

Dîroka Tendurustê
5

Abdusamet Yîgît

weşanên

.
. .
. .
. .

Dîroka Tendurustê
5
@Abdusamet yigit
Weşanên zanistî
2013-Almanya-Berlin

.
ISBN 968-4-949095-04-2

Pêşgotin

Di mijare têngîna tendurustê de wê dema ku mirov wê hinekî li wê dihizirê wê gelek aliyên wê yên ku mirov wê werênê ser ziman wê hebê. di serî de min di vê xabatê de cih da rewşên tendurustî ên ku wê bi aawayekê sazûmanî wê pêşkevin û wê, di awayekê de wê, çawa wê di nava jîyanê de wê bi wê re wê bi cih bibin. Di dawîya beşê de wê bi dirêjehî minara bijîşkîtiya dayimî wê hilda li dest.

Bijîşkîtiya dayimî wê di awayekê de wê, weke temenekê bi sazûmanî ku wê di nava hîyanê de wê, hin bi hin wê bicih bibê. Wê di dewama wê de wê weke aliyekê din ku wê bijîşkîtiya dayimî wê bi temen bikê û temen bikê jî wê rewşa qaydkirinê bi pergali ên di sazûmana pergale tendurustê de bê. Di wê temenê de wê di rewşa nexweşiyê de wê, mirov çawa pêvajoya başkirinê, dermankirinê û hwd dijî û di herikîna jîyane xwe de wê nexweşiyên çawa bijî û çawa wê derbasbikê wê di awayekê de wê weke fêrna me yên bi tendurustî ku wê di wê qaydkirinê de wê werina ser ziman bin.

Ev wê ji hemû aliyan ve wê weke mijarek ku mirov wê dikarê wê werênê ser ziman bê. Ji aliyê derûnî, ve bê, rewşên din ên bijîşkî û pêvajoyên dermankirinê ve bê û ankû di rewşên teybet ên weke jinakolojiyê û hwd de bê. Wê di wê rengê de wê, weke aliyekê ku mirov wê werênê ser ziman bê.

Di aslê xwe de wê ev wê, weke pêvajoyek pêşketina tendurusta hemdem bê. Di pêvajoyên tendurusta hemdem de wê sazûmanek bijîşkiyî wê di serî de wê, li ser temenê pêşxistina tendurustê wê hebê. Ji aliyekê din ve jî wê temneê tendurustê û pêşxistina wê bi tenikê wê were çekirin. Î ro gelek rewşên weke bi alavî ku wê werina bikarhanîn wê di wê temenê de wê mirov karibê werênê ser ziman bê. Di dewama wê de wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara nexweşiyê wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring bê ku mirov wê werênê ser ziman.

Di warê tendurustîya hemdem û ankû ya demên hemdem de wê di wê rengê de ew gelek aliyên wê yên ku wê bi kûrbûna wê re wê werina ser ziman wê hebin. Di dewama wê de wê di serî de wê weke aliyekê wê yê giring wê dikarê wê werênê ser ziman. di aslê xwe de wê mijare

tendurustê wê di wê temenê de wê weke aliyekê wê yê giring wê bi wê re wê biafirênê.

Di wê temenê de wê, pêşxistina dermanan di navengek lebratuwarî û hwd de bi lêkolînên tendurustî de wê, weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê fahmbikê bê. Di nexweşxaneyan de wê di awayekê de wê weke ku mirov wê, dikarê wê werênê ser ziman wê, di awayekê de wê, rewşên başkirinê wê di wê temenê de êw nava pêvajoyek fahmkirinê ên bi temenê lebratuwarî û hwd re wê li ser rewşên nexweşîyan û hwd re wê bimêşê. Di dewama wê de wê, dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijare tendurustê wê di dewama wê de wê bi wê re wê, di awayekê de wê, derkeve li pêş.

Di serdemên hemdem de wê, tendurust wê, weke aliyekê jîyanê û bi rehetî jîyankirinê û hwd wê xwe bide dîyarkirin. Wê di wê temenê de wê, di nava jîyanê de wê pêvajoyên jîyankirinê û her wusa temenê jîyanê û parastina wê hwd wê weke aliyê ku wê di wê temenê de wê karibê bi wê bihizirê bê. Di dewama wê de wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara tendurustê wê di wê rengê de wê di awayekê de wê bi wê re wê, di awayekê de wê karibê wê fahmbikê bê.

Lê em wê dikarin wê werênina ser ziman ku wê temenekê mejuyî ê dîrokî wê di temenê pêvajoyên pêşketina wê hebê. Di wê temenê de wê di awayekê de wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê ev pêvajo wê çendî ku wê bi ber demên hemdem de wê werina wê di wan de wê kûrbûn wê bibê. Di awayekê de wê, dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara tendurustê wê dikarê wê ji du aliyên ve wê li ser wê temenê wê werênê ser ziman. Aliyê pêşî bi pêvajoya herîkîna dîrokê û hwd re wê di dewama wê de wê werênê ser ziman. Aliyê din jî wê dem bi dem wê bi rengê pêşketina wê re wê bi berfirehî û fahmkirina wê ya demkî re wê werênê ser ziman. Lê wê her dem wê temenê pêvajoyên pêşketinê ên ku wê piştê wê werin jî wê biafirênê. Di wê rengê de wê ev jî wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê werênê ser ziman bê.

Tendurust wê di awayekê de wê bi zêdeyî wê di awayekê bi sazûmanî de wê pêşkeve. Di awayekê de wê, di gelek awayan de wê pêşkeve. Bi çerçoveya jîyankirina me ya derûnî û fîzîkî ve wê di temenekê hevdû temenkirinê de wê karibê were fahmkirin. Di dewama wê de wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara têgînên tendurustî wê di wê temenê de wê di awayekê de wê dikarê wê werênê ser ziman.

Abdusamet Yigit.

Destpêk; tendurusta civakê

Di aslê xwe de wê, dema ku mirov gotina 'tendurusta civakê' wê weke têtînek kirdeyî wê hilde li dest û wê fahmbikê wê di serî de wê, weke gotin û ankû têtînek ku wê ji gelek aliyan ve wê têtîna û pirwateyîyekê wê bide me. Di serî de wê, dema ku mirov ku mirov gotina têtîna tendurusta civakê wê werênê ser ziman wê ji aliyekê ve wê weke hebûna tendurustê bo civakê wê têtînekê wê bide me. Di wê çerçoveyê de wê, tendurusta bo civakê ku mirov wê hilde li dest wê, di wê çerçoveya demên hemdem de wê, di awayekê sazûmanî de wê xwediyê pêvajoya pêşketinê û têtînek fahmkirinê bê.

Tendurustî wê, weke têtînek ku em di çerçoveya jîyanê de wê hildina li deest bê. Wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê ji temen ve wê jîyane mirov wê alaquadar bikê. Dema ku mirov bi tendurust bê û xwediyê rewşek baş bê û ne xweşiyên hinek nexweşiyên piçûk û ankû mazin ku ew pêşîya mirov bigirin û ankû mirov asteng bikin wê di wê temenê de wê, mirov di jîyane xwe de wê bi awayekê baş bijî. Di wê temenê de wê, bi tendurustî jîyankirin wê di awayekê de wê weke aliyekê ku wê di aslê xwe de wê, bi serêxwebûyîn û serbestbûyîna hebûna zindiyî a bi serê xwe û weke xwe jîyankirina wê jî wê alaquadar bikê.

Di wê temenê de wê ev wê, weke aliyekê wê yê giring wê biafirênê ku wê, di nava jîyanê de wê weke zindiyî wê mmirov wê xwediyê rewşek jîyanî bê. Wê di wê temenê de wê tendurust wê di awayekê de wê, weke aliyekê ku mirov wê dikarê fahmbikê ku wê, bandûra wê di jîyane mirov de wê fahmbikê bê.

Dema ku wê di serdemên hemdem de wê bahsa pêvajoyên jîyankirinê, têtînen weke mafûazadiyê û hwd wê were kirin wê bi wan re wê, tiştên ku wê weke pêşîya mirov di vekin û ankû pêşîya mirov digirin jî wê bahsa wan wê were kirin. Di wê temenê de wê ev wê weke aliyekê wê yê giring wê xwe bi wê re wê, di awayekê de wê bide dîyarkirin bê.

Di nava jîyanê de wê, bahsa wê were kirin ku wê aborî wê di awayekê de wê temenê serbestiyê wê ji aliyekê ve wê biafirênê. Wê dema ku wê aborî wê hebê wê bê gotin ku mirov wê weke ku wê dixwezê wê bijî wê were hanîn li ser ziman. Di wê temenê de wê rast bê ku wê aborî wê temenekê jîyanî wê biafirênê. Lê em wê ji aliyê têtîna tendurustê ve wê hilde li dest ku mirov ji di tendurustra xwe de kêma endam bê û ankû ne xwediyê tendurustiyek baş bê wê demê çendî ku aborî hebê jî wê, nikaribê wê bikarbênê û ankû wê nikaribê wê, weke ku ew dixwezê bijî. Çendî ku wê bahsa aborîyê û hwd wê di wê temenê de wê bi têtîna aborîyê wê were kirin û wê aborî wê weke têtînek navendî wê di wê temenê de wê were hildan li dest jî lê wê mirov dikarê wê bêjê ku wê dema ku wê tendurust wê nebê wê aborîya ku wê hebê jî wê nikaribê wê bikarbênê. Wê demê wê têtîna tendurustê wê di awayekê de wê dema ku em rêzînekê wê bi wê çêbikin wê pêşî wê were. (Çav:Smith, Sarah; Sinclair, Don; Raine, Rosalind; Reeves, Barnarby (2005). **Health Care Evaluation.** Understanding Public Health. Open University Press)

Di wê temenê de wê, piştê wê aborî wê were. Di wê çerçoveyekê de wê temen û têtîna serbestiyê û di jîyanê de weke xwe û weke ku mirov dixwezê bijî wê bi wê were afirandin. Di serdemên hemdem de wê

tendurustî wê bi sazûman bibê û pêşkeve. Wê ji her aliyekê ve wê di temenê pêsveçûnên me yên jîyanî de wê di awayekê de wê cih wê bigirê. Wê di dewama wê de wê, rewşa jîyanê wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê, bi wê ve wê girêdayî bê. Lê weke aliyekê din ku wê mirov wê weke çerçoveyek herênî û ankû pozitiv bi têtîna tendurustê re wê werênê ser ziman jî wê, ew bê ku wê di her demê de wê, cihekê ku wê bo tendurustê ku wê serî were lêxistin ku wê hebê bê(Çav:Smith, Sarah; Sinclair, Don; Raine, Rosalind; Reeves, Barnaby (2005). Health Care Evaluation. Understanding Public Health. Open University Press).

Di wê temenê de wê di nava jîyanê de wê, cihên weke navendên tendurustê weke nexweşxane, klinik û hwd wê, pêşkevin. Wê di wê temenê de wê ev wê, di awayekê de wê weke aliyna ku wê jîyane mirov wê ji her aliyekê ve wê bi wê ve wê were girêdan. Di aslê xwe de wê têtîna tendurustê wê dema ku mirov wê hilde li dest wê, li ser têtîna hebûna jîyanê û hwd re wê dikarê wê weke têtîna û çerçoveyek gerdûnî û ankû gelemperî wê fahmbikê û wê hilde li dest. Di wê çerçoveyê de wê rewşên tendurustê wê di nava sînorekê wê nemênin. Wê di serî de wê weke aliyekê wê yê giring wê dikarê wê fahmbikê û wê werênê ser ziman bê. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman û wê fahmbikê ku wê mijara tendurustê wê di wê temenê de wê di awayekê de wê weke mijarek gelemper û giring a jîyanî wê derkeve li pêş. Bi wê ve girêdayî wê di her aliyê de wê dest avêtina wê ya li jîyanê wê bibê. Wê di wê temenê de wê, têtîna tendurustê wê dema ku wê were hildan li dest wê, di wê temenê de wê çawa wê bê nêzîklêkirin wê weke mijarek ku wê di temenekê rexnegirî de wê bê hildan li dest bê.

Tendurustî wê bikeve nava jîyanê de û wê hema bêja wê ji gelek aliyên ve wê bidest kifşkirina li ser jîyane mirov wê bikê. Ber vê yekê wê heta kûderê wê sînore wê hebê û pêwîsta ku ew hebê wê ji aliyê rêgezên deontolojîkî ve bê û ankû rewîstî û hwd bê wê bê hildan li dest.

Ji aliyê rewşên hildana li dest a mijarek tendurustî û heta rewşên nava jîyanê ku ew di awayekê tendurust de werina kirin wê karibin di çerçoveya têtîna tendurustê de werina hildan li dest. Di aslê xwe de wê di demên hemdem de wê bi zêdeyî wê mijara tendurustê wê, di wê temenê de wê çawa di nava jîyanê de wê ji gelek aliyên ve wê were pêşxistin, hûrgilkirin û di wê warê de wê bê gihandin li temenekê sazûmanî ê civakî wê li ser wê bê hizirkirin.

Di awayekê de wê, rewşên weke yên rengên jîyanî ên bi aborî bê, perwerde bê û ankû tendurustî bê wê rastarast wê rewşa jîyanê û

jîyankirinê wê bi bandûr bikin. Di welatên kênpêşketî de wê, di wan de wê mijara tendurustê wê, di wê temenê de wê bizêdeyî wê weke çerçoveyek ku wê, rewşa wê bide dîyarkirin ku wê nebûna rewşên weke perwerdeyî, aborî û kêmbûna xîmetên tendurustî û hwd wê, di awayekê de wê çawa wê bandûr li jîyanê bikê wê were dîtin (Çav: Cohn, Samuel K. (2012). Cultures of plague : medical thinking at the end of the Renaissance. Oxford University Press).

Pêvajoyên pêşketina jîyane civakî û ankû mirovî wê dema ku mirov wê hilde li dest wê çendî ku wê pêde wê herê wê, mijara tendurustê jî wê di nava wê de wê, weke 'pêdîvîyekê' wê pêşkeve û wê were dîtin. Di aslê xwe de wê, di nava jîyanê de wê, di wê rengê de wê, pêvajoyên jîyanê û hwd wê bi wê re wê hildina li dest. Minaq wê, di nava jîyanê de wê wêlidina jinekê wê dema ku mirov wê hilde li dest wê, heta ku wê were wê dem û kêlîka wêlidînê wê gelek demên di nava xwe de wê derbas bikê. Di wê temenê de wê, pêvajoya bûyîna têkiliyê a jinûmêr a bi hevdû re, piştî têkiliya hêk û spermê a bi hevdû re, di dewama wê de bûyîna fosterê di zikê jinê de, pêşketina bi wê re pêvajoya bi hemlûnê, 9 heyvan domandina wê demê û pêvajoyên wê yên şopandinê û hwd wê, di wê temenê de wê, karibin weke pêvajoyîna tendurustî wê werina hildan li dest.

Ev wê di çerçoveya rewşên tendurustî û ankû dayîna alîkarîya tendurustî de wê werina dîtin û wê bîndan li dest. Wekî din di wê temenê de dayîna alîkarîyê wê di wê temenê de wê, çawa wê mirov dikarê wê fahmbikê. Wê weke aliyekê ku ew bijîşk wê mecbûr in ku wê bidin û ankû wê weke karekê bidil ê ku ew kengî mirov bixwezê bide û ankû nexwezê nedê û hwd re wê dikarê wê fahmbikê? (Çav: Carruthers, G. Barry; Carruthers, Lesley A. (2005). A History of Britain's Hospitals. Book Guild Publishers)

Ji aliyên weke van alîyan ve wê mijarên tendurustê wê, di awayekê de wê di nava jîyanê de wê pêşkeve. Wê di wê temenê de wê sazûmanak wê ya pêşketinê wê bibê. Wê bijîşkîti wê weke karekê, xabatekê û ankû pîşeyekê wê pêşkeve û wê di nava jîyanê de wê bicih bibê. Di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê giring wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara nexweşîyê wê di wê temenê de wê di awayekê de wê dikarê wê werênê ser ziman.

Di mijara nexweşîyê de wê werênê ser ziman ku wê mijara nexweşîyê wê di wê temenê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê dikarê wê werênê ser ziman. Di dewama wê de wê mijara nexweşîyê wê

di wê temenê de wê, di temenê wê de wê têngîna dayina alikariyê wê bicihbûyî wê hebê. Wê ev wê weke aliyekê xwezayî wê ne tenê wê di demên hemdem de wê hebê. Wê di demên şariştaniyê û destpêkên wê de jî wê hebê. Heta ku wê di demên berî şariştaniyê û ankû demên 'berî dîrokê' de jî wê hebin. Di wê çerçoveyê de wê mijara nêzîkbûna li kesekê nexweş wê di wê çerçoveyê de wê, hertimî wê weke mijarek xesas wê were dîtîn û wê bê hildan li dest. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara nexweşiyê wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê, dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara nexweşiyê wê weke diyardeyekê wê salixkirina wê, pêşxistina pêvajoya başkirinê, kifşkirin û dayina dermanên bo başkirinê û hwd wê di wê temenê de wê, karibê wê weke aliyna wê yê giring ên ku mirov dikarê wan fahmbikê û werênê ser ziman bê. Di mijara nexweşiyê de wê, ev wê, weke aliyna din ku wê di wê temenê wê û nêzîkatîya li wê de wê were hildan li dest bê.

Nexweşî wê, aliyê nebaş ê gotina tendurustê wê bi xwe re wê biafirênê. Wê dema ku mirov nexweş bê, xwediyê nexweşiyekê bê, di dewama wê de nikaribê weke aliyekê wê bijî bê weke ku mirov dixwezê û ankû ji rewşên xwe yên asayî û performansê ketinê û hwd wê di wê temenê de wê karibê wê hilde li dest bê. Di serdemên hemdem de wê mijarên hevdu fahmkirinê ên weke yên têkilidanênê, rêyên û hwd wê di wê temenê de wê werina dîtîn. Mînaq wê di demên hemdem de wê, arabayekê bikardihênin û em hinek bi wê çûn û piştî me qazayek kir wê, hingî wê alikariya tendurustî wê di cih de wê çawa wê xwe bigihênê mirov wê, weke aliyekê wê yê ku mirov wê di wê temenê de wê bi wê bihizirê bê. Weke van aliyan wê gelek aliyên wê yên din wê hebin ku mirov wê, di wê temenê de wê bi wê bihizirê û wê karibê wê werênê ser ziman bê(Çav: Darnell, Regna (2008). *Histories of anthropology annual*. University of Nebraska Press. p. 36-38).

Di nava jîyanê de wê fektorên ku ew ji nava xwezayê bi başî û nebaşî jîyane mirov û jîyankirina mirov bi bandûr dikin wê mirov karibê di nava çerçoveya têngîna tendurustê de wê şîrovebikê û wê werênê ser ziman. Mînaq wê, di awayekê de wê rewşên paqijîya hewayê û ankû germbûnê û hwd ku mirov dikarê wê werênê ser ziman wê weke aliyna ku mirov dikarê wê di wê temenê de wê fahmbikê û wê werênê ser ziman bê. Mirov di nava jîyanek ku wê di wê temenê de wê ev elementên weke hewa, av, ax, germ, agir û hwd ku ew bi wan dijî wê temenê jîyankirinê û rewşên me yên jîyanî ku em bi wan re di ahengekê û rewşên wan ên

teybet de dijîn jî bin. Wê, di wê temenê de wê ew rewş ku ew gûharin wê gûharîn di jîyane mirov de jî wê bibin. Mînaq wê dema ku mirov wê bahsa rewşên bi wê rengê ên weke yên jîyanê bikê wê rewşa demsalên salê wê giring bê ku mirov karibê bikirpênê bê. Wê demên zivistanê wê sar û bi serma bin. Wê demên havînê wê germ bi germê bin. Wê dema ku mirov wê, di nava jîyanê de wê di wan demsalan de wê bijî wê, li gorî wan wê rewşên xwarinê, sitargeh û hwd wê ji xwe re wê çêbikê. Wê deverên germ ku ew di zivistanan de di wan de bijî wê çêbikê. Wê di wê temenê de wê ev wê weke rewşna ku wê di wê temenê de wê mirov karibê weke aliyna giring ên ku em bi wê re dikarin werênina ser ziman bin.

Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê rewşên yên tendurustî ên weke ku mirov karibê xwe bigihênê wê wê weke aliyekê din ê giring wê di demên hemdem de wê derkevina hemberî me. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê rewşên tendurustê wê, di nava jîyanê de wê li ser esasê temenê jîyankirinê wê xwediyê awayekê jî bê. Mînaq wê zaroyek, ciwanek, mirovek balix, mirovekê pîrûkal û hwd wê di wê temenê de wê, çawa wê xwe bigihênina rewşên tendurustê di temenê xwe de û wê alikariya tendurustî wê bigirin wê weke aliyna giring ên mijara tendurustiyê wê werina dîtin.

Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara tendurustê wê di wê temenê de wê weke aliyekê wê yê giring wê, di her demê de wê, li gorî xwe de wê, reşwên pêwîstiyên bi tendurustê wê hebin. Mînaq wê kesekê pîr wê rewşên tendurustê ên weke bi pîrbûnê re ku wê bê gotin wê rûbidin wê bijî. Wê di wê temenê de wê di qaramên xwe de wê bikeve zorê de wê, gavê biavêjê. Wê mijara êşên bi qasan, qaraman, mijara kêmbûna rewşên weke bi dîtina çav, bihîstina bi gûharan, ketina dinanan û hwd wê di wê temenê de wê, di wê rengê de wê, rûbidin. Wê di nava tendurustiya demên hemdem de wê di wan waran de wê çareyên tendurustî ku wê bahsa wê were kirin wê werina pêşxistin. Mînaq kesekê ku ew dinanên wê ketina wê li şûna dinanên ketina wê dinan wê di devê de wê bîstê çêkirin û bi cihkirin. Wê di wê temenê de wê, weke van aliyan wê gelek aliyan din ku mirov karibê fahmbikê wê hebin.

Rewşên weke yên qelewbûnê ku wê bina sedema nexweşîyan, rewşên weke yêmn xwarin xwarinê bi tendurustî û hwd wê di wê temenê de wê di awayekê de wê mirov kariibê wê li ser wê bisekinê. Ev wê di awayekê de wê weke aliyna ku mirov karibê bi wê re wan fahmbikê bê. Di nava

jîyanê de wê mirov wê weke zindiyekê ku wê pêwîstîya wê bi xwarin, sitargeh, parastin û hwd wê hebê. Ev wê weke aliyna ku wê di wê temenê de wê, karibê weke aliyna ku wê bèn hildan li dest jî bin. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara tendurustiyê wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê, weke aliyekê giring wê bi hemû aliyên me yên jîyanê re wê derkeve hemberî me. Ji xwarina ku mirov dixwê, ji ava ku mirov di vexwe, di tevgerîya ku mirov dibê, ji hewayaya ku mirov wê dikişênê kezabên xwe û hwd wê, hemû jî wê di çerçoveya kombînasyonê me ya jîyanî a xwezayî de wê têkiliyek wan a bi hevdu re wê hebê.

Di rewşên jîyankirinê de wê, rêyên weke yên pergale serifendinê, valakirinê, sînîran, qasan, bihîstinê û hwd wê, di hemû aliyên de wê, di wê temenê de wê weke aliyna ku mirov karibê wan di wê çerçoveyê de fahmbikê bê. Wê di wê temenê de wê, di nava rewşên tendurustê de wê ev wê weke aliyna ku wê di fahmkirina wan de wê bê kûrbûn bê. Wê bi wê re wê, di awayekê de wê, di nava jîyanê de wê bi gihîştina zanîna wan re wê çawa wê di rewşên tendurustî de wê bi wan wê were nêzîkbûn jî wê di wê temenê de wê were fahmkirin. Di aslê xwe de wê di wê rengê de wê weke aliyekê wê yê giring bê ku mirov wê di serî de wê fahmbikê bê.

Di mijara fahmkirina hebûna zindiyekê de wê, dema ku mirov bahsa zindiyekê û başbûna wê û bi başî jîyankirina wê bikê wê demê aliyên civaknasî, derûnî û hwd mirov divê ku wan ji bîr nekê. Di dewama wê de wê ev alî wê weke aliyna ku wê di destpêka sedsale 20'an û pê de wê bi sazûmanî wê pêşkevin û wê di nava jîyanê de wê bicih bibin. Wê di dewama wê de wê weke aliyekê din wê ev alî wê bina temenekê din ê jîyankirinê. Yan jî em dikarin weke aliyekê din ê fahmkirinê dikarê wê werênê ser ziman. Her tîgîn û zanîn bi zanistê ku wê were pêşxistin wê di serî de wê bi salixkirineka li ser jîyanê û zindiyên ku ew dijîn re wê di temenê xwe de wê bi wê rengê wê bihawênê ku ew bi wê xwe salixbikê û bi temen bikê. Wê di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din jî wê ev wê bi wê re wê êdî wê weke aliyna giring wê pêşkevin. (Çav: Anja Petaros et al., 'Public Health Problems in the Medieval Statutes of Croatian Adriatic Coastal Towns: From Public Morality to Public Health', *Journal of Religion and Health*, lii (2013))

Di mijara jîyane civakî de wê, wê dema ku wê di wê çerçoveyê de wê bahsa wê were kirin wê aliyên ku wê weke mijara jîyankirinê û ankû weke mijara jîyanê wê werina dîtin wê di wê temenê de wê weke tîgîna

di çerçoveya jîyanê de wê were dîtin. Minaq wê di rewşên weke kirina werjişê û hwd ku wê bo tendurustek baş wê were kirin wê di wê temenê de wê karibê li ser temen û rewşên fیزیolojikî û hwd re wê fahmbikê û wê werênê ser ziman bê.

Wê her rewşên werjişî û hwd wê di awayekê de wê tēkiliyek wan wê bişawitandina zadên ku mirov dihilde li hundirê laş, bi wê re pêşîya rewşên weke qelewbûnê girtinê û hwd ve wê girêdayî bê. Wê di dewama wê de wê, di nava laş de wê rêyên weke çûyina xwûnê û hwd ku ew wê bê astengî û xitiminekê wê karê xwe wê bikin. Wê di wê temenê de wê di temenekê zindî de ku wê bijî bê. Wateyek din a ji wan wateyên gotina zindiyê jî wê ew bê ku mirov di awayekê rehet, baş û weke li xwe bijî de jî bê. Wê di wê temenê de wê, dikarê wê di awayekê de wê fahmbikê û wê werênê ser ziman bê.

Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara rewşên tendurustê wê, di wê temenê de wê, dema ku mirov wê di wê temenê de wê dihilde li dest wê, weke aliyekê wê yê din wê xwe bide dîyarkirin bê. Di demên hemdem de wê dema ku wê bahsa tēgîna tendurustê wê were kirin wê bi tēgînek morfolojikî wê bahsa tēgînek bi armancî, sedemî û encamî re wê ew wê were kirin. Lê wê hertimî wê, tēgîna armancê wê weke tēgînek giştî a li pêş ku wê bi wê re wê li wê were hizirkirin. Di wê temenê de wê, dema ku wê bahsa wê were kirin wê di dewama wê de wê, 'armanca wê' bi parastina jîyanê re' wê were salixkirin û wê bê hanîn li ser ziman. Di wê temenê de wê, ev armanc ku wê, zaroyek di zikê dayika xwe de ku wê pêvajoyên wê yên bûyînê wê bîn şopandin bo parastina wê û bi tendurustî hatina wê ya li dînyayê bê, parastina hebûna laşê mirov ji wîrûsekê bê, parastina mirov ji hin rewşên mihtemel ên ku wê weke qaza û hwd wê werina serê mirov û hwd wê di wê temenê de wê, werina ser ziman. Wê di wê temenê de wê, xwestek zinditiyê a jîyankirinê wê di wê temenê de wê weke tēgînek armancî a di temenê de wê di wê rengê de wê di awayekê de wê weke ku mirov wê dibînê wê were salixkirin û wê bi wê re wê were ser ziman. Wê di dewama wê de wê ew wê bi wê re wê bê gihandin li temenekê fahmkirinê û salixkirinê.

Di nava jîyane de wê, di aslê xwê de wê ne beleseb bê ku wê bê gotin ku 'tendurust, ketîya hemû aliyên jîyane me' de. Yan jî wê bê gotin ku hemû rewşên me yên jîyanî bi tendurustê ve girêdayî na. Wê di wê temenê de wê di awayekê de wê bi wê re wê werê ser ziman.

Di nava jîyanê de wê, bi teybetî di nava jîyane civakî de wê rewşên jîyanî wê di awyaekê sazûmanî de wê bibê. weke 'pîşeyî' hildana li dest a mijarê wê di wê temenê de wê di awayekê de wê karibê wê fahmbikê û wê werênê ser ziman bê. Di wê temenê de wê, di awayekê de wê dikarê wê werênê ser ziman. Bijîşkîti wê weke pîşeyekê tendurustî ku wê serî wê were lê xistin wê bibê. Di wê temenê de wê, nexweşxane wê, pêşkevin. Wê di wan de wê saûzmanana başkirin, dermankirinê û hwd wê pêşkeve. Wê di wê temenê de wê, rewşên tendurustê wê, li gorî wê awayekê hizirkirinê wê xwe di awayekê de wê bide dîyarkirin. Minaq rewşên weke nexweşiyê ên ku mirov dikarê weke bilezginî bi pêwîstiya alikariya tendurustî wê werênê ser ziman wê, rewşên weke çûna xwûnê li ser mejî, tengezeriyên dil û hwd bin. Wê di wê temenê de wê, rewşên weke hebûna êşê ku wê mirov wê di wê temenê de wê bo wan wê serî li li deverên bo tendurustê wê bixê bê. (Çav:Smith, Sarah; Sinclair, Don; Raine, Rosalind; Reeves, Barnarby (2005). Health Care Evaluation. Understanding Public Health. Open University Press)

Di wê temenê de wê, ji du aliyên ve wê karibê wê fahmbikê. Aliyek wê di wê temenê de wê li ser temenekê anatomikî re wê fahmkirina rewşên laş û rewşên ku wê weke nexweşî werina salixkirin û ankû rewşên ku wê pêşkevin bin. Ji aliyê din ve jî wê rewşên weke yên jîyankirinê wê di wê temenê de wê di awayekê de wê dikarê wê werênê ser ziman.

Di wê rewşê de wê ji vê aliyê ve wê hemû rewşên bi tendurustî ku wê werina salixkirin wê di nava ahenge dualiteye nexweşî û dermankirinê de wê bê kirin. Wê di wê temenê de wê ew wê weke aliyekê wê yê ku ew were fahmkirin bê.

Aliyekê din jî wê bi vê aliyê ve ku mirov wê dikarê wê fahmbikê wê aliyê lêkolînên bi tendurustî bê. Wê di wê temenê de wê, minaq wê, rewşên weke baştirin fahmkirina rewşên tendurustê û ku wê çî derman wê bo wê baş bê ku wê weke mijarek dermatolojiyê bê wê, were kirin. Di dewama wê de wê, di rewşên weke yên nexweşiyê de wê, pêvajoyên nexweşiyê ên başkirinê wê bi wê re wê, werina kirin. Gelek nexweşiyên ku wê, pêwîstiya wan bi demên dirêj ên dermankirinê wê hebin ên weke pênceşêrê, tengezeriyên dil, xwûnçûna ser mejî û hwd wê, di wê temenê de wê karibê werênê ser ziman. Wê di wê temenê de wê di rewşek weke ya xwûn çûna ser mejî de wê, mirov wê gelek funksiyonên xwe yên fizîkî, laşî û jîyanî wê windabikê. Wê di wê temenê de wê ev wê, weke pêvajoyîna komplika wê li wê werina kirin. Minaq wê rewşên weke yên dermankirinê, pêvajoyên başkirinê ku wê ew dermankirin wê bi wê re wê

encamê bide çêkirin û bi wê re wê pêvajoyên weke yên fîzîkî weke yên bi armanca bi şûn ve hanîna funksiyonên jîyanî weke berê ku wê bên kirin bin. Di wê temenê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê din ê giring bê ku mirov wê karibê wê fahmbikê bê.

Di aslê xwe de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê funksiyonên weke bi fîzîkî û laşî wê di wê temenê de wê weke bi anatomîkî û hwd wê bi sînoren kirina mirov re wê bên fahmkirin. Weke bi tevgerî, rewşên hizirkirina bi funksiyonî ên bi mejî û hwd wê karibê wê werênê ser ziman. Mirov wê dema ku wê di demek karê xwe de wê qazayekê wê derbas bikê û wê beşek ji laşê wî minaq weke dest û ankû ling wê jê qût bibê wê, ew wê, bi tememî wê bandûrê li funksiyonên wê yên jîyanî wê bikê. Wê karûbarên xwe yên jîyanî wê nikaribê wan werênê li cih.

Yan jî bi heman rengê wê dema ku mirov bêjê ku wê dema ku wê xwûn herê ser mejî wê gelek ji wan funksiyonên xwe wê winda bikê. Di demên dîroka tendurustê û fahmkirinên wê yên berê de wê dema ku wê bayê felcê li mirov bixê, û ankû wê bi hinek rewşên wê yên weke ku wê funksiyonên xwe yên bi destî, lingî û hwd wê winda bikê wê ew wê bi wan deverên uzwi û ankû beşên laş re wê werê hanîn li ser ziman. Wê zêde fahmkirinek wusa kûr wê nebê ku wê bi wê were fahmkirin ku wê mejî wê weke navendekê wê hemû rewş ji wê bên kirin û wê dema ku wê, rewşek bi wê bê jînkirin wê ew bandûrê li hemû deverên laş wê bikê. Di wê temenê de wê ev wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê, di dewama wê de wê, di wê temenê de ew fahmbikê bê. (Çav: Margaret Stacey (June 2004). *The Sociology of Health and Healing*. Taylor and Francis. p. 54-69)

Di mijara rewşa nexweşiyên laşî de wê, di awayekê de wê, mirov dikarê wê bêjê ku wê deverê mirov di êşîya wê di çerçoveya têngîna mantiq meşandinê de wê, ew wê bi wê re wê were ser ziman. Wê felcbûna dest û ankû deverê din a laş wê bi wê ve girêdayî wê were ser ziman. Di wê temenê de wê, ev wê weke aliyekê wê yê giring wê were ser ziman ku wê, mejî wê weke uzwek ji wan uzwen me yên din wê were dîtin.

Piştê wê di temenekê gelemperî de wê pêşî wê li ser rewşên funksiyonî re wê, reşwên laş wê werina lêpîrsîn û fahmkirin. Minaq wê çav bo dîtîne bê. Gûh bo bihîstinê bê. Ling bo meşîne bê. Dest bo rahiştîne bê. Di wê temenê de wê, uzwi û beşên laş wê li ser aliyên funksiyonî re wê werina fahmkirin. Ev rewşa fahmkirina uzwi û beşên laş bi funksiyonî wê bê temenê wê ku wê mirov bi wê bigihijê heta deverêkê têngînek fahmkirinê

a anatomikî. Lê wê piştî ku wê rewşên bi pergali ên weke sînîr, rayên xwûnê û hwd wê werina kifşkirin wê êdî wê hin bi hin ev zanînen me yên anatomikî jî wê di wan de wê vegûharên wê hin bi hin wê li ser wê temenê wê bi wan re wê di awayekê de wê bê kirin.

Ji aliyê teorikî û zanîni ve wê di wê temenê de wê bi temenê re wê pêvajoyek fahmkirinê a kûr û demdirêj wê hin bi hin wê pêşkeve. Di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din jî wê di wê temenê de wê di awayekê de wê xwe bi wê re wê bide nîşandin. Di aslê xwe de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê rewşa funksiyona laşî wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê, were fahmkirin.

Di derbarê zanîna anatomikî û hwd de wê, fahmkirinên me wê di demên hemdem de wê di awayekê de wê zêdeyî wê di wan de wê kûrbûnek bi sazûmanî wê bibê. Wê lebratuwar wê pêşkeve û wê di wê de wê elementên herî piçûk weke şane û hwd wê, di dewama wê de wê bèn kifşkirin û fahmkirin. Ev jî wê weke aliyekê wê yê dinê bi zanîne bê ku mirov wê fahmbikê û wê werênê ser ziman bê. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara tendurustê wê ji vê aliyê tendurustî û zanîna wê ve wê pêşkeve. Çendî ku wê pêşkeve wê nerîna mirov a li jîyanê û hebûnê bi xwe jî wê bi xwe re wê bide gûharandin û nûkirin. Di wê temenê de wê şoreşên bi têngîni ên bi nûkirinên nerîne û hwd re wê li dûv hevdu wê di wê warê de wê hin bi hin wê werina kirin.

Di awayekê din de jî wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara tendurustê wê, di wê rengê de wê, weke aliyekê wê yê giring wê xwe bide dîyarkirin. Ev alî wê weke aliyekê wê yê giring ê ku mirov wê dikarê wê bi temenî wê fahmbikê bê. Lê aliyê wê yê din jî wê di wê temenê de wê weke aliyekê wê yê din ê di nava jîyanê de wê bi ahenge nava rengê jîyanê û rêyên gihiştina li tendurustê û hwd re ku wê di awayekê de wê weke ku wê werina kirin û pêşxistin bin. Di nava jîyanê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara tendurustê wê di wê temenê de wê di awayekê de wê, pirr zêde wê bi sazûmanî wê pêşkeve. Wê di wê rengê de wê kirinên me yên weke bi xabatî û hwd wê di dewama wê de wê, werina hildan li dest. Hizirkirinên weke di dema xabatê de li berçav girtina tendurustê û ankû di dema ku wê pêwîstiya wê hebê wê serî li wê were xistin û hwd wê, di wê temenê de wê, were ser ziman. (Çav: Cipolla, Carlo M. (1973). *Cristofano and the plague : a study in the history of public health in the age of Galileo*. University of California Press)

Pêvajoyên fahmkirina tendurustê wê di wê temenê de wê, di nava dualiteya aliyê zanînê û ankû pirezekirinê û hwd de wê bimeşê. Wê hevdû wê di awayekê de wê bidina fahmkirin, sazûmankirin û bi temenkirin. Di wê rengê de wê, di wê rengê de wê, di nava jîyanê de wê rewş û fektorên ku wê jîyane mirov wê bandûr bikin weke bi tendurustî werina fahmkirin wê weke aliyna wê yên giring bin ku mirov fahmbikê û werênê ser ziman bê.

Di nava jîyanê de wê, rewşên jîyankirinê ên di nava jîyane xwezayê de wê weke fektorên bandûrlêkirinê ên li jîyanê wê werina dîtin û kifşkirin. Wê di wê temenê de wê, dema ku mirov fahmbikê ku wê xwarinek wê li mirov newê û mirov wê nexwe, dema ku mirov zanibê ku wê tiştek wê ji me re wê weke jahr wê were ku mirov bixwê, li deverek ku ew hewaye wê lewitibê ku mirov fahmbikê ku mirov li wir bisekinê wê bo mirov û rewşa tendurusta mirov wê nebaş bê û hwd wê weke aliyna ku mirov bi wê bihizirê bê. Wê ev wê weke aliyna ku wê jîyane mirov wê bi bandûr bikin bin. Di wê çerçoveyê de wê rewşên weke bi fektorî ên bandûrî li jîyanê wê di wê temenê di nava hemû tiştê de wê hebê û wê were dîtin. Di nava kurdan de wê minaq wê li ser rewşa xwarinan ku wê 'levnekin' wê têgînek xort a fahmkirinê wê hebê. Wê di wê temenê de jî wê xwarinên ku wê levbikin wê hebê. Wê di wê temenê de wê xwarinên ku wê, minaq di demên ketina jahrî de wê mirov wê ji wê başbikê wê hebin. Yan jî wê rewşên weke yên xwarinên ku wê mirov bi wan bikeve jahrî wê hebin. Wê, di wê temenê de wê ev wê weke aliyna wê yên ku mirov bi wê bihizirê û wê werênê ser ziman bê.

Rewşên bi wê rengê wê bi rewşên jîyane me ya dijî re di ahengekê de ku mirov wê hilde li dest û wê fahmbikê re wê di awayekê de wê, karibê wê fahmbikê bê. Di dewama wê de wê di wê temenê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê di serî de wê karibê wê fahmbikê û wê werênê ser ziman bê. Di wê temenê de wê, rewşên jîyankirinê wê weke rewşna bi tendurustî jî ku wê mirov wê karibê wê fahmbikê bê. Mirov dizanê ku mirov rajê tiştekê giran wê ji mirov û fizîka mirov re wê nebaş bê. Wê karibê deverna mirov saqat bihêlê. Yan wê piştta mirov wê bikeve ber mirov. Yan jî wê deverek mirov a din wê biêşihê. Wek din wê, deverna mirov wê ji qaramên me bê û ankû bi qasan bê wê biêşênê. Di wê temenê de wê sînore giraniyê wê weke sînorekê anatomikî wê di temenê wê de wê, di wê rengê de wê were fahmkirin û mirov wê karibê wê hilde li dest bê. (Çav: Cipolla, Carlo M. (1973). Cristofano and the

plague : a study in the history of public health in the age of Galileo. University of California Press)

Ev rewş wê dema ku mirov li wan binerê wê ji aliyekê ve jî wê weke ku mirov li tendurusta xwe binerê û bi wê li wê heyider jî bê wê were fahmkirin. Di wê çerçoveyê de wê, dema ku wê mirov wê, rewşna wusa bijî jî wê, di wê çerçoveyê de wê, rêyên başkirinê li ser rewşên weke yên bi tendurustî afirîna wê bîn pêşxistin. Wê di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din jî wê ew wê bi wê re wê karibê wê werênê ser ziman.

Di nava jîyana mirov wê weke ku wê gelek fektorên ku wê bi pozitiv wê mirov bi bandûrbikin wê vajî wê gelek fektorên ku wê negativ jî wê mirov wê bandûrbikin. Wê ev wê weke aliyna xwezayî bin. Di wê temenê de wê rewşên tendurustê wê, li wer temenê hinek rewş û awayên rêgezî ên jîyankirinê re wê bimeşê. Di aslê xwe de wê hemû aliyên jîyanî wê di wê temenê de wê temenekê jîyanî wê bi wê re wwê hebê. Mirov nikarê bi carek li du cihan bê û ankû du tiştan bi carekê bikê. Wê ev jî mirov re wê bi fizîkî wê ne bi derfet bê. Lê wê dema ku mirov wê bi wê re wê li wê bihizirê wê, di wê rengê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê di serî de wê, mirov dikarê wê werênê ser ziman.

Di mijara rewşên fizîkî de wê, her rewş wê, di nava ahenge xwe de wê, bijî. Wê di nava awayekê kombinyonî de wê bê dîtin. Mînaq rewşên weke yên ku mirov bi jineka bi haml re wê karibin wê di temenê de wê fahmbikin. Wê ji wê re wê ne bi derfet bê ku ew xwe hilde û dênê, wê ne bi derfet bê ku ew bi rehetî hebê. Wê di zikê wê de wê zindiyek wê mazin bibê. Wê li gorî wê tevbigirihê bo ku ew wê biparêzê (Çav: Cipolla, Carlo M. (1973). Cristofano and the plague : a study in the history of public health in the age of Galileo. University of California Press).

Di çerçoveya pêvajoyên bi hamlbûnê de wê dema ku mirov li wê bihizirê wê mirov dikarê wê bînê ser ziman ku wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê xwe bi wê re wê, bide dîyarkirin. Di pêvajoyîn bi hamlbûnê de wê gelek fektorên ku wê bandûrê li jîyanê û pêvajoya bi hamlbûnê bikin wê hebin. Di wê temenê de wê, pêvajoya bi hamlbûnê wê di hinek prosesên de wê derbas bibê. Mînaq wê di awayekê de wê, ew pêvajo wê pêşî wê kesê bê xwedî zaro wê çawa û di kijan şertûmercê de wê bibê wê li wê bihizirê. Wê xwesteka wê bi xwe re wê xwe bide dîyarkirin. Wê pêvajoya wê demê wê, di ahengekê de wê bo ku ew xwe ji hinek fektorên ku ew bandûrê bi negativî lê bikin ew xwe ji wan dûr bikê wê bergirên xwe wê bigirê. Wê ji pêvajoyên stress,

depresyon û hwd wê xwe dûrbigirê. Wê, di wê temenê de wê di temenekê asayî û rehet de wê di jîyane xwe de wê bi wê rengê wê xwe di mejiyê xwe de wê bo wê amede bikê.

Wê di wê temenê de ew bo ku ew zaro bibê wê têkiliya zayendî wê di nava du kesan weke jin û mêr de wê bibê. Wê bi wê re wê, di encama wê têkiliyê de wê, dema ku wê jin bi haml ma wê êdî wê di wê çerçoveyê de wê, pêvajoyên şopandinê wê bo wê werina destpêkirin. Wê ev pêvajo wê hem bo tendurusta dayikê wê giring bin û hem jî wê bo ya zaro wê giring bê. Bo pêvajoyek bi hamlbûnê a bêpirsgirêk wê di wê temenê de wê, hewl bidin.

Di pêvajoya bûyin û ankû pêşketina zaroyê de wê, di temenê de wê pergalek bûyînê ku wê mirov dikarê ji aliyên jîyanî ên weke fizîkî, derûnî û civaknasî ve di serî de wê hilde li dest û wê fahmbikê wê bibê. Di wê pêvajoyê de wê, di nava şartûmercên baş û paqij de wê pêvajoya bûyînê û ankû çêkirina zaroyê wê di nava jinûmêrê de wê bê destpêkirin. Di wê temenê de wê, rewşên fizîkî ên jinê û yên mêr wê di awayekê de wê weke aliyna fektorî ku wê di wê de wê karibin weke aliyna temenî wê fahmbikin û wê bênina ser ziman bin. Minaq wê, dema ku wê jinek ciwan li dora 25 salî bê wê derfeta çêkirin û bûyina zaroyê bi wê re wê zêdetir bê. Ber ku wê hêkikên wê zêdetirî wê bi qalite bin. Lê çendî ku wê sal wê derbas bibin wê ev pêvajo wê hinek astengiyan wê di wê temenê de wê bi xwe re wê biafirênê. Bo yekê 40 salî wê li ser wê temenê wê karibê zor bibê ku ew bibê xwediyê zaroyê.

Têgîna tendurustî bi pêvajoyên bûyînê ên weke zayendê û hwd re

Di wê temenê de wê di roja me de wê, û ankû wê di demên hemdem de wê di wê temenê de wê, rewşên weke sehêtkirina ji enfeksiyonan, nexweşiyên mihtemel ên ku ew bi rêyên têkiliyên zayendî derbas dibin pêşîya wan were girtin, rêyên pêşîya ketina zaroyan were girtinê, di demên pêşî de kifşkirina wê ku hebin pirsgirêkên mihtemel ên bi zaroyê û pêşketina wê re ku ew dibê de, temenê zêdebûnê, tendurusta zaro û zarokê û hwd wê weke hinek rewşên ku wê di wê temenê de wê bên li berçav girtin bin. Wek din fektorên li xwe meyizandinê weke yên bi xwarinê, hewirdorê û hwd ku ew pêşîya wan were girtin.

Dema ku mirov ji aliyên rewşên têkiliyên zayendî ve wê hilde li dest wê, di çerçoveya têgîna civakî de wê gelek aliyên weke rewşên têkiliyên zayendî ên civakî, û bi wê re bi aliyên weke wekehevî, rewşên aborî, perwerde, civaknasî, ramyarî û hwd wê karibê wê hilde li dest. Ji van

aliyan ve jî wê, di temenekê de wê, di aslê xwe de wê rewşa têkiliyên zayendî ên civakê wê karibê were hildan li dest.

Di nava civakê de wê, di demên hemdem de wê weke aliyekê ku wê zêde wê li ser wê bê sekin in ku wê wekhevdu wê di rewşên zayendî de wê werê çêkirin. Di wê temenê de wê, bi destûrî bê û ankû aliyên din ve pêşxistinek temenekê civakî ê bihaqanî wê di wê temenê de wê, weke aliyekê giring bê ku ew li ser wê were sekin in. Di nava civakê de wê, ev komên zayendî wê ne tenê wê bi biolojîkî wê bi aliyên ên civakê re jî wê hebê û wê di wê temenê de wê, di temenê tendurustî de ku wê were hildan li dest wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê, were hildan li dest. Wê di warê fahmkirin û tendurustî de jî wê rewşên zayendî wê aliyên wê yên ku ew bi serê xwe wê werina hildan li dest wê hebin. Minaq wê di nava civakê de wê jin wê weke temenê zêdebûnê hebê. Wê ew wê zaroyê wê werênê li dûnyê. Ev wê weke aliyekê biolojîkî ku wê di temenê de wê, karibê were fahmkirin bê.

Dema ku wê bahsa têkiliyên zayendî bê kirin wê bêgûman wê di roja me de wê, di temenekê pirr zêde û pirralî a têkiliyî de wê, were hildan li dest. Wê di wê temenê de wê, minaaq wê ji aliyê tendurustî ve wê were hildan li dest. Wê di wê temenê de wê, nexweşiyên ku wê bi rêya têkiliyên zayendî bin ku wê bi bûhûrûna li hevdû wê bibin. Wê wekî din nexweşiyên zayendî ên pirr alî wê wekî din wê bibin û wê werina kifşkirin. (Çav: Pineo, "Public Health", p. 471- 483.)

Di aslê xwe de wê, di wê temenê de wê temenê têkiliya zayendî û fahmkirina wê çendî ku mirov wê dikarê wê ji aliyê jinê bi serê xwe wê hilde li dest wê, di awayekê din de jî wê ji aliyê malbatê, zarokê, mêr û hwd ve jî wê bi serê xwe wê weke aliyna din wê karibê wê hilde li dest. Di wê temenê de wê, di awayekê de wê, weke aliyekê wê din jî wê hinek fektorên wê yên din jî ên ku em di dewama wê de wê, kifşbikin û wê werênina ser ziman wê hebin. Minaq wê fektorên weke yên nexweşiyên zayendî, rewşên karûxabatê û têkiliya zayendî, fektorên têkiliyê ên civaknasî û hwd wê bi wê re dikarê hilde li dest û wê werênê ser ziman.

Di dewama wê de wê, rewşên weke zêdebûnê û têkiliyên bi zêdebûnê wê re wê, li ser têkiliyên zayendî û hewldanên weke sehêtkirina wan re wê bê xwestin ku ew werina kirin li sazûmanekê. Wê minaaq wê di roja me de wê, kesek wê çend zaroyan wê bê xwedî wê ew wê bide dîyarkirin. Wê di awayekê de wê dervî wê ku ew nebê xwediyê zaroyan wê bikê ku ew pêşîya wê bigirê. Wê rêyên weke yên bi tendurustê û ankû **'bergirên tendurustî'** re wê bixwezê ku ew pêşîya wê bigrê. Wê jî wê bi

derman û rêyên pêşîya têkiliya sperme û hêkê a bi hevdû re wê bibê re wê ew wê bixwezê ku ew wê bikê.

Wekî din wê di nava çî şartûmercê de wê bibê ew jî wê li wê were hizirkirin. Di rewşên bi wê rengê de wê, dema ku mirov wê hilde li dest wê gelek aliyên din ên ku mirov dikarê bi wê ve girêdayî wê werênê ser ziman wê hebin. Wê minaq wê di rewşên weke 'afetekê' de bê û ankû rewşên weke yên ardhejan de wê, malvêranî wê bibê. Wê di wê de wê, li derve mayîn û pêwîstîyên weke yên bi tendurustê wê bi teybetî wê xwe bidina dîyarkirin. Wê di dewama wê de wê, hem ji aliyê jin û mêr weke zayendî ve wê bibê û hem kî ji aliyê rewşên giştî ên weke rewşên zad, paqijî, xwarin û hwd ve wê bibê. Wekî din wê bi wan re wê gelek rewşên din ên weke wan wê di awayekê de wê mirov dikarê wê di dewama wê de wê, bi wê re wê li wê bihizirê bê.

Di aslê xwe de wê, rewşên weke yên nexweşîyan ku wê piştî afetan wê bibin wê di awayekê de wê weke aliyekê din ku wê di temenekê tendurustî de wê bi wê ve girêdayî ku mirov wê karibê wê hilde li dest bê. Di demên hemdem de wê, di wê temenê de wê weke temenê alikariyê wê kesên bi zane, alav û amûrên alikariyê û hwd wê, bi wan re wê li wê were hizirkirin. Wê di wê temenê ve wê ev wê weke aliyna giring ên ku wê di wê temenê de wê bi wan wê werê hizirkirin bê.

Minaq wê dema ku mirov wê, rewşên weke yên bûyîna zaroyê, rewşên zêdebûnê wê hilde li deest wê, di nava civakê de wê bi jinê re wê, rewşên weke 'monopozê' bê û ankû rewşên weke zawac û ankû 'dervî zawac' û hwd wê weke aliyna ku wê bi wê were hizirkirin bê. Ev wê weke fektorna bandûrlêkirinê ku mirov wê karibê wan hilde li dest bin. Wekî din wê gelek mijarên din ên ku wê di dewama wê de wê di çerçoveya wê mijarê de ku wê karibin werina hildan li dest ên weke navberdayina zaroyê, rewşên nexweşîyê ên weke bi rêyên zayendî bûhûrînê, rewşa mirina zaroyan di demên bûyînê de, şîrdayîn û hwd wê karibê werênê ser ziman. Di dewama wê de wê, rewşên din jî ên weke fektorên negativ ên ku wê li jîyane wê bibin wê, hem dê û hem jî zaro wê di wê pêvajoyê de wê bijî. Wekî din wê rewşên ku wê di rewşên negativ de ku wê hemû malbat wê bandûr bibê ên weke bûyîna zaroyê bi rewşên saqatî, mirina dayikan di bin dema welidînê de, rewşên weke bi derûnî ku wê di wê pêvajoyê de wê bijî weke bi navê 'derûnîya xilasbûna dayikê' û hwd ku wê hema bêja her dayik wê di dema bûyîna xwe ya dayikê de wê bijî wê weke fektorna ku wê di wê temenê de wê bandûrên neyînî û ankû negativî bin. Rewşên weke yên bûyîn û mazinbê, enfeksiyonan, rewşên

asta jîrî wê, bi gelek fektorên din re wê weke aliyên ku wê bandûrê wê di wê temenê de wê li jîyanê wê bikin bin.

Tabî ku em ji vir bahsa mijara malbatê bikin wê bi wê re wê di demên hemdem de wê gotina 'plankirina malbatê' û ankû 'plansazîya malbatê' û hwd re wê di wê temenê de wê were ser ziman. Ev jî wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê din bê ku wê mirov karibê wê di dewama wê de wê bi wê re wê li wê bihizirê bê. Di aslê xwe de wê, di wê rengê de wê ev jî wê di demên hemdem de wê derkevina hemberî mirov. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê di rewşên weke yên plansaziyê de wê, di wê rewşê de wê, rewşên weke di demên zû de hewldana bûna xwedî zaro, yan jî di demên dereng de hewldana bûna xwedî zaro, hewldanên weke kêmkirina zêdebûyînên bi zarokan, bihamlbûnên ku ew newina xwestin pêşîya wan girtin û hwd wê, di wê temenê de wê, ji aliyê têgîna tendurustî ve wê, temenê wê li wê bê hizirkirin.

Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê, di wê çerçoveyê de wê, mijarên weke ku wê di çerçoveya hebûna malbatê a zayendî de wê werina hildan li dest wê, ev aliyên ku me li jor hanîn ser ziman wê tenê wê hinek ji wan aliyên wê biafirênin. Lê wê dema ku mirov wê di wê temenê de wê di awayekê de wê hilde li dest wê, weke mijarek giring a hemdem wê di wê temenê de wê xwe bide dîyarkirin. Ji aliyê malbatê ve wê çawa jîyankirin, karina jîyankirinê rewşên weke xwe dabarekirinê û hwd wê bi wê re wê bidina dîyarkirin. Ji aliyê giştîya civakê ve jî wê weke rewşên rêjeya gelhê a civakê û zêdebûna hijmara endamên wê û hwd ve wê karibê mijar were xwandin û hildan li dest. Di wê rengê de wê mijara civakê û têkiliyên zayendî wê di wê temenê de wê di awayekê de wê, di regekê de wê hevdû dîyarkirina wê di wê çerçoveyê de wê hebê.

Di nava rewîşa sehêta zayendî de wê, di wê temenê de wê, rêyên hemdem ku wê bahsa wê were kirin û wê pêşkevin jî wê di wê temenê de wê di awayekê de wê, xwe bidina dîyarkirin. Di aslê xwe de wê mirov dikarê wê di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din wê fahmbikê ku wê mijare fektora têkiliya zayendî wê weke fektorek bingihîn wê di nava civakê de wê bi wê re wê bileyizê.

Di rewşa têkiliyên zayendî û ankû rewşên biolojikî de wê dema ku mirov wê mijarê wê hilde li dest wê, di awayekê de wê, weke rewşna tendurustê wê di serî de wê xwe di wê temenê de wê bidina dîyarkirin. Weke kevirê domino wê di awayekê de wê her yek wê yê din wê bi

bandûr bikê wê di awayekê de wê were dîtin. Mînaq rewşa jinê ya malbatê, ya malbatê ya civakê û hwd wê bandûr bikê. Wê di wê temenê de wê di awayekê de wê, dikarê wê werênê ser ziman.

Di rewşên jinê de wê, di wê rengê de wê mînaq wê rewşên weke yê sehêtkirina zêdebûnê wê, di demên hemdem de wê derkeve li pêş. Lê bi wê re wê mijarên ku wê weke endometrium û ankû rewşên ji penceşêrê parastin, stessên pêşîya adetê pêşîya wan girtin, pêşîya adetên bi êş girtin, bi adetê re zêde xwûna wînda dibê pêşîya wê were girtin, pêşîya bêxwûniyê (anamiyê) girtin, pêşîya kistan girtin, pêşîya nexweşiyên weke pelvik inflamatuwarî girtin, pêşîya bihamlbûnên derveyî girtin, rewşên başkirinê ên weke endometriozîyî pêşxistin û hwd wê weke van wê aliyên ku wê bibin wê di wê temenê de wê karibê werênê ser ziman.

Di wê temenê de wê, di awayekê din de jî wê, rewşên weke yê parastinê ên vajinayî bê û ankû rewşên din ên weke bi şewayên din ên weke bi dermanî weke bi 'hildana haban' bê wê ew wê were dîtin. Di wê çerçoveyê de wê, ev wê, weke aliyên ku wê bi wê re wê, xwe rewşên sehêtê ku wê werina pêşxistin wê werina dîtin.

Di rewşa fahmkirina fektorên têkiliyê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê din ê giring bê mirov wê werênê ser ziman wê di temenê parastinê bi tendurustî ên weke nehiştina bûhûrîna nexweşiyên zayendî li hevdû bê. Ev jî wê weke rêya wê têkiliyên zayendî de wê, ne hiştina gihiştina li hevdû û ankû mînaq wê, di demên hemdem de wê rêyên weke paryatif ên weke bi karhanîna 'qordonê' û hwd wê, bibê. Yan jî rêyên weke sipiral û ankû bikarhanîna habê û hwd bê bikarhanîn, bo pêşîya bihamlbûnek ne hatî 'plankirî' were **girtin**. Wê di wê temenê de wê, rêyên din ên weke pêşîya zêdebûnê girtinê wê rêyên bêbandûrkirina sperman berî ku ew bigihijina deverên ku wê li wan zêdebûn bibê.

Di wê temenê de wê, weke ku wê were dîtin wê amûrên hundirê rehmê wê werina bikarhanîn. Wê bi wê re wê bê xwestin ku ew were çêkirin. Hinek rêyên weke yê bi xwezayî ku wê di dema dayikek hê zaroyê şîr dide û singa wê şîr diafirênê wê ew wê ji hinek aliyan ve wê weke rewşk pêşîya bi hamlbûnê girtinê jî wê were dîtin. Di wê temenê de wê, ew navbera zaroyan wê bi wê rewşa şîrdayinê jî wê li ser wê re wê di awayekê de wê hewlbêdayin ku ew were zêdekirin. Di demên kevn de wê, were dîtin ku wê ev wê weke rêyek sehêtkirinê a rewşa zêde û ankû kêmbûyên zarokan jî wê di awayekê de wê were bikarhanîn bê. Weki din wê demên fertil û ankû infertil ku wê weke demên hasibandinê ên ku wê di wan de wê hêk wê serbest bimênê ku ew bihamlbûn wê bibê ew wê di

awayekê de wê, werina kifşkirin û wê bi wê re wê, bikin ku ew wê di wê temenê de wê weke rêyek sehête wê bikarbênin. Ev wê di nava zanîna jinekolojîkî a ji jinê de wê, di awayekê de wê, hebê ku ew dihêne bikarhanîn bê.

Di wê temenê de wê, di warê têkiliyê de wê, rêyên weke yên di dema têkiliyê de berî ku valabûn bibê derketina ji hevdû bê û ankû li ser hasibandinên salnameyî re ku wê ew wê were kirin wê di awayekê de wê bi wê re wê di awayekê de wê, were kirin bê.

Di dewama wê de wê rêyên weke ku wê minaq wê, weke yên şîrdayinê wê piştî têkiliyê wê weke 'şiştinên vajinayî' bê. Wê bi wê were bawerkirin ku wê piştî têkiliyê xwe şiştin wê pêşîya bi hamlbûnê wê bigirê bê. Wekî din wê rewşên weke yên zêdebûnê dikin û ankû pêşîya wê digirin wê, di awayekê de wê, di demên hemdem de wê, di wê temenê de wê, bi zêdeyî wê bên kifşkirin û pêşxistin. Wê di wê temenê de wê, aliyên tendurustî û ankû bi rêyên tendurustî wê kirin wê weke 'rêyek ewla' wê were dîtin û wê di wê temenê de wê, were kirin. Di wê temenekê de di demên hemdem de wê bi klinikî jinekolog wê bi zêdeyî wê pêşkevin wê, di wan warên zêdebûnê, pêşîya zêdebûnê girtinê, pêşîya nexweşiyên zayendî girtin û hwd wê, di wê temenê de wê weyn bileyizin. Wê di wê temenê de wê di awayekê de wê ev wê, derkevina li pêş.

Di demên hemdem de wê, weyna jinekologan wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê, bi rêyên dermankirin û başkirinê û hwd wê re wê di wê temenê de wê derkeve li pêş. Di aslê xwe de wê, di wê çerçoveyê de wê, fahmkirinên jinekolojiyê wê di wê temenê de wê, rewşên civakê wê jîyane wê di wê temenê de wê weke aliyekê ku wê ji temen ve wê, êdî wê bidest dîyarkirinê û dîyarkirinê wê bibê. Wê derkeve li pêş. Wê weke rewşek klinikî a ku wê di demên hemdem de wê bi zêdeyî wê derkeve li pêş bê.

Di wê çerçoveyê de wê, di demên hemdem de wê, hê jî wê gelek rewşên weke yên bi nexweşiyên vajinayî bê û ankû weke yên ku wê kurd dibêjin '*nexweşiyên nava çaq*' bê wê di wê hebin û wê mirov wê zêde ne rehet bê ku ew li ser wan biaxîfê û wan werênê ser ziman. Wê hê jî wê bendên astengiyê ên li ser rewşên rewîstî, malbatî, û ankû çandî wê li pêş bin.

Di mijara nexweşiyên zayendî de wê weke nexweşiyên ku mirov ji kîjan aliyê ve li wê binerê ku wê rewşên mirov ên jîyanî wê ji temen ve wê bidina dîyarkirin bin. Di wê temenê de wê ev alî wê weke aliyên ku wê di çerçoveya tendurustiya civakî wê bi giştî wê, werina hildan li dest

jî bin. Di dewama wê de wê jî mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê ev alî wê weke aliyna plansazî û hwd ên di çerçoveya jîyane civakî û malbatî û hwd de ku wê, bi wan wê werina kirin jî wê li wan wê were nerîn bê.

Di nava jîyane mirov de ku mirov bahsa rewşên têkiliyên zayendî û hwd bikê wê, di wê temenê de wê, rewşên temenî ku ew dibin wan pêşî wan kifşbikê. Minaq wê, di nava têkiliyên civakî de wê, rewşên weke zêdebûnê û ankû kêmbûnê wê di awayekê çawa de wê êdî wê were pêşwazî kirin. Wê di wê temenê de wê ev wê weke aliyna ku wê bi wê rengê wê li wan wê were hizirkirin û wê bête hildan li dest bin.

Wekî din wê, sazûmana jîyanê wê, di awayekê de wê li ser temenekê xwe zêdekirina jî hevdû a zindiyan re wê xwe di awayekê de wê bide dîyarkirin. Wê ber vê yekê wê rewşa zêdebûnê wê çawa wê were fahmkirin wê di serî de wê, weke aliyekê wê were dîtîn. Di nava têkiliya jîyankirinê, parastinê, sitargehê û hwd re wê, di awayekê de wê li wê were hizirkirin. Wekî din wê mijarên weke xwandinê û ankû perwerdeyê, başlênerîn û ankû baş mazinkirin û hwd wê, weke faktorên ku wê di wê temenê de wê li ser derfet û hwd re wê bi wê li wan wê were hizirkirin bê. (Çav: Pencheon, David; Guest, Charles; Melzer, David; Gray, JA Muir (2006). Pencheon, David (ed.). Oxford Handbook of Public Health Practice. Oxford University Press.)

Gotinên weke 'li şûna pênc zaroyan bila du zaroyên min hebin û ezê wan baş perwerde bikim û mazin bikim bes bê' re wê werê ser ziman. Ev wê weke têtînek ku wê rengê hizirkirinê ên ku wê bi wê reşwên zêdebûnê û ankû zêdenebûnê ku wê bidina dîyarkirin jî bin di jîyane mirov de. Wê di wê temenê de wê, di nava çi şart û mercê de wê bête dînyê jî wê di wê rengê de wê li wê were hizirkirin. Ev jî wê weke aliyna ku wê bi wê were hizirkirin bê.

Wekî din wê jî mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê ji wê gihîştina şewayekê plansazî a malbatî û di wê temenê de bi wê hizirkirin wê bibê. Di dewama wê de wê dema ku mirov wê bahsa rewşên nexweşiyê û ankû rewşên tendurustê ên bi jîyane civakê re bikê wê weke wan wê gelek aliyên din ên ku mirov dikarê bi wan bihizirê wê hebin. Mirov wê di nava jîyanê de wê, bijî û wê bidest karûxabatê wê bikê. Wê li wê bihizirê ku ew li ser demê vaqatênê. Wê di dewama wê de wê bi wê re wê, di nava wê rewşê de wê çawa wê rewşek malbatî wê avabikê û wê têkiliya wan wê bi hevdû re wê dênê wê li wê bihizirê. Minaq wê, dema ku mirov wê bihizirê wê, rewşên kar û xabatê wê di temenê wê de wê, hizra xwe

dabarakirinê wê hebê. Wê bi wê re wê çi qizinc bikê wê bi wê li xwe binerê û wê jîyane xwe wê bi wê re wê, bijî. Lê di wê pêvajoya xabatê de wê, çawa wê bijî û bixabitê, derfet û rewşên ku ew mihtemel ên weke bi tendurustî rastî wan were wê weke aliyana din ku wê bi têgîna karûxabat û tendurust wê bi hevdû re ku wê werin û derkevina hemberfî mirov bin. Têkiliya jîyane karûxabatê û rewşa tendurustî wê di awayekê de wê, ji demên sedsale 18' min û pê de wê hin bi hin wê di temenekê hemdem de wê bidest ketina rojava mirov de bin. Wê di wê temenê de wê, di dema karûxabatê de parastina tendurustê û hwd wê weke aliyekê wê yê din bê ku wê bi wê re wê were li wê hizirkirin bê.

Di wê temenê de wê tendurustiya yê ku dixabirin wê weke mijarek din wê xwe bi wê re wê bide nîşandin. Di temenê wê têgînê de wê ew wê hebê ku mirov nexwediyê rewşek tendurustî a baş bê wê nikaribê karûxabatek baş jî bikê bê. Wê ber vê yekê wê ji aliyê derûnî ve bê, ji aliyê civaknasî ve bê, ji aliyê rewşên tendurustî ên weke bi biolojîyî û hwd ve wê, li wê were hizirkirin. Wê minaq wê di dema xabatekê de wê mirov ji rewşên ku wê mirov nexweşî bikin wan biparêzê. Wê di wê temenê de wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê li wê bihizirê bê. Di wê temenê de wê, tendurusta yê dixabitê, hekimiya yê dixabitê, rewşên paqjiyê ya yê dixabitê, rewşên argonomikî û hwd wê hinek rewşên ku wê di wê temenê de wê bi wê re wê li wê were hizirkirin bê. (Çav: Cosmacini, Giorgio (2005). Storia della medicina e della sanità in Italia: dalla peste nera ai giorni nostri. Bari: Laterza)

Di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din jî wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê rewşa nexweşiyê wê di wê temenê de wê, weke aliyekê wê yê giring wê xwe bi wê re wê bide dîyarkirin. Armanca tendurusta xabatê wê di serî de wê, yê ku ew dixabirin rewşên wan ên fîzîkî, derûnî û hwd biparêzê, ji ber şertûmercên xabatê newê hiştin ku tendurust kesê xabîrê xirabibê, kesê xabîrê ji rewşên weke yê bi rewşên xirab ên tendurustî bi mihtemeli ku wê bibin ew ji wan wî biparêzê û di dewama wê de wê, di çerçoveya têkiliyek baş a kar û xabîrê de bi hevdû de li ser temenekê baş ê derûnî, civaknasî, fîzîkî û hwd re wê çêbikê. (Çav: Anthony J. Mazzaferri(1968), "Public Health and Social Revolution in Mexico." PhD dissertation, Kent State University)

Di wê temenê de wê pêvajoya pêşveçûnê civakî de wê, rewşên tendurustiyê wê weke rêgezna ku wê bo wan wê tekoşînek civakî jî wê di wê temenê de wê werina dayîn bin. Di dewama wê de wê bi wê re wê di

awayekê de wê ew wê, werê pêşxistin. Di aslê xwe de wê, di demên sedaale 19'min de wê, di wê temenê de wê ji ber negirtina bergirên wê, gelek xabatker wê di awayekê de wê yan ji ber karên xwe yên xirab wê saqat wê bimênin û yan jî wê, jîyane xwe di qazayên xabatê de wê bidin.

Wekî din wê di nava rewş, şert û mercên giran de rewşên xabatê ku wê bina sedema nexweşiyên giran û ankû ji dest ketinê û hwd wê, di wê temenê de wê weke aliyna ku wê di wê temenê de wê, li wê were hizirkirin bê. Ev alî wê di çerçoveya rewşa xabatê de wê werina hildan li dest de. Di nava yê xabatkar û yê ku xwedî kar de wê, ev wê demna dirêj wê bina temenê nexweşî û hatina hemberî hevdu jî. Wê di wê rengê de wê, mijara rewşa şertûmercên xabatkar wê bîn başkirin û hwd wê weke aliyekê giring wê xwe di wê temenê de wê bide dîyarkirin bê. Di wê temenê de wê weke aliyekê wê yê giring bê ku mirov wê, di awayekê de wê werênê ser ziman bê.

Di rewşên weke yên xabatên hemdem de wê makina wê derkevin li holê û wê temenê kar biafirênin. Wê di wê temenê de wê, rewşên tendurustî ên ku wê bi wan re wê bibin jî wê li gorî wan bin. Mînaq wê qazayên makinayan bin. Wê di dewama wê de wê elektirik wê were bikarhanîn û rewşên 'lêxistina elektirikê' wê weke rewşên di nava kar de wê biibn bin. Wekî din rewşên saqatiyê, şawatê û hwd wê, weke rewşna din bin ku wê weke gelek rewşên din ên bi tendurustî ku mirov dikarê wan kifşbikê bê bin.

Di wê temenê de wê, di demên destpêkê de wê, kesê xwedî kar wê zêde wê ji qazayan û ankû qazazedeyan wê ne alaquadar bê. Wê xwe lê nekê xwedî. Ber vê yekê **kî çû weke ji kîsî xwe çû** wê bi rengê wê nêz bibê. Ev mijar wê piştê wê weke xwestekna xabatkaran wê di awayekê de wê hin bi hin wê werina li holê û wê têkiliya wan wê bi kar û xwedî kar re wê bê danîn. Ber vê yekê wê hinbi hin wê bê sedema wê ku wê bidest girtina bergirên tendurustî di çerçoveya wê xabata ku wê werina kirin de ku ew werina girtin wê bê kirin.

Di wê temenê de wê, di demên hemdem de wê aliyekê din wê rewşên weke 'rewşên fermî ên ewlehiyê' ku wê weke 'rewşa parastinê (**'insurable'**)' jî wê were bi navkirin wê di wê temenê de wê, di dema ku wê kesek di xabatekê de ew sawat bibê û ankû jîyane xwe ji dest bide wê piştî wî kî li malbate wî û zaroyên wî binerê wê, di temenekê de wê bê xwestin ku ew li wê were hizirkirin. Wê di wê temenê de wê ev wê weke rewşna tendurustî wê werina ser ziman. (Çav: Carruthers, G. Barry;

Carruthers, Lesley A. (2005). A History of Britain's Hospitals. Book Guild Publishers)

Di wê temenê de wê, weke hildana mafê tendurustê li ewlehiyê jî wê ev wê were binavkirin û wê were ser ziman. Di wê temenê de wê, di awayekê din de jî wê dema ku wê di nava kar de wê rewşek tendurustî wê rûbide ku ew di wê çerçoveyê de wê bê dermankirin û ankû başkirin. Di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din ê giring wê xwe di wê temenê de wê di awayekê de wê weke ku mirov wê dikarê wê di awayekê de wê werênê ser ziman bê.

Di çerçoveya rewşên xabatî û têkiliya wan a bi tendurustê re ku mirov dênê wê, mirov dikarê werênê ser ziman ku wê, li ser rewşên wê yên teybet re wê, têkiliyek tendurustî wê hebê. Minaq wê hinek kar wê, di awayekê de wê bi zêdeyî wê, rewşên weke di nava şertûmercên giran de wê bîn kirin bin. Hinek kar wê di rewşên weke bi telukeya bibandûrbûna rewşên kimyewî û hwd ve wê hebê. Hinek karên weke yên li ser masayê ku wê werina bi navkirin jî wê weke karna ku wê di awayekê de wê bi strssê, wastiyanê, hişkbûna qaraman û hwd re wê were û bibin. Di wê temenê de wê, di awayekê de wê, minaq wê xabatên di nava hewayaya xirab û ne paqij de ku wê çendî wê werina kirin û wê pêwîstîya bi hewayaya paqij wê hebê bi derketina ji nava şertûmercên kar û hwd re wê bi heman rengê di karên li ser masayê ên rûniştinê de jî wê bi rabûn û bi tevgerbûnê û hwd re wê, xwediyê rewşna bi wê rengê bê ku mirov qaramên xwe karibê bide ber xwe. Di wê rengê de wê, her kar wê, di awayekê de wê di rewşekê de ku mirov di wê rengê de bi tênginek tendurustî wê fahmbikê wê rewşa wê hebê. Di karên giran de wê pêwîstîya navberdayinê wê hebê ku mirov were li xwe. Minaq wê hinek karên ku wê di nava tozê û hwd de wê bibin wê bo ku ew toz bandûrê li mirov nekê wê bergirên tendurustî wê werina kirin. Wê şewayên xwarinê ên ku wê bixwezin ku ew bi wê bandûra wê kê m were kirin wê ew bê kirin.

Karên ku wê di bin tava rojê de wê bîn kirin wê mirov zûwa bikin. Ber vê yekê wê pêwîstîya hertimî vexwartina avê wê hebê. Bi awayekê wê hildana şilekê wê weke aliyekê wê yê giring wê di wê temenê de wê biafirênê. (Çav: Stearns, Justin K. (2011). Infectious ideas : contagion in premodern Islamic and Christian thought in the Western Mediterranean. Johns Hopkins Univ. Press)

Di nava jîyane civakên hemdem de wê, rewşa xabatê jîyane malbatê, kes û rewşên weke navberdayinê, hildana tendurustê weke mafekê û hwd

wê, bi temenekê destûrî wê di awayekê de wê bê xwestin ku ew were misogerkirin. Wê di wê temenê de wê, di temenekê de wê rewşên weke yên di temen û awayekê saqatbûnê de wê, saziyên civaknasî ku wê di wê temenê de wê bi wê re wê alaquadar dibin wê hebin. Ew jî wê weke saziyna ku wê hem ji aliyê tendurustî ve weke bi derûnî, civaknasî, malbatî û mijarên din ên tendurustî ve bê. Wekî din wê dema ku wê mirov wê, di karekê de wê deverek xwe weke çeng, gûzekên ling, anişk û hwd wê biêşênê wê, di wê temenê de ew pêvajoyên başkirinê wê bibin. Wekî din wê rêyên werjîşê, û ankû rêyn başkirinê ên weke fizioterapiyê û hwd wê bi wê re wê bi gelek awayên wan re wê bèn pêşxistin. Di wê temenê de wê, ev jî wê weke aliyna ku wê mirov karibê di çerçoveya rewşên tendurustê de wan fahmbikê û werênê ser ziman bê.

Fizioterapi wê weke têtînek fizîkî ku wê li ser rewşên qas û qaraman re wê, bikê ku ew di awayekê de wê bi funksiyona wê re wê rakê serpiyan û ankû wê ji êşên fizîkî ên ji wan sedaman diafirn ew wan ji holê rabikê bê. Wê di wê rengê de wê ew wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê dikarê wê fahmbikê bê. Di mijara rewşên fizioterapiyî de wê, rewşên fizîkî wê, ji gelek aliyan ve wê bèn hildan li dest. Rewşên fizîkî ên di encama saqatbûnê bi mejî, beşên baş û ankû rewşên weke yên nekarina kirina hinek funksiyonên ku ew pêwîsta ku ew wan bikê de bê wê, ew wê bikê ku ew wê temenê wê bi tendurustî çêbikê ku ew wê bikê bê. Wê di wê temenê de wê temenê rast wê kifşbikê ku ew bi wê bikê.

Kar wê hertimî wê dema ku wê were kirin wê di temenê ku wê mafê jîyanê bi jîyanî, aborî û derûnî û hwd wê bipolarêzê wê di wê temenê de wê, were ser ziman. Di temenekê hemdem de ku wê bahsa têtîna civake hemdem wê were kirin wê aliyek ji wê jî wê di wê temenê de wê bi temenê parastina mafê jîyanê û mafên bi wan jîyankirinê ên bi wê rengê bi jîyanî, aborî û derûnî û hwd ku ew werina parastin. Wê di wê temenê de wê, di wê çerçoveyê de wê, di rewşên xabatkirinê de jî wê bê nêzikbûn. (Çav: Vinten-Johansen, Peter, et al. (2003). Cholera, Chloroform, and the Science of Medicine: A Life of John Snow. Oxford University Press.)

Tavî dema ku mirov rewşa xabatkar û rewşên kar bikê wê rewşên xaabatkarên tendurustî nekê û derbas bibê jî wê weke aliyekê wê yê kêw wê weke ku wê bimênê bê. Di wê temenê de wê, di wê rengê de wê piştî sedsale 19' min û pê de wê rewşên tendurustiyê wê, bina bi sazûmanî û wê di wê temenê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê girng wê ew wê, bi wê re wê, were pêşxistin. Wê rewşên weke temenê wan ê

jîyanî, temenê aborî, rewşên derûnî û hwd ku wê hem were li berçav girtin û hem jî wê di temenekê destûrî û hwd de wê di çerçoveya jîyane wan ya civakê û xîmetgûzariya wan de wê, bê bi temenkirin. Minaq rewşên weke yên kişandina wêneyên radyoloji, bi radyasyonê û hwd re wê, mirov rû bi rû bihêlê. Di wê rengê de wê, rewşên weke yên xabatên li bakteriyên wê temenê pêketina bi wîrûs û hwd wê bi wan re wê biafirê. Di wê temenê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê xwe di temenekê de wê bide dîyarkirin bê.

Minaq rewşên vibrasyonê wê herî hindik wê weke ku wê were zanîn wê di serê teliyan de wê rewşên weke periferik vaskuler û periferik noral wê li ber wan wê bide vekirin. Wekî din wê weke ku mirov di rewşên çêkirina dinanan de wê, bi tîrbûnên hizê re wê, ku wê carna li dora 8 hezar bin bi firêqansî wê, di ceribên odyometrikî de wê di gûhan de wê karibê bibê temenê trawmayên fîzyolojîkî jî. Minaq li deverên weke zêde germ de wê, ev wê ew germî wê çawa wê, di awayekê de wê bandûrê li fîzyoljîya mirov wê bikê wê weke aliyekê din ê ku mirov dikarê wê werênê ser ziman bê. Di rewşên weke yên anastezîkî de wê, tiştên weke Azot protoksit, dietil etan, sikloporopan, triklor etilen, halotan, metoksifluran, renfluran û isofluran û hwd ku wê bi zêdeyî wê werina bikarhanîn bin. Weke sîxorên anastezîkî jî ku wê werina bi navkirin wê karibin bibina sedema ketina zaroyan, bûyînên ne asayî, sedemên weke yên penceşêrê û hwd wê bibê. Wekî din yên ku ew kar dikin ku ew jin bin wê di warê kêmkirina rewşên weke kêmbûna fertilitede'yê de wê, karibê pêşîya bûyîna zarokan bigrê û di wê temenê de ew bibê temenê pîrsgirêkên rehê ên weke pênceşêrê û hwd jî. Wekî din ku ew zêdetirî bi wê yên ku ew demek dirêj li gasên anastezîkî ku ew di nava wê de dibînin, wê nexweşîyên singê weke yên kezebê, dil, gorçikê, mideyê, wê bibê. Bi wê re wê nexweşîyên nerolojîkî ên weke bi pergale sînîran, pergala rayên xwûnê, pergale serifendinê û hwd re wê bibê. Di wê çerçoveyê de wê, bandûra wê ya bi kimyewî li anatomiya zindî ku wê bibê wê, kesê weke dermanker û hwd wê, hema bêja di awayekê de wê ne dûrî ya yê nexweşî wê di nava wan rewşên gasên anastezîkî de ku wê bijî wê bibê di wan demên nexweşîyê de (Çav: Edward Marriott (1966) in "Plague. A Story of Science, Rivalry and the Scourge That Won't Go Away).

Di dewama wê de wê mijara dermanan wê weke aliyekê din ku mirov wê di çerçoveyek bandûra anastezîkî de wê fahmbikê bê. Wê kesên ku ew di nava dermanan de dijîn wê bandûra wê kimyewî a dermanî wê di

awayekê de wê, bi wan re wê karibê bibê temenê nexweşîyên bi rêyên bêhnstandinê, kezebê, dil û meji û hwd. WÊ di wê temenê de wê ev wê weke aliyna din ên ku mirov di wê temenê de wê karibê wê weke aliyekê wê yê din ku wê werênê ser ziman bê. BI jinan re wê bûyîna sedema xistina zaroyan, nexweşîşîyên singê û rejimê ên penceşêrê û hwd. Di dewama wê de wê, karibê bibê temenê nexweşîyên din ên weke ku wê di wê temenê de wê bibê temenê nexweşîyên xirab. Di aslê xwe de wê, dema ku mirov rewşa jîyane hemdem wê hilde li dest wê, di wê temenê de wê ne tenê wê ev rewşên bi wê rengê û rewşên weke wan ku wê bi kesên xabatker ên pergale tendurustê de ku wê bibê wê di dewama wê de wê di nava jîyanê de wê, ew rewş wê weke rewşek êdî xwezayî ku wê bandûrê li jîyanê û pêvajoyên me yên jîyankirinê wê bibê bê. Ber ku wê di nava hemû xwarin û vexwartinên ku ew dihên pêşxistin de wê ew rewşên ku weke yên anastezikî ên bandûrlêkirinê wê bi awayekê wê di nava rewşên jîyanê ên bi wê rengê de wê di awayekê de ku mirov ne di farqê de ya wê derkevina hemberî mirov û jîyane mirov. Jîyanek bi awayekê zêde kimyewî bûyî wê ne zor bê ku mirov bi wê fahmbikê ku wê bibê temenê pêşxistinên bakteriyên weke bi wîrûsî û hwd di nava jîyanê de. Wê di wê temenê de wê êdî wê di wê rengê de wê, bo ku mirov wê wan rewşên kimyewî ên bi bandûr di awayekê de elimîne bikê wê di awayekê de wê, beremberê wê rewşek kimyewî a ku wê erk û karê 'antibiotikê li dijî wê rewşa kimyewî a gelemper bileyizê wê bi afirandina wê çiqasî ku ew dikarê bi bandûr bibê wê êdî wê, temenê '**parastinê**' wê bi wê re wê bê 'çêkirin.'

Di dewama wê de wê gelek rewşên ku mirov dikarê wan werênê ser ziman wê hebin. Minaq rewşên weke 'etilen oksid' ku wê karibê jahrbûna şaneyî jî wê pêşbixê wê, di awayekê de wê, karibê bibê sedema xistina zarokê hê di destpêkê de. Weke wê di awayekê de wê, rewşên weke bi awayên din ên li ser lenfê xwûnê ku wê karibin bibina temenê pêenceşêrê jî wê di awayekê de wê, weke aliyekê wê yê giring bê ku mirov wê karibê wê werênê ser ziman bê. Weke formaldehit ku wê, di lebratuwarên kimyewî ên sterilizasyonê de di rewşên amede kirin filmên radyolojikî de ku wê bê bikarhanîn wê, karibê bibê di dev, bêhvil û çavan de tahrîşê çêbikê û wê di dewama wê de wê, rewşên weke astimê, xirakirina kromozan, rewşên nêzêrî ên penceşêrê wê karibê û hwd re wê, mirov rû bi rû wê bide hiştin. Di wê temenê de wê, tiştên weke haksalorofen ku wê di rewşên cerrahî de wê bo dest şîştinê wê werina bikarhanîn de wê, di mejî de wê karibê tahribatan çêbikê û ji aliyê

newrolojikî ve jî wê, bandûrên wê yên nêrînî (nagativ) wê werina kifşkirin. Di dewama wê de ku wê weke tişteke bê klorhaksidin wê di rewşên weke rêyên bêhnstandinê de wê, tahribê wê karibê çêbikê û wê bandûra wê li kezeba sipî wê bi zêdeyî wê were dîtin û kifşkirin. Di dewama wê de wê rewşên weke yên astim, alerjiyê û hwd jî wê karibê ji wan re bibê weke sedemê. Weke wê minaq civa wê tişteke madayî ê toksik bê. Wê, di dema têkilîdanîna bi wê re wê, bandûrê li laş bikê bi ketina laş re. Wê ew wê di cih de wê karibê jahrbûnê wê pêşî çêbikê û wê piştê wê di temenekê mudahale kirina wê ya şaneyê û vegûharîna wê re wê, temenê rewşên weke penceşêrê û hwd jî wê karibê di awayekê de bide çêkirin. Di dewama wê de wê, rewşên weke 'alerjiya leteksê' ku mirov wê dikarê wê werênê ser ziman wê weke madeyek ku wê bi zêdeyî wê were dîtin bê. Wê rewşên pudrayî ên weke lapik û tozên wê ber ku rahndikê wê karibê weke madeyek tahribatê ku ew çêdikê were li holê.

Di çerçoveya telukeyên biolojikî de ku mirov dikarê wê werênê ser ziman wê, di awayekê de wê weke rewşên biolojikî û gelek rewşên din wê di wê temenê de wê, kifşkirinên wan wê hinbi hin wê bibê. Lê wê di warê çendî ku wê fêde û ankû zirarên wan wê hebin wê di awayekê de wê hê mirov li wan ne serwaxt bê

Rewşên weke yên bi pirsgirêkî ku mirov bi çerçoveya tendurustê re wan fahmbikê

Tabî dema ku mirov bahsa rewş û fektorên ku wê bi nagativî wê bandûrê li rewşên tendurustê wê bikin wê mirov karibê di wê temenê de wê, ji gelek aliyan ve wê werênê ser ziman. Di aslê xwe de wê pêvajoyên pêşketina tendurustê wê di wê temenê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê xwe bi wê re wê di awayekê de wê bide dîyarkirin.

Di nava civakê de wê, rewşên weke xwe ji nexweşîyan ne parastin, ne paqijî, rewşên weke yên xwe baş hîsnekirin û hwd wê weke aliyna ku mirov dikarê wê werênê ser ziman bê. Rewşên weke nexweşîyên dil, nexweşîyên kezaban, nexweşîyên gorçik û rêyên destava piçûk û mazin û hwd wê karibê bi wê re wê werênê ser ziman. Di roja me de wê, pirsgirêkek weke ya demkî jî wê ya 'obezite'yê bê. Weki din wê di nava jîyanê de wê her dem wê li gorî xwe wê bi derûnî û fîzîkî wê hinek aliyan mirov dikarê werênê ser ziman. Mînaq nexweşîyên derûnî û hwd ên dema ciwanîyê dikarê di wê çerçoveyê de bikirpênê. Di dewama wê de wê nexweşîyên weke yên zarokan, dayikan û hwd wê, dikarê werênê ser

ziman. Weke aliyekê din jî ku mirov dikarê bi wê rengê gelek rewşîm nexweşiyê û hwd kifşbikê wê bo wan xwe gihandina alikariya tendurustî di dema xwe de wê, di serî de wê weke aliyekê ku mirov wê di serî de wê, li ser wê bisekinê bê. Pêşxistin û ankû pêşnexistina rêyên ghiştina alikariyên tendurustî wê di awayekê de wê weke aliyekê din ê giring ku mirov wê dikarê wê di wê temenê de wê li hilde li dest bê. Carna di dema xwe de alikarî wê karibê jîyanan xilas bikê.

Tabî dema ku mirov wê di wê temenê de êw hilde li dest wê rewşên weke yên nexweşiyê, rêyên pêşxistina dermanên wan û ankû û pêvajoyên başkirina wan, rewşên weke yên pergalek xwe-parastinê a laş, nexweşiyên derûnî û hwd wê, karibê wê di wê temenê de wê, werênê ser ziman. Di wê temenê de wê, rewşên xwedîbûnê, rewşên weke qapasîteya laşî ku ew were bikarhanîn û hwd wê weke aliyê ku mirov dikarê di serî de wan werênê ser ziman bê. Gelek nexweşî wê, di wê temenê de wê, di awayekê de wê, ji ber rewşên wê rengê wê xwe bidina dîyarkirin. Dema ku wê bahsa têgîna pirsgirêkên tendurustî wê were kirin wê weke kirdeyek din a ku ew ji wê were fahmkirin wê rêyên başkirinê, xwe parastinê û hwd jî wê karibin werina **fahmkirin**.

Dema ku mirov wê bahsa rewşên weke pirsgirêkên tendurustê wê bikê wê minaq wê rewşên weke zêde di bin rojê de mayîn û şawatên çermî jî wê bi wê re bikê. Minaq wê, rewşên weke yên zarokan wê ev zêdetirî wê bi wan re wê hebê. Ber ku wê xwediyê laşek tenik bin. Wê piştê wê karibin li ser şaneyên di bin tirêjên rojê de mirina ku wê karibin bibina temenê bûyîna rewşên weke penceşêrê û hwd jî. Çendî ku wê minaq wê piştî şawatek di encama tirêjên rojê de wê baş bibê jî wê piştê jî wê hinek rewşên ku wê di encama wê de ku mirov di çerçoveya têgîna zirarbûyînê de werênê ser wê bidom in. Wê ew wê di demên piştê ên bi ber pîrbûnê de wê karibin bibina sedema girêba (‘tîmûr’)yên di encama tirêjên rojê de jî. Di dewama wê de wê tiştêkê din jî wê di rewşa vexwartina avê bê. Di her demsalê de wê weke aliyekê giring bê. Kêm vexwartin wê karibê bibê sedema hinek pirsgirêkên tendurustî di laş de. Av wê di laş de wê temenekê dewrûdayimî wê bi rewşên weke halandina rûn û hwd de wê biafirênê û wê, di wê temenê de wê karibê temenekê parastinê jî ew biafirênê.

Di awayekê din de jî wê, mirov hertimî wê divê ku ew li bendê bê ku wê rewşna xirab wê karibin di laş de bibin. Ber vê yekê wê di demên hemdem de wê bi awayekê rêkûpêk wê hertimî di dema xwe de wê çûyina kirina muayneyan û hwd wê, weke rêyek zû kifşkirina rewşna

weke nexweşîyên pênceşêrê li ser çerm, kezebê, endometrium, prostatê û hwd jî wê bê dîtîn. Wekî din wê gelek rewşên din ên bi tendurustî ku wê karibin werina li holê bi wê rengê wê ew wê werina kifşkirin.

Dema ku mirov bahsa bergirên tendurustî bikê wê bêgûman wê ne tenê wê, bi xismetên tendurustî re wê nikaribê bi tenê were ser ziman. Wekê din di nava şertûmercên civaknasî de wê, li ser reşwên têkiliyê û hwd re jî wê ew bi bergeri wê karibê were kirin. Mînaq rewşên weke vexwartina çixareyê wê çendî wê, zirare wê hebê û wê, karibê temenê nexweşîyên weke pênceşêrê û hwd jî bê. Dema ku mirov di çerçoveya nêzîkatîya tendurustî de wê li wê bihizirê wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê, di awayekê de wê, rengê jîyanê, qalite û hwd wê, weke aliyana ku wê bi wê li berçav wê bên girtin û ser ziman bin. Şêwayê jîyanê, nêzîkatîya hewirdora civaknasî, zanîna tendurustî, alikarî, meyizendina cewherî, rewşên weke bo tendurustê ku wê weke armanc wê bên li berçav girtin û hwd wê weke aliyana ku mirov wê di wê çerçoveyê de wê karibê li wan bihizirê bê.

Weke aliyekê din wê mijara dayina xismetên tendurustî bi awayekê bi sazûmanî û çêkirina temenê wê bê. Di dewama wê de wê, li ser wê temenê de wê, weke aliyekê civakî ku wê di wê de wê bê kûrbûn wê têngînê weke 'bijişkîtiya malbatî', 'bijişkiya kesî', 'bijişkiya dayimî' û hwd wê were pêşxistin. Wê di wê temenê de wê, weke bijişkê malbatê ku wê were serî lê xistin. Ev wê hinekî jî wê, dema ku mirov wê li wê bihizirê wê karibê di çerçoveya bijişkîtiya keseyetekê ku wê, kesek wê xwediye bijişkekê de bê. Wê di wê warê de wê herdemê wê di bin rênîşandin û rêwanîya wê bijişkê de wê, pêvajoyên tendurusta xwe wê bişopênê. Ku wê rewşek were başkirin wê pêwîst bê wê dîsa wê ew bi wê were kirin. Di dewama wê de wê, di wê temenê de wê weke aliyekê din ê weke têkiliya bijişk û kes, û ankû malbat û bijişkê wê bi hevdû re wê, di temenekê hevdû fahmkirinê û li hevdû vebûnê û bawerî dana hevdû û hwd de wê, di awayekê de wê, pêşkeve û wê temenê wê were çêkirin. Di awayekê de wê, di demên hemdem de wê rewşên weke ji destpêka bûyinê û heta dawiyê jîyanê ku mirov çî bi tendurustî bijî û çî pêvajoyê derbas bikê hemû hûrgilên wê di temenekê weke 'zanîn kes ên teybet ku wê bi navê wê werina qaydkirin bê. Wê qayde wê hertimî wê were girtin. Wê di wê temenê de wê bi demê re wê çî bijî wê, ew wê di awayekê û çerçoveyekê şopandinê de wê ew wê were kirin.

Ev wê weke aliyekê têkiliya kes û tendurustê û ankû civak û tendurustê jî wê di awayekê de wê bi temenî wê were dîtîn û fahmkirin.

Di pêvajoya jîyane xwe de wê çî nexweşî û rewşên tendurustî wê bi başî û nebaşî wê bijî wê ew wê di wê pêvajoya qaydkirinê a giştîya jîyanê de wê were qaydgirtin. Wê êdî wê di nava malbatê û ankû kes de wê çî nexweşîyên rakendî û hwd wê, di wê temenê de wê werina kifşkirin. Gelek rewşên din ên nexweşî wê di wê rewşê de wê, di nava wê sazûmana qaydkirinê û hwd de wê, di awayekê de wê werina kifşkkirin. Wê di wê temenê de wê, weke temenekê dermankirin, başkirinê jî wê, deestê kesên weke dermanker û başker ên bijîşk wê xort bikê.

Mînaq di rewşa jinê de wê dema ku wê bahsa 'tendurusta zêdebûnê' wê were kirin de wê, di wê temenê de wê, temenekê wê yê qaydkirinê wê were kirin. Wê di nava jîyane hemdem de wê herî hindik wê ji sê aliyan ve wê di wê temenê de wê, şopandin wê were kirin. Yek wê bi bijîşkîyê kesî û ankû malbatî bê. Du wê ji aliyê derûnî ve wê weke derûnvanê kes û ankû malbatî bê. Sê wê ji aliyê jinê ve wê jinakolog û jin û ankû malbatî bê. Wê di wê temenê de wê ev wê, weke aliyna ku wê bi sazûmanî û klinikî wê werina pêşxistin bin. Di wê temenê de wê rewşa qaydkirinê ku me li jor bahsa wan kir wê, bo van her sê aliyan jî wê **derbasdar** bê.

Di rewşên weke yên têtîna tendurusta zêdebûnê wê di awayekê de wê, bi pêvajoyên jîyanê û hwd ve wê girêdayî ji destpêkê û heta dawîyê wê pêwîst bê ku ew were hildan li dest. Di wê temenê de wê, fektorên hewirdorî, xwezayî û tendurustî wê bî hildan li dest. Di aslê xwe de wê, piştî salên 1890 û pê de wê bi zêdeyî wê rewşên weke yên 'fêkiyên bi hormon' bê û ankû rengên din ên weke rengên zêdebûna dermanan û bikarhanîna wan bê wê, bigelek aliyên din re wê weke fektorna ku wê di wan waran de wê bandûr li rewşên mirov ên weke tendurusta zêdebûnê wê bikê. Di dewama wê de wê aliyên weke yên stress, depresyon û hwd bi derûnî jî wê çend ji wan aliyên ku mirov karibê werênê ser ziman bin. Di mijarên weke xwestina avakirina 'malbatek ideal' ên jin û mêran wê mijarên weke li ser kifşkirinên zayendê, rewşên weke yên zêdebûnê, tendurustîya zêdebûnê û hwd wê bi gelek aliyan re wê bikê mijarek tendurustî ku wê bê hildan li dest bê. Di dewama wê de wê rewşên weke yên zêdebûna rêjeya gelheya civakan û hwd wê, bi civakî wê weke aliyekê din jî bê ku mirov wê, hilde li dest bê. Di dewama wê de wê, mijarên weke civaknasî-aborî jî wê weke aliyna fektorî ku wê bî hildan li dest bin. Li gorî rewşa zêdebûna civakan û hijmara mirovan wê mijarên weke yên xwedîkirinê, mijare gihiştina li zad û hwd jî wê bi xwe re wê bî hildan li dest. Di dewama wê de wê, weke aliyna ku mirov wê dikarê wê

di dewama wê de wê, werênê ser ziman ku wê, tendurusta zêdebûnê wê, di çerçoveyek malbatî, civakî û tendurustî de wê bi gelek aliyên wê re wê bê **hildan li dest**.

Di wê temenê de wê mijarên weke yên xwedîbûnê, rewşên weke nexweşiyên epidemîkî û belavbûna wan, rewşa germbûnê a xwezayî û hwd wê weke aliyna ku wê, di wê çerçoveyê de wê karibin werina hildan li dest bin. Vegûharînen bi xwezayî û hewayê û ankû birehê re wê yekser wê jîyane mirovan wê bi bandûrbikê. Wekî din wê rewşên weke kêmbûna ava paqij û hewldanên peydakirina wê, weke aliyekê din bê ku mirov karibê werênê ser ziman. Av wê, ne tenê wê weke temenê jîyanê bê. Ji wê zêdetirî ku ew ne paqij bê wê, karibê di gelek aliyên din ve jî wê bandûrê li mirov bikê bê. Wê di wê temenê de wê, rewşa avê wê, weke ya zad û ankû xwarinê û hwd wê bo jîyanê wê giring û jîyanî bê.

Di nava jîyanê de wê heta roja me wê, li gelek deverên cihanê wê goçberî wê weke aliyekê din wê xwe bide dîyarkirin. Goçberî wê weke rewşek ku wê kesek û ankû malbatek wê cih û warê xwe ji ber hinek sedemên aborî û ankû ramyarî wê li şûn bihêlê û wê barî devereke din bikê. Di wê temenê de wê ev rewşa van kesan wê, aliyekê din wê biqasî temenê xwe jîyanê ê weke gihandina zad wê, aliyê aborî jî wê weke aliyekê wê yê pêwîst bê ku mirov wê balê bikişênê li ser wê bê. Bi teybetî wê di wan rewşên goçberiyê de wê weke gelek rewşên din ên jîyanî û ankû rewşên şer û hwd wê, bi zêdeyî wê jin û zaro wê bandûra zêde li wan bibê. Wê ew wê di wê rewşê de wê ji aliyê derûnî ve bê û ankû ji aliyên rewşên din ên nexweşiyê ve bê wê, di wê temenê de wê, pêwîstiya gihiştina wan a li alikariya tendurustê wê ji her tiştê û rewşên din wê giringtir wê xwe bide dîyarkirin.

Wê di wê temenê de wê, di nava jîyanê de wê, weke wan rewşan wê rewşên din ên ku wê di nava civakê de wê bi têkiliya bi hevdû re jî wê, di temenê bûhûrînen epidemîkî de wê weke aliyekê ku mirov wê li berçav bigirê bê. Di aslê xwe de wê biqasî rewşên bi gelemperî a têkiliya bi hevdû re wê di dewama wê de wê, wilqasî jî wê rewşa xwe demek dirêj di hundir de girtin jî wê weke aliyekê din ê ku mirov wê ji aliyê têgîna tendurustî ve wê hilde li dest bê. Zêde di hundir de girêdayî mayîn wê ji aliyekê ve wê rewşa dewrûdayimiya bêhnê a hildanê wê, kêmbikê. Ev jî wê karibê bi demê re ew bibê sedema hildana hewaye ne paqij jî weke ya paqij li hundirê kezebê. Di wê temenê de wê ev jî wê weke aliyekê wê yê din ku mirov wê bahsa wê bikê bê.

Di roja me de wê, rewşên weke lewitina hewayê wê ji xwe wê ji ber berdana dû û gasên bi jahr li hewayê wê bibê. Ev wê, rewşên tendurustî û jîyane mirovan wê di awayekê de wê bo wê xateriyê wê bi xwe re wê biafirênê. Di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din jî wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê, temenê gelek nexweşiyên nû ku ew rûbidin jî wê biafirênê.

Lewitina hewayê wê yekser wê bandûrê li jîyane mirov wê bikê. Di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din jî wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê weke aliyekê ku wê temenê nexweşiyên cûr bi cûr ên ku mirov bigirê jî wê bibê. Wekî din wê temenê nexweşiyên epidemikî jî wê, bi wê re wê zêdetirî wê biafirê. Di dewama wê de wê jî mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê hewaye nepaqij wê bandûrê li ekolojiya xwezayî wê bikê û wê tiştên ku ew di wê de bèn gihandin û ankû çandin jî wê, ew jî wê di wê temenê de wê bandûr li wan bibê. Wê, di wê rengê de wê, wê ew jî wê, dema ku wê, ew weke tiştên xwarinê wê bèn hildan wê, bandûr li rewşa xwe-parastinê (immune) wê bandûrê li wê bikê. Wê di wê temenê de wê, di demên hemdem de wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê, tiştên weke ku wê pêwîstîya bi xwarinê ku wê, rewşa xwe-parastina laş wê xort bikê wê vajî wê zayifbikê. Di wê temenê de wê mijare zayifbûna rewşa pergale xwe-parastina laş wê, ev wê weke aliyekê wê yê giring bê ku mirov wê li ser wê bisekinê bê. (Çav: Alberts B, Johnson A, Lewis J, Raff M, Roberts K, Walters P (2002). Molecular Biology of the Cell (Fourth ed.). New York and London: Garland Science)

Aliyê din jî wê, rewşa hildana dermanên biolojikî bê. Di wê rewşê de wê, hertimî wê laşekê mirov ku wê di demên kort de wê bi zêdeyî wê nexweşî bikeve wê bibê. Wê mirov jî wê bo ku ew baş bibê wê hertimî wê serî li bijîşkan bixê û wê dermanan wê hilde. Di wê temenê de wê hildana dermanan wê bê weke beşek ji ya jîyane mirov a ji rêzê. Di wê temenê de wê dema ku mirov wê demek dirêj wê hertimî wê dermanan wê hilde wê ev jî wê, bi demê re wê bandûrê li rewşa pergalek xwe-parastinê a laş bikê. Wê ji ber zêde derman hildanê wê xwe nûkirina bi wê êdî wê hin bi hin wê kêmbibê. wê hêza wê kêmbibê. Ev jî wê di awayekê de wê zêdetirê wê hebûna laş ji nexweşiyên cûr bi cûr ên ku mirov bigirê re jî wê bide vekirin. Wekî din wê, temenê nexweşiyên epidemikî ku wê heertimî wê bi deh hezaran û milyonan wê jîyane xwe wê bi wan wê ji dest bidin wê biafirênê(Çav: Janeway C, Travers P,

Walport M, Shlomchik M (2001). Immunobiology (Fifth ed.). New York and London: Garland Science).

Di rewşên bi wê rengê de wê, çendî wê derman wê bo parastinê wê bê kifşkirin û hildan jî lê wê di awayekê de wê mirov nikaribê wê weke rewşa pergalek xwe-parastinê a xwezayî wê bi bandûr wê werênê ser ziman. Di wê temenê de wê ev jî wê, mirov wê ji ber kêmbûna pergale xwe-parastinê wê laşê mirov wê, ji gelek nexweşîyan re wê, vekirî wê bimênê. Di wê rengê de wê di aslê xwe de wê rewşa pergale xwe-parastinê (in: '**immunity**') a laş fahmkirina wê û di wê temenê de wê weke aliyekê wê yê giring bê ku mirov **li ser wê bisekinê bê**. (Çav: Flajnik MF, Kasahara M (January 2010). "Origin and evolution of the adaptive immune system: genetic events and selective pressures". Nature Reviews. Genetics. 11 (1): 47–59)

Di aslê xwe de wê, tiştên xwarinê ên ku ew dihên çandin ew, li şûna ku wê pergale laş a xwe-paraastinê wê xort bikin wê, di awayekê de wê, zayif jî bikin. Ber ku ew jî wê weke rewşên bi fêkiyên bi hormon û hwd re wê, bi derman wê werina çêkirin. Yan di wê temenê de wê, dema ku em tiştêkê weke ya ekolojîkî jî wê dixwûn wê di wê temenê de wê weke ku mirov dermanekê hilde wê li mirov wê were û wê bandûrek nerînî û ankû nagativ wê li matabolismaya me bikê. Di wê çerçoveyê de wê rewşa pergale xwe-parastinê wê, di wê rengê de wê, bi wê rengê wê, ev jî wê weke aliyekî din wê xwe bide dîyarkirin. Di nava civakên hemdem de wê zêdeyî serî li nexweşxaneyan dayin bo alikariya tendurustî û ankû bijîşkî û zêdebûyîna rewşên nexweşîyan di hebûna mirov re wê bi wê re wê di ahengekê de wê weke aliyekê din ê ku mirov wê, karibê wê werênê ser ziman bê. Di çerçoveya kronolojîya kesên ku ew ji nava civakên hemdem ew çûna û serî li bijîşkî dana û alikariya tendurustî hildana zêdebûna wê, û her wusa di awayekê de wê, rewşa zêdebûna nexweşîyê di nava wan de wê hinekî jî wê di wê temenê de wê hinek sedemên wê bi awayekê wê bi fêkiyên bi derman û hwd ku ew dihên çêkirin û hwd ve jî wê girêdanîyek wê hebê.

Minaq rewşên weke yên fêkiyên bi wê rengê ên bi derman dihên çêkirin wê bandûra wê li matabolismayê wê zêdetirî wê hebê. Minaq wê dayikek ku ew di zikê wê de zaro dijî û bi hamlbê ku ew wan xwarinên bi wê rengê hatina çêkirin wê, hem li ser bedena wê û hem jî ya zaroya di zikê de wê bandûrê lê bikê. Di wê temenê de wê ev wê, di awayekê de wê, gelek rewşên vegûhar wê di laş wan de wê bide çêkirin. Wê rewşên matabolismîkî ên weke rewşa pergale xwe-parastinê a laş wê bandûrê lê

bikê. Mirovê demên hemdem wê ber vê yekê û gelek sedemên bi wê rengê û weke wan wê, pergale xwe-parastina laşê wan wê zayıf bê. Wê zêde wê li berxwe nedê di rewşên nexweşîyan de. Wê mirov wê bi wê zû nexweş bikeve.

Vê aliyê ve wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê di nava mirovên demên berê û yên roja me de ku derfet mirov hebê ku mirov li ser pergale xwe-parastina laş (immune) ku ew dana hevdûbûnek ku ew karibê were kirin wê ew zayıfîya ya mirovên demên hemdem wê bi wê rengê wê bijî. Ber vê yekê mirovê hemdem wê zêde bi derman bijî. Carna bêî derman wê nikaribê xwe li ser lingan bigirê û wê, laşê wê xwe bi **tememî wê xirab** bikê.

Rewşên weke polenan ji şîniyan dibê, rewşên weke wîrûsî ji aliyê mirov û sawalan ve dihên barkirin. Bakterî wê ji aliyê mirov, sawal, ard û ketinên ji şîniyan û hwd ve wê were barkirin. Ev rewşên ku wê weke yên temenê alerjîyê û hwd jî wê biafirênin di malan de jî deverên şil û ankû kifnikî û hwd wê, bi wan re wê biafirê. Ev rewşên weke yên alerjîyê wê bertekên wê bi pişikînê, çavşilbûnê, xwerhîna hundirê firnikên bêhvilê û hwd re wê, di awayekê de wê bibê. Ev elementên ku wê temenê wê bi alerjikî wê çêbikin wê di hawayê de wê xwe bigrin û wê, di wê temenê de wê dema ku mirov bêhnstand û hwd re bên hildan. Ev tiştên ku wê tevli hewayê bin wê rewşa tiştên çandiniyê, vexwartinê weke avê, xwarinê û hwd jî wê karibin tevli wan bibin bêî ku mirov wan bibînê û ankû farq bikê. Ber vê yekê vegûharîna hewayê li deverên weke hundir wê, hertimî wê weke aliyekê ku wê di wê temenê de wê, temenê elementên ku wê bandûrê karibin li matabolismaya me bikin wê ji holê were rakirin. (Çav: Silverstein AM (1989). A History of Immunology. Academic Press.)

Di aslê xwe de wê, di wê temenê de wê mirov dikarê wê di dewama wê de wê werênê ser ziman ku wê rewşêmn hewayê a ji herêman li herêman wê di wê de ew gûharin wê bibê. Di malekê de wê, dema ku wê li deverêk zêde şil a ku wê li wê hewayê kifnikî wê zêde temenê wê hebê re wê, di awayekê de wê ew wê temenekê zêde bandûrê li tendurustê bikê bê. Deverên germ wê farq û derfeta wan wê ew bê ku wê hewayê germ wê di rewşekê de wê mudahaleyê li wan rewşên şilbûna kifnikî wê karibê bikê û wê zûwakirinê wê bikê. Wê di wê temenê de wê, reşwên bandûrbûnê ên ji wê zêdetirî wê temenê wan ji holê wê rabikê. Wekî din wê ew elementên di hewayê de ku mirov wan nabînin lê ku ew dikarin bikevina hundirê me û bandûrê li mirov bikin wê, ew wan jî wê di

awayekê de wê, karibê bandûrê li wan bikê. Ber vê yekê de vera germ wê hertimî wê, derfetek ya wê ya pozitiv wê bo rewşên bi wê rengê û tendurusta mirov wê hebê. Wekî din wê laşê mirov wê heta astekê wê hertimî wê pêwîstîya wê bi wîtamîna d'yê wê hebê. Roj wê dide mirov. Di wê temenê de ew wîtamîna d'yê wê weke temenekê pîrr baş a xortkirina pergale xwe-parastina a laş wê bikê. Wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê bandûra wê li laş wê pîrr zêde wê hertimî wê hebê.

Di aslê xwe de wê dema ku mirov di dewama wê de wê bahsa rewşên ku wê bandûrê li tendurusta mirov bi xirabî bikin wê li rex van tişt û aliyên ku me hanîna ser ziman wê rewşên weke bikarhanîna teknolojiyê jî dikarê bikirpênê. Wê di temenekê de wê rewşên weke yêm elektromanyetikê ku wê weke qadek wê biafirênê ew wê, di temenekê de wê karibê li gorî asta wê ya elementî bandûrê li pergale sînîran û ji wê jî li şaneyên mirov bikê ku ew wê karibê bibê sedema nexweşîyên weke yên pênceşêrê û hwd jî. Di awayekê de wê, dema ku mirov wê bahsa wê bikê wê di serî de wê ew rewşên bandûrîya wê ya li laş wê, di wê temenê de wê di çerçoveya wê qada eletromanyetikî ku ew diafirênê re wê li laş wê bikê bê. Bi wan re wê, bi rewşên teknikî re wê, ev teknolojiyên wê xwediyê qadek elektromanyetikê bê û ankû tiştên weke pîlan ku wê hertimî wê mirov wê bi xwe re wê bigerênê û ankû wê di male xwe de wê li xwe ve wê bigirê wê ji wê bandûrekê wê bigirê. Minaq wê di hundirê pîlên zûwa de wê, kadmiyûm, ciwa, nîkel, zêr, gûle, lityûm, çînko û hwd wê hebê. Wê di wê temenê de wê tîkiliya wan a bi hevdu re ku wê bibê wê di awayekê de wê, qadaka bi bandûrî ku em bi elektromanyetikî û ankû awayekê din wê werênina ser ziman wê biafirênê.

Di awayekê de wê dema ku mirov wê, bahsa laş bikê wê laş bixwe jî wê dema ku mirov bahsa 'germîya laş' bikê wê, di wê temenê de wê, qadek wê jî wê hebê. Di wê temenê de wê di rewşên weke germbûnê û sarbûnê jî wê ew rewş wê weke aliyê ku wê bandûrê li mirov bikin bin. Di rewşên laş de wê, laş bixwezê ku wê, hebûna germa xwe ya laşî wê bipaerêzê. Ber vê yekê wê dema ku ew ket bin wê de wê hingî wê, rewşên xirab wê bo laş wê biafirênin. Wê bandûrê li funksiyonên weke qas û sebralî ên laş wê bikê. Bo ku mirov wê asta germa xwe wînda nekê wê, cilûbergên bo germê wê bînin kirin. Di aslê xwe de wê laş wê xwediyê mekanîsmaya xwe ya ku ew germa xwe ya laşî wê diafirênê bê. Lê di rewşên ku ew nikarê wê biafirênê de wê, hingî wê, ew jî wê bi rewşên weke yên asta germê û ankû zêdebûna asta sarbûnê a cihê ku

mirov li wê ya wê bi wê re wê ew wê bibê. Di rewşên bi cemidînê mirov hişkbû wê ew wê bi windabûna ast û ahenge nava germ û şilekiya germê a laş ku wê bibê re wê bibê. Ev pêvajoyê wê weke pêvajoyek ku wê karibê encamên xirab bo mirov û rewşa mirov a jîyanî werênê li holê. Di rewşa germê de jî û di ya sarbûnê jî wê laş bixwezê wê di têginek navendî de wê, aste xwe ya germbûnê bi şilekîya (in: **liquid**) xwe ya re wê biparêzê.

Di rewşên weke yên sarbûn germbûnê de wê ne tenê wê tiştên li xwekirinê wê karibin wê parastinê bikin. Wê weki din wê tiştên weke yên xwarinê û hwd jî wê di awayekê de wê, ew wê temene wê biafirênin. Minaq di rewşek nexweşiyê de wê, zêdeyî wê lê meyizendin wê pêwîst bê. di nava cih de girtin û bi wê girtina di nava cih de re wê, parastina wê germiya laş û hwd wê were kirin. Wê bandûra germiya laş wê ne tenê wê weke germiyek laşî bê wê aliyekê wê yê matabolismikî wê hebê ku wê temenê başkirinê di laş de wê bi ji nexweşiyê xilaskirinê re wê ew wê bikê. Ber vê yekê wê ev wê weke aliyekê pêşî ê lefleksi ku wê mirov wê di demên nexweşiyê de wê di cih de wê li deverek germ wê mirov wê ragirê.

Di dewama wê de wê, di wê temenê de wê, dema ku wê, tiştên weke xwarinê wê bide wê, çawa ew wê rewşa germiya laş û hwd wê, piştgir bikê wê bi wê ew bibê. Di dewama wê de wê bi heman rengê wê tiştên xwarinê jî wê wusa bê. Di rewşa tiştên xwarinê de wê du rewş wê giring bin ku mirov wan fahmbikê. Yek wê weke ku wê kurd wê di nava xwe de wê bêjin 'tiştên ku ew di wê demê de li mirov werin' wê bikin ku ew bixwûn. Yanî wê bêjin ku 'tiştên ku ew li mirov newin mirov xwe ji wan dûrbigrê.' Ev wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê werênê ser ziman. Nexweşî wê di her rewşê de wê, rewşek ku wê bi rêya germbûnê û hwd re wê, zêde vejene laş wê bi serifênê. Di dewama wê de wê, bo ku ew asta laş were parastin wê tiştên ku wê temenê wê vejenê wê biafirênin wê bèn **dayin li mirov**.

Xwarin wê bi awayekê morfolojikî wê dema ku wê were xwarin wê di awayekê de wê, hin bi hin wê bandûrê li vejena laş wê bikê. Ev wê weke aliyekê ku wê di çerçoveya wê ya kombinyonî de wê, rewşa germê jî wê bi xwe re wê bide çêkirin. Rewşa xwarinê wê, di awayekê de wê, di awayekê de wê weke aliyek komplika a ku mirov wê hilde li dest bê. Wê laş wê li gorî wê û awayên wê xwe bigihinê li awayê wê di dewama wê de. Minaq wê, piştî ku wê cara pêşî wê mirovan wê bidest germ çêkirina xwarinê kir û pê de wê, li gorî wê rewşa laş wê biadilê û wê piştî wê xwarinê ne kelî na ên li ser êgir wê nikaribê bixwê. Wê di wê temenê de

wê, minaq wê, goştê ne kelî wê weke 'goştê xab' wê nikaribê wê hilde. Wê di wê temenê de wê, hem aliyê hundirîn û hem jî yên derve wê li gorî wê xwe çêbikin.

Di wê rewşa hebûna laş de wê, dikarê wê weke aliyekê wê yê din jî wê werênê ser ziman ku wê laş wê di awayekê de wê, weke temenekê berhevkirinê jî wê xwe di awayekê de wê hin bi hin wê avabikê. Di temenê ku mirov xwarinê dixwê de wê sînore wê nebê ku mirov hertimî wê bixwê. Çendî ku mirov xwar wê pêwîstîya tevgerê û weke ku wê bê gotin 'şawitandina wê' pêwîst bê. Wê di wê rengê de wê, têkiliya ahenge nava tevgerê û hildana xwarinê û hwd de wê, di awayekê de wê, weke aliyekê ku wê ahenge laş ku wê bide girtin bê.

Di awayekê de wê, rewşa laş wê bi zêdeyî wê, weke qelewbûnê û hwd wê, mirov dikarê wê ji du aliyan ve wê werênê ser ziman. Aliyê pêşî wê di rewşa hildana zêde xwarinê û di encama wê de wê di laş de berhevbûna rûn û hwd re wê bibê. Lê aliyekê din ê weke 'bi obezite'yê re ku mirov dikarê wê werênê ser ziman wê di temenekê genetîkî de wê, karibê werênê ser ziman bê. Ev jî wê di awayekê de wê, rewşa hildanê wê, di wê temenê de wê çendî ku wê bibê wê ji aliyekê ve wê temenê wê biafirênê. Di nava kurdan de wê, kesên ku ew li wê bi mêylin wê ji wan re wê gotin 'mîrovên xwere.' Di wê temenê de wê, ev salixkirin wê li ser temenê hertimî wê bixwê û çendî ku wê bixwê wê weke ku wê têrnexwê wê lê were. Di wê rengê de wê êdî wê ev gotin wê bi wan wê were **bikarhanîn**.

Di rewşa têkiliya hildan û dayinê de wê , bi têtîna tendurustê wê weke aliyekê wê giring wê biafirênê. Lê li vir wê, di awayekê de wê, rewşa hildana zinditîyê ku wê, were gotin wê, di awayekê de wê, hem wê weke di çerçoveya hebûna xwe ya laşî û anatomîkî de wê hilde. Lê ji aliyekê din ve jî wê hertimî wê temenê ji wê derrbaskirinê wê di awayekê de wê bi wê re wê hebê. di wê temenê de wê rewşên berhevkirina di laş de wê weke bezgirtina laş û hwd wê, di awayekê de wê, dikarê wê werênê ser ziman. Bezgirtin wê di awayekê de wê, rewşa berhevkirina rûn û ankû wê weke ku wê ji aliyê laş ve wê were dîtîn wê, vejena wê bê.

Di rewşa laş de wê, awayekê wê yê ku ew di xwe de ew wê diafirênê jî wê hebê. Minaq wê dema ku em, di çerçoveya têtîliyên zayendî de wê bêjin wê hebûna spermê û hwd wê, di awayekê de wê, weke berheviyek laşî a bihêz wê biafirênê. Di laşê jinê de jî wê bo afirandina hêkê wê di heman rengê de wê astek aktiv a vejenî wê di wê temenê de wê pêwîst

bê. Di wê temenê de wê, ev wê weke aliyekê wê yê din ê giring wê **biafirênê**. ..

Dema ku mirov bahsa rewşa civakê bikê wê, di awayekê de wê, ji du aliyên giring weke jin û mêr wê pêk were. Di wê temenê de wê, di nava jîyanê de wê, têkiliya nava herdû aliyên a zayendî wê, weke aliyekê ku wê pirr alî wê weyn wê di fahmkirinê wê bileyizê bê. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê, di nava civakên hindik pêşketî de wê, rewşa jinê wê mirov dibînê ku wê zêdetirî wê bi pirsgirêkên zêhnî, tendurustî û hwd re wê rû bi rû wê wereê. Di wê rewşê de wê weke aliyekê wê yê din de wê, ev jî wê di nava civakê de wê, weke aliyekê wê yê ku wê hebûna wê ya tendurustî wê bi bandûr bikê bê.

Êdî weke nêzîkatîyek tendurustî ku wê bi gelemperî wê were herêkirin wê ew bê ku mirov ne tenê bi fîzîkî ne xwediyê ti nexweşîyan bê wê weke rewşek bi tendurust wê were herêkirin. Di dewama wê de wê, weke aliyekê din jî wê, aliyê derûnî û ankû rûhiyetê jî wê bi wê re wê, weke aliyekê tendurustî wê were dîtin. Wê bi hevdû re wê dema ku wê bahsa kes û keseyetek bi tendurust bikê ku wê ji aliyê derûnî û fîzîkî ve ku ew weke ku wê di demên hemdem de wê were ser ziman ku ew ne nexweş bê. Rewşa derûnî û ankû bi pirsgirêkên derûnî jîyankirinê jî wê di awayekê de wê weke aliyekê ku wê di çerçoveya têgîna nexweşiyê de wê were herêkirin. Ber ku ev wê, bi zêhnî, hişmendî û hwd wê rewşa mirov a jîyanê wê ji temen ve wê bi bandûrbikê. Wê bi derûnî nexweşî wê weke ku mirov bi fîzîkî saqat bê û ankû nexweş bê bi fîzîkî wê di rengê wê de wê were dîtin. Ber vê yekê wê aliyê derûnî wê di wê temenê de wê weke aliyekê giring ê ku wê rewşa hebûna mirovê bi trendurust wê temen bikê bê.

Di wê çerçoveyê de wê di nava civakên pêşketî de wê, têgîna aliyê nexweşiyê bi tendurustî wê bi herdû aliyên re wê, rêyên başkirinê ên klinikî wê bisazûmanî wê pêşketî di nava jîyane mirov de wê werê dîtin. Di wê temenê de wê ev wê weke aliyekê wê yê giring wê di serî de wê biafirênê ku mirov wê werênê ser ziman ku wê keseyet wê bi aliyê xwediyê fîzîkî û derûnî wê hevdû temem bikê **wê were dîtin**. Li gorî têgîna salixkirinê a 'rêxistina tendurustê a cihanê' wê aliyê bedeni(fîzîkî) û derûnî wê di awayekê de wê hevdû temem bikê û wê bi tendurustbûyîn wê bi herdû aliyên û salixkirina wan a bi hevdû re wê, di awayekê de wê hebê.

Di rewşa têkiliyên zayendî ên nava civakê de ku mirov wê hiilde li dest wê, di awayekê de wê dana berhevdû a jin û mêrê wê bê dîtin ku wê, li

gorî rewşên wan ên jîyanî, reşwên tendurustî ên weke bi stress û depresyonê û hwd re wê, di awayekê de wê, cûdahiyek di wan de wê were dîtîn. Li gorî ku wê mirov dibînê wê, li ser sedemên jîyanê re wê, di nava civakên zêde pêşneketî de wê, wê, rewşên weke stress û depresyonê bi jinê û hwd re wê, zêdetirî bê. Di her warê de wê, sedemên wê bi jinê re wê bi sînorkirina wê re wê werina ser ziman. Minaq yên mêr wê zêdetirî wê bi rewşên weke stressên kar û xabatê û hwd re wê werê ser ziman.

Di dewama wê de wê, têgînek tendurustî ku wê heyideriya wê ya li ser cihêtiyên biolojîkî ên weke yên jinûmêrê nebê wê, zêdetirî wê temenê pirsgirêkê wê di awayekê de wê biafirênê. Di wê temenê de gelek jinên ku wê, pêwîstiyên wan tendurustî wê weke ji nedîtî ve wê were dîtîn wê, di awayekê de wê bi wê re wê karibê temenê rewşên weke vegûharînên biolojîkî, genetikî, hormonî, metabolîkî û hwd jî wê biafirênê. Minaq nexweşîya pênçesêrê a kolorektal ku wê di her zayendan de wê hebê jî lê wê, bi mêr re wê weke zêdetirî wê temenekê riskê wê biafirênê. Di etiolojiya nexweşîyê de wê, hem biolojîkî û hem jî civakî ku wê awayekê cihêtiya zayendî wê weyn bileyizê jî lê wê ku wê di salixkirinê de wê, weke di awayekê de wê derbasbûna aliyê mêr re wê karibê bibê temenê zêdetirî mirinên ji ber wê jî.

Di awayekê din de jî wê rewşa nexweşîyê a ku wê hinek xûyên kevnera ên civakî ku wê bileyizin wê bibê. Di herêkirina nexweşbûna xwe de û serîlêdana li saziyên tendurustî a derengî de wê, aliyê mêr wê weke ku wê zêdetirî wê, bi wê li pêş bê. Wê di wê temenê de wê, di awayekê din de jî wê rewşa aborî wê mijarê de wê weyn bileyizê. Di aslê xwe de wê, di civakên zêde pêşneketî de wê, ber ku wê hebûna dahatê a pereyan wê mêr wê kontrol bikê wê ber wê yekê wê jin wê zêdetirî wê di rewşên serîlêdanê û hildana alikariya tendurustî de wê, kêmbimênê. Ber vê yekê wê weke di hemû reşwên civakî de ku wê mijara û pirsgirêka 'wekheviya zayendî a civakî' ku wê derkeve hemberî mirov wê di wê mijarê de jî wê di awayekê de wê di wê çerçoveyê de wê derkeve li hemberî mirov. Li rex wê, cem rewşê weke yên zorîyên bi pêwîstîya aborî wê aliyên weke çandî û hwd jî wê xwe weke temenekê dana kifşkirinê wê bide dîyarkirin. Di wê temenê û çerçoveyê de wê, rewşa têkiliyên zayendî û wekheviya wê, di wê temenê de wê, weke mijarek civakî wê zêdetirî wê, karibê rewşên weke yên tendurustê wê ji gelek aliyên ve jî wê di wê temenê de wê, karibê bandûrê lê bikê. Di nava civakên pêşketî de wê, di saziyên tendurustê û xabatên wê de wê bi zêdeyî wê jin wê di awayekê de wê weke ku mirov dibînê wê karibê cih bigirê. Wê cihgirtina jinê wê

hem ji aliyekê civakê ve wê temenê dana tendurustê bi pêwîstîyên re jî wê temenê wê biafirênê û hem jî wê, di awayekê de wê di rewşên serîlêdanê ên weke aliyê jin de jî wê zêdetirî wê wêretiyê wê bide çêkirin. Di dewama wê de wê di dema serîlêdanê de wê hanîna ser ziman a pirsgirêkên xwe û hwd jî wê weke aliyekê din ê ku wê temenê rehetiyê wê çêbikê bê. Di mijara tendurusta civakê de ku mirov wê hilde li dest wê, di aslê xwe de wê, di wê çerçoveyê de wê aliyên civakî ên çandî, kevneşopîkî û hwd jî wê di awayekê de wê, weke aliyê ku wê di rewşa wê de wê karibin kifşkar bê û wê gelek encamên xirab jî wê bi wê bi xwe re wê werênê wê were dîtin.

Ev rewşa ku me di çerçoveya têgîna zayendî de wê hanî ser ziman wê ji gelek aliyên ve wê karibê hinekî din ji wê wîrdetir bibê temenê tûndûtûjiya zayendî jî. Wê di wê temenê de wê, ev rewşên ne wekheviya zayendî ku wê li ser temenekê çandî û hwd wê di nava civakê de wê temenê wan wê hebê wê di awayekê de wê bi wê re wê, di awayekê de wê xwe bidina dîyarkirin. Ev mijarên tûndûtûjiya li jinê wê di aslê xwe de wê, di awayekê de ji aliyê têgîna tendurustî ve ku wê hilde li dest wê, di awayekê de wê weke aliyekê ku wê bibê xwediyê encamên xirab jî. Ev rewşên ku ew di bin wan de dijî wê ji bilî pêşîlêgirtina serî li saziyên tendurustê dayinê zêdetirî wê bi awayên din ên weke bê.

Di serî de wê wekheviya zayendî û çêkirina temenê wê ne tenê wê weke dîyardeyek civakî ku wê di wê warê de wê temenê wê çêbikê wê, di dewama wê de wê di warê pêşxistinên tendurustî û ji herdû aliyên (aliyê jin jî û aliyê mêr jî) ve wê weke hevdu wê temenê gihiştina wê çêbikê. Ji aliyekê ve tenê çêkirina temenê tendurustî bi saziyê wê ne bes bê. Bi wê re temenê zêhnî û civakî bi hevdu re di temenê vegûharînên di çerçoveya wekheviya zayendî de ku ew werina çêkirin jî wê giring bê ku mirov wê di wê temenê de wê bikirpênê û wê werênê ser ziman.

Di aslê xwe de wê ji aliyê tendurustî û têgîna zayendî ve wê hilde li dest wê, aliyekê din wê dîsa wê, bi rewşa jinê û dema bi hamlbûna wê ve wê girêdayî bê. Ew jî wê, di wê temenê de wê, di awayekê de wê, weke aliyekê wê yê giring wê xwe bi wê re wê bide dîyarkirin. Di temenê têr hildana zad û xwarinê û ankû xwe xwedîkirinê û hwd wê weke aliyekê din ê giring bimênê li holê. Di wê temenê de wê gelek dayik wê ji ber wan sedemên baş lê ne hatina nerîn û ankû baş xwedînekirinê wê hem wê yan jîyane wan wê bikeve binxateriyê û hem jî wê ya zaroyê di zikê wan de wê bikeve bin xateriyê de.

Dema ku dayik di temenekê baş de ew were li xwe nerîn û baş xwedîbûna wê bibê wê di awayekê de wê, hem wê ji wê re wê baş bê û hem jî wê ji zaroya wê re. Wê di wê temenê de wê di awayekê de wê, weke aliyekê wê yê din jî wê, di wê temenê de wê, rewşa wê ya têkiliyek bi bedenî û derûnî wê baş biafirê. Di wê temenê de wê, rewşa derûnîya wê jî wê di her demê de wê giring bê ku ew li berçav were girtin. Ku dayikek li xwe baş nerî wê, şîrê wê baş were û wê di wê temenê de ku ew dema ku wê piştî bûyîna zaroka wê ew wê şîrbide û wê bi wê re wê pêşîya gelek nexweşîyên ku wê ew û zaroya wê bi wê re rû bi rû bimênê wê ji wan biparêzê. Xosletên parastinê ên şîrêdayikê wê di wê temenê de wê pirr zêde wê hebin. Di nava şîrê dayikê de wê ji hemû zad û xwarinên ku wê zaro hilde wê zêdetirî wê temenê xwedîbûnê wê hebê. Ber vê yekê şîrê dayikê wê weke temenekê başkirinê û heta dermankirinê jî wê di wê temenê de wê biafirênê.

Di aslê xwe de wê, di warê têgîna tendurustî de wê rêyên xwe bi wê parastinê wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê bi xwe re wê biafirênê. Î ro em dema ku êi nava civakê dinerin wê bi teybetî di nava rêjeya ciwanan de wê, zêde di derbarê nexweşîyên bi rêya têkiliyên zayendî û ankû nexweşîyên li rewşên zêdebûnê ên ku wê pêşîya zêdebûnê û bûyîna zarokê û hwd wê karibin bigirin wê, zêde di derbarê wan de wê zêde zanîn nebê. Di wê warê de wê zanîna tendurustî wê ne tenê wê bo rewşek başkirinê û dermankirinê bê. Di nava civakê de wê bo herkesekê di wê warê de wê bo zar parastinê gihiştina li zanîna wê, di serî de wê weke aliyekê wê yê din ê ku wê rewşa başîya tendurustî wê temem bikê bê.

Di wê temenê de wê, di her warê de wê temenekê tendurustî ê ku mirov li wê bihziirê wê hebê. Mînaq li dibistanan wê di wê temenê de wê li ser rewşên têkilidanên bê, rêyên paqijiyê û hwd bê wê, dikarê wê li ser wê bisekinê û wê werênê ser ziman. Di wê rewşê de wê, rewşa paqijiyê wê weke aliyekê wê yê giring wê biafirênê. Dema ku wê dibistan wê cihekê fêrbûnê bê ew jî temen ve wê pêşî li ser zanînen din ku wê ji temen ve wê hilde zanîna tendurustê jî ji wê heyider bê û wê karibê wê lê bê dayin. Ev wê di her demê de wê pêwîst bê. Ber vê yekê ji temen ve û ankû ji deestpêkê û heta demên dawî ên dibistanê wê, di wê temenê de wê, ew dayina wê, di çerçoveyek şîyariya tendurustî a civakî de wê karibê were fahmkirin. Bi wê minasebetê wê pêşîya nexweşîyên ku wê bi têkiliyên zayendî bê û ankû yên din ên bi hevdûbûnê û hwd re bê wê pêşîya wan wê were girtin.

Di aslê xwe de wê, dema ku mirov bahsa zarokê bikê wê, di awayekê de wê bi çerçoveya têgîna tendurustê re wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê din ê giring wê, ew li wê serwaxtûn ku ew hebê. Zarok wê di nava civakê de wê weke beşek civakî a zêde xesas bê di wê warê de. Biqasî bêşertûmerc derfet û temenê dayin û gihiştina bo zaroyê li alikariya tendurustê wê, bi wê re hem xabatkerên tendurustî di wê warê de perwerdeya wan û zanîna wan û di wê temenê de zarok ku ew gihandina wê fahmkirinê û hwd wê, weke aliyekê wê yê giirng wê biafirênê bê. Li welatên pêşketî wê, derfeta zaroyê a gihiştina tendurustê a zaroyê û ankû dayina tendurustê bo zaroyê wê, heta demên dawî ên ciwaniyê wê bêmesref û hesan bê. Wê, di wê temenê de wê, ji her aliyê ve wê, ti mesref bo nexweşîya zaro wê newê hildan.

Di awayekê de wê bo civakê wê temenê xwe gihandina wê temenê bi hesanî xwe gihandina tendurustê û ti zêde mesrefên wê nebûna wê, weke aliyekê wê yê din ku wê zêde temenê wê serîlêdana wê biafirênê û wê bi wê re wê biafirênê. Li welatên iskandinav ên weke norwecê û hwd wê, hebûna tendurustê wê pêşî wê weke 'egenandel' ku wê were bi navkirin wê di destpêkê de wê bê dayin. Wê yên ku ew nikarin wê bidin jî wê saziyên civaknasî ê alikariyê ên fermî wê ew wê bidin. Piştî wê hemû alikariya wê salê wê piştî wê bêpere wê were kirin. Ku ew çî rengê nexweşîyê bê. Di rewşên weke 'teybetkirina' saziyên tendurustê wê zêdeyî wê weke aliyekê pêşîya gihiştina civakê a li tendurustê jî wê biafirênê. Heta ku wê ew teybetkirin wê weke rewşek vajî têgiha rewîsta rêgeza **bo kerkeseke tendurust** jî bê.

Di nava jîyanê de wê, dema ku mirov wê rewşa wê, werênê ser ziman wê di rewşên biolojikî de wê, weke yên bandûrkinê û ankû di bûhûrîna li mirov wê, dikarê wê bi du awayan wê kifşbikê. Yek wê, di awayê elementên biolojikî ên ku ew weke bi rêya bêhnê û hwd bê. Yên din jî wê weke bi rêyên nexweşîyên zayendî û hwd ku wê bi rêya têkilidanînen weke destdana hevdu û hwd re wê bibê. Mînaq wê, dema ku mirov wê, bahsa nexweşîyên weke yên 'HIV' û hwd bikê wê di wê temenê de wê weke şewayna nexweşîyê ku wê bi rêya hêstir, tif, mîz û şewayna weke yên asîdî û hwd ku wê bibin bin. Li dora salên 1990î û hwd wê, di wê temenê de wê, nexweşîyên HIV û hwd wê, di wê temenê de wê bi zêdeyî wê li ser rewşên weke yên bi têkilidanîna zayendî re wê, were ser ziman ku wê derbasî mirov bibê. Di wê temenê de wê, di wê demê de wê demek dirêj wê di warê wê nexweşîyê de wê, nîqaş jî wê werina kirin. Ber ku wê di derbarê derman û başkirina wê de wê, zêde wê, hê destê mirov wê

nezêde fireh bê û wê zêde di derfet wê nebin wê ber wê yekê wê weke nexweşîyek ku wê di wê temenê de wê bi zêdeyî wê derkeve li pêş ku wê bê sedema mirinan.

Di wê temenê de wê gelek ji wan ku wê derbasbûnên ku wê bi wê bibin wê bêî ku wê bergirên wê werina girtin wê, di dema hildana xwûnê û ankû derzî lê xistinê de wê bibin. Yan jî wê kesna ku ew di zanîn û ankû nizanin ku ew xwûnê didina kesna din di demên nexweşîyê de û ku ew ji wê xwûnê ew derbasbûn wê bibê. Di wê temenê de wê, di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê xwe bi wê re wê dikarê wê werênê ser ziman.

Di aslê xwe de wê, dikarê wê werênê ser ziman ku wê, di wê rewşê de wê rewşa xabatkarên tendurustî ku wê di nava civakê de wê weke beşek giring û girseyî bê wê, di wê temenê de wê, dikarê bahsa wan bikê. Wê di wê temenê de wê, çerçoveya wê sazûmanîya wê di wê temenê de wê bi wê re wê bibê. Wê, gelek beşên wê, nexweşîyê û rengên wê ku wê bibin wê bi wê re wê werina kifşkirin. Wê di wê temenê de wê, xabatkarên tendurustê wê dema ku wê têkiliyê wê bi nexweşîyên bi wê rengê re wê dênê wê lapik, berbêhnk (**maske**) û hwd wê bikarbênê. Piştê jî wê dema ku wê karê xwe bidawî kir wê dezenfekteyê wê bikê. Wê ev wê weke rêyna parastinê wê xwe bi wê re wê di awayekê de wê bidina dîyarkirin. Di rewşên weke barkirin û hwd a madeyna biolojîkî de jî wê bo ku wê pêşîya wê bûhûrînê/derbasbûnê were girtin wê, di wê temenê de wê, cil û alavên parastinê ên li xwe kirinê wê werina bikarhanîn.

Ev rewş di demên rewşên weke bûyîn bakterî û ankû wirûsan de jî wê wusa bê. Wê ew bergirên ku wê werina girtin wê weke rêyna hevdû ji hevdû parastinê jî bin. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê, di rewşa parastina tendurustvan de wê, di wê temenê de wê, weke aliyekê domandina wê pêşxistina alikariya tendurustê jî wê were dîtin. Di dewama wê de wê, ev alî wê di demên hemdem de wê, hin bi hin wê awayekê sazûmanî wê bigirin û wê, bi wê rengê wê bergirên tendurustî wê bi wan re wê werina pêşxistin. Wê dema ku wê têkilî bi hevdû re wê were danîn. Wê xwarin, vexwartin û hwd wê, di wê temenê de wê, di awayekê de wê, di wê temenê de wê bi wan aliyan wê were kirin. Di rewşa têkiliya xwarin û tendurustê de jî wê di aslê xwe de wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê di dewama wê de wê li vir wê hinekî li ser wê bisekinê bê.

Mirov çendî ku ew bahsa xwe izolekirinê û hwd bikê jî wê, di awayekê de wê, weke ku mirov dibînê wê ji gelek aliyan ve wê bi xwezayê ya

ekolojikî û ya ne-ekolojikî ve wê di nava têkiliyên danûstandinê ên fîzîkî de bê. Wê ber vê yekê wê ev wê, di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din wê were dîtin ku wê ev wê, weke rewşa ku wê bandûrê wê li wê bikin bin. Di wê temenê de wê, weke ku me li jor bahsa rewşên kimyewî û ankû dermanî (medical) kir de jî wê, di wê temenê de wê, ev wê bi wê re wê were dîtin.

Di serdemên hemdem de wê weke aliyê ku wê di çerçoveya têgîna tendurustî a rexnegir de wê ji aliyê felek zane, tendurustvan û filosofên demê de wê were hildan li dest wê, rewşa 'dûrketina ji rewşa ekolojikî' bê. Wê di wê temenê de wê ev wê, di rewşa xwarin û vexwartinên me yê jîyanî de jî wê bibin. Mirov wê weke zindiyekê ku ew bê xwarin û vexwartin wê nikaribê bijî bê. Di dewama wê de wê, bêî xwe bi stirênê wê nikaribê bijî. Ev her sê alî wê, di temenê de wê, çawa wê li ser temenekê wê yê 'xwezayî wê were fahmkirin wê di awayekê de wê li ser wê bê hizirkirin.

Di aslê xwe de wê rewşa tendurustê wê, dema ku mirov wê hilde li dest wê, di serdemên hemdem de wê ev wê weke aliyekê wê yê giirng bê ku mirov wê bi wê re wê fahmbikê bê. Di nava jîyane mirov de wê, nanekê ku mirov ji kirgehekê dikirê, xwarinekê ji pejgehê dixwê û ankû tişteke din wê weke fêkî û hwd ku mirov wê dikirê wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê, hemû wê di awayekê kimyewî de wê, di wan de wê ev rewş wê hebin.

Di wê temenê de wê di demên hemdem de ku wê ji gelek aliyan ve jî wê bê temenê rexnegirtinê jî wê têgîna 'fêkiyên bi hormon' ku wê bahsa wan wê were kirin wê di wê temenê de wê, weke têgîneka ku wê ji dû aliyan ve di çerçoveya mijare xwe de wê bikirpênê bê. Aliyê wê yê pêşî wê bi dûrketina ji rewşa ekolojikî a xwezayî bê. Aliyê din jî wê di wê temenê de wê, rewşa fêkî û hwd ku mirov dixwê wê di awayekê ne xwezayî de wê hebin û mirov wê dikarê wê di wê temenê de wê fahmbikê bê. Di wê rengê de wê, mijare xwezayîyê û hebûna ekolojikî û hwd wê, di wê temenê de wê weke aliyekê din ku wê di wê temenê de wê li ser wê bê sekin in û fahmkirin bê.

Di wê temenê de wê, di çerçoveya rewşên tendurustî de ku mirov wê li wê bihizirê wê di wê temenê de wê dikarê wê werênê ser ziman û wê fahmbikê ku wê rewşa fahmkirina şênîyan wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê, weke aliyekê wê yê giirng wê xwe bide dîyarkirin bê.

Di wê temenê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê rewşa fahmkirina mijara tendurustê ji wê aliyê ve wê, li ser hinek temenên fahmkirinê wê bibê.

Pêşî wê bi aliyên wê yên fahmkirinê û pêşketina wê ya di demê de bê. Wê di wê çerçoveyê de wê, dikarê wê werênê ser ziman ku wê bi pêşketina kifşkirinên bi kimyewî û biolojîyî û hwd re wê di wê temenê de wê kifşkirinên wê di nava jîyanê de wê bên bikarhanîn. Di rewşa pêşxistina fêkiyan de wê ev wê bibê. Di rewşên weke çandiniyan de wê jî wê, weke 'gubreyê çêker' û hwd ku wê were bikarhanin. Yan jî wê dermanên ku ew di wê temenê de wê, li ser wê re wê bê bikarhanîn wê weke aliyana ku mirov dikarê wê di dewama wê de wê fahmbikê û wê werênê ser ziman bê.

Ev hemû wê weke rewşna ku wê di çerçoveya têtîna tendurustê û hwd de wê bên hildan li dest bê. Di dewama wê de wê, weke aliyekê wê yê din jî wê di wê rengê de wê xwe bi wê re wê, di awayekê de wê karibê wê werênê ser ziman. Di mijara têtîna tendurustê û rewşên jîyanî de wê, zêdetirî wê piştî sedsale 20an û pê de wê pêşkeve û wê di temenê pêşveçûnên jîyanî de wê cihê xwe bi encamên xwe re wê bigirê. Tendurustîya biolojîyî wê di wê temenê de wê, zêdetirî wê weke ku mirov wê dibînê wê di wê çerçoveyê de wê bi wê re wê di awayekê de wê derkeve li pêş û wê serwer bibê. Ev jî wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê di serî de wê, fahmbikê û wê werênê ser ziman bê. Di mijara rewşên tiştên weke xwarinê, li xwekirinê, vexwartinê û hwd wê, hemû wê, di nava rewşên teknîkî de wê bên bûhûrandin û çêkirin. Wê di nava naylonan de wê, bên veşartin û wê bên hanîn li ber me. Di wê temenê de wê, tişteke weke ya teze û ekolojîkî ku mirov wê bibînê wê hema bêjê wê pirr zêde wê rêjeya wê kêm bibê. Wê di wê temenê de wê ev wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê bikirpênê bê. Di nava rewşên çêkirina tiştên xwe yên bi wê jîyankirinê wê mirov wê xwe bixwe wê weke awayekê kirdeyê ceribandînê (eksperiment) wê bikarbênê.

Hemû tiştên ku mirov bi wan dijî wê di awayekê de wê rewşên weke yên nexweşiyên epidemîkî bê û ankû pergalên xwe parastinê ên fîzyolojîkî ên laşî û hwd bin wê bi wê re wê, di awayekê de wê bandûr bikê bê.

Di nava jîyanê de wê rewşên weke yên jîyanê û ankû tiştên bi wan jîyankirinê wê di wê temenê de wê weke aliyekê din bê ku mirov wan hin bi hin wan bixwê bikê wê fahmbikê. Fêkî û ankû xwarinên ji tiştên hormonî dihên çêkirin wê di awayekê de wê weke zadekê biolojîkî jî bê

ku wê weke di rewşek çêker a weke ya kopîkirina rewşên fêkîyî ên xwezayê ku ew hatina kirin bê. Di dewama wê de wê, di serî de wê ev wê weke aliyekê wê yê din ê giring bê ku mirov wê, di serî de wê, fahmbikê bê. Di aslê xwe de wê, rewşên jîyankirinê ên bi wê re wê, di wê temenê de wê ev xwarin û ankû tiştên ku wê werina hildan wê di awayekê de wê, bandûrê li hebûna me ya rewşên laş jî wê bi bandûrbikê.

Di wê temenê de wê di awayekê de wê mirov wê bixwe di rewşekê de wê bijî. Wê, di nava jîyanê de wê, ev rewşên ku ew bi wan dijî wê, di awayekê de wê, weke ku wê ne di farqê de bê ku ew di wê rengê de bi wan çawa dijî bê. Mînaq ev rewşên biolojîkî wê di awayekê de wê weke aliyna din ên ku mirov wan fahmbikê wê derkevina li ber me bê. Her rewşên ku mirov bi wan dijî wê di awayekê de wê hinekê vegûharinê wê di laş de wê bi xwe re wê werênê. Mînaq wê dema ku mirov rewşa mirovê ber-dîrokê hilde li dest ku ew care pêşî dest bi pijandin, û kelendina bi çêkirina xwarinê li ser êgir dikê û dixwê. Ew goştê ku wê li ser êgir wê çêbikê wê bêgûman wê bi demê re wê, li gorî wê vegûharînan di metabolismaya mirov de wê bi xwe re wê bide çêkirin.

Mirovê ku ew bi xwarinên çêkirî dijî wê êdî wê di dewama wê de wê bi wê re wê derkeve li holê. Ev mirov wê, hin bi hin wê fêrî wê xwarina çêkirî a li ser êgir bibê. Wê hin bi hin wê nikaribê tiştên weke xab bixwê. Ev wê, wê hin bi hin wê piştî ku wê laş wê fêrî wê bibê êdî wê ew wê bi wê rengê wê bijî. Piştî ku wê tiştê xab wê biavêjê devê xwe wê dilê wê bixalîhê. Dilxalînekî wê rewşek weke ya anatomîkî ku wê di encama rewşa wê fêrbûna fîzîkî a laş de ku wê bibê bê. Wê, di wê rengê de wê, ev vegûharîn wê, li gorî rewşa xwe ya dawî wê di wê temenê de wê bi wê re wê bijî.

Di aslê xwe de wê, ev rewş wê, di awayekê de wê weke rewşna metabolismîkî bin. Di her rewşên vegûharînan metabolismîkî de wê piştî wê laş wê bi wê mekanîzmayên xwe yê parastinê weke bi lefleksî û hwd wê biafirênê û wê di wê temneê de wê, bide çêkirin. Rewşên weke dilxalînekê wê rewşek weke ya bi wê rengê ku wê carna wê bi ajoya fîzîka laş re jî wê karibê wê werênê ser ziman wê hebê.

Di wê temenê de wê, mirov dikarê wê di dewama wê de wê, werênê ser ziman ku wê, rewşa rewşa metabolismîkî wê di wê rengê de wê weke rewşek teybet wê xwe bide dîyarkirin. Fahmkirinên fîzyolojîkî wê di wê rengê de wê bi pêvajoyên fahmkirinê re wê bibê bê. Di aslê xwe de wê, dema ku mirov wê têgîna peresandinê ku wê heka ku mirov wê herêbikê û wê bîne ser ziman wê dikarê wê di şewa û awayekê fêrbûnê a bi wê re

ku wê rewşa fizîkî jî wê xwe bi wê re wê bide vegûharandin wê dikarê wê bi wê re wê di wê temenê de wê, fahmîbkê û wê werênê ser ziman bê. Derk û fizîk wê di wê rengê de wê, di awayekê de wê, bandûrê li hevdû wê bikin. Wê, di wê rengê de wê hevdû wê bi hevdû re wê bidina hanîn ser ziman. Hanînên me yên bi fizîkî ên ku mirov wan dide hanîn li ser ziman wê, li gorî xosletên wê yên jîyankirinê ên fahmkirinê bin. Fahmkirin wê bi xwe re wê bi demê re wê hinek rewşên peresendinê jî wê di wê temenê de wê bi mejî re bê û ankû bi beşên din ên laş re bê wê weke ku wê di dewama hevdû de wê bide çêkirin. Ev jî wê, di awayekê de wê weke aliyekê wê yê wê yê din bê ku mirov wê fahmbîkê bê. Ev pêvajoya fahmkirinê wê di temenekê fizîkî de wê weke ku wê mirov bi rewşan dijî wê fêr dibê wê, di wê rengê de wê, xwe di awayekê de wê bide dîyarkirin. Fêrbûnên fizîkî wê bi awayekê alimandinê bin. Fêrbûnên bi aqilî wê weke bi hişmendî bin. Wê di wê temenê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê ku mirov wê bi wê re wê fahmbîkê bê.

Di rewşa hebûna jîyanê a komplîkayî de wê, ev wê weke aliyekê wê yê giring bê ku mirov wê fahmbîkê wê, tiştên ku mirov dixwê wê, di awayekê de wê vegûharînê di laşê mirov de wê bide çêkirin. Ev jî wê, di awayekê de wê, weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê, werênê ser ziman. Ji ya herî bi hesan ku mirov wê fahmbîkê û wê werênê ser ziman wê, çendî ku mirov bixwê wê, mirov qelew bibê û wê, di awayekê de wê, vegûharînên fizîkî wê bijî. Her rewş ku ew rû bidin wê li gorî xwe wê, di awayekê de wê, rewşên jîyanî êm fizîkî wê li gorî xwe wê biafirênin. Ev wê weke aliyekê wê yê din ê giring bê ku mirov wê, di serî de wê fahmbîkê û wê werênê ser ziman bê.

Rewşên fizîkî wê, di awayekê de wê, bi fizîkî wê, derfetên tevgerê wê li gorî xwe wê bidina afirandin. Kesekê qelew wê nikaribê zêde bi çalek tevbigerihe û gavên xwe zû bi avêjê. Kesekê zayif wê nikaribê weke kesekê qelew wê giran bê. Wê, di wê rengê de wê rêgezna fizîkî ên ku ew li gorî rewşa jîyanê a heyî wê di wê temenê de wê bi wê re wê hebin.

Di nava jîyanê de wê, rewşên weke bi fizîkî ên tevgerê, kişîna kutleyê û hwd wê, di awayekê de wê, di wê rewşa me ya fizîkî de wê bandûra wê hebê. Ew jî wê weke aliyê din bin ku mirov wan li ser wê bisekinê bê.

Di rewşa rakirina tiştên giran de wê, di nava têngîna tendurustiyê de wê, weke rewşna teybet ku wê karibin bi hin 'encamên **ergonomîkî**' re jî wê xwe bidina dîyarkirin bin. Di rewşên weke nexweş tiştên giran rakê, di rewşek zêde dirêj de li ser lingan bimênê, di hin rewşên ne li gorî rewşa xw eya hebûnî û fizîkî de bimênê wê weke bi têngîna ergonomîkê û ankû

têgîna ´ristên ergonomikî´ jî dikarê wê werênê ser ziman. Di awayekê de wê, di aslê xwe de wê wateya wê, ew bê ku wê di bin rohniya zanyariyê û zanîna wê de wê alav, tişt û navenda xabatê li gorî awayekê rêkûpêk rastkirin bê.

Di nava pêvajoyên jiyane xabatê de wê, mirov wê di nava kîjan rewşê de wê bijî wê weke aliyekê wê yê ku mirov wê di dewama wê de wê li wê bihizirê bê. Wê dema ku wê naveng wê, xirab bê, wê tevlihev û ji hev belewele bê, ankû di encama hinek amûr û alavan de ku mirov saqat û ankû birindar bibê wê, ev wê, weke rewşek ergonomikî û ankû hinek rewşên weke bi rîskên ewleyê re wê werina hildan li dest bin.

Hertimî wê di nava rewşên jîyanî de wê, di xabatê de wê, dema ku mirov wê dúbare û dúbare wê karekê û ankû xabatekê wê bikê wê ew wê bi mirov re wê, rewşna fîzyolojikî ên weke wastîne û hwd wê bi xwe re wê werênê li holê. Yan jî wê hinek rewşên fîzyolojikî ên weke bi derûnî û civaknasî û hwd wê bi xwe re wê biafirênê.

Di wê temenê de wê, her rewşên ku mirov wê dijî wê di awayekê newrolojikî de wê bandûrek wê ya ku mirov wê fahmbikê wê hebê. Wê dema ku mirov wê, di awayekê de wê, li ser hevdu dixabitê wê, weke hin bi hin wê fîzîk wê bi wê re wê bertekên xwe wê bi wê re wê bide nîşandin. Di dewama wê de wê, rewşên weke yên fîzîkî wê xwe bidina dîyarkirin. Di rewşên weke yên wastandinê de wê, bandûrbûyînên bi derûnî û hwd wê, weke aliyna ku wê bi têgînên weke yên stressê, depresyonê û hwd re wê, di awayekê de wê bidina dîyarkirin. Têkiliya van rewşan bi fîzîkî wê, di laş de wê, di awayekê de mirov dikarê wê fahmbikê. Minaq wê, dema ku mirov wê, pirr zêde wastiyayî bê wê, mirov wê, di awayekê de wê, bixwezê hinekê xwe rehet bikê. Ew têgîna rehetiyê wê bi temenekê fîzîkî wê dikarê wê fahmbikê. Di rewşên weke yên fîzioterapiyê de wê, firkandin û ankû ´masaj´ ku wê li laş wê werina kirin wê bi wê re wê bê xwestin ku laş xwe bi wê re wê çawa wê baş hîsbikê. Di dewama wê de wê, rewşên weke wê, di wê rengê de wê, bidom in. Minaq wê di wê rewşê de wê, rewşa rehetkirina fîzîkê wê temenê rehetkirina ji rewşên weke stressê, depresyonê û hwd jî wê di awayekê de wê biafirênê. Wekî din wê ev weke rewşek hinekê komplika bê. Minaq devera ku mirov li wê dijî wê, nexwestina jîyankirina li wê û ankû bi wê rengê xwe gihandina hinek, hîs, hêst û hizirna wê di wê temenê de wê karibê hin bi hin bi ber wastiyayên fîzîkî ve wê mirov wê bibê. Wê bi wê re wê, ahenge laş û derûnî wê di wê

temenê de wê, di awayekê de wê, ji rewşa wê dûrbikê. Wê karibê bibê temenê bertekên bêsinor ku mirov wan bide nîşandin.

Di aslê xwe de wê ev wê weke aliyekê din wê bi wê re wê xwe bide nîşandin ku wê rewşên weke xwe di 'hêsta xilasbûnê' de hîskirinê û wusa hîsbikê ku ew êdî nikarê tişteke bikê. Tenê di xweza rûnihê, razihê, xwe dirêj bikê û hwd wê, di wê temenê de wê, weke aliyna ku wê di encama wê de wê xwe bidina nîşandin bin. Ev wê weke aliyna derûnî ku wê di encama weke ku mirov xwe bi wê weke 'xilasbûyî' dibînê de bê. Di wê rengê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê din ê giring bê ku mirov wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê xwe bide dîyarkirin bê. Di alsê xwe de wê, rewşa xabatê û têkiliya wê ya bi rewşên bi wê re wê, di awayekê de wê ji temen ve wê hebê.

Di awayekê de wê, çendî ku wê carna wê levkîrinên me yê bi xwestekê û mekanî wê di temenê xabatê û rewşêa wê de wê lev jî bikin jî lê di aslê xwe de wê, pêvajoya hertimî xwe dûbarekirina rewşa xabatê û hwd wê, di awayekê de wê, ew wê karibê wê bi derûnî û fîzîkî bibê temenekê wastandinê.

Di wê temenê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê rewşa tendurustê wê di wê temenê de wê xwe bide dîyarkirin. Piştî salên 1950 û pê de wê hin bi hin wê sazîyên parastina ewlehî û tendurusta xabatkaran bê û ankû kesên ku ew di awayekê de di nava tendurustê de dixabitin ku wê li berçav bigirin û wê ew wê, bikin ku wê, bi temenekê tendurustî wê hilde li dest wê, biafirin. Di wê temenê de wê, ev wê, di nava 'civake hemdem' de wê weke aliyan ku wê têkiliya jîyanê, tendurustê û fîzîka laşî wê bi hevdu re wê di ahengekê de wê bikê wê fahmbikê bê. Di nava rewşên civakansî de wê, tendurust û civaknasî, tendurust jîyane mirov, tendurust û jîyane malbatê û hwd wê, ji gelek aliyan ve wê bi derfet bê ku mirov wê li ser wê bihizirê bê. Ev wê weke aliyna giring ên ku wê di wê temenê de wê, li ser esasê tendurustê û parastina wê ku wê pêşkevin bin.

Di awayekê de wê têkiliya tendurustê û pêvajoyên xabatê wê, ji gelek aliyan ve wê bi derfet bê ku wê mirov dikarê fahmbikê. Lê ji temen ve wê ji du aliyan ve wê di serî de wê, were dîtin ku mirov wê, li ser wê bisekinê. Pêşî wê di demên pêşî de wê rewşa fîzîkî û çiqasî mirov dikarê karekê fîzîkî bikê û fizika mirov wê heta kûderê wê derfetê wê bide mirov ku mirov karibê bi wê pêde herê wê weke aliyna ku wê karibê bi wê bihizirê bê. Di wê temenê de wê têngîna hêstî a weke 'sînorê xilasbûna fîzîkî' wê li kûderê wê xwe bide dîyarkirin wê weke aliyekê wê yê giring

bê ku mirov wê, di serî de wê, fahmbikê bê. Ev wê piştire wê, hin bi hin wê bi aliyê derûnî ve girêdayê wê bê dîtî ku wê were fahmkirin. Wê bi wê re wê were dîtî ku wê weke fektorek giring ku wê sînorê me yê fîzîkî jî wê bi bandûr bikê wê sînorê derûnî ê mirov bê. Di wê temenê de wê hebûna mirov a derûnî wê di awayekê de wê, di temenê wê fahmkirinê wê hin bi hin wê weke aliyekê din wê bê derxistin li têgihiştinê.

Keseyetiya derûnî, keseyetiya fîzîkî, keseyetiya civaknasî û ankû keseyetiya civakî û hwd wê weke têtîna dîyardeyî ku mirov dikarê bi serê xwe wan bi temen bikê û fahmbikê bê. Wê, di wê temenê de wê ev jî wê weke aliyna wê yên giring bê ku mirov wê werênê ser ziman ku wê ev wê dema ku mirov di çerçoveya wê bi gotinkirinê de wê fahmbikê wê, weke têtîliya keseyetiya fîzîkî û ya keseyetiya derûnî a li hevdû wê hebê. wê ji hevdû re wê, weke temenekê bi fîzîkî wê bijî. Di wê temenê de wê, rewşên weke bi derûnî ku wê li fîzîkê wê bikin û weke 'wastiyayiyên fîzîkî' ku wê di encama derûniyê de wê bibin û ankû 'wastiyayiyên derûnî' ku wê bi wê mirov wê xwe ji hemû tiştî wê bide vekişandin û wê, weke karekê piçûk jî wê pîr zêde wê li mirov wê mazin û giran were ku mirov wê bikê û hwd wê bi wê re wê di awayekê de wê xwe bidina dîyarkirin bin. **Wastiyayiyên derûnî** wê, di awayekê de wê, bi temenê fîzîkî û ankû li ser aliyên weke 'nexwestinê' û hwd re wê, di awayekê de wê, hinek hêstna bi xwestinê û ankû bi nexwestinê wê bide mirov. Ev jî wê, di awayekê de wê bandûrê wê bi derûnî wê li mirov wê bikin. Wekî din wê di dewama wê de wê, di rewşên din de wê, rewşên weke yên ku em di karin di dewama wê de wê, bi rewşên tendurustî wê werênê ser ziman wê minaq wê rewşa xabatê de wê, dema ku mirov wê xwestiyayî hîskir û domandin, yan jî di encama hinek rewşên piçûk de weke xelet derîyek kir û ankû jibîrkir ku ew dermanekê bide û yan jî di xwe re nedît ku ew tiştêkê din ku ew bikê û nekê wê, di wê temenê de wê weke aliyên ku wê bandûrê lê bikin bin. Ev wê weke aliyna wastandinî bin.

Wastina fîzîkî wê hertimî wê mêtla wê hebê ku ew bi ber ya derûnî ve herê. Wan kêtîkên ku mirov di wê esnaya wastina fîzîkî de bi wê dide li xwe û dirabê û ankû xwe bi tevgerdikê wê, bi wê re wê, weke aliyna pêşîya wê bide girtin bin. Lê dema ku ev jî zêdebûn wê êdî wê nexwestina wê kîrinê jî wê bibê. Ev wê, êdî wê weke aliyekê fîzîkî ku wê xwe radestî li aliyê derûnî kir û dikê ku ew li bayê wê berdê wê bibê bê.

Di roja me de wê di nava civakê de wê, weke aliyna ku wê mijara tendurustê û ankû xabatkarên tendurustê û hwd wê, ji xwe re wê bikina mijar û wê li wê bihizirin wê bibin. Wê rûniştinên weke yên bi seminerî

bê, kongreyî bê û ankû aliyna din ên bi cîvînî kin û dirêj ku wê werina kirin û wê, di wan de wê mijarên tendurustê wê di wê temenê de wê hildina li dest wê bibin.

Ev alî wê çendî ku wê weke aliyekê ku wê wan xabatkarên tendurustê û rewşa wan carna wê alaquadar bikê jî lê wê, di aslê xwe de wê, weke rewşek ku wê ji temen ve wê rewşa hemû civakê wê di awayekê de wê bi bandûr bikê bê. Îro wê rewşa kargeh û ankû nexweşxane, dermangeh û hwd ku wê di nava civakê de wê bi sazûmanî wê pêşkevin wê, bi sazûmanek giştî wê hin bi hin wê di temenekê hemdem de wê pêşkeve bê. Wê, di xwe de wê bi rêyên kifşkirinê û hwd re wê pêşkeve. Wê di wê temenê de wê, rewşên weke yên kifşkirina bi nexweşîyan bo dermankirina wan û bi wê re pêşxistina dermanan wê di awayekê de wê bi wê re wê bibê. Ev kar wê, di awayekê de wê, weke aliyna ku wê bi sazûmanî wê êdî wê bibin bin.

Lê di aslê xwe de wê, weke aliyekê din ku wê ji temen ve wê, tendurustê bi temen bikê wê teknik û teknolojiya ku ew pêşdikeve bê. Wê, her kifşkirinên bi wê di awayekê de wê bandûra wê li sazûmana tendurustê wê hebê û wê, di wê de jî wê bi xwe re wê kifşkirin û pêvajoyên pêşketinê wê werênê li holê. Ev wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê di serî de wê weke aliyekê wê yê giring wê kifşbikê û wê werênê ser ziman ku wê, teknik wê rewşên weke yên bi tendurustê re wê, di zikhevdû de wê pêşkeve wê, di warê tendurustê de wê, hem wê temenê wê sazûmana wê ya civakî a weke bi nexweşxaneyî û hwd wê biafirênê û hem jî wê, temenê kifşkirinên bi pêşxistinên weke bi çareyan û hwd ên weke bi başkirin û dermankirinê û hwd re jî wê zêdetirî wê bêtê li holê.

Di wê temenê de wê, dema ku mirov wê, bahsa têtgînên tendurustê wê bikê wê, di roja me de wê ragihandina tendurustê û birina wê ya li deverêk ji deverêkê wê di wê temenê de wê, karibê wê fahmbikê. Di roja me de wê, cihên razanê ên nexweşxanyî, amûrên lebratuwarî, dermanên dihên pêşxistin, arabayên weke 'firyaggûzarî(emergency)' û 'hanagûzarî (ambolans)' û hwd wê di wê temenê de wê dikarê balê bikişênê li ser wan. Di warê tendurustê de wê, rewşa weke bijîşkî, pîrk, ebeyî û hwd ku mirov wê çî wê werênê ser ziman wê bi awayekê pîşeyî wê li ser temenekê perwerdekirinê wê pêşkeve. Wê, di wê temenê de wê, ew wê, weke 'sektorên başkirinê' wê pêşkevin. Wê, di wê temenê de wê, di awayekê de wê ew wê bi wê re wê derkevina li pêş. Di nava civake hemdem de wê, mijarên tendurustê wê ji gelek aliyna ve wê bêtê û

pêşkevin. Wê her rewşên ku wê bi fizîkî û ankû derûnî wê, bandûrê li mirov bikê û ankû mirov wê di bin wê de wê bijî wê serî li başkirina wê ya klinikî û hwd wê bide. Wê bi wê re wê, li ser rewşên fizîkî re ku wê, bi rewşên weke yên fizioterapi bê û ankû rewşên din ên weke bi saqatbûnê bê û ankû birindariyên weke derbaskirina qazayan bê wê, ew wê, bi wê re wê, bikê. Di wê temenê de wê, rewşa tendurustê wê, di awayekê de wê, bi wan aliyan re wê, di awayekê de wê pîrr zêde wê pêşkeve. Di aslê xwe de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê, rewşa nexweşîyan wê di wê temenê de wê, karibê di gelek awayan de wê xwe bide dîyarkirin bê. Her nexweşî bûhûrandin wê di awayekê de wê ew wê di hebûna me ya xêvî de wê, bandûra wê, ji gelek aliyan ve wê xwe bide domandin. Wê ev wê, bi derûnî wê li ser mirov wê, xwe bide nîşandin. Biqasî jîyankirina wê û rewşên wê yên nexweş re wê bi aliyê nagativ bê wê bi wê re wê bi derbaskirin û ji wê xilasbûna wê re wê ghiştina hêstek pozitiv jî wê bi wê re wê bi derfet bê. Derûnî ku mirov wê bahsa wê bikê wê mirov nikarê wê tenê bi aliyê wê yê nebaş û ankû xirab re wê werênê ser ziman. Wê aliyê wê yê baş jî wê hebê. Wê, di wê temenê de wê têngîna derûnîya baş wê di wê temenê de wê, dikarê wê kifşbikê û wê werênê ser ziman.

Têngîna jîyanek bi tendurust

Di aslê xwe de wê, wê hê gelek aliyên ku wê werina ser ziman wê hebin. Li ser minaq û awayên nexweşî û hwd re ku mirov bènê ser ziman wê bêhasab wê gelek minaqên ku wê karibin werina ser ziman wê hebin. Di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din jî wê ev bê ku wê mijara nexweşîyan wê, di wê temenê de wê, çawa wê di awayekê de wê ji nava jîyanê wê werina derxistin wê hertimî wê weke armanç mirov wê were dîtin.

Piştî şerê cihanê ê duyem û pê de wê, pêvajoyek nû wê, bi zanyarî û ankû zanîne wê were bi temenkirin wê di wê temenê de wê, were dîtin. Têngînen weke 'jinûve avakirina civakê' ku wê derkeve li pêş wê, di wan waran de jî wê bê temenekê hizirkirinê. Wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê, weke aliyekê wê yê giring wê xwe bi wê re wê bide dîyarkirin.

Di nava jîyanê de wê, minaq 'tendurusta zarokê', 'tendurusta jinê', 'tendurusta mirovên kal', 'tendurusta xabatkaran', tendurusta bi têtikiliyên zayendî tendurusta zêdebûnê û hwd ku mirov dikarê hê bi wê rengê li dûv wê gelek gotinan rêzbikê wê hemû jî wê di wê temenê de wê di

awayekê de wê bên fahmkirin û wê di temenekê de wê bên gihiştin li temenekê fahmkirinê ê li ser têtîna tendurustê re.

Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê di wê temenê de wê, elementên weke ku wê bandûrê li tendurustê wê bikin, xwarinê bi tendurustî xwarin, ava paqij û hwd wê, di wê temenê de wê werina ser ziman. Ev gotin wê di wê temenê de wê dema ku mirov wan fahmbikê wê di awayekê de wê temenekê fahmkirinê ê giring wê di wê temenê de wê di mejî de wê bi xwe re wê biafirênê.

Di rewşa jîyane mirov de ku mirov wê bi temenekê fahmkirinê wê werênê ser ziman wê pêvajoyên jîyankirinê ku mirov derbas dikê wê her demek wê xwediyê awayekê û xosletek jîyankirinê bê. Wê demên ciwanîyê wê, rehet, çalak û bi xortanî ku wê werina jîyankirin bin. Wê di wê temenê de wê xosletên jîyankirina kesekê ciwan, kesekê balix û kesekê kal wê ji hevdû cûda bin. Wê di wê temenê de wê, ev ji gelek aliyan ve wê bandûrê li jîyane mirov bikê. Wê di wê temenê de wê, çendî ku mirov pîr bû wê bi awayekê biolojîkî wê, gûharinan wê bijî. Biolojîkî pîrbûn wê xosletên wê hinekî wê cûda bin. Minaq wê, dema ku mirov bahsa pîrbûna biolojîkî bikê wê, mirov dikarê bêtê ser ziman ku wê, têtîliya bi hêkê û spermê ku wê bi hevdû re wê bibê û wê çêbûna bi hêkê re wê, di awayekê de wê, pêvajoyên wê yên ku ew dibin û ku wê di pêvajoya jîyanê de wê bidomin wê, ji aliyê biolojîkî ve wê temenê wê biafirênê. Wê rewşa pîrbûnê di temenekê biolojîkî, çandî, şaneyî, mekulî, tekakesî, civaknasî, civakî û hwd re wê dikarê wê hilde li dest û li temen û xosletên zêdebûn û pêvajoyên jîyankirinê ên ji hevdû û bi wê re gihiştinên têrbûnên bi zanîni, têtîgihiştinî û hwd re wê fahmbikê. Ev wê, di dewama wê de wê, weke aliyna ku mirov wê, di dewama wê de wê, karibê wê fahmbikê bê

Ji kesekê bigirê û heta ku wê bigihijê civakekê wê pêvajoyên jîyankirinê ku wê derbasbikin wê di xwe de wê temenekê xêvî wê biafirênê û wê bi wê re wê tîrîyekê zêhnî û hwd wê li ser awayên çand û hwd re wê, bi xwe re wê di awayekê de wê biafirênê.

Lê em wê dikarin wê di dewama wê de wê werênina ser ziman ku wê ev wê çendî ku wê weke aliyekê wê biafirênê di fahmkirinê de wê aliyê din jî wê ew bê ku wê çendî ku wê dem wê pêde wê herê wê di awayekê zêdebûnê, afirandinê, çêkirinê, awayê pergalek sînîran, qasan û di qaraman û hwd de wê vegûharîn wê bi demê re wê bibin. Di awayên pergalên serifandinê, rêyênbêhnikirinê, rêyên bihîstinê, rêyên têtîgirtinê û heta ku wê bigirê rewşên civaknasî û derûnî û hwd wê di wan de wê

vegûharin wê bibin. Wê ev wê, di rewşên din ên uzwî û beşên anatomikî de jî wê bibê. Minaq wê çermê laşê kesekê ciwan wê jidahî û kişandî bê. Lê yê yekî kal wê, zêde fireh û weke kirasekê lê mazin wê bibê.

Di dewama wê de wê mirov dikarê wê weke aliyekê din jî wê di dewama wê de wê werênê ser ziman ku wê fektorên ku wê di nava jîyanê de wê bi wê rengê wê bibin wê hemû jî wê di awayekê de wê pêvajoyek jîyankirinê wê bi pirralî wê bijîn. Ev wê bo şane û rewşên din ên sînîr û hwd jî wê wusa bê. Di wê temenê de wê pêvajoyên ku ew di nava rewşek jîyanî a anatomiyekê de wê çend caran wê xwe nûbikê û ankû wê ji xwe bûnekê wê sane wê bikê wê ew wê di wê temenê de wê, qaydkirinên wê jî wê di wê de wê bi rakendîya demkî a ku wê bi wê ew bijî wê hebê. Têgîna rakendiyê wê di wê temenê de wê ji du aliyan ve wê dikarê wê fahmbikê û wê werênê ser ziman. Dema ku mirov di çerçoveya têgîna rakendiyê de wê bi têgîna anatomiyê wê werênê ser ziman wê hin bi hin wê rewşên rakendî di mijara zû pîrbûnê de wê ji yên xwezayî û hewirdorî û hwd wê zêdetirê wê werina dîtin. Di wê warê de wê, bi genetîkî kifşkirin û xabatên ku ew dihêna kirin wê destnîşan **bikin**. Yek di çerçoveya ji destpêka anatomiyekê û heta dawîya wê, dikarê fahmbikê. Ya din jî wê, di çerçoveya ji anatomiyê li anatomiyê ku wê bi jihevdu zêdebûnê re wê bidomê bi rakendî wê dikarê wê fahmbikê.

Tabî ber ku mirov hinekî wê fahmdikê ku wê pîrbûn jî wê aliyekê wê bi vejenî wê hebê wê pêvajoyên jîyankirinê û awayên wê di wê temenê de wê bandûrê lê bikin. Rewşên weke yên jîyankirinê ên bi kar û barên giran re derbaskirin wê di wê temenê de wê bandûrê li rewşên anatomiyî ên pîrbûnê wê bikin. Weki din jî weke ku em dibînin ku wê rewşên xwarin û vexwartinê û hwd wê di awayekê de wê pîrr zêde wê bandûrê li mirov wê bikin. Bo ku di rewşên fizîkî de deforme nebin wê bi awayekê baş di ahengekê de wê, li xwe nerîn, xwarin xwarin û hwd wê giring bin. Di wê temenê de wê rewşên weke yên zêde kiloyê wê rewşên weke tansiyonê û hwd ku wê çêbikin wê bi wê re wê, rewşên deformekirina rewşên fizîkî jî wê bi demê re wê bi xwe re wê bènê. Wekî din wê di rayên xwûnê û hwd de wê, xitimînê bi xwe re wê bênin. Wekê din wê rewşên weke 'têrnîna dil', hişkbûna rayan û gelek rewşên nexweşiyên kronikî ên weke mideyê û birinên wê û hwd wê karibê bi xwe re wê werênê. Bîqasî zêdexwarin xwarin wê wilqasî kêmxwarin jî wê, telukeyê wê ji jîyane mirov re wê karibê biafirênê bê. Weki din rewşên weke ylên bi hîssî, derûnî û hêstî û hwd wê, xirabûnên ku wê mirov bijî wê ji xwe wê weke aliyna din ên ku mirov wê karibê werênê ser ziman bê.

Di rewşên weke li ser zêde hildana rûn û şeker re wê, nexweşiyên diyabetî kku wê bibin wê weke aliyekê din ên ku wê bandûrê li jîyane mirov bikin. Ev wê tiştêkî din wê bi xwe re wê bidina diyarkirin. Wê pirsgirêkên xwarin û vexwartinê weke yê xwedîbûnê û ankû xwedîkirin wê bi xwe re wê di awayekê de wê, bide diyarkirin. Li ser pirsgirêkên xwedîkirinê re wê, di awayekê de wê, bandûra wan wê li tendurust û jîyane mirov wê ji gelek aliyan ve wê bibin. Ji aliyê tendurustî ve wê, nexweşiyên weke yê diyabetê, qelewiyê û hwd wê bi xwe re wê werênê. Wekî din wê ji aliyê jîyanî ve ku mirov bi van pirsgirêkan bijî wê nikaribê rehet bê. Wê hertimî wê weke astengiyek fîzîkî ku ew bi wê dijî re bê. Weki din rewşên weke tengezeriyên dil, rewşên nexweşiyên mejî û ankû xwûnçûna ser mejî û hwd wê, bi wê re wê di awayekê de wê bijî. Ev rewş wê hemû wê di awayekê de wê bandûrê li jîyane mirov wê bikin bin.

Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê aliyekê din ê tégîna xwedîbûnê wê di awayekê de wê ew bê ku wê, rewşa hildana tiştên baş ku ew li mirov werin bin. Di wê temenê de mirov di xwarinê û xwedîbûna xwe de xwediyê ahengekê bê. Rûngirtinên (û ankû bezgirtinên) di laş de wê, di awayekê de wê bi demê re wê bi hildana zêde tiştên xwarinê ên bi rûn û hwd de wê bibê. Ev wê di awayekê de wê, bandûrê li mirov wê bikê. Di wê temenê de wê, dikarê wê di awayekê de wê werênê ser ziman ku wê, mijarên weke 'kollestrolê' û hwd wê, di dewama wê de wê, weke mijarên bi zêde rûngirtinê û qelewbûnê re wê derkevina hemberî mirov bin. Ev wê weke aliyekê ku wê bi zêde hildan kaloriyê re ku wê bibê bê. Mirov di nava jîyanê de w, di wê temenê de wê bi wê re wê di awayekê de wê, mijare li xwe nerînê wê di wê temenê de wê weke aliyekê giring ê bi aheng xwe xwedîkirinê (nutrition) re wê derkeve li hemberî me. Di wê temenê de wê, nexweşiyên fîzîkî ku wê mirov wê bijî wê, di wê temenê de wê di awayekê de jî wê rewşên hildanên bi xwedîbûnê re ku wê bibin wê di temenê wê de wê hebê. Di rewşa li xwe meyizendinê û ankû xwedîbûnê de wê, di awayekê de wê, dikarê werênê ser ziman wê biqasî wê her demên jîyanê ê mirov wê, xwediyê temenekê wê yê bi fahmkirijna fîzîkî bê wê bi wê re wê her zindî jî wê ji aliyê xwe ve wê karibê bibê xwediyê rengekê fahmkirinê bi fîzîkî. Minaq wê, rewşa jinê û mêr wê di wê temenê de wê, karibê ji hevdû cûda bê. Wê, di wê temenê de wê, rewşên weke zêde kiloyê wê karibê gelek aliyan xirab bi xwe re weke nexweşiyên hundirînî ên li ser

kêmkirina zêdebûna bi hêkê bê, rewşên weke xirabûnên rayên xwûnê bê û ankû rewşên weke felcên sivik bi xwe re werênê.

Di rewşa qelewbûnê û zayıfbûnê de jî wê hinek aliyên ku mirov dikarê bi kortasî bîrê ser ziman wê hebin. Minaq kesekê qelew wê, di wê temenê de wê laşê wê zêdetirî wê hormonan wê biafirênê û wê di wê temenê de wê, di rewşên zû ketina rewşek dilşa de û ankû zû xamgin bûn wê bi wê re wê bibê. Yan jî wê, di dewama wê de wê, di wê temenê de wê weke ku wê di demên hemdem de wê were gotin û 'hormonên dilxweşiyê' û hwd wê zêdetirî wê, pêşkevin û wê karibin rewşna di wê temenê de ên hêstiyarî û an jî ên bi aqoilê hêstiyarî zûtirin bi xwe re bidina afirandin.

Ev wê, di wê temenê de wê weke aliyekê din ku wê karibê wê bi wê re wê bide nîşandin bê. Lê ji aliyekê din ve jî wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê rewşên zayıfbûnê wê, di wê temenê de wê, zêdetirî wê, weke bi tevger, çalak, xwûngerm, xwestina destavêtina tiştêkê û hwd wê bi xwe re wê di awayekê de wê bide çêkirin. Ev jî wê di awayekê de wê weke alliyekê wê yê din bê ku mirov wê karibê wê werênê ser ziman bê. Di rewşên bi wê rengê ên weke ast bi ast ên zayıfî û ankû qelewiyê wê di awayekê de wê li gorî wê, rewşek awayî a anatomikî wê bi xwe re wê biafirênin û wê bidina dîyarkirin.

Li vir bo fahmkirina wan rewşan wê fahmkirina anatomiya rewşê wê di serî de wê, di awayekê de wê derkeve hemberî me. Di wê temenê de wê, di awayekê de wê anatomiya rewşê wê ew bê ku wê her dem û rewş ku wê bi aliyê xwe yê hundûrin û derveyî wê di ahengekê de wê xwediyê awayekê bê. Wê di wê temenê de wê minaq wê zarokek piçûk wê xwediyê awayê xwe yê anatomikî ê teybet bê. Wê, rewşên xabata fizikîya anatomiyî a bi wê re wê cûda bê. Ya mirovek ciwan û ankû ber balixbûna xwe wê, ji ya wê cûdatir bê. Bi heman rengê wê ya mirovekê kal wê bi heman awayê wê cûdatir bê. Wê ev wê dem bi dem bê û wê xwediyê pêvajoyên xwe yê demkî bê. Di wê temenê de wê her dem wê di xwe de wê xwediyê wê, temen û temenê bê. Di wê rengê de wê aliyên weke minaq rengên hizirkirinê, xwestina danîna tîkiliyên zayendî û hwd wê ew jî wê li gorî wan awayên anatomikî û xosletên wan ên pêşketî wê hebê û wê di wan de wê xwe bide dîyarkirin. Di ya kesek cûwan û balix de wê, ew xwestek wê zêdetirî wê ya zaroktiyê û ya kalbûnê wê hebê. Wê destpêka wê ketina dema xwe ya ciwanîyê a balix de wê, di wê de wê, ew wê, pêvajoya xwe ya ketina demek zayendî de jî wê bi wê re wê bijî. Di wê rengê de wê, care pêşî a tîkiliyê wê di ya jin de jî û ya mêr de jî wê di

wê dema destpêkê de wê cûda û cûda wê xwediyê hinek teybetmendiyên xwe yê teybet bê. Wê ya jinê wê weke zara keçkaniyê wê hebê û wê ew wê bê derbaskirin bo weke jinek ew bibê pîrek. Ya mêr jî wê di hundurê wê xwe de wê dema ku wê care pêşî wê têkiliyê wê dênê wê weke kîsikek ku wê vebê û ankû weke rewşek ku wê hîsbikê biqatihê di hundir de wê, xwe di awayekê de wê bide dîyarkirin. Ew jî wê di temenekê valabûnê de wê di dema pêşî de wê bijî. Wê di wê temenê de wê, hinek rewşên teybet ku wê mejî di wê rewşê de wê bi fizîkî û mejîyî wê mêr jî bijî wê hebin. Tenê farqe wê ew a ku wê keç wê di dema têkiliya xwe ya zayendî de wê, ew wê rewşê wê bi ji dema keçkaniyê a bi care pêşî re ku wê derbas bikê re wê bijî. Kûr û ankû mêr jî wê di wê dema care ya pêşî ku wê vala bibê re wê, ew wê bijî. Ew dikarê di dema têkiliya xwe ya pêşî de bê û ankû demek bi tenê ku ew bi xwe bileyizê û wê di xwe de wê bikê de bibê bê. (çav: Diamond, Lisa M (2007). "A dynamical systems approach to the development and expression of female same-sex sexuality". Perspectives on Psychological Science. 2 (2): 142–161.)

Di wê temenê de wê ev wê, di awayekê de wê weke rewşna anatomikî bin. Ev rewş wê, weke aliyna ku wê rewşa pêvajoyên anatomikî û vegûharinên wê yê ku ew di demên xwe yê ji demekê bûhûrîna li demekê ku wê bijî bê. Di wê temenê de wê ev jî wê weke aliyekê wê yê giring bê ku mirov wê werênê ser ziman ku wê rewşa anatomiyê wê di aslê xwe de wê, di awayekê de wê, were ser ziman. Di rewşa anatomiyê de wê di awayekê de wê, rewşa bêtevgerî wê di aslê xwe de wê, zêde nebê. Di her rewşê de wê, dema ku mirov weke di cihê xwe de bêtevger sekinî ya jî wê hinek labîtin û ankû tevger wê bibin. Wê ev wê weke xosletekê jîyanî bê.

Di serdemên hemdem de wê, li ser temenê weke yê bi kirina werjişê û hwd re wê, tevgerî wê weke temenekê jîyane bi tendurust jî wê were dîtin û wê li wê were hizirkirin. Dema ku wê gotina jîyane bi tendurust wê were bi temenkirin wê li ser temenên weke baş razîn û ankû hildana xewa xwe, parastina rûhiyeta derûnî, ji tevger û kirinên nebaş xwe durgirtin û hwd ku wê were girtin wê li ser wan re wê bê ser ziman. Di dewama wê de wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara tendurustê wê weke mijarek girng ku mirov wê dikarê wê di awayekê de bi wê rengê wê ji gelek aliyan ve wê werênê ser ziman vbê.

Aliyekê din jî wê di wê temenê de wê mijara bikarhanîna dermanan bê. Wê di rewşa fizîkî û pîrbûnê de wê hinek aliyên ku wê li ser wê re wê werina kifşkirin û ser ziman wê hebin. Mînaq wê kesekê ku ew pîrbû wê,

bi demê re wê matabolismaya wê zêdetirê hêdîka wê bixabitê. Wê dermanên ku ew hilde wê matabolisma wê karibê reaksiyonên cûda bide nîşandin. Di wê temenê de wê, di nava şertûmercek paqij de wê kirin jî wê weke aliyekê din ê giring bê ku mirov wê bi kirpênê bê.

Wê li gorî anatomiya demkî wê, xortbûn û ankû zayifbûn wê weke têgînek elementî a fîzîkî û fîzyolojikî wê xwe bide nîşandin. Mirov wê dema ku wê dijî wê xwediyê pergalek parastinê weke ya 'xwe-parastinê (immunity) wê, zêdetirî wê di awayekê giring de wê xwe bide nîşandin. Li gorî dana û lêkolînên ku wê bi demê re wê di warê tendurustê û têgîna parastina xwe ya fîzîkî de wê, were dîtîn ku wê zêdetirî wê, çendî bi ber pîrbûnê ve çûyin bibê wê weke ku wê hinekî zayifbûn wê di wê de wê bibê. Wê zêdetirî wê mirov wê xwe-parastina fîzyolojikî wê zêdeyî wê nikaribê xwe li ber gelek rewşan ragirê. Minaq rewşên weke di demên zivistanî de wê, bûyîna bapêş û ankû zekmê ku wê mirov bi wan bikeve wê, bibê. Ev wê di demên bi ber pîrbûnê de wê zêdetirî wê weke ku wê bibê wê dîmenekê wê bi xwe re wê bide dîyarkirin.

Di dewama wê de wê, rewşên weke 'zêde jîyankirinê' ku wê bi wê re wê were lêhizirkirin wê, di wê temenê de wê hinekî li ser wê were sekin in. Dema ku mirov demên tendurustî ên demên berê jî wê lê dinerê wê di wê warê de wê ew wê were dîtîn ku wê rewşên weke di pîvanekê de xwarin bixwê, hertimî di nava tevgerek fîzîkî de bê û zêde giringî dayina hildana hawaya paqij, karekê ku wê li mirov were pêre dema xwe derbas bikê, di keseyetîya xwe de wê di awayekê haş bi xûyek baş pêş bixin, xosletên empatiyê bi xwe re zêdetir bikin, paqijîya keseyetî li ser wê bisekin in, hertimê şilekên ji tendurustê re baş hildin, ji têgîn weke şîyarkirin û hadankirinê xwe dûrbikin, baş rehetbikin, di rojekê de herî hindik carekê xwe vala bikin, di xwezayek germ de bijîn, jîyanek baş a zayendî û bi têkiliyên zayendî hebê, ku nexweş ketin di cih de bergirên xwe yê tendurustî bikin û mudahaleyê lê bikin û hwd. Wê ev wê weke aliyna ku wê li ser temenekê dirêj jîyankirinê wê weke hinek ji wan bergirên ku wê karibin werina hildan û ser ziman bin.

Di dewama wê de wê rewşên weke bi pîrsgirêkên stresse, depresyonê, rewşên weke zêde heyacanê û hwd xwe ji wan dûr bikê. Di ahengekê de wê rewşa jîyanê di awayekê de wê bide jîyankirin. Ev wê weke aliyna ku wê di nava jîyane mirov de wê, bi zêdeyî wê weke aliyna ku wê bandûrê li mirov bikin bin. Di aslê xwe de wê dema ku mirov li rengê hizirkirin tendurustî ên demên berê ên kevn jî dinerê wê mirov dibînê ku wê li wê werê hizirkirin ku wê di jîyanek rehet de jîyankirin û baş li xwe

meyizendin û ankû nertin wê temenê baû jîyankirinê, rehet jîyanê û dirêj jîyankirinê wê were dîtîn. Di nava kurdan de wê, gotinên weke “kesekê bi kûl û xem wê nikaribê dirêj bijî” wê weke gotinna ku wê ji demên wê yê kevnera ku wê hertimî wê piştî jî wê werina ser ziman bin. Wê di wê temenê de wê ya ku wê ji wê gotinê wê were fahmkirin wê ew bê ku wê di rewşek baş û ji wan rewşên ku wê hebûna mirov wê bi bandûrbikin ji wan dûr bê.

Mijarên weke yê kûl û xemê wê di awayekê de wê weke aliyna ku wê bi zêdeyî wê bandûra wê li mirov bi fîzîkî wê were dîtîn bê. Ber vê yekê wê ev rewşên ku wê weke rewşna bandûrê bi xirabî li mirov bikin wê werina dîtîn. Di nava jîyanê de wê ev alî wê weke aliyna ku mirov karibê wê li wê bihizirê bê.

Di aslê xwe de wê, pêvajoyên jîyankirinê wê mirov dibînê ku wê ji destpêka bûyîna mirov û heta demên piştî ên jîyane mirov ku mirov çî bijî wê di awayekê de wê di hebûna me ya anatomîkî û fîzîkî de wê weke ku wê bigihênê li wateyekê. Ev wê karibê bi başî bê û nebaşî bê. Di wê temenê de wê, di awayekê de wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê li ser wê bisekinê bê. Di nava jîyanê de wê gotina ‘etmenên ku ew li jîyane mirov dikin’ wê weke aliyna ku wê di wê temenê de wê bi wê re wê di awayekê de wê, werina ser ziman. Di her demê de wê etmenên ku mirov bi başî jî û nebaşî jî di wê temenê de wan, şîrovebikê wê hebin.

Di wê temenê de wê aliyên weke yê ku wê bi têgîna ‘nexweşiyên rakendî’ jî wê werina ser ziman wê, di aslê xwe de wê, weke aliyekê ku wê bandûra hewirdorê û kirinên mirov jî wê di wê de wê hebê. Di wê temenê de wê, vegûharênên wê rewşên rakendî wê di wê temenê de wê di awayekê de wê bi derfet bê. Ev jî wê, dema ku wê kesekê berê me bi awayekê jîya ku mirov lê bînerê ku ew çawa jîya û wê çawa encam bi wê girt li ser wê vegûharênên bi rengê jîyankirinê û encamên wê re wê karibê vegûharînan bikê û bi wê re karibê xwe bigihênê encamên ji wê cûdatir jî. Ev jî wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê di awayekê de wê werênê ser ziman bê.

Di rewşên weke yê başbûnê de wê hinek nîşanakên wê werina dîtîn ku wê rewşên weke yê di xwarin û vexwartina xwe de baş li xwe nerîn, hertimî di nava rewşek tevgerî de bê, xwe ji rewş û têgînên ku wê temenê ne rehetiyên derûnî wê çêbikê dûrbikê û hwd wê bi wê re wê di awayekê de wê karibê bi awayekê herî wê li mirov wê bikê bê.

Di nava xalkê de wê weke xosletekê gelemper wê were dîtîn ku wê, di rewşek weke windakirina kesekê weke dê û bav û ankû hinek ahlên din

ên pirr nêz de wê xwe pirr zêde wê biêşênê. Wê di wê temenê de wê, ev wê, êşbûn û rewşên weke girîn û hwd wê weke rewşna adeetî ên gelemper jî bi wê re wê werina dîtîn. Ev rewş wê di aslê xwe de wê, weke rewşna ku wê bandûrê li derûniya mirov bikin û wê piştre jî wê bandûra wan wê xwe dût nekê bê. Di dewama wê de wê mirov diakrê wê werênê ser ziman ku wê, di wê temenê de wê li ser temenê bi watekirinê sekin din bi wê re wê zêdetirî wê, di awayekê de wê karibê mirov bigihênê temenekê başiyê.

Di nava jîyanê de ku wê, weke mirov li ser têtîna derûniyê re wê werênê ser ziman wê her tişt û rewş wê derûniya xwe wê biafirênê. Em dikarin di wê temenê de wê bahsa vegûharênên derûniya pîrbûnê bikin, derûniya malê bikin, derûniya mêt û jinê cûda û cûda û bi hevdû re bikin, derûniya zaroyan bikin. Di wê temenê de mirov dikarê listeyekê dirêj wê derxê û wê werênê ser ziman. Di wê temenê de wê, aliyekê din jî wê 'derûniya têtikildanînê' û hwd bikê. Gelek awayên têtikildanênê û rewşên wê yên ku wê weke bi bandûrî bi wê karibê werênê ser ziman wê hebin. Ev wê bi aliyên fîzîkî bê û ne bi fîzîkî bê. Bi rêyên bihiştinê bê, bi rêyên dîtînê bê bi rêyên têtjirtinê bê û bi wê re weke wê gelek rengên din ên weke wan bê. Di wê temenê de wê, di awayekê de wê, dikarê wê werênê ser ziman. Di aslê xwe de wê, rewşa derûniyê û têtikiliya wê ya bi fîzîkê re wê, ji gelek aliyên ve wê weke ku mirov wê dibîne wê pirr zêde wê aliyên wê yên ku awayna pirralî werina fahmkirin û di berçav de derbaskirin wê hebin. Ev jî wê weke aliyên wê yên ku mirov wê dikarê wê bi wê re wê werênê ser ziman bê. Di nava jîyanê de wê, bi teybetî ku mirov bi jîyanek komî û ankû civakî bijî wê di wê temenê de wê, bixwezê û nexwezê jî wê fektorên bandûrlêkirinê ên ji nava wê li mirov wê hebin. Mirov wê di wê temenê de wê xwediyê temenekê bandûrî bê.

Bandûra derûniya girseyê wê, di wê temenê de wê dikarê wê ji gelek aliyên ve wê fahmbikê û wê werênê ser ziman. Derûniya girseyê wê, weke aliyekê civaketîya mirov a ku mirov bi wê bi hevdû re dijî jî wê biafirênê. Wê di wê temenê de wê, hevdû di hevdû de dîtîn, hîskirin, weke neynikê ji hevdû re bûyin û hwd wê bi wê re wê bibê. Civak wê tendurustîya wê ya giştî û teybetî ku mirov wê hilde li dest wê weke aliyekê wê yê giring jî wê derûniya girseyê wê di wê temenê de wê weke fektorek giring ku mirov wê fahmbikê wê bi kes re wê xwe bide dîyarkirin.

Di wê temenê de wê, weke aliyekê wê yê din jî wê mijara hewirdorê wê di aslê xwe de wê, weke aliyekê din ê giring bê ku mirov wê

fahmbikê bê. Mirov di nava xweza û hewirdorîyek ku wê ji gelek aliyan ve wê di jîyane mirov de wê xwedîyê bandûrê bê û wê, di wê temenê de wê bi wê bijî bê. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê fahmbikê û wê werênê ser ziman ku wê rewşên xwezayî wê, di warê fektorên gelemperî de wê, biqasî wê weke bi aliyekê derûnî wê ji mirov re wê baş jî wê werin lê wê ji aliyekê din ve jî wê karibin ji mirov re ne baş jî wê werin. Rewşên weke di nava wê hewirdorê de wê, xwe bi tenê ne dîtî û bi komê xweidyê jîyanekê bi temenî bûyîn û hwd wê weke aliyna ku mirov karibê wê di wê temenê de wê bi başî jî fahmbikê bê. Lê aliyên weke xwe diawayekê de bi wê ve girêdan, nekarina dervî wê tiştê kirin û ankû di wê temenê de wê gihiştina tirsê di xwe de û hwd wê weke aliyna din ên ku mirov dikarê vajî wê bi aliyê nebaş re wê werênê ser ziman bê.

Di wê rengê de wê, di awayekê de wê ev wê bi wê re wê, karibê were fahmkiirin ku wê hewirdor ku mirov ji kîjan aliyê ve wê hilde li dest wê mirov dikarê wê di dewama wê de wê werênê ser ziman ku wê weke aliyekê wê yê giring wê xwe bi wê re wê di awayekê de wê bide dîyarkirin.

Fektorên hewirdorê wê, di wê temenê de wê li ser temenek jîyanî wê bandûra xwe li jîyane mirov wê bikê. Ji aliyê rewşên derûnî ên jîyanî ve wê dikarê wê di wê temenê de wê werênê ser ziman. Lê ku mirov ji aliyê fîzîkî û hwd ve wê di nava wê hewirdorê de wê bi wê bihizirê wê gelek fektorên elementî weke mkroorganismayî û hwd ku wê bandûrê li jîyane me û herikîna wê û pêvajoyên wê bikê wê hebin. Elementên hewayê, ên weke hewaye nepaqij û hwd wê weke wan gelek rewşên ku wê karibin temenekê nexweşiyê wê bi xwe re wê biafirênin bin.

Gelek ji wan rewşan wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê xwe di dewama wê de wê bi awayekê de wê bide nîşandin. Minaq rewşên weke bi fîzîkî ku wê ji hewayê wê bandûrê li fîzîka mirovbikê û wê rewşên weke nexweşiyên roviyan weke bi bûyîn û ankû hildana parasîtan' û hwd re wê, bibê. Weki din wê di nava wê hewirdorê de wê, temenê etmenên ku wê, karibin bibina temenê bûyîna nexweşiyên weke pênceşêrê û hwd wê di wê rengê de wê di awayekê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman. Di nava xwezayê de wê, di wê rengê de wê çendî ku wê xweza wê ji wê temenê jîyanê û girêdaniyên wê bi wê rengê wê hebin wê dema ku wê baş newê lê nerîn wê aliyên xirab ku wê li fîzîkê bi nagativî wê xwe bidina dîyarkirin wê bibin. Wê weke tiştê din wê bi xwe re wê bide nîşandin. Ew jî wê ew bê ku wê, di rewşa fahmkirin û nêzîkbûna li xwezayê de mirov di awayekê başfahmkirinê û di temenekê

plansazî û hwd de wê nêzîkbûnê wê bikê. Di wê temenê de wê bikê. Di wê rengê de wê anatomî bi fîzîkî wê xwediyê temenekê bi wê rengê wê hebê. Wê weke ku wê kurd wê carna di nava têtîngên xwe yê tendurustî û xwarinê de wê bi hevdu re wê bêjin wê, xwarinên ku wê li hevdu bikin û yê wê li hevdu nekin jî wê hebin. Di wê temenê de wê tiştê şîrîn jî û ya tahl jî wê di xwezayê de wê bibê. Wê tiştê tirs jî û ya miz jî wê di xwezayê de wê bibê. Wê tiştê tûj jî û ya ne tûj jî wê di xwezayê de wê bibê. Di wê rengê de wê, ev wê di awayekê de wê levkirin û lev nekirina wê bi wê re wê hebê. Di wê rengê de wê mirov dikarê wê di dewma wê de wê werênê ser ziman ku wê rewşên weke yê ku mirov dikarê wan di wê temenê de fahmbikê û werênê ser ziman wê, di temenekê levker de wê xwediyê temenekê fahmkirinê bê. Di temenekê anatomiyî de wê, hemû zzindî wê xwediyê wê bin. Marek jî û mirovek jî wê xwediyê rewşên xwe yê anatomîkî û fîzîkî bin. Mar wê jahrê wê çebikê. Lê mirov wê ew wê çenekê. Tayr dikarê bi firê. Masî dikarê di avê de bijî. Mirov li ser ardê dijî. Di wê temenê de wê ev karibin wê tenê wê hinek rewşên mînaqî wê di wê temenê de wê biafirênin bin.

Di wê temenê de wê demê wê ev wê were dîtî ku wê xosletên anatomîkî ên jîyanî wê ji hevdu cûda bin ku wê çendî di xatek jîyanê de wê xwediyê hevbeşiyekê bi jîyankirinê a di jîyanê de jî bin.

Mirov di nava xwezayê de wê bi hewayê wê bijî. Lê gelek tiştên weke nexweşiyên epidemîkî jî wê di nava wê hewayê de wê karibin belav bibin. Ev wê weke rewşek xwezayî a xwezayê jîyanê wê biafirênî. Di dewama wê de wê, di wê temenê de wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê rewşa jîyanê wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê bi wê re wê xwe bide dîyarkirin.

Di nava jîyanê de wê li ser temenê jîyanê wê di aslê xwe de wê, di awayekê xwezayî de wê bi hevdu ve girêdaniya rewşên xwezayê, jîyanê, dûnya, feze, hewa, bireh, roj, têhna rojê û hwd wê bi hevdu ve girêdayî wê hebê. Di wê temenê de wê ev wê, di awayekê de wê, hevdu di awayekê kombasyonî de wê biafirênin. Wê kombînyona ku wê jîyan afirand wê, di awayekê de wê di nava xwezayê wê ya jîyanî û a fezeyî û dûnyayî de wê weke di dîmenekê de wê xwediyê awayekê sazûmanî a ji xwe re jî bê. Wê di wê rengê de wê dîmenekê derkî ê bi hişmendî wê bi xwe re wê di awayekê de wê bide dîyarkirin.

Di nava rewşa fezeyê de wê, hemû tişt wê di wê temenê de wê, xwediyê temenekê fahmkirinê bê. Mînaq wê 'zagona bûjen û vejenê' ku wê mirov di wê temenê de wê hilde li dest wê weke aliyekê temenî ê jîyanî wê

were dîtin. Vejen wê bi tîrbûn û hişkbûna wê re wê temenê jîyanê jî wê bi demê re wê biafirênê. Ji destpêka bûyîna fezeyê ku wê weke bi destpêkek weke 'bing-bang'ê ku wê bê gotin wê destpêbikê wê, di awayekê de wê pêvajoyên wê yên mekanî ên bi demê re ku wê werin hasibandin wê li dora 15 milyar salên fezeyê bê. Wê di wê demê de wê, ev wê berfirehbûna wê û mazinbûna wê re wê temenê 'rêkadiza meya ku em di wê de dijîn' wê weke temenê yên wusa wê biafirênê. Di wê temenê de wê mereqe mirov wê hertimî wê li fezeyê û hundirê û 'hebûna jîyanên din ên mihmetel' ku ew di wê de afirîna wê hebê. Hê jî mirov di wê lêgerîna xwe ya li jîyanên din ên li fezeyê de ya.

Di wê temenê de ew di awayekê de wê, dikarê wê di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din jî wê werênê ser ziman ku wê di wê temenê de wê, rewşên weke bi kombînasyonî weke roj ku wê navenda wan de bê wê di wê temenê de wê dikarê wê di dewama wê de wê werênê ser ziman. Wê tirêjên rojê ku wê birehê de wê derbas bibin wê werina parzinandin. Wê bi wê re wê, dema ku wê bidina dûnyê wê êdî wê zêde ne bi zirar bin û wê di dewama wê de wê bina temenê jîyanê. Wê di wê temenê de wê, jîyan û xwezaye li dûnyayê wê mirov nikarê wê bêî rohnîyê wê li wê bihizirê. Wê çavkaniya jîyanê wê weke ku wê filosofê kurd Suhrewerdî wê werênê ser ziman wê çavkaniya jîyanê wê rohni bê. Wê di wê temenê de wê di wê gerdûnê de wê, roj wê weke navend bê. Wê di wê temenê de wê ew wê, weke aliyekê wê yê giring wê biafirênê ku wê rohni wê xwediyê rewşek elementî bê ku mirov wê dibînê ku wê di nava elementên jîyanî ên xwezayî de wê sentezkiriina bi wê û hwd re wê ew wê bê temenê afirandinê. Di rewşên weke 'fotosenteza' nebatan û bi wê afirîna wan wê di awayekê de wê dikarê wê weke minaqe wê werênê ser ziman. Wê di wê temenê de wê, rewşa şînîyan wê, di nava jîyanê de wê, bi bûyîna wan re wê bina temenê jîyankirina zindiyên din ên ku wê bi wan wê xwe têrxwarin bikin. Wê di wê temenê de wê, xwarin û av ku wê weke temenekê jîyanê bê wê, hingî wê ev wê weke aliyekê ku wê temenê wê biafirênê bê. Wê di wê rengê de wê di ahengekê de wê, di dewama hevdû de wê girêdanek bi berdewamîya hevdû de wê ew wê hebê ku mirov wê di nava hevdû de wê fahmbikê bê. Di rewşa zindiyekê de ku ew, bi goşt xwarinê mazin bibê û ankû bi ew bi şînî xwarinê jî mazin bibê wê di wê rengê de wê xwediyê temenekê ku wê bi hevdû re wê were fahmkirin bê. Ji şînîtiyê û bi ber pêvajoya bûyîna zindiyên bi goşt ve wê pêvajoyek ku mirov wê di wê temenê de wê di dewama wê d ewê fahmbikê wê hebê.

Di nava xwezayê de wê dema ku mirov bi xwezayê wê bahsa wê bikê wê, di temenekê ahengê de wê karibê bahsa wê têkiliya bi dayina vejenî li hevdû, kirin tevger û hwd wê rewşa ahengê bikê. Aheng wê di awayekê de wê di temenekê xwezayî û ankû ekolojikî de wê di wê rengê de wê xwediyê temenekê fahmkirinê û jîyanê bê. Wê di çerçoveya bûyîna jîyanê de wê, di awayekê de wê, ew aheng wê bi wê re wê bibê. Wê temenê xwe dewrûdayimkirinê jî wê bi wê re wê biafirênê.

Lê bi demê re wê bûyîna elementên xwezayî re wê, ew wê, biafirênê. Mînaq wê, karbon wê temenê bûyîna biyên zindiyan ku ew biafirê wê çêbikê. Bûyîna Azotê ku wê li ser rûyê ardê bibê. Wê di hewa û zindiyan de wê bibê. Di ardê de wê temenekê hevdûgirtinê wê bi wê re wê biafirê. Ji xwezayê hewayî hildin û piştê bi berdanê û çûyina li wê di wê temenê de wê rewşa atozê wê biafirênê. Weki din wê rewşa fosforê ku wê di nava avê û kevirên wê de wê bibê wê, zindiyên organik de jî wê, hebê.

Mînaq em dema ku di dewama wê de bahsa rewşên weke baranê bikin ku wê li kevirên wê bibarê û wê ji kevir wê ew wê bibê nava axê û wê ji wê bûyîna û şîniyan wê bi wê re wê di awayekê de wê bibê. Di hemû şîni û zindiyan de wê tevli wan bibê. Wê weke weke weynek hevgirtinî wê di xwe de wê bi hebûna zindi û ankû şîniyan re wê li rex wê aliyê wê yê afrîner wê biafirênê. Weke wê kûkûrt ku wê weke tuzna inoganik wê di tabaqaya aerdê de wê bibê, di hevgirtinên organik de ku wê hebê, bi wergerêna temenekê oksijenî re wê, bibê. Kûkûrta birehê wê bi ava di birehê de heya ku wê têkiliyê wê bi wê re wê dênê û wê bibê wê re wê, temenê rewşên weke yên baranê û hwd re wê wergerihê li nava ardê.

Rewşa 'bijişkitiya kesî' û têkiliya nava bijişk û kes a dayimî

Wê weke aliyekê wê yê din jî wê di demên hemdem de wê, sazûmana bijişkitiyê wê di awayekê de wê bi zêdeyî wê pêşkeve û wê derkeve li pêş. Di nava jîyanê de wê, di aslê xwe de ew wê, weke aliyekê wê yê din ê giring wê di temenekê sazûmanî de wê rûnihê. Di rewşa têkiliya nava mirov û bijişk de wê di wê rengê de wê weke aliyekê din wê hin bi hin wê li ser wê were hizirkirin bê.

Wê dema ku wê bahsa têkiliya bijişk û kes wê were kirin de wê, di wê temenê de wê, heta kûderê wê, destûra bijişk wê hebê û ankû wê dervî kifşkirina bijişk wê ji aliyê nexweş ve wê, temen û derfeta kifşkirinê wê di wê temenê de wê hebê û ankû nebê wê weke aliyekê ku wê pîrr zêde wê li ser wê were hizirkirin bê.

Bijişkîti wê piştî ku ew di nava jîyane civakê de bi sazûmanî wê, pêşkeve wê, êdî wê weke deverek bi zane a di warê hildana alikariya tendurustî de wê derkeve li pêş. Bijişkîti wê weke pişeyekê wê di wê temenê de wê derkeve li pêş. Di awayekê de wê bi wê re wê, were fahmkirin. Di nava jîyane civakî de wê weke aliyekê wê yê giiring wê, dema ku wê bahsa alikariya tendurusti wê were kirin de wê, bi temenê “mafê herkesekê heya ku wê, alikariyê tendurustê wê hilde’ de bê. Di wê temenê de wê bijişk wê mafê wî hebê ku ew ji wê dana alikariyê xwe bi şûn ve bikişênê? Di wê temenê de wê mijara têgîna tendurustê wê ji wê aêliyê ve wê weke aliyekê wê yê giring wê xwe di dewma wê de wê bide dîyarkirin. Di aslê xwe de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara tendurustê û alikariya tendurustî wê, di wê rengê de wê, di awayekê de wê li ser temenê parastina jîyanê bê û wê, di dayina wê de wê, li reng, awa, û ankû ji kîjan herêmê û çawa bê wê ew ne weke aliyna ku ew werina li berçav werina girtin bin. Di roja me de wê, gotinên weke “nîjadîti wê ne kifşkar bê di hildana alikariya tendurustî de” wê bi wê were ser ziman. Wê dema ku mirov di temenekê regezî û rewîstî a di wê çerçoveyê de wê li wê bihizirê jî wê di aslê xwe de wê, di wê temenê de wê ew wê weke aliyekê giring bê ku mirov wê fahmbikê bê. Ber vê yekê wê kesê weke bijişk di wê warê de ew bi zane bê û karibê derkeve ser hêstên xwe yên dijberî hwd re. Wê di wê rengê de wê, kesek wê ji ber kirineka ku wî kiribê ku ew baş bê û ankû ne baş bê ew sedema ne hildana alikariyê tendurustê were dîyarkirin. Ji xwe wê di wê temenê de wê dema ku mirov ji aliyê têgîna jîyanî ve wê li wê binerê wê, di wê temenê de wê ew alî wê zêde ti wateyên wan jî wê nebê. Di wê rengê de wê, mafê parastina jîyanê wê di awayekê de wê weke ku wê Zerdeşt û piştî Manî jî wê werênê ser ziman wê pîroz bê û wê di wê temenê de wê dîsa wê weke ku wê werênina ser ziman wê “mafê ti kesekê nebê ku ew wê ji destê wan bigirê û dawîyê li jîyane wan werênê.” Ew wê, di awayekê de wê ji xwe weke aliyekê ku mirov wê nikaribê wê li wê nîqaşê jî bikê bê. Wê di wê temenê de wê weke aliyekî wê yê giring wê di serê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman.

Di mijara têgîna tendurustê de wê, di demên hemdem de wê derkeve li pêş. Wê têgîna bijişkkitiya malbatî wê ji aliyê têgîna bijişkiitiyê bo hildana alikariya tendurustî bi rewşên nexweşî, bi rengên nexweşîyîn bi derûnî û di dewama wê de êmn jinakolojikî û hwd re bê. Wê di wê temenê de wê di serî de wê weke aliyekê wê yê giring wê dikarê wê werênê ser ziman bê. Di mijara têgîna tendurustê de wê, di demên

hemdem de wê dema ku wê bahsa bijîşkiriya malbatî wê were kirin wê hinek aliyên ku mirov wê bi wê re wê di temenê têkilidanînê û hildana alikariya tendurustî de ku mirov wê fahmbikê bê.

Di wê temenê de wê, di serî de wê aliyên ku wê derkevin li pêş wê di wê temenê de wê, pêşî bi aliyekê weke ku wê di nava têkiliya kes û bijîşk de wê li ser temen û esasekê ewle de ku wê bi hevdû bawer bin. Wê dûrûstbûn wê li hemberî hevdû wê hebê. Wê zanînên ku wê wê bijîşk wê xwe bigihînê li wan wê di wan de wê, ew di awayekê de wê weke 'di nava herdû aliyên de wê bimênê' û hwd.

Ev wê weke aliyna ku wê li wê were hizirkirin û wê di wê temenê de wê ew wê, di awayekê de wê bi wê re wê, hewl bê dayin ku ew di wê temenê de wê were fahmkirin. Di wê çerçoveyê de wê, temenekê hevdû pêbawerkirinê ku mirov wê bahsa wê bikê wê ev wê weke aliyekê wê yê giring ku wê temenê wê biafirênê bê.

Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê, di awayekê de wê ew wê bi wê re wê, were ser ziman ku wê têkiliya nava bijîşk û kes de wê, zêde bi hevdû re demek baş derbaskirin, baş hevdû fahmkirin, di awayekê de baş bûna bersiv ji alikariya tendurustî re bê û hwd wê weke aliyna ku wê di wê temenê de wê li berçav werina girtin bin.

Dema ku mirov bahsa têngîna tendurustê û ankû hildana alikariya tendurustî bikê wê, di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê di serî de wê, li ser temenekê gerdûnî wê dikarê fahmbikê. Tendurust wê di awayekê de wê, dikarê wê werênê ser ziman ku wê di nava jîyane civakê de wê, weke alikariyek giştî bê ku mirov wê werênê ser ziman bê.

Di wê temenê de wê, di çerçoveya wê bi kes, tûra têkiliyên civaknasî, sazîyên civakî, komcivak, civak bi giştî û hwd wê weke aliyna ku mirov di wê temenê û çerçoveyê de bi wê li wan bihizirê bê.

Dema ku mirov wê di çerçoveya têngîna civakî de wê fahmbikê wê di roja me de wê, weke têngînek ku wê bi zêdeyî wê temenekê têkiliyî de wê were hildan li dest. Wê ev şewayê têkiliyê wê hem bi temenê xwe gihandina alikariya tendurustî bê û hem jî wê bi dayina wê bê. Di wê çerçoveya têkiliyê de wê, dema ku wê weke 'mafekê misogerkirî' ku wê li wê were hizirkirin bê wê hingî wê di wê temenê de wê, ew bi wê were hizirkirin.

Di aslê xwe de wê, dema ku mirov wê li wê bihizirê wê, di çerçoveyekê de wê, dema ku mirov wê weke kes wê serî li alikariya tendurustî bide û

wê ne hilde wê, ew di wê temenê de wê karibê bibê temenê lêpîrsînên di derbarê de jî.

Di awayekê din de jî wê, dema ku wê kirinên nebaş di bin navê wê de wê werina kirin wê di awayekê de wê, ew jî bina sedema lêpîrsînê. Minaq ji ber kirinên rejimê ên li tirkiya li dijî civake kurd û reşwên weke di bin navê alikariya tendurustî hin mudahaleyên biolojikî li nava wê dikin wê bawerî bi saziyên wê nebê.

Di wê temenê de wê, dikarê wê weke aliyekê wê yê giring wê werênê ser ziman ku wê, di rewşa civakê de wê, rêyên pêşxistinê, nêzîkbûnê û hwd wê weke aliyna ku wê karibin temenê lêpîrsînê di wê temenê de ew bi wê biafirênin bin. Tendurustî wê di roja me de wê li ser temenê derûnî, civaknasî û atropolojiya civakî û hwd re wê, di awayekê de wê xwediyê rengna pêşketinê a bi xwe re bê. Di awayekê de wê, zanîna tendurustî wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê objektîv wê dikarê wê hilde li dest. Di hin awayna de wê nêzîkatîyên bijîşkîtiyê wê karibê di temenê kêmbanînê û ankû nîyetê weke hêstên xwe tevgerînê de wê nêzîkatîyê bikê. Ev wê di awayekê de wê, karibin encamên weke istismarkirinê bi xwezayî bi xwe re bidina derxistin li holê. Di wê temenê de wê ev jî wê weke aliyna wê yê din bin ku wê tendurust wê ji bilî alikariya tendurustî û hwd wê, aliyan weke ragihandinê, bi zanînkirinê, di temenê têkiliya kes û civakê de gihiştina li zanînekê, motivekirin û hwd wê weke aliyna ku mirov dikarê wan fahmbikê bê.

Di nava civakê de wê mijara bijîşkîtiya civakî wê weke ku mirov wê dibînê wê, temenekê dayimî wê bi wê re wê hebê. Wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê li ser esasê dayina alikariya tendurustî û hwd re wê hebê. Di mantiqekê ku wê, yekîtiya kes û malbatê wê bi hevdu re wê, esasbigirê de wê di awayekê de wê tevbigirê.

Di rewşên weke yê ku mirov dikarê wê, di demên hemdem de wê, bi têgîna bijîşk û malbatê û ankû bijîşk û kes de wê werênê ser ziman wê, li ser hinek rêgezên ku wê, di temenê dayina alikariya tendurustî, parastina mafê dayina alikariya tendurustîyê, parastina agahiyên teybet ji parvekirinê û hwd re wê bibê. Wê di dewama wê de wê, weke aliyekê din jî wê, di dewama wê de wê, rewşa malbatê û alikariya tendurustî de wê bijîşk wê di wê rengê de wê, xismetdayînê de wê xwe bi şûn ve nedê kişandin. Wê di dewama wê de wê, ew xismet ku ew li nexweşxane bê û ankû li deverna din ên weke li malê û hwd bê wê ew jî wê li berçav wê were girtin. Di wê temenê de wê, kesê ku ew pêwîstîya bi alikariya

tendurustî wê hebê wê, bijişk wê di wê rengê de wê, li wê bihizirê û heta ku ew devera ku ew heriyê de wê xwe ji wê bi şûn ve nedê vekîşandin.

Nexweşiyên ku ew li malê bên başkîrin û ankû li nexweşxane werina dermankirin wê di wan waran de wê hem alikariyê bide û hem jî wê bikê ku ew alikarî were hildan. Di wê temenê de wê weke kesekê ku wê temenê wê çêbikê. Î ro di minaqên bijişkîtiya kes de wê weke ku em, minaq li welatên iskandinav dibînin wê dema ku wê kesê nexweş wê sewkî deverek din wê were kirin wê yekser wê serî li bijişkên kes ê teybet wê were xistin. Ber ku wê were hizirkirin ku wê ew di warê zanîn û agahiya derbarê kes û nexweşîya wê de wê ew yekser wê pêşî wê xwedî zanîn bê. Wê, di wê temenê de wê ew wê, di çerçoveyk plankirî de wê ew wê, ew wê bikê.

Di rewşa alikariyê de wê, dema ku wê wê, alikariya tendurustî a bi derûnî bê û ankû aliyên din ên weke bi dermankirinê û hwd ên fîzîkî bin wê di wê temenê de wê, di wê rengê de wê, di awayekê de wê, ew wê di wê temenê de wê temenê wê biafirênê. Di nava bijişk û kes de wê temenê pêbaweriya bi hevdû wê weke cihekê giring wê biafirênê. Di wê temenê de wê bi destûrî wê temenê mafê kes ku ew kesê weke bijişk ku ew herê dikê û ankû herê nakê wê, ew li ser wê esasê mafnîşandina kes re wê were misogerkirin.

Kes wê di wê temenê de wê ew xwediyê wê mafê bê. Kesê bijişk jî wê, dema ku wê, nexweşan wê hilde wê xwediyê wê sînorê bê. Wê, di awayekê de wê, nexweşên ku ew weke 'nexweşên bijişk in' wê ew jê re wê yekser wê weke aste pêşî bin ku ew alikariya tendurustî bide wan. Di wê temenê de wê, di wê rengê de wê ew wê weke aliyekê wê yê giring ku mirov wê di serî de wê fahmbikê bê.

Di mijara nexweşiyê û başkirina wê de wê aliyê weke yê qalite wê di aslê xwe de wê, weke aliyekê li pêş bê û wê hertimî wê li wê were lêgerîn. Di wê temenê de wê mijara başîya dayina alikariya tendurustî wê, di wê temenê de wê, di awayekê de wê weke ku wê di temenê rêgezên gerdûnî de wê werê bi temenkirin û misogerkirin wê di dewama wê de wê di nava civakê û netewî de jî wê bi heman rengê wê were kirin.

Di mijara karkirina bijişkê malbatê de di karên din de jî wê, di wê rengê de wê, di temenekê weke başbûnê di warê karê wê de wê were dîtin. Wê di wê rengê de wê, ew weke temenekê ku wê li ser esasê xwestek û serbestitiya wê re wê were hildan li dest û wê bê pêşwazî kirin. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara bijişkîtiyê wê di wê rengê de wê, di awayekê de wê weke aliyekê wê yê

giring wê xwe bide dîyarkirin. Di warê bijîşkitiya kesî de wê, di awayekê de wê, ew wê, di temenekê pergâlî de wê were rûniştin. Wê di wê rengê de wê, di awayekê de wê, bi temenekê qaydkirinê, dayina alikariya tendurustî, têmkirina aliyên pêwîstî ên weke bi alikariya tendurustî û ankû aliyêmn din re wê, bi zêdeyî wê bi wê re wê derkeve li pêş. Di wê temenê de wê, bijîşkê kes wê, di derbarê kes û rewşa kes de wê xwedî agahî û zanîn bê. Wê di wê temenê de wê di warê dayina alikariyê de wê li ser wê temenê wê, di awayekê de wê xweidyê temenekê wê fahmkirinê bê.

Bijîşkitiya kes wê, di wê rengê de wê, di warê dayina derman, pêşxistina pêvajoyên başkirinê û şopandina wê de wê bi berpirsiyar bê. Wê weke kesekê berpirsiyar wê derkeve li pêş. Di dewama wê de wê, di awayekê de wê hertimî wê objektiv, dûrûst û rast de wê tevbigerihe. Di wê temenê de wê, hertimî wê temenî parastina ewlehiyê wê di wê temenê de wê biparêzê. Wê bi wê re wê, di awayekê de wê bi wê re wê tevbigerihe.

Di wê temenê de wê bijîşkitiya kes wê bo kesên weke zaro, pîr û hwd wê temenekê parastinê a tendurustî wê bi wê re wê pêşbixê. Wê dema ku wê minaq wê kes wê pêwîstîya bi alikariya derûnî wê hebê wê, ew sewkî wê were kirin û ew wê hem wê pêvajoya başkirinê wê biqasî wê li wir wê were dayin destpêkirin wê ew ji aliyê bijîşkê wê ve jî wê di astek duyem û giştî de wê bê şopandin.

Ji xwe ku wê di dema dayina alikariyê de wê, ti farqên weke bi zayendî, nîjadî, reng û hwd wê li berçav wê negirê. Wê di awayekê de wê herkesek wê mafê wê yê hildana alikariya tendurustî wê hebê. Ev maf wê di demên hemdem de wê hin bi hin wê weke mafekê ku ew newê nîqaşkirin wê were bi temenkirin û misogerkirin. Li ser temen û esasê parastina mafê jîyanê wê ew maf wê were rûnandin û wê di wê temenê de wê nêzîkatî wê were kirin.

Di awayekê de wê, herkesek wê qayda wan a ku wê li ser pêvajoyên başkirinê, dayina derman, nexweşîyan û hwd re wê bê. Wê di wê temenê de wê, ew wê weke aliyekê pergâlî ku wê bihemû hûngilên wê re wê di wê de wê were nivîsandin bê. Wekî din wê di awayekê de wê, temenê wê bi awayekê pisporîî wê di wê temenê de wê were çêkirin. Minaq wê dema ku wê bijîşkek wê cih wê bi gûharênê wê ew hemû zanînen kes wê li şûn bihêlê û wê, wê tiştê wê nikaribê bi gûharênê û an jî tiştêkê bi wan bikê. Ku bijîşkek din hat wê ew wê wan hemûyan wê di berçav de wê derbas bikê û wê lê binerê ku wê kesê berê çî pêvajoyên tendurustê derbaskirin wê bizanibê.

Di dewama wê de wê bi wê re wê bijîşk wê di temenekê bi wê rengê de wê, di awayekê de wê, xwe bide dîyarkirin. Di aslê xwe de wê, di awayekê de wê, weke ku mirov wê dibînê wê, xwe bide dîyarkirin.

Di pêvajoyên başkirinê de wê, hertimî wê, qaydkirinên mirov ên bi nexweşî, başkirin û dermankirinê wê weke temenekê fahmkirinê jî wê, bileyizin. Wekî din wê di nava malbatê de wê çî nexweşîyên rakendî û hwd û hwd hebin ew jî wê bîn kifşkirin û qaydkirin. Wê di dewama wê de wê bi wê re wê di awayekê de wê, bijîşk wê bigihijê nerînek giştî

Di wê temenê de wê, dema ku wê naskirinekê li ser rewşek nexweşîyê wê dînê wê di wê temenê de wê, ahenge gihiştîya malbatê jî wê bi wê re wê li berçav bigirê. Wê di dewama wê de wê, aliyê nexweşîyê ê giştîya civakî jî wê li berçav wê bigirê. Di rewşên alikariya tendurustî de wê bi ti awayê kê nêzîkbûn, nêzîkatîyên piçûkxistinê, acizbûn û ankû acizkirin û hwd wê bi nêzîkî wê newina dayin nîşandin. Ev di wê temenê de wê karibin weke nêzîkatîyên sûcdar jî werina dîtin. Di rewşên bi wê rengê de wê, weke ku mirov minaq li welatên iskandinav dibînê wê, kes wê mafê serîlêdanê li saziya bijîşkan a giştî ya bilind bide û agahdar bikê bê.

Wekî din wê, bijîşk wê di wê temenê de wê, di temenek rast û dîrûst de wê xwediyê nêzîkatîyek başkirinê bê. Di ti pêvajoyên dermankirinê wê de rewşên weke yê şikandina rûmetê û hwd wê, newina kirin û newê hiştin ku ew werina kirin. Di rewşên weke yê alikariya tendurustê a jinê û hwd de wê, alikariyên jinakolojîkî wê, di temenekê ewle de wê bîn kirin. Di temenê ku ew xwe di awayek ewle û parastinê de hîsbikin de wê were kirin. Wê di wê temenê de wê, ev wê were kirin. Li kurdistanê ev pergala wê hê mirov nikaribê bêjê ku ew li ser temenekê rast û awayekê dîrûst ê parastinê û rast dayina alikariyê hatina rûniştin bin bibînê. Wê rêgezên şer ên bi civakê re ku rejimên herêmê ên weke rejima tirk dikin wê di temenê wê de wê lê serwer bin û wê ji temen ve wê kirinê weke bijîşkiitiya kes û malbatî jî wê bi xwe re wê bidina dîyarkirin. Ev jî wê weke aliyekê wê yê din bê ku mirov wê di serî de wê fahmbikê bê.

Wekî din wê weke ku me li jor li çend deveran hanî ser ziman temenê hevdu fahmkirinê, dayina hêsta ewlehi û parastinê wê, giring bê. Di wê temenê de wê, zimanekê hevdu fahmkirinê wê giring bê ku ew were esas girtin. Ber vê yekê zimanê civakî ê ku ew bi wê diafirê wê, di wê de gihandina alikariya tendurustî wê di serî de wê ne tenê wê aliyekê ewleyî wê biafirênê wê di serî de wê temenê pêvajoyên başkirinê ên demdirêj jî wê bi xwe re wê di temenê baş û dîrûst de wê biafirênê. Ber ku ev wê ne tenê wê weke pêvajoyek ku wî carekê wê kesek wê her cem bijîşkekê û

wê alikariyek tendurustî wê hilde bê. Wê di wê rengê de wê, dermanên ku ew bèn dayin salixkirinên wan bi zimanê civakê, di alikariyê de bi heman rengê zimanê dayikê û pêvajoyên başkirinê li ser wê temneê pêşxistin û şopandin wê weke aliyna ku wê di temenê hevdû fahmkirinê û gihiştina encamên baş de wê temenê biafirênin jî bin.

Di wê temenê de wê ti kesek wê newê hiştin dervî wê mafê bijîşkitiya kes. Wê di dewama wê de wê kes wê bi wê rengê wê, alikariya tendurustî wê bê şertûmerc wê hilde. Wekî din wê, ev wê weke aliyekê wê yê giring wê were dîtin. Wekî din wê, aliyekê din jî wê ew bê ku wê mafê hildana alikariya tendurustê wê, di serî de wê di temenekê bi girêdane li ser rêyên parastina mafê weke yê ewlehiya saziyên bilind ên pergale re wê were bi temenkirin. Mînaq ku kesek wê pere û ankû derfeta batalkirina wê nebê wê nebê sedema ne hildana alikariyê tendurustî. Ev alî jî wê weke aliyna din bin ku mirov wê di wê temenê de wê li wê bihizirê bê.

Dayina alikariya tendurustî wê karekê bi sîyan û rûmet bê. Ber vê yekê wê, ji wê xwe bi şûn ve kişandin û ankû nekirin wê nebê. Wê temenê wê yê rêgezî û destûrî wê di awayekê de wê were çêkirin. Wê di wê de wê, hem mafê hildana alikariya tendurustî wê were misogerkirin û hem jî wê mafê parastina agahi û mehremiyetên kes wê werina bi temenkirin. Di wê temenê de wê, ew wê, ne bi xêra kesekê wê were kirin û ne jî wê kesek wê karibê wê di wê temenê de wê, werênê ser ziman. (çav: Finnvold, J. E. (1997), 'Fastlegetilknytning blant kronisk syke: Legene flytter fra pasientene', Samfunnsspeilet 1997(2).)

Ev wê ne weke mafekê ku wê kesek ji yê din re wê nasbikê bê. Di wê temenê de wê ti kesek wê nikaribê li ser wê dayinê re wê minetê bikê û bide nîşandin. Ew ne bijîşkek dikarê wê bide nîşandin û ne jî kesek dikarê di wê temenê de nêz bibê. Wê di wê rewşê de wê di awayekê de wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê di awayekê de wê ev alî wê weke aliyna ku ew di wê temenê de wê li wan wê were hizirkirin bê.

Bijîşkek wê ew wê hizirkirina wê ya bi rengê ez nebim wê ew alikari nebê wê bi rêgezî û têgihên deontolojîkî wê çawa wê were bi temenkirin wê li wê were hizirkirin. Ev wê weke aliyekê bi pergale wê were bi temenkirin. Aliyê din jî wê ji aliyê kesên weke bijîşk ve istismarkirina kar û xabata bijîşkî û zanînen kesê nexweş jî wê weke aliyna ku wê, di wê temenê de wê, temenê parastina wan wê were çêkirin bê. Wê pêşîya istismarkirinên bi wê rengê wê çawa wê were girtin wê ew jî wê weke aliyekê din ê ku wê pêwîst bê ku ew li wê were hizirkirin bê. Di wê rengê de wê, sazûmana pergale a bijîşkitiyê ku wê werê avakirin wê saziyên

şopandinê ên 'serbijişkî' wê di wê temenê de wê hebin û wê, di wê rengê de wê, ew jî wê di awayekê de wê, bi wê rengê ew wê bişopênin. Di wê temenê de wê, ev jî wê weke aliyekê wê yê giring bê ku mirov wê werênê ser ziman ku wê mijara şopandinê wê di wê temenê de wê di temenekê pergali de wê di awayekê de wê weke ku wê were kirin.

Ji aliyekê din ve jî wê mijara pêvajoyên başkirinê wê di warê xwe de wê pisporîtî wê pêşkeve û wê di wê warê de wê, çî pêvajoyên başkirinê wê werina kirin û pêşxistin wê ew jî wê, di awayekê de wê, karibin werina dîtin û fahmkirin. Wê di wê pêvajoyê de wê, minaq wê dema ku wê dermanek wê were dayin ku ew derman encamê bi başî dide û ankû bo pêvajoya başkirinê ti bandûra wê nîn a ew jî wê di wê pêvajoya şopandinê de wê were kifşkirin. Weke aliyekê din jî wê kes û təkiliya wê ya bi bijîşk re wê di temenekê hesan de bê û wê, temenê bi hesanî gihiştina li hevdû wê bibê. Ev wê, ne tenê temenekê bi ewle a li hevdû wê biafirênê wê, bi wê re wê temenê wê biafirênê ku wê tiştêk bû û di wê kêlikê de wê di cih de ku wê bo alikariya tendurustî wê bê serîlêxistin. Di wê temenê de wê ev wê weke aliyekê wê yê din ê teybet wê bi wê re wê biafirênê bê. Di mijara təkiliya nexweş û bijîşk de wê, di wê rengê de wê di temenê de wê temenê gihiştina li hevdû wê di awayekê de wê bê çêkirin.

Dema kuu mirov rewşa bijîşkê kes û ankû malbatî wê salixbikê wê, di awayekê de wê, dikarê bi awayekê din jî bi nav bikê û wê werênê ser ziman. Ew jî wê 'bijîşkîtiya dayimî' û 'ankû 'bijîşkê dayimî' bê. Di wê temenê de wê li şûna gotinên weke yên bijîşkê malbatê û ankû yê bijîşkê kes dibê ku gotina 'bijîşkê dayimî' baştirin cihê xwe bergirê. Ber ku wê di wê temenê de wê, di awayekê de wê, hem wateya van herdû gotinên wê bikê nava xwe û hem jî wê bi kesî re wê yekser wê di təkiliyê de bê. Wê di wê temenê de wê, ji xwe wê li ser rewşa malbatî zêdetirî wê, aliyê ku wê weke ku mirov wê dibînê wê bi zêdeyî wê aliyê têgîna bijîşkê dayimî ku wê derkeve li pêş bê.

Di wê temenê de wê, di wê rengê de wê, weke ku em li welatên iskandinav dibînin wê, 'sazîya sererastkirina sazûmana bijîşkên dayimî' ku wê hebê wê bi erkên xwe yên weke təkiliya baş a nava nexweş û bijîşk û erk û berpîrsîyarên bijîşk wê bi temenkê rewîstî û hwd wê bigihênê temenekê destûrî û wê di wê temneê de wê wan bibişopênî bê. Wê di dewama wê de wê di wê rengê de wê ev wê, di awayekê de wê, weke aliyekê wê yê giring wê di serî de wê, di wê temenê de wê, ew wê, derkeve li pêş.

Di dewama wê de wê, tégîna bijîşkîtiyê wê di wê rengê de wê di temenekê pêşeyê de wê li ser temenekê rewîstî û hwd re wê, di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê xwe bide dîyarkirn. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara bijîşkîtiyê wê di wê rengê de wê di temenekê ku ew di alî, beş û temenê xwe de bi awayekê pîspor pêşkeve û ew bi wê temenê xwe di awayekê de bi temen bikê bê. (çav: Finnvold, J. E. (1997), 'Fastlegetilknytning blant kronisk syke: Legene flytter fra pasientene', Samfunnsspeilet 1997(2).)

Di wê warê de wê dema ku mirov wê bahsa rewşa bijîşkî dayimî wê bikê wê di wê temenê de wê di awayekê de wê, rewşa nexweş wê bişopênê. Di dewama wê de wê weke ku mirov wê, pêvajoyên jîyanê bişopênê wê, di awayekê de wê, her demên temenê xwe de ku wê bi awayekê mihtemel wê çî nexweşîyan di wê demê de wê rastî wan were wê, di awayekê de wê, xwe ji wê re wê amede bikê û wê di wê temenê de wê, bi awayekê zû wê kifşkirinê û wê, pêşîya zirarên mazin wê bigirê bê. Minaq bi mêran re wê, di awayekê de ku wê ser 50 saliya xwe ket wê telukeya nexweşîya pênceşêrê a prostatê wê hebê. Di wê temenê de wê, di wê temenê de wê, bergirên ku wê bên girtin wê di awayekê de wê karibê jîyanê xilas bikê.

Wekî din wê nexweşîyên genetîkî û hwd wê, hertimî wê weke temenna rakendî û hwd ku wê bibin wê karibin bibin û wê, di wê temenê de wê, gelek nexweşî weke wan ku ew zû werina kifşkirin wê karibin bêî xesarek mazin ew di demek kin de werina derbaskirin.

Wekî din wê hin nexweşîyên weke kulbûna mideyê ji hundir ve û bi wêre ku wê pêşîya wê newê girtin wê heta nexweşîya pênceşêrê a roviyên duwanzdeh-telî wê herê wê bibê. Ev jî wê weke aliyna ku wê karibê pêşîya wê bi re wê were girtin. Ev nexweşîyên weke yên mideyê wê di serî de wê di rengê weke kulbûna mideyê weke bi navê 'ulsêrê' were bi navkirin bê. Wê li gorî rewşa kes û rengê jîyankirina kes wê karibê awayên wê yên pêşketinê xwe bidina dîyarkirin. Lê awayên weke yên stressê, depresyonê û hwd wê, di rengekê de wê karibin di awayekê de van nexweşîyên bi wê rengê ên di hundir de zêdetirî xirabtirbikin. Di wê temenê de wan zêdetirî weke birinna hundir ku ew zû nayêna başkirin û di dewama wê de ku ew zêde dirêj man ku ew awayekê 'kronîkî' dikarin bistênin bibin. Di rewşên weke nexweşîyên weke yên bi rengê 'endokrinolojîkî' ku wê weke bi hormonî bi testosteronî, ostrojenî, insulinî, leptin û hwd re wê temenê mazinbûnê wê karibin biafirênin bin. Ev jî

wê weke nexweşîyna ku wê ji aliyê zayendî ve wê karibjn bi awayekê xwe bidina dîyarkirin bin.

Wekî din wê gelek nexweşî wê li ser temenê temenê dirêj ên weke dîyabetê, pirsgirêka bi rûnbûnê û ankû girtina bez a hin beşên laş ku divîya ku ew bez negirin û hwd wê xwe bide dîyarkirin. (çav: Finnfold, J. E. (1997), 'Fastlegetilknytning blant kronisk syke: Legene flytter fra pasientene', Samfunnsspeilet 1997(2).)

Di dewama wê de wê bi jinan re wê ji ber rewşên weke yên adetê û hwd ên hertimi bi periodikî dijîn wê rewşên weke halina hastûyan û hwd wê, di awayekê de wê, bi demê re wê karibê bide çêkirin. Ev jî wê, weke aliyna ku wê di awayekê de wê bi rewşa nexweşîyê re wê di wê temenê de wê bi wê re wê werina şopandin bin. Di wê temenê de wê di dewama wê de wê dema ku wê mijara rewşên nexweşîyê ên weke van wê were hildan li dest wê serboriya nexweş a bi aliyê zayendî û hwd ve wê, bê lêhisandin. Wekî din wê di awayekê din de jî wê di rewşa nexweşîyê de wê, weke aliyekê wê yê din wê li ser çi temenê destpêkir û kengî destpêkir wê weke aliyna nûqteyî ku wê ew ji wan gavê biavêjê bê.

Di rewşên zayendî de jî bê û yên din jî de wê di temenê tendurustî de wê dema ku wê naskirinek wê bi bijîşkî û zanîna wê re wê were kirin wê di awayekê de wê, bi zêdeyî aliyên derûnî, civaknasî û pataolojikî û hwd wê bi hevdû re wê di temenê pêvajoyên jîyankirinê û navenda jîyankirinê û hwd re wê bèn zanîn û li wan jî nerîn. Ber ku ev alî wê weke aliyna ku wê di wê temenê de wê, karibin weke aliyna giring wê di wê rengê de wê biafirênin bin. Minaq wê rewşa nexweşîyên zayendî de jî wê rewşa derûnîyê wê di gelek awayan de wê karibê weke fektorna giring xwe bidina dîyarkirin. Wê di wê temenê de wê ber vê yekê wê ev wê weke temenna lêpîrsînê wê di temenê de wê werina fahmkirin.

Minaq di rewşên ku wê weke bi demê re wê rûbidin ên weke bi jinê re wê bi demê re wê bêqalitebûyîn bi hêkê re ku wê bibê wê bi heman rengê wê bi mîr re jî wê ew wê di rewşa sperme û çêkirina wê de wê bibê. Ev wê weke rewşên ku wê bi demê re wê karibin wê derkevina li hemberî mirov bin.

Di rewşa salixkirina hin nexweşîyên weke yên rakendî de wê çendî ku wê weke temenekê bi 'malbatî' jî wê were ser ziman jî wê di wê temenê de wê li ser temenekê kesî re wê, bi serê xwe wê hildana li dest wê, weke aliyekê wê yê giring bê. Di wê temenê de wê, di dewama wê de wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê, di wê çerçoveyê de wê, kes bi serê, xwe, malbat bi hebûn û çerçoveya xwe ya biolojikî û pêvajoyên

jîyankirinê û hwd re wê di wê temenê de wê karibin werina fahmkirin. (çav: Gaardsrud, PØ. (2013), Styringsdata for fastlegeordningen, 4. kvartal 2012. Oslo: Helsedirektoratet)

Gelek rewşên weke di demên zû de pêşketina telukeya tengezeriyên dil, prostatê, nexweşiyên weke ulsêrê ên mideyê û hwd wê, aliyna wan ên genetikî jî wê hebin. Lê gelek ji wan nexweşiyên ku wê di rengê weke nexweşiyên rakendî ên di nava malbatê de heyî wê werina jî ku wê di awayekê de wê weke di encama hinek kromosonên xirab de wê, bibin û wê piştre wê wusa bidomin wê hebin. Wê demê ev nexweşî wê pêwîst bin ku mirov wan di awayekê de wê, ji hevdû cûda bikê. Minaq nexweşiyên weke yên "syndroma dawn"ê ku wê di wê temenê de wê, bibê wê di rengekê de wê piştre wê karibê di awayekê de rakendî ji wê domandin bibê.

Di dewama wê de wê, ev rewşên nexweşiyê wê di aslê xwe de wê, bi tendurustî wê, dema ku mirov wê hinekî li ser wan bihizirê ku wê çendî wê asta tendurusta demên hemdem wê di hinek awayan de wê bo başkirina wan bi pêvajoyên ser genetikê re wê hê ne zêde têznanîn jî bê û lê wê derfeta wê di awayekê de wê bi derfet bê ku ew di demên pêşarojê de werina pêşxistin bê. (çav: Gaardsrud, PØ. (2013), Styringsdata for fastlegeordningen, 4. kvartal 2012. Oslo: Helsedirektoratet)

Ev wê, di awayekê de wê, dikarin wê werênina ser ziman ku wê rewşên bi wê rengê ên nexweşî wê, weke aliyna ku wê di wê temenê de wê, di serî de wê, pêwîstiya bi kifşkirinê wê hebê. Di demên hemdem de wê, teknik wê hinekî din wê weke temenekê alikar wê pêşkeve ku wê karibê bi wê hê zarok weke foster ku ew di zikê dayikê de ew karibê bi wê temenê û kêmesiyên bi pêşketinê û ankû di encama xirabûnên bi kromosonî û hwd ku ew bibê wê kifşbikê. Ev jî wê di awayekê de wê weke aliyna wê yê din bin ku mirov wê, di serî de wê, di awayekê de wê kifşbikê û wê werênê ser ziman bê.

Di wê temenê de wê, di awayekê de wê, rast bê ku wê dema ku wê bijîşkên dayimî wê serborîya malbatî û keseyeti a jîyankirî di pêvajoya diyagnosê de wê kifşbikê û wê zanibê. Wê ev wê weke aliyekê wê yê ku ew li wê binerê jî bê. Lê di wê temenê de wê, gelek rewşên nexweşiyê ên pêvajoyên başkirinê ku wê bi wê werina derbakirin wê bi vegûharênên rewşên jîyanê, jîyane kes û hwd re jî wê, karibin bîn bi temen kirin. (çav: Gaardsrud, PØ. (2013), Styringsdata for fastlegeordningen, 4. kvartal 2012. Oslo: Helsedirektoratet)

Di awayekê de wê, dema ku mirov li nava civakê binerê wê zanebûnên nava civakê ên di derbarê tendurustiyê û fahmkirinên wê de jî wê di awayekê de wê giring bê ku mirov li vir bikirpênê. Ber ku wê di wê temenê de wê pêvajoyên wê yên fahmkirinê, şewayên li xwe heyiderbûna mirov a di nava jîyane xwe de û rewşên weke yên rengên xwarinê û awayên wê yên ku ew bi wê dixwê û hwd wê, weke aliyna ku mirov dikarê wan jî di awayekê de li wê bihizirê bê.

Awayekê jîyane nava civakê wê, di serî de wê, ji aliyê tendurustî ve ku mirov wê hilde li dest wê, gelek encamên giring wê biderfet bê ku mirov bi gihîjê li wan. Di serî de wê, di wê temenê de wê, di nava jîyane wê de wê, mirov wê, çawa wê bijî û di pêvajoyên jîyankirina xwe de çawa dijî, çawa li xwe dinerê, kîjan rengên xwarinê dixwê, di xwarina xwe de wê, astên tendurustê heta kûderê li berçav digirê û hwd wê, weke aliyna ku mirov wê mirov karibê di wê çerçoveyê de li wan bisekinê bê.

Di wê temenê de wê, di aslê xwe de wê, ev alî wê weke aliyna ku wê bi perwerdeyê re wê karibin werina bidest xistin bin. Di awayekê de wê, mirov wê biqasî fahmkirina xwe wê di wê temenê de wê xwediyê tevgerê bê. Ji aliyekê ve wê dema ku mirov wê werênê ser ziman wê pêvajoya tendurustê û dayîna alikariya tendurustê wê çendî ku wê ji kes wê destpêbikê wê, ji kes wirde wê malbat û ji malbatê wirde wê civak û beşên wê û hwd wê hebin. Lê li vir wê, di serî de wê, gotina 'malbatê wê gotinek dîtbar bê. Wê di serî de wê gotina 'bijîşkîya dayimî' û ya hildana kes a alikariya tendurustê wê beremberî hevdû wê zêdetirî wê, di temenekê sazûmanî de wê karibê temenekê baştirin ê fahmkirinê di wê rengê de bide çêkirin.

Di dewama wê de wê, mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara tendurustê wê, dema ku mirov wê ji kîjan aliyê ve wê hilde li dest jî wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijare tendurustê wê, di awayekê de wê, bi zêdeyî wê, xwe bide dîyarkirin.

Di wê temenê de wê, alikariya tendurustiyê wê dema ku wê were dayin de wê, tenê mirov nikaribê wê tenê wê di awayekê de wê bi rewşa nexweşiyê re wê bi sînor wê werênê ser ziman. Ev wê, di awayekê de wê weke pêvajoyek şopinêr bê û wê di wê pêvajoyê de wê, mirov bê ku ew carna nexweşî jî bê wê, karibê wê alikariyê bo ku ew bergirên xwe yên bo nexweş neketinê bigirê wê bê dayin li lê. Ev jî wê di wê rengê de wê weke aliyekê wê yê giring bê ku mirov wê dikarê wê werênê ser ziman bê.

Lê ev wê weke ku mirov wê kifşbiikê wê di çerçoveyek giştî, gelemper û giştane de wê bê dayîn. Dema ku wê di çerçoveyek giştane de wê bê hildan li dest wê, bi wê re wê, ne tenê wê aliyên fîzîkî û hwd wê bikevina nava mijarê de wê, aliyên din ên weke yên derûnî, civaknasî û hwd jî wê di awayekê de wê werina di berçav de derbaskirin. Ber ku wê bedenek bi tendurust wê, weke ku wê wê li gorî salixkirina 'netewên yekbûyî' û hwd ku wê were kirin de wê bi hebûna xwe ya fîzîkî û ya derûnî û hwd re wê bi hevdû re wê, weke yek wê were dîtin û wê were hildan li dest. (çav: Godager, G. û Iversen, T. (2010), 'Brukernes erfaringer med fastlegeordningen 2001-2008 - Trender ibruk, tilgjengelighet og fornøydhet,' HERO Skriftserie 2010:1, Universitetet i Oslo)

Di dewama wê de wê, aliyên derûnî wê weke fektorna astengdar ên li ser rewşên fîzîkî re jî ku mirov wê karibê şîrove bikê wê di wê rengê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê xwe bi wê re wê di awayekê de wê bide dîyarkirin. Di aslê xwe de wê, di awayekê de wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê di wê temenê de wê, di demên hemdem de wê di temenekê bi sazûmanî de giştîya plangeriya jîyanî û jîyankirinê jî wê di wê temenê de wê weke aliyekê wê yê ku mirov wê di berçav de wê derbas bibê bê.

Ahenge nava aliyê fîzîkî û derûnî wê di wê temenê de wê giring bê ku mirov wê di serî de wê li wê bihizirê û wê werênê ser ziman bê. Di wê temenê de wê ev wê, weke du aliyên ku wê hevdû wê temem bikin bin. Wê aliyê derûnî wê weke aliyekê jîrî, hişmendî û şîyarîya bi fizikê re bê. Wê di wê temenê de wê rewşên ku wê bi farqêbûnê, hişmendî û şîyarî ku wê bibin wê weke aliyên giring wê di wê çerçoveyê de wê ku werina fahmkirin jî bin. Li ser wê temenê de wê gotina 'bênavber a dayina alikariya tendurustî' wê bi awayekê wê were bi temenkirin. Bênavber tendurustî wê, di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring ku wê di wê temenê de wê, bê ku ew navber bê xistin li navê di her şertûmercê de ew bê dayîn bê. Wê di wê temenê de wê di awayekê de wê dikarê wê werênê ser ziman.

Bo wê jî wê bênavberîya tendurustî û domandina wê jî wê temenekê sazûmanî ê weke bi rewaş tûra tîkiliyên nava saziyên tendurustê û hwd jî wê giring bê ku ew were fahmkirin bê. Wê di wê temenê de wê saziyên tendurustê wê, di awayekê de wê, tûra tîkiliyê a nava wan ku wê bibê wê li ser wê re wê, ew wê, biafirênin. Ber ku wê bênavberîya tendurustiyê wê di wê temenê de wê bi temen û çerçoveyek berfireh wê bibê û wê di

wê temenê de wê hemû rewşên saziyên tendurustê jî wê di awayekê de wê ji hevdû re wê bikê yedek ji hevdû re.

Wê di wê temenê de wê, ev wê rewşa zanîna tendurustê û sazûmana wê û di dewama wê de dayîna alikariya tendurustê wê ji rewşek kesî wê bide derxistin û wê di temenekê giştî de wê, bi temenekê pergâlî û sazûmanî wê bikê ku ew bide hanîn li holê. Di wê çerçoveyê de ku em bêjin weke ku em dibînin wê li welatên pêşketî ên weke li herêmenîskandinav û hwd wê, temenekê koordinasyonî wê di nava saziyên tendurustê de wê bê çêkirin û wê ew koordinasyonî wê di temenê dayîna alikariya tendurustî a bênavber de wê, temenê bi sazûmanî, pergâlî û klinikî û hwd wê bi hevdû re wê biafirênê bê.

Di wê temenê de wê têgînên weke xîmetên tendurustî ên parastinêr, ên di aste yekm, duyem, sêyem û hwd de wê, li ser wê re wê, di awayekê de wê werina pêşxistin. Di wê temenê de wê aliyên dana fahmkirinê bi zanîna tendurustî, zû kifşkirina rewşên nexweşîyê, rewşên parastina bi ya laşî girtina bergirên bo wê, rewşên li meyizendinê weke bi xwedîbûnê û hwd re wê, ew wê, were dîtin. Di dewama wê de wê aliyên ku wê li wê werina daxilkirin jî ên weke malbatê, hewirdor û hwd bin. (çav: Godager, G. û Iversen, T. (2010), 'Brukernes erfaringer med fastlegeordningen 2001-2008 - Trender ibruk, tilgjengelighet og fornøydhet,' HERO Skriftserie 2010:1, Universitetet i Oslo)

Di wê temenê de wê, dema ku mirov, bahsa rewşên başkirinê û dana alikariya tendurustê bikê wê aliyên weke 'razandinên li nexweşxaneyan', pêvajoyên rahabîlistayonê ên bi tendurustî, civaknasî, derûnî û hwd re wê, werina li wan hizirkirin. Di wê temenê de wê pêvajoyên başkirinê wê bi kifşkirinên plangeriyên başkirinê, dermankirinê û hwd re wê di wê temenê de wê bînin kirin û wê ji aliyê bijîşkên dayimî ve wê bênavber wê werina şopandin û pêşxistin. Di wê temenê de wê li ser wê sekin in wê weke aliyekê tendurustî jî wê di wê rengê de wê bi wê re wê biafirênê.

Di aslê xwe de wê di dewama wê de wê, weke ku me li jor jî li çend deveran hanî ser zîman wê mijara gihiştina alikariya tendurustê bê. Di wê temenê de wê çêkirina rêyên gihiştinê û ji wê re vekiribûna saziyên tendurustê û ankû di dema tendurustê de ku kes nikaribê xwe bigihênê bijîşk û ankû tendurustvanan ku ew xwe bigihênina li kesê nexweş. Ev jî wê bi temenekê baş ê tîkiliyî û tûra wê ya ku wê di wê temenê de wê bê çêkirin re wê bi derfetê bê. Di wê çerçoveyê de wê dikarin wê weke aliyekê êwe yê din ê giring wê werênê ser zîman ku wê mijara nexweşîyê wê di wê temenê de wê di awayekê de wê van aliyên weke yên xwe

gihandinê wê pêwîst jî bibînê. Di rewşên nexweşiyê minaq weke yê xwûn çûna ser mejî, bûhûrandina tengezeriya dil, bûhûrandina qazayekê bi tîrbêlê û hwd wê, di wê temenê de wê, carna wê pêwîst bê ku ew kes ji cihê xwe zêde newê labitandin û yan jî di rewşek ahengî a sabit de were girtin. Ev jî wê weke aliyekê tendurustî wê biafirênê ku wê di wê rewşê de wê, alikariya tendurustî wê di wê temenê de wê li şûna ku wê kes xwe bigihênîyê ew wê xwe bigihênê li kes de bê(çav: Sandvik, H. (2006), Evaluering av fastlegereformen 2001-2005. Sammenfatning og analyse avevalueringens delprosjekter, Norges forskningsråd, Oslo).

Di wê temenê de wê bi tendurustî wê têgînek din wê pêwîst bê ku ew were kifşkirin û ew were derxistin li pêş. Ew jî wê ew bê ku wê kes weke navend were girtin û wê di wê temenê de wê alikariya tendurustî wê lê were pêşxistin bê. Ev wê weke aliyekê wê yê giring bê ku mirov wê werênê ser ziman bê(çav: Lurås, H. û Iversen, T. (2002), 'Legemangelen som ble til pasientmangel: variasjoner i listeønsker og pasientknapphet ved innføring av fastlegeordningen', Økonomisk forum (8), 26–31).

Mijarek din jî wê di wê temenê de wê, pirr zêde wê di nava têgîna denontolojiyê û ya tendurustiyê de jî ku wê were ser wê sekin in wê di pêvajoya nexweşiyê û ankû dana alikariya tendurustî de ji xwe çûna kes û ankû ne li hişê xwe bûna kes wê weke mijarek ku mirov wê li wê bihizirê bê. Di wê temenê de wê, kesê weke bijîşk wê di wê rewşê de wê pêşî wê di wê temenê de wê mafê kesê ne li xwe wê weke ku ew li xwe wê li berçav bigirê û wê di wê temenê de wê nêz bibê. Wê di wê rengê de wê, nêzîkatiyek dûrûst wê bide nîşandin. Wê baş bikê û wê bîne ser hişê xwe. Piştî ku ew hanî ser hişê xwe jêre bêjê ku wê çî alikariya tendurustî lê daya û wê bi berdewamî wê çî tendurustî û reşwên wê pêwîst bin ku ew lê bîne kirin. Di wê temenê de wê ev wê weke aliyna ku wê di wê dewama wê de wê li wê were hizirkirin bê. Di dewama wê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara tendurusrê wê di wê temenê de wê, weke rewşên ku wê bi wê rengê wê derkevin li holê wê weke aliyna ku mirov wê li wan bihizirê bê.

Di awayekê din de jî wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê, kesekê ne li hişê xwe bê û pêwîstiya wê bi alikariya tendurustî hebê û ew nikaribê bêjê bê wê demê ew wê ji derve wê li bijîşk bikeve ku ew bi dûrûstî wê kifşbikê û wê di temenekê rast de bide. Lê cihê nedê ti rewşên werina wateya istismarkirinê. (çav: Lurås, H. û Iversen, T. (2002), 'Legemangelen som ble til pasientmangel: variasjoner i listeønsker

ogpasientknapphet ved innføring av fastlegeordningen’, Økonomisk forum (8), 26–31)

Di wê temenê de wê têtikiya nexweş û levkirina wê ya ku ew bi wê were kirin wê derkeve li pêş. Nexweş wê di awayekê de wê, weke ku mirov wê, dikarê wê kifşbikê wê, di awayekê de wê, bi nasîna hewirdorê, bawer pêhanîn û hwd wê, li ser dîtbarîyên xwe yên pêşî re wê bikê. Minaq kesek wê dema ku wê, were razandin li nexweşxaneyê wê bi awayekê periodîkî wê sehêtên wê werina kirin. Wê bi wê re wê, rewşên qaydkirinê weke nav, rewşa nexweşîyê wê bi hemû aliyê wê re wê heta kiloya kesê nexweşî jî di nava wê hemû wê werina qaydkirin. Wê di wê temenê de wê çî wê weke derman wê hilde wê hemû wê bi hûrgilên wê were wê were nivîsandin û wê, di wê temenê de wê li gorî wê were kirin.

Wê, di wê çerçoveyê de plangeriya ku wê di temenê razandinê de wê were kirin wê bi wê re wê were temenkirin. Wê êdî wê pêvajoya başkirinê wê li ser wê re wê, were kirin. Lê di wê navberê de wê çî wê di ahengekê de wê were kirin, yan jî wê di pêvajoya dermankirin û başkirinê de wê çî gûharin wê bête kirin wê ew wê werina qaydkirin û wê ji kesê nexweş re wê weke mafê wî bi awayekê dîrûstî wê bi hemû alî û encamên wê re werina vegotin. Ev wê, di wê temenê de wê weke aliyekê wê yê giring wê di wê temenê de wê mirov dikarê wê binxartbikê û wê werênê ser ziman ku wê, weke aliyekê giring wê aliyê derûnî û hwd wê, di pêvajoya başkirinê de wê, hebê û wê ew jî wê temenê wê bi rehetîya derûnî û bi wê bi pêbawerîyê wê hebê. (çav: Iversen, T. û Lurås, H. (1998), ‘Innføring av fastlegeordning — hva med legenes tilpasning?’, Sosialøkonomen (7), 26–31)

Di awayekê din de jî wê mirov dikarê wê di dewama wê de wê werênê ser ziman ku wê mijara nexweşîyê wê di wê temenê de wê di awayekê de wê karibê xwe bi wê re bide diyarkirin. Di mijara nexweşîyê de wê, dema ku wê were muaynekirin wê çendî ku wê aliyên fîzîkî wê werina kirin lê wê aliyna wê yên rûhî jî wê hebê. Di wê temenê de wê, bi wê re wê, temenê xwe baş hîskirinê û ankû baş hîsnekirinê wê karibê bê afirandin.

Wekî din wê dema ku wê nexweş wê were kifşkirin bi rewşên nexweşîyê re wê, pêvajoyên demên bûhûrî ên jîyanî wê li ser rewşên jîyanê ên rûhî, xwedîbûnê û ankû li xwe meyizendinê û hwd re wê bê fahmkirin. Gelek rewşên ku wê ji ber baş li xwe ne meyizendinê wê bibin wê di awayekê de wê weke laiyekê wê yê giring wê bi wê re wê di awayekê de wê, karibê fahmkirin. Yan jî wê di wê rewşê de wê, rewşên weke yên serêşê û ankû gelek rewşên weke yên bi rewşa xwarinê û aliyê

rûhiyetî ve wê girêdayî bin wê bi wê re wê, di ahengekê de wê, bi rêyên başkirinê ku wê werina pêşxistin wê bi wan re jî wê di awayekê de wê, temenê gûharînê bi pêşniyarkirinên ku wê werina kirin re wê bê destnîşandin kirin. (çav: Godager, G., Iversen, T. û Lurås, H. (2005), 'Utviklingen i fastlegenes listelengder, driftsinntekter ogtakstbruk,' HERO Skriftserie 2005:3, Universitetet i Oslo)

Minaq zaroyek ku ew ji nûka ji dayika xwe re bûya û di dema ku ew bû bijîşk kifşkir ku ew zaro di devê dil de wê qûl hebê. Ew qûl hin caran piştî hinekê mazinbûn wê bi xwe wê werina girtin. Hin carna jî wê pêwîstiya alikariya cerrahî wê hebê. Wê ew wê bişopênê. Lê di wê pêvajoya şopandinê de wê, dayik wê çî xwarinê wê bixwê bo ku wê zêde gas di encama şîrdayîna wê de bi zaro re çenekê ku ew xwe bi wê acizbikê wê listeya wê çêbikê û wê bide wê. ev jî wê ji aliyekê ve wê weke rewşna ku wê weke rewşên vegûharîna rengê jîyankirinê jî bin. Wê di wê temenê de wê ev wê, bi pirranîya rewşên din ên nexweşiyê re wê, di awayekê de wê bi derfet bê. Ber vê yekê wê weke aliyekê wê yê giring wê di serî de wê bi wê bihizirê û wê li ser wê re wê, pêvajoyên fahmkirinê wê bikin ku ew wê, werênina li holê.

Di pêvajoya dermankirinê de wê, di serî de wê, aliyên weke yên şopandinê, bandûra dermên, pêwîstiyên bi gûharîna rêjeya dermên û ankû bi dermên bi xwe hana û ankû nîn in wê bi wê werina kifşkirin. Tabî di dewama wê de wê dikarin wê werênina ser ziman ku wê, ev rewşên weke yên li gorî nexweşiyê werina kifşkirin wê di rewşên cûreyên nexweşiyê de wê karibin bu gelek aliyên din re jî werina hûrgilkin. Wê di aslê xwe de wê pêwîstiya wê jî wê di awayekê de wê weke ku wê hebê. Di wê temenê de wê pêwîstiya hûrgilkinê wê ji aliyekê ve wê, weke tiştê ku ew li ser xoslet û teybetiyên weke tiştê nebê nabê bê. Ber ku wê her rewş wê li gorî xwe wê rengên pêdeçûyîna nexweşiyê û awayên wê hebin. Ber vê yekê bo ku wê di temenekê rast de wê ew wê were kirin wê ew bi derfetîyek baş were kirin.

Di awayekê din de jî wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê her mudahaleyên li nexweşiyê wê weke mudahaleyên li giştîya anatomiya laş bin û wê di wê temenê de wê mudahaleyên 'rast' û 'lêhatî' ku ew di awayekê pak de werina kifşkirin û ew bi wê werina kirin. Di wê temenê de wê, ber ku wê armanc wê parastina tendurustê bê wê di wê temenê de wê lêkirinîya awayê rast wê di serî de wê weke aliyekê giring ê şewayî ê bo nexweşî başkirinê jî bê.

Di dema mudahaleyekê de wê, baş li wê were hizirkirin ku wê encamên cûda ku wê rê li ber rewşên din ên ne li bendê bûnê vekin nebin. Wê ber vê yekê wê weke aliyekê wê yê din wê ev wê bi xwe re wê xwe di awayekê de wê bi wê re wê bide dîyarkirin. Di wê temenê de wê ew derfet bijîşk nebê ku ew kêmesîya ku wê di dema dermankirin û başkirinê û mudahaleya wê de kir ji nedîtî ve were. Ber ku wê encamên wê yekser wê bo laş wê hebin. Di dewama wê de wê, di awayekê din de jî wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê rewşa nexweşîyê wê di wê temenê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê din ê giring wê xwe bide dîyarkirin. Di wê temenê de wê, di dema mudahaleyek ku ew hat kifşkirin ew ne rast bê di wê rewşê de ew di cih de were kifşkirin bi sedemên wê re û ew were ji holê rakirin bi encamên wê re.

Mijare tendurustê wê di mijarek zêde zesas bê. Ber wê yekê wê di wê temenê de wê, ev wê weke aliyna wê yê giring bin ku mirov wê di serî de wê bi wê re wê li wê bihizirê û wê werênê ser ziman bê. Mudahalekirin wê di serî de wê têrzanînê, û serwerîya bi fahmkirinê wê di temenê de xwe wê bixwezê. Wê ev wê weke rewşa pêşî a ku wê bi pêwîstî wê lezmbê bê.

Aliyekê din jî wê di wê temenê de wê, di demên hemdem de wê aliyekê zêde ceribandina derman û rêyên başkirinê li ser kesan wê xwe bide dîyarkirin bê. Ev rê û rewş wê di awayekê de wê werina wateya rewşên weke yên ceribandinê li ser hebûna laşê mirov bixwe jî. Ber vê yekê wê di her rêyên başkirinê û dermankirinê de wê nexweş wê ji wê were agahdarkirin û wê bo çî wê were kîrin. Bêî destûrê wê ti tişt wê li ser laşê wê newê ceribandin. Ew hêst newê dayîn ku ew weke tiştê ku ew li ser wê dihê ceribandin. Wê di serî de wê ev wê weke aliyekê ku wê karibê weke istismarkirina pîşeyê bijîşkîtiyê jî wê bi xwe re wê di awayekê de wê werênê li holê. (çav: Godager, G., Iversen, T. û Lurås, H. (2005), 'Utviklingen i fastlegenes listelengder, driftsinntekter ogtakstbruk,' HERO Skriftserie 2005:3, Universitetet i Oslo)

Di aslê xwe de wê, di nava jîyane hemdem de wê hemû pêvajoyên jîyanê û başkirin û dermankirinê ku wê ji destpêka jîyanê û heta dawîya jîyanê ku wê werina qaydkirin wê, di awayekê de wê temenekê cerbî jî wê bi xwe re wê bide dîyarkirin. Di wê temenê de wê, gelek rewşên dermanan wê di sererastkirinên wan de wê, di aslê xwe de wê ew qaydkirin wê temenê wan wê biafirênin. Di wê rengê de wê, pêvajoyên qaydkirinê wê di wê temenê de wê, bandûra wê bi çerçoveyek vegûhar wê, di wê rewşê de jî wê xwe di awayekê de wê bidê nîşandin. (çav:

Godager, G., Iversen, T. û Lurås, H. (2005), 'Utviklingen i fastlegenes listelengder, driftsinntekter ogtakstbruk,' HERO Skriftserie 2005:3, Universitetet i Oslo)

Di wê rewşa başkirinê û pêvajoya wê de wê, nikaribê wê tenê wê bi bijişkekê û ankû rewşek dermanî wê bi tenê wê bê kirin. Wê di nava tûra pergalek tendurustê de wê rewşên weke yên konsultasyonî û sewkkirinên nexweş li deverên cûda wê, di wê temenê de wê, karibin li wan were hizirkirin. Di wê çerçoveyê de wê ev wê, di bin zanîna tendurustvan de wê werê kirin. Ev rewş wê li gorî rewşên baştir pêşxistina dermankirin û pêvajoyên başkirinê wê werina kirin. Yan jî wê li gorî derfetên hena û nîn in wê ew wê were kirin. Di wê temenê de wê ev wê di bin agahdariya bijîşkên derman dikin û bi wê re yên weke bijîşkên dayimi de wê werina kirin. Di wê temenê de wê wê, bo çî ew wê were kirin û sedema wê hemû wê bi awayekê wê werina qaydkirin. Wê di dewama wê de wê li ser wê temenê de wê ew wê bê pêşxistin. Di wê temenê de wê, dema ku ew ew sewk wê werina kirin wê berpîrsîyarî wê di awayekê de wê bikeve ser milê bijîşkên dermanker û yên ku ew wê bidina kirin de jî bê. Wê bijîşkên dayimî wê ji wê agahdar bin û wê di dewama wê de wê, ew jî wê di wê çerçoveyê de wê ya pêwîst wê bikin. Mînaq wê bijîşkek dayimî ku ew ji jinakolojiyê fahm nekê û ankû wê kesên jinakoloji ku ew di warê xwe de zêde pispor in wê serî li wan wê were xistin. Wê sewkî wan wê were kirin. Wê di wê temenê de wê bijîşk wê ber çî sedemê ew sewk bi wê dikê wê ew jî wê nîşek bikê ji devera ku wê lê sewk were kirin. Lê devera ku ew lê hat sewkkirin wê karibê gelek sedemên din jî bi nexweşî kifşbikê û ew wê hemûya binivêsi û bi şûn ve li bijîşkê dayimî û kesê nexweş agahdar bikê. Bo domandina pêvajoyek bi wê rengê û zanîna ber çî domandina wê, ew wê di serî de wê weke karekê pêwîst wê were kirin.

Pêvajoya nexweşiyê wê bo nexweş bi xwe jî wê weke pêvajoyek fêrbûnê li ser rewşa nexweşiyê re. Wê ev pêvajo wê ji du aliyên ve wê giring bê. Yek wê di temenê dermankirin û pêvajoya başkirinê de bo bijîşk. Ya din jî wê bi kesê nexweş ku ew ji demê û pê de ew zanibê ku çê wê heya û ew çî bikê. Di dewama wê de wê, pêvajoya dermankirinê wê domiya ku ew zanibê ku ew li ser çî sedemê didomê. Ber ku kes di bedena xwe de wê bi zêdeyî wê encamên wê weke êş û hwd wê bijî û wê di wê temenê de wê ew jî wê bo ku ew ji başbûna xwe û pêvajoya wê re bibê alîkar wê ti dijî û çawa dijî û hîsdikê wê hemûyê weke wê ew bîne ser ziman û ragihênê. (çav: Haes, A.M. Hoos and F.B. Lammes (1995),

‘Doctor-patientcommunication: A review of the literature’, Social Science and Medicine,)

Di pêvajoya başkirinê de ku mirov bixwezê û nexwezê divê ku mirov fahmbikê ku wê bi xûyî wê vegûharinên ku wê bibin wê hebin. Ew jî wê weke aliyna ku wê karibin bandûrê li rewşên domandina pêvajoya başkirinê wê bikin. Ber vê yekê wê di serî de wê, di wê temenê de wê, ew vegûharin jî wê di nexweş de wê werina kifşkirin û wê li gorî wan wê tevgerîn wê bibê. Wê di wê temenê de wê li gorî wan wê gavavêtin wê bibê. Di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din ê giring wê xwe bi wê re wê bide dîyarkirin.

Di wê temenê de wê, pêvajoyên xwe dana ber pêvajoya başkirinê, pêbawerî, sedem û hwd wê weke aliyna ku wê di wê temenê de wê werina ser ziman bin. Wê di wê temenê de wê, nexweş wê bi hemû aliyên wê re wê bi temenekê levkirî û mantiqî wê were dayin fahmkirin. Ew jî wê bi wê pêwîst bê ku ew bawer bikê ku ew pêvajo wê çawa bê jinkirin. Yan jî wê di hundirê wê pêvajoyê de wê çî û çawa wê hin bi hin wê bijî. Ev jî wê weke aliyna ku wê di wê temenê de wê bi wê re wê li wê were hizirkirin bê. Li vir wê ya giring wê ew bê ku ew xûy vegûharin werina fahmkirin, li ser temenekê cewherî nêzîkbûn û di awayekê motivekirî de ew bê destnîşandin de. Di her rewşê de wê, di dema pêvajoya başî deyê wê bo nexweş wê pêwîstîya empatiyê wê weke aliyekê nebê nabê bê. Wê di wê temenê de wê, hewldana fahmkirinê wê di wê temenê de wê bi zêdeyî wê bi giringî lê wê were dayin kirin û wê bê nîşandin(çav: Grossinger, Richard (1982) [1980]. Planet medicine: from stone age shamanism to post-industrial healing (Revised ed.). Berkeley, CA, US: North Atlantic Books. p. 116–131).

Di wê temenê de wê herî hindik wê ev wê di sê awayan de wê were dîtîn. Yek wê rewşa nexweşiyên dema zarokatiyê bê. Wê di wê temenê de wê bi nerîn û heybûnek baldar a berpîrsîyar wê were nêzîkkirin. Wê zarok wê di her demê de wê bi derûnîya wê û fahmkirina wê re wê lê nêzîkatî wê were kirin. Dema din a duyem wê dema balixbûnê bê. Wê di wê demê de wê mirov wê karibê hinekî aktiv bê, çalak bê û bêxûyîyê bide nîşandin. Wê di wê temenê de wê ew jî wê li ser temenekê empati danînê wê bê derbaskirin. Wê wekî din wê dema pîran bê. Wê ev dem jî wê di awayekê de wê li ser temenekê nêzîkatîya rast a fahmker û dûrûst de wê bê kirin. Di dewama wê de wê, di awayekê de wê mirov diakrê wê werênê ser ziman ku wê kesê pîr wê gelek nexweşiyên ji ber dema pîrbûnê wê bijî û ew di wê temenê de bîn rawakirin û ser ziman. Di wê

temenê de wê, li ser esasê dema pîrbûnê bi teybetî empati were danîn û ew têkiliya başbûnê were pêşxistin.

Wekî din jî wê ppêvajoyên başkirin û dermankirin wê bo hin kesan wê karibê dúbare û dúbare bê. Ber vê yekê ev wê demna bi wast bin. Di wê temenê de ew di awayekê baş nêzikatiyê de were hildan li dest û baş bèn dayin fahmkirin. Di wê temenê de wê, dema periodikî bide fahmkirin. Carna wê li rex pêvajoyên başkirinê wê pêvajoyên dermankirinê ên 'tememkirinê' jî wê bèn kirin. Wê di wê temenê de wê ew jî wê weke aliyna ku wê çawa wê, werina sererastkirin û baş lê nêzikatî kirin û fahmkirin. Minaq wê gelek caran wê di dema pêvajoya başbûnê de wê serî li rêyên weke bo başbûna derûnî weke bo kirina yoga, akapunktur, hipnoz, musik, hemoterapi û hwd jî wê bê dayin kirin. Wê ev jî wê weke aliyna ku wê di xismeta motivekirinê de wê werina dîtin bin.

Di rewşên weke yên minaq wê tûndûtûjiya nava malbatê de wê aliyên weke yên bi derûnî xirabbûn û dem bi dem bi fîzîkî derb kirin û hwd wê karibê bibê. Wê, di serî de wê bijîşk wê van kifşbikê û wê qaydbikê. Wê di wê temenê de wê rêyên baş bo tendurustê wê çî bikin wê di wê de wê karibê bide nîşandkirin. (çav: Roncalli Amici R (2001). "The history of Italian parasitology". *Veterinary Parasitology*. 98 (1–3): 3–10)

Di dewama wê de wê weke aliyekê wê yê din jî wê rêyên ku wê bide nîşandin wê di temenê dawî lêhanîna wê rewşa bi tûndûtûj de tevgerînê de bin. Di wê temenê de wê bijîşk wê bi awayekê rewîstî a tendurustî bihizirê û pêvajoyên tendûtûjiyê li ser komên civakê û hwd jî ew aliyekê weke mecbûrîya rewîstî ku ew wê redbikê û bi encamên wê re wê qaydbikê. Wê di wê temenê de wê, ew wê weke aliyekê mirovî û dîrûstayî a bi tendurustî jî ku mirov wê karibê wê fahmbikê bê.

Di wê temenê de wê dema ku mirov bahsa rewşa tendurustê bikê wê aliyê derûnî wê bi van aliyên weke malbatî û hwd re wê karibin derkevina li holê. Wê di serî de wê ev wê weke aliyna ku mirov van fahmbikê. Di dewama wê de ku wê di nava malbatê de wê zarokên piçûk hebin wê çawa wê bergir wê werina girtin ku ew ji wê dîr bin û ew ji wê bi bandûr nebin. Wê di serî de wê ev wê weke aliyekê wê yê din ê giring bê ku mirov wê di serî de wê weke aliyekê wê yê giring wê fahmbikê bê.

Di awayekê de wê tendurusta laş û derûnî wê di awayekê de wê hevdu temem bikin. Wê dema ku mirov wê di awayekê de wê tiştêkê wê bijî bi derûnî wê ew wê weke tiştêkê mayindan wê karibê bandûra wê heta ku ew zaro mazin bibê li ser mirov û kirinên mirov ên ku miroiv bide nîşandin xwe di temen de bide nîşandin bê. Di wê demê de wê pêvajoyên

tendûtûjîyê wê, çendî ku mirov wê bi fîzîkî wê mazin bibê jî lê wê pêşîya mazinbûn û pêşketina mirov a derûnî, civaknasî û zêhnî û hwd wê bigirê. Yan jî wê karibê wê nêvçû bihêlê. Wekî din wê karibê xirabûnan di wê de bide çêkirin. Ev jî wê weke aliyna ku mirov dikarê bi wê re fahmbikê bê. Rewşa derûnî û fîzîkê di awayekê de li hevdu honayî ya. Wê ber vê yekê wê, di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê bi xwe re wê karibê were fahmkirin.

Di aslê xwe de di dewama wê de wê weke aliyekê din jî mirov dikarê mijare kêmendamiyê û ankû astengdaran hilde li dest. Wê di wê temenê de wê kesek ber sedemek fîzîkî û ankû derûnî wê karibê di wê temenê de were pênasekirin û fahmkirin. Di wê temenê de wê nêzîkatîyek bi empatî a fahmker wê di temenê nêzîkatîyê de wê pêwîst bê. Di wê rewşê de wê, kes wê li gorî rewşa xwe ya nexweş wê bi teybet wê were pênasekirin û nêzîkatî lê were kirin. Di wê rewşê de wê, hewldana fahmkirina ku ew çî dijî û bi çî hêstêya û ew ew were fahmkirin û pêre têkiliyek dîrûstane were danîn. Di gelek rewşan de wê ji ber rewşên zimanî bin û ankû hêstiyarî û hwd bin wê ew nikaribin xwe werênina ser ziman bin. Wê di wê temenê de wê çawa wê di temenekê baş de wê werina fahmkirin ew werina li berçav girtin. Wê destnîşankirin ku ew çendî hêja na û giringî li wan dihê dayîn. Kesekê bi zêhnî astengdar wê, di wê temenê de wê, di wê temenê de wê, giring bê ku ew were lê nêzîkkirin. Carna wê nêzîkatîyek baş wê karibê nivê pêvajoya başkirin û dermankirinê jî wê biafirênê. (çav: Roncalli Amici R (2001). "The history of Italian parasitology". *Veterinary Parasitology*. 98 (1–3): 3–10) ..

Di rewşên başkirinê de wê ziman wê weke aliyekê wê yê giring wê biafirênê. Di dewma wê de wê, rewşên başkirinê û dermankirinê de wê mirov wê çawa wê nêzbibê wê hertimî wê weke aliyekê wê yê giring wê biafirênê. (çav: Osler, Sir William (17 September 1902). "Chauvanism in medicine: address to the Canadian Medical Association, Montreal". *The Montreal Medical Journal*)

Di nava kurdan de wê gotina 'bûyîna nexweşê nexweşîyê' jî wê weke gotinek ku wê mirov wê, dema ku wê nexweş ket wê çawa wê bandûra wê ya derûnî wê li mirov wê bibê wê ev gotin wê werênê ser ziman. Yanî wê, dema ku wê mirov nexweşîyê bi wê bikeve wê, ew wê bi derûnî wê xwe di wê temenê de wê bixwezê wê bikê pozisyonê de wê bi wê bawerbikê ku ew nexweş ketîya. Di wê temenê de wê di rewşa nexweşketinê de wê çawa wê bê tevgerin û nêzîkatî nîşandin wê di wê temenê de wê bê xwestin ku ew lê bînin kirin. Ber vê yekê wê ev jî wê di

wê temenê de wê bi derûnî wê xwe li wê razênê. Ev wê hingî wê weke 'nexweşê nexweşîyê' wê were bi navkirin. (çav: Joralemon, DonaldJ (1999). "chapter 1: What's so cultural about disease? (pbk)". Exploring medical anthropology. Needham Heights, MA, US: Allyn and Bacon. p. 1–15)

Di wê temenê de wê aliyekê din ê wê gotinê bi kirdeyî wê ew bê ku mirov di dema nexweşketinê de wê bi wê re wê xwe biavêjê û bi temenî xwe li wê razênê wê li şûna wê çawa wê di awayekê dew wê li berxwe bide û wê di awayekê de wê bi wê rengê xwe bi tevger bikê. Di wê temenê de wê, di awayekê de wê gotinek wê hebê wê gotin di nava kurdan de. Wê bê gotin ku "mirov çil carî ji yekê bêjê tû dînî wê bawerbikê ku ew dîn a" Ev gotina civakî wê di awayekê de wê li ser temenê pê dana bawerkirinê û ankû xwe bi wê dana bawerkirinê û hwd wê bi wê rengê wê bi wê werênê ser ziman. di wê rengê de wê ev wê weke aliyekê wê yê giring wê di serî de wê di wê temenê de wê biafirênê bê.

Di dema pêvajoyek dermankirinê de wê hêstên pêbawerkirinê wê hertimî wê di mejiyê mirov de wê bibin. Ev jî wê weke hêstna ku wê karibin dilwaswasbûnê bi mirov re çêbikin bin. Wê di wê temenê de wê rewşên ku ew di wê demê de wê bi wan re rûbi rû were wê di mejiyê xwe de wê bikê ber lêpîrsînê. Lê kengî ku ew di mejiyê xwe de kifşbikê ku ew di pêvajoya wê başkirinê de ew hinek encamên baş bigirê wê ew wê bê temenê hinek hizirkirinên baş jî. (çav: Joralemon, DonaldJ (1999). "chapter 1: What's so cultural about disease? (pbk)". Exploring medical anthropology. Needham Heights, MA, US: Allyn and Bacon. p. 1–15)

Di awayekê de wê, di awayekê de wê temenê lêpîrsînê û ankû renekê hizirkirinê ê lêpîrsîner wê di wê temenê de wê bi wê re wê bikê. Di aslê xwe de wê hizra lêpîrsîner û rexnegir wê di awayekê de wê karibê mirov bigihênê gelek hizrên baştirin di awayê pêvajoyên başkirinê, dermankirinê û ankû yên fahmkirinê û hwd de. Ber vê yekê di pêvajoyên nexweşîyê û hwd de hizirkirina rexnegir û lêpîrsîner divê ku mirov wê ne dênê li aliyekê. Wê hinekî bi wê jî di rewşan de bihizirê. Wê ew wê temenekê hembaş fahmkirinê wê biafirênê û hem jî wê temenê gihiştina rastiyê wê di awayekê de wê biafirênê.

Di nava têkiliya nexweş û bijîşk de jî wê têkiliya hizirkî a bi awayê lêpîrsîner û rexnegir wê di keviyek mejî de wê zindi bigirê. Wê di wê temenê de wê temenê fahmkirinê wê bi xwe re wê biafirênê. Ev têngînên weke lêpîrsîn û rexneyê wê di awayekê de wê temenê wan li ser aliyekê

fahmkirinê bê. Ku mirov fahm nekê wê nikaribê bigihijê hizrekê jî. Wê ber vê yekê wê ev wê weke aliyekê wê yê giring wê bi xwe re wê biafirênê. (çav: Joralemon, DonaldJ (1999). "chapter 1: What's so cultural about disease? (pbk)". Exploring medical anthropology. Needham Heights, MA, US: Allyn and Bacon. p. 1–15)

Di mijara nexweşiyê de wê, di serî de wê weke aliyekê wê yê giring wê nêzîkatîya bijîşk a li nexweş bê. Di wê temenê de wê tiştina ku ew diviyabû ku wê bibê gelo ew kir? Yan jî wê tiştina ku wê pêwîst bê wê bikê? Di wê temenê de wê ev wê di wê temenê de wê bijîşk wê bi kirin û kirina xwe ya dide nîşandin re wê ew wê têgîna baweriyê di wê temenê de wê bide nîşandin.

Wekî din wê di dema ku mijar wê were ser qaydkirinan wê di wê temenê de wê, çawa wê derbasî qaydkirinê wê bikê wê ew jî wê di awayekê de wê, nîşanaka rengê fahmkirinê wê bi xwe re wê bide nîşandin. Qaydkirinên tendurustî wê di awayekê de wê temenekê fahmkirinê a ku mirov wê li wê binerê û wê fahmbikê ku wê çî bi mirov re wê hebê. Di wê temenê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê di wê rengê de wê bi wê re wê hebê. Di aslê xwe de wê mirov dikarê wê weke aliyekê wê yê din ê giring wê biafirênê û wê werênê ser ziman(çav: A. Gaines, R.A. Hahn, ed. (1985). "Chapter 1: Introduction (by editors)". Physicians of western medicine. Dordrecht (Netherlands): D. Reidel. p. 3–22).

Qaydkirin wê di awayekê de wê, weke aliyekê ku wê dokuma nexweşiyê jî bê. Wê di wê rengê de wê, ji aliyekê ve wê weke ku mirov li pêvajoyên başkirinê bihizirê wê ew jî wê di awayekê de wê weke temenekê başkirinê wê biafirênê. Î ro li welatên ewropî ên weke iskandinavî dinerê wê di wê temenê de wê dibînê ku wê di her temenê de wê qayd wê di awayekê de wê pêşî wê di dema hildana nexweş li hundir de wê were girtin. Wê di wê rengê de wê ew pêşî wê salixkirina nexweşiyê, bertekên wê, şewayên êşdîtinê ên bi wê, deverên ku ew diêşihin, rêjeya êşê û hwd wê weke alliyana ku wê bi wê re wê werina fahmkirin. Di wê temenê de wê kengî destpêdikê çawa destpêkir, berî nexweşiyana bi wê rengê jînkirina û ankû di malbatê de kesna ku ew, bi wê nexweşiyê ketina û hwd wê di wê temenê de wê werina lêpîrsîn. Ev wê di awayekê de wê, weke awayekê qaydkirinê wê werê dîtin. Ev wê, di wê rengê de wê, dema ku wê bijîşkê dayim wê dikê wê di dewama wê de wê temenê domandina başkirinê û dermankirinê wê bi xwe re wê bi sînor wê li wê nehizirê. Piştî ku ew ne li cihê xwe bê û ankû ne amede bê wê li

şûna wê kî bi domênê wê ew wê temenê fahmkirin û domandina wê jî wê bi wê re jî wê bide çêkirin. Ev jî wê di wê rengê de wê weke aliyekê wê yê giring ê pêvajoya fahmkirina bi başkirin û dermankirinê re wê di wê temenê de wê biafirênê.

Di wê rengê de wê qaydkirinên nexweş wê li dûv hevdû wê her demên ku wê têkilidenê, bi dem û awayê wê û rengê nexweşiyê hwd re wê di awayekê rêkûpêk de wê ew wê were kirin. Di wê temenê de wê weke ku wê bê gotin “cûrnalek bi sazûman wê bê afirandin.” Wê dema ku em bahsa pergale tendurustê a demên hemdem bikin wê ev wê weke aliyekê wê yê din ê giirng jî wê biafirênê. Qaydkirin wê temenê pêşilêgirtina şaşkirinên bi nezani û hwd jî wê di awayekê de wê bi wê re wê bê girtin. Di wê rengê de wê dema ku wê nexweşî wê were qaydkirin wê êdî wê tenê wê temenê wê di temenekê rast de wê biafirênê. Fektorên ku wê qaydkirinê wê bi bandûr bikin wê rastîfî, guncavkirin, heyiderbûn, sazûmanî, bawerîfî û vêşartin (yanî ji herkesekê nevekirîbûna zanîn û agahiyên nexweşiyê), li ser temenê çavkaniyê wê re hanîna ser ziman û hwd wê, di wê temenê de wê bi vê rengê wê gelek aliyên ku wê werê ser ziman bin. Di serî de wê, aliyê parastina zanîna û ne gihiştina gihiştina wan wê, weke aliyekê wê yê giring ê weke temenê qaydkirinê wê biafirênê. Weke dosya malbatî, çavkanî bingihê çavkanî û hwd wê, di awayekê de wê karibê wê werênê ser ziman. Minaq wê di pêvajoya nexweşiyê de wê çawa wê dermankirin wê bibê, çi derman hat bikarhanîn, çawa hat bikarhanîn û hwd wê di wê de wê werina ser ziman. Ev wê piştire çend dem bi ser ve herin jî wê ew qaydkirin wê werina parastin. Wê weke qaydên tendurustî wê temenê pêşxistinên bi pêvajoyên başkirinê, derman û hwd jî wê weke çavkaniyek dewlemend wê biafirênê.

Minaq ku wê bijişk wê nîşeyekê weke name wê li ser nexweş binivîsênê wê xwe bi çavkanî wê bi şîpêrê wê qaydkirinên di derbarê ên berê û piştire ku ew hatina kirin. Ev wê, di hemû warên tendurustî de wê pergalek qaydkirinê wê di awayekê de wê pîrr zêde wê, were pêşxistin. Wê, di wê temenê de wê, di rewşên derûnî û sêansên axiftinê de wê, çi bê axiftin û çawa ew dihê pêşwazîkirin ji aliyê nexweş ve û hwd ve wê were qaydkirin.

Di dewama wê de wê pergalek qaydkirinê wê di awayekê de wê weke aliyekê giring ê sazûmana tendurustê di nava jîyane civakê de wê biafirênê. Ev wê, piştî salên 1900 û pê de wê bi zêdeyî wê bi ber awayekê sazûmanî ve wê herê. Li rojava û ankû welatên ewropa û hwd wê hin bi

hin wê di temenekê giringî dayinê de wê, her ku wê dem wê divê wê herê wê were bi sazûmankirin. Wê di wê de wê kûrbûn wê were kirin. Pêşxistina 'dosyayê nexweş' wê di wê temenê de wê weke dîyarde û faktorek giring a çavkaniyê wê xwe bide dîyarkirin. Mirov wê ber çî wê nexweş bikeve, çawa wê baş bibê, ber çî di hin awayna de başkirin û pêvajoya wê ya dermanê encam neda û ankû li ser kijan temenê encamek baş hatiya girtin wê ew werina qaydkirin. Ev wê, di temenekê de wê temen û çavkaniya pisporiya pergale tendurustê jî wê di awayekê de wê bi xwe re wê biafirênê. (çav: A. Gaines, R.A. Hahn, ed. (1985). "Chapter 1: Introduction (by editors)". Physicians of western medicine. Dordrecht (Netherlands): D. Reidel. p. 3–22)

Di wê temenê de wê xatek teybet a elektronikî wê bo qaydkirinên nexweşiyê di çerçoveya tendurustê de wê were pêşxistin. Ev wê weke aliyekê wê yê giring wê di serî de wê were esasgirtin. Di awayekê de wê, ev qaydkirin wê temen û çavkaniya derxistina listeye nexweşiyên ku ew hena, rêyên başkirinê, dermankirinê û hwd jî wê biafirênê. Li ser wê re wê karibê naqşaya nexweşiyê a dem bi dem a civakê jî wê bi wê fahmbikê û derxê li holê.

Di wê rengê de wê, ev wê, di awayekê de wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê, pergalek tendûrûstê wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê di wê temenê de wê biafirênê. Di rengê sazûmana tendurusta demên hemdem a klinikî û hwd de wê qaydkirin wê weke aliyekê temenî ê pêşketina wê jî wê di awayekê de wê biafirênê. Di wê rengê de wê di serî de wê weke aliyekê wê yê giring wê divê ku mirov wê li ser wê bisekinê. Ev w, di nava jîyane civakê de wê, weke aliyekê ku wê bi wê re wê, fêrbûnên bi tendurustî û hwd jî wê hilde li nava xwe wê, çerçoveyek fahmkirina tendurustî a klinikî û hwd wê biafirênê. Di wê rengê de wê, di serî de wê weke aliyekê wê yê giring wê dikarê wê werênê ser ziman. Em î ro dema ku em li nava kurdan jî dinerin wê xêvek wan ya girtina zanîna kesên başbûna û ji çî başkirina ku wan ji xwe re afirandiya ku wê hebê wê were dîtin. Ev wê aliyekê temenê têgînên wan ên tendurustî ku wan pêşxistina jî wê biafirênê. Gotinên weke "filenkes ev bikarhanî û ew bi wê baş bû" û hwd wê di wê temenê de wê werina ser ziman.

Di aslê xwe de wê dema hemdem wê weke dema qaydkirinên tendurustî jî bê. Wê di wê temenê de jî wê dikarê wê di awayekê de wê werênê ser ziman. Li ser wê temenê de wê, gihiştina fêrbûnan, têgîna nexweşiyên berê û hwd jî wê bibê. Wekî din aliyekê din jî wê ew bê ku

wê têngîna tendurustî a xwe dispêrê birhanan wê, li ser wê re wê, di temenekê klinikî û lêkolînên lebratuwarî û hwd re wê bibê. Wê ev jî wê, di wê temenê de wê weke aliyekê bi têngîn a 'baştir' dayina xismeta tendurustî wê di hin awayna de wê were pênasekirin.

Di wê temenê de wê, di awayekê de wê dikarê wê werênê ser ziman ku wê mijara têngîna tendurustê wê di wê temenê de wê, di demên hemdem de wê weke aliyekê wê yê din ê giring jî wê temenê lêkolîna tendurustî bê. Wê di wê temenê de wê li ser encamên ku ew bi wê lêkolînê gihiştîyê de ku ew alikariyek tendurustî bide. Minaq di roja me de wê, nexweşîyên weke yên penceşêrê û hwd wê, di awayekê de wê dermankirin û başkirina wan wê hinekî zor bê. Wê hertimî wê li ser wan wê lêkolîn wê werina kirin. Wê bo baştirin dana rewşa başkirinê û dermankirinê wê ew wê bibê.

Aliyekê din wê weke wê aliyê ku wê di têngîna tendurustê de wê bikodkirin bê. Wê minaq wê bijîşkek ku ew weke ku me li jor hanî ser ziman wê di warê nexweşîya penceşêrê de wê, yek wê serî lê bixê û ew wê, şîrove û qanaatên xwe wê binivîsênê. Wê di wê temenê de wê pêvajoyek başkirinê wê bide destpêkirin. Di dewama wê de wê, ew bijîşk wê fêrûazmûnên xwe û şewayên başkirinê û hizrên xwe wê di wê warê de ku ew gihiştîyê wê bi hembûşeyên xwe re wê parvebikê. Wê bi wan re wê bîne ser ziman. Piştî wê ew jî wê bina xwedî zanînek di wê temenê de. Wê, di wê çerçoveyê de wê ev wê weke temenekê pêşketinê jî wê xwe di awayekê de wê bide dîyarkirin. Bo wê kodkirinê wê li gorî, rewş, awayê nexweşîyê, rewşa laş a nexweş û hwd re wê çînkirin wê bê kirin. Di dewama wê de wê, pêvajoyên başkirinê, vegûharênên ku wê di wê demê de wê bibin û hwd wê hemûyan wê di wê de wê binivîsê. Di dewama wê de wê, rewşa nexweşîyê jî wê salixkirinê wê bi wê re wê werina kirin. Wekî din wê mirov dikarê di dewama wê de wê werênê ser ziman ku wê newxweşîyek wê karibê bi gelek awayan were salixkirin. Wê di wê temenê de wê ev wê li gorî pêvajoyên fahmkirinê, rengê hildana li dest, şewayên başkirinê ku wê werina pêşxistin, rêyên dermankirinê, awayên bi vegûharînê û hwd derdikevin li holê û hwd re wê bibê.

Di awayekê de wê, bi kodkirin wê karibê weke bi navkirinê jî wê diawayekê de wê werênê ser ziman. Minaq weke nexweşîyên çav, gûh û nexweşîyên mastoid ku ew diafirin, nexweşîyên pergale gerînê, nexweşîyên pergale bênhildanê, nexweşîyên pergale serifendinê, nexweşî û sedemên mirinê, nexweşîyên zêdebûnê ên bi têkiliya sperme û

hêkê re ku wê bibin, nexweşîyên qas û îskelete laş, nexweşî çerm û binçerm ku ew dibin û hwd wê akribê werênê ser ziman. Her nexweşî wê rêyek wê ya bûyînê, awayekê û hwd wê hebê. Minaq nexweşîya enfeksiyozê a roviyan, nexweşîyên bi rêya têkiliyên zayendî ku ew di bûhûrin, nexweşîyên kîsê kezebê, rêyên kezebê, nexweşîyên weke 'pankreas' û hwd.

Di rewşa başkirinê a ji nexweşîyên bi wê rengê de wê derman bihê bikarhanîn. Di awayekê din de jî wê rengên başkirina demên me de wê, bi zêdeyî wê şewayê pîrr derman bikarhanin wê bibê. Wê di serî de wê, minaq wê di dema dermankirinê de wê çî derman wê ji çî re wê baş wê were ser ziman. Di dewama wêde wê weke aliyekê wê yê din jî wê, ew wê, bi hevdû re wê, di awayekê de ku wê levbikin, hevdû vala dernexin û di awayekê de bandûre xirab bi hevdû çênekin re wê bê hizirkirin. Di awayekê din de jî wê, ev rewşa bi karhanîna pîrr dermanê wê di awayekê de wê, li gorî rêgezê nexweşîyê wê were kirin. Minaq wê, derman ku wê were kêmkirin û ankû zêdekirin wê rewşa nexweşîyê rewşên weke yên 'risk' û hwd wê bên ser ziman. Wê werina qaydkirin weke rewşa mihtemel ku wê rastî wan were. Rewşek wê dema ku mirov di pêvajoya nexweşîyekê de wê ew rewş ne ne qatî û sadîsad bê ku ew wê bibê. Wê di wê temenê de wê, ew karibê li gorî ast û rêjeyna xwe bide dîyarkirin. Rewşek weke ya bi êş ku wê bê gotin 'heman nexweşî' di pîrr kesan de wê, heman encam û rengên bertekê ên ji wê nexweşîyê wê bi wan kesan re wê ne weke hevdû bê. Ev di rewşên weke pêketina bi rewşên weke yên wîrûsan û girtina mirovan a bi wan re jî wê wusa bê. Wê, rewşên metabolismîkî wê di wê temenê de wê karibin bi cûdayî xwe bidina dîyarkirin. Di rewşên kêmkirin û dermanê wê hinek nûqtayên ku wê werin li berçav girtin wê di wê rengê de bin ku wê bi carekê wê di hinek rewşan de wê newê kirin. Carna bi hindik û hindik kirinê re wê bibê. Carna wê di encama testên ku wê bên kirin de wê, rewşa başkirinê encamek baş dabê û êdî pêwîst nebê de wê bê qûtîkirin, Carna jî wê, bi rewşên weke ku wê bê domandin wê karibê encamên xirab bi xwe re wê bîne wê ew jî wê bê kifşîkirin. Di wê temenê de wê, dermanek wê hertimî wê di bin rêjeyekê de wê were bikarhanîn. Di dema nivîsandina 'reseptekê' û hwd de jî wê di wê rengê de wê ev alî wê di awayekê de wê di çerçoveya dermankirinê û pêvajoya başkirinê de wê bîne li berçav girtin.

Di rewşên weha ên weke bi dermanê û rewşên bikarhanîna wê de wê encamên lebratuwarî wê werina bikarhanîn. Wê di wê temenê de wê

testên ku wê werina kirin wê di wê temenê de wê ew wê li berçav bête bikarhanîn. Di tendurusta demên hemdem de wê lebratuwar wê weke aliyekê giring wê hertimî wê di temenê başkirinê û dermankirinê wê were bikarhanîn. Di wê temennê de wê, rewşên lebratuwarî wê, di awayekê de wê weke di rewşên weke dahûrkirina xwûnê de wê, rewşên weke yêna kêmbûna hesin û ankû zêdebûna wê, di wê temenê de wê asta dermanê a di wê de, ku hebê ji ber nexweşiyekê enfeksiyon tevî xwûnê bûna wê û hwd wê, di awayna de wê bête kifşkirin û wê di wê temenê de ew wê bête kirin.

Di rewşên lebratuwarî de wê dikarê wê di duawayan de wê fahmbikê. Yek wê weke di rewşên weke minaq dahûrkirina xwûnê li ser şewayê komên rengên xwûnê weke 'A, B û hwd. Wekî din jî wê di rewşên weke minaq wê hewldanên fahmkirina wîrûsan û bi wê re wê, derxistina li holê navaroka wê. Piştî ku ew hat fahmkirin wê çî derman wê ji wê re wê baş bête wê ew wê hewlbê dayin kifşkirin. Di demên hemdem de wê di wê temenê de wê her nexweşî wê bo wê pêşxistina dermanan wê di awayekê labratuwarî de wê di wê rengê de wê bête kirin. Wê, di gelek awayan de wê derman wê bête amadekirin û wê bête ceribandin. Wê li gorî ast û pîvanekê wê bête ceribandin. Di kijan astê de wê bi bandûrê bête û wê encamê baştir wê bide wê li wê bête nerîn.

Ev jî wê weke aliyekê wê yê din bête ku mirov wê werênê ser ziman ku wê mijara nexweşiyê wê, di wê temenê de wê, çêkirina antîbakteriya wê, di awayekê de wê bi wê rengê wê were kirin. Derman wê di awayekê de wê di her awayê de wê li dijî wê rewşa nexweşiyê a li dijî wê, xwediyê rewşek 'parastinê' a laşî bête. Ber vê yekê wê di wê çerçoveyê de wê yan li ser rewşên xwe-parastinê ên laş re wê, xwe bi bi bandûr bikê û wê bide nîşandin. Yan jî wê di wê temenê de wê çerçoveya xwe ya xwe-parastinê (in. immunity) û hwd re wê were kirin. Ev rewş dikarin di awayekê de rewşa xwe nûkirinê a xwe-parastina laş jî bi bandûrbikin. Wê dema ku wê laş wê pergalek xwe parastinê wê bijî wê, li dijî wê xwe aktiv bikê. Wê dema ku wê li dijî wê serwer nebê wê, di awayekê vegûhar ên metabolismikî de wê di xwe de wê herê vegûharan. Ev jî wê di awayekê de wê weke rewşên ku mirov ne li bendê bête wê bixwe re wê werênê li holê. Minaq di rewşa zêde bikarhanîna dermanan de wê rewşên 'parastinê' ên bi dermanan wê karibê rewşên xweparastinê ên laşî bi bandûr bikê.

Minaq wê dema ku wê rewşek wê were fahmkirin wê ew rewş wê bo çî ew bûya wê pêşî were fahmkirin. Minaq di jinekê de wê hinek herikin ku

ew dibin wê weke ji rêyên têkiliya zayendî ên weke vajinayî wê di temenê bûyîna hêkê de wê weke rewşa xwe girtin, bûyîn û hwd bin. Hinek jî wê, di encama enfeksiyonan de wê bibin. Di wê temenê de wê, ev wê, di awayekê de wê, li gorî ya esas wê bê lêkolîn di lebratuwarê de. Her jin wê dema bihêkbûna xwe de wê, ew herikin wê hinekî wê bi wê re wê di şewayê xwehdana hundirîn de wê zêde bibê û wê xwe di temenê afirandinê de wê bide der. Wê ew ya ku wê di herikê li derve jî wê di wê rewşê de wê aliyekê wê yê ku mirov fahmbikê wê hem bo dewrûdayimê bê. Û aliyê din jî jî wê bo rewşa nûkirina wê herikînê a hundirîn bê. Ber ku wê pêvajoya nûkirinê wê di wê temenê de wê, bênavber wê di çerçoveya matabolisma wê de wê, heta demekê wê bidomê. Di wê demê de wê hertimî wê ya nû ku ew bû wê ya piştre bûyî wê bide herikandin li derve. Ev wê di awayekê awayê ê metabolismîkî de wê bibê.

Minaq wê piştî dayikek bi hamlbû wê piştî hefteya 6'an û pê de wê di zikê de wê wê zaro xwe bidest nîşandinê wê bide. Wê pêşî wê dilê wê bidest avêtinê wê bikê. Ev wê, pirr zêde wê di roja me de wê bi alavên ziz wê karibin werê kifşkirin û heta li dengê dil were hisandin.

Pêvajoya piştre wê, li malê û hwd wê, şewayê şopandinê û hwd wê were pêşxistin. Wê di wê temenê de wê, rêyên başkirinê, rehabilistasyonê û hwd wê, di wê temenê de wê, bên pêşxistin. Di dewama wê de wê, çawa bijî, çi bixwê, bi tevgerbûn û hwd wê, di wê temenê de wê bi wê re wê li wê were hizirkirin. Wê ew wê, werina pêşnîyarkirin ku ew li gorî wê tevbigerihê. (çav: Partridge, Eric (1966). *Origins: a short etymological dictionary of modern English*. New York: Macmillan)

Pêvajoya her sê mehên pêşî wê hertimî wê weke pêvajoyek girtinê a zaroyê di rehmê de bê û wê giring bê. Wê telukeya ketinê wê di wan hersê mehan de wê hebê. Piştî ku ev hersê meh hatina derbaskirin wê teluke hinekî din wê derbas bibê. Lê heertimî wê ew teluke wê hebê ku wê bi girtina wirûsan û hwd re wê, pêvajoyên ketinê ku wê karibin bide destpêkirin bibê. Ber vê yekê wê bo wan jî wê li hijyenê û hwd wê pirr zêde wê heyider bê. Wê, li tevger û kirinên xwe deverên ku ew lê dimênenê û hwd wê heyider bê. Ev pêvajoya şopandinê wê heta zaro were dûnyê wê hertimî wê di awayekê periodikî de wê bê domandin. Wê hem li ser xwûnê û hem jî wê bi dîtîna zaro û tevgerên di nava zik bi rewşa ava zaroyê a zik re wê bê şopandin.

Di wê temenê de wê ava zaroyê a zik û xwûna qordonê wê weke dû çavkaniyên genetikî û hwd ên bingihînî jî wê bi xwe re wê biafirênin. Di roja me de wê, kifşkirina xwûna qordonê wê weke bi temenê şaneyên

kokî û hwd re wê were bi temenkirin û fahmkirin. Bi heman rengê ava zikê ku zaro di nava wê de ew dijî wê di wê temenê de wê weke avek zêde giring û di temenê ava kokî de wê fahmbikê û wê werênê ser ziman.. Ev av wê, temenê jîyanê wê ji aliyê dervîya hundirê ve wê biafirênê. Wê hemû mijtinên li nava şanyê û zêdebûnên wê di awayekê de wê ew wê temenê wê biafirênê û wê bi wê rengê wê temenê pêşketina zaroyê di zikê dayikê de wê ew wê biafirênê. Di wê avê de wê, elementên ku ew hena wê weke bi şaneyî û hwd wê pirr zêde bi vejenî wê barkirî bin. Wê di awayekê de wê dikarê wê werênê ser ziman ku ew barkirin wê hertimî wê di wê temenê de wê weke sentralek elektrikî wê xort bê û wê, di vejen û rewşa xwe ya heyînî de wê, hebê.

Di wê temenê de wê pêvajoya bihamlûnê wê li ser wê rewşê re wê weke pêvajoyek ku wê di awayekê ne asayî de wê pirr zêde wê weke pêvajoya pêwîstîya vejenê û serifendina wê bê. Di demên hemdem de wê ber wê yekê wê rewşên weke bi wîtamînên weke yên D û gelek rengên din bi awayekê taqwîya ku wê werina kirin re wê ew wê bê xwestin ku ew di ahenge xwe de ew karibê bijî û xwe bide domandin. Ev pêvajo wê weke pêvajoyek ku wê bi zêdeyî wê di çerçoveya wê de wê, hormon wê pêşkevin û wê di wê temenê de wê bandûrê li matabolisma bikin. Bi bandûra wê re wê laş wê weke bi wê rewşa hormonî weke xwe jinûve bi matabolismaya xwe re biafirênê wê di awayekê de wê xwe bigirê. Wê pirr zêde xesabûna ku wê bibê wê hinekî jî wê laşê jina bihaml de wê hinekî wê ber wê temenê û sedemê bê.

Di pêvajoyên wê yên fahmkirinê de wê li gorî rewşa pergalek qaydkirinê wê bê kirin û wê hertimî wê li ser rewşa ahenge berdewamiya wê de wê, vegûharin ku wê hebin û ankû nebin wê bîn kifşkirin. Wê di dewama wê de wê li ser wê re wê, ew bê kifşkirin ku ew rewşa de wê baş diçê û ankû naçê wê were kifşkirin. Wekî din wê mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê aliyek wê li ser pergale qaydkirinê re wê, di wê temenê de wê şêwayekê şopandinê û fahmkirina di ahengekê de xwe dide domandin wê bê fahmkirin. Aliyê din jî wê rewşên weke yên bi fîzîkî ên muaynekirinê, testên xwûnê, mîzê û hwd re wê bê kirin. Di wê temenê de wê di awayekê de wê, di wê çerçoveyê de wê dikarê wê weke aliyekê wê yê giring wê fahmbikê û wê werênê ser ziman.

Ev şêwa wê, di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê di wê temenê de wê, bo hemû civakê jî wê di wê temenê de wê weke şêwayekê temenê dayina alikariya tendurustî û hwd wê biafirênê. Di dewama wê de wê, pergalek qaydkirinê wê di awayekê de wê temenê şopandinê a

herkesekê ji nava civakê li gorî rewşên nexweşiyê, malbatî, nexweşiyên rakendî û hwd wê di awayekê de wê karibê wê werênê ser ziman. Pêvajoyên şopandinê di pêvajoyek tendurustî de wê bide nîşandin ku wê çawa pêde çûyin bi başî û nebaşî dibê bê. Di wê temenê de wê di awayekê de wê weke aliyekê wê yê giring wê, di awayekê de wê, xwe bide dîyarkirin. Di wê temenê de wê di awayekê de wê, dikarin wê werênina ser ziman wê, were fahmkirin.

Di rewşên weke temografîyên mejî, dil, kezebê û hwd de wê, pêvajoyên şopandinê û bi wê re dem bi dem wê gûharîn hebin û ankû nebin wê bi wê re wê, di awayekê de wê, were şopandin. Ev wê, di awayekê de wê weke rêyek fahmkirinê a rewşên nexweşiyê jî bê. Di dewama wê de wê, mirov dikarê wê werênê ser ziman ku wê rewşa nexweşiyê wê, di awayekê de wê karibê wê fahmbikê û wê werênê ser ziman bê.

Abdusamet yigit, Kurdistan, cizira bota, sale 2013