بسم الله الرحمن الرحيم

شیردانا سروشتی
ژلایێ نوژداری و شەرعی ڤە

ئدریس غازی

پەرتۆك: شیردانا سروشتی ژلایێ نوژداری و شەرعی ڤە

نڤیسین: ئدریس غازی

بەرگ: ئەحمەد بیری

ژمارا سپاردنێ: (2166)

چاپخانە: زانا - دهۆك

تیراژ: (500) دانە

چاپا ئێكێ: 2010

پێشگۆتن

ب راستی چیرۆکا من و بابەتێ شیردانا سروشتی یا کەڤنە دزڤرێت بۆ سالا (1987)یێ دەمێ ئەز قوتابی ل ئامادەیا تیمارکاریێ ل دهۆکێ و پشتی ئەز چویمە پەیمانگەها تەکنیکی ل هەولێرێ (بەشێ تیمارکاری) ل سالا (1988)یێ پویتەپێکرنا من ب ڤی بابەتی یا بەردەوام بوو، حەتا ل وی دەمی ژی، زێدەباری خواندنا من یا بسپوری دبیاڤێ ساخلەمیێدا من دویڤچوونا رۆژنامە و گوڤارێن زانستی ل وی دەمی دکر، وەکی گوڤارا (تەندروستی و کومەل) و گوڤارا (علوم) و رۆژناما (طب وعلوم).

ل (1990/1/16)یێ ئێکەمین بابەت ل سەر شیردانا سروشتی من بەلاڤکر د هژمارە (101) دا یا رۆژناما (طب وعلوم) ئەوا ل بەغدا دەردکەفت، پشتی هینگێ ژی ئەز بەردەوام بووم ل سەر بەلاڤکرنا گوتاران ل دۆر ڤی بابەتی د چەندین رۆژنامە و گوڤار و بەلاڤوکاندا و حەتا نوکە ب دەهان گوتار من بەلاڤکرینە، زێدەباری پێشکێشکرنا دەهان بەرنامەیێن رادیویێ و تەلەفزیونێ و گێڕانا هندەك كور و سمیناران ژی ل دۆر ڤی بابەتی.

د ماوێ ڤان چەند سالێن بوریدا گەلەك ماددە ل دۆر بابەتی من کومکریە و ژ مێژەوەرە من ل بەر بوو هەمیێ د پەرتوکەکێدا کوم بکەم بەلێ دەلیڤە نەبوو، د ئەڤ سالەدا من بڕیار دا ڤێ پەرتوکێ چاپ بکەم و بەلاڤ بکەم ب هەلکەفتنا حەفتیا جیهانی یا شیردانا سروشتی ئەوا دکەڤیتە حەفتیا ئێکێ ژ هەیڤا تەباخێ.

ب راستی بابەت یێ دویر و درێژە بەلێ مـن هـەول دایـە گەلـەک درێژ نەکەم و هزرێن سەرەکی یێن بابەتی هەمیان بەرچـاڤ بکـەم، من بەحسێ بابـەتی ژلایـێ سـاخلەمی بتنێڤـە نەکریـە بـەلێ ژلایـێ پەروەردەیی و شەرعی ژیڤە من بەحس کریە، چـونکی ڤـی بابـەتی پەیوەندیەکا موکوم ب وان بیانانڤە هەیە داکو تا راددەکی بابـەتێ من یێ تەمام بیت، من مفا ژ چەندین ژێدەران وەرگرتیە و د ژیانا خۆ یا پیشەیی ژیدا من سەرەدەری دگەل بابـەتی کریـە نەخاسمـە چەند سالەکان من ل خەستەخانا هیڤی یا زارۆکان کارکریە.

من مفایەکێ باش یێ ژ ڤی بابەتی وەرگرتی و خوشیا باش یا دگەل بوراندی و من دڤێت خواندەڤان ژی بێ بەهر نەبیت لەوا نیڤشـکێ هزرێن سەرەکی یێن بابـەتی مـن د ڤـێ پەرتوکێـدا کومکرینـە ب مەرەما خزمەتکرنێ، هیڤیدارم ئەڤ پەرتوکە ببیتە دەرگەهـەک بـۆ هنـدەکێن دی بـێن بـەرفرەهتر ل سـەر ڤـی بابـەتی بنڤێسـن و پێشبێخن و ل سەر زێدەکەن و پتر زەنگین بکەن.

ل دویماهیێ دێ بێژم بـێ گومـان هـەر دێ مینیـت ئـەز مـرۆڤم و تشتەکێ سروشتیە کێماسی تێـدا هـەبن چـونکی بـەس خـودێ یـێ تەمامە، ڤێجا هەر ئێکێ تێبینیەک یان رەخنەک یـان پێشـنیارەک ل دۆر بابـەتی هـەبیت دێ ب سـینگەکێ بـەرفرە وەرگـرم و دێ سوپاسیا وی ژی کەم.

نڤیسەر

ڕێخوشکرن

گەلەك مفا د شیردانا سروشتیدا هەنە بۆ زارۆکی دێ هەول دەین پیچەکێ ب بەرفرەهی و ژ هەمی لایانڤە بەحس بکەین، ل دەستپێکێ دێ بەحسێ مفایێن شیرێ دەستپێکی (زاکی) کەین و د دویڤدا دێ بەحسێ شیرێ تەمام کەین.

مفایێن زاکی بۆ زارۆکی

جورەکێ شیریە رەنگێ وی سەر ب زەریڤە ژ هەردوو مەمکێن دەیکێ دئێت دبێژنێ (اللبأ، الكوليسترم) ئەم ب کوردی دبێژینێ (زاك)، هەر ژ هەیڤا حەفتێ ژ حەملێ و حەتا چەند رۆژەکێن کێم (سێ چار رۆژەکان) پشتی بوونێ زاك یێ تمامە و پشتی هینگێ حەتا دوو حەفتیان پیچ پیچ کێم دبیت و پشتی هینگێ ب تمامی خلاس دبیت و شیرێ تمام دئێت، ل دەستپێکا هاتنا زارۆکی بۆ سەردنیایێ و پشتی دایکبوونێ ئێکسەر یا فەرە ڤی زاکی ب دەنە زارۆکی دا ببیتە دەستپێك بۆ هاتنا شیری ژ مەمکان و چەندین مفایێن گرنگ ژی تێدا هەنە بۆ زارۆکی ئەڤەژی هندەك ژ وانن:

1- بهایێ زاکی یێ خوارنێ گەلەکە، رێژەیەکا باش ژ پرۆتینی و رێژەیەکا کێم ژ روینی و شەکرێ یا د ناڤدا هەی، زێدەباری هەمی فیتامین یێن دناڤدا هەین نەخاسمە فیتامین A، ئەڤە هەمی ژی بۆ زارۆکی گەلەك د گرنگن.

2- زاك دئێتە حسابكرن وەك كەرەستەكێ نەرمكەر رۆيڤيك و هناڤێن زارۆكى پاقژ دكەت ژ وێ پيساتيا رەش ئەوا تێدا، ئەگەر هات و ئەڤ پيساتيا رەش كەفتە سەرئێك دناڤ رۆيڤيكێن ويدا و نەهاتە دەرئێخستن چێدبيت ببيتە ئەگەرێ گرتنا رۆيڤيكێن وى و د ئەنجامدا ببيتە ئەگەرێ كونبوونا وێ پەردا پريتۆنى يا تەنك ئەوا ل دورماندورى هناڤا (بۆ زانين ئەڤ پيساتيا رەش كەرەستەكێ رەشە هەر ژ هەيڤا پێنجێ ژ حەملى دناڤ رۆيڤيكێن زارۆكيدا پەيدا دبيت و دڤێت پشتى بوونێ دەركەڤيت دا رۆيڤيكێن وى دروست ب كارێ خۆ يێ هەرسكرن و مێتنێ رابن).

3- زێدەبارى ڤێ چەندێ هەميێ زاك بەرگريا لەشى زێدە و ب هێز دكەت دژى ميكرۆبان و د ئەنجامدا ئەڤ زارۆكە دئێتە پاراستن دژى نەساخيێن ڤەگر ل رۆژێن ئێكێ ژ بوونا وى هێشتا ئەو يێ لاواز (هندەك ڤەكولين دبێژن كەرەستەكێ دژى نەساخيان دناڤ زاكيدا هەيە و هندەكێن دى دبێژن هندەك كەرەستە يێن دناڤدا هەين سيستەمێ بەرگريێ د لەشيدا هشيار دكەن دژى ميكرۆبان)، هەر ژبەر ڤێ چەندێ دبێژن زاك ئێكەمين كوتانە بۆ زارۆكى، گەلەك لەشێن دژى (دژە ژيان) تێدا هەنە، زێدەبارى هەبوونا تەپكێن خوينێ يێن سپى ئەوێن گرنگ بۆ بەرگريا لەشى، هەروەسا فيتامين A گەلەك تێدا هەيە، گەلەك فاكتەرێن گەشەپێدانێ دناڤدا هەنە و ئەڤ فاكتەرە ل سەر خانێن قولونێ كاردكەن ڤێجا ژێكڤەبوونا وان زێدەدبيت و د ئەنجامدا وەكى

دیــوارەکی چــێدبیت بەرامبــەر نەســاخیا نەخاسمــە زکچــوون و کولبوونا قولونێ.

پێکهاتا شیرێ دەیکێ جودایە ژ یێ زاکی:

رێــژەیا روینــی د زاکیــدا گەلەکــە و ئــەڤ روینــە پێکهاتیــە ژ ترشــێن زنجیرە و درێژ و مفایێ وان ژی ئەوە بـۆ بـیرێ و بیرتیـژیێ گەلـەك ب مفانــە ژبــۆ گەشــپێدانا خانــەیێن مــەژی و ل پاشــەرۆژێ بــیرا زارۆکی تیژ دکەن.

رێژەیا پرۆتینی دناڤ زاکیـدا پـترە ژ نـاڤ شـیری و ئـەڤ پرۆتینـە ژی یێ ب ساناهیە بۆ هەرسکرن و مێتنـێ، د (10) رۆژێـن ئێکێـدا یـان د هەردوو حەفتییێن ئێکێدا ژ ژییێ زارۆکی سەنگا وی دئێتە خـوارێ ڤێجا هـەبوونا گەلـەك پرۆتینـی دنـاڤ زاکیـدا گەلـەك گرنگـە ژبـۆ قەرەبووکرنا ڤێ هاتن خوارا سەنگا لەشی.

مفاییێن شیردانا سروشتی بۆ زارۆکی

پشتی زاکی شیرێ تەمام دئێت و ئەڤی شیری ژی گەلەك مفا تێدا هەنە بۆ زارۆکی، ب راستی گەلەك مفا د شیردانا سروشتیدا هەنە بۆ زارۆکی، دێ ڤان مفایان د سێ ناڤ و نیشاناندا کورت کەین ئەوژی ئەڤە: (شیرێ دەیکێ خوارنا نموونەییە بۆ زارۆکی، شیرێ دەیکێ زارۆکی ژ نەساخیان د پارێزیت، مفایێن دەروونی و عەقلی یێن شیردانا سروشتی بۆ زارۆکی و دەیکێ هەردووکان گەلەکن)، نوکە ژی دێ پیچەکێ ب بەرفرەهی ل سەر ڤان هەرسێ خالان ئاخڤین:

ئێك: شیرێ دەیکێ خوارنا نموونەییە بۆ زارۆکی

ل دەستپێکێ دێ ل سەر پێکهاتا شیرێ دەیکێ ئاخڤین و بەراورد کەین دگەل شیرێن دی دا بزانین کا چەوا شیرێ دیکێ جودایە ژ یێن دی و کا چەوا باشترین خوارنە و خوارنا نموونەییە بۆ زارۆکی، دا پێکڤە ل دەستپێکێ سەحکەینە ڤی خشتەی و پێکهاتا ڤان جورێن شیری کا پێکهاتا هەر ئێکی چەوایە و ژ نوی دا بڕیارێ بدەین:

هـ	جورێ شیری	روین گم/100مل	پرۆتین گم/100مل	كاربوهیدرات گم/100مل
1	شیرێ گامێشا	7.5	3.8	4.9
2	شیرێ چێلا	3.5	3.3	4.7
3	شیرێ بزنا	4.1	3.8	4.6
4	شیرێ پەزی	6.2	5.2	4.2
5	شیرێ مرۆڤا (یێ دەیكێ)	3.3	1.5	7.0
6	شیرێ حێشترێ	4.2	3.7	4.1

شرۆڤەكرنا خشتەی

شیرێ ژ هەمیان پتر نێزیكی شیرێ دەیكێ شیرێ چێلایە ژبەر هندێ شیرێ دەستكرد دئێتە چێكرن ژ یێ چێلا (د بنیاتدا شیرێ قودیكا شیرێ چێلایە).

شیرێ چێلا ژ لایێ روینی ڤە گەلەك نێزیكی یێ دەیكێ یە، راستە پیچەكێ ژ یێ دەیكێ پترە بەلێ ژ هەمی شیرێن دی كێمتر روین یێ تێدا، ژ لایێ پرۆتینی ژی ڤە راستە پرۆتینێ وی ژ یێ دەیكێ پترە بەلێ بەرانبەر شیرێن دی ژ هەمیان كێمترە، ژ لایێ كاربوهیدراتانڤە راستە ژ یێ دەیكێ كێمترە بەلێ ژ یێن دی هەمیان پترە (ژ بلی یێ گامێشا) ژبلی پترییێ ژ یێن دی هەمیان باشترە ژی،

ژ لایێ قەبارێ هەرسێ پێکهاتێن سەرەکیڤە نێزیکترین شیر بۆ یێ دیکێ شیرێ چێلایە، ژبەر ڤێ چەندێ دێ هەول دەین هەڤبەرکرنەکێ بکەین د ناڤبەرا شیرێ دەیکێ و شیرێ چێلادا.

ئەڤە ژ لایێ قەبارەی و چەنداتییێڤە بەلێ ژ لایێ جوری و چەوانییێڤە جوداهیەکا مەزن د ناڤبەرا واندا هەیە، ئەوژی ب ڤە رەنگییە:

پرۆتین

1- پرۆتین د شیرێ دەیکێدا یێ کێمە بەلێ گرنگە چونکی پرۆتین یێ گرنگە بۆ گەشەکرنا زارۆکی (مەرەم ب گەشەکرنێ پتر لایێ ماددییە وەکی زێدەبوونا سەنگ و درێژیا) و پێدڤیا زارۆکی ژی بۆ گەشەکرنێ یا توخیبدایە، پرۆتین دناڤ شیرێ چێلادا پترە ژ ناڤ شیرێ دەیکێ ئەڤ چەندە ژی خرابە چونکی دێ بیتە ئەگەر بۆ قەلەوبوونا زارۆکی (هەر ژبەر ڤێ چەندێ ئەو زارۆکێ شیرێ قودیکا دخۆت پتر قەلەو دبیت ژ وی زارۆکێ شیرێ دەیکێ دخۆت) هندەك دەیك وەسا هزر دکەن ئەڤە تشتەکێ باشە بەلێ دڤێت بزانین ئەڤە تشتەکێ خرابە چونکی قەلەوی ماکا ئێشایە، ئەڤە ژ لایەکی و ژ لایەکێ دیڤە دێ ئەڤ قەلەوییە کارتێکرنەکا خراب ل سەر وەرارا زارۆکی کەت (مەرەم ب وەرارێ پتر لایێ بزاڤ و لڤینێ یە) و دێ ڤێ وەرارێ پاشئێخیت و د ئەنجامدا هەڤسەنگی دناڤبەرا گەشەکرن و وەرارێدا دێ تێکچیت.

2- پرۆتینیێ شیرێ دەیکێ دبیتە هاریکار بۆ چێبوونا لەشێن دژی د ناڤ لەشێ زارۆکیدا و د ئەنجامدا بەرگریا وی بهێز دئێخن و وی د پارێزن ژ نەساخیان.

3- پێکهاتا پرۆتینێ شیرێ دەیکێ گەلەک جودایە ژ یێ چێلێ، ئەوژی ب ڤی رەنگییە:

دوو جورێن پرۆتینی هەنە یێ ئێکێ دبێژنێ (گازین) ئەڤ جورە یێ ب زەحمەتە بۆ هەرسکرن و مێتنێ و یێ دووێ دبێژنێ (زلال) ئەڤ جورە یێ ب ساناهیە بۆ هەرسکرن و مێتنێ.

رێژەیا (زلال)ی د ناڤ شیرێ دەیکێدا (65٪) یە، بەلێ د ناڤ یێ چێلێدا (20٪) یە.

رێژەیا (گازین)ی د ناڤ شیرێ دەیکێدا (35٪) یە، بەلێ د ناڤ یێ چێلێدا (80٪) یە.

ژ ڤێرێ بۆمە دیار دبیت کو ئەو پرۆتینی د ناڤ شیرێ دیکێدا گەلەک یێ ب ساناهیترە بۆ هەرسکرن و مێتنێ ژ یێ چێلا.

4- ژ لایێ چەنداتییێڤە رێژیا پرۆتینی د ناڤ شیرێ چێلادا پتر ژ دوو جارکی هندی رێژەیا پرۆتینییە د ناڤ شیرێ دەیکێدا زێدەباری کو ژ لایێ جوری و چەوانییێڤە ژی گەلەک د ژێک جودانە.

5- پرۆتین د بنیاتدا پێکهاتیە ژ کومەکا ترشێن ئەمینی، رێژەیا ڤان ترشان ژی گەلەک جودایە د ناڤبەرا هەردوو شیراندا.

گەلەک ژ وان ئەنزیمێن پێدڤی بۆ هەرسکرنا ڤان جورە ترشێن ئەمینی ب رەنگەکێ پێدڤی ل دەڤ زارۆکێ ژ نوی بووی نینن —ب

تایبەتی ئەوێن بەری دەمی دبن- ڤێجا دێ د ناڤ خوینێدا زێدەبن، ڤەکولین دبێژن چێدبیت ڤێ زێدەبوونێ کارتێکرنا خۆ هەبیت ل سەر لاوازیا عەقلی.

هەروەسا چەنداتیا هەر ترشەکی ب تنێ ژی نە هوکارێ ئێکانەیە ل سەر مفاوەرگرتنا زارۆکی ژ ڤان کەرەستا بەلێ بەلکی یا گرنگ ئەوە جوداهی د ناڤبەرا رێژەیا ڤان ترشا و پەیوەندی د ناڤبەرا وان و پێکهاتێن دی د ناڤ خوینێدا وەکی (CH6).

زارۆك وی پرۆتینێ ژ شیرێ دەیکێ وەردگریت بکارنائینیت بۆ وزەیێ بەلێ بەلکی بکاردئینیت بۆ ئاڤاکرنا تەڤنێن لەشی، و بەلگە ژی ل سەر ڤێ چەندێ ئەوە ئەو زارۆکی ژ نوی دبیت د حەفتیێن ئێکێدا ژ ژیانا وی چو نێترۆجین دگەل میزا وی دەرناکەڤیت ئەڤەژی وێ چەندێ دگەهینیت کو هەمی دئێتە بکارئینان بۆ ئاڤاکرنا تەڤنێن لەشی.

هندەك کەرەست یێن دناڤ شیرێ دەیکێدا هەین وە دکەن پرۆتین ب ساناهی بێتە مێتن و هەروەسا ئاسن ژی وەکی پرۆتینی.

روین

ژ لایێ چەنداتییێڤە جوداهی دناڤبەرا شیرێ دەیکێ و یێ چێلادا گەلەك نینە، پیچەکێ رێژەیا روینی دناڤ شیرێ چێلادا ژ ناڤ یێ دەیکێدا پترە، بەلێ ژ لایێ چەوانییێڤە جوداهی یا هەی دناڤبەرا واندا.

روین ژی د بنیاتدا ژ هندەك ترشێن روینی پێكهاتیە ب رەنگەكێ گشتی دوو جورن: یێ ئێكێ دبێژنێ ترشێن روینی یێن تێر و ئەڤ جورە ب زەحمەتترە بۆ هەرسكرنێ و رێژەیا وان دناڤ شیرێ چێلادا دوو جارا ژ یێن جورێ دی پتر، یێ دووێ دبێژنێ ترشێن روینی یێن نەتێر و ئەڤ جورە ب ساناهیتڕن بۆ هەرسكرنێ و رێژەیا وان دناڤ شیرێ دەیكێدا پترە.

شیرێ دەیكێ پێكهاتیە ژ هەردوو جورێن ترشێن روینی ب رێژیا نێزیكی (1/2)، ئانكو هەردوو ترشێن تێر بەرامبەر ئێكێ نەتێرە د شیرێ چێلادا، بەلێ د یێ دەیكێدا (1/1)، ئانكو تا رادەكی رێژەیا هەردوو ترشا هندی ئێكە.

(تێبینی): پێكهاتا شیرێ دەیكێ كارتێكرنەكا مەزن لێ نائێتەكرن ب رێكا خوارنا دەیكێ ژبلی ئەگەر گوهوڕینەكا مەزن ب سەر خوارنا دەیكێدا بێت.

كاربۆهیدرات

ژ لایێ كاربۆهیدراتیڤە یا دیارە كو جوداهیەكا مەزن یا هەی دناڤبەرا هەردوو شیراندا ژلایێ قەبارەیی و چەنداتییێڤە بەلێ ژلایێ جوری و چەنداتییێڤە تا رادەكی نێزیكیەك یا هەی دناڤبەرا واندا ئەوژی ئەوە كو جورێ شەكرێ دناڤ هەردووكاندا ئێك جورە ئەوژی شەكرا لاكتوزە.

كاربۆهیدرات رێژەیا وی دناڤ شیرێ دەیكێدا گەلەكە و بەروڤاژی.

پرۆتین رێژەیا وی دناڤ شیرێ دەیكێدا پیچەكە و بەروڤاژی.

روين رێژيا وی دناڤ شيرێ دەيكێدا تا راددەكی نێزيكی ئێكە.

كاربۆهيدرات چەنداتی جودايە بەلێ جور ئێكن.

پرۆتين چەنداتی و جور هەردوو ژێكجودانە.

روين چەنداتی تا راددەكی نێزيكی ئێكە بەلێ جور جودانە.

ئەڤە هەرسێ پێكهاتێن سەرەكينە، هەروەسا هندك پێكهاتێن دی ژی دناڤ خوارنێدا هەنە دبێژنێ خوارنێن هوير وەكی خوێ و فيتامينا.

خوێ

ژلايێ خوێيانڤە جوداهەيكا مەزن يا هەی دناڤبەرا هەردوو شيراندا ئەوژی ژ ڤی خشتەی دياردبيت:

هـ	جورێ خوێ ملگم/100گم شيری	شيرێ دەيكێ	شيرێ چێلا
1	مەگنيسيوم	4	12
2	سوديوم	15	58
3	فوسفور	15	96
4	كالسيوم	33	125
5	كولور	43	103
6	پوتاسيوم	55	138
7	ئاسن	0.15	0.06
8	نوحاس	0.03	0.02

ب رەنگەکێ گشتی ژ ڤی خشتی بۆ مە دیاردبیت کو رێژەیا خوێ دناڤ شیرێ چێلادا چار جارا هندی رێژەیا وایە دناڤ شیرێ دەیکێدا و یا دیارە کو ئەڤ رێژەیا مەزن ژ خوێ دناڤ شیرێ چێلادا بارەکێ گران دئێخیتە سەر گولچیسکێن زارۆکی نەخاسمە زارۆکێ نە تمام.
ئاسن دناڤ شیرێ دیکێدا یێ کێمە و کێمبوونا وی دبیتە ئەگەرێ کێم خوینیێ بەلێ ڤەکولین دبێژن (75-80٪) ژ وی ئاسنێ دناڤ شیرێ دەیکێدا دئێتە مێتن، بەلێ (50-60٪) ژ وی ئاسنێ دناڤ شیرێ ڤودیکادا دئێتە مێتن.

ڤیتامین

ڤیتامین D دناڤ شیرێ دەیکێدا یێ کێمە و کێماتیا وی دبیتە ئەگەرێ هەستی نەرمیێ، ڤەکولین دیاردکەن کو راستە رێژەیا ڤیتامین D د ناڤ شیرێ دەیکێدا کێمە بەلێ چونکی پێکهاتا شیرێ دەیکێ یا گونجایە دگەل شیانێن زارۆکی یێن هەرسکرنێ لەوا ئەڤ زارۆکە پتر مفای ژ وان کالسیوم و فسفورا وەردگریت ئەوێن دناڤ شیرێ دەیکێدا (بۆ زانین پەیوەندیەکا موکوم یا هەی دناڤبەرا کالسیوم و فسفوری ژلایەکیڤە و ڤیتامین D ژ لایەکێ دیڤە)، زێدەباری ڤێ چەندێ ئەم دشێن ڤێ کێماسیێ قەرەبوو بکەین ب رێکا دانانا زارۆکی ل بەر حەتاڤێ (ئەگەر رۆژانە دەست و پیێن زارۆکی ب تنێ ل بەر حەتاڤێ بن بۆ دەمێ (20 دەقیقا) تێرا

هەیە فیتامین D بێتە چێکرن د لەشیدا، و ئەگەر زارۆکی هەمیێ دانن بەر حەتاڤێ بێی جلك (4 دەقیقە) تێرا هەیە).

پێکهاتێن شیرێ دەیکێ د هویرن و ب ساناهینە بۆ هەرسکرنێ.

پێکهاتا شیرێ دەیکێ د دەمێ شیردانێدا گوهورین دکەڤیتێ و پێکهاتا وی شیرێ دەستپێکێ دەیك د دەتە زارۆکی جودایە ژ وی شیرێ دویڤدا و ب ڤی رەنگی:

1- شیرێ دستپێکێ: رەنگێ ڤی شیری یێ شینە و گەلەك ئاڤ یا دناڤدا هەی و زارۆك ژی یێ تێنیە ڤێجا ل دستپێکێ دێ بینی زارۆك ب لەز و هێز شیری ژ مەمکێ دەیکێ د مێژیت دا تێهنا خۆ بشکێنیت.

2- شیرێ دویڤدا (یێ پێشکەفتی): رەنگێ وی پتر یێ سپییە و گەلەك روین یێ دناڤدا هەی و زارۆك پتر پێ تێر دبیت لەوا دێ بینی مێتنێن دوماهیێ د هێدی ترن ژ یێن ئێکێ و زارۆك تا راددەکێ باش ژی تەنا دبیت و هەست ب ئێمناهی و تێربوونێ دکەت و د ئەنجامدا هێدی هێدی دنڤیت.

کریارا شیردانێ بخو ژی هندەك مفا تێدا هەنە بۆ زارۆکی:

1- پاقژکرنا کەنالێ ئوستاکی (دناڤبەرا گوهی و دفنێدا).

2- ئاخفتنا زارۆکی خوشتر لێ دئێت و دەنگێ وی پتر زلال و خوش دبیت (پەیڤێن وی پتر رۆن و ئاشکرا و ب ساناهینە).

3- پاقژکرنا کەنالێ هەناسێ.

تێبینی: هندەك ڤەکولینێن نوی دبێژن ئەو زارۆکێ شیرێ دەیکێ دخوت بێهنا وی یا جودایە ژ یێ دی.

دوو: شیرێ دەیکێ زارۆکی ژ ناساخیان د پارێزیت

یا خویایە کو ئەو زارۆکێن شیرێ دەیکێ دخۆن کێمترێ تووشی نەساخیان دبن ژ وان ئەوێن شیرێ قودیکان دخۆن وەکی نەساخیا زکچوونێ ئەوا سالانە (3.5) مەلیۆن زارۆکان ل جیهانێ دکوژیت. دەمێ زارۆك دبیت یێ بێ بەرگریا لەشییە (یان بەرگریا وی گەلەك یا لاوازە) بەلێ بخۆ ژ دیکا خۆ وەردگریت (ب رێکا شیری).

1-شیرێ دەیکێ یێ پاقژە و یێ هەلگرتیە ل جهەکێ پاقژ و ئێکسەر ژ بەرسینگێ دەیکێ د چیتە دەڤێ زارۆکی و هندی بمینیت د بەرسینگێن دەیکێدا پیس نابیت و پویچ ژی نابیت.

2-شیرێ دەیکێ هەمی دەمان یێ حازرە و پلا گەرماتیا وی یا ل فایدەیە بۆ زارۆکی و پێدڤی حازرکرن و گەرمکرنێ یان سارکرنێ نینە و ب ڤێ چەندێ نەیێ بەرهنگارە بۆ پیسبوونێ بەرۆڤاژی شیرێ قودیکان ئەوێ بەرهنگار بۆ پیسبوونێ دەمێ دئێتە حازرکرن ڤێجا چ ژبەر نەبوونا ئاڤا پاقژ بیت یان ژی ژبەر پیسبوونا وان ئامانا بیت ئەوێن تێدا دئێتە ئامادەکرن یان ژی ژبەر هەر ئەگەرەکێ دی بیت.

3-شیرێ دەیکێ جورەکێ پرۆتینی یێ د ناڤدا هەی دبێژنێ (گلۆبیۆلین) نەخاسمە جورێ (A) ئەڤ پرۆتینە رۆیفیکێن زارۆکی پاقژ دکەت و شەرێ وان بەکتریا و ڤایرۆسان دکەت ئەوێن نەساخیان چێدکەن.

4-شیرێ دەیکێ تەپکێن خوینێ یێت سپی و هندەك ئەنزیم یێت د ناڤدا هەین ناهێلن ب رەنگەکێ ئێکسەر ئەو بەکتریێن ب زیان د رۆیڤیکێن زارۆکیدا بژین.

5-جورەکێ دی یێ پرۆتینێ تایبەت یێ هەی د ناڤ شیرێ دەیکێدا دبێژنێ (لاکتوۆڤیرین) ئەڤ پرۆتینە دگەل وی ئاسنێ د ناڤ شیرێ دەیکێدا ناهێلن ئەو بەکتریا ئەوێن ب زیان بژین د ناڤ رویڤیکێت زارۆکیدا ئەوێن پێدڤی ئاسنێ بۆ وەرارێ.

6-هندەك خانێت دی یێن تایبەت یێن د ناڤ شیرێ دەیکێدا هەین وەکی خانێت لەمفاوی و حوبەیبی و بەلعەمی کو ئەڤ خانەیە بەرگریا زارۆکی دژی نەساخیان ب هێزدئێخن.

7-هندەك کەرەستە یێن هەین دناڤ شیرێ دەیکێدا دبێژنێ (Complement) جورێ (C3) هێزا خانێن بەلعەمی زێدەدکەن ل سەر کوشتنا بەکتریا.

8-هەروەسا شیرێ دەیکی کومەکا ئەنزیم و پرۆتینا یێن د ناڤدا هەین بەرسینگێ بەکتریا و ڤایرۆسا دگرن وەکی:-

أ-(ئەنتەرڤیرۆن) کو فالنجێ دئێخیتە بزاڤا هندەك جورێن ڤایرۆسان.

ب-(لیزوزایم) کو بەکتریا ژ بەرێك دبەت و ژێکڤە دکەت و پویچ دکەت.

9-کەرەستەك یێ هەی د ناڤ شیرێ دەیکێدا دبیتە هاریکار کو هندەك جورێت بەکتریا یێن ب مفا و تایبەت نەهێلن هندەك

جورێن دی یێن بەکتریا یێن ب زیان د ناڤ رویڤیکێن زارۆکیدا بژین و زکچوونێ بۆ چێکەن.

10-شیرێ دەیکێ هندەك لەشێن دژی (Anti-Bodies) یێن د ناڤدا هەین دژی هندەك جورێن بەکتریا و نەساخیان وەکی بەکتریاییێن قۆلۆنێ (E.Coli) و یێن کولێرێ (Vibrio Cholera) و یێن گەزازێ (Tetanus) و مشەخۆرێ دیزانتری (Giardia Lamblia) و ئەڤ چەندە دبیتە هاریکار کو زارۆك بێتە پاراستن ژ ڤان جورێن نەساخیان و بەرگریا وی دژی ڤان نەساخیان ب هێز بکەڤیت.

11- دەمێ دیك تووشی نەساخیەکێ دبیت تەپکێن خوینێ یێن سپی (WBC) یێن لەشێ دەیکێ هندەك لەشێن دژی دردئێخن دژی وان نەساخیان، هندەك ژ وان لەشێن دژی دچن د ناڤ شیرێ دەیکێدا و ب رێکا شیردانێ ئەڤ لەشێن دژی دچن د ناڤ لەشێ زارۆکیدا و وی دپارێزن ژ نەساخیا.

12-شیرێ دەیکێ یێ ب ساناهیە بۆ هەرسکرنێ و یێ نەرمە و پێکهاتێن وی ل دویڤ شیانێن زارۆکینە ژبەر هندێ ئەو زارۆکێ شیرێ دەیکێ دخۆت کێمترێ تووشی نەساخیا قەبزبوونێ دبیت ژ وی زارۆکێ شیرێ قودیکان دخۆت.

13-ژبەر ڤان ئەگەرێت بۆری ئەو زارۆکێ شیرێ دەیکێ دخۆت کێمترێ تووشی نەساخیان دبیت نەخاسمە نەساخیێن سیستەمێ هەرسکرنێ وەکی زکچوونێ و نەساخیێن سیستەمێ بێهنێ و

کولبوونا گوهێ نـاڤین ژ وی زارۆکـێ شـیرێ ڤودیکـان دخـۆت ب رەنگەکێ گشتی.

14-هنـدەك بیردۆزێـن نـوژداری دبێـژن ئـەڤ زارۆکـێ شـیرێ دەیکێ دخـۆت کـێمترێ تووشـی نەسـاخیان ڤالنجـا زارۆکـان و نەسـاخیا شەکرێ یا زارۆکان دبیت.

15-هەروەسـا هنـدەك بیردۆزێـن دی دبێـژن ئـەڤ زارۆکـێ شـیرێ دەیکێ دخۆت رێژەیا توشبوونا وی ل پاشەرۆژێ بـۆ نەساخیێن دلی و مـەژی و بلنـدبوونا فشـارا خـوینێ کـێمترە ژ وان یـێن شـیرێ ڤودیکان دخۆن.

16-ئەو زارۆکێ شیرێ دەیکێ دخۆت کێمترێ تووشی نەساخیێن گولچیسکێ دبیت، چونکی شیرێ دەیکێ رێژەیەکا گونجای ژ خوێ و کانزایان یا د ناڤدا گولچیسکێن زارۆکی هێشتا باش نەگەهشتینە دشێن سەرەدەریێ دگەل بکەن بەلێ نەشێن سەرەدەریێ دگەل وێ رێـژەیا بلنـد ژ وێ خـوێ و مـەعادنان بکـەن ئـەوا د نـاڤ شـیرێ چێلاندا.

17-دگەل ڤـێ چـەندێ هـەمیێ ئـەم نابێـژین ئـەو زارۆکـێ شـیرێ دەیکێ دخۆت تووشی نەساخیان نابیت نـەخێر بـەلێ ئـەم دبێـژین رێـژەیا توشـبوونا وی بـۆ ناسـاخیان کـێمترە ژ وی یـێ شـیرێ دی دخۆت، ژبەر ڤان ئەگەرێن بۆری نوژدارێن زارۆکان دبێژن ئەگەر هات و ئەو زارۆکێ شیرێ دەیکێ دخۆت تووشی نەساخیەکێ بوو ژی زویتر ژ یێ دی ساخ دبیت.

مفاییّن دەروونی و ئەقلی ییّن شیردانا سروشتی

راستە شیردانا سروشتی کەلەك مفاییّت تیّدا هەین بۆ ساخلەمیا لەشیّ دەیکیّ و زارۆکی و ئەڤ چەندە یا ئاشکەرایە بەلیّ دگەل ڤیّ چەندیّ مفاییّن تیّدا هەین بۆ ئەقل و دەروونیّن وان ژی و دەربارەی ڤیّ چەندیّ چەندین زانایێن بسپۆر دبیّژن ئەگەر شیریّ دەیکیّ ب ریّکەکا دی بدەنە زارۆکی هند مفا تیّدا نینە وەکی زارۆك ئیّکسەر شیری ژ بەرسینگیّ دەیکیّ دخۆت.

شیردانا سروشتی پەیوەندییێن دەروونی د ناڤبەرا دەیکیّ و زارۆکیدا ب هیّز دئیّخیت چونکی دەمیّ زارۆك شیری ژ بەرسینگیّ دەیکیّ دخۆت ب رەنگەکیّ ئیّکسەر دیّ ئەڤ زارۆکە هەست ب رحەتی و ڤیان و ئیّمناهییّ کەت و دیّ گوه ل دەنگیّ لیّدانیّن دلیّ دەیکیّ بیت و ئەڤ چەندە هەمی بۆ زارۆکی گەلەك پیّدڤیە د وی دەمیدا چونکی دیّ وی ل پاشەڕۆژیّ پاریّزیت ژ تیّکچوون و نەساخییّن دەروونی ژ بەر هندیّ ئەڤ جۆریّ زارۆکان ل پاشەڕۆژیّ کیّمتریّ بەرهنگاری نەساخییّن دەروونی دبن ژ وان زارۆکیّن جۆریّت دی ییّن شیری دخۆن، ئەو هەست و سوزیّن دەیك دگەل شیردانیّ ددەتە زارۆکی کەسەکیّ دی نەشیّت بدەتیّ.

ئەڤە ژ لایەکیڤە و شیردانا سروشتی مفاییّن دەروونی بۆ دەیکیّ ژی ییّن تیّدا هەین د بابەتیّ مفاییّن شیردانا سروشتی بۆ دەیکیّدا مە ئاماژە پیّکریە.

کومەکا زانایان ژ وەلاتێن نەمسا و فرەنسا و دانیمارك و ئەمریکا ب ڤەکولینەکێ رابوون ل دۆر ڤی بابەتی و گەهشتنە ڤان ئەنجامان:

ئەو رێکا زارۆك پێ دئێتە پەروەردەکرن د سالێت ئێکێدا ژ ژیێ وی رۆلەکێ گرنگ یێ هەی و کارتێکرنێ ل سەر پێکئینانا وی یا دەروونی و جڤاکی و کەسایەتی دکەن و ئەو زارۆکێ دئێتە خودانکرن ل هندەك دەزگەهان وەرارا وان نەوەکی یا وان زارۆکایە ئەوێن د ناڤ مالێدا دئێنە خودانکرن و پەروەردەکرن، چونکی بێ بەهرکرنا زارۆکی ژ چاڤدێریا دەیکێ کارتێکرنێ ل وەرارا وی دکەت د وارێ ساخلەمیا لەشی و جڤاکی و دەروونیدا نەخاسمە ل سالێن ئێکێ ژ ژیانا زارۆکی، چونکی زارۆك د سالێن ئێکێدا د قوناخەکا نازکدا دبۆریت ژ لایێ پەروەردەییڤە ڤێجا ئەگەر هەمی پێدڤیێن وی یێن لەشی و دەروونی هاتنە بجهئینان دێ ب رەنگەکێ سروشتی مەزن بیت و بەرۆڤاژی دێ تووشی تێکچوونێن دەروونی و کەسایەتی بیت و دێ گەلەك ب ساناهی بیت بۆ د سەرداچوونێ ل پاشەرۆژێ ڤێجا ب رێکا شیردانا سروشتی پێدڤیێن زارۆکی دئێنە بجهئینان ژ لایێ لەشی و دەروونیڤە و هەست ب ڤالاتیێ ناکەت د ڤان پێدڤیاندا و ئەگەر هەمی نەئێنە بجهئینان ژی دێ گەلەك ژێ ئێنە بجهئینان.

هندەك زانایان تێبینی کریە کو هەر دەمێ عویرکێ زارۆکی خالی بوو، و رێژەیا ترشاتیێ تێدا زێدەبوو، رژینێن شیری د مەمکێ

دەیكێدا دەست ب دەرئێخستنا شیری دكەن وەك كاردانەڤەیەكا (انعكاسي)، و ئەڤەژی دئێتە هەژمارتن وەك موعجیزەیەكا بیولوجی.

ژ لایێ ئەقلی ژیڤە مفا یێن د شیردانا سروشتیدا هەین بۆ دەیكێ و زارۆكی و گەلەك ڤەكولین یێن د ڤی واریدا هاتینە ئەنجامدان و ئەنجامێت باش یێن ئاشكەرابین.

ڤەكولینەكێ ژ ڤان دیاركر كو پەیوەندیەكا موكم یا هەی د ناڤبەرا شیردانا سروشتی و بلندبوونا رێژەیا زیرەكییێ ل دەڤ زارۆكی و د ڤی واریدا زانایینا ئاشكەراكر كو ئەو زارۆكێن ب شیردانا سروشتی مەزن دبن ئەنجامێن گەلەك باشتر د ئەزموونێن زیرەكیا بیرێدا ئینان (104) پلە بەرانبەر (93) پلەیان ژ وان زارۆكێن دی ئەوێن شیرێ قودیكان دخۆن.

هەروەسا ڤەكولینەكا نیوزلەندی ئەوا كومەكا نوژداران پێ رابووین و ئەڤ ڤەكولینە هاتە ئەنجامدان ل سەر هزار زارۆكان و هەشت سالان ڤەكێشا دەستپێكر ژ دایكبوونێ هەتا ژیێ هەشت سالیێ دیاركر كو ئەو زارۆكێن ب شیردانا سروشتی مەزن رێژەیا بیرێ و سەركەڤتنێ د ناڤ واندا جودا بۆ ژ یێن دی ل دویڤ وی دەمێ هەر ئێكی شیر خواری و ئەو زارۆكێن پترین دەم شیرێ دەیكێ خواری رێژەیا بیرێ و سەركەڤتنێ ل دەڤ وان پتر بوو.

فەرە بێژین كو بەری ڤێ ڤەكولینا نیوزلەندی گوڤارا (لانسێت) یا نوژداری یا ناڤدار ئەنجامێن ڤەكولینەكێ دیاركربوون و هەر د وێ

ڤەكولینێـدا هـاتبوو ئاشـكەراكرن كـو ئـەو زارۆكـێن شـیرێ دەیكـێ دخـۆن رێـژەیا بـیرا وان پـتره و بـیرا وان تیـژ تـره ژ وان زارۆكـێن هندەك شیرێن دی دخۆن.
مفاییـت ئـەقلی د شـیردانا سروشـتیدا بـۆ دەیكـێ ژی ییـت هـەین، ڤەكولینەكا نوژداری یا نوی دیاركر كو ئەو هۆرمۆنـاتێن دەردكـەڤن د لەشـێ ژنكێـدا د دەمـێ حـەملێ و شـیردانێدا وێ پارچـەیا مـەژی ئەوا بەرپرس ژ فێربوونێ و بیرێ زەنگین دكـەن و ب ڤـێ چـەندێ بـیرا ڤـێ ژنكـێ كەلـەك ب هێـز دكـەڤیت و زانایـان دیـاركر د وێ راپۆرتا هاتیە بەلاڤكرن د رۆژنامەیا (لوس ئـەنجلوس تـایمز) دا كـو پێكهـاتییێن مـەژی ئـەڤێن گـرنگ بـۆ گەهانـدنێ د ناڤبـەرا خانێـت دەماراندا هەژمارا وان دووقات لێ هات د دەمێ حـەملێ و شـیردانێدا ل دەڤ مشكێن تاقیگەهان.

مفايێن شيردانا سروشتى بۆ دەيكێ

زێدەبارى مفايێن شيردانا سروشتى بۆ زارۆكى چەندين مفايێن دى ژى تێدا هەنە بۆ دەيكێ ئەوژى ئەڤەنە:

1- ئەو دەيكا زوى پشتى زارۆكبوونێ شيرێ خۆ د دەتە زارۆكێ خۆ خوين رشتنا ژ مالبچويكى زويتر رادوەستيت، رێژەيەكا هەرە مەزن ژ وان دەيكێن د مرن پشتى بوونێ ژبەر خوين رشتنێ يە و باشترين رێك بۆ راوەستاندنا خوينێ ژى شيردانە بۆ زارۆكى.

2- مالبچويك ب زويترين دەم دزڤڕيتە سەر قەبارەيێ خۆ يێ ئاسايى.

3- هندەك ڤەكولينێن زانستى ديار دكەن كو ئەو دەيكا شيرێ خۆ ب دەتە زارۆكێ خۆ كێمترى تووشى نەساخيا پەنجەشێرا مەمكان دبيت ژ وان دەيكێن شيرێ خۆ نەدەنە زارۆكێن خۆ، هەر ئەڤ ڤەكولينە ديار دكەن كو دەمێ مەمك ب كارێ خۆ نەرابن – كو شيردانە – ئەحتيمالا توشبوونا وان ب پەنجەشێرێ پتر لێ دئێت، راستە پەيوەنديەكا ئێكسەر دناڤبەرا شيردانا سروشتى و پەنجەشێرا مەمكاندا نينە، ئانكو نە هەر دەيكەكا شيرێ خۆ نەدەتە زارۆكێ خۆ دێ توش بيت، بەلێ ڤەكولين دبێژن نەدانا شيرى بۆ زارۆكى فاكتەرەكێ هاريكارە بۆ توشبوونێ و ئەحتيمالا توشبوونێ پتر لێ دئێت وەكى بەرى نوكە مە گۆتى.

4- هەروەسا ڤەكولين دياردكەن كو ئەو دەيكا شيرێ خۆ د دەتە زارۆكێ خۆ كێمتر تووشى نەساخيا پەنجەشێرا مالبچويكى وهێلكداتێ دبيت ژ وێ دەيكا شيرێ خۆ د دەتە زارۆكێ خۆ.

5- شـيردانا سروشـتى پەيوەنـديێن دەروونـى دناڤبـەرا دەيكـێ و زارۆكيدا ب هێز دئێخيت و كا چەوا ڤـێ پەيوەنـديێ كارتێكرنـەكا باش هەيە ل سەر دەروونا زارۆكى هەروەسا هەمان كارتێكرنـا بـاش هەيە ل سەر دەروونا دەيكێ ژى، لەوا ئەو دەيكا شـيرێ خـۆ د دەتـە زارۆكێ خـۆ هەسـت ب رازيبـوون و ڤيـان و دلرحـەتيێ دكـەت، ئـەڤ هەستە ژى بۆ دەيكێ گەلەك فـەرە دا دەروونـا وێ ب هێـز بكـەڤيت نەخاسمە پشتى زارۆكبوونێ دەيك هەسـت ب بێزاربوونـەكێ دكـەت و بەرهنگارى هندەك ئاريشـە و تێكچوونێن دەروونـى دبيـت، بـەلێ ئــەڤ هەســتا ژ ئــەنجامێ شــيردانێ بــۆ چــێدبيت دێ جــورە هەڤسەنگيەكێ ل دەڤ دەيكێ پەيدا كەت و ناهێليت ئـەو ئاريشـە و تێكچوون كارتێكرنەكا خراب ل سەر بكەن.

6- شيردانا سروشـتى دبيتـە ئەگـەرێ دويركـەفتنا حـەملێ چونكى دەمێ دەيـك شـيرێ خـۆ د دەتـە زارۆكـێ خـۆ چـەندين گوهـوڕينێن هورموونى د لەشيدا چێدبن دبنە ئەگـەرێ پاشكەفتنا هاتنـا خـولا هەيڤانە يا دەيكێ و د ئەنجامدا حـەمل جارەكا دى چێنابيت، دوو جورێن خانـا هەنـە د مەمكيـدا: يـێ ئێكـێ خانـەيێن ماسولكى نـە هۆرمۆنا (ئوكسيتوسين) دەردئێخن، و يێ دووێ خانەيێن شيرى نـە هۆرمۆنــا (پــرۆلاكتين) دەردئــێخن و ئــەڤ هۆرمۆنــە ژى رێــژەيا دەرئێختنا هێكێ ژ هێلكدانێ كێم دكەت و د ئەنجامـدا ئـەحتيمالا ب حال كەفتنێ گەلگ كێم دبيت، راستە ئەڤـە رێكـەكا پشت راست نينە بۆ نەهێلانا ب حال كـەفتنێ بـەلێ ئـەم دشـێين بێـژين هنـدى

خولا هەیڤانە یا دەیکێ دەست پێ نەکەت و نەکەڤیتە د بێ نڤێژییێدا ئەحتیمالا ب حال کەفتنێ نینە، ڤێجا کانێ دێ ئەڤ دەمە چەند ڤەدکێشیت، پتریا دەیکا ژ (6-4) هەیڤان پشتی زارۆکبوونێ ناکەڤنە د بێ نڤێژییێدا و خولا هەیڤانە دەست پێ ناکەتەڤە، د ئامارەکێدا هاتیە کو (98٪) ژ وان دەیکێن شیرێ خۆ ددەنە زارۆکێن خۆ د هەر (6) هیڤێن ئێکێدا ب حال ناکەڤن، ئەڤ دەمە هەمی یێ ئێمنە بۆ نەهێلانا ب حال کەفتنێ، بەلێ پشتی ڤێ چەندێ ئەگەر دەیکێ نەڤیا جارەکا دی ب حال نەکەڤیت دڤێت رێکەکا دی ب کاربینیت، هندی شیردان یا ئازاد بیت (ئانکو ل دویڤ حەزا زارۆکی بیت هەر دەمێ ڤیا) و هندی دەمێ شیردانێ درێژتر بیت ئەحتیمالا ب حال کەفتنێ کێمتر لێ دئێت، یا دیاربووی ل چەندین جڤاکێن گوندان ل هندەك وەلاتان کو چو رێکێن نەهێلانا ب حال کەفتنێ ژی ب کارنەئینانینە بەلێ ب رێکا شیردانێ دەمێ دناڤبەرا دوو حالاندا درێژ بوویە.

7- د دەمێ حەملێدا گەلەك روین وەکی وزە دتەڤنێن بن چەرمیدا دکەڤیتە سەرئێك وەك وزەکا یەدەك بۆ پشتی زارۆکبوونێ، ئەگەر هات و دەیك توشی کێم خوارنێ بوو دا کارتێکرن لێ نەئێتەکرن، ڤێجا ئەو دەیکا شیرێ خۆ نەدەتە زارۆکێ خۆ و ریجیمێ ژی نەکەت دێ ئەڤ وزا کەفتیە سەرئێك بیتە قەلەوی و دێ کارتێکرنێ ل سەر وینێ دەیکێ کەت، ڤێ چەندێ ژی پەیوەندیا ب خوارنا دەیکێڤە هەی د دەمێ حەملێدا لەوا ل جڤاکێن پێشکەفتی و دەولەمەند هاتیە دیتن کو ئەو دەیکا شیرێ خۆ د دەتە زارۆکێ زویتر وینێ خۆ یێ ئاسایی دزڤرینیت و توشی قەلەویێ نابیت.

شیردانا سروشتی ژ لایێ پەروەردەییڤە

نۆژداریا هەڤچەرخ یا ئاشکراکری کو شیردانا سروشتی پەیوەندیا دەروونی د ناڤبەرا دەیکێ و زارۆکی ب هێز دئێخیت و د ئەنجامدا دەروونا ڤی زارۆکی ب هێز دکەڤیت و پاشەرۆژێ دئێتە پاراستن ژ نەساخیێن دەروونی چونکی دەمێ دەیك شیرێ خۆ د دەتە زارۆکێ خۆ ئەو نەبەس شیری د دەتێ بەلکی ڤیان و هەست و سۆزێن نازك ژی د دەتێ و یا دیارە کو پێتڤیا زارۆکی بۆ ڤێ چەندێ گەلەکە د ڤی واریدا.

زێدەباری ڤان ڤیان و هەست و سۆزێن نازك ئەڤێن دەیك د گەل شیرێ خۆ د دەتە زارۆکی زانایێن پەروەردەیی دبێژن ئەڤ شیردانە سنج و رەوشەتێن دەیکێ ژی ڤەدگوهێزیتە زارۆکی لەوا ژ کەڤن وەرە زانایێن پەروەردەیا ئیسلامی پویتەیەکێ مەزن یێ دایە ڤی بابەتی و یا دیارکری کو ئێك ژ مافێن زارۆکی ئەوە دەیك شیرێ خۆ بدەتێ و ئەگەر هات ژ بەر هەر ئەگەرەکی نەشیا د ڤی حالەتیدا ئەرکێ دەیبابایە ژنکەکێ ب هەلبژێرن ب ڤی چەندێ رابیت ئانکو شیرێ خۆ بدەتە ڤی زارۆکی.

د ڤی حالەتیدا و ژ بەر ڤێ چەندا مە گۆتی زانایێن بوسلمان گەلەك دوپاتیا ل سەر هندێ کری کو ئەڤ ژنکا دئێتە هەلبژارتن شیرێ خۆ بدەتە ڤی زارۆکی دڤێت ژنکەکا قەنج و خودان سنج و رەوشتێن باش بیت، بۆ نموونە (ابن سینا) دبێژیت: (دڤێن ئەڤ ژنکا دئێتە هەلبژارتن نەیا نەساخ و خراب بیت چونکی ب رێکا

شیرێ دێ ئەڤ تشتە ئێتە ڤەگوهاستن بۆ زارۆکی) هەروەسا ئیمامێ غـەزالی دبێـژیت: (ئەگـەر ژنکـەکا قـەنج و دینـدار و حـەلالخوار نەبیت نابیت بێتە هەلبژارتن بۆ شیرێ خۆ بدەتە زارۆکی چونکی ئـەو شـیرێ ژ حـەرامی چـێدبیت چـو بەرەکـەت تێـدا نینـە، ڤێجا ئەگەر هات و زارۆك ب ڤی جۆرێ شیرێ (ئـانکوو یـێ حـەرام) هاتـە خودانکرن و مەزنبوون دێ د ڤـی حالەتیـدا لەشـێ وی ب خرابـی و پیسـاتیێ مـەزن بیـت و دێ رەوشـت و سروشـتێ وی ژی ب سـەر خرابی و پیساتیێڤە چیت).

ڤەدگوهێزن ژ بابێ ئیمامێ هـەردوو حـەرمان کـو دەمـێ ئـەوی بـۆ خۆ ژنەك ئینایی ئێکا ناڤـدار ب چاکی و باشـیێ بـۆ خـۆ ئینـا و ب مـالێ حـەلال خـودانکر هـەتا زارۆکـەك بـووی و ئـەڤ زارۆکـە پشـتی هینگێ بوویە ئیمامێ هەردوو حەرەمان (بابێ محەمەدێ جوەینی) دبێژن ئەوی ژنکا خۆ شیرەت کربوو کو ئەو ژ بلی شـیرێ خـۆو چـو شیرێن دی نەدەتێ بەلێ رۆژەکێ ژ رۆژان دیت ژنکەکا دی یـا شـیرێ خۆ د دەتە زارۆکێ وی، دەمێ ئەڤ چەندە دیتی گەلەك تۆرە بوو.

ژ ئەنجامێ ڤەکۆلینێ ل سەر سـەدان زارۆکـان یـا دیـاربووی کـو ئـەو زارۆکـێن شـیرێ دەیکـێن خـۆ خـوارین یـێن بووینـە ژ وان ئـەوێن سەرکەڤتی د ژیانا خۆ یـا دەروونیـدا و ژ وان ئـەوێن حـەژ خـەلکی دکەن و خەلك حەژێ دکەن و ئەڤ مرۆڤـە شـیرەتکرنێ وەردگـرن و ئەون ئەوێن خودان رەوشتێن باش.

کۆمەکا ڤەکۆلەران ب هندەك ڤەکۆلینان ل سەر هۆز و ئویجاخێن جۆراوجۆر رابوون بۆ زانینا پەیوەندییا د ناڤبەرا شیردانێ و ڤیانا دەستهەلاتێدا و ئەنجامێ ڤان ڤەکۆلینان دیارکر کو ئەو مرۆڤێ شیردانا وی تمام نەبیت ئەڤ مرۆڤە مەزن دبیت باوەری ب خۆ نینە و مرۆڤەکە گەلەك حەز ژ دەستهەلاتێ و کۆنترۆلکرنێ و سەرداگرتنێ دکەت، ژ بەر ڤێ چەندێ زانایێن بوسلمان گەلەك دوپات دکەن کو پێتڤیە دەیك شیردانا زارۆکێ خۆ تمام بکەت و د ئیسلامێدا دەمێ شیردانێ دووسالن وەکی قورئان دبێژیت: ((والوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین لمن اراد ان یتم الرضاعة...)) وهەروەسا ئەڤ زانایە دبێژن شیردانا تمام بۆ زارۆکی دێ ل پاشەرۆژێ وی پارێزیت ژ حەژێکرنا مەزنیێ و بەرپرسییێ و ئەڤ زانایە فەرموودەیەکا پێغەمبەری (سلاڤێن خودێ ل سەر بن) وەك بەلگە ل سەر ڤێ چەندێ دئینن ئەو فەرموودە ژی دبێژیت: (هوین دێ د رژد بن ل سەر مەزنی و بەرپرسیێ و ئەڤ چەندە دێ بیتە پەشێمانی رۆژا قیامەتێ ڤێجا ژنکا باش ئەوە یا شیرێ خۆ د دەتە زارۆکێ خۆ و یا خراب ئەوە ئەوا زویکا زارۆکێ خۆ ژ شیرڤە دکەت).

ل دیماهیێ دێ بێژین: ئەگەر زانستا هەڤچەرخ بێژیت یا باشە دەیك شیرێ خۆ بدەتە زارۆکێ خۆ چونکی گەلەك مفا یێن تێدا هەین، ئیسلام دبێژیت ئەرکێ دەیکێ و مافێ زارۆکیە دەیك شیرێ خۆ بدەتە زارۆکێ خۆ چونکی خودایێ مەزن فەرمانا پێ کری.

شیردانا سروشتی ژلایێ شەرعی ڤە

ئیسلام نیشا مە ددەت کو زارۆکێ ب شیر مافێ شیردانێ یێ هەی (ئانکو شیردان ئێك ژ مافێن زارۆکیە)، خودایێ مەزن د قورئانێدا دبێژیت {وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ...} ﴿البقرة : 233﴾، ئانکو (و دەیکێت بچویك شیر دێ دو سالێت دروست شیری دەنە بچویکێت خۆ، ئەڤە بۆ یا بڤێت شیردانا خۆ تمام بکەت ...)، ل ڤێرێ خودایێ مەزن پەیڤا (حول) ب کارئینا نە پەیڤا (عام) یان (سنة) و ڤێ چەندێ ژی رامانەکا مەزن یا تێدا ئەوژی ئەوە کو (حول) دئێتە ب کارئینان بۆ خولەکێ ئەوا دەست پێ دکەت ژ رۆژەکێ و حەتا سال تمام دبیت و جارەکا دی ئەو رۆژە دئێت، ئانکو (حول) ل ڤێرێ سالەکا تمامە و یا پێکڤەیە و نائێتە ژێکڤەکرن و ژ ڤێرێ دئێتە زانین کو ناچێبیت شیردان نیڤ سالێ ژ سالەکێ بیت و نیڤەکا دی ژ سالەکا دی بیت بەلێ بەلکی دڤێت سال تمام ببیت و ل دویڤ ئایەتێ (دو سال)، سێ تشت ژ ڤێ ئایەتێ دئێنە زانین:

1- تمامکرنا شیردانێ ب دو سالان نە ئەرکە (ئانکو نە فەرزە)، چونکی خودێ دبێژیت (لمن أراد أن یتم الرضاعة) ئانکو (بۆ وێ بڤێت شیردانا خۆ تمام بکەت) و ژ ڤێرێ دئێتە زانین کو مەرج نینە شیردان ببیتە دو سال بەلێ ئەوا بڤێت شیردانا خۆ تمام بکەت بلا بکەتە دو سال.

2- شیردان د هەردوو سالێن ئێکێ دایە نەکو پشتی هینگێ.

3- پشتی دو سالان شیردان تمام دبیت چو شیردان نامینیت و زارۆك پشتی ڤێ قویناغێ نائێته هەژمارتن وەك زارۆكەكێ شیرخۆر.

ئیسلام ل وێرێ ب تنێ ژی نەراوەستیایە کو بڕیارا مافێ شیردانێ بۆ زارۆكی بدەت بەلێ بەلكی نیشا مە د دەت ئەگەر هات و خێزان ژێكڤەبوو و دەیك هاتە بەردان ژی دڤێت مافێ زارۆكی نەئێتە ژبیركرن و زارۆك نەبیتە قوربان بۆ ڤێ دووبەرەكی و ژێكڤەبوونێ، ژبەر ڤێ چەندێ قورئانێ دوپاتكر ئەگەر هات و دەیك هاتە بەردان ژی دڤێت باب ڤێ ژنێ خودان بكەت لەوا قورئانێ د تمامەتیا ئایەتا بوریدا گۆتی {وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ}، ئانكو: (و بابێ بچویكی ل دویڤ شیانا خۆ، خوارن و ڤەخوارن و جلكێت ژنێ [ئەو ژنا دەیكا زارۆكی] ل سەرن)، گومان تێدا نینە کو دەمێ باب بەرپرس بیت ژ خودانكرنا دەیكێ هەر ئەو بەرپرسە ژ خودانكرنا زارۆكی ژی و ئەگەرێ ڤێ خودانكرنێ ژی هەر ژبەر زارۆكیە، ئەگەر هات و دەیك و باب بەری وەختێ شیردانێ ژێكڤەبوون دروستە بەری وەختی زارۆكی ژ شیرڤەكەن و ئەگەر ڤیا دایینان بۆ بگرن ژی هەر دڤێت ئەو داییبنە بێتە خودانكرن دا زیان نەگەهنە زارۆكی، لەوا خودایێ مەزن د تماتەتیا ئایەتا بوریدا دبێژیت {فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا

تعْمَلُونَ بَصِيرٌ}، ئانكو (و ئەگەر وان ڤيا ب دلخوشى و مشێورەت [بەرى وەختى] بچويكى ژ شيرڤە بكەن، چو گونەه ل سەر وان نينە، و ئەگەر هەوە ڤيا داينان بۆ بچويكێت خۆ بگرن چو گونەه ل سەر هەوە نينە ئەگەر هوين حەقێ شيرێ وان ب دروستى بدەنێ، و ژ خودێ بترسن و بزانن تشتێ هوين دكەن خودێ دبينيت).

هەر ل دۆر ڤێ چەندێ و ل جهەكێ دى خودێ دياردكەت ئەگەر هات و زەلامى ژنكا خۆ بەردا و ژنك يا ب حال بوو پێدڤيە ل سەر وى ئەو وێ ژنكێ خودان بكەت حەتا حالێ خۆ د دانيت و ئەگەر پشتى دانانا حالى وێ ژنكێ شير دا بچويكى پێدڤيە ل سەر بابێ ئەو هەقێ وێ ب دەتێ و دناڤبەرا خودا خوش تفاقەكێ بكەن و ئەگەر هەردوو پێك نەهاتن هينگێ بلا ئێكا دى شيرى ب دەتە بچويكى، ئەڤە هەمى د ئايەتا (6)ێ ژ سورەتا تەلاق دا هاتيە دەمێ خودێ دبێژيت {... وَإِنْ كُنَّ أُولَاتِ حَمْلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّى يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأْتَمِرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاسَرْتُمْ فَسَتُرْضِعُ لَهُ أُخْرَى} ﴿الطلاق : 6﴾.

دڤان ئايەتێن بورى يێن پيروزدا خودايێ مەزن برِيارا مافێ شيردانێ د دەت بۆ زارۆكى، هەروەسا برِيارێ د دەت كو دەيكێ مافێ هەى بێتە خودانكرن ئەگەر شير دا زارۆكێ خۆ، ديسا خودايێ مەزن دەيك و بابان ئاراستە دكەت كو مشێورەتێ دگەل ئێك بكەن و ب دلخوشى تفاقێ ل سەر ڤى زارۆكى و شيردانا وى

بکەن، هەر چەندە د حالەتێ بەردانێدا گەلەك ژێك دویربوون چێدبیت بەلێ ژبۆ بەرژەوەندیا زارۆکی دڤێت هەر ڤێ چەندێ بکەن و خودایێ مەزن ڤان تشتان هەمیان ب ترسا خۆڤە گرێددەت و هەست و سوزێن وان نازدار دکەت.

ل جهەکێ دی خودایێ مەزن د قورئانێدا دبێژیت {وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ...} ﴿لقمان : 14﴾، ئانکو (و مە ئەمرێ مرۆڤان کر دگەل دەیبابێت خۆ دباش بن [نەخاسمە دەیکێ] نەخوشی و بێ تاقەتی ل دویڤ نەخوشی و بێ تاقەتیێ پێ برن دەمێ دزکیدا و دوو سالان ل سەر ئێك شیر دایێ ژ نوی ژ شیر ڤەکر....).

دڤێ ئایەتێدا خودایێ مەزن بەحسێ شیرڤەکرنا زارۆکی دکەت، پشتی دوو سالان ژ شیردانێ دڤێت زارۆك بێتە ژ شیرڤەکرن و کا چەوا مە دیارکر د ئایەتا بۆریدا خودایێ مەزن دیاردکەت کو شیردان دوو سالن ل ڤێرێ دبێژیت شیرڤەکرن پشتی دوو سالا یە ژ شیردانێ، کا چەوا د ئایەتا بۆریدا خودایێ مەزن دیارکر کو شیردان دوو سالن بۆ وێ دەیکێ یا بڤێت شیردانا خۆ تمام بکەت هەروەسا دڤێ ئایەتێدا خودایێ مەزن گۆتی (وفصاله في عامين) ئانکو وشیرڤەکرن د دوو سالاندایە، و (في عامين) ئانکو زارۆك بچیتە د دوو سالییێدا، ل ڤێرێ خودایێ مەزن دیاردکەت کو دەمێ زارۆك سالەکێ تمام دکەت و دچیتە د سالا دوویێدا ژ وێرێ پێڤە دروستە

بێته ژشیرڤەکرن بـەلێ وەکـی د ئایـەتا ئێکێدا هاتی باشـترە ئەگـەر دوو سالان تمام بکەت.

ل جهەکێ دی د قورئانێدا خودایێ مەزن دبێـژیت {وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا...} ﴿الأحقاف : 15﴾، ئانکو (و مە ئەمرێ مرۆڤان یێ کری قـەنجی و باشـییێ دگـەل دەیبابێـت خـۆ بکـەت، دەیکـا وی ئـەو ب نەخوشی و زەحمـەت یـێ هـەلگرتی و ب زەحمـەت و نەخوشـی یـێ بـوویی و هـەلگرتنا وی و هـەتا شـیرڤەکرنا وی سـیه هـەیڤن...)، چـێدبیت ژ ڤـێ ئایـەتێ بێتـە زانـین کـو کـێمترین شـیردان ئـەوە یـا دگەل حالی ببیتە سیه هەیڤ، یـان چـێدبیت ئـەم ب رەنگـەکێ دی بێژین هندی دەمێ حالی کورتتر بیت دڤێت دەمێ شـیردانێ درێـژتر بیت ژبـەر پێـدڤیا زارۆکـێ شـیرخۆر بـۆ ڤـێ چـەندێ، و ل دۆر ڤـێ چەندێ ڤـەدگێڕن ژ زانـایێ ناڤـدار (عەبـدوللایێ کوڕێ عەبباسـی) کو دبێژیت (ئەگەر دەمێ زارۆك دبیت حال ببیتە نەهـ هەیڤ تێـرا هەیە دەیك (21) هـەیڤان شـیری ب دەتـێ و ئەگـەر زارۆك حـەفت هـەیڤی بیـت تێـرا هەیـە (23) هـەیڤان شـیری ب دەتـێ و ئەگـەر زارۆك شـەش هـەیڤی بیـت دڤێـت دوو سـالێن تمـام شـیری ب دەتـێ چونکی خودێ دبێژیت حال و شیرڤەکرن سیه هەیڤن).

ژ ڤان ئایەتان دئێتە زانـین دوو بوچـۆن یـێن هـەین یـا ئێکـێ ئـەوە کێمترین شیردان ئەوە سالا ئێکێ تمام ببیت و زارۆك بچـیتە د سـالا دووێدا و ژ نـوی د سـالا دووێـدا دەسـت ب شـیرڤەکرنێ بێتـەکرن ب

رەنگەکێ پلە پلە (تدريجي) و چێدبیت ئەڤ شیرڤەکرنە چەند حەفتیەکان یان چەند هەیڤەکان ڤەکێشیت و نوژداریا هەڤچەرخ ژی هەر ڤێ چەندێ دبیژیت کو دڤێت شیرڤەکرن یا پلە پلە بیت، بوچۆنا دووێ ژی ئەوە کو کێمترین شیردان ئەوە زارۆك سالا ئێکێ تمام بکەت و بچیتە د سالا دووێدا بەلێ ب وی مەرجی کو حال و شیرڤەکرن هەردوو ببنە سیە هەیف دا بشێین ڤان هەردوو ئایەتان (وفصاله في عامين) (وحمله وفصاله ثلاثون شهرا) ل بەرچاڤ وەربگرین و ئەگەر ئەم ل دویڤ کیژ هەردوو بوچۆنان بچین دڤێت شیردان ژ سالەکێ کێمتر نەبیت و دڤێت زارۆك سالا ئێکێ هەر تمام بکەت.

ب رەنگەکێ گشتی و ب کورتی ئەم دشێین بگەهینە هندەك ئەنجامان ژ ڤان هەرسێ ئایەتان (والوالدات يرضعن اولادهن حولين كاملين) (وفصاله في عامين) (وحمله وفصاله ثلاثون شهرا) و ئەڤ ئەنجامەژی ئەڤەنە:

1- پێدڤیە ل سەر دەیکێ ئەگەر ئەو بشێت شیرێ خۆ بۆ دەمێ سالەکێ ب دەتە زارۆکێ خۆ و کێمترین دەم ئەوە بچیتە د سالا دووێدا.

2- یا باشتر ئەوە شیردان دوو سالێن تمام بن پشتی بوونا زارۆکی.

3- ناچێبیت دەمێ شیردانێ بێتە درێژکرن پتر ژ دوو سالان ژبلی هندەك حالەتێن تایبەت نەبیت.

4- شیردانا زارۆکی نە هەڤدژە دگەل وێ چەندێ کو دگەل ڤێ شیردانێ هندەك خوارنێن دی ژی ب دەنە زارۆکی چونکی ئایەتێ خوارنا زارۆکی د شیردانێ بتنێدا ل قالب نەدایە.

5- زارۆکێ بەری دەمێ حەملێ تمام دبیت پێدڤی ب دەمەکێ پتر هەیە بۆ شیردانێ ژ زارۆکی سروشتی و نوژداریا هەڤچەرخ ژی هەر ڤێ چەندێ دوپات دکەت.

پشتی بورینا (14) چەرخان ژ هاتن خوارا ڤان ئایەتێن پیرۆز ژ نوی رێکخستییێن نێڤ دەولەتی یێن بەیاننامە ل دویڤ بەیاننامێ دەردئێخن و تێدا گازی دەیکا دکەن کو شیری خۆ ب دەنە زارۆکێن خۆ و ژ نوی دەزگەهێن نوژداری یێن گوتار و بەلاڤوکان ل دۆر مفایێن شیرێ دەیکێ یێن نەئێنە هەژمارتن دەردئێخن، راستە دڤی دەمیدا ئەڤە دئێتە کرن بەلێ بگەهیتە وێ پلەیێ کو یاسایا نێڤ دەولەتی مەزاختنێ بۆ دەیکا شیردەر ب درێژیا دەمێ شیردانێ ڤەبڕیت ئەڤە تشتەکە هێشتا شارستانیا ڤی سەردەمی نەگەهشتەیێ، بەلێ بەری (14) چەرخان ئیسلامێ ئەڤە یا کری دەمێ فەرمان کری مەزاختن بۆ دەیکا شیردەر ڤەبڕی ب درێژیا دەمێ شیردانێ.

د چیرۆکا موسا پێغەمبەریدا (سلاڤ لێ بن) هندەك ئاماژە ب ڤی بابەتی هاتینەکرن، دەمێ دەیکا موسای ژ ترسێن فیرعەونیدا هاڤێتە د ئاڤێدا، ئێلچییێن فیرعەونی دیت و هەڤژینا فیرعەونی گۆتی دێ بخۆ خودان کەین، چەندین ئافرەت بۆ ئینان بەلێ ئەوی

شیرێ چۆیا نەخوار، حەتا دایەف دەیکا وی ئێکسەر قەبویل کر و شیرێ وێ خوار، پشتی موسا بوویە گەنج جارەکێ ل رەخێ باژێڕی دیت کو ئێکێ بەنی ئیسرائیلی ژ ملەتێ وی و ئێکێ دی ژ دژمنێن وی یێن ب شەڕ چووین، ئەوێ ژ ملەتێ وی داخوازا هاریکاریێ ژێکر، ئەوژی چو هاریکاریا وی کر و کولەك ل ئەوێ دی دا ئێکسەر کوشت.

(د.السید الجمیلي) د پەرتوکا (الاعجاز الطبي في القرآن) دا دبێژیت: چێدبیت دەمێ موسای چو شیر نەخوارین ژبلی شیرێ دەیکا خۆ ئەڤ چەندە بیت نهێنیا هێزا زەڤلەکێن وی، و نیشانێن ڤێ هێزێ دیاربوون دەمێ موسای کولەك ل ئەوێ دژمن دای و ئێکسەر مری ژبەر ڤێ کولێ.

ئێك ژ خالێن گرنگ یێن شیردانێ ژلایێ شەرعی ڤە ئەوە کو د ئیسلامێدا حەرامە ئەوێن شیرێ دەیکەکێ خوارین ببنە هەڤژینێن ئێك (ئانکو خویشك و برایێن ئێك یێن شیری) و د فەرموودەکا پێغەمبەریدا هاتیە (سلاڤێن خودێ ل سەر بن) کا ب مرۆڤاینیێ چ حەرام دبیت ب شیردانێ ژی ئەو حەرام دبیت، بێ گومان ئەڤ بابەتە یێ بەرفرهە و ژلایێ شەرعی ڤە ئاخفتن گەلەك یا ل سەر هەی دەلیڤە نینە ئاماژە پێ بکەین، بەلێ ئەڤەژی بەلگەیەکێ دی یە ل سەر گرنگیا شیردانێ و چەوا شیردان دبیتە ئەگەرێ حەرامبوونا هەڤژینیێ و کارتێکرنا شیری ل سەر پێگهاتا لەشی و دەروونێ و کەساتیێ.

تێبینی و پێزانین و شیرەت

ئەڤە هندەك تێبینی و پێزانین و شیرەتێن جودا جودا بخۆڤە دگریت، نەچووینە دبن ناڤ و نیشانێن بۆریڤە، من داناینە ل ژێر ڤی ناڤ و نیشانی وەك تمامکەر بۆ بابەتی و رۆنکرنا هندەك خالێن بابەتی یێن فەر بۆ پتر مفاوەرگرتنێ.

1- ئەو زارۆکێ شیرێ دەیکێ دخۆت پێدڤی ب ئاڤێ هەیە ب دەنێ نەخاسمە ل دەمێن هشکاتی و گەرماتیێ و یا فەرە ئاڤێ ب کەفجکی ب دەنێ.

2- (4-6) هەیڤێن ئێکێ ژ ژیێ زارۆکی شیرێ دەیکێ تێرا وی هەیە و پێدڤی ب چو خوارنێن دی نینە، و هەر خوارنەکا دی د ڤی دەمیدا دگەل شیرێ دەیکێ ب دەنە زارۆکی دێ بیتە ئەگەرێ هندێ بەرهەمێ شیرێ دەیکێ کێم ببیت، بەلێ پشتی ڤی دەمی زارۆکی پێدڤی ب خوارنا زێدەکری هەیە وەك تەمامکەر بۆ شیرێ دەیکێ نە وەك جهگر، ئانکو دڤێت دەیك بەردەوامیێ ب دەتە دانا شیرێ خۆ بۆ زارۆکی نەکو ب راوەستینیت و ڤان خوارنێن دی دگەل شیرێ خۆ ب دەتێ.

3- دەیك پێدڤی ب پالپشتیا دەروونی یە دا بشێت شیرێ خۆ ب دەتە زارۆکێ خۆ نەخاسمە ئەگەر زارۆك نەخری بیت (ئانکو یێ ئێکێ بیت)، چونکی د ڤی حالەتیدا دەیکێ شارەزایی نینە و هندەك ترس یا ل دەڤ هەی.

4- پێدڤیە پشتی بوونێ ئێکسەر یان د دەمژمێرا ئێکێدا ژ بوونێ دەیك شیرێ خۆ ب دەتە زارۆكێ خۆ دا شیرێ وێ زێدەببیت و د بەرسینگادا نەكەڤیتە سەرئێك و د ئەنجامدا بەرسینگێن وێ نەوەرمن و نەئێشن ژی، هەروەسا پێدڤیە ل سەر دەیكێ ئەو بەرسینگێت خۆ ب رۆژانە ئاڤا گەرم بشۆت و دامالیت چونكی ئەڤ چەندە دێ بیتە هاندەر بۆ هاتنا شیری.

5- یا فەرە دەیك چو دەمێن ڤەبڕ نەدانیت بۆ شیردانێ، بەلێ بەلكی هەر دەمێ زارۆك پێدڤی بیت، چونكی هندی دەیك پتر زارۆكی دانیتە بەرسینگێ خۆ دێ بەرهەمێ هاتنا شیری پتر لێ ئێت.

6- دڤێت دانانا زارۆكی ل بەرسینگی و شیردان یا دروست بیت داكو زارۆك توشی زكئێشان و دلرابوونێ نەبیت و ب دروستی شیری بخۆت، پسیار ل ڤێرێ ئەوە دێ چەوا زانین دانانا زارۆكی یا دروستە؟ بۆ بەرسڤێ دێ بێژین: ئەگەر ئەڤ نیشانێن ل خوارێ هەبن بەلگەنە ل سەر دروستیا دانانا زارۆكی:

أ- لەشێ زارۆكی هەمی بەرەڤ دەیكا وی بیت.

ب- زارۆك دەمەكێ درێژ شیری دخۆت و گەلەكێ دخۆت.

ج- لەشێ زارۆكی یێ خاڤ بیت و ئەوژی یێ كەیف خۆش بیت.

د- دەیك هەست ب ئێشانا سەركێ مەمكان نەكەت.

7- دەمێ زارۆك د گریت مەرج نینە ژ برسادا بیت یان پێدڤی ب شیرەكێ دی هەبیت ژبلی شیرێ دەیكێ، بەلێ بەلكی چونكی پێدڤی هەلگرتن و راكرنێ هەیە، چونكی زارۆك پێدڤی وێ چەندێ یە

هەست ب گەرماتی و ڤیانێ بکەت دەمێ دەیك ڤی زارۆکی د دانیتە بەرسینگێ خۆ یان د کەتە د کۆشا خۆدا.

8- مێتنا مەمکێ (مێژمێژۆکێ) دەستکرد بۆ زارۆکی ب ساناهیترە ژ مێتنا مەمکێ دەیکێ، چونکی بۆ مێتنا مەمکێ دەیکێ زارۆك پیچەکێ پێدڤی خۆزەحمەتدانێ یە، بەلێ یێ دەستکرد یێ ب ساناهیترە، لەوا یا فەرە شیرێ دەستکرد دگەل شیرێ دەیکێ نەدەنە زارۆکی، چونکی د ڤی حالەتیدا زارۆك دێ مێتنا مەمکێ دەیکێ و خوارنا شیرێ دەیکێ رەت کەت، چونکی یێ ب زەحمەتترە.

9- ئەگەر هات و زارۆك نەشێت شیرێ دەیکێ بخۆت ژبەر هەر ئەگەرەکێ هەبیت باشترین خوارن بۆ زارۆکی دڤی حالەتیدا ئەوە شیرێ دەیکێ بێتە دۆتن و پشتی هینگێ ب کەنە د پەرداغەکا پاقژکریدا ب ئاڤا کەلاندی و ژ ڤێ پەرداغێ ب کەفچکی – نە ب مەمکی – ب دەنە زارۆکی، چونکی پەرداغ ب سلامەت ترە و بۆ پاقکرنێ ژی ب ساناهیترە (بۆ زانین شیرێ دەیکێ دئێتە هەلگرتن حەتا بۆ دەمێ (8) دەمژمێران ژی خراب نابیت).

10- ئەگەر ژبەر هەر ئەگەرەکی ژ ئەگەرا دەیك نەشیا شیرێ خۆ ب دەتە زارۆکێ خۆ یا باشتر ئەوە ژنکەکا دی شیرێ خۆ ب دەتێ (ئەگەر د شیاندا بیت و بێ ئاریشەبیت)، مەرەما مە پێ ئەوە ب ساناهی بڕیارا دانا شیرێ دەستکرد نەئێتە دان.

11- ئەگەر دەیك نەچاربوو شیرێ دەستکرد (یێ قودیکا) ب دەتە زارۆکێ خۆ پێدڤیە ئاڤ باش بێتە پاقژکرن ب رێکا کەلاندنێ و

پاشی بێتە تەزاندن و ژ نوی بێتە ب کارئینان بۆ حازرکرنا شیری و د ڤێت هند شیر بێتە حازرکرن هندی تێرا وی بۆ جارەکێ بکەت و ئەگەر ژبەر ما و نەشیا هەمیێ بخۆت دڤێت ئەوێ مایی بێتە هاڤێتن و ناچێبیت جارەکا دی بێتە ب کارئینان.

12- ئەگەر ئەو ئاڤا بۆ حازرکرنا شیری دئێە ب کارئینان باش نەئێتە پاقژکرن و کەلاندن و مەمك ژی باش نەئێتە پاقژکرن ب ئاڤا کەلاندن بەری شیردانێ دێ ئەحتیمالا توشبوونا زارۆکی بۆ زکچوونێ پتر لێ ئێت، لەوا ئامار دیاردکەن کو ئەحتیمالا توشبوونا وی زارۆکێ شیرێ دەستکرد دخۆت ب زکچوونێ (25) جاران پترە ژ وی زارۆکێ شیرێ دەیکێ دخۆت د هەر شەش هەیڤێن ئێکێدا ژ ژیێ وی زارۆکی.

13- شیرێ دەیکێ باشترین خوارنا نموونەیی یە بۆ زارۆکی سەنگا وی چەند بیت و گەشەبوونا وی یا چەوا بیت.

14- دڤێت دمێ زارۆك مەمکی دگریت نەبەس سەرکێ مەمکی بکەتە د دەڤێ خۆدا بەلێ بەلکی دڤێت دگەل سەرکی وێ دەڤەرا رەش ئەوا دورماندوری سەرکێ مەمکی ژی بکەتە د دەڤێ خۆدا چونکی دوماهیا کەنالێن شیری یێن ل وێ دەڤەرا رەش ڤێجا ئەگەر زارۆك وێ دەڤەرێ نەگڤێشیت شیر دەرناکەڤیت.

15- دانانا زارۆکی ل بەر سینگی ل دەمێ شیردانێ گەلەك یا گرنگە، دڤێت لەشێ زارۆکی بەرەڤ یێ دەیکێ بیت، زارۆك بێتە نێزیککرن بۆ سینگێ دەیکێ نە سینگێ دەیکێ بێتە نێزیککرن بۆ

زارۆکی، دڤێت سەر و ستۆ و سینگێ زارۆکی هەمی ب ئێك سەمت بن و هەمی ژی بەرەڤ دیکێ بن. (پێڤە بیت، بەرانبەر بیت، راست بیت).

16- هاتیە تێبینیکرن ژلایێ زانایانڤە کو زارۆك هێشتا سوریلانك د زکێ دەیکێدا تلا خۆ دمێژیت وەك راهێنان ل سەر مێتنا مەمکی پشتی بوونێ و وێنە ژی ل سەر ڤێ پێزانینێ هەنە.

17- سێ (منعکس Reflex)ێن خورسکی (فطري غريزي) زکماکی ل دەڤ زارۆکی هەنە پشتی بوونێ ب کاردئینیت گرێدای شیردانێ نە، ئەوژی ئەڤەنە:

1- (منعکس)ێ لێگەڕیانێ ل مەمکی: دەمێ زارۆك دبیت سەرێ خۆ باددەت و دزڤڕینیت و دەڤێ خۆ دلڤلڤینیت و ل مەمکی دگەڕێت.

2- (منعکس)ێ مێتنێ: هەر تشتەکێ بکەیە ددەڤێ زارۆکیدا دێ مێژیت، ئەگەر مەمك ژی دیت دێ مێژیت.

3- (منعکس)ێ داعویرانێ: پشتی مەمکی دبینیت و د مێژیت دادعویریت.

پشتی بونێ ئەڤ هەر سێ (منعکس)ە دێ وەرارێ کەن حەتا دگەهیتە (منعکس)ێن دیتن و گوهلێبوون و بێنهەلکێشانێ.

ژێدەر

ئێک: پەرتوک:

1- قورئانا پیرۆز.
2- تەفسیرا ژیان، ئیسماعیل سگێری.
3- تشجيع الأمهات على الأرضاع الطبيعي، د.فيلستى سفج كنغ، ترجمة: الهام عثمان.
4- تغذية الرضع، اليونيسيف.
5- الموضوعات الطبية في القرآن الكريم، د.محمد جميل الحبال، د.وميض رمزي العمري.
6- خلق الانسان بين الطب والقرآن، د.محمد علي البار.
7- الاعجاز الطبي في القرآن، د.السيد الجميلي.
8- الرضاعة الطبيعية، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
9- أسس الرضاعة الطبيعية، تأليف: سيسيليا وورث، ترجمة: محمد علي عبدالكريم التميمي.
10- الانسان ومعجزة الحياة، تأليف: د.خلوق نورباقي، ترجمة: أورخان محمد علي.
11- العقيدة واثرها في بناء الجيل، د. عبدالله عزام.
12- بيت المسلم، رفاعى سرور.

دوو: رۆژنامە و گوڤار و بەلاڤۆک:

1-رۆژناما (طب وعلوم) هەژمار (101) ل (1990/1/16).
2-گوڤارا (علوم) هەژمار (88) ل (1996)ێ.
3-گوڤارا (الوسط) هەژمار (384) ل (1995)ێ.
4-گوڤارا (المجتمع) هەژمار (1325) ل (1999)ێ.
5- گۆڤارا (التربية الاسلامية)، هەژمار (12)، سالا هەشتێ.
6- گۆڤارا (التربية الاسلامية)، هەژمار (5)، سالا دەهێ.
7- بەلاڤوکا (مرۆڤ و ساخلەمی) هەژمار (13) 2003/7.
8- گوڤارا (تەندروستی)، هەژمار (29) تیرمەه (1999).
9- گوڤارا (تەندروستی و کۆمەلێ)، هەژمار (41) چریا ئێکێ (1998).
10- رۆژناما رەسەن، هەژمار (192) ل (2003/8/5)ێ.

زێدەباری مفا وەرگرتنێ ژ چەندین وانەیێن زانستی ئەوێن مە ل ئامادەیا تیمارکاری و پەیمانگەها تەکنیکی وەرگرتین و چەندین خولێن ساخلەمی یێن تایبەت ئەوێن مە پشکداری تێداکری د ماوێ کارکرنێدا ل دەزگەهێن ساخلەمیێ.

ناڤەرۆك

پێشگۆتن 3
رێخوشكرن 5
مفـايێن زاكـى بـۆ زارۆكـى 5
مفايێن شيردانا سروشتى بۆ زارۆكى 8
ئێك: شيرێ دەيكێ خوارنا نموونەييە
بۆ زارۆكى.. 8
پرۆتين 10
روين 12
كاربۆهيدرات.. 13
خوێ 14
فيتامين 15
دوو: شيرێ دەيكێ زارۆكى
ژ ناساخيان د پارێزيت 17
سێ: مفايێن دەروونى و ئەقلى
يێن شيردانا سروشتى 21
مفـايێن شـيردانا سروشـتى بـۆ دەيكـێ 25
شيردانا سروشتى ژ لايێ پەروەردەييڤە 28
شيردانا سروشتى ژلايێ شەرعيڤە 31
تێبينى و پێزانين و شيرەت 39

نڤیسەر د چەند ڕێزەکاندا

ئدریس غازی سالح

* ل سالا (1969)یَ هاتیە سەر دنیاییَ.

* ل سالا (1988)یَ ئامادەیا تیمارکارییَ ل دهوکیَ ب دوماهی ئینایە (دەرچۆییَ ئێکیَ بوو ل سەر پارێزگەهیَ و ییَ سییَ بوو ل سەر عێراقیَ).

* ل سالا (1990)یَ بەشیَ تیمارکارییَ ل پە یمانگەها تەکنیکی ل هەولێری ب دوماهی ئینایە (دەرچۆییَ ئێکیَ بوو ل سەر پە یمانگەهیَ و ییَ دوویَ بوو ل سەر عێراقیَ).

* ل سالا (1991)یَ هاتیە دامەزراندن ل سەر میلاکیَ ڕێڤەبەریا ساخلەمیا بەغدا ل خەستەخانا (کازمیە) و بۆ دەمیَ (8) هەیڤان ل وێریَ کارکریە.

* ل سالا (2004)یَ هاتیە دامەزراندن ل سەر میلاکیَ ڕێڤەبەریا ساخلەمیا دهوکیَ و ل خەستەخانەیێن ئازادی و هیڤی و بنگەهیَ (11) ئاداریَ و خانکیَ یێن ساخلەمییَ کارکریە و نوکە ژی ل کەرتیَ ساخلەمییَ ل سێمێلیَ کاردکەت.

* بۆ دەمیَ (9) سالان دگەل چەندین ڕێکخراوێن بیانی کارکریە د بیاڤیَ ساخلەمییێدا.

* پشکداری د گەلەك خول و کوڕ و سمینار و کونگرەیاندا کریە.

* ئەڤە ژ سالا (1994)یَ وەرە ل رادیۆییَ و ژ سالا (2004)یَ وەرە ل تەلەفزیۆنیَ بەرنامەیێن ساخلەمی و ژینگەهی و زانستی پێشکێش دکەت و ییَ بەردەوامە.

* ب سەدان بابەت و گوتارێن ساخلەمی و زانستی و ڕەوشەنبیری د چەندین ڕۆژنامە و گوڤارێن هەرێمێدا بەلاڤکرینە و ییَ بەردەوامە.

* (7) پەرتوکێن چاپکری هەنە (دوو نڤیسین و پێنج وەرگێڕان).

* نوکە ژی سەرنڤیسەریَ گوڤارا (زەنگ و بەنگ)ـە یا زارۆکان.

* ئەندامە د ڤان کومەلە و سەندیکا و ڕێکخراوێن خوارێدا :

1. سەندیکا کارمەندێن پیشەیێن ساخلەمییَ.
2. کومەلا نەهێلانا جگارەکێشانیَ ل کوردستانیَ.
3. کومەلا خوین بەخشێن کوردستانیَ.

4 . سەندیکا رۆژنامەنڤیسێن کوردستانێ.

5. فیدراسیۆنا نێڤ دەولەتی یا رۆژنامەنڤیسان.