بەهار وەرزی نەخۆشیەکان

ئا/ نیاز عومەر

بەهار ئەو وەرزەی بە کەشو هەوای مام ناوەندیو سروشتە خۆشو سەوزەکەی ناسراوە، بەڵام بە ڕای پسپۆڕانو پزیشکانی نەخۆشیەکانی پێست، وەرزی زیادبوونی نەخۆشیەکانی پێستو دروستبوونی دوودڵیو پرسیارەکانی خەڵکە سەبارەت بەو دیاردەو گۆڕانکاریانەی لەسەر پێستیان دەردەکەوێت، وەك دروستبوونی پەڵەو کرێشو زیاد چەوربوون، یاخود ووشکبوونەوەو ئەسمەربونی ڕوخسار. کە بەڕای ناوەندە زانیاریو پزیشکیەکان، لە ئەنجامی ئەو گۆڕانکاریە خێرایانەی کەشو ئاوهەواو پلەی گەرماو شێیە، لەو وەرزەدا، بە وتەی دکتۆر محەمەد یوسفی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی پێست لە سلێمانی، ئەم گۆڕانکاریانە کاریگەری خراپی خۆی بە شێوەی جیاواز لەسەر پێست دادەنێت، بە تایبەتی ئەوانەی کە حەساسیەتی وەرزیان هەیە، "گۆڕانکاریەکانی وەرزی بەهارو بەرزبوونو نزمبوونی پلەی گەرمی تیایدا، کاریگەری زیاتر لەسەر ئەو کەسانە دادەنێت کە پێستیان هەستیارەو حەسایەتی وەرزیان هەیە"، پاشان ئاماژە دەدات کە حەساسیەتی مرۆڤ دوو جۆرە، یەکەمیان حەساسیەتی دەرەکیەو مرۆڤ تیایدا حەساسیەتی بەرامبەر ئەو شتانە دەبێت کە بەر لەشو هەستەوەرەکانی دەکەون، دوەمیش حەساسیەتی ناوەکیەو ئەو حەساسیەتەیە کە مرۆڤەکە خۆی هەیەتی، وەك ئەوەی کەسەکە خۆی پێستی وشکەو پەڵەی سپی دەکات.

بەڕای ناوبراو هەردوو هەستیاریەکە، بە هاتنی وەرزی بەهارو دروستبوونی گوڵ زیاد دەکەن، "بە پێگەیشتنی گوڵو بڵاوبوونەوەی هەڵاڵەکانی لە هەوادا، ئەندامو بەشە هەستیاریەکانی مرۆڤ دەوروژێنو ووشکبوونەوەو کرێشو پەڵەی سوور لەسەر دەموچاوو پێستیان دەردەکەوێت".

- هۆی چییە دوای گەشتو سەیرانەکان نەخۆشیەکانی پێست دەردەکەون؟

خەڵکی بۆ گەشتو سەیران ڕوو لە دەشتو چیاو سەوزەگیاکان دەکەنو کاتێکی زۆر لەبەر تیشکی خۆردا دەمێننەوە، کە هەندێك لەو تیشکانە، وەك تیشکی سەرو وەنەوشەیی، کە گەرمیان نیە، بەڵام دەبنە هۆی ڕەشبوونی پێستو دروستبوونی پەڵەو زۆر نەخۆشی تر. لە زستاندا هەورو شێ ڕێ بە گەیشتنی ئەم تیشکانە بۆ سەر زەوی دەگرن، لە هاوینیشدا، بە هۆی پلەی گەرمی بەرزەوە خەڵکی لە خۆرئاوابوونداو دێنە دەرێ، بەڵام کەشو هەوای بەهار لەبارو هاندەرە بۆ زیادخۆدانە بەر تیشکی خۆرو دروستبوونی گرفتەکان. زیادبوونی مێروش لەم وەرزەدا هۆکارێکی تری زیادبونی حەساسیەتو ئاڵۆشو دەرکەوتنی لیری سەر پێستی مرۆڤە، گەر چەند ڕێنماییو ئاگاداریەك لەلایەن خەڵکیەوە ڕەچاوبکرێت، زۆرێك لە نەخۆشەکان پێویستیان بە سەردانی پزیشك نابێت: وەك بەکارهێنانی سابوونی تایبەت لەلایەن ئەوانەی پێستیان ووشکەو جگە لەوەش چەورکردنی پێست بە کرێمی پاراوکەری پێست، دوای هەموو خۆشتنێك، بۆ بەرگرتن لە ووشکبونەوەی پێست. بۆ ئەوانەی پێستیان هەستیارە، گرنگە نەچنە گەرماوی زۆرگەرمەوەو ئاوی زۆر گەرم بەکارنەهێنن و لەکاتی دەرکەوتنی هەر دیاردەیەکی هەستیاربوونیشیاندا دەبێت بۆ ماوەی 7 ڕۆژ حەبو چارەسازی وەکو ئەلەرمینو جۆرەکانی تری بەکاربهێنن، تا دیاردەکانی هەستیاربوونیان لەسەر لادەچێت. هەروەها دوورکەوتنەوە لە خواردنی مۆز، هێلکە، شیرو بەهاراتو هەموو ئەو خواردنانەی کە ڕەنگو بۆنو تامیان تێدایە وەك نەستەلە، چپس، بیبسی، شەربەت، یاخود ئەو خواردنانەی کە مادەی پارێزەریان لە خراپبوون تێدایە، وەك خواردنی لە قوتو نراوو لە نایلۆن نراو، چونکە هەستیاری لەش زیاد دەکەن، جگە لەوەش بە ئاگاداریەوە دەستنیشانکردنو بەکارهێنانی ئەو پاودەرو کرێمە جوانکاریانەی دەدرێن لە پێستی دەموچاو، هەروەها گرنگیدان بە ماوەی بەسەرچوونو پێکهاتەکانی ناویو مارکەکانیان، چونکە هەمیشە بەرهەمی باش پێکهاتەکانی باشنو قوتوی بچوکترەو لەسەر دوکاندارو کڕیاریش بە گران دەکەوێت. پابەندبوون بە بەکارهێنانی کرێمی دژە هەتاو لەلایەن کچانو کوڕان، بە هەموو تەمەنەکانەوە، چەند جارێك لە ڕۆژداو بۆ پاراستنی پێستیان لە تیشکە زیانبەخشەکانو نەهێشتنی دروستبوونی پەڵەو چرچۆلۆچی دەموچاو، ئەوانەشی پێستیان هەستیارە، دوای گەڕانەوەیان لە گەشتوگوزارو بەر هەتاوێکی زۆر پێویستە کە مادەی سارد ئامادەبکەنو بە ئاوی بەلۆعەو پارچەیەك شاشی نەرمو پاك پێستیان سارد بکەنەوە، تا کاریگەری ئەو گەرماو تیشکە لەسەر پێستیان کەم ببێتەوە.

د. محەمەد یوسف

زیادبوونی سالاسیما لە کوردستاندا

شانۆ

بە مەبەستی گرنگیدانو ڕێگرتن لە دروستبوونی منداڵی توشبو بە نەخۆشی سالاسیما، ڕۆژی 10/5/2007 د.سانا سیمینارێکی زانستی تایبەت بە نەخۆشیەکانی سالاسیمای لە هۆڵی فەرمانگەی تەندروستی لە سلێمانی ئەنجام دا. لە ئەنجامی زیادبوونی ڕێژەی منداڵانی توشبوو بە نەخۆشی سالاسیما لە کوردستانو بە مەبەستی بەگەڕخستنی هەموو تواناکان بۆ ڕێگریکردن لە زیاتر نەبوونی ئەو ڕێژەیەو گرنگیدان بە نەخۆشیەکە، دکتۆرە سانا دلاوەری پسپۆڕی نەخۆشیەکانی خوێن بە هاوکاری فەرمانگەی تەندروستی سلێمانی، سیمینارێکی زانستی تایبەت بە نەخۆشیەکەو ئەو ئامارو زانیاریانەی لە ماوەی چەند ساڵی ڕابردووی مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشیەکەدا هەبوو، خستیەڕوو.

دکتۆرە سانا کە ئەندامێکی بەرنامەی کۆنترۆڵکردنو کەمکردنەوەی منداڵی نەخۆشی سالاسیمایە، سەبارەت بەزیادبوونی منداڵی توشبوو بە نەخۆشیەکە، ئاماژەی بە ڕێژەی 4%دا کرد لە سلێمانیو دەربارەی کاری ئەو بەرنامەیەش وتی "ئەم بەرنامەیە تا ئەمڕۆ کار بۆ پشکنینو دەستنیشانکردنی ڕێژەی نەخۆشی سالاسیما لەو دوانانە (کەپڵ)انەی کە بەنیازن هاوسەرگیری ئەنجام بدەن کردووە، ئەویش بە ئامانجی وشیارکردنەوەیان لە ئەگەری خستنەوەی منداڵی توشبوو بە نەخۆش سالاسیماو ڕێنمایکردنیان بۆ دروستکردنی 1-2 منداڵ "، هەروەها وتیشی " کاری ئەمڕۆمان بۆ پشکنینی ئەو دایکە سکپڕانەیە کە ئەگەری دروستکردنی منداڵی سالاسیمایان هەیەو هیواداریشین ڕەزامەندی ئەو دایك باوکانە بەدەستبهێنین بۆ لەناوبردنی منداڵە توشبووەکەیان لە سکی دایکیداو پێش لەدایکبونی".

ناوبراو سەبارەت بە بنبڕکردنی نەخۆشیەکەو چیتر نەخستنەوەی منداڵی سالاسیما، جەختی لەوە دەکردەوە کە " لە دەستورو یاسای هیچ وڵاتێکدا ناتوانرێت ڕێگە لە هاوسەرگیری ئەو دوانانە بگیرێ کە ئەنجامی پشکنینەکانیان ئاماژە بە دروستبوونی منداڵی سالاسیما دەدات، جگە لەوەی تا مارەکردنی لای مەلا هەیێت ئێمە ناتوانین هەنگاوی جدیو گونجاو بۆ کەمکردنەوەی ئەم حاڵەتە بنێین".

ئەندام پەرلەمانێک کار بۆ کۆنترۆڵکردنی جگەرەکێشان دەکات

نیاز

ئەندام پارلەمانی کوردستان ڤیان دزەیی، بە هاوکاری وەزارەتی تەندروستی داوای بەیاسا کۆنترۆڵکردنی جگەرەکێشان لە پارلەمانی کوردستان دەکات.

دوابەدوای بەستنی ئەو کۆنفرانسەی کە وەزارەتی تەندروستی لەژێر ناوی (بەرەو کوردستانێکی هێمنو ئارامو ژینگەیەکی پاك) بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی جگەرەکێشانو پاراستنی ژینگەی کوردستان، بە هاوکاری ڤیان دزەیی ئەندامی پارلەمان، ئەنجامی دا، ڤیان پرۆژە یاسای کۆنترۆڵکردنی جگەرەکێشانی پێشکەش بە حکومەتی هەرێمو پارلەمانی کوردستان کرد. ناوبراو سەبارەت بە بیرۆکەی پرۆژە یاساکە دەڵێت "ئەنجومەنی وەزیران بڕیارو ڕێنمایی قەدەغەکردنی جگەرەکیشانی بەقەد دیوارەکانەوە هەبوو، بەڵام کەس پابەندی نەبوو، من هەوڵمداوە ئەم ڕێنماییە بە هاوکاری حکومەتو پارلەمانی کوردستان بخەمە قاڵبێکی یاساییەوە کۆنترۆڵکردنیشی خەڵکی بۆ هانبدرێت".

ناوبراو ئەوەشی خستەڕو کە پرۆژەکەی هاوکات لەگەڵ ئەو بڕیارەی وەزارەتی تەندروستی بۆ قەدەغەکردنی ڕێکلامی بازرگانی جگەرە بووە، کە وەزارەتی ناوبراو پێشکەش بە ئەنجومەنی وەزیرانی کردووەو دواتر ئەم کردویەتیە پاڵپشتێك بۆ پرۆژەیاساکەی، جگە لەوەی ئەم پرۆژەیە کەسایەتیو لایەنو دەنگێکی زۆری لەدەور کۆبۆتەوە "پاڵپشتی زۆرێك لە وەزارەتەکانی وەك ژینگە، پەروەردە، وەرزشو لاوان، مافی مرۆڤ، ئەوقافو ڕەزامەندیو واژۆی نیوەی زیاتری ئەندامانی پارلەمانیشی لەسەرە".

ڤیان لە دواهەمین هەنگاوی بەرەوپێشچوونی پرۆژەکە، دوا کە " بەم زوانە سەرۆکایەتی هەرێمو سکرتاریەتی پارلەمان دانیشتنو خوێندنەوەی یەکەمی بۆ دەکەنو دواتریش ڕای خۆیانی لەسەر دەدەن".

ڤیان دزەیی ئەندامی پارلەمانی کوردستان

گیا دەرمانی

تەڕەتیزە

ئا/ فەرزانە عەلی

ڤیتامینەکان: C, B1,E

تایبەتمەندییە دەرمانییەکان:

1- گەر هەمیشە بخورێت هێزبەخشو دروستکەری سپێرمە لە پیاوانو هۆکاری وروژاندنی غەریزەی سێکسی ژنانە، باو غازی گەدە کەم دەکاتەوەو یارمەتی هەرسکردنی خۆراك دەدات، بەردی میزڵدان لەناو دەبات، مایەسیری چارەسەر دەکاتو بۆ بەهێزکردنی ئەندامەکانی جەستە هێزبەخشە.

2- بەیانیان بۆ بەرچایی پەرداخێك ئاوی تەڕەتیزەی تازە بگیرێتو بخورێتەوە، بۆنی ناخۆشی جەستە لەناو دەباتو کرمەکانی گەدە دەکوژێت.

3- گەر نیو لیتر ئاوی تەڕەتیزەی تازە لەگەڵ ڕۆنی بادامی شیرین یان ڕۆنی زەیتوون تێکەڵ بکرێتو بخورێتەوە، ئازای گورچیلەو میزڵدان لەناو دەباتو گیرانی بۆری میزو قەبزبون چارەسەر دەکات.

4- گەر ئاوەکەی بەپێستی سەردا بماڵرێت دەبێتە هۆی بەهێزبوونی قژو لەڕووتانەوە دەیپارێزێ.

5- گەر سێ کەوچك لەئاوی تەڕەتیزەی تازە لەگەڵ کەوچکێك هەنگوین تێکەڵ بکرێتو هەموو ڕۆژێك بەیانیان و ئێواران بەلۆکە بەروخساردا بماڵرێتو لە پاش کاتژمێرێك بەئاو بشورێت، پەڵە قاوەییەکانی ڕۆخسار لەناو دەبات.

6- گەر هەموو ڕۆژێك بەیانیانو عەسران دوکەوچك لەئاوی تەڕەتیزەی تازە بخورێتەوە، سەرمابوونو کۆکەو سیل، چارەسەر دەکات.

ڕێوان

خاوەنی ئیمتیاز
روناک رەئوف

سەرنووسەر
روناک فەرەج

جێگری سەرنووسەر
هانا شوان

نەخشەساز
سەیران ئەمین ئەحمەد

ناونیشان:سلێمانی -کارێزە وشک بەرامبەر پەیمانگای پێگەیاندنی مامۆستایان
ژ.ت: 3290070
www.rewan.org
Email: rewankurd@yahoo.com