فڕۆکەخانە و گەشت

ئەندازیار

طاهر عبدالله قادر

چاپی یەکەم

ناوی کتێب – فرۆکەخانە و گەشت

ئامادەکردنی – ئەندازیار طاهر عبداللە قادر

تایپی کتێب – خاتوو میدیا نافع علی

دیزاینی بەرگ و هەڵەبڕ – دانا محمد سعید

ساڵ – ٢٠١٥

تیراژ – ١٠٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتیبخانە گشتیەکان ژمارەی سپاردن (١٨٢٧) ی ساڵی (٢٠١٥)ی پێدراوە

ئەندازیار
طاهر عبدالله قادر

له دایك بووی شاری سلێمانی ساڵی 1955

دەرچووی کۆلێژی ئەندازیاری بەشی شارستانی - زانکۆی سلێمانی 1978– 1979

ئەندامی یەکێتی ئەندازیارانی کوردستان – عێراق

ئەندامی یەکێتی ئەندازیارانی عێراق

پلەی ئەندازیاری / ئەندازیاری ڕاوێژکار

خاوەنی سێ کتێب لە بواری فڕۆکەخانە و فڕۆکەوانی

دامەزرێنەری پەیمانگای فڕۆکەوانی شارستانی – لقی فڕۆکەخانەی سلێمانی

خاوەنی چەندین بڕوانامەی تقدیری و ڕێزلێنان

بەشداربوو لەچەندین پێشانگا و کۆنفرانسی نێودەوڵەتی لە بواری فڕۆکەخانە و فڕۆکەوانی

کاری ئێستا/ بەڕێوەبەری گشتی فڕۆکەخانەی نێودەوڵەتی سلێمانی

(بەناوی خوای بەخشندە)

پێشەکی :

خوێنەری بەڕێز ئەوەی کەمەبەستمە لێرەدا گەیاندنی پەیامێکی گرنگە کە بگاتە بازنەیەکی فراوان تر لە کۆمەڵگادا ئەو پەیامەش ڕوونکردنەوە و ڕێنمایی یە سەبارەت بە چەند زانیاری یەکی پێویست سەبارەت بە پێداویستیەکانی هاوڵاتی و هۆشیاری بۆ گەشت و پەیوەندی گەشت بە فڕۆکەخانە و هێڵی ئاسمانی هەروەها زانینی بەرپرسیارێتی و ئەرکەکانی هەریەك لە هاوڵاتی و فڕۆکەخانە و هێڵەئاسمانیەکان .

لەبەر نەبوونی شارەزایی و ئاشنایی زۆربەی زۆری هاوڵاتیان لە بواری کەشت کردن بە فرۆکە بە پێویستی سەرشانی خۆمی دەزانم ئەوەندەی کەزادەی بیر و شارەزایمە لەم بوارەدا و لەمیانی کارکردن لەبەگەرخستنی فڕۆکەخانە و مامەڵە کردن لەگەڵ ئەو لایەنانەی کە پەیوەندیان هەیە بەو جۆرە گەشتەوە ئەم بابەتە دەخەمە بەر دیدەی بەڕێزتان بە ئومێدی سوودوەرگرتن و بەرچاو ڕوونی هاوڵاتیانی خۆشەویستم .

فڕین لە دێر زەمانەوە لە خولیای ئادەمیزادا بووە ، گەلێك جار ئادەمیزاد ژیانی خۆی خستۆتە مەترسی یەوە بۆ ئەوەی بفڕێت و زۆر جاریش لەو ڕێگایەدا ژیانی لەدەست داوە , مرۆڤ کۆڵی نەداوە تا گەیشتۆتە ئاواتەکەی و توانیویەتی بفڕێ هەر لە باڵۆنەوە تا فڕۆکەی چارۆکە دار (شراعی) تا ئەم جۆرە فڕۆکانەی کە لەم سەردەمەدا گەشتیان پێ دەکەین لەوەش زیاتر کەشتیە ئاسمانیەکان (**کەشتیە فضائیەکان**) کە بۆ بۆشایی ئاسمان دەچن بۆ ئە ستێرەکان .

پێش ڕاپەڕین و کەوتنی دیکتاتۆر کەم کەس لەم وولاتەی ئێمەدا دەرفەتی گەشتی بۆ ڕەخسابوو بە فڕۆکە , زانیاری زۆربەمان لەسەر فڕۆکە تەنها فڕۆکەی ترس و مەرگ بووە ، لای دوژمنانمان زانستی فڕۆکە و فڕۆکەوانی هێڵی سووری لەسەر دانرابوو بۆ مرۆڤی کورد و ئەستەم بوو لایان کوردێك ببوایە بە شارەزا و پسپۆڕ لە فڕۆکەوانیدا هەرچەند دوژمنانمان هەوڵی زۆریان داوە و تا ئیستاش کە نەهێڵین کورد بە هیچ کلۆجی تامی فڕۆکەوانی بچێژێ مەگەر بە مەرگ و تۆقاندن نەبێ بەڵام خەیاڵیان خاوە ئەو سەردەمە بەسەر چوو .

ئەمڕۆ لەسایەی ئازادی و فەراهەم کردنی لە کوردستاندا و کرانەوەی دەروازەکان بەڕووی کورد و کوردستانیەکان بوار ڕەخساکە بتوانرێت فڕۆکەخانەمان هەبێت و هاوڵاتی ئەم وولاتەی ئیمە بەئاسانی بتوانێت گەشتی خۆی بکات بۆ ئەو شوێنەی کە دەیەوێت و دەروازە داخراوەکان و قەلا دروستکراوەکەی سنور بشکێنرێت و پەراگەندە و پەڕاوەزەی کورد بە دیدەنی وولات و خاك شاد ببنەوە و لەمەینەتی سەر سنور و پۆستاڵی جەندرمە و سەرباز سەرفرازیان بێت ,

لە ڕابوردودا ئەمەندە مەینەتیەکان زۆر بوون ئەمەندە داخ و ناسۆرەکان قوڵ بوون کە فڕۆکەخانەکان لەسەرەتادا کەوتنە گەڕ هەر ڕەوەند و ئاوارەیەك ئەگەیشتە وە سەر خاکی کوردستان بە فڕۆکە بە فرمێسکەوە دائەبەزی بەو فرمێسکانە گوڵێکی نێرگز چاوەکانی دەکردەوە و ئامبازی سروشتی جوانی شاخی ئەزمەڕ و قەندیل و پیرەمەگرون و گڵەزەردە دەبوون .

ئەم نوسینە چەند بەشێك لە خۆ دەگرێت ڕەنگ بێت لە زۆربەی بابەتەکەدا ڕێنمایی تەندروستی پێویستیش یان هەندێ دەرئەنجام و کێشەی تەندروستی بخاتە ڕوو کە پێویستە هەر کەسێك بیەوێت گەشت بکات وا باشترە لانی کەم زانیاری لەسەر هەبێت

هەروەها پێویست بوو ئەو بەرێزانەی کە بەرپرسیارێتی لایەنی تەندروسیان لەسەر شانە لە فڕۆکەخانەکاندا لەم جۆرە ڕێنمایە تەندروستیانە بە بەردەوامی بڵاو بکەنەوە و بیگەینە دەست ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت گەشت بکەن کەشتەکە بۆ هەر مەبەستیك بێت یان بۆ ئەو کۆمپانیا و لایەنانەی پەیوەندیان هەیە بە گواستنەوەی ئاسمانیەوە بۆیە هەرچەندە بەندە پسپۆری بواری تەندروستی نیم بەڵام بە پیی توانا ئەم ڕێنمای یانە وەك دەروازەیەك ئەخەمە بەر چاوی هاوڵاتیانی خۆمان ئەگەر کەم و کوڕیشی هەبوو داوا ئەکەم بم بەخشن بەڵام گرنگ لای من گەیاندنی پەیامەکەیە و هیوای گەشتی خۆش و تەندروستی باش بۆ هەموولایەك ئەخوازم .

ئەندازیار

طاهر عبدالله قادر

بەڕێوەبەری گشتی فڕۆکەخانەی نێودەوڵەتی سلێمانی

١ تشرینی دووەمی ٢٠١٥ / سلێمانی

فەرهەنگی ووشەکان

ڕێوا – مسافر	وشکەیی - وشکەڵی – جفاف	دەستەی خزمەتچی – طاقم الضیافة
نغرۆ بوون ، نقوم بوون – غوض	دڵە نۆڕکە – نوبة قلبية	تیشکاندن – اشعاع
هەلّچونی ئاسمانی - الغضب الجوي	دڵە کوتێ , دل وەستان – سكتة قلبية	فڕین – طیران
ڕێکردن – سەفەرکردن	دڵە کوژێ – جلطة قلبية	جێگرتن – حجز مقعد
دەستەی فڕۆکەوانی – Crew - بە فڕۆکەوان و ئەو کەسانەی خزمەت دەکەن	مەیینی خوێن (کلۆبونی خوێن) – جلطة الدم DVT	سەرەگێژە – دوران
هێڵنج ، دڵ تێك چوون - غثیان	پەتا – مرض دوری	شێرپەنجە – سرطان
شێداری – رطوبة	٠	

بەشی یەکەم

(فڕۆکەخانە و گەشت کردن)

نەتەوە یەکگرتووەکان وەك ڕێکخراوێکی نێودەوڵەتی چەندین ئاژانسی تایبەتی هەیە کە گرنگی بەلایەنە جیاجیاکانی کۆمەڵگە و ژیانی مرۆڤ دەدات نموونەیان (ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO, ڕێکخراوی چاودێری مافی مرۆڤ HRW, بەرنامەی خۆراکی جیهانی WFP , ڕێکخراوی کشتوکاڵی و خۆراك FAO, ڕێکحراوی ئاوارە و کۆچ UNHCR و یونسکۆ و ڕێکخراوی وزەی ئەتۆمی- - - -هتد) ئەم ڕێکخراوانە هەریەکە یان گرنگی دەدەن لە بوارێك لە بوارەکانی ژیانی کۆمەڵی نێودەوڵەتی , لە جیهانی سەردەمی ئەمڕۆدا گواستنەوەی ئاسمانی شادەمارێکی لەبەر چاوە بۆ خزمەتکردنی بواری هاتوچۆ و گەشت و گواستنەوە لە جیهاندا بۆیە نەتەوە یەکگرتوەکان لەبەر گرنگی ئەو لایەنەی ژیانی ئادەمیزاد ئاژانسێکی تایبەتی بۆ بواری فڕین دروست کردووە هاوشانی ئاژانسەکانی تری ڕێکخراوەکەیە پێ ی دەڵێن ئاژانسی فڕۆکەوانی نێودەوڵەتی شارستانی واتە (International Civil Aviation Organization) کە بە کورت کراوەیی پێ ی دەڵێن (ICAO) , ئەم ئاژانسە کارو چالاکی یەکانی تایبەتە بە دانانی یاساو ڕێنمایی بۆ ڕێکخستن و پێشخستنی کاروباری گواستنەوەی ئاسمانی و چاودێری کردنی جێ بەجێ کردنی ئەو ڕێنمایانەی کەپێویستن بە دابین کردنی سەلامەتی و ئاسایشی فڕۆکە و گەشت و گەشتیاران و فڕۆکەخانە و فڕۆکەوانی و فرین .

ئەو ڕێکخراوە (ICAO) ساڵی ١٩٤٤ لە شیکاغۆ دامەزراوە بەبەشداری ٥٢ دەوڵەت هەر دەوڵەتێکی بەشداربوو ئەندامێکی هەیە لەو ڕێکخراوەدا عێراقیش وەك دەوڵەت ئەندامە .

ڕێکخراوەکە بەپێ ی یاسا و پەیڕەوی ناوخۆیی ڕاستەوخۆ مامەڵە لەگەڵ نوێنەرایەتی ئەندامەکانی دەکات واتە لەگەڵ حکومەتەکاندا (**الحكومات المركزية**) و لە ڕێگەی ئەو حکومەتانەوە ڕێنمایی و یاساکانی پەخش دەکات لەوانیشەوە بۆ لایەنە پەیوەندی دارەکانی تایبەت بە فڕۆکەخانەو فڕۆکەوانی و ماڵپەرێکی تایبەتیشی هەیە لەژێر ئەدرەسی WWW.ICAO.COM.

هەر وولاتێکیش بۆ ڕێکخستنی کاروباری فڕۆکەخانەکان و فڕین و فڕۆکەوانی دەزگایەك یان دەستەیەکی دروست کردووە کە پێ ی دەڵێن دەسەلاتی فڕۆکەوانی شارستانی (المنشاة العامة للطيران المدني) ئەم دەسەلاتەش بەر پرسە لە ڕێکخستن و بەڕێوەبردن و بەرەو پێش بردنی چالاکی و کاروباری فڕۆکەوانی و فڕۆکەخانەکان لەو وولاتەدا , زۆربەی فڕۆکەخانەکانی عێراق لەلایەن (المنشاة العامة للطيران المدني العراقي) یەوە بەڕێوەدەبرێن بێجگە لە دوو فڕۆکەخانەکەی کوردستان (سلێمانی و هەولێر) کە هەر لە سەرەتای دروست کردنیانەوە تا دابین کردنی کارمەند و ئامێر و پێداویستی و بەگەڕ خستنیان حکومەتی هەرێم خەرجی و ڕێکخستنی کارەکانیانی گرتۆتە ئەستۆ بێجگە لە پاساوان کردنی (تصديق کردنی) هەندێ بڕوانامە و ئەو دۆکیومێنتانە نەبێت کە لە ئەستۆی (**سلطة الطيران المدني**) دان بەپێ ی یاسای فڕۆکەوانی .

هەر فڕۆکەخانەیەکیش دەسەلاتێکی تایبەتی خۆی هەیە کە پێ دەڵێن **(سلطة المطار)** ، دەسەلاتی فڕۆکەخانە کەسایەتیەکەی معنوی یە کە پێك هاتووە لەبەر پرسە بالا و خاوەن بڕیارەکانی فڕۆکەخانە زۆر جار لە هەندێ فڕۆکەخانەدا (مجلس الادارة) دەسەلاتی فڕۆکەخانەیە , ئەو دەسەلاتە خاوەنی گشت دەسەلاتێك و وەرگرتنی بڕیارە گرنگەکانە کە تایبەتە بە بەگەڕخستن و داخستن و دیاری کردنی پێداویستیە گرنگەکانی بواری سەلامەتی و کارگێڕی و تەکنیکی فڕۆکەخانەیە .

بەرامبەر بە ڕێکخراوی (**منظمة الطيران المدني الدولي) یش** (ICAO) ئاژانسێکی تری بواری گواستنەوە هەیە کە سەر بە نەتەوە یەکگرتوەکان نییە لە ژێر ناوی (International Air Transportation Association) کە بە کورت کراوەی (IATA) ی پێ دەوترێت , ئەرکی ئەم ڕێکخراوە دانانی سیستەم و ڕێکخستنی ڕێنمایی و یاسای بەڕێوەبردنی کۆمپانیا ئاسمانیەکانە بۆ گواستنەوە و هەروەها گرنگی دان بە کاروباری چاکسازی فڕۆکەو ڕێکخستنی ستاف بەڕێوەبردنی کۆمپانیا ئاسمانیەکان و امتیازات و ڕێکەوتنامەکان و گرێ بەستەکانی نێوان ئەو کۆمپانیانە واتە لایەنی بازرگانی لەگەڵ دانان و چاودێری ڕێنمایی بۆ ڕێکخراوە هەرێمیەکان تایبەت بە گواستنەوە وەك (اتحاد النقل العربي , اتحاد النقل الاوروبي) تا بتوانرێت مافەکانیان بپارێزێت لە چوار چێوەی یاسای نێودەوڵەتیدا .

ڕێکخراوی IATA پابەندە بە جێ بەجێ کردنی ڕێنمایی و ڕێساکانی ئاژانسی (ICAO) لە هەموو بوارەکانی فڕۆکەوانی و گرنگی دان بە لایەنی سەلامەتی گەشتیار و شمەك و فڕۆکە و فڕۆکەوانی .

لەو کورتە باسەی سەرەوە دەردەکەوێت کە دروست کردن و ڕێکخستنی کاروباری کارگێڕی و ئەندازەیی و فڕۆکەوانی و چاودێری ئاسمانی لەگەڵ پێدان و پاساوان کردنی بڕوانامە و لیسانسەکان سەرجەمیان لە ئەرکەکانی دەسەڵاتی فڕۆکەوانی شارستانی ولاتەکەیە هەروەها کارمەندانی فڕۆکەخانەکان ئەوانەی کە ئەرکی سەلامەتی و ئاسایشی فڕین و گەشتیەوانی ئاسمانی و گەیاندنی فڕۆکەوانی و ئەندازیاری و کاروباری فڕۆکەکان دەبەن بەڕێوە لە ژێر ڕێنمایی دەسەڵاتی فڕۆکەوانی شارستانیدان کە ڕێنمایی یەکانی (ICAO) واتە ئاژانسی فڕینی نێودەوڵەتی جێ بەجێ دەکەن و پاپەندن بە ڕێنمایی نێودەوڵەتیەوە .

لەبەرامبەردا بۆ کۆمپانیاکانی هێڵە ئاسمانیەکان بۆ گواستنەوە ڕێکخراوی IATA هەڵدەستێت بەڕێکخستنی کاروباری خاوەنی فڕۆکە و دەستەی فڕۆکە ﴿Crew﴾ و کارمەندانی تەکنیکی بواری خزمەت گوزاری فڕۆکە و گەشتیاری بە پێ ی ڕێنمایی و ڕێساکانی و کارمەندەکانیان ڕادەهێنن بە جۆرێك کە بە پەیڕەوی ڕێنمای یەکانی ئاژانسی فڕینی نێودەوڵەتی بکەن , کەواتە (هێڵی ئاسمانی عێراق , هێڵی ئاسمانی ئەردەن , هێڵی ئاسمانی تورکی و هەر هیلیکی ئاسمانی تر) بریتین لە کۆمپانیایەکی بازرگانی هەڵدەستن بە گواستنەوەی گەشتیاران و کارگۆ بەفڕۆکە بەکەڵك وەرگرتن لە پێك هاتەکانی فڕۆکەخانەکان هەر ئەوانیش لەکەل دەسەلاتی فڕۆکەوانی کات بۆ گەشتەکان دەست نیشان دەکەن و ڕێکیان دەخەن و کاتی گەشتەکان یا ڕۆیشتنەکان لە ئەستۆی ئەواندایە , فڕۆکەخانەکان هیچ پەیوەندیەکی ئۆرگانیان نییە بەو کۆمپانیایاوانەوە تەنها ئامادەکاری و سەرپەشتیاری گەشتەکان دەکەن بەبەکار هێنانی ئامێر وتوانای فڕۆکەخانە بێ ئەوەی دەست بخەنە جۆری فڕۆکە یان دواکەوتن و

پێشكەوتن یان نەكردنی گەشتەكان مەگەر جۆری گەشتەكە یا بارودۆخی كەش ناسی تەم و مژ یان باری ئاسایش ببێتە مەترسی ورێگر لە بەردەوامی گەشتەكە و گەشتیاراندا ئەوسا دەسەڵاتی فڕۆكەخانە هەڵدەستێت بەوەرگرتنی كاردانەوەی پێویست بە داخستنی فڕۆكەخانە بێت بەڕوی گەشتەكەدا یان قەدەغە كردنی ئەو گەشتە یان دەست گرتن بەسەر فڕۆكەكەدا بەكاتی تا كۆتایی بەو بارە نائاسایی یە دێت.

دەسەڵاتی فڕۆكەخانەكان زۆریان لامەبەستە و هەول ئەدەن كاتی ڕۆشتن و گەیشتنی گەشتەكان زۆر بە ڕێك و پێكی دابنرێن و پەیڕەو بكرێن بەڵام لەبەر ئەوەی فڕۆكەكان هی كۆمپانیاو هێڵە ئاسمانیەكانن و ڕێك خستنی كاروبارەكەیان لەئەستۆی ئەواندایە بە پێ ی یاسا , بەدڵنیایە وە هەر گۆڕانكاریەك لە كاتی گەیشتنی و ڕۆشتنی گەشتەكاندا كە ڕوو دەدات ئەركێكی زیاتر دەخاتە ئەستۆی كارمەندان و ئامێرەكانی فڕۆكەخانە و دەبێتە هۆی جەنجاڵ بونی كارمەندانی تایبەت بە خزمەت گوزاری گەشتیاران و فڕۆكەكان و ماندوو بونیان.

لە جیهاندا ئەو هێڵ و كۆمپانیانەی كە بەناوبانگن و (سمعەی پیشەیی) خۆیان لا گرنگە و توانای دارایی و تەكنیكی و لوجستیان هەیە هەوڵ دەدەن كاتەكان (موعدەكان) وەك خۆیان جێ بەجێ بكەن و گەشتەكە بە خۆشی گەشتیاران بگاتە جێگەی مەبەست .

بەڵام ئەگەر كۆمپانیایەكی گواستنەوە نەی توانی پێداویستیەكان وەك خۆی دابین بكات و گەشتەكان لەبارودۆخێكی نائاسایی كارگێری و تەكنیكی وتەنگەژەی دارایی دا

بوو بەمسۆگەری کەمو کوری دەکەوێتە کارەکانیەوە و ئەو کاتە (موعدەکان) جێ گۆڕکێیان پێ دەکرێت یان پووجەل ئەکریتەوە و ماندوو بوون وچاوەڕێکەش بۆ گەشتیاران دەمێنێتەوە سەرباری جەنجاڵ کردنی فڕۆکەخانە بەبێ هودە هەروەها ئەو جۆرە کۆمپانیانە بۆ بەدەست هێنانی قازانجی زۆر دەچن فڕۆکەیەکی وا بەکار ئەهێنن کە بە پێ ی پێویست تۆکمە نەبێت و خەرجی کەم بێت نەلەم کاتەدا کەم و کوڕی دەکەوێتە ناو جێبەجی خزمەت گوزاریەکانەوە کە هاولآتیان بێزاردەکات و بەر پرسیاریتەکەش لە ئەستۆی دەستەلآتی فڕینی ولآتەکەدایە نەك فڕۆکەخانەکە . چونکە کۆمپانیای کواستنەوەی ئاسمانی گرێبەست لەگەڵ (ناوەند) لە بغداد مۆر ئەکات نەك فڕۆکەخانەکان .

بارودۆخی ئەمڕۆی عێراق بەجۆرێکە زۆر لە کۆمپانیا ئاسمانیەکان ئامادەگی یان نیە خۆیان و فڕۆکەکانیان بخەنە مەترسیەوە هەروەها ئەو کۆمپانیانەی تایبەتن بە دڵنیایی (تأمین) داواکانیان گەلێك قورسە لەسەر فڕۆکەکان بۆیە کەم کۆمپانیای گواستنەوەی باش هەیە گیانبازی (مجازفه) بەفڕۆکەکانیان بکەن بۆ ئاسمانی عێراق و ئەمەش کاری کردۆتە سەر بواری فڕۆکەوانی لەئاسمانی کوردستانیشدا هەرچەند ناوچەکەمان لە ڕووی ئاسایشەوە سەقامگیرو ئاسایی یە بەلآم سنوری عێراق و ئاسمانەکەی بە کوردستانیشەوە تا ئەمڕۆ هەر یەك سنوور و یەك ئاسمانە و بەیەك یاسایی فڕۆکەوانیش کاردەکرێت و تەنانەت زۆر لەو لایەنانە هەرهەمان مامەڵەی بەشەکانی تری عێراق بۆ کوردستان دەکەن .

هاولاَتی ئاسایی کە دەیەوێت سەفەر بکات و تکت بڕێت پێویستە ڕاستەوخۆ مامەڵە لەگەڵ نوسینگە وهێڵە ئاسمانیەکان بکات وە زۆر لەو بەڕێزانە لە نەشارەزایدا وا دەزانن ئەوە کاری دەسەلاَتی فڕۆکەخانەیە و دەبێت فڕۆکەخانە ئاگای لە هەموو ئەو وردەکاری و کاروبارانە بێت .

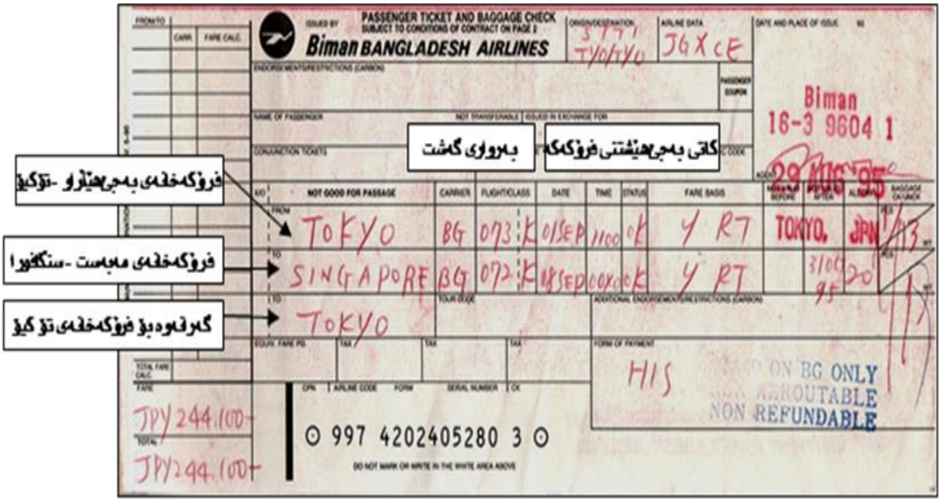
تەنانەت زۆر لە هاولاَتیان فڕۆکەخانە بە شوێنی فیزە وەرگرتن و پەیوەندیە نێودەوڵتیەکانیش دەزانن , لە ڕاستیدا دەست پێ کردنی گەشت هاولاتی هەر لەیەکەم هەنگاوی تکت بڕینەوە تا گەیشتنی بە فڕۆکەخانە و ڕێکخستنی کاروباری جانتاو گەیشتنی تا فڕۆکەکە هەروەها هێنان و ئامادە کردنی فڕۆکەکە سەرجەمیان کاری هێڵە ئاسمانیەکانە و ئەوەی کاری یاسایی فڕۆکەخانەیە دابین کردنی ئاسایش و پشکنینی گەشتیار وجانتا و مۆر کردنی پاسپۆرت و دابین کردنی ڕێگای ئارامە تا فڕۆکەکە و هەندێ خزمەتی تر .

هەروەها لەگەیشتندا گواستنەوەی جانتا و گەیاندنی تا ناو بینای فڕۆکەخانە بەر پرسیارتی هێڵی ئاسمانیە هەر کێشەیەك لە جۆری وون بوونی جانتاو شمەك ڕوودات ئەو هێڵە بەر پرسیارە نەك فڕۆکەخانە , کاری فڕۆکەخانە مۆر کردنی پاسپۆرت و رایی کردنی کارو باری گمرگی و دابین کردنی ڕێگای ئارام و ئاسایشە تەنانەت گوێزانەوەی گەشتیاران بۆ دەرەوەی فڕۆکەخانە بەرپرسیارێتی هێڵە ئاسمانیەکانە نەك فڕۆکەخانە بەلاَم زۆر جار فڕۆکەخانە بۆ زیاتر خزمەت کردنی گەشتیاران یارمەتی و هاوکاری هێڵەکان دەکات وکار ئاسانی دەکات .

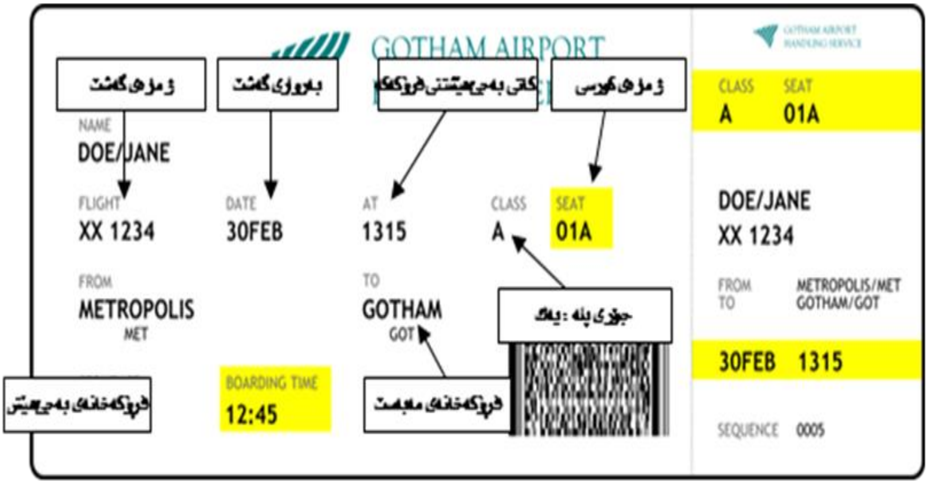
کەواتە بە پێ ی یاساو ڕێکەوتنەکان و سیستەمی بەڕێوەبردن ئەرك و بەرپرسیارێتی هەر کام لە ریۆا و بەڕێوەبەراتی فڕۆکەخانە و هێڵە ئاسمانیەکانی جیا کراوەتەوە پێم باشە بۆ بەرچاو روونی هاولاّتیان بەچەند خالّێك ئەو ئەرکانە روون بکرێتەوە هەریەك بەجیا ئەمەندەی پەیوەندی بەکاروباری گەشتیارانەوە هەیە:.

<u>ڕێنمایی پێویست لە کاتی سەفەر کردندا :</u>

- سێ شت زۆر گرنگە کە لەگەڵ خۆت هەڵی بگریت و پارێزگاری بکەیت (پارە – پەساپۆرت – تکتی فڕۆکە) .
- دڵنیابە لە دروستی ماوەی پەساپۆرتەکەت .
- وەرگرتنی فیزا ئەگەر پێویست بوو.
- دڵنیابە لەو ماوەیەی کە فیزەکەی تیا بەسەر ئەچێت.
- باشتر وایە پێش (٧٢) کاتژمێر شوێن گرتن (حجز)ە کە چاپ بکرێت و دڵنیایی (Confirm) لە کۆمپانیاکە وەربگیرێت لە ڕێگەی سایتی کۆمپانیاکەوە (ئەکەر تکتەکە بە ئینتەرنیت وەرکیرا)
- دڵنیابە لەو تکت و دۆکۆمێنتانەی کە کریوتە و ئەو کارتانەی کە ئەت درێتێ بۆ سەرکەوتن بۆ فڕۆکە (Boarding Cards) .
- باشترین ڕێگە ئەوەیە بگەرێتەوە بۆ ئەو مەرجە ورێنمایانەی کە لەسەر تکتی فڕۆکەکە نوسراوە.
- ئامادەبوون لە فڕۆکەخانە پێش ٢ یان ٣ کات ژمێر لە کاتی فڕینی فڕۆکەکە بەپێی ڕێنمایی کۆمپانیای فڕینەکە.



نمونەیەك لە تكتی گەشتكردن بە فڕۆكە



نمونەیەك لە كارتی بۆردینگ پاص

- لەبەر بوونی چەندین (دەروازە) Gate لە فڕۆکەخانەکاندا یان دەرەچە (Exit) پێویستە زۆر دڵنیا بیت لە ژمارەی Gate و کاتی فڕینی فڕۆکەکە کەلەسەر سکرینی ناو تێرمیناڵەکە دەرئەکەوێت.
- زۆر جار کارمەندی کۆمپانیا لە فڕۆکەخانە پێت ئەڵێت جێگەت بۆ دانەنراوە (حجز نیە) بەڵام پێویستە تۆ پشت بەستن بەو تکتە یان Confirm جەخت بکەیتەوە هەر نەبوو پێویستە ئەو کارمەندە بە نوسین بۆت بنوسێت بۆ ئەوەی مافی خۆت وەربگریتەوە (ناو وڕۆژ و کات ژمێری کارمەند زۆر پێویستە).
- بزانە چەند باوڵ یان کۆڵ (جانتا) ت پێیە.
- نوسینی ناو و ناونیشان لەسەر کۆڵەکان زۆر گرنگە.
- نیشانەیەکی دیار لەسەر هەر کۆڵێك دابنێ بۆ ئاسان ناسینەوەی لە کاتی گەیشتن.
- شتومەکی گران بەها مەخەرە ناو کۆڵەوە.
- کەرەستە تایبەتیە کەسیەکان وەك (دەرمان – شتی گران بەها – بەڵگەنامەکان) لە جانتای دەستیدا داینێ و لەگەڵ خۆت ببەرە ناو فڕۆکەکەوە ، جانتای دەست با گەورە نەبێت و قورس نەبێت .
- لە کاتی گەشتی درێژخایەن پزیشك ئامۆژگاریمان ئەکات کە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لەسەر کورسی تەسك دانەنیشین پێویستە بجوڵێین و بڕۆین لە ناو فڕۆکەکەدا دەست و قاچمان بجوڵێنین بە تایبەتی قاچەکان بە بەردەوامی .
- ئاو بە بەردەوامی بخۆرەوە.

Depart	**Wed, Mar 6**	**LAX** to **KUL** – 1 stop	**21h 40m**

This flight leaves on Wednesday and arrives on Friday.

Malaysia Airlines – Flight 93 — 12h 05m

Take-off	Wed 3:00p	LAX	Los Angeles, CA
Landing	Thu 8:05p	NRT	Tokyo, Japan

Economy | Boeing 777-200 (Wide-body Jet) | 12h 05m | 9+ seats remain

Same plane	NRT Tokyo, Japan	2h 00m

Malaysia Airlines – Flight 93 — 7h 35m

Take-off	Thu 10:05p	NRT	Tokyo, Japan
Landing	Fri 4:40a	KUL	Kuala Lumpur, Malaysia

Economy | Boeing 777-200 (Wide-body Jet) | 7h 35m

Return	**Wed, Mar 13**	**KUL** to **LAX** – 1 stop	**18h 05m**

Malaysia Airlines – Flight 92 — 6h 40m

Take-off	Wed 11:00a	KUL	Kuala Lumpur, Malaysia
Landing	Wed 6:40p	NRT	Tokyo, Japan

Economy | Boeing 777-200 (Wide-body Jet) | 6h 40m | 7 seats remain

Same plane	NRT Tokyo, Japan	1h 30m

Malaysia Airlines – Flight 92 — 9h 55m

Take-off	Wed 8:10p	NRT	Tokyo, Japan
Landing	Wed 2:05p	LAX	Los Angeles, CA

Economy | Boeing 777-200 (Wide-body Jet) | 9h 55m

Online ticket for Air travel   نمونه ی E تکت

- پارە لە شوێنێکدا دابنێ کە جێگای گومان نەبێت و دیار نەبێت و هەموو پارەکان لەیەك شوێن دامەنێ.
- کۆپیەکی پاسپۆرت و تکتی فڕۆکەکە لە شوێنێکی تر دابنێ دوور لە شوێنی پاسپۆرت و تکتەکەت بۆ ئەوەی بۆ کاتی پێویست بەکاربهێنرێت لە کاتی وون بوونی پاسپۆرت و تکتی رەسەن (اصلی) و باشتریشە کۆپیەك لەوانە لە شوێنی نیشتەجێ بوونت یان وولاتی دایکت بەجێ بهێڵیت بۆ هەمان هۆ.
- باشترە هەموو پێویستی و شتەکان پێویستە کە پێتە و لە گەشتەکەدا بەکاری ئەهێنیت و لە کاتی ئامادەکردنی باوڵەکە (جانتاکە) بەکاری بهێنە ـ فەرهەنگ ـ نەخشەی ولاتی مەبەستت بیرنەچێت.
- باشترە چەردەیەك زانیاری لەسەر ولاتی مەبەست بخوێنیتەوە.
- جۆر و شێوەی پارەی ولاتی مەبەست فێربە.
- کەش و هەوای ولاتی مەبەست بزانە چۆنە بۆ ئەوەی بزانیت چ جۆر جل و بەرگێك لەگەڵ خۆت بەریت .
- لە هەندێ وولات دەتوانرێت بەشی یەك رۆژ یان چەند رۆژێك تکتی پاص بکرێت بۆ بەکارهێنان لە هەموو کاتەکاندا بۆ گواستنەوە و هاتوچۆی پاص.
- کتێب و پێداویستی منداڵەکان بهێنە لەگەڵ خۆت ، بامنداڵەکان خۆیان شتەکانیان رێك بخەن بەسەرپەرشتی کەس و کار و بیان خەنە ناو کۆڵەکەی خۆی بۆ ئەوەی هەستی لادروست بێت کە گرنگە و گرنگی خۆی لەو گەشتەدا.
- وێنەی منداڵەکانت زۆر پێویستە لات بێت و لەگەڵ منداڵەکە ناو و ناونیشان و ژمارەی تەلەفون بنوسرێت بۆ کاتێك ئەگەر منداڵەکەت وون بوو.

- خۆت پێویستە جۆری خوێن ، ژمارەی تەلەفونت – ناو نیشانت پێ بێت.
- باشترە گەشت لەگەڵ نوسینگەکانی سەفەرکردن بکرێت چونکە لەو وڵاتانەی تر بریکار و کارمەندیان هەیە ئەتوانن یارمەتیت بدەن.
- ژمارەی تەلەفون گرنگ و گشتیەکان زۆر پێویستە لات هەبن.
- ژمارەی تەلەفونی سەفارەت لە وڵاتەکە کە بۆی ئەچیت.
- ژمارەی بانکی (فیزە کارت) بۆ بەکارهێنانی کاتێك ئەوەستێت یان وون ئەبێت، هەندێ لە بانکەکان داوای ژمارەی فیزەکارتەکە ئەکەن کاتی داوای پوچەڵ کردنەوەی ئەکرێت.
- ژمارەی بریکاری گەشت کردن (نوسینگەکە) لە وڵاتی خۆت و نوسیگەی وڵاتی مەبەست زۆر پێویستە لات هەبێت.

<u>ئەو هاوڵاتیەی دەیەوێت گەشتێك بکات بە فڕۆکە دەبێت چی بکات :.</u>

١. پێویستە هاوڵاتی پاسپۆرتی هەبێت لەو جۆرەی کە یاسایی یەو پەسەندە بۆ سەفەر کردن (ئەگەر گەشتەکە بۆ دەرەوەی ووڵات بێت) ، بۆ ناوەوەی ووڵات تەنها پێناسەیەك بەسە .
٢. پێویستە ماوەی پاسپۆرتەکەی بەسەر نەچوبێت , ئەگەر بەسەر چووبێت دەبێت لە بەڕێوەبەرایەتی پاسپۆرت تازە بکرێتەوە و ئەگەر بیەوێت سەفەربکات بۆ وڵاتێکی دەرەوەی عێراق دەبێت فیزەی ئەو ووڵاتەی هەبێت یان دڵنیا بێت لە وەرگرتنی فیزەی ئەو ووڵاتە بەگەیشتنی یەکێك لەو فڕۆکەخانانەی ئەو وڵاتە.

٣. بچێت بۆ نوسینگەی ئەو هێڵە ئاسمانیەی کە گەشتی هەیە بۆ ئەو وولاّتەی کە دەیەوێت گەشتی بۆ بکات بۆ زانینی کاتی ڕۆشتن و کڕینی تکت بۆ ئەو کاتەی کەدەیەوێت.

٤. پرسیار کردن لە نوسینگەی هێڵەکە لە جۆری کەرەستە و خواردن و دەرمان و ئەو کەرەستانەی قەدەغەن کە ببرێن بۆ گەشتەکەو و هەروەها کێشی جانتاو شمەك کە دەیبات دەبێت بزانرێت بۆ ئەوەی لە فرۆکەخانە نەی گەڕێننەوە.

٥. هەلگرتنی پاسپۆرت و تکت و هەر دۆکیومێنتێك کە پێویستە بۆ مەبەستی گەشتەکە و ئامادەکرنی جانتاکە ورۆیشتن بۆ فرۆکەخانە پێش (٢ – ٣) کاتژمێر لە کاتی دیاری کراوی گەشتەکە .

٦. پەیڕەو کردن و ڕێز گرتنی ئەو کاروبارانەی کە دەکرێت لەدەروازە سەرەکی یەکانی فرۆکەخانە و هاوکاری کارمەندەکانیان بۆ دڵنیا بوون وە بەهەستێکی بەرز و دڵ فراوانی داواکاری یە یاسایی یەکانیان جێ بەجێ بکات , هەر کارێکی پشکنین کە دەکرێت دڵنیا بێت پێش هەموو کەسێك بۆ پاراستنی گیان و کەل وپەلەکانە نەك بێزار کردن.

٧. پیشان دانی پاسپۆرت و بلیت و هەر دۆکیومێنتێك کە هەڵ گیرابێ بەکارمەندانی ئاسایش یان پاسپۆرت یان گمرگ بۆ بەڕێ کردنی کاروبارەکانی بەزوترین کات .

٨. ڕاستگۆیی لە ووتنی زانیاری یەکان سەبارەت بە کەسایەتی و دۆکیومێنت و کەل و پەل دەبێتە زیاتر ڕێز گرتن و زووتر بەڕێ کردن .

٩. بەگەیشتنی بۆ دەروازەی تێرمینالێ پابەندی ڕێنمایی یەکانی ناو فرۆکەخانە بێت و پەیڕەوی ئەو یاسایانە بکرێت کە نوسراوە یان ڕێنماییت دەکرێت لەکاتی پشکنین دا.

١٠.دانیشتن لە هۆڵی چاوەڕوانیدا تا کاتی بانگەواز و داگیرساندنی شاشەکان و دەرکەوتنی کاتی گەشتەکە ئەو کات ڕووبکەرە شوێنی تایبەت بە وەرگرتنی جانتا وچێك کردنی بلیت و پاسپۆرت.

١١.دڵنیابە لە وەرگرتنەوەی پەساپۆرت وبلیت و کارتی بۆردین (کارتی ڕێگە پێدان بۆ سەرکەوتنی فڕۆکەکە).

١٢.لەکاتی قەرەباڵغیدا وەکو خەڵکان سەرە بگرە و ئارامی بپارێزە , دڵنیا بە کە تۆش دەگەیتە کاونتەر و دەگەیتە ناو فڕۆکەکە.

١٣.دڵنیا بە لە مۆر کردنی پاسپۆرتەکەت بۆ ڕۆشتن و پاسپۆرتەکەت بیر نەچێت.

١٤.هیچ شتێك وەك جانتاو وعەلاگە و شتی تر بەجێ مەهێڵە.

١٥.ئارامی و پاك و خاوێنی ناو تێرمینالێ و شوێنەکانی تر بپارێزە و خاشاك بکەرە شوێنە تایبەتی یەکانەوە.

١٦.بەهەستی دڵسۆزی و پەرۆشیەوە مامەڵە لەگەڵ کارمەند و کەرەستەو و پاص و ئوتومبیلەکانی ناو فڕۆکەخانە بکە.

١٧.فڕۆکەخانە موڵکی هەمووانە و کارمەندانی فڕۆکەخانەش بۆ خزمەتی هەمووان کار دەکەن هاوکاریان بکە و ڕێنمایی یەکانی فڕۆکەخانە پەیڕەو بکە با گەشتەکەت بەخۆشی و سەلامەتی بەئەنجام بگەێنیت وهەر پێویستیەکت هەبوو کارمەندانی فڕۆکەخانە تەواوی ئاسانکاری و هاوکاریت بۆ دەکەن .

هاولاتی دەبێت چی بکات کە لەگەشت گەڕایەوە لە فرۆکەخانە:.

١. دابەزین لە فڕۆکەکە و پاراستنی ئارامی و   جوون بە هۆڵی گەیشتوان لەناو تێرمیناڵ.
٢. گرتنی سەرە و وەستان بەریز لەبەردەم کاونتەری مۆر کردنی پاسپۆرت.
٣. وەرگرتنەوەی پاسپۆرتەکە و دڵنیا بوون لە مۆرکردنی گەیشتن .
٤. چاوەڕوانی کردن تا گەیشتنی جانتاو کەل و پەلەکانی و وەرگرتنەوەی.
٥. جێ هێشتنی فڕۆکەخانە بە ئارامی و پارێزگاری کردنی کەل و پەلەکانی.

لەبوونی هەر پێداویستیەك یان وون بوونی جانتا پەیوەندی بکات بەبەرپرسانی ناو تێرمیناڵەوە کە ئامادەن بەو پەڕی دڵسۆزیەوە ئاسانکاری و هاوکاریان بکەن یان بەنوسین بخرێتە ناو سندوقی سکالآکان یان راستەوخۆ بنێردرێت بۆ بەڕێوەبەری گشتی فڕۆکەخانە کە بە دلنیایی دەبێت بە جێگای ڕێزی بەرپرسانی فڕۆکەخانە.

ئەرك و بەر پرسیارێتی هێڵی ئسمانی بەرامبەر بە گەشتیاران :.

١. دڵنیا بوون لە ساغڵەمی پاسپۆرت و بوونی فیزە بۆ وولآتانی دەرەوە و دۆکیومێنتەکانی گەشتیاران پێش تکت بڕین و ئاگادار کردنەوەی گەشتیار بەسەرجەم ڕێنمایی یەکانی پێویست بە گەشت لە قورسی جانتا و ماوەی پاسپۆرت و نە خۆشی و جۆری کەرەستە قەدەغە کراوەکان .

٢. تكت برِين بەپێ ی داوای گەشتیاران و تۆمار کردنی ناو و زانیاری یەکان وەك لە پاسپۆرت و دۆکیومێنتانەدا هاتووە و پێدانی کاتی گەشت بە(ریۆا) گەشتیار و وەرگرتنی ژمارەی تەلەفون بۆ ئاگادار کردنەوە لەهەر گۆڕانکاری یەك لەگەشتەکەدا بێش وەخت .

٣. وەرگرتنی جانتای گەشتیار دوای پشکنینی لەلایەن فرۆکەخانەوە .

٤. ووردبینی و چێکی تکت و کێشانی جانتاو و بەڕی کردنی بۆ بار کردن دوای لکاندنی کارتی تایبەت بەژمارە وشوێنی گەشت بەجانتاوە (baggage tag).

٥. پێدانی کارتی تایبەت بە سەرکەوتن بۆ ناو فرۆکە (boarding card) و دەست نیشان کردنی ژمارەی کورسی ناو فرۆکە.

٦. هێڵی ئاسمانی بەر پرسە لە دواکەوتن یان پوچەڵ کردنەوەی گەشت و پێویستە پێش وەخت لە هەر گۆڕانکاریەك ریۆا ئاگادار بکرێت.

٧. لە ڕوودانی هەر دواکەوتنێك کە ماوەیەك بخایەنێت لە رۆیشتن یان کاتی ئاڵ و گۆرکردنی گەشتەکان ﴿ترانزێت﴾ وببێتە هۆی ماندوو بوون یان برسی بوون یان پێویستی گەشتیاران بە شوێنی حەوانەوە پێویستە هێڵی ئاسمانی شوێنی حەوانەوەی گونجاو لەگەڵ خواردن و پێداویستی یەکانی حەوانەوە بۆ گەشتیارەکانی دابین بکات و ئەگەر پێویست بکات ئوتێل یان هەر شوێنێکی گونجاوی تر دابین بکات بۆ گەشتیارەکانی.

٨. هەموو خەرجیەك کە بکرێت بۆ گەشتیاران لەکاتی دواکەوتنی گەشتەکاندا بێ بەرامبەر دەکرێت و گەشتیار هیچ پارەیەك نادات.

٩. دەكرێت گەشتیار گەشتەكەی دوا بخات و پێش وەخت نوسینگەكە ئاگادار بكاتەوە بێ ئەوەی هیچ پارەیەكی زیادە بدات و دەتوانێت گەشتەكەش هەڵبوەشێنێت بە پێ ی ڕێنمایی یە دارایی یەكان مامەڵەی لەگەڵدا بكرێت بۆ گێڕانەوەی پارەی بلیتەكەی دوای داشكاندنی ڕێژەیەكی دیاری كراوی پارەكەی.

<u>پەیوەندی نێوان گەشتیار (ڕێوا) لەگەڵ كۆمپانیای هێڵی ئاسمانی پەیوەندیەكی ڕێكەوتن نامەیی یە (تعاقدیە) :</u>

ڕێوا وەك لایەنێك لە رێكەوتنێكی ئاسمانیدایە (تكتی گەشت كردن) بەرانبەر كۆمپانیای هێڵی ئاسمانی هەندێ ئەرك دەكەوێتە سەری وەك:

١. پێدانی كرێ: پێویستە گەشتیار - رێوا - پێش گەشت كردن كرێ گواستنەوەكە بدات ئەو كرێیە لەلایەن وڵاتەوە یان رێكخراوی اياتای نێودەوڵەتی یەوە دیاری ئەكرێت.

٢. ئامادە بوون لە كات و شوێنی گەشت كردن: تكتی گەشت كردن تیایدا مەرج و ڕێنمایەكانی ئامادەبوونی تیا نوسراوە كە پێویستە خاوەنی تكتەكە لە شوێن و كاتی نوسراو لە تكتەكەدا ئامادەبێت هەر دواكەوتنێك رووبدات لە كاتی دیاری كراو لەلایەن گەشتیار – رێوا مافی گەشت یان قەرەبوو لەدەست ئەدات.

هەندێ كۆمپانیا ماوەی (١٥ یان ٣٠) خولەك دیاری ئەكەن بۆ داخستنی كاونتەر پێش داخستنی دەرگای فڕۆكە (Close Door) لەو كاتە تێپەڕی گەشتیار وەرناگیرێت و مافی ئەفەوتێت.

٣. پابەندبوون بەو رێكارانەی كە لایەنی فەرمی داوای ئەكات: پێویستە گەشتیار – رێوا زۆر بە ئاسایی پەیڕەوی رێكارەكان بكات كە لایەنەكانی فەرمی داوای ئەكەن وەك پیشان دانی پێناس بۆ گەشتی ناوخۆیی یان پاسپۆرت بۆ گەشتی نێودەوڵەتی و رێزی پشكنین و رێكاری گمرگی و تەندروستی و هەر رێكارێكی تر بگرێت.

٤. پێویستە پەیرەوی ئەو رێنمایانە بكات كە كۆمپانیاكە دای ناوە بۆ بەرگرتن لەهەر زیانێك وەك قەدەغەكردنی جۆرێك لە جل و بەرگ ، رێز گرتن لە هەڵس و كەوت لە ناو فرۆكەكە ، بەسەرخۆشی هەڵس و كەوت نەكات كە ببێتە هۆی دەنگە دەنگ و هەراسان كردن و بێزار كردنی ئەوانی تر.

ئەگەر ئەو هەڵس و كەو تە نە شیاوانە بكریت لەلایەن رێوا وە كۆمپانیاكە هیچ مافێكی ناچێتە سەر بۆ قەرەبوكردنەوەی هەر زیانیك ئەگەر رووبدات بۆ كە سەكە .

٥. بەرپرسیارێتی گەورە: تا رادەیە ك بەرپرسیارێتی خراوەتە سەر- رێوا - بە پیی هاتوو لە ناوەرۆكی تكتی فرۆكەكە بەڵام ئەو بەرپرسیارێتیە كە رێكەوتن نامەی گواستنەوەی ئاسمانی (عقد النقل الجوی) - تكتی فرۆكەكە - ئەیخاتە سەر كۆمپانیاكە زۆر گرنگترە لە رووی سیستمی شارستانی و یاسای گواستنەوەی ئاسمانیەوە.

زۆر جاریش له نەزانینی گەشتیار - ریوا – بۆ مافەکانی و لەبەرداوانەکردنی له کۆمپانیا مافەکانی ئەفەوتێ.

ئەرکی فرۆکەخانه بەرانبەر(ڕێوان) گەشتیاران بۆ کاتی ڕۆشتن :.

١. دڵنیا بوون له کەسێتی ریوا و لەیەك چوونی وێنه و دۆکیومێنتەکان پێش چوونه ژوورەوەی بۆ فرۆکەخانه .
٢. دڵنیا بوون له سەلامەتی و دروستی ئەو کەل و پەلانەی که ریوا لەگەڵ خۆی دەیباته ژورێ له جانتا و کۆمپیوتەر و کامێراو هەر کەرەستەیەکی تر.
٣. دڵنیا بوون لەوەی که ریوا کەرەستەو موادی قەدەغە کراوی پێ نی یه و پشکنینیی سەرجەم کەرەستەکان.
٤. پشکنینی ریوا بەو ئامێر و ئامرازانەی که دڵنیایی دەدا بۆ پارێزگاری کردنی سەلامەتی و ئاسایشی فرۆکەخانه و گەشتیار خۆی و فرۆکەکه.
٥. فەراهەم کردنی ڕێگای ئارام و ئاسایش له ناو فرۆکەخانه دا بۆ گەشتیار و پارێزگاری کردنی باری ئاسایشی ناو تێرمیناڵ.
٦. بانگەوازی گەشتیاران بەمەبەستی دەست کردن به کاروباری چێك و چونیان بۆ کاونتەرەکان هەروەها جاردان بۆ هەر گۆڕانکاریەك که روودات له گەشتەکاندا که لەلایەن هێڵەکەوه به فرۆکەخانه ڕابگەێنرێت.
٧. ڕێگه نەدان بەهەر هەڵسو کەوتێکی نەشیاو که ببێته تێکدانی بارودۆخی ئارامی ناو فرۆکەخانه بەتایبەتی ناو بینای تێرمیناڵ و هەراسان کردنی گەشتیارانی تر له چوار چێوەی ڕێسا و ڕێنمایی یەکانی فرۆکەوانی.

٨. مۆر كردنی پاسپۆرت و فیزە و دوای دڵنیا بوون لە ماوەی بەسەر نەچوونی و نەبوونی قەدەغە لەسەر ریوا یان گەشتیار .

٩. دابین كردنی شوێنی دانیشتن و چاوەڕوانی و كافتریا و بازاڕی ئازاد و شوێنی پارە گۆڕینەوە و نەخۆشخانەو خزمەت گوزاری یە پێویستەكان بۆ منالانیش تا بەڕێ كردنی گەشتیار بۆ ناو فڕۆكەكە.

١٠. یارمەتی دانی گەشتیاران بۆ چارەسەری هەر كێشەیەك كەگەشتیار هەیبێت بە شێوازێك بە ئەو پەڕی دڵ خۆشی و ڕێزەوە فڕۆكەخانە بە جێ بهێڵێت.

ئەركی فڕۆكەخانە بەرانبەر گەشتیاران بۆ كاتی گەیشتن:.

فڕۆكەخانە پێویستە دڵنیا بێت لەسەلامەتی جانتاو كەل و پەلەكان كەگەشتیار داخلی دەكات هەروەها مۆری پاسپۆرت و پێدانی ڤیزە بۆ ئەوانەی كە داواكانیان پەسەند دەكرێت و گەڕانەوەی ئەو گەشتیارانەی كە ڕێنمایی یەكان ڕێگە نادات بە داخل بوونیان .

بەهیوای ئەوەی گشت كەس و هەموو هاوڵاتیەك بۆ گەشتی خۆشی فڕۆكەخانە بەكار بهێنێت و بەو پەڕی دڵخۆشی و ڕێزەوە گەشتەكەی ئەنجام بدات و بەسەلامەتی بگاتەوە جێگەی خۆی.لەبەر ئەوەی زۆربەمان شارەزای سەفەر كردن و مامەڵكردن نیین لەبواری گەشتكردندا لە فڕۆكەخانەوە و بۆئەوەی بەرچاو روونی و ئاشنایی هاوڵاتیانمان بكەین بۆ چۆنیەتی سەفەركردن و ئەو پێداویستیانەی كە دەبێت دابینان بكات لەم چەند خاڵەی خوارەوەدا چەندین ڕێنمای یەكی پێویست روون دەكەینەوە:

چەند ڕێنمایەك بۆ گەشت كردن بۆ ئەوەی تووشی ڕووداوی كتوپڕ نەبیت:

ئامارەكان وانیشان ئەدەن كە سالانە (٣)ملیار كەس بە فڕۆكە گەشت ئەكەن و زۆریان لە وەرزی هاویندا گەشت ئەكەن ، ئەو ریوانە لە هەموو جۆرێكن و هەموو تەمەنێكن و لە تەندروست و لە نەخۆش ، بۆ ئەوەی گەشتەكە بەخۆشی و ئارامی بكرێت چەند رێنمایەك هەیە رەچاوكرێت.

پێش گەشت :

پێش گەشت ریوا پێویستە شتومەك و پێویستیەكانی ئامادەبكات و پێداویستیەكان بكردرێت و هیچی بیرنەچێت و باری تەندروستی رەچاو بكات ، پێش گەشت پێویستە سەیرێكی باری تەندروستی خۆی بكات بۆ ئەوەی لە كاتی گەشتەكەدا تووشی بارێكی نائاسایی نەبێتەوە و كاتی گەشتەكەی لە جیاتی ئوتێل نەبێت بە نەخۆشخانە. خۆی پێش دوو مانگ سەردانی پزیشكەكەی بكات بۆ وەرگرتنی چەند ئامۆژگاری و پێوەری نێودەوڵەتی بۆ ڕووبەرووبونەوەی كێشەكانی گەشت كردن بە فڕۆكە و پێویستە رەچاوی ئەم خالانە بكات.

- ئەگەر نەشتەرگەری لە سنگدا هەبوو یان كرابوو نابێت گەشت بكەیت دوای ٤ هەفتە لە نەشتەرگەریەكە نەبێت، ، لە كاتی كردنی نەشتەرگەری گوێ دوای ٦ هەفتە و نەشتەرگەری سك دوای (١٠) رۆژ دەتوانرێت گەشت بكەیت.
- لە كاتی تووش بوون بە نەخۆشیەكانی دڵ ناكرێت گەشت بكەیت دوای ٣ تا ٦ هەفتە نەبێت.

- ئەو ژنانەی کە سکیان پڕە و خوێنیان لێ ئەروات یان منالّیان لە بارچووە بەهۆی رووداوەوە یان بوونی لەبار چوونی پێشوو یان لەسەر لەبارچونە نابێت بە فڕۆکە گەشت بکەن .
- ئەوانەی شەکرەیان هەیە پێویستە کۆنترۆڵی شەکرەکەیان بکەن و بەرێك و پێك دەرمانەکان وەربگرن بۆ کەم کردنەوەی شەکر هەروەها بۆ نەخۆشی فشاری خوێن بەهەمان شێوە.

- ئەوانەی کەمی خوێنیان هەیە باشتروایە رێژەی هیمۆگلۆبینیان باش بکەن پێش گەشت کردن یان سەرکەوتن بۆ فڕۆکە چونکە تووشی نارەحەتی ئەبن.
- ئەوانەی وەرزشی نقوم بوون ئەکەن ئەبێت دوای دوا نقوم بونیان تا ماوەی ٢٤ تا ٤٨ کات ژمێر ئینجا سواری فڕۆکە بن بۆ بەرگرتن لە توش بوون بە زمانە سی یەکان (صمامات رئويه) .
- زۆر نەخواردن پێش کاتی گەشتەکە بۆ روونەدانی نارەحەتی هەرس کردن.
- نابێت ئەو کەسانەی کەم عەقڵن یان نەخۆشی دەورنیان هەیە بە تەنیا گەشت بکەن پێویستە یەکێك لە کەس و کاریان لەگەڵدا بێت.

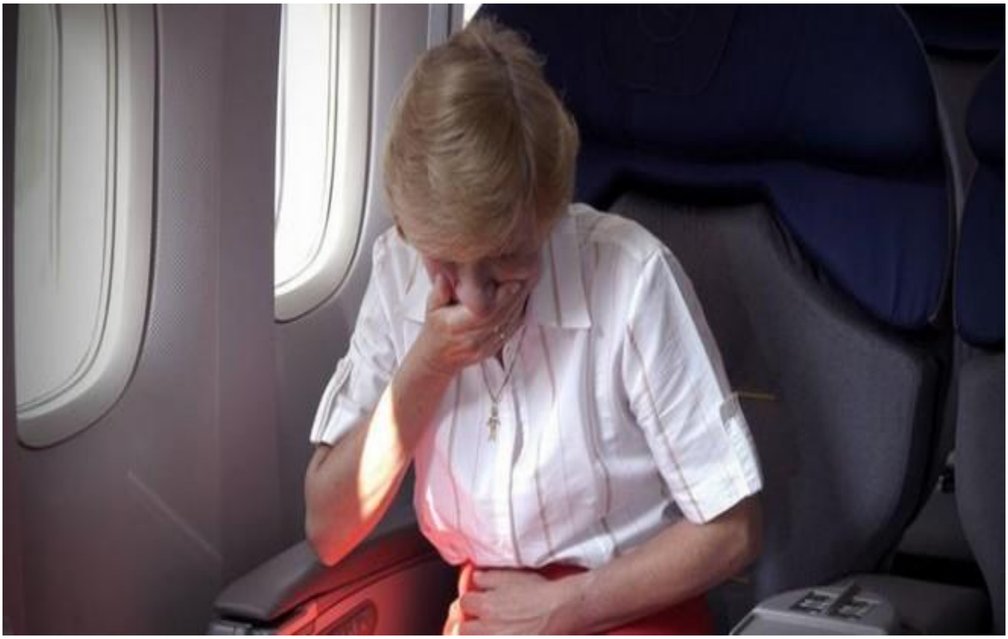
هەروەها ڕێواکان لە ئاسماندا تووشی هەندێ گۆرانکاری فیزولوجی ئەبن لە ئەنجامی دابەزینی فشاری هەوا و کەم بونەوەی ئۆکسجین لە فرۆکەکەدا کە دەبێتە هۆی تێك چوونی باری جەستەیی و تەندروستی بە تایبەت ئەگەر مانەوەی کەسەکە لە ئاسماندا درێژبخایەنێت کە زیاتر بێت لە ١٠ کات ژمێر بێ پشوو زۆر جار ماندووبون ، سەریەشە ، گێژبوون ، دڵ تێك چوون ، گیرانی گوێ ، دەم وشك بوون ، چاو ووشك بونەوە ، ووشك بوونی پێست لەگەڵ هەندێ کێشەی هەرس و هەناسە روو ئەدات ، بۆ ئەوەی نەهێلێت ئەوانە کە رووئەدات بێزارت نەکات یان لانی کەم کەمی بکاتەوە پێویستە پابەندی ئەم ئامۆژگاریانەی خوارەوە بێت:

- لە ناو فرۆکەکە بجولێ بە تایبەت جوڵەی هەردوو پێ بۆ سەرەوە و بۆ خوارەوە چەند جارێك هەموو سەری کات ژمێرێك لە کاتی دانیشتن بۆ کارا کردنی سوری خوێن لە ژێر هەردوو پێدا بۆ بەرگرتن لە سستی خوێن کە دەبێتە هۆی کلۆبون (جلطه) ی خوێن، هەندێ کەس لە کاتی گەشتدا لەسەریەك لا دەنوێت ئەم حاڵەتە باش نیە بۆ سوڕی خوێن و ئامۆژگاری رێوا ئەکرێت کە گۆرەوی پزیشکی لەپێ بکات بۆ فشار خستنە سەر پاژنە و رێ لە برینی لاق بگرێت و نەهێڵێت خوێن لە خوێن هێنەرەکاندا بمەێت کە زۆر جار دەبێتە هۆی مردنی کەسەکە.
- بۆ زاڵ بوون بەسەر کێشەی فشار لەسەر هەردوو گوێ دا لەکاتی فڕین و دابەزیندا ئامۆژگاری ئەکرێت کە بنێشت بجوێت یان دەنکێ شیرینی بمژێت تا بتوانرێت بە بەردەوامی تف قوت بدرێت یان باوێشکدان بکرێت هەموو ئەو

کردەوانە یارمەتی راست کردنەوەی ئەو گۆرانکاریانە ئەدات کە لە ئەنجامی فشاری هەوادا رووئەدات.

- هەندێ کەس تووشی سەرەگێژە ئەبێ لە گەشتدا بێزاری بۆ خۆی و دەووروبەرەکەی دروست ئەکات وەك هێڵنجان (تێکچونی دڵ) ، رشانەوە ، سەرئێشە ، زەردهلگەران ، خەواڵویی ، داهێزران و عارەق کردنەوەی سارد . هۆکاری سەرەکی سەرەگێژە گەیشتنی دوو سکنالی هەستیاری دژبەیەکە بۆ مێشك یەکێکیان لەوەرگرەکانی چاوەوە و ئەوەی تریان لە وەرگرەکانی هەستیاری گوێچکەوە و ئەو دژبەیەکانە لەو دوونامەیەدا ئەبێتە هۆی دروست بوونی سەرەگێژەی گەشت ، بۆ بەرگرتن لە روودانی ئەو سەرەگێژەیە یان کەم کردنەوەی دەکرێت ئەم هەنگاوانە بگرێتەبەر:

أ- شێوازی دانیشتن لەسەر کورسی و سەر بۆ دواوە بێت.
ب- مەخوێنەرەوە وسەیری شتی جوڵەك(متحرك) مەکە.
ت- بۆنی خواردن و دوکەڵ و هەڵم مەکە.
پ- سەیری بەردەمی خۆت بە ئاسۆیی بکە.
ج- خۆ خەریك کردن بەهەندێ چالاکی یەوە تا ئەو نامانە کە ئەگاتە مێشك پەرش و بڵاوبێتەوە.
ح- وەرگرتنی هەندێ لەو دەرمانانەی کە پزیشك دیاری کردووە.



- تووش بوونی جۆرێکی باو لە ووشك بوونەوەی جەستە لە ناو فڕۆکەکە بەهۆی نزم بوونەوەی بڕی شێ رووئەدات کە دەکرێت بە خواردنەوەی شلەمەنی چارەسەر بکرێت بەڵام نابێت خواردنەوەیەکی وریا کەرەوە (منبهات) زۆر بخورێت کە زیاتر بێزارت بکات .

- ئەو کەسانەی لێنزی نوساو (عدسە لاصقە) بەکار ئەهێنن باشترە لە ناو فڕۆکەکەدا بیگۆڕن بە لێنزی پزیشکی چونکە هەوای ناو فڕۆکەکە دەبێتە هۆی ووشك بوونەوەی لێنزە نوساوەکە و خاوەنەکەی بێزار ئەبێت.

- تابتوانرێت لە ناو فڕۆکەکەدا بەخۆشی و ئارامی دابنیشێت چونکە دانیشتنی ئارام بەخش دڵە راوکێ و بێزاری کەم ئەکاتەوە.

دوای گەشت :

تێك چوونی كات ژمێری بیولوجی (خودی) (الساعه البيالوجيه) زۆرترین جۆری تێك چوونەكانە كە تووشی ئەو كەسانە ئەبێت بۆ ڕیٚكردنی ماوە دورەكان ، ئەم بارودۆخە لەو كەسانەدا زیاتر دەرئەكەوێت كە بەرەو ڕۆژهەلاَت ئەفڕن لەبەر كورت بونەوەی كاتی ڕۆژ بە بەراود لەو كەسانەی كە بەرەو ڕۆژئاوا ئەفڕن چونكە كاتی ڕۆژئاوا بوون درێژئەبێتەوە ، كەم كردنەوەی كاریگەری ئەو بارە نائاسایە یە دەكرێت بەم ڕێنمایانە جیٚبەجیٚ بكرێت:

- بەرۆژ بە فڕۆكە گەشتەكە بكرێت.
- ئەگەر بكرێت ماوەیەكی باش بنویت لە فڕۆكەكەدا .
- لەورۆژانەی پێش گەشتەكە باشترە لە كاتی ئاسایی نوستنی خۆت زووتر بنویت ئەگەر بەرەو ڕۆژهەلاَت گەشت ئەكەیت بەلاَم ئەگەر بۆ ڕۆژئاوا گەشت ئەكەیت باشترە كاتی نوستنەكە دوابخەیت.
- هیچ شتێكی وریا كەرەوە (منبهات) پێش كاتی گەشتەكە وەرمەگرە.
- ئەگەر ڕێواكان خوێند كار بوون یان پیاوانی كارناس بوون باشترە پێش دوو ڕۆژ پێش مەبەستەكە بچن بۆ گەشتەكە بۆرێك خستنەوەی كاژێری بیولوجی.

دوای گەیشتن پێویستە :

- دوورکەوتنەوە لە گەرما و تیشکی خۆر .
- خواردنەوەی ئاو بۆ دابین کردنی ئاوی ناو لەش.
- نەخواردنی خواردنی کاڵ و سەردانە پۆشراو.
- بەکارنەهێنانی بەفر (سەهۆڵ) چونکە زۆر جار پیسن.
- نەچوون بۆ چێشتخانەی گوماناوی و خراپ.

چەند ئامۆژگاریەك بۆ کەم کردنەوەی بێزاری منالآن لە کاتی گەشتدا:

دیارە دانانی منالآن لە شوێنێکی تەسکدا و بۆماوەیەکی درێژ دەبێتە هۆی نارەحەتی و هەڵس و کەوتی بێزارکردنی کەس و کار و ئەو کەسانەی کە نزیکن لە ناو فڕۆکەکەدا.

هاوارکردن و گریان و جموجۆڵی بەردەوام زۆرترین جۆری ئەو هەڵس و کەوتە ناخۆشانەیە کە لە منالّەوە دەرئەچێت ئەو منالاّنە بەوجۆرە هەست و ناخۆشی خۆیان بۆ کەس و کاریان دەرئەبڕن بە تایبەتی لە کاتی گەشتە دووروودرێژەکان . لبکۆلینەوە پزیشکیەکان سەلماندویانە چەند رێگا و رێکارێك هەیە کەپێش دەست کردن بە گەشت لەگەڵ منالاّن یارمەتی دەر ئەبێت نەك زیانیان پێ بگەیەنێت هەروەها هەندێ رێنمایی تر هەیە کە پەیوەندی هەیە بە زانستی دەروناسی و کۆمەڵ ناسی یەوە.

١. پێویستە پابەند بین بەو دەرزی و کوتانەوە کە ولاّتی مەبەست ئەی خوازێت بە تایبەتی ئەو ولاّتانەی ئەکەوێتە کیشوەری ئەفریقا و کوتان دژی (تای زەرد) گرنگ ترینیانە هەروەها دلّنیابوون لە کوتانەکانی تر وەك دژی هەوکردنی جگەر و گەدە و ریخۆڵە ... هتد تا گەشتەکە ناخۆش نەبێت و بەسەلامەتی بەسەربڕێت.

٢. ئەگەر بزانی مناڵەکان بێزارن لەو جۆرەگەشتانە و دانیشتنیان لە شوێنی تەسك بۆ ماوەیەکی زۆر پێویستە پێش گەشتەکە ئامادە بکرێن وباسی گەشتەکەیان بۆ بکرێت کەچی چاوەروانیان ئەکات و خۆشی گەشتەکەش باس بکرێت.

٣. ئەگەر زانرا مناڵەکان بەو جۆرە راناهێنرێن پێویستە پەنا ببریت بۆ بەکارهێنانی دەرمانی تایبەت دوای راوێژ بە دکتۆری مناڵان وایان لێ بکرێت لەکاتی گەشتەکەدا بنون.

٤. پێویستە ئەو دەرمانانە پێش گەشتەکە بەکاربهێنرێن بۆ مناڵەکان ، هەندێ لەو مناڵانە لەگەڵ ئەو دەرمانانە رەنگ بێت تووشی نارەحەتی بن کە پێویستە بە ئاگابن.

٥. ئامادەکردنی جانتایەکی بچوك بۆ هەلگرتنی داو ودەرمانی مناڵان بۆ کاتی کتوپڕی و پێویست وەك ئەوە ئەو دەرمانانەی کە بۆ گێژبوون و رشانەوە و سەریەشە و سك یەشە بەکارئەهێنرێت.

٦. هەلگرتنی دەرمانی دژی هەوکردن ئەوانەی کە لە وڵاتانی تردا بێ رەچەتەی دکتۆر دەست ناکەون بە ئاسانی هەروەها دەرمان و کرێم و دژەگەزینی مێش و مەگەز و مێشوولە .

٧. پێویستە کەس و کار یار ی و بابەتی منداڵەکانیان بیرنەچێت تا هەست بەخۆشی و ئارامی بکەن لە کاتی گەشتەکەدا.

٨. پێش بەرێ کەوتن بەرەو فڕۆکەخانە پێویستە منالّەکە ئامادەبکرێت و دلۆپی تایبەت بە لوتی بەکارهاتبێت ئەگەر هەلامەتی بێت تا کارنەکاتە سەر هەوکردنی گوێچکەی هەروەها پێویستە منالّەکە پاك کرابێتەوە و چوبێتە توالێت و پێویستیەکانی پاك کردنەوە و پاراستن لەگەڵ خۆت هەلگرتبێت.

٩. پێویستە پێش گەشتەکە منالّەکە لە خواردن و خواردنەوەی شیر وەستا بێت بە ١ کات ژمێر پێش فڕین تا منالّەکە توشی هیچ گرفتێکی گەدە و ریخۆلّە نەبێت کە بێتە هۆی رشانەوە و سەرەگێژە ، باشترە ئەگەر بکریت بنێشتێك بجوێت لەکاتی گەشتەکەدا تا هەست بەکەمی فشاری هەوا نەکات.

١٠. باشترە ئەگەر یاری ئەلکترۆنی یان کتێبێك لای منالّەکە خۆشەویست بێت هەڵبگیرێت بۆ ئەوەی منالّەکە هەست بە گۆرانکاری زۆر نەکات یان ئامۆژگاری بکرێت بۆ ئەوەی بنوێت .

زیاد لە وانەی سەرەوە پێویستە كەس و كار وڵاتێك هەڵبژێرێت كە كەش و هەوای گونجاو بێت و دەرفەتی یاری كردن بۆ منداڵەكە فەراهەم بكات ، هەروەها منداڵ وەكو گەورە هەست ئەكات و پێویست بە باس كردنی ئەو شوێنانە هەیە كە بۆی ئەچێت وەكو ئوتێل و پارك و شوێنی نیشتەجی بوون و ئەو خزمەت گوزاریانەی كە دەست ئەكەوێت.

باشتروایە گەشت نەكرێت لەگەڵ منداڵی شیرە خۆرە مەگەر گەشتەكە زۆر پێویست بێت چونكە لەش و لاریان ناسكە و كاریان تێ ئەكات و پێویستە ڕای منداڵەكە وەربگیرێت لەو جۆرە خواردنانەی كەلای خۆشە تاسیستمی خواردنی تێك نەچێت.

هەروەها ئامۆژگاری كەس و كاری منداڵان ئەكرێت كە منداڵەكان بەرن بۆ باخچەی ئاژەڵان و سەر دەریا و كەنارەكان و هەر شوێنێكی تر هەست بكەن ئارامیان پێ ئەبەخشێت.

جگە لەو ڕێنمایانەی سەرەوە دەکرێت سوود لەم چەند خاڵەی خوارەوەش وەربگیرێت لە کاتی بردنی منداڵەکان بۆ گەشت کردن بە فڕۆکە.

- کاتی گرتنی جێگە و تکت بڕین ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکە لای کۆمپانیای فڕینەکە:

١. ئایا کاتی گەشتەکە گونجاوە ولای منداڵەکان خۆشە یان نا ؟
٢. ترانزێت و کاتی نێوان گەشتەکان.
٣. ئایا ئەو ژەمە خواردنانەی کە لە فڕۆکەکەدا ئەدرێت بۆ منداڵەکە گونجاوە.
٤. ئەو خزمەتگوزاری و پێویستیانە چیە بۆ منداڵی شیرە خۆرە.

<u>ڕاوێژ بە منداڵەکان بکەن:</u>

- لەگەڵ منداڵەکان نەخشەی گەشتەکە دابنێنن : بۆیان باس بکەن چۆن هەڵس و کەوت ئەکەن لە کاتی گەیشتن بە فڕۆکەخانە و پێیان بڵێن کە خەڵکی تر سەرەی گرتوە وریزی دووروودرێژ وەستاون و پێویست بە دانیشتن و چاوەروانی ئەکرێت و شتی تر کە منداڵەکان ئامادەبکرێت بۆ ئەوەی چاوەروان نەکەن و هەڵس و کەوتیان باش بێت. هەروەها داوایان لێ بکەن خۆیان جانتاکانیان لە کۆڵ بکەن و پێیان بڵێن لەشتی بێزارکردن دووربکەونەوە.

- دیاریەکی لە ناکاو : هەمیشە دیاریەکی نوێ لە هەموو گەشتێکدا ئامادەبکەن بۆ منالەکە وەك یاریەکی نوێ یان کتێبێك بۆ خوێندنەوە کە دڵ پێ خۆش بێت.

- **ئەم شتانەت بیر نەچێت:**

- پێویستیەك لە پێویستیەکانی منال وەك بوك و بەتانی و یاری.
- ژەمەخواردنی سووك کە بەهێواشی بخورێت.
- هەندێ دایبی ، شیری وشك بۆ منال.
- جلی زیادە بۆ منال و بۆ خۆت باشترە کە لۆکە و فراوان بێت.
- شتێك بۆ مژین باشبێت لە کاتی نیشتنەوەی فرۆکە وەك مژۆك و پارچەیەك شیرینی.

- ئەمانە ئامادە مەكە:

- شكۆلاتە یان هەر خواردنێك كە بێتە هۆی بێزاركردنی دەورووبەر.
- خواردنێك كە شیرینی زۆر تیا بێت ، كەس حەز لە منالێك ناكات كە زۆر بجولێت (Sugeo rush).
- هەروەها یاریەك یان ئیشێكی دەست كە بێتە هۆی دەنگە دەنگ .
- هیچ ئاوێك یان شەربەتێك چونكە قەدەغەیە.

- تەکنلۆجیای هاوریێ:

هەموو فرۆکەیەکی نوێ چەند یاریەکی ئەلکترۆنی تیایە بۆ منالان بەڵام باشترە لەگەڵ خۆتدا ئای پاد یان هەر یاریەکی ئەلکترۆنی تر هەڵبگریت بۆ جەنجاڵ کردنی منالەکە و بیرتان چێ کە گوێ ئاخن (سماعە)ی منالڵ زۆر گرنگە بۆ گوێ لە نەبوونی ژاوەژاوی ئامێرەکان.

فرۆکەخانەکان باشترین شوێنن بۆ دەرچوون:

- پێش سەرکەوتن بۆ فرۆکەکە منالەکە بەرن بۆ توالێت ئینجا بۆ کافتریا یان خۆت ژەمێکی بدەرێ کە ئارەزوی لێیەتی.

- بۆ گۆڕینی کەش و هەوا وایان لێ بکە سەیری فرۆکەکان بکەن لە خوارەوە لە کاتی نیشتنەوە یان بیان بەن بۆ بازاری ئازاد بۆ کرینی شتومەك.

منالەکەت لە ناو فرۆکەکەدا دابنێ:

لەو کاتەی لە ناو فرۆکەکەدای راستەوخۆ منالڵ دابنێ لە شوێنی خۆیدا ، پشتوێنەکەی ببەستە ، یارمەتی بدە سەیری فلیمێك بکات لەسەر سکرینی کۆمپیوتەری کورسیەکەی ، گوێ ئاخن بخەرە گوێچکەی و پیلاوەکانی دابکەنە . ئەگەر بکرێت یاریەکی پێبدرێت ، بەختەوەری ئەگەر خەوی لێ بکەوێت.

گەشت کردن بۆ زۆر کەس دڵەراوکێ و ترس ئەهێنێت زۆر کەس هەن کە ناتوانن بڕیار بدەن کە بە فرۆکە گەشت بکەن بەڵام ئەگەر کەسێك بیەوێت گەشت بکات و ئامادەکاری پێش وەختەی بۆ بکات گەشت کردنەکەی دەبێتە مایەی خۆشی و ئارام بەخش هەتا ئەگەر گەشتەکە لە هاوینێکی گەرمدا بێت یان لە رەمەزاندا بێت .

ڕێنمایی یەکەم : کتوپڕ گەشت مەکە

تا ئەتوانیت بە کتوپڕی گەشت مەکە و پێویستە پێش کاتی گەشتەکە بە ماوەیەك ئامادەکاری بکەیت هەتا ئەگەر گەشتەکە بۆ بەسەربردنی کات بێت یان گەشتی کاربێت یان بۆ کارێکی خێزانی.

ڕێنمایی دووەم : جانتاکەت ئامادەبکە و لیستیك ئامادەبکە (ژن ئەم ڕێنمای یە جێبەجێئەکات)

لە پێش هەموو شتێکدا جانتای دەست ئامادە بکە و دڵنیابە لە هەڵگرتنی پاسپۆرت و تکتی فڕۆکەکە و هەر دۆکۆمێنتێکی تر کە پێویست بێت ، ئەگەر گەشتەکە بۆ دەرەوە بوو لیستی پێویستیەکان بنوسرێت لە جل و بەرگ و جانتای ماکیاج و پێویستیەکانی قژو و کریم و دژەخۆر ، قوتویەکی بچوك ئامادەبکە هەندێ دەرزی و دەزووی هەمە ڕەنگی تێ بکە ، کیسێك بۆ دەرمانی سەرەگێژە و دڵ تێك هاتن و ڕشانەوە و نزم کردنەوەی پلەی گەرما و دەرمانی منالانی تێ بکە و چی پێویستی تر هەیە کە بە بیرتا دێت ئامادەی بکە.

جانتایەکی تایبەت بۆ منالەکان ئامادە بکە بەپێی تەمەنیان ئەگەر شیرە خۆرەت هەبوو جانتایەکی تایبەت بە جل و بەرگ و پاك کەرەوە و دایبی و پێویستیەکانی ئامادە بکە ئەگەر منالەکان گەورە بوون هەریەك جانتایەکی بچوکیان بۆ ئامادە بکە با لە کۆڵی بکەن ، دەکرێت جانتایەکی بچوك یان کیسێك لە نایلۆن پیلاوی زیادەی پێویستی تێ بکەیت تا جل و بەرگەکان پیس نەکات ، هەوڵ بدە پیلاوی سوك هەڵبگریت و چەند ڕەنگێك کە لەگەڵ ڕەنگی جل و بەرگەکان ئەگونجێت .

گەشتی کار

ئەگەر گەشتەکە بۆ کارکردن بوو دڵنیابە لە نوسراو دۆکۆمێنتەکان، کۆمپیوتەرت بیرنەچێت لە کاتی گەشتەکەدا بە بەرنامەی کارەکەتدا بچیتەوە ، کۆمپیوتەرەکە چارج بێت.

کاتی گەشتەکە دیاری بکە

کاتی گەشتەکە بەپێی فڕۆکەکە دیاری بکە برێکی باش بخەوە پێش گەشت ، نانێکی باش بخۆ بەس نەبێتە هۆی خاوبوونەوە و گێژ بوون (بۆ رۆژووان دوای پارشێو گەشت باشترە لە رۆژ) .

هەندێ رێنمایی کە پێویستە رێوا (گەشتیار) پەیرەوی بکات لە ناو فڕۆکەکە بۆ پارێزگاری کردنی لە میکرۆب و شتی پیس و پۆخڵی:

١. تەختەی نان خواردن (مێزی نان خواردنی بەردەم): تەختەی بەردەمی گەشتیار یەکێکە لەو شوێنانە کە زۆرترین پۆخڵی وپیس بوون لەسەری رووئەدات لە ناو فڕۆکەدا زۆر کات دایکان بەکاری ئەهێنن بۆ دانانی (دایبی) منداڵەکانیان و گۆرینی بە دانەیەکی نوێ هەروەها ئەو تەختانە تەنها یەك جار پاك دەکرێتەوە لە رۆژێکدا بۆیە پێویستە دەستە سری پاکژ (معقم) بەکاربهێنرێت بۆ پاککردنەوەی و تابتوانرێت دەستی رووتی لێ نەدرێت.

٢. خواردنەوەی ئاو : سیستمی هەوا سازی و دابەزینی شێی ناو فڕۆکە دەبێتە هۆی ووشك بوونەوەی یان کەم بوونەوەی شلەمەنی ناو لەشی مرۆڤ و پێویستە قەرەبوی ئەو ووشك بوونەوەیە بە خواردنەوەی بڕی زۆری ئاو بکرێتەوە و ئامۆژگاری ئەکرێت کە هەر کاتژمێرێك کوپێك یان دوان ئاو بخورێتەوە بۆ پارێزگاری شێی لەش.

٣. پەمپی لووت (پرژەی لوت) : کەمی شێ ئەبێتە ووشکی لە لوتدا و دەبێتە شوێنی گەشەکردنی بەکتریا و بەشێوەیەکی خێرا باشترە پەمپی لوتی پزیشکی لەگەڵ خۆت هەڵگریت بۆ رزگاربوون لەو کێشەیە.

٤. باکردنی سك : زۆر کەس هەست بە کێشەی گەدە و ریخۆڵە ئەکات لەسەر فڕۆکە و بە زۆری باکردن بەهۆی گۆرانکاری پاڵە پەستۆی هەوا لە ناو فڕۆکەدا ، بۆ رزگاربوون لەو کێشەیە باشترە خواردنی قورس نەخورێت پێش کاتی گەشتەکە و دەکرێت حەبی تایبەت بەو کێشەیە بخورێت (بەپێی ئامۆژگاری پزیشك) بۆ دروست کردنی بەکتریای سوود بەخش کە یارمەتی هەرس کردن ئەدات .

٥. داپۆش (بەتانی): باشترە بەتانیەکی پاك بەکاربهێنرێت بۆ ئەو گەشتانەی کە تیایدا نوستن پێویستە ئەو بەتانیانەی کە لە ناو فڕۆکەکەدان لەلایەن کەسانی ترەوە بەکارهاتووە پێش ئەو بشۆردرێن یان پاك بکرێتەوە هەرچەندە هەندێ لە کۆمپانیاکان بەتانی و داپۆش تەنها بۆ گەشتیاری پلە یەك دابین دەکەن .

٦. ئاراستەی هەوا بۆ دەم و چاوو: دراسەیەك دەری خستووە ئەو میكرۆبانەی لە هەوادان یەكێكە لەو دوو هۆكارە سەرەكیەی كە دەبنە نەخۆشی انفلۆنزا لە ناو فڕۆكەكەدا ، لە كاتێكدا كە هەوا گۆركێ كەم ئەبێتەوە فڕۆكەكە دەبێتە شوێنی گەشەكردنی ڤیرۆس و بكتریا بۆیە باشترە هەوایی سیستمی هەوا سازی راستەوخۆ بەرانبەر دەم و چاو بێت بۆ دوور خستنەوەی بەكتریا.

٧. چی بخۆی لە ناو فڕۆكەدا: ئەو خواردنانەی كە لە ناو فڕۆكەدا پێشكەش ئەكرێت زۆر جار پێویستیەكانی لەش دابین ناكەن و بۆیە باشترە (ئەگەر رێگە بدرێت) گەشتیار یان رێوا لەگەڵ خۆیدا هەندێ میوە بخاتە جانتای دەستەكەیەوە وەك (سێو و مۆز) و هەندێ گیراوە بۆ پركردنەوەی كەم و كوریەكە.

٨. دەست شۆردن : دیراسەكان وایان دەرخستوە كە توالێتی فڕۆكەكان پیسترین شوێنن كە رێوا یان گەشتیار تێی ئەچێت لە ناو فڕۆكەدا بۆیە پێویستە دوای بەكارهێنانی توالێتی فڕۆكە هەر دوو دەست بە ئاوو سابون بشۆردرێت و مادەی پاكژ (معقم) بەكاربهێنرێت بۆ كوشتنی بەكتریا.

<u>چەند رێنمای یەك بۆ بەساڵاچوان لەكاتی گەشت كردن بە فڕۆكە:</u>

بە ساڵا چوان و گەورە تەمەنەكان كە بەتەنیا رێ ئەكەن بەفڕۆكە تووشی دڵەراوكێ و شپرزەیی ئەبن بەهۆی كێشەی تەندروستی و ترسیان لەوەی كە ناتوانن گەشتەكەیان تەواو بكەن زۆر یان دەمێكە خەونی پێوە دەبینن . لەگەڵ ئەوەی ئارەزویان لە گەشت و گوزارە بۆ پڕكردنەوەی كاتی بێ كاریان و گەران بە دوای دەرفەتی خۆش و كات

بەسەربردن دوای بەسەربردنی تەمەنێکی زۆر، بۆ ئەوانەی هەندێ توانایان هەیە بە ڕێگەی ئاسان بەخۆشی گەشتەکەیان بکەن:

أ- پلانی پێش کات بۆبەسەربردنی پشووەکە:

ئەبێت پێش کات پرسیار لە بریکاری هێڵە ئاسمانیەکە بکرێت بۆ ئەو ئاراستە و وڵاتەی کە دەتەوێت گەشتی بۆ بکەیت لەوەش زیاتر ناوی شوێنە سروشتیەکان وەربگیرێت تابتوانرێت خۆشترین و باشترین شوێن هەڵبژێریت.

ب- كۆڵ و جل و بەرگ و پێویستی :

پێویستە تەواوی پێویستیەکانت لە داودەرمان و حەب و چارەسەر و و دژە ترشەڵۆك و هەرشتێك کە پێویست بێت بخرێتە ناو جانتایەکی دەستی تایبەت. باشترە کەمترین و سوکترین پێویستی هەڵبگریت بۆ بەرگرتن لە دزی شتەکان چونکە هەڵگرتنی شتی زۆر دەبێتە جێگای چاوچنۆکان بۆ فراندنی جانتا و ئەو کاڵایانەی کە بەدەستەوەیە.
زۆر باشترە جانتای تایەداری خلۆکی بەکاربهێنرێت بۆ ئاسانکاری گواستنەوە و راکێشان

ت- ڕێوا کەم ئەندامەکان:

ئەو کەسانەی کە کەم ئەندامن پێویستە لە کاتێکی گونجاودا پەیوەندی بکەن بە کۆمپانیای گواستنەوەکە بۆ زانینی کاتی فڕینی فڕۆکەکە و شێوازی دانیشتن و ژەمەخواردن و چۆنیەتی گواستنەوە لە ناو فڕۆکەخانە و بۆ فڕۆکەکە و داواکردنی هەر پێویستیەك.

پەیوەندی کردن بەلایەنی گەشت و گوزارەوە و بۆ دڵنیایی لەوەی کە ئایا ئامرازەکانی گواستنەوە ئەگونجێت لەگەڵ باری تەندروستی و جەستەدا.

پ- ئەنجام دانی پشکنینە پزیشکیەکان پێش ڕۆیشتن:

ئەنجام دانی پشکنینی پزیشکی پێش ڕۆیشتن زۆر گرنگە بە تایبەت ئەگەر نەشتەرگەریەکی نزیك کرابێت یان ڕووبەڕووی کێشەی دڵ و فشاری خوێن یان هەر حاڵەتێکی درێژخایەن بووبێت. دڵنیابە لەوەی کە ترس و دڵەڕاوکێ و گومانەکانت لە بارودۆخی تەندروستی کە هەتە بۆ دکتۆرەکەت باس کردوە بە تایبەت خواردنەجیاوازەکان و جیاوازی کاتی شوێنەکان. ئەگەر ویستت گەشت بکەیت بۆ ئەو شوێنانەی کە پەتایان تێدا بڵاوە دڵنیا بە لەوەی کە کوتراویت دژی ئەو پەتایانە.

ج- دەرمان لە کاتی گەشتەکەدا :

ئەگەر بۆیەکەم جار گەشتت کرد بۆ هەر وڵاتێك پێویستە دڵنیابیت لە یاسایی دەرمان لەو وڵاتە بە پەیوەندی کردن بە بالیۆزخانە یان قونسیڵیە یان هەر دامەزراوێکی پەیوەندی دار . پێویستە راپۆرتێك یان نامەیەکی فەرمی لە دکتۆرەکەت کە جۆری دەرمانەکانی تیا نوسرابێت هەڵبگریت تیا روون کرابێتەوە کە رۆژانە چەند جار بەکارئەهێنرێن و بۆ بەکارهێنانی کەسی ئەبێت، لە کاتی پێویستی بۆ دەرزی یان (هۆقنە) پێویستە چەند دەرزیەك یان (هۆقنەیەك) لەگەڵ خۆتدا هەڵبگریت. باشترە بازنگ یان ملوانکەیەکی پزیشکی کە پێوەی سەرجەم وردەکاریە پزیشکەکانی پێوە هەڵواسرابێت بۆ ئاگاداری خەڵکانی تر ئەگەر پێویستت بە یارمەتی هەبوو.

ح-   **جل و بەرگ :**

پێویستە جل و بەرگەکان فراوان و ئارام بەخش بن تا خوێن بە باشی هاتوچۆ بکات بە لەشدا . لە گۆرەوی و جل و بەرگی تەسك دووربکەرەوە.

خ- مەشق (وەرزش):

پێویستە لە کاتی گەشتدا هەندێ مەشقی ئاسان بکرێت لە ناو فڕۆکەکەدا چونکە دانیشتن و تەمەڵی بە نەرێنی کارئەکاتە سەر جومگە و ماسولکەکان و سوڕی خوێن ، باشترە لە رارەوەکاندا هاتوچۆ بکرێت و دەست و قاچ درێژ بکرێت و جوڵەیان پێ بکرێت. شلەمەنی زیاد بخورێت بە تایبەت ئاو بۆ بەرگری کردن لە وشك بوونەوە ، لەو خواردنەوانە دووبکەرەوە کە کافائین و کحولیان تێدایە بەتایبەت بۆ ئەو نەخۆشانەی کەشەکرەیان هەیە.

د-	**رەچاوی جیاوازی کات بکرێت:**

گرنگە کە راوێژ بە دکتۆرەکەت بکەیت بۆ دیاری کردنی کاتی گونجاو بۆ وەرگرتنی دەرمانەکان و روون کردنەوەی جیاوازی کاتەکان لە نێوان شوێنی نیشتەجێ بوون و وڵاتی مەبەست بۆ گەشتەکە.

پرسیار لە دکتۆرەکەت بکە کە ئایا جۆرێك لە خواردن هەیە کە لێ ی دوربکەویتەوە بە تایبەت ئەوانەی کە لەگەڵ جۆری دەرمانەکە ناگونجێت.

ژ-	**چاودێری زیاتر :**

ئاگاداری خۆت بە لەدژی هەر جۆرێك لە جۆرەکانی پەتا ، شتنی دەست و بەکارهێنانی پاکژکەرەوەکان بەتایبەت دوای گەشتەکەت پێش و پاش نان خواردن.

ر- پێویستیەکانی سەلامەتی :

دەرنەچوون بە هیچ شێوەیەك و گەشت نەکردن لەشەودا.
هیچ جۆرە خشڵێك کە گران بەهابێت بە ئاشکرا بەخۆتا هەڵمەواسە.
دانانی شتە بەنرخەکان وەك چەکی پارە – کارتی دڵنیایی – فیزەکارت لە پشتوێنی ژێرەوە.
هەمیشە جانتایەکی درۆینە (وهمی) بەدەستەوە بێت کە هیچی تیا نەبێت ئەگەر توشی گیرفان بڕ یان جەردە بویت جانتاکەیان بدەیتێ .

ز- شوێن و نیشتەجی بوون:

ئەگەر بەتەنیا گەشت ئەکەیت پێویستە پێش کات شوێنی نیشتەجێبوونت بگریت بە تایبەت ئەگەر لە کاتێکی درەنگ وەخت شەودا گەیشتیتە وڵاتی مەبەست. رێگایەك بدۆزەرەوە بۆ ئەوەی بە بەردەوامی لە پەیوەندیدا بیت لەگەڵ خێزان و کەس و کارت لە رێگای ئیمەیڵ یان مۆبایل.

لەکۆتایدا:

پێویستە هەموو ئامرازێکی پەیوەندیت پێ بێت بۆ پەیوەندی کردن بە:

- دکتۆرەکەت بۆ پێویستی کاتە کتوپڕیەکان.
- بریکاری گەشت (سیاحە) ئەگەر لەرێگەی ئەوانەوە بلیتت بڕی بوو .
- چەند ژمارەیەك بۆ پەیوەندی کردن بۆ کاتی کتوپڕی.

گەشت کردن لەگەڵ ئاژەڵی ماڵیدا:

ئەگەر گەشتت کرد و ئاژەڵێکی ماڵیت لەگەڵدا بوو یان لەگەڵ خۆت بردت پێویستە ئەم ڕێنمایی یە تەندروستیانە پەیرەبکرێت:

- سیستمی ڤێترنەری (الحجر الصحی) ئەو وڵاتەی بۆی ئەچیت (ئەگەر هەبێت).
- بەڵگە تەندروستیەکان و بابەتە خۆپاراستنەکان لەو وڵاتەدا.
- بەڵگە تەندروستی و پاراستنەکانی هێڵی ئاسمانیەکە ، کەگەشتی لەسەر ئەکرێت.
- دەتوانێت لە رێگەی پزیشکی فێترنەری یان لە ئینترنێت یان پەیوەندی کردن بەسەفارەتی وڵاتەوە لەو وڵاتە ئەو زانیاریانە وەربگرێت.

ئەگەر ئاژەڵەکە سەگێکی بچوك یان پشیلە بوو زۆربەی هێڵی ئاسمانیەکان رێگە ئەدەن لەگەڵ گەشتیارەکە بچێتە ناو فرۆکەکەوە ، باشترە پێش وەخت زانیاری لە هێڵەکە وەربگریت بۆ دیاری کردنی شوێنێك، هەوڵ بدە سەگەکە یان پشیلەکە لەگەڵ کۆڵە گەورەکان رادەستی کۆمپانیا ئەکرێت و بخرێتە گەنجینەی کۆڵەکان هەندێ ئاژەڵ دەمرن یان بریندار ئەبن لە کاتی گواستنەوەدا ، لەم کاتەدا کۆمپانیاکان ناچار ئەبن کە قەرەبوی خاوەنەکانیان بکەنەوە چونکە ئەچێتە ژێر سایەی (پارێزگاری ئاژەڵەوە).

هەندێ ئاژەڵ لەچەپەرەکان (قەفەز) رائەکەن و نادۆزرێنەوە و هەندێکیان تووشی دڵە کوژە ئەبن لە کەمی ئۆکسجین لە گەنجینەی کۆڵەکان .

- پێویستە جیاوازی بکرێت لە نێوان هێنانی ئاژەڵ لەگەڵ خاوەنەکەی بۆ ناو فڕۆکەکە یان ناردنی ئاژەڵی بێ خاوەن وەك کارگۆ ، لە گەشتی ناوخۆیی جیاوازی زۆر کەمە بەڵام لە گەشتی نێودەوڵەتی بەهۆی رێنمایەکان وەرگرتنی ئاژەڵ کاتێکی زۆری ئەوێت.

ئەگەر گەشتەکە زۆر پێویست بوو بۆ ئاژەڵەکە پێویستە پەیرەوی ئەم خاڵانە بکرێت :

- ئامۆژگاری ناکرێت بۆ بەکارهێنانی هێورکەرەوە تەنها ئەگەر پزیشکی ڤێترنەری رای سپاردی ئەویش بۆ زۆر پێویست و حاڵەتێکی دیاری کراو.
- هەندێ کۆمپانیای گواستنەوەی ئاسمانی رێگەنادەن بە بارکردنی ئاژەڵی هێورکراوە.
- خواردن مەدە بە ئاژەڵەکە پێش (٦) کات ژمێر لە فڕینی فڕۆکەکە بەش تەنها دەتوانرێت بڕێکی کەم ئاوی بدرێتێ.
- دڵنیابە لەوەی کە بۆکسی رێگەپێدراوی هێڵەکە هەیە کە لە فایبرگلاس دروست دەکرێت و گران بەهایە و دەرگای بەهێزی هەیە ، لە خوارەوە ناکرێتەوە بەشێوە و قەبارەیەك بێت کە ئاژەڵەکە بە ئاسانی تیا بجوڵێتەوە لەسەر پێ بوەستێت و چیچکە بکات بە سروشتی.
- ئاژەڵەکە زۆر هێواش ئەبێت ئەگەر پێش گەشتەکە بە بۆکسەکە ڕاهاتبێت .
- لەسەر تەنیشتی بۆکسەکە بنوسرێت (Live Animal) (ئاژەڵی زیندو) لەگەڵ هەندێ رێنمایی خواردن و ژەمە خواردنەکانیش لەگەڵ بۆکسەکە جێگیربکرێت.
- لەسەر کاغەزێك کە بنوسێنرێت بە بۆکسەکەوە ناوی ئاژەڵەکە ، ناوی خۆت ، ناونیشانی هەمیشەیی، ژمارەی تەلەفون ، ئەو وڵاتەی کە بۆی ئەچێت بۆ ئەوەی بدرێت بەو کەسەی کە لە وێ چاوەروانت ئەکات.
- گەشتی راستەوخۆ بەکاربهێنت ، لەسەر هەمان فڕۆکە گەشت بکە کە ئاژەڵەکەتی تێدایە ، هەوڵ بدە ئاژەڵەکەت لەکاتی بارکردن و داگرتندا ببینیت بە چاوی خۆت ، لەسەر فڕۆکەیەك گەشت بکە کە ناوبانگی باش بێت لە هەڵس و کەوت لەگەڵ ئاژەڵدا.

- کۆتی ملی (تەوق) سەگەکە یان پشیلەکە باشترە بەشێوەیەك بێت نەگیرێت لە دەرگای بۆکسەکە و ناو و ناونیشان و ژمارەی تەلەفونی خۆت لەسەر ئەو کۆتە دابنێ.
- کاتێکی گونجاو هەڵبژێرە بۆ گەشتەکەت لە هاویندا شەو یان بەیانیان زوو وە لە زستاندا نیوەروان .
- لە کاتی قەرەبالغی گەشتەکاندا ئاژەڵەکەت لەگەڵ خۆت بێت بە تایبەتی رۆژانی Holiday (پشوو) .
- دڵنیا بە لە بڕینی نینۆکی سەگەکە بۆ ئەوەی نەگیرێت لە دەرگای بۆکس یان هەرشتێکی تر .
- سەگی لوت کوڵ بار مەکە لە گەنجینەی کۆڵەکان ، لوتی کوڵ کەمی ئۆکسجین دروست ئەکات .
- بە گەیشتن بۆ شوێنی مەبەست بۆکسەکە بکەرەوە لە شوێنێکی ئارامدا و لە زووترین کاتدا بۆ دڵنیابوون لە سەلامەتی ئاژەڵەکە ، زنجیرەکەی باش بگرە ، کۆتی ملی و پشتوێنی مل و سك لەگەڵ خۆت هەڵگرە کاتی پشکنینی ئاژەڵەکە بە ئامێری (X – RAY) کە زۆر جار لە فڕۆکەخانەکاندا ئەکرێت.

دوای گەشتەکە هەر دۆخێکی ناجۆر لە ئاژەڵەکە دیارکەوت پزیشکی ڤێترنەری ئاگادار بکەرەوە.

(بەشی دووەم)

﴿گەشت کردن بە فڕۆکە و کاریگەری لەسەر تەندروستی﴾

ئەم بەشە لەم کتێبەدا لیکۆینەوەیەکە لەلایەن هەردوو رێکخراوی فڕینی نێودەوڵەتی شارستانی (أیکاو) و یەکێتی نێودەوڵەتی بۆ گواستنەوەی ئاسمانی (ایاتا) ئامادەکراوە سەبارەت بە لایەنی تەندروستی گەشت کردن رێك خراوە لە هەمان کاتدا روون کردنەوەیەکی سادەیە بۆ بابەتی رێکردن (سەفەرکردن) بە فڕۆکە و کاریگەری کەشت کردن لەسەر تەندروستی رێوا

<u>ئەو داتایانەی ئەم لیکۆلینەوەی لەسەرکراوە بۆ گواستنەوەی ئاسمانی لە ڕۆژگاری ئێستادا</u>

- ژمارەی رێوا لەم رۆژگارەدا ساڵانە خۆی لە (٣) سێ ملیار رێوا ئەدات.
- بۆ هەر رێوایەك کە بە فڕۆکە گەشت بکات تێکرای دووری گەشتەکەی دانراوە بە ٢٠٠٠ کیلۆمەتر.
- تێکرای رووداوەکان کە رووی داوە لە (١ رووداو بۆ ١٠٠٠٠ رێوا) بۆ (١ رووداو بۆ ٥٠٠٠٠ رێوا) دانراوە .
- تێکرای لە ناوچوون واتە (مردن) (٠,٣ بۆ ١) کەس بۆ یەك ملیۆن رێوا مەزەندەکراوە.

ئاڕاسته و پێش بینی گواستنەوەی ئاسمانی له ئایندەدا:

- تێکرای گەشەی جموجۆڵی ئاسمانی وا مەزەندەکراوه تا ساڵی ٢٠١٥ بۆ ڕێژەی ٥٪ بەرز ببێتەوه .
- تێکرای تەمەنی ڕێوا زیاد ئەکات.
- ژمارەی گەشته ئاسمانیه دوورەکان زیاد ئەکات.
- کاتی گەشتەکان (ماوەی فڕین) بۆ (١٨ – ٢٢) کات ژمێر زیاد ئەکات به بەراورد به ئێستا که (١٥ کات ژمێره).
- قەبارەی فڕۆکەکان گەورەتر ئەبن (ژمارەی ڕێوا لەسەر فڕۆکەیەك زیاد ئەکات).
- دوری گەشتەکان زیاد ئەکەن.

ئەو بابەته تەندروستیانەی که پێویسته لەبەر چاوبگیرێن له کاتی گەشتدا:

- ئەو کەرەسته و ئامێره پزیشیکانەی کەلەسەر فڕۆکەکه دابین دەکرێت.
- ئەو کێشانەی که پەیوەستن به کابینەی (قەمەره) ی ڕێوا (گەشتیاران) واته ناو فڕۆکەکە.
- شێی ناو قەمەرەی ڕێواکان (ناو فڕۆکەکه) .
- خزمەتگوزاریه تەندروستیەکان که لەسەر زەوی بونیان هەیه و دابین کراون.
- ڕەچاو کردنی ئەو ڕێوانەی که ئالودەی جگەرەکێشانن.
- فاکتەره فیزیولۆجیەکان .
- ئامادەیی و لێهاتوی جەستەیی و دەرونی ڕێوا بۆ فڕین.
- حەوانەوه دوای فڕین بەپێی پێویست.

ماوه دورەكان و كاری گەری لەسەر تەندروستی:

- رێكردن (سەفەركردن) بۆ ماوه دوورەكان رێوا رووبەرووی ژمارەيەك بارودۆخ ئەكاتەوه رەنگ بێت كاريگەری لەسەر تەندروستی و خۆشی كەشتەكەی دروست بكات.

- ئەو رێوانەی كێشەی تەندروستيان هەيە پێويستە راوێژ بە پزيشكەكانيان يان سەنتەرەكانی تەندروستی بكەن پێش رێ كردن (سەفەركردن).

- ئەو رێوانەی لەژێر چاودێری تەندروستيدان و دەيانەوێ رێ بكەن بە فڕۆكە پێويستە راوێژ بە دكتۆرەكانيان بكەن.

- مەترسيە تەندروستيەكان كە پەيوەستن بە رێكردنەوە بە فڕۆكە دەكرێت كەم بكرێتەوه بۆ نزمترين ئاست ئەگەر رێواكە نەخشەيەكی باشی بۆ دابنێت و پەيڕەوی هەندێ ئامۆژگاری و ئاگاداريەكان بكات پێش گەشت و دوای گەشت و لەكاتی رێكردن.

- لە خوارەوە چەند خاڵێك ئەخەينە بەر چاو دەربارەی ئەو فاكتەرانەی كە دەكرێت كاربكەنە سەر رێوا و بارودۆخەكەی لە كاتی گەشت كرنيدا.

١. فشاری ناو فرۆكە يان ناو قەمەرەی رێواكان (كابينة المسافرين):

- قەمەرەی رێواكان لە فڕۆكەكەدا فشار سازی كراوه واتە (مكيفة الضغط) واتە پاڵەپەستۆی ناو فڕۆكەكە كۆنترۆڵكراوه كە بشێت بۆ گەشتيار يان رێوا.

- پاڵەپەستۆی هەوای ناو فڕۆكەكە لە فڕينی ئاسۆيدا كەمترە لە و فشارەی كە لەسەر رووی دەريايە .

- بۆ نمونە فشاری ناو فرۆکەکە لەبەرزی ١١٠٠٠ – ١٢٠٠٠ متر (٣٦٠٠٠ پێ – ٤٠٠٠٠ پێ) یەکسانە بە فشارێکی دەرەوە کە هاوتای ١٨٠٠ – ١٤٠٠ مەتر (٦٠٠٠ – ٨٠٠٠) پێ لەسەر ئاستی روی دەریاوە.

لە بەرزایەکاندا :

١. برِێکی کەمتر لە ئۆکسجین دەچێت بۆ خوێن و دەرکەوتنی دیاردەیەك کە پێی ئەوترێت هیبۆکسیا (Hypoxia) واتە کەمی گەیشتنی ئۆکسجین بۆ بەشەکانی لەشی ئادەمیزاد.

٢. کشانی گازەکان لە ناو لەشدا روو ئەدات

٣. بەڵام ئەو رێوایەی کێشەی تەندروستی نیە بە ئاسانی بەرگری لە ئاسەوارەکانی کەم بونەوەی فشاری ناو قەمەرەی رێواکان ئەکات.

٢. ئۆکسجین و هایبۆکسیا:

- هەوای ناو قەمەرەی رێواکان برێکی تەواو لە ئۆکسجینی تێدایە بۆ رێوا ئاسایی و تەندروستەکان و هەروەها بۆ دەستەی فرۆکەوانی.

- لەبەر ئەوەی فشاری قەمەرەکە بەرێژەیی کەمترە لە ئاسایی لەبەر ئەوە برِی ئۆکسجینی هەڵگیراو لە ناو خوێندا نزم ئەبێتەوە بە بەراورد لەوەی لەسەر ئاستی دەریاوەیە.

- ئەو رێوانەی کە بە هەندێ نەخۆشیەوە ئەناڵێنن وەك نەخۆشی دڵ و سیەکان و کێشەی سورِی خوێن وەك (ئەنیمیا – کەمی خوێن) ناتوانن بەرگەی کەم بونەوەی ئاستی ئۆکسجین (هایبۆکسیا) بکەن بە باشی .

- ئەگەر دۆخی ئەو کەسانە بەو شێوازەبێت و بە فڕۆکە ڕێ بکەن ئەو کەسانە پێویستیان بە دابین کردنی چەند پێویستیەك هەیە لەلایەن کۆمپانیای گواستنەوەی ئاسمانی بە هەڵگرتنی برێکی زیاد لە ئۆکسجین لەسەر فڕۆکەکە بۆ کاتی پێویست.

٣. کشانی گازەکان :

- کاتێك فڕۆکەکە بەرزئەبێتەوە (هەڵئەگەڕێت بۆ سەرەوە) فشاری ناو فرۆکەکە دەست ئەکات بە کەم بونەوە ئەم دیاردەیەش ئەبێتە هۆی کشانی گازەکان لە ناو لەشی مرۆڤدا.

- کاتێك فڕۆکەکە نزم ئەبێتەوە (خوار ئەبێتەوە) فشاری ناو فرۆکەکە دەست ئەکات بە بەرزبوونەوە ئەبێتە هۆی گرژبونەوەی واتە (تقلص)ی گازەکان کە بچنە یەك (قەبارەی کەم بێتەوە).

- ئەو گۆڕانکاریانە کاریگەریان ئەبێت لەسەر ئەو شوێنانەی لەش کە گازیان تیا گیری خواردووە واتە بۆ شایەکانی ناو لەش.

- کشانی گازەکان لەبەرزبونەوەی فڕۆکەکاندا دەبێتە هۆی دەرچوونی هەوا لە گوێچکەی ناوەراست و گیرفانەکانی (جیوب) ئەم دۆخە هیج نارەحەتی و کێشەی لێ دروست نابێت.

- هاتوچۆی هەوا لە گوێچکەی ناوەراست و گیرفانەکان زۆر جار هەستی پێئەکرێت وەك لێدانی بەهێز لە ناو گوێچکەدا و ئەگەر فشارەکە کەم نەبێتەوە هەست بە ئازاری گوێچکەی ناوەراست ئەکرێت. کە فڕۆکەکە خواربووەوە (نزم بووەوە) ورژمی هەوا

پێچەوانە ئەبێتەوە بەواتا هەوا ئەچێتە ناو گوێچکەی ناوەراست و گیرفانەکان بۆ یەکسان کردنەوەی جیاوازیەکانی فشار.

- ئەگەر ئەو فشارە نەچێتە جیی خۆی وا هەست ئەکرێت کە گوێچکە داخراوە و ئەگەر فشارەکە کەم نەکرێتەوە هەست بە ئازاری گوێچکەی ناوەراست و گیرفانەکانی ناو لووت ئەکرێت.

- تف قوت دان و باوێشك و دان بەخۆداگرتن هەستی ئازار لە گوێچکە و گیرفانەکان کەم ئەکاتەوە.

ئەگەر دۆخەکە بەردەوام بوو هەناسە دانەوەیەکی کورت و بەهێز لە لوتەوە و دەم دابخرێت یارمەتی کەم کردنەوەی ئازار ئەدات(مناورە فالسافا).

بۆ منالی ساوا دەکرێت مەمکەمژەی پلاستیك بخرێتە دەمیانەوە بۆ ئەوەی بیمژن و یارمەتی ئەو کێشەیە ئەدات.

ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی لوت و گوێ و گیرفانەکان بوون :

- ئەو کەسانەی نەخۆشی لوت و گوێچکە و گیرفانەکانیان هەیە بەر گری فشاریان کەم ئەبێتەوە پێویستە رێگەیان نەدرێت بە فڕۆکە سەفەر بکەن چونکە نەتوانینی بەرگریان بۆ گۆرانکاری فشار دەبێتە هۆی ئازار و برینداربوون لەو شوێنانەدا.

- ئەگەر ئەو کەسانە ناچار بوون رێ بکەن و (هەر ئەبێتیش بە فڕۆکە رێ بکەن) پێویستە لەسەریان دڵۆپە (قەترە) ی هێوەرکەرەوەی لوت بەکاربهێنن پێش فڕین بەماوەیەکی کەم و پێش نیشتنەوە بە ماوەیەکی کەم (ئەگەر سوودی هەبوو) .

www.alriyadh.com

کشانی گازەکان لە ناو سکدا:

- لەکاتی سەرکەوتن بۆ فڕۆکە گازەکان لە ناوسکدا ئەکشێن هەست بە تەنگیەك ئەکرێت ئەگەر کەمیش بێت.

- ئەو کەسانەی کە نەشتەرگەریان بۆ کراوە یان هەندێ چارەسەری پزیشکیان بۆ کراوە یان لەژێر تاقیکردنەوەی پشکنین دان کە بەهۆی ڤاو دانی هەوا یان گاز بۆ هەندێ بەشی لەشدا کرابێت وەکو نەشتەرگەری سك و چارەسەرکردنی تۆری چاو پێویستە ئەوانە راوێژ بە دکتۆرەکانیان یان چارەسەرکەرەکانیان بکەن بۆ زانینی ماوەی چاوەڕوانی تابتوانن سەفەربکەن .

٤. شێ ناو کابینە و وشکەڵی:

- شێ ناو کابینەکە (فڕۆکەکە) نزمە و بە ئاسایی لەژێر ٢٠٪ وە ئەبێت لە کاتێکدا (رێژەی شێ ماڵەوە لە دۆخی ئاسایی ٣٠٪ یە) .

- کەمی شێ دەبێتە هۆی وشك بونەوەی پێست و نارەحەتی چاوەکان و دەم و لوت و ئەو پێستەی کە دانەپۆشراوە وشك ئەبێتەوە بەڵام کارناکاتە سەر تەندروستی بەشێوەیەکی گشتی .

- بەکارهێنانی دەرمانە پزیشکە ئامادەکراوەکان بۆ شێ دارکردنی پێست و پژمینی لوت و بەکارهێنانی چاویلکە لە جیاتی گلێنەی نوساو (عدسە لاصقە) هەست بە ئارام بەخش و نەمانی نارەحەتی ئەکرێت.

- کەمی شێ نابێتە هۆی وشك بوونەوەی ناو لەش (Dehydration) واتە سیس بونەوە و پێویست بە خواردنەوەی ئاوی زۆر ناکات.

٥. ئۆزۆن:

- ئۆزۆن جۆرێكه له جۆرەكانی ئۆكسجين (٣ گەرديله له جياتی ٢ گەرديله) O^3.

- ئۆزۆن له چينه بەرزەكانی بەرگری هەوادا دروست ئەبێت و ئەچێته ناو كابينەی فڕۆكەوە له كاتی وەرگرتنی هەوای تازە.

- له فڕۆكە كۆنەكاندا ئاستەكانی ئۆزۆن له كابينەكەدا دەبونە هۆی نارەحەتی سی يەكان و چاوەكان و پەردەپۆشی ناو لوت.

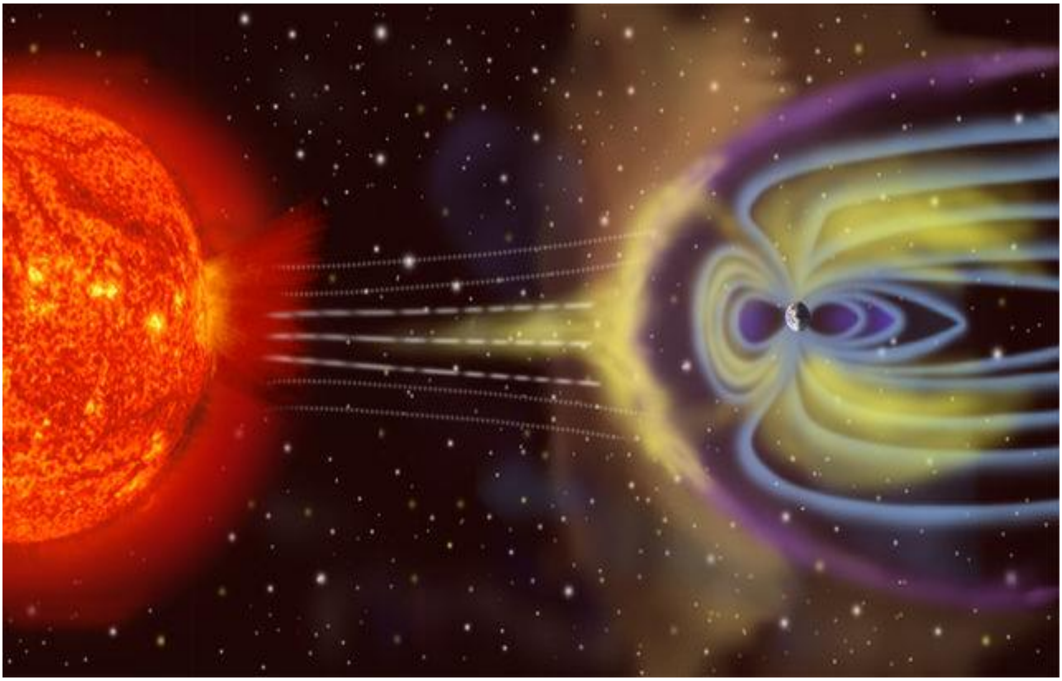
- ئۆزۆن بە گەرما تێك ئەشكێت ، زۆربەی ئۆزۆن بەهۆی ماتۆری بزوێنەرەكانەوە رائەكێشرێنە ناو فڕۆكەكان بۆ وەرگرتنی هەوای تازە.

- له زۆربەی فڕۆكە نەفاثه كان كه بۆ دور ئەرۆن ئامێری وای تيا دانراوە كه هەڵئەسن بە تێك شكانی هەر بڕێك له ئۆزۆن كه ئەچێته ناو فڕۆكەكەوە.

٦. تيشكا ندنی گەردوونی (الا شعاع الكونی):

- تيشكاندنی گەردوونی له خۆر و بۆشايی دەرەوە دروست ئەبێت.

- روپۆشی دەرەوەی زەوی و كايەی موگناتيسی دوو بەربەستی سروشتی دروست دەكەن بۆ بەرگرتن لەو تيشكاندنه بۆيه تيشكاندنی گەردوونی له ئاسته نزمەكاندا زۆر كەمە.



- تیشکاندنی گەردوونی لە ناوچە قوتبیەکان (سەروبنی زەوی) دازیاترن وەك لەسەر هێڵی کەمەری زەوی ئەویش بەهۆی شێوەی کایەی موگناتیس (المجال المغناطیسي) و پان بوونەوەی رووپۆشی زەوی لەسەر قوتبەکان.

- ئادەمیزاد بە بەردەوامی تیشکاندنەوەی خۆڵ و بەردو کەرەستەکانی بیناسازی لێ ئەدات لەگەڵ تیشکاندنی گەردوونی کە دەگاتە سەرزەوی .

- هەرچەندە تیشکاندنی گەردوونی لە ئاستی فڕینی ئاسۆیدا بەرزە کە بڵندی فڕۆکەکە زۆر بێت بەلاّم دیراسەکان تائێستا نەیان سەلماندوە کە کاریگەری هەبێت لەسەر دەستەی فڕۆکەوانی یان رێواکان.

٧. سەر گێژە و (هێڵنجان):

- جگە لەو کاتانەی کە فڕۆکە دەکەوێتە هەڵبەزوو دابەزی هەوا (Turbulence) زۆر بەکەمی ڕێوا تووشی سەرەگێژە و دڵ تێك چوون ئەبێت.

- ئەو ڕێوایەی تووشی سەرەگێژە و دڵ تێك چوون ئەبێت لە کاتی ڕێکردن باشترە داوای کورسیەکی ناوەراست بکەن چونکە جموجوڵی کەمترە.

- هەموو کورسیەك کیسێکی تیایە و بە ئاسانی دەست ئەکەوێت بۆ دۆخی تێك چوون (هێڵنجان).

- پێویستە ئەو ڕێوانانە ڕاوێژ بە پزیشك بکەن بۆ ئەو دەرمانانەی کە دەکرێت بەکاربهێنرێت و ئەو مادەیەی کە دەکرێت بخورێت بۆ بەرگرتن لەو کێشانە.

٨. نەجوڵان و کێشەی سوڕی خوێن:

- گرژبونەوەی ماسولکەکان فاکتەرێکی گرنگە بە تایبەت کە ئەچنەیەك بۆ یارمەتی جوڵەی خوێن لە دەمارەکاندا بە بەردەوامی ، بە تایبەتی لە قاچەکاندا.

- وەستانی درێژخایەن لە جوڵە بە تایبەتی ئەگەر کەسەکە دانیشتبوو دەکرێت بێتە هۆی کۆبونەوەی خوێن لە قاچەکاندا و بێتە هۆی دروست بوونی برین و رەق بون و هەست کردن بە ناخۆشی.

- وەکو زانراوە نەجوڵانی درێژخایەن یەکێکە لە هۆکارەکان کە دەبێتە هۆی مەینی خوێن (جلطة) لە دەمارە قوڵەکاندا کە پێی ئەوترێت (مەینی ناو خوێن هێنەرە قوڵەکان DVT) .

- دیراسەکان دەریان خستوە کە DVT کە لە ئەنجامی نەجوڵانی درێژخایەندا رووئەدات بۆ نمونە کە بۆ ماوە دوورەکان رێ ئەکەین بە ئۆتۆمبیل بێت یان شەمەندەفەر یان فڕۆکە.

- رێکخراوی نێودەوڵەتی تەندروستی WHO دیراسەیەکی فراوانی کردووە بۆ ئەو هۆکارانەی کە دەبێتە هۆی DVT کە ئایا رێواکردن بەفڕۆکە زیاتر ئەبێتە هۆ یان هۆکارەکانی تر.

مەینی خوێن:

- زۆر لە حاڵەتەکانی DVT مەینی بچوك رووئەدات و نابێتە هۆی هیچ دیاردەیەك

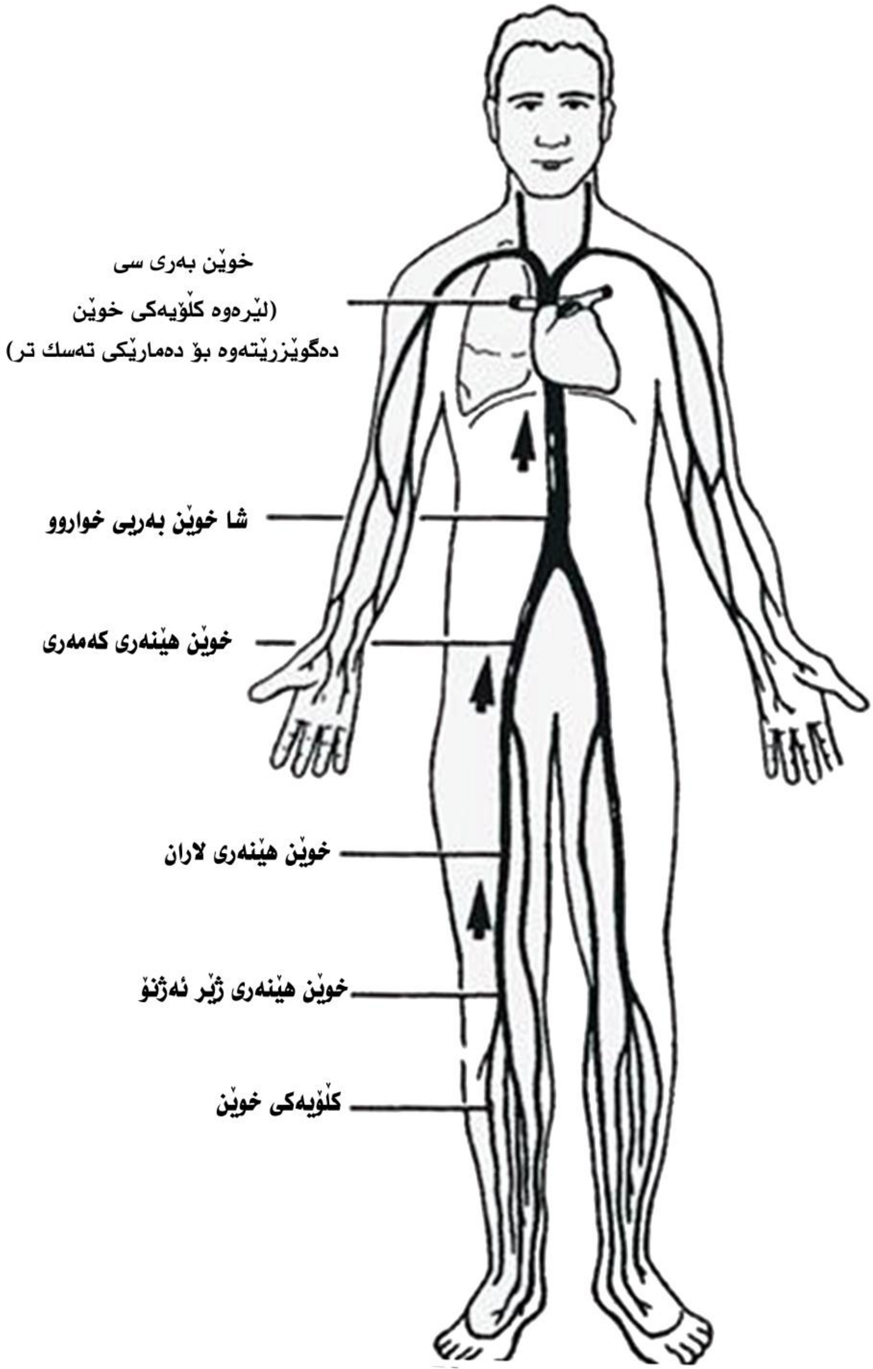
- لەش توانای تێك شکاندنی مەینی بچوك (جلطة) ی هەیە بە هێواشی و هیچ کاریگەریەکی لەسەر مەودای دوورنیە.

- مەینی گەورە دەبێتە هۆی برینی قاچ و یەق کردنەوە و شین بوونەوە و ئازار.

- جار جارە کلۆیەك خوێنی مەییو دەگاتە سیەکان لە رێگەی خوێن هێنەرەکانەوە و پێ ئەوترێت (جلطة) ی سی یەکان ئازار بەسنگ ئەگەیەنێت و هەناسە کورت ئەکات و زۆر جاریش دەبێتە هۆی مردنی کتوپڕ.

- ئەو حاڵەتە دوای چەند کاژێرێك یان چەند رۆژێك رووئەدات .

- رووداني مەینی خوێن DVT لە کاتی رێ کردندا زۆرکەمە مەگەر هۆکارەکان بونیان هەبێت


خوێن بەری سی
(لێرەوە کلۆیەکی خوێن
دەگوێزرێتەوە بۆ دەمارێکی تەسك تر)
شا خوێن بەریی خواروو
خوێن هێنەری کەمەری
خوێن هێنەری لاران
خوێن هێنەری ژێر ئەژنۆ
کلۆیەکی خوێن

یارمەتی دەرەکان بۆ ڕوودانی کلۆ بوونی خوێن یان مەین (جلطة):

- بوونی DVT ی مەینی پێشو یان مەینیDVT ی سی یەکانی پێشوو.

- بوون و ڕوودانی پێشوی DVT یان DVTی سیەکان لە کەسە نزیکەکانی ڕێوا.

- بەکارهێنانی چارەسەری Oestrogen – دژە پیتان (حەب) یان چارەسەر بەهۆرمۆنی جێگرەوە (بدیل)HRT کە لە ڕێگەی دەمەوە وەر ئەگیرێت بۆ چارەسەر.

- سك پڕبوون لە کاتە هەستیارەکاندا.

- نەشتەرگەریەکی تازە یان برینداری بەتایبەتی لە ناوچەی سکدا یان ناوچەی کەمەر (حەوز) یان قاچەکان .

- شێرپەنجە (سرطان) یەکێکە لە یارمەتی دەرەکانی ڕوودانی (جلطە).

- هەندێ حاڵەتی مەینی خوێن (کلۆبونی خوێن) لە ماوە نائاسایی یەکاندا.

- ئەو کەسانەی کە هۆکارێك یان زیاتریان هەیە لەو هۆکارانەی باس کرا ئامۆژگاری ئەکرێن بە راوێژکردنی پزیشك لە کاتێکی گونجاودا پێش ٣ کات ژمێر لە فڕین یان زیاتر.
- دیراسەکان دەریان خستوە کە DVTلە بە سالاچوەکاندا زیاتر روودەدات و هەندێ لە زانایان دەڵێن جگەرەکێشەکان و قەڵەوەکان و ئەوانەی نەخۆشی دەمارەکانی قاچیان هەیە زیاتر توشی DVT دەبن.

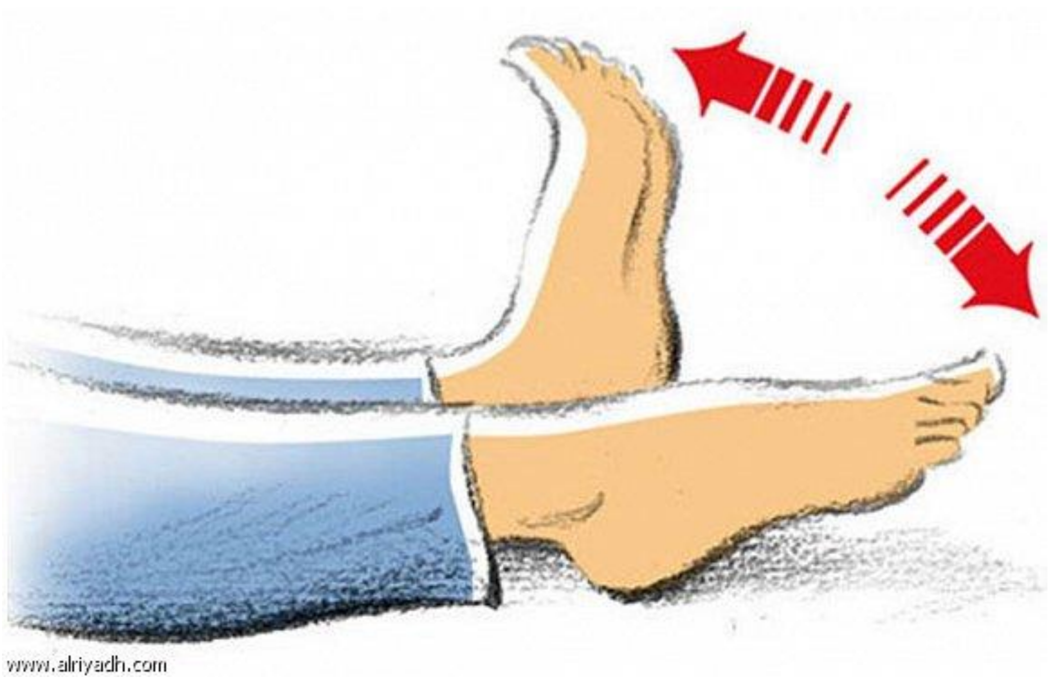
ڕێکارەکانی خۆ پاراستن:

- مەترسی دروست بوونی DVT کەمترە لەو ڕێوانەی بە فڕۆکە ڕێوا ئەکات کە هۆکاری پێشویان نەبێت .
- سودی ڕێکارەکانی خۆپاراستن زۆر دڵنیا (مسۆگەر) نیە یان پەسەند نیە ڕێ ئەکەوێت زیان بەخش بن .
- لە خوارەوە هەندێ ئامۆژگاری بۆ ئەو کەسانە:

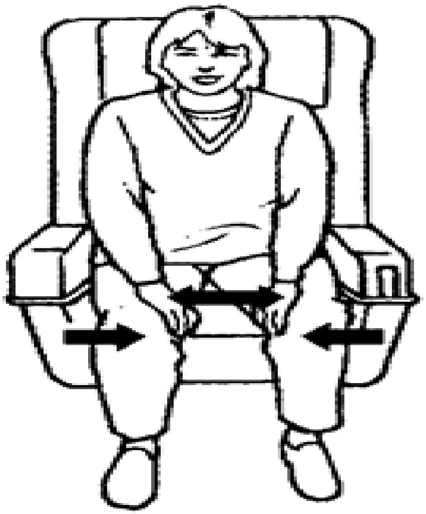
١. جوڵە و ڕۆیشتنی ڕێوا لە ناو فڕۆکەکەدا و لە ماوە دورەکاندا یارمەتی کەم بوونەوەی ماوەی نەجوڵان (مت بوون) ئەدات هەرچەندە ئەمە زۆر جاریش لە ناو فڕۆکەکەدا ناگونجێت هەروەها پێویستە ئەم حاڵەتە لەگەڵ مەترسی بریندداربوون لە هەوادا وەك یەك ئەژمار بکرێت لە ئەنجامی هەڵبەز و دابەزی فڕۆکەکە و دەکرێت هەر ٢ – ٣ کاتژمێر ڕێواکە بچێت بۆ تەوالێت.

٢. هەندێ لە کۆمپانیاکانی گواستنەوەی ئاسمانی ئامۆژگاری ڕێوا ئەکەن بۆ هەندێ جوڵەی وەرزشی (تمرین) لە ناو فڕۆکەکە لە کاتی فڕیندا.

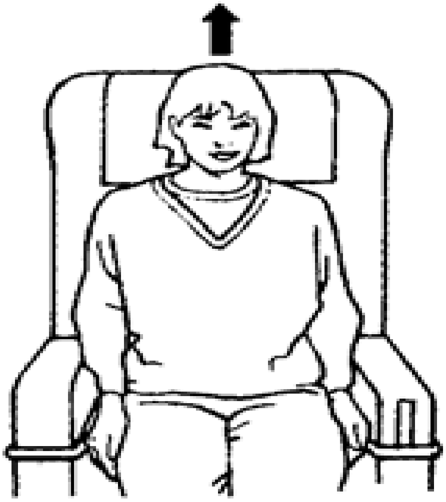
له ڕێکارەکانی خۆ پاراستن:



٣. وەرزش کردن بە ماسولکەی پوز و قاچ سوڕی خوێن باشتر ئەکات و نارەحەتی کەم ئەکاتەوە و دەبێتە هۆی کەم ڕوودانی DVT .



جوڵەی قاچەکان بەلای راست و بەلای چەپ



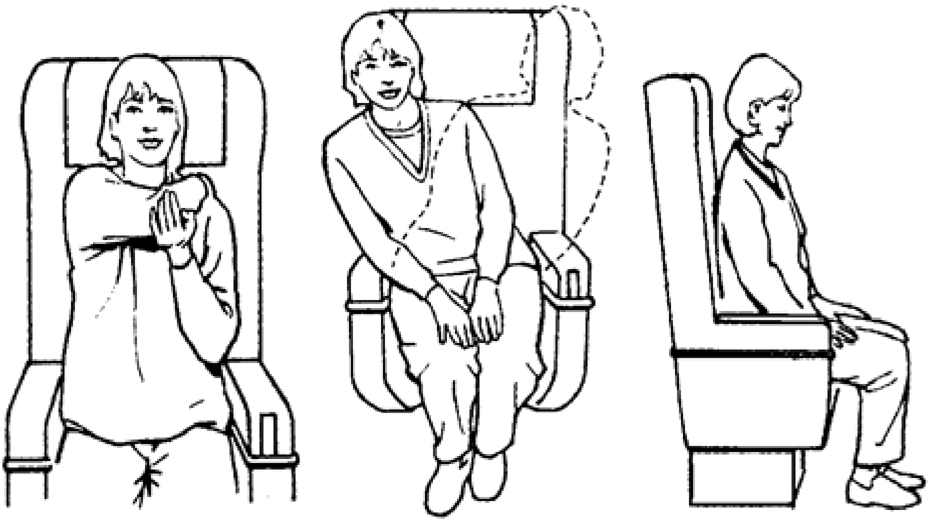
جوڵەی سەر بۆ سەر و بۆ خوار

جوڵەی شانەکان **جوڵەی مل** **جوڵەی مل**

جوڵەی سەر **جوڵەی مل** **جوڵەی دەست و مەچەك**

٤. پێویستە کاڵا و کۆڵە (جانتا) دەستیەکان لە شوێنێکدا دابنرێت لە ناو فڕۆکەکەدا کە نەبێتە هۆی کەم کردنەوەی شوێنی جوڵەی قاچەکان .

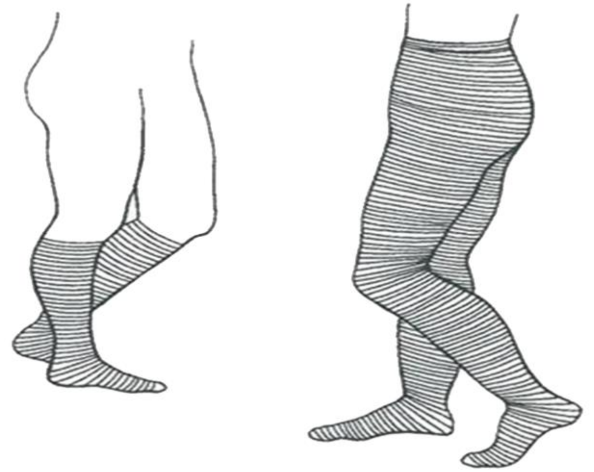
٥. پێویستە جل و بەرگەکان تەسك و تروسك نەبن و فراوان و رەحەت بن.



جوڵەی بالْ   جوڵەی ناوقەد و کەمەر   جوڵەی کەمەر

٦. لەپێ کردنی گۆرەوی تەسك یارمەتی دەرە چونکە ئەم گۆرەویانە فشار ئەخاتە سەر ماسولکەکانی قاچ و دەبێتە هۆی جولانی خوێن لە خوێن هێنەرە قوڵەکاندا و دەبێتە هۆی رونەدانی شین بوونەوەی پاژنە کەزۆر جار روودەدات لە ماوە دورەکانی فڕیندا.

جۆرەکانی گۆرەویی



٧. پێویستە گۆرەویەکان قەبارەیان گونجاو بێت و ڕێوا ڕاوێژ بە پزیشکەکەی بکات یان هەر کلینکێك بۆ دیاری کردنی جۆری گونجاوی گۆرەوی.

٨. هەرچەندە مەترسیەکانی بەکارهێنانی ئسپرین دیار نیە تا ئێستا بەڵام ئامۆژگاری ڕێوا ئەکرێت کە لە کاتی رێکردن بە فڕۆکە ئسپرین بەکارنەهێنن بەمەبەستی روونەدانی (مەیین) DVT.

٩. ئەو کەسانەی زیاتر رووبەرووی DVT ئەبنەوە دەکرێت دەرمانی جۆری heparin بەکاربهێنن .

١٠. دەستەی فڕۆکەوانی راناهێنرێن لەسەر پێدانی ئەو دەرزیانە بۆیە ئەو ڕێوایەی کە ئامۆژگاری ئەکرێت بۆ بەکارهێنانی ئەو دەرزیە خۆی رابهێنێت لە بەکارهێنانی و وەرگرتنی ئەو دەرمانە یان پێویستە کەسێکی شارەزا و راهێنراو ئەو دەرزیە لێ بدات.

٩. خۆ نقوم کردن:

- ئەو کەسانەی کە خۆیان نقوم ئەکەن نابێت دوای نقووم بوون بفڕن بەهۆی ئەو مەترسیەی کە دروست ئەبێت لە ئەنجامی نزم بوونەوەی فشاری کابینەی فڕۆکەکە و توش بونیان بە نەخۆشی (سەرەگێژە) یان (هێڵنجان).

- ئەو کەسانە ئامۆژگاری ئەکرێن کە نەفڕن پێش بەسەر چوونی ١٢ کاژێر لە دوای دوا نقوم بونەوە و یان ٢٤ کاژێر دوای نقوم بوونی چەندجارە.

- ئەو کەسانەی کە نقووم بوون وەك ئارەزو بەکارئەهێنن پێویستە مەڵبەندەکانی نقوم بوون ئاگادار بکەن بۆ راوێژکردن پێش فڕین.

١٠. ماندوبون و داهێزران لە ئەنجامی ڕێواکردن بە فڕۆکەی نەفاس (JET – LAG):

- دەستەواژەی JET – LAG بۆ ئەو نیشانانە بەکارئەهێنرێت بەهۆی تێك چوونی سیستمی ناو لەشی مرۆڤ (کات ژمێری ناو هزری مرۆڤ) لە ئەنجامی گۆرانکاری ئەو کردەوانەی کە لە ماوەی ٢٤ کاژمێردا ئەنجامی ئەدات واتە جیاوازی لە کاتی ئاسایی .

- تێك چوون لە کاتی فڕین دا لەو کاتانەدا رووئەدات کە بەسەر چەند ناوچەیەکی کاتیدا تێ ئەپەڕێت لە رۆژهەڵات بۆ رۆژئاوا یان لە رۆژئاوا بۆ رۆژهەڵات.

- داهێزرانی ڕێکردن JET – LAG دەبێتە هۆی گرفتی هەرس کردن و تێك چوونی کاری ریخۆڵەکان و گرفتی تەندروستی و هەست کردن بە نارەحەتی، و خەواڵویی لە رۆژدا ، خەوزراندن لەشەودا، و کەم بوونەوەی چالاکی یە فیزیایی و هۆشیەکان.

کاریگەریەکانی JET – LAG زۆر جار لەگەڵ ماندووبونی ڕێکردندا یەك ئەگرێت . نیشانەکانی JET – LAG بەرە بەرە نامێنێت و ڕێوا لەگەڵ بارودۆخە نوێکە رایەت.

- JET – LAG ناتوانرێت ڕێگەی لێبگیرێت بەڵام هەندێ ڕێگا هەیە بۆ کەم کردنەوەی کاریگەریەکانی (وەکو لە دوایدا روون ئەکرێتەوە).

- ئەو ڕێوانەی کە دەرمان وەرئەگرن بەپێی خشتەیەکی دانراو (وەکو ئەنسۆلین و حەپی دژەپیتان) پێویستە راوێژ بەپزیشکەکانیان بکەن پێش گەشتەکەی.

ڕێکارە گشتیەکان بۆ کەم کردنەوەی کاریگەری JET – LAG:

- پێش فڕین پشویەکی باش وەربگرە ، و لە کاتی فڕیندا پشووەرگرە و کەم کەم سەرخەو بشکێنە زۆر بە سودە.- وەرگرتنی خواردنی سوك و خواردنەوەی کحول بەبڕی کەم ، خواردنەوەی زۆری کحول دەبێتە زۆر میزکردن ئەوەش ئەبێتە خەوی پچرپچر بەهۆی هەستانەوە بۆ میزکردن.

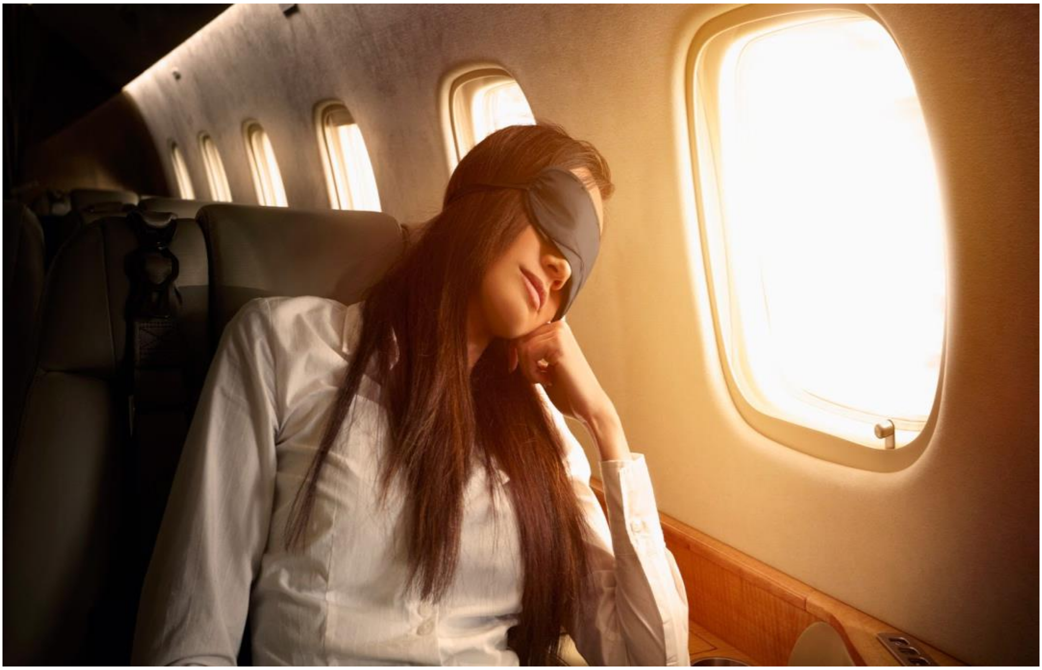
- خواردنەوەی کحول خەوتن خێرا ئەکات بەڵام خەوێك لە جۆرێکی تر کە قوڵ نەبێت.

- کاریگەری کحول (سەریەشەی کحول) دەبێتە زیاد بوونی کاریگەری JET – LAG و نارەحەتی گەشت کردن لەبەر ئەوە بەکارهێنانی کحول پێویستە سنوری هەبێت پێش وە لە کاتی فڕیندا.

- قاوە بەکەمی بخورێتەوە و لە کاتی ئەو چەند کاژێرەی خەودا نابێت بخورێتەوە.

- وەرگرتنی حاڵەتێکی گونجاو و تەندروست بۆ خەوتن .

- لە کاتی سەرخەوی رۆژدا باشترە سەرچاو داپۆشرێت و گوێچکە دابخرێت باشترە.



- وەرزش بە رێك و پێکی لە رۆژدا یارمەتی خەولێکەوتن ئەدات .

- خۆت بە دوور بگرە لەوەرزشی قورس و ماندوکەر پێش نوستن.

- لەو کاتەی کە لەسەری راهاتووی هەوڵ بدە هەمان کات بنو هەر (٢٤)کاژێرێك بەشێوەیەکی ئاسایی .

- نوستن (٤) کاژێر وەك کەمترین ماوەی نوستنی شەو پێویستە بۆ بەخشینی لاشەی مرۆڤ بۆ راهاتن لەگەڵ شوێنە تازەکە.

- ئەگەر بتوانرێت هەموو ماوەی نوستنەکە بەسەر خەو بەسەر ببرێت لەو کاتانەی کە هەست بە خەواڵوی ئەکرێت لە رۆژدا

- سورانەوەی شەو بەدەوری رۆژدا یەکێکە لە فاکترەکانی دروست بوونی کاژێری ناوخۆی لاشەی مرۆڤ ، هەڵهاتنی تیشکی رۆژ لە کاتی گەیشتن دەبێتە هۆی ئامادە سازیو راهاتن.

- حەپی خەوهێن کەکاریگەری کورت خایەنی هەبێت و یارمەتی دەربێت پێویستە لەژێر ئامۆژگاری پزیشکدا وەربگیرێت و ناکرێت لە کاتی فڕیندا وەربگیرێت چونکە دەبێتە هۆی درێژکردنەوەی ماوەی نەجولان و زیاد کردنی مەترسی DVT.

- میلاتۆنین لە زۆر ولاتدا دەست ئەکەوێت و دەکرێت بەکاربهێنرێت بۆ رێك خستنی جولەی کاژێری ناوەوەی لاشەی مرۆڤ ، ئەو مادەیە وەك پاشکۆیەکی خواردن ئەفرۆشرێت و لەژێر چاودێریدا نیە وەك دەرمان . لە ئەمریکا وەك خواردن مامەلەی ئەکرێت نەك دەرمان.

- كات و چالاكی میلاتۆنین تا ئێستا هەڵنەسەنگێنراوە ئەگەر بۆ ماوەیەكی درێژ بەكاربهێنرێت و كاریگەرە لاوەكی و ماكەكانی نەزانراوە.

- زیاد لەوەش رێگای دروست كردنی میلاتۆنین زۆرە بۆیە وەرگرتنی لە هەر حەپێكدا جیاوازە و هەندێ مادەی زیان بەخشی تێدایە بۆیە ئامۆژگاری ناكرێت بۆ وەرگرتنی میلاتۆنین ورِا ناسپێردرێت بۆ بەكارهێنان.

- باش نیە لەكاتی رێكردن خۆت رابهێنیت لەسەر كاتی ناوخۆی (ولاتەكەت) بە تایبەتی بۆ گەشتە كورتەكان (٣ -٢) رۆژ ، ئەگەر گومانیشت هەیە سەردانی پزیشك بكە. كاردانەوەی كەسەكان بۆ جیاوازی كاتەكان لە كاتی گەشتدا جیاوازن ، ئەو كەسانەی زۆر رێ ئەكەن خۆیان رائەهێنن و لەشیان ئەگونجێنن لەگەڵ بارودۆخەكەدا.

- وەرگرتنی ئامۆژگاری لە پزیشك سودبەخش ئەبێت.

١١. بابەتیە دەرونیەكانی رێكردن بە فرِۆكە:

- رێكردن بە فرِۆكە چالاكی یەكی سروشتی ئادەمیزاد نیە زۆر كەس توشی نارەحەتی و گرفتی دەرونی ئەبێت لەكاتی گەشت كردندا .

- زۆربەی كێشە و گرفتەكان كە رووبەرویان ئەبێت فشار و ترسە لە فرِین و رەنگ بێت هەردوكیان بەیەكەوە رووبدات لە كاتی گەشتەكەدا و لە كاتە جیاوازەكاندا .

أ- **فشار و ماندووبون (STRESS):**

- هەموو جۆرە ڕێکردنێك فشار و ماندوبوون دروست ئەکات .

- ڕێکردن بە فڕۆکە خۆی ماندبوون و فشارە چونکە زۆر جار پێویست بە ڕۆیشتنی دور هەیە تا ئەگەیتە ناو فڕۆکەخانە، خەوی کەم ، ڕۆیشتنی زۆر لە ناو بیناکانی فڕۆکەخانە تا دەروازەکان بۆ سەرکەوتنی فڕۆکە.

- ئەو کەسانەی کێشەی فشاری ماندووبونیان تیا هەیە و دەیانەوێ ڕێ بکەن بە فڕۆکە پێویستە راوێژی پزیشك بکەن.

- پلان و نەخشەی پێش وەخت وریکاری ڕێك و پێك (پەساپۆرت – بلیتی فڕۆکە – دەرمان – .... هتد) و دانانی کاتی گونجاو بۆ گەیشتن بە فڕۆکەخانە یارمەتی کەم کردنەوەی فشار ئەدات .

ب- **دیاردەی ترس لە فڕین:**

- ترس لە فڕین لەو کاتەوە دەست پێ ئەکات کە هەست بە نارەحەتی ڕێکردن ئەکرێت بە فڕۆکە تا بێ توانایی بۆ گەشت کردن ، ئەم هەستەش ئەبێتە هۆی کێشە بۆ کەسەکە تەنانەت لە کارکردن و کاتی حەوانەوەشدا .

- ئەو کەسانەی دەیانەوێت بە فڕۆکە رێ بکەن و دەترسن پێویستە راوێژ بە پزیشك بکەن .

- لە هەندێ جاردا بەکارهێنانی دەرمان بەسوودە ، بەڵام بەکارهێنانی کحول بۆ خۆراگرتن زۆرجار یارمەتی دەرنیە خۆ ئەگەر دەرمانی لەگەڵدا بەکاربهێنرێت مەترسی دارە.

- باشترین چارەسەر بۆ ئەو کەسانە لە مەودای درێژدا گەڕانە بە دوای چارەسەرێکی تایبەت بۆ کەم کردنەوەی گرفتە سایکۆلۆجی و دەرونیەکان کە لە رێواندا رووئەدەن .

- خولی راهێنانی زۆر هەیە بە ئامانجی کەم کردنەوەی ترس لە رێ کردن بە فڕۆکە یان چارەسەرکردنی.

- ئەو خولانە چەندین ئامۆژگاری تێدایە چۆن رووبەرووی ترس و ماکەکانی ئەبێتەوە و زانیاری لەسەر ئەوەی چۆن فڕۆکە ئەفرێت و چۆنیەتی کۆنترۆڵ کردنی ئامێرەکانی فڕۆکە لە کاتی فڕیندا ، زۆر جاریش گەشتی کورتیان پێ ئەکرێت بۆ تاقی کردنەوە .

ت- هەڵچونی ئاسمانی (تێك چون لە ئاسماندا):

- لەم ساڵانەی دوایدا هەڵچونی ئاسمانی (الغضب الجوي) پێناسەکرا وەك جۆرێك لە جۆرەکانی هەڵس و کەوتی بێزاری پەیوەست بە رێکردن بە فڕۆکە.

- تا رادەیەکی زۆریش پەیوەندی هەیە بە فشاری خوێنەوە بەڵام بەشێوەیەکی دیار بە دیاردەی ترسەوە پەیوەندی نیە.

- پێش رووداني برێکی زۆر کحول ئەخورێتەوە.

١٢. ئەو کەسانەی تووشی دۆخی تەندروستی دیار یان ئەوانەی پێداویستی تایبەتیان هەیە:

- کۆمپانیای گواستنەوەی ئاسمانی مافی هەیە نەهێڵن ئەو کەسانە سواری فڕۆکەکانیان بن کە دۆخی تایبەتیان هەیە یان دەرئەنجامی خراپیان ئەبێت لە کاتی فڕیندا.

- بۆ کۆمپانیا هەیە داوای راپۆرتێك یان رێگەپێدانێکی پزیشکی لەبەشی تەندروستی یان راوێژکاری تەندروستی بکات ئەگەر بەڵگە هەبوو کە رێواکە جۆرێك کێشە یان نەخۆشی یان لە دۆخێکی ناسروشتی و فیزیائی دایە و ئەو دۆخە ئەبێتە:

- مەترسی لەسەر سەلامەتی فڕۆکەکە.
- کاریگەری نەرینی بکاتە سەر بارودۆخی ئارامی رێواکانی تر یان دەستەی فڕۆکەوانی .
- پێویست بە چارەسەری پزیشك یان ئامێری پزیشکی تایبەت هەبێت لە کاتی فڕیندا .
- ئەبێتە هۆی تێکدان و شپرزەیی یان تێك چوون لە کاتی فڕیندا.
- ئەگەر خزمەت چیەکان گومانیان کرد ئەو رێوایە نەخۆشە پێویستە بە کابتنی فڕۆکەکە رابگەینن.
- لەسەر کابتنی فڕۆکەکە پێویستە بڕیار بدات کە ئایا ئەو رێوایە دەکرێت سەربخرێت بۆ فڕۆکەکە یان پێویست بە چارەسەری پزیشکی هەیە یان مەترسی دروست ئەکات لەسەر سەرنشینەکانی تر یان دەستەی فڕۆکەوان یان سەلامەتی فڕۆکەکە.

- هەرچەندە ئەم دیراسەیە هەندێ رێنمایی گشتی پێشکەش ئەکات بۆ ئەو بارودۆخانە کە پێویست بە راپۆرتێك یان رێگە پێدانێکی تەندروستی هەیە بەڵام رێکاری کۆمپانیاکان لە یەکترجیاوازە بۆیە پێویستە لە کاتی کرِینی بلیت و جێگرتن دا (حجز) ئەو راستیانە بزانرێت لەسەر ماڵپەری کۆمپانیاکان ئەو مەرجانە بڵاوکراوەتەوە و پێویستەبزانرێت.

أ- **منالّی ساوا:**

- ئەو منالّە ساوایانەی کە تەمنیان لە ۷ رۆژ کەمترە باشترە بە فرِۆکە نەگوێزرێتەوە .

- ئەگەر رێکردن بە فرِۆکە پێویست بوو بۆ منالّی ساوا کە تەمنیان لە ۷ رۆژ تێپەربوو و پێش کاتی ئاسایی لە دایك بوون پێویستە راوێژ بە پزیشك بکرێت.

- جیاوازی فشاری هەوا لە ناو کابینەی فرِۆکەکە دەکرێت بێتە هۆی بێزارکردنی ساواکە بۆیە پێدانی خواردن و مەمکە مژەی پلاستیك یارمەتی دەرە بۆ ئەنجام دانی پرۆسەی قوت دان.

ب-   **ژنی سك پڕ :**

- دەكرێت ژنی سك پڕ بە فڕۆكە رێ بكەن بەڵام زۆربەی كۆمپانیاكان رێگایان پێ نادەن لە قۆناغی كۆتایی سك پڕیدا سەر فڕۆكەكان بكەون.

- ڕێنمایی پێوانەیی بۆ ژنی سك پڕی ئاسایی:

- دوای هەفتەی بیست و هەشت (٢٨) : ژنی سك پڕ پێویستە راپۆرتی پزیشك یان مامانێك هەڵگرێت كە تیایدا رۆژی چاوەروان كراوی لە دایك بوونی منداڵەكە بزانرێت و سك پڕیەكی سروشتی بێت.
- سك پڕی یەكەم جار : رێگە ئەدرێت بە ژنی سك پڕ تا كۆتایی هەفتەی سی و شەش هەمینی سك پڕ بە فڕۆكە رێ بكات.
- سك پڕی چەند جارە: رێگە ئەدرێت بە ژنی سك پڕ تا كۆتایی هەفتەی سی دووهەمینی سك پڕی بە فڕۆكە رێ بكات .

ت- نەخۆشی پێشوو :

- زۆربەی خەڵك كە لە بارێكی تەندروستی ئاسایدان دەتوانن رێ بكەن بە فڕۆكە بەرەچاوكردنی هەندێ رێكاری خۆپاراستنی پێویست (وەكو پێویست برێكی زیاد لە ئۆكسجین پێش وەخت وەربگیرێن).- ئەو كەسانەی تووشی كێشەی تەندروستی قورس بوون وەك سرطان (شێرپەنجە) و نەخۆشی دڵ و سی و كەمی خوێن و نەخۆشی شەكرە یان پێویستیان بە وەرگرتنی دەرمانێكی دیاری كراو هەیە یان ئەوانەی كە تازە نەشتەرگەریان بۆ كراوە لە نەخۆشخانە یان ئەوانەی بەهەر هۆكارێك نارەحەتن لە بارودۆخی لەشیان لە كاتی رێكردن پێویستە راوێژ بە پزیشك یان كلینكێكی تایبەت بكەن پێش بریاردانیان لەسەر رێكردن بەفڕۆكە.

- ئەو دەرمانەی کە ڕێوا لە کاتی گەشتەکەیدا پێویستێتی یان یەکسەر دوای گەیشتنی پێویستە لە جانتای دەرمانەکاندا هەڵی گرتبێت ، پێویستە نەخۆش کۆپیەك لە لیستی دەرمانەکانی لەگەڵدا بێت بۆ کاتی پێویستی یان بۆ دڵنیایی ئاسایش و زانینی مەبەست لەو دەرمانانە.

پ- ئەو ڕێوانەی کە زۆر ڕێ ئەکەن و کێشەی تەندروستی دیاریان هەیە:

ئەو کەسانەی کە زۆر گەشت ئەکەن بە فڕۆکە و کێشەی تەندروستی هەمیشەیی جێگیریان هەیە دەکرێت لەلایەن پزیشکەوە یان لەسەنتەری تەندروستی یەوە بەلگەی گەشت بەدەست بهێنن یان راپۆرتی پزیشکیان پێ بدرێت یان سەنتەری جێگرتن (حجز) ی کۆمپانیاکان ڕێگەیان پێ بدرێت سەفەر بکەن ، ئەو راپۆرتەیان یان ئەو ڕێگەپێدانە وەك راپۆرتێکی باوەرپێکراوی پزیشکی پەسەند کاری پێ ئەکرێت کە تیایدا بارودۆخی هەلگرەکەی دیاری ئەکات .

ج- لایەنەکانی ئاسایش:

- پشکنینەکانی ئاسایش دەبێتە جێگای ترس و دڵەراوکێ بۆ ئەو ڕێوانەی کە ئامێری معدنی لە لەشیاندا هەیە وەك جومگەی دروست کراو ، ڕێك خەری دڵ یان دیفیبرلتیوری ئامێری ناو خۆیی (Defibrillators) .

- هەندێ لە ئامێری ڕێك خەرەکانی دڵ لەلایەن ئامێرە نوێکانی پشکنینەوە کاریان تێ ئەکرێت بۆیە ئەو کەسانەی لەو بارودۆخەدان پێویستە راپۆرتی پزیشکی هەڵبگرن بۆ زانین.

- هەروەها ئەو کەسانەی کە پێویستیان بەهەڵ گرتنی ئامێری پزیشکیە بە تایبەتی دەرزی ژێر پێست و ئامێری تیژ پێویستە نامەیەکی پزیشکیان هەڵگرتبێت لەو بارەیەوە.

ح-   جگەرکێشەکان :

- زۆربەی کۆمپانیاکانی فڕین جگەرەکێشان قەدەغە ئەکەن لە ناو کابینەی فڕۆکەکاندا.

- هەندێ جگەرەکێش تووشی نارەحەتی و بێزاری ئەبێت بە تایبەت بۆ گەشتی دوور بۆیە پێویستە لەسەر ئەو کەسانە راوێژ بە پزیشکەکانیان بکەن پێش گەشت کردن.

- دانانی Patches جێگیرەوەی نیکۆتین یان جوینی بنێشت کە نیکۆتینی تێدابێت یارمەتی دەرە لە کاتی فڕیندا بۆ ئەو کەسانە.

- دەکرێت دەرمان و شتی تر بەکاربهێنرێت.

خ- **رِێوای کەم ئەندام :**

- کەم ئەندامی سروشتی ڕێگر نیە لە گەشت کردن.
- ئەو کەسانەی کە ناتوانن خزمەتی خۆیان بکەن یان ناتوانن بچن بۆ توالێت و یان ناتوانن بە کورسیەکانی کەم ئەندامان هاتوچۆ بکەن و بەپێچەوانەوە، پێویستیان بە یاوەرێك هەیە بۆ خزمەتکردن و یارمەتی دانیان.
- ئەو خزمەتانە ئەرکی دەستەی خزمەت چیٚ نیە و ڕێگەیان پێنادرێت ئەو خزمەتانە بکەن بۆیە هەر ڕێوایەك لەو جۆرە یاوەری نەبێت ڕێگەی پێنادرێت ڕیٚ بکات بە فڕۆکە.

- ئەو ڕێوایەی کە بە کورسی کەم ئەندام هاتوچۆ ئەکات نابێت پێش و لە کاتی گەشتدا بڕی شلەمەنیان بۆ دیاری بکرێت بۆ خواردنەوە بۆ ئەوەی چونیان بۆ توالێت لە کاتی ڕێکردندا کەم بکرێتەوە چونکە کار ئەکاتە سەر باری تەندروستیان.
- کۆمپانیاکانی فڕین ڕێکار و ڕێنمایی تایبەتیان هەیە و مەرجی ڕێکردن دیاری ئەکەن بۆ ڕێوای کەم ئەندام .
- ڕێوای کەم ئەندام پێویستە پێش وەخت پەیوەندی بکات بە کۆمپانیای فرینەوە بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی پێویست (هەندێ لە کۆمپانیاکان لەسەر ماڵپەرەکانیان چەند ڕێنمایەك بڵاوئەکەنەوە (بۆ ئەو بابەتە).

د- **ئەو نەخۆشیانەی کە ئەگوێزرێنەوە:**

- لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە گواستنەوەی نەخۆشی و پەتا لەسەر فڕۆکە زۆر کەمە.
- جۆر و کوالیتی هەوای ناو کابینەی فڕۆکە زۆر بە ڕێك و پێکی لەژێر کۆنترۆڵدایە.
- تێکرای ئاڵۆگۆرکێی هەوا لە ناو کابینەی فڕۆکەدا لە نێوان ٢٠ تا ٣٠ جارە لە کاتژمێرێکدا.
- زۆربەی فڕۆکەتازەکان سیستمی ئاڵۆگۆر و تازەکردنەوەی هەوایی تێدایە کە ٥٠٪ ی هەوای ناو کابینەکە ئەگێرێتەوە دۆخی ئاسایی.
- هەوای گەڕاوە لە فلتەرێکی پاکەرەوەدا ئەگۆردرێت لەو شێوازەی کە لە ژوورەکانی نەشتەرگەری نەخۆشخانەکان بەکار ئەهێنرێن و لە ژوری چاودێری یە وردەکان

(العنايه المركزه) كه تيايدا ريگه نادريت گەرديله و بەكتريا و كەڕو و ڤايرۆس بەو فلترانەدا تێ پەڕبێت.

- گواستنەوەی پەتا ڕەنگ بێت لەنێوان ڕێواكانی هەمان شوێن ڕوودات لەناو فڕۆكەكەدا لە ئەنجامی كۆكەی كەسێكی تووش بوو یان پژمە یان دەست لێ دان (تێ هەڵسون یان لەرێگەی بەشەكانی كابینەی فڕۆكەكە و ئەو شوێنانەی كە دەستیان لێ ئەدرێت لەلایەن كەسەكانەوە وەك كورسی).

- دانیشتنی ناو فڕۆكە هیچ جیاوازیەكی نیە لەو حاڵەتانەی كە (كەسەكان) ڕێواكان نزیكی یەكتری دائەنیشن وەك لە شەمەندەفەر و پاص یان شانۆ لە شانۆدا.

- بۆ پەتاكانی جۆری ئەنفلۆنزا بە ئاسانی بەناو ڕێواكاندا بڵاو ئەبێتەوە بە تایبەت بۆ ئەو شوێنانەی كە تیایدا سیستمی هەواگۆركی ئیش ناكات.

- بۆ پاكژكردنەوەی هەوای ناو فڕۆكەكە یەكەیەكی وزەبەخشی بچوك بەكارئەهێنرێت ئەو كاتەی فڕۆكەكە لەسەر زەوی پێش كارپێكردنی بزوێنەرە سەرەكیەكان ، زۆر جار ئەو سیستمانە كاریان پێناكرێت لەبەر هەندێ هۆكار كە پەیوەندی بە ژینگەوە (ژاوەژاوە)وە هەیە یان بە هۆكاری تەكنیكی ، بۆیە ئەگەر ئەم دۆخانە درێژە بخایەنێت ڕێواكان دائەبەزێنرێن بۆ ماوەیەكی كاتی تا تەواوكردنی پرۆسەكە.

- بۆ كەم كردنەوەی مەترسی گواستنەوەی پەتا و نەخۆشی، ئەو نەخۆشانەی كە تایان هەبێت دوائەخرێن تا چاك ئەبنەوە.

- كۆمپانیاكانی هێڵی ئاسمانی مافیان هەیە هەركەسێك هەڵگری نەخۆشی گویزراوە بێت (سواری فڕۆكە كە بێت).

پاککردنەوەی فڕۆکەکە:

- زۆر لە وڵاتان بە گەیشتنی فڕۆکەکە داوا ئەکەن کە فڕۆکەکە پاك بکرێتەوە (بۆ مێش کوژی) بە تایبەتی ئەگەر فڕۆکەکە لەو وڵاتانەوە هاتبێت کە مێش و مەگەزیان تیا بڵاو بووبێتەوە وەك مەلاریا و گرانەتا.

- لەو وڵاتانەی کە نەخۆشی مەلاریا یان تێدا نیە و هەندێ نیشانە دەرکەوتووە بە بوونی نەخۆشی مەلاریا لەسەر هەندێ لەو کەسانەی کە لە نزیك فڕۆکەخانەکانەوە ئەژین یان کار ئەکەن ، هۆکارەکەی دەگێرنەوە بۆ دەرباز بوونی هەندێ مێشوولەی مەلاریا لەسەر ئەو فڕۆکانەی کە لە وڵاتانی ترەوە مێشولەکە دەگوازنەوە.

- هەندێ وڵات وەك استراليا و نیوزیلندە داوای پاککردنەوەی دەوری بۆ فڕۆکەکان ئەکەن بۆ بەرگرتن لە هاتنی هەر جۆرە نەخۆشیەك بۆ کشتوکاڵیان.

- پاکژکردنەوە یەکێکە لە رێگاکانی تەندروستی گشتی کە رێکخراوەکانی سەر بە رێکخراوی تەندروستی جیهانی پێوە پابەندن ، ئەو رێگایانە/ شتن و چارەسەری ناو فڕۆکەکانیش ئەگرێتەوە بە دەرمانی مێش کوژی تایبەت لەلایەن رێکخراوی تەندروستی جیهانی .- ئێستا چەند رێگایەك هەیە بەکار ئەهێنرێت وەکو:

- چارەسەر و پاککردنەوەی ناو فڕۆکە بە دەرمانی مێش کوژی خێرا (بەپرژاندن) پێش فڕینی فڕۆکەکە و پێش سەرکەوتنی رێواکان بۆ سەر فڕۆکەکەن.

- پاكژكردنەوەی ناو فڕۆكەكە كە هێشتا لەسەر زەوی یە وپێش سەركەوتنی ڕێواكان بە بەكارهێنانی پرژەی دەرمانی مێش كوژ یان چارەسەرێكی زیادە بە دەرمانێكی تری مێش كوژی خێرا (بەرێگای پرژاندن) پێش نیشتنەوە بە ماوەیەكی كورت.

ئاسانكارى و يارمەتى يە تەندروستى يەكان لەسەر فڕۆكەكە:

- داوا لەسەرجەم كۆمپانياكانى فڕين ئەكرێت كە لانى كەمى ئامێرى پزيشكى لەسەر فڕۆكەكان دابنێن و سەرجەم دەستەى خزمەت چى رابهێنرێن لەسەر فرياكەوتنى سەرەتايى.

- ئامێرە پزيشكەكان لە فڕۆكەدا لە كۆمپانيايەكەوە بۆ كۆمپانيايەكى‌تر ئەگۆردرێت ، زۆربەى كۆمپانياكان لانى كەمى ئامێرە پزيشكيەكان دابين ئەكەن بۆ ناو فڕۆكەكانيان بەپێى رێنمايى و سيستمەكان .

- ئامێر و پێويستيە پزيشكيەكان لەسەر گەشتێكى نێودەوڵەتى پێويستە ئەمانەى لاى خوارەوە لە خۆبگرێت:

جانتايەكى فرياكەوتنى سەرەتايى يان جانتايەك زياتر بۆ بەكارهێنانە لەلايەن دەستەى خزمەت چى يەوە (ژمارەى جانتاكان بەپێى ژمارەى رێوانى فڕۆكەكە)

له 0 بۆ 50 ڕێوا ١ جانتا

له 51 ڕێوا بۆ 150 ڕێوا ٢ جانتا

له 151 ڕێوا بۆ 250 ڕێوا ٣ جانتا

له 251 ڕێوا بۆ زیاتر ٤ جانتا

- جانتایەکی پزیشکی : لەلایەن دکتۆرێکەوە یان کەسێکی شارەزاوە بەکار ئەهێنرێت بۆ چارەسەری کەیسە کتوپڕپەکان لە سەر فڕۆکە.

- ئامێری شێلانی ماسولکەی دڵ: لەلایەن دەستەی خزمەت چی یەوە بەکارئەهێنرێت بۆکاتی دڵ وەستان (سکتە قلبیە).

ئاسانکاری و یارمەتی یە تەندروستی یەکان لەسەر فڕۆکەکە ئەمانەش لە خۆئەگرێت:

- کارمەندەکانی خزمەتی چی ڕائەهێنرێن لەسەر بەکارهێنانی ئامێری فریاکەوتنی سەرەتایی و ژیانەوە و فریاکەوتنی سەرەتایی .

- ڕائەهێنرێن بۆ زانینی ژمارەیەك کەیسی پزیشکی کە دەکرێت ڕوودات بە کتوپڕی لەسەر فڕۆکەکە و مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کەیسانە بەشێوەیەکی گونجاو.

- هەندێ کۆمپانیا ڕێگای تایبەتیان هەیە کە پەیوەندی بکەن بە شارەزایەکی پزیشکەوە لەسەنتەری وەڵام دانەوەی زەمینەوە بۆ وەرگرتنی ڕانمایی و ئامۆژگاری لەسەر چۆنیەتی هەڵس و کەوت لەگەڵ ئەو کەیسانە لە کاتی گەشتەکەدا.

قەدەغەكردنی گەشت كردن بە فڕۆكە:

ئەمانەی لای خوارەوە دەكرێت قەدەغە بكرێن لەسەر فڕۆكە ڕێ بكەن:

- منالآنی ساوا بە تەمەنی كەمتر لە ٧ رۆژ.
- ژنانی سك پڕ دوای هەفتەی سی و شەش هەمین لەیەكەم سك پڕی (دوای سی و دوو هەمین هەفتە لە دووەم سك پڕیەوە) تا دوای ٧ رۆژ لە زایین.
- ئەو كەسانەی تووشی ئەمانە بوون:

- ئازاری سنگ و دڵە نۆرەك (نوبه قلبيه) لە كاتی حەوانەوەدا.

- هەر نەخۆشيەكی گويزراوەی مەترسی.

- رشانەوە لە ئەنجامی دابەزينی فشار لە دوای خۆ نقوم كردن (الغوص).

- بەرزبونەوەی فشاری خوێن كە بێتە هۆی خوێن بەربوون و شۆك و نەخۆشی.

- بوونی گیرفانەكانی لووت و نەخۆشی لووت و گوێ بە تايبەتی ئەگەر كەناڵی بيستنی گيرابوو.

- ئەو كەسانەی تازە تووش بوون بە نەخۆشی دڵ سڕبوون (ذبحة قلبية) (ماوەی گەشتەكەی پەيوەستە بە جۆری نەخۆشی و ماوەی ڕێكردنەكەوە).

- نەشتەرگەری نوێ يان برينداری نوێ كە بە هۆی قاودانی هەواوە (هواء محصور) چارەسەركراوە بە تايبەتی پياكێشانی ناوچەی سك و نەشتەرگەری گەدە و ريخۆڵە و نەشتەرگەری چاو و گلێنە و نەشتەرگەری دەموچاو و نەشتەرگەری مێشك Pneumothorax .

- نەخۆشی درێژخایەنی کۆئەندامی هەناسەدان یان هەناسە وەستان لە کاتی حەوانەوەدا یان (پاڵ نەگەڕان) بوونی هەوا یان گاز لە بۆشایی پەردەی لاتەنیشت(لاتەڕاف).

- نەخۆشی خانەی داس (منجل).

- نەخۆشی ذهائی ئەگەر بەباشی کۆنترۆڵ کرابوو کێشەی نیە .

ئەو لیستەی سەرەوە تا ئێستا بڕیاری تەواوی لەسەر نەدراوە وە بە گشتی رێکردن بۆ هەر کەسێك پەیوەندی بە دۆخی کەسەکەوە هەیە.

ڕاسپاردەکان :

- داواکردن لە رێواکان ئەوانەی باری تەندروستی تایبەتیان هەیە ئاگاداری کۆمپانیای فڕینەکە بکەن لە کاتی جێگرتن (حجز) و بەدەست هێنانی بلیت و هەڵس و کەوت لە ناو فڕۆکەخانە و راوێژکردن بە دکتۆر.

- داواکردن لە کۆمپانیاکانی فڕین بۆ دابین کردنی لانی کەمی ئاسانکاری و یارمەتی یە پزیشکیەکان لەسەر فڕۆکەکان .

- رەچاوکردنی رێنمایە گشتیەکان کە لە بڕگەکانی سەرەوەدا هاتووە.

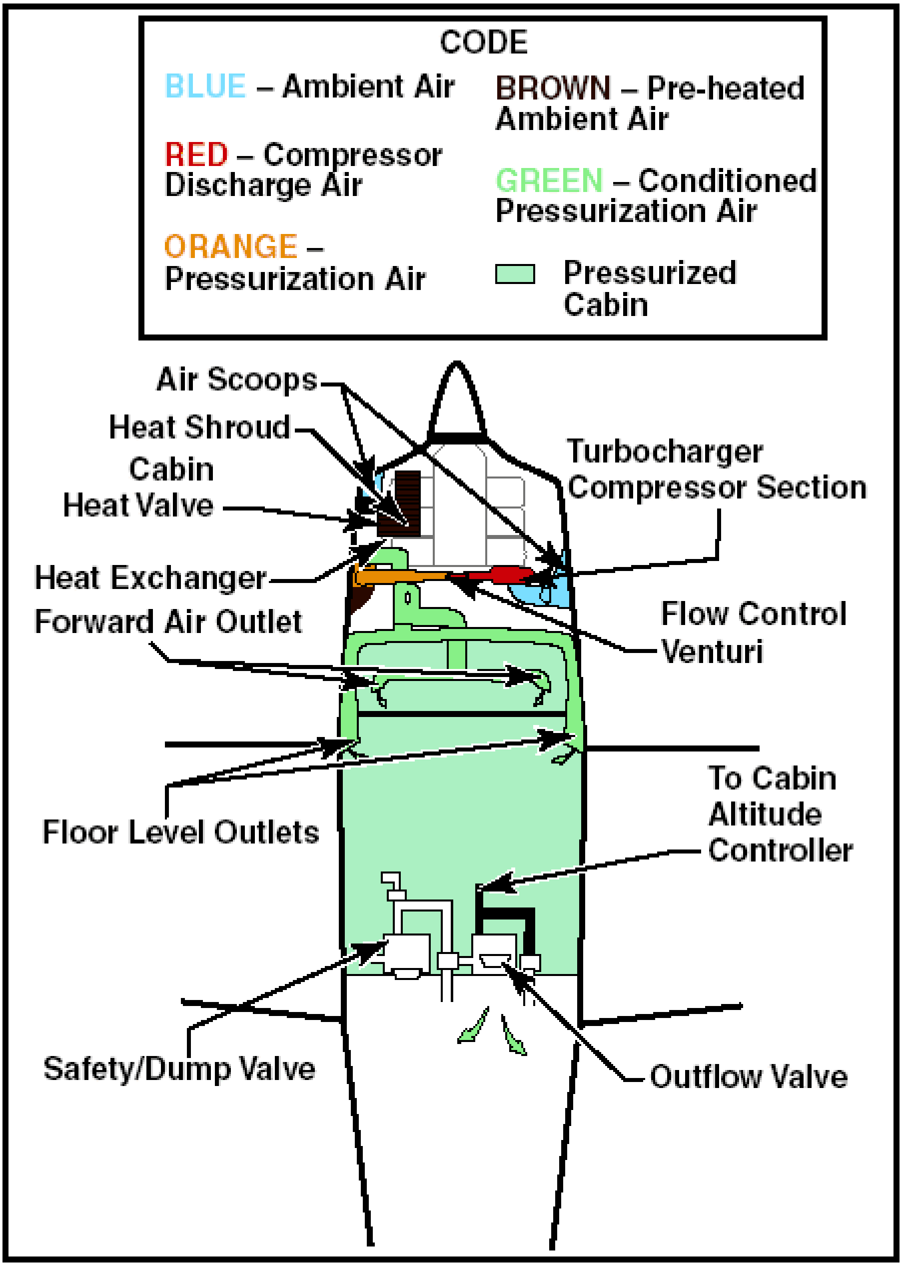
- هاندانی کۆمپانیاکانی فڕین بۆ ئامادەکردنی لیستی ئەو نەخۆشانەی کە باری تەندروستیان رێگە نادات بە رێکردن بە فڕۆکە.

بەشی سێهەم

پزیشکی فڕۆکەوانی ﴿Aviation Medicine﴾

وەك زانراوە هەتا مرۆڤ بەرزبێتەوە لەسەر رووی زەوی یەوە هەست بە کەم بوونەوەی هەوا و دابەزینی فشاری هەوا ﴿Atmospheric Pressure﴾ دەکرێت و بەدوایدا بڕی ئۆکسجینیش کەم دەبێتەوە و گازەکان دەکشێن لە ناو گەدەی مرۆڤدا و پاڵ بە ناو پەنچکەوە دەنێت و فشار دەخاتە سەر هەردوو سی و تەنگە نەفەسی دروست دەبێت و ئادەمیزاد هەست بەسەر ئێشە و قورسی جەستە دەبێت، و مرۆڤ ئارەزوی خەوتن دەکات ئەگەر زیاد لەوە بەرزبێتەوە هەناسەدان قورس تر دەبێت و سنگ قورس دەبێت ودوایی کەسەکە دەبورێتەوە.

تەندروستی فڕۆکەوانی Aviation Medicine . Fight Medicine دیراسەی کاریگەری بارگەی دەوری زەوی بەڵام تەندروستی بۆشایی هەوا ﴿Space Medicine﴾ کاریگەری بۆشایی هەوایی دوای بارگەی زەوی دیراسە دەکات.


CODE
BLUE – Ambient Air
RED – Compressor Discharge Air
ORANGE – Pressurization Air
BROWN – Pre-heated Ambient Air
GREEN – Conditioned Pressurization Air
Pressurized Cabin
Air Scoops
Heat Shroud
Cabin Heat Valve
Heat Exchanger
Forward Air Outlet
Floor Level Outlets
Safety/Dump Valve
Turbocharger Compressor Section
Flow Control Venturi
To Cabin Altitude Controller
Outflow Valve

تەندروستی فڕۆکەوانی دیراسەی باردۆخی کاری پیشەیی دەکات بۆ ئەو کارمەندانەی تایبەت مەندن بە فڕۆکەوانی بۆ پارێزگاری باری تەندروستییان و بەرزکردنەوەی توانایان بۆ کارکردن و دابین کردنی سەلامەتی فڕۆکەوانی ، لە ٥٠٪ی ڕووداوی فڕۆکەوانیەکان هۆکاری فڕۆکەوانە﴿ الطیار﴾ بۆیە تەندروستی فڕۆکەوانی گرنگی بە دیراسەی ڕووداوەکانی فڕۆکەوانی لەبارەی حاڵەتی تەندروسیان و ئامادەیی پیشەیی و ئەو هەڵانەی دەکرێت لەلایەن گروپی فڕۆکەکەوە لەکاتی فڕیندا هەروەها گرنگی دەدات بە بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی فڕۆکەوانی بۆ چارەسەری کێشەی گەشتیار و ڕێوانەکان ﴿مسافرین﴾ و پێشکەش کردنی دڵنیایی‌تەندروستی بۆ لایەنی سەربازی و شارستانی .

بۆ ڕێك خستن و یەك خستنی چالاکیەکانی پزیشکیەکانی فڕۆکەوانی لەسەرتاسەری جیهاندا اکادمیەکی تایبەت بە پزیشکی فڕۆکەوانی و فضاء لە پاریس بە شێوەیەکی دائمی دامەزرا کە هەڵدەستێت بە ڕێك خستنی مۆتمرو کۆنفرانسی زانستی اوروپی جیهانی تایبەت بە پزیشکی فڕۆکەوانی (فضاء) .

وە وەکو دەرکەوتوە ٥٠٪ ی ئەو کارەساتە فڕۆکەوانیانەی کە ڕوودەدات بە هۆی خودی فڕۆکەوانەوەیە بۆیە پزیشکی فڕۆکەوانی گرنگیەکی فراوان دەدات بە دیراسەی هۆکارەکان کارەساتەکانی فڕۆکەوانی پەیوەست بە لایەنی تەندروستیش و ئامادەگی پیشەی ئەو هەڵانەی کە دەکرێت لە لایەن دەستەی فڕۆکەوانیەوە (Crew) .

مێژووی تەندروستی فڕۆکەوانی ﴿تأريخ طب الطيران﴾

دوای ساڵێك لە فڕین بە باڵۆن و لە ساڵی ١٧٨٤ تەندروستی فڕۆکەوانی سەری هەڵدا ئەویشبە گرنگی دان بە کاریگەری فسیۆلۆجی لەسەر سەرنیشینەکان کاتێ ﴿جون جیفریز Jhon Jeffries ﴾ هەستا بە دیراسەی پێکهاتەی هەوا لەسەر باڵۆنەکە لە کاتێکدا پزیشك﴿ فریشی بۆل بیر ﴾ لە ساڵی ١٨٧٨ هەستا بە بلاّوکردنەوەی یەکەم دیراسە بە ناونیشانی فشاری بارومەتری La prestion baromerique سەبارەت بە کاریگەری گەشتی فڕۆکەوانی و گۆرانکاری فشاری هەوا و پێکهاتەکانی هەوا لەسەر تەندروستی ئادەمیزاد.

له سالّی ١٨٩٤ هیرمان فون ستروتر Herman Von Schrotter ی نەمساوی دیزاینی دەمامکی ئۆکسجینی کرد کە بەهۆیەوە زانای کەش ناسی توانی سەرکەوێت تا بەرزی ٩١٥٠ مەتر .

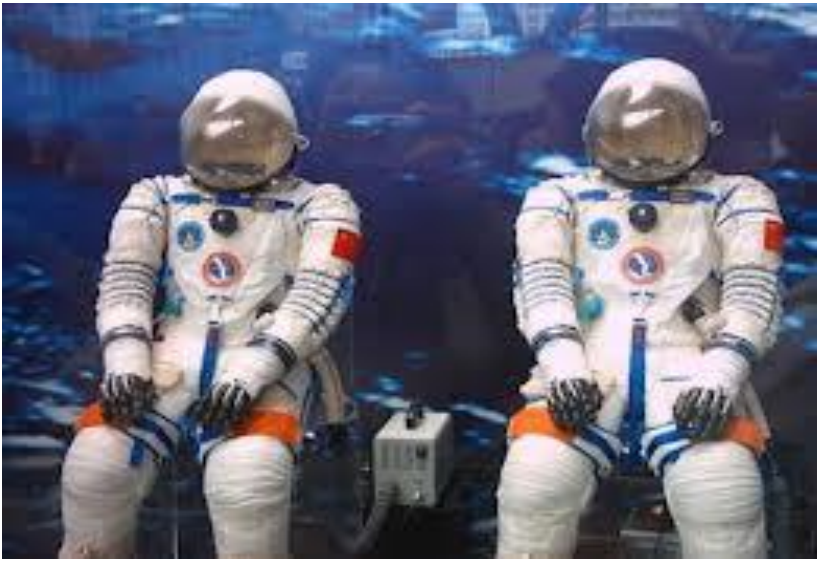
تەندروستی فرۆکەوانی سەرەتاکانی سەدەی بیستەم دەرکەوت و لە سالّی ١٩١٠ بوو بە بەشێکی گرنگ لە خوێندنی ﴿طب﴾ لە فرنسا و المانیا و انگلترا و ایطالیا و امریکا، بەلاّم لە روسیا دوای شۆرشی بەلشەفی سالّی ١٩١٧ دەستی پێکرد ئەو کات دکتۆرەکان گرنگیان دەدا بە پشکنینی پزیشکی بۆ پالّێوراوان بۆ بوون بە فرۆکەوان و بەرەبەرە ئەم پسپۆریە پێشکەوتنی بە خۆوە بینی و درێژ بۆوە بۆ ئامرازەکانی رزگارکردن و مەرجە تەندروستی یەکان و جەستەیی و دەروونی بۆ پالّێوراوانی خوێندکار لە پەیمانگای فرۆکەوانی.

هەروەها هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی و کارکردنی گروپی فڕۆکەکان و دڵنیایی تەندروستی بۆ فڕۆکەوانی و پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری فریاگوزاری دەستەی فڕۆکەوانی ﴿Crew﴾ و ڕێوان و یارمەتی یە پزیشکیەکان لە کاتی فڕیندا و ئەو کاتانەی بارودۆخی چۆڵ کردنی هەوایی ﴿Evacuation﴾بۆ نەخۆشەکان و بەرکەوتوەکان پێویست دەکات لەگەڵ کاریگەری بەرزی و خێرایی لەسەر جەستەی ئادەمیزاد. هەروەها گرنگی بە پێداویستیەکانی فڕۆکە و خواردنی فڕۆکەوانەکان دەدات ، لەم بوارەدا نیودورلیستر ساڵی ١٩٣٤ توانی دیزاینی جل و بەرگی تایبەت دروست بکات بۆ بەکارهێنانی لە گۆڕانکاری فشاری هەوا دا Pressurized Suit لە ساڵی ١٩٤٢ یەکەم جل و بەرگی دژبە راکێشانی زەوی Anti- Gravity-suit دروست کرا .

دەرکەوتوە باشترین ڕێگا بۆ دابین کردنی سەلامەتی فڕۆکەوانی لەبەرزایەکاندا ئەوەیە بە بەکارهێنانی کابینەکی دروست کراوی تۆکمە و داخراو.

دەرون ناسی فرۆکەوانی Aviation Phseyloqy

وەك زانراوە لەبەرزی ١٠ هەزار تا پەنجا هەزار پێ لە رووی زەوی یەوە کەمی ئۆکسجین دەست پێدەکات و لەو مەودایەدا فشاری هەوا کەم دەبێتەوە و هەر کەسێك بچێتە ئەو مەودایەوە دیاردەی کەمی ئۆکسجین ﴿Hypoxia﴾ی لەسەر دەرئەکەوێت و نیشانەکانی کەمی فشاری هەوا لەبەرزی ٥٠ هەزار پێ تا ٦٣٣ هەزار پێ ئادەمیزاد ناتوانێت بژی بە ئاسایی هەتا ئەگەر ١٠٠٪ ئۆکسجین هەڵمژێ پێویستە جل و بەرگی فضاء لەبەر بکات کە تیایدا ئامرازە پێویستیەکانی تێدا دانراوە تابتوانێت بەرگەی کاریگەری کەمی فشار و پلەی گەرما و کەمی ئۆکسجین بگرێت.



بۆ سەرنشینی فڕۆکەکان لەو بەرزایانەدا کە باس کران ئەگەر نەتوانرێت ئاستی فشار ئاسایی بکرێت لەلایەن ئامێرەکانی کۆنترۆڵی فشارەوە ئەو کەسە دوچاری کەمی ئۆکسجین دەبێت لەسی و خانەکانی لەشیدا کە بەرزیەکە گەیشتە ٤٠ هەزار پێ فشاری ئۆکسجین بەشێوەیەکی لەبەر چاو دائەبەزێت بۆ ئاستێکی کە مەترسیدار دەبێت لەسەر ژیانی سەر نشینەکە.

ئەو بەرزیەی کە شلۆقە ﴿حرج﴾ کاتێك کە فشاردەگاتە ٨٧ملم/جیوە ئەوکات بەرزیەکە دەگاتە ٥٠ هەزار پێ و دیاردەی کەمی ئۆکسجینیش پەیوەستە بەفشاری هەوا و بەرزی و ڕێژەی چڕی ئۆکسجین لە خوێندا.

لەسەر بەرزی ١٠ تا ١٦ هەزار پێ لەسەر ئاستی دەریاوە دیاردەی کەمی ئۆکسجین دەرناکەوێت و مەودای بینین ئاسایی یە لە رۆژدا ، جەستەی مرۆڤ وانیشان نادات کە کەمی ئۆکسجین هەیە مەگەر مانەوەکە درێژ بخایەنێت یان کارێکی قورس ئەنجام بدرێت ئەوکات هەناسەدان زۆر و قوڵتردەبێت و پێویست بە ئۆکسجینی زیاتر دەبێت و لێدانی دڵ زیاد دەکات و فشاری خوێن بەرز دەبێتەوە و خێرایی سوڕی خوێن زیاد دەبێت.

ئەگەر گەیشتە ٢٥ هەزار پێ ئەوکات سەرنشینکە دیاردەی کەمی ئۆکسجینی لەسەر دەرئەکەوێت و دوای ئەو بەرزیە لە هۆش خۆی دەچێت بەهۆی کەم و کورِی سستی عەصەبی و لە ئەنجامی دابەزینی فشاری هەوا ئەوکات کشانی گازەکانی جەستەی ئادەمیزاد روودەدات ، یان ئەو گازە تواوانەی لە خانەکاندان لە شێوەی بلْقی نێترۆجین

بەرز دەبێتەوە وەئەگەر قەبارەی گازی ناو گەدەی سەر نشینەکە بەرزبۆوە وە گەدەی دەکشێ و فشار دەخاتە سەر سی یەکانی و سەر نشینەکە هەست بە تەنگە نەفەسی دەکات لەگەڵ ئازاری زۆر لە ناو سکیدا لەگەڵ ئازاری زۆر لە ناو سکیدا لەگەڵ ئەودا ئەو گازانەی لە ناو سیەکانیدان دەکشێن و قەبارەی سی یەکانی زیاد دەکەن و لەگەڵ هەناسەداندا دێنە دەرەوە ، لەوەش مەترسیدار تر ئەگەر لەوکاتەدا کەسەکە هەناسەی خۆی گرت و بە کتوپرِی بەرزببێتەوە ئەو کات سی یەکان دووچاری حالەتێك دەبن و پارچە پارچە دەبێت بەهۆی فشاری گاز و کشانیانەوە و دەبێتە هۆی ئازار لە ددان و خرێ و کەلْبە و گوێچکەی ناوەراست و گیرفانی لوتەکان بەهۆی زیاد بوونی

قەبارەكانیان لەم كاتەدا بڵقی نیترۆجین سەر دەكەوێت و ئازاری جومگەكان دەردەكەوێت و خنكان روودەدات ، ئەم دیاردەیە لەو كەسانەشدا روودەدات كە ئاكاری نقوم بوون دەكەن ﴿غوص﴾ كاتێك لەشوێنێكەوە كە فشاری بەرزی هەیە دادەبەزن بۆ شوێنێك كە فشاری زۆر نزم بێت.

بەهۆی بەرزبوونەوەی بلقی نیترۆجین لە خانەکانی سییەوە لە دەوروبەرو نا مولولەخوێنەکان و ئەوکات کەسەکە کۆکەیەکی وشکی بەئازار توش دەبێت و ئازارێکیش لەقولایی هەناسەیدا روودەدات هەروەها لەژێر پێستدا هەندێك بلق دەردەکەوێت و توشی هەستیاری ﴿حساسیەت﴾ دەبێت و پێستیشی تێك دەچێت ئەگەر درێژەبکێشێت کەسەکە تووشی شەلەلی جزئی یان کلی دەبێت ، کەسەکە هەست بەسەر یەشەیکی زۆر دەکات و بورانەوە روودەدات و توشی شۆکی اعصاب دەبێت و گیانی شین دەبێتەوە و دەمرێت.

بەو شێوەیەی کە لەسەرەوە باس کرا فسیولوجیای فڕۆکەوانی لە بەرزایە زۆرەکاندا هەیە کاتێك فشاری هەوا کەم دەکات و خێرایی فڕۆکەکە زیاد دەکات و لەرەی فڕۆکەکە رودەدات لەگەڵ دەنگە دەنگ و ژاوەژاوی فڕۆکەکە.

کاتێك کابینەی فڕۆکەکە بەباشی دانەخرێت فشاری هەوا کەم دەبێتەوە و ئەگەر هەیە دزەیەك بۆ ناو فڕۆکەکە روبدات ئەو کات دابەزینی کتوپڕی فشاری هەوا روودەدات و کەمی ئۆکسجین دەردەکەوێت.

لە کاتی بەرزبوونەوەی فڕۆکەکە بەخێرایی یەکی زۆر ئەوکات گازەکانی ناو خانەکانی لەش بەرزدەبێتەوە و کاتێك دەگاتە بەرزی ١٩ هەزار پێ بلقی گازەکان دەست دەکات بە دەرکەوتن لەژێر پێستدا ، بەو هۆیەوە و بۆ پارێزگاری کردنی فڕۆکەوانەکان لە کەمی فشار و ئۆکسجین جلێکی تایبەت بۆ ئەو بەرزایانە لەبەردەکەن بۆ پارێزگاری کردنیان لە ژاوەژاو و پارێزگاری بیستنینیان.

خێرابوون ﴿التسارع﴾

پزیشکی فڕۆکەوانی گرنگی دەدات بەو کاریگەریانەی لەسەر ئادەمیزاد دروست دەبێت لە ئەنجامی خێرایی زۆر و بەرزایی زۆر لەگەڵ فاکتەرەکانی خێرایی بوون ﴿Acceleration﴾ یان خاووبونەوە و deceleration ی فڕۆکەکە یان گالیسکەکە و فشاری هەوا و نەبوونی فشار Decompression خێرایی زۆر زۆر نابێتە هۆی دیاردەی زیان بەخش بەڵام مەترسیە کە لە هێزی خێرابونەکە یان خاو بونەکەدا خۆی حەشارداوە ئەو دیاردەیەش بە ماکی هێزی ڕاکێشانی زەوی دەناسرێت لەسەر ئاستی دەریا یان زەوی ، جل و بەرگ بۆ پارێزگاری کردنە دژی راکێشانی زەوی ئەو جل و بەرگە جەستە دەپارێزێت لە درێژبونەوەی جەستە و هەردوو لاق و ناهێڵێت خوێن کۆبێتەوە و کەلەی سەر باش رادەگرێت لە کاتی کەم بوونەوەی زۆری خێرایی بۆ بەرگرتن لەشڕبوونی گیرفانەکانی لوت ﴿تورم الجيوب الانفيه﴾ و سەر ئێشەی زۆر.

لە کاتی فڕیندا لەشی ئادەمیزاد پێویستی بە ئۆکسجین هەیە بە بەردەوامی هەرچەندە ئۆکسجین لە بۆریە خوێنەکاندا هەڵگیراوە ، ماسولکەکان دەکرێت بە کاتی بەبێ ئۆکسجین کاربکەن بەڵام ئەو تەنە خراپ و سامانەی کە دروست دەکات لە هێزی دەکات و پەکی دەکەوێت.

یەکەم شوێن کە کاریگەری کەمی ئۆکسجین لەسەر دەردەکەوێت چاو و مێشکە وەکو زانراوە ٢١٪ ئەو هەوایەی دەوری زەوی داوە ئۆکسجینە لەسەر ئاستی دەریا و لەژێر فشاری هەوای ئاسایی، تا بەرزی ١٥ هەزار پێ ژیانی ئادەمیزاد ئاسایی دەڕوات، لەسەرو

بەرزی ١٥ هەزار پێوە پێویست بە هەوای چڕکراوە هەیە بۆ پێویستی هەناسەی ئادەمیزاد.

لە فڕۆکەی جەنگی دا ئامێری تایبەت بەفشار و ئۆکسجین تیادانراوە بۆ ئەوەی کاتێك بەرزدەبێتەوە بۆ بەرزی ٥٥ هەزار پێ فڕۆکەوان بتوانێت بە ئاسانی هەناسە بدات و کارەکەی جێبەجێ بکات و فڕۆکەوان جل و بەرگی تایبەتی لەبەردایە بۆ پارێزگاری کردنی.

لە فڕۆکەی شارستانیدا سیستمێکی تایبەتی ئۆکسجینی تێدا دانراوە و کابینەی فڕۆکەکە بەفشار ئامادەکرێت دەکرێت وای لێ دەکرێت ئەگەر لەبەرزی ٢٢ هەزار پێدا بفڕێت وەکو ئەوە وایە لەبەرزی ٦ هەزار پێدا بفڕێت ئەوکات سەرنشین هەست بە ئازارێکی زۆر لە ناوچەواندادەکات و رەننگ بێت تووشی هەلامەت بێت و لە کاتی فڕیندا یان دابەزیندا توشی سەرئێشە دەبێت.

وەکو دەزانرێت گیرفانەکانی لووت ﴿الجیوب الانفیە﴾ Para nasal sinuses لە هەشت گیرفان پێك هاتووە ناو پۆشە بە پەردەیەکی تەنکی موولەلەدار وەکو ئەوەی کە لە ناو لوتدایە، ئەم گیرفانانە هەڵدەستن بە چاکسازی دەنگ و رێك خستنەوەی لەرەلەرەکانی و ئەم گیرفانانە چەند کونێکیان هەیە کە هەڵدەستن بە پارسەنگی فشار لە ناو لوتدا لەگەڵ فشاری دەرەوە ، لەبەرز بونەوەدا هەوا دەکێشێت لە ناو گیرفانەکاندا و فشار بەرزدەبێتەوە و هەوا دێتە دەرەوە لەو کونانەوە کە لە نێوان لوت و گیرفانەکاندا هەیە و لە نیشتنەوەدا بەپێچەوانەوە هەوا دەچێتە یەك و فشار لە ناوەوە کەمتر دەبێت لەدەرەوە بۆیە هەوا دەچێتە ژوورەوە لە و کونانەوەن لەکاتی

هەڵامەتدا یان هەستیاری لوتدا ئەو روپۆشانە سوردەبنەوە و دەئاوسێن ئەمەش دەبێتە هۆی تەسك بوونەوە یان داخستنی کونەکان و دەبنە هۆی هەوکردنی گیرفانەکانی و هەست کردن بە ئازار لەدەم و چاو و ناوچەوان و ددان و تەپڵی سەر و رادەی ئازارەکە دەگۆڕێت بە ئەنجامی چۆنیەتی ئاڵوگۆڕی هەوا لەو کونانەوە.

لەکاتی بەرزبونەوە هەوا دەکێشێت و هەواکە دەرەچەی نابێت دەرچێت و فشار دەکاتە سەر دیواری گیرفانەکان کەسەکە هەست بە ئازارێکی زۆر دەکات و لەکاتی نیشتنەوە دا هەواکە دەچێتە یەك و فشاری دەرەوەی گیرفانەکان زیاتر دەبێت لە ناوەوە کەسەکە هەست بە ئازای دەم و چاو و دانەکانی دەکات و ئەگەر گیرفانەکانی پێچاوپێچی تێدابێت یان زیادەگۆشتی هەبێت ئەو کات خوێنی لوتی بەردەبێت.

ئەو کەسانەی گیرفانی لوتیان هەیە و لوتیان دەگرێن پێش فڕینی فڕۆکەکە، بە نیو کات ژمێریش دڵۆپی تایبەت ﴿قەترە﴾ بەکاردەهێنن و حەپی دژە هەستیاری دەخۆن بۆ بەرگرتن لە کاریگەریەکان.

نەخۆشی دڵ کەناتوانێ بروات لە ٥٠م زیاتر یان ١٢ پلە ﴿قادرمە﴾ ئامۆژگاری دەکرێت سەفەر نەکات بەفرۆکە لەبەر ئەوەی ڕێژەی توش بوون بە ﴿ذبحە﴾ی سنگ لە هەوادا دوو ئەوەندەی تووش بوونە لەسەر زەوی.

ئەگەر بە شێوەیەکی تر دیراسەی فاکتەرە جیاوازەکانی لە پزیشکی فڕۆکەوانیدا لەسەر چالاکیە دەروونیەکانی ئەندامی بکرێت ئەو کات سنوری ئاوێتە بوونی ئەو ئەندامانە دەردەکەوێت فیزولوجیای پزیشکی فڕۆکەوانی گرنگی دەدات بە دیراسەی ئەم کاریگەریانەی خوارەوە :

(۱. بەرزی ۲. دابەزینی فشار ۳. جۆرەکانی خێرابوون ٤. ژاوەژاو ٥. لەرزان)

۱. بەرزی : کاریگەری گۆڕانکاری بەرزی لە دابەزینی فشاری هەواو کەمی ئۆکسجیندا خۆی دەبینێتەوە .

۲. دابەزینی فشار : لە بەرزبوونەوەدا فشاری هەوا کەم دەبێتەوە گازەکان دەبێتە هەواو خوێن شی دەبێتەوە لەسەرو ۱۹کم شلەی خوێن دەکوڵێ و پێست توشی بلّق دەبێت .

۳. خێرای بوون پەیوەستە بە : ﴿ أ. بڕی خێرای بوون ب. ماوەی خێرای بوون ج. شێوازی گۆڕانی خێرای د. گۆشەی نێوان هێزەکان ومیلی لەشی کەسەکە ﴾.

٤. ژاوەژاو : لە ئەنجامی کارپێکردنی بزوێنەری فڕۆکەکە بە تایبەت لە کاتی ئامادەکردنی بۆ فڕین یان تێستی بزوێنەرەکان . بۆ چارەسەرکردنی ئەم فاکتەرە جل و بەرگ و کلاّوی تایبەت بە کاردەهێنرێت لە لایەن فڕۆکەوانەوە بۆ پارێزگاری لیسنس .

٥. لەرزان و لەرەلەر : ئەم فاکتەرە قورسە کاریگەری زۆری هەیە بە تایبەت لەسەر چاوو بڕبڕەی پشت وپەنجەکانی دەست و قاچ بۆ چارەسەری ناو فڕۆکەکە ڕوپۆش دەکرێت بە کەرەستەیەك کە لەرەلەرەکان هەڵبمژن .

٦. تەندروستی فڕۆکەوانی : دیراسەی فاکتەرە دەرەکیەکان لەسەر ئەندامەکان .

دانانی پێوەرە تەندروستیەکانی کارکردن و پشوو بۆنە و کارمەندانی لە بواری فڕۆکەوانی کاردەکەن .

ئامادەکردنی پێشنیارو ڕاسپاردەی تایبەت بە فڕۆکەو ئامێری بەکارهاتوو لە لایەن لایەنی خزمەت گوزاری زەمینی .

چاودێری فاکتەرەکانی پارێزگاری کردن بۆ دابین کردنی بارودۆخی تایبەت بە کارکردن و پارێزگاری تەندروستی دەستەی فڕۆکەوانی .

ئامادەکردنی پێشنیارو ڕاسپاردەی تەندروستی بۆ کابینەی فڕۆکەوانی تایبەتی فڕۆکە گەورەکان.

٧. تاقی کردنەوە پزیشکی فڕۆکەوانیەکان : دیراسەی بەشە گرنگەکانی پزیشکی فڕۆکەوانیەکان دەکات لەبەر ئەوەی هەڵدەستێت بە دابین کردنی سەلامەتی فڕۆکەوانی بڕیارڕدان لە سەر حاڵەتی تەندروستی دەستەی فڕۆکەوانی و ڕێگە پێدانیان بە فڕین .

٨. زانستی دەرونی فڕۆکەوانی : دیراسەی ئەو کارە دەروونیانەی دەکات بۆ کارکردن لە فڕۆکەوانی و پسپۆڕەکانی هەڵدەستن بە دیراسەی کێشەی (مرۆڤ —تەکنیك) و کاریگەری لەسەر دروست بوونی ئاڵۆزی دەرونی وماندوبونی خێراو لایەنی دەرونی فڕۆکەوانی .

بەشی چوارەم

(فڕۆکەخانە و ژینگە)

ئەگەر سەیری فڕۆکەخانە بکەین دەبینین ئەو ئەرکەی کە بەجیّ دەهێنێت ئەرکێکی سودبەخش و هەمەلایەنەیە و کارئاسانی یەکی رادەبەدەر بۆ هاولآتیان دەستە بەردەکات و لە هەمان کاتدا دەکرێت فڕۆکەخانە بکرێت بەسەرچاوەیەکی باش بۆ داهات لە وولآتدا ئەگەر بەڕێك و پێکی بەکاربهێنرێت لەسەر سیستم و ڕێساکانی تایبەت بە فڕۆکەخانە بەگەر بخرێت و ئامرازەکانی بۆ ساز و ئامادە بکرێت.

لەلایەکی دیکەوە و لە ئەنجامی دروست کردن و بە کەر خستنی فرۆکە خانە و ئیش پێکردنی فڕۆکە و ئامێرو و سیستمەکانی فڕۆکەخانەش چەندین کاریگەری زیان بەخشی ژینگەیشی لێ دەکەوێتەوە کە دەبێت دەسەڵاتەکانی فڕۆکەوانی و فڕۆکەخانەکان دیراسەی بکەن و هەنگاوی پێویست وەربگرن بۆ کەم کردنەوە و چارەسەرکردنی کاریگەریەکانی یان بەرگیری بکرێت لە روودانی.

ئەتوانین بڵێین کە گواستنەوەی ئاسمانی تارادەیەك کاریگەری یەکی خراپی هەیە لەسەر ژینگەی دەورووبەری فڕۆکەخانەبە بەراورد لەگەڵ جۆرەکانی تری گواستنەوەی وشکانی وەك رێگەی هێڵی شەمەندەفەر کە ئەم جۆرەیان کاریگەری هەیە لەسەر درێژایی ئەو شوێنانەی کە ڕێگاو هێڵەکانی شەمەندەفەریان پێدا تێ دەپەرن بەهۆی ژاوەژاو ﴿Noise﴾ ئەو دەرئەنجامانەی کە لە سوتانی گاز و بەنزیندا دەردەچێت.

بەپێی ئەو زانیاریانەی کە لەبەر دەستدان لە ماوەی ﴿١٥﴾ ساڵی ڕابوردوودا بەشێوەیەکی لەبەر چاو ئاستی ژیانی ئادەمیزاد بەرزبۆتەوە و دەرامەتی تاکە کەسی زیادی کردووە بەم هۆیەوە مرۆڤەکان زیاتر پەنا دەبەنە بەر گواستنەوەی ئاسمانی بۆسەفەر و کاتی پشووەکان و هەتا ئاستی ژیان بەرزبێتەوە مرۆڤەکان زیاتر هەستیاردەبن بەرانبەر باشی و چاکی ژینگە و گەران بەدوای شوێنی ئارام و پاکتردا بۆیە ئێستا زۆربەی بیرکردنەوەکانی مرۆڤ دەربارەی ژینگە و کەش و هەوا و شوێنی ئارام بەخشە زیاتر لەجاران.

لە ئێستادا لایەنەبەرپرسەکانی فڕۆکەوانی لە ئەوروپادا گەیشتوونەتە ئەو دەرئەنجامەی کە لایەنی ژینگەیی فاکتەرێکی گرنگی یەك لاکەرەوەیە بۆ دانانی سیستمی فڕۆکەوانی لە ئایندەی گواستنەوەی ئاسمانی لە وڵاتەکانیاندا و پێویستیان بەوەیە گەورەترین توانای تەکنیکی و مرۆیی بۆ بڕەخسێن بۆ دابین کردنی باشترین ژینگە شان بەشانی گەورەبوونی فڕۆکەخانەکان و خزمەتگوزاریەکانی فڕۆکەوانی.

ئەو وڵاتانەی ئەوروپا وا پلانیان داناوە کە تا ساڵی ٢٠٢٠ ژینگەی وڵاتەکانیان تارادەیەك پاك بکەنەوە بەشێوازێك کە ڕێژەی گازە زیان بەخشەکان کەم بکەنەوە وەك دووەم ئۆکسیدی کاربۆن بە ٥٠٪ و ئۆکسیدی نیترۆجین بە ٨٠٪ و ٥٠٪ ی ژاوەژاو بەبەراورد لەگەڵ ساڵی ٢٠٠٦ دا.

کاریگەری ژینگەی هەر فڕۆکەخانەیەك پێویستە لەسەر بنەمای دیراسەیەکی ووردی زانستی بکرێت ولایەنێکی پسپۆری پەیوەندی دار هەستێت بەو دیراسەیە.

لە وولاتی ئێمەدا کە هێشتا ژینگەکەمان بە پاکژی ماوەتەوە بە بەراورد لەگەڵ ولاتانی پێشکەوتودا کە بەهۆی زۆری کارگە و سوتاندنی بڕێکی زۆر لە سوتەمەنی پیس بووە بەلاّم لە ئایندەدا و لەبەر زۆر بوونی کارگە و فڕۆکەخانە و ئەو شوێنانەی کە پاشەڕۆی زیان بەخش دروست دەکەن و دەیکەنە ناو ژینگەی کوردستانەوە پێویست دەکات هەر لەئێستەوە هەنگاوی پێویست وەربگیرێت و پلان دابنرێت بۆ بەرگیری کردنی پیس بوونی ژینگەکەمان و ستاندەرە جیهانیەکان بەرجەستەبکرێت بۆ جێبەجێ کردن و کۆنترۆڵ کردنی بەرهەم و دەرکردەکانی ئەو دامەزراو شوێنانە و هەموو تاکێکی ئەم کۆمەڵە پشکی خۆی هەیە چ لە پیس بوونی ژینگەکەی چ لە چارەسەری کاریگەریەکانی ,

ئەگـەر بـێن ئـەو کاریگەریانـەی کـە پەیوەنـدیان هەیـە بـە ژینگـەوە و لـە ئـەنجامی گواستنەوەی ئاسمانیەوە دەردەچێت کە تیایدا فڕۆکەخانەکان وەك کارگەیەکی قـەبارە ناوەنـد مەزەنـدەبکرێت دەتـوانین لـە خشـتەیەکی ﴿٧﴾ گروپیـدا وەك لـە خـوارەوە نوسراوە ئەژماریان بکەین:

١. ژاوەژاوی فڕۆکە Noise of aircraft.

- ژاوەژاوی فڕۆکـە لەسـەر دەوروبـەری فڕۆکەخانـە Noise of aircraft in the vicinity of the airport
- لـە تێسـت کردنـی بزوێنـەرەکانی فڕۆکـەکان کـەدەکرێت لـەناو فڕۆکەخانـەدا Test's of aircraft engine
- دەنگە بەرزەکان Super sonic boom
- دەنگی فڕۆکە لە ئاسماندا Noise of aircraft in en –route

٢. پـیس بـوونی ئاسمـان و دەووروبـەری فڕۆکەخانـەکان Air pollution in the vicinity of the airport

- لە بزوێنەری فڕۆکەکانەوە emissions from Aircraft engines
- لە ئەنجامی بەکارهێنانی ئۆتۆمبیلی ناو فڕۆکەخانەکان emissions from operation of vehicles
- هە لایسانی کازەکان لە ئەنجامی هاتووچۆ بۆ فڕۆکەخانە و لە فڕۆکەخانەوە emissions from transporting to and from airport
- لەسەرچاوەکانی تری فڕۆکەخانەوە وەك Heating plants

٣. كاریگەری فاکتەرە جیهانگیرەکان Factors from global impact

- سەفەرە دووروودرێژەکان وبارانی ترشەلۆکی Long distance transfer of air pollution (acid rain)
- لێک هەڵوەشاندنی اوکسیدی کاربۆن depletion of carbon dioxide in or near the tropopause
- کاریگەری ئۆزۆن deposition of ozone layer

٤. دروست کردنی فڕۆکەخانە Air port Construction

- هەڵکەندنی بناغەکان Excavation of soil
- داروخانی خاك soil erosion
- یەکانگیری لەگەڵ جۆگەلە و کەناڵە ئاویەکاندا Interference with ground water channels and rivers
- کاریگەری لەسەر گژوگیا و سەوزایی و ناوچەی قامیشەلان Impact on flora and fauna

٥. پیس بوونی سەرچاوەی ئاو و خاکەکانی دەوربەری فڕۆکەخانە

Contamination of waters & Soil in the vicinity of airport

- چارەسەری ناتەواوی پاشەڕۆ و ئاوەڕۆکان Imperfect treatment of waste water

- دزەکردنــی بەرهەمــەکانی زەیــت و گــاز بــۆ ژێــر زەوی Leaks of oil products
- لابردنی زوقم و بەفر لەسەر ناوچە روپۆش کراوەکانی فڕۆکـەکان بـە مـەوادی کیمیاوی

De- icing of airport pavements and aircraft by chemicals

٦. پاشەڕۆکان Waste Management

- هەڵگرتن و رادانی مادە مەترسی دارەکان ﴿Hazardous Materials﴾ کە لە چاکسازی فڕۆکەدا بەکاردێت.
- ئەو پاشەڕۆیانەی کە لەئەنجامی بەگەر خستنی فڕۆکەخانە و گەیشتنی فڕۆکەکان دروست دەبێت.

٧. بەگەرخستنی فڕۆکە و رووداوەکانیان: Aircraft operation including incidents and accidents

- کاریگەری وژەی فڕۆکەکان لەسەر دانیشتوانی نزیك فڕۆکەخانە Wake vortices and their impact
- بەفری شین کە لە ئەنجامی لیکی ئاوەڕۆی فڕۆکەکانەوە دروست دەبێت Blue ice phenomenon
- رووداوی ئەو فڕۆکانەی کەشمەکی مەترسیداریان تێدایە Hazardous Cargo
- ئەو مەترسیانەی کە لە ئەنجامی بەتاڵ کردنەوەی بەنزینی کتوپڕ روودەدات

Emergency procedures connected with aircraft de - fueling

- ئەو مەترسیانەی کە لە ئەنجامی رووداوەکان دروست دەبن لەسەر کۆمەڵگا وەك ﴿لیکی بەنزین ، لیکی ئەو مەوادانەی کە بۆ ئاگرکوژاندنەوە بەکاردەهێنرێن لە ناو فڕۆکەکاندا بۆ سەلامەتی خەڵك﴾

Other negative effects

مەرج نیە سەرجەم ئەو کاریگەریانە لە هەموو فڕۆکەخانەیەکدا رووبدات بەڵکو هەر شوێنە و بەپێی قەبارە و ئەو چالاکیانەی کە تیایدا ئەنجام دەدرێن ژمارەیەك لەو کاریگەریانەی هەیە.

دیراسە و لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە ژاوەژاوی دەوری فڕۆکەخانەکان لەشەودا زیاتر کاریگەری هەیە وەك لە رۆژدا لەسەر دانیشتوانی دەووروووبەری فڕۆکەخانەکان و ئەو ژاوەژاوە کاریگەری راستەوخۆی هەیە لەسەر نەخۆشیەکانی دڵ و سوڕی خوێنی لەش هەروەها کاریگەری زیاتری هەیە لەسەر تووش بوونی ئافرەتان بە خەمۆکی.

دەنگ و ژاوەژاو Sound & Noise

دەنگ بریتیە لە جوڵەیەکی میکانیکی شەپۆلەکان لەسەر چاوەیەکەوە دروست دەبێت و دەتوانێت لە ناوەندێکی وەك گاز ، شلەمەنی و رەقی تێپەرێت و خێرایی تێپەربونیشی پابەندە بە سروشتی ئەو ناوەندەی کە پیایدا تێدەپەرێت.

لەلایەکی ترەوە دەتوانرێت پێناسەی دەنگ بە گۆڕینی فشار بکرێت کەلەسەر گوێچکەی ئادەمیزاد دروست دەبێت و ئەو لەرەلەرەی کە گوێچکەی ئادەمیزاد دەتوانێت دەنگی پێ وەربگرێت لە ٢٠ تا ٢٠٠٠٠ هرتزە لە ژێر ٢٠ یان سەروو ٢٠٠٠٠ هرتز مرۆڤ ناتوانێت ئەو دەنگانە وەربگرێت.

ژاوەژاو بریتیە لە بەرزی دەنگ و تێکدانی لایەنی دەرونی کەسەکان و تا چ رادەیەك ئەو کەسە بێزار دەکات.

مێشوولەیەك دەتوانێت مرۆڤێك بێزار بکات بە ژاوەژاوی کەم و کاتیك زیکە زیك دەکات و رەنگ بێت ئاستی بێزاری مێشوولەیەك زۆرتر بێت لەکاتی خەودا لە کاریگەری ژاوەژاوی فڕۆکەیەك.

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کە دەنگ لەخوار ﴿٤٥﴾ دیسبل کاریگەری نیە و دەرکەوتووە کە لە دوای ﴿٦٠ی دیسبل هەست دەکرێت بە کاریگەری دەنگ و ژاوەژاو تا دەگاتە بڕی ﴿٨٥﴾ دیسبل کە مرۆڤ بێزار دەکات و زاناکان ژمارەیەك نەخۆشیان دیاری کردووە کە لە ئەنجامی ژاوەژاو دروست دەبێت.

- بەرزبوونەوەی فشاری خۆێن.
- کزبونی هەستی بیستن.
- سەر یەشە.
- هەست کردن بەماندویی.
- خەوزراندن و خەوبینیی ناخۆش.
- کەم بوونەوەی خواردن.
- بێزاری.

لە ئێستادا ئەو کۆمپانیایانەی کە فڕۆکە دروست دەکەن هەوڵی زۆر دەدەن بۆ کەم کردنەوەی دەنگ و ژاوەژاوی بزوێنەری ﴿Aircraft engines﴾ فڕۆکەکان و کەم کردنەوەی کاریگەریان لەسەر ژینگە، هەر پێش کەوتنێك لەم بوارەدا کە بۆ کەم

کردنـەوەی ژاوەژاوی بزوێنـەرەکان دەکرێـت دەرامـەت و داهـاتی گواسـتنەوە ئاسمـانی بەمسۆگەری زیاد دەکات چونکە داوا لەسـەر بـەکارهێنانی فڕۆکـەکان زیـاتر دەبێـت و سکالأکان لەسەر فڕۆکەخانەکان کەم دەبێتەوە.

بۆچارەسەرکردنی بەشێك لـە کـەم کردنـەوەی دەنگی فڕۆکـەکان لـەکاتی ئـیش کرنـدا دەستەلاتی فڕۆکەخانـەکان هەڵدەسـن بـە دروسـت کردنـی Restricted surfaces واتە بەربەست بەپیٚ پێوەرەکـانی جیهـانی لـە ناوچـە هەسـتیارەکانی Runway بـۆ کـەم کردنـەوەی کاریگـەری دەنگـی بزوێنـەری فڕۆکـەکان لـە کـاتی take off یـان Landing بۆ سەر ناوچەکانی نزیك فڕۆکەخانە.

هەروەها دەتوانرێت دەنگ و ژاوەژاو کۆنترۆڵ بکرێت بەم شێوەیەی خوارەوە :

- دانانی فلتەری کەم کردنەوەی دەنگ لە بزوێنەرەکانی فڕۆکەکان.
- گۆڕینی بزوێنەرە کۆنەکان بە نویٚ.
- بەکارنەهێنانی فڕۆکە کۆنەکان .
- گۆڕینی پێوەرەکانی فڕین.
- چاندنی جۆری تایبەت لە درەخت لە دەوری فڕۆکەخانەکان کە بگونجێن:

١. لەگەڵ بارودۆخی کەش و هەوای ناوچەکە.
٢. بەربەست بێت بۆ دەنگ.
٣. زوو گەشەبکات
٤. چڕی زۆر بێت.

ئاژانسی ICAO ی سەربەنەتەوە یەکگرتووەکان تایبەت بە فڕۆکەوانی لە دۆکۆمێنت و بلاّوکراوەکانیدا چەندین چارەسەر و ڕێگای داناوە بۆ کەم کردنەوەی کاریگەری ژاوەژاو لەسەر رووبەری فڕۆکەخانەکان و بە گشتی لەم قۆناغەی ئێستادا چوار ڕێگا هەیە بۆ ئەو کەم کردنەوانە:

ڕێگای یەکەم: کۆنترۆڵ کردنی بەکارهێنانی تەکنیك و سەلیقەی باشتر لە دروست کردنی بزوێنەری فڕۆکەکان و پابەند بوون بە Certificate لە لایەنە بڕوا پێکراوەکانی فڕۆکەوانی یەوە.

ڕێگای دووەم: کۆنترۆڵ کردنی ڕێساکانی کارپێکردنی فڕۆکەکان و سنوردارکردنی شوێنی جوڵەی فڕۆکەکان لەناو فڕۆکەخانەدا.

ڕێگای سێهەم: سنوردارکردنی جۆر وکاتی گەشتەکان.

ڕێگای چوارەم: هەڵبژاردنی شوێنی گونجاو بۆ فڕۆکەخانەکان و پلانی تۆکمە بۆ شوێنەکانی نیشتەجێ لەدەورووبەری فڕۆکەخانەکان.

وولآتە پێشکەوتووەکانی لە ئەوروپا و ئەمریکا یاسا و ڕێسای تایبەتیان داناوە زۆر بە ووردی پەیڕەوی دەکەن بۆ زانینی ئاستی ژاوەژاوی فڕۆکەکان و چۆنیەتی چاودێری و تۆمارکردنی ئاستی ئەو ژاوەژاوە، هەر وولآتەو بەپێی پێویست و ڕێنمایەکانی تایبەت بەخۆی لەوبارەیەوە و تەنها بۆ ﴿زانین یەکەیپێوانەی ژاوەژاوە dB ناودەبرێت کە کورت کراوەی decibel ئینگلیزی یە﴾.

ئەو وولآتانە و بۆ چاودێری کردنی ژاوەژاوی فڕۆکەکان و زانینی ئاستی کاریگەری یان لەسەر هاولآتیان کاتەکانی فڕینیان دەست نیشان کردووە بە ڕۆژ و ئێواران و شەو و هەر ناوچەیەکیش بەپێی دووروونزیکی لە فڕۆکەخانەکانەوە سنورێکی دیاری کراویان بۆ داناوە و چاودێری دەکەن بۆ پەیڕەوکردنی خشتەی گەشتەکانیان بەشێوەیەك کە باشترین ژینگە بسازێنن بۆ هاولآتیان و ئەو کەسانەی کە لە نزیك فڕۆکەخانەوە دەژین.

بۆ دڵنیا بوون لە جێبەجێ کردنی ئەو بەرنامەیە کە لەسەرەوە ئاماژەیان پێدرا لە فرۆکەخانە گەورە و قەرەباڵغەکاندا چەندین ئامێر و ئامرازی تایبەت دابین کراوە و بەکاردەهێنرێت بۆ تۆمارکردنی ئاستی ژاوەژاو و هەڵسەنگاندنی تایبەتی بۆ دەکرێت کە تیایدا بەرنامە کۆمپیوتەریەکان پرۆسیسی بۆ دەکەن و رادارە هەستیارەکان بەشداری کارا لەم بوارەدا دەکەن.

رێگای یەکەم:

- کۆنترۆڵ کردنی کاریگەری پاشەرۆی سوتەمەنی فرۆکەکان ﴿گازەکان﴾

بەپێی دیراسەو لێکۆڵینەوە جیهانیەکان گواستنەوەی هەوایی تەنها ﴿٥٪﴾ی بەرهەمی نەوتی جیهانی بەکاردەهێنێت و هەموو ساڵێکیش بەهۆی تەکنەلۆجیاوە رێگا چارە زانستیەکان پێشکەوتنێکی لەبەر چاو هەیە بۆ کەم کردنەوە لە بەکارهێنانی ئەو جۆرە سوتەمەنیانە کە بۆ فرۆکەکان بەکاردەهێنرێن بەرادەی (٣ بۆ ٤٪) .

ئەو فڕۆكانەی كە پێیان دەوترێت ﴿Turbojet﴾ و لە ساڵی ١٩٨٢ بەدواوە دروست كراون بەڕێژەی ٨٥٪ گازی زیان بەخشی كەمتر دروست دەكەن وەك ئەو فڕۆكانەی كە لەسالأنی حەفتاكاندا دروست كراون، ئەو گازە زیان بەخشانەش وەكو یەكەم اوكسیدی كاربۆن Co و ئۆكسیدەكانی نیرۆجین NOX و دووەم ئۆكسیدی كاربۆن Co_2.

هەر بۆ بەراورد لەگەڵ ئامرازەكانی گواستنەوەی تر وەك وشكانی و شەمەندەفەر و كەشتی ئەم جۆرانە نزیك ٢٢٪ ی گازە زیان بەخشەكان بە تایبەتی Co_2 دروست دەكەن بەلأم گواستنەوەی ئاسمانی تەنها ١٪ ی Co_2 ی جیهان دروست دەكات.

یەكێك لە كاریگەرترین هۆكانی دروست بوونی ئەو گازە زیان بەخشانە لەناو فرۆكەخانەكاندا ئەو ئامێر و ئامرازانەیە كە بەكاردەهێنرێت بۆ خزمەت گوزاری گەشتیار و فڕۆكەكان Ground handling Equipments لەسەر Apron .

و بەتایبەتی کاریگەری بەکارهێنانی ئەو ئامێرانە لە وەرزی هاویندا و لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمادا زیاد دەکات ئەو کاتە کە بەبەردەوامی و لەکاتی وەستانی فڕۆکەکاندا چەندین ئامێری وەك Air Condition و Jet-starter و GPU و ئیش دەکات یان چەندین ئۆتۆمبیل هەڵدەستێت بە گواستنەوەی گەشتیار و شمەك و پێداویستیەکان و هەموویان بڕێك گازوایل یان سوتەمەنی دەسووتێنن و لە ئەنجامدا چەندین گازی زیان بەخش بلاّودەبێتەوە کە سەرجەمیان لە نزیك بینای Terminal کاردەن.

لە کانونی دووەمی ٢٠٠٦ وە ولاّتەکانی یەکێتی ئەوروپا پڕۆژەکەیان ئامادەکردووە کە سەرجەم هێڵە ئاسمانیەکانیان ئاگادارکردۆتەوە کە بەشداری بکەن لە کەم کردنەوەی دروست بوونی گازی زیان بەخش لە ئەنجامی گەشتەکانیان و پلانەکە لە رۆژی یەکەمی ساڵی ٢٠١٢ وە دەست دەکات بەجێبەجێ کردن بۆ ئەو فڕۆکانەی کە دەفڕن بۆ وولاّتانی یەکێتی ئەوروپا یان لێیانەوە دەفڕن.

بۆ ئەو مەبەستەی سەرەوە کۆمپانیاکان بۆ کەم کردنەوەی بەکارهێنانی ئامێر و ئۆتۆمبیل هەوڵدەدەن سەرچاوەی ئەلکترۆنی کارەبایی زیاتر بەکاربهێنن بۆ بارکردن یان داگرتنی شمەك و گەشتیاران هەروەها خزمەت گوزاری یە پێویستیەکان بۆ ناو فڕۆکە وەك فێنك کەرەوە و هەوای پەستا و لە ڕێگەی ﴿Air bridge﴾ یان ﴿خرطومەکانەوە﴾ بەرێگەی ئەلکترۆنی و کارەبایی بگەینە ناو فڕۆکەکان.

ڕێگای دووەم:

- چارەسەرکردنی سەرچاوە ئاویەکان Water source Management

هەر فڕۆکەخانەیەك بە گوێرەی قەبارە و پێویستی خزمەت گوزاریەکانی بڕێکی دیاری کراو ئاو بەکاردەهێنێت بۆ خواردنەوە و پاك و تەمیزی و ئامادەکردنی خواردن یان ساردکردنەوەی سیستەمەکانی Air Condition بێت یان لە بەشی ئاگرکوژاندنەوە و فریاکەوتن بێت یان بۆ ئاودانی باخ و باخچەکان بێت، هەروەها لە ئەنجامی بەکارهێنانی ئەو بڕە ئاوانە هەڵبەت بڕێك ئاوی پیس دروست دەبێت ﴿Waste water﴾ کە کۆدەکرێتەوە و بەپێی سیستمێك دەڕژێتە شوێنێك لە شوێنەکانی فڕۆکەخانەوە.

لەلایەکی ترەوە بۆ پارێزگاری کردنی سەلامەتی Apron , Taxiway, Runway و بەتایبەتی لەو شوێنانەی کە سروشتی زەوی فڕۆکەخانەکە بەجۆرێکە کە ئاراستەی ئاوی باراناو بەرەو ئەو ناوچانە دەچێت بۆئەو مەبەستە چەندین جۆگە و کەناڵ دروست دەکرێت بۆ کۆکردنەوە و لادانی لافاو و ئاوی باراناو بۆ ناوچە نزمەکان.

هەروەها بڕێکی تری ئاو کە تێکەڵە لەگەڵ چەندین جۆری ڕۆن و گاز و سوتەمەنی کۆدەکرێتەوە لە ئەنجامی شتن و بەکارهێنانی ئامێرەکان.

لەهەر سێ حاڵەتی سەرەوەدا ئەو ئاو و ئاوەڕۆیانە پێویست بەچارەسەرکردنی تایبەت هەیە واتە ﴿Waste water treatment﴾ پێویستە هەر حاڵەتەو بەپێی پێویستی خۆی.

هەڵبەتە ئەو جۆرە چارەسەرانە لە فڕۆکەخانە گەورەکاندا زیاتر پێویستە چونکە بڕی ئەو ئاوانە کە بەکاردەهێنرێت بە جۆرێك لە جۆرەکان کاریگەری ڕاستەوخۆی دەبێت لەسەر ژینگەی فڕۆکەخانە و دەورووبەری.

ئاوی ئاوەڕۆکان بەسیستمێکی پاکژکەرەوە لە ناو فڕۆکەخانەدا پاك دەکرێتەوە جا ئەو ڕێگەیە Biological بێت یان هەر جۆرێك لە Waste water treatment system یان ناردنی بێت بۆ سیستمی ئاوەڕۆی شارەوانیەکان.

ئاوی باراناوی کۆکراوەش دەکرێت بە ڕێگای تایبەتی خۆی چارەسەر بکرێت و بەکاربهێنرێتەوە بۆ چەندین مەبەست وەك خواردنەوە و ئاودان و پاککردنەوە.

ئەو ئاوەڕۆیانەی کە تێکەڵن لە ڕۆن و گاز و جۆرەکانی تری سوتەمەنی و Oil لە ئەنجامی چاکسازی و بەگەڕخستنی ئامێر و ئۆتۆمبیلەکانی ناو فڕۆکەخانە دروست دەبێت دەکرێت پاکژکردنەوەی تایبەتیان بۆ بکرێت و تێکەڵ بەسیستمەکانی تر نەکرێت و ئەو شوێنانەی کە ئەو جۆرە ئاوەڕۆیانەی تیا دروست دەبێت حسابی تایبەتی بۆ بکرێت و شوێنی تایبەتیان بۆ ئامادەبکرێت و جۆری چاکسازیەکەشی هەر تایبەت بێت وەك Treatment Basin , Manhole , Trap

رێگای سێیەم:

- سنوردار کردن و کۆنترۆڵ کردنی کاتی گەشتەکان.

گواستنەوەی ئاسمانی و بەکارهێنانی فڕۆکە یەکێکە لە ئامرازە گرنگەکانی پێشکەوتنی مرۆڤایەتی و ئاسانکاری بۆ جێبەجێ کردنی چالاکیەکانی بەلاَم وەك هەر ئامرازێکی تری تەکنەلۆجیایی دەبێت زۆر بەئاگایی بەکاربهێنرێت و دیراسەی قوڵ بکرێت بۆ زانینی کاریگەرە خراپەکانی ئەگەر بەراست و بەپێی پێوەرەکان بەکارنەهێنرێت بەژاوەژاوی فڕۆکەو دەنگی بزوێنەرەکانی بەپێی گەورە و بچوکی فڕۆکە و دووروو نزیکی لە شوێنی نیشتەجێکانەوە کاریگەری خراپی دەبێت بۆ یە فڕۆکەخانەکان ئەوانەی کە ژمارەی گەشتەکانیان زۆرە جۆر و قەبارەی فڕۆکەکانیان گەورەیە دەبێت کاتی فڕین و نیشتنەوەی ئەو فڕۆکانە بەشێوازێك ڕێك بخەن کە کارنەکاتە سەر ژیانی مرۆڤەکانی دەوروبەری فڕۆکەخانە.

هەر وولاَتەو بەپێی پێویست و یاسا و ڕێساکانی خۆیان لەبەر بەرژەوەندی گشتی ژیانی هاولاَتیانی خۆیان کاتی گەشتەکان دیاری دەکەن بۆ نمونە لە سلۆڤاکیا پۆلێنی گەشتەکانیان کردووە کە لە ﴿٣﴾ کاتدا ئەو گەشتانە ڕێك دەخەن:

یەکەم – لە کات ژمێر ٦ بەیانی تا ١٨ واتە ﴿٦ ئێوارە﴾

دووەم – لەکات ژمێر ١٨ تا ٢٢ واتە ﴿١٠ شەو﴾

سێیەم – لە کات ژمێر ٢٢ تا ٦ بەیان

و بۆ هەر یەکێك لەو پۆلێنانە ئاستێکی دیاری کراویان داناوە بۆ ژاوەژاو بەپێی ستاندەرەکان و جۆری گەشتەکانیان دیاری کردوە.

لە کۆماری چیك دوو جۆر پۆلینیان داناوە:

یەکەم – لە کات ژمێر ٦ بەیانی تا ٢٢ واتە ﴿١٠ شەو ﴾

دووەم – ٢٢لە کات ژمێر تا ٦ بەیانی

هەر فڕۆکەخانەیەکیش بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئەو ژاوەژاوانە سیستمی تایبەتی داناوە کە چاودێری بەردەوامی ئاستی ژاوەژاوەکان دەکات بەپێی ئەو بڕانەی کە بۆ یان دیاری کراوە و ئاستێکە لەگەڵ پێوەرە جیهانیەکاندا یەك دەگرنەوە.

ئەوەش وەبیر دەهێنینەوە کە رێکخراوی ICAO دیراسە و ڕێسای تایبەتی هەیە بۆ بواری ژاوەژاو کە یەکێکە لە فاکتەرە کاریگەریەکانی سەر ژینگەی فڕۆکەخانە و دەورووبەری.

هەروەها دەبێت گرنگی تەواو بدرێت بەو شوێنانەی کە خولی ڕاهێنانی تێدا دەکرێت بە بەکارهێنانی ئاو و Chemical و powder بۆ بەشەکانی ئاگرکوژاندنەوە و فریاکەوتن و شوێنی تایبەتیان بۆ ئامادەبکرێت بۆ کەم کردنەوەی کاریگەری لەسەر خاکی ئەو شوێنە چونکە بەکارهێنانی هەر مادەیەکی کیمیاوی و بڵاوکردنەوەی دەبێتە هۆی تێکدانی سروشتی خاکی ئەو شوێنە.

ڕێگای چوارەم: سروشتی ناوچەی فڕۆکەخانە Airport site selection

وەك ئەژمار کراوە و دیراسەکان ئاماژەیان پێداوە رووبەری ئەو زەوی یانەی کە بەکار دەهێنرێت بۆ فڕۆکەخانەکان بەڕێژەی ٨٪ کەمترە لەو زەویانەی کە هێڵی شەمەندەفەر بەکاریان دەهێنێت و بە ڕێژەی ١٪ کەمترە لەو روبەرانەی کە گواستنەوەی وشکانی بەکاری دەهێنێت بەلاَم رادەی بەکارهێنانی ئەو زەویانە کە فڕۆکەخانە بەکاری دەهێنێت ﴿Efficiency﴾ ﴿٥﴾ بەرانبەر زیاترە لە هێڵی شەمەندەفەر و ٦ بەرانبەر زیاترە لە ڕێگای و شکانی.

لە دروست کردنی فڕۆکەخانەدا و لە قۆناغـەکانی تـری فـراوان کردنـدا بەتـەنها ئـەوە پێویست نیـە کـە هـەر ناوچـەی فڕۆکەخانـە لەبـەر چـاوبگیرێت وەك ڕێـك خسـتنی زونەکان و سروشـتی نـاو فڕۆکەخانـە بـەلاَم پێویسـتە ناوچـەکانی تـری دەووروبـەری فڕۆکەخانـەش ﴿Vicinity areas﴾ بەهەنـد وەربگرێـت و کـارێکی وابکرێـت ئـەو دامەزراوانەی کە لـە ناوفڕۆکەخانـەدا دروسـت دەکرێـت بـەجۆرێك بێـت کـە سروشـتی ناوچەکەبەگشتی بپارێزێت لە تێکدان و هێشتنەوەی سروشـتێك کـە بگونجێـت لەگـەڵ ژیاندا، ئەو چارەسەرەش دەکرێت جێبەجێ بکرێت بە دروست کردنی ناوچەی سـەوز واتـە روانـدنی دار و درەخـت و ڕێـك خسـتنەوەی روبـەرەکانیش بـە دروسـت کردنـی دەریاچە و شوێنی جوانکاری سروشتی بۆ هێشتنەوەی سروشتی ئاسایی ناوچەکە بەلاَم بەجۆرێك بێـت کـە نزیـك Take off path ی فڕۆکـەکان و شـوێنە مەترسـیدارەکان نەبێتـە دروسـت کردنـی چالاکی و شـوێنی کۆکردنـەوەی باڵنـدەکان و دروسـت کردنـی مەترسی لەسەر گەشتەکان.

لەو بوارانەدا زۆر جار پێویستە ناوچە و شوێنەوارە گرنگەکان پارێزگاریان لێ بکرێن و جێگۆرکێ بەچەندین شوێن و پرۆژەی تر بکرێت کە کاریگەری یان لەسەر سروشتی شوێنەکە هەبێت لە ئەنجامی دروست کردن و فراوان بوونی فرۆکەخانەکان .

سەبارەت بەو کاریگەرە ژینگەیەیانەی لە دروست کردن و بەگەر خستنی فرۆکەخانەی سلێمانی دروست دەبێت و لە ئایندەدا دەی کاتە سەر ناوچەی دەووروبەری فرۆکەخانە دەتوانین پوختەکەی لەم چەند خاڵی خوارەوەدا روون بکەینەوە :

١. وەك هەر پرۆژەیەکی تری خزمەتگوزاری گرنگ کە ناتوانرێت دەست بەرداری بین فرۆکەخانە بۆتە هۆی داپۆشینی روبەرێك لە زەوی کشتوکاڵی و سەوزایی و گۆڕینی سروشتی ئەو زەویانەی کە Apron , Taxiway, Runway و بینا خزمەت گوزاریەکان و شەقامەکانی لەسەر دروست کراوە.

٢. هەڵکەندنی قەبارەیەکی گەورە لە زەوی و فرێدانی بۆ شوێنی تری ناوچەکە لە ئەنجامی جێبەجێ کردنی پڕۆژەکە.

٣. لەبەر گەشەکردن و فراوان بوونی شاری سلێمانی و یەکە نیشتەجێکان زۆر نزیك بوونەتەوە لە فڕۆکەخانە بە تایبەتی لەناوچەی بەکرەجۆ و راپەڕین کە ئەگەر کۆنترۆڵ نەکرێت لە ئایندەدا گرفت بۆ خەڵکەکە و فڕۆکەخانە دروست دەکات.

٤. ئاراستەی فڕین و نیشتنەوەی فڕۆکەکان کە بە ئاراستەی شارۆچکەی عەربەت بۆ سەر کارگەی چیمەنتۆی تاسلوجە درێژ دەبێتەوە پێویستە بە ووردی چاودێری بکرێت و ئەو دامەزراوانەیکە تیایدا دروست دەکرێت بەپێی پێوەرەکانی ﴿Obstacle Charts﴾ کۆنترۆڵ بکرێت.

٥. هەروەها بۆ ناوچەکانی دەوروبەری فڕۆکەخانەش پێویستە کۆنترۆڵی بەرزی تاوەر و خانوو و باڵاخانەکان بکرێت و لە ئاستی Horizontal Surface و Conical Surface ی Obstacle دەرنەچێت.

٦. كاربكرێت بۆ کەم کردنەوەی نیشتەجێبوون لە ناوچەکانی خوارووی شەقامی سلێمانی – کرکوك بەلای فڕۆکەخانە.

٧. لە ئایندەیەکی نزیکدا چالاکیەکانی بەشی کارگۆی فرۆکەخانە و شمەك گواستنەوە زیاد دەکات دەبێتە هۆکاری زیاد بوونی بەکارهێنانی فڕۆکە و ئامێر و ئۆتۆمبیل کە لە ئەنجامی هەمویان کاریگەری خراپ لەسەر ژینگەی دەوروبەری دەکات.

٨. دروست نەکردنی دەریاچە و ئەستیڵ کۆکردنەوەی ئاو لەبەر مەترسی کۆبونەوەی باڵندەکان و دروست بوونی مەترسی لەسەر فڕۆکەخانەکان دووبارە فاکتەرێکی ترە بۆ راونانی باڵندەکان و گۆڕینی سروشتی ناوچەکە.

ئەمانــەی ســەرەوە چــەندینی تــریش ســەرجەمیان کاریگــەریان هەیــە لەســەر گــۆڕین سروشــتی ناوچــەکە و گــۆڕینی ژینگەکــەی کــە شــتێکی پێویســتی رادەبەدەریشــە کــە ناتوانرێت دەست بەرداری بین بۆیە دەبێت هەر لە ئێستاوە دیراسەی حاڵەتەکە بکرێت و چارەسەری بۆ دابنرێت قۆناغ بە قۆناغ .

کۆتایی

سەرچاوە :-

- ✓ دکتۆر / خلیل محمد خلیل /بەڕێوەبەری پزیشکی فڕۆکەوانی –ئەردەن .
- ✓ Midical Social Network
- ✓ Niko
- ✓ Planning&Design of Airports - Robert Horonjeff - Francis X-McKelvey
- ✓ دەستەی فرینی عەرەبی – ألسلامه الجویه والمقاییس
- ✓ کۆفاری ئەندازیاران
- ✓ ئەندازیاری فڕۆکەوانی (هندسه الطیران)
- ✓ ئینتەرنیت

پێڕست

ناوەڕۆك	لاپەڕە

پێشەکی ٤

بەشی یەکەم/ فڕۆکەخانە و گەشت کردن ٨

بەشی دووەم / گەشت کردن بە فڕۆکە و کاریگەری لەسەر تەندروستی ٥٩

بەشی سێهەم / پزیشکی فڕۆکەوانی ١٠٦

بەشی چوارەم/ فڕکەخانە و ژینگە ١٢٣