رازیانە

1

بەهاری 2013

Razyane
گۆڤارێکی پزیشکیی وەرزیی سەربەخۆیە

شەش خواردن مرۆڤ گەنج ئەکەنەوە

هۆکاری زۆرمیزکردن

ڕەپنەبوونی چووک

هەوکردنی توورەکەی زراو

جوانکاریی پێست بە بەکارهێنانی خانەکانی خوێنی خۆت

خواردنەوەی گازیی وەمەترسیی شێرپەنجەی سورێنچلک

لەکە (ستیگما)ی نەخۆشیی دەروونیی

هەواڵنامەی کتێب

دکتۆر کەمال شێخ جەمال

لە مارتی (1946) لە سلێمانی لە دایکبووە. خوێندنی لە قوتابخانەی کانیسکانی سەرەتایی و ناوەندیی و ئامادەیی سلێمانی لە سالی (1963) تەواوکردووەو لە سالی (1971) کۆلیجی پزیشکیی لە ئیستانبوڵ تەواو کردووەو سالی (1972) ئیقامەی لە نەخۆشخانەی سلێمانی بووەو لە سالی (1974) پەیوەندیی بە شۆڕشی کوردەوە کردووە.

ڕۆژی (9)ی حوزەیرانی (1963) لەگەڵ باوکی وشەمالی برای بەر ڕاپێچی حزبی بەعس کەوتوون و لەگەڵ هەزاران لە خەلکی شاری سلێمانی و پیاوە ماقوڵو گەورەکان لە حامیەی سلێمانی بەندکراوەو لە ڕۆژی (1963/9/11) لەگەڵ شەمالی برای بەهۆی ئەوەی کە وەلامی پرسیاری سەربازەکانیان نەداوە تەوەو وەکو سەرباز ڕانەوەستاون ولێیان لە پاراوەنەتەوە بەر زللەوشەق و داری (نەقیب ڕوکن فەیصەل) و سەربازەکان کەوتوون. لەشەوی (12/11 ی 1963) بە زیلی سەربازیی خۆی و شەمالی برای و هەندێ پیرو پەککەوتەیان بەرداوە پاشان چۆتەوە بۆ تاقیکرنەوەکانی قوتابخانەو دەرچووەو پاشان چووە بۆ بەغداو ئیتر نەگەڕاوەتەوە بۆ شاری سلێمانی و هەوڵی ئەوەی داوە کە بچێت بۆ دەرەوەی ولات بەهۆی ئەوەی کە یەکەم برادەرێکی کە ناوی (فازیل) بووە بە دەمانچەوە گیراوەو ئەمیش لە خۆی ترساوە کە بگیرێت و دووەم لە بەرئەوەی ژیان لە عێراق بۆ کورد قورس و سەخت بووەو ئەو کاتە قوتابی کورد نەیتوانیوە بە ئارەزووی خۆی خوێندن تەواو بکات.

پزیشکێکی دڵسۆزی شۆڕشگێڕ بووە لە (بیارە، بێنوولە، قەسری شیرین، هەڵەبجە ونۆرگەکانی سەرپێلی زەهاو) بۆ ماوەی ساڵ و نیوێک وەک پێشمەرگە کاری دکتۆریی کردووە. پاش کارەساتی (1975) بۆ سلێمانی گەڕاوەتەوەو هەمیشە لە خزمەتی نەخۆشدا بووەو لە حوزەیرانی (1975) هەتا دیسەمبەری (1977) لە خورماڵ پزیشک بووە پاشان لە بەغداد ئەبێت بە (موقیم ئەقدەم) لە نەخۆشییەکانی هەناویی و پاشتر لە سلێمانی تا مانگی نیسانی (1982) ئەمێنێتەوەو پاشان چووە بۆ (سوید) و لەوێ لە سالی (1984) نەشتەرگەریی دڵی بۆ کراوە و لە (1985/2/1)ەوە دەستی بەکار کردووەو توانیویەتی دوو پسپۆڕیی لە هەناوی و نەخۆشییەکانی سنگ بەدەست بهێنێت.

لە وڵاتی (سوید) زیاتر لە (10) کۆرسی پزیشکیی وەرگرتووەو لە دە کۆنگرەو سیمینار بەشدار بووەو لە زیاتر لە دە کۆنگرەی دەرەوەی (سوید) بەشداریی کردووە. لە (1991) - (1994) لە شاری (یافلە)ی سویدی کاری پزیشکی کردووەو پاشان وەکو ڕاوێژکار لە نەخۆشخانەی ئەم شارە کاری کردووە. ڕۆڵی بەرچاوی هەبووە لە دامەزراندنی کۆمەڵەی پزیشکانی کورد لە (سوید) و لەڕێی کۆمەڵەکەوە بۆ خزمەتکردنی ئاوارەکان بۆ ئوردوگاکانی نزیك سنووری تورکیا سەفەری کردووە.

لە ڕۆژی (2008/11/26) بەهۆی نەخۆشیی دڵەوە کۆچی دوایی کردووەو هەر لە (سوید) نێژراوە.

ئارەزووی لە شیعری کلاسیکیی و خوێندنەوەی کتێبی زانستیی، مێژوویی، ڕامیاریی و کۆمەلایەتیی هەبووە جگە لە ئارە زووی وەرزشیش لە (سوید) لە چالاکییەکانی کۆمەڵەی هەڵەبجە بەشدار بووەو لە ڕووی زمانەوانییەوە توانایەکی باشی هەبووەو زمانی فارسیی، تورکیی، عەرەبیی، ئینگلیزیی و سویدیی زانیووە و تا دواتەمەنی ژیانی کاری پزیشکیی کردووەو (هانا، ئاکار و لارا) ئەوەکانێ و بە باشی بە زمانی کوردیی گفتوگۆ ئەکەن.

ئامادەکردنی دکتۆر فەرەیدون فەتتاح

هەواڵنامەی کتێب

سەروتار

گۆڤاری رازیانە

نووسینی: سەرنووسەر

نەتەوەی کورد خاوەنی ژمارەیەکی زۆرە لە پەندی پێشینان کە هەریەکەیان چەندین واتایان هەیە و مرۆڤ نەتوانێت وانەی زۆریان لێوەرگرێت و ئەو پەندە پێشینینە کوردییەی کە ئەڵێ: (ماڵی پڕە لە رازیانە و بەسکێشە ئەمرێ) پەندێکی زۆر جوانە واتە چارەسەر هەیە و سوودی لێوەرناگیرێت.

وانەیەکی ئەم پەندە ئەوەیە کە گەلی کورد خاوەنی سامانێکی زۆرە لە: زمانی ناخاوتن ، ژێرخانی ئابووریی ، هێز ، راستگۆیی ، رەوشتبەرزیی و بیروبۆچوونی پێشکەوتوو و هتد... بەڵام دوژمنانی ئەم گەلە هەمیشە کاریانکردووە بۆئەوەی گەلی کورد خاوەنی هیچیان نەبێت و خۆشمان هاوکارییمان کردوون ، بۆ نموونە:

* هەرچەندە راستگۆ و رەوشتبەرز و بۆچوونی پێشکەوتوومان هەبووبێت یا هەبێت، بۆ زمانی شیرینی کوردیی نەمانتوانیوە زمانێکی ستانداردی هاوبەشمان هەبێت.
* لەگەڵ ئەو هەموو سامانە خاوەنی ژێرخانی ئابووریی خۆمان نیین.
* هێزی کورد لە چوار پارچەکە پەرتەوازەکراوەو خاوەنی هێزی نیشتمانی خۆمان نیین.
* بە درێژایی مێژوو دڵسۆزیی بۆ گەلی خۆمان کەم و بۆ دوژمن زۆر بووە.

لە کۆتاییدا هیوادارین گەلی کورد خۆی ببێ بە خاوەنی رازیانەی خۆی و تەندروست بێت.

ژمارە 638
رۆژ 2013/03/03

سەندیکای رۆژنامەنووسانی کوردستان

تۆماری یاسایی

بەپێی بڕگەکانی (1، 2، 3، 4، 5، 6) لە ماددەی (3)ی یاسای رۆژنامەگەریی لە کوردستان ژمارە (35)ی ساڵی 2007 کە لە 2008/9/22 بڕیاری لەسەر درا پاش ئەوەی کە دەرکەوت گۆڤاری (رازیانەی پزیشکی) گۆڤارێکی وەرزییە خاوەن ئیمتیازی (فریدون محمد عزیز قەفتان) سەرنووسەرەکەی (فریدون محمد عزیز قەفتان) مەرجە یاساییەکانی تێدا بەدیهاتووە لە سەندیکای رۆژنامەنووسانی کوردستان بە ژمارە متمانەی (638) تۆمارکرا.

ئازاد حەمەدەمین
نەقیبی رۆژنامەنووسانی کوردستان
مێژوو 2013/03/03

رازیانه
Razyane

گۆڤارێکی پزیشکیی وەرزیی و سەربەخۆیە

ژمارە : یەك ، بەهاری 2013

سەرنووسەر و خاوەن ئیمتیاز:

دکتۆر فەرەیدون قەفتان

جێگری سەرنووسەر:

دکتۆر ئالان رەحیم کەریم

دەستەی نووسەران:

1. دکتۆر فوئاد بابان
2. دکتۆر ئەبوبکر عوسمان نادر
3. دکتۆر جەمال عومەر تۆفیق
4. دکتۆر محەممەد جەزا نوری قەرەداغی
5. دکتۆر تەها مەحویی
6. دکتۆر فاروق حەسەن فەرەج
7. دکتۆر سەعید عەبدول لەتیف
8. دەرمانساز د. شەماڵ محمد وەهبی
9. دکتۆر حسەین محەممەد عەزیز
10. ئەندازیار مەریوان قەفتان
11. پێشتون فەتاح
12. دکتۆر بریار تەیب
13. دکتۆر سەروەر سالار چوچانی
14. دکتۆر رەهێل جمال یاسین
15. دکتۆرە کەژاڵ عەلی تۆفیق
16. دکتۆرە ڤیان حەسەن سەعید
17. دکتۆرە ئالا قەفتان
18. دکتۆر ئاکام عەلی سەعید
19. دکتۆر سۆزان غەریب
20. دکتۆر حەسەن عبداللە
21. دکتۆر هێمن قەرەداغی
22. دکتۆر فەرەیدون ئەسعەد حسێن

دیزاین و کاری هونەریی : د. ئالان رەحیم

تیراژ : 3000 دانە

نرخ : 2000 دینار

چاپکردن : چاپخانەی پیرەمێرد

بڵاوکردنەوە: کۆمپانیای نێوەند

نـــــاوەڕۆك

05 ....شۆڕشی رووانەن ...

د. ئالان رەحیم کەریم

10 ....رازیانە و ئەنیسون......

د. عبدالسلام عبد الرحمن

12 ...6 خواردن مرۆڤ گەنج ئەکەنەوە

ئەندازیار مەریوان قەفتان...

14 ...چاوپێکەوتن لەگەڵ

د. رێبوار محمد غریب .. سەبارەت بە لەکە(ستیگما)ی نەخۆشیی دەروونیی ...

18 ...جوانکاری پێست بە بەکارهێنانی خانەکانی خۆت

د. فەرەیدون قەفتان...

20 ...دوای نانخواردن راستەوخۆ ئەم کارانە مەکە

21 ...باشترین کات بۆ شیرخواردنەوە...

22 ...کەڵکی زەیتون...

د. سەعید عەبدول لەتیف

24 ...خواردنەوەی گازیی و مەترسیی شێرپەنجەی سورێنچك

د. حەسەن عەبدوڵا سەعید...

25 ...هەوکردنی تورەکەی زراو ...

د. ئاکام عەلی سەعید...

29 ...گرنگیای دەرمانی خۆماڵیی....

مامۆستا جەماڵ بابان...

30 ...رەبەنەبوونی چووك.......

32 ...هۆکاری زۆرمیزکردن......

34 ...دەرمانی میزپێکەر...

د. ئالا فەرەیدون...

36 ...زاخاوی مێشك

38 ...چیرۆکی سەرکەوتن...

ناونیشان

سلێمانی – شەقامی حەمدی (قەنات) – ئەنیشت باخچەی دایك – بەرامبەر ئاوسەر. ژمارەی پۆست (90)

یەك دانە لەم ژمارە یەکەی (گۆڤاری رازیانە) بە یەکێتیەکی خوێندکارانی کۆلیجە پزیشکییەکان (ی زانکۆی سلێمانی بێ بەرامبەر پێشکەش ئەکرێت بە هیوای ئەوەی کە لە نووسینی پزیشکیی شارەزاترو بۆ ژمارە داهاتووەکانی رازیانە) چالاکانە بەشداریی بکەن

شۆڕشی رووانـدن

ئامادەکردنی : د. ئالان رەحیم کەریم

* (کۆنی کۆڵب): ئەو ژنە ئەمەریکییەیە کە لە ساڵی (2004) لەلایەن هاوسەرەکەیەوە گوللەبارانکرا و رووخساری تێکشکا بە جۆرێک کە لووت و روومەت و شەویلگەی سەرەوەی بە تەواوی شێوابوو و چەند پارچەیەک لە گوللە گەیشتبووە کەللەی سەری و دەرەنجام بەشێکی زۆری دەموچاوی بە نەشتەرگەریی لابراو و تەنها دوو چاوی دەرپۆقیو و چەناگە و ناوچەوانی مابووەوە.

کۆڵب لەم دواییەدا بۆ رووانـدنی دەموچاوێکی تر کە پێی بەخشرابوو نەشتەرگەرییەکی سەرکەوتووی بۆ ئەنجامدرا.

کۆڵب لە پاش نەشتەرگەرییەکە لە کۆنگرەیەکی رۆژنامەوانیی سوپاسی خۆی ئاڕاستەی پزیشکان و خێزانی ئەو کەسە کرد کە دەموچاوەکەی پێش مردنی پێ بەخشیبوو و وتی " ئێمە نازانین چیمان بەسەر دێت بۆیە پێویست ناکات لەسەر جوانیی رووخسار بڕیار لەسەر کەس بدەین چونکە نازانین کەی و چۆن ئەو جوانییەمان لە کیس دەچێت".

سەرۆکی بەشی نەخۆشییەکانی پێست و نەشتەرگەریی جوانکاریی لە کلینیکی کلیڤلاند وتی: "کۆڵب" دەتوانێت ئێستا هەندێک کردار ئەنجام بدات کە لەوەو پێش نەدەکراو لە ئایندەیەکی نزیک هەستەوەرەکانی دەموچاوی گەشەدەکەن و لەگەڵ تێپەڕبوونی کات چوست و چالاکتر دەبێت.

* لە وڵاتی ئەڵمانیا کۆمەڵێک نەشتەرکار توانیان دوو دەست بۆ پیاوێک بڕوێنن کە لە رووداوێکی ڕێگاوبان لە دەستی دابوون و ئەم نەشتەرگەرییە لە بواری رووانـدنی دەستدا بە یەکەم نەشتەرگەریی سەرکەوتوو دادەنرێت.

زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی خوێ و تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ:

چەند توێژەرەوەیەکی ئەمەریکیی لە زانکۆی هارڤارد ئاماژە بەوە دەکەن کە زیادەڕۆیی لە خواردنی خوێ هۆکارێک بووە بۆ:

- مردنی دوو ملیۆن کەس لە ساڵی (2010) لەجیهان کە لە 60٪ پیاو و لە40٪ ئافرەت بووە.
- 15٪ گیانلەدەستدان لە نەخۆشەکانی دڵ.
- قەتیسبوونی ئاو لەلەش، سستی گورچیلە و بەرزبوونەوەی بەرزە پەستانی خوێن.

بیبەری توون کێش دادەگرێت:

بەهۆی بوونی ماددەی سروشتیی لە پێکهاتەکەی کە بریتییە لە کاپسایسین (capsaicin)، بیبەری توون بە سەرچاوەیەکی باش دادەنرێت بۆ دابەزاندنی کێش لە ڕێی:

- سوتاندنی چەوریی.
- نەهێشتنی ئارەزووکردنی خواردن: بیبەری توون بە پێکهاتەکەیەوە کاردەکاتە سەر ژێرملەڕژێن دەرەنجام کاری هەردوو هۆرمۆنی ئەدرینالین و دۆپامین دەگۆڕێت بە جۆرێك کە ئارەزووکردنی خواردن کەمدەکاتەوە.
- زۆرکردنی چالاکیی لەش: بیبەری توون هۆکارێکە بۆ سوتاندنی لە 3٪ ی کالۆری لەش ئەمەش چوست و چالاکیی بە مرۆڤ دەبەخشێت.

گۆشتی دروستکراو تەمەنی مرۆڤ کورت دەکاتەوە:

بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی سویسریی ئەو کەسانەی گۆشتی دروستکراو (وەك باستورمە ..هتد) زۆر دەخۆن تەمەنی خەملێنراویان بە 44٪ کەمدەبێتەوە .. زانایان ئامۆژگاریی دەکەن بەوەی کە ڕۆژانە لە (30) گرام زۆرتر لەو جۆرە گۆشتانە نەخورێت بەهۆی هەندێك سیفاتی خراپ کە تیایان دەرکەتووە وەك :

- پڕ کۆلیستیرۆڵ و چەورییە کە ڕێگە خۆشدەکات بە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ.
- بە ماددەی نیترات جۆر و تام و ڕەنگی چاکدەکرێت کە ئەمەش هۆکارێکی یاریدەدەرە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆن و گەدە.

هەواڵنامەی کتێب

سالآنە ڕۆژی (26 ی مانگی 3) ڕۆژی جیهانی (گەشکە) یە :

- توشبووان بە گەشکە لە جیهان بە 50 ملیۆن مەزەندە دەکرێن.
- 90٪ لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکانە.
- توانای چارەسەرکردنی گەشکە 70٪ یە.
- 4/3 ی نەخۆشە گیرۆدەبووەکان بەدەستییەوە ، دەرامەتی پێویستیان نییە بۆ وەرگرتنی چارەسەر.

ئۆتیزم لە زۆربووندایە :

بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی ئەمەریکیی ژمارەی منالی توشبوو بە ئۆتیزم لە (1-88) بەرزبۆتەوە بۆ (1-50) واتە لە پەنجا منالْ یەك منالْ دووچاری ئۆتیزم دەبێتەوە.

ئۆتیزم تا ئێستا بە نەخۆشییەکی شاراوە دادەنرێت و نیشانەکانی لە تەمەنی ساوایی تا سێ ساڵان دەردەکەوێت لە شێوازی بوونی هەڵسوکەوتی نامۆ، دووبارەکردنەوەی هەندێك کردارو وشە. قیژاندن بە بێ هۆ، ئازاردانی خودی خۆی یا دەوروپشتی، ئاخاوتن بە هەندیك وشەی نەزانراو.

خۆپاراستن لە شێرپەنجەی کۆڵۆن :

شێرپەنجەی کۆڵۆن بە یەکێك لە بلاوترین جۆرەکانی شێرپەنجە دادەنرێت لە هەمان کات مرۆڤ دەتوانێت خۆی لێبپارێزێت..

لێکۆڵەوەر (دکتۆر ڕوبەرت س. ساندلر) چەند خاڵێکی سەبارەت بە خۆپاراستن لە شێرپەنجەی کۆڵۆن لە (هارڤاردی پزیشکیی) و لە ڕۆژنامەی (نیوارە) بلاوکردوتەوە:

* دووربکەوەرەوە لە خواردنی گۆشتی سوور (گۆشتی مانگا و مەر) هەروەها ئەو گۆشتانەی کە دروست دەکرێن وەك (باسترمە).

* دووربکەوەرەوە لە خواردنی گۆشتی زۆر برژاو.

* قەڵەویی و کۆبونەوەی چەوریی لە ناوچەی کەمەر هۆکارێکی ترە بۆ زۆربوونی ئەگەری تووشبوون بەم دەردە.. هەربۆیە ئامۆژگاریی دەکرێت بە دابەزاندنی کێش بۆ ئەو کەسانەی کە قورسایی لەشیان روو لە زۆربوونە.

* دووربکەوەرەوە لە جگەرەکێشان و خواردنەوە کهولییەکان بە تایبەتی بیرە.

* ئامۆژگاریی دەکرێت بە زۆرخواردنی میوە و سەوزە لەبەربوونی ڕێژەیەکی باش لە ریشاڵ تیایان بەمەش ڕێگریی لە قەبزی دەگیرێت کە یەکێکە لە گرنگترین هۆکارە یاریدەرەکان بۆ دەرکەوتنی شێرپەنجە

هەواڵنامەی کتێب

مەمکە مژەی شوشە بەکاربهێنە لە جیاتی پلاستیک:

بە پێی لێکۆڵینەوەی زانکۆی کۆڵۆمبیای ئەمەریکیی . ئەو مەمکە مژانەی لە پلاستیک دروست دەکرێن ئەگەری تووشبوونی کۆرپە بە ڕەبو زۆر دەکات بە هۆی بوونی ماددەی (بیسفینۆڵ) لە پێکهاتەکەی .. هەربۆیە ئامۆژگاریی بەکارهێنانی مەمکەمژەی شوشە لە جیاتی پلاستیک دەکەن.

سەیرکردنی تەلەفزیۆن بۆ تەندروستیی منداڵ کاریگەری خراپی نییە :

لێکۆڵینەوەیەکی بریتانی گەیشتۆتە ئەو دەرەنجامەی کە دانیشتنی منداڵ لەبەردەم تەلەفزیۆن بۆ سەیرکردنی فیلمی کارتۆنی کارناکاتە سەر گەشەکردنی دەروونیی و کۆمەڵایەتیی بەڵام هەمان لێکۆڵینەوە باس لەوە دەکات کە مانەوەی منداڵ بۆ زۆرتر لە سێ کاتژمێر لەبەردەم تەلەفزیۆن بڕێک لە هەستکردن بە ئەنجامدانی کاری توندوتیژیی لەلای منداڵ دروست دەکات.

دەرمانی ئەزیسرۆمایسین (Azithromycin) دەبێتە هۆی تێکچوونی لێدانی دڵ:

ڕێکخراوی دەرمانی ئەمەریکیی ئێف دی ئەی (FDA) هۆشداریدەدات بەو نەخۆشانەی کە کێشەی (ناڕێکیی لێدانی دڵ) یان هەیە یا پوتاسیوم و مەگنیسیۆم لە خوێنیان کەمە دەرمانی (azithromycin) وەك ئەنتی بایۆتیك بۆ چارەسەرکردنی هەوکردن بەکار نەهێنن چونکە ئەم دەرمانە چالاکە کارەبایی دڵ تێك دەدات.

هەواڵنامەی کتێب

سۆنەری (سێ و چوار جەمسەر) بۆ کۆرپە مەترسیی هەیە :

بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی ئیسپانیی ئەو شەپۆلانەی لە ئەنجامدانی سۆنەری (3D و 4D) دەردەچێت کاریگەریی نێگەتیڤی بۆ مێشک و چاوی کۆرپە هەیە.. هەربۆیە زانایان بە باشی دەزانن کە بە پێی پێویست ئەم جۆرە سۆنەرە بۆ کۆرپە بکرێت.

تەماتە ، ئەگەری تووشبون بە شێرپەنجەی پروستات کەمدەکاتەوە :

بە پێی لێکۆڵینەوەیەک کە چەند زانایەکی ئیسپانیی ئەنجامیانداوە ، چەند راستییەکی تایبەت بە تەماتەیان دەرخستووە :

- ئەو ماددەی (لیکۆپین) ەی کە رەنگی سوور دەبەخشێتە تەماتە کاردەکات لەسەر بەرزکردنەوەی توانای لەش بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشیی.
-ماددەی (بیتا کارۆتین) ی تیایە کە کۆئەندامی بەرگریی لەش بەهێز دەکات وەکو ئەنتی ئۆکسیدەنت کاردەکات.
- رێژەی ڤیتامین (سی) تیا لە پرتەقاڵ زیاترە.

حەبی ئەسپرینی منداڵ بە شەو بخورێت باشترە..

(دکتۆر ڤیرێند سۆمەرس Dr. Virend Somers) پسپۆڕ لە نەخۆشییەکانی دڵ لە (مایۆ کلینیک) ئەڵێ: ئەو نەخۆشەی بۆ نەخۆشیی دڵ یەک حەبی ئەسپرینی منداڵ وەرئەگرێ با بە شەو بیخوات باشترە چونکە زۆربەی ئەو نەخۆشانەی بە وەستانی دڵ گیانلەدەست ئەدەن لە کاتژمێر شەشی بەیانی تا نیوەڕۆ رووئەدەن و لەوانەیە ئیتر بەیەکجاریی خەبەریان نەبێتەوە. ئەمەش مانای ئەوەیە کە کاتژمێرەکانی پێش ئەم کاتە دڵ گۆڕانکاریی بەسەر هاتووەو شتێک رووێداوە بۆیە کە نەخۆش حەبەکە بە شەو ئەخوات ئەسپرین لەو چەند کاتژمێرە بەهێزترین کاریگەریی ئەبێت و لەوانەیە نەخۆشەکە لە گیانلەدەستدان رزگاری ببێ.

رازیانە و ئەنیسۆن

نووسینی : پرۆفیسۆری یاریدەدەر د. عبدالسلام عبدالرحمن رەسوڵ
فاکەڵتی زانستە کشتوکاڵییەکان / کیمیای ڕووەک

رازیـــانە بە چوار زمان:	ئەنیسۆن بە چوار زمان:
بە کوردی : رازیـــانە	بە کوردی : ئەنیســۆن
بە عەرەبی: رازیانج	بە عەرەبی: یانیســـون
بە ئینگلیزی: (Fennel)	بە ئینگلیزی: (Anise)
بە لاتینیی: (*Foeniculum vulgare*)	بە لاتینیی: (*Pimpinella anisum*)

رازیانە و ئەنیسۆن: لە لای هەندێک کەس رازیانە و ئەنیسۆن بۆ هەمان ڕووەک دوو ناوی جیاوازن، لە راستییدا هەردووکیان سەر بە یەک خێزان (Family)ی (Apiaceae)ن بەڵام وەک جۆر (Species) و رەگەز (Genus) دوو ڕووەکی جیاوازن هەرچەندە ئەم دوو ڕووەکە زۆر لە یەکچوونییان هەیە بەڵام جیاوازیشییان زۆرە و ئەم بابەتە بەزۆریی بۆ ئەو مەبەستەیە کە خوێنەر بتوانێت هەردوو ڕووەکەکە لە کێڵگە بناسێتەوەو لە بازاڕیش تۆوەکانیان لەیەک جیا بکاتەوە و بەکارهێنانە جیاوازەکانیشیانی لەلا ئاشکرا بێت.

لەکاتێکدا ڕازیانە و ئەنیسۆن لەژێر پۆلی ڕووەکە بۆندار، تامدار، خۆراکیی و پزیشکییەکان دادەنرێن

بەڵام بە بەراورد لە نێوانیان خاڵە جیاکەرەوەکان لە خوارەوە ئەخەینەڕوو.

رازیـانە

1- نیشتمانی بنچینەیی بریتییە لە ناوچەی دەریـای ناوەراست و لەوێوە بڵاوبۆتەوە بۆ زۆربەی وڵاتانی دونیا.

2- جۆری چاندراوی پێیدەوترێت رازیانەی شیرین و بەرزیی رووەکەکە دەگاتە (40 – 60 سم) بەڵام جۆرە کێوییەکەی دەگاتە (120 – 150 سم).

3- گوڵەکانی زەردە.

4- رەنگی تۆوەکانی لەدوای پێگەیشتن خۆڵەمێشی و سەوزباوە.

5- رێژەی رۆنی بۆنداری رازیانە کەمترە (2-6٪)

ئەنیسۆن

1- نیشتمانی بنچینەیی تەنها یۆنان و میسر بووە.

2- لە کێڵگەدا بەرزیی رووەکی ئەنیسـۆن کەمترە و دەگاتە نزیکەی (45 سم).

3- گوڵەکانی سپییە.

4- رەنگی تۆوەکانی لەدوای پێگەیشتن قاوەیی باوە.

5- رێژەی رۆنی بۆنداری ئەنیسۆن زۆرترە (2-7٪)

هەواڵنامەی کتێب

6- رۆنی پزیشکیی دەگەڕێتەوە بۆ رۆنی ماددەی ترانس ئەنیسۆڵ (Trans - anethol) کە لە تۆوی هەردووکیان هەیەو رۆنێکی بەهەڵمبووی بۆندارەو پێکهاتە کیمیاییەکەی فینایڵ پرۆپین (Phenyl Propene) ە.

رێژەی رۆنی ماددەی ترانس ئەنیسۆڵ لە ناو تۆوی رازیانە تەنها (70 ٪) ی سەرجەم رۆنی بەهەڵمبووەکەیە واتە کەمترە لە ئەنیسۆن بەڵام رێژەی رۆنی ماددەی ترانس ئەنیسۆڵ لە ناو تۆوی ئەنیسۆن (95 ٪) ی سەرجەم رۆنی بەهەڵمبووەکەیە هەر بۆیە تامی ئەنیسۆن شیرینیکی تیژباوی بەهاراتییە بە بەراوورد بە تامی شیرینی سادەی رازیانە.

کەڵکە پزیشکییەکانی تۆوی رازیانەو ئەنیسۆن:

- شیری دایک زۆر دەکەن.
- ئێشوئازاری ناوسک کە بەهۆی خراپی هەرسکردنی خۆراکەوە پەیدا دەبێت کەمدەکەنەوە.
- گازو بای ناوسک بەتایبەتی لە منداڵی شیرەخۆرە دەردەکەن.
- هەوکردنی سییەکان ناهێڵن.
- قەبزیی ناهێڵن.
- گیرانی درێژخایەنی ریخۆڵە ناهێڵن.
- کۆکەڕەوێنە

شەش خواردن مرۆڤ گەنج ئەکەنەوە

ئامادەکردنی : ئەندازیار مەریوان قەفتان

1- ڕۆنی زەیتون

لێکۆڵینەوەکانی چوار سەد ساڵ لەمەوبەر لە حەوت وڵات سەلماندویانە کە: یەکانە چەوریی ناتێری ناو ڕۆنی زەیتون بەرپرس بووە لە ڕێژەی کەمی نەخۆشیی دڵ و شێرپەنجە لە دوورگەی یۆنانیی لە کریت.

ئێستاش زانراوە کە ڕۆنی زەیتون و پۆلی فینۆڵەکان دژە ئۆکسانەکانە بەتینەکانیان تیادایە کە ئەبنە هۆی ئەهێشتنی ئەو نەخۆشییانەی بە تەمەنەوە بەندن.

2- ماست (یوگەرت)

لە ساڵی (1970) (جۆرجیای سۆڤیەتیی) ئەو کاتە هەڵبژێردرا بەو وڵاتەی کە زۆرترین تەمەنداری تیایە.

ڕاپۆرتەکانیش ئەڵێن نهێنیی ئەم تەمەن درێژییە ئەگەڕێتەوە بۆ یوگەرت (ماست) کە لە خواردنەکانیان هەبووە.

- هەرچەندە ڕاستەوخۆ نەسەلمێنراوە بەڵام یوگەرت (ماست) کالیسیۆمی زۆرە، کالیسیۆمیش ئێسک لە نەخۆشیی خوراندنی ئێسک واتە (ئۆستیۆپۆرۆسس) ئەپارێزێت.

هەواڵنامەی

- یوگەرت (ماست) بەکتیریای باش (Good Bacteria)ی تیایەو ماست ڕێژەی نەخۆشییەکانی ڕیخۆڵەی بە تەمەنەوە پەیوەندن کەم ئەکاتەوە.

3- ماسیی

سیی ساڵ لەمەوبەر لێکۆڵینەوە کراوە کە ژمارەی زۆری دانیشتوانی ئالاسکا نەخۆشیی دڵییان نییە.
زانایان ئێستا ئەڵێن هۆکارەکەی زۆر زۆرخواردنی ماسییە:
ماسیش سەرچاوەیەکی زۆر گرنگە بۆ ئۆمیگای سیانە چەوریی (Omega, 3 fats) کە ناهێڵێت کۆلیسترۆڵ لە ناو خوێنبەرەکان کۆببێتەوەو ڕیزمی نائاسایی دڵ چاک ئەکاتەوە.

4- چۆکلێت

(کووناکان)ی دانیشتوانی (دوورگەی سان بلاس) لە قەراغ دەریای پەنەما ئەژین بە ڕێژەی نۆ جار کەمتر لەوانەی کە لە ناو شارەکانی پەنەما ئەژین تووشی نەخۆشی دڵ ئەبن:
هۆکار ئەوەیە کە خواردنەوەی (کووناکان) پڕە لە کۆکۆا (cocoa) و ئەمیش پڕە لە ڤلاڤانۆڵ کە کاری دەزوولە خوێنەکان ئەپارێزێت، بەردەوامیان ئەکات و مرۆڤ لە بەرزەپەستانی خوێن، جۆری دووی شەکرە، نەخۆشیی گورچیلەو خلەفاندن دوورئەخاتەوە.

5- گوێزو بادەم

لێکۆڵینەوە دەریخستووە کە ئەوەی گوێز ئەخوات تێکڕا دوو ساڵ و نیو زۆرتر ئەژیی:
گوێز هەروەکو ڕۆنی زەیتون سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ چەوری ناتێر و بەکەڵکەو پڕە لە ڤیتامین، کانزا و دژەئۆکسانی (antioxidants)ی فایتۆکیمیکاڵ.

6- بلوبێرریی: (Blueberry)

لە لێکۆڵینەوەکەی ساڵی (1999)ی (زانکۆی توفتس) بۆ ماوەیەکی باش پوختەی بلوبێرریان داوە بە مشک و سەیریان کردووە کە تەمەنیان درێژبۆتەوەو ئەو درێژبوونەوەیەش بۆ مرۆڤ ئەکاتە دە ساڵ و مشکەکان تا کۆتایی تەمەنیان ژیانێکی ئاسییان بەسەربردووە.
کاری پێکهاتەکانی بلوبێرریی و جۆرەکانی تری بێرریی دژەهەوکردن و دژەئۆکسانە (antioxidants) کە پەیوەندن بە کاری بیرکەوتنەوەو جوڵەوە.

چاوپێکەوتن لەگەڵ دکتۆر ڕێبوار غەریب پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونییەکان
دەربارەی

لەکە [ستیگما] ی نەخۆشیی دەرونیی

لەکە (ستیگما):

واتە شەرمکردن لە باسکردنی نەخۆشییە دەرونییەکان، دیاردەیەکە لەزۆر ناوچەی جیهان بەربڵاوە بەتایبەت لە کۆمەڵگای کوردەواریی و لەگەڵ نەخۆشییە دەروونییەکانی جیهان زۆر بووە بۆتە نەخۆشیی سەردەم.

- بە پێی سەرژمێرییەکانی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانیی دەرکەوتوە کە نزیکەی پێنج یەکی هاوڵاتیان ئەم نەخۆشیانەیان لەگەڵدایە.

- بە پێی داتاکانی وەزارەتی تەندروستیی عیراقیش هاوڵاتیانی عیراق لەم نەخۆشییانە بەدور نیین و بە جۆرێک ئاستیان زیادیکردوە کە ژمارەی ئەو نەخۆشانەی کە توشی نەخۆشییەکانی دەرونیی بون دەگاتە (سێ ملیۆن) کەس.

- لە دوایین چاوپێکەوتن سەبارەت بە نەخۆشییە دەرونییەکان وەزیری تەندروستیی حکومەتی هەرێم ئاشکرایکرد کە بەشێکی زۆری هاوڵاتیانی هەرێمی کوردستانیش بە ڕێژەی (90٪) توشی نەخۆشیی دەروونیی بون و بەشی هەرە زۆریان کەسەردانی دکتۆری پسپۆڕی دەرونیی دەکەن شەرم دەکەن.

- لەناو خەڵك وا باوە کە ئەگەر یەکێك تووشی نەخۆشیی دەرونیی ببێت شەرم دەکات کە باسی بکات و بەعەیبەی دەزانێت کە خەڵکی پێی بزانن تەنانەت هەوڵدەدات کە کەسە نزیکەکانی وەکو خوشك و براکانیشی پێی نەزانن. نەخۆشییە دەرونییەکان نەخۆشیی سەردەمن واتە تا ژیان بەرەو پێش بڕوات بەهۆی زۆربونی کێشەو گیروگرفتەکانی ژیانەوە ئەوەندە نەخۆشییە دەرونییەکانیش زۆر دەبن.

هەوڵنامەی کتێب

پرسیار: ئایا تا چ رادەیەك نەخۆشیی دەروونیی نەخۆشیی سەردەمییە؟

دکتۆر رێبوار: بەپێی پێناسەی زانستیی رێکخراوی تەندروستیی جیهانیی، تەندروستیی دەروونیی جیاواز نییە لە تەندروستیی جەستەیی مرۆڤ بەڵکو تەندروستیی بریتییە لەهاوسەنگبوونی لایەنی کۆمەڵایەتی و دەروونیی و جەستەیی مرۆڤ واتە ئەم سێ لایەنە تەندروستیی مرۆڤ پێکدێنن و لاسەنگبوونی هەربارێك لەم سێ بارە دەبێتەهۆی دروستبوونی گیروگرفت بۆ مرۆڤ. لاسەنگبوونی لایەنی دەروونیی واتە ئەو کەسە نەخۆشە بۆیە بەبێ دودڵیی بۆ چارەسەرکردن راستەوخۆ پێویست بەسەردانی دکتۆر دەکات. تێکچوونی لایەنی دەروونیی هەرکەسێك ئەگەر چارەسەرنەکرێت بێگومان دەبێتەهۆی تێکچوونی لایەنی جەستەیی و دەبێتەهۆی درووستبوونی نەخۆشیی جەستەیی و بە پێچەوانەشەوە تێکچوونی باری جەستەیی لەوانەیە ببێتەهۆی دروستبوونی نەخۆشیی دەروونیی.

پرسیار: دیاردەی (ستیگما) یا (لەکە) چییە؟

دکتۆر رێبوار: ستیگما واتە نەخۆش لە نەخۆشییەکەی خۆی شەرم دەکات و دەبێتەهۆی خرا پبوونی نەخۆشییەکە. شەرمەکە لەکۆمەڵگایەکەوە بۆ کۆمەڵگایەکی تر دەگۆڕێت بەداخەوە لە کۆمەڵگای ئێمە تائێستا بەلامانەوە عەیبە ئەگەر بمانەوێ باسی نەخۆشییە دەروونییەکەمان بکەین، بۆ نموونە چەندین نەخۆش تا ئەو کاتەی هاتوونەتە لای ئێمە بەکەسیان نەوتووە کە ئێمە ئەو نەخۆشییەمان هەیە تەنانەت لەخێزانەکەی خۆشییان دەشارنەوەو وا دەکات کە دێنە لای دکتۆری دەروونیی گیروگرفت بۆ چارەسەرکردن پەیدادەکات، لە راستییا هیچ عەیبەی تیا نییە کە نەخۆش باسیی نەخۆشییەکەی بۆ کەسانی تر بکات، هەر وەکو چۆن باسی قاچێشە یا سەرێشە دەکرێت پێویستە ئاواش باسی نەخۆشییە دەروونییەکەت بۆ کەسانی تر بکەیت. جیاوازیی نەخۆشییە دەروونییەکان لە رەگەز و تەمەن تا رادەیەك دیاریکراوە بۆ نموونە لە تەمەنی منداڵیی رەگەزی نێرینە زیاتر تووشی نەخۆشیی ئۆتیزم دەبێت وەك لە رەگەزی مێینە، هەتاکو منداڵێکی مێینە تووشی ئۆتیزم دەبێت چوار منداڵی نێرینە تووش دەبن بەڵام تا بەرەو تەمەنی هەرزەکاریی و گەورەبوون بچین ئەم هاوکێشەیە پێچەوانە دەبێتەوە بۆ نموونە نەخۆشیی خەمۆکیی تا رەگەزێکی نێرینە تووشی دەبێت دوو رەگەزی مێینە تووشی خەمۆکیی دەبن، هەرچەندە نەخۆشیی لە هەموو تەمەنێك هەیەبەڵام بەهۆی ئەرك و ماندووبوونی ژنانەوە نەخۆشیی رارایی زیاتر لە مێینە دەردەکەوێت.

هەواڵنامەی کتێب

پرسیار: رۆڵ و کاریگەریی پەروەردەی خێزان و خوێندگا بۆ ستیگما چییە؟

دکتۆر رێبوار: لەناساندنی نەخۆشییە دەروونییەکان و هەموو نەخۆشییەکانی تریش رۆلی پەروەردە زۆر لاوازە بەتایبەت پەروەردەی خوێندگا چونکە پرۆگرامی خوێندن هەر باسی کۆئەندامی هەرس و چاوی کۆتر و بۆق و هتد... دەکات. باسی نەخۆشیی خەمۆکیی ناکات کە نەخۆشییەکە چارەسەری هەیەو پێویستی بەچارەسەرکردنە هەروەکو چۆن قورگ سوربونەوە چارەسەری دەکرێت. زۆر کەم نەخۆشیی هەیە کە چارەسەری نەبێت یەکێك لەوانە (نەخۆشیی شکیزۆفرینیا) یە کە خەڵك بە هەڵە پێی دەڵێن لەتبوونی کەسایەتیی چونکە تەنها چەند نیشانەیەکی کەمی تێدا دروست دەبێ کەوای لێدێت توانای کۆنترۆلکردنی خۆی نامێنێت و وای لێدەکات شەرمی بۆ دروست ببێت. شەرمکردن لە باسکردنی نەخۆشییە دەرونییەکان لە هەموو وڵاتانی جیهان هەیە بەڵام بەبەراورد بە وڵاتی ئێمە بەشێوەیەکی زۆر کەم ماوەتەوە. لە وڵاتانی تریش مامەڵەیەکی زۆر خراپ لەگەڵ ئەو کەسانە کراوە کە نەخۆشیی دەروونییان هەبووە تەنانەت لە هەندێك وڵات دەیانکوشتن و بەندیان دەکردن بەڵام بە بەرەو پێشچوونی ژیان ئەو شەرمە تیایان زۆر کەمبۆتەوە تەنانەت بەرەو نەمان دەچن بەڵام بەداخەوە لەوڵاتی ئێمە هەر ماوە.

پرسیار: رۆڵی دەسەڵات لە چارەسەرکردنی ئەم گرفتە چۆنە؟

دکتۆر رێبوار: لە وڵاتانی جیهان نەخۆشخانەی زۆر تایبەت بەم کەسانە دروستکراوە بەڵام جێگەی نیگەرانییە لە وڵاتی ئێمە تائێستا نەخۆشخانەیەکی تایبەت نییەو بۆتەهۆی ئەوەی کە خەڵك بە چاوی شەرمەوە سەیری ئەم نەخۆشییانە بکات چونکە نازانێت کە بێجگە لەو چەندەها کەسانی تریش ئەم نەخۆشییانەیان هەیە و تەنها یەك نەخۆشخانە (نەخۆشخانەی رشاد) لە شاری بەغداد هەیە کە نزیکەی (180) نەخۆش دەگرێتەخۆ و بۆ وڵاتێك ئەم ژمارەیە زۆر کەمە. لەنەخۆشخانە گشتییەکانی سلێمانی و هەولێر و دهۆك تەنها بەشێکی بچووك بۆ ئەم مەبەستە دانراوە کە زۆر کەمە چونکە بەراستی رێژەی نەخۆشەکان ژمارەیەکی زۆریان پێویستیان بە نەخۆشخانە هەیە.

پرسیار: هۆکاری نەخۆشییە دەروونیەکان چین؟

دکتۆر رێبوار: بێگومان هۆکارەکان زۆرن لەوانە: نەبوونی نەخۆشخانەی تایبەت. کەمی ژمارەی دکتۆری پسپۆر و کارمەندی شارەزا و نەبوونی کارمەندی پێویست بۆ ئەو رێژە زۆرەی هاوڵاتیان. ئەم کەموکورییانە بێگومان دەبنەهۆی دروستبوونی چەندین گیروگرفت و دیارترینیان ئەوەیە کە هاوڵاتیان روودەکەنە چەند لایەنێکی تر بۆ چارەسەرکردن کە پشت بە کاری نەشیاوی نازانستیی، ناتەندروست و هەڵە دەبەستن وەکو:

دەرهێنـانی جنۆکـە لەجەستەی نـەخۆش بـەبیانوی چارەسـەرکردن یـا کارەبـا لـە نـەخۆش دەدەن یـا لـە نەخۆش دەدەن و رۆژانە ئەم کارە نامرۆڤانە لە وڵاتی ئێمـە بـەرەو زۆر بـوون دەچـن و بەداخـەوە بـەهۆی نـەبوونی نەخۆشخانەوە پەیدا دەبن و دەشبنەهۆی بڵاوبوونـەوەی شـەرمکردن لـە باسـکردنی نەخۆشییەکان.

پرسیار: نەخۆشییە دەروونییەکان چۆن چارەسەر دەکرێن؟

دکتۆر رێبوار: چارەسەری زۆر هەن و یەکێک لەوانە بـەکارهێنانی دەرمانـەو هەنـدێک جـار نـەخۆش بـە چـەند جارێـک قسـەکردن لەگـەڵی سـەبارەت بـە نەخۆشـییەکە چـاک دەبێتـەوە و هەنـدێک جـار بەهەمیشـەیی دەبێـت و هەنـدیک جـار پێویسـت بەچارەسـەر دەکاتـەوە چـونکە زۆربـەی نەخۆشـییە دەروونییەکان دوبارە توشـی نـەخۆش دەبنـەوە چـونکە هەندێک جار بێنەوەی سەردانی دکتۆرەکەی بکاتـەوە نەخۆش جارێکیتر ئەو دەرمانـە دەکرێتـەوەو ئەمـەش بێگومان دەبێتەهۆی خرا پبوونی باری نەخۆش.

رێنما یمـان بـۆ خـەڵکی کوردسـتان ئەوەیـە کـە ئـەو کەسـانەی توشـی ئـەم نەخۆشییانە بـوون پێویستە مامەڵـەی ئاسـاییان لەگـەڵ بکرێـت و بەچـاوی جیاوازییـەوە سـەیر نـەکرێن و لەهـەموو بوارەکـانی ژیان یارمەتییان بدرێت.

گیرفان با لای راست بێت..

زانستی پزیشکیی دەریخستوە کە ئەگـەر گوێی راست بۆ تێلیفۆنی مۆبایل بەکاربهێنرێت یا بەهەمان شێوە ئەگەر لە گیرفانی چەپ و نزیک دڵ مۆبایل دابنرێ زیانی بۆ مێشک و دڵ ئەبێت.

مرۆڤ ئەتوانێت بە ئاسانیی لـە جیـاتی گوێی راست گوێی چـەپ بـەکاربهێنێت بـەڵام لـە هـەموو جیهـان کـراس ، بیجامـە ، تراکسـوت و جلوبەرگـەکانی تـر ئەگەر گیرفانیان هەبێت ئەوا لە لای چە پە بۆیە ئـەم گۆڤـارە بـۆ جیهـان پێشنیاز ئـەکات کـە بـە لایـەنی کەمـەوە گیرفـانی جلوبـەرگ بـۆ لای راسـت بگوێزنەوە..

جوانكاریی پێست بە بەكارهێنانی شانە(خانە) كانی خوێنی خۆت

Platelet Rich Plasma (PRP) Therapy:

دكتۆر فەرەیدون قەفتان
پسپۆڕی نەخۆشییەكانی پێست

* **پلازمای پڕ لە خەپلەی خوێن (Platelet)** لە رێی خوێنی خۆتەوە دەست ئەكەوێت و چارەسەری هەموو كێشەكانی جوانكاریی پێست و دڕاویی و بڕراویی پێ پڕ ئەكرێتەوە.

* پلازمای پڕ لە خەپلەی خوێن بۆ چەندین ساڵ و بۆ چەندین چارەسەری پزیشكیی بە سەلامەتیی و ئەمینی و بێ كێشە بۆ جوانكاریی هەر لە ساڵی (2006) ەوە لە ئینگلتەرا، ئەوروپا، جاپان و ئوستورالیا بەكارهاتووە.

* **پلازمای پڕ لە خەپلەی خوێن بەكاردێت بۆ جوانكاریی** دەموچاو، چرچیی دەوروبەری چاو، روومەت و ناوەڕاستی دەموچاو، مل ، هێڵی چەناگە، سنگ و قەد و پەل و شوێنەكانی تری لەشی مرۆڤ و هەروەها قژی سەر چالاك ئەكات.

* ماوەی پێچو واتە كاتی جوانكاریی پێست و چارەسەر بە پلازمای پڕ لە خەپلەی خوێن (45-60) خولەكە.

* بۆ دەستكەوتنی ئەنجامی باش مانگانە سێ جار ئەم چارەسەرییە بە ئەنجام ئەگەیەنرێت و (6-12) مانگ دووبارە ئەكرێتەوە.

* سەرەتای ئەنجامەكەی پاش سێ هەفتە دەرئەكەوێت و پاش چارەسەری مانگانە بۆ سێ مانگ دروستبوونەوەی كۆلاجینی تەواوی پێست سێ مانگی پێئەچێ.

* بۆ هەموو جۆرە رەنگێكی پێست ئەكرێت.

* **كارەكانی كە ئەكرێن:**

- سەرەتا وێنەی فوتۆگرافی بۆ پێست ئەگیرێت.
- پێست پاكئەكرێتەوەو ئامادە ئەكرێت.
- كریمی سڕكردن لە پێست ئەدرێت.
- خوێن لە قۆڵ (باڵ) وەرئەگیرێت و ئەخرێتە تێست تیوب (Test tube) ەوە پاشان خوێنەكە سێنتریفیوج ئەكرێت و پلازما پڕ لە خەپلەكەی خۆت جیا ئەكرێتەوەو ئەخرێتە سەر ئجەوەو دەرزیەكە سەرەتا لە هێڵ و چرچیی ئەدرێت و پاشان ئەو پلازمایەی ماوەتەوە لە پێستی دەوروبەر ئەدرێ.
- ئەشێ دیرمارۆلەر (dermal roller) بۆ دەرزیئاژنی پێست بەكاربهێنرێت چونكە دیرمارۆلەر خەپلەكان زۆرتر ئەباتە ناو پێستەوە.
- بۆ پاراستن و ژیانەوەی پێست و بردنە ناوەوەی خەپلەی خوێن ماسكی كۆلاجین لە پێست ئەدرێت.

* ئەشێ بۆ جوانكاریی دەموچاو ئەم چارەسەرییە یەك جار بكرێت بەلام بۆ چرچیی و خەتی دەموچاو مانگانە بە پێی ئارەزووی خۆت دووبارە ئەكرێتەوە.

* **كاریگەری لاوەكیی:** تەنها هەڵئاوساویی و سوروشینبونەوەیەكی كەمی پێست بۆ ماوەی (12-

24) کاتژمێر بەدینەکرێت و سوروشینبونەوەی شوێنی دەرزییەکە لەوانەیە (2-3) رۆژێ پێبچێت.

* ئەنجامی سەرەتایی ئەم چارەسەرییە لە پاش سێ هەفتە دەرئەکەوێت بەلام بە مانگانە دووبارەکردنەوە شێوەو تۆنی پێست بە ئەسپایی و بە تەواویی چاکئەبێتەوە.

* ئەو کەسانەی کە جگەرە زۆر ئەکێشن ، ئەلکهول زۆر ئەخۆنەوە یا دەرمانی قورس بەکارئەهێنن کەمتر سوود لەم چارەسەرییە ئەبینن و بۆ شوێن زیپکەی زۆر قووڵ بێ سوودە بەلام دووبارەکردنەوەی سەلامەت و ئەمین و بێ کێشەیە.

* چاکبوونەوە بۆ ماوەی (18) مانگ بەردەوام ئەبێت و بۆ بەردەوامیی و چاکبوونەوە ئەبێ (6-12) مانگ جارێک ئەم چارەسەرییە دووبارە بکرێتەوە.

دوای نانخواردن راستەوخۆ ئەم کارانە مەکە :

* **جگەرە مەکێشە :** چونکە یەك جگەرە دوای نان خواردن وە ك کێشانی دە جگەرە وایە لە کاتەکانی ترو نەگەری شێرپەنجە زۆرتر دەبێت.

* **میوە مەخۆ :** چونکە خواردنی میوە دەبێتە هوکارێك بۆ زۆربوونی هەوا لە گەدەو باشترە دوو کاتژمێر دوای نا نخواردن میوە بخورێت.

* **دوای نا نخواردن پشتێن مەکەرەوە:** چونکە کارناسانی دەکات بۆ کۆبونەوەی چەوریی لە دەوری کەمەری مرۆڤ.
* **خۆت مەشۆ :** چونکە خۆشۆردن رێژەی خوێن بۆ هەردوو دەست و قاچ زۆردەکات و کاری هەرسکردن دوادەخات.
* **مەرۆ و پیاسە مەکە:** چونکە رۆیشتن دوای نا نخواردن بۆ کۆئەندامی هەرس کارێکی هیلاککەرە.

هەواڵنامەی کتێب

* **مەخەوە :** چونکە نوستن هەرسکردن خاو دەکاتەوە و پالکەوتن ترشەلوکی گەدە زۆردەکات و دڵەکزێ دروست دەکات

* **چا مەخۆرەوە :** چونکە گەلای چا جۆرە ترشیکی تیایە کە رێگرە لە کرداری هەرسکردنی پرۆتین.

مایکڵ جاکسۆن و چەتر و بەڵەکیی..

Michael Jackson, Umbrella and Vitiligo

ئەوکات ئەوترا کە گوایە (مایکڵ جاکسۆن) ی رەشپێست هەموو پێستی لەشی سپییکردۆتەوە بەڵام ئەو وتەیە راست نەبوو و راستییەکەی ئەوە بوو کە ئەم پیاوە تووشی نەخۆشیی پێست واتە بەڵەکیی بوو بوو و هەموو لەشی سپییبووبووە و بەڵەکیی وا لە مرۆڤ ئەکات کە لەژێر کاریگەریی تیشکی خۆر پێستی سووربببێتەوەو پێستەکەی بسووتێ بۆیە مایکڵ جاکسۆن تا لە ژیانا بوو بەردەوام لەژێر سێبەری چەترا ئەچووە دەرەوەو خۆی چەترەکەی هەڵئەگرد یا چەتریان بۆ هەڵئەگرد.

چاکترین کات بۆ شیرخواردنەوە پێش خەوتنە:

* شیرخواردنەوەی بەیانیان کاتێکی پەسەندە بەڵام ئەبێتەهۆی هەستکردن بە تێریی و پاکردنی سک و بە باشیی هەڵئەمژینی کالیسیۆم.
* شیرخواردنەوەی نیوەڕوان کاتێکی پەسەند نییە: شیرخواردنەوە لەگەڵ ژەمی خواردن هەڵەیە چونکە دەبێتەهۆی زۆربوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە لە ئەنجامی ماددەیەک کە لە شیر هەیەو کارلێک لەگەڵ کاربۆهیدرات و پرۆتین دەکات.
* شیرخواردنەوەی ئێواران چاکترین کاتە: چونکە شیرخواردنەوەی پێش خەوتن دەبێتەهۆی هەستکردن بە ئارامبوونەوەی دەمارەکان و مرۆڤ خەواڵو دەکات و کاتی نوستن کالیسیۆم باشتر هەڵئەمژرێ.

هەواڵنامەی کتێب

کەڵکی زەیتون

ئامادەکردنی
د. سەعید عەبدول لەتیف

GENERAL BENEFITS OF OLIVE

بەکارهێنانی ڕۆنی زەیتون و بایەخی بۆ مرۆڤ و مانەوەی لە بارێکی شیاوی جەستەیی و دەروونیی لە قورئانی پیرۆز و وتەکانی پەیامبەر ئاماژەی پێکراوە کە ڕۆنی زەیتون پێویستییەکی ڕۆژانەیە بە تایبەتی لە تەمەنی چل ساڵانەوە لەبەرئەوەی ئەم ڕۆنە بەهایەکی بەرزی خۆراکیی و بایۆلۆجی هەیەو تەندروستییەکی لە بار بۆ مرۆڤ دابیندەکا. ئەوەش بەهۆی چەندین خەسڵەتی زەیتونەوەیە کە لە پێکهاتەکانی ئەم ڕۆنە هەیە، وەك: {ترشی ئۆلیك: Oleic acid} کە بڕێکی سەرەکیی پێکهاتەی ڕۆنی زەیتونە. لە پێکهاتەی {فینۆڵ: Phenol، تۆکۆفیرۆڵ: Tocopherols، کلۆرۆفیل: Chlorophyll، سکوالین: Squalene و پێکهاتەکانی ئەرۆماتیکیی: Aromacomponents} پێکهاتووە.

چەورییە گۆڕراوەکان واتە ڕۆنی {بە هایدرۆجینبووی ناتەواو: Partially hydrogenated oils} لەو ڕۆنانەی بە شێوەیەکی سرووشتیی دروستدەبن بۆ تەندرووستیی مرۆڤ زۆر زیانبەخشترن چونکە بۆ نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ، بە بەرزکردنەوەی کۆلێسترۆلی زیانبەخش و نزمکردنەوەی کۆلێسترۆلی بە کەڵك مەترسی دروستدەکەن.

چەندین توێژینەوە ئەو ڕاستییانەیان سەلماندووە کە خواردنی ئەو جۆرە چەورییانە پێویستە سنوورداربێ.

ئەم ڕۆنە بەرگریی لە پیربوون و چەندین نەخۆشیی وەك: کەڵەکەبوونی ڕەگەسەربەخۆکان {Free radical} دەکا کە لە ئەنجامی ئۆکساندنەوە دروستدەبن و چەندین کێشەی ترسناك بۆ تەندروستیی مرۆ پەیدادەکەن. ئەم ڕەگە سەربەخۆیانە، ترشە چەورە فرە تێرنەبووەکان {Polyunsaturated fatty acids}ی دیواری خانەکان و ترشە ناوکەکان {DNA} دەڕوخێنن، کە ڕێ بۆ پیربوون خۆشدەکەن، تەنانەت دروستبوونی شێرپەنجەش ناهێڵێ. جەستەی مرۆڤ لە ئەم ڕەگە سەربەخۆیانە دەپارێزێ و بە ڕاوکەری ڕەگە سەربەخۆکان {Free Radicals scavengers} ناسراوە، وەك ڤیتامین{E} و {فینۆڵ}.

ڕێژەی {ڤیتامین: Vitamin-E} بۆ ترشە فرە چەورییە تێر نەبووەکان {Polyunsaturated fatty acids} لەچاو ڕۆنەکانی دیکە بەرزترە.

هەواڵنامەی کتێب

ئــــــــەم {ڤیتــــــــامین: Vitamin-E} و {Phenols}ش بە ڕێژەیەکی باش لـە پێکهاتـەی ڕۆنی زەیتون هەن کە بەرگریی لە دارمانی خانەکانی جەستەی مرۆڤ دەکەن. گریکیی و ئیتالییەکان بڕێکی بـاش لـە ڕۆنـی زەیتـونی خـاوێن ڕۆژانـە دەخـۆن و نزیکـەی بـڕی {25} گـم فینـۆڵ وەردەگـرن کـە بـۆ ڕووبەڕووبونەوە و بەرگرییکردن لە ئۆکساندن بڕێکی باشە.

کەڵکەکانی زەیتون:

کۆئەنـدامی هـەرس: زەیتـــون گـــەدە و ڕیخۆڵـــە چـــالاکدەکا، یارمـەتی پرۆسـەی هەرسکردن دەدا، گرفتـــی قـــەبزیی چارەســـەردەکا، جگـــەرو زراو چالاکدەکا، یارمەتیی ئەنـدام و ڕژێنـەکان دەدا، لـە دەس بـەردی درووســـتبوو ڕزگاریـــانبێ، یارمـــەتیی سـاڕێژبوونی زامـی گـەدە و ڕیخۆڵـە دەدا. هـەروەها دەتـوانرێ ئـاوی گوشـراوی گەڵاکـەی وەك حۆقنـە بـۆ چارەسەرکردنی برین و زامی ڕیخۆڵە لە ڕێی کۆمەوە بەکاربهێنرێ.

کۆلێستیرۆڵ و شەکرە: ڕێـژەی کۆلێستیرۆڵ و شەکرە لـە خـوێن دادەبەزێنێ.

دڵ: ماســــــــولکەی دڵ و خوێنبـــەرەکان لـــە ڕەقبـــوون دەپارێزێ.

لە تەمەنی گەورە و منداڵیی: زەیتـون یارمەتی چرپی کلسـی ئێســــك دەداو ئــــەو دژەئۆکســــاندنانەی لــــە پێکهاتەکەی هەیە نیشانەی پیریی دوادەخا.

کۆرپەلەو ژنی دووگیان: لە هاوسەنگی باری کۆرپەلە یارمەتی ژنی دووگیان دەدا.

پێست: پێست نەرمدەکا و یارمـەتیی گەشـەکردنی مـووی سـەر دەداو هـەوکردنی ڕووپۆشـی پێسـت کەمدەکاتـەوەو بـۆ نـەرمکردنی توێـژی درووستبووی پێست لـە بـیرۆ {ئـەکزیما} و سـەدەف {کـاژەکێ} بەکاردێ.

برین و دومەڵ: لەبەرئـەوەی پـاش کـوتران ئـاوی گۆشراوی زەیتـون کەرەسـەیەکی تـورت بەخشـی تیا هەیـەو پاکژکەرەوەشـەو بـرین و دومـەڵی پـێ دەرماندەکرێ.

پووك و شانەکانی نێو دەم: بـە جـووینی گـەڵای زەیتون، زەیتـون هـەوکردنی پـووك و شانەکانی نێو دەم چارەسەردەکا چونکە ئاوەکەی گوشراوێکی تـورت بەخشی هەیە و بۆ ئەم جۆرە هەوکردنانە بە کەڵکە.

زەیتون بۆ پیاو: هێزو توانـای چـاك بـە پیـاو دەبەخشێ چـونکە ڤیتامینـەکانی {E} و {C}ی تێـدا هەیـە.

هەواڵنامەی کتێب

خواردنەوەی گازیی و مەترسیی شێرپەنجەی سورێنچک

دکتۆر حەســەن عەبدالله ئەحمەد

نە یخوات و نە یخواتەوە کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر دروستبوونی جۆری جیاوازی شێرپەنجە نەبێت، بۆیە پێویستە خۆمان لە خواردن و خواردنەوەی ناتەندروست بەدوور بگرین.

چەندین لێکۆڵینەوە دەریا نخستووە کە لە ماوەی پەنجا ساڵی ڕابردو لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەبەرامبەر زۆربوونی ڕێژەی بەکارهێنانی خواردنەوە گازییەکان ڕێژەی تۆمارکراوی توشبوون بە شێرپەنجەی سورێنچکیش زۆر بووە.

بە پشتبەستن بە زانیارییەکانی وەزارەتی کشتوکاڵی ئەمریکا دەرکەوتووە کە بەکارهێنانی خواردنەوەی گازیی لەلایەن تاکی ئەمریکیەوە زۆرتر لە سەدا (450) زۆرتربووەولە ناوەڕاستی ساڵی (1946) لە (49) لیترەوە بۆ (224) لیتر لە ساڵی (2000) زۆرتر بووە. هەروەها لەماوەی (25) ساڵی ڕابردو بازدانێکی بەرچاو لە زۆربوونی ڕێژەی تووشبوون بە شێرپەنجەی سورێنچک کە زۆرترە لە سەدا (570٪) لەنێو پیاوانی سپی پێستی ئەمریکیی زۆرتربووە.

بەهۆی باشتربوونی ژیان و گوزەرانی خەڵکەوەو بە بەراورد لەگەڵ ساڵانی ڕابردو خواردنەوەی خواردنەوە گازییەکان بەشێوەیەکی بەرچاو زۆر بووە.

لێکۆڵەرەوەکان ڕایدەگەیەنن کە خواردنەوە گازییەکان مەترسیی توشبوون بە شێرپەنجەی سورێنچک زۆرتر ئەکەن. هەروەها چەندین لێکۆڵینەوەی تر کە لە کۆبوونەوەی شارەزایانی هەناو و شێرپەنجە لە (نیوئۆرلیانز) خرانەڕو دەرینەخەن کە ئەو خواردن و خواردنەوەیەی مرۆڤ

پەیوەنـــدی بـــە زۆربـــوونی بـــەکارهێنانی خواردنـــەوە گازییەکانـــەوە هەیـــە چـــونکە خواردنـەوە گازییـەکان ئەبنـەهۆی ئاوسـان و پڕکردنـــی گـــەدە بـــە هـــەوا کـــە ئەمـــەش ئەبێتـەهۆی زۆربـوونی پەسـتانی نـاو گـەدە و گەڕانەوەی خواردن و ترشەڵۆکی ناو گـەدە بـۆ نـــاو سورێنچـــک کـــە ئـــەم بـــارە بـــە دڵـەکزێ ناســـراوەو پەیوەنـــدی بـــە شـــێرپە نجەی سورێنچکەوە هەیە. هەروەها بوونی ڕێژەیەکی زۆری کافایین لە خواردنەوە گازیـەکان بـەوەی کافایین دەرچەی بەشی خـوارەوەی سورێنچک خاودەکاتەوە و ئەمەش جـارێکی تـر دڵـەکزێ دروست ئەکات.

لـــە لێکۆڵینەوەیـــەکی تـــر کـــە (15) ســـاڵی خایانـــدووە هـــاتووە کـــە ئـــەو کەســـانەی بەبـەردەوامی ڕۆژانـە (300 مل) واتـە یـەك قوتوو خواردنەوەی گازیی ئەخۆنەوە زۆرتر لە سەدا (40٪) مەترسـی توشـبوونیان بـە شـێرپە نجەی پرۆسـتات هەیـە بەبـەراورد بـەو پیاوانـەی کـە خۆیـان لـە خواردنـەوە گازییـەکان بـەدوور ئەگرن. هـەروەها ئەوەشیان ڕاگەیانـدووە کـە خواردنـەوە گازییـــــەکان مەترســـــیی توشبوون بە (نـۆرەی دڵ) بـە ڕێژەی لـە سـەدا (20٪) پتر ئەکات) و شـەکرەو قەڵـەویی و فشـــــەڵبوونی ئێســـــك و شـێرپە نجەی پـەنکریاس پـتر ئەکـــــــــەن.

کۆمەڵەی شێرپە نجەی ئەمریکیی ڕایگەیاند کە ساڵی (2003) شێرپە نجەی سورێنچك توشی (13900) ژن و پیـــاوی ئـــەمریکی بـــووە. زۆربـــوونی ژمـــارەی توشـبوان بـە شـێرپە نجەی سورێنچـك بـە ڕوونـی

هەوکردنی تورەکەی زراو

د. ئاکام عەلی سەعید

هۆکارەکانی هەوکردنی تورەکەی زراو (cholecystitits):

1- گیرانی بۆری زراو بە بەرد: بەردی زراو دەبێتە گیران و ئازاری لەناکاوی سك یا هەوکردنی درێژخایەن و بەرپشاڵبوونی زراو.

2- قەتیسبوون و خەستبوونی زەرداو (Bile).

3- هەوکردنی میکرۆبیی وەك: ئی کۆلای (E.coli) یا بەکتیرۆید (Bactroid)ی دیواری زراو: هێندێ جار بڵاوبوونەوەی هەوکردن بۆ پێکهاتەکانی نزیکی وەك ناوپەنچك و ریخۆڵە.

4- هەوکردن لە ئەنجامی زەبری دەرەکیی و بێ بوونی بەرد: (acalculus cholecystitis):

نیشانەکان:

هەوکردنی کورتخایەنی زراو:	هەوکردنی درێژخایەنی زراو:
- ئێشوئازاری بەشی سەرەوەی ڕاستی سك ،شان یا گرژین کە بە شێوەیەکی توندو بەردەوام دەبێت و بە خواردنی چەوریی و خواردنی سورەوەکراو زۆرتر دەبێت. - بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش (لەرزو تا) ،سك چوون ، هێڵنج و ڕشانەوە. - هەڵئاوسانی بە ئێشوئازاری زراو ،کە پزیشك بە پشکنین دیاری دەکات. - دەرکەوتەی توندی وەك شۆك ،(تا)ی بەرز، زەردوویی نیشانەن بۆ دروستبونی دوومەڵ ،بڵاوبوونەوەی هەوکردن یا دڕانی دیواری تورەکەی زراو. - ڕیخۆڵەگیران لە ئەنجامی لکانی زراو بە ڕیخۆڵەوە.	ئازاری درێژخایەنی ناوسك، سکچوون ، هێڵنج و ڕشانەوە دەردەکەوێت.

دەستنیشانکردن:

1- لە رێگەی نیشانەکانەوە دەستنیشاندەکرێت وەك : بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و نێشونازار لە کاتی پشکنینی سك و نیشانەی پزیشکی تایبەت بە نەخۆشییەکە: پزیشك لە کاتی پشکنین دیاریدەکات وەك : نیشانەی مێرفی (Murphy sign) : لە ئەنجامی پشکنینی بەشی سەرەوەی ڕاستی سك (ژێر پەراسووەکان) ئازار دروست دەبێت بەهۆی هەوکردن و هەئاوسانی تورەکەی زراوەوە.

2- پشکنینی تاقیگە: رێژەی ئەم ئێستانەی خوێن بە نا ئاسایی بەرزدەبن بە تایبەتی لە هەوکردنی کورتخایەن وەك : خرۆکەی سپی، ئەلکەلاین فۆسفەتەیز (Alkaline phosphatase: ALP)، بیلیروبین (Billirubin) و سی رێئەکتیڤی پرۆتین (C-reactive Protein).

3- پشکنینی وێنەیی : وەك سۆنەر و سی تی سکان و رێگای تایبەت.

ئازاری ئاو بەئاوی زراو (Billiary colic)	هەوکردنی تورەکەی زراو (Cholecystitis)	هەوکردنی بۆری و تورەکەی زراو (Choledocolithiasis)	هەوکردنی میکرۆبی بۆرییەکانی زراو (Cholangitis)
لەناکاو بەرد بۆشایی بۆری زراو دادەخات	بەرد و هەوکردنی میکرۆبی دیواری تورەکەی زراو دادەخەن	بەرد ئەگاتە بۆری سەرەکیی هاوبەشی جگەرو زراو و ڕاڕەوی زەرداو ئەگیرێت و زەردوویی دەرئەکەوێ	سێکوچکەی چارکۆت: تا + زەردوویی + بەرزیی پلەی گەرمیی لەش
نێشو ئازاری توندی کتوپڕ لە بەشی سەرەوەی سك بێ بوونی تا	نێشو ئازاری ئاو بەئاو دروستدەکات و پاشان توندو بەردەوام دەبێت	نێشو ئازاری توند	بۆ چارەسەر نەخۆش بە پەلە ڕەوانەی نەخۆشخانە ئەکرێت.
نیشانەی مێرفی نییە	نیشانەی مێرفی پۆزەتیڤ دەبێت		
پشکنینی خوێن ئاسایی دەبێت.	پشکنینەکانی (AST, ALT) ی خوێن زۆرکات بەرزدەبن	بەرزبونەوەی رێژەی (ALP, SGOT و Billirubin) ی خوێن	بەرزبوونەوەی رێژەی (ALP, SGOT, SGPT) ی خوێن

هەوالنامەی کێتێ

دەرئە نجام و ماکەکانی بەردی زراو؛

لە تورمکەی زراو : هەندێک جار بێ نیشانە دەبێت	لە بۆرییەکانی زراو :	لە ڕیخۆڵـەکان :
هـــەوکردنی درێژخایـەن یـا کورتخایـــەن، مردنـی دیـوار و گـــانگرین، پچـــڕاندنی دیوار، دوومەڵ و ئاوسـان یـا شێرپەنجە	زەردوویــــی، هـــەوکردنی بۆرییـــەکانی زراو و پەنکریاس	گیرانی ڕیخۆڵە

تـــەقینی تورمکـــەی زراو یەکێکـــە لـــە ماکـــە مەترسیدارەکان و هەوکردن و دوومەڵ لە ناو بۆشایی سك دروست دەبێت.

چارەسەرکردنی هەوکردنی تورمکەی زراو؛

دژە ژیـانیی (antibiotic) + لابردنـی تورمکـەی زراو (Cholecystectomy)

نەخۆشخانە باڵەخانە بەرزەکانی جیهان؛

#	نەخۆشخانەکان	شار	وڵات	مەتر	قات	ساڵ
1	نەخۆشخانەی گای	لەندەن	ئینگلتەرا (UK)	153	34	1974
2	ن. ئۆکوین	هیوستن	ئەمریکا (USA)	145	29	1990
3	ن. کوین ماری	پۆك فولام	هۆنگ کۆنگ	137	27	1991
4	ن. ئان و ڕۆبەرتی شیکاگۆ بۆ منداڵان	شیکاگۆ	ئەمریکا (USA)	134	24	2012
5	ن. گالتەر پاڤیلیۆن	شیکاگۆ	ئەمریکا (USA)	123	22	1997
6	ن. ئامتس سیگەهۆسیت هەرلێف	هەرلێف	دێنمارك	120	25	1976
7	ن. پاولۆ ئۆکتاڤیۆ	ساوپاولۆ	برازیل	120	23	2008

ئێمەش لە سلێمانی هیواداریین نەخۆشخانە 400 قەرەوێڵەییەکە 2013 تەواو بێت و بکەوێتە کار.

هەواڵنامەی کتێب

گژوگیای دەرمانی خۆماڵیی

نوسینی : مامۆستا جەمال بابان

لێرەدا تەنها دوو جۆر گژوگیای دەرمانی خۆماڵیی بۆ نمونە ئەنوسین کە لە دەشت و چیاکانی لای خۆمان زۆرن و لە بازاڕیش دەست ئەکەون و وەك خۆشمان ئەڵێین مشتێك نمونەی خەروارێکەو لە هەمووی بە ناوبانگترو زۆرتر ئەمانەن:

1- گیای قەیتەران : (کرفس البیر) بە عەرەبی و (پرسیاو شان) یا (سیا پوز) بە فارسی و لە ناوچەی ڕەندزیش پێی دەڵێن (گیا بالوکە):

وەك شێخ ئەمینی نەقشبەندی ئەڵێت: ئەم گیایە گەڵاکەی وەك مەعدەنوس وایەو لاسکەکەی ڕەشەو ڕەقەو هێندە بارێکە تۆزێك لەمووی سەر ئەستورترەو لە شوێنێك سەوز ئەبێت کە تاڤگەی ئاوی بەسەرەوەبێت بۆیە چەم (زەڵم) پڕیەتی لە گیاقەیتەران و بەکاردێت بۆ:

ا- چارەسەرکردنی بالوکە : ئەم گیایە لە سێبەر وشك ئەکرێتەوە دوای ئەوە ئەهاڕرێ و بەیانیان بەناشتا بە ئەندازەی کەوچکێکی چێشتخواردن بە ڕوتی، تێکەڵاو ماست، یا لەگەڵ ئاوا ئەکوڵێنرێت و ڕۆژی سێ جار بۆ ماوەی دە ڕۆژ وەك چا ئەخورێتەوە ئیتر بنەمای بالوکە ئەبڕێ.

ب- ئەگەر بەبەردەوامی گیاقەیتەران بخورێتەوە بەردی گورچیلەو میزەڵدان ئەکات بە (لم) و لەگەڵ میز دەڕوات، خۆ ئەگەر مرۆڤ هەفتەی جارێکیش ریشەی زەراتیشی بۆ بکاتە ناو چایی و لەگەڵیا

بخواتەوە باشە بەڵام لەبەر ئەوەی (خەیاتە) ی زەرات زۆر میز ڕاکێشەرە نابێ زۆری بخوات.

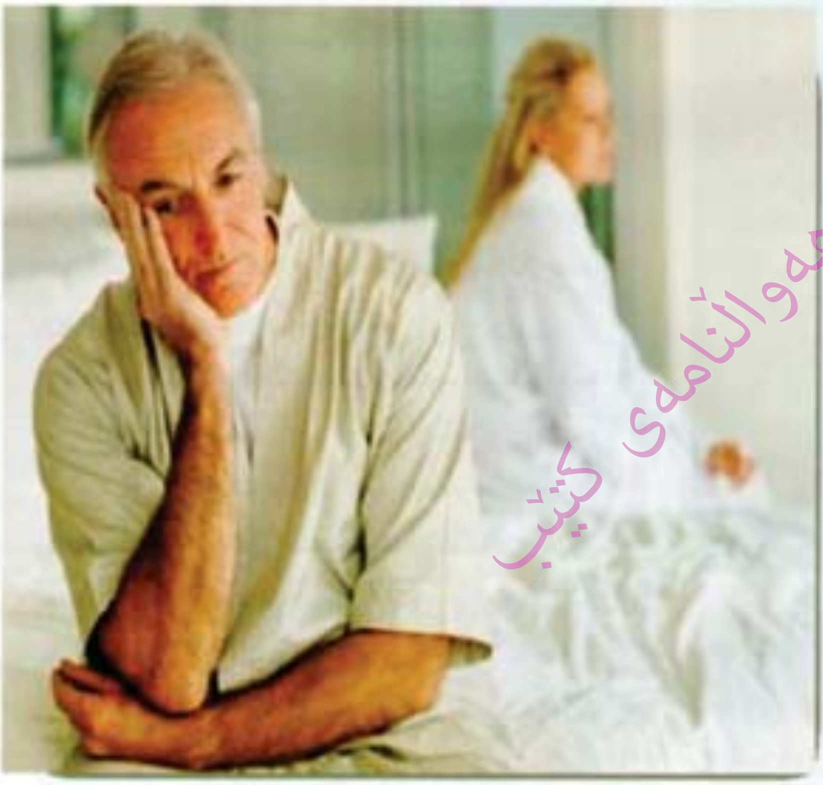
ج- گیا قەیتەران بۆ کۆکەی درێژخایەن باشە.

2- خاك شێر : لە شۆڕیجەی بەغدا لای دوکاندارەکان بە (خوبیە عجم) بە ناوبانگەو تۆوێکە وەك تۆوی توتن بەڵام وردتر.

- چارەسەری هەستیاریی (حەساسیەت) ئەکات و ئەبێت بەیانیان بەناشتا بە ئەندازەی کەوچکێکی نانخواردن بکرێتە ناو دەم و پەرداخێك ئاو بەدوایا یا لەگەڵ شەکرو ئاوا بخورێتەوە. ئەم تۆوە بۆ دابەزینی (تا) و گەرمای لەش زۆر بە کەڵکە.

ڕەپنەبوونی چووک [سستیی و ڕەقنەبوون]

Impotence



سستیی و ڕەقنەبوونی چووک: یەکێکە لە نەخۆشییە بڵاوە شاراوەکانی پیاوان کە زۆرینە بەهۆی شەرمکردنەوە نەیشارنەوە.

سستیی و ڕەقنەبوونی چووک: بەهۆی نەهاتنی قەبارەی پێویست لە خوێن بۆ ناو ماسولکەکانی چووک بە بەردەوامیی و بۆ ماوەیەکی گونجاو لە کاتی جوتبوون چووک ڕەپنابێت.

سستیی و ڕەقنەبوونی چووک:
لە تەمەنی چل ساڵییەوە دەست پێ دەکات.

ژمارەی نەخۆشەکانی سستیی و ڕەقنەبوونی چووک:
لە نێوان (18-30 ملیۆن) پیاوایە.

نەخۆشیی سستیی و ڕەقنەبوونی چووک: ئارەزووی تەواوی بۆ ئەنجامدانی کاری سێکسیی هەیە بەڵام چووک ڕەپبوون ڕێگر دەبێت.

هەواڵنامەی کتێب

هۆکارەکانی سستیی و ڕەقنەبوونی چووک:

1- هۆکاری جەستەیی:

زۆرینەن (80٪) وەکو:

ا- نەخۆشیی شەکرە: دیارترین هۆکارە.

ب- نەخۆشییەکانی دڵ و سستیی دڵ.

ج- سستبوونی گورچیلە.

د- ڕەقبوونی خوێنبەرەکان.

ه- دەرمانی دژە بەرزەپەستانی خوێن و دژەخەمۆکیی.

2- هۆکاری دەروونیی:

(20٪)ە.

چارەسەر بە پێی هۆکار:

1- دەرمان: (ڤیاگرا) بەناوبانگترینیانە جگە لە (سیالیس و ڤیلاترا):

ئەم دەرمانانە بۆ چارەسەرکردن بە پێی باری جەستەیی نەخۆش دیاریدەکرێن و زۆرینەیان (30-60) خولەک پێش کاری سێکسیی وەردەگیرێن.

2- وازهێنان لە جگەرەکێشان، مەی خواردنەوە و تلیاک کێشان.

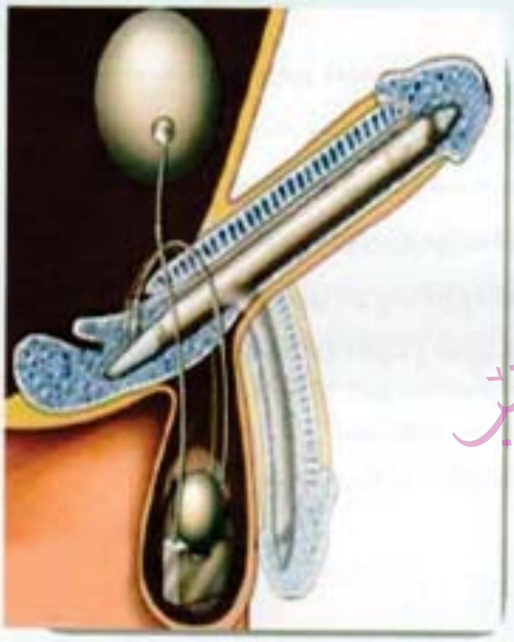
3- بەکارهێنانی ڤاکیوم: چووک دەخرێتە ناو

ئامێری ڤاکیوم

لولەکێکەوەو هەوای ناو لولەکەکە رادەکێشرێت بەهۆیەوە خوێن زۆرتر بۆ ناو چووک دەچێت و دەرەنجام چووک ڕەپ دەبێت.

4- لە تەمەنی گەنجیی نەشتەرگەریی بۆ تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان دەکرێت.

5- پەمپچاندن: کاتێک چووک بە تەواویی ڕەپ نەبێت دەتوانرێت ئامێری تایبەتی بۆ پیاو بچێنرێت کە کاتی جووتبوون لەرێی پەمپێکی بچوکی چێنراوەوە پیاو دەتوانێت چووک پڕ لە هەوا بکات (وێنەکەی خوارەوە) و ژیانی سێکسیی خۆی بەڕێبکات.



6- چارەسەری دەروونیی بۆ ئەو نەخۆشەی گرفتی جەستەیی نەبێت.

هۆکارەکانی زۆرمیزکردن

Frequent Urination

هۆکاری زۆر میزکردن کە مرۆڤ لە خەوهەڵدەسێنێت یا لە کاتی ئیشکردنی ئەبات ئەمانەن:

* **ئەگەر تا (بەرزبونەوەی پلەی گەرمیی لەش) و سوتانەوەی میزەجۆ لەگەڵ میزکردن هەبێت:** ئەگەری هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ هەیە.
* **نەخۆشیی شەکرە:** چونکە لەش دەیەوێت گلوکۆزە زۆرەکەی لەڕێگەی میزەوە فڕێبدات و لە هەردوو جۆرەکەی نەخۆشیی شەکرە نەخۆش زۆر میز دەکا.
* **سکپڕیی:** لەگەڵ گەورەبوونی کۆرپە، کۆرپە لەناو منداڵدانەوە پاڵ بە میزەڵدانەوە دەنێت و دەبێتەهۆی زۆرمیزکردن

* **گەورەبوونی پرۆستات:** پرۆستاتی گەورەبوو پەستان دەخاتەسەر ڕێڕەوی میزکردن و دەبێتەهۆی میزگیران و لە پیاوی تەمەندار بە گرنگترین هۆکار دادەنرێت.
* **هەوکردنی میزەڵدان:** لە بەشی خوارەوەی سک نەخۆش هەست بە ئازار دەکات.
* **دەرمان:** وەکو دەرمانی دابەزاندنی پەستانی خوێن و سستی دڵ وەک (لازیکس و مۆدیوریتیک).
* **جەڵتەی مێشک:** لەوانەیە ببێتە هوکارێک بۆ لەناوچوونی هەندێک دەمار کە پەیوەندییان بە کاری ماسولکەکانی میزەڵدانەوە هەبێت.
* **چارەسەری تیشکیی بۆ شێرپەنجەی میزەڵدان.**
* **زۆرخواردنەوەی شلەمەنی یا چا و قاوە بە شەو**

بیست ساڵە بەدواتا ئەگەڕێم..

لە ساڵی 1920 ئەقییی سەندیکای پزیشکان لە ئینگلتەرا ئاهەنگێکی گێڕا بۆ کۆمەڵێ دکتۆری نوێ و سەرۆکی وەزیرانی ئەو کاتەش ئامادەی ئاهەنگەکە بوو.

بەو بۆنەیەوە لە کاتی ئاهەنگەکە ئەقییی پزیشکان ئامۆژگارییەکانی خۆی بە دکتۆرە نوێیەکان پێشکەش کردو چیرۆکێکی کە بەسەر خۆیا هاتبوو بۆ گێڕانەوەو وتی:

(پاش نیوەشەوێکی زریاناوی پیرێژنێك لە دەرگای ماڵمی داو و وتی: دکتۆر فریامکەوە منداڵەکەم زۆر نەخۆشەو لە بارێکی مەترسیدارایە.. تکایە کارێك بکەو لە مردن رزگاری بکە..
منیش بەو شەوە باویۆرانە ساردو باران و زریانە بە پەلە دوای کەوتم و ماڵەکەیان لە دوورویەری لەندەن بوو. پاش ئەوەی کە بە هیلاکییەکی زۆر گەیشتینە ئەوێ. ماڵەکەی لە ژوورێکی بچووك پێکهاتبوو تیایا ئەژیا. کوڕە بچووکەکەی لە گۆشەیەکی ژوورەکە بە نیشونازارەوە ئەیناڵاند. پاش ئەوەی ئەرکی سەرشانم بەجێهێنا پیرێژن کیسێکی بچووکی پارەی بۆ راگرتم منیش بە رووخۆشیەوە داوای لێبووردنم لێکردو لێم وەرنەگرت و هیوای چاکبوونەوەیم لە یەزدان بۆ خواست).

ئەقییی پزیشکان لەسەر وتەکەی بەردەوام بوو و وتی ئەمە کاری پزیشکیی و دکتۆرە و کارەکەی ئێمە نزیکترین پیشەیە لە بەزەیی و نزیکترین پیشەشە لە خوای مەزنەوە....

کاتێك ئەقییی پزیشکان ئەوەندەی نەمابوو وتەکەی تەواو بکات، سەرۆکی وەزیران لە کورسییەکەی هەڵساو بەرەو شوێنی وتارخوێندنەکە رۆیشت و وتی: (رێم پێبە گەورەم دەستت ماچکەم من بیست ساڵە بەدواتا ئەگەڕێم . من ئەو منداڵەم کە لە وتەکەت باست کرد، با رۆحی دایکم شاد بێت چونکە هەردەم تەنها وەسیەتی ئەوە بوو کە بتدۆزمەوەو خەڵاتی ئەو چاکەیەت بکەمەوە).

منداڵە هەژارەکەی کە بوو
بە سەرۆکی وەزیرانی ئینگلتەرا
(دەیڤید لۆید جۆرج) بوو.
بۆیە
مرۆڤ چی بچێنێت ئەوە ئەدورێتەوە..

راستكردنەوەی چەوتیی ئێسكەپەیكەر و درێژكردنەوەی ئێسك

دكتۆر عومەر شێخ عەلی باراوی
راوێژكار و پرۆفیسیۆری یاریدەدەری نەشتەرگەریی ئێسك

كورتیی یا چەوتیی پەل یا كورتیی و چەوتیی پەلی مرۆڤ بەیەكەوە ئەبنەهۆی بالاكورتیی

هۆكارەكان:

زەبری دەرەكیی و شكاوی ئێسك ، هەوكردنی ئێسك و جومگەی منالْ ، ئیفلیجیی منالْ، هۆكاری زگماكیی ، ئیفلیجیی مێشك (Cerebral Palsy) و ئێسكەنەرمە و هۆكاری تر..

راستكردنەوەی چەوتیی و درێژكردنەوەی ئێسك زۆر گرنگن بۆ چالاكیی رۆژانەی مرۆڤ ، جوانكاریی و باشكردنی باری دەروونیی نەخۆش چونكە بۆ نموونە پەلكورتی پەلی خوارەوە ئەبێتەهۆی شەلیی و شەلیش رێگر ئەبێت لە ئەنجامدانی كاری رۆژانەی ئاسایی و ئێسكی لا ساغەكەی جومگە، سێیەندە و ئەژنۆ تووشی داخوران ئەبێت هەروەها پەلكورت بەدەست پشتێشەوە ئەنالێنێت جگە لە تێكچوونی جوانیی لەش و قورسكردنی باری دەروونیی.
ئەم ئەخۆشەی خوارەوە نموونەیەكە بۆكورتیی و

چـــەوتیی پـــەل کـــە ئێمـــە توانیومانـــە سـەرکەوتووانە چارەسـەری بـە چـەند نەشتەرگەرییەك بۆ بکەین و تیایا ران و قاچی راستی بـۆ درێژبکەینـەوەو پـێ خوارەکەشی بـۆ شێوەی ئاسایی بۆ راست بکەینەوە.

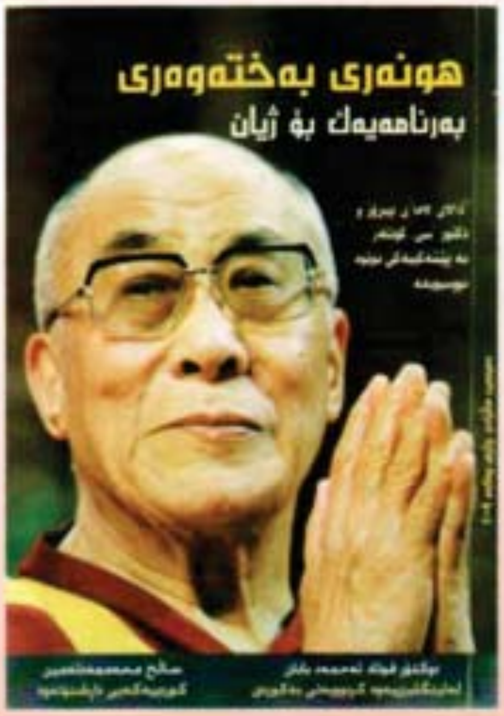
دوای ئازادبوونی هەرێمی کوردستان و لـە مـاوەی بیست و یەك ساڵی رابردوو ژمارەیەکی زۆری لـەم جـۆرە نەشـتەرگەرییانەمان بەئـە نجام گەیانـدووەو لـە چەند شـوێنێکدا کارەکانمـان روونکردۆتەوە وەکو:

- رۆژنامەی کوردستانی نوێ بە زمـانی کـوردیی: ژمـارە (1096) . سـاڵی چـوارەم، لاپـەڕە (7) رۆژی دووشەممە 1995/9/25.

- گۆڤـاری کۆمەڵـەی پزیشـکیی کوردسـتان بـە زمـانی ئینگلیزیـی: ژمـارە دوو ، لاپـەڕە (13)، مانگی ئابی ساڵی (1995).

- رۆژنامەی (الاتحاد) بە زمانی عەرەبیی: ژمارە (185) ، لاپـەڕە (5) ، رۆژی شـەممە (25) ی ئایاری (1996).

بۆیـە ئێمـە بـەم کارانـەمان دڵخۆشـیین و توانیومانە هیوابەخش بین بـۆ ئـەو نەخۆشـانەی ئەم جۆرە پەلکورتیی و چەوتیانەیان هەیە.



کتێبی

هونەری بەختەوەریی .. بەرنامەیەك بۆ ژیان

خۆشەویستیی .. هاوسۆزیی .. و .. لێبوردن

* نووسینی: (دالای لاما) ی پیرۆز
* دکتۆر فوئاد ئەحمەد بابان لە ئینگلیزییەوە کردوویەتی بە کوردی
* ساڵح محەممەد ئەمین کوردییەکەیی داڕشتۆتەوە
* (دالای لاما) خاوەنی دوو دەرزەن کتێبەو هەڵگری بڕوانامەی(نۆبڵ)ە وئەم کتێبە بۆ پەنجا زمان وەرگێڕراوە و کوردییەکەی بـــووە بە (51) ەمین زمـــان لە جیهانا.
* خوێندنەوەی ئەم کتێبە ئاموچێژێکی تایبەتیی بە ژیـــان ئەدات.
* وەرگێڕراوە کوردییەکەی لە بازار ئێستا لەبەردەستدایە

ساتێك لەگەڵ پزیشكە دێرینەكان:

بەڕێز دكتۆر
دكتۆر فوئاد بابان
پسپۆڕی هەناویی

پ1: لە ژیانا بە چیی باوەڕت هەیە؟

و: باوەڕم بە زانست و توانای مرۆڤ و بەهرە بێسنوورەكانیتی.

پ2: چ كتێبێك یا فیلمێك سەرنجی ڕاكێشاویت؟

و: ئەو كتێبانەی سەرنجیان ڕاكێشاوم زۆرن لەوانە:

* (الرسالە المحمدیە): نووسینی شاعیری مەزنی عێراقی مەعروف ڕەصافی.
* كتێبەكانی دالایلاما.
* كتێبەكانی تۆماس فریدمان.
* كتێبی (بەدەم ڕێگاوە گوڵچنین): دوا كتێبی كاك نەوشیروان مستەفا.

پ3: لە ژیانا هیوا گەورەكەت چییە؟

و: سەربەخۆیی ئەم كوردستانە.

پ4: چیی بۆ مرۆڤ باشە؟

و: هاوڕێی باش و خۆشەویستیی.

پ5: ئایا بەلای تۆوە جیاوازی نێوان مرۆڤی نێر و مێ هەیە؟ بۆچیی؟

و: هەردووكیان لە ڕووی زانستییەوە جیاوازن بەلام هەریەكەیان توانا و بەهرەی تایبەتی خۆی هەیە و لە ڕووی سیاسییەوە یەكسانن بەلام وەك یەك نین.

پ6: بەلای بەڕێزتەوە كام دكتۆری دێرین نموونەیی بووە یا نموونەییە؟

و: خوالێخۆشبوو دكتۆر جەمال ڕەشید فەرەج.

پ7: چیی باشە دكتۆرە گەنجەكان بیكەن بە سۆنگانی خۆیان؟

و: زانست و خۆشەویستیی و كۆڵنەدان بۆ فێربوون.

بەڕێز دكتۆر
سەعید عەبدول لەتیف
پسپۆڕی ددان

پ1: لە ژیانا بە چیی باوەڕت هەیە؟

و: بە پەروەرگار (مردن و زیندووبوونەوە و ڕاستگۆیی).

پ2: چ كتێبێك یا فیلمێك سەرنجی ڕاكێشاویت؟

و: بواریی زانستیی و هونەریی.

پ3: لە ژیانا هیوا گەورەكەت چییە؟

و: ئاواتێكی باش دەستەبەر بكەیت لە نێو كۆمەڵ.

پ4: چیی بۆ مرۆڤ باشە؟

و: ئیشوویەكی باش بۆ نەتەوەكەت و بۆ ئەو دونیای خۆت.

پ5: ئایا بەلای تۆوە جیاوازی نێوان مرۆڤی نێر و مێ هەیە؟ بۆچیی؟

و: بەڵێ، بە پێی جیاوازیی جەستەیی و كۆمەلایەتیی.

پ6: بەلای بەڕێزتەوە كام دكتۆری دێرین نموونەیی بووە یا نموونەییە؟

و: هەر دكتۆرێك توانیبێتی یا بتوانێت ڕەوشت و زانستی دروست بێت و هەوڵی باشتر كردنی بدات.

پ7: چیی باشە دكتۆرە گەنجەكان بیكەن بە سۆنگانی خۆیان؟

و: ڕاگرتنی ڕەوشتی پزیشكیی دروست و پەرەپێدانی زانستیی تا بە سەربەرزیی و كارایی ئەركەكانیان ئەنجام بدەن.

هەواڵنامەی كتێب

وشەی یەکتربڕی ژمارە (1)

بۆ وەڵامە راستەکانی ئەم برگەیە سێ خەڵات تەرخان کراوە کە بڕی هەریەکێکیان 50000 (پەنجا هەزار) دینارە

ئاسۆیی:

1- زۆر ئێدانی دڵ . سەری بە لەشەوە بەستوە.

2- دوو پیتی وشەی (وُرك) . زەمەن . لەیەکچوو.

3- ئەسید.

5- شاری سینەما لە فەرەنسا. ئەو ماددەیەی لە ئە نجامی ئەخۆشیی قورسی گورچیلە لە خوێندا بەرزئەبێتەوە.

6- لەیەکچوو. گیانداری ئاویی ئۆمیگای سێی تیا زۆرە.

7- ئەخۆشیی تەدەرون (تیوبێرکیولۆسس) . جۆرە دارێکە.

8- پێچەوانەی تونگە.

9- بێ جلوبەرگ. پێچەوانەی سارد (پ).

10- یاریی، هەوا (پ).

ستوونیی:

1- بڕی دەرمان بە زمانی پزیشکیی. ئەخۆشییەکی درم کە تیایا ئەخۆش زۆر سکی ئەچێ و پیسایییەکەی سپی بر نجە.

2- دوو پیتی وشەی (رۆڵ) . کۆئەندامی بینین.

3- خەوتوو.

4- لەیەکچوو. بەرزبونەوەی پلەی گەرمیی لەش.

5- پێوەری روناکیی گلۆپ. وەکو لم (پ).

6- لەیەکچوو. پرسیار بۆ لەکوێیە. سێ پیتی وشەی کشمیش.

7- وشەی (نسرلیر) بە پەرشوبڵاویی.

8- لەشێوەی تف. لەیەکچوو.

9- خشۆکێکی ژەهراویی. نێرەی مانگا.

10- جەستەی مرۆڤی مردوو. تەسیر.

CROSSWORDS 1

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	■
		■								1
		■	■				■	ر		2
			■	■		■	ا	■		3
	■		■		■	ز	■		■	4
■					ی	■				5
	■			ا		■				6
		■	ن	■				■		7
	■	ه			■	■		■		8
■					■					9
		■						■		10

* (پ) = پێچەوانە

* تکایە ناو، ئەدرێس و ژمارەی تێلیفۆنەکانتان بە روونیی بنووسن.

* تکایە وەڵامەکانتان لەسەر ئەم لاپەڕەیە بدەنەوەو بۆ ئەدرێسی گۆڤارەکەی بنێرن کە لە سەرەتای گۆڤار دەستنیشانکراوە.

*دوا مۆڵەت بۆ وەرگرتنی وەڵامەکان: 1 - 7 - 2013

هەواڵنامەی کتێب

چیرۆکی سەرکەوتن

لە تەمەنی 4 سالیی........ سەرکەوتن ئەوەیە .... میز بە جلوبەرگتا نەکەیت

لە تەمەنی 6 سالیی... سەرکەوتن ئەوەیە ... لە قوتابخانەوە رێگای ماڵەوە بدۆزیتەوە

لە تەمەنی 12 سالیی...... سەرکەوتن ئەوەیە .... کە هاوڕێت هەیە

لە تەمەنی 18 سالیی..... سەرکەوتن ئەوەیە .... مۆڵەتی لێخوڕین بەدەست بهێنیت

لە تەمەنی 20 سالیی..... سەرکەوتن ئەوەیە .... پارەت دەستکەوێت

لە تەمەنی 35 سالیی..... سەرکەوتن ئەوەیە .... پارەت دەستکەوێت

لە تەمەنی 45 سالیی..... سەرکەوتن ئەوەیە .... پارەت دەستکەوێت

لە تەمەنی 55 سالیی..... سەرکەوتن ئەوەیە .... پارەت دەستکەوێت

لە تەمەنی 60 سالیی..... سەرکەوتن ئەوەیە .... پارەت دەستکەوێت

لە تەمەنی 65 سالیی..... سەرکەوتن ئەوەیە .... مۆڵەتی لێخوڕینت لێنەسەنندنەوە

لە تەمەنی 70 سالیی..... سەرکەوتن ئەوەیە .... هاوڕێت هەبێت

لە تەمەنی 75 سالیی.. سەرکەوتن ئەوەیە .. بتوانیت لە دەرەوە بۆ ماڵەوە بگەڕێیتەوە

لە تەمەنی 80 سالیی..... سەرکەوتن ئەوەیە .... میز بە جلوبەرگا نەکەیت

بەڵێ ژیان ئاوەهایە

هەواڵنامەی کتێب

گۆڤاری رازیانە

* گۆڤارێکی پزیشکیی رەنگاورەنگی وەرزییە کۆمەڵێک دکتۆری پسپۆڕ لە سلێمانی دەریدەکەن.

* گۆڤارێکە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیریی تەندروستیی هاوڵاتیان.

* بۆ هەموو دکتۆر و شارەزایانی بواری پزیشکیی و تەندروستییە بەڕێزەکان و گشت خوێندکارە بەڕێزەکانی کۆلێجە پزیشکییەکان هەیە بە نووسین بەشداریی لە دەرکردنی ئەم گۆڤارە بکەن.

* رێنمایی بۆ دکتۆر و خوێندکارە نووسەرە بەڕێزەکان:

- تکایە با بابەتەکان زۆر روون، بێ دووبارەبوونەوە، بە پێزو زانستیی پزیشکیی هاوچەرخ بن.
- نووسینەکان بۆ زۆرکردنی هۆشیاریی پزیشکیی هاوڵاتیان و بۆ هاوڵاتیان بەسود بن.

- تکایە نووسینەکانتان بە وێنەی پەیوەندیدارەوە بە ئیمەیڵ بۆ ئەم ئیمەیلانە بنێرن:

faraedonkaftan@yahoo.com
alankurdi77@yahoo.com

هاوکاریتان جێی رێزو سوپاسە.

هەواڵنامەی کیبر

R M M:

Razyane Medical Magazine

Independent
Seasonal Medical magazine

Sulaimani-Kurdistan

Iraq-Regional Government

No. 1

spring 2013