دانیشتوانی دارەسووتاوەکە وێڵن بەدوای ئاوی خواردنەوەدا

ئا/ نیاز عومەر

لەفەفرۆشێك لە دارەسووتاوەکە: "ڕۆژانە ٢٠٠٠ کەس لەم گوزەرە نان دەخۆن، ئەوەش حاڵی ئاوو ئاوەڕۆکەمانە".

گەڕەکی دارەسووتاوەکە لەگەڵ ئەوەی کە گەڕێکی کۆنو میللیو ناوجەرگەی شارو قەرەباڵغ بە دانیشتوانو گوزەرێکی تەواو کاریگەرو تایبەتمەند بە کاسبکارانە، تۆڕی ئاوو ئاوەڕۆکەشی ئەوەندە کۆنە پێدەچێت بەرگەی ئەو فشارە زۆرو قەرەباڵغیەی ئەمرۆی گەرەکەکە نەگرێت. لەوەش زیاتر خەڵکەکەی سکاڵای تێکەڵبوونی ئاوەکەیان بە ئاوی زێراب دەکەنو ڕۆژانە چەندەها گەرەك دەبڕن بۆ دەستکەوتنی ئاوی خواردنەوە.

هەلالە عەلی کە دانیشتوویەکی گەڕەکی کانێسکانە، ڕاشکاوانە باسی لە پیسبوونی ئاوەکەیانو تێکەڵبوونی بە زێراب کردو وتی "ئاوەکە هەر بە بۆنو ڕەنگەکەیدا دیارە کە تێکەڵ بە زێراب بووە"، ئاماژەشی دا کە زۆربەی گەرەکەکانی پشتی مزگەوتی گەورەو دارەسووتاوەکەو خوێندنگەکانی گەڕەکەکە لەسەر ئەم تۆڕی ئاوەن، هەر بۆیە تەندروستی خەڵکەکەشی زۆر خراپە. ئەو وەك کارمەندێکی تەندروستی کە بۆ خزمەتی گەرەکەکەی دەرزی لێدەدات وتی " ڕۆژانە ژمارەیەکی زۆر دەرزی بۆ خەڵکی گەڕەکەکە دەکەم، کە تووشی نەخۆشی سکچوونو گرانەتاو پەتای ماڵتاو نەخۆشی گورچیلە هاتوون".

خەدیجە ئەحمەدی دانیشتوی هەمان گەڕەك باسی لە کۆنی ئەم کێشەیە دەکرد، بەڵام وتی " ماوەی ٥ مانگە هەر بە تەواوەتی ئاوەکە بۆگەنو ڕەشەو تەنانەت بێزت نایەت دەستی بخەیتە بەر، هەتا بەخواردنەوەی دەگات. بەکوڵاندنیشی دەرەقەت نایەین". لە کۆڵانێکی باریکەوە قومریە محەمەدی دانیشتووی هەمان گەڕەك دەرکەوت کە لە دراوسێکانی داخ لە دڵتر بوو چونکە هەر خۆی چەندەها جار ئاوەکەی بردبووە فەرمانگەی ئاوی گردی جۆگە، کە سەرچاوەی ئاوی گەڕەکەکەیانە، ئاگاداری کردوونەتەوە لەم کێشەیە، خەڵکی گەڕەکیش چەند جارێك سکاڵاو داخوازیان پێشکەش بە شارەوانی کردووە، بەڵام بێ سوود بووەو لەم بارەیەوە ئەو دەڵێت " ئەوەندە هاتوچۆی فەرمانگەی ئاومان کردووە لێمان بێزارنو توورە دەبن لێمان"و پاشان وتی "تازە بەتازە وەڵاممان دەدەنەوە کە پرۆژەی ئاوو ئاوەڕۆمان بۆ دەرچووە، بەڵام بەڵێندەرەکە کەمتەرخەمی تێدا دەکات".

ئەو وتی "لایەکی کێشەی ئەم شارە کەمتەرخەمی بەڵێندەرە، بەڵام حکومەتیش ڕاست ناکات چونکە هیچ لێپرسینەوەیەکیان بەرامبەر ناکات". ناوبراو بە دیوێکی تردا لە گرفتەکە دەڕوانێتو باس لەو کارەساتە دەکات کە زۆربەی خەڵکی شارەکە ڕووبەرووی دەبێتەوەو دەڵێت " ئێمە چەند گەڕەکێکی دیاریکراوین لەسەر ئەم خەتە ئاوە، بەڵام ژمارەیەکی زۆر لە نانەواخانەو چێشتخانەو شەربەت فرۆشو چایخانە ئەم ئاوە بەکاردەهێنن کە خەڵکی شار خواردنیان لێدەخوات". ئەو پێدەچوو دواتر خەمەکانی زۆری بۆ هێنابێت، بۆیە گڕی تووڕەیی خۆی بەسەر دەسەڵاتو لایەنە پەیوەندیدارەکاندا ڕشتو وتی" حکومەتی هەرێم دەڵی خەڵکی خراپەو لە خۆڕا خۆپیشاندان دەکەن، لە کاتێکدا کە دانیشتووی ئەم گەڕەکە لە سادەترین خزمەتگوزاری کە ئاوی خواردنە بێبەشن".

ئاسۆ زاهیری شەربەت فرۆش کە دووکانەکەی کەوتبووە بەردەم زێرابەکە سەبارەت بە کێشەی ئاوەکەیان وتی" گرفت لە ئاوەکەدا نیەو ڕۆژانە من بۆ شەربەت بەکاری دەهێنم، بەڵام بۆگەنو گۆماوی زێرابەکە هەراسانی کردووین، بە تایبەتی کە ئاوی گەرەکەکە دێتەوە".

ئەحمەد حەسەن کە لە ساڵی ١٩٧٩وە لەم گوزەرەدا دووکاندارە وتی " بە ئاشکرا کە ئاو لە چێشتخانەکانی ئەم گوزەرە دەخۆینەوە بۆگەنی دێت"و هەر ئەو گێرایەوە کە ستافێکی چاودێریکردنی تەندروستی لەسەردانێکیاندا بۆ گوزەرەکەو سەبارەت بە پیسبوونی ئاوی گەڕەکەکە ووتوویانە " ئێمە خۆمان چەند جارێك نەخۆشخانەی شیرەکەمان لە پیسبوونی ئاوی گەڕەکەکە ئاگادارکردۆتەوەو وەڵامیان نەداوینەتەوە".

لێپرسراوی بەشی پیسبوونی ئاو ناز مەهدی لە فەرمانگەی ئاوی سلێمانی، دانی بەوەدا نا کە لە مانگی پێنجەوە فەرمانگەی ئاو ئاگاداری ئەم کێشەیەو هەنگاویشی ناوە بۆ چارەسەرکردنی، بەڵام ئەوەشی ڕوونکردەوە کە " کێشەی ئەم ناوچەیە لەوەدایە کە گەرەکەکانی کۆنەو ئاوەڕۆکەیان گۆڕیچەیەو بۆری ئاویان بەو گۆڕیچەیەدا دەڕواتو تێکەڵی دەبێت". بۆ چارەسەرکردنیشی ئاماژەی بەوەدا کە لەگەڵ بەشی دیزاینی شارەوانیدا کاریان بۆ کردووەو دەرخستەی ئاوو ئاوەڕۆی بۆ ئامادەکراوەو لە جێبەجێکردندایە.

محەمەد ئەحمەدی بەڵێندەری کۆمپانیای وێڵەیەر، لە نێو کۆمەڵێك کرێکاردا سەرقاڵی جێبەجێکردنی بەشێکی ئەو پرۆژانەی گەڕەکی دارەسووتاوەکە بوو سەبارەت بە جۆری پرۆژەکە ووتی "من تەنها ئەرکی جێبەجێکردنی پرۆژەی ئەم کۆڵانەم خراوەتە ئەستۆ کە بریتی‌یە لە دانانی تۆڕی ئاوو ئاوەڕۆو کۆنکرێتکردنی گەڕەکەکە"، هەروەها ووتیشی " گوزەرەکە قەرەباڵغەو شوێنی کاسبکارانەو ئیشی تێدا بەڕێوەناچێ، بمزانیایە قەت وەرم نەدەگرت".

محەمەد حەمە ئەمینی کاسبکار لە هەمان گوزەردا ئەوەی درکاند کە پرۆژەکە ٢٠ ڕۆژ لەمەوبەر دەستبەکار بووەو بۆ ماوەی دوو ڕۆژ کاری تێداکراوەو دواتر ١٥-٢٠ ڕۆژە جێهێڵراوە بە بیانوی ئەوەی بۆری زێرابەکەی لە ئێرانەوە بۆ دێنن.

دارا ڕەشیدی لێپرسراوی بەشی دیزاین لە شارەوانی، وەك کەسێکی بە ئاگا لەم کێشەیە، هەروەك خۆی دەڵێ "لە ٢٠٠٥وە ئەم گرفتە لەبەردەستمدایەو وەك شارەوانی چەندین جار بانگەوازمان کردووە کە بەڵێندەر بێت جێبەجێی کات، بەڵام هیچ بەڵێندەرێک نەیگرتۆتە ئەستۆ". پاشان ئەو سەبارەت بە پیسبوونی ئاوەکە ئاماژەی دا کە کێشەکە لە بۆری ئاوی سەرەکیدا نییە چونکە لە ساڵی ١٩٩٨دا گۆڕدراوە، هەروەها ووتیشی "گرفتەکە لە شوێنی دابەشکردنو لێهەڵگرتنی ئاوەکە بۆ ماڵەکاندایە کە هەندێ بۆری ڕزیوەو تێکەڵ بە زێراب دەبێت".

ناوبراو ڕایدەگەیەنێ کە ئەمساڵیش بۆ هەمان مەبەست کەشفو دەرخستەیەکی تریان بۆ پرۆژەی چاککردنی ئاوو ئاوەڕۆی هەموو گەڕەکەکانی دارەسووتاوەکە ئەنجام داوەو دابەشیان کردووە بۆ سێ پرۆژەو بڕی تێچوونەکەشی (٤٦٢٣٣٩٠٠٠) دیناری بۆ تەرخان کراوە، دوانیان لە جێبەجێکردندان. سەبارەت بە پرۆژەی سێهەمیش ووتی " ئەمساڵ لە ٤/١٣وە ئامادەکاری بۆ کراوە بە جۆرێك کە بۆری ئاوی ماڵانیشی خستۆتە ئەستۆی خۆی بۆ چارەسەرکردنی پیسبوونی ئاوەکە" هەروەها ڕایشیگەیاند کە شارەوانی خۆی بۆری Poly Athelingی بۆ پەیدا کردووە کە سەرەکیترین کەرەسەی پرۆژەکەیەو لە سەرەتای ئەم مانگەشەوە بانگەوازی ژمارە ١٤٧یان بۆ هەمان پرۆژە بڵاوکردۆتەوە کە تایبەتە بە شکاندنی کۆنکرێتی ئەو گەڕەکانەوە دانانی ئاوەڕۆو کۆنکریتکردنەوەی جارێکی تر، بە هیوان بەڵێندەرێك وەریگرێتو جێبەجێی بکات.

ديمەنێک لە زێرابەکانی دارەسووتاوەکە

گیا دەرمانی

ترێ

ئا/فەرزانە عەلی

ڤیتامینەکانی وەك: A,B,B1,C,C2ی تێدایە

تایبەتمەندییە دەرمانییەکانی:

١- خواردنی ترێ هێزبەخشە، دڵ بەهێز دەکاتو میز زۆردەکات. بۆسینگو بۆری هەوابەر سودبەخشە، ئازاری جومگەکانو ڕۆماتیزم چارەسەردەکات.

٢- ئەگەر هەموو ڕۆژێك لەباتی نانی بەیانی بخورێت، شیری دایك زیاد دەکات.

٣- چل ڕۆژ لەباتی نانی بەیانیان ترێی سپی بخۆنو تاکونیوەڕۆ هیچی تر مەخۆن، جەستەتان لاواز دەکات، خوێن دەپاڵێوێتو کەم خوێنی و پاڵە پەستۆی خوێن چارەسەر دەکات، ئازاری گەدە لەناودەبات.

٣- بە ماوەی چل ڕۆژ، هەموو دوای نیوەڕۆیەك ٢کیلۆ ئاوی ترێ بگرنو بیخۆنەوە و لەباتی نانی ئێوارەش یەك کیلۆنیو ترێ بخۆن، زۆر سودبەخشەو برینی ١٢ گرێ دەرمان دەکات.

٤- دوو پەرداخ ئاوی ترێو پەرداخێك ڕۆن زەیتوون تێکەڵ بکەن و لەسەر ئاگرێکی کز بیکوڵێنن وبەبەردەوامی تێکی بدەن تاکو ئاوی ترێکە ببێتە هەڵم ورۆنەکەی بمێنێتەوە. هەموو ڕۆژێك بیسوون بەپێستی روخسارتاندا، چرچ ولۆچیەکەی لەناو دەبات.

تێبینی: بەهەمان شێوە کەترێ تایبەتمەندی چاکی هەیە، هەندێك تایبەتمەندی خراپیشی هەیە. بۆ هەوکردنی گورچیلە زیانبەخشە، لەنێو گەدەدا غاز دروست دەکات. زێدەڕۆیی لەخواردنەوەی ئاوی ترێدا دەبێتە هۆی دروست بوونی بەردی گورچیلە.

تا چەند پسپۆڕی بواری پزیشکی بە هەند وەردەگیرێت لە دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکاندا؟!!

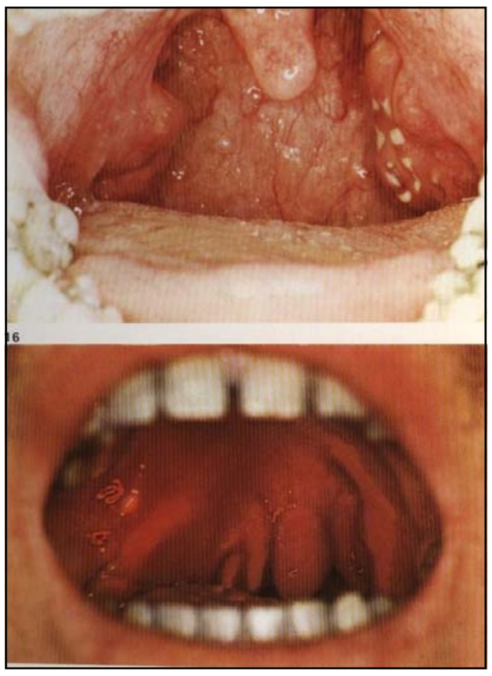
نیاز

د. هیوا ئەسعەد: " ئەوە کەموکوڕی پزیشکی نی‌یە کاتێك دەستنیشانکردنی هەندێ نەخۆشی لەسەر قسەی نەخۆش خۆی دەکرێت، بۆیە ووردبینیو ڕاستگۆیی ووتنی زانیاریەکان لەلایەن نەخۆشەوە زۆر گرنگە".

ئەمە ووتەی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی قورگو لووتو گوێ بوو لە نەخۆشخانەی فێرکاری سلێمانی، سەبارەت بەو ڕێژە لەبەرچاوەی نەشتەرگەری ئاڵووەکان کە ڕۆژانە لە نەخۆشخانەکاندا ئەنجام دەدرێ، هەروەك ئەو هەندێك لە نەخۆشخانەکانی سلێمانی بە نموونە دێنێتەوە " لە نەخۆشخانەی فێرکاری هەفتانە نزیکەی ٣٠ نەشتەرگەری سۆکردنی ئاڵووەکان ئەنجام دەدرێ". بەڵام ئەو هاوڕانیە لەگەڵ وەزیری تەندروستی کە بەم دواییانە لە نەخۆشخانەی شۆڕش سەبارەت بەو نەشتەرگەریانەی سۆکردنی ئاڵووەکان دایو ئاماژەی بە ٥٠%ی ئەو نەشتەرگەریانە کرد کە پێویست نین بکرێن. لەم بارەیەوە د. هیوا کە هەڵگری بڕوانامەی دکتۆرایەو ئەزموونی پێنج ساڵی لە پسپۆڕیو نەشتەرگەری قورگو لووتو گوێ هەیە ڕای وابوو ئەو حاڵەتانەی ئاڵووەکانیان سۆی نەکردووە نەشتەرگەریان بۆ کراوە زۆر کەمن، بۆ ئەمەش ووتی "ناتوانری ئاماژە بەو ڕێژە زۆرە بکرێ، گەر هەشبێت زۆر کەمەو ئەمەش لە بواری پزیشکیدا قبووڵە، چونکە زۆر جار زانیاریە هەڵەکانی نەخۆش پزیشك بە ئاقاری هەڵەو نەشتەرگەریدا دەبات". پاشان ناوبراو زەرەرمەندی نەخۆش لە کاتێکدا دەبینێتەوە کە کەسەکە خۆی هەستەوەری دیواری قورگی هەبێتو لەدوای لابردنی ئاڵووەکانی ئەم هەستەوەریە زیاد دەکات، یاخود لە منداڵدا کە بەرگریان کەمە دوای لابردنی ئاڵووەکانیان تا چەند ساڵێکیش، زیاتر تووشی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە دەبن.

د. هیوا دێتە سەر باسێکی کورتی ئاڵووەکانو لە باری سروشتیو تەندروستیاندا بەبەشێکی کۆئەندامی بەرگری لەش وەسفیان دەکات کە ئەرکیان دەستنیشانکردنی ئەو میکرۆبو بەکتریایانەیە کە لە ڕێی هەناسەدانو خواردنەوە دێنە ژوورەوە بۆ لەش، دواتر لە ڕێی چەند کارلێکێکی کیمیایی ئاڵووەکانەوە چەند دەردراوو دژە تەنێك لە دژی میکرۆبەکان دەردەدەن، بەمەش بەرگری لەش لە دژی نەخۆشیەکان دەپارێزن. بە پێچەوانەشەوە لە باری نادروستو لاوازی ئاڵووەکاندا ئەو دەڵی " لە بری ئەوەی بەرگری لەش لە دژی نەخۆشیەکان بپارێزن، خۆیان دەبنە ناوەندێك بۆ کۆبوونەوەی بەکتریاو سۆکانو لاوازبوونی جەستە".

ئەو هۆکارەکانی سۆکردنی ئاڵووەکان دەکات بە دوو بەشەوە، یەکێکیان هۆکاری بۆماوەییو پێکهاتەی لەشی منداڵەکەیە لە بەتوانایی یاخود لاوازی لەبەرامبەر نەخۆشیەکاندا، ئەوی دی بارودۆخو ئەو ژینگەیەی منداڵەکەی تێیدا دەژی وەك جۆرو بەهای ئەو خۆراکانەی دەیخوات، ڕادەی هاوسەنگ ڕاگرتنی پلەی گەرماو تەندروستی ئەو ماڵەی تێیدا دەژی، قەرەباڵغیو ڕادەی تێکەڵبوونی بە منداڵانی ترو خەمخۆری دایکو باوك بە دروستی منداڵەکەیان.



ناوبراو سۆکردنی ئاڵووەکان لە دوو شێوەو دوو قۆناغی جیاوازدا دەبینێتەوە کە یەکێکیان سۆکردنی تیژەو دیاردەکانی ئاشکراو کتوپڕە، بە سووربوونەوەو هەڵئاوسانو ئازارلێهاتنی ئاڵووەکانو تایەکی توند دەستپێدەکات. ماوەی ٢ ڕۆژ تا هەفتەیەك دەخایەنێتو بە چارەسەری دەرمانو حەبو حەوانەوەو پێدانی شلەمەنی گەرم، لە ماوەی ١٠ ڕۆژدا چاك دەبێتەوە. هەرچی جۆری دووەمە، سۆکردنی درێژخایەنەو زۆر جار لەئەنجامی چەندبارە بوونەوەی سۆکردنی تیژدا ڕوودەدات، دیاردەکانی کتوپڕو توند نیە بەڵام ئازارو بێزارییەکانی بەردەوامەو بۆنی ناخۆشی ناودەمو هەڵئاوسانی گرێکانی ملو ئازاری سكو جومگەکانی لەگەڵدا دەبێت.

ئەو سەبارەت بە دەستنیشانکردنی چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە لە هەردوو بارەکەیدا، چ بە دەرمانو حەب بێت یاخود بە نەشتەرگەری پێی‌وایە کارێك نیە لە خۆڕا بڕیاری لەسەر بدرێت بەڵکو " باری نەخۆش، پلەی نەخۆشیەکەو پسپۆڕیو شارەزایی پزیشکەکە ڕۆڵ لە بەکاربردنیاندا دەبینێ". پاشان ناوبراو گرتنەبەری نەشتەرگەری زۆرجار بە تاکە چارەسەر بۆ هەندێ حاڵەتی نەخۆشیەکە دەبینێتەوەو دەڵێت "زۆرجار پزیشك ناچارە نەشتەرگەری بۆ نەخۆشەکەی ئەنجام بدات بەتایبەتی گەر حاڵەتی نەخۆشیەکە مزاعەفاتی وەك تەنگەنەفەسی و شەو نەخەوتنی منداڵەکەو خوێن بەربوونی ئاڵووەکانو دومەڵ لێهاتنیو یاخود ئەگەری دروستبوونی لووی لێکەوتەوە". هەورەها ئەو خواستی نەخۆش لە هەندێ باردا بە هەند وەردگرێ بە تایبەتی گەر نەخۆشیەکە ساڵانەو بۆ چەند جارێك دووبارە بوویەوەو کەسەکەی دابڕی لە کار یاخود منداڵ لە خوێندن. هەندێ جاریش لاوازی بونیادی نەخۆشەکە بڕیاری نەشتەرگەری بە پزیشکەکە دەدات بەتایبەتی گەر کاریگەری ئەو دەرمانانە ببێتە هۆی لەناوبردنی بەکتریا سوودبەخشەکانی ناو ڕیخۆڵە.

د. هیوا لەگەڵ ووردەکاریو لێکەوتنەوەکانی ئەم نەخۆشیەدا پەنجە بۆ ئەو کێشانە ڕادەکێشێ کە پزیشکی نەخۆشیەکە لەگەڵ نەخۆشو کەس‌وکاری نەخۆشەکەدا هەیەتی، زیاتر خۆی لە زانیاریدانی هەڵە لەسەر نەخۆشیەکەو بێئاگاییو نا هۆشیاریو تێکەڵکردنی هەموو گرفتەکانی قورگو نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان لەگەڵ سۆکردنی ئاڵووەکان دەبینێتەوە، هەر بۆیە ئەو دەڵێت "مەرج نییە هەموو ئازارو گرفتێکی قورگ سۆکردنی ئاڵووەکان بێت". هەروەها ئەو سوورە لەسەر ئەوەی کە " ئاماژەدان بە باکگراوندو وەسفی نەخۆش بۆ نەخۆشیەکە، پزیشك لە گومانەکانی دڵنیادەکاتەوە"، چونکە زۆرجار دیاردەکانی نەخۆشیەکە ڕوونو ئاشکرا نینو پشکنینو تاقیکاری دیاریکراویش بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە نییە. لەم ڕووەوە ناوبراو بە گرنگی دەزانێت کە باوکو دایکەکان زانیاریو ئاگایی تەواویان لە بەخێوکردنی منداڵو پێویستیەکانیو نەخۆشیەکانیدا هەبێتو پێشنیار دەکات کە ئەم ڕۆشنبیریە تەندروستیانە پێویستە هەموو کەس بیانزانێتو ووتی " پێویستە ئەم زانیاریانە لە ڕێی پرۆگرامێکەوە بچێتە پرۆسەی خوێندنەوە".

پاشان ئەو گلەیی خۆی ئاراستەی پزیشکانێك دەکات کە جیاواز لە بواری پسپۆڕی خۆیان قسەو ڕاگەیاندن دەدەنو دەڵێت "پسپۆڕی بواری پزیشکی پێویستە گرنگی پێبدرێتو پشتگیری لێبکرێت".

ڕێوان

خاوەنی ئیمتیاز
ڕوناک ڕەئوف
سەرنووسەر
ڕوناک فەرەج
جێگری سەرنووسەر
هانا شوان
نەخشەساز
سەیران ئەمین ئەحمەد
ناونیشان: سلێمانی فولکەی عەقاری پشت ئوتێل ئاشتی
ژ.ت: ٣١٢٤٢٨٧– ٣١٣٣٠١٥
www.rewan.org
Email: rewankurd@yahoo.com