# بیر لەلابردنی مێوی گوێ مەکەرەوە

د. عەبیر موبارەك

پەیوەندیەکی سەیر لەنێوان مێوی گوێ و دیاریکردنی تەمەنی نەهەنگدا هەیە، سەرچاوەکانی زانستی ئاژەڵە ئاوییەکان دەڵێن: گوێی نەهەنگ ناتوانێت بەئاسانی لەو برە مێوانە ڕزگاری ببێت کە لەسەریدا کەڵەکەبوون، لەئاکامدا هەمووساڵێك چینێك لەمێو کەڵەکەدەبن و توێژەرەوەکان بۆ زانینی تەمەنی نەهەنگ سودیان لێوەرگرتووە لەرێی ژماردنی ئەو چینە مێوە کەڵەکەبوانەوە، بەڵام چیرۆکێکی پزیشکی نوێ پەیوەندی بەنەهەنگەوە نییە، بەڵکو پەیوەندییەکی پتەوی بەتێڕوانینی مامەڵەکردنی پزیشکی دروست لەگەڵ ئەو بڕە مێوانەوە هەیە کە لەناو کەناڵی ناوچەی گوێی دەرەکیدا بەرهەم دەهێنرێت و دەردەدرێت.

بۆ یەکەمجار ڕێنماییە پزیشکییە نوێکان دەربارەی ئەم بابەتە لەژمارەی کانونی دووەمی گۆڤاری ئۆتۆلار نجۆلۆجی هیدئاندنك سیرجری- دا بڵاوکرایەوە، واتە زانستی نەخۆشییەکانی گوێ و قوڕگ و نەشتەرگەری مل و سەر، کە بەشێوەیەکی دوورودرێژ لەچوارچێوەی چالاکییە زانستییەکانی کۆبوونەوەی ساڵانەی ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ نەخۆشییەکانی گوێ و قوڕگ و نەشتەرگەری مل و سەر لەمانگی ئەیلولی ڕابردوودا لەشیکاگۆ، باسکرا.

باسکردنی بابەتی مێوی گوێ زۆر بابەتی گرنگی دیکەی لێکەوتەوە وەك ئەوەی کە باس لەتوێژینەوەکانی زانستی ڕەگەزە مرۆییەکانی جۆری مێو لەگوێی خەڵکیدا دەکات وەك ڕێگەیەك بۆ زانینی بنەڕەتی ڕەگەز و هێڵە کۆچکردنە مرۆییەکان بەتێپەڕبوونی سەدەکان، هەروەها باس لەرۆڵی جووڵەی شەویلگە بکات لەپاککردنەوەی گوێ لەمێوو ئەو پاشماوانەی کە لەناو کەناڵی گوێی دەرەکیدا کۆدەبنەوە، بەمەش سودی بنێشت جوین یان پاککردنەوەی گوێ لەمێو بەهێواشی، دەزانرێت.

مێوی گوێ بەزاراوە پزیشکییەکەی پێی دەوترێت سیرۆمین، ئەویش ماددەیەکی مێوی زەردە بەزۆری لەکەناڵی گوێی دەرەکی مرۆڤ و زۆر لەئاژەڵە شیردەرەکاندا دەردەدرێت، وەك زانراوە گوێ لەسێ بەش پێکدێت، ئەو بەشەی دەکەوێتە نێوان پەردەی گوێ و دەرچەی دەرەکی گوێی دەرەکییەوە پێی دەوترێت کەناڵی گوێی دەرەکی.

بوونی مێو لەوناوچەیەدا گرنگی لەپاککردنەوەی گوێ و تەڕکردنیدا هەیە بێجگە لەپاراستنیشی لەهەموو جۆرەکانی میکرۆب و هەروەها مێرووەکان. بەڵام زیاد کۆبوونەوەی مێو پەستان دەخاتە سەر پەردە یان دەبێتەهۆی گیرانی بۆری کەناڵەکەو ئەمەش توانای بیستنی دەنگەکان کەمدەکاتەوە.

مێو لەسێ بەشی دەرەکی کەناڵی گوێی دەردەکیدا دەردەدرێت، واتە ئەو بەشەی بەکرکراگە داپۆشراوە نەك بەئێسك، لەم بەشەی کەناڵەکەدا گلاندە چەورییەکان هەن کە فرمانیان دەردانی مادده لینج و خەستەکانە.

هەروەها لەم بەشەدا گلاندە ئارەقییەکان هەن کە فرمانیان دەردانی ئەو ماددانەن کە شلترن و لەکۆی هەردوو مادده لینج و شلەکانەوە مێوی گوێ لەمرۆڤدا دروست دەبێت. گلاندە چەورییەکان لەو گلاندە چەوریيانە دەچن کە لەلەشدا بڵاوبوونەتەوە بەتایبەتی لەو ناوچانەدا کە مووی تێدا دەڕوێت.

ئەو جۆرە گلاندە ئارەقیيانەی لەگوێدا هەن هەمان جۆری ئەو گلاندە ئارەقیانەن کە لەناوچەی هەردوو بن باڵ و دەوری کۆئەندامی زاوزێدا هەن، لەئاکامدا ئەو ماددانەی دەردەدرێن چەوری و پرۆتین و مادده میوییەکانی دیکەیان تێدایە.

ئەوەی جێگەی سەرنجە لەبارەی دروستبوونی مێوی گوێدا رێگەی کیمیایی قۆناغەکانی بەرهەمهێنانی مێوی گوێ تا رادەیەکی زۆر لەو رێگە کیمیاییە دەچێت کە جگەر لەبەرهەمهێنانی ماددەیەکی مێوی دیکەدا دەیگرێتە بەر کە گرنگە بۆ لەش ئەویش کۆلیسترۆڵە و مەبەستیش لەکارخستنی ئەم رێگە کیمیاییە لەدەرمانەکانی چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێندا.

واتە لەدەرمانەکانی کۆمەڵەی ستاتین و لەنمونەشیان دەرمانی زوکور و لیبتور و ئەوانی دیکەیە.

شتێکی دیکەش کە جێگەی سەرنج ڕاکێشانە ئەوەیە کە خەڵکی بەگشتی لەجۆری مێوی گوێدا جیاوازن ئەویش بەهۆی چەند هۆیەکی ڕەگەزی بۆماوەیی، چەند دەردراوێکی مێوی هەن کە سروشتیان تەڕە و پەیرەوی کرۆمۆسۆمە بۆماوەییە باو و کاریگەر بەهێزەکان دەکەن، چەند دەردراوێکی دیکە هەن کە سروشتیان وشك و ڕەقە پەیرەوی ئەو کرۆمۆسۆمە بۆماوەییانە دەکەن کە خاسیەتەو کاریگەریە لاوازەکانیان هەیە.

سەرچاوە پزیشکییەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەو کەسانەی بەرەچەڵەك ئاسیایی و هندین و یان دانیشتووی کیشوەری ئەمەریکای بنەڕەتین زۆرترین ئەگەری ئەوەیان هەیە کە گوێکانیان مێوێکی وشکی ڕەنگ خاکی کوڵکن دەربدەن، لەکاتێکدا ئەوانەی بەرەچەڵەك ئەفریقی یان قۆقازی سپین ئەگەری دەردانی مێوێکی تەڕ و پاراوی ڕەنگ هەنگوینی یان قاوەیی تۆخیان هەیە، ئەم جیاوازییە لەڕەچەڵەکی مرۆیی لەڕەنگ و پێکهاتەی مێویدا لەلایەن زانایانی ڕەگەزە مرۆییەکانەوە وەك ڕێگەیەك بۆ زانینی بنەڕەت و ڕێگەکانی کۆچکردنە مرۆییەکان بەدرێژایی هەزارەها ساڵ بەکارهاتووە، بۆ نموونە بەهۆیەوە ڕەچەڵەکەکانی گەلی ئەسکیمۆ لەجەمسەری بەستەڵەکی باکووردا زانراوە.

### فەرمانەکانی مێوی گوێ

بوونی مێو لەناوچەی گوێی دەرەکیدا سێ فرمانی سەرەکی و ژمارەیەکی گەورەتر لەفرمانە لاوەکیەکانی هەیە و هەموویان گرنگ و بەسوودن و وامان لێدەکەن کە بەپێویستی بوونی بڕێکی گونجاو لەو مێوە خۆشنوود بین.

فەرمانی یەکەمی پاکژکردنەوەیە، دەتوانین پرسیار بکەین، چۆن بەشێوەیەکی سروشتی ئەو بڕە مێوانە بەرەو دەرەوەی گوێ دەجوڵێنرێن؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە پێویستە لەسەرمان لەپێشدا بیربکەینەوە کە مێو بەچینی دەرەوەی ناوچە ناوخۆییەکانی ناو کەناڵی گوێی دەرەکییەوە دەنوسێت و بەئاسانی بەرەو دەرەوە ناجوڵێنرێت ئەگەر چینی خانە زیندووەکانی ناوپۆشی کەناڵەکە نەجوڵێنرێت، وەك چۆن جووڵەی جومگەی شەویلگە دەبێتە هۆی دروستکردنی جووڵەیەکی زۆر هێواش کە چینێك لەخانەی رووپۆشەکانی کەناڵەکە بەرەو دەرەوە لادەبات واتە دوور لەناوچەی پەردەی گوێ.

هاتنە دەرەوەی خانەکانی پێستی ناوپۆشی کەناڵەکە و گەیشتنیان بۆ دەرچەی دەرەکی گوێ لەگەڵ کاتدا لەجووڵەی چینە ناوخۆییەکانی نینۆك دەچێت لەکاتی گەشەکردن و جووڵەیاندا بۆ دەرەوە، لەگەڵ جووڵەی هێواشی خانەکان بۆ دەرەوە، چینی مێویی دێتە دەرەوەو لەگەڵ خۆیدا هەموو ئەو پیسی و تەپ و تۆز و پاشماوانە دێتە دەرەوە کە پێوەی لکاوە.

فەرمانی دووەمی مێوی گوێ تەڕ و لوسکردنێتی، زۆر گرنگە کە ماددەیەك هەبێت ناوپۆشی ناوەوەی کەناڵی گوێی دەرەوە تەڕبکات، ئەوەش بۆئەوەی نەهێڵێت پێستی کەناڵی دەرەکی وشك ببێتەوە، واتە نەهێشتنی کاریگەرییەکانی وشکبوونەوە وەك خواردن و سوتانەوە، هۆی بوونی خاسیەتی

تەڕ و پـــاراو و لووســـکردن لەمێوی گوێدا بوونی بڕێکی زۆرە لەچەوری و کۆلیسترۆڵ لەمێوی گوێدا.

فەرمانـــی ســـێیەمی مێوی گوێ، پاراستنێتی لەمیکرۆب و مێرووەکانە.

ژمارەیەکـــی زۆر لەتوێژینـــەوە پزیشـــکییەکان لەئەنجامەکانیانـــدا دووپاتیـــان کردەوە کـــە مێوی گوێ ئـــەو ئاوێتـــە کیمیاییانەیـــان تێدایە کـــە توانـــای کوشـــتنی میکرۆبیان هەیـــەو بەکاریگەرییەك کـــە دەگاتە رادەی لەناوبردنـــی 99٪ی جـــۆرە زیانبەخشـــەکانی بەکتریاو هەروەها جـــۆرە گرنگەکانی کەڕوو، ئەو جۆرە میکرۆبانەی کە لێکۆڵینەوەی زانستی پێیوایە مێوی گوێ دەتوانێت لەناویان بەرێت ئەوانەن کە دەبنە حاڵەتەکانی هەوکردنی گوێ بەمیکرۆبەکان.

ســـەرچاوەی ئـــەو توانایـــەش ئەوەیە کـــە مێوی گـــوێ ئەو جۆرە ترشـــە چەوری و ماددانەیـــان تێدایە کە پرۆتین هەڵدەوەشـــێنن، هەروەها بەرزکردنـــەوەی گەرمـــی ترشـــێتی مێوەکە.

**ڕێنماییە نوێیەکان**

ئەکادیمیـــای ئەمەریکـــی بـــۆ نەخۆشـــیەکانی گـــوێ و قـــوڕگ و نەشتەرگەری مل و سەر ڕاوبۆچوونی کۆمەڵێك لەپزیشکانی خێزان و منداڵ و پەرســـتار و پســـپۆڕانی لەزانستی بیســـتندا و هەروەهـــا پزیشـــکانی فریاگـــوزاری وەرگـــرت دەربـــارەی باشـــترین ڕێگەکانی چارەسەرکردنی کۆبوونەوەی چـــەوری و چڵکی گوێ، پاشان لەناوەندەکانی ئەکادیمیەکەدا تاوتـــوێ کرا تاگەیشـــتنە دەرکردنی ڕێنماییە نوێکان.

گرنگترین شـــت کـــە لەڕێنماییە نوێکاندا باسکرائەوەیە ئەوئامۆژگارییە کۆن و باوە وازی لێبهێنین کە دەڵێت: پێویستە مرۆڤ بەشێوەیەکی ڕۆتینی ئەو برە مێـــوە لاببات کە لەناو گوێدا کەڵەکە دەبێت.

لەلێدوانە سەرەکیەکەیدا د. بیتەر رۆلاند ســـەرۆکی بەشی نەشتەرگەری سەر و مل لە سەنتەری ساوسنویسترنی پزیشکی ســـەر بەزانکۆی تەکساس و توێژەرەوەی سەرۆکی کۆمەڵەی ئەو پزیشـــکانەی کە ڕێنماییە نوێکانیان دانا بـــۆ مامەڵەکردن لەگـــەڵ مێوی گوێـــدا، وتی: بەداخـــەوە زۆر کەس وادەزانن کە دەبێت بەڕێگەی دەستی ئـــەو مێوە لابەرن کـــە لەگوێکانیاندا کۆدەبێتـــەوە، کـــە لەبنەڕەتدا برە مێوێکە بۆ پاراســـتنی فەرمانی گوێ دەردەدرێت.

هەروەهـــا دەڵێـــت: بەکارهێنانی گوێ پاککـــەرەوە و ئامێری دیکە بۆ لابردنی مێوی گوێ لەوانەیە پاڵ بەو پارچە مێوەوە بنێـــت بۆ ماوەیەکی قوڵتر لەناو کەناڵـــی گوێی دەرەکیدا بمێنێتەوە کـــە ئەمەش بەپێچەوانەی ئەو ڕێگـــە سروشـــتیەوەیە کە گوێ خـــۆی دەیگرێتەبەر بـــۆ ڕزگاربوون لەو بـــڕە زیادانەی مێـــو، واتە وردە وردە فڕێدانـــی بـــۆ دەرەوە ئەمەش لەکۆتاییدا دەبێتەهـــۆی ڕێگەگرتنی زیاتـــر لەبـــەردەم فڕێدانـــی مێودا و هەروەها دەبێتەهـــۆی کەڵەکەبوونی چین لەسەر چین لەناو گوێدا.

ڕێنمایـــیـــە نوێکـــان ئـــەوە لەخۆدەگرێـــت کە پێویســـتە ماددە توێنەرەوەکانی مێوی گوێ agents wax-dissolving بەکاربهێنـــن، یان کەناڵی گوێی دەرەکی ئاو بدرێت یـــان دەرزی گـــوێ ear syrining بەکاربهێنرێت، هەروەها پێویســـتی بەکارهێنانـــی لەڕێگەی دەســـتەوە بەئامرازەکانـــی لابـــردن، یـــان هەر ئامێرێکـــی دیکەی تایبەت دیاریکرێت کاتێك کە بۆری کەناڵی گوێی دەرەکی تەســـك بێت یان کێشـــەیەك هەبێت یان لەوەو پێـــش بۆری خاڵیکردنەوە لەپـــەردەی گوێدا چەســـپ کرابێت، بەمەرجێـــك ئـــەم ڕێگەیـــە لەلایەن پزیشکە پسپۆڕەکانەوە بەشێوەیەکی ورد ئەنجام بدرێت بۆئەوەی بەشەکانی گوێ لەناو نەچن و هەروەها بۆئەوەی زیاتر پاڵ نەنرێـــت بەمێوەوەو گوێی پێ پڕبکرێتەوە. هەروەها بەڕاشکاوی ئاماژە بەکاریگەری ئامادەکراوەکانی ئەو دەرمانانـــە دراوە کە مێوی گوێ دەتوێننـــەوە، بەڵام بوونی ئەو بەڵگە زانســـتیانەی نەخراوەتەڕوو کە باشی جۆری یەکێکیان لەوی دیکەیان نیشان دەدات.

ڕێنماییەکان بەشێوەیەکی تایبەت خەڵك لەبەکارهێنانی چیلکەکانی گوێ پاککەرەوە، یان بەکارهێنانی ئاودان بەئاو لەڕێگـــەی پاڵنان لەدەمەوە بۆ پاککردنەوەی گوێ ئاگاداردەکاتەوە.

هەروەهـــا لابردنـــی مێـــو بـــە بەکارهێنانی ئامرازی Ear candling ئاگادارماندەکاتـــەوە و ئامـــاژەی بەوەدراوە کە ڕێگەیەکی ناکاریگەرەو لەوانەشـــە زیانبەخش بێت و لەلایەن بەڕێوبەرێتـــی خـــۆراك و دەرمانـــی ئەمریکییـــەوە بۆ چارەســـەرکردنی کۆبونەوەی مێوی گوێ، ناپەسەندە.

ڕێنماییـــەکان جەخـــت لەســـەر دڵنیابوون لەکۆنەبوونەوەی مێو لەلای ئەو کەسانە دەکەنەوە کە ئامێرەکانی بەهێزکردنـــی بیســـتن -ســـەماعە- لەگوێی دەرەکیـــدا دادەنێت، یەکێك

لەو هۆیانەش ئەوەیە کە کۆبونەوەی مێو توانای بیستنی دەنگەکان کەم دەکاتەوەو لەوانەشە ئەو دەزگا هەستیارانە تێکبدات، داواش لەو کەسانە دەکرێت کە دەبێت هەر 6 بۆ یەك جار سەردانی پزیشکی گوێ بکەن بۆ پاککردنەوەی ئاسایی گوێ.

رۆنی زەیتون بەناوبانگترین رێگە سروشتییەکانە بۆ لابردنی مێو لەگوێدا، لەگەڵ ئەوەدا کە کۆبونەوەی مێو لەگوێدا کێشەیەکە پێویستی بەچارەسەرێکی پارێزەری هەیە، کەچی رێنماییە نوێکان ئەم کارەیان یەکلانەکردەوە، بەڵکو دەڵێن: رێگەیەکی زانستی نییە کە سوودەکەی چەسپاو بێت لەنەهێشتنی کۆبوونەوەی مێو و کاریگەرییەکانیدا.

لەبەرئەوە پرسیار ئەوەیە کەی پێویست دەکات کە مرۆڤ سەردانی پزیشك بکات بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتی کۆبونەوەی مێو؟ د. رۆلاند وتی: لەکاتێکدا کە برێکی زۆر مێو لەناو کەناڵی گوێدا کۆدەبێتەوە بەرادەیەك کە ببێتەهۆی کێشەو گرفت بۆ ئەو کەسە، وەك ئازاری گوێ یان گوێ زرنگانەوە یان خوراندن یان کەمبوونەوەی تواناکانی بیستن، ئەوانە نیشانەی ئەوەن کە دەبێت سەردانی پزیشك بکرێت، بەڵام لەبەرئەوەی بوونی برێك لەمێوی گوێ سوودی تەندروستی هەیە بۆیە نابێت یەکسەر بیر لەلابردنی بکرێتەوە ئەگەر کۆبونەوەی نەبووە هۆی نیشانەکانی گرفت بۆ ئەو کەسە یان نەبووە هۆی کەمبوونەوەی تواناکانی بیستنی دەنگەکان یان هەوکردنە میکرۆبییەکان لەگوێدا.

بەپێی سەرژمێرییە ئەکادیمییەکان نزیکەی 10٪ منداڵان و نزیکەی 5٪ گەورەکان دووچاری کۆبوونەوەی مێوی گوێ بوون، لەلای بەساڵاچووەکان و ئەو کەسانە خراپتر دەبێت کە تێکچوونەکانی بیرو هۆشیان هەیە، کەرێژەی تووشبوونیان بۆ 30٪ بەرز دەبێتەوە، لەمبارەیەوە نزیکەی 12 ملیۆن کەس سەردانی پزیشکەکان دەکەن کە نیگەرانی دەردەبرن بەرامبەر کۆبونەوەی چەوری گوێ، کە زیاد لە 8 ملیۆنیان ساڵانە لەوڵاتە یەکگرتووەکاندا کرداری پاککردنەوەی مێو ئەنجامدەدەن.

جووڵەی مەلاشوو لەکاتی جوین یان قسەکردندا بەگرنگترین رێگەی سروشتی دادەنرێت بۆ لابردنی مێوی گوێ و نەهێشتنی کۆبوونەوەی، بەڵام رێگەی بەکارهێنانی گوێ پاککەرەوە پەیوەندی بەئەگەری پێوەنوسانی برە مێوەکە یان بەشێکی بەلۆکەکەیەوە هەیە، هەروەها بەهێزی پێدانووسانییەوە بەشێوەیەك کە ئەو پارچە لۆکەیە بتوانێت ئەو برە مێوە رابکێشێت. چەند هۆکارێکی فیزیایی هەن نایەڵن رێشاڵەکانی لۆکەکە برێکی گەورەی مێوەکەی پێوە بنوسێت و رایکێشن بەرەو دەرەوە. زۆرجار چیلکەکانی گوێ پاککەرەوە پاڵ بەمێوەکەوە دەنێن بۆ ناوەوەو بەمەش مێوەکە زیاتر بەدیواری ناوپۆشی کەناڵی گوێوە دەنووسێت، واتە ئاساننەکردنی هاتنە دەرەوەی مێوەکە لەدوایدا، ئەمە بێجگە لەزیانەکانی دیکەی بردنە ناوەوەی هەر شتێك بۆ گوێ، وەك دراندن و رووشاندنی پێستی ناوپۆشی کەناڵەکە، کە رووداوی هەوکردنەکانی گوێی دەرەوە ئاسان دەکات، وەك ئەگەری دراندنی شانەکانی پەردەی گوێ، واتە کون تێبوونی.

رێگەکانی چارەسەرکردنی لابردنی مێوی گوێ پشت بەترازاندنی برە مێوەکەو وردو خاشکردنی دەبەستێت کاتێك کە بەدیواری گوێکەوە دەنوسێت، بەبەکارهێنانی چەند دڵۆپێك لەماددە توێنەرەوەکانی مێو، کەزۆر جار هاتنە دەرەوەی مێوەکە بەرێگەیەکی سروشتی ئاسان دەکات، یان پێویست بەشتنی کەناڵی گوێکە بەئاوێکی شلەتێن دەکات، واتە ئاودانی

چەند دڵۆپێکی کەم لەرۆنی زەیتون لەگوێدا بەبەناوبانگترین و باوترین ماددەی توێنەرەوەی مێوی گوێ دادەنرێت، هەروەها زۆر لەئاوێتە دەرمانییەکانی توێنەرەوەی مێو هەن، کە زۆرجار پێویستە رۆژانە دوو یان سێ جار چەند دڵۆپێکی لێبکرێتە گوێ وە بۆ ماوەی سێ تا پێنج رۆژ.

**وەرگێرانی: دڵنیا عەبدوڵڵا**

**سەرچاوە:**

www.aawsat.com/details.asp?section=65&article