتیبەكەیدا لە درمی زەردوویی دواوە.

لە سالی 1885 توندە زەردوویی (Acute Jaundice) ناسراوە، بەلام لە سالی 1960 جۆری B و پاشتر لە سالی 1973 دا جۆری A ناسرایەوه.

نەخۆشی درمی زەردوویی بەنەخۆشی جەنگ دەناسرێت، چونکە لە دوو جەنگی جیهانیدا نزیکەی (200000) دوو سەد هەزار سەربازی ئەمریکی و ملیۆنی (1000000) ئەوروپی تووشی ئەم درمە بوون!

لەنیوان سالی 1955 1956 نزیکەی 29 هەزار ژن لە هندستان بە زەردوویی جۆری nonA، nonB مردوون.

لە سالی 1955 دا نزیکەی 11 هەزار کەس لە روسیا بەهەمان نەخۆشی زەردوویی مردوون.

لە سالی 1988 دا نزیکەی 20 هەزار کەس لە ئەندونوسیا بە هەمان نەخۆشی مردوون.

تا سالی 1965 نەتوانرا جیاوازی هەردوو جۆرەکی ڤایرۆسی جگەری A, B بزانرێت.

دکتۆر عەقید عابد عەلی پاشتر (کرۆگمان) هەردوو زەردوویی جۆری A, B

لە یەکتەر جیاکردمەوە سەلماندی کە ڤایرۆسی B بەهۆی دەمەوه لە کەسێکەوه دەگۆیژرێتەوه بۆ کەسێکی دی، و هەروەها بەهۆی خوین و بەکارهێنانی دمرزی پیسی ڤایرۆساییهوه دەگۆیژرێتەوه و پاشتریش سەلماندرا هەر هەمان ڤایرۆس لە رێگەی زایندهوه دەگۆیژرێتەوه.

(بلۆمبێرگ) لە سالی 1965 دا توانی پەيوەندی نیوان ئەنتیجینی ئۆسترالیای و زەردوویی زەرداو بدۆزێتەوه، بەهۆیەشەوه هۆیه‌كانی زەردوویی جۆری B دۆزرایەوه بەرامبەر بەم کارە بەسوودە بۆ مرۆڤایەتی لیژنەی پاداشتی نۆبیل ئەو پاداشتە بەنرخەیان پێشکەش کرد.

(پرینس) لە سالی 1968 دا پەيوەندی نیوان ئەنتی جینی (HBs) و زەرداوی خوینی زەردوویی نیشاندا.

(دانى) لە سالی 1970 دا ڤیریۆن (Virion) ی ڤایرۆسی B ی لەژێر میکروسکۆبی ئەلکترۆنیدا دۆزرایەوه.

زەردوویی و هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی

بریتیه له ههوی جگەر، بههوی ههوی ڤایرۆسیهوه و ههر له ناوکه یهوه، بریتیه له زمرده لگهرانی سپینهی چاو، پاشان ژیر زمان، دواتر زمرده لگهرانی پیست بههوی نیشتنی بلریوبین (Bilirubin) له شوینانه دا که نه میس له نهنجامی تیکشکانی خرۆکه سوردهکانی خوینهوه دروست دهییت که نه میس هۆکاری زۆره له وانه و باوترینیان بریتیه له ڤایرۆسی جگەر که زۆر جۆری ههیه،

ڤایرۆسه کان گامانه که دهبنه هوی زهردوویی
تا نه مړۆ به لایهنی که مهوه (6) جۆر ڤایرۆس دۆزراوتهوه و ناسراون که دهبنه هوی برینداربوون و زامی جگەر، بوونیان له له شدا دهیینه هوی دهست نیشان کردنی زهردوویییه کان که نه مانه:

- A ڤایرۆسی زهردوویی
- B ڤایرۆسی زهردوویی
- C ڤایرۆسی زهردوویی
- D ڤایرۆسی زهردوویی
- E ڤایرۆسی زهردوویی
- G ڤایرۆسی زهردوویی

ئه م ڤایرۆسانه جگەر بریندار دهکن و دهبنه هوی زهردوویی توند جگه لهو جۆرانهی سهرمه هه ندیک ڤایرۆسی دیکه هه ن دمتوانن جگەر تووشی نه خوشی دی بکه ن:

cmr, Echovirus, Marburgvirus, EBr, Vari cella virus, Lassa fever, Rubella, Hemorrhagic fever, Adeno virus, coxackie B virus, Herps simplex virus
ئه وهی شایه نی باسه ئه و ڤایرۆسانه سهرمه دمتوانن ببنه هوی نه خوشی توند، جاری وا ههیه نه خوشی ڤایرۆسه که له ریگه میزمه یان پیساییه وه دهکاته دهرمه و چاک دهیته وه وهکو له هه وکردنی جۆری A داده ییتریت.

به لام جاری وا ههیه ڤایرۆسه که پاش ههوی توند ریپرهوی خوی دهگۆریت و مړۆف تووشی نه خوشی پاش ههوه تووندمه کان دهییت.

زهردوویییه توندمه کان له جیهاندا زۆر بلاون، ئه م بلاویییه ش له سه ر پله ی تهن دروستی باری ئابووری باشی ریگه و بان پاک و خاوین خو پاراستن له ناوچه که بهنده.

ماوهی کر که ووتنی چهنده؟

له و کاته وه دهست پیدهکات که ڤایرۆسه که دهیته

(ماگنیۆس) له سالی 1972 دا به باشی باسی دمربارمی سیسته مهی دژه نه نتی جینی (Hbe) ه ههروهه دژه تهنی (anti-Hbe) کرد.

(ریژیتۆ) له سالی 1976 دا یه که م جار له جۆریکی دیکه توپی نوی و پاشتریش به زهردوویی جۆری دیلتا (Delta) ناسرا.

له سالی 1987 له ئه مریکا جۆریک له زهردوویی یان له زمرداوی خوینی هه ندیک نه خوشدا جیا کردمه که له گه ل زهردوویی جۆری نه A و نه B تیکه ل بوو ناویان لینا زهردوویی جۆری E.

له سالی 1980 دا یه که م کوتانی دژی زهردوویی B دروست کرا.

له سالی 1995 دا ڤایرۆسی زهردوویی جۆری G دۆزرایه وه.

جگەر

ئه ندهامیکی گرنگ و بزوینه ری له شه لیردا ژماره یهکی زۆر له ماددهکانی دی له ش دروست دهکری و دهکه ویتنه ژیر ناوپه نهچکه وه و له بهشی لای راستی سک دایه.

گه ورترین ئه ندهامی له شه و نزیکه ی 500 ئه رکی ههیه، کی شه که ی له نیوان 1 2 کیلوگرام دایه جگەر شیوهکی قوچهکی ههیه بکه که ی بۆ سهرمه یه له دوو بهش پیک هاتوه یه کیکیان له وهی دیان گه ورتره، جگەر چاویکی ماددهی ئاسنه و ڤیتامینه کانه به تایبه تی ڤیتامین B12.

ئه م گلانه دهست به سه ر کۆلیستۆلی نیو خوړاکدا دهگریت، هاوکات هه ندیک هۆرمۆن دروست دهکات گرن گترینیان هۆرمۆنی ئیسترۆجینی ژنانه. جگەر ئه م باریکی یه دهگی وزیه و شله ی زراو دروست دهکات و پاشتر له زراودانه وه به هوی که نالی زراوده و ده ریته ناو ریخۆله وه له سالی 1987 دا بۆیه که م جار له میژوودا له شاری (بالین) ی ئیسه پانی تاکه ئه ندهامی له شه که په یکه ری بۆ دروست کراوه، دروست کردنی په یکه ره که تایبه ت بوو به مهی خوړمه کان تا ببینی په یکه ره که کاریان تی بکات و مهی خواردنه وه که م بکه نه وه.

هه موو هۆکاره ناوهکی و دهرمه کییه کان دهبنه هوی هه وکردنی توند (Acute) یان ههوی درپژ خایه ن (Chronic) و دواتر له ناویردن و رزین و به مۆم بوونی (Cirrhosis) خانهکانی جگەر.

زهردوویی چی یه؟

نيو لەشەووە زىاد دەبىت تا دەرکەوتنى نيشانەکان.

ماوەى کە کەوتنى ڤايرۆسى A لەنيوان (15 50) رۆژدايه منداڵ و لاو تووش دەبىت.

ماوەى کە کەوتنى ڤايرۆسى B لە نيوان (30 80) رۆژدايه هەموو کەس تووش دەبىت.

ماوەى کە کەوتنى ڤايرۆسى C لە نيوان (30 90) رۆژدايه هەموو کەس تووش دەبىت.

ماوەى کە کەوتنى ڤايرۆسى D لە نيوا (10 18) رۆژدايه.

ماوەى کە کەوتنى ڤايرۆسى E لەنيوان (30 50) رۆژدايه (20 50) سال تووش دەبىت.

زەردوويى جۆرى non A و non B کە ھۆکەى ڤايرۆسى C يە لە ولاتە پيشەسازى و پيشکەوتوومکاندا زياترە وەک لەجۆرمکانى دى.

زەردوويى جۆرى A:

ڤايرۆسى A، ڤايرۆسىكى ناسراوە سەر بە خيزانى بېکۆرتا ڤايرۆسەو شيوەى لە بزىنەى ھەيمو مروف تووشى درمە زەردوويى دەکات، خۆش بەخاتنە توشبوون بەم جۆرە ڤايرۆسەبەئاسانى چاک دەبىتەو دەتەنەتەبەبى بەکارھيئانى چارسەر، ھەوەکە بارى بەردەوامى و دريژخايەنى بەخۆيەو نايبت، ئەم ڤايرۆسە RNA ى تىدايەو تىرەکەى نزىکەى 28 32 ناتۆمەترە، وەلى لەناو کلۆردا بە 30 خولەک دەمرىت، گەر مروف يەکجار تووشى ئەم جۆرە ڤايرۆسە ببىت، ئەوا دەتوانىت لە تاقىگەدا دژە تەنى دژى ڤايرۆسەکە دەست نيشان بکرىت، ئەم ڤايرۆسە زياتر (منداڵ و لاو) تووشى ھەو دەکەن، زۆر جار مروف يەک جار تووشى ئەم ڤايرۆسە دەبىت.

پەتازانى

زەردوويىيەکە زۆربەى جىھانى گرتۆتەو، و لە 85 90% دا تووشى منداڵ و لە 20 40% تووشى لاوان دەبىت، چونکە ڤايرۆسەکە لە ريگەى سورى دەم پيسايىيەو بەلاو دەبىتەو، ڤايرۆسەکە زۆر درمەو بەئاسانى مروفەکە تووشى دەبىت، سالانە نزىکەى 60 ھەزار کەس لە ئەمريکا تووشى ئەم ڤايرۆسە دەبىت.

ريگەى گواستەو

1. خواردنەوێ ناو شیر و خۆراکى ڤايرۆساو.
2. بەکارھيئانى ئاودەستخانەى پيس و ناپاکژ، يان

دانىشتن لە قەراخ جۆگە يان لەکاتى کۆچرەو بومەلەرزەو و يېرى ديدا.

3. خۆراک خواردن و خواردنەو لەسەر چاوەى پيس بوونەو ڤايرۆسەکە.

4. لەکاتى گەشتکردندا بۆ ناوچە درمىەکان (ئەو ناوچانەى ڤايرۆسەکەيان تيدا بلاو).

5. ڤايرۆسەکە بەدەگمەن لە ريگەى خوينەو دەگويزىتەو (کاتىک خوينەکە زۆر ڤايرۆساو بىت).

لە ئەمريکا سویدا دەست نيشان کراوە لە ريگەى سيکسەو ڤايرۆسەکە گوازاراوتەو.

سەرچاوەى ڤايرۆسەکە

منداڵى باخچەى ساوايان و نەخۆشخانەکان و شوپنە قەلەبەلەکاندا زياتر دەکەونە بەر شالۆى ڤايرۆسەکە.

نير بازەکان

بەکارھيئانى کۆکايىن و مەريوانە لە ريگەى دەرژى دان لە خوينەينەر.

نیشانەکانى

ماوەى کە کەوتنى ڤايرۆسەکە لەنيوان 2 6 ھەفتە، جارى و ھەيە ڤايرۆسەکە شيوەى بەردەوامى ھەيە لەنيوان 14 18 مانگداو ھەميشە ڤايرۆسەکە پاش يەکەم ھەو بەرگرى دژى دوو ھەو لە لەشدا بەجى دەھيلىت بەمەرچىک ھەمان جۆر ڤايرۆسى تووش ببىت ئەو بەرگرىش (بەرگرى پاش ھەو) بەدرىژايى تەمەن کار دەکات.

1. قوناغى پيش زەرد ھەلکەرەن:

لەنيوان 3 7 رۆژدايە نەخۆش يەکە بەگرانى دەناسریتەو، بەگشتى (تا) ى دەبىت 3 5 رۆژ و لە 39 پلە تىناپەرپت. ژانە ماسولکە، ھەندىک نيشانەى ھەلامەت، نەمانى ئارمەزووى خواردن، بى ھيز و ماندوويى.

2. قوناغى پاش زەرد ھەلکەرەن:

نزىکەى 10 14 رۆژ دەخايەنيت. سپىنەى چاوى تووشبوو زەرد ھەلکەرپت. رەنگى ميزى نەخۆش تۆخ دەبىت (وەک رەنگى چاى لىديت).

پيسايى نەخۆش بى رەنگە، يان زەردەو نەخۆش پيسايى کەم دەکات.

ھەندىک جار نەخۆش تووشى خوين بەرەوونى گەدەو پيست و ناوپۆشەکان (لووت پژان، پوک پژان) دەبىت.

دەست نیشان گەردن؟

دوو ھەفتە پېش زەرد ھەلگەرانى رووخسار و ھەفتەپەك پاش زەرد ھەلگەرانىدەكە، دەتوانرېت ڤايرۆسەكە لە پيسايى نەخۆشەكەدا دەست نیشان بکريٲ و بناسرېتەو. دەتوانرېت ماوھى كركەوتنى ڤايرۆسەكەدايان لەكاتى دەرکەوتنى نیشانەکاندا ڤايرۆسەكە لە تاقىگەدا دەست نیشان بکريٲ. ئەوھى شاپەنى باسە دژە تەنى anti HAV لەنيو زەرداوى خويندا جیادەكرېتەو. بەلام IgM لە سەرمتای

چارەسەر گەردن؟

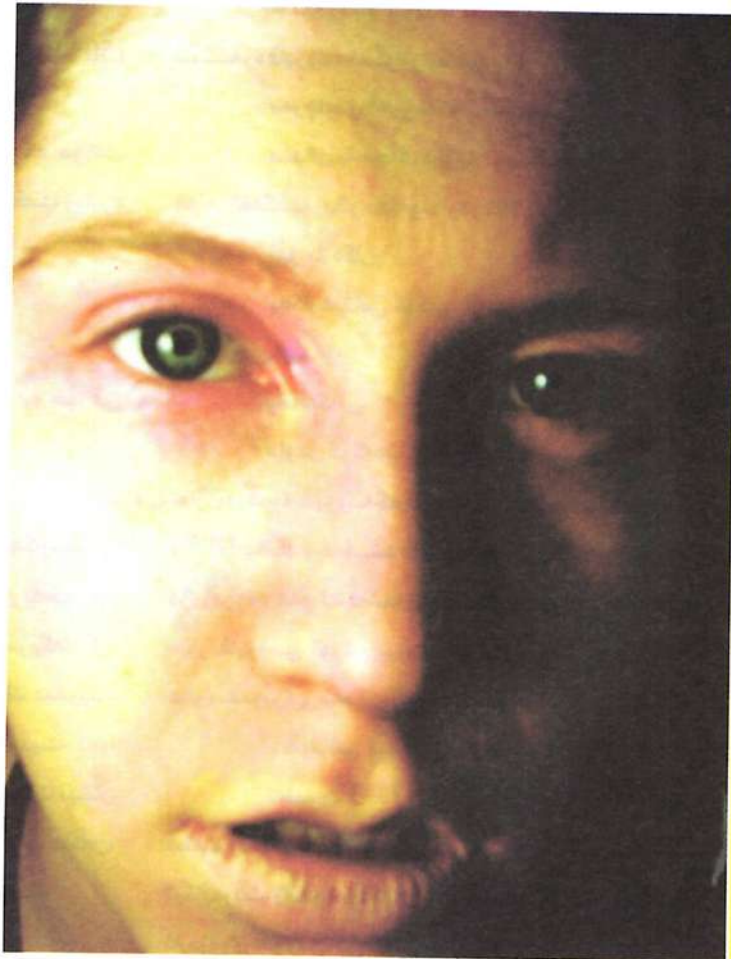
1. جياکردنەوھى نەخۆش بۆ دوو ھەفتە پشودان و مانەوھ لە جیگەدا.
2. زۆر پيويستە ڤيتامين B و C بەدرېت بەنەخۆش.
3. پاريز زۆر بەسودە كاتيک نەخۆش زۆر دەرشيٲەوھ پيويستە لە خوینەپنەرەوھ ئاوى خويپاوى يان شەكرائى تيبکريٲ.

کوتان

کوتانى Harvix دژى ڤايرۆسى جۆرى A بەکارديٲ. **تيپينى:** زەردوويى جۆرى A لە باشورى كوردستاندا لە ھەموو جۆرمكانى دى بلاوترە.

زەردوويى جۆرى B:

ڤايرۆسى B كە دەبيٲتە ھوى زەردوويى جۆرى B گەورەپەو زۆر لە زەردوويى جۆرى يەكەم (A) سامناكرەو مروف تووشى زەردوويى سيپەمى (زەرداوى خوین) دەكات. ڤايرۆسەكە سەر بەخيزانى ھيپاڊيناڤيرۆسە، لەشيوى تەنۆلكەى خپ يان لەشيوى پروتيني تايبەت بە ڤايرۆسەكە پروتينيک ھەپە پي دەوترېت رووكەشە ئەنتى جين (Hbs Ag) ئەم ئەنتى جينە لەنيو خويندا لەشيوى تەنۆلكەى باز نەپيدايە تيرەكەيان 20 22 يان 50 250 نانۆمترە، لە تاقىگەدا دەتوانرېت ئەو تەنۆلكەپە دەست نیشان بکريٲ. كە چەند پروتينيكى تايبەتى ھەلگرتووە



ھەوەكەدا دەرەكەويٲ و ماوھى چەند مانگيک دەميٲتەوھ، ھەرۆھا دژە تەنى anti HAV بەردەوام لەھەردوو جۆرى IgM, IgG دا دەبيٲت دەكەويٲ، پاش 3 13 مانگان IgM دژە تەنى anti HAV ون دەبيٲ. وھى IgG ھەر دەميٲتيٲ ئەمەش ئەوھ دەگەپەنيٲ كە بەردەوام بەرگرى پەيدا دەبيٲ بۆ دەست نیشانکردنى ئەم جۆرە زەردوويپە تەنيا دەست نیشانکردنى دژە تەنى anti HAV پيويستە.

پييان دەوترېت ئەنتى جين و كە ئەمانەن e,c,s.

HBs Ag =Hepatitis B surface antigen

HBc Ag =Hepatitis C surface antigen

HBe Ag =Hepatitis E surface antigen

ئەم ئەنتى جينانە تەنى دەرەكين بۆ لەش، بۆپە لەشى مروف دژە تەنى تايبەت دژ بەم ئەنتى جينانە دروست

دەكات و دميانرژينيٲە نيو خوينەوھ كە بریتين لە

Anti HBs=antibody against HBs

Anti-HBc=antibody against HBc

Anti-HBe=antibody against HBe

ئەم دۆلەت ئامانەت تايىمەن بىم ئەنتى جىئانەي سەرەمە،

ھەر كاتتىك بىتوانىيەت ئە تاقىگەدا ئەنتى جىيەن و دۆلەت ئەن يان ئەنیا دۆلەت ئەن ئەنئىيەت بىنۆزىيەتەم، ئەمۇسا بۇمان روون دىمىيەتەم جەگەر تووشى ھەم بوو بە ھاپىرۇسى جۆرى B باشترىن دىتوانىيەن ھۇناغى ھەمەكە دىمىت نىشان بگەيەن واتە بىيويستە بزانىن چ جۆرە ھەمە (توندە، لاۋەگىيە، ئىزىخاينە) ھەرۈمە دىتوانىيەن بزانىن ئايا بارى ھاپىرۇسەكە چالاكە، ناچالاكە ياخود ئەزىيادىيەن، ھەرچەندە دۆلەت ئەنەكان رۆلى گىرگە ئە بەرگى كىرەندە دىمىيەن كەچى زۆر جار مەۋىت دىمىيەتە ھەلگىرىكى ئىزىخاينەنى ھاپىرۇسەكە. ئەم ھاپىرۇسە ئە جەگەر، خويىن، خانە شەكەن و شەلە دىمەردەكاندا ھەس زۆر جار لەوانەشە چىرى ھاپىرۇسەكە ئە خويىندا بەرز بىت بىيەمەي ئە جەگەردە ھەبەن.

شەش ھەقتە بىش دىمەردەكانى نىشانەكانى ھەمەكە (بىش پەيدا بىۋىن بارە توندەكە) ھاپىرۇسەكە ئە خويىندا دىمىت بە جىمەۋىل دىمەت بەلەم ئە 5 10 % ئەخۇشەكان زۆرىيە ھەلگىرى ئە خويىندا دىمىت نىشان دىمەردەكانى.

ئە ھەندىك ئەخۇشەكان ھاپىرۇسەكە بە دىزىيە ماۋەي زىمىيەنەكە دىمىيەنەمە ئە 10 15 % ئە خۇشەكان ھاپىرۇسەكان ئە خويىندا دىمىيەنەمە بى ئەۋەي بۇ ماۋەي چەند سالىك نىشانەكانى تىدا دىمەردەكانى.

زۆر جارەن ھاپىرۇسەكە لەرىگەي مەزەمە دىمەردەكانى لەۋانەيە ئەم رىگەيە بىيەتە ھۇي گۈستەمەي ھاپىرۇسەكە ئەنئىيە ئەمەكانەكە ئەخۇشەكان خەمەتى مەندال دىمەن يان تىۋانەي مەز رەگىرەنئەن نىيە. ھاپىرۇسەكە ئەنئىيە سىپىرم و شەلە ناۋ گۈلەنكە خويىنى بى نوپىزىدا بەرەزىيەكى بەرز ھەيە. ھەرچەندە پەلەي خەستى ھاپىرۇسەكە ئەنئە چەمى لوت و لىكى ناۋدەم و گەروودا ھەزار ئەۋەندە ۋەك ئە خويىندا كەمەزە لەگەن ئەم رىزە كەمەشدا ھەر ھاپىرۇسەكە تىۋانەي گۈستەمەي ھەيە.

ھاپىرۇسى جۆرى B ئە ناستى ئەنئىيە دىۋارى ناۋمەي رىخۇلەدا ناچالاكە، ئە پەسەيدا نىيە، ۋەك جۆرى A ئە رىگەي پەسەي و دىمەمە ھاپىرۇسەكە ناگۈزىيەتەم، ھاپىرۇسەكە ئە ھەندىك شەلە ناۋ لەشدا ھەيە. ھەر ئەمەشە بۆتە ھۇي جىۋاۋى رىگەكانى گۈستەمەي ھاپىرۇسەكە.

ئەم زىمەيەنە ئە 10 % ئە ھەمۇ زىمەيەنەكان

دىمەردەكانى كە بە رىگەي خويىندا تووش دىمەن.

ھەمى ھاپىرۇسەكە چۆنە؟

لەشەشەم رۆزى كىرەمەتەنى ھاپىرۇسەكەمە دىمىت بىيەمەكەن و نىيەكى 1 2 مانگ دىمەخاينەت رىزە تووشىۋىن بەم ھاپىرۇسە ئەنئەيەن 5 10 % داپە كە بۇماۋەي 2 5 مانگ يان سالىك HBsAg يان ئە خويىندا دىمىيەنەمە.

رۆزەي بۆلۈ زىمەيەنە B؟

ئەم جۆرە زىمەيەنە پەكەكە لەم ئەخۇشەكانى كە زۆر بۇۋەمە سالى بەسالى ئە جىيەندا رىزەي بەرەمە زىيادى دىمەت ئە جىيەندا سالى ئە نىيەكى 230 ھەزار ئەخۇشە نوپى تۆمەركە دىمىت نىشان دىمەردەكانى، ئە سالى 1993 دا نىيەكى 230 مىليۇن ئەخۇشە ئە جىيەندا ھەبەمە

رىگەكانى گۈستەمە؟

رىگەكانى گۈستەمەي ھاپىرۇسى B، ئە ھاپىرۇسى

HIV دىمەت.

بەلەم ھاپىرۇسەكە زۆر دىمە ئەچا HIV لەنئە ئەخۇشەيە دىمە زىمەيەنەكاندا بەپەلەي سىيەم باش سۆزەنكە و ھەرخى دىت. زۆرىيە ئەمەكانەي تووشى ئەم جۆرە ھاپىرۇسە دىمىت بىرەتەن ئە (بىزىشكى نەشەرگەر - بىزىشكى ژان و مەلۇبەن - بىزىشكى و سىستەرى تاقىگەكان - بىزىشكى دىدان).

1. گۈستەمەي خويىن و بىيەتەمەكانى خويىن و

سىپىرم، تەف و لىكى ناۋدەم، شەلە ناۋ گۈلەنكە و خويىن

نى بى نوپىزى.

2. چاندى ئەندەم.

3. سىكىس.

4. رىگەي دىمەي، دىمەي ئەخۇشەكانى بەكارەتەم،

دىمەي شەنقەي خويىن ھەنەرى بەلەنگە كىشەكان.

5. رىگەي دى، ئەكە و شىرى مەمكى داپەك، ھەيچى،

نىيەكەم، گۈزەل رىش تاشىن زۆر مەمەسەن ھەيە.

ھاپىرۇسەكانى؟

نابىت ئەم رەستەمەن لەياد بىيەت كە ھاپىرۇسەكە زۆر گەجەمەمە ئەنئەيە ئەي رىزە مەيكرۇسكۇپى ئەلەكترونىدا ۋەك 3.4 جۆر ئەنئەيەكە گەجەكە لەسەمەي (زىمەيەنە خويىن) ئە خۇشەكان دىمىيەنەت كە ئەمەنەن.

1. ئەنئەيەكە (دانى) نىيەكى 42 نانۋەمەترە.

2. تەنۈلكەى دووم نىزىكەى 38 نانو مەترە.

3. تەنۈلكەى سى يەم نىزىكەى 22 نانو مەترە.

فايرۇسكە لە 60 پلەى گەرمىدا نە سەعالى دەمۇت،
يە كۆلەندەن لە 100 پلەى سىلىزى تەنىيا 30 خولەك دەمۇت،
يەلەم بەرگەى كۆر دەمۇت.

نیشانەكانى؟

لەر استىدا بەرتەك وەلەمەنە وەى لەش لە مەقۇفكە وە
بۇ يەككى دى جىاوازە، ھەرلەمەنەم ھۆيەشە گەلەك جاز
نیشانەكانى ھەم يەك يان نەخۇشەك لەسەرخۇ وە ھەندەك
جارىش نیشانەكان بە تونەى و زۆر خىرا دەردەكەون كە،
تا لېھاتەن، پلەى گەرمى لەش دەكاتە 38 – 39 پلە،
ھىلەنچ و رشانە وە.

يەيدابوونى ئازار لە ئاستى جگەردە.

ئالۇش و لەش خوراندەن.

كاتەك جگەرە كېش تووشى ئەم فايرۇسە دەمۇت
ھەست بەتامى جگەرە ناكات.

روخسارو سېنەى چاوى نەخۇش زەرد
ھەلەمگەپەت.

شەكەت بوونى نەخۇش.

مىزى نەخۇش خەست دەمۇتە وە دەمۇت (وەك
رەنگى چاى لى دېت).

سەر رووى پىسايى نەخۇش دەبرىسكىتە وە.

ئەمەندەلەى تووشى ئەم فايرۇسە دەمۇت 20% ى
سېلىن گەورە دەمۇت.

زانە جومگە.

ئاتەواوى ھەرمەنى جگەر.

زۇرجار ھەمى فايرۇسى HIV ھەمان نیشانەى
ھەمى فايرۇسى زەردووى دەمۇت و ئەويش پېش دەرگەوتنى
تاى زەردووى، مەندووى، ھىلەنچ دان، رشانە وە، سك چوون،
نیشانەى كۆنەندەمى دەمار (زانەسەر گىروگرفتى بىنەن و
ناسىنە وە)، شەوانە ئارەكەندە وە، گەورەبوون و ئاوسانى لىمە
گىرەكان.

جۆرەكانى ھەمى زەردووى B؟

1. ھەمى تونە:

لەنمارەكاندا وادەركە وە وە لە 70% ى تووشووان
ئەمەجۆرە ھەمەيان تېدا بەدى دەمۇت، ھەر لە ھەفتەى
3 – 13 و ئەننى جىنى سەر روو لە خوینى تووشووندا

دەردەكە وەت و بەردەوام دەستىشان دەمۇت، بەلەم لە پېنچ
مانگان زىاتەر لەلەشدا نامىنەتە وە ھەر وەھا لە 80 – 90% ى
نەخۇشەكان دەرتمەنى ئەننى جىنەكان ئالووتە وە لەبەرئەم
ھۆيە نەخۇشەكە بەرمو دىرېر خايەنى ھەنگا و دەمۇت.

2. ھەمى بى نیشانە:

لەمبارەدا نەخۇش كەمەك نیشانەى لى دەردەكە وەت،
ھەندەكجەر لە 25% ى تووشووان بى نیشانەن، لەش نەخۇش
فايرۇسەكە دەكاتە دەردە وە وەسا دەرتمەنەكان پارېزگارى لە
گەشەكەندى دەكەن ئەمەش ئەمە دەسەلەنەت كەئەم كەسە
فايرۇسەكە تېدا يە.

3. جۆرى سى يەم:

لەمەجۆرەدا تەنىيا 5 – 10% ى تووشووان مەترسىان لى
دەمۇت تووشى فايرۇسەكە بووبىن، لەگەل ئەمەشدا زەردووى
توشى نەخۇشەكە دى دەپن كە سوكتە وە كەمەر ھەستى بى
دەمۇت و پاشتر و دەمۇت. ھەندەكجەر لەمە جۆرانەى سەرمەدا
نەخۇش ھىچ نیشانە يەك تېدا بەدى ناكەپەت و لەتافىگەشدا
نیشانەى ھەمى جگەرى تېدا دەرنەكە وەت.

نەگەر ئافىكەندە وەى نەمەنى خانەى
biopsy وە ھىچ ئەنەجەمەكى پۆزەتەشمان
دەستەكە وەت، ئەوانەخۇش ھەر ھەلگى فايرۇسەكە يە.
ئەمەش ئەمە دەگەپەنەت كە دوو جۆر تووشو وە يە:

1. تووشووى دىرېر خايەنى بى نیشانە.

2. تووشووى دىرېر خايەنى نیشانەدار.

بارى دىرېر خايەنى Chronic چۆنە؟

بىرەتەپە لەبەردەوام بوونى فايرۇسەكە، لەلەشى
مەقۇدا بۇما وەى شەش مانگان لەبارە تونەكە وە يا لە رۇزى
دەستىشان كەندى نەخۇشەكە وە.

مەترسى ئەم بارە دىرېر خايەنە لەمەندەلە زىاتەرە
بەتەپەتە مەندەلە پېش نۇ مانگان ئەدەك بېيەت، بەلەم مەترسى
توشوون يەم بارە لە لاواندا كەمەرە.

دەستىشان كەندى؟

لەر استىدا بۇ دەستىشان كەندى ئەم جۆرە
فايرۇسە پېيەستە پزىشك چەند پىسارىك ئاراستەى نەخۇش
بكات و پېيەستە ئەويش بەرەستى و بى ھىچ پېچ و پەنا
وەلەمى ئەم پىسارىكە يەلە وە ئەم نیشانەنە كەنەخۇش
ھەستى بى دەكات و لەگەل ئەم نیشانەنەى لە كاتى تېروپەنى
پزىشك دەستىشانى دەكات زۆر گەنگ و بەسوودە بۇ گەپەشتەن

بە بۆجۈنلۈك ۋە ئەم بۆجۈنلەش لەگەل تېستى تاقىگاي ئەنزىمەكانى جىگەر، زەرداۋى خويۇن ۋە فاپرۇسدا تەۋاۋە دىمىگىرەت ۋە سەرجەم دىمىتىشنى زەردىيەگە دەگەن.

لەگەل ئەمەشدا تېستى تايىبەتى بۇ دىمىتىشنىڭ ئىنتى جىنى S,C,C دۆۋە تەنەكانىيان رۇلىكى گىرەگىيان ئە دىمىتىشنىڭ جۇرى فاپرۇسەكەدا ھەمىيە. ھەركاتىك HBsAg بۇ ماۋى شەش مانگان زىاتىر بەردىۋام بو. ئەۋا بۇمان دىمەكەمىت كە زەردىيەگە لە حالەتى دىرۇخايەنى دايە تېستى DNA ى فاپرۇسى زەردىيە B جۇرىك تېستى دىكەمىيە بۇ دىمىتىشنىڭ زەردىيەگە.

تېپىنى: ھەركاتىك تېستى HBsAg پۇزمتىف بوۋ مانا ئەۋمىيە كەنەخۇش بەئاسانى بەمۇ رىگايەنى پېشۋوتىر باسكرا دىقۋان كەستىكى دى توۋش بەگەن.

رېرەۋى نەخۇشەگە چۈنە؟

نەزىكە 85 - 90 % ى زەردىيەدارمەكان جۇرى B بەتەۋاۋى چاك دىمەنەۋە، ئەۋانى دى دەچنە بارى دىرۇخايەنەۋە يان توۋشى زىنى جىگەر دىمەن.

لە قۇناغى پېشكەۋتوۋدا زەردىيەدار بە دىمەمەن توۋشى شىرپەنچە جىگەر دىمەن.

چارەسەرگەن؟

پېۋىستە نەخۇش جودا بىكرىتەۋە، پېشۋ بەخۇى بىدات ۋە گۇرۇپپەلى ئامۇرگارىيەكانى پېزىشك بېت.

فىتامىن C ۋە B1,2,6,12 زۇر بە سوۋىن ھەروەھا فىتامىن K لەكاتى خويۇن بەرېۋون ۋە خويۇن پۇندا زۇر پېۋىستە

دىرمانى interferon alpha A يەككە لە دۆۋە فاپرۇسەكانى زۇر بەكارە، چۈنكە دىمىتەھۋى كەمىۋونەۋى DNA لە زەرداۋى خويۇندا، ھەروەھا دىمىتەھۋى ھەزىندى يەكەم ۋەلاۋەنەۋە، خانە ھەپگىرەكان، لىمفۇسايپتەۋىكانى T، خانە كۆرۈمەكان ۋە خانە سىروشتىيە كۆرۈمەكان چالاك دىمەت. دىرمانى دىكەش بۇ چارەسەرگەن نىشانە لاۋمىكەكانى كۆۋەندىمە لەش ھەمىيە ۋەلى بەپىي بارو جۇرى كلىنىكى بەكارەدەھىنرەت.

ئەۋى شاپەنى باسە زەردەھەۋى جۇرى HBr (B) خۇى چاك دىمىتەۋە، بەلام دىتوانىن بىلەن كە نەزىكە 5% ى كەۋەرسالان توۋشى جىگەر ھەۋى دىرۇخايەنە دىمەن. ئەۋە مىندالانى لەكاتى لەدايىك بوۋندا توۋشى فاپرۇسەگە دىمەن (كاتىك

دايىكان ھەلگىرى فاپرۇسەكەمىيە) لە 90% يان رىرەۋى ھەۋەكەمىيان بەرەۋە دىرۇخايەنى كەشەدەكات ۋە ئەمەۋ لە تاقىگەدا لە سىرەمى خويۇندا دىتوانىن دىمىتىشنى فاپرۇسەگە بەگەن ۋاتە رىرەۋى HBeAg , anti HBe ۋە رىرەۋى HBr DNA بىزانىن (دىمىتىشنى بەگەن) كە زۇر يارمەتەدەرە تا بىزانىن ئاىيا ھەۋەكە چالاكە (كەسانى دى بەئاسانى توۋش دىمەن) يان نا يان كەسانى دى توۋش ناكەن. خەملاۋىدى دىمىتەپكەردى ئەنتى فاپرۇس لەسەر ئەۋ رىرەۋىيە بەندە.

ئەمەۋ دۋە ئەنتى فاپرۇسى پەسەندىكارە دۇرى زەردىيە جۇرى B بەكارەدەھىنرەت ئەۋانەش بىرەتەن،

1. دىرمانى ئەلفا ئىنتەر ھىرۇن alphainterferon ۋە كۆرۈنەرەۋى IFN بۇ دانراۋە.
2. دىرمانى Lamivudin ناۋى بازارگانى Zeffix.

دىرمانى IFN

ئىنتەر ھىرۇن لە خىزانى سايپۇ كاپىنەكانەۋە Cytokine ھاتۋە ۋەك ۋەلاۋەنەۋە ھەۋى فاپرۇسى primary virus infection لەش دىرۋستى دىمەت، لە سالى 1997 دا ۋەك ئەنتى فاپرۇستىكى بەكارەھىنراۋ ئەم ھەۋە فاپرۇسەدا دىرەت بەنەخۇش، كاتىك رىرەۋى ئەنزىمەكانى جىگەر لە خويۇندا بەرەن.

كاتىك HBeAg , HBr ADN پۇزمتىش. كاتىك ھەۋى جىگەر فاپرۇس Fibros دىمىتىش دىمەت.

دىرمانى IFN لە شىۋى دىرەزىدەۋە ھەفتە 3 دىرەزى لەماۋە 4-6 مانگدا دىرەت لە رىرە پېستى نەخۇش. ئەم دىرمانە ئەنچامى باشى بەزىرەۋى توۋشېۋانى زەردىيە جۇرى B، ئەمىش ۋەك ئەنتى فاپرۇسەكانى دى بەشى خۇى نىشانەۋى لاۋمىكى ۋەك ئەنفلۇنزا، دىمارى دىروۋى ۋە بەرگىزانى ھەمىيە.

دىرمانى Lamivudin

ئەمىش لە خىزانى سايپۇكاپىنەۋە پەسەندىكارە، چۈنكە بەرەۋى جودا كاردەكاتەسەر HBC, HCV گەر بەراۋەر بىكرەت لەگەل IFN دا نىشانەۋى لاۋمىكى ئەمىيان زۇرگەمەزە، لەبەرەۋە دىتوانىرەت ئەم دىرمانە بىرەت بەمۇ

كەسەنەى كەتۈشې ناتەواۋى جىگەرېش بوون- رۇژنە ژەمى يەك خەپلە بۇماۋى سائىك دىدرېت بەنەخۇش (دىارى نەكراۋە چەند پېۋىست دەكات) بەلام كاتىك كە ئەنزىمەكانى جىگەر ئاسايى بونەۋە ئەۋا چارەسەرگىردن رادەگىرېت، نالەبارتېن نېشانەى ئەم دەرمانە برىتېيە ئەۋى كە لەماۋى 6 مانگدا ڧايرۇسەكە بەرگىرى دى دەرمانەكە دروست دەكات. ھەرگاتىك رېژەى ڧايرۇسەكە بەرزېۋە، ھاۋكات ئەنزىمەكانى جىگەرېش بەرز دېنەۋە ئەمەش ئەۋە دەگىمىنېت كە ڧايرۇسەكە بەرگىرى دى دەرمانەكە پەيداكرىدوۋەھەندىك نەخۇش پاش 1-2 سال بەرگىريان پەيداكرىدوۋە.

ئېمىنۇگلوبىلىنى دى ڧايرۇسى b واتە دىدرېت بەۋ كەسەنەى مەترى تۈشۈبون HBsAg يانلى دىكرېت، ئەمەش ۈك كوتان سودى ھەمە تا مېرۇف تۈشۈ ڧايرۇسەكە ئەبېت لە سالى 1998 دا دوو كوتانى نوۋ كەۋتە بازارۋە دى زىدوۋىي B, A بە ناۋى Twinrix بۇ مىندال و گەۋرە سالان.

زىدوۋىي جۇرى C:

ڧايرۇسى C، ئەۋى شاينەى باسە ڧايرۇسەكە سەر بەخىزانى ھالۋى ڧايرۇسە، نىزىكەى 200 مىلېۋن كەس لە جىيەندە ھەنگرى ڧايرۇسەكەمەن و نىزىكەى 4.9 مىلېۋن لە ئەمىرىكادا دىرېن و نىزىكەى 10 مىلېۋنېش ئەۋەروپاى رۇژئاۋادا دىرېن.

بلاۋتېن زىدوۋىيە لەناۋ ئەۋ كەسەندە كەۋژىك لە رۇژان خۈپن يان ھاكتەرى خەستىيان ۋەرگىر تۈۋە، ئەۋ راستىمەش سەلېنراۋە كەنەۋ كەسەنەى كە چەند سائىك لەمەۋبەر گاما گلوبۇلىنېن ۋەرگىر تۈۋە، بەلام ئەۋ گاما گلوبۇلىنە لە جىيەندە بەرەسەى تۇمارنەكراۋە، ئەۋاتۈۋىش ئەم زىدوۋىيە بوون، لە ۋلاتە خۇرئاۋاىيەكاندا ئەنزىكەى 20% ى ئەۋانەى كە زىدوۋىيى تۈندىيان تۈشۈۋە تۈشۈ ڧايرۇسى C بوون 30% ھەمەۋ چاندەكانى جىگەر دىگىرېتەۋە بۇ ھەۋ بەم ڧايرۇسە. ھەۋەكە زۇرتەر لە باشۋورى ئىتالىاۋ مېسر بىنراۋە ھۋى تۈشۈۋىش بەم ڧايرۇسە دىگىرېتەۋە بۇ بەكارھىنانى دىرېت پەنگ كېشان.

تا ئېمىرۇ شەش جۇرى genotype و ژامىيەكېش snb type ى ڧايرۇسى c دۇزراۋەتەۋە. دىتوانېن بەھۋى PCR مەۋە دىستىنشاىيان بىكەپ ئەۋى شاينەى باسە لە چەند تۈپزىنەۋەيەكى جودا ڧايرۇسەكە لە زىدوۋىيەى ڧايرۇسى

A,B,C,E دۇزراۋەتەۋە.

• لېن و ھاۋەلەكانى 1996 رايانگەياند كەۋۋو

ڧايرۇسى 6 يان لە دوو زىدوۋىيەى جۇرى C دۇزىۋەتەۋە.

چارەسەرگىردى زەردەھەۋى دىرېت خاينەى جۇرى C

ئەۋى شاينەى باسە لە 15-20% ى ئەۋ كەسەنەى تۈۋىش زىدەھەۋى جۇرى C دىن خۇيان چاك دىنەۋە ھاۋكات لە 70 – 8% يان رېرەۋى ھەۋەكەيان بەرەۋ بارى دىرېت خاينەى كەشەدەكات.

ڧايرۇسى HCV سى جۇر genotype ى ھەپە

ۋەك:

جۇرى 1 genotype لەھەمەۋ جىيەندە بلاۋە.

جۇرى 2,3 genotype لە ۋلاتى سۈيىدا بلاۋە.

نىزىكەى 40 ھەزار تۈشۈۋە بەم جۇرە ڧايرۇسە لە سۈيىدا ھەپە، لە راستىدا genotype HCV RNA، بىرپار لەسەر چۇنېتى چارەسەرگىردن دىدەن، دوو دەرمان دىرېت ئەم ھەۋەكەنە پەسەندىكراۋە ئەۋىش برىتېن لە دوۋىشۈۋى Ribavirin, (peg IFN), INF

دەرمانى (Peg IFN)

دەرمانىكى لەسەر خۇپە نىزىكەى ھەفتەيەك لەنېۋ لەشۈ نەخۇشدا دىمىنېتەۋە. لەبەرېاشى كارى دىرېت خاينەى دەرمانەكە ھەفتەى ژەمىك بۇ ماۋى يەك سال دىدەن. بەنەخۇش.

دەرمانى (Ribavirin):

ھەرچەندە ئەم دەرمانە راستەۋخۇ كارناكاتە سەر ڧايرۇسەكە، بەلام كارىكى فراۋانى ھەپە بەتايەپەتى لەسەر ھەۋەكە، پېۋىستە ئەم دەرمانە تەنبا لەگەل IFN تىكەل بىكرېت ۋەك خەپلە رۇژنە بە پېى كېشى لەش دىدەن بەنەخۇش.

تىكەلكرىدى ئەنتى ڧايرۇسەكان:

باشتېن ئەنجامى دىست كەۋتۈۋە پاش تىكەلكرىدى ئەنتى ڧايرۇسەكان برىتېيە لە چارەسەرگىردن بە IFN دىرېت زىدەھەۋى جۇرى C. ئەم دەرمانە ھەفتانە سى چار بۇ ماۋى يەك سال دىدەن بە زىدوۋىيەى، ھاۋكات تىكەلكرىدى دەرمانى IFN و Ribavirin ئەنجامەكەى 2-3 چاران پاشت كرىدوۋە. ئەۋ نەخۇشەى 2,3 Genotype يان ھەپە ئەنجامى تىكەلكرىدەكە زۇر پاشتېۋەۋە ۋەك لە جۇرى 1 Genotype. ئەنجامى تۈپزىنەۋەكان ئەۋ راستىيەيان سەلاندوۋە

تېكەلگەن Ribavirin لەگەل ژەمىكى بەرزى IFN peg دا، ئىنجاى باشيان داۋە بەدەستەۋە.
زەردوۋىي جۇرى D:

فايرۇسى D يەكەمجار لەسالى 1977 دا (رىزىتۇ) ى ئىتالىيى ياسى ئەم فايرۇسى گىردوۋە پاشان فايرۇسەكە لە جىھاندا ناسراۋە.

فايرۇسى D زۆر گەچكەيەۋ لەتاكە ئەنتى جىنىكى پىرۇتىنى HDAG كەلەدەرۋە بە تۈپكىلىكى HBsAg ى دەرۋە دراۋە و دەكەۋىتە Genomە ى فايرۇسەۋە و ئەمىش لە RNA ى ھېلدار دروست بوۋە. تىرىمى فايرۇسەكە لە نىۋان 25-37 نانۇمەترى كاركەمى خۇى جالاكانە ئەنجاى دەدات.

فايرۇسەكە پىۋىستى بە فايرۇسى B ھەيە (ۋاۋە فايرۇسەكە توشى ئەم كەسانە دەپىت كەھەلگىرى فايرۇسى جۇرى B) ن لەپەرئەۋە زۆر جىاۋزە لە فايرۇسەكانى دى).

ئەۋە راستى پىت لە ۋۇناغەكانى پىش ھەۋدا فايرۇسەكە لەنىۋ خۇيىندا دەجۇلىت بەلام زەرداۋى خۇيىنى نەخۇش فايرۇسەكە دەگۈيىزىتەۋە بۇ يەككىكى دى، بەم شىۋىيە فايرۇسەكە لەنىۋ جگەردا دەمىنپىتەۋە دەپىتەۋى زام كەجگىۋونى زۆر گرانە. فايرۇسەكە دەپىتەۋى ھەۋى تۈندۈ دىرئخايەنىش، ئەگەر لە خۇيىندا نرەتەنى دژ بە فايرۇسى D مان دەست نىشانكرد ئەۋا دەزانىن كە مەۋف توشى ئەم فايرۇسە بوۋە.

رېرەۋى بىلاۋى نەخۇشپەكە فايرۇسەكە لە جىھاندا بىلاۋە بەتايىبەتى لە ئىتالىاۋ ناۋچەكانى دەرياي سېى ناۋىن و باكورى ئەفرىقاۋ رۇژھەلاتى ئەۋروپاۋ ئەمىرىكى باشووردا. بىلمەنىا لە باشورى ئىتالىادا رېژەى زەردوۋىي D لەنىۋان 20% 8- دايە ھەرومەھا فايرۇسەكە لەئەۋروپاۋ ولاتانى ئەسكەندەنەفيا بە رېژەى 2% ھەيەۋ زىاتر لە نىۋان پەنگ كىشەكاندا (ئەۋانەى كۇكاپىن و پېكەتۈمەكانىيان بەدەرزى لەخۇيان دەمەن) بىلاۋە.

رېگاي گۋاستەۋى زەردوۋىي D؟

ھەرومەكو رېگايكانى گۋاستەۋى جۇرى B ۋايە، خۇيىن و پېكەتۈمەكانى خۇيىن رۇلى سەرمكى دەمىن لە گۋاستەۋەمىدا. جارى واش ھەبوۋە كەلەنىۋ خىزانىكىدا نەخۇشپەك ئەۋاننى دى توشكردوۋە. ھەرومەھا دايك دەتۋانىت پىش لەدايك بوون كۆرپەلەى خۇى توش بكات (ۋاۋە كاتىك

كۆرپەلە لەناۋ زاماندايە).

نىشانەكانى زەردوۋىي D

ماۋەى كىرگەۋىنى فايرۇسەكە لەنىۋان 3-6 ھەفتەدايە، لەۋانەشە ھەندىكجار نەتۋانىن تېكەلېۋونى ھەۋىكى فايرۇسى D لە زەردوۋىيەكى تېكەل بە ھەردوۋ فايرۇسى HBr + HDr جودا بگەيەۋە.

نىشانەكانى لەسەر تېكەلېۋون (لەگەل فايرۇسى B) دا يان پىس بوۋى ھەۋەكە و ۋۇناغى ھەۋەكەۋە بىلمە. بەگشتى زۆر بىنارەحەت دەستىشان دەكرىت، ۋادەركەۋتۈۋە كەلەنەۋروپادا 39% ى ئەم كەسانەى كەفايرۇسى D يان لە خۇيىندا دەست نىشان كراۋە ھاۋكات توشى زەردوۋىي B جۇرى ھەلچۈن بوون.

لە رانەبەدەر زىاندوۋىنى بىليرىۋىيىن ئەنزىمەكانى جگەر ئەۋە پىشان دەدات كەنەخۇش توشى ھەردوۋ فايرۇسى B دۋوۋىيەت.

ئەگەر ئەنزىمەكانى جگەرۋ بىليرىۋىيىن ئەۋەندە بەرزبۈۋەۋە ئەۋا پىۋىستە پىزىك گومان لە ھەۋىكى دوۋ فايرۇسى بكات ھەۋ بەم دوۋفايرۇسە دەپىتەى ھۇى دروست بوۋىنى زەردوۋىيەكى زۆر تۈند بەناۋى زەردوۋىيە ھەلچەۋەكان. زۆرجاران ئەم جۇرە زەردوۋىيە بەم ۋۇناغدا تىلەپەرىت و دەپىتەۋى دوۋەۋەندە زىاندوۋىنى ئەنزىمەكانى جگەر.

ماۋەى كىرگەۋىنى فايرۇسى D دىارىكراۋە، چۈنكە فايرۇسى B لەگەل مىزدا دەكرىتە دەرۋە ھەر كاتىك ھەۋ بە فايرۇسى D بەرەۋ پىس بوون بىروات ئەۋا مەترسى لەھەۋى فايرۇسى B پەيدا دەپىت. لەۋانەشە ھەلگىرىكى فايرۇسى B كەتوشى D پىت چاك بېتەۋە، بەلام فايرۇسى B ھەمىرەدەۋم دەپىت يان دەكرىتە دەرۋە يان نەخۇش دەمىرەت.

دەرمى فايرۇسەكە:

لەسەرمەتاي دەرەكەدا خۇيىنى نەخۇش زۆر فايرۇسى تىلدايە و ھەمىشە خۇپنەكەيان فايرۇسەكەى تىدا دەمىنپىتەۋە.

رېرەۋى نەخۇشپەكە جۇنە؟

نەزىكە 20-2% ى توشبوون بەم جۇرە زەردوۋىيە دەمەن. دۋالر 60-70% ى توشبوۋانى ئەم جۇرە زەردوۋىيە توۋشى رىزىنى جگەر دەمەن.

دەستىشانكردنى جۇنە؟

دەستىنەشەنكرىنى ئەنئىنى جىنى -Igm anti HD,HDag ئە پلازماى خويۇندا و لەسەرماى ھەمەكەدا نىشانەى ھەويكى توندە، بەلام دەستىنەشەنكرىنى-Igm anti HD نىشانەى ھەويكى دىرېخايەنە. لەگاتى پەيدىبوونى زەردوويى Dى دىرېخايەنەدا دژەنەنى ھەمى ڧايرۇسى B واتە (HBsAg) پۇزەتېف دەبېت. ھەروەدا دىتوانىن دژە تەنى دژى ڧايرۇسى D واتە (anti HD) ئە پلازماى خويۇنى نەخۇشدا دەستىنەشەن بکەين. بۇ دلتيا بوون لە ھەمى D پېويستە دژەنەنى HDr يان RNA لە پلازماى خويۇنى نەخۇشدا ھەبېت.

چارەسەرگىردى نەخۇشەكە؟

بەگشتى دەرمانى IFNalpha باشترىن ئەنجامى داوۋە بەدەستەوۋە و پېويستە ھەقتەى سى ژەم بۇماوۋى 3-6 مانگ بەدېت بەنەخۇش.

زەردوويى جۇرى E:

ڧايرۇسى E، ڧايرۇسىكە لە جۇرى RNA سەر بە خېزانى سالىكى ڧايرۇسە و تىرەكەى لە نىوان 27-32 نانۇمەتردايە، ماوۋى كېرەموتنى ڧايرۇسەكە لەنىوان 2-9 ھەقتەدايە. لەماوۋى كېرەموتن و ڧۇناغى يەكەمى ھەمەكەدە دىتوانىن ڧايرۇسەكە جىيا بکەينەوۋە، بەلام دژەنەنى دژ بە ڧايرۇسەكە لە ڧۇناغەتوندەكاندا دەرەكەوېت.

رېگىكانى گواستەمەى جۆنە؟

ئەم ڧايرۇسە وەك جۇرى A بەرېگى سۈرى دەم - پېسايەمە دەگۈزىرېتەوۋە و ئەمىش دەبېتە ھۇى دەرە زەردوويى. ئەم جۆرە زەردوويىيە، لە ھىندىستان، پاكىستان، روسىيا، جېن، ناومراست و باكورى ئەفرىقا، پېرۇمەكسىكا بەدى كراوۋ. لەزۇرېيە بارەكاندا ڧايرۇسەكە بەھۇى ئاوى توشىبوۋ بە ڧايرۇسەكە يلاۋ دەبېتەمەوۋ بەزۇرى لاوان توشى دەبىن زۇرجارىش رېژەى مەردن لەنىوان 1-2% دايە وەلى رېژەى مەردن لەنىوان ژنە سىكېرەكاندا دەگاتە 20% ماوۋى كېرەموتنى ڧايرۇسەكە نىزىكەى 6 ھەقتەيە، نىشتانەكانى ئەمەجۆرە زەردوويىيە ھەروەك نىشانەكانى زەردوويى جۇرى A يە. زۇرجاران ئەو كەسانەى توشى ئەم جۇرى زەردوويىيە دەبىن تەمەنىان لەنىوان 20-30 سالاندايە.

لەگاتى ھەمدا يەم ڧايرۇسە كىتوپر ئەم نىشانەنە لەنەخۇشدا دەرەكەوېت مانىدويى و بېھېزى، كەم بوونەوۋە يان

ئەمانى ئارمىزوى خۇراك خوارىن، ماسولكە ژانكرىن، ھەروەدا نەخۇش توشى ھېلەنجان و رشانەوۋە دەبېت.

دەستىنەشەنكرىن

ئەم جۆرە زەردوويىيە لەولتە يەكگرتوومكانى ئەمىركا و زۇرېيە ولتە ئەمروپىيەكاندا كەمە، تەنبا گومان لەو كەسانە دىكرېت كەنەو نىشانەنى سەرەمەيان ھەمەو لەناوچە دىمەكەنەوۋە ھاتوون يان گەراونەتەوۋ. لەم سالانەى دوايىدا تېستى سىرمى ELISA تەوانىيەتې ڧايرۇسەكە دەستىنەشەن بىكات ھاوكت تېستى PCR دەتوانىت RNA Her لە سىرەمدا دەستىنەشەن بىكات.

چارەسەرگىردىن

لەوانەيە ئەمەوۋە دىرېخايەنەكاندا دەرمانى Interferon , Ribaririn وەك دژە ڧايرۇسىكە كارىكەن. زەردوويى جۇرى G:

زەردوويى ڧايرۇسى G يان ڧايرۇسى GB-C دووچۇر ڧايرۇس كەسەر بە خېزانى ڧلاڧى ڧايرۇسە. لە سالى 1995 دا دۇزراوتمەوۋ.

دەتوانىن بەھۇى تېستى PCR وە دەست نىشانى HGR RNA ئە سىرمى نەخۇشدا بکەين، زۇر گومان لەوۋە دىكرېت كە ڧايرۇسەكە بەھەردوۋ رېگى خويۇن و ھەروەدا رېگى پېسايى - دەم دەگۈزىرېتەوۋە و يلاۋ دەبېتەوۋ. لەزۇرېيە يارەكاندا لە ولتې ژاپۇن و سوېدا ئەم جۆرە ڧايرۇسە لەو جۆرە كەسانە دەست نىشانكراوۋە يان جودا كراوتمەوۋە كە خويۇنىان داوۋە.

• جگە ئەو ڧايرۇسانەى كەبەگورتى باسىيان لېومىكرا ھۇى دى ھەن كەدەبىنە ھۇى زەردوويى گىرەگىزىنپان (مەى) ۵، پەو جۆرە زەردوويىيەش دەوتىرېت (زەردوويى ئەلەكھولى) كە دوو جۇرن:

1. زەردوويى توندى ئەلەكھول: ئەم كەسانەدا دەرەكەوېت كەلەماوۋىيەكى كورتدا بە رېژىمەكى زۇر مەى دەخۇنەوۋ.

2. زەردوويى دىرېخايەنەى ئەلەكھول: ئەم كەسانەدا دەرەكەوېت كەلەماوۋىيەكى دىرېدا رۇژانە مەى دەخۇنەوۋ.

لەمەجۆرە زەردوويىيەدا دەرەكەوۋەوۋە كەھەندىكچار خانەكانى جگەر لەناوۋەچەن و دەمەن و لەوانەشە جگەر توووشى زامارى و ھەمى تىكەلەوۋ بېيىت، بەلام مەرج نىيە ھەمەوۋ مەى

خۇرۇك توشى گىروگىرەتتى زەردوۋىيى ھەۋى مانەكانى جىگەر بېت

خۇپاراستن لە زەردوۋىيى بەگشتى؟

1. خۇپاراستن لە ھايرۇسەكە:

زانپارى دان دەربارەى جۇنپەتتى بىلەۋىنەۋى و بەرگى تەشەنە كەردى ھايرۇسەكان.

كوتان بەدەرزى ئىمىنۇكلاپۇلىن (Ig).

خوپىن وەرنەگرتن لە كەسانى نەناسراۋ بى تىست كەردى خوپىنەكە لە تاقىگەدا.

بەكار ھىنانى كۆندۈم لەكالى پەيۋەندى سىكسىدا) بۇپاراستن لە ھايرۇسى جۇرى B,D,C.

پاكتۇ كەردى دەرۋى و كەلۈپەل مېتالى نەخۇشخانەكان و كولاندنىان لە 60 پەلەدا.

كەم كەردىمەۋە يان پەيۋەندى نەگەردن بەنەخۇشانى بەشى داپراۋە.

بەكار نەھىنانى كەلۈپەل نەخۇش لەلەيەن كەسانى ساغەۋە.

پاك و خاۋىنى گشتى مەۋف و گشت كەلۈپەلنىكى نەخۇش.

2. خۇپاراستن لەكالى چارەسەركەردىدا:

لەكالى چارەسەۋكۆردىدا ناپېت خوپىنى تىست نەكراۋ بەدەرزى بەنەخۇش.

بەكار ھىنانى كۆندۈم لەكالى پەيۋەندى سىكسىدا. رېزگرتن لە پىلانى پىزىشك و پارىز لە خوارىن.

تېكەل نەگەردى نەخۇش لەگەل نەخۇشى دىدا تا زوو چاك بېتەۋە.

پىۋىستە نەخۇش لەنەخۇشخانە بىكەۋىت تا چاك دەپنەۋە.

پاك و خاۋىنى، ماندوۋنەكەردن، قەدەمگە كەردى مەى، مەريوانە، كۆكايىن و پىكەتوۋەكانى و جىگەرلەنەخۇش.

3. كوتان دىزى زەردوۋىيى:

ئەۋ دەرمانەى (دەرزى) كەلە ئىمۇتۇگۇبىين پىكەتوۋە anti HAr تىپىداپە زۆر كاريگەرن دىزى زەردوۋىيى جۇرى A.

زۆر لەمىزە لە زەرداۋى خوپىنى توشىۋىي زەردوۋىيى B دەرھىتراۋە (كە 3 دەرزىيە) مانگىك پاش پەكەم كوتان دوۋەم جار مەۋف دىمكوتىرېت و سىيەم كوتانىش شەش مانگ

دەدەرىت لە ماسولكەى بازوو.

تا ئىمەرۇ زەردوۋىيى جۇرى D,C,E كوتانىان نىيە.

نەزىكەى 13 كوتان دىزى بە زەردوۋىيى جۇرى B ھەيە، گىرنگىرېنىان:

1. دەرزى (Engerix-B) لە شىۋەى دەرۋىيەكى يەكجارىيە.

2. دەرزى (HB – Vax) ئەمىش لەشۋەى 10 مايكۇرۇگرامداپە.

3. دەرزى (HB-IG) لەھەمەۋ بارەكانى زەردوۋىيى B دىمكوتانىت بەدەرزىت لە مەۋف.

كۆن ئەۋ كەسانەى دەدەت بەلەى بەكەم كوتان وەرنەگرتى دىزى زەردوۋىيى جۇرى B؟

1. دانساز- پىزىشكى ددان، پىزىشك، ئەۋ كەسانەى لە تاقەكاندا مامەلە لەگەل خوپىن دەكەن.

2. ئىپىر پاز، داۋىن پىسەكان (كە ھاۋىيەش زۇرىان ھەيە) يان نەخۇشە دەرۋىيە سىكسىيەكانىان توشىۋە.

3. ئەۋ كەسانەى خەلىكى ئەۋ ناۋچانەن كەنەم جۇرە زەردوۋىيەى تىدەپلاۋە.

4. ئەۋ كەسانەى لەخوپىنەنەۋە، مەريوانە، ھەمىشەش و، كۆكايىن و، پىكەتوۋەكانى دىكەى تلىاك وەرنەگرتن.

5. ئەۋ كەسانەى نەخۇشى ھىمۇقىلىپاىان ھەيە، يا ھىمۇدىيالىسىپاىان ھەيە.

6. ئەۋ كەسانەى كە گەۋكۇن و پەيۋەندى سىكسى ھەريان لەگەل كەسانى دىكەدا ھەيە.

7. ساۋاي تازە لەدايك بوو كاتىك زەرداۋى خوپىنى دايكى و HBsAg پۆزەتپە.

8. ئەۋ كەسانەى كەلەنەنچامى روداۋىكدا دەرزى خوپىناۋىيى يان لە نەخۇشخانەدا دەرزىيەكى خوپىناۋىيىان پىادا دىمچىت

سەرچاۋەكان

References :

1. www.myclinic.com –viral hepatitis.
2. www.emedicine.com – hepatitis.
3. Davidsons text book of medicine.

بەدەم خويىندىنەۋى ئەم كىيىمى شەرمە، لەۋانەيە
 ھەز بىكەيت تۆمارىكت لەبەردەست بىت بۆتىگەيشتن لە
 ژيانىكى شەرمەنە. ئەۋميان يارمەتيت دەدات كەدەستنىشانی
 ئەۋە بىكەيت لەكويىدا پىتر شەرم داتدەگىرىت و چۆن بەرخوردى
 لەگەلدا دەكەيت. دەتوانىت دۆخ و ھەلۋىستەكان شىبەكەيتەۋە،
 لەسەر ئەۋ رەفتارو بىروبوچوۋانە مەشق بىكەيت كەدەگىرىت
 بە ئەلتەرناتىف، رىچكەي سەركەتەكان بىگىرىتەبەر ئەۋكاتەي
 كەھەنگاۋ دەنىت بۆ ۋەدەستەيىنانى ژيانىكى شەرمەنەۋە پىر
 لەسەر كەۋتن. دەنيو دوتويى ئەم كىيىمەدا مەن پىشنىيارى
 نوسىنى چەندەھا راھىيان دەكەم بۆئەۋ تۆمارى تۆ گەرەكتە
 تۆ دەتوانىت دەست بەنوسىنەۋە ۋەلامەكانى خۆت بىكەيت بۆ
 كىۋمال كىرن و ھەلەسەنگاندنى ئەۋ ژيانەشەرمەنەيە.

شەرم بابەتتىكى دەۋلەتمەندە، ئالۋزە زۆر پەيۋەست
 و تايىبەتە بەتاكە كەسەكانەۋە كەناسان نىيە بەيەك كەپت
 بەھەموو وردو درشتىۋە تىبگەيت، ئامانجى ئەم كىۋمالە
 بۆئەۋەيە كە يارمەتيت بدات لەشەرمى خۆت تى بگەيت، پىتر
 لەۋەي كەبەتەنەھا سەرزەشتى ئەۋ دۆخەي خۆت بىكەيت يان
 پۆلەندى و رىزبەندى بۆ بىكەيت.

ئەم ھەلەسەنگاندنە يەكەمجار (لەفۇرمىكى
 كورتكراۋەتدا) دەركەۋت كەلەنوسىنىكىمدا بەرجەستەبوو
 كەلەسالى (1990) دا لە (سايكۇلۇژىي ئەۋرۇ) كەداۋ ھاۋرى
 لەتەك (فيلىپ زىمباردۇ) بەھاۋبەشى كارمان لەسەر كىردو
 بلاۋ كرايەۋە، تۋانىمان گەلەلەي تازەترىن زانىيارى لەسەر شەرم
 بدۆزىنەۋە كەھى ئەۋرۇكەيىت داۋاشمان لە خويىنەرەكانمان
 كىرد كەئەم راپرسىيە پىرىكەنەۋە بۆمانى ئىمەيل بىكەنەۋە.

زۆر بەسادىيى ئەۋ نوسىنە تەۋاۋ جىگەي خۆي
 گىرت لەنيۋان سالانى (1979) ۋە بۆ (1994) تۋانىم داتاۋ
 زانىيارى لەسەر شەرم كۆيىكەمەۋە بۆئەۋەش پىتر لە (1800)
 كەس بەشداربوو لەناكاۋ لەپاي بلاۋبوۋنەۋە ئەۋ نوسىنە،
 پىتر لە (1000) ۋەلام دابارىيە سەر مىزەكەم لەماۋەي تەنھا
 يەك مانگدا ۋەلامەكان پىربوون لە روانىنى قۇل و سەراسىمەۋ
 پىرسام، لەتەك چەندەھا سەرنج و تىيىنى كەدەپارانەۋە داۋاي
 يارمەتيان دەكرد.

شىكرەنەۋەي مەن بۆ ئەۋ زانىيارىيەنە بەرھەمى ئەۋ
 كىۋمالكرەنەۋە كە لەرىگەي ھۆرمەكانەۋە كۆمانكرەنەۋە
 لەئاكامدا بۆتە بىرپەي پىشتى ئەم كىيىمە.

كىۋمالى ژيانى شەرمەن دەگىرىت ھەنگاۋى يەكەم

ناسىنەۋەي شەرمى خۆت

بىرناردۇ جەي كاردوكسى

پەرچەي لە ئىنگلىزىيەۋە؛ شىرزاۋ ھەسەن

بېت بۇئەۋى دەست و پەنجەى نەرم بىكەيت لەبەرامبەر
ئەو شەرمەى خۇتدا لەرىگەى وەلامى راست و دروست
بۇپرسىارمەكان تۇ دەتوانىت دەستنىشانی ئەومبىكەيت كەشەرم
تاكوى كاریگەرى لەسەر ژيان و كەسپىتى تۇدا ھەيە، كەپتەر ئەم
كتىبە دەخوینىتەۋە، ئامازە بەم ھەلسەنگاندن و كىومالكردە
دەكەيت بەھەردو دىودا چ وەك ئامرازىك بۇ ناسىنەۋە
دەستنىشانكردن و چ وەك سەرچاۋى زانىارى بۇئەۋى لەم
بەشدارى بوونەت يارمەتەت بىدات سەربارى جىبەجىكردى
پروژەكە.

ھەلسەنگاندن ژيانىكى شەرمناۋە:

تەكايە لەسەر ئەم رەستانە وەلامى ئەم پرسىارانەى

خوارەۋە بىدەرەۋە:

بەشى يەكەم: بازىنەيەك بەدەۋرى ئەو وەلامەدا
بىكىشە كەپتەر لەگەل دۇخى تۇدا يەكەمگىرەتەۋە.

1. ئايا تۇ خۇت بەكەسپىكى شەرم لەقەلەم دەدەيت؟

+ بەلى..... + نەخىر.....

2. گەرەلامەكەت بەلى يە، ئاخۇ تۇ ھەمىشە شەرم

بووت (لەكۆنىشدا شەرم بووت و ئىستاش ھەروايت؟)

+ بەلى..... + نەخىر.....

3. گەرەلامەكەت (نەخىر) ە بۇ پرسىارى يەكەم، ئاخۇ

قەت بوۋە لەسەر وەختىكى زوتردا تۇ لەزىياتدا شەرم بووت؟

+ بەلى.... + نەخىر.....

4. تۇ چەندجار بەدەست ئەم شەرمەۋە گىرۋەى، چ لە

ئىستانو چ لە رابردوۋا؟

ئەلف: ھەموو رۇژىك.

بى: تارادەيەك ھەموو رۇژىك.

تى: زۇرجاران، نىزىكەى رۇژىك نارۇژىك.

جىم: ھەفتەى جارىك يان دوو جار.

مى: جاروبار، كەمتر لە ھەفتەى جارىك.

خى: بەدەمگەن، مانگى جارىك يان كەمتر لەۋەش.

5. بەبەرۋەرد لەگەل ئەو كەسانەى كەھاۋشانى تۇن (چ

ۋەك تەمەن، رەگەزو يان پىشەنو باگراۋند) تۇ تاكوۋى و چەندە

شەرمىت؟

ئەلف: زۇرلەۋان زىياتر.

بى: زىياتر.

تى: نىزىك لەۋان.

جىم: لەۋان كەمتر.

مى: زۇر كەمتر.

6. ئايا تۇ چەند ئارمزوۋ مەندىت كەشەرم بىت؟

ئەلف: ھەرگىز ئارمزوۋى ناكەم.

بى: ئارمزوۋى ناكەم.

تى: ھىچ.

جىم: ئارمزوۋ مەندم.

خى: زۇر ئارمزوۋ مەندم.

7. ئاخۇ لە ئىستاندا (يا لەرابردوۋا) شەرمىيەكەت

لېۋوۋتە گىرۋىكى تاكەكەسى.

ئەلف: بەلى، زۇرجاران.

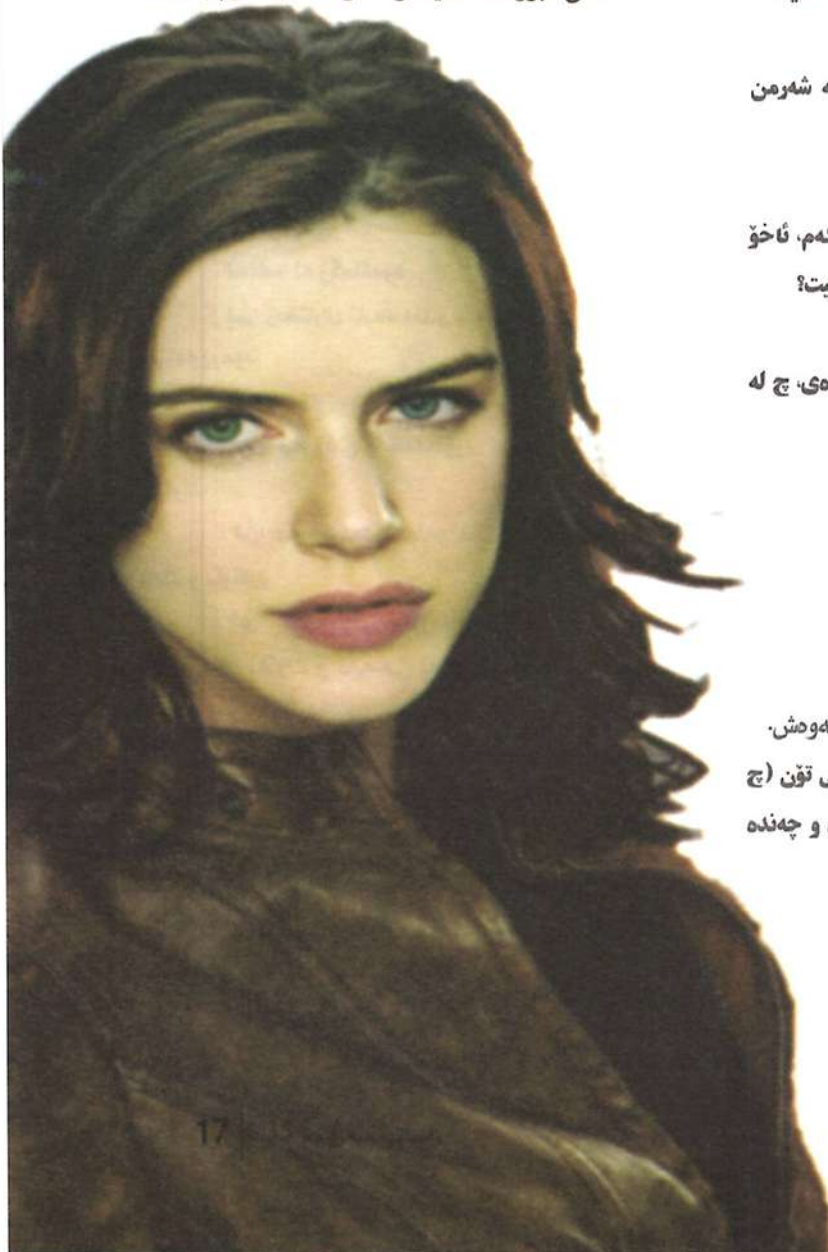
بى: بەلى، ھەندىكجار.

تى: بەلى، جاروبار.

جىم: بەدەمگەن.

خى: ھەرگىز ۋەھەرگىز.

8. چ جۆرە كەسانىك ۋا لەتۇ دەكەن شەرم بىكەيت؟



بازنەيەك بەدمورى ئەمەيدان بىكە كەتۈ دەخاتەشەرمەو.

ئەلەف: دايك و باوك.

بى: خوشك و براكانم.

تى: خىزمان.

جىم: ھەفالىكان.

جى: كەسانى نامۇ.

خى: خەللى بىيانى.

دال: خاومەن دەسلەتەكان لەرىگە ھىزى مەعريفەتەو.

(سەرانى رۆشنىرى و پسپوران).

رى: خاومەن ھىزى بىگەكان بەھۋى ئەورۇلانى ھەيەنە

(ئەفسەرانى پۇلىس، مامۇستاكەن و ئاغاكانى كار و بازىرگانى).

زى: كەسە بەتەمەنەكان (ئەوانەى زۆر لەمەن

گەورەترن).

زى: مىندالان (ئەوانەى زۆر لەمەن بىچوكتەن).

سەن: كەسانىك لەرمگەزەكەى دىكە، بەكۆمەل.

شەن: كەسانىك لەرمگەزەكەى دىكە، يەك - بە

يەك.

غەين: خەللىكانى ھاورمگەز، بە كۆمەل.

غەين: خەللىكانى ھاورمگەز، بەتاك.

9. بەپرواي خوت ج ھۆكارىك بووئە ماىەى شەرمى تۆ؟

ھەموو ئەو ھۆكارانە بىخەرو ناو بازنەيەكەو كە

بەھۆكارىيان دەزانىت.

ئەلەف: لە زىگماكەو.

بى: رەفتارى ناپەسەندو مامەلەى ناشىرىن لە رووى

سۆزدارىيەو.

تى: بەدكارى فىزىكى (لەش).

جىم: پەرۋىشى و خەمخۆرى زىاد لە پىويستى دايك

و باوك.

جى: پەرورمەدى ھەلەو ناكۆك بەيەكەدى لەنيوان

دايك و باوكان.

خى: ئەزموونى سۆزدارى خراپ و نابەجى و

پەرورمەدى ناكۆك و نابەجى لەنيوان ھاوزاكان و جىمكەكان

لەسەردەمى مىندالىدا.

دال: ئەزموونى سۆزدارى خراپ و نەرىنى لەلايەن

كەسانى دەستەلاتدارەو (مامۇستاكەن و راھىنەران...ھتە)

لەسەردەمى مىندالىدا.

زى: ۋەك مىندالىك ناچارگرام كەبەشدارى ھەندىك

چالاكى دىيارىكراو بىكەم لەتەك گروپى دىكەدا (سەما، ناھەنگى

مۇسقىا، ۋەرزىش و شانۇگەرى).

زى: پىشۋى و لىكداپرانى خىزاندارى (مەرگى يەكەك

لەناو ھەمان خىزاندا... دايك يان باوك، مال گواستەنەو

جىگۇركى زۆر).

زى: مەرگى كەسانى نىك لە خىزم و خوى.

سەن: لىكجىياوونەو دايك و باوك.

شەن: سەرمەنۋى شوكرەنەو دايك يان ئىنەنەو

باوك.

غەين: ئەزموونى سۆزدارى تال لەسەردە ۋەختى

ھەرمكارىم لەتەك شىۋەى مامەلەكەردەم بەبەرور

لەگەل ھاوزاكانم (كەسانىك كەھاۋىشەم بوون لەھەمان

ژووردا، ھاۋىۋەلەكانم، خوشكەكانم، دۇستانى يانە، براكانم و

ھاۋىپىشەكانم).

غەين: شەرتان و سەغەلت بوونى ئاسان.

فى: ئەزموونى تالى سۆزدارى لەگەل خاومەن پەلو

پايەكان (پروفيىسۇرەكان، سەرىپەرىشتىاران) لەسەردەمى

گەنجىيەتەدا.

شەن: كەمى بەھەرۋە تۋانەى كۆمەلەيەتى.

كاف: كەمى پرواۋ مەمانە.

لام: ۋەلاۋفانەى ئاسان و پەرۋىزكەوتەن.

مىم: دايك و باوكى شەرمەن.

ئون: ھەستىارىيونىكى لەرادەبەدەر.

ۋاۋ: دايك و باوكى زۆر داۋاكەرو سەرمەشتەكەرو

عاشق كەمال.

ھى: خوشكاندەنەو دايك و باوك و بايەخەندەن بە

دزەرمگەزى خوى بۇنمەنە بايەخەندەن باوك بەكچەكان و دايك

بەكۈرەكانى.

يا: خۆتەرىك كەردنى دايك و باوك لە ھاۋتوخەمەكى:

دايك لە كچەكانى و باوك لە كۈرەكانى.

شەن: ھەندىك دۇخى دىكە كەلەسەردەو

تۇمارنەكراۋە:

باسى بىكە:

كاف: نازانم جى بووئە ماىەى شەرمە.

10. لەكام بۋارداۋ لە زىانى خوتەدا شەرم كىشەى بۇ

دروست كەردىت؟

ئەلەف: دىدارى كەسانىكى تازە.

بى: ئەۋكەتەى گەرمگە بىمە دۇستى ئەۋانەى دىكە.

تى: دىلدارى كەردن.

جىم: دامەزەندىنى پەيوەندى قول.

جى: ھەندىك بۋارى دىكەى زىانم.

11. لە ميانەى سالانى خوتەنداۋ لە ج قۇناغىك و لەكام

بۋارۋ چالاكىدا بوو كەشەرم كىشەى بۇ دروست كەردىت؟

ئەلەف: لىدوان بەدەنگى بەرز لە پۇلدا.

بى: بەشدارىكەردن لە كۈرۈكۈيۈنەو ھوتاپاندا

— وەرزش.

تى: نەخشەدانان يان چوونە ناو چالاكى قوتايخانىەكان
(سەما . گەمەو كۆيۈنەمە).

جىم: داواكرىنى نامەى ستايش و پەسەندىكرىن.

خى: داواكرىنى نامۆزگارى / يان داواى ھاوگارى لە
مامۆستاكان لەدەرمەوى پۇل.

خى: پىرسىياركرىن لە پۇلدا.

دال: بەشدارى كرىن لە گەتوگوى بەكمەل يان
پىرۆژى جىاواز.

رى: پىشكەشكرىنى بابەت لە پۇلدا.

زى: بەستىنى پەيۈمەندى دۇستايەتى لەگەل
ھاويۇلەكاندا.

زى: داواكرىنى يارمەتى لە ھاويۇلەكانى دىكە.

سىن: كۆشش كرىن لەتەك ھاويۇلەكانى دىكەدا.

شىن: ھەندىك بىوارو چالاكى دىكە لەقۇناغە
جىاوازدىكانى خويۇندىندا.

12. ئەو بىوارەنى كەلەزىان كارۈپشەى خۇتدا دووچارى

شەرمىان كرەويت و بونەتە مايەى گرفت بۆتۇ جىن و كامانەن؟

ئەلف: قەسەكرىن لەگەل ھاويۇلەكانىم.

بى: لىدوان دەنىو كۆيۈنەمەكاندا.

تى: داواكرىنى بەرزكرىنەمەى پەلو پايە لەبىوارى
پىشەدا.

جىم: تىكەلېوون و خۇسازاندىن لەگەل ھاويۇلەكانىم
لەكاتى نانخورىندا يان لەو بۇنانەى دىكەمەنە دواى كارو ئىش.

خى: خۇگۇنچاندىن و تىكەلېوون

لەگەل ئەو كەسانەى بۇ راپەراندىنى ئىش و
كارەكانىيان رووم تىدەكەن.

خى: دەرېرىنى بىرۈيۈچۈنەكانىم

بۇ ھاويۇلەكانىم يان ئەوانەى بۇ راپىكرىنى
مامەلەكانىيان روومان تىدەكەن.

دال: پىشكەشكرىنى ھەندىك بابەت

بۇ ھاويۇلەكانىم يان خەللى دىكە.

زى: بەشدارى كرىن لەو دىزگايانە

كە پىرۈقىشان / يان لەتەك ئەو گرۈپانەى
كە پەيۈمستىن بە تۇرىكى كارو پىشەكانىياندا

كەوامان لىدەكات ھەندىك لەو كارانە پىكەمە
راپەرېنىن.

زى: گەبىشتىن بەوانى دىكە بۇ

خزمەتگوزارى جا چ دىزگابىن چ تاكەكەس بەو
نىازەى كەپەرە بەو كارو خزمەتگوزارىپانە

بەدىن دەنىو ئەو كەسانەدا كەمن ناناسن.

زى: بىوارى دىكە لەزىيانى پىشەبىمەدا.

13. تۆ وا ھەست دەكەيت كەنەو شەرمەت ھى ئەمەيت

كەبەسەرىدا زال يىت؟

بەلى...

نەخىر...

دەلىيانىم...

14. تۆ زۆر بە كۆل و دل دەتەويت بەسەر ئەو شەرمەى

خۇتدا زال يىت؟

ئەلف: بەلى، بەدلىيانىپەمە.

بى: بەلى، لەوانەپە.

جىم: دەلىيانىم.

تى: نەخىر.

15. ھەر لە تىستاۋە چ ھەنگاۋىكت ناۋە بۇ زال بوون

بەسەر شەرمەكەتدا؟

ھەمەو ئەو ۋەلامانە بىخەرە بازىنەۋە كەبەكەكت

ھاتوون.

ئەلف: ھەۋلەداۋەكەبىچە دەرمەۋە تىكەل بەخەللى

بىم لە (يانەكان، سەماخانە، چالاكى گەنجانە، ئاھەنگەكان،
قاۋەخانەكان و كىتەپخانەكان).

بى: ھەۋلەداۋەكە گەتوگۇ لەگەل خەللى داپەمەزىنىم،

بەتايىپەتى لەگەل ئەو كەسانەى كەناياناسم.

تى: خويۇندىنەۋەى ئەو كىتەپانەى كە يارمەتىم دەمەن

بەسەر شەرمەكەمەدا زال بىم.

جىم: چوومەتە يانەكانى لەشجۈوانى يان ئەوانەى

كەكەپ و بەزى تىدەپە يان ئەو يارىگاۋ شۈپانەى ۋەك



3. قسە لەسەر ئەو گەرت و كۆشەنەت بکە
كەشەرەمەكەت لەژانی تاییبەتی خۆت، كۆمەلایەتی/ یان
پیشەیی بۆی دروست کردوی.
4. بنوسە کەچۆن چۆنی هەولتداو هەو چیت کردوو
تاوگو تۆ بەسەر ئەو شەرەمی خۆتدا زال بیت.
5. باسی بکە کەچۆن چۆنی (ئینتەرنیٹ)
بەکار دەهێنیت بۆ رووبەر و بوونەو هەو شەرەمەكەت.
6. ناخۆج شتیك هەیه سەبارت بەشەرەمەكەت کەتۆ
گەرەمکە پتر بیزانیت؟

7. چی دیکەت هەیه کەحەز بکەیت بی درکینیت
سەبارت بەشەرەمەكەت؟
بەشی سێهەم:
من حەز دەکەم گویم لەئەزمونی تۆ بیت
لەتەك شەرمدا، گەر دەرئەوێت یارمەتیمان بدیت بۆ پتر
دەوڵەمەندکردنی زانیاری ئێمە لەسەر شەرم و ژانی شەرمناوە
خەلکی، تەکایە ئەو راپرسیە خۆت و دەرئەنجامەکانیان بنێرە
بۆ ئێمە. تەکایە بێر تەحیث ئەم زانیاریە دیمۆگرافیک و
پاشکۆیەك لەتەك وەلامەکانت پەیووست بکەو بۆ هەندیک
ئامانجی لیکۆلینەو هەو شیکردنەو کەلکی لێ دەبین. هەلبەتە،
وەلامەکانت هەرچەك بیت لای ئێمە دەپارێزیت و کەس
نەبێت
+ تەمەنت:
+ بەرواری لەدایک بوونت:
+ رەگەز: نێر..... مێ.....
+ پیشەوکار:
+ زانیاری ئیتنیکی: شار..... ولات..... نەتەو.....
کیشور
+ ئاستی خویندن:

تەکایە وەلامەکانت بۆ ئەم ناوێشانە بنێرە:

Bernardo J. Carducci, Ph.D
The Shy Life Enrichment Institute
P.O.Box 8064
New Albany, In 47151 – 8064
E mail / website: WWW.carducci.com/shylife

سەرچاوە:

Shyness / ABOLD NEW APPROACH
Bernardo J. Carducci, Ph.D Harper Collins

Publishers copyright/ 1999

(یانە تینس، تیمی بەیس بۆل، یانە بە مەلەوانەکان،
جیمناستیک، گروپی رێ رۆشتن هەروەك لە یانەکانی سیرا-
داباو).
هێ: گروپی تاییبەت بە چارەسەری سروشتی.
هێ: چوونە ناو ئینتەرنیٹ بۆ چات بەنیازی
گفتوگۆکردن لەگەڵ تەك یان گروپ.
دال: چوونە ژێرباری چارەسەری زاتی بۆ رزگار بوون
لە کەول و تلیك.
رێ: هەولدان بۆ گۆڕینی ئەو روانینە کە لەسەر خۆم

هەمە.
رێ: گۆڕینی لایەنی هیکریم، بۆنەو روخساری
دەرمەكیم.
رێ: بەشداریبوون لەو سیمینار و چالاکیانە کە لەسەر
شەرم بەرێدە خێن.
سین: کارکردن بە خۆبەخش.
شین: بەشداریبوون لەتەك ئەو رێکخراوانە کە
پسپۆر لەو کار و پیشانە کە پەيوەندیان بە ئێشەکە مەو
هەیه.
هەلین: پێشکەشکردنی خزمەتگۆزاری لە بواری
دنداری و زەماوێدا بەخەلکی دیکە.
هەلین: خۆبەستەو بە گروپی و مرزەهوانی یان
ئایینی.
هێ: بەشداریبوون لەو سیمینار و چالاکیانە
کە بە ئامانجی رزگار بوون لە خودو دروستکردنەو بڕاو
مەتەنە ساز دەکړن.
قاف: بەشداریبوون لەو راییانە کە بە مەبەستی
ئارامی و ئاسودەگی رۆحی و نوێنداری دادەمەزرین کە دواچار
دەبێتە مایە هیرو توانای جەستەیی و روانی.
کاف: وەرگرتنی ئەو دەرمانانە کە بەکەلک.
لام: بەشداریبوون لەو راییانە کە دەمار گرژی
— سترپس — کۆنترۆل دەکەن.

میم: هەندیک کار و چالاکی دیکە.
بەشی دووهم: لەوانەیه تۆ ئارەزووی ئەووت هەبیت
ئەزمونەکانی شەرم کردنی خۆت بە دور و درێژی بنوسیتەو، لە
یاداشتنامە کە خۆتدا یان لەسەر پارچە کاغەزێکی جیاوازد،
زۆر بە تێروپری وەلامی ئەم پرسیارانە خوارەو بەردەو.
1. بەوردی باس لە هەموو ئەو هۆکارانە بکە
کە بوونەتە مایە شەرمی تۆ.
2. گوزارشت لەو بکە کە شەرەمەكەت چۆنەو چۆن
دەرمەكەوێت یان بەواتایەکی دیکە شیوی دەری پێشکەت لەو
شەرەمە چۆن بوو؟

بره و دان به نۆشدارى دەم

چەند بۆجرونىكى نو

دكتور سەئىد عەبدول لەتىف

رووداوهكانى نهخۆشى ددان:

نهخۆشى دەورووبەرى ددان (Periodontal disease) بەبەردەوامى بەگىشەى سەرمكى دادەنرێت لەلایەن پزىشكانى ددان و نهخۆشانهوه. ئەو داتايانەى لەم دوايىدا كۆكراونهتەوه لە ئىنگلتەرا (UK) لەنيوان كاملاندا بەرووپيوانىكى تەندروستى ددان دەريخستووە كەنەخۆشى دەورووبەرى ددانى مامناووندىي بەگىشەى بلاو دادەنرێت لەنيوان كاملانى ولاتى ئىنگلتەرمدا.

داتاكان دەريانخستووە كەلە (45.40%) ى كاملەكان دووچارى نهخۆشى دەورووبەرى ددانى دارماويى مامناووندا بونەتەوه، هەروەها لە (10.5%) ى ئەمانە لەجۆرى هەوى سەخت بونەتەوه. سەرمكى ئەمانەش (72%) ى كاملەكان بەناشكرا دووچارى پەلەى ميكروبي (Visible Plaque) واتە تويزالى ترشە لۆك ددانەكانى داپۆشيو، هەروەها (73%) تارادەيەك دووچارى كەلەكەبوونى كلسى ددان بوونەتەوه (Calculus) بەهەمان شێوه ئەو داتايانەى ولاتە يگرتووەكانى ئەمەريكا (US) دەريانخستووە (50%) ى كاملان دووچارى هەوى پووك (gingivitis) بوون كەبەلەيەنى كەمەوه سى بۆ چوار ددانى گرتۆتەوه، هەروەها دەريخستووە كە دوولەسەر سى دانىشتووان دووچارى كلسى ژير (Subgingival Calculus) بوونەتەوه و يەك لەسەر سى يان هەوى دەورووبەرى ددانىان هەيە (Periodontitis) كەبەنامرازى پشكىنەر (Prob) ى تايبەتى گىرفانەكانى نيو پوك پيوراو.

ئەو داتايانەى لە ئىسپانيا كۆكراوتەنەوه بەهوى تويزيەنەوهى جۆراوجۆرمە پالېشتى ئەم راستيانەدەكات.

روپيويكى تەندروستى دەم ئەوهى پيشانداوه كەتەنها (19%) ى كاملەكان و (7.8%) ى بەسالاچووەكان بەدەرن لەنیشانەى نهخۆشى دەورووبەرى ددان . سەرمكى ئەمانەش (25%) ى كاملە گەنجەكان (Young adults) و (44%) ى دووچارى گىرفانى دەورووبەرى ددانەكان بوونەتەوه. ئەوهى ناشكرايە كەرا دەى دووچاربوون بە كلس دروستبوون لەگەنجەلاوكاندا بە ريزەى (30%) دەو لەكاملەكاندا (44%).

هەروەها دەريخستووە كەئەوانەى پيويستيان بە لابردنى كلسى ددان هەيە بە ريزەى (30%) و (70.78%) يەك بەدوى يەك (respectively) لەنيوان دانىشتوواندا.

وہک رووداویکی جیہانی دمریخستووہ کہ
گہشہکردنی پهلہی ددانی (ترشہلؤک) (dental
Plaque) و ہہوی پووک ہہمیشہ لہبرہودایہو
بہشیوہیہکی بہہیز پیکہوہہن و پہیوہندیہکی
پتہویان ہہیہ بہی گویدان بہلایہنی تہمہن،
رمگہز (نیرومی) یان فاکتہری نہژادیہوہ.

پتر لہ (82%) ی لاوہکان
ولاتہیہکگرتووہکانی ئەمریکا (US) بہئاشکرا
نیشانہی ہہوی پووک و خوین بہریوونی پوکیان
ہہیہ، ہہربہہمان شیوہو بگرہ پتر لہم ریژمیہ بینراوہ
لہولتانی جیاجیای دیکہی جیہاندا کہ لہنیوان مندالان
و گہنجاندا، لہ توپژینہوہی جیاجیادا لہسالی (2002)
ئہنجامدراوہ. ئەوہی ئاشکرایہ ئەوہی کہکۆنترۆلکردنی ہہوی
دمروہیری ددانہکان، تہنانہت ہہوی سووک و ہہوی شیوہی
تہشہنہکردووی لہسہرخۆ کلیلی ئەوہیہ کہ ژمارمیہکی زۆر
لہگہنجان ددانہکانیان لہباریکی باشدا لہ زاردادہمینہوہ تاتہمہنی
پیری، ئەمہش بہچارسہرکردنیک یاش بہ پڕۆگرام و لیہاتوووی
کہ بتوانریت خاوینی ناودہم ہباریزیت.

کۆنترۆلکردنی توپژالہ پهلہی ددان: Plaque

Control

پروگرامی کۆنترۆلکردنی دروستبوونی توپژالہ پهلہ بہسہر
ددانہکانہوہ دمتوانیت ہہوی دمروہیری ددانہکان تا رادہیہکی باش کہم
بکاتہوہ، چہند توپژینہوہیہکی نوئ ئەو راستییہی سہلاندووہ.
فلچہکردنی ددانہکان بہتہنہا لہبارنیہ تا کۆنترۆلی ئەو توپژالہ
پهلہیہو ہہوی پووک بکہین، بہلکو شانہشانی فلچہکردن:

- ریگہی میکانیکی (یۆنمونہ: پاککردنہوہی نی ان ددانہکان).

- کاتیک کپپویستبکات چارسہری مہوادی کیمیایی، ئەمہمہوادانہ

لہ شیوہی تیۆردمروہ کەدژ بہ میکروبی تپدایہ ئەو دژہ میکروبانہی
کہوہک تیۆردمروہ دہمدا (Mouth washes) بہکارہینراون بریتین
لہ : رۆنہ بنچینہییہکان (Essential Oils) (EO) ترای کلۆسان
(Tri closan) کلۆرہیکسیدین (Chlorhexidine) (CHX)، سیتایل
پاریدینیۆم کلوراید (Cetylpy ridinium chloride) (CPC)
ہہروہا یۆد (Iodine). ہہوہا تیکہلہی (ئہمین و ستینہس فلوراید)
(Amine and Stanous fluoride) خراوختہ بازاروہ.

ہہولہکانی کۆنترۆلکردنی توپژالہ پهلہ: بابہتہ نویکان:

Plaque- Control measures: current issues

بۆزۆربہی نہخۆشہکان چاودیری رۆتینی مآلہومیان بہشی

ئەومناكات كۆنترۆلى تويۇنۇلۇپ پەلەمبات، ۋەك كاريكى تەكنىكى كەزۇر پېۋىستە ئەنجامبدرىت برىتېيە لە نۇشدارى و دروستى بارى نيوان ددانەكان كەپېۋىستە ۋەك كاريكى رۇژانە ئەنجام بدرىت، لە تويۇنۇنەۋىيەكدا كەلە (2000 و 1993) دا ئەنجامدراۋە تەنھا (10%) ى خەلك ئەم كارە ئەنجام دەدەن، تويۇنۇنەۋىيە دىكەش دەرىخستوۋە كەتەنھا نىزىكە (10-2%) كە رېكۆپىكى و بەبەردەۋامى بە دەزوۋى پزىشكى نيوان ددانەكانيان خاۋىن دەكەنەۋە، ئەمەش تويۇنۇنەۋەكانى سالانى (1998 و 1997) دا ئەنجامدراۋە لەتويۇنۇنەۋىيەكى دىكەدا كە گۇقارى ئەمىرىكى

ھەرگىز دەزوۋى پزىشكىيان بەكارنەھىناۋە لە ژياناندا. تويۇنۇنەۋەكان دەرىخستوۋە كەتەنەنەت لەۋ ساتەى كەبەباشى مەشقىيان كىردوۋە لەسەر فلچەكىردن و دەزوۋى پزىشكى بەكارھىنانى كۆنترۆلى تويۇنۇلۇپ پەلە لەۋانەيە لەدەست بدرىت لەگەل كاتدا، ئەۋ تويۇنۇنەۋە لەسالى 1989 دا ئەنجامدراۋە، كۆنترۆلى تويۇنۇلۇپ پەلە دۋاى چەند ھەفتەيەك دۋابەدۋاى رېنمايى و فىركردنى گروپىك لەسەر فلچەكىردن و دەزوۋى بەكارھىنان بەرېكۆپىكى و بەبەردەۋامى. لەتويۇنۇنەۋەيەكدا ئەۋەشى دەرخستوۋە كە پىشگۈۋى خستى رېنمايى كىردنى ھەمان گروپ دۋاى سالىك



پزىشكىانى ددان (American Journal of Dentistry) بلاۋى كىردۇتەۋە كەلەسالى (2000) دا ئەنجامدراۋە ئەۋەى ئەزماركىردوۋە كەناۋەندە كات بۇ فلچەكىردنى نەخۇشەكان تەنھا 37 چىركەبوۋ، ھەروھە تويۇنۇنەۋەى دى دەرىخستوۋە كەتەنھا (20%) ى نەخۇشەكان بەرېكۆپىكى نيوان ددانەكانيان پاك دەكەنەۋە (Acceptable flossing) لە سالى (1994) دا. ھەروھە لە سالى (1998) تويۇنۇنەۋەيەكى دىكەدا ۋاى دەرخستوۋە زۇر بەئاشكرا كەزۇرېەى خەلكى

تويۇنۇلۇپ پەلە بىرەۋى پىدراۋەتەۋە. ئەۋەى رەچاۋىكراۋە ئەۋەيە كەخاۋىنكىردنەۋەى نيوان ددانەكان بەھۋى دەزوۋى پزىشكىيەۋەيە يان چىلكە ددانەۋەۋە فلچەكىردن زۇر پېۋىستە ۋەك چاۋدىرى رۇتىن و بەردەۋامى ناۋمال، ئەۋەى كەپېۋىستە باس بىكرىت ئەۋەيە لەھەندىك كەسدا دەزوۋى پزىشكى، بەلام لەھەندىك كەسى دىكەدا چىلكەى ددان كاريگەرترە ھەروھە بۇ ھەندىكى دى فلچەى نيوان ددانەكان جا ئەۋەى كەلەسەر پزىشكى ددانى كارايە ئەۋەيە كەرىگەى لەبارو كاريگەرى ھەلبىزىرېت بۇ

نەخۇشەكانى.

تيۇردمەكان: بۇماوئەيەكى كورت يان بەكارھيئانى

رۇژانە

Mouthwashes: Short – term or daily

use:

بۇ چەندىن سال كۆر ھىكسىدىن (CHX) وەك ماددەيەكى سەرەكى لەناو تيۇردمەكانى دەمدا بەكارھيئان بۇماوئەيەكى كورت يان دوورودرىژ بەمەبىستى كۆنترۆلكردىنى تويژالەپەلەو ھەوى پووك (Plaque and gingivitis). بەلام چەندىن تويژىنەوئەيەكى ماوئە دوورودرىژ بەكارھيئانى كۆر ھىكسىدىن (CHX) وەك تيۇردمەكانى واپان پىشنىيازكردووە كەواز لەبەكارھيئانى بەيئىن بەھوى ددان رەنگ بوونەو.

ھەرودھا چەند تويژىنەوئەيەكى كە لە سالانى 1983 و 1985 و دوايى لە سالانى 1990 و سالى 2001 ئەوئە دەرختووە كە پىشتىگرى ئەوئە كرىدووە بەكارھيئانى تيۇردمەكانى EO) Essentia oil) و (Listerine) بۇ ماوئە دوور دىريژ (6 مانگ و پتر) ھۆكارە بۇ كۆنترۆلكردىنى تويژالە پەلەو ھەوى پووكى سووك و مامناوئەندى.

دوا بەدواي بەكارھيئانى (CHX) و (EO) ئەوئە دەرەكتووە كە بەكارھيئانى (EO) وەك تيۇردمەكانى دەم رۇژانە بۇ كۆنترۆلكردىنى نۇشدارى دەم ئەوئە تافىكراوئەتووە كە (EO) وەك تيۇردمەكانى بەسوودە لەم شىوانەدا:

• كاريگەرى لەسەر زىندە تويژالە پەلە

.Plaque biofilms

• كاريگەرى لەسەر گرۆى ميكروئى ناو دەم

.Oral flora

• كاري ميكانيزمى بەكتريا لەناوبەرەكان

.bacteriocidal

• كۆنترۆلكردىنى تويژالە پەلە نىوان ددانەكان

.inter proximal

• كاريگەرى لەسەر ھەوى پووك

.gingivitis

• چارەسەرى بۆنى ناخۇشى ناوئەم

.malodor

• تەكنىكى تيۇردمەكان irrigation.

• پارىزگارى دابىنكردىنى نۇشدارى implant

.health

• بەكارھيئانى دواي نەشتەرگەرى post

.surgery

• بەكارھيئانى بى كىشە يان رووداوى

ناپەسەند .Safety and adverse events

ئەوئە شاپەنى باسە لەگەل بەكارھيئانى ئەو ھەموو جۆرە لە دەرمان و چارەسەرى جۇراو جۇر تەنانەت بۇ ئەوانەكى كە لە حالەتى ژيانى مەترسىداردا بەكاردەھيئەت، كاريكى زۆر ئاسان نىيە بتوانرەت كە بۇماوئەيەكى دوورو دىريژ گونجاندىنى جۆرە دەرمانىك دەستەبەر بكرەت.

جا بۆيە برىاردانى سودمەندىتى راستەھيئە بۇ ھەريەك لە چارەسەر بەداو و دەرمان Chemothera putic يان كۆنترۆلكردىنى تويژالە پەلە بە ريگەى ميكانيكى mechanical plaque control treatment بۇ ھەر نەخۇشەك بۇماوئەكى چەند سالنىك كاريكى ئالۆزە شاپستەى چەندىن تويژىنەوئەكى دىكەيە.

سەرچاوەكان:

Journal of Clinical Periodontology Volume 30

Supplement 5 2003 (pp 4-6)

Churchill s Pocket book of Clinical Dentistry 2

nd Edition 2002

Oxford hand book of Clinical Dentistry 4th

Edition 2005

شىكرىدەنەۋەى مەينى خوين

د. پىرشىنگ غەيدول
ھۆلەندا

ئاشكارا يە خوين لەلەشدا دىسورى تەۋە ۋە يەنە دىسورى يەكى
زۇرۇشى بە گۈستەنەۋەى ئۇكسىجىن و خۇراك بۇ ھەمۇو شانەۋ
خانەكانى لەشەۋە ھەيە لەۋيۋە بۇ باشەۋە، دىگۇرېت.
خوين مەين (Coagulation) لەبۋارىكى تايىبەتيدا
روودەدات كاتېك كەلەش پېۋىستى پېنى دىبېت، ۋەك
سارېرگىردى بىرىن يان خوين گىرسانەۋە لەكاتى بەريوونىدا،
بەھۋى خەپلەكانى خوين و چەند ھاكتەرىكى مەين
(Thrombocyten) كە بەرگى لە خوين بەريوون دىگەن،
كەۋاتە مەينى خوين مىكانىزىمىكى بەرگى لەشى مەۋقە،
بەتايىبەتلى لەمەشى دىرمەۋى لەشى مەۋقە روودەدات.
بەلام ئەگەر ئەم مەينە لەمەشى ناۋەۋى لەش
رويدا، ئەۋا كىردارىكى ترسانكە، ۋەك لەناۋ دىدا يا مىشك، يا لە
سىيەكاندا ئەۋا دىبېتە جۇرېك لە جەلئە.
لەج مەۋقەكىدا بەزى روودەدات؟
ئەۋ مەۋقەكىدا كەتچالاكى (Disorder) خوينيان
ھەيە، ۋەك ئەۋ نەخۇشانەى زمانەى دلى دىستەردىيان
ھەيە، يان نەخۇشى شىرپەنچە، شەكرە، بەرزى پالەپەستۇۋ
كۆلىستۇرۇلېان ھەيە.
ئەم نەخۇشانەۋ زۇر شتى دىكەيش ۋا لەخوين
دىگەن مەناسى لەلەشى مەۋقەدا نەسۋرېتەۋە، توۋشى جەلتەى
گەۋرە يان بېچەكەيان بىكات.
جەلتە برىتېيە لەگىرتى يا نىمچەگىرتى بەگىك لە
لوولەكانى خوين بەھۋى زۇرى خەپلەكانى خوين لەگەل چەند
ھاكتەرىكىدا ۋەك پىروپىسۇر Dr.T-Poll دىرىخستۋە كارى
"EPCR" "Endothelial Proteine C Receptor"
كاتېك ھەۋكردى بەھىز لەلەشدا روودەدات ۋەك ھەۋكردى
سىيەكان يا كورخېلە، خەپلەكانى خوين بەزۇرى دىرمەندىن
دىشى ئەم ھەۋكردە، بەلام لەھەمان كاتلا لەشى مەۋقە پىروپىتىنى
C كەبىردەۋامى ھەيە لەلەشدا بەھىزى دىكات بۇنەۋەى
بالانسى خەپلەكان لەخويندا راگىر بىكرىت ھەرجەندە تائىستا
نەزائراۋە ئەم پىروپىتىنە چۆن بەھىز دىبېت.
ئەگەر ئەم بالانسە تېكچوۋ، ئەۋانە خۇشەكە توۋشى
مەينى خوين دىبېت (Embolism).
ترساناكى مەينى خوين لەۋەدەپە كەمەينىكى
بېچەك (Embolism) لەشۋىنىكى لەشدا روودەدات بەھۋى
خوينەۋە دىگۇرېتەۋە بۇ بەشەكانى دى ۋەك شانەكانى
لەش، يامولەكانى خوينى مىشك يادىل، لەۋكاتەدا مەۋقە زۇر

زەرمەندەمىيەت ۋە توۋشۇ جەلئە دەمىيەت.

نېشانە كانى جەلئە:

دەرگەۋەتنى جەلئە ۋە ستاۋمەسەر ئەۋ شۈيئە تىيادا روۋدەمەت، بۆنمۇنە ئەگەر لەۋۋەلى خۇيىنى قاچدا روۋيدا، ئەۋا خۇيىن ئاتۋانېت بەئاسانى ھاتۇچۇ بىكات، مەۋ ھەست بەئازارو ئاۋسان ۋ سوۋرېۋنەۋى ھاج دەكات ئەمىش ۋە ستاۋمەت سەر گىرانمەكە زۆرە يا كەمە.

ئەگەر لە سىيەكاندا روۋيدا مەۋ ھەست بەھەناسەتۈندى ۋ ئازار لە سىگدا لەكانى ھەناسەدا دەكات، ئەگەر يەككە لە لەۋۋەلى خۇيىنى ماسۈنكەى دل گىرا، ئەۋا ئازارىكى زۆر لە سىگدا لەگەل بورانەۋە يان ھەست بەھىلاكى زۆر بەئايەتلى لەكاتى رۆشتىندا، دەكات. ئەگەر ئەم مەينە لەناۋ مېشكدا روۋىدات ئەۋا نەخۇشەكە قسەى باش بۇنايمەت، يا بەئىكى لەش ھەستى نامىيەت تا توۋشۇ ئىفلىجى دەمىيەت بەيى ھۇۋ يان بورانەۋە.

خۇيىن شىكەرۋە Anticoagulation:

يا دژە خۇيىن مەيىن:

ئەۋ مەۋفانەى كە ترسى خۇيىن مەيىيان لىدەمىيەت، دەمىيەت دەرمان بەكاربەيىن دژى ئەم مەينە كە پىيى دەلېن Walfarin خۇيىن شىكەرۋە بەئىۋەى ھەپ يان ۋەك Coumarines Fen procoumon، .. يا بەئىۋەى دەرۋى ۋەك Heparine بەئايەتلى لەكاتى نەشتەرگەرىدا.

خۇيىن شىكەرۋەكان چۇن ئىش دەكەن لەلەشدا:

دەمىيەت چەند جۇرىك لە ھاكتەرى خۇيىن مەين بەمەكەۋە ئىش بىكەن تاخانەى مەينى خۇيىن دروست دەكەن، جۋار لەم ھاكتەرەنە بەھۋى قىتامىن K روۋدەمەت، ئەم قىتامىنەش بەزۇرى لەسەۋزەۋ مېۋە شىرو گۇشتىدا ھەپ، ھەروەھا ئەم قىتامىنە لەرىخۇلەشدا بەھۋى چەند بىمكتريامەكەۋە دروست دەمىيەت، ھەرچەندە ئەمچۇرە گىرنگى زۇرى نىە لە مەينى خۇيىندا.

جگەرى مەۋف چەندجارىك مولىكېۋول قىتامىن K بەكاردەھىيەتەۋە بۇ دروستكرىنى خەپلەكانى خۇيىن، بەھۋى دەرمانى خۇيىن شىكەرۋە رىگا لە جگەر دەمىيەت كەئەم قىتامىن K بەكاربەيىت، كەۋاتە خەپلەكانى خۇيىن لەخۇيىندا كەم دەمىيەتەۋە ۋ خۇيىنكە پىيى دەلېن شىل بۆلەۋە، بەلام ئەم شىلېۋنەۋەۋەۋە ستاۋمەسەر،

1. جۇرى نەخۇشەكە.

2. بىرى بەكاربەيىننى ھەپكە.

كەۋاتە دەمىيەت بالانىيەك ھەپىت بۇ شىكەرۋەۋە

خۇيىن ئەۋىش بەھۋى تىستى INR نىشانمان دەمەت.

INR "International Normalized Ratio"

بىرىتېيە لە تىستىكى خۇيىن (Test) بۇ زانىنى شىل ۋ نوۋندى خۇيىن لەلەشى ئەۋ مەۋفەدا.

نەخۇشەكە دەمىيەت بەبەرەدەۋامى دەرمان بەكاربەيىت بۇ شىكەرۋەۋە خۇيىن، شىل خۇيىن ۋە ستاۋمەسەر ئەۋ ھەپى بەكاربەيىت، كەۋاتە ھەر نەخۇشەكە دەمىيەت نەخۇشەكە تايەتلى ھەپىت كە ھەفتانە يا مانگانە دەمىيەت ئەم تىستە دوۋبارمەكەۋە بۇ زانىنى INR ى ستاندر بەۋ نەخۇشە.

بەلام بەداخەۋە رىژەى ئەم تىستە لەمەۋفدا دەمىيەت ئە رۆژىكەۋە بۇ رۆژىكى دى ۋ بەھۋى چەند ھاكتەرىكى دىكەۋە دەمىيەت ۋەك:

1. جۇرى خۇراڭ.

2. بىرى تەندروستى ئەۋ نەخۇشە.

3. جۇرى خۇراڭى، كەپەيۋەندى بە قىتامىن K ۋە ھەپ.

4. بەكاربەيىننى ھەندىك دەرمان كارەدەكاتە سەر شىكەرۋەۋە خۇيىن ۋەك چەند جۇرىك لە Antibiotic بەئايەتلى doxycycline cotrimoxazol ۋ ھەندىك دەرمانى دژە شەكەرە يا دژە كۆلىستروۋل يا دەرمانى دژە غەم ناكى (Stress) ۋ زۇرشتى دى.

بىۋەرى INR لەھەمۋە جىھاندا ۋەك يەك دەخۇيىنرەتەۋە شەمىش ئاسانكارىيەكە بۆنەخۇش ۋ پىزىشكەكان، كەۋاتە دەرمانى داۋى تىستى INR بىكەى لەھەر پارچەپەك بىت لە جىھاندا.

لەۋلاتانى خۇرناۋا ئامىرېك دانراۋە مەۋف دەرمانىيەت خۇيىن لەمەۋفە بەھۋى دۆپېك خۇيىن پەنجەپەۋە INR مەكى بىزىت، ئەمىش ئاسانكارىيە بۆنەۋ تەخۇشەنى كە زوۋ زوۋ دەمىيەت ئەم تىستە بىكەن، دەمىيەت ئەۋ نەخۇشە زانىيارىيەكى ئەۋاۋى ھەپىت، چۈنكە ئەگەر INR ئەبالانىسى خۇيى زىاتر بىت ئەۋا ترساناگە بۆنەخۇشەكە لەۋانەپە توۋشۇ خۇيىن بەرىۋىنى لوۋت يا چاۋ ياهەر شۇيىنكى دىكەى يا مولىۋەكانى مېشك بىت، ۋ ئەگەر رىژەى INR زۇر كەم بىت ئەۋا خۇيىنكەى زوۋ دەمىيەت ۋ توۋشۇ جەلئە دەمىيەت، كەۋاتە ھەر نەخۇشەكە دەمىيەت رىژەيەكى تايەتلى INR ى ھەپىت ۋ نايىت ئەۋ رىژەيە كەم ۋ زىاد بىت، بەھۋى بىرى ھەپى شىكەرۋەۋە خۇيىن نەخۇش دەرمانىيەت كۆنرۇلى بىكات.

گازى نايترۇجىن ئە ئەتموسفىردا بەشىكى زۇر لە تىكەلەى ھەوا بېكىدىنىت، بە تايىبەتى ئە جىنى تروپوسفىر Troposphere نىك زەوى و رېژەكەى دەگاتە لە 78% بۇ يەكەم جار لە سالى 1772 ز زانا - دانىيال رزرفورد - ئەم گازەى لە تىكەلەى ھەوادا دۇزىوۋەتمە، نايترۇجىن بىرىتە لە گازىكى سووكى بى بۇن و بى رەنگ و بى تام و ناسوتىت و يارمەتى سوتاندنىش نادات. لە خشتەى خولى توخمەكاندا Periodic Table لە گروپى بېنچەمدا دىمكەۋىتە نىۋان كاربون و ئوكسىجىنەۋە واتە لە ئۆربىتالى دەرەۋىدا خاۋەنى بېنچ ئەلكىرۇنە كە نىشانەى چالاكىە فراۋانەكەى ئەم گازە نىشان دەدات.

بە گوئىرەى كردار و چالاكى سىروشت ھەۋو مادەىك خولىكى تايىبەتى گوئىرەى بەسەردا دىت و بۇجى دەگوئىت و چۇن دەگەرپتەۋە سەر بارى گازى نايترۇجىن؟

گازى نايترۇجىنى ھەوا بەكارىگەرى چەخماخەو تىرىشقى نىۋان باران تەزۋىەكى پەلە بەرزى ئەلكىرىكى پەيدا دىبىت. ووزەى ئەم ھىزە ئەلكىرىكىە دىبىتە ھۋى يەكگرتىنى ئەم گازانەى لەۋىدا ھەپە.

لەمانە گازى نايترۇجىن لەگەل ئوكسىجىن يەكەدەگرن و جۇرە ئوكسىدەكانى نايترۇجىن بە تايىبەتى دوانوكسىدى نايترۇجىن (NO_2) كە بە باشى لە ئاۋدا بۇ ترشى نايترىك (HNO_3) دەگوئىت و دەگاتە سەر روۋى زەۋى. ھەر لىرەۋە كۆمەلىك خويىەكانى ترشى نايترىك بېكىدىت و تا دىگاتە ئاۋىتەكانى پىرۇتىن. لىرەۋە كردارە بېچەۋەنەكانى ھەلۋەشاندەۋى ئاۋىتەكانى نايترۇجىن دەست بېدەكەن. ئەم جۇرە ئاۋىتەنە بەشۋەى پىسايى و عەرەق و مىز دىمىرپتە سىروشتەۋە يان بە كارىگەرى كردارى جۇرى بەكترىا ئەم ئاۋىتە ئۇرگانىك و ئاۋۇرگانىكانە ھەلەدوشىن و شى دىبىنەۋە دەگەرپتەۋە بۇ گازى نايترۇجىنى نىۋان سىروشت لە ھەۋادا.

ئەم جۇرى گۇرەنەى نايترۇجىن بۇتە بەلگەپەكى تايىبەتى نايترۇجىن ۋەك كەرەسەى خاۋ لە بوارى بېشەسازىدا. واتە دەتۋانېن بلىن ئەم بواردە نايترۇجىن سىروشتى تايىبەتى گىرنگى ھەپە، ئەمانەن:

۱. گازى نايترۇجىن لە پەلەى گەرماى ئاسايدا بە

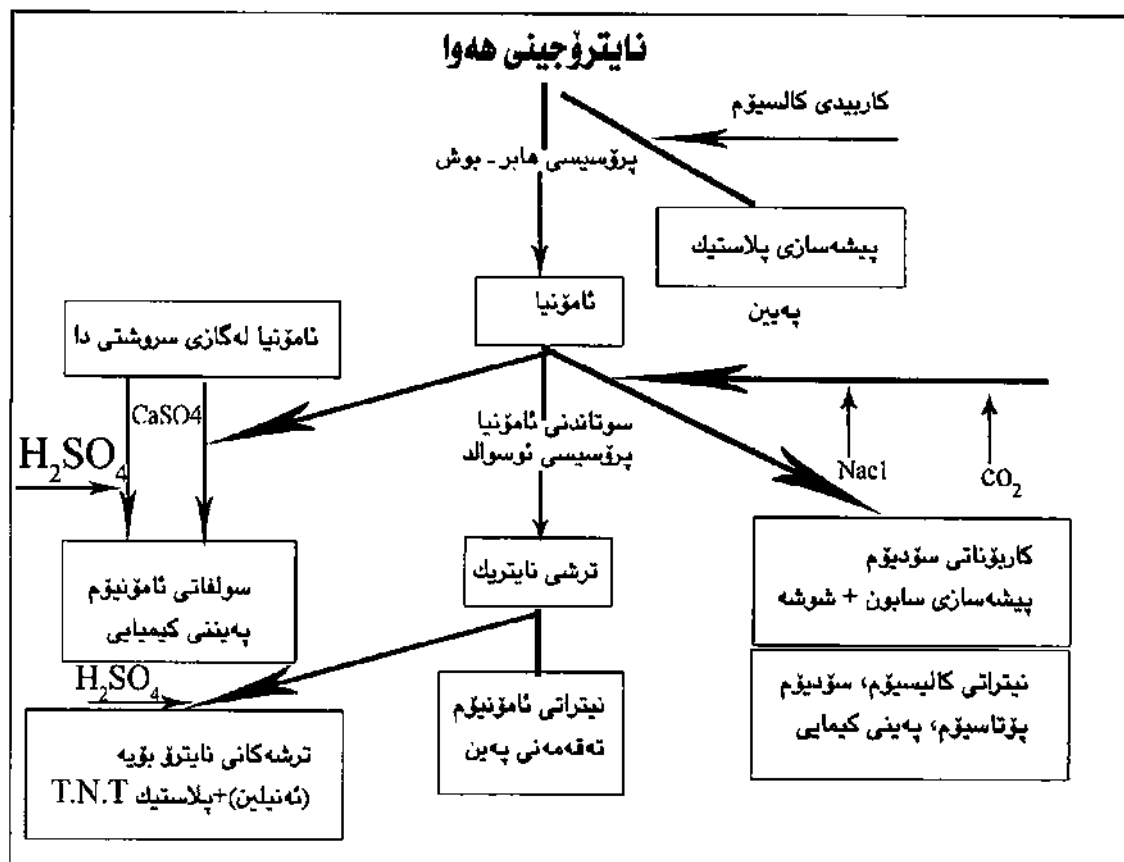
بەرھەمە پېشەسازىيەكانى

گازى نايترۇجىن

پروفيسور دكتور عەزىز ئەحمەد ئەمىن

(T.N.T) و جۆزى دىكەش... ھەرۋەھا لە بىۋارى پىرژاندىنى
ھاۋىدا و ھەنگىرتى مىۋەو مەربا لەناو شوشەو قوۋلۇدا
بۇ ئەۋەى لە گازى ئۆكسىجىن دوۋرگەۋنەۋەو كىردارى
ئۆكسىدېۋونى ئەم خواردەمەنىانە روۋنەدات. بە كورتى
لەم وتارەدا باسى دروستكىردى گازى ئامۇنىيا دەكەين، ۋەك
ھەنگاۋى يەكەمى بەرھەم ھېنانى ئاۋىتەكانى ناپىترۇجىن:
شېۋەى بەرھەمە گىرنگەكانى ناپىترۇجىن

گازىكى سىست (Inert Gas) دادەنرىت، چۈنكە ناسوتىت
و يارمەتى سوتاندىن نادات (ۋاتە لە پەلەيكى گەرمایى
ئاسايدىا).
ب. پەلەى كۆلەندى ناپىترۇجىنى شل زۇر نزمە
(195.5-) پەلەى سەدىيە، لەبەر ئەم ھۆيە دەتوانرىت لەو
بىۋارەدا بەكار بېنىرىت كە پېۋىستى بە ساردكىردنەۋەو
پەلەى نزمى سارد ھەيە.



دروستكىردى گازى ئامۇنىيا:

بە گشتى كەرسەى خاۋى ئەم ئاۋىتەمە بىرىتە لە
گازى ناپىترۇجىن كە سەرچاۋە سەرەكەكەى ھەۋاى ئەم سەر
زەمىنەى و گازى ھايدىرۇجىن كە سەرچاۋەى گەلىك زۇرەو
بە گۆرىى ناۋچەكە دەگۆرىت. باشتىن سەرچاۋەى گازى
ھايدىرۇجىن دەلوانىن جۆرەكانى پەترۇل بگەينە كەرسەى
خاۋ بە تايىبەتى گازەكانى ۋەك گازى مىسان (Methane).
ئەم كەرسەىيە لە كوردستاندا زۇر ھراۋانە. لىرەدا بە

بەگشتى ئەمرۇ گازى ناپىترۇجىن و بەرھەمەكانى
ۋەك كەرسەى خاۋ لەبۋارى پېشەسازىدا كۆرەپانىكى
گەلىك ھراۋانىان ھەيە. ئەم چەند دېرەى سەرەۋە دەكەينە
پېشەكەك بۇ بەرھەمەكانى گازى ناپىترۇجىن، ھەرۋەك ئە
ۋىنەى (2) دا بەكورتى ديارە كە چۆن گازى ناپىترۇجىن
بۆتە بىنەماى ئامادەكىردى كۆمەلىكى گەلىك ھراۋانى
ئاۋىتەكانى ناپىترۇجىن ئەسەر ئاستى پېشەسازى، ۋەك گازى
ئامۇنىيا و ترشى ناپىترىك و خويەكانى ئەم دوو ئاۋىتەمەو
پەينى يورپاۋا جۆرى پلاستىك و ناپلۇن و تەھەمەنى ۋەك

كورتى دەتوانىن كوردستان بىكەينە بىنەمايەكى سەرەكى
ئەم جۆرى ئاۋىتئەنى ئايتۇرۇچىن ئە بۈۋارى پېشەسازىيەكى
زۇر فراۋاندا.

۱. ئامادەكردنى گازى ئايتۇرۇچىن:

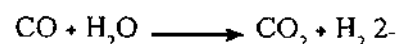
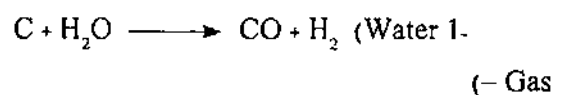
باشترىن سەرچاۋى ئايتۇرۇچىن بىرىتتە ئە
تېكەلەي ھەۋا. ئە ھەنگاۋى يەكەمدا بە چەند پروسىيىكى
تەكنىكى فېزىياۋى دەبىت ھەۋا ئە تەپۋو تۇز و شىۋى ئاۋ و
گازى دوۋانە ئۇكسىدى كاربۇن پاك بىكرىتەۋە و بە تەنھا تا
دەتوانىت گازى ئۇكسىچىن و ئايتۇرۇچىن بىمىنئەۋە.

بۇ جىاكردنەۋى گازى ئايتۇرۇچىن ئە ئۇكسىچىن
چەند پروسىيىكى تەكنىكى ھەيە بە گۇرپنى ھەۋا بۇ بارى
شلى و جىاكردنەۋى ئەم دوو گازە ئەم كىدارانەمدا بە زۇرى
پروسىيى (چول - تومسن) بەكاردەھىنرىت بە تايىبەتى
ئامىرى (ئندا - ھامپسون).

ب. ئامادەكردنى گازى ھايدۇرۇچىن:

ئەسەر ئاستى پېشەسازى چەند پروسىيىكى
تەكنىكى تايىبەت ھەيە، بۇ نەمۇنە:

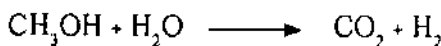
۱. پروسىيى گازى ئاۋ و ھەلۇم Water - Gas
and Steam كەرمەسى ئەم كارلىكانە بىرىتتە ئە ھەلۇمى
ئاۋ و خەلۇز (خەلۇزى كوك) و ئەم دوو كارلىكەدا كۆ
دەكرىتەۋە،



بەشىكى ئەم بەرھەمانە بىرىتتە ئە گازى يەكەم
ئوكسىدى كاربۇن و كە دەبىت بۇ دوۋانۇكسىدى كاربۇن
بگۇرپت و بە ئاسانى ئە گازى ھايدۇرۇچىن جىا بىكرىتەۋە
ئەم كارە بە دوو ھەنگاۋى جىاۋازى پەلەى گەرمى
نەجامدەدريت ھەنگاۋى يەكەم ئە پەلەى گەرمى 425-
480 پەلەى سەدى دەبىت ئىرەدا گازى (CO) بۇ گازى
(CO₂) دەگۇرپت ئە ھەنگاۋى دوۋەمدا كە بۇ تۈۋەۋە
گازى CO₂ بەكاردەھىنرىت ئىرەدا ئە پەلەى گەرمى نيۋان
370-400 پەلەى سەدى پىكىدئىت،

2. پروسىيى شىكردنەۋى ئاۋ بۇ گازى ھايدۇرۇچىن
و ئۇكسىچىن: ئەم جۆردە ھىزى ووزى ئەكترىكى
بەكاردەھىنرىت و بۇ ئەۋ وولاتانە دەگۇنچىت كەلە ىرى
ئاۋدا دەۋلەمەندىن ئەم كىدارەشدا ھەردوۋ گازى ھايدۇرۇچىن
و ئۇكسىچىن بەشىۋەيەكى پاك و خاۋىن ئامادەدەگرىن، ئىرەدا
گازى ئۇكسىچىن بۈۋارى تايىبەتى پېشەسازى بەكارھىنانى
ھەيە و سودىكى لايەنى ئەم پروسىيە پىكىدئىت.

3. پروسىيى كارلىكى كھولى مەسىلى لەگەل ئاۋ
بە گۇرپى ئەم ھاۋكشەيە،



ئەم پروسىيەش لايەنى ئابورى باشى ھەيە.
بەئاسانى گازى دوانۇكسىدى كاربۇن جىادەكرىتەۋە و
دەتوانىت لەبۈۋارى تايىبەتى بەكارھىنانى ئەم گازە بىكەۋىتە
بازارەۋە.

ئەم پروسىيەش لايەنى ئابورى باشى ھەيە. بە
ئاسانى گازى دوانۇكسىدى كاربۇن جىا دەكرىتەۋە
4. پروسىيى شىكردنەۋى ئاۋىتە

ھايدۇرۇكاربۇنىيەكان

باشترىن كەرمەسى ئەم پروسىيە بىرىتتە ئە
ئاۋىتە ھايدۇرۇكاربۇنىيەكانى پەترۇل. بەتايىبەتى لەۋ
وولاتانەى خاۋەنى پەترۇل، ئىرەدا دەتوانىن گازى مىسان
CH₄ بىكەپتە نەمۇنە، چۈنكە ھەموۋ ئاۋىتە قورسەكانى
پەترۇل دەبىت بىخرىتە سەر بارى مىسان، جارىكى
دىكەش ئەگەر ئە كوردستاندا بمانەۋىت بىنەمايەكى
پېشەسازى دامەزرىنن، دەبىت ئىرەۋە دەست بەكارىين.
ئەم پروسىيە بۇ ئامادەكردنى گازى ھايدۇرۇچىن بەم
ھەنگاۋانە دەست پى دەكات،

۱. پاكردنەۋى گازى پەترۇل يان گازى

سروشتى:

بەگشتى گازى پەترۇل بىرىكى ئە گازە گۇگرىيە
ئۇرگانىك و ئاۋۇرگانىكى تىدايە، بەتايىبەتى مىركەپتانەكانى
ۋەك (H₂S, COS, RSR, RSH). ئەم گازە گۇگرىيە
بەكردارى تايىبەتى دەگۇرپنەسەر بارى (H₂S)، بۇلابردنى

ھەروەك باسما كىرد دەتوانىت ھەردو ئۆكسىدى كاربۇن
لە ھايدىرۇجىن جىياكىرىتەو.

ج. بەرھەم ھىنانى گازى ئامۇنيا:

بۇ ئەم مەبەستە چەندىن پىرۇسىسى تەكنىكى
ھەيە، ۋەك ئە شىۋە (3) دادىارە.

خىشتە (1) ئەزەمنى ئامادەكردنى ئامۇنيا لە

پەلى گەرمى و پالە پەستۇ

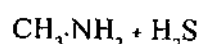
لە كارلىكى نىۋان ھايدىرۇجىن و ناپىرۇجىن جگە
لە كارىگەرى پارىدەدەرى تايىبەتى دوو ھاكتەرى سەرەكى
پۇلى خۇيان ھەيە، ۋەك پەلى گەرمى و پىرۇ پەستۇ.
لەم وتارەدا پىرۇسىسى ھابىر - بوش دەكەينە نمونە و
كارىگەرى ئەم ھاكتەرانەش رون دەكەينەو و بە گۇيرە
ئەم ھاۋكىشەيە،



- 22 Kcal

بۇ دىارىكىردنى كارىگەرى پىرۇ پالە پەستۇ
لەسەر بەرھەمھىنانى پىرۇ ئامۇنيا دەتوانىن وئە (3)
بەكەينە نمونە كە چۇن پەيوەندى نىۋان ئەم دوو ھاكتەرى
پەيوەندىبەكى راستەوخۇيە، واتە بە بەرزىونەو پەلى

ئەم گازىش تۇيىنەرەو تايىبەت بەكاردەھىنرىت، ۋەك
ئاۋىتە مىسانۇلى ئەمىن CH_3NH_2 كەلە پىرۇسىسەكە
جىربوتىل (Gerbotel) دا بەكاردەھىنرىت، ۋەك ئەم
ھاۋكىشەيەدا:



سودى ئەم كىردارە ئەو مەيە كە بەگەرمكىردن
گازى گۇگىردىدى ھايدىرۇجىن لە ھايدىرۇكارىۋەكە
جىادەكىرىتەو. ھەر لەبوارى بېشەسازى دا دەتوانىت سوود
لە گازى گۇگىردىك بگىرىت و جارىكى دىكەش تۇيىنەرەو كە
بەكارىپھىنرىت. ھەر بۇ مەبەستى جىاكىردنەو دەتوانىت
چەند تۇيىنەرەو مەيەكى ئاۋۇرگانىكى بەكارىپھىنرىت ۋەك
ھۇسقاتى پۇتاسىۋم، ھايدىرۇكسىدى سۇدىۋم يان پۇتاسىۋم.

ب. ئامادەكردنى گازى ھايدىرۇجىن:

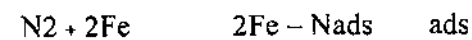
لېرەدا چەند پىرۇسىسىكى تەكنىكى تايىبەت
ھەيە كەبرىتىن لە گۇرىنى گازى مىسان بۇ ھايدىرۇجىن
بە كارلىكى ئاۋ يان تىۋەلاۋىردىن لەگەل ئۆكسىجىن پىك
دېت ئەنجامى ئەم پىرۇسىسانە بىرىتىن لە تىكەلەيەكى
گازى ھايدىرۇجىن و ھەردو ئۆكسىدەكەى كاربۇن. لېرەدا

پىرۇسىس	ئەتمۇسفىر (جەو)	پەلى گەرمى سەدى
Hober - Bosch	170 - 100	425 - 400
Hober - Bosch	200	550
Mittasch - Haber - Bosch	325 - 250	550
Chemico	350 - 300	500
Chemico	350 - 280	500
Chemico	450 - 400	525 - 500
Chemico	350 - 300	525 - 500
Casale	450 - 400	500
Casale	1000 - 400	625 - 500
Du Pont	1000	500

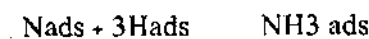
پالەپەستۇ بىرى ئامۇنىيا بەرەو زۆربون دەجىت. بە
پىچەوانەو گارىگەرى پەلى گەرمى لەسەر بىرى ئامۇنىيا
لەسەر ئاستىكى پىچەوانەيە، وەك لە وېنەى (4) ديارە.

گارىگەرى پالە پەستۇ لەسەر رىژەى ئامۇنىيا
گارىگەرى پەلى گەرمى لەسەر رىژەى ئامۇنىيا

لە ئەنجامى تافىكىردنەوەكان و ئامىرەكان
شارەزابان گەشتونەتە رادەيەك بۇ ئەم دوو فاكتەرە كە
برىتتە لە بىرى پالەپەستۇ نىوان (200 – 300) جەو و
پەليەكى پراكتىكى گەرمى لە نىوان (400 –
600) پەلى سەدى، بەلام ئەو يارىدەدەرەى لېرەدا
بەكاردەھىنرەت بريتتە لە ئۆكسىدى ئاسن لەگەل بىرىكى
كەمى جەند ئۆكسىدىكى دىكە، وەك ئۆكسىدى ئەلەمنىۇم
يان پۇتاسىۇم يان سۇدىۇم. لەكاتى بەكارھىنانى ئۆكسىدى
ئاسن ئەزمونى تىكەلەى ھايدروچىن و نايتروچىن لەناو
رىكتەرەكەدا دەبنە ھۇى گۆرپىنى ئۆكسىدى ئاسن بۇ توخمى
ئاسن، واتە كىردارى يارىدەدەرەكە دەگەرپتەوە بۇ توخمى
ئاسن و مىكانىزەمەكەش بەم جۇرەى خوارەو دەبىت:



* Adsorption



ئەم رىكتەرەى لەم بواردا بەكاردەھىنرەت بريتتە
لە پۇلا كەبىرىكى كەمى كاربونى تىدايە كە دەبىت لە
ئەزمونىكەدا بىت كارلىكى نىوان ھايدروچىن و نايتروچىن
كارنەكەنە سەر پۇلاكە. ھەر بۇ نمونە ھايدروچىن لە
پەلى پالەستۇ نىزىكەى (200) جەو و پەلى گەرمایى
(500) پەلى سەدى لەگەل كاربونى پۇلاكە يەك دەگرن وەك
لەم ھاوكىشمەدا،



ئەم كىردارەش دەبىتە ھۇى ژەنگلىدانى رىكتەرەكەو

تىكچوونى و دارزانى. بە كورتى رىكتەرەى پىرۇسىسى
ھابىر – بوش بريتتە لە ھايدروچىكى بەرز ناوەكەى جەند
چىنىكى تايبەتى تىدايە بۇ دانانى يارىدەدەرەكان. وەك
گوتمان ئەم رىكتەرە و ئامىرەكانى دىكەش دەكەنە ژىر
بارى ئەزمونىكى گۆراو لە ئەتمۇسفىر و پەلى گەرمایەكى
گەلىك جىاواز، كە رەنگە لە پەلى گەرمى سىفرەو دەست
پىدەكات و تاوەكو دەكاتە پەلى گەرمای ھەزارەى سەدى
گەواتە بەرپومبىردى ئەم جۇرە كارانە پىوئىستىكەى تەواوى.
بەكادىرى شارەزا ھەيە بۇ بەرپومبىردى ئەم جۇرە كارانە
بەشىۋمىيەكى زانستى رىك و بىك و بەجىھىنانى ئامۇژگارى
پىوئىست كە لەم خالانەدا كۇ دەبىتەوە.

1. كۇنترولكىرىدىكى تەواوى رىژەى ئەم
كەرەسە خاوانەى دەگەنە رىكتەرەكان.

2. كۇنترولكىرىدىكى كىردارى سوتافىدىنى گازى
مىسان و گۆرانى بۇ ھايدروچىن.

3. كۇنترولكىرىدىكى بىرى گازى نايتروچىن و
ھايدروچىن لەمەك بۆسى

4. كۇنترولكىرىدىكى بىرى ھەردوو گازى
نايتروچىن و ھايدروچىن كە بەسەر يارىدەدەرەكەدا
تىپەردەمىن و بلاو دەبىتەوە.

5. گەرانەوەى بەشىك لە ئەمۇنىيا بۇ ناو
رىاكتەرەكە، ئەويىش بۇ مەبەستى ساردىردنەوەى
پەلى گەرمى بۇ رادەى پىوئىست.

ھەگەرانەوەى بەشىكە ئامۇنىيا بۇناو رىكتەرەكە
ئەويىش بۇ مەبەستى ساردىردنەوەى پەلى گەرمى بۇ رادەى
پىوئىست.

بەشىۋمىيەكى گشتى گازى ئامۇنىيا لە كارگەكاندا
و گواستەنەوەيدا لەسەر بارى شلى ھەلدەگىرەت بۇ ئەم
مەبەستەش سىلندەرى (لولەك) ى تايبەتى بۇ ئامادە
دەكرەت كە رەنگە جىگەى 60 – 70 تەنى تىدا بېيتەوە
و لەژىر پالەپەستۇيەكى بەرزدا بۇ نمونە دەكاتە 16
ئەتمۇسفىر، ھەرۋەھا گەنجىنەى تايبەتى بۇ پالەپەستۇ
(5) ئەتمۇسفىر يان پالەپەستۇ يەك ئەتمۇسفىر.

بەگشتى لېرىمدا دەتوانىن شىۋە (6) بىكەينە
پىرۇسىيەگە ھابىر - بوش.

گازى ئامۇنىيا بەئاسانى ئەئاۋدا دەتۈپتەۋە و
تېكەئە ھايدىرۇكسىدى ئامۇنىۋم (NH_4OH) پېك
دەھىنىت، تۈاناي تۈانەۋە بەزۇرىۋى پالەپەستۈ يان بە
نزمىۋنەۋە پەلى گەرمى زۇر دەپىت ۋەك ئە خىشتەپەي
(2)دا ديارە.

1. ئامۇنىيا شل 2. مەنچەئى گەرمىكرىد
3. تۈۋەرى ساردىكرىدەۋە گاز 4. جىياكرىدەۋە

ئامۇنىيا

5. ئامۇرى گۇرپىنەۋە پەلى سارد و گەرمى
6. شۈپنى دۈا ساردىكرىدەۋە.

خىشتە (2) پەيۋەندى نىۋان تۈانەۋە ئامۇنىيا

پەلى گەرمى

C	0	10	20	30	40	50
Ammonia%	44.0			28.5		18.5

ھەرۋەك گۈتەمان گازى ئامۇنىيا گىراۋەكەي ئە
ئۈۋدا، ۋانە ھايدىرۇكسىدى ئامۇنىۋم گۇرپەپانىكى گەلىك
ھراۋانى ھەپە ئە بۈۋارى پېشەسازىدا و بىنەماپەكى تەۋاۋى
ھەپە بۇ ئامادىكرىدنى ئاۋىتەي ئۆرگانىك و ئاۋۇرگانىك
ۋەك كلۇرىد و نىترات و فۇسفاتى ئەمۇنىۋم ئىرشى ئاپىرىك
و يۈرىا و چەندەھا جۇرى بەرھەمى پۇلىمەرى و يۈرىا.
كۈرتەپەكى ئەۋ بەرھەمانە ئە خىشتە (3) ديارە.

خىشتە (3) نەۋنەپەكى بەرھەمە پېشەسازىە

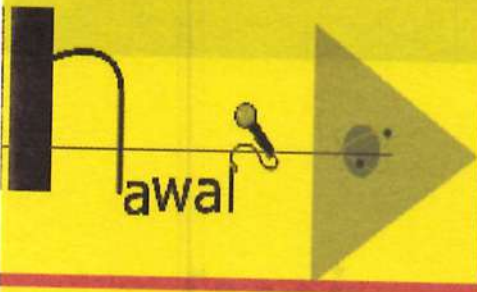
گىمىياپەكەنى ئامۇنىيا

بەكارھىتان	
نېترات ، دىنامىت ، ئەزىدات	تەقەمەنى
ئاپىرۇسلىلۇن، فۇرمالدىپادى يۈرىا، مىلامىن	پلاستىك
..... پېلىسۇلفىنى ئەمۇنىۋم، مىلامىن	ھەۋىرى كاغەز
ئەفېلىن، ئەكرىلۇن تىرىل، تىرىفسالات	لاستىك
قىرشە ئەمىنىەكان، ئاپىرۇ فۇران، نېتراتى سۇدىۋم، نېترىتى سۇدىۋم، ئۆكسىدەكانى ئاپىرۇجىن	
.. جۇرەكانى ئاپىلۇن، پۇلى ئىسان	دەزۋى چىن
فىتامىنەكان و دەرمانى چارەسەركىدنى نەخۇشەكان	جۇرى دەرمان
بەستىنى شلە، پاككەرەۋەكان، قەلاجۇرى مېش و مەگەز	بۈۋارى جىاۋاز

سەرچاۋە:

كتىپى ~ المىناعات الكىمىاۋىة - المىناعات التىروچىنىة

ۋالۋوسفورىة



گوڭگرتن له مۇسىقا پەستانى خوين دادەبەزىنەت

نيويورك - له كۆبۈنە ۋە كۆمەلەي ئەمەرىكى بۇ بەرزە پەستانى خوين لو نيرئورليانز بەرنەنجامى توڭزىنە ۋە مەك بىلاو كراپە ۋە كە تىيادا راگەپەنرا گوڭگرتن له مۇسىقا رۇژانە بۇ ماۋەي نيو

سەعات بە شىۋەيەكى ديار دەبىتە

ھۇي دابەزاندىنى بەرزە پەستانى خوين.

لهو توڭزىنە ۋە مەيدا، تۆزمرەكان رايانگەياندا كە ئەو كەسانەي بەرزە پەستانى



خوينيان ھە بو و

بۇ ماۋەي نيو سەعات رۇژانە گوڭيان

له مۇسىقاي كلاسكى يا مۇسىقاي راجاي

ھندى گرتوۋە له ماۋەي مانگىكا ھەستيان

بە دابەزاندىكى ديار له پەستانى خوينيان

كردوۋە.

لەم توڭزىنە ۋە مەيدا 48 كەس بەشداريان

كردوۋە كە تەمەنيان له نيوان 48 تا 70

سالىدا بوۋە و لەوۋ پىش دەرمانى دابەزاندىنى

پەستانى خوينيان بە كارھىناۋە، له ناو

ئەوانەدا 28 يان گوڭيان له مۇسىقاي كلاسكى يا راجاي ھندى بۇ ماۋەي نيو سەعات رۇژانە گرتوۋە دەرگەوتوۋە ئەو 28 كەسە پەستانى خوينيان بە شىۋەيەكى ديار دابەزىۋە بەلام 20 كەسەكەي دى ئەو دابەزىنە ديارميان بە خۇيانەۋە نە ديوۋە. دابەزىنەكەش بە زۆرى پەستانى خوينى گرژبوون واتە رەنوۋسەكەي سەردەۋى گرتۇتەۋە مودىستى كە يەككىكە له تۆزەرانى ئەم توڭزىنە ۋە مەيدا دەلىت: لەمەولا نەخۇش و پزىشكان دەتوانن گوى له مۇسىقا بگرن بۇ ئەو حالەتەنە بەبى بە

كارھىنانى دەرمان.

خوڭگرتن بە كۆمپىوتەرەكەتەۋە دەبىتە ھۇي ئۆتىزم

توڭزىنە ۋە مەيدا كە بېرىتاني دېرىخست كە خوڭگرتن بە بە كارھىنانى كۆمپىتەرەۋە دەبىتە ھۇي تېكىچوۋنى دېروۋنى و دەرگەوتنى نىشانەكانى ئۆتىزم.

لەندەن - توڭزىنە ۋە مەيدا كە بېرىتاني دېرىخست كە ئەو كەسانەي بە زۆرى خوۋ دەگرن بە يارپىيەكانى ناو كۆمپىتەرەۋە لەوانەيە توۋشى كۆنىشانەي «ئەسەرچى: بېن كە يەككىكە له نىشانەكانى ئۆتىزم.

د. جۇن چارلتون له زانكۇي «بولتون» ي بېرىتاني لەگەل چەند زانايەكى دېكەدا توڭزىنە ۋە مەيدا لەسەر ۲۹۱ كەس كردوۋە لەوانەي خوۋيان بە يارپىيەكانى كۆمپىتەرەۋە گرتوۋە و لەوانە ۹۸% يان نېربوون، تۆزەردەۋەكان دەستيان كردوۋە بە لېكۆلىنەۋە دەرپارەي كەسىتى ئەو كەسانەو و خوڭگريان بەو يارپانەۋە بۇيان دەرگەوتوۋە بەشېكى زۆرى ئەو كەسانەي كە خوڭگريان ھەيە بەو يارپانەۋە ھەندېك خەسەلتى سلبى دېروۋنيان تىادا دەرگەوتوۋە و دېرىشكەوتوۋە چەند خوڭگرييەكەيان زىاد بېت ئەۋەندە زۆرتىر نىشانەكانى كۆنىشانەي «ئەسەرچى» يان تىادا دەرگەكەۋىت كە بېرىيە لە نېرۇسس و لە دەستدانى ساكارىيەتى چوۋنە دلەۋە، له ئەنجامدا دەرگەوتوۋە كە زۆر مانەۋە لەسەر كۆمپىتەر و خوڭگري بەو يارپانەۋە بەرنەنجامەكەي بە ئۆتىزم دەشكىتەۋە.



تەمەنى نائومىدى

چى لەجەستەدا روودەدات؟

زاراۋى ۋەستاندەۋە لە كەۋتەسەر خويىن
لەدوا سورى مانگانەى ژندا كەبەزۋرى لەتەمەنى نزيك
پەنجاۋ يەك سالىدا روودەدات. بەگشتى ئاماژە بەكۆمەلىك
گۆرانكارى دەكات كەبەسەر ژيانى ژندا ديت. لەناو
ئەوانەشەدا گۆرانكارى ھۆرمۇنى ۋ ئەۋ نيشانانەى دەكەۋنە
پېش دواسورى مانگانەۋە ئەۋانەى بەدوايدا دىن.

ئەكرەم قەرەداخى

زۆربەى ژنان بەناسانى لەگەل ئەم
گۆرانكارىيانەداۋ بى كېشە دەگونجىت،
تا تەنەت ھەندىكىيان چىژ لەم
"نازادىيە نوپىيە" ۋەردەگرن بۆ
رزگارېۋون لەۋ قورسايىيە مانگانە
"لەنەتە" ۋ ترسى بەردەۋام لە
روودانى سىكپرى ھەزلى نەكراۋ. بەلام
ھەندىك ژن ھەن نارەحتى دەبىنن لە
تىپەراندنى ئەم قۇناغە. ۋ پىۋىستىيان
بەيارمەتى پزىشكى ھەيە، لەگەل
ئەۋەى چارەسەرە خۇپىيەكان دەيخەنە
بەردەست.

گۆرانكارىيە ھۆرمۇنىيەكان:

ھەر لەرساندەۋە (بالق
بوونەۋە) تا تەمەنى نائومىدى
جەستەى ژن بەكۆمەلىك سورى
ھۆرمۇنىدا تىپەر دەبىت پىي
دەلېن سورى مانگانە، ۋ لەسەرەتاي
سورەكەدا ئاستەكانى ھۆرمۇنى مى
" ئىستىۋجىن " بەرزەدەبىتەۋە
ئەۋەش ھانى گەشەى ھىلكۆكە
دەدات كەلەپاشدا لەيەكىك لە
ھىلكەدانەكانەۋە لەناۋراستى
سورەكەدا
دەردەپەرىت.
پاش ھىلكە دانان،





ھۆرمۇنى ئىستېرۇجىن لەگەل ھۆرمۇنىكى دىكەدا كەپپى دەلېن ھۆرمۇنى پروجىستېرۇن Progesterone ھانى ناوپۇشى مەلەدان دەمدەن بۇ ئەۋەى ئەستورېيىت ۋەك ئامادەكارىيەك بۇ سىكېرېۋونى چاۋەروانكراۋ، بەلام ئەگەر ھىلكۆكەكە بەتۈۋ نەپىترا ئەۋا دەمرېت، لەدۋاى ئەمەش كەۋتەسەر خۇيىن روۋدەدات لەئەنچامى كىردنە دەرۋەى ھىلكۆكەكە لەگەل ناوپۇشى مەلەلەندا.

لەۋ سالانەى دەكەۋنە پېش ۋەستەندەۋە لەكەۋتەسەر خۇيىن، فرمانى ھىلكەدانەكان كەمتر چالاكن، ئەۋەش دەبىتەھۋى سۈرى مانگانەى لەخۇرۋو نارېكۋېيىك، ۋ لەكۆتايىدا ھىلكەدانەكان لەكاردەكەۋن ۋ ئىتر كەۋتەسەر خۇيىن نامىيىت، لەگەل ئەمەشدا ئەۋ رېكۋېيىيەى لەسۈرى مانگانە كە لەپېشەۋە ھەبۋو دەبىتە سۈرپىكى مانگانەى پىشۋو، ۋ ئاستەكانى ھۆرمۇنى ئىستېرۇجىنىش بەشېۋەيەكى تايبەتى ھەلدەگەرپىنەۋە، ۋ گۈژمى گەرمى ۋ ئارەھكردنەۋەى شەۋانە دەرەكەۋن سەرەپى نىشانەى ھەمەجۋرى دىكە.

نىشانەكانى ۋەستەندەۋە لەكەۋتەسەر

خۇيىن:

لەگەل تەمەنى نائۇمىددا گەلىك نىشانە روۋدەمدەن كە لەبنەچەدا لەۋ گۆرانكارىيانەۋە پەيدادەبن كەلەئاستەكانى ھۆرمۇنى ئىستېرۇجىن لەلەشدا سەر ھەلدەمدەن ۋ بۇ خۇشەختىش زۆربەى ژنان بەدەست ھەمۋو ئەم نىشانەۋە نائالىيىن.

• دلەراۋكى.

• گۆرانكارى لە پېست ۋ موۋدا.

• خەمۋكى.

• بەگران نوستن.

• ۋوشكى زى.

• ھىلاكى.

• سەرىەشە.

• گۈژمى گەرمى ۋ ئارەھكردنەۋەى شەۋانە.

• سۈرى نارېكۋېيىك.

• ھەلچۈۋ ۋ تۈرەيى.

• ئازار لە جۈمگەۋ ماسۈلكەكاندا.

• نەمانى ئارەزۋى سىكىسى.

• ھەستىردن بەئازار لەكاتى جۈتېۋوندا.

• دلە كۈتى.

• لاۋازى تېرپامان.

• لاۋازى يادەۋەرى.

• كېشەكانى مىز.

نىشانەكانى تەمەنى نائۇمىدى:

زۆربەى ئەۋ نىشانەى كەلەگەل ۋەستەندەۋە لە كەۋتەسەر خۇيىدان، نەك ھەمۋويان، بەشېۋەيەكى راستەۋخۇ بەندىن بەگۆرانكارى لەئاستەكانى ھۆرمۇنى ئىستېرۇجىندا.

نارېكۋېيىكى كەۋتەسەر خۇيىن:

ئەم نىشانەيە يەكەمىن ھىماكانى تەمەنى نائۇمىدى بېكەدەيىن، چۈنكە كاتىك بەرھەمەيىنانى ھۆرمۇنى ئىستېرۇجىن ۋ پروجىستېرۇن لە ھىلكەدانەكانەۋە دەشېۋىن، سۈرى مانگانە نارېكۋېيىك دەبىت ۋ ماۋەى سۈرەكەش لە 28 رۆژى ئاسايەۋە دەبىتە نىزىكەى 21 تا 25 رۆژ، ۋ لەماۋەيەكى دواتردا سۈرەكە دەگەرپىتەۋەۋ ماۋەكەى درىژدەبىتەۋە لەگەل تەبۋونى ھەندىك سۈر لەھەندىك مانگدا ماۋەماۋە، سۈرەكە خۇشى

دەڭگۆرپىت، جارىك بەھىزو بەخۇر دەبىت و چەندەھا رۇژ دەوام دەكات، و جارىكى دى كورت و كەم دەبىت، و كەمبۇنەۋەى ژمارەى سورەكانى مانگانە دەبىتەھۇى دەرپەراندنى تەنھا يەك ھىلكۆكە، و ئەمەش دەرھەتى پىتاندىن كەم دەكاتەۋە، لەگەل ئەۋەشدا ئەگەرى سىكپىوون ھەر ھەيە، بۇيە پىۋىستە بەردەوام بن لەبەكارھىنانى ھۆكارە گونجاۋەكانى دژە سىكپىدا بۇ ماۋەى سالىك يان زياتر پاش دوا كەۋتەسەر خۇين.

گۆژمە گەرمەكان و ئارەڭكردنەۋەى شەۋانە:

گۆژمە گەرمەكان لەزۆرىيەى ژناندا لەنيوان تەمەنى نىزىكەى 47 سالى تا 48 سالى دا دەست پىدەكات، و بۇماۋەى دوو تاسى سال دەخايەنىت و ئەم گۆژمانەش لەھەندىك ژندا لەكاتى زووتردا دەست پىدەكەن و ھەندىكجار لەكۆتايى سىيەكانى تەمەنەۋەى يا سەرەتاي چەلكانىيەۋە، و لەۋانەشە بۇ پىنج يا دەسال بەردەوام بىت. تەنھا نىزىكەى 25% ى ئەو ژنانە دەمىنىتەۋە كەماۋەماۋە گۆژمى گەرميان بۇدىت و تادۋاي زياتر لە پىنج سال ھەر پىيانە دەمىنىتەۋە.

گۆژمى گەرمى و ئارەڭكردنەۋەى شەۋانە لەنيشانە ھەرە بلاۋەكانى ماۋەى تەمەنى ناۋومىين، و نىزىكەى 75% ى ژنانىش لەقۇناغە سەرەتاييەكانى تەمەنى ناۋومىييدا دەگىتەۋە، گۆژمە گەرمىيەكان و ئارەڭكردنەۋەى شەۋانە لەو ھەتەيەدا دەبىت كەدەمەۋىتە پىش كەۋتەسەر خۇينەۋە، واتە كاتىك كە ئاستەكانى نىستروچىن بەشۋەدەكى سىروشتى و لەكۆتاييدا دادەبەزىت، لەماۋەى سورەكەدا ئاستەكانى نىستروچىن بەرزى و نزمى دەكات، ئەۋەش وادەكات گۆژمە گەرمىيەكان لەھەر كاتىكدا رووبىدەن.

ھەندىك ژنىش ھەن پىش روودانى گۆژمە گەرمىيەكە ھەستى بى دەكەن، ئەۋەش لەرنگاي ھەستكردن بەبەستانىكى زۇر زىادە لەسەرداۋ بۇماۋەى چەندخولەكىكى دىارىكاراۋ و گۆژمە گەرمىيەكە درىژدەبىتەۋە تاهەموو سەرو مل دەگىتەۋە دەكاتە شانەكان و سىنگ و بەزۇرىش ئەۋە دەبىتەھۇى ئارەحەتى و نىجراج بوون.

گۆژمە گەرمىيەكان بەزۇرى چەند جىرگەيەك

دەخايەنن بەلام لەۋانەشە ھەندىكجار بۇ نىزىكەى چوار سەعات بەردەوام بن، لەۋانەشە لە رۇژىكدا چەند جارىك دووبارە بىتەۋە ھەروەھا تىيىنى ئارەق كىردنەۋە يان دلە كوتى يا ھەست كىردن بە لاۋازى و بى ھىزى دەكرىت، لەۋانەشە ئارەق كىردنەۋەى شەۋانە زۇر توند بىت و رى لە نوستن بگىرىت، و لەۋانەشە ھەندىك ژن ناچار بن چەلكانى شەۋيان بگۆرن و تەنانەت چەرچەفەكانى جىگاگەشىان كاتىك خۇيان دەبىنەۋە لە ئارەقدا نىقۇم بوون.

بەگران نوستن:

زۇر جار نۆبەكانى ئارەق كىردنەۋەى شەۋانە دەبىتە ھۇى خەو پچراندن كە لەۋانەيە لە ئەنجامى دلە راۋكى و خەمۇكىيەۋە پەيدا بووبىت. و بەگران تەسلىم بوونى نوستن بەزۇرى نىشانەيەكە لە نىشانەكانى دلە راۋكى - ھەست بەشەكەتەيەكى زۇر دەكەيت بەلام بىرت مەشغۇل دەبىت بە رووداۋەكانى رۇژەۋە يا دلە راۋكى بە پىرۇژەكانى دوارۇژەۋە، لەۋانەشە ھەلسان لەخەو زوۋ نىشانەيەك بىت لە توۋشبوون بە خەمۇكى. بە ئاسانى

خەۋت لى دەكەۋىت بەلام لە سەعات دوو يان سىنى بەرمەياندا خەبەرت دەبىتەۋە خۇت لە جىگاگەتدا ئەم دىو ئەو دوو بى دەكەيت تا بەرمەيان.

ۋەستاندەۋە لە كەۋتە سەرخۇين ھەردوۋ كىشەى دلە راۋكى و خەمۇكى زىاد دەكات. لەۋانەشە چارەسەرى پىزىشكى بەو ھالەتەنە پىۋىست بىت. لەبەرئەۋە پىۋىستە راۋىژ بە پىزىشك بىكەيت پىش ئەۋەى لۇمەى ئەو "گۆرانكارىانە" بىكەيت كە پىياندا تىيەر دەبىت.

نىشانە ھەلچوۋىيەكان:

كەم نوستنى شەۋ دەبىتە ھۇى ھەستكردن بە ماندوۋىيى و خەو بىردنەۋە (تەمەلى) و لاۋازى تىرامان و خەمۇكى لەكاتى رۇژدا. زۇرىيەى كاتىش ئەو نىشانە دەبىنە ھۇى شىكسى و خەمۇكى زۇر و وا دەكەن مامەلە كىردن لەگەل بىداۋىستىيەكانى رۇژانەدا كارىكى گران بىت، بەلام دەتۋانىرت ھاۋسەنگى بىگەرىنىتەۋە بۇ جەستە لە رىنگاي ئەو ھۆكارانەى دەبىنە ھۇى باشكردنى نوستنەۋە، ئەمەش يا بە كۆنترۇل كىردنى گۆژمە گەرمىيەكان يا چارەسەركىردنى خەمۇكىيەكە دەبىت.

سەرىيەشە:

گۆرۈنكارى لە ئاستە ھۆرمۇنىيەكان دەپتە ھۆى زىاد كىردى مەترسى لا سەرىيەشە و ھى دىكە لە شىۋەكانى سەرىيەشە لەو ژاننانەى ئەو حالەتەيان ھەيە. زۆرۈك لە ژنان وای دەبىن كە پەيوەندىيەك لەنيوان ئەو سەرىيەشەيى بەدەستىيەو دەنالىين و لەنيوان سورى مانگانەياندا ھەيە، بەشىۋەيەكى تاييەتەيش لەو ماوۋەيەى دەكەويئە نيوان پىنچ سال و ئەو دە سالەى كە دەكەونە پىش تەمەنى ناۋمىدييەو، و لەو ماوۋەشەدا نىشانەكانى پىشوى كەوتنە سەرخوین ئاشكراو ديارن، ئازارەكانى سەر و لا سەرىيەشە لەو ھەفتەيەى كە دەكەويئە پىش كەوتنە سەرخوینەو زىاد دەكەن. بەلام بەزۇرى ئازارەكە كەم دەپتەو كاتىك گۆرۈنكارىيە ھۆرمۇنىيەكان لادەچن. لەوانەشە پزىشك يا پسپۇرى سەرىيەشە چارەسەرىكى سنوردار بۇ ژنەكە بنوسىت ئەگەر پىۋىستى كىرد.

ئازارى جومگەو ماسولكەكان:

ئەو ئازارانەى تووشى مەچەك و ئەژنۇ و پاژنەكان و خواروى پىش دەبن لەسكالا بەربلاۋەكانن و ئەو نىشانانەن كە لەوانەيە لەگەل نىشانەكانى ھەوى جومگەكاندا تىكەل بىكرىن.

گۆرانە سىكسىيەكان:

ھۆرمۇنى ئىستىروچىن پارىزگارى تەرى زى و ئەندامە سىكسىيەكان دەكات، كاتىكىش ئاستەكانى ئەم ھۆرمۇنە دادەبەزىت و وشك بوونەو دەپتە كىشەو كىردارى جووتبوون بە نازار دەپت و كىشەكانى تووشبوونى بە مىكرۇبى مىزىمۇكان زىاد دەكات. جووتبوونى سىكسى رىكوپىك ئەم گۆرانكارىيە كەم دەكاتەو، چونكە ھانى رزاندىنى شەلە لىنچەكان دەكات.

نىشانەكانى مىز:

ئارەزوۋى بەردەوامى مىزكىردن تەننەت پاش دەرچوونى راستەوخۇشت لە تەوالىت، بە تاييەتى ئەگەر مىزەكە سوتىنەر و كزىنەرەو بىت، لە نىشانە بلاۋەكانى ھەوى مىزلىدەن، و لەوانەشە ئەم نىشانە بە خرابى زىاد بىكەن پاش نەمانى كەوتنە سەر خوین لە ھەندىكجاردا، مىزىمۇ تووشى مىكرۇب دەپت و پىۋىستى بەچارەسەر

ھەيە بەھۆى دژە زىندەيەكانەو، (ئەنتى بايوتىك)، و ئەگەر پاش رۆژىك يا دوا بەدواى بەكارھىنانى ئەو دەرمانانە چاك نەبوو پىۋىستە سەردانى پزىشك بىكات.

مىزە چۆركى كە لە ئەنجامى توند بوونى دەرچەى مىزلىدەنەو پەيدا دەپت و لەئەنجامى ئەو لاوازيەو دەپت كە تووشى ئەو ماسولكانە دەپت كە نايەلن مىز لە مىزلىدەنەو بىتە دەرەو، لەئەنجامى مئالبوونە يەك لەدواى يەكەكانەو ماوۋتەو، بەلام بەھۆى دابەزاندىنى ئاستەكانى ئىستىروچىنەو مەترسىيەكەى زياتر دەپت و كۆكىن و راكردنىش ھانى لىچۆرىنى مىزەكە دەدەن كە لەوانەشە دووبارە لەكاتى جووتبوونىشدا رووبىدات.

پىست و موو:

ھۆرمۇنى ئىستىروچىن پارىزگارى بە تەرى پىستەو دەكات و ھانى گەشەى مووش دەكات. ھەرۋەكە لە لوتكەى ماوۋى سىكپىدا دەپىنن كاتىك ئىستىروچىن لە بەرزترىن ئاستەكانىدايە، و بەبى ئىستىروچىنىش پىست وشك دەپت و رۆپۇشىش تەروپىر خۇى ون دەكات و چىچ و لۇجى تىيادا زىاد دەكات، ھەرۋەھا خىرايى گەشەى موو كەم دەپتەو تەنك دەپت و كەمتر دايەت.

نىشانە ناھۆرمۇنىيەكان:

خەمۇكى و كىشە سىكسىيەكان كە لەماوۋى ناۋمىديدا روودەدەن تەنھا بەند نىن بە دابەزاندىنى ئاستەكانى ئىستىروچىنەو، چونكە وەستاندەو لە كەوتنە سەرخوین لە قۇناغىك لە ژيانى ژندا روودەدەن كە گرانە بەھۆى كۆمەلىك ھۆكارەو، وەك بەجىيەشتىنى مندالەكان مالى خىزانەكە خانەنشىن بوون، بارگرانىيەكانى ھاوسەرى، نەخۇشى يامردنى دايك و باوك، ئەم گۆرانكارىيە دەبنە ھۆى ھەندىك زيان كە زۆرىيە ژنان دەتوانن تىيان بېرىن، بەلام ئەگەر ھەستت كىرد كارەكان خەرىكن لە دەستت دەرچىن پەنا بۇ مىردەكەت يا ھاورىكانت ببە، يا داواى يارمەتى لە كەسىكى پسپۇر بىكە.

زىادبوونى كىش:

كەمبونەوۋى چالاكى جەستەيى كە بەزۇرى لەئەنجامى ئەو گۆرانكارىيەو پەيدادەبن كە بەسەر شىۋازى ژيان و كىشەكانى جومگەكاندا دىن، و لەگەلىشاندا

دابه زینی تیکرای زینده پال (میتاپولیزم) که هاوکاته له گهل پیریووندا، لهو هؤکارانهن که دهبه هؤی زیادکردنی کیش. ههروهه گۆرانکاریه هۆرمۆنیه کانیش رۆلیان له کاره کهدا ههیه، به هؤی بهرپرسیاریه تی هۆرمۆنی ئیسترۆجینه وه له شیوهی جهستهی ژنداو و کیشه زیاده که زیاتر له دهوری گهدهدا کۆ دهبیته وه پاش نهمانی کهوتنه سهر خوین.

دیاریکردن:

به زۆری نیشانهکانی نائومییدی به لگهیهکی تهواون بۆ دیاریکردن به تایبهتی نهگهر تۆ له کۆتایی چلهکانی تهمهندا بوویت یا له سهرهتای پهناجاکانت. به لām نهگهر گومانیک له باره کهدا ههبوو، دهتوانریت له ریگای لێنۆرپینیکی ساکاری خوینه وه ناسته هۆرمۆنیهکان بزانریت. و رهنگه کاره که پپووستی به دوباره کردنه وهی لێنۆرپینه که بکات به تایبهتی لهو ژنانهی تهمهنیان کهمهتره، چونکه گۆرانکاریه هۆرمۆنیه

سهر و شتیبه کان
له وانهیه
هه ندیکجار
سهر له



به ره نهجامهکان تیکیدات.

مهترسیهکانی دواي وهستاندنه وه له کهوتنه سهر خوین:

بابهتی وهستاندنه وه له کهوتنه سهر خوین لهم سالانهی دواپیدا بواریکی گهورهی له بابه خدان داگیر کردووه. به تایبهتی له کۆمه لگه خورناواییهکاندا، چونکه له گهل بهرزیووته وهی تهمهنی ژن بۆ زیاتر له ههشتا سال. وا چارهروان دهکریت که زۆریک له ژنان نزیکهی سنی یهکی تهمهنیان به سهر بهرن به نهمانی کهوتنه سهر خوین.

تویژینه وهکان دهریان خستووه هۆرمۆنی ئیسترۆجین پاریزگاری هیزی ئیسکهکان و سهلامهتیان

دهکات و و ژن له نۆبه دلپهکان و سهکته دهماخیهکان دهپاریزیت، به لām نهم کاریگهریه پاریزه وهی هۆرمۆنی ئیسترۆجین له پاش تهمهنی نائومییدی نامینیت، له بهر نه وه مهترسیهکانی تووشبوون به شکاندن و نۆبه دلپهکان و سهکته زیاد دهبیت، له گهل نه وهی نهم حاله تانه هه میسه نابنه هؤی مردن، به لām له وانهیه ببنه هؤی گهراندنه وهیهکی دیار له جۆری ژياندا.

خالی بنه رتهی:

• نیشانهکانی وهستاندنه وهی کهوتنه سهر خوین زۆرن و له ساکاره وه بۆ توند جیان.
• ناریکوپیکی سورپهکانی مانگانه و گۆژمه گهرمییهکان و ئارهق کردنه وهی شهوانه له ههره نیشانه شیوازیهکانی وهستاندنه وهی کهوتنه سهر خوین.

• به زۆری دیاریکردن له سهر بنه رتهی نیشانهکان دهکریت، به لām نهگهر ههر گومانیک له بابته کهدا ههبوو، لێنۆرپینیکی ساکاری خوین دهکریت بۆ دلنیا بوون له ناستی هۆرمۆنهکان.

• زۆریه نیشانهکان پاش چه ند سالیکی کهم له سورپ مانگانه هیور دهبنه وه.

• له گهل زیادبوونی ماوهی تهمه ن له ژناندا، کاریگهریه دریزخایه نهکانی کهمبوونی ئیسترۆجین

ناشکراو دیار دهبن و مهترسی تووشبوون به شکاندن و سهکته دهماخیهکان و نهخوشیهکانی دل سال له دواي سال دواي تهمهنی نائومییدی زیاد دهکهن.

سهر چاوه : د. نان مانگریگۆر

(سن الپس) بیروت

لەوانەيە کارىكى ئاسان نەبىت لە مېژووى
 فەلسەفەى كۆمەلەيەتيدا تيۇرىكى ئەوندە شەعبى
 بەدىبەكەيت لە كارىگەرەيەكى بېشومارى لەسەر تەواوى
 لايەنە رۇشنىرىيەكانى ژيان لە كۆمەلگەى سەرمايەداريدا
 جىھىشتىت، زياتر لە تيۇرى دەرۋونشيكارى كە فرۇيد، زاناي
 دەرۋونشيكارى نەمساوى پەرەيپىدا.

تيۇرى دەرۋونشيكارى بەو وەسفەى بواريكى
 تيۇرى ديارە، وەك وەلامدانەوہيەك بۇ پېداوېستىيە پزىشكىە
 ھاوچەرەكان لە دەيەى يەكەمى سەدەى بېستدا دەرکەوت.
 لە سەرەتادا جگە لە شيۋازىكى تايبەتى بۇ چارەسەرەكرەنى
 نيورۇسس ھىچى دى نەبوو، دەرۋونشيكارى لەجياتى شيۋازى
 خەواندن بەكارھات كە ئەو دەمە لەگەل نەخۇشەيەكانى بەشە
 ناوخۇيەكانى نەخۇشەخانەكان پەيرەو دەرکرا. بەلام دواتر
 بوو بە بناغە بۇ دەرۋازەيەكى نوى لە سايكۇلۇژيدا، ھەرۋەھا
 فەلسەفەيەكى كۆمەلەيەتى سەرپاگرېشى فۇرمەلە كرد كە
 پىشتىوانانى پېيان وايە تيۇرەكەيان تيۇرىكى سەرپاگرەو
 جەخت لەوہ دەكەن پېرۇگرامەكانيان نەك تەنبا دەشيت

فەلسەفەى كۆمەلەيەتى لە دەرۋونشيكارىدا

(1)

ن.ف. دوبرىنكوف

پەرچەى: سۆزان جەمال



Subconscion

ليکۆلينيەوه لەسەر ھەندىك لە پشيوپيە دەماريەکان (نيورۆسيەکان) واى لە فرۆيد کرد بگاتە ئەو برۆايەى بارودۆخى کۆمەلایەتى بوون - ى مرۆيى دەبیته رێگرى سەرەكى لەبەردەم تەندروستى ئەقلىی مرۆفدا. تەنانەت گەيشتە ئەو بۆچوونەى ھۆکارى دەرکەوتنى نيورۆسس Neuroses ى تەنیا بۆ مەلەننى نیوان غەریزە سروشتیەکانى مرۆف و کۆمەلگە، گەراندەو. ھەرچى ھەنگاوى یەكەمیەتى لەبوارى سۆسیۆلۆژیدا بە وتاریک لە سالى 1908 دا لەژێر ناوینشانى "مۆرالى سیکسوال بە مەدەنىکراو و شەژانى نیورۆسى لەم سەردەمەماندا" دەستپێکرد، لەم وتاردا راي خۆى دەربارەى پەيوەندىيە ئالۆگۆکراوەکان لەنیوان غەریزەکانى مرۆف و کۆمەلگەدا، راشەکرد.

فرۆيد جەختى لەو کرد کە پالەنرە سیکسوال و شەرانگیزیەکانى کە لە سروشتى مرۆف خۆیدان بەردەوام لە مەلەننىان لەگەڵ پیدایستى کۆمەلایەتیەکان و لەگەڵ بەھاو مۆرالیەکانى ھەر کۆمەلگەپەکیشتا دژ دەووستن. بەرپاى فرۆيد ھۆکارى سەرەكى دەرکەوتنى نەخۆشیە نیورۆسیەکان و تەشەنەسەندیان بۆ چەپاندن و غەریزە سیکسوالەکان لە لایەن مۆرالى کۆمەلایەتیەو، دەگەرپتەو، ئەم وتارە مژدە بەخش بوو بۆ دەرکەوتنى ئاراستەى کۆمەلایەتى لەنیو چوارچێوەى تیۆرى دروونشیکاری لای فرۆيد.

تیۆرمەکەى فرۆيد مۆرکیى دروونى بايۆلۆژى ئاشکراى ھەيە کە پشت بە غەریزەکان دەبەستیت. ھەولیداو لە رێگەى گەراندەو بۆ گریمانەى مەلەننى ئەبەدى نیوان ژيان و مردن لەناو ھەموو بوونەومرێكى زیندوودا، سەرچاوەى چالاکى ئەقلى مرۆف ئاشکرا بکات. بەرپاى ئەو، دروون لە سروشتیدا بايۆلۆژیەو لەھىج حالەتیکدا پشت بە جیھانى دەرەكى يان واقیعى کۆمەلایەتى، نابەستیت، لەبەر ئەوەى فرۆيد لەو برۆايەدابوو دروستبوونى غەریزى مرۆف رەفتاریى دیاریدەکات، ئەوا بەشێومەكى یەكلايیکەرەو ئەوەى رەت کردەو کە ژینگەى مرۆف کاربکاتە سەر پیکھاتەى ئەقلى، ليکۆلينيەو دروونىيە نوێ و تیۆرە ئەزموونىيەکان

بۆ چارەسەرکردنى گروگرفتە پزىشكى و دروونىيەکان، بەکاربیت، بەلکو دەرکیت بۆ چارەسەرکردنى گروگرفتە کۆمەلایەتیەکانیش پشپێپبەستريت.

ھەر لەو کاتەو کە دروونشیکاری دەرکەوت، سەرکەوتنىكى بەرجەستەکراوى بەدەستھێنا کە بەشێومەكى تايبەتى لە بايەخى ئەو ئەنجامانەیدا خۆى بپنہو کە دەستیکەوتبوون. لەبوارى ليکۆلينيەو ئاشکراکردنى ئامازى جەوھەرى دیاردە کۆمەلایەتیەکان و پەرسەندى کاوہخۆيى ئەم ھەولانە، گوزارشتى ئاراستەى فەلسەفەى کۆمەلایەتى بەکارھات بۆ ئەوەى دەرکەوتنى ئەو ھەولانە لەخۆبگريت کە دروونشیکارەکان سەبارەت بە جیبەجییکردنى پرۆگرامەکەيان خستبوویانە گەر.

کاتیک لە پەرسەندى ئەو بێرۆکانە ورد دەبینەو کە پەيوەستن بە فەلسەفەى کۆمەلایەتى لەبوارى دروونشیکاریدا، وا پيوست دەکات لە مێژووى دروونشیکاریدا دوو قوناغ جیا بکەینەو:

قوناغى دروونى بايۆلۆژى کە بەراستى جەمكى کۆمەلایەتى فرۆيدى تیادا دەرکەوت، لەگەڵ قوناغى دروونى ئەنترۆپۆلۆژى کە فەلسەفەى کۆمەلایەتى لای فرۆم تیايدا فۆرمەلە بوو. فرۆيد لەکاتى دارشتنەو تىۆرمەکەیدا سەبارەت بە ھۆکارەکانى نیورۆسس و شىوازی گونجاو بۆ چارەسەرکردنى، وا پيوستى دەرکەوت - دەرنگ يان زوو - چوارچێوەى تیۆرینەوئەکەى بۆ دەرەوى چوارچێوەى مەسەلە پزىشکىيە بختەکان، بەرھراوان پیکات، چونکە لە نیکردنەویدا بۆ ھۆکارەکانى پشيو نیورۆسى ھەر لە سەرەتاو بايەخى زیاترى لەسەر رۆلى مۆرالى و گرنگى و رۆلى ھاكتەرە کۆمەلایەتیەکان، چر کردەو، ھەرچەندە لە درێژبوونەو کاريگەرى ئەم ھاكتەرەنەش بۆ دەرەوى سنورى خیزان، نەکۆلينيەو. فرۆيد لە ليکۆلينيەویدا لەسەر ھۆکارەکانى دەرکەوتنى نیشانەکانى ھستراو مۆرکی دیار وتايبەتى ئەو نەخۆشیە، گەيشتە دەرئەنجامیک پوختەکەى ئەمەيە: دیاردە نەخۆشیەکان دەرەوون لە ئەنجامى دوورکەوتنەو ھەلچوون و پالەنر و پەرچە کردارە نەخواستراو يان ئازارايیەکانى خود - بەئاگای مرۆف، لە چوارچێوەى ھەستەو بۆ چوارچێوەى خوار ھەست

بەشىۋىيەكى يەكلايىكەرەۋە ئەۋەپان سەلاندوۋە تىۋىرى
غەرىزەكان كە بىناغەيەكى مېتافىزىكى ھەيەدەروۋىنىكارى
بىشتى پېدەبەستىت، تىۋىرىكى سادەيەۋ ئەۋمۇر ئەبىستراكت،
بالى بەسەر داكىشاۋە.

لە كاتىكىدا فرۇيد ھەۋلىدەدا ھۆكارمىكانى چالاكى
ئەقلى مۇرۇف ئاشكرا بىكات پەناى بىر دى تىۋىرى "چەپانلىن"
بۇ ئەۋەدى دىنامىمىتى رەقتارى مۇرۇقى پېلىكىداتەۋە. چۈنكە
بەراى فرۇيد مۇرۇف بەھۋى پېداۋىستى زۆرى بۇ پاراستى
خود، ناچارە غەرىزەكانى سەركوت بىكات و لەرىگەى كەنلە
كۆمەلەيەتتە پەسەندىگراۋەكانەۋە، وزمىكانى ئاراستە بىكات،
ھەرۋەدا "مەدەنىيەتەمان بەشىۋىيەكى گىشتى لەسەر بىناغەى
سەركوتكىردى غەرىزەكان، دامەزراۋە"⁽¹⁾، لەبەرئەۋە
وزى ئەقلى مۇرۇف ئە نامانچە سىكسۋالىيە بىنەرەتتەكەى
خۇيەۋە گۇراۋە، بۇ تىركىردى پېداۋىستىيە كۆمەلەيەتتە
جىاۋاز و سوۋجەخەشەكان، سەرلەنۋى دابەشكراۋەتەۋە،
پاشان فرۇيد بەرەۋە دەرئەنجامىكى دىكە ھەنگاۋ دىنىت
كە پىلى ۋايە" لەم سەرچاۋانەۋە سامانى ماددى و ئاپىدال
مەدەنىيەت كەنەكەبۈۋە ھەلگىراۋە"⁽²⁾، ھەرۋەدا فرۇيد
ئامازە دەدات بە تۈۋان مۇرۇف بۇ ھەمۋاركىردى پالئەرە
سىكسۋالىيەكانى لەزىزى فشارى داۋا كۆمەلەيەتتەكان بەناۋى
بالابوۋە "Sublimation دەۋە. فرۇيد دەلىت: "بالابوۋى
غەرىزە بەشىۋىيەكى تايەبەتى روخسارى دىارى پەرسەندىنى
شارستانىيە، رىگە دەدات بەكاركىردى چالاكى دەرۋىنىيە
بالاترەكان ۋەك چالاكى زانستى و ھۈنەرى و ھكرى بۇئەۋەى
ئەم رۇلە گىرنگانە لە ژيانى مەدەنىيەتدا بىيىن"⁽³⁾، پەلى
بالابوۋە بە تۈۋان ئەۋ تاكە يان ئەۋ كەسە دىارىدەكرىت و
ئەمەش لەجىيى خۇيەۋە بىشت بەھىزى غەرىزى سىكسۋالى،
دەبەستىت. كاتىك داۋاكارىيە مەدەنىيەكان لەتۈۋان تال بۇ
بالابوۋە تىدەپەرىت، بەراى فرۇيد تاۋانبار و نىۋرۇسىيەكان،
پەيدا دەپن.

لە كۆمەلەگە سى دەروازە لەبەردەم ئەۋ مۇرۇقەدا
ۋالەيە كە دەپتە نىچىرى غەرىزە بەھىزەكانى داۋى
تىرېۋوۋ، دىكەن. ئەگەر پالئەرە ناۋەكىيەكانى بەھۋى ھىچ
رىكخەرىكەۋە و بەھىچ شىۋىيەك كۆت و بىند نەكرا، ئەۋا
دەپتە تاۋانبار، ئەگەر ئەم پالئەرەنەشى سەركوت كىرد، ئەۋا

دەپتە كەسىكى نىۋرۇسى، داۋاكار ئەگەر لەرىگەى چالاكى
سۈدەند لە روۋى كۆمەلەيەتتەۋە ئەۋ پالئەرەنە لەمۇقدا
بالابوۋە، ئەۋا دىتۈۋان ئە كۆمەلەگەيەكى دىارىكاراۋا
بىنەۋەى بەركەۋىنى لەگەل كەسدا ھەبىت، بىزى. بۇئەۋەى
مۇرۇف دىتۈۋان دۈۋ ئەگەرى يەكەم يان دۈۋ دەرۋازى
يەكەم كە دەپنە ھۋى نەگۈنجانىكى ھەتمى لەگەل ژيانى
كۆمەلەيەتتە، بىزى بىكات، ئەۋا بەراى فرۇيد پېۋىستە دۈۋ
شىۋازى پېۋىست لە رىۋىۋىنى چارسەرركىردن بىگىتە بەر،
يەكەم: ۋاپىۋىست دىكات بەھەر رىگەيەك بىت
كۆمەلەگە ناچار بىكرىت ئەۋ داۋاكارىيە كەمبەكەۋە كە بەسەر
تاكدا دىسەپنىت، بەشىۋىيە ئەۋ چەپانلە تۈندەى كە
بەسەر غەرىزەكاندا دىت، سۈك ۋ ھىۋاش دەپت.

دۈۋەم: تۈۋان ھۈشيارى مۇرۇف لە مەلەلانىدا لەگەل
غەرىزەكاندا پېۋىستە بەھىزىكرىت، ھەرۋەدا تۈۋان بۇ
بالابوۋە كەشەپىدەرىت لەرىگەى كەشەپىدەى كۆنترۇلكرى
ئەھلىيەۋە. فرۇيد ۋاپىۋىنى گەران بەشۋىن گۈنجانلىنى
نەۋىنەى تال لەگەل داۋاكارىيە كۆمەلەيەتتەكاندا تەنبا
چارەسەرى پەسەندىگراۋە بۇ مەلەلانى نىۋان سىروشتى
بايۇلۇژى مۇرۇف كۆمەلەگە. ھەرۋەدا پىراۋى بەۋە ھەبۈۋ كە
دەكرىت كاردانەۋە فرەمچۆرەكانى رەقتارى مۇرۇف لەروۋى
جۇنەيەتتەۋە، بەرفراۋان بىكرىت بەرەۋە ژمارەك ئاراستە
لە پىرۇسەى چەپانلىنى غەرىزەۋ شىۋازە جىاۋازمىكانى
مەلەلانى نىۋان سىروشتى بايۇلۇژى مۇرۇف و ژىنگە
كۆمەلەيەتتەكەپدا، بىرىت، ئەۋ مەلەلانىيە لەسەر ناستى
نەستە لەنىۋان فشارە بايۇلۇژى و فشارە كۆمەلەيەتتەكاندا
كە فرۇيد ۋەسقى كىردۈۋە، رەنگدانەۋەى پەيۋەنىيە ناۋزۈ
ۋاقىيەكان نىيە بەھەمان ھىند لەنىۋان فاكتەرە دەرەكى و
ناۋەكىيە دىارىكاراۋەكانى چالاكى ئەقلى مۇرۇف، چۈنكە
ھىزە پالئەرە ۋاقىيە شارۋەكانى تەۋدىو رەقتارى مۇرۇف،
ئاشكرا ناگلت. لە نۇسبەكانى فرۇيد رىكخستىكى چەسپاۋ
لە بارۋىخى كۆمەلەيەتى دەرەكى لە مەلەلانىدا لەگەل
رىكخستى خەۋشى جىھانى ناۋەۋەى مۇرۇقدا، دەپنىن كە
لە ۋىنەيەكى غەرىزەى چەسپاۋا خۇى دىتۈۋان.

كارلىكرىنى نىۋان جىھانى ناۋەۋەى دەرەۋەى
مۇرۇف بەخامۇش، ۋەسقى دىكرىت. فرۇيد مەلەلانى نىۋان

سروشنى مړۍ و كۆمەلگەى بهو شېۋمىيە دمېنى كە رووبەرۋوبوونەۋمىيە لە نىۋان دوو لايەنى جيا لە پەكدى كە هيچيان پشت بهۋى دىكەيان نايەستىت، نەك بهو وەسفەى ئەو مەلەلانىيە رىگە چارمەكى دىپالكتىكى و تىكچىرژنىك بىت لە نىۋان دژ بەيەكەكاندا. فرۆيد واى نەدمېنى بارودۇخى كۆمەلەيەتى دەرەكى بوونى مړۋ و چالاكى ئەقلى مړۋ ديارىبەكە، بەلكو پى واپوو ئەو بارودۇخانە دىمبە رىگر لەبەردەم دەرگەوتنى ئەو چالاكانەداو بەدىيەتلىك ناۋاكارىيە غەريزىيەكانى مړۋەيش لەكارەخەن. لىكەندەۋى كۆمەلەيەتى دەرۋونى پەيوەندى نىۋان سروشتى مړۋ و كۆمەلگە واى لە فرۆيد كرد رووبەرۋوى كىشەيەك بىيەتەۋە كە خۇى بىنيەۋە شىكستە لە چارەسەر كەردنىدا؛ چونكە ئەو لە لايەكەۋە واى دىمېنى سەرگوتەردنى غەريزەكان و رەتكەردنەۋىيان يەكەكە لە مەرجە سەرەكەكانى كۆمەلگەۋە تەنەت تەۋاۋى مەدەنيەتەيش، ئە لايەكى دىكەشەۋە تىرېۋونى تەۋاۋ ئە جەلەۋەدەرچوۋى غەريزەكان بىشكەش دەكات بەو وەسفەى مەرجى سەرەكەيە بۆ تەندروستى ئەقلى مړۋ.

فرۆيد پى واپە كۆمەلگە دەرئەنجامى سى گۆردراۋى سەرىخەۋە:

1. پىداۋىستى ھەلقولەۋ لە سروشتەۋە Ananche.

2. ھەردوۋ غەريزەى خۆشەۋىستى و مەردن.

3. سىستەم و نمونە جىياۋازمەكانى كە ژىنگەى كۆمەلەيەتىيان كۆمەلگە پىكەدەھىن.

بە كارلىكەردنى ئەم سى گۆردراۋانە مەدەنيەت پىشەدەكەۋىت. فرۆيد پى واپە لەبەر ئەۋەى كۆمەلگە ناچىگرىۋەشتى پىنا بەستىت لەبەر ئەۋەدىارەمەكى تەراژىدى ھولە، ھەروەھا فرۆيد وا گریمانە دەكات ناستەۋونەۋەى پىكەتەى ئەم سى ناۋەرۋەكە ئەك تەنیا كارىكى بى سوۋدە بەلكو لەروۋى پەرنسىيەشەۋە بەتەۋاۋەتى بەكارىكى ئەستەم داندەرنىت. ھەرچەندە لە واقىعەدا كۆمەلگە ھەولە قۇرغەردنى پالەنرە غەريزىيەكانى مړۋ دەكات تا پارىزگارى لە ژيانى كۆمەلەيەتى بكات و بەھىزى بكات، بەلام لە واقىعەدا ھەرجى دەكرىت تەنیا دروستەردنى ھاۋسەنگىيەكە كە گومان ھەيە

لە سوۋدەكەيدا و مەترسى غەريزە جەلەۋ نەگىراۋەكانى مړۋ ھەرمەشەى لىدەكات. دواتر لە شوينى دىكەدا فرۆيد ئامارە دەكات بە دژايەتەيە ناۋەكىيە جەۋھەريەكانى كۆمەلگەۋە بەمەش جەخت ئە ئەستەمى تىپەرىن لىيان دەكات⁽⁴⁾. بەراى فرۆيد مەدەنيەت پەرسەيەكە لە خەمەتى خۆشەۋىستى (ئىرۋس) داپە، كە ئامانجى كۆكەردەۋەى تاكە لە يەك جىياۋەكانە ئەنىۋ مړۋەدا، پاشان كۆكەردەۋەى خىزان و دواى توخم و گەل و نەتەۋەكان لەيەك يەكەى گەۋەردە، كە ئەۋىش يەكەى توخمى مړۋىيە. بۆچى دىمېت ئەمە روۋىدات؟ ئەۋە نازانين ئايا بەشېۋمەكى ورد ئەۋە كارى خۆشەۋىستىيە يان نا، چونكە ئەۋە گروپانە لە خەلك لەروۋى لىيىدىيەۋە مەيلىيان بەرامبەر يەكەى ھەيە. ناكىت تەنیا پىداۋىستىيان سوۋدە ھازانجى كارىكى ھاۋىەش بەيەگىانەۋە كۆبكەتەۋە، بەلكو غەريزەى شەپانگىزى مړۋ - دۆرئەنەيەتى تاك بەرامبەر بە ھەموو تاكەكان و دۆرئەنەيەتى ھەموۋانىش بەرامبەر بە تاك. لەگەل ئەم بەرنامەى مەدەنيەتەدا دژ دەۋستەيەۋە. غەريزەى شەپانگىزى لە غەريزەى مەردنەۋە داتاشراۋە نەماينەدى سەرەكى ئەۋىشە، ئەۋە غەريزەيەى كە دىمېنىن شانبەشانى خۆشەۋىستى لە كۆنەرۋەلەردى جىيەندا، بەشدارە⁽⁵⁾. لە دىدى فرۆيدەۋە بوونى فرەجۋرى لە سىستەم كۆمەلەيەتەكاندا دەرئەنجامى مەلەلانىيەكى خۆرسىكە كە لە ھاۋەيزى نىۋان دوو لايەنى دژ بەيەكەۋە دروستىۋە، واتە مەلەلانىي ناۋەكى نىۋان ھەردوۋ ئەنگىزەى خۆشەۋىستى و مەردن⁽⁶⁾.

لەمبارمەۋە زاناي ساپكۆلۇژى ئەمەمىكى نورمان براۋن لىيىنىيەكى جوان دەخاتەرۋو، دەلىت: بەپىي لىكەندەۋەى فرۆيد، مېژوو لە دەرەۋى چوارچىۋەى ئىرادەى ھوشيارمان دروست دىمېت، واتە لە رىگەى بلىمەتى ئەقەۋە دروست ناپىت، بەلكو ئە رىگەى بلىمەتى ئارموزوۋە دروستەيەت⁽⁷⁾.

فرۆيد ژيانى كۆمەلەيەتەيمان بەشېۋمەك بۆ دەخاتەرۋو كە مەلەلانىيەكى بەردەۋامى بى كۆتايە ئەنىۋان غەريزەۋە مۆرالد، ئەنىۋان پىداۋىستىيە كۆمەلەيەتەكانى تاك و ئەۋە داۋايانەى كە لە لايەن گروپ يان ئەۋە كۆمەلگەيەۋە كە تاك ئىنتەماى ھەيە بۆيان، دىمەپىنرەت، چونكە كۆمەلگە

ومك ئەۋەدى كە فرۇيد دەمىھەيۋىت بىرۋاي بېيكەين بۇ ھېچ بېداۋىستىيەكى ۋاقىيە ۋەلاڭ نادانئەۋە كە لەسروشتى، مەۋىيە ۋە ھەلقولايىت، ئەم تىۋرە فرۇيد بەرەۋە دەرئەنجامىكى دژ دەمبات ئەۋەش ئەۋەيە مەۋىت بۇ ژيانى كۆمەلەيەتتى ئەخولقاۋە، بەلاڭ ئەگەل ئەۋەشدا ئەۋەمان كاتتا بېۋىستىيە بېيەتتى. لە دىدى فرۇيد مەۋە كۆمەلەگە نايىدىال ئەۋە كۆمەلەگەيە كە لە ھشار خىستە سەر تەك بەدەرە ۋە ئەۋەش بىۋايىكى ئازاد بۇ تەك دروست دەمكات بۇئەۋە غەرىزەكانى تىز بىكات، بەلاڭ ئەۋەش ئەۋە ئەم كۆمەلەگە نەۋەيە بەدەيەتتە ئەۋەستە، چۈنكە غەرىزەكان بەسروشتى خۇيان دژى كۆمەلەگەن، ئەۋە فرۇيد جەخت ئەۋە دەمكات كە تونىد تىزى ۋە زۆرەملى بىناغەى لۇڭىكى ھەر كۆمەلەگەيە كە بە راستى بوۋى ھەبىت. بىرۋاي فرۇيد ھەمۋە تەككى ئەگەرى ئەۋەى لىدەكرىت بېيىت بە دۆڭمىنى كۆمەلەگە، ئەك لەۋەش ئەۋەى ئارمۋەى تىكشكىنەر ئەدەرۋەنىيە ھەيە، بەلكو لەۋەش ئەۋەى بېيى ۋەيە زۆرەى زۆرى خەك تەمىيەل ۋە ئەۋەل ھېچ ۋە پۈچن تۋاناي گۈنچاندىن ئەگەل ژيانى كۆمەلەيەتتە نىيە. بەرۋاي فرۇيد كۆمەلەگە لە رېگەى دەرۋەكەندەۋەى بەرەلەستى جەمۋەر ۋە كەمۋەرتەگەنەۋە، جەخت لەخۇى دەمكات، ئەركى كۆمەلەگەش تەنە ئەۋەدە كۆنەبىتەۋە كە داۋاكارىيە تىكشكىنەرەكان سەرۋەكەت بىكات، بەلكو خەلگەش ناچار دەمكات بۇ ئەۋەى خۇيان لەسەر ئەۋە كۆت ۋە بەند ۋە ھوربانىيە دەستەمۇ بىكەن كە كۆمەلەگە لىيان داۋادەمكات، لە كاتىكدا كۆمەلەگە لەۋەش ھەمۋە ئەمانەدە تەۋەۋى شىۋەزەكانى ھەمۋەىيەن بېشكەش دەمكات، ئەۋە شىۋەزەش "لىستى دەرۋەى بۇ مەدەنىيەت" ئەخۇ دەكرىت كە مۇرال ۋە ھەنەر ۋە ئايىن ۋە سىياسەت دەكرىتەۋە. بە پىشتەستەن بەۋە ۋاقىيەى غەرىزەكانى مەۋىت - لىبىد ۋە شەرەنگىزى - بەۋە چاۋەۋە سەيەر دەكرىن كە دژى كۆمەلەگەن، ئەۋە كۆمەلەگە لە پەرسەندىنى توخىمى مەۋىيەدە رۇڭىكى تەمىيەكارانەى تەۋەۋە نىگەتەيە، دەخەتتە ئەستۋى. فرۇيد كاريگەرى كۆمەلەگە بۇ سەر مەۋىت بىچۈك دەمكاتەۋە بېيى ۋەيە لەسەرۋەكەندى غەرىزەكانى بەھەر شىۋەيەك بېيى، تىبەر ناكات. چۈنكە كۆمەلەگە لاي فرۇيد جۆرەكە لە كۆنەزۇن ئەرگەى دەستكرتن بىسەر غەرىزەكانى مەۋىيەدە بۇئەۋەى بوۋى پەيۋەندەيە

كۆمەلەيەتتەيەكان لەنەۋە خەكدا كاريكى شىۋە بېيىت.

كۆمەلەگە لە ئەنجامى بېداۋىستى بۇ سەرۋەكەندى ئارمۋە سىكسۋالى ۋە شەرەنگىزىيە جەۋەگەۋەكان لە مەۋىيە، پەيداۋەۋە لىرۋە پالەنەر غەرىزەيەكان سەرۋەكەت ۋە پاكتاۋ كراۋن

تىۋرى فرۇيد سەبارەت بەدۇخى مەۋىيە ۋەسروشتى، كۆمەلەگە سىفەتلى نىزىك لەخۇدەگرىت ئەگەل ئەۋە جەمەكانەى كە ھەمىيەك لە مىكاقىللى ۋە شۋەنھار ئامانمىيەن بېداۋە، ھەر پەرسىيەك لە پەرسىيەكانى خىرو چاكە نەۋەيە بە مەيەتى مەۋىت ۋە لىرۋە خراپە ۋە ئەنگىزە شەرەنگىزىيەكان ئەۋە دۋەنەن كە باليان بەسەر جىيەندە كىشەۋە. چۈنكە بە راي فرۇيد مەۋىت ھەست ۋە پالەنەر مەۋىيەكانى ئەۋەۋە ئىستاش ئەم جۆرە پالەنەر ۋە ھەستەنى ھەر نىيە، ئەۋەى جەۋەى سروشتى دژ بە كۆمەلەيەتتى دەكرىت ۋە سەرۋەكەت دەمكات ئەۋە تەنە ترسە ئە تونىد تىزى.

ھەۋەدە فرۇيد رۋانگەيەكى رەشپىنەنى ھەيە بەرامبەر بەۋە ئۈمىدەنى بە بېشكەۋەنى مەدەنىيەتەۋە گرەندراۋن. چۈنكە بېيى ۋەيە ئەگەل بېشكەۋەنى مەدەنىيەتتە بېداۋىستى بۇ سەرۋەكەندى غەرىزەكان تونىدە دىيەت. ئەۋە سەرۋەكەندەش كە كۆمەلەگە لە ھۋەرچىۋەى بېشكەۋەندە بەدەستىيەندە ھەيىت بە نىرخىكى گرانىيە ھەبىت بە دەستەھىنەت، بە تايىيەتى لە پەرسەندىنى ھەستكردى مەۋىت بەۋەى كە تىز نايىت، ۋە ئەۋە ھەستەى بەناۋ سەرۋەكەى مەۋىيە مەدەنىيەتتە رۇدەجىت، "ئەۋە نىرخەى لە بەرامبەر بېشكەۋەنى مەدەنىيەتتە دىدەمىن بىرەتتە لە دەستەندى بەخەۋەرى، ئەۋەش بەۋەى پەرسەندىنى ھەستكردى بە گۈنە" (8)، ئەۋە لەۋە بارمە ئەگەر زامانى فرۇيدمان بەكارەيەن.

فرۇيد بېيى ۋەيە مەۋىت ھېچ ئۈمىدىكى لە گۈرەنى ئەۋە بارودۇخانەدە نىيە كەھەن، لەۋە ئەۋە ناچارە كەچى مەحتۋەم بېيىت.

ئەۋە دەرئەنجامى فرۇيد ئامۇڭگارى مەۋىيە پەندەكەت ئەۋەيە بېۋىستە بە جۋامىرەنە بە ژيان رازى بېيىت. بەرۋاي فرۇيد ئەۋە جىيەنەى تايادا دەرۋەن ياشترىن جىيەنەۋە تەنە جىيەنە دەشپىت بۇ ژيان. ئايىندەش ۋەھە، ئەۋەش

ئەو دەگەيەنئىت نمونە سەرەگەكان و بېرواھىنان بە
بېشكەوتنى مرقۇش ھەر وەھمە. بەرەي فرۇيد تەنیا ئامانچ
لە ئيان خۇدى پىرۇسەي بوونەو بە تايىبەتى مەملانىي ناوۋە
لەپىناۋى مانەۋەدا. ئەم رەشپىنە لاي فرۇيد دەرئەنجامىكى
سروشتى تىۋرەگەيەتى دەر بارەي رەچەلەكى مەدەنىيەت و
پەرسەندىنى كە پىشت بە دەرۋونشيكارى دەپەستىت.

فرۇيد دەرئەنجامەكانى لە شىكرەنەۋەي رەقتارى
لەو كەسانەۋە و مەگىرەت كە نەخۇش بوون و بەسەر سەر جەم
گروپە كۆمەلەيەتى و رەگەز و گەلەندا، گىشتىرى دەرگى.
فرۇيد بېناگايە لە جىاۋازى چۇنايەتى نىۋان كەسانى ساغ و
نەخۇشدا كاتىك جەخت لەو دىمكات كە ئەو تاكانەي نەخۇش
نىن جىاۋازىيان لەگەل نىۋرۇسسىيەكاندا لەو داپە كە كەسە
تەنرۋستەكان روۋپەرۋى ئەو شىۋانەي نىۋرۇس دەپنەۋە
كە لە روۋى كۆمەلەيەتتەۋە بەسوۋن، چۈنكە دىاردەي
نىۋرۇس بەرەي ئەو نەك تەنیا سروشتىكى نىشانەي نىيە
بەلگە راستە بوتىت كە سروشتىكى سەرپاگىر و جەۋھەرى
بۇ ھەموو خەلەك ھەيە بى ھىچ جىاكرەنەۋەيەك ئە ھەموو
سەردەمانىكدا، لىرەۋە فرۇيد، لەو بېرواھىدەپە "دەتۋانين
لەگەل كەلەندا مامەلە بىكەين ھەرۋەك لەگەل نىۋرۇسسىدا
مامەلە دەكەين"⁽⁹⁾.

فرۇيد لە ۋەسفىردى دىاردە كۆمەلەيەتتەكان
و لىكەندەۋەي ياساكانى پەرسەندىنى مېۋوۋىدا، ئەو
دەرئەنجامەنەي بەكارھىناۋە كە لە ئاكامى شىكرەنەۋەي
رەقتارى ئاكەۋە پىيان گەيشتۋە.

فرۇيد لە روانگەي دەرۋونشيكارىيەۋە لە مېۋوۋى
پەرسەندىنى كۆمەلەيەتى دەرۋانىت، بېرۇكەي نىۋرۇسسى
گىشتى لە بوۋارى دەرۋونشيكارىدا كە توۋشى سەر جەم توخىمى
مىۋىي دەپىت لە بوۋارى دىنىدا دىاردەيەكى لىكچۈۋە بە
تىۋرى بەكەمىن گوناۋ.

ئەو بىناغە ۋەلسەقىيەي كە فرۇيد لە تىۋرى
دەرۋونشيكارىدا بەتايىبەتى لە بوۋارى سۆسۈلۈۋىدا پىشتى
پىيەستۋە، لە پەرسىيە ئايدىيالىيەكانەۋە لە ۋەلسەقىيە
ئەھلاتۋن و كانت و ھارتمان و شوبنەۋەر و نىچەۋ بىر جىۋنەۋە،
ۋەرگىراۋن. لەگەل ئەۋەشدا كە فرۇيد خۇي بەلەيەنگىرى ھىچ
رېبازىكى ۋەلسەقىيە دانەدەن، بەلام ئەو رېبازە ۋەلسەقىيەنەي

كە سەرمەنچىان راگىشا ئەۋانە بوون كە گوزارشتىان لە
رېبازىكى نائەھلىيەتەي راشكاۋانە دەگىد، بېرۇكەي نەست. ي
لە ئىۋاردەھارتمان و ھەرى بىر جىۋن و ۋەرگىت. ھەرچى نىچەۋ
شوبنەۋەر بوون سەرمەنچىان لەۋەدا گىشتىد كە بەردەۋام
جەختىان لە بايەخى پالئەرە نەستىيەكان و سىكىس لە
روۋە جىاۋازەكانى ئيانى مرقۇدا، دەرگى. فرۇيد لە چەند
بۇنەيەك و ژمارەيەك لە كىتەپكەندە، دانى بىمەدەناۋە
كە بېرۇكەكانىان كارەكانى ئەۋيان دەۋلەمەند كىردۋە. لە
نەۋەنەكانى ئەو دانىيادانانەدا لە "كىشەي دەرۋونشيكارىدا"
نوسىۋىيەتى: دەرگىت ئامازە بە ۋەلسەقىيە بەناۋانگەكان
بەدىن و بەو ۋەسقىيە پىشەنگىن و بە تايىبەتى بىرمەندى
مەزىن شوبنەۋەر. كە دەرگىت ئىرادى نەستى. ي لاي ئەو
لە بايەي پالئەرە ھەلچۈۋىيەكان لە لە دەرۋونشيكارىيە
فرۇيددا"⁽¹⁰⁾ دابىرىت. لىرەۋە ئەۋە ئاشكرا دەپىت كە لە
تىۋرى دەرۋونشيكارى فرۇيددا ھىچ شۇيىنىك بۇ ئەھل، نىيە
چۈنكە رۇلى يەكلايىكەرمەۋە لە چالاكى ئەھلى جۇراۋ جۇرى
مرۇدا خراۋمە پال غەرىزە نەستىيە بايۋلۋىيەكانى كە
پىشت دىارىكرەۋن. ھەرچى ئەھلە تەنیا پىشكەش دىمكات بەو
ۋەسقىيە كە رەگەزىكى پاشكۆيە. ئايدىيالىيەت و مېتافىزىك
بە بىناغەي ۋەلسەقىيە دامەزەندىنى سەر جەم تىۋرى ئالۋى
دەرۋونشيكارى، دابىرىن.

ھەزرى فرۇيد لەنىۋكۇ مىۋوۋى كۆمەلەيەتتە
ئەو مەزاجى ترس و ئائومىدىيە دەخاۋەرۋە كە چىنى
ۋەدە بۇرۇۋازەكانى لە كۆمەلەگە گىرتىۋە لە كۇتايى سەدى
نۇزەھەمەدا. فرۇيد كاتىك لىكۋىيەۋەي لەسەر پىشۋىيە
ئەھلىيەكان لاي چىنى مامناۋەندەكانى بۇرۇۋازى لە پايىتەختى
نەمسا كىردە گەيشتە ئەۋ دەرئەنجامەي كە ھۆكارى زۇرىك ئەم
پىشۋىيەنە دەرگەرتەۋە بۇ ئەۋ كۇت و يەندە زۇرانەي مۇرالى
ھاۋجەرخ بەسەر پالئەرە سىكىسۋالىيە سروشتىيەكانى مرقۇدا،
سەپاندۋىيەتى، ھات و لىرەۋە بە پىشت بەستىن بە ھەندىك
ھالەتلى تاكە كەسى ئەۋ ھالەتەنەي گىشتىر كىرد، لەسەر
بىناغە ئەمانەش تىۋرەكەي دەرگىت كە بانگەشەي سەرپاگىرى
لە سروشتى مرقۇھايەتتە دىمكات. فرۇيد بەشۋىيەكى دروست
ئەۋ كەسە نىۋرۇسسىيەنەي كە رىكەۋتى كىردۋون لەگەل ئەۋ
مەملانىيەنەي لە ئەھلى خەلەكدا ھەيە، پىكەۋە گىرى داۋن،

ھەررۇھى پائىنەر سىكسوالەكان و داواكارىيە مۇرالىيەكانى كۆمەلگە. بەلام ھەلە بوو لە ھەولەنى بۇ گشتگىر كردنى ئەو سىفەتەنى لەسەر كۆمەلگەيەكى جۇرى ئىيىنى كردبوون - وپراى ئەومى ئەو كۆمەلگە جۇرىيە تەنبا بەشك بوون لە كۆمەلگە ئىدى جۇن سىفەتەكانىيان ھەموو توخمى مەزىنى لە رابردوو و ئاينەدا دەگرىتەو.

ھەر لەوگاتەو كە فرۆيد دەستى كرد بە ئامازمەدان بە تىۋرى دەروونشيكارى و جىبەجىكارىيە كلىنىكىەكانى لە ليكۆلنەومى كىشە كۆمەلەيەتەكاندا، ئەم تىۋرە رۇلى پرۇگرامىكى تايەتى بىنى لە رىگە ليكەنەومى جۇرەھا ديارەدى ژيانى كۆمەلەيەتى. فرۆيد پرواى تەواوى بەو ھەبوو ئەم پرۇگرامە - بىن لادان يەلەى دەروونشيكارىدا لە رووى جەوھەرەو - دىكرىت بەھەمان پەلەى سەرگەمەنى لە بوارى مەتۆلۇرى و زمان و فۇلكۇر و كەسەتى نەتەوھى و ليكۆلنەو ھەسەر ئايىن و ھەررۇھى لە چارەسەرگەردى نەخۇشەيە نيورۇسسەكانىشدا بەكارىيت. لە واقعدا بىرۇگە كۆمەلەيەتەكانى فرۆيد تەنبا دەرئەنجامىكى لاوھى تىۋرەكەى نەبوو لە شىكرەنەومى دەروونىدا، بەلكو دەرئەنجامى لۇزىكى پەرەسەندى پىويست بوو بۇ ئەو تىۋرەو نەمە سەرەكەيەكانى. جەخت كردن لەسەر بابۇلۇرى و ئەنگىزى سەرپاگىرى سىكسوال و بايەخدانى زۇر بە نەست و مەتافىزىك و ئەنگىزى دۇ بە مەزۇو و رەشەيىنى، ئەمانە ھەموويان ئەو بىناغەيە دروست دىكەن كە فەلسەفەى كۆمەلەيەتى فرۆيدىيان لەسەر بىنايتەراو.

ھەرچى ئەو دەرئەنجامە كۆمەلەيەتى و سىياسەتەيە كە لە فەلسەفەى كۆمەلەيەتى فرۆيدەو بەرھەم ھاتوون ئەوانە مۇركىكى گەراوھىيان، ھەيە، لە زۇر بوار و بۇنەدا بەكارھاتوون و ئا ئىستاش بە راستى لە لايمەن ھەندىك لە بىرەندە بۇرۇزەكانەو بەكار دەھەيىرەن، ئەمەش لە پىناوى سەلەندى بەردەوامى و شەرعەتەدان بە زولمى كۆمەلەيەتى و مەلەنى و تاوان و شەر و ئەستەمى بىنايتەننى پەيوەندى دادەروەرەنە لەنىوان مەزۇفەكاندا.

ھەرچەندە فرۆيد خۇى بە خويىندكار دادەناو خۇى وەك خويىندكارىك زياتر نەدەيىنى و ھەلۇيىستى سىياسى و ھىكرىى خۇى يە زارەوى ورد دانەرشتووە، بەلام دىكرىت

ئەم ھەلۇيىستەى بەشەوھەكى دروست بىيىن لە تىۋرە رەشەيىنەكەى كە لە ھەموو مەمانەيەك بە مەزۇف بەدەرەو ھىچى مەمانەيەكىشى بە ئاينەدى پەرەسەندى كۆمەلەيەتى نيە بەرەو پىشكەوتن. فرۆيد ژيانى كۆمەلەيەتى مەزۇف بۇ تەنبا كۆمەلەك پەرسەى نەستى بچوك كەردەتەو پىيى واپە ئەو ژيانە تەنبا مەلەنەيەكى ناوھەكىيە كە مۇركىكى سىكسوال ھەيە و رۇز بەرۇز لەگەل پىشكەوتنى زانستدا كەمۇكورتەكەى دەسەلنەيت.

خالە لاوازە شارەكان لە پەرسەيە سەرەتايەكانى مەتۆدەكەى فرۆيدا سەرنجركىشەرەتر دەرناكەون وەك لە دەرگەوتەنبا بەشەوھەكى ورد لە ھزرە كۆمەلەيەتەكانىدا، ھەر رەخەنە گەرتەنكى رىشەيش لە سەرچەم لايمەنەكانى ھزرى فرۆيد و پىويست دىكەت ئەم پەرسەيەكانەو دەستەپىكەت.

پەراوئەكان:

1. سىجەمۇند فرۆيد، "الأخلاق التمدنية والتوتر العصبي في عصرنا".
2. سىجەمۇند فرۆيد، "الحياة الجنسية و سيكولوجية الحب".
3. سىجەمۇند فرۆيد، "الجنسية و مفصاتها" ص 44
4. المرجع السابق ص 62
5. المرجع السابق ص 69
6. المرجع السابق ص 80
7. نورمان براون، الحياة ضد الموت
8. مرجع الثامن ص 81
9. سىجەمۇند فرۆيد، موسي والتوحيد ص 128
10. Sigmund Freud "Elen schw lerigkeit der Psychonalyse"
11. Gesammelt Werke , Bd. 12 , Frankfurt
- am - Main , 1966. S. 12.

سەرچاوە: الفرویدون الجید محاولة لاكتشاف الحقيقة، دار الفارابي،

ط 1988

خېرايى خولانەوۋى ھەر ھەسارمىھەك بە دەمورى
خۇردا دەمگۆرېت بە گۆرانى ماۋى نېۋان ئەو ھەسارمىھە و
خۇر.

رېژمىي كات ھەروەك ئاينىشتاين بە وردى
و بە درېژى باسى لېكردو، ئېتەر لەۋە دەرچوۋە كە ھەر
گرېمانەيەكى فېزىيائىي بېت و نەسەلمىندراۋ بېت، ئەگەر
كاتىۋمېرېك لە نىزىك چەقى زەۋىيەۋە دائىرا ئەۋا تېبىيى
دەكەين كە مىلەكانى زۆر بە ھېۋاشى دەجولېن بە بەراۋورد
لەگەل سەر روۋى زەۋى و دوور لە چەقى زەۋىيەۋە، و
ئەگەر ئەو كاتىۋمېرەمان بىردە سەر ھەسارەى موشتەرى
كە بارستايى و ھېزى كېشكردى لە زەۋى زىاتەر ئەۋا بە
ھەمان شېۋە مىلەكانى ھېۋاشىر دەخولېنەۋە ۋەك ئەۋەى
لە سەر زەۋى بېت. ھېۋاش بوۋنەۋەى كات لە سەر روۋى
تەننىكى بارستايى گەۋرە يان لە نىزىك چەقى ئەۋ تەنەۋە
بە شېۋەيەكى گىشتى كۆرېۋونەۋەى كات و شوپىن (شۈپكا)
دەگەيەنېت، ھېۋاش بوۋنەۋەى كات لەۋ شوپىنە بارستايىيە
گەۋرەئەدا يان ھېزى كېشكردە زۆرەئەدا ۋەك ئەستېرەكان
ئەۋە دەردەخەن كە روۋدانى دياردەيەك لەۋ شوپىنەئەدا
كاتىكى زىاتىرى دەيەۋىت بە بەراۋورد لەگەل كاتى زەمىنى
خۇمان كە لەسەرى راھاتۋىن، بۆنمەنە ئەگەر دلى بەرېزىت
لە سەر زەۋى 70 چار لېبىدات لە يەك خولەكدا بە پىي
كاژېرى سەر زەمىنى ئەۋا لەۋ شوپىنەئەدا پېۋىستى بە دوو
خولەك دەيىت بە بەراۋورد لەگەل كاتى زەمىنىدا، بەلام
بە پىي كاتى ئەۋ شوپىنە خۇي ھەر يەك خولەكى دەۋىت.
خاۋبوۋنەۋەى كات دەرنەنجامىكى بى چەند و چۆنى
گەۋرەيى بارستايى و ھېزى كېشكردە ئەۋ ناۋچانەدا لە
چاۋى چاۋدىرىكى سەر روۋى زەۋىيەۋە. ھەمان دياردە ۋاتە
خاۋبوۋنەۋەى كات لە تەننىكى تاۋدراۋىشدا ھەر دەيىنېن،
ۋاتە ئەۋ تەنەى بە خېرايى گەۋرە بە نېۋ گەردوۋولدا
دەرۋات تا خېرايى زىاتەر بېت كات ھېۋاشىر دەيىت و دەيىت
ئەۋەشمان لە بىر نەچىت كە زىادبوۋنى خېرايى تەنەكان لە
سنورى خېرايىيە گەۋرەكاندا (ۋەك خېرايى روۋناكى) ماناى
زىادبوۋنى خېرايى و ھېزى كېشكردىش دەگىتەۋە. لە
ھەر شوپىنەكدا كات ھېۋاش بوۋە ئەۋە ماناى كۆرېۋونەۋەى
ئەۋ شوپىنە دەردەخات، ھەر تەننىك كە كات تېيدا ھېۋاش

كۆرېۋونەۋەى كات و شوپىن

نوسىنى، د. جۋاد البشىتى

پەرچەقى: جۋان موحەمەد رەۋف

دەبىتەۋە بە گوڭرەى چاۋدىرىكى دەرەكى بەھۇى گەۋرەى
خېراى يان بارستايى و يان ھىزى كىشكرىدەكەى ئەۋا
شۈينى دەۋرۈ پىشتى ئەۋ تەنە كۆپدەبىتەۋە ئا ئەۋ
يەكۈۋنەى ھىۋاشىۋونەۋەى كات و كەۋانەۋونى شۈينە
دۋانەيەكى ھەرگىز ئىك جىانەكراۋە دەبىت—
و پىنى دەۋترىست (كۆپۈۋونەۋەى شۈيكات) يان
«Curvature Of Space-Time» لە كارلىكى بى
ئەگەرى نىۋان ماددە يان بارستايى و شۈينىشدا ھەمىشە
شۈين لە كۆپۈۋونەۋەى بە دەۋرى ماددە، بۆنەۋە ئەۋ
سورائەۋەى زەۋى بە دەۋرى خۇردا كە ئىمە ۋامان دانابوۋ
لە ئەنجامى ھىزى كىشكرىدەى خۇرەۋە بىت بۆ زەۋى، لە
راستىدا ئەۋە بەھۇى رۆيشتىنى زەۋى بە كورتىن رېرەۋ
لە گەردۈۋندا كە رېرەۋىكى كۆپۈۋەۋەى، خۇر بارساىيەكى
گەۋرەى بۆيە بە دەۋرۈپىشتىدا شۈين كۆر دەبىتەۋە بە
شۈۋەى چالايى پىنچاۋپىچى ئىز كە زەۋى بەھۇى ئەۋ
كۆپۈۋونەۋەى دەۋرۈپىشتى خۇر دەكەۋىتە سورائەۋەى بە
دەۋرى خۇردا ئەك بەھۇى ھىزى كىشكرىدەۋە و لە ھەمۈۋ
گەردۈۋندا ھىلى راست بوۋىكى نىيە بەكۆ رېۋەكان
ھەمۈۋ چەماۋمىيىن ۋاتە كۆپۈۋەۋەى و ئەۋ ھەسارائەش لە
جۈلەكانىندا ھەمىشە كورتىن رېرەۋ دەگرا رۆيشتىن
بە نىۋ گەردۈۋندا ۋەك ئەۋەى ئەگەر كەسەك بە درىزايى
ھىلى يەكسانى لە سەر روۋى زەۋى بەردەۋام بىروات، ئەۋا ئەۋ
كەسە بە درىزايى رۆيشتەكەى لەسەر ئەۋ رېرەۋە خۇى ۋا
ھەستەكەت كە بە سەر ھىلىكى راستدا دەرۋات، بەلام بە
كۆپرەى كەسەك كە لەسەر مانگەۋە چاۋدىرى دەكەت ئەۋا
دەبىتەى كە ئەۋ لەسەر رېرەۋىكى بازەى دەرۋات بوۋىت
لە ئاۋ كەشتىەكى ئاسمانىدا و رۆيشتىن بە نىۋ گەردۈۋندا
لە سەر ھىلىكى راست لە چاۋى چاۋدىرىكى دېكەۋە
لەمەرەۋەى ئەۋ سىستەمى خۇتى تىداى ھەرۋەك نەۋەكەى
پىشۋە، ئىستا با بەردىكەت بە دەستەۋە بىت و تۆش بە
نىۋ گەردۈۋندا دەرۋىت و ئەۋ بەردە دەۋاۋىت، بەردەكە لە
بەرچاۋى تۆ بە ھىلى راست دەرۋات و بەردەۋامىش دەبىت
لە جۈلە خۇ ئەگەر ۋادانرا كە بە درىزايى رۆيشتەكەى
ئەۋ بەردە بىنراۋەئەۋا بىنەنەكەى ھەرۋا دەردەكەۋىت
كە لەسەر ھىلىكى راستە بەلام لە راستىدا ئەۋ بەردە بە

شۈۋەىكى كەۋانەى دەرۋات ئەك ھىلى راست بەھۇى
بوۋى ئەۋ بارستە گەۋرانەى كە گەردۈۋنىان پەرگەۋە.
خۇ ئەگەر ئەۋ بەردە لە كاتى رۆيشتەكەى لەسەر ئەۋ
رېرەۋە چەماۋمىيەى كەۋا دەردەكەۋى ھىلى راست بىت
نەزىكى ئەستىرەىكى بارستايى گەۋرە كەۋتەۋە، ئەۋا لە
رېرەۋەكەى خۇى لادەدات و دەست بە رۆيشتىن دەكەت لە
رېرەۋىكى دېكەى نويدا كە بارستايى ئەۋ ئەستىرەى بۆى
كىشاۋە، خۇ ئەگەر وزەىكى باشى ھەبۈۋ ئەۋا بۆى ھەيە
كە خۇى لەۋ تەلەيە دەرباز بىكەت بەلام ئەگەر ئەۋ تۋانايەى
نەبۈۋ ئەۋا دەبىت لە سەر خولگەيەك لە خولگەكانى ئەۋ
ئەستىرەى بىسۈرپتەۋە كە خولگە دەۋرەكەيان كەمەر
چەماۋمىيە يان كەمەر كۆرە و ئەۋانەيە كۆرى رېرەۋى
بەردەكە ئەۋەندە زۆر بىت كە بىكەۋىتە ئاۋ ئەستىرەكەۋە
ۋاتە قۋتى بىداتائىر ئەۋ بەردە ھەر كە كەۋتە سورائەۋە
لەسەر خولگەيەك بە دەۋرى ئەۋ ئەستىرەىدە ئەۋا بەھۇى
بەردەۋامىيەكەيەۋە ھىزىكى ۋا درۋستەبىت كە نايەبىت
بەردەكەكە بىكەۋىتە ئاۋ ئەستىرەكە و بارىكى ھاۋسەنگى
بۆ درۋستەبىت و بە خىراىيەكى دىارىكراۋ بەردەۋام بە
دەۋرى ئەستىرەكە دەخولتەۋە تا ئەۋ كاتەى ھۇكارىك دىنە
ئارائە لەۋ بارە ھاۋسەنگىيە دەرىدەكەت. ئەۋ ئەستىرەى ھىچ
ھىزىكى كىشكرىدەى نىيە تا ئەۋ بەردە بەرەۋ خۇى كىش
بىكەت، ھەمۈۋ ئەۋەى ھەيەتى ئەۋمىيە كە بەردەكە خزاۋتە
يان خلىسكاۋەتە ئاۋ چالەك يان رېرەۋىك لەۋ رېرەۋانەى
كە بارستايى ئەستىرەكە درۋستىكردۈۋن و بەردەكەش
بەھۇى بەردەۋامىيەكەى لە جۈلەدا بە نىۋىدا دەرۋات. گۆى
زەۋى بە دەۋرى خۇردا دەسۈرپتەۋە لە سەر خولگەيەك كە
بە گوڭرەى زەۋى كورتىنە ھەرۋەش بۆ ھەسارەكانى
دېكەى ۋەك مەرىخ و موشتەرى و عۋتارد و ھتە.....
دەكرىت كە خۇر و كۆمەلەكەى بىچۈنرىت بە چالايەكى
كۆپۈۋەۋە كە لە چىراۋىكى دەۋۋى درۋستىكراىت و لە
بىنەكەيدا گۆيەكى گەۋرە دانراىت كە خۇرە و بە دەۋر
و پىشتى و چاۋدەۋرىدا ھەسارەكانى ئەۋ ناۋچە كۆرەى
دەۋرى خۇردا و ھەرىكەيان بە رېرەۋى چالاۋى خۇيدا
كە بارستايى گۆ گەۋرەكە (خۇر) شۈۋە نەندازەيەكەى
دارىشتىت بە دەۋرى خۇردا بىسۈرپتەۋە. خۇ ئەگەر ھەر

ئەو نەمۇنەنى پېشودا گۆيەكى پېچووكى تەختەمان ھېناو لە ئىۋارى ئەو چالايىيەۋە خۇرمان گىردەۋە ئەو گۆ پېچووكە لە سەرەتادا بە ھېلىكى راست دادەبەزىت و ئېنجا دەكەۋىتە سۈرەنەۋە بە دەۋرى ناۋەندەكەدا كە گۆ گەۋرەكەى تىدايە تا ئەو كاتەى خۇى دەدات بەو گۆ گەۋرەدا و بەرى دەكەۋىتە لە راستىدا ئەو چالايىيەى لە كۆمەلەى خۇردايە بېكىدېت لە چەندىن خولگەى جياۋاز كە لە يەك ئاستى ۋەك يەك نىن ھەندىكىان سەرو و ھەندىكىان خوار ھېندىكىان دەكەۋن بۆيە زۆر ئاسانە كە گۆ پېچووكەكە خۇر بېتەۋە بۇ خوارەۋە و بە زەخمەت سەردەكەۋىت بۇ سەرەۋە. با ھەسارەى موشتەرى بېكەن بە نەمۇنە، ئەو لە خۇر بۈۋەنەكەيدا بەو چالايىيەى دەۋرى خۇر بەردەۋام نابىت لە خۇر بۈۋەنەكەيدا تا بگاتە نىزىكتىن خولگەى دەۋرى خۇر كە ھەسارەى عوتاردى تىدا دەسۈرپتەۋە، بەنكو ھۆكارىك ھەيە كە لە سنورىكى ديارىكراۋدا دەيۈستىنېت و لەو خالە ديارىكراۋدا دەست بە سۈرەنەۋە دەكات بە دەۋرى خۇردا خولگەى خۇى ديارىدەكات كە دەكەۋىتە سەرو خولگەى زەۋى يان عوتاردەۋە ئەو ھۆكارەش كە ۋا خولگە بۇ موشتەرى ديارىدەكات و ۋەك يەنسى ئېستۇپ گىرنى ئۆتۈمبىلە و موشتەرى لە سنورىكى ديارىكراۋدا رادەگىرېت بىرىتە لەو ھېزەى كە لە موشتەرىدەپە نى خۇر بۈۋەنەۋەكە و لە بارسىتايى ھەسارەكەۋە دروسبۈۋە ئەو خولگەيەى كە ھەسارەى موشتەرى دەيگاتى و دەيگاتە خولگەى خۇى كورتىن رېرەۋ دەبېت بە گۆپىرى ھەسارەكەۋە ئىت بەو جۈرە ھەسارەكە خولگەى خۇى ھەلدەبىزىرېت و تىايدا بە ھاسەنكى بە دەۋرى خۇردا دەسۈرپتەۋە لە رېر كارى دوو ھىزى يەكسان لە بېردا و پېچەۋانە لە ئاراستەدا، ئەگەر ئەو ھاسەنكى تېكچوۋ ئەۋا يان موشتەرى خۇى دەكەيەنېتە خولگەيەكى بەرزىر ئەگەر بە تەۋاۋى لە خۇر جىانەيىتەۋە و يان دەكاتە خولگەيەكى نىزىم ئەگەر بە تەۋاۋى ئەكەۋىتە ناۋ خۇرەۋە !

خىرايى ھەر ھەسارەيەكىش بە دەۋرى خۇردا ماۋى نىۋان ئەو ھەسارەيە و خۇر ديارىدەكات، نەۋەى نىزىكتە خىرايى زىاتىر دەبېت و ئەو خىرايە كە ھەسارەكە لە سەر خولگەكەى دەھىلېتەۋە دەپارېزىت لە خلىسكاندن

بەرەۋ خۇر.

بۇ ھەمۇ تەنىك كە بە نىۋ گەردوۋندا بىرۋات خىرايەكى ديارىكراۋ ھەيە كەمىزە لە خىرايى روۋناكى كە بە گەۋرەترىن خىرايى دادەنرىت ئە گەردوۋندا، ئەو تەنە بەو خىرايەى بە شىۋەيەكى كۆرپەۋەيى كە بىرىتە لەو چالايىيەى بارسىتايى ئەستېرەكە دروستىكرەۋە ۋەك باسكرا بە دەۋرى ئەستېرەكەيدا يان مەجەپەيەكە دەسۈرپتەۋە، ئەو رېرەۋى تەنەكەى لە سەر دەجۈلېت چەماۋەيى يان كەۋانەيى و يان كۆرپەۋە دەبېت و ئەۋانەيە لەگەل رېرەۋىكى نىكەى ئەستېرەيەكى بارسىتە گەۋرەدا يەك بېرەن و ناچارىت بخلېسكىتە نىۋ ئەو رېرەۋە نوپىيەۋە يان بەۋى بەردەۋامى و بارنەگۆرپەنەكەيەۋە بەرگى ئەو خلىسكاندەن بىكات و ھەر لە سەر رېرەۋەكەى خۇى بىمىيىتەۋە. ھەتا ئەو بەشەى گەردوۋن كە لاي ئىمە بە شىۋەى روۋتەخت دەردەكەۋىت بەۋى نەبۈۋى تەنىكى بارسىتايى گەۋرە تىيدا ھەر لە بارى كۆرپەۋەيەيە بە زۆر كەمىش بىت، چۈنكە گەردوۋن ھەمۇ لەبارى كۆرپەۋەيەيە بە پەلى جياۋاز كۆرپەۋەيى يان كەۋانەيى شىۋەيەكى ئەندازىيە كە تەنىكى بارسىتايى گەۋرە دروستىدەكات لە ناۋەۋە بۇ دەۋرەۋە و تا بارسىتايى ئەو تەنە گەۋرەتر بىت پەلى كۆرپەۋەيى ھەزى (شۈيىن) دەۋرۈپىشتى زىاتىر دەبېت و زىاتىش كات لەو نىۋەندەدا ھىۋاش دەبېتەۋە !

ئىمە تەنەكان بەۋى ئەو روۋناكىۋە دەبىنن كە لەو تەنەۋە دەردەمچەن، واتە ئەو روۋناكىانە ۋەك وپنەگىرېك وپنەى ئەو تەنە دەگۆرپەنەۋە بۇ چاۋى ئىمە بە خىرايى روۋناكى (300000 كىم \ ج)، ئەگەر ئەو روۋناكىە واتە وپنەى ئەو تەنە لە ھەسارەيەك يان ئەستېرەيەكى بارسىتايى گەۋرەۋە دەرىجىت لەبەر ئەۋەى ھىزى كىشكرەنى زۆرە بەۋى گەۋرەيى بارسىتايەكەيەۋە ئەو روۋناكىەى لىۋەى دەردەمچىت بەشېك لە ۋوزەكەى ۋون دەكات بۇ زالبۈۋن بەسەر ئەو ھىزى كىشكرەنە، بۆيە روۋناكىەكەى لە كاتىكى درەنگىردا بە پىنى كاتىمىرەكانى لاي ئىمە لە سەر زەۋى دەكات بە ئىمە و ئە چاۋى ئىمەۋە وپنەى ئەو تەنە ھەرۋەك فلىمىكى سىنەمايى ۋايە كە دىمەنەكانى بە ھىۋاشى و پارچە پارچە بۇمان نومايشدەكرېن ! ۋا دانى

بەرپۇزىت لە كەشتىيەكى ئاسمانىداپتا گە بە خىرايىيەكى نىزىك بە خىرايى رووناكى دەروات بۇ نمونە(240000 كم\چ)، لە نىو كەشتىيەكەدا كات زۇر بە ھىواشى دەروات بە بەراورد لەگەل كاتى سەر زەوى و تا خىرايى ئەو كەشتىيە زياتر بېت ئەوا كات زياتر ھىواش دەبىتەو بە گوپىرەى چاودىرېك لە دەروەى ئەو كەشتىيە بۇ نمونە با چاودىر لەسەر زەوى بېت، يەك خولەكى ناو ئەو كەشتىيە بەرامبەر بە ھەزاران سالى سەر زەوى دەبىت، بۇ نمونە ئەگەر بەرپۇزىت لە سەر زەوى كىتېيېك بە چەند چرگەيەك بەكەيتەو تا بىخوئىنېتەو ئەوا ھەر ئەو كىتېب گىرنەو ھەيە لە ناو كەشتىيەكەدا پىوئىستى بە چەندىن سالى سەر زەوى دەبىت بە گوپىرەى كاتىرېمىرى چاودىرەكەى سەر زەوى)..... ھەموو شىك ئەم گەردوونەدا بە سى قۇناغدا دەروات، قۇناغى بەدېھاتى و قۇناغى بەردەوامىوون لە ژياندا و قۇناغى كۇتايى و نەمانى، بىگومان ئەو شتە لە ماوەى ژياندا گۇرانى تايىيەتى بەسەردا دىت لە رووى چۇنيەتى و چەندىيەتەو پېش لە ناوچوونى و بۇ لەناوچوونىشى دەبىت ئەو شتە ژيانى سروشتى خۇى بەسەر بىيات و ئىنجا ھەموو ھۆكارەكانى نەمانى تىداگۇبېتەو ھاوړى لەگەل كارلىكى لەگەل ژىنگەدا تا دەگاتە كۇتايىيەكانى ژيانى، خىرايى كۇبوونەو ئەو ھۆكارەكەش ھەموو پېكەو دەگۇرېن بۇ سىفەتە (شويكانىيەكان) بۇ ژىنگەى ھەر تەنلىك، ئەگەر ئەستىرەكە بارستايى گەورە بوو يان كەشتىيە ئاسمانىيەكە بە خىرايى نىزىك خىرايى رووناكى دەروۇشت ئەگەر ژىنگەى ئايەو چۆرە بوو ئەوا كۇبوونەو ھۆكارەكانى لەناوچوونى ئەو تەنە كاتىكى زۇرى دەوېت بە پىي كاتى زەمىنى ئىمە لەسەر زەوى.

بۇ نمونە ئەگەر بېرىك ئاوى دىارىكراو لەسەر زەوى لە ماوەى 10 خولەكدا بېتە ھەلەم بەھۇى گەرمكردنەو ئەوا ئەو بېرە ئاوە لەسەر ئەو ئەستىرەى يان ئەو كەشتىيە ئاسمانىيەى پېشوو پىوئىست بە 10 سالى زەمىنى دەبىت تا بېتە ھەلەم، بەلام ئەگەر لە كەسىكى ناو ئەو كەشتىيە يان سەر ئەو ئەستىرەيەمان پىرسى بوون بەھەلەكە چەندى كات وپستەو ئەوا دەلېت 10 خولەكى وپستەو بە پىي كاتى ئەو ژىنگەيە خۇى! تەمەنى سروشتى تەنەكان يان شتەكان

و ئەو دىاردانە ناگۇرېن لە شوئىكەو بۇ شوئىكى دى ئەگەر بە پىي كاتىرېمىرى ئەو شوئىانە خۇيان پىوانە كران، بۇ نمونە ئەگەر دلى بەرپۇزىت لە سەر زەوى 70 لىدان 1 خولەكېك لىيدا ئەوا لە سەر يەكېك لەو ئەستىرە بارستايى گەورانە يان لە ناو ئەو كەشتىيە تىر رەوى پېشووش ھەر 70 لىدان ئە خولەكېكدا لىدەدات، بەلام بە پىي كاتىرېمىرى ناو ئەو كەشتىيە يان سەر ئەستىرەكە خۇى و بەلام يەك خولەكى ئەو شوئىانە بەرامبەرە بە چەندىن سالى سەر زەوى دەبىت.

ئەو كەشتىيە بە زىادىوونى خىرايىيەكەى بارستايىيەكەشى زىاد دەكات و بە زىادىوونى بارستايىيەكەشى ھىزى كىشكرەنى زىاد دەكات و بەووش فەزاي دەورو پىشتى زياتر كوردەبېتەو واتە گەوانەبوونى ئەو دەوروپشتى زىاد دەكات تا لەوانەيە ۋەك كۈنىكى رەش دەرىكەوېت، چاودىرېكى سەر زەوىش وا دەبىنېت كە درىژى كەمبۇتەو و چۆتەو يەك بە ناراستەى جۆلەكەى و بىگومان لەوئەو فەبارەكەى كەم دەكات بە گوپىرەى ئەو چاودىرە و پىوانەگەردنەكانى لەوانەشەو چىرى زىاد دەكات و شىو ئەندازىيەكەشى دەگۇرېت بۇ گۇ، بەلام بە گوپىرەى ئەو كەسى كە لە ناو كەشتىيەكەيە نە درىژى و نە فەبارەى ئەو كەشتىيە نەگۇراو چۈنكە ئەو مەترەى بەو كەسەيە لە ناو كەشتىيەكەدا نەوېش بۇ خۇى بە ھەمان رىژى چوونەو مەيەكى كەشتىيەكە چۆتەو يەك، ئەو گۇرانە تەنە بۇ چاودىرېكى سەر زەوى دەردەكەوېت.

بەلام شىكى زۇر گرنگ دەبىنېت نەوېش ئەو مەيە كە ماوەى نىوان كەشتىيەكە و خۇر زۇر كەمىكردە لە ناو كەشتىيەكەو كە ئەگەر تۈانرا ئەو ماوەيە بە ھۆكانى پىوانەكرەن بېپۇرېت، بەلام ئەو ماوەيە لەسەر زەويەو زۇر زياتر دەبىت، بە پىي ئەو كاتىرېمىرى ئەو ناو كەشتىيەكەيە رووناكى لە خۇرەو دىت و دەگاتە كەشتىيەكە ئە ماوەى 3 خولەكدا لە كاتىكدا خىرايى رووناكى ھەروەك خۇى دەمىنېت و ھەر (3000000 كم\چ) يە ئەو خىرايىيەش بە پىي تىۋرەيەكەى ناپىشتاين جىگىرە و يەكېكە لە نەگۇرە گەردوونىيەكان، چاودىرەكەى سەر زەوى و كەسى ناو كەشتىيەكە لە دوو شتە ۋەك يەك دەمىن، يەكەمىيان ئەو مەيە

كە خېرايى رووناكى چېگرەلەي ھەردولە دووھەمیان خېرايى كەشتىكەمەيە كە ئېستا (240000 كم\چ) و ھەرگىز ناگاتە خېرايى رووناكى، بەلەم ئەو دوانە جىاواز دەپن لە رووى ئەوھى كە مەترى ناو كەشتىكە زۆر كورتەر دەرەكەوېت لە چاوى چاودىرەكەى سەر زەوھەو و چرگەيەكى سەر كەشتىكەش ھاوتای چەند سالىكى سەر زەوھە ۱

ھەرچەندە خېرايى كەشتىكە زىاد بىكات ئەو كەشتىكە كورتەر و پچووكتەر دەپنەو بە گوڭرەى چاودىرەكەى سەر زەوھەو، خۇ ئەگەر بەرپىزت لە ناو كەشتىكە ئاسمانىدا بووېت كە بە خېرايى (280000 كم\چ) دەرۆيشت بەرمو ھەسارەكە كە (100مليۇن سالى رووناكى) لە زەوھەو دوور بوو، ئەو تۆ دەگەيتە سەر ھەسارەكەو دەگەرپىتەو سەر زەوھى لە ماوھى يەك خولەكە بە پىنى كاترۇمېرى ناو كەشتىكە، بەلەم لە سەر زەوھىدا (100) مليۇن سالى گوزەرى كردو و بەرپىزىشتان تەنھا يەك خولەك لە تەمەنتان زىادى كردو !!!

ئەو ھەسارەكە ماوھى (100) سالى رووناكى لە زەوھەو دوورە، بەلەم لە كەشتىكەو تەنھا (8400000 كم) دوورە، بەلەم تۆ گەيشتە سەر ئەو ھەسارەكە بە ماوھى نىو خولەك بە پىنى كاترۇمېرەكەى دەستت كە بە خېرايى (280000 كم\چ) دەرۆيت ۱

وانا ئاينىشتاين لە تىۋرىيە رېژمېيە گشتى و تايبەتەكەيدا پەيوەندى كارلىكى و ئالوگۇرى نىوان بارستايى تەن يان تەنۆلكە و ھەبارەكەى و چرپەكەى رووندەكەتەو.

تەنۆلكە يان تەنۆلكەيەك كە بارستايى جىگىرېيت و بەھۇكارىك ھەبارەكەم بىكات و بچىتەو يەك و چرپەكەى زىاد بىكات ئايدا دىشيت ھەبارەكەى بېيتە سىر و بارستايەكەى بىگاتە ناگۇتا؟؟ ھەندىك لە گەورە فېزىزانەكان دەلېن بەلنى دىشيت ئەو رووېدات ۱ ئەمەش ئەوھى كە لە گونى رىشدا رووېدات و ھەر لەوھەو گەردوون بەدىھاتو و بۇ زىاتر روونكرەنەوھى وەلەمەكانىيان دەلېن كە كات ئەو تەنەندە دەوھستىت و شوڭىش بە دەورى ئەو تەنەندە تا ناگۇتا كوردەپىتەو يە سەرىدا، زانكان ئەو بە تاكىتى وائە Singularity ناو دەپن كە بە ماناى نەمانى

كات و شوڭىن و ھەبارە و چرپە دىت لەوانىشەو نەمانى ھىزى كىشكرەن چۈنكە ھىزى كىشكرەن، رووھەكە لە رووھەكانى كوردەپىتەوھى شوڭىكەتە.ئىمە ئەو وتانەى گەورە زانايانى فېزىادا سنورىيەزاندنىك دەپنن لە نىوان ھىزىا و مېتافىزىكە يان ئايدىپالى و ماددىدا كە نەدەبوو وابوايە. تەنۆلكە يان تەنۆلكەيەك بە بارستايى جىگىرېيت و ھەبارەش زۆر پچووكتەر بىت و بارستايىش زۆر گەورە بىت، بەلەم رووتكرەوھىت لە شوڭىن و كات و جولە ئەو ھالەتلىكى مېتافىزىكە ۱

كونى رەش ھەبارەكەى ھەرچەندىك بىت سېفەتى فېزىايى وى ھەيە كە وى لىكرەوھە تارىك و رووناكىگىر بىت، ئەو كۈنە رەشانە بەھۇى لە رادەبەدەرى ھىزى كىشكرەكانىيان رووناكىش لەگەل ئەو خېرايىيە زۆرەيدا ناتوانىت لىنى دەرپاز بىت، بۇيە ئەو تەنە رەشانە وەك تەلەيەك يان زىندانىيەكن بۇ ماددەكانى خۇيان و وەك دىرندەيەكەش بۇ ماددەكانى دەرۆيشتى خۇيان ۱

كونە رەشەكان بە پىنى جىاوازي بارستايان ھەبارەشيان دەرۆيشت، كونىكى رەش كە لە داروخانى ماددەى تەنۆلكە بارستايى گەورەو دەرۆست بووېت نىوھتەرەكەى گەورەتر دەپن لە تەنۆلكە دىكەى بارستايى پچووكتەر و نىوھتەرەش ماوھى نىوان چەھى كۈنەكە و رووھەكەيتى، ئەگەر رووناكى كەوتە ناو كۈنە رەشەكەو ئەو ئىتر بە ھىچ جۆرىك لىنى دەرپاز نابىت و ناگاتە دەرەھى كۈنە رەشەكە !! مەوداى كارىگەرى ھىزى كىشكرەنى كۈنە رەشەكە بە نىزىكى ھەمان مەوداى ھىزى كىشكرەنى تەنەكەى ھەيە كە ئەو كۈنە رەشەى لىو دەرۆست بوو، و جىاوازي بىنەرەتى نىوان دووتەنەكە وائە (دايك و مىندالەكەى) ئەوھى كە رووناكى لە نىو تەنە رەشەكەو دەرپاز بوونى نىيەو، بەلەم لە بارى ئاسايى تەنەكەدا ئەو رووناكىيە دىتوانىت ئەو تەنە دەرپاز بىت و بەجىيىيىت. لەگەل ئەو جىاوازيە بىنەرەتەى نىوان (دايك و مىندالەكەى) ھەردووكيان لە پىرانسىيى بووندا پەكەمگرنەوھە كە ئەوېش بىرپىتە لە بوونى بارستايى و چرپە و ھەبارە و شوڭىن و كات و ھىزى كىشكرەن كە پەكەكە لە سىماكانى كوردەپىتەوھى شوڭىكات و ھاوپى لەگەل بوونى ھەزاي دەرەكى و ناوھى و جىوھ و

چەقەكانيان. لە ناو كۆنى رەشدا شوپكات بە رادەپەكى وا كوردەمبەتەوه كە رووناكى يان ھەتا « موشەكى رووناكیش » ئالوانن لێوەی دەریاز بن، لە گەردووندا كۆرپوونەوهی شوپكات بە دوو شیوە دەردەكەوێت شیوەیەکیان ئەوێهە كە لە ماددەى ئاسایى وەك ماددەى ئەستێرە و مەجمەرەكاندا دەردەكەوێت و شیوەیەكیشیان ئەوێهە كە لە ماددەى كۆنە رەشەكاندا دەردەكەوێت. ئەوانەى بە بارستایى كۆنى رەش زیاد بكات لە نەنجامى ھەلەوشینی ماددەكانى دەوروپشتى و ئەوانەى بە بارستایى كەم بكات وەك زانیانى ھیزیا دەلێن لە نەنجامى « پوكاندەنەوهى » ماددەكەى بە ھەردوو دیوھەكى بارستایى و وزە، ئەو پوكاندەنەوێش تەنھا بەو ھاھەرفە دەكرێت كە رووكارى زالیوونى ماددەى كە لە ناو كۆنە رەشەكەدا بە سەر ھیزی كێشكردنە گەورەكەیدا و ئەوانەى لە داھاتوودا دەركەوێت كە ئەو ماددەى ھەمووى یان بەشیكى رووناكیە، ئەو ھۆتۆنى لە ھەناوى ئەو كۆنە رەشەو دەردەكەوێت ھەموو وزەكەى سەرفەكردووە لە نەنجامى ئەو مەملانییەى لەگەڵ ھیزی كێشكردندا كۆرپووتە و جارىكى دى ئەو ناتوانێت رووناكى بەرھەم بێنێتەوه.

ئێستا وا دابنێ كە مەندالێك لە بەر ھەر ھۆپەك بێت لە گەشەكردن و گۆران كەوت لە رووى چەندى و جۆریەو كە ئەو دوو لایەنەش لە یەكتر جیا ناكرێنەوه، ئەو مەندالە ھىچ گۆرانێك لە سىفەتەكانىدا روونادات و ھىچ كارێكىك لە نێوان ئەو مەندالە و دەوروپشتەكەى و ئەو ژینگەى تێدا یە روونادات، واتە رۆلى كات بەگوێرەى ئەو مەندالە نامێنێت!!

خۆ ئەگەر ئەو مەندالە لە پڕێكدا گۆرانێكى زۆر كەمى بە سەردا ھات ئەوا ئەو گۆرانە روونادات ئەگەر بێش وەخت ئەو مەندالە ئامادە باشیەكى یان كەمترین ئامادەباشى گۆرانى چەندى تێدا نەبێت، رەگ و ریشەى گۆرانى جۆرى وا لە گۆرانى چەندیدا ئەو كەمترین گۆرانەش بەس دەبێت بۆ دنیای بوون لە بوونى پەيوەندى كات بەو مەندالەو.

دەبێت لە سەر ئەو بنچینەى لە تەقینەو ھەزەنەكە بگەین ئەو تەقینەوێھى كە وەك دەلێن بەھۆیەو كات لە دایك بوو، ئەو نەدەبوو ئەگەر ھێكە گەردوونێھە Singularity گۆرانى بەسەردا نەھااتایە لە

ھەموو لاكانیەو ئە رووى چەندىەو، پێویستە بۆ ئەوێ ئەو تەقینەوێھە رووبادات ھەموو ھۆكارەكانى بۆ بڕەخسێت لە پێشدا تا بوار نەمێنێتەو بۆ ئەوێ كات بوونى نییە ئەو ھێكەیدا و بوتریت ئەو تەقینەوێھە بۆ خۆى كاتى بەدیھیناوە.

یا بگەرێنەو بۆ لای مەندالەكە و وا دانێن كە ئەو مەندالە ژيانێكى ئاسایى دەژى و گەورە دەبێت و بۆ ماوەى 100 ساڵ دەژى بە پێى رۆژ ژمێرەكەى لای خۆى، ئینجا مەندالەكە دەبەینە سەر ھەسارەى كى بارستایى گەورەتر لە زەوى واتە ھیزی كێشكردنیشى زیاتر دەبێت، یان مەندالەكە خرایە ناو كەشتیەكى ئاسمانى كە بە خێرایى (280000 كم \ج) دەروات، ئەو مەندالە لە سەر ئەو ھەسارەى یان لە ناو ئەو كەشتیەدا ھەر 100 ساڵ دەژى بە پێى كاتژمێرەكەى لای خۆى، بەلام بەلای جاودێرێكى سەر زەویەو وا دەردەكەوێت كە ئەو مەندالە (10000 ساڵ) ژیاو، چونكە ھەر سالیكى سەر ئەو ھەسارە یان ناو ئەو كەشتیە بەرامبەرە بە 100 سالى سەر زەوى!!

ئەو گۆرانەى روودەدات ھەر ھەمان ئەو كاتەى خۆى دەوێت كە پێویستىەتى، بەلام ئەو كاتە بە گوێرەى جاودێرێكى سەر زەوى دەگۆرێت یان زیاد دەكات یان كەم دەكات بە گوێرەى بارستایى ئەو شوێنە یان خێرایى ئەو كەشتیە كە بە خێرایى نیمچە رووناكى بروات

تا بارستایى ئەو ھەسارەى گەورەتر بێت و یان تا خێرایى ئەو كەشتیە زیاتر لە خێرایى رووناكى نزیك بێتەو ئەوا كات تێیاندا ھىواشتر دەبێتەو تا واى ئێدێت دەوتریت كات لەو شوێنانەدا وەستاو وەك ئەوێ كە دەوتریت دەربارەى كۆنە رەشەكان.

سەرچاوە: سایتى middle east online

بابەتى داھىيان Creation- لە بوارمکانى ژياندا بە گشتى و لە بوارى زانست و وێژە و ھونەردا بە تايبەتى مېشكى زۆربەى خەلکى و زانايان و تۆژمەروەى و روزاندوو و بۆتە وێردى سەر زمانيان و مشتومرى خستۆتە نېوان نووسەران و زانايان و رەخنەگرانەو، ھەزارھا پرسىارى ئالۆز و سەير و سەمەرى لەم بواردا بۆجێھێشتووین. بۆ وێنە: ئايا بۆجى پۆشکين لە شيعر دا داھينەرە و بریشتى ئەلمانى لە بوارى شائۆدا بليەتە.؟ چۆن ھەريەك لە بتهوۆڤن - لە مۆسىقادا و پېكاسۆ - لە وێنەكێشان و ھونەر بە گشتیدا ئافەريدە و داھينانى خۆيان نيشانى سەرتاپاي جيهان بدن و دونياى بە ئافەريدەكارىيەكانيان سەرسام يەکن.؟؟

ئەگەر داھينان تەنھا بوارىك لە بوارمکانى ژيان بگرێتەخۆ، ئەى دمييت لەگەڵ کەسانىكى وەکو - دافينشى - دا جى بووتریت كە ئە وێنەكێشان و مۆسىقا و كيميازانى و نووژدارى و پەيكەرتاشى و ئە ھەمان كاتيشدا لە ئەندازيارى كۆشك و تەلار و نەخشەكێشانی شەپ و جەنگدا بپھاوتا بوو...؟؟؟ ياخود ھونەرمەنديكى وەك: شارلى شاپلن كە لە بوارى نووسين و ئواندن و دەرھيان و مۆسىقادا بليەمەتى خۆى بۆ دونيا سەلاند.

لێرەدا پرسىار ھەر بەردەوامە و بە جۆرىكى ديكە دیتەپيشتى و خۆى ئاوھەا دەرەمپريت: ئەگەر جارىكى ديكە و بە ريكەوت و ئەگەر ھەلسورا ئايا دھشيت مۆزارت لە جياتى مووزيك لە مەيدانى ھۆنراو و ھەسیدھەفراندندا داھينەر و بليەت بييت.؟ دھشيت شەكسپير لەبرى شائۆ، ئە وێنەكێشان و تابلو نەخشاندندا بليەت بييت. دھگريت - جواد سەلیمی لاى خۇمان داھينان لە فيلم و بوارى سينەمادا بەرپا بکا لە جياتى بوارمكەى خۆى كە پەيكەرتاشين بوو.؟ يان تۆ بلى ئەمجارمیان (پەلماز گۆنا) ى ھەميشە نەمر باش ئەووى ھوكمى سەد سال نەفیکردنەكەى ئە دوورگە تاريك و تەريگەكەيدا بەسەر دەبا، ئە بوارىكى ديكەى زانست و ھونەردا ئەسپەشیکەى ئە دھشتى كاگى بە كاگى داھيناندا تاو بدات.؟؟ دھشيت - نالى - يە مەزنەكەى كورد

لە جياتى ھۆنراو بەرمەكانى، رۆمان يان سەمفونىي مەزنمان پيەپەخشيت.؟

تۆ بلييت - ھيگل - مەبەستى پيكا بييت كە وتووێە ھەرگيز جارىكى ديكە ھۆميرۆس و سۆفۆكليس و دانتي و شەكسپير دەرناكەونەو.؟ داھينان، كە بەرزترين پەلەى ھوشيارى و بێگەردنەووى ئادەمیزادە و مەزنترين ديارى و بەرھەمى بەرمەجامى ئەزمووون و كۆششى پراكتيكي ھونەر مەند و ئەديب

كەسيتى داھينەر لە نېوان شيتى و بليەتيدا

تويژمەرى گۆمەلایەتى؛
حەمەى ئەحمەد رسول

بۆلۈمۈمىيە ۋە زىرەكى لە نىۋان بىنەمالەي بلىمەتلەگاندا
 ھەشاردراۋە ۋە لە رىگەي ياسا ئەندامىيەۋە كرۇمۇسۇمەكان
 ئەۋ كارمەنەنجام دىنەن ۋە ئەۋە دواي ئەۋە دەگويزرېتەۋە. لە
 جېيەكى دىكەي كىتېبەكەيدا دەلېت : مەۋقەي بلىمەت خاۋەنى
 بەھرە ۋە زىرەكىەكى ناسروشتى ۋەئالۋزە كە ئەۋەش بۆ
 پېكەتۋەۋەكانى دىماخ ۋە مېشكى دىگەرېتەۋە ۋە بە رىكەۋەت لە
 رىگەي ياسا لادانەۋە (كە ياساەكى بايۇلۇژىيە) دەجەسېيەت.
 ھەروەھا لە پوختەي بېرورپاكانىدا دەلېت، پېشكەۋەت ۋە
 پەرسەندىنى زۆرەي زۆرى ژىارييمەكان پابەندە بە زىرەكى
 ۋە بلىمەت كەسانى نىۋ ئەۋ شارستانىيەتەۋە كە لە رىگەي
 بۆلۈمۈمىيە بىسەرپاندا دابەشەجىيەت. بېرورپاكانى ئەم زانايە
 گەلېك دىروپىش ۋە مورپىدى لە دواي خۇي بەجىيەنېشتەۋە كە
 پەرميان بە زاراۋە ۋە تەزاۋ ناۋاخنى تىۋرىيەكەي گالتۇن. داۋە،
 لەۋانە « سېرمان ۋە ئۇرانس ۋە ھرانك بارۇن ۋە سېنسەر »
 بۆجۈۋى بايۇلۇژى گالتۇن ۋە لايەنگران ۋە ھەۋادارانى لە گەلېك
 لايە ئەۋەكىماسى (كەموكورپى) ۋەنوشوۋەستى گرتۇتەخۇۋتاۋانى
 رەگمەزپەرسى دراۋەتەپال. ھەروەھا بەبەلگەۋەتافىكرىنەۋەي
 مېژۋەي پېچەۋەنەي ئەۋ راپەيان سەلمانەۋە كە، كۆنەندامى
 دىمار ۋە مۇخى مەۋقە چۈنەيەك ئەگەر نەشتەركارى مۇخى
 بىتەۋەقش ۋە شەكسېر ۋە كابرايەكى شۋان بىكرىت ، ھېچ جۆرە
 جىۋازىيەك لە نىۋانپاندا بەدىئەكرىت ۋە تەمانەت جىۋازى
 قەۋارەي كەلەسەرى نىۋان زانايانېش ماناى جىۋازى تۋانا ۋە
 ئاستى بېرگىرەۋە ۋە خەملاندىيان ناگەيەنېت. .. بۆۋىنە،
 قەۋارەي كاسەسەرى تۇرگىنېف ۋە بايرۇن ۋە ۋەكەيەك (2000
 سەم3) بۈۋن ، كەنەۋەش نىۋەي قەۋارەي كاسەسەرى ھەرىكە
 لە / كائىت -ى قەيەلسوۋف ۋە ئەناتۇل ھرانس -ى نۋوسەرە كە
 گرنگى ۋە بايەخى بەرھەمەكانىيان لەۋانەي پىشۋويان ھەركىز
 كەمەنەۋەۋە....!

بيانگوتن. ههروها بۇ نموونه ، چارلز ديكنز نيوەى شەوان و بە تارىكى مالمەوى جىدەھىشت و ههروگو شىت و ديوانە لەسەر شەقامەكان سەمايدەگەرد . پاخود بەرگى دەريائوانى دەپۇشى و لە پەنجەرەو و بى ئاگاناريان خۆى ئەگەرد بە ژوور و مالى ھاوريكانيدا .

هان خۆخ گوئى خۆى ئەميرست و پيشكەشى ژنيكى گەرەگەكەى خۆيانى دىكات. ئەمە و بيجگە ئە چەندان رەفتارى نامۆى ديكەى ئەم هونەرەمەندە مەزنەى ئونىاي شيوەگارى . شيللى شاعىرى گەورەى جيهانى، هەميشە ئەوسالانەى دوايى تەمەنىدا ئەگەوتە ورنە و لەبەر خۆيەو هەسو بۆلەى بوو . كە بە تەنيا دەبوو هەسەى ئەبەر خۆيەو دەگەرد و هەسەى زياترى دەگەرد لەمەى كە ئەگەل كەسيكى تردا بىت .

بەتھەن كە ئەگەل ئەوشدا زۆر هەژار بوو و كەمەدەرامەت بوو سى خانووى بەگريدەگەرت . بۆدليەر لەتەك ئەوشدا كە ئەخۆشى دەروونى و وسواسى هەبوو، هۆمۆ سيكسوال بوو و دواچارىش تووشى شىتەى - psychoses - بوو، كىتس ئەخۆشى ھايبۆگۇندرياي ئەگەلدا بوو، شۆپان و هېمىنگواى تووشى ئەخۆشى خەمۆكى و پەستى و شىتەى بوون . دۇستايەفيسكى ئەخۆشى پەرگەمى ئەگەلدا بوو . گۇگان و پروس و گۆتە و جۆرج ساند و دى ساد و ژان كۇكتۆ و ميشيل فۇكۆ و گەليكى ديكەيان لەو داهينەر و نووسەر و هونەرەمەندانەى هەموو جيهان شانازيان پيوە دىكەن بەدەم ئەخۆشى دەروونى و شيزۆفرييا و سيكسى و شىتەى و خەمۆكى و پەستى و وسواسى و هەلو سەو تەلوانەتەو .

(د . مەستەفا سەمەيف / الاسس النفسية للابداع الفنى / مصر 1969)

گرچەمەر ئە كتيهەكەيدا The Psychology of Genius دەليت، بوونى ئەخۆشى دەروونى و دەمارى (نيورۇسيس) هۆنەكى گەوھەريە بۇ بە ئەنجامدان و بېكەتەنى كەسيكى بليەمت . ئەگەر ئەو كەسە ئەو رەگەزەى ئيدەرەينرا تواناى ئەو داهينان و ئافەريدەكارىيەى نامينيت . چونكە بېكەتەى كۆنەندامى دەمار و مېشكى بليەمت و كەسيكى داهينەر بېكەتەيمەكى ئالۆزە و دروستبوونى ئەو ئەخۆشيانە ئاساى و سروشتين و دەبنە پالەمەر motive و ئاكتيفيك هەر بەو هۆيانەو هيز و تواناى لە رەجەدەرى مېشكەيان دەگەوتە دەرهەويشتنى چالاكى بېرگەرنەو و رامان و سەرسامى بېسنوورەو .

(جان برتلىمى م بحت فى علم الجمال / القاہرە / 1970).

بەلام لە سەرەتەى سەمەى بېستەمەو زانا و دەروونناسيەك

دەستەبەردەمەن.

لەم بارەيەو (دەخوری جەغەفر) دەليت، ديارەدى توانستى بليەمت ناگەرەتەو بۇ مەسەلەى بۆماووى و دامودەزگەكانى فېرېوون و خويندن هەرگيز لە تواناياندا نيە رۆژنيك لە رۆژان هونەرەمەنديكى داهينەر پان زانايەكى بەخشنە پان فېلمسازيەكى بەهەرمەند ئافەريدە بىكەن و دروستبەكەن . (د . نوری جعفر ، الاصاله فى مجال العلم و الفن / بغداد 1979).

خۆ ئەگەر كارىگەرى و هۆكارى سەرمەكى دىگەرەتەو بۇ بېكەتەى بايۆلۆژى مېشك و دەماخى كەسى بليەمت ئەو دەماوئە داهينەرەن لەسەرەختى مەندالى و خويندنەيشياندا سەركەوتووى و پەرچوو (مەجەزە)ى خۆيان بىوانەيدە، بەلام بە پېچەوانەو گەليكىان شەكستيان هيناهو . هەر بۆ وینە هەريەكە لە پاستۆر و نيوتن و ئەديسون و جېمس وات و پاسكال و داروين و ئاينىشتاين و پافلوف و بۆنكاري و تۆلستۆى و بالزاك و ئيميل زولا و تەها جوسين، مامۇستا و خوينتەكارە ھاوئەكانيان بە گەمژە و هېر و دەبنەنگ ناويان بېروون و زۆريەميان وازيان لە خويندن هيناهو و سەركەوتنيان و دەست نەهيناهو، بەلكو هەندىكيان لەكاتى تافىكرەنەو و وەرگرتنى بېروانامەدا و لە بابەتە تايبەتەكەى خۆياندا دەرەنچوون .

(يوسف ميخائيل ، العبقريه والجنون / القاہرە . بدون تاريخ) . ليكۆلەينەو سەبارت بە شېكرەنەوى كەسيكى داهينەر بە بەردەوامى رېيازى ئۆى و تازەى بە خۆو بېنيووە، پېنەپنى پەرەو نووسراوەكانى (لۆمبۆزۆ و لانگ ئىكياوم و گەتشمەر و بۆتشمەر و بارۆن) داهينانى هونەرى _ الابداع الفنى _ پايەندى شىتەى و ئەخۆشى دەروونى و بەدەنى و ئەقلىى گراون . كەسايەتى داهينەر بە پەرەى ئەو زانايەنى كە زۆر بىيان پزىشك و نووژدار بوون، داهينەر كەسيكى مېشك و دەروون ئەخۆش . ترس و دەرەوگى و ورنەكرەن لەبەر خۆو و هەلەشمى و توورەى و دەمارگىرى و ئەخۆشى هېستىريا و شيزۆفرييا بەسەرپاندا زالبوو و لە هەلسوكەوت و رەفتارى كۆمەلەپەتەياندارەنگەندەتەو

لانگ ئىكياوم ئە كتيهەكەيدا (مشكله العبقريه - 1928) جەختى ئەو گەردۆتەو، كاتيك لە دەرەنجامى پشكنين و تافىكرەنەوى زانستيدا كە سەبارت بە حەفتا و پينج بليەمت و داهينەر دەرەكەوت كە نزىكەى شەستايان بەدەست بارودۇخى ئاھەمەتارى دەروونى و مېشكەيەو ئەمەلەين . بۇ نموونه « رۇسۆ و مۇزەرت هەميشە لەو بروايدا بوون كە خولەنەكانيان ژەھراوين و گومانايان لە چيشتەينەر و ئاشپەزەكانيان و خزمەتكارايان هەبە، لەمەى كە دەيانەوت

كارىگەرى دابونەرىت و كۆتى ياسا و بەھا كۆمەلەيتىيەكانەمە و لە لايەكى دىكمە بەرچىنگى رەحمەتى پىداويستىيەكانى خودمە (كە مەبەستى لە رەمەكى سىكىسيە)....

فرۆيد بۇ پىشكىنى پەنھانى و گرىنى كارى داهىيان و ئافەرىدەكرىن، برواى وايووه كە پالەنرىك و فاكتەرىكى بىنەرىتى و سەرەكى لە ژيانى داهىنەر و بلىمەتەندا حەشاردراوه كە ناكرىت نكولى لى بىرىت. كە بىنەما و پەرنسىپەكانى ئەمە حالەتمەش دەگەرىتەمە بۇ سەرمەخت و سەردەمى مندانى، كەلە بىناتەنانى كەسايەتى مەرفۇدا رۆلىكى زۆر گرىنگ دەگىرىت. .. بەمە واتايە كە سەردەمى مندانى ئەگەر سادە و بى گرىوگۆل بوو ئەمەكەنەجە تىدا نەبوو، ئەمە هېچ كارىگەرىيەكى ئەمەتۇ جىناهييت بەسەر كەسەتتى ئەمە مەنەمە لە گەورە بوونىدا، بەلام بە پىچەوانەمە ئەگەر سەرمەختى مندانى نەزار و سەخت بوو، ژيان و داتاكان و داتاكانى ژيان و گوزمەنى مەدى و مەنەمە پەر ئارىشە و كىشەبوو پىگومان ئەمە دەپتە فاكتەرىك بۇ بە گەرخستەن و تەقەننەمە تەوانا و وزە داهىيان بە ئاگانىيەتەمە و دەپتە خالى بادانەمە و بىچىنەى هەلۆست و كارى هونەرى ئەمە كەسايەتەى. ۱.

ئەمە پىودانگەشەمە فرۆيد ئەمە پىروپاىيە بەسەر هونەرمەنەى مەزەن داهىنەشە بەرچەستە دەكات، بۇ ئەمەتە دەلىت: ((سىماى ژن و كچانى نىو تابلۆكانى داهىنەش پەر خەنەمە و خۆشىن. . لەمەنەمە ئەمە هونەرمەنەمە گەورەمە هەر لە مەنەلەيەمە لە سۆز و مېەر و دىنەواى دايكى داپراوه و لىي بىيەش بووه، بۆيە پاپەندى هېنەمە ئەمە گەرت و گرىنى دەرەمەيەىيە و بۇ ھاوسەنگى ئەمە حالەتەش لای ئەمە كەسە بلىمەت و پەتەمە تەنەمە ئەمەمە كە دەپتە ئەمە رىگەى هونەرمەنەمە ئەمە كەمەگەر و كىماسىيە تىمار بىكات و دەرەمەى داهىنەش و دۆستايەفىسكى / ئەمەستەم / چاپى سىزەمەم / 1989)

بەلام لە يەكالاگرەنەمە پىروپاكانى فرۆيدە، گەنىك زانا و تۆپەرى دەرەمەى وەلامەيان داپەمە و بە تونەش رەخەپان لىگرتەمە و بەرەمە بە رايەكانى فرۆيد رەمەتەنەمە و بەرەنگارىيان كەدووه، بۇ وىنە رەخەنگەرانى سەر بە تىوۆرى كۆمەلەيتى ئەمە هونەردا و لەمەپەرچەنەمەى بۆچوونەكانى فرۆيد ئەمە بارمەمە پىيان واپە: ((كارىگەرى ناھەمەوارى ژيان و گوزمەنى سەردەمى مندانى كارناكاتە سەر كەسەتتى داهىنەر و پاشامەمەكى ئەمەتۇش لە بەرەمەكانىدا جىناهييتەى يەلگە بە پىچەوانەمە، ئاوات و خواست و خوليا و تىروانىن و پىداويستىيەكانى مەرفۇ پىيەپى سەردەمە و رۆزگار ئەمە

دەردەكەمەت كە خۆشى بلىمەتەى دونەى سايكۆلۆژياىە و دامەزىنەرى قوتابخانەى دەرەمەشەىيە، سىگمۇند فرۆيد هەمەشە سەرئالى تۆزىنەمە و شىكرەنەمەى مەسەلەى داهىيانى نووسەران و ژيانى هونەرمەندان بووه، بۇ ئەمە مەبەستەش كەمەتە پىاچوونەمە و پىشكىنى بەرەمەى ژيان و جۆنىيەتى بىرەنەمە و حالەتى نووسىن و كارگرەنى هونەرى ئەمە داهىنەرانەى كە سەرنەجى ئەمەيان رايەشە، بۇ وىنە گەنىك لىكۆلەينەمەى ئەمە ژيانى سۆفۆكلىس و دافىنىش و شەكسىر و دۆستايەفىسكى يەنە نەجامەكانىدووه. . شاپانى و تەنە، پوخەتى بىروپاى فرۆيد بەرەمەى هونەرمەند و بلىمەت ئەمەمەمە ئەمە كەسانە هەست بە گرىنى كەمەگەر و خۆپەرىستى (تىكچوونى ھاوسەنگى بارى دەرەمەى و كەپوونەمەى ئارەزوو، سىكىسيەكانى ژيانى واقەيان دەكەن و لە كىشەمەكى وەمەيد، ژيان دەمەسەر... هونەرمەندى داهىنەر بۇ دامەكانىدەمەى ئارمەزومەكانى لە واقەى هەلەيتە و بۇ يالابوون (Sublimation) وزە و تەوانا لە چالاكەىيەكانى تەدا بەرەشەمەىيەمە. . لە رىگەى نەستەمە بەمە دەپتە بەر كارى داهىيان و ئافەرىدەكرەن لە بوارى ئەمەمە و هونەردا. . .

فرۆيد بەلگەى بۇ ئەمە رايەى ئەمەمە كە هونەرمەند و نووسەر لە حالەتى نەمە ئەمەمە ئەمەمە خۆچوون و زىنەمەمە كارى هونەرى بەرەمەندىن، خەمەش مەكەجى بىناگاپەى و هەمەشە مەرفۇ شەكان لە خەمەندا بە ئاومەمەى دەپتە، هەر لەمەنەمە كەرە هونەرىيەكەشى هەمان سىما و هەمان قۇرمەلە هەلەمەگەرت. . راستى مەسەلەكان و كىشە و ئارىشەكان، فىگور و پالەوان و كەسايەتەىيەكان بە ئاشكەرا و روونى نىشان نادان و بە شىوەمەكى ئەمەمەمەى نوومەشەيان دەكات. . هېمە (رەمە) و وىنەى ئالۆز و ئاومەمە بە كارەمەن و كارەمەيان دەكەن بە ئەندەشەمە خەيال و لە واقەى دەرەمەمە. . .

(حەمەى المىچى / سايكۆلوجىيە لىكەر / جامەە الاسكەنەرىيە 1969)

فرۆيد پىروپاى واپە كە كەسى داهىنەر و بلىمەتە، هەمەشە لە كىشە و مەملانى و ناكۆكى نىوان خەدى خۆى و كۆمەلەكەيدا دەرەى. . زۆرچار ناتوانەيت وزە و ئارمەزووه سىكىسيەكانى. . وەكو خۆى ناوى لىناوه لىبەدۇ - لە رىگەى پەرسەىيەى داهىنەمە و دەمەت بىيەت بۆيە تەوشى نەخۆشى دەمەرى (نىووروسىس _ Neurosis) دەپتە، پەمەپىيە نەخۆشى دەمەرى و هىستەرىا دەپتە چارەسەرەكى سەروشتى و ئاساى و هەرومە ناچارەپەك كەمە من (Ego) خۆى پەمە دەپتەمەمە. . . چوونكە هونەرمەند و نووسەر و ئەمەبە لە لايەكەمە دەمەمە ئەر

ئاكام و پوختە:

شېكرىنەمەنى كەسپىي داھىيەت و بىلىمەت و تەنھا پېئاسمەكرىنى، ئەمەزۇ بە كېشەمەكى گەمەرى زانستى و جىھانى نازەدە دىگەت. ھەر بۆلەشە بۇ ناسپەنەمەنى كەسپىي مەزۇنى داھىيەت و بىلىمەت گەلەك بۇچوون و تىۋرى ئالۇز ھاتوونەتە ئاروۋە، بەلام ھەرچۇنىك بېت كەسپىي مەزۇنى داھىيەت كەسپەتتەمەكى تەوۋە و بېكەمەسى و كەمەكەرى نىيە. مەزۇنى بىلىمەت كەسپىي نەخۇش و شەت و بېشۇش نىيە و بەمەد رېكائە و پەنە بىكەت. بە بېجەنەمە مەزۇنىكە پەرە لە ئەمەوون و شارەزى و ھەست و سۆز. .. لىتوانلىيە لە مەمەرىقە و لە ئەمەل و لە ھىكەمەت. خاۋەنى گەمەنەمەكى مەزنى رۇشەنەرى و مېشكەراۋانى و ئەمەلەنەمەت و ئاۋات و خولە و ھەلەتەت و بېرەنەچوونى تازە و ئەمەرىدەكارە. ... ئان و نازارى نىشەمەكەكى چەشتەو و كېشە و مەلەلەنە سەمەمەكەكى ھەلەتەو. مەدەمەكى مەزۇنى داھىيەت خاۋەنى ھەست و سۆزەكى زۆر نەسك و بەمەزە، دىلەراۋەكە و پەرۋەش و بەشەپە ئەو لە پېئەۋى داھىيەت و ئەمەرىدە تازەتەنە. ...

كېشە مەزۇنى بەمەمەسى مەزۇنى بىلىمەت لەگەل ۋاقىع و مەزۇنىدە، لەگەل دىمەلەتە مەزە و كۆنەتۇل و ۋىزەن و مەلەلەنە ناخ و نەمەۋە خۇدە، ... لە پېئەۋە خۇە و بەمەزەمەندە خۇدە بوۋە ئەمەندەل و مەزۇن پەرە ئازار ئەمەمە. ئەمەندە خاۋەنى ئاۋات و ھەۋە ئەمەمە. رەۋەش و دىلەراۋەكە مەزۇنى بىلىمەت و داھىيەت لە پېئەۋە ئەۋەتە دىكەنە. لە پېئەۋە گەلەكەكى و نىشەمەكەكە. لە پېئەۋە ئاسۋە پېشەكەتەن و بەختەمەرى و ئەسۋە مەزۇنىدە. لە پېئەۋە ئاپەندە پەرە نازارى و سەمەستى و دەرەزى و پەكەسى مەزۇنىدە. لە پېئەۋە بەمەزەچوونەمە نەكەكە و گەمەندەلە نەمەكەسى و چەمەسەنەمە مەزۇنىدە بەمەندە نەمەكەكە

مەزۇنى داھىيەت و بىلىمەت ئەمەندە بەمەزى شانازى و شەمەندە نەمەۋە و نىشەمەتە مەزۇنىدە، مەلەتەش لە ھەمەكى نەخەشەن و ۋەلە خۇدە و لەمەزە لەمەزە مەزۇنى زەپەنى خۇە شەمەنى مەزنىيە و ئەمەرى و سەلەشە پېئەمەشەشە. لەمەزە نىيە بەمەزە و ناۋ و نازناۋ و كەتەپ و ھەمەنگە بىلىمەتەنى ۋەكە ئەنەشتەن و نىۋەن و ئەمەسەن و دەتە و شەكەپە و بىرەشتە و ۋەكە و مەركەس و شەلەن و پەمەز گەنەكە و پەكەسە و لۇرەكە سەپەنەزە و ئەمەستە و پەلەتە و پەمەكە و مەندەلە و سەمەن و ھەمەزەن بىلىمەتەنى دىكە نەۋەنەۋەنەگەن ھەمەۋە دوتەيە تەمەۋە و شەپەنى شانازى و ھەخە و سەلەشەن و ھەمە دوتەيە مەزۇنىدە بىلىمەتەنى باسە بىلىمەتەنى داھىيەتەكەنى ئەمەنە دەكەتە ھەمەزە بەمەنە نەكەنە ئەمەشە شانازى بە ئەمەندە خەنى و نەلى و پەمەزە و گەزەن و پەمەزە كەمەلە و مەمەدە ئۆزەنەمە دەمەنە. ... بوۋە. ... خۇزەگە ۋە بوۋە و ۋە لىيەتەتە. ...

* شەپەنى ۋەتە، سەۋدە ئەمەندەكە سەمەزەۋە بىلىمەتەنى ۋەمەزەنە.

ھەر لەم بەمەۋە زانە سەۋەمەنى - لۇرە - ئە ۋەتەنى ھەمەزەۋە ۋەتەمەنى ((بەكەشە مەزۇنى ھەر لە مەندەمەۋە چەۋەنەكە بەمەمەمەۋە و ۋەكە بەمەزە تەۋەنى دەرەپەنەنە ھەمە.)) ھەمەۋە ۋەتەمەنى، داھىيەتەنە لەگەل ئەمەندەكە زەمەنەنى خۇە مەندەۋەكەنە و نەۋەنە بۇ خۇەنە خۇشەمەكەنە پەمەنەنى ئەمەۋەن و پەكەتەكە ھەمەۋە ھەكەرى - رۇشەنەرى و كۆمەلەمەنى - دەمەنە ھەكەتە و پەلەمەكە بىنەپەنەنى ھەزە و تەۋەنى داھىيەتە مەمەزەتە دەرەۋە. بەلام گەنەكە ئەمەمە بەرەۋەخە شەۋە مەزۇنىدە مەزۇنىدەنە و بەرەۋە گەزەنە ئاۋەرەمە خەلەق) داھىيەتەنە بە شەۋەمەكى كەشە. ...

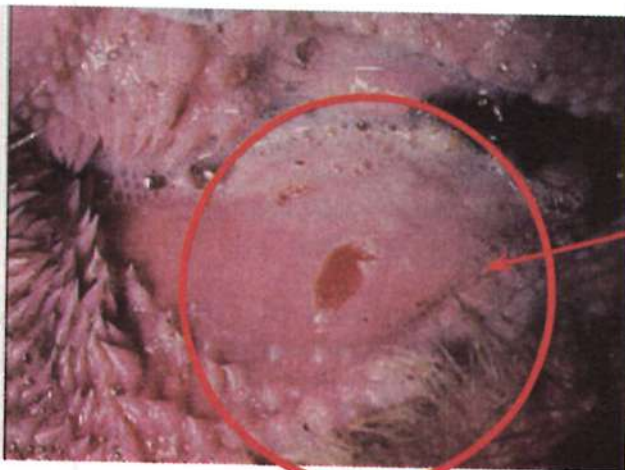
(ھەمە ھەسەنە سەلە / الەمەكە ھە ھەنە / ەمەدە / 1981) زەۋەنە زانەنەنى ھەمەزەۋە ۋە زەۋەشە لە مەزۇنەنەنەنە پەنەنە ۋەۋەكە ھەزە چەۋە بە داھىيەتەنە ھەمەمەندە و بىلىمەتەنە ھەمەنە ھەمەۋە ۋە ھەكەرى رۇشەنەرى و پەكەتەكە پەرە ئەمەۋەنى رەۋەنى كۆمەلەمەنەنە ئەمەزە خەلەكە دەمەتەۋە. پەنەنەنە ۋە ۋەكە مەزۇنى داھىيەتە ھەمەتە بە كەمەكەرى و نەخۇشە مەزۇنى و دەرەزى دەكەنە و ئەمەلەكە دەرەكەنەمەۋە ئەرەۋە سەكەسەنە. گەۋەتە شەكەكە بەلەمەۋەسەكە چەلەكە ئەمەمەكەنە ئەشەكە ئەمەمە دەرەۋە ھەمەتەۋە بىرەكەنەمەۋەنى ئەمەشەۋە چەۋەكە مەشەكە و دەرەخە مەزۇنى نەخۇشە تەۋەنى كەركەنە و مەزەكەنە (ئەسەتەۋە) و بەخەشەنە دەرەپەنى نىيە. ئەمەزە كەرى داھىيەتەنە بىلىمەتە و داھىيەتەنە، پەنەنەنەمەزە پەنەنەگەنى و زەنەنە خەۋەنە بېتە ئەۋە كەسەنى ھەمەمەندە و زەۋە لە ۋەنەمەكەنى كەسەكە نەخۇشە و بېشەۋەشە و نەۋەسەۋەنى دەرەۋە پەرە ئەمەشەشە خەمەلەتە ئەۋەۋە ۋاقىع، ھەمەزە نەكە لە گەزەنەكەنەنە نەۋە كۆمەلەكە و مەلەلەنە سەمەمەكەكى خۇە نىيە، ئەمەنەتە پەۋەزە و پەسە و ۋەزە و سەتەلە و ھەتەبەنە ھەمەزەمەكەنەشە دەرەكە پەنەكەتە. ...

دەۋەزە / الەمەكە ھە مەجەلە ۋە ۋەنە.

بەزەسە - زانە لەم بەمەۋە دەرەزە ھەزە بەمەزەنەنە ھەمە و سەمەۋە لە ئەمەزە ۋە ھەمەزە بۇ خەلەتە نەسەتە زەنەنەخەۋەنە دەرەتەۋە. - لە كەتەكە دەرەزەمە سەمەزە پەسە مەمەتەكەكى كەمەمەنى و ھەزەبەكەنە لە ھەمەتە و ئەمەشەمەكە سەكەمە ھەلەۋەلەۋەنە بە شەۋە ھەمەزە دەرەزەۋە. بەمە پەۋەدەكە بەلە خۇە ئەمەزە ھەزە ئەمەزەمە دەرەزە تەۋەرى و لەمەزە رەۋەنى ھەمەكە لە ھەسەزەسە و نەۋەنە و پەسەكە ۋەنەنەشەنەنە بەمەنەمە بەلە، بەكە ھەمەزە ھەمە پەسەكەنەنە بۇ كەزەمە خەلەتە - نەسەتە / پەنەگەنى - ۋە خەۋەنە بىنەنە دەرەزەمە.

لە سەردەمی ئىستاندا میدیای جیهانی بە گرنگییەوه
باس لە نەخۆشییەکی کوشندە دەکات لە ناو کێلگەکانی
بەخپۆکردنی مانگا لە شوپنە جیا جیاکانی جیهاندا، ئەم
حالهتە بە نەخۆشی (تەبەق) دەست نیشان دەکریت، ئەمەش
پاش لیکۆلینەوه و چاندنی ھۆکاری نەخۆشخەر لە تاقیگە
فایرۆلۆژیدا.

نەخۆشی تەبەق یاوەخود (دەردی دەم و پی-
food and mouth disease) لە روانگە پزیشکی
فیتیرنەرییەوه بە پەتایەکی مەترسیدار دادەندریت لە ناژ
هەکاویژکارەکاندا (رەشەوولاخ، مەرپەزن) چونکە دەبیته ھۆی
زیانی گەورەى نابوو، بەوپییەى سروشتی نەخۆشییەکە



تەبەق لە رەشەوولاخدا

دکتۆرموحسن ئەحمەد
پزیشکی فیتیرنەری

بەو شیوەیەکە ناپووشی دەم، نیوان سمى ناژەل، گوان،
دەگریتەوه بە شیوەیەک ناژەلی تووش بوو بەھۆی نازاری
ناودەمەوه توانای لەوهری نامینیت، دەرئەنجام شیرى ووشك
دەکات و لەرواواز دەبیته ئەمەش بیگومان زیانی گەورەى
نابوو، لێدەکەوتەوه.

ھۆکاری نەخۆشییەکە پالوتە (virus) یەکە بە
ناوی tophthovirus خیزانی picornaviridia کە خاوەنى
ناوکەترشی RNA یە.

بۆ یەكەم جار لەسالى 1897 لەلایەن ھەردوو
پزیشکی فیتیرنەری ئەلمانى (لوفلر) و (فروش) وە دۆزرایەوه
لەو مانگیانەى تووشى لەنگەو شەلین ھاتبوون و ناودەمیان
کەفی کردبوو.

ئەم پالوتە یە لە بەرامبەر ووشكى و گەرمادا زوو
لەناو دەچیت، بەلام لە کەشى سەرمادا تا ماوەى چەند مانگیك
دەمینیتهوه و توانای نەخۆشخەرانی خۆی لە دەست نادات.

رووی بووکەکان، دیوی ناوودوی لیووەکان پەلەى گەورەى سوور رەنگ پەیدا دەبن، کەدواتر دەگۆریت بۆ رەنگى سىي و تلۆق دروست دەکەن، ئەم تلۆقانه زۆر تەنکەن و بە کەمترین بەرکەوتن دەتەقن و ماددەىەکی ناوی لىنجيان لیو دەژێتە ناو بۆشایی دەمەو، سەرچەمى ئەم رووداوانە لە 24 کاتژمێردا روو دەدەن، شوینى تەقینی رووداوەکان دەگۆریت بۆ برین و ھەندیکجار خۆینیان لیو دیت.

ناژەلەکە لیکی زۆر دەردەدات (ھەندیک جار خۆیناوی) وە ناودەمى بەنازار دەبیت ھەریوێە توانای خۆراک وەرگرتن و کاویژکرەنى نامینیت و دەرنەنجام لەرولاولا دەبیت، فیکرای ئەم نیشانانە یەک ھەفتە دەخاینیت.

دووم/نیشانەکان لە گوان (udder) دا:
تلۆق لەسەر رووی گوان دەردەکەویت کە دەتەقن و گەردن و برینی دەکات، بەجۆرێک ناژەلەکانى پێندا ھەست بە نازارێکی توند دەکات ئەم حالەى نیشەمە بۆ ماوێ دە روژ بەردەوام دەبیت، سینیەم/نیشانەکان لە سەلدا:

بۆشایی نیوان سەمەکان تلۆقى تیدا دروست دەبیت، پێش ئەمەش ناژەلەکە دەلەنگیت و تووشى ناژەلە دەبیت، رووی دەرچەم سەمەکان گەرم و بەنازار دەبیت، ئەگەر تلۆقەکان پێش سەمەکان تووشى ھەوکردن و تووشى بوونی دوو دەمى (secondary infection) دەبن.

چارەسەر:
دەرمانیکی تایبەت بۆ چارەسەری ئەم خۆشییە بوونی نییە. لە ولاتانی وەکوئەمەریکا، بەریتانیا، نیوزلەندا، ئوسترالیا بە رێگەى کۆمەل کۆژی ناژەلە تووشبووەکان و سوتاندنی لاشەکانیان ئەخۆشییەکە بە تەواوێتی بنەبر کراوە.

بەلام لە ولاتانی جیھانی سینیەم بە ھۆی گرتنى نابووێ بەناو ئەم رێگەىە نابردریت، یوێە زۆر بە شیوھەکی بەرپلاو لە گوندەکان و کێلگەکانی پارکێلاری ئەخۆشى تەبەق دەست نیشان دەکەیت، لەم حالەتەدا بپووستە رەخاوی ئەم خالانەى لای خوارووە بکەیت.

لە نیوان سالانی 1922 تا وەکو 1926 لە سەر ناستی نەورویدا سى جۆری ئەم پالۆتە یە دەست نیشان کران بە ناوەکانى A.O.C. ھەروەھا لە کیشوهرى ئەفریقا سى جۆری دیکەى لیدەست نیشان کرا و ناوێران SAT1, SAT2, SAT3 و جۆریکی دیکە لە سەر ناستی ولاتانی ئاسیا بە جۆری ASIA ناوێراوە.

ئەگەرچی ھەروەکو لە سەر تاشدا باس کرا ناژەلە کاویژکارەکان بە گشتی تووشى ئەم ئەخۆشییە دین، بەلام لەم بابەتەدا رەشەوولاخ بە ئەموونە وەردەگیرن.

ھۆکارەکانی تووشبوون:

ھۆکاری سەرەکی سەرھەلەدانی ئەم ئەخۆشییە خۆی دەبێتەووە لە کرین و فرۆشتن و ھینانی ناژەلەى ئەخۆش لە ئەو ولاتاندا کە بەتاکەیان تیدا پلاو دیارە ئەمەش بەرێگەى نایاسایی و بى رەخاوە کردنى مەرحە فیتیرنەرییەکان، چونکە ناژەلەى تووشبوو زۆر بە ناسانى لە رێگەى لیک، فرمیسک، دەر دراوەکانى لووت، (تلۆق blister) ی نیوان سە (hoof) د کان و سەر رووی گوان ھەروەھا لە ریی میزکردنەووە پالۆتەکە پلاو دەکاتەووە.

مرۆف و تووشبوون بە تەبەق:

خۆشەختانە مرۆف بۆ ئەم پالۆتەىە ھەستیار نییە، جەلە حالەتێکی دەگەن ئەبیت (وێکو دروست بوونی تلۆق لەناو لەبى دەست) تووشبوونی مرۆف رانەگەییەراوە.

نیشانەکان و دەرکەوتەکان پاش تووش بوونی

ناژەلە:

پاش جووێە ژووێە پالۆتەکە بۆ ناو لەشى ناژەلەکە بە 48 کاتژمێر نیشانەکان دەست دەکەن بە دەرکەوتن، بە جۆرێک ناژەلەى تووشبوو نازەزووی لەوەر ناكات و یەى گەرمی لەشى تا 40 بۆ 41 یەى سەدى بەرز دەبیتەووە، زگی دەناوسیت دەخیرینیت (diarrhoea)، ناژەلەى شیردەر بەرھەمى شیرى بۆ سینیەکی پێش تووشبوون کەم دەبیتەووە.

پاشان نیشانە تایبەتەکانى ئەخۆشییەکە

دەست بە دەرکەوتن دەکەن کە ئەمانەن:

یەكەم نیشانەکان لەناو دەم و زمان دا، لە سەر تاشدا لىنجە ناو بووشى ناو دەم و شک و گەرم دەبیت دواتر وەرد وەردە لە سەر روویانى، زمان، سەر

تهواوهلهیه و له رووی پزیشکیه وه هیج

سودیکی نییه.

لهو ناوچانهی که نهخوشیه که تیدا بوونی

نییه، گویرمه که له ناژدهلی تهندرسته وه دهزیت، وا باشه

له ته مهنی 4 مانگیدا بکوترین و له 8 مانگیدا دووباره

بکریته وه.

نهمه له کاتیگدایه نهو ناژدهله تووشبووانه ی که

بیچوو ددخه نه وه گویرمه که کانیاں پیویسته له ته مهنی

شش مانگیدا بکوترین و له ده مانگیدا دووباره

بکریته وه.

باش سی ههفته ناژدهلی کووتراو بهرگری تهواوی

له درژی نهخوشیه که دهست دهکه ویت، دهتوانریت

بو دلنیاپی زیاتر ههر شش مانگ جاریک کووتانه که

دووباره بکریته وه.

سه رجاوه کان

1. بیماریهای دام و طیور (د.فریدون

فضائلی نژاد.

2. Aillo, S.A., the merk
veterinary manual 8th edition

drmuhsinahmid@yahoo.com

1. ناژدهلی تووشبوو پیویسته له وهری

تهر و بهرم وتازه ی بیدریت، تا له کاتی کاویژ

کریندا تووشی ناژار نه بییت.

2. ههولبدریت به دوشین هه موو شیر ی ناو

گویمکان خالی بکریت، بو نه وه ی تووشی هه وکردنی

گوان (mastitis) نه بییت.

3. گوانه کان دهتوانریت به مادده ی (بو فیدین

نایو دین povidin iodine) ماساژ بکریت.

4. سیمه کان به سلفاتی مس (copper

sulphate) یشوردریت.

5. شوینه که ی ده بییت خاویں بییت و

بیدانی درژه ژیاپی مه ودا فراوان broad spectrum

antibiotic پیویسته نه مهنش بو ریگرتن له

تووشبوونی به کتریایی.

پاریزگاری لیکردن و بهرگری له درژی

نهخوشیه که:

هه موو ناژدهلیکی تووش بوو به

نهخوشی (ته به ق) باش جاک بوونه وه ی، بو ماوه ی دوو

سال له درژی نهخوشیه که بهرگری بهیدا دهکات، به لام

به داخوه که نهم بهرگری به نایپاریزیت له جووردکانی

دیکه ی بالوته که و نه گهری تووش بوونی هه به.

نهو گویرمه کانیه له مانگی خاوهن بهرگری به وه

دهزین له ریگه ی خواردنی ژهک (colostrum) وه

بهرگری له درژی نهم نهخوشیه وهر دهگرن، باش دوو

کاتریمیر دژمه ن antibody له خوینیاں داد ده که ویت،

کووتانی نهم بیچوانه به بیکووتی نهخوشیه که کاریکی

سالان تېپەربوون و من له هەولێ ئەودام دواى ژيانى
 بېشەيم بکەوم و پاريزگارى لى بکەم لەگەڵ ئەو سەريەشەيش
 کە بە دەستىەو دەنالىنم، و بەپى ي پزىشکەگەم . سەريەشە
 لە ئەرکەکانى کارمە دەست دەبێت، بەلام سەريەشەگە
 واز لەمن ناهيئي تەنانەت لە پشووکانى کۆتاي هەفتەو
 روژەکانى مۆلەتیشدا. زۆرم دەرمان بەکارهينا بەلام بى سوود
 بوون، حەز دەکەم بەشداری بۆنە کۆمەلایەتى و خيزانيەکان
 بکەم تەنانەت من دەرەفتى بەرزبوونەو لە کارمەشم دا لە
 کيس چوو، هەستىک دام دەگریت هەروەکو ئەوى سەر يەشە
 کۆنترۆلى ژيانم بکات."

لەو دەچي تەخۆشى لا سەريەشە Migraine
 ي چارەسەر نەکراو کۆنترۆلى ژيان تەبکات . ئەو خۆى و
 دەسەپيئي تەسەر تا کە ئايا دەتوانيت بچي بۆ کارمەت يا
 تەماشای ياريەکی تۆپى پى بکەيت، و ريگەشت لي دەگریت
 لەخواردنى چەندەها جۆرى خۆراک کە دەتوانيت بيان خۆيت،
 و بۆشت دەبێتە شکست و خەمۆکى، لەگەڵ ئەووشدا کۆمەلە
 هەوالیكى دلخۆشکەر هەن بۆ ئەوانەى کە لا سەر يەشەيان
 هەيە ئەووش ئەويە کە ئیستا کۆمەلێک دەرمانى زۆر و
 کاریگەر هەن بۆ دورکەوتنەو لە تووشبوونى لا سەريەشە و
 چارەسەرى ،بەلام بۆ بى بەختى، هيج چارەسەریكى خيرا يا
 ساکار بۆ لا سەر يەشە نيە، و لە ريگای فيربوون و بەجى هيئانى
 تەکنیکەکانى چارەسەرى سەريەشەو، زۆریەى ئەو خەلکانەى
 بەدەست سەريەشەو دەنالىن دەتوانن تيژى سەريەشەگە
 تا رادەيەکی ديار کەم بکەنەو هەروەها کاریگەريشى لەسەر
 ژيانى تايبەتيان.

تۆ چۆن دەزانيت لا سەريەشەت هەيە؟

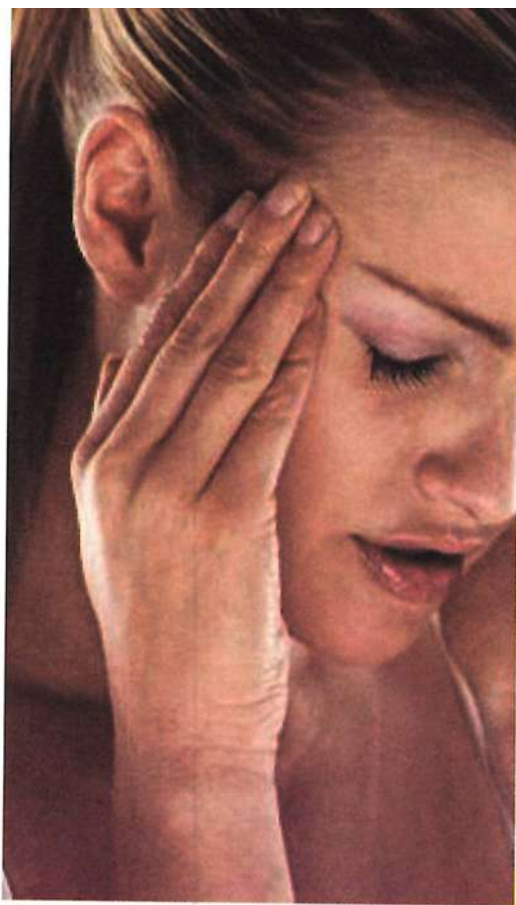
ناتوانریت لە ريگای وەرگرتنى تيشکى (X) دوه يا
 لە ريگای لينۆرينى خوينەو بزانن هەيانە، ئەو سەريەشەيه
 کاتيک ديارى دەکريت کە نەخۆشەگە چەند دانەيهک لەم
 نيشانە جۆريانەى خوارمەيان هەبيت:

- نازار لە يەکیک لە لاکانى سەردا.
- نازاريكى ليدەر يا ترپەکار.
- نازاريک ريگر بيت لە چالاکى.
- هەستکردن بە پيويستى بۆ کەمکردنەوى روناکى
 يا زويشتن بۆ ژوريكى تاريک.
- هەستکردن بە هيلنج يا رشانەو.

لا سەريەشە چيە؟



نوسينى: د. داوون مارکۆسى



كۆمەلېك ھۆكار
كە دەبنە ھۇي
تووشبوون بە
لاسەر يەشە،
لەناویشياندا
تواناي بۇماوھىي
بە تووشبوونى
سەريەشەو
ھەستداريەتى
زۆرى دەماخ
بۇ نىراوھكانى
ئازار.

تواناي

تووشبوون بە
سەريەشە:

لە پېش

ھەموويانەو لەوانەيە ھۇي لا سەريەشە لە ئەنجامى
كۆمەلېك لە ھۆكارى جىنى و ژىنگەيەو پەيدا بوو
بىت، ھەروەكو زۆرىك لە ھالەتە پزىشكەكانى دىكە،
لەوھش دەچىت كە لاسەريەشە لەناو ھەندىك خىزاندا
بلاو بىت، دەرىشكەوتووە كە نىزىكەى نىوہ تا دوو لەسەر
سى ى ئەوانەى تووشى لا سەريەشە بوون خىمىان ھەيە
كە ھەمان ھالەتەيان تىدايە، ئەوھش تىبىنى كراوہ كە
زۆرتىنى ھالەتەكانى لاسەريەشە لە خىزانەكەدا لە
رىگاي لاي دىكەوہ دەگويزىتەوہ ، لىكۆلېنەوہك كە لەسەر
8000 دوانەى پىگەيشتوو (رەسيو) كرابوو دەريخست
كە 12% يان دەنالىن بەدەست لاسەريەشەوہ (ئامارىكە
ھونكاسلو Honkasslo و ھاوپىكانى لە سالى 1995
دا ئەنجاميان داوہ)، دەرىشكەوتووە كە كاتىك يەككە لە
دوانەكە لا سەريەشەى ھەيە، دەرفەتى تووشبوونى كەسە
دوانە لىكچوہكەى دى (لىكچو و مەبەست لەوہيە دوو مىندال
لەيەك ھىلكەوہ پەيدا بوون) كە ھەمان جىنەكانى ئەو
تىدايە، دەرفەتى تووشبوونى بە لاسەريەشەى تىدايە، ئەمە
لە كاتىكدا ئەگەر بەراورد كرا لەگەل دوانەى لىكەچوودا،
ئەم توپىزىنەوہيە دەرىدەخات كە نىزىكەى نىوہى ترسناكى
تووشبوون بە لاسەريەشە دەگەرپتەوہ بۇ جىنەكان، و
نىوہكەى دىش دەگەرپتەوہ بۇ كۆمەلېك ھۆكارى ژىنگەيى

• ھەستكردن بە پىوېستى بۇ دوركەوتنەوہ لە ژاومژاو

يا رۆيشتن بۇ ژوورپكى ھىمن.

• ھەستكردن بە رشانەوہ لەكاتى ھەلمژىنى ھەندىك

بۆنى وەك دوكلال يا عەتردا.

• زىادبوونى ئازارەكە لەكاتى دانەواندىنى سەردا بەرەو

ئاستى ھەردوو ئەژنۆ.

ئەوانەى لاسەريەشەيان ھەيە ھەست بە ھەموو ئەو

نیشانانە ناكەن، لەوانە ھەست بە ئازارپكى تىژ يان دەرزى

ئازن لە ھەردوو لاي سەردا چەپ و راست بكەيت ناچارىت بىكات

پەنا بەرپتە بەر ژوورپكى تاريك و ھىمن لەگەل ئەوہى ئازار

كاردەكاتە سەر ھەردوو لاي سەر، بەلام زۆربەى خەسلەتەكانى

سەريەشەكە ئامازە بۇ لا سەر يەشە دەكات، ئەوھش تىبىنى

دەكەيت كە خەسلەتەكانى لا سەريەشە جىاوازە بەپى ى

نۆبەكانى ئازارەكەو، ھەريۆ نمونە لەوانەيە لاسەر يەشە لە

ھەندىك ھالەتدا بىتە ھۇي ئازارپكى لىدەر كە ھالەتى ھىلنج

دانى لەگەلدا بىت لە كاتىكدا لە ھالەتەكانى دىكەدا لەوانە

ھەست بە ئازارپكى كەم بكەيت و ھىج ھالەتپكى ھىلنج دانى

لەگەلدا نەبىت، سەرمەراي ئەمانە ئەو ئازارانەى سەر كە دەبنە

ھۇي رىگرى لە چالاكەكانت و پالت پىوہ دەنن بۇ ئەوہى

پەردەكان دابەيتەوہو ئامپىرى تەلەفزيۇنەكە بكوژىنيتەوہ،

وخۆت لە ھەلمژىنى بۇن دوربەيتەوہ، لەوانە ديسانەوہ

لە نیشانەكانى لا سەريەشە بن، ئەومت بىر بىت تۆ ناچار

نيت بۇ ئەوہى ھىلنج بدەيت و يا ھەست بە رشانەوہ

بكەيت بۇ ئەوہى سەريەشەكەت بىتە لا سەريەشە .

ھۆيەكانى لا سەر يەشە چىن؟

كاك تۆ راوپژ بە پزىشكىك دەربارەى لا سەر

يەشە دەكەيت، لەوانەيە زۆربەى جار گوپت لى بىت پىت

دەلپت " ھەموو شتىك لە سروشتى دەچىت" پزىشكەكەت

مەبەستى لەوہيە تۆ بەدەست نەخۆشپەكى دىكەى

ترسناكەوہ نانالىنيت وەك بوونى وەرمىك لە دەماخدا.

يا ئەنيۇريزم Aneurysm (فراوانبوونىكى تورەكەيى لە

يەككە لە لولەكانى خويندا) يا لە ھاتنى مىكروپىكەوہ

كە بۆتە ھۇي ئەو سەريەشەيە ئەمەش وا ناگەيەنيت كە

لاسەريەشە كارپكى وەھمىيە، بەلكو ماناي وايە كە وردى ئەو

شىكارپەى ئىستا دەكرپت تەواو نىيە بۇ دۆزىنەوہى خالەكانى

تىكچوون لە جەستەدا كە دەبنە ھۇي تووشبوون بە لاسەر

يەشە، ھەندىك لە لىكۆلېنەوہكان گەيشتونەتە ديارپكردى



لاسەريەشەى جۆرى لە خىزانەكەدا دەگويزىتەو،
كەچى ئەم تىكچوونە كرۆمۆسۆميانە لە ھەندىك كەسدا
دەرنەكەوتوون كە دەناسرېن بەوئى تووشى ئەم دەردە
بوون .

ھۆكارە ئاگاداركەرەووە ھاندەرەكانى لا

سەريەشە:

ئەگەر تۆ توانايەكى بۆماوەيت ھەبوو بۆ ئەوئى
تووشى لاسەريەشە بيت ، ئەوا كۆمەلەك ھۆكارى ژىنگەيى
كار دەكەنە سەر ھاندانى سەريەشەكەت ھەرەكەت لەم
خشتەيەى خوارەوودا دەردەكەوئىت، ھەر ھۆكارىكى ئاگادار
كەرەووە ھانى ئەو تووشبوونى لا سەريەشە دەدات لەو
كەسانەى كە ئەگەرى تووشبوونيان ھەيە بە رېژەى 10
تا 30 لەسەردا .

تا ئىستا لىكۆلىنەووەكان دەرياننەخستو كە ھىچ
تىكچوونىكى جىنى ديارىكراو رەنگە ببىتە ھۆى تووشبوون
بە زۆربەى جۆرەكانى لا سەريەشە بەلام دەربارەى "
سەريەشەى لا ئىفلىجى خىزانى familial hemiplegic
migraine. جۆرىكى دەگمەنە لە لاسەريەشەو بەندە
بە تىكچوونى چەند جىنىكەو، ئەوانەى تووشى دەبن
دەنالىن بە دەست حالەتتىكى ئىفلىجى يا لاوازى لە جولەى
نيوئى جەستەدا.

لەگەل روودانى نۆبەكانى لا سەريەشەدا، وا
چاوەرۋان دەكرىت كە ئەندامەكانى دىكەى خىزانەكە
ھەمان جۆر لە نۆبەكانى سەريەشەيان ھەبىت كە لەگەلدا
حالەتەكانى ئىفلىجىش ھەيە، لەو كەسانەدا دەرگەوتووە كە
بازدانى جىنى لە ھەردوو كرۆمۆسۆمى Chromosomes
1 و 10 دا رووى داو، لەگەل ئەوئى زۆرتىن نۆبەكانى

رېژەرى ئەۋكەسانەى كە بەزۇرى ھەر ھۆكارىكى ھاندەر دەبىتە ھاندەر بۇ لاسەرىيەشەيان

ھىلاك بوون	33%
رونكى زۆر	29%
بەسەرچوونى ژەمەكانى خۇراك	28%
گۇرپانى كاتەكانى نوستن	26%
بۆنەكان	26%
گۇرپانى كەش	24%
كھول (بۆ نمونە شەرابى سور)	10%
راھىنانى ۋەرزىشى	10%
كافاين	9%
خواردن	8%

بەشپۇمىيەكى گشتىش، ناتوانرېت ھۆكارىكى ھاندەرى
سەرىيەشەكە دىارى بىكرېت، چونكە تەنھا ھۆكارىك ھەمىشە
بە تەنھا نابىتە ھۆى سەرىيەشە، چونكە ھەندىك جارى چەند
ھۆكارىك پىكەۋە كۆ دەبەۋە بەشپۇمىيەك كە ناتوانرېت
ھۆكارى كارىگەر لەناۋاياندا دىارى بىكرېت .

بۆ نمونە لە رۆژىكدا كە بەدەست ھىلاك بوونەۋە
دەنالىنىت، ژەمى خۇراكەكەت بەسەر دەچىت، ۋە دۋاى نىۋەرۋش
ژەمىكى سوك دەخۆيت كە پىكەتۋوۋە لە قاۋە پارچەيەك
شىكولاتە، ۋە لە ئىۋارەشدا ھەست بە لاسەر يەشە دەكەيت،
كەۋاتە چى بوۋە ھۆى ئەم سەرىيەشەيەت؟ ئاىا ھىلاكىيەكە بوۋەيا
بەسەر چوونى ژەمى خواردن كە كافاينەكە يا شىكولاتەكە؟ يا
لەۋانەيە ھۆكارەكە تىكەلەيەك بىت لە ھەموو ئەم ھۆكارانە.

بىيھىنە بەر چاۋت كە لەسەرتدا تەرازۋىيەك ھەيە، ۋە
يەككە لە تاكانى دەتۋانرېت قەدەمغەى سەرىيەشەكەت بىكات، لە
كاتىكدا تاكەى دىكە ھۆكارى ئەم سەرىيەشەيەيە ۋە ھەر كاتىك
ئەم ھۆكارانە كۆبوونەۋە ۋە ھاندانىكى تەۋاۋيان بۆ دروست

بوونى سەرىيەشەكە پىكەيىنا لە لاكەى دوۋەمدا ئەۋا
تەرازۋىيەكە بەۋلا داشۆر دەبىتەۋە ۋە ھەست بەسەر يەشە دەكەيت،
ۋە لە ھالەتى سىروشتىدا ھەردوۋ تاكەى تەرازۋىيەك، لە ھەندىك
كەسدا ھاۋتان بەمانايەكى دى ئەۋانە پىۋىستىيان بەگەلىك
ھۆكارى ھاندەر ھەيە بۆ ھروژاندنى لاسەرىيەشە تىاياندا، ۋە
بۆ ئەۋەى ئەمە روۋبەت پىۋىستە ئەۋ كەسانە شەۋىك بى
نوستن بەسەرىيەرن ۋە ناننى بەيانيش نەخۇن ۋە بىرىكى زۆرى
خواردنەۋىيەك بىخۇن كە كافاينى تىدا بىت ۋە رۆژمەشيان پىر
لە شەكەتى بىت ۋە بەر گۇرپانكارى كەشى بىكەۋن، ۋە بۆ كەسانى
دىكەش، تەنھا دانانى دوۋ ھۆكار لەتاي تەرازۋىيەكەدا لەۋانەى
كە دەبە ھۆى سەرىيەشە بەسە بۆ ئەۋەى تاي تەرازۋىيەكە شۆر
بىتەۋە، ۋە بىيىتە ھۆى لا سەرىيەشەيەك ۋە بۆ بى بەختى، ئەۋە
ماناى ۋايە كە پىۋىستە لەسەرت كۆمەلىك ھۆكارى ژىنگەيى لە
شىۋازى ژياندا بىگۇرپىت تا دوۋر بىت لە نۆبەكانى لاسەرىيەشە كە
بۆ ئەۋەى خۇت لە لا سەرىيەشە دوۋر بىخەيتەۋە ۋە رەنگە ئەۋەش
تەنھا گونجاۋ ۋە بەس نەبىت كە خۇت لە ھۆكارىك يا دوۋ
ھۆكارى ھاندەر دوۋر بىخەيتەۋە بۆ ئەۋەى توۋشى لا سەرىيەشە
نەبىت، لە بەندەكانى دىكەدا كاتىك قەسە لەسەر رىگاكانى خۇ
دوۋر خستەۋە لە ھاندەرەكان دەكەين، زىاتەر جەخت لەسەر
ئەۋ رىگايانە دەكەين كە دەتۋانرېت بىيان گۇرپىت، ۋەك رىگاكى
مامەلە كردنن لەگەل ھىلاك بوون ۋە رىكخستىنى كاتەكانى
نوستن، ۋە خواردننى ژەمە خۇراكىيەكان ۋە خۇراكى دروست .

فسيۇلۇژى لا سەرىيەشە:

بۆ جەندەھا سال پىزىشكەكان بىروايان ۋابوۋ كە لا
سەرىيەشە لە ئەنجامى تىكچوونىكەۋە لەۋ لۈۋەلە خوينانەدا
روودەدات كە دەۋرى دەماخىيان داۋە، چونكە لەكاتى نۆبەى لا
سەرىيەشەدا ھەست بە ئازارىكى تىرپەكار دەكەيت، ھەروەكو
دلت بەھىز لەسەتدا لىبىدات ۋە لەھەمان كاتىشدا ھەست بە
بەرزبوونەۋەى لۈۋەلە خوينەكان دەكەيت لە لا جانەكانتەۋە،
لەكاتى نۆبەى لا سەرىيەشەكەتدا ئەم گۇرپانە پالى بەزاناكانەۋە
نا بۆ ئەۋەى لا سەرىيەشە بە سەرىيەشەيەك دابىن ھۆكەى
لۈۋەلە خوينەكان بىت، بەلام ئەمىرۆ ئىمە دەزانىن كە لۈۋەلە
خوينەكان تەنھا بەشىكى بچوك لە چىرۆكەكە داگىردەكەن،
لە راستىدا لا سەرىيەشە لە كۆمەلىك كارلىك لە نىۋان لۈۋەلە
خوينەكان ۋە دەمارو ماسولكەكاندا روودەدات، ۋە ھەرىيەكە لەۋ
پىكەتۋانەش بەشپۇمىيەكى گشتى بەشدارن لە توۋشبوون بە
لاسەرىيەشە .

ئەمىنو بىوتىرىك، ئۆكسىدلىق نىترىك)

نامە دەمارىيەكانى سەنتەرى رۇيشتى ئازارەكە
لەسەردا چالاک دەكەن دەمارى جەمكە سىگۇشە درىژبوون
و لىدانى چالاککردى سەنتەرى دەماخ زۇرتىر گرژبوونى
ماسولكەكانى مل دەستىردن بە لولە خويئەكان هیلنج دان
لە دەماخدا ھەستىدار دەبىت

سەرىشە بۇرووناكى دەنگ و بۇن ھەروما كۆدەمارى
جەمكە سى گۇشە دەبىتە ھۇى نازارىكى جىاواز allodynia
يا زىادبوونى ھەستىارىەتى روپۇش لەكاتى لا سەرىشەدا، و
لەكاتى بوونى نازارە جىاوازەكەدا وای لىدیت تەنانەت
بەرگەوتىنى روپۇش دەبىتە ھۇى نازار.

لەكاتى

لاسەرىشەدا بەزۇرى

تۆ نازانىت نازارىكى جىاوازىت

ھەيە، بەلام ھەست دەمەيت كەتوكى

سەرت نازارت دەمات بە تايبەت كاتىك كە

قۇت دادەھىنىت، و تەنانەت لەكاتىكىشدا كە چاوپلكە

دەمەيتە چاوت يا گوارە دەمەيتە گۇيت ھەست بە نارەحەتى

دەمەيت. ھەندىك كەس لەوانەى وا ھەست دەكەن دەموچاوپان

ئاوساۋە، بەھەلەداچوون، كەمىكىش لەوانەى لاسەرىشەيان

ھەيە ھەست بە نارەحەتى دەكەن لەكاتى لەبەرکردى جلى

تەسكدا، ھەموو ئەم گۇرانكارىانە نىشانەكانى نازارە جىاوازەكە

پىكەھىن، بەلام گرنگ ئەومەيە نازارە جىاوازەكە بناسرىتەۋە،

چونكە دەرمەنەكانى لاسەرىشە كارىگەرتىر ئەگەر پىش

دەستپىكردى ئەم جۇرە نازارە بەكارھىنران.

گۇرانكارىيە دەماخىيەكان لەكاتى لا سەرىشەدا:

تا رادىيەكى زۇر لاسەرىشە دەردىكى رىگرە، لەبەر

ئەۋە ھەندىك لەوانەى توۋشى بوون دەترسن لەۋەى نۇبەكانى

بىيتە ھۇى زىانىكى ھەمىشەيى لە دەماخدا و لە نىزىكەى

سى يەكى ئەوانەى توۋشى لا سەرىشە دەمىن پەلەى بچوكى

رەنگ سىي لەشپوۋە رەنىنى موگناتىسى دەماخدا (MRI)

دەماخ ھەندىك مادەى كىمىيى گۇيزەرمەۋەى

نامە دەماخىەكان دەردەپەرىنىت لەناۋىشياندا

سىرۇتۇنىن Serotonin و نورئەپىنەفرىن

Norepinephrine و دۇپامىن dopamine و ترشى

گاما ئەمىنو بىوتىرىك gamma-amino butyric

acid GABA و ئۆكسىدلىق نىترىك nitric oxide

كە ئەۋ ماددانەن كە نامەكانى نازار دەگۇيزەۋە لە

كاتىكدا بەر ھۇكارمەكانى ھاندەر دەكەون كە دەبىنە

ھۇى ھروژاندىن لا سەرىشە، بەزۇرىش ئەم مادانە

لە دەماخدا و رۇلىكى گەورمىان لە گواستەۋەى نامە

دەماخىە فرە جۇرەكاندا ھەيە، لەوانەش نامەكانى

نازار و لاسەرىشە.

و لەكاتى لا سەرىشەشەدا، نامە دەمارىيەكان دەبىنە

ھۇى ھروژاندىن وىستگەيەكى گەۋرە بۇ رۇيشتى نازار لە

دەماخدا، لە دەمارى سىگۇشەى جەمكەدا يان دەمارى كاسەى

پىنچەمەدا، ئەم وىستگەى گۇيزەرمەۋەى نازار ئامازە

دەمارىەكان وەردەگىت و سەرلەنۇى دەيانىرىتەۋە

بۇ ناۋچەى دىكە لە دەماخدا، و ئەۋ

ئامازانەش كە دەمارى سىگۇشەى

جەمك دەيانىرىت دەبىنە ھۇى ئەم

كارانە:

• كىشان و ترپەلىدانى ئەۋ لولە

خويئانەى كە دەۋرى دەماخىان داۋە.

• ناردىنى ئامازمىيەك بۇ سەنتەرى رشانەۋە

لە دەماخدا بۇ ھروژاندىن ھەست كرىن بە ھىلنج دان.

• زىادبوونى ھەستىارىەتى بە رووناكى و دەنگ و

بۇن.

• گرژبوونى ماسولكەكانى راگرى سەر و مل.

• نۇبەيەكى نازار لەسەردا.

لەوانەيە لا سەرىشە ئالۇز بىت تا ئەۋ رادىيەى

بەخراپ كارىكاتە سەر گەلىك كۆتەندامى لەش، لەبەرئەۋەى

وىستگەى رۇيشتى نازار لە دەمارى سىگۇشەى جەمكەدا كۆنرۇلى

گەلىك فرمانى ھەمەچەش لە دەماخدا دەكات.

ھاندەرەكانى لاسەرىشە

(ھىلاك بوون، كەم نوستىن، بە رۇژبوون، مەى)

دەماخ نامەى دەمارى دەنىرىت

(سىرۇتۇنىن، نورئەپىنەفرىن، دۇپامىن، ترشى گاما

Marcus (2003) سالى دىمىكەن سەرمەي ئىمەش توپىنىمۇمىكى سەرمەي جىنى ئاسنى لە دىماخى ھەندىك لەو كەسانەدا پىشانداۋە كە تووشى لا سەرمەشە بوون بە پىنى ئەم توپىنىمۇمىكى وېلىش Welch و ھاورىكانى لە سالى 2001 دا ئىمىجامىيان داۋە، بەلام بۇ خۇشەختى دىمىكەتوۋە كە ھىچ يەكەك لەم گۇرۇنكارىيە دىماخىيانە لەوانەدا كە تووشى لا سەرمەشە بوون پەيۋىنلىيان نىيە بە ھىچ پەككەوتن پان زىيانىكى دىماخىمۇە كە بېنە ھۇي رىگرتن لە فرمانى بىرگىرنەۋەدا.

بەلام وا دىمىكەتوۋىت كە نۇبەكانى لا سەرمەشە مەترسى پەرسەندىنى لا سەرمەشەكە لە پاشىرۇندا زىاد بىكات، واتە تواناى دىماخ بۇ خۇگۇنجاندىن و گۇران بە تىپەر بوونى كات، دىتوانىت ئەم توانا دىماخىيە تاقى بىكىتەۋە ھەر كە كارامىيەكى نۇي ھىربووت ھەر بۇ نەۋنە، پىۋىستە تۇ ئەركىكى زۇر بېيىت بۇ ئەۋە لە سەرمەدا ھىربىت ناۋى خۇت بىنوسىت، يا سۈرى پاپىسكىل بىيىت يا پىپانۇ لى بىمىت و تۇ چەند راھىنانىت ئىمىجامدا ئەم كارامىيەيانە ئاسانتر دىبىن، و لە كۇتايدا دىتوانىت بەشپىۋىمىكى بىن رامان ناۋى خۇت بىنوسىت يا سۈرى پاپىسكىل بىت تەنانەت بىن بىرگىرنەۋەش لە كارمەدا.

بۇ لاسەرمەشە ھىچ جىياۋازىيەكى نىيە، لەمىرئەۋى دىماخت ھىرى رىگى زۇر كارىگەرتىر دىبىت بۇ گۈستەنەۋى نامەكانى لاسەرمەشە بەناۋ دىمارەكانى دىماخدا، بەلام بۇ بىن بەختى راھىنان نەۋنەيە بۇ لاسەرمەشە، چۈنكە لەۋانەيە بە تىپەر بوونى كات بۇت دىمىكەتوۋىت كە لاسەرمەشە زۇرتىر و توندىر دىتەۋە، يا لەۋانەيە سەرنەجى ئەۋە بىمىت كە تۇ زۇرتىر ھەستىدار بوۋىت بۇ ھۇكارە تايىمەتەكانى ھاندان.

"من ھىچ گىرەتەك يا كىشەمەكەم نەبوو كاتەك بەدىرئى شە تا بىمانى بەخەمىر دىبووم و كاتەكانى نان خوارنىشەم تىپەر دىبوون، ئىستا وام لىتەۋە تووشى لا سەرمەشە دىمى ھەر كە ئەمىكى خۇراگە تىپەر دىبىت يا چەند سەعاتىكى كەمى توستن لەدەست بىلەم".

بەلام ھەۋلى دىخۇشكەر ئەۋەيە كە دىماخ دىۋبارە دىتوانىت بەشپىۋىمىكى كارىگەرو بەھۇي راھىنانەۋە ھىرى چۈنىمەتى رىگرتن بىيىت لە نامەكانى لا سەرمەشە، بەھۇي ھەرمەنەردارىمەتى دىماخەۋە كۇنەۋىگىرنى لا سەرمەشە

كارىكى گىرەك دىبىت بە تايىمەتى بۇ پارمەتەكانى كەمىرەنەۋى نۇبەكانى لا سەرمەشەكە لە پاشىرۇندا.

توپىنىمۇمىكى نۇي دىمارى ھۇيەكانى لاسەرمەشە

يەكەك لە مەيدانەكانى ئەم توپىنىمۇە نۇيە دىمارى ھۇيەكانى لاسەرمەشە بىرەتە لە لىنۇرپىنى ئەم بەرەستانەى كەتوۋنەتە نىۋان چۈر ھۆدەكەى دىلەۋە، كاتەك كۇرەلە لە قۇناغى گەشەيدايە، كۈنەك لەناۋ ئەم دىۋارەدا بىرەست دىبىت كە دىمەتوۋىتە نىۋان ھەردوۋ گۈنچەكەلەكانى دىلەۋە، بەم كۈنە دىتەرت كۈنى ھىلەكىى foramen ovale بەزۇرى ئەم كۈنە پىش لەندىك بوون پەكەمىگىرەتەۋە بەلام لە نىزىكەى لە 20% ى حالەتەكاندا ئەم كۈنەى دىل بە كراۋىيە دىمىنىتەۋە، و بەم حالەتەش دىلەن كۈنە ھىلەكىى كراۋە patent foramen ovale يا (PFO) كاتەك خۇن دىتەۋە بۇ دىل، لە حالەتە سىرۋىتەكاندا بەناۋ سىيەكاندا دىروات و، لەۋى لە مادە ژمەرەكان (تۇكسىنەكان) پاك دىمىگىرەتەۋە لەمگەل تۇكسىجىندا يەك دىمىگىرەت پىش ئەۋە رىگى خۇي بەرمە دىل بىگىرەت و لەۋىۋە بەناۋ ھەمۋە لەشدا بىلاۋەدىتەۋە.

لە لەشى ئەم كەسانەى ئەم كۈنە ھىلەكىمىيان بە كراۋى ھەيە، خۇيەكە بەناۋ كۈنەكەدا بۇ ھەردوۋ لى دىل دىروات و راستەۋخۇش لەۋىۋە دىكاتە دىماخ و لەپاشدا بەناۋ لەشدا بىلاۋ دىبىتەۋە لەۋانەيە ئەم مىندالانەى تووشى ئەم حالەتە بوون كىشەى نەگەمىشەنى بىرىكى باش تۇكسىجىنىيان ھەيىتە خۇيەنىندا ھەرجى كەسەگەۋەركەنىشە تووشى ھەمان حالەت بوون ئەگەرەكانى سەكتەى دىماخىيان تىادا زۇر دىبىت بەھۇي ئەۋە سىيەكان ناتوانن خۇننە لە جەلەتە بىچۈكەكانى ناۋ خۇننە زۇرگار بىكەن، ئەۋە جىنى ئامازىيە ئەۋەيە ژمارەى ئەم كەسانەى كە دىليان ئەم كۈنەى تىدايە و تووشى لا سەرمەشەۋە گىرە و ۋىرى چاۋ دىن (تىكچۈۋى چاۋە زۇرىمە چار پىش دىست بىگىرنى نۇبەكە دىت) دوۋ چار زىاترە لەچاۋ ئەم كەسانەى ئەم كۈنەيان لەدلىدا نىيە و لاسەرمەشەيان بە بى گىرە و ۋىرى چاۋ ھەيە يا ھەر لا سەرمەشەيان نىيە.

ئىستا پىزىشكەكان لەم كەسانەدا كە تووشى لا سەرمەشە بوون و ئەۋەنى تووشى سەكتەى دىماخى بوون دىمەرتىن بۇ كۈنى ھىلەكىى كراۋە لە دىلياندا يا تەنانەت ھەر جۇرە كۈنەكى دىكەى لەنىۋان ژۋەركەكانى دىلدا (خەۋىش بەرەستى گۈنچەكەلەيى ASD). و لەرىگى تەلەبىگىرنەۋەيەكى

تايپەتمەۋە بە شەپۋەلە سەروو دىنگىيەكان بۇ دىل كە پىيى دىلن
ھىلگارى زايەلەي دىل بەناۋ سورىنچىكدا، پىزىشكەكان چاۋدىرى
ئەمۇ بىلقانە دىمكەن كە ئەناۋ دىلدا دىجولپىنمەۋە بۇ ئەۋەى بزانن
ئايلا دىل ئە دىۋارمەيدا كۈنى تىدايە ؟

تويۇرئىنەۋە ھەمەچەشەنەكان دىرپانخستوۋە ئەمۇ
نەخۇشانەى لەرئىر چارەسەرى كۈنى ھىلگەيى كراۋەى
دىلدا، يان ئەۋانەى تىكچۈنە زگماكيەكانى دىليان لەنيۋان
ھەردوۋ گويچكەلەكەدا ھەيە، بە زۆرى دىنالىنن بە دابەزىنى
دوۋبارەبوۋنەمۇ تۈندى نۆيەكانى لا سەريەشەۋە، و كارمەش
ۋەك يەكە ئەمۇ سەريەشمەيى گىژ و ويژى چاۋى لە پىشەۋە
تىدايە يا دۋاى سەريەشەكەۋە لە گەلەيدە، تۆزەرەكان ئەمۇ
بىروايەدان كە ئەمۇ مادە كىمياۋانەى كە بە زۆرى سىيەكان
دىمىنپالپون ھۆكارىكى ھاندەر پىكدەھىنن بۇ لا سەريەشە.
و رەنگە ئەگەرەيى دىش ھەيىت، كە بىرىتە لە بوۋنى
بەستەرىكى جىنى لەنيۋان خەۋشەكانى دىل و لا سەريەشەدا.

لەگەل ئەمانەشدا ھەندىك تويۇرئىنەۋە دىكە
دىرپان خستوۋە كە پاش چارەسەرەردىن ئەمۇ خەۋشانە لا
سەريەشمەكە زۆر كەمبۇتەۋە يان ھالەتى نوۋى ئىپەيدا بوۋە،
و ئەمۇ تويۇرئىنەۋانە دىرپارى رەستى ئەمۇ پەيۋەندىيە دىرسن
كە لە نيۋان خەۋشەكانى دىل و لا سەريەشەدا ھەن، و ئەمەۋە
تويۇرەۋەۋەكان لىكۆلپىنەۋەيەكى داھاتوۋ دىمكەن كە ژمارەيەكى
زۆرەر لە توۋشېۋانى لا سەريەشە دىكرىتەۋە ئەۋانەى كە
كۈنى ھىلگەيى كراۋمىيان ھەيە يان ئەۋانەى تىكچۈۋنى زگماكى
گويچكەلەيان ھەيە بۇ ئەۋەى ئەگەرى بوۋنى ئەمۇ پەيۋەندىيە
گرنەگە روۋن بىكەنەۋە .

ھەمۇ سەريەشەيەك، لا سەريەشە نىيە:

بىرسىارى يەكەم و گرنەگىزىن كە پەيۋەندى بە
لا سەريەشەۋە ھەيە زانپارە دىرپارى ئەۋەى ئايلا تۆ جۆرىك
يان چەند جۆرىك سەريەشەت ھەيە، ھەر بۇ ئەۋەى: "تىم"
دوۋ جۆرە سەريەشەى ھەيە، پەكەمىيان بىرىتە لە نازارىكى
تەپەدار كە لە گەلەيدا ھىلنچ يا رشانەۋە ھەيە لە جىگادا
و ئەناۋ ژوۋرىكى تارىكى ھىمەدا مانگى جارىك دىخات، و
جۆرەكەى دوۋەمىشپان بىرىتە لە نازارىكى تەپەدارى مام
ناۋەند ھەست بە رشانەۋە دىكات و ھەقتەى جارىك رىكەى
ھەمۇۋە جالاكيەكى ئى دىكرىت .

لە راستىدا "تىم" يەك جۆر سەريەشەى ھەيە كە
لا سەريەشەيە، كە لەۋانەيە تارادەيەك تىر بىت .
بەلام "كالى" دوۋ جۆر لەسەر يەشەى ھەيە،
يەكەمىيان نازارىكى تەپەدارى ئەيەكەك ئەلاكانى سەريدا ھەيە

لەكاتى سورى مانگانەدا، و دوۋەمىشپان نازارىكى سوۋكە و
دىگويۇرئىنەۋە پەستان دىخاتە سەر ناۋچەى ناۋچەۋان
بەتايپەتى كاتىك ئەرك و ھىلاكى ئەكاردا دىكاتە ئاستىكى
بەرز. لە راستىدا "كالى" دوۋجۆرى جىۋاۋى لەسەريەشە
ھەيە، لا سەريەشەى كەۋتەسەر خويۇن و لا سەريەشەيەكى
سوك كە لەمەنچامى نارەجەتيدا توۋشى دىبىت.

لەبەشى دوۋەمەدا، باس لە خەسەلەتە جىۋاۋەكانى نازارە
بلاۋەكانى سەر دىمكەن ئەۋانەى پەيۋەندىيان بە لا سەريەشەۋە
نىيە، لەناۋىشپاندا، سەريەشەى شەلەن (نارەجەتى) و
ئەۋەسەريەشەيەى لەمەنچامى ھەيە بەكارەينانى دىرماندا
پەيدا دىبىت، ھەرۋەھا سەريەشەى گەراۋە، و ئەۋەسەريەشەيەى
لەپاش شۆك دىت و سەريەشەى ھىشۋى.

گرنەگ زانپىنى جۆرىكە يا جۆرەكانى سەريەشەيە
بەشۋەيەكى راست بۇ دىستەردار كەرنى چارەسەرى گونچاۋ،
ھەرۋەھا گرنەگ ئەۋەى بزانپت كە ئايلا ئەۋە سەريەشەيەى
ھەلە نىشانەيەكە لە كىشەيەكى تەندروستى زۆر مەتەرسىدارتر
يان نا؟

خەسەلەتەكانى سەريەشەى دواتر نىشانەى
ئاگادار كەرنەۋە پىۋىستە راۋىزى پىزىشك دىرپارىيان
ۋەرىگىت.

• سەريەشەيەكى نوۋى يا گۆراۋ لە جۆرى سەريەشەكەدا
لەۋەۋى دوۋ سالى دۋايدا.

• سەريەشە لە خوارۋى سەر يا مىلدا.

• نازار لەكاتى ئەرك كىشان و كۆكەۋ پەرمىندا، يا
لەكاتى ھەلچۈۋن يا جوتىۋوندا.

• نازارىك روۋدەت لەكاتى گۆرپىنى شىۋەى دانىشتن
يا نوستن يا لە كاتى راكشاندا.

• نازارىكى نوۋى پاش تەمەنى پەنجا سالى.

• نىشانەى جەستەيى دى لەتەنىشت نازارى سەرمەۋە.
ۋەك بەرزبوۋنەۋەى پەلى گەرمى يا ھىلاكى يا كىشە لە
جۈمگەكاندا يا دابەزىنىكى زۆرى كىش يا لاۋازى يا مىرۋەلە
كەرن يا كىشە دىرپارى تىرامان و ياندورى و بىنن.

خەسەلەتەكانى ئەمۇ سەريەشەيە ئەۋانەيە ئامازە بۇ
بوۋنى كىشەيەكى مەتەرسىدارترى تەندروستى يەكەن. لەگەل
ئەۋەى ئىمە زۆر چار ئەمۇ كەسانەدا دىبىنن كە لا سەريەشەى
جۆرى يا جۆرەكانى دىكەى سەريەشەيان ھەيە، پىۋىستە
راۋىز بە پىزىشك بىكەيت ئەگەر ھەست بەسەريەشەيەكى نوۋى
كەرد يا ئەگەر شىۋاۋى سەريەشەكە گۆرا يا ۋەلامدەنەۋەت بۇ
چارەسەرى كارىگەر جىۋاۋىۋەكە لەۋەمىشپان بىكارەت دەھىنا.

ئاشكراشە ئەو ئازارى سەرى گەلەنەنجامى
نەخۇشەكانى دىكەو دەردەگەمۇيت لىكەسانى گەمۇدا زۇرتىر
ھەيە، ئەبەر ئەمە ئەگەر پەنجا سالىت تىيەراندوۋو ھەستەت
بەئازارىكى نوۋى كىرەپىۋىستە راۋىژ بە پزىشكەكت بىكەيت.
پزىشكەكت ئاگادارىكەرمو دەربارى ئەو كىشە نوپىيەنى
تەندروستىت كەلەسەرقاى سەرىشەكەدا دەركەوتوون يا
لەكالى زىادىبوونى تونىيەكەيدا.

ۋېاش لىنۋېرپىنە پىۋىستەكان، پزىشكەكت دىلىيات
دەككەتەو كەنەو سەرىشەمىيە بەدەستىمەو دەئالىنىت نىشانە
نىيە بۇ ھىچ كىشەيەكى دىكە تەندروستى.

چۇن چارەسەرى لا سەرىشە بگەين؟

زۇر گىرنگە چارەسەرى لاسەرىشە بىكرىت، لەگەل
ئەمە ئەو پزىشك و ھاۋرپىيەنى نىيە بىروايان ۋايە ئەمە
تۇ بەدەستىمەو دەئالىنىت ھىچ نىيە جگە لەسەرىشەيەكى
كەم نەبىت.

چونكە ئەوانىيە ۋا رۇبىدات كەنەو ئازارە
لەسەرىشەكەمە پەيداۋو رىگىرىكى مەترسىداربىت و
بەخراپە كارىكاتە سەرىشەۋى شىۋازى ئىانت، و بىيەتەھۋى شىۋازى
پەيۋىنىت بەخىزان و ھاۋرپىيەنەو، و نەشەيلىت بە
شىۋىمەكى كارىگەر كارمەكانت رابىرپىنىت، لەم چوارچىۋەيدا
ئامارىك ئە 25 ۋالندا ۋە 4 كىشورەدا كراۋە بۇ ھەلەسەنگاندى
رېژى پەككەوتن لەكاردا بىھۋى لاسەرىشەمەو. و بەپىي
ھەلەسەنگاندىكە، ئەوانەى لا سەرىشەمەيە ھەيە نىزىكە
(20) رۇژ كار لە سالىكدا بىھۋى لاسەرىشەمەو ئەدەست
دەمەن، كە بىرېتىن لە رۇژمەكانى نەھاتەنەو بۇ كارو دابەزىنى
رېژى بەرھەمەيەنەيەن پزىشكى خىزانەكە دەقوانىت
زۇرەي شىۋازمەكانى لا سەرىشە دىارى بگات و تەنانت
چارەسەرىشەيەن رېبازە نادەرمەنيە كارىگەرەكانىش بىرېتى
يە لەچارەسەركەندى ئەرك و مەندوۋىوون و خاۋىوونەو
و گەرانەنەو زىنەمەي، و گۇران لە شىۋازى ئىانتا ۋەك
دووركەوتەنەو لە بەرۋىۋىۋىتى و گۇرپىنى كاتەكانى نوستن،
ھەروەھا چارەسەرى نادەرمەنى كارىگەر ئەمانەش دەگىرېتەو:
راھىنانى راکىشان، و خۇبەستەنەو سەستىمەكى خۇراگەو
، سەرمەي ئەۋاۋكەرمەكانى ۋەك سەۋزە شىتامىن و كانزەكان و
بۇ چارەسەرى لا سەرىشە ھەندىك دەرمەن ھەيە كە بەپىي
رەجەتە پزىشك يا بەپى پزىشكش بەكارىن.

كەبىرېتىن لەئەمەدەرمەنانەي كەتابەتەپە چارەسەرى

نۇبەكانى لاسەرىشە (دەرمەنى چەرى كەم خاپەن) و ئەو
دەرمەنانەش كە تاپەتەن بە دابەزەندى نازەجەتى (شەۋاۋى و

نۇبەكانى لاسەرىشەيە داھاتوۋ (دەرمەنى خۇ پارېن).

لەمەمەۋى بەشى ۵:۵ و بەدېرىشە دەربارى چارەسەرە
چەرە كەم خاپەنەكان دەدوۋىن ھەروەھا ئەو چارەسەرە
خۇپارېزەكان و ھى دىكە لە چارەسەرە نادەرمەنيەكان.
ئەو بابەتەنەي تاپەتەن بەژن:

«لاسەرىشە لاسەرمەلەي سۈرى مانگانەو دەستى
پى كىرە ۋاتە ئەو كاتەي تەمەنەم سىانزە سال بوو، مەن كەسكەم
پەپىۋە ۋام زانى نىتەر زۇگام بوو لىي، بەلام لەپاش يەك ھەفتە
لە مەندال بوۋنەكەم بۇم ھاتەو، و كاتىكىش كە گەپشەمە
تەمەنى ناۋمەيدى، ۋام چاۋمەروان دەكرە بەتەۋاۋى لادەجىت،
بەلام تا ئىستا و تا ئەم رۇژە بەدەستىمەو دەئالىنىم و بەلگە
بارەكەم خراپەر بوۋە».

ئەمە راستى بىت ئىنان زۇرتىر بەر توشىۋوون بە
لاسەرىشە دەكەمەن لە چاۋ پىۋاندا بەرادەي نىزىكە سى چار
زىاتەر، بەگىشتى لاسەرىشە لە كچاندا دەست پى دەكەت لەگەل
دەست پىكرەندى قۇناغى كەوتەنەسەر خۇيىندا و بە تىيەرپىۋىنى
كات و بەكارىگەرى ھۇرمەنەكان دەگۇرېت.

• لە 60% ى ئىنان لا سەرىشەمەيەن لەدەست پىكرەندى
كەوتەنەسەر خۇيىندا زىادەكەت.

• لە 50% تا 60% ى ئىنان، لەماۋە سىكېرپاندا بارى
سەرىشەكەيەن باش دەبىت.

• لاسەرىشەكەيەن زۇرتىر خراپەر دەبىت كەمەكەنە
تەمەنى ناۋمەيدى پىش ۋادەي خۇيان.

• لە 60% ى ئىنان پاش گەپشەن بەتەمەنى ناۋمەيدى بە
شىۋىمەكى سىۋىتى لاسەرىشەكەيەن باش دەبىت

• لە 60% ى ئىنان پاش دەرمەنى مەندالان لا
سەرىشەكەيەن زۇرتىر دەبىت زۇرەي چار ئەم گۇرپىنەكارىيەنە
لەلاسەرىشەدا بەندەن بە گۇرپىنەكارى لە تىكرەي ئاستەكانى
ئىستىۋىجىندا.

و ئەمە ئىستىۋىجىنەش كە يارمەلى كچان دەدەت
بۇ ئەمە بگۇرپىن بۇ ئىن مادەيەكى گىرنگە بۇ كىكرەندى نازار،
و كاتىك لە جەستەدا دەسۋىتەو، ۋەك رىكخەرى ئازار
كارمەكانت، و ئەمەش ھۇكارى لاسەرىشە بەزۇرى لىكەدەتەو
لە كچاندا كاتىك دەگەنە تەمەنى رەسپىۋى. چونكە رېژى
بەرزى ئىستىۋىجىن نازار ناھىيلىت. لەبەرئەو بەزۇرى
لاسەرىشە لەنىۋەي دوۋەمى تەمەنى سىكېرپاندا باش دەبىت
كاتىك تىكرەكانى ئىستىۋىجىن زۇر بەرزەجىنەو، و لەگەل
داپەزىنى ئاستى ئىستىۋىجىندا نامەكانى نازار زىادەكەن،
لەبەرئەو دەبىتىن لاسەرىشە لەزۇرەي چاردا لەكالى ماۋە

ھېلىكىدەنان و كەوتنەسەر خويۇندا زىادەمكات.

ھەروەھا لەكالى دانانى مىندالىكى نويدا. ھۆى ئەمە دىگەرپتەمە بۇ دابەزىنىكى زۆر لە ئاستەكانى ئىستىزۇجىندا لەم ماوانەدا. ئاستەكانى ئىستىزۇجىن بەمە دىناسرىن كە شېۋەمىكى جۇريان لە ھۇناغە زوومەكانى تەمەنى ئاۋومىيىدا ھەمە. وۇزۇرىمى چار دەپتەھۆى ھەستىردىن بە زىادىۋونى سەرىشەمە، و كاتىكىش رۇن دىگاتە ھۇناغە كۇتايىيەكانى تەمەنى ئاۋومىيى، ئاستەكانى ئىستىزۇجىن لەجەستەيدا چىگىر دەپت، لەمەرنەمە وردە وردە لاسەرايەشەكە باش دەپت. ئەمەى جېى سەرنجە ئەمەى كەلاسەرىشەكە باش دەرھىنانى مىندالان زىادەمكات و تەنھا لەتەمەنى ئاۋومىيى سورشىندا باش دەپت.

ئەو بايەتەنى مىندالان دەرگىتەمە:

لەكالى تافىكىرىنەمەى مادەى بىرگارىندا "ستىفن" كەتەمەنى نۇسالە ھۆلى تافىكىرىنەمەى بەمەى سەرىشەمە بەجى ھىشت. و بەمەرىستىياري خويۇندىنگەكەى وت كەسەرى دەپمىشەت و دەستى خستە سەر ئاۋچەۋونى بۇئەمەى شويىنى ئازارەكەى نىشان بەت، "ستىفن" جەپىكى لەدەرمەنى مۆترىن (Motrin) ومىرگىر بۇ ماۋەى 45 خولەك پشوى دا ، و كاتىك ھەستا ھەستى كىرد كە ھالەتى باش يۈۋە و دىتوانىت بىگەرپتەمە بۇ پۇل. پەرسىتارىمە ئەمەى بۇ دەرگەوت كەسەرىشەكە لەپاش بابەتى بىرگارىمەكە نەماۋ پەرسىياري ئەمەى كىرد كەتاي كۆرەكە رۇزىك لە رۇزان توشى لاسەرىشەكە بۈۋە؟

زۇرجار ئازارى سەرى مىندال و ھەرزەكارىن ھەرامۇش دىگەرپتە، يا بەشىۋەمەكى ھەلە لىكەندىرپتەمە و بەبىيانۋەك لىكەندىرپتەمە بۇ خۇ دىزىنەمە لە چالاكىيەكى بەنەرك يا ناخۇش.

رېژمى ئەمە مىندال و ھەرزەكارەنى لا سەرىشەمەى ھەمە نىزىكەى لە نىۋان 5% تا 10% دا دەپت.

لە راستىشدا لاسەرىشەكە بەزۇرى مىندالى لە كۆر زىاتىر دەپتەمەك لە كچان پىش تەمەنى دەسالى. بەلام باش تەمەنى رەسىۋى رېژمى ئەمە كچانەى توۋشى ئەمە سەرىشەمە دەپن زىادەمكات.

بەلام ھەۋالى خۇش بۇئەمە كۆرەنە ئەۋەپە كە لاسەرىشەمەى لەپاش گەپشەنەىيان بەتەمەنى بېست و پىنچ سالى نامىنىت بەلام لەكچاندا تادەگەنە تەمەنى ئاۋومىيىش ھەم دەپمىشەت.

و بەزۇرىش چاۋدېرى لا سەرىشەمە مىندالان

دىگەرپتە چۈنكە ئەمە ئازارى سەرى ھەمەنە جىياۋزە ئەمەى لە

گەۋرەكاندا ھەمە ۋەك خوارمە،

لە گەۋرەكاندا	لە مىندالاندا
ئازار لەيەكەك لەلاكانى سەر، يان لەۋ ئاۋچەپەى دەۋرى چاۋەكانى داۋە.	ئازار لە ھەردەۋلاى سەردا و بەتايىيەتەش لەۋچەى چاۋدا.
ئازارىكى تىرەدار.	مىندالان دەلەن « ئازارەكە كەمە يا تىزىنەى » يا زۇر بەساكارى «سەرىان ئازارىيان دەدات»
ئازارەكە بەشىۋەمەكى جۇرى ماۋەى بۇ ماۋەى 8 تا 12 سەعات دەپمىشەتە.	ئازارەكە بەشىۋەمەكى جۇرى بۇ يەك سەعات سى سەعات دەخايەتەت.
روۋدانى ھالەتتىكى ھىلچ دان يا رشانەرە يا ھەستەرىيەتى بۇ ژاۋەژاۋ روۋناكى.	بەزۇرى ئازارەكە ھالەتى ھىلچ ھەستەرىيەتى بۇ ژاۋەژاۋ روۋناكى.
	يا رشانەرەى لەگەلدا نىيە يا

لە مىندالاندا زۆر بەگەمەى لاسەرىشەكە كاردەمكاتەسەر يەشى خوارۋى سەر ھەروەك لە گەۋرەكاندا روۋدەدات، و بەزۇرىش مىندال دەست دەخائەسەر ئاۋچەۋونى بۇ ئامازەدىن بە شويىنى ئازارەكە.

بەزۇرى بچۈكەكان ئاتۋان ئەمەى ھەپانە بە ئازارىكى تىرەدارى ئاۋىنىن، و ئاشتۋان ھەستەرىيەتى خۇيان بۇ ژاۋەژاۋ يا روۋناكى دەرپىر. يا ھالەتى رشانەرە باس بەمەن. تەننەت ئەمە مىندالەش كە دەرپىنەمە ھالەتى رشانەرەكە ناپەستىن بە لاسەرىشەكەمە و ئەگەر داۋامان ئەمە بچۈكەنە كىرد كە ۋىنەى ئەمە ئازارە بىكىش كەھەستى پى دىگەن، ئەمە دىگەنە دۇزىنەمەى رىگاپەكى كارىگەر بۇ " زانىنى" نىشانەكانى ئەمە لاسەرىشەمەى پىۋە دىنالىن.

سەرچاۋە،

داۋن ماركۇس "الصداق النصفي"

ترجمة: ساندىرا الشاعىر

در الكتات العرب

بىرت - لىنان - (2007)

پەرچەقەى: دانا

ئايا مرقۇف دەتوانىت ژيان بخولقينييت؟

دكتور حامد عەلوان
بەرجەھەي، رۇشنا ئەحمەد

بېشىر چەند وتارىكەم بلاوكردموۋە كەتارادەيەك
بەدرىژى ھەردوو تىۋرى پەرسەندىنى زىندەيىم
خستۇتەروو بەھەردوو لايەنە داروينى و بۇماومىيەكەي ،
بەلام پاش تىيەريوونى چەند مانگىكىش، ھىشتا رۇژانە
ژمارەيەكى زۇر لەنامەي ئەو خويئەرانەم پىدەگات كە
بەدوى راستىدا دەگەرپىن، ھەندىكىان سەرنج و تىيىنى
خۇيان دەخەنەرۋو، ھەندىكى دىكەش وەلامى ئەو
پرسىارانەيان دەۋىت كەبەباشى لىي تىنەگەپشتوون.

تىۋرى پەرسەندىن ئىشكى نوئى نىيەو سەدان
كتىب و وتارى لەبارەو نوسراو، بەلام پىدەجىت
ئارەزوۋى خويئەرە عىراقىيەكان لەوموۋە ھاتوۋە كە
وتارەكان بەشىۋازىكى سادەو دوور لە ئالۋزى زمانى زانستى
خراونەتەرۋو، لەبەرئەۋەش كەرمەنگانەۋەي چەمكىكە
كەند بەسەرچەم ئەو چەمكەنەيە كە ئىستا لە عىراقدا
لە كۆرپىدان و دەيانەۋىت ھەنگاۋەكان سەدان سال بەرمە
دوا بگەرپىننەۋە، واتە تەۋاۋ پىچەۋانەي ئەۋەي جىيانى
مۇدىرن دەيكات.

لەم دوايىدە ھەولەك توشى سەرسوپمانى
كرىن ... ئەۋىش ئەۋمىيە كەلەمەۋدوا واتە پەروەردەيى
و فېركارىيەكان لەفېرگەكاندا دەچنە ژىر چاۋدېرى
مەرجەيەتى نەجەفەۋە! ئەۋجا يا وينا بگەين چۇن بابەتە
زانستىيەكان دەخريتەبەردەم فېرخوازە نوپىيەكان

خۇئەۋى كەتايىبەتە بە تىۋرى پەرسەندىنەۋە ،
ئەۋا گومانە نىيە كەلەھەموو كىتەبەكانى زىندەومرزانىدا
لادەبرىن و شوپنەۋارى نامىنىتە ئەجرى ئەۋەش
چەمكەكانى خولقاندنى تەۋاۋ ئاپنى دادەنرىت. بەلام
پىۋىستە مەرجەيەتى نەجەف ئەو كوتەبە بىرخۇيان
بىخەنەۋە كە دەئىت، "ھەموو ھەمدەغەيەك خواستراۋە"
شاردەۋەي ئەو زانستەش كەند بە روانگەكانىيانە رىگە لەۋە
ناگرىت بەدۋى مەجرىمەدا بگەرپىن، بەتايىبەتى كەلتۈرى
ئىنتەرنىت دەگاتە دەست زۆربەي تاكەكان. دواكەوتوانى
ئەفسانەۋ خوراقەناسەكانىش ھەرجىيەك بگەن، ناتوانن

رەۋىتى پېشكەۋىتىنى قىزىرى لاي مۇۋاپىق بولۇپ، رۇڭنىڭ ئىش دېت كە بازارىدىن نامىنىڭ كەس گۇپپان لى ئاگرىت.

ئىمە شانزى بە مىڭۋوۋە كەمانەۋە دەكەين، بەلەم ئەۋە مىڭۋوۋەكى رابردوۋە و ئايكەين بەجائىك بىكەۋىنە نىۋى و تواناى ھاتنەدەرمەۋەمان نەبىت لەنىۋ ئەم جىھانەدا كەبەخىرايى (با) پېشەدەكەۋىت. زانست بەھۋى ئىۋرەكەيەۋە پېش ناكەۋىت كە فلان و فېسار (ئايەتوللا...) دەربارى ھەتمىيەتى دەرگەۋىت و بەختەۋەرى مۇۋاپىقەتى دايدەنىت، بەلكو زانست بەھۋى ئەۋ ئىۋرىيەنەۋە پېش دەكەۋىت كەزانا مەزەنەگان دايانناۋە.

ئىۋرى نوۋى پەرەسەندىن، ياخود ئەۋەى بەپەرەسەندى ئەندەكى ناسراۋە، نامازە بۇ ئەۋەدەكات كەيەكەم خانەى زېندوۋ لە گۇۋارىكى گەرمداۋ لە شۋىنېكى روۋى ئەم ھەسارەمدا بەر لە 3500 مىليۇن سال دروست بوۋە، ئەم مىڭۋوۋە دەگەرپتەۋە بۆتەمەنى ئەۋ بەردارنەى كەتيايدا خانە بەبەردىۋوۋەكانى ئىدا دۆزراۋەتەۋە، ئەم يەكەمىن خانە سادىيە پاش زىجىرەيەك كارلىكى دىرۋو ئە بارودۇخە تايپەتەكانى ئەۋ چەندىن ئەندەگانە دروست بوۋە كەلىۋەى ترشە ناۋەكەيەكان (DNA و RNA) و پىرۋىنەگان پېكەتەۋە. تەھىكەرنەۋە تەھىگەيەكەنىش سەلماندىۋانە كەدرۋستىۋونى ماددە ئەندامىيەكان شتىكەۋ روۋەدات. بۇنەۋە درۋستىۋونى ترشە ئەمىيەكان (يەكەكانى بونىيادى پىرۋىن) لە گازەكانى ئامۇنىۋا مىسان و دوۋانۇكسىدى كاربۇنەۋە.

بەر لەۋەلەمدانەۋەى پىرسىارى ئەم وتارە، پېۋىستە پېناسەى چەمكى خانەى زېندوۋ بىكەين... بەبى ئالۋىكرىنى ، سادەترىن پېناسەى خانەى زېندوۋ ئەمەيە، ئەۋ يەكە ئەندامىيە كە ئەتۋانايىدايە ۋەچەيەكى ۋەك خۇى (ھاۋشۋەى خۇى) بەجىيەنلېت. ھەرچى ھۆكارى بەھىز لەم زىادىۋىنەدايە، پىرىتېيە ئەندەكى DNA (ترشى ناۋەكى رېۋىزى كەم ئۇكسىجىن) كە ئىستا پېكەتەكەى شتىكى زائارۋە بەۋردى روۋىكرۋەتەۋە، ئەۋىش يەك پېكەتەيە لەھەمۋو زېندەيىدا، ھەرلەبەكتىۋاۋە تادەگانە مۇۋاپ.

بەلەم جىۋاۋىيەكان لەنىۋ زىندەگاندا ، لەچەۋەرەكەيىدايە و تەنھا جىۋاۋىيە لەڭمارەى يەكەكانى بونىيادى ئەم كەردە (نىۋىكلىۋىتەدەكان)، جىۋاۋى بەدۋايەكەھاتنى نىۋىكلىۋىتەدەكان يەك لەدۋاى يەك و جىۋاۋى ڭمارەى كەردىلەكان (وانا ڭمارەى كىرۇمۇسۇمەكان)، تەنھا ئەم جىۋاۋىيە كە سىفەتە تايپەتەكان دەبەخىشەھەمۋو يەككىك لە بونەۋەرە زېندوۋەكان، ئەگەرچى لەپاش ئەم پېناسەيە پىرسىارىكى تەۋەرەيى بە مىشكەدا تىدەپەرپت، ئەگەر مۇۋاپ بەۋردى زانۋىيەتى خانە لە چى پىكىدىت، ئەۋا بۇچى ناتۋانېت خانەى زېندوۋ بىخولقېنېت؟ ھەرچەندە ئەم پىرسارە ھەستىارەۋ دەچىتەنىۋ كارى خولقېنەرەۋە، بەلەم زانست ئەۋ شتەنە نازانېت و دىيەۋىت بەراستىيەكان بىگات.

زانست ئەۋە دەزانېت كەدەكرېت و دەبىت، ھەرچى ناكىرېت و نايېت... ئەۋەمەسەلەى كاتەۋ تاكاتى كىرنىشى بەۋ جۇرەيە، ئەۋەى بەئاسانى ئەم قەسەيە ۋەرنانگىرېت ، يا لىكى بىداتەۋە بەر لەسەد سال چ شتىك لەبەردەستى مۇۋاپا بوۋ، ئىستاش چى لەبەردەستىدايە، ئەم ئامىرى كۇمپىۋتەرە بەر لە پەنانجا سال بەھەبارەى ئەۋ ژورە بوۋە كەتيايدا دانەنىشىن، بەر لەسەد سالىش خەللى بەپەنچەكان ڭمارەكانى كۆدەكردەۋە... ھەرچى ۋەلەمى ناۋنىشانى ئەم ۋتارەيە... دەلېن : بەلې.

فايرۇس سادەترىن بونەۋەرى زېندوۋى ناسراۋە لەسەر زەۋى ، كاتىك دەچىتە خانەى بونەۋەرىكى زېندوۋى دىكەۋە، چ روۋەك يان ئازەل ياخود تەنانەت خانەى بەكتىيېت، تواناى زىادىۋونى دەبىت و بە زېندوۋىتى دەمىنېتەۋە ، خانەى فايرۇس ھىچ ئالۋىيەكى ئىدانىيە، لەناۋىكىكى بىچۈك پېكەتەۋە كەشرىتېكى كۆرتە لە ترشى ناۋىكى كە (رنا RNA، يان دنا DNA) يەۋ بەرگىكى پىرۋىن دەۋرەى داۋە ، شىرە بۇۋەپەيەكەى زۇر كۆرتەۋ لەچەند جىنېك تىنپەرپت، جا ئاىا مۇۋاپ دەتۋانېت فايرۇسېك بىخولقېنېت؟!

لەسالى (1918) دا خەللى دوۋچارى

نەخۇشەكى ترسناك ھاتن كە نىزىكە (50) مىليۇن مەۋى
 لەناۋچە جىياۋزەكانى سەرگۈزى زەۋى لەناۋىرد، لەبەرئەۋەى
 زانست لەۋكاتەدا ھېشتا ڧايرۇسەكانى نەدۇزىبۇۋە كەس
 نەيدەزانى ھۆكارى راستەھىنەى نەخۇشەكە جىيە، ئەۋ
 نەخۇشەپان ناۋنا ئەنفلۇنزاى ئىسپانى، چەند سالىك ئەۋە
 بەمىشكى ھەندىك زانادا ھات كەسەرلەنۇى ئەۋ ڧايرۇسە
 بىخۇلڧىننەۋە بەمەبەستى تۇزىنەۋەۋە دۇزىنەۋەى دەمرانى
 تاپەت بەلەناۋىردنى. كاتىك سەرلەنۇى بەيدابۇۋە،
 بەلام بۇئەنجامدانى ئەۋ كارە دەۋو شفرەى بۇماۋەى
 واتە نەخشەى جىنەكانى ڧايرۇسەكە بزانن ، بۇئەۋەش
 رويان كەردە نەخۇشەخانەكان و بەدۋاى شانە يان پاشاۋەى
 شانەپى ئەۋ كەسانەدا گەران كەبەۋ نەخۇشە مەردىۋون،
 چەند پارچەپەك سى ئەۋ نەخۇشەنە ئە شوشەى تاپەت
 و لەمادەى قۇرمانلىندا ھەنگىراۋون و بەرىكەۋت ھەرنەۋ
 ماۋەپە جەستەى ژىنكەيان بەرچاۋ كەۋت كەبەۋ نەخۇشە
 لەبەفرى ئەلاسكا مەردىۋو، لەشانەكانى (سى) ئەۋ كەسانەدا،
 چەند كەرتىكى جىياى ترشى ناۋكى ئەۋ ڧايرۇسەپان
 دۇزىيەۋە، پاش ھەۋلىكى زۇر تۋانىان نەخشەى تەۋاۋى
 ترشى ناۋكى ڧايرۇسەكە دىپارى بىكەن، ئەمە سەختىن كارى
 قۇناغەكەبۋو، چۈنكە دروستكردى ترشى ناۋكى كورت لە
 تاقىگەدا بۋوۋە بەشىك لە ئەلف بىي ئەندازەى بۇماۋەى
 ، ئەۋكارەپان بەئەنجامدا، ترشى ناۋكىان دروست كەردو
 بەپەرۋتەن دەۋرپان گەرت، كەس نەيدەزانى چى روۋدەتات،
 ئاپا ئەم خانە خولڧىنراۋە دەۋى پان ئالا سەرسورمانەكە
 ئەۋ كاتەبۋو كەئەم ڧايرۇسە لەناۋ مىشكىكدا چىنراۋ زىادى
 كەرد، واتە ڧايرۇسىان خولڧاندا، ئەمەرۇ زاناکان ئەم ڧايرۇسە
 ترسناكەپان لەناۋ تاقىگەدا زۇر بەپاشى ھەنگەرتەۋ.

ئەمە ھەمۋو شتىك نىيە، تىمىكى دىكەى زاناپان
 لە زانكۆى نىۋىۋىرك وىستىيان ڧايرۇسىكى دىكە لە سەفرەۋە
 دروست بىكەن، واتە ھىچ ماددەپەمك ئەۋ ڧايرۇسەۋە
 ۋەرنەگىراپىت ، زاناکان لە ئىنتەرنىتدا بەدۋاى نەخشەى
 ئەۋ ڧايرۇسە گەزان كەبە (بولىق) ناسراۋە، كەدۇزىيەۋە،
 بېپارىياندا ڧايرۇسەكە لە گەردە كىمىيەپەكان واتە نىۋىكلىۋ

تىداتەگان (يەكەكانى بونىيادى ترشى ناۋكى) بىخۇلڧىنن،
 كارەكەپان بەئەنجامداۋ لە مىشكىدا چىنراۋ دەستى
 بەزىادىۋون كەرد، ئەمە كارلىكى سەرنجراڧىش بۋو، بەلام
 خانەى بەكتىيا لە شفرە بۇماۋەپەكەيدا زۇر لە ڧايرۇس
 ئالۇزترە، چۈنكە نەخشە بۇماۋەپەكەى لەندەپان ھەزار
 نىۋىكلىۋتەدات پىكەاتۋوۋە، زاناکان دەلېن، خولڧاندى خانەى
 بەكتى شتىكى مەھال نىيە، بەلام كاتىكى زۇرى پىۋىستە،
 يان ۋەك دىكارد وپەمەر، ئەندامىكى ئەۋ تىمە دەلېت،
 پىۋىستە جىپان دەپىت خۇى بۇئەم روۋداۋە ئاكادەپكات،
 ئەۋە راستەپەكى نىيە. ئەۋ راستەپەى جەخت ئەۋە دەكات
 كە ژيان لە سەفرەۋە دەستى پىكرەۋوۋە، پاش ئەۋ كارلىكە
 كىمىيەپانەى كاتىكى درىژ بەردەۋام بۋوۋە، نەك ئەخۇۋەۋو
 لە(كن ھىكون) پىكدا.

خۇنەنەرى بەرپىز، وىناى ئەۋەبەكە كەئەفلى
 مەۋىيى ئەگەر ئازادانەۋ بەپى كۆت و بەرپەست كارىكات،
 دەتۋانىت چى بىكات! زاناکانى رابردوۋ ۋەك دارۋىن، بىرۋكەى
 دروستىۋونى كىمىيى خانە زىندەۋەكانى خستەپروۋ،
 ئەۋەتا ئەمەرۇش زاناکان راستى ئەۋ بىرۋكە و پىشنىارنە
 دەسەلېنن.

سەرچاۋە:

WWW.ahewer.org

پروگرامکردنی مرؤف بەھۆی زمانەووە

د. ئەبیل حاجی ناٹف

پروگرامکردنی دەماریی زمانەوانی (NLP) بریتین لە کۆمەڵێک تەکنیک کە پشت بە ھەسکردن و ئیحا دەبەستن لەگەڵ ئەو شیوازەنە کە بەندەن بە بنەما دەروونییەکانەو، سەرچەم ئەمانەش لەپێناوی چارەسەرکردنی ھەندیک لە ھەیرانە دەروونییەکان و یارمەتیدانی مرؤف لە پێناوی بەدیھێنانی سەرکەوتنی باشتر لە ژيانداو لە ھەمان کاتیشدا بۆ ئەوەی گۆڕانی خێراو بەھێز لە رەفتاردا دروست بکەیت. لە سەرەتای ھەفتاکاندا رێچارد باندلەر (ئەندازیار و چارەسەرساز لە رێگەی گشتالەو) و جۆن گریندەر (زمانەوان و چارەسەرساز) یەکەم کەس بوون شیوازی پروگرامکردنی زمانەوانیان لە ساڵی 1973 دا داھێناو لە شیوەی کۆمەڵێک نمونەو پەرمسیپ دا خستیانەپەر، ئەویش بۆ مەبەستی وەسفکردنی پەيوەندى نيوان ئەقل و زمان (زمان لێرە مەبەست لە زمانى وشەیی و زمانى جەستەیشە) ھەروەھا ئەوھشیان خستەپەر و جۆن پەيوەندى نيوانيان رێکبخەیت، واتە پروگرام بکەیت بۆ ئەوەی بەھۆیەو گاربکەیتە سەر بیکردنەووە جەستەى ئەو کەسەى کە مەبەستە، ئەم دوو داھێنەرە بڕیاریاندا بنەماکانى Programmin Neuro Linguistic واتە NLP وەک زانستىكى نوێ پێشکەش بکەن کە ناویان لێنا پروگرامکردنی دەمار بەشیوەیەکی زمانەوانی.

ئەم رێگەیە بریتىە لە دروستکردنی وێنەبەکی دەرەکی جیھان لە مێشکى مرؤفدا واتە پروگرامکردنی دەماخى مرؤف.

ئەم دوو پیاوہ رێگەبەکیان دۆزییەووە بۆیە دەرئەت (بە نمونە کردن) ئەمەش پالی پێوەنان بۆ ئیشکردن لەسەر سیان لە گەورە چارەسەرسازە جیھانیەکان. مێلتۆن ئیریکسون Milton Erickson کە بە دامەزرێنەری خەواندنی ئیجائی نوێ دادەنرێت و، فرتز

پیرلز Fritz Perls داهینمیری گشتالت وەك رینگهپهکی چارسهرسازایی و هرجینیا ساتیر Virginia Satir که به پیشه‌نگی هاوچهرخی چارسهرکردنی خیزان دادنه‌ریت، هه‌روه‌ها به‌هوی پشتیوانی و هاندانی بیرمندی ئینگلیزی و ماموستا له زانکۆی سانتاکروز گریگوری باتیسون و پرای یارمه‌تیه‌کانی هه‌ریه‌ک له جودس دیولیزیلرو لژی کامرون باندلر، توانیان توپژینه‌وه‌کانیان بختنه‌پوو.

گریندلەر و باندلەر له توپژینه‌وه‌که‌یاندا پشتیان به‌و کارانه به‌ست که پیشتر زاناکان ئه‌نجامیان دابوو، به‌ناویانگترین ئه‌و زانایانه‌ش ئه‌مریکی نعووم شومسکی و پۆله‌ندی ئالفريد کورزبسکی بوو. له راستیدا گرنگترین شت که ئه‌م دوو زانایه پیی گه‌شت بوون ئه‌م هه‌قیقه‌ته‌ بوو: خه‌ک به‌پیی پرۆگرامیکی ئه‌قلى هه‌لسوکه‌وت ده‌کهن، له‌بهر ئه‌وه ئه‌وه‌ی ئه‌م دووانه پیشکه‌شیان کرد زانستیکی سه‌ربه‌خۆ نه‌بوو، به‌لام داهینانی راسته‌قینه له زانستی پرۆگرامکردنی زمانه‌وانی دهماریی له‌و پیکهاته‌یدا بوو که ئه‌مان دروستیان کرد.

میلتۆن ئیریکسون له به‌ناویانگترین زانا دهره‌وناسه‌کانی ئه‌مریکا بوو له سه‌رده‌مه‌که‌ی خۆیدا، شاره‌زاییه‌کی لیه‌اتوو بوو له خه‌واندنی ئیجائیدا، هه‌روه‌ها ژنه سایکۆلۆژیستیکی به‌ناویانگیش هه‌بووه ناوی هرجینیا ساتیر بوو که بایه‌خی به‌شیوازیکی تایبه‌تی چارسهرکردن دهاو ناوی لیه‌اتوو (چارسهرکردنی خیزانی ته‌واوکه‌ن)، ئه‌م چارسهره‌ پشته‌ی دمه‌به‌ست به‌بانگه‌شتکردنی نه‌خۆش و سه‌رحه‌م ئه‌ندامه‌کانی خیزانه‌که‌ی و ئه‌نجامدانی گه‌توگۆکردن له‌گه‌ڵیاندا.

ئه‌گەر توانرا ئه‌م کاره بکریته‌، ئه‌وا ئه‌وه ده‌گه‌یه‌نیت، هه‌موو سه‌رکه‌وتنیک له دونیادا ده‌کریته‌ رمه‌که‌زمه‌کانی له‌یه‌ک حیا بکریته‌وه‌و پاشان بۆ که‌سانی دیکه بگۆپژرینه‌وه‌.

باندلەر و گریندلر له‌سه‌ر ئه‌وه رینگه‌وتن شاره‌زاییه‌کانی هه‌ریه‌ک له میلتۆن و هرجینیا له‌یه‌ک هه‌لبه‌مه‌شتین و حیاپان بکه‌نه‌وه‌، دواچار توانیان سیانزه شیوازی زمانه‌وانی تایبه‌ت به‌میلتۆن و هه‌وتیش تایبه‌ت به‌ساتیر ده‌ست نیشان بکه‌ن، کاتی‌ک خۆیان ئه‌م شیوازانیه‌یان

جیه‌جیه‌ی کرد، دهره‌نجامی سه‌رسوره‌ینه‌ریان ده‌ستکه‌وت. له‌دواى ئه‌م داهینانه‌وه باندلر له ئه‌قلى مرو‌فدا ده‌ستیکرد به گه‌ران به‌شوین کۆمپیوته‌ردا، په‌رسیاری له‌خۆی ده‌کرد،

ئه‌گەر به‌نامه‌کانی کۆمپیوته‌ر، کۆمپیوته‌ر به‌په‌وه‌به‌رن و ئاراسته‌ی بکه‌ن، ئه‌وا چه‌رته‌قل به‌په‌وه ده‌بات و ئاراسته‌ی ده‌کات؟ ئه‌گەر زمانه‌کانی پرۆگرامی کۆمپیوته‌ری ئه‌و شیوازه‌ بن که له‌گه‌ل زانیاریه‌یه‌کانی لۆژیکی کۆمپیوته‌ری (یه‌ک و سه‌ر) مامه‌له‌ی پێده‌که‌ین، که‌واته ئه‌و زمانه جیه‌یه که له‌گه‌ل زانیاریه‌یه‌کانی لۆژیکی ئه‌قلى (ده‌ماره‌کان) کاریان پێده‌که‌ین؟

گریندلر سه‌بارته به‌هه‌ریه‌ک له میلتۆن و ساتیر زانیاریی هه‌مبوو، تییینی کردبوو ئه‌و خاله هاویه‌شه‌ی کۆیان ده‌کاته‌وه ئه‌وه‌یه هه‌ردووکیان له‌په‌ناوی ده‌ستکه‌وتنی ئه‌نجامی ده‌گه‌من و سه‌رسوره‌ینه‌ر له چارسهرکردنه‌کانیا ندا، (زمان) به‌کارده‌هین.

گریندلر ئه‌و په‌رسیارانه کینگلییان دها، ئایا نه‌ینی له زمانی ئه‌م دووانه‌دا جیه‌یه؟ ئایا جیاوازی هسه‌کانی ئه‌مان له‌گه‌ل هسه‌ی که‌سانی دیکه‌دا جیه‌یه؟ ئایا هیچ رینگه‌یان شیوازیکی تایبه‌تی هه‌یه به‌ ئاگایی خۆیان یان خۆیان بۆ ئاگابن لێ و له ده‌ستکه‌وتنی ئه‌م په‌رجووانه‌دا به‌کاریه‌یه‌نین؟ ئایا ده‌کریته ئه‌م شیوازانه ئاشکرا بکری و لیکه‌له‌وه‌شی‌نری و پاشان بۆ که‌سانی دیکه بگۆپژرینه‌وه بۆ ئه‌وه‌ی هه‌مان ئه‌نجامیان ده‌ستکه‌وت؟

له‌سه‌ره‌مه‌خه‌لی کۆتاییان گریندلر هه‌لبه‌ستیه‌کی دوور و درێژی کرد. پیری ده‌کرده‌وه، ئایا ده‌کریته ئه‌م شاره‌زاییه زمانه‌وانیه له‌بهر یه‌ک هه‌لبه‌مه‌شتی و بۆ که‌سانی دیکه بگۆپژرینه‌وه؟

به‌کووتی: ئایا ده‌توانین بڵین، پرۆگرامی ئه‌قلى هه‌یه که کۆنترۆلی ئه‌قلى ده‌کات؟ هه‌روه‌ک چۆن پرۆگرامی کۆمپیوته‌ری هه‌یه کۆنترۆلی کۆمپیوته‌ر ده‌کات؟

ئه‌م تیۆره‌ی که باندلەر بناغه‌که‌ی بۆ دانا، ده‌توانین دهره‌نجامی سه‌رسوره‌ینه‌ری لیه‌وه وه‌ریگیرین:

1- هه‌روه‌ک چۆن ده‌توانیت کاری هه‌موارکردن و چاگسازی له پرۆگرامه‌کانی کۆمپیوته‌ردا بکه‌یت، ده‌توانیت

شارەزايىيە تايپەتھەكەنى ئەمەس كەسەمە پىشت بە ھەندىك
بىنەمە سەرەكى دەپەستەيت.

1. ديارىكرەنى ئەمەس ئامانجەي كە خواستراوە يان
داواكراوە، چى دەپتە، واتە ئەمەس كەسەمە دەتەپتە كارى
تەپكەيت ئامانجى چىيە؟ رەقتارى خۇت بگۇرە بۇ ئەمەس
دەتەپتە دەستە بىكەپتە، واتە نەمەس و ئىنەپتەكت تيا
بىت بۇ ئەمەس بگۇرەپتە. پاشان ئىستە دەستە پىپكە.

زۇرۇك لە خەك دەرتەنچامى بەرجەستەكراو
يان بەرى رەنج و ھەللى خۇيان لە ژياندا دەستەكەپتە،
چونكە زۇر چار خۇيان خاوەنى ئامانجى تايپەتە نەمەس.
پەرۇگراممى زامەنەنەمەس دەمەرى جەخت لەسەر
ديارىكرەنى ئامانجى تايپەتە دەكتە كە مەلۇم بەر پەرى
ھۇشيارىيەتە بىرپارى لەسەر بىتە.

2. بەكارھەنەنە زەنجىرەمەك لە نەمەس تەكەنىكى
زامەنەنەمەس و رەقتارى، دەرتەكەتەو كەسەمە زۇرى دەپتە لە
بەخەشەنە تەنە بۇ گۇرەنە بىرە پەرە و رەقتارى كەسەنى
دەپكە.

3. جەخت كەرتە لەسەر پايەخى بەردەمەسەو
لە ھەلەسەنگەندە ئەمەس كەسەمە سوودەنەمەسەو يان
مەمەلەمەن لەگەل كراو، بۇ ئەمەس ئاستى سەرەكەوتەن
ئەمەس كەسەمە ديارى بىكرەت، لە كاتەكتە ئەگەر شىوازەكە
سەرەكەوتەو نەمەس، ئەمەس و پەيويست دەكتە شىوازەكەو
تەركەكەنى ئەمەس و ھەلەسەنگەندە و پاشان رەقتار بگۇرەپتە،
بۇ ئەمەس مەلۇم دەستەكەپتە كە دەپتە.

لە لايەكى دىكەو و پەيويست دەكتە مەلۇم
ھەمەشە يان ئە ھەمەس كاتەكتە چاومەپتە ئەمەس نەكتە كە
ھەر شەكە دەپتەزەت دەستەكەپتە، پەلەكە دەپتە دىكە
بەمە بىكە دەستەكەوتەنى ھەر شەكە كە ئەمەس دەپتە ئەزىر
بارودەخى ديارىكرەو بەرپەرە دەپتە.

4. لە پەرۇگراممەنى دەمەرى زامەنەنەمەس مەلۇم
دەكەپتە بەردەم زامەنەمەس زۇر لە ھەلەنەردەن نەك بە
پەيچەوئەمە، ھەرەمە پەيويستە ھىچ كام ئەمەس ھەلەنەردەنە
رەتەكەتەمە يان لە زامەنى ئەمەس بەرجە كەردارەنە كەم
نەكەتەمە كە دەپتە رووبەنە، ئەمەس دەرتەنەنەمەش
كە خواستراو پەيويستە پارىزگارى لە ھەمەس دۇخە

ھەمەن كار لە پەرۇگراممەكەنى ئەمەلەشە ئەنچەمە دەپتە.

2. ھەرەكە چۇن دەتەنەيت ھەندىك پەرۇگراممى
كۆمەپتەرى لايەرىت دەتەنەيت ھەندىك پەرۇگراممى
ئەمەلەشە بىرپەتەمە، ھەرچەندە ئەمەس كەسەمە ئەمەس ئاسان
نەپتە.

3. ھەرەكە چۇن دەتەنەيت پەرۇگراممەكى
كۆمەپتەرى لە ھەرپەكەتەمە و مەرىگەيت، دەتەنەيت
پەرۇگراممەكى ئەمەس لە كەسەنى دىكەشەمە و مەرىگەيت.

4. ھەرەكە چۇن ھەندىك ئامەس، ھەندىك
پەرۇگراممە و مەنەنە، ھەندىك ئەمەلەشە ھەن ئەمەس،
ھەندىك پەرۇگراممە و مەنەنە (چىوازەيە تەكەنەمە).

بەمەشە باندە تەنە دەرپەنەنەكى نەمەس پەشەكەش
بىكە كە پەرۇگراممە ئەمەلەشە.

لەمەس ئەمەس ئەمەس زەنەسە لە لايەن ھەندىك
كەسەمە كەسەمە لەسەر كراو ھەندىك لايەن بە پەيدەنەكى
نەمەس و ئاستەمە گەشە و لە ئاستەكى ئەمەلەشە بەرەدە،
پەشەكەشەنە كەسەمە، لە مەمەس ھەشە سەنى پەكەمە كۆمەلەك
كەسەمە دىكەشە رەلەنە لە مەمەزەندە ئەمەس زەنەسە دەرپەنە
بەمەمەكەنە ئەمەس، ئەمەس.

رەپەرتە دىلەس، مەمەزەنەمە زەنەسە NLP لە
كەلەپتەنە، وايت و دەمەس، سەرەكى پەكەتە چىھەنە بۇ
رەلەنەنە پەرۇگراممەنى دەمەرى زامەنەنەمە.

ئەمەس ئەمەس نەمەس لايەنە پەرۇگراممەنى
دەمەرى زامەنەنەمە بەرەمە كەردارى بە نەمەس كەردەنە،
ئەمەس كەردە ھەلە دەكتە ھەنگەنەكى ئاشكە بۇ سەرەكەوتەن
ديارى بىكە، پاشان سەرەكەوتەنە شىوازە سەكەلەنە
بەكارپەنەنە بۇ بەھىزەندە رەقتارە سەرەكەوتەوئەكەنە
و ھەلەنە بۇ لەمەرىكە ھەلەمەشەنە بىرپەرە كۆنەكەنە
كە دەرتەكەوتەو رەگەنە لەبەردەم پەشەكەوتەنى تەكە، لايەنە
ئەمەس كەسەمە نەمەس لايەنە پەرۇگراممەنى، واتە سەرەنەمە
پەرۇگراممەنى ئەمەس لە رەگەنى زامەنەمە.

ئەمەس لە رەگەنى ئەمەس پەرۇگراممە پەشەكەوتەوئە
ئەمەس زەنەسە بە چەمەسەكەندە ئەمەسەنەمە و دەمەس
لە بىنەمە ئەمەس زەنەسە پەشە دەپتەيت بە تەمەس رەقتار
كە خاوەنى بونەمە خەمەنى، لەگەل لايەنەمە بونەمە

پۆزمتىقەكان بىكات و لەگەڭ ژىنگەو دىمورو بەردا تەبا بىت،
واتە لىكۆلىنەوئە شۆپنەوارمەكانى ئەو دەرئەنجامانە لەسەر
ژىنگە، چونكە پىيوستە رەجاوى گونجاندنى دەرئەنجامە
خىواستراوەكان لای كەسى سوودمەند ئەگەڭ كەسانى
دىكەدا بىكرىت، بەشىومەك ئەو خواستانە كە كەسىك
سوديان لىومردەگرىت كەسانى دىكە تووشى زيان نەكات.

گرىمانەكانى پىروگرامكردى زمانەوانى دەمارى،
هەندىك گرىمانە هەم كە هاواكاتن ئەگەڭ
پىروگرامكردى دەمارى زمانەوانىدا و لە پەيوەندىكردى
كارادا بەسوودن، لەم گرىمانانە، وەك،

لە پەيوەندىكردى يان لىكحالىبوون لەنىو خەلكدا،
كەسىك زانىارى بۆ كەسىكى دىكە دەگوازىتەو، كەسىك
زانىارى لایەو ئەو زانىارىيەش شتىك دەگمەنىت لە لایى
و دىمەوىت بۆ كەسىكى دىكەى بگوازىتەو بۆ ئەوئە
پەيوەندى ئەگەڭدا بىبەستىت.

بەكارهينانى زمان و سەرچەم شىومەكانى
گوزارشتكردى، رىگەيەكن بۆ چوونە ناو ئەقلى كەسىكى
دىكەو كارتىكردى، هەر لەم رىگەيەو دەتوانىن بىرۆكەو
ويناكانى خۆمانى پى بگەيەنن.

ئەم. شىوازەنە كە لە رىگەيەو دەچىنە ناو
ئەقلى كەسانى دىكەو سىروشتيان هەرچۆنىك بىت،
كارىگەريەكانىيان بۆ سەر ئەقلى، دەسەپىنن، چونكە ئەو
كەسە ناچارە مامەلەيان لەگەڭدا بىكات و كاريان لەسەر
بىكات كاردانەوئە بۆيان هەبىت، بەمشىومە دەتوانىن كار
لەو مەروئە بکەين و كۆنترۆلى زۆرىك لە كاردانەوئەكانى
و لىرمەو رەفتارەكانى، بکەين، ئەم دياردەيە يان ئەم
توانايە كە هەمانە، مەروئە لەدیر زمانەو بەكارهينانەو
دركى بە كاريى و سوودەكانى كىردو.

هەريەك لە ئىمە ئىبىنى ئەمانەى لەسەر
كەسانى دىكە كىردوئەو ئامازەو كاردانەوئە لە لايان
دروست كىردو و لىرمەو كۆنترۆلى رەفتارىيانى كىردو،
ئەمانەش سەرچەميان لەرىگەى قەسەكرىنەو بەشىواز و
رىگەى گونجاو بەرپۆە دەچن، بۆ نمونە چىرۆك و وتار
و پەند و شىعر و (لە ئىستاندا راگەياندىن بەگشتى)
كارىگەرى كەورەيان، هەبوو، وتار كارىگەريەكى بەهيزى

هەبوو لەسەر كەسانى دىكە، چونكە پىشت دەبەستىت بە
تىكەلاوبوون و لاساپىكرىنەوئە غەيرىزمى، هەموومان
سەبارەت بە هەتلەر زانىارىمان بىستوو كە چۆن هەز و
پالەنەر و ئامانجەكانى خۆى لە رىگەى وتارەو بەسەر
كەسانى دىكەدا سەپاندو.

زۆر جار مەروئە و دەزانىت ئەگەر ئەوئە دىمەوىت
وتى، ئەوا بەرپرسىارىتى لە پىروئەى پەيوەندىكرىندا
كۆتايى پىهاتوو، ئەو قەسەكرانەى كە لە هونەرى قەسەكرىندا
شارەزان درك بەو راستى دەكەن كە بەرپرسىارىتىيەكانىيان
بە كۆتايى هاتنى قەسەكانىيان كۆتايى نەهاتوو، چونكە
لە پىروئەى پەيوەندىكرىندا، ئەو رىگەيەى كە گوپىگر
قەسەكانى تۆى پى لىكەمداتەوئەو چۆنىەتى وەلامدانەوئە
كاردانەوئە بەرامبەر گەتوگۆكەت، ئەو گرىگە، ئەمەش
وا پىيوست دەكات مەروئە بە ئاگا بىت لەو وەلامانەى كە
دواى قەسەكانى گوپى لىيان دىبىت، ئەگەر وەلامدانەو و
كاردانەوئەكە بەو شىومە نەبوو كە خۆى دىمەوىت، ئەوا و
پىيوست دەكات رىگەو شىوازى پەيوەندىكرى بگۆرىت تاكو
ئەو كاردانەوئەى دەست بکەوىت كە خۆى دىمەوىت.

هۆكارى زۆرىش هەن بۆ تىگەيشتن لە پىروئەى

پەيوەندىكرىن:

پەگەم: هەندىك جار بەد تىگەيشتن ئەوئە
روودەت ئەو شارەزايانەى بەندن بەهەمان وشەو واتاو
لای هەردوو لایەنەكە جىوازىن.

زۆر گات ئەو واتايەى كەسىك بەرامبەر بە وتنى
وشەيەك مەبەستىيەتى، هەمان واتا ناگەيەنىت لای كەسى
بەرامبەر، چونكە پىكەتەى واتاي ئەو وشەيە لای هەردوو
لایان هەردوو كەسەكە جىوازەو هاوتا نىيە.

دوو: بەهۆى نوشتى هينان لە درككرىندا
روودەت، مەبەست لە درككرىنە بەو راستىيەى كە لە
ئاوازی دەنگى قەسەكر دا هەيەو ئامازەكانى روخسارىش
زانىارى دەبەخشن لەكاتى قەسەكرىندا، هەروەها گوپىگر
لەوانەيە وەلامى ئەوانەش بداتەو هەروەك چۆن وەلامى
قەسە و تراوەكانى قەسەكر دەداتەو.

ئەو كەسانەى توانايەكى باشى پەيوەندىكرىنيان
هەيە، درك بەو دەكەن كە ئەو نەخشە ئەقلىيەى

بەكارىدەھيىن دەربارەى جىھان، ئەو ھەموو جىھان نىيە، بە
ۋاتايەكى دىكە مەرۇف ناتۋانىت درك بە ھەموو شتىك بىكات
لەكاتى بەيۈەندىكرىنداۋ و پىۋىستە ئاستە جىاۋازەكانى
ئەو مانايە جىا بىكەينەۋە كە وشەكان دەيىبەخىش.

سەرەتاي جىھان و پاشان شارەزايى دەربارەى ئەو
جىھانە دىت، ئەم شارازايىيە برىتايە لە نەخشەى مەرۇف
سەبارت بە جىھان يان مۇدىلەكەى يان نمۇنەكەى و ئەمەش
لە كەسيكەۋە بۇ كەسيكى دىكە دەگۇرپىت.

ھەر مەرۇفە مۇدىلىكى ناۋازە بەرامبەر جىھان
فۇرمەلە دەكات، لىرمەۋە لە ھەقىقەتلىكى تا ئاستىك
جىاۋازدا دەزى لە كەسانى دىكە. بەمشىۋە مەرۇف ھەروا
راستەوخۇ و ھاكەزايى ھەلىۋكەوت ناكات بە پىشت بەستىن
بەو زانىيارى و شارەزايىيە دەربارەى جىھان دەيانىستىت،
بەلكو بەيى شارەزايى خۇى رەقتار دەكات.

ئەزمونى تاپىتە مەرۇفلىش لەۋانەيە دروست بىت
و ئەو كەسە بە تەۋاۋەتى ئامانجەكەى پىكايىت، لەۋانەشە
ۋانەبىت، ئەمە تا ئەو ئاستەى ئەزمونى ئەو كەسەيان
شارەزايىيەكانى ھاۋتا و ھاۋشىۋەى لە پىكەتەدا ھەبىت و
ئەمەش ئامازىيە بۇ دروستى ئەو ئەزمونەۋ ھاۋكات سوود
و ھازانچىش دەيەخىش.

زمان شارەزايى نىيە، بەلكو شارەزايى دىنۇنىت،
چونكە وشە بۇ نواندىنى ئەو شتانه بەكارىت كە دەيىن
و دەيىستىن يان ھەستىان پىدەكەين. ئەو كەسانەى كە
دەتۋان بەزمانى جىاۋاز ھسە بىكەن و وشەى جىاۋاز بۇ
نواندىنى ھەمان ئەو شتە بەكارىدەھيىن كە دەيىن
دەيىستىن ۋە ھەستى پىدەكەن. لەبەر ئەۋەى ھەموو كەسيك
خاۋەنى كۆمەلىكى ناۋازمىيە لەو شتانهى كە لەزىاندا
دەيانىستىت و دەيانىستىت ۋە ھەستىان پى دەكات، ئەۋا
ۋشەكانىان دەربارەى ئەم شتانه ماناي جىاۋاز دەبەخىش،
تا ئەو ئاستەى ئەو كەسانەى لەيەك دەچن بەرىگەيەكى
جىاۋاز ئەم وشانە بەكارىدەھيىن لەكاتى پەيۈەندىكرىنداۋ
لەگەل يەكدى. كاتىك وشەكان ماناي دورلەيەك دەبەخىش
بۇ ھەندىك كەس، كىشەكان لەدنىاي پەيۈەندى كردن و
لىك ھالىۋوون لە نىۋان كەسەكاندا، زۇر دەين.

زمان ئاستى سىيەمە بۇ ئامازەدان بەماناكان،

لەكاتىكدا ئاستى پەكەم برىتى يە لەو كارتىكەرەى لەجىھانى
دەرۋە دىت و ئاستى دوۋەمىش برىتى يە لەنۋاندىنى ئەو
كەسەى سوودى ئەو كارتىكەرە يان شارەزايىيە پىنىۋە، ۋاتە
ئاستى سىيەم برىتايە لەۋەسفرىدىنى ئەو سودمەندەى
كەسوودى ئەو ئەزمونە يان شارەزايىيە ۋەرگرتۋە لەرىگەى
بەكارەيىنانى زمانەۋە.

شارەزايى مەرۇف يا نەخشەكەى يان مۇدىلەكەى
يان چۆنىتى نۋاندىنى بۇ جىھان ئەۋە دىارى دەكەن چۆن
دەتۋانىت لەم جىھانە تىبكات و ئەو ھەلبىزاردانەش
كامانەن كەھەست دەكات لەبەردەمىدا ۋالان.

زۇرپىك لە تەكنىكەكانى پىرۇگراممىردن گۇرپىنى
نەخشە ئاۋەزىيەكانى مەرۇف دەربارەى جىھان لەخۇدەگىرن،
بۇئەۋەى مەرۇف بەشۋەيەك سودمەندەى بىيانىستىت و نىزىك
بىت ئەو ھەقىقەتەۋە كەبەرستى جىھانى تىيادايە.

ئەقلىكى داپراۋ نىيە ھەروەك چۆن جەستەيەكى
داپراۋ نىيە، ئەقلى و جەستە پىكەۋە كاردەكەن ھەروەك
ئەۋەى تەنبا يەكەيەكى يەكگرتۋوبىن و بە شىۋازىك لە
شىۋازەكان كاردەكەنە سەر يەكدى ئەك لەيەكدى داپىرپىن،
ھەر شتىك لەبەشكى ئەم سىستەمەدا روۋبىدات كاردەكاتەسەر
ھەموو بەشەكانى سىستەمەكە، ئەمە ئەۋە دەگەيەنەت ئەو
چۆنىتىيەى كەمەرۇف بەھۋى بىردەكاتەۋە كاردەكاتەسەر
چۆنىتى ھەستىردىنى و ھالەلى جەستەيى و ئەو كەسەش
كاردەكاتەسەر چۆنىتى بىرگىرنەۋەى.

مەرۇف ۋەك دەقزىك ۋايە ئەو درىكرىدانەى
كەلەچۈرەۋەرى ھەستىان پى دەكات، تىيادا روۋدەدەن،
ھەروەھا پىرۇسەى بىرگىرنەۋەى ناۋەكى و پىرۇسەى
بىزۋاندىنى سۇزو كاردانەۋە ئاۋمىزى و جەستەيەكان
(ھىۋىلۇزىيەكان) و رەقتارى دەرەكى تىيادا، روۋدەدەن.
ئەمانە سەر جەمىيان پىكەۋە يان ھەريەكەيان لەكاتى
جىاۋازدا روۋدەدەن، لەروۋى پىراكتىكىيەۋە ئەمەماناي
ۋايە مەرۇف دەتۋانىت رىگەى بىرگىرنەۋەى بگۇرپىت يان
بەرىگەى راستەوخۇ بەھۋى گۇرپىنى رىگەى بىرگىرنەۋەى
يان لەرىگەى ھالەلى ھىۋىلۇزى يان جەستەيەۋە. بەھەمان
شىۋە مەرۇف دەتۋانىت ھىۋىلۇزى و ھەستەكانى بەھۋى
رىگەى بىرگىرنەۋەيەۋە، بگۇرپىت. لىرەدا جىى خۇيەتى

ئامازە بەلبايەخى خەيالى بىنراو و چەسپاندى ئاومىزى
بىدەين بۇ چاڭكردى ئاستى بىرگىردنەۋەمان.

ياساي فرەجۇرى پىداۋىستىيەكان:

دەقى ئەم ياسايە دەلىت: لەھەر سىستىمىكى
سېرنايدا (زىندەيى مىكانىكى داخراو) بە مەۋقەشەۋە، ئەو
رمگەزى كەگەۋرەترىن بوۋارى رەقتارى يان ھەئىزاردى
فرەجۇرى لەبەردەمدايە، ئەۋا ئەۋا تۈۋانى ھەيە بۇ
كۆنۈرۈلگۈردى سىستەمەكە ۋەك گەشت، ۋاتە دەمبەتە
پىشەنگى يارىيەكەۋ كۆنۈرۈلى دەكات.

كۆنۈرۈلگۈردى ئە سىستىمى مەۋىيدا بۇتۈۋانى
كارگىردنەسەر ئەۋ سىستەمە دەگەپتەۋەكە سوۋدەمەندە و
ھەرۋەھا بۇ تۈۋانى كارگىردنەسەر شارەزاپەكانى كەسانى
دېكە لەساتى ھەنۈكەپىدا و لەماۋەى زەمەنى ئاپىندەدا
دەگەپتەۋە، ئەۋكەسەى لەرەقتاردا مەۋنەتى زىاتەر
ۋاتە زىاتەر سوۋدەمەندە لە ژمارەى ئەۋ رىڭايەنەى كە
لەھەئسۈكەۋتەكانىدا دەرگىتەبەر، ئەۋا ئەم سىستەمەدا
تۈۋانى كۆنۈرۈلگۈردى زىاتەر دەمبەت. ئەم رۈنكردنەۋەيە
پەيۋەندى بە پەرنەسىيى سىيەمى پەرۋگرامگىردى زامەۋانى
دەمارىيەۋە ھەيە كەپىشتەر ئامازەمان پىدا. ئەم پەرنەسىيە
ئامازە دەدات يە پىۋىستى گۆرپىنى رەقتارى مەۋقە بۇئەۋەى
ئەۋ دەرئەنجامانە ۋەرىگىت كە دىچخۈزىت. ئەگەر
سەرگەۋەتنى بەدەست نەھىنا، ئەۋا ۋاپەۋىست دەكات رەقتارى
خۇى بگۆرپىت تاكو دەكاتە ئەۋەى كەخۇى دەپەۋىت، ئەۋا
پىۋىستە رەقتارى خۇى بگۆرپىت تا ئەۋەى دەستبەۋىت
كەدەپەۋىت، پىۋىستە لەبەكارەيىنانى شىۋازە زۆرەكانىدا
بەردەۋام بىت تاكو سەرگەۋەتۈۋەترىن شىۋاز دەۋزىتەۋە.

رەقتار ھەمىشە بەرەۋ گۈنجاندىن ئاراستە
دەگىرت:

پىۋىستە لەۋ چۈرچىۋەپەدا كەئەۋ ھەئسۈكەۋتەى
تىادا رۈۋدەدات بىرپار لەسەر ئەۋ ھەئسۈكەۋتە بىدەين،
ھەقىقەت لاي كەسەكان ئەۋەپە كەدەربارەى جىيەانى
دەۋۋرۈبەرى خۇيان دركى پىدەكەن، ئەۋ رەقتارمەش
كەلەمەۋەدا دەرەكەۋىت لەگەل ئەۋ ھەقىقەتەدا كە
دەمبەيت، دەگۈنچىت.

رەقتارى ھەر كەسەك بىرپىيە لە پەرۋسەى

گۈنجاندىن جا ئەم رەقتارە باش بىت يان خراب، ھەۋەۋ
شتىك ئەۋبۈرۈكى دىيارىكرادا بە سوۋدەمەند دەۋمىرت.
سەرچەم رەقتارەكانى مەۋقە لە ۋاقىتدا بىرپىيە لە
پەرۋسەى گۈنجاندىن لە چۈرچىۋەى ئەۋ بارودۇخەى
كەكەسەكان گارى تىادا دەكەن، لەۋانەشە لە بارودۇخەى
دېكەدا گۈنچاۋ نەبىت، ۋاپەۋىست دەكات مەۋقەكان درك
بەمە بىكەن و رەقتارىان بگۆرۈن كاتىك كەدەزانى دەمبەت ئەۋ
كارە بىكەن يان پىۋىستە ئەۋ كارە بىكەن.

رەقتارى ھەنۈكەيى لاي كەسى سوۋدەمەند
ھەئىزاردى بەمەبەست دەۋمىرت:

لەپشت ھەر رەقتارىكەۋە نىيازىكى باش، ھەيە، جا
ئىدى كەسى سوۋدەمەند ھەرچۇرۈك بىت، بە پىشت بەستىن
بەشارەزايى دورودىرتى لە ژيانداۋ ئەۋ ھەئىزاردانەى
كەلەمەردەمىدان، ئەۋ كارە دەكات و ئەۋ رەقتارە دەۋمىرت
كەخۇى بەلەپەۋە باشترىنەۋە لەبەر دەستىدايە، ئەگەر
ھەئىزاردى باشتر خراپە بەردەمى، ئەۋا ھەئىدەمبىرت.
بۇئەۋەى رەقتارى خراپە كەسەك بگۆرپىت، ئەۋا ۋاپەۋىست
دەكات ھەئىزاردى جىۋازو پىچەۋەنەى رەقتارى خۇى
بىخەيتەبەردەمى، ھەرگاتىك ئەمە رۈۋىدا، ئەۋا ئەۋ كەسە
رەقتارى بەپىنى ئەۋ ھەئىزاردە نوپىيە، دەگۈرپىت.

پەرۋگرامى دەمارىيى زامەۋانى لە رىڭەى
تەكنىكەكانىيەۋە، يارمەتيدەر دەمبەت لە پىشەكەشكردى ئەم
ھەئىزاردانەدا، ھەرۋەھا بايەخەىكى زۇرپىش بەمە دەدات،
ھەرۋەھا ھەئىزاردەكان و بۇھەر مەبەستىك بىت لە ھىچ
كەسەك داناماليت، بەئەۋ ھەئىزاردى زىاتەر پىشەكەش
بەمەۋقە دەكات.

مەۋقەكان زۇركات خاۋەنى ئەۋ سەرچاۋانەن كە
پىۋىستىيەنە بۇئەۋەى فىرى ئەۋ گۇراناۋە بىن كە خۇيان
دەپانەۋىت، گىرنگ ئەۋەپە ئەم سەرچاۋانە دىيارى بىكەين و
سۈدىان ئى ۋەرىگىن و لەۋ كاتەدا كە پىۋىستەمان پىيەنە
دەستەمان بىكەۋن يان لەبەردەستەماندا بىن، پەرۋگرامگىردى
دەمارىيى زامەۋانى بۇ ئەنجامەيەندى ئەم ئەركە
بەشۋەپەكى سەرگەۋەتۈۋانە، ئەۋ تەكنىكەكانەمان پىشەكەش
دەكەن كە بەشۋەپەكى ورد تۈپۈرۈنەۋەمىيان لەسەر گراۋە.

ئەمەش ئەۋە دەگەپەنەيت مەۋقەكان لەشۋانى

پراكتىكىياندا پېئويستىيان بەۋەنئىيە كاتەكانىيان بەۋەۋەسەرھال بىكەن تادەگەنە بىرۈكەيەكى گونجاۋ بۇ چارەسەر كىردى گىروگىرھەكانىيان ۋ دۆزىنەۋەى ھۆكارى دىكەى يارىدەدەر بۇ چارەسەر كىردى ئەۋ كىشانە، ھەرچىەك كەئەۋان پېئويستىيان پېئەتى لەۋ سەرچاۋانەى كەلەبەردەستىياندايە، ئەنھا گەپشەنە بەۋ سەرچاۋانەۋ گۈاستنەۋەيانە بۇئەۋ ساتە ھەنوكەيەى كەتايىدا پېئويستىيان پېئەتى.

ئەۋەى ھەرەكەسىك دەتۋانئىت ئەنجامى بىدات، مەنىش دەتۋانم بىكەم، بەلام لەۋانەيە شىۋازەكەمان بىگۈرئىت،

كەۋاتە ھەرشتىك يان ھەركارىك كەھەر مەۋقەى دىكە دەتۋانئىت جىبەجىنى بىكات دەشت مەنىش ئەۋكارە بىكەم يان لەتۋانامدايە مەنىش بىكەم، ئەۋ پىرۋسەپەش كە چۈنئىتى ئەم كارىدەنەيان دىيارى دەكات بىى دەۋترىت "بەنمۈنەكرىن" يان "بەمۋدىلكرىن"، ئەمەش ئەۋ پىرۋسەپەيە كە پىرۋگرامكرىنى دەمارى زامەۋانى بەپەلى يەكەم تىادا قوۋل بۇتەۋە.

پىگەيانلەنى درىكرىن بەشۋىن، يەكگىرتىن ۋ جىبابوۋنەۋە،

حالىمى يەكگىرتىن Association ھەيەۋ حالىمى جىبابوۋنەۋەش Dissociation ھەيە، ھەريەك لەم دوۋحالىمە بەكارەينان ۋ سۈدى خۇى لە پىرۋگرامكرىنى دەمارى زامەۋاننەيىدا، ھەيە.

لە زۆرىەى شىۋازەكانى پىرۋگرامكرىنى دەمارى زامەۋاننىدا، كارەكە ۋاپىۋىست دەكات حالىمى ئاۋمىزى ئەكەسە لەبارى يەكگىرتىن بىت، لەھەندىك شىۋازى دىكەشدا ۋاپىۋىست دەكات لەبارى جىبابوۋنەۋەدەبىت.

لە حالىمى يەكگىرتىن خۇت بىنەبەرچاۋ كە تۇ لەناۋ روۋدەۋەكەدا دەمى ۋ كارلىكرىنى لەگەلدا دەكەيت لەبەرئەۋە دەبىنىت ۋ دەبىستىت ۋ ھەست بەۋە دەكەيت كەلەچۈرەۋىزى خۇت روۋدەدات، بۇيە كارىدەنەۋەت بۇ روۋدەۋەكە راستەۋخۇ دەبىت.

ھەرچى حالىمى جىبابوۋنەۋەيە، ئەم كاتەدا ۋابىيەنە خەيالى خۇتەۋە كە چاۋدېرى يان تەماشى روۋدەۋەكە دەكەيت ۋ تىايدا نازى ھەرچەندە ئەۋ كەسەى

كەدەبىنىت لە روۋدەۋەكەدا خۇتى، لەبەرئەۋە كارىدەنەۋەت لىردا سست دەبىت يان ھەر ناپىت.

بىر كىردەۋەۋە بەخەيال ئىيان ئەم ھەلۋىستانەدا، بۇ بەدبەيىنانى ھاۋسەنگى نىۋان روۋانگەى خۇمان ۋ روۋانگەى كەسانى دىكە، زۇرسۈۋدەمان بىنەبەخىش ۋ يارمەتىمان دەمەن ئەمەش لە پىناۋى گەپشەن بە حالىمىكى زىاتىر بابەتىانەۋ ھەلەسەنگەندى ۋردىرى مەقتارمان.

گۈرپىنى پىگەكانى درىكرىنى شۋىنى ۋ كاتى ۋ ئۆزىكى لە كۆكرىدەۋەى زانىارىيەكاندا زۇر گىرنگىن:

كاتىك لەپىگەى درىكرىنى كالى يان شۋىنى يان ئۆزىكى جىباۋزەۋە تەماشى ئەزەمىنىك دەكەين، زانىارى زىاتىر كۆدەكەپنەۋەۋ دەتۋانئىن زانىارى لەۋە زىاتىرىش كۆبىكەپنەۋەۋ ئەگەر پىگەكانى درىكرىدەمان گۆزى، ھەرۋەھا كاتىك شۋىنى روۋانئىن ۋ تەماشىكرىن دەگۈرپىن زانىارىيەكان زىاد دەين، كاتىك دەچىتە شۋىنى ھاۋسەرەكەت كەلەسەر شتىك ئاكۆك بوۋن لەگەل يەكدا (خۇت دەبىت بەقوربانى ۋ ئەۋ دەبىت بەزۇردار)، ئەگەر چۈپتە پىگەى (چاۋدېرى) يان (بىلايەن)، ئەۋا شتى نۆى دەبىنىت، كەئەۋ شتانە ھى تۇ ئىن ۋ پەيۋەندىيان بەۋىشەۋە نىيە، لەۋانەيە ئەۋ شتانە ھۆكارىن بۇئەۋ ئاكۆكىانەى نىۋانقان.

ئىمە ھەمىشە لە پىگەى (خود) ەكانى خۇماندا دەئىن، ھەر كەسىكىش لە پىگەى (خود) دا بىزى، ئەۋا زۆرىەى كات خۇپەرستە يان لەخۇبايەيە، ھەندىكىش بەردەۋام لە پىگەى كەسىكى دىكەدا دەئى، ھەرەكەسىك بىت، ھەمىشە ئەۋ ھەستە بەخەلەك دەبەخىش كە دلى لەلايانەۋ ھىساب بۇ سۆزۈ ھەستىيان دەكات، بۇيە خۇى لەياد دەكات.

لە ئىستادا پىرۋگرامكرىنى زامەۋانى دەمارى پىشت بەۋ دەستكەۋتەنە دەبەستىت كەلەبۋارى سۇسىۋلۇزى ۋ ساپكۆلۇزى ۋ زانستى داماخدا بەدەستى ھىئاۋن، ھەرۋەھا ئەۋ دەستكەۋتەنەى لەبۋارى پەيۋەندىكرىندا بەدەستىيەنەۋە، چا ئەمانە بىستراۋىن يان بىنراۋ يان تايىمىت بىن بەخۈپىندەۋە. ھەرۋەھا سوۋد لەۋ دەستكەۋتەنە ۋەركىراۋە كەتۋانراۋە لەبۋارى مىكانىزىمى ئىچاۋ خەۋاندىنى موگناتىسىدا بەدەستىيەنراۋن، بەمىشۋەيە پىرۋگرامكرىنى

زمانهوانى دەمارى لەھەموو بوارو ئاستەكاندا دەكرىت جىيەجى بىكرىت، لەسەر ئاستى تاك بىت يان ئاستى كۆمەلىك يان لەسەر ئاستى گەلىك بىت بەتەواوتى، بەلام بەئاسانى سەرگەوتىن بەدەست دەھىنىت كاتىك لەسەر گەنچە تەمەن بىچوگەكان جىيەجى دەكرىت، چونكە يەتەمەنەكان زۇرجار بەئەستەم سەرلەنۇ پىرۇگرام دەكرىنەو، ئەم كارە زۇر قورسەو پىويستى بەكاتى دىرئخايەن ھەيە، دەكرىت ئەم كاتە لەرىگە پەپرەمۇكرىنى ھەندىك شىوازەو كورت بىكرىتەو كە سەلىنراو شىوازى دروستىن، بۆنەمەنە بەكارھىنانى ھەستە دەروونى و جەستەيى و سۆزو ئەوينە بەھىزەكان، جا ئەو سۆزانە ئازاروى بن يا خۇشى بەخش و بەجىز بن، ھەروەھا بەردەوام بوون لەسەر ئارەزووكرىن بۇ ماومەكى دورودىرئ زۆركەس ناچار دەكات بۇ گۆرىنى ھزرو ئەو بىروباوەرانەى ماومەكى زۇر پرواى پىيان بوو. دەكرىت پىرۇگرامى تاك و گروپەكان بىكرىت بى ئەوئەى خۇيان بەشويىنى دا بگەپن، ئەمەش لە رىگەى راگەياننەو بەھەموو جۆرو شىو بىسزاو بىنراو نو سراوگانەو دەبىت لەرئنامەو گۇفارو كىتب و ئىستگەو وىستگەى تەلەفزيۇن و خانەو شوپنەكانى خواپەمرستى و بەھوى ھۆيەكانى فېربوونەو بەھەموو جۆرەكانەو. ئەم ھۆيانە لە ئىستادا دەولەت و دامەزراو گەورەكان كۆنترۆلپان دەكەن و پىرۇگرامى تاكەكانى كۆمەلگە دەكەن و ئەو بىرۆكەو پالئەرو خواستانە لەھزىياندا پىرۇگرام دەكەن كە خۇيان دەيانەوئەت. ھەروەھا چارەسەرەكرىنى نەخۇشەيە دەروونەيەكان دەكرىت بە جۆرىك ئە پىرۇگرامكرىنى زمانهوانى دەمارى دابىرىت. پىرۇگرامكرىنى زمانهوانى دەمارى بەلای ئىمە زۇر جىگەى بايەخە، بەشپومەكى سەرەكى رۆلى لە فۆرمەلەكرىنى ھۆشيارى و ھزرو ئامانجەكانماندا، دەبىت، بەلام ئىمە ناتوانىن ھەموو شتىك بەدى بەپىن، چونكە پالئەرو مەيل و ئارەزوو ھەرگىراوكانمان كە پىشتىر پىرۇگرام كراون بەردەوام كاريگەرىيەكانيان لە ژيانماندا ئامادەپيان ھەيە. دواچار باندلىر پىي وايە رەوتى پزىشكى و

فسيۇلۇزى لە مامەلەكرىن لەگەل لۆژىكى ئەم دەمارانەدا، رەوتىكە دەرنەنجامى كەم بەدەستەو دەكات و سست و ھىواشە لە بەرھەمدا، لەبەرئەو باندلر وىستى بازدانىكى گەورە ئەنەنچامەكاندا بىنئىتەگۆرى. بايۇلۇزى دەمارەكان لەمپۇدا لەرووى بناغەو ژىرخانى پىكەتەيى سەيارەت بە كارى كۆنەتندامى دەمارو دەماخىشەو، لىكچوو لەگەل بايۇلۇزى گەردىلەيى لە كۆتابى پەنجاكاندا يان زانستەكانى فېزىيا لەسەرەتاي سەدەى بىستدا، بەلام ئەوئەى لىرەدا نونىيەو گرىگە بەرنامەيەكە لە جىيەئانى بايۇلۇزى دەمارەكانداو سى ئامانجى سەرەكى ھەيە: 1. تىگەيشتن لە پىكەتەى دەماخ. 2. پاراستنى دەماخ. 3. دروستكرىنى دەماخ. سەيارەت بەئامانجى يەكەم، واتە تىگەيشتن لە پىكەتەى دەماخ، ئەوا تويژەردەوكان بەھىوان لەماوئەى پىنج سالى داھاتوو دا بگەن بە، 1. لەبەرەكەلەوئەشنى مىكانىزەمەكانى يادەوئەى و ھىركردن. 2. دۆزىنەوئەى بەرجەستەبوونى زمان. ھەروەھا چاومەرىنى ئەو دەكەن لە ئىستادە تا دەسالى دىكە لە گرىگەرىن خاسىتەكانى ھۆشيارى تىگەن، كاتىك ھىماى ئەو مىكانىزەمانە لەبەرەك ھەلەمەومەشپىن كە ھەست و سۆزەكانى لىو بەرھەم دىن، لەگەل سەرچەم ھەلەسكەوتە جۆراوچۆرەكانى مەروۇف، ئەمانەوئەرى سىستەى بايۇلۇزى و درىكرىن بەكات و جۆنئىتى فېربوون و ھەرگرتنى ئەو وشانەى كە زمان سىفەتە ھىمايەكەيان دروست دەكات. ھەروەھا ئەم بەرنامەيە خواستى ئەوئەى دواى پىنج سالى داھاتوو سەرچەم ئەو نەپەيانە ئاشكرا بكات كەبەندىن بە مىكانىزەمەكانى بەئاگايى و بىركردنەوئەى فېربوونى زمان، دواچار ئەو باومەردان لەماوئەى بىست سالى دىكە تىپەر ناكات مىكانىزەمەكانى كارى ھۆشيارى و كۆمەلەيەتى ئاكانەپيان دەست دەكەوئەت. ھەرچى پىرۆژەى دووئەمە، پاراستنى دەماخە،

بەشىۋەيەكى سەرسۈپھىنەر ئەم بۈرە پېشەكەۋىت،
 ۋاچاۋىرۋان دەكرىت لەماۋى پېنج سالى داھاتوۋدا ئەم
 جىنانە ئاشكرا بىرېن كەپارمەتى پەرسەندى دەماخ
 دەمەن، لەگەل دەستكەۋىتى مىكانىزىمى نەخۇشپىيە
 دەروۋىيەكان، ھەرومەھ لەماۋى دەسالى دىكەدا چۆنىتى
 كۆنترۆلدىكى گەشە سۈرۈشتى ئەھلى ئارزەل دەۋزەۋە
 دەتۈۋان كۆنترۆلى پېرىۋونى دەمارە خانە جېنارۋەكان
 بىكەن ۋ كىدارەكانى گۈستەۋەي لە رېگە چاندنى دەمارە
 شانەكانەۋە ئەنجام بەدەن، لەنزىك سالى 2015 دا دەشېت
 رېگەكانى زامىنكردى گەشە سۈرۈشتى ئەھلى لەسەر
 مۇڭ جېيەجى بىرېت. ھەرومەھ كۆنترۆلى پېرىۋونى
 دەمارەخانەكان لەدەماخى ئارزەلدا بىرېت، ھەرومەھ
 بەشىۋەيەكى سەرسۈپھىنەر ئۈشدارى جىنەكان لەبۈۋارى
 چارسەركردى نەخۇشپىيە دەروۋى ۋ دەمارىيەكاندا
 پېشكەش بىرېت لەلەيگە دىكەۋە ۋا چاۋارۋاندەكرىت
 لەماۋى بېست سالى داھاتوۋدا پىتۋانرېت كۆنترۆلى رەۋىتى
 پېرىۋون لە مۇڭدا بىرېت ۋ شانە دەستكردى دەمارى
 ۋ ماسۈلگەي پەرە پېدېرېت ۋ بەتەۋاۋەتى نەخۇشپىيە
 دەروۋى ۋ دەمارىيەكان بىرېكرىن.

ئەۋە زىاتىر جىگە سەرنج ۋ تېرامانە دۋا
 پىرۇژمېكە بىرېتپىيە لەدروستكردى دەماخ، پېنج سالى
 يەكەم بەشى پەرمېندانى "مېشۋولە" ى ئەلكرۆلى
 دەكات كەلەتۈۋاندا شتەكان پىناسىتەۋە، ئەم سىستمانەي
 يادومىرىش ۋەك كۆپى تەۋاۋى كاركردى دەماخ ۋان.
 لەنزىكە سالى 2010 دا پېكەتەي تايپەتى دروست
 دەكرىت كە بۇيىركرىدەۋە ئامادەكران، ھەرومەھ ئەۋ
 ئامېرانە دروست دەكرىن كەخۇيان يادومىرىيان لەگەلەيە
 بى ئەۋە ۋا پېۋىست بىكات پىرۇگرام بىرېنەۋە، ھەرومەھ
 تۈۋان بىركرىدەۋە شىكارى لۇزىكىيان ھەيە. لەماۋى پانزە
 سالى ئەۋ كۆمپىۋتەرانە دروست دەكرىن كەخاۋەنى سىفەتى
 رۇشنىبىرى ۋ سۆزدارىن ۋ لەتۈۋاندا ھەست يەھەندىك
 سۆزۈ ھەنچۈۋەكان بىكەن ۋەك ئارەزوۈ مەيلەكانى مۇڭ.
 بەلام لەۋە بېست سالى دىكە كۆمپىۋتەرى زۆر زىرەك
 دروست دەكرىن كەلەتۈۋاندا دەپىت پەيۋەندى ھۈۋىيەتى
 لەگەل كۆمەلگە مۇڭدا دروست بىكەن، لەراستىدا لەۋانەيە

تۈپۈرۈمۈەكان بەشۋىن پەيۋەندىيەكى ھۈۋىيەكاندا بىگەپىن
 لە نىۋان مۇڭ ۋ كۆمپىۋتەردا، ھەرومەھ لەۋانەيە مۇڭى
 دەستكرى دروست بىكرىت كەلەتۈۋاندا بىت ھۈۋەشۋى زىانى
 ھىكرى مۇڭايەتى بىكەن.

بەھۋى زۆرپۈۋون ۋ فرەجۋى ۋ چىر بۈۋەۋەي
 بەھەرەكانى مۇڭ، ۋىناكرىنى جىيان لەۋەي بېست
 سالى دىكە، دەپىتە كارېكى سەر سۈر ھىنەرۈ تەمانەت
 ترسېنەرۈ مۇڭ تۈۋى گېزىۋون ۋ سەرىپەۋە دەكات،
 لىرەۋە جىيان دەپىتەجۋىرېك لەئەدەبى خەيالى زانستى.
 ئەگەر ئامانچەكانى دامەزراۋى رىكن ھاتنەدى ۋ ئەگەر
 ئەم تۈپۈشپىنەۋانە تۈۋان كۆنترۆلى ئاينە بىكەن، ئەۋا لە
 نىزىكە سالى 2020 دا بەناۋ سۈرە شارۋەكانى دەماخ ۋ
 ھىزدا رۇدەجىن. كارېك دەكەين ھىز بەنەمىرى بىمىنپىتەۋە
 تەكنىكى ئەلئەرناتىف دەكەينە يارىدەمدەرى ۋ بەھۋىيەۋە
 دەتۈۋان لەگۈزارشتكرى ۋ (بۈۋون) دا بەردەۋام بىن.

لەۋانەيە دەستكەۋەتە زانستىيەكانى كەتۈپۈرەۋەكان
 لە بېست سالى داھاتوۋدا چاۋمىرىيە دەكەن، تەنبا خەۋن
 نەپىت ۋ مېرەزمەيەكىش نەپىت، بەلكو يانگەشەيەك
 بىت بۇ پېشكەۋىتى زىاتىرۈ دەرجۈۋون لەۋشەنەي كەپاۋان
 لەسەرچەم بۈۋەكانى سىستىمى جىنى ۋ ئىنتەرنېت
 ۋ كۆنكرىدە، ئەم دەستكەۋەتە گەۋرەترىن مەملەتنى
 لەروۋىيەپروۋىۋەۋەي ناسنامەي مۇڭايەتپىدا دەۋىن
 كاتىك بەدىۋەكەي دىكەدا ۋاتە ئەۋەيۈ مۇڭايەتى
 ھەرمەشەمان لىدەكەن.

پەرچەي، سۆزان

سەرچاۋە:

WWW.ahewer.org

لە ساڵی 2004 ی زاینیدا تۆیژینهوهیهك
ئەنجامدراوه بەمەبەستی بەراوردکردنی چارەسەری
ددانی خڕینهی شیر، كه پۆیستی بەوههیه كه بهشیک
لە کرۆکی ددانەکه لابەریت بەمەبەستی رزگارکردنی ئەو
ددانە لە هەلکێشانی، چونکه ئەو خڕینه شیریانە زۆر
گرنگن لە زارامیینهوه تادوای تەمەنی (10-12) ساڵی
لەبەردوو هۆی گرنگ.

یەکەم: تاكو رێرهوی ددان هاتنی یەکەم خڕینهی
هەمیشەیی کە لە تەمەنی (6 و 7) ساڵیدا سەردەکەون، بە
رێکوپێکی جێگەى خۆی بگرت، ئەویش بەمانەوهی ئەو
خری شیریانە دەبێت کە بمانەوه لە زاردا.

دووەم: مانەوهیان شوینی لەبارو دیاریکراو
دەهێڵتەوه بۆ ئەو ددانە هەمیشەییانەى کە لە ئێرئەم
ددانە شیریانە دان کە لە دوای (10-12) ساڵیدا جێگەیان
دەگرێتەوه کە بریتین لە پێشه خڕینه هەمیشەییەکان،
ئەگەر خری شیرەکان هەلبکیشن پێش وەخت، جێگەیان
بچووک دەبێتەوه و پێکهکه ئەستور دەبێت، کە دەبێتەوهی
دواکەوتنی یان ئەهاتنی ئەو ددانە هەمیشەییانە لەکاتی
دیاریکراوی ناسایی خۆیاندا جابۆیه لەم تۆیژینهوهیدا،
گرنگی بەمانەوهی ئەو خڕینه شیریانە دراوه ئەویش بە
چەند رێکەمەك کە لەم بارەدا گرنگی پێدراوه.

ددانی شیر و چەند خاڵێک:

چەندین خاڵ دەخەینەرۆو کە گرنگی ددانە
شیریەکان بەگشتی و خڕینه شیریهکان بەتایبەتی
کە بۆ مەرۆف پۆیستی و رۆلیکی گرنگی هیه لەچەند
لایەنێکەوه:

- سوودمەندی بۆ خۆراك خواردن واتە
(قوتاندن، پچرین، هارپین) ی خۆراك. ئەم خاڵە گرنگەو،
گرنگیهکی دیکەى ئەم فرمانە ئەوهیه، بەشیۆهیهکی
ناراستەوخوا کە خواردنی جوان هارپاو دەکاتە گەدە،

گرنگی ددانە شیریەکان – هەولی نوی بۆ پارێزگارییان

دکتۆر دەروون سەعید عەبدول لەتیف

شەۋىلگە (Tempromandibular) (TMJ-)
(joint).

كەۋاتە چى بگەين بۇ مانەۋەيان؟

1. نۇشدارى ددانى شىرى و پارىزگارپان لە دايك و باۋگەۋە دەست پىدەكات، بەتايىبەتى دايك كەمىندالەكەى لە سكيدايە پىۋىستە لەسەرى گىنگى بە پىشكىنىنى بەردەوام بىدات بۇ بارى گىشتى خۇى لەھەموو لايەنىكەۋە - كەپەشپۋەيەكى نارسىتەۋخۇ گىنگە بۇ نۇشدارى مىندالەكە (كۆرپەلەكە) ھەروھە بۇ نۇشدارى ددانەكانى - چونكە ددانەكان ھەر لە كۆرپەلەيىۋە كەلەسكى دايكىيەتە - دەست بەدروستىۋون دەكەن. جابۇيە چاۋدىرى پزىشكى زۆر گىنگە بۇ ژنى دووگيان - لەبەرخۇى و كۆرپەلەكەى. 2. كەمىندال ئەدايك بوو - زۆر گىنگە شىرى دايكى بدىرتى تاكوو دووسال - بۇيەھىزكردنى ئىسك و ددانەكان و ھىزى بەرگىرى لەشى مىندالەكە بەگىشتى.

3. لەشەش مانگىيەۋە - كەدەدە شىرىيەكان لەناۋدەمدا دەست بەدەرگەۋتن دەكەن - دايك پىۋىستە - كەمىندالەكەى بەرمو يەك سالى چوو - شىرى بە مەكە شوشە نەداتى و مەمكى خۇيشى لەدەمى مىندالەكەدا نەھىيلىتەۋە و لەپاۋەشپداۋ بىنۋىت - ئەۋ شىرە بۇئەۋ ماۋە دورودىرپە كەلەدەمى مىندالەكەدا ماپەۋە - بەكۆمەل ددانەكانى كۆلۈر دەكات كەۋاتە پىۋىستە لەدۋى سال و سال و نىۋەۋە مىندال رابىنرەت دايك و بەخىۋكەرى مىندالەكە بەكۈپى ناپلۇن شىرەكە بىدات بە مىندالەكەى.

4. وردە وردە كەمىندال قامى كىردەۋە (بەرمو دووسال) فىرى قىچە گىرتن بىبىت و لاسايى دايك و باۋكى يكاتەۋە بە قىچەى بچۈكى مىندالان ددانى بشۇرەت و ھىرىكىت.

5. ناۋبەناۋ ئەگەر دايكەكە سەپىرى ناۋدەمى مىندالەكەى بكات - ئەگەر تۈيۈنلىكى پاشەرۋى شىرو خۇراكى پىۋەبوو - ياپە شاشىكى نەرم و تەر ئەۋ تۈيۈنلە بىسپىت تاكو ددانەكانى بەكۆمەل كۆلۈرنەكات و پوۋكى ددانەكانىشى توشى ھەۋ نەبن.

گەدەش ھىلاك ناپىت لە پىرۋسەى ھەرسكرىندا.

• گىنگەكى دى ئەۋەيەكە - خۇراك خوارىن بەشپۋەيەكى لەبار بەتايىبەتى لەتەمەنى مىندالدا - زۆر گىنگە بۇ كەشەى مىندالەكە.

• لايەنى دەروۋنى - لەۋ تەمەنەدا، كەمىندال بەرىكۈپىكى و بى ئىش و نازار نانى خوارد - كەمىر كىشەى دەبىت و پىر چىز ئەۋ خوارىنە ۋەردەگىرت. • لايەنىكى دىكەى دەروۋنى - مانەۋەى ددانە شىرىيەكان تانزىك كاتى ھاتنى ددانە ھەمىشەيەكان - بەتايىبەتى ددانەكانى پىشەۋە (تاتەمەنى 6-8) سالان - مىندال لە كىشەى ئەۋە دورودەخاتەۋە كەلەباخچەى ساۋاپان و ھوتابخانە ھاۋەلەكانى گالتەى بى بگەن، چونكە شىۋى نادروستە گەر ددانى كەلىپىت تائەۋكاتەى ددانە ھەمىشەيەكەى دىت كەتەمەنىكى ھەستىارە.

• ئەۋ لايەنە گىنگەى كەلە پىشەكىدا ئامازەمان پىكرى ئەۋىش - مانەۋەى ددانە شىرىيەكان (ھەر ددانەۋ تاكاتى دىپارىكراۋى خۇى) تا ددانە ھەمىشەيەكەى جىگەى دەگىرتەۋە - دەبىتەھۋى ئەۋەى ئەۋ شۈيەى خۇى دەھىيلىتەۋە (ئەگەر زوۋتر ھەلەكەشراۋى) و بەناسانى ددانە ھەمىشەيەكەۋ بى كىشە و بى ئەۋەى بەخوارى بىت يان دۋابكەۋىت لە ھاتىندا.

• ھەر ھەمان خال - كە ددانە شىرىيەكان بەۋجۈرە گىنگيان پىدراۋ ددانە ھەمىشەيەكان بەرىكۈپىكى ھاتن و جىگەى لەبارى خۇيانيان گىرت - كەۋاتە ددانە ھەمىشەيەكان كەلەگەل تەمەنى مەۋفەدان كىشەى نالەبارى چوۋتۋوۋنى ددانىان ناپىت كەۋالاكردنى ئەۋ كىشەى زۆر ئاسان نىيە و پىش گۈى خىستىنىشى چەندىن كىشە بۇئەۋ كەسە دروست دەكات لە روۋى دەروۋنى و ئەركى ھەرمانى شەۋىلگەۋ دەم و لە روۋى جوانى روۋ دەمەۋە ھەروھە كىشەى جۇراۋچۇرىش دروست دەكات بۇ ھەرمانى چوۋمگەى

6. ھانى مندال بدريت - شيرىنى كەم بخوات

- لەمالھە و لەباخچەى ساوايان كەلەتەمەنى (3-6) سالىدا ھەر ھەموو (20) ددانە شىرەكان لەدەمدان - زۆر گرنگە پارىزگاريان بکريت وەمکو وتمان كەم بخۆن و ئەگەر خواردیان پيويستە فيربکرين زووبەزوو ددان فلچە بکەن.

7. دايك و بەخيوکاران و دادەکانى باخچەى

ساوايان مندان ھان بەدن ئەگەر ددانيان نازارى ھەبوو نەترسن و سەردانى پزىشكى ددان بکەن بەمەستى چارەسەرکردنى ددانە شىرەكان بەزۆوترين کات تاكو پزىكرينەو لەكاتى لەباردا، بەوجۆرە ددانەكە لە ھەلکيشان رزگاردەبىت تاكاتى ديارىکراوى خۆى ديت دەست دەکات بەلەقین و ددانە ھەميشەبىيەكەى بنى جيگەى دەگریتەووى {ددانەكانى پيشەو لەدواى (6سالى - 9سالى) و (ددانە خريپە شىرەكان لەدواى (10-12) سالىدا - وردە وردە ھەرددانە بەپيى كاتى خۆى ئالوگۆر دەبن بەمەرجيك ددانە شىرەبىيەكان بەبى كيشە بەمەينەو بەھۆى چاوديرىكرنى ئەو رينمايانەى باسماں كەرد.

نەمۇنەيەك بۆ رونکردنەووى گرنگى مانەووى

ددانى شيرى:

ناوەندى (شيرى) بەدەستچوو واتە ھەلکيشرا

لەتەمەنى 4 سالىدا بەھۆى پشتگووى خستنى رينمايەكان، ئەوا جيگای ئەو بەرپرە بەبۆشى دەمىنیتەو، چونكە ئەو ددانە بەرپرە ھەميشەبىيەى كەجيگەى ئەم بەرپرە شىرەبىيە ھەلکيشراو دەگریتەو لەتەمەنى (7-8) سالىدا سەردەردەكات واتە كە قوتابى پۇلى دوو، بەمجۆرە ماووى 4 سال بەبۆشى دەمىنیتەو چونكە ددانە ھەميشەبىيەكە دروست نەبوو، ئەمكارە ھۆكارە بۆچوكمبوونەووى جيگەكەى ئەویش بەنزيكمبوونەووى ددانى ھەردوولای ددانە شىرەبىيە ھەلکيشراو كە و لەھەمان كاتدا ئەو پوكەى شوينى ددانى شىرەبىيە ھەلکيشراو كەى داپۆشيو (بەھۆى ھەرمانى خۆراك خواردنەو) ئەستور دەبىت، ئيت ددانە ھەميشەبىيەكە لەتەمەنى (7-8) سالىدا كەكاتى سەردەردەگردنى ئاسايى خۆيەتى بەئاسانى شوينى خۆى

ناكاتەو، چونكە جيگەكەى بچوكتەر لەخۆى و پوكەكەش ئەستوربوو، ئيت ئەمە دەبىتەھۆى ئەووى ئەو ددانە يان كاتى ھاتنى دوايكەوئيت يان ئەگەر ھات بەخوارىيىت واتە لە ھيلى ئاسايى خۆى دەردەچىت و پيويستى بەكارى نەشتەرگەرى دەبىت و دوايش پيويستى بە پرۆسەى راستکردنەووى ئەو ددانانەى كە ئەم جۆرە كيشانەيان دەبىت.

8. خاينگى گرنگ ئەوئە - مندان ھەگەر

ددانيان كلۆربوون و ددانە شىرەكانيان بەرەو لەدەست چوون بونەو، دايكان و بەخيوکاران پيويستە ئەو بزانن كەئەگەر بەدداڤ پزىكرەووى ئاسايى كيشەكە والەنەبىتەو، مەرج نىيە ئەو ددانە ھەلکيشريت ئەگەر ئەو ددانە شىرەبىيە زۆر زووييت بۆ كاتى ھەلکيشانى (واتە كەئاشكرابىت ددانە ھەميشەبىيەكەى بنى ئامادەنىيە بۆ جيگرتنەووى) پزىشكى ددان دەتوانىت بەشيك لە كرۆكى ددانەكەى (بەشى تاجى ددانەكە) لىي بکريتەو (Pulpotomy) وەك تويژينەووى لەسەر كراو لەسالى (2004) دا وەك لە پيشەكى ئەم باسەدا ئامازەمان پيكرە. دووجۆر دەردمان بەكارھيئراو لەم پرۆسەيەدا. دەردمانى فۆرمۆكريزۆل (Formocresol: FC) و دەردمانى سيانوكسيدى كانزايى تۆپەلەبوو (Mineral Tri Oxide Aggregate; MTA) بەكارھيئران بەم شيوەى: ژمارەى (64) خرينەى شيرى Primary molars كە بەشيك لە كرۆكەكانيان ليكرانەو (Pulpotomized) وەكو يەك و بە ھەرپەمەكى. ئەنجامەكانى ئەم تويژينەوئەى بەم شيوەى بوو: بەگشتى (60) ددانى چارەسەرکراو و ئەنجامەكەى سەرکەوتوو بوو كە ريزەكەى (92.2%) و (7.8%) سەرکەوتوو نەبوو، ئەووى شاينەى باسە حالەتە سەرنەكەوتووكان و سەرکەوتووكان لە نيوان گروپى (MTA) دا بە ريزەى (6.3%) وە (93.7) بۆ يەك لەدواى يەك، ھەرۋەھا حالەتە سەرنەكەوتووكان و سەرکەوتووكان لە نيوان گروپى (FC) دا بە ريزەى (8.4%) و (90.2%) بۆ يەك بەدواى يەك. ئەووى شاينەى باسە جياوازى

ههميشه ييانه بۆتەو كەھىشتا دەوروبەرى بنى رەگەكە يان تەواو دروست نەكراو واته:

ئەوھش لەكاتىدا كەئەم ھەوى كرۆكە جوړى راوېبى واته (reversible) كەشانەكانى كرۆكەكە لەبەشى رەگى ددانەكەدا (radicular pulp) بۆ نوشدارى ماښتەو ھەرودھا توانای ئەوھى ھەبىت كەبەنوشارى بمىنئەوھ تاكو كاتى ئاسايى لەقین و كەوتنى دىت (Normal exfoliation).

دوا روونكردنەوھ ئەوھى كەھۆكارى

سەرنەكەوتنى پرۆسەى لىكردنەوھ

بەشېك لە كرۆكى ددانى

شېرى دەگەرپتەوھ بۆ

يەكېك لەم خالانە:

ا.

دەستنيشانكردنى

نادروست لەبارى

(كرۆكە سوڤا)

و تا چ رادەپەك

كرۆكەكە بە

مىكروپ تىوھ گلاوھ

(Contaminated).

ب. كاريگەرى

رووشاندنى ميكانيكى لەمەر

پرۆسەى لىكردنەوھى ئەو بەشە لە كرۆكەكە

(Mechanical amputation) ھەرودھا كاريگەرى

كيميايى ئەو دەرمانانەى بەگاردەھيترين بۆ داپۆشيني

كرۆكە بريناركراوھكە، ھەرودھا كاريگەرى چۆنيتى

پرۆسەى لىكردنەوھى ئەو بەشە كرۆكە.

ج. كاريگەرى ئاناسايى و نالەبارى لەداخستن و

سەرنانەوھى ددانەكە بەپرکراوھى كاتى يان ھەميشەى

(Temporary and Permanent restorations)

ھەرودھا ھۆكارى دزەكردن لە تاجى ددانەكەوھ، كەشلەمەنى

ناو دەم و پاشەرۆى خۆراك كەدزە بكات و بگاتە ناو ئەو

لەنيوان چارەسەرکەردنەكە بەماددەى (FC) (MTA)

نەگەيشتبووھ ئاستىكى رەچاوکراو. ئەوھى پيويستە روون

بکريتهوھ ئەوھى كەئەو چارەسەرکەردنەكە بەناسەرکەوتوو

ئەژماردەكرا كەيەكى يان پتر لەم حالەتە ئاناسايانە رەچاو

دەكرا دواى پرۆسەى چارەسەرکەردنەكە وەك: داخورانى

دەرەوھى رەگى ددانەكە (External root resorption)،

داخورانى ناوھوھى رەگى ددانەكە (Internal root

resorption).

داخوورانى ناوھوھى رەگى ددانەكە

(Internal root resorption)

روونى بنى رەگ و روونى

جياپوونەوھى رەگى

ددانەكە، ئيش و ئازار،

ئاسان، لەقيني

ددانەكە، دومەلى

ددان يان پيويستى

بە ھە لکيشا نى

زووبەزووى ددانە

چارەسەرکراوھكە

ئەو ددانەى كەتازە

چارەسەرکراوھ

بەسەرکەوتوو ئەژمارکراوھ

ئەگەر ھىچ لەو رووداوانەى سەرەوھ

رەچاونەکريت.

ئەوھى پيويستە لىرەدا روون بکريتهوھو

نامازەى پى بکريت ئەوھى: لىكردنەوھى بەشېك لە

كرۆكى ددان واته (Putpotomy) كەلەم توپژينەوھىدەدا

وەك پرۆسەىيەكى چارەسەر کردنى خرينە شيرپەكان

پشتى پى بەشترەو، كەئەو دوو جۆرە ماددەى (FC،

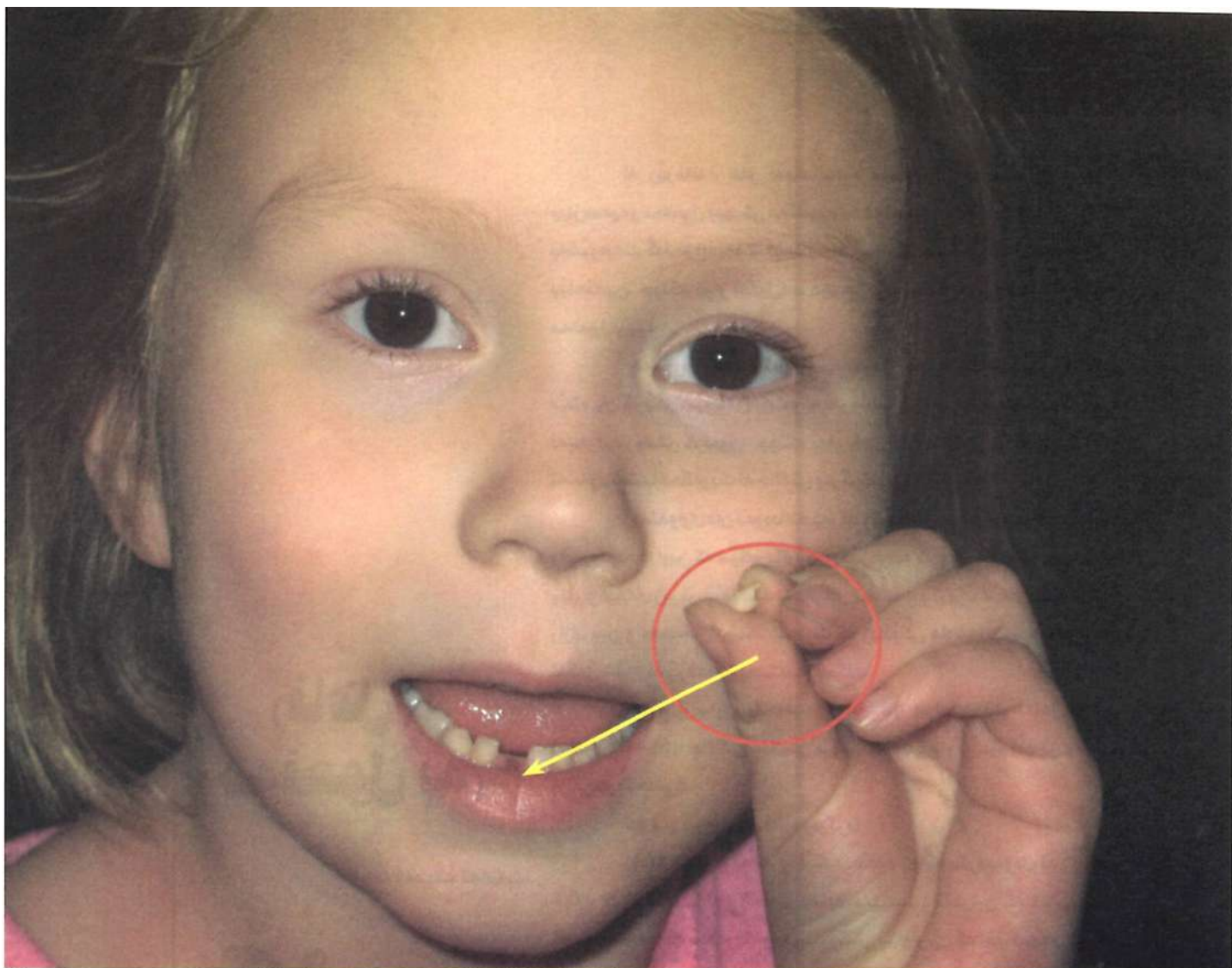
MTA) بۆ بەکارھيترەو، بریتیيە (واتە Pulpotomy)

لەپرۆسەىيەكى چارەسەرکردن، بەگاردەھيترىت لەكاتىدا

ھەوى كرۆك (Pulpitis) (In Flammation of pulp)

دووچارى ددانى شىرى بۆتەوھ يان دووچارى ئەو ددانە





سەرگەوتنى پىرۇسەكە بەماددە (MTA) ئەۋەتە كەپىدىك
لە تويىكل (Dentine – bridge) دروست دەپىت لەدەمى
برىنى كرۇكەكەدا لەھەمان كاتىشدا شانە ناسايىپەكانى
كرۇكى ددانەكە دەھەژىت و پىرۇسەكە سەرگەوتتوتىر
دەپىت.

سەرچاۋەكان:

1 Success Rate of formocresol

Pulpotomy Versus Mineral Trioxide

Aggregute in Human Primary Molar Tooth

– Original Article/ Journal of Research in

Medical Sciences 2004 6:55-58.

2. Oxford Hand Book of Clinical

Dentistry 4th Edition 2005.

بەشەى كەلەكرۇكەكە ماۋەتەۋە لەرەگى ددانەكەدا.

ئەۋەى لەم تويىژىنەۋەپەدا سەلىنراۋە بەكارھىيىنانى
ماددەى (MTA) و بەدەستەيىنانى ئەنجامى باشىرى ئەم
ماددەپە كەبەرراۋرد دەكرىت لەگەل ماددەى فۇرموكرىزول
(FC) و (ئۇكسىد زىنك – نىوجىنۇل ZOE) دادەگەرئىتەۋە
بۇ چەند خالىك لەۋانە: خەسلەتى زىندە گونجاندىنى و
لەبارى تواناى پىالكان و داخستنى ماددەى (MTA) ئەمە
كارەكە پىر سەرگەوتتو دەكات ھەرۋەھا خالىكى دى ئەۋەپە
كە ھەۋىرى (MTA) كاتىكى كەمىرى دەۋىت بۇ پىرسەكە.
ئەۋەشمان لەبىر نەچىت بۇنى (FC) ناخۇشە بۇنەخۇش و
پىزىشكەكە.

ماددەى (MTA) رىگىرىكى باشە لەبەشى سەرۋى

ددانەكەۋ لەبىنى رەگى ددانەكەش.

ماددەى (MTA) ھاندەرو رىخۇشكەرە بۇ

دووبارە دروست بوۋنەۋەى شانەبەنەرەتپەكانى كرۇكەكە

(regeneration of pulpal tissues) ھۇكارى

له ریزماندا، هر له مندا لیه وه دهیخوینین که (فاعل) مه رفوع بیلزده میه وه مه فعل بیهیش مه نسوبه به شه تحهیه به لام ئه م یاسا ریزمانیه به شیوهیه که گواستراوته وه ئیمه وصفی چالاک سیکی نیوان پیاو و ژنی پیدکهین، چونکه پیاو (فاعل) ه، هر چی ژنیش (لا حول ولا قوه الا بالله) مه فعل بیهیه.

هه موومان له سهر ئه و یاسایه دهرۆین ههروهک تیکستیکی یهزدانی بیت، یان کاریکی سروشتی بیت و له سروشتی ژن و پیاوه هاتبیت که خوا له سهری دروستی کردبین. چونکه پیاو خوی کاری سیکی دهکات، به لام ژن له سهر پشت پالده که ویت له حالتهی وهرگر تنیکی سلبیانه دا.

به ته و اوای دان به وندا دهنیم که زۆریه ی ژنان له کۆمه لی عهرمیدا وابه رومرده کراوین که سیکی کاریکی قیزه و نه کارو باریکه له کارو بارمکانی پیاو، ئیمه ی ژنیش پیویسته له سهرمان ئه مه وه ریزگرین به غه زنفه ری نیو رازی بین و وه چه مان دهست بکه ویت که ژنیانیکی هاوسه ریتی به رده واممان له گه ل شیرای شیراندا بۆ دهسته بهر دهکات.

به لام پرساری راسته قینه ئه وهیه: ئایا به راستی پیاو (فاعل) ه و ژن (مفعول به) یه؟ ئایا چالاک سیکی مروی موجه به و پیاو نوته ره که به تهی و سالب ژن نوته ره که به تهی؟

ئایا پیاو تیره وه ژن ته نه وهرگره؟

زۆیه ی پیاوان ئه مه وا لیکده دهنه وه بۆ که مکرده وهی تیری ئه م شوکه لای هه ندیک له و ژنانه ی به (فیمینیست) ناسراون که ده لێن: ئه م کاره مه سه لهیه که ده گهرپته وه بۆ سروشتی پیاو و ژن که خوا ئیمه ی له سهر راهیناوه، چونکه پیاو ئه ندایکی نیوانه ی ههیه له کاتیکدا ژن ئه م ئه ندایه ی نیه و هیچ ناکهین ته نه وهرگرتنی نه بیت له ناو زیماندا به شیوهیه کی بۆ دهنگ و له وانه شه به ختیار، به لام هه ندیکی دی ده لێن:

هۆکه له وه دایه که پیاو خوی کاری جوله کردن له سیکی دهکات، له کاتیکدا ژن له سهر پشتی پال ده که ویت چاومرپی ئه و چالاکیه بزوپانه دهکات که پیاوه چالاکیه سیکیه که ته و او ده بیت. بۆ جاری دووم دان به و شدا دهنیم که ژنانی عهرمب هیچ له کارو باری سیکی نازانن ئه و دیمه نه نه بیت، و ئه گهر کاریکی کارلیکانه ی زیادی کرد له وهی له ئه دهبیاتی سیکی عهرمبی مییه ته بیده نگدا ههیه. ئه و به بی حه یا ناوده ریته و ئه و منده ی پناچیت له جیگه ی هاوسه ری ئاسوده دمرده ریته دمره وه بۆ ناو جه رگه ی جاده و شه قامه کان له گه ل له شفرۆشه کانی وینه ی خۆیدا... به لام، بۆچی به شیوهیه کی زانستی له مه نه دوین؟

رنگه هروید به پیی بیردۆزه که ی خوی بیرۆکه ی (فاعل و مفعول) ی دانابیت به و پییه ی ژن ئه ندای نیوینه ی کاتیک وتی ژنی سروشتی له بنه چه دا نیره، به لام ئه ندایه که ی براوه، له بهر ئه و به درپژایی هه موو ژنیانی دمری و ده گهرپته به دوای ئه و ئه ندایه ونبوویدا بۆ په روا، ئه و وش وای لێ دهکات هه میشه به شکستی و رازی بوون به قه دمه ر بۆ نوسراومه کی خوی بری، به مانایه کی دی سهری شوکر دووه بۆ پیاو، و له ژیریدا دمری له هه موو

(فاعل) و (مفعول به)

د. ئه مینه ته له عت



مرویی
استه وه له ریزمانه وه بۆ چالاک سیکی

ھەلۈپتەسەكەن ئۇلاردا ھەلۈپتەسەكەن سىڭىس، ئۆرمۈ دەپىنەن
 چەندەنەم دەۋىدە ئىكەن، ئۇ دەۋىدە بەشكەستى لەبەرئەۋە
 (مفعول بها) دەپتە لەلەپن ئەۋەندەمەي بەدەننى ئۇلار
 بىن پەروا بەدەننى دەمگەرپت. بەلەم لەگەل ئەۋەپەرى رەزىمان و
 داخمان بۇ فرۇد زانست لىۋرە دەۋىدەكەي قىول نەكردەۋە،
 كەھۋى ئەۋە لەسەر بىنات ناۋە بۇچى ژمارىيەكى زۇر
 ئۇ توشى (نېروسس) دەپن، بىن ئەۋە سائە ۋەختىك لەۋە
 بىكۇنئەۋە كەرنەك زەبىرى قورسى كۆمەل ئەسەر ئۇ ھەر
 لە مەندەلەيەۋە، ھۆكەرى ئەمەلەپت، چۈنكە زانست ھەروەك
 ھەرىكە لە ماستر و جۇنسۇن دەريانخست ئۇن بەسروشتى
 خۇيان ئەگەر ھەروەنەرى سىڭىسەن تەۋاۋ بىت تەۋاۋ ئەۋەيان
 ھەپە لە جارېك زىاترو بىگەر چەندەنەك ئەسەرەك
 كەرنەكە بگەشەش جارو زىاتر لەپەك كەرى سىڭىسەن بگەنە
 "ئۆرگازم" و بۇيان دەركەۋت ئەگەر ھەروەندەكە بۇناۋچەي
 مەتكە بەردەۋام بوو رەنگە ھەندەنەك بگەنە پەنجا جار، و
 ئۇ لەتەۋاۋىدە ھەپە كۆنەۋى پەشۋەكەن سىڭىس خۇي بىكات، و
 پارېزگەرى بەمەۋەمەكى دەرېزى ھەروەندەكەۋە بىكات، ھەرجى
 كەچەزانا (شېرقى) شە بۇ دەركەۋت كەتەۋا سىڭىسەكەن ئۇ
 بازەنەي بىن سەۋر و دەۋەۋەلى دۇ بەپەكەن ئۇ دەكەۋىتەۋە
 كە بىرېتېن لە تېرەنەۋەنى سىڭىس لەگەل بوۋى ئوۋتەكى
 تېرەۋەنى سىڭىسەن.

پىۋاۋىش ئەم تەۋا گەۋەمەي ئۇ بە تېپەپەۋەنى
 كات بۇ دەركەۋتەۋە، سەرمەي ھەۋەۋەنى خەسەلەتى دەۋەگەن و
 ۋەچە خەستەۋەش تەيادە. كەۋەپان ئۇ كەدەۋە پەتەكەن يارىيە
 گەدەۋەنەكە ئەمەستى خۇيدا بىت، لەبەرئەۋە پىۋا بىرى لە
 كۆمەنەك ھۆكەرى جىۋاۋەنەك دەۋەۋە بۇ سەركەۋەندە ۋەپەگەن
 لە ۋە سىڭىسەكەن ئۇ، لەبەرئەۋە كەدەۋەكەن خەتەنەكەرنى
 ئۇنمان بۇ ھاتە ئارۋە كە بىرېتە لە بىرېنى ئەندەمە سىڭىس ئۇ
 كەپەتەۋەي پەكەسەنە بەپەرىنى ئەندەمە نېرېنەي پىۋا. ئەۋەش
 بۇ ئەۋە ئۇ ھەروەك دەھرىك بەپەنئەۋە تۆۋەي پىۋاۋى تى
 بىرېت بۇ ھەنەنە دەۋەمە مەندال و تەنە مەندال ھەروەھا
 ھەندەك كارۋەپارى دىكەپان داھىنا جگە لەخەتەنەكەرنە لە
 كەتۈرە جىپەنەي كۆنەكەن ۋەك پەشتىنى پاكىتى چىنى و
 دەۋى پىۋەكەرنە چۈنكە ھەندەك لەگەلە كۆنەكەن تا دەۋەچى
 مەندەن دەۋەپان دەدە ئەندەمە مېنەمە ئۇ ۋە ھىچ شەۋەنەپەن
 بۇ ئەندەۋەشەۋە جگە لەدەر چەپەكى زۇر بچۈك نەبىت ئەۋەش
 بۇ ھاتەنە خەۋەمەي خەۋەنى كەۋەنەسەر خەۋەن.

ئەۋ دەۋەپەش ئەندەگەنەۋە تا ئۇنەكە شەۋە دەگەرد
 و ئەگەر مېرەمەشى مرد يا كۆچى كەدە بۇ شەۋەنەكى دىكە

يان تەلەۋى داسەرلەۋە دەگەنەۋە بۇ دەۋى پىۋەگەرنى.
 و لەگەل پەرسەندەنى مەۋەپەمەتى و زىادەۋەنى
 رەزىگەرنى مەۋە لەپەكەرى، پىۋان رەگەپەكى دىكەكى كەمەر
 تەۋەۋەپەن داھىنا، ئەۋەش لەبەرئەۋە پەشتىنى بىن گەردى
 ئۇنە لە جۇرى رەۋەش، و دەستەكە بەلەۋەكەرنەۋە بەۋە
 (فاعەل) و (مفعول به) و ھەنەمەت پەكەرنى ئۇ ھەر لە
 مەندەلەيەۋە كەنەۋە ھىچ ئارەۋەپەكى سىڭىس نەۋە سىڭىس
 تەنە ھى پىۋەۋە بۇ پىۋەۋە، و لەسەر نەۋەمە ئۇ پىۋەۋەستە ئەۋە
 ئارەۋەۋە نېرېە بەتەنە قىول بىكەپن لە پىۋەۋە پاراستى
 ھەۋەسەرى و مەندال خەستەۋەدە كە بىرېتەيە لە ئوۋتەكى كەرى
 مەۋە مېنەمەي و ئەۋە رەۋە مەزەنەكە خەۋە لە پىۋەۋەدە ئۇ
 دەۋەسەكەۋە.

بەپەۋەكەن، سىڭىس فاعەل و مفعول نەۋە دەۋە
 فاعەلەۋ دەۋە مفعولەشە. بىرېتەيە لە چالەكەكى مەۋە پەزى
 لەسەر بىنەمە تېرەكەرنى ھەپەزەپەكى پەنچەنەمە ۋەستەۋە كە
 خەۋە بۇ دەۋە كەدەپن، بەتەۋەۋە ۋەك چىزى خەۋەندە و
 خەۋەندەۋە و ئەۋە ھەۋەۋەمەي پاش فرېدەن پاشەۋە بۇمان
 دىت. سىڭىس پىۋەۋەستەيەكى مەۋەپە. دەۋەمان ئۇ بىنەن پە ھەر
 لەنەردە كۆتەيى بىن نەھىنەن و ھەنەمە نەكەپن و بىنەن پىۋە
 (فاعەل) ە چۈنكە دەپنەپەت، لەبەرئەۋە ھەرىكە لەرەن و
 مېرە نېرەۋە ۋەرگەشە، لە كەپنەكەكەن لەش جەۋە جىپەنەي
 ئىستەدە. شەۋەپان ئەۋەۋەگەرى ئەۋە كەسەنە دەكەن كە كەشەپان
 زىادە، بەۋەۋە بەدەۋە رەجىمەكى خەۋەكەدە بۇرۇن و ۋەزەش و
 سىڭىس بىكەن. لەبەرئەۋە سىڭىس كەرنە يامەتى مەۋە دەدەت
 پىۋە بىتەپان ئۇ كە 300250-كەۋە ۋە بىكات، ئەم ئۆزەكەۋە،
 كەدەۋە سىڭىس راست پىۋە ئۇ ھەۋەۋەپەن ئەۋەكە چەستەيە
 تەيادە دەكەشەن كە پارمەتى ھەۋەۋەپەن دەدەت كە ھەمەن ئەم
 بىرە لە كەۋە سەرف بىكەن. سىڭىس چالەكەكى مەۋەپە تەنە
 لە تېرە ناۋەستەيت، چۈنكە پىۋەۋە ئۇ يەكەسەن و رەزەۋەۋە لە
 چەمەكە ھەلەكەن رەۋە فاعەل و مفعول بىپە ئەمەن كەتەدە
 تەيادە دەپنەن، لەبەرئەۋە ھەپەكەپان رەۋەۋە ئەندەمە
 سىڭىسەكەدە رەۋەدەت (چۈكە نېرە مەتكەي مە) و لەگەل
 گەپەشەن بە ئوۋتەكى چىز (ئۆرگازم) ھەۋەۋەپەن پەكەۋە كەدەۋە
 رەۋەنەن دەكەن و ئەگەر نەۋە بەرەستى فاعەلەپەكى بەپەزەمان
 لە كەدەۋە سىڭىسەدە ھەلەپەزەدە يا تەۋەمەكى زۇر بەپەزەترو
 زۇر بەرەۋەمەز بەپەزە زانست ئەك تەۋەۋە نېرەنەپەمەكەن،
 ئەۋە ئۇ دەپنە فاعەل و پىۋەۋە مفعول بە .

دانا پەرجەۋە كەدەۋە

دایکه له دایک نه بووه کان

د. لیزا گوینزمر

په رڼه له ټینګلیزییه وه: رووناک عوسمان سه عید

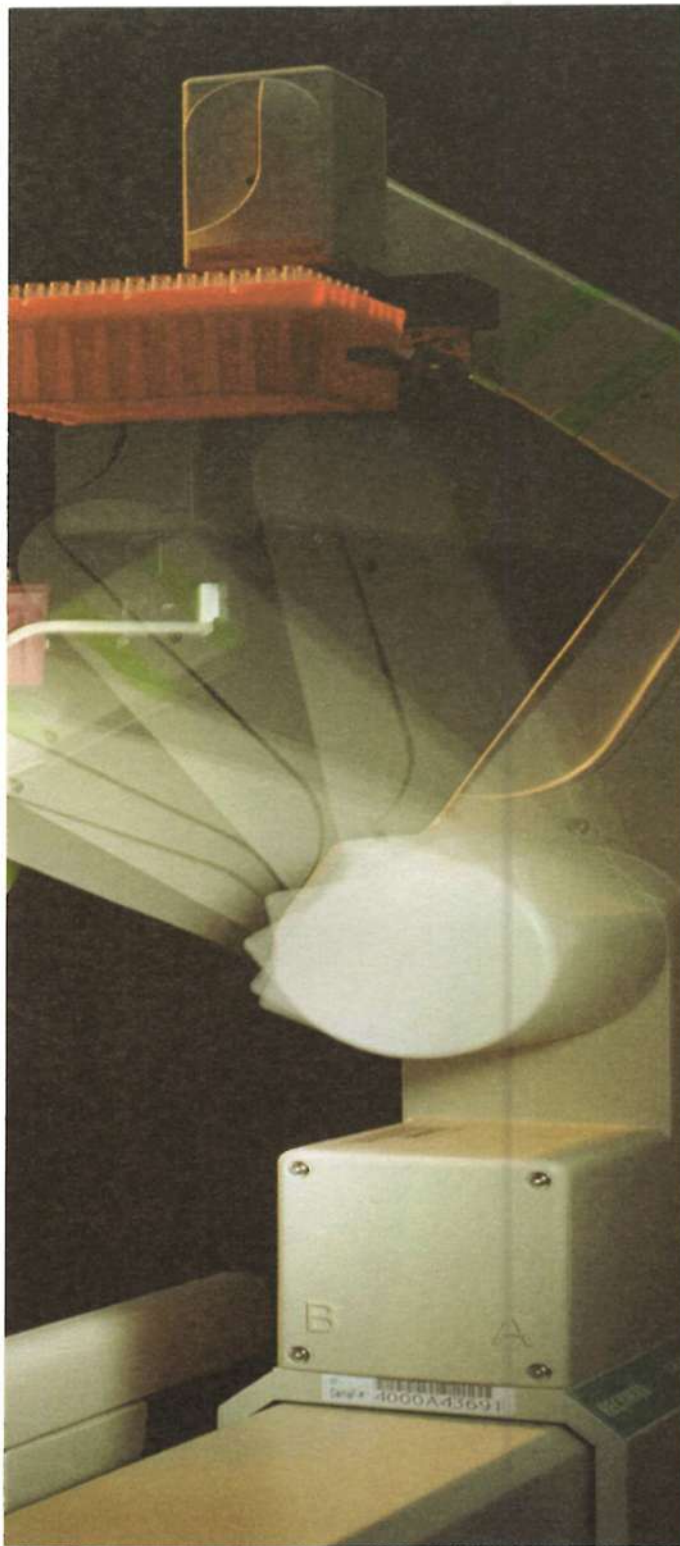
وشەيەكى بى واتاي دىرىنى تەكنۆلۇژى نوپى
لەبەرگرتنەۋەى مرۇقە.

ئەگەر تەكنۆلۇژى نوپى كۆپى كىردى مرۇقە تا
ئىستاش ھىچىشى بەدەست نەھاتىيەت، ئەۋا بوۋتە مانىيىتى
ژمارىيەكى ئىجگار زۆر لە رۇژنامەۋ گۇقارەكان. يەككىك لە
گرنگرتىنيان ئەۋە بوۋ كە لە گاردىيان بلاۋكرايەۋە:

چاۋەروان كىردى مىندال لە دايكە لەدايك نەبوۋەكان،
تىمىك لە زانايانى ئىسرائىل كە لە لايەن دكتۇر تال بارۇن
- شىنتالەۋە بەرپوۋەدەبىرىن لە ھەۋلى ئەۋەدان كە گەشە بە
ھىلكەى ئامادە بۇ گەشەكىردن بىدىن لەناۋ چەند خانەيەكى
مىندالدىنى كۆرپەلەيەكى لەبارچوۋ پاش بەدەست ھىنانيان
و بۇ بەكارھىنانيان لە پەرەپىدانى چارمەسەرى پىزىشكىدا
ھەرۋەك بە پىت كىردى گەشە سەندىنى ھىلكە لە دەرۋەى
لەشى مرۇقەدا. تا رادىيەك سەرگەۋتەكانىيان دىارى كراۋە
ئەۋەش لە رىگەى بەھىزكىردى خانەكان بە ھۆرمۇنەكان،
ئەۋان دىتۋانن گەشە بىدىن بەۋ خانە وردانەى كە موۋيان
لپوۋە دەرەچىن بەشىۋەيەكى سەرەتاي و ناۋەندى بەرپۇژەى
نىۋەى خالى پىگەيشتن.

بۇ ۋەلامى ئەم پىرسىيارىش كە دىكرىت دىربارى
دروستى ئەم لىكۆلىنەۋانە لە روۋى رەۋىتىيەۋە، دكتۇر بارۇن
شىنتال دىلەت: ئىمە تۆۋى نىرىنەى بەخىراۋ بەكاردەھىيىن.
ئەگەر لە روۋى رەۋىتىيەۋە قىسە بىكەين دىتۋانن بلىين ئەمە
تا رادىيەك ھەر ھەمان شتە. لىردە تەنھا پىرسىيارىك ھەيە
ئەۋىش ئەۋەيە كە ئايا دايكت تەنھا ھىلكەيەكى لەبارچوۋ
بوۋەيان باۋكت بىرىتە لە يەككىك كە تۆۋەكەى (سپىرەمەكەى)
بەخىشۋە، ھەرچەندە لىردە جىاۋازىيەكى گرنگ و دىبارىش
ھەيە لىردە باۋكەكە كەسىكە كە تۆۋەكەى بەخىشۋەۋە تا
رادىيەكىش دايكەكە بەشىۋەيەكى ھەستىپىكراۋ و ئاسايى
بىرىتى نىيە لە كەسىك كە ھىلكەكەى بەخىشىيىت، بەلكو
لىردە دايكەكە بىرىتە لە پارچەيەك لەخانەى ھىلكەدان،
ۋەرگىراۋە لە كۆرپەيەكى لەبارچوۋ، لە ھەل و مەرجىكى
تايبەتى و دىارى كراۋدا پەرۋەردە كراۋە بۇ ۋەبەرەيىنانى،
ھىلكەيەك. بەم شىۋەيە دايكە لەدايك نەبوۋەكە بىرىتى
دىمىت لە ھىلكەيەكى بەخىراۋ نەك كەسىك، دايكىكە، بەلام
ژنىك نىيە. لەژىر





له بهرگرتهوه له گهڼ لیدوانی کۆنی له بارچوونا په کتریان
کرتوه؟

دایکان و یان چهند که سیك

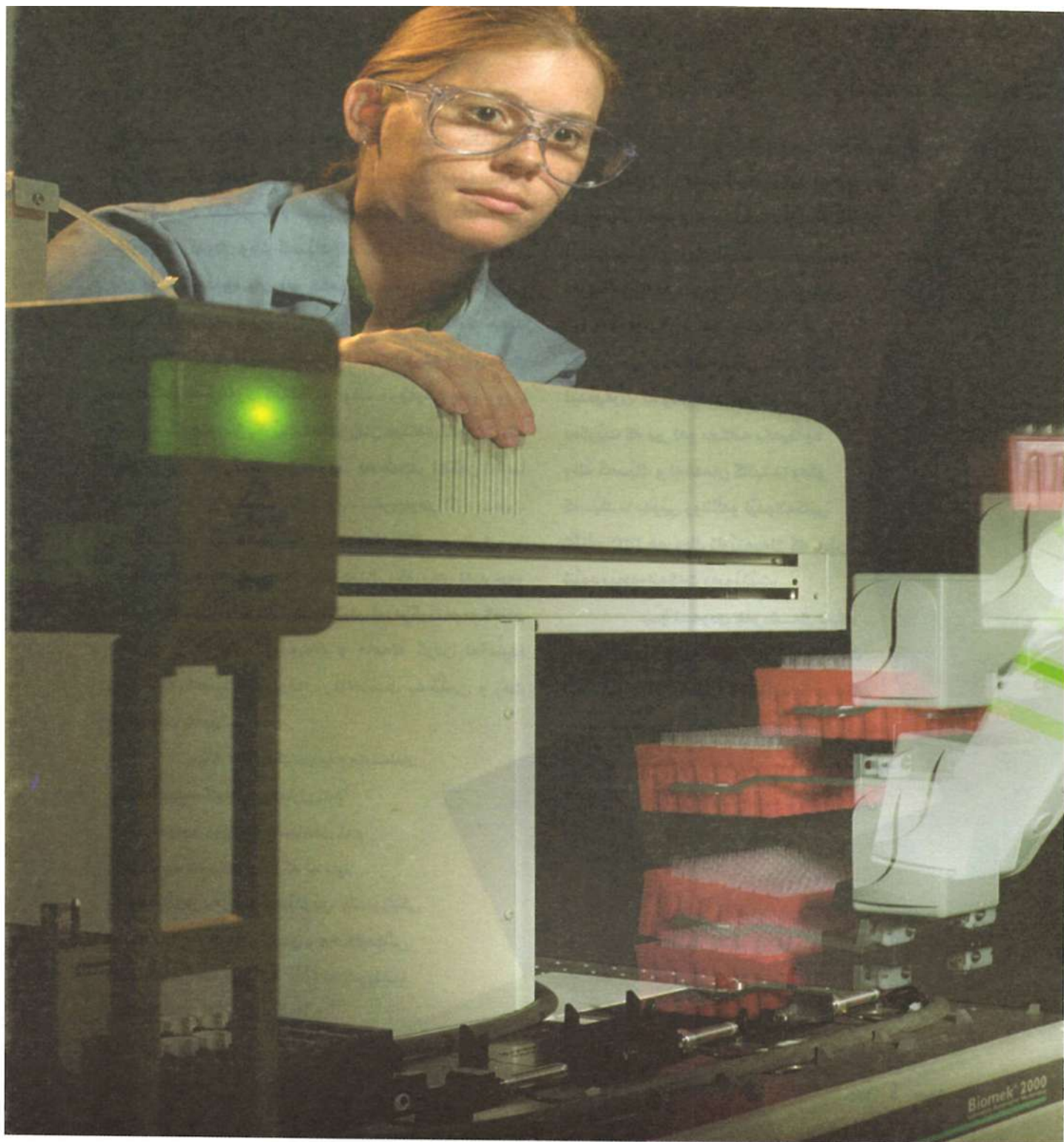
گاردیان کاردانه وی "دایکه له دایک نه بووه کانی"
به لایه نی چهند کومه لیکه وه خسته پروو له وانه لیکوله ره ووه
زاناکان ، زانایانی بوازی ره وشتی و کومه لی له وانه دی
له باربردنن، به لام له و وتارده و له لاندانه ووه دنگی هیچ
ژنیک نه بیسترا، له و لیدوانه کورته دا دوو مه سه له ی سهره کی

بدریت به ووی که شیوازی سهره کی دایکایه تی دان پیادانانیک
بیټ به جیاگردنه وه له نیوان دایک و کهس.

به شی گرنگی هم کیشه یه له رووی نازادی مندا
بوونی ژانده وه له ساله کانی 1970 و 1980 دا روویان له
پاراستنی ریگه چاره ی ژنان کردو به ره و سهره خوی مانای
تاکه که سی ده چوو. من خاومنی جهسته ی خومم، له بهر
نه وه مافی بریاردانم هه یه که چی به م جهسته یه بکه م ..
له ناویانا نایا دمه ویت سک پری به خومه وه بیبیم یان نا؟ به
پیچه وانه وه، هم کورپه یه پیویسته به لایه نی یاساوه وده کو
که سیکی خاومن ماف نه ناسریت، چونکه له وانه یه له هه ل و
مه رچیکی و ابوویتته هوی زورکردن له ژنیک بۆ به رده وام
بوون له سهر سکپری بی خواستی خوی به م شیویه ده ست
خسته ناو کاروباری ژنان ده بیتته هوی پیشل کردنی مافی
نافره تان وده که سیکی سهره خوی له بهر به رژه وندنی
کورپه یه که که که سایه تیه که ی تا راده یه کی زور هه ر کیشه ی
له سهره. له کاتی که که هم باره بیگومان واتای تاکه که سی
و فه لسه فیه ی سکپری له ناوده بات . به شیویه کی سهره کی
بیروکه ی سهره خوی مروف گرنگه بۆ باری رامیاری ژنان.
نه و مافه بووته هوی دروست بوونی که لینی که له نیوان
بونت وده کو ژنیک و بونت به دایک. هه ر به م شیویه ش مافی
هه لپژاردنی نه وده هه یه که تواناکانی جهسته م دیاری بکه م
بۆ هه لگرتنی مندا له نه که وده کو قه ده ر به لکو وده کو باری که
له وانه بیت روویدات.

به لام نه ووی چاودروان ده کريت که "دایکه
له دایک نه بووه کان" روو به روو بوونه وده یه کی نوی گرت به ر
سه باره ت به نازادی لیدوانی ژنان له رووی که سییه وه. چۆن
نیمه ده توانین مه سه له ره وشتیه کان تیکه له به هیلکه یه کی
ناو چهند خانه یه کی هیلکه دانی کورپه یه کی له بارچوو
بکه ین، بی نه ووی لیدوانه که مان به لای زیندوو کردنه ووی نه و
مه سه له یه دا بچیتته وه که نایا هم کورپه یه بۆ نموونه بریتیه
له که سیکی ته وادتی و خاومن مافی ده ست نه خسته نه ناو
کاروباری یه وه هه یه یان دوور ده بیت له نازار؟

نایا نیمه ده توانین به رگری له مافی ژنان بکه ین
سه باره ت به سکپری بی نه ووی ده ستبه رداری شوینی ژنان
بیټ کاتیک که رده نه ده گريت له به کاره یانی کورپه ی
له بارچوو له پرژه یه کی تاقیگه ری دیاریکراودا؟ به کورتی،
چی روو ده دات کاتیک که لیدوانی (نوی) ته کنولورثیای



باسی لیۆمکرا. یه که میان مهسه لهی وەرگرتنی رهماه نندی بوو. ئاشکرایه که کۆرپه یه کی له بارچوو ناتوانییت به خشی نی کۆمه له خانه یه کی هیلکه دانی رمت بکاته وه دمتوانین بلیین به شیۆمیه کی سادو ساکار مادمه که له شتی ک وەرگیراوه دمتوانییت به له وانه بوونی وەرگرتنی رهماه نندی ئه و ژنه ی که منداله که ی له بارچوو به رپته وه (هه رچه نده ئه م وورده کار یانه ش له وتاره که دا باس نه کراوه).

رۆچه ر گۆسه ن (شاره زایه کی ئه مریکیه له بواری

وه به ره ییان و به پیت کردن) پێش نیاری ئه وه ی کرد که ئه گه ر چه ند خانه یه که له هیلکه دانی دایه که که وەرگیریت مه سه له که وتووێژی که مته له سه ر ده بییت و بۆ زیاته ر دل نیابوو دمتوانییت رهماه نندی له سه ر وەرگیریت، به لام ئه مه له لایه که وه زیاته ری تی ده چییت و کاری گه ریه که شی که مته ره له لایه کی دیکه شه وه چاوه روان نا کریت که ژنی کی پێگه یشتو و ناماده بییت بۆ به خشی نی به شی ک له مندالدانی، ئه مه له کاتی که دا که به خشی نی هیلکه له جیهاندا زۆر که مه.

بانگه‌یشتی هیلکەى پێگە‌یشتوو لە‌ناو چە‌ند خانە‌یە‌کى هیلکە‌دانى کۆ‌رپە‌یە‌کى لە‌بار‌چوو دە‌بی‌تە‌ هۆى لە‌وانە‌ بوونى مامە‌لە‌کردن لە‌گە‌ڵ ئە‌م چە‌ند خانە‌یە‌ وە‌ک ماددە‌یە‌کى خا‌و زیاتر لە‌هوى وە‌ک کە‌سێ‌ک کە‌ توانا‌و مافى رازى بوون یان رە‌ت کردنە‌وه‌ یان (لە‌ هە‌موویان خراپ‌تر) را‌ گۆ‌رپى هە‌یە‌ . پەرە‌پێ‌دان و پەرە‌مە‌کردنى هیلکە‌یە‌ک لە‌ناو چە‌ند خانە‌یە‌کدا کە‌ لە‌ کۆ‌رپە‌یە‌ک وەر‌گیرا‌ی‌ت دە‌بی‌تە‌ هۆى ئە‌وه‌ى کە‌ لە‌گە‌ڵ بە‌خشە‌رى هیلکە‌کە‌دا وە‌ک مرۆ‌فێ‌کى سەر‌ رووى ئە‌م زە‌مىنە‌ و تە‌وێ‌ژ بک‌ری‌ت. ئە‌گەر ژ‌نان هیلکە‌ى تە‌وا‌وتى بە‌ پێ‌ى با‌زاری لە‌بەر‌گرتنە‌وه‌ى مرۆ‌ف دە‌ستە‌بەر نە‌کە‌ن ئە‌وسا ئێ‌مە‌ بە‌ ئاسانى دە‌توانین گە‌شە‌ بە‌ سەر‌چا‌وه‌ى تازە‌ ب‌دە‌ین، هە‌روە‌ک گۆ‌رپى مادە‌ى با‌یۆ‌لۆ‌ژى بە‌کارهاتوو و خراپ بۆ‌ مادە‌ى باش و بە‌م شێ‌وه‌یە‌، بە‌کارهێ‌نانى کۆ‌رپە‌ى لە‌بار‌چوو وە‌ک ماددە‌یە‌کى خا‌و بۆ‌ تە‌کنۆ‌لۆ‌ژیا‌ى لە‌بەر‌گرتنە‌وه‌و گە‌ران بە‌شوێ‌ن ژ‌نێ‌ک یان کۆ‌رپە‌یە‌ک و مامە‌لە‌ کردن لە‌گە‌ڵ‌یدا وە‌ک تاکە‌ کە‌سێ‌ک کە‌ توانا‌ى رە‌زامە‌ندى بە‌خشین و رە‌ت کردنە‌وه‌ى هە‌ی‌ت.

جگە‌ لە‌ گ‌رن‌گیدان بە‌م مە‌سە‌لە‌ى رە‌زامە‌ندییە‌، لایە‌نێ‌کى دیا‌رى ئە‌م لی‌کۆ‌لینە‌وه‌یە‌ رووى لە‌ ناسنامە‌ى ئە‌و مندا‌لانی‌ە‌ کە‌ بە‌هۆ‌ى دا‌یکە‌ لە‌ دا‌یک نە‌بوو‌مکانە‌وه‌ بە‌ر‌هە‌م دە‌هێ‌ن‌رێ‌ن. و تە‌ب‌ی‌ژێ‌کى دە‌سە‌لات‌دارى بوا‌رى پێ‌تان‌دن و هە‌نگاو‌مکانى گە‌شە‌کردنى مندا‌ل (HFEA) لە‌ بە‌ریتانیا رای‌گە‌یان‌د ئە‌ر‌کێ‌کى گ‌ران دە‌بی‌ت بۆ‌ مندا‌لی‌ک کە‌ لە‌

کۆ‌رپە‌یە‌کە‌وه‌ وەر‌گیرا‌ی‌ت بە‌ قۆ‌ناغى گە‌شە‌کردنى تە‌وا‌وتیدا ب‌ر‌وات، نوێ‌نە‌ری‌کى لای‌ف کە‌ بە‌

ه‌را‌وان‌ترین رێ‌ک‌خرا‌وى (pro-life) ووتى: مندا‌لی‌ک کە‌ لە‌ ئە‌نجامى هیلکە‌یە‌کى بە‌خشرا‌وه‌و بە‌ر‌هە‌م بە‌هێ‌ن‌رێ‌ت زۆ‌ریە‌کە‌ى دە‌بی‌ت لە‌ ئە‌نجامى تۆ‌وی‌کى بە‌خشرا‌وه‌و بە‌ی‌ت .. ئە‌مە‌ش بە‌ واتا‌ى ئە‌وه‌ دێ‌ت کە‌ هێ‌چ رێ‌ژ‌لێ‌نانێ‌کیان نابێ‌ت بە‌رام‌بەر بە‌ ناسنامە‌کە‌یان و لە‌وانە‌شە‌ خا‌ومنى ژ‌مارە‌یە‌کى

زۆ‌ر لە‌ نە‌خۆ‌شیە‌ دەر‌و‌نیه‌کانیش ب‌ن. ئە‌م بیر‌و‌رایانە‌ زۆ‌ر کار‌یگە‌رن بۆ‌ بە‌ستە‌نە‌وه‌ى پە‌ی‌وه‌ندى نی‌وان ناسنامە‌ى کە‌سێ‌تى و چینه‌ با‌یۆ‌لۆ‌ژیه‌کان، ئا‌ لی‌رە‌دا دی‌سانە‌وه‌ پ‌رسیا‌رى بە‌کە‌سێ‌تى بوون دەر‌دە‌کە‌وێ‌تە‌وه‌ هەر‌چە‌ندە‌ لە‌ رێ‌گە‌یە‌کى زۆ‌ر ئالۆ‌زمە‌یە‌، بۆ‌ ئە‌و دا‌یکانە‌ى کە‌ بە‌نا‌و زنجیرە‌ک لە‌وانە‌بوونى نادیا‌رمە‌ تێ‌دە‌پە‌رن. لە‌ و تارە‌مکە‌دا دا‌وامان لێ‌ دەر‌ک‌ری‌ت کە‌ بێ‌ر لە‌و دا‌یکانە‌ بکە‌ینە‌وه‌ وە‌ک کە‌سێ‌ک و لە‌هە‌مان کاتیشدا وە‌کو کە‌سێ‌ک نا بە‌پێ‌ى روا‌نگە‌و لی‌دوانە‌کانى pro-life هە‌روە‌ک ئا‌وێ‌نە‌یە‌ک کە‌ چۆ‌ن شی‌وه‌ پێ‌چە‌وانە‌کە‌ت دە‌نوێ‌ن‌یت.

بۆ‌ ئە‌وه‌ى هەر‌شە‌ى دا‌یکە‌ لە‌دا‌یک نە‌بوو‌مکان بە‌شتێ‌کى بە‌ر‌چا‌و‌دا‌ب‌ن‌رێ‌ت (بە‌شێ‌وه‌یە‌کى کە‌م‌تریش تۆ‌و بە‌خشە‌کان پ‌رسیا‌رى ناسینە‌وه‌ى نە‌وه‌کان دێ‌تە‌ پێ‌شە‌وه‌ ئێ‌مە‌ پێ‌وی‌ستمان بە‌وه‌ هە‌یە‌ بزانین کە‌ بە‌خشینی هیلکە‌ یان تۆ‌و بە‌ مە‌بە‌ستى

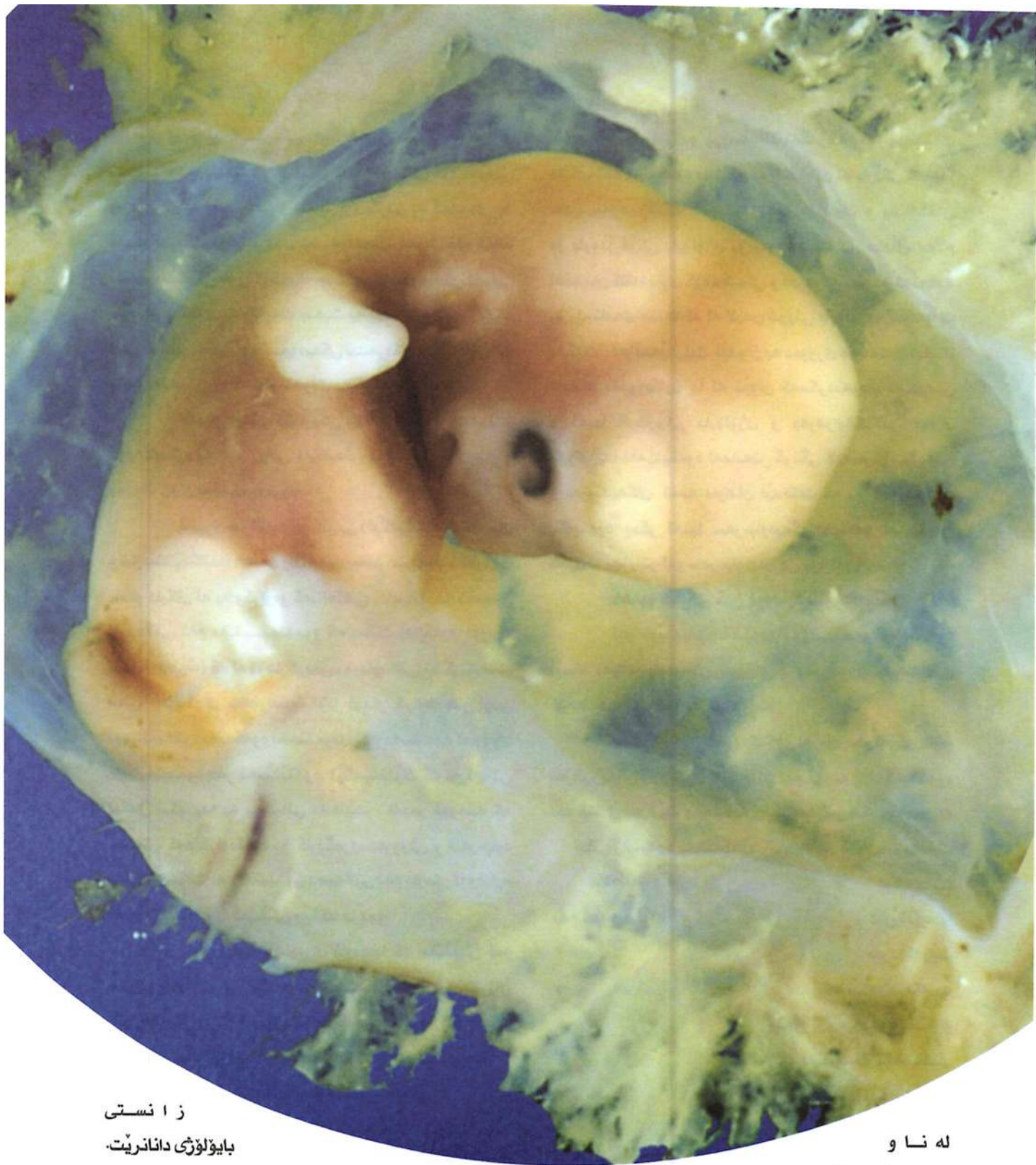
پ‌رۆ‌سە‌ى زیاد‌کردنى بە‌ر‌هە‌م هێ‌نان شتێ‌کى زیاتر لە‌ زانیاریە‌ جینی‌یه‌کانى لی‌دە‌بی‌تە‌وه‌.

ئە‌م بە‌خشینە‌ خانە‌دا پێ‌وی‌ستە‌ بە‌ خ‌شینی دەر‌و‌ونى و کۆ‌مە‌لایە‌تى هە‌ی‌ت بە‌شی‌وه‌یە‌ک کە‌ کار‌یگە‌رى تە‌وا‌وتى هە‌ی‌ت لە‌سەر ناسینە‌وه‌ و ناسنامە‌ى دا‌هاتوو‌ى ئە‌و مندا‌لە‌، تە‌نها هیلکە‌یە‌ک کە‌ تە‌نها

ئێ‌ستالە‌گە‌ڵ

با‌یۆ‌لۆ‌ژیه‌ى

بە‌ خ‌شینی



لە نا و

پارچەپەکی بچوکی

کۆرپەپەکی لەبارچووی مێینەدا گەورەبکری

شایستەى ئەم بەخشینە دەروونییە گەرنە نییە، وەك منداڵێك
من پێویستیم بەو هەمیە كە بزانم دایكەم بە راستی كەسیكە
نەك بریتیه لە پارچەپەك لە خانە لە تاقیگەپەكدا، لەگەڵ
ئەو شەدا بەخشینی دەروونی بە خانەكانی هێلكە بۆ ناسینەووی
منداڵ بۆ ناسنامەكەى بەشیوەپەکی تەواوەتی لە كاریكى جیالە

زانستی

بایۆلۆژی دانانری

ئەگەر وابێت ئەوا گەرنە نییە

ئەو کۆرپەپەکی كە لە هێلكەپەکی گەورەكراو لەناو چەند
خانەپەکی کۆرپەپەکی لەبارچوومە بە دەست هینراوە
هەروەك ئەو منداڵە لەدایك بێ كە ناسنامەكەى لەلایەن
چەند كەسیكەووە پشتیوانی لێدەكرێت كەسانێك كە گەرنە
بە بوونی منداڵەكە دەدەن. ئەگەر رازی بووین بەووی كەوا
منداڵێك كە لە دایكێكى لە دایك نەبوومەو لەدایك دەبێت

روبو پرووی چەند كېشەيەكى ناسنامەيى دەبىتەو، دەبىت بېروا بەوۋە بەيىنىت كە كېشەو دەرئەنجامى كۆمەلەيتى و دەرۋونى لە بەخشىن و بەشدارى كردن بە گەشەدان بە هېلەكە لەرېگەى بايۇلۇژىيەو روودەدات. هەرچەندە ئەمە تەنھا بەشيىكى چىرۆكەكەيە، چونكە بەشيۋەيەكى ناسايى ئەگەر دەرئەوئىت واتايەك بەدەيت بە دەستەواژەى "دايكە لەدايك نەبووكان" بەشيۋەيەكى سەرەكى و زۆر دژوارانە پىشت دەبەستەن بە كەمكردنەوۋى دايكايەتى.

لەبەر چەند كردارىكى بايۇلۇژى كە تيايدا بارى كۆمەلەيتى دايك و ژيانى دايكايەتى دوو شتى جياوازن و پەيوەندىيان بەيەكەوۋە نىيە.

قالېرى ھارتۋونى لەكتىيى (تىگەيشتنە رۇشنىرى و شارستانىەكاندا) ھەمان راي ھەيە سەبارت بەخستەنەرووى بەناو دايكان لە بلاۋكراوۋە كەنالەكانى راگەياندىندا. ئەمەش لە وەلامى ئەم مانىشستەدا بوو كە دەلېت (دايكە مردوۋەكە مەندالى دەبىت) كە لە تۆماركردنى رووداۋەكانى مانگى شەشى سالى 1986 ى سانفرانسىسكوۋدا تۆمار كراۋە. ھارتۋونى نووسىۋىيەتى: بەيەكەوۋە بەستەنەوۋى ئەم مەسەلەيە لە رووى دايكايەتەيەوۋە ھەر دەمىنەيتەوۋە، تىگەيشتنىك كە دايكايەتى لەگەل سىكېرىدا بە يەكسانى دادەنەيت . لەبەر ئەوۋەشە كە ئەمەش كەم كراۋەتەوۋە بۇ كاريگەرى دەرۋونى و سەرچاۋە بايۇلۇژىيەكان. لە راستيدا بى دەسەلاتى ئەم بارەش لەوۋەدايە كە بىرەيتە لەبارى كەسيكى مېشك مردوۋ.

لەبارىكى رۇشنىرى ئاۋەھادا كە مانىشيتى لەم جۆرە واتاي تابەيتى خۇي ھەيە (جا ئەگەر سەرسۈرھىنەريان يىزاركەريش بېت) شتىكى گرانە كە بتوانەيت بىر لە ژنىكى بايۇلۇژى بىكەيتەوۋە كە تا ئىستا بەتەواۋى بەدايك نازانرەيت. يان دايكىك كە بەشيۋەيەكى بايۇلۇژى بەژن دادەنرەيت. ھەرەك ھارتۋونى سەنجى داۋە تەنھا شتىك كە بتوانرەيت لەم بارەدا بوترەيت ئەوۋەيە كە (ژنىكى مېشك مردوۋ)

بىرەيتەيە لەدايكىك مەندالىكى دەبىت ئەگەر بوونى ۋەك ژنىك كەم كرايەوۋە بۇ دايكىك و ئەويش كەم بىرەيتەوۋە بۇ چەند

خانەيەكى بايۇلۇژى و پىرۋسەيەك ئەگەر ئەم دوو نواندىنى دايكايەتەيە بەيەكەوۋە دابىنەن ئەوا خۇمان لە بارىكى شلۇقدا دەبىنەنەوۋە، ژنەكە كەم كراۋەتەوۋە بۇ دايك و دايكەكەش بۇ بارودۇخىكى بايۇلۇژى بۇ بەرھەم ھىنانى مەندال. بەلام لەھەمان كاتدا بارى كۆمەلەيتى و دەرۋونى ئەم دەرئەنجامە بۇ ناسنامەى مەندالەكە لە لايەن شوينى بايۇلۇژى ژنەكەوۋەك دايكىك دەرەھىنرەيت. لىدوان بە دەوۋرى مەسەلەى (دايكە لەدايك نەبووكان) دا لە نيوان كەمكردنەوۋى دايكايەتى و تەنھا كردارىكى بايۇلۇژى و بەرھراۋانكردنى بوارى بايۇلۇژىدا دەمىنەيتەوۋە لەمانەش گرنگى لايەنە كۆمەلەيتى و دەرۋونىيەكان. ئەمە داۋامان لىدەكات كە بىر لەو دايكانە بىكەينەوۋە ۋەكو تەنھا سەرچاۋەيەكى ھىلەكە لە ھەمان كاتىشدا بەزىاتر لەو سەرچاۋەيە تىيى بىروانىن.

ھەموو شتىكى كۆن دووبارە تازە دەبىتەوۋە

ئەو ئاۋىنەيەى كە شيۋەى مرۇف پېچەوانە دەكاتەوۋە ئىستا بەسەرچاۋەيەكى گونجاۋ و بەربلاۋى لىدوانەكانى كۆمەلەى pro-life دەرئەمىرەيت.

ھەرەك زۆر لەژنان سەرنجيان داۋە، ستراتىيەتى كاريگەرى pro-life ئەو كۆرپە پېنەگەيشتوۋە بە مەندال دەزانەيت و لەھەمان كاتىشدا ژنى سىكېر لەھەر لە ساتى زانىيەوۋە بەسكەكەى بەدايك دادەنەيت و ماۋەى سىكېرى ژن بەم شيۋەيە لىك دەمىرەيتەوۋە، ۋا دەمەكەوئىت كە لىكەدانەوۋەكە بە تەواۋى بەيەكەوۋە بەستراۋ بېت، ۋەك دايكىك كە مەندالەكەى خۇي لەناۋ ببات. لايەنى تىگەيشتوۋى ئەم بارەو خىرايى دەرئەنجامى رىژە كۆمەلەيتى و دەرۋونى و رەۋشتى يەكان لە ساتىكى بايۇلۇژىدا نادىار دەبىت بەھۋى كاريگەرى بەھىزى ۋىنەى فۆتوگرافى كە كۆرپە ناتەواۋەكان ۋەكو كەسيكى بچوك و سەربەخۇ دەكېشەن.

لە كىتەپكەى 1977 ى لىنارد نىلسۇندا ھاتوۋە كە مەندالى لەدايك بوو سىيانەو پەيكەرى تەواۋەتى ھەيە بۇ ئەم نىگارە ئەندىشەيىيانە. لە ۋىنە فۆتوگرافىيەكانى نىلسۇندا ھەست و سۆزى دايكايەتى بەجەستە لەشيۋەى پارچەو بەشدا

ماف و قوربانىيەكى گىرنگ
و سەرەكى

دەردەكە وىت: ھەرۈك تاقىكردەنەۋىيەكى ئەتۆمى لەسەر
كۆرپە يان ۈك بەشكى بچوك لەناۈكى منداڭ كە بەدەۋرى
ۈينەكەدا بكىشىت ۈك چۆن ۈينەى كۆرپەكە ۈكۈ كەسىكى
جىاۋاز و سەر بەخۇ كە بەدەۋرى روۋى پىشەۋەدا
دەردەكە وىت.



ما نا ي

خستەنەروۋەكى دوو لايەنەى

ئنىك دەگەيەننىت لە دوو روانگەۋە ھەرۈك كەمتر

لە مروف و بەدەگمەن بەرپىسار بىت لە كىردەۋى رەۋشى
و تەنھا دەتۈنرىت زۇرى لى بىرىت كە بتۈننىت پالپىشى
و پارىزگارى لەئىانى كۆرپەكە بىكات، لەم بارەدا ئنى سىپىر
نەك تەنھا بەرپىسارىكى رەۋشى بەرامبەر بەو كۆرپەيە
دادەنرىت بەلكو بە بەرپىسارى بايۇلۇش دىدەنرىت. بەم
پىيە ناچارى رەۋشى ناچارى مەرجە بايۇلۇش كەنىشى لى
دەبىتەۋە ھەرۈك لە ۈتارەكى گاردىاندا ھاتىۋو كارىگەرى
كۆمەلەيەتى و سايكۇلۇش سەبارەت بە ناسنامەى ئەو منداڭ
لەۋە سەرچاۋە دەگىرىت كاتىك كە ھىلكەيەك دەبەخىرىت بە
تاقىكردەۋى بايۇلۇش، جىگەى شانازىيە كە دۈرۈش منداڭلى
لەم جۇرە، پىشى بەئىن بەستۈۋە لەۋاۋى ئەم تاقىكردەۋە

بىر كىردەۋە لەئنى

سىپىر ۈك كەسىكى جىا و سەر بەخۇ كە بەرەۋ

دۈۋەى ۈينەكە دەۋرات، يان تەنانەت دەبىت بە روۋكەشى
دۈۋەى ئىانى نۈى. بەرامبەر بەو روۋەى دۈۋەى ۈادىارە كۆرپەكە
ھەرۈك كەسىكى تەۋاۋەتىيەۋ كەسىكىشە كە بەناسانى
دەتۈنرىت رەخەنى لى بىرىت و كەسىكى ھەرەشە لىكراۋە
كە داۋاى يارمەتى لە دىكتۇر و پارىزەران و رامىارى ناسان
دەكات كە پالپىشى بىكەن بۇ پارىزگارى كىردن لە سەلامەتتىيان،
ئەم خستەنەروۋە دوو لايەنى كۆرپەكە ۈكۈ مروفىكى خاۋەن

بايۇلۇژىيەشدا ھەر لەسەرمەتاوۋە تاۋەمكۆ كۆتايى، گالتە جارى ئەم خستەنەرۈۈش لەۋەدايە كە پىۋىستى بەھەست كىردن بە ئەركى سەرشانى ئىنى سىكپى تىدايە لە كاتىكىدا كەدان نەنانى راستەقىنەي بەم ئافىرتە پىۋىستە بۇ ئەۋى وا لەۋ ئەر كە بىكات پىر واتا بىت، پەيۋەندى رەۋىتى نىۋان ئىن و كۆرپە تەنھا لەكاتىكىدا گونجاۋە كە خستەنەرۈۈش گىشتى ئەم كۆرپەيە بىخىتە ناۋ لايەنىكى نارىكەۋە لە شۈنىكىدا كە بانگەيىشى ئەم ئەر كە بەشۋىۋىيەكى گىشتى بۇ ئىن بىگەپتەۋە، ھەرۈەك چۈن دەرئەنجامى ئۆتۈماتىكى تۈۋان لەبەرگىرتەۋە و كۆپى كىردى مەۋى، بەلام تا رادىيەك بۇ تاكە كەسىكە كە ھەلى ۋەلامدانەۋى ھەيە، لەھەمان كاتىشدا بۇ دوركەۋتەۋىيە لەم كۆرپە دىارى كراۋە .

لەگەل ئەۋەشدا ئەگەر ئەمە بارىكە بىت، ئەۋا ئەركى تاك و سەرىيەخۇى ئەۋ كۆرپەيە ھەرگىز بۇ ئىن ناگۈنچىت و بەشۋىۋىيەكى گىشتى بەلئەنپەۋە ۋەكۆ ئەركىكى كۆمەلەيتى و دەرۋىيە يان كاريگەرپەكى رەۋىتىيە بەھۋى سىستى بايۇلۇژى لەشمانەۋە، تەنھا مەن ۋەكۆ تاكىك، كە مەۋىيەك خۇى بىۋىنىت دىتۈۋەم ئەركى سەرشانى كەسانى دى ۋەبىگىر، ھەر تەنھا بە بەلئىنى رامىيىزى كە داۋا يەكسانى نىۋان ئىن و پىۋا دىمكات دىتۈۋەن كەلئىنىك بىۋىزەۋە بۇ لەۋانە بۈۋىنى ئەم ئەر ك ھەلگىرتە. رەتكرەنەۋى ناۋاخنى رىگە جارى لەبەر چۈۋن لەئىن كەم دىمكاتەۋە بۇ تەنھا بەشۋىكى تايىبەتى لەش بۈنمۈۋە، دىلئىت تۇ تەنھا ئەم ھىلگەيەيت، ئەم مىندالەنەيت ئەم پارچە خانەيەي ھىلگە دانىت، ھەرئەۋەندە ئەم ھىلگەيە بىتەيت تۇ دىبىت بەدايك، ئەگەر ماۋى ئەم سىكپىمەت تەۋاۋە كەردۈۋ بەشۋىمان بۈۋىتەۋە لىي ، تۇ دىبىت بە داكىك كە مىندالەكەي خۇى دىمكۆرئىت. پىناساندىنى ئافىرت ۋەك كۆمەلەك

لە پارچەكانى لەش و تىگەيشتىنى ئەم بەشەنەش ۋەك چەند پارچەيەكى بچۈك و داپراۋى "دايكايەتى" ۋامان لى دىمكات كە بىر لەۋ كۆمەلە خانەيەي ھىلگەدانى كۆرپەيەكى لەبارچۈۋ بىكەينەۋە، ۋەك "دايكىكى لەدايك نەبۈۋ" بەلام ئەۋا ۋا دىمكات كە بىركرەنەۋە لەۋ دايكە ۋەكۆ كەسىك ۋ ئەۋ كەسەش ۋەك داكىك كاريكى ئاسان نەبىت.

بىچگە لە پەنا بىردنە بەر ئەركى سەرشان ئەۋە ھىرش دىمكاتە سەر ئەۋ بارابەي كە ۋا لە كەسىكى سەربۇخۇ ۋا دىك ۋاۋىكى بەرپىرس دىمكات ھەنگاۋى لەم جۆرە بىنىن. ھەرۋەكۆ شارمزاينى پىتاندىن ۋاچالاكىەكانى pro-life كە لەم

ۋتارەدا باسايان لى كرا، ھەرۋەھا مىنىش پىشپىنىيەكە ھەيە سەبارت بە ساردى "دايكە لەدايك نەبۈۋەكان" ھەرچەندە لەبەر ھەمان ھۆكارەكانىش نىيە، لايەنى ھەرە گىرگى رەۋىتى ئەم كىشەيە، بە پىۋا مەن، ۋانين ھەرچەندە گەر كىشەي ناسىنەۋە ناسنامە مىندالەكەشى لەگەلدا بىت، يان تەننەت گەر پەيۋەست بۈۋىكىش ئىمزا بىكرىت بۇ ۋەرگىرتى رەزامەندى.

زۆرتىرەن ھىشارى رەۋىتى لىرەدا ئەۋىيە ھەلپىزاردىنى ئىنىك بۇ بەسەر بىردىنى ماۋى سىكپى—گەرئەيتى رامىيەكانى كەلئىنىك دىخاتە نىۋان بۈۋىنى بە ئىن ۋا دايكايەتەۋە—دۋاتىش ۋەكۆ ھىمايەك بەكارىدىنئىت ۋا بۇ فىل كىردن ۋا گەرپان بەشۋىن مافى ناسىنەۋى دايكان ۋا بەكەس بۈۋىنى ھەندىكى. ھەۋەۋ ئەۋ ھەۋەلى كە دىمكۆرئىت بۇ گەۋەكرەندى ھىلگە لەناۋ چەند خانەيەكى كۆرپەيەكى لەبارچۈۋ تەنھا بۇ ۋەبەرھىنانى ھىلگە بەخشە بە IVF ى بەشۋىۋىيەكى ۋا كە خۇيان دۋوربىخەنەۋە لە گىفتۈگۈى تاكە كەسى لەگەل ھىلگە بەخشەكاندا. بەلام ئەگەر بەشۋىۋىيەكى بىگەردىر ۋا نەرمۈنىيەت بىرمان لە دىيارىكرەندى دايكايەتى كىردەۋە — نەك تەنھا ۋەكۆ بارىكى بايۇلۇژى ۋا دەرئەنجامىكى دەرۋىنى ۋا كۆمەلەيتى، بەلكو ۋەكۆ بەھرىيەك لەئىيانى يەكىندا، ۋەكۆ چاۋدىرى ۋا ئەر ك — ئىنجا لەۋانەيە ئىيە ۋەكۆ كىشەيەكى بەرچاۋ دايەننىين ھەرۋەكۆ بلىن ھەندىك ئىن ھىلگە ۋا بەرھەم ناھىين كە گەشە بىكات ۋا بىت بە مىندال.

نەبۈۋىنى ھىلگەي گونجاۋە تەنھا كەمۈكەپپەكەۋ— كەمۈكۈپپەكەش كىشەيە—ئەگەر ۋا بىر لەئىن بىكرىتەۋەكە مافى سەۋىتى خۇى ھەبىت، يان زۆرى لى بىكرىت بۇ ۋەبەرھىنانى نەۋە .. لەبەر رۇشنايى ئەۋەۋە ، ئەۋ پىرۇژ، پىشپىنار كراۋى سەبارت بە پەرومەدكرەندى ھىلگەۋە گەۋەكرەندى لەناۋ چەند خانەيەكى مىندالەنى كۆرپەيەكى لەبارچۈۋ نىۋىستى ۋا كۆك دىخاتە نىۋان جىۋاۋى پىر لەۋاتى ئىن ۋا دىك، كە ئەۋىش لە ئەنجامدا پىشپىرى لى دىمكۆرئىت ۋەكۆ رىگە چارەي گەيشتن بە نەۋىيەكى باش لە مىندالە لەبەرگىراۋەكان.

بەم شىۋىيە ئەم لەبەرگىرتەۋەۋە كۆپى كىردنە دىبىتە ھۋى كەمكرەنەۋى رىژى بۈۋىنى ئىن بەدايك — ۋىۋ دايكانىش تەنھا بۇ بەشە بەرھەم ھىنەرەكانى مىندال. كە ئىزان زۆر بەتۈندى جەنگاۋن بۇ رۈۋبەرۋەۋەۋەۋە.

سەرجاۋە:

www.Biological Science.org

بە درېځايي ميژوي مړوقايېتى بهردموام منډال
 بۆته قورباني تاواني گهورمگان، له رۆځگاري نه مړوځا خراب
 ريفتار كړدنى منډال ورك كېشمېهكى كۆمهلايېتى سهردممه، و
 همدروها له سهر ناستي نيو دموالېتى ورك تاوانيكي سهردم
 سهردمكرېت، نه م كېشمېه له رۆځگاري نه مړوځا زور بهري
 سهندموو بهرېلاؤ، نهويش بههوى شكست هيناني خيزان له
 جېبه جې كړدنى نهركه گاني خوي بههوى گورانه كۆمهلايېتى
 و نابووړي و رۆشنېريهكان، كه بهگشتي كۆمهلگا به
 خوومدېنيت

چېمكى خراب ريفتار كړدنى منډال (Child Abuse)
 بهرامېهر بهو دستدرېځايه بهكارديت كه دمكرېت
 سهر منډال له ناو خيزان و دهرموي خيزان، جورهها شپواز
 و ريگا هميه منډال دمكاته قورباني نه م دياردميه چ بهدمست
 درېځي كړدنه سهرې يان خراب مامهله كړدن يان بهكارهيناني
 له مېهسته سيكسيهكاندا، لههمان كاتدا چېمكى خراب
 مامهله كړدن لهگهل منډال ورك نهو دستدرېځايه فزيكيانه
 (جېستېه) بهكارديت له كاتي ريفتار كړدن لهگهلېدا.
 بهشپوهكى گشتي دمتوانرېت دووبهش له خراب
 ريفتار كړدن جياېكرېتموه؛

1. نهو مامهله خراپانې له ناو جوارچپوهي
 خيزاندا بهرامېهر منډال بهكارديت، دمكرېت به
 دوو بهشپوه

- خراب مامهلكردنى جېستېه
 دهرمنجامي نهو تيكلنكاريهه له نيوان شپوازه كاني
 بهرودمكرېت زانستيانهو دست درېځي كړدنه
 سهرې له رووي جېستېهوه و مامهله نادرست.
 - خراب مامهلكردنى گشتيانه (جېستېه)
 سيكسيههلهچووني سؤز له كاتي بووني فشاره
 كۆمهلايېتېهكاني ورك نيكچوون و بشپوه
 دهررونيهكاني ناو خيزان، بهتاېهت له لايمن باوك
 وبراكانهوه...هتد)

2. نهو مامهله خراپانې له دهرموي
 خيزان دوحاري دمېت، ورك بازرگاني بهمنډال
 كړېن وروشتن وهرشاندى منډال و به كارهيناني
 له بواري بازرگاني سيكسيده...
 هوكارمگان لهسهر ناستي كۆمهنگاي گهوره
 (كۆمهلگا جياوازمكان Macro)،

خراب رهفتار كردن له گهل منډالدا

بيلال نه پوبهكر موجهمهه

ئەم ھاكتەرنە پەيۋەندىيان بە بارودۇخە
ئاسايىيەكانى كۆمەلگاوۋ ھەيە و پەيۋەندىيان بە كېشە
كۆمەلەيەتەكانى ۋەكو (ھەزرى و نەخوئىندەۋارى و تاۋان
و ھتد...) ۋە ھەيە، و ئەم ھاكتەرنە دىگىر تەۋە:

1. گۆرانی كۆمەلەيتى.
2. بەشارستانى بوون.
3. كۆچ.
4. گەرەكە مىللىيەكان.
5. بېكارى.
6. نەخوئىندەۋارى.
7. ھەزرى.
8. بەجىھانىبوونى تاۋان.
9. كېشەخېزانىيەكان.
10. نەبوونى تەشرىعە ياسايىيەكان يان ئەكتىف نەكرىنى.
11. گەندەلى ھكومت.
12. بىرۋېچوۋنە ھەلەكان.

1. گۆرانی كۆمەلەيتى: سەرچەم كۆمەلگا
جىۋازەكان بە كۆمەلەك ئەستەمىي بېكەتەيىدا
تېدەپەر پېۋەرەكاندا و لە نەرىتەكانى كۆمەلگا،
زۆرجار دىنە ھۆى ھەلۋەشەنەۋە و ھروست كىردى
كەشكى نالەبارى لادان و تاۋانە جۆرەجۆرەكان.
2. بەشارستانى بوون: ژيان لە ھەندىك
ناۋچەدا ۋەك، گەرەكە مىللىيە زۆرەملىيەكان لە
جۋاردەۋرى شارگەرەكاندا، زۆرىيە كات ئەم
گەرەكانە مالا ھەزەرەكان تىپايدا نىشتەجېن،
ئەۋانەى كەم دىستەن ئەبەدەيەن و دابىيەكرىنى
پېۋىستىيە جۆرەجۆرەكانى بېشكەۋتەن، سەرەنچام
مىندالەكانىيان ۋاز لە خويىنەن دىمەيەن و بېكارەمەن.
يان لەبۋارە سېكىسيەكاندا كاردەكەن ۋەزۇر دىمەيەن.
...ھتد.

3. كۆچ: چەند ھاكتەرنە ھەيە دىنە
ھۆى روۋىنى كارى لادەنەۋە لە پېناۋ پىرگىندەۋى
پېۋىستىيەكانى شارو كاركرىن و مەلەنەن، مىندالەن
زۆرتەن ھوربەنيانى ئەم دىاردەيەن.
4. گەرەكە مىللىيەكان: ئەم گەرەكانە

سەنتەرى دىۋاى كۆمەلەكانى ئە كۆپۈنەۋەى بى
كۆنترۆلى خېزانەكان و بى خىزمەتەكان بېكەتەۋە،
بى بەشەن لەزۆرەيەى خىزمەت گوزارەيەكانى،
چەندەھا نەخۇشى تېدەپە ۋەك نەخوئىندەۋارى و
ھەزرى نەخۇشىيە جەستەيەكان، كاركرىنى مىندالى
كەم تەمەن دىارتەن سىماى ئەم گەرەكانەيە.

5. نەخوئىندەۋارى: نەخوئىندەۋارى رۆلىكى
گەرەى ھەيە لە نەبوونى يان دىستە نەكەۋىنى كارو
پېشە بەتەبەت نەخوئىندەۋارى باۋك و دىكە و ئەم
دۇخەش چەندەھا كېشەى دىكەى لىدەكەۋىتەۋە
ۋەكو نەبوونى بىنەما پەرۋەردىيەكانى گەشەى
كۆمەلەيتىيە تاك و رۆلى دىبەت لە خراب رەفتار
كرىن ئەگەل مىندال و كارپىكرىنىيان لە جۆرەھا بۋار
ۋە تەنەنەت بازىرگەنى پېۋەكرىنىيان.

6. ھەزرى: چەند تۈپۈنەۋەيەك ئەم
داۋىيەدا مەترسىيەكانى ئەم دىاردەيەيان خىستەۋو
بەتەبەت لە بۋارى بازىرگەنى كرىن بە مىندالان و
رزگار بوون لىيان بە ھىۋاى دابىيە كرىنى ژيانىكى
تەندروستى و پەرۋەردىيە فېركارى باشە
بۇيان، يان ئەۋەى زۆرىيە كات خېزان ناچارەدىن
مىندالەكانىيان بىخەنە بەر كاركرىن، ئەۋىش لەپىناۋ
بەرز كرىنەى ئاستى بژىۋەيەندە، ئەم بەرپەرسىيە
پېش ۋەختە دىبەتە ھۆى ۋازەيەنەيان لەخوئىندە
ۋەۋوچار بوونىيان بەجۆرەھا سۈكايەتى لە بازىرى
كاردا.

7. كېشەخېزانىيەكان: بەشكى زۆرىيە
خېزانەكان ۋەۋوچارى كېشەجۆرەجۆرەكانى
ئابۋورى و كۆمەلەيتى دىروۋى دىمەن، كاردانەۋەى
ئەم كېشەنە لەمىندالانى كەم تەمەندە زىيارەت رەنگ
دەتەۋە و زۆرىيە كات دىكەۋەنە بەر خراب
رەفتارىيەكانى باۋان و ژيان بىرەنە سەرلە مالى
ئازۋەدا.

8. نەبوونى تەشرىعە ياسايىيەكان و ئەكتىف
نەبوونىيان: تاۋانەكان بە دىقى ياساكان دىۋارى دىمەيەن،
زۆرىيە كات گەندەلى لە دىزگا ھىكۈمىيەكاندا بە جۆرەھا تاۋانى
دېكەۋە گرى دىمەيەن، زۆرجارىش پېۋىستىيە، ئەمەن ئەۋە
ئاسان بوونى تاۋانە جۆرەجۆرەكان بىنەشكرا لەناۋ كۆمەلگا

دەپىنرەن.

9. گەندەلى، ھەممۇ جۆرمكانى گەندەلى، ج گەندەلىيەكانى خاۋەن كارە سېپەكان بىن (ئەوانەى لەپىش مېزەكانەمە كار دەكەن) يان قۇرغ كىرنى دەسلەت بېت، يان بەشدارى كىرن بېت لە بازارى تاوان، لەناو ئەم جۆرە جىاۋازانەى تاوان بازىرگانى كىرن بە مىندالىش بە ئاشكرا دەپىنرەت.

10. بىرو بۇچوونە ھەلەكان، لە ھەندىك لە كولتورە جىاۋازكانى دۇنيادا بىروويۇچوونى ھەلە ھەپە مەارسەكىرنى سېكس لەگەل مىندالدا گەورەكان لە تووشىوون بە ئاپىز دەپارەزىت، يان ھەندىك جار گوايە يارمەتى چاك بوونمە دەخت لە نەم نەخۇشە، لەبەر ئەم ھۇيەمە داۋاكارى لەسەر مىندال بۇنەم كارە زىيادى كىردوۋە بە شىۋەيەكى خىراپ رەقتار دەكرىت لەگەلئاندا، ۋەپراي پېشىل كىرنى ماھەكانىيان.

ھۆكەمكارەكان لە سەرناسىتى كۆمەلەيەتى بەش

«Micro»

كۆمەلەيەت ھۆكەمكارەن پەشت بە ھۆكەم كەسى و تاپىمەتەكانى تاك دەپىستەن ھەروھە بىھۆكەمكارەكانى ۋەك بارو گوزەرنى ژيانى خىزانىيان (ۋەك شەلەنە دەروونىيەكان، بېكارى، قىشاركانى ژيان...ھتە) ئەم شتەنە نەخۇدەكرىت، نەخۇپىندەموۋى، نەدارىي خىزان، قىشارە دەروونىيەكانى تاكەكانى خىزان، مېژوۋى پېشۋى خىزانى ۋەك ئەۋەى قوربانى خىراپ رەقتار كىرن بېت، لەئەستۇگىرنى مىندال بۇ پەيداكىرنى نان و پارە، و بەكار ھىنانى مىندالى ناو خىزان بەمەبەستى بازىرگانى سېكسى...).

شىۋازەكانى خىراپ رەقتار كىرن:

تونلوتىرى و خىراپ رەقتار كىرن زۆرىيە كات لەناو جۇلرەچىۋەى خىزاندا روودەتە كە لە شىۋەى كاردانەۋەكانى زۇر خىراپدا بەسەر مىندالدا دەشكىنەمە، تونلوتىرى ناۋخۇيى دەرنەچامەيكى رەستەمۇخۇي لىدانە ۋەزىكىيەكانە (جەستەيى) يان ئازارە دەروونىيەكانى مىندالە، ئەم شىۋازە ئازارە پانە بەشۋەيەكى ناراستەمۇخۇ كار دەكەتە سەر داپك و باۋك و دەرنەچامەكەى پەشت گۆى خىستى مىندال و خىراپ رەقتار كىرنە لەگەل ئەم كەتە.

1. خىراپ رەقتار كىرنى جەستەيى (Physical

Abuse

ئەو رەقتارەنەپە كە بە (خىراپ رەقتار كىرنى جەستەيى) پېناسە دەكرىت تەنھا خۇى لە «بەركەۋتەنە جەستەيەكاندا» ناپىنەتەۋە ۋەك بۇكس، گازلىگىرتن، سوتان، يان ھەر شىۋازىكى دى كە ئازارى مىندال بىتات و روداۋ نەبىت. دوور نىيە باۋك و داپك يان لىپىرسراۋ مەبەست ئەم رەقتارەنە ئەنچام نەدەن، ئەم بەركەۋتەنە جەستەيەنە دەرنەچامى شىۋازەكانى پەرومەكرىن بېت و زىيادە رۆيى بېت لە پەرومەكرىن و سزادىتى جەستەيى و نەگۇنچاۋ بېت لەگەل تەمەنى ئەم مىندالە.

خىراپ رەقتار كىرنى جەستەيى بىرپەيە لە بەكار ھىنانى ھىز و زىان گەپانەن بە گەشەى مىندال. جەندىتى ئەم ئازارە بە ھەمەر ئەم ۋاقىتە رۆل ناپىنەت كەلەپەشت ئازار دانەكەمە دەۋستىت ۋاتە بە ج ماناپەك ۋەبەر ج ھۆكەرىك ئازارى دەكرىت شۋىنەۋارى ئازارە جەستەيەكان چاك دەپنەمە، بەلام جىكارە ھەلچوونەكانى ماۋىيەكى دىرېژ دەخاپەنەت.

2. خىراپ رەقتارە ھەلچوونەكان (سۆزدارى)

(Emotional Abuse)

پېناسەيەك بۇنەم جۆرە خىراپ رەقتار كىرنە ئاستەمە لە ھەردوۋ روى تېۋرى و كىردارىمە. بەلام دەكرىت لە جەند جۇرېكدا كۆى بېكەنەمە ۋەك رەكتەرنەى خىزان و كەس و كار بۇ زەردەخەنە بەروۋى مىندال، يان ھەرامۇش كىرنى قەسەكرىن لەگەلئە، سزادىتى رەقتارە ئاسايىيەكانى بەتاپەتەى ئەۋانە پەيۋەندىيان بە رېز گىرنى خۇدى مىندالەۋە ھەپە. ئەۋىش ئەۋىيە رېگرى بېكرىت لەۋەى مىندال كۆمەلەيەتى بېت و پەشت بەخۇى پەستىت. رەكتەرنەۋەى مىندال، جۇرەھا جىكارى نېگەتەف لە سەر دەروۋى مىندال جىدەھىيان ۋەك دەركەۋتەنى جەند رەقتارىكى ناپەسەند لە مىندالدا، نژ بوون و نژايەتى كىرنى بەرامبەر و پەشت بەستەن بە بەرامبەر، تېگەشتىنى ھەلە لەسەر خۇد... (ھتە)

3. پەشت گۆى خىستى (Child Neglect)

پەشت گۆى خىستى مىندال بە گەۋەرتىن مەترسى ھەمژار دەكرىت بەسەر ژيانى كۆمەلەيەتى، دوور نىيە بېيەتە ھۆى مىردى (نەخۋارنى خۇراك ۋەك دەرنەچامەيك بۇ پەشت گۆى خىستى)، پەشت گۆى خىستى بەۋە ۋەسەف دەكرىت كە مىندال لە پېداۋىستە سەركىيەكانى بى بەش بېكرىت، دوور

نيپە ئەم پەشت گۆي خستنه فيزيكى بېت (جەستەي)، يان ھەنچونى بېت يان سۆزدارى بېت يان پەرورەمىي بېت.

(a) پىشتگوڭخستنى جەستەي (Physical Neglect). ئەم شتانە لەخۇ دەگرېت، رەتكردنهوه، يان دواكهوتن لە پيدانى چاودېرى تەندروستى يان بەجىھيشتنى (Abandonment) يان دەرکردنى (Expulsion) لە مال، و رېگەنەدانى بەگەرەنەومىي و رېنمايى كردنى بەهەلە.

(b) پىشتگوڭخستنى پەرورەمىي (Educational Neglect). يەككە لە شىومەكانى پرىتيپە لە تۆمار نەكردنى لە قوتابخانە، و گۆي نەدان بە پيداويستى پەرورەمىيە تاپەتەكانى، و رېگەپيدانى بە ئامادەنبوونى لە قوتابخانە (Truancy).

(c) پىشتگوڭخستنى سۆزدارى (ھەنچونى) (Emotional Neglect). ئەم پىشتگوڭخستنه لە جەند شىوازىكى ناراستەخۇدا دەرەكەوتت وەك مامەلەي توندو تىزى نىوان ئن و مىرد لەبەردەم منداڵا، و رېگەدان بەمنداڵ بە خواردنەوى مادە كەوليەكان و مادە بېھۆشكەرەكان، و نەتوانين بۇ پېشكەش كردنى چاودېرىە دەرورنە گونجاوكان.

لە ھەندىك لە توڭزىنەومەكاندا وەك توڭزىنەومەكەي (Downing) دەرەكەوت زۆرىەي حالەتەكانى مردن بەھۆي پىشتگوڭخستنى خىزانىەوه بوو. پىشتگوڭخستنى منداڵ بەواتاى كردارىكى دەرورنى دېت، تيايدا پيداويستى سەرەگەكانى ژيانى رەت دەگرېتەوه، ئەمە دەرەنجامىكە بۇ نشوستەننەي خىزان بۇ پېشكەش كردن و رېنمايى كردنى واقەيانەي منداڵ، سەرەنجام منداڵ ئەو ھەستەي بۇ دروست دەبېت كە پەشت گۆي خراوہ لە لايەن خىزانەكەيەوه (Dowing, 1978).

گرنگيدان و تەركيز كردنە سەر لايەنە كانى خراب رەفتار كردن يان روتىر بلىين، بەپيى بوارە جياوازەكانى زانست دەگۆرېت، پزىشكى شەرى تەركيز دەكاتە سەر پىكانە فيزيكىەكان (جەستەيەكان) ي منداڵ، بەلام پىسۆرى كۆمەلەيەتى تەركيز دەكاتە سەر جىكارە سۆزدارىەكانى داھاتوو كە منداڵى دوچارى دەبېت،

لەكاتىكدا دادومر پېناسەي ياسايى ئەم رەفتارە دەكات وەك دەست درېزى كردن.

خراب رەفتارکردنى سىكىسى (Sexual Abuse)،

وەك پېناسەكردنىك بۇ ئەم جەمكە، كۆمەلەي پزىشكى ئەمەريكى (AMA) يەم جۆرە پېناسەي دەكات، «ھەموو ناچارکردنىكى منداڵە، لە كاتىكدا منداڵ بە ھىچ شىومەك ئامادەي تيدا نيپە ھەرورەھا بەھىچ جۆرىك تواناي پشانەدانى رەزامەندى نيپە بۇ ئەم كارە» بەم شىوانە وەسف دەكرېت ھەنخەلاتانەن، بەكارھىنانى ھىز، يان ناچارکردن.

ئەم جەند كارانە ئەخۇدەگرېت، يارىکردنى سىكىسى (Fondling)، ماچ كردنى سۆزدارى، يان ئاوهىنانەومى بەزۆر (Forced Masturbation) يان سىكىسى قەسەكردن يان پەنچە گوشين يان يان خستنه ناو دەمى ئەندامى نىرپنە، يان خستنه ناو ئەندامى مېينە، ھەرورەھا لەش فرۆشى منداڵان، بەرەلایى سىكىسى.

پىسۆرانى نەتەوه يەكگرتوكان خراب رەفتار كردنى سىكىسيان بەو جۆرە پېناسەكردو، «رازى كردن يان ناچار كردنى منداڵان (تەمەنى ديارى كراوى ياسايى) بە خستنه ناو جەند رەفتارىكى سىكىسيەوه بەرېگاىەكى راستەموخۇ يان ناراستەموخۇ لەگەل يەك كەس يان جەند كەسكىدا ئىتر لەھەر ئەمەنىكدا بن، لەگەل رەگەزى خۇيان بن يان رەگەزى بەرامبەر، دەبېت بزانرېت پىوانە كانى بەرەلایى سىكىسى جۆراو جۆرن (رەوشى، رۆشنېرى، سىكىسى، كۆمەلەيەتى، ئاينى) ھەرورەھا بەپيى كۆمەلەگانان جياوازيان ھەيە ھەرورەك جەمكى (منداڵ).

تاسالەكانى جەفتاگانېش خراب رەفتارکردنى سىكىسى لە ولاتە يەكگرتوہ كان دەگەمەن بوو، و لە ناوچە ھىزار نشينەكاندا زۆر بوو، بەلام ئىستا ئەم رەفتارە لەسەر ھەموو ئاستەكانى كۆمەلەيەتى و ئابوورىيش بوونى ھەيە (NRC, 1993). يەك مئ لە ناو 3 مئدا لەخوار تەمەنى 18 سالىدا خراب رەفتارى لەگەل دەكرېت، ھەرورەھا يەك كچ لە ھەر 4 كچىك لەتەمەنى 14 سالىدا، يەك كور لە ناو 6 كوردا خراب مامەلەي لەگەل دەكرېت (Hopper,

لەئاسیادا بەلایەنی کەمەوه ملوێتیک منداڵ ھەبە کەلە شوێنە جیاواژەکانی وەک شوێنی لەشفرۆشی و بار و شەقامەکان، لەرووی سیکسیموه قۆرغ کراون، ئەمە وای کرد کۆبونەموکی نیو دەولەتی ساز بکری تێی بەکارھێنانی منداڵ لە بازارگانی کردن وەک چێژێکی سیکسی، لە سوید و ئە ماوێ نیوان 27-31/8/1996 بۆ وتوێژ کردن لەسەر ئەم دیاردە ترسناکە. نزیکەی 1879 کەس نامادەیی ئەم کۆبونەموکە بوون، لەناو ئەو نامادەبووانەدا (718) نوێنەری حکومی ئەمەریکی بوون.

(ھیتیت مەنتاربیھۆرن Vitit Muntarbhorn)

وتی «یوار بۆ ھەلبێزراگەنن نییە» کەس ناتوانی تێگەیشتن بە کێشەکانی بازارگانی کردن بە منداڵەو بەکات لە مەبەستە سیکسیەکاندا، ئیستای بوونی ھەبە، و ئەھەموو دەولەتێکی جیھاندا، ئەم خراب رەفتارکردنە لەناوچە لادی نیشینەکان و ھەروەھا شارستانیەکانیشدا روودەدات، و لەناو ھەموو نەژدەکان کۆمەلە جیاواژەکاندا و لەئاستە جیاواژەکانی کۆمەلایەتی و ئابوری. لە (16%) تاوانەکانی ناچارکردنی سیکسی (ھەلکوتانە سەر) لەو منداڵانەدا روو دەدەن کەتەمەنیان لە شازدە ساڵ تێپەری نەکردووە و لە 50% ئەو تاوانانە لەو ناو ئەو منداڵانەدا روودەدات کە تەمەنیان لەخوار ھەژدە ساڵەوھەبە.

0 سیستەمی زانیاریەکانی نیشتمانی بۆ خراب رەفتارکردن و پشت گۆی خستنی پێوانەییەکی نزیکەیی بۆ ئەم دیاردەییە خستە روو (NCANDS, 1995) کە 12.6% ی سەرچەم خراب رەفتار کردنەکان، خراب رەفتار کردنی سیکسی بوو، یان (2) منداڵ لە ھەر 1000 منداڵ ئەوانە تەمەنیان لە خوار 18 ساڵەوھەبە بونەتە قوریانی ئەم جۆرە خراب رەفتارکردنە.

خراب رەفتارکردنی سیکسی ئەم جۆرە رەفتارانە لەخۆ دەگرێت، یاریکردن بە ئەندامی زاوژی، مومارەسە کردنی سیکسی، دەستدریژی سیکسی کەسە نزیکەکان، ناچار کردن، نمایش کردنی سیکسی، قۆرغ کردنی سیکسی، ھەموو ئەم رەفتارانە ئەلایەن ئیپرسراوی منداڵەکەو

ئەنجام دەدرێت یان لە لایەن ئەو کەسە پێی دەوترێت (بەخێوگەری منداڵ) یان کەس و کار یان لیپرسراوان، بەلام گەر لە لایەن کەسیکی بێگەنەو ئەنجام درا ئەوا بەدەست درێژی سیکسی دادەنرێت (Assauh Sexual) و پۆلیس و دادگا مامەلە لەگەڵ کێشەکە دەکەن، خراب رەفتار کردنی سیکسی ئەم حالەتانە لە خۆ دەگرێت،

1. رەفتاری دەستلەبەدان.

ئەم کارانە دەگرێتەو:

- نمایش کردنی ناشایستە منداڵ.

- خستە پێش چاوی بابەتە سیکسیەکان لەبەرچاوی منداڵ.

- ناچار کردنی منداڵ بە ھەندیک کاری سیکسی.

2. دەست لێدانی سیکسی: یاریپێکردن

(Fondling).

بە جۆریک و لە منداڵ بکری تەست لە ئەندامی زاوژی گەورەکان بەدات.

3. قۆرغ کردنی سیکسی ئەم شتانە دەگرێتەو:

- بەکارھێنانی منداڵ لە کاری

لەشفرۆشیدا.

- بە کارھێنانی منداڵ بۆ تۆمارکردنی

فیلمی سیکسی.

زانايانى دەمارى پاش چاۋمروانيەكى زۆر دەستيان
 كىرد بە پەي بىردىن بەيەككەك لە ھۆلەين نەينىيەكانى بوون.
 ئەزمونى ئاگايىانە پەككەك لەمەسەلە زۆر ئاسايى و ناسراۋمگان
 لە ژيانى ھەر پەككەكماندا، لەھەمان كاتدا لەھەموو
 بابەتەكانىش ئالۇزترە، ئەگەر چى ئىمە مەعريفەيەكى
 راستەوخۇمان سەبارەت بە ئاگايى ھەيە، بەلام ناتوانىن
 بىئاسانى لەگەل بابەتەكانى دېكەدا رېكيان بىخەين، بەلام
 دەشپرسىن، ئايا بۇچى ھەيەو ئەركەكەي جەيەو چۇن وا
 رېككەموتوۋە كەلەپرۇسە دەماريەكانى كۆتەندەمى دەماردا
 دروست بېت؟ ئەم پىرسىارانە زۆرتىنى ئەو پىرسىارانەن
 كەلەزانستەكەدا بايەخىكى گەورەيان ھەيە.

تۆزەران لەجەندىن سالى تۆزىنەمەيداندا لەتەقل
 و لەكۆتەندەمى دەمارى، خۇيان لەقەرى بابەتى ئاگايى
 ئەداۋەو ئاگايى لەدەرمەۋى ياسەكانىاندا بوۋە، بەلام ئەم
 جەند سالانەى دوايىداتادىت ژمارەى زانايانى دەمارى
 و دەرووناس و ئەو بىرمەندەنە زياتر دەين كەنايەنەۋىت
 لېكەندەۋەى ئاگايى بە شتىكى مەجال دايىن، لەبەرئەۋە
 ھەۋلى دۆزىنەۋەى نەينى و بىنەماكانىاندا.

گىرقتى سەختى بىنەۋەلى نەمەيە، پىرۇسەى
 فېزىيايەكان (دەمارى كارەيى) چۇن لەكۆتەندەمى دەماردا
 روۋدەندەن و ئاگايى پېكەمەين كەخۇى ئەزمونى خۇدەيە.
 ھېچ بەلگەيەك نىيە لەسەر بوۋى بىنكەيەكى
 دىارىكرەۋ بۇ خۇدى ئاگايى، شتى شىۋا لەم چالاكىدە
 بەتوندى بە سىروشتى پەيۋەندىيە پېكەۋە نووساۋەكان
 بەستراۋەتەۋە، لەنىۋان سىستىمى تۇرى و پەردەى مېشكەدا،
 چۈنكە كاتىك ئەم بونىادە گىشتىيە دەگاتە پەلەيەكى زۆر
 ئالۇز، تەنھا لەم كاتەدا ئاگايى دروست دەبىت (ھەلەھۆلەيت)،
 رۈنكەندەۋەكەشى بەپىي دىدى تەۋاۋ سىروشتى دەبىت. لەۋەدا
 ئاستى ئاگايى بەزىاتر ئالۇز بوۋى كۆتەندەمى دەمارى زىاتر
 دەبىت. بونەۋەرە ئالۇزەكانى ۋەك - مەۋف و شەمپازى و
 شىرەمەبالاكان - تەنھا پەردەى مېشكى ئەمان دەتوانىت
 لەيەك كاتدا دوۋىرۈكە ھەلېگىرەيت، بىرۈكەى بەخىراۋ لەگەل
 ئەو بىرۈكەيەى سەبارەت بەم بىرۈكەيەيە. ئەگەر چارەسەرى
 زانيارەكان ھاۋكات بىن، ئەۋا دەشپىت كەچالاكىەكى شارۋەى
 دىارىكرەۋ بەستراۋە بەبىرۈكەيەكى دىارىكرەۋەۋە و دەكرىت

نەينى ئاگايى

دكتور نەبىل حاجى نايف
 پەرچەۋەى، تارا ئەخمەد

لەھەمان کاتدا بىرگەنەو لە بارمەو دەروست بکات، ئەمەش شىکردنەو مەھكى ھىزىيە بۇ خودى ئاگايى. پىدەھچىت ئەو لە رى گوستەنەو زانىيارىيەکان لەنۆ ھەردو کرۆكى مېشکدا رووبەت، چونکە کاتىک پەردى نىوان ئەم دووکرۆکە دەچرېن، ئەو ھەر نىومەھىيان دەتوانىت بۇخۆى چارەسەرى زانىيارىيە جىياوازەکان بکات لەبرى ئەوى دى، بەومش کارىگەرى ئالوگۆر دەچرېت و سورى ئەم کارىگەرىيە ئالوگۆرەش دەوستىت کەدەبىتەھۆى لاوازى و کورت ھىنانى ئاگايى، پەرۆيسۆر "ماجون" دەلېت، سىستىمى تۆرىى لە پەيوەندىيە بالابو نزم بووگەنیدا بە پەردەى مېشکەو، بەتوندى و بەشدارىيەكى کارىگەرەنەو بەندە بەزۆرەى بەشەکانى چالاكى دەمارى بالاو، بىگومان سالى بە سالىش بە زىادبوونى زانىيارىيەکان دەربارى مېشک، دەتوانىن بەسەر ئاستەکانى ئاگايى و دەرکەردندا زال بېن، گەرچى گرنەگرتىن دەرئەنجام گەشەکردنى دەرکەردنە بەماناى ئەو زالبوونە. ئاگايى ملکەجى دەسلەت مېشكى مادى دەبىت بەھەمان ئەو بېرى ھەلچوونەکان و ھەستەکان ملکەجى ئەو دەمىن.

دوژەنەتەھى بەھىز بۇشۆرشى ئەقلى ھەيە، وەك دەمىن ئەم دوژەنەتەھى بەھەردندا ئەو بەگژداچوونەو مە جاوگ دەگرتىت کە شۆرشى ئەقلى بۇ ئازادى و تايبەتکردنى مەرۆف ھەلەدەگرتىت، کەشاناى پېو ھەکات و لەلای پېرۆزە، گەرچى شۆرشى ئەقلى ماناھى مەترسى نىە بۆسەر ئاگايى، چونکە ھەرچەك بگەين سەرشتى خودى ئاگايى لەدەست نادەين، بەئکو مەترسىيەگە بۆسەر ئازادىيە، ئازادى ئىرادە، ئەمەش ئەو شتەھى کەھەموو کەسەك رەتە دەکاتەوونە نەو لى دەکات.

دەگرتىت واپەنەسەى ئاگايى خود بکەين، کەھەرچەك لە کۆئەندامى دەمارى ئاگدا روودەت، چ لە کاتىکدا گەبەئاگايە، يان لەکاتى خەوبىنەين، بەھەستەکان و سۆزەکان و دەرکەردنەکانى. ئەو ناوچەپەش کە ئاگايى تىدا روودەت پېى دەوترت گۆرەپەنى ھەستەکان يان تەختەرەشى ئاگايى پاخود پادەمورى کارکردو (يان دەروون يان رۆح يانە مەنى ئاگانار، يان خودى دەرکەردو)، بەرى کۆمەلەك ھەمەندو زاناکان ناکرت ئاگايى بۇ پەنەرەتە مادىيەکان (ھىزىيەکان) بگەرېنەو، لەبەرئەو خەسەلتى نامادى ھەيە و بەمادەو نەبەستەوئەو و پەچران و جىياوازمەكى گەورەش لەنۆوان ھىزىا - يان مادە و

ئاگايى - يان رۆح - ھەيە، بەرى ئەوان مەحەل بوون لە تىگەشتەنى ئاگايى لەئەنجامى ئەومە کەمەحەلە بۇ پەنەرەتە ماددى بگەرېنەو يان لىوى دەروست بىت، ئاگايى ھەردەم ئاگايى خودىيەو نازانرېت و راستەو خۆ تىيىنى ناکرت تەنھا لەلەپەن مەرۆفەو نەبىت کە ئاگانەپەتەى و مەحەلە لە رووى بابەتەو تۆزىنەو لەبارەو بکرت، پەرسىارى بابەتەش لەبارەو ھەواشە دەگرت.

ئەگەرچى بەرى کۆمەلەك زانای دیکە پېوېستە پەنەرەتە ماددى ھىزىيەى بۇ ئاگايى ھەبىت، ئەگەرچى ئىستا بەروونى ئەو پەنەرەتە ديارەين و ھىچ پەيوەندىيەكى ھىزىيەى نىوان ئاگايى و پەنەرەتە ھىزىيەى کەى ئاشکرا نىە، بەلام دەگرت ئە داھاتوودا ئەم پەيوەندىيە شى بکرتەو، بەرى ئەم تىمە ئاگايى لەئەنجامى کارى چەند بە شىكى تايبەتەى کۆئەندامى دەمارەو روودەت، گەبەوستانى ئاگانەش دەوستىت، ئەمانە ژمارەى بەلگەى تافىگەپەيان بەدەستەو، چ لەرووى کارى فەسۆلۆزى و کىمىيەى کۆئەندامى دەمارەو، يان لەرووى پېوانى تەوژمە کارمەپەيەکانى کۆئەندامى دەمارەو (پەيوەکانى شەپۆلە کارمەپەيەکانى کۆئەندامى دەمارى)، چونکە ئاگايى پەيوەستە بەچەند شۆبەىكى ديارىکراو ئە کۆئەندامى دەماردا کە پېکەتەى تۆرۆ کرۆكى مېشک و پەردەى مېشک، بەلگەپەيان بۆنەمە، تىکچوونى پېکەتەى تۆرى بە شۆمەكى ئەواو ئاگايى دەوستىت، لەکاروستانى ئەم پېکەتەپەش ئاگايى رادەگرت (لەکاتى خەوتنى قولدا يا لەکاتى بى ھۆشکردندا...)، ھەرەما تىکچوونى پەردە يان کرۆكى مېشک بەھەمان شۆبە کارەمەتەسەر ئاگايى.

ئاگايى ھەردەم خودىيەو تەنھا خاوەنەھى دەپزانىت، ئەمە شتەكى ورد نىە، چونکە دەگرت ھەست و سۆزەکان يان بىرۆکەکان (کەئاگايى پىکەمەين) لە زۆرەى کاتدا لەمەرۆفەو بۇ يەکەى دیکە يان لەنەتە لە ئازەلەو بۇ مەرۆف يگوازىتەو، نەمەش لەم روووەو زۆرە، ھەموو شۆمەکانى سۆزدارى و گوستەنەو ھەست و بىرۆکەکان لە ئەنجامى گوستەنەو ئاگايە لە ئەقلىيەو بۇ يەکەى دى، لە رى بىنراو- بىستراو- زمانەوانىيەو، ھەمەندو نوسەر و ھونەرەندەن نەمەيمەن لەسەر تواناى مەرۆف لە گوستەنەو ئاگايى خۆى بۇ گەسانى دیکە.

پېکەتەى تۆرى لەخواروى مېشک بەبەنەكى پەخش

زانايان ئەو بىرۈيەمدان وريابوونەمۇي خېرا لەخەمۇ يان
گۆرۈنى خېرا لە وريابوونەمۇدا بەھۇي ئەم بىنكەپەمۇيە،
ئەو خېرايەش بەھۇي تۇرۇنكى بەھۇمە بەئەنجام دەت
بە پەيۋەندىكرىنى بە تۈيۈكى مېشكەمۇ، ئەمۇي لەخانە
دەماريەكاندا روودەت لەناو سىستىمى تۇرۇدا كاتى روودانى
ئەمۇرە ھالاكەتتە، بەھۇي دەتۇرۇنەمۇ، ھەرومۇدا
بەسەختى، ئەمۇرەمۇ سىستىمى ئالۇزە ۋ ھالاكەتلىنىش
قەرمۇ جۇراۋجۇرن.

ئەو تۈيۈنەنەمۇي پەيۋەنەسۇر (ھاتىن ئۆكەن)
بەئەنجامىدا، دەريخستوۋە خانە دەماريەكان لەبىنكەي
ئانگايىدا لە مېشكى ناۋەراستىدان ۋ ئەو ھالاكەتتە لەكاتى
خەتتە دەيۈنەنەت دوۋنەمۇندە ئەو ھالاكەتتە لەكاتى
ئانگايىدا، لەكاتىدا لەخەتتە ھۇندا (بەيى - خەيۈنەن)
ھالاكەتتە مام ناۋەندەمۇ ۋەنەكان ئالۇزە دەكات، لەمۇدا
كەسىپتەمۇ ھەرومۇدا بە رېگەپەكى كېمىيەش كاردەكاتەسەر
بەردەي مېشك ۋ خۇشى دەكەۋىتە ئۇر كاريگەرى ماددە
كېمىيەمۇكانەمۇ.

ئانگايى بىرەتتە لەتوانى ۋازەينان لەھەمۇو
شېۋەكانى ھالاكى تۈيۈكى مېشك ۋ ھەست ھېنەمۇكان
(رېگەننى لە چوۋنە ژورمۇي بۇ گۆرۈمەنى ئانگايى)، بېجگە
ئەمۇي بەندە بەناۋەپەكى يان لايەنكى ديارىكرامۇ،
كەدەكرىت بەم لايەنە بېيىن زنجىرە يان شەمەندەمۇي
بىرۈكەكان.

ئانگايى ۋەك ھەراپەمۇ روۋانكى دەخاتەسەر
جېگەكان لە تۈيۈكى مېشكدا يان ھەست ھېنەمۇكان، ئەمۇي
بەھالاكەتتە زۇر گەنگەمۇ كەپەھەي خۇي ھەپە بۇمانەمۇ لە
ئاندا، بەشېۋەمۇ گەشنى ئانگايى بىرۈكەپەك يان كۆمەنەك
ھەستى ديارىكرامۇ روناك دەكاتەمۇ لەپەك كاتدا، ماناى
ئەمۇي ئەمۇ ناكەپەنەت كە پەرسە ناۋەپەكان يايەخەي
نەپە، بەلام ھەزەمۇ زانايەپە پەيۋەستەكان بەناۋەپەمۇ،
لە پەرسەپەكى بەدۋەپەكان دەجىت، چۈنكە ناكەپە
چاۋىرى چەند ھالاكەتتە لە پەك كاتدا بىكات، ھەندىكەچار
دەپت كەپەرسەكان يان ئامارە ناۋەپەكان زۇر بەھۇيىن،
كەيلى بەسەردال بۈۋن دەپەنەت ۋ دەجىتە ژورمۇو
دواتر بەرمۇ ئانگايى دەروا.

كارى (كەيلى ئانگايى) لە پېكەتتە تۇرۇدا
ئەمەسەمۇي كەندەمۇ داخستىن زياترە، ۋەك تېيىنى كراۋە

كرىنى ئانگايى لە مېشكدا دادەنەت، ھەروەك لەناكامى چەند
تەيكرىنەمۇيەك دەركەمۇتوۋە بەسەر پەيلىدا.. كاتىك مېشك
ۋ دەرگە پەتەك لەپەكەز جىادەكرىنەمۇ، پەيلىكە ئانگادار
دەمىنەتەمۇ پەيلى ھەمۇكانى بە كراۋەمۇ دەمىنەتەمۇ، بەلام
كاتىك بەشى خواروۋى مېشك لەپەشى سەروو دەرگەپەتەك
جىادەكرىنەمۇ، ۋا دەركەمۇتەك پەيلىكە خەتوۋە
پەيلى ھەمۇكانى نەمچە داخراۋ دەيىن ۋ شەپەلەكانى ھالاكى
كارمەيى مېشكى لەسەر خۇ دەپت، پەندەپەت جىادەكرىنەمۇي
بەشى خواروۋى مېشك لەسەر سىستىمى تۇرۇ ھالاكەتتە
جىاى بىكاتەمۇ، لەپەنەمۇشە تۈنەي ناردى ئامارەكانى بۇ
تۈيۈكى مېشك نەپت ۋ ئانگادارە دەمىنەتەمۇ.

لە رەي چەندىن تەيكرىنەمۇ، تۈنەي شۈينى
گەنگە پېكەتتە تۇرۇ ديارى بىكرىت كە بەئاستىكى گەورە
ئانگايى كۆنەتۇرۇ دەكات. پەندەپەت ناۋەپەكەش بەشى
خواروۋى مېشك بېت، چۈنكە تەيكانى پېكەتتە تۇرۇ ئاستى
ئانگايى كەم دەكاتەمۇ بېيىن بەشكى پېكەتتەكەش ئانگايى
لەناۋە دەپت ۋ پاش بېھۇشەپەكى دېرۇخەپەن دەپتەھۇي
مەردىن، ماناى ئەمۇيە، بەپەيى ئەمۇ بەشە بەشەكانى دىكەي
خواروۋى مېشك ھالاكى ئانگايى راپەرانەمۇ، ئەمەش
خالىكى گەنگە روۋن دەكاتەمۇ لەنەركەكانى بەناۋەپەمۇ ۋ
ورىابوونەمۇ لەمەردەمۇي ئاندا.

پەندەپەت سىستىمى تۇرۇ بەسەر ئاستەكانى
دەركەندى ئانگايىنەمۇ زالە ۋەك دەمەۋەپەك كاردەكانى،
بە گۆرەي ۋياركەنەمۇ بەدۋەپەكان ھاتوۋەكانى رېرەۋە
ھەستەكان زىادە كەم دەكات، يان ئەمۇ رېنەپەنە لە تۈيۈكى
مېشكەمۇ بۇ ماسۈلەكان دەروا، چۈنكە ھەمۇ سىستەمە
ھەستە سەرمەكان ۋ زۇرەي رېرەۋە ھەستەكان روۋيان
لە ماسۈلەكان كەدەمۇ. سىستىمى تۇرۇ بەسەر ئەمۇ ئامارەمۇ
زالە. سىستىمى تۇرۇ زياتر ئەسەد جېگەي ھەپە كە تيايدا
خانە دەماريەكان چەپ بوۋنەتەمۇ، سىستىمى تۇرۇ ئالۇزە
پەيۋە نوساۋە ۋ ئەمەمۇ سىستەمەكان پەتەتەر، لەپەنەمۇشە
زالەۋىنى بەسەر ئانگايىدا ھەروا بەئاسانى نەپە لەچەندىن
بىنكەمۇ جېگەمۇ پەندەمۇكرىت.

لەراستىدا بەلەپەنى كەمەمۇ دوۋىنكەي بەنەپەتى
بۇ ئانگادار بوۋنەمۇ، بەكەيىن لەناۋەراستى مېشكەپە،
ئەۋەپەكەش لەسەرمۇ نەپەك تۈيۈكى مېشك، ئەمۇ بىنكەپە
زۇر گەنگە كاريگەرى خېراى لەسەر تۈيۈكى مېشك ھەپە،

ئەم تۆرى خانانە لە راستیدا ئامرازى بېرىدەنە لە مېشكدا، چونكە ھەموو زانىيارىيە ھەستىيەكانى دەچنە مېشكەو تاقى دەكاتەو، ھەموو دەسلەپكى گەورەى بەسەر ھەموو بىنكەكانى ھەلچوون و چالاکى و جولەى نىويىدا ھەيە.

ئەم بىنكەكانى تۆرىيە بونىيادىكى تايىبەتى ھەيە كەتوانى بىنكەكانى گەرەكانى پىدەبەخشىت، ھەر خانەيەكى دەمارى تايپىدا بە كۆمەلىك خانەى دىكەو بەستراو كەوەك خەپلەيەكى تەنك واپە لە خوارووى مېشكدا، خەپلە جىياوزمەكانىش بەيەكترەو بەستراون بەرگەيەكى ھەرەمەكى، ئەم خەپلەنەبەسەر پەكتىدا رىزىبون و وەك لوولەكەك لىپارچەپارى ئاسن، ئەمانە ئەو كۆمپىوتەرە بچووكەن كەھەموو ئەو شتانەى وەرىدەگرن ھەلى دەسەنگىن و چارى دەكەن، ئاكامەكەشى بۆيەشەكانى دىكە رەوانەدەكەن تا ئەبەرچاوى بگرن، بىچكە لەو ئامازە ھەستىيەنى دىكە كە وەرىدەگرن، ھەر خەپلەيەك كاريگەرى زىياتر دەبىت، ئەو لەوانى دىكە بەتواناتر دەبىت و دەبىتەھۆى وەلامدەنەمەيەكى گونجاي ئەو شتەى وەرىدەگرن، ئەمە نمونەيەكە لەچارەسەرى ھاوتاي كارى سىستىمى تۆرىيە، كەچەند سالىكە (وارن ماكلوك) و ھاوگارانى لەپەيمانگەى (ماساتشوست) ى تەكنەلۇژيا خستىيەنەروو، ئەم نمونەيە پارىدەمان دەدات بىريارى خىرا بەدەين سەبارەت بەھەلسۆكەوتە وىستراوەكان، سەرەراى ئەو بىرە زۆرى زانىيارىيە جىياوزمەكان كەدەچنە نىوي.

ئىمە دەتوانىن ئەھل بە كۆمەلىك پەيەمەندى كاريگەرى نىوان چالاکى مېشك(ئەكەتەى ئىستاندا) و ئەو چالاکىيەى ئەرابەردوودا روویداوە يان ئەوەى ئەيادەمورىدا تۆماربوو، دابىنىن، واتە چالاکى ئىستانى مېشك ئەگەل يادەمورى چالاکىيە رابەردوومەكاندا كاريگەرى ئالوگۇر دەكات، (بىرگەنەمە) ناتوانىت بەيى ئالوگۇرى چالاکى ئىستانى مېشك و چالاکى رابەردووى بىنكەكانى بەرپەت لە شىوەى يادەمورى و ھىرەبون و مىكانىزەمە بۆمانەيى يان وەركىراومەكاندا، بوونى ئەھل واتا ھەبوونى ئامرازەكانى بەراوردەگرن و پىوان.

كەلىلى تىگەشتىنى ئاگايى بىرەتە لە " زىنگەنەو،"

دەياردەى زىنگەنەو بە شىوە كارۋومەكاناتىسەكەى لاي زۆرگەس ئاشكرا نىە، تەنھا بە شىوە دەنگىيەكەى ناسراو، ئەم دوايىدا زىنگەنەو كاريگەرى دۆزەيەو، كەشتىكى زۆر

سەيرو سەرسۆرەنە، سۆرەنەو زىنگەنەو كاريگەرى بىنەپەتى ئەتەومەرىكى چەر لەناو سۆرەنەو كاريگەرى داخراو بىنكەتەو، دەكرىت تەزووى كاريگەرى بەدوای يەكدا ھاتوو بەناو ئەم سۆرەنەو دەپروت، ئەگەر تەزووى كاريگەرىيەكە ھەمان بەھاي تەمور و چەرى زىنگەنەو كەى ھەبىت، ئەو تەزووى بەدوایەكدا ھاتوو دروست دەبىت و لەرىنەومەكانىش ھەمان لەرىنەو سۆرەنەو بىنەپەتىيەكە دەبىت، ئەم دەياردەيە بىنەپەتى ھەموو جۆرمەكانى پەيەمەندىيە بى تەلەكانە.

دەياردەى زىنگەنەو بەچەندىن شىوە لاي ھەموو بونەومەرىكى زىندوو ھەيە، ھەموو ھەستەكانى بىنىن و بىستەن و پەشت بە دەياردەى زىنگەنەو دەبەستن، وەك دەزانىن دەنگ و روونەكى زىنگەنەو (لەرىنەو شەپۆلەكان)، بىنەپەتى كارى ھەموو ھەستەكانىش لاي ئازەلەن پەشت بە مىكانىزەمەكانى گۆرانى كاريگەرىيەكان دەبەستىت كە زۆر چار لەشىوەى لەرىنەومەكاندا، واتە تەزوو كاريگەرى دەمارىيەكان لەشىوەى تەپەكان بۆ كۆنەندامى دەمارى رەوانە دەكرىن، ئەو پەش لەپەكتەيان جىيا دەكاتەو و رىكىيان دەخات زانىيارىيەكانى نىويان ھەلدەگرن.

ئاگايى بىرەتە لە ئاگايى ھەناو ھەستىيەكان (يان بىرۆكەكان لەشىوەى زىنگەنەو ھەستىيەكان)، چونكە زىنگەنەو زىنگە ھەستىيەكانە، واتە زىنگەنەو دىووبارە بۆو كە زىاد كراومو سەر لەنەو پەخش و بلاو دەبەنەو و دەبەنە تىكرەيى بونىيادەكانى كۆنەندامى دەمارى وەك پەخشى رادىو و تەلەفونى.

يەو پەيەش كە ئاگايى زىنگەنەو ھەستىيە دەكرىت لە ئەھلدا رویدات و بگوازىتەو بۆ ئەھلىكى دىكە يان لەكەتەى گۆران و لەدانى رویدات بەھۆى تىپەلەكەش بوونى بەزىنگەنەو كەى دىكە، يان لەكەتەى كە نامەو زانىيارىيەك باش نەگوازىتەو.

ئاگايى و پەيەندەى بەيادەمورىيەو

ھەست كەردن بە "خود" بەلای ئىمەو بەشىوەيەكى بىنەپەتى پەندە بە يادەمورىيەو، بە نەمانى يادەمورىش، وىران دەبىت و، تەنھا ھەستە ھەنوكەيەكان دەمىنەتەو كە زو تىپەر دەين، بەھۆى گواستەنەو گۆرانى يادەمورى كەسەك بۆ يەكەكى دى، خودى ھەر يەكەكىيان بۆ ئەمەيدەكە دەگوازىتەو. لەبەر ئەو ئاگايى خود (ئاگايى من) بەشىوەيەكى بىنەپەتى سەر بەھەنگىراومى يادەمورىيە،

ۋاتا ئاكاڭى ھەرىكەتلىكمان بەخۇمان لەكالى بەخمەن ھاتن لەخمەن پان بېھۇشى دەڭرەتتەۋە بېھۇشى ئەۋەى لەيادەمورىدا تۇمار بوۋە.

ۋاتە خۇدى ھەرىكەتلىكمان بەناكاڭىمانەۋەيەۋ بەۋەى لەيادەمورىماندايە. يادەمورىش ئەۋ زىنگانەۋە ھەستىيانەيە كە لە ۋورۇنى رېرەۋە دەماريەكان و خانە دەماريە زۇرەكانەۋە بەرھەم دېت كە بەشىۋەيەكى زۇر ئالۇز پېكەۋە بەسترون، ئەم زىنگانەۋانە سەر بە خەسلەتە فېزىيى و ھىيولۇزى و كارىبايەكانى كۆنەندامى دەمارە، زىنگانەۋە ھەستىيە(بەنەۋەتى يا خاۋەكان) لاي ئىمە بە شىۋەيەكى گەۋرە لە روۋى رەنگ و دىنگ و بۆنەۋە لەيەكتە دەچن. لەبەرئەۋە دەكرېت گىرەتى ئاكاڭى چارەسەر بېكەن، كاتىك كەزەنيمان روۋدانى يەكەم زىنگانەۋەۋە خاۋ چۇن روۋدەدات و چۇن لەگەل زىنگانەۋە ھەستىيەكانى دېكەدا كارلىك دىكات و دواتر چۇن دىگوزىتەۋە بۇ بونىادەكانى كۆنەندامى دەمارىي و كارلىك دىكات و پاشان چۇن لە كۆنەندامى دەماريەۋە پەخش دىيىت.

ئەم كارە لەكارى ئامىرە ئەلەكزۇنەكان دەچىت، بەلام بەچەندىن ھۇناغ ئالۇزترە، لەبەر ئەۋەى سورانەۋەكانى زىنگانەۋەى كارىبايى ھەستى سورانەۋە فېزىيى و كىمىيى و ھىيولۇزىيە زۇر ئالۇزەكانە، لەبەر ئەۋەى كارلىكە ھىيولۇزىيەكان كارى ئەۋ سورانەۋانە زۇر ئالۇز دىكەن، بېچىگە لە ئالۇزى زۇرى رېرەۋى ئەۋ سورانەۋانە.

لەگەل ئەمەشدا دەكرېت لاسايى دروستكرىنى زىنگانەۋە ھەستىيەكان بېكەنەۋە، تەنھا بەھۇى سورانەۋە ئەلەكزۇنەكانەۋە و گورتكرىنەۋەى كارلىك و كارىگەرە ھىيولۇزىيەكان بەنۋاندىنى سورانەۋە ئەلەكزۇنەكان، سەيارەت بە ئالۇزى پەيۋەندى خانە دەماريەكان، دەكرېت بەشىۋەيەكى گەۋرە لەرئى رېكخستىيانەۋە كورت بىكرىنەۋە، ئەگەل ئەۋەشدا گىرەتى ئاكاڭى خۇد بەسەخت و ئالۇزى دەمىنەتەۋە.

منى ئاڭادار (تەختە رەشى ئاكاڭى) و خۇد (ۋاتە كەسىتى)

خۇد پان كەسىتى بەتەنھا (من) نىيە، چۈنكە خۇدى ھەرىكەتلىكمان بەرھەمى ئەۋەى كە لە يادەمورىدا ھەلگىراۋە، بەلام (من) پان ئەۋەى لەسەر تەختە رەشى ئاكاڭىيە، ئەۋ بەشە بېچەكەيە كە ئەۋ كاتەدا پەخش دىيىت،

خۇدى ھەرىكەتلىكمان داپۇشراۋە، لەبەر ئەۋەى بەشىۋەيەكى بونىادى كەۋتۇتە نىۋ خانەدەماريەكان و تەۋەرەۋ تۇرى ئەم خانانەۋە كە تەنھا بەشىۋىكى زۇر بېچەكى لىدەردەكەۋىت، ئەۋەش لەسەر تەختە رەشى ئاكاڭىيە، پان ئەۋەى بەشىۋەى كارۇموگىناتىسى پەخش دىيىت.

ئەمە لە سىستىمى ويندۇز لە كۆمپيوتەردا دەچىت، ئەۋەى ئەسەرئاشەكە دەيىنەت، ئەۋەى كە لە تەختە رەشى ئاكاڭىيە، بەلام ئەۋەى دىكە لە خەزىنەيەكى ناۋ بونىادى كۆمپيوتەردەكەدا ھەلگىراۋە، سىستىمى ويندۇز بەمباشى و كارىگەرە گەپەنراۋە بە ھەرچەيەكى (لە يادەمورى كۆمپيوتەردەكەدا ھەلگىراۋە) لەگەل ئەۋەى ئە يادەمورى بەكاربەرى كۆمپيوتەردەكەدايە، ئاكاڭى پان ھەستىكرىن بەخۇد (منى ھەنۋەكەيى) ئەۋەى كە لەسەر تەختە رەشى ئاكاڭى پەخش دىيىت، ئەمەش ۋەك ۋەتەن بەشىۋەى كارۇموگىناتىسى لە كۆنەندامى دەماريەۋە چىگىر بوۋە، ئەگەر ئىمە تۈزىمان تەختە رەشى ئاكاڭى ھەركەسىك بەكار بەنەن بۇ خەستەروۋى خۇدى مەۋقەيىكى دى، دەيىنەن جىۋازىيەكى ئەۋەى نىيە، ئەمەش ۋەك ئەۋەى كە لە نامىرى رادىۋ پان تەلەۋزىۋەن و ھىيولۇزىيە، ئامىرەكان جىۋازىن، بەلام بايەتە بەرھەم ھىنراۋەكانى لەيەكتە دەچن.

بەلگەى ئەمەش بەناكاڭىۋەنەۋەمانە لەخەۋەن پان بېھۇشى كە ۋەدە ۋەدە ئاكاڭى لە ھەلگىراۋەكانى نىۋ كۆنەندامى دەماريەۋە دىن و لەسەر تەختە رەشى ئاكاڭى پەخش دەچن ۋاتە (من) ى ھەرىكەتلىك لە ئىمە دېت و دەۋەت، بەپىي پەخشەكەى، ئەۋەش كەلە بوۋىيادىدا ھەيە (بونىادى كۆنەندامى دەمارىي و ئەۋەى بە دىرئىيى رىيان بوۋىيادە دىنەت) ھەستى پى ناكىت ھەتا پەخش نەكرېت و نەيىتە كارۇموگىناتىسى، ھەستە ئاڭادارمەكان دروست دەچن، لەبەرئەۋەى دوۋبارە دەپنەۋە لەكالى كورت پان دىرئىدا ۋاتە بۇيەك چار نىن و كۆتاپيان بىت، بەلكو لەئەنجامى دوۋبارە روۋدانەۋەيان كەلەۋزىيەى بوۋىيادەكانى كۆنەندامى دەماردا بىلادەپنەۋە، ھەنەمەش ئاكاڭى خۇد بەرھەم دەپنەت.

ۋاتا دوۋبارەۋەنەۋەى تىپەرىۋەنى دەۋۋە دەماريەكان لە بوۋىيادى كۆنەندامى دەماردا ئاكاڭى خۇد بەرھەم دەپنەت، لە نىۋان پېكەتەى تۇرى و قۇلايى مېشك و تۈپەكلى مېشك و ھەندىك چار لە مېشكۇلەشدا ئەم تەۋۋەنە چەندىن چار تىپەردەچن و "كالى ئاكاڭى" دىخۇلەنەن دواتر

كاتى خودى مړۍ. ئەگەر ئەم دووبارمېوونمويه رووندات،
ئاگايى دروست نابيت، چونكه ئەم دوپاره بونومويه ريگه
به روودانى مشتومړى فيكرى خودى له نيوان بېرۍكهكان
(هسته ناگادارمگان) و ئەومى پيکهوه لههه مان کات و
دروست بووندا تيپېردمېن "كاتى ئاگايى يان بهردوامى".

رۆلى څولايى ميشك له بهرنيومېردن و پەخش
گردنى ئاگايى زور گرنه، هەرئەم بههواوکارى پيکهاتهى
تۆپى و توپکلى ميشك و کۆئەندامى دهمارى ئاگايى دروست
و پەخش دهکن. چارن ئەم څولايى بهمينکى ليډانى
هستهگان له ههله دمدا و زور ياش ديارى نهکرايوو، لهگهله
پهرسهندنى کۆئەندامى دهمارى و پيکهاتنى توپکلى ميشك،
رۆلىكى بنهړمى له ليډانى هستهگاندا گپړا، تهنانمت
هسته گشتيگان و ئازار به شيوميكى تايپمى سر به
څولايى ميشکن، رۆلهکى دوايى بووه گواستنومو رېگردنى
ئەم تەزوانى لوموگره هستيهگانوه دين، لمرى پيکهاتهى
تۆپيهوه بۇ توپکلى ميشك و بنکهگانى دیکه، ئەمەش ئەو
رۆلمېنهرتيمى پى بهخشيوه.

ئەميش بهسنداريهكى مەزن له پيکهاتنى ئاگايىدا
دهکات، کۆنترۆلى بهرنيومېردنى ليډانى هستهگان دهکات له
توپکلى ميشکدا، ئەميش بههواوکارى بهسه گرنهگانى دیکه
کۆئەندامى دهمارى، لهگهله پيکهاتنى تۆپيدا، کههسته
هاتوومگان و وهلامهگان رېکدهخت، دهمست به پەخش
دهکات. ئەگەر بهمانهوت بونيدهمو کاريهگريههکى لىسر
دروستبوونى ئاگايى و پەخش گردن ديارى بکهين ئەوا
څولايى ميشك دهميت، چونكه هەرئەم ئاگايى رېک دهخت و
کاملى دهکات و ئاوازمگانى بهرنيومېيات، ئەوانى دهمرنين.

ناسينهوى نوې خود يان (من) کاتيک روودمات
کهلهخو بهئاگايين، ئەوکاته رېرموه ههميشميهگانى
(توپکلى ميشك) لهگهله پيکهاتهى تۆپيدا دهکرنهوه
کهلهکاتى خهوتندا زۆربهيان خهقهيوون، بونيدهمگانى دیکه
کۆئەندامى دهمارش بههه مان شيوه، پيکهاتهى تۆپى دهمست
بهکارى خوى دهکات له دابينگردنى بهيووندى نيوان ههموو
بوونيدهمگان، بهپشت بهستنیش به ههنگير او مگانى يادومرى
ئاگايى ئاسايى روودماتهوه، (من) بهشيوميكى سهرمكى لىم
يادومريهيدا چونكه ئەگەر يادومرى کسيك بگۆرين (من)
ى ئەم کهسهو ئاگايى به خودى خوى دهگۆریت.

ئەهلئى ئيمه ئاميرىكى ئەلکترۆنى زور ئالۆزه،

ئالۆزيههکى بههوى گۆراني (سۆهتوپر و هاردوپر)
ن پيکهوه، نهک تهنه سوفتوپر وهک له ئامير
ئەلکترۆنيهگاندايه، ئەهلئى ئاميرىكى ئەلکترۆنى کيمياى
فسيلۆزيهه پيکهوه.

پرسپارى گرنه ليردا ئەوميه: گپ بهسر
ئەم سورانهوه دهماريانهدا زالمو بهرنيوى دهبات؟ وهک پيشت
ياسمان کرد پيکهاتهى تۆپيه، کهبهپيى هاتووه هستيهگانى
کۆئەندامى دهمارمويه بهرنيوى دهمات و بېپارو وهلامى
گونجاويان دهماتى بهپيى دۆخهگه نيو.

حالهتى دۆخ له چاومروانيديا، زۆريى سورانهوه
دهماريهگان دۆخهگانيان دهخريته چاومروانيهوه
کاپيگريهگانى ناچنه تهختههشئى ئاگاييهوه، ئەگهري
ئەوميههه که (5-9) سورانهوه له چاومروانيديا دادهمریت،
ناکريت له چوار بوونيدهمکه (پيکهاتهى تۆپى و څولايى
ميشك و توپکلى ميشك و کۆئەندامى دهمارى) بروت، تهنه
يهک سورانهوه نهپيت کهتهواوى کاتى ئاگايى ومردهگريت،
هەرئەميش کهورمگردن و پەخش گردنى دروست دهکات له
ئەنجامى زرنگانوه بهردوامهکى بۆماوميهک، کهگۆرهمانى
ههمست گردن يان تهختههشئى ئاگايى دروست دهکات کاتيکيش
ئەم سورانهوميه لاواز دهميت يان خاو دهميتوه له دهمرئەنجامى
وهلامدانهوه گونجاوهگان، کاريهگري ئەم سورانهوميهانى
له چاومروانيديان دهمرهمگهوت ئەم سورانهوميهى کاريهگري
بههيزى هميه دهچيته ناو تهخته هشى ئاگاييهوه و بپايدا
دەپرات، ئينى بهمجۆره بهدوايهکدا.

ژەنيى زرينگانه وهکاتى ئاگايى

ئەگەر سمدان ئاميرى چۆراو چۆرى مۇسقيمان
ههپيت و پيکهوه بژميرن، که همر يهکهو ريگه ژميرنى
تايپهتى خوى هميه، همر يهکهو دمنگىكى خوى هميهو برىكى
تايپهتى هيزى هميه تاومکو ئاوازمگانيان ليوه دهمرچيت،
ئەگەر ماوه يان هيزى ژميرنى لاواز و کهم بيت، ئەوا ئاوازي
ليوه دمرناچيت، همر ئاميرمو خهسلەت و له کارهوتنى خوى
هميه که ريگهو ماوهى ژميرنى ديارى دهکات، هيچ ئاوازيك
دووباره نابيتهوه پيش ماوميهكى ديارىکراو يان دۆخىكى
تايپهتى، لههه مان کاتدا ئيمه دهموانين بهجهند ريگهههک
ههئديک ئامير بژميرن، دووباره بوونوموى ژميرنى ههئديک
ئامير خهسلەتهگانى دهگۆریت، لهيهک کاتدا دهکريت جهند
ئاميرىك پيکهوه بژميرن، تهنانمت دهموانيت له ريگه

كارى ئاميرىك يان چەند ئاميرىكەۋە ۋا لە ئاميرىك بىكرىت
تواناي ژەنىنى ھەبىت، بەمچۆرە دىكرىت ھەستەكان ۋەك
ئاميرە مۇسقىيەكان دابىيىن، ئەرگەكەي يان رۇلەكانى
جۇراۋجۇرە، ھەندىك بۇ ئاگادارى ورپاگردنەمەۋە يان
راگەياندىن ۋ پىشېيىنى كرىن، ھەندىكىشيان بۇ پاداشت
ۋ چىژو خۇشى، ھەندىكيان بۇ نازارو ھەستە ناخۇش ۋ
نەۋىستراۋمەكان... تاد.

مىكانىزىمى ژەنىنى ئەم ئاميرە ھەستىانە،
لەسەرەتادا(كاتى لەدايك بوون) بەكارھىنانى چىگىرو
دىارگراۋ، بەلام بەكارھىنانە زۇر دووبارە بوۋەكان كارىگەرى
ئالۇز لەنيۋاناياندا دروست دەكت، كەمىكانىزىمى ژەنىنيان
دەگۇرپىت ۋ پەرە دەسەنپىت بەمپىنى كات ۋ درىژى تەمەن رىك
دەخرىن ۋ چىگىر دەين، دوورپگە بۇ ژەنىنى ئەم ئاميرە
ھەستىانە ھەيە،

يەكەم: بىنەرەنتى يەۋلە رىگەي ھەست ۋەرگەردەكانەۋە
دەبىت، دوۋەمىش پاش ئەۋەد بەمپىنى ژيان دروست دەبىت،
ژەنىنەكە لە رىگەي يادەۋەرى يان ھەلگىراۋمەكانى توپكىلى
مىشكەۋە دەين ۋ كارىگەرى ۋ بەنيۋەكەدا چوۋنى ئالۇگۇرپى
نيۋان ئەم دوورپگىيە روۋدەدات ۋ پىكەۋەمكارەكەن، يادەۋەرى
كارەمكاتەسەر ھەستە ھاتوۋەكان ۋ بەپىچەۋەنەشەۋە،
ھەرومەھا كارىگەرى كۆتەندەمى دەمارپىش لەلەيەكى دىكەۋە.

د. خىكەت ھاشم دەلپىت، "ھەستەكان ھەرگىز
لەكەنەلەكان ناچن، بەلكو ۋەك زەنگە كارمابەيەكانە، ھىچ
لەكچونىكىش نىيە لە نيۋان ئەۋ كارىگەرىيەي لايەنىكى
دەمار دەۋرۋرپىت، يان ئەۋ ھەستەنەي لەۋ لايەنەۋە
دەجەنە ئاگايەۋە، ئەگەر چاۋى مىروۋلە يان مارمىلكە يان
مروۋف بېچىتەسەر دىمەنىك ۋ بوروۋىت، ئەۋا يەكەم بەمپىنى
ھەستەكانى مىروۋلەيمو دوۋەدەۋە بەمپىنى ھەستەكانى مارمىلكەۋە
سەيەم بەمپىنى ھەستەكانى مروۋف دەبىت، ھەروەك ئاميرە
مۇسقىيە ژىدارەكان، كەلپىدانى ژىيەك لەچاۋ دەنگى ژىيەكى
دىكە جىاۋازدەبىت، لەبەرئەۋە سەپرىيە بەھەستەكانەمان
ھەست بە جىيەنىك دەكەين كەجىاۋازە لە جىيەنى
راستەقىيە.

رېگەۋ مىكانىزىمەكانى ژەنىنى ئاۋازە ھەستى ۋ
ئاگايەكان:

كىلەكانى ئاۋازە ھەستىەكان لەبەرەتەدا لەۋەرگە
ھەستىەكان ۋ توپكىلى مىشكەيە، بەلام ئاۋازەكان لە چەندىن

بوۋىيادى كۆتەندەمى دەمارپىيەۋە لىدەردىن، ۋەك ئامازەشمان
بۇگىرد رىكخەرى تۇرى بەسەر ئەم ژەنىنەدا زالەۋ رىكى
دەخات بەھاۋاكارى بوۋىيادەكانى دىكەي كۆتەندەمى دەمارى،
چونكە ئەم رىكخەرى پاش لەدايك بوون (زۇرجار پەر لە
لەدايك بوون) ۋ ھەست بەكارمەكى دەكات كەپلەبەندىگىن
ۋ رىكخەستى ۋەرگە ھەستىەھاتوۋەكانەۋە بەسەر "ئاگادارى"
ۋ سەرنىچان بەسەرھاتوۋە گىرگەكاندا زال دەبىت ۋ لەگەل
بوۋىيادەكانى دىكەدا بىريارى گىرگە دەمەن.

توپكىلى مىشك ۋ ھەندىك بوۋىيادى كۆتەندەمى
دەمارى دەست بەھەلگىرتى ۋىنە يان زانىيارپەكان دەمارى
ئەۋ ئاۋازانەي دەژەنرىن (بەمپىنى يادەۋەرى ئاگادار) دەكەن،
لەۋ كاتەدا توپكىلى مىشك لەناردىنى ئاۋازەكاندا بەشار دەبىت،
ئەۋەي لەسىستىمىكى تۇرپىدا ھەلگىراۋە.

كاتىك مروۋف دەچىتە تەمەنەۋە، تواناكانى
سىستىمىكى تۇرى بۇ كۆنترۇلگىردىنى ژەنىنى ئاۋازەكان (ھەستە
ھاتوۋەكان) يان ئەۋەي لەتوپكىلى مىشكەۋە يانگ كراۋن
بەردەسەنپىت، ئەۋەش لەنەنجامى بەكاربىردن ۋ ئىرپوۋەنەۋە،
ئەۋەكە سىستىمى تۇرى دەتوانپىت بىرىكى زۇر لە ئاۋازەكان
بىژەنپىت بەمپىنى ھاۋاكارى ھەستە ھاتوۋەكان، بەمپىرگىرنەۋەۋە
ۋىناكرىن ۋ ئەندىشەكرىن ۋ خەۋەنەكان، بەپىشت بەستىن بە
ھەلگىراۋەكانى نىۋ بوۋىيادى كۆتەندەمى دەمارى.

بەم پىيە ئەقلى ئاگادار دەرنەجامى كارى رىكخەستى
تۇرپىيە، لەكانى تىكچوۋن يان ۋەستانى ئەم رىكخەستە، ئاگايى
دەۋەستىت، لەكاتى خەۋەتنى ھولى بىن خەۋىيىن يان بىلەۋش
بوۋندا ئەم رىكخەستە تۇرپىيە خەفە دەبىت ۋ ھىچ پەخش
ناكات. دەبىت ئەۋەش لەماد ئەكەين كەنەم رىكخەستە بەتەنە
بەس نىيە بۇ پىكەتەنى ئاگايى، چونكە پىۋىستە تەزوۋە
دەمارپىيەكان كەلەۋەرگە ھەستىەكان ھاتوۋن تىپەپىن بۇ
توپكىلى مىشك ۋ بەپىچەۋەنەشەۋە، بەھاۋەشى بوۋىيادەكانى
دىكە.

پىكەتەنى تۇرى بەرھەمپىنى ئاگايى نىيە ۋ ئاگايى
لەنيۋىدا روۋنات، بەلكو كىلى زال بوۋنى ئاگايە، چونكە
ئاگايى ئەسەرچەم كۆتەندەمى دەمارپىدا روۋدەدات، يانەم
گىرمانە بۇ روۋمىكرىنەۋەي باس بىكەين:

ئەگەر بەھەر رىگەيەك تەۋانىمان پىكەتەنى تۇرى
لەكەسەيەۋە بۇ يەككىكى دى بگۋازىنەۋە، چى روۋدەدات؟
ۋا پىۋىست دەكات كەھىچ گۇرپىكى رىشەيى لەئاگايى ھەر

بەلەيەن ئاگايى خەمەنەكانەمە، زۆرىيەى لە رىگەى
كارى خوارووى مېشك و پىكەتەى تۆرى و بەشەكانى دىكەمە
بونىد دەبىت، ھەرجى تەزوومەكانى وەرگەر ھەستىيەكان
خەفە بوون لەگەل بەشەكانى دىكەمە. ئاگايى لەم ھالەتەدا
بەپىي دەرەمە دىمەرييە پىچەمەوانەكانەمە دروست دەبىت كە
لە رىي تويكلى مېشكەمە لە كۆئەندامى دەرەمەرييەمە دىت،
بەشى خوارووى مېشك بەرپەوى دەبات و تەزوومەكانى بۆ
تويكلى مېشك و كۆئەندامى دەرەمەرييەمە دىكەمە لىرەدا
سورەمەمەكانى خوارووى مېشك لەگەل سورەمەمەكانى ناومەمەدا
كارلىك دىكەمە، لەنەوان تويكلى مېشك و بەشى خوارووى
كۆئەندامى دەرەمەرييە، لەنەنجامى گەمىشتى ھەندىك تەزوو كە
لەمەرگەر ھەستىيەكانەمە ھاتوون.

ئالۆز بوونى مەكانىزىمى پىكەتەنى خەمەنەكان
لەنەنجامى زال نەبوونى تەمەوى خوارووى مېشكە بەسەر
بەرپەمەردى ئەم بەخش كرىنەدا، ھەرەمە لەنەنجامى
ھاتە ناومەمە كارىگەرى كۆئەندامى دەرەمەرييە بۆ پىكەتەكە.
تەبىئىي ھەبوونى دوو لایەنى لەخەوندا دىكەمە، دروستكار و
دەرەمەرييە خەون لە لایەك، دىمەن و گەتەگۆش لە لایەك،
كۆئەندامى دەرەمەرييە بە بەكار ھىنانى ھەلگەرەمەكانى نۆ تويكلى
مېشك روودامەكانى خەمەنەكە دروست دىكەمە بەسەدارى بەشى
خوارووى مېشك كەمەمە (بەشىكى كەمەش لە يادەمەرى) دەست
بەچاودەرى و دەست تەمەردەنەكى كەمە روودامەكانى خەمەنەكە
دىكەمە، لەبەر ئەمە تەگەمەشتى لەخەون زۆر لەمە سەختەرە كە
فرۆدە وىناى دىكەمە.

ئالۆزترین پەرەسى كۆئەندامى دەرەمەرييە لەكاتى
خەمەنەدايە ئەك ئاگايى، راستە دەستەمەردەنى بەشەكانى
كۆئەندام لەكاتى ئاگەيدا راستەوخۆ و بەھىزە، بەلام لەكاتى
خەمەنەدا دەرەمەرييە و لاوازە.

بوونى (م)

(م) ى ماسى (م) ى ھەنگ و (م) ى مەشك و (م) ى
ى ئەسپ و (م) ى مەرفە ... يەك رەگى بىنەرمەيان ھەمە
دەكرىت بە خودى ناوخۆيى يەكگەرتوو بەرامبەر جىھان
دەبەرىت، واتە خودى ناومە بەرامبەر دەرەمەرييە پان جىھان.

بەرپەمەردى و سەرۆكەمەنى كرىنى ئەم خودە
يەك بەرپەمەردى قىسۆلۆزى دەرەمەرييە كە پىشتەر بەرنامە
دارىزراوە بۆ پاراستنى ئەم خودەمە گەمەكردن و بەرەمە
بوونى، لەمەك بوونەمە تاومەكو مەردن - بەرپەمەردى لای

بوونەمە سەرەتايەكان سادە بوو (تاك خانەمەيەكان) و تەنھا
قىسۆلۆزى بوو، پاشان ئامەزە ھەستى و دەرەمەرييەكان دروست
بوو (كەمەرييە قىسۆلۆزى تەبىئەت كراون) تاومەكو يارىمەى
بەرپەمەردى و سەرۆكەمەنى كرىنى بەدات لە جىبەجىكرەنى
ئامانج و بەرنامەكان بەپىي خواستە وىستەمەكان. پاشان ئامەزە
ھەستى و دەرەمەرييە بەرەسەندەمەكان دروست بوون كەمەرك
كردى و ئاگايى بەرەمە دەبەرىن، ئەم بونەدايە (واتە دەرەمەرىن
و ئاگايى) بوارىكى فراوانى بەرپەمەردى و سەرۆكەمەتيان
وەرگەرت و ھەندىكەجار لەگەل بىكە سەرۆكەمەتيەكانى
پىشتەر (قىسۆلۆزى و رەمەكى - دەرەمەرييە بەرنامەرييەكراو) بە
نۆيەكەدا دەجوون و دەبوونە دژ ھەندىكەجارىش بەرەمەكانى
يەكەيان لەبەرچاودەمەرىت.

پاش دروستەبوونى كۆمەلگە مەرفەى و دروست
بوونى زمان، ئەم شتە دروست بوو كە ئەمەلەنى گەشتى بەكۆمەل
دەجىت، دواتر پالەمەرو ئامانج و ھەلەبەردەكانى (مەنى)
تاكەكان لەگەل ھەلەبەردەكانى بوونەدايە كۆمەلەيەتيەكان
بەنۆيەكەردەجوون.

خودى ھەر بوونەمەرييەى زىنەتو، چاوكەمە بىكەمەكى
پەتمەى يەكگەرتوو كە يەك ناسنامەى خۆى ھەمەو ئالوگۆزى
كارىگەرييەكان لەنەوان خۆى و بوونەمەمەكانى دىكە بەپىي
ناومە (خود) و دەرەمە (جىھان پان بوون) دەبەرىت واتە بوونى
ئەم خودە بەرامبەر بوونى ھەمەو جىھان و بوونە، بوونى ئەم
خودەمە سەرچاوە پان بىكەمەكە كەمەشەكەمە بوونى گەشتەمە
چاوكەمە لىدەمەرىت.

سەرچاوەكان:

- عقول المستقبل، جون. ج. ئابەلور - سلسلة عالم المعرفة.
- الفلسفة العامة - د. حكمت هاشم.
- تەنانىن عەلە - كارل ساغان.
- نحو بناء صورة للمخ - ج. الد. م. لىلان / الثقافة العالمية - عدد 95.
- علم المخ في نهاية القرن - فرنون. ب. موناكستل - الثقافة العالمية - عدد 95.
- فرويد والسینما - ماری ان دوان / الثقافة العالمية - عدد 87.
- لغز الخبرة الواعية / مجلة العلوم / الكويت - المجلد 13 / العدد 67.
- الدماغ والعقل د. ماسيو / مجلة العلوم / المجلد 18 / العدد 56.
- الانبصار: نافذة على الوعي / لوكوشينيس / مجلة العلوم / المجلد 16 / العدد 3.

[illegible][illegible][illegible]

٥٠٠

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

۵۰

۱. در مورد این که آیا این کتاب در دسترس است یا نه، و اگر نه، چرا؟
۲. در مورد این که آیا این کتاب در دسترس است یا نه، و اگر نه، چرا؟

ရဲဘော်တို့အား ချီးမွမ်း

ရဲဘော်တို့အား ချီးမွမ်း

[illegible]

۲- قبول نمودن دادای شیرازی در مورد شکایت از

معاونان و همکاران در سازمان.

[illegible]

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

[illegible][illegible]

የጥቅም ሆኖ የሚያገለግል ሲሆን ለጥቅም ሆኖ የሚያገለግል ሲሆን

موسى بن جعفر بن محمد بن اسماعيل بن ابي طالب بن عبد المطلب بن هاشم بن عبد مناف بن قصي بن كلاب بن مرة بن كعب بن لؤي بن غالب بن فهر بن مالك بن النضر بن كنانة بن خزيمة بن مدركة بن إلياس بن مضر بن نضر بن معد بن عدنان

[illegible]

5. جوارک جو اکران و مالکیت مسئلہ

[illegible][illegible][illegible]

3. هر گاه در این مورد اختلافی باشد، با هیئت مدیره اختلافی خواهد بود.

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 श्रीकृष्णाय नमः ॥

۲۰. پروژہ اسلامیات و تعلیم و تہذیب کی ترقی کے لیے

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
 ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

မိမိတို့အား
အသက်ပေးခဲ့သော အဘိုးအဘွားများအား

[illegible][illegible][illegible]

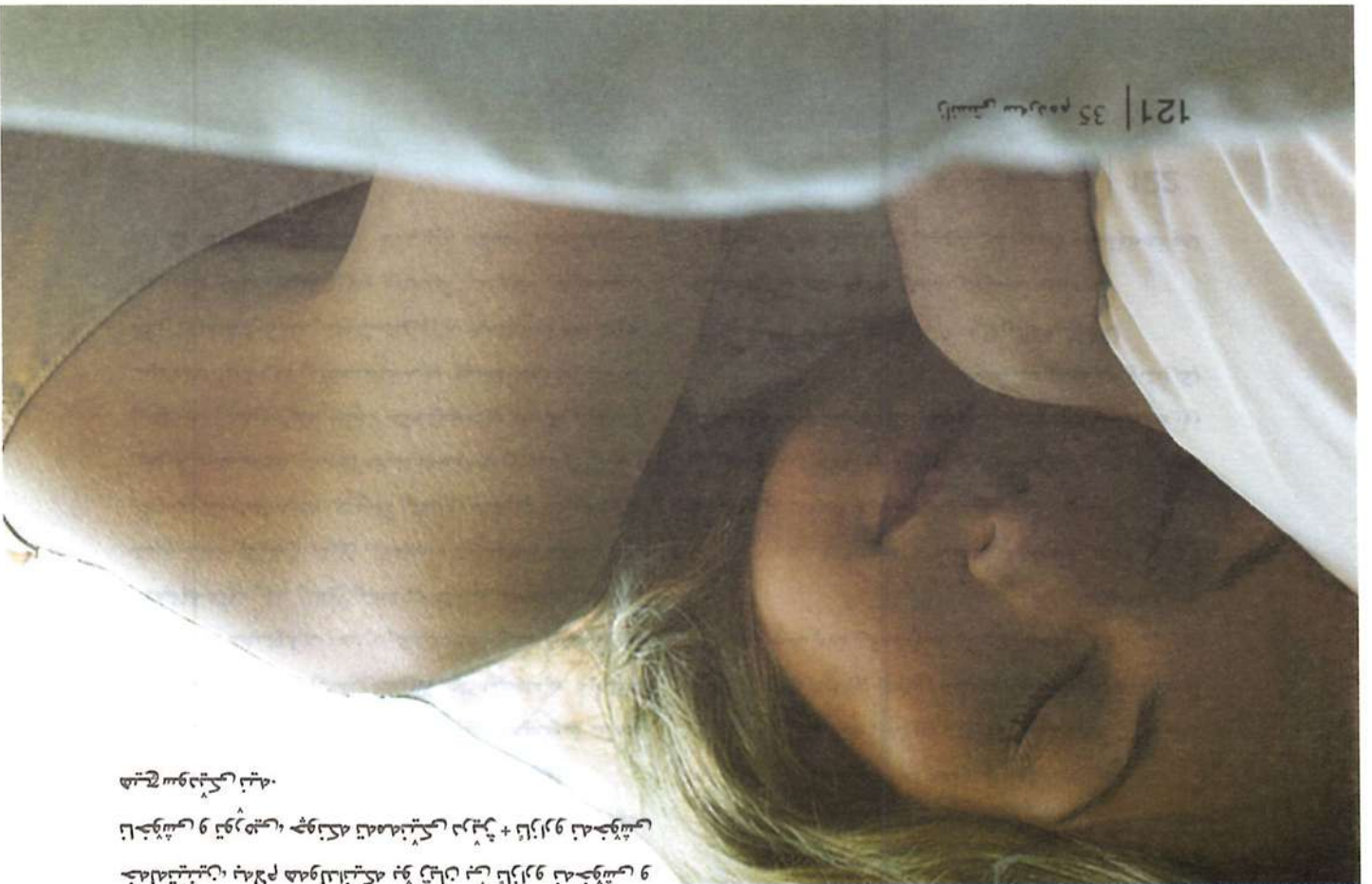
جیاتی کہ وہ ایک ایسا شخص ہے جو اس کی زندگی میں ایک نیا دور لے کر آئے ہیں۔

১৩৪৫ খ্রিঃ ১২০৬ বঙ্গাব্দে
 ১৩৪৫ খ্রিঃ ১২০৬ বঙ্গাব্দে

המחלקה הכלכלית והמסרתי
המחלקה הכלכלית והמסרתי

کتابخانه ملی و موزه و مرکز اسناد مجلس شورای اسلامی
کتابخانه ملی و موزه و مرکز اسناد مجلس شورای اسلامی

45



دەشكەت بىلەن تەبىئەتتە بىرلىككە كەلسە
 ۋاتەن ۋەلى كىيىن، بىلەن بىرلىككە كەلسە
 ۋاتەن ۋەلى كىيىن، بىلەن بىرلىككە كەلسە
 ۋاتەن ۋەلى كىيىن، بىلەن بىرلىككە كەلسە

بىرلىككە كەلسە:

1. بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
2. بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
3. بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
4. بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
5. بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
6. بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
7. بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
8. بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
9. بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
10. بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
11. بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە

بىرلىككە كەلسە:

بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە

بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
 بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
 بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
 بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە

بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
 بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
 بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە
 بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە

بىرلىككە كەلسە:

بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە

بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە

بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە

بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە

بىرلىككە كەلسە، بىرلىككە كەلسە

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

Blood Transfusion جۈيى گۈۋاھچىلىقى

مىكرۇبى (Tuberculosis) ھەك زانستى سەردەم 35 144

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

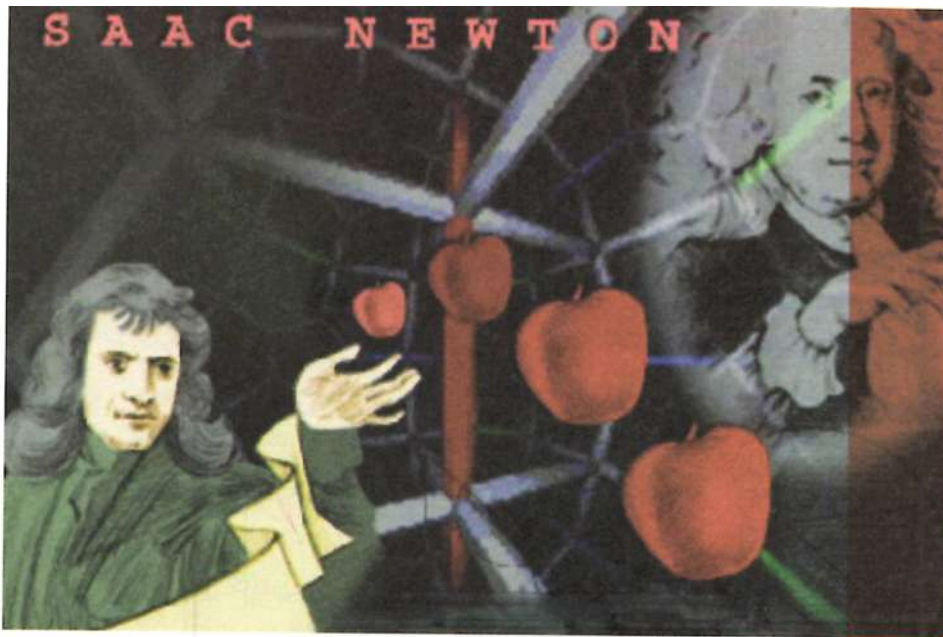
بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

بە ھەندىك ئارەخمەتى كىرەك ھەك زانستى سەردەم 35 144

[illegible]

- [illegible]



هیزى كیش كردن Gravity

بریتى يه له مهیلی بارستایی و تهنهكان بۆ جۆلان و كیش كردن بهرمو يهكترى وەك هیزى كیش كردنى نیوان تهنه ناسنى يهكان و موگناتیس، ئیسحاق نیوتن يهكهم كهس بوو كه دمبارەى هیزى قورسایى (كیش كردن) دوا، و ههولێ دا تیۆریك دابنیت كه مهیلی تهنهكان بۆ كهوتنه خوارهومیان بهرمو زموى (سیۆمكهى نیوتن) لیکبدهاتهوه به جۆریك كه لهگهڵ سێ یاساكهى جۆولهدا بگونجیت. كیش ئهو هیزمیه كه قورسایى پهیدای دهكات و دمبته هۆى كیش كردنى نیوان زموى و تهنى مهبهست، كه يهكسانه به خیرابوونى كیش كردنهكه له بارستایی تهنهكهدا.

یهكهم كهس كه تیۆرى كیش كردنى دانا فیزیایی ناسراو ئیسحاق نیوتن بوو، و ئهم تیۆره ههروهك خۆى مایهوه تاوهكو له لایهن ئینشتاینهوه گۆرا به تیۆرى رێژى گشتى، بهلام تیۆرمكهى نیوتن ههر به راستى دهمیینهوهو زیاتر كردارى تره كاتیك كه دمبارەى بواره كیش كردنه لاوازمكانى وەك ناردنى كهشته فهزایی يهكان و جیبهجی هینانه نهاندازیارییه بیناییهكانى وەك دروست كردنى پرده ههلواسراومكان دهموین.

یاسای كیش كردنى گشتى نیوتن دهلیت: ههر تهنیک له گهردوندا بههیزیک تهنیکی دیکه رادهکیشیت كه راستهوانه لهگهڵ سهرمهجامی لیکدانى بارستاییهکانداو پیچهبهوانهش لهگهڵ دووجای دوورى نیوان چهقهکانیادا دهگۆریت.

$$F = G \frac{m_1 m_2}{r^2}$$

ه: هیزى كیش كردنه.

نگ: نهگۆرى كیش كردنهو برمهكهى دهكاتە = 6,67

$$* 10^{11} \text{ نیوتن} \cdot \text{م}^2 / \text{كگم}^2$$

هیزى كیش كردن و ژیان له فهزادا

دُنیا عەبدولڵا پەسپۆرى هیزیا

ب. 1، 2: بارسای هەریەک لە دوو تەنەمە.

ی. 2: ماوەی نیوان دوو تەنەمە.

سروشتی هیزمەکانی گێش کردن بە یێنی تیۆرە

فیزیاییەکان: هیزی گێش کردن لە میکانیکی کلاسیکدا هیزی راستەوخۆ و بوار دوورە، بەمانای ئەوەی کە ئەم هیزە دەتوانیت لە دوورەو کارێگەری هەبێت بە یێنی هیچ هۆمە و کارێگەریە کەمشی بەشیۆمەکی ساتی دەبێت، و هەر گۆرانی کارێک لە شوێنی دوو تەنەمەدا دەبێتە هۆی گۆرانی ساتی لە گێش کردنی نیوان ئەو دوو تەنەدا، و بۆ ئەوەی نیوتن ئەم خاسیەتە لێکدا تەو بەمانای برده بە پێناسە کردنی بوازی گێش کردنی جیهانی کە لە هەموو خالێک لە فەزادا هەبێت. ئەو بوارەش بوازیکی تیشکاوەرییە کە بە تیشکیک لە هەر خالێکدا دەری دەبێت و ئەو هیزی گێش کردنە دەنۆنییەت کە هەر یەکێک لەو بارستاییانە بەری دەکەون کاتیکی کە دەخرێنە ئەو خالەو.

تیۆرە رێژمی یە گشتییەکی ئەنیشتاين دەلیت، بوونی هەریەک لە شیۆمەکانی ماددە یان وزە یان زەبر چەمانەومیەک لە (کاشوین) دروست دەکەن، بەهۆی ئەم چەمانەومیەو ئەو رێژمەوانە کە ئەو تەنەمانە (کۆمەلە) عمالە) دا دەیگرێت بەر لەوانەمیە لایەن یان رێژمەکانیان بە یێنی کات بگۆرن. ئەو لادانەمان وا بۆ دەردەکەوێت کە خێرا بوونە بەرەو تەنە گەورەکان کە نیوتن بە گێش کردن پێناسە ی کرد، بەمەش تیۆری رێژمی ئەنیشتاين خێرا بوونی گێش کردن یان کەوتنە خوارەو سەریەست بە جۆلەمیکی 'عمالە) ی (ریکوپیک) دادەنێت، لە کاتیکی چاودێریکەر 'هومیە کە بە جۆلەمیکی خێرا بوون دەجولیت، کە ئەمەش بە چەمکی (هاوتایی) دەناسرێت.

زانایان بەریتانیەکان دۆپەکانی ئاو

هاندەدەن کە بەرەنگاری گێش کردن ببنەو:

وێک زانراوە کە ئاو لە بەرزاییەو دەریژێتە خوارەو، زانایان بەریتانیەکان توانیان وا لەناو بکەن کە لە نزماييەو دەریژێت بەرەو بەرزایی بۆ سەر روویەکی زۆر بەرز و زۆر لار و پێچاوپیچ، ئەنێنی سەرکەوتنیشیان لە بیرۆکەییەکی سادەیانە ئەویش بە بزواندن ئەو رووی کە دۆپەکانی ئاو لەسەر ئەو رووش لە تاقیکردنەو کەدا بەکارهاتبوو بریتی بوو لە

لەو حیکی پلاستیکی کاتیکی کە لەو حەکە لەشیۆوی گۆشەییە کەدا بەلاری دەدانرێت، ئەگەر لەرینەو مەکان لەهیزی لەرەلەر و توندی لەرینەو مەکە بە یێنی پێویست بوو ئەو دۆپەکانی ئاو دەتوانن بەرگری گێش کردن ببنەو بەرامبەری بوەستن پاشان بەرەو سەرەو بە لادانی 85 پەلە سەر بکەون.

تویژمەرەو (جنز ئایجەرز) ووتی، لەوانەمیە ئەنێنی لەو رێگەییەدا بێت کە لەرەلەر مەکان پێی دەگۆرێن بۆ شیۆوی دۆپەکان و ئەو هیزانە کە تێدەکەن، ئەم پرۆفیسۆرە کە لە بوازی بیرکاری جیپە جیگرەدا کار دەکات وتی: ئەمە کاریکی باشە و بەهێچ شیۆمیەک لەو دەو پێش رووینەداو تا ئێستاش بەتەواویتی دانیان نین کە بەوردی و بە تەواوی چی روودەدات، دۆپە ئاو دەپەستێرێت هەرکاتیکی لەو حەکە لەرەو مەکە بەرەو سەرەو بەرز بوو، لە کاتیکی کە دۆپەکە بەرەو سەرەو باز دەدات کاتیکی کە لەو حەکە بۆ خوارەو نزم دەکێتەو. ئەگەر لەرینەو مەکە زۆر بەهێز بوو بەجۆریک کە بتوانیت بەسەر راکێشانی روو مەکەدا زāl بپێت کە لەکاتی پەستاوتنی دۆپەکەدا پەیدا دەبێت، ئەو دۆپەکە بەرەو پێشەو لار دەبێتەو و لەوشەو هیزیکی پەیدا دەبێت کە پال بە دۆپەکەو دەنیت بەرەو سەرەو، بۆ ئەوەی دۆپەکە ئاو مەکە بەرەو گاری هەموو ئەو هیزانە بپێتەو کە کار دەکەنە سەری پێویستە کە کەمیکی لە پەیکەری ئاو مەکە ئەستورتر بن، بەلام ئەو دۆپانە تەنها لە ئاو مەکەو دروست بوون لەیه کەتری جیا دەبنەو پێش ئەوەی بەرەو سەرەو سەر بکەون لە کاتیکی ئەو شلانە کە چریان زیاترە زۆر بەهێواشی دەجولێن.



شۈنەنەۋارى بەلگەكان ئەگەردوونى ئىستادا ھەبىن كەمدتوانىرئىت بىكارىيەنرئىن بۆسەيرىكرىن بۆدواۋە پېش تەقىنەۋە مەزىنەكە. بەپىي ئۆيۈنەۋەكەيان، گەروونىك ھەبۈۋە كەمدچوۋەۋە يەك و ئەندازى (geometry) دوو رەھەندى - كات و شۈنەنەۋە ھەبۈۋە، بەپىي تىۋرە رىۋىيە گشتىيەكەي ئەنىشتاين تەقىنەۋە مەزىنەكە يەخالى سەرەتا داندەنرئىت، واتە ئەۋروداۋە گەۋرەيە كەتەنە مائەدى تىادا دروست نەبۈۋە بەلكو كات و شۈنەنەۋە، ئەكەتەكە كەتۈرە كلاسىكەكان ھىچ بەلگەۋە شۈنەنەۋەكە دىربارى (بوون) پېش ئەۋ سائە پېشكەش ئاكامەن، تىمى ئۆيۈنەۋە (بىنەلغانىا) رىۋىيەكەكانى كېشكرىن بىر بەكارىمەن بۆ دەستكەۋەنى ئەۋ بەلگەنەي كەدەبە ھۋى تىگەشكىنى زۆرتىن زەمەن، (ئەبەي ئاشكىتار) مامۇستاي ھىزىۋا بەرپەۋەبەرى پەيمانگەي ھىزىۋا ئەندازى كېشكرىن لەزەتكۈ (بىنەلغانىا) و سەرۋىكى تىمى ئۆيۈنەۋە، ئامازە بەۋە دەدات كەتۈرە رىۋىيە گشتى دەتوانىت وىسقى رابردوۋى گەردوون بىكات تادەكانە خالىكى دىپارىكاۋ كەتەيادا ماددە زۆر چىرەپتەۋە كەۋا لەۋاۋگەشەكانى دىكات بەكارىمەن، پاش ئەۋ خالە ئۆيۈنەۋەكان پىۋىستىان بىجىبەجىكرىن ئامىركەكانى (تىۋرى بېرى) دەپت كەبۆ ئەنىشتاين بەرچەستە نەبۈۋە، و بەۋى پىكەتەي نىۋان ھىزىۋا بىر و تىۋرى رىۋىيە گشتى، (ئاشكىتار) و تىمى ئۆيۈنەۋەكە تۋانىان نەۋەيەكە زانستى بىرگارى پەرمەيىدەن بەۋى بەكارىمەنەي كۆمپىۋىتەرىكەۋە كەبەدۋادچوۋنى شۈنەۋەۋارى بەلگەكانى دىكرىد لەتەقىنەۋە مەزىنەكەۋە بەرەۋە گەردوونى (پېشۋو) ى گرژبوۋ، ھىزىۋەي لەۋىزىۋا گەردوونى ئىستا دەچوۋ، و لەتۈرئىنەۋە بىلۋاۋەكەۋە لىۋەۋە ئىستادا لەگۋەۋارى (ھىزىۋەكەل رىۋىۋەتەز) ى تالەتەمەندا كەزەتكۈ بىنەلغانىا كۆرەكەي باسكرد، تىمى ئۆيۈنەۋەكە دىرپانخست كە پېش تەقىنەۋە مەزىنەكە گەردوون لەبارى گرژبوۋندا بوۋە، بە ئەندازى كات و شۈنەنەۋە ئەندەندەۋە ئەۋ گەردوونە كشاۋە ئىستا دەچىت، و كاتىك ھىزىۋا كېشكرىن گەردوونى پېشۋوى بەرەۋە ناۋەۋە (چەق) راكېشا تاۋا لىھات گەشتە خالىك كەتەيادا خاسىيەتە بىرپەيەكانى كات و شۈنەنەۋە لىكېشكرىن كىش كەدۋە بىكەۋىتەۋە لەجىياتى ئەۋەي كېش بىكات، و بىبەكارىمەنەي راستكردنەۋە بىر ھاۋكېشە كۆزۋەلۋىجىيە گەردوونەكانى ئەنىشتاين، ئۆيۈنەۋەكان دىرپانخست شۈنەنەۋە تەقىنەۋە مەزىنەكە لەۋىدەۋە، لەرەستىدا لەرەنەۋەيەكە بىر

گەۋرەۋە.

ئۆيۈنەۋەكان سەرسام بوون كاتىك بۇيان دىركەۋە كەگەردوونىكى كلاسىكى دىكە پېش تەقىنەۋە مەزىنەكە ھەبۈۋە بەرەدەيەك كەدۋەۋە كۆمپىۋىتەرىان بەكارىمەنەۋە پاش كۆرۈنى نىۋان زانپارىيەكانى نەۋەكە بەلرپىۋى چەند مانگىكە ئەگەل ئەۋەشدا بۇيان دىركەۋە كەسپارىۋى لەرەنەۋە بىرپەيە گەۋرەكە ھەر بەھىزە.

لەگەل ئەۋەي كەبىرۋەكەي گشتى دىربارى گەردوونىكى دىكە پېش تەقىنەۋە مەزىنەكە لەنارادەۋە، ئەمە يەكەم خاسىيەتى بىرگارى يە كەبەشۋەيەكە پىرۋىگەرامىراۋ دامەزراۋە بۆۋەنى ئەۋ گەردوونە كەخاسىيەتە ئەندازىيە يەكانى كات و شۈنەنەۋە تىدا بەرچەستەيە.

ئۆيۈنەۋەكان پىرۋىگەرامىكى پېشكەۋەتۋىيان بەكارىمەنەي كەبە كېشكرىن بىر خولۋە) دەنەسرىت بۆ نىزىككردنەۋەي يەكەستى نىۋان ھەردوۋ تىۋرى رىۋىيە گشتى و ھىزىۋا بىر، كەبەيەمانگەي ھىزىۋا يە ئەندازىۋارى كېشكرىن لەزەتكۈ بىنەلغانىا پېشەمەنگى بوۋە لەپەرمەيدەنەي.

لەم تىۋرەدا، ئەندازىۋارى كات و شۈنەنەۋە ھەۋەيەكە (ئەتۋەي) نەبەستراۋەۋە (جىابوۋە)، بەمەش بىر پىكەۋە لكاۋى ئاسراۋ (Continuum) تەنەۋە ھالەتەيىكى نىزىكراۋىيە دەپت و ھەۋەۋى شۈنەنەۋە لەدەۋەۋە لەبىرپەيە يەكەلەيەنەكانەۋە دەچىرئىت، نىزىك لەتەقىنەۋە مەزىنەكەۋە ئەم رىۋىيە بەتۋەندى ھەلۋەشپىرەيەۋە بەشۋەيەك كەسروشتى بىر بۆ ئەندازىۋارى گرنگ بىت، و ۋا لەكېشكرىن بىكات كەبەتۋەندى بەرەۋە لەرەنەۋە گەۋرەكە دۋوربىخىتەۋە، بەپىي قەسەكانى ئەشكىتار، كارى تىمەكە لەسەرەتادا ئەگەرى بوۋنى گەدوونىكى شىۋاۋان كىرە ئەگەل نەبۋەنى وردى ئەۋ ئەگەرىيە، كەچى مەنەمەيەكە دانى لەتەقىنەۋە چەمەكە بەرەتەيە بىنچىنەيەكانى (كېشكرىن بىر خولۋە)، ئۆيۈنەۋەكان ھەر بەرەۋەۋە دىچىن لە پۈختەكردن و زاخاۋكردن بۆ گەشتىن بە بىناسەيەكە باشىر بۆتەۋە گەردوونەي كەمەزەين، و تىگەشكىنى باشىر بۆ ۋوۋخسارى كېشكرىن بىر.

دۆزىنەۋە "ماددە تارىك" كەكېشكرىن دروست دەكات:

بۆۋەيەكە زۆر لەسەلەن زانكان ھەر تىۋرەكانىان دىربارى گەردوون پېشكەش دىكرىد، كەچۈن لەمادە تەم و مىۋىيەكان دروست دەپت كەناتۋەنرئىت بىدۆزىنەۋەۋە پېيان

دەلەين "ماددە تارىكەكان" Matter Dark و وزى تارىك Bark Energy، بەلام تەنھا لەم دواییەدا تۆنایان بوونی ئەو ماددە بىسەلەين، كەمەچىتە رەزى تەنۆلكە ئەتۆمىيە وردەكانەو.

پاش توپژىنەموى ئەو زانیاریانەى كەهەیانبوو لەبارەى بەیەكداننىك كەمپىش كاتیكى دوور لەئىستا ئەنیوان دووكۆمەلە زەبەلاحى گالاكسى دا روویداو توپژىرمووەكان دەلەين كەئىستا دەلەیانبوون لەبوونی ئەو ماددە تارىكەى كەروئىكى سەرمكى دەیینیت لەدروستكرى كىشكرى و دیاریكرى، لەگشت بەشەكانى گەردووندا، لەگەل ئەوێشدا كەزانكان تائىستا ناوەرۆكى ئەو ماددەتارىكە نازان، چونكە دەبیت لەپىشدا ئەناو تافىگەكاندا بىناسن، بەلام دەلەیت كەهەموو چالاكى گەردوون بەبى ئەو ماددە لىكەندەیتەو ئەو دۆزىنەو نوێ یە بەتەنھا كارىگەرییە گەورەكانى لەسەر ئەو گەتوگۆیانە نابیت كەلەنیوان زانیان فیزىاو توپژىرمووەكانى گەرووندا دەربارەى ماددەى تارىك روودەمەن بەلكو دەربارەى كەردارى تیگەمىشتى ھۆكانى كىشكرى كەمادەى تارىك پارمەتى دروستبوونی دەمات.

دۆزىنەو گەرومەكانى كاتىك روویدا كەزانكان ئەو زانیاریانەیان تىادا بەكارھىناكە (روانگەى) نیشاندراوى خولگەى تۆمارى كەدبووكەمەتیشكى سىنى (X-ray) كارى دەكرى ئەو داتایانە بوون كەئەو زانیارى یانەیان پىش كەشكرى كەزانكان ناویان لىنا گەرومەترىن دیاردەى دەكرى وزى تیپىنەكرەو لەگەردووندا لەكاتى تەقینەو گەورەكەو. زاناكان وئیان كۆمەلەى دەرچوو (Cluster Bullet)، پاش بەرگەوتنى كۆمەلەىەكى زەبەلاح لەگالاكسىەكان كەمەكەو دەوورى سىن ملیار سالى رووناكەو، لەگەل كۆمەلەىەكى بچووكى گالاكسىەكان، كەبوونی ماددەى تارىك دەردەخات، لەواقىدا ئەم بەرەكەوتنە ماددەتارىكەكەى ئە ماددە بىناروكمە جیاكردەو دەوورى خستەو، پاش ئەووى كەجیابوونەو مادەى تارىك بەروونی ناسرا پاش تیپىنى كەردى ئەووى كىشكرى بەھیز دروست دەمات.

(شۆن كارۆل) توپژىرمووە لەزانستى گەردوون لەپەشى فیزىا لەزانكۆى شىكاگۆ وئى: ئىمە لەكاتى ئىستادابەلگە راستەوخۆكانمان ھەمە... ھىچ رىگمەك نىيە بۆ لىكەنەموى ئەو تیپىنەیانەى كەبەبى بوونی ماددە تارىكە كەتۆمار كراو، كە پالپشتى زیاتر بوو بەھۆى

جەختلەكرىنەموى گەورەى زانیان و دامەزرەو زانستەكان لەم بواردا، لەگەل ئەوێشدا تۆرە بەرھەلستەكانىش لەگەل كاتدا بەھیزتر بوون، كەروەج بۆ رىكخستى پاساكانى كىشكرى دەمەن كەنیوتن و ئەنیشتاين دەیانناو، تۆرە بەرھەلستەكان بىروایان وابوو كەئەو راستكرىنەوانە لەكىشكرىندا دەتوانن كىشكرى گەردوونی زیاتر لەماددە تارىكەكە لىكەندەو، (ستایسى ماگگاو) توپژىرمووە لەفیزىاى گەردووناسیدا لەزانكۆى (مارىلاند) دەو پەكەكە ئەو كەسانەى كەبەگومانن لەمادە تارىكەكە، و تائىشتاش باومەرى بەبوونی نى، وئى "ماویمەكە من ئەو دەرنەنجامانە دەزانم، ئەو باومەردەم كە گرنگن و ئەوانەمە ئەو راستكرىنەوانە دەربارەى ماددەتارىكەكە پىشكەش بكەن كەزىاتر شىاو بن لەلىكەنەموى كىشكرى لەجىاتى دا... لەگەل ئەوێشدا ھەرزووە بلىین كەئەو راستكرىنەوانە پىشكەش دەكەن، ھەروەھا (ماگگاو) وئى "بەدلىاى بىنىنى وردەلەكانى ماددە تارىكەكە مانا ئەویمە كەبەراست ئەناو تافىگەكاندا بەرجەستە بكرىت ئەك تەنھا بلىین كە كارىگەرییەكانى تەنیا شتن، ئەو لىكەندەمەو كەلەگەردووندا روودەمات".

توپژىرمووەكان لە (ناسا) وە كەلەو توپژىنەویمەدا بەشدارىیانكردووە دەلەين، راسپاردەى داھاتوو برىتیيە لە تیگەمىشتى ماددە تارىكەو ئەو وزە تارىكەكەى كەبەووى بەستارووە ھەروەھا ناسىنى لەتافىگەكاندا، ئەم كارەش تائىستا گرە، چونكە ماددە تارىكەكە پاش خۆى ھىچ شۆپەوارىكى نامىنیت، تەنھا دروستكرىنى كىشكرى بەھیزنەبیت كارۆل وئى، "دەرنەنجامەكانى دۆزىنەو كەئەممازەبەشۆنى پەلەبوونی ماددە تارىكەكە نادەن، ئامازە بەبوونی ماددە تارىكەكە دەمەن، بەلام سەروشت و بىركەى دیارى ناكەن، راسپاردەى گەورە ھىشتا لەبەردەمماندا، زاناكان دەلەين ئەو ماددەى كەدەتوانىت بىنرىت، واتە ئەو گەردانەى كەلەھەموو شتىكا ھەن ھەر لەگەزەكانەو ئەدەگەلە كۆمەلەىەكى گەورە لەئەستىرەكان... (5%) ى ھەموو مادەى گەردوون پىكەینن.

تەنۆلكە وردەلەكانى مادە تارىكەكە كەھىچ خاسەتەكىیان نىيە تەنھا دروستكرىنى یارەكانى كىشكرى و برىنى ھەر تەنەك نەبیت كەشۆنەوار بەجى ناھىلەیت، نزىكەى 20% ى ماددەى گەردوون پىكەینن، ئەو بەشەى كەدەمىنیتەو بەو مەتەلە دەورەوان كەگەورەترو خۆنەن لەمادەتارىكەكە، كەبۆشایى گەردوون پەردەكانەو و تىلدا رووبەرۆوى كىشكرى دەمىتەو كەوانیارە پال بەگەردوونەو بىت بۆ ھەروان بوون

بەخېرايىھەكى زياتر.

مەكسىم ماركىشتش توپۇرمۇھ لەزانكۆى
ھارۋارد- بىنكەى سىمىسونيان بۇ فىزىيائى فەلەكى لەزانكۆى
كامېرىج لەويلايەتى ماساشۇستىس كە يەككە لەمىندامانى
توپۇرۇنمۇكە وتى؛ دۇزىنمۇى تىمەكە بەھۇى تېببىنى كىردى
(روانگەى) تىشانراۋە بوو بۇ شوپۇنمۇارى بەرىمكەمۇتنى نىوان
گالاكسىيەكان، ئەو (روانگە) يە تۈانى كىردارىكى ئائىلىسى
تېببىنى بىكات كەتيايدا دوو كۆمەلە گالاكسى كەپەلى گەرمى
گازەكانى زۇر بەرزىوون، لەمىستىرمكانى دىكە جىياپوونمۇه،
زاناكى گەردوون وتيان گازە پەلە گەرمىە زۇر بەرمەكان
ئەو سىفەتەنەيان زۇر ھەمە گەمەيان لىبىكات بىنە شوپۇنك
بۆھەر بۈرۈك لە كىش كىردەكان، بەلام لەجىياتى ئەمە لەگەل
ئەستىرمكاندا رېمەيان بەست، ئەمەش روونادات تەنھا
كاتىك نەبىت كە ماددە تارىكەكە لەگازەكان و پاشكۇكانى
بەئەستىرمكانمۇه جىياپىتەمۇه، دەرئەنجامى توپۇرۇنمۇكە لە
گۇۋارى (ئاستروفىزىكالىيەت) دا بىلاۋەدەكرىتەمۇه.

توپۇرۇنمۇھەكى نوپۇ دەرپارەى كىشكرىنى زەمى:

ئەو بىروپامۇرى كەوا باۋە؛ ھۇى كەۋنەخوارمۇو
جىگىرىوونى تەنەكان لەسەر زەمى دىگەرپىتەمۇه بۇ كىشكرىنى
زەمى، چۈنكە زەمى ھەمۇو تەنەكان كىش دىكات بۇلاى
خۇى- توۋشى سەرسۇرمان مەين كە ناراستى ئەمە سەلىنراۋە
و ھۇى كەۋنەخوارمۇو جىگىرىوونى تەنەكان لەسەر زەمى
دىگەرپىتەمۇه بۇ كىش جۇرىى ئەو تەنەمۇ توخمەكانى
ھەوا، ۋاقە ئەو ھەۋايەى چۈرەمورى داۋىن كىشكى ھەمە
كەلمەزمايەكاندا زىادەدىكات، و كەمىش دىكات ھەر كاتىك
چۈپنە چىنە بەرمەكانى ھەۋاۋە، و ئەگەر ھەر بەردەۋامىش
بوۋىن لەبەرزىوونمۇه ئەو ھەۋانامىنىت و ئەگەر گەپىشتىنە
ناۋجەى كىش نەمان لەۋىدا كىش و ھەۋا نامىنىت و بەمەش
لەبۇشايدا دىسورپىتەمۇه كەزەمى ناتۋانىت بەمانگەرىنىتەمۇه
بۇلاى خۇى تەنھا پاش تېپەرىوونى ماۋىيەكى دىپىكرائو
نەبىت بەھۇى جۈلەخولگەمىيەكەى زەمى وگاردانەمۇكەى +
تىشكە دەرچوۋمەكان لەخۇرمۇه.

بۇنەۋنە: ئەو مانگە دىستىردانەى كەپاش
تېپەرىوونى كاتىكى دىپىكرائو كۇتايىيان دىت ئەۋنەشە
بەرىرەكى ھەۋايى بىكەون و بسولتىن، بابچىنەمۇ سەرمۇى
و چەند كىردارىكى بىركارى ئەنجام بىدەن دىبىن زەمى
لەخولگەپەكە بەخېرايىھەكى زۇر دىخولپىتەمۇه كەدەكاتە

(110000 كم/ سەعات)، لىرەدا لەم خېرايىھە زۇرمەدا كارتىكى

گرانەكە تەنەكان لەسەرى جىگىرىبىن، ئەگەر پەستانى ھەوا
نەمۇايە كەوا لەتەنەكان دىكات كىشيان ھەبىت و لەسەرى
جىگىرىن ئەو پەستانەش لە توخمەكانى ھەۋاۋە پەيدا دەين،
كەدەبىنەن ئەو پەستانە لەھەسارىيەكەۋە بۆھەسارىيەكى دىكە
نزم دىبىتەمۇه، ھەروەدا كىشيش، بۇنەۋنە كىش لەسەر روۋى
مانگ دىكاتە (20%) كىش لەسەر زەمى، بۇچى؟

چۈنكە لەۋىدا ھەۋانىيە و كىش جۇرىى لەنەنجامى
بەركەۋىنى قەۋارى مانگ بەجۈلەخولگەپەكەى زەمىيەۋە
ھەروەدا ئەو تىشكانەۋە كەلەخۇرمۇه دەرەچەن پەيدا دىبىت،
بىروا ۋابوۋ كەكاتىك خۇر و زەمى و مانگ دىكەۋنەسەرىيەك
ھىلى راست ئەۋا كىش كىردى خۇرو مانگ لەسەر زەمى
پارىدەردەين و دىپاردى ھەلەكەش و داكشان روۋدىكات،
ئەمەش ھەلەپە سەرسام مەبىن!!!

راستە كاتىك كەخۇرو مانگ لەسەر ھىلىكى راست
دەين لەگەل زەۋىدا مانگ بەرى پىك لەۋتىشكانە دىگىرت
كەلەخۇرمۇه دەرەچەن و بەرمۇ زەمى دەرۋن و بەمەش
رېزىيەك لەۋا لەسەر زەمى ئازاد دىبىت و دىپاردى ھەلەكەش
و داكشان روۋدىكات.

بەدەرپارەى توخمە ھەۋايىيەكان و كىش بىدۋىن،
بۇنەۋنە ئەگەر قاپىك پىكەين لەۋا يان بەتەۋاۋى پىرەنەبىت
پاشان بۇرىيەك كەخالى گراپىتەمۇه لەھەۋاۋە بىكرىتە ناۋ ئەو
قاپەۋە دىبىنەن كەۋاۋەكە وروژم دىبات لەخوارمۇه بۇسەرمۇه و
دەچىتەناۋ بۇرىيەكەۋە، بۇچى؟ چۈنكە توخمە ھەۋايىيەكان
لەسەر ئاۋەكە كىشيان ھەمە، بەلام لەۋا بۇرىيەكەدا كىشيان
نىيە.

نەۋنەپەكى دىكە: ئەگەر تەننىك لەھەۋاۋە بەتال
بىكەپنەۋە ئەۋا پەستانى دەرەكى ئەو تەنەنە لەۋاۋەدىت ئەگەر
بەشىۋىيەك دروست نەكرابىت بۇنەۋنە مەبەستە.

1. ھەر تەننىك بىكەۋىتە دەرەۋى بەرگى ھەۋايى
كىشەكەى و ن دىكات و زەۋىش ناپىگەرپىتەۋە بۇلاى خۇى.

2. ئەگەر ھىزى كىشكرىن لەنىۋان ھەسارە
گەرۈكەكاندا ھەبوزايە ئەۋا ئەۋ ھىزە ۋا لەھەسارە گەۋرەكان
دەكرە كەھەسارە بىچۈكەكان و پاشكۇكانىيان ھوۋت بىدەن
لەمانەش گرنگىر خۇرە كە 98% لەھەبەرى كۆمەلەى خۇر
بىكىتپىت و پاشكۇكانى ھوۋت نەداۋە، بۇزىنپارە ھىزى
راستەۋانەكان ھەر لەبۇشايدا بىلاۋەدەپنەۋە ئاۋمۇ بەرتەننىك

دەمكەن:

3. جۈلەي ھەممو ھەسارمەكان بەدموڭى خۇردا بەھۇي جۈلەي خۇرمۇھىيە لەبەرئەھە دەمىن ھەممو ھەسارمەكان بەھەك ئاراستە بەدموڭى خۇردا دەسورپەنەھە ئەمەش بەھۇي ئەھ تەشكەنەھىيە كەلەخۇرمۇھ دەمدەچەن و بەبۇشايدا بىلاۋبۇنەتمۇھ كە نەبىنراون، ئەھ تەشكەنە بەروونى دەمىن كاتىك كەككەلارنىك بەلاماندا تەپەردەمىت تەپىنى دەمەن كەكلىك كەككەلارمەكەبەپپەچەۋانەي خۇرمۇھ دەروات.

4. زىادكەرنى خۇيرايى ھەر تەنىك كەلەسەرمۇھ بۇ خوارمۇھ بىروات دەمەرتەمۇھ بۇ زىادبۇونى كىشى ھەوا.

5. پاشكۇي ھەسارە زەبەلاھەكان لەتواناي ھىزە راستەۋانەكانى ئەھ ھەسارنە لەسەر ھەسارمەكانى نىكە كەھ دەمەنەھە، كەۋاتە ئەھ ماۋمەيە كەھەر ھەسارمەكە بەدموڭى خۇردا دەمىرپەت.

ماۋە - ئاۋمەن دەۋرى

$$1.014583333 \times 2 \times 3.14$$

ئەھ ژمارمەش لەھ كەردارمۇھ ھاتوۋە: ھەسارمەكان رەرمۇنى راست وەرناگەن بەدموڭى خۇردا بەلەكو رەرمۇنى خواروخىچ وەرەگەن كەنەزىك و دەۋرەكەنەھە و پازنە 360 پەلەۋ سال (365.25 رۇڭ) و ھەسارمەكەشمان خولەكەي لەسالىكە تەۋاۋ دەكەت ئەمەش ماناي ۋاپە كەرۇڭ - پەلە، بەلام بەچەكە لەمە ماۋمەيەكى زىادەي نىكە ھەيە كەزمۇي دەمىرپەت بەھۇي نەزىك و دەۋرەكەنەھەي لەخۇرمۇھ ئەھ ماۋمەش كاتىكى زىادە دەخاپەمىت كە (5.25) رۇڭ ۋاتە زەمۇ زىادە (360) رۇڭ ئەھ زىادەمەش لەبەرچاۋە ئەگەر ۋە لەرابرەدوۋا.

كەمە ژمارمەيە 1.014583333

ياساكە بەھ شىۋمەدەمىت.

1. بەرگى ھەوا + توخە ھەۋاپەكان پەستانىك بەدموڭى زەمۇندا دروست دەكەن ئەمەش دەپتەھۇي كەۋتەنە خوارمۇھ جىگەرپوونى تەنەكان لەسەر زەمۇ كەكەشەيىكى دىارپەراۋ دەكەت بەھەر تەنىك لەدەۋرىيەكى دىارپەراۋا.

2. خولانەھەي زەمۇ بەدموڭى خولگەدا دەپتەھۇي ھەلەئانى ئەھ تەنەنەي كەدەنە سەۋرى كارىگەرى جۈۋلەۋە، ئەھ تەنەنەي كەدەكەنە ناۋ خولگەكەۋە بەھەلەۋسارۋى دەمىنەھە.

3. كىشپوونى زەمۇ بەدموڭى خۇردا ھەچەكەك دروست دەكەت ئەھ كىشپوونەشەۋە ھىزىكى مۇگەتەيسى دروست

دەمىت:

4. جۈلەي خولگەيى - ئەھ تەشكەنەي لەخۇرمۇھ دەمدەچەن كارىكى پەچەۋانە بەدموڭى بەرگى ھەۋاپەدا دروست دەكەن.

5. كاتىك مانگ و خۇر و زەمۇ دەكەنە سەرمەك ھىلى رەست ئەھ مانگ بەرى رەرمەيەك لەھ تەشكەنە دەگەرت كەبەرمۇ زەمۇ دەۋرەن بەمەش رەرمەيەك لەھ ۋاۋا ئازاد دەمىت و بەمەش دىارەي ھەلەكەش و داكەش رەۋەدەت.

6. خىراپوون و دەۋرى ھەسارمەكان بەدموڭى خۇردا -

$$1.014583333 \times 2 \times 3.14$$

خىراپى 953188864 ÷ 365.25 ÷ 23.93333

- 109040

7. مانگ جۈلەي خۇيى نىيە بەلەكو دەي زەمۇ

دەمەت.

8. بارەكە لەبۇشايدا جىۋاۋزە نەپىت دان بەرەستى ئەھ تەپەكەرنەۋانەدا پەرتىت كەلەسەر زەمۇ دەكەن، بەلەكو دەمىت لەبۇشايدا ئەنچام بەرەن كەرووناكى و ھەۋا ئاراستەكان و گونجەننى تەدانىيە.

ھەسارمۇ زەمۇ و ھىزى كىش كەرن:

زانەكان دەلەن: - داهىئانى زەمۇ داهىئانىكى نەمەيى گونچاۋە بۇ ژيان، و خراۋەتە خولگەيەكى راستەۋە بەدموڭى خۇردا كە ھەبارمۇ جۈلەۋ چەرى و بارستايەكەي. ھەتە زۇر گونچاۋە بۇ ژيان لەسەرى.

شەيىكى زۇر گەنگ ھەيە كە ئەگەر ئەھ نەۋە نەۋاپە ئەھ نەماندەتوانى لەسەر ئەھ زەمۇ جىگەر بېبىن ئەمەش كىش كەرنى زەمۇ، ھەسارمۇ زەمۇ كىش كەرنىكى دىارپەراۋى ھەيە، كە گونچاۋە بۇ ژيانىكى ئارام لەسەرى، ئەگەر كىش كەرنى زەمۇ كەمەر بۋاپە ۋەك ئەھەي كە ھەيەتى بۇ نەمۇ (مانگ) ئەھ مەرۇف بە ھەۋادا دەفەرى كاتىك ھەر شەيىكى پەردايە، و ئەگەر كىش كەرنەكە گەۋرەتر بۋاپە ئەھەي كە ھەيەتى ۋەك (موشەرى) ئەھ مەرۇف بە زەمۇ دەۋە دىنوساۋ نەمەتەۋانى بەجولەت.

چە دەپتە ھۇي كىش نەمان:

ھىزىك ھەيەكە بە ھۇيەۋە ھەممو تەنەكانى گەردوون يەگەرى كىش دەكەن، زەمۇ بەرەۋە ھەچەكەي كىشمان دەكەت بەھۇي كىش كەرنەكەيەۋە، لەبەر ئەھە ئىمە ھەست بەجىگەر پوون دەكەن لەسەرى، بەمەش زەمۇ دەپتە شۋىنى

نيشته جېمان، ئەگەر ئېمە لەسەر رووى مانگ بېن ئەموا كېشى
ھەريەگەمان شەش جار كەمتر دەبىت وەك لەسەر زەوى وائە
ئەموا بېاوەى كېشى (90كگم) ، ئەموا لەسەر مانگ كېشەكەى
دەبىتە تەنھا (15كگم).

ئېمە ھەست بەم نىعمەتە ناگەين تاومكو لەزەوى
دوور ئەگەوينەووە كە شەشتيارەكانى ھەزا بەدەست نەبوونىەووە
دەتالين، ئەموا زاناينەى كە بۇ ھەزاى دەرەكى سەرگەوتوون
لەوبارى كېش نەماندا ژباون يان لەبارى نەمانى كېش كرىن
يان نەمانى جېگريوون لەسەر زەوى، دەتالين:

1. ئېمە تووشى زۆر نەخۇشى بووين وەك دىل
تېكەل ھاتن و بەرزبوونەوى خوين بۆسەر جەستە لەجياتى
خوارمە بەمەش ئاوسانى دەم و چاۋ، ئىسكەكانىش بېرىك
ئە كالسىيۇم ون دەكات بەمەش ئەموا كەسەى لە ھەزادا دەزى
تووشى كۆچكەبوونى ئىسكەكان دەبىت، بەلكو زىاد(20٪) لە
بارستايى ئىسكەكەى ھەموو سالىك ون دەكات.

2. بەھۆى ناھىجىگريوون و نەمانى كېش كرىنەووە
سورى خوين تېكەدەجىت، و بەرد لە گورچيلەكاندا دروست
دەبىت، ماسولەكان لاواز دەبن، گرژبوونى رىخۆلەكان سست
دەبىت، كە ئەمەش رېگە لە ھەرس كرىنى خۆراك دەگرېت،
بەستانى خوينى بەرز دەبىتەووە، دلى خيرايدەدات، كە ئەمەش
گرھتى بۇ دروست دەكات لە سىستى كاركردنى دلى، كە پاش
چەند مانگىك دواى گەرانەووشى بۇ زەوى ھەر دەمىنەتەووە.

3. سىستى جەستە سەشتەكەى تېكەدەجىت
بەھۆى نەمانى ھەلھاتنى خۆرو ئاوابوونى، تارىكى لە ھەزادا
بال بەسەر ھەموو شەكە دەكېشەت، بەمەش سورى جەستەو
سىستەكەى تېكەدەجىت و ئەموا كەسە ناتوانەت ھىچ كارىك
ئەنجام بەدات ھەروەھا تېشكە گەردوونىە بكوژەكان كارى
تېدەكەن و كۆئەندامى دەمارى ئازار دەدەن، لەوانەشە تووشى
بىرەنە پيسەكان بېيت، بەھۆى ئەموا تېشك دانانەوانەووە.

4. ئەموا كەسەى كېش كرىنى نامىنەت و لەھەزادا
دەزى تووشى كەم خەوى دەبىت، چونكە ئەموا كېش كرىنەى
نەماوە كە سەرى بەجىگري لەسەر جىگەكە پېداھەنا لەكاتى
نوستەندا، لەبەر ئەووە ناتوانەت بىنۆيت، زۆر بەگرانى نەبىت،
ھەروەھا سىستى بەرگريكرەنى لاواز دەبىت، ئەمەش والەھەر
فايرۇسەك دەكات كە جەستەى كۆنژۆل بەكات و ئەوانەشە
تووشى ھەر نەخۇشەكە بېيت لەوانەش شىرپەنچە.

5. دەبىتە ھۆى تېكەچونىكى زۆر لە دلى، چونكە دىل

زىاتر كارەدەكات، چونكە كېش كرىنى زەوى پارمەتى دىل دەدات
لە ھەلھاتنى خويندا، لەكاتى نەمانى كېش كرىندا، دىل كارىكى
زىاتر دەكات، كە ئەمەش دلىگە لاواز دەكات، دىكتۇر(William
Evans) لە دامەزراوى ناساوە دەلەت دەرچوون بۇ دەرەوى
زەوى وەك " خەونىكى ناخۇشى پزىشكى" وایە كە لە
بواری پزىشكى دەستەوستان دەبىت لە چارەسەر كرىنى ئەموا
نەخۇشەنەى كە بەھۆى نەمانى كېش كرىنەووە پەيدا دەبن.

ھەروەھا ئەموا كەسەى لە ھەزادا دوور لە كېش كرىنى
زەوىەووە دەزى بە گران مىزى بۇ دەگرېت، چونكە شەلمان پەنگ
دەخۇنەووە بە نوساوى بە جەستەيەووە دەمىنەووە ناپەنە
خوارمە، بەمەش ساندەتريت شت تېكەدەجىت، توپەرمەكان
دەتالين، ژيان لە ھەزادا تەنبا مەردىكى ھىواشە.

ھەست و نەستى كەشتيارەكانى ھەزا:

كەشتيارەكانى ھەزا كاتىك كە دەگرېنەووە بۇ زەوى
وا ھەست دەكەن كە دەگرېنەووە بۇ مەلەكانيان، خەدەش ئەم
ھەستەى بۇ وەسف كرىوون يەووى كە زەوى بېشكەيەكە بۇ
مەروۇف بېشكەش ئەموا شوپنەيە كە مەندالى تېدا دەنۆيت و ئارام
دەبىت.

ھەروەھا نىعمەتەكى دىكەش ھەيە كە مەروۇف لە
ھەزادا لىي بېشەش دەبىت ئەویش(رېبەرنەسەرە)، چونكە كە
مەروۇف لە ھەزادا دەبىت، رېناپاتەووە سەر ھىچ شوپنەك، چونكە
لە ھەموو لایەكەووە بە تارىكى چوارەدوورە دراو، ئەموى كە
رېت پېدەياتەووە سەر شوپنەكان تەنھا ھىزى كېش كرىنە،
كەواتە ھەست بە نەرخى(نەيمەلى) رېبەرنە سەر) بىكە كە
ھەموو رۆژىك بەكارى دېنين و تەنھا كە لە كىسمان بەجىت
ھەست بەنەرخەكەى دگەين.

زاناکان جەخت ئەووە دەكەنەووە كە مەروۇف ناتوانەت
لە ھەزادا دوور بىروات بەھۆى ئەموا مەترسەيانەى كە لە تېشكە
گەردوونىەكانەووە پەيدا دەبن كە ھەموو جەستەيەك دەبن و
دەكەنە ھۆلەي خانەكانى لەشى مەروۇف، لەبەر ئەموا چارەنوسى
سەروشتى ھەر كەسەك كە زۆر لە ھەزادا دووربەگەویتەووە مەردە
مەروۇف تەنھا لە سالى 1961 دا ھەستى بە نىعمەتى كېش كرىن
كرىووە كاتىك كە كەشتيارى ھەزايى رووسى (Gherman
Titov) يەكەم ھالەتى نەخۇشى ھەزاي راگەياندا ئەویش پاش
دەرچوونى لە زەوىەووە بۇ ماووى (25) كاتزەمىر كە تووشى
بورانەووە تېكەچوونى زۆر بوو لە بىنين و بىستەن و ھەست
كرىن و تېكەچوون لە كۆئەندامى دەمار و... ھتە.

تېكىچوونەكانى بىيىن:

يەكەم تېكىچوون كە تووشى كەشتىياري ھەزايى دەبىت تېكىچوونى بىيىنە نامازە دەرچوومكانى كە لە ھاومە دىن تېكىدەچن و لەگەل نامازە بىستەنگانتدا تېكەل دەبن، بەمەش كەشتىياري ھەزاي ھاومەست دەكات كە ھاومەكانى تووشى تېكىچوون بوون ئەويش بەھۆى نەمانى ھاوسەنگى لە ھەستى بىيىندا، ھەروەھا رېكخستى نىوان گۆى و ھاو لەمەست دەكات، ئەم ھالەتەش لەو ھالەتە دەچىت كە مەزۇفەك مەى خواردەبىتەھوم ھاوسەنگى نەمايىت ھەستى بىيىنى تېك چووبىت، نەيەر ئەو كەشتىياري ھەزايى ھاومەست دەكات كە ھاومەكانى دەخولەتەھوم بۆيە جىھان بە ھەنگەرپاومى دەبىيىت، بۆيە كاتىك پەرسىار لە يەكەل كەشتىياري ھەزاي كرا كە كاتىك لە ھەزادا بویت چۆن شەكەت دەبىيى؟ ووتى، ھاومەست دەكرد كە جىھان بە چوار دەورەدا دەخولەتەھوم! ھەروەھا يەكەل كەشتىياري ھەزاي لە دامەزراوى ناساوە كاتىك كە لە شەودا بەناگا ھات و لەسەر كەشتىكەى بوو سەيرى كرد كاترەمىرەكى دەست لە بەردەمەيدا دەسورەتەھوم بىرى كەردەھ لە كۆيە ھاقتىت؟ پاش ماومەك بىرى كەوتەھوم كە ئەو كاترەمىرە لە دەستى داپە!! بەمەش جەستە رېكخستى لە نىوان كۆيەكەو ھاودا ون دەكات كەشتىياري ھەزاي ھاومەست دەكات كە ھەستى بىيىنى سەپووە لەگەل ھەستى بىيىنى وەلام نادەھوم.

ئەنجامە زانستىيە نوپكان:

دكتۆرە (Kathleen Cullen) نەپەيمانگى پەزىشكى توپرىنەھەكانى ھەزايە ئەو ھالە لېكەدەتەھوم كە بەسەر كەشتىياري ھەزادا دىت كاتىك كەلەچوارچىووى زەمىنەھوم دەردەچن، و دەلەت: ئىمە ھەست بەجىھانى چوارەدەورمان دەكەين لەرەگەى يەكخستى زانبارىيە بىيىنە ھاومە، كىشە دروست دەبىت كاتىك كەبىيىن و بىيىن تەپەك دەبن، كەبىيى دەتەرت (تېكىچوونى ھەستى) كەدەبىتەھۆى رەشەھوم يان نەخۆشى ھەزاي.

ئەو كەشتىياري ھەزايە گەرپاومەھوم بۆزەھوم ھەست و نەستى خۇيان دەردەپەن و دەلەن لەپەكەم ساتى دەرچوونمان لەچوارچىووى كىشەردى زەمىنەھوم ھەنخەلەتەنەن بىيىن دەستى پەكرد و ھاومەكانمان چوونە ھالەتى وھەم و خەپال بىرەنەھوم، كەسەرەھوم خوارەھوممان لېكەجەنەدەكەردەھوم، لەمەزۇفەكى نەفسون لېكەدەچووين،

كاتىك يەكەل كە كەشتىياري ھەزاي لەخەم بەناگاھات كەلەناو كەشتىيەكەدەھوم زەمى لەسەرەھوم بىيى لەجىياتى ئەھوى لەخوارخۆيەھوم بىيىنە بۆيە بوراھومە و رەشەھوم.

دەرئەنجامى ھەسەكانى ئەو پەزىشكە بەم شىوئەھوم، ئەو نىشانەھى كەكەشتىياري ھەزاي تووشى دەبن ھەمان ئەو نىشانەھى كەكەسەك توشى دەبىت ئەگەر زىادەپەزىي لەمەى خوارەنەھوم! بىكات، چۆنكە خوارەنەھوم مەى دەبىتەھۆى نەمانى رېكخستى لەنەوان ھەستى بىيىن و بىيىندا، لەبەرئەھوم كەشتىياري ھەزاي ھاومەست دەكات كەمەستە!

زۆرەكەس لەسەرەھوم ھەمان ھەستىيان بەسەردا ھاوتەھوم كەكەشتىياري ھەزاي ھەستى پەدەكات ئەويش كاتىك كەبەرىكى زۆر لەبەرەھومەھوم لەگەل جىاوپەزىيەكى بچووكدا ئەويش ئەھومەكەمەى زىاتەر كاردەكاتە سەر ھەستى بىيىن، بەلام كىش نەمان كاردەكاتەسەر ھەستى بىيىن، ھەروەھا ئەھومەھى لەسەر زەمى مەست دەبىت دەتوانىت پاش رۆژىك بىتەھوم ھۆش خۆى، بەلام لەھەزادا لەمەستەھومنىكى بەردەھومدا دەبىت

ئەھوى كەسەپرو سەمەرىيە ئەھومە كەھەتەدەك لەئەزەل و مەروومكان تەواناى خۆگەنجانەنەمان ھەيە لەگەل بارى كىش نەماندا، بەلكو مەشك و سەيسەك تەواناىن زىاتەر بۆزەن لەھەزادا ەك لەمەزۇف. ئىستەبەخەپالى خۆتەدا بەيەنەكەمەزۇف جەندە پەيويستى بەنامادەكارى و تەكەنۇلۇزىياو بلىۋەنەھا دۆلارو زاناو توپرىنەھوم دامەزراومەكانى ھەزايە... بۆتەھومى بىتەوانىت بۆجەند رۆژىك لەبەرەھومى زەھومدا بىرى، لەگەل ئەھومدا تووشى جەندەھا نەخۆشى دەبىت كە زۆرەپەيان بەھۆى نەمانى كىشەردەھومە، ئايا ئىستە نەرخى ئەو نەمەتە دەزانىت؟

كارىگەرىي كىشەردى زەمى ئەسەر چەچ و لۆچى

دەم و چاۋ:

چەچ و لۆچى لەدەم و چاۋدا بەھۆى چوونە تەمەنەھوم دەردەكەھوم بەلام ھەندەك جەر بەشەپەھومىكى زىاتەر خىراتەر دەردەكەھوم بەھۆى جەندە نەپەتەكى ھەلەھوم كەرۇزەنەكەسەك ئەنجامى دەكات، ەك شەھونخونى، خۆدەنەبەرتەشكى خۆرى سوتەنەر، يان زۆرى ماددە دەستەردەكانى كەلەجوانەكارىدا بەكارەھەپەنەن، يان بەدخۆراكى بەھۆى پەشتەبەستەن بەخۆراكە دەستەردە نامادەگەرەھومەھوم، و جەگەرە كىشان و ھتە...

مىكانىزىمى داکەھومنى پەستى دەم و چاۋ لەئەنجامى خونەپەتە خەپەكەھومەھوم ەك ئەھوى مەزۇف ھاومەكانى

ھەنگۇڭنىڭ كاتىك گەتۇشى شىنجاڭ ئاۋىيەك يان شەرمەزارىيەك دىيىپ، يان پېستى دەم و چاۋى بۇ خوارمۇ رەبىكىشەيت كەلەخە ھەلەستەيت ئەمەش لەكاتى دەم و چاۋ شىندا كاتىك بەدەستەكانى ئاۋ ھەلەگىرەيت و دىكات بەدەم و چاۋىدا پاشان ھەردو دەستى لەسەرۈە بۇخوارمۇ بەسەر دەم و چاۋىدا دەپنەيت، كەلەناۋچەۋىيە دەست پىندەكات و بەھەردو چاۋو روومەتەكانىدا تىپەر دەپنەيت و پاشان بەلپۇرى چەناگەي كۆتايى دىت، ھەروھە زىادىۋونى چىنى چەۋرى لەۋىر پىستىدا يارمەتى ئەۋمەدەت.

پېستى دەم و چاۋ لەتەرازوۋدا:

ئەگەر پېستى دەم و چاۋى كچىك كەلەسەرەتاي تەمەنىدا پىت لەچىنى پىست و ئەۋ چەۋرى و شەمەنىيەنى كەلەتۇرىدا پەلەن پاشان بەتەرازوۋىيەك بېكىشىن و بېگەرىتەۋە شۆيى خۇي، پاشان ھەمان كىردارى پىشۋوپاش (20-30) سال بۇھەمان كچ دوۋبارە بېكەنمە، بۇمان دەرەكەۋىت كە كىشى پېستى دەم و چاۋو ئەۋ چەۋرى و شەمەنىيەنى كەلەتۇرىدا پەلەن ھەنەكچار دوۋنەۋەندە دەپنەيت.

مانا چى يە كىشەگەي بوۋەتە دوۋنەۋەندە زىادىۋونى پىكەنەنەكانى پېستى دەم و چاۋ ماناۋا يە كەكەشكرىنى زەۋى پېستى دەم و چاۋ بەھىزىك رادەكەشەيت كەۋنەۋەندە ئەۋ ھىزەي پىشۋو لەۋكەتە كەتەۋ كچە لەتەمەنى لاۋىداۋو، كەۋتە كىشكرىن بەدوۋەۋەندە ئەۋ ھىزە پېستى دەم و چاۋ رادەكەشەيت بۇنەۋەي دابكەۋىت، چۈنكە ماسولكەكانى دەم و چاۋ بەستەرە پىكەنەنە زىندەچىيەكانى نېكە كەلەتەمەنى لاۋىدا بەھىزە تونۇتۇلۇۋون ئىستەۋ پاش (20-30) سال لەتەمەن لاۋاز بوۋن.

لېۋىدا ھاۋكەشەكە بەم شىۋەيە دەپنە:

لەتەمەنى لاۋىدا: يەك ھىزە كىشكرىنى زەۋى + ماسولكەۋ بەستەرە بەھىزەكانى دەم و چاۋ. پاش بىست سال: دوۋنەۋەندە ھىزە كىشكرىنى زەۋى + ماسولكەۋ بەستەرە لاۋازمەكان.

ئەمەش روۋنى دىكاتەۋە كەھۇكانى داكەۋن دوۋنەۋەندە زىادەكەن ھەكەتەك كەھۇف بىجەتەمەنەۋە. چۈن لەنەستەۋەكارىگەرى كىشكرىنى زەۋى ناھىيەيت؟ لەمەنەۋەي كىشكرىنى زەۋى بەدەرىيەي كات پېستى دەم و چاۋ بەرەۋ خوارمۇ رادەكەشەيت، پېستە لەسەر تۇ كەۋرۇنە بەھەردو دەستەكانت بېگەرىنەتەۋەي يارى يەكەمەنى، باش

ۋايە لەكاتى دەم و چاۋ شىن يان خۇشتىدا پىت.

شىننى دەم و چاۋ رۇۋنە بەچەندەكارىك زۇرپىۋىستە، دەم چاۋى مۇۋف بەرەۋەۋا ئەۋ تۇزۇ پىسكەرىكانى ئىنگە لەمەندەمەنى و نائەندەمەكان دىكەۋىت، ھەندەپىكان دىمەنەۋى كارلىككەرىن يان لەگەل روۋى پىست و ئەۋ ئىنگە بەگەرىيەنەي كە لە سەرىن كەمەنەۋى خروشاندىن و ھەۋكەنەكان و لەشۋەي زېپەكەدە دەرەكەۋن، يان دىمەنەۋى كۇران لەساقى پىستىدا، بەتايەتەي ئەۋگەسانەي كەلەشاردا دىۋىن، چۈنكە پىس بوۋنى ئىنگە رۇۋنەۋى رۇۋ زىادەكات، لەمەنەۋە پىۋىستە رۇۋنە چەندەكارىك دەم و چاۋ بىشۋرەيت بۇلەرىنى نىشتەۋە ئىنگەمەيەكان و نەرق و تەپ و تۇزۇ خۇي كان، بۇكەندەۋى كۈنەلەكانى پىست و ھەۋكەۋىكى يان.

چۈنەيتى دەم و چاۋ شىن:

كەس نىە نەزەنەيت كە چۈن دەم و چاۋ دىشۋرەيت، بەلام پىۋىستە لەسەرمان سوۋد لە كىردارى دەم و چاۋ شىن ۋەرىگىرىن بۇ ئەۋەي بەسەر چىچ و ئۇچىدا زال بىين، ئەۋىش كە ھەردو دەستمان بىگىرىن و ھەردو پەنچە كەۋرەمان بىخەنە رۇر چەناگەۋ ھەردو پەنچەي شاۋەتەمانىش لەسەر لوۋت پاشان چولاندىن ھەردو دەست لەسەر پىستى دەم و چاۋ بەرەۋ سەرمۇە ھەردو پەنچەگەۋرەش لەگەل ھىلى مەلەشۋو بەرى دەستىش لەگەل روۋمەتە لە خوارمۇ بۇ سەرمۇە بىجۋنەيت بە ھىلىك كە لە چەناگەۋ بەرەۋ گۈپكان دەست پىدەكات و ھەروھە ھىلى مەلەشۋو و لىۋمەكانىش دىگەرىتەۋە بە رىگەيەكى نەرم و ھىۋاش.

پېستى دەم و چاۋ ۋىستى سەرىك پارچەن، ئەگەر پىستى سەرت بۇ دۋاۋە رەكەشە ئەۋا لە گەلەيدا پىستى دەم و چاۋ رادەكەشەيت، ئەمەش كىش كىرىن ناھىيەيت، دىۋانەيت ئاۋ بەناۋ ئەم كارە بەنەنچام بەرىت بۇ ئەۋەي بىيە نەرىت و خۋەك لەكاتى دەم و چاۋ شىن يان خۇ شىندا بە توندى و ھەيى نا بەتكو بە رىگەيەكى نەرم و نىان ۋەك كىش كىرىن زەۋى كە بە رىگەيەكى نەرم و نىان كارەكەن.

ھاۋىلەي كىش كىرىن:

ساكر دەلەيت سۇپەر ئەستىرەكان لە گەردۋندا تەنە چەند ئەستىرەيەكى ئاساين دىلەكانىان لە گەرمىدا قۇلپ دىمەن و بىھەۋى ھىزە كىش كىرىن بەھىزەكانىانەۋە دەرەكەۋن كە ملىۋنەھا چار لە توندى كىش كىرىن خۇر زىاتىرەن و كارىگەرىان لەسەر ئەۋ روۋناكە ھەيە كە لە دۋاپانەۋە دىن كە

ئەگەر ئەستىرە گەورەكان (سوپەر) ە كانەوە يان لە گالاكسىيە ئاسمانىيەكانى دىكمەو ھاتىيەن.

كە ئە رېرەموگانىياندا دىمچەمىنەو، گەردوون ناسەكان ھىزى كېش كردنى سوپەر ئەستىرەيان پىشت گوئى خستەو كە وئەنى ئەستىرەكە دوو ئەوئەندە گەورەتر دىكات، ئەمەش وای لە (ساگر) كرد كە بلىت زۆرىيە يان ھەموو ھىشووئى ئەستىرەو گالاكسىيەكان بىرىتەن لە وئەنە بىنایى يەكان كە بەھۆى كېش كردنى گەردوونى يەو ھەيدا بوون و ئەم كارىگەريەى ناونا (ھاوئەنى كېش كردن Gravitational Lens) بۆ روونكرەنەوئى كارىگەرى ئەندازمى ئەم ھاوئەنىيە، دىبىنىن كە پىنكھاتووە لە سوپەر ئەستىرەمىك ھىزىكى كېش كردنى گەورەى ھەيە و لە دوایەو ھاوچەمەك ھەيە كە (ساگر) ناوى لىنا (لىكەنى وئەنە زۆرەكان Multiple-imagefund) بىرىتەى لە رووبەرىكى شىو ەرحەمەتى كە لە سوپەر ئەستىرەو ەروست بوو ە تا ناكۆتا درىز دىبەتەو، ە گوئەى ئوتكەبى ەرحەتەكە ئەم گوئە گەورەيە كە تىايدا رووناكەيەكە لە سەر رووى سوپەر ئەستىرەكەو بە پەى (3040) پە يان زىاتر لە رېرەو ە رستەكەى خۆى لادەدات، ئەم شىو ەرحەتە بەندە لەسەر ھاوئەنى كېش كردنەكە كە دوو وئەنە بۆ ھەر ئەستىرەمەك لەم ناوچەيە ەروست دىكات، كە وئەنەيەكان زۆر لەم سوپەر ئەستىرەمەو ەردەمكەوئىت، چوئەكە بە كىلگەى كېش كردنەكەى كارىگەر دىبەت، ە وئەنى دوو ەم كىلگەى كېش كردنە كارىگەر نابەت كەوای لىلەدەكات دوو لە ئەستىرەكەو ئە شوئىنىكى دىكە لەشىو ەرحەتەيدا بىبىرەت، ە ئەستىرەمەكى زۆر دىكەوئە چوار چىو ە شىو ەرحەتەكەى دوو وئەنى سوپەر ئەستىرەكەو، لەسەر ئەو ەچەند وئەنەيەكى زۆر دىبىنىن كە ئە ھىشوو دىچەن ە بە دەورى ئەم ئەستىرەمەيدا كۆبۆنەتەو.

ھىشووئى خەر (ئوسكانى) ئەگەر سەپرى وئەنەكەى بىكەين دىبىنىن كە 13,40 سالى رووناكى لىمانەو ەوورە، ە تىرەكەى لە تىرەى مانگ تىپەر ناكاتە بەلام لە راستەيدا رووبەرى (120 سالى رووناكى) لە ئاسماندا دىگىر دىكات، بىگومان ئەم وئەنەيەى سوپەر ئەستىرە ھىزى كېش كردنەكەى بلىوئەنىك جار لە كېش كردنى خۆرەكەمان زىاتر، ئەم سوپەر ئەستىرەيە لە دووربىنەكانەندا ەمك ھىشووئەكى خەر ەردەمكەوئىت ئەم بىنەنە بەچا ەسەر (200) ھىشووئى خردا جىبەجى دىبەت لە ھەسارەكەماندا (رېگەى كاكىشان) ە ھەزارەھا ئەم ھىشوو ەرخانەى كە لە گالاكسىيەكانى ەراوسىدا ھەن ھىشوى ئەستىرەو

وئەنەكانىيان لەگەل سوپەر ئەستىرەكەدا كۆدەبەنەو ئەمەش ەا لە وئەكان دىكات كە ئە جوئەيەكى باز ئەبى ھەرەمەكى ناپىكدا بىن ەمك لە گالاكسىيەكاندا دىبىنىن، وئەنە كۆكرەوكانى كە لەم ھىشوو ەرخانەدان رووناكەيەكانىيان سورترە ەمك ئەم رووناكەكەى كە لە ئەستىرە تاكەكانى گالاكسى رېگەى كاكىشاندا دىبىنىن.

ئەم وئەنە كۆكرەوانەى كە لە ھىشوو ەرخانەدان خەمەلىكى تراوئەكەى بىنايەن بەھۆى كارىگەرى كېش كردنە گەورەكەى كە لە دلى سوپەر ئەستىرەكە دا، ئەمەش بوونى ئەم ئەستىرە شىنەنەمان بۆ لىكەندەتەو كە لەگەل وئەنە ئەستىرەى يەكانى ناو ھىشوو ەرخانەدا دىبىنرەن كەو ەردەمكەون تەمەنىان لە ئەستىرەكانى دەورەيەريان بچوكر بىت. ئەستىرەكانى ھىشوو ەرخەكان چرەكانىيان لە چرى ئەستىرەكانى ناو گالاكسىيەكەو گالاكسىيە دەورەكانى دىكە زىاتر، ئەم چرە زۆرە پىش بىنى بوونى دىكرەت ئەگەر بىتو وئەنى ئەستىرە دەورەكانى ناو شىو ەرحەتەكەى وئەنە زۆرەكان راستى بىن، ئەم كاتەدا چرى بىسەر دىبەت، كە ەا لە زۆر لە كوئە رەمەكانى ناوچەقى زۆرەى گالاكسىيەكان دىكات كە ھەرگىزى كوئى رەش ئەبەن بەلكو بىرىتەن لە سوپەر ئەستىرەكان، ە ھىشووئى ئەستىرەكان ھىشوى راستەقەنە بىن، بەلكو ھىشووئى وئەنى ئەستىرە دەورەكانى ە بەھۆى كارىگەرى ھاوئەنى كېش كردنى سوپەر ئەستىرەو ەروست بوون.

تىوئى كارىگەرى ھاوئەنى كېش كردن رووخسارى گالاكسىيە خەر ھىشووئى يەكان دىارى دىكات كە ەمك ھىلىكى بىنايى يان خەمەلى دوو بىنىك ەريان دىكات چوئەكە ئىمە راستەخو سەپرىيان ناكەين بەلكو وئەنى لادرومەكى رېرەوى رووناكەكەيان بەھۆى ھاوئەنى كېش كردنەو دىبىنىن، بۆيە گالاكسى ە ھىشووئەكان لەسەر شىوئى خەر يان ھىلەكەى يان پىچا ەپچ دىبىنرەن بە دەورى ئاراستەى سورانەوئى سوپەر ئەستىرەكەدا.

ئەم رووناكەيە لە وئەنە ئەستىرەى يە دەورەكانەو ەردەمچىت ە بە كىلگەى كېش كردنى بەرامبەر زەویدا تىپەر دىبەت ە بەرمو لای ئىمە دىت بە شەبەنگەكەى بەلای رەنگى شىندا (Blue-shift) لادەدات، ە ئەم رووناكەى لە لاکەى دىكەى ئەستىرەكەو دىت ە بە كىلگەى كېش كردن تىپەر دىبەت بە شەبەنگەكەى بەلای رەنگى سووردا لادەدات، بۆيە سورانەوئى ئەستىرەكان بەدەورى چەقى گالاكسىيەكەدا بە

خەيال دادەنرېت، چۈنكى ئىمە پىشت بە دوو رەنگى سور و شىنى وئە ئەستىرىيە درۋىنەكان دەستىن بۆيە ئەستىرە دورمىكانى ناو ھىشوو و گالاكسىيەكان دەستىن، ھاۋىيە كېش كرىنى سوپەر ئەستىرەكە بە دورى خۇيدا دەسورپىتە ھىزىكى كېش كرىنى گەورە ھەيە ئەمەش وا لە ژمارە ئەستىرەكان دەكات لە ئاسماندا زۇر كەمەز بن لەوانە كە دەپانرېمىر يان دەپانېنىن.

كېش كرىن لە ھەممو توخمىكاندا زىادە دەكات ھەركاتىك بارستايى يەكە زىادى كرى، بەلام خۇرو سوپەر ئەستىرەكان توندى كېش كرىنەكانىان لە بارستايى مامو توخمەكانىان زىاترە، ھىزى كېش كرىنى خۇر لە ئەنجامى دوو پېكەتە ھەم پەيدا دەپت كە مامدى خۇر خۇى و بېرە گەورەكە ناۋكە سەرىستەكانە لە دلە داگىر ساۋمەكەيدا كە بېرىتىن لە گەردىلە ئىم توخمەمانە ئەلەكترۇنى خولگەكانى دەورى ناۋكەكانىان وون كرىدە كە بارگە مۇجىب دەپن و لە دوور كەوتەنە ھەمەكى بىردەوامدا دەپن، ئەبەر ئىمە خۇر بە گەورەترىن سوپەر ئەستىرە دادەنرېت، ئەبەر ئىمە سوپەر ئەستىرەكان ھىزى كېش كرىنەكانىان لە كېش (بارستايى) يەكانىان زىاترە.

باۋەر ۋابوو كە پرتەكان (Pulsars) بېرىتىن لە ئەستىرە نىۋىترۇنىيە سورامەكان كە ووزە پرتەپىيەكانىان (600 پرتە لە چىركەمەكە) بە ئاراستە خۇرەكەمان دەردەكەن، ۋا باۋەر دىكرېت كە تىرەكەمان (10 مىل) بېت، ئەبەر ئىمە بە جۈلەمەكى تەشلىمىي (600 جار لە چىركەمەكە) ۋ بە خىرايى و نىزىكە 50% لە خىرايى روۋناكى دەسورپىتە (دەللىن كە ئەستىرە نىۋىترۇنى باشماۋمەكانى ئەستىرەمەكى ئاسايە ھەممو سوتەمەنىيەكە تەۋابووۋو سارد بۆلەممو جۆتەممو يەك ئاۋمكو ھەممو ئەتۈمەكانى بەھۋى ھىزى كېش كرىنەممو گۈشراۋن (ساگر) لە تىۋرەكەيدا يەكگرتى ھىزە ئەتۈمەكانى كېش كرىن Nuclear binding theory of gravity روۋن دەكاتەممو دەللىت.

كاتىك كە ناۋكەكان پېكەتە بە قايىمى دەكشىن، ئەۋا توندى كېش كرىنىان كەم دەكات.

تىۋرى ژىكان:

بىرىتە لە كۆمەلەيەك لە بىرۈكە نۆپىيەكان دەربارى پېكەتە گەردوون كە پىشت بە ھاۋكېشە بىرگارىيە ئالۋزەكان دەستىت، دەقى ئەم كۆمەلە بىرۈكەمە دەللىت، شەكەن لەرئى ئەلەمەيە كراۋە زۇر بچۈكەكان پېكەتەۋون كە ئەستورىيان

نىيە، يەكە بىنات نانە بىنەرتەمەكانى وردىلە توخمەكان ئەلەكترۇن و پىرۇتۇن و نىۋىترۇن و كۋارگەكانەممو، بىرىتىن لە رى ئەلەمەيەكانى وزە كەۋايان لى دەكات لەبارىكى ناچىگىرى بىردەوامدا بن بىپى چەند گىرۋىنىكى جىاۋاز، ئەم ژىيەنە لەرەلەردەكەن ۋە ھاۋازانە دەردەكەن كەسروشتى سىفەتەكانى گەورەترىن ئەلەكە دىارى دەكەن وىكو پىرۇتۇن و نىۋىترۇن ۋ ئەلەكترۇن، گىرگىرىن خال لەم تىۋرەدا ئەمەيە كەمەممو ھىزەكانى سىروشت ۋەك كېش كرىن و كارۋومۇگىتاسى ۋ ھىزە ئەتۈمەكان لەبەر چاۋدەگىرىت، ۋ لەپەك ھىزە يەك تىۋرەدا كۆيان دەكاتەممو كەپى دەللىن (تىۋرى دىك).

ئەم تىۋرە ئامانچى ئەمەيە كەمۇسقى مامدە بىكات بىمۇ كە ھالەتەكانى لەرەنەممو جىاۋازەكانى ژىيەكى بىنەرتە يە، ئەم تىۋرە ھەلەدەت كەدوۋ مىكانىكى بىر (Mechanics Quantum) كەھىزە بىنەرتەكانى كارەكەنەسەر جىيەنى وردىلەكان، (ھىزە ئەتۈمەيە لاۋازەكان، ھىزە كارۋومۇگىتاسىيەكان، ھىزە ئەتۈمەيە بەھىزەكان) لىكەدەتەممو، يەتۋىرى رىزىمىي گىشتىيەممو بىسەنتىتەممو، ئەم تىۋرەش ھىزى كېش كرىن لە جىيەنى گەورەكاندا لەپەك تىۋرەدا لىكەدەتەممو كەدەللىت، گەردوون جىيەنىكى خاۋون (10) يان (11) رەھەندە، بىپىچەۋانە ئىم جۋار رەھەندەممو كەمەستى پىدەكەين، ھەروەھا (6 يان 7) رەھەندى دېكە ھەن، بىچەكە لە سى رەھەندەكە جىيەنەكەمان لەگەل كاتدا، ھەست پىنەكراۋن و چۈنەتەممو يەك، بەلام ئەم تىۋرە نۆپىيە بىروى ۋاپە كەگەردوون لە (26) رەھەند پېكەتەۋو، لەدۋىيدا كەمبۆلەممو بۈۋە بە (10) رەھەند.

بۇ روۋنكەندەممو ئەم تىۋرىيە ھەنەك كەس نەمۇنى سۆندى ئاۋېرژىتەر بىكار دەھىيىت، كاتىك كەلەدەممو سەمىرى دەكەيت تەمنا ھىلىكى خاۋو خىچ دەپنىت، بەلام كەلەنەزىكەممو لىي ورد دەپتەممو تەنىكى سى رەھەندى دەپنىت كەرمەھەندە نۆپىكان لەبەشەكى بچۈكە بىمەۋرى خۇياندا لوۋل بوۋن.

بەپى تىۋرى ژىيە لەرادەمەدەمەكان ئىم گەردوونەى تىايدا دەرتىن تەنبا نىيە بەلگو چەند گەردوونىكى دېكە ھەن كەبەمەكەممو بەستراۋن، زاناكان بىروايان ۋاپە كەممو گەردوونانە بەمەكەچوۋن و ھەرىكەمەيان رىسا تاپەتەكانى خۇيان ھەيە، بەماناى ئەمەى كەمەك بۇشايى لە جىيەنەكەماندا بەتەنىك زىاترە داگىر كراۋە، بەلام لەچەند جىيەنىكى جىياجىاۋە.

بەپپى ئەم تىۋرە گەردوون سەمفۇنپايەكى لەرەلەر بەرزە، گەردوون ژۇنىنىكى مۇسقىيە، لەۋنەشە گەردوون و پېكەتەمى گەردوون لەرىگە زانىنى ژى و ئاۋازمەكەنەۋە بىناسىن، گەردوون لەسەر شىۋازى ژۇنىنى ژىكان ھەلسوگەوت دىمكات.

زانى فىزىيائى ئەمەرىكى (گوس ئالان Guth Alan) دەلىت، بەۋى گەگەردوون لەنەبۇۋنەۋە دروست بوۋە ونىبۇۋىش بۇ روۋبەرە ناكۇتاكەن دىژ دەبىتەۋە، كەۋاتە پېشېۋىنى دروستىۋىنى گەردوونە ناكۇتاكەن لەمەشەجىۋازمەكەنە نەبۇۋنەۋە دىمكات، بەلام زانى گۇمۇلۇجى و فىزىيائى ئەمەرىكى (Rees martin) دەلىت، بەۋى كەجىيەننى زۇرو جىۋاز ھەن، كەۋاتە پېشېۋىنى بوۋى جىيەننىكى دىكەمى ۋەك جىيەنەكەمان دىمكەن.

ھىزە ئەتۇمىيە بەھىزەمەكەن بەرپەرسەن لەمەستەۋە نىۋىتۇرۇنەكەن بەرپۇتۇنەكەنەۋە لەناۋ ناۋكى گەردىلەدا، ۋەك زانراۋە كەناۋك بەشېۋەمەكى ياش بارگاۋى كراۋە، لەمەرنەۋە ئەگەر ۋازى لېيەننەت بەھۋى ھىزى كارمەيەۋە ھورۇژم دىمەت و بەرگى ناۋك دىمەت، لېرەدا ھىزى بەتەن دىتە ناۋمەۋە بۇ ئەۋە يەسەر ئەۋ ھىزەدا زال بېت و پەرتۇنەكەن لەمەكەن نىك پەكەتەۋە بۇ دروستىكىنى جۇرۇك لەھاۋسەنگى ورد لەگەل ھىزە كارمەيەۋە دوركەۋەنەۋەكەنە (repulsive) كەھەۋى تەقەننەۋە ناۋك دىمەت، بۇنەۋە كاتىك ناۋكى پۇرانىۋە بەنەنەست لەۋمەبارى ئەتۇمىيە ھەلدەۋەشېۋىنەت بېرىكى زۇر گەۋرە ئەۋ ۋەمەي كەلەناۋ ناۋكەكەدا قەتەس ماۋە لەشېۋە تەھىنەۋەمەكى ئەتۇمى تۆھىنەردا بەرەلا دىمەت، ئەۋ ۋەمەي كەنەم بۇمبا ئەتۇمىيە دىمەكەت مەيۋەنەھا جار ئەۋەنەدى ئەۋ ۋەمەيە كە داپنەمەت دىمەكەت، ھەرومە ھىزى بەتەن ۋەمەك دىمەت كەلەۋەزى تەھەمەنە كىمەيەكەن زىاتەرە كەھىزى كارۋەمۇگەتەس كۇنەۋەلى دىمكات.

ھەرومە ھىزە بەتەنەكەن ھۋى درەۋەنەۋە نەستېرەكەن لىك دىمەنەۋە نەستېرەھەرنىكى ئەتۇمى گەۋرەيە ئەۋ ھىزە بەتەنەنە لېۋە دىمەكەن كەلەناۋكەدا قەتەس ماۋە، ئەگەر ۋەزى خۇر لەنەنجاسى سوتەنەننى خەلۋەۋە پەيلىبۇۋەيە لەجىياتى سوتەنەننى ئەتۇمى ئەۋا بەشېۋى زۇر ئەكىمى لەروۋناكىكەمى دىمەننى و بەخىرايى دىمەركەيەۋە دىمەۋە خۇلەمەش، كەبەننى خۇر ژيان لەسەر زەۋى نامەنەت و بەمىن بوۋى ھىزە بەتەنەكەنەش خۇر بوۋى ئەدەۋە بەمەش ژيان

نەدەۋە.

ھىزە ئەتۇمىيە لاۋازمەكەن، ئەۋ ھىزەنەن كەكۇنەۋەلى تەنۋەكە سەرتەيەكەننى ناۋەتۇم دىمەكەن و بەرپەرسەن لەجەلەكى ئەتۇمە ھۆرسە تېشكەۋەيە نەجىگەكەن، ھەندەك ناۋك ۋەك ناۋكى پۇرانىۋە (92) پەرتۇننى ھەيە بارستەمەكى زۇر گەۋە ھەيە دىمەتەۋە شىۋەنەۋە بەشېۋەمەكى خۇبەخۇبى و پارچەۋە پاشماۋە جەۋكەكەن قەتەدەت كەپپى دەلەن جەلەكى تېشكەۋەرى، ئەمەيە ھىزى لاۋاز كەسەفەتە خىرا نەمان و لەناۋچوۋى ھەيە كەبەرەستەۋە خۇق ھەستى پېنەكەن لەشەنەنەن، بەلام بەنارستەۋە خۇق ھەست بەكارىگەرىكەنە دىمەكەن، كاتىك كەدەزگەي ژىمەرى (كەيگەر) لەنەكەن لەپەرچە پۇرانىۋەمەكەۋە دىمەننى گەۋەنەن لەتەتەتەكەي دىمەت كاتىك ئەۋ جەلەكى تېشكەۋەيە دىمەت كەبەھۋى ھىزە لاۋازمەكەۋە پەيدەۋە، ھەرومە دىمەتەن ئەۋ ۋەمەي كەلەھىزى لاۋازمە پەيدا دىمەت بۇ بەرە مەنەننى گەمى بەكاربەنەنەت، بۇنەۋە ئەۋ گەمەيە زۇرە كەلەناۋچەگەي زەۋەيەمەكە شىۋەنەۋە ھەندەك لە توخە تېشكەۋەيەكەنەۋە لەقۇلەي ناۋكى زەۋەيەۋە پەيدەۋە كەنەم پە گەمەيە زۇرەش لەشېۋە كەنە ناگەنەكەنە ھەلدەۋەتە سەزەۋە ھەرومە ئەۋ گەمەيە لەناۋكى كارپەكەرىكى ئەتۇمىيەۋە پەيدا دىمەت دىمەتەن ۋەمەكى كارمەبارى ئەۋتۇ بەرەم بەنەت كەبەشى روناكەرنەۋە شەرىكى ئەۋادەكەت.

نەۋەلى ژى:

بەپپى تىۋرى ژىكان پېكەتەكەننى گەردوون تەنۋەكە سەرتەيەكەن نەن بەلەكە چەنە دىمەۋەكى زۇر ۋەن كەچەنە رەھەنەكەن ھەيە لەشەتە لاسەكەيە زۇر ۋەدەكەن دىمەكەن كەبەرە پېشەۋەۋە دىۋە دەلەنەۋە.

كەس ئەم ژىيەنە نەبەنەۋە، چۈنكە ئەۋە بەدەرە كەبەنەن، كەبەنەن تىۋرى ژى ئەدەبەدەكەن جىيەنەكەمان لەتەنەكە خەلەكەن دروستىكەۋەن، چۈنكە ئەمەرى پېۋەكەنەن سەرتەيە و ساكارن بەپەلەكە كەنەتەۋەن ھەست بەۋ ژىيە كەمانەكەن، خاۋەنەكەن ئەم تىۋرە ئەۋ ژىيەنە بەپپى سەد بىلۋەن جار جەۋكەن لەناۋكى ئەتۇم دىمەكەنەن.

ئەم ۋەنەيە تەۋەكەرە بۇ بېرۋەكە كۇنەكەي (مۇرى گىل Murray Gell) ۋە (كازۇ ھىكۇ نىشىگىما kazuhikonishijima) لە سالى 1961 دا داپان نابوۋ كە دەلىت (ژى يەكەي بىنەتەنەننى بىنەرتەۋە ۋەدەلەيە توخەكەنەنە لە

نەلەكتۆن و ېرۆتۆن و نیوتۆن گوارگمانمۇ) كە لەمۇدەمچىت
لە دەزۋوۋىيەكى بازىنىيە داخراو و ھەرومۇھە لەمۇدەمچىت كە
لە دەزۋوۋىيەكى گراۋى دوو سەر ېيىكەتەبىت بەپىي ھەرسى
ھىزى كارۋوگناتىسى و ئەتۋى بەھىز و ئەتۋى بېھىز ئى
كە گراۋىمۇ ھەردو سەر مەكى بەپەگمۇ نووساۋن بەپەردى
گەردوۋنەمۇ، بەلام ھىزى كىشكرەن بىرىتى يە لەدەزۋوۋىيەكى
بازىنىيە ھىچ سەرىكى نىيە تابەم گەردوۋنەمۇ بىسەرتىنمۇ
بەلكو سەرىبەستى چۈۋنە ژورمۇ ھاتنە دەرمۇى ھەپە لەم
گەردوۋنەمۇ.

همیکره بوار فراوانه کانی و ملک (نمستیره، گالاکسی، کۆمەنگه
بهرزماکان) دا و ههروهها تیوری میکانیکی پر وا جییه جی
نهریت کمپاس لهنی هیزه بنهرمهیه که دیکه دهکات.

بیرکارییه کان راوستاومو که لیکندنهومیه کی مەنتقی بۆ هەموو شتێک هەمێو بیرکاری رێگەیه که بۆ وەسفکردنی شتەکان بەشیومیه کی مەنتقی.

7. کرانی بە لێکو مەحالیوونی تاقیکردنەوی تیۆرە که بەشیومیه کی کرداری لەتاقیگەدا بەهۆی ئەو بۆشاییه کی بریتی یە لە دوورییە زۆر بچووگەکان.

ئەگەرەکانی کۆتایی ھااتی گەردوون:

تیۆری تەقینەوه مەزنەگە (Big Bang) پشت بەو راستیە دەبەستێت کە زانست دۆزییەوه، کە لە راستیدا گەردوون بەمەردەوامی و بە خێراییه کی زۆر دەکشیت، زاناکانی گەردوون پێیان وایە گەردوون لەرابردوودا لەیه ک خالدا کۆبووبیتەوه و قەبارەکی سفر بوو، پاشان تەقینەوه مەزادەکی گەردوونی بەهەموو لایەکاندا بڵاوکردەوه، لەو کاتەوه گەردوون لەکشاندایم و تانیستا بەردەوامەو، بەلام ئەم تەقینەومیه وەک هیچ تەقینەومیه کی دیکە نەبوو، چونکە هەموو تەقینەومیه ک دەبیتەهۆی هەزواو پەرش و بڵاوی و وێرانکاری، بەلام ئەم تەقینەومیه بوو هۆی دروستکردنی گەردوونیکی زۆر رێکوپێک، نایا ئەم کەشانی هەر بەردەوام دەبیت؟ نایا هیزی کێشکردن بەسەر هیزی کەشانی گەردوونیدا زال دەبیت؟ نایا بەپێچەوانەوه دەبیت؟ لەم بوارەدا دوو ئەگەر هەمیه:

ئەگەری یەگەم: خێراییی فراوان بوون پلە بەپلە بەهۆی هیزی کێشکردنەوه هیواش دەبیتەوه پاشان دەوستێت، دواي ئەوه گەردوون بەردەوام دەواتە پاشەکشێ دەکات، واته هەموو گالاکی و تەنە ئاسمانی و گەردوونیەکانی کە لە گەردووندا بەردەوام چەق هورورژم دەبەن گەردوونیش گرژدەبیتەوه و دەبیتەوه یە ک بەهۆی هیزی کێشکردنەوه، تاواي لیدییت هەموو گەردوون دەگەریتەوه و لەیه ک خالی بچووگەدا واته گەردوون دەگەریتەوه بۆ باری یەگەمینی، ئەمەش بێگومان مانای مردنی گەردوون و ئەناوچونییتی پێش ئەوهی بگاتە ئەو ئاستە بۆماوەیه کی زۆر.

ئەگەری دووهم: هیزی کێشکردن ناتوانییت بەسەر هیزی فراوانبوونی گەردوونیدا زال ببیت، واته گەردوون هەر لەفراوان بوونیکی بەردەوامدا دەبیت هەتا سەر.

نایا ئەمە مانای وایە کە مردن چارەنوسی ئەم گەردوونە ناییت کەمەبەردەوامی لەفراوانبووندا یە؟

هۆکان جۆراو جۆرن و مردن یەگە. لەباری ئەگەری دووهمدا گەردوون ناتوانییت

لەبەردەم کۆتایی حەتمی هەر بۆنەوه رێگەدا رێگر بێت ئەویش کەمەردن! چونکە وەک ئەم گەردوونە فراوان بوو پاش ئەوهی سووتەمەنیە کهی ئەواو دەبیت بە هۆی کاریگەری کردارەکانی ئەو تیشکدانەوانە کی لە هەموو ئەستێرەکانەوه دێت ئەوا مردن مسۆگەرە، لەمبارەدا گەردوون وەک گۆرێکی گەرووی فراوان وایە کە هیچ شوینەواریکی ژیاینی تێدانا بێت.

چی برباری سەرگەوتنی هیزی کێش کردن یان سەرگەوتنی هیزی فراوان بوونی گەردوونی دەدات؟

وەلامی ئەم پرسیارە ئەوهیه، ئەگەر فراوان بوونی گەردوونی بەقەدەر ئەو توانایە بێت کە گالاکیەکان پێی دەریاز بوون لە هیزی کێش کردن ئەوا فراوان بوونی گەردوون بەردەوام دەبیت بە بێ وستان، ئەمەش نمونە ی (گەردوونی کراویە) بەلام ئەگەر خێراییی گەردوون کەمتر بێت لە خێراییی ئەو دەریازبوونە ئەوا فراوان بوونی گەردوون پاش ماوەیه ک دەوستێت و گەردوون دەست دەکات بە چۆنەوه یە ک و پاشەکشێ شکاوییی دەکات ئەمەش نمونە ی (گەردوونی داخراو) .

خێراییی دەریاز بوون چەندە؟

کەمترین خێراییی کە پێویستە بۆ دەریازبوون لە هیزی کێش کردنی شوینێک بۆ نمونە خێراییی دەریازبوون بە گۆرێکی زۆریە کەمانەوه (23,11 کم \ چرکە) یە، واته ئەگەر موشوکیک بەم خێراییه بهاویژرێت ئەوا دەتوانییت بەسەر کێش کردنی زەویدا زال بێت و بەردەوام هەزا دەربەجیت، ئەگەر خێراییی موشوکیکە لەو خێراییه کەمتر بوو (لە چەند قۆناغێکدا نەبوو) ئەوا دەتوانییت دووریەکی دیاریکراو بپێت پاشان بۆستێت، پاشان دەست دەکات بە کەوتنە خوارووهی و گەرانەوه بۆ زەوی بەهۆی زال بوونی هیزی کێش کردن بەسەریدا، هەر ئەستێرەو هەسارەو مانگیکی خێراییه کی دەریازبوونی تاپبەت بەخۆی هەمیه.

نایا خێراییی فراوان بوونی گەردوون دەگاتە خێراییی دەریازبوون؟

واتە نایا لە هیزی کێش کردن لە گەردووندا گەورەترە یان کەمترە؟ ئەم کارە پەيوستە بە چەری ئیستای گەردوونەوه، ئەگەر ئەم چەرییه بگاتە ئەوهی کە پێی دەلێن (چەری مۆلەهه) مانای وایە ئەو هیزی کێش کردنە ی لە گەردووندا یە بەشی ئەوه دەکات کە لە ئایندەدا فراوان بوونی گەردوون بۆستێتی، بەلام ئەگەر کەمتر بێت ئەوا گەردوون بە بەردەوامی لە فراوان بووندا دەبیت.

پاشان زاناكان چىرى گەردوونىيان ژمىرىياري كىرد بۇيان
دەركەوت كە دىگاتە جەند بەشىك لەم چىرىيە مۆلەقەيە:

نايا ماناي وايە كە گەردوون ھەر لە فراوان بووندا
بەردەوام دەيىت، چونكە چىرىيەكەي ناگاتە چىرى مۆلەقە؟

ئاتوانىن ئەمە بە دۇنيايىيەمە بلىين چونكە ئەو بىرە
مادانىي لە گەردووندا ھەن لە لايمەن زاناكانەمە ژمىرىياري كىراون،
ئەو بىرەنەيە كە بەدەزگا بىنايى و رانىيىيەكانەمە بىيىراون،
يىكى زۆر لە مەندە ھەن كە ئەجەونەتە ژمىرىياريەمە، بۇ
مەنە (كونە رەشەكان).

كە بەدەزگەن لە بارمەنەمە دەزانين، ھەمۇھا
ئەمۇشى لىيە كە پىيە دەلەين (يارستە ون بوومكان) لە گەردووندا،
زاناكان لىيىنەن كىرد كە بىرى ئەمە مادەيە لە گالاكسىيەكاندا
بىيىراو ھەرگىز بەشى ئەمە ناكات كە ئەمە گالاكسىيە بە راگرى
بەيلىنەمە، بەلكو پىيىستىيان بە دە ئەمۇندە ئەمە مادەنە ھەيە
بۇ ئەمە بە راگرى و ھاوسەنگى بەيلىنەمە. كەواتە ئەمە چىرىيە
بۇ گەردوون ژمىرىياري كىراو چىرى رەستەيەنە نىيە، لەوانەشە،
چىرى رەستەيەنەكەي بىگاتە (چىرى مۆلەقە).

چى لە نەمەي (گەردوونى داخراو) دا بوودەدات؟

خىرايى فراوان بوونى گەردوونى وردە وردە دەست
بەكەم بوون دىگاتە تا دىگاتە سەفر واتە فراوان بوون بە تەمەوايى
دەمۇستىيە پاشان گەردوون بە راگرەن بەرەمە جەقەكەي
دەروات بە خىرايەكە كە بە تىيەپىيەونى كات زىاد دىگاتە، لە
سەرمەدا كارىگەريەكە روون و ئاشكرا لەویدا دەرناكەمۇيت،
ھەمۇ شتىك بۇ مىليارھا ساڭ ئاسايى دەرەكەمۇيت، بەلام
ھەر كە گەردوون بىگاتە (100\1) ى قەبارى ئىستاي ئەمە
دىگاتە پەلەي گەرمى قەزا – كە لەكەنى ئىستادا نىزىكە لە
سەرى پەتەيەمە پەلەي گەرمى ئە رۇڭدا، و پاش مىليۇنەھا ساڭ
بىروسكەي قەزا دىگاتە ئاستىك كە كەس يەرگەي ناگرىت و
پەلەي گەرمە بۇ مىليۇنەھا ساڭ بەرز دەيىتەمە پاشان گەردوون
بەجەك دەيىتەمە تا دىگاتە قەبارى خالىيى بەجەك كە نىزىكە لە
سەرمەدە دىگۇرەيت بۇ كەنىكى رەش واتە دىگاتە بارى (تاكىيىتى،
Singularity) كە پەيەمەندى ئەگەل كات و شوپەندا دەيىرەيت و
ياسا فىزىيەيەكانى تىدا جىيەجى ناپىت بەلام ھەندىك لەمەنا
بى باومەكان كە ئىفلاس بوونى بىباومەرييان لەمەردەم ئەمە
تىۋرەدا بىنى پىشنىياري نەمەي سىيەمەيان كىرد بۇ گەردوون
كەنەمەي (پەتەيى) پان (لەمەلەركەم) دەرەتەي ئەمە پىشنىياريە
ئەمەيە، گەردوون ھەر لە ئەزەلەمە بەتەقەنەمە گەمەركەن
(Big Bang) فراوان دەيىتە پاشان گرۇ دەيىتە و دەيىتەمە

بەك، پاشان بەتەقەنەمەيەكەي دىكەي گەمەردە فراوان دەيىتەمە...
پاشان بەم شىۋەيە دووبارە دەيىتەمە، كەواتە گەردوونىيى
ئەزەلى ھەيە كەنەسەرمەتاو ئەكەتتايى ھەيە ھەندىك لەمەنا
بى باومەكان بەم نەمەيە سەرنەج راكىشراو بوون ئەمەيە
كەمەروايان بەيىرەكەي دوارۇڭ پان كۆتايى گەردوون نى يە.

ئەمە نەمەيە نەيتەونى لەمەردەم زانىيەيەكانى
زانست و دەستكەوتە زانستەكاندا بوستىيەت لەمەردەمە
لەمەندە زانستەكاندا بەتەمەوايى پەشتەگۇيەخرا، چونكە زانست
ھىچ زانىيەيەكەي نىيە دەرەياري فراوانىيەونى گەردوون پاش
كىرەبوون و گەيشتەن بەمەياري (تاكىيىتى)، بۇنەمە (كونى رەش
نەمەيەكەي زۆر بەجەكە بۇ بارى تاكىيىتى كە گەردوون لەكۆتايى
و لەگرۇبووندا دىيەكانى كەنەتەوانىيەت لەمەبارە رەزگارى بىتە، ئەي
ھەمۇ گەردوون چۇن؟

ھەمۇھا كىشەيەكەي دىكە لەمەردەم ئەمە نەمەيەدەيە
ئەمۇش كىشەيە ئەنەرتەپىيە (Entropy) كەلەھەمۇو كىرەيىكى
كۆرەندا بەشىك لەمەزە دىگۇرەيت بۇ شىۋەيەكە كەنەتەوانىيەت
سوۋدى لىۋەربەگىرەيت، واتە مەخالە كە گەردوون لەبارەكەمە
بۇ يەكەيى دىكە بىگۇرەيتە واتە ھىچ وزىيەكە نىيە كەلەو
كۆرەنكارىيە ئەنەجەم بەتە.

كەواتە ئەگەر نەمەي گەردوون كىراو پان داخراو
بىت ھەر مەردەن ئەمە چارەنەسەيە كە چاومەروانى گەردوون
دىگاتە.

ئەمەش ماناي وانىە كەكۆتايى گەردوون بەيەكەك
ئەمە دوۋرەكەيە دەيىتە، چونكە ئەگەريەكانى كۆتايى گەردوون
زۆر زۆر لەوانەيە كىتەيىكى تەمەوا پەيەكەنەمە.
ئەمە دەرەياري گەردوون، بەلام دەرەياري
ھەسارەكەمان و خۇرۇ كۆمەلەي خۇر، تەمەنيان بەم پەلەيە
دەيىتەيە تەمەنى سوتەمەنى لەخۇردا زۆر كەمەترە لەتەمەنى
گەردوون بەگەشتى.

سەرمەچاومەكان:

1. الكون الاحلب (قصة النظرية النسبية) د.

عبدالرحيم البير.

2. WWW.kaheel 7-com.

3. تأثير الجاذبية الارضية على تجلعييد الوجه د. نافع

عبدالرحمن

4. احتمالات نهاية الكون نورخان محمد علي.

5. Enternet – Gravity.

6. Http-WWW.Arabianceativity.com/akser1-htm

ھەرەشە بايۆلۆژى و كىمىيەلىك

(1)

نوسىنى: دكتور ناسح قەرداخى

BIO
LOGICAL
&
CHEMICAL THREATS

بەشى يەكەم

ھەرەشە بايۆلۆژىيەكان
سى جۆرمەكەي ئەنتراكس

2. پېست: سېۋر لەرىگەي برىن ورووشانەو دەجىتە

پېستەو. باوترىن جۆرى تووشىوونى سىروشتىيە

3. گەدە و رېفۇئە: ئە خوارىنى خۇاكى ئالوودەو

تووش دەبىت

4. سىيەكان: ئە ھەلمەزىنى ھەوى ئالوودە بە

سېۋرەكانەو تووش دەبىت

• ئەنتراكس لە مەۋقەكەو بۇ مەۋقەكى دى

ناگوازىتەو

• ھەموو جۆرمەكانى ئەنتراكس نەگەر چارەسەر

نەگەرىن دەپنەھەۋى ژەھراۋى بوونى خوين و مەردىن

• جىكارىنەھەۋى نەخۇش پېستى ناكات

• پېكتە ئى ئەنتراكس بۇ ئازەل ھەمە دەتوانىت

رى لە تووشىوون بگىت

ئەنتراكس

ئەنتراكس نەخۇشىيەكى بەگىزىيە. بەگىزىيە

ئەنتراكس بە ناسايى ئە ژىنگەدا ھەمە ئەشەۋى سېۋرەدا كە

پەركەي بارونۇخى زۆر سەخت دەگىت دەتوانىت بۇچەندىن

سال بەو شەۋىيە بىننىتەو.

لە مەۋقەدا نەخۇشىيە ئەنتراكس سى جۆرى ھەمە و

ئەو جۆرى كە پېست تووش دەكات لە ھەموو جۆرمەكانى دى لە

سروشتدا زىاتەر باو.

ماۋى مەۋىون

ماۋى نىۋون بەركەۋىنى ئايرۇسەكەو سەرھەلەنى

نەشانەكانى نەخۇشىيەكە كە پېى دەتريت ماۋى مەۋىون.

دوۋ تا ھەوت رۇژە.

گەۋستەو

تووشىوونى سروشتى مەۋقە زۆرىيە كات لە ئازەلى

نەخۇشەو ياخود لە بەرۋوبومەكەيەو روودەكات ۋەك خورى

پېست و ئىسك و ھەت. تووشىوونى مەۋقە لە مەۋقەو زۆر

دەگەنە و تەنبا لە جۆرى پېستدا باسى ئى كراو.

نەشانەكان

پېست: خورنى ناۋچەكە و پاشان سووربەۋنەو كە

لەماۋى 7-10 رۇژدا رەش ھەلەكەت.

گەدەو رېفۇئە: دى بەيەكا ھاتن، رەشانەو، بى

نىشتىيەلى، تا، سىك ئىشە، رىشانمەۋى بەخۇيىن سىكچوۋنى خۇيىناۋى، لەماۋى 2-5 رۇڭدا رەنگە مەردىنى كۆتۈرۈپ روو بىلات.

سىيەكان، سەرەتا ئاى كەم، كۆكەي وشك، بېتاقەتتى، كەنەفتى، ئازارى ماسولكە، ئارەكەردىنەۋى زىياد ئە راندە، ئازارى سىگ. 1-5 رۇڭ دواتر رەنگە لە پىر تاپەكە زىياد بىكات و ھەناسە توند بېيىت و لىۋ و سەرى پەنجەكان شىن بېنەۋە. لەخۇچوۋون و مەردىن لەماۋى 2436 سەعاتدا رەنگە رووبىلات. (تېيىنى)، توۋشېۋونى سىروشتىي ئەنتراكسى سىگ زۇر دىگەنمەۋە لەو كەسانەدا روودىمەت كە لەگەل بەرۋېۋومى ئازەللى توۋشېۋوندا كاردەكەن ۋەك كرىكارانى دىباخانە و بەندەرمەكان.

چارەسەر

ئەگەر چارەسەر زوو دەست پېيىكرىت، ئەنتراكسى پېيىت باش چاك دىبىتەۋە. زوو چارەسەرگەردىن لە ھەموو جۇرەكانى نەخۇشېيەكەدا كىرگە. ئەگەر دەرمانى دىۋى پېيىش پاخود پەكسەر پاش سەرھەلەنى نىشانەكان دەست پېيىكرىت، دىبىتە ھۇي چاكېۋونەۋە.

ورىايى

• پېيىشگرى لە توۋشېۋونى مەۋەل ۋە ئازەل بە ئەنتراكسى دىگەۋىتە سەر ئەۋ رېۋشېۋانەۋى لەۋ ناۋچانەدا دىگىر ئەۋىر كە نەخۇشېيەكى تېدا ياۋە.

• پېيىكوتە بۇ ئازەل زۇر بەرپالاۋە. پەلام پېيىكوتە مەۋەل بىئاسانى دەست ناكەۋىت و پېيىستە تەنبا بۇ ئەۋ كەسانە بەكاربەيىرئىت كە زۇر لە مەترسىدان ۋەك ئەۋ كەسانەۋى لەپەرۋېۋومى ئازەلدا كاردەكەن يان لە لەھەندىك پارودۇخى سەربازىدا.

• لەھاف و جلوبەرگ و كەۋپەلى تىرى ئالوۋدە پېيىستە لەناۋېرىن بە سوتاندن چۈنكە سېۋرەكانى ئەنتراكسى زۇر سەرسەختن و بە پاكىردىنەۋە لەناۋ ناچن.

• لەكاتى توۋشېۋوندا چارەسەر بە بەكارھىنانى دەرمانىكى دىۋى فراۋانكار ۋەك سېپىرۋەلۇگسەسېن بىكرىت. ئەم دەرمانە دىكرىت بۇ پېيىشگرىش بەكاربەيىرئىت پېيىش سەرھەلەنى نىشانە ئەۋ كەسانەدا كە ۋا ھەست دىكرىت ئالوۋدە بوۋن بە بەكرىياكە.

• لەناۋېرىدىن كەلەكى ئازەللى توۋشېۋو بە ئەنتراكسى ۋەكوتانى ئەۋ ئازەلەۋى لەمەترسىدان. باشتەن شېۋازى لەناۋېرىدىن سوتاندن بەجۇرئىك بېيىتە ھۇي پاكىرگەردىن

خۇلەكەش بە گەرما.

• لەكاتى گومانىكرىن لە توۋشېۋونى ھەر خالەتتىكىدا پېيىستە دەسلەتە تەنلەۋىستىيەكان ئاگانراپىكرىن.

بۇتېۋىلىزىم

• بۇتېۋىلىزىم سى جۇرى سەرمەكىي ھەلە

1. بۇتېۋىلىزىمى خۇراكى كاتىك روودىمەت كە خۇراكى ئالوۋدە بە ژەھىرەكە بخورىت
2. بۇتېۋىلىزىمى ساۋا كاتىك مىندال سېۋرەكان لەگەل خۇراكىدا دەخوت و لە رېخۇلەدا گەشە دىكەن
3. بۇتېۋىلىزىمى بىرىن كاتىك روودىمەت كە مىكرۇبەكە خۇي دىگەمەنئىتە بىرىن و ژەھىرەكە بەرھەم دىنىن

• بۇتېۋىلىزىم لە مەۋەلەۋى بۇ يەككىكى دى

بالۇنا بېيىتەۋە

ژەھىرى بۇتېۋىلىزىم زەرھەۋىتەن ماددى ناسراۋە بۇتېۋىلىزىم نەخۇشېيەكى دىگەنە، بەلام ترىسناكە و دىبىتە ھۇي ئىفلىچ بوۋن و مەردىن. ئەم نەخۇشېيە بەھۇي ژەھىرىكى دىماركۇرۋە دروست دىبىت كە بەكرىياكە سېۋرەدار دىمىرئىت.

ماۋى مەتبۇون

ماۋى مەتبۇون 2-8 رۇڭ (عادەتەن 12-72 سەعات) پاش خوارىنى ژەھىرەكە يەپى راندە بەكتر پان ژەھىرەكە لەناۋ خوارىدەكەدا.

گۋاستىنەۋە

بۇتېۋىلىزىمى خۇراكى پاش خوارىنى خۇاكىك روودىمەت كە ژەھىرەكە تېداپە. باۋترىن سەرجاۋە ئەۋ خوارىدەنەپە كە لەمانەۋە بە شېۋىيەكى ناسەلامەت ئامادەدىكرىن ۋە ھەلەدىكرىن.

بۇتېۋىلىزىمى ساۋا كاتىك روودىمەت كە سېۋرەكانى بەكرىياكە لەلايەن مىنداللىكى ساۋاۋە دىخورىن و لەناۋ گەمە و رېخۇلەدا ژەھىرەكە دروست دىكەن.

بۇتېۋىلىزىمى بىرىن كاتىك روودىمەت كە سېۋرەكان لەناۋ بىرىندا گەشە دىكەن و ژەھىرەكە بەرھەم دىنىن.

نىشانەكان

لە بۇتېۋىلىزىمى خۇراكىدا نىشانەكان پاش 6 رۇڭ تا 2 ھەفتە (زۇر كات پاش 12-36 سەعات) لە خوارىنى خۇراكە ژەھىراۋىيەكە سەرھەلەدەن. نىشانە دىيارەكان بىرىتىن لە

ماوهي متيووني

2-21 رۆژ پاش بەرکەوتن نەخۆش تووشی تاو
لیرگ و ئازاری لەش و سەرئیشەو کەنەفتی دەبی. نیشانەکانی
خوێنەریوون دواتر لە نەخۆشییەکیدا روودەدەن.

توشیون

فایرۆسەکه له زۆر ناوچه له سروشتدا ههیه، مەرفۆف
له وانه بههۆی کارکردن له گهڵ که لاکی ئازژێندا تووش ببێ یان خود
بههۆی پهیموندی له گهڵ مەرفۆف و ئازژێنی نه خووش یا مردوو به
نه خوشیه که یانیشن له ریگی گهزی میروومه.

گواستنهوه

ریځه، سهرمکي، گواستنهدوی نه خوځی تمهاسی
رسته خوځیه له گهل مروځی نه خوځس یا که لویهلی نالوودی
وهک سرچ، گواستنهدوه له ریځه ههواوه پیدمچیت دهگمهن
بیته به لام ناتوانین ټینکاری بکهین، تای خوځنبربوونی دینګ
که بههوی که زینی میشوولمهو روودمدات هویه کی گرنګی
مردنه یمتاییه تی له منداآندا.

فیشاندگان

نیشانه گرنهگه کانی سه مرتابریتین له تا بهمر زبوونه وادی پمستانی خوین، خاویوونه وادی ترپهی دل، ههناسهی خیره، کزانهمودی چاو، هورگ ئیشه. ژۆریه ی حالهتهکان هاورین لهگهڵ سووربوونه وادی پیست و لیرگ، بهلام جۆری لیرگه که به پیی جۆری نهخۆشیه که دهگۆژی. پاشتر نهخۆش رهنهگه تووشی خوین بهمریوون ببیت له پیست ودهم و لووت و چاومه. میز و پیسای و رشانهموش رهنهگه خویناوی بین. گیرانی دهمارمکانی خوین به کلۆ خوین و لهخۆچوون رهنهگه روویدات. تیکهچوونی فرمانی کۆتهندامی ناومانی دهمار هاور ی لهگهڵ ورینه و گهشکه و بوورنهمه رهنهگه روویدات.

چارمساهر

[illegible]

وریاپی

• نهو کهسانه له گهڼ نه خوښ خوريکن وک
که سوکار و کارمندانې ته ندرستی مردو شوړمکان پېويسته
د مستکين و سمدريه و کلاو و ماسک به کار بېن ته نامت
نه که رگور ابي تيشن.

زەحمەتپوونی ھەسەکردن و بینین و ھووتدان، نەخۆش رەنگە
پێش نیشانە ھەمارییەکان تووشی نارەحمەتی گەدە و رشانەوہ
ببێت. کاتیئێک ژمەرەگە کار لە ماسوولکەکانی ھەناسەدان
دەکات (تەقێلیج دەین) نەخۆش لەھەناسە دەکوێ و دەمریت
مەگەر ھەناسەدانێکی مێکانیکی ھەریای بکەوێ.

چارهسەر

[illegible]

وزیر اعلیٰ

• نەمە كەسانەى بىر كەمەتوون پىۋىستە لەنزىكەۋە
چاۋدىرى بىرىن. ئەمە نىشانەكانى ژەراۋىيوون روۋيان دا
پىۋىستە دەستەبە جى دىژمۇەر بىرىت بە نەخۇش و چارەسەرى
كۆمەگى بۇ ئابىن بىرىت كە رەنگە ھەناسەدانى دەستەرىش
بىرىتەۋە بۇ چەندىن مانگ و ھەفتە. بىلاۋىوونەۋى پەتايەكى
نەمە خۇشەيە بە كىشەيەكى گەۋرە دا دىمىرىت بۇ ئەلەرىۋىستى
گەشتى

• ننگه رگومان له حاله تيك كرا پيويسته دستبه جى
دسه لاته تهنه روستيه كان ناگانار بكر پنهوه
• يوتوليزمى خوراكي دهگريټ پيشگري لى بگري
به سستگري به گتري اگان بههوى بهكارهينانى قوتووى
پاگړاوموه به گه رما له پيشه سازي له قوتووناندا ههروهه
به ريگرتن له گه شهى به گتري اكه به هه گرتنى خوراك له پله
گه رماى نزم و له پاشان خوئى كړن

تای خوینیه ریوون

• تەماس نەگەل خۆراك و خەلکی ئالوودە و گەزینی
مېروو و گواستەنەوی خوین و سرنجی ئالوودە ھۆکارە
سەرکەییەکانی تووشبوون. گواستەنەو نە ھەواوە باو نیە.
• ھەندیک جۆری نەخۆشییەکە لە مەرۆفیکەوہ بۆ
مەرۆفیکە دی دەگوازیڤنەوہ. ھەندیکە دیکەیان لە مەرۆقەوہ بۆ
یەکیکی دی ناگوازیڤنەوہ. ھەندیکەشیان بە گەزینی مێشوولە
دەگوازیڤنەوہ

زۆر جۆر فایرۇس ھەن كە مەرفۇت توۋشى ئاى
خوئىنەرىيۈن دىمكەن كە خوئىنەرىيۈنى لەگەلدەيە.

• نەخۇش پىئويستە جىيا بىكرىتەۋە.

• دەست شىن و بەگارىھىنانى دەستكىشى دوو لا و سەدىيە مىكرۇپ نەپەر و داپۇشىنى لاق و پى و دەمچاۋ بە جاۋبەند و ماسك (لەترسى توۋشبوون لە رىگەى ھەۋاۋە)
• شوشىنى جىلوبەرگ و پىخەف و خاۋلى بە ئاۋى گەرم و تايەد و دەرمانى پاگىزگەرمەۋى ۋەك ھاست.
• ئەگەر ئىمىكان بىكرىت پىئويستە نەخۇش لە ژوورنىكى جودادا بىخەۋىنرىت كە پالەپەستۋى لە ھى ھەۋا كە مەز بىت.
• پىكوتە تەنباۋ جۇرى تاى زەردەھمىيە. ئەم پىكوتەمىيە زۇر بەگەرە بۇ پاراستنى ئەم گەشتىياراھى سەفەر دىمىكەن بۇ ناۋچە دەرمانە. ئەگەر كەسك توۋشى نەخۇشىيەكە بىن تازە ئەم پىكوتەمىيە پىناجىت دەۋرى ھەبىت لە پاراستنىدا.

• جەنازە ئەۋانەى بە تاى خۇيىنەرىبوون دەمرن پىئويستە زۇر لە ھەۋلاپىدا بىنژىرىن (لانى كەم دوو مەتر) و بە تەۋاۋى بە خۇلى قىل (كالىيۇم ھاپىدروكسىد) و پاشان بە گىل داپۇشرىن، ياخود ئەگەر دابونەرىت رىگە بىدات بىسوۋتىنرىن.
• ئەگەر گومان لە ھالەتلىك كرا پىئويستە دەستبە جى دەسەلاتە تەندروستىيەكان ئاگادار بىكرىتەۋە.

ئاولە

• لە ھەۋاۋى مەتبووندا (17-7 رۇژ) توۋشبوو لەۋمناجىت نەخۇش بىت.

• جۇرىكانى ئاولە

1. جۇرى ئاساۋى: باۋلىرىنە
 2. گۇراۋ: جۇرىكى سوۋكە لەم كەسانەدا روۋدەدات كە پىشتر كوتراۋون
 3. بىس: زامەكان تەخت و پتەون
 4. خۇيىنەرىبوون: خۇيىنەرىبوون لە ناۋبۇشەكانى نەش و پىستەۋە
- ئازەل و مىروو رۇلىان نىيە لە بىلاۋگەرنەۋى نەخۇشىيەكەدا.

• ئەم كەسانەى لە پىش 1972 ەۋە كوتراۋون رەنگە ھىشتا ھەندىك پاراستن لە لەشياندا مابىت.
• پىكوتەى ئاولە ئەگەر تا جوار رۇزىش پاش بەرگەۋىن بەگەرەپىنرىت يا پىش سەرھەلەنى بەلەكان دىمىتە ھۋى رىگرتن لە نەخۇشىيەكە و ھىۋرگەرنەۋى ئاولە بە دوۋجۇر خۋى دىمىننىت، بىچوۋك و گەۋرە. ئاولەى گەۋرە زىاتەر دەرە.

توۋشبوون

• لە ھەۋاۋى مەتبووندا نەخۇش خەلىكى دى توۋش

ناكات

• پاش سەرھەلەنى تا و لە ھەۋاۋى يەكەم ھەفتەى لىرگەكانى پىستەدا، ئەگەرى توۋشبوون زىاترىنە ئەگەر مەۋف روۋبەروو لەگەل نەخۇش راۋستىت.
• نەخۇش تاماۋەى سى ھەفتە نەخۇشىيەكە بىلاۋدەكەتەۋە تەمەغەكان لە بىلەكان دىمىنەۋە. تەماس لەگەل نەخۇش پاش ئەم كاتە ئەگەرى توۋشكرىنى زۇر كەمە.
• لە جاۋخۇيدا پەتا (بىلاۋبوۋنەۋى نەخۇشىيەكە) زۇر بەھىۋاشى دروست دىمىت. ھەر 2-3 ھەفت جارىك ھالەتى تازە سەرھەلەمدەن.

گۈستەۋە

• لە نەخۇشەۋە بۇ كەسكى دى بەھۋى بىلاۋكر نەۋەى پىرى ھەۋاۋە كە لەكاتى تەماسى روۋبەروو و گۇكىندا.
• بەھۋى كەلۋپەل و پىخەق ئالۋدەۋە.
• لە پىنا داخراۋەكاندا لە رىگەى ھەۋاۋەفاپرۋسەكە بە سىستەمەكانى ھەۋاگۇرىندا بىلاۋدەپىتەۋە.
• مىروو و ئازەل ھىچ رۇلىان نىيە لە گۈستەۋەدا.

نیشانەكان

• پاش ماۋەى مەتبوون نەخۇش ھەست بە پىتاقەتى دىمكات، نىشانەى ۋەك ھەلامەت، تا، سەرنىشە، پىش نىشەى توند و ھەندىك جارىش سىك نىشە و رشانەۋە.
• پاش 2-3 رۇژ تا كەم دىمىتەۋە، نەخۇش بەرمو باشى دەجىت. بەلام پەلەى سوۋرى ورد لەسەر زامان و ناۋدەمى پەيدا دىمىن. پاشان ئەمانە دىمىن بە زام و دەتەقن و فاپرۋسىكى زۇر بىلاۋدەكەنەۋە ناۋ ھورگ و دەم. لەم كاتەدا نەخۇش لەۋبەرى بىلاۋكر نەۋەى نەخۇشىيەكەدا. لە ھەۋاۋى 24 سەئەلدا پەلە لەسەر دەمچاۋ پاشان قۇل و لاق و دەست و بىن پەيدا دىمىن. ئەم بىلاۋبوۋنەۋە بەرمەرمەيە پەلەكان نىشانەمەكى جىياگەرمەۋى ئاولەن.

• لە چولەم رۇژدا بىلەكان پىرەمىن لە شلمەكى خەست و نوۋكىك لە ناۋمراستىاندا دەرەپەرىت، ئەمەش نىشانەمەكى جىياگەرمەۋىيە. لەم كاتەدا تا كەم دىمىتەۋە.
• 8-14 رۇژ پاش سەرھەلەنى نىشانەكان زامەكان تەمەغە دىمەست و كاتىك ئەم ھەتەغەنە دەكەون شوپىنەن بە ھۋولى جى دەمىننىت.

چارەسەر

تا ئىستا ھىچ دەرمانىكى بەكار نىيە جگە لە چارەسەر كرىنى نىشانەكان.

ورپايي

• ئهو گەسانە لەگەڵ نەخۆش خەریکن وەك كەسوكار و كارمەندانی تەندروستی مردوو شۆرمكان پېویستە دەستكێش و سەدریە و كڵاو و ماسك بەكاربێنن تەناوەت ئەگەر كۆترابیتیشن.

• نەخۆش پېویستە جیا بکەیتەوه

• شۆشتنی نەخۆش بە ئاوو سابوون بەتایبەتی بە سابوونیکی پاكژكەر دوه.

• پاكژكەرمووی دەرۆبەر بە گیراوی فاسیکی روون (یەك كەوچكە چا بۆ یەك لیتر ئاو) و شۆشتنی جلۆبەرگ و پێخەف و خاوی بە ئاوی گەرم و تاید و فاست

• جەنازی ئەوانەى بە ئاوە دەرمن پېویستە زۆر لە قوولاییدا بنێژرێن (لانی كەم دوو مەل) و بەتەواوی بە خۆلى قس (كالیسۆم هايدروكساید) ز پاشان بە گل دابپۆشرێن، یاخود ئەگەر دابوونەریت رێگە بدات بسووتێنرێن.

• ئەگەر گومان لە حالەتێك كرا پېویستە دەستبەجێ دەسلەڵە تەندروستیەكان ناگادار بکەیتەوه.

تاعوون

• سێ جۆری سەرەکی تاعوون هەیە

1. تاعوونی سێ روودەت کاتیك بەكتریا پەلاماری

سى دەتات

2. تاعوونی هەلاوساوا باوترین جۆری تاعوونە و کاتیك مەرۆف تووش دەبێت كە میكرۆبەكە لە رێگەى گەزینی كێچەوه دەچێتە پێستەوه یاخود راستەوخۆ لە رێگەى پێسوونی بڕینەوه بە مادەى ئالوودە بە بەكتریاكە.

3. تاعوونی ژمەرەوى کاتیك روودەت بەكتریاكە لەناو خۆپندا گەشەدەكات و دابەش دەبێت. ئەمە جۆرە رەنگە وەك ئالۆزیوونى هەركام لە دوو جۆرەگەى دى رووبدات. رەنگێشە بەجیا رووبدات كە بەتەنیا روودەت مەرۆف بەهەمان شێوەى تاعوونی زام تووش دەبێت.

• زوو چارەسەر کردنی تاعوونی سێ زۆر گرنگە

• تەنیا تاعوونی سێ لە كەسێكەوه بۆ كەسێكى دى

بلاو دەبێتەوه.

• لەناوبردنی مشكى ناو مال زۆر پېویستە لەو

ناوچانەدا تاعوونی تێلەپە

تاعوون لە راستیدا نەخۆشی گیانەومرە ەرتینەرە كیوێپەكانەو لە رێگەى گەزینی كێچەوه لە نیاواندا بلاو دەبێتەوه. لەهەندێك بارودخۆی لەباردا تاعوون دەشیت بێیتەهۆی پەتاپەكى بەرێلاو لە مەرۆفدا. هۆكاری نەخۆشییەكە

بەكتریایە.

ماوێ مەموون

ماوێ نیاوان بەركەوتنی بەكتریا تا سەرەلانی یەكەم نیشانەكان 1-6 رۆژە و بەزۆریش 2-4 رۆژە.

تووشبوون

بەكتریاكە لە شیردەرەكاندا هەمە بەتایبەتیش لە ەرتینەرەكان و كێچەكانیاندا. شەمەمەنیەكانى لەشى ئەو گیانەومرەى تووشى ئاوە بوو ەپرە لە بەكتریا. پەرزى لێكى ئەو مەرۆفەى تووشى تاعوونى سى بوو لە دوورى یەك مەترەوه مەرۆف تووش دەكات.

بەكتریای تاعوون لەدەرەوى لەشى خانەخوێكەیدا زۆر ناسكە. پەلەى گەرمای بەرز و تیشكى خۆرو و شكى لەناویان دەخەن و پاكژكەرمووی ئاسایی وەك ئەوانەى كلۆریان تێداپە لەماوێ 1-10 خولەكدا دەیان كۆژێت.

مەرۆف زۆر بەئاسانى تووشى تاعوون دەبێت ئەگەر هەلى بۆ هەلەكویت.

گواستەوه

زۆربەى كات مەرۆف بەهۆى گەزینی كێچى تووشبوووە تووشى تاعوون دەبێت. بەلام دەشیت مەرۆف راستەوخۆ لەو گیانەومرەكەشەوه تووش دەبێت وەك لەكاتى گروونى ئازەلى تووشبوودا. هەرەها مەرۆف تووشى تاعوونى سى دەبێت لەرێگەى هەلژینی ئەو پەرزەنەوه كە لەلایەن كەسێك یا ئازەلێكى نەخۆشەوه لەكاتى پەژمەو كۆكەدا دەرکەتە دەرەوه.

نیشانەكان

• لە تاعوونى سیدا سەرەتا نەخۆش تووشى تا و سەرنێشە و بێهیزی و هەوکردنى سى دەبێت. هاورى لەگەڵ تەنگە نەفەسى و سینگ نێشە و كۆكە و بەلەمى هەندێكجار خۆپناوى. هەوکردنى سى لەماوێ 2-4 رۆژدا پەرمەسینیت و لە 50% ى حالەتەكاندا رەنگە گوشندە بێت.

• لەتاعوونى هەلاوساوا دا گەرى لیمفیمەكانى هەلەئاوسپێن و نەخۆش تاو سەرنێشەو لەرز و بێهیزی دەبێت.

• لەتاعوونى ژمەرەویدا لەوانەپە هەلاوسان دروست بێت یا نەبێت. نەخۆش حەز دەكات بکەوێت و تووشى تا و لەرز و سك نێشە و لەخۆچوون و خۆپنەبربوونى پێست و ئەندامەكان دەبێت.

چارەسەر

ژمارەپەك دەرمانى دژە زیندە بەكەلەن. باشترین

دەرمان سترېتۇمايسين و جەنتاماسينە. بۇ كەمكرىنەۋەدى ئەگەرى مردن پېۋىستە لەيمكەم رۇۋى سەرھەلدىنى نىشانەكانەۋە دەرمان دەستى پى بىكرىت.

ورىيالى

• لەيمرئەۋەدى تاعوون بەستراۋە بە گيانەۋەرە ھەرتىنەرە كىۋىيەكانەۋە خاۋىنكرىنەۋە و كۆنترۇنكرىنەۋە رۇۋى پېۋىستە لەۋ ناۋچانەدا كە نەخۇشپىيەكەى تىدا باۋە.

• تەماسى نرىك لەگەل توۋشېۋودا پېۋىستى بە شېۋازى خۇپاراستن ھەيە بەتايىبەتى لە تاعوونى سىدا (جوداكرىنەۋەدى نەخۇش، خۇلادان لە پىرۋى ھەناسە). لەم كالتانەدا بەكارھىنانى دەرماننىك بۇ خۇپاراستن شىتىكى باشە ھەرۋەھا پاش گەزىنى كىچ لەناۋچەى دەرمان.

• لە ھالەتلى تاعوونى سىدا جوداكرىنەۋەدى نەخۇشى زۇر كرىنكە.

• پىكوتەيەك ھەيە دىرى تاعوون بەلام رۇتىنى بەكاناھىنرىت. تەنىيا بۇ ئەۋكەسانە بەكاردەھىنرىت كە لە مەترسىن.

• ھەركە گومان لە ھالەتلىك كرا پېۋىستە دەسلالەتە تەندىروستىيەكان ئاگادارىكرىن.

تولارىمىيا

• باۋەر وايە تولارىمىيا لە مەۋقەيەۋە بۇ مەۋقەيەكى دى ناگوازىتەۋە.

• ئەگەر نەخۇش بە دەرمانى دىرە زىنلە چارسەر نەكرىت توۋشى كېشەى ھەناسەدان و لەخۇچوون و مردن دەپىت.

• پىكوتە ھەيە بۇ پىشگرى لە تولارىمىيا بەكتىرايەكى ئىچكارىپ مەۋقە توۋشى ئەم نەخۇشپىيە دەكتات.

ماۋەى مەتبۇۋى

ماۋەى مەتبۇۋى تولارىمىيا بە زۇرى 3-5 رۇۋە، بەلام دەشىت 1-14 رۇۋىت.

توۋشېۋون

تولارىمىيا نەخۇشپىيەكە زۇر بە ئاسانى يلا دەپىتەۋە، تەنىيا 10-50 بەكتىرايەسە بۇ توۋشكرىنى مەۋقە. بەھەر ھال نەخۇشى لە مەۋقەۋە بۇ مەۋقە ناگوازىتەۋە.

گواستەۋە

بەكتىرايە لەسروشتدا لەناۋ لەشى شىرەرە بېچوۋكەكاندا دىرى ۋەك مەشكە كۆپرە و مەشكى ئاسانى و مەشكى ئاۋى و سەۋرە و كەروۋشك. توۋشېۋونى سىروشتى بە جەند

شېۋىيەك روۋدەكتات. لەۋانە گەزىنى مەۋروۋى توۋشېۋو بە بەكتىرايە ۋەك گەنە و مەشە سەگانە، تەماس لەگەل كۆشت و شەمەنى لەشى گيانەۋەرى توۋشېۋو، تەماسى راستەۋخۇ لەگەل ئاۋ و خۇراك و خاكى ئالۋەدە و ھەللىنى بەكتىرايە لەھەۋاۋ گەردوغبارى ئالۋەدەۋە.

نىشانەكان

ئەم بەكتىرايە رەنگە بېيىتەۋە زامى پىست، ئاۋسانى كرى لىمىيەكان، سوۋتاۋەى چاۋ، قورگ ئىشە، زامى ئاۋدەم و ھەۋكرىنى سىيەكان. ئەگەر مەۋقە بەنەندازى پېۋىست بەكتىرايە ھەللىمىت ئەۋا جەند رۇۋىك دواتر كوتوپر توۋشى ئاۋ لەرز و سەرنىشە و ئازارى ماسۋەكە و جومگە و كۆكەى وشك و بېھىزى روۋ لە زىادى دەپىت. ئەۋ كەسەى توۋشى ھەۋكرىنى سىيەكان دەپىت رەنگە ئازارى سىنگ و تەنگە نەفەسى ۋەبەنەمى خۇپناۋى ۋەكەركەۋەنى ھەناسەدان بېيىت. نرىكەى 40% ئەۋانەى توۋشى ھەۋكرىنى سىيەكان دەپىت يا نەخۇشپىيەكەيان سەراسەرىيە، ئەگەر دەرمانى پېۋىستىان نەدرىتى دەمرن.

چارسەر

باشترىن چارسەر بۇ تولارىمىيا دەرمانى دىرە زىنلەى سترېتۇمايسين و جەنتاماسينە بۇ ماۋەى 10 رۇۋى بە دەرۋى. دەرمانى دىكەى ۋەك دۆكسى ساپكىن و كلۇرامفىنىكۇل ۋەك دەرۋى يان خۇراكى بۇ ماۋەى 14 رۇۋى بەكەلكن. سىپىرۋەلۇكساسىن دەرمانىكى دىكەيە كە ۋەك دەرۋى يان خۇراكى بەسوۋدە.

ورىيالى

• لەھەندىك ھالەتدا بەكارھىنانى دەرمان بۇ پىشگرى پاش بەركەۋەتلىش پىشنىياردەكرىت. دۆكسى ساپكىن يان سىپىرۋەلۇكساسىن رۇۋانە بۇ 14 رۇۋى پىشنىياركراۋە بۇ ئەۋ كەسەى ۋا دەرمانىت كەۋتە بەر ھىرشى ترسانكى بەكتىرايە.

• پىكوتەيەكى زىندوۋ لە ھەندىك ۋەلەدا ھەيە و كەم بەكاردەھىنرىك و زىاتر بۇ پاراستى ئەۋ كارمەندەنى تاهىگا بەكاردەھىنرىت كە بەردەۋام سەروكارىان لەگەل بەكتىرايەكەيە. • پېۋىست ناكات نەخۇش جودابكرىتەۋە، چۈنكە تائىست بەلگەى ئەۋە نىە كە نەخۇشپىيەكە لە كەسەيەۋە بۇ كەسەيەكى دى يلا دەپىتەۋە.

• ھەركە گومان لە ھالەتلىك كرا پېۋىستە دەسلالەتە تەندىروستىيەكان ئاگادارىكرىن.

ئايىشتايىنى سەدەى 21 ستيفن ھوكىنگ

جەمال مەھمەد ئەمىن

ستيفن ھوكىنگ مامۇستاي گەردوونزائىيە (Cosmology) واتە ئەمۇ زائىستەى كە لە گەردوون و چۆنىمەتى پەيدا بۈۈنى دىگۈنچە ۋە لە ھەممان كاتتا مامۇستاي بىر كارىيە لە زانكۆى كامپرىدج و ھەنگرى نازناۋى (مامۇستاي كورسى لۇكاسىيە) ھەر لە سالى 1979 و ئەمۇ نازناۋىش دىگەنچە ئەمۇ ھىنرى لۇكاسى كە ئەمۇ پەلەمەى لە سالى 1663 دا دانا، پېئىش سى سەدە لەمەۋىيەر زانا نيوتن ئەمۇ نازناۋ و پەلەمەى ۋە مەرگىت. ھوكىنگ بە رەگەز پەرىتائىيە و دىستىكەۋى باشى ھەمە لە بۈارى گەردوونىدا و بە بىلىمەتى سەدە دىناسرىت لە بۈارەكانى گەردوونى و زائىستە سىروشتىيەكاندا.

ستيفن ولىام ھوكىنگ كورى ولىام ھوكىنگە كە تۇرمەۋەپەكى گەۋرى بۈارى زىندەۋەرزائى بۈۈ، لە شارى ئۆكسفرىدى پەرىتائى لە 18 / 1 / 1943 دا ستيفن ھوكىنگ لە دىك بۈۈ، لە تەمەنى 11 سالىدا پەيۋەندى بە ۋوتابخانەى (قىيىس ئەلبان) مۈە دىكات و ئە سالى 1959 دا مۆلەتى خۈيىندىن لە زانكۆى ئۆكسفرىد و مەرىگىت كە دىبىتە پەسپۇرى بۈارى فىزىك و لە سالى 1962 دىرەمچىت ئىنچا ۋەك خۈيىندىكارى دىكتۇرا پەيۋەندى بە زانكۆى كامپرىدجەۋە دىكات كە لە تۇرئىنەۋى تىۋرى رىزۋىيەۋە دىستىيەدىكات لە پەشى بىر كارى جىبەجىيكارى و ھىزىكى تىۋرىدا. لە سالى 1979 دىبىتە مامۇستاي بىر كارى لە زانكۆى كامپرىدج، رۈۋىيەۋىيۈۋەۋەۋە راستەقىنەش بۇ ستيفن ھوكىنگ ئەمۇ نەخۇشە بۈۈ كە توۋشى بۈۈ كە دادىرىت بە ھىماى خۇراگرى و نەپەزىن. .. لە سالى دوۋەمى خۈيىنەنەكى لە زانكۆى ئۆكسفرىد ھوكىنگ ھەست بە گرانىيەكى زۇر دىكات لە جۈلەدا بە بى بۈۈنى ھىچ ھۆيەكى دىار دۈى پىشكىنى پەزىشكى نەخۇشەكەى دىرەكەۋە كە ئەمۇ توۋشى نەخۇشى رەقبۈۋى تەنىشتى پۈكاۋمى بۈۈ كە ئەمۇش نەخۇشەكە توۋشى ئەمۇ دىمارانە دىبىت كە كۆنترۆلى جۈلەى ماسۈلكەكان دىكات و بەرەۋ ئەناۋچۈۋە دىبىتەۋە و بۈارى ژيان لەبەردەم كەسى تۈشۈۋەدا كەم دىكاتەۋە، بەلام ھوكىنگ بى ھىۋا نەبۈۋ و لە ھەۋل و كارى خۇى نەكەۋەت و بەردەۋام بۈۈ لەسەر خۈيىندىن و لىكۆلىنەۋەى خۇى، بەلام پاش ماۋمىيەك ئەمۇ بۈۈۋە دىلى كورسى كارمىيى و قسەكانىشى بەرەۋ تىگچۈۋە و ناتىگەپىشتى دىرۈپىشتى، بەلام ئەمۇ ئەۋەدا بەختى ھەمبۈۋ كە تەندىروستى بە خىرايى تىكەندەچۈۋە ۋەك بارى ناسايى ئەمۇ جۇرە نەخۇشە. .. لە سالى 1985 دا كىردارىكى

ھەممۇ سالىك رۇۋانلىقى تاپىمەن سەردانمان دەگەن
كە جىياوازىرە لەرۋۇرەكانى دى سان كە كەش و ھەمۇيەكى نوۋ
لەگەن خۇيە دەھىنەن ئەويىش رۇۋانى تەھىكرەنەمۇكانە، لە
سەرتاى ھاتىنەمۇ تەكو مائىتەۋىي كەردى بىرەك لە تىك پەرىن
و بىزىرى و ناكۇكى و بىك دادان و گەرتى خىزانى دروست
دەگەن.

تۇيلى ئەمانە ھەممۇ بۇ ئەزمۇنەكان بىگەرىنەمۇ
يان ئەو لەو تەۋانە بى گوناھە؟ يان خۇمان نازان چۇن
مامە ئەي لەگەن بىكەين؟ يان رۇلەو خۇيىنكارەكانمان ئەۋەندە
لەي ترسان و گىرۋەدى بوون كە نازان چۇن لەم ھەستە
شارەپە دەربازىيىن، يان لەۋانەپە رىنگەي خۇيىنەنگاۋ
مامۇستايان و سىستى خۇيىنەن و پەرىگرامى خۇيىنەن
تەۋانبارى راستەقىنە بىن، و لەۋانەشە ئەمانەي سەرمۇ
ھەمۇيەن تەنھا خەيال و ترسىكى بى ماناۋ بى بىناغە بىن كە
ناخمانى ھەرىندەۋە مەندەۋى كەردە بىرمانى پەرت و بىلاۋ
كەردەۋە.

لەگەن ئەمانە ھەممۇ بىدە ئەم رۇۋانە ھەردىن و
لەمەركەكانمان دەمەن و خۇمان لەرەنگەي ئەزمۇنەكاندا
دەيىنەمۇ كەۋە چۇن مامە ئەي لەگەن دا بىكەين؟ و چۇن
بەسەركەۋەۋى بەرىيى بىكەين؟

[1 . خىزانەكان چىان لە رۇلەكانىان دەۋەت؟

دايك و باۋكان تەنھا سەركەۋەتى زانستى و زانباريان
دەۋەت يان سەركەۋەتى پەروەردەيى و بىر باۋەن لەسەرنەمەي
ئەيدۇلۇزىيەكى پەروەراست و جوان! ئايەلەركى خىزان چاندىن
بەنما راستەقىنەكانى پەروەردەۋى قىرگەنە يان بەگۇداچونەتى و
پەندە بوون بە رۇشنىرى خىزانەكەيەۋە؟

بە ۋەلەمەندەۋە ئەم دۇو پەرسىارە خىزان
ئاسۋودە بەختەۋە دەپەت.

لە راستىدا سەركەۋەتى بىنەماكانى پەروەردەۋى
ئەيدۇلۇزىيە راست و دروست ئامانچى ھەممۇمانە، بەلام
ئەمە ئەۋە ناكەپەنەن كە ئىمە بى بەرىن لەسەركەۋەتنە
زانستىكان و رۇشتەن لەگەن زانستى سەردەمەدا، بەلام لايەنە
پەروەردەپەكان ھەمىشە لەپەشەرە، بۇيە پەيۋىستە لەسە
خىزان بەپەي ئاستى زانستى رۇلەكانىان مامە ئەي بىكەن بەپى
زۇر لىكرەن و ھىشار خەستە سەريان و داۋاكرەن شەتەك دۇور
بىت لەنەستى تەۋان ئەۋەنە ھەممۇ تەۋىزىنەۋەكان ئەۋەيان
سەلمەندەۋە كە بەھاي خىزان دەگۈپزىتەۋە بۇ رۇلەكانىان

چۇن رۇۋانى ئەزمۇنەكان بەرى دەكرىت

دكتور جەمال مازى

پەرجەھى، شەرىن غومەر قادىر

ئەمە ئاكار و رەمۇش و بەھای كۆمەلەيتيان ديارى دىكات بۇيە
رۇلەكانمان پېيويستيان بە پېشەنگ و تېكلابون و مامەلە
كردن ھەمبە ئەمەش بەتەنھا لە لايمەن خېزانمە بەتايەمى
دايكان و باوكان جېبەجى دىكرىت، چۈنكە ئەم كارەبەنەمايەكى
سروشتى و بەھىزى لەپشتمومبە.

2. ئايا ئەزەمەتەكان بەراستى مۇتەكەن؟

زانو ليكۇلەرەمە پەرەمەبىيەكان ئەسەر ئەمە
كۆكەن كەباشترىن مامەلە لەكانى ئەزەمەتەكاندا دەپيىت بەم
شېومبە يىت.

ا. خۇماندووكردنى دايك و باوكان بەبى
چاومروانكردىن دەرەنەجامەكان.

ب. ھەولەن و كۆشش كەن ھۇيە نەك نامانچ.

ج. ھەولەن و كۆشش كەن و ھاليل بوون بەم
نامانجەكى گەبەمست دەھىترىت.

د. گەشتن بە پەلو پايمە بەرز مافى ھەموو تاكىكە،
بەلام تەنھا لەپەك بوارو ئاراستەدا.

ئەسەر رۇشنايى ئەزەمەتەكان دەرگەوتوۋە
كەنەزەمەتەكان مۇتەكەنەن وەك ھەندىك كەسى وا لىي
تەبەكەن و پېيويست ناكات دى بېجەنگەن، بەلام پېيويستە
لەماناۋ بىنەماكانى تى بگەين و باساكانى بزانين ئىمە ئەگەرسى
راستىمان زانى چى دى ماندوونابىن و پشوو دەمەين، ئەوانىش
ئەمانەن (خۇت بىناسە، كەسپىيەتى خۇت بىناسە، نامانجەت ديارى
بەمە ھەولى بۇ بە).

بۇيە ئەرگى سەرشانمانە لەكانى ئەنجامدانى
تەبىكرەنەمەكانى رۇلەكانماندا دووگار ئەنجام بەدەين.

ا. نەھىشتى بىزارى و بى تاقەتلى لەلاى رۇلەكانمان
كەلەوانەيە لە سروشتى بابەتەكان يان لەئەم كەسانەى
مامەلەيان لەگەل دىكات لە مامۇستاۋ ھاورپەكانى.

ب. داپىنكردىن و نامانكردىن كەش و ھەوايەكى
تەندروست و گونجاۋ بە شېومبەك بىرىكى ساف و
پاينەنبوونىكى راست و ئالوۋدەبىونىكى باش دروست بىكات. و
پاينەنبوون بە كاتەمە تاكو خويىندكار ئالودە بىت بە خويىندىن
و كۆشش كەنەمە، بەلام ئەمە چۈن روودەدات؟

3. چارەسەرى زانستيانە بۇ مامەلەكەردن لەگەل
رۇزنى ئەزەمەتەكاندا:

زۇرشت ھەمبە كەتوۋشى دەرەكەيمان دىكات،
كامانەن؟ وەكو كەمى بابەخەدان بە خويىندىن لە ھۇناغى

مەنلىدا و ئارەزوۋىيەكى زياتر بۇ يارى كەن، لەراستىدا ئەم
بارودۇخە پېيويست بە دەرەكەيمان ناكات، تى گەبىشتن لە يارى
كەن و ھۇناغى خويىندىن و چۈنەمىتى پېگەبىشتىن بىرەكى و
سۆزدارى و كاتەكى پېيويستى بە سىياسەتلىكى پەرەمەبىيە و
ھەولەنى پەرەمەبىيە ھەمبە كە بگەنچىت ئەگەل ئەم ھۇناغەى
تەمەندا و رەھەكەردنى يارى دەرەكى و بابەخەدان بە خۇراكى
تەندروست ئەمەكو تەنھا پەمەمەكەردنى توندوتىرى و زۇر لى
كەن وەكو روو دەمەت لەزۇر لە خېزانەكاندا.

با لەخۇمان بېرسىن وياشتە مامۇستى تايەمەت بۇ
مەنلىكەكانمان بېتەين يان زۇريان لى بگەين بۇ خويىندىن و كۆشش
كەن يان زىادە پېيويست نامۇزگارى و رېنەمەيان بىچىن؟ يان
باشتر وايە شوپنى خوازراۋ و روناكپەمەكى گونجاۋ ھەمبەيەكى
پاريزراۋيان بۇ بېرەخسىن كامەيان گونجاۋترو كارپەگەرتەر؟

دەتوانين تۈناناكانى رۇلەكانمان گەشەپېيەين بۇ
خويىندىن و گونجانەننى خېرالەگەل بابەتەكانى خويىندىنلاۋەلام
دەنەمە پەرسىارە گەنگەكان و پەرسىارە ئەزەمەتەكانى پېشوتەر
لەدەلەدە دەپيىت لە خۇمان پەرسىن ئايا گەتوگۇمان لەگەل
رۇلەكانماندا ئەسەر چىيە جگە لە كۆشش كەن بۇ ئەمەى زياتر
باۋەر بەخۇبوون لە ناخياندا دروست بگەين، ئايا ھانمان داۋن
و كەشپەكى ھەمەن و ئاسودەمە رېنگەپەكى ھانەمەرو پارىدەدەرمان
بۇ دەستەبەر كەروون لەجىياتى ھشار خەستەسەر دەرەيان
و زۇر لىكرەن و پىادا پەرتەندىن و تورەبوون؟ ئايا وامان لى
كەروون ھەست بە ئازارى وپەردان بگەن بەسەرەكەوتەيان لە
ئەزەمەتەكاندا، يان سەزەدانى پەردەوامەيان بەمەبەستى ھانەدانىيان
بۇ خويىندىن و كۆشش كەن، بەلام دەپيىت لە خۇمان بېرسىن
ئايا كارى پېيويستمان بۇ رۇلەكانمان لەكانى ئەزەمەتەكاندا،
ئەنجامداۋە.

4. بۇخېزان توۋشى دەرەكەكى دەپيىت لەكانى

ئەزەمەتەكاندا

بۇ دايك و باوكان توۋشى دەرەكەكى دەين، بۇ ھەست
بەسەرەكەوتەن دىكەن بۇ سەرگەموتوۋ نابىن؟ پەلو ھۇكارى
ئەمانە بۇ دوۋەكەتەر دىگەپتەمە،

ا. دىيارپەنەكەردن و ئاشكرانەبىوونى نامانچ، باوك و
دايكان (خېزان) ھەردەم جەخت دىكەنەسەر نەمەى بەرزو
پەلو پايمە بەرزو سەرگەموتنى خويىندىن بەبى گۇپدانەشېۋازو
چۇرى كۆشش كەن و چۈنەمەتى جېبەجېكردىن ئەرگەكانى
خويىندىكە خۇي و رادەى ماندوۋوبونى و جەخت ئەكەرنەسەر

كەسپتى رۇلەكان و پەرمپىنەدانىيان لەبەرئەو ھەردوولا

لەدەست دەمدەن، ھەم نەرمكانىيان ھەم كەسپتىيان.

ب. شىۋازى مامەلەكردنى نەگونجاو ھەلە لەگەل

رۇلەكانماندا، بە پىشت بەستىن بەبەرئوردىكرن و جەخت

كردنەسەر نەرمى بەرز بەبى گويىدانه جياوازى تاكى و

جۇراوجۆريەتى تواناو جياوازى بەھرمكان، تويژىنەوھكان

سەلماندىيانە كەكارى چاك و ريك و ھەولدان و ماندوويون

بەبايەخترەلەبەرھەمكارن.

قەدەمغەكردنى T.V و تەلەفۇن و نەھىشتىنى

بەكارھىيانى كۆمپيوتەر و سەردان نەكردنى ئەمانە ھەمووى

نابنەھوى ھيۋر كەردنەھوى ئەو بارە كىتوپرەم مەترسىدارو

تىكچوۋە، بەلكو بەپىچەوانەو زىادى دىمكەن.

بەداخەو لەوكاتەو كەبارى ئاناسايى لە خىزاندا

رادەگەيەنرېت و مرزى گرتە خىزانىيەكان و تىكچوۋنى

پەيوەندىيە ھاوسەرييەكان دەست پى دىمكەن، ناكۆكى لەسەر

ھەموو شىك دروست دەبىت وەك كاژىرەكانى كۆشش كردن و

چۆنىيەتى كۆشش كردن و سىروشتى ئەزەمۇنەكان لەھەندىكچار

دەبنەھوى دروستىونى ئازاۋە لەنيوان ھاوسەرمكاندا، كەواتە

ئەو ماۋىيە ماۋىيە ناخۆشى و بىزارى دەبىت لە خىزاندا.

لەراستىدا واپىويست دەكات لەم ماۋىيەدا كەشىكى

لەبارو ھىمەن بۇ رۇلەكانمان ساز بىكەين چارەسەرى ئەم بارە

بەراگرتنى ھاوسەنگى دەبىت لە نيوان ژن و پياۋداو دواخستنى

گرتەكانىيان بۇ دواى تاقىكرەنەوھكان، دەبىت باش بزانين كە

رۇلەكانمان لەپىشتىر لە نەرمە پروانامە، بۆيە پىويستە وا

لە مىندالەكانمان بىكەين كەپشت بە خۇيان بىبەستىن بۆئەھوى

خويىند و خويىندىنگا نەبنەدوژمىكى سەرسەختيان و كىپرەكى

نەكات لەگەل خۆشەويستى و سۆزى باۋكان بۇ مىندالەكانىيان

ھەتا ترس و دودلى و تىكشكان لەناخى رۇلەكانماندا رەگ

دانەكوتن، ئەمانە ھەمووى دروستكراۋى دەستى ئىمەن.

رۇلى خىزان لە راگرتنى ھاوسەنگى لە نيوان ھاندىان

لەسەر خويىند و كۆشش كردن و نامادىباشى بۇ ئەزەمۇنەكان

و لەنيوان پەيرەمۇكرەنى ژيانىكى ئاسايى لە نوستن و خواردن و

گفت و گۆكردن و كات بىردنەسەر و پشۋودان بەبى راگەياندىنى

بارى ئاناسايى كارىگەرييەكى گەورە دەبىت.

پەيوەندىنى نيوان دايك و باۋك كارىگەرييەكى

راستەوخۇى ھەيە لەسەر مىندال، رۇژانى تاقىكرەنەوھكان

كۆتايى دىت بەلام پەيوەندى ھاوسەرىتى نەرمە بەردەوامەو

ھەمىشەبىيە.

5. رۇلى باۋك لە رۇژانى ئەزەمۇنەكاندا:

لە راستىدا ئەم ئەر كە دەكەۋىتەسەر شانى دايكان و

باۋكان پىكەو، چونكە خۇى لە خۇيدا ژن و پياۋ تەواۋكەرى

يەكترن لە خىزاندا، ئەو تويژىنەوانەى كراۋە لەسەر

بەخىۋكردنى مىندال لەلايەن تەنھا دايكەو بەونبۋونى باۋك

ئىنجا بەھەر ھۆيەك بىت سى دەرئەنجام و سىفەتى خراپ و

مەترسىدار بۇ مىندالەكە بەجىدەھىلن وەكو:

1. زالبۋونى ھەستى مىندالى ھەتاكو قۇناغى

ھەرزەكارى ئەمە وادەكات ئەو خويىندكارە لەكاتى

تاقىكرەنەوھكاندا ئارموزوى يارىكرەن و كات بىردنەسەر بىكات

وەكو مىندال.

2. پىشت بەستىن بەكەسانى دى بەتايىبەتى دايك

كەئەمە گەورەترىن دوژمنى خويىندكارە، چونكە سەركەوتن

لە تاقىكرەنەوھكاندا پابەندە بەپىشت بەستىن ئەو خويىندكارە

بەتواناكانى خۇى.

3. زۇر لەدايكان ناچار دەبن لەكاتى ونبونى

و ديارنەبۋونى باۋكدا ھەندىك سىفەتى باۋكايەتى

ھەلگرن كەئەمەش لەھەستى دايكايەتيا كەم دەكاتەوھو

پىشكەشكرەنى ھەست و سۆزى دايكايەتى دوريان دەخاتەوھو

كەمىندالەكەى لەكاتى ئەزەمۇنەكاندا زۇرى پىويستە،

كەبەشىۋىيەكى ئاناسايى لەھەلسۈكەوتى رۇلەكانماندا رەنگ

دەداتەوھو وەكو تورەبۋون، توندوتىژى، ھاۋاركرەن، ئانارامى

دەرونى و ھەندىكچار درندەيى.

ئەمانە ھەمووى وادەكەن كەكەسىكى ئاسايى يان

كەسىكى ئاناسايى دروست بىت كەئەو كەسە ئاناسايىيە بىيىتە

قورسايىيەكى گەورە بەسەر كۆمەلگەوھ، بۆيە پەرومردەكرەنى

ناو خىزان رۇلىكى گەورە گرنگ دەبىنىت لە پىكەيىنانى

كەسپتى تاكەكانى كۆمەلدا.

6. كارىگەرى ونبونى باۋك لە خىزان:

ھەندىكچار باۋكان خىزانەكانىيان بەجى دەھىلن

و بونيان لەناو خىزان بەكەمى ھەيە يان ھەر نىيە، ئەو

باۋكانەى كەزۇر خىزانەكانىيان بەجى دەھىلن دىيانەويىت

لەكاتى دەرەكەوتنىيان و ھاتنەوھيان بەشىۋازى تورەبۋون

و خۇزالكرەن و توندوتىژى قەرمبۋوى ونبونيان بدەنەوھو

كەئەمە خۇى لەخۇيدا ھەلەيەكى گەورەيە كە مرقۇقىكى

ئاناسايى پەرومردە دەكات و ھەربەو ئاناسايىيە بەشدارى

بنياتنانى كۆمەلگە دەكات، ونبوونى باوك بەشيوميهكى تەواو وادەكات كەئەو خىزانە خىزانىكى (دايك سالارى) بىت واتە دايك رۆلى باوك و دايك دەبىنىت لە خىزاندا لەهەمان كاتدا ئەمە وادەكات دايك ھەندىك لە سىفەتى دايكايەتى خۇى لەدەست بەت كەئەم جۆرە پەرورەدەكردنە بەپەرورەدەكردنىكى مېينە ناودەبىرەت.

7. ئايا توندوتىژى بەرامبەر رۆلەكانمان ھىچ سودو كەلگىكى لى دەكەوتەو؟

رۆژنىك دايكىك سەردانى كردم وتى من بەردەوام لەگەل كۆرەكەمدا خەرىكم واتە خەرىكى پىداداچونەو وى وانەكانىم، بەلام لەگەل ئەوئەشدا سەركەوتوو نىە لە تاقىكردنەوكاندا نازانم چى بكەم؟ نەينى ئەمە چى يە؟ مەنىش لىردا وەلامى دەدەمەو دەلیم؛ بەكارھىنانى توندوتىژى و فشارخستەسەر مندال و پىشت نەبەستەن بەخۇى لە كۆشش كردن دەروازى نەينىەكەيە، چونكە نەتەى دەكات و نە كۆشش دەكات و بىزار دەبىت لە خویندن، بەلام ئەگەر بەئارەزوو بەرنامەى خۇى وانەكانى لەبەرکردو پەرسىارەكانى شىكارکرد دوور لە توندوتىژى و فشار خستەسەرى ئەوا ئەم ئەنجامە پىچەوانە دەبىتەو رەجاوى بارى دەروونى خویندكارو رەجاوى كاتەكانى نوستىنى و پىدادانەچوونەو رەستەوخۇى پىش تاقىكردنەو زۆر سوودى ھەيەو بەپىچەوانەى ئەم بارەو مەشكىان ماندوو دەكات و بىرھاتنەوھيان كەم دەكاتەو.

8. رژیەيكى تايبەت ھەيە بۆ خواردن لەكاتى ئەزمونەكاندا:

ھەندىك كەس بەلایەنەو وایە كە رژیەيكى تايبەت ھەيە بۆ خواردن و خواردنەو لەكاتى ئەزمونەكاندا، ئايا ئەم بۆچوونە راستە؟ يان پىچەوانەيە لەگەل ئەو كە دەلین كەوچكىك يان پەرداخىك شىر يان ساندويچىك يان ميوەى جۆراوچۆر يان خواردنىكى سوک لەبارە بۆ ئەم ماوەيە، لەراستیدا سىستەمىكى خواردنى ديارى كراو نىە بۆ كاتى تاقىكردنەوكان، بەلام دووخال زۆر گرنگە ئەگەر پەپرەو و جىبەجى بکرىت ئەویش ئەمانەن:

ا. سافى بىروھۆش.

ب. كاراگردنى و چالاكکردنى ژىرى و بىرکردنەو.

ئەم دووخالەش چ بەرینمايى و چ بە نامۆژگارى پىش وەخت يان بەھەر شىوازىكى دىكەى پىگەياندن بىت،

لەگەل ئەمانە ھەموویدا كۆك بونىك ھەيە لەسەر بەشە خۆراكى بەيانىان، كە پىويستە خویندكار نانى بەيانى بخوات پىش رۆشنى بۆ تاقىكردنەوكان چونكە ئەو دوو خالەى سەرەو و بەجى دەھىنىت.

9. سىاسەتى پىش گوئى خستى بەكەلگە؟

زۆر لەباوكان دەلین رىگەى پىشت گوئى خستى مندالەكانمان گرتۆتە بەر بۆيە دەرومان ھىمنەو پشوى داوو رۆلەكانمان بەشيوميهكى زۆر ئاسايى بەمىشكى ساردەو بەرەنگارى ئەزمونەكان دەبەنەو ھىچ نارىكى و شلەژاندنىكان نەبىنى.

لە راستیدا ئەم كارە كارىكى ئاسان و باشە، بەلام ئەگەر ئىمە پىشت گوئى خستى بەو ئەك بەدەينەو كە رۆلەكانمان بەجى بەلین بۆ تواناكانى خۆيان و و باوەر بە جىاوازيە تەكەيەكان بەلین و تىبگەين لە تواناى مەشك و لەش و بىرى رۆلەكانمان. نەك پىشت گوئى خستى بەماناى جىبەجىنەكردنى ئەركەكانى سەرشانى دايك و باوكان بەرامبەر رۆلەكانيان وەكو لەپىشەو بەسەرمان كرد دەبىت رۆلەكانمان لە كەشيكى ئاسايدا بن، نەوئەو ئىمەى دايك و باوكان ئەركە سەركەيەكانى خۆمان لەبەر بەكەين ئەویش دابىنکردنى كەش و ھەوايەكى لەبار و ژینگەيەكى تەندەست، بۆيە رۆلى دايك و باوكان لەجىبەجىكردنى ئەم كارە زۆر گرنگە.

10. رۆلى دايك چى يە؟ لەدابين كردنى كەش و ھەواى گونجاو لە ئەزمونەكان:

لەم خالانەى خواردەو كورتى دەكەينەو:

1. ھەسانەو (پشودان): خویندكار پىويستى بە پشودان ھەيەو دەبىت لە بەرنامەى كۆشش كردندا ھەبىت وەكو سەيرکردنى T.V يان چوونە دەروە يان گوئى لە مۆسقىا گرتن ھەرشىوميهك لە شىومەكانى پشودان كە خویندكارەكە خۇى شادمان دەبىت پىي و پشوو دەدات.

2. باش كردنى پەيوەندى نىوان دايك و باوك و دواخستنى ناكۆكەكانيان بۆ دواى تاقىكردنەوكان.

3. خواردنەو ئاسايەكان: وەكو شەربەت كە بىر و مەشك چالاك دەكات و دووركەوتنە لە ورياكەردەوكان وەكو چاو و قاو.

4. ئامادەکردنى شوين: ئامادەکردنى شوينىك كە دوور بىت لە ژاوە ژاوە و ھەموو ئەو ھۆكارانەى كە بىر و مەشكى



خویندکار ماندوو دمکەن.

5. ریکخستنی کاتەکانی

نوستن و خەو: نووستنی تەواو ریکخستنی کاتەکانی نوستن زۆر گرنگ و پێویستە بۆ خویندکار، چونکە وا دمکات کە بە میشکیکی ساغەووە بتوانیت ئەزموونەکان ئەنجام بدات.

6. باری دەرروونی: واتە رەخساندنی باریکی دەرروونی هێمن دوور لە تیکچوونی دەرروونی ئەم بارەش بە خۆشەویستی و سۆزو هەستی ناسک و بەرزراگرتنی هەستی رۆلەکانمان جێبەجێ دەکری.

7. پتەوکردنی باوەر بەخۆیوون لەناخی خویندکاردا، بۆ ئەوەی بە ئاسای ئەم ماوەیە تیپەر بکەن و بتوانن زāl بن بەسەریدا.

8. دایک پێویستە لەم ماوەیەدا بەردەوام نزیك بێت لە رۆلەکەمیەو، چونکە ئەم نزیکیە واتای خۆشەویستی و بایەخ بێدان و بەرزراگرتن و هاندان دەگەیەنێت.

9. لەسەر دایکان پێویستە چوار خال جێبەجێ بکات و چوار دوور دمکەوێتەو.

یەكەم کتۆپری: لەباتی راگەیانندی باری کتۆپری جەخت لەو بەکەمەو کە پشت بەخۆیان بەست.

دووم بەراورد پیکردن: لەباتی بەراورد پیکردنیان لەگەڵ کەسانی دی رۆحیکی پێشپەڕی و کێرکێی جوان لەناخیاندا دروست بکەن.

سێیەم گەلی و لۆمەکردن: لەجیاتى لۆمەو گەلی کردن، بێرەیانەویمان بەتوانا لەبن ئەهاتومکانیان بۆ ئەوێ باوەریان بەخۆیان پتەو بێت.

چوارەم توند و تیژی: لەجیاتى پێادەکردنی توند و تیژی و زۆر لیکردن خۆشەویستی و سۆز و هاندان و پێزانین و بەرزراگرتنی هەستەکانیان بۆ دەرێخەن.

11. چۆن وا ئە رۆلەکانمان بکەین پشت بەخۆیان

بەستەن:

پرسیار لێرەدا ئەمەیه؟ جی بکەین تاگورۆلەکانمان بتوانن

پشت بەخۆیان بەستەن، بۆ وەلامدانەوێ ئەم پرسیارە دەلێن:

1. پێادەکردنی جۆرە سیستەمیکى تایبەت لە سەرەتای سالی خویندەوێ بەردەوام بوون لەسەر ئەم سیستەمە تا کۆتایی ئەم سالی خویندە.

2. هیڤى بەرپرسیاریتیا بکەین هەر لە سەرەتای ژیاپانەوێ نەوێکو ئەو هەستەیان لا دروست کەین کە هیشتا منداڵ و بەرپرسیاریتی ئەوانیش ئێمە هەلی نەگەین وێکو ریکخستنی پەرتوکهکانیان یان دانانی بەرنامەى گۆشش کردن یان چۆنییتی نان خواردن و یاری کردن .. هتد بۆیە بەم جۆرە وایان لى دمکەین بتوانن چالاک بن لەکار و فرمانەکانیاندا هەر ئەمەش رەنگ دەداتەو لەسەر بەجێهێنانی ئەرکهکانیان و پێاداجوونەوێکو گۆشش کردنی راستەقینە.

3. خۆشەویست کردنی خویندەن: ئەم کارەش بەهاندان و نەهێشتنی رێگەکان و گەشتەکان دەبێت، بەلام هاندان هیچ رۆلێک نابینێت ئەگەر گەشت و رێگەکان چارەسەر نەکری وێکو سروشتی بابەتەکە یان مامۆستاکی یان کەش و هەوا و ژینگەى خویندەن.

4. جیاوازی تواناکان لە کەسیکەو بۆ کەسیکی دی کەرادى سەرکەوتن دیاری دمکات، چونکە مەرج نییە هەموو تواناکان وێکو یەك بن و دەبێت بڕوا بەمە بەهێنین.

مندالیدا و

واته قۇناغى سەرتايى
و بىنەرتى خويندن
ريگاكانى نواندن و
دەست ليدان پەيرەو
بىكات بەمەبەستى
پىاداچوونەو
بابەتەكان لەگەل
رۆلەكەيدا.

د. بىارى

دەروونى: دەبىت
زۆر بايەخ بدريت
بەراگىر كىردنى
بارى دەروونى
خويندكار ئەويش
بە پيشكەش كىردنى
سۆز و خۇشەويستى و
كرانەوى دايك و باوك
لەگەل مندالەكانىندا
بەمەبەستى
چارەسەر كىردنى گىرقتە
دەروونىەكانىيان.

ه

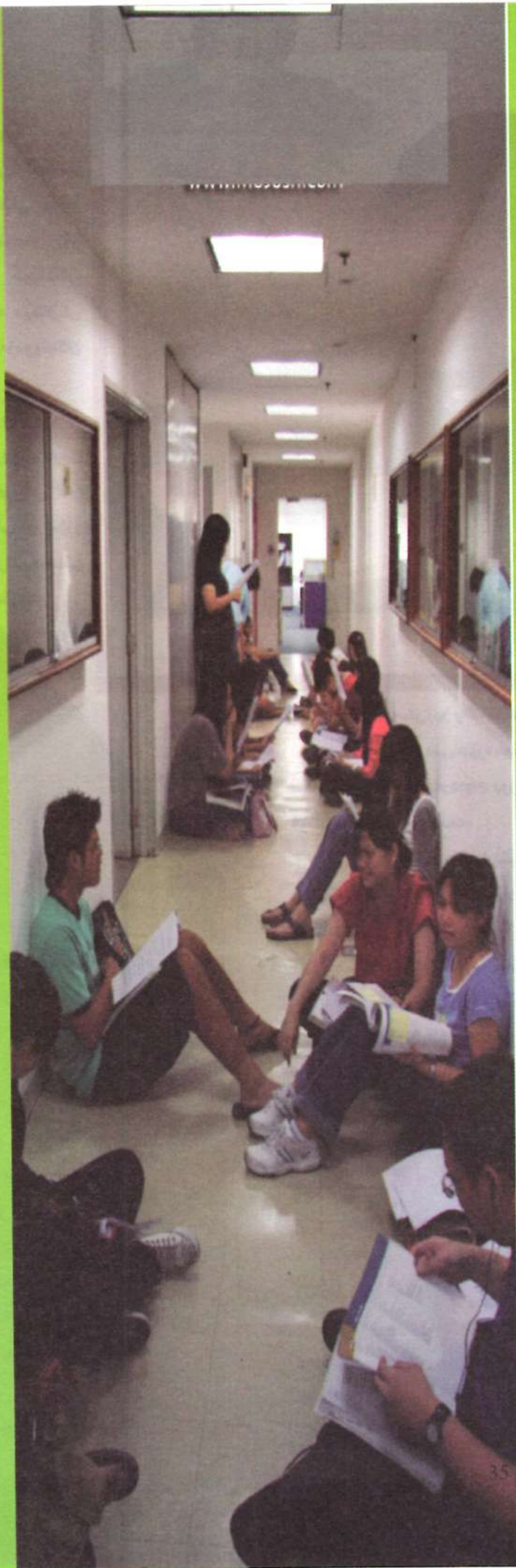
بايەخدان بەمەبەستى
پىكردنى خويندكار
لەو بوارانەى كە
ئارەزووى لى يەتى
و گەشەپىدانى
بەهرەكانى.

12

بەرنامەدانراوكانى
كۆش كىردن:

لەپىناو

خۇشەويست كىردنى
خويندن و پىدانى
چىژىك بۆى ھەندىك
لە دايكان و باوكان



ھەندىكجار

پرسارىك دېتە پىش
ئەوئەش ئەمەيە كۆرەكەم
ناخوينىت چى بىكەم؟
ئىستاپىكەو
دەگەرپىن بەدو
ھۆكەيدا و چارەسەرى
دەكەين:

ا. مائەو:

دەبىت دووربىكەوينەو
لەوئەى كەبەزۆر كۆش
بىكات و بخوينىت و
بەپىچەوانەو ناپىت
رايپەينىن لەسەر كۆش
نەكردن و بەمپىرۇدانى
كات و باوچرى بەھىچ
پايەندىبونىك نەپىت.

بە خويندنگا:

مامۇستايان، پىرۇگرام،
ھاوړى ئەمانە ھەمووى
ئەگەر شىوازى مامەلەيان
لەگەل ئەو خويندكاردا
بە پىي پىويست نەپىت
وئە لى دەكات خويندن
و خويندنگاى خۇش
نەوئە.

ج. ريگاو

شىوازى وانە وئەو زۆر
جار گەياندىنى بايەت و
ئاوچىكى وانەكان دوورە
لە شىوازىكى ھەزلىكراو
پىروا پىپىنراو
لەبەرئەو لەسەر
دايك پىويستە ئەگەر
لەتوانايدا بىت بەتايەت
لە قۇناغى

پشت دىمبەستىن بەھەندىك بەرنامەى دانراو بۇ
كۆشكىرىنى مىندالەكانيان بۇ نەھىشتى بېزارى و ھاندانى
رۇلەكانيان و چالاككردىيان ومكو:

ا. كاتژمىرو نيوپك كۆشكىرىدىن و رۇژىك مۇلەت لە
ھەفتەپەكدا.

ب. دابەشكىرىنى ئەوكاتەى دانراو بۇ كۆشكىرىدىن
بەسەر بابەت و وانەكاندا بەپىي گىرنگى وانەكان و ئاستى
خویندىكار لەوانەكاندا.

ج. رىكخستىنى كاتژمىرەكانى كۆشكىرىدىن بە
شىومەك ھەموو وانەو بابەتەكان بگىرئەو چارەك چارەك
لەنيوان كاتژمىرەكانى كۆشكىرىدىن و پشوداندا.

د. پىداداچوونەو بابەتەكان ھەموو دووھەفتە
چارىك.

13. چۆن ئەو گوماننانە لا بەھىن (بىرپەنەو)
كەلەناخ و مىشكى رۇلەكانماندا ھەپە ومكو:

سوودى خویندىن و كۆشكىرىدىن چىيە؟

بەگفتوگۇپەكى ھىمانە دىتوانىن گىرنگى زانست
و خویندىن و زىانەكانى پشت گوى خستىنى لە رۇلەكانمان
بگەپەنئەنەمە و اباشترە پەكىكى دى جگە لە دايك و باوك ئەم
ئامۇژگارپىانە بەخویندىكارەكە رابگەپەنئەنەتەپەنئەنەوانەى
كەئەو خویندىكارە خۆشى دەويىن و نزيكن لە دليەو.

14. ئەو چالاكپىيانەى كەخویندىكار پىووى
خەرىكە جگە لە خویندىن:

زۆرچار خویندىكار سەرھالى ھەندىك كارى دىيە
دوور لە خویندىن ئايا دەپىت لەكاتى تاقىكرىدەومكاندا وازيان
لى بھىنئەنەنەمە؟ دەپىت بەردەوام بىت لەسەر پىادەكرىدى
ئارموزومكانى خوى لەكاتى تاقىكرىدەومكاندا، بەلام لەگەل
رىكخستىنى كاتەكانى خویندىكار لەنيوان كۆشكىرىدىن و
پىادەكرىدىن ئارموزومكانى دىكەى خویندىكارەكەو ئامادەكرىدى
كەشكى گونجاو بۇ كۆشكىرىدىن.

15. دايكان دلەراوكى ھەرەشەپىان لى دەكات
لەكاتى ئەرمونەكاندا:

دايكان زياتر لە ھەموو ئەندامانى دى خىزان
تووشى دلەراوكى دەپىت لەسەر رۇلەكانيان، بەلام كاتىك
دەپىت بەمەترسىدار كەبگاتە رادى ھەرەشەكرىدىن و توپەبوون
و ھەلچوون و سزادانى خویندىكارەكە، لەم كاتەدا دەپىت داواى
يارمەتى بىكەن لەكەسانى نزيك لە خویندىن و اباشترە لەم

بارانەدا باوك دوربىت لەم كارە، چۈنكە تىكچوون و كىشەكە
زياتر دەكات ئەمەش بەمەبەستى گەپشتىن بە تاكە ئامانچىك
ئەويش بەرىكرىدىن سەرگەوتوانەى رۇژانى ئەزمونەكانە
كۆرەكەم سستە (ھىواشە) يان خىراپە لە كۆشكىرىدىن، چى
بىكەم؟

زۆرچار ئەم پىرسىارمەپىت بەپىرو مىشكى دايكاندا،
بەلام خىراپەى لە كۆشكىرىدىن ھىچ مەترسىيەكى نىيە
بەتاپەتەن لى كوران، تەنبا ئەومەپە پىووستى بە وزمەپەكى
زياتر ھەپە، بۇ ئەو سستى تىگەپشتىن و ھىواشى تىپايدا كەم
بىكەپەنەو پىووستە لەسەر دايكان ئەم رىنماپىيانە جىبەجى
بىكەن:

1. بەكارھىنانى زمانى چا و واتە گوزارشت لەو
ھەستە خۆشەويستىيە گەورەپە بىكات كەتەنە لە دلى دايكاندا
ھەپە.

2. ھەموو ئەو وىنەو بابەتى رازانەوانە لابىرپىت
كەبەدىوارى ئەو جىگاپەدا ھەلواسراون كەخویندىكار تىپايدا
كۆشكىرىدىن دەكات بۇئەو خەپال و بىرى بۇيان نەروات و
سەرھالىيان نەكات.

3. شوپىنكى ھىم ئامادەبىرپىت كەدووربىت لەو
دەنگانەى بىزارپان دەكات.

4. خویندىنەو قولى و دەنگ ھەلپىن كەپارمەتى
لەبەركرىدىن دەكات.

5. لەھەموو گىرنگى دايك ھەول بىدات باومشى گەرم
و گور بۇ مىندالەكەى بىكاتەو دەست بىخاتە سەرھالى زوو تاكو
ھەست بەگەرمى و سۆزى دايكاپەتى بىكات.

6. نابىت دايكان زۆر كۆشكىرىدىن بەمىندالەكەى
بىرپىت واتە سەردانى بىكات و لەگەلى دابىشپىت، پىووستە ئەم
كارە لەچارەكە كاتژمىرپىك زياتر نەخاپەنئەنەتە.

7. پىووستە خویندىكار تى بگەپەنرپىت كەكات زۆر
گىرنگەو بەباپەخەو با دايك پىشەنگ بىت لەم كارەدا ئەويش بە
چۆنپىتى سەرنج راکپشانى مىندالەكەى بۇ كارو ھەرمەنەكانى
خوى ئايا لە مالىەو دەپىت يان لەدەرمەو.

ماتماتىك زانستى لىكۆلىنەۋە لۇژىكيانە ھەمموو
شتىكەو ھەروھە چۇنىتى بىكەو ھەستىن و گونجاندىنى
ژمارەكان لە نيوان يەكتىدا دەخاتە روو، يەككە لە
بەسودترىن بەشەكانى زانستى مروفايەتى و ھۆكارى ئالۆزى
پىناسەكرىنىشى بۇ ئەو ھەگەرپتەو ھەكەملىكى زۆر لە
زانستەكان لەخۇ دەگرپت.

ئەو ماتماتىكە بىچىنەيە ھەكە لە خويىندىنكاكاندا
دەخويىنرپت، برىتيە لە خويىچىندى ژمارەو پرو بىچىكەتەو
پەيوەندىيەكان، بۇ نمونە، ماتماتىك بەشيوە پىرسىار
گەلپك دەخويىنرپت ھەكە پەيوەندى بە ژمارەكانەو ھەيە،
جەبر(شىكاركرىنى ھاوگىشەكان) برىتيە لە پىكەتەي
ماتماتىكيانەو پىشت بە يەكسانى دەبەستىت، ئەو پىتانەي
ھەكە لە جەبردا دەردەكەون برى نادىار دەنويىن، بەلام
ئەندازە تايىبەتە بە خەسلەت و پەيوەندى ئەو شىوانەي
ھەكە لە فەزادا ھەن.

ھەرچى ژارە ژمىرە لە راھىنانى پىرسىارەكانى
ماتماتىكدا برىتيە لە ئەنجامدانى كىردارەكانى ژماردىن
بەشيوەيەكى خىرا، زاناکانى ژمارە ژمىريان داھىنا لە
پىناۋى ئەنجامدانى گرانترىن راھىنان و پىرسىارەكانى
ماتماتىك لەچەند خولەككىدا، ئەگەر ھەمان ئەو راھىنان
و پىرسىارانە بە قەلەم و كاغەز شىكار بىكرىنئەوا چەند
مانگ و سالىك دەخايەنىت.

ماتماتىك پىويستى بە كۆمەلپك لىزانى و
كارامەيى ھەيە گىرنگىرىنىيان: شىكارى وورد و خستە
رووى ھۆكارەكانە بەشيوەيەكى ئاشكرا. نەم شارەزايى و
كارامەيىانە يارمەتى مروف دەدەن بۇ شىكاركرىنى ئەو
مەتەل و پىرسىارە قورسانەي دىنە بەردەمى.

ماتماتىك پىشت بە لۇژىك دەبەستىت، ھەر لەو
گىرمانانەو ھەكە لە چوارچىۋەيەكى بەرھراۋاندا جىگەي
خۇيان كىردۆتەو، زاناکان لۇژىكيان بەكارھىناۋە بۇ
دەستكەوتنى ئەنجام و پەرەپىدانى سىستىمى ماتماتىكى
تىر و تەۋاو.

بايەخى ماتماتىك:

دەكرپت ماتماتىك بۇ ماتماتىكى پەتى(بت) و
ماتماتىكى جىبەجىكارى دابەش بىكەين، ماتماتىكى پەتى

ماتماتىك لە ژيانى رۇژانەدا

پەرچقەي: نىگار گەرمىيانى
پىسپۇرى ماتماتىك



که پشت دمه‌ستن به
داهینانه‌کانیان.

زانسته‌کانی
فیزیک وەك زۆربەى
لقەكەكانى دیکەى زانست
نمونه‌ى گەردونزانی و کیمیا،

تا ئاستیکی زۆر پشت به ماتماتیک
دمه‌ستت، هه‌روه‌ها زانسته‌ مرۆڤایه‌تیه‌کان وەك
ئابوری و سایکۆلۆژی سۆسیۆلۆژی تا ئاستیکی زۆر پشت
به ئاماره‌کان و جۆره‌کانی دیکەى ماتماتیک، دمه‌ستن، بۆ
نمونه ئابوریناس کۆمپیوتەر به‌کارده‌ییت له‌ دیزاینکردنی
ماتماتیکانه‌ی سیستمه‌کانی ئابوریدا.

ئهم نمونه کۆمپیوتەرینه‌ش کۆمه‌لیک له‌ شیوازی
ماتماتیکی تایبه‌تی به‌کارده‌ییت بۆ زانیی ئاستی ئه‌و
کارپه‌رییه‌ی که له‌وانه‌یه‌ گۆران له‌ به‌شیکی ئابوریدا
دروست بکات.

له‌بوارى پيشه‌سازیدا ماتماتیک یارمه‌تى
دیزاینکردن و په‌ره‌پێدان و تاقیکردنه‌وه‌ی ئاستی باشی
به‌ره‌مه‌کان و په‌روه‌ی پيشه‌سازى و دروست کردن،
ده‌دات، ماتماتیک له‌ زۆربه‌ی بواره‌کانی پيشه‌سازیدا،
پيوسته، بۆ نمونه له‌ دیزاینکردنی پرد و بیناو به‌نداو
ریگای خیرا و دهربه‌ند و زۆریک له‌ پرۆژه‌کانی بواری
بناسازی و ئه‌ندازیارییدا.

له‌ بازرگانیدا ماتماتیک به‌کارده‌یت له‌و مامه‌لانه‌ی
په‌یوه‌ندیان به‌ فرۆشتن و کرپنه‌وه‌ هه‌یه، بۆ نمونه
بایه‌خى هه‌یه له‌ پاراستنی تۆمارگه‌ی مامه‌له‌و ئاستی
به‌ش و پشکه‌کان و سه‌عاته‌کانی کارى فه‌رمانبه‌ران و
مووچه‌کانیاندا، هه‌روه‌ها ئه‌و که‌سانه‌ی مامه‌له‌ له‌گه‌ڵ
بانکه‌کاندا ده‌کهن ماتماتیک به‌کارده‌ییت له‌کاتی دانان
و وەرگرتن و ئالۆگۆپرکردنی پاره‌و سامانه‌کانیاندا، وێرای
ئهو‌ى ماتماتیک یارمه‌تى کۆمپانیاکانی دلنه‌وايى ده‌دات له
حیسابکردنی ریزه‌ی ترسناکی و حیسابی باج دا.

سه‌رچاوه‌:

www.mawoah.net

بایه‌خ به‌ په‌ره‌پێدانى زانیاریه‌یه‌کانى ماتماتیک ده‌دات بۆ
خۆی بێگۆپێدان به‌ دهره‌یانی ئه‌نجامه‌کان به‌شیوه‌یه‌کی
هه‌نوکه‌یی و خیرا، بۆ نمونه زانیه‌ک له‌وانه‌یه‌ دونیایه‌کی
خه‌یالی دابه‌ییت که هه‌موو شتێک تیایدا جاوه‌نى دووری
دیکه‌ بێت به‌دەر له‌ درێژی و پانی و به‌رزى.

هه‌رچى ماتماتیکى جېبه‌جیکاریه‌ بایه‌خ به
په‌ره‌پێدانى ئه‌و شیوازه‌ی ماتماتیک ده‌دات که له
زانست و بواره‌کانی دیکه‌دا به‌کارده‌ییت. سنور له‌نیوان
ماتیکى په‌تى و ماتماتیکى جېبه‌جیکارى روون و ئاشکرا
نییه، زۆر کات دهبینیت ماتماتیکى جېبه‌جیکارى ئه‌و
بیروکانه‌ جېبه‌جى ده‌کات که له‌ ماتماتیکى په‌تیدا هاتوون،
یان بیروکانه‌کانى ماتماتیکى جېبه‌جیکارى ده‌شیت به‌ره‌و
توێژینه‌وه‌مان ببات له‌ ماتماتیکى په‌تیدا.

به‌نزیکى هه‌موو بواریک له‌ ژيانماندا ماتماتیک
کاریتیده‌کات، هه‌روه‌ها ماتماتیک رۆلى سه‌ره‌کى گێراوه‌ له
پیشکه‌وتنى میکانیزمى نوێ له‌ژيانى رۆژانه‌دا، بۆ نمونه
وه‌ك ئامراز و ته‌کنیک و سه‌رچاوه‌کانى ووزه‌ که له‌ ژيان و
کارکردنمانى زیاتر ئاسان کردووه‌.

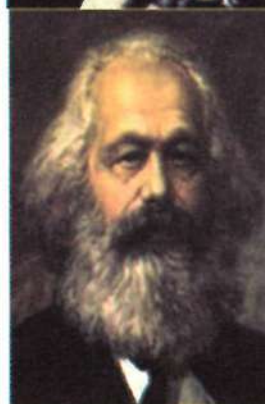
ماتماتیک ده‌چێته‌ ناو ورده‌کاریه‌ سادەو ئالۆزه‌کانی
ژيانى رۆژانه‌ماندا، بۆ نه‌=مونه به‌هۆى ماتماتیکه‌وه
ده‌توانین سه‌یرى کاتژمێر بکه‌ین و بزانیین سه‌عات
چه‌نده، یان له‌کاتی شت کرپن و فرۆشتن. جگه‌ له‌م کاره
سادانه‌ش ماتماتیک ده‌چێته‌ زۆر کارى ئالۆزی ژيانمانه‌وه،
وه‌ك ریکخستنى بودجه‌ی مال یان تاوتویکردنى ده‌فته‌رى
شیک(ده‌فته‌رى پاره‌). وێرای به‌کاره‌یانی ماتماتیک له
بواره‌کانی چیشته‌خانه‌و باخدارى و شوڤیری و درومان و
چالاکیه‌ گشتیه‌یه‌کانی دیکه، هه‌روه‌ها رۆلى گه‌وره‌ ده‌گێریت
له‌ زۆریک له‌ ئاره‌زوو یاریه‌ و مرزشیه‌کاندا.

به‌نزیکى ماتماتیک له‌زۆربه‌ی بواره‌کانى زانست و
لیکۆلینه‌وه‌ زانسته‌یه‌کاندا رۆلى گرنگ دهبینیت، چونکه
یارمه‌تى زاناکان ده‌دات بۆ دیزاینکردنى تاقیکردنه‌وه‌کانیان
و شیکردنه‌وه‌ی زانیاریه‌یه‌کان. هه‌روه‌ها زاناکان شیواز
و یاساكانى ماتماتیک به‌کارده‌ییت بۆ روونکردنه‌وه‌ی
داهینانه‌کانیان به‌شیوه‌یه‌کی ورد و راست، هه‌روه‌ها ماتماتیک
یارمه‌تى زاناکان ده‌دات بۆ خستنه‌ رووى ئه‌و پیشبینانه‌ی

فەلسەفە

چىيە؟

ھادى مەخمەدى



فەلسەفە چىيە؟ يەكەم
بەنەماكانى فەلسەفە كەي و چۆن پەيدا
بوو؟ جىياۋزى فەلسەفە لە گەل زانست
لە چى دايە؟

- زاراۋى فەلسەفە لە
دوو وشەي يۇنانى philo بە ماناي
خۆشويستىن Sophia بە ماناي
زانست پىكھاتوو، كەوابوو چەمكى
فەلسەفە يانى خۆشويستىنى زانست،
يان لايەنگرى و گرنگيدان بە زانست
و زانيارى.

لەو كاتەو كە مەروۇف تەوانى لە
سەر دوو پىي رابووستى و دەستەكانى
بۆ كار كردن تەرخان بىكات و ھاۋكات
لە گەل دەستەكانى مېشكى بىخاتەكار و
بىر بىكاتەو، دىنپايەك گومان و پىرسىياري
بۆ دروست بوو: مەروۇف چىيە، يان كىيە؟
لە كۆيۈە ھاۋو، بۆ كۆي دەچى؟ جىيان
چىيە؟ چۆن خولقاۋە؟ كى خولقاندىۋو؟
بە راي ھىگل مەروۇف لە سەر تەۋە تا
سەردەمى مۇدىرن 3 قۇناغى گرنگ و
سەرەكى تىپپەراندوۋە: 1) سەردەمى
ئەفسانە: لەم سەردەمەدا بۆۋەي
كە ھىشتا ھىز و تەۋاناي ئەندىشە و
بىر كىرەنەۋەي مەروۇف كز و لاۋزە و
ناتەۋانەيت جۋابى زۆرىيە پىرسىياريەكان
بەداتەۋە، يان كىشەكانى چارەسەر
بىكات، بە ناچار ھانا بۆ خەيالات
دەبات و دىنپايەك ئەفسانە و نەزىلە
ھەلدەبەستى كە لەۋاندا بەشىۋەي
مەۋجىزە و نانا سايى و لە خەيال دا
كىشەكان چارەسەر دەرگىن. بۆ ۋېنە
ھۆكەرى بروسكە و ھەۋرەترىشكەي
لە گەل تەۋەرە بوۋنى ھالان درەخت
پىۋەند داۋە و ئىدى لەمە بەدوا

ئەو درەختى كىردۈۋە بە پەرسىگە خۇ. پان گوتوۋپانە،
 «زەمى لەسەر شاخى گاپەك راۋىستاۋە، گاكە لەسەر ماسىيەك
 راۋىستاۋە و ماسىيەكەش لە نىۋ دەريا داپە»، نىتر روون
 نەكرامتەۋە ئەى دەرياگە لە كوئى داپە... (2) سەردەمى دىن:
 لەم سەردەمەدا ئەقلى مرۇف بەشىنەيى ئەفسانەكان بەجى
 دىلى و دىن و مەزھەب دەخولقۇنىت، يانى مرۇف بەم ئاكامە
 دەكات كە ھىزىكى مەتافىزىكى ھەموو دىنيا و بوۋنەۋەرانى
 خولقانۋەۋە و رېۋىنى و رېبەرىيان دەكات. خالىكى گىرنگ،
 پېۋىستە ئەم راستىيە بىزانىن كە ھەموو دىنەكان، بە ئاپبەت
 سى دىنى گەۋرەي پەھودىت، مەسىھىت و ئىسلام لە
 سەردەمى كۆپلەدارى دا سەريان ھەلداۋە و ئەمەش ئەو
 گومانەمان لا دروست دەكات كە ھۆكارى چىنايەتى و زەخت
 و چەۋسانەۋى بەرھراۋان لە پېكەتلى دىنەكان دا دەۋرى
 كاريگەرى ھەبوۋە، بەپىنى لۆزىكى دىن مرۇف دەپىت بېروا بە
 بىنەما دىنىيەكان بىكات، نابىت توۋشى شك و گومان بىت و بىر
 يىكەتەۋە، بىرگىرەنەۋە قەدەمغەيە و دىن ۋەلى ھەموو پەرسىار
 و كېشەكانى داۋەتەۋە. لە كىتەبەكان دا دەپىنىن كە كۆپلەكان
 تەنەنەت خاۋەن گىيان و ژيانى خۇيانىش نەبوۋن و ناچارن
 بوۋن ھەموو تەمەنىيان بۇ كارى سەخت و تاقەت پېروۋكىن
 تەرخان بىكەن، سەرنەجام كۆپلەكان لەم ژىنە ۋەرز دەپن و
 خەرىكەن پەرنامەي شۇرەش داپېرېژن، لەم كاتەدا تېۋىرسازانى
 چىنى دەسەلاتدار دىن دەخولقۇنن و دەلىن، ژيانى ئەم دىنپايە
 كورتە و زوۋ تەۋاۋ دەپىت بەلام لە پاش مەرگ دىنپايەكى دىكە
 ھەيە كە ئەبەدى و تەھەتايە، ئىۋە نەكەر لە ئاست زەخت
 و دىۋارى ئەم دىنپايە خۇراگىر، لە دىنپاي دىكە دا دەپۋنە
 بەھەشت، بەمچۆرە تا رادىيەك مەبەستى خۇيان دەپىكەن و
 دىسان لە ۋەھم و خەيال دا ۋەلى ھەندى لە پەرسىارەكان
 دەمەنەۋە و كۆپلەكان رازى دەكەن. ۋەك دەپىنىن لە دىۋى
 سىستىمى كۆپلەدارى نىتر ھىچ دىنىكى گەۋرە نەخولقاۋە،
 ھەرومەھا كۆنەنەناسان ئەم راستىيەيان سەلمانۋەۋە كە لە
 سەردەمى كۆمۋىنى سەرمەتايى دا ھىچ ئاسمەۋارىك لە مەركەۋەت
 و كلىسا و پەرسىگە نەدۇزراۋەتەۋە. (3) سەردەمى ئەقلى
 قەلەسەقە: بېگومان دەزانىن كە يەكەم تۆۋەكانى قەلەسەقە
 نەزىكە 2500 سال پېش ئىستا لە پۇنان چەكەرە دەكا
 و دەرسكى، دىمۇكرىتوس، ئېپىگوروس و ھراكلېتوس و

... زۇر چەمەك و بىنەماي قەلەسەقە دادەپېژن و بەشىۋە
 زانستى ۋەلى پەرسەكان دەمەنەۋە، كاتى ھراكلېتوس دەلىت:
 «ناتۋان دىۋ چار لە رۇبارىك دا مەتە بىگەين»، يەكەم
 بىنەماي لۆزىكى دىالكتىك دادەپېژىت، بەلام بە سەرهەلەدى
 سقراط و ئەقلاۋن و ئەرەستوۋ بىرى مرۇف دوۋبارە روۋ لە
 ئاپىدا و خەيال دەكا و بە لى ئاپىدالىزم دا دەشكىتەۋە، رەنگە
 تىپەپەنى 2000 سال زەمەن پېۋىست بىت تا لە مېژوۋدا
 ھىگىل سەرهەل بىدات و دىالكتىكى ھراكلېتوس بەشىۋە
 زانستى تۆكەم بىكات و كۆتاي بە دەسەلاتى 2000 سالەي
 لۆزىكى ھۇرمالى ئەرەستوۋ بىت: ھىگىل ھىرمان دەكات كە
 ھەموو پېكەتە و سىستەم و چەمەك و بەھاكان مېژوۋىن،
 يانى لە دۇخىكى مېژوۋى دىارىكارۋا سەرهەلەدەمەن و،
 لە دۇخىكى كۆنكرىتى مېژوۋى دا سەردەمىك دەژىن و
 سەرنەجام دەفەۋتېن. بەپىنى لۆزىكى دىالكتىكى ھىگىل
 تەنەنەت رۇژىك دادىت كە ھەتاۋ وزە و تىنى تەۋاۋ دەپىت
 و دلى ژيان لە تىرە دەكەۋىت. پېۋىستە بىزانىن كە پاش
 سەردەمى زېرپەن قەلەسەقە لە پۇنانى كەۋنارادا، لە سەردەمى
 رۇشنگەرى داپە كە مرۇف بە شىۋە شىگىر دىنپاي دىن و
 ۋەھم و خەيال بەجىدېلىت و مەمانە بە ئەقلى و ئەندېشەي
 خۇى دەكات: «مەن بىرەدەكەمەۋە كەۋابوۋ ھەم»، رەنگە
 بەم دېرە دىكارە قەلەسەقە رۇشنگەرى دەست پېدەكات،
 دىكارە يەكەم بىرەمەندە كە گومان لە بوۋنى ھەموو شتىك
 دەكات، يانى تەنپا كاتىك لە بوۋنى خۇى دىنپايەت كە
 دەزانىت ئەو خاۋەن ئەقلى و ھىزى بىرگىرەنەۋە، كەۋابوۋ
 ئەو بوۋنى ھەيە. لەم بابەتەۋە كات زۇر ھەنگاۋى جدى
 تىرە ھەلگىرەۋە، كات لە ۋەلى بەنەۋەتلىكى "رۇشنگەرى
 چىە" دا دەلىت: «رۇشنگەرى يانى دەريازىۋىنى مرۇف لە
 پېنەگەشتوۋى و لاۋازى خۇى. پېنەگەشتوۋى يانى ئەۋە
 كە مرۇف نەتۋان ئەقلى ۋەلى ۋەلى خۇى بەكارىيىن و رىكىنى
 خۇى بە كەسىكى تىرەپىر. ئەم پېنەگەشتوۋىيە خەتاي
 مرۇف خۇيەتى، چوۋنەكە ھۆكارى ئەم شتە لاۋازى ئەقلى ۋەلى
 نىيە. بەنكەۋ ھۇى ئەۋەيە كە مرۇف لە خۇى دا ھەست بە
 ئىرادە و بوۋىرە ئاكا و رىكىنى خۇى بە ئەۋەيە دەپىر. دىلېر
 بە و ئەقلى خۇت بەكار بىنە ئەۋەيە درۋشى رۇشنگەرى».
 كات دەلىت دەپى ھەموو شتىك، ھەموو چەمەك و بەھاكان

چاڭ و خراب و پاڭ و بېس به تەرازوۋى ئەمەل بىر خېتىدى
و ئەمەلى ئەمەل ئەمەل ناتەبا بېت رەت بىكرېتەمە.

و ەك دىزانىن مەۋە بۇ ئەمەلى ۋەلى بىر سىيارەكانى
بىدالەمە، بۇ ئەمەلى لە دىنەى سىخناخى ترس و خۇف و ەمە
و خەيەل رىزگارى بېت، بۇ ئەمەلى بە سەر سىروشت دا زال
بېت، بۇ ئەمەلى سامانىكى سىياسى كۆمەلەپەتلى تەبا و سازگار
بىخولقېنىت ووزە و تەوانەى مەدى و مەنەۋى خۇى بېشكۆپىت،
چەرى ئەمەلى ەلەكردوۋە و زانست و ەلەسەفەى داھىناۋە و زۇر
كەشەى پىداۋن. ئەگەر چى بە ەۋى كەشەى زانستى سىروشتى
(ەيزىك، ماتماتىك، كىمىيا، بايۇلۇژى و ...) تەوانىۋە سىروشت
رام بىكات و دەسلەتلى تەۋاۋى خۇى بىسەلېنىت، بەلام ەپشتا
بە زانستى ئىنسانى (ەلەسەفە، كۆمەلەسەى، دىروۋىناسى
و ...) ئەتەۋانۋە سىستەمىكى سىياسى كۆمەلەپەتلى سازگار
بىخولقېنىت كە نىاز و پىۋىستىيەكانى كۆمەلى مەۋەى دابىن
بىكات. ئەلەپەت لەم بابەتەۋە زۇر ەلەگاۋى گرنگ ەلەنگىراۋن،
بۇ ەپەت لە زۇر ۋەلى رۇۋاۋا مەۋە بە ئازادى و رۇشنگەرى
كەپشتەۋە، كۆمەلى مەدەنى پىكەپناۋە، زۇر كېشەى ەك
ەمەرى، بىكارى، سىكىس و... چارەسەر كىردوۋە. بەلام
ەك دىزانىن و لۇژىكى دىپالكتىك ەپىرى كىردوۋىن، ناكۇكى
تۇخەمىكى سەرمكى رىان بىكىدېنىت، تا كاتى رىان ەبېت،
كېشە و ناكۇكىش ەمە دىبېت، ئەلەپەت مەۋە دىتەۋانىت بە
ئەمەرى ئەمەل و زانست كېشە و ناكۇكىيەكان كەم بىكاتەۋە،
بەلام تەۋانى بۇ ەمەپە بىانسېرېتەۋە، بە ۋەلى ەرۇپە و
بە ۋەلى ماركوۋە، دوۋ غەرىزەى ئىروس (ەپىزى عشق و
رىان) و تەناتەۋوس (ەپىزى مەرگ و روخان) لە گەۋەەرى رىان
و لە سىروشتى مەۋە دان، رەنگە مەۋە بىتەۋانىت ەمەرىمى
دەسلەتلى تەناتەۋوس كەم بىكاتەۋە، بەلام تەۋانىت بە تەۋاۋى
بىسېرېتەۋە.

ەك دىبىنەن لە پاش چاخى رۇشنگەرى كاتىك
مەۋە بە ۋەلى ئەمەل و ئەندېشە بارودۇخى خۇى و
تۇناغەكانى مەۋە و كۆمەلەگە رافە دىكات، مەنە بە ئەمەلى
خۇى دىكا و لە سەردەمى كۆپەتلى و پىنەگەپشتەۋى و ترس
و سام رىزگار دىبېت، پانى بەم ئاكامە دىكات كە ئەمە ەپىزە
ەمەۋە كە ەمەۋە پىكەتەكان دەخولقېنىت و دىروخىنىت،
كە مەۋە و كۆمەلەگە و كۆلتور و ەنەر و... دەخولقېنىت

تەنەى ۋە و تەۋانى مەۋەگەنە و بەس.

لەمەرى چىۋاۋى زانست و ەلەسەفە، ئەگەر مەبەست
لە زانست، زانستى سىروشتى (ەپىزىك، ماتماتىك، كىمىيا و
بايۇلۇژى) بېت و مەبەست لە ەلەسەفەش، زانستى ئىنسانى
(كۆمەلەسەى، دىروۋىناسى، كۆلتور و مەۋە و ...) بېت، رەنگە
بەكەم چىۋاۋى ئەمە داپە كە لە ەمەۋە دىنەى بۇچوۋەكان
لەمەرى زانستى سىروشتى ەك پەكن، بۇ ئەمەلە لە ماتماتىك
دا لە ەمەۋە دىنەى 2+2=4، پان بە ۋەلى ئوسىيەن گۆلەمەن ئاۋ
لە ەمەۋە دىنەى لە 100 پەلە گەرمادا دىكۆپىت و دىبېتە ەلەم،
بەلام لەمەرى زانستى ئىنسانى ۋا نىيە، بۇچوۋى خەللى چىن
و روسىا و ئەۋروپا لەمەرى چەمكى دىمەكسى تەۋاۋە چىۋاۋە.
ەروەدا لە زانستى سىروشتى دا داۋەرى بەھابى و داۋەرى
بابەتلى ئىك چىۋاۋان، بەلام لە زانستى ئىنسانى دا ئىكئالەۋن،
بۇ ۋەپە كاتىك كەسەكى كىمەپان لەمەرى مادەپەك تۇرپەنەۋە
دىكاتە دۇخى دىروۋىنى و زەپىنى ئەمەلەگەل دۇخى ئەمە مادەپە
تەۋاۋە چىۋاۋە، ئەمە مادەپە خاۋەن وشىارى و ئىرادە نىيە و
تەۋانىت بىرپار بىدات و داۋەرى بىكات، بەلام كاتىك كەسەكى
سۇسپۇلۇژىست دۇخى ئىستەى كۆمەلەگەى خۇى شۇفە دىكات،
خۇى ەۋاكات ەمە سۇرە و ەمە ئۇپەرى تۇرپەنەۋەكەپە، پانى
لەمەرى داۋەرى ەمەپنى و زەپىنى ئىكئالەۋن. ەروەدا لە كاتى
تۇرپەنەۋەى زانستى سىروشتى دا بابەتلى تۇرپەنەۋە وشىار
نىيە و لە دۇخىكى نەگۇر داپە، بەلام لە زانستى مەۋەى
دا ئۇپەرى، پان بابەتلى تۇرپەنەۋە، خاۋەن وشىارىيە، رەنگە لە
ئاكەۋە بىروپاى بگۇرەپەت و بىرپارىكى ئاساسى بىدات كە بۇ
كەسى سۇسپۇلۇژىست پان سايكۇلۇژىست پىشېپىنى نەگىرەت،
ەمە ئەمەش زانستى ئىنسانى لە زانستى سىروشتى ئالۇزەر و
دۇۋارەر دىكات.

ئەپە مەۋە زىاتەر پىۋىستى بە ەلەسەفە ەپە پان زانست؟

- ەلەسەفە و زانست ەمە دوۋ بۇ رىانى مەۋە
پىۋىستەن و ەمە دوۋە پەكتەر ساغ دەگەنەۋە. بۇ ۋەپە ئەمە كارانە
كە نىۋەتۇن و كۆپىرنىك لە بىۋارى ەپىزىك دا بە ئەنەپامپان
گەپانە، ەمە دىرەمەپىكى رەخسانە كە بەچارىك كۆسەۋلۇژى
بەتەمەپوس رەت بىكرېتەۋە، ئەمەش بىۋە بە ەۋى لاۋازى
لۇژىكى قۇرمال ئەرەستەۋى و سىستەمى ئەخلاقى مەسەپە،
دۋارەر زەمەپەى بۇ كەشەى ەلەسەفەى رۇشنگەرى و پىكەتەنى

سىستېمى ھەلسەھى كانت و ھېگل و ... ھەموار كرد. يان تۇژىنەھە و دۇژىنەھەكانى چارلز داروین لەمەر گەشەى رەگەزى مەمىوون و بوونى بە مرۇف، ۋەھا دەرھەتەكى بۇ مارگس رەخساند كە شىلگىرەنە بىنەماكانى ماترىيالىزمى دىيالىكتىك دابىرېژىت. ھەرۋەھا لەمەر كارگردى ھەلسەھەش دەتوانىن بىلەن ئەندىشەكانى رۇسو، فۇلتىر و مۇنتىسكىۋ ھەم لە شۇرشى مەزنى ھەرانسا و ھەم لە پىكھاتنى بىماننامەى مافى مرۇف و ھەم لە دروست بوونى دەولەتى مۇدىرنى دېموكراتىك دا دەورى سەرمەكەيان ھەبوو. ۋەك دەزانىن شۇرشى مەزنى ھەرانسا يەكەم شۇرشى دېموكراتىك بوو كە بە روخاندنى سىستېمى كۇنى دىكتاتورى، سەرما لە ھەرانسا و پاشان لە ئەوروپا و دواتر لە ھەموو دنيا زەمىنەى ئازادى و دېموكراسى و پىكھاتنى كۆمەلى مەدەنى و دەولەتى مۇدىرنى رەخساند. لە كەش و ھەولەكى ئازاد و دېموكراتىك دا مرۇف دەتوانى ئازادانە كار و خەبات و تۇژىنەھە بىكات و ھەموو وزە و تەواناكانى خۇى بېشكۆيىت.

ۋەك دەزانىن ئەھۋى مرۇف لە ئازەل جيا دەكاتەھە، تېرپامان و بىرگەندەھە، مرۇف گياندارىكە بە بى ئامانچ، بە بى ناسنامە و بە بى مەعنا ناتوانى بىرى، لەم نىۋەش دا ئەو شتە كە مانا بە ژيانى مرۇف دىمەخەش و ناسنامەى بۇ دەخولقۇنى و بەرەو ئاماج دىمەيات، ئەھل و تېرپامان و ئەندىشەھە، مرۇف بە ھىزى ئەھل و بىرگەندەھە مېتۇدى شىكارى و سىستېمى ھەلسەھى دەخولقۇنىت، ھەتا تىۋرى و بەرنامە دابىرېژى و ئامانجەكانى بېجەسپىنىت.

سىستېمى ھەلسەھى ئادام سەمىت و دىمەقەد رىكاردۇ لە مۇدىلى بورژوازى لىبرال و بازارى ئازاد دا خۇى دىمەيىتەھە، كە ئەگەر بە چەند مەكانىزىمىكى كۈنچاۋ كۈنترۆل نەكرىت، دىنەيەك ئاكامى چەوت و نەگەتىفى لىدەكەھەتەھە. ھەرۋەھا سىستېمى قەرى ھېگل و مارگس لە مۇدىلى سۇسپالىزمى دېموكراتىكى ۋەلاتانى سەكاندىناۋى دا خۇى دىمەيىتەھە كە زۇرەك لە كىشەكانى مرۇفى ئەو ۋەلاتانەى چارەسەر كەدوۋە و بەشەنەھى بەرەو سەركەوتنى زىاتر دەپرات.

ئەركى ھەلسەھە لە ژيانى نوبدا چىيە؟

- ئەمەق دەسەلاتى جىھانداگرى سەرمەيە بە راپەل و تۇرەكانى تېكەنۇلۇژى ئىنترنېت و ئەلەكترۇنىك سەرتاسەرى

كۆى زەھى ئەنىۋەتەھە و سات بە سات، بە شەپۇل و سىگنالى مېدىيەكان، ھەرھەنگى نەزەم و گەندەلى بازارى ئازادى بورژوازى دەرخواردى مېشكى مرۇف دەدات. ۋەك دەزانىن لە سىستېمى سەرمەيەدارى دا ھەموو بەھا بەرز و ئىنسانىيەكان دەمەرن و بەھەى نەزەم و رېژەمى پارە جىگەيان دەگىرەتەھە، دەسەلاتى تەكرەھەندى سەرمەيە، تەنەيا پارە و بەھا چەندىيەكان دەناسىت. بەھۇى بەرەھەمەنەنى بى سەروپەرە و بە لىشاۋى كالاكان، بە مەبەستى زىدەكردنى سەرمەيە و زىدەمەيى، ئەك دابىنەكردنى پىۋىستىيەكانى مرۇف، بەھۇى رەگەبەرايەتى كۆپرى تەكەكان بۇ كۆكردنەھەى زىدەتەرى پارە، سەرمەيەدارى يەكەم سىستېمىكە كە تەنەت جىنى دەسەلاتدارىش توۋشى لەخۇنامۇيى دەكاۋ و بوارى ھەرھەنگ و ھەنەر كاۋل دەكات. لە سىستېمەكانى پىشۋودا جىنى زال كە ئەروۋى سەروەت و سامانەھە دابىن كراۋە، ھەموو وزە و تەوانى خۇى بۇ گەشەپىدان بە ھەرھەنگ و ھەنەر تەرخان دەكات. بەلام بورژوازى جىنى دەسەلاتدار بەخەستى چاۋچەك دەكات، بەجۇرەك كە بەھۋولى يەخسەرى كىشە و رەگەبەرايەتى بازار دەبىت و بە تەواۋى لە دىنەى ھەرھەنگ و بەھا بەرزەكان دادەبىرېت، كەۋابوۋە بەم ئاكەمە دەگەين كە سىستېمى بورژوازى بەھۋولى دىنەى ھەرھەنگ و ئەندىشە ۋەيران دەكات، تەنەت كرىكاران كە جىنى پىشەنگى كۆمەلى بورژوازى پىكەپەن، بەھۇى دەسەلاتى خەتەى كۆلتورى نەزەمى سەرمەيەدارى توۋشى دىاردەى ھەرە ئالۇزى شەناساى (reification) دەپ، يانى پىكھاتەى ئەندىشە و جىھانبىنىيان بەجۇرەك ھەتەس دەبىت و دەپەستى، كە ئىمەكانى ھىچ جۇرە كۆرەنەك لە دىنەى ەمەنى و زەمىنى دا بەدى ناكىت. بە پىى تۇژىنەھەى نادۇرەق و ھوركەپەمىر، دەسەلاتى تەكرەھەندى بورژوازى لە رىگەى مېدىيەكانىيەھە، بەرەدەوام ھەرھەنگى نەزەمى و سىستېمى نەزەمەكان سەرمەيەدارى بەرەمە دىنەتەھە و رىگە نادەت كۆمەلگە وشىار بېيەتەھە و ھەلومەرجى خۇى بىناسىت. يان بە ۋەى فرۇم و ماركوزە، دەسەلاتى تەكرەھەندى سەرمەيە، مۇدىلىك لە مرۇف دەخولقۇنى، كە دەكرى بە (mass man) يان مرۇفەمىگەل پىناسە بىكرىت، مرۇفەك كە نە ھەستى ماۋە، نە نەست، نە ID ماۋە نە Ego. مرۇفەك كە لە ھەست و وشىارى بېۋەرە و چەپۇكان و شەپۇلانى بازارەكانى

سەرمايە، ھەردەم بەرمۇ ئاھارنىڭ توورى دەدات.

لە ۋەھا دۇخنىڭ دا بۇ ئەۋەى مەۋفە بىتۈننىڭ ئىپادىسى
ئازەلى تىبەرىيىنىڭ و ناسنامە و مەۋفەلىنى خۇى بىدۇرئەۋە،
بۇ ئەۋەى جارىيەت كۆلتۈر و چەمەك و ماناكانى ھەلسەۋەى
رۇشنىڭەرى و ھىۋەمانىزىم بىزئەنئەۋە، بۇ ئەۋەى بىتۈننىڭ
دىنپەيەك بىخولقۇنىنىڭ كە شىۋاى مەۋفە بىت، پىۋىستى ھەتەى
بە ھەلسەۋە و ئەندىشەى قوۋل و ھەمەلەيەنە ھەيە، پىۋىستى
بە شۇرش و ئالوگۇرۇى ھەرى كۆلتۈرى ھەيە، ۋەك ھىگىل
دەلى، كارى تىۋىرىك لە كارى پىراتىكى گىرگىزە، چۈنكە كاتى
لە دىنپەى ئەندىشە دا شۇرش بىكرىت، دىكرىت دىنپەى ۋاقىش
بىگۇرەرىت.

لەم نىۋەدا كەلى كورد ۋەك ئەتەۋەيەكى بىندەست و
چەۋسەۋە، زىاتەر لە ھەمەۋە كەلەنى دىنپەىستى بە تىۋىرى
و ئەندىشە و چەمەك و مەۋفەلىنى ھەلسەۋە و نەرىتى
دەۋەلەمەندى بىزلى رۇشنىڭەرى رۇۋاۋا ھەيە. بىگۇمان ئەگەر
تاكى كورد لە بىۋارى ئەندىشە دا بە رۇشنىڭەرى بىگات، ئەۋجار
ئاستى وشىۋارى ئەتەۋەيەكى كەلى كورد بە لوتكەى خۇى دەمەك،
ئەتەۋەيەكىش كە خاۋەن وشىۋارى شىۋا(consience
possible) بىت، ۋەزە و تەۋەلىنى خۇى دىنپەىستى و ۋەك
قەلەيەكى تۈكەمە و لەشكان نەھەتەۋە لە ئاست سەتەمكارانى
نىۋەخۇى و دۆرەنكارى داگىرگەران دەۋەستىت و مەۋەلىنى
خۇى دەستىننىت.

ۋىۋارى شىۋا بە چ مانا بەكە، تىۋە چۆن پىنەسى

دەكەن!

- رىشەى چەمەكى وشىۋارى شىۋا(consience
possible) دىگەرئەۋە بۇ مەركەس و ھىگىل و كەنت، بۇ
ۋىنە كاتىك كەنت باسى «شەت لە خۇى دا» دەمەك مەبەستى
ھەكتى ناۋىشە، بەلام كاتىك باسى «شەت بۇ مەن» دەمەك،
مەبەستى سۆزە و ھەكارى وشىۋارە. ھىگىل بە جۇرئەكى تە ئەم
دوۋ چەمەكە باس دەمەك، «ۋىۋارى لە خۇى دا» و «ۋىۋارى بۇ
خۇى»، دەتەۋەن مەبەستى ھىگىل لەمەپ چەمەكى يەكەم بە
ئەتەۋەيەك بىزانىن كە ھىشتا بارۋەخۇى خۇى ئەنەسىۋە و بە
ۋىۋارى ئەگەشەتەۋە، بەلام چەمەكى دوۋەم لەمەپ ئەتەۋەيەك
بەكار دىكرىت كە وشىۋار بۆتەۋە، ھەلۋەمەرى جى خۇى نەسىۋە
و بە ۋەلى ھىگىل بىزلى رۇخى جىھەنى رىبەراپەتى دەمەك.
مەركەس لەجىپەنى ئەم چەمەكە دوۋ زارۋەى «ۋىۋارى دىۋىنە»
و «ۋىۋارى رەستەۋىنە» دىنپەىستى و زىاتەر وشىۋارى جىپەپەتى

چىنە كۆمەلەيتىيەمەن پىنەسە دەمەك، مەركەس «ۋىۋارى
دىۋىنە» لەمەپ چىنپەىك بەكار دىمەك كە دۇخى خۇى ئەنەسىۋە
و نەستەنگەكانى زىپەنى رۇۋانە بەخسەرى كىرۋە و دىۋا و بى
ئەۋەى، بەلام «ۋىۋارى رەستەۋىنە» لەمەپ چىنپەىكى وشىۋار و
شۇرەشگىر بەكار دىمەك كە ئامانچى پىراتىك و وشىۋارى ئەۋ،
پىكەتەى تىكرەى كۆمەلەگە دەخولقۇنىنىڭ سەمەنچەم، پىۋەندى
مەۋفەلىنى ئەگەل خۇپان و پىۋەندى مەۋفەلىنى ئەگەل سەۋەت
دىۋارى دەمەك. جۇرچ لوكاچ چەمەكى يەكەم ۋەك خۇى بەكار
دىنپەىستى، بەلام لەجىپەنى چەمەكى دوۋەم «ۋىۋارى شىۋا» بەكار
دىنپەىستى و بەمەۋە پىنەسى دەمەك، «بەزەتەن ئاستى وشىۋارى
چىنپەىن گروۋپىكى كۆمەلەيتى لەمەپ ھەلۋەمەرى جى مەۋەپەى،
ئەۋەرىسى سىياسى و كۆمەلەيتى خۇى، كە وشىۋارى ئەۋ نەۋەتەن
لەۋ نەستە سەرتەر بەچە». لوسىمەن كۆلەمەن ئەم چەمەكە قوۋل
و بەرىن دەمەكەۋە و پىشان دەمەك كە ۋەھا چەمەكى زۇرئەنى
ۋىۋارى شىۋاى چىنپەىن گروۋپىكى كۆمەلەيتى پىكەتەنى. بە
پەى كۆلەمەن لە كاتى چەمەك دا وشىۋارى ئەتەۋەيەكى، لە كاتى
شۇرش (revolution)) دا، وشىۋارى جىپەپەتى بە بەزەتەن
ئاستى خۇى دەمەك.

كۆلەمەن لە بىۋارى كۆمەلەنەسى، ھەنەر و جەۋەنەسى
دا چەمەكى وشىۋارى شىۋا ۋەك چەمەكى گىرگە و نەۋەتى
بەكار دىنپەىستى و دىۋەستىت، وشىۋارى شىۋا تەنپەى بەشۋەى
پۇتەنپەىل خەۋەن و خەۋەستى گروۋپىك پىشان دەمەك. پەنى
ۋىۋارى شىۋا بەشۋەى جۇرئەك مەپەل و ئىنەما دەردەكەۋەت،
نە ۋەك ھەكتىكى ئەزەۋەنى، بەجۇرئەك كە كۆمەلەنەسى دەتەۋەنى
لە رىگەى تۇرئەۋەى پىكەتەى زەپەنى ئەۋ گروۋپەۋە رەۋەى
بىكەت.

كۆلەمەن دەۋەسى:

1) ئەگەر جىۋەى وشىۋارى ۋەقەى گروۋپە كۆمەلەيتىيەمەن
بەدەمەن و لە مەۋەى سەردەمەكى كۆرت و تەپەت دا بە
بەزەتەن ئاستى تۈكەمەى، پەنى بە زۇرئەنى وشىۋارى شىۋاى
سازگار ئەگەل زەت و پىگەى گروۋپى كۆمەلەيتى دەمەك، بەلام
رەنگە ئەم زۇرئەنە لە ئەندىشەى ھەلسەۋەى پەن لە داھىنەنى
ھەنەرى ھەندى كەسى دەمەك دا بەشۋەى ئەزەۋەنى ۋەقەى
دەركەۋەت.

2) ئەنپە ئەۋ بەرەمەنە دا كە زۇرئەنى وشىۋارى
شىۋاى گروۋپ، پەن بە ۋەتەنگە تە، دەركەۋەنى بەزەتەن
تۈكەمەى ۋەستەكانى گروۋپ، بەشۋەى ئەزەۋەنى پىشان

دەمدەن، بەرھەممەكەنى ھەندى گرووپ كە تېكرى پېئەندى نېئون مەرقەمەكان و پېئەندى مەرقەمەكان لەگەل سەروشت ديارى دەمەن، دنيايەكى ئىجگار تۆكەمە و يەكپارچە دەخولقېن، كە لە بوارى جەمەك و لۆژىك دا سىستىمى ھەلسەقى پېكېنېن و لە بوارى ھانتېزىك دا - كاتى كە دنيايەكى ئىجگار تۆكەمە دىھارېن، شاكارى ھونەرى دەخولقېن»

ئەمگەر ئەم جەمەكانە لەمەر دۆخى ئىستاي گەل كورد وەك نەتەھەمەكى بىندەست بەكار بېنېن، دەبىنېن لە زۆر شوئى كوردستان، كورد تەوانىوئە ئاستى وشيارى درۆينە تېپەرېنېت و بەرمە وشيارى شياو بېرەت. بەتايبەت لە دەقەرى شارە گەورەكان. ئەلبەت دەبىت بزانېن كە گەشەكردنى وشيارى نەتەھەمەك لەگەل پەرۆسە دېمەكراسى و مۆدېرنىزاسىيۇن و، بەتايبەت ئەگەل پېكەتەنى چىنى ناوچەست و پەرسەندى سەنەمەلى چاپ و بازوكرەنەمە بە زمانى خۇمالى و، دروست بوونى مېدىيى ھاويەش پېئەندى ھوونى ھەمە. بە وەتى بىنېيەكت ئەندىرەسۇن كاتېك چىن و توئىزەكانى ولاتېك، يەك ھەوال و يەك بانگەواز و يەك لىكەندەمە بە زمانىكى تاقانە لە رۆژنامەيەك دا دەخولقېنەمە، پان لە مېدىيەكەمە دەبىس و دەبىن، ئەم گەرەزەمەنى پېكەتەنى ئىنتەما و ئامانچىكى گشتى نەتەھەمەلى دەرەخسىنېت.

ئەم ولاتانەى كە پەرۆسە مۆدېرنىزاسىيۇن بەنەنچام گەشەتووە و دېمەكراسى و كۆمەلى مەدەنى سەقامگەر بوو، خەباتى نەتەھەمەلى دەورى نەماوە و خەباتى چىنايەتى دەورى سەرمەكى دەگېرې، بەلام ئەم ولاتانەى كە ھېشتا پەرۆسە مۆدېرنىتە لە سەرەتاي رەوتى خۇى دا بە ھېشتا چىنەكان پېكەنەھاتوون، ھېشتا بزاڤ و وشيارى نەتەھەمەلى بالانسى ھېزەكان دەگۆرې و دەورى بىنەرمەتى دەگېرې. لە سەردەمى مۆدېرن دا ئەزمەونەكان دەريانخستووە كە بزاڤى نەتەھەمەلى و وشيارى ناسىيۇنالېيەستى ھاوگات لەگەل دوو ھاكتى تېكنولۇژى و دېمەكراسى، سى ئەستوونى سەرمەكى دەولەتى مۆدېرن پېكېنېنېت.

ئىستا لە كوردستانى باكوور كە لەچاۋ بەشەكانى دىكىمى كوردستان لەرووى سەنەمەت و پېشەسازىيەمە زياتر پېشەكەوتووە و سەنەلايتى رۆژ وەك مېدىيەكى ھاويەشى نەتەھەمەلى دەور دەبىنېت، وشيارى نەتەھەمەلى زياتر گەشەى كرىدووە، بەجۆزىك كە مەتىنگ و ئاكسىيۇنى جەماوەرى يەك ملىيۇن نەقەرى رېك دەخت. بەلام لە كوردستانى باشوور

بەھۆى گەندەلى و ھەيرانى ناوخۆىى ھۆكەمەت و ھىزىمەكان، وشيارى نەتەھەمەلى دەرگاۋە و تووشى نىسكۆ ھاتووە.

وشيارى شياۋى نەتەھەمەلى دەتوانى ھەرمەنگ و كولتوورى نەتەھەمەك بېنېتەمە و ناسنامە (identity)ى بۇ بىخولقېنېت. پان دەتوانىت نەتەھەمەك بەكانە خاۋەن دىسكۆرسى تايبەمەلى و خەباتى نەتەھەمەلى سەرىخام، ئىستا دەتوانىن لەمەر وشيارى نەتەھەمەلى كورد دوو دىسكۆرس وەك نەمۇنە ياس بەكەين؛ 1) دىسكۆرسى ھىدراالى، ئەم دىسكۆرسە زۆر بېرەى بە نەتەھەمەكى نىيە و لەمەر خولقاندن و ژيانەمەلى ناسنامەى كورد و جەمەكى نىشتەمانى كوردستان ئەمەندە شىلگىر نىيە، لە زۆر شوئى دا ھېشتا ناوچەگەمەرى و ەشەرمەگەرى دەرىنېتەمە، لەئاست دۆژمانى گەل زياتر ئىمتياز دەدات و سازش دەكات، (وشيارى درۆينە، بەتايبەت لە باشووردا). 2) دىسكۆرسى سەرىخەخۇى، ئەم دىسكۆرسە تادى زياتر گەشە دەكات و پەرمەستىنى، بېرەى ھوونى بە نەتەھەمەكى ھەمە، لەپېناۋ ژيانەنەمەلى كولتوور و ناسنامەى نەتەھەمەلى و خولقاندنى جەمەكى نىشتەمانى كوردستان، جەلى و شىلگىرە، لە باكوورەمە دەپرىكىنى و لە ئىلام و ئورستان جەمەكە دەكا و دەپرىكى. ئەم دىسكۆرسە تەمەلى و تەمەلى بە سەرىخەخۇى كوردستان رازى دەبىت؛ (وشيارى شياۋ، زياتر لە باكووردا).

ئەلبەت لە دەرىزەى رەوتى مېژوودا و لە دۆخى ناسايى دا وشيارى كۆمەلايەتى بەشەنەمەلى گەشە دەكات، بەلام لە دۆخى ناسكى سىياسى كۆمەلايەتى دا لەناكاۋ وشيارى درۆينە باز دەدات و بە ئاستى وشيارى شياۋ دەكات، ئەم كاتەمە قۇرم و پېكەتەمە كۆن تېنەمەرىنېت و قۇرماسىيۇنىكى تازە دەخولقېنېت.

Haval831@yahoo.com

بۆمبای گەردیلەیی

جەمال محەممەد ئەمین

سەربوردنیکی میژوویی یەكەم بۆمبای گەردیلەیی:

سەرەتا پێویستە ئاماژە بۆمبەکان کە ئەمە بابەتیکی زانستی رووتە و بۆ هیچ مەبەستی نەهێشتە وەک ئەوەی هەموو دروستکردنی ئەو جەگە کۆکۆرتە بەدریت بەلکو تەنها لە رووی زانستییەوە هەموو دەمەین لە مێکانیزمی ئەو جەگە کۆ کۆرتە نوێیە تیگیگەین و بزانین بنەمای زانستی کامەییە؟

پەرۆژی مانهاقن: لە پەرۆژی (2ی ئابی ساڵی 1939) و پێش دەستپێکردنی جەنگی جیهانی دووهم، زانا ئەلبیرت ئاینشتاین نوسراویک دەنیریت بۆ سەرۆکی ئەمەریکی ئەوکاتە (فرانکلین رۆزفلت)، ئاینشتاین و زاناکانی دیکە پێشتر رۆزفلتاین ئاگادار کردبوو بەو هەولانەی کە لە ئارادابوو لە لایەن نازیەکانەوە لە ئەلمانیا دەربارە لەگەڵی یورانیۆمی 235 کە بۆمبای گەردیلەیی لێ دەکەوێتەوه، پاش ئەوە بە ماوەیەکی کەم حکومەتی ئەمەریکی بە شیوەیەکی جلدی دەستپێکرد بە گاری پێویست و بۆ ئەوەش پەرۆژی مانهاقن ھاتە کایەوه، بە کورتی مەبەستی ئەو پەرۆشیە بەرھەڵدانی ئەو تۆژینەوانە بوو کە بۆ بەرھەمھێنانی بۆمبای گەردیلەیی بوو. ئالۆزترین کار کە پێویستە ئەو بواردا ئەنجامبەدریت ئەوە بوو کە دەبوابە بریکی باش لە یورانیۆم 235 بەرھەم ھێنریت تا کەرتبوونە ئاوکیەکان بەردەوام بیت، ئەو کاتانەشدا زۆر زەحمەت بوو کە ئەو جۆرە یورانیۆم بە دەستبھێنریت، لە راستیدا پێشتر لە یورانیۆمی خاوی دەرھێنراو لە سروشتەوه بۆ کانتزای یورانیۆم (500 بۆ 1) و لەوەش خراپتر ئەو کانتزای یورانیۆمی دەستدەکەوێت زیاد لە (99%) ی یورانیۆمی 238 کە هیچ سوودێکی نابێت ئەو بوارانەدا، لایەنێکی دیکە گرنگ ئەوەیە کە یورانیۆمی 238 و 235 لە رووی پێکھاتە کیمیایانەوه وەک یەك وان و بە ئاسانی نێك جیا ناکرێنەوه ھەروەك ئەوەی چۆن زەحمەتە گیراوی سوکەرۆز لە گیراوی گلوکۆز جیا بکریتەوه و هیچ رێگایەکی کیمیایی وانێ بە ئەو مەبەستە. رێگای مێکانیکی باشترین رێگایە بۆ جیاکردنەوهی ئەو دوو شیوە یورانیۆم، گروپێک لە زانایانی زانکۆی کۆلۆمبیا توانیان ئەو گرتە چارەسەر بکەن، بۆ ئەو مەبەستەش یەكەمەکی بە پێتکردنی یورانیۆمیان لە ناوچە (ئۆک رینگ) لە ویلايەتی (تینیسی) دروستکرد، (ئیتیش سی ئۆری) لەگەڵ کۆمەلێک زاناو یاریدەدەری دیکە توانیان بنەماکانی پێداپارێشتنی گازی (gaseous diffusion) داریژرا و (ئیرنست لۆرنس) کە داھینەری (سیکلۆتروئە) ئەو شیوازە بەکارھێنا.

لە بیرکلی چەند کردارێک ئەنجامدرا بۆ جیاکردنەوهی ئەو دوو جۆرە یورانیۆم لە رێگای موگناتیسی و رێگای دەرکردنی چەقی گازیەوه، ھاوتای یورانیۆمی 238 قورسترە و لەتبوونی بەسەردا نایەت، بەلام یورانیۆمی 235 ھاوتایەکی سوکە و کرداری لەتبوونی ناوکی بە سەردا جێبەجێدەکریت.

پاش ئەو جیاکردنەوهیە کاتی ئەوە ھات کە چۆن کرداری لەتبوونی ناوکی ئەنجریت تا بگەنە مەبەست، ئەو کاتەش نزیکە 6 سالیکی خایاند لە (1939) تا (1945) و زیاد لە (2 ملیۆن) دۆلار لەسەر پەرۆژی مانهاقن خەرجکرا، دارشتنی یاسا و رێسای تاییبەت بە بۆمبای گەردیلەیی کە بە شیوەیەکی کرداری بێھێنێنە بوون لە لایەن گەلە زانایانی ئەو سەردەمەوه پەری پێدرا و لە ئیوانیانیشدا عەقڵی گەورە (جەمی رۆبەرت ئۆبەنھایمەر) بوو کە بە باوکی پەرۆژەکە دانەنریت و بە ھاوکاری لەگەڵ گروپێک لە زانایانی دیکە ئەو سەردەمە توانیان بگەنە مەبەست!

ئەمۇ رۇژە چاۋمۇئاۋىنكاراۋە ھات كە ھەمۇو لە (لاس ئالامۇس) كۆيۈنەمۇ و ئەمۇ ھۆكۈمىيەن لەبەردەست بوو كە لە لاپەن ئەمۇ غەمقە گەورائەى ئەمۇ سەردەمەۋە دروستكاراۋو بەمۇ ھىۋايەى كۆتايى بەمۇ جەنگە نەگىسەى دوۋمى جىھانى بېنىت كە نىكەى 6 سالى خاياند ، لە رۇژى (16 تەمۈزى 1945) و لە كانژىرى (5:29:45) بەياني بە پىي كاتى ناۋجەمى ئەمۇ شۈيەن بارستەمەك لە ئاگرى سىي لە ھەۋزى چىكانانى (جىمىن) لە باكوپى نىۋ مەكسىكو بەرمۇ ئاسمان بەرزىمۇۋە ۋەك نىشانەمەك بۇ ئەۋەى كە ئەمۇ چەكە نۇيە دەجىتە جەنگەۋە .

رەنگى تەقىنەۋمەكە لە سىيەۋە گۇرا بۇ پرتەھالى و كە شىۋەى گۇيەك لە ئاگر كە بە نىكەى بە خىرايى (109) م / ج بۇ سەرمۇە دەرەمپەرى ئىنچا رەنگى دىگۇرەت بۇ سور و ئىنچا وردە وردە رەنگى نامىنىت كاتىك ئاگرەكە دەست بە ساردىۋونەۋە دەكات و ئىنچا بە شىۋەى پەلە ھەۋرىك كە لە سەرمۇەى تىكەلەمەك و لە ھەلمەكى تىر پىكىنىت لە بەرمى نىكەى (1000م)

ھەرچى خۇلىك لە ژىر ئەمۇ پەلە ھەۋرىيە بە شىۋەى پارچە شۈۋە دەرەمكەۋىت كە چالانى تىشكاۋمى ھەمىيە و رەنگى سەۋز دەمىت كە ئەۋانەش ھەمۇو لە ئەنچامى پەلە گەرمى زۇرى ئەمۇ تەقىنەۋمەۋە ۋەۋە، ئەۋەى ئەمۇ رۇژەدا روۋىدا و لە دوۋرىەكى ھىجگار زۇرمۇە زۇر سەمىر بوو بە رادىمەك كەسانىك ئەمۇ دوۋرىە زۇرمۇە دەلەن كە ئەمۇ رۇژە ئەۋان دوۋجار خۇيان دىۋە كە ھەلەتۋەۋە ئەۋەش لە ئەنچامى شەۋق و رەۋەقى زۇرى تەقىنەۋمەكە ھەتتا ئەۋە سەمىرتەر دەلەن كىچىكى نابىنا ئەمۇ رۇژەدا ئەۋە شەۋەقى دىۋە ئەمۇ دوۋرى نىكەى 193 كەم !!

لەمىيەنى چاۋدىرىكىرنى ئەۋەتەقەنەۋمەۋە گاردانەۋەى زاناگان جۇراۋ جۇر —وو، (نىزىدۇر رابى) ۋا ھەستىكىرد كە ھاۋسەنگى سەۋىت تىكچوۋىت رەگەزى مەۋىي كەۋتۋەلە پەرمەترسى، (جەى رۇبەرت ئۇبىنايمەن) بە خۇشەۋە بەرمۇ تەقىنەۋمەكە چوۋ، چۈنكە پىرۇنەكەى سەركەۋتوۋ بوو و ۋى، "مەن ئىستابوۋمەتە مەرگۋاتە تىكەمى ھەمۇۋ جىھان"، بەلەم (كىن بىنرىنگ) كە بەرپۇمىيەرى تاقىكىرنەۋمەكە پىرۇژەكە بە ئۇبىنايمەرى ۋت د ئىستا ئىمە ھەمۇۋمان بوۋىنەتە ئەۋەى سەگ !

دۋاى ئەۋەى كە زۇرىيەى زاناگان ئەنچامەكانى ئەۋە تاقىكىرنەۋمەكە دى داۋايان كىرد كە ئەمۇ دىنە گەۋرىيە نەھىلرەت ، بەلەم پاش جى پاش ئەۋەى كار لە كار تىرازا و

كەس بە گۈيى نەكىرن .

لەتېۋونى ئاۋكى ... ۋ... يەكېۋونى ئاۋكى

• Nuclear Fission/Nuclear Fusion

لەتېۋون (Fission) كە بۇمباى گەردىلەمى (B-

bomb) دەگىرئەۋە و بۇمباى جۇرى يەكېۋون (Fusion) كە

بۇمباى ھاپىدۇجىنىيە (H-bomb) .

دوۋ كىردى گىرنگ ھەن كە بەسەر پورانىيۇمى 235

دا ئەنچامەمىرەن كە ئەۋانەش لەتېۋونى ئاۋك و يەكېۋونى

ئاۋكە .

لەتېۋونى ئاۋكى بە سادىمىي بىرىتە لە كارلىكىكى

ئاۋكە كە تىيدا ئاۋك كەرت دەمىت بۇ چەند پارچەمەك كە بە

زۇرى دوۋ پارچەى ۋەك يەكەن ھاۋرى لەگەل ۋەمەك بە بىرى

100 تا چەند سەدىك مىليۇن ئەلەكتىرۇن ۋۆلت ئەۋە ۋەمەك زۇر

بە تۈندى دەرەپەرىت !

بەلەم يەكېۋونى ئاۋكى بىرىتە لە كارلىكىكى ئاۋكى

كە تىيدا ئاۋكەكانى ھاۋتا جىۋاۋەكانى ھاپىدۇجىن يەك

دەگىر بۇ پىكەنىيەنى ئاۋكى ھىليۇم و ئەۋە كىردەش بىنچىنەى

كارى بۇمباى ھاپىدۇجىنە . ئەۋە ھىزە زۇر و زەمىنەكى كە لە

بىشت بۇمباى گەردىلەمىيەۋەمە ئەۋە ھىزە زۇر گەۋرەنى كە

گەردىلەكان پىكەۋە دەبەستىت سەرجاۋە دەگىرئە، گەردىلە

دۈنىيەكى پەرە لە تەنۋەكى سەرمەتايى و لە نىۋ پىكەتەنى

گەردىلەيىدا پىرۇتۇن و نىۋتۇن ھەن كە لە نىۋ ئاۋكەدان و

بارستە ژمارەى گەردىلە پىكەنىيەن كە ئاپەتەن بە گەردىلەكانەۋە

، بەلەم ئەلەكتىرۇنەكان بە دەۋرى ئاۋكە دەسۋىنەۋە و بەرپەرسن

لە جىگىرى گەردىلەكان .

زۇرىيەى توخەمەكان لە سەۋىتدا جىگىرىيەكى

زۇرىيان ھەمىيە بۇيە زۇر زەخمەتە كە لەت بىن مەگەر بە

بۇردىمانكىرنىيان بە تەنۋەكى دىكەى ھاندەر و باشترىن و

لەبارترىن توخەمىش بۇ ئەۋە مەبەستە كانزا يان توخەى

يورانىۋەمە و بە شىۋىيەكى گىشتى ھەبارى گەردىلەكانى

يورانىۋەمە گەۋرەن بۇيە زەخمەتە ھەروا يەجىگىرى بىمىنەۋە ،

يورانىۋەمە 235 ئەۋەمە كە لىرەدا مەبەستە .

يورانىۋەمە كانزايەكى قورسە و لە ئالتۇن قورسەزە

جەگە لەۋەش، لەگەل گەۋرىيە ھەۋلەى گەردىلەكانى ژمارەى

نىۋىرۇنەكانىشى زىاتەرە لە ژمارەى پىرۇتۇنەكانى كە ئەۋەش

ۋاىكىردە كە بە ئاسانى بىتەقەتەۋە .

لە ھاۋتاكانى يورانىۋەمە يورانىۋەمە سەۋىتى بە

زۇرى ئەمۇ ھاۋتا پىكىنىت كە يەككىيان يورانىۋەمە 238 كە

92 پىرۇتۇن و 146 نىۋىرۇنى تىيە ۋاتە بارستە ژمارەكى

دەمبەتتە (92 + 146 - 238) ئەمۇ ھاۋاتايە تېگەنلە بە ھاۋاتايەكى
دى بە پۈتۈمى (6. ٪) كە جۈرى يورانيۇم 235 كە (143)
نيوترونى تايە و ئەمۇ جۈرمان گەردىلەكانى بۇ لەتبولون
لەبارن بۇيە پىتى دەۋىتتە ھاۋاتاي لەبار بۇ لەتبولون زۇر باش بۇ
بۆلمى گەردىلەكى دەست دەتات ،لەمبەر ئەۋمى نيوترونىلەكانى
يورانيۇم 238 قورسەن بۇيە نيوترونىلە بەرگەۋەتەكانىيان
دەمەنەۋە نەك دەمژن بە پىچەۋەنەۋى ھاۋاتاكە يورانيۇم 235
يورانيۇمى 238 ھىچ سودىكى ۋاى نىلە لە كارلىكە ناۋكىەكاندا
يەلەم سىزەتەكانى ۋاياتەردەۋە كە بەرگىكى پارىژمى باشمان
بۇ دروستىكات بۇ يورانيۇمى 235 كە لە دروستەردىنى بۇمبادا
ۋەك عاكسىك يان پىچەۋەنەكارلىك بۇ نيوترونىلەكان بەكار
بەيتىت ،كە ئەۋەش بۇ پارىزىلە لە روۋدانى زەنجىرە كارلىك
لە نىۋان يورانيۇمەكە و ئەمۇ قورقۇشەمەكە يورانيۇمەكە بۇ
دەگۈررىت باش شىبۋەنەۋى لە ناۋ بۆلمەكەدا .

دودات که نهو نیوترونانش ددرمچن بهرمو دمروه و له ریځای خویان بهر گهردیله دیکه بکهون لمتیان دمکهن ، نه رووی تیوریهموه دحبیت یهک گهردیله ییورانیوم لمت بکریت تا نیوترونه دمرچوکانی گهردیلهکانی دی لمت بکهون و نهو لمتببونانهشموه بهردموام نیوترونی دیکه ددرمچن نهو زنجیره لمتببونانهشم به شیوه یهک له دوی پهکی ثمننازمی رووددات و ههموو نهوانهش له ماوهی بهشیکی یهک ملیون بهشی چرکهپهکنا رووددات که مزیڼ بریش له یورانیوم تا نهو زنجیره کارلیکه لیکه ویتهموه به بارستایی شلوقی گموره (Super Critical Mass) بارستایی ماددهی پیویست بؤ نهو مېهستهشم دمکویته سمر راندی پوختی نهو ماددهی بؤ نمونه بؤ یورانیومی 235 ی پوخت پیویستمان به 50 کگم دحبیت ، بهلام له بهر نهوی نهو یورانیومه بهو پوختیه دصت ناگمویت بویه پیویسته بری ماددهی بهکار هیترلو زیاتر نیت ؟

ترشى فۆلىك

ئەم ترشى فۆلىك گىرنى زۆرى بۇ سەر دروستى گەشە كۆرپەلە لە سى دايكىدا ھەيە و ھەروھە رۆلىكى گىرنى و بەر چاۋىشى لە روخان و لە ناو بىردى ئەم مادانەدا ھەيە كە زىان بە لولەكانى خويىن دەگەيەنن، بەلام لەگەل زۆرى سودو گىرنى ئەم ترشە ھىشتا بەشىكى زۆرى خەلك بە بىرى تەواو ئەم ماددەيە وەرنەگىرن و گىرنى پى نادەن. ترشى فۆلىك لە سالى 1941 دا ناوئەلا كاتىكدا بۇ يەكەم جار ئەم ترشە لە چوار تەن گەلە سىپىناخ وەرنەگىراو ھەر بەناۋى لاتىنى فۆلىيۇم "Folium" كە بۇ وشەي گەلە بەكار دىت ناوئەلا ئەم توخمە لە بىنەپەتدا بۇ گروپى Vitamin-B دەگەپتەو و دەورى گىرنى و بىنەپەتە لە دابەش بوون و زىاد بونى خانەدا ھەيە , و ھەروھە ھەمەم كارىگەرى گىرنى ھەيە لە پىرۇسەي گەشەكەردن و گەورە بوونى جەستەدا.

كەمى ترشى فۆلىك لە لەشدا كارىگەرى خراپى ھەيە لەسەر دروست بوونى خويىن , بەتايىبەتە لەكاتى سىپىدا دەپتە ھۇى ناتەواۋى لە كۆرپەلەدا و ھەروھە لە دايك بوونى مەندال پىش كاتى لە دايك بوونى خۇى. لەبەر ئەۋەى ترشى فۆلىك وەكو ھەموو فېتامىنەكانى دى لە لايەن لەشەو دەروست نابىت بەلكو , پىۋىستە لەرىگەي خۇراكەو وەرنەگىرەت , ترشى فۆلىك جگە لە سەۋزە لە جگەرو دانەۋىلەو نۇك و پاقلەو نىسك و فاسۇلىدا ھەيە. ترشى فۆلىك بە فېتامىنەكى زۆر ھەستىار بەرامبەر تىشك و گەرمەي زۆر دادەنرەت , ئەگەر لە كاتى نامادەكەردندا ئەم سەۋزانە زۆر بىكولەنرەن يان بۇماۋەيەكى زۆر لە گەنجىنەدا ھەلەبىرەن ئەۋا لە 90 / ى فېتامىنى ئەم خۇراكانە ون دەپتە.

بىرى تەواو لە ترشى فۆلىك ناتەۋانرەت لە رىگەي خۇراكەو وەرنەگىرەت , بەپى راپۇرتى كۆمەلەي ئەلمانى بۇ خۇراك تەنبا يەك كەس لە ھەر چوار كەسەك بىرى تەواو لەم فېتامىنە وەرنەگىرەت , وەرنەگىرنى بىرى تەواو لەم فېتامىنە بە پەلەي يەكەم لەكاتى سى پىدا گىرنى زۆرى ھەيە چۈنكە كۆرپەلە (Embryo) پىۋىستە زۆرى بە ترشى فۆلىك ھەيە بۇ گەشەكەردن و گەورەبوونى كاتىك كە لە

پەرچە لە ئەلمانىەو
ناسك جەكىم دىرەيى



ماومىيەك پېش سىكپىرى وەرگرتنى بىرى تەواو لەم ترشە
گرنگى زۆرى ھەيە، چونكە كەنالى دىركە پەتك (دەمارە
بۆرى) كە لە ويۈە دەماخ و دىركە پەتكى ئىمىرىۋ گەشە
دەكەن، دواى 28-22 ھەفتە دادەخىرىت ، كە لەم ماومىيەدا
زۆرىيەى ژنان ھەر ناشزانن كە سىكان پىرە. ئەو ژنانەى كە
ئارەزوى سك پىرونىان ھەيە و لە بەرنامەياندايە و لە
ژىر چاۋەدىرى پىزىشكان پىۋىستە ھەر لە سەرماتاۋە بىرى
پىۋىست كە نىزىكەى 400 مىكرۇ گرام لە ترشى فۇلىك
لە دەرمانخانەكان وەرگىرىت و بەكار بېھىرىت بۇ پىر
كردنەۋەى بىرى پىۋىست لە لەشداۋەمەش بە پىي تازەترىن
رېنمايى دەبىت چوار ھەفتە پېش دروست بوۋنى سىكەكەو
و لە سى مانگى سك پىرىدا بەكار بېھىرىت. پىرۋىسور
كلوس ئەۋەشمان پى رادەگەيەنىت كە بە پىي تازەترىن
تۈپرىنەۋە كە ئەو ماومىيەش بەس نىيە بۇ پىر كىردنەۋەى
بىرى تەۋالە پىۋىستى لەش لە ترشى فۇلىك ، ھەر بۇيەشە
كە پىسپۇران و شارەزايان لەو بۋارەدا ئامۇژگارى ئەۋەمان

سكى دايكىدايە.

وەرەنەگرتنى

بىرى تەواو

لە ترشى

ھۆ لىك

كار دەكاتە

سەر زوو لە

دايك بوۋنى

كۆرپەلە پېش

كاتى لە دايك بوۋنى

خۇى و دەشپىتە ھۆى

ناتەۋاۋى لە شەۋىلگەو

مەلاشۋى كۆرپەلە داۋ ھەرۋەھا

ھۆكارىكىشە بۇ ناتەۋاۋى لە دل و دەمارە بۇرىدا كە بە

(پىشتى كراۋە) دادەنرىت.

لە ئەلمانىادا سالانە نىزىكەى 800 مىندال لە دايك دەبن كە



دەكەن كە لاى كەم 12 ھەفتە پېش سك پىر بوۋن بە بىرى
400 مىكرۇ گرام بە شىۋەى ئامادەكراۋ وەر بگىرىت. و
ئەو ژنانەى كە بەرنامەيان نىيە بۇ سك پىر بوۋن و لە
ماومىيەكى زۆر كورتدا بىرىارى دروست كردنى مىندال دەدەن
ئەۋا پىۋىستە ئەو بىرە بۇ 800 مىكرۇ گرام لە رۇژىكدا

ناتەۋاۋى لە دەمارە بۇرىاندا ھەيە ھەر بۇيەشە پىۋىستى
ئەو بىرەى كە لە خۇراكەۋە وەرەگىرىت بۇ مىندال و گەۋرە
دانراۋە رۇژانە بە بىرى نىزىكەى 400 مىكرۇ گرامە. بىرى
پىۋىست لە ژنانى دوو گيانداۋ ئەۋانەشى كە شىرى خۇيان
دەدەنە مىندالەكانىيان بۇ 600 مىكرۇ گرام زىاد دەكات. بە

زىياد بىكرىت. بە پىي قىسە توپىژمىروانى خۇراك وىرگىرتىنى ئەم بىرىش دەپىتە ھۇي پاشەكەوتى بىرى تەواو پىيوست لەم قىتامىنە لە خانەو شانەكانى لەشدا لە ماوۋى چوار ھەقتەدا. "بە پىي قىسە دىكتۇر ئەندىراس يانتە" بىسپۇر لە بوارى نەخۇشەكانى ژنان و مىندال بووندا پىي واپە كە تەنىيا لە 30٪ ژنان ئەوانەى كە نارەزوۋى مىندال دىكەن و لەژىر چاودىرى پىزىشكان لە كاتى خۇيدا ترشى فۇلىك بەكار دىنن، چۈنكە تا ئىستاش گىرنگى ئەم قىتامىنە بۇ گەشەى كۆرپەلە لاي زۆربەى دايكان ئاشكرا نىيە. ھەندىك لە پىسپۇرانى مىندال داواى ئەو دىكەن كە ھەر لە بنەرتەدا دەپىت ترشى فۇلىك تىكەل بە نان بىكرىت بۇ ئەوۋى ناتەواۋى و نەخۇشى لە ئەنجامى كەمى ئەم قىتامىنە لە مىندالاندا كەم بىتەوۋە ئەگەر جى ھەندىك لە بەرھەمپىنەرىكان تىكەل شىر و خوۋى دىكەن. لە ولاتانى وەكو كەنەداو USA و ھەنگارىيا كە پەپىرەۋى ئەم كارە دىكەن و ترشى فۇلىك تىكەل بە خۇراك دىكەن، دەپىنرىت



كە رىژەى لە دايك بوونى مىندال لە بوونى ناتەواۋى لە دەمارە بۇرى و بوونى قلىش و درز لە مەلاشوۋ پوكدا بە رىژەپەكى بەرچاۋ كەمترە. ترشى فۇلىك بە تەنھا بۇ ژنانى دوو گيان گىرنگ نىيە بە بەلگە سەلپىراۋە كە كەمى ئەم قىتامىنە بە يەككىك لە ھۆپەكانى نەخۇشى ژىرپەنچەو

خەمۇكى و خەلقان و نەخۇشەكانى دل و لوولەكانى خوۋندا دادەنرىت بەتايىبەتى لەم چەند سالانەى دوايدا ئەوۋى كەجىي گىفتوگۇي زانايانە ئەوۋىش ئەوۋىيە كە رەقپوۋنى خوۋنپەرىكان يەككىك لە ھۆكارەكانى دىگەرپىتەوۋە بۇ كەمى ترشى فۇلىك لە لەشدا، چۈنكە ئەم قىتامىنە لەگەل جۇرەكانى دىكەى Vitamin-B دا بەشدارى دىكات لە روخاندن و لەناو بىردىنى (Homocystein) كە مادەپەكى زيان بەخشە بۇ لوولەكانى خوۋن و لە كاتى زىندە چالاكى لەشدا دروست دەپىت و ئەم مادەپە بە يەككىك لە ھۆكارى نەخۇشەكانى دل و لوولەكانى خوۋن دادەنرىت. چۈنكە لەكاتى كەمى ترشى فۇلىك لە لەشدا ئەم مادەپە لە خوۋندا كەلەكە دەپىت و دەپىتە ھۇي رەقپوۋنى خوۋنپەرىكان. لەبەر ئەوۋى كە كەمتر رەچاۋى ئەوۋە دىكرىت رۇژانە پىنچ چار سەوزمە ميوە بخورىت پىيوستە ئەوانەى كە نەخۇشەكانى ھەپە لە لوولەكانى خوۋن و دلدا بىرى تەواو و پىيوست لە Vitamin-B وىرگىرن و بەمەش مەۋف دەتوانىت بە رىژەى لە 25٪ خۇي لە نەخۇشەكانى دل و لوولەكانى خوۋن دوور بىخاتەوۋە، كە ئايا لاي ئەوانەشى كە تەندىروستىيان باشە، بەلام رىژەى Homocystein يان بەرزە ھەمان كارىگەرى ھەپە وىرگىرتىنى ئەم قىتامىنە بە بىرى زىادەو و ھەروەھا دەۋرى كارىگەرى ھەپە لە دوور كەوتتەۋى نەخۇشەكانى دل و لوولەكانى خوۋن؟ ئەوا پىيوستە توپىژىنەۋى زىاتىر بىكرىت بۇ ئەم مەبەستە. بەلام ئەوۋى كە زۆر روون و ئاشكراپە ئەوۋىيە كە لەو كاتەوۋە كە ترشى فۇلىك تىكەل بە خوارىن دىكرىت لە ئەمەرىكاو كەنەدا رىژەى توشىوون بە نەخۇشەكانى دل و لوولەكانى خوۋن و جەلدەى دەماخ كەمتر بۆتەوۋە.

سەرچاۋە گۇڧارى vive ئەلمانى ژمارە 15

رەنگەكان تەنھا بۇ جوانكارى و سەپىركردن
 وچىژومرگرتن نييه، بەلكو كارىگەرى زۆريان لەسەر
 سەرچەم ئەندامەكانى لاشەى مرؤف ھەيە بەتايىبەتى لەسەر
 ھەستەومرەكان ومكو ھەستى (بىستىن، بىنين، چەشتن،
 بۆنكردن... ھتد).

كاتىك رادەوستىن سەپىرى دىمەنى جوانى
 خۆرئاواوون دمكەين و لەكاتى خۆرھەلھاتن و سەپىركردنى
 ئاسمانى بەھارو زستان و لە پايزدا سەپىرى دىمەنى درەختەكان
 دمكەين كەچۆن گەشەدمكەن و سەرتاپا لەبەھاردا بەرگى سەوز
 دمپۆشن و دىمەنى رەنگاورەنگى گەلاكانى لەپايزدا ئەمانە
 ھەموويان سەرنجمان رادەمگىشن، ئىمە نازانين چۆن كاردەكاتە
 سەر ئەندامەكانمان و كارىگەرى دمبىت لەسەر تەندروستى و
 بارى دمرونىمان رەنگەكان يەككىن لە ھۆركارەكانى تەندروستى
 و لەھەمان كاتىشدا ھۆكارن بۇ ھىوركرەنەوى دمروون و
 ئاسودمىي دمرونى، ھەموو كەسك ئارەزووى رەنگىك يان چەند
 رەنگىك دمكات، ھەر لەو پىشەو، دفتوانين دەستىشانى بارى
 تەندروستى و دمروونى و شىكرەنەوى كەسكىتى بۇ بكەين،
 ھەر وھا ئەستىرەكانىش كارىگەريان ھەيە بۇ سەر مرؤف لە
 رىگاي ئەو تىشكانەى كەلىيانەو دەردەچىت و بەمرؤف دەكات،
 بەر ادەبەك كارىگەريان ھەيە لەسەر بونىادى پىكھىنانى لاشەى
 مرؤف لەسالە سەرتايىبەكانى تەمەنىيەو و كارىگەرى لەسەر
 سورى خوين و ئەندامەكانى دىكەش ھەيە.

رەنگە سەرمەكەيەكان:

ئاشكرايە رەنگە سەرمەكەيەكان بەپىي پىوورى
 ئەندازيارى ھەشت رەنگە كەبرىتەين لەرەنگەكانى پەلكەزىرەينە،
 پاشان چەند رەنگىكى دىكەيان لىو دەروستبوو، ھەموو
 رەنگەكانىش ھەر يەكەيان دەچىتە رىزبەندى خۆيەو و اتە
 يان دەچىتە رىزى رەنگە كراومكان و ياخود رەنگە تۆخەكان و
 كۆتايى رەنگەكان بە سىي دىت، رەنگەكانىش بە پىي پىوورى
 ئەندازيارى ئەمانەن (سور، زەرد، نىلى، شىن سەوز، و ھەشەيى،
 شىلمى، پرتەقالى).

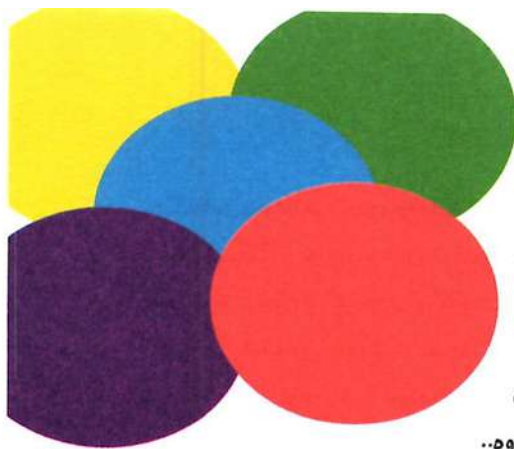
ھەريەكك لەو رەنگانە چەندەھا رەنگى دىكەى لى
 دەپىتەو و ھەر يەككىشيان كارىگەرى جىاوازي لەسەر لايەنى
 تەندروستى لاشەيى دمرونى مرؤف ھەيە.

زانايان بەچەندەھا تويژىنەو كارىگەرى
 رەنگەكانيان سەلماندو و لەسەر گيانداران و چەندەھا
 تاقىكرەنەوميان لەسەر ئەنجامداومو راستى تويژىنەو مەكانيان
 دەر خستوو.

ھەر وھا چەندەھا تاقىكرەنەو شىيان لەسەر مرؤف

مرؤف و رەنگەكان

پەرى ھەمە مىرزا



لەچاومان، چاويش
ئاراستەى مېشىكى
دەكات بەھۇى
چەندەھا ملولەى
دەمارى تايبەت
بەرمىگى سورمەۋ.

لەويشەۋە ھەستىردىن بەرمىگەكان پەيدادەبىت،
لېرىدا روون دەبىتەۋە كەچۈن ئەو مەۋقانىەى دووچارى
كوپرى رىنگەكان بوون (واتە بەرمىش و سېى دەبىنن) ملولە
دەمارىيەكانىيان كەمە، ياخود كەم و كورتى ھەيە لەو دەمارانەدا
كە تايبەت بەرمىگەكان، ھەربۇيە ھەست بەرمىگەكان ناكەن.

بازنەى رەنگەكان:

رېگى زۆر ھەيە بۇ رېكخستى رىنگەكان لەو
رېگىيانەش (بازنەى منسل) بۇ رېكخستى رىنگەكان كەبىرىتى
يە لەپىنچ رىنگى سەرمكى و پېنچ رىنگى تېكەكراۋ بەم
شېۋە.

1. زەرد
2. سەوز
3. شىن
4. مۇر
5. سور

رەنگە تېكەكراۋەكانىش كە بىرىتىن لە

تېكەكراۋەكانىش كە بىرىتىن لە

| | |
|-------------|-------------|
| شىنى سورباۋ | سور + مۇر |
| ۋەنەۋەشەيى | سور + شىن |
| پرتەقالى | زەرد + سور |
| سەوزى كراۋە | زەرد + سەوز |
| كاھى | شىن + سەوز |

لەبازنەى (شفرىل) رىنگى سور و پرتەقالى و تەنانەت
زەردىش بەرمىگە گەرمەكان ناۋزەد دىكىرىن و رىنگى شىن و
ھاۋشېۋەكانى بەرمىگە ساردەكان ناۋدەبىرىن، لەۋانەيە ئەم
ناۋانە بەھۇى ھۆكارى دىروۋنى و ھىۋلۇۋىيەۋە بوۋىيت،
رىنگە سورەكان رىنگى خۇيىن و ناگرە كە سەرجاۋەى گەرمى
و ژيان ھەر بۇيە رىنگەكانىيان ناۋبراۋە بەرمىگە گەرمەكان،
بەلام رىنگە ساردەكان واتى ھېمىنى و ساردى دىگەيەنن وەكو
رىنگى ناسمان.

بازنەى رىنگەكان ئەۋەمان نىشان دەدات كەبەرمەبەر
ھەر رىنگى رىنگىكى دى ھەيە كە دەبىتە تەۋاۋەگەرى، بەپىنى
بازنەكە دەبىنن ھەتا رىنگە گەرمەكە بەرمە ساردى بىرات

ئەنجامداۋەو بۇيان دىمەكەۋتوۋە ئەو مەۋقانىەى بۇماۋىيەكى
زۆر دەمىنەۋە لەژىر تىشىكى سوردا زۆر زوۋ تۈرە دەبن و
ھەلدەچن، و چارسەرىشيان بەۋە دىكىرىت كە بۇ ماۋىيەك
بىرىنەبەر رىنگى ۋەنەۋەشەيى بۇئەۋەى بارى دىروۋنىان ناسايى
بىتەۋە.

يەمىك لە توپۇرەۋەمەكان دەلېت: روناكى كەم
كاتىك كەبەبەر چاۋدا تېپەردەبىت ماسولەكان بەھىزەدەكات،
بەمەرجىك مەۋق زۆر لەبەر ئەو روناكىيەدا نەمىنەتەۋە،
چۈنكە زۆر بەرمەۋەن دەبىتەھۇى مانەۋوۋوون و كاردانەۋەى
باشى لەسەر تەنرۋستى مەۋق نايىت.

رىنگى سەوز بۇ ھېۋەردەنەۋەى بارى دىروۋنى
و جەستەيى مەۋق بەكاردەھىنرېت و رىنگىكى ھېمەنەو
دەخۇشكەرمە. رىنگى گەلەى دىمەكەكان و گىيە دىمەكەكان
ھەمەۋى سەوزن زۆرىيە رىنگى شە سۈشتەيەكان سەوزن،
ھەربۇيە دەبىنن مەۋقەكان بۇ بەسەرىدىن كاتىكى خۇش
و ھېۋەردەنەۋەى دىروۋنىان روۋلە دىمەكەكان و كېلگەۋ باخچەو
شاخەكان دىمەكە. زەۋى بەرمىگى سەوزو رىنگەكانى دىكەش
بەشۋىيەكى چاۋ و گونچاۋ رازاۋەتەۋە ۋەك رىنگى گۈل و
گۈلزارو بالندە و پەۋۋەلە و رىنگى ناسمان و دىريكان.

پېناسەى رەنگەكان:

رىنگ ئەو ۋەشەيە كە ۋىنەگرو نىگار كېش و
ئەۋانەى كار بەرمىگ دىمەكە بەكارىدەھىنن و مەبەستىيان ئەو
مادە كىمىيەيە كە بۇ دىروستىردىن رىنگ بەكارىتە واتە ()
بۇياخ).

بەلام زانايانى فېزىيا چىكارى دىمەكە لەنۋان بۇيەى
رىنگاۋرىنگ و رىنگ خۇيدا مەبەستىشيان لەرىنگ ئەو تىشكە
رىنگاۋرىنگانەيە كەلەشتەكانەۋە پېچەۋانە دەبەۋە بۇ چاۋ،
دەۋانرېت پېناسەيەكى گىشكىر بۇ رىنگ دابىرېت و بوترېت
كارىگەرىيەكى فېسۇلۇۋىيە لەسەر تۈرەى چاۋئىت لەمادەيەكى،
رىنگراۋمىتەى ياخود لە روناكىيەكى رىنگاۋرىنگەۋەبىت، ئەو
زۆر ھەستىارە ھىچ بونىكى لەدەرمەۋى كۆنەندەمى مېشىكى
زىندەۋەران بەتايبەتى مەۋق، نىيە.

شەكان تايبەتەندىيەكىيان ھەيە ئەۋىش
ھەلمەزىنى ھەمىك لە تىشىكى روناكىيە، پاشان دىنەۋەى و
پېچەۋانەكەردەۋەيەتەبەچەندەلەيەكاناۋروۋىيەروۋى چاۋروۋى
شەكان ئەۋەرىنگەۋەردەمگرن كە تىشكەكانى پېچەۋانەدەكەنەۋە،
بۇنەۋە روۋى دىروۋى شىك سور دىنۋىنەت بەھۇى ئەو
روناكىيەكى كەۋتۈتەسەرى و ئەۋىش تىشكە رىنگاۋرىنگەكانى
روناكىيەكەى ھەلمەزىۋەتەنەرىنگى سور نەبىت كەداۋىيەتەۋە

دەبىيەتتە ھۆى سەر ئىشەو سوور بىوونە ھۆى چاۋو تور بىوونى زىياد لەپىيىست لەھەموو ئەمانەش بەھۆى ئەو ھۆى كە كۆنەندامى مېشكى مەرۇف زۆر زىياد بەناگاۋ ورد دەبىيەتتە بەھۆى رەنگى سور ھە.

رەنگى پەھەيى:

كار دەمكاتە سەر مېشك، وەكو ھىۋر كەر ھە ناسرا ھە باۋىشك بە مەرۇف دەمات دەبىيەتتە ھۆى لاۋازى ماسولكەكان و بەكار دەھىيىرەيت بۇ چار سەرى نەخۇشەكانى دل و ھەر ھە بەرگىرەيىكى باشە بۇ نەخۇشى (منخوليا) بەكار دەھىيىرەيت بۇ پتەو كەردنى خۇشەويستى نىۋان دوو مەرۇف و ئاسايى كەردنە ھۆى بارى دەرونى.

رەنگى پەرتەقالى:

رەنگى خۆر ھە
رەنگى سەر ھە سەر ھە



ژيانە ھىز دەبەخشيەت و چالاكى زىندەگى بۇ جەستە فەر ھە دەھىيەيت.

ئەم رەنگە مەرۇف چاك و گەنج دەمكات و يارمەتى نوپىكەردنە ھۆى خانەكانى ماسولكە مېشك دەمات و كارىگەرى ھەيە لەسەر تەر راگرتنى لەش. تواناي راگرتنى وزە سىكىسى ھەيە و چار سەريىكى باشە بۇ نەخۇشەكانى كۆنەندامى ميزو مندالان و سورى خويىن باش دەمكات و رەنگى پىست جان دەمكات، و كارىگەرى زۆر باشى ھەيە لەسەر كۆنەندامى ھەناسە ھەر لەبۇرى ھەناسە ھە بۇ سىيەكان، و بۇ چار سەرى نەخۇشى بەر ھەنگى (تەنگەنەفەسى) و ھەناسە سوارى بەكار دەھىيىرەيت.

رەنگى شىن:

رەنگىكى سارە، بەرگىرى ھەو كەردن دەمكات و ياساى كىمىيائى جەستە زىاد دەمكات و يارمەتى گەشە دەمات و جولەى

رەنگەكەى بەرامبەرى بەپىچە ۋانە ھۆى دەروات بەر ھە گەرمى، دەبىيىن رەنگە بەرامبەرەكان (تەواۋكەرى يەكتەن) زىاتەر لەپەكە ھە نەزىكىن و گونجاۋن پىكە ھە ھەر ھەك لەم بازەيەدا دەبىيىن كەبەسى رەنگى سەر ھەكى لاكانى دروستكرا ھە كە رەنگەكانى زەردو سور و شىنە.

رەنگە سەر ھەكىيەكان و كارىگەرييان لە چارەسەر

كەردنە:

رەنگى سور:

رەنگى سور بەگەر ما تىشك دەماتە ھە نىشانەى ئاگرە رەنگى ئەستىرەى (مەريخ) ھە.

دادەنرەيت بەسەر چاۋى چالاكى و جوۋلەو كۆنەندامى مېشك چالاك دەمكات، تەندروستى دەگەر پىنەتە ھەو كەردارەكانى ناۋ لاشە چالاكتەر دەمكات، ژيانى پىست گەشە پىدەمات و گەشە دەمات بە رەنەرەكانى ناۋ لاشە، وزەى رەنگى سور كارىگەرى زۆرى ھەيە لەسەر پاكاراگرتنى ئىسكەكان و ھەر ھە رەنگى پىستىش

ئەگەر مەرۇفەيىكى

خەمبارو دلگران و لاۋاز دابنىيەت لە ژورپىكا رەنگى كەلۈپەل و تاقمى :انىشتەكەى سور پىست و بەرەنگىكى سور

رەنەك كرايىتە ھە، دەبىيىت دەھەۋىتە ھەو نىشانەى باشەر بومون و ئارامى لىدەردەكەۋىت، بەلام دەبىت زىادەروى نەكەيت لە چار سەر كەردنى نەخۇش بەم رەنگە، چونكە كاردانە ھۆى باشى ناپىست. تىشكى رەنگى سوور كارىگەرى لەسەر ھەلگرتنى خويىنى پاك و گواستە ھۆى بۇ ئەو ئەندامانەى كە بەرپەكە ۋەتو ھەيە، ھەو كەرى دروستكەردنى خروكەى سوور دەمكات پالەپەستۋى خويىن رىكەخات و بەرگىرى زىاد دەمكات، ھەر ھە دەتوانرەيت بۇ لابرەنى سوور بىوونە ھۆى پىست و بۇ نەخۇشى دەرپەكە مېكوتە بەكار بېھىرەيت، ھەر ھە بۇ ئەو كەسانەش بەسۋەدە كە دوچارى نەخۇشى مېشكى بوون.

ھەر ھە بۇ نەخۇشەكانى وەكو سورپىرە ۋە مالهو. .. ھەتدەبەسۋەدە. بەلام زۆر خۇدانە بەر رەنگى سوور زىاد لە پىيۋىست

دل كەم دىمكەت و ئازارى ھەركردن كەمدىمكەت ھەو و يارمەتى چارسەر كىردنى ھەركردنەكە دىمەت.

ھاۋاكارى چارسەر كىردنى زۆرىك لەنەخۇشەكان دىمەت و ئازارى زۆر شوپن نايەلىت ۋەك سەرنىشەو كرژبوونى ماسولكەكان و تاو ئارمەكردنەو ئازارى گەدەو چاۋ نىشەو ئاۋى شىنى چاۋ، قورگ نىشە.

رەنگى شىن پىچەوانەى رەنگى سوورە، مەۋقى تورەو ھەلچوۋ بەم رەنگە ئارام دىنەو ۋە دىرونيان ھىمەن دىمەت.

ھەرومەھا سودى زۆرى ھەيە بۇ ئەو كەسانەى كەوا دىمەنن نەخۇشەن لەگەل ئەۋەشدا ھىچ نەخۇشەكانىي نىيە، ھەرومەھا بۇ نەخۇشى ھىستىيا ھەركردنى جگەرەو ھەركردنى بۇرپىيەكانى ھەناسەدان و دىنگ گرى و سوتانەو رۇماتىزم و خوراندن بۇ ھەرومەھا سودى زۆرى ھەيە.

پەستانى خويۇن ئاسايى دىمكەت ھەو لايەنى سىكىسى

دىمەتەمايەى ھەراھەمەيىنانى خەۋى سىروشتى.

رەنگى سەۋز:

رەنگى درەخت و سەۋزايىيەكانەو رەنگى ھىمەنى و ئارامى و ھەوانەۋىيە، كاريگەرى ھەيە لەسەر كاسەى دل و دىمەتەھۋى جىگىر بوون و ھىۋر بوونەۋى پالەپەستۋى خويۇن. ھىزو وزە بەكۋەندامى مېشك دىمەخىشەت و ھۋاكارى چارسەر كىردنى كەم و كورتى بىننى و ھىلاكى چاۋو ھەرومەھا بۇ لاپردنى ئازارى سەرىش بەكار دىمەيىنرەت.

رەنگى زەرد:

ھىماى بىر كىردنەو تىگەيشتەن لەلاى سۆفەيەكان و دىلەن، بىر كىردنەو فىكرى پىاۋانى خاۋەن فىكر لە پىكەيىنانىدا رەنگى زەرد دىمەيىنرەت، رەنگى زەرد ورياكەرومەى مېشكەو گەشە پىدەرى بىر كىردنەۋىيە بۇ نەخۇشەكانى جگەرەو تىكچۈنى كارى گەدە سودى لىۋەردەگىرەت.

مەۋق ئاسايى رادەگىرەت.

رەنگى ۋەنەۋشەيى:

كاريگەرى ئەم رەنگە ۋەكو رەنگى شىن واىە، ئەم رەنگە بۇ خەۋەندى نەخۇش (ھىپنوتىزم) بەكار دىمەيىنرەت و ھەرومەھا بۇ ھەۋەنەۋى نەخۇش و ئارام كىردنەۋىيە، بەكار دىمەيىنرەت بۇ لەۋاۋەردى مېكروپ و جۆرەھا بەكتىريا بەلام ناپىت بەھىچ شىۋەيەك بەكار بېھيىنرەت بۇ ئەۋكەسانەى توۋشى نارەھەتى دىروونى بوون.

رەنگى ۋەنەۋشەيى بەرەگى ژيان لەمىشكى مەۋقدا بەستراۋەتەو، ھەربۇيە ھۋاكارىكى زۆر باشە بۇ ھىۋر كىردنەۋى مېشك و زۆر باشە بۇ چارسەر كىردنى رۇماتىزم و سەرنىشەو ئازارى گورچىلەو مېزەلدان و ھىلەكەدانەكان. ھەرومەھا بۇ چارسەرى زۆرىك لەنەخۇشە دىرونيەكان بەكار دىمەيىنرەت.

بۇ چارسەرى ھەلامەت و سەرمابوون بەكار دىمەيىنرەت و بۇ خەۋلىكەۋەتن باشەو بەكار ھىنانى

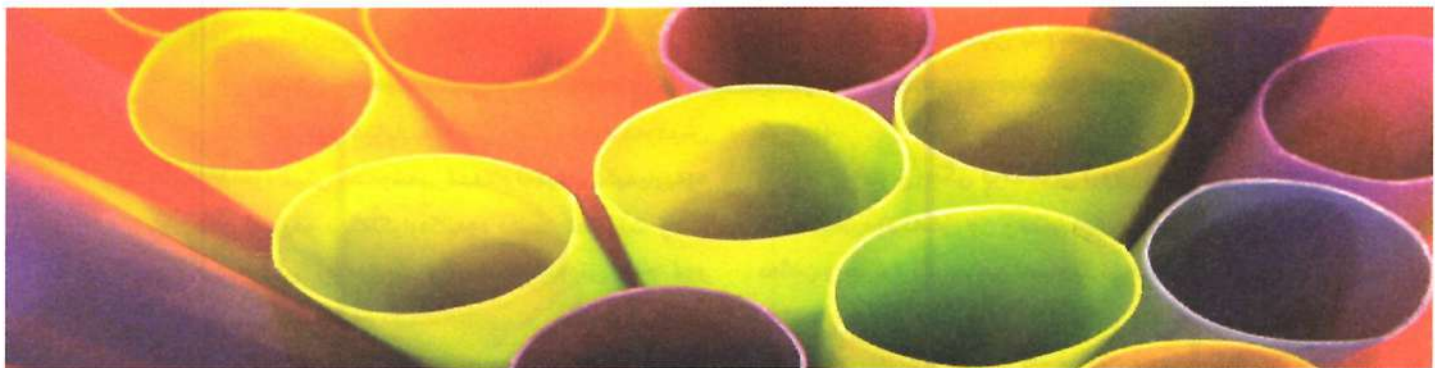
تىرامان و تىففىكرىن لەر رەنگى زەرد ھاۋەسەنگى جەستە ھەراھەم دىمەيىنرەت و دىمەتەمايەى گەشەيىنى و كاريگەرى زۆر گەۋەرى ھەيە لەسەر سەرجەم ئەندامەكانى جەستەى مەۋق و ژمارەيەكى زۆر لەنەخۇشەكانى پىست چاكەمكەتەو.

بۇ چارسەر كىردنى ماندىۋىتى مېشك و ھىلاك بوون و ھاندەرى ئارەزوۋە بۇ خوراندن و لەگەل رەنگى ئالتۇنىدا بەكار دىمەيىنرەت ھەرومەھا بۇ نەخۇشەكانى چاۋىش.

پىاۋانى دىن و رۇژنامە وانان و پارىزەران دىقوان تاقى دانىشتەن كەلۈپەل نوسىنگەكانىيان بەم رەنگە برازىنەۋە بۇئەۋەى ھىمەنى و بىر چىرى و وردىبىنيان پى بىبەخىشەت.

رەنگى سىپى:

رەنگى زىۋو مانگە، رەنگىكە دىروون پاكەمكەتەو و خۇشى بەرۋە دىمەخىشەت و رەنگىكى رۇژىيەو ھىزو وزە دىمەخىشەت ئارەزوۋى ئاھەنگ گىپران و دىرپىنى خۇشى دىمەخىشەت ھەربۇيە بۇ شايى و ئاھەنگەكان بەكار دىمەيىنرەت



و ھىماي پاك و بىگەردىيە.

رەنگى سېى شەنەكانى مېشك نوۋ دىكەتەۋە بەتايىبەتتى ئەۋانەيان كەراستەوخۇ بەھۇشيارىيەۋە بەننن، ھەروھە دىلەراۋىكى و شەلەزان كەم دىكەتەۋە جەستە بەھۇى دىلۇپە تەنكە ناسكەكانەۋە پاك دىكەتەۋە.

سەرچەم رەنگەكان بۇ چارسەر كەردىنە خۇشەيەكان بەكاردەھىنرەيت، ھەريەكەيان بۇچەند نەخۇشەيك بەسودو كارىگەرىيەكانيان لەرىگەى چاۋەۋە ھەناسەدان و دىلەۋە دەرەكەۋەن.

بەكارھىنانى رەنگەكان لەنە خۇشخانەكاندا:

ئىمە بەردەۋام بەشەپۇلى كەھرۇمۇگناتىسى دەۋرە دراۋىن ۋەزە رەنگەكانىش بەشىكى چۈك پىكەدەھىنن تىايدا، ھەمۇۋ تىشكە كەھرۇمۇگناتىسىيەكان نابىنرەين بەچاۋى ئاسايى ھەر لەبەرزترەين خەرمانەى روناكىيەۋە ھەتا تىشكە گەردۈنەيەكان و شەپۇلەكانى رادىۋو...ھتە لەگەل حىكارى ناۋەندى خەرمانەى روناكى.

روناكى نەبىنراۋ دىكەۋىتە ناۋەندى خەرمانەى رۇشنايەۋە، لەروۋى فېزىيايەۋە سى رەنگى ھەيە ئەۋانىش (سور، سەۋز، شىنى ۋەنەۋشەيى) بەلام لەلەيەنى كىمىيايەۋە رەنگەكان لەبۇيەۋە تىكەلكرادەكانەۋە دەست دىكەۋىتە ۋسى رەنگى سەرمەكى زەردۈشەين و بەنىكەلەۋىۋونى ئەم دوو رەنگە رەنگى سىيەمەمان دەست دىكەۋىتە رەنگە بىنراۋەكان ھەستىكرەۋەن و كارىگەرى و مامەلەيان ھەيە لەگەل ئەندامەكانى جەستەۋە دەروۋەندا.

ئامانجى سەرمەكى نەخۇشخانەكان چارسەر كەردىنە نەخۇشەكانە، ھەربۇيە رەنگى شىن و سەۋز بەكاردەھىنرەيت رەنگە گەرمەكان لەژۋورى بوژانەۋە بەكاردەھىنرەيت و رەنگە ساردەكانىش بۇ ژۋورە ئاسايەكانى نەخۇشخانە بەكاردەھىنرەيت.

پىۋىستە ئەۋ شۋىنەى كەبەردەۋام نەخۇش سەيىرى دىكەت ۋەكو بەنىمىچى ژۋورەكان رەنگى سېى نەبەيت ئەۋ رەنگانە بەكاربەھىنرەيت كە چاۋ ھىلاك ناكەن، چۈنكە نەخۇش بۇۋامەيەكى ژۋر راكشاۋ سەيىرى سەروى خۇى دىكەت.

بۇ ژۋورى نەشتەرگەرى بۇئەۋەى چاۋى پزىشكەكان پارىزراۋىيەت لە ماندوۋىۋون رەنگى سەزۋى شىن باۋ بەكاردەھىنرەيت.

بەشۋەيەكى گشتى رەنگە كراۋەكان دىلخۇشمان دىكەن و ئارامى بەدەروۋەن دىبەخشن، بۇنمۇنە رەنگى پەمەيى خۇشى دىبەخشىت، بەلام رەنگى رەش مەۋۇ دىلەنگ دىكەت

و رەنگە گەرمەكان جۈلەنەرو ورياكەرمەۋى دەروۋەن، بەلام رەنگە ساردەكان ھىۋرەگەرمەۋە ھەۋانەۋەۋە ئارامى دىبەخشن بەمېشك و دەروۋى مەۋۇ.

ھەربۇيە دىبەيت لەنەخۇشخانەكاندا ژۋر بەرويايەۋە مامەلە لەگەل رەنگەكاندا بىكرەيت، بەتايىبەتتى نەخۇشخانەكانى تايىبەت بەنەخۇشە دەرونيەكان و نەخۇشخانەكانى مىندالان، چۈنكە مىندال زىاتەر رەنگەكان كارىگەرى ھەيە لەسەر دەرونيان و لەۋىشەۋە كارىگەرى لەسەر جەستەى بەگشتى دىبەيت.

رەنگەكان و كەسىتتى:

دەتۋانەين بەھۇى رەنگەكانەۋە كەسىتتى مەۋۇ دىارى بىكەين و بزانەين لەگەل چ جۆرە كەسىتتىيەكدا مامەلە دىكەين، ھەر رەنگىك لە رەنگەكان تىرەى تايىبەتتى خۇيان ھەيەكە ئارمۇۋ سەروشتى و كەسىتتى مەۋۇكە دىارى دىكەن.

دەتۋانەيت لەرىگەى رەنگى تايىبەتتى كەسەكانەۋە كەسىتتىان دىارى بىكەيت، بۇ نەمۇنە ئەۋانەى رەنگى سەۋزەيان بەلاۋە پەسەندە كەسىتتىان بەم جۇرمەيە (ورىاۋ تىگەيشتون و ھاسەنگى دىكەن و نەيىنى پارىزن و رازەين و سۇپاس گوزارن).

خاۋەن رەنگى پىرتەقالى (روۋەن و دىارن و لەلەيەنى كۇمەلەيەتيەۋە دامەزراۋەن و تەمانەيان بەخۇيان ھەيەۋە پەلە دىكەن و جىگرو بەردەۋامەن لەسەركارى خۇيان).

خاۋەن رەنگى شىن (راستگۇن و پىششىنيان باشەۋ ھەستىارۋ داهىنەرۋ ئارام و لەسەرخۇن و رىكخىستان باشەۋ ئارمۇۋى گاركرەنيان كەمە زوۋ لەھەلەكانيان پەشىمان دىبەنەۋە).

لەكۇتايەدەلەين چارسەر كەردىنە رەنگەكان شارمەزايى باشى دىۋىت و مەۋۇ دىۋانەيت لەيەك كاتدا سود لەچەند رەنگىك بىيىنەيت بۇ چارسەرى نەخۇشى و راگراتنى بارى دەروۋى، بەگشتى سەرجەم رەنگە سەروشتەكان ھەريەكەيان بەئەندازەى دىارىكرەۋ سودى ژۋرىان بۇ مەۋۇ ھەيە. ھەربۇيە شارمەزا بۋون لەم بۋارمەدا سۋود دىكەۋىتەۋە.

سۋود لەم سەرچاۋانە ۋەركىراۋە:

1. فن الصفة و طول العمر و التداوي بالالوان

عبدالرؤف حمزة

2. شفاء بالطاقة الحيوية الذاتية والكونية التي أوجدها الخالق

هيلدا موصلي نعيم

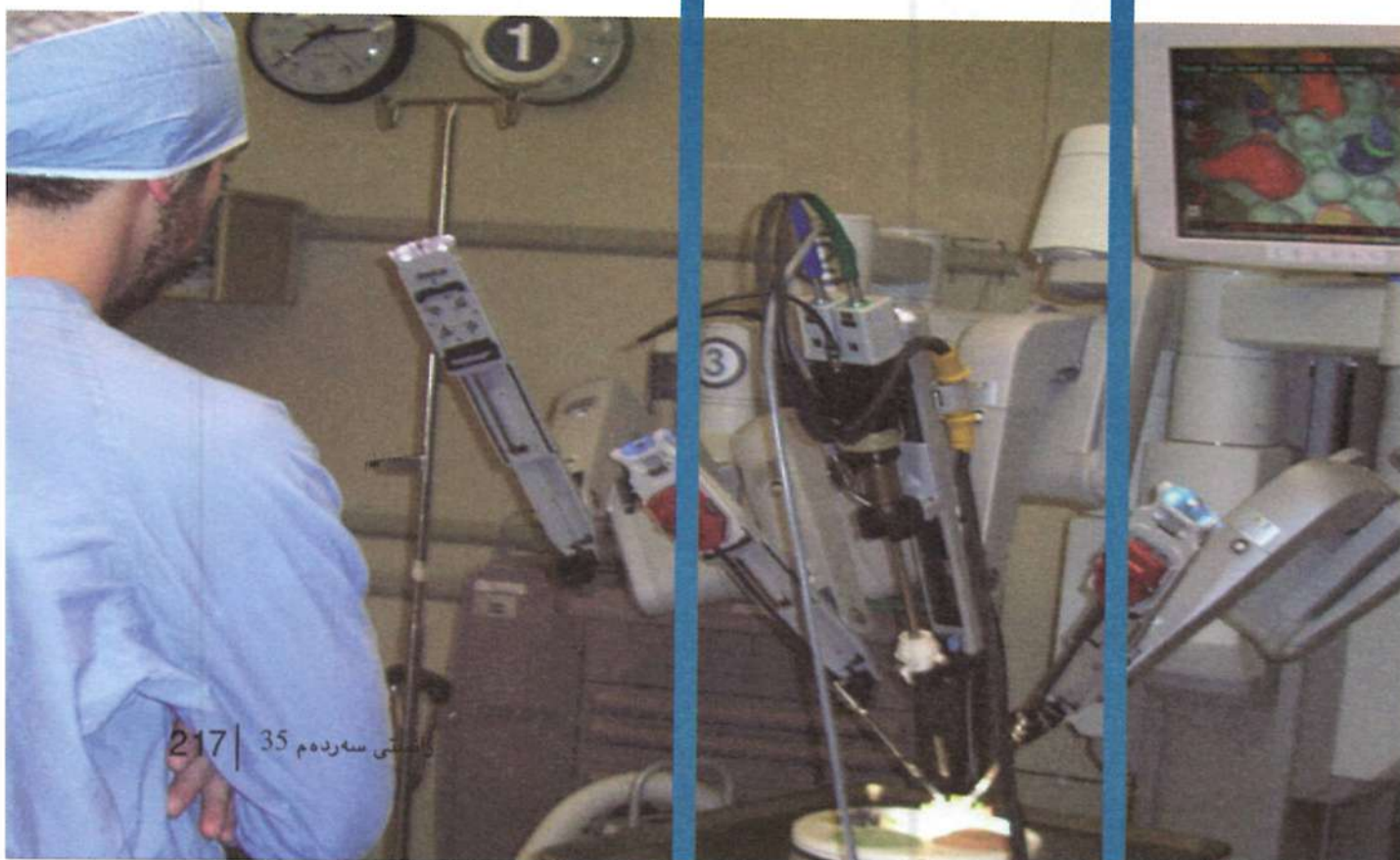
3. الطب البديل مهنت الطب

پاش بەئەنجامدانى نەشتەرگەرى بىرىنى پرۇستات،
 بەبەكارھىنانى پېيىنىنى ناوكى Laparoscope لە
 نەخۇشخانەى زانكۆى تۆرنتۆ (تۆم) - كە ناوى راستەقىتەى
 خۆى نىيەررايگەياندا كە ئەم نەشتەرگەرىيە زياتر لە (4 -
 5) كاترۇمىر دەخايەنىت، بېجگە لە كارىگەرىيە لاوەكىەكانى
 نەشتەرگەرىيەكە، تۆم پەيوەندى بە پزىشكەكەيەوە كرد و
 باسى لەنىگەرانى خۆى كرد سەبارەت بەو نەشتەرگەرىيە،
 ئەويش پېى وت كە خویندويەتەيەوە لە ئىنتەرنىتدا كە
 نەشتەرگەرى پرۇستات لە رېى ئامىرېكى خۆكرەمىيەوە دەكرد
 كە زۆر ورد و كەم وىنەيە، لە تەكساس پزىشكېك بەكارى
 دەھىنىت، ئەگەر تېچونەكەى زۆرە... تۆم لەرېى ئەنتەرنىتەوە
 بەدواى زانىارىيەكاندا گەرا، بىنى چەنلدىن نەخۇشخانە ئەو
 نەشتەرگەرىيە بەئەنجام دەدەن، لە رووى ئامىرېكىشەوە
 تېببىنى كرد كە ئامىرى داھاتووى ئەو نەشتەرگەرىيە. لەبەر
 ئەو بە خىرايى بىريارىدا نەشتەرگەرىيەكەى بۆ بىكرىت، كە
 ئاكامىكى سەرنجراكىشى ھەبوو، كارەكە تەنھا دوو كاترۇمىر
 و نىوى خاياندا و دەيتوانى پاش چەند كاترۇمىرېكىش لەو
 نەشتەرگەرىيە نىزىكەى سەد مەتر بە پى بېرېت و رۆژى دواتر
 لەو زياترېش بە پى بېرېت نۆ رۆژى دواتر و دواى لابرەدى
 سۆندەكە - Catheter ئۆتۆمبىلەكەى لىخوړى و بەرەو
 مال گەرايەوە.

كەواتە ئەمەجۆە نەشتەرگەرىيە چىيەو كەى

رۆبۆت و نەشتەرگەرى پرۇستات

دكتور بەھجەت يەحيا



دەستى پېكرودەۋە كامەيە سودەكانى و جياۋازى لەگەل
نەشتەرگەريەكانى دىكەدا چىيە؟ لىرەدا ھەول دەمدىن بە
زمانىكى سادە باسى لىۋە بكەين.

پروستات چى يە؟

پروستات گلاندىكى نىرىنەيە، دەكەۋىتە ژىر
مىزەلەن و نىزىكە لە كۆمەۋە، بەبۆرى مىز دەورە دراۋە،
كەنەۋىش بەژمارىيەكى زۆر لە شانە دەمارو بۆرىچكەى
خوڭ دەورەدراۋە، ئەرەكەكى لە سەرمەنى تەمەندە بىرىتىيە
لە زۆربوون، گەرچە لە ھۇناغى چوونە تەمەندە زۆر جار
دووجارى نەخۇشى دەبىتەۋە مەترسى لە ژيانى مەۋقدا
دروست دەكات.

شېرپەنچەى پروستات و نەشتەرگەرى:

پروستات ۋەك ھەر ئەندامىكى دىكەى لەش
دووجارى كەمەۋى دەبىتەۋە، نەخۇشى سەركەى ئەم گلانە
گەۋرەۋىنى قەبارەكەيەتى، كەخۇى بەقەبارەى گۆيىزىكە، دواتر
ھەۋەردەن و مەترسىدار تىرىنىش شېرپەنچەيە، بەپىي ئامارىك
لەكەندە زياتر لە بىست ھەزار كەس لەسالىكدا دوچارى دەبن،
رېنمايى نىزىكەى ھەشت ھەزارىان دەكرىت بۆ بەنەنجامدانى
نەشتەرگەرى و بىرىنى، رېگەى باۋى نەشتەرگەريەكەشى

كردنەۋە يان نەشتەرگەرى كراۋەى پىدەلېن، كەبەدرىژايى)
15-20سم) لەژىرناۋك دەكرىتەۋە تاۋەكو نەشتەرگەر تواناى
بىنىنى پروستاتى ھەبىت، ھەرچەندە ئەمەنەشتەرگەريە
ئازار بەكەسى نەخۇش دەكەيەنىت و چەندىن كاريگەرى
لاۋەكى لىدەكەۋىتەۋە ۋەك مىزە چۆركى و مىزگىران، ماۋىيەكى
زۆرىشى دەۋىت بۆ سارىژبوون و چاكبوونەۋە، بەلام ماۋىيەكى
زۆر بەكارھىنراۋە ئىستا رېگەيەكى دىكە جىگەى دەكرىتەۋە
كەبىرىتىيە لەنەشتەرگەرى بەكارھىنانى (ناۋ بىنى ناۋەكى -
Laparoscope)، ئەم ناۋەش لەبەرئەۋىيە پروستات دەبىرپت
بەم ناۋىيەنە ناۋەكىيە - Prostatectomy Laparoscopic
LRP Radical)، ئەم رېگەيە پىۋىستى بەبىرىنى جىگەيەكى
زۆر بچوكە بۆخستەناۋەۋە كامىرايەكى بچوك، نەخۇش پاش
نەشتەرگەرى بەم رېگەيە ماۋىيەكى زۆر كەم لەنەخۇشخانە
دەمىنىتەۋە، ئازارەكەشى كەمترە.

بەلام چەند بەرەبەستىك لەم پروسەيەشدا دروست
دەبن، ئەۋىش لەبەرئەۋەى تەنھا يەك كامىرا بەكاردىت،
دوۋماۋە يان دوۋدوۋرى دەبىنرېت و سەركەۋىتىنى پروسەكە
دەكەۋىتەۋە سەر پەى بردن و شارەزايى نەشتەرگەر بە
قولايى. د. دىققىد سەمەدى، بەرپوۋەبەرى نەشتەرگەرى



رۇبۇت لە بىنكەى نەشتەرگەرى لە كۆلۇمبىيا- نيويۇرك دەلىت؛ سەرەراى نەشتەرگەرىيە سەر روومەكان ئەو ئامىرانەى سەرە دووفاقى نەبزاوو رەقايان ھەيە دەبىيە رىگەر لەبەردەم لىزانى نەشتەرگەردا.

رۇبۇتى داڧنىشى:

بۇ زالبوون بەسەر كۆسپەكانى پىشووودا، تۇژمەران سىستىمى رۇبۇتتىكى نەشتەرگەرىيان دۆزىيەو كە پىي دەلن (داڧنىشى) لەسالى (1999) داو لەلايەن بەرپۆمبەرايەتى خۇراك و دەرمانەو FDA سالى (2000) رىگەى بەكارھىنانى پىدرا لە پىرۇسە نەشتەرگەرىيەكانى دل و چاندنى گورچيلەو دەرھىنانى منداللان، لە مايسى (2001) يشدا بۇ بىرىنى پىرۇستات بەكارھىنرا.

داڧنىشى پىكھاتووەلە كىبۇردى كىلەكانى نەشتەرگەرگەر ئەو عەرمەمانەيەى رۇبۇتەكەيەو نەخۇش دەچىتەسەرى، ئامىرى بىنىنى بەجۇرىك جىگەر كراو كەنەشتەرگەر بەبى ئەوۋى پەنجەى بەر نەخۇش بکەوئ نەشتەرگەرى دەكات، نىزىكەى (كسم) لەخوارووى ناوكى نەخۇش دەبىرپىت، دەستەكانى رۇبۇتەكە لەو رىگەيەو دەچىتە ناوودە، نەشتەرگەر سى دوورى دەبىنىت، ئامىرەكانىش كە دەستەكانى رۇبۇتەكەن پىرۇستاتەكە دەرگەر و دەبىر و جىگەكەى دەسپەنەو و سارىژى دەكەن، ھەر لەو (كسم) موە پاش ئەوۋى پىرۇستاتەكە دەخىتە كىسەيەكى لاستىكىيەو و سەرى دادەخىت تادەكو خانە شىرپەنجەيەكانى لىو دەزمنەكەن و دەرىدەھىن، بىرىنە بچوكەكە سارىژ دەكەن و كۆتايى بەنەشتەرگەرىيەكە دىت.

دووچار بووانى شىرپەنجەى پىرۇستات لەم پىرۇسەى رۇبۇتەدا 14% بەختمووترن لەچاو پىرۇسەكانى دىكە، تواناى زالبونيان بەسەر مىزكردندا كەئاسايى بىت پاش (44) رۇژ دەبىت، واتا زياتر چوارئەوئەندەى نەخۇشەكانى نەشتەرگەرى باوو ئاسايى، چالاكى سىكسىشيان لەپاش (11) مانگ دەبىت، رىگەى ئاسايى پاش (2) سال، وەك تويژىنەوۋىيەكى بەراوردى ئامازى بۇكردوو.

LRP لەبرى رۇبۇت لە نەشتەرگەرىدا بەكاردىت لەناوچەى ئەنتارىو، ئەدمونتون و چەند شارىكى دىكەى كەنەدا، د. مايكل ھوگارت دەلىت: ئاسان نىە نەشتەرگەرگان فىربىن كەچۇن نەشتەرگەرىيەك بەئەنجام بىدن و كەمتر دەستەكانيان لە پىرۇسەى پىبىنى ناوەكى بەكاربەھىن. ھەرچى (د. لورنس) ە دەلىت: ھەتا ئىستا زانىاريمان دەربارەى جىاوازى

گىرنگ نىە لەرووى ئەوۋى بەسەر نەخۇشدا دىت. بەلام سودى پىرۇسەكە بە يارىدەى رۇبۇت وەك (د. ستيفن باوتلەر دەلىت: ئىمە دەتوانىن جىگەكە بەگەورمەردنى (10-12) ئەوئەندە بىبىنن، ئەومش بوارمان دەدات پىرۇسەكە وردتر لەچاو پىرۇسەى كىردنەوۋى سك (ئاسايى) بەئەنجام بىدەن.

د. توماس سەبارت بە رۇبۇتەكە، دەلىت: ئامىرى داڧنىشى يارىدەى داوین نەشتەرگەرىيەكانى شىرپەنجە بەسەرەوئوى بەئەنجام بىدەن.

رۇبۇتى داڧنىشى تاكە رۇبۇتتىكە كەلەولاتە يەگىرتووەكانى ئەمىرىكاو كەنەداو ھەندىك شوپنى دىكە بەكاردەھىنرىت، تائىستا زياتر لە (3000) نەشتەرگەرى بىرىنى پىرۇستاتى بەئەنجام داو، بەتايبەتەش لەبوونى شىرپەنجە لەو ئەندامانەى لەشدا، بەراى زۆربەيان ئەم ئامىرە بەرزترىن ئاستى سەرەوئوى بەدەست ھىناو، لەرووى چالاكى زايەندىشەو (97%) نەخۇشەكان ئاسايى بوون و دووچارى گىرەت نەبوون.

تايبەتەندىيەكانى ئەم رۇبۇتە:

1. زۆر كەم زيان بە شانەكان دەگەيەنىت.
2. زۆر كەم خوڧن لەنەخۇش دەروات و پىوېستى بەبەخشىنى خوڧن نابىت.
3. مانەوۋى كەم لەنەخۇشخانەدا.
4. پاك و خاوپن و زوو گەرەنەو بۇ چالاكى رۇژانە. (دووھەفتە بەرۇبۇت بەرامبەر دوومانگى كىردنەو).
5. بىرىنى لىو دەروست نابىت.
6. دلىيا بوون لەدەربازبوونى لەخانەى شىرپەنجەى لە (91% بە رۇبۇت و 76% بەرىگەى كىردنەو).
7. پاراستنى ئەو دەمارو ماسولكانەى بەسەر مىزەلدان و رەپ بووندا زالن.

نىزىكەى (300) ئامىرى خۇكردەى (رۇبۇت) لەئەمىرىكا ھەن، ھەندىك ئامىرىش لەبەرىتانىاو فەرەنساو ھۆلەندەو بەلجىكاو چەند ولاتىكى دىكە، دوو ئامىر لەكەنەدا، يەككە لەلەندەن. ئەنتارىو و ئەوۋى دىكە لە مۇنترۇيال. ئايا ئىمە بەرىگەوۋىن بۇ بىنىنى رۇبۇتەكە لەنەخۇشخانەكانى كەنەدا بۇ بىرىنى پىرۇستات بەشۆمىيەكى دلىياو كارىگەر و بەبى ئازارو بەماوۋىيەكى كورت؟ ديارەكە سىكى وەك (تۆم) دەزانىت سودمەكانى ئەم رۇبۇتە چىيە...

رۇشنا ئەحمەد پەرچەى كىردو

سىڭۇشەي بەرمۇدا گەشتىك بۇ مردن

دكتور محەمەد خەلەف

سىڭۇشەي بەرمۇدا دىمكەۋىتە خۇرئاۋاي ئۇقىيانوۋسى ئەتلەنتى بە ئاراستەي باشورى خۇرھەللاتى ويلايەتى فلۇرىداي ئەمىرىكى. ئەم ناۋچەيە لە شىۋەي سىڭۇشەيەكدايەو لە كەنداۋى مەكسىكەو لە خۇرئاۋا درىژ دەيىتەو بۇ دوورگەي ليورد لە باشور و پاشان بەرەو بەرمۇدا كە برىتتە لە كۆمەلىك لە دوورگەي بچوك، دواتر بەرەو كەنداۋى مەكسىك و دوورگەي باھاما.

دىگىرنەو لە سالى 1850 دا لەم ناۋچەيە يان نرىك ئەم ناۋچەيە زياتر لە 50 كەشتى ديار نەماون، ھەندىك لە كەشتىوانەكان تۋانىويانە پەيامى داواكردى يارمەتى بنىرن، ھەروھە لەھەمان ناۋچەدا ژمارىيەكى زۇر لە فرۇكەي مەدىنى و جەنگى و يەكەي سەربازى دەرياۋانى بە درىژايى دەيەكانى رابردوودا، ونبوون. لەبەر روودانى ئەم ونبوونانە و نەبوونى زانىارى تەواو جۇرھە چىرۇك و لىكداۋە لەنيۋان زانست و ئەفسانەدا سەبارت بە سىڭۇشەي بەرمۇدا، باسكراون، ھەروھە ئەم گىرانەوانە بوونەتە ھۇي جۇشدانى خەيالى چەندەھا كەس بۇ نوسىنى چىرۇك و رۇمان لەسەر بەرمۇدا ھۇنىنەو لىكداۋە سەير دەربارى ئەم ناۋچەيە.

سىڭۇشەي بەرمۇدا سىڭۇشەيەكى وھمىيە لە خۇرئاۋاي ئۇقىيانوۋسى ئەتلەسى رووھو كەنارى باشورى خۇرھەللاتى وولاتە يەكگرتوۋەكانى ئەمىرىكا درىژدەيىتەو و رووبەرمەكى 770000 كىلۇمەترى چوارگۇشەيەو سەرى ئەو سىڭۇشەيە لە باكورەو دىمكەۋىتە ناو دوورگەي بەرمۇداۋە كە كۇلۇنىيالىكى بەرىتانىيەو پايتەختەكەي شارى ھاملىتۇنەو سەرى باشورى خۇرھەللاتى دىمكەۋىتە بورتورىكو كە بىكەيەكى سەربازى ئەمىرىكىيەو دانىشتۋانەكەي بە ئىسپانى قسە دىكەن و سەرى باشورى خۇرئاۋاشى دىمكەۋىتە ميامى لە ويلايەتى فلۇرىداي ئەمىرىكى و پاشان رووھو كوباۋ دوايى ھايتى و پاشان جارىكى دى بەرەو بەرمۇدا. سىڭۇشەي بەرمۇدا زياتر لە 300 دوورگەي تىيادايە كە تا ئىستا مروف بىي نەناۋتە سەرى، چۈنكە دەرياۋانەكان خۇيانى لى بەدور دىگرن بەھۇي ئەو نەيىنە ئالۇزى بەر لە 500 سالەو دەربارى ئەم ناۋچەيە بلاۋبۇتەو بە دورگەي شەيتان ناسراۋ. لەبەر ئەۋەش ناۋى لىنراۋە سىڭۇشەي بەرمۇدا، چۈنكە شىۋە جوگرافىيەكەي لە سىڭۇشە دەجىت، بەلام لە ۋاقىدا ھۇكارى ناۋلىنەكەي بۇ ئەو رووداۋە دىگەرىتەو كە كۆمەلىك فرۇكەي ئەمىرىكى جەنگى لە يەككىك لە رۇژەكانى سالى 1945 دا كاتىك بەسەر

ئەم ناوچەيە دا دەڧرىن، ونبوون.

يەكەم كەس كە تۈانى ئەم ناوچەيە بېرپت گەشتىارى
بەناوبانگ كرىستۇڧەر كۇلۇمپس بوو كە باس لەو دەمكات
شتى سەير و نامۇيى بىنيو ۋەك بىنىنى تۇپەلىك لە ناگر
كە كەوتۇتە ناو ئۇڧيانۇسەكە ۋەم لەنگەرى بەلەمەكە تىكچوۋە،
ئىستاش دۋاي پىنچ سەدە لە گەشتەكانى كۇلۇمپس تا ئىستا
ئەو پىرسىارە دىكرىت نەينى ئەم شوپنە چىيە؟

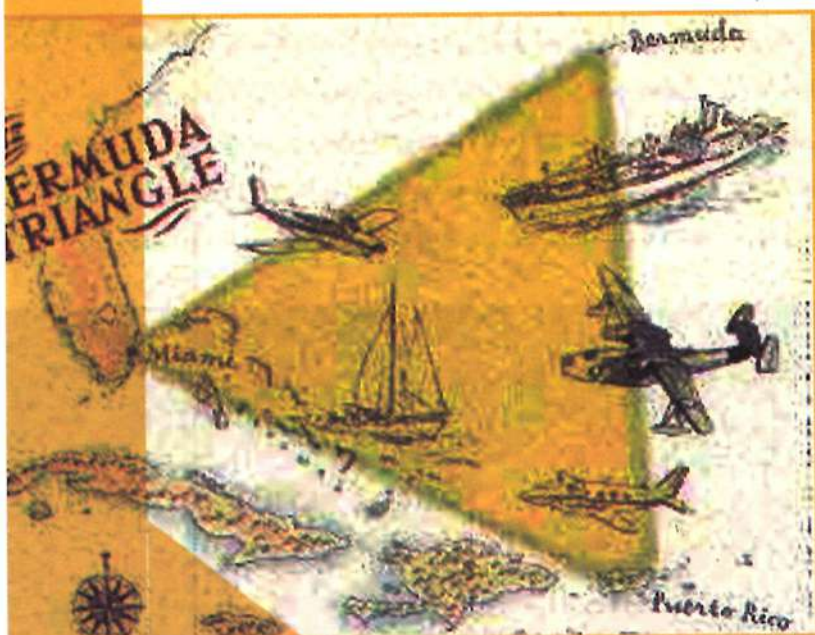
سەرسۇرمانى زانايان بەرامبەر ئەم ناوچە
سىڭۇشەيە تەنيا بۇ ئەو رووداۋە ناگەرپتەۋە كە
توۋشى كەشتى و پاپۇر و فرۇكەكان بوۋە كاتىك بەو
شوپنەداتپەر بوون و بەھەزارمە كەسپىش بوونە
قوربانى و نەبىنراۋنەتەۋە، بەلكو سەرسۇرمانيان بۇ
ھەندىك بابەتى دىكەش دىگەرپتەۋە كە ئەوانىش
مايەى سەرسامىن، بۇ نمونە تا ئىستا ھەرچى پاپۇر
و كەشتى و فرۇكەيەك سەركىشى كرىدبىت چوبىتە
ئەو شوپنەۋە ديارنەماۋە بىنەۋەى دۋاي خۇى ھىچ
شوپنەۋارىك بەجىبىلپت، ھەرومە ھەر گەشتىارىك
بە رىكەۋت لەو شوپنە نرىك بىنەۋە سەعاتەكەى
دەستى لەكار دىكەۋىت و ئامىرەكانى بى تەل و
ئامازدەمىرى پاپۇر و فرۇكەكان دەۋستەن!

توپۇرپىكى ئەمىرىكى بەناۋى سەندرسن لە
ۋاقىيەك ناگادارمان دەكاتەۋەم پىي ۋايە كات لەو
ناوچە مەترسىدارمە تىكەدەچىت ! ھەندىك لەو

فرۇكانەى بە ئەرك و كارى توپۇرپىنەۋە چوۋبوۋنە ئەو ناوچەيە
دە دەقىقە لەپىش كاتى دىارىكرۋى خۇيان گەرابوۋنەۋە. لە
لايەكى دىكەۋەبەر لە چەندسالىك لەمەۋبەر فرۇكەيەكى نەفەر
ھەلگەر كە 127 سەرنشىنى ھەلگرتىۋو كاتىك لە فرۇكەخانەى
مىامى نرىك بۇۋە كىتوپر لەسەر شاشەى چاۋدىرى فرۇكەكە
نەماۋ لەچاۋ ونبوۋ، پاشان دۋاي دە دەقىقە دەرکەۋتەۋە، پاشان
بەشۋەيەكى نااسايى فرۇكەكە نىشتەۋە، بەلام ئەو كەسانەى
لەناۋ فرۇكەكە دابوون و ستافى فرۇكەۋانىش سەريانسورما لەو
پشۋوبىيەى لەناۋ فرۇكەخانەكەدا روویدا، دەرکەۋت كاتىرپىرى
سەر جەم سەرنشىنەكان دە دەقىقە دۋاكەۋتۋو لەو كاتىرپىرى
لە فرۇكەخانەدا بوو، ئەمە لە كاتىكدا روویدابوۋ كە ستافى
فرۇكەۋان بە 20 دەقىقە بەر لە نىشتەۋە سەعاتەكانيان
رىكەستبۇۋە.

بەرپىسى كۇنترۇل بە سەروكى ستافى فرۇكەۋانەكەى

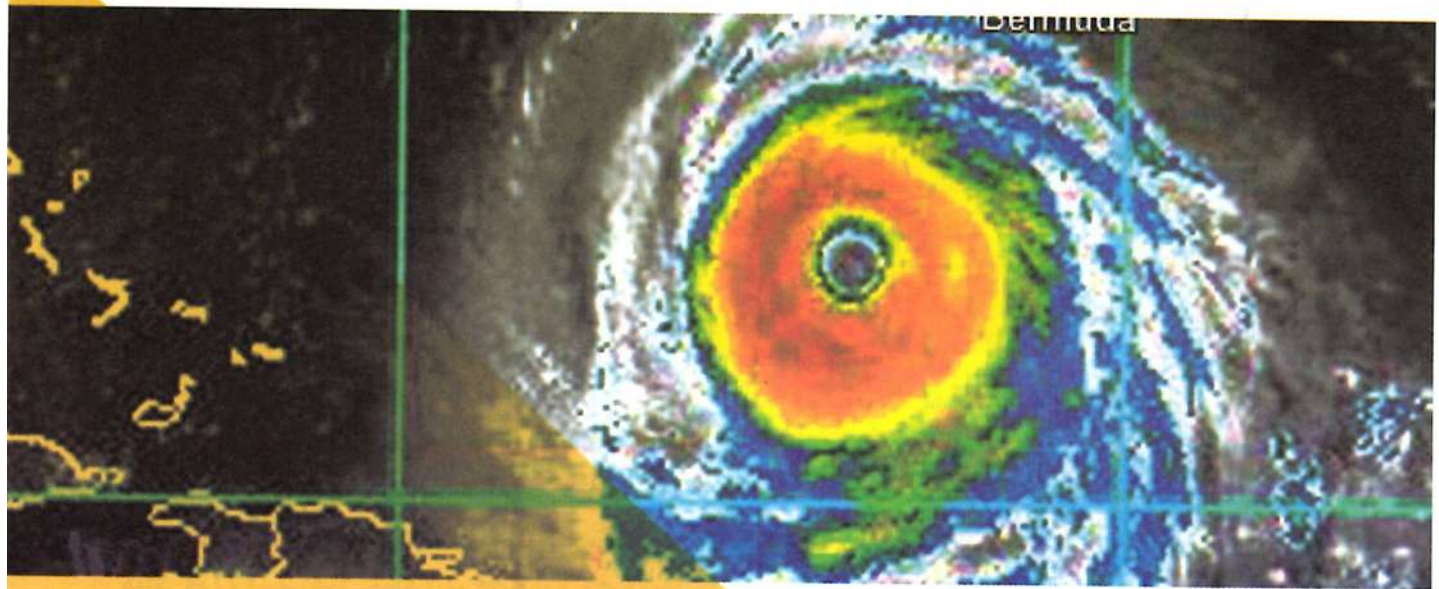
راگەيانەد: چەند سەيرە بە درىژايى دە دەقىقە ئىمە لە
بوۋندا نەبوۋىن! سەرنشىنانى فرۇكەكە توۋشى سەرسۇرمان
بوون، چۈنكە ئەۋانىش بە بىست دەقىقە بەر لە نىشتەۋە
لەسەر سەعاتى فرۇكەخانەكە سەعاتەكانى خۇيان تەۋقەت
كرىدبو! كەۋاتە ئەو دە دەقىقەيە لە ژيانيان چى لى بەسەر
ھات؟ چۇن كىتوپر دە دەقىقە لە كات راۋستە؟ باشە چۇن
127 سەرنشىن بە ستافى فرۇكەۋانىشەۋە نازان لەماۋەى
ئەو دە دەقىقەيەدا بۇ كوى چوون؟



لېرۋە سەرسۇرمانى زاناکان بەرامبەر ئەم دياردە
سەير و نامۇيە دەستىپىكرىدوۋ بەرەو گەورمىوون و ئالۇزى
رۇيشت، لەم ناوچەيەدا دەبىنن ھەندىكچار ۋادەردەكەۋىت
كات دەۋستىت و ھەندىكچارى دىكەش تىكەدەچىت، تەنانەت
سەعاتى گەشتىاران و ئامازە دەرى پاپۇر و ئامىرەكانى بى
تەل و تەنانەت مانگە دەستكرەمكەنىش لەكاتى تىپەرپىن
بەسەر ئەو ناوچەيەداۋ نرىكبوۋنەۋە لىي لەكار دەۋستەن.
ئەمانە ۋىپرى ونبوۋنى پاپۇر و فرۇكەۋ
سەرنشىنەكانى لەو ناوچەيەداۋ ھەندىكچارىش تەنيا
دەرياوۋ و گەشتىارەكان ون دەبن و پاپۇر و كەشتىيەكان
بەجۇلى دىگەرپنەۋە بىنەۋى ھىچ شوپنەۋارىكى توندو
تىژى يان چەتەى دەرياكەن بەدى بىكرىن! ھەندىكچارىش
گەشتىار و دەرياوۋانەكان بە مردوۋىي لەسەر كەشتى و
پاپۇرەكان دۇزراۋنەتەۋە و سىمايان تۇڧىن و ترسىكى

يەككە بوو لە گەلە كەشتىيە گەورەكان و پاپۆرىكى جەنگى گەورە كە توندوتۆلترین پاپۆرى ئەو گەلە كەشتىيە بوو. – لە سالى 1881 دا رووداوى كەشتىيەكەى ئىلىن ئاستن روويدا، ئەم كەشتىيە كەشتىيەكى شەمەك ھەلگەر بوو، كاتىك ئەم كەشتىيە لە خۆرئاواى دورگەكانى نازوردا دەرۆشت كەشتىيەكى كۆنى بى سەرنشيان بىنى سەرکردەى كەشتىيەكە وتى ھەر كەسك بىتوانىت بىگاتى خەلاتى دىكەم، راستەوخۆ تىمىك رىكەوتن بۆ بەجىھىنانى ئەو نەركە، لەدواى گەشتىيان بە كەشتىيەكە پەيوەندىيان پچرا، تىمىكى دىكە رىكەوتن لەسەر ئەووى سوراغيان بىكەن و رۆيشتن، بەھەمان شىوہ ئەوانىش ديارنەمان، لەدواى دوو رۆژ تىمىكى دىكە بۆ ھەولى ھەردوو تاقەمەكە رۆيشتن، بەلام بىنيان سەر رووى كەشتىيەكە چۆلەو ھىچ كەسكى لەسەر نىيە بىئەووى ھىچ شۆينەوارىكىش لەدواى خۆيان بەجىھىلن.

گەورەى بەسەرەوہ جىماوہ ھەروەك بلىى لە بىنىنى دىمەنىكى ترسناك زاترەك بوون! ئەمانە لە كاتىكدا ھەندىك لە پاپۆر و كەشتىيەكان بەو ناوچەيەشدا تىپەر بوون و بە سەلامەتى ھاتوونەتەوہو ھەندىكىشان لە دوا ساتى روودانى كارساتى ناخۆشدا دەر بازىيان بووہو ژيانىان سەر لە نوى بۆ نوسراوہتەوہ. كەواتە دىبىت نەيىنى سىگۆشەى بەرمۇدا لەچى دا بىت؟ ئەگەر ياسايەك ھەبىت كۆنترۆلى سىگۆشەى بەرمۇدا بىكات كەواتە ئەم ھەموو جىاوازيە چىيە لە روودانى كارساتەكاندا؟ ھەروەھا بۆچى كاريگەريەكەى بەسەر ھەموو فرۆكەو كەشتى و پاپۆرىكدا وەك يەك بەجىنامىيىت؟ پاشان ئەو شىواوى و تىكچوونە چى دىگەيەنىت كە بەسەر سەعات و نامىرەكانى پەخش و بىتەلدا دىن؟ ھەروەھا لە ھەموو ئەمانە



– رووداوى پاپۆرە گەورەكەى سانتامارىي پرتوگالى: ئەم پاپۆرە پەيوەندى پچراو ھىچ ھەوالىكى نەما تاكو سالى 1884 دا دۆزرايەو بىنرا سەرچەم سەرنشيانەكانى لە بارودۆخىكى تەم و مژاوييدا مردوون. ئەمانە ھەندىك بوون لە رووداوكانى سەدەى رابردوودا، كە ژمارەيان زۆرن و لە دىيەھا كارسات تىدەپەرن، بەلام رووداوكانى ئەم سەدەى ئىستانمان بەتايبەتى لە چل سالى كۆتاييدا، كاتىك ئىمە دىيانخەينە روو ئامانچمان ژماردن و ئاماركرديان نىيە، ھىندەى ئەووى مەبەستمانە سەرنجى

سەيرتر ئەوويە ئەم رووداوانە روودەمدەن بى ئەووى ھىچ شۆينەوارىك بەجىھىلن، يان سەرداوىك تا زاناكان بەھۆيەوہ زانىاريەكيان دەستبەكەويىت.

يەككە لەو كارساتە گەورانە رووداوكەى ئەتلانتا بوو كەشتى جەنگى (ئەتلانتا) بوو كە لە سالى (1880) دا روويدا كاتىك لەسەر بەرمۇداوہ كەوتە جوولەو 290 پياوى لەسەر بوو، سەرچەميان ون بوون و ھىچ شۆينەوارىكىشان تا ئىستا نەدۆزرايەوہ. بەلام ئەووى پىويستە باسى بىكەين ئەوويە ئەم كەشتىە بەرىتانىە تەنيا كەشتىەكى ئاسايى نەبوو، بەلكو

خوینەر بۆ لای سەیری و نامۆیی ئەو دیاردانە کیش بکەین.
 - لە رووداویکی تەمومژاوی دیکەدا دەریاوانیکی بە ئەزموون کە ناوی (جوشوا سلوکەم) ه، یەکەم کەس بوو بە تەنیا بە چواردەمی زەویدا ئەم دەریاوانە لەسەر بەلەمی سەری لە ساڵی 1909 ئەم گەشتە دوورو درێژەی ئەنجامدا و میژووی گەشتنیشی بۆ ناوچەی سیگۆشەیی بەرمۇداو چوونی بەرمو باشوری میامی، تۆمار کراوە، بەلام پاش ماومیهکی کەم بۆ هەتاھەتایی ونبوو، هیچ کەسیکیش دواپی هەوالی نەزانی چی لی بەسەر هاتوو.

- لە زستانی ساڵی 1924 دا پاپۆریکی گەورە ی ژاپۆنی بەناوی (رایگۆکۆمارو) کاتیکی بەناو دەریادا دەرۆشت و بە رێگەی پەخشی راداری چاودیری دەرگا و پەییوهندی پیۆدەرگا، لەناکاو ئەو لە خەیاڵی کەسدا نەبوو، پاپۆرەکە بەردەوام و بەدوای یەکدا هیما ئاگاکردنەوێ دەرگا و دوا پەییامیش کە ناردیان هەموو کەسانی سەربۆر جەگەیی تووشی سەرسورمان کرد کاتیکی لە ریی رادیۆو ئەم پەییامەیان پەخش کرد کەوا گریمانە دەرکێت لەنیو دورگەکانی بهاما لەساتی وونبونیاندا بووبێت، پەییامەکە دەییووت: مەترسی وەک خەنجەر لیمان دەدا، خیرا وەرن، هیچ دەروازەیکەمان نییە بۆراکردن، رۆحمان دەرکێشێت. . خیرا بێ دواکەوتن وەرن، بەلام هیچ ئامازەیکەمان نەدا بەجۆری مەترسییەکە، ئەگەر ئەو مەترسییە گەردەلولیکی کتوپر یان رووداویکی هاووشیو بووایە ئەوا ئاسایی ئەفسەری ئامازەدەرکە پیگەیی شوینەکەیی دیاریدەکرد بۆ ئەو ئاسانکاری بۆ رزگارکردنی سەرنشینانی پاپۆرەکە بکرایە، بیئەوێ بەو شیو شاعیریە نازانستیە داوای یارمەتی بکێت! دوا پەییام کە پاپۆرەکانی ئەو ناوچە دەستیان کەوت، هاووشیو پەییامی یەکەم بوو کە دەلیت:

مەترسییەکە لیڕەدایە، ژیانمان رزگار بکەن، ئیمە پیشتەر ئەمەمان نەدیوو، بە پەلە بگەنە لامان، دوا بەدوای ئەم نامانە راستەوخۆ کەشتییەکانی فریاکەوتن بەپەلە بۆ رزگارکردنی پاپۆرەکەیی ریگۆکۆمارۆ رۆشتن، بەلام تیمەکە کاتیکی گەشتنە شوینەکە کارلەکارتازا بوو، پاپۆرەکە وون بوو بۆ بیئەوێ هیچ شوینەواریکی لەدوای خۆی بەجیببیلیت هەر وەک بلیی لە فەزادا بوو بە هەلە!

- 22 ی تشرینی یەکەمی ساڵی 1944 :

پاپۆری گەورەیی روبیکون لەنزیکی فلۆریدا دۆزرایەووە کە جگە لە سەگێکی برسی هیچ کەسیکی لە سەرنشینانی لەسەر نەمابوو، دواچار کە پەییوهندییان کردبوو لەسەر مینای هاڤانا بوو. وا دەرەکەوێت بەلەمەکانی فریاکەوتن لەو

شوینەدانەبووبێت و تیمی فریاکەوتن بە خیرایی شوینەکەیان جیببیلیت

(ئیفان ساندرسون) تیبینی کردوو لەو رووداوانەدا ئەو کەسانە وون دەبن سەگ یان بالندە مالبیەکانیان بەجیببیلن، ئەمەش بەرمو ئەو خەیاڵەمان دەبات ئەوانەیی سەرنشینەکان دەرپینن تەنیا ئەو زیندەمورانەیان دەوێت کە توانای قسەکردن یان هەیه، چونکە لە رووداوکاندا دەرەکەوێت سەگ و پشیلەو بالندەو چۆلەکەیی سەرنشینەکان نەبراون یان وون نەبوون، بەلام ئەو تووتیە زیرەکانەیی کە توانای قسەکردن یان هەیه وەک مرۆڤ، ئەوانیش لەگەڵ سەرنشینەکاندا دیار نەماون.

- لە 5 ی کانونی یەکەمی 1945 دا پینچ فرۆکەیی ئەمریکی لە ویلائیەتی فلۆریدا بۆ ئەنجامدانی هەندیک کاری پشکنین لە دەورو بەری ناوچەی بیمین نیشتنەو، لەدەقیقەیی پانزەیی دوا یەکی نیومرۆ کاپتینی گەشتەکە پەییوهندی لەگەڵ ناوهندی چاودیری لە بنکەکەدا کرد و ئەم گەفتوگۆیە لە نیوانیاندا روویدا:

بۆر جەگە بانگدەم، بۆر جەگە ئاگاداردەمەو، حالەتییکی کتوپرە.. دووباری دەمەو ئەم زەوی نابینن. . هەموو شتیکی لەبەر چاومان تیکەل بوو! تەنانتە دەریاکە لەخۆی ناچیت!.. ناتوانین زەوی ببینن. . وەلام بدەنەو.

بۆر جەگە: شوینەگەت دیاری بکە.. ئیستا پیگەیی تۆ کوپیه؟

ئەفسەر: لە شوینەکەمان دلبا نین! ئیمە نازانین لە کوپین؟..

بۆر جەگە تۆ بەرمو خۆرئاوا دەفریت؟
 ئەفسەر: نازانین خۆرئاوا لە کوپویمە.. ناتوانین لە ئاراستەکەمان دلبابین! تەنانتە دەریاکە وەک خۆی دەرناکەوێت.

لیردا گەفتوگۆکە لەنیوان بۆر جەگەو سەرۆکی تیمی فرۆکەوانییەکە پچرا، لەدوای هەول و کۆششیکی زۆر بۆر جەگە: توانای پەییوهندی بەسەرۆکی تیمەکەو بکاتەو.

ئەفسەر: پەروانەیی فرۆکەکە شیتانە دەسورپیتەو!.. ئەمە ویرانکارییە.. لەوانەییە نزیکی بین لەبنکەکەو: نازانم ..!

بۆر جەگە: بەرمو باکور برۆ و پشت بە شوینی خۆر ببەستە.

ئەفسەر: ئیمە بەسەر دوورگەییەکی بچوکدا دەرپین و هیچی دیکە نابینن و نازانین..

لېرمدا ديسانەوۈ پەيۋەندى پىچرا، بەلام بورجەكە بۇ ماۋمىيەك گويى لە دىنگى پىنج فرۇكەكە بوو كە لەگەل يەكلىدا قىسەيان دىمىرد، ھەندىك لە فرۇكەوانەكان پىيان وابوو لە فلۇرىدا دوركەوتوۋنەتەوۈ لە مەكسىك نىك بوۋنەتەوۈ، لەبەر ئەوۈ ئەفسەرمەكە بىرپارىدا بە گۆشە 180 بسورپتەوۈ بەلكو بە ئاراستەى فلۇرىدا برۇن، بەلام ھەركە سورانەوۈ دىنگە بىستراۋمەكان وردە وردە كپ بوو، دوا وشەكانى لەم فرۇكانەوۈ بىستراۋنەمانە بوون:

– لەوۈ دەجىت ئىمە بىچىنە ناۋ ئاۋىكى سىپىيەوۈ. بەتەواۋىتى وون بوۋىن. ھەرجىيەك دىبىنىن تەنيا ئاۋىكى سىپىيە. ئىمە ون بوۋىن...

كارمەندانى بورجەكە تۈانيان لەو گىتوگۆيە تىبگەن كە لەنيۋان فرۇكەوانەكاندا كراۋا دىمىركەۋىت كە ھەموۋيان كوپر بوون! تەننەت نەيانتۈانيۋە خۇرمەكىش بىبىن و لە حالەتتىكى تۇقىن دابوون، ھەروەھا لەو گىتوگۆيە لەوۈ تىگەشتىن كە رەشەبايەك ھەلى كىرۋوۈ ھەموۈ ئامىرەكانى فرۇكەكان كاركردىيان تىكچوۈۈ و لەنىش كەوتوون!..

ئەم رووداۋە بوۈۈ ماىەى سەرسامى ژمارمىەكى زۇرى خەلك و لىكۇلەرمان، يەككىك لەوانە لە حالەتتىكى ئاناسايى و كىتوپر دا دىرمارى رووداۋەكە ووتى: لەوۈ دەجىت بەرمو زوھرە فرى بن، ئەفسەرىكى كەنارمەكەش ووتى: ئىمە نازانىن لەوانەيە دۇزخ لەۋوۈ دەستپىكات! ھەروەھا (دكتۇر مانسون فالانىن) ىش مامۇستاي فەلسەفە لە يەككىك لە زانكۇ ئەمىرىكىيەكان، ووتى: تا ئىستا برۋا وايە ئەوان لەۋى بن و روۋبەرۋى جىھانى دىكە بوۋبەنەوۈ.

نەپىيەكى دىكەى ئەم گەشتە بە پەنھانى ماۋى 25 سال ماىەوۈ، ئارت فورت كە ھەر لە سالى 1945 موۈ بەدۋاداجوۋنى بۇ ئەم رووداۋە كىرد، لە رىگەى ئەو پەيامانەوۈ كە بورجەكە ومىرگىرتىۋو گەشتە نەپىيەكى سەير، پەيامەكە بە دەست نوۋس نوسرابوۋ: شوپىنم مەكەون!..

ئەم ھەۋالە ئەۋمىندە گرنگ بوو لە تەلەفزيۋنى نەتەۋىيە لە سالى 1974 دا پەخش كرا.

لەوۈ دەجىت ئەو فرۇكەوانە مەبەستى لە كانىنى دىكە بىت لە فەزاي دىمەكى.

سەيرى ئەم رووداۋە تەنيا بەمانە كۇتايى نەھات، بەلكو كۇمەللىك كەسانى دىكەش بوۋنە قۇربانى كاتىك دۋاجار پەيۋەندى نيۋان فرۇكەكان و بورجەكە دەپچىت و بىكەى فرۇكەۋانى لەوۈ دىنيا دىبىت كە پىنج فرۇكەكەى دۋوچارى رووداۋى تەمومۇژاۋى ناخۇش بوۈۈ، راستەوخۇ لەھەمان رۇژدا

فرۇكەيەكى پىشكىنەر دىنپىرت كە 13 فرۇكەۋانى لەناۋ دا دىبىت، ھەرزوۈ ئەم فرۇكەيە ھەۋالى بە بىكەكە راگەيان كە رەشەبايەكى بەھىز لە بەرزى 1800 مەترەوۈ ھەيە، دۋاى ماۋمىيەكى كەم پەيۋەندى فرۇكەكە بە بىكەوۈ پىچرا و بۇ ھەتا ھەتايى ونبوو! بۇ رۇژى دۋايى گەۋەرتىن پىرۋسەى گەران و پىشكىن لە مېژۋى فرۇكەۋانى جىھانىدا دەستپىكرد و 240 پاپۇرى گەۋە و سەر بەھىزەكانى ئەمىرىكا و 67 فرۇكەو 4 شكىنەر و 18 بەلەم بۇ پارىزگاركردىنى سىنورەكان، دىستيان بە كارمەكانيان كىرد، ئەمانە وپراى ژمارمىەكى زۇرلە يەخت و بەلەم و سەدەھا فرۇكەى تايىبەتى و كەرتى دىرپايى گەلەگەشتى بەرىتانى و گەلە گەشتى دورگەكانى بەھا. بەلام ئەم پىرۋسەيە سەركەۋىتى بەدەست نەھىنا و تىمەكان نەيانتۈانى سەرداۋىكىيان بۇ ونبوۋنى ئەو فرۇكانە دەستبەكەۋىت، تەننەت پارچەى شكاۋى فرۇكەو لاشەى فرۇكەۋانە ونبوۋمەكانىشان نەدۇزىيەوۈ...

ئەمە يەكەم و دۋا رووداۋى ونبوۋن نەبوۋ، بەلكو رووداۋەكان يەك بەدۋاى يەكدا بەردەوام بوۋن. لە 3 تەموزى سالى 1947 دا فرۇكەيەك لە جۇرى 54C سەر بەھىزى ئاسمانى ئەمىرىكى و شەش كەس لەناۋىدا بوۈلە گەشتىكى ئاسايىدا لە بەرمۇداۋە بۇ كىلگەى (مەرىسون) ى ئاسمانى و پاشان بەرمو كەنارى دارخورماكان، ئەم فرۇكەيە لەناۋچەيەك لە نيۋان بەرمۇداۋە كەنارى دارخورماكان ونبوۋ، دۋا پىگەى ئەم فرۇكەيە نىكەى 100 مىل بوو لە بەرمۇداۋە.

راستەوخۇ تىمىكى گەران بە وردى دىستيان بە پىشكىن كىرد و تىايدا سوپاۋ دىرپاۋانى و يەكەكانى كەنار، بەشدارپىيان تىادا كىرد، لەكاتى گەرانەكەدا روۋبەرى 100000 مەترى چۈرگۈشە كىۋمال كرا، ئەۋەى دىستيان كەۋت تەنيا جىپىشتى ھەندىك لە شوپىنى دانىشتەكان بوو لەگەل بۇرى ئۆكسجىن، بەلام ئەۋە نەزانرا ئەو شتانه تايىبەت بوۋن بە تىمەكە يان پارچەى يەدەگى ناۋ فرۇكە بوۋن، ھەروەھا ھىچ پارچەى شكاۋى فرۇكەكە يان دلۇپە زمىتتىك بەدىنەكرا.

– لە 29 ى كانۇنى دوۋەمى 1948 دا:

فرۇكەيەكى بەرىتانى كە تىمىكى شەش كەسى و 25 سەرنشىن كە ئارسەر كىنگام يەككىك بوو لەوانە (ئارسەر مارشاللىكى ئىنگىلىزى بوو لەماۋى جەنگى دوۋەمى جىھانى داۋ سەرۋكى پىشۋوى ھىزى ئاسمانى پادشايى بەرىتانىا بوو، ئەم فرۇكەيەش بەسەر فرۇكەۋان و سەرنشىنەكانەوۈ ونبوۋ، بۇ رۇژى دۋاى ونبوۋنى فرۇكەكە پىرۋسەى گەران و پىشكىن بەشىۋمىيەكى چىر دەستپىكردو تىايدا 13 فرۇكەو 10 كەشتى

بەشدار بوون، سەرتاپاي ناوچەگەيان كۆمەل كىرد، بەلام بېنەوۋى ھىچ ئەنجامچىيان دەستىكەۋىت گەرانەۋە. پاشان ۋەزىرى فرۇكەۋانى بەرىتانی لىژنەيەگىيان بۇ لىكۆلىنەۋە لە رووداۋەگە دروستكىرد، لىژنەگە دوۋى ھەشت مانگ لە لىكۆلىنەۋە راپۇرتىكىيان بلاۋ كىردەۋە پوختەگەي دەلىت: ھىچ ھۆكارىكى پەسندىكراۋىيان بەدىنە كىردەۋە تا لىكەنەۋە بۇ ھۆكارى ئەۋ رووداۋە ۋەنبوۋنى فرۇكەگە پى بىكەن، ھىچ لەكارەۋەتن يان تەۋاۋبوۋنى سوۋتەمەنى يان ھەلە لە دروستكىردن ۋە ئىشكىردنى فرۇكەگەيان بەدىنە كىردەۋە سەيرىش لەۋەدايە ئەم فرۇكەيە ھىچ پەيامىكى بە پەلە يان بانگەۋازىكى فرياكەۋەتنىيان نەناردەۋە، كە ئامازە بىدن بەۋەي كە فرۇكەگە توۋشى كىشەيەكى كىتوپر يان كارساتىك بوۋبىت يان روۋبەروۋى باروۋخىكى نا ئاسايى بوۋبىت، بەلكو بە پىچەۋانەۋە پىش ئەۋەي كاتى دىارىكراۋ بۇ نىشتەنەۋەيان دەستپىبىكات، سەرۋكى تىمى فرۇكەۋانى ئەم پەيامەي بۇ بورجەكە نارد بوو: ئاۋ و ھەۋا زۆر باشەۋ كارمەكان بە باشى دەرۋن، ۋ ھەرومەھا پىش بىنى ئەۋەي كىردىۋو لەكاتى دىارىكراۋدا بگەنە جى.

– لە 17 ى كانونى دوۋەمى سالى 1949 دا فرۇكەيەك بەناۋى (ستار ئارىل) بە 13 سەرنشېنەۋە و تىمى فرۇكەۋانى كە لە 7 كەس پىكەتەۋو، ئەمىش ۋەنبوۋ بە ھەموو سەرنشېنەكانىيەۋە، ئەۋ گەشتەي ئەم رووداۋەي تىادا روۋىدا لەنىۋان بەرمۇداۋ جامايكادابوو. بىگومان بەھەمان شىۋەي رووداۋەكانى دىكە تىمەكان ۋ گەران ۋ پىشكىن ھىچ ئەنجامچىيان دەستەنەكەۋەت.

– لەھەمان سالىداۋاتە لە سالى 1949 دارووداۋىكى دىكە روۋىدا ۋ فرۇكەيەك بە تىمى فرۇكەۋانى ۋ 36 سەرنشېنەۋە، دىارنەمان. لەم رووداۋەدا كاتىك سەرۋكى تىمەكە پەيامى دەنارد ۋ دەيوۋت كە ھەموو سەرنشېنەكان خەرىكى گۇرانى ۋوتنى سەرى سالى ۋ ئاۋ و ھەۋا زۆر باشەۋ ناسمان بىگەردە، فرۇكەگە ۋن بوو، پاشان فرۇكەخانە پەيامىكى دىكە لە فرۇكەكەۋە ۋەرگرت ۋ تىايدا ھاتتو كە 50 مىل لە باشورەۋە دوورن ۋ گلوپەكانى ميامى دەبىنن ۋ چاۋمىپى ۋەرگرتنى رىنمايىن بۇ نىشتەۋە! بەلام بەشىۋەيەكى كىتوپر ۋ سەير ۋ بېنەۋەي ھىچ كەس چاۋمىپى ئەۋەي كىردىت فرۇكەگە ۋن بوو، راستەۋخۇ زىاتر لە 40 فرۇكەي سەربازى ۋ ژمارىيەك كەشتى بەشۋىن فرۇكە ۋەنبوۋنەكە رۆيشتن، بەلام ئەم پىرۋەسى گەرانەش ۋەك ھەموو ئەۋانەي پىش خۇي بى ئەنجام كۆتايى ھات ۋ ھىچ شۋىنەۋارىكى ئەۋ فرۇكەيە نەدۆزرايەۋە، لەگەل ئەۋەشدا ئەۋ ناۋچەيەي كە فرۇكەگە لە فلۇرىدا تىايدا ۋەنبوۋ بەرزى ئاۋەكە تىايدا لە 20 پى تىناپەرپىت ۋ ئاۋەكەي ساف ۋ بىگەردەۋ بە ئاسانى تىايدا دىرەكەۋىت ئەگەر فرۇكەگە كەۋتبايەتە ئاۋ دىرياكەۋە، ھەرومەھا فرۇكەخانەش بە ئاسانى دىمەنى كەۋتەنە خوارەۋەي فرۇكەگەي دەبىنى ئەگەر فرۇكەگە تەقىۋايەتەۋە، چونكە بەپىي ۋتەكانى سەرۋكى تىمى فرۇكەۋانى تەنيا 50 مىل لە باشوۋرى ميامىيەۋە دووربوون!

بەمشىۋەيە رووداۋ ۋ كارسات ۋ دىارنەمان بەردەۋام دەبىت، ۋ لە سالى 1975 دا چوار كارساتى دىريايى لەناۋچەي سىگۆشەي بەرمۇدا روۋياندا، بەلام بەداخەۋە وردەكارىمان لەسەر ئەم رووداۋە لەبەردەستدا نىيە، پاشان لە سالى 1976 دا شەش كارساتى ترسناكى دىكە لە ھەمان ناۋچەي سىگۆشەيىدا روۋىداۋ بە دەپىھە كەس لە خەلكى بەدبەخت بوۋنە قورىانى ئەۋ ئاۋە سەير ۋ تۇقۇنەرە! بەلام ۋوردەكارىيەكان سەبارەت بەم رووداۋانەش نادىار ۋ نەزانراۋن.

سۆزان پەرچقەي كىردەۋ



ئەم بەندە سەرمتايىيە ئامانجى رېگا خوشكردنە بۆ
 تېپەراندنى كېشەكانت لەگەل ھۆبيادا، و دەك سەرمتايەكېش
 گرنگ ئەومىيە ماھىيەتى نۆبەى ھۆبىيا بە شىۋەيەكى دياركراو
 تېپگەين، ھەروھە ماناى ئەو دەستەواژانەى دى كەپپوھى
 پەيوەندىن لەوانەش "دەراوگى" و "پشيوى تۆھانى" و
 "ھۆبىياى شوين بەربلاو" سەرمرای پېناسەى ھەريەكېك لەم
 دەستەواژانە، ئەم بەندە زانىارى بىنەرمتى گرنگت دەربارەى
 سروشتى نۆبەكانى ھۆبىيا و تېكچوونەكانى تۆھين و ھۆكارەكان
 و چارسەرە دلىكارەكانت دەداتى.

پېناسەى ترس و ھۆبىيا:

لەژيانى رۆژانەدا، بەزۆرى دەستەواژەى دەك
 "ترس" و "دەراوگى" و "خەفەت" و "ھۆبىيا" بەكاردەھىنەيت
 بۆ گواستەنەوى ھەمان مانا. بەلام بۆنەوى سروشتى ئەو

لە ھۆبىياو ترس تېپگە



كېشانە تېپگەيت، ئەوا ھەول دەدەين جياوازى لەنيوان ئەو
 دەستەواژانەى باسگران بکەين، لەسەرەتادا با پېناسەى ترس
 و دەراوگى بکەين.

ترس سۆزىكى بىنەرمتىيە كە ھەموو كەسك
 تووشى دەپت، و برىتييە لە پەرچەگردارىك دەربارەى
 مەترسىيەكى راستەوخۆ يا بەلاى كەمەو مەترسىيەكى
 راستەوخۆى زانراو، و ھەندىك جار بەناوى پەرچەگردارى
 "شەرکردن يا راكردنەو" ناو دەبرېت، ھۆكەشى ئەومىيە
 كاتىك خەلكى بەدەست ترسەو دەنالىين، توانا جەستەيى

نوسىنى: دكتور مارتىن ئەنتونى



و ئەقلىيەكانىيان لە پارىژگارى خۇياندا كۆدەبىيەتە دەربارى
 ھەرشەيەك، ئەمەش لەرىگى راکردن لەو ھەلۆيەستە دەبىت
 كە بۆتەھۆى ترسەكە يا بەبەرگى لەخۇيان بەدەستخستنى
 بەرچەکردارىكى شەرئە بەرامبەر بەو كەسە يا ئەو شتەى
 مەترسەيەكەى دروستکردوو.

كاتىك ھەست بەترس دەكەين جەستەمان چالاک
 دەبىت و ترپەى دلمان خىرا دەبىت بۆنەھۆى گەيشتنى خوڤنى
 پەرلە ئۆكسجىن بۆ ئەو ناوچانە دەستەبەر بکات كەلەجەستەدا
 پىوڤىستيان پىيەتى، ھەناسەدانىشمان زۆر دەبىت بۆ ئەمەى
 برى ئۆكسجىنى پىوڤىست دابىن بکەين بۆ راکردن، ھەروەھا
 ئىمە ناردق دەكەينەھۆى بەمەش جەستەمان سارد دەبىتەھۆى
 بەشىوھەيەك كەبتوانىت بەچالاکىيەكى زياترەھۆى كارىكات.
 وسەرەراى ئەو گۆرانكارىيە جەستەيانەى لەكاتى ترسەكەدا
 روودەدەن، ھەندىك گۆرانكارى بىرکردنەھۆى روودەدەن.
 لەوكاتەدا ئىمە زۆرتەر تىرامان بەشىوھەيەكى تەرخانکراو
 دەخەينە سەر سەرچاھۆى ھەرشەكەو لەو كاتەدا زۆر
 زەحمەتە بىرلەھىچ شتىكى دىكە بکەينەھۆى، لەوانەش ھەر
 كاتىك كەبەرەيەكەوت لەوكاتەدا بىكەين. ھەروەھا ترسەكە
 لەگەل ھەزىكى زۆردايە بۆنەھۆى كارىك بکەين كەلەو
 ھەستە رزگارمان بکات، ھەروەك راکردن لەو ھەلۆيەستە
 ھەرشەدارە.

دەلەراوگى بەندە بەسۆزى ترسەھۆى، بەلام ھەندىك
 جىاوازى گرىنگ لە نىوان دەلەراوگى و ترسدا ھەيە. چونكە
 دەلەراوگى زۆرتەر بەندە بە پاشەرۆژەھۆى، بەلام ترس
 بەرچەکردارىكە بەرامبەر ھەرشەيەكى راستەوخۆ (وەك
 رووبەرەووبوونەھۆى ھىرشى سەگىك)، لەكاتىكدا دەلەراوگى
 كاتىك روودەدات كە رووبەرەووى ھەرشەيەكى داھاتوو
 دەبىنەھۆى. لە جۆرىك لەجۆرەكان (وەك دەلەراوگى دەربارى
 تافىكرەنەھۆى كە زۆرى نەماو) و بەبەرەراورد لەگەل
 ترسدا، دەلەراوگى لەمە دەجىت زۆرتەر بلاوو گرانترىش وەسف
 بکرىت و زۆرترىش بەمىنەتەھۆى چارەسەرىشى ھىواش تریت،
 كاتىك ھەست بە دەلەراوگى دەكەين لەوانە بنالەينىن بەدەست
 ھەندىك نىشانەى جەستەيەھۆى كە لەكاتى ترسدا روودەدەن
 وەك (ھىلەج دان و گىژبوون) بەلام لە خەسەتە ديارەكانى
 دىكەى دەلەراوگى گىژبوونى ماسولەكان و خەوزرەنە و
 پىرکاربوونى ھۆشە دەربارى رووداوەكانى داھاتوو.

نۆبەى فۇبىا چى يە؟

ھەروەك لە بىشەكەيەكەدا
 باسمانکرد نۆبەى فۇبىا كەبىرىيە
 لەترسىكى زۆرو وەلامدانەھۆىەكى يەكسەرى
 بۆ مەترسىيەكى چاوەرەوانکراو كە ھاوړىيە
 لەگەل ھەستە جەستەيەى – بەھىزەكانداو
 بەپىي پىناسەى ھەرمى (كۆمەلەى پزىشكانى
 دەروونى ئەمرىكى لە 2000دا) پىوڤىستە
 نۆبەى فۇبىا بەلەى كەمەھۆى چوار نىشانە لەم
 سىازدە نىشانەيەى خوارەھۆى بگىرىتەھۆى.

1. لىدانى دل بەخىرايى.
2. ئارەھکردنەھۆى.
3. لەرزىن و ھەللەرزىن.
4. ھەناسە برىن.
5. ھەستکردن بەخىكان.
6. ئازار يا ناردەھەتى لەسنگدا.
7. رشانەھۆى يا ناردەھەتى گەدەيى.
8. ھەستکردن بە گىژخوارەن يا ناخىگىرى يا بورانەھۆى.
9. ھەستکردن بەوھەم يا جىابوونەھۆى لەواقعە.
10. ھەستکردن بەسەربوون يا مېرولە كردن.
11. ھەستکردن بە موچىك پىاھاتن يا بەھاتنى گەرمى.
12. ترس لەمەردن.
13. ترس لە توشبوونى شىتى يا لەدەستدانى كۆنترۆل.

سەرەراى ئەم نىشانە ديارىكراوانە، واباوە
 كەكەسەكەبنالەينىت بەدەست ھەستى ناردەھەتى دىكەھۆى،
 لەوانەش لىلى بىنىن يا تانا نەبوونى ھۆتدان، و توندى
 نۆبەكانى فۇبىا بەرەزىادىبوون بەخىرايى دەچن، بەشىوھەيەك
 كەلەماھۆى دە خولەك يا كەمتردا دەگەنە ئەوپەر.
 ئەمەش زانراوە كەنۆبەكان لەنىوان چەند
 خولەكەيك يا نزىكەى سەعاتىك دەخايەنىت، لەگەل ئەمەش
 ھەندىك كەس ئەوھىان راگەياندوو كە "كە نۆبەكانى
 فۇبىايان، گەيشتۆتە چەند سەعاتىك يا چەند رۆژىك" بەلام
 لەوانەيە ئەوانە نۆبەى راستەقىنە نەبن، راستىنيان ئەمەيە
 كەئەو كەسانە بەدەست چەند نۆبەيەكى تۆھىنەھۆى لەماھۆى
 رۆژىكدا ئالاندوو، و لەناویشياندا ھەندىك ناستى بەرزى

خوینەر بۆ لای سەیری و نامۆیی ئەو دیاردانە کیش بکەین.

– لە رووداویکی تەمومژاوی دیکەدا دەریاوانیکی بە ئەزموون کە ناوی (جوشوا سلوکەم) ه، یەکەم کەس بوو بە تەنیا بە چواردەمۆی زەویدا ئەم دەریاوانە لەسەر بەلەمی سەرای لە ساڵی 1909 ئەم گەشتە دوورو درێژەی ئەنجامدا و میژووی گەشتنیشی بۆ ناوچەی سیگۆشەیی بەرمۇداو چوونی بەرمو باشوری میامی، تۆمار کراوە، بەلام پاش ماوەیەک کەم بۆ هەتاھەتایی ونبوو، هیچ کەسیگیش دواوی هەوالی ئەزانی چی لی بەسەر هاتوو.

– لە زستانی ساڵی 1924 دا پاپۆریکی گەورەیی ژاپۆنی بەناوی (رایگۆکۆمارو) کاتیگ بەناو دەریادا دەرویش و بە رێگەی پەخشی راداری چاودێری دەکرا و پەییوندی پیۆمدەکرا، لەناکاو ئەو لە خەیاڵی کەسدا نەبوو، پاپۆرەکە بەردەوام و بەدوای یەکدا هیما ئاگاکردنەوی دەنارد و دوا پەییامیش کە ناردیان هەموو کەسانی سەربۆر جەگەیی تووشی سەرسۆرمان کرد کاتیگ لە ریی رادیۆو ئەم پەییامەیان پەخش کرد کەوا گریمانە دەکریت لەنیۆ دورگەکانی بەاما لەساتی وونبونیاندا بووبیت، پەییامەکە دەیووت: مەترسی وەک خەنجەر لیمان دەدا، خیرا وەرن، هیچ دەروازەیکەمان نییە بۆراکردن، رۆحمان دەکیشیت. . خیرا بۆ دواکەوتن وەرن، بەلام هیچ نامازمەکیان ئەدا بەجۆری مەترسییەکە، ئەگەر ئەو مەترسییە گەردەلولیکی کتۆپر یان رووداویکی هاویشۆو بووایە ئەوا ئاسایی ئەفسەری نامازمەرمەکە پیگەیی شوینەکەیی دیاریدەکرد بۆ ئەو ئاسانکاری بۆ رزگارکردنی سەرنشینانی پاپۆرەکە بکەدایە، بیئەو بەو شیۆو شاعیریە نازانستیە داوای یارمەتی بکەیت! دوا پەییام کە پاپۆرەکانی ئەو ناوچە خەستیان کەوت، هاویشۆو پەییامی یەکەم بوو کە دەلیت:

مەترسییەکە لیروادایە، ژیانمان رزگار بکەن، ئیمە پیشتەر ئەمەمان نەدیوو، بە پەلە بگەنە لامان، دوا بەدوای ئەم نامانە راستەوخۆ کەشتییەکانی فریاکەوتن بەپەلە بۆ رزگارکردنی پاپۆرەکەیی رێگۆکۆمارۆ رۆشتن، بەلام تیمەکە کاتیگ گەشتنە شوینەکە کارلەکارتازا بوو، پاپۆرەکە وون بوو بوو بیئەو هیچ شوینەواریک لەدوای خۆی بەجیبیلێت هەر وەک بلیی لە فەزادا بوو بە هەلە!

– 22 ی تشرینی یەکەمی ساڵی 1944:

پاپۆری گەورەیی روبیکون لەنزیک فلۆریدا دۆزرایەووە کە جگە لە سەگیکی برسی هیچ کەسیکی لە سەرنشینانی لەسەر نەماوو، دواچار کە پەییوندییان کردبوو لەسەر مینای هاڤانا بوو، وا دەردەکەوێت بەلەمەکانی فریاکەوتن لەو

شوینەدا نەبووبیت و تیمی فریاکەوتن بە خیرایی شوینەکەیان جیھەشتبیت

(ئیفان ساندرسون) تیبینی کردوو لەو رووداوانەدا ئەو کەسانەیی وون دەین سەگ یان بالندە ماییەکانیان بەجیلێن، ئەمەش بەرمو ئەو خەیاڵەمان دەبات ئەوانەیی سەرنشینەکان دەفرین تەنیا ئەو زیندەمورانەیان دەوێت کە توانای قسەکردنیان هەبێ، چونکە لە رووداوەکاندا دەردەکەوێت سەگ و پشیلەو بالندەو چۆلەکەیی سەرنشینەکان نەبراون یان ون نەبوون، بەلام ئەو تووتیە زیرەکانەیی کە توانای قسەکردنیان هەبێ وەک مرۆف، ئەوانیش لەگەڵ سەرنشینەکاندا دیار نەماون.

– لە 5 ی کانونی یەکەمی 1945 دا پینچ فرۆکەیی ئەمریکی لە ویلايەتی فلۆریدا بۆ ئەنجامدانی هەندیک کاری پشکنین لە دورو بەری ناوچەی بیمین نیشتنەو، لەدقیقەیی پانزەیی دوا یەکی نیومرۆ کاپیتنی گەشتەکە پەییوندی لەگەڵ ناوئەندی چاودێری لە بنکەکەدا کرد و ئەم گفتوگۆیە لە نیوانیاندا روویدا:

بۆرجەکە بانگمەکەم، بۆرجەکە ئاگاداردەکەمەو، حالەتیکی کتۆپرە... دووبارەیی دەکەمەو ئیمە زمو ی نابینین. . هەموو شتیگ لەبەر چاومان تیکەل بوو! تەنانت دەریاکە لەخۆی ناچیت!.. ناتوانین زمو ببینین... وەلام بدەنەو. **بۆرجەکە: شوینەکەت دیاری بکە.. ئیستا پیگەیی تۆ گوێیە!**

ئەفسەر: لە شوینەکەمان دلنیا نین! ئیمە نازانین لە گوێن...?

بۆرجەکە تۆ بەرمو خۆرئاوا دەفریت?

ئەفسەر: نازانین خۆرئاوا لە کوێوێە... ناتوانین لە ئاراستەکەمان دلنیا بین! تەنانت دەریاکە وەک خۆی دەرناکەوێت.

لیردا گفتوگۆکە لەنیوان بۆرجەکەو سەرۆکی تیمی فرۆکەوانییەکە پچرا، لەدوای هەول و کۆششیکی زۆر بۆرجەکە: توانی پەییوندی بەسەرۆکی تیمەکەووە بکاتەو.

ئەفسەر: پەروانەیی فرۆکەکە شیتانە دەسوریتەووە!.. ئەمە ویرانکارییە... لەوانەییە نزیک بین لەبنکەکەووە: نازانم...!

بۆرجەکە: بەرمو باکور بڕۆ و پشت بە شوینی خۆر ببەستە.

ئەفسەر: ئیمە بەسەر دوورگەییەکی بچوکدا دەروین و هیچی دیکە نابینین و نازانین...

فراوان لە بوارە ژيانپەيەکان وەک کارو گەشت و خۆشی و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان. لە راستیشدا توپڕێنە مەبەك کە ئێمە لە کلینیكەكەى خۆماندا ئەنجامداووە ئاستەکانى پەككەوتنى وەزیفی ئەناو ئەو گەسانەدا دەرخیستوووە کەتووشى پشیوی زارەترەکی بوون و هەروەکو ئاستەکانى پەككەوتن وایە لەو گەسانەى بە دەست جالەتە پزیشکیە مەترسیدارەکانەووە دەرئالین. وەک نەخۆشی گورچیلە و رەقبوونی خۆینە پەككەوتن Sclerosis، و ئەم پەككەوتنە لە یارە پەككەوتنە کارێگەری ئەسەر سیستەمی چاودێری ئەندروستی و کۆمەڵ بەگشتی هەمە، بۆنە.

سیگل و جونز و ویلسون (لە 1990 دا) دەرئانخست کە ئەوانەى تووشى پشیوی زارەترەکی بوون بە جەھوت جار زیاتر ئەو گەسانەى تووش نەبوون سەردانى پزیشك دەکەن و لە کارمەکانیان دوا دەکەون بە دوو ئەوەندەى ئەو ماوەیەى کەتووش نەبوو و ئەو دوا دەکەون.

دۆزینە مەبەك کە لە کلینیكەكەى خۆمان گەردمان هەروەها ئەو دۆزینە مەبەك کە لە سینتەرەکانى دیکەدا کراون، هەموویان دەرئانخستوووە کە پشیوی زارەترەکی بە زۆری ئەگەر کێشەى دیکەدا سەر هەڵمەدات، بۆنە ئێمە تێبینى ئەوەمان کرد کە گەشێك ئەناو پێنج کەسدا بەدواى چارەسەرێکدا دەرئانخست لە سینتەرەکانماندا بۆ ئەو پشیویەى کە لە گەشێدا بە دەست خەمۆکیەووە دەرئانخست، چارەكێكى ئەوانە تووشى کێشەکانى دەرئانخست بوون و زۆری دیکەشیان چۆرەکانى دیکەى پشیویەکانى دەرئانخست گرتوو، وەک جالەتەکانى فۆبیا و پشیوی دەرئانخست داپۆشراو و پشیوی رارایی ناچارى، و بۆ بەخت باشى بوونی پشیویەكى دیکە لە پشیویەکانى دەرئانخست یا خەمۆكى بە دەگەمەن کار دەکاتە سەر بەرئەنجامى چارەسەرى پشیوی زارەترەکی.

و لە راستیشدا بەنامانچ وەرگرتنى پشیوی زارەترەکی دەبێتە هۆى چاککردنى کێشەکانى دیکەش.

راھێنان: لە کێشەکانى ئەگەر فۆبیا دا تێبگە:

لە پەرگەى پێشوو دا، ژمارەى ئە جۆرە جیاوازەکانمان باس کرد کە بە زۆرى ئەلای ئەو گەسانە دەرئانخستنى کەتووشى پشیوی زارەترەکی بوون کەواتە چۆن ئەزموونى تۆ ئەگەر ئەوەى توپڕێنە وەک دەرئانخستوووە وەک پەك دەین؟ وەڵامەکانى بۆ ئەو پرسیارانەى ئەخوارەووە خراوە تەمەروو ئەدەتەمەرى رۆژانەدا تۆماربکەو هەول بەدە

ئەزموونەکانى ئەگەر کەسێكى ئاسایى بەرئورد بکەیت کەمەشدارە لە توپڕێنەووەکاندا دەرئانخستنى پشیوی زارەترەکی.

• تەمەنت چەند بوو کاتێک بۆ پەككەوتن جار تووشى

نۆبەى زارەترەکی بوو؟

• ئایا تۆ سکالۆت ئە هیچ سەرچاوەیەكى ئەرك و ماندوو بوون هەبوو لە وەسائەى کە کەتووشى پشیوی نۆبەکانى فۆبیا کەو؟ ئەو سەرچاوانە دیارى بکە ئەگەر وەڵامەكەت پەككەوتن بوو.

• چ لایەنێكى ژيانى زۆرتر بە نۆبەکانى فۆبیا کاربەر دەبێت (کار، خۆیندنگە، چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان، گەشت و گوزارت)؟

• سەرەرای نۆبەکانى فۆبیا، ئایا دەرئانخست بە دەست کێشەى دیکەووە ئەگەر دەرئانخست یا زۆر خوارنەووە ماندە کەوێتەکان یا وەرگرتنى هۆشەبەرەکان یا هەر گرانیەكى دى.

هۆکارەکانى پشیوی زارەترەکی و فۆبیاى شۆینە بەرئانخست:

هۆکارەکانى پشیوی زارەترەکی ئالۆز و هیچ هۆکارێكىش بەتەنها بەرپرەس نییە لە کێشەكە ئەهەموو جالەتێکدا. و سەرەرای ئەمەش و شتێكى ئەکراوە بۆتوانێت پەك هۆکار دیارى بکەیت بۆ پشیویەكە لای پەك کەس. و بە پەشت بەستن یەو توپڕێنەووەى کە ئێستا ئەنجامدراون، باشتەرى رێگا بۆ ئەنجامدانى ئەوە بریتییە لە کەتووشى زارەترەکی ئەو هۆکارانەى کە بەرپرەست دەرئانخست و رۆلێان لە پەرەسەندنى پشیوی زارەترەکیەكەدا گێراوە. ئەوەش بە پەشت بەستن دەبێت لەسەر ئەو لێکۆلینەووەى لەسەر کۆمەڵى گەورەگەورەى خەلکى ئەنجامدراون ئەوانەى کە بە دەست کێشەكەووە دەرئانخست. کارێكى ئەکراوە بزانیت کە ئەنجامەکانى ئەو لێکۆلینەووە بەسەر جالەتەكەى تۆدا دەگۆنێت. لە بەرئەووە ئەگەر تۆ لە شۆینەكەدا خۆیندووە کە پشیوی زارەترەکی هۆکەى بریتییە لە تێکچوونی هاوسەنگى کیمیایى لە دەماخدا یا هۆکەى بریتى یە لە جینە خراپەکان یا پەرەمەردى خراپ. ئەوا پەروا بەهەموو شتێک مەکە کە دەمیانخۆینتەووە. ئەگەر ئەوەى ئەو هۆکارانە رۆلێك لای هەندێک کەس دەگێرن. بەلام ئەوانە تەنها بەشێک لە کەمەسەكەو هیچى دى.

رەنگە باشتەرى رێگا بۆ بێرکردنەووە لە کێشەکانى

لەگەل ھۆبىدا ئومىيە بىزانىت كەكشەكە لەوانەيە بەزۆرى لەنەنجامى كارىكىكى ئالۇز لەنيوان ھەندىك ھۆكارى دەروونى (مىژووى ھىربوونت، بىروياوۋەرمكانت، ھىند....) و ھۆكارە بايۇلۇزىيەكان (سەرچاۋەكانى لاۋازى جىنى) و ھۆكارەكانى ژىنگە (ۋەك ئەرك و ھىلاكى) و لەگەل ئەۋەشدا پىۋىست نىيە بەتمەۋى جى لەپشت پىشۋى زارەترەككىيەكەۋە ھەمىيە بۆلۈمى يەجىنى بېلىت يا تىپەرى بىكەيت.

بەلكو باشخە رىگا كارىگەرىيەكانى ئەۋ ھۆكارە جىاۋازانە بىزانىت كەكار لەسەر رەۋى كىشەكە دىكەن.

ھۆكارە بايۇلۇزىيەكان:

لەبىست سالى رابىرەۋودا، كۆمەلىك بەلگەى ھەمە چەشەن كۆبۈۋە دەرىبارەى ئەۋ دىدەى دەلىت پىكەتەمى بايۇلۇزىمان كاردەكتەسەر ئەگەرى پەرسەننى كىشەكانى نۆبە ھۆبىكان و پىشۋى زارەترەكى ھەروەھا لەسەر ئەۋ رەۋىتەى كەنەۋ كىشانە بەتپەرىۋونى كات دىگىرنەبەر.

يەكەم، چەندلىكۆلۈنەۋىيەكى زۆر ھەن دەرىدەخەن كە پىشۋى زارەترەكى بە ھۆكارە جىنىيەكانەۋە كارىگەرى دەبىت، ھەرىۋەنەۋە: خەمەكانى كەسە توۋشېۋەكان بە پىشۋى زارەترەكى بەسۋى جار زىاتەر ئەگەرى توۋشېۋونىان ھەمىيە لەچاۋ ئەۋانەى كەخەمى ۋاپان نىيە. ھەروەھا تۆزەرەكان ئەۋەدىان دۆزىيەۋە كەزانستى جىن بەلەى كەمەۋە بەرپەرسە لەگۋاستەۋەى پىشۋى زارەترەكى لەنەۋىيەكەۋە بۇ يەككىكى دى، بەلام ھۆكارەكانى ژىنگە (ۋەك ھىربوون) دىسانەۋە رۆلىكى كەروە دەبىن.

سەرەراى ئەمانە ئەۋ بەلگەنە زۆرن كەنامازە بۇ بوونى ھەندىك گۆيزەرەۋەى دەمارى لەدەماخدا دىكەن كە رۆل دەبىن لە پىشۋى زارەترەكىدا. گۆيزەرەۋە دەمارىيەكانىش بىرىتىن لە ماددى كىمىيى زانىيارەكان لە خانەيەكى دەمارىيەۋە دەبەن بۇ يەككىكى دى. ئەۋ گۆيزەرەۋەنەى كە زۆرتر رۆلپان لە پىشۋى زارەترەكىدا ھەمە ئەمانەن، نور ئەدرىنالىن و سىرۇتۇنن و كۆلىسىستۇكىنن. و ئەۋ مادانەى ھانى بەرزىرەنەۋەى ئاستەكانى نورئەمپىنەفرىن لەدەماخدا دىدەن دەتۋان نۆبەكانى ھۆبىا دروست بىكەن. ھەروەھا ئەۋ دەرمەنانەى زۆر كارىگەرن لەچارەسەرى ئەۋ پىشۋىيەدا، كاردەكەن بۇ كىكرەنى چالاكى سىرۇتۇنن پان نورئەمپىنەفرىن لە كۆتايىدا، چەند بەلگەيەك ھەن كە چەند ئاۋچەيەكى دىارى دەماخ بەشۋىيەكى تايىبەتى لاى

ئەۋەكەسانەى توۋشى پىشۋى زارەترەكى بوون چالاكە و بەتايىبەتەش لەكاتى نۆبەكانى ھۆبىدا.

ئەۋ ئاۋچانە ۋەگۋ پاراھىپۇكامپل Parahippocampal كەبىرىتەيە لەناۋچەيەك كە ئەۋەتەلەى راستى دەماخەۋە، و ئەۋ توپۇزىنەۋەش كەبايەخ بە رۆيشتى خوين لەدەماخدا دىدەن زىادىۋونى چالاكى ئەۋ ئاۋچانەپان لەۋ كەسانەدا دەرختوۋە كەبەدەست ترس و ھۆبىاۋە دەنالىنن. بەلام چىنگ خستى بەرنەنجامى دىپارىكراۋ دەرىبارەى پەمۋەندى دەماخ بە پىشۋىيەكانى زارەترەكىيەۋە گرانە، ئەۋەش بەھۋى جىاۋازى بەرنەنجامى لىكۆلۈنەۋەمەكانەۋە.

ھۆكارە دەروونىيەكان:

رەنگە ئەۋ بىردۆزە دەروونىيە كارىگەرى كردارى ھۆبىا زۆرتر لىكەندەلەۋە ئەۋەبىت كەزانى دەروونى بەرىتەنى داپقىد م.كلارك (لە سالەكانى 1986 و 1988 دا) دىنا.

كلارك ۋى دەبىنىت كەخەك توۋشى نۆبەكانى ھۆبىا چاۋەرۋان نەگراۋ دەبن لەبەرەۋەى بەشۋىيەكى ھەلەۋ كارەساتاۋى ھەستە جەستەيەكان لىكەندەنەۋە كەلەرستىدا خۇيان بەتەۋاۋى بى كىشەن، چۈنكە تەنھا بۇچوون بەۋەى كە سەگ مەترسىدارە لەۋانەيە بېتەھۋى ھۆبىاۋ ترس لە بىنىنى سەگدا، ھەروەھا بۇچوون بەۋەى ھەندىك نىشانەى جەستەيى دىپارىكراۋ ۋەك خىرا لىدانى دىل و سەرگىزخواردن و ھەناسەتۈندى نىشانەى مەترسىدارن، لەۋانەيە بېنەھۋى ھۆبىاۋ ترس، ھەركاتىك مەۋقەكە ئەۋ نىشانەى ھەبۋ. گومان لەۋەدا نىيە لەۋانەيە ئىمە ئاۋەناۋە بەھۋى ھۆكارى بى مەترسىيەۋە ئەۋ جۆرە نىشانەمان تىنەھەبىت، ۋەكەر تۇ لەۋنىشانە ترسايت يا وات لىكەيەۋە كە بەلگەن بۇ بوونى مەترسىيەك ئەۋا بەشۋىيەكى لوزى دەترسىت و زارەترەك دەبىت لەكاتى روۋدانىندا.

ۋەگەلىك توپۇزىنەۋەى زۆر ھەن پالپىتى ئەۋ بىرۋەگەيە دىكەن لە كاتى پىشۋى زارەترەكىدا و بەپىنى راپۇرتى ئەنتۇنى و سۋىنسۇن (سالى 2000) توۋشېۋەكانى ئەۋ پىشۋىيە ئاگادارى ئەۋ زانىيارىيەنە دەبن كە پەمۋەندىن بە ھۆبىاۋە و بەتايىبەتەش ئەۋ نىشانەى پىۋەى بەندىن تىدەكەن، ۋەلەكاتى روۋدانى ئەۋ نىشانەشدا لىپان دەترسن، و بەبەرۋارد لەگەل ئەۋ كەسانەى توۋشى پىشۋى زارەترەكى نەبوون. ئەۋەكەسانەى گەتوۋشېۋون بەرەۋە ئەۋە دەچن

كە نىشانە تەم و مزاۋىيە جەستەيىھەكان وا ئىك بىنخەنەو
كە بەلگەى مەترسىيەكى راستەوخۇن و بېروا گردن بەو
لىكەنەموانە. و بەزۇرۇش جۇرمەكانى ئەمەنىشانە جەستەيىھەكانى
كەمەو كەسانە بەدەستەيىھەكانى ئەمەنىشانە جەستەيىھەكانى
بەمەندىيەكى پەتەويان بە جۇرەكانى ئەمەنىشانە جەستەيىھەكانى
كە بەمەندىيەكى پەتەويان بە جۇرەكانى ئەمەنىشانە جەستەيىھەكانى
لىدانى دل بەخىرايى و ھەناسەتەندى و سىرپوون و خۇكەدان
والىكەندەمەنەو كە بەلگەن بۇ كارساتىكى جەستەيى تەواو
(وەك نۇبەدىلى) لەتەوشىوومەكان بە پىشۋى زارەترەكى، و
لەمەرىمەرىشدا راست لىكەنەمەو ھەستەكانى و نەكرەنى
پىناسە بەمەلگەى ئەمە دەپىت كە كارساتىكى دەرونيە (وەك
لەمەستەدەنى كۆنەتۇل يا تەوشىوون بە شىتى).

لەراستىدا ھەمەو ئەمە نىشانە بەتەمەواى سىرۋىتىن
و ئەمە كەسانە ھەستە بەتەمەن پىيانەو ئەمەنىشانە، زۇر
بەدەمەن ئەمەنىشانە بەتەمەن پىيانەو ئەمەنىشانە، ھەروەك لەم
بەرگەمەنى دواتەدا دەپىتىن، چۇن ھىزەكرەنى خەلەك بىرۋەكە
پىشۋىيەكانىيان دەمەرىمەرىش جۇرەكانى ئەمە ھەستە جەستەيىھەكانى
بەدەستەيىھەكانى ئەمەنىشانە، دەرۋەزەن و بەرگەمەنى كارساتىكى
دەمەنىت و نەپەنىت نۇبەكانى ھۇبىيا تەپاندا رەویدەتەمەو.

چارەسەرە كارىگەرەكان بۇ پىشۋى زارەترەكى؛

سەرەمەرى رۇلى ھۇكارە بايۇلۇشى و دەرونيەكان
لەگەشەكرەنى پىشۋى زارەترەكى و بەرەمەمەنىدا، دەرگەوت
كەچارەسەرە بايۇلۇشى و دەرونيەكان لە چارەسەرە ئەمە
خەلەتەدا كارىگەرە، بەلەم بەرەمەنچەمەنى ئەمە چارەسەرەلەسەر
كەسەكە خۇى و سەتەو. چۇنكە رىزەمەكى كەمە خەلەك ھىج
سودىك لە چارەسەرە نەپەنىت، لەكەتەكەكەسەنى دى بەشۋەمەنى
كەمە سوودى لى دەپىتىن. بەلەم بۇ زۇرەمەنى خەلەكى چارەسەرە
دەپىتە ھۇى بەدەستەيىھەكانى دەستەكەوتى زۇر گەورە، و نىوۋە
كەسەكان بەنەمەچە تەواو دواى چارەسەرە لە نىشانەكانى
ھۇبىيا رزگارىيان دەپىت، سەرەمەرى ئەمەنىشانە، ھەندىك چارەسەرە
گىيەى و گۇرەكانى لە شىۋازى تەپاندا (وەك رەھىنانى و مەرزى
بەشۋەمەنى رىكەپىك) سەمەندەمەن.

مەن لەم كەتەپەدا ھەر يەكەم لەوانە بەشۋەمەنى
بەمەلەو لە كەتەپەدا باس كەردەو، لەبەرەنەو بىرۋەكەمەنى
گەشەكرەنى كۆرەكرەو دەپەخەش.

ھەر چىش بەمەندى بە چارەسەرە بايۇلۇشى كەنەو
ھەيە، ئەو (مەقارە) باوەرپەكرەو ئەمەنىشانە دەمەنىكانى

دەرەلەراۋىكى دەگەرتەو وەك (ئەلەراۋەلەم و كەلەراۋەلەم)
و ھەندىك لە دەرەكانى خەمەكى لەگەلەندە رىگەرە
ھەلەلەراۋەلەم بۇ گەرتەنەمەنى (ھىگ) ى سىرۋەتەن
(وەك گەلەكەستەن و بارەكەستەن) و دەرە خەمەكىيە ئەلە
سىيانەكان (ئەمەرىمەنى). و لەگەل ئەمەنىشانە ئەمە دەمەنىشانە
بەدەرەكانى خەمەكى ناۋەدەرىن، بەلەم لەكەمەكرەنەمەنى
دەرەراۋىكى و نۇبەكانى ھۇبىياشدا بەسوودن بەمەنى رەجەكرەنى
ئەمەنىشانە كە ئاپا كەسەكە بەدەستە خەمەكىيەو ئەمەنىشانە پان
نا؟

و تاكە چارەسەرە كە لىكەنەمەنىكانى خەلەتەكان
و بەلگەكان دەمەنىشانەو كە كارىگەرىيەت لە چارەسەرە
پىشۋى زارەترەكىدا بىرەتى يە لە چارەسەرە رەھتەرى زەنەن،
و سەرەچەمەش بەزۇرى 10 تا 15 ھەفتە دەخەپەنەنىت و
بىرەتەشە لە تىكەلەمەنى ئەمە سەرتەپەنىيەنى خوارەو؛

ھىزەكرەن: زانىارى دەمەرىمەرى سىرۋىتى نۇبەكانى
ھۇبىياو پىشۋى زارەترەكى كەپەنەكەتەكانى چارەسەرە دروست
دەمەنىشانە وەك ئەمە زانىارىيەكانى كەلەم بەندەدا ھىزەرىيان
دەپىت.

سەرەلەمەنى بىنەتەنەمەنى زانىارى؛

ئەمە سەرتەپەنىيە ھىزەكرەنى خەلەك دەگەرتەو
چۇن ھۇشەندىيان دەمەرىمەرى بىرۋەكە پىشۋىيەكانىيان زىاتەر
دەپىت و چۇن ورد دەپىتەمەنى ئەمە سەلەندەنەنى بەندەن بەمە
بىرۋەكەنەمەنى. و سەرەلەمەنى بىنەتەنەمەنى زانىارى ئەمەنىشانە
گۇرەنە لە شىۋازەكانى بىرەكرەنەمەنى پىشۋى بۇ بىرۋەكە
ھاسەنگەرە ئۆزەكى تەر كە پىشۋى بە وردىوونەمەنىيەكى
سەرەپەگەر لە ھەمەو سەلەندەنەكاندا دەپىتەنىت (لەمەرىتى
تەمەنى وردىوونەمەنى ئەمە بەلگەنى كە بىرۋەكە پىشۋەمەنىكانە
رادەكرەن) و لەمەندى چوارەمەنى، ھىزەمەنى چۇن سەرەلەمەنى
بەنەتەنى زانىارى بەكەنەمەنى.

بەرەنگەرەمەنى باۋدۇخى ھورۋەنەرى تەرس؛

لەمەنىشانە كەزۇر كارىگەرە بۇ تەپەپەندەنى
تەرس بەرەنگەرەمەنى بارودۇخى ھورۋەنەرى تەرسە
بەشۋەمەنى راستەوخۇ. بەرەنگەرەمەنى بارودۇخى ھۇبىيا
شۋەنەمەنى رەھتەكان كەتەرس دەھورۋەنەن (وەك لىخەپەنى
ئۆلۈمەنىل يا بوون لەجەنەلەندە يا مەنەو بەتەمەنىيە)
ھەمەنىشانە رىگەمەنى كارىگەرە پىكەمەنى بۇ تەپەپەندەنى
ئەمە تەرسە كەلەمەنەمەنى بوون لەمەنىشانە دروستەكانى

کردووه. لمبەندى پېنجەمدا ڤېردەين چۆن دەتوانيت بەرامبەر بەو باروڤۆخە بومستیتەوه.

بەرەنگارىوونى ھەستە ھورۆژنەرەکانى ترس:

لمبەرئەوى تووشبووانى پشيوى زارەترەگى دمترسن رووبەرۆوى ھەستەکانى ڤۆبیا بېنەوه وەك سەرگېژخواردن و ھەناسە توند بوون، ئەوا چارەسەرەيان بەزۆرى بەدووبارمکردنەوى رووبەرۆووبونەوى ئەو ھەستە ھورۆژنەرە دىمبیت گە ترسەگە دروست دىمکەن، وەك خولاندنەوه لەسەر کورسپەگى خولابەنمانەجى تووشبوونى سەرگېژخواردن) تاواى لىدیت ھورۆژاندنى ترسى تىادا نامىنیت. ئەم جۆرە رووبەرۆووبونەوى پىي دموتریت رووبەرۆووبونەوى ناومىكى پيشوازی يا رووبەرۆووبونەوى نیشانەکان و لەدوايدا ڤېردەمبیت چۆن سوود لەمە وەرېگریت لە پەندى شەشمەدا.

سەرلەنوێ راھینان لەسەر ھەناسەدان:

ھەرۆمگۆ لمبەندى ھەشتدا روون دىمبیتەوه، ھەناسەدان بەخىرايى لەسەرۆو داواکاريەکانى جەستەومىيە (فرە ھەواگۆرکى Hyper ventilation) گە دەتوانيت ھانى نیشانەکانى ڤۆبیا بدات. ڤېربوونى ئەوى چۆنە بتوانيت ھەناسەدان دابەزىنيت بەبەگارھىنانى تەکنىكى (سەرلەنوێ راھینان لەسەر ھەناسەدان) لەوانەىيە يارمەتیت بدات لەدوور گەوتنەوى ئەو نیشانانەى گەدەبنەھۆى فرە ھەوا گۆرکى لە کاتى نۆبەکانى ڤۆبىادا.

و رەنگە پەرسىار دەرپارەى ئەو تەکنىکە باشە بکەيت لەناو چارەسەرە رەفتارى و زانیاریدا يا چارەسەر بەدەرمان يا تیکەلەمەك لە ھەردوو رینگاکە، زۆرى ئەو لیکۆلینەوانەى کەبەرآورد لە نىوان ھەرسى ھەلبێژاردنەکەدا دىمکات ئەو ھەردەخەن کەبەزۆرى بەھەمان کاريگەر لەمەوداى نزیکدا کارەمکات، و بەواتایەكى دى لەماوى چارەسەردا وەلامى دىمبیت کەبەزۆرى چەند مانگىک دەخایەنیت، بەھەمان رێژەى ئەو گەسانەى کەلەگەل چارەسەرى رەفتارى زانیاریدان يا ئەوانەى لە چارەسەرى بەدەرماندان يان ھەردوو چارەسەرەگە پیکەوه، بەلام ئەمە ھەمیشە ئەو ناگەيەنیت کە رینگاکە بۆتۆش سودمەندە وەك بۆ يەکیكى دى سودمەندە، چونکە ھەندىک لەو گەسانەى وەلامیان نىيە بۆ چارەسەرى رەفتارى زانیاری سوود لەدەرمان دىمبىن، و ھەندىک گەس

کەوەلامیان بۆ دەرمان نى يە سوود لەچارەسەرى رەفتارى زانیاری دىمبىن، سەرەرای ئەمەش وادەردەمکەوېت کەمکەسانەکان وەلامیان بۆ تیکەلەمەك ھەردوو رینگاکە بەمبایشى دىمبیت، و لەبى بەختى ھىچ رینگایەكى چەسپاو نىيە جگە ئەنەزمونکارى و ھەلەکردن بۆ زانیانى ئەوى کى وەلامى بەشيوومەكى باشتر ھەيە لەگەل یەکیک لە رینگاکاندا بى ئەوانى دى.

لەگەل ئەوى چارەسەرى رەفتارى زانیاری و چارەسەر بەدەرمان و تیکەلەکردنى ھەردوو چارەسەرەگە لەتەکنىکە کاريگەرپەیکان بەھەمان شيوە لەسەر ئاستى مەوداى نزیك، بەلام پەرسىارى ھەرە گرنگ بەندە بەو تەکنىکەى کەزۆرتەر کاريگەرە لەسەر مەوداى دوور، ئیستا دوو لیکۆلینەوى بەرھەراوان بەلایمى گەمەوه دەریانخستووه کە چارەسەرى رەفتارى زانیاری لەمەوداى دووردا باشترین چارەسەرە بۆ زۆریەى خەلک، کیشەى دەرمان لە رێژەى ئەو دەرمانە بەرزمانیە کەلەدواى وستاندنەوه لەچارەسەرەگە روودەمات، چونکە دەرکەوتوووە کە رێژەى ئەو گەسانەى دەرمان بەکار دەھێنن و لەسەلەکانى دواتر دا پاش وستاندنەوه لەچارەسەرەو حالەتەگەيان تووشى دارمان دىمبیت ریزمانیان بەرزترە لەو گەسانەى لەژێر چارەسەرى رەفتارى زانیاریدا بوون کەسوودەمکەى ئەومەيە لەگەل کاتدا بەردەوام دىمبیت، و بۆئەوگەسانەش کە چارەسەرى رەفتارى زانیاری بەکار دەھێنن و لەھەمان کاتیشدا دەرمانیش بەکار دەھێنن، بەلگە زۆرە دەرپارەى بەرئەنجامە دوورەکانیان کەخۆيان ڤايلن بەرامبەر ھۆکانى باشبوونيان.

لەلیکۆلینەومەيەکدا دەرپارەى تیکەلەکردنى چارەسەرى رەفتارى زانیاری و دەرمانى، بازو گۆڤو ھاوړپیکانى (لەسالى 1994 نا) دەرمانخست کە ئەو گەسانەى وادەزانن دەرمان حالەتەگەيان باش دىمکات دەرکەوت کەزۆرتەر تووشى دارمانى حالەتەگەيان دىمبىن لەمانگە يەکەمەکانى سالیک دواترى وستاندنەوه لەدەرمان وەرگرتن و چارەسەر لەچاو ئەو گەسانەى ھەر چارەسەرى رەفتارى زانیاری بەکار دەھێن (و بەمانایەكى دیش ھەولە تايبەتەکانى خۆيان) کەبوو ھۆى بەدەستھێنانى بەرئەنجامىکى باشتر.

ئەگرم پەرچەفەى کردو

مارتن ئىفئوونى و راندى ماک کاب

سەرچاوە "حالات الزعر"

دار الکتب العربی / بیروت - لېنان

پشېوېپيەكانى لە دەستدانى بەشى يان گشتى يادەوهرى Amnestic disorders
دەگرېتەوه بۆ پشېوېپيە مەعریفییەكان Cognitive disorders وەك پشېوېپيەكانى
دواکەوتنى ئەمەلى Mental Retardation و ئەوانى دیکە. ئەمەش جۆرەها پشېوې
دەگرېتەوه کە هەندیکیان پەيوەندەکان هەیه بە لە دەستدانى توانای یادکردنەوهی رابردوو
کە ئەم جۆرە پێى دەوتریت لە دەستدانى يادەوهرى گەر او Retrograde Amnesia،
هەندیکیشیان پەيوەندەکان هەیه بە لە دەستدانى توانای زانیاریە هەنووکەییەکان، يان
لە دەستدانى توانای فێربوونى زانیارى نوێ لەدواى تووشبوون، کە ئەم جۆرە پێى دەوتریت
Anterograde Amnesia.

پشېوې لە دەستدانى يادەوهرى گەر او زۆر جار بەهۆى روودانى بەرکەوتن و نازار
پێگەشتنى سەرۆه روودەدا ئەو کەسە لەوانەیه توانای یادکردنەوهی زانیاری چەند
جەرکەپەك بۆ چەند مانگێك پێش رووداوەکە، لە دەست بەدا. بەلام ئەم پشېوې کە نەخۆش
توانای وەرگرتنى زانیارى نوێ لە دەست دەدا ئەمەیان زیاتر بۆلە، زۆر جار لە ساتێکى
دیار بکراودا روودەدا و نەخۆش يان ئەو کەسەى تووشى رووداوەکە بوو ئە ساتێکى تەبەقەیدا
تووشى ئەبەر چوونەوه دەبێت و چى دى توانای یادکردنەوهی هیچ زانیاریەکی نەبێت کە
لەدواى ئەو ساتەوه وەریدەگریت يان ئە نایندەدا فێرى دەبێت. ئەو کەسانەى تووشى ئەو
جۆرە پشېوېیانە دەبێت مێژووى تەبەقەى ژانیان يان ناسنامەى خۆیان لەیاد ناکەن، بەلام ئەو
حالتانەدا کە پشېوېەکە زۆر، ئەم نەخۆشانە دووچارى پشېوې (شیزوفرنی) پێش دەبێت.
تووشبوون بەم پشېوېە دەبێتە هۆى روودانى تێکچوونێکى ئاشکرا لە توانای
ئەنجامدانى کار و چالاکیە ناساییەکانى رۆژانە وەك ئامادەکردنى خۆراك و ئەو کارە
سروشتیانەى پەيوەندەکان بە خێزانەوه هەیه، هەر وەها لەسەر ئەستى کۆمەڵەتێش کەسى
تووشبوو تواناکانى شکست دەهێنێت وەك بەستنى پەيوەندەى هاوڕێیەتى يان هاوێشکردن لە
بۆنەو چالاکیە کۆمەڵەتێهەکان و بەردەوام بوون لەسەر کار و پێشە.

بۆ ئەوهى لە چۆنەتى روودانى ئەم پشېوېە تێگەین، بەشێوەیەکی سادە بایى
کردار و هەنگاوەکانى پارستن و هەنگرتنى زانیارى و چۆنەتى گەرانهوهى دەرکەوتن کە پێى
دەوتریت کردارى یادکردنەوه. یادکردنەوه بریتیه لە توانای پارستن زانیارى و شارەزایی يان
ئەو بەهرەمەندیانەى مەزە فێریان دەبێت و پاشان گەرانهوهیان لەکاتى پێویستدا. زانیاری
و شارەزاییەکانى مەزە لە یادەوهریدا هەلدەگیرێن کە دوو جۆرن، يادەوهرى کورتخایەن و
پێشى دەوتریت يادەوهرى ئێشکەر کە دەتوانیت لە ماوى یەك دەقیقە يان کەمتر زانیارى
وەرگیریت و بێگەرێنیتەوه. هەرچى يادەوهرى درێژخایەنە ئەو زانیاریانە لەخۆ دەگریت کە
لەکاتى نێستادا مەزە وەریدەگریت و ئە زانیاریە هەنووکەییەکان، لەگەڵ ئەو زانیاریانەى
لە رابردوودا تەك فێریان بوو و وەریدەگرتوون.

کردارەکانى پارستن و گەرانهوهى زانیارى بەم هەنگاوانەدا تێپەر دەبێت:
- هەنگاوى یەكەم: پێى دەوتریت تۆمارکردن، ئەم هەنگاوەدا بەپێى پێویست بەناگا
دەبێت لە گوێگرتن و وەرگرتنى زانیارییدا بەشێوەیەك بێتوانیت ئەو زانیاریە لە یادەوهریدا
بپارێزیت.

- هەنگاوى دووهم: هێماکردن يان هەنگرتن، لێرەدا زانیاریە وەرگیراوەکە بۆ هێما
دەکۆریت و لە یادەوهریدا جێگیر دەکړیت.

هەنگاوى سێیەم: زانیاریە وەرگیراوەکە لەگەڵ زانیاریەکانى دیکەى ناو يادەوهرى
درێژخایەن پێکەوه دەبەستێت.

يادىيان.

2. ناتوانىت ھىرى زانيارى نوۋى بېيت و ناتوانىت

زانيارى نوۋى بېيتىتموۋە يادى.

3. كەسى تووشىوۋ بەم پىشۋىيە ھەست بە شوپىن

و كات ناكات، نازىت لەچ شوپىنكەو چ رۇژىكەو رۇژى چەند شەمەيە لە ھەقتەداۋ كاتەكانى رۇژىش ھەست پىناكات.

4. زۇرىمى كەسانى تووشىوۋ بە لەدەستدانى توانى

يادگرىنەموۋ ھەست بە ھالى خۇيان ناكەن، واتە ھەست ناكەن كە تووشى لەدەستدانى يادومرى بوون و تەمانەت ئەمە رەت دىگەنمەۋ كە ھىچ كىشەيەكان لە يادگرىنەموۋدا ھەيىت.

5. لەوانەيە ھەندىيەكان دان بەمۇدا بىنن كە

كىشەيەكان لە يادگرىنەموۋدا ھەيە، بەلام بىنەمەۋى ھىچ بايەخدان يان ئامانەيەكان پىۋە ديار بېت ئەمە ھالەتە كارى تىكرىوۋە.

6. ھەندىك لە تووشىوۋان لەكاتى ئەم پىشۋىيەكاندا

ھەندىك لە خەستەتە تايەتەيەكانى كەستىيان دىگۇرېت و ئامازە ناسراۋەكانى كەستىيان بەشۋەيەكى ئاشكراۋن دىيىتە كەسى تووشىوۋ زۇر نەرم و نىان دىيىت لەمۇى تووشىوۋنى بەم پىشۋىيە تەمانەت ئەمگەر پىشتر خۇيشى كەستىكى وا نەبوۋىت.

7. ھەندىك لە توشىوان ھەمۇ دىمەن لە رىگەى زۇر

ووتن و ھەسە كرىنەموۋ قەرمىۋى لە دەستدانى يادومرىيان بىكەنەموۋ دىر بارى ئەم شتائە ھەسە دىكەن كە بوونىان نىيە يان راستەيەنە نېن، بەلام تووشىوۋ خۇى لەمۇ باۋەردىيە كە راستەمۇ ھىچ مەبەستى دىرۇكرىن نىيە لە قەسەكانىدا، ئەم ھالەتە بەزۇرى لەمۇ كەسانەدا ھەيە كە تووشى لەدەستدانى كاتى يادومرى بوون.

چارەسەرگەن:

تا ئىستا كارايى ھىچ چارەسەرىكى تايىمەتى ئاشكرا نەبوۋ كە چارەسەرى ھالەتەكانى لەدەستدانى يادومرى بىكات بەلام ژمارەيەكى زۇر يان بە تىپەربوۋنى كات خۇيان چاك دىمەنەموۋ، لەمۇتەيە تووشىوۋ خۇى لە خۇيەمۇ چاك بىيىتەمۇ و زانيارى روۋداۋەكانى پىش تووشىوۋنى بىنەموۋ يادى.

لە ھەندىك لە ھالەتەكانىدا بەكار ھىنانى ھەندىك تەكنىكى ئامادەكرىنى يادومرى و راھىنانى لەوانەيە بەسوود بېت بە تايىمەتى لە ھالەتەكانى روۋدانى پىشۋى مامانۋەنى يادومرىدا، ئەمەش لە رىگەى راھىنانى بەھىز كرىنى يادومرىمۇ ئەنجام دىرېت.

پەرچەيە: سۇزان

ھەنگاۋى چوارەم: زانيارىيەكان لە يادومرىمۇ

دىگەرېنەموۋ، لەوانەيە لە يادومرى كورتخاپەنىشەموۋ زانيارىيەكان بىگەرېنەموۋ.

پىشۋىيەكانى لەدەستچوۋنى يادومرى لەوانەيە

ھەمۇ ئەم ھەنگاۋانە يان ھەر ھەنگاۋىگ لەمانە بىگەرېتەمۇ، تووشىوۋنى ھەر ھەنگاۋىگ لەمانە بە زيان و پىشۋى، دىيىتە ھۇى دىرۇستكرىنى بەرەست لەمەردەم توانى ئەمۇ كەسە بۇ يادگرىنەموۋ پاراستنى ھەر زانيارىيەك كە ھىرى دىيىت. لەوانەشە لەدەستدانى يادومرى نىزىكەى ماۋەى مانگىك بىخايمەنىت يان بۇ ماۋەيەكى زياتر دىرېتە بىكىشېت.

ھۇيەكانى روۋدانى پىشۋى لەدەستدانى يادومرى:

ھۇكارى زۇر ھەن دىيىنە ھۇى روۋدانى ئەم پىشۋىيە

ۋەك روۋدانى ئەمۇ كارساتانەى كە تىيادا سەر تووشى پىكاشان و بەرگەۋتن دىيىت و دىماخ زىانى پىدەكات و پىشۋى ئەمۇى و دىروۋنى دىرۇست دىيىت، ئەم پىشۋىيە لە ئەنجامى روۋدانى تىكچوۋنىكى پىكەتەيى يان كىيەيى لە بەشەكانى دىماخدا روۋدەمەن، جۇرى پىشۋىيەكە پىشت دىبەستىت بە شوپىنى ئەمۇ بىشەى دىماخ كە زىانى پىكەۋتوۋە.

دىگرېت ھۇكارىكان بەمىشۋەيە كورت بىكەنەموۋ،

- بەرگەۋتن و زيان پىكەۋتنى دىماخ بەھۇى روۋداۋە

و كارساتەمۇ.

- جەتتەى دىماخى.

- ئەم روۋداۋانەى دىيىنە ھۇى بىيەش بوۋنى دىماخ

لە ئۇكسىچىن يان دىرۇكرىنى خۇپىن بۇ دىماخ.

- بوۋنى ۋەردەم لە دىماخدا.

- ھەكرىنى دىماخ.

- نەخۇشەيەكانى كە تووشى خۇپىنەرىكانى مېشك

دىمەن.

- ئالوۋدىۋون ئەسەر كەۋل.

- خوارىنى دىرمان و ماددە بىھۇشكەرىكان بۇ ماۋەى

دوۋرو دىرېت.

- مامەلە كرىن لەگەن ماددە ژەھراۋىيەكان.

- ھەندىك لە پىشۋىيە دىروۋنىيەكان.

نىشانەكانى لەدەستدانى يادومرى:

كەسى تووشىوۋ بە پىشۋىيەكانى يادومرى بەدەست

ئەم نىشانەنەموۋ دىنالىن.

1. ئەمۇ كەسانەى پىشۋىيەكى بەشى يان گشتى

بەدەست لە دەستچوۋنى يادومرىمۇ دىنالىن، ناتوانى

زانيارى يان روۋداۋەكانى رابردوۋى دوۋرى ژيانيان بىيىنەموۋ

بەشى يەكەم،

پېرېوونى خراپ و پېرېوونى باش

پېرېوونى خراپ:

• "دكتور، كېشەم زىياد دىمكات، و سەپىرى سىم

كە."

• ئاخ دكتور، ئەگەر دىمزانىت چى بەسەر

يادەمىمدا ھاتوودا"

• "سەپىرى پېستەم بىكە چەند چىرچ و وشكە و بەم

پەلە پەلەنە داپۇشراوۋە كەنازانىم ئىۋە چىيان پېدەلېن؟ نا،

بىرم كەوتەمۇ، گولەكانى سەر گۇرستان."

• "وانەماومەتەمۇ وەك رۇژانى لاۋىم، چەند

ھىلاكم كاتىك ئەخەم ھەلدەستەم."

• "باش گولم لەشت ناپىت و باش ناپىستەم."

• "ئاخ دكتور چاران ھالەم چەند باشىر بو، چەند

دىنپەكى شىتە؟ قىژە و پالنان، ونازانىت ئىمە بەرەم كۆى

دەچىن؟"

• "ئاخ لەم لاۋانە."

ھەمۇمۇ ئەم سكالايانە تەنھا ھۆكەيان پېرېوون

نىيە، ھەركىشەپەك لەمەردەم ئەم جۆرە سكالايانەدا

لە زاننىن و دىيارىكرىنى ئەم سۈرە سورشتىيانەدا يە كە

پەيۋەندىن بە تەمەننى ھىرمانىيەۋە، ھەروەھا پەم ئىنۋېرېن و

شىكارىيە تاقىگايانەى رېگە بە ھەلسەنگاندىيان دەدات.

لەھەمۇمۇ ۋاتە پېشكەوتوۋەكاندا خەك

ھەمۇئىداۋە "پىۋانە" و "ئامارە" بۇ خەملەندى پېرېوونى

ھىرمانى و نەخۇشى دابنىت، لىستى ئىكۆلېنەمۇكان و

بلاۋكراۋەكان دورۇمىرېژن و شوپنىشىيان ئىرە نىيە.

ھەندىك لەم ئىنۋېرېنانە پەپەندىن بە شىۋەمۇ

و ھەندىكىشىيان بە پەرچەكارەكانەمۇ، ھى دېش بەتوانا

لەسەر راھاتىن و بىرگەندەمۇ، ۋەندىكى دېكەشىيان بەندىن

بە ھەستەكانەمۇ... ھتە.

پېرېوونى خراپ بىرىتى يە لەلەدەستەندى

توانا بۇ:

- بىستەن و بىننىن يا چەشتەن يا دادگاكرىنى

ئەقلى.

- لەدەستەندى پەرچەگەردەمۇكان وتوانا بۇ راھاتىن

پاريزگار يکردن به لاويتهوه

نوسىنى، دكتور دومينيك رويىف

لەگەل كاريگەرە دەرەككە كەلگەن (سۆزەلگەن) و توشىۋىنە كەلگەن
مىكرۇب و گۇرۇپپە كەلگەن ئاۋۇھەۋاۋ گۇرۇپپە كەلگەن
كەش و بارۇدۇخ.

- بەرگەگەرتنى ھىلاكى بەتايىمىتى گەلگەن دەۋى
چالاقى پاش ئەرك كىشەن.

دەتۋانين زەخمەت كىشەن زۇر بۇ گەلگەن دەۋى
چالاقى پاش شەۋىكى خەۋىزان و شەۋى نوخۇنىيەكى
دەتۋانين لە نىشانە كەلگەن پىرپوۋىن بىت كەلگەن دەۋى
ئامۇمۇ تىكچۈنكى ھۆرمۇنى يا خۇراكى دەكەت ()
دەۋىزەندى ھۆرمۇنى گەشە DHEA، ھۆرمۇنى زەۋى
و مىلاتۇنىن.

- مەنەلپوۋىن لە ژانەن، كەۋەدە ۋەدە ئاستى
ھۆرمۇنى كەلگەن دادەۋىزەت و ۋى لىدەت سۈرى مانگەنە
پان ھىلگەكەي بەشۋىيەكى رىكۇپىك لەگەلدا نەبىت، يا
نەۋىشە مەنەلپان پىشۋى تىدەكەۋىت. و لە پىۋانەشە
كەمبۈنەۋى ھۆرمۇنى تىستۇستېرۇن دەۋىزەتەۋى
گەلگەن دەۋى لە جۇزى تۇۋاۋدا.

- ۋەگەرتنى زەۋىزەت و كارامەيى نوۋى كەپەيۋەندى
بە ئاكارى پىشەيى و گۇرۇپپە كەلگەن كۆمەلەۋە (دارماتى
توانا بۇ تىگەشەن و پىرگەنەۋى روۋدەۋە نەزىكەكەن)
ھەرۋەھە بەشۋىيەكى سەرسۈرۋەكەر پەرسەندى بەرەۋ
ھەردۋە جەمەسەكە كە بەزۇرى دۇ بەيەك و لەۋى پەك
لەيەك كاتدا.

- يا كەسەكە ۋى لىدەت كەمەت بەرگە دەۋىزەت
لەۋەزە جەستەيى و سۆزىيەۋە يا ۋى لىدەت زۇرپەت
بەكەسەنى دىكە دەۋىزەت، و زۇرپەت پىۋىستى بە سۆز
دەۋىزەت و پارىزگارى ھەيە.

- يا ۋى ئى دىت رەق و ۋىك و تۈرەدەۋىت و
ھەمىشە داۋاكارى ھەيە و تۈرەدەۋىت دەۋىزەت بۇ ئەۋ ھەيە
كەمەزۇرى ھەيە.

دەۋىزەت تىيىنى ژمارەيەك لە ھۆكەرى زۇر
دەۋىزەت ئاشكە بەكەن:

لە پىستە: تىيىنى ئەۋە دەكەن ۋىكە و تەمەك و
چەرچە و زىنەدى تىدەنە.

چەرچە كەلگەن لەش كەلگەن دىك شۋىنى لەشدا

دەۋىزەت زۇرپەتە خەيە ھەيە.

چەرچەكەن دەۋەكەۋە، بەتايىمەتەش لەۋەزە
دەۋىزەتە كەلگەن شە دەۋەۋە و خەرمەنەكەش
لەۋەزە چاۋ زەدەكەن.

گۈيى تۈۋەن كەۋەدە، كەسەكە گۈيى گەن
دەۋىزەت.

بىنەن دەۋەزەت، ھەيە چاۋ نەرمەيەكەي
لەۋەزەتە ۋەتەنەشە بۇرەكەن لەگەل روۋەكەنە نامەنەت
, ۋەدەۋە پەرسەندى بەۋە ۋەي سۈر روۋەدەت.

موۋەكەن و نەۋەكەن ھەل دەۋىزەت و نەسەر
ئاستى نوۋە خەيەكەش دەۋىزەت نەشەنە رەۋەۋى
خەيەكەن دەۋەكەۋە و تۈۋەن خەيەكەنەكەش
دەۋەزەت و نەسەر شۋەۋى قورسە ھەكەن دەۋەكەۋەت.
و خەيەكەنەكەن و موۋەكەن دەۋەكەۋە و بەچاۋ
دەۋىزەت.

لەۋەزە دەۋىزەت و سۆزەۋە:

بەرگەگەرتنى گۇرۇپپە كەلگەن ژانەت
دەۋىزەت، و تەس لە پاشەۋەزە گەۋەزە دەۋىزەت.

پىرپوۋىن: ۋەتە پىۋىستە زۇرپەت زۇرپەت ئاگادەرى
شۋىن و كەت بىن، ۋەۋەۋە شەكەش، و نەۋە زۇرپەت
پىۋىستەمان بە خۇراك و دەۋەمان دەۋىزەت، زۇرپەت بۇ
لەۋەزەستەمان سەۋە بەكەن.

پىرپوۋىن پاش:

كەمەن بىچەك بوۋە ۋە دەۋەنى قۇش سۈر نەشەنە
پىگەشەنە و بەدەۋە ژانە ھەيە كەمە بۇچۈنە
لەۋەزە چاۋدا راست نە، مەن لەۋەشۋى ھەۋەنە
كارەكەم، كەتەيدە زۇرپەك لەۋەنەشەنە دەۋىزەت، ئەۋەنە
بەۋە رۈنەكە و خۇرەدەكەن، دەۋەنە ۋە پىرپوۋىن بەكەن
كەمەۋەنە ئارامەن و گۈي نەدەن.

راستەكەشە ۋەنە، جەكە لەۋەنەنە كەتەك
لەۋەنە ئۆتەمەيە خەيەكەنەنە دەۋىزەت كەمە ھەۋەشە
بەنەۋەستە چاۋدەكە دەۋەنە بىن ئەۋە نەشەۋە ئەۋ لەۋە
دەۋىزەت كەمەۋى پىچە دەكەنەۋە، يا رەنە بەپىچەۋەنە
نەۋەستەكەنەۋە دەۋىزەت سۈرەستەكەنە لە رەستەشە لە رەزەكەنە
پىستەخەنە سەۋە شۋەستەكەنە و لە جەشەنەكەنە

دەيانىيىن بەزۇرى پەلە پەل دەكەن و پال دەنن بەوانەى
كەلەوان گەنجىر و داواى رىزگرتىيان لىدەكەن.

رەنگە من كەمىك زىادەرپۇى بىكەم، بەلام
دەمەوئىت ئەو راستىە بخەمە روو كەهەموو رۇژىك دەيبىنم
ئەوەش ئەوەيە كەپرىەتى مەرج نىە بەشپەيەكى گشتى
تەمەنى دانايى بىت.

ئايا قۇناغى دروستى يە؟ دەيانەوئىت واپروا
بىكەن بەلام تىچوونە زۆرەكانى نەخۇشى ئەم بانگەشەيە
بەدرۇ دىخاتەو، ئەى ئەم تىچوونە زۆرە لە سەرفكرندى
كەزۇر بەخىرايى لە كۇتايى ژياندا دەروات بەلگەى ئەوەنيە
كەسىستى دروستى بەتەواوى سەرنەكەتو، بىگومان
سەرنەكەوتنى فەلسەفەى دروستى بەگشتى؟! چونكە
جىگروە پزىشكى و ئەو دەرمانانەى لەگەلدا بەكاردىن
بەزۇرى زۇريان تى دەچىت، و ترسى نەخۇشەكەش بەوەى
بەخراپى پىر دەبىت ترس لەلاى پزىشكەكە دروست دەكات
بەوەى كەخراپ مامەلە بىكات يا بىبىتەھۇى نارازىبونى
نەخۇشەكە و تىچونى چارەسەرەكە ئەوەندە زىاد بىت هىچ
كەسك پىي رازى نەبىت.

ئەمە لەدەستدانى كات و ئەركە، ئىمە جارىكى دى
جەخت لەو دەكەينەو كە خۇپاراستن لە چارەسەر باشرە؟
و تا خۇپاراستن لە كاتىكى زوترەو بىت كارىگەريەكەى
زۇرتدەبىت و كەمترىشى تىدەچىت.

بەلامن كى جورئەتى باسكردن لە خۇپاراستن
لە پىرپوون دەكات. ئەوەش لەترسى ەروراندنى ەست
يا خراپەكردن بەرامبەر بەخۇشەلېرەكانى ئەمرو
بەتايىبەتىش لە پاشەرۇژدا، چونكە ئامارەكان ەموويان
بۇئەو دەچن كەگەلەكەمان بەرەو پىرپوون دەچىت.
بىگومان نوسەر مەبەستى سەركەى فەرنەسايە – وەرگىر).
هەرچى تەمەنە كەمترەكانىشە لە
كۆمەلەكەماندا كى جورئەتى ئەو دەكات باسى خۇپاريزو
خۇراكيان لەگەلدا بىكاتەو، وكى دەتوانىت پىيان بلىت
خۇ ئامادەكردن بۇ پىرىەتى بەچەند سالىك پىش ھاتنى
دەست پى دەكات و خراپ بەكارھىنانى خۇراك دەبىتەھۇى
خراپوونى دروستى و ئەمەى دواپىشان ئەگەر نەبىتەھۇى
نەخۇشەكى راستەھىنەيا خۇكوشتن ئەوا بىگومان

دەبىتەھۇى پىرپوونىكى خراپ.

لىردا دەمەوئىت جەخت بخەمە سەر ئەوە لە
رىگى ئەزمونىكى گرنگەوە لەم بواردى كەتەندروستى
سنورى تەمەنى ەيە، و مرۇف دەتوانىت بىريارى خۇى
بدات كە پىرىەتيەكەى لەهەموو كاتىكدا باش بىكات، من
تەنھا قسە دەرپارەى روخسارى دەرەو ناكەم، بەلكو
مەبەستم ەموو دروستى گشتى و توانا دەماخىەكان و
دروستى سىكسىشە.

**دەيبىنم ئەوانە بگەنە ھەرچى تەمەنىك
ئەمانە دەكەن:**

– گۇرآنكارى لە شىوازى خۇراكىياندا بەو ئاراستەيەى
ئىمە ئامازەى پى دەكەن.

– راويز كىردن بە چارەسازەكان لەدەرەوەى بوارى
چارەسەرى نەخۇشى بۇ خۇپاراستن لىي .

– لىنۆرىنەكلنىكىەكان و تاقىگەيە

پىشنىيازگراوەكان كەبەزۇرى سادەو ساكارن.

– ئەوە تىگەيشتوون كەخواردنى چەند ەپىك
رۇژانە ئەو تەندروستى يەو وزەو زىندەيەيەى لەدەستيان
داوە يان پىيان نەزانىو بۇى دەگەرپىنەو.

– ئەوە تىگەيشتوون كەئەو چاككارىيانەى
پەيوەندىن بە خۇراك و شىوازى ژيانەو ەرچەندىكىان تى
بچىت، يارمەتيان دەدات كەپرىكى زۇرباش لە تىچوونەكانى
دروستيان بۇ بگەرپىنەتەو.

– رازى بوون بەوەى ئەم ەپانە بەشپەيەكى
رىكوپىك و بۇ چەندەھا سالىك بەكاربەين.

ئەوانەى پابەندبوون بەهەموو ئەوانەى
باسكران بەشپەيەكى باش پىردەن ئەوەش دەرپارەى
هەموو ئەوستانەى پەيوەنديان بەجەستەو ئەفل و ژيانى
سىكسىيان و پەيوەنديەكانىان بەكەسانى دىكەو ەيە.

ئەوانەرەتيان كىردۇتەو رازى بن بە ئازارى
چومگەكان و كۆلنچە ماسولكەيەكان و سەرگىزخواردن و
خەو زران و جىر و لۇجى و وشكى پىست و زى و لاوازى
ئەفل و سىكىسى وەك قەدەرپىكى ەبوونى كەناتوانرەيت
پشت گووى بخەين.

ئەوان لە جولەو وەرزشكردنى سوك و كار

بەمەبەستى چىڭ وەرگرتن نەۋەستاۋن.

ئەوان لەدۋاى ژەمەكان نانۋن و ھەلناسنەۋە
كەلەشيان ھىلاك بىت. ئەوان لە لاۋىتى و بىرۆكە نويىيەكان
و تەكنىكە تازەكان راناكەن. ۋەھەمىشە ھەر لەسەر
يادەۋەرىيە بەختيارىيەكانى رابردووناژين، دەتۋانن بىكەۋنە
خۆشەۋىستىيەۋە يا ھەستى بى بىكەن، ئەوانە زمان درىڭ
يا تۈندۈتۈش نىن و لەبىرىتى ئەۋەى پارەكانيان لەدەرمەندە
سەرف بىكەن ، لە خۆراكى باش و تەۋاككەرە خۆراكىيەكان
و قىتامىيەنەكاندا سەرفى دەكەن و ھەندىكىجارىش ھۆرمۇنە
سروشتىيەكان.

ئەوانە نايانەۋىت لاۋىتى درىڭە بىكىشيت

بەلام ھەز بەۋە دەكەن تەمەنىكى

نويىيان ھەبىت كەدەكەۋىتە

نويان لاۋىتى و پىرىيەتەۋە.

تەمەنىك كەبەشارەزايى ژيان

و تەندروستىيەكى پارىزراۋ

رەنگە گەراۋەش بىناسىت.

ھەرۋەھا پىگەيشتىك

كەدەبىتەۋەى دۆزىنەۋى

جىھان بەپەرۋىيەۋە

ھەرچۈنىك بىت ئەم جىھانە

بەلام بى ساۋىلكەيى، و

بەرھەمى ژيانىش پەرە

لەداھىيان و بەردەۋامى

كەخەۋە مەزەكانيان

دەھىتەدى بەۋانەشەۋە

كەھەرە شىتۈش،

و بىروايان بەۋەيە

كەكارى نايدىالى

ئەۋەيە كەمرۆف

تەندروستىيەكى باشى

تادۋاساتەكانى ژيان

و چركەى مردن

ھەبىت.

ۋەلنىش

لە بەدەستەپىنانى ئەم كارە بۆنەۋەى پىي بگەن ھەرۋەك
لىنايوس پاۋ لىنگ^(۱) و ئەنتۋان بىنيەۋ زۆرى دىكە پىي
گەيشتن. كەۋاتە بۆيەكەك نەبىت لەۋانە.

لاۋو درىڭى تەمەن:

پەيۋەندى پىرېۋون بەتەمەنى زەمەنىيەۋە:

پىرېۋون قەدەرى نيە، لەھەمان كاتىشدا نەخۇشى
نيە، ھەموومان ئەۋە دەزانين كە گەلىك بەتەمەن ۋەك لاۋ
دەردەكەۋن، و گەلىك لە لاۋان پىش ۋادەى خۇيان پىردەين،
كەۋاتە ئەۋ تەمەنە زەمەنىيە بەرپرسىيارە ناسراۋ كە دەرى
دەبرين و دەلېين: تەمەنت چەندە؟ ھەمىشە گوزارشت
لەتەمەنى بايۋلۇڭى (تەمەنى خويىنەردەكان) ناكات. كەۋاتە
ئەگەر بەسالداچۈۋن نەخۇشى نەبىت چارەسەر ناكىت.
دەتۋانين بەساكارى دەربارى ئەۋ نەخۇشيانەى بەندىن
بەتەمەنەۋە قىسە بىكەين (شىرپەنچەكان، رەقبۈۋنەكان،
پەريوت بوۋنى شانەيى) و بىگومان لېردە قىسە لەسەر
تەمەنى زەمەنى دەكەين چۈنكە ئەم نەخۇشيانە لەۋانەيە
تۈۋشى كەسانىك بىن لەتەمەنى لاۋىدا. نمۇنە لەسەر ئەۋانە
دەردى مەنگۈلى كەدەبىتە كۆمەلە ھالەتتىكى نەخۇشى لە
نەخۇشىكى لاۋدا لەكەسدا نايانينىت جگە لەبەتەمەنەكان
نەبىت.

ھۆكارەكانى لىكچۈۋن و جىاۋازى لەنويان ئەم

تۈۋشېۋونانەدا لەۋانەيە:

- كەمىكى بەرەبەرەيى يا كتوپرېت لە فرمانە
بەرگريەكان و ھۆرمۇنە بىنچىنەيەكانى ئەندروچىنەكان
- ئەستروچىنەكان - سىمۋلن - فرمانەكانى دەركى و
فرمانەدەماخيەكان... ھتە.

- گەراندەۋەيەك لە فرمانە ھەرسىيە گرنگەكان
كە پەيۋەندىن بە مژىنەۋە ، بەھۋى پۈكاندەۋەى لىنچە
پەردەكانى گەدەۋ رىخۇلەۋە، و روۋدانى تۈۋشېۋونى
درىڭخايەن بە مىكرۇبە لولپچە دەركىيەكان
(Helicobacter pylori) و كەرۋەكان و مشەخۆرە
رېگرەكان لەھەرس و مژىنى خۆراك.

- كەمى ھەندىك فرمانى ئەنزمى پىۋىست بۆ
باشترگردنى روۋدانى زىندەپالى خۆراك (مىتابۇلىزم)،
ئەنزمەكانى پەنكرىاس (ترپسېن - ئەمىللەيز) و



ھۆرمۇنەكانى پەنكرىياس (ئىنسۇلىن).

- لەدەستدانى نەرمى شانەيى و تواناى راھاتن (لەگەل دەورو بەرو پەستانە دەروونىيەكاندا) كەدەبنەھۆى پشوى ھاوسەنگى و سەرگىژخواردن.

- لاوازى ئەندامى و گرانى لە سارىژ بوون و چاكبوونەو كەدەگەرپتەو بۆ لاوازى خانەكان لە زۆربوون و لەدەستدانى خانە شانەيە دەروستكەرەكان و و دەركەوتنى تووشبوونە مىكرۇبىيە درىژخايەنەكان كەبەگران كۆنترۆل دەكرىن.

چۆن مامەلە لەگەل پىريەتيدا بكەين؟

لە وتارىكى نايابدا كەلەشوباتى 1998 دا لە گوڤارى پزىشكى مومارسى ڤەرەنسيدا بلاوبوۆ، ھەردوو پزىشك برنار فوريت و ناتالى دوبينى - رومان (نەخۆشخانەى سانت بىرن - ڤەرەنسا) راستى كيشەو بەرنەنجامەكانيان بە پىي راي خويان دەرخست كەھيچ پىناسەيەك نىيە بۆ نەخۆشى پىريەتى.

بەلكو پىناسەى ھەرە ساكار كارىگەرى زەمەنە كەھەرگىز لەتوانادا نىە بۆ زىندەدوران بگەرپىنرپتەو، ئەم كارىگەريە بە كەمبونەوھەيكى بەرەبەرەيى دەردەكەوئىت بۆ فرمانە فسيۇلۇژىيە ھەمەچەشنەكان و بەدابهزاندىنى بەرگرى بۆ نەخۆشەيەكان كەمەترسى مردن زياد دەكەن.

لە راستيدا پىريەتى خۆى لە خۆيدا نىيە . بەلكو پىريەتى كەسيكى ديارىكراو ھەيە. چونكە ھەموو مرقۇڤىك بەپيى سروشتى تايبەتى خۆى پىردەبىت بەپيى ئەو بۆماوھەي ھەيەتى بەوھى كەلەكاتى ژيانيدا بەرەنگارى بوو.

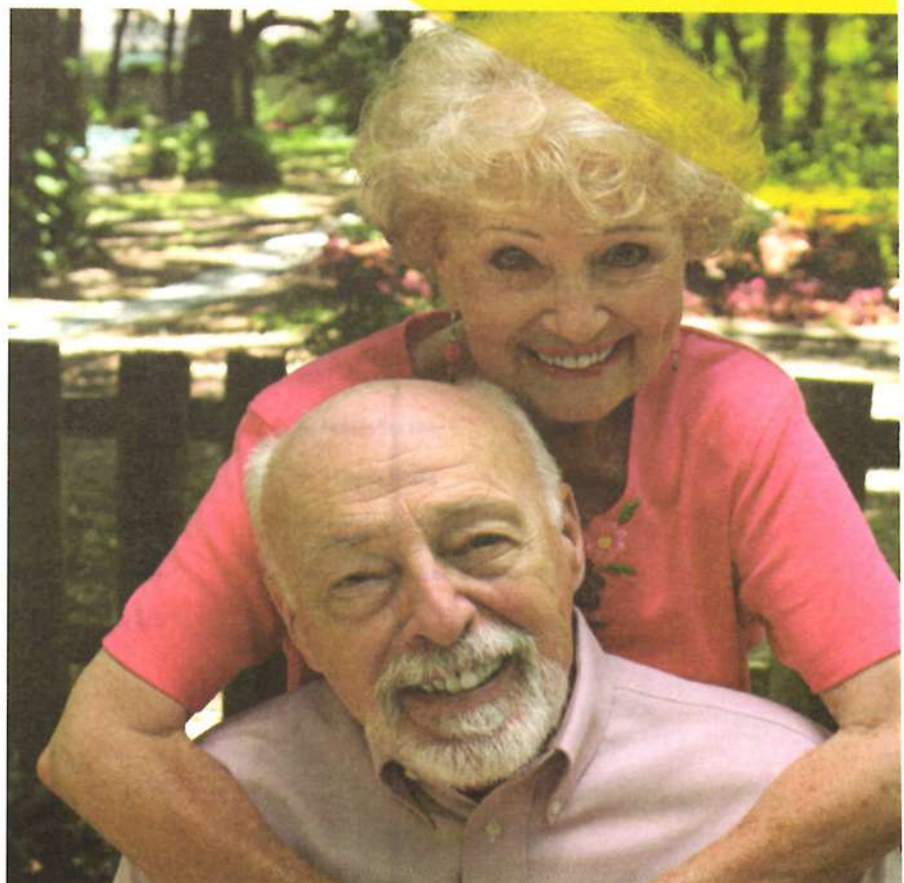
ئەو شىكارپانەى بەكاردين بۆ خەملاندنى تەمەنى بايۇلۇژى پىويستە بەرنەنجامەكانى بە وردبىنى و ئاگاداريەوھە لىيان بۆلرپتەو لەكاتى ئىستادا سى بىردۆزى گەورە ھەن كە دژ بەيەك نىن و رەنگە ھاوريكىش بن لە شروڤەى پىربووندا ئەمانەن:

بىردۆزى بۆماوھەيى يا پىروگرامكردن يا "كاتىرمىرى بايۇلۇژى":

بەپيى ئەم بىردۆزە ئەو كەسانەى تەمەنيان زۆردەبىت باپىريان تەمەن زۆربوو. ئەمە تارادەيەكى زۆر راستە.

بەپيى ھەندىك تۆزەرەو كەنجىنەى بۆماوھەي لە مايتۆكوندريا (وزەمال) "Mitochondria" كەلەلايەن دايكەوھە بەتەنھا دەدرپت بەمىندال رۆلىكى گەرە دەبىنپت، بەلام تواناى پىربوون بەزۆرى پشت بەيەك بۆھيىل (جىن) نابەستپت. بەپىچەوانەى ئەوھى ئەلىكىس كاريل دۆزىيەوھە توانا بۆ بەردەوامى لە ژياندا بۆ خانەكان لە ناوھندىكى چىنراودا ئەبەدى نىە، چونكە لە كۆتايى ھەر كرۆمۆسۆمىكا تەنىك ھەيە پىي دەوترپت تەنى كۆتايى (تىلۇمىر - Telomere) وەك پىوور وايە، ھەر كە DNA دوھىند دەبىت ئەو تەنى تىلۇمىرە كەمىكى لى كورت دەبىتەوھە، وكاتىك دەگاتە كورتىيەكى زۆر ئىتر خانەكە لەدابهشبوون دەوھستپت و دەمرپت.

ديارىدەى مردنى خانەكان لەخۆيانەوھە (مردنى پىروگرامكرەوى خانەى Apoptose) كەھەر دەبىت رووبدات زۆر گرنگە لە سالەكانى يەكەمى ژياندا بۆ گەيشتن بە پىگەيشتنى ئەندامەكان و تەواو كردنى گەشەيان، و



پېۋېستېشە لە دواييدا بۆجەنگ دژى داگىركردن بە خانە شىرپەنەجەبىيەكان ئەم دياردەيە بە ديدى رەچاوكردنەوہ لەناو ئەم بېردۆزەدا وەردەگىرئيت.

بېردۆزى ھاۋرىكى:

ئىمە بەردەوام بەرەنگارى كۆمەلە ھۆكارىكى زيان بەخش دەبىنەوہ وەك تيشك و تووشبوونە مىكرۇبىيەكان و روشان، ئەم ھۆكارە زيان بەخشانە زيان بەھەموو پېكھاتەكانى جەستەمان دەگەيەنن. بەمانايەكى دى دەبنە ھۆى ھانى روودانى مىكانىزىمى چاكردەنەوہيەكى بەردەوام كە دروستكەرەكەى (DNA) يەو ھەندىك ھەلەش روودەدات ناتوانرئيت لەم پىرۆگرامەدا بەرەنگارىان بىكرئيتەوہ، كەمن بۆ چاكردەنەوہ و بەردەوامىش تا سئورئىكى ديارىكراو چاك دەكرئيتەوہ. كەلەكەبوونى ئەم ھەلەلە كەلەل كاتدا دەبنە ھۆى مردنى خانەكان.

ئەو توندىيەى بەھۆى ئەم ھۆكارە زيان بەخشانەوہ روودەدات دەبنەھۆى ئەو ھەلەلەو كەلەكەبونىان، رەگە سەربەستەكان برىتئىن لە ئەتۆم و گەرد ئەلكتىرۇنىك يان چەند ئەلىكتىرۇنىك ھەلەلەگىر پېكەوہ نەبەستراون، پەيداىبوونى ئەم رەگانە لەتواناى دوركەوتنەوہيەن لە كاتى كردارەكانى ئۆكساندىنى ھەناسەيى خانەييدا.

ئەوہش بو چوونە ژورەوہى ھەندىك كانزا روودەدات وەك ئاسن و مس، بەلام لەھەمان كاتدا بەھۆى ھەندىك ھۆكارى دىكەشەوہ روودەدات كەلەپاشدا باسيان دەكەين بەتايبەتى تيشكى ئايۆنى يا ھەندىك تووشبوونى مىكرۇبى بەتايبەتى فايرۆسەكان. ئەم پېكھاتوہو كىمىاويانە زۆر كارىگەرن و ھىرش دەكەنەسەر گەردەكانى DNA و RNA سەرەراى پىرۆتىنەكان و پەردەى خانەو شانە زۆرەكانى دى كارىگەرييە خراپەكانى بلاو دەبنەوہو ھىزيان زىاد دەكات وەك كارلىكى يەك بەدواى يەكدا تائەو كاتەى كارىگەرييە زيان بەخشەكەيان دەوہستئيت بەھۆى كارىگەرى ئەنزىمە ناوہكەكانەوہ وەك سوپر ئۆكسىدى دىسمۇتاز، كاتالاز، گلووتاتىۆن، پىرۆكسىداز، ئەم ئەنزىمانە كەھىلى بەرگىرى يەكەم دژى ئۆكسىنەرەكان دروست دەكەن، لە كارەكەياندا پېۋېستىيان بە كانزاى وەك زنك

و مەنگەنىزو مس و سلىنيۆم ھەيە. و پېۋېستى بۆئەم كانزايانە زىاد دەكات ھەرچەند كارلىكە يەك لەدواى يەكەكان زىاد بىكەن. ھەندىك ھىلى بەرگىرى دىكە ھەن راستەوخۆ پىشت دەبەستن بەو شىتامىنەكانى كە دىن وەك شىتامىن A و كارۆتىن و شىتامىنەكانى C و E يەوہ.

بېردۆزى بەرگىرى و رژىنى:

لەگەل پىربووندا دابەزاندىنى بەرگىرى روودەدات بەھۆى تووشبوونى نوپى مىكرۇبەوہ، رژىنى سايماۆس (Thymus gland) كە خانە لىمفاويەكان دروست دەكات لەسەرەدەمى ھەرزەكارىيەوہ دەپوكئيتەوہ. و لەتەمەنى پەنجا سالىدا كئيشەى 10% كئيشە گەورەكەى لەتەمەنى مندالىدا پېكناھئيت.

پىربوونى بەرگىرى بەشپوہيەكى باوہر پېكراو بەندە بە پىربوونى رژىنەكانەوہ، لەناو ئەو ھۆرمۇنانەى ديارن، ھۆرمۇنى دى ھايدىرۇئىبى ئەندىرۇ سترىۆن (DHEA) يە كە سەرگورچيلە رژىن دەرى دەدات رۆلىكى ھەرەگەورەى ھەيە چونكە ئەمىرۆ وەك دايكى ھۆرمۇنەكانى دىكەى زاوژى دادەنرئيت. لەژن و لە پياويشدا بەكارھىنانى رېكوپىكى لە مشكدا يارمەتى پاراستنى فرمانە بەرگرييەكانى دەكات. ئەو تاقىكردەنەوانەش كەلەسەر مەوۆ كراون بەرئەنجامى ھاندەريان لى كەوتۆتەوہ دەربارەى لايەنە جياكانى روخسارەكانى پىريەتى.

- (1 Linus pauling) پزىشك و كىمىايى ، وەرگىرى پاداشتى نۆبىل لە كىمىا و پاداشتى نۆبىل بۆ ئاشتى ، بە دانەرى «پزىشكى خۆ پارىزى بەشى» دادەنرئيت كە مەبەست لىى برىتئىيە لە خۆ پارىزى كارىگەر لە نەخۆشى لە رېگەى جىگەرەوہ خۆراكىيەكان.

پەرچەقەى: شۆخان جەمال

سەرچاوہ:

د. دومينيك رويڤ

د. موريس ناھون

«الحفاظ على الشباب»

العبيديكان - بيروت - لبنان

بەپىي ئەمۇ لىكۆلىنەۋانەي كراۋە نەك
سەگ ھەر ھاۋرى و پاۋمىرى مرقۇفە بەلكو
لەھەندىك بۇماۋە ماددەكانى ئەگەل مرقۇفدا
ھاۋىيەشە.

تىمىك لە توپۇرەۋەمەكان لەزانكۇى
مىوستا (University of Mieosta) و
زانكۇى باكورى وىلايەتى كارۋلىنا ھەستان
بەدۇزىنەۋە لىكۆلىنەۋەي شىرپەنچەيەكى
بۇماۋە بەستراۋى ھاۋىيەش لەنيۋان مرقۇف
و كەلەدارەكان (ۋەك سەگ و گورگ)
(anines).

بەپىي لىكۆلىنەۋەكانىيان بۇيان دەرگەۋت
ئەمۇ شىرپەنچەيەي لەسەگدا كەلەنەنچامى
گۇرانى بۇماۋە ماددەكاندا روودەدات
دەبىتەھۋى شىرپەنچەي خويىن و مۇخى
ئىسك و ئىكچوۋە لەگەل جىنە (بۇماۋە
ماددە) ناۋاسايەكانى (abnormality)
(genetic) مرقۇف كەدەبىتەھۋى ھەمان
شىرپەنچە (ۋالە شىرپەنچەي خويىن و
مۇخى ئىسك).

لەبەرئەۋەي بۇماۋە ماددەكان لەخانەكاندا
دەبەش دەپىن بۇ كرۇمۇسۇمەكان، كە
ئەمانەش (كرۇمۇسۇمەكان) ھەلگىرى
جىنەكانن و شوۋىنى تاپىمەلى خۇيان ھەيە
لەسەر كرۇمۇسۇمەكان.

ھەندىكجار روودانى شىرپەنچە لەمرۇفدا
ھاۋكاتە لەگەل گۇرانى ژمارەي كرۇمۇسۇم و
پىكەتەي جىنەكان.

ئەم تىمە برۋايان ۋايە كە ھەۋلەدان بۇ
دۇزىنەۋەي ئەم شىرپەنچەيە كەلەنەنچامى
بۇماۋە ماددەيەكى پەرسەندوۋ (genetic
evolution) روودەدات، ھاۋشۋەيە لەنيۋان
مرقۇف و سەگدا ، ئەمەش ماناى ۋايە
كەھەندىك جۇرەكانى شىرپەنچە لەنيۋان
مرقۇف و سەگدا دەرەكەۋىت ، تەنھا

دۇزىنەۋەي شىرپەنچەي بۇماۋەيى ھاۋىيەش لە نيۋان مرقۇف و سەگدا

پەرچەي،
ئىراد منوچەرسان
پىسپۇرى بايۇلۇژى

cancer link between
humans and dogs

Genetic

لەبەر ئەوەی بۆماوە ماددەکانیان لەگەشەکردن و جیاپوونەوەدا ، یەك بنچینهیان ھەیە.

ئەمەش دەمانگەییەنیتە ئەوەی كە سەگ و مرۆف لەنەخۆشیە جینەكان Pathogenic دا ھاوبەشن كەئەویش نەخۆشی شیرپەنجەییە.

لەلای زۆر لە لیکۆلەرەوهكانی شیرپەنجە، لیکۆلینەوهی شیرپەنجە لەسەر سەگ و دەستنیشانکردنی زۆر ئاسانترە وەك لە لیکۆلینەوه لەسەر مرۆف.

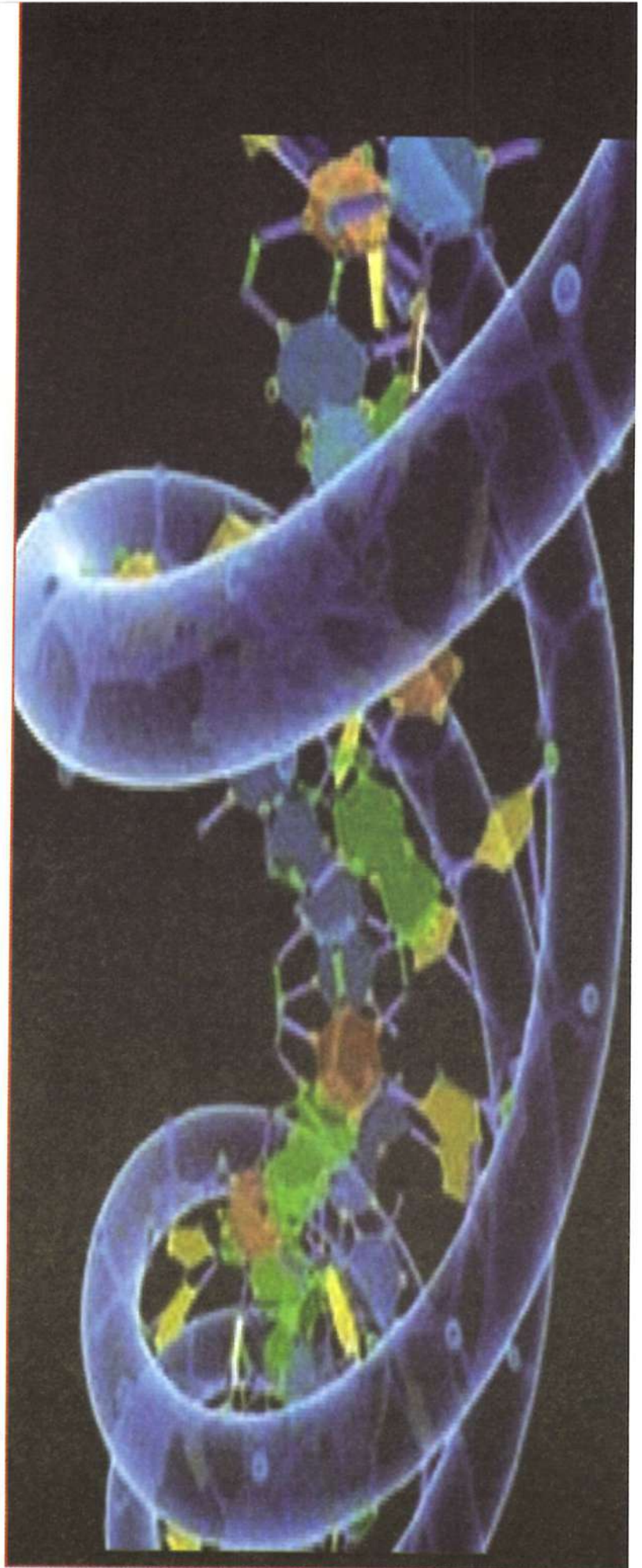
ھەر وھا تووژینەوهكان برۆیان وایە دەستنیشانکردنی شیرپەنجە لەسەگدا دەتوانین بمانگەییەنیتە ئاسۆیەکی روون، بۆ دۆزینەوهی مەترسییەكانی شیرپەنجە و ناسینەوهی دیاریکردنی لە مرۆفیشدا.

بۆماوە ماددەكان لە مرۆف كەبەشیوەی كرۆمۆسۆمەكان دەرەكەون ژمارەیان 46 كرۆمۆسۆمە (chromosomes 46) و لەسەگدا ژمارە 78 كرۆمۆسۆمەكان (78 chromosomes)، ھەندیکجار لەكاتی زۆربوونی خانەكاندا كرۆمۆسۆمەكان دەتوانن دووبارە خۆیان رێك بخەن و دووبارە شوینی خۆیان بگرنەوه، بەلام ئەگەر ھاتوو ئەم دووبارە رێكخستەنەوهی دووبارە شوینگرتەنەوێە گواستەنەوهی شوینی بەسەرداھات (شوینی كرۆمۆسۆمەكان یان ئەو جینانە كە پێکیان ھێناون) ، ئەوا دەبنەھۆی ئەوەی كەخانەكە فرمانی خۆی لەدەست بدات و بیگۆرپیت بۆخانەییەکی شیرپەنجە ، وەك بێنراوە ھەندیکجار شوینی گواستەنەوهی كرۆمۆسۆمەكان لەسەگدا دەبیتەھۆی دروستبوونی شیرپەنجە خۆین و مۆخی ئیسك (Blood & Bone marrowcues) كە ھاوشیوەی شیرپەنجە خۆین و مۆخی ئیسكە لە مرۆفدا.

سەرچاوەی رۆژنامەیی :

The times of India

Thursday, march 6.2008



جياوازي نيوان گەنج و پير لەبارەى جەستەى
 زىندىيەتەى وزەى خانەيە، چونكە ھەر خانەيەك لەجەستەدا
 تواناى دەرپەراندنى وزەى ھەيەكە لەراپەراندنى ئەو فرمانەدا
 بەكارىدەھيئت كەبۆى تەرخان كراوە، سەرەراى بەرگرى
 لەخۆى و بەتالكر دنەوێ ئەو مادەزىيان بەخشەنەى لەو كارلێكە
 كىميائىيەى پەيدا دەبن كەلەناوێدەو دەرەویدا روودەدەن،
 لێردا دەبينن كەخانە لەگەنجدا تواناى خێرا راپەراندنى ئەم
 چالاكايەنى ھەيەتەى ئەوانەى كەبەتەمەندا چوون ھيواشە.
 ھۆى ئەمەش ئەوەى كەخانە لەگەنجدا بە خياريى دايش
 دەييت بۆئەوێ جىگەى ئەوانە بگرێتەو كەلەناوچوون كەجى
 لەوانەى كەبەتەمەندا چوون ھيواشە دەرەو و بىرى وزەى
 دەرپەرەيش كەمترە لەبەرئەو دەبينن بى ھيز دەييت و
 زۆرتر ئەگەرى توشبوونى نەخۆشى ھەيە. ئەگەر ھۆكارى
 ئەمە بگرێتەو بۆئەو وزەيەى لەخانەو دەرەو پەرەيشت، ئاى
 لەتوانادا ھەيە بەردەوام بكرێت يا وای لى بكرێت لە پىرەيتيشدا
 بە بىرێكى تەواو دەرپەرەيشت، بۆئەوێ ئەوانەى كەچوونەتە

ئايا مایتۆكۆندريا كەتەنھا لەدايكەو دەگويزرێتەو ھۆى پىرەوونى مەرۆكە؟

بەرچەى: دانا ھەرداخى

تەمەنەو بە زىندىيەى و چالاكەو ژيان بەسەر بەرن؟
 بەلام پاريزگارى بە پىرەيتەيەكى پىر لە چالاكى و
 زىندىيەى تارادەيەك لەتوانادا ھەيە. ئەوێ مەرۆك لە باوانىەو
 بۆى دەمىنەتەو بەتايەتەى ئەوێ دايكى رۆلێكى گەورە لە
 ژياندا دەبينت، ھەروەھا شىوازي ئەو ژيانەى دەرەو، چونكە
 ئاشكرايەو مەرۆك نىوێ كرۆمۆسۆمەكانى لەباوكەو و
 نىوێكەى دىكەى لە دايكەو پىدەگات، بەلام لەراستیدا لە
 دايكەو زۆرتر وەرەگریت وەك لە باوكى، چونكە باوك بەو
 كرۆمۆسۆمانەى لە تۆو كەيدايە بەشداری دەكات، لەكاتێكدا
 دايك بەو كرۆمۆسۆمانەى لە ھىلكۆكە كەيدايە بەشدارى
 دەكات لەگەل ناو مەرۆكى ھىلكۆكە ھەمووى كەلەناویشياندا
 مایتۆكۆندريايە، كەسەر چاوەى وزەى خانەيە.

كەوانە ئەم مایتۆكۆندريايە چى ھەو چۆن كاردەكات؟

مايتۆكۆندريا: مایتۆكۆندريا تەنۆچكەى دەزولەين
 لە شىویدا زۆر لەدەمكۆلەكانى قتاو دەچن، كەوتنەتە ناو
 سايتۆپلازمى خانەو و پارچەيەكى گەورەى DNA يان تىدايە
 كەپىكەتووە لە 16569 تفتى جووت، ژمارەى مایتۆكۆندريا
 لەنيوان چەند سەدەك و چەند ھەزارىيەكدايە لەھەموو
 خانەيەكدا، واى پروا دەرگىت كەتەنھا لەدايكەو بىت بۆ
 منداڵ. بۆيە پىي دەلین مایتۆكۆندريا ھەوا، ھەندىكيش پرواى



واپە كەبىنە چەكەي بەكتراپايە، بەتايپەتتى چۈنكە بە كەرتىبون زۆر دەبىت ۈك بەكتراپا بى ئەۋەى ھىچ گۇرانكارىيەك بەسەر ئەو DNA يەدا بىت كە لەناۋىدايە، لە كاتىكدا گۇرانكارى لە DNA ناۋكدا شتىكى ھەتمىيە، بەلام پاش دروستىبونى ئەگەرى تووشىبونى شىۋاندىنى دەجار زياترە لە DNA ناۋك. ئەم شىۋاندىنە لە ھەندىك مائىتۇكۇندىرىدا روودەدات ۈھەندىكى دىكەيان لى زىگاردەمىن ۈ لەكاتى داپەشىبونى توخمە خانەدا بۇ چوار ھىلكۇكە. مائىتۇكۇندىرىا لەم ھىلكانەدا بەھەرەمەكى داپەش دەمىن يەكك لە ھىلكۇكەكان پەر لە مائىتۇكۇندىرىا شىۋاۈ لە كاتىكدا مائىتۇكۇندىرىا ھىلكۇكەكى دى ساغە، ۈ لەبەرئەۋەى تەمنا يەك ھىلكۇكەكان دەبىتتىنرېت ۈ سىانەكەى دى لەناۋەدەچن.

تەمەنى دايك رۇلى خۇى دەبىتتى، چۈنكە بەپىشكەۋتنى تەمەن ئەگەرى تىكچوۋنەكان زىاد دەكەن، گرنىگىشى بۇ خانە لەدەرپەراندىنى ئەو وزمىەدا كەخانەكە پىۋىستىيەتتى بۇ راپەراندنى كارەكانى. ئەم وزمىە بەگەردىك دەنۋىنرېت پىۋى دەلېن ئەدىنۋىسىنى سى فۇسفاتى (Adenosine Triphosphate (ATP كەسەرچاۋەى سەرەكى ئەم كىدارەش شەكرى تىرى يە (گلوكۇز Glucose) كەلەنەنجامى خواردىنى كاربۇھىدرىتەۋە نىشاستەكانى ۈك نان ۈ شەكر، پەيدا دەبىت گلوكۇز دەچىتەناۋ خانەكەۋە پاش ئەۋەى ئىنسۇلېن (دەرگاكانى) خانەكەى بۇدەكاتەۋە ئەو كاتە بەرھۇى ئەنزىمى دىارىكارۋەۋە بەدۋورېگە پارچە پارچە دەبىت، رېگى بېبا ھەناسە (بەپى ئۇكسىجىن anaerobic) لە كىدارىكدا پىۋى دەۋىرېت شەكرە شىكارى Glycolysis كەلەناۋ سائىتۇپلازىمى خانەكەدا روودەدات (لەدەرەۋەى مائىتۇكۇندىرىا) ئەۋەا مادەى وزە ATP دەردەچىت، ھەرۋەا چەۋرىش دەۋىرە دەشكىت ۈ ۈك وزە بەكارىت. لە كاتىكدا بەرھەمەپنانى ATP زۆر نىيە بۇ راپەراندنى ھەموو كارە جۇرۋەجۇرەكانى خانەكە، لىرەدا دەبىنن كە ئۇكسىجىن ۈ مائىتۇكۇندىرىا گرنىگن. لەبەرئەۋە شىكرەنەۋەى گلوكۇزەكە لەناۋ مائىتۇكۇندىرىا بە سورىكدا دەۋات پىۋى دەۋىرېت سورى كرىبس Krebs cycle كەتيايدا بەرھەمەپنانى ATP زۆر دەبىت ۈ كىدارەكەش بەۋەى ئۇكسىجىنەۋە روودەدات بۇيە پىۋى دەۋىرېت باھەناسە (aerobic) كەتيايدا نىزىكەى 24 گەرد ATP دەردەپەرېت بەرامبەر 8 گەرد لە كىدارى بى با ھەناسە دا لەبەرئەۋە دەبىنن ژمارەى تەۋاۈ 32 ATP دەبىت، ئەم

بەرە وزمىە خانە پىۋىستى پىيەتتى بۇ دروستىكردىنى پىرۇتېن لە ترشە ئەمىنەكان ۈ بۇنمۇنە دەۋەپىندىكردىنى DNA. ئەگەر ئەم دەۋ كىدارە رۋىان نەدا، خانەكە داپەش نابىت، ئىتر شانەكە يا ئەندامەكە دەپۈكېتەۋە بەتايپەتتى ماسۈلكە كەپىۋىستى بەۋەزىمەكى زۆرە بۇنەۋەى كارە فىزىيائى ۈ جەستەيەكانى جىيەجى بىكات، لەبەرئەۋە دەبىنن خانەكانى ماسۈلكە ژمارەيەكى زۆر مائىتۇكۇندىرىا پان تىدايە.

لىرەۋە كۈپرەمەرى ئەۋ كەسە دەردەكەۋىت كەتۋوشى نەخۇشى شەكرە بوۋە. چۈنكە نەبوۋنى يا كەمى ئىنسۇلېن يا بەرگى خانەكان بۇى دەبىت ھۇى كەمى " چۈنە ژورەۋەى" گلوكۇز بۇناۋ خانە، ئەۋەا وزمىەكى تەۋاۈ دەرناپەرېت، لەبەرئەۋە دەبىنن كەسە تووشىۋەۋەكە ھەست بەپى ھىزى ۈ لاۋازى ۈ شەكەتتى دەكات سەرەپى بەرئەنجامەكانى بوۋنى گلوكۇز بە خەستىەكى زۆر لە خۋىنىدا.

لە پىرەپىتدا دەرداۋەكان كەم دەبىنەۋە، (ئەنزىم ۈ ھۆرمۇنەكان)، لەبەرئەۋە بەرھەمەپنانى وزەش كەم دەبىتەۋە. مائىتۇكۇندىرىا توشى شىۋاندىن دەبىت، ۈ بەۋەش كارەكانى دەۋەستىت، ۈ لەبەرئەۋەش كەپرى چۈنە ژورەۋەى گلوكۇز بۇناۋى تەۋاۋ نىە، بۇيە بەرھەمەپنانى ATP (وزە) كەم دەبىت. ھەرۋەا ئەۋ پاشەرۋىانەى لە كىدارى مېتابولىزىمى ماددە خۇراكىەكانەۋە پەيدا دەبىن - رەگە سەربەستەكان كەلەكە دەبىن لەبەرئەۋەنى مېكانىزىمى چالاك بۇرژارېۋون لى، دەبىتەۋەى دارمانى دروستى كەسە بەتەمەندا چۈۋەكە كە گرنىگىرېن دەركەۋتەيەتتى.

پوكاندىنەۋەى ماسۈلكە شانەكان لە پىرەدا:

كەلەنەنجامى كەمى دەردانى ھۆرمۇنى گەشەۋ تىسىرۋىستىرۋن ۈ ئىنسۇلېنەۋە پەيدا دەبىت، ھەرۋەا كەمى پىرۇتېنەكان ۈ كالىۋىيە خۇراكىەكان ۈ زىادىۋونى خەمە دەروۋىيەكان ۈ ۈمىزىش نەكرەن ۈ ھى دىكەش.

ئەم ھۇكارانە دەبىنەۋەى نەمانى چالاكىيەكان كەنەۋىش دەبىتەۋەى پوكانەۋەى ماسۈلكەۋە لەناۋچۈۋنى رىشالەكان، ئەم رىشالانە رۇلىكى بالادەبىنن لەبەرزىكرەنەۋەى شتە ھۆرسەكان راپەراندنى كارە جەستەيەپەكاندا، بەم ھالەتە دەلېن ساركوپېنىيا Sarcopenia كەماناى لەدەستدانى ھىزو فرمانى بارستەى ماسۈلكەكەيە لەنەنجامى چۈنە تەمەنەۋە، كەكەمىيەك لە فرمانى مائىتۇكۇندىرىا كە دەردەخات، لەپاش تەمەنى چل سالى كەلەخەفتاۋ پىنج بەدۋاۋە زياتر دەبىت

و كەمى له ATP به ئاشكرا ديار دىيىت، لىرمودە دىيىن كەپپويىستى زۆر دىيىت بۇ كرياتىن Creatine كەمدەمەكە له سى ترشى ئەمىنى دروست دىيىت و برىتىن له ئەرچىنن و گلايسىن و مىسايونىن، كه (جگەر كۆيان دمكاتهوه) و كرياتىن لىدرست دمكات و يەكدمگرىت لەكەل ئەو فۇسفاتهى ئەناوخانەكەدا هەپو ADP (كەپپويىتە به له ئەمىنىسىنى دووفۇسفالى) دمگۇرپىت بۇ ATP (ئەمىنىسىنى سى فۇسفالى) به پىنى سورى كرىپس و سەرلەنوى وزە جارىكى دى دمگەپىتەمەوه هەرومەها كرياتىن پارمەتى دروستبوونى پرۇتىن له ماسولكەدا دىدەت، لەمىرمەمەوه كەمى برى كرياتىن له پىرىدا دىيىتەمەوه كەمى وزمو له پاشدا لاوازی و بى ھىزى. له 95% كرياتىن كەلەلەمشاپە لەناو ماسولكەكاندا هەنگىراومە ئەوى دىكەش (5%) لەدل و دىماخدا هەنگىراومە، رەنگە كارىكى باش بىت كە 2-5 گرام رۆژنە كرياتىن پىرىدا بخورىت بۇجىگرتەمەوه ئەو كەمى له جەستەدا هەپە، وەك يارمەتيدەرى چارەسەرى ھوگەنەمە ماسولكەو و شەكەتى و نەخۇشى لەرزۇكى و نەخۇشى ھەنگىگتن Huntingtons disease (نەخۇشەكى جىنيە تووشى دىمارەخانەكانى دىماخ دىيىت، و دىيىتەمەوه خراپەردىنى و بەمو دىناسرپتەمەو كەمدىيىتەمەوه تىكچوونى ماسولكەكى خۇنەمەپست، لەناو پىشدا كرىيوون و تىكچوونى ماسولكەكانى بەخىراپى، ئەم نەخۇشە لەمەپىدا دىيىتەمەوه ناتواناىى لەمەرگرتن و زانىنى شتەكاندا، كەمەگۇرانی مەزاج دىناسرپت و دىيىتەمەوه پارانويا بەزورىش لەمەمەنى 35-50 سالىدا روودەدەت.

كەواتە رىگە چى به بۇ پارىزگارى بەزىندەمى له پىرىتەدا يا بەمانا يەكى دى، بۇ دواخستنى روودەنى؟

مانەمەمەكى جىگىر بۇ پىدانى وزەى خانەمەمانەمەوى درسوتى مايتۇكۇنەريا، وىستەكانى وزە له خانەدا، لەواتەمە وەلامەكەبن، مانەمەش پەشت به دووشتى سەرمەكى دىبەستەت، وەرزش و خۇراكى دروست (ناتوانم لىرمەدا بلىم بايەخ نەدان و گوى بى نەدان به كارساتەكان چوئە ئەمە شتىكى مەحاله) وەرزش دىيىتەمەوه چوئە ژورمەوى گلوگۇز بۇناو خانە بۇ سوتاننن و دەرپەراندىنى گەردەكانى وزە، ئەمەش بۇ نەخۇشانى شەكرە زۆر گرنگە، كەتپايدا چوئە ژورمەوى شەكر بۇناو خانە زۆر گرنگە، لەمەركەمى ئىنسۇلىن، وەرزش دىيىتەمەوه چوئە ژورمەوى گلوگۇز بۇناو خانە كە بى ئەمەوى

پىويست بەمىنسۇلىن پىكات، لەمەركەمەو خەستەكەى له خویندا بەرزانابىتەمەون بەلام بەرەمەپەنىانى وزەبەمى نەرخ نەپە، چوئە لەكەتى دەرپەراندىنى وزەدا شتىكى دىش دەرەمەپەن پىنى دموتىت رەگە سەرمەستەكان Free Radicals.

رەگە سەرمەستەكان:

برىتىن له ئايونى سالب ئەلكترونىك پان چەند ئەلكترونىكى وەرگرتووه كەنەبەستراون (واتە سەرمەستن) وزۆر چالاكن، لەمەركەمەو دىنوسىن بەمەر شتىكەمەو تووشى بىن:

وەك پرۇتىن و چەمورى يا DNA ناو خانەلەمەركەمەو دىيىتەمەوهى لەكاركەوتنى خانەكە. بەلام لەخانەدا ئەمىنىمەكە هەپە پىنى دموتىت ئەمىنى (سوپەر ئۇكساید دىسەمپوتەپس Super oxide dismutase (SOD) ئەم رەگە سەرمەستەنە دمگۇرپىتەمەو لەمەركەمەو خانەكە لەشەركەكانى دەرپەزىتە بەلام به تىپەربوونى تەمەنى بەرەمەپەنىانى ئەم ئەمىنىمە كەم دىيىتەمەو، لەمەركەمەو ئەناوچوونى خانەكە ھەر روودەدەت وەك ئەم نىشانەنى بۇنەمە لەسەر پىست دەرەمەكون، و چەج دىيىت، و چەج بوونى پىست نىشانەپەكى پىرىپە لەنەنجامى كەمى ئەم ئەمىنىمەو لەجەستەدا پەيدا دىيىت، ھەر لەمەركەمەو ئەم ئەمىنىمە وەك ھەتوان (مەلەمەكە) بەكارپىت لەدەرمانخانەكان بۇ لايردىنى چەچەكانى دەم و چا و بەكارپىت. گۇپەكانى گەنم Wheat sprout پەرن لەم ئەمىنىمەو مادەى دىكەى دىكى ئۇكساندن وەك گلوئاساپۇن، پىروكسىدەس، و كاتالىس. ئەم ئەمىنىمە دىسانەمەو لە گەنەمەشامى و سۇپاشدا ھەپە.

ھەندىك زانا بۇيان دەرەمەتووه كەنەم ئەمىنىمە كارىگەرىشى لەمىرى شىوانلىنى جىنەكاندا ھەپە. واتە ناپەلەت جىنىكى ساغ - بەرمەو جىنىكى شىرپەنچەپى برەوت. سەرمەپى مادەكانى دىكى ئۇكساندن كە ناسراون وەك فىتامىن E, C و كارۆتىن كەمى ئۇكساندن دەرمانپارەزىن، سى مادەى دىكە ھەن رۇلىان له پىربوونى (سەركەمەتوودا) ھەپە برىتىن لە،

1. كارنىتىن Carnitin.

2. لوتىولىن Luteolin.

3. ترشى لاپويك Lipoic Acid.

كارناتىن: له خىزانى فىتامىن (B) ە بەلام پىكەتە كىمىياپەكەى وەك پىكەتەى ترشە ئەمىنىپەكانە، لەمەركەمەو

