



ٻوٻيرون جي نئي لهه به؟
ٺايارهت به م لاهه
ههچ روز او بهه کي پري ساکي لهه به؟

مجيد نديم وه عه گهراوه -

ره‌نگه بیته هوی نه‌وهی ری‌نگه‌ی پیری نه‌دری و له‌ش توانای
 خوی په‌یدا کاته‌وه تاوه‌کو به‌هیز له‌ کاردانی . . دپاره‌ ناییت که
 نه‌وه‌شمان له‌ بیربجیت که هندی لایه‌نی ره‌چه‌له‌کی هه‌به که
 جیاوازی په‌کیک له‌گه‌ل په‌کیکی تر‌دا هه‌به . هندی که‌س
 به‌خت دارن به‌وه‌ی که له‌ باوک و باپیرانیکه‌وه هاتوونه‌خواری که
 خاوه‌نی ته‌مه‌نیکی در‌یژ بوون له‌ نه‌نجامی توانای له‌شیان وه‌یزی
 نه‌ندامه‌کانیان‌دا که‌وا له‌ باپیرانیانه‌وه بو‌یان ماوه‌ته‌وه . به‌لام
 زه‌لامی تر واین . . نه‌مانه‌ش نه‌وانه‌ن که ده‌نی ری‌نگه‌ی پیریوون
 نه‌ده‌ن .

له‌سه‌ره‌تادا نه‌وه دوویات بکه‌ینه‌وه که کاری پزیشکی تا
 نه‌مرۆ ده‌رماتیکی نه‌فسووناوی نه‌دۆزبوه‌ته‌وه تا لاوتی
 پی‌بگه‌ر بیته‌وه . به‌لام لیکۆلینه‌وه تاق کردنه‌وه زانیاری‌به‌کان
 هه‌نگاو‌یکی گه‌وره‌ی له‌م ری‌نگه‌یه‌دا ناوه . . نه‌و نه‌نجامه‌ش که
 تا نه‌مرۆ پی‌گه‌بشتوون که‌لک به‌خشه‌و چه‌کیکی کاریگه‌ر
 پی‌ک ده‌هینی که ره‌نگه‌ بتوانی به‌هۆیه‌وه ده‌ پازده‌ سال پیری
 دوو‌بخ‌رت و . . له‌م ماوه‌یه‌دا ده‌توانین که پار‌یزگاری توانای
 له‌شی و ده‌رونی‌به‌کانان بکه‌ین و به‌ نیازی چاوه‌روانی کردن که
 کاری پزیشکی بتوانیت له‌پاشه‌ روژدا نه‌نجامی کاریگه‌رتر
 وه‌دی‌به‌ینی . به‌ شوین شانه‌کان‌دا بگه‌ری .

که‌واته به‌لای (بیول‌جیا) وه‌ پیریوون چی‌به‌ ؟

له‌شی مرۆف وه‌ک زانراوه بریتیه له‌ ژماره‌یه‌کی زۆر شانه‌ که
 نه‌م شانانه‌ش به‌شیوه‌یه‌کی سروشتی ده‌ست نیشان‌کراو
 له‌ری‌نگه‌ی دابه‌ش بوونه‌وه تازه‌ ده‌بنه‌وه له‌دایک ده‌بن به‌لام
 نه‌وه‌ی که له‌ گه‌ل پیری‌دا دیته‌کایه‌وه نه‌وه‌یه که نه‌م شیوه‌یه‌ که‌م
 ده‌بیته‌وه ژماره‌ شانه‌کانیش کاتی که‌پیس ده‌بن یاخود که تووشی
 نه‌مان دین ئیتر ناگونجین له‌گه‌ل ژماره‌ی نه‌و شانانه‌ی که
 له‌دایک ده‌بن نه‌مه‌ش له‌به‌ر گه‌لی هوی جوراوجورو
 ده‌رکه‌وتووترینی نه‌م هۆیانه‌ وشک‌بوونی ناوی شانه‌کان و گرزبوونی
 نه‌و ده‌مارانه‌ن که ده‌بنه‌ کو‌سپ له‌به‌ر ده‌می نه‌و گه‌رانی خوینه‌دا
 که‌وا هیزی پی‌ویست به‌ شانه‌کان ده‌دا . . له‌م لایه‌نه‌وه ده‌توانین
 بلین ری‌نه‌دان به‌ پیریوون به‌هوی پاراستنی کاری شانه‌کان و
 نه‌ختکاندنیا‌نه‌وه‌یه .

که‌واته چاره‌سه‌رکردنی پیریتی . . خو‌پاراستنه‌و
 چاره‌سه‌رکردنیته‌ی نه‌مه به‌زۆری بو نه‌و پیاوو ژنانه‌به‌ که باشن و
 نه‌وانه‌شی که‌وا له‌ ته‌مه‌نی ۳۵ ساله‌وه تا په‌نجا ساله‌ن . . که‌واته
 پیش نه‌وه‌ی نیشانه‌کانی پیری و ماندوو‌بوونی له‌ش و ده‌روون

پیری به‌لایه‌ن زۆر که‌سه‌وه نه‌خوشیه‌کی راسته‌قینه‌ نیه‌ بگه‌ره
 خوی توانا و سروشتی له‌شه به‌لام که‌میک هه‌ن که سه‌باره‌ت نه‌و
 کاته‌ سروشتی‌به‌ پرسیار ده‌که‌ن که پیریتی تیا ده‌ستی پی‌ده‌کات .
 سه‌رژمیره‌کان سوورن له‌سه‌ر نه‌وه‌ی که مرۆفی نه‌م سه‌رده‌مه‌مان
 له‌ چل‌و‌پینج سال‌ندا پیره‌نی . . به‌لام لیکۆلینه‌وه زانیاری‌کان
 ده‌ری‌ده‌خه‌ن که به‌راستی مرۆف له‌ پیش کاتی خوی‌دا
 پیره‌نی . . چونکه‌ نه‌ندامه‌کانی که‌لکی نه‌وه‌یان پیره‌یه‌ نه‌وه‌دیان
 سه‌د سال گورج‌وگولانه‌و پی‌ماندوو بوون بژین به‌لام به‌ پی‌ی
 کومه‌کی مه‌رج که باه‌خدارترینیان نه‌وه‌یه نه‌م نه‌ندامانه‌ ده‌نی
 خواردن و که‌ره‌سه‌ی بنه‌ره‌نی به‌هیزی خواردنه‌مه‌نی‌یان
 پی‌بگات . که‌واته له‌شی مرۆف «پروگرامداره» بو نه‌وه‌ی
 ماوه‌یه‌کی در‌یژ بخایه‌نی پیش نه‌وه‌ی به‌لای لاوازی و پوکانه‌وه
 دابجیت .

به‌لام وه‌کو ده‌رده‌که‌وی مرۆفی نه‌مرۆ به‌جوریکی تر
 «پروگرامداره» بویه خوی به‌شداری له‌ پیریوونی خوی‌دا
 ده‌کات . . له‌به‌ر نه‌مه‌ زۆری لیکۆلینه‌وه زانیاری‌به‌کان خه‌ریکی
 نه‌وه‌ن «بیول‌جیه‌ن» هۆیه‌کانی پیریوون بزائن . نه‌میش له
 ته‌قه‌للا‌دایتیک‌دا که په‌یوه‌ندی به‌و چاره‌سه‌رکردنه‌وه هه‌به که

دهرکه ونو بهر له وهی پیست لوج بی پیوسته دهست به خو پاراستن بکری» .

خو چاره کردنی زوو (ده بیته پیوستی) نه گهر هاتوو له ناو نهو خیزانه ی که تیدایت دوویاتی زووتووش بوونی بیرتی کرده وه یاخود باپیران تووشی نهو نه خوشیانه بوون که یارمه تی زوو پیربوون ده دن بو نمونه وه که نه خوشی شه کر به لام لهو کاته دا نهو ناگه به نی که چاره سرکردن دوا ی دهرکه وتنی به کم پله ی پیربوون به که لک نایه ت . . چاره سرکردن نه گهر هات و دواش که وی له نه بوون ههر باشتره . . به لام نه نجامه کان نه وه به که له دهرکه وتن لهم کاته دا دوا ده که ون .

نه گهر ویستان ری ی پیربوون بگرین یاخود جاری نه هیلین بیته پیشه وه چاره سرکردن له لایه ن ثافه ته وه ده بی له نیوان تمه نی چل سالی وچل وپینج سالی دا بکری ت و له لایه ن پایوه وه له نیوان چل سالی وپه نجاسالی دا بکری ت . . به لام کو تالی به که ی نه وه به که هه موو شت ده گهریته وه بو نه درووستی زه لامه که ی که وا تووشی چاره سرکردن هاتوو .

ده بی به که بچار بلین . . چاره سرکردن ده بی به وپه ری هیواشی و له سرخوی به وه بکری ت وپیش نه وه شی که دهستی پی بکه بت باشتر وایه که به شیوه به کی گشتی خوین و هه ردوو سی و دل و ده ماره کان و گورچله کان پیشانی پزیشک بده بت و نه مهش بو دوورخسته وه به ره به ست کردنی هه موو کار پک که له نه نجامی چاره سرکردن دا رووده ده نو و ئیش به له ش ده گه به نن . . له کاتی ده ست پی کردنیشدا ده بی دوویاتی چاره سرکردنی بی وچان بکریته وه . . نه مهش به گویره ی کاته و به که میان سی مانگه و دووه میان ده گاته ده مانگ به لام ده شی که چه ند جاری ک نوی بکریته وه بیجگه له وه ی که پیوسته به سالی ک یان به دوو سال به گشتی به گویره ی حال خو ت پیشانی پزیشک بده بت . . هه روه ها له ریگه ی تاقی کردنه وه شه وه ماوه به که نه بی که سی یان پینج سال ده خایه ی له زور حالت دا دهرنا که وی .

چاره سره ی پیشیارکراو ، که واته هه موو له ش ده گریته وه وه مه به ست که نه وه به که شانه کان هه موو به کاروباری خو یان باش هه لده ستز چونکه به کی ک له هو بنچینه ی به کانی پیربوون وشک بوونی شانه کانه ، واته شانه ناوی نامینی ، له گه ل ناونه مانی شانه که دا ره گزه سه ره که یه کان بو درووست بوونی وه که فیتامینات و هو رمو نات نامین ، نهو لیکولینه وانه ی که په یوه ندیان به م کاروه هه به دهریان خسته وه که وشک بوونی شانه کان زوو

ده ست پی ده کات (له تمه نی چل سالی دا) و له هه موو زه لامیک دا به چه سپاو به ره و زورر ده بیته وه .

ا کمی ناو :

له شت چو ن ناو ده ده بیته وه ؟ نه مهش به دوورخسته وه ی له هه موو نهو شتانه ی که ده بنه هو ی وشک بوونی وه کو خو دانه به رخو رو گهرمی زورر سه رمای به هیز . . نه م کاره ش به ریگه به کی زورر ناسانتر ده بی که نه ویش ناو خو اردنه وه به و به شی که له چاره سرکردنه که . وه که رووه کی ک له شیش ده بی ناو بدری ت و پیوسته که فیرین هه موو به یانی ک له خو ری نی په رداخی کی گه وره ناو بخوینه وه و پیش هه موو زه می کی خو اردن په رداخی کی گه وره ناو بخوینه وه .

ب - کمی فیتامینات

لیکولینه وه کان دهریان خسته وه که کمی فیتامینات هه همیشه له و زه لامانه دا دهره که وی که وا تمه نیان له چل سالی تیهریوه . نه م که مهش به گویره ی له شی زه لامیک و زه لامیکی تر ده گویری و لیکول ره وه کان وایان له قه له م داوه که دوا ی نهو تمه نه پیوستیان به فیتامین چه نده نه وه نده زیاد ده کات . لیره دا نه م په سیاره ده کری : ده بی به وه نده فیتامین قابل بین که وا خو رک و خو اردن ده مانده نی ؟ وه لام دپاره نه خیر . . که واته ده بی هه ندی خو رک زیاتر بخوین و پیوستیشه به شیوه به کی دوویات کراوه دووباره په نا به رینه بهر فیتامینه پیکهاتوه کان .

ده توانین نهو فیتامینه سرؤشتیانه به کاره یین که له خو اردنه کان دا هه ن . . به لام دوو جو ر فیتامین هه ن که ریگه ی پیربوون بگرن نه وایش فیتامین (A) نه ی و فیتامین (E) نی به و ده توانی بخو رین یان به جیاو یاخود تیکه ل بوون که به فیتامینی تری وه که (A B.CE) نه ی بی ، سی نی ده کرین .

فیتامین (A) نه ی پیوستی بو مژنی پروستات و دامه زرانندی له له ش داو بو پاراستنی حاله تی چاکی په بکه ری ئیسک و بناغه نانی ده زولکه کان ده ورکی چاک ده بینی . . به تایبه تی پیست و بینانی له دوا ی تمه نی چل سالی به وه ده پاریزی ، له دوا یی دا فیتامین (A) نه ی بو ئیش کردن یارمه تی هه ندی لووش ده دات وه که (لووی) نخامی (الغدد النخامیه) . . هه روه ها لیره ش دا به شداری چاره سرکردنی لووی بی ده نگ (الغدد الصماء) ده کات .

نەم فیتامینە دەتوانری پېش تەمەنی چل سالی بەھوی ئەوخواردنەنەو ئەوفیتامینە زور تیدایە کەلکی لی وەر بگیری وەك جگەری گوێزە کەو بەلندە هیلكە کەرو رۆنی جگەری ماسی و هەندبک سەوزە وەك شیلە و سپیناخ و گوێزەرو هەنجیری دیمی و هەندی زەردباوی وەك هەلۆزە قەیسە .

بەلام دواي چل سالی و ئەنجامی پێویستی زور بە فیتامین (A) ئەي ئەگەر وەك حەب بھوری ئەوا بۆ پیاو و زن وەك بەك کەلکی زوری دەبی . . . پێست لە لۆج بوون دوور دەخاتەو ، ديسانەو دەتوانری فیتامین (A) ئەي سرووشتی کە پلەي زور گەورەي هەبەو لە جگەری ماسی (موری) دا دەرهێزێو ئەویش بە پی ی ۲۰ تا ۵۰ هەزار لە رۆژێکدا بە کاربەتێری . بەلام فیتامین (E) ئی دژی ژەنگ هینان . . ئەمە ئەوکارە گەزانه رادەگری کەوا ئوکسجین لە هەندی کەرەسەي بنەرەنی لەش دا درووستی دەکات . . لە بەر ئەو کەواتە ری لە پیریتی دەگری .

لەراستی داو لەسەرچاوەي هەندی لەشی رۆن دارووە • ئوکسجین دەبیتە هوی پەیدا بوونی کەرەسەي ژەنگ دارو زیان بەخش و دەتوانری کە بە کەرەسەي کە بۆ گەن لە قەلەم بدری و فیتامین (E) ئی دژی ژەنگ هینان دەتوانی قەدەغەي درووست بوونی ئەم لەشە رۆندارانەو کە لە کەبوونی لە خوین دا بکات . بە شێوەي کە تر رینگەي گرزبوی دەمارەکان نادات و کاری گەرانی خوین لە دەمارەکان (تاجی) دا ئاسان دەکات بێجگە لە گورج و گول کردنەو ماسوولکەکانی دلێش .

فیتامین (E) ئی کارێکی باشتری هەبە کە ئەویش ئەو بە کاربەتێری فیتامینەکانی تر پتەو دەکات ئەمەش خواردنی بە شێوەي کە رېك و پېك وەك حەب . . رۆژانە لە ئیوان ۵۰۰ تا ۸۰۰ میلگم دا بەکار دەهێزی و هیچ مەترسی بە کیش بۆ سەر لەش ساغی پەیدانا کات و رینگەي پیری دەگری و گورج و گولی ژبان درێزە پی دەدات . . ئەو خواردنەش کە بەم فیتامینە دەوڵەمەندین . . رۆنی رەگی گەنمەو رۆنی خورماو بندق و بادەم و کۆلزاو (کەرەکیکی رۆندارە) گەنمە شامی و فستق و زەیتون و (هلبون) ی بەری (ئفوکادو) یە .

ج - کەمی کەرەسە بنەرەنی بەکان

کەرەسە بنەرەنی بەکان بەشیک درووست دەکەن لەو کەلکانەي کەوا دەوری شانەکانیان داووە ئەو رەگەزانهش کە ئەمە ئیان درووست دەبی ئاسن و مس و کوبالت و پۆتاسیوم

زەنگ و یۆدە . . گەلی جار بۆ خو پاراستن لە نەخۆشی پەنادە بریتە بەر ئەم کەرەسەنە بۆ گورج کردنەو بەرگری کردن دژی نەخۆشی . . ديسانەو کەوا بۆ رینگەنەدان بە پیربوون زور پێویستە مانگانیزو کوبالت (بەتایەنی) مابنویوم کە بەشداري خاوبوونەو ماسوولکەکان بەتایەنی هی دل دەکات . . سەرباری ئەمانەش بۆ سەرشانەکان کارێکی گورجی هەبە بەتایەنی لە پەزەدی ئەو شانەي کە دەورێکی کاربەگەری هەبە وەك هوی بە کدگەری ئیوان گەرای شانەو هەموو شانەکانی تر . . هەر وەها مابنویوم بەرەنگاری (نقلون) ی خوین لە کەژی شانەکان دا دەووستی و پارێزگاری لەنگەری راگرتنی ترشەلۆک مسوگەر دەکات . . دەتوانری وەك حەب رۆژی جارێک یان دوو جار بە کاربەتێری ئەمەش بە بارستەي (۲۵) تا (۵۰) میلگم لەرۆژێک داو بە پی ی پێویست دەبی .

پێویستە باش بزانی کە بوونی شەکر و بەز لە خوین دا هۆیەکی گەورەي بۆ زوو پیربوون . . چونکە دەبیتە هوی گرزبوونی دەمارەکان هەر وەها مەترسی تریشی هەبە وەك کەم خوینی . . لە بەر ئەووە بۆ دوورخستەو پی بوون پێویستە هەندی دەرمان بە کاربەتێری کە دەبنە هوی کاری رینگەستی دەربازبوون لە بەزو شەکرێ زیادە بەتایەنی دواي چل سالی . ئەم دەرمانانەش کاری دوولکانه دەگیرن .

● دەربازبوون لە رۆندارو شەکر لە کاتی درووست بوونیا لە شانەدا .

● بەرەنگار دەستانی ئەو پەشویانەي کە ئەنجامی خەست بوونی خوین یان (جەلطە) درووست دەبن کە دەبیتە هوی پەیدا بوون دەست نیشان کردنی بوونی رۆنداری لە خوین دا .

لەکو تابی دا . . ئەگە زینەووە بۆ دوویات کردنەو ئەو چارەسەریانەي کە ناومان بردن . . بە شێوەي کە گشتی بۆ دوورخستەو پی پیری و درێزە پیدانی لاوی بەو چاوەروانی ئەو شە کە دەستی پزیشکی دەبگاتی لە دۆزینەو ئەو دەرمانانە کە و تەي شاعیری لە گەل دا ری بکەوی «خۆزگە و ژۆنک لاویم دەگەرایەو . .» .

لەگۆفاری (الوطن العربي)

ژمارە (۱۹۹) ی سالی ۱۹۸۰

وەرگێردراوە