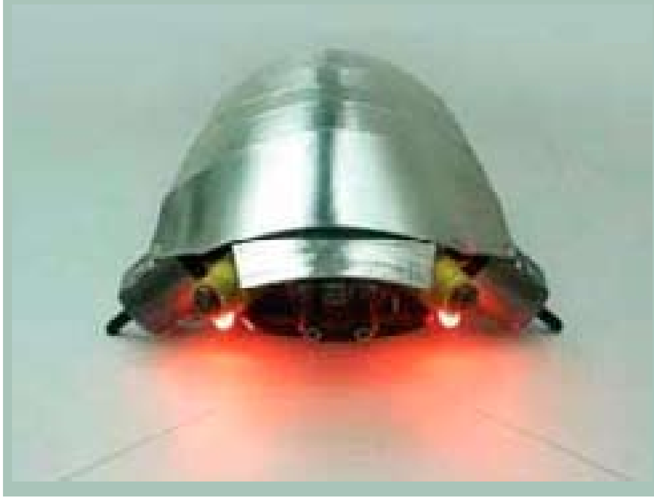
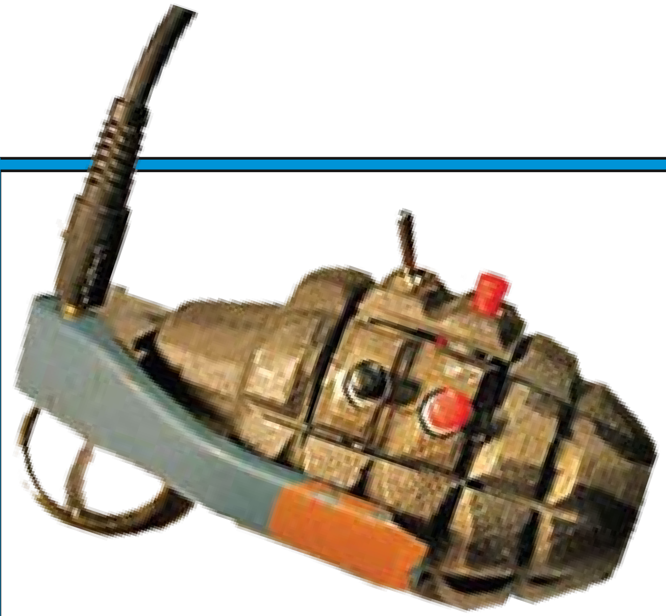
رۆبۆتێک شەیدای رووناکییە

ئەو رۆبۆتەی کە لە شێوەی خاڵخاڵۆکەیەك دروستکراوە، بەدوای سەرچاوەی رووناکیدا دەگەڕێت، هەر شوێنێك رووناك بێت بۆ لای ئەوێ دەچێت، سوودی ئەو ئامێرە زۆرە، بەتایبەتی لەکاتی بومەلەرزەدا، چونکە بەهۆی ئەوەوە دەکرێ شوێنە رووناکەکان دەست نیشان بکەی. یان لە ئەشکەوتێکدا رێگای دەربازبوون دەست نیشان بکەی. سەیر لەوەدایە ئەو ئامێرە لە پارچەکانی پلەی ستەیشنی 1 دروستکراوە.





ورِیابە نارنجۆکەکە نەتەقێتەوە!

ئەو نارنجۆکەی کە دەیبینن هیچ جێگای ترس نییە و مێروولەیەکیش ناکوژێ، ئەگەر نارنجۆکی دیکە مەرگ و خەم دێنێ، ئەو نارنجۆکە تەنیا شادی دەبەخشێ، چونکە ئەوە ئامێرێکی MP3 player ە، ئەو ئامێرە میمۆری ناوخۆی یەك گیگایە و دەتوانێ گشت فۆرماتێکی دەنگ نەتەنیا هەر MP3 بڵاوبکاتەوە. خاڵی سەرنج راکێشی ئەو ئامێرە لەوەدایە کە بۆ بەگەڕخستنی ئەوەندە بەسە کە هەندێك تەکانی بدەی و پاشان دەست بە بڵاوکردنەوەی گۆرانی دەکات.

ئەو مۆبایلەی بێ کارەبا شەحن دەبێتەوە

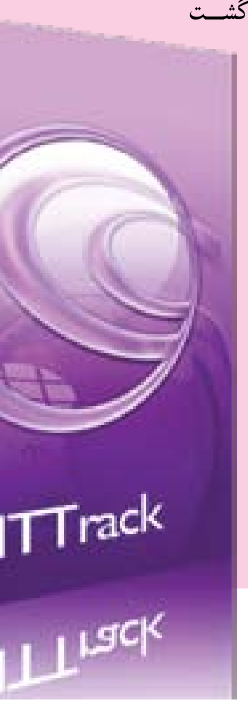
زانایانی بواری تەکنەلۆژی هەوڵ دەدەن، جێنیشینێك بۆ وزەی کارەبایی بدۆزنەوە، لە سەرەتادا لە ئامێرە بچووکەکانەوە دەست پێدەکەن. مۆبایل یەکێکە لەو ئامێرانە کە لانی کەم دوو رۆژ جارێك پێویستی بە وزە هەیە، چونکە لەهەموو شوێنێك وزەی کارەبا نییە، بۆیە زانایان هەوڵیانداوە لە وزەی دیکە سوود وەربگرن، وەك وزەی خۆر، وزەی با..

مۆبایلی "چیرمان" یەکەمین مۆبایلە کە بە شێوازی مکانیکی واتە بە جوڵەی دەست شەحن دەبێتەوە، وەك کاتژمێری دەست کە بە جوڵەی دەست کار دەکات ئەویش بەم شێوەیە، لە پشتەوەی هاندەکە، ئامێرێکی میکانیکی وەك هی کاتژمێر داندراوە کە بە جوڵەی دەست ئەویش دەسووڕێ و وزە وەردەگرێ.

HTTrack پرۆگرامێک بۆ

پرۆگرامی HTTrack پرۆگرامێکی زۆر بەسوودە و سادەیە، بەهۆی ئەو پرۆگرامەوە دەکرێ سایتێك بەتەواوی دابەزێنێ و گشت فایل و وێنەکان دابەزێنییە سەر کۆمپیوتەر.

لەو شوێنانەدا کە خێرایی ئەنتەرنێت لە خوارێیە یان تێچووی بەکارهێنانی ئەنتەرنێت لەسەرێیە، ئەو پرۆگرامە زۆر بەسوودە، تواناکانی ئەو پرۆگرامە هەر ئەوە نییە کە سایتێك دابەزێنن دوای بەکارهێنانی پرۆگرامە تواناکانی دیکەت بۆ دەردەکەوێ. ئەو پرۆگرامە خاوەنی چوار مینۆی سەرەکییە، لە مینۆی فایلدا دەتوانی ناوی ئەو سایتە بنووسی کە نیازی دابەزاندنت



Recycle bin بەڵام راستەقینە

هەمووومان هێمایەك كە وەك سەڵەی زەبل دەچێت لەسەر كۆمپیوتەرەكەمان دەبینین، ئەو ئایكۆنە بۆ ئەوەیە كاتێك فایلێكت پێویسـت نییە و دەیسڕیەوە دەیخەیە ناو ئەو سەڵەیە ئیدی بۆ هەمیشە ئەو فایلە دەسڕێتەوە. ئەمجارەیان داهێنەرانـی تەكنەلۆژیا، داهێنانێكی نوێیان داهێنـاوە، كە وەك ئایكۆنی سـەڵەی زەبل یان بە واتای زانستییەكەی Recycle bin دەچێت، ئەو ئامێرە لە تەنیشـت كۆمپیوتەر دادەنرێت و لە رێگای بلوتوسەوە پەیوەندییان لەگەڵ كۆمپیوتەر دەبێت، هەر كاتێك نیازت هەبێ بابەتێك بسڕیەوە، یەكسەر ئەو بابەتە دەچێتە ناو ئەو ئامێرە و هەركاتێك پێویسـتت پێی بێت، دەتوانی ئەو فایلە لەو ئامێرە وەرگرییەوە. ئەو ئامێرە یارمەتیدەرێكی زۆر باشـە بۆ ئەوانەی كە فایلە گرنگەكانیان سڕیوەتەوە.

موسیقا بۆ پەككەوتەكان

ئەوانەی كە لە بواری جەستەییەوە گرفتیان هەیە و پەككەوتەن، سەبارەت بە هەموو شـتێك حەساسـن، بەهۆی ئەو ئامێرەوە ئەوانـەی كە گرفتی بیسـتنیان هەیە، دەتوانن هەسـت بە گوێ گرتن لە موسیقی بكەن و چێژ لە مۆسـیقی وەربگرن. ئەو تۆپەی كە لەسـەر بڵندگۆكە هەیە، بە لێدانی هـەر ئاوازێك جۆرە ڤیبرەیەكی تایبەتی هەیە، بەهۆی ئەو لەرزینانەوەیە كە كەسـەكە هەست بە ریتم و مۆسـیقا دەكات، جێگای ئاماژە بۆ كردنە كە مۆسـیقاژەنی گەورەی جیهان واتە بیتهۆڤین ئەویش بەم شێوەیە هەستی بە مۆسیقا دەكرد.

لاپتۆپێک بۆ سوپا

لە سـوپادا هەموو شـتەكان دەبێ پتەو خۆراگـر بن، نە بەسـەرما و نە بەگەرما و نـە بە ئاو و ئاگر و كەوتنە خوارەوە تێك بچن، لاپتۆپی جۆری Latitude e6400 XFR كە هی كۆمپانیای DLLە، بەو مەبەسـتە بەرهـەم هێنـراوە، ئـەو لاپتۆپە لەبەرامبـەر بـا و بـۆران و هیچ تێك ناچێ و لـە گەرمای 145 پلەش هیچی لێ نایە و هەروەها لە سەرمای 20 پلە خوارووی سفریش هـەروەك خۆیەتی. ئـەو لاپتۆپە لە بەرزای 5 هـەزار مەتریش كار دەكات. ئەو لاپتۆپـە گەر هەڵیش كرابێ لـە بەرزاییـەك را بكەوێتە خوارەوە هیچی لێ نایە. شـایانی ئامـاژە پێدانە ئەو لاپتۆپە لەمـسییە و بەم دواییانە دراوەتە سوپای ئەمەریكا.

دابەزاندنی سایتێک بە تەواوی

هەیـە. لەكاتی دابەزاندندا ئەگـەر هێڵی ئەنتەرنێت پێچڕا یـان كارەبا نەما، دوای هاتنەوەی هێڵ سـەرلەنوێ ئەو پرۆگرامە دەست بە دابەزاندنـی سـایتەكە دەكاتەوە. فرمانێكی زۆر بەسـوود كە لەو پرۆگرامـەدا هەیە ئەویە كە ئیزن دەدا راستەوخۆ لە FTP دانلۆد بكـەی. توانایەكی بەرچاوی ئەو پرۆگرامە لەوەدایە ئەگەر بتەوێ سایتێك دابەزێنی و كاتەكەی زۆر بخایەنێت دەتوانیێ بچی پشوو بدەی پرۆگرامەكە ئۆتۆماتیكی دوای دابەزاندنی سایتەكە كۆمپیوتەرەكە دەكوژێنێتـەوە. بۆ ئەوەی كە ئەو پرۆگرامە بـە خۆرایی وەربگری سـەر لە سـایتی www.httrack.com بدە.

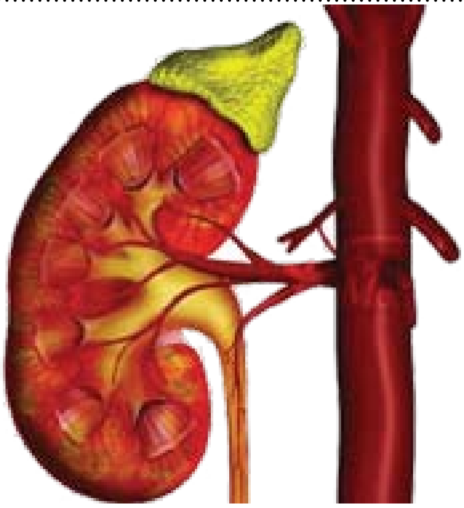
تا چەند دۆندرمە بۆ منداڵان بەسوودە

پســـپۆرانی بواری خۆراك رادەگەیەنن کە دەکرێ لە دۆندرمە وەك ژەمێك لەنێوان خۆراکدا دابنــدرێ، دۆندرمە نە تەنیا بەهۆی ساردییەکەی بگــرە بەهۆی ئەو ئوکســجینەی کــە کەوتۆتە نێوان گەردیلەکانی دۆندرمە بۆ منداڵان و گەورە ســاڵان چێژێکی زۆری هەیە، ئەو منداڵانەی کە خواردن ناخۆن، دەکرێ دۆندرمەیان بدرێتێ. گەر دۆندرمە لە شیرێکی خاوێن و نوێ بەرهەم بێت، زۆر بەسوودە، لەگەڵ ئەوەیدا کە تەمەنەکان بەرەو گەشەکردن دەچن، هەربۆیە نیگەرانی زۆر هەیە لە کەم مەیلی منداڵان بە خواردن، بۆیە پێویستە دۆندرمە جێگای خواردنی دیکە بگرێتەوە.

بەڵام هیچ شتێکیش لە دۆندرمە زیانمەندتــر نییە، ئەگەر لە شــیری خراپ دروست بکرێت منداڵ تووشی تای ماڵتا، زگچوون، رشانەوە دەکات. هەروەها هەوڵ بدرێ دۆندرمەی سادە واتە ئەوانەی کە میوەیان تێدا نییە بدرێتە منداڵ، چونکــە ئەگەری زۆر هەیە ئەگەر شــیرەکەش نوێ بێ، میوەکــە کۆن بێ ئەوەش زیانی هەیە بۆ منداڵان.

ئەو گیا خۆرســکەی چارەسەری نەخۆشییەکان دەکات

لەســەرەتای بەهاردا گیاکانی خۆرسك دەبنە بەشــێك لە خۆراکی ئێمە، گیاکانی وەك رێــواس، کەنگر، گورمزە، تۆلکە...هتد، ســەرەڕای ئەوەی ســەرچاوەیەکی باشــن لە ڤیتامینــەکان، لەبواری دەرمان و چارەســەری نەخۆشــییەوەش کاریگەریان زۆرە. کەنگر یەکێکە لەم گیا خۆرســکانە کە لەســەرەتای بەهاردا دەڕوێت، بە هەردوو شــێوەی لێندراو و کاڵ دەخورێت. کەنگر ســەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە پتاسیۆم. بۆ چارەسەرکردنی هەوکردن باشــە، مەیل بە خواردن زیــاد دەکات، تا و لەرز لەنــاو دەبات، بۆ هەرس کردن خۆراك بەســوودە. خواردنی کەنگر بۆ بەهێزکردنی کۆ ئەندامی هەرس کردن باشــە. گیای کەنگر بۆ بەهێزکردنی جنس زۆر ســوودمەندە. بۆ ئەو کەســانەی گرفتیان لە میزکردندا هەیە، ئەو گیایە بە ســوودە. هەروەها بۆ دڵیش ســوودمەندە. کەنگر بۆ نەخۆشــی زەردوویی، باشە، جەرگ لە مادە زیانبەخشەکان دەپارێزێ.

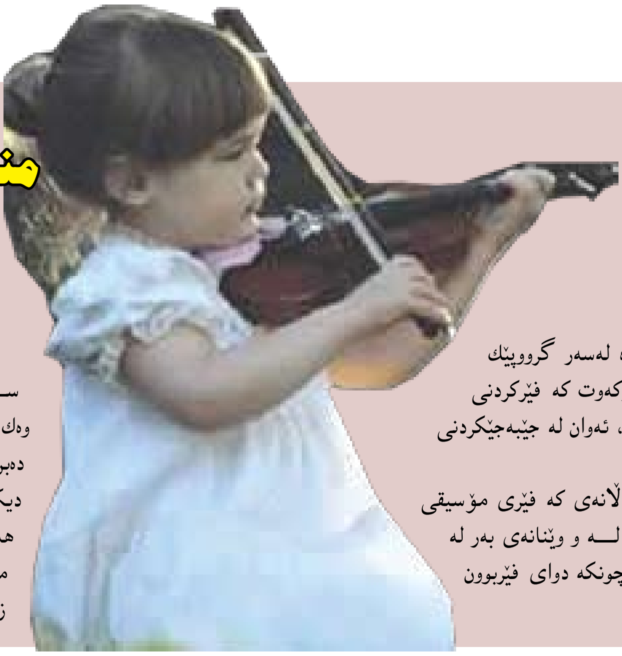


هۆکارێکی گرنگ بۆ هەوکردنی گورچیلەکان

گورچیلە ئەرکی پاڵاوتنی ئــاوە، یەکێك لە هۆکارەکانی هەوکردنی گورچیلەکان میز راگرتنە، ئەو کەسانەی کە میز لەخۆیان زیاتر رادەگرن، زیاتر تووشی هەوکردنی گورچیلــەکان دەبن، چونکە هێشــتنەوەی ئەو مادە زیانبەخشــە دەبێتە گرفتێك بۆ گورچیلە و کۆ ئەندامی میز کردن، گرفتی هەوکردنی گورچیلە لە منداڵاندا زیاترە، بۆیە دایکان دەبێ نەهێڵــن منداڵەکانیان میز زۆر لەخۆیدا رابگرێت، لەکاتی چوونە ســەیران و گەشــتدا، دەبێ لە ئۆتۆمبێلدا ئاو نەدرێتە منداڵان، بەر لە رۆیشــتنیش منداڵان بچنە ئاودەست.

لــە کۆمەڵگای ئێمەدا کە زۆربەی موســڵمانین، زۆر کــەس بەخاتری راگرتنی دەســتنوێژ میز لەخۆیدا رادەگرێ، کە ئــەوە هۆکارێکە بۆ تووش بوون بە هەوکردنی گورچیلەکان، بۆیە پێویستە ئەو کەسە بچێتە سەراو دواتر دەستنوێژ نوێ بکاتەوە.

بۆ ئەوەی مێشکی منداڵەکەت بەهێز بێت



پسپۆڕانی زانکۆی هاروارد پاش تاقیکردنەوە لەسەر گرووپێك کە لە منداڵی 6 ساڵە پێکهاتبوون، بۆیان دەرکەوت کە فێرکردنی مۆسیقا چالاکی مێشکی منداڵان دەباتە سەرێ، ئەوان لە جێبەجێکردنی ئەرکی رۆژانەیاندا هەڵسورتر دەکات.

دوای تیشك هەڵگرتنەوە لە مێشکی ئەو منداڵانەی کە فێری مۆسیقی ببوون دەرکەوت، کە جیاوازییەکی زۆر هەیە لە و وێنانەی بەر لە فێربوونی مۆسیقی و دوای فێربوونی مۆسیقا، چونکە دوای فێربوون منداڵ لە باری مێشکەوە توانای زیاتر دەبێ.

مێشکی مرۆڤ وەك هەر ئەندامێکی دیکە بە سوود لێوەرگرتنی دروست، زیاتر گەشە دەکات، وەك وەرزش کردن بە ئەندامەکانی لەش کە بەهێز دەبن، بە فێربوونی مۆسیقا یان فێربوونی زمانێکی دیکە مێشك گەشەکردنی بەرچاو بەخۆیەوە دەبینێ. هەربۆیە پێشنیار دەکرێت، منداڵەکان یا فێری مۆسیقا بکرێن یا فێری زمانێکی دیکە جگە لە زمانی دایك بکرێن.

خۆپاراستن لە خوێن بەربوونی پووکەکان

خوێن هاتن لە پووکەکان، کاتێك دێتە پێش کە بە باشی نەمانتوانیوە فلچەی ددان بەکار بێنین، یان ئەو بەنەی کە ددانی پێ خاوێن دەکەینەوە، بەباشی بەکار بێنین. بۆ بەرگری لە خوێن هاتن لەپووك و تەندروستی پۆکەکانمان، پێویستە ئەو خاڵانە وەبەرچاو بگرین.

بە هیچ جۆرێك جگەرە و نێرگەلە مەکێشن، لە تەواوکەری ڤیتامینەکان کە پزیشك بۆتان دادەنێ سوود وەربگرن. پووکەکانتان بە ئارامی بە فلچەیەکی نەرم یان بە پارچەیەکی نەرم مەساج بدەن. زۆر بە ئارامی ئەوە بکەن. دڵنیابە کە ددانە دەستکردەکانتان بە باشی لە پووکەکانتان جێی گرتووە. ئەگەر گرفت لەوانەوەیەوە دەبێ سەردانی دکتۆری ددان بکەن.

چارەسەرێک بۆ نەخۆشی دڵ

خواردنی رۆژانەی حەبێکی ئەسپرین دەتوانێ تا رادەیەك مەترسی جەڵتەی دڵ کەم بکاتەوە، هەروەها بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی شەکرە بوونە و زەختیان دەچێتەسەر سوودمەندە.

هەرچەندە ئەسپرین لەلایەن جیهانی پزیشکییەوە وەك دەرمانێکی بێ مەترسی سەیر دەکرێ، بەڵام هەندێك کەس دەبێ لە خواردنی ئەو دەرمانە خۆ بپارێزن، چونکە ئەو دەرمانە دەتوانێ زیانی هەبێت بۆ ترشەڵۆکی ناو گەدە.

سەندیکای چارەسەری نەخۆشی شەکرە لە ئەمەریکا پێشنیار دەکات، ئەو کەسانەی لە خوارەوە ئاماژەیان پێدەکەین دەبێ بەر لە خواردنی حەبی ئەسپرین راوێژ بە دکتۆرەکانیان بکەن:

- ئەوانەی کە تەمەنیان لە 21 ساڵ کەمترە.
- ئەوانەی بە بچووکترین شت تووشی خوێن بەربوون دەبن.
- ئەوانەی کە کۆ ئەندامی هەرسکردنیان بریندار بووە.
- ئەوانەی کە نەخۆشی جەرگیان هەیە.

بەرزبوونەوەی فشاری خوێن

د. خسرەو عادل فایەق

بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەبێتە هۆی خوێن بەربوونی دەمارەکانی مێشک و پەککەوتنی دڵ و گورچیلە

یەکێك لــەو نەخۆشــیانەی کە بــە نەخۆشــی ســەردەم دادەنرێــت بەرزبوونــەوەی ناسروشتی فشاری خوێنە، ئەم نەخۆشــییە دەردێکی ترسناك و نەخۆشــییەکی درێژخایەنە، ئەگەر نەخــۆش خەم لەخۆی نەخوات و ســەردانی پزیشــك نــەکات و خــۆی دەرمان نــەکات گومانی تێــدا نییە کە نەخۆشــییەکی کوشندەیە مرۆڤ بەشــێوەیەکی گشتی کــە دەچێتــە نــاو تەمەنەوە کۆمەڵێــك دەردوبەڵای تووش دێت کە ناچــاری دەکات زۆر باش ئاگای لەخۆی بێت و برو جۆری خــواردن و خواردنەوەی هاوسەنگ بکات و واز لە زۆر خووی خراپ و ناتەندروســت بێنــێ و بری چەوری و خوێ لە خواردنەکانیدا کەم بکاتەوە، لــە دیمانــەی ئەمجارەماندا نەخۆشــی بەرزبوونــەوەی فشاری خوێن دەخەینەروو، بۆ ئەوەی بزانین ئەو نەخۆشــییە چییــە و لەچی پەیــدا دەبێ و هــۆ و هۆکارەکانی چین و چۆنیش دەستنیشــان دەکرێت و چۆن خــۆی لێ دەپارێزێت، ئەو پرســیارانەمان ئاراستەی (د.خســرەو عــادل فایــەق) کرد، کە پزیشــکی پسپۆڕە لە نەخۆشییەکانی هەناو هەڵگری بڕوانامەی دیپلۆمی باڵایە لەو بوارەدا.

*** ئایا هەموو کەســێك تووشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەبێت، یان باشــتر وایە بڵێین کێن ئەوانەی تووشــی بەرزبوونەوەی فشــاری خوێن دەبن؟**

- فشــاری خوێن، ئاســتێکی سروشــتی هەیە و پێوانەکــەی دیارە، مرۆڤ دوو جۆرە فشــاری هەیە، یەکێکیان فشــاری بــەرزە کە پێی دەگوترێ(Systolic blood Pvessure) ئەویتریشیان فشاری نزمــە کە پێــی دەگوترێ(Diastolic blood pvessure) فشــاری بەرز ئاستە سروشتییەکەی (١٣٠)ملیمەتری جیوەیە، نابێ لەو ئاستە زیاتر بێت.

فشــاری نزمیش ئاستە سروشــتییەکەی(٩٠)ملیمەتری جیوەیە و نابێ لەوەنــدە زێتر بێت... ئەوجا بەرزبوونەوەی فشــاری خوێــن بریتییە لە هەڵکشانی فشارەکە لەسەرووی ئاستی سروشتییەوە.

ئینجا هەر کە مرۆڤ چووە ناو تەمەنەوە بەشێوەیەکی سروشتی فشاری خوێنی بەرز دەبێتەوە، ئەم ئاســتە سروشتییانەش (١٣٠)ملم و(٩٠)ملم کــە ئاماژەمان پێدان لە تەمەنێکەوە بۆ تەمەنێکی تر جیاوازە، بۆ نموونە فشــاری (٩٠)ملیمەتر جیوە بۆ تەمەنی (١٥)ســاڵ ئاســایی نییە، فشاری(١٣٠) ملیمەتری جیوەش بۆ تەمەنی(١٠)ساڵ لەوانەیە ئاسایی نەبێت.

*** هیــچ هۆیەك هەیە ببێتە تێکچوونی ئەو هاوســەنگی و پێوەرانەی باست کردن؟**

- دەتوانین بڵێیــن ڕێژەی لە (٩٥٪)ی ئەوانەی کە فشــاری خوێنیان بــەرزە هیچ هۆیەکی دیاریکراویان لێبــەدی ناکرێت، ئەو لە(٥٪)ی کە دەمێنێتەوە، **ئەوانەی کە فشاریان بەرزە لەوانەیە هەندێ هۆ بەدی بکرێن کە فشاری خوێن بەرز بکەنەوە کە گرنگترینیان ئەمانە:**

١- خواردنەوەی مادە ئەلکهولییەکان(مەی)

٢- لە ئافرەتی دووگیاندا بەهۆی ژەهراویبوونی ســکەکەیەوە فشــاری خوێنی بەرز دەبێتەوە.

٣- هەندێ لە نەخۆشییەکانی گورچیلە فشاری خوێن بەرز دەکەنەوە.

٤- ئەو نەخۆشیانەی تووشی کوێرە گڵاندەکان دەبن.

٥- هەنــدێ دەرمانیش وەکــو دەرمانی منداڵ نەبوون، فشــاری خوێن بەرز دەکەنەوە، ئەوە جگە لە تەســکبوونەوەی شــادەمار واتە خوێنبەری Coarctation o& aorta

*** کەسێك کە فشاری خوێنی لەسەرو ئاستی سروشتی بێ چ نیشانەیەکی لێ بەدیار دەکەوێ؟**

- زۆربەی زۆری ئەوانەی کە فشاری خوێنیان بەرزە هیچ نیشانەیەکیان لەسەر بەدیار ناکەوێ و هەست بە هیچ ناکەن، بەڵکو بەرێکەوت ئاشکرا دەبێ کە فشــاری خوێنیان بەرزە بەتایبەتی کاتی کە فشــاری خۆیان دەپێون یاخود هەندێکجار کە بۆ نەشــتەرگەری ئامادە دەکرێن دەزاندرێت کە فشــاری خوێنیان بەرزە، بەڵام لە هەندێ لەو کەسانەی کە فشاریان بەرزە لەوانەیە سەرئێشــەیان هەبێت بەتایبەتی لەوەختی بەیانی کە لەخەو هەڵدەستن و هەندێکیشیان هەست بە زرینگانەوەی گوێیان دەکەن.

*** هێمــا خراپەکانی بەرزبوونەوەی فشــاری خوێن لەســەر جەســتەی نەخۆشەکە چییە بە کورتی کاریگەرییەکانی چین؟**

- گرنگترین ئەو ئەندامانی لەش کە بەرزی فشاری خوێن کاریان لێدەکات و زیانیان لێدەگەیەنێت، ئەمانەن:

١- دەمارەکانــی خوێن: بە تەواوەتی زیانیان پێــدەگات و ئەو زیانانەش زۆر کاریگــەرن، بۆ نموونە بەرزبوونەوەی فشــاری خوێن بە بەردەوامی یا نەخــۆش خۆی فەرامۆش بکات و دەرمان بەرێکوپێکی و بەباشــی وەرنەگرێت دووچاری خوێنبەربوونی دەمارەکانی مێشــك لە ئەنجامیشدا تووشــی جەڵتەی مێشــکی دەکات، یاخود مەیینی خوێن لە دەمارەکانی خوێن و دواجاریش تووشبوون بە جەڵتەی مێشك یان جەڵتەی دڵ.

٢- دڵ: یەکــێ لە کاریگەرییەکانی فشــاری بەرز کە زۆر ترســناکە، هەروەك چۆن لەســەر دەمارەکانی خوێنیش ترسناك و کوشندەبوو، ئەوەیە کە دەبێتە هۆی ئەستووربوونی دیواری سکۆڵەی چەپی و زەبحەی دڵ، یانیش پەککەوتنی دڵ.

٣- لەســەر گورچیلە: گورچیلەکان بەهۆی فشاری بەرزی خوێنەوە بە درێژایی ڕۆژگار وردەوردە زیانیان پێدەگات و لە ئاکامیشــدا پەککەوتنی گورچیلەی لێدەکەوێتەوە.

٤- لەسەر چاو: کاریگەرییەکی خراپی لەسەر تۆڕی چاو هەیە و زیانی تووندی لێدەدات.

*** بەچی دەستنیشاندەکرێت و دەناسرێتەوە؟**

- بەرزبوونەوەی فشــاری خوێن لەلایەن پزیشــکی تایبەتمەندەوە دەبێت، ئەویش بە ڕێگەی پێوانی فشــارەکە دەبێت، بەڵام پێش پێوانی فشارەکە دەبێت نەخۆشــەکە باری دەروونی ئاســایی بێت، واتە تورە وگرژ نەبێت یاخود لە حاڵەتی ترســدا نەبێت، هەندێکجــار کۆکە یان ئێش و ئازاری لەش دەبنە هۆی بەرزی فشاری خوێن، هەر لەبەر ئەم هۆیانەشە (یەك) جار خوێندنەوەی فشــاری خوێن ئەگەر بەرزبوو پشــتی پێ نابەسترێت بەڵکو دەبێت چەند جارێك بێت و نەخۆش لەهەر دوو لایەنی جەســتەیی و دەروونیدا لەباری ئاســاییدا بێت، دیارە هەنــدێ هۆکاری کەش هەن کار دەکەنە ســەر خوێندنەوەی فشاری خوێن، وەك ئەوەی لەکاتی پێوانی فشــارەکە نەخۆش لە درێژبووندایە واتە پاڵکەوتووە یا وەستاوە، کە خۆی دەبێ نەخۆش پاڵکەوتبێ کە فشاری دەگیرێت.

هەروەهــا دەبێ کاریگەری جلوبەرگی نەخۆشــەکەش لەبەرچاو بگرین، کە باشــتر وایە ئەو باسکەی کە فشــارەکەی لێ دەپێورێت رووت بێت و هیچ شتێکی توند لەسەر باســکی نەبێ یا شەتەکی نەدابێ، هەروەها باشــتر وایە ئامێری فشار(پێوەرەکە) لە ئاســتی نەخۆش دابێت، ئەگەر

ئا: سۆلاف

نەخۆشەکە ئافرەتی دووگیان بوو، بەتایبەتی ئەگەر سکەکەی گەورەبوو دەبێت بەدانیشتنەوە فشارەکەی بۆ بپێورێت.
ئەمانە ئەو خاڵانەن کە بۆ دەستنیشـــانکردنی کەسێك کە بزانین فشاری خوێنی بەرزە یان نە، پێویســـت و گرنگن، تا بڕیار بدەن لەسەر تووشبوون و تووش نەبوون بەم نەخۆشییە.

*** ئەوانەی کە فشاری خوێنیان بەرزە هیچ جۆرە پشکنینێکیان بۆ ناکرێت لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە؟**

- ئەو نەخۆشـــانەی کە فشـــاری خوێنیان بەرزە و پزیشکی تایبەت پشـــکنینیان بۆ دەکات، بریتین لەو نەخۆشانە کە لە تەمەنێکی کەمەوە تووشـــی بەرزبوونەوەی فشـــاری خوێن دەبن، چونکە ئەو جۆرە فشارە بەرزە لەوانەیە هۆی هەبێت وەکو لە پێشەوە باسمان کرد، ئەگەر ئەو هۆیانەش چارەســـەر بکرێن ئـــەوا لە زۆربـــەی حاڵەتەکاندا نەخۆش لەدەســـت بەرزی فشارەکە رزگاری دەبێت، لە هەمان کاتدا ئەوانـــەی لە تەمەندا گەورەن دەبێت هەندێ پشـــکنینیان بـــۆ بکرێت، چونکە راســـتە هیچ هۆیەکیـــان لێ بەدی ناکرێت بۆ بەرزبوونەوەی فشـــاری خوێن، بەڵام لەوانە نەخۆشـــییەکی دیکەیان هەبێت و بووبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشـــاری خوێنییان، لەو نەخۆشیانەش، نەخۆشی شەکرە یا بڕی چەوری خوێنیان بەرز بێت، لە هەمووشی گرنگتر ئەوەیـــە بزانین داخۆ کاریگەری هەبووە لەســـەر ئەو ئەندامانەی لەش کە پێشتر باســـمان لێکردن، وەکو پەکخستنی کاروفرمانی دڵ یان ئایا تووشـــی زەبحەی دڵی کردووە، بەهەرحاڵ ئەوەی تووشی بەرزی فشاری خوێن بووبێت ئەو پشکنینانەی خوارەوەی بۆ دەکەین:

-١ پشکنینی رێژەی شەکر: بۆ ئەوەی بزانرێت ئاخۆ نەخۆشی شەکرەی هەیە یان نە.
-٢ پشکنینی رێژەی چەوری.
-٣ هێلکاری دڵ و پشکنینی دڵ بە(ئیکۆ).
-٤ وەرگرتنی تیشـــکی سینگ و ســـۆناری گورچیلە و ئەنجامدانی هەندێ پشکنینی هۆڕمۆنی.

*** کـــە زانیمان کەســـێك نەخۆشـــی بەرزیی فشـــاری خوێنی هەیە، هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی چییە و چۆنە؟**

- رەنگـــە هەندێکجـــار و هەندێ نەخۆشی تووشبوو بە بەرزبوونەوەی فشـــاری خوێـــن تەنیا بـــە پارێز چارەسەر دەبێت، جا گرنگترین ئەو پارێزانەش بریتین لە:

یەکەم: کەمکردنەوەی بڕی خوێ لە چێشـــت و نەکردنی خوێ بە زەڵاتە و خواردنی ترەوە، لە بەرامبەریشدا پێویســـتە نەخۆش ســـەوزە و میوە زۆرتـــر لە جاران بخوات و خواردنی چەوریش کەم بکاتەوە.

دووەم: نەخۆش ئەگەر کێشی زۆر و قەڵەو بێت دەبێت کێشی دابەزێنێ و خۆی لاواز بکاتەوە و وەرزش بکات، ئەگەر جگەرەکێشیش بێت پێویستە وازی لێبێنێت.

ســـێیەم: ئەگەر باری دەروونی باش نەبوو، پێویستە باری دەروونی چاك بکرێتەوە و نەخۆش لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی رزگار بکرێت.

ئەگەر بە پارێز فشـــارەکە چارەسەر نەکرا ئەوا دەبێت دەرمان بەکار بێت کە لەلایەن پزیشکی تایبەتەوە بڕیاری لەسەر دەدرێت، بەڵام دەبێ لەســـەر پارێزەکەشی هەر بەردەوام بێ.

ســـەبارەت بـــە دەرمانیـــش، لەســـەرەتاوە بـــە بڕێکی کـــەم دەرمانەکە دەدرێت بـــە نەخـــۆش، ئەگـــەر فشـــارەکە هەر بەرز بوو بەرەبەرە بـــڕی دەرمانەکە زیاد دەکرێت، ئەگەر بەیەك دەرمان چارەسەر نەکرا دەرمانی دووەم لە پاڵ دەرمانی یەکەمدا بەکار دەهێنرێـــت، جارێ وا هەیە هەندێ نەخۆش ســـێ دەرمان بگـــرە تاچوار جـــۆر دەرمانی پێویســـت دەبێت، دیاریکردنی دەرمانەکان ســـەربەخۆ و لە خۆڕایی نییە، بەڵکو پزیشکی پســـپۆڕی چارەســـەرکەر دیاریدەکات، ئەویش سەیری تەمەنی نەخۆش دەکات، هەروەهـــا رەچاوی ئەوە دەکات ئاخـــۆ نەخۆش گورچیلەکانی تەواوە و بەباشـــی ئیـــش دەکات یان نە؟ ئایا فشـــارەکەی کاریگەری لەســـەر ئەو ئەندامانەی باسمان کرد پەیدا کردووە یان نە ئایا نەخۆشەکە تەنگەنەفەســـی (رەبۆ)ی هەیە یان نە، ئەگەر نەخۆش ئافرەت بوو ئایا دووگیانە....تد.

بۆیە دەرمان دان بە نەخۆشـــێك کە فشـــاری خوێنی بەزر بێت هەروەها لەگۆترە نییە، بەڵکو لەســـەر ئەم بنچینانە و هەندێ بنچینەی ترە پزیشـــك جۆری دەرمانەکـــە دیاریدەکات، بۆیە نابێت بە هیچ جۆرێ لە چارەســـەرکردنی بەرزی فشاری خوێن پشت بە کەسانی نەشـــارەزا و ناپسپۆر و ناتایبەتمەند ببەسترێت و دەرمانیان لێوەرگیرێت.

تێبینییەك هەیە زۆر گرنگە بۆ خوێنەرانی باسی بکەم ئەویش ئەوەیە هەندێ کەس کە فشاری خوێنیان زۆر بـــەرز دەبێتـــەوە وا دەزانن کە دەبـــێ بە زووترین کات فشـــارەکە بهێندرێتـــە خوارەوە، کـــە ئەمەش هەڵەیەکی زۆر کوشندەیە، چونکە لە ناکاو هێنانە خوارەوەی فشاری خوێن کاریگەری زۆر ترســـناکی هەیە، چونکـــە رەنگە ببێتە هۆی روودانی جەڵتەی مێشـــك یاخودی زەبحەی دڵ (سینگەکوژێ)، بەڵام هێنانـــە خوارەوەی فشـــاری خوێن لە ناکاو تەنیـــا لەهەندێ حاڵەتی تایبەتـــی دەبێت کـــە ئەویش تەنیا پزیشـــك دەیزانێ و بڕیاری لەسەر دەدات.

●●●
زۆربەی زۆری ئەوانەی کە فشاری خوێنیان بەرزە هیچ نیشانەیەکیان لەسەر بەدیار ناکەوێ و هەست بە هیچ ناکەن، بەڵکو بەڕێکەوت ئاشکرا دەبێ کە فشاری خوێنیان بەرزە
●●●

●●●
هەندێکجار و هەندێ نەخۆشی تووشبوو بە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن تەنیا بە پارێز چارەسەر دەبێت
●●●