وەڵامێک ......

بەرووخسەتی گۆشەکەی کاک تاریق

وریا جاف/ کەرکووک

ئەمڕۆ کەرکووک گرنگییەکی تەواوی خۆی وەرگرتووە، لە هەموو میدیاکاندا باس دەکرێ و بەرگری لە کوردستانیەتی نەکرێ و دژی رەفتارەکانی بەغدا بابەت بڵاودەکرێتەوە کێشەی سەرەکیشکمان مەسەلەی کەرکووکە. نووسەران بەگشتی خامی پێنووسەکانیان خستۆتە کار بۆ مەسەلەی کەرکووک لە هەموو بوارێکدا. ماوەیەکە بەڕێز تاریق کارێزی لەگۆڤاری هەرێمی کوردستان بابەتێک بەناوی ئەمڕۆی کەرکووک بڵاودەکاتەوەو تیایدا باسی لە هەموو لایەنێکی کەرکووک دەکات ئەگەر کەموکورتیش لە باسەکانیا هەیە ئەوەی سەرنجی راکێشام و بووە هاندەرم وەڵامی تاریق کارێزی بدەمەوە وتارەکەیەتی لە ژمارە ٥٣٩ گۆڤاری هەرێمی کوردستان بەناونیشانی (نووسەرانی دەڤەرەکە) بڵاوکردۆتەوە، ئەوەی جێی تێبینیە وتارەکەی لاپەڕەیەکی تەواوی گرتۆتەوە تیایدا ناوی زۆربەی ئەو نووسەرو رۆژنامەنووسە کەرکووکیانەی نووسیوە لەبەر هەر هۆیەک بێ ئەمڕۆ لە کەرکووک نین و بەپێچەوانەوە زۆربەی هەرە زۆری ئەو نووسەرو رۆژنامەنووسانەی لەناوجەرگەی کەرکووکن لەبەرهەمی هۆیەک بێ ئاماژەی پێیان نەکردووە وەک بڵێی لە کەرکووک نووسەرو رۆژنامەنووسێکی کوردی تێدانییە تا تاریق کارێزی ئاماژەی پێبکات ئەوانەش کەناویان لەو وتارەدا نەهاتووە هەموو خاوەن بەرهەمی لەچاپدراون و ئەبوایە ئەم بەڕێزە ئەگەر ناوی کەسی نەنوسیایە ناوی ئەو رۆژنامەنووسانەی ئاماژە پێبکردایە چەند ساڵ لەدەزگای شەفەق لەگەڵیان کاری دەکرد، جێی داخە کۆمەڵێک نووسەرو رۆژنامەنووسی دڵسۆز لە کەرکووکن و لەناو واقیعەکەن کەچی تاریق کارێزی پشتگوێی خستوون، مخابن سەد مخابن لێرەدا ناوی زۆربەی ئەو نووسەرانەی کەرکووک ئەنووسمەوە لە کەرکوون لەگەڵ ژمارەی بابەتی چاپکراویان، بەڵام پێش ئەوە ئەمەوێ بەتاریق کارێزی بڵێم شانازی بەوەوە دەکەم پاش ٣٠ ساڵ لە ئاوارەیی و هەندەران من بۆ کەرکووک گەڕاومەتەوەو ئەوەی لەتوانام بێ خزمەتی شارەکەم دەکەم.

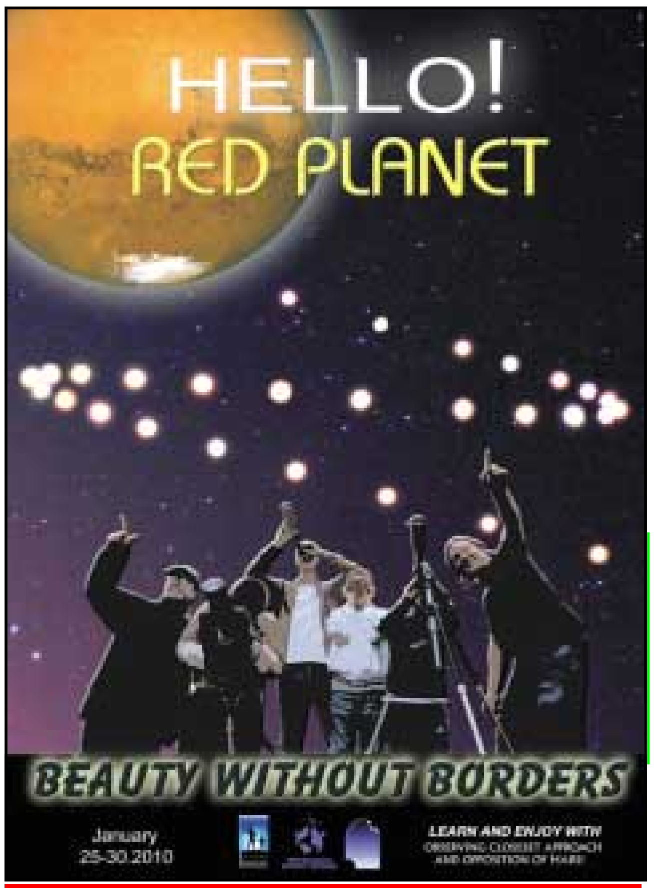
حەمە سەعید زەنگەنە (٩) کتێب
وریا جاف ٨ کتێب
کامیل ساڵەیی ٢ کتێب
بورهان ئەحمەد ٧ کتێب
ستار جەباری ٤ کتێب
دانا عەسکەر ٧ کتێب
ئاوێزان نوری ٥ کتێب
ئازاد عەبدولواحید ١١ کتێب
هێرو کوردە ١ کتێب
یوسف لەتیف ٣ کتێب
سەباح موسا ٢ کتێب
سەردار جاف ٥ کتێب
جومعە جەباری ٣ کتێب
بەکر دەروێش ٨ کتێب
نەوزاد شێخانی ٢ کتێب
ستار شێخانی ٥ کتێب
کامەران تاهر ٢ کتێب
سامان بابان ٣ کتێب
لەتیف فاتیح فەرەج ٣ کتێب
سەمەر چاوشین ٧ کتێب
نەبەز رۆستەم ١ کتێب
مەلا شاخەوان ٧ کتێب
محەمەد عەبدولڕەحمان زەنگەنە ٨ کتێب
عیماد زەنگەنە ٤ کتێب
شێخ سەدیق ٣ کتێب
خالید عەبدول ٥ کتێب
عەباس جەمیل جێماو ٢ کتێب
سەباح بازرگان ٢ کتێب
رەزا کاکەیی ١ کتێب
مەهدی زریان ٢ کتێب
وشیار ئەحمەد ئەنوەر
لقمان کاکەیی
کاوێس کاکەیی
بورهان عەبدولڕەحمان جاف

داوای لێبوردن لەو خوشک و برا نووسەرو رۆژنامەنووسانەم دەکەم کە ناویانم نەهێناوە هیچ مەبەستێکم نەبووە تەنیا ئەوەندە لەبەردەستدا بوو.

دیمەنێک لە شاری کەرکووک

بۆ یەکەمجار... کوردستان و ١٣ وڵات بەیەکەوە روانگەی هەسارەی (مەریخ) یان کرد!

سالّی رابردوو نزیکەی ١٥ وڵات بەشداریان لە چالاکی (جوانی بێ سنوور ئێوارەیەک لەگەڵ هەسارەیەک زوهرە) یاخود (Beauty Without Borders evening An- with Venus) ئەنجام دراو ئەمساڵیش (هەسارەی سووری مەریخ) بووە ئامانجی روانگەکردنی هەر یەک لە فەلەکناسانی (کوردستان، ئەڵمانیا، فلیپین، بەریتانیا ئەرژەنتین، بەرازیل، ئیتاڵیا، جامایکا، پاکستان، نیکاراگوا، سریلانکا، مۆزەمبیق، نیپال، ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا) لەکاتی نزیکبوونەوەی ئەم هەسارەیە لە زەوی لە بەرواری ٢٧-١-٢٠١٠ بەجۆرێک ماوەی نێوان زەوی و مەریخ گەیشتبووە کەمتر لە ١٠٠ ملیۆن کیلۆمەترو ئەمەش هەلێکی زۆر لەباری رەخساند بۆ ئاراستەکردنی تەلەسکۆبەکان و بینینی روخساری ئەم هەسارە ناودارە.ئەمساڵیش فەلەکناسە کوردستانییەکان رۆڵێکی زۆر بەرچاویان بینی لە ئامادەکارییەکانی چالاکی نێودەوڵەتی ناسراو بە (جوانی بێ سنوور- سڵاو هەسارەی سوور (Beauty Without Borders Hello -Red Planet) لە (ناونان) و دیزاینکردنی پۆستەر) ی چالاکییەکە. بە پێی پێوانەکارییە فەلەکییەکان، نزیکترین خاڵ لەنێوان ئێمە و مەریخ لە بەرواری (٢٧-١-٢٠١٠) بوو و ئەوکاتە ماوەی نێوانمان گەیشتە (٣٣.٩٩) ملیۆن کیلۆمەتر و بە بەراورد لەگەڵ ساڵی ٢٠٠٨ کە گەیشتبووە ٢٠٠ ملیۆن کیلۆمەتر. کۆمەڵەی ئارەزوومەندانی فەلەکناسی کوردستان هەڵسا بە ئامادەکارییەکان و لە ئێوارەی ٢٧-١-٢٠١٠ و لە ماوەی نێوان ٧ تا ١٠ ی شەوو سەرەڕای سەرماو سوڵێکی توند،کەچی جەماوەرێکی زۆر بەشداریان کرد لە روانگەکردنی هەسارەی مەریخ و مانگ لەسەر شۆستەی شەقامی ٤٠ مەتری لە گەڕەکی رۆناکی و بووە جێگای خۆشحاڵی و سەرسوڕمانیان!.



پۆستەری نێودەوڵەتی (سڵاو هەسارەی سوور) لەدیزاینی ئەژێ چەتۆ

جل و بەرگێک لە فشاری خوێن و پێشکە دەمانپارێزێ

خانمە دیزاینەرێکی جل و بەرگی ئیسپانی ،جیهانی جل و بەرگی بردە نێو رەهەندێکی دیکە دوای ئەوەی سەرکەوتنی وەدەستهێنا لە دیزاینکردنی جۆرە جل و بەرگێکی نوێ کە چەندین کەپسولەی تایبەتی لە خۆ دەگرێت و مادەی ئەوتۆی تێدایە یەکسەر پێشکە لە خاوەنەکەی دوور دەخاتەوە و بێ ئەوەی هیچ کاردانەوەیەکی تەندروستی نێگەتیف لەسەر خاوەنەکەی جێ بهێڵێت.هەروەها لەدوای ئەم سەرکەوتنە، توانی جۆرە پۆشاکێکی دیکە ئامادەبکات ئەویش چەندین نەخشەی ئەلیکترۆنی وورد لەخۆ دەگرێت و دەتوانێ وزەی ئەلیکترۆنی (ئەلیکترۆستاتیکی) دەرچوو لە مۆبایلەکان و کۆمپیوتەرەکانەوە لە لەشی ئەو کەسە دوور بخاتەوە، ئاشکراشە ئەم وەزە ئەلیکترۆنیانە کار لە کۆئەندامی دەماریی ئادەمیزاد دەکەن بێ ئەوەی ئێمە لێیان بە ئاگا بین! ئەم جۆرە پۆشاکەش هیچ پێویستی بە پاتری یان سەرچاوەیەکی وزەی کارەبایی نییە!
دیزاینەری ئەم دوو جۆرە پۆشاکە جەخت لەسەر ئەوەش دەکاتەوە کەوا ئەم جل و بەرگە تەکنەلۆژیانە بوارێکی زۆر لەبار بۆ خاوەنەکەی دەڕەخسێنێ تا لە رووی دەروونییەوە زۆر ئارام بێت و لە زۆرێک لە نەخۆشییەکانی دوور بخاتەوەو بیپارێزێ.

کەڤاڵی زانست

هەسارەی سووری مەریخ و هێشووە ئەستێرەی M44 لەئاسمانی بێگەردی هەولێر

فۆتۆ: Azhy

کێشەی سی دیە کۆلێکشنەکان

ئا: دیار عەزیز

ئەگەر هەر یەکێکمان سەردانی بازاڕ بکەین بێگومان دەیان سەنتەر و دوکانی فرۆشتنی سی دی مان دەکەوێتە بەرچاو لەوانە فرۆشتنی سی دی گۆرانی ، فیلمە کوردیە بازرگانیەکان، فیلمە دۆبلاژکراوەکان،لە ناو ئەوانیش سی دیەکانی کۆلێکشنی سۆفتوێرەکان دێنە بەرچاو ،هەرچەندە سی دیەکانی کۆلێکشنی سۆفتوێرەکان تاڕادەیەک پێداویستییەکانی بەکارهێنەریان پڕکردۆتەوە لە سۆفتوێرەکانی کۆمپیوتەر،بەڵام لە هەمان کاتدا بوونەتە هۆی سەر لێشێوانی هەندێک لە بەکارهێنەران، لێرەدا ئێمە نامانەوێ بچینە سەر باسی سەرچاوەی سۆفتوێرەکانی ئەم کۆلێکشنانە، بەڵکو ئەمە بۆ لایەنی پەیوەندار بە جێدەهێڵم،بەڵام خاڵێک هەیە دەمەوێ هەڵوەستەی لەسەر بکەم کە بەڕاستی بووەتە هۆی کێشەی ڕاستەقینەی بەردەم بەکارهێنەران،بەش بەحاڵی خۆم تووشی ئەم کێشەیە هاتووم بەشێوەیەک زۆرجار دۆست و برادەران باسی دەستکەوتنی سۆفتوێری ناوازە دەکەن لە ناو ئەم سی دیە کۆلێکشنانە کە جێگای سەرسوڕمانە!

بێئاگا لەوەی بزانن ئەو سۆفتوێرانەی لەم سی دیانەیان دەستکەوتووە یان Beta یان war Share ن یانیش بۆ ماوەیەک بە خوڕایی خراونەتەڕوو ،لەوەش کێشەتر ئەوەیە تاوەکو ئەم بەڕێزانە تێدەگەیەنم ئەم سۆفتوێرە بەم شێوەیەیە کاتی دەوێت، بەهەمان شێوە کێشەکە لەو کاتەدا زیاتر دەبێت پاش کارکردنی بۆ ماوەیەک کاتێک سۆفتوێرەکە لە کاتی دیاریکراوی خۆی لەکاردەکەوێت،لەوەش ناخۆشتر ئەوەیە لە کاتی لە کارکەوتنی سۆفتوێرەکە دەبێتە ڤایرۆس و زیان بە کۆمپیوتەرەکە دەگەیەنێت.

لێرەداکەمێک هەڵوەستە لە سەر جۆرو شێوەی خستنەڕووی سۆفتوێرەکان دەکەین کە بە شێوەیەکی سەرەکی بۆ چوار جۆری سەرەکی دابەش کراون :

–Share ware : بۆ بەدەستهێنانی ئەم جۆرە سۆفتوێرانەی بەم شێوەیە خراونەتەڕوو دەبێت هاوبەشی لە سۆفتوێرەکە بکەیت،پاش هاوبەشیکردن دەتوانی سۆفتوێرەکە بەخۆڕایی بەکاربهێنی بۆ ئەو ماوەی کە بەرنامەکەی تیادا خراوەتەڕوو ،پاش کۆتایی هاتنی ماوە دیاریکراوەکەی ئەگەر بتەوێ بەرنامەکە بەکار بهێنی دەبێت نرخەکەی بدەیت لە ڕێگای Master card و مارەی تۆمارکردن وەربگریت .

– Free ware : ئەم سۆفتوێرانەی بەم شێوەیە خراوەنتەڕوو تەواو خۆڕاییە،بەکارهێنەر دەتوانێ هەموو تایبەتمەندیەکانی بە خۆڕایی بەکاربهێنێت.

– Trial : ئەم جۆرە سۆفتوێرانە تاڕادەیەک هاوشێوەی شێوە سۆفتویرەکانی Share ware ن،بەڵام جیاوازیەکی بچوکیان هەیە لە ڕووی تایبەتمەندیەکانیەوە ،بە شێوەیەک سۆفتویرەکانی Trial تایبەتمەندیەکانی بەشێوەی ناتەواو کاردەکەن بە بەراورد لەگەڵ Share ware کە تایبەتمەندیەکانی بە تەواوی دەخستە بەردەستی بەکارهێنەران.

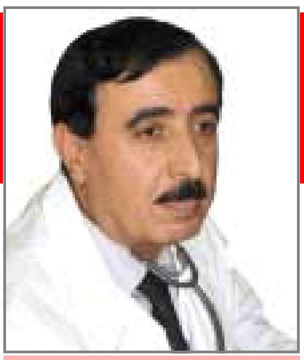
– Beta : شێوازی Beta واتای تاقیکردنەوە دەگەیەنێت، بە شێوەیەکی گشتی شێوەی Beta بۆ سیستەمەکانی ویندۆز یان براوسەرەکان دەخرێتەڕوو ،مەبەستیش لە خستنەڕووی سۆفتوێرەکان بە شێوەی Beta وەرگرتنی بیروبۆچوون و تێبینی بەکارهێنەرە لە سەر سۆفتوێرەکە،تیایدا کۆمپانیای دروستکار سۆفتوێرەکەی بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بۆ بەکارهێنەران دەخاتەڕوو بۆ ئەوەی بەکارهێنەران تێبینی خۆیان لە بارەی سۆفتوێرەکە بۆ کۆمپانیا بنێرن و کۆمپانیاش لە ڕێگایەوە کەم و کوڕی و بۆشایی سۆفتوێرەکەی چارەسەر دەکات.

لە photofunia، وێنەکانت بە ئارەزووی خۆت دابنێ

زۆر جار بۆ دانانی وێنەیەک لە ناو چوارچێوەیەک یان قاڵبێکی ئامادەکراو لە بەرنامەی فۆتۆشۆپ کاتێکی زۆرمان دەوێت،بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە. ماڵپەڕێک دەخەینە روو کە ئەم کێشەمان بۆ چارەسەر دەکات بە ئاسانی،ئەو ماڵپەڕەی لێرەدا دەیخەینە روو کاری دانانی وێنەکانی خۆمان بۆ دەکات لە ناو چەندین قاڵب و چوارچێوەی دیاریکراو کە لەسەر ماڵپەڕەکە دانراون،کارکردن لە ماڵپەڕەکە زۆر ئاسانە بە شێوەیەک پاش هەڵبژاردنی ئەو قاڵبەی کە ئارەزووی دەکەیت پاشان Browse کردنی وێنەی خۆت یان ئەو وێنەی کە دەتەوێ بۆ سەر ماڵپەڕەکە کارەکە بە ئەنجام دەگات بە یەکێک لەو شێوانەی کە لە وێنەکەدا دیارە .

ئەدرەسی ماڵپەڕ: www.photofunia .com

نۆڕینگەی

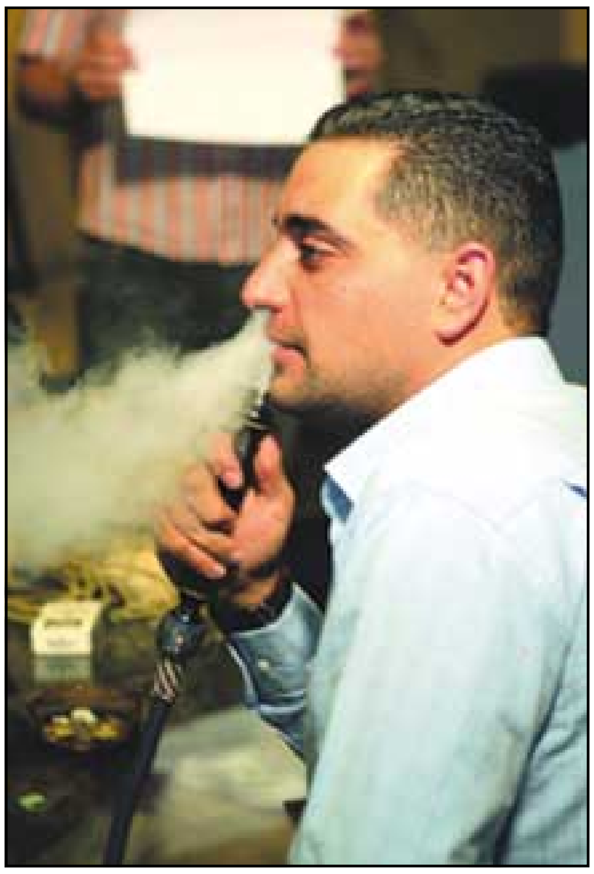


ئا: د. فەیسەڵ بلّباس

پەیوەندی نێرگەلە بە چەوری ناو لەش

خوێنەر کاک (محەمەد عەبدوڵڵا) دەڵێ: برایەکم نێرگەلە دەکێشێت و پشکنینی خوێنی کردووە و پزیشک پێی گوتووە چەوریەکانی ناو لەشت بەرزە. ئایا هیچ پەیوەندیەک هەیە لەنێوان نێرگەلە و چەوری..؟

وەڵام: بەداخەوە زۆر کەس وا دەزانن نێرگەلە لە جگەرەکێشان جیاوازە و ئەو زیانانەی لە جگەرە دایە لە نێرگەلەدا نیە، بەڵام بە پێچەوانەوە، زیانەکانی نێرگەلەکێشان زۆر لە هی جگەرەکێشان پترە، چونکە لەلایەک ئەو بڕە تووتنەی کە لەناو یەک نێرگەلەدا بەکار دەهێنرێت زۆر لەوە زێترە کە لەناو چەند جگەرەیەکدا هەیە و ئەمەش وا دەکات بڕی ئەو مادە کیمیاویە زیانبەخشانەی کە لێیەوە پەیدا دەبن زۆر پتر بێت. لەلایەکی دیکەشەوە ئەو دووکەڵەی کە لە نێرگەلەوە دەکێشرێت بەناو شلەیەک (ئاو)ێک دا دەبردرێت کە ساردی دەکاتەوە و چڕتری دەکات و بە ئاسانتر هەڵدەمژرێت، بەمەش نێرگەلەکێش بڕێکی زۆرتر لەو دووکەڵە دەتوانێ هەڵمژێت بێ ئەوەی هەست بە هەناسەتەنگی بکات یان کۆخە بگرێت. ئاشکراشە کە نێرگەلە بۆ ماوەیەکی زۆر درێژتر دەکێشرێت و لەگەڵیدا کۆڕ و کۆبوونەوەی خواردنەوەش دەبەسترێت و هەیە شەوانە لەماڵەوە بەدیار نێرگەلەکێشانەوە تا خەو دەیباتەوە بەردەوام دەبێت. جاری وا دەبێ مادەی دیکەش لەگەڵ تووتنەکەی نێرگەلە تێکەڵ بکرێت بە هەنجەتی ئەوەی بۆنی خۆش دەکات یان لە توندی وتیژی تووتنەکە کەم بکاتەوە. ئەمانە هەمووی وا دەکەن کە بڕێکی زۆر لەو مادە بەزیانانەی ناو دووکەڵەکەی بچنە ناو لەوشەوە، لەوانەش، بێگومان مادەی (نیکۆتین) کە ئاشکرایە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی چەوری، بەهەموو جۆرە خراپیەکانیەوە، لە ناو خوێن. لە لێکۆڵینەوەیەکی سەرپێی لەسەر ئەوانەی کە نێرگەلە دەکێشن و ئەوانەش کە هەر جگەرەی ئاسایی دەکێشن، بۆمان دەرکەوتووە کە ئەوانەی نێرگەلە بە بەردەوامی دەکێشن ئاستی چەوری ناو خوێنیان بە ڕێژەی ٤٠ -٤٥٪ بەرزەترە لەوانەی کە تەنیا جگەرەکێشن.



لەبەر ئەمانە ئەگەر بیەوێ ئاستی چەوریەکانی ناو خوێنی بگەڕێتەوە بۆ باری سروشتی پێویستە واز لە نێرگەلەکێشان بێنێ و نەگەڕێتەوە سەری. ئەمە چاکبوونەوەی مسۆگەرترە لەوەی کە بە دەرمانان چەوریەکە دابەزێنرێت.

پرۆستات و ئازاری ئێسکەکان

خوێنەرێک بەناوی (مام رەحمان) دەپرسێ: نیشانە و ئازارەکانی پرۆستات چۆنە و چۆن دەزانرێ ئەمە هی پرۆستاتە..؟

وەڵام: پرۆستات ئەندامێکی نێرینەیە کە دەکەوێتە ژێرەوەی میزڵدان و لوولەی میزڕۆی بەناودا تێدەپەڕێت. وەکو هەر ئەندامێکی دیکەی لەش لەوانەیە تووشی نەخۆشی بێت. بەزۆری پرۆستات یان تووشی سووتانەوە دەبێت بەهۆی میکرۆبەوە یان دەئاوسێ و قەبارەکەی گەورە دەبێ. هەندێ جاریش لە تەمەنی گەوراندا تووشی شێرپەنجە دەبێت. سووتانەوەی پرۆستات دەبێتە هۆی تا لێهاتن و ئازارێکی زۆر توند لەناوچەی دامەن. لەبەر ئەوەی لوولەی میزڕۆ بەناویدا تێدەپەڕێت بەزۆری ئەو کەسەی گرفتێکی لە پرۆستاتی دا هەبێت تووشی چوڕەمیزە دێت. هەست دەکات میزی دێت و کە دەچێتە سەر پێشاو کەمێک دێت. رەنگە میزکردنەشی زوورانەوەی لەگەڵدا بێت. ئەستووربوونی پرۆستات، چ لەبەر تەمەن بێت، کە لەدوای تەمەنی ٤٥ ٥٠ ساڵی دەست پێدەکات، یان بەهۆی گرێ و شێرپەنجەوە بێت، پتر دەبێتە هۆی میزگیران و سەرەتا نەخۆش بە زەحمەت میز دەکات و پاشان لەوانەیە هەر بەتەواوی بگیرێت. یەکێک لە نیشانەکانی بوونی شێرپەنجە لە پرۆستات هەستکردنە بە بوونی گرانایيەک لە دامەن. هەندێ جاران دوای ئەوەی شێرپەنجەکە بەناو لەشدا بڵاودەبێتەوە و پارچەی لێ دەگوازرێتەوە بۆ شوێنی دیکە، نیشانەکانی لەو شوێنانە دەردەکەون، بۆ نموونە: ئەگەر شێرپەنجەکە بچێتە ناو ئێسک لەوانەیە ببێتە هۆی شکانی ئێسکەکە و نیشانەکانی وەکو شکانی ئێسکەکە دەردەکەون و دواتر بە پشکنین دەزانرێت کە سەرچاوەکەی لە پرۆستاتەوەیە.

نەخۆشیی گیرانی سیپەلاکەکان لەزستانانداا جێی ترسە

د. عوسمان بلّباس

نەخۆشیی گیرانی سیپەلاکەکان بەو دەردە دەگوترێ کە تێیدا لوولە بچووکەکانی هەوای ناو سیپەلاکەکان دەگیرێن و ناتوانن هەوای پاک بۆ ناو خوێن و هی پیسیش بۆ دەرەوەی بگوازنەوە. دیواری ئەو لوولە باریک و بچووکانە کە بە سیکلّدانۆچکەکانەوە کۆتاییان هاتووە دەئاوسێ و توند و ڕەق دەبێت و بەڵغەمی تێدا کۆدەبێتەوە، بە شێوەیەک کە بواری هاتنە ناوەوەی هەوای هەڵمژراو نامێنێ، بۆیە وەکو ئەوە وایە ئەو بەشەی سیپەلاکەکە لەکار کەوتبێت. ئەم نەخۆشیە لە ئەنجامی تووشبوون بە مادەی رووشێنەری ناو هەوای دەوروبەرەوە پەیدا دەبێت، وەک: ئەو هەوایەی کە دووکەڵی جگەرە و ماشێن و تۆز و خۆڵی لەناو دایە. لەو ژینگەیەی کە ئاستی ئەو مادە رووشێنەرانە لەناو هەواکەیدا بەرزە بەردەوام ئەو دیوارە تەنکەی لوولە بچووکەکانی هەناسەدان دەڕووشێن و لە ئەنجامدا تووشی سووتانەوە و هەوکردن دێن و بەردەوام خانەی مردوویان تێدا کۆدەبێتەوە، تا دەگاتە ئەو رادەیەی کە دەگیرێن. پرۆسەی دروستبوونی ئەو گیرانانە درێژخایەنە و لەئەنجامی چەندین ساڵ هەڵمژینی ئەو هەوایە پیسانەوە ئەو دەردە سەر هەڵدەدات. سەرەتا و لە هەرەتی لاوێتیدا ئەو کەسەی تووشی ئەم دەردە هاتووە زۆر هەستی پێناکات، چونکە هێشتا برێکی باش لە سیکلّدانۆچکەکانی لەکار نەکەوتوون و دەتوانن برێکی باش هەوا بگوازنەوە، بەڵام کە تەمەن درێژ دەبێت و ئەو پرۆسەی گیرانەش هەر بەردەوام دەبێ، ئەوا بەشێکی زۆری هەردوو سیپەلاکەکە لەکار دەکەون. ئەو کاتە تووشبوو بەردەوام هەناسەی تەنگ و سوار دەبێ و ناتوانێ خۆی ماندوو بکات و تەنانەت شەوانە بە ئاسانی ناتوانێ رابکشێت. هەمیشە بەڵغەمێکی چڕ و خەستی لە ناو لوولەکانی هەناسەدا دەبێ و هەرچەندە دەکۆخێت ناتوانێ بەئاسانی دەریان بداتە دەرەوە. لەبەر ئەوەی لای راستەی دڵ خوێن پاڵ دەنێتە ناو سیەکان بۆ پاککردنەوەیان لەگازی پیس، بۆیە ئەو لایەی دڵ تووشی بەرگریەکی توند دێت لەکاتی پاڵنانی خوێنەکەی ناوی بۆ ناو سیەکان و بە بەردەوامبوونی ئەم بارە بۆ ماوەی چەند ساڵێک دەبێتە هۆی ئاوسانی ماسوولکەکانی ئەم لایەی دڵ و لە ئەنجامدا ئەو لایەی دڵ لەکار دەکەوێ و خوێنی گەڕاوەی لەشی تێدا کۆدەبێتەوە. ئەمە بارەکە خراپتر دەکات و نەخۆش دەموچاوی دەپەمێ و خوێن لەناو جەرگ و سپڵ و زۆربەی بەشەکانی خوارەوەی لەشیدا کۆ دەبێتەوە، بۆیە قاچەکانی دەئاوسێن. کۆبوونەوەی خوێن و نەگەڕانەوەی بۆ لای راستەی دڵ وا دەکات شلەکانی ناوی بدەڵێنرێنە دەرەوەی لوولەکانی خوێن. لەمەوە ئاوبەندی قاچ و زگ و سیەکان پەیدا دەبێت.

زۆرجاران نەخۆش لەگەڵ کۆکە و فڕێدانی بەڵغەم خوێن دەبینێت، چونکە موولوولە خوێنەکانی ناوسیەکانی دەتەقن. ناوچەی کۆبوونەوەی بەڵغەم و گیرانی ئەو لوولە باریکانەی هەناسە دەبێتە شوێنێکی باش و پاوانێک بۆ زۆربوونی میکرۆب و تەشەنە کردنیان. لەبەر ئەمەیە دەبینین ئەو کەسانە بە تووشبوون بە پەسیو و هەڵامەتێکی کەم هەناسەیان سوار دەبێ و دێنە گیانەلا.

گرفتی ئەو کەسانە لە وەرزی سەرما و لە زستانی لای خۆماندا زۆر گەورەتر دەبێت، چونکە لەگەڵ هەر هەڵامەتێک و تووشبوون بە ڤایرەسەکەی، بەکتریاکانی ناو دەم و لووت و قوڕگ ئەمە بە هەل دەزانن و پەلاماری ئەو شوێنە گیراوانەی سیەکان دەدەن و تێیدا زۆر دەبن و گەشە دەکەن، بۆیە نەخۆش تووشی تا و لەرزێکی زۆر دێت و هەناسەی پێنادرێ و پێویست بە ئۆکسجین و خەواندنی نەخۆشخانە دەکات.

جیاوازی ئەو نەخۆشیە لەگەڵ هەناسەتەنگی (ڕەبۆ) ئەوەیە کە لە (ڕەبۆ) دا هۆکاری هەناسەتەنگیەکە تەسکبوونەوەی لوولە بچووکەکانی هەناسەیە، ئەویش بەهۆی هەستەوەریەوە، کە دەبێتە هۆی دەردانی مادەیەک کە ماسوولکەکانی دیواری ئەو لوولە هەناسانە کورژ دەکات بۆ ماوەیەک و پاشان کە نامێنێ لوولەکان وەکو خۆیان لێدێتەوە. واتە لەو هەناسەتەنگیەدا هیچ گۆڕانێک بەسەر پێکهاتەی ئەو لوولە هەناسانەدا نایێت، بەڵام لە نەخۆشیی گیرانی لوولەکان (کە لە کوردەواریدا بە بەرهەنگ ناودەبرێت) پێکهاتەی ئەو لوولە هەناسانە بەجۆرێک تێک دەچێت کە کار لە ئەرک و فەرمانەکانیان دەکات.

هۆکاری ئەو نەخۆشیە ٩٠٪ دەگەڕێتەوە بۆ جگەرەکێشان. ئەوانەی جگەرەدەکێشن لە کۆتاییدا، زوو یان درەنگ، تووشی ئەو دەردە دێن، چونکە دووکەڵی جگەرە مادەی رووشێنەری وای تێدایە کە دیواری تەنکی سیکلّدانۆچکە و لوولە باریکەکانی سیەکان بریندار دەکات. ١٠٪ ی کە دەمێنێتەوە لەو مادانەوە پەیدا دەبێت کە لە ژینگەی شارەکاندا هەیە ئەویش لە ئەنجامی کارکردنی کارگە و بەکارهێنانی ئۆتۆمبێل. ئەو کەسانەش کە کاری ناو تۆز و گەچ و چیمەنتۆ و خۆڵ دەکەن رەنگە تووش بێن، چونکە بەردەوام لەگەڵ هەناسە هەڵکێشاندا کەمێک لەو دەنکۆڵە وردانە هەڵدەمژن کە ئەوانیش دیواری ئەو لوولە هەناسانە بریندار دەکەن.

بۆ خۆپاراستن لەو دەردە، دەبێ مرۆڤ تا بکرێ خۆی لەو ژینگەیە بپارێزێ کە مادەی رووشێنەری تێدایە و نابێ جگەرە بکێشێت. لەکاتی پێویستدا، ئەگەر چارەی نەبوو، دەتوانێ دەمامکی تایبەت لە دەم و لووتی بدات. بۆ ئەوەی بزانی تووشی ئەو دەردە هاتووی، دەکرێ لە رێگەی هەندێ پشکنینەوە دڵنیا بیت، وەک: تیشکی سیەکان یان پێوانی توانای سیەکان بۆ فووکردن کە بە ئامێری تایبەت ئەو توانایەت بۆ روون دەکاتەوە.

زۆر گرنگە بۆ ئەوانەی ئەو نەخۆشیەیان هەیە کە لە زستاناندا ئاگاداری خۆیان بن و نزیکی شوێنی سارد و ئەو شوێنانە نەکەون کە مەترسی بوونی میکرۆبەکانی هەڵامەتیان تێدایە. ئەگەر هەر کاتێکیش ئەوانە تووشی هەناسەسواری و تا و لەرز هاتن، ئەوا دەبێ بە پەلە لە نەخۆشخانە بخەوێنرێن و ئۆکسجینیان بەردەوام بدرێتێ. لە پاڵ ئەوەشدا دەبێ دەرمانی دژە میکرۆبی زۆر بەهێزیان بدرێتی بۆ لەناو بردنی هەر میکرۆبێکی کە رەنگە خۆی گەیاندبێتە ناو ئەو شوێنانەی سیپەلاکەکان. بۆ فراوان کردن و کرانەوەی لوولەکانی هەناسە و سیکلّدانۆچکەکان دەکرێ دەرمانی تایبەت بەو بوارە بەکار بهێنرێن و نەخۆش رابهێنرێت بۆ ماوەیەک دوای چاکبوونەوەی بەکاریان بێنێ، هەر کاتێک هەستی کرد کە هەناسەی تەنگە.

هەرچەندە ئەو دەردە کە گەیشتە ئەو قۆناغە ئیتر چاکبوونەوەی یەکجاری نابێ، بەڵام ئەگەر هۆکارەکەی نەهێلرێت ئەوا ئەو برە سیپەلاکە تووشنەبووەی کە ماوەتی وا دەکات قەرەبووی بەشەکانی دیکە بکاتەوە.