کەنگر - الحرشف البری ، الکعوب

thistile Mary , thistile Milk marianum Silybum

پ. ی. دکتۆر. مەحمود دەرویش نادر
بەشی شەشەم

دەرمانخانەی سروشتی واتە: گیادەرمانی رووەکیی پزیشکی، ئەوەش ئەگەر: دار بێت یان گیا و سەوزە یان بەروبوومی رووەک. کێوی بێت یان بەخێوکراو بێت. خواردنی سەر سفرە بێت یان خواردنی تایبەتمەند بێت، واتە بەشێوەی دەرمان بێت مەرجیش نییە هەر سەوز بێت، بەڵکوو ئەشێت تۆیکڵ بێت یان رەگ و ریشە یان بەر و گەڵا بێت یان قارچک بێت کە لەو دوو جۆرە نییە.

کەنگر 30تا 200 سانتیمەتر گەشە دەکات ، لە زەویپەکەوە بە گشتی شێوەی قەمعی سەرەو خوارى لەخۆگرتووە. بنەکەی 160 سانتیمەتر بڵاودەبێتەوە. قەدەکەی لەنێو زەوی دایە و لقەکانی رووتە و ناوی بۆشە، گەڵاکانی درێژ و دەورەکانی بڕگە بڕگەو دڕکاوییە، رەنگیان سەوزێکی بریسکەدارن ، دەمارى سپیشیان تێدا دەبینرێت. ئەسل و مەوتنی ئەم ڕووەکە دەوروبەری دەریای ناوەڕاستە ، لە هەموو ئەوروپاشدا بە شێوەیەکی کێوی دەڕوێت، بەڵام لە وڵاتی بەریتانیادا نارِوێت. بەشێوەیەکی گشتی بە هۆی باوبۆرانەوە لە هەموو جیهاندا بڵاوبۆتەوە و خۆی دەڕوێت واتە بەبێ یارمەتی مرۆڤ.

ئەم ڕووەکە ژمارەیەک پێکهاتەی کیمیاوی بەکەڵکی تێدایە بە تایبەتی لە تۆوەکەیدا، لەوانەش: سلیمارین، مادەی تاڵ و ئەسیتیلینەکان (لیگناناتی فلاڤۆن)

سوودو بەکارهێنانی گەنگر:

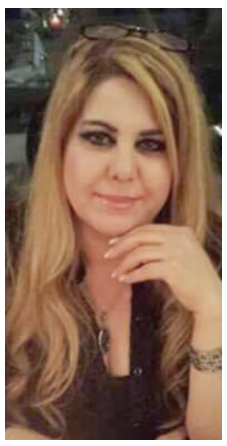
قەدەکەی "قەدی کەنگر دەکەوێتە ژێر خۆڵەوە و لە کوردەواریدا بە بێلەکان دەردەهێنرێت و پاش پاککردنەوی لە خۆڵ و دڕکەکانی، دەشۆردرێتەوە و بە کاڵی یان بە کوڵاوی لەگەڵ ئاوی ترشە سماقدا دەخورێت یان لەگەڵ هێلکەدا دەکرێت بە "کەنگر ماسی، ئەمەشی خواردنێکی بەتامی کوردەواریە". ئەم خواردنەش زۆر بە سوودە کە لەبەهاردا دوای سەرماو سۆڵەی زستان و کەمبوونەوەی ڤیتامینەکان لە جەستەدا ، دەبێتە وزەبەخشێکی باش بۆ مرۆڤ. کەنگر زۆر بەکەڵکە بۆ پاراستنی جگەر لە نەخۆشییەکان، هەروەها خواردنی، زەردکی زراو زیاد دەکات، شیری مەمکی خانمانیش زیاد دەکات ، چارەسەری خەمۆکیش دەکات.

وەکو گوتمان بەشە هەرە سەرەکییەکانی ئەم ڕووەکە تۆوەکەیەتی، کە پێکهاتەیەکی زۆر گرنگی تێدایە ئەویش "سلیمارین"ە، ماوەیەکی زۆرە زانایانی ئەڵمانی زۆر سەرقاڵی تویژینەوەن لە سەر تۆوی کەنگر، لە ئەنجامدا بۆیان دەرکەوتووە و بەشێوەی پراکتیک لە کلینیکەکاندا سەلماندوویانە کە مادەی سلیمارین، بەباشی پارێزگاری لە تەلەف و لەناوچوونی جگەر دەکات، کاتێک کە مرۆڤ دووچاری ژەهراوی بوون دەبێت بە ماددە ژەهراوییە تونەکان وە کو: قارچکی ژەهراوی ، یان کاربۆنی چواری "ئەمەش جۆرێکە لە مادە کیمیاویە ژەهراوییەکان کە زۆر جار لە جەنگدا بەکاریدێنن، وەکو ئەوەی کە لەم دواییانەدا لە سوریا دژی هاوواڵتیان بەکارهێنرا" بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانرێت سلیمارین بەکاربهێنرێت پێش ژەهراوی بوون یا لە نێوان 48 کاتژمێرێک پاش دووچار بوون.

لە ئەڵمانیا دەرمانی سلیمارین زۆر سەرکەوتووانە بەکاردێت بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی جگەر بەتایبەتیش "التهاب الکبد الفایروسی و تشمع الکبد" ئەویش کە بە زۆری تووشی ئاڵوودەبوانی کهول و مادەی بێهۆشکەر دەبێت. هەروەها بۆ نەخۆشی زەردیوی بەکاردێت.

لە کوردستان و وڵاتانی عەرەبی ناوکی کەنگر "سیسی" سوێر دەکرێت و وەکو چەرەش دەخورێت ، پێویستە هاووڵاتیان زۆر زیادەخۆری نەکەن لەم چەرەسە خۆشە!

شیکارێکی بچووک



نەرمین عومەر

دەڵێن هەرکەسێک بمرێت واتە ڕۆح لەجەستەی چووە دەرەوە دوای شیبوونەوە ئەوا ژیانی مرۆڤ تاریک دەکات دواتر هیچ مانایەک نابەخشێ.

میشکیش چەند زانیارییەک و ڕۆشنبیرییەکی تێدا تۆمار کراوە تەنها جومجومەیەکی ئێستانی بەتاڵە ڕۆح لە ناویدا هیچ نابەخشێت، دڵیش پێکهاتەی وێنەی بوونی مرۆڤە، گەر دڵیش ڕۆیی ئەوا تەواوی مرۆڤ دەڕوات و دەیفەوتێنێ.

بۆیە من بڕوام بەم مردنە هەیە بەڵام بڕوام بەوە نییە هەموومان بەیەک شێوە مردن بکەین.

مردن یان شکان کە زۆر جار بە مردن ناوێر دەکرێت و دەگێڕدرێتەوە بۆ چیرۆک و بۆچونی خاوەنەکەی مردن لە چیدا دەبینێت و مردنی لە چیدا کردووە؟!

لە پارەو ساماندا، لەجوانیدا،لەحەزوو ئارەزوودا یان لە مردنی خۆشەویستاندا یان مردنی خودایید!

مردن هەیە مرۆڤ ناتوانێت نەلەبیری بکات نەبیگۆڕێت ، بیری ژیانی نوێ بکات داهاتوش لە ڕابووردوودا دەمرێنێ.

مردووش هەیە زیندووە خاوەنەکەی مردووە کەچی خۆی هەستی پێناکات هێزی بڕوا بوون بەخۆ ون دەکات و نییەتی،.... هەندێک لەسەر دڵنەوایی بەردەوامە،هەندێک لەسەر گۆشەگیری، زۆربەش لەبیدەنگی خەمەکەیدا، هەندێکیش هەوڵدەدات ژیان مردن نەکات بەڵام بەخواستی خۆی نییە قەدەر لەو بەهێزترە، لە بری بڕیاری بۆ دەدات.

لەگەڵ تەواوی ئەم مردنانە نموونەی زۆری تریش، بەگشتی ئافرەت تەواو ڕۆحی دڵی نامرێت،کاتێک دڵی دەمرێت یان زۆر جار کەبەشکانیش ناوێر دەکرێت، هەست و ئارەزووی گەر لەتەواوی حەزەکانیشیدا نەمرێت لە زۆربەیدا دەمرێت دەژی یان دەمرێت بۆ خاتری دڵێکی تر، کەسێکی تر ، بە جۆرێکی تر، تابمێنێت،یەکێکی ڕۆیی بێگومان کەسێکی ئازیزتری هەیە بۆی بژی، تا هەناسەی هەبێت میهری سۆزی نامرێت.

توانای خانمان زۆر بەهێزتر و خۆڕاگرترە لە پیاوان تەنانەت مردنیشیان لەسەر ئازار و خەم ساتە سەختەکانیش بەرگەی هەموو کاردانەوەیەکی سروشت دەگرن

توانای خانمان زۆر بەهێزتر و خۆڕاگرترە لە پیاوان تەنانەت مردنیشیان لەسەر ئازار و خەم ساتە سەختەکانیش بەرگەی هەموو کاردانەوەیەکی سروشت دەگرن

تاکە ژنی ڕەشپێستە دوو منداڵی سپی پێستی بووە

لە ملیۆنێکدا حاڵەتێک ڕوو دەدات ژنی ڕەش پێست منداڵی سپی پێستی ببێت، بەڵام ئەم ژنە دووەمین منداڵی سپی پێستی چاوشینی لە دایک بوو و دکتۆرەکانی سەرسام کرد.

بەپێی هەواڵێی دەیلی مەیل، کاسرین هۆوارس شرۆڤەکاری دارایی 35 ساڵی بە ڕەگەز خەڵکی نایجێریایە، کاتێ مامانەکەی کچە تازە لە دایکبووەکەی پێ دەدات بە سەرسوڕمانییەوە دبینێت کچەکەشی وەک براکە گەورەکەی سپی پێستە و بیری ئەوەشی کردبوو لەوانەیە بە هەڵە پێدرابێت.

ئەوە تاکە ژنی ڕەشپێستە لە جیهاندا کە دوو منداڵی سپی پێستی چاوشینی هەیە.

هاوژینی ئەو ژنە، ریچاردی 37 ساڵی ئەندازیارە و بە تەواوەتی سپی پێستە. دەشڵێت "هەر کاتێک خەڵک بۆ یەکەمجار لەگەڵ ئەو منداڵانە دەمبینن دووچاری سەرلێشێواوی دەبن".

باس لەوەش دەکات "ماندوو بووە لەوەی خەڵک ئەوەندە لەسەر شەقام ڕایدەگرن و پرسیاری ئەوەی لێدەکەن کە ئایا ئەو دایکی ئەو منداڵانەیە. خەڵک بە سەختی تێدەگات چۆن من دوو منداڵی سپی پێستم هەیە".

کارکردنی ئافرەتان لە بەنگلادش

لە دەککای پایتەختی بەنگلادیش ئافرەتان بە هەڵگرتنی ڕەژوو و گواستنەوەی سەرگەرمی پەیدا کردنی بژێوی ژیانیانن. بەو کارە پیاوان ڕۆژانە بڕی ٣ دۆلار و ئافرەتانیش بڕی ٢ دۆلار و نیو وەردەگرن

هەولێر.. یادی 106 ساڵەی ڕۆژنامەوانی تورکمانی کرایەوە

خەبات / سەید فەخرەدین

بەڕێوەبەرایەتی ڕۆشنبیری هونەری تورکمانی یادی 106 ساڵەی ڕۆژنامەگەری تورکمانی بەڕێوەبرد. لە مەراسیمەکەدا خەلیل عەبدوڵلا بەڕێوەبەری گشتی دیوان لە وەزارەتی ڕۆشنبیری عەبدولقادر بازارگات سەرۆکی پارتی پێشکەوتووی تورکمانی و یشار ئالتی و ئەسعد ئەربیلی و مونا قەهوەچی پەرلەمانتارانی کوردستان و ژمارەیەکی زۆرو لە ئەدیب نووسەر و شاعیری تورکمانی ئامادەی ڕێوەڕسمی یادکردنەوەکە بوون.

بەڕێوەبەری گشتی دیوانی وەزارەتی ڕۆشنبیری لە وتەیەکدا بە یادی ڕۆژنامەگەری تورکمانەکانی پیرۆز کرد و دەستخوشی لە نووسەروئەدیبان کرد، کە چەندین ساڵە خزمەت دەکەن ، دواتر گەیلان ئالتی بەرمخ بەڕێوەبەری گشتی هونەری تورکمان وتاریکی خوێندەوە سوپاسی وەزیری ڕۆشنبیری حکومەتی هەرێی کرد و لە کۆتایی مەراسیمەکە خەلاتی ڕێزلێنانی وەزیری ڕۆشنبیری بەسەر ئەو نووسەر و شاعیرو ئەدیبان دابەش کرا.

خۆشەویستی بەتامی گیلاس

خەبات: حەمە ئەحمەد جاف

(خۆشەویستی بەتامی گیلاس) نامیلکەیەکی شیعریی برای شاعیر (ئیبراهیم هەورامانی) یە کە لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان، مۆڵەتی ژمارە (1031) ی ساڵی 2017ی پێدراوە و لە چاپخانەی کارۆ لە سەر ئەرکی برای بەڕێز کاک (فارس نەورۆلی) چاپکراوە و لەو ڕۆژانەدا کەوتە بەردیدەی خوێنەران. ئەو کۆمەڵە شیعرە وێڕای نووسینی کورتە وەسفێکی شیعریی لەلایەن کەریم دەشتی وخوێندنەوەیەکی جوانی ڕێبوار سیوەیلی بۆ ئەو نامیلکە شیعریە، هەشتاو حەوت. خونچە شیعری خۆشەویستیی بە تامی گیلاسی، لەخۆ گرتووە کە تیایدا شاعیر دڵی بە تامی گیلاسی خۆشەویستی ئەو خۆشکردووە و دەخوازێ ببێتە باخەوانی چی دارگیلاسی دونیا هەیە، ئیمەش لە کۆتاییدا پێی دەڵێین: خۆشەویستی تام گیلاسیتان پیرۆزو خەرمان بەرەکەت.