مایكرۆسۆفت توانای ئابدیت كردن زیاد دەكات

كۆمپانیای مایكرۆسۆفت بەنیازە لە هەفتەی داهاتوودا توانای ئاپدیت كردنەوە بە شێوەی ئۆتۆماتیكی لە ئینتەرنێت ئیسكپلۆرێر 8وە زیاد بكات.
تایبەتمەندی Accelerators یەكێكە لە تواناكانی ئەو دینەمۆیە بەربڵاوەی ئینتەرنێت، بەهۆی ئەو تایبەتمەندییەوە بەكارهێنەران دەتوانن لەناو لاپەڕەیەكی سایتدا نەخشە وەربگرن یان ئیمێل بەڕێ بكەن.
كۆمپانیا بە نیازە لەرۆژەكانی داهاتوودا بۆ بەكارهێنەرانی ڤێرژنی شەش و حەوتی ئینتەرنێت ئیكسپلۆرێریش ئەو توانایە زیاد بكات. ئەو دینەمۆیە بەشێوەیەكی ئۆتۆماتیكی دانلۆد دەبێت، بەكارهێنەران بۆ سێتەپ كردنی بە ویستی خۆیانە.
هۆكاری ئەوەی كە مایكرۆسۆفت بێ بەبەرامبەر ئەو ڤێرژنە ئاپدید دەكات، ئەوەیە كە پرۆگرامی ئینتەرنێت ئیكسپلۆرێر بەراورد بە پرۆگرامی فایر فاكس تاڕادەیەك ئاستی دابەزیوە.

جۆرەكانی DVD باشتر بناسن

جۆرەكانی دیسكی DVD سێ جۆرن، كە بریتین لە: DVD+R، DVD-R، DVD-RAM. دیارە ئەو سێ جۆرە لەوانەن كە تەنیا یەكجار دەكرێ داتای لەسەر خەزن بكرێت و توانای سڕینەوەیان نییە. ئەو جۆرەی كە دەكرێ زانیاری لەسەر خەزن بكرێت و بسڕێتەوە ئەمانەن: DVD+RW، DVD-RW. ئەوەی كە چ جۆرە دیسكێكی DVD بەكار بێنی پەیوەندی هەیە بە جۆری ئامێری DVD سەر كۆمپیوتەرەكەت.
درایڤەری كۆمپیوتەری دیسكتۆپ، یان لاپتۆپ گشت جۆرەكانی DVD دەخوێننەوە. بەڵام ئامێری DVD ماڵان واتە (DVD Play-er) تەنیا جۆری DVD-R دەخوێنێتەوە. هەرچەندە هەندێك كۆمپانیا رادەگەیەنن كە ئامێرەكەیان گشت جۆرەكانی DVD دەخوێننەوە، بەڵام رەنگە لە راستیدا وانەبێت، هەربۆیە ئەگەر فیلمێكت هەیە و دەتەوێ لەسەر DVD خەزنی بكەی و بە ئامێری DVD لێبدەیەوە، باشترین جۆر بۆ ئەم مەبەستە DVD-Rە.
گەر نیازت هەیە داتا یان فیلمێكت لەسەر كۆمپیوتەری جۆری لاپتۆپ بۆ سەر DVD خەزن بكەی، باشتر وایە خێرایی 8X هەڵبژێری، چونكە درایڤی DVD لاپتۆپ توانای وەك درایڤی DVD كۆمپیوتەری دیسكتۆپ نییە.
كاتی كڕینی دیسكی DVD سەرنج بدە ئەستوورایی دیسكەكە، هەرچەند ئەستوورتر بێ خۆراگری زیاترە و كەمتر تێكدەچێ.

ئۆتۆمبێلەكەت بە خێرایی لێمەخورە

جیهانی IT چەند ساڵێكە خۆی خزاندۆتە ناو جیهانی ئۆتۆمبێلیشەوە، بەشێك لە سیستەمەكانی ئۆتۆمبێل بوونەتە دیجیتالی، لەم دواییانەدا ئامێرێكی تایبەت بە خێرایی ئاژۆتنی ئۆتۆمبێل هاتوتە بەرهەم كە ئاگاداری خاوەنەكەی دەكاتەوە ئۆتۆمبێلەكە خێرایی چەندە، هەرچەندە لەسەر هەموو ئۆتۆمبێلێك سیستەمی خێرایی داندراوە، بەڵام زۆر جار ئەو سیستەمە وەك خۆی وەڵام ناداتەوە، یان تێكچووە. ئەو ئامێرە بچووكەی كە لە وێنەكە دیارە لەسەر دەشبۆردی ئۆتۆمبێل دادەندرێ و زانیاری وردت سەبارەت بەخێرایی و ئاراستەی ئۆتۆمبێلەكە نیشان دەدات.

داهێنانی کامێرایەکی نوێ

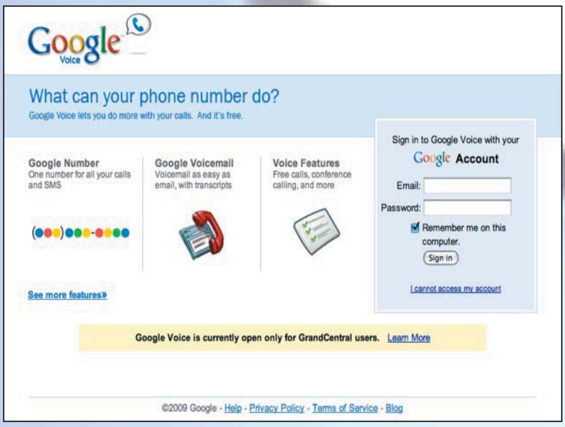
کۆمپانیای ژاپۆنی فۆجی فیلم، توانای کامێرایەکی نوێ داێنێ کە جیاوازییەکی زۆری هەیە لەگەڵ کامێراکانی دیکە، ئەو کامێرایە خاوەنی دوو عەدەسەیە و بەهۆیەوە دەکرێ وێنەی سێ ڕەهەندی بگرێت.

کامێرای ناوبراو کە بە Real 3D ناسراوە بۆ هەردوو جۆری وێنەی ڤیدیۆیی و وێنەی فۆتۆگرافی دەگونجێت. جێگای ئاماژە بۆ کردنە، پێشووتریش هەوڵ دراوە کامێرای سێ ڕەهەندی دروست بکرێت، بەڵام بەهۆی ئەوەی کە بۆ بینینی وێنەکە پێویست بوو سوود لە چاویلکەی تایبەت بەو وێنانە بگیرێ، بۆیە خەڵك گرنگییەکی ئەوتۆیان بەو کامێرایە نەدەدا.

کامێرا نوێیەکەی فۆجی فیلم، لە LCDیەکی سێ ڕەهەندی سوود وەردەگرێ، بینەر دەتوانێ بەبێ چاویلکەی تایبەت سەیری وێنەکە بکات.

گوگل و تەلەفۆنی ئەنتەرنێتی

گوگل بەم دواییانە کۆمپانیای "گرند سەنترالی"ی کڕیوە و خەریکە خۆی لە بواری تەلەفۆنی ئەنتەرنێتی تاقی دەکاتەوە، خزمەتگوزارییەکی نوێی بەناوی Google Voice داناوە. هەرچەندە تاکو ئێستا ئەو خزمەتگوزارییە لە تاقیکردنەوە دایە، بەڵام لەداهاتوویەکی زۆر نزیکدا گشت بەکارهێنەرانی گوگل دەتوانن سوود لەو توانایە وەربگرن. هەربەکارهێنەرێك پاش ئەندام بوون لەو خزمەتگوزارییەدا دەبێ ژمارەیەکی تەلەفۆن دیاری بکات. لە کاتی ئێستادا تەنیا دەتوانن ژمارە تەلەفۆنێکی ئەمەریکا هەڵبژێرن. بەکارهێنەر پاشان دەتوانن گشت ژمارە تەلەفۆنەکانی خۆی، تەلەفۆنی نۆرماڵ یان مۆبایل بخاتە ناو ئەو سیستەمەوە. هەرکەسێك کە بە ژمارەی Google Voice پەیوەندی بگرێ، پەیوەندییەکە بۆ مۆبایلەکەی دەگوازرێتەوە. گشت پەیوەندییە هاتووەکان بێ بەرامبەرن.



حەز دەکەی فلاش میمۆرییەکەت بێ ڤایرۆس بێ؟

فلاش میمۆری ئێستاکە گرنگترین ئامێری ڕاگواستنەوەی داتاکانن لە کۆمپیوتەرەوە بۆ کۆمپیوتەری دیکە، بەهۆی زۆر بەکارهێنانی ئەو ئامێرە، بەبێ گومان تووشی ڤایرۆس دەبن، چونکە هیچ کۆمپیوتەرێك لە ڤایرۆس دڵنیا نییە.

بەڵام دەکرێ کارێك بکەی فلاش میمۆرییەکەت بێ ڤایرۆس بێت. بەهۆی پرۆگرامی Penprotec-tor فایلێکی دروست بکەی وا نیشان بدات کە فلاش میمۆرییەکەت پڕ بووە، لەوکاتەدا ڤایرۆس نایەتە ناو فلاشەکەتەوە، بەڵام ئەگەر ئەو پرۆگرامەتان دەست نەکەوت دەتوانن بەم قۆناغانەی کە باسی دەکەین فایلێك دروست بکەن.

لەسەرەتادا بزانە لەسەر فلاش میمۆرییەکەت چەندە بۆشایی هەیە.

پاش ئەوەی کلیکی لای ڕاستت لێدا و فەرمانی Generalت هەڵبژارد، ژمارەی بەرامبەر Free space بنووسە.

بۆ دروستکردنی فایلەکەش فەرمانی Run لێبدە و دەستەواژەی CMD بنووسە و پاشان ئەو دەستەواژەیە بنووسە 123456789 fsutil file createnewF:\IamDummy ژمارەکە بەمانای بۆشایی ناو فلاشەکەیە. ئێستا لەمەوبەلا فلاشەکەی تۆ هیچ ڤایرۆسێك لەخۆیدا جێ ناکاتەوە. بەڵام هیچ فایلێکیش وەرناگرێ بۆ وەرگرتنی فایل دەبێ ئەو فایلەی دروست کردووە بسڕیەوە پاشان دایبنێیەوە.

بۆ ئەوەی خانمان تووشی جەڵتەی مێشک نەبن

توێژینەوەکان دەریانخستووە کە خواردنەوەی قاوە مەترسی تووش بوون بە جەڵتەی مێشك لە ژنان دا کەم دەکاتەوە.

توێژەرەوانی زانکۆی هاروارد رایانگەیاند، بەو تاقیکارییەی کە لەسەر 83 هەزار ئافرەت کراوە، دەرکەوتووە کە مەترسی تووش بوون بە جەڵتەی مێشك لەو ئافرەتانەی کە لە هەفتەیەکدا 5 هەتا 7 کۆپ قاوە دەخۆنەوە بە بەراورد لەگەڵ ئەو ئافرەتانەی کە لەمانگێکدا ئەو رێژەیەیە دەخۆنەوە کەمترە.

هەر ئەو توێژەرەوانە بەو ئاکامە گەیشتوون کە خواردنەوەی قاوە پەیوەندی بە مادەی کافیینەوە نییە، چونکە خواردنەوەی دیکەش بۆ نموونە چا ئەو مادەیەی تێدایە، بەڵام ئەو کاریگەرییەی کە قاوە هەیەتی بۆ جەڵتەی مێشك چا نییەتی، بۆیە زانایانی ئەو بوارە کاریگەری قاوە بۆ مادەی دژی ئوکسیدان دەگێڕنەوە، کە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئازار و وەرەم کردن. خواردنەوەی چوار کۆپ قاوە یان زیاتر لە رۆژێکدا مەترسی جەڵتەی دڵ تاکو 20% کەم دەکاتەوە.

ئایا دەزانی نهێنی قژ سپی بوونت چییە؟

مادەی پیروکسید هیدروژن سەرچاوەی گۆڕینی رەنگی مووە، بە چوونە سەری تەمەن رێژەی ئەو مادەیە لە پیوازەی موودا زیاتر و لە ئاکامدا بەرگری لە مادەی ملانین دەکات کە ئەرکی رەنگ کردنی قژی بە ئەستۆیە.

بەپێی راپۆرتەکان، پیروکسید هیدروژن مادەیەکە کە رەنگی قژ سپی دەکات، ئەو مادەیە لە هەموو جەستەی مرۆڤدا هەیە، بەڵام رێژەکەی لەسەرەتادا کەمە.

توێژەرەوە بەریتانییەکان، نهێنی گۆڕینی رەنگی قژیان بە چوونە سەری تەمەن و سپی بوون یان ماش و برینج بوونی لە تەمەنی بەرلەپیری دۆزیەوە.

ئازادبوونی ئوکسیجژن هۆکاری خۆڵەمێش بوونی رەنگی موویە. ئەو توێژەرەوانە بەهیوان کە دۆزینەوە نوێیەکەیان ئەوان بەرەو شێوازێکی کاریگەر بۆ بەرگری کردن لە سپی بوونی قژدا نیشان بدات.

مێشکت بۆ فێربوونی بابەتی نوێ ئامادە بکە

زانایان لە توێژینەوەیەکی نوێدا بۆیان دەرکەوتووە، خەو دەتوانێ مێشك بۆ فێربوونی بابەتی نوێ ئامادە بکاتەوە.

لێکۆلەرەوانی زانستی پزیشکی زانکۆی واشنتۆن، گەیشتوونەتە ئاکامێکی زانستی کە خەو دەتوانێ مێشك بۆ فێربوونی بابەتی نوێ ئامادە بکات و بۆشایی زیاتر بۆ داکردنی بابەتی نوێ لە مێشکدا جێ بکاتەوە. لەکاتی نووستندا کۆمەڵێك لە خانەکانی دەمار سەرلەنوێ باش دەبنەوە و گرفتیان نامێنێ.

پسپۆرانی بواری دەمارەکان لەو بڕوایە دان، کە بونی خانەی نوێ شێوازێکی سەرەکییە بۆ نهێنی راگرتنی بیرەوەری و داتاکان لە مێشکدا، بەڵام ئەو رەوتە راناوەستێ تا ئەوکاتەی مرۆڤ دەخەوێت.

داهێنانێکی نوێ بۆ دیاریکردنی شێرپەنجە

زانایان بواری تەندروستی رایانگەیاند، بە تاقیکردنەوەی دڵۆپە خوێنێك یان پارچەیەکی بچووك لە گۆشتی جەستە دەکرێ نەخۆشی شێرپەنجە دەست نیشان بکرێ.

توێژەرەوانی زانکۆی پزیشکی ئستنفۆرد لە دوایین توێژینەوەی زانستییان دا ئامێرێکی تایبەتییان داهێناوە کە دەکرێ بەهۆیەوە بزانرێ کە کەسەکە تووشی شێرپەنجە بووە یان نا. هەرچەندە زانایان لەم تاقیکردنەوەیەدا زیاتر گرنگیان بە دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی خوێن داوە، بەڵام دەکرێ بڵێین بۆ شێرپەنجەکانی دیکەش ئومێد بەخش دەبێ.

هۆکارێکی گرنگی چارەسەر نەکردنی نەخۆشی شێرپەنجە ئەوەیە کە لەسەرەتادا هەست پێناکرێ و تا دەگاتە قۆناغی گەشەسەندنی، ئەوکاتیش چارەسەرکردنەکەی دژوار دەبێ، بەڵام ئەگەری زۆری هەیە ئەو داهێنانەی زانایانی پزیشکی رێگا چارەیەکی گونجاو بێ بۆ دەستنیشان کردنی نەخۆشی شێرپەنجە.

ئەو میوەیەی دەیان سوودی هەیە

هەرمێ میوەیەکی وەرزی هاوینە و پراوپڕە لە ڤیتامینەکانی A.E.C هەروەها کانزای دیکەی وەك، کالسیۆم، ئاسن، مانیزیۆم..هتد.

ئەو مادە فسفۆرەی کە لە هەرمێدا هەیە هاوسەنگی دەمارەکان رادەگرێ و دەبێتە هۆی ئارامبەخشین بەدەمارەکان. ئەو میوەیە یارمەتی راکێشانی مادەی کالسیۆم دەدات، هەروەها نەخۆشی نەرم بوونی ئێسك بەتایبەتی لە ئافرەتاندا کەم دەکاتەوە و بۆ کۆ ئەندامی هەرس کردن زۆر بەسوودە.

هەرمێ ئارامبەخشە، تاو و کەم دەکات، لابەری تینوییەتیە، ئەوانەی کە بەرۆژن پێویستە بەربانگان هەرمێ بخۆن. هەروەها ئەو میوەیە بۆ سووتانەوەی کۆ ئەندامی میز کردن زۆر بەسوودە، ئەو مادە زیانبەخشانەی لەو کۆ ئەندامە دا کۆبوونەتەوە لا دەبات و بۆ لابردنی بەردی موسڵدان زۆر باشە.

هەرمێ لەگەڵ ئەوەی شیرینە، بەڵام شیرینەکەی هیچ زیانێك بۆ ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە ناگەیەنێت، هەرمێ کولسترۆل کەم دەکاتەوە. هەروەها بۆ پاڵاوتنی خوێن و راگرتنی زەختی خوێن باشە.

هەرمێ بە ئاسانی هەرس دەکرێ، بەشێك لە هەرمێ کە هەرس ناکرێ و رەقە، بۆ خاوێن کردنەوەی ریخۆڵەکە بەسوودە و گشت مادە زیادەکان لادەبات. هەرمێ بۆ دەرمانی سینگ زۆر بە سوودە، گەر هەندێك تفت بێ بۆ سینگ باشە. پێستی هەرمێ زیاترین ڤیتامینەکانی لەخۆیدا کۆکردوونەتەوە، هەربۆیە هیچ کاتێك هەرمێ سپی مەکەن و بە پێستەوە بیخۆن. هەرمێ بۆ جوانکردنی پێست بە سوودە، لە بەهێزکردنی زەیندا کاریگەری زۆری هەیە.

گەر رووخۆش بیت تەمەن درێژ دەبیت

توێژینەوەکانی پزیشکی دەریان خستووە کە ئەوانەی تەمەنیان زۆر لەسەرێیە و تەندروستن یەکێك لە هۆکاری تەمەندرێژیان بۆ ئەوە دەگەرێتەوە کە کەسایەتی ئەوانە ئەوە بووە هەمیشە رووخۆش بوونە و لە بواری کۆمەڵایەتی زۆر تێکەڵاو بوونە و پەیوەندی گەرمیان لەگەڵ دەوروبەریان هەبووە.

توێژەرەوانی بواری زانستی بۆ یەکەمجار هەوڵیان دا هۆکاری تەمەن درێژی مرۆڤە سەد ساڵەکان لە بواری کەسایەتی کۆمەڵایەتییەوە هەڵسەنگێنن، بەو ئاکامە گەیشتن کە زۆربەی ئەوانە پەیوەندی کۆمەڵایەتییان گەرم بووە و هەڵسوکەوتیان لەگەڵ کەسانی دەوروبەر نەرم و ئارام بووە. هەروەها لەو توێژینەوەدا دەرکەوتووە کە بەشێکی تەمەن درێژی بۆماوەییە و بۆ وەچەی پێش خۆیان دەگەرێتەوە.

دکتۆر توماس پرێل یەکێك لە توێژەرەوکان لەو بڕوایە دایە کە رووخۆشەکان کەمتر تورە دەبن، هەڵنەچوونیش هۆکارێکە بۆ تەمەن درێژی، چونکە ئەوانە دەتوانن خۆیان کۆنترۆڵ بکەن. هەروەها بەهۆی ئەو کردارەی هەیانە هاورێی زیاتریان هەیە ئەوەش هۆکارێکە بۆ تەمەن درێژی.

د. جەنگی ساڵەیی:

ئافرەت هەیە لە تەمەنی بیستساڵیشەوە تووشی شێرپەنجەی (مەمک) هاتووە

شێرپەنجەی مەمك ترسناكترین جۆری ئەو نەخۆشییە كوشندانەیە كە تووشی ئافرەت دێت، كەم نین ئەوانەی بەم جۆرە شێرپەنجەیە، لەبەر درەنگ دەستنیشانكردن و دۆزینەوەی و درەنگ كەوتن لە چارەسەركردنی و درەنگ چوونە لای پزیشك دەمرن، بۆیە زوو دەستنیشانكردن و زوو چارەسەركردنیشی هیوایەكی زۆر بە نەخۆش دەبەخشێت لەوەی كە كەمترین گیرۆدەی ئێش و ئازارەكانی ئەو نەخۆشییە بێت و زێتریش بژیت، بەڵام ئەمەش دەوەستێتە سەر ئەو هوشیارییە تەندروستییەی كە لای ئافرەتان هەیە، فێربوونی خۆپشكنین و ناسینی نیشانەی شێرپەنجەیی و گۆڕان لە شكل و شێوە و هەستكردن بە ئازار، دەبنە پاڵنەرێك كە ئافرەت زووتر بەخۆبكەوێ و چانسی زیاتر بداتە خۆی كە نەخۆشییەكەی زوو دەستنیشان و چارەسەربكرێت، جا بۆ ئەوەی ئافرەت بەو چانسە رابكات، گرنگە كە بزانێ شێرپەنجە بەگشتی و هی مەمكیش بەتایبەتی چییە، بۆچی ئەو نەخۆشییە، بەدەردێكی پیس و گران و كوشندە دادەنرێت، چۆن دەستنیشان دەكرێت و بە چ رێگەچارەیەك دەتوانین بەرەنگاری ببینەوە..؟ ئەمانە ئەو بابەتەن كە لەگەڵ پسپۆڕی بواری شێرپەنجە و نەخۆشییەكانی هەناو (د.جەنگی ساڵەیی) ورووژاندوومانە.

جگەرەکێشان هۆکارێکی سەرەکییە لە هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە

ئا: سۆلاڤ

*** بابەتی سەرەكیمان لەم دیمانەیە (شێرپەنجەی مەمك)ە، بەڵام پێش ئەوەی بچینە ناو ئەو باسەوە پێم باشە جارێ گفتوگۆیەك لەسەر شێرپەنجە بەگشتی بكەین، ئینجا دێینە سەر بابەتی سەرەكیمان بۆیە دەپرسین شێرپەنجە چییە، نیشانەكانی چین، بۆچی ئەو نەخۆشییە وەها وێرانكەرە بۆ لەش و دوژمنیەتی..؟**

- شێرپەنجە بریتییە لە گەشەكردنی و زیاد دروستبوون یا تەشەنەكردنی یەكێ لە شانەكانی لەش، بەهۆی لەدەستدانی كۆنترۆڵی زاوزێكردنی خانەكان، دیارە لە لەشی مرۆڤدا هەموو شانەیەك لە خانە پێكهاتووە و ئەو خانانە بە بەردەوام رۆژانە بەگوێرەی خانەكان و جۆری شانەكان لە لەشدا جارێك یان چەند جارێك گەشە دەكەن و زاوزێ دەكەن.

لە خانەیەكەوە دەبنە دوو، لە دوو دەبنە چوار و لە چوار دەبنە هەشت و بەمجۆرە بەردەوام دەبێ، بەڵام ئەم زیادبوونە لە ژێر كۆنترۆڵ دایە، لە ژێر كۆنترۆڵە بە گوێرەی پێویستی لەش و پێویستی ئەو ئۆرگان و بەشەی لەش كە تا چەند پێویستی بەوەندە خانە هەیە بۆ ئەوەی دروستی بكات، ئەمە هەموو بە زانیاری جێنەتیكییەوە بۆ خانە دەگوێزرێتەوە، ئەم زانیاریانەیە كە پەیام دەدەنە خانەكان و پێی دەڵێن، گەشە بكە، یا بەسەراوەستە خانەی زیادم ناوێ، لە لەشدا هەندێ شانە هەن زیاد لەوانی تر گەشە دەكەن وەك خانەكانی مۆخی ئێسك لە مرۆڤدا، یان ئەو پەردە تەنكەی كە كۆئەندامی هەرس دادەپۆشێ و پێی دەڵێن(mncous) ئەمانە بەوە ناسراون كە زیاد لەڕادەی ئاسایی گەشە دەكەن، بێگومان ئەو گەشەكردنە پێویستی بە خواردنی تایبەتی هەیە، كە مژار و كەرەستەی تایبەتین بۆ گەشەكردنی ئەو خانانە، پێویستیان بە هەندێ هۆرمۆن و فاكتەر هەیە كە پێ دەڵێن هۆكاری گەشەكردن(Growth factor) بۆ خۆدروستكردن و بنیاتنان، ئەگەر هاتوو ئەم هۆكارانەی بە رێكوپێك و سیستماتیكی بێ، بە رێكوپێكی گەشە دەكەن، ئەگەر كەموكوڕی هەبوو لەو مادانە، ئەو خانانە ئەوسا بوون دەبنەوە و لەگەشەكردن دەوەستن، بەڵام لە حاڵەتی شێرپەنجەدا، دەبینین ئەو خانانە ئەو كۆنترۆڵە لەدەست دەدەن و جۆرە لە ئۆتۆمی و سەربەخۆییەك پەیدا دەكەن، هەقیان بەسەر ئەمەدا نامێنێ كە ئەو شانەیە ئەوەندە خانەیەی دەوێ، یان لە باتی ئەوەی لە رۆژێكدا یەك جار یان دووجار زاوزێ بكات، دەجار یا بیست جار زاوزێ دەكات، یا لە كاتژمێرێكدا سەدجار زاوزێ بكات، ئەوەش بەگوێرەی جۆری شێرپەنجەكەیە، كەواتە دابەشبوونی خانەكان بەبێ كۆنترۆڵە و لە سنووری ئاسایی دەردەچێ و وایلێدەكات گرێ دروست بكات، لەمە وە وادەكات خۆی، خۆی دروست بكات و خۆی بەخێو بكات و بژێنیێ و پێویستی بەو خواردن و هۆكارەكانی گەشەكردن نامێنێ كە لەلەش وەریدەگرێ.

هەموو ئەندامێكی لەش بۆ ئەوەی بە رێكوپێكی ئیش بكات رۆژانە خانەی لێ دەمرێ و خانەی لێ دروست دەبێ، بەگشتی ئەو خانانەی كە دروست دەبن یەكسانن بەو خانانەی كە دەمرن بۆ ئەوەی هاوسەنگییەك دروست ببێ، بەڵام لە حاڵەتی شێرپەنجە ئەو بەڵانسە نامێنێ و خانەی شێرپەنجەی خۆی لەو بەڵانسە دەدزێتەوە و هەقی بەسەر ژمارەی خانە پێویستییەكان نییە و خۆی دەشارێتەوە لەو ئۆرگانەی كە دەڵێ بمرێ و گوێڕایەڵی ئەو ئۆرگانە ناكات، هەرچەندە لەش پێی بڵێ بمرە، بەقسەی ناكات و نامرێت، واتە لەلایەكەوە ئەو خانانە نامرن، لەلایەكی دیكەشەوە زیاد دابەش دەبن، ئەوە وایلێدەكات گرێ دروست ببێت.

*** ئەو نەمردنەی خانەی شێرپەنجە هەتاسەرە؟**

- نەخێر چونكە كە ئەو خانانە كە بوونە گرێ، ئەو گرێیە پێویستی بە خوێنە، بە خواردنە، ئەگەر ئەو خوێن و خواردنە نەگاتە ئەو گرێیە، لەبەر ئەوەی ئەو بۆڕییە خوێنانەی كە لێی دروست بوونە لەوانەیە بەشی هەمووی نەكات، بۆیە ئەو گرێیە لە ناوەوە وشك دەبێ و دەپوكێتەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زیاتر لە خانەی دیكە دەژییێت و زیاتر توانای ئەوەی هەیە خۆی بژێنێت و بمێنێتەوە، جا ئەو بەڵانسەی كە ئاماژەمان پێدا لە نێوان رادەی مردنی خانەكان و دروستبوونیان بزر دەبێ و نامێنێ، چونكە خانەی شێرپەنجەیی پێویستی بە فاكتەری گەشەكردن و خواردن نییە، لەوانەیە بەشێكی كەم خۆی بژێنێت و خۆی ئیدارە بكات، هۆكاری ئەو هەموو گۆڕانكاری جینەتیكییە، ئێستا سەلمێندراوە كە هەموو ئەو شتانە هۆكارەكەی فاكتەری جینییە، كە پێی دەگوترێ بازدانی بۆماوەیی (الطفرات الوراثیة)، واتە شكاندنی (Dna)كە پێی دەگوترێ (Dna damage) كە خانەی ئاسایی شكاندنی)(Dna)ی تووش بوو یەكسەر دەمرێت، یاخود میكانیزمی لەش چاكی دەكات، بەڵام شێرپەنجە خانەی، توانای ئەوەی هەیە بە شكاندنی (Dna)یەوە بمێنێتەوە، وردە وردە رادێت لەسەر ئەو شكاندنە و نامرێت.

*** چییە وادەكات(dna Damage) دروست بێت؟**

- زۆر هۆكار هەیە، بۆ نموونە جگەرەكێشان، خواردنی نارێك و ناتەندروست، بەكارهێنانی خراپی دەرمان و خۆدانە بەر تیشكەكان، جا ئەو تیشكە چ تیشكی هەتاو بێ، چ هی چارەسەركردن، یان دەستنیشانكردن بێت، یان پیسبوونی ژینگە، ئەمانە هەموو وادەكەن ئەو شكاندنی (dna)یە دروست بێت، واتە ئەو زنجیرە پەیژەیەی كە هەیە بۆ (dna) وای لێدێت كە لێی تێدەكەوێ و دەشكێت، بۆنموونە لەباتی ئەوەی لە (١٢)جێگە پێكەوە ببەسترێن سەیر

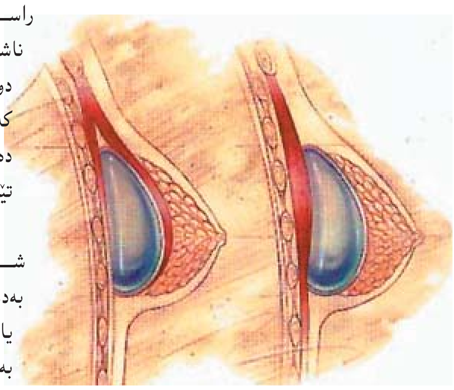
دەكەین لە هەشت جێگە پێكەوە بەستراون، بەڵام چواریان شكاوە.

*** مادام ئەوانە هۆكارن، باشە بە نەهێشتنی ئەو هۆكارانەی كە باست كرد، دەكرێ ڕێ لەو تێكشكانە بگیرێت و ڕێ لە دروستبوونی خانەی شێرپەنجەیی بگیرێت؟**

- ڕێگرتنی یەكجارەكی نا، چونكە زانستی تائێستا نەگەیشتۆتە ئەو ئاستە، بەڵام دەكرێ كەم بكرێتەوە، بەڵام بێگومان دووركەوتنەوە لەو هۆكارانەی كەوا دەكات ئەو فەسلەجە سروشتییەی كاری خانەكان تێدەدات، وادەكات تووشی بوون بە شێرپەنجە كەم بكرێتەوە، بۆنموونە جگەرەكێشان هۆكارێكی سەرەكییە لە هەموو جۆرەكانی شێرپەنجە، بەتایبەتی شێرپەنجەی سییەكان، بەڵام مانای ئەوە نییە دەتوانی بە یەكجارەكی قەدەغەی بكەی، چونكە هەر ئەمڕۆ نەخۆشێكمان بینی كە بە ژیانی خۆی جگەرەی نەكێشاوە كەچی تووشی شێرپەنجەی بۆڕییەكانی هەوای بووە، هەندێكجار زیاتر لەیەك هۆكار ڕۆڵ دەبینێ، بۆیەش ناتوانین قەدەغەی تووشبوون بە شێرپەنجە بكەین، چونكە تەنیا یەك جین هۆی دروستبوونی شێرپەنجە نین، ئەگەر توانیمان ئەو جینە بدۆزینەوە كە بۆتە هۆی شێرپەنجەكە توانیمان ئەو جینە بگۆڕین، دەتوانین توانای تووشبوونی ئەو كەسە بە شێرپەنجە كەم بكەینەوە نەك قەدەغەی بكەین، كۆمەڵە جینێكن لە لەش كەوا دەكەن تووشی شێرپەنجەت بكات، جا كە تۆ یەكێكت بەهۆی چارەسەری جینەتیكییەوە چارەسەركرد، یا دوان یا سێیان چارەسەركرد ناتوانی هەموو جینەكان بگۆڕی.

*** ئێستا با بێینە سەر شێرپەنجەی مەمك، ئەو بەشەی لەشی ئافرەت دووچاری شێرپەنجە دەبێ و هۆیەكانی چین؟**

- خۆی پێكهاتەی شانەكانی (مەمك)ی ئافرەت، لەگەڵ شانەكانی تری لەش جیاوازە، لەلایەكەوە لە دەرەوەی لەشە و زیاتر دووچاری پێكان دەبێت و ئازار خواردن، لە ناوەوەش زۆر كەناڵ و ڕێژین و شتی تری تێدایە و خانەكانی زۆر چالاكن و ئیشی زیاتریان لەسەرە لەبەر ئەوەی كاریگەری سووڕی مانگانەی زۆر لەسەر هەیە، چونكە لە هەموو سەرە مانگێكدا سیستمی هۆرمۆنەكانی لەشی ئافرەت تێكدەچێت و گۆڕانی بەسەردادێ هەندێك هۆرمۆن زیاد دەبن و هەندێكیش كەم دەبنەوە، ئەمانە هەموو كاریگەریان لەسەر (مەمك) هەیە، دەبینین زۆربەی ئافرەتان لە كاتی سووڕی مانگانەدا هەست بە ئێش و ئازار و ناڕەحەتی دەكەن لە(مەمك)یاندا، ئەمە مانای چییە مانای ئەوەیە ئەو خانانە هەمووی گۆڕانكاریان بەسەرداهاتووە، زیاتر چالاكن و لەژێر كاریگەری زۆر هۆرمۆن دان، ئەمە یەك، دووەم لەكاتی شیرپێدانیش(مەمك) ئەركێكی زۆری لەسەرە و گۆڕانكارییەكی فیسیۆلۆجی زۆری بەسەردادێت، ئەمە هەموو ڕێكخراون و كۆنترۆڵ كراون، لەبەر ئەوەشە هەموو ئافرەتێك تووشی شێرپەنجە نابێت، نزیكەی یەك لە هەزاران لە ئەمەریكا و ئەورووپا، ئافرەت تووشی شێرپەنجە دەبێت، بەداخەوە لای خۆمان ئامارمان نییە كە ئافرەتی ئێمە بەرێژەی لەسەدا چەندیان تووشی شێرپەنجە دەبن، دیارە هۆكاری جۆراوجۆر هەیە بۆ تووشبوونی ئافرەت بەشێرپەنجەی (مەمك) بۆ نموونە ئەوانەی حەبی دژە سكپڕبوون بەكاردێنن، یان ئەوانەی منداڵیان نابێت، یان ئەوانەی یەكەم منداڵیان لە پاش (٣٥)ساڵی دەبێت ئەوانە لە كەسانی ئاسایی زیاتر تووشی شێرپەنجەی (مەمك) دەبن، چونكە بینراوە شیردان بە منداڵ ئافرەت لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێ، جا ئەگەر ئافرەتێك لە(٢٠-٢٥) ساڵی مێرد بكات و لەو ماوەیەش(٢-٣) منداڵی ببێت، ئەوانە ئەو گۆڕانە هۆرمۆنییەی كە لە لەشیاندا ڕوودەدات لە بەرژەوەندیاندایە و لە شێرپەنجە دەیانپارێزێ، یان ئەو ئافرەتانەی كە لە پێش تەمەنی (١٢)ساڵی خوێیان دەناسن و لە تەمەنی (٥٥)ساڵیش لە سووڕی مانگانە دەكەون، لەوانەی تر زووتر تووشی شێرپەنجەی (مەمك) دەبن، ئەوانەی كە مێرد دەكەن كەمتر تووشی دەبن، بەهۆی ئەوەی كە مێرد دەكەن، دوای ماوەیەك منداڵیان دەبێ و شیر بە منداڵەكانیان دەدەن، چونكە وەك گوتمان شیردان بە هۆكارێكی خۆپاراستن لە شێرپەنجەی (مەمك) دادەنرێت.



بەگشتی ئەو ئافرەتانەی تەمەنیان لە (٥٠) بەسەرەوەیە زیاتر لە ئافرەتی گەنج تووش دەبن، بەڵام ئەمە مانای وانییە، ئافرەتی گەنج تووشی شێرپەنجەی(مەمك) نابێ، ئافرەتمان بینیوە لە تەمەنی (١٨) و(٢٠)ساڵیدا تووشی شێرپەنجەی (مەمك) بووە.

*** ئەی نیشانەكانی شێرپەنجەی(مەمك) چین؟**

- لەوانەیە زۆرجار هەر هیچ نیشانەیەكی نەبێ و نەخۆش كە بۆ شتێكی تر دێتە لای پزیشك بە ڕێكەوت پزیشك هەستی پێدەكات و دەردەكەوێ، یان ئافرەت بەخۆی هەست بەگرێی (مەمك)ی بكات، ئەو گرێیە وایلێدەكات كە بەدوای پشكنین و چوونە لای پزیشك بكەوێت... ئێجا ئەو گرێیە مەرج نییە هەر شێرپەنجە بێت، چونكە ڕێژەی لە(١٠٪)ی گرێییەكانی (مەمك) گرێی شێرپەنجەن ئەگینا ئەوانی تر لە(٩٠٪)ی گرێیەكان یان كیسە یان گرێی پاكە(حمیدە) یە، لەوانەیە كیسی ریشاڵی بێ.

هەندێكجار ئێش و ئازاری دەبێ، بەڵام بەكەمی چونكە بەشێوەیەكی گشتی شێرپەنجە ئازاری نییە، هەندێكجار دەرداوی پیس وەكو خوێن و كێم لە(مەمك)ی دێتە دەرێ، هەندێكجاریش ڕەنگی پێستی دەگۆڕێ بەتایبەتی دەوروبەری گۆێی مەمكی، جاری واش هەیە بە تەشەنەكردن و بڵاوبوونەوەی بۆ تەواوی لەشی دێتە لای پزیشك و دەردەكەوێ، واتە بە نیشانەی دیكە دەردەكەوێ، بۆ نموونە شێرپەنجەی (مەمك) هەیە بەڵام بەشكانی ئێسكی دێتە لای پزیشك، یان بەكۆكەو بەڵغەم، بەهۆی بڵاوبوونەوەی بۆ سیپەلاكی یان بە سەرئێشە و گەشەكە دەبێت، لە ئەنجامی بڵاوبوونەوەی بۆ مێشكی.

*** دەستنیشانكردنی شێرپەنجەی(مەمك) چۆن دەبێ؟**

- دیارە دەستنیشانكردن لەلای پزیشكەوە دەبێ، هەموو ئەو ئافرەتانەی كە شێرپەنجەی(مەمك)ی هەبێ سەدلەسەد دەبێ گرێی لە(مەمك)یدا هەبێ.

ئەو گرێیە پشكنینی بۆ دەكەین و ڕێژەی لە (٩٠٪) گرێی خاوێنە و ڕێژەی (١٠٪) گرێی شێرپەنجەیە، جا یەكەم هەنگاو بە ئەنجامدانی پشكنینی سۆنار(سۆنۆگرافی) دەبێ و دەبینین ڕاستە گرێی هەیە و شێوەی گرێیەكە نارێكە، ناشیرین و پەرتوبڵاوە و خڕوجوان دیاری نەكراوە، دوای ئەوە تیشكی (مامۆگرافی) بۆ دەكەین كە تیرەی شانەكانی (مەمك) پیشان دەدات، دەبینین لەو شوێنەی كە گرێیەكەی لێیو تێدەكەی زیاترە و وەك گرێیەك دەیبینین.

بۆ ئەوەی بیسەلمێنین، كە ئەو گرێییە شێرپەنجەیە دەبێ شێرپەنجە خانە ببینین، ئەوەش بەدوو ڕێگە دەبێ یان بە دەرزی لێیەوەردەگرین، یانیش بەرێگەی وەرگرتنی پارچەیەك دەبێ واتە بەرێگەی (بایۆسیل).

*** چارەسەركردنی شێرپەنجەی(مەمك) چۆن دەبێ؟**

- ڕێگەكانی چارەسەركردن زۆر و جۆراوجۆرن و بەگوێرەی جۆر و قۆناغی شانە شێرپەنجەكان دەبێت، بەڵام زۆر بەكورتی ئاماژە بە چۆنیەتی چارەسەركردنی دەدەم سەرەتا كە زانیت شێرپەنجەی(مەمك) هەیە دەبێ بزانی لە چ قۆناغێدایە، خۆی چوار قۆناغی هەیە.

هەروەها بەگوێرەی قەبارە و ڕادەی بڵاوبوونەوە و گەیشتنی بە ڕژێنە لیمفاویەكانی بن باڵی ئایا تووش بووە یان نە، یان ئایا بۆ دەرەوەی خۆی بڵاوبۆتەوە یان نە، ئیتر بەم پێیە كە چارەسەركان دیاری دەكرێن، چارەسەریش بە برینی (مەمك) دەست پێدەكات تا بەكارهێنانی بۆ چارەسەری كیمیاوی یان هۆرمۆنی یان هەردووكیان، هەروەها چارەسەری لێزەر یان(ڕادیۆ تیرەپی-Radio therapy)ی پێدەڵێن، جاری وا هەیە نەخۆش یەك جۆرە چارەسەری پێویستە، نەخۆشی واش هەیە سێ یا هەر چواری دەوێ.

شیردان بە هۆكارێكی خۆپاراستن لە شێرپەنجەی (مەمك) دادەنرێت.