بیرمەندی گەورەی عەرەب نەسر حامد ئەبوزەید کۆچی دوایی دەکا

نەسر حامد ئەبوزەید، کەلە ڕۆژی شەشی ئەم مانگە لە تەمەنی 67 ساڵیدا لە یەکێک لە نەخۆشخانەکانی دوبەی کۆچی دواییکرد، لە دایکبووی ساڵی 1943 لە پارێزگای "تەنتا" یە لە وڵاتی میسر، نەسر حامد ئەبوزەید یەکێکە لەو بیرمەندانەی کە توانیویەتی خوێندنەوەیەکی نوێ بۆ کلتوور ودەقەئاییینیەکان بکات و خاوەن ڕێرەوێکی وابوو کە هۆکارێک بوو بۆ نوێکردنەوەی هزری ئیسلامی، بۆیە کۆچی دوایی نەسر حامد ئەبوزەید خەسارەتێکی گەورەبوو بۆ

ڕەوتی نوێی هزری عەرەبی وئیسلامی، ئەبوزەید لە ڕێی کتێبەکانیەوە کە ڕەخنەی لە ئایین وهزری ئیسلامی گرتووە و کەلتووری ئیسلامی خستۆتە توێژینەوە، ناوبانگ و پلەوپایەی لە جیهانی عەرەبیدا پەیداکرد، هەروەها هەر لە ڕێی کتێبەکانیەوە بوە ئامانجی هێرشی لایەنە ئیسلامیە توندرەوەکان، چونکە ئەم لایەنانە وایاندەبینی کە کتێبەکانی

نەسر حامد ئەبوزەید، هێرشن بۆ سەر ئیسلام.

خوێندن و ژیانی زانستی

ئەبوزەید:

- بەکەلۆریۆس لە بەشی زمانی عەرەبی لە کۆلێژی ئاداب، زانکۆی قاهیرە لە 1972 .
- ماجستێر لە هەمان بەش و کۆلێژ لە دیراساتی ئیسلامی، لە 1976.
- دکتۆرا لەهەمان بەش و کۆلێژ لە دیراساتی ئیسلامی، لە 1979.

نەسر حامد ئەبوزەید لە ژیانیدا چەندین خەڵاتی هەرێمی و نێودەولەتی وەرگرتووە، لە نێوانیاندا:

_ خەڵاتی(عەبدولعەزیز ئەهوانی) بۆ زانستە مرۆییەکان لە زانکۆی قاهیرە، لە ساڵی 1982.
_ خەڵاتی ڕۆشنبیری لە سەرۆکی تونس لە ساڵی 1993.
_ خەڵاتی یەکێتی نووسەرانی ئەردن بۆ مافی مرۆڤ لە 1996.
_ میدالیای ' ئازادی پەرستن' لە دەزگای (تیۆدۆر ڕۆزفۆلت) لە 2002.

نەسر حامد ئەبوزەید جگە لە کۆلێژی ئادابی زانکۆی قاهیرە، لە چەند زانکۆیەکی دیکەدا وانەی گوتووتەوە و مامۆستابووە، وەک:

_ مامۆستا لە زانکۆی ئۆساکا لە ژاپۆن لە (1985_ 1989).
_ مامۆستا لە زانکۆی لیدن لە هۆڵەندا لە 1995 تا 2002.

نەسر حامد ئەبوزەید خاوەنی چەندین کتێبە لەوانە: (ئیتجاهی عەقلی لە تەفسیرکردن، نەقد ئەلخیتاب ئەلدینی، مەفهوم ئەلنەس، خیتاب و تەئویل، فەلسەفەی تەئویل، دوائیر ئەلخەوف، ئیمام شافعی) و چەندین کتێب و لێکۆلینەوەی دیکە.

دوای گۆڕینی ڕەگەزی خۆی هاوسەرگیری لەگەڵ هاوپۆلێکی پێشووی پێکدەهێنێ

دوو کچی ئێرانی دوای یەک ساڵ بینەو بەردەی یاسایی، سەرەنجام پرۆسەی هاوسەرگیریان پێکهێنا.

ماڵپەڕی دواین هەواڵ (آخرین نیوز) هەواڵێکی سەیرو ناوادەی بڵاوکردۆتەوەو ڕایگەیاندووە کە دوای ئەوەی کە دامەزراوەی بەرپرس پەروەندی گۆڕینی ڕەگەزی کچێکی ڕەوانەی بەردەم پزیشکەکان کردوەو ئەوانیش سەر ڕاستیان کردۆتەوە، توانی هاوسەرگیری لەگەڵ هاوپۆلێکی پێشووی خۆی پێکبهێنێ.

چیرۆکی ئەو دوو کچە بەو شێوەیە دەست پێدەکات. هاوینی ساڵی ڕابردوو کچێک بە ناوی شەقایق بڕیاری دا کە شوو بە هاوپۆلێکی پێشووی بکات کە کچ بووەو ڕەگەزی خۆی بۆ کوڕ گۆڕیوەو ناوی خۆی کردوە بە ئەردەشێر. جێی ئاماژەیە کە دوو ساڵ پێشتر نیگاری دەستە خوشکی ڕەگەزی خۆی بۆ کوڕ گۆڕی بوو، ناوی خۆیشی کردبوو بە ئەردەشێر، هاوینی ڕابردوو خوازبێنیٚ شەقایقی کردبوو، بەڵام سەرەتا بنەماڵەی شەقایق ڕازی نەبوون کە کچەکەیان شوو بە کەسێک بکات کە پێشتر کچ بووەو دواتر ڕەگەزی خۆی گۆڕیوە. سەرەنجام دوای ئەوەی کێشەکە بە دادگە گەیشت، بڕیاردرا کە لێکۆڵینەوە لەو پەروەندەیە بکرێ. ئەوەبوو دادگە پەروەندەی ئەردەشێری ڕەوانەی پزیشکی

یاسایی کرد. پزیشکەکان دوای لێکۆڵینەوە بڕیاریان دا کە ئەردەشێر دەتوانێ ژیانی هاوسەرگیری پێکبهێنێ و ژن بخوازێ. کەچی بنەماڵەی شەقایق بەبیانۆی ئابڕوچوون و ریسوابوون لەبەردەم کەسوکارەکانیاندا ڕازی نەدەبوون کە کچەکەیان شوو بە کەسێک بکات کە پێشتر کچ بووەو هاوپۆلی کچەکەیان بووە. هەروەها پەیوەندییکی زۆر بەهێز لەنێوان هەردووکیاندا هەبووە، هاتوچۆی ماڵی یەکتریان کردوە. ئەوکاتە ئەردەشێر کچ بووەو ناوی نیگار بووە، بەڵام ئێستا خۆی کردوە بە کوڕو خوازبێنی کچەکەیان دەکات.

شەقایق کاتێک زانی کە دایک و باوکی ڕەزامەندی لەسەر هاوسەرگیری نادەن، پەنای بۆ دادگە برد و شکایەتی لە دایک و باوکی خۆی کردو ئەوانی بۆ بەردەم دادگە پەلکێش کرد. سەرەتا دادوەریش پشتیوانی لە دایک و باوکی شەقایق

کرد، چونکە پێیوابوو کە بڵاوبوونەوەی ئەو هەواڵە کاریگەری نەرێنی لەسەر کۆمەڵگە دادەنێ.

ئیتر جارێکی دیکە پەروەندەی ئەو دوو کەسە ڕەوانەی بەردەستی پزیشکی تایبەتمەند کرا، پشکنین بۆ شەقایق و ئەردەشێرکرا، دەرکەوت کە دەتوانن ژیانی هاوسەرێتی دروست بکەن. ئیتر پزیشکی تایبەت بڕیاری یەکلاکەرەوەی بۆ دادوەر ڕەوانە کردو پێشانی دا کە ئەو دوو لاوە دەتوانن پرۆسەی هاوسەرگیری ئەنجام بدەن و درێژەی پێبدەن، چونکە ئەردەشێر لە ڕێی پزیشکەوە کێماسیەکانی خۆی چارەسەرکردوەو دەتوانێ مندالیشی ببێ. بۆیە دادوەر هیچی بۆ نەمایەوەو ڕەزامەندی دەربڕی و هەوانی لەیەکتر مارەکرد.

بەگوێرەی هەواڵە ئەو دوو کەسە لە داهاتوویەکی نزیکدا زەماوەند دەگێڕن و دەچنە نێو قەفەسی زێڕینی هاوسەرگیریەوە.

چەوەندەر پەستانی خوێن دادەبەزێنێ

توێژەران لەسەر ڕووپەری گۆڤاری "Hypertension"دا نووسیویانە 24 کاژمێر پاش خواردنەوەی گوشراوی چەوەندەر پەستانی خوێن دادەبەزێ.

بەگوێرەی ئەو لێکۆڵینەوەیە،تا چەند پەستانی خوێن بەرز بێ، کاریگەری نیترات بەرزتر دەبێ.

توێژەران هیوایان خواستوە کە مرۆڤ لەرێگەی خۆراکە سروشتییەکانەوە بتوانێ بەسەر کێشە تەندروستییەکاندا زاڵ ببێ. جێی ئاماژەیە کەتا ئێستا نیترات لەچەندین سەوزەدا دۆزراوەتەوە.

لێکۆڵینەوەکانی پێشووتر دەریانخستبوو، کە خواردنەوەی بڕێک لە گوشراوی چەوەندەر پەستانی خوێن لەو کەسانەی پەستانێکی ئاساییان هەیە، دادەبەزێنێ.

" نووسەری لێکۆڵینەوەکە و پرۆفیسۆری " Vascular Pharmacology" لە " Barts and the London School of Dentistry Medicine and"، دەڵێت: "ئێستا دەزانرێ کە بۆچی گوشراوی چەوەندەر دەتوانێ ببێتە هۆکارێک بۆ کەمکردنەوەی پەستانی خوێن.

ناوبراو لە درێژەی قسەکانیدا گوتویەتی: 'لە لێکۆڵینەوەکەماندا توانیمان نیشانی بدەن، کە چەوەندەر و کەپسولی نیترات وەک یەکتری دەتوانن کاریگەی بکەنە سەر دابەزاندنی پەستانی خوێن، ئەمەش ڕاستەخۆ بۆ نیتراتی ناو گوشراوی چەوەندەر دەگەڕێتەوە.'

توێژەران ئاماژە دەدەن، کە نیتراتی نائەندامی ناو چەوەندەر دوای خواردنی دەگۆڕێ بۆ "Nitrogen oxide". بەمجۆرەش لوولەکانی خوێن بەکراوەیی دەمێننەوە، بەوهۆیەوە پارێزگاری لەمانەوەی پەستانی خوێن بە نزمی دەکات.

ساڵانە لە بەریتانیا زیاتر لە 110 هەزار کەس بەهۆی نەخۆشییەکانی دڵەوە گیان لەدەستدەدەن.

زیاتر لە 25%ی هەراشەکان لەسەرتاسەری جیهاندا دووچاری "Hypertensive" دەبنەوە و ئەم ڕێژەیەش بەهاتنی ساڵی 2025 چاوەڕێ دەکرێت بگاتە لە 30%.

دەمێکە دەزانرێ کە خواردنی

سەوزە و میوە بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشی دڵ سوودمەندن، بەڵام بەم شێوەیە ورد نەکرابۆوە.

تاکو ئێستا لێکۆڵینەوەکانی دەریانخستووە، کە سەوزەی وەک کاهوو و چەوەندەر باشترین خۆراکن بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی نۆبەی دڵ، چونکە ئەم جۆرە خۆراکانە بڕێکی یەکجار زۆر لە پێکهاتەی نائەندامییانەی تێدایەو ڕووەک لە خاکەوە نیترانت وەریدەگرێ.

سەرچاوە: بی بی سی

یەک نێرگەلە = دوو لیتر دوکەڵی ژەهردار

هەرچەندە کە ئێستا لە گازینۆکانی شارەکانی کوردستاندا، لە گەشت و ئاهەنگەکاندا هەندێک کەس بۆ خۆشی نێرگەلە دەکێشن، بەڵام ئاگایان لەو زیانانە نیە کە بەهۆی نێرگەلەوە پێیان دەگات و تەندروستیان گەمارۆ دەدات.

پزیشکەکان دەڵێن: مرۆڤ نزیکەی بیست تا هەشتا خولەک بە کێشانی نێرگەلەیەک خۆی خەریک دەکات، لەو ماوەیەشدا 50 تا 200 مژی لێدەدات، بەوهۆیەوە ئەو دووکەڵەی کە لە یەک نێرگەلەوە دەردەچێ، بارتەقای دوو لیتر دوکەڵ دەبێ،

دکتۆر ئیرەجی خەسرۆنیا سەرۆکی ئەنجوومەنی پزیشکانی ناوەخۆی ئێران دەڵێ: 'دووکەڵی نیرگەلە بە شێوەی دووکەڵەی سیگار زیانی هەیەو ژەهراویە. هەروەها چونکە نێرگەلە ڕێ هاتن و چوونی دوکەڵی هەیە، دەبێتە هۆی پێگەیاندنی چەندین میکرۆبی زیانبەخش.

لێکۆڵینەوەکان ئاشکرایان کردوە کە لەنێو بۆڕی نێرگەلەدا دەیان جۆری میکرۆب جێی خۆیان دەکەنەوەو گەرا دادەنێن، لەکاتی مژ لێداندا ئەو میکرۆبانە دێنە ناو سنگ یان بە هەوادا بڵاو دەبنەوە. لە ساڵی یەکەمدا مرۆڤەکان هەست بە ئازاری ئەو میکرۆبانە ناکەن کە لەگەڵ دوکەڵی نێرگەلەدا خۆیان گەیاندۆتە بۆڕی هەناسە، بەڵام دوای ساڵێک ئەوسا دەست بە چالاکی دەکەن و سیەکانی مرۆڤ دووچاری چەندین نەخۆشی جۆراوجۆر دەکەن.

شەمدین

ڕۆژی گەل
هەفتەنامەیەکی سیاسی، ڕۆشنبیری گشتییە، حزبی ڕزگاریی کوردستان دەری دەکات
خاوەنی ئیمتیاز: ڕێکار ئەحمەد.. ژمارەی تەلەفۆن:07501191497
سەرنووسەر: حوسێن حەسەن .. ژمارەی تەلەفۆن: 07504471631
www.rojigel.com rojiigel@hotmail.com

هەولێر
گەڕەکی ڕزگاری
شەقامی شەست مەتری
نزیک وەزارەتی ئاوەدانکردنەوە
07501179846

سلێمانی
گەڕەکی ڕزگاری
نزیک مزگەوتی حەزرەتی ئیبراهیم
بەرانبەر زانکۆی ئەمریکی
053219256

کەرکوک
گەڕەکی شۆرجە
بەرانبەر فێرگەی
شۆرجەی کچان
07701325080

ڕانیە
گەڕەکی ڕەشەمێرگ
بەرانبەر بارەگای
پێشمەرگەدێرینەکان
07501163805