کەی دەبێت دایکی سکپڕ ڕوو لە نەشتەرگەری بکات؟

د. سوندوس " ڕێژەی منداڵی سواران پێ زیادی نەکردووەو جێگیرە، بەڵام زیادبوونی هۆشیاری دایکانو پشکنینە سۆنەرییەکانی پێش منداڵبوون، هۆکارێکن بۆ زوو درککردن بەم حاڵەتەو ئاگادارکردنەوەی دایکان لێی"

دکتۆرە سوندوسی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی ژنانو منداڵبوون، سەبارەت بەو منداڵانەی بە ناسروشتیو سواران پێ لەدایك دەبن ئاماژەی دا "بەهۆی بەکارهێنانی پێکهاتە چالاککەرەکانی منداڵبوون، ڕێژەی منداڵی دووانەو سیانە زیادیکردووە،کە هۆکارێکی دیکەن بۆ منداڵی سواران پێ".

دکتۆرە مهاباد دەلۆیی خاوەن بڕوانامەی دکتۆرا لە کۆلێجی شاهانەی بەریتانی لەم ڕووەوە وتی "کۆرپە لە سکی دایکیداو لە مانگی نۆیەمدا ٩٧% ی بە سەردا دێتولەدایك دەبێت، تەنها ڕێژەی ٣%ی نەبێت بە سوارانپێ، واتە بە سمت، یان قاچ یاخود بە چوارمشقی دەمێننەوە". جگە لەوەش ناوبراو زانیاری زیاتری درکاندو وتی "گەر لە مانگی ٦-٧-٨دا سۆنەر بۆ دایکەکان بکرێت، ١٥-٣٠%ی کۆرپەکان بە سوارانپێ دەبینرێن، بەڵام بەبەرەوپێشچوونی تەمەنیان بۆ ٩ مانگی خۆیان هەڵدەگەڕێنەوە، واتە سەریان بۆ خوارەوەو سمتیان بۆ سەرەوە دەبێت". د. سوندوس باس لە هۆکارەکانی پشت ئەم حاڵەتە دەکاتو بە نەبەکام لەدایکبوونی منداڵ، واتە بوونی منداڵەکە لە مانگی ٧-٨دا کە گەشەی تەواو نەکردووە، بە هۆکارێکی سەرەکی ئەم حاڵەتە دادەنێت، بۆ ئەوەش دەڵێت "لەدایکبوونی منداڵ لە تەمەنی ٣٠ هەفتەیدا ئەگەری لەدایکبوونی بە سواران پێ زیاترەو ڕێژەکەی ٣٠% دەبێت". پاشان دەگەڕێتەوە سەر هۆکارەکانی تری ئەم گرفتەو ئاماژە بە ناتەواوی پێکهاتنی منداڵدانی دایك دەدات وەك بوونی بەربەستێك لەنێوان منداڵدانداو دابەشکردنی بۆ دوو بەش یاخود بوونی گرێیەك لە منداڵداندا، هەروەها شوێنی وێڵاشەکە کەهەندێ جار دەکەوێتە بەشی خوارەوەی منداڵدانو ئەمانە هەمووی دەبنە ڕێگری لە جوولەو هەڵگەڕانەوەی کۆرپەکە لە سکی دایکیدا. جگە لەوانە ناوبراو ئاماژە بە زیادوکەمی ڕێژەی ئەو شلەیەی دەوری کۆرپەی داوە کە بە (شلەی ئەمینۆس) ناودەبرێت، گەر کەم بوو بەهەمان شێوە ڕێگرە لەبەردەم سوڕانی منداڵەکەو گەر زیاد بوو دەبێتە هۆی ناجێگیری دۆخی منداڵەکەو بەردەوام سوڕاندنی کۆرپەکە. لەگەڵ ئەم هۆکارانەش ئەو باس لە هەندێ ناتەواوی منداڵ لە سکی دایکدا دەکات، وەك گەورەبوونی سەری منداڵ لەئەنجامی کۆبوونەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە ئاو تیایداو بوونی گرێ بەپشتی ملی منداڵەوە کە بەهەمان شێوە ڕێ لە جوڵەو هەڵگەڕانەوەی منداڵەکە دەگرێ. ئەو سەبارەت بەم جۆرە حاڵەتانە دەڵێت "ئەو دایکانەی یەکەم سکیانەو کێشەو ناتەواویەك لە منداڵدانیاندا هەیە یاخود زۆر لە دایکان دوای ٤-٥ منداڵبوون تووشی لاوازی ماسولکەکان دێن، زیاتر ئەگەری منداڵبوونی سواران پێیان هەیە". بۆ چارەسەری ئەم گرفتەش د. مهاباد وتی "ماوەی سکپڕی ٤٠ هەفتەیەو لە٣٧ەمین هەفتەیدا منداڵ گەشەی تەواوەو لەو ٣ هەفتەیەی پێش لەدایکبوونیشدا لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دەتوانرێت لە ڕێی سکی دایکەکەوە ئەو سوڕانیپێیەی منداڵ چارەسەربکرێت کە ڕێژەی سەرکەوتنەکەشی ٥٠%یە".

دکتۆرە مهاباد ئەوەشی ڕوونکردەوە کە ئەم کارە ئاسان نیەو مەترسیدارەو لەوانەیە لەکاتی دەسکاریکردنی سکەکەدا منداڵەکە نارەحەت ببێت، "ئەم کارە نابێت لە ماڵو لە کلینکو بەردەستی ماماندا ئەنجام بدرێت"، هەروەها وتیشی " پێویستە لە نەخۆشخانەی منداڵبوونو نزیك ژووری نەشتەرگەریو بە بوونی پزیشکی پسپۆڕو ئامێری سۆنەر جگە لە چاودێریکردنی لێدانی دڵی منداڵەکە بەبەردەوام، ئەنجام بدرێت". هەر لەم ڕووەوە دکتۆرە سوندوس ئاماژەی بەچەند کارێکی گرنگ کرد کە پێش دەسکاریکردنی سکەکە بۆ هەڵگەڕاندنەوەی کۆرپەکە بۆ دۆخی سروشتی خۆی پێویستە بکرێو پێی وابوو گرنگە لەڕێی سۆنەرەوە قەبارەی منداڵەکە بزانرێت کە گونجاوە وەك ئەوەی زۆر بچووکو زۆرگەورەش نەبێت، جگە لەوەی دەبێت دایکەکە پێشتر نەشتەرگەری لابردنی گرێی سەر منداڵدانی بۆ نەکرابێو گرفتی بەرزە پەستانی خوێنو شەکرەی نەبێت. پاشان دەڵێت " گەر ئەو شلەیەی دەوری منداڵەکەی داوە زۆر بوو نابێت ئەم کارەی بۆ ئەنجام بدرێت چونکە لەوانەیە بۆ جارێکی تر منداڵەکە هەڵگەڕێتەوەو بچێتەوە دۆخی جارانی خۆی".

د مهاباد دەلۆیی پێیوایە ئەو دایکانەی چەند جارێك بە سروشتی منداڵیان بووەو منداڵی دوایییان سواران پێ دەبێت، دەتوانرێ چانسی ئەوەیان بدرێتێ لە داوێنەوە بیانبێت بەڵام ئەوەشی ڕاگەیاند کە "پێویستە دایکەکە لە هەموو ئەگەرو مەترسیەکان ئاگاداربکرێتەوەو دواتر پزیشکەکەش لە هەموو ڕوویەکەوە تێڕوانینو پشکنین بۆ دایكو کۆرپەکە بکات ئەوسا ئەم کارەی بۆ ئەنجام بدات".

هەروەك لە هەموو سەرچاوەو کتێبە زانستیەکانیشدا هاتووە، هەردوو ناوبراو لەسەر ئەوە کۆکن کە " ئەو منداڵانەی بەسوارانپێ دێنو بەتایبەتی ئەو دایکانەی یەکەم منداڵیانە باشتر وایە بە نەشتەرگەری منداڵیان ببێت چونکە هیچ پێشبینیەك سەبارەت بە قەبارەی حەوزی دایکەکەو لەباری بۆ لەدایکبوونی منداڵەکە بە سوارنپێیی تیایدا نیە "، هەر لەم ڕووەوە دەلۆیی ڕوونیکردەوە کە منداڵی سوان پێ لەکاتی بووندا یەکەمجار سمتی واتە بەشە نەرمەکانی لەشی دێن کە هاتنەدەرەوەیان ئاسانەو دواتر سەریان دێت کە ڕەقترو گەورەترەو لەوانەیە لەسکی دایکیدا گیرببێتو کۆرپەکە لەماوەی ٤-٥ چرکەدا گیان لەدەست بدات بۆیە وتی "هەندێ حاڵەتی لەو جۆرەمان بینیوە کە منداڵ بە مردوویی لە ناوقاچی دایكو سەری لە سکی دایکەکەدا جێماوەو ناچار بووین نەشتەرگەری بۆ منداڵێکی مردوو بکەین".

ئا/ نیاز عومەر

گیا دەرمانی

کاکڵە گوێز

ئا/ فەرزانە عەلی

ڤیتامینەکان:
ڤیتامین B, B9, C2, E, F تێدایە.

تایبەتمەندییە دەرمانییەکان:

١- گوێز بۆ بەهێز کردنی جەستەو یادەوەری بەسودە، گورچیلەو گەدە بەهێزدەکات، بۆ نەخۆشیەکانی بۆری هەوابەرو قورگ سودبەخشە، ئازاری ریخۆڵەو دڵەکزە چارەسەر دەکات. سکچوونی خوێنین دەوەستێنێت، خوێن دەپاڵێوێتو بەرهەمهێنەری خڕۆکەی سورەکانی خوێنە. ڕێ لە دروستبوونی بەرد دەگرێت لە گورچیلەو میزڵداندا.

٢- گەر هەموو ڕۆژێك گوێزێك بخۆن لەنەخۆشیو سەرمابوون پارێزراو دەبن.

٣- لەسەر ئاگر کاکڵەکەی ببرژێنرێتو بخورێت، دڵەکزە لەناو دەبات.

٤- مرەبای گوێز لەگەڵ هەنگویندا بۆ قەڵەوبوون چاکە. توانای سێکسی دەوروژێنێتو مێشك بەهێز دەکات.

٥- بۆ بەهێزبوونی مێشك دەهێنرێت لەگەڵ چوالە دەکوترێتو تێکەڵ بەشەکر دەکرێت، هەموو ڕۆژێك کەمێکی لێدەخورێت.

تێبینی: زێدەڕۆیی لەخواردنی گوێزدا بەتایبەت لەو کەسانەدا کەخاوەن سروشتێکی گەرموگوڕن دەبێتە هۆی هەوکردنی ئاڵووەکانو بریندرابوونی پووك. هەروەها خواردنی کاکڵە گوێزی کۆن، کەبۆنو تامو ڕەنگی گۆڕابێت، زیانبەخشەو دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون(تەسەموم).

بەشێکی تایبەت بەبەرهەمهێنانی پێکهاتەکانی خوێن لەسلێمانی دەکرێتەوە

وەزارەتی تەندروستی ژمارەیەك لە ئامێری نوێو پێشکەوتوی پشکنینو جیاکردنەوەی بەشەکانی خوێن، بە مەبەستی پڕکردنەوەی کەموکوڕیەکانی تاقیگەی تەندروستی گشتیو نەخۆشخانەکان دابین دەکات. سەرچاوەیەك لە تاقیگەی گشتی سلێمانیەوە بە ڕێوانی ڕاگەیاند کە بە مەبەستی بەدواداچوون شیکاریو پێداویستیکانی نەخۆشیەکانی خوێنو تالاسیمیا، وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستانو لەسەر بوودجەی ساڵی ٢٠٠٦ ژمارەیەك لە ئامێرو دەرمانو پێداویستی پشکنینی بۆ تاقیگەی تەندروستی گشتیو ئەو نەخۆشخانانەی کە نەخۆشی گرفتار بە کێشەکانی خوێن ڕوویان تێدەکات دابینکرد.

کاری ئەو ئامێرانە بۆ پشکنینی نەخۆشیەکانی خوێنو جیاکردنەوەو پاراستنی بەشەکانی خوێنە کە پێداویستی زۆرێك لە نەخۆشەکانی تووشبو بە شێرپەنجەو تالاسیمایە، هەروەها پێداویستی نەخۆشخانەکانی منداڵانو منداڵبوونو بەشی سووتاویو هۆڵی نەشتەرگەریەکان دابین دەکات، جگە لەوەی هەندێك لەم ئامێرانە بۆ ئەو نەخۆشانەن کە بەردەوام پێویستیان بە پشکنینو وەرگرتنی پێکهاتەی دژە مەیینی خوێنە. بۆ کارپێکردنیشیان، فەرمانگەی تەندروستی سەرقاڵی مەشقپێکردنی تیمێکی تایبەتە کە بەشێکی لە ناوەوە خول دەبینیو هەندێکیشی دەنێردرێنە دەرەوەی وڵات، وا بڕیارە لەم چەند ڕۆژەی دواتردا چەند ئامێرێکیان دەست بەکاربن.

د. ئازاد حەسەنی بەڕێوەبەری تاقیگەی تەندروستی گشتی لەم بارەیەوە ئاماژەی بەوەدا کە هەندێك لەو ئامێرانەی کە تایبەتن بە جیاکردنەوەو پاراستنی بەشەکانی خوێن، وابڕیارە وەك بەشێکی تایبەت بە بەرهەمهێنانی بەشەکانو پێکهاتەکانی خوێنی سەر بە بانکی خوێن بکرێتەوە کە هەر بەشو پێکهاتەیەکی خوێن بەجیا بپارێزرێت و دەستبکەوێت. هەر بۆ ئەوەش وتی "بە کردنەوەی ئەم بەشە تایبەتە بە بەرهەمهێنانی خوێنو پێکهاتەکانی دەتوانرێت کێشەو نارەحەتی زۆرێك لەو خێزانانە کەم بکرێتەوە کە زۆر جار بۆ ئەنجامدانی یەکێك لەو پشکنینانە دەبوو بچونایە بۆ بەغدا".

ئا/ نیاز

پاشماوەی... کورد نائومێدە بە لە سێدارەدانی سەدام

د. نیان هەرگیز لەگەڵ پیشاندانی فیلمی لەسێدارەدانەکە نیەو پێی وایە هەموو دیاردەیەکی توندوتیژی لەسەر شاشەی TV مەترسیدارەو دەبێت بەئاگابین لەنمایشکردنی، چ بۆ گەورەو چ بۆ منداڵ، بەتایبەتی باش بینینی فیلمەکە لەلایەن منداڵێکی ١٠ساڵ وەك لەهەواڵەکان بڵاوکرایەوە لاسایی ئەو دیمەنە دەکاتەوەو خۆی خنکاندوە، بۆیە ناوبراو هەڵوەستەیەك دەکاتو رونی دەکاتەوە هەرچی مەبەستێك لەپشت نمایشکردنەکەی هەبێت بۆ نمونە بۆ میسداقیەت بۆ ئەوەی خەڵك بڕوا بکات، بەڵام گەر پرەنسیپەکانی مافی مرۆڤ پەیڕەو بکەین، هەرگیز مافی مرۆڤ ڕێگا بەنمایشکردنی ئەو دیمەنە نادات".

ئەگەر هەرچی مەغزایەکی تر هەبووە یان بەو شێوەیە کەوتەوە کە حیسابی بۆ نەکرابو کە" لایەنگرانی سەدام هەلەکە بقۆزنەوەو بیکەن بەسونبولێکو پاڵەوانێکی نەتەوەییو بڵێن، سەرۆکێکی ئازابوو".

هەموو ئەم ئەگەرانە، هۆکارێکن بۆ خۆشحاڵ نەبونی کورد لەو کۆتاییەی سەدام وەك د. نیان ئاماژەی پێ دەکاتو پاشان هەموو ئەم ئەگەرانە دەبەستێتەوە بەپێداویستیەکانی تاکو دەگەڕێتەوە سەر گلەییەکانی تاکی کوردیو گرێیدەداتەوە بەهەرەمی ماسلۆ کە بەگوێرەی ئەم هەرەمە، یەکەم پێداویستی کە دەبێت بۆ هەموو کەسێك دابینبکرێت پێداویستیە فسیلۆژییەکانە، واتە خواردن خواردنەوە، نوستن، سێکس، و کەی ئەمانەت دابین کرا دواتر بیر لەئەمنو ئاسایش دەکەیتەوەو دوای ئەوەش بیر لەئینتیما دەکەیتەوە تاوەکو هەرەمەکە بەرزدەبێتەوەو دەگاتە تەحقیقی زات، بۆیە ناوبراو دەڵێت "مادام من غازو نەوتو کارەبام نیە، ناتوانم بیر لە ئەمنو ئاسایش بکەمەوە، کەی ئەمانەشم دەستبەر کرا ئەوسا بیر لەئینتیما دەکەمەمەوە، لەبەر ئەوە با زوڵم لەگەنجەکانمان نەکەینو بڵێین بۆچی ئینتیمایان نیەو پابەند نین".

ڕێوان

خاوەنی ئیمتیاز
روناک رەئوف

سەرنووسەر
روناک فەرەج

جێگری سەرنووسەر
هانا شوان

نەخشەساز
سەیران ئەمین ئەحمەد

ناونیشان:سلێمانی -کاریزە وشک بەرامبەر پەیمانگای پێگەیاندنی مامۆستایان
ژ.ت: ٣١٢٤٢٨٧ -٣١٣٣٠١٥
www.rewan.org
Email: rewankurd@yahoo.com