ئایا بەکارهێنانی کرێمی دژە چرچ بوون سودی هەیە؟

لەنێوان سودوەرگرتنو سودوەرنەگرتن لەکرێمی دژە چرچ بوونو وشکبوونەوە، پزیشکە تایبەتمەندەکان دوای پشکنینێك کە لەساڵی ١٩٩٨ دا ئەنجامیاندا، بۆیان روونبووەوە کە دەتوانرێ ئەم کرێمانە سودیان لێوەربگیرێت، لەم پشکنینەدا ١٢ جۆر لەو کرێمانەی دژی ووشکبوونەوەی پێستە، ١٢ جۆر لەو کرێمانەش دژی چرچ بوونە، وەرگیرا، لەسەر پێستی دوو گروپی ٤٨ ژنی تاقیکرایەوە بۆ ماوەی ٤ هەفتە، لەکۆی ئەم ٩٦ ژنە کە تاقیکردنەوەکەیان لەسەر کرا، هیچیان ئاگادار نەبوون کە کرێمەکەیان لەسەر تاقیکراوەتەوە، وە نەیانهێشت ژنەکان هەست بکەن کە تاقیکردنەوەیان لەسەر دەکرێ.

١٠ ژن لەم ٤٨ ژنە کە کرێمی دژە چرچیان بەکارهێناوە ئاماژەیان بەوە دا کە هەست بەگۆڕان لەپێستیاندا دەکەن، زۆرێك لەو ژنەنانەش کە کرێمی دژە وشکبوونەوەیان بەکارهێناوە هەمان هەستیان هەبوو، بۆیە پزیشکە تایبەتمەندەکان لەدوای ئەم پشکنینە ئاماژەیان بەوەدا کە زۆرێك لەو راگەیاندنانەی بۆ کرێمی دژە چرچ بوون دەکرێت، دەتوانرێت بەراست دابنرێت، لەبەر ئەوەی ئەم کرێمە کاریگەری زۆرە بۆ گەیاندنی ئاو بۆ پێست.

تا پێستت ناسکترو گەشتربێت

لیمۆ

یەکێکە لەو میوە وەزرییە سروشتیو ئاساییە، کە دەتوانرێ زۆر بەئاسانی چارەسەری پێبکرێت، بۆ هەندێ خەوشو چڵکی پێست لەسەر روخسارو دەمو چاودا، هەروەها یارمەتیدەرێکی زۆر باشە بۆ نەمانو نەهێشتنی پەڵەو خاڵی نەویستراو.

وە یارمەتیدەرە بۆ جوانکردنو رازاندنەوەی رەنگی پێست، وا دەکات کە زیاتر پرشنگدارو رەونەقدارتر بێت، هەروەها هۆکارێکی کاریگەرە بۆ چارەسەری چاڵو چۆڵی روخسار، ئەو ماددانەی کە لە لیمۆ دا هەیە، وادەکات کە کونیلەکانی پێست بچوکتر بێتەوە، هەروەها لیمۆ بەکاردێت بۆ چاکردنو پڕکردنەوەی نەنگییەکانی پێست.

ڕێگەی بەکارهێنانەکانی

بەتەنکی لیمۆ کە لەپێست دەدرێتو پاشان وازی لێ دەهێنرێت بۆ ماوەی چەند خولەکێك لەدواییدا بەئاوێکی شلەتێن دەشۆردرێت.

شایانی باسە یەکێك لەهەرە بەکارهێنانە دیارەکانی لیمۆ بۆ نەهێشتنو دیارنەمانی زەردی سەر ددانەکانە، دەتوانرێت لۆکەیەك تەڕبکرێت، یا بەهۆی فڵچەی دەموددانەوە، رۆژانە ددانی پێ بشۆردرێت.

پرتەقاڵ

زیاتر بۆ نەرمیو ناسکیو جوانی پێستو پەنجە بەکاردێت. دەکرێ توێکڵی پرتەقاڵ بە عەسارەیەك جوان جوان بگوشرێتو لەپێستی دەست بدرێت، پرتەقاڵ وەك چۆن خۆراکێکی بەسودە، لەهەمان کاتدا جوانیو رەنگێکی قەشەنگ دەداتە پێست.

کیشوەر کەمال

پاشماوەی .. ئاوابوونی تولفە گوڵ کڕەکە

بریارمدا چیتر دەست نەخەمە بینی گوڵێك، گەورەترین هێز کە بەدەرکردنی ئەم بڕیارە لێم سەندرایەوە کاڵبوونەوەی تولفە گوڵکڕەکە بوو لەزیهنمدا، ناچارانە چوومە سەر پیشەی قاوانو بەرگی گولە فرۆشیو پاشماوە بەکەڵك نەهاتووەکانی جەنگ، ئەم پیشەیە جیاوازی بنەڕەتی لەگەڵ پیشەی پێشتر ئەوە بوو کە بۆزگم زۆرباش بوو، بەڵام گوڵ فرۆشییە کە خۆراکی روحم بوو، نەك خۆراکی گەدەم، بۆ هەر شوێنێك چووبام کۆمەڵێکم کۆئەکردەوە پێویستم بەوە نەبوو بچمە دەرەوەی شار لەهەموو کوچەو کۆڵانێکی ئەم شارە دەستمدەکەوتن، تا ئێوارە هەموویم لێئەکڕرا، ئەوانی تر خودان پیشەی جۆراوجۆر بوون، مەبەستم دوو هاوڕێکەی ترمە، بەڵام پیشەی هەموومان لەبنەڕەتدا لەیەك دەچوون، منو دووەکەی ترمان شتەکانمان لەسەر کەرەسەی شکاوی، ترومبێلی باڵازە، ئەڵچەغەکانمان دائەنا، یەکێك لەم ئامیارانە شقارتە فرۆش بوو، ئەوەی لەهەردووکمان بەتەمەنتر بوو گژوگیای دەفرۆشت، وەك هەتوانێك، ئەو پارەیەی دەستمان دەکەوت، خێرا خەرجمان دەکرد نەبادا باڵبازەکان لێمان بسێنن، ئەم بازاڕە ناوەندێك بوو بۆ پێگەیاندنی تۆوی توندوتیژیو شەڕانگێزی لەناخمدا، ئەوەی دەمانفرۆشت بۆ توانەوەی مرۆییەکان بوو، لەوانەیە بپرسی ئەی گژوگیا فرۆشەکە، ئەویش گژوگیایە هەتوانەکەی بەهەڵە دەدات بەکڕیارەکانی و دەست بەجێ نەخۆشو برینداراەکان گیانیان ئەسپارد، سەیر لەوەدا بوو خودانەکانیان بەدواداچوونیان نەئەکرد لەمەڕ بەهەڵەدانی هەتوانەکە، لەبەر ئەوەی بەمەرگ کردنی ژیان راهاتبوون، دەی خۆ داوو دەرمانیش دەلالەتە لەناسەخڵەمی مرۆکان گەرنا بۆچی؟ ئای خاڵۆ ئەم سپێدەیەی زوو لەتاو ئازاری جەستەم ئەغیار بوومەوە بینیم چی بینینێك هەر نازانم بڵێم چ وەك رۆژی مەحشەر، باڵبازەکان تێکەڵمان ببون ئەم ناوە پڕ ببوو لەکێمو خوێنو ئاشۆ ئەغڵەبمان نیوە مردوو ببوین، سەیرە هەر بەکەرەسەی خۆمان لێمان ئەدرا ئێ خۆیان بەکار نەدەهێنا، بۆ وێنە بەشقارتەی هاوڕێکەم نیوەی بازاڕەکەیان گڕ تێبەڕ ئەدا بەرگی گولەو قاوەنەکان لەجەستەمانیان ئەگرت، بەبزمار کایەیان بەپەنجەما ئەکرد، بەشروك شل ئەکراین بەزنجیر ئەبەسترایەوە، چەند شتی تری لەو بابەتە، لەتەك چەشتنی ئەو هەموو ئازارەش هەر گەرەکمان نەبوو چۆڵی کەین، بەڵام ناچار ئاگریاندا، هەریەکەمان رووەو شوێنگەیەك رۆیشتین، منیش تاکە مرۆیەك بووم روم کردە ئەم کاولە، پشتی چەماندووە هەردوکیان تا ماوەیەك بێ دەنگ بوون، پیرە پیاوەکە زۆر لەبیری رەوشی ئەم کوڕەدا بوو، زۆر تاسابوو، لەپڕێکدا منداڵەکە سەری بەرزکردەوە چاوەکانی نخرۆ ببو لەفرمێسك وتی، خاڵۆ ئەزانی کە ئێمە گوڵ فرۆشی بۆن خۆشو بوك فرۆشو میزەڵان فرۆش باین، یاریە رەنگاڵەکانمان بفرۆشتایە ئەوان بە گوڵ گوڵبارانیان ئەکردین بە بۆن ئەیانشاردینەوە، بەمیزەڵانەکان ئەیانبردینەوە سەر دواهەمین هەوری ئاسمان لەوێ بەئامێزی ئەستێرەکان شاد ئەبووین، بەبوکیش کۆمەڵگاو ماڵێکی سوکنادەریان بۆ دروست ئەکردین خاڵۆ ئەڵڵا لەهەمووی خۆشتر تولفە گوڵ کڕەکە پەیدا ئەبووەوە.

گیا دەرمانی

پاقلە

ئا/ فەرزانە عەلی

ڤیتامینەکان: A,B,C

تایبەتمەندییە دەرمانییەکان:

١- ئاوە کوڵاوەکەی، میز و شیری دایك زیاد دەکات، بۆ بەرگریکردن لەدروستبوونی بەردی نێو میزڵدانو کردنەوەی دەمارە گیراوەکان بەسوودە. وشکی نێو قورگ لەناو دەبات.

٢- گەر لەگەڵ سرکەو ئاودا بکوڵێت، سکچوونی درێژخایەنو برینی ریخۆڵەکان چارەسەر دەکات.

٣- ئەگەر سەرەتا تووکی شوێنێك لاببەنو دواتر پاقلەی تازە بکوترو بیکەنە هەتوانو هەمیشە بەشوێنی تووکەکەدا بماڵنو سەر هەتوانەکە داپۆشن رێگە نادات جارێکی دیکە ئەو تووکانە شین ببنەوە.

٤- گەر پاقلەی تازە بکوتن و وەك هەتوانی لێبکەن و بیماڵن بەروخساردا بەخێرایی هەوکردنی روخسار لەناو دەبات و ئەگەر هەموو رۆژێك هەتوانەکەی بماڵن بەروخساردا شوێنی برینە کۆنەکانیش لەناو دەبات.

٥- گەر هەموو شەوێك کوڵاوەکەی بماڵن بەشوێنی زیپکەو پەڵەقاوییەکاندا لەناویان دەباتو هەروەها برینی قەپی سەگی هاریش چارەسەر دەکات.

٦- گەر کوڵاوەکەی لەنێو شەرابدا بکوتن و بیکەنە هەتوان هەموو جۆرە زیپکەیەك لەناو دەبات.

٧- ئەگەر بەنەرمی وشککراوەکەی بکوتن و لەگەڵ زەیتی بایەمی شیریندا تێکەڵی بکەن و هەروەها کەمێك شەکریشی پێی زیاد بکەن و بیخۆن، بۆ چارەسەرکردنی قورگ ئێشەو کۆکە سودبەخشە.

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: ٣٢٩٠٠٧٠
www.rewan.org
Email: rewankurd@yahoo.com