لە ڕۆژی ڕۆژنامەگەریی كوردیدا چی دەگوزەرێت؟ … سەدیق سەعید ڕواندزی

لەو چەند ڕۆژانەی ڕابردوودا، یادی سەدوبیست و یەك ساڵەی دەرچوونی یەكەم ڕۆژنامەی كوردی كرایەوە. وێڕای مێژووێكی درێژ لە كاری ڕۆژنامەنووسی و ئەو هەموو پێشكەوتنانەی لەو بوارەدا لەڕووی هونەری و بابەتی و تەكنیكی هاتوونەتە ئاراوە، وەلێ هێشتا چەندین سیماو خەسڵەتی نەرێنی ونامۆ،لەكاری ڕۆژنامەنووسیدا دەكەونە بەرچاو. بەداخەوە هەر لەمیدیای سێبەری حزبی بگرە كە هەندێكیان ناڕاستەوخۆ سەر بە حزب و جوڵانەوەیەكی سیاسین، تا نەبوونی ئیتیكی كاری ڕۆژنامەوانی و لایەنەكانی زمان و ڕێنووس و داڕشتنی هەواڵ و چۆنیەتی مامەڵەكردن لە گەڵ ساتی گەرماو گەرمی ڕووداوەكاندا.

ئەمە وێڕای سەنگەر گۆڕینی بەشێك لە ڕۆژنامەنووسان و چونیان بۆ كەناڵە دەوڵەمەندەكان، لە پێناوی پێدانی پارەی زیاترو كڕینی هەڵوێستی سیاسیان، كە بەداخەوە هەندێكیان هیچ وەفایەكیان بۆ ئەو كەناڵە نابێت كە لێیەوە فێری كاری ڕۆژنامەوانی بوون بۆنموونە وەك كوردستانی نوێ .دیارە نەریتی كۆپیكردنەوەی وتارەكان و یاخود دزینی وتار و بابەتی نووسەرانی ترو بڵاوكردنەوەیان بەناوی خۆیان، بەشێكی دیكەن لە سیمای ناشرینی بەشێك لە دەزگاكانی ڕاگەیاندن و بە بێ لەبەر چاوگرتنی هیچ هەوڵ و ماندووبوونی كەسانی دیكە، زۆر بە ئاسانی بابەتی كەسانێك بڵاو دەكەنەوە، كە دەقاو دەق لە نووسینی كەسانی تر وەرگیراوە، بەبێ هیچ جیاوازییەك یاخود دەستكارییەكی كەم، بۆ ئەوەی نەناسرێتەوەو خوێنەری پێ فریو بدەن. ئەوەتانێ ئێمە لەكاتێكدا یادی ڕۆژنامەگەری كوردی دەكەینەوە و هیواو ئاواتمان ئەوەیە ڕاگەیاندن پێشبخەین و ببێتە جێگەی متمانەی هاووڵاتیان، كەچی هەر لەو ڕۆژەدا پێشێلی كاری ڕۆژنامەوانی وئیتیكی كاری ڕۆژنامەنووسی دەكەین.

لەو ڕوانگەیەوە دەبینین كە هەفتەنامەی(زاری كرمانجی) كە لە سۆران دەردەچێت و هەڵگری ناوی پیرۆزی گۆڤارەكەی حوزنییە،هاتووە ڕێك لە ڕۆژی ڕۆژنامەگەری كوردیدا واتە ڕۆژی دووشەممە ڕێكەوتی 2019-4-22بابەتێكی بڵاوكردۆتەوە، كەهەمان بابەت چوار ساڵ لە مەوبەر لە گۆڤاری(مامۆستا)ژمارە(10) ساڵی 2014 كەیەكێتی

مامۆستایان دەریدەکات بڵاوکراوەتەوە.

که بەڕێزێك نووسیویەتی بەناوی چاڵاك بەرزنجی. ئەم وتارەی زاری کرمانجی بڵاویکردۆتەوە، دەقی هەمان ئەو وتارەیە بەوشە و پەڕەگراف و ناونیشان و ناوەڕۆکەوە، لەگەڵ زیادکردنێکی کەم بۆ ئەوەی کەس نەیناسێتەوە.بابەتەکە تەندروستییە و لەبارەی نەخۆشی کۆڕێنە.بەڵام ناوی هیچ کەسێکی بەسەرەوە نییە، پێدەچێت ئەوەی بابەتەکەی نووسیبێت، بەلایەوە نەنگی بێت ناوی خۆی لەسەر بنووسێت، چونکە دەزانێت دەق نووسینی کەسانی ترەو ئەو بەناوی خۆی بڵاویدەکاتەوە. بە داخەوە بەشێك لە ڕۆژنامەکان، لایان وایە هەموو خوێنەرێك وەك یەکە و هەرچییەك بیکەن، بۆیان دەچێتە سەر.

بۆ دەبێ کەسانێك لەسەر هەوڵ و ماندوبوونی کەسانی تر، بیانەوێت ببنە نووسەر یان ڕۆژنامەنووس؟ سەرنووسەری بڵاوکراوەیەك چۆن دەبێت هێندە بێ ئاگا بێت لە دنیای نووسین و بڵاوکردنەوە،کە بە ئاسانی کاری لەو شێوەیەی بەسەردا تێبپەڕێت، لەکاتێکدا خۆشی بەرپرسی نووسینگەی سۆرانی سەندیکای ڕۆژنامەنووسانە. من دەزانم لە دنیای ئەمڕۆی نووسین و بڵاوکردنەوەی کوردیدا، ڕەنگە زۆر دیاردەی دیکەی لەو شێوەیەش هەبن، بەڵام نابێ بەسەرماندا تێپەڕێت. چونکە ئەمە زەمینە لە بەردەم کەسانی تریش خۆش دەکات کە بابەتی کەسانی تر ببەن و بەناوی خۆیان یان ڕۆژنامەکە بڵاویبکەنەوە. نووسین بە گشتی و کاری ڕۆژنامەوانیش بە تایبەتی، بەرپرسیاریەتییەکی فەرهەنگی وئاکاریی و ڕۆشنبیرییە.

ڕۆژنامەنووسی ئەرك و پیشەیەکی پیرۆز و بەرپرسیاریەتییەکی گەورەیە. دەبێ ڕۆژنامەنووسانی ئێمە لە ئاست ئەو بەر پرسیاریەتییە دابن. لێرەدا من بۆ دڵنیایی خوێنەران وسەلماندنی بۆچوونەکەم دەقی هەردوو نووسینەکە بڵاو دەکەمەوە، بۆ ئەوەی خوێنەران بەرچاویان زیاتر ڕوون بێت. هەرکەسێکیش مەبەستی بێت، دەتوانێت هەردوو نووسینەکە بخوێنێتەوە و بەراوردی یەکتریان بکات ئەوکات دەزانێت کە دەقەکە چۆن بردراوە…

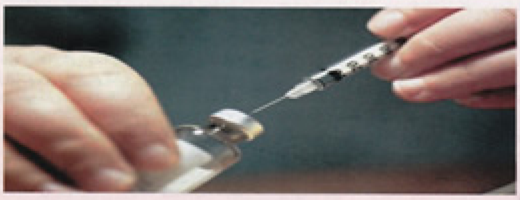
سەدیق سەعید رواندزی

سەرچاوەکان:_

*نەخۆشی قۆڕێن/ نووسینی چاڵاك بەرزنجی/ گۆڤاری مامۆستا(ژمارە 10-9) ساڵی 2014..

نەخۆشی كۆلۆن

چالاك بەرزنجی



بۆیە لەسەر ئەم بابەتە نووسیم چونكە نەخۆشییەكی زۆر باوە
لەراستیدا ئەم نەخۆشییە ناوی كۆلۆن نییە. لە كوردستاندا پێی ئەوترێت كۆلۆن بە ئینگلیزی پێی ئەوترێت
Irritable Bowel Syndrome
نیشانەكانی ئەم نەخۆشییە لە كەسێكە بۆ كەسێكی تر جیاوازە بەلام بەشێوەیەكی گشتی كەسەكە هەست بە ئاوسك ئێشەو قڵپە قڵپ و با ئەبێت لەگەڵ كەمێك ئاوسانی سك و هەبوونی لینجایی لە پیسایی و پاشەڕۆ هەندێك كەس تووشی سكچوون ئەبێت و هەندێك تووشی قەبزی ئەبێت... تووش بووەكە ماوەیەك باشەو ماوەیەك خراپە ئەویش بەپێی حاڵەتی سترێس و جۆری خۆراك دەگۆڕێت.
هەرچەندە ئەم نەخۆشییە مەترسیدار نییە بەلام زۆربەی تووش بووەكان تا كۆتایی ژیان لەگەڵیان ئەمێنێتەوە. تووش بووەكان بە زۆری ئەوانەن كە جۆری خوێنیان A یە.
بەلام تەنها كاتێك پێویستە سەردانی دكتۆر بكەیت ئەگەر كێشی لەشت دابەزێت بە بێ ویستی خۆت یان كاتێك پیساییەكەت ڕەش بێت یان خوێنی لەگەڵدا بێت.
ژنان دوو هێندەی پیاوان زیاتر تووشی ئەم حاڵەتە ئەبن ئەم حاڵەتە زیاتر بۆماوەییە.

هۆكارەكانی

١. پسپۆڕان تا ئێستا بەتەواوی نەیانتوانیوە ئەوە ئاشكرا بكەن بۆچی لە هەندێك كەسدا ئەم حاڵەتە دەردەكەوێت بەلام هەندێك جۆری خۆراك حاڵەتەكە قورس ئەكات و وات لێ ئەكات بێزارت ئەكات وەكو شیرو نیسك و نۆك و فاسۆلیاو شوتی و كاڵەك و نانی سپی و خواردنەوە گازییەكانی وەكو كۆلاو. وە هەندێك جار تووشبووەكە حەسسیەتی بە بەرهەمی گەنم هەیە وەكو نان و پسكیت و كێك.
وە پێویستە پارێز بكرێت لە چەوری و تیژی
٢. سترێس و دڵ تەنگی و نیگەرانی كاریگەرییەكی زۆری هەیە بۆیە زۆر كەس هەركە تووشی دڵتەنگییەك ئەبن یەكێك لە نیشانە باوەكان ئەوەیە كە ئاوسك دەست دەكات بە دەنگە دەنگ و با و ئارەزووی خواردن نامێنێت بۆیە هەتا دڵتەنگ و نیگەران بیت ئەم نەخۆشییە زیاتر بێزارت ئەكات بە شێوەیەك كە زۆر كەس وا دەزانێت تووشی نەخۆشی مەعیدە بووە بۆیە ئەگەر ئەم نیشانانەت هەبوو پێویست بەوە ناكات پارەو كاتی خۆت بەفیڕۆ بدەیت و سەردانی دكتۆر بكەیت.
٣. گۆڕان لە هۆرمۆنەكان : ئەم حاڵەتە زیاتر دەر ئەكەوێت كاتێك گۆڕانكاری بەسەر هۆرمۆنەكاندا دێت بەتایبەت لە ئافرەتدا لە كاتی سوڕی مانگانەدا

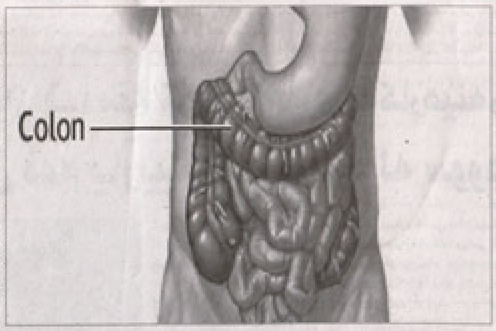
چارەسەری

وەكو باسم كرد ئەم نەخۆشییە مەترسیدار نییە بۆیە بە پارێز كردن و كەم كردنەوەی سترس و دڵتەنگی حاڵەتەكە لەسەر خۆت سووك بكەیت ئەتوانیت حەپێك هەیە بەكاری بهێنی پێی ئەوترێت .Mebeverine

ئێمە ماندوو ئەبین و ئێوەش لایك و كۆمێنت بكەن

**نەخ�شی ق���ن/ ناوی نووسەری بەسەرەوە نییە/ هەفتەنامەی(زاری كرمانجی) ژمارە(589)دووشەممە 22-

نەخۆشی كۆلۆن چییە؟ (قۆڵۆن)



نەخۆشی كۆلۆن لەهەندێك شوێن پێی دەوترێت قۆڵۆن حاڵەتێكی هەستیاری وسووربوونەوەیە تووشی ژمارەیەكی زۆر لە مرۆڤ دەبێت. نیشانەكانی ئەم نەخۆشییەلەكەسێكەوە بۆ كەسێكی تر جیاوازە، بەلام بەشێوەیەكی گشتی كەسەكە هەست بە ئاوسك ئێشەو قوڕەی سك دەكات لەگەڵ كەمێك ئاوسانی سك و هەبوونی لینجای لە پیسای وپاشەڕۆ، هەندێك كەس تووشی سكچوون دەبن، هەندێكیش تووشی قەبزی، ماوەیەك باشە و ماوەیەك خراپە ئەوەش بە پێی حاڵەتی سترێس و جۆری ئەو خۆراكەی توشبووەكە دەیخوات دەگۆڕێت.
هەرچەندە ئەم نەخۆشییە مەترسیدار نییە، بەلام زۆربەی توشبووەكان تا كۆتایی ژیان لەگەڵیان دەمێنێتەوە، توشبووەكان بە زۆری ئەوانەن كە گرووپی جۆری خوێنیان Aیە.
بەلام تەنها كاتێك پێویستە سەردانی-پزیشك بكەیت ئەگەر كێشی لەشت دابەزێت بەبێ ویستی خۆت یا كاتێك پیساییەكەت ڕەش بێت یا خوێنی لەگەڵدا بێت.
ژنان دوو هێندەی پیاوان زیاتر تووشی ئەم حاڵەتە ئەبن ئەم حاڵەتە زیاتر بۆ ماوەییە.

هۆكارەكانی:

– پسپۆڕان تا ئێستا بەتەواوی نەیانتوانیوە ئەوە ئاشكرا بكەن بۆچی لەهەندێك كەسدا ئەم حاڵەتە دەردەكەوێت، بەلام هەندێك جۆری خۆراك حاڵەتەكە قورس دەكات و لە نەخۆش دەكات بێزار بێت وەكو شیر، نیسك، نۆك، فاسۆلیا، شووتی، كاڵەك و نانی سپی، هەروەها خواردنەوەگازییەكان، هەندێك جار توشبووەكە هەستیاری بە بەرهەمی گەنم هەیە وەك نان، پیسكویت و كێك.
– سترێس ودڵ تەنگی ونیگەرانی كاریگەری زۆری هەیە، بۆیە زۆر كەس كە تووشی دڵتەنگی دەبێت یەكێك لەنیشانە باوەكان ئەوەیە ئاوسك دەست دەكات بە دەنگە دەنگ و با و ئارەزووی خواردن نامێنێت بۆیە هەتا دڵتەنگ و نیگەران بێت، ئەم نەخۆشییە زیاتر بێزارت دەكات، بەشێوەیەك كە زۆركەس وادەزانێت تووشی نەخۆشی گەدە بووە، بۆیە گەر ئەم نیشانانەت هەبوو پێویست بەوە ناكات پارەو كاتی خۆت بەفیڕۆ بدەیت. واتە ئەم نەخۆشییە زیاتر پەیوەستە بە لایەنی دەروونی و دۆخی سترێسی كەسەكەوە، بۆیە ئەگەر توانیت زاڵ بیت بەسەر كێشەو دڵ تەنگییەكانی ژیانی ڕۆژانەت ئەوا بە ئاسانی دەتوانی كۆنترۆڵی حاڵەتەكە بكەیت.
– گۆڕان لەهۆرمۆنەكان، ئەم حاڵەتە زیاتر دەر دەكەوێت كاتێك گۆڕانكاری بەسەر هۆرمۆنەكان دێت بەتایبەت لە ئافرەتدا لە كاتی سووڕی مانگانەدا.

چارەسەر:

وەك لەسەرەوە ئاماژەی پێكرا ئەم نەخۆشییە مەترسیدار نییە بۆیە بە پارێزكردن و كەم كردنەوەی سترێس ودڵتەنگی دەتوانی حاڵەتەكە لەسەر خۆت سووك بكەیت. لەزانستی پزیشكیدا هیچ پشكنینێك نییە بۆ دەست نیشانكردنی نەخۆشی كۆڵۆن پزیشك بەگوێ گرتن لە نەخۆشەكە دەست نیشانی دۆخەكە و شێوەی چارەسەری دەكات.
نەخۆشییەكانی كۆڵۆن، بە یەكێك لە كێشە هەرە باوەكانی مرۆڤ ئەژمار دەكرێ كە دەبێتە هۆی قەبزی، سكچوون، غازات پەیداكردن، ئاوسانی ورگ و شەپۆلە ئازارییە سك، نەخۆشییەكە تووشی بەشی كۆڵۆن دەبێت لە كۆتەندامی هەرس و پتر تووشی ئەوانە دەبێت كە تەمەنیان لەنێوان ١٥ تا ٤٠ ساڵاندایە.
پسپۆڕانی بواری تەندروستی، هۆشداری دەدەن بە دووركەوتنەوە لە دڵەڕاوكێ، هەروەها پارێز لە هەندێك خواردن، بۆ ئەوەی زۆربەی تەمەنیان بە دەم ئازاری كۆڵۆنەوە بەسەر نەبەن، دەشڵێن خۆپاراستن لە نەخۆشییەكە باشترین چارەسەرە و دەرمان دادی نەخۆشییەكە نادات.
بۆ ئەوەی دووربی لە نەخۆشییەكانی كۆڵۆن وریای ئەم خاڵانەبە:
١- خەم و دڵەڕاوكێ هۆكاری سەرەكییە.
٢- نابێت لە كاتی نانخواردندا زۆر قسە بكەین، چونكە دەبێتە مایەی جوان نەجوینی خۆراكەكان.
٣- دەبێت بەرنامە بۆ ژەمە خواردنەكان دابنێین، نەك بە هەڕەمەكی خواردن بخۆین.
٤- خواردنی چەرەزات بێ بەرنامە و بە شێوەیەكی زۆر، هۆكارێكی دیكەی تووشبوونە.
٥- زۆر خواردنی خواردەمەنییە سووركراوەكان.
٦- خواردنی هەر میوەجاتێك كە بە ماددەی كیمیایی چێنرابێت.
٧- خێرا نانخواردن، دەبێت ئەو خواردنانەی دەیخۆین زۆر بە چاكی بیانجووین، ئینجا قووتیان بدەین.
٨- نابێت لە كاتی خواردنی ژەمەكاندا بڕێكی زۆر هەوا هەڵبمژین.
٩- نەخواردنەوەی خواردنەوە گازییەكان.
١٠- كەم كردنەوەی خواردنە شیرینەمەنییەكان.

.…2019_4

*ئـەم بـابەتە لەڕۆژنـامەی کوردسـتانی نـوێ ژمـارە(7858)ی ڕۆژی 8-5-2019 بڵاوکراوەتەوە..