هەندێ بیرەوەری دوێنێ و ئەمڕۆ

عەبدوللەتیف گلی

بەشی چوارەم

کێن ئەوانە: شێخ رەزای تاڵەبانی، دەدە هیجرییە، فزوڵییە ئەمانە کوردن، شێخ رەزای تاڵەبانی ئەو شیعرانەی بە تورکی گوتوونی هەرگیز لە ئاستی نیوەی شیعرە کوردییەکانیدا نییە، ئەوەندە بەرزە.. دواتر وەرە هونەرمەندە گۆرانیبێژەکانیان بگرە: رەشید گویلەرەزا، ئەو مشکییەکەی کیفایەتەو بەڵگەیە بۆ کوردبوونی بەڵام گۆرانی تورکی گوتووە.

لەم دواییەدا هابە هەبوو ئەمانە هەموویان کوردن، ئێمە کەلتوورمان تێکەڵە بۆیە هەمیشە من دووپاتدەکەمەوە بائێمە باوەشیان لێبگرین چونکە ئەمانە هیچ کێشەنین، تۆ وامەکە لە خۆتیان زویرکەیت لەم شارەدا ئەوانیش مافیان هەیەو لە هەموو شتێکدا بەشدارن، با ئەو ترسە لە دڵیاندا بشکێنین و بڕوایان هەبێت و ئەو متمانەی نێوانمان بگەڕێنینەوە. زیاتر هەڵسوکەوتی کاربەدەستانی ئێمە لە کەرکووک بەپێی پێویست نەبوو، ئەوە بووە هۆی ئەوەی کە ئەوان بەترسەوە مامەڵە لەگەڵ مادەی سەدوچل و لە بۆچوون و گەڕانەوەی کەرکووک بۆسەر هەرێمی کوردستان کرد بکەن، ئەوەیە کێشەکە، دەنا زۆربەیان لەگەڵ ئێمەدان..

*** لەچی پەشیمانی؟**

– برای بەڕێزم کاک عەلی سنجاری دوای ساڵی ١٩٦٤ داوای لێکردم کە بۆ ئەوەی خۆم هەڵبژێرم بۆ ئەندامییەتی کۆمیتەی ناوەندی پارتی دیموکراتی کوردستان، گوتی: تۆ ئەگەر بێتو ئەو کارەبکەیت دەتنێرێن بۆ لوبنان و ببە بەنوێنەری شۆڕش چونکە من لەوێ لە زانکۆی بەیروتی عەرەبی لە کۆلێژی یاسا وەرگیرابووم گوتی: «دەتوانی خوێندنەکەش تەواو بکەی و نوێنەری شۆڕش بیت» من داوای لێبوردنم کردو نەچووم، ئەوە هەلێکی باش بوو لە دەستمچوو، بۆ هەردووکیان پەشیمانم کە نەمکرد چ بۆ نوێنەرایەتی شۆڕش و چ بۆ خوێندنەکەم لەو زانکۆیە.

*** ئەگەر بتەوێ دەربارەی شتێکی دیکە بدوێی؟**

– ئومێدەوارم مامەڵەی واقیعیانە بکەین، ئەگەر وابین بەدڵنەواییەوە دەگەینە هەموو ئاوات و ئامانجەکانمان، چونکە ئێستا بارودۆخەکە گۆڕاوەو زمانی گفتوگۆ و لێکحاڵیبوون دەخوازێ چ لەگەڵ خەڵکی ناوخۆو چ لەگەڵ خەڵکی دەرەوەداو دەوڵەتانی دراوسێدا چونکە ئێمە وڵاتێکین نەدیوارمان هەیەو نەهاوسێ، کە لە فیستیڤاڵی کلێسەکانی جیهاندا لە ئەڵمانیا بەشداربووم بەنوێنەرایەتی سەرۆک بارزانی ئەو وتەیەم گوت: من لەوڵاتێکەوە هاتووم نە دیواریان هەیەو نەدراوسێ، ئەوە لە ساڵی ٢٠٠٥ بوو بە ئامادەبوونی سەد هەزار بەشداربوو بەناوی سەرۆک بارزانییەوە سوپاسی میللەتی ئەوروپاو کلێسەکانی ئەوروپام کرد چونکە لە رۆژێکی رەش و تاڵدا میللەتی ئێمە رووبان کردە وڵاتی ئێوە لە ترساو لە برسا ئێوە وەکو دایکێکی پیر چۆن منداڵێکی ونبووی خۆی دەدۆزێتەوە، ئێوەش ئاوەها باوەشتان بۆ گرتینەوە، راوێژکاری ئەڵمانیا یەکسەر هاتە سەرشانۆ و باوەشی پێداکردم و سوپاسی کردین.

لەبەر ئەوە ئێمە میللەتێکی بێ کەسین و مەزڵومین دەبێ یەکگرتووبین و یەکگرین، ئەگەر هەڵەیەکیشمان هەبێ بالەناو خۆماندا بێت و چارەی بکەین، نەیکەینە ئاڵایەک و هەڵی بکەین و ئابڕووی میللەتەکەو کێشە ڕەواکەی بەرین و نەتەوەکەمانی پێ بشکێنین، با لەناو خۆماندا چارەسەرێکی بۆ بدۆزینەوە، بەزمانی شیرینمان ویەکبوونیی خۆمان دەگەینە هەموو ئاواتێک ئومێدەوارم لەستافی نوێدا بۆ بەڕێوەبردنی شارو چارەسەرکردنی کێشەی کەرکووک رەچاوی خەڵکی رەسەنی شاری کەرکووک بکەین.

ئا: زانیار سەردار قڕگەیی/ کەرکووک

هەوڵێکی دیکە دەدرێت بۆ ڕزگار کردنی Spirit لە نێو لم دا!

ماوەی زیاتر لە ٥ مانگە، گالیسکەی مەریخی ناسراو بە (سپیریت) لە نێو چینە لمێکی زۆر ورد دا چەقیوەو ئەمەش بووە مایەی نیگەرانی تەواوی زانیانی سەرپەرشتیاری گالیسکەی (سپیریت) و فەلەکناسانیش بە گشتی . جا لە پێناو ڕزگارکردنی ئەم گالیسکەیە کە زیاتر لە ٥ ساڵە لەگەڵ گالیسکە هاوەڵەکەی (Opportunity) لەسەر ڕووی مەریخ گوزەر دەکەن، ئێستا زانایان نموونەیەکی هاوشێوەی (سپیریت) لە نێو تاقیگەو لەژێر هەمان بارودۆخی قەتیس بوونی لە نێو لمی پاودرە شێوەی مەریخدایە و بەوپەڕی کارامەیی و لەسەرەخۆییەوە پلانیان دارشتووە تا هەمان سیناریۆی نێو تاقیگەی سەر زەوی لەسەر گالیسکەکەی سەر مەریخ تاقیبکەنەوە، چونکە هەر بڕیارێکی پێشوختەیی ڕەنگە بارودۆخی گالیسکە چەقیوەکە سەختتر و ئالۆزتر بکات و لەکۆتاییدا هەلی ڕزگارکردنی تاهەتایە ونبێت.

(John Callas) ی بەڕێوەبەری گشتیی پرۆژەی گالیسکەی مەریخی گوتی: "ئێستا تیمەکەمان گەیشتۆتە ئەو ڕایەی کە پرۆسەی ئەمجارەی ڕزگار کردنی (سپیریت) دەگاتە ئامانجی خۆی و هیوامان وایە بە زووترین کات و دوای چاوەڕوانەییەکی زۆر، کۆتایی بەم تەنگ و چەڵەمەیە بێنێت". لەلایەکی دیکە، گالیسکەی ئازادی (Opportunity) بەردەوامە لە لێکۆڵینەوەو دۆزینەوەکانیدا، لە تازەترین هەوالیشیدا، زانایان ڕایانگەیاند کەوا گالیسکەی (ئۆپرتیونیتی) بۆجاری دووەم لە مێژووی دەستبەکاربوونیدا (بەردە نەیزەک) یەکی نوێی دۆزیوەتەوە دوای تێپەڕبوونی ٦ هەفتە لەسەر دۆزینەوەی بەردەنەیزەکێکی دیکە کە ناونرابوو (Block Island)، بۆ دەستکەوتنی دیمەنێکی نزیک، گالیسکەی ناوبراو کامێرای تایبەتی خۆی بەکارهێناو پاشان ناونرا (Shelter Island)و درێژی ئەم بەردە دەگاتە ٤٧ سانتیمەتر.

جێگای ئاماژەیە ماوەی نێوان ئەم بەردە نەیزەکەو نەیزەکی پێشووی ناسراو بە(Block Island) دەگاتە ٧٠٠ مەترو تاوەکو ئێستا شیکردنەوەی زانستی لەسەر ئەم بەردە دەکرێت بۆ ئاشنابوون لە سروشتی پێکهاتەی کیمیایی و فیزیاییدا.

کەڤاڵی زانست

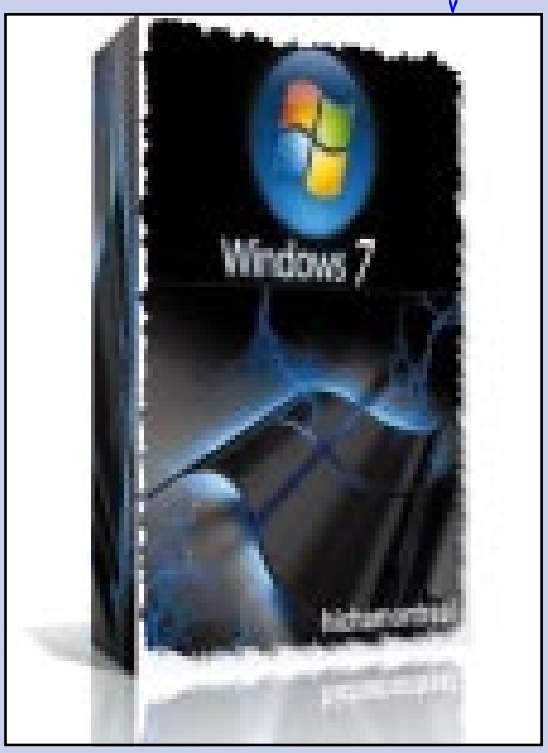
لێبوردبوونەوە لە ڕەنگ و ڕوخسارە گەردوونیە سیحراوییەکان.

لەمیانەی یەکەمین پیشانگای فەلەکی لەهەولێر/ پارکی شانەدەر لە٢٢/١٠/٢٠٠٩

کامێرا: ئەژی چەتۆ

سالێک پێش وادەی بڵاوبوونەوەی Windows ٧ خرایە بازاڕ

ئامادەکردنی لاپەڕە: دیار عەزیز



دوای شکستهێنانی گەورە کۆمپانیای مایکرۆسۆفت لە دواهەمین ویندۆزی ڤێستا و بەربەرەکانێی کۆمپانیاکانی دیکە لە بڵاوکردنەوەی سیستەمێکی نوێی کار پێکردن، کۆمپانیاکەی بێل گیتس لە ٢٢ ی ئۆکتۆبەری ڕابردووWindows ٧ی خستە بازاڕەوە .ئەم هەنگاوەی مایکرۆسۆفت بە هەنگاوێکی پێش وەختە دادەنرێت، بەڵام کاریگەری خۆی هەبوو لە بواری سیستەمی ئیش پێکردنی کۆمپیۆتەر، چونکە مایکرۆسۆفت نایەوێت ئەو مێژووەی کە هەیەتی لە بوارەدا بە ڕکابەرە کۆمپانیای گوگڵی سەرسەختەکی خۆی بدۆڕێنێ. ئەم ویندۆزە نوێیە خرایە ڕوو پاش ئەوەی ئامادەکارییەکانی دروست کردنی ئەم وێندۆزە تەواو بوو و بۆ ماوەیەکی زۆریش لەلایەن چەند شارەزایەکی کۆمپانیاکە تاقی کرایەوە و تێستی دەرچوونی بۆ کرا بۆ ئەوەی پێش وەختە ئەو هەڵانەی تیایدایە دەست نیشان بکرێت.ئەم ویندۆزە خێراترین سیستەمی کارپێکردنی کۆمپانیایەکەیە و زۆر هەوڵ دراوە و خێراو ئاسان بێت لەسەر کۆمپیوتەر و بەرنامەکانی (Windows Calendar، Windows Mail، Windows Movie Maker، Windows Photogallery) لابراون و لەگەڵ ویندۆزەکە دانابەزن دەتوانیت بە خۆڕایی لەسایتی کۆمپانیاکە دایانبەزێنیت و کاریان پێی بکەیت.ئەوەی شایەنی باسە ئەم وێندۆزە پاش سەرنەکەوتنی ڤێستا وا بڕیار بوو لە ساڵی ٢٠١٠ بڵاوبێتەوە بەڵام پاش ئەوەی چەندین کۆمپانیا لە هەوڵی دروست کردنی سیستەمێکی کارپێکردنن بە تایبەتی کۆمپانیای گوگل بۆیە مایکرۆسۆفت لە هەنگاوێکی پێش وەختەو لە ناکاودا ڕایگەیاند کە Windows ٧ بڵاودەکاتەوە. وا چاوەڕاون دەکرێت بەکارهێنەرانی کۆمپیوتەر پێشوازی لەو هەنگاوەی کۆمپانیای مایکرۆسۆفت بکەن چونکە زۆربەی بەکارهێنەران لەگەل وێندۆزی ڤێستا کێشەیان هەبوو و بۆ کارپێکردن رووبان لە بەکارهێنانی وێندۆز ئێکس پی کردبوو.

– لە ژمارەی داهاتوو تیشک دەخەینە سەر تایبەتمەندیەکانیWindows ٧

ماڵپەڕێک بۆ دیزاین کردنی فیلمی کارتۆنی

ماڵپەڕی (www.goanimate.com) بە یەکێ ماڵپەڕە ناوازەکانی بواری دیزاین کردنی فیلمی کارتۆنی دادەنرێت کە بەکارهێنەر دەتوانێت بەهۆیەوە ڕاستەوخو کارەکانی دیزاین کردنی فیلمی کارتۆنی تیادا ئەنجام بدات، بۆ کارکردن لە ماڵپەڕەکە سەرەتا دەبێت هاوبەشی لە ماڵپەڕەکەدا بکەیت پاشان دەتوانیت چەند قالبێکی ئامادەکراو بەکار بهێنیت و کاری لەسەر بکەیت، بەهەمان شێوە دەتوانیت پارچە موسیقاو گرتەی ڤیدیویی لە ماڵپەڕەکە زیاد بکەیت بۆ سەر فیلمە کارتونیەکەی خوت. بە شێوەیەکی گشتی کارکردن لە ماڵپەڕەکە ئاسانە، چونکە لەسەر بنەمای تەکنەلۆژیای(Flex) دیزاین کراوە کە کۆمپانیای (Adobe) خاوەنیەتی و جگە لەمەش لە ماڵپەڕەکە دەتوانیت چەند کارێکی دیکە ببینیت کە بەکارهێنەرانی پێش خۆت دروستیانکردووە. **کاروان سەعید**

دانانی پاسوێرد لە ناو مایکرۆسۆفت ئۆفیس

بەرنامەکانی تایبەت بە دانانی وشەی نهێنی بۆ فایل و فۆلدەرەکان زۆرن، بەڵام بەشێوەیەکی زۆر ئاسان و بەبێ بەکارهێنانی بەرنامەی تایبەت دەتوانین ئەو فایلانەی کە هەمانە وشەی نهێنی بۆ دابنێین و لە مەترسی کردنەوە و دەستکاری کردنی کەسانی دیکە بیانپارێزین،بۆ ئەنجام دانی ئەم کارەش هەموو بەرنامەکانی مایکرۆسۆفت ئۆفیس دەگرێتەوە وەکو، word، Access، Excel، Power point. بۆ نموونە کاتێک دەمانەوێ پاسوێردێک بۆ فایلی مایکرۆسۆفت ئێکسڵاو پاوەر پۆینت و وۆرد.... هتد دابێنێین ئەم هەنگاوانە دەگرینەبەر:

– دوای کردنەوەی فایلی یەکێ لەم بەرنامانە، لە MENU BAR دەچینە سەر TOOLS دواتر OPTIONS هەڵدەبژێرین، ئینجا کلیک لەسەر SECURITY دەکەین لەشوێنیPASSWORD TO OPEN ئەو پاسوێردە بنوسە کە دەتەوێت دواتر OKی بکە ئینجا لەو بۆکسەی کە بۆت دێت هەمان پاسوۆرد بنوسەوە کە دەتەوێت بۆ فایلەکەی دابنێین.

تێبینی: باشتر وایە تەنها لە خانەی PASSWORD TO OPEN پاسوێردەکە بنوسی. خانەی PASSWORD TO MODIFY بەجێبهێڵی، ئەگەرنا لەکاتی کردنەوەی فایلەکە دووجار داوای پاسوۆردەکەت لێ دەکات.

بەڵام سەبارەت بە مایکرۆسۆفت ئەکسس، ئەوا دوای کردنەوی ACCESS ئەم هەنگاوانە بگرە بەر: لە مینیۆ بای بچۆ سەر TOOLSدواتر لە SECURITY. SET DATABASE PASSWORD هەڵا بژێرەو لە هەردوو شوێن دووجار پاسوۆردەکە بنوسەوە. دوای دانانی ووشە نهێنیەکە وهەر کاتێک فایلەکە سەیڤ بکەین ئەوا پاسوۆردەکە جێگیر دەبێت و تایبەت دەبێت بەو فایلە. . دوای ئەوەی کەوشە نهێنیەکەمان دانا، ئەگەر وویستمان فایلەکە بکەینەوە ئەوا کلیک لەسەر هەمان فایل دەکەین و ئەو پاسوۆردەی کەدامان ناوە دەی نوسینەوە. وە ئەگەر وویستمان پاسوۆردەکە لابدەین ئەوا فایەکە دەکەینەوەو لەلیستی TOOLS پاشان OPTION ئینجا لە SECURITY لە خانەی PASSWORD TO OPEN پاسوۆردەکە دەسڕینەوەو پاشان OK دەکەین. **شێروان شێخانی**

نۆڕینـــگەی

بازدانی بۆ ماوەیی چییە..؟

ئا: د. فەیسەڵ بڵباس

خـوێنەرێک بەناوی (کـامـیل) دەپرسێ: بازدانی بۆمـاوەیی چییـە و چۆن و بۆچی رووەدەدات و کاریگەریەکانی چین..؟

وەڵام: بەکورتی مەبەست لە بازدانی بۆماوەیی دەرکـەوتنی ئاکـارێک یان نەخـۆشـیـەکـە لە کەسێکدا کە سەرچاوەکەی بۆماوەییە، بەڵام پێشـتـر ئەو ئاکـارە یان ئەو نەخـۆشـیـە لە خانەوادەکەی و لە دایک و باوکـیـەوە نەبووە و ئەگەر بە سەرجەلەی خانەوادەکەی دا بگەڕێی لە هیچ کـەسێکیـان ئەمە پێشـتـر نەبووە و رووی نەداوە تا بڵـێی لە یەکـێکەوە یان لەپشت بۆی مـاوەتەوە، بەڵکو کـتـوپڕ لە یەکـێک دا دەردەکـەوێ. ئەمـە هەرچەندە بریتـیـە لە پرۆسـەیەکی بۆمـاوەیی، واتە هۆکـارە بنچـینەییـەکـەی ئەو رووداوە دەگـەڕێتـەوە بۆ گۆڕانێک لە پێکهاتەی بۆماوەیی ئەو کەسە. بۆ نموونە: ئەوانەی منداڵێکی سپی پێستیان دەبێ کـە هەمـوو لەشی و مـووەکـانی سـپین، ئەوانە بەزۆری کـتـوپڕ لەو منداڵەیاندا ئەو ئاکـارە دەردەکـەوێ، بێ ئەوەی ئەو هۆکارەی (جین) کە دەبێتـە هۆی ئەم ئاکارە لە دایک یان باوک یان لەکەسێکی نزیکی ئەو کەسەوە پێشتر بینرابێت. بازی بۆماوەیی رەنگە ببێتە هۆی نەخۆشیەک یان دەرکـەوتنی ئاکـارێک، باش یان خـراپ... هۆکاری رووداوی ئەو بازە بۆماوەییانە بە تەواوی نەزانراوە، بەڵام دەزانرێ کـە هەندێ شـتی ناو ژینگە دەبنە هۆی هەندێ گـۆڕان لە پێکهـاتەی بۆمـاوەیی مـرۆڤ. ئەوانەش، وەک: تیـشکە زیانبەخشەکانی وەک: تیشکی سینی (ئێکس) و تیـشکی مـادە تیـشکدەرەکـانی وەک (یورانیـۆم). لێکۆڵینەوە هەیە دەیسەلمێنی کە هەندێ خۆراک دەبنە هۆی ئەو گۆڕانە کتوپڕانە کە تووشی ترشە ناوکیـەکان دێن کە بەسەرچاوەی زانیاریە بۆماوەییەکان دادەنرێن. هەندێک مادەی ژەهراوی لە ژینگە کـە رەنگە لەڕێی خـۆراکـەوە بچنە ناو لەشـەوە، دەبنە هۆی بازی بۆ مـاوەیی (Mutation). بەزۆری بازی بۆمـاوەیی لە بەشێکی زۆر بچووکی ترشە ناوکیـەکان، کە بە (دی ئێن ئەی) ناسـراون، رووەدەدات و دەبێتـە هۆی گۆڕانی یەکێک لەو توخمانەی کە ئەو ترشە پێکدێنن یان ریزبەندەکانی دەگۆڕن. ئەمـەش وا دەکات کە ئەو بەشە گۆڕاوە لەو ترشە ناوکیانە بە هەڵە زانیاریەکـان لێک بداتەوە و دەبێتـە هۆی دروستبوونی مادەیەک کە جیایە لە هی ئاسایی. هەر لەو نموونەیەی سـەرەوەی منداڵی سـپی پێسـتدا، ئەو هۆکارەی کە دەبێتـە هۆی دروست بوون و بەرهەم هێنانی مادەی (میـلانین) لەناو پێستدا کە پێست و مووەکان رەش دادەگەڕێنێ، لەو کەسانە دروست نابێ. ئەویش بەهۆی گۆڕان لەو هۆکارەی (جین) کە ئەنزیمێک دروست دەکات بۆ گـۆڕینی مـادەی خاو بۆ مـادەی (میـلانین). لەبەر ئەمە ئەو کەسە پێست و مووەکانی سپی دەبن. ئەمەش وا دەکات کە زۆر بەرگەی تیشکی رۆژ نەگرێ، بۆیە ئەوانە زۆرتر لە خەڵکی ئاسایی تووشی شێرپەنجەکانی پێست دەبن.

هەندێک بازی بۆمـاوەیی هەر لەسـەرەتای پەیدابوونی هێلکەی پیـتـێنراودا روو دەدەن و لەبەر ئەوەی گۆڕانەکە لەگەڵ ژیان ناگونجێ، بۆیە کۆرپەلە دروست نابێ، یان کە دروستیش بوو، لەبەر ئەوەی لەناو منداڵداندا دەمـرێ، بۆیە زوو فـرێ دەدرێتـە دەرەوە. لەبەر ئەوەی بە تەواوی هۆکـاری ئەو بازدانە بۆمـاوەییـانە نازانرێ، بۆیە زەحمەتە خۆی لێ بپارێزرێت.

کەمخەوی و تێکچوونەکانی خەو

خـوێنەر کـاک (ئاسـۆ) دەپرسێ و دەڵێ: من زۆر کـەم دەخـەوم. ئێـواران درەنگیش دەنووم، بەڵام بەیانیـان زوو واگـا دێمـەوە و بە رۆژیش هەست دەکـەم ماندووم و تێر خەو نەبووم. دەبێ هۆی چی بێ و چۆن چارە دەکـــرێ. تکایە..؟

وەڵام: گـۆڕان لە شـێـوازی نووستن یەکـێکە لەو گـرفـتـە تەندروسـتی و دەروونیـە باوانەی کـە ژمـارەیەکی زۆر خـــەڵک تووشی دەبن. خـــەوتن لە منداڵەوە بۆ گـــەورە و لە لاو بۆ پیـــر دەگـۆڕێ. بەزۆری لە تەمـەنی پیـریدا نووستن زۆر قووڵ نابێ و پچڕپچڕ دەبێ، یان بە رۆژ دەخـــەوێ و شـــەو خـــەوی لێناکەوێ. ئەوانەی کە تووشی نائارامی و خەمۆکی دەبن، ئێواران دەخەون بەڵام بەیانیـــان زوو واگـــا دێن و ناتوانن بنوونەوە، یان ئەگەر نووستنەوەش ئەوا خەوەکەیان قووڵ نابێ و کـە واگـا دێن هەست بە مـاندوێتی دەکـەن. ئەوانەی تووشی دڵەڕاوکێ بوون زۆر بەزەحـمـەت خـەو دەچێتـە چاویان. رەنگە هەندێ نەخۆشی جەستەش ببنە هۆی کەمخەوی، وەک ئەوەی ئازارێکی هەیە لە شـوێنێکی لەشی یان هەمـیـشـە بیـر لە نەخۆشیەکەی دەکاتەوە. جێ گۆڕین بەزۆری بۆ ماوەیەکی کورت دەبێتە هۆی هەندێک گۆڕان لە شێوازی نووستن تا لەسەر شوێنەکە رادێ.

ئەوانەی کـە دەرمـانەکانی ئارامی و دەروونی بەکـار دێنن، شـێـوازی نووسـتنیـان دەگـۆڕێ. ئەوانەی ئەلکهوول زۆر دەخۆنەوە بە هەمان شێوە تووشی خـەوزڕان دێن یان کـە دەشـخـەون پێی ناحـەسـێنەوە. کـاتێک بە یەکـێک دەگـوترێ تووشی کەمخەوی یان بێخەوی (Insomnia) بووە، کـە بۆ مـاوەیەکی درێژ شـێـوازی خەوتنی بگۆڕێت و بەوەندەی کە دەخەوێ نەحەسێتەوە. چونکە لە بڕ و مـــاوەی نووســـتندا خـــەڵک جیاوازن، هەیە زۆر دەخەوێ و هەشە کەم، بەبێ ئەوەی هەست بە نارەحـەتیـــەک بکات، بۆیە ماوەی نووستن بە قەد جۆر و قووڵی نووستنەکە گرنگ نیە. چارەکردنی کەمخەوی ئەو کاتە دەبێ کە هۆکارەکەی دەست نیشان دەکرێ و بە لابردنی ئەو هۆکـارەش شـێـوازی نووسـتنەکە دەگەڕێتـەوە دۆخی جـارانی. بەکـارهێنانی دەرمـانی خـەوتن دەبێ بە راوێژی پزیشکی پسـپـــۆڕ بێت و بۆ ماوەیەکی کورت بێت نەوەکو ببێتە خوویێک بەو دەرمانەوە. ئەوانەی درەنگ و بەزەحمەت ئێواران خەویان لێدەکەوێ، باشـتـر وایە زۆری لەخۆیان نەکەن و خۆیان بە شـتێک خەریک بکەن تا ئەو کاتەی خەو دەیانباتەوە، نەک بچنە سەر جێگە و چاوەڕێی خـەوهاتن بن. کـەمـێک راهێنانی وەرزشی و خـۆمـاندوو کـردن بە رۆژ و سـەر لە ئێوارە، وا دەکەن لەش کفت بێت و پێویستی بە حـەسـانەوە و خـەو بێت. خـەوتن پێویسـتی بە شـوێنێکی هێـمـن و نەرم و نیـان هەیە لەگـەڵ دەروونێکی ئارام و مـاسـوولکەکانی لەش دەبێ خـاو ببنەوە. رەنگە زۆر خـواردن لە ئێـواران یان چا و قـاوە خواردنەوە کاریگەری خراپیـان هەبێ لەســەر رەوتی خــەوتن. تەندروســتی باش و هەناســەی پاک و بێگەرد و ژینگەیەکی پڕ لە سۆز و دڵنیـایی وات لێدەکـەن خـەو بتـبـاتەوە. ئاشکرایە ئەگەر هەر نەخۆشیەک یان ناتەواویەک لە مێشکدا هەبێ کـار لە شێـوازی خـەوتنی ئەو کەسە دەکات.

بەخواردن خۆت لە هەڵامەتەکان بپارێزە

و. شازاد بلّباس

دەرمانی دەردەکانت لەو خواردەمەنیانە دایە کە دەیانخۆیت، بەتایبەتی لە وەرزی زستاندا، بۆیە شێوازێکی خواردنی وا پەیڕەو بکە و ئەو خواردنانە هەڵبژێرە کە تایبەتمەندیی چارەسەریان هەیە و خۆت لە چوونە لای پزیک و دەرمانخانە بەدوور بگرە. وەرزی زستان وەرزی پەسیو و هەڵامەت و ئەنفلەوەنزاکانە. خۆپاراستن لەتووشبوون بەو دەردانە رەنگە بۆ زۆر کەسان زەحمەت بێت، بەڵام دەکرێ سووکتر بکرێن یان لە ئەگەری تووشبوونیان کەم بکرێتەوە، یان هەر نەبێ نیشانەکانی سووکترو ماوەی تووشبوونەکەی کەم بکرێتەوە. ئەمانەش لە رێگەی بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش. بۆ ئەم مەبەستەش لە بەرهەمە سروشتیە پڕ لەتوخمە خۆراکیەکان باشتر دەست ناکەوێ، لەوانەش:

بیبەری تیژ:

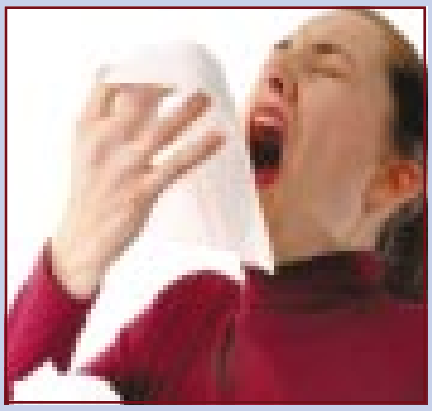
بیبەری تیژ، چ تەڕ بێ یان وشک کرابێتەوە، یارمەتی سووکترکردنی ئەو خوێنتێزانانەی (احتقان) ناو لووت دەدات کە لەگەڵ ئەو دەردانە پەیدا دەبن، چونکە ئەو مادانەی کە تێیدایە، لەوانەش (کابسایسین)، لەئاوسانی ئەو پەردە لینجەکەم دەکاتەوە کە ناوپۆشی لووت و گیرفانەکانی کردووە. ئەمەش کرداری هەناسەدان ئاسان دەکات. هەر ئەم مادەیە سووڕی خوێن چالاک دەکات و دەبێتە هۆی باشتر گەڕانی خوێن بەناو دەست و قاچە تەزیووەکانی بەر سەرمای زستان. بیبەر بەرنگاری میکرۆبانیش دەبێتەوە، بەتایبەتی دەنکەکانی ناوەوەی. تەنیا دوو کەوچکی بچووک رۆژانە لە هاڕدراوی بیبەر زۆر لەو سووتانەوانەی هەڵامەت دروستیان دەکات کەم دەکاتەوە.

سیر و پیواز:

سیر مادەیەکی تێدایە بەناوی (ئەلیسین) کە سیستەمی بەرگری لەش لە دژی ئەو نەخۆشیانە بەهێز دەکات کە دەگوازرێنەوە، بەتایبەتیش هەڵامەتەکان. سیر بە یەکێک لە باشترین چەک دادەنرێت بۆ لەناوبردنی میکرۆبەکانی وەک: ڤایرەس و بەکتریا و کەڕوو و رۆڵێکی گرنگ دەبینێ لە بەرەنگاربوونەوەی سووتانەوەکانی کە تووشی سینگ و سیپەلاکەکان دەبن و لە کاریگەریان کەم دەکاتەوە. باشتر وایە بۆ ئەم مەبەستە سیر بەخاوی بخورێت و رۆژانە دوو تا سێ سەرک (قینچکە) بەکار بهێنرێت، ئەگەر بە کوڵاویش خورا ئەوا باشتر وایە لەکۆتایی کوڵانی چێشتەکاندا بکرێتە ناویانەوە، بۆ ئەوەی هەندێ لەو مادانەی کە بەکوڵاندن لەناو دەچن بمێننەوە. هەرچی پیازیشە ئەوا ماوەیەکی زۆر دوور و درێژە وەکو دژەژیانێکی (Antibiotic) سروشتی بەکار دەهێنرێ. پیاز لەکاتی تووشبوون بە پەسیو دەبێتە هۆی عارەقەکردن و (تا) کەم دەکاتەوە و ئازار و توندی سینگ سووکتر دەکات. جەستەش چالاک دەکات و لە پرۆسەی چاکبوونەوە بەشداری دەکات و خێراتری دەکات. رۆژانە نیو سەرکە پیازی قەبارە مامناوەندی بەشی ئەوە دەکات ئەو سوودەی لێ ببینرێت، بەڵام ئەمە مانای وە نیە کە پیازی کوڵاو هیچ سوودی نیە، بۆیە ئەوەی حەز لە پیوازی خاو ناکات دەتوانێ بە کوڵاوی بیخوات.

ماسی و بەرهەمەکانی دیکەی ئاوی:

لێکۆڵینەوەیەک کە لە بەریتانیا کراوە نیشانی داوە خواردنی گۆشتی ئەو ماسیانەی ترشی (ئۆمیگا ٣) یان زۆر تێدایە، وەک: ماسی سالمۆن و سەردین، دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئەو خانانەی کە بەرەنگاری میکرۆبی ئەنفلەوەنزا دەبنەوە. سەرباری ئەمەش ئەو ترشانە



رۆڵێکی گرنگ دەبینن لەپاراستنی هەندێ لەو کەسانەی کە لە زستانی تەڕ و بەهەوردا بەزۆری تووشی خەمۆکی دەبن. گۆشتی ماسی مادەی (زینک)یشی زۆر تێدایە کە یارمەتی دروستبوونی خانە سپیەکانی خوێن دەدات کە بەرەنگاری نەخۆشی و میکرۆبەکانی دەبنەوە. لەناو هەندێ بەروبوومی دەریایی دیکەدا مادەی (سیلینیۆم) هەیە، کە هەندێ لێکۆڵینەوە نیشانیان داوە، دەبێتە هۆی دروستبوونی پرۆتینێک بەناوی (سایتۆکاینێز) کە لەش لە ڤایرەسەکان پاک دەکاتەوە.

مزرەمەنیەکان

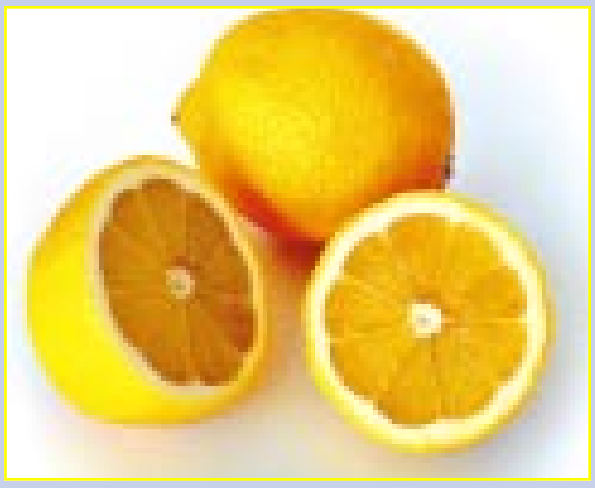
پرتەقاڵ و لیمۆ و مزرەمەنیەکانی دیکە، پڕن لە ڤیتامین (سی) و (بایۆفلاڤۆنۆیدز)، ئەمانەش هەردووکیان لە نەخۆشیەکانی سەرما دەمانپارێزن. پزیشکان وا وەسفی ڤیتامین (سی) دەکەن کە وەکو لکێنەرێک وایە بۆ بەیەکەوە بەستانەوەی خانەکانی لەش و بەهێزیان دەکات، بەجۆرێک کە پتر توانای بەرگری ڤایرەسەکان بکەن. دەرکەوتووە ئەم ڤیتامینە لە توندی نیشانەکانی ئەنفلەوەنزا کەم دەکاتەوە، بەتایبەتی ئەگەر لەو کاتەدا بخورێت کە تازە خەریکە تووشی پەسیو دەبی. مزرەمەنیەکان خانە سپیەکانی ناو خوێنیش چالاک دەکەن. هەرچی بایۆڤلاڤۆنۆیدزە ئەوا کۆمەڵە پێکهاتەیەکی رووەکە کە خانەکان بەهێز و سیستەمی بەرگری توندتر دەکات.

چا

لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە خواردنەوەی ٥ تا ٦ پیاڵە چا رۆژانە، دەبێتە هۆی بەهێزکردنی دەزگای بەرگری لەش لەبەرامبەر میکرۆبەکان. دەرکەوتووە کە خواردنەوەی ئەم بڕە چایە بۆ ماوەی دوو هەفتان، بووەتە هۆی هاندانی خانەکانی بەرگری لەش بۆ دەردانی بڕێکی زۆرتر لە مادەی (ئەنتەرفیرۆن)، کە بەرەنگاری ڤایرەسەکان دەبێتەوە. بێجگە لەمە چا بڕێکی باش لە توخمی (زینک)ی تێدایە کە بۆ خانەکانی بەرگری لەش پێویستە. چا سیستەمی هەناسەدان چوست و لە خوێنتێزانەکانی کەم دەکاتەوە. ئەو مادەی (تانین)ەی کە لەناو چا دا هەیە بەرەنگاری میکرۆبان دەبێتەوە. بۆ سوود وەرگرتن لەو تایبەتمەندیە چارەسەریەی چا، رۆژانە ٣ ٤ پیاڵەی لێبخۆوە. چای سەوز مادەی دژە ئۆکسانی تێدایە و لە چای رەش باشترە، بەڵام چای بە شیر ئەو کاریگەریەی مادەی (تانین) نایەڵێ، بۆیە باشترە ئەگەر حەزت کرد ئەوا ئاوگی مزرەمەنیەکانی تێکە لەجیاتی شیر.

سەوزە

سەوزە زستانیەکانی وەک: پەتاتە و گێزەر سەرچاوەیەکی گرنگن بۆ (بێتاکارۆتین) کە لەناو لەشدا دەبێتە ڤیتامین (ئەی). ئەم ڤیتامینەش زۆر پێویستە بۆ دروستبوونی خانە سپیەکانی خوێن کە بەرگری لە لەش دەکەن دژی میکرۆبەکان.

جەنجەفیل

جەنجەفیل (زەنجەفیل) لەش گەرم دادێنێ و سووڕی خوێن چوست دەکات و یارمەتی دەردانی چلّم و بەڵغەم دەدات. جگە لەمانە ئاستی وزەی جەستەش بەرز دەکاتەوە و لە توندی نیشانەکانی هەڵامەتەکان کەم دەکاتەوە. دەکرێ جەنجەفیل بکرێتە ناو هەر خواردنێکی کە دەکوڵێنرێ و یان بەهەر شێوەیەک لێدەنرێت.