رازیانە 2

گۆڤارێکی پزیشکیی وەرزیی سەربەخۆیە

بەهاری 2014

داهێنەری پێنیسیلین

شیری دایك

بەرزە پەستانی خوێن

هەواڵنامەی کتێب

تاتوو

بەڵێ، خەمۆکیی چارەسەری هەیە

ئەنجلینا جولی

دکتۆر
جەمال غەفور ئەحمەد

له زاری (تویاخان) ی خوشکییەوە: سالی (1940) له سلێمانی له گەڕەکی سەرشەقام له دایکبوەو خوێندنی سەرەتایی له قوتابخانەی خالیدیە، خوێندنی ناوەندی و دوا ناوەندی له ئامادەیی سلێمانی کوڕان تەواو کردوەو لەسالی (1957) له زانکۆی بەغداد له کۆلێجی پزیشکیی وەرگیراوە.

له زانکۆ بەبەردەوامیی خەباتیکردووەو زۆرجار فەرمانی دەستگیرکردنی بۆ دەرچووە بۆیە هەمیشە لەماڵە کوردەکانی بەغداد خۆیشاردۆتەوەو لەوێوە بۆ تاقیکردنەوە چووە بۆ زانکۆ.

له سالی (1963) چۆتە ناو شۆڕشەوەو چەندەها نەشتەرگەریی بۆ برینداری پێشمەرگە کردووەو زۆر خۆشەویستی گەلەکەی بوو.

مرۆڤێکی سادەو ڕووخۆش و دەم بەپێکەنین بوو و بە قسەی خۆش و نوکتەی جوان و خوێندنەوەی شیعری شاعیرە کۆنەکان دانیشتنەکانی خۆش ئەکرد. له سالی (1968) خێزان پێکئەهێنێت و کچێک (زێرین) ئەندازیارەو دوو کوڕی (دارا) ماجستێری مێژوو و (شوان) پزیشکی پسپۆڕ له (بریتانیا) بەجێهێشتوە.

له سالە کۆتاییەکانی شەست له نەخۆشخانەی سلێمانی دائەمەزرێت، پاشان له سالی (1970) له کۆلێجی شاهانەی بەریتانی بڕوانامەی FRCS (EG) له لەندن و FRCS (ED) له ئەدنبرە وەرئەگرێت و بڕوانامەی (هاوڕێی کۆلێجی نۆژداریی جیهانیی) و (FICS) پێئەبەخشرێت. پاش تەواوکردنی خوێندن بۆ کوردستان ئەگەڕێتەوەو له سالی (1974) لەگەڵ خەلکی کوردستان ئەچێتەوە بۆ ناو شۆڕش و ڕوو ئەکاتە (سەردەشت) له کوردستانی ئێران و له جاران زۆرتر خزمەتی کوردو کوردستان ئەکات بە بێ جیاوازیی له نێوان کوردی ئێران و عێراق و پاش نسکۆ ئەگەڕێتەوە بۆ عێراق. سالی (1976) بە فەرمانی حکومەت له (شاری کوت) دامەزرا و بۆ ماوەی پێنج سال وەکو دەستبەسەر نەیتوانی بۆ کوردستان بگەڕێتەوە، پاشان له نەخۆشخانەی (ئەبو غرێب) دەستبەکار ئەبێت و لەوێشەوە بۆ (مەدینەی پزیشکیی) ئەگوێزرێتەوەو له بەغداد نیشتەجێ ئەبێت و چەندەها نەشتەرگەریی گەورەو جۆراو جۆر بەئەنجام ئەگەیەنێت و ناوبانگ دەرئەکات و زۆر سەرکەوتو ئەبێت و له پارێزگاکانەوە سەردانی ئەکەن.

له بواری وانەوتنەوە بە خوێندکارانی پزیشکیی و بۆرد مامۆستایەکی ئێجگار سەرکەوتو و خۆشەویست بووە.

دروشمێکی هەبوو (نازانم و ناتوانم نییە.. و مرۆڤ ئەبێت زالبێت بەسەر هەموو کۆسپەکانی ژیان) بەلام بەداخەوە نەیتوانی بەسەر نەخۆشییەکەی خۆی زالبێت.

سالی (2007) بۆ سلێمانی گەڕایەوە بەلام زۆری پێنەچوو تووشی نەخۆشییەکی کوشندە بوو و بۆ چارەسەر چوو بۆ لەندن و لەوێ هۆکاری نەخۆشییەکەیان بۆ دۆزیەوە کە بە بەکارهێنانی ئامێری نەشتەرگەریی تووشی ڤایرۆسی هەوکردنی مێشک بووەو یەک له یەک ملیۆن کەس تووش ئەبێت و چارەسەری نییە.

پاش ئەوەی له بواری پێشمەرگایەتیی و پزیشکیی بۆ خزمەتکردنی گەلەکەی تەمەنی خۆی تەرخانکرد له ڕۆژی نەورۆزی ڕێکەوتی 3/21 / 2008 کۆچی دوایکرد.

له زاری (کاک دلشاد حسن) ەوە: (دکتۆر جەمال) ی ژنبرام بۆ ماوەی (38) سال له نزیکەوە بەم شێوەیە ناسیومە: پیاوێکی ڕەوشتبەرزو جوان، زیرەک و ڕاستگۆ، نیشتمانپەروەرو قسەخۆش پیاوی ناو کۆمەڵ و له ڕووی دکتۆرییەوە نەشتەرگارێکی زۆر بەتوانا بوو، ڕۆح سوک و زۆر بەڕێزەوە هەلسوکەوتی لەگەڵ خەلک ئەکرد تەنانەت من بڕوام وا بو هەر بە وتەی خۆش هاوکاری نەخۆش و ئاسانکاریی چاکبونەوەی بۆ ئەکردن و لەگەڵ ئەم پیاوە هەر وەک دوو برا بوین، زۆر حەزی له سەیران و چونە دەرەوە بوو و زۆر تێکەلی کۆمەڵ ئەبوو.

ئامادەکردنی: سەرنووسەر

ناوەرۆك

لاپەڕە:	بابەت
2	مێژووی ژیانی خوالێخۆشبوو دکتۆر جەمال غەفور
3	ناوەرۆک و دەستەی نووسەران
4	ئاڤاستێن ، ئێرگەلە و سەروتار
5	ڕێحانە .... د. حسەین محەمەد عەزیز
6	شیری دایک .... د. مەهاباد عەلی سام ئاغا
10-7	تەندروستیی (دەم و ددان) ...... د. سەعید عەبدول لەتیف
11	ئەنجێلینا جولیی
12	ناوبەندیی بۆشایی سیی .... د. ئەبوبەکر عوسمان
14-13	داهێنەری پێنیسیلین .... رازیانە
17-15	ئاتوو .... د. ئالان ڕەحیم کەریم
19-18	بەڵێ خەمۆکیی چارەسەری هەیە... د. جەمال عومەر تۆفیق
20	برینداریی سەر .... د. ڕەهێڵ جەمال یاسین
22-21	بەرزەپەستانی خوێن .... د. سۆران محەمەد غەریب
23	پۆلێنکردنی ئامێری پزیشکیی .. ئەندازیار مەریوان قەفتان
25-24	دەردانی گۆی مەمک .... د. فاروق حەسەن فەرەج
26	ئامۆژگاریی بۆ بیرۆ (ئێکزیما) .... د. فەرەیدون قەفتان
27	کلتوری پزیشکیی ...... د. دەرمانساز شەماڵ محەمەد وەهبی
29-28	دەرمانی میزپێکەر .... د. ئالا قەفتان
31-30	لووت و کارەکانی .... د.ئاوات حسام الدین بایز
33-32	دکتۆر هۆرجۆن .... د. فەرەیدون عەبدولستار محەمەد
35-34	قورقوشمی ناو بەنزین .... د. صالح نەجیب مەجید
36	ڕاوبۆچوون
37	وشەی یەکتربڕی ژمارە (2)
38	وەڵامی وشەی یەکتربڕی ژمارە (1) و خەڵاتەکان
39	بانگەواز

ڕاستکردنەوەیەک لە ناوەرۆکی ژمارە یەک، لە لاپەڕە 34 و 35 لەجیاتی (چەوتیی ئێسکەپەیکەر و درێژکردنەوەی ئێسک) لە نووسینی د. عومەر باراوی بە هەڵە دەرمانی میزپێکەر نووسرابوو .. داوای لێبوردن ئەکەین.

RAZYANE 2

رازیانە 2

گۆڤارێکی پزیشکیی وەرزیی و سەربەخۆیە
ژمارە: دوو ، بەهاری 2014

سەرنووسەر و خاوەن ئیمتیاز:
دکتۆر فەرەیدون قەفتان

جێگری سەرنووسەر: دکتۆر ئالان ڕەحیم کەریم

دەستەی نووسەران

1- د. فوئاد بابان
2- د. ئەبوبەکر عوسمان
3- د. جەمال عومەر تۆفیق
4- د. محەمەد جەزا نوری قەرەداغی
5- د. تەها مەحوی
6- د. فاروق حەسەن فەرەج
7- د. سەعید عەبدول لەتیف
8- د. دەرمانساز شەماڵ محەمەد وەهبی
9- د. حسەین محەمەد عەزیز
10- ئەندازیار مەریوان قەفتان
11- بێستون فەتاح
12- د. بڕیار تەیب
13- د. سەروەر سالار چوچانی
14- د. ڕەهێڵ جەمال یاسین
15- د. کەژان عەلی تۆفیق
16- د. ڤیان حەسەن سەعید
17- د. ئالا قەفتان
18- د. ئاکام عەلی سەعید
19- د. سۆران محەمەد غەریب
20- د. حەسەن عەبدوللا
21- د. هێمن قەرەداغی
22- د. فەرەیدون ئەسعەد

لە ڕۆژی 3/3/2013 بە ژمارە (638)
سەندیکای ڕۆژنامەنووسانی کوردستان مۆڵەتی پێداوە

دیزاین و کاری هونەریی:
ئامۆ قەفتان

تیراژ: 1000 دانە
نرخ: 3000 دینار
چاپکردن: چاپخانەی پەرەمێرد
بڵاوکردنەوە: کۆمپانیای نێوەند

ناونیشـــان: سلێمانی — شەقامی حەمدی (قەنات) — تەنیشت باخچەی دایک - پەراوگەی هاوسەر - ژمارەی پۆست: (90)

ئاڤاستین (Avastin): ناوێکی بازرگانییە
بێڤاسیزوماب (Bevacizumab) : ناوی زانستییە

ئاڤاستین: یەکەم دەرمانی نوێیە کە دروستبوونی دەزوولەی خوێنی نوێی لەش هێواش و کەم ئەکات و بۆ چارەسەری ئەو شێرپەنجانە بەکاردێت کە لە جەستەی مرۆڤـ تەشەنە ئەکەن وەک: هەندێ شێرپەنجەی ڕیخۆڵە گەورە، سیی، مەمک، هەستەدەماری مێشک، گورچیلەو هێلکەدان.

ئاڤاستین، لە ساڵی (2004) ەوە لەلایەن دەزگای خۆراک و دەرمان ((Food and Drug Administration (FDA)ی ئەمریکییەوە بۆ بەکارهێنان ڕێگەپێدراوە.

نێرگەلە...

نێرگەلە کاری چاولێکەرییە..
خویەکی خراپەو کەڵکی نییە..
دووریە لێی، کێشانی ماڵوێرانییە..
نەهێشتن یا کەمکردن پێویستییە..
کاری دەستگاکانی تەندروستییە..
ئەرکی سەرشانەو بەرپرسیارییە..

سەروتار

نوسینی: سەرنووسەر

ڕۆشنبیریی نەخۆش

بۆ ئەوەی نەخۆش خۆی لە چارەسەر ڕۆڵ ببینێت و دکتۆر کەڵک لە ڕۆشنبیرییەکەی وەربگرێت نەخۆش ئەبێت:

- نیشانەکانی نەخۆشییەکەی بە دوورو درێژیی بۆ دکتۆرەکەی باس بکات.
- زانیاریی سەبارەت بە نەخۆشییەکانی مرۆڤـ هەبێت.
- زانیاریی لە بارەی دەرمان و چارەسەرکردنەوە هەبێت.
- شەرمنەکات و ڕاشکاوانە مێژووی نەخۆشییەکەی بۆ دکتۆرەکەی بگێڕێتەوە.
- پرسیارەکانی ئاراستەی دکتۆرەکەی بکات و وا نەزانێت خۆی هەموو زانستەکان ئەزانێت.
- ئەوە بزانێت خۆی لە گەڵ دکتۆرەکە یەکێکە لە تیمی چارەسەرکردن.
- لە زانیارییدان ئەمین بێت و بزانێت کە تەنها ڕاستییەکان کەڵک بە چاکبوونەوەی ئەگەیەنێت و نابێت هیچ زانیارییەک لە تیمی پزیشکیی بشارێتەوە.

بایەخی ئابووریی ڕیحانە

Economical importance of Basil

دکتۆر حوسێـن موحەممەد عەزیز
فاکەڵتی زانستە کشتوکاڵییەکان

1. هاڕاوەی گیای ڕووەکی ڕیحانە، وەک چارەسەرێکی میللی، بۆ چاکبوونەوەی دوومەڵ و پەڵەی پێست، سەریەشە کە لە سەرماوە درووستدەبێ، کەمکردنەوەی پێچی گەدە و ئازاری گورچیلە، نەخۆشیی {نەقرەس} و مایەسیریی، هێورکردنەوەی کۆئەندامی دەمارەکان بە کەڵکە. جگە لە ئەوەی ڕیخۆڵەکان لە کرمە چکۆڵەکان خاوێندەکاتەوە.

2. ڕۆنە بۆنداره‌کەی {Aromatic oil}، وەک کەرەسەیەکی سەرەکی، لە کاری پزیشکیدا بەکاردێ و هێندێ دەرمانی لێ ئامادەدەکرێ، تا هێندێ هەڵچوونی دەروونیی و تووڕەبوون کەمکاتەوە. واتە: مرۆ هێوردەکاتەوە. هەروەها بۆ نەخۆشییەکانی سەرما، نێو دەم، پوک و ددان باشە.

3. ڕۆنە بە هەڵمبووەکەی {Volatile oil}، وەک کەرەسەیەک غازات دەردەکا، بۆ هەڵاوسانی ڕیخۆڵەکان باشە و سووڕی خوێنیش چالاکدەکا. جگە لە ئەوەی، هێندێ نەخۆشیی خراپ و هەڵاوسانی باشیش {وەرەمی حەمیدە} چارەسەردەکا.

4. ڕۆنە بۆنداره‌کەی، تام و بۆنێکی خۆش بە پیشەسازیی خۆراک دەدا، وەک: {ترشەمەنیی، دۆشاوی تەماتە، شیرینیی، پسکیت، خواردنەوە کهولیی و ناکهولییەکان.}

5. لەبەرئەوەی ڕۆنەکەی بڕێکی زۆر {Esters}ی تێدا هەیە، لە پیشەسازیی بۆن، کۆلۆنیا و کەرەسەکانی ئارایشتکردندا بەکاردێ.

شیری دایک لە شیری قوتو بەکەلکترە

دکتۆر مەهاباد عەلی سام ئاغا
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی منالان

★ هەر لە سەرەتای ژیانەوە یەکەمین سەرچاوەی خۆراک بۆ کۆرپە و منداڵ شیری دایک بووە.

★ زانستە نوێکان سەلماندویانە کە شیری دایک لە هەمان کاتدا خۆراک و بەرگریی دەبەخشێتە کۆرپە.

★ هەتا سەرەتای سەدەی بیستەم و بەکارهێنانی شیری قوتو و زیانەکانی ، شیری دایک لە سەرانسەری جیهاندا تاکە خۆراکی بەبەها بوو بۆ کۆرپە.

ئەو منداڵەی بە شیری دایک گۆش ئەکرێت جگە لەوەی دژەتەن (Antibody) لە دایکیەوە وەرئەگرێ و بۆ گەشەکردنی مێشک و جەستەی لەم شیرە بەکەلکە بە هەمان شێوە کەلکی لێوەرئەگرێ بۆ بەرگریی دژی جۆرەها نەخۆشیی وەک : قەڵەویی، شەکرەی منداڵیی، هەوکردنی جومگە، هەستیاریی ڕەبو، بیرۆ (ئێکزیما)، کلۆربونی ددان، هەوکردنی گوێچکەیی و کۆئەندامی هەرس و میز و شێرپەنجەی منداڵ.
دایکی شیردەریش کەڵک لە شیردانەکە وەرئەگرێ بەوەی کە بەرگری دژی شێرپەنجەی مەمک دەستەبەر ئەکات و بەرگرییەکەشی بۆ دووبارەبوونەوەی سکپڕیی ئەمێنێتەوە.
لەلایەن باری دەروونیی و ئابوریشەوە شیری دایک لە شیری قتوو بەکەلکترە چونکە شیرێکی سروشتییە، پاکژە، ئامادەکردنی پێویست نییەو کات و پارەتێچون بۆ خێزان ئەگێڕێتەوەو ئەو منداڵەی بە شیری دایک گۆشناکرێت لە باوەشی پڕ سۆزی دایک بێبەش ئەبێت.

تەندروستیی (دەم و ددان) ی منالّ و هەرزەکار

پرۆفیسۆری یاریدەدەر دکتۆر سەعید عەبدول لەتیف

خواردنی یەک سێو رۆژانە لەوانەیە وا بکات پێویستیت بە پزیشکی ددان نەبێت:

بۆ رێگریی لە کێشەی کلۆربوونی ددان لەرێی گرنگیدان بە شێواز و شێوەی گونجاو و جۆری خواردن پێویستە دایک و باوک منالەکانیان بۆ باشەرۆژ بە خواردنی تەندروست و بە پرۆگرام رابهێنن وەک ، خواردنی سێو و گێزەر (ناسک و باریک) واتە سێو و گێزەر لە خواردنی نێوان ژەمە سەرەکییەکان (Healthy Snack) بخورێ لە جیاتی خۆراکی شیرینی زیانبەخش بە ددان وەک ، نەستەلە، برمەو پاقلاوە کە لینج و شیرینن و ئەلکێن بە ددانەوەو زۆر بەگرانیی پاکئەکرێنەوە.

مەمکەمژەی هێورکار و ئارامکار:

بۆ کەشەکردنی ئێسکو ماسولکەی دەم و شەویلکەو بۆ رێکخستن و سەرەدەرهێنانی ددان لاستیکی مەمکەمژە وەک ئامرازی ئارامکار و دلخۆشکار بۆ منالی ساوا و شیرەخۆرە بۆ ماوەیەکی گونجاو کاریگەریی باشی هەیە بەلام پێویستە پاکوخاوێنی مەمکەمژە بپارێزرێت چونکە منالّ بەردەوام ئەم لاستیکە ئەخاتە دەمیەوەو دەرینەهێنێتەوە یا لە دەمی بەرئەبێتەوە بۆ سەر زەوی و پێویستە کە منالّ بەرەو گەشەکردن رۆیشت هەولبدرێت وردە وردە مەمکەمژە لاستیکەکەی لێبسێنرێتەوە بەلام ئەگەر منالّ بۆ چەند سالێک لەسەر بەکارهێنانی بەردەوام بێت ددانەکانی بەرەو لاربوون ئەڕوات و کێشەی نەخوازراوی بۆ دروست ئەبێت.

بەئاگابوون لە ددانی منالّ:

لە ناو دەم کە لە تەمەنی شەش مانگییەوە یەکەم ددان دەرئەکەوێ زۆر پێویستە ددان پاک رابگیرێ چونکە ئەو شیرو شیرینییەی کە بەددانەوە ئەلکێن ددان کلۆر ئەکەن بۆیە ئەگەر ژمارەی ددانەکان دوو سێ ددانیش بن پێویستە بە شاشێکی نەرم و تەڕ پاکبکرێنەوە.

دەرمانی شروب (سیرەپ) و کلۆربوونی ددان:

بەهۆی خواردنەوەی شروبی کۆکە یا شروبی تر کە بۆ چارەسەری نەخۆشیی بەکاردێن لەوانەیە ددانی منداڵ کلۆرببێ بۆیە پێویستە دوای وەرگرتنی شروب برێک ئاو بدرێ بە منداڵ تا شروبەکە ڕابدات و ددانەکان پاکبکاتەوە.

شێوازی ژیان و خواردەمەنیی سەردەم، ددانی هەرزەکار بەرەو داخوران ئەبات:

ئەو کەسانەی کە لە تەمەنی هەرزەکاریی و گەشەکردنن بەهۆی شێوازی ژیانی سەردەم زۆربەی ئەو خواردنەوە (ساردیی پڕ لە ماددەی سۆدە) یەی ئەیخۆنەوە یا ئەو خواردەمەنییانە (پڕ لە کاربۆهیدرات) ەی ئەیخۆن ئەبنەهۆی داخورانی ددان بۆیە پێویستە لە جێگەی ئەم خواردنەوەو خواردنانە شیر، میوەو سەوزیی بەکەڵک بخۆنەوەو بخۆن.

هەواڵنامەی کتێب

ماددە لکێنەراوەکان ڕێدەگرێت لە دروستبوونی کلۆریی ددان:

درز و نشێویی ددان لەبارن بۆ گلدانەوەی خۆراک و کلۆربوونی ددان بۆیە دکتۆری ددان درز و نشێویی ڕووی هاڕینی خۆراکی ددانی خرێنەو پێشەخرێنە بە ماددەی لکێنەراو بەسەر ڕووی توێژاڵ (مینا) ی ددان پڕنەکاتەوەو بەم ماددە لکێنەراوانە بەر لە دەستکردن بە کلۆربوون ئەو ددانانە ئەپارێزرێن.

رازیانە 2

تەندروستیی دەم و ددان ڕێنیشاندەرە بۆ دەستنیشانکردنی تێکچوونی شێوازی نانخواردن:

ئەگەر منداڵ تەنها بە لای ڕاست یا چەپ نانی خوارد دیارە لە لاکەی تر کێشەیەکی هەیەو ئەبێ چارەسەربکرێت بۆیە بۆ ئەم کێشەیە گەلێ جار پزیشکی ددان هێلی یەکەمە بۆ دەستنیشانکردن و پزیشکی ددان ئەتوانێت کێشەکە بۆ دایک و باوکی منداڵەکە ڕوونبکاتەوەو ڕێگەی گونجاویان بۆ دابنێت.

هەرزەکارو سپیکردنەوەی ددان:

گەلێ دەرمانی سپیکردنەوەی ددان بە وێنەی ڕەنگاو ڕەنگەوە بەناونیشانی (خۆت ددانەکانی خۆت سپیبکەرەوە) خراونەتە بازاڕەوە کە وا لە هەرزەکاران ئەکات بەکاریان بهێنن، بۆ بەکارهێنانیان ئەوەی پێویستە ڕەچاوبکرێت ئەوەیە کە نابێت زەبر بە ددان بگەیەنرێت چونکە ئەو دەرمانانە ئەگەر زۆر بەکاربهێنرێن ماددەی زبریان تیایەو زیان بە مینای ددان ئەگەیەنێ. ئەو هەرزەکارانەی ئارەزووی ئەوە ئەکەن و ئەیانەوێت ددانیان سپی تر بێت پێویستە لەژێر چاودێریی پزیشکی ددان ئەو کارە ئەنجام بدەن.

کلۆربوونی ددانی مەمکەشووشە چییە ؟ :

لەڕێی بەردەوام بەکارهێنانی مەمکەشووشەوە زۆربەی ددانەکانی ساوایانی شیرەخۆرە تووشی کلۆربوون ئەبن بەهۆی زۆریی بڕی شەکری شیر و لکان و مانەوەی شیر بەسەر پووک و ددانەوە.

بۆ ڕێگری لە کلۆربوون پێویستە گۆڕانکاریی لە جۆر و شێوازی خواردن بکرێت و پێویستە مەمکەشووشە لە زار نەمێنێتەوە و شەوانە بە مەمکە شووشەکەوە ساوایان نەخەوێنرێن و لە تەمەنی یەک ساڵانەوە بەرەو زوور هەوڵبدرێت وردە وردە بە کوپ شیریان پێبدرێت. هەر دەرفەت بوو ئاوبەناو دوای شیرخواردن ددانەکانیان بە شاشێکی نەرم و تەڕ بسڕرێن و پلە بە پلە هەوڵی پێدانی گوشراوی میوە و هەندێ شلەمەنیی تر بدرێت.

هەواڵنامەی کتێب

کاتێک منداڵەکەت پێویستیی بە بەنج ئەبێت:

کاتێک منداڵ پێویستی بەوە بێت کە کارێکی چارەسەرکردنی ئاڵۆز یا نەشتەرگەریی ددانی بۆ ئەنجام بدرێت لەوانەیە منداڵ رێگر بێت کە بەنجی دەم و ددانی بۆ بکرێت بۆیە منداڵ زۆرجار پێویستی بەوە ئەبێت کە بەر لە بەنجکردن هەندێ دەرمانی هێورکەرەوەی بدرێتێ، ئەم دەرمانە هێورکەرەوەیە بۆ زاڵبوونە بەسەر ترس و دڵەڕاوکێی منداڵ و دایک و باوک.

کلۆریی ددان و کاریگەریی بۆ سەر تەندەی هەرزەکاران:

جگە لە کێشەی ئازار و هەوکردن، کلۆریی ددان لە هەموو نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەربڵاوترە کە کەسانی نێوان تەمەنی (17-5) ساڵان ئەگرێتەوەو هۆکارە بۆ لەدەستدانی ددان بەتایبەتی بەر لە کاتی ئاسایی گۆڕانکاریی هەر ددانێکی شیریی بە هەمیشەیی و هەر ددانێکیش تەمەنێکی دیاریکراوی خۆی هەیە، بە تایبەتی بۆ ددانەکانی پێشەوە مانەوەی ددان بە کلۆریی، کاریگەرییەکی نائاسیی ئەبێت بۆ سەر باری دەروونیی و خەندەی هەرزەکار و منداڵان لە ناو خێزان و هاوەڵانیان.

ئەنجیلینا جولیی (Angelina Jolie)

نەشتەرگەریی لێکردنەوەی هەر دوو مەمکی بەئەنجام گەیاند

ئەنجیلینا جولیی: ژنە ئەکتەر ، فیلم دەرهێنەر و سیناریستی ئەمێریکیی لەدایکبوی (4 ی حوزەیرانی 1975) لە شاری (لوس ئەنجلوس) ی ویلایەتی کالیفۆرنیا) لەسەر بۆچوونی دکتۆرەکەی کە پێیوتبو (87%) لەوانەیە تووشی شێرپەنجەی مەمک ببێت بۆیە بۆ خۆپاراستن لێی نازایانە داوایکرد هەر دوو مەمکی ببڕدرێنەوە، بۆیە لە (16 ی شوباتی 2013) و لە تەمەنی (38) سالیی سەرکەوتوانە نەشتەرگەرییەکەی بۆ بەئەنجامگەیەنرا و پاش دوو مانگ مەمکیان بۆ چاندەوەو ئەم نەشتەرگەرییە ئەگەریی توشبونی لە (87%) بۆ (5%) کەمکردۆتەوەو هەر خۆشی رایگەیاندووە کە لەبەر ئەوەی هەلگری جینی شێرپەنجەی مەمکی ژمارە یەک (BRCA1 gene) ەو ئەم جینە جینێکی گۆڕراوی زیانبەخشە (mutation) بە تەمایە هەردوو هێلکەدانیشی بۆ لێبکرێتەوە چونکە هێشتا ئەگەریی توشبونی بە شێرپەنجەی هێلکەدان (50%) یە.

(ئەنجیلینا جولیی) ئەم نەشتەرگەرییەی بۆ خۆپاراستن کرد چونکە:

1. پاش تێستی جینیی (Gene testing) دەرکەوتبوو کە خۆی هەلگری جینی شێرپەنجەی مەمکی ژمارە یەک (BRCA1 gene) بووەو ئەم جینە جینێکی گۆڕراوی زیانبەخشە (mutation) و ئەبێتەهۆی شێرپەنجەی مەمک و هێلکەدان.

2. ژنە ئەکتەر (مارشیلین بێرتراند: Marcheline Bertrand) ی دایکی شێرپەنجەی مەمکی هەبوبو و لە تەمەنی (56) سالیی بە شێرپەنجەی هێلکەدان گیانی لەدەستدابوو.

3. نەنکی (لە دایکەوە) لە تەمەنی (45) سالیی بە شێرپەنجەی هێلکەدان گیانی لەدەستدابوو.

4. پوری (لە دایکەوە) لە تەمەنی (61) سالیی بە شێرپەنجەی مەمک گیانی لەدەستدابوو.

ئاوبەندیی (تێـرژانی) بۆشایی سیی

Pleural Effusion

دکتۆر ئەبوبەکر عوسمان محەمەد
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی سنگ

ئاوبەندیی (تێرژانی) بۆشایی سیی: نەخۆشییەکە کە تیایا شلە (ئاو) لە دوو توێی پەردەی سیی کۆئەبێتەوەو کاری سروشتیی ئەم دوو پەردەی دەرەوەو ناوەوەیە پارێزگاریکردنی سییەکانە بەڵام کاتێک ئەم نەخۆشییە ڕوونەدا شلە لە پەردەی دەرەوە ئەڕژێتە ناو بۆشایی نێوان دوو پەردەکەوە واتە بۆشایی سنگ.

چوار جۆر شلە لە بۆشایی سنگ کۆئەبنەوە: زەرداو، خوێن، لیمفیی یا کێم.

هەواڵنامەی کتێب

دەستنیشانکردنی ئاوبەندیی (تێرژانی) بۆشایی سیی: لە ڕێی مێژووی نەخۆشییەکەو پشکنینی سنگ لەلایەن پزیشکەوە، شیکاریی خوێن و نموونەی شلە کۆبۆوەکە و بە تیشکی ئێکسی سنگ دەستنیشانکردن یەکلائەبێتەوە.

* کۆبوونەوەی زۆرتر لە (300) سی سی (مللیمیتەر) شلە لە بۆشایی سنگ ئەبێتەهۆی دەرکەوتنی نیشانەکان.

نیشانەکان: نەخۆش ماندوو و تەنگەنەفەس ئەبێت بەتایبەتی دوای هیلاکبوون، لەرزو تا، ئێشوئازار لەو لایەی سنگ کە شلەکەی تیاکۆبۆتەوە دواتر کۆکەو بەلغەم.

کاتێک پزیشک سەیری سنگ ئەکات جولەی سنگ کەمئەبێتەوە، کاتێک بە پەنجە لە سنگ ئەدات پزیشک لە شوێنی کۆبوونەوەی شلەکە هەست ئەکات وەکو ئەوەی لە بەرد بدات، لە ڕێی بیستەرەوە پزیشک هەست بە کورتبونەوەی دەنگی هەناسە و خشەخش لە شوێنی کۆبوونەوەی شلەکە ئەکات.

هۆکارەکان: هەوکردن بە ڤایرۆس، بەکتیریا یا کەڕوو هەروەها لە ئەنجامی شێرپەنجەی سیی یا بۆشایی سنگ.

چارەسەر: بە پێی هۆکاری نەخۆشییەکەو لەژێر چاودێری ڕاستەوخۆی پزیشکی چارەسەرکارەوە.

رازیانە 2

داهێنەری پێنیسیلین

کاری چاک هەر کاتێک بکرێت ون نابێت و رۆژێک هەر بەر ئەگرێت:

دکتۆرو زانا ئەلێکزاندەر فلێمینگ (Alexander Fleming) ی (1881-1955) بریتانی

پێنیسیلین: دژەژیانیی (ئەنتی بایۆتیک) ە و لەپێش هەمو دژەژیانییەکانی ترەوە دۆزراوەتەوەو لە کەڕوی پێنیسیلیەم (Penicillium mold) دەرئەهێنرێت و لەلایەن دکتۆرو زانا ئەلێکزاندەر فلێمینگ (Alexander Fleming) ی (1881-1955) بریتانیاوە دۆزرایەوەو ئەم دەرمانە شۆڕشێکی پزیشکییە کە لە رابردو و ئێستاش ملیۆنان نەخۆشی لە لەناوچون رزگارکردوەو ئەیکات.

هەولنامەی کتێب

جوتیارێکی هەژاری سکۆتلاندی هەبو ناوی فلێمینگ (Fleming) بو، رۆژێک لەکاتێکدا سەرقاڵی کاری زەویە کشتوکاڵییەکەی بو گوێی لە دەنگی هاواری منداڵێکی بچوک بو داوایئەکرد رزگاری بکەن، فلێمینگ داسەکەی فرێداو بەرەو دەنگی منداڵەکە رایکردو بینی لە ناوێکی قوراوی قوڵدا خەریکە ئەخنکێ، فلێمینگ زۆر بەخێرایی لە ناوەکە دەریهێناو لە مردنێکی مسۆگەر رزگاریکرد.

بۆ رۆژی داهاتو عەرەبانەیەکی ئەسپی زۆر جوانی بەنرخ لەبەر دەرگای ماڵە سادەکەی فلێمینگی جوتیار وەستاو پیاوێک لێی دابەزی کە بە جلوبەرگو شێوە دیاربو کە زۆر دەوڵەمەندەو لە چینێکی بەرزی کۆمەڵە بەرەو روی جوتیارە هەژارەکە هەنگاوی هەڵهێناو تەوقەی لەگەڵ کردو خۆی پێناساندو وەک خەلات بۆ رزگارکردنی ژیانی کوڕەکەی بڕێک پارەی دایە بەلام فلێمینگی جوتیار پارەکەی رەتکردەوەو وەرینەگرت.

پاش ئەوەی کە بینی جوتیارەکە کوڕێکی هەیە، پیاوە دەوڵەمەندەکە داوای لە جوتیارەکە کرد کە ئەوە پەسەند بکات کە بڕی تێچونی خوێندن و فێربونی کوڕەکەی بخاتەئەستۆی خۆی، جوتیارەکە پەسەندیکرد (ئەو رۆژانە لە بریتانیا خوێندن و فێربون تەنها بۆ کوڕو کچی میرو دەوڵەمەندەکان بوو).

رۆژان و سالان تێپەڕین تا کوڕی فلێمینگی جوتیار لە (قوتابخانەی پزیشکیی قەدیسە ماری) لە لەندن بە دکتۆر دەرچو و بو بەناوبانگترین دکتۆر لەو کاتەو لە هەمو کاتەکانی تریشدا کە (ئەلێکزاندەرفلێمینگ) ی دۆزەرەوەی پێنیسیلین بو.

پاش چەند ساڵێک لەم دۆزینەوە مەزنەی پێنیسیلین کوڕی پیاوە میرو دەوڵەمەندەکە توشی نەخۆشییەکی قورس ئەبێت، نەخۆشییەک کەپێش دۆزینەوەی پێنیسیلین مرۆڤی لەناوئەبرد بەلام دۆزینەوەکەی فلێمینگ بو بەهۆی چاکبونەوەی.

پیاوە میرو دەوڵەمەندەکە (راندۆڵ چەرچڵ) بو بەلام کوڕەکەی کە لە منداڵیدا خەریکبو لە ئاوەکەدا بخنکێ و فلێمینگی جوتیاری باوکی (ئەلێکزاندەر فلێمینگ) رزگاریکرد ناوی (وینستۆن چەرچڵ) بو.

بەڵێ (وینستۆن چەرچڵ) بەناوبانگترین پیاو لە مێژوی بریتانیا.

وینستۆن چەرچل ((1874 - 1965) Winston Churchill)
بەناوبانگترین پیاو لە مێژوی بریتانیا

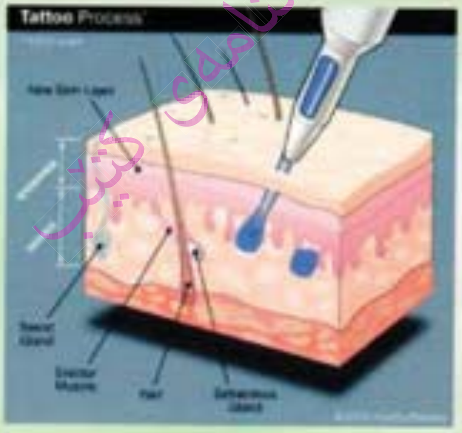
ئەگەر فلێمینگی باوک نەبوایە بریتانیا چەرچلی کوڕی نەئەبینی و ئەگەر چەرچلی باوکیش نەبوایە بریتانیا فلێمینگی کوڕی نەئەبینی..

ئەوە پەندی زەمانە کە:
کاری چاك هەر کاتێك بکرێت ون نابێت و ڕۆژێك هەر بەر ئەگرێت.

خاڵی دەستکرد: تاتوو (Tattoo)

دکتۆر ئالان رەحیم کەریم

تاتوو: بە برینداركردنی توێژی یەكەمی پێست بە ئەنجام ئەگەیەنرێت و ماددەی رەنگدار (بۆیە) ی ئەتواوە لە رێی دەرزییەوە بە دەرزیناژن ئەكرێتە بەشی سەرەوەی توێژی دووەمی پێستەوەو بە هەمیشەیی رەنگەكە ئەمێنێتەوەو بە تێپەربوونی كات ماددە رەنگبەخشەكە بۆ قوڵایی پێست ئەروات و كارەكە پێی شوێن و رووبەر چەند خولەك یا چەند كاتژمێرێكی پێئەچێت. مرۆڤی ئەزان یا دەسترەنگین و هونەرمەند هەڵئەستن بە تاتووكردن بۆ ئەو كەسانەی ئارەزوویان لێیەتی.



تاتوو: بۆ مرۆڤی رەگەز نێرو مێ و هەروەها بۆ ناسینەوەی ئاژەڵیش ئەكرێت و بۆ پێستی هەر شوێنێكی لەش ئەشێت بەئەنجام بگەیەنرێت و لە هەموو جیهاندا بە درێژایی چەندین سەدە لەناو ئەتەوە، خێڵ و كەلچەرەكاندا ئەنجامدراوە و ئەدرێت.

تاتوو: لە ساڵانی دەیەی (1990) ەكانەوە و بەردەوام لە رۆژئاوا بۆ هەموو تەمەن و ئاستەكان ئەنجام ئەدرێت بە رێژەی سێ یەكی گەنجانی رۆژئاواو بە رێژەیەكی زۆر كەمتر لە بەتەمەنەكاندا ئەنجام ئەدرێت و ئایینی ئیسلام و جولەكە زۆر لەگەڵ بەئەنجامگەیاندنی تاتوودا نین بەڵام لە ناو مەسیحییەكانی ئەمەریكا، ئەوروپا و یاباندا زۆر باوە.

جۆرەکانی تاتوو:

1. تاتوو لە ئەنجامی برین، بارودی چەک و بۆمبا و میتال وەکو پێنوس ئەچنە ناو پێستەوەو تاتوو دروست ئەکەن.

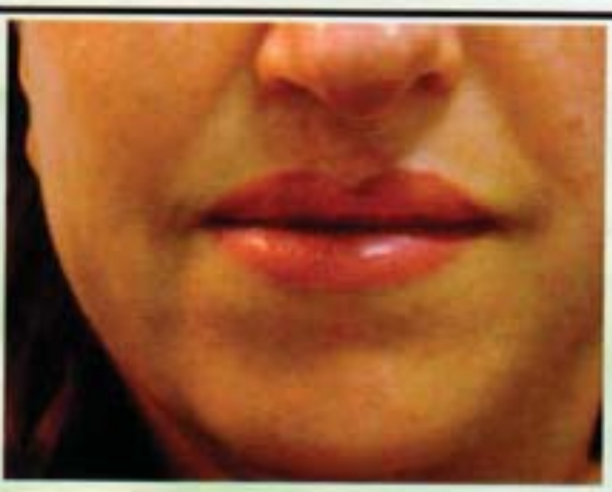
2. تاتوو لەریی ئەزان و کەمئەزمونەوە، وەکو ســـــــیمبۆل بۆ ئایین، خۆشەویستیی و سزادان بەئەنجام ئەکەیەنرێت.

3. تاتووی پیشەیی و پسپۆڕانە، مرۆڤی دەسترەنگیین و هونەرمەند هەلئەستن بە تاتووکردن.

4. تاتووی جوانکاریی، تاتوو بۆ جوانکاریی بۆ لێو، برۆ و بۆ پێستی هەموو جەستە بەئەنجام ئەکەیەبرێت.

5. تاتووی پزیشکیی، بۆ داپۆشینی پەڵەی سپیی ئەخۆشیی بەڵەکیی، نووسینی گرووپی خوێن یا باری ئەخۆشیی وەکو شەکرە تاتوو بەکارئەهێنرێت.

تاتووی ئاژەڵ بۆ ناسینەوە



تاتووی دەموچاو

تاتوو وەکو ئەریتی کۆمەڵ

هەواڵنامەی کتێب

ماددەکانی بۆیەی تاتوو و رەنگەکانییان، ئەم ماددەو رەنگانەن:

کارمین، ئیندیگۆ، ڤێرمیلیۆن، ئەلومینیۆم، زینک ئۆکساید، کاربۆنەیتی قورقوشم، زیو، ئۆکسیدی ئاسن لۆک وود و مەرەکەبی هیندی.

میتالی کرۆم رەنگی (سەوز) ئەبەخشێت.

مەگنیسیۆم رەنگی (ئەرخەوانیی) ئەبەخشێت.

ڤێنتیان و سینەبار (سەلفایدی جیوە) رەنگی سوور ئەبەخشن.

دووانە ئۆکسیدی تیتانیۆم رەنگی (سپی) ئەبەخشێت.

کۆبەلت رەنگی (شین) ئەبەخشێت.

کاربۆن رەنگی (رەش) ئەبەخشێت.

سەلفایدی کادمیۆم رەنگی (زەرد) ئەبەخشێت.

مەترسییەکانی تاتوو:

1. نەخۆشییەکانی پێست:

* خوراندن، سووربوونەوە، زیادە گۆشت (کیلۆید)، هەســــــتیاریی، شینبونەوەو خوێنتێزانی پێست، قورسکردنی نەخۆشیی کازەکێ (سەدەف) و هەوکردن.
* نەخۆشیی ڤایرۆسیی: تامێسک ،بالووکە، مرواریی ، نەخۆشیی بەکتیریی (فەرەنگیی، سیل و گولیی) ، کەرووی پێست، بەخۆرسوتان و شێرپەنجەی پێست بەهۆی رەنگی سوورەوە.

2. تووشبوون بە نەخۆشیی دەردەکۆپان،هەوکردنی جگەر و زەردوویی و نەخۆشیی ئایدز .
3. کاردانەوە لە نێوان بۆیەو شەپۆلی کارەبایی (ئێم ئار ئای) دا، ئەبێتەهۆی هەڵئاوسان و سوتاندنی پێست هەروەها تێکچونی وێنەکانی (ئێم ئار ئای).

رەنگەکانی تاتوو	پێشانگای تاتوو		خەنە لە ئاینی ئیسلامدا رێپێدراوە

رێگاکانی لابردنی تاتوو:

خوێلێدان، ئامێری پاککردنی پێست (دێرمئەبرەیژن)، نەشتەرگەریی بە ساردکردنەوە، نەشتەرگەریی بۆ لێکردنەوەی تاتوو و لەیزەر بۆ لابردنی تاتوو بەکارئەهێنرێن.

ئامێرەکانی لابردنی تاتوو:

تاتووی سەردەمی مۆدێرن بە ئامێری پێشکەوتووی پێنج دەرزیی لائەبرێت و نوێترین ئامێر بە کارەبایەو یەک دەرزییەو دەرزییەکە (80 بۆ 150) جار لە چرکەیەدا بە پێستدا ئەچێت.

تاتووی کاتیی:

لە جیاتی تاتووی هەمیشەیی ئەکرێ تاتووی کاتیی لە شێوەی لەزگەدا بەکاربێت کە چەند رۆژ یا هەفتەی پێئەچێت و ئەتوانرێت بە ئاسانی لابرێت هەروەها سپرەیکردن بە بۆیەو خەنەش لە ئایینی ئیسلامدا رێگاپێدراون.

بەڵێ خەمۆکیی چارەسەری هەیە

دکتۆر جەمال عومەر توفیق
پسپۆری نەخۆشییە دەروونییەکان

هەولێنامەی کتێب

خەمۆکیی گرفتێکی گەورەی تەندروستیی کۆمەڵگایە و بە یەکێک لە نەخۆشییە بەربلاوەکانی سەردەم دەژمێرێت، ڕێژەی توشبووان دەگاتە ئاستێکی ترسناک: بە پێی ئاماری (WHO) ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانیی 13% ی دانیشتوان توشی خەمۆکیی دەبن و ڕێژەی ساڵیکی تووشبووانی ژنان 10% و پیاوانیش 6% دەبێت.

زیانی ساڵانەی ئابووریی لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بەهۆی خەمۆکییەوە بە (83) بلیۆن دۆلار مەزەندە دەکرێت، یەکێک لە گرفتەکانی خەمۆکیی ئەوەیە کە زۆربەی پزیشکانی خێزانیی و بەشەکانی تری پسپۆری پزیشکیی (هەناویی، منداڵان، نەشتەرگەریی..... هتد) زۆر بەکەمی خەمۆکیی دەستنیشان دەکەن، ئەمە لەلایەک و لەلایەکی تر بەداخەوە هەندێک بیروباوەڕی هەڵە لە ناو کۆمەڵ تائێستاش هەیە بۆ نموونە: دەڵێن ئەو کەسەی توشی خەمۆکیی ببێت چاکنابێتەوە یا ئەگەر بەمەبەستی چارەسەرکردن سەردانی پزیشکی پسپۆری دەروونی بکات دەڵێن تێکچووە یا دەبێت هەتا مردن دەرمان بەکاربهێنێت یا ئالوودە دەبن و لەسەر دەرمانەکان ڕادێن.

خەمۆکیی نەخۆشییەکی دەروونییە بەهۆی چەند هۆکارێکی کیمیایی و بایۆلۆجییەوە ڕوودەدات، لەگەڵ فاکتەری دەرەکیی وەکو زەبری دەروونی، ئەشکەنجە، گیروگرفتی ژیان، هەر لە منداڵیەوە هەتا بەساڵاچوون لە هەموو تەمەنێک هەیە لەگەڵ تایبەتمەندیی هۆکارو نیشانەکانی.

ئاشکرایە خەمۆکیی لە ژنان زیاترە بەهۆی فشاری کۆمەڵایەتیی و گۆڕانکاری لە هۆرمۆن و دووگیانیی و زەیستانییەوە، مرۆڤ بەگشتیی ئامادەیی تێدایە بۆ ئەوەی تووشی نەخۆشیی خەمۆکیی ببێت کە گەلێک جار لەناکاو توشی دەبێت لەوانەیە لەسەرەتادا هەستی پێنەکات وا بزانێت توشی نەخۆشیی جەستەیی بووە، بەهۆی چەند نیشانەیەکەوە بۆنموونە هەست بەماندبوون و خەوزڕاندن، ئازاری جەستە، سەرئێشە..... هتد و نەتوانینی کاری ڕۆژانەی خۆی بەتەواویی جێبەجێی نەکات.

کەواتە خەمۆکیی توشی مرۆڤ دەبێت بەبێ جیاوازیی ڕەگەز و نەتەوە و ئایین و دەوڵەمەندو هەژارو ڕۆشنبیرو نەخوێندەوار.

چۆن بزانین خۆمان یا ئەوکەسانەی لیمانەوە نزیکن توشی نەخۆشیی خەمۆکیی بوون:

ئەگەر ئەم دیاردەو نیشانانەی خوارەوە بۆ ماوەی دوو هەفتە بەردەوام بن و پێنچ لەم پرسیارانە بە بەڵێ وەڵام بدەیتەوە پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆری دەروونیی بکەیت:

1. ئایا زۆربەی کات هەستدەکەیت کە مرۆڤێکی سەرنەکەوتوویت و بێ توانایت؟	بەڵێ .... نەخێر...
2. ناتوانیت تەرکیز بکەیت و بڕیار بدەیت تەنانەت بڕیارێکی ئاسانیش بێت؟	بەڵێ .... نەخێر...
3. هەست بەماندووبوون و دڵەڕاوکێ دەکەیت؟	بەڵێ .... نەخێر...
4. کەمبوونەوەی خۆشیی و چێژوەرگرتن لەو ڕەفتارانەی کە پێشتر دڵی خۆشکردوویت؟	بەڵێ .... نەخێر...
5. لەدەستدانی متمانە بە خوودی خۆت؟	بەڵێ .... نەخێر...
6. هەستکردن بەگوناه و خۆ لۆمەکردن؟	بەڵێ .... نەخێر...
7. ڕەشبینی کە هەموو ژیانی داپۆشیوە لە ئێستاو لە دوارۆژدا؟	بەڵێ .... نەخێر...
8. خەمۆکیی لەبەیانیانیان زۆرتر ئەبێت جیاواز لەکاتەکانی تر؟	بەڵێ .... نەخێر...
9. تێکچوونی خەو هەروەها خەوزڕاندن؟	بەڵێ .... نەخێر...
10. دوورکەوتنەوە لەخەڵک و گۆشەگیربوون؟	بەڵێ .... نەخێر...
11. بوونی نیشانەی جەستەیی بەبێ بوونی نەخۆشییەکی ئۆرگانیی؟	بەڵێ .... نەخێر...
12. کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن یا نەمانی ئارەزووی خواردن؟	بەڵێ .... نەخێر...
13. کەمبوونەوە و نەمانی ئارەزووی سێکسیی؟	بەڵێ .... نەخێر...

هەواڵنامەی کتێب

پشکنینی تاقیکاری و تیشکیی:

تا ئێستا بەڵگەیەکی تاقیگەیی نییە کە دەرخەری خەمۆکیی بێت بەڵکو تەنها لەڕێگەی نیشانەکانییەوە و لە ڕێگەی پزیشکی پسپۆری دەروونییەوە دەستنیشاندەکرێت.

چارەسەری خەمۆکیی:

پاش ئەوەی نەخۆشییەکە لە ڕووی زانستیەوە دەستنیشان دەکرێت بەم شێوەیەی لای خوارەوە قۆناغ بە قۆناغ چارەسەردەکرێت:

1. **چارەسەری خێزانیی:** هۆشداریی تەواو بدرێت بە نەخۆشەکەو ئەندامانی خێزانەکەی کە چۆن پاڵپشتی بن و و بزانن چۆن ڕەفتاری لەگەڵ دەکەن، بەشێوەیەک نەخۆشەکە هەست بە کەمیی نەکات.

2. **چارەسەری دەروونی لە جۆری CBT:** واتە چارەسەری (ڕەفتاریی-هۆشەنگیی) کە ئەمە جۆرێکە لە چارەسەرکردن بە دانیشتنی دەروونی بیرکردنەوە-ڕەفتار- کەتیایدا بیری نێگەتیڤی نەخۆش بەرەو کەمکردنەوە دەبرێن و جەخت لەسەر بیری پۆزەتیڤی نەخۆش دەکرێنەوە و زیاتر پەرەیان پێدەدرێت.

3. **چارەسەرکردن بە دەرمانی دژەخەمۆکیی:** لەلایەن کەسە نزیکەکانییەوە نەخۆشی خەمۆک پێویستیی بە یارمەتیی و پشتگیریی و ئە بێ لەگەڵ نەخۆشەکەیان هاوسۆز بن و تێی بگەیەنن کە پێویستە چارەسەر وەربگرێت و بۆ ئەو ماوەیەی کە پزیشکە دەروونیەکە بۆی دیاریدەکات پێوەی پابەند بێت.

Head injury برینداریی سەر

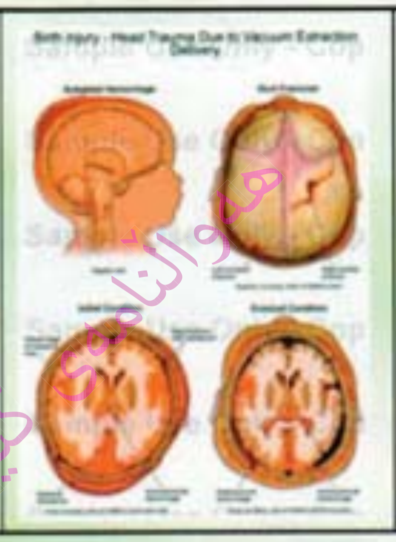
دکتۆر ڕەهێل جەمال یاسین

واتە بەرکەوتنی زەبر بۆ کاسەی سەر کە دەبێتەهۆی برینداربوونی پێستی سەرو شکانی کاسەی سەر کە لەوانەیە برینداربوونی مێشکی لەگەل بێت، لە ئەمریکا سالانە لە (200.000) کەس (300) کەس تووشی ئەم سەر بریندارییە دەبن کە یەکێکە لە هۆکارە باوەکانی مانەوەی منداڵ لە نەخۆشخانە.

هۆکارەکان: ڕووداوی هاتوچۆ (Road traffic accident)، ڕووداوی ناو ماڵ وەکو کەوتنەخوارەوە...هتد، ڕووداوی شوێنی کار، کاتی شەڕکردن کە سەر زەبری پە ڕتە کەوێت و ڕووداوی پاسکیل و ماتۆر کە زۆرتر منداڵ و گەنج ئە گرێتەوە.

جۆرەکان:

1. برینداریی بێ دڕاندنی پێستی سەر(Non-penetrating).
2. دڕاندنی پێستی سەر و پاشان لەوانەیە شکان و کونبوونی کاسەی سەریشی لەگەل بێت(Penetrating).
3. لە ئەنجامی شلەقانی مێشکی سەر (هەندێ جار).



ئەو کێشانەی ڕوودەدەن لە ئەنجامی زەبری سەر: ونجن(دڕان)ی پێستی سەر، شکانی ئێسکی سەر، خوێنبەربوونی ناوەکیی و کۆبوونەوەی خوێن لە نێوان پەردەکانی مێشک وخوێنتێزان، شلەقانی مێشک کە دەبێتە لەهۆشخۆچوون، لەکارکەوتنی دەماریی هەندێ بەشی لەش، پەرکەم، لەبیرچوونەوەو لەهۆشخۆچوونی درێژخایەن ومردن.

نیشانەکان: لەهۆشخۆچوون، پەرکەم، هێڵنجدان ورشانەوە، ئازاری سەر ئێشەی توند، هاتنەخوارەوەی شلەی مێشک (CSF) لە دەم ولووت وگوێ و خوێنتێزان وشینبوونەوەی دەوری هەردوو چاو. کاتێک کە نەخۆشێک تووشی زەبری سەر دەبێت ویەکێک لەو نیشانانەی تێدادەبێت، دەبێ ڕاستەوخۆ نەخۆشەکە بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشخانە، گواستنەوەی نەخۆشەکە دەبێ زۆر بە وریاییانەوە بێ، چونکە زۆربەی کات برینداری سەر شکانی بڕبڕەکانی پشت وملیشی لەگەل دەبێت ئەگەر نەخۆشەکە لەهۆشخۆچوبوو ئەوە دەبێت زوو زوو پێوانەی هۆشی نەخۆشەکە بکرێ بە(GCS). پاشان بە پێی پێویست پشکنینی تیشکی جۆری (CT-scan) ی بۆ دەکرێ بۆ دەستنیشانکردنی جۆری زەبرەکە وئەو کێشانەی کە بەهۆی زەبرەکەوە دروستبووە. بە داخەوە هەندێ برینداری لە ناو مێشک ڕوودەدات کە ناتوانرێ چارەسەری تەواوی بۆ بکرێ بەڵام چەند کارێک بۆ نەخۆش دەکرێن تا لە مردن ڕزگاری ببێت یا تا تووشی پەککەوتنی هەتاهەتایی نەبێ بۆ نمونە ئاوساوی مێشک دەتوانرێ بە دەرمان کەمبکرێتەوەوهەندێ کاری دیکە یا ئەگەر خوێنتێزان هە بوو دەتوانرێ نەشتەرگەریی بۆ بکرێ ... هتد.

خۆشبەختانە ئێستا سەنتەری مێشک وهە ستە دەمار لە نەخۆشخانەی سلێمانی تا ڕادەیەکی زۆر پێشکەوتوەو توانراوە زۆرترین ژمارەی ئەو جۆرە نەخۆشانە چارەسەربکرێ و لە مردن ڕزگاریان ببێ...

بەرزەپەستانی خوێن (زەخت)

Hypertension

دکتۆر سۆران محمد غریب

بەرزە پەستانی خوێن: بریتیە لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بۆسەر خوێنبەرەکان و خوێنبەرەکان ئەو بۆریچکانەن کە خوێن لە دڵەوە دەگوێزنەوە بۆ خانە و شانەکانی لەش).

لە سەرانسەری جیهان بەرزەپەستانی خوێن نەخۆشییەکی زۆر بەربڵاو و درێژخایەنە، لەوانەیە کەسێک بەرزەپەستانی خوێنی بۆ ماوەی چەندین ساڵ هەبێت بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی دەرکەوتبێت و ئەو نەخۆشەی بەرزەپەستانی خوێنی هەیە و چارەسەر وەرناگرێ یا نا رێکوپێک چارەسەر وەردەگرێ ئەوا دوای چەندین ساڵ ئەگەری تووشبونی بە نەخۆشییەکانی دڵ و جەڵتەی دەماغ هەیە.

بەرزەپەستانی خوێن پاش چەندین ساڵ لە زۆربەی هاوڵاتیان دەرنەکەوێت و بەئاسانی دەستنیشان دەکرێت ,

بە رێژەی سێ یەک (1/3) ی دانیشتوان تووشی بەرزەپەستانی خوێن ئەبن بۆ نمونە لە کۆی سێ سەد ملیۆن (73 ملیۆن) کەس لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (USA) دووچاری بەرزە پەستانی خوێنیان بوون.

هەواڵنامەی کتێب

پەستانی خوێن: بریتیە لە تەوژمی (سیستۆلیک: 120mm Hg میللیمیتەر جیوە) واتە پەستانی ئەو خوێنەی کە دڵ پاڵی پێوە دەنێت و تەوژمی (دایەستۆلیک: 80mm Hg میللیمیتەر جیوە) واتە هێزی روبەروبونەوەی دیواری خوێنبەرەکان واتە: (120/80) کە بە ئامێری (سفیگمۆ مانۆمیتر) دەپێورێت و یەکەکەی (میللیمیتەر جیوە) یەو کاتێک پەستانی خوێنی (سیستۆلیک) لە (140) زۆرترو (دایەستۆلیک) لە (90) زۆرتر بێت پێی دەوترێت بەرزەپەستانی خوێن.

نیشانەکانی بەرزەپەستانی خوێن:

زۆربەی نەخۆشەکان کاتێک پەستانی خوێنیان زۆر بەرزە هیچ نیشانەیەکیان نییە یا نەخۆش تووشی ئەم نیشانانە دەبێ: سەریەشە، خوێنبەربونی لووت، هەست بەگێژبوون و بێهێزیی، تەڵخبونی بینین، تەنگەنەفەسیی و دڵتێکەڵهاتن.

پزیشک دەتوانێت پشکنینی کۆلیستیرۆڵ و هێڵکاری دڵ بۆ نەخۆش بکات و لەوانەیە گۆررانکاریان بەسەرا هاتبێت .

هۆکارەکانی بەرزە پەستانی خوێن: دوو هۆکارن:

1. بەرزە پەستانی خوێنی سەرەتایی: (Primary Hypertension)، هۆکاری (95%) ی نەخۆشەکانە کە هۆکارێکی دیاریکراوی نییە و وردە وردە بە تێپەڕبوونی ساڵ دروست دەبێت .
2. بەرزەپەستانی خوێنی دووەمیی : (Secondary Hypertension)، هۆکاری (5%) ی نەخۆشەکانە کە بەهۆی هەندێک نەخۆشی دیکەوە لەپڕ دروست دەبێت وەکو: گرفتی گورچیلە، گرێی رژێنی سەرگورچیلە، نەخۆشیی زگماکی بۆریەکانی خوێن و هەندێک دەرمانی وەک حەبی سکنەکردن، کۆکاین یا ئەمفیتامین.

هۆکارە مەترسیدارەکان (Risk Factors) ی تووشبوون بە بەرزەپەستانی خوێن:

1. تەمەن: لەگەڵ بەساڵاچوونی تەمەن و پیاویش لە دوای تەمەنی چل ساڵییەوە بەرزەپەستانی خوێن زۆر دەبێت.
2. ڕەچەڵەک: بەرزەپەستانی خوێن بە بەراورد بە سپی پێست زۆرتر لە ڕەشپێستەکان ڕوودەدات.
3. بوونی بەرزەپەستانی خوێن لە ناو خێزان
4. قەڵەویی و کێشی زۆر
5. ناچالاک، نەجوڵ و وەرزشنەکەر
6. جگەرە کێش
7. سوێرخۆر
8. کەمخۆری پۆتاسیوم و ڤیتامین دی
9. مەیخۆر
10. سترێس و نائارامیی
11. هەندێ نەخۆشیی درێژخایەن وەک: زۆربوونی ڕێژەی کۆلیسترۆلی لەش، نەخۆشیی شەکرە و نەخۆشیی گورچیلە.
12. هەندێ جار سکپڕیش بەرزە پەستانی خوێن درووست دەکات.
13. هەرچەندە منداڵ بەهۆی نەخۆشیی گورچیلە یا دڵ لەوانەیە تووش ببێت بەڵام بەرزە پەستانی خوێن لە تەمەندار زۆرترە.

چارەسەرکرنی بەرزەپەستانی خوێن: پێویستە نەخۆش بە ڕێنماییەکانی پزیشکەوە پابەند بێت.

گۆرانکاریی لە ستایلی ژیان بەرگری دەکات لە بەرزەپەستانی خوێن و ڕێکی دەخات بە ڕەچاوکرنی ئەم خاڵانە:

1. خواردنی تەندروست: بە خواردنی میوە، سەوزە، کەمکردنەوەی خواردنی سوێرخوێ و چەوریی.
2. کەمکرنەوەی کێشی لەش: بە کەمکردنەوەی سێ کیلۆ لە کێشی لەش پەستانی خوێن دادەبەزێت.
3. وەرزش و جوولان: ڕۆژانە نیو کاتژمێر چالاکیی و وەرزش پەستانی خوێن کەم دەکات.
4. دوورکەوتنەوە لە ئەلکهول: ئەگەر مەیخۆر بەرزەپەستانی خوێنیشی نەبێت ئەلکهول پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە .
5. وازهێنان لە جگەرە کێشان: چونکە ماددە کیمیاوییەکانی ناو جگەرە دیواری خوێنبەرەکان تێکدەشکێنێت و تەسکی دەکاتەوە.
6. ئارامیە و سترێس و نائارامیی کەم بکەرەوە چونکە سترێس پەستانی خوێن زۆر دەکات.
7. زوو زوو چاودێری پەستانی خوێنەکەت بکەو یا لە ماڵەوە ئامێری پێوانی پەستانی خوێنت هەبێت.
8. پشوودان.
9. وەرگرتنی دەرمان بە ڕێکوپێکی و لە کاتی خۆی.
10. سەردانکردنی پزیشک بە شێوەیەکی ڕێکوپێک .

رازیانە 2

پۆلێنکردنی ئامێری پزیشکیی

ئەندازیاری ئامێری پزیشکیی: مەریوان قـەفـتـــان

ئامێرەکانی پزیشکیی پۆلێن دەکرێن بە پێی ئەم بنەمایانەی خوارەوە:

1. چارەسەرکردنی نەخۆشیی وەکو:

ئامێرەکانی نەشتەرگەریی	ئامێرەکانی چارەسەر بە لەیزەر	ئامێرەکانی فیزیۆسیراپیی و ئەلیکترۆسیراپیی
ئامێری هیمۆدایلیسس (گورچیلەی دەستکرد)	ئامێری شکاندنی بەردی گورچیلە (Lithotripters).	ئامێری چارەسەری شێرپەنجە بە تیشکە ئێکس (Radiotherapy).
ئامێری ڤێنتیلەیتۆر	ئامێرەکانی نەشتەرگەری و بێ هۆشکاری	
سیستمی ئۆتۆماتیکی پێدانی دەرمان (Automated Drug Delivery System).		
ئامێری چارەسەری دڵ وەکو: (فەستەرە ، ئامێری ڕێکخەری لێدانی دڵ (Cardiac Pacemaker) ودیفیبریلەیتۆری دڵ (Cardiac Defibrillator)		

2. دیاریکردنی نەخۆشیی وەکو:

ئامێری تاقیگەیی بۆ شیکاری نەخۆشیی (مایکرۆسکۆپ، سەنتەرفیوج، هیمۆگلۆبینمیتەر ، شیکاری کیمیایی ئۆتۆماتیکی ، شیکاریی هیماتۆلۆجی ئۆتۆماتیکی، ئێلیکترۆفۆریسس ..)
ئامێری پێوانەکردن و تۆمارکردن (هێلکاری دڵ، هێلکاری مێشک، هێلکاری ماسولکە..)
ئامێری چاودێریکردن (مۆنیتۆری دڵ ، مۆنیتۆری کۆرپەلە)
ئامێرەکانی سیستەمی بینین (تیشکە ئێکس ، سی تی سکانەر ، سۆنار ، زرنگە موگناتیس MRI، پزیشکەناوەکی Nuclear Medicine ، هەناوبین)

3. بری پێوانە وەک : (پەستانی خوێن، لێشاوی خوێن، پلەی گەرمیی لەش)

4. گواستنەوەو گۆڕینی وزە یا پەیام لە شێوەیەکەوە بۆ شێوەیەکی تر (Transduction) وەک : بەرگریی (Resistive) ، دروستکەر (Inductive) ، توانا (Capacitive) ، سەرودەنگ (Ultrasonic) یا کارەبایی و کیمیایی (Electrochemical).

5. سیستمی فیزیۆلۆجیی وەک: (دڵ و دەمارە خوێن، هەستەدەمار ، هەناسەدان).

6. تایبەتمەندیی کلینیکی پزیشکیی وەک: (منالبوون ، منالان ، دڵ ، چاو ، رادیۆگرافی...)

7. ئامێری ناپزیشکیی واتە ئامێرە خزمەتگوزارییەکان وەک:

ئامێرەکانی پاکژکردن (ئۆڤن، ئۆتۆکلەیف ..)	مێزی نەشتەرگەریی و منالبوون.
پرۆجێکتەری نەشتەرگەریی	سەکەر
سیستمی ناوەندیی دابەشکردنی گازە پزیشکییەکان	کورسی ددان

هەواڵنامەی کتێب

دەردانی گۆی مەمک

Nipple Discharge

پرۆفیسۆر دکتۆر فاروق حەسەن فەرەج کوردە

دەردانی گۆی مەمک : تەڕاییەکە کە لە گۆی مەمکەوە دەردێت و لەناو ژنان بارێکی زۆر بەربڵاوە، لە (95%) ی هۆکارەکان مەترسیدار نین واتە بارێکی فیزیۆلۆجی یا نەخۆشییەکی ئاسان (حەمیدە: Benign diseases) یەو کەمجار هۆکارەکە نەخۆشیی شێرپەنجەی مەمکە.

لەناو (80%) ی ژنان لە پێش وەستانی سوڕی مانگانە واتە لە تەمەنی کەمتر لە (45) سالیی ئەگەر ژنێک گۆی مەمکی بگوشێ دەرداو و تەڕایی لێدێت و ئەم بارە فیزیۆلۆجیە ئەگەر گرێی مەمکی لەگەڵ نەبێ و دەبێت ژنەکە واز لە گوشینی گۆی مەمکی بهێنێت و بەوە گرفتی نامێنێت.

ئەگەر دەرهاویشتەکە لە یەک گۆ لە یەک جۆگەو لە خۆوە هات تەمەنی نەخۆشەکە 40 ساڵ بەروە ژوور بوو ڕەنگی سوور بوو یا گرێی لەگەڵ دابوو ئەوا بارەکە زۆر گرنگتر دەکات پێویستی بە سەردان و چارەسەری خێرا تر هەیە.

هەر ژنێک تووشی گرفتی مەمک بوو پێویستە سەردانی پسپۆڕی تایبەت یا سێنتەری هوشیاریی مەمک بکات.

هۆکارەکانی دەردانی گۆی مەمک: لەوانەیە شیر، سروشتیی یا نەخۆشیی بێت:

1. دەردانی سروشتیی یا فیزیۆلۆجی (رامەکیی: Physiological): دەرداو لە هەردوو مەمکەوە دێت و لە چەندین جۆگەی هەر مەمکێکەوە بەهۆی گوشین و دەستکاری نەخۆشەوە خۆی دەردەچێت واتە لە خۆوە دەرناچێت و ڕەنگی ڕوون و زەردێکی کاڵە.
2. دەردانی نەخۆشیی (Pathological):

پرسیاری گرنگ و چارەسەری دەردانی گۆی مەمک:

1. ئایا تەمەنی نەخۆشەکە چەندە؟ چونکە بە تێپەڕبوونی تەمەن بە تایبەتی دوای وەستانی سوڕی مانگانە ئەگەری توشبوون بە نەخۆشیی زۆرتر دەبێت.
2. ئایا نەخۆشەکە شیردەدات بە منداڵ یا نایدات؟ و کەی شیردانی وەستاندوە؟ چونکە تا دوای دوو ساڵ لە وەستانی شیردان ئەگەری دەردانی شیر لە مەمکەوە هەیە.
3. ئایا دەردانەکە لە خۆیەوە دێت (spontaneous) یا نەخۆشەکە گۆی مەمکی دەگوشێ و دەبێتە دەردانی ئەو تەڕییە؟.
4. شوێنی دەردانەکە: ئایا گۆی مەمکە یا پێستی مەمکە؟ چونکە لە پێستی مەمکەوە هۆکاری نەخۆشیی پێست یا نەخۆشییەکانی تری مەمک وەک هەو کردنی مەمک و دومەڵ دێتە پێشەوە بەلام بارێکی تایبەتی چوار دەوەری گۆی مەمک هەیە و لە ئێکزیما دەچێت بەلام تەنها یەک لا دەگرێتەوە هۆکارەکەی جۆرێکی تایبەتی شێرپەنجەی مەمکە کە پێی دەڵێن نەخۆشیی پاجێت (Paget's disease).
5. ئایا تەڕییەکە لە هەردوو مەمک یا لە یەک لاوە دێت ؟
6. ئایا تەڕییەکە لەیەک جۆگە یا لە چەند جۆگەیەکی مەمکەوە دەردێت؟.
7. ئایا ڕەنگی تەڕییەکە سپیی شیرییە (شیرە)؟، زەرداوێکە ؟، چلک (کێم) ە؟، ڕەنگدارە وەک ڕەنگی (قاوەیی، سەوزباو، ڕەش یا سوورەو(خوێنە)؟

لە ئەنجامی چەند بارێکی ئاساییەوە دەردانی گۆی مەمک مەترسیدار نییە،

کاتێک بەهۆی دەستکاریی و گوشینی گۆی مەمک لەلایەن نەخۆش خۆیەوە دەردانی گۆی مەمک دەردەچێت و سەربەخۆ دەرناچێت، کاتێک دەردانی گۆی مەمک لە هەردوومەمکەوە دەردەچێت، کاتێک چەند جۆگەیەکی مەمک تەڕیی لێدێت، کاتێک تەمەنی نەخۆش (39) ساڵ یا کەمترەو کاتێک ڕەنگی دەردانی گۆی مەمک شیریی یا سەوزباو بێت.

کاتێک لە ئەنجامی نەخۆشییەوە دەردانی گۆی مەمک پەیدا دەبێت بارەکە مەترسیدارە و نەخۆش ئەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕی تایبەت بکات وەک،

کاتێک بە بێ گوشینی گۆی مەمک دەردانی سەربەخۆی گۆی مەمک هەبێت، کاتێک لە یەک لاوە (یەک مەمک) موە دەردێت، کاتێک لە یەک جۆگەوە دەردەچێت، کاتێک تەمەنی نەخۆش (40) ساڵ و بەرەو ژوور بێت، کاتێک خوێناویی بێت یا کاتێک گرێ لەگەڵ تەڕیی مەمک هەبێت.

• **گرێی مەمک** لە نیشوئازار و دەردانی گۆی مەمک گرنگترە و دەبێت یەکەم جار بە ڕێگای پێویست چارەسەری گرێی مەمک بکرێت.

ماوەی شیردان و دەردانی سروشتیی شیر، دوای منداڵبوون شیردان بۆ ماوەی دوو ساڵ و دوو ساڵیش دوای وەستانی شیردان لە گۆی مەمکەوە بە سروشتیی شیر دێت.

هۆکاری دەردانی ناسروشتیی شیر،

1. ژنی گەنج واتە کەمتر لە تەمەنی (40) ساڵ کاتێک بە هۆکارێک تووشی وەستانی سوڕی خوێن بێ.
2. کەمکاریی پێشملەڕژێن (غودەی دەرەقی)، (Hypothyroidism)
3. گرێی کەرەگلاندی پیتیوتەری (Pituitary adenoma)
4. زەبرێک کە مەمک برینددار بکات.
5. بەکار هێنانی دەرمان وەک، حەبی دژە سکپڕیی (حەبی مەنع، Contraceptive pills)، دەرمانی چارەسەری بەرزەپەستانی خوێن وەک، سایەزاید (Thiazide)، ڤیرابامیل (Verapamil) یا ڕیزێرپین (Reserpine)، دەرمانی خەمۆکیی ترایساکلیک (Tricyclic)، دەرمانی نەخۆشیی دەروونیی فینۆسایەزین (Phenothiazine)، دەرمانی ڕشانەوە پلاسیل واتە میتکلۆپرۆمید (Metclopromide ، Plasil)

هۆکاری دەردانی خوێن لە یەک جۆگەی گۆی مەمک،

1. **گرێی ناو جۆگە مەمک (Intra ductal papilloma)،** بەربلاوترین هۆکارەو ئەم گرێیە شێرپەنجە نییەو گرێیەکە لە ژێر پێست کە نزیک گۆی مەمکەو بە نەشتەرگەریی چارەسەردەکرێت.
2. **فراوانبوونی جۆگەی مەمک (Duct ectazia)،** هۆکارێکی باوە و بۆ هەندێک جار دەبێتەهۆی دەردانی خوێن.
3. **گرێی شێرپەنجەی مەمک،** کەمجار خوێن لە گۆی مەمکەوە و لە ڕێی سۆنەر، مامۆگرافیی و پاش نمونە لێوەرگرتن دەستنیشان ئەکرێت.

هۆکاری دەردانی زەرداو لە یەک جۆگەی مەمکێک، بەهۆی ڕیشاڵ و بەتورەکەبوونی مەمک (Fibrocystic disease) کە هۆکارێکی زۆر باوەو مەمک ڕیشاڵ و تورەکەی وردی تیا دروست دەبێت و زۆربەی جاریش لە دوو لاوە دەبێت، فراوانبوونی جۆگەی مەمک یا شێرپەنجە.

دەردان لە چەندین جۆگەی مەمکەوە،

1. شیر ، بەهۆی شیردان، نەخۆشیی، دەرمان.. هتد.
2. زەردباو، بەهۆی ڕیشاڵ و بەتورەکەبوونی مەمک (Fibrocystic disease)، فراوانبوونی جۆگەی مەمک (Duct ectazia) یا شێرپەنجە.
3. کێم، هەوکردنی مەمک (Infection).
4. ڕەشاو یا سەوزباو ، فراوانبوونی جۆگەی مەمک
5. سوورباو، بەهۆی شێرپەنجەی مەمک، فراوانبوونی جۆگە یا جۆگەی مەمک لەگەڵ بەرپشالبوونی مەمک.

ئامۆژگاریی بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی بیرۆ (ئێکزیما) ی دەستبوون (Hand Eczema)

(دکتۆر فەرەیدون قەفتان — پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست و نەزۆکیی — سلێمانی)

بۆ زوو چاکبوونەوەو هەڵنەدانەوەی (ئێکزیما) بیرۆی دەست پێویستە پەیرەوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێت:

1. بۆ دەستشتن: کەمترین بڕی ئاو بەکار بهێنەو با ئاو شلەتێن و خوڕ بێت. سابوونی منداڵ یا ڕەقی بەکار بهێنەو سابوونی بۆندار بەکارمەهێنە (هەموو سابوونە بۆندارەکان ماددەی کیمیاوین). پاش دەستشتن دەستت وشک بکەرەوەو بیرت نەچێ نێوان پەنجەکان ئەبێ وشک بکرێنەوە.

2. بەرکەوتن:

ا. بە پێی توانا لە بەرکەوتنی (تاید وسابوون و فاست و ئاو) واتە ئەو ماددانەی کە بۆ پاککردنەوەی دەست بەکارئەهێنرێن دوور بکەوەرەوە هەروەها ئەو پاودەرو شلانەی کە بۆ شتن بەکار دێن ئەبێ ڕوونکراوە بن واتە خەست نەبن و تەنانەت بەسەر دیووی دەرەوەی پاکەتەکانیشیانەوە ئەبێ چونکە بوونی ئەم ماددانە زیانبەخشن و ئەبێ پاکر ابگیرێن.

ب. لە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی پۆلیشی مەعدەن، پۆلیشی مۆم، پۆلیشی پەنجەرە، ناواخن و بنی پێڵاو، ئۆتۆمبێل و کەلوپەل دوور بکەوەرەوە.

ج. بۆیەلابەر وەکو ئەسیتۆن، سپرتۆی سپی، نەوت، تێرپێنتین و ترایکلۆر ئیسیلین ئاگادار بە با بەر پێستت نەکەوێ.

د. پرتەقاڵ، لیمۆ، تەماتە، پەتاتە، باینجان، هەنار، قاشوپاک مەکە ئەگەر کردت بە چەقۆو چەتاڵ کارەکە بکە بە بێ ئەوەی دەستت بەریان بکەوێ.

3. ئەلقەو موستیلە: کاتی ئیشوکاری ماڵ ئەلقەو موستیلە لە پەنجە مەکە تەنانەت دوای چاکبوونەوەش ئەلقە ئەبێ زوو زوو دیوی ناوەوەی بە فلچەیەک پاکبکرێتەوەو بە شەو ئەبێت ئەلقەو موستیلە بخرێتە ئاوی ئامۆنیا ؛ (کەوچکێکی چێشت لە یەک شوشەی (500 ملل ئاو) تا بەیانی لە پاشان بشۆردرێ و لە پەنجە بکرێ و کاتێک ئەلقە لە پەنجەدا بێت هەرگیز دەستت بە سابوون مەشۆ.

4. دەستکێش: دەستکێش ئەبێ پلاستیک بێت چونکە لاستیک خۆی ئەبێتەهۆی بیرۆی دەست و ناوەوەی دەستکێش ئەبێت قوماش یا پەڕۆ بێت، دەستکێش لە (15 – 20) خولەک پترتر نابێت لە دەستبکرێ. ئەگەر ئاو چووە دەستکێشەکەوە ئەبێ یەکسەر بگۆڕدرێ. دەستکێش ئەبێ بە وشکیی ڕابگیرێ و پاش بەکارهێنان ئەبێ هەڵبگێردرێتەوەو بە ئاوی گەرم بشۆردرێ و پاشان پۆدرە بکرێ و بۆ بەکارهێنانی بۆ جارێکی تر ئەبێ بە وشکیی هەڵبگیرێ و هەوڵبدە چەند جووتێک دەستکێشی پلاستیک و لۆکەت هەبێت و لە وەرزی ساردیش دەستکێش بەکار بهێنەو بە دەستی رووتی لۆشنی قژ، کرێمی قژ یا بۆیەی قژی سەر بەکارمەهێنەو لە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی شامپۆ دوور بکەوەرەوە، ئەگەر توانرا با کەسێکی تر شامپۆی قژی سەرت بکات یا دەستکێشی پلاستیک بەکار بهێنە.

5. ئەو پارەیەی لە ئاینده دەیدەیت بە دەرمان وا چاکە مەکینەی ئۆتۆماتیکی جلشتن و قاپشتنی پێ بکرێت.

6. بیرۆی دەست درم (واگیر) نییەو پەیوەندی بە هیچ جۆرە خواردنێک و خواردنەوەیەکەوە نییە.

7. بە پێی (شەرع) بۆ دەستنوێژ تەیەموم بکە واتە بە وشکیی دەستبهێنە بەسەر شوێنەکان و نییەتی لێبهێنەو نوێژەکەت بکە.

8. بیرۆی دەست بەرگریی پێست کەم ئەکاتەوە بۆیە (4 – 5) مانگیش پاش چاکبوونەوە ئەبێ بەردەوام پەیڕەوی ئەو خاڵانەی سەرەوە بکرێن.

کلتوری پزیشکیی لە کوردستان و ئەوروپا

دەرمانساز دکتۆر شەماڵ محەمەد وەهبی

کلتور بە شێوە گشتییەکەی هەر بەتەنیا کاریگەریی لەسەر هەڵسوکەوتە کۆمەڵایەتییەکان نییە بەڵکو راستییەکان ئەوەش دەرئەخەن کە پیشەوکاری پزیشکیی بە جۆرێک لەژێر کاریگەری کلتورایە زۆر لەوە زۆرترە کە بڕوای پێ بهێنرێت.
گەر بە ئارەزووی ئێمە بوایە، حەزمان دەکرد بواری پزیشکیی تەنها بریتیی بوایە لە زانستێکی رووت و هیچی تر بەلام راستییەکەی ئەوەیە کە کاری پزیشکیی بە هەموو بوارەکانی ناسینەوە (تەشخیص) و ئەو رێنماییانەی کە بۆ چارەسەری نەخۆش و بەکارهێنانی دەرمان هەن بەتەنها لە رێگەی زانستییەوە نییە بەڵکو کەوتوونەتە ژێر کاریگەریی کەلتوریشەوە.

کەلتوری پزیشکیی جیاواز لە ئەوروپا،

- لە وڵاتی هۆڵەندا، هەوکردنی گوێچکەی ناوەڕاست بە دەرمانی ئەنتیبایۆتیک چارەسەر ناکەن لەکاتێکا لە وڵاتی سوید ئەمە بەکارێکی نازانستیانە ئەزانرێت.
- لە وڵاتی سوید، نەخۆشیی (لاوازیی دڵ) بەدەرمانی دیجۆکسین چارەسەر دەکرێت لەکاتێکا لەوڵاتی ئەڵمانیا بە دەرمانی گژوگیا وەک کۆمڤالاریا (comvalaria) چارەسەر ئەکرێت.
- پزیشکەکانی ئەڵمانیا، بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی بە رێژەیەکی زۆر دەرمانی گژوگیا ئەنووسن کە لە زۆرێک لە وڵاتانی ئەوروپا ئەمە بە راست نازانن و باوەڕیان پێی نییە.

کەلتور بەشێوەیەکی بەرچاو شۆڕبۆتەوە بۆ ناو هەموو چینەکانی کۆمەڵگە کە بەئاسانی ناتوانرێت بگۆڕدرێت، ئەوەی کێشەیە کەلتوری چەوتە بۆیە لە کۆمەڵگای دواکەوتوو زۆر ئەستەمە بتوانرێت کار لەراستکردنەوەی ئەم کەلتوورە چەوتانە بکرێت.

کەلتوری پزیشکیی لە کوردستان،

کەلتووری دەرزیلێدان!!!، لە کۆمەڵگای ئێمە وا باوە کە وەرگرتنی چارەسەر بە رێگەی دەرزیلێدان باشترین رێگەیە، بێ ئاگا لەوەی کە مەترسییەکانی دەرزیلێدان زۆربەی جار زۆرترە لە کەڵکەکانی! بەتایبەتی هەندێک جۆری دەرزی هیچ لە جۆری حەب، شروب یا شافەکەی باشتر نییە بۆنموونە بۆ کەمکردنەوەی ئازار یا دابەزینی تا دەرزییەکی پاراسیتامۆڵ کەڵکی لە دوو دەنک حەب یا شافێکی یەک گرامی زۆرتر نییە هەرچەندە کاریگەریشی هەندێ درەنگتر دەست پێبکات هەر لەبەرئەوەشە (دەرزی پاراستامۆڵ) لە زۆر شوێنی دنیا بوونی نییە! لە کۆمەڵگای پێشکەوتوو بە شێوەیەکی گشتیی دەرمان بەشێوەی دەرزی تەنها لە نەخۆشخانەو بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لە نەخۆشخانە خەوتوون بەکاردەهێنرێت، هەر کە نەخۆش لە نەخۆشخانە چووە دەرەوە دەرزییەکەی بۆ دەگۆڕن بە کەپسول، حەب، شروب یا شاف.

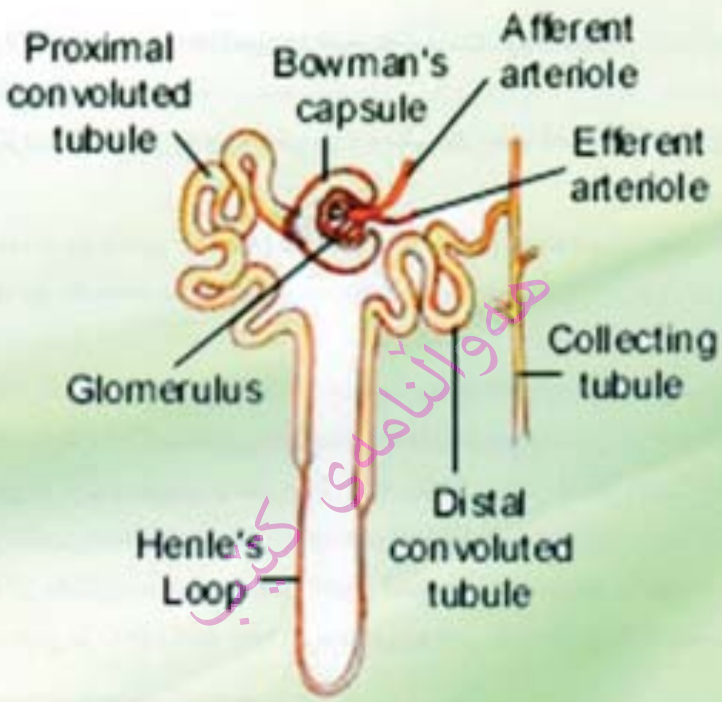
کەلتوری کانیولا!!!، یەکێ لەکەلتووره باو و پڕ مەترسییەکانی تر دانانی کانیولایە بۆ نەخۆش لە دەرەوەی نەخۆشخانە، دانانی کانیولا لە دەرەوەی نەخۆشخانەو بەو شێوەیە کە زۆر جار نەخۆش پێوەی ئەسوڕێتەوەو ئەچێت بۆ دەوام یا بۆ بازار دیاردەیەکی هەڵەیەو ئەشێ نەخۆش رووبەڕووی گرفتی گەورەی تەندروستیی بکات کە هەوکردن و ژەهراویبوونی خوێن دوان لەو مەترسیانەن کە رەنگە نەخۆش تووشی تەنگوچەڵەمەی تەندروستیی گەورە بکات.
بلاوکردنەوەی هۆشیاریی تەندروستیی بۆ هاوڵاتیان و دەرخستنی مەترسییەکانی ئەم جۆرە کەلتورە ترسناکانە رێگە خۆش ئەکات بۆ گەشەکردنی تەندروستیی کۆمەڵ، رووبەڕووبوونەوەی ئەو جۆرە کلتورە خراپە نازانستییانە لەپێش هەر دەزگایەکی ترەوە ئەرکی کەرتی تەندروستیی هەرێمە کە پلانێکی ستراتیژی و هەمەلایەن لەگەڵ تەواوی دامودەزگاکانی تر دارێژێ و کاری پێویستی بۆ بکات.

دەرمانی میزپێکەر
Diuretics

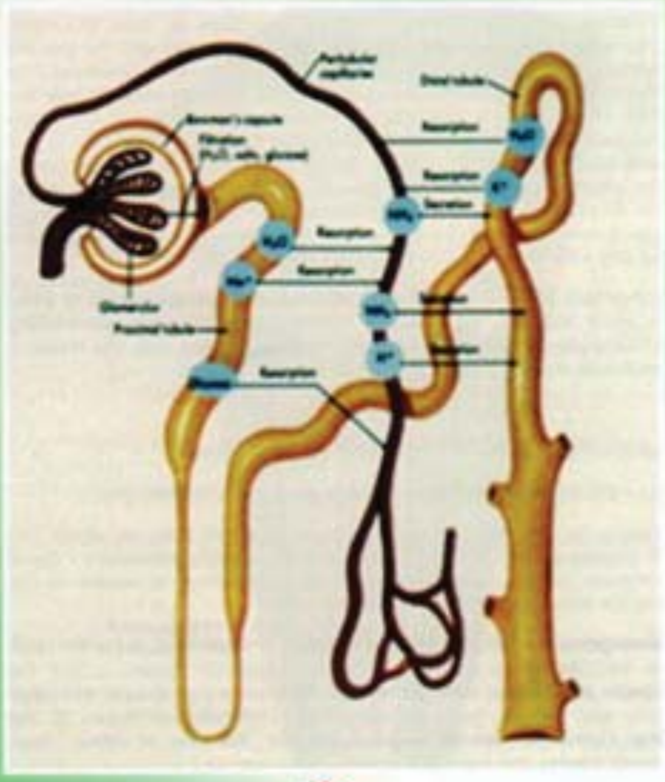
دکتۆرە ئالا قەفتان

میزپێکەر: ئەو دەرمانەیە کە ڕێژەی میزکردنی مرۆڤ زۆر ئەکات، جۆرەکانی میزپێکەر زۆرن و هەمو جۆرەکانیش ئاو لە لەشی مرۆڤ دەرئەکەن و هەریەکەیان بە شێوەیەکی تایبەت کارئەکات:

The Nephron



هەواڵنامەی کتێب



جۆرەکانی میزپێنکەر:

1- فیرۆسەمایید (Furosemide) یا لازێکس (Lasix): ڕاستەوخۆ کارئەکاتەسەر گورچیلەو بڕێکی زۆر ئاو و بڕێک سۆدیۆم فڕێئەداتە دەرەوەی لەش واتە میزی زۆر بە مرۆڤ ئەکات و دەرمانی تری ئەم جۆرە ئەمانەن: ئیساکرینیک ئەسید (Ethacrynic acid)، تۆرسەمایید (Torsemide) و بیومێتانایید (Bumetanide).

2- سایەزاید (Thiazide) یا کلۆرسایەزاید (hydrochlorothiazide): (مۆدیوریتیک) (Moduretic): ڕاستەوخۆ کارئەکاتەسەر (پێش گورچیلە) واتە خوێن و لە ڕێی دەردانی سۆدیۆم، کلۆراید و ئاوەوە بۆ دابەزاندنی بەرزەپەستانی خوێن بەکاردێت.

3- منکەری ئێنزایمی کاربۆن ئەنهایدرەیز (Carbonic Anhydrase Inhibitors): وەکو دەرمانی ئەسیتازۆلەمایید (Acetazolamide) و میسازۆلەمایید (Methazolamide) و لە ڕێی منکردنی (ئێنزایمی کاربۆن ئەنهایدرەیز) کە لە گورچیلەدا هەیە کار ئەکات و بایکاربۆنەیت و پۆتاسیۆم لە میزدا ئەهێڵێتەوەو سۆدیۆم هەڵمژینەوەی خوێنیش کەم ئەکاتەوە.

4- دیجیتالیس (Digitalis): ئەبێتەهۆی زۆر دەرچونی خوێن لە دڵ (Cardiac Output) و زۆربونی سوڕی خوێنی گورچیلە و زۆرمیزکردن.

5- میزپێنکەری پۆتاسیۆم گلدەرەوە (Potassium sparing diuretics): بەبەراورد لەگەڵ جۆرەکانی تردا ئەم جۆرە پۆتاسیوم زۆر لە لەش دەرناکات و دوو جۆرن:

ا- دژە ئەلدۆستیرۆن (Aldosterone antagonists): بە سروشتی هۆرمۆنی ئەلدۆستیرۆن سۆدیۆم ئەخاتە ناو شانەکانی گورچیلەوە بەلام دەرمانی وەکو سپایرۆنۆلەکتۆن (Spironolactone) یا ئەلدەکتۆن (Aldactone) سۆدیۆم لە شانەکان دەرئەهێنێت و ئەیکاتە ناو میزەوە.

ب- ئەمیلۆراید (Amiloride) و ترایئەمتێرین (Triamterene).

6- میزپێنکەری کالیسیۆم گلدەرەوە (Calcium sparing diuretics): بەبەراورد لەگەڵ جۆرەکانی تردا ئەم جۆرە کالیسیۆم زۆر لە لەش دەرناکات و چڕیی ئێسک کەم ناکاتەوە وەکو دەرمانی سایەزاید (Thiazide) یا کلۆرسایەزاید (Hydrochlorothiazide) یا (مۆدیوریتیک) (Moduretic).

7- میزپێنکەر بە دەلاندن یا دادان واتە دایوریسس (Osmotic Diuretics): وەکو مانیتۆڵ (Mannitol).

بەکارهێنانی میزپێنکەر: میزپێنکەر بۆ ئەم نەخۆشییانە بەکاردێت:

بەککەوتنی دڵ (Heart Failure)، بەفایبەربونی جگەر (Liver Cirrhosis)، بەرزەپەستانی خوێن و هێندێک نەخۆشی گورچیلە.

کاریگەریی لاوەکیی میزپێنکەر: بە سەرەکیی ئەمانەن:

کەمکردنەوەی قەبارەی خوێن (Hypovolemia)، زۆربون یا کەمبونی پۆتاسیۆم لە خوێندا (Hyperkalemia ,) (Hypokalemia)، کەمبونی سۆدیۆم لە خوێندا (Hyponatremia)،تفتبون یا ترشبونی خوێن و زۆربونی یوریک ئەسید لە خوێندا (Hyperuricemia).

لووت و کارەکانی

د.ئاوات حسام الدین بایز پسپۆری نەخۆشیەکانی قورگ و گوێ و لووت و جوانکاریی لووت

کارئە ندامزانیی (فیزیۆلۆجیی) لووت: لووت لە پێکهاتە و شێوەی ناوەوەو دەرەوەی بە ئۆرگانێکی گرنگی مرۆڤ دادەنرێت کە کاری پاکردنەوە و شـــێدارکردنی هەوای هەڵمژراو دەکات و لە رێگەی ئەم هەوا هە ڵمژراوە مرۆڤ دەتوانێت بۆن بکات.
کاری گیرفانەکانی لوت هەرچەندە کەمتر روونە بەڵام بە هۆکار دادەنرێت بۆ سوکبونی ئێسکی کاسەی سەر و بەرگرییکردن لە چاو و مێشک لە کاتی ڕوودانی شکانی ئێسکی دەم و چاو و سەر، لەبەرئەوەی لوت بە شـێوەیەکی ڕاستەوخۆ ڕووبەڕووی کاریگەرییەکانی کەش و هەوا دەبێت وەک هێڵێکی بەرگریی دادەنرێت بە رامبەر هەر گۆڕانێکی دەرەکیی.

هەواڵنامەی کتێب

سوڕی ناو لووت : مرۆڤ هەست بە ڕۆیشتنی هەوا بەناو کونە لوتەکان دەکات و هەست دەکات یەکێک لە کونەلوتەکان خۆشـتـر لەوی تر هەوای پیـا دەڕوات و لە ناوەوە گەورەترە هەروەهـا وا هەسـت دەکات یەکێکیان تەڕترە و لەوی تر دە ردراوی زیاترە ، بە پێچەوانەشە وە وا هەست دەکات کونەلوتەکەی تر گیراوە و وشکترە بەڵام ئەم هەستکردنە تا ماوەیەکە و پاش ماوەیەک وا هەست دەکات کونەلوتەکەی تر ئینجا هەوای پیا دەڕوات و گەورەترو تەڕترە.
بە ئەم هەستکردنە دەڵێن (سوڕی ناولووت)، گۆڕینی خۆشڕۆیشتنی هەوا هەر جارە لە کونەلوتێکەوە کۆنترۆڵکراوە لە لایەن هەستە دەمارەکان، بۆرییەکانی خوێن و کەلێنە خوێنهێنەرەکانی پەڕەکەکانی لوت کە بە گەورە بون و ئاوسان یا بە هاتنەوەیەک و تەسکبونەوە سوڕی ناولووت دروست دەکەن.
ئەو میکانیزمەی ئەم خولەی پێ رێک دەخرێت نەزانراوە بەڵام هەندێک ماددەی ناو لەشی مرۆڤ کاریگەریی ڕاستەوخۆیان لە سەر ئەم کردارە هەیە کە ئەوانیش بریتین لە هیستامین، سەبستان پی، پرۆستاگلاندین، ئیسترۆجین، ئیپینفرین و نۆرئیپینفرین.
ئەم ئاوسان و گەورە بونە زیاتر لەسەر ناوپۆشی بەشی پێشەوەی کۆڵەکەی لووت و پەڕەکەی خوارەوەی ناو لوت دروست دەبێت کە لەوانەیە تا (5 ملم) گەورە بێت و بێتە پێشەوە و نەخۆش بە سەیر کردنی ناو لوتی خۆی یا دەستلێدانی هەستی پێبکات.
ئەم گۆڕانکارییە لە خۆشـڕۆیشتنی هەوا هەرجارە و لە کونـە لوتێکەوە بە ڕێژەی (80%) لە مرۆڤ ڕوودەدات بەڵام ڕێژەیەکی کەمتر لەو ڕێژەیە مرۆڤ هەسـتی پێدەکات واتـە هەندێ کەس هەسـتی پێناکەن، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ گەورەیی کونە لوتەکان و دیوی ناوەوەی لوت.

ئەم خۆشرۆیشتنی هەوایە هەرجارە و لە کونەلوتێکەوە لە هەر لایەک ماوەی (2 – 7 سەعات) دەمێنێتەوە ئینجا دەگۆڕێت بۆ لاکەی تر و زیاتر هەستپێکراو دەبێت دەرەنجامی هەندێ هۆکاری وەک چۆنیەتی خەوتن (لە خەوی سەر لا کونە لوتی سەرەوە هەوای خۆشترە)، هەوکردنی ناو لوت، هەڵمژینی هەندێ ماددەی سوتێنەری ناوپۆشی لوت، هۆرمۆن، پلەی گەرما و دەرمان.

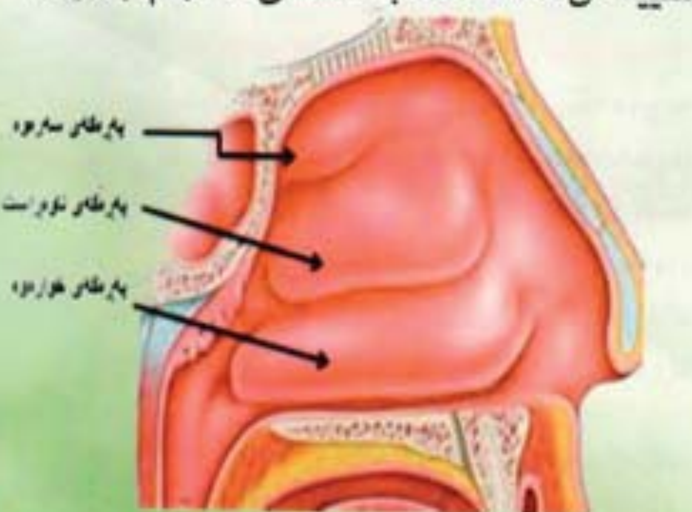
سودی ئەم دیاردەیە:

- بەم ئاوسانە ڕێژەی شی و پلەی گەرمیی ئەو هەوایەی هەڵیدەمژین کۆنترۆڵ دەکرێت بە شێوەیەک کە شێداربێت و پلەی گەرمی هەواکەش وەک پلەی گەرمیی لەش بێت تا لە کاتی ڕۆیشتنی هەوا بۆ ناو سییەکان نەبێتە ئازار و کۆکە و سوتانەوەی ناوپۆشی قوڕگ تا سییەکان، بە تایبەت ئەگەر هەواکە وشک و سارد بێت.
- لە ڕێگەی زیادکردنی تەڕیی و دەردراوەکانی ناو لوت ئەو پیسیی و میکرۆبانەی کە دەچنە ناو لوتەوە دەکرێنە دەرەوە، هەر بۆیە وەک هێڵێکی بەرگریی کاریگەر بۆ کۆئەندامی هەناسەی سەروو دادەنرێت.

پەڕەکانی لوت: دوای ئەوەی هەوا زەنەکانی لوت دەبڕێت ڕووبەڕووی پەڕەکەکانی لوت دەبێتەوە کە ژمارەیان سێ پەڕەکەیە لە هەر کونەلوتێک و لە لاکانی کونەلوتەوە دەرچون و ڕووبەڕووی کۆڵەکەی لوت بونە تە وە بە هەستیارترین ئۆرگانی بەرگریی ناو لووت و گیرفانەکان دادەنرێت.

زۆربەی هەوای هەڵمژراو بە نێوان پەڕەکەی خوارەوە و ناوەڕاست دەڕوات و بەمەش شێدارکردنی هەوا و گە رمکردنی لەسەر ناوپۆشی پەڕەکەکان ڕوودەدات.

کاتێک کە خێرایی هەوای هەڵمژراو (7 لیتر بۆ 1 خولەک) دەبێت دەتوانرێت پلەی گەرماکەی بەرزبکرێتەوە بۆ (37 پلەی سەدیی) کاتێک لە دەرەوەی لوت تەنها 25(پلە) بێت و بەڕێژەی (85 %) دەتوانرێت شێدار بکرێت، ئەم گەرمکردن و شێدارکردنە یارمەتی هەواگۆڕکێی ناو سییەکان دەدات کە بە ئاسانی ئەنجام بدرێت.



کرداری بۆنکردن: لە ناو لووت هەوای هەڵمژراو لە جۆری هەوایەکی ڕۆیشتو دەگۆڕێت بۆ هەوایەکی خولاوە بۆ پاکردنەوە و گەرم و شێدارکردن بەڵام لە بەشی سەرەوەی ناو لوت کە دەمارە خانەی بۆنکردنی تێدایە (دەکەونە سەر پەڕەکەی ناوەڕاست و پەڕەکەی سەرەوە و سەرەوەی کۆڵەکەی لوت) ئەم هەوا هەڵمژراوە دەبێت هەر بە جۆری ڕۆیشتو بمێنێتەوە و خێراییەکەی بە زیاتر لە (300 میلیلیتر / چرکە) بێت بۆ ئەوەی کرداری بۆنکردن ڕوو بدات هەر بۆیە لە کاتی بۆنکردن هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەمژین.

دکتۆر هۆرجۆن وێنەیەکی جوانی مێژووی مرۆڤایەتییە

دکتۆر فەرەیدون عەبدولستار محەمەد

کۆلێژی پزیشکیی ڤێتێرنەری - زانکۆی سلێمانی

لەلاپەرەکانی مێژووی مرۆڤایەتیی کۆمەڵێک کەسایەتیی لە سەردەمە جیاجیاکانی مێژوو کاریگەریی دیاریان هەبووە بۆ گەشەکردن و پێشکەوتنی کۆمەلایەتیی ئەو سەردەمەی تیای ژیاون بەوەی بە هەوڵ و کۆششی خۆیان وێنەیەکی جوانیان بەخشیوەتە ئەو سەردەمەو مێژووی مرۆڤایەتیی و وەک کەسایەتییەکی مێژوویی لە بیر نەکراو لە قەڵەم دراون چونکە بە هۆی رەفتار، چالاکیی و بەرهەمەکانیان هەر وەک وانەیەکی مێژوویی بە کەڵک ئەوە لە دوای ئەوە کەڵکیان دەبێت و سەرئەنجامیش دەبێتە ئەریتێک و پشتاویشت دەگوازرێتەوەو مێژوو وەک زانستێکی مرۆڤایەتی ناو و ناوبانگی ئەو کەسایەتیانە لە ناو هەناوی خۆی تۆمار دەکات کە جێ پەنجەیان بەسەر گۆرانکارییەکانی قۆناغە مێژووییەکان دیار بووەو رۆڵیان لە گەشەکردن و پێشکەوتنی کۆمەڵگای مرۆڤایەتیی هەبووەو یەکێک لەو کەسایەتییانە کەسایەتی مێژوویی (دکتور هۆرجۆن) ە.

لەم دواییەدا کەناڵی ئەسمانیی کوردسات زنجیرە درامای پزیشکیی ئەفسانەیی دۆبلاژکراوی کۆریی (د. هۆرجۆن) ی پێشکەش بە بینەران کرد کە زنجیرە درامایەکی مێژووییە و پاڵەوانی دراماکە (د. هۆرجون) ەو وێنەیەکی جوانی بەخشیە مێژووی مرۆڤایەتیی و مێژووی وڵاتی کۆریا کە ئەکرێت ئەوەی ئێستاو داهاتووش کەڵکی لێوەربگرن و بە وردیی بە دواداچوون بۆ کارەکانی بکەن.

من وەک بینەرێکی بەردەوامی زنجیرە درامای (د. هۆرجون) بۆ چوونەکانم لە چەند خاڵێکدا دەخەمە روو:

یەکەم: نوسینەوەو تۆمارکردنی چالاکیەکانی کۆمەڵگا بۆنگەی زیندوێتی گەلانە لەسەردەمە جیاجیاکانی مێژوو: سەرچاوەی شارستانییەتی گەلان لە تۆمارکردنی رووداوەکانەوە بەرهەم دێت کە بێ گومان لە رێی نوسینەوەیانەوە دەبێت واتە نوسینەوەو تۆمارکردنی گشت چالاکیەکانی مرۆڤایەتی لەسەر دەمە مێژووییە جیاجیاکان بەردی بناغەی شارستانییەکانی کۆمەڵگای مرۆڤایەتییە. بۆمان دەرکەوت کە وڵاتی کۆریا یەکێکە لەو وڵاتانەی کە خاوەن شارستانییەتێکی دێرینن لەبەر ئەوەی زۆر بایەخیان بە نوسینەوەو تۆمارکردنی رووداوەکانی سەردەمە جیاجیاکان داوە و هونەرمەندی بە توانایان هەبووە بۆ وێنەکێشانی کەسایەتییە دیارەکان و رووداوەکان و سەرئەنجام کتێبخانەی دەوڵەمەندیان هەبووە کە لە کۆمەڵێک کتێب و تۆمارو دۆکیومێنت و وێنە پێکهاتووە.

ئەمەش بێ گومان تەنها لەبەر ئەوەی ئەوەی داهاتوو کەڵکی لێوەربگرێ و ئاگاداری چالاکی ئەوەی پێش خۆی بێ بۆ ئەوەی بزانن کە چۆن و بە چ شێوەیەک کۆمەڵگاکەی گەیشتۆتە ئەم سەردەمەی ئێستا چونکە هەر لە رێی نوسیین و تۆمارکردنەوە ئەوەکان بە یەک دەگەن و یەکتریش تەواو دەکەن.

بۆ ئێمەی کوردیش وانەیەکی گرنگەو پێویستە چاویان لێبکەین چ وەک تاک یا گشت دامودەزگاو فەرمانگاکانی حکومەتی هەرێمی کوردستان بەوەی چالاکیەکانمان لە گشت روویەکەوە بنوسینەوەو تۆمار بکەین چونکە بەهۆی ئەوەی لە رابردوو کوردستان هەمیشە وڵاتێکی داگیرکراو بووەو بەو پێیەش مێژوومان وەک پێویست تۆمار نەکراوە واتە هیچ لایەنێکی ژیانی رابردوومان تۆمار نەکراوە بە شێوەیەک دەست بۆچی ئەبەی سەرچاوەمان لە بارەیەوە نییەو زانیاری پێویست لە بارەیەوە دەست ناکەوێت.

دووەم: پەیامی راستەقینەی پزیشک: د. هۆرجون وەک کەسایەتییەکی ئەناسراو لە کۆمەڵگا نادادپەروەرەکەی بە خەبات و هەوڵی بەردەوامی خۆی و خێزانی سەرئەنجام گەیشتە پلەیەکی بەرزی کۆمەلایەتیی بە شێوەیەک کە دەوروبەریشی رووناککردەوە.

سێیەم: سەرچاوەو زانیاریی نوێ: د. هۆرجۆن وەک پزیشکێک بە بەردەوامی لە پێشخستنی توانا پزیشکییەکانی خۆی بووە بەوەی بە دواداچوونی هەبووەو هەر لەسەرەتاوە وەک گیاکۆکەرەوەیەک لە نەخۆشخانەی گوندەکەی کاری کردوە تا گەیشتۆتە پزیشکێکی بە ناوبانگ و کراوەتە سەرۆکی نوسینگەی پزیشکیی شاهانە لە کۆشکی شاهانە کە بێ گومان لەو سەردەمەدا بەرزترین پلەی پیشەی پزیشکیی بووە. لەبەر ئەوە یەکێک لە کارە سەرەکییەکانی پزیشکان بە شێوەیەکی گشتیی پێویستە بە بەردەوامی بە دوای سەرچاوە بگەڕێن بۆ ئەوەی زانیاریی نوێیان دەستبکەوێت و سەرئەنجام بە کاریبهێنن بۆ خزمەتکردنی هاوڵاتیان، ئەمەش بێ گومان دەبێتەهۆی بەرزکردنەوەی ئاستی خزمەتگوزاریی تەندروستیی.

د. هۆرجۆن ڕۆژانە تێبینییەکانی خۆی لە بواری پزیشکیی تۆمار دەکرد لە بارەی جۆری نەخۆشییەکان و جۆری ئەو گیایانەی کە وەک دەرمان بەکاردەهێنران و تەمەن و رەگەزی نەخۆش و هەروەها نیشانە جیاجیاکانی نەخۆشییەکان و ئەو ناوچانەی کە نەخۆشییە درمییەکانی تیا بلاودەبووەو پاشتر بە هەوڵی خۆی و هاوڕێکانی کتێبێکی چەند بەرگییان بەرهەمهێنا لەژێر ناوی (ئینسایکلۆپیدیای پزیشکیی) کە بێ گومان لە بواری زانستی پزیشکیی بە دەستکەوتێکی مێژوویی دادەنرێت کە ئەوە لە دوای ئەوە کەڵکی لێوەردەگیرێت وەک سەرچاوەیەکی بە نرخ لە بواری زانست و مێژووی پیشەی پزیشکیی.

چوارەم: قوربانیدانی ئەوەی ئێستا لە پێناو ئەوەکانی داهاتوو: (د. یۆ) کە مامۆستای (د. هۆرجۆن) بوو کاتێک کە لە ژیانا بوو لاشەی خۆی بەخشی تا لە دوای مردن، (د. هۆرجۆن) توێکاری لەشی بکات و وێنەو هێڵکارییەکی وردی ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ بکێشێت و لەو سەردەمە کەڵکی لێوەربگیرێت، بەمەش بێ گومان زانستی پزیشکیی هەنگاوێکی گرنگی بەرەو پێشەوە نا چونکە پزیشکان باشتر لە شێوەو چۆنیەتی کارکردنی ئەندامەکانی لەشی ئادەمیزاد تێگەیشتن کە سەرئەنجام بووەهۆی ئەوەی باشتر نەخۆشییەکان دەستنیشانبکرێن و چارەسەری گونجاویان بدرێتی، واتە لە مێژوودا گەلێک گیان بونەتە قوربانیی و گەلێک مرۆڤ لە پێناو گەیاندنی رەورەوی مێژووی مرۆڤایەتی خۆیان بەختکردووە بەم ئاستەی ئێستای کەوا پێویستە ئەوەی ئێستا بەرێزو پێزانینەوە بڕوانێتە هەنگاوەکانی رابردوو هەروەها لە هەوڵی پارێزگاریکردن و پێشخستندا بێت.

هەولێرنامەی کتێب

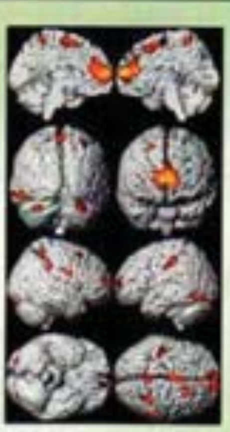
قورقوشمی ناو بەنزین ژەهرە بۆ مرۆڤ و ژینگە

دکتۆر صالح نەجیب مەجید / مامۆستا لە زانکۆی سلێمانی

قورقوشم: لە کۆنەوە بۆ چەندین پێکهاتەو بەرهەمی پیشەسازیی جیاوازی توخمی قورقوشم بەکارهاتووە.

ناوێتەی چوارەم ئەسیلی قورقوشم: (TEL، Tetraethyl Lead)، لە ساڵی (1920) ەوە لە جیهان بەکارهاتووە بۆ بەرزکردنەوەی پلەی ئۆکتانی بەنزینی ئۆتۆمبیل و نەهێشتنی تەقینەوە لە ناو مەکینەکەی ، هەروەها توخمی قورقوشم وەک پێکهاتەیە بۆ بۆیاخی خانوو بە شێوەیەکی بەرفراوان بەکارهاتووە بەڵام لەبەرئەوەی قورقوشم بۆ ژینگە و مرۆڤ و بەتایبەتییش تەندروستیی منداڵ ئاسەواری زۆر مەترسیداری ژەهراوییبوونی هەیە (Lead poisoning ، Plumbism، Colica pictonium). سەرباری خراپکردنی فیلتەری گۆڕینی دەرچووە گازەکانی ئۆتۆمبیلەکەش (catalytic converter) بۆیە بەکارهێنانی چوارەم ئەسیلی قورقوشم و تێکردنی لەناو بەنزینی ئۆتۆمۆبیل و بۆیاخ لە زۆرینەی وڵاتانی جیهان قەدەغەکرا بۆ نموونە لە وڵاتی ئەمریکا لە ساڵی (1970) و لە زۆرینەی وڵاتانی جیهان لە ساڵی (2000) بەکارهێنانی قەدەغەکراو بە یاسا رێگای لێگیرا.

بەڵام بەداخێکی زۆرەوە لە وڵاتی عێراقی فیدراڵ و هەرێمی کوردستان هەروەک حکومەتی عێراقی فیدراڵ خۆی جەختی لەسەر دەکات و چەند وڵاتێکی دیاریکراوی تری وەک: بورما، ئەفغانستان، جەزائیر، جۆرجیا، کۆریای باکوور و یەمەن تا ئێستاش بێ باکانەو بێ گوێدان بە تەندروستیی مرۆیی و ژینگە بەکارهێنانی بەنزینی بە قورقوشم لە کاردایەو ساڵانە چەند سەد تەن لە مادەی قورقوشم تێکەڵ بە پێکهاتەی خاک و ئاو و هەوا دەبێت و بە دوایا راستەو خۆ یا ناراستەوخۆ لە رێگای زنجیرەی خۆراک تێکەڵ بە جەستە و ئۆرگانەکانی هەموو پێکهاتە زیندووەکانی سیستمی ئیکۆسیستم (ecosystem) ئەبێت و لەسەرو هەمووشیانەوە زیان بە هاوڵاتیانی ناوچە چڕنیشتەنی و قەرەباڵغ و پڕ ئۆتۆمبیلەکان ئەکات چونکە رۆژانە ژمارەی ئۆتۆمبیل لە زۆربوونێکی بێسنوردایەو بڕی بەکارهێنانی سووتەمەنی بەنزینش زۆر دەبێت.



قورقوشمی ناو بەنزین مێشک بچوک ئەکاتەوە

قورقوشمی ناو بەنزین کارئەکاتەسەر ئێسک

پێوەری پاراستنی ژینگە بۆ دیاریکردنی جۆری هەوای تەندروست (Air Quality Standards guideline):

یەکێک لە پێوەرەکانی دیاریکردنی جۆری هەوای تەندروست بۆ هەڵمژینی مرۆیی، بریتیە لە پێوەری (EPA) کە شەش پێکهاتەی لە خۆگرتوە، ئەوانیش بریتین لە: [گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن (CO)، گازی دووەم ئۆکسیدی نایترۆجین (NO2)، گازی دووەم ئۆکسیدی گۆگرد (SO2)، گازی ئۆزۆن (O3)، ماددە تەنۆچکە هەڵواسراوەکان (SPM) و توخمی قورقوشم (Pb)] و توخمی قورقوشم تەنها کانزایە لە توخمی تۆزقاڵە قورسەکان (trace heavy metals) کە لە ناو ئەو شەش پێکهاتەیە بوونی هەیە.

بڕی قورقوشمی رێگەپێدراو لە هەوای دەوروبەر بۆ هەڵمژین (ambient air)، ئاو و خوێن:

* بە پێی پێوەری وەکالەتی ئەمریکیی (US EPA) : تەنها تێکڕای بڕی (0.15) مایکرۆگرام / م3 لە هەوا لە ماوەی سێ مانگ بە بەردەوامی رێگەپێدراوە.
* بە پێی پێوەری کۆمیسیۆنی ژینگەی ئەوروپا (European Commission Environment): تەنها تێکڕای بڕی (0.1) مایکرۆگرام / م3 رێگەپێدراوە لە هەوای دەوروبەری هەڵمژین لە ماوەی ساڵێکی بەردەوام.

* بە پێی پێوەری ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانیی (WHO)، بەرزترین ئاستی ڕێگەپێدراو لە ئاوی خواردنەوە بریتیە لە تەنها (0.1) بەش لە ملیۆن (ppm) سەرباری ئەوەی کە هیچ ئاستێکی خوازراو نییە بۆ بوونی چونکە هیچ ڕۆڵێکی بایۆلۆجی و فیزیۆلۆجی ئەرێنی و دیاریکراوی نییە لە بەڕێوەچوونی پرۆسە جیاوازەکانی جەستەی مرۆڤ و ڕووەک.

** بە پێی سەرچاوەی مەڵبەندی کۆنترۆڵی نەخۆشیی ئەمریکیی (Center for Disease Control) ئاستی ڕێگەپێدراوی توخمی قورقوشم لە خوێنی منداڵ (Blood lead levels ، BLL) ؛ بریتیە لە تەنها (5) مایکرۆگرام بۆ (100) میلیلیتەر (یەک دێسیلیتر) خوێن. بەڵام بۆ کەسی گەورە تا (10) مایکرۆگرام بۆ (100) میلیلیتەر (یەک دێسیلیتر) خوێن ڕێگەپێدراوە.

ڕێگای ژەهراویبوون و ناسینەوەو نیشانەکانی ژەهراویبوون بە قورقوشم:

* توخمی قورقوشم لە ڕێگای خواردن، هەڵمژین و جار جاریش لە ڕێگای پێستەوە بە جەستەی مرۆڤ تێکەڵ ئەبێت.

* شیکاری خوێن و تیشکی ئێکس X ray لە ڕێگا کارییکراوە پەسەندەکانە بۆ دیاریکردنی تووشبوون بە ژەهراویبوونی جەستەی مرۆڤ بە توخمی قورقوشم.

مەترسیی بەکارهێنانی بەنزینی بە قورقوشم:

1. توخمی قورقوشم تێکەڵ بە پرۆسە فیزیۆلۆجیە جیاوازەکانی ناو جەستەی مرۆڤ بەتایبەتی و ئاژەڵ و ڕووەک دەبێت و ئەبێتەهۆی ژەهراویبوونی زۆربەی شانە و ئۆرگانەکانی وەک؛ دڵ، ئێسک، گورچیلە، هەناویی وەک ڕیخۆڵەو جگەر و کۆبوونەوە تیایانا دوایش زیانلێدان و تێکدانیان.

2. تێکەڵبوونی توخمی قورقوشم بە کۆئەندام و سیستمی دەماری ناوەندیی سەرەکیی مرۆڤ ئەبێتەهۆی دواخستنی گەشەکردنی کۆئەندامەکە بەگشتی و بەتایبەتی بۆ منداڵ و دەرئەنجام شێواندنی هەمیشەیی لە توانای فێربوون و ڕەفتار.

3. توخمی قورقوشم کاریگەریی نێگەتیڤ بۆ زۆربەی پرۆسە ئێنزایمییەکان enzyme processes دروست دەکات بەهۆی جێگۆرکێی لەگەڵ توخمی کانزا پێویستەکانی وەک؛ زینک (Zn)، ئاسن (Fe) و کالیسیۆم (Ca) ی ئەو ئەنزیمانە و نموونەش بۆ کارتێکردنی ئەرێنی لە بەڕێوەچوونی پرۆسە ئەنزیمیەکان ئەبێتەهۆی کەمبوونی پرۆسەی دروستبوونی ئاوێتەی کیمیاویی خوێن (hem) و خرۆکەی سووری خوێن و سەرئەنجام تووشبوون بە نەخۆشیی کەمخوێنی.

4. توخمی قورقوشم بەگشتیی کاریگەریی ئەرێنی بۆ کۆئەندامی زاوزێ هەیە.

5. ئەمرۆ لە هەرێمی کوردستان و عێراقیش بەهۆی بەکارهێنانی ئەو بەنزینەی کە ئاوێتەی (TEL) تیایە، دەرئەنجام ئۆکسیدی قورقوشم (PbO) بە تێکەڵی لەگەڵ دەرچووە گازییەکانی ئۆتۆمبیل دەرئەچێت بۆ ناو بەرگە هەوا (Atmosphere) و ئەبێت بە سەرچاوەیەکی سەرەکیی بۆ ماددەی پیسکەری قورقوشم بۆ مرۆڤ کە ڕاستەوخۆ لە گەڵ هەوای هەڵمژین تێکەڵ بە جەستەی ئەبێت، هەروەها تێکەڵ بە ڕووەک و سەرچاوە ئاوییەکانی ئیکۆسیستمی ژینگە ئەبێت لە ڕێی دابارینی قورقوشم بەشێوەی تەر یا وشک ، پاشان ئەم توخمە دەبێتە بەشێک لە پرۆسەی زیندە جیۆکیمیاوی (biogeochemical processes) و لە نێوان پێکهاتە جیاوازەکانی ئیکۆسیستم (ecosystem) جوڵە دەکات و بۆ هەریەکەیان بەپێی خەسڵەتی خۆی کاری تێدەکات بە کارلێکی کیمیاویی و جێگیربوون تیایانا. وەکالەتی پاراستنی ژینگەی ئەمریکیی (US EPA) ئاستی قورقوشم بۆ ژینگە بە بارێکی نائارام (stress) دائەنێت.

نیشانەکانی ژەهراویبوونی جەستەی مرۆڤ بە توخمی قورقوشم، دیاریکردنی نیشانەکان کارێکی ئاسان نییە:

* سکئێشە، سەرئێشە، کەمخوێنیی، بێتاقەتیی و زوو ماندووبوون ،تێکچوونی هۆش وهەست (Mood disorder)، لەبیرچوونەوە (Memory loss)، تێکچوون و کەمبوونی ژمارەی سپێرمی ڕەگەزی نێر، لەبارچوون یا لەدایکبوونی منداڵی پێشوەخت، کەمخۆراکیی و لەدەستدانی کێش، دەرنگ فێربوون و هێواش گەشەکردنی منداڵ.

* ژەهراویبوونی توندو سەخت بە قورقوشم دەبێتەهۆی پەرکەم (فێ)،لەهۆشخۆچوون و گیانلەدەستدان.

داواکارم لە حکومەتی هەرێمی کوردستان ئەم کێشەیە زۆر بەبایەخەوە تەماشابکات و هەر وەک وڵاتانی جیهان هەنگاوی بەپەلەو خەمخۆرانە بنێت بۆ بنبرکردن و کۆتاییهێنانی بەنزینی بە قورقوشم و پێشتریش لە ڕێگای یەکێک لە کەناڵە میدیاکان ئەم بابەتەم ڕووبەڕووی پەرلەمانی هەرێمی کوردستان کردوە تا لەوە زۆرتر تەندروستیی هاوڵاتیان نەکەوێتە بەر هەرەشەو مەترسیی توخمی قورقوشمی ژەهراویی بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە ماوەیەکی زۆری کاتی ژیانیان لەسەر شەقام و ناوچەپڕ ئۆتۆمبێلەکان بەسەر ئەبەن چونکە ژینگەیان لێ ئەبێت بە مردنگە.

ڕاوبۆچوونی بەڕێز
دکتۆر محەمەد جەزا نوری قەرەداغی

پ1: لە ژیانا بە چیی باوەڕت هەیە؟
و: ویژدان (ضمیر).
پ2: چ کتێبێک و فیلمێک سەرنجی ڕاکێشاویت؟
و: کتێبی پەندەکانی (پیرەمێرد) ی فەیلەسوفی گەلی کورد و فیلمی (ساتێک بۆ مەستیی ئەسپەکان).
پ3: لە ژیانا هیوا گەورەکەت چییە؟
و: کورد ببێت بە خاوەن دەوڵەت و کۆمەڵگای کورد ببێت بە کۆمەڵگایەکی شارستانیی.
پ4: چیی بۆ مرۆڤ باشە؟
و: مرۆڤ هەتا پلەوپایەی گەورەتر بێت ئەبێت سادەتر بێت.
پ5: ئایا بەلای تۆوە جیاوازی نێوان مرۆڤی نێرو مێ هەیە؟ بۆچیی؟
و: بەڵێ جیاوازیی زۆر هەیە: جیاوازیی ئەنەتۆمیی و بایۆلۆجیی کە وایانکردووە هەر یەک لە ژیاندا کاری جیاوازی خۆی هەبێت، ئەوەی بە ژن ئەکرێت بە پیاو ناکرێت هەروەها بە پێچەوانەشەوە ئەوەی بە پیاو ئەکرێت بە ژن ناکرێت و هەریەک تەواوکەری ئەوی ترە.
پ6: بەلای بەڕێزتەوە کام دکتۆری دێرین نموونەیی بووە یا نموونەییە؟
و: دکتۆر کەمال عەبدوڵلا ناجی.
پ7: چیی باشە دکتۆرە گەنجەکان بیکەن بە سلۆگانی خۆیان؟
و: چاکە بکەو بیدە بە دەم ئاوەوە و کاری دکتۆریی هەردوو زانست و هونەرە.

ڕاوبۆچوونی بەڕێز
دکتۆر ئەبوبکر عوسمان نادر

پ1: لە ژیانا بە چیی باوەڕت هەیە؟
و: بە هەموو کارێکی ڕاست و دروست کە لە خزمەتی مرۆڤایەتیا بێت.
پ2: چ کتێبێک و فیلمێک سەرنجی ڕاکێشاویت؟
و: فیلمی هیندیی (ام الهند).
پ3: لە ژیانا هیوا گەورەکەت چییە؟
و: کوردستانی ئازاد.
پ4: چیی بۆ مرۆڤ باشە؟
و: کارکردن - کارکردن — کارکردن.
پ5: ئایا بەلای تۆوە جیاوازی نێوان مرۆڤی نێرو مێ هەیە؟ بۆچیی؟
و: بەڵێ چونکە پیاو واقیعیی و کاری قورسە و ژنیش هەموو گیانی سۆز و میهرەبانییە.
پ6: بەلای بەڕێزتەوە کام دکتۆری دێرین نموونەیی بووە یا نموونەییە؟
و: دکتۆر جەمال ڕەشید فەرەج (دکتۆر جەمالی گەورە).
پ7: چیی باشە دکتۆرە گەنجەکان بیکەن بە سلۆگانی خۆیان؟
و: کاری جددیی و بەدواداچوونی زانستیی و ئەکادیمیی.

کەواڵنامەی کتێب

وشەی یەکتربری ژمارە (2)

بۆ وەڵامە راستەکانی ئەم برگەیە (3) سێ خەڵات تەرخانکراوەو بڕی هەر یەکێکیان (50.000) دینارە

ئاسۆیی:

1. یەکەم دەرمانی نوێیە دروستبونی دەزولەی خوێنی نوێی لەش هێواش و کەم ئەکات.
2. پیتێکی ئینگلیزیە + لووت (پ).
3. دووا یا قسەیکرد ، پێچەوانەی لەوێ.
4. لەوشەی (دەردان) بیدۆزەرەوە، خەمسارد (پ).
6. ژمارەیەکە، لە وشەی (ریز) بیدۆزەرەوە.
7. لە وشەی (پەروا) بیدۆزەرەوە، چوو (پ).
8. لە (مراوی) بیدۆزەرەوە، ...... رێ...... فاسۆ لاسی (پ) + پیتێک.
9. درەوی پێنەکرێ ، گۆشتی بەراز بە زمانی ئینگلیزیی (پ).
10. یەکەی شەپۆلی رادیۆیە (پ)، درێژ یا فراوانبوو (پ).

ستوونیی:

1. کۆمپانیای دەرمانە لە هەرێمی کوردستان، نەخۆشیی.
2. سەوزەیەکی سەر سپیی و بن سەوز.
3. پایتەخت و گەورەترین شاری ئۆستریا (نەمسا) یە، پێچەوانەی چەپ.
4. تورەکەیەکی کۆئەندامی هەرسە.
5. نەخۆشییەکی کوشندەیە ، بۆ پرسیارە.
6. وانەی شیکاری پێکهاتەی لەشی مرۆڤ.
7. ماددەیەکی کیمیاوی سپیی زیوییەو وزەکەی زۆر زۆرە.
8. لە (بەپەنگ) بیدۆزەرەوە ، پایتەختی وڵاتی ئیتالیا.
9. دڵخۆش (پ).
10. گەدە لە ناوپایەتی ، نەخۆشی پێست سپیی.

هەواڵنامەی کتێب

CROSSWORDS 2

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
	2	ه	ن	ا	ی	ز	ا	ر		5
										6
										7
										8
										9
										10

• (پ) - پێچەوانە، (ت) - تێکەڵاو

• تکایە وەڵامەکانتان بۆ سندوقی پۆستی ژمارە (90) ی سلێمانی یا بۆ ئەدرێسی گۆڤاری رازیانەی پشتی ئەم وشە یەکتربرە بنێرن.

• دوا مۆڵەت بۆ وەرگرتنی وەڵامەکان: 1 – 7 – 2014 • تکایە ناو، ئەدرێس و ژمارەی تێلیفۆنەکانتان بە روونیی بنووسن.

وەڵامی وشەی یەکتربڕی ژمارە (1):

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ل	م		ێ	ت	و	ك	ه	ڵ	د	1
ا	ا			ت	ا	ك		ڕ	ۆ	2
ش	ر	ت			ت		ا		ز	3
ه		ف		ك		ز		ج		4
	ا	ی	ر	و	ی		ن	ا	ك	5
د		ی	س	ا	م		و	و	و	6
ی	پ		ن		ل	ی	س		ل	7
ل		ه	ل	ش			ت		ێ	8
	گ	ه	ر	م		ت	و	و	ر	9
پ	ا		ی	ی	ز	ا	و		ا	10

ناوی (3) خاوەنی (3) خەڵاتی ژمارە (1) بە تیروپشك و بڕی هەر یەكەیان پەنجا هەزار دینارە:

1. عومەر كەریم ئەحمەد - نەخۆشخانەی شەهید د. ئاسۆ - سلێمانی
2. پەروین وەهاب ئەمین - كۆلێجی پزیشكیی زانكۆی سلێمانی
3. گوڵان هۆشیار – گوندی ئەڵمانی - سلێمانی

ناوونیشانی گۆڤاری رازیانە

سلێمانی – شەقامی حەمدی (قەنات)

تەنیشت باخچەی دایك - پەڕاوگەی هاوسەر

ژمارەی پۆست: (90)

گۆڤاری رازیانە

★ گۆڤارێکی پزیشکیی رەنگاو رەنگی وەرزییە کۆمەڵێک دکتۆری پسپۆڕ لە شاری سلێمانی دەرینەکەن.

★ گۆڤارێکە تەنها بۆ بلاوکردنەوەی بابەتە پزیشکییەکانە بە مەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیریی تەندروستیی هاولاتیانە.

★ رێنمایی بۆ دکتۆرە نووسەرە بەرێزەکان:

- بۆ هەموو دکتۆر و شارەزایانی بواری پزیشکیی و تەندروستیە بەرێزەکان هەیە بە نووسین بەشداریی لە دەرکردنی ئەم گۆڤارە بکەن.
- تکایە با بابەتەکان زۆر روون، بێ دووبارەبوونەوە، بەپێزو زانستیی پزیشکیی هاوچەرخ و بە قەبارەی (2-1) A4 بن.
- نووسینەکان بۆ زۆرکردنی هۆشیاریی پزیشکیی هاولاتیان و بۆ هاولاتیان بەکەڵک بن.
- تکایە بە فۆنتی (Ali-K-Samik) نووسینەکان بنێرن.
- تکایە نووسینەکانتان بە وێنەی پەیوەندیدارەوە بە ئیمەیل بۆ ئەم ئیمەیلە بنێرن:

faraedonkaftan@yahoo.com

هاوکاریتان جێی رێزو سوپاسە

R.M.M.
Razyane Medical Magazine

Independent Seasonal Medical Magazine

ڕێحانەو کەڵکەکانی

Sulaimani - Kurdistan
Iraq - Regional Government

No. 2
Spring 2014