بسم الله الرحمن الرحيم

پێشەکی:

الحمد لله رب العالمين والصَّلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين ، أما بعد :

خوای پەروەردگار دەفەرموێت ﴿**يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ**﴾ (المائدة :٤) لەم ئایەتە دا خوای گەورە هەموو جۆرە خواردنێکی باش و بەسوود بۆ لەش و چالاکی مرۆڤ حەڵاڵ دەکات و قبوڵ ناکات ئیمانداران لاواز بن لە لەش و تەندروستیان .

هەروەها خوای پەروەردگار دەفەرمێت: ﴿**وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ**﴾ [الأعراف: ١٥٧] .

واتە: خوای گەورە شتە پاك و بەسودەکانی بۆ حەلاڵ کردوون و شتە پیس و زیان بەخشەکانی لێ قەدەغە و حەرام کردوون.

وە هەروەها دەفەرمێت: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [البقرة: ١٩٥] .

واتە: بەدەستی خۆتان خۆتان مەخەنە مەترسییەوە .

هەروەها پێغەمبەری خوا ﷺ دەفەرموێت: ((لا ضرر ولا ضرار)) سلسلة الأحاديث الصحيحة رقم : (٢٥٠) . واتە: نە زیان لەخۆت بدە و نەلە خەڵکیش .

ئیسلام هەموو جۆرەکانی خواردنی باش حەڵاڵ دەکات و قورئانی پیرۆز ئیمانداران هان دەدات لەسەر خواردنی هەموو جۆرەکانی خۆراك و خواردەمەنی یەکی پاك و باش وەکو گۆشتی باڵندە و وگۆشتی دەریایی و هەنگوین و ماست و هەنجیر و خورما و زەیتون و تەیری سمان (سلوى) و جۆرەکانی دیکەی خۆراکی بەهێزکەر بۆ لەشی مرۆڤ. بەڵام جۆرەکانی خۆراکی خراپ و زیانبەخش کە لە قورئانی پیرۆز بە (**خبائث**) هاتووە حەرام کراوە لە شەرعی ئیسلام چونکە دەبێتە هۆی تێکدان لە تەندروستی لەش و دەروون و مێشکی مرۆڤ. واتە ئەو جۆرە خۆراك و خواردەمەنی یانەی کە لە قورئانی پیرۆز و لە فەرموودەکانی پێغەمبەری خوا ﷺهاتوون و حەرام کراون وەکو گۆشتی سەربراو بۆ غەیری خوا و گۆشتی ئاژەڵی مردوو (**لحم الميتة**) و خوێن و گۆشتی بەراز و مەی (خمر) و هەموو جۆرەکانی باڵندەی خاوەن چنگ (مخلب) و ئاژەڵی گۆشت خۆر و ئاژەڵی خاوەن کەڵبە ددان (ناب) وەکو هاتووە لە فەرموودەیەك لە

سونەنی أبی داود " **أن النبي ﷺ نهى عن أكل كل ذي ناب من السبع وعن كل ذي مخلب من الطير**" (صحيح الألباني- سنن أبي داود ٣/ ٣٥٥ فەرموودەی ژمارە ٣٨٠٣) تەنها ئەوە نی یە ئەم جۆرە خواردنە زیانبەخشانە حەرام کراون، بەڵکو هەموو جۆرە خواردن و خواردەمەنی یەك کە بەوتەی زانایانی پایەبەرزی ئەهلی سوننە هاتوون کە ئەم جۆرە خواردنە زیانبەخشە و حەرامە وەکو جگەرە. هەروەها جگەرە نەناسراوبوو لە کاتی پێغەمبەری خوا ﷺ ، بەڵام زانایانی پایەبەرزی ئەهلی سوننە فەتوای حەرامدانی جگەرەیان داوە چونکە زیان و مەترسی زۆرە لەسەر تەندروستی مرۆڤ و دەبێتە بەشێك لە جۆرەکانی خواردنی زیانبەخش و ترسناك (**خبائث**).

پێکهاتە زیانبەخشەکانی جگەرە چی یە؟

لە راستی دا لە دوای شیکردنەوەیەکی پزیشکی وورد لە تاقیگەزانستیەکان دەرکەوت کە دووکەڵی یەك جگەرە پێکهاتووە لە ژمارەیەکی زۆر لە ماددەی ترسناك و زیانبەخش لەسەر تەندروستی مرۆڤ وەکو:

١- یەکی ئۆکسیدی کاربۆن CO : گازێکی ژەهراویە بۆن و رەنگی نی یە.

٢- دووەم ئۆکسیدی کاربۆن CO_2 : ئەم گازە لەگەڵ گازی یەك ئۆکسیدی کاربۆن CO بەپێکەوە دەبنە هۆی دەرکردن و لە دەستدانی ئۆکسجین لە هەردوو سێنگ و لە خوێنەوە و دەبنە ژەهراو لە لەشدا.

٣- گازی گۆگردی هایدرۆجین.

٤- ئەمۆنیا.

٥- ترشی کاربۆلیك.

٦- جۆرەکانی ترشی ئازادکراو وەکو خلیك و نملیك و نایترۆیك کە تێکەڵاو دەکرێن بۆ نەرم کردنی دووکەڵی جگەرە.

٧- نایترۆبیریدین (ماددەیەکی سەرەکیە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە "**سرطان**").

٨- تار (قەتران- قطران) (دەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی سێنگ) کە رەنگێکی قاوەیی خەست دەدات بە جگەرە.

٩- زەرنیخ (ئەمەش ماددەیەکی کیمیایە لە ناو دەرمانەکانی چارەسەرکردنی رووەکی توتن بەکاردێت بۆ لەناوبردنی مێروو "حشرات").

١٠- خۆڵەمێش (رماد)ی گەڵای جگەرە.

١١- نیکۆتین کە زیانێکی زۆری هەیە لەسەر دڵ و سووڕی خوێن لەناو لەشدا، ئەم ماددەیە زۆر ترسناکە و لە توێژینەوەیەکی زانستی دەرکەوت کە بڕی ئەم ماددەیە لە ٢٠ جگەرە ئەگەر بەشێوەی دەرزی بدرێت بە یەکجار لە سمتەوە دەبێتە هۆی مردنی کتوپڕی کەسەکە.

١٢- تێکەڵاوکردنی توتنی جگەرە لەگەڵ ماددەی ئەلکوول (كحول).

توێژینەوەی تاقیگە پزیشکیەکان سەبارەت بە مەترسی یەکانی جگەرەکێشان

بۆ دەرخستنی مەترسی و ترسناکی جگەرە لەسەر مرۆڤ بە توێژینەوەیەکی پزیشکی لەسەر کەسانێکی جگەرەکێشی تووشبوو دەرکەوت کە:

یەکەم: هەڵمژینی دووکەڵی یەك جگەرە و چوونەوەی دووکەڵەکە لە ناو سێنگ و دەرکردنی دووکەڵەکە لە دوای دەرکەوت کە دووکەڵەکە خەست نەبوو چونکە ماددەی تار (قەتران) کە رەنگی قاوەیی دەدات بە دووکەڵی جگەرە دەمێنێتەوە لە ناو سێنگ بە شێوەی نیشتە.

دووەم: لە دوای یەك دانە جگەرەکێشان بۆ کەسی جگەرەکێشی تووشبوو دەرکەوت ئەو کەسە تواناى نەبوو دەستی خۆی بە ووردی بجوڵێنێت بۆ ئەنجامدانی کارێکی وورد لەسەر ئامێرێکی کارەبایی و هەڵەی زۆری دەکرد چونکە تووشی لەرزین بوو لە هەردوو دەستی بە هۆی جگەرەکێشان.

سێ یەم: لە بەشی تیشك (**أشعة**) لە نەخۆشخانە دەرکەوت کە کەسی تووشبوو بە جگەرەکێشان سێنگی رەنگی رەش بوو و کێشی سێنگی زیاتر بوو لە پێش تووشبوون بە جگەرەکێشان بە هۆی هەڵگرتنی بەشێکی زۆر لە ماددەی نیکۆتین و تار (قەتران) و بەشەکانی دیکەی ماددە کیمیاییەکانی ناو جگەرە.

مەترسی یەکانی جگەرەکێشان لەسەر دەروون و ڕەفتاری کەسەکە

مرۆڤی تووشبوو بە جگەرەکێشان ڕاهاتوو دەبێت لەسەر ئەم کارە زیانبەخشە چونکە لەشی داوای دەکات، هەروەها جگەرەکێشان دەبێتە هۆی تێکدانی ڕەوشت و رەفتاری کەسی تووشبوو بەم کێشەیە و ژیانی ڕۆژانەی دەگۆڕێت بەرەو نائارامی و دەبێتە کەسێکی تووڕە (هەڵچوو) و تووشی دڵەڕاوکێ (قلق) دەبێت ئەگەر دوورخرا لە جگەرەکانی بۆ هەر هۆکارێك وەکو ڕۆژووگرتن یان بە فەرمانی پزیشك یان نەبوونی پارە بۆ کڕینی. هەروەها کەسی تووشبوو بە جگەرەکێشان ناتوانێت مێشکی خۆی بە ووردی بخاتە سەر کتێبێك بۆ خوێندنەوەی یان هەر کارێك لەو کارانە کە پەیوەندی بە مێشکەوە هەیە بە بێ جگەرەکێشان. هەروەها کەسی تووشبوو بەم کێشەیە ناتوانێت بە بێ جگەرەکێشان لە جێگای نووستن هەڵبسێت.

کێشەکانی دیکەی جگەرەکێشان چی یە لە لایەنی پزیشکی یەوە؟

جگەرەکێشان دەبێتە هۆی کەم و کوڕی لە ویست و ڕەفتاری ڕۆژانەی مرۆڤی تووشبوو و تەندروستی گشتی لەشی تێکدەدات و ئەعسابی خاوەدەکات لە دوای هاندانی و ووریاکردنی و دەبێتە هۆکارێك بۆ تووشبوونی لاوان بە نەخۆشی سیل و نەخۆشیەکانی دڵ وەکو نەخۆشی دڵەکوتێ (دڵ لێدان بە شێوەیەکی نارێك "دڵ دەشەکێتەوە"). هەروەها توتن سرکەرێك (مخدر)ی ژەهراویە لەم سەردەمەدا زۆر بڵاوبووە و بووەتە هۆی تووشبوونی خەڵك بە جۆرەکانی نەخۆشی ترسناکی جۆراوجۆر لە کۆمەڵگای خۆمان لە کوردستاندا وەکو نەخۆشی ترسناکی شێرپەنجە (**سرطان**)ی سی (وەکو لە نەخۆشخانەکان دەبینرێت بە شێوەی ڕۆژانە).

باشترین چارەسەر بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان چی یە؟

١- گرنگترین چارەسەر بۆ ئەم کێشە ترسناکە ئەوەیە کە دەبێت کەسی تووشبوو باوەڕ بکات بە زیانبەخشی جگەرە لەگەڵ پشت بەستن بە خوای پەروەردگار و دوعاکردن لە خوای گەورە بۆ یارمەتیدانی لەسەر وازهێنان لە جگەرەکێشان بە نیەتی تەوبەت کردن و پاراستنی تەندروستی خۆی چونکە لەشی مرۆڤی تووشبوو ئەمانەتە لەسەری تا ئەو ڕۆژەی دەمرێت .

٢- زۆر خواردنی خورما و ماستی مانگا لە دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان کە دەبێتە هۆی پاککردنی لەش لە زیانەکانی نیکۆتین بە ویستی خوای گەورە و ڕێژەکەی کەم دەبێت لە خوێن و هەروەها لەش داوای ئەم مادده ترسناکە ناکات لە دواییدا.

٣- خواردنەوەی گیراوەی گێزەر و تەماتە لە دوای نان خواردنی نیوەڕوان بە شێوەی ڕۆژانە تا ماوەی یەك مانگ دەبێتە هۆی پاڵاوتن و پاککردنی خوێن لە ماددەی نیکۆتینی جگەرەی ترسناك، هەروەها خواردنەوەی گیراوەی عرقسوسی شلەتێن دەبێتە هۆی زیادکردنی بەرگری لەش بەرامبەر بە مادده ژەهراویەکان چونکە ماددەی کۆرتیزۆنی ئاسایی تیایە.

٤- خۆپاراستن لە بیرکردنەوە لە جگەرە بە بەکارهێنانی سیواك (سیواك کردن) بە ڕێژەیەکی زۆر وەکو لە سوننەتی پێغەمبەری خۆشەویستمان ﷺ هاتووە، هەروەها بە مژینی مێخەك (قرنفل) و بە ئەنجامدانی هەناسەدانێکی قووڵ بۆ چەند جارێك (٢٠ جار) بە بێ جگەرە لەگەڵ دەرکردنی هەناسەکە لە سینگەوە بە فراوانی وەکو چۆن بیرکردنەوە لە جگەرە دەردەکرێت وایە (ئەمەش ٢ سەعات جارێك دووبارەبکرێت و لە دوای ئەوە پێویستی بە جگەرە زۆر کەمتر دەبێت تا چاکبوونەوە).

دواین ووتە

لە کۆتاییدا : دەبێت کەسی تووشبوو بە جگەرەکێشان ڕاستیەکی پزیشکی بزانێت کە لە دوای ماوەیەکە هەست بە لاوازییەك و بێ هێزییەکی گشتی دەبێت و لە دوای سەردانی نەخۆشخانە و ئەنجامدانی پشکنینێکی پزیشکی بۆی دەردەکەوێت کە تووشی شێرپەنجەی هەردوو سییەکانی بووە و لە دوای ماوەیەکی کەم لەشی زۆر لاواز و بێ توانا دەبێت و هەناسەدانی تێکدەچێت و هەست بە خنکاندن دەکات لەگەڵ ئازارێکی توندی نائاسایی بەردەوام تا مردنی بە شێوەیەکی کتوپڕ (ئەمەش لە نەخۆشخانەدا دەبینرێت بە شێوەی ڕۆژانە). خوای گەورە بمانپارێزێت. ﴿وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنفَعُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ سورة الذاريات (٥٥).

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

زنجیرەی وریاکردنەوەی لاوان لە کردەوە زیانبەخشەکان (٢)

﴿وَلاَ تَقْتُلُواْ أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾

زیان ومەترسی یەکانی جگەرەکێشان

ئامادەکردنی

گۆشەی پزیشکی لەماڵپەڕی بەهەشت

www.ba8.org