

# چوون ده توانیست ددانه کانت بچینیست؟

## گیا ده زمانی

### سیر

#### نا/ فهزانه عهلی

فیتامینه کان: A, C تیدایه.

۱- نه گهر هه موو روژنیک به یانیان دوو دهنک سیر له نیتو بهرداخیک ئاودا بکولنیریتو دواي سارد کردنه وهی بخوریتته وه، هه وکردنی سینگ و ریخۆله کان چاره سه ر ده کاتو نه میان ده کات. کۆکه ره شه وه هه ناسه ته نگي دره مان ده کات.

۲- نه گهر هه موو روژنیک دوجارو هه رجاره بیستو پینج گرام سیر له نیتو بهرداخیک ئاویان شیردا بکولنیریتو بخوریتته وه، تا کو نیوهرۆ هه یج خواردنیکی دی نه خوریتو نه خوریتته وه، هه موو جۆره کریمیکی گه دهو ریخۆله له ناو ده بات.

۳- نه گهر هه میشه به شه وو روژ دوو دهنک سیر له نیتو ده صدا به یلریتته وه، بۆ چاره سه رکردنی نه خۆشی سیلو بۆری هه وابه ر به سو ده.

۴- گهر که مێک سیر به باشی بکورتیتو له نیتو قوماشیکی ته نکدا له سه ر په نجه گه ره ی پی، دا بنریت نه خۆشی نفروس چاره سه ر ده کات. (نفروس جۆره نه خۆشییه که که له په نجه ی گه ره ی پینه وه ده ست پینده کاتو شوینه که ی ده بیته برین و ورده ورده هه موو به شه کانێ قاچ ده گرتته وه به ئازاره ده بیته هۆی مردنی نه خۆش، وه ره گپێ).

۵- به رهنده کراوی له گه ل که ره ی بیخوئی تیکه ل ده کرتو ده خرتته سه ر ددانی کرمو ل، ئازاری ددان نا هیلیت.

۶- گهر به ر له خۆشتن سیری کوتراو به بره بره ی پشیتدا به مالریتو دواي کاتژمیریک هه مام بکرت، لاوازی له راده به ده ر چاره سه ر ده کات.

وايه "هاوسهنگ راگرتنو پشکینی ناوبه ناوی ریژهی شه کر شه رکی سه رشانی نه خۆشه بۆ سه رکه وتنی ددانه چیتراوه که ی". هه ره ها د. سه روار نه وه ش ده خاته روو که چه نده ناگاداری و پینماییه کانی پینش چاندن گرتنه، رینماییه کانی پاش چاندنو پارێزگاریکردن له ددانه که پاش رواندن گرتنه، "ددانه روینراوه کان پووکو ده ماری هه سه ته وه ریان نیه تا له کاتی زیانیگه یشتنیاندا ناگادارمان بکه نه وه". بۆیه پاک راگرتنو ئازارنه دانی ددانه که به خواردنی سه ختو ناوبه ناو سه ردانی پزیشک بۆ پشکینی ددانه چیتراوه که لای ناوبراو گرتنه بوو.

د. سه روار پینتی وایه جیگهر نه بوونی ددانیکسی چیتراو له سه ر ئیسکه که نامازه نیه بۆ سه رنه که وتنی کاره که به لکو پزیشکی شاره زا ده توانی له جیه کی ترو به ۲ملم نه ولاتر هه مان ددان بچینیته وه سه رکه وتوش بیست، به لام چه ند باره کردنه وی چاندنی ددانیکسو سه رنه که وتنی له که سیکندا نه گه ری لاوازی و نه خۆشبوونی ئیسکی که سه که یه، نه وه که مه تره خه می پزیشک. دا تر د. سه روار هیواداره ئه م کاره ی له خه مته تی که سانیکی زیاترو خاوه ن ئابوریه نزمه کانی شدا بیست، بۆ شه وه ش پینشیاری کرد به "کردنه وه ی سه ته تره ریک بۆ چه ند پزیشکینی ئه م بواره ئاسانکاری له پنداویسته کانی، له ده سه لاتی ده ولته تو حکومه تدا یه که به توانی ئه م تیچوونانه له سه ر خه لکی گونجاوترو ئاسانتر بکات".

#### نا/ نیاز عوههر



گرتنه یه ک له ددانی چیتراو

چاندنی ددانا، ده خاته پال هه ردوو لایه ن که پزیشکو نه خۆشه، " له وانه یه هه ل له مو ته کنیکه ی ئیسکی پزیشک بیست یاخود که مه تره خه می نه خۆش له پینماییه کانی دکتوور به رزبوونه وه ی ریژه ی شه کر ی نه خۆشو هه وکردنی شوینتی ددانه که بیست، نامازه شی به وه دا که پینوسته پزیشک پینش نه نجامدانی چاندن، زۆر پرسیار روویه رووی نه خۆشه که ی بکاته وه وه هه ندی وینه ی تیشکی بۆ نه نجام بدات وه که ناماده گییه که بۆ هه ر نه گه رو گرتنیک که روویه رووی پروانندی ددانه که ده بیته وه، بۆ نمونه، نه خۆشییه کانی (شه کره، جگه ر، گورچیه)، جگه له جگه ره کیشانو زۆر خواردنه وه ی خواردنه وه روویه کان، هۆکارن بۆ گران له حیم بوونی ددانه چیتراوه که له ناو ئیسکی شه ویلگه داو ریژه ی سه رکه وتنه کان له ۹۰% وه ده که نه ۴۰%، ئه و رای

ئه م کاره داده نرین به ۹۰% و به ره وه ژوروتره، به لام ئه م ریژه یه له کوردستاندا که مه تره "به هۆی که می توانا کانو که می ناستی تاقیگه کانی ددان له کوردستانو ناردنی قالبه کان بۆ ئیترانو ئیمارات، ئه م ریژه یه ۸۵% که له چاو نوینی کاره که به سه رکه وتنی ده زانم". به کاره ی نانی ماده ی تیتانیۆم له چاندنی ددانا، هه یج زیانیکی بۆ سه ر تهنه دروستی مرۆف نیه و ۹۰% ی مرۆف هه یج دژایه تی و به ره له ئسته ی که به رامبه ر دروست ناکات. هه رویه گرانئیه م ماده یه به و ته ی قسه ی د. سه روار " گرانئیه م تیتانیۆمه، تیچوونی ئه م کاره ی گران کردووه گه ر هه رزان که وته وه نه گه ری خراپی ماده کانو مه ترسی بۆ سه ر نه خۆشه که ده خاته وه نه کردنی سه لامه تره". ناوبراو هۆکاری سه رنه که وتن له

شاره زاییه کی ته واوه وه نه کریت، ئه و دوو ددانه له داها تو دا نه گه ری ئه وه یان هه یه بینه مایه ی ئازارو به ناچار ی دره به یترن. هه ره چی چاندنه وه ی ددانیشه، پینوست به ده ستکاری ددانه سورشته یه کان ناکاتو جگه له گرانئیه تیچوونه که ی، ته نیا مه رج بۆ چاندنه وه ی ددان، هه بوونی ئیسکیکی به هه ژوو تا راده یه که ئه ستووری و به رزیه کی گونجاوی هه بیست که به رگه ی رواندنو جیگهر کردنی ئه و برغوه Implant، بگرت، گه ر ئه و ئیسکی شه ویلگه ش لاواز بوو ده کریت ئیسکی دروستکراو یاخود له شوینتیکی تروه ئیسکی بۆ دا بنریت. ریژه ی سه رکه وتنی چاندنی ددان به قسه ی د. سه روار له ولاتانی سوید، نه لمانیا، سویرا و ئه مریکا، که به سه ته ره ی سه ره کی

ئه م ته کنیکه بریتیه له چاندنی ددان له هه ر شوینتیکی سه ر ئیسکی شه ویلگ، بئج گوێدانه بوونو نه بوونی ددانی سروشتی که سه که، له ری چاندنی (Implant) برغویه کی بچووکی دروستکراو له تیتانیۆم، له سه ر ئیسکه که و دانانی له سه ر ئه م برغوه، که ماوه ی ۲-۳ مانگ ده خایه نیت.

چاندنی ددان بۆ یه که مچار له شاری یۆتۆبۆری له سوید له لایه ن پرۆ فیسۆر (کارل مارک) وه نه نجامدرا، پاش ئه و گرتنه ی روویه رووی پزیشکان به وه وه ک شکاوی ئیسکی چه ناگه ی نه خۆشو نه بوونی هه یج ددانیکسی سروشتی تا جسه ر دروستکراوه که راگی ربکات. جگه له وه ی زۆر کات دانانی جسر، زیان به پووکو ددانه کان ده گه یه نیتو ده یانو کینیتته وه. دکتوور سه روار ی پسپۆر له سواری راستکردنه وه چاندنه وه ی ددان، نامازه به جیاوازی ریگه باوه کان له دروستکردنی جسه ر ددانو چاندنه وه ی ددانه کان ده کات، جگه له وه ی ئه و به هه یج جوړنیک له گه ل دانانی جسه ر جوولاو سه یاردا نیه و ده لیت " جسه ر جوولاو له هه موو وولاتانی جیهاندا رتکراوه ته وه وه ک چاره سه رنکی کاتی داده نریت تا جسه ر جیگهر له شوینتی داده نریت". د. سه روار روینکردوه که تا ئیستا کیه رکیکه له نیوان دانانی جسه ر جیگهر و چاندنه وه ی ددانا یه، بۆ جسه ر جیگهر له شوینتی داده نریت به ده ستکاری و بچووک کردنه وه ی دوو ددانی سروشتی نه خۆشه که ده کات، تا بیته راگر بۆ جسه ره که، گه ر به

# نایا زیادبوونی کیشی دواي مندالبوون گرفتیه که چاره سه ر ده کرتیت؟



ماوه ی سکیپیدا دروستی ده کات، له گه ل راستی و واقعا بگورجیت. چونکه ئه و چه ند کیلو گرامه زیادانه له ماوه ی ئه و ۹ مانگه ی سکیپیداو به مه به ستی توانا دانه به دایکه که، بۆ فه رمانه کانی سکیپری و خواردنی پیندانو گه شکردنی کۆرپه که ی به شه یوه یه کی تهنه دروست، ئه مانه ش چه ند کردار یکن ناییت که مه تره خه میان تیدا بکرت. له به ر ئه وه ناییت دایک چاره وروانی له ناوچوونی ئه و کیشه زیادیه له نیوان شه وو رۆژنیکدا بکات، ئه مه له لایه که وه له لایه کی تریشه وه له ده ستدانی کیلو گرامیک زیاتر له هه فته یه که دا دۆخیکی تهنه دروستی نیه، جگه له وه ی که قوناغی سکیپری بۆ خۆی جیده ستی خۆی له سه ر جه سه ته ی ژن جیدیلێ،

له نیوان به یی ریکردن بۆ ماوه ی نیو سه عاتو که مه تر دانیشتن له به رده م ته له فزیۆن بۆ ماوه ی دوو سه عات دا کردو بینه یان که چانس ی به یی ریکردن له سالیکندا، ده توانیت نزیکه ی ۶ کیلو گرام کیش دابه زینیت، له کاتیکندا که ته نها به که مکردنه وه ی کاته کان له به رده م ته له فزیۆندا بۆ دوو سه عات یارمه تیده ره بۆ که مکردنه وه ی ته نها ۴ کیلو گرام. به لام هه ر له ریگه ی شه کردنه وه ی ئه م درنه نجامانه، لیکۆله ره وه کان بۆ یان دره کوه که کاریه گه ریه کانی ئه م سئ سه رچاوه یه کاریه گه ری که لکه بوونی هه یه، به و واتایه ی گه ر دایکیک به نه نجامه یانندی ئه م سی هۆکاره بگرتنه به ر، ئه وا کاره گه ریه کانی که مکردنه وه ی کیشی دواي سکیپری زیاترو زیاتر ده بیستو دایکه که زووتر ده چیته وه دۆخی جارانی خۆی. \* زیادبوونی کیشی دواي مندالبوون: پینوسته هه لپه کانی دایک بۆ رزگاریبوون له و کیشه زیادیه له

تووشی قه له وی و کیشی زیاده ده بن. گۆراناکیسه کانی دواي قوناغی دواي مندالبوون وه ک نانه خواردن، ته مه شای ته له فزیۆنکردن، رۆیشتن، ده توانیت له مه ترسه یه کانی که له که بوونی کیش له هه ندی شوینتی له شی ژندا به دووری بخات. لیکۆله ره وه کانی کۆلیژی پزیشکی له زانکۆی هاره رده به دواوچوونی ئه م توژنیه وه یان کردو بۆ یان دره کوه که ئه و ژنه ی رۆژانه و به ریکوپی به یی ریگه کات چانس ی بۆ رزگاریبوون له و کیشه زیادیه کاتی سکیپری باشته له وانی دی، گه ر هاتوو ئه و ژنه کاتیکی که مه تر له به رده م ته له فزیۆندا برده سه ر یاخود برینکی که می له چه ورری خوار، به هه مان شیوه له ماویه کی که مه تر دا ده توانیت له و کیشه زیادیه رزگاری بیست. هه ره ها دوورکه وتنه وه له و جۆره چه ور یانه ی که ده چنه پیکهاته ی کیکو ئیشی هه ویرو سوورکراوه کان، کارکی پینوسته. لیکۆله ره وه کان جیاوازیه کیان

لیکۆله ره وه کان رای خویان سه بارته به م گرتنه ی ژنان هه یه لیکۆله ره وه کانی زانکۆی هاره رده بۆ ئه و دایکانه ی تازه مندالبان بووه هه ولده ن کیشیان که م بکه نه وه. رینماییه ئه وه یان ده که ن به پی ریکه ن، له بری دانیشتن له به رده می ته له فزیۆندا، بۆ ئه و ژنانه ی تازه چوونه ته قوناغی دایکایه تیه وه به توانایان ده کات بۆ ناسان رزگاریبوونیان له و کیشه ی که ی سکیپریاندا زیاد کردوه. کرداری که مردنه وه ی کیشی دواي مندالبوون لای زۆرنیک له ژنان کیشه یه. به لام گرتنه ئه ستۆی به رنامه یه کی تهنه دروست له خواردنو وه رز زامنه بۆ به نه نجامه یانندی خواستی هه موو ژنیک له کیشیکی گونجاو. \* دکتوره (ئیمیلی ئۆکن)ی سه رۆکی لیکۆله ران له م توژنیه وه یه دا ده لیت "ماوه ی ئه و چه ند ساله ی که ژن تیایدا ده توانیت سک بکات، ئه و ماویه یه که بۆ ژنان مه ترسیدارو

**پێوان**

**خواهونی ئیمتیاز**  
**روناک ره ئوف**  
**سه رنووسه ر**  
**روناک فه رج**  
**جیگری سه رنووسه ر**  
**هانا شوان**  
**نه خشه ساز**  
**سه یران ئه مین ئه حمده**

ناونیشان: سلیمانی - کارێزه وشک  
 به رامبه ر په یمانگای پیگه یانندی  
 مامۆستایان  
 ژ.ت: ۰۷۰.۳۲۹۰  
 www.rewan.org  
 Email: rewankurd@yahoo.com

#### له ئینته رینته وه