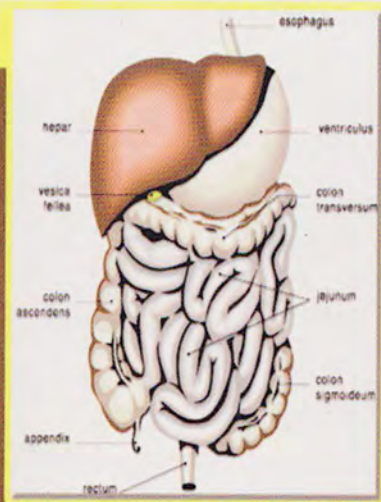


كوئنە نەھى ھەرس

نەخۆشيبەكالى و خۇپاراستن لىيان



وەرگىرانى:

● سۆزان جەمال ● ئەكرەم قەرەداخى ●

بۆدابهزاندنى جۆرهها كتيب: سهردانى: (مَنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مَنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پدای دانیود كتایهای مختلف مراجعه: (مَنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردی ، عربي ، فارسي)

ناوی کتیب: کۆئەندامی ھەرس، نەخۆشییەکانی و خۆپاراستن لیبیان

نوسینی: د. ئەبو شادی رویی

وەرگیڕانی: ئەکرەم قەرەداخی، سۆزان جەمال

مۆنتاژ و دیزاینی بەرگا: ئەسرین ئەسکەندەری

ژمارەى سپاردن: چوارچرا

چاپخانە (١٣٧٥) سالی (٢٠٠٩)

كۆنەندامى ھەرس
نە خوشىيەكانى و خۇپاراستن لىيان

وھېگېئانى:

سۆزان جەمال و نەكرەم قەرەداخى

بلاؤکراوہی خانہی چاپ و بلاؤکردنہوہی چوارچرا

زنجیرہی ۱۸۹

ناونیشان / سلیمانسی - شہ قامسی نیبراہیم پاشا - بہرامبہر بہیزا

مؤبایل ناسیا ۰۷۷۰۱۵۷۵۰۶۷ - سانا ۰۷۳۰۱۱۲۸۳۸۸

نرخى ۴۰۰۰ دینارہ

ناوى كتيبتهكه:

الجهاز الهضمى

امراضه والوقاية منها

الاستاذ الدكتور

ابوشادى الروبى

مركز الاهرام للترجمة و النشر القاهرة

پیرست

- ۱۳ ■ به نندی یه که م : هۆکاره کانی لئینورین
- ۱۲ - لئینورینی کلینیکی.....
- ۱۷ - لئینورینی تاقیگهیی.....
- ۲۰ - لئینورینی وینهیی.....
- ۲۴ - لئینورینی ناوینی.....
- ۲۷ - لئینورینی پاسولوژی.....
- ۳۱ ■ به نندی دووهم : دهم
- ۳۲ - وشکی دهم و قورگ.....
- ۳۴ - له دهستدانی ههستی تامکردن.....
- ۳۴ - گۆرانی تامی دهم.....
- ۳۵ - سوتاندنه وهی دهم و زمان.....
- ۳۶ - زمانی سپی.....
- ۳۶ - زمانی رهشی.....
- ۳۷ - رهنگبونی دهم و زمان.....
- ۳۷ - زمانی جوگرافی.....
- ۳۷ - رهنگبونی دانه کان.....
- ۳۸ - له قاندنی دانه کان و کهوتنیان.....
- ۳۸ - خوین بهربونی پوک.....
- ۳۸ - برینی دهم.....

۴۱	▪ به‌ئىدى سېيەم : سوريىنچك
۴۴	- بەد قوتدان
۵۱	- فقتى ناوپەنچك
۵۱	- گەرانەۋە لەگەدەرە بۆ سوريىنچك
۵۴	- ھەۋكردنى سوريىنچك
۵۵	- ۋەرەمەكانى سوريىنچك
۵۷	▪ بەئىدى چوارەم : گەدە
۶۲	- بەد ھەرسى
۶۹	- ھېلىنچ و رشائەۋە
۷۵	- ھەۋكردنى گەدە
۷۹	- بىرىنى ھەرس
۹۰	- ۋەرەمەكانى گەدە
۹۴	- خويىن بەربونى ھەرس
۱۰۳	▪ بەئىدى يىنچەم : ريخۆلە
۱۰۸	- سىكچوون
۱۱۸	- گىرفتى
۱۲۶	- بەد مژىن
۱۳۵	- ريخۆلەى دەمارى
۱۴۵	- ۋەرەمەكانى ريخۆلە
۱۵۶	- ھەۋەكانى ريخۆلە
۱۹۰	- كىرمەكانى ريخۆلە
۱۹۹	▪ بەئىدى شەشەم : كۆم
۲۰۲	- مایەسىرى
۲۰۴	- كەندەكە كۆمى
۲۰۵	- كىم و ناسور
۲۰۶	- شۆرىبەنەۋەى كۆم

- ۲۰۷ رانەگرتتى پيساييه
- ۲۰۸ خواران ، ھوى تيزى دەۋەى كۆم
- ۲۱۱ ■ بەندى ھەۋتەم : سكى توند
- ۲۱۳ ھۆكان و نيشانەكانى
- ۲۱۶ ھەۋى ريخۆلە كويىرە
- ۲۱۹ تاي دەرياي سىيى ناۋەپراست
- ۲۲۲ ريخۆلە گجران
- ۲۲۵ ■ بەندى ھەشتەم : ئە خوشيەكانى كۇنەندامى ھەرس
- ۲۲۷ لەمتداليدا
- ۲۳۳ لەپيرييدا
- ۲۴۰ لەدوونگيانيدا
- ۲۴۲ لەئەخۇشانى شەكرەدا
- ۲۴۴ لەئەخۇشانى پىستدا
- ۲۴۹ دوا وتە بۇ خوئىنەر

ش

پیشگی

کۆئەندامی هەرسو نەخۆشییەکانی هەمیشە شویتنی بایەخی مەرۆڤ بوو لە دێرزەمانەوێ تا ئێستا و لەگەڵ پەرەپێدان و پەرەسەندنێ هەردوو بابەتی فەسیۆلۆژی و نوژداریدا زانین و زانست دەربارە ی پەرە ی سەندوو و پێشکەوتووێ ئەمرۆ بۆتە بەشیکی دیار و جیاکراوە لە پزیشکی هەناویددا و ئەمەر بەشیکی ئەم کۆئەندامە شدا پەسپۆری جیای تیا دا بە ئەنجام دەگات.

هەر لە کۆنیشەوێ و تراوێ "گەدە مالی نەخۆشییەکانە و ئەوێش راستە، چونکە بەشی هەرەزۆری ئەو دەردو بە لایانە ی دوچاری کۆئەندامە کە دەبن لە نەنجامی هاتنی میکروبەوێ دەبێت بۆ ناو ئەم کۆئەندامە لە ریگای دەم و کە دەوێ".

پروفیسۆر د. ئەب و شادی رویی کە پزیشکیکی دیار و ناسراوی میسرێ و مامۆستای زانکۆیە و تانیستا ۱۰۰ توژینەوێ جیهانی لەم بوارانە دا بلا و کردۆتەوێ و ۴۰ سالیشە پزیشکی دەگات.

به زمانیکي زؤد ساده و به شیوه یه کی ره وان ئه م کتیبه ی نوسیوه که مه بهستی سه ره کی پیدانی زانیارییه کی گشتیه به و که سانه ی ده یانه ویت له باره ی که م بابه ته وه شت بزانون له هه ندیک له و کیشه و باره ناره حه تیانیه ی به دست کۆئه ندامی هه رسه وه ده یچیژن، زانیارییه کیان هه بیئت.

بۆیه ئیمه له گه ل خۆیندنه وه ی کتیبه که راسته وخۆ بپارماندا که خۆینه ری خۆشه ویستی کورد زمان له م هه موو زانیاری و زانسته به که لکه بی به ش نه که یه و به و هیوایه ی که ئه م ئه رکه ی ئیمه ش که لیئیکي بچوک له بواری زانستی کوردیدا پر بکاته وه و به کاره که شی توانیبیتمان خزمه تیکي بچوکی زمانه شیرینه که مان کرد بیئت.

هه ردوو وه رگنیر

بەندى يەكەم
ھۆكارەكانى ئىنۆپىن

ھۆكۈمەت كانى لىنۇرېن

نۆزدارى زانست و ھونەر، لەھەمان كاتدا لۆژىك و فەلسەفەشە. چونكە پزىشكى كۆكرارەھى ھەموو زانىارىيە مەۋىيەكانە، لەبەر نەۋەى بابەتى مەۋقە و ئامانجى مەۋقىشە. پزىشكىش لەكاتىكدا دەچىتە ناو نادىارەۋە ھەر ۋەك كەسىكى ھەۋالدەر يان لىكۆلكارىك و اىبە لەرۇمانە پۆلىسىيەكاندا، ئامانجى دۆزىنەۋەى گىرى و چارەسەرى كىشەكەيە. لەۋەدا بەدۋاى ھەموو ھۆكارىكى لىنۇرېندا دەگەرپىت كە لەبەر دەستىدا بىت، ھەرۋەھا تىشك دەخاتە سەر ھەموو شتەكان لەھەموو گۆشەكانەۋە. كار بەپىنچ ھەستەكەى: بىستىن و بىنن و بەركەۋتن و بۆنكردن و تامكردن دەكات^۱. رىگەكانى كىمىيائى نوئى و بۋارەكانى فىزىيا لەدەنگ و روناكى كارەبا و ئەلكترۇنىيەكان بەكار دەھىنپىت.

۱. بۇرا دەكەيت يان بېۋاناكەيت دەلەن جاران پزىشكەكان بۇ ئاشكراكردىنى نەخۋشى شەكرە تامى مىزى
۰۰۰۰ شىبان كىرەۋە.

لەكاتێكدا مڕۆڤە ئەم زانیارییە كە ئەكەبووانەى تۆمار دەكرد و دەزرو پێكداچوو وەكانى كۆدەكرنەو و تەنھا وەك تەماشاكاریك لەبەردەمیاندا نەدەووستا بەلك و لەسەرى بوو كە شىوێهەكى تەواویان ئى پێكبهێنیت كەزىك لەراستىیەو و بیټ، لەبەر ئەو و لەدیالۆگىكى بەردەوامدا بوو لەنیوان ئەو و دەتوانریت و ئەو و هەیه، لەنیوان دەركەوتوو و شاراو وەدا، لەنیوان گومان و یەقیندا، پێوانەكەشى هەمیشە پشتبەستن بوو بەواقیع. چونكە دیاریكردن لەنۆژداریدا، لۆژىك لەفەلسەفەدا، دوو پوو یەك دراون: كەئەویش بىركردنەو و ئەقلاىیە.

كەواتە ئێمە بەكورتى ھۆكارە سەرەكییەكانى لینۆرین بۆ دیاریكردنى ئەخۆشىیەكانى كۆئەندامى ھەرس پىشان دەدەین، كەئەوانیش پىسپۆرىیەكى تاییەتن بەخۆیان پىووستیان بەچەندەھا بەرگ ھەیه، بەلام ئێمە لێرەدا تەنھا جەخت لەسەر پرەنسیپە بنەرەتییەكان دەكەینەو:

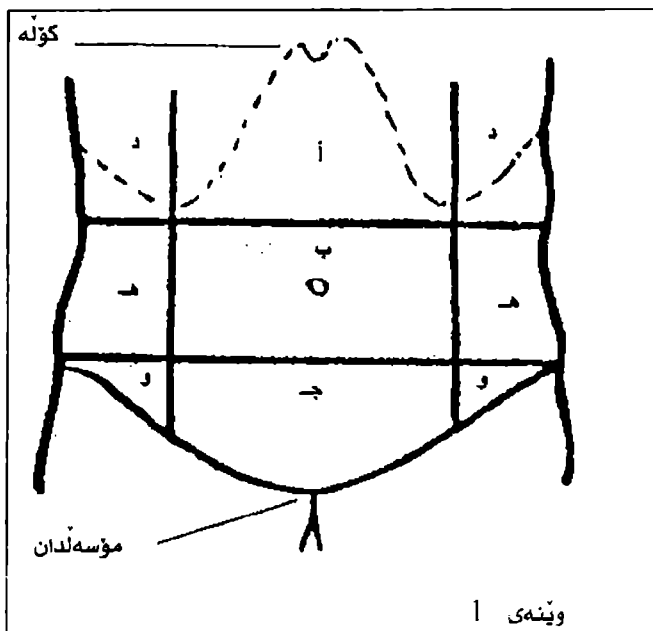
١. لینۆرینى كلینكى: مەبەست لەلینۆرینى كلینكى و بەرچقە حەرفییەكەى بریتىە لە (لینۆرینى جىگەى) و اتا نەخۆشەكە بەراستەوخۆ پىشكنین لەكاتێكدا لەنا و جىگاكەى خۆیدا یان لەكاتى ھاتنى بۆ لینۆرگە ئەو و ش بەبەكارھێنانى ھۆكارە سروسشتیە ساكارەكان وەك چا و (پشكنین)، دەست (گرتن و لیدان)، گوى (گوینگرتن).

بەكەم شت كە لەكاتى چاوپيڭكەوتنى نەخۆشدا نەنجامى دەدەين
 نەوھىيە بەباشى گويى لىبگريىن و گويى لەچىرۆكەكەى و گازەندە و
 باسكردنى نيشانەكانى، بگريىن. ئەگەر دان بەخۆداگرتن نيوەى باوەر
 بىت، ئەوا گويگرتنىش نيوەى دەستنىشانكردنە. بۇ نمونە پىويستە
 لەنەخۆش بپرسين: مەبەستى چىيە لەنازارەكەى؟ ئايا گرژبوانە يان
 پىچى ناوسكە يان تىژە وەك چەقۇ، يان سوتانەوھىيە وەك گپر؟
 شوينەكەى كويىيە، ئايا جيگىرە يان دەروات؟ ئايا بەردەوامە يان
 پچرپچرە؟ كەى دەستى پىكرد، چۆن گوڤراو پەرەيسەند؟ ئايا
 پەيوەندى بەبرسىتى، يان بەخواردن، يان بەمىزكردنەوھىيە؟ ئايا
 نيشانەى دىكەى لەگەندايە وەك رشانەوھىيە بۇ نمونە يان رەوانى؟
 سكالای نەخۆشەكان و چىرۆكەكانيان جياوازييەكى زۆرييان لەگەل
 بەكدیدا ھەيە، تىياندا ھەيە كەم دووھ تياشياندا ھەيە بەردەوام
 سكالای ھەيە و دەگرى. پىويستە پزىشك يارمەتى نەخۆشەكە بدات و
 رىنمايىيى بكات، لەسەر نەخۆشيش پىويستە يارمەتى پزىشك بدات
 و ئەو نيشانانەى تىياندا دەردەكەوئىت بەباشى ئاشكرای بكات و
 ھەردووكيشيان، پزىشك و نەخۆش ھاوبەشن لەھەولدان بۇ
 چارەسەرى كىشەكە و گەيشتن بەكىشەكە و گەيشتن بەچارە،
 كەبنچينەكەى بپروا بەيەكترى كردن و گيانى لەيەكترى گەيشتن و
 سۆزدارى بىت.

كاتىك نەخۆش لەسەر جيگا پال دەكەوئىت و سكى خۆى
 دەردەخات تەماشای پزىشكەكە دەكات و لىى و تەوھ بۇ

ئەۋەى ھەئۆىستى بەرامبەرى دىارى بكات، چونكە سك، بەپىچەوانەى سنگەۋە بەرەلایە و ئامادىە بۆ لىدان و لىنۆپىن، لەبەر ئەۋە لەيەكەم سەيركردنەۋە ھەول دەدەين ھاۋپىيەتى نەخۆش بۆلاى خۆمان رابكىشىن و ھەرۋەھا ھاۋپىيەتى لەگەل سكىدا، ئەۋەش بەۋە دەبىت كەزۆر بەنەرم و نىانى دەستى تىۋە بدەين و لىنۆپىنى بۆ بكەين تاك و ماسولكەكانى سكى خاوبنەۋە و بتوانىن ئەۋەى لەناۋەۋەيە دەربىخەين، لىنۆپىنى سك و گەران بەدۋاى نىشانەكانىدا بەشىۋەيەكى ئاساىى بەدۋوكەوتنى نەخشەيەكە كەسك دەكات بەنۆ ناۋچەۋە (ۋىنەى (۱)): سىان لەناۋەراستدا دەمى گەدە، ناۋەراستى سك، دەورى ناوك، سەروو موسەلدان، لەۋىنەكە بەھىماى (أ ب ج) يەك بەدۋاى يەكدا ھاتوۋە. لەپاشدا سىيان لەھەر تەنىشتىكدا (مراقر كەلەكەر كلۆتەچال) كەبەھىماى (د ه و) يەك بەدۋاى يەكدا نىشانەكراون. بۆ نمونە لەدەمى گەدەدا ئىمە بىر لەنەخۆشىيەكانى سورىنچك و گەدە داۋنزەگرئ دەكەينەۋە، ھەرۋەھا لەپلى چەپى جگەرۋ پەنكرىاس و لەچارەكى سەرووى چەپدا بەدۋاى گەرەبوۋنى سىل و يان كۆلۇندا دەگەرپىن، لەكلۆتە چالى راستدا بەدۋاى چەند ئەگەرئىكى زۇردا دەگەرپىن: ھەوى رىخۆلە كۆيرە، ھەوى كۆلۇن، سىلى رىخۆلە، يان ھەوى ھىلكەدان و رەھەتى جۇگەى قالوب لەژندا. بەم شىۋەيە بەسەر ناۋچەكانى سكد يەك بەدۋاى يەكدا دەپۆين و ھەموو ئەو ھۆكارانەى لەبەردەستماندان بەكارىان دەھىنن بەچاۋى لىنۆپىنەۋە دەستى ھەستدارو گوئى ھەئخستوو بەھۆى

بيستۆكەو. له گەڵ ئەو هی سك به شیكە له جهسته كه زۆربهی كۆنه نامی هەرسی تێدایه بۆیه لاینۆرینه كه مان تیایدا چڕ دهكینهوه، له گەڵ ئەوهشدا لاینۆرینی به شهكانی دیکه ی جهسته بایه خیيان كه متر نییه بۆ نمونه دم و زمان نیشانهی خۆیان ههیه، دل په یوهندی خۆی ههیه، دهمارهكان چوونه ته ناوهوه و زالن.



٢. لاینۆرینی تاقیگه یس: گه لیک پشکنینی تاقیگه یی رۆتینی ساکارو به که لک هه ن که پاره ی زۆریان تینا چیت، گه لیک لاینۆرینی تابیته تی دیکه هه یه که بۆ مه بهستی دیاریکراو ئاراسته ده کرین.

بۇ نمونە لىنئوپرىنى پىسايى لەھەر لىنئوپرىنە رۇتېنىيە پىئويستەكانى نەخۇشپىيەكانى كۆئەندامى ھەرسە، كەسەيرى شىۋە و خۇڭرى و رەنگەكەى دەكەين، ئايا لەگەل لىنچە مادە يان كىم يان خۇيىندا تىكەل بووہ يان نا، ئايا رەنگەكەى سىپىيە بەھۇى زۇرى چەورىيەوہ تىايدا، يان بەھۇى كەمى دەردراوى زراوہوہ، رەنگەكەى رەشە بەھۇى تىكەل بوونى لەگەل خويىنى ھەرسكراو؟ لەپاشدا بەمىكرۇسكۆب لىنئوپرىنى پىسايى دەكەين دەگەرپىن بۇگەراى كرمەكان وەك كرمى بلھارزىيا، ئەنگلستۆما و ئەسكارس، مشەخۇرى دىكەى وەك ئەمىبا و جىاردىيالا مېلبىيا. ھەرچى لىنئوپرىنە تايبەتپىيەكانى پىسايىشە وەك گەپان بەدواى خويىنى شاراوہ لەپىسايدا (ئەمەش بۇ ئەوہىيە بزائرىت سەرچاوہى خويىنبەربوون لەجۇگەى ھەرسەوہ كويىيە تەنانەت ئەگەر زۇر كەمىش بىت و بەچا و نەبىئرىت) بەنمونەى ئەوہ دوبارە پىئوانەكردنى بىرى چەورى لەپىسايدا بۇ دىيارىكردنى حالەتەكانى پەوانى چەورى بەھۇى نەخۇشپىيەكەوہ لەپەنكرىياس يان لەرىخۆلەدا. ھەرۋەھا ھەندىكجار پىئويستمان بەوہ دەبىت كە لىنئوپرىنى پىسايى بكەين بەپىشكنىنى بەكتىرپولۇژى بۇ دەرخستنى مىكرۇبى سىل يان بۇ چاندنى مىكرۇبى تىفۇئىد.

ھەرچى لىنئوپرىنى خويىنە گەلىك سودى ھەيە وىنەى خويىن بۇ نمونە ئەنىمىيا دەردەخات ئەگەر خويىنبەربوون لەجۇگەى ھەرسدا ھەبىت، زۇربوونى ژمارەى خۇكە سىپىيەكان ئەوہ دەردەخات

كەھەويىكى تىژ ھەيە. ھەر ھەھە بەرزبونەھەي خىرايى نىشتنى خوین و چاندنى خوین بەشيۆھەي بەكتريۆلۆژى سەرچاھەي تووشبون بەتاي تىفۆئىدىمان بۇ ديارى دەكات. ھەرچى شىكارە كىمىيەھەي خوینىشە زۆرن: ھەرمانەھەي جگەر ھەك ئەنزىمەھەي جگەر^۱، رىژەي پىرۆتىن و رىژەي پىرۆسۇمبىن (كەپىيۆستە بۇ خوین مەياندن) رىژەي ئەنزىمى پەنكرىياس كەپىي دەوترىت ئەمىلەين، رىژەي زەرداۋ لەخویندا كەپىي دەوترىت بلرۆبىن و رۆلىكى ديارىكرەي لەديارىكرەي ھۆيەھەي زەردوويىدا ھەي^۲، رىژەي شەكر لەخویندا و پەيۋەندىيە ھەمچەشەھەي بەكۆئەندامى ھەرسەھەي رىژەي ئەلكترۆلىتەھەي خوین ھەك سۇدۆم و پۆتاسىيۆم و كلۆرىد، كە ھەموويان توخىمى بىچىنەين لەكىمىيە لەشداۋ پەيۋەندىيەھەي توندىيان بەكۆئەندامى ھەرسەھەي ھەيە. ھەرچى شىكارە بەرگرى و سىرۆلۆژىيەھەي شەھەي شىكارەھەي كەئامانچيان دەرخستنى مىكرۆبەھەي يان پىكەھەي زىانەھەي شەھەي كان و دژە تەھەي كەھەي كەھەي كارلىك دەھەي، لەنمۆنەھەي شىكرەھەي خوینە بۇ ناشكرەھەي تىفۆئىد (پىشكنىنى فېدال)و، گەھەي بەشيۆن ئايرۆسەھەي ھەي جگەرەھەي كارىگەھەي بەرگرىيەھەي گەھەي

^۱ ئەنزىمەھەي: مادەي كىمىيەين فرمانى نارهەي لەكرەھەي كەھەي لەشداۋ جىبەھەي دەھەي.

^۲ زەردوويى: زەردوويى لەشە لەدەرەھەي و لەنارەھەي.

بەشويىن بەلگەكانى بوونى وەرەمەكان لەريخۆلە يان لەجگەردا، دەستنيشانکردنى ھۆكاري تووشبوونەكانە بەمشەخۆرەكانى وەك ئەمببا و بەلھارزيا و كرمەكانى جگەرو ..ھتد، بەتايبەتى ئەگەر لەشانەكاندا شاراوە بوون و لەريگەى دەرچوونى تورەكە يان ھيلىكۆكەكان لەپيساييدا خۆى ئاشكرا نەكرد.

ھەروەھا ھەندىك لينۆپىنى تايبەتيش ھەيە بۆ ئاوگى گەدەو دەررداوەكانى ريخۆلە و زراو كەزۆر بەدەگمەن پيويستمان پييان دەبيت وەك ئەوھى كەريژەى ترش لەگەدەدا ديارى بكەين يان برى ئەنزيمەكانى پەنكرياس لەئاوگى دوانزە گريدا بزائين، ئەوھش بەوھ دەبيت كە بۆريەك لەريگەى دەم يان لووتەوھ رابكيشينە نا و كۆئەندامى ھەرسەوھ بۆ دەرھيئانى ئەوھى ناويان.

۳. لينۆپىنى و يئەيس: ئەم لينۆپىنە شيوھى كۆئەندامى ھەرس و پيىكھاتەكەى و يئە دەگرىت، بۆ ئەمەش گەليك ھەمەچشن دەگرىتە بەر، كۆنترينيان لينۆپىنە بەتيشكى سيني. لەسەرەتادا و يئەيەكى ساكارى سەك دەگرين كە پيىكھاتە سەرەككەيەكانى كۆئەندامى ھەرسمان بۆ رۆشن دەكاتەوھ، ھەروەھا بۆلويوونەوھى گاز (ھەوا) تيايدا بۆ نمونە بلقى ئەو ھەوايەى كەبنكى گەدەى داگيركردوھ شوين و شيوھكەييمان بۆ ديارى دەكات، ئايا لەبارى راستى خۆيدا يان خوارو خيچ بۆتەوھ، ئايا گازەكان لەبۆشايى ريخۆلەدا پەنگيان خواردۆتەوھ بەھۆى پيچ خواردنەوھ و پيىكەوھنووسانى ريخۆلە يان لەبارى

نىفلىجىيەكى گىشتىدايە؟ بەرزبونەۋەى لاي راستى نا و پەنچك ئايا
 بەھۆى ھەئناوسان و گەورە بوون يان بوونى ۋەرەم لەجگەردايە؟ يان
 كىمە كۆبۆتەۋە لەبۆشايى برىتۆنىدا؟ ھەرۋەھا پەلەى سىپى تارىك ئايا
 بەردن لەنا و زراودا يان نىشتوۋى كلسىن لەجگەرۋ پەنكرىاسدا؟
 ئەگەر ئىمە بەھۆى مادەيەكى تارىكى ۋەك بارىۋمەۋە جۆگەى
 ھەرسمان بۆيەكرد يان بەھۆى بۆيەيەكى تايبەتییەۋە جۆگەى زرامان
 بۆيەكرد ئەۋا گەلەك زانىيارى گىرنگمان دەربارەى پىكھاتەى ھەر
 ئەندامىك لەئەندامەكان و فرمانەكەى دەستدەكەۋىت، بۇ نمونە بەشى
 سەرەۋەى جۆگەى ھەرس (سورىنچك و گەدە و رىخۆلە بارىكە)
 پردەكەين لەدۆزىك بارىۋم كە لەپىگەى دەمەۋە دەيدەينى، ھەرچى
 كۆلۆنىشە ئەگەر بارىۋمەكەمان لەپىگەى كۆمەۋە ھۆقنەكرد ئەۋا
 پىكھاتەى كۆلۆنەكە زۆر بەباشى دەردەكەۋىت. سەرەتا بەپىكى زۆر
 كەم لەبارىۋم دەست پىدەكەين، بەرزى و نزمى لىنجە پەردەى
 ناۋپوشى گەدە و رىخۆلەمان بۇ ئاشكرا دەكات، كاتىك پەكە زىاد
 دەكەين ھەموو برىن و لۆچ و ئەۋ گىرفانە پىرانەى كەپەيدا دەبن،
 دەردەخات. يان ئەۋ ۋەرەمە دەرچوۋەكان بەشىۋەى بۆشايى
 لەناۋەرەاستى بارىۋمەكەدا دەردەخات. ناۋچەى تەسك يان فراۋان
 ھەموۋيان بەئاشكرايى دەردەكەون، سەرەپراى ئەمانە جۆلەكانى
 كىرژبوون و خاۋبوونەۋە بەزىندوۋىيى لەبەردەم لىنۆرەكەدا ديار دەبن.
 لەپاش: ندىكى نوئى خرايە سەر ۋىنەگرتنى تىشكى كەئەۋىش
 برىنىيە ۋىنەگرتنى بىرگەيى بەتىشكى كۆمپىوتەرى 'ابداتىشك

لەگەلیك گۆشەى جۆراوجۆرەو ھە ئاراستە دەكریت بەدەورى تەوەرەى لەشدا بەچەند لەقتەىەك كە لەپاشدا لەقتەكان كۆدەكەرىنەو ەو وینەىەكى بېرگەىى لەئاستىكى دىارىكرادا دروست دەكات، ئەو كاتە ەك تووژاىلك لەتووژاىلكانى (باسترمە) يان (لانىچوون) دەردەكەوئیت .

ئەم لىنۆرپىنە ئالۆزە و پارەتىچوو ە زۆر بەسو دە لەدىارىكردى ئەندامە پرهكانى ەك جگرو پەنكرىاس و گروچىلە و سىلدا، بەلام باىەخەكەى بو ئەندامە ناوبۆشەكانى ەك جۆگەى ەرس زۆر نىيە و سنوردارە . سەرەراى ئەمانە زۆرپەى خەسلەتەكانى ئەم لىنۆرپىنە دەتوانریت بەھۆكارى سادەترو باشترو كەم تىچووتر . بەئىرنىنەدى و جىبەجى بكرىن، ئەوئىش بەھۆى بەكارهئىنانى شەپۆلەكانى سەروو دەنگەو (سۆنەر) ەمان وتە بەسەر بەكارهئىنانى رومالكردى ئەتۆمى بەئازىتۆئىە تىشكدارەكان دەگونجىت، ئەوئىش بو دىارىكردى نەخۆشىيەكانى كۆئەندامى ەرس كەزۆرپەيان لەسەر دىارىكردى جگرو سىل و زراو كۆدەبنەو، سو دەكەيان دىارىكردا و كەمە . ەرچى لىنۆرپىنە بەشەپۆلەكانى سەروو دەنگ بەئاسانى و ەرزانى و بى زىانى بەركەوتنى تىشك، دەناسرىن، بنچىنەى كاركردەكەشى لەو ەدايە كە كۆمەلە شەپۆلىك دەخەنە سەر لەش كە لەرىنەو ەكەيان لە لەرىنەو ەى دەنگ، بەزرتەر، كاتىك ئەم شەپۆلانە دەچنە ناو ەو ە بەر بەشە جىاوازەكانى لەش لەچرىدا دەكەون و بەرچى دەدەنەو ەو دەكەوئیتە سەر شاشەىەكى تەلەفزیۆنى

خەدەتوانریت ببینرین و وینەى بگىریت بەمە دەتوانین جیاوازی لەنیوان ھەرشتيك كە رەقە یان گاز یان شل بىت، بکەین.

جگەر و زراو و سپل و گورچیلە، ناوەرپۆكەکانى ھەوز وەك مندالدان و ھىلكەدان و مىزالدان و پرۆستات، ھەموویان بەناسانى نەم لىنۆرینە شىوہ و پىكھاتەیان دەگریتەوہ. بۆ نمونە جگەر ئایا سروشتىيە یان بووہ بەرىشال؟ چۆتە يەك یان ھەئناوساوہ و گەرہ بووہ؟ ئەو پەلە نامۆيەش لەناوہراستىدا: ئایا تورەكەيەكى خوينە یان وەرەمە؟ ئایا زراو سروشتىيە یان ھەوى کردووی؟ ئایا بەردى نىدايە؟ ھەرہا سپل قەبارە و پىكھاتەكەى چۆنە؟ زەردوویى: ئایا ھۆكارەكەى لەناو جگەردايە یان دەرەكییە بەھۆى داخستنى جۆكەکانى زراوہرە؟ ئەم پىشكینە وەلامى دەيەھا پرسىارى لەم جۆرە دەداتەوہ، بۆ نمونە وەك ھالەتەكانى ئاوبەندى،^۱ وەرەمەكانى لىمفە كرى و ردەكان لەھەناوداو، تىرەى دەرکەوانە خوينھینەرو خوينھینەرى سپلش،... ھتد. ھەرچى پەنكرىاسە لىنۆرینەكەى سنوردارو دیارىكراوہ، چونكە گازەكان بەباشى بەرى دەگرن و ناھیلن ببینریت، جۆگەى ھەرسى پڕ لەھەواش كەمترینى ئەو نەندامانەيە كەسوودیيان ھەيە لەبەر ئەوہى بەئەستەم دەتوانریت وردەكارىيەكانى بزانییت، لەگەل ئەوہى لىنۆرەرى شارەزا دەتوانییت

1. كۆبوونەوہى شلەبە لەبۆشایی ناوسكى نەخۆشدا.

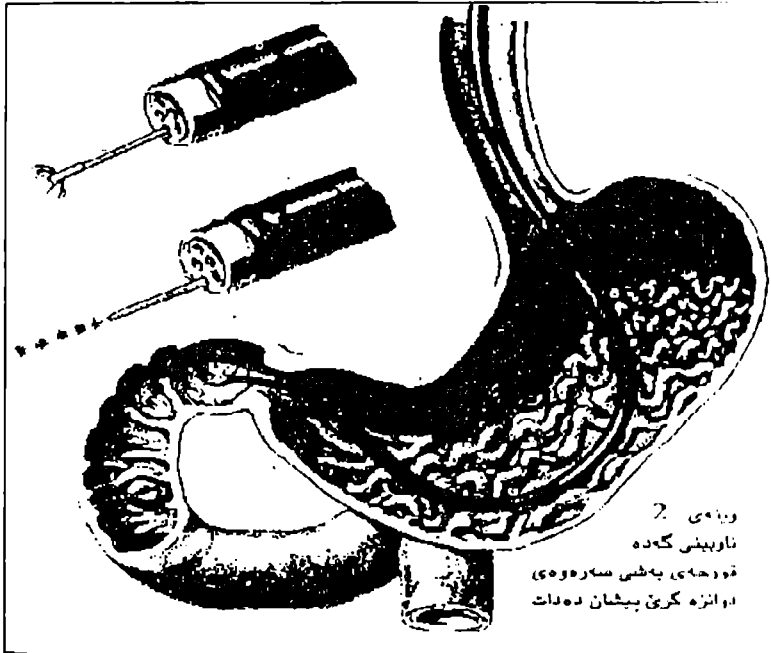
ئاگادارمان بکاتەوہ لەئەگەری بوونی وەرەم لەگەدە یان کۆلەندا، یان لەگیرانی ناوچەیی لەریخۆلەدا یان ھەویکی تیژ لەریخۆلە کوێرەدا.

٤. پشکنینی ناوینەس: تاک و سەردەمیکی زوو لەمەوبەر پشکنینی جۆگەیی ھەرس لەریگەیی ناوینەوہ زۆر سنودار بوو، تەنھا ھۆکار بۆ بینینی بۆشایی ئەو جۆگەییە خستە ناوہوہ لوولەییەکی یان بۆرییەکی رەق و ریک بوو کەبەھۆییەوہ روناکی بۆ لایەکی جۆگەکی دەنیرین، چونکە وەک دەزانین روناکی بەھێلی ریکدا نەبیت ناروات و، زۆرتەری ماوہ کەبتوانین لەسەرەوہ و اتا لەدەمەوہ بتوانین بیپرین (٥٠سم) و سورینچک و بەشیکی زۆر سنودار لەگەدەیی دەگرتەوہ.

بەلام لەخوارەوہ، و اتا لەکۆمەوہ، نزیکەیی (٤٠سم) دەبیت کە ھەموو ریکە و بەشیک لەریکە کۆلۆن دەگرتەوہ، ھەرەو کە لەسەرەوہ شیریک قووت بەدەین یان میخیک لەبنەوہ، وایە! ئەوہش جیگەیی سەرسوڕمان نییە کە تا ماوہییەکی لەمەوبەر بەکارھێنانی ناوین ماوہتەوہ و سودەکەشی دیاری کراوہ و سنودارەو لای نەخۆش جیگەیی قیزەوہنییە.

لەپاشدا لەچارەکی دوایی سەدەیی پێششودا، شۆرشیک لەمبارەییەوہ رویدا ئەویش بەھۆی بەکارھێنانی ریشالە روناکیەکانەوہ لەشوشە یان پلاستیک، ئەوہش لەبەر ئەوہ بوو چونکە روناکی بەشیوہییەکی ریک دەروات و جۆگەیی ھەرسیش پێچاوپێچە، لەبەر ئەوہ گورزەییەکی لەریشال بەکار دەھێنین کە ھەر ریشالیکیان ریک و

زۆر كورته و بەرئىكخستنى ئەم پىشالانە لەرىزبەندىەكى بەردەوامدا رىگە بەرئىشتنى روناكى و كاردانەوہى لەرىشالئىكەوہ بۇ يەكئىكى دىكە دەپرات، بەلام لەبەدوايەكدا هاتنىاندا بەرەوتئىكى پىچاوپىچدا دەپون.



ويەى 2
ناوبىنى كەدە
قەزجەى بەشى سەرەوہى
دوانزە كرىئ بىشان دەدات

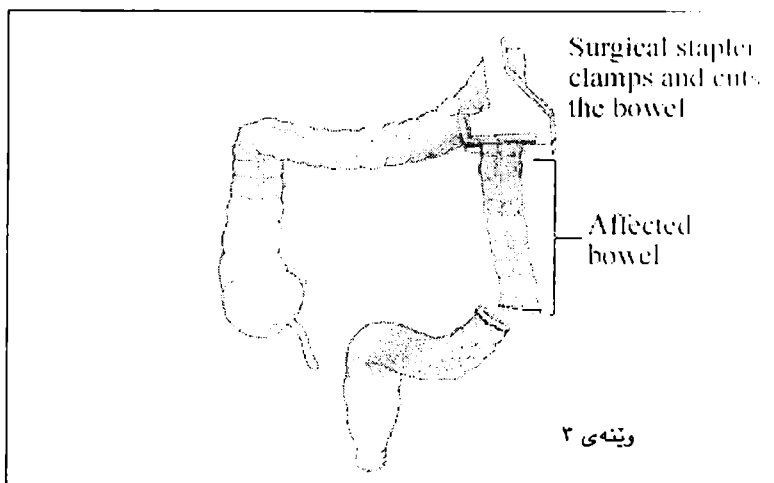
بەم شىوہىە لەجىاتى ئەوہى شىرىك قووت بدەين، كۆمەلئىك لەمەكەرۆنەى سپاگىتى درەوشاوە قووت دەدەين و، ناوبىنىش و ايلئيات بتوانئت بەهەر بەشىكى جۆگەى هەرسدا پەرات و كەردارى شىكنىن جىبەجئ بىكات، هەرەها بەهەمان رىگەش دەتوانىن چەند نمونەيەك لەشانەى ئەندامەكان بۇ پىشكىنىن خانەكان و

پیکهاته کاننیاں وەر بگرین و، دەر وازەى زۆرىشى بۆ لىنۆپىنە وەى بەرە و چارەسەرکردن لەقوناغى زوودا بۆ والا کردین کە پىشتەر نەزانرا بوون. گەشتى ناوبىن لەدواى چوونە نا و دەم يان لەکۆمەو وەک گەشتىک وایە بەنا و جىهانىکى ئەفسووناويدا: لىرەدا ژيان بەسروشتى بەجولە و چالاکى شەپۆل دەدات، جارىک گرژ دەبىت و جارىک خا و دەبىتەو، جارىک خوینى تىدەزىت و جارىک زەرد هەل دەگەریت.

هەندىک لەپزىشکان نەخۆشەکە بەشدار دەکەن لە لىنۆپىنە کەدا بەهۆى لقیكى لاتەنىشتى ناوبىنە کەو بەهۆیەو نەخۆش خوێ دەبىنیت. بەشۆو یەکی ئاسایى جىاوازی لەنىوان سى جۆر لەناوبىنەکانى کۆئەندامى هەرسدا دەکەین: سەروو بۆ لىنۆپىنى سورىنچک و گەدەو دوانزەگرى، خواروو بۆ لىنۆپىنى رىکە و کۆلۆن و کۆتایى پىچاوپىچە، ناوبىنکى دیکە کە سىیەمە بۆ رەنگکردنى جۆگەى پەنکریاس و جۆگەکانى کۆئەندامى زراو. لەگەڵ ئەمانەشدا ناوبىنکى دیکە هەیه کە هەندىکجار پەناى بۆ دەبەین بۆ لىنۆپىنى هەناو بەشەکانى پرىتۆن^۵. جىگەى ئاماژەىە جەنگىكى زانستى لەنىوان لایەنگرانى لىنۆپىن بەتیشکى وینەگرتن و لایەنگرانى لىنۆپىن بەناوبىن بەرپا بوو، هەر تىمىک رەخنەى لەلاکەى دیکە دەگرت و ئەوەى خوێ بەباش دەزانى، بەلام ئاراستەى گشتى

5. پرىتۆن: ناوبۆشى بۆشایى سکه.

لەئێستادا ئەو هیه که هەردوو لینۆرینە که پێویستن و یەکتەری تەواو دەکەن، هەروەها پێویستە ئەوەش بوتریت که هەردوو لینۆرینە که وینەگرتن و ناوینی تەنها بۆ دیاریکردنی نەخۆشی بەکارناهیترین، بەلک و بەکارهێنانی دیکە ی چارەسەرییان هەیه و دەتوانی ت گەلیک داھینانی دییان پێ بکری ت و زۆر جاریش جیگای هەندیک لەنەشتەرگەری ترسناکیشیان گرتۆتەوہ. لێرەدا ناتوانین درێژە بەم دەستکەوتە هەژینەرانە بدەین، تەنها راقە ی ئەو بنچینە گشتیانە دەکەین که پشکنینە که دەکاتەوہ.



۵. لینۆرینە پاسۆلۆژی: پاسۆلۆژی لقی که لەپزیشکی لەنەخۆشییەکانی لەش دەکوئیتەوہ و باس لەو گۆرانکارییانە دەکات . ئە لەخانە ی ئەندام و شانەکاندا رودەدەن. لینۆرینی خانەکان

بریتىيە لەسائتۆلۈژى و لىنۇپىنى شانەيى برىتىيە لەستۆلۈژى. رىگەكانى لىنۇپىن و ھۆيەكانى دىكەى ھەرچۈنېك بىن و ھەر ھاوتاي ناراستەوخۇن و، پزىشك ھەمىشە ھەولئى ئەو دەدات كەبەشېك (يان نمونەيەك) لەئەندامى نەخۇشەكەى دەستكەوئىت بۇ ئەوھى لىيى بنوارىت و لەسروشكەى دۇنيايىت.

بۇ نمونە دەربارەى جگەر دەتەوانىن بەھۆى دەرزىيەكى تايبەتتەو نمونەك (سامپلىك) ۋەربگرىن بۇ لىنۇپىن كە ھەموو جۆرەكانى ھەوكردەكانمان بۇ دەردەخات و ھەرۋەھا بەچەورى و، بەپىشال و، بەمۇم بوون، لەگەل ئەو ۋەرەمانەى تىيىدايەو، بەدەيەھا نەخۇشى دىكەش، ئاشكرا دەكات.

بەشى زۇرى جۆگەى ھەرس بۇ پىشكىن لەرېگەى ناوبىنەو دەگونجىت و لەرېگەى ئەوئىشەو دەتوانىن سامپلى پىويست لەھەر بەشېك يان ھەر نەخۇشەيەكى تىدايىت، ۋەربگرىن. ھەرۋەھا دەتوانىن بەھۆى قىچەكەى تايبەتتەو ئەو خانانەى لەوەرەمەكانەو بەربوونەتەو كۆيان بەكەينەو ۋە لىيان بنوارىن ھەرۋەھا سروشكەيان دەستنىشان بەكەيت، ئەمەش كارىكى زۇر بايەخدارە نەك تەنھا بۇ دۇنيابوون لىيان بەلك و دويارە بۇ دەستنىشانكردى چارەسەرى گونجاو بۇيان و ئەگەرى چاكبوونەو لىيان. تەنانەت بەشى ناوەرەستى رىخۇلە بارىكە كە زەھمەتە بەنارېن پىيى بگەين دەتوانىت بەجۆرە فىلىك بەھۆى كەپسولىكى تايبەتتەو كەنوساۋە

بەبۇرىيەكى درىژژەوہ سامپلى پىئويستى لىئوہرېگرىن. ھەموو ئەم سامپلانە لە و شانە و خانانەى دەخرىنە ژىر لىنۆپرىنە ھەمە چەشنەکانەوہ بەپىئى ئەو مەبەستەى لىمان دەوئت: وەك لىنۆپرىنى مىكروئسكۆبى ئاسايى كەزۆربەى ئەوہى داوامان كىردوہ دەرىدەخات، بەلام لىنۆپرىنى دىكە لەوانەى پىئويستى بەبۆىەى تايبەتى ھەبىت يان پىئويستى بەھۆكارى دۆزىنەوہى كىمىايى يان بەرگرى تايبەتى ھەبىت يان بەمىكروئسكۆبى زۆر ورد وەك مىكروئسكۆبى ئەلەكترونى.

سەرەپراى ئەمانە حالەتى ئالۆزى وا ھەىە كە لىنۆپرىنى بەھۆكارە ئاسايىەكان گرانە، بۆىە لە و كاتانەدا پىئويستىمان بەوہ دەبىت كەنەشتەرگەرى بەمەبەستى دۆزىنەوہ بۆ ئەنجام بەدەين كەبتوانىن بەھۆىەوہ سامپلىك لەئەو بەشەى گومانمان لىئى ھەىە وەردەگرىن و ھەول دەدەين بەخىرايى پىشكەنىنى بۆ دىارى بەكەين پىئىش ئەوہى بىريار لەسەر حالەتەكەى بەدەين لەكاتىكدا كەھىشتا لەسەر مېزى نەشتەرگەرىيەكەىە.

ھەرەھا ھەمىشە پىرسىارىكى ترسناك و نادىار دەمىنىتەوہ ئايا وەرەمەكە پاكە يان خراپە، وەلامەكەش لەسەر دوو كەس وەستاوہ يەكەمىيان ئەو پىزىشكە كەپىشكەنىنى نەخۆشەكەى بەناوبىن يان بەوئىنەگرتن ئەنجام داوہ، يان پاش كىردنەوہى سك و گومانى لەبوونى وەرەمىك يان نەخۆشىيەكەى دىارىكراو كىردوہو سامپلىكى

ليئوهرگرتووه، كه به تەواوى ئەو بەشە تووشبووه دەر بخرن. دووهميان
پيشكەنى پاسۆلۆژىيەكە سامپلەكە وەر دەرگرت و هەموو پيشكەنى و
لينۆپىنەكانى خۆى لەسەرييان ئەنجام دەدات و بپرييان لەسەر
دەدات. هەردوو كردارەكە پيەكە وه زۆر پير بايەخن و زۆر پيويستيان
بەوه هەيه بەوپەرى گرنكى بەئاگاييەوه ئەنجام بدرين، چونكە هەر
بپريادانيك هەنديكجار ماناي جياوازي لەنيوان ژيان و مرندا
دەگەيه نيت.

به ندی دوووم

دوم

دەم

دەم دەروازەى جۇگەى ھەرسە، مەلاشوو لەلووت و گىرفانەکانى جىا دەکاتەو لەپىشتەو بەقورگ و گەروو، نووساوە. زمان و ددانەکانى تىدايە.

نەخۆشپىيەکانى دەم و نىشانەکانى زۆرن، ھەندىكىان ھۆکارەكە لەنا و دەم خۆيداىە، ھەندىكىان گشتىيە و لەنا و جەستەدايە.

۱. وشكبوونەو دەم و قورگ: لەوانەيە لەدواى وشكبوونەو ھەموو لەش دواى سكوچوونىكى زۆر يان نارەقکردنەو ھەيەكى زۆر، يان لەكاتى تووشبوون بەنەخۆشى شەكرە رويدات. ھەرەھا لەكاتى لەخە و ھەستاندا ھەستى پىدەكرىت ئەگەر لووت گىرا بوو (بۇ نمونە بەھۆى ھەلامەتەو) ھەناسەدانىش لەپىگەى دەمەو بووبىت لەجياتى لووت. زۆرىك دەرمانىش ھەن دەبنە ھۆى

وشكبوونەوہى ناودەم وەك ئەتروپىن و لىۋەر گىراوہ كانى و دەرمانەكانى دلە پراوكىيى و خەمۆكى دەروونى و دژە ھىستامىنەكانى لەچارەسەر كەردنى ھەستىارىيدا بەكار دەھىتتىرېن و ھەندىك دەرمانى دابەزىنى پەستانى خوین و، دەرمانەكانى دژە سوتانەوہ لەكاتى سوتانەوہى قوپرگ و ئەوانەى كە ئەفیدرىن يان لىۋەر گىراوہ كانى تىدایە و فراوانكەرى بۆرىچكەكانى سى و وریاكەرەوہ كانى وەك ئمفیتامىن.

لەگەنگەتین ھۆكارە وشكبوونەوہى نا و دەم و قوپرگ كەرتىبوونى دەمارو دلە پراوكىيى دەروونى و ترسە، ھەرەك لەرۆژانى تاقىكەردنەوہدا بۆ نمونە.

۲. لە دەستدانى ھەستى تامكەردن: لەوانەى ھە دەستدانى ھەستى تامكەردن ھاوكات بىت لەگەل لە دەستدانى ھەستى بۆنكەردن، ھەرەك لەكاتى تووشىبوون بەھەلامەتدا روو دەدات، لەوانەشە بەتەنھا روبرەت لەھەندىك بارى پەشىۋى دەمارى و دەروونىدا، يان لەئەنجامى وشكبوونەوہى نا و دەم يان بەكارھىنانى ھەندىك دەرماندا.

۳. گۆپانى تامى ناودەم و تىكچوونى بۆنەكەس: لەوانەى ھە ئەنجامى فەرامۆشكەردنى پاك و خاۋىنى ناودەم و تەندروسىتىيەوہ روبرەت، يان بەھۆى وشكبوونەوہى، يان بەھۆى ھەو كەردىيەوہ. ھەندىك خۆراك و زۆرىك لە دەرمانەكان تامى ناودەم و بۆنەكەى دەگۆپن. ھەو كەردنى پووك و ددان و لووت و گىرانەكانى لووت و

« وېرگ و لۆزەتتېن، ھەموويان دەبنە لەوانەيە دەبنە ھۆى ناخۆش
 «وونى بۇنى ھەناسە. ھەرۈھا ھەندىك لەنەخۆشپىيە گشتىيەكان وەك
 «ئەمەكانى سى لەكاركەوتنى جگەر و لەكاركەوتنى گورچىلە و
 «دەركەوتنى ئەسيتۆن لە و كەسانەدا كەنەخۆشى شەكرەيان ھەيە و
 «ئەخۆشپىيەكانى كۆئەندامى ھەرس، ھەموو ئەمانە دەبنە ھۆى
 «ئىكچوونى تامى ناو دەم و بۇنەكەى. ھەرۈھا پىويستە لەدواى
 «دەدورخستەنەھى ھۆكارە ئەندامىيەكان، بىر لەھۆكارە دەروونىيەكان
 «ئەينەو، لەوانەيە ئەم جۆرە گازاندانەى نەخۆش جۆرىك بن
 «ئەدەسواسى.

۴. سوتانەھەى ناو دەم و زەمان: لەوانەيە لەروخسارى دەرۈھەدا
 «ئىچ گۆرانىك لەسەرى تىيىنى نەكرىت، بەلام ھەمىشە پىش ئەھى
 «رۈا بەم لىكدانەوھىيە بەئىن پىويستە ھەموو ھۆكارە ئەندامىيەكان
 «دەدوربگىرەن وەك ئەنمىيا و كەمى قىتامىنەكانى كۆمەلەى (B) و
 «ھەرۈھا لەبارەكانى بەدخۆراكى و خراب مژىنى خۆراك لەرىخۆلەدا.
 «رۈبەى كات ھەوكردىنى ناودەم و زەمان ھاوكات دەبىت لەگەل گۆرانى
 «ئەنگەكەى بۇ سور و ھەندىكجار، لەوانەيە ئە و گۆچكانەى
 «رۈوھەكەى دادەپۆشن بپۆكىنەو، بەمەش رووھەكى ساف دەبىت.

۵. نازارى دەم و ددان: لەوانەيە ھۆكارەكانى ناوچەيى بن وەك
 «ئۈرۈبوونى ددان يان برىندار بوونى يان تووشبوونى بەھۆكارى
 «كروپى، يان ھۆكارەكەى لەوانەيە نەخۆشپىيەكى دەمارى بىت وەك

هەوکردنی دەماری پینجەم یان لا سەرێشە یان لەوانە یە ھۆکارە کە ی لەمانە دەور بێت و بەخەیاڵدا نەبەت وە ک لەھەندیک: بارەکانی سنگە کورژیدا روو دەدات.

٦. زمانس سپس (یان سپس بوونس زمان): سەرپووی زمان بەچینیک یان تووژیککی سپی یان پیس دادەپۆشریت و زۆر کەس دوچار ی دەبن و بەھەندیک باری وە ک گرفت یان کەم دەردانی دەردراوہکانی گەدوہ دەیبەستنەوہ، بەلام لیکۆلینەوہ زانستییەکان پشستگیری ئەم بۆچوونە ناکەن. زۆربە ی زۆری ھۆکارەکانی ئەم حالەتە ناوچەیین، لەئەنجامی کەلەکەبوونی تووژیککی گۆچکەکانەوہ دروست دەبیت، وێپرای پاشماوہی خۆراک و ھەندیک بەکتیریا، ئەم کەلەکەبوونە زیاد دەکات لەکاتی کدا چالاکی دەم لەکار دەکەوێت و سەرچاوەکانی خاوینییەکە ی وە ک جووین و دەردانی لیک دەوہستیت، ئەمەش لەکاتی خەودا روو دەدات، بەتایبەتی ئەگەر لسووت گیرابوو ھەناسەدانیش لەپینگە ی دەمەوہ بوو. ھەرۆہا لەکاتی تووشبوون بە (تا) و حالەتەکانی لاوازیوونی زۆر و ئەو نەخۆشییانە ی کەدەبنە ھۆی وشکبوونەوہ ی و لەحالەتەکانی بێھۆشیدا.

٧. زمانس بەش (ھودار) یان بەشیوونس زمان: بەھۆی ھەلئاوسانی گۆچکە دەزولەییەکانی کە زمان دادەپۆشن روودەدات، ئەم بارە زۆر بایەخی نییە، لەوانە یە لەدوای بەکارھێنانی دژە زیندەییەکان یان جگەرەکیشان روودات و چارەسەرکردنیشی بەھۆی خاواینکردنەوہ ی

زمانهوه دەبیئت بە فلجە و لابردن و دورخستنهوی ھۆکارەکەوہ دەبیئت.

۸. رەنگداربوونس دەم و زمان و بۆیە کردنییان: ئاسایی شیوہی پەلەئە خۆلەمیشتی یان قاوہیی وەردەگریت، لەوانەئە ئەم بارە یەکیک بیئت لەنیشانەکانی کەمی دەردانی سەرە گورچیلە رژیئە (نەخۆشی ئەدیسۆن)، بەلام بەسیفەتیکی سروشتی دادەنریت لەرەش پیستەکاندا، لەھۆکارەکانی دیکەشی بەکارھینانی ھەندیك دەرمان و تووشبوونە بەھەندیك وەرەمی دەگمەن و نەخۆشییەکانی پیست.

۹. زمانس جوگرافس: روبەری سورو سپی زمان دادەپۆشیئت ھەرۆک نەخشەئە جوگرافی و شیوہ و روخسارەکەئە رۆژ بەرۆژ دەگۆریت، لەوانەئە سوتانەوہیەکی کەمی لەگەلدا بیئت، بەلام لەپرووی نوژدارییەوہ بایەخیکی ئەوتۆی نییە.

۱۰. رەنگداربوونس ددان: لەوانەئە ھۆکارەکەئە ناوچەئە بیئت، منداڵ بەھۆی پیدانی خۆیان یان خواردنی پیکھاتەکانی تتراسایکلین (وہک ترامسین بۆ نمونە) لەکاتی دوو دگیانی و شیرداندا لەلایەن دایکیانەوہ دداننیان قاوہیی بیئت و زۆربەئە کات ئەو رەنگە لاشناچیت. لەبەر ئەوہ ئامۆژگاری ژنانی دووگیان و ئەوانەئە شیردەدەن و منداڵانی تەمەن بچوکیش دەکریت، لەم دەرمانانە و پیکھاتەکانیان دور بکەنەوہ و بەکارینەھینن.

۱۱. لەقبوونى ددان و كەوتنى زوووييان: لەوانەيە لەئەنجامى نەخۆشيبەكە گشتيبەهە روبەدات و وەك نەخۆشى شەكرە يان كەمى خەرۆكە سيببەكانى خوين.

۱۲. خوينبەربوونى پوووك: ئاسايى بەهۆى هەوكردى پوووك خۆبەهە روودەدات، بەلام هەندىكجار شلبوونەهەى خوين يان هەلەيەك لەمەيبينىدا تيبينى دەكرىت وەك لەبارى نەخۆشيبەكانى جگەردا بۆ نمونە روودەدات، لەوانەيە لەم بارەدا خوينبەربوونى شوينى ديكەش لەگەلدا هاوكات بىت وەك خوينبەر بوونى لووت يان لەپيستەهە.

۱۳. برينەكانى دەم: هۆكارەكانى زۆرن، لەوانەيە بەهۆى برينداربوونى يان گاز ليگرتنى يان سوتانى يان تووشبوونى بەهۆكارى ميكروبي يان كەروويى ناوچەيى، روبەدات. بەلام لەهەموو برينەكان باوترە كەبرينى بچوكن و (۲-۴) مەلم دەبن ئاسايى لەسەر ووى لينجە پەردەى لى و دەردەكەون، لەوانەيە زۆر بەئازار بن بەلام لەماوەى چەند رۆژنىدا ساريژ دەبن^۶، لەدواى چەند هەفتەيەك دەردەكەونەهە. هۆكارەكەى نەزانراوه، هەر چەندە تيبينى كراوه پەيوەنديبەكە بەتيني لەگەل هەندىك فاكترەدا هەيە، وەك: گرژبوونى

6. هەر برينىكى ناو دەم ئەگەر لەماوەى دوو بۆ سە هەفتەدا ساريژ نەبوو پتويستە يەكسەر سەردانى

پزىشك بكرىت لەترسى ئەوهى نەهەك برينى خراب بىت يان ببىتە برينى خراب.

۱. ھەماری، ھەستىياری بەرامبەر ھەندىك: جۆرى خۇراك، ئامادە باشى خىزىنى، كەمى قىتامىن (B).

لەھۆكارەكانى دىكەى برىندار بوونى ناو دەم و زمان روشانى بەردەوامە بەھۆى خرنى زىريان پىكھاتەيەكى نەگونجاوى دادانەكانەوہ. چارەسەرىش لەم بارانەدا ئاشكرايە كەبرىتىيە لەسەردانى پزىشكى پسپۆر بۆ لا بردنى ھۆكارەكەى.

شىرپەنجەى دەم ئاسايى تووشى لى و (بەتايبەتى لىوى خوارەوہ) دەبىت، يان قەراغى زمان كەلەكەسانى بەتەمەندا زياتر باوہ اوانەيە ئازارىكى زۆر دروست نەكات لەقۇئاغە سەرەتاييەكانى تووشبووندا، بەلام چارەسەر كردنى كاراى ئەم حالەتە بىگومان بەندە بەخىرايى ئاشكرا كردنىيەوہ لەقۇئاغە زووەكانى تووشبوون دا.

بەندى سىيەم

سورۇنچىك

سورينچك

سورينچك بەشىگە لەجۈگەي ھەرس گەروو بەگەدە دەگەيەنىت
 ۱. رېتىيە لە لويەكى ماسولكەيى درىژىيەكەي نزيكەي ۲۵ سم، دەبىت
 لە ناوہ پراستى سىنگدا درىژ دەبىتەوہ تاك و ناوپەنچك دەپرىت بۇ
 مارەيەكى كورت نزيكەي ۱،۵ سم لەبوڭشايبى سىكدا دەپرىت پىئش
 نەوہى لەدەرچەي سەردلى گەدەدا بكرىتەوہ. ماسولكەي سورينچك
 ۱. ەدوو چىن پىكىدېت: ناوہوہ بازنەيى و دەرەوہ درىژكۆلەيىە، ويئە
 ۱. ەمارى بۇ دەچىت. دەرۈزەي سورينچك گوشەرە ماسولكەي سەرەوہ
 ۱. ەنەئەلقە ماسولكەيەكى گەروويىە) كۆنترۆلى دەكات، ھەرەھا
 ۱. ەرچوونەكەي گوشەرە ماسولكەي خوارەوہ كۆنترۆلى دەكات كە لە
 ۱. ەن يان چوار سانئىمەترى كۆتايى سورينچك پىكىدېت و لەزمانەيەك
 ۱. ەنچىت زياتر لەوہى ماسولكەيەكى تويكارى سەر بەخۇ بىت.

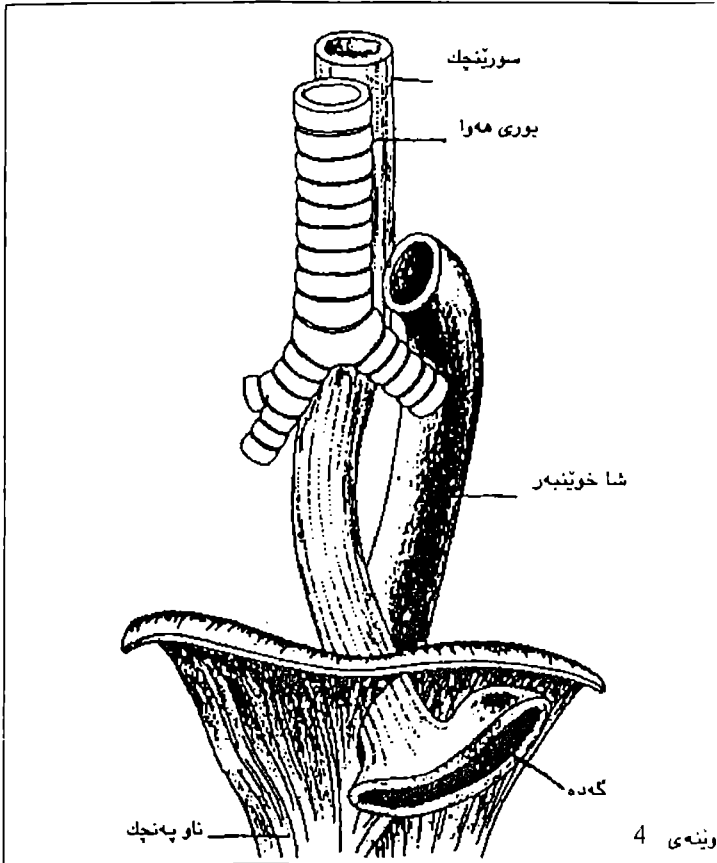
لهکاتی قوتداندان پال به پاروو (خۆراکێک له دواى جووینی) بۆ کۆتایی دهم و له ویوه بهره و گهروو به هوی زمانهوه، دهنیت زمانه بچکۆله دروازهی قورگ دادهخات، گوشه ره ماسولکهی سه ره وه خاو ده بیته وه ریگه به خواردنه که دهدات پرواته ناو سورینچکه وه، ماسولکهکانی ده چنه وه یهک و پال به خواردنه وه که وه دهنیت بهره و خواره وه تاک و دهگاته گوشه ره ماسولکهی خواره وه که نه ویش لهباری خاوبوونه وه دا ده بیته تاک و خواردن بهره و گه ده پروات.

ناشکرایه کرداری قوتدان پیویستی به به دوا داچونیکی گونجاوی نیوان چه ند ماسولکه یه که هیه: له دهم و زمان و مه لاشوو و گهروو قورگ و سورینچک، ده مارهکانی پینجه م و حه وتم و نۆیه م و دهیه م و یانزه هم و دوانزه می که لله ی سه ر کۆنترۆلی دهکات و ناوه ندی هه مووشیان ده که ویته ده ماخه وه.

گرنگترین نه خوشییهکانی سورینچک نه مانه ن:

۱. به د قوتدان (خراب قوتدان): به دو قوتدان واتا به نه سته م قوتدانی خواردن، له وانه یه نه وه هه سته له گه لیدا هاوکات بیت که نه خوش وا ده زانیت خواردن یان خواردنه وه که به سورینچکییه وه نووساوه و ناجولیت و له وانه یه ئازاریکی که م یان زۆری له گه لدا بیت و نه وه که سه له ناوچه ی کۆله ی سنگ (ئیسکی ناوه پرستی سنگی پیشه وه) یان ناوه پرستی هه سته پیبکات.

ھۆكارەكانى بەدقوتدان زۆرۈن، دەتوانرېت بۇ ھۆكارەكانى
پېش سورىنچك و ھۆكارەكانى سورىنچك خۇي، دابەش
بكرين:



ھۆكۈرەكانى پېش سۈرۈنچك :

پېشتر رونمان كردهوه قۇناغى يەكەم قوتدان بەھاوكارى نىوان دەم و زمان و مەلاشوو گەروو قورگ بەرپۆه دەچىت، توشبوونى ھەر يەككەم لەم ئەندامانە بەبارىكى ئاناسايى دەبىتتە ھۆى بەئەستەم قوتدان كەزىياتر لەكاتى قوتدانى شلەمەنىيەكاندا ھەستى پىدەكرىت وەك لەكاتى قوتدانى مادە پەقەكاندا، لەبەر ئەو نەخۇش لەكاتى قوتداندا راندەپەرىت و دەكۆكىت و خواردەنەكە بۇ دەم و لووتى دەگەرىتەو، لەوانەيە بۇرپۆه وەكانى ھەواش دزە بكات. ئەو نەخۇشيانەى دەبنە ھۆى ئەم حالەتە لەوانەيە لەناوئەندە كۆئەندامى دەماردا بن وەك لەبارى رەقبوونى خوينبەرەكانى مېشك، يان لەماسولكەكان خۇياندا بن وەك لەبارى نەخۇشى لاواز بوونى ماسولكەكان يان ئىفلىجى مندالدا روو دەدات، يان لەئەنجامى ھەوكرەنى قايرۇسى يان بەكتىرى يان كەپووى ناو دەم و يان مەلاشوو لۆزەتىن يان لەگەرودا، يان بەھۆى پەستانىكى دەرەكىيەو لەئەنجامى دروستبوونى وەرەمىك يان كىمىكەو روو دەدات.

ھۆكۈرەكانى لەناو سۈرۈنچكدان :

روودانى يان بوونى ھەر پەشىوييەكى ئەندامى يان فرمانى لەسۈرۈنچكدا لەوانەيە بىتتە ھۆى بەدقوتدان :

- وەرەمەكانى سوريىنچك: گرنگترين خال
 كه به خه يالدا بيت و به كه مين خال كه پيوسته
 به دوورى بگرين به تايبه تي له و نه خوشانه دا
 كه به ته مهن، بوونى وەرەمەكانه. وەرەمە خراپه كان
 له سوريىنچكدا له وەرەمە پاكه كان زياتر باون كه
 له وانه يه پوله كه يى بن و بكه ونه سه رووى
 سوريىنچكه وه يان رژينى بن و بكه ونه ناوچه ي
 به يه گگه يه شتن له گه ل گه ده دا.

- ته سكبوونه وه ي سوريىنچك ئاسايى
 تووشى به شى خواره وه ي ده بيت، به هووى
 هه و كردنى دريژخايه نيبه وه روودهدات له ئه نجامى
 گه پرانه وه ي ئاوگى گه ده بو سوريىنچك، كه زوربه ي
 كات له جوورى پاكه .

- جوړيكي ديكه له ته سكبوونه وه ي
 سوريىنچك هيه له مندا الاندا باوه كه له ئه نجامى
 قوتدانى هه نديك ماده ي سوتينه ره وه روودهدات
 وهك ترشه زور خسته كان. پاشان جوورى
 سيه ميش هيه كه به شيوه يه كي ريژه يى ده گمه نه
 و له گه ل ئه نيمياى كه م ئاسنى له ژناندا له ناوه ندى
 ته مه نيباندا هاوكاته .

- پەستان كەوتنە سەر سورىنچك لەدەرەوہ:
 لەوانەيە لەئەنجامى دروستبوونى وەرەمىك
 لەناوہراستى سنگدا يان كشانىك لەشا خوینبەردا
 يان گەورەبوونى دل، يان دروستبوونى زيادە
 ئىسكى جومگەيى، يان لەگىرفانەكاندا لەدەرەوہى
 سورىنچك خوئى، روو دەدات.

- گەپانەوہى ئاووگى گەدە و دوانزەگرئى بۆ
 سورىنچك لەرىگەى دەرچەى سەردلەوہ گوشەرە
 ماسولكەى خوارەوہ لەكاتىكدا توند نەبن و
 لەوانەيە بىيتە هۆى هەوکردنى سورىنچك و
 برىندار بوونى و تەسكىوونەوہى، ئەمەش
 لەوانەيە بەدقوتدان يان خراپ قوتدان دروست
 بكات و لەدوای چاسەرەکردنى هۆكارەكە،
 لادەچىت.

- تىكچوونى جولەى سورىنچك بەهۆى
 هۆكارى دەمارى ماسولكەيەوہ كەدەبيتە هۆى
 ريگەگرتن لەقوتدانى شلەمەنى و تەنە رەقەكان
 وەك يەك، شىوہى جىياواز وەردەگرىت
 بەناوبانگترىنيان ناوئراوہ بە (خا و نەبوونەوہى
 سورىنچك) لەم بارەدا گوشەرە ماسولكەى

خواره وه له کاتی قوتداندا له خا و بوونه وه دا
 شکست دههینیت و پهستان له ناویدا به بهرزی
 ده مینیه وه، که ده بیته هوی هیشتنه وهی خوړاک و
 دهر دراوه کان له نا و سورینچکدا، که کرژبوونه
 سروش تیه که ی له ده سته دات و ده کشیت و
 گه وره ده بیته له وانیه نه و خوړاکانه ی له ناویدایه
 پر بیته و بو بوری ههوا و سییه کان بگه پرته وه و
 بیته هوی هه وکردنیان. چاره سه رکردنی نه م
 باره به هوی کردنه وهی گوشه ره ماسولکه ی
 خواره وه ده بیته له پرته که ی نه شته رگه رییه وه یان
 به هوی فراوانکه ریکه وه که له پرته که ی ده مه وه
 وهرده گیریت.

- له تیک چوونه کانی دیکه ی جولیه ی
 سورینچک نه و تیک چوونه یه که پیی ده وتریت
 (گرژبوونی ته واوی سورینچک) له م باره دا
 سورینچک به شیوه یه کی پچرپچر گرژ ده بیته،
 له وانیه خویه خوئی یان له کاتی قوتداندا روبدات،
 به تایبه تی له کاتی قوتدانی ماده ی گهرم یان سارد،
 که ده بیته هوی به دقوتدان و دروستبوونی نازار
 له سنگدا که نازاره که ی له نازاری سنگه کوژی
 ده چیت، له بهر نه وه پیویسته له م بارانه دا زور

بەباشى پىشكىن بۇ دال بىكرىت. ھەر ھەر ھە
 ھەندىكجار لە و نەخۇشانەشدا بەدقوتدان
 روودەدات كەنەخۇشى شەكرەيان ھەيە يان
 ئەوانەى تووشى رەقبوونى پىست بوون.

پىشكىن: دەستنىشان كىردنى ھۆكارى بەدقوتدان يان خىراپ
 قوتدان لە و نەخۇشانەدا كەبەدەست ئەم بارەو دەنالىنن، پىويستى
 بەپىشكىنى كىلىنىكى تەواو ھەيە، لەگەلىدا وا پىويست دەكات
 بەباشى گوئى بۇ نەخۇش بىكرىت كەباسى نىشانەكانى
 نەخۇشپىيەكەى دەكات و سەبارەت بە و خۇراكانە پىسىارى لىبىكرىت
 كە ناتوانىت بەباشى قوتتىيان بدات، ھەر ھەر پىسىارى دەربارەى
 شوئىنى ئازارەكەى ئەگەر ھەيىوو، ئايا كىشى لەشى دابەزىوہ يان نا
 لىبىكرىت؟ لەدواى پىشكىنى كىلىنىكى، ھۆكارى تايبەتى دىكە ھەيە
 ۋەك تىشكى سىنگ، تىشكى سورىنچك و گەدە بەھۆى بارىۋمەوہ و
 پىشكىنى سورىنچك و گەدە بەناوئىن. لەم دوايەدا بەھۆى مانومەترى
 تايبەتپىيەوہ پەستانى نا و بۇشايى سورىنچك دەپىورىت ۋەك
 ھۆكارىك بۇ دەستنىشانكىردنى ئەم تىكچوونانە بەشىۋەيەكى وردو
 ئەنجامدانى لىكۆلىنەوہ لەھۆكارەكانى.

چارەسەر كىردن:

لەپىگەى بەكار ھىنانى خاۋكەرەوہكانى ماسولكەكانەوہ دەپىت
 ۋەك نترات و ھىوسىن و دژە كولىن ۋەك ئەتروئىن و ھاوتاكانى،

«گومان لەژێر چاودێری پزیشکدا دەبیست ئەم چارەسەرانه وەرگیرین.

۲. **فتقەس ناوپەنچک:** گرنگترین جوړی فتق که تووشی، اوپەنچک دەبیست ئەو جوړەیه که ئەو دەرچەیه دەگریتەوه، «سورینچکی پیا دا دەروات تاک و بەسورینچک بگات. ئەم دەرچەیه «وهره دەبیست و ریگه بەخزانی بەشی خوارەوهی سورینچک و بەشیک «کەدە بۆ ناو سینگ، دەدات. فتق خۆی نایبته هۆی دەرکەوتنی هیچ «وهره نیشانهیەک ئەگەر گوشەرە ماسولکە ی خوارەوه بەتوندی وەک «هۆی مایهوه، بەلام لەکاتی کدا نیشانهکان سەر هەندەدەن که ئەو «وشەرە ماسولکە ی خوارەوه کۆنترۆڵکە ی لەدەستدەدات و ئاووگە «رشەکانی گەدە بۆ سورینچک گەپرایهوه و بووه هۆی سوتانەوهی. «دەستدانی ئەم کۆنترۆڵکردنە و ئەو بارانەش که بەدوایدا دین «کەرانهوهی ئاووگ و دەرکەوتنی نیشانهکان لەوانەیه تەنانهت بەین «ودانی فتق لەناو پەنچکیشدا روبدات، هەر وەک لەباری دووگیانی «ان قەلهوی زۆردا، باوه.

۳. **گەرانهوه لەگەدەوه بۆ سورینچک:** لەهەموو «خۆشییهکانی سورینچک باوترن، گرنگترین هۆکارەکان سوتانەوهی «دەمی گەدەیه که سوتانەوهیه که لەگەل پڕیوونی گەدەدا زیاد دەکات «نایبەتی لەکاتی چەمانەوهدا یان پالکەوتن بەتایبەتی بەسەر لای «دەپدا، لەوانەیه سوتانەوهکه بۆ پشت کۆلە ی سینگ و لاتەنیشت

دریژه بکیشیت و بهنا و پشتدا بلاوبیتته وه. لهزۆریه ی نهخۆشهکاندا خواردن یان ئاووگی گهده بهره و ناو دهم دهگهپیتته وه، لهوانهیه لهکاتی خهوتندا بۆ قورگ دزه بکات و ببیتته هۆی راجلهکینی نهخۆش و بهترسه وه لهخه و راپهپیت، ئاسایی یان زۆریه ی کات بهشی خواره وه ی سورینچک دهسوتیتته وه و لهوانهیه تووشی برین بیت یان تیکبچیت و تهسک ببیتته وه و ببیتته هۆی خراپ قوتدان، یان خوینبه ربوونیک ی هیواش یان توند.

دهستنیشانکردن:

دهستنیشانکردنی ئهم حالته له بناغه دا پشت به پشکنینی سورینچک و گهده به هۆی ریشاله ناوبینی روناکییه وه یان تیشکی باریومه وه، ده به ستیت. لهوانهیه هه ندیک له حالته کان پیویستی به پشکنینی تایبه تی هه بیت بۆ لیکۆلینه وه له فرمانه کانی سورینچک، وه ک پیوانه کردنی پله ی ترشیتتی و ئاستی په ستان له بۆشاییه کهیدا. به لام بۆ چاره سه رکردن په پیره وی ئهم هه نگاوانه ی خواره وه ده کریت:

۱. نامۆزگاری گشتی بۆریگه گرتن له گه رانه وه:

– دورکه وتنه وه له پرکردنی گهده به خواردن و خواردنه وه.

– دورکه وتنه وه له خهوتن راسته وخۆ دوای نانخواردن

(به لایه نی که مه وه پیویسته له دوای سی سهعات نانخواردن ئینجا

بخه ویت).

- دابه زىنى كىش له بارى قه له ويدا.

- دوركه وتنه وه له چه مانه وه (له كاتى گسكدان، يان وه رزش يان پيلاو داخستن يان نويز كردندا).

- به رز كردنه وهى ئاستى سه رىنى نوستن به پرى (۱۵-
۲۰) سم.

۲. دهرمان:

دژه ترشه لوكه كان (به تايبه تى ئه و پي كه اتانه ي كه ماده ي نه لچينه كانى تىدايه) سوودىيان له هيور كردنه وهى نيشانه كان و لابردنى سوتانه ودا هه يه. دژه هستامين هه يه، به تايبه تى له باره كانى سوتانه وه و برىندا، هه روه ها كو مه لى ك دهرمان هه ن دارمه تى كو نتر و ل كردنى داخستنى گوشه ره ماسولكه ي خواره وه (دهن وهك ميت و كلوبراميد، دومبريدون، كليوبريد).

۳. نه شته رگه رى:

كاتى ك په ناى بو دهر بى ت ئه گه ر چاره سه ر كردنى هه ناوى سگستى هينا يان حاله ته كه ماكى له گه لدا بو وهك ده سكبوونه وهى به شى خواره وهى سو رى نچك. نامانج له نه شته رگه رى رى گه گرتنه له گه رانه وه، ئه وه ش به توند كردنه وهى گوشه ره ماسولكه به پشتى نه يه كه له شانە ي گه ده، ده بى ت. ئه گه ر

ھاتوو لەناو پەنچکدا فتق ھەبوو ئەوا دەدۆریتەوہ یان پینە دەکریت.

٤. ھەوکردنی سورینچک :

گرنگترین ھۆکارەکانی وەك پێشتر ناماژەمان پێدا گەرانەوہی ئاووگی گەدەییە بۆ سورینچک، لەم کاتەدا ھەوکردن تەنھا بەشی خواروہی سورینچک دەگریتەوہ. بەلام سورینچک لەوانەییە بەھۆی ھۆکاری دیکەوہ ھەو بکات وەك بەرکەوتن بەتیشک یان قودتدانی مادەیی سوتینەر یان ئەو دەرمانانەیی دەبنە ھۆی برین، یان تووشبوون بەقاپیرووسەکان (وەك ھیبرس) یان بەکتیریا یان کەپرووہکان. ھەوکردنی سورینچک لەئەنجامی تووشبوون بەکەپرووی کاندیدا (جۆری مۆنیلیا) زۆر جار روودەدات لەو نەخۆشانەدا کە لاوازن و بەرگریان نییە، بەتایبەتی لەدوای بەکارھێنانی دژە زیندووہکان و پیکھاتەکانی کورتیزون، دەبیئە ھۆی دروستبوونی ئازاریکی زۆر لەپێرەوہی سورینچکدا لەپشت ئیسیکی کۆلەیی سنگ کە لەگەڵیدا ئەو کەسە ناتوانیت تەنانت چەند دۆپییەك ئاویش قوت بەدات. بۆ دانیابوون لەدەستنیشانکردنی ناویین بەکار دەھینریت و بەدەرمانە دژەکان چارەسەر دەکریت وەك نستاتین و ئەمغوترسین و کیتوکونازول، ھەرودھا نازارەکی لەپێگەیی دەرمانە ھۆکەرەوہ و بێھۆشکەرەوہ ناوچەییەکانەوہ، ھیواش دەکریتەوہ.

۵. وەرەمەكانى سۈرۈنچك:

گرنگترين وەرەمەكانى سۈرۈنچك شىرپەنجه، كەدو و جۆرە: «ولەكەيى و لەپولەكەخانە ناوپۇشەكانى بەشى سەرەوھى «سۈرۈنچكەوھ دروست دەبىت، لەگەل رژىنى كە لەبەشى خوارەوھى «سەرەلئەدات، يان لەشىرپەنجهكى تەنیشتيپەوھ لەگەدوھ بۆى «ت. «بلاوبوونەوھى شىرپەنجهى سۈرۈنچك بەجياوازى و لات و «رەكان دەگۆرپىت و لەپياواندا زياتر لەژنان باوھ.

ھۆكارەكان: لە و ھۆكارانەى رېگە خۆشكەرن بۆ رودانى «كەرەكيشان و خواردنەوھ كھولپيەكان و ھەندىك لەنەخۆشپيەكانى «سۈرۈنچكە وھ (تەسكبوونەوھ) و (خا و نەبوونەوھ) ى گوشەرە «اسولكەى خوارەوھ و كۆ نيشانەى بلمروفنسون.

نیشانەكان: ئاسايى دەستنيشانكردن لەرېگەى تيشكەوھ «دبىت لەدواى قوتدانى بارپۇم بەلام لەرېگەى پشكنين بەھۆى «اوبىنەوھ پزىشك لەئەنجامەكەى دۇنيا دەبىت لەگەل وەرگرتنى «ونەى خانەيى بۆ پشكنينى سىتۇلۇژى و نمونەى ديكەى شانەيى «پشكنينى ھستۇلۇژى. ھەرۈھە پشكنين بەھۆى تيشكى بېرگەيى «مپيوئەريپەوھ بەكار دەھينرپىت بۆ ديارىكردى ئاستى «اوبوونەوھى وەرەمەكە.

چارەسەرگىردن: لەنۇوان نەشتەرگەرى و چارەسەرگىردنى «شكىدا، چارەسەرگىردنى گونجا و ھەلدەبژىرپىت، ھەرچى

چارەسەرىكىدىكى كىمىيە رۆلى سىنوردارە. لەزۆربەيى حالەتەكاندا چارەسەرىكىدىكى بۇ ھىۋاشكىردىكى نىشانەكانى نەخۇشىيەكەيە چۈنكە چارەسەرىكىدىكى رېشەيى لەدەست دەرىچە. ۋەك پەرنەسىپىكى گىشتى چارەسەرىكىدىكى لەرېگەي نەشتەرگەرىيەۋە بۇ سى بەشى خوارەۋەي سۈرۈنچك بەباشتر دادەنرېت، بەلام سى بەشى ناۋەراست ۋە سەرەۋە چارەسەرىكىدىكى تىشكىيان بۇ بەكار دەھىنرېت بۇ ھىۋاشكىردەۋەي يان ھىۋاشكىردەۋەي خراب قوتدان لەۋانەيە پەنا بەرىن بۇ فراۋانكىردىكى سۈرۈنچك لەرېگەي فراۋانكەرەكانەۋە، يان لەرېگەي لابرېدى ۋەرەمەكە بەھۋى تىشكى لەيزەرەۋە، يان لەرېگەي چاندنى كەناۋچەي ۋەرەمەكە بەھۋى ناۋىيەۋە بېرېت. ھەموۋ ئەم ھۇيانەي چارەسەرىكىدىكى لەمەترىسى بەدەرنىن ۋە پىۋىستىيان بەبەرەمەندى ۋە شارەزايى تايبەتى ھەيە ۋە زۆربەيى كات پەناي بۇ ناۋەين لەۋ كاتانەدا نەبېت كەچارەسەرىكىدىكى لەرېگەي نەشتەرگەرىيەۋە يان تىشكەۋە ئەستەم دەبېت يان لەئەركەكەيدا شىكست دەھىنرېت.

پەراۋىزەكان:

* كۆنەشانە: كۆمەلىك نىشانەن ھەمويان جۆرىكى ھاۋەش لەنەخۇشىيەك

يان زياتر كۆيان دەكاتەۋە.

به ندى چواردم

گه ده

بينكها ته و گيرو گرفته كاني

•

بئىكھاتە

بئىكھاتە و گىرۇگرافىيە كانى

كەدە ئەو بەشەيە كەبەدوای سۈرىنچكدا دىت و بەرىخۆلەي
 ۱. كەيەنەت، لەكيسەيەكى كىشا و دەچىت كەخواردن وەردەگرىت تاك و
 ۲. ھارىت و پىش ئەوئەي بۇرىخۆلە پالپىيۈە بنرىت ھەرس بگرىت.
 ۳. دەكەوئە لاي چەپى بەشى سەرەوئە سىك و لەچەند بەشىك
 ۴. دىت:

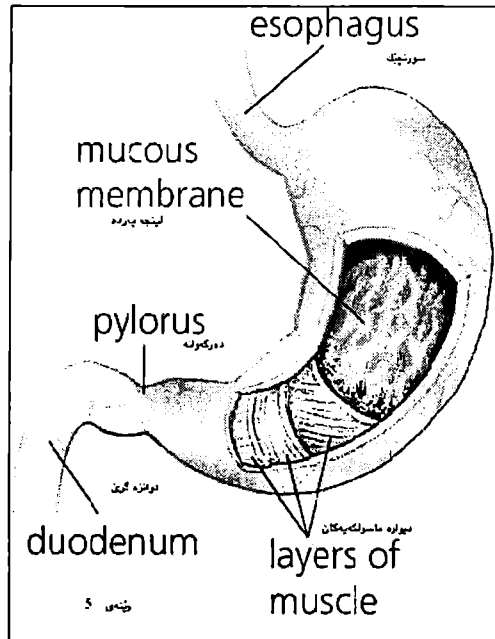
۱. سەر دىل: ئەو دەرچە بەرزەيە كەسۈرىنچك بەگەدە
 ۲. كەيەنەت، بە سەر دىل نا و دەبرىت چونكە لەدەوئە نرىكە.
۲. بىكە: ئەو بەشە بەر فراوانەيە كە دەكەوئە سەر و بەشى
 ۳. ئەمەوئە (سەر دىل) بەزىر نا و پەنچكدا درىژ دەبىتەوئە.

٣) لهشی گهده: بهشی ناوه‌پاست و گه‌وره‌ترین بهشی گه‌دهیه، خوار ئه و به‌شه و کو‌تاییه‌که‌ی به‌شیکی دیکه‌یه پیی ده‌وترنت گیرفانی گه‌ده.

٤) ده‌رگاوان: ده‌رچه‌ی خواره‌ویه که‌به‌دوانزه گریی ده‌گه‌یه‌نی‌ت. هه‌ردوو ده‌رچه‌که، واتا ده‌رچه‌ی سه‌ردل و ده‌رگاوان به‌ماسولکه‌یه‌کی گوشه‌ر کو‌نترۆل کراون که‌پاریزنگاری له‌مانه‌وه‌ی خواردن له‌گه‌ده‌دا ده‌که‌ن. تا‌ک و کرداری هه‌رسکردن روو ده‌دات.

شیوه‌ی گشتی گه‌ده له‌پیتی لام (ل) ده‌چیت، که‌ دوو

چه‌مانه‌وه‌ی هه‌یه،
یه‌کیکیان گه‌وره‌یه و
به‌ره و لای چه‌پ
قۆززه، ئه‌وه‌ی دیکه‌یان
بچوکه به‌ره و لای
پارسته پوو چاله.
قه‌باره‌ی گه‌ده
به‌ش—یوه‌یه‌کی
تیبینکراو جیاوازه و
ناوه‌ندی تواناکه‌ی
له‌که‌سانی پیگه‌یشتوو‌دا
نزیکه‌ی یه‌ک لیتره.



دیواری گده له دوو چینی سهره کی پیکدیت: چینی ماسولکه و
 ، نیکى ناو پۆش که لینجه پهردهیه. هرچی چینه ماسولکه یه
 ، راستیدا له سئ چین له ماسلکه ریشال پیکدیت: چینی دهره وه
 ، زه و ناوه راست و بازه ییه و ناوه وه لاره. فرمانی ماسولکه کانی
 ، هارینی خوراکه و تیکه لا و کردنییه تی له گه ل ناوگی گده تاک و
 ، نته شلیه کی خست که پیی دوتریت کیموس پاشان به هوئی نه و
 ، شه پۆلانه وه که له سهره وه بۆ خواره وه به نا و گده دا دهرۆن پال
 ، موسه وه دهریت به ره و ریخۆله بروات نه م شه پۆلانه هر ۲۰
 ، جارێک روو دهن و به م کرداره دوتریت دابه زینه شه پۆل.

هرچی لینجه پهردهیه کاتیک گده به تال ده بیئت له چه ند
 ، نیکى دریزدا کۆده بیته وه. چینیک له لینجه ماده لینجه پهرده
 ، بوشیت که بایه خى خوی له پاراستنی دیواری گده دا هیه. گده
 ، کانیش که له سهر پهرده که بلا بوونه ته وه کۆمه لیک فرمانی
 ، مان هیه که گرن گترینیان دهردانى ترشى هایدرۆکلۆریکی
 ، نسته بۆ ههرسکردنی خواردن و نه زیمی پیسینه که پرۆتین شی
 ، اتا وه، پاشان نه و فاکته رهیه که بۆ مژینی فیتامین B12 پیویسته و
 ، او وه دروست ده بیئت.

گده دوو فرمانی سهره کی هیه که بریتییه له هارینی خوراک و
 ، سکردن، به لام له فرمانی مژینی خوراکدا رۆلی گده سنورداره و
 ، بړیک ناو ماده نه لکترو لیتییه کان و هندیک دهرمان و کهول و

ئىسپىرىن، دەمژىت. لە ماوەى نىوان (۳-۵) سەعاتدا گەدە لەخۆراك بەتال دەبىت. كرزە شەپۆلەكانى (دابەزىنە شەپۆل) تاك و دواى بەتال بوونى گەدەش ھەر بەردەوام دەبىت، ئەگەر ماوەى چاوەرپىكردنى خواردنىش زۆر درىژەى كىشا مروق ھەست بەگەستنى برسیتی دەگات.

جىبەجىكردنى فرمانى گەدە چەند فاكترەيك كاری تىدەكات، وەك دەمارەكانى گەدە كە دوو جۆرن سەمپەساويیە دەمارو پاراسەمپەساويیە دەمار كە ئەو وینە دەمارەيە دەست بەسەر دەردانى ترشى گەدەدا دەگریت. ھەر وەھا فاكترەكانى دىكە وەك ھۆرمۆنەكان و دەردراوە كىمىيایىەكانى بەنا و خويندا ھاتوچۆ دەكەن و گرنگترینىان (گاسترىن) و (ھستامىن) ە كەئەوانىش پۆلىيان لەدەردەنى ترشى گەدەدا زۆرە. وىپراى ئەمانە فاكترە دەروونىيەكانىش وەك دلە پراوكى و گرژبوونى دەروونى كاری تىدەكەن. لىرەو بەيەخى ئەم راستىيە فسيۆلۆژىيانە بۆ تىگەيشتن لەفرمانى دەردانى ترشى گەدەو چۆنىتى بەرگرىكردن لىى لەچارەسەر كردنى برىنى ھەرسىدا، دەخەينە روو.

گرنگترین ئەو نەخۆشيانەى كە تووشى گەدە دەبن ئەمانەن:

۱. بەد ھەرسى: بەد ھەرسى زاراوەيەكە پىناسەكردنى ئەستەمەو زۆر جار بۆ وەسف كردنى كۆمەلىك بارى ديارىنەكراو بەكار دىت، كە ئەم نىشانانە دەگریتەو:

۱۰۰۰. ستكردن به نازار يان توندييهك له به شى سهره وهى سكدان
۱۰۰۱. وهى به خواردى خوركه وه هيه يان نييه.

۱۰۰۲. انوه له ده مى گه ده دا يان ترشه لوك كه بو نا و دم ده گه پرتتوه.

۱۰۰۳. اناسان و هه ستكردن به تيرى و نارزه زوى قرقينه دانوه.

۱۰۰۴. سندنانى نارزه زوى خواردى يان دلتيكه له اتن يان رشانه وه.

۱۰۰۵. هوندان (به ئەستهم قوتدانى خواردى).

هه خاردگان: هوكاره كانى ده بنه هوى دهركه وتنى نيشانه كانى به د

۱۰۰۶. زورن، هه نديكيان هيج نين وهك به د ههرسى ده ماري،

۱۰۰۷. مان زور مه ترسيدارن وهك شيرپه نجهى گه ده و په نكرياس و

۱۰۰۸. شيان له ده ره وهى كو ئەندامى ههرسن و په يوه وهى يان

۱۰۰۹. نييه.

۱۰۱۰. اخردنه وهى هوكارى ئەندامى له نانه نداميش دوزينه وهى

۱۰۱۱. كيروگرفته كه يه، چونكه نه خوشيه نه نداميه كان وهك برينى

۱۰۱۲. وهرم و هه وكرده كان به ناسانى به هوى هوى به به ته ييه كانه وه

۱۰۱۳. شان ده كرين، به لام نه خوشيه نا ئەنداميه كان يان

۱۰۱۴. كان يان ده روون جهسته ييه كان كه له ۴۰٪ حالت ته كانى به د

۱۰۱۵. به هوى ئەم هوكاره ي دو اينه وه روو ده دات.

۱۰۱۶. شانكردى به ده هرسى له م كاتانه دا پشت به و پيودانگه

۱۰۱۷. يان كه سيبانوه ده به ستيت كه په يوه ستن به نه خوش و

۱۰۱۸. له به ره وه له سه ره تا دا پيويسته سوود له هه موو

ھۆيەكانى دەستىنىشانكردىنى ھۆكارە ئەندامىيەكان وەبگرين پيش ئەوھى حالەتەكە بەتيكچوونىكى فرمانى يان دەروونجەستەيى داينين.

لەكاتىكدا زۆربەى نەخۇشئىيەكانى كۆئەندامى ھەرس دەبنە ھۆى رودانى بەدھەرسى، كۆمەلىك نەخۇشى ديكەش زۆرن لەدەرەوھى ئەم كۆئەندامەن و ھەر دەبنە ھۆى بەد ھەرسى وەك نەخۇشئىيەكانى دل يان سىيەكان يان گورچيلە، لەبەر ئەوھ ھۆيەكانى بەدھەرسى زۆرن، جياكردەنەوھى ھۆكارى بارەكەش زياتر پشت بەباش گوى گرتن لەنەخۇش و شىكردەنەوھى نىشانەكانى كەھەستيان پيدەكات، دەبەستىت وەك لەپشكىنى كلىنىكى.

ھەرچەندە جۆرى جياواز جياكراوھ لەبەدھەرسى ھەن، وەك بەدھەرسى ھاوكات لەگەل برىنى گەدەو بەدھەرسى ھاوكات لەگەل نەخۇشئىيەكانى زراو بەدھەرسى دەمارى و ..ھتد، بەلام نىشانەكان بەزۆرى تىكەل دەبن و لەيەك دەچن و بەجۆرىك جياكردەنەوھ يان ئەستەم دەبىت. خوینەر وردەكارى زياتر لەبەشەكانى ديكەى ئەم بابەتەدا لەژىر ناوئىشانى (بەدقوتدان) و (دلتيكەلھاتن و رشانەوھ) و (برىنى ھەرسى)دا دەخوئىئىتەوھ، لىرەدا تەنھا ھەندىك لەنىشانەى ھۆكارە سەرەكئىيەكان دەخەينە روو.

– لەخالەتى برىنى ھەرسىدا؛ ھەست بەھىلاكى لەدەمى گەدەدا دەكات، بەزۆرى پەيوەندى بەخواردن و كاتەكانىيەوھ ھەيە. نەخۇش

- نەخۆشى جگەر:

بەتايىبەتى لەبارى ھەوکردنى توندى جگەردا، نەخۆش ئارەزووى خواردن ناكات و حەز ناكات چاوى بەخواردن بکەوئیت. ئەگەر ئەو كەسە خۆى جگەرەكیش بووئیت حەز لەبۆنى دوکەلى جگەرە ناكات و لەپرووى دەروونیشەوہ خەمۆك دەبئیت و ئارەزووى ھیلنج و پرشانەوہ دەكات. ئازارەكەى بەزۆرى لەدەمى گەدەيدايەو ئازارىكى توندىش نىيە.

- نەخۆشى زراو:

لەژئاندا زياترە، بەتايىبەتى ژنى قەلەو كەمندالى زۆر بوو بئیت، بەلام لەوانەيە تووشى پياوى لاوازش ببئیت، ھەندىكجار لەيەك خيزاندا چەند كەسيكيان تووشى دەبن. ئازارەكەى پەيوەستە بەنانخواردنەوہ بەتايىبەتى خۆراكە چەورەكان، ئازارەكە لەدەمى گەدەدا يان ناوچەى زراو لەلای بەشى سەرەوہى لای چەپى سەك ھەستى پئىدەكرئیت لەوانەشە بەرەو شان يان دەفەى شان، بپروات و ھاوكاتە لەگەل ھەستکردن بەتئىرى و قرقئینەدا. زۆرجار لەكاتى شەودا روو دەدات و نەخۆشى لەخەو بەئانگا دئینئیت. ئەو نەخۆشانەى بەردى زراو يان جۇگەى زراوييان ھەيە ئازارەكەيان زۆر توند دەبئیت لەشيوەى ئازارو پئىچ پياھاتنى زراويدا دەبئیت كە توندترين جۆرى ئازارى سەكەو نەخۆش لەتاو ئازار خۆى لوول دەكات، پلەى گەرمى لەشى بەرز دەبئتەوہو دوایى لەرزى لئيدئیت و

۱۰۰۰ كى زەرد دەبىت و مېزەكەى سور دەبىت. نەخۇشى زراو لەكاتى
 ۱۰۰۰ و كيانىدا بلاۋە، لەگەل ئەو كەسانەى نەخۇشى شەكرەيان ھەيە و
 ۱۰۰۰ انەش دوچارى بەرزبونەھەى رېژەى كۆلىستروئى ناو خوئىن
 ۱۰۰۰ وون، ئەوانەى گىروگرفتىيان لەزراودا ھەيە زياتر گىرفتن (قەبزن) و
 ۱۰۰۰ بېشە ھاوار ھاوارىيانە بەھۆى ئاوسانى سىك و باكردەھە.

- نەخۇشپىيەكانى پەنكرىياس؛

نەخۇشپىيەكانى پەنكرىياسىش لەوانەيە بېنە ھۆى بەدەھەرسى،
 ۱۰۰۰ بېشەتى ھەوكردىنى درېژخايەن كەنەخۇشپىيەكى خۇگۆرە،
 ۱۰۰۰ ارەكەى لەدەمى گەدەدايە و لەناوچەى بەرامبەر ئەو شوئىنە
 ۱۰۰۰ سىندا نەخۇش ھەست بەئازار دەكات و زۆرجار ئەو كەسە بۆ
 ۱۰۰۰ وركردنەھى ئازارەكەى پىشتى دەچەمىنئەھە. كاتىك كە ئەم بارە
 ۱۰۰۰ ارە دەكئىشپىت كار دەكاتە سەر فرمانەكانى پەنكرىياس و لەوانەيە
 ۱۰۰۰ ھۆى دەرکەوتنى شەكرە و سىكچوونى پىر لەچەورى نەخۇشى
 ۱۰۰۰ پەنكرىياس لەوانەيە ھاوكات بىت لەگەل بەردى زراو و لەوانەشە
 ۱۰۰۰ ھۆى ئالودەبوون لەسەر خواردنەھە كەھولپەكان مروؤ دوچارى
 ۱۰۰۰

ھەروەھا كۆمەللىك ھۆكارى دىكە ۋەك: جگەرەكئىشانى زۆر،
 ۱۰۰۰ و اردنەھە كەھولپىيەكان / زۆر دەرمانى ۋەك ئىسپرىن و دژە ھەوەكانى
 ۱۰۰۰ ارەسەركردىنى رۇماتىزمەدا بەكاردەھىنرئىن لەگەل ھەندىك دژە

تەنى دىكە، دىجىتالىس، ئەمىنوفلىن، پىكھاتەكانى ئاسن و بەدەيەھا دەرمانى دىكە كە لەوانەيە بېنە ھۆى بەدەھەرسى.

ھەرۈھا لەوانەيە ھۆكارى بەد ھەرسىيەكە لەدەرەھەى كۆئەندامى ھەرس بىت، بەتايبەتى لەبارى نەخۆشىيەكانى دىدا (نەخۆشىيەكانى خويىنبەرەكانى دىل، تىكچوونى زمانەكان، دابەزىنى دىل) نەخۆشىيەكانى سى (ھەوكردنى دىرئخايەنى بۆرىچكەكان، بەرھەنگى يان رەبۇ، تەسكى رېرەھەكانى ھەوا)، نەخۆشىيەكانى گورچىلە (لەكاركەوتنى گورچىلەكان، بەرزىوونەھەى رىژەى يۇرىا لەخويىندا)، نەخۆشىيەكانى كويىرە رىژىنەكان و مېتاپۆلىزىم^۷ (دەردەشا، شەكرە، تىكچوونەكانى رىژىنى دەرقى و سەرەگورچىلە رىژىن).

- پىيوستە ھەمىشە ئەگەرى رودانى ھەموو نەخۆشىيە خراپەكان يان كوشىندەكان لەو نەخۆشانە دور بخەينەھە كەبەتەمەنن و تازە تووشى بەد ھەرسى بوون.

- لەدەواى ھەموو ئەمانە بىر لەبەد ھەرسى دەمارى يان دەروونى دەكەينەھە. لەم كاتەدا بارى تەندروستى نەخۆش زۆر خراپ نىيە و زۆر لەگەل گلەيى و گازەندەكانىدا ناگونجىت و نىشانەكانى فرەجۆرن و دەگۆرپىن و جىگەى باۋەرنىن، ھەستكردن بەھىلاكى لەگەل لەخەھەستانىدا دەستپىدەكات بەلام بەدەگمەن

7. مېتاپۆلىزىم: دەرنەنجامى ئەو كىمىيە ئالوزانەيە كەكردارى دروستكردن و رماندن لەلەشدا بەرپەرسە.

نەبىت شەو لەخەوى ھەئناسىنىت. شوئىنى ئازارەكەى ديارىكراو
 نىيە، تەنەت نەخۆش بەشىوھىەكى نواندىنى زيادە پۇيانە
 ھەستکردن بەئازار پىشان دەدات، كاتىك پزىشك دەست بۆ ھەر
 شوئىنىكى دەبات. نەخۆش بەھىچ دەرمانىك ھەست بەھەوانەو
 ناكات و لەگەل ئەو ئازارەيدا گازەندە لەدەست كۆمەلەك نىشانەى
 ھەمارى دىكە تايبەت بەكۆئەندامى دەمار دەردەپرئت وەك كۆلۆنى
 ھەمارى كەنىشانەكانى برىتئىن لەپىچ ھاتن بەسكدا و باكردىنى سك
 و ئىكچوونى پىسايىھەكى.

پشكئىن: پشكئىنى كلىنىكى نەخۆشى بەدھەرسى زۆر شت
 نەخۆش ناكات وەك شوئىنى ئازارىك لەسكدا، وەرەمىكى ھەستپىكراو،
 ھەئناوسا، يان جگەرى گەورە بوو، يان لىمفەگرئى سەر
 كەنى چەلەمە (گرئى فىركو). بەلام پشكئىنە تايبەتئىھەكان وەك
 ھەئارەئىئانى ناوبىن، شەپۆلە سەر و دەنگىيەكان، تىشكى ئاسايى،
 ھەئىكى كۆمپىوتەرى پارچەيى و ھەموو جۆرەكانى شىكارى
 ھەئەكى. بىگومان چارەسەرىش پەيوەندى بەديارىكردنى ھۆكارەو
 ھەسەرکردنىيەو ھەيە.

۲. دلتىكە ئەھاتن و رشانەو:

دلتىكە ئەھاتن ھەستکردن بەنارەھەتئىيە لەگەل
 ئارەزوونەكردنى خۆراك و ھەزکردن بەرشانەو كەئاسايى
 ھەواكات دەبىت لەگەل برئىكى زۆر لەلىكى ناو دەم.

– هیلئېنجان: ههولدانه بۇرشانهوه و کهسهکه نارشیتتهوه؛ بهههناسه وهگرتنیکى كورت که قورگ ناکریتتهوه بوى دستپيښهکات و له دوايدا ههناسه دانهوه روده دات که له گه ليدا ماسولکهکانى سک کرژ دهن بهي رودانى رشانهوه.

– رشانهوه: بهتوندى فريدانى خوراكى نا و گه دهيه له ريگه ي دهمهوه.

– گه رانهوه: گه رانهوه ي به شيك له خوراكى گه دهيه بۇ نا و دم بهي هيچ ههولدانىك يان خو هيلاك كردنىك.

– جوويينهوه⁸: گه رانهوه ي به شيك له خوراكى قوتدراوه بۇ نا و دم و دوباره جوويينهوه ي و قوتدانى، ئەمەش حاله تيكي دهگمه نه و تهنها له و کهسانه دا له وانه يه دهريکه ويئت که نه خووشى دهروونيان ههيه.

له ده ماخدا ناوچه يه که ههيه بۇ رشانهوه و له ريگه ي ويئله ده مارو سه مپه ساويه ده ماروه کار تيکه رهکانى پيښه گات. تواناي مروقه بۇ دلتيکه له اتن و رشانهوه جياوازه، ههنديك ناتوانن به ئاسانى برشيئنهوه و ههنديكى ديكه تهنها به به کارهيئاننى فلچچه ي ددان له وانه يه برشيئتهوه.

8. جوويينهوه له مروقه دا جياوازه و له ئاژه لدا پيى ده لئىن كاويژكردن چونكه گه ده ي بۇ چوار ژور دابهش بو، يه كيكيان خوراك مه لده گرئت و دواي ماره يه ك بۇ ناو ده مى ده گه ريتتهوه بۇ هه رسكردن، به لام له مروقه دا هيئانهوه ي خواردن بۇ ناو دم و جوويينهوى خويبيه كى دره ووييه.

ھۆكارەگان: ھۆكارەكانى دلتىكەلھاتن و رشانەوہ زۆرن، بەلام
 ۱۰۸۵۱ تەنھا گرنگەكانىيان دەخەينە پوو:

۱. نەخۆشيبەكانى كۆئەندامى ھەرس: ھەوكردنى گەدە،
 ھەوكردنى ريخۆلە كويړە، ھەوكردنى زراو، ھەوكردنى
 پەنكرياس، برينەكانى كۆئەندامى ھەرس، شيرپەنجەى گەدە،
 گيرانى كونى دەرگاوانى گەدە، گيرانى ريخۆلەيى.

۲. (تاس توند: لەكاتى تووشبوون بە سوريزە،
 كۆكەرەشە، ھەوكردنى سيبەكان، ھەوكردنى قايرۆسى جگەر،
 سوتانەوہى گەدە و ريخۆلە، ژەھراوى بوونى خۆراكى.

۳. نەخۆشيبەكانى كۆئەندامى دەمارى: بەرز بوونەوہى
 پەستان لەنا و كەللەى سەردا (بەھۆى وەرەمىك لەميشكدان
 بەھۆى ھەر ھۆكارىكى ديكەوہ)، ھەوكردنى پەردەى ميشك،
 لاسەريەشە، نەخۆشيبەكانى گوئى ناوہوہ (كەوانە
 جۆگەيبەكان و كەندەك)، نەخۆشيبە سەرەبەخۆكانى
 كۆئەندامى دەمارى، تىكچوونە دەروونيبە جياوازەكان
 (لەوانەيە رشانەوہ گوزارشتكردن بىت لە رەتكردنەوہ يان
 ناپەزايى).

۴. تىكچوونەكانى میناپۆلېزم: لەبارى تووشبوون
 بەنەخۆشى شەكرە (بەتايبەتى لە و بارەدا كەھاوكاتە لەگەل
 بوونى ئەسیتۆن)، لەكاركەوتنى گورچيلە و بەرزبوونەوہى

رېژىمى يۇرپا لە خوئندا، بەرزبونەوى رېژىمى كالىسيۇم لە خوئندا، نەخۇشى ئەدىسۇن (كەمى دەردانى رېژىمى سەرگورچىلە).

۵. دووگىيانى.

۶. ھەندىك دەرمەن: وەك ئىسپىن، ھىوركەرەوۋە و مادە بېھۇشكەرەكان، دىگوكسىن، ئەمنىوفىلېن، ئەو دەرمەنانەى بۇ خانەكان ژەھراوېن (ئەوانەى لەچارەسەرى شىرپەنجەدا بەكاردەھىتېرنىن)، پىكھاتەكانى ئاسن، پىكھاتەكانى سەلفا، ھەندىك دژەتەنى وەك تتراساىكلېن، ھۆرمۇنەكانى مىن (ئىستروچىن).

۷. ھۆكاس دىكەس فرەجپۆر: ھەستىيارى بەرامبەر ھەندىك جۆر خۇراك، بەركەوتنى تىشكى، گىرانى خوئنبەرى دل، دابەزىنى دل.

دەستىنشانگردن؛ دەستىنشانگردنى ھۆكارى رشانەوۋە لەسەرەتادا پىويستى بەگوئىگرتنى تەواوۋە بۇ چىرۇكى نەخۇشەكە واتا ئەو كەسەى كەتووشى رشانەوۋە بوو، كەى دەستى پىكردوۋە، پەيوەندى بەچىيەوۋە ھەيە؟ ئايا پەيوەندى بەخواردنى خۇراكەوۋە يان وەرگرتنى دەرمەنىكى دىارىكراوۋە ھەيە، يان خواردنەوۋە كھولپەكان؟ ئازارى لەگەلدايە، جۆرى ئازارەكە و شوئىنى ئازارەكە لەكوئىيە؟ ئايا كەسى دىكە لەوانەى لەگەلدا تىكەلن يان دەژىن تووشى رشانەوۋە بوون؟

۱۱. ھاواكاتە لەگەڵ دەرکەوتنى نیشانەى دىكە وەك سەرىشە،
 ۱۲. زېوون، تىكچوونى بىستىن و بىنن، يان بەرزېوونەوہى پلەى گەرمى
 ۱۳. يان گرفتى يان سچوون؟

رشانەوہ لەبەيانيان زوودا حالەتیکى باوہ لەژنانى دووگيان و و
 ۱۴. انەى لەسەر خواردنەوہى کھول ئالوودەن، لەوانەى ھۆکارەکەى بۆ
 ۱۵. نە خوارەوہى دەر دراوہ کان لەگىرفانەکانى لووتەوہ، بگەرپتەوہ
 ۱۶. اتى لەخە و ھەستاندا، يان ھۆکارەکەى نۆرە کۆکەىەك بىت کە
 ۱۷. سانەوہ کۆتايى دىت لە و نەخۆشانەدا کە سوتانەوہى
 ۱۸. و بچکەکانى سىيان لەگەندايە. ئە و رشانەوہى ش کە راستە و خۆ
 ۱۹. دەواى ناخواردن روو دەدات. زۆربەى کات ھۆکارەکەى
 ۲۰. سىوہىەكى دەروونىيە يان گىرانى دەرگاوانى گەدەىە.

ھەروہا رەنگى رشانەوہ لە دەشتنىشانکردنى ھۆکارى
 ۲۱. انەوہکە و حالەتەکەدا سوودى ھەى، ئەگەر رشانەوہکە چەند بارە
 ۲۲. و ھە و رەنگى زردى زراوى پىوہ ديار نەبوو ئەم بارە ئەوہ
 ۲۳. کەىە نىت گىرانىک لە دەرچەى گەدەدا رویداوہ، ئەگەر رشانەوہکە
 ۲۴. و راکى تىدا بوو ھەشت سەعات يان زياتر بەسەر خواردنيدا تىپەرى
 ۲۵. و ئەوا ھەمان حالەتى ئە و گىرانە دەگەىە نىت لە ناوچەى دەرچەى
 ۲۶. دەدا. رشانەوہ بە خوينيشەوہ لەوانەىە يەكسەر رەنگى خوين
 ۲۷. رىكرىت يان قاوہىى با و بىت وەك رەنگى قاوہ، لەم کاتەدا ئەم
 ۲۸. ەنگە و اما ن لىدەكات بىر لەبىرىنى گەدە و دەواى سورىنچک و

وهرمه كانى گەدە بگەينەوہ. جۇرىكىش لە رشانەوہ ھەيە لەسەرەتادا خويىنى پىئوہ نىيە بەلام لەدواى چەند جارىك دووبارە بوونەوہى رشانەوہكە خويىناوى دەبىت، ھۆكارى ئەم حالەتە لەوانەيە رودانى برينداريەك بىت لەبەشى خوار سورىنچكەوہ كە بەكۆنیشانەى مالورى و قايس دەناسرىت. ھەندىك جار رشانەوہكە زۇر تىژە بەشيۆەيەك دەبىتتە ھۆى داخورانى ددانى نەخۆشەكە، ئەمە ئاماژەيە بۇ بوونى بېرىكى زۇر لەترشەلۆك تىيدا، يان بۆنى پىسايى لىدىت كەئاماژەيە بۇ حالەتەكانى گىرانى ريخۆلەيى.

پاش ئەمانە پشكنىنى نەخۆش دەستپىدەكات و پىويستە پشكنىنەكەى تەواو سەراپاگىر بىت و پشكنىنى لووت و گوچكەش بگرىتەوہ لەگەل پشكنىنى چا و ژىرچا و پاشان ئەنجامدانى شىكارى تاقىگەيى وەك شىكارى شەكرە و يۇريا و سۇديۆم و پۇتاسيۆم و كالىسيۆم ھەرەھا پشكنىنى گەدە و ريخۆلە لەرىگەى ناوبىن و تىشكەوہ و ھەر شىكارى و پشكنىنىكى دىكە كە بۇ دەستنىشانكردى ھۆكارى رشانەوہ كە پىويستە.

چارەسەرکردن؛ چارەسەرکردنى دلتىكەلھاتن و رشانەوہ لەبناغەدا ئامانجى ديارىكردى ھۆكارەكەيەتى و لابردنيەتى بەپىى توانا. ھەندىك دەرمان ھەن رىگە لەدەرەكەوتنى دەگرن يان يارمەتى ھىواشكردى نىشانەكانى دەدەن وەك: پىكھاتەكانى فينوسيازىن، ھەندىك دژە ھستامىن، ميتوكلوبراميد، دومبريدون و ھيوسىن. ئەم

۱. مانانە ھەندىكجار ۋەك خۇپاراستنىك لەرودانى گىنژوون و
 ۲. مانە بەكار دەھىنرېن لە ۋەسانەدا كەبەسوارىوونى ئۆتۆمبىل و
 ۳. ۋەك ۋە پاپۇر تووشى ئە ۋە حالەتەنە دەبن. ئەگەر رشانە ۋەى نەخۇش
 ۴. دىجارە بۆۋە يان بەردەوام بوو نەخۇش دوچارى وشكبوونە ۋە
 ۵. چوونى كىمىيائى لەش دەبىت، بەتايبەتى بەھۆى لە دەستدانى
 ۶. ۋىيۇم و پۇتاسىيۇم و كلورىدە ۋە كەبەدوایدە خويىن تفت
 ۷. ئەمانەش ھەموويان گىرنگى خۇيان ھەيە و پىويستە بەزووى
 ۸. پىيان پىبىكرىت و پەنا بۇ پىزىشك بىرېت و دەرزى گىراۋەى گونجا و
 ۹. خۇش بەكار بەھىنرېت.

۲. ھەوكردى گەدە:

ھەوكردى گەدە لە ۋانەيە تىژيان درىژخايەن بىت و چەند
 ۲. ۋەكى ھەيە. زۇرجار لەكاتى دەستنىشانكرىندا جىاوازى لەنىوان
 ۳. نىن لەرىگەى ناوبىنە ۋە لەگەل پىشكىنىنى ھستۆلۆژى شانەكان
 ۴. دەدات، ھەرچەندە دوۋەمىيان زىاتر پىشتى پىدەبەستىت ئەگەر
 ۵. اوازى لەئەنجامى پىشكىنەكاندا ھەبوو. ھەوكردى درىژخايەنى
 ۶. بايەخىكى تايبەتى ھەيە چونكە پەيوەندى بەدو و نەخۇشى
 ۷. گەدە ۋە ھەيە كەنەخۇشى بىرىنى گەدە و شىرپەنجەى گەدەيە.

سنى جۇر لەھەوكردى گەدە ھەيە:

۱. ھەوكردى داخورانى گەدە: ھەوكردىكى تىژە لەگەدەدا و
 ۲. كات ھاوكات دەبىت لەگەل ھىلاكىيەكى زۇر بەھۆى رودانى

پووداۋ يان سوتاوۋى يان كېمەۋە، ھەرۋەھا بەھۆى قوتدان و خواردنى ھەندىك مادەى زىانبەخش بۆگەدە روۋ دەدەن وەك خواردنەۋەى كھول و دەرمانى دژە ھەۋكردن.

نېشانەكانى: بەدەھەرسى و ئازار لەدەمى گەدەدا و لەۋانەشە ھەندىكجار خوينبەر بوون رويدات.

چارەسەرگەردنى: بەلابردنى ھۆكارەكەى و ئەگەر تۋانرا بەبەكارھىنانى ھەندىك دەرمانى تايبەت بەچارەسەرى برىنى گەدە، دەبىت.

جۆرىكى دىكە لەھەۋكردنى درىژخايەنى داخوران ھەيە بەۋە دەناسرىتەۋە جۆرىك لەزىپكە يان قنچكە كە لەزىپكەى ئاۋلە دەچىت لەسەر لىنچە پەردەى گەدە بەتايبەتى گىرفانەكەى دروست دەبىت و دەبىتە ھۆى لەدەستدانى ئارەزۋوى خواردن و دابەزىنى كىش و ئەنېميا، ھۆكارەكەى نەزانراۋە و چارەسەرىكى دىارىكراۋى نىيە ھەرچەندە دەرمانەكانى برىنى گەدە و ھەندىكجار پىكھاتەكانى كورىتزون سووديان بۆ نەخۆش دەبىت.

پىشكىن لەرپىگەى ناوبىنەۋە و ۋەرگرتنى نمونەى شانەيى لەم باراندا پىۋىستە بۆ ئەۋەى لەبارەكانى دىكەى تىكچۈنەكانى گەدە جىابكرىتەۋە بەتايبەتى لەلىمفە ۋەرم و ۋەرەمە شىرپەنجەيەكان.

۲. ھەۋكردنى گەدەي زراۋى: ھۆكارەكەي گەپرانەۋەي پىكھاتە
 ، ھەكەنى داۋنزه گرىپە بۇ ناۋ گەدە كەخۆيپەكەنى زراۋ ئەنزىمەكەنى
 ، ھەخىياسى تىدايە و گەدە دەسوتىنىتەۋە.

نېشانەكەنى: سوتانەۋە لەدەمى گەدەدا لەدوای ناخواردن،
 ، ھەنەۋەي زراۋى زەرد باۋە ، ئەنېمىيا ، دابەزىنى كېشن ، ئەم جۆرە
 ، ھەكردنە لەدوای نەشتەرگەرىپەكەنى گەدە روۋ دەدەن كەدەرگاۋان
 ، ھەكەنى جىياكردنەۋەكەي لەدەسەتەدات.

چارەسەر كەردنى: ئەستەمە ، لەۋانەيە ۋە لامدانەۋەي بۇ
 ، ھەتەكەنى ئەلۇمىنۇم (فوسفالوجل) يان شەكرى فات يان
 ، ھەمانەكەنى بۇ بەتال كەردنەۋەي گەدە رېكخراۋن ۋەك مېتوكلوپرامىد
 ، ھەمېرىدون ، ھەبىت . ئەگەر ئەمانە سودىيان نەبوۋ دەبىت پەنا بۇ
 ، ھەتەرگەرى بېرىت بۇ گەياندىنى بەشېك لەنەخۇر لەنىۋان گەدە و
 ، ھەزەگرېدا .

۲. ھەۋكردنى درىژخايەنى گەدە: دوو جۆرى سەرەكى ھەيە
 ، ھەكېكىيان پەيوەندى بەشېرپەنجەي گەدەۋەو ئەۋى دىكەيان
 ، ھەۋەندى بەبېرىنى گەدەۋە ھەيە .

جۆرى يەگەم: ھەۋكردنى بەرگىرى يان پوكانەۋەي درىژخايەن
 ، ھەنارەكەي بوۋنى بەرگىرىپەكەي خۆيپە دژى خانەكەنى دىۋارى گەدە و
 ، ھەنەرى ناۋەكى گەدە . ئەم بارە دەبىتە ھۆي پوكانەۋەي گەدە و

لهدهستدانی ترشه لۆك و رودانی ئەنیمای وەبیلە یان خراپ⁹. ئەم جوړه تووشی بنکی گەدە بەبئ گیرفانەكەى دەبیت، لهوانەیه نیشانەى تیببىنكراوى نەبیت، هەروەها دەستنیشانكردنى بەهوى ناویین و تیشكەوه لهوانەیه ئەستەم بىت، بەلام بەهوى پشكنینى هستۆلۆژى نمونهى شانەییەوه كەبەهوى ناویینەوه وەردەرگىریت دەتوانریت بەدلىیای دەستنیشان بكریت. هەروەها پەيوەندییەكى پۆزەتیف له نیوان ئەم جوړه هەوکردنە و شیرپەنجەى گەدەدا هەیه، هەرچەندە چوون بەتەمەندا خۆى بەسروشتی هاوكات دەبیت لهگەل رودانى جوړىك لههەوکردنى روکەشى و پوكانەوهى هیواش لهلینجە پەردەى گەدەدا.

جوړى دووم: لههەوکردنى درىژخایەن ئەو جوړەیه كە هاوكاتە لهگەل زیاد رزانی گەدەدا، كەتووشى گیرفان بەبئ بنكەكەى دەبیت، لەم بارەدا خانەكانى روپۆشه شانەى گەدە زیاد دەكەن. ئەم جوړه هەوکردنە پەيوەندییەكى بەهیزی لهگەل برینى گەدەو دوانزە گریدا هەیه و هیچ پەيوەندییەكى بەشیرپەنجەوه نییه.

هەروەها زۆر جوړى دەگمەن لههەوکردنى درىژخایەنى گەدە هەیه وەك سیلی گەدە، نەخۆشى كرون و تووشبوونى گەدە بەكەپووى جوړى (كاندیدا). لهكۆتاییدا جوړىكى دیکەى دەگمەن

9. ئەنیمای خراپ: بەئەنیمای وەبیلە ناوئێندراوه تاكو لهگەل زاراوەى باوى وەرە خراپەكاندا تىكەل نەبیت.

پروستاگلاندين كه خانه كانى پەردە كە دەپاريزىت و نايەلئيت ترشەلۆك دەرىدريت.

بەلام ئەو فاكتهرانەى ھەرشە لەلینجە پەردە دەكەن و زیانی پێدەگەيەنن زۆرن گرنگترینیان ئەمانەن: ترشى ھایدروكلوريك و ئەنزیمی پېسین كەدوو دەردراوی سروشتین بۆ ھەرسکردنی خۆراك پېویست. لەگە دەى سروشتیدا ھیچ زیانیکیان نییە، بەلام زیانەكەیان كاتیك دەستپێدەكات كە ھێزەكانى بەرگری و پاراستن لەسەلامەتى لینجەپەردە وەك پېشتريش ئاماژەمان پێدا، دەرمىت و گەدەش ھەست بەھەرسى خۆى دەكات.

لەرەگەزەكانى دبنەھۆى دارمانى ئەو ھیزی بەرگری و پاراستنە ئسپیرین و پېكھاتەكانى كوریتزۆن و زۆريك لەدەرمانى دژە ھەو و ئەو دەرمانانەن كە لەچارەسەرکردنی نەخۆشى جومگەكان و رۆماتیزمەدا بەكاردین. ھەروەھا خواردنەوہى كھول و نيكۆتین (جگەرەكێشان). لەو مادانەش كە زیان بە ناو پۆشەپەردەى گەدە دەگەيەنن وەك خۆییەكانى زراو كاتیك لەدوانزە گریوہ دەگەرىنەوہ.

پاشان ھۆكارى گرژى دەمارى و ھیلاكیش زیانى پێدەگەيەنن. ھەروەھا تووشبوون بەمیکروبی (ھلیكوباکتر) ئەگەرى ئەوہى لێدەكریت یارمەتیدەر بیٔت لەتووشبوونی مرۆڤ بەبرینی ھەرسى لەھەندیك حالەتدا.

بەكەم: برینی داونزەگړئ^{۱۱}

لەهەموو جوړەکانی برینی هەرسی بلۆتریان با و تره، رێژەیی
 ۱۰۰٪ بوون بەم جوړە لەشویئیکەوه بۆ شوئینیکی دیکە جیاوازه، بۆ
 ۱۰۰٪ و نە ۱۰٪ گەلی بەریتانی تووشی دەبن، بەلام بەزۆری لە
 ۱۰۰٪ و نەندا زیاتر لەباشوری ئینگلتەرا بلۆوه و پیاوان لەژنان زیاتر
 ۱۰۰٪ هەرسی دەبن و زۆریەکی نەخۆشەکانی ئەم حالەتە لەناوەندی
 ۱۰۰٪ نیاندان.

نیشانه‌کانی؛ دیارترین نیشانه‌کانی هەستکردن بەئازاریان
 ۱۰۰٪، نەهەیه لەدەمی گەدە و سەرۆی سکه‌وه، لەوانەیه بەرە و سنگ
 ۱۰۰٪، نەهەیه بپروت، ئاسایی دواي بەتال بوونەوهی گەدە رو و دەدات
 ۱۰۰٪، دواي دوو یان سێ سەعات لەناخواردن، بەخواردنی خۆراك یان
 ۱۰۰٪، نەهەیه ترشە‌لۆکەکان، نامینیت، هەروەها لەوانەیه
 ۱۰۰٪، نەهەیه و رشانەوه یان خۆینبەرپوونی کۆئەندامی هەرسی
 ۱۰۰٪، نەهەیه. ئارەزووی خواردنی نەخۆش سروشتیه بەلام ترسی
 ۱۰۰٪، هەرسی و ئەو خۆپاریزییهی لەخواردن دەبنە هۆی دابەزینی
 ۱۰۰٪، لەشی، لەوانەیه بەپێچه‌وانەشەوه بیټ نەخۆش بۆ نەهەیشتنی

^{۱۱} ۱. ۱۰٪، نەهەیه زانستی ژانراو هەیه، داونزەگړئ هەرچەندە بەشیکە لەریخۆلە باریکه، بەلام بەتایبەتی لە
 ۱۰۰٪، نەهەیه و خۆ بەدواي گەدەدا بیټ، بەدریژبوونەوهی گەدە لەپووی قەرمانییه دادەنریت (بەلایەنی
 ۱۰۰٪، هەمیشە نەگەری تووشبوونی بەترشە‌لۆک هەیه و بۆ دروستبوونی برین لەبارە، لەبەر ئەوه برینی
 ۱۰۰٪، لەبرینی گەدە باوتره، هەرچەندە خەلك بۆ ئاسانکاری هەر پێی دەلێن برینی گەدە كەمەبەست
 ۱۰۰٪، نەهەیه.

ئازارەكەى خۇراك يان ماستى زۆر بخوات و ببنە ھۆى زيادبوونى كىشەكەى.

ماكەكانى: برىنى ھەرسى بەسروشتى خۆى درىژخايەنەو دەگەرپتەو ە يان سەرھەلدەداتەو، گىرنگىرىن ماكەكانى ئەمانەن: خويىنبەرىبون، تەسكى كونى دەرگاوان، كونيون (تەقىنەو)، لەوانىە ھەموو ئەمانە پىويستيان بەدەستىووردانى نەشتەرگەرى ھەيىت.

جۆرىك لەبرىن ھەيە بەو دەناسرىت زۆر خراپەو چارەسەر كىردنىشى ئەستەمە پىى دەوترىت كۆنىشانەى زولنگروئىلىسۇن، كە لەم بارەدا رىژەى ھۆرمۆنى گاسترىن لەخويىندا زۆر بەرز دەيىت.

دەشتىشان كىردنى: دەستىشان كىردنى برىنى ھەرسى لەبناغەدا پىشت بەناوبىنى رىشالە تىشكىيەكان دەبەستىت كەوردەكارى زياتر لەپىشكىن بەھۆى تىشكى بارىومەو دەدات.

چارەسەر كىردنى: ئەم ھەنگاوانە پەيىرەو دەكرىت:

۱. رىكخستىن رىبانى نەخۆش: بەپىى تىوانا لەھىلاكى دوربەكەويىتەو، ژەمەكانى نانخواردن بەپىك و پىكى لەكاتى دىارىكراودا بخوات، لەجگەرەكىشان و خواردنەو ەى كەھلىيەكان دوربەكەويىتەو.

١ نۇرۇك: نەخۇش ئامۇزگارى دەكرىت لەو خۇراكانە دورىكە ویتتەو كەپپىشتەر خواردوونى و دەزانىت توشى بەدەرسى دەكەن جگە لەو خۇراكانە دەتوانىت ھەر خۇراكىك بىخوات كەئارەزوى دەكات چارەسەرى نویتى برىن كەلەئىستادا پەپرەو دەكرىت پىشت بە پەپرەو كىردنى ياساى نوندوتىژو كۆت و بەندى توند نابهستىت كە لەرابووردودا بەسەر جۆرەھا خۇراكدادا دەسەپىنراو لەو خۇراكانەش وەك ماستى كۆن.

١ دىرمان: بواری ھەئىزاردن لەئىوان چەئدەھا جۇردا ھەيە :

a. دژە ترشەئۆكەكان: لەكۆندا بەپالپىشتى چارەسەركىردن دادەنرا بەلام لەئىستادا رۆلى تەنھا چارەسەركىردنى ئەو نىشانانەدا كۆبۇتەو كەوا پىئوىست دەكات دژە ترشەئۆك بەكار بەئىزىت. لە ھەموو جۆرەكان كارا تر بۇ ھاوسەنگ كىردنى ترشى پىكھاتەكانى مەگنىسسىومە، بەلام دەبىتە ھۆى سىكچوونى نەخۇش لەبەر نەو پىكھاتەى ئەلومنىوم يان كالىسسىومى لەگەل دا بەكار دىت.

b. دژە ھىستامىن لەجۆرى (۲ھ): وەك سىمىتىدىن و رانتىدىن و فاموتىدىن، كە كارىگەرى ھىستامىن بەتال دەكاتەو ھە خانەكانى گەدە كەترشى دەردەدەن ئاگادار دەكاتەو.

دۆزىنەۋەى ئەم پىكھاتانە كودەتايەكى لەچارەسەر كىردنى
 برىنى ھەرسىدا دروستكرد چونكە كاريگەرىيەكى كاراى
 لەسەر لابرندى نىشانەكان و خىرا سارىژبوونى برىنەكە
 ھەيە. بەلام زۆرىك لەو نەخۇشانە دوچارى سەرھەلدانەۋەى
 نىشانەكان دەبنەۋە لەدواى وازھىنان لەبەكارھىنانى ئەو
 دەرمانانە، ئەمەش ناچارىان دەكات بەرپىنەۋە بۆ
 بەكارھىنانىان و لەوانەيە واپىويست بكات سالىك يان زياتر
 بەردەوام ۋەرىانېگىن. ئەم دەرمانانە ھەندىك نىشانەى
 لاۋەكىيان ھەيە ۋەك پەشىۋى يان تىكچوونى رىخۆلە،
 تىكچوونى فرمانەكانى جگەر، ھەلئاوسانى مەمك لەپىاۋاندا
 ھەموو ئەم نىشانانە دەر كەوتنىان دەگمەنە و لەدواى
 وازھىنان لەبەكارھىنانى دەرمانەكان خۇيان نامىن.

C. شەكەر، فات: ئەم دەرمانە برىتتىيە لەشەكرى
 (سكروز) كە چەند گروپىك لەسەلفات و ئەلۇمىنىومى
 تىكراۋە، لەگەدەدا بۆ ھەۋىرىكى لىنچ دەگۆرىت و بەبنكى
 برىنەكەۋە دەنوسىت و خىراتر سارىژى دەكات، ھەرۋەھا
 كاريگەرى پىسىن و خۇيەكانى زراۋ بەتال دەكاتەۋە
 كەدەبنە ھۆى داخوران. ئەم دەرمانە لەچارەسەر كىردنى برىنى
 گەدەو دوانزەگرى زۆر كارايە توانستەكەى لەم بارەدا
 يەكسانە بەتوانستى دژە ھىستامىن لە جۆرى (۲۵) كەپىشتىر
 ئامازەمان پىدا، لەوانەيە واپاشتر بىت بەدرىژايى ماۋەى

چاکبوونه وه به کار بهینریت پیش ئه وهی نیشانه کان
 ده ریکه ونه وه و نه خوش ناچار بیت بگه ریته وه سه ر
 به کارهینانی. نیشانه لاهه کییه کانی ده گمهن و گرنگترینیان
 تووشبوونی نه خوشه به گرفتگی.

d. نوسبازول: ئه م ده زمانه تازه یه کاریگه رییه کی کارای
 له سه ر وه ستاندنی دهردانی ترشه لۆکی خانه کانی گه ده
 هه ییه، نه ک به کارکردن دژی هه ستامین یان ئه ستیل کولین
 به لک و به له کارخه ستنی ئه وهی پیی دهوتریت ترۆمپای
 پرۆتۆن له نا و خانه دا.

e. بزسۆتس مل: ئه م ده زمانه چینیکی ناوچه یی له سه ر
 برینه که دروست ده کات ده پیاریزیت و ساریژبوونی خیرا
 ده کات، ههروهه با بۆ ئه و بارانه ش کارایه که برینه که هاوکاته
 له گه ل تووشبوون به میکروبی (هلیکوباکتر). له نیشانه
 لاهه کییه کانی رهش بوونی رهنگی زمان و ددان و پیساییه.

f. دژه نه سینیل کولین وه ک نه تروپین و هاوشیوه کانی:
 له کۆندا بۆ چاره سه رکردنی برینی گه ده با و بوو هه رچه نده
 نیشانه ی لاهه کی هه بوو وه ک وشکبوونه وهی ده م و
 تیکچوونی بینین یان میزنه کردن. به ئه م له ئه ستادا
 به کارهینانی که متره. ته نها یه کی که له پیکهاته نوئیه کانی

نەبىت كە (بىرنىزىن) ە كارايى لەوانى دىكە زىاترە و نىشانە
لاو ەككىيە كانىشى كە مترە .

g. پروهستنا گلاندېن: دەرمانىكە دوو كارىگەرى ەيە،
لېنچە پەردە دەپارىزىت و پىنگە لە دەردانى ترشە لۆكېش
دەگرىت. گرانى نرخەكەى رىگەى لە بلاويونە وەى گرتوۋە،
بەلام بۆ ئە و نەخۇشانە بەسودە كە و لامدانە وەيان بۆ
دەرمانە كانى دىكە نىيە، وا باشە ژنانى دووگان بەكارى
نەھىنن .

h. نە و دەرمانانەس يارمە تىدەن لەچارەسە رەكردىس
نىشانە كاندا: ەمىشە لەگەل دژە ترشە لۆكە كاندا وەك
سپرکەرى ناوچەيى ئۆكسىسازىن، ەورەها پىكھاتە كانى
سلىكۆن كە باى سك لا دەبات تىكە لا و دەبن .

۴. نەشتەرگەرى: لەم دوو دەيەى رابووردوودا پەنا بىردن بۆ
نەشتەرگەرى بۆ چاسە رەكردى بىرىن كە مېۋتە وە . لەوانەيە ھۆكارى
ئەمە بۆ ئە و دەرمانە نوپىيە كارايانە بگەپىتە وە كەئىستاكە ەن.
ھۆكارى پەنا بىردن بۆ نەشتەرگەرى بۆ ماكە كانى بىرىنەكە دەگەپىتە وە
وەك: خوينبەربوون، گىرانى كونى دەرگاوان و كونبوون (تەقىنە وەى)
بىرىنەكە، ەورەها ئە و بارانەى بۆ چارەسەرى ەناوى وە لامدانە وەيان
ناپىت، لەم كاتەدا وا باشە پىيار لەسەر نەشتەرگەرى بىرپىت لەدواى
وردبوونە وە و بىرەكردنە وە و قسەكردن لەنىوان نەخۇش و پزىشكى

پاڪه لهبرینی پیس یان مهترسیدار. بۇ ئهوه تهنه پشکنینی تیشکی بهس نییه و بهلك و پیویسته پشکنین لهپرنگه ی ناویینی تیشکی و وهرگرتنی نمونه ی زورهوه لهبرینهکوه بۇ پشکنینی هستولوزی و سیتولوزی نهجام بدریت.

برینی پاکی گهده:

لهبرینی داوانزهگری کهمتره، زوربهی نهخوشهکانی کهسانی بهتمهمن، ههردوو توخمهکه وهک یهک تووشی نهبن. قهبارهکهی لهنیوان چهند مللیمهتریك بۇ چهند سانتیمهتریك جیاوازه، لهوانهیه تووشی هر بهشیکی گهده بییت، بهلام بهزوری لهچهمانهوهی بچوکی گهدهدا لهشوینی بهیهکگهیشتنی ئه و بهشه ی گهده کهترشی دهردهدات لهگهل گیرفانهکهیدا روودهدات.

نیشانهکانی: گرنگترین نیشانهکانی ئازارو خوینبهربوونه خوینبهربوونهکه لهوانهیه دیارو ئاشکرا یان شاراوہ بییت، لهوانهیه بییته هوی رودانی ئهنیمیایهکی توند. پیویسته ههمیشه لهحالهتهکانی ئهنیمیا ی توندا که هؤکارهکهی نهزانراوه، خوینبهربوونی هیواشی کۆئندامی ههرسمان لهیاد بییت و بهوپهپری ئاگاداری و رودببینیهوه بهشوینیدا بگهپرین ئازاری برینی گهده لهئازاری برینی داوانزهگری جیاوازه چونکه لهباری برینی گهدهدا نهخوش لهکاتی خواردنی خوراکدا یان راستهوخو دوی نانخواردن ههست بهئازار دهکات نهک دوو سهعات یان سی سهعات دوی

هوانه شه نازاره که هاوکات بیت له گه ل دلتیکه لهاتن یان
 خردن به تیری. کونیوونی برینی گه ده ئه گه ری رودانی له برینی
 راره کری که متره.

چاره سه رکردن: له چاره سه رکردنی برینی گه ده دا هه مان ئه و
 رو ریوشوینانه به کار دهینرین که له چاره سه رکردنی گری
 ره گریدا سه بارهت به ری کخستنی ژیانی نه خوش، به پره و
 پویسته نه خوش له و ماده زیانبه خشانه دوربکه ویته وه
 ده گه ده ده گه یه نن وه ک ئیسپرین و دژه هه وه کان.

ههروه ها کومه ئیکی دیکه له و ده رمانانه که ناماژمان پیدان بو
 نیشانه کان و خیرا کردنی ساریژبوونی برینه که،
 نازاره دهینرین.

پویسته به شیوه یه کی خولی پشکنینی ناوینی بو گه ده ئه نجام
 بو دلنیا بوون له ساریژبوونی برینه که. نه گه ر بو
 سه رکردنی هه ناوی به دریژایی سئ مانگ وه لامدانه وه ی نه بوو،
 خیرا له دوا ی ساریژبوونی گه پرایه وه، پویسته بیر
 سه رکردنی نه شته رگه ری بکریته وه.

ناسایی لیره دا به شیکی گه ده لیده کریته وه ههروه ها
 رگه ری له و بارانه شدا پویسته که ما که کانی برینه که
 وتوون وه ک کونیوون یان ئه و خوینبه ربوونه ی ژیانی
 ده خاته مه ترسییه وه، ههروه ها له باری برینی خراپیشدا.

۵. وەرەمەكانى گەدە:

۱. شىرپە نىجەي گەدە: بىلابوونە دەي لەولاتىكە وە بۆ ولاتىكى دىكە زۆر جىياوزە بۆ نمونە لە ژاپۇن رىژەكەي دە ئە وەندەي ولاتە يەكگرتووەكانى ئەمەرىكايە، لەبەر ئە وە ژاپۇن بەشىوہەيەكى خولى لەرىگەي ناوبىنى گەدە وە بەردەوام پىشكىنى ھا ولاتىيەكانى دەكات بۆ ئاشكراکردنى شىرپە نىجەي گەدە لەقۇناغە سەرەتاييەكانىدا. سەلمىنراوہ رىژەي چارەسەرکردن لەدواي نەشتەرگەرى لە ۹۰٪ تىدە پەرىت لە و بارانەدا كە لەقۇناغە زووەكاندا دەستنىشان كراوہ و وەرەمەكە نەگەيشتۆتە چىنى ماسولكەيى دىوارى گەدە، بەلام ئەم رىژەيە لە و حالەتانەدا كە لەقۇناغەكانى دوايىدا يان لە قۇناغە درەنگەكاندا دەستنىان كراون، كەمتر بۆتە وە. ھەندىك فاكتر ھەن بۆچوون وايە پەيوەندىيان بەشىرپە نىجەي گەدە وە ھەبىت، ھەندىكيان لەنا و گەدە خۆيدان وەك ھە و كەردنى پوكانە وەيى و كەمى ترش و ئەنيمىاي خراپ، ھەندىكىشيان پەيوەندى بەخواردنى نەخۆشە وە ھەيە وەك زۆر خواردنى خوي و تترات (لەناوى خواردنە وە و گۆشت و ماسى قووتو).

ئەگەرى شە وەش ھەيە كەمى ترشە لۆكى گەدە ھانى گەشەي بەكتريا لەناويدا بدات كە پىكھاتە ئەمىنيەكانى ناو خۆراك بۆ مادەي نىروزامىن دەگۆرپىت و ئەم مادەيەش دەبىتە ھۆي تووشبوونى گەدە بەشىرپە نىجە.

شیرپه نجه‌ی گه‌ده شیرپه نجه‌یه‌کی رژیئییه، له‌وانه‌یه شیوه‌ی
 مه‌مک وهریگریت که‌گه‌شه‌یه‌کی زۆر ده‌کات یان له‌دیواری گه‌ده‌دا
 ده‌ی په‌رده‌یه‌کدا کوّده‌بیته‌وه و که‌ له‌مه‌شکه‌یه‌ک ده‌چیت له
 ده‌یه‌کی نه‌ستور دروستکرا بیته. ئەم باره‌ له‌بناغه‌دا وهرمه
 په‌نجه‌یه‌که‌ و برینه‌که‌ به‌شیوه‌یه‌کی کت وپه‌ له‌سه‌ری
 ده‌ستبووه، چونکه‌ به‌روا وایه‌ برینی پاکی گه‌ده‌ بو شیرپه‌نجه
 ده‌ریته.

نیشانه‌کان؛ ئەم نه‌خۆشییه‌ زیاتر تووشی پیاوان ده‌بیته‌ وه‌ک
 ده‌ی زۆریه‌ی نه‌خۆشه‌کانیش ته‌مه‌نیان له‌ده‌یه‌ی شه‌شه‌مدايه‌ یان
 ده‌ی زۆرتن. له‌قوناغه‌ سه‌ره‌تاییه‌کانیدا له‌وانه‌یه‌ نه‌خۆش هه‌ست
 ده‌ی نیشانه‌یه‌ک نه‌کات، یان نیشانه‌کان شاراوه‌ بن و
 ده‌ی ده‌ریته‌ری، وه‌ک هه‌ستکردن به‌لاواز بوونی گشتی له‌ش، یان
 ده‌ی ده‌ی نه‌نیمیا‌یه‌کی هۆکار نه‌زانراو، یان دابه‌زینی کی‌ش، یان
 ده‌ی ده‌ی به‌تیربوون له‌ دوا‌ی خواردنی که‌مترین خۆراک به‌لام
 ده‌ی ده‌ی ئاره‌زووی خواردن و ئازاری ده‌می گه‌ده‌و دلتیکه‌له‌هاتن و
 ده‌ی ده‌ی خۆینه‌ریبوون ئەمانه‌ هه‌موویان پالمان پێوه‌ ده‌نین
 ده‌ی ده‌ی وریایی و وردبینی‌وه‌ پشکنین بو‌گه‌ده‌ ئەنجام به‌دین.
 ده‌ی ده‌ی و هه‌ستگریته‌ وهره‌می‌ک له‌سه‌رووی سه‌که‌وه‌ هه‌یه، یان
 ده‌ی ده‌ی هه‌له‌ئاوساوی یان سه‌ک تووشی ئاو به‌ندی ده‌بیته‌ به‌هۆی
 ده‌ی ده‌ی به‌شه‌ لاوه‌کییه‌کانی وهرمه‌که‌وه‌. نه‌خۆشی‌کم له‌یاده‌ چه‌ند
 ده‌ی ده‌ی له‌مه‌به‌ر له‌شوینیکی دوره‌وه‌ هاتبوو لیمفه‌ گریه‌کی

ههئاوساوی لهسهروو چه له مهی لای چه پیدا هه بوو که ئیمه بهم گریه ده لئین (گری قیرکو) به ناوی ئه و پزیشکه وه که بۆ یه که مجار ئامازهی به بوونی ئه و وهرمه خراپه له سکدا کردوه. به پرسیارکردن له نه خو شه که دهرکه وت که ئاره زووی خواردنی زۆر باشه و به پیی قسه کانی خوی ده توانیت مریشکیکی ساغ بخوات. له گه ل ئه وه شدا داوامان لیکرد به تیشکی باریوم تیشک بۆ گه دهی بگریت (ئه و کاته ناوبینی ریشاله تیشکه بیه کان هیشتا به کارنه هاتبوو)، وهره میکی شیرپه نجهی له بنکی گه دهیدا هه بوو ئه مهش هوکاری هه ستنه کردنی به نیشانه کان رونده کاته وه، چونکه ئه گهر له گیرفانی گه ده دا بوايه ریگهی له خواردن ده گرت و ده بووه هو ی گرتنی و رشانه وه.

دهستنیشانکردن: وهره مه کانی گه ده به تیشکی باریوم ده ستنیشان ده کړین و له مهش باشت به کارهینانی ناوبینه بۆ ده سته که وتنی خانه یی و شانیه یی تاک و سروشتی وهره مه که دیاری بگریت، ههروه ها پیویسته به هو ی تیشکه وه پشکنین بۆ سنگ ئه نجام بدریت به تیشکی برگیه یی پشکنین بۆ سک بگریت بۆ د لنیابوون له نه بوونی وهره می لاوه کی له سی یان جگهر یان لیمفه رژینه کاندای.

چاره سه رکردن: چاره سه رکردنی ریشه یی شیرپه نجه ی گه ده نه شته رگه رییه، له و حاله تانه دا که له قوناغه کانی زودا ئه نجام ده دریت سه رکه وتووتر ده بییت، که له م نه شته رگه رییه نه دا هه موو گه ده یان زۆره یی لاده بریت له گه ل ئه نداهه کانی چواردهوری له سپل و کلکی

۱. ۱. ریاس. به لأم چاره سهری تیشکی و چاره سهری کیمیایی به
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰ و یوراسیل) نه نجامه کانیاں سنورداره نه خوش پیویسته له دوی
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) به شیره کی خولی بو چاودیرکردنی حاله ته که ی
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) که مه وه به دریزایی پینج سال سهردانی پزیشکه که ی بکات.

۱. ۲. لیمفه وهرمی گه ده: وهرمی کی خراپی دیکه که له وانیه
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) گه ده بیئت، له شیرپه نجه که متر بلاوه، نیشانه کانی و
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) ده ست نیشانکردنی له گه ل شیرپه نجه دا له یه که ده چن،
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) له دانه وه ی بو چاره سهرکردنی تیشکی و چاره سهری کیمیایی
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) له دانه وه ی شیرپه نجه باشتره.

۱. ۳. وهرمی لووسه ماسولکه ی گه ده: زوربه ی کات وهرمی پا که، به لأم
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) به له قونای داها تودا بو خراب بگوریت، له وانیه هیچ
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) نیشانه کی تیبینی کرا و دروست نه کات، یان نه خوش هه ست
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) هرسی یان نازاری گه ده یان له ده ستدانی ناره زوی خواردن و
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) وونی گشتی بکات به تاییه تی نه گهر وهرمه که خوینی لی پروات
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) نیشانکردنی له ریگه ی تیشک و ناوبینه وه ده بیئت و
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) سهرکردنیشی له ریگه ی لبردنی نه شته رگه ریبه وه نه نجام
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) نیشانه.

۱. ۴. پولیپا: وهرمی لینجه په رده ی گه ده یه که له بو شاییه که ی
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) بووه، له وانیه شه ملیکی هه بیئت یان نه بیئت، یان (هه و) بیه و
 ۱۰۰۰ (۱۰۰۰) بوونی خانه وه دروست بووه، یان وهرمی رژیینییه. زوربه ی

كات له گهال نيشانهى تايبه تيدا هاوكات نابيت، بهلك و بهرپكهوت له كاتى پشكنينى گهده به هوئى تيشك يان ناوبينه وه ئاشكرا ده كريت. له م كاتهدا پيوسته نمونهى خانهبى وه رېگيريت بو دنيا بوون له سروشته كهى، نه گهر وه ره مه كه رژينى بوو پيوسته لابرېت و ليكريت وه چونكه وا زانراوه كه تواناى گوپرانى بو شيرپه نجه ههيه.

6. خوئنبه ربوونى كونه ندامى هه رس: خوئنبه ربوونى جوگهى هه رس له وانهبه له شيوهى رشانه وه به كهى خوئناويدا يان پيسايى به خوئنه وه يان ههردوو كياندا بيت. تاك و ئاستيك ئه مانه به نندن به سه رچاوهى خوئنبه ربوونه كه و به كهى و خيرايبه كهى.

چونكه رشانه وهى خوئن ئاسايى به هوئى خوئنبه ربوونى به شى سه ره وهى جوگهى هه رسه وه به (دهمى بوئى سورينچك يان سورينچك يان گهده يان دوانزه گرئ يان خوئنى قوتدراوى لووت)، له وانهبه خوئنه كه رهنگى سورى ته واو بيت به تايبه تى نه گهر خوئنبه ربوونه كه زور بوو، يان رهنگى قاوه بى وهك رهنگى قاوه وه رده گرېت نه گهر كه م بوو له گهده شدا بو ماوه به كه ما بووه.

هه ره وه پيسايى خوئناوئيش له وانهبه خوئنه كه به ته واوه تى پيوه ديار بيت، به تايبه تى نه گهر خوئنبه ربوونه كه له به شى خواره وهى گهده يان سه رووتر روئدا بيت به لام زور بوو بيت و به خيرايبى به جوگه كه دا ها تبيتته خواره وه يان له وانهبه ره شى توخ

۱. رەنگ و پىكھاتە كەيدا لەقىر بچىت ئەگەر خوينبەربوونەكە
 ۱۲. سەھەرىنى سەھەرى جۆگەي ھەرسدا رويدا بىت.

نېشانەكان: بەجياوازی خىرايى و بېرى خوينبەربوونەكە
 ۱. سەھەرىنى جياواز دەبن. چونكە خوينبەربوونى درىژخايەنى
 ۲. ھاش زۆرىيە كات بېرەكەي كەمە و بەچاوى ئاسايى نابىنرىت
 ۳. لەپىگەي شىكارى گەپان بەشويىن خوينى شاراوەدا لەپىساييدا
 ۴. زىتەو، گرنگترىن نېشانەكانى ئەنيميايە. بەلام خوينبەربوونى
 ۵. دو خىراو زۆر رەنگ زەردبوونى نەخۆش و ئارەقكردنەو و
 ۶. تکردن بەسەرگىژخواردوون و لەھۆشچون و خىرا لىدانى دل و
 ۷. زىنى پەستانى خوينى لەگەلە و لەوانەيە ئەمانە بەبوارنەوە يان
 ۸. سچوون كۆتاييان پىبىت. ئەو چىرۆكەي كە زۆر دوبارە
 ۹. چىرۆكى ئەو نەخۆشەيە كە ھەستى بەدلتىكەلھاتن يان
 ۱۰. زوى دانىشتن كىردووە و بەپرتا و دەپرات بو WC و لەوى
 ۱۱. ەويت بەسەر زەويدا و لەھۆش خۆي دەچىت، خوينىش ھەوزى
 ۱۲. شتەكە يان تەوالىتەكەي پىر كىردووە. ئەم نەخۆشانە پىويستە
 ۱۳. نىكتىن نەخۆشخانە بو فرىاكەوتنىان و پىشكىنىيان بېرىن،
 ۱۴. ىكى باش نىيە لەمالەوە چارەسەرييان بكىت ھەرچەندە
 ۱۵. رەتادا خوينبەربوونەكە كەمىش بىت.

۱. پىويستە ئەو شەمان لەياد بىت لەوانەيە پىسايى رەنگەكەي رەش بىت بەھۆكارى دىكەوە جگە
 ۲. ەك لەكاتى خواردنى ئەو دەرمانانەدا روودەدات كە ئاسن يان كارپوتى تىدايە.

ھۆكۈرەكان: سەرچاۋەكانى خوينبەريوون دەتوانرئىت بەپئى شويئى خوينبەريوونەكە لەجۆگەي ھەرسدا بۆ دوو سەرچاۋە دابەش بكرئىن، ئەوانەي بەشى سەرەوہ و ئەوانەي بەشى خوارەوہ، ئەوہي بەشى سەرەوہ گرنگترين ھۆكار بۆ رودانى دوانن:

دەوالى سورئىنچك و برينە، ھەرچەندە ھۆكارى ديكەش ھەن وەك ھەوكردنى سورئىنچك يان گەدە يان دوانزەگرئى و دپرانى سورئىنچك و ەرەمە خراپ و پاكەكان، ھەرەوہا ئەو دامالئىنانەي كە بەھۇي ئسپيرين و ئەو دەرمانانەوہ روو دەدەن كە بۆ چارەسەرکردنى ھەوكردنى جومگەكان و نەخۆشئىيەكانى كەخوينبەريوونئىيان لەگەلدايە بەكار دەھيئيرئىن لەگەل زۆر ھۆكارى ديكەشدا كەكەمتر بۆلون.

بەلام سەرچاۋەكانى خوينبەريوون لەبەشى خوارەوہي جۆگەي ھەرس كۆمەئىكن كەگرنكتريئىيان ئەمانەن:

ھەوكردنەكانى گەدە، جۆربىيەكان (كە ھۆكارەكەيان زانراوہ) لەگەل ناجۆربىيەكان (كە ھۆكارەكەيان نەزانراوہ): وەك ديزەنتاريا بەجۆرەكانئىيەوہ (باسلى، ئەمبىي، بلھارزى)، گرانەتا (تاي تىفۇئىيد)، سىلى رىخۆئە، برينداربوونى ناجۆرى كۆلۆن، نەخۆشى كرون، گىرفانە كۆلۆئىيەكان، پاشان ەرەمە خراپ و پاكەكانى رىخۆئە، دواھەمىنئىشيان مايەسىرى، كۆم و تىكچوونەكانى. بىگومان بەدەيەھا ھۆكارى ديكەھەن، بەلام دەگمەنن.

۱۱. باکە وتەنە نەخۆش: يەكە مین کار كە پپوۋیستە بۆ ئە و نەخۆشە
 ۱۲. امیدریت كە خوینبەربوونی توندی هەیه فریاكە وتنیەتی لەرینگە ی
 ۱۳. ەوی هاوسەنگی بۆ سوپی خوینی بۆ ئەو ی رینگە لەرودانی
 ۱۴. ەكینك بگیریٹ یان چارەسەر بكریت هەر كاتیک رویدا، ئەمانەش
 ۱۵. ەوی دەرزى خوین و گیراوە كانی دیکەو دەبیٹ بۆ
 ۱۶. ەو كێر دێنەو ی ئە و پێرە خوینە ی لە دەستچوو و بۆ راستكێر دێنەو ی
 ۱۷. ەكچوونە ی لە كیمیای خویندا رویداو. وا بەباش دادەنریت
 ۱۸. ەك لەنا و گە دەدا دابنریت كە بۆ دوو مەبەست سوودی
 ۱۹. ەو دەگیریٹ، یەكە میان دامالینی پیکهاتە كانی نا و گە دە بۆ زانینی
 ۲۰. ەوی نایا خوینبەربوونە كە بەردەوامە یان وەستاو، لە گەل
 ۲۱. اندنی شلە مەنی و گیراوە دەرمانی پپوۋیست بۆ چارەسەر كێر دێن،
 ۲۲. ە نەخۆشە كە نائارامیش بوو دەتوانریت هیۆر كەرەو یەكە
 ۲۳. ەو و كی پپیدریت.

پاشان پپوۋیستە هەولە كانیان بۆ دۆزینەو و دەستنیشان كێر دێن
 ۲۴. ەو چاوە ی خوینبەربوونە كە بخەینە كار.

دەستنیشان كێر دێن و چارەسەر كێر دێن: هەرەك و تمان دوو هۆكاری
 ۲۵. ەكی بۆ خوینبەربوون هەیه: ئە وانیش دەوالی سورینچك و برینی
 ۲۶. ەنرە كێر و گە دەیه، جیا كێر دێنەو ی نیوانیشان زۆر بە ی كات ئاسانە.
 ۲۷. ە و نكە ئە و نەخۆشە ی كە دەوالی سورینچكی هەیه زۆر بە ی كات بەو
 ۲۸. ەسریٹ بۆ ماو یەكە دێر دێر ژ تووشی تیکچوونی جگەر بوو،

ھەرچەندە خوينبەر بوونى دەۋالى سورىنچك لەھەندىك نەخۇشدا يەكەم نىشانە يە كەنەخۇش بۇ نەخۇشى جگەر ئاگادار دەكاتەۋە. نىشانەكانى نەخۇشى ناسراون ۋەك زەرد ھەلگەپران، سوربوونەۋەى بەرى دەست، خوينبەرە جالجالۆكەيىبەكان^{۱۳}، لەرزىنى دەستەكان: گۆرانی بۇنى ھەناسە، شىنبوونەۋەى پىست، ھەلئاوسانى سىل، ۋەرەمى قاچ، . . ھتد، ئەۋ نەخۇشانەى جگەرىيان تىكچوۋە يان لەناۋچوۋە پىۋىستيان بەچاۋدىرى تايىبەتى ھەيە ھەر كاتىك تووشى خوينبەر بوون بوون چونكە لەكاتەدا ئەگەرى ئەۋە ھەيە دوچارى ماكى دىكە بىن ۋەك ئاۋبەندى و لەھۆشچوونى جگەرى.

بەلام دوۋەم ھۆكارى باۋ برىنە، كەتووشى دوانزەگرى يان گەدە يان بەشى خوارەۋەى سورىنچك دەبىت و لەۋانەيە خوينبەر بوون يەكەمىن نىشانەكانى بىت، بەلام نەخۇشەكە رابووردوۋىيەكى دورودىزى لەگەل بەدەھەرسى و ترشەلۆك و ئازارى دەمى گەدەدا ھەبوۋە و لەۋانەشە پىشتەر پىشكىنى بۇ ئەگەرى بوونى برىن کرد بىت و دەرئەكەۋتنبىت.

پرسىيارکردن لەنەخۇش لەھەموو بارەكاندا گرنگە ئايا پىش خوينبەر بوونەكە چ دەرمانىكى خواردوۋە بەتايىبەتى ئىسپرىن و دەرمانەكانى رۇماتىزمە و پىكھاتەكانى كۆرىتزون.

13. خوينبەرە جالجالۆكەيىبەكان: مولولەى بارىكى خوينن لەخوينبەرىكى بچوكە ۋە بلار بوونەتەۋە لەدەرەكانى جالجالۆكە دەچىت.

باشان رۆلى ئامپىرەكانى دەستىنىشانكردن و تاقىگەكانى
 دىت، گىرنگىزىيان لەم بارەدا ناوبىنى رىشالە تىشكىيەكانە
 دەستىنىشانكردن و لەچارەسەر كىرگىزىشدا بەسۈودە. دەتوانرىت
 ۱۰۰۰ مەھكەم ساتەكانى خۇيىنبەربوونەكەو بەكاربەيتىرت. ناوبىنى
 ۱۰۰۰ بەناشكرائى بۆشائى سۈرىنچك و گەدەو دوانزەگىرمان پىشان
 ۱۰۰۰ ناوبىنى كۆلۈن ھەموو رىخۆلە ئەستورەو دوابەشى رىخۆلە
 ۱۰۰۰ پىشان دەدات. ھەرۈھا ھەو كىرگەنەكان و دامالين و برين و
 ۱۰۰۰ ھەموويان زۆر بەناشكرائى دەبىنرىن و دەتوانرىت
 ۱۰۰۰ بۇ پىشكىنى مايكروسكوپى لىوەر بگىرىت. دەوالى
 ۱۰۰۰ دەتوانرىت بەتىشكى لىزەر دەرزى لى بدرىت يان
 ۱۰۰۰ ۋە ھەمەكانىش دەتوانرىت لەرىگەى ناوبىنەوە لايرىن.

۱۰۰۰ ھەموو ئەمانە دەتوانرىت بەفوتوگرافى يان سىنەمايى وىنە
 ۱۰۰۰ بۇ تۆماركردنى و بەدواداچوونى رودانى پەرەسەندەكانى.
 ۱۰۰۰ ناوبىن نەبوو، ئەلتەرناتىفكەى پىشكىنى جۆگەى ھەرسە
 ۱۰۰۰ بەبەكارھىئانى بارىوم. بەلام ھۆيە نوپىەكانى وىنەگرتن ۋەك
 ۱۰۰۰ بۆلە سەرۋو دەنگىيەكان و تىشكە بىرگەيىەكان لەوئىنەگرتنى
 ۱۰۰۰ ۋە سىپل و پەنكرىياس و زراودا سۈدىيان لىوەر دەگىرىت،
 ۱۰۰۰ ھەموويان لەوانەيە پەيوەندىيان بە بەخۇيىنبەربوونەو ھەيىت بەلام
 ۱۰۰۰ ۋە ھەمەكانىش دەتوانرىت بەتىشكى لىزەر دەرزى لى بدرىت يان
 ۱۰۰۰ ۋە ھەمەكانىش دەتوانرىت لەرىگەى ناوبىنەوە لايرىن.
 ۱۰۰۰ ۋە ھەمەكانىش دەتوانرىت لەرىگەى ناوبىنەوە لايرىن،

بەلام رۆلى سنورداره، وەك خستنه ناوهوهى قەستەرە لەخوینبەریان ئەو خویننەرهى خوینی لی دەروات لەژیر ئاراستەى تیشکیداو دەرزى لیدانى بەمادهیهكى رەنگدار بۆ مەبەستى دەستنیشانکردن و بەمادهى مەیاندن بۆ مەبەستى چارەسەرکردن. هەرچى تاقیگەیه رۆلى لەبەدواداچوونى شیکارى خویندا زۆر سەرەکیه بۆ پیوانەکردنى ریزهى هیموگلوبین و همیاتوکریت که لەدیاریکردنى برى خوینی پیویست بۆ شیکارکردنى فرمانەکانى جگەر و توانستى گورچیلە و گۆرپرانى برى سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و پیکهاتە زیندوووهکانى دیکهى ناوخوین.

بەدریزایی ئەو ماوه شلۆقهى نەخۆشهکه و پیویست دەکات نەخۆش لەهوانهوهیهكى تەواودا بیټ، لیدانى دل و پەستانى خوین و پلەى گەرمى لەشى بەرێک و پینکی پیوانە بکریټ، هەر وهه برى شلەمەنى و یۆریاکهى تۆمار دەکریټ، پیساییهکهى پشکنینى بۆ ئەنجام دەدریټ بۆ دلتیابوون لەبەردەوام بوونى خوینبەربوونەکه یان کۆتایی هاتنى.

بەلام چارەسەرکردنى وردى نەخۆشییهکه بیگومان بەجیاوازی هۆکارهکهى جیاوازه خوینبەربوونى دەوالى سورینچک هۆکارهکهى جیاوازه. خوینبەربوونى دەوالى سورینچک لەوانهیه بەشیوهیهكى کاتى وەلامدانهوهى بۆ دەرزى فیزوبریسین یان گلیریسین هەبیټ کهپەستان لەدەرکه خویننەره دادەبەزیننیت، یان بەخستنه ناوهوهى

۱۰۱. سىنچىستان بۇ ناو سورىنچك و فوتيكردى بۇ ئەۋەى پەستان
 ۱۰۲. سەر دەۋالىيە خويىن لىپۆيشتوۋەكە، ھەرۋەھا ھەرۋەك وتمان
 ۱۰۳. لىدانى دەۋالى ھەيە لەپىگەى ناوبىنەۋە. برىنەكانى سورىنچك
 ۱۰۴. دوانزەگرى زۆربەى كات ۋەلامدانەۋەيان بۇ دەرمانەكانى
 ۱۰۵. دەبىت بەھەموو جۆرە ناسراۋەكانىيانەۋە ۋەك (سىمتدىن و
 ۱۰۶. دىن، شەكرى فات، ئومبرانول).

بەندى پىنچەم

ريخۇنە

ريخۆله

ريخۆله بۆريه كى دريژه له كۆتايى گه ده وه دريژ ده بيته وه تاكو
 ۱۹۰۰ گه ده رچه ي كۆم كه به شى سه ره وه ي بريتييه له ريخۆله باريكه
 ۱۰۰ نژيبه كه ي جهوت مه تره و به شى خوارووي كه ريخۆله نه ستوره يه
 ۱۰۰ نژيبه كه ي ۱،۵ مه تره و هه ريه كه يان جيا ده كرته وه بۆ چه ند
 ۱۰۰ نژيبه كه ي.

۱. ريخۆله باريكه ، ده كرته به سى به شه وه :

(۱) دو انزه گه رن : وای پیده و تریت چونکه دريژيبه كه ي نژيكه ي
 ۱۰۰ گه ري ي په نجه ده بيت ، كه سه ره تاي ريخۆله يه و له شيوه ي نال يان
 ۱۰۰ (۱) دايه ، به شى پيشه وه ي لووسه كه بريتييه له يه كه م به شى
 ۱۰۰ له به رترشى گه ده ده كه و ئت له بهر نه وه زور برينى هه رسى تيا دا

دروست دەيئت. ھەرچى بەشى دوومە جوڭگەى زراو و پەنكرىاسى تىدەرئىت.

(ب) نەخۆر: كەپىنكھاتووھ لەپىنچ يەكى درىژى رىخۆلە بارىكە و بەشى سەرھەى سكى داگىرکردووھ.

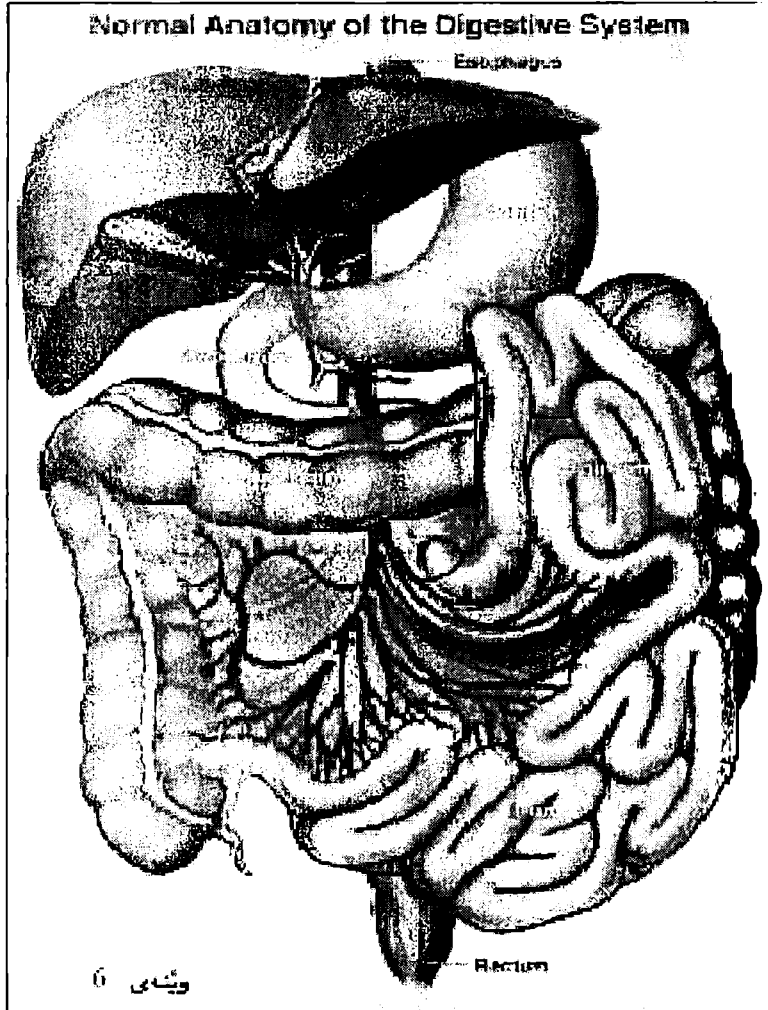
(ج) پىنچاوپىنچىھ: سى بەشى دواى رىخۆلەبارىكە پىكدەھىئىت، شوپنەكەشى كەوتۆتە بەشى راستى خوارووى سكوھ.

رىخۆلەبارىكە بەسەرىكدا كەلەكە بووھ و بەشىوھى پىچ خواردوو خواربۆتەوھ. ئەوھى يارمەتى ئەمەشى داوھ ئەوھىھ، لەنا و بەرگىكدا بەسكوھ ھەلواسراوھ كەپىنى دەلەين پەردەى رىخۆلە (مىزەنترىك) كەبرىتىھ لەبەشىك لەپەردەيەكى تەنكى ھەستدار كەناو پۆشى سىك دەكات پىنى دەوترىت پرىتۆن.

۲. رىخۆلە نەستورە:

دابەش بووھ بۆ كوئىرە (بۆيەواى پىدەوترىت چونكە يەك دەرچەى ھەيە) و بەرزە كوئۆن و رىكەكوئۆن و (لەبەر ئەوھى شىوھى پىتى S) ھەيە كەبەرامبەر بەپىتى (س) ھەداوئىدا رىكە كەكوئايى بەكۆم دىت. رىخۆلە ھەمووى واتا بارىكە و ئەستورەيەوھ كۆمەلە ماسولكەيەكى دوو چىنى دەيجولەين كەچىنى يەكەمىيان دەركىيە و درىژە دوومىيان ناوھكىيە و ئەلقەيەھ، ناو پۆشەكەشى بەلەنچە پەردەيەك داپۆشراوھ.

مەرچى ماسولكەكانى كارىان برىتییە لەتیکەكردنى خۆراك و



لێكدانى بههۆى ئەو جوڵە پێچ خواردنەى كە لەباسى گەدەدا لێى

دواییڻ. ھەرچی لینجه پەردەشە فرمانەكەى بریتییە لەھەرس و مژین: ھەرس بەھۆى ئەنزیمەكانى ریخۆلە و پەنكریاس و زراوى جگەرەو ەكەخۆراك بۆ شیۆەیهكى شیرى لەچەورى و پېرۆتینەكان كەپى دەوترىت كیلۆس، دەگۆریت. لەپاشدا بەھۆى لۆچەكانى لینجه پەردە و مەمیلەكانەو، دەمژریت، ئە و مەمیلانەى كە لەسەر و كارەكەى بلاوبوونەتەو و روبەرەكەى فراوان دەكەن یارمەتى ئەووى دەدەن بۆ ئەووى بتوانیت ھەلبژریت، ئە و پىكھاتووانەى دەمژرین راستەوخۆ دەچنە خوینەو ەیان پاش ئەووى بەدەرکەوانە خوینەینەرى جگەردا دەپۆن، لەدواى چوار سەعات لەقوتدان، خۆراك دەگاتە كۆتایى ریخۆلە بارىكە، لەپاش نزیكەى ھەژدە سەعات دەگاتە كۆتایى كۆلۆن. پۆلى كۆلۆن سنوردار و دیارىكراو: ھەلمژینى ئا و خوی خەستکردنەووى پیسایى و ھەلگرتنى تاك و ئە و كاتەى كاتى فریدانى دیت.

ھەرچی پەلە ریخۆلەشە، درێژىكەى (۹سم) ە بریتىە لەبەشیكى لەناوچووى كویرە، ھیچ فرمانىكى نییە، بەلام كۆبوونەووى لیمفە گزیگان لەدیوارەكەیدا ھەندىكجار دەبیتە سەرچاوەیەك بۆ ھەوكردن.

گرنگترین ئە و ئەخوشییانەى تووشى ریخۆلە دەبن:

۱. سكچوون:

سكچوون، ھەرەكەت گزفتى تاك و ئاستىك مەسەلەیهكى رێژەییە بە و مانایەى ئەووى كەسىك بەسكچوونى دادەنیت، لەوانەى بە

ئەو نەخۇشەي لەرىگەدا تووشى وەرەم بوو، بە و لىنجه ماددە و خوینەي كەلىي دەردەچىت دەلىت (سكچوون) لەكاتىكدا كەپىسايىيەكەي لەراستىدا سروشتىيەيان كەمىك توندە.

پرسىياركردن لەنەخۇش كەبەشىۋەيەكى دورودرىژ ھەرچى پەيوەندى بەسكالآكانىيەو ھەيە لەھەموو بارەيەكەو ھەسە بىكەت، يان ھەر نىشانە و دياردەيەكى دىكەي لەگەلدايە دەرىبخات، چونكە ئەوانە بايەخىكى زۇرىيان لەديارىكردنى ھۆكەنى سكچوون (يان گىرفتى) دا نەك ھەر ھەيە، بەلك و بۆ دەست نىشانكردنى زۇرىيەي نەخۇشىيەكانى كۆئەندامى ھەرسىش گىرنگن، بەشىۋەيەك كەوردترىن لىنۆپىنى تاقىگە و ئەو ھەش كەزۇرتىن پارەي تىدەچىت ناتوانن جىگەي بگىرنەو.

بۆ نمونە سكچوونى رىخۆلە بارىكە لەھەموو كاتىكى رۆژدا روودەدات، لەوانەشە نەخۇش لەخە و ھەلبىستىنەت، ئەگەر ئازارى ھەبو ئەو لەناو ھەراستى سكا دەبىت و پىسايىكردن چارەسەرى ناكات لەم حالەتەدا لەوانەيە پىسايىكە شىۋەي ئاوى ھەبىت و اتا زۇر شل يان لەوانەيە پىچەورى بىت و رەنگى كال و بۆن ناخۇش بىت.

ھەرچى سكچوونى رىخۆلە ئەستورەيە بەزۇرى لەبەيانىاندا روودەدات كاتى لەخە و بىدار بوونەو، ئازارەكەي بەشىۋەيەكى ئاسايى لەلاي چەپى خوارەو ھى سكا دەبىت و پاش پىسايىكردن

، امینیت، له وانه شه پیساییه که ئاوی بیئت، رهنگه لینجه ماده و
خوینی سوریشی تیدا بیئت.

جوره کانی سکچوون: ده توانین به شیوه یه کی گشتی له باره ی هۆکانی
سکچوونه وه سکچوون بکه یین بهم به شانوه: یه که میان سکچوونی
،بژ، دووه میان در یژخایه یان دوباره بووه.

۱. رهوانس تیژ: له وانه یه به هۆی تووشبوون به میکرو ب یان
مشه خوره وه بیئت، له وانه شه هیچیان نه بیئت. رهوانی میکرو ب یان
به زوری نیشانه ی گشتی له گه ئدا ده بیئت وه که به رزبوونه وه ی پله ی
که رمی و رشانوه یان هیئنجدان.

له نمونه ی ژه هراوی بوونی خۆراک به کتریای گوئی هیئشووییه.
هه گه لیک له نه نامه کانی خیزان له یه که کاتدا هه مان خۆراک ده خۆن و
بیکه وه تووش ده بن، یان هه وکردنی گه ده و ریخۆله ی قایروسی یان
،ووشبوونی ریخۆله به میکرو بی سه لمۆتیلا (که دیسانه وه ده بیئت هۆی
،نای گرانه تا - تیفوئید و پاراتیفوئید) یان میکرو بی شه جیلا
(که ده بیئت هۆی دیزانتری باسیلی) یان نه و میکرو به ی که بهم زووانه
،اسکراو دوزرایه و (به ناوی کامبیلوپاکتهر، یان هلیکوپاکتهر)
که ده بیئت هۆی ئازاریکی زۆرو له نازاری ریخۆله کویره ده چیت،
دیسانه وه ریخۆله تووشی هه ندیک میکرو بی واده بیئت که پیی
نازانریت یان نابینریت له کاتی بلاو بوونه وه و په تادا نه بیئت، یان له و
،اوچانه ی که له جیهانی سییه مده نیشته جیهی وه که کۆلیرا.

لەمشەخۆرە تاك خانەكان دوانىيان بەشىۋەيەكى بلاۋ دەبنە ھۆى رەوانى كەبرىتىيە لەئەمىيا، جياردىيا لامبلىيا. ھەريەكىكىش لەم نەخۆشيانە بەھۆى پىسبوونى خۆراك يان ئاۋ لەپىسايىيەۋە بۇ دەم دەگويزىنەۋە.

جۆرىك لەرەوانى تىژ ھەيە پىيى دەوترىت سىچوونى گەرىدە و گەشتەران كەلەكاتى گەشت يان راستەوخۆ دواى گەشتەكە روو دەدات، ئەۋەش بەھۆى ھەندىك جۆرى ژەھراوى لەمىكرۆبى ئىشرىشيا كۆلاى E. Coli يان مىكرۆبى سەلمۇنىلا، يان مشەخۆرى جياردىيا يان ئەمىيا، توش دەبن.

ھەرچى ھۆكانى رەوانى نامىكرۆيىشە ۋەك ھەۋكردنى رىخۆلەى ناچۆرى واتا كەھىچ ھۆكارىكى ديارىكراوى نەبىت لەوانە ھەۋكردنى كۆلۆنى برىنى و نەخۆشى (كرون)، يەكەمىان بەتايىبەتى توشى كۆلۆن دەبىت، دوۋەمىان لەبنچىنەدا توشى رىخۆلەبارىكە دەبىت، ھەردووكىشيان ھۆن بۆرەوانى تىژيان دوبارە بۆۋنەۋەيان درىژخايەن ھەندىك خۆراك (ماست، زۆرخواردنى ميوە و رىشالەكان بەگشتى) ھەندىك دەرمان (دژە ترشەكان - دىچۆكسىن - كولىشىسىن - دژە زىندەكان) لەھەندىك مرقۇدا دەبنەھۆى رەوانىيەكى تىژ. رەوانى دژە زىندەكان تەنھا بۆ ئەۋە ناگەرىتەۋە كەھۆكەى ھەستدارىتى نەخۆشەكە بىت بۆ دەرمانەكە بەتەنھا، بەلك و دەشگەرىتەۋە بۆ ئەۋەى كە دەرمانەكە دەبىتە ھۆى كىكردنى بەكتريا سروسىتىيەكانى نا و

، پۇخۇلە ۋ گۇرپىنىيان بەمىكرۇبى دىكە كەدەرمانەكە كارىيان تىنناكات و
، ھەيىكى تىژلە رىخۇلەدا دروست دەكەن.

رەوانى بەھۇى ماستەوہ تەنھا ھۆكەى ئەوہ نىيە كەنەخۇشەكە
، ھەستدارىتى ھەيە بۇ پىكھاتووہ پىرۇتتىننىيەكەى ماست وەك ھەندىك
، ئەلك وا دەزانن، بەلك و بەزۇرى دەگەرپىتەوہ بۇ كەمى ئەنزىمى
، لاختەيز بۇ ھەرسى شەكرى ماست (لاكتۇز). كە ئەم كەمىيە لەلاى
، ئەلكى ھەندىك شوپىنى باوہ.

۲. رەوانى دىرپىنخاھىن يان دوپارە بۆوہ: ئەم جۆرەشىيان لەوانەيە
، ھەۇى مىكرۇب يان بەھۇى ھۆكارى دىكەوہ دروست بىيىت.
، لەنمۇنەى ئەو رەوانىيەكە بەھۇى مىكرۇبەوہ پىرۇ دەدات
، ووشبوونى رىخۇلەيە بەسەيل و ئەمە لەگەلىشدا سەيلى سىنگ دروست
، ھەيىت يان لەدوايىدا تووشى دەيىت. لەنمۇنەى ئەو تووشوبونەى
، لەئايرۇسىشە: كەمى بەرگىرى وەرگىراو (ئەيدىن) ۵، ھەروہا
، لەلھارزىاي رىخۇلەو گەلىكى دى لەمشەخۇرەكان وەك ھىترۇقىس
، (درمى ماسى و ماسى بورى) و ئەمىباو جىارىدا.

ھەرچى نەخۇشىە نادرمەكانى رىخۇلەيە كەرەوانىيان لەگەلدايە
، كىرگىترىنىيان نەخۇشىەكانى خىراپ مژىنە (لەدوايىدا بەدرپىژى باسى
، ھەكەين) ھەروہا ھەوہ ناجۆرەكانى رىخۇلە كەلەوہوپىش باسمان
، ئىردن، لەپاشدا وەرەمەكانى رىخۇلە گەلىك ھۆكارى دى ھەن كەكەمتر
، لاون وەك ھەوى گىرقانەكانى كۇلۇن، يان تەسكى خويىنبەرەكانى

ريخۆلە، يان بەكارهېنانى دريژخايەنى دەرمانەكانى رەوانى يان خووگرى بەمەى خواردنەوہى يان مادە بېھۆشكەرەكانەوہ.

بەلام گرنگترين كيشە لەديارىکردنى رەوانى دريژخايەن و چارەسەرەكانيدا بريتيە لەجياکردنەوہى ئەو ھۆكارە ئەنداميانەى كەلەوہپيش لييان دواين و سكوونى دەمارى يان فەرمانى كەبريتيە لەروخسارەكانى ريخۆلەى دەمارى. ئەم رەوانىيە بۇ چەند ساليك بەردەوام دەبيت بەبئ ئەوہى هيچ نيشانەى كشتى لەگەلدا بيت وەك دلنەبردنى خۆراك يان كيش كەمى و نۆبەكانى بەزورى بەشلەژان و دلەپراوكيوە بەندن. بەپيچەوانەى ئەمەوہ پيوستە لەسەرمان كەبەدواى ليكدانەوہيەكى ئەندامى بۇ رەوانى بگەرپين ئەگەرھاتەو و لەنەخۆشيكي بەتەمەندا تازە دروست بوو بوو، يان ئەگەرھاتوو ھەندىك نيشانەى لەكوئەندامەكانى ديكەى جەستەدا لەگەلدا بوو وەك برينى دەم و ھەوکردنى چا و نازارى جومگەكان و سوربوونەوہى پيست و مايسيرى. ھەرەھا دەرکەوتنى خوون لەپيساييدا ناگادارمان دەكاتەوہ بۇ ئەوہى تا ئەوپەرى وريابين و بەكارهېنانى ھەموو ھۆكارىك كەلەبەردەستدابت بۇ ديارىکردنى سەرچاوە و ھۆكارەكان.

ديارىکردنى رەوانى:

لينۆپرينى نەخۆشى رەوانى تەنھا بەدەستليدانى سك و لينۆپرينى كوئەندامى ھەرس نابيت، بەلك و پيوستى بەلينۆپرينى

گەلېك لىنۆپرېن و پىشكىنى دېكە ھەيە كەبەپىيى حالەتەكە پەناي بۆ دەيىن وەك بەكارھىنانى ھاوتتا تىشكاوەرەكان بۆ پىوانەي تواناي رىخۆلە بۆ ھەلمزىن يان ديارىكردى رىژەي قىتامىن (B12) يان ترشى فۆليك لەخوئىندا..ھتد.

لەو حالەتانەش كەگومان لەو دەكرىت كەنەخۆشەكە تووشى ھەستدارىتى بەمادەي گلوۋتىن بوو كەلەگەنمدا ھەيە، داوا لەنەخۆشەكە دەكرىت وەك پىويستى تاقىكردەنەكە كەوان لەھەموو جۆرە خۇراكىك بەھنىت كە گەنم يان ئاردى گەنمى تىدا بىت، ئەگەر حالەتەكەي بەشىوھەيەكى ديار چاك بوو ئەوا بەلگەيە بۆ ئەگەرى تووشبوونى ئەو نەخۆشىيەو لەھەمان كاتىشدا ئەو چارەسەر كەيەتى.

چارەسەرى سىكچوون :

لەبنچىنەدا كەرانە بەدواي ئەو ھۆيەي سىكچوونەكەي دروستكردووە ھەولدان بۆ نەھىشتنى، لەھەمان كاتىشدا بايەخ بەو ماكانە دەدات كەليوھى پەيدا دەبن وەك كەم خۇراكى تىكچوونى ھاوسەنگى ئا و لەلەشدا، ئەلەلكترۆلىتەكان (سۇديۇم، پۇتاسيۇم، كلورىد) و ھەول دەدات راستىيان بىكاتوھە چونكە لەوانەيە وشكبوونەو كۆژەر بىت، بەتايبەتى لەمندانى نوئىبوودا و دەتوانرىت بەھۆي پىدانى گىراوھى گونجاوھە لەرىگاي دەم يان خوئىنھىنەرەوە حالەتەكە راستىكرىتەوھە. ھەرچى ئەو دەرمانانەشن كەبەكاردىن بۆ

وہستانہ وہی سکچوونہ کہ خوی لەخویدا واتا بو چارہسەری وەک
 حالەتیکی لاوەکی بی گویدانە ھۆکارەکە، دیاریکراوە و نامۆژگاری
 ئەس ناکریت بەشیوہیەکی ھەرەمەکی بەکاریان بەینن، کەبریتین
 ەدەرمانەکانی ھەلمژینی ئا و وەک (کاولین ، پکیتن) و ئەو
 ەدەرمانانە ی دەبنەھۆی وەستانەوہی جوئە ی ریخۆلە وەک
 ەدیفنکسولات و لوپیرامید و ئەترۆپین) و ئەوانە ی لە و دەچن وەک
 مەفرین.

ھەرچی چارەسەری ھۆکە ھە یە ئەوا جیاوازە بەپێی ئەوہی ئایا
 سکچوونە کە تیژە یان درێژخایەنە. ھەرچی سکچوونی تیژە، ھەرەک
 ەاسمان کرد لەزۆربە ی حالەتەکاندا ھۆکە ی بو تووشبوونیکی
 ەمیکروبی دەگەریتەوہ کە دەتوانریت لەریگە ی شیکردنەوہی پیسای
 ەخوینەوہ، دیاری بکریت، ئەو کاتە دەرمانی گونجا و بەنەخۆشەکە
 ەددریت کە بەزۆری بریتین لەیەکیک لەدژە زیندە (ئەنتی بایۆتیک) یان
 ەمادە ی کیمیای لەھەندیک حالەتی خێرادا، وەک رەوانی گەشتکاران و
 ەکەریدەکان دەتوانریت فریای نەخۆشەکە بکەوین لەریگای پیدانی
 ەدەرمانیکی وەک کوتریمۆکسازول کە کاریگەرییەکە ی دژی زۆربە ی
 ەئەو میکروبانە ی دەبنە ھۆی سکچوونی خێرا، بەھیزە ئەمەش
 ەاچاوەروانی دیاریکردنی میکروبەکە دەرمانی دژ بۆی لەریگای
 ەاقیگەوہ ھەرچی تووش بوونەکانیشە بەئەمیبا و جیاردیا دەرمانی
 ەمینیویدازول بەکار دیت.

ھەرچى رەۋانى درىژخايەنىشە لەوانەيە تووش بوونىكى بەكتىرى يان مشەخۇرى بىت لەوانەيە ھىچىشيان نەبىت لەھۇكانى جۇرى دووھمىش خراب ھەلمژىن لەرىخۆلە ھەوكردنەكانى رىخۆلەى ناچۇرى و ۋەرەمەكانى رىخۆلە لەپاشدا رىخۆلەى دەمارى لەھەربەشىكى تايبەتيدا بە و بابەتە چارەسەرى ھەموو جۇرەكان دەبىنئىت.

۲. گرفتس: ھەرۋەك و لەباسى رەۋانىدا باسما كىرد، گرفتى مەسەلەيەكى رىژەيە، توندى پىسايى و قەبارەكەى و ژمارەى كاتەكانى دانىشتن و ناسانىەكەى دەيگۆرئىت. گرفتى بەكەمى ژمارەى دانىشتنەكان جيا دەكرىتەۋە (كەمتر لەسئى جار لەھەفتەيەكدا) قەبارەى پىسايەكە كەمە (كەمتر لە ۳۰گم لەرۆژئىكدا، وشكە، ھاتنە دەرەۋەى گرانە).

لەمرۆقى سىروشتيدا پاشماۋەكانى خۇراك لەكۆلۇندا ماۋەيەك دەمىنئەۋە لەوانەيە بگاتە دوو يان سئى رۆژ، لەو كاتى مانەۋەييدا ئاۋو خويكانى لىدە مژئىتەۋە بەۋە خەستى پىسايەكە زۆر دەبىت. رىكە و بەشى كۆتايى (سىنى) لەكۆلۇندا بەتالنى، لەكاتى پىسايى كىردندا لەنا و رىخۆلەدا كۆمەئىك شەپۆلى يەك بەدۋاى يەكدا لەگرژبوونى ناخۆويست (شەپۆلە جۆلە) كەپال بەناۋەرۆكەكانىەۋە بەرەو رىكە دەنئىت و ئەۋىش بەۋە ھەلدەئاوسئىت بەۋەش مەرۆقە ئارەزۋوى پىسايىكىردن دەكات، لەپاشتردا ماسولكەى ديۋارەكانى

۱۰. گرز دهن و ماسولکه‌ی گوشه‌ری کوّم خا و ده‌بیت‌هه که ده‌بیت‌هه
 ۱۱. کوئتولّ کردنی ده‌رچوونی ئه‌وه‌ی یارمه‌تی مروّقیش ده‌دات بو
 ۱۲. چوونی پیساییه‌که ئه و هیزه‌یه که له‌گه‌لیدا ماسولکه‌کانی سک و
 ۱۳. به‌نچک گرز دهن.

هۆیه‌کانی گرفتگی:

۱. پشتگویی خستنی بانگه‌شه سروشتیه‌که‌ی له‌ش بو
 ۲. پیسایکردن له‌کاتی ریکه‌دا که به‌یه‌که‌م هۆیه‌کانی گرفتگی درێژخایه‌ن
 ۳. چونکه ده‌بیت‌هه هۆی ئه‌وه‌ی ریکه هه‌ستکردنی به‌په‌ربوون و
 ۴. لامل‌مانه‌وه بو ده‌رکردنی ناوه‌پۆکه‌که‌ی ون بکات، به‌مه پیسای و شک
 ۵. هه‌وه و وه‌ک سه‌رقاپیکی لیدیت که ده‌رکردن په‌ک ده‌خات.

۲. له‌گه‌لانی ده‌وله‌ته پیشکه‌وتوه‌کاندا که‌م خواردنی ریشال
 ۳. وراکدا به‌هۆ بلاوه‌کانی گرفتگی داده‌نریت که ریشال له‌شیوه‌ی
 ۴. واکلی دانه‌ویله (که‌په‌ک) و سه‌وزه و میوه. وایه ئه‌مه‌ش خه‌وشیکه
 ۵. ریکه له‌نا و گه‌لانی جیهانی سییه‌میشدا بلاوه‌بیت‌هه و که‌له‌مه‌شدا
 ۶. لای خورئاوییه‌کان ده‌که‌نه‌وه له‌جووری ژیان و روکردنه
 ۷. به‌کارهینانی ئاردی (گرانبه‌ها) که که‌په‌کی تیدا نییه، هه‌روه‌ها
 ۸. وێرنه خوراکه خیراکان که ریشالییان که‌مه. بوونی ریشال
 ۹. خوراکدا قه‌باره‌ی پیسای زیاد ده‌کات، رویشتنی به‌نا و ریخۆله‌دا
 ۱۰. داد ده‌کات و ژماره‌ی کاته‌کانی پیسای کردنیش زیاد ده‌کات له‌به‌ر
 ۱۱. هه‌ پهرکردنی خوراک به‌ریشال و به‌کارهینانی ئه‌وه ده‌رمانانه‌ی

كەدەنبە ھۆى زىادكردنى قەبارەى پىسايى و لەنوئىترىن و بەبايەختىرىن رىگاكانى چارەسەرى گرفتى درىخايەنن.

۲. ھەرۈھا ئەوھى يارمەتى دروست بوونى گرفتى دەدات كەم جولەيى و ھەرزىشە، ھەرۈك لەپىرەكان و ئەو نەخۆشانەدا دەردەكەوئىت كەبەھۆى ئفلىجى يان شكاوى يان (تا) يان نەشتەرگەرىيەوھ لەنا و جىگادا دەكەون.

۴. لەوانەيە گرفتى نىشانەيەك بىت بۇ زۆرىك لەنەخۆشىيەكانى رىكە و كۆم، ۈك رىخۆلەى دەمارى، پەيدا بوونى چالى و چۆل (گىرفان)ى كۆلۆنى، ھەرۈكانى رىخۆلە ۈرەمەكان تەسك بوونەوھى فتق، پىچ خواردن، گىران، مايسىرى، شلبوونەوھى كۆم، كىم لەدەورى كۆم، ھاتنە خوارەوھى كۆم، (كۆم دەرھاتن) كۆم تەسكى.

۵. لەوانەيە دوبارە گرفتى نىشانەى ھەندىك نەخۆشى دىكەى دەرەوھى رىخۆلەبن، بەتايبەتى نەخۆشىيەكانى كۆئەندامى دەمار (ئىفلىجى، تووشبوونەكانى دىر كە پەتەك، تىك چوونەكانى لولەخوئەكانى نا و مېشك، ..ھتد)، ھەرۈھا نەخۆشىيەكانى زىندەپال (مىتاپۆلىزم) كۆپرە رژىنەكان (نەخۆشى شەكرە، كەمى دەردانى ھۆرمۇنەكانى رژىنى دەرەقى، كەمى كالىسىيۇم يان كەمى پۇتاسىيۇم لەخوئىندا يان ژەھراوى بوون بەقورقوشم، ..ھتد).

۶. باوتىرىن جۆرەكانى گرفتى لەژناندا زۆرتەر لەپىياوان كەبەزۆرى لەژنى سىكپىدا دەردەكەوئىت، بەھۆى گەلىك ھۆكارەوھ

ايرانه كه م جوله يي، خاوبونوه ي ماسولكه كان، په ستاني كورپه له
دوت.

۷. گه ليك دهرمانيش هه ن كه دهبه نه هوي گرفتني له وانه نه فيون و
ا. دهرهينراوه كانى له ماده بيهوشكه ره كان و هتوركه ره وه كانى وهك
• ورفين و كوډاين (بريتييه له دژه كانى ترشى كه كاليسيوم و
ا. مانيوم و ناويته كانى ناسن و نه تروپين و نه وانه ي له و دهچن و،
•، زيپكه ره كان و چه په كانى دژه سكيپري و دهرمانه كانى به رزه
په ستاني خوښن) و نه و دهرمانانه ي له چاره سه ركدني في و ئيفليجي
ا. رزوك و خه موكى و زورى ديكه له نه خوښه دهر وونيهه كاندا
•، كاردين.

دياريكردن:

دياريكردني هوي گرفتني هه روهك باسمان كرد له دياريكردني
•، وانيه وه ده ستيده كات، نه و ههش به گويگرتني باش له نه خوښه كه و
پرسينه وه له هه مو و رده كارپيه كي نه خوښيه كه ي: وهك ژماره ي
•، اړه كانى پيسايي كردن، قه باره ي پيساييه كه و توندييه كه ي ناي
ا. شيوه ي شريتيكي دريژدايه يان له شيوه ي توپي بچوك بچوكي
•، قدايه وهك پشقلي مهړ، يان پيسايي و شتر، ناي نازاري له گه ندييه،
•، ابا كه سه كه هه سته كات هيشتا هه مووي دانه ناوه، يان هه سته كات
•، مه وانه يهك بهري چوونه دهره وه ي بگريت، نايا په نجه يان هيچ
•، نتيك به كارده هينيټ بؤ دهر كردني پيساييه كه؟ هيچ پيساييه كه

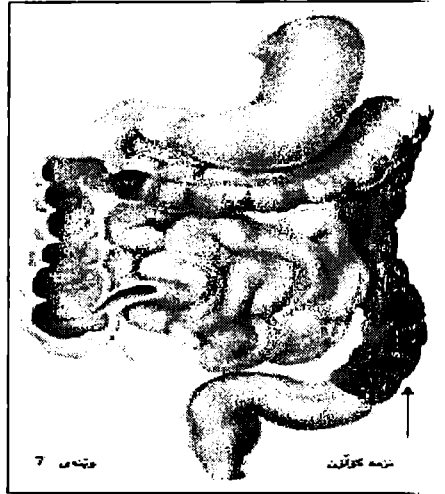
لينجه مادده يان خويى له گه لدايه؟ دهر كردنى لينجه ماده له گرفتتويه كارىكى بلاوه و زور جار ريخوله ئه و كاره ئه نجام دهدات بو ئه وهى رويشتنى پيساييه كه ئاسان بكات، به لام هاتنه دهر وهى خويى، كارىكى ديكه يه، هميشه پيويسته به وريايى زياتر وه مامله ي له گه لدا بكرىت، هه نديك له و نه خوشانه ي گرفتتيا ن هه يه به هوى بوونى وهره م يان گرتنى كۆلونه وه له وانه يه تووشى سكچوونىكى درزؤنيش ببن، چونكه پيسايى شل له سه رووى ريخوله وه به نا و وهره مه يان دم گر كه دا تپه ر دهن و دينه خوار وه.

گرفتى تيز:

به زورى به هوى هو كارىكى ئه ندامييه وه ده بىت به لام گرفتى دريژخايه ن كه هيچ ئازارىكى له گه لدا نييه و كيش كه م ناكات به زورى به هوى تيكچوونىكى فرمانييه وه ده بىت وهك ريخوله ي دهمارى يان وهك گرفتى له ژندا كه هاوكاته له گه ل سوپى مانگانه يان سكيپوون يان راسته وخو دواى مندا ل بوون.

پرسيار له نه خوشه كه ده كرىت دهر باره ي جوورى خورا كه كه ي و ناوه رو كه كانى ريشالى و سه وزه و ميوه، ئايا چا زور ده خواته وه يان نا؟ ئايا له كاتى ريك و پيكدا ده چيىت بو ته واليت، ئايا هيچ دهرمانيك به كار ده مي نيىت كه ببىته هوى گرفتى و ئايا خو وگري به هيچ دهرمانىكى ره وانكه ره وه گرتوه؟

لەپاشدا نەخۆشەكە
 زۆر بەوردی لىنۆپىنى بۆ
 دەكرىت كەتەنھا ناوچەى
 سەك ناگرىتەو، بەلك و
 دوپارە لىنۆپىنى
 كۆئەندامى دەمارو گەران
 بەدواى ھەر تىكچوونىك
 كەھەبىت لەكۆئەندامەكانى
 دىكە بەتايبەتى كۆپرە
 رزىنەكان.



لەگرنگرتىن رىكاكانى لىنۆپىن لەم حالەتاندەدا برىتییە
 لەلىنۆپىنى كۆم و رىكە لەرىگەى پەنجەو، كە ئەمە لىنۆپىنىكە
 زۆر جار پزىشكەكان يان بەھەلە يان لەبەر ئەوھى قىزىيان لىدەبىتەو
 پشتگووى دەخەن، كەبەوہ زۆر شتىان لەكىس دەچىت.

(نۆزلەر) پزىشكى بەناوبانگى ئىنگلىزى پىناسەى پزىشكى
 راوئىژكار دەكات بەوھى (ئەو كەسەيە كە ھەول دەدات لىنۆپىنى كۆم
 بەپەنجە بكات لەكاتىكدا كەسانى دى پشتگووى دەخەن). سىيەكى
 وەرەمەكانى رىكە دەتوانرىت لەرىگەى پەنجە بۆ ناو كۆم پىنى
 رانرىت، رىژەكە دەگاتە نىوہ ئەگەر لەكاتى لىنۆپىنەكەدا داوا
 لەنەخۆشەكە كرا قووت بكات و چەند نەخۆش نەخۆشى تووش بووى

شېرىپەنجەي رېگە حالەتەكەي پىشتگوى خراوه ھەتا گەيشتوتە ئەو ئاستەي چارەسەرەكەي زۆر گران بوو، لەبەر ئەوئەي پزىشكەكانى ئەم لىنۆپىنى پەنجەيان فەرامۆش كىردوو. لەپاشدا لىنۆپىن بەناوبىنى كۆم و ناوبىنى كۆلۆن دىت، و ھەرگرتنى نمونە لەو بەشانەي كەگومان دەربارەيان ھەيە بۇ لىنۆپىنى پاسۆلۆژى. ھەرۋەھا لىنۆپىن بەتېشكى بارىۋمىش ھەيە، سەرەپاي شىكاركردنى پىسايى و لىنۆپىنە تاقىگەيىەكانى دىكە كە تايبەتن بەكۆپرە رژىنەكان بەتايبەتى رژىنى دەرقى ھەرۋەھا بۇ كۆئەندامى دەمار، ۋەشىكاركردنى خويىن بۇ دەرهينانى رىژەي يوريا و كالىسيوم و بۇتاسيوم ۋە قورقوشم، و دەرهينانى ژمارەي تەۋاۋى خويىن و خىرايى نىشتنى.

چارەسەرى گىرفتى؛

گىرفتى ساكار بەشىۋەيەكى ئاسايى ۋەلامى بۇ زىاد بوونى رىشال لەخۇراكدە ھەيە (ۋەك كەپەك) بۇ چەئند جارىك رۇژانە بەكەۋچكىكى گەورە) و سەوزە و ميوە. ھەندىك نەخۆش ۋاى پى باشە كە ئەو ئامادەكراۋە پزىشكىيانە بەكار بەيىنىت كەقەبارەي پىسايى زىاد دەكەن. لەھەندىك حالەتى گىرفتىش دا شاشى گلىسىرىن سوودى ھەيە، بەتايبەتى لەۋحالەتانەي كە بۇماۋەيەكە زۆر پىسايى لەناو كۆلۇندا دەمىنىتەۋە تا ۋوشك دەيىتەۋە. ھەرۋەھا دەرمانىك ھەيە پىنى دەۋترىت بىساكوديا كەماسولكەكانى كۆلۇن وريا دەكاتەۋە بۇ ئەۋەي

، او پۈكەكانى فرى بىداتە دەرەۋە دەتوانرىت بەشىۋەى حەب پىش
 ۋوستن يا شاف لەكاتى ھەستان لەخە و بەكار بەئىنرىت .

ئەگەر ئەم ھۆكارە ساكارانە بەكەلك نەھاتن ئەوا دەتوانرىت پەنا
 ، برىتە بەر دەرمانەكانى رەوانى كەلەرىگى ووروزاندنى رىخۆلەۋە كار
 ، ەكەن ەك پىكھاتوۋەكانى سىنا و دانسرون . بەلام ھەمىشە
 ، نامۆزگارى ئەۋە دەكرىت كەئەم دەرمانانە زۆر بەكەمى بەكاربن
 ، چونكە خوگىرى پىيانەۋە تەمەلى رىخۆلە زىاد دەكەن .

ئەگەر گرفتتېيەكە كتوپر بوو و لەگەلىدا سك بەھۆى گازەكانەۋە
 ، ناوسا بوو ئەوا دەتوانرىت بەخىراىى پشۋوى باش بۆكەسەكە
 ، كەرىنرىتەۋە بەھۆى حوقنەيەكى كۆمەۋە بەتأبەتى لە و نەخوشانەى
 ، بەتەمەندا چوون .

ھەندىك پزىشك رۇنە پارافىن يا ئەۋ پىكھاتوۋانەى كە ئەۋ
 ، رۇنەيان تىدايە دەنوسن لەحالىتەكانى ئەۋ گرفتىيەى كەلەگەل
 ، ، ايسىرى داىە يا فراۋان بوونى كۆم ، بەلام بەردەۋام بوون لەسەر
 ، ، كەرىننىانى بەباش نازانىت . ھەر ئەمەش بەسەر ئەۋ رەۋانكارانەدا
 ، ، سەپىت كەسلفاتى مەگنسىۋم يا سۆدىۋمىان تىدايە يا ئەۋ
 ، رەۋانكارە توندانەى كە فىنۆلسفالىن يا ئەلۇفېن يا كسكارايان تىدايە .

رەۋانكارىكى ساكار ھەيە برىتېيە لەاكسىۋلۇز كە بۆ ئەۋ
 ، كرفتېيانەى لەگەل نەخوشىيەكانى جگەر و گرفتى منىدال و
 ، سىكپەكاندا ھەيە لەبارن . ھەرچى حالىتەكانى ئەۋ گرفتانە ھەيە كە

ھۆكاریكى ئەندامى ئاشكرايان ھەيە، چ ئەوانەى لەرىخۆلەدان، يان لەدەرەوہ. ئەوا چارەسەرى سەرکەوتويان لەپیش ھەموو شتیکدا بەندە بەلابردنى ھۆکارەكەوہ كەبۆتە ھۆى ئەو گرتییەو ئەگەر پىويستى كرد لەھەندىك حالەتدا نەشتەرگەرى بەكاردیت ھەرەك لەرىخۆلە گرتن و ۆرەمەكانى رىخۆلەدا دەبىنرین.

(۳) بەدەمژین

مروۆقە بۆ ئەوہى بڑى پىويستى بەوہ ھەيە خۆراکەكەى ھەرس بکات و بيمژیت و زىندەپالى بکات.

ھەرس پيش مژین دەكەویت، گەدەو رىخۆلە و پەنكرىاس و زراو بەشدارى تیدا دەكەن، پىكھاتووہكانى خۆراك لەكاربوھىدەرەيت و پىرۆتین و چەورىيەكان، مامەلەيان لەگەلدا دەكەن و بۆ توخمە بنچینەییەكانیان دەيانگۆپن كەلەپاشدا مژینیان لەرىگەى رىخۆلەوہ، ئاسان دەبییت.

رەنگە كەسىكى ئاسایى نەزانیت كەرىخۆلە چ ئەركىك دەكىشیت. بەتایبەتى رىخۆلە بارىكە، لەمژینی خۆراکدا، تەنھا سەندویچىكى بچووك يان ھەر خۆراكىكى دىكە بۆ ئەوہى بمژیت پىويستە بخریتە سەر رووبەرىكى فراوان كەلەيارىگایەكى تىنسى دووسەد مەترى كەمتر نەبییت، بۆ ئەوہ پىشكەرنیت و ئەوسا ئەوہى بەكەلكە ھەلبگىریت و ئەوہشى بى كەلكە فرى بدرىت، ئەم رووبەرە فراوانە كەلینجە پەردەى ناو رىخۆلە پىكى دەھىنیت، دەرگای چوونە

زوررەو دەگەيەنيت، يان دەتوانيت پيى بوتريت (گومرگ) و پاسپورت و رەگەزنامە پيکەو، ئەم رووبەرە بۆشايى ريخۆلە اوپوش دەکات و رووبەرەكەى چەندجار دەکات بەھۆى ئە و ھەموو اوچ و مەمیلە و تيسکانەى کەبەھۆيانەو مامەلە لەگەل پيکھاتووہ دۇراکيبەکاندا دەکەن.

ھەمان ئاگادارى و پشکين و ھەلبژاردن جاريكى دى لەدەرگای چوونە دەرەوہدا دەست پي دەکاتەو، بەلام ئەم جارەيان لەرپيگەى ھەردوو گورچيلەکەوہ و بە و مليونەھا يەکەيەى کەتياياندايە پييان ھوتريت (نفرون)، کەکار دەکەن بۆ پشکين. پيکھاتووہکانى خوراک و رەبوونەوہ لييان بۆ ھەلبژاردنيان ھەرەھا کاريكى سەريپى نيبە، ھانانەت ئەگەر سەندويچيکى ساکار يان ھەر خوراکيکى ساکارى دى ان چونکە ئەوانە ئە و پيکھاتووہانى ژيانن کەلەريخۆلەوہ دەمژرينە او لولەى خوینەوہ، لەويشەوہ پاشەرۆکانيان دەبريت بۆ گورچيلە و ھەرى دەريئە دەرەوہ.

بەقۇناعى يەکەمدا ھەرس پيکھاتووہ خۇراکيبەکان بۆ توخمە ساکارەکان دەگۆرپيت؛ بۆنموونە کاربۆھيدرەيت (نيشاستە و شەکرەکان) ھەندەوہ شينيت و دەيانکات بەشەکرى تاک وەک گلوکۆز بۆنموونە. پروتئينەکان بۆترشى ئەمىنى، چەوريەکان بۆ ترشە چەورى، ھەگۆرپيت. بەپلەى يەکەم چەورى بەدەردانى پەنکرياس و ئاووگى رراوہو، بەندە کەدەرژينە ناو بۆشايى ريخۆلە کەتييدا ھەرسى

چەۋرى روودەدات و لەپاشدا دەمژىت. ئەم ھەرسە لەگەدە و ريخۆلەدا بەھۆى كارىگەرى ترشيكەۋە دەبىت كەلەدىۋارى گەدەۋە دەردەچىت و كۆمەلىكى زۆر لەھۆكارى يارىدەدەر (ئەنزىمەكان) رۆلى تىدا دەبىنن، ھەندىكىان كار لەپرۆتىن دەكەن ۋەك (پېسىن) ۋ، ھەندىكىان چەۋرىيەكان شىدەكەنەۋە، ۋەك (لايپەين) يان نىشاستەكان ھەلدەۋەشىنن ۋەك (ئەمىلەين)، ھەرچى قۇناغى دوۋەم ھەيە ريخۆلە بارىكە رۆلىكى گەۋرەى تىدا دەبىننيت برىتتە لەمژىنى ئەۋ خۆراكەى كەھەرسىراۋە ئەمەش بەۋىستگەى كۆتايى دادەنرئت كەھەمو ھاتوۋەكان پىايدا تىپەر دەبن، نەك تەنھا نىشاستە و شەكرەكان و پىرۆتىن و چەۋرىيەكان بەلك و دوۋبارە توخمە خۆراكىيە يەكەمىيەكانىش ۋەك سۆدىۋوم و پۇتاسىۋوم و كالىسىۋوم، كانزا جۇراۋجۇرەكانى ۋەك ئاسن و مس و توتيا و مەنگەنيزو فېتامىنەكان بەھەمو و شىۋەكانىيەۋە تەنانەت ئاۋى روتىش. پىۋىستە ئەمانە ھەمو بەرنگەپىدانىكى تايبەتى لەريخۆلە بارىكەۋە رىگەيان پىبدرىت ئەوسا بىرۇن و، بەرپىرسى يەكەم لەمە ئەۋ تىسك و مەمىلە وردانەن كەلىنچە پەردەى ناۋپۇشى ريخۆلەيان كىردوۋە، ھەروەك گەندەپەر يان قۇماشىكى قەيفە چنرا بىت.

ھۆكارەكانى بەد مژىن و تىكچوۋنەكان؛ بەلگە نەۋىستە كەھۆكانى بەدمژىن دەگەرپنەۋە بۇ خراپى ھەرسىكرىنى خۆراك يان لەتىكچوۋنى كىردارى مژىنەكە خۆيەۋە لەناۋ ريخۆلەدا، پەيدا دەبىت.

لەھۆكانی خراپی كرداری ھەرس ئەمانە دەگرێتەوہ:

نەخۆشییەکانی گەدە (ھەوی درێژخایەن، وەرەمەکان،
ایکردنەوہی پارچەبەك لەگەدە یان دەرھینانی بەنەشتەرگەری).
نەخۆشییەکانی پەنکریاس (ھەوی درێژ خایەن، وەرەمەکان)،
نەخۆشییەکانی جگەر و زراو (بەپیشال بوونی جگەر، گیرانی جوگە
رراو یان لیچوونی دەر دراوہکانی).

ھەرچی ھۆكانی تیکچوونی مژینی شە ئەناو ریخۆلە ھۆیدا زۆرن،
گرنگترین ئەمانەن:

پوکانەوہی لینجە چینی ناوپۆشی ریخۆلە، کەبەزۆری لەئەنجامی
ھەستداریتی بۆ ماددەئە گلوٹین، پەیدا دەبێت کەلەپروتینی ھەندیك
ئانەوێلەئە وەك گەنم و جۆردا ھەبە، بەزۆری نیشانەکانی لەمنداڵدا
ئەشیوہی سەچوونیکە بەردەوامدا دەر دەکەوێت. لەھەندیکی دیکەدا
ئەرکەوتنی سەچوونەكە تاك و قوناغی رەسیوی (بالبق بوون) دوا
ئەكەوێت. جۆریکی دیکە لەپوکانەوہی لینجە چین ھەبە، کەلەناوچە
ئەمەرھییەکانی ئاسیادا دەر دەکەوێت بەلام لەئەفریقا دا دەگمەنە،
ئەروا وایە کەبەھۆی توشبوونی میکروبی یان قایرۆسییەوہ پەیدا
ئەبێت و، بەبەکارھینانی ئەنتی بایوتیک چارەسەر دەکریت.

لەگەل ھەوکردنی پەردەئە ناوپۆشی ریخۆلە کارەکانیشی
ئیکدەچێت، لەبەرئەوہ مژین تییدا باش روونادات، نمونەئە ئەمە
ئەشبوونی میکروبی وەك سیل، یان مەشەخۆری وەك جیار دیا، یان

هەويك كەھۆكارەكەي نازانرئت، ھەرەك لەنەخۆشى (كرون)دا دەردەكەويت كەنەخۆشئىيەكە بەزۆرى تووشى دوابەشى رىخۆلە بارىكە دئت، بەلام لەوانەشە بەشئىوھى پچر پچر لەھەندىك ناوچەى دىكەى جۆگەى ھەرسدا لەدەمەوہ تادەگات بەكۆم بلاوبئتەوہ نەخۆشى كرون بەزۆرى لەمىسردا كەمترە ئەگەر لەگەل ولاتەكانى ئەوروپا و ئەمرىكا بەراورد كرا، بەلام ماوہىەكە بەرە و زىادبوون دەپوات وەك نەخۆشئىيە ھاوتاكەى كەبرئتئە لەھەوكردنى كۆلۆنى برىنى كەھۆكارەكەى ئەوئش ناديارە.

نەخۆشى دىكە ھەيە كەلەجۆرى ھەوكردن نئىە و لەوانەيە تووشى لئنجە پەردەى رىخۆلە ببئت لەرئگەى لوولەكانى خوئن يان لوولە لئمفئەكان يان ئەو دەمارانەى پئىوھى نووساون، ھەرەك لەنەخۆشى شەكرەدا، دەردەكەويت و رەقبوونى خوئنبەرەكان و وەرەمە لئمفئەكان و، ماكەكانى ھەندىك دەرمان وەك نئومئسئن، يان بەركەوتنى رىخۆلە بەتئشك.

لەكۆتائئدا كۆمەلئك لەھۆكارى ھەمە چەشنى دىكە ھەن كەدەبنا ھۆى كەمكردنەوہىەكى زۆرى ئەو رووبەرەى مژئنى تئدا روودەدات لەرئخۆلەدا، ھەرەك لەپئشەوہ ئاماژەمان بۆ كرد، رووكارى مژئن وەك يارئگائ تئنس وائە كەرووبەرەكەى دەگاتە (٢٠٠)م، ئەم رووبەرە لەوانەيە ببئت بەنى و بەھۆى دەرھئنانئكى نەشتەرگەرىيەوہ يان لئپرئنەوہ، يان بەھۆى ناسۆرئكى ناوہكئىيەوہ كەرئخۆلە و گەدە

بەيەكەۋە دەبەستىت يان بەشەكانى رىخۆلە يەك بەيەكەۋە دەگەيەنىت، كەدرىژىيەكەيان كەم دەكاتەۋە دەيكات بەكۆلانىكى جياكراۋە كەبەكتريا زىانبەخشەكان تىايدا گەشە دەكەن.

نیشانەكان: نیشانەكانى بەدمرژىن زۆرن لەبەرئەۋەى پەيۋەندىن بەھەموۋ پىكھاتۋەكانى خۆراك و فەرمانەكانيانەۋە، تەنانت ئاۋى روتىش ھەروەك لەۋە پىش باسما كرىد.

دەتۋانىن پۇلىنى ئەم نیشانانە لەس كۇمە ئەدا بكەين:

۱. نیشانەكانى توشبوۋنى رىخۆلە خۆس: ۋەك رەۋانى و پىچ پىادا ھاتن و ھەئاۋسان و زۆرى چەۋرى، كەپىسايىەكى قەبارە گەۋرەيە بەزۆرى رەنگى كآلە، بىرقەى ھەيە، بۇنى زۆر ناخۆشە، لەھەۋزى ۋەۋالئىتدا سەرئا و دەكەۋىت و پىۋىستى بەچەند جارىك ھەۋلدىانى سىفۇن ھەيە بۇ ئەۋەى لەدىۋارى ھەۋزى تەۋالئىتەكە لىئى بكاتەۋە.

ب. نیشانەكانى كەس پىكھاتۋەكانى خۆراك ۋە دەخۆراكس: ۋەك لاۋازى و كەم خۋىنى و ئىسك نەرمى و ھەۋكردىنى ۋەم و زمان و ھەۋكردىنى پىست، شلبۋنەۋەى خۋىن لەگەل زو و خۋىن ۋەربوون، ھەئاۋسانى پىيەكان بەھۇى كەمى پىرۆتىنەۋە، لاۋازى ۋەرگىرى بەگشتى، زۆر تۋوش بوون بەمىكرۆبەكان و سەرما.

ج. ئەۋ نیشانانەى كەپەيۋەندىن بەنەخۆشىيە بنەرەتتىيەكەۋە ۋەدەبنە ھۇى بەدمرژىن، نمۋنەى ئەۋە نەخۆشى سىل ئەگەر خۇى

ھۆكارەكە بېت، شەكرە، ۋەرەمە لىمفییەكان، يان بەرپىشال بوونى جگەر.

دەستنىشانكردن: دەستنىشانكردنى بەدمژىن، سەرەپاى لىنۆپىنى كلينىكى، پرسیاركردنى زۆر دەربارەى میژووی نەخۆشییەكە پشت دەبەستىت بەكۆمەلىك ھۆكارو شىكردنەۋەى تاقىگەيى ھەمە جۆرەۋە، لەۋانە:

۱. شىكردنەۋەى كىمىيى بەمەبەستى تاقىكردنەۋەى مژىن لەرىخۆلەدا، ۋەك پىۋانەكردنى رىژەى چەورى لەپىسايدا، كەبەزۆرى لەشەش گرام لەرپۆژىكدا تىپەر ناپىت، بەلام لەنەخۆشى پىساى چەورىدا دەگاتە بىست گرام يان زىاتر.

ھەرۋەھا دەتوانرىت تاقىكردنەۋەى چوستى رىخۆلە لەمژىن شەكرە جىاۋازەكاندا، بكرىت ۋەك گلوکۆز (تاكە شەكرىكە يارمەتىمان دەدات بۆئەۋەى جىاۋازى لەنىۋان نەخۆشییەكانى پەنكرىاس و نەخۆشییەكانى رىخۆلەدا بکەين، ۋەك ھۆكارىك بو پىساى پەر لەچەورى)، لاکتوز (شەكرىكى دروستكراۋە بەندە بەمژىنەۋە، پىۋىستى بەھەرسى لەۋە و پىش نىيە). دىسانەۋە كۆمەلىك تاقىكردنەۋەى تايبەتى ھەن بۆ پىۋانى مژىنى قىتامىن 1۱2 و ترشى فۆلىك كە كەمىيان دەبىتە ھۆى جۆرىك لەكەم خويىنى خراب ھەرۋەھا ئايزوتۆپە تىشكدارەكان لەھەندىك پشكىنى تايبەتىدا بو ئەم جۆرە حالەتەنە بەكاردەھىنرىت.

ئەو كەسانە بەئەزمونى خۇيان كېشەيان لەگەل شىردا ھەيە دەزانن، ھەندىكىشىيان ھەندىك جار وەك راوانكەر لەحائەتى گرفتى (قەبىزى)دا دەيخۇنەو، ھەرچى شىرى ھەوينكراوہ وەك ماست، كەرە، پەنير، ئەوا ھىچيان تووش ناكات.

ھەرۈھا جورىكى دى لەرەوانى ھەيە كەبەھۆى ھەستدارىتى ريخۇلەوہ پەيدا دەبىت بۇ ئەو پىرۇتىنەى كەلەگەنمۇ جۇدا ھەيە بۇ ئەم كەسانەش ئەوہ بەسە كەواز لەخواردنى ئەم جورە خۇراكانە بىنن، وەك نان و مەكەرۇنى و بسكىت و كىك و ھەموو ئىشە ھەويرەكانى دى كەلەناردى گەنمەوہ دروست دەكرىن، دەتوانرىت ئەو كارانە بەجورى دىكەى دانەوئە بگۇرپتەوہ وەك برنج و گەنمە شامى و پەتاتەو چىس.

ھەرچى حالەتە درىژ خاينەكان و توندەكانىشە ئەوا بۇ چارەسەريان پىويستيان بەئاويتەكانى كورتىزۇن ھەيە.

ھەندىك جار ئەو مىكروبانەى كەلەنا و ريخۇلە بارىكەدا بەمشەخۇرى دەژىن، دەتوانن ناوچەكە داگىر بكن ئەگەر پىكھاتوۋەكەى بەھۆى ھەوكردن يان وەرەم يان نەشتەرگەرىيەوہ، تىكچوو.

چارەسەرى ئەم حالەتانەش بەئەنتى بايۇتىك دەبىت كەزۇر سوديان ھەيە و پەرەسەندن و ماكيان كەم دەكەنەوہ، بەلام جىگەى لابردنى ئەم ھۆيانە ناگرىتەوہ: ھەوكردنى جورى (وہك سىل)، نا

دورى (وهك نه خوشى كرون)، به هوى دەرمانه ناسراوه كانوه،
 دهرمه كان به هوى چاره سهرى نه شته رگهرى يان كيميائيه وه،
 انكچوونه تويكاريه كانيش به چاكر دنه وه يان.

به د مژين، به هه موو جياوازى هوكانيه وه ده بيته هوى ماكى
 هه مه جوړو په رسهندن كه ده توانريت له ريگه ي ناده ميه وه جيگه ي
 كيرته وه، بۇ نموونه نه و كالورى و پروتئينانه ي كه بۇ بيناى له ش و
 برخردنى به وزه، پيوستن، ده توانريت به هوى گيراوه ي گونجاوه وه
 ريگه ي خوئينه ينه ره وه، وه ريگيرين. هه رچى كانزا بنه رته تيهه كانى
 وهك ناسن و كاليسيوم و پوتاسيوم) ه و قيتامينه پيوستيهه كانى وهك
 (B و A و C، D، K) هه موويان ده توانريت له ريگه ي
 رزيه وه وه ريگيرين، چونكه مژينيان له ريگه ي دم يان ريخوله وه
 هسته بهر ناكريت.

هه روهك له پيشه وه وتمان هه رس ده كه ويته پيش مژينه وه، بويه
 ويسته له سه رمان نه و هو يانه چاره سهر بكه ين نه گهر هه بوون:
 خوشيهه كانى گه ده، نه خوشيهه كانى په نكرياس، هه ريه كه يان
 استوينى خويدا.

4. ريخوله ه دها رس: ناسايى به كوئونى دهمارى يان گرژبوونى
 لون يان ريخوله نه ستوره ناو ده برت، حاله تيكه له نازار يان
 وندى و نارپه حه تى له سكداهه هاوكاته له گهل هه سته ردن به پر بوون و
 اوسان و تيكچوونى پيسايى به بن بوونى هيچ نه خوشيهه كى

ئەندامى ئاشكراو، ريخۆلەي دەمارى لەھەموو جۆرەكانى دىكەي كۆئەندامى ھەرس بلۆتەرە، نەخۆشەكانىشيان زۆرۇ بەردەوام بەرپىگاي ئەم پزىشك و ئەو پزىشكەوھن، وردە وردە ئەم نەخۆشىيە لەناو گەلانى جىھانى سىيەمدا بلۆدەبىتەوھ، چونكە گەشەكردنى ژيانيان وردە وردە لەژيانى خەلكى خۆرئاوا نزيك دەبىتەوھ بەھەموو جۆرەكانى كرژى دەمارو دەرچوون لەسروشت و زۆربەي ئەم نەخۆشانە لەلاوھكان و ئەوانەن كە لەناوھندى تەمەندان، ئەگەرچى توشى منداليش دەبىت، بەلام زۆر دەگمەنە كەبۇ يەكەمجار پاش تەمەنى پەنجا سالى، دەستپىيكات.

نیشانەكانى: نیشانە سەرەككەكانى، ئازارى سك، تىكچوونى پىسايى كردن و ھەئناوسان.

ئازارى سك: لەپرووى توندىيەوھ جياوازى ھەيە لەھەستكردنى بەتوندى تاك دەگاتە ئازارى زۆر توند لەسكدا، زۆربەي كات دەكەويتە بەشى خواروھى سك بەتايبەتى لاي چەپ.

ئازارى كۆلۆن لەوانەيە پىش نان خواردن بکەويت و زۆربەي كات ئەو كەسە لەدواي چوونە تەوالىت و پىسايى كردن يان دەرچوونى ھەواي ناو سكيان ھەست بەھەوانەوھ دەكەن، ھەندىكى دىكەش ئازاريان لەدواي پىسايى كردن زياتر دەبىت.

تىكچوونى پىسايى كردن: لەوانەيە ئەو كەسە زياتر توشى رەوانى ببىت، يان زياتر توشى گرفتى، ھەندىكىش دووچارى

مەردوۋو حالەتەكە دەبن، زۇرى دەردانى لىنچە ماددە لەپىخۇلە
 ۱۰. الەتتىكى بلاۋە، لە حالەتەكانى گرفتى زۇر پىسايى لەپىشقىلى بزن يان
 ۱۱. پالەى حوشتر دەچىت، بەلام دەرچوونى خوین لەپىسايىدا تەنھا
 ۱۲. ۋەندە نىيە ھۆكارەكەى گىرژبوونى دەمارى بىت و، پىويستە زۇر
 ۱۳. ۋوردى و ئاگايىيەۋە بەشوین ھۆكارەكانىدا بگەپىين.

ھەرچى رىخۇلەى دەمارىيە ئەۋا لەپاستىدا ئارەزوۋ خىراكردىنى
 ۱۴. ۋەركردنى ناۋەپۇكەكانىيەتى، زۇربەى كات ئەم ئارەۋوۋە و زۇرى چوئە
 ۱۵. ۋە تەۋالىت لەكاتى لەخە و ھەستاندا دەبىت لەبەيانىاندا، ھەندىك
 ۱۶. ۋە خوشىش ھىچ كاتىك ھەست بەرازى بوون ناكات لەبەتالكردنەۋەى
 ۱۷. ۋە ۋوكى نا و رىخۇلەى.

ھەئناۋسان؛ لەۋانەيە ئەۋەندە توند بىت مروۋە لەنارەھەتىدا
 ۱۸. لەكانى لەبەرى دابكەنىت، لەگەلىدا ھاوكات دەبىت لەگەل
 ۱۹. ۋەستكردن بەپىرپوون و قۇرەى سىك بەشىۋەيەكى بىستراۋ. ھەندىك
 ۲۰. ۋەست بەتوندى و نارەھەتى و ئازار دەكەن بەتايىيەتى لەخوار
 ۲۱. ۋە اسوۋى لاي چەپ كەئەۋىش بەرزترىن بەشى كۇلۇنە، لەبەرئەۋە
 ۲۲. ۋەزانن كەئەۋانە نەخۇشى دل و سىلن. ھەندىكى دى ھەست
 ۲۳. ۋەھىلاكى دەكەن لەلەى راستى لەشىيانەۋە لەبەرئەۋە دەزانن
 ۲۴. ۋە خوشىيان لەجگەر يان زراۋدا ھەيە.

ھەندىك كەسى دى كىشەيان لەخوارۋوى سىكدا ھەيە، بەلەى
 ۲۵. ۋەستدا كەزۇر لەھەۋكردىنى رىخۇلە كويىرە دەچىت، يان لەرتاندا

ئازارەكان وەك ھەوى ھىلكەدانەكان واىە، زۆر جار نىشانەكانى كۆلۈن تىكەل بەنىشانەكانى جۇگەكانى مىز دەبىت، يان ئازارەكە لەپىشتەوہ، بلاودەبىتەوہ يان لەرەنەوہ.

دىيارىگەردن؛ لىنۆپىنى نەخۆش دىيارى كۆلۈنە ئازارابىيەكە دەكات كاتىك دەستى دەخرىتەسەر، يان پىيى دەزانرىت كەكرژ بووہ ھەرەك و خەيارىك يان پەتىكى ئەستور بەتايبەتى لەلاى چەپى خوارووى سكداء. بەكارھىنانى ناوبىنى كۆلۈنى، شتىكى ئەوتۆ دەرناخات جگە لەكرژبوونى رىخۆلە و زۆر رژاندنى دەردراوى لىنج، بەلام لەگەل ئەوہشدا يارمەتى دوورخستىنەوہى نەخۆشىيە ئەندامىيەكانى دى، دەدات گرنگترىنيان وەرەمەكانە. ھەمان شت بەسەر لىنۆپىنى كۆلۈن جىبەجى دەبىت، بەھوى تىشكى بارىۈمەوہ، ئەم لىنۆپىنە يارمەتيدەرەنە، لەوانەيە بىنە ھوى كۆمەلە گۆرانكارىيەكى دى كەلەگەل كرژبوونى كۆلۈنەكەدا ھاتوون بەتايبەتى ئەوانەى پىيان دەوترىت پەيدابوونى لۆچ يان گىرفانەكانى رىخۆلە، كەبرىتىن لەكۆمەلىك لەھەلئاوسان زۆرتر لەبلىقى بچووك بچووكى پەيدا بوو لەدىوارى رىخۆلەوہ دەچن، ئەم گىرفانە بچووكانە لەوانەيە ھەندىكجار بسووتىنەوہ و ئازارو كىشەكانى كۆلۈن زىاتر بگەن. ھەرچى پىشكىنى پىسايش ھەيە لەوانەيە ھوى دىكەى بەكتىرى يان مشەخۇر كەرۇلىان ھەيە لەو حالەتانەدا، دەربخات، بەتايبەتى لەنەخۆشىيەكانى ناوچە گەرمەكان وەك زەھىرى و ئەمىبا و بەلھارزىيا.

۱۰۰. ھۆكۈمران پېئوستە زوۋ بەدەمىيانەۋە بچىن و چارەسەريان بگەين
۱۰۱. ۋەنكە قابىلى چاكبوۋنەۋەن.

بەلام نايىت ھەرچى كىشەكانى ريخۆلەي دەمارى ھەيە بەھەموۋ
۱۰۲. ۋە دلەراۋكئ و شكستى و خەمۆكئىيە دەروونىيەۋە كەھەيەتى،
۱۰۳. ۋە پىئىنەۋە بۆ ھۆكارى ۋەھمى كەھىچ بىچىنەيەكى نەيىت. رەنگە
۱۰۴. ۋە كىترىن ھالەت لەمبارەيەۋە زۆر بلاۋترىنى لەمىسر برىتى بىت
۱۰۵. ۋە مەمىباي ريخۆلەيى) كەنەخۇش بەدۋاى كلينىكى ئەم پزىشك و ئەۋ
۱۰۶. ۋە شك و تاقىگەكانى شىكارى دەچىت و لەگەل خۇيدا دەھا كاغەزى
۱۰۷. ۋە پىنەكان ھەلدەگرىت كەھەر ھەموويان جەخت لەسەر ئەۋە
۱۰۸. ۋە نەۋە كە(كىساۋە ئەمىبا) لەپىسايىيەكەيدا ھەيە، ھەروھەھا دەھا
۱۰۹. ۋە جەتەي پىيە كەناۋى دەيەھا دەرمانى چارەسەرى زەھىرى ئەمىبىي،
۱۱۰. ۋە ۋە كەھەر ھەمووشيان بى ئەنجامن، چۈنكە عىرت لەئەمىباكەدا
۱۱۱. ۋە بەلك و لەمروۋقەكەدايە، مروۋقەكە و دلەراۋكئ و دەمار و ترسەكانى.
۱۱۲. ۋە دەزانىت ديارىكردى (ئەمىبا لەپىسايىدا پىۋىستى بەپىشكىن و
۱۱۳. ۋە پىننىكى درىژ خايەن و وردو شارەزايىيەكى زۆر ھەيە بۆ
۱۱۴. ۋە كىردنەۋەي ئەم مشەخۆرە لەدەھا مشەخۆرى دى كەلە و دەچن يان
۱۱۵. ۋە موۋنە چەندەھا دلۆپە رۆن يان خانەي پاشماۋەي سەوزە، ئەمە
۱۱۶. ۋە ئىنەۋەيەك سەلماندى كەگۇقارى كۆمەلەي ئەمىرىكى بۆ
۱۱۷. ۋە خۇشىيەكانى كۆئەندامى ھەرس بلاۋىكردەۋە تيايدا ھاتوۋە
۱۱۸. ۋە يارىكردى ئەمىبا كارىكى زۆر گران و پىۋىستى بەورىيى ھەيە.

ھۆيەگان: لىزدا بوارەكە دەمانبات بەرەو دووان لەسەر ھۆکانى
ريخۆلەي دەمارى لەگرنگرتىن ھۆكارەكانىش ئەمانەي خوارەوەن:

۱. دلەراوگىن و خەمۆكس: لەوانەشە ھەردووکیان پیکەوہ بن،
كەپيويستى بەدان بەخۇدا گرتنىكى زۆرو گويى گرتنى باش و سۆز
ھەيە لەلايەن پزىشكى چارەسازەوہ. ئەم سۆز پيدان و لىتنيگەيشتن و
راقەو ئەم ھاندانە كاريكى بنەرەتبيە لەچارەسەرى نەخۆشەكەدا.
ريخۆلەي دەمارى بەپيى چەمكى نويى بەشيكە لەتيكچوونيكي گشتى
كەھەموو جۆگەي ھەرس دەگرتتەوہ لەسورينچكەوہ تا دەگاتە كۆم
كەفەرمانى ماسولكەكانى جۆگەكەو دەمارەكانى تىكدەچن، دەبنە
ھۆي خيرا رويشتنى ناوەرۆكەكەي واتە سكچوون، يان بەپيچەوانەوہ
كرژ بوونى ماسولكەكان و گيرخواردنى ناوەرۆكەكان كەدەبنە ھۆي
گرفتى (قەبزی)، ئەم تىكچوونى فەرمانبيە لەوانەيە بلأوببيتتەوہ و
كۆئەندامى دى بگرتتەوہ، وەك ميزلدان و مندالدان كەدەبيتتە ھۆي زۆر
ميزکردن يان بەگران كەوتنە سەرخوين يان نازار لەكاتى جوتبووندا.

۲. گەليك ھۆي ديكە ھەيە بۆ ريخۆلەي دەمارى كەپەيوەندييەكى
پتەويان بەجۆرى خۆراكەوہ ھەيە، بۆنمونه خەلك ناتوانن شير
ھەرس بكەن، بەھۆي نەبوونى يان كەمى ئەنزيماي لاكتەيزەوہ،
ھەنديكى ديكە ھەن ناتوانن فەر خۆرى لەميوەدا بكەن، ھەنديكى دى
ھەن سكييان دەئاوسيت و پردەبيتت لەبا بەھۆي خواردنى
پاقلەمەنيەكانى وەك پاقلە و نيسكەوہ، يان سەوژەي وەك پيازو

...بیره وه. هۆکارێکی هاوبەش لەخۆراکی خەلکیکی زۆردا هەیه
 ١٤٠. بریتییە لەکەمی ریشال لەخۆراکدا بۆنموونە لابردنی کەپەک
 ١٤١. انەوێلە بەتایبەتی لەگەنمدا، ئەم ریشالانە توخمیکن
 ١٤٢. بیکهاتهیهکی بنه‌ره‌تی له‌خۆراکی ساغدا دروست ده‌کهن و، رۆلێکی
 ١٤٣. ئنگیان له‌پیکه‌نانی قه‌باره‌ی پيسای پيوست بۆ وریاکردنه‌وه‌ی
 ١٤٤. سولکه‌کانی ریخۆله‌و هاندانی جوڵه‌ی هه‌یه، جیگه‌ی سه‌رسوپمان
 ١٤٥. کەبێین بڵاوبوونەوه‌ی کێشه‌کانی کۆلۆن و کێشه‌کانی گرتی
 ١٤٦. نژ خایەن لەئاراسته‌ی گهلانی گه‌شه‌سهندوو به‌ره‌و جوړیک
 ١٤٧. خۆراک به‌هه‌لبژاردنی ئاردی گران به‌هاو کولیره‌ی سپی (بێ
 ١٤٨. به‌ک) و له‌کاتی ته‌واو بۆ هه‌رسی نه‌ماوه، ته‌نها ژه‌می خیراو
 ١٤٩. واردنه‌وه‌ی گازی نه‌بیّت. که‌واته‌ ئەمه‌ باجیکی دیکه‌یه‌ له‌باجه‌کانی
 ١٥٠. ره‌و شارستانی بوون.

٣. هه‌روه‌ها له‌سه‌رمانه‌ که‌دیسانه‌وه‌ ئەوه‌ باس بکه‌ین
 ١٥١. هۆکانی ریخۆله‌ی ده‌ماری گه‌راندنه‌وه‌یه‌ بۆ هه‌وێکی پێشوو
 ١٥٢. نه‌گه‌ر له‌وه‌و پێشیش چاره‌سه‌ر کرا بیّت، زۆربه‌ی نه‌خۆشانی
 ١٥٣. وانی ده‌ماری باش ئەوه‌یان له‌بیره‌ که‌کێشه‌کانیان راسته‌وخۆ دوا‌ی
 ١٥٤. ره‌سه‌رییان له‌تای ریخۆله‌یی یان زه‌حیری یان به‌له‌هاریاوه‌ ده‌ستی
 ١٥٥. نردوه‌وه. ئەم جوړه‌ تووشبوونانه‌ی پێشوو له‌گه‌ل
 ١٥٦. بوونەوه‌شیاندا جوړیک له‌تیکچوونی فه‌رمانی له‌ماسولکه‌و
 ١٥٧. مه‌ره‌کانی جوگه‌ی هه‌رسدا دروست ده‌کهن که‌زۆر به‌گران ده‌توانن

ھاوسەنگى خۇيان بگەرىننەۋە، بەتايىبەتى ئەگەر پېشىنەيەكى،
لەشلەژانى دەمارى لەگەندە بېت.

چارەسەر: چارەسەرى رىخۇلەيى دەمارى پاش ئەۋەى ھۆكان،
ئەۋ شتانەى دروستى دەكەن بەدرىژى لىيى دواين، ئىتر زۇر ئاشكرا،
دىارىكراۋە ۋەك خوارەۋە:

۱. پەيوەندىيەكى رىك و پىك و بەسۆز لەنىۋان پزىشك،
نەخۇشەكەدا كەبىچىنەكەى ئاشكرايى و ھاندان و بېروا بەخۇكرد،
بېت، لەسەر پزىشك پىۋىستە ھۆكانى دەردەكە بۇ نەخۇشەكە رالە
بكات، چۆن پەيدا بوۋە، نىشانەكانى كامانەن و چۆن دەتوانىت لىيان،
رزگار بېت، زۇربەى نەخۇشەكانى رىخۇلەى دەمارى ۋاھەست دەكەن،
كەتۈشى نەخۇشى مەترسىدار بوون بەتايىبەتى ترس لەپەيدا بوون،
ۋەرەم و شىرپەنجە، ترسەكەيان تابىت زياتر دەبىت كاتىك دەچن،
لاى ئەم پزىشك ۋە پزىشك دەرمان دەخۇن و تۈۈشى دەستەۋسان،
دەبن لەۋەى بەتەۋاۋەتى چاك بنەۋە، لۇمەى پزىشكەكان دەكەن،
خۇيان لەبىر دەچىتەۋە.

بەشىكى سەرەكى لەكارى پزىشكى چارەسان ئەۋەيە خۇى دلد،
بېت لەنەخۇشەكەى، نەخۇشەكەش دلدنيا بكاتەۋە بەۋ لىنۇرىنە
پىۋىستانە لەتىشك و ناۋبىن و شىكارى تاقىكارى، كەرىخۇلەى ساغە،
پاكە و ھىچ نەخۇشەيەكى ئەندامى نىيەۋ، كىشەكەى تەنھا بىرىتە.

لەتیکچوونیکى فەرمانى کەدەتوانریت راست بکریتەوه و ئەم راستکردنەوهیە تارادەیهکی زۆر بەنەخۆشەکە خۆیەوه بەندە.

۲. خۆراک: زۆربەى خەلك حەزىيان لەجۆرى ديارىكراوى خۆراك نىيە يان خۆشى لەزۆر خواردنى نابىزن وەكو: شير، پاقله، هەندىك سەوزە و ميوە، ماسى، داو و دەرمانى ناو چيشت و، پياز و سير، بيبەر، كارى و ساس.. زۆربەى ئەم خۆراکانە هېچ رىگەيەكى دىكە نىيە بۆيان جگە لەوه نەبىت كەئە و كەسانە دوور بکەونەوه لەخواردنيان.

سەرچاویەکی دیکەى کیشەکانى کۆلۆن ئەوهیە کەبڕىکی زۆر هەوا قوت دراوه، هەندىك خەلك وا دەزانن کەهەلئاوسانى سكو و وونى باى زۆر بەهۆى ترشاندن يان بۆگەن کردنى ناو رىخۆلەوه دروست بووه، راستىيەكەى ئەوهیە کە ئەو کەسانە لەگەڵ تف هونداندا بڕىکی زۆر هەواشيان قوت داوه، يان دەردراوى کەوتوى ناو لووت و مەلأشو و گەروو، يان جووینى بنیشت و مژینى شیرینەمەنى، يان قوتدانى هەوا لەکاتى جگەرەکیشاندا يان خواردنەوهى ئاوه گازییەکان، هەرۆهە جۆرىک لەوشك بوونەوهى سوپگ هەيە کەلەنەنجامى زۆر شلەژان و دلەپراوکی و لەگەلیدا زۆر هوندانى لىك، دروست دەبىت. هەندىك پزىشك و نەخۆش حەزىيان ئەکۆمەلێک دەرمان هەيە کەگازەکان فەپى دەداتە دەرۆه يان ئاویتەکانى سلیکۆن يان زەیتی نەعنا.

۴. ھەرگىز نامۆژگارى كەس ناكەين كەدەرمانى زۆر بەكاربھيئەت نەگەر زۆر زۆر پېۋىست نەبوو، باشتىن چارەسەرى گرفتېش خواردنى كەپكە: كەپكى ئاسايى خۇمالى زۇرياش لەناشەكان و نانە و اخانەكان دەستدەكەويت، كەۋچكىكى چىشت يان زياتر لەگەل ئاۋى زۇردا يان شلە بۇ ئەۋەى قەبارەكەى ھەئناوسىنىت يان بەشىۋەى حەپ وەردەگىرىت دوو حەپ يان سىيان رۇژى، گەلىك دەرمانى دىكە ھەيە كەنامانجى گەۋرەكردنى قەبارەى پىسايىە لەپالفتەى سىلۋوزى ھەندىك روۋەكەۋە وەردەگىرىت، دەتوانىرىت بۇ ئەۋ كەسانە بەكاربھيئەت كەحەزىيان لەكەپەك نىيە. ھەرچى دەرمانەكانى شلكەرەۋە و رەۋان كردنە بەتايبەتى زۆر توندەكانيان ئەۋا نامۆژگارى كەس ناكەين ۋەك چارەسەرىكى ھەمىشەىي بەكاربان بھيئەت.

سكچوون لەزۆربەى حالەتەكانىدا بەگۆرانكارى لەخۇراكد، چارەسەر دەبىت، ھەندىكجار ناچارىش دەبىن دەرمان بەكار بھيئەن. بۇ قەدەغەكردنى يان ۋەستاندى گىرژبوونى رىخۆلە و ئازارەكان، كۆمەلىكى زۆر دەرمان ھەيە لەجۆرەكانى (بلادۇنا) و (ئەتروپىن) ۋە ئەۋانەى لەۋان دەچن، نامۆژگارى ئەۋ كەسانە دەكەين كەتەمەنىيان، زۆرە ئەۋ دەرمانانە بەكاردەھىنن ئاگايان لەنىشانە لاۋەكىيەكان بىد، بەتايبەتى كىشەكانى چاۋ (گلوكۇما) و كىشەكانى مىزئىدان، (ھەئناوسانى پرۇستات). گەلىك دەرمانى ئاۋىتە ھەيە كەپىكھاتو،

له‌وه‌ستینه‌ره‌کانی کرژئی ریخۆله و کۆمه‌لیک له‌ئه‌نزیمه‌کانی هه‌رس و له‌گه‌لیدا ده‌رکه‌ری گازه‌کان، یان پیکهاتوون له‌وه‌ستینه‌ری کرژئی ریخۆله و له‌گه‌لیدا هیورکه‌ره‌وه‌ی ده‌مار یان دلتیا کردنه‌وه‌ی ده‌پراوکی.

۵. هه‌روه‌ها پنیویسته ئه‌وه باس بکه‌ین که‌ده‌له‌پراوکی زۆریه‌ی جار خه‌موکیشی له‌گه‌لدایه، ئه‌م حاله‌تانه پنیویستی به‌چاودیرییه‌کی بسپۆری له‌پزیشکی ده‌روونی هه‌یه، ئه‌گه‌رچی زۆریه‌ی ئه‌و نه‌خۆشانه خۆیان وایان پیخۆشه له‌ژێر چاودیری ئه‌و پزیشکه‌دا بن نه‌خۆیان هه‌ست به‌حه‌وانه‌وه ده‌که‌ن له‌گه‌لیدا.

وه‌ره‌مه‌کانی ریخۆله

زۆر به‌ده‌گمه‌ن ریخۆله تووشی وه‌ره‌م ده‌بیته. به‌زۆری ئه‌و وه‌ره‌مانه‌ش که‌ده‌رده‌که‌ون له‌ریخۆله‌دا وه‌ره‌می لیمفین: نیشانه‌کانیان، ریتییه له‌نازار له‌سکدا و تیکچوون له‌پیسایی کردندا که‌زۆر ترینی «سکچوونه و به‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی گه‌رمی و دابه‌زاندنی کیش. به‌زۆری ئه‌م حاله‌تانه له‌هه‌وی ریخۆله ده‌چن به‌تایبه‌تی سیلی ریخۆله و «خۆشی کردن، زۆر زه‌حمه‌ته له‌سه‌ره‌تادا بتوانریت جیاوازی له‌نیوان ئه‌م نه‌خۆشییانه‌دا بکرت، ئه‌گه‌رچی وریایی واما لیده‌کات هه‌میشه «ده‌وایدا بگه‌رپین له‌به‌رئه‌وه‌ی که‌وه‌ره‌مه لیمفییه‌کانی ریخۆله «ناوچه‌ی ده‌ریای سپی ناوه‌راستدا بلا‌بوونه‌وه‌یه‌کی تایبه‌تیان هه‌یه. هه‌رچی وه‌ره‌مه‌کانی ریخۆله ئه‌ستوره‌شه: به‌تایبه‌تی شیر

پەنجەى كۆلۈن و رىكە، لەزۇرتىن و بلاوترىن وەرەمەكانى جەستەن و ئەوہى لەم بەشە دەمىنىتەوہ ھەمووى بۆئە و باسە تەرخان دەكەين.

لەكۆندا بېرواى بلاو لەناو پزىشكاندا و ابوو كەشىرپەنجەى كۆلۈن و رىكە نەخۇشى گەلانى خۇرئاوايە لەولاتە پىشكە و تۈوہكاندا بەپىچەوانەى گەلانى جىھانى سى، بەلام ئىستا وىنەكە گۆپراوہ تويژەرەوہكان ئەمە دەگىرنەوہ بۆگۆپرانكارى لەجۆرى خۇراك لەم جىھانى سىيەمەداو رووكردەنە زياتر چەورى و كەمى رىشالەكان كەئەوہش دەبىتە ھۆى ھىواش كردنى جۆلەى رىخۆلە و ھانى گەشەى بەكترياي زيانبەخش دەدات كەيارمەتى دەرکەوتنى شىرپەنجە بدات.

پەيدا بوونى:

شىر پەنجەى كۆلۈن و رىكە بەزۆرى لەوەرەمىكەوہ دەست پىدەكات كەلەپىشدا پاكە، ئەوہش برىتییە لەوەرەمىكى رژىنى يا پولىب كەلەدەنكە ترىيەك دەچىت لەلینجە چىنەوہ دەرپەرىبىت، لەوانەيە يەكىك بىت يازياتر، لەگەل ئەوہى شىر پەنجە بەزۆرى لەپولىبەوہ پەيدا دەبىت، بەلام بوونى پولىب ھەموو كاتىك ئەوہ ناگەيەنىت كەھەمىشە دەبىتە شىرپەنجە ھەر چۆنىك بىت ئىمە حەز دەكەين و ھەول دەدەين چەند ئەم پۆلىبانەمان دۆزىيەوہ دەريان بەئىن، بەتايبەتى ئەگەر چەند دانەيەك بن.

نىشانەكانى وەرەمەكانى كۆلۈن و رىكە، پولىب بن يان شىرپەنجەى بىت، لەوانەيە نىشانەى دىارىكراو لەقۇناغى زوودا

ناشكرا نەكات، بەلام ھەر كاتىك نەخۇش سكالاي بەرامبەر بوونى
 نىكچوون لەسروشتى رىخۇلەدا كرد، وەك رەوانى يان گرفتى يان
 ھەردوو كيان و، نيۈەى تەمەنى تىپەراندىبوو ھەستى بەئازار لەسكدا
 خرد يان خوینى لەپىسايىيەكەيدا بىنى، رەنگى سوورى گەش يان
 نىكەل بەرەش، ئەوكاتە پىويستە بەوپەرى بايەخدان و بەئاگايىيەو
 بىشكنىنى بۆبكەين بەتايىبەتى ئەگەر رەنگى نەخۇش زەرد
 ھەنگەراۋوبو بەھۆى ئەنیمیاو، يان كەمىيەكى ديار لەكىشەكەيدا
 روويداۋە. ھەلەى با و لەم جۆرە حالەتانەدا ئەوہىيە كەنەخۇشەكە
 و اھەست دەكات كىشەكەى برىتييە تەنھا لەمايەسىرىيەكى ساكار
 نەپىويست بەنارەحەتى ناكات، لەوہش خراپتر ئەوہىيە
 نەنەشتەرگەرىيەكى بۆبكرىت بۆدەرھىنانى مايەسىرىيەكە بىئەوہى
 ھەول بديرىت لىنۆپىنى كۆلۆن بەگشتى بكرىت. چەند لەنەخۇشان
 نانيان لەدەستدا تەنھا لەبەر پىشتگوئ خىستنى لىنۆپىنى كۆم و رىكە
 نەپەنجەو ناويىن، چونكە مايەسىرى لەوانەيە ھەندىك نەخۇشى
 نىكەى لەگەندا بىت كەزۇر پىر بايەختر بن وەك برىنى كۆلۆن، پۆلپى،
 ھەرمە پىسەكان، ھەرھەمووشيان لەبەردەم چاۋى لىنۆپىن و دەستى
 نازەزادايە، لەدوورايى چەند سانتىمەترىك لەناودوہى دەرچەى
 نۆمەوہ.

لىنۆپىنى كلىنىكى لەوانەيە ھەر وەرەمىك لەكۆلۆن خۇيدا ھەبىت
 ھەرىبخات يان لەئەنجانى كەلەكە بوونى پىسايى لەپىشتەوہى، بەلام
 نەمەيان كەمە.

لینۆپړینی کۆم به پهنجه ههروهك لهوه پيش ئاماژدهمان بو کره.
 نزیکه سییه کی وهرمه کانی ریکه دهرده خات، ئەگه ر داوامان
 له نه خووش کرد که قوه ت بکات له کاتی لینۆپړینه که دا نه وا ده توانی،
 ههست به نیوه ی وهرمه کان بکهین.

ناوینی کۆلۆنی به هوی به کارهینانی ریشانه روناکی،
 دهره کانه وه ده توانیت بو شایی ریخۆله ئەستوره هه مووی دهر بخت.
 له پڕیگایشییه وه ده توانیت چه ند نمونه یه کی شانیه یی بو پیشکنی،
 وهر بگریت له هه ر شوینیکه وه که گومانمان لئی بیت.

لینۆپړینی ریکه و کۆلۆن به تیشکی باریوم له پڕیگای حوقنه کردنی،
 کۆمه وه، دیسانه وه یارمه تیه کی دیکه یه له دیاریکردندا، بو زیاتر
 زانیاری ده توانیت سک لینۆپړینی بو بگریت به هوی تیشکی،
 کۆمپیوتهری بڕگه ییه وه بو دیاریکردنی مه ودا ی بلا و بو نوه،
 وهرمه کان له دیواری کۆلۆن بو دهره وه. له به ره وه ی جگه ر خو،
 یه که مین ویستگه یه که وهرمه کانی ریخۆله ی تیا دا بلا و ده بیته وه
 له به ره وه هه میشه ئیمه ئاگاداری نه وه ده بین به لینۆپړینی کلینیکی،
 هۆیه ناسراوه کانی وینه گرتن حاله تی جگه ر هه لسه نگینین، وه،
 شه پۆله سه روو دهنگیه کان، هاوتا تیشکا وه رده کان، تیشکی
 کۆمپیوتهری بڕگه یی.

هه رچی تاقیگه شه شیکاری به که لکی هه یه وه: وینه ی خوین.
 لینۆپړینی پیسای بۆ خوینی ونبوو تیایداو، گه ران به وای به لگه ی،

ۋەرمەكان بەتايبەتى دژ پەيدا كەرەكان كەناسراۋە بە (Carcino-embryonic antigen).

چارەسەركردن:

چارەسەرى پۆلپپەكانى كۆلۈنۈش رىكە بەزۈرى لەپىگەى انكردنه وەيانەۋە دەبىت بەھۆى ناوبىنەۋە ھەرچەندە ژمارەيان زۆر نىت، پاشان پۆلپپە لىكراۋەكان لىنۆپىنى پاسۇلۆژىيان بۇ دەكرىت بۇ رانىنى سروسىتى خانەكان و بۇ زانىنى ئايا ۋەرمەكانە پاكە يان شىر بەنجەيە. كارەكەش بەمە كۆتايى نايەت، چونكە پىۋىستە كۆلۈنۈش رىكە بەناۋىن سالانە لىنۆپىنىيان بۇ بكرىت بۇ دەرخستنى ھەر پۆلپپىكى نۆى تىاياندا بەمەبەستى دەرھىنانى.

ھەرچى شىر پەنجەى كۆلۈنۈش رىكەيە ئەۋا بەپلەى يەكەم چارەسەركەى بەنەشتەرگەرى دەكرىت، نامانجى دەرھىنانى سەرتاسەرىيە ئەگەر تۈانرا (ۋاتە لەرەگەۋە)، ئەگەر ئەۋا چارەسەرىكى ھىۋر كەرەۋە ۋازى لىدىنن. ھەرۋەما چارەسەرى لەرەگەۋە پىۋىستى بەلابردنى نىكەى كۆلۈنۈش، راست و چەپ بەپىنى سۈيىنى ۋەرمەكە.

ھەرچى چارەسەرى ۋەرمە بەتىشك يان بەماددە كىمىيەكان ۋەك فلورو يۇراسىل و مىتۇمىسىن، ئەۋا بەتايبەتى لەچارەسەرى ھىۋر كەرەۋەدا بەسۈۋد، يان لەۋ ھالەتانەى كەناتۋانرىت ۋەرمەكە لىرىت، كارەكە دوۋبارە تەۋاۋ نايىت ئەگەر چاۋدىرى بەردەۋامى

نەخۆشەكە نەكرىت: وەك لىننۆپىنى كلينىكى، ناوبىن، شىكارى خوڭىن بەتايىبەتى بۇ دەر خەرى (CEA)، لەپاشدا لىننۆپىنى سىك بەتەشكە سەروو دەنگىيەكان. ئەم لىننۆپىنەى دوایى ئامانجى چاودىرى بەردەوامى جگەرە بۇ گەرەن بەدوای ھەر وەرەمىكى دىكە يان لاوەكى كەتيايدا بىت، ئەم جوړە لاوەكياىانە ھەندىكجار وەلامى چازەسەر كىمىيائىەكان لەپىگەى خوڭىنبەرى جگەرەو دەدەنەو، لەھەندىك حالەتى دەگەمەنىشدا دەتوانرىت پلىكى جگەر لابرىت ئەگەر وەرەمە لاوەكىيەكەى دىارىكر او بوو.

مىزىان پىسايى دەردەكەوئىت، ئەوەش كە يارمەتى دىارىكر دەنەكە دەدات دەر كەوتنى تەنە بەرگىيە دژەكانە لە خوڭىندا (تاقىكر دەنەوەى فىدال).

چارەسەر كىردن ئاسايى بەھۆى دەرمانى كلورامفىنىكول، دەبىتئى ھەندىكجارىش پەنا دەبرىتە بەر ئەمپىسلىن و كوتراىموكسازول، ھەندىك نەخۆش چەند جارىك توشى تا لىھاتن دەبنەوە و بەزورى چاك دەبنەوە بەدوبارە كىردنەوەى چارەسەر كىردنەكە.

ھەندىك بابەت كە پىنويستە بايەخى پى بدەين:

خوڭىنەران دەتوانن وردەكارى زىاتر دەربارەى نەخۆشىيە توفوئىدىيەكان لە كىتبەكانى دەردو نەخۆشىيە سارى و درمەكاندا بىيىن، بەلام ئىمە لەم كىتبەماندا كە تايىبەتە بەكوئەندامى ھەرس سەرنج بۇ ھەندىك بابەت راكىششەن كە مانا يان ھەيە زۆرىەى

«خوشانی تیفۆئید و پاراتیفۆئید ژيانیيان بهرپوه دهن بئ ئەوهی
 «اکاداری بهرزبونهوهی پلهی گهرمی بن، تهنها بهگرفت (قهبزی) یان
 «سکچوون یان پیچ پیادهاتن یان ههئاوسانیکی ساکار دیته
 «هرچاویان، تاک و (تا) تهنگیيان پی ههلهچنییت و ماکهکان دهنه
 گرفت ئە و کاته پهنا دهبنه بهر پزیشک.

ترسناکترین ماکهکانی ئیفۆئید بریتییه له خوین لیچونی
 ریخۆله و کون بوونی و، زۆربهی جار رودانی له ههفتهی سییهمدای
 «بییت، سهرحاوهی کیشهکان بریتییه له و کۆبونه و لیمفیانهی
 «یان دهوتریت (پهلهی باین) که دهکهوئته کۆتایی ریخۆله باریکهوه،
 «و دهکات و تووشی خوینبهربوون یان کون بوون دهبییت.

نیشانهکانی خوینبهربوون بریتییه له بیهیزی و بوارنهوه، هاتنه
 «ارهوهیهکی لهپری پلهی گهرمی و خیرایی لیدانی دل، زهردبوونی
 «م و چا، نیشانهکانی شوک، له پاشدا پیسای تیکه له خوینی
 «وری تۆخ یان رهش دهبییت.

گرتگترین چارهسهر بۆ رزگارکردنی حالتهکه بریتییه له خوین
 «و استنهوه بۆی، ههرچی کون بوونی ریخۆلهشه که لهوانهیه چهند
 «نه بن، بهزۆری بههۆی (تا)ی زۆرهوه دهبییت و سکچوون و باکردنی
 «که ئادا دهبییت، لهوانهشه خوینبهربوونیشی لهگه ئادا بییت، ههندیكجار
 «ه حالهتی زۆر ساکاریشدا روودهدات.

نیشانه‌کائی گون بوون؛ شوکی له پرو هه‌کردنی بریتونی، نازار له خوارووی راستی سک (زورچار خه‌ئک لینی تیکده‌چیئا و به هه‌وکردنی ریخۆله کویره‌ی ده‌زانیت)، هه‌ئناوسان، خیرا لیدانی دل، دابه‌زینی پله‌ی گهرمی له‌پیشدا، له پاشدا به‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی گهرمی له‌گه‌ل هه‌وکردنی بریتونه‌که‌دا، زۆریوونی ژماره‌ی خرۆکه سپیه‌کائی خوین. چاره‌سه‌ر به‌هۆی به‌کاره‌ینانی ئەنی بایوتیک و نه‌شته‌رگه‌ری و نه‌خۆشخانه‌وه‌ ده‌بیئت.

- هه‌ندیك له‌ حاله‌ته‌کائی سه‌لموئیلای تیفوئید و پاراتیفوئید تووشی نه‌خۆشانی به‌له‌ه‌ارزیای جگه‌رو هه‌ئناوسانی سپل ده‌بن، شیوه‌ی دریژ خایه‌ن وهرده‌گرن و له‌گه‌ل تایی ته‌قلیدیدا جیاواز ده‌بن، که به‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی گهرمی چهنده‌ها هه‌فته‌یان مانگ ده‌خایه‌نیئت، ده‌ناسریته‌وه‌ به‌به‌رزبوونه‌وه‌ و نزم بوونه‌وه‌ که له‌گه‌لیدا له‌رز ده‌بیئت و تاوای لیدیت له‌ سوپه‌کائی مه‌لاریا ده‌چیت.

ئهم جوړه حاله‌تانه پیوستییان به‌چاره‌سه‌ریکی جووته‌نی هه‌یه: چاره‌سه‌ری تیفوئید یان پاراتیفوئید و چاره‌سه‌ری به‌له‌ه‌ازیاکه به‌یه‌که‌وه.

- هه‌ندیكجار زراو هه‌ویکی تیزه‌کات وه‌ک به‌شیك له‌ (تایی تیفوئیدی، هه‌ندیك جاری دی تووشی هه‌وی دریژ خایه‌ن ده‌بیئت، که له‌وانه‌یه به‌خامۆشی بمینیئت‌ه‌وه، یان یارمه‌تی ده‌رییئت بو

«وستکردنی بەردەکانی زراو یان ببیتە لانەى میکروبەکانى
 ...لمۆنیا کە تووش بوونە کە بۆ کەسانى دى دەگوینزەوه.»

ه. جيارديا لامبليا:

ئەم مشەخۆرە تاک خانەییە و بلاو بوونەوهى لەهەموو جیهاندا
 «فراروانە، لە سوپى سەوزیدا کە لە کۆتایى کەیدا لە قامچى دەچیت،
 «جولیت، یان شیوهى کيسا و وردەگریت و لە تورە کە پچوکانهدا
 «خاموشى دەمینیتەوه کە ئەوش هۆکارى گواستنهوهیهكى لە
 «سینکەوه بۆ کەسێكى دى لە ریگهى سورە ناسراوه کەوه، واتە لە
 «ساییهوه بۆ دەم. ئەم مشەخۆرە لە جیگه پەسەندکراوه کەیدا
 «مینیتەوه کە بریتیه لە سەرەوهى ریخۆله باریکە کە تیايدا
 «درەهوى زراو زۆرە، ئەم بونەوهره وردە وردە غۆى دەنوسینیت
 «او پۆشى لىنجە پەردەى ریخۆلهوه و کارەکانى پەك دەخات و
 «رکرى لە مژینى دەکات و بەتایبەتى چەورییەکان.»

گرنگترین نیشانهکانى سکچوون و بەد مژین، ئەم بارە یان لە
 «نوهیهكى توندوتیز لەناو گەشتیارو گەریدەکاندا روودەدات، یان
 «سپۆهیهكى دریزخایەن کە لەوانهیه چەند هەفتهیهک یان مانگیك
 «ایه نیت، هەندیکجاریش مشەخۆرە کە بەها و ژيانى لەگەڵ
 «انەخویکەدا دەمینیتەوه بەبى ئەوهى هیچ نیشانهیهكى لەسەر
 «رکەویت. تووش بوون بەجيارديا لامبليا لە منداڵاندا زۆرە و
 «کروبە کە لەنى و ئەندامانى خیزاندا و لەخانەکانى دایهنگە و

باخچەي ساوايان، بلاو دەبىتەو، لەم كاتانەدا بەشويىن سىكچوون و لاوازي گەشەكردندا بگهپرى.

هۆكاري لىنوپرىن، دۆزىنەي مشەخۆرەكە لە پىسايى تازەداو. هەندىكجاريش ناچار دەبين لە ناوهرۆكەكاني بەشى سەرەوي رىخۆلە بەشويىندا بگهپرىن، ئەويش لە رىگەي لا بردنەو بەهۆي بۆريەكەو كە لە رىگەي دەم يان لوتەرە دەخريتە ناوهرە

چارەسەرکردن بەبەكارهينانى مەرونىدازول يان تنيدازول دەبىت.

و. ديزەنتاريا (زەحيري):

ناوي ديزەنتاريا بەكۆمەلەي نەخۆشى درمي دەوترىت كە دەبنە هۆي هەوکردنى رىخۆلە بارىكە و رىخۆلە ئەستورە و بەو جيا دەكرىتەرە كەسەكە تووشى سىكچوون دەبىت كە لىنجە مادە و خويىنى لە پىساييدا، لەگەلدا دەبىت، لەگەل نازاي سىك يان زەحيري

بەناوبانگەرىن هۆكارەكاني دوو جۆرە: ديزانتارياي باسيليي و ديزانتارياي ئەميبى. هەرچى بەلھارزيايە كە نەخۆشيبەكە ميسر بەشويىن نىشتەجىي يەكەمي دادەنرىت، پىويستە بيخەينە ناو كۆمەلەي ديزانتاريا وەك هۆكاري سيبەم و گرىنگ. هەرچى نيشانەكاني ديزانتاريايە زۆربەي كات لەگەل نەخۆشيبە جۆريەكاني دىكەدا يان لەگەل نەخۆشيبە ناچۆريەكاندا، لەيەك دەچىت كە دەبنە هۆي هەوکردنى رىخۆلە و هەندىكجاريەكردنەو يان ئەستەم دەبىت.

۱۱ وا لئە خوارمۇ بەگورتى ۋەسفى گرنگترىنى ئەم نە خۇشپىنانە دەكەين :

۱. دېزانتىز باسىلى: بەھۆى مىكروۋى شاجىلاۋە دەبىت كە لە شىۋەى چىلكەيەكدايە (باسىل Bacillus) بەماناى چىلكە دىت گەلىك جۇرى ھەيە. تووش بوون بەھۆى پىسايى نەخۇشەكەيان ھەلگىرى مىكروۋبەكە لە كەسىكەۋە بۇ كەسىكى دى دەبىت لە رىگەى ئاۋى خواردنەۋە يان خۇراك يان مېشەۋە، دەبىت، دىزانتارىي باسىلى بەتايبەتى لە باخچەى ساۋا يان خويندنگە ۋە پەيمانگان بەھۆى ۋەۋالىت ۋە چىشتخانە پىسەكانەۋە دەگويزىرتەۋە.

لە بنەپەتدا دىزانتىرى تووشى رىخۇلە ئەسۋرە دەبىت، مىكروۋبەكە مادەيەكى ژەراۋى يان توكسىن دەپىزىت، كە بلاۋدەبىتەۋە دەگاتە نەۋلاى رىخۇلە.

نەخۇشپىيەكە بەزۇرى بەمانە دەست پىدەكات: سەر يەشە،
 «رەزبوونەۋەى پلەى گەرمى، دل تىكەل ھاتن ۋە پىچ بەسكدا ھاتن ۋە
 «سكچوون كە رەنگە خوينىشى لەگەلدا بىت، نەخۇشپىيەكە لە حالەتى
 «ساكارىدا چەند رۇژىكى كەم دەخايەنىت ۋە لە پاشدا خۇى چاك
 «بىتتەۋە، زۇر دەگمەنە نەخۇشەكە خۇى بىتتە ھەلگىرى درىژخايەنى
 «بىكروۋبەكە. ھەرچى حالەتە توندەكانىتە (تا) تىايدا بەرزە نازار لە
 «سكدا زۇرە ۋە زەحىرى ۋە سكچوون ناۋەستىت ۋە خوينەكەشى زۇرە،
 «ھەرۋەھا شلەكانى لەش ئەۋەندە لە دەست دەچن بەرە ۋە ووشك
 «ۋونەۋە دەپوات. ئەم جۇرە حالەتەنە لەۋانەيە ماكى مەترسىدارىيان

لېبکە وېتەو ەك ھەوکردنى جومگەكانو، ھەوکردنى دەمارەكانو ھەوکردنى بېلبېلەى چاۋ، ھەندىكى دىكەيان دەبنە ھۆى كون بوونى رىخۆلەو ھەوکردنى برىتۆن.

(٦) ھەوکردنەكانى رىخۆلە

لەوانەيە ھەوکردنەكانى رىخۆلە تىژو ماو ە كورت بن، يان درىژخايەن و زۆر بىننەو، ھەروھا لەوانەيە ھەو بەتايبەتى رىخۆلە بارىكە بگرىتەو يان بەشىۋەيەكى سەرەكى سەر رىخۆلە ئەستورە ھەندىك جارىش نەخۆشەيەكە دوو ناچە پىكەو دەگرىتەو، يان لەوانەيە بۆ رىخۆلەش درىژىتەو.

ھۆكارەكان :

ھۆكارەكانى ھەوکردن فرەجۆرن: ھەندىكىان وا وەسەف دەكرىن كە جۆرىن واتە ھۆى ديارو ناسراوييان بۆ توش بوون، ھەيە، ھەندىكى دىكەيان ناجۆرىن- واتە ھۆكارى توش بوونەكەيان ناديارە.

ھۆكانى ھەوکردنى جۆرى لەوانەيە لەچەند مىكرۇبىكى ديارىكراو ەو ەروست بىت، لەوانە قايرۆس و بەكتريا يان مشەخۆەكان و كەروو. گەلىك جۆرە دىكە لە ھەوى رىخۆلە ھەيە كە دەناسرىنەو بەكۆئەندامى بەرگرى لەش و ھەندىك گۆرانكارى ديارىكراو تىياندا، روودەدات، ئەگەرچى ھۆكارە راستەوخۆكانىيان

۱۱ نېستتا نه زانراوه. له وانه يه كوڼه ندامي بهرگرې به ولامدانه وهى له
 ۱۲ هه نديك حاله تدا، زور بيت و، له هه نديك حاله تى ديكه دا (هه روهك له
 ۱۳ خوښى ئه يدزدا دهرده كه وئيت) وه لامدانه وهى كه م بيت، له هه ردو و
 ۱۴ اله ته كه دا ريخوله هه و دهكات و كاره كانى تيك ده چي ت سهره راي
 ۱۵ مانه كه مى بهرگرې له له شدا دهرگا بو تووش بوون به ميكرؤبى
 ۱۶ اناسايى، دهكات وه كه هه نديك جار پييان ده و تريت (هه ل په رست)
 ۱۷ راپى و نائارامى له نا و له شدا دروست ده كه ن و، دياريكردن و
 ۱۸ اره سه ريبان گرانه.

كه واته هه وه كانى ريخوله هه مه جوړن، فره هوكارن دياريكردنى
 ۱۹ موويان ئاسان نييه، هه روه ها كو مه له نه خوښييه كه له ناوچه يه كى
 ۲۰ اريكراودا و له ژير بارو دوڅيكي تايبه تدا، جوړه كاننيان له
 ۲۱ سوئيكيه وه بو شوئيكي دى و، له كاتيكيه وه بو كاتيكي دى،
 ۲۲ كوړيت، له ولاته كانى جيهانى سييه مدا كه زوريه يان له هيلى
 ۲۳ كسانيدان يان له نيمچه يه كسانيدان و، كه هويه كانى دروستى له
 ۲۴ او و ئاوهرؤ و پاك و خاوينى تياياندا دواكه و تووه، تووش بوون
 ۲۵ سه رچا وه كانى نه خوښى و بلا بوونه ويان زوره.

نه وندنه به سه كه بزاني دهرده ريخوله ييه كان و نه و وشكبوونه وه
 ۲۶ تياياندا روودهدات سالانه پينج مليون مندا ل له جيهاندا
 ۲۷ كوړيت. ئه ميياى ريخوله سالانه تووشى شه ش سه د مليون كه س
 ۲۸ بيت و، به لهارزيا دوو سه د مليون.

ھەرچى كرمە ريخۆلەيىھەكەنىشە ئەو ھەر زۆر زۆرە ۋە ژەھراي
بوون بەخۆراك بۆتە دياردەيەكى ئاسايى رۇژانە.

ئەمە بەراورد بىكە بەگەلانى جىھانىي پىشكەوتوو، ئەوروپا و
ئەمەيكا كە تىياندە زەھىرى و مەشەخۆرەكانى ريخۆلە زۆر كەمە و
تىقۇئىد و نەخۆشەيىھەكانى ھەوى سى وەك سىل دەگمەنە، بەلام
ھەندىكى دى ھەن، وەك: بىرىنى كۆلۈنى ناجورى و نەخۆشى كرون و
ھەركردنى گىرقانەكانى ريخۆلە، ماكەكانى نەخۆشى كەمى بەرگرى
و ھەرگىراو (ئەيدىن)، ئەوا لە خوارو ھەكورتى ھەندىك لە جۆرەكانى
ھەوى ريخۆلەش باس دەكەين و نىشانە و چارەسەرەكانىيان
دەردەخەين:

۱. ھەكردنى ريخۆلەس قايرۇسى: قايرۇسەكان وردە زىندەو ھەرى
بچوكتىن لە بەكتىيا، ئاسايى لە رىگەي دەم و قورگەو ەيئە زورەو ە.
تووشى ريخۆلە دەبن و زۆرەي كات گەدەش دەگرىتەو ە. گرنگتىن
جۆرىيان ناسراو ە رۇتا قايرۇس، دەبىتە ھۆي نەخۆشەيىھەكى
توندى كەمخايەن، نىشانەكانى دەناسرىتەو ە بەرەزىوونەو ەي پلەي
گەرمى و ئازارو شەكەتى، و رشانەو ە يان دلتىكەلاتن، پاشان ئازارو
پىچى ناو سكو ەوانى. ئەم رەوانىيە لەوانەيە زۆرىيت و بىتە ھەوى
و شىكبوونەو ە و ئامازە بىت بۆ مەترسى حالەتى نەخۆشەيىھەكى.
دەتوانرىت لەرىگەي گىراو ەي گونجاو ەو ە چارەسەرەبىرىت كە
گلووكۇزو ئەلكتولىتى پىويستى تىدايە (و ەك سۇدىوم

بۇتاسىيۇم،... ھتد). زۆربەى نەخۇشەكان لە ماوھى چەند رۇژىكىدا چاك دەبنەوہ ئەگەر فرسەت بۇ دەستنىشانكردىنى قايرۇسەكە بەشىوہيەكى دۇنيا، رەخسا.

جۆرى ديكە لە ھەوكردىنى ريخۇلەيى قايرۇسى ھەيە بەزۆرى لەنى و كەسانى گەشتيارداو گروپەكانى كۇنگرەكان و سەرنشيانى ،وتيلەكاندا بەشىوہيەكى پەتايى، بلاو دەبيتەوہ.

لەم جۆرە رەوانىيەدا ھۆكارى ديكەى ناقايرۇسى ھەيە، پييان ،دوتريت "رەوانى گەشتياران" - ھەك بەكترياي ريخۇلەو بەكترياي رەھراوى بوونى خۇراكى و، ھەندىكىشيان چەند جۆرىكن لە شەخۇرەكان ھەك جيارداو ئەمىيا، ھەموويشيان ماوھەكەيان كورتەو ،ارەسەرى گونجا و دەكرين.

ب. ژەھراوى بوون بەخۇراك: لە قوتدانى ھەندىك مادەى ،انبەخشەوہ پەيدا دەبيت كە گەدەو ريخۇلە ھەك گرييان گرتبيت ،ابە. دەبيت ھۆى رشانەوہو تىكچوون و رەوانى و نكردىنى ئاو ،وخمە پيويستىەكان (ئەلكتروليتەكان) كە ھەرەشە لە ژيان دەكەن، ،م مادە زيانبەخشانە لەوانەيە چەند جۆرىك بن لەو بەكتريايانەى كە ،ۇراك پيس دەكەن و، لەنا و لەشدا بۇ ماوھەكە زۇر دەبن تاك و ،شانەكان دەردەخەن يان ژەھر دەرپژن (كە پيى دەلین تۇكسين) كە ،بەكترياوہ پەيدا دەبيت و راستەوخۇ دەبيتە ھۆى تووشبوون.

نمونە لە جۆرى يەكەم بەكترياي سالمۇنىلاو كلوستريدومە، سەرچاوەكەيان بریتىيە لە شىرو گۆشت و مريشك، نيشانەكانىيان پىويستيان بەماوەيەكە كە دەگاتە رۇژىك يان چەند رۇژىك. نمونە لەسەر جۆرى دووم بریتىيە لە تۆكسىنى مىكروۋبى هيشووبى (ستافىلۆكۆكەس) سەرچاوەكانى بریتىن لە و كەسانەى كە بەشدارى لە دروستکردنى خۆراك دەكەن (واتە چىشتلىنەرەكان) و ئەوانەش كە دەيخۆن، نيشانەكانى خىران، لە نزيكەى يەك سەعاتدا دەردەكەون رشانەووە و روانى بەهۆيانەووە دەبىتە هۆى وشكبوونەووە و دابەزاندى پلەى گەرمى.

جۆرى سىيەميش لە ژەهراوى بوون هەيە كە پىيى دەوترىت (تبيولى) سەرچاوەكەى ئەو خۆراكانەيە كە هەلەدەگيرىن يان خراونەتە قوتووەووە و پيس بوون، كە ئەوەش دەبىتە هۆى ئيفليجى دەمارو پەلەكان.

لەوانەيە كە ژەهراوى بوون بەخۆراك بگاتە رادەى پەتاو ژمارەيەكى زۆر خەلك پىكەووە تووش بكات كە هەمووييان لەيەك خۆراكىيان خوارديبىت. بىرمە پيش چل سال لەمەوبەر من پزىشكى پيشوازى بووم لەبەشى روداوەكان لە نەخۆشخانەى (قەسرلەينى)، خۆم ئەو رۆژە بەرپرسى هەلس و كەوت بووم لە نەخۆشخانەكەدا، لە پرىكدا ژمارەيەكى زۆر ئۆتۆمبىلى فرىاگوزارى بەسەرماندا دابارين، بەدەيەها تووشبوويان بۆ هينايين كە دەرشانەووە و سكييان دەچوو،

«موو ھۆكەش ئەۋەبوو كە پېكەۋە لە عەرەبانەيەكى دەستگېر جۆرە
 «ۋراكىكىيان خواردبوو. ھەر نەخۇش بوو بەكۆمەل دەھات: لە
 «شەۋە لە گەرەكى حسەين و؛ لە داوييدا لە گەرەكى جەمالىيەو،
 «اشتر لە گەرەكى باب شەعريبە دەھاتن، كاتىك كەزانىم ئەوانەى دىن
 «ئەيشتە گەرەكى عەباسى بەخىرايى پەيوەندىم بەپۆلسى فرياكەۋتن
 «رد داوام لىكردن كە كابراى عەرەبانچى بگرن.

چارەسەر لەم جۆرە حالەتانەدا بەتەنھا بەشتنى گەدەو بەئازار
 «كىنى و چارەسەر كردنى وشكى و قەرەبوو كردنەۋەى ئەلەكتروليتە لە
 «ستچوۋەكان، نابىت، بەلك و پىۋىستە، پاشماۋەى رشانەۋەو
 «سايى و ئەو خۇراكەى كە گومانى لەسەرە، كۆيكەينەۋە بۆ
 «نىكار كردن و ديارى كردنى ھۆكارەكەى، ھەرۋەھا لىنۆپىنى ئەو
 «سانە پىۋىستە كە ئەم جۆرە خواردنانە دەفرۆشن ئەۋىش لە
 «ناۋى پارىزگارى كردنى كۆمەلگە.

ھەرۋەھا ھۆكارى دىكە بۆ ژەھراۋى بوونى خۇراكى ھەيە
 «پىۋىست دەكات باسيان بكەين تەنانەت ئەگەر بەناو ھىنانىشيان
 «ست. چەندتوخمىك لەروۋەكى ژەھراۋى ھەن لەوانەيە لەگەل
 «سەرچاۋەكانى خۇراكدا تىكەل بىن، بەناۋابانگرتىنيان جۇرېكى
 «اسراۋن بە «قارچكە مارانە» كە لە ئەۋروپا زياتر لە مىسر
 «خورىت. ھەرۋەھا چەندەھا جۆر لە كەرۋەكان كە لەگەل دانەۋىلەى
 «ك گەنمدا تىكەل دەبن، پىۋىستە ئاگامان لىى بىت. سەرچاۋەى

ئازەلى دىكە ھەن بەتايبەتى ماسى و خواردنه دەريايىھەكان كە
ھەندىكجار دەبنە ھۆى ژەھراوى بوون، ئەمەش مەسەلەيەكى
دىكەيە و ھەستىارى كەسى نىيە. پاشان ژەھراوى بونى خۇراكى
بەمادە كىمىيائىھەكان، ەك ئە و قېرگەرانەى دژى كەپروو مېروھەكان
بەكاردەھىنرېن. دوايەمىنيان ژەھراوى بوون بەزەرنىخ و توكسافىن و
دەيەھى دىكەيە، كە بەسەريپى يان بەمەبەست رويداىت، ئەو
بوارىكى دىكەيە.

ج. كـولېرا (رشانەو): نەخۇشىيەكى درمى تىژە
بەسكچوونىكى توندو رشانەو دەناسرېتەو، دەبىتە ھۆى لە
دەستچوونى شلە و ئەلەكترولىتەكان و بەھۆيەو و شكبوونەو
لەش و شكستەھىنانى گورچىلەكان. ھۆكارەكەى مىكروپېكە لە
پىسايى مرقەو ۋاو خۇراك پىس دەكات، لە ھەندىك ناوچەن
ئاسيا بەتايبەتى ھند، نىشتەجىيە و بەشەپۆلى پەتايى بۇ زۆرىك لە
ولاتان ەك مىسر بەتايبەتى لە دواى ەرزى ھەجكردن
دەگويزىتەو. تووشبوون بەمىكروپى كۆلېرا بەقۇناغى ھەلھاتندا
دەرۋات كە چەند سەعاتىك بۇ چەند رۆژىكى كەم دەخايەنىت، پاشان
رشانەو ەو رەوانى بەشىۋەيەكى توند روودەدات و ھەرەھا ئازار
پىچى ناوسك و كرژبوونى ماسولكەكان و سىستبوونى سوپى خوئىن
لەگەلدايە، لەوانەيە لە ماوھى ۲۴ سەعاتدا بېنە ھۆى مردنى ئە
كەسە.

حاله تى زۇر لەمە ھېواشتەر ھەيە، بەتايبە تى ئەو جۆرەي كە بە
مىكرۇبى "قۇناغ" ناسراو ھو، لە و ناوچانەش كە كۆلىزا تيايادا
بېشتە جىيە ھەلگىرى ئەو مىكرۇبە ھەست بە ھىچ جۆرە نىشانەيەك
۱۱ كەن يان تەنھا سىچونىكى سادەيان تووش دەبىت.

لەم سالانەي دواييدا شۇرشىك لە چارەسەر كىردنى كۆلىرادا
۱۱ ەپاپو، لەدواي ئەو ەي زانىمان ھۆكارەكەي تىكچوونىك نىيە لە
ھەلمژىن لە رىخۆلەدا چونكە رىخۆلە ساغ و تەندروسستە، بەلك و
ھۆكارەكەي زىادەبونە لە دەرداندا. چارەسەر كىردنى ئەو ەش پىشت
۱۱ ەفەرەبوو كىردنەو ەي ئەو شلە لە دەستچوانەي لەشە دەبەستىت
۱۱ ەرىگەي گىراو ەي خوي و گلۆكۆز لەگەل بىكار بوئات (بۆرىگە گرتن لە
۱۱ ەرشى خويىن) و پۇتاسيۆم، لەرىگەي دەمەو ە بەزۆرى يان ئەگەر
۱۱ ەيىستى كىرد لە رىگەي خوينھەنرەو ە. ھەرچى چارەسەر كىردنە بە
۱۱ ەراسايكىن لەوانەيە ھەندىكجار بەسود بىت، بەلام كوتان بەھاي
۱۱ ەوردارەو كارىگەرىيەكشى كورت خايەنە.

د. تىفۇئىدو پارا تىفۇئىدو: ئەم كۆمەلە بەكتىريايەي سەلمۇنىلا
۱۱ ەفۇئىدو پارا تىفۇئىدى ۱، ب، ج) دەبنە ھوى (تا) يەكى بەردەوام بۆ
۱۱ ەو ەي چەند ھەفتەيەك كە تىكچوونى رىخۆلە لەگەلىدا ھاوكات
۱۱ ەنىت، سەرچاو ەي تووشبوونەكە ئاوى خواردنەو ە يان خۇراكى
۱۱ ەس بوو ە بەپاشماو ەي مرقۇف (مىزو پىسايى) لە نەخۇش يان
۱۱ ەلگىرى مىكرۇبەكەو ە.

ئەم نەخۆشییانە بەشیۆهیهکی نیشتهجی بوو لە و ژینگاندا
 بۆدەبیتهوه که هۆیهکانی تەندروستی لەئای خواردنهوه و ئای
 ئاوهرو پاك و خاوینی، تیاياندا دواکهوتوووه، هەندیكجار
 بەشیۆهیهکی پەتایی دەتەقیتەوه هەر کاتیك دەزگاکانی
 چاودیریکردنی تەندروستی لاواز بوو، تەنانەت ئەگەر لە بالاترین
 کۆمەلگەکانیشدا بوو.

لە بەناوبانگترین ئەم حالەتانە حالەتی "ماری ئیفۆئیدییه" که
 هەلگری میکروبی تیفۆئید بوو وەك چیشتلینەر لە نیویۆرک کاری،
 دەکرد، که بوو بەهۆی تووش کردنی زیاتر لە پەنجا کەس و سییار،
 لەوانە مردن.

میکروبهکه لەدوای قوتدانی لە ریحۆلهوه بۆ کۆئەندامی ناوپۆشه
 تۆپه (جگهرو سپل و لیمفه گری و کرۆکی ئیسک)، دەگوێزریتەوه و
 زۆر دەبیتهوه، که قۆناغی هەلھاتنی شاراوێه و دوو هەفته بۆ سەر
 هەفته، دەخایەنیت، دوای ئەوهش دەگوازریتەوه تاک و بەژمارەمی زۆر
 هیرش بۆ خوین دەبات و لەباری مامناوەنددا بۆ ماوهی سێ هەفته،
 بەردەوام دەبیتهوه، دوایی دەگەریتەوه تاک و بەتەواوەتی چاک دەبیتهوه
 لەکاتی نەخۆشییەکهدا نەخۆش هەست بەتیکچوون لە ریحۆله و
 گرفتێ یان پەوانی، هەلئاوسانی سک، دەکات، بەزۆری زما،
 بەچینیکی چڕ داپۆشریت و، سپل بەشیۆهیهکی هەستییکرا،
 هەلئەئوسیت. بەلام لە منداڵاندا بەشیۆهیهکی ئاسایی تیفۆئید،

«شيوه‌ی کرژبوونیکى زور له گه‌ده و ریخۆله‌دا که به‌زۆرى
«کچوونیکى توندی پیوه دیار ده‌بیت، دهرده‌که‌ویت.

دیاریکردنى نه‌خۆشیه‌که به‌چاندنى میکروب‌ه‌که له‌نا و خوین یان
«مزیان پیسایى دهرده‌که‌ویت، نه‌وه‌ش که یارمه‌تى دیاریکردنه‌که
«هدات دهرکه‌وتنى ته‌نه به‌رگریه‌ دژه‌کانه له‌ خویندا (تاقیکردنه‌وه‌ی
«دال).

چاره‌سه‌رکردن ناسایى به‌هۆى دهرمانى کلورامفینیکول، ده‌بیت
«هندی‌کجاریش په‌نا ده‌بریته‌ به‌ر نه‌مپسلین و کوترایموکسازول،
«هندی‌ک نه‌خۆش چه‌ند جارێک تووشى تا لیهاتن ده‌بنه‌وه و به‌زۆرى
«ک ده‌بنه‌وه به‌دوباره‌کردنه‌وه‌ی چاره‌سه‌رکردنه‌که.

«هندی‌ک بابته‌ که پیویسته‌ بایه‌خى پى‌بده‌ین:

خوین‌ه‌ران ده‌توانن ورده‌کارى زیاتر دهرباره‌ی نه‌خۆشیه
«هۆنیده‌کان له‌ کتیبه‌کانى دهرده‌ و نه‌خۆشیه‌ سارى و درمه‌کاندا
«بن، به‌لام ئیمه‌ له‌م کتیبه‌ماندا که تایبه‌ته‌ به‌کوئه‌ندامى هه‌رس
«هرنج بۆ هه‌ندی‌ک بابته‌ راده‌کیشین که مانایان هه‌یه‌ زۆریه‌ی
«خۆشانى تیفۆئید و پاراتیفۆئید ژيانییان به‌رپۆه‌ ده‌بن بى‌ نه‌وه‌ی
«ادارى به‌رزبونه‌وه‌ی پله‌ی گه‌رمى بن، ته‌نها به‌گرفت (قه‌بزی) یان
«خچوون یان پیچ پیداهاتن یان هه‌لئاوسانیکى ساکار دیته
«رچاویان، تاک و (تا) ته‌نگیان پى‌هه‌لده‌چنیت و ماکه‌کان ده‌بنه
«رفت نه‌ و کاته‌ په‌نا ده‌بنه‌ به‌ر پزیشک.

ترسناكترين ماکهکانى ئىفۇئىد برىتییە لە خوین لیچونى،
 ریخۆلە و کون بوونى و، زۆریەى جار رودانى لە هەفتەى سییەمدا
 دەبیئت، سەرچاوەى کیشەکان برىتییە لە و کۆبونەووە و لىمفیيانەى
 پىيان دەوتریئت (پەلەى باير) که دەکەونە کۆتایى ریخۆلە باریکەو
 هە و دەکات و تووشى خوینبەر بوون یان کون بوون دەبیئت
 نیشانەکانى خوینبەر بوون برىتییە لە بیھیزی و بوارنەو، هاتنە
 خوارەوہیەکی لە پرى پلەى گەرمى و خیرایى لیدانى دل، زەردبوونى
 دەم و چا، نیشانەکانى شوک، لە پاشدا پىسایى تیکەل بەخوینى
 سورى تۆخ یان رەش دەبیئت. گرنگترین چارەسەر بۇ رزگارکردنى
 حالەتەکە برىتییە لە خوین گواستەوہ بوى، هەرچى کون بوونى
 ریخۆلەشە کە لەوانەى چەند دانە بن، بەزۆرى بەھۆى (تای زۆرەو
 دەبیئت و سکچوون و باکردنى لەگەلدا دەبیئت، لەوانەشە
 خوینبەر بوونیشى لەگەلدا بیئت، هەندیکجار لە حالەتى زۆر
 ساکاریشدا روودەدات.

نیشانەکانى کون بوون: شوکی لە پرو هەکردنى بریتۆنى، نازار لە
 خوارووی راستى سک (زۆرجار خەلک لیى تیکدەچى و بە هەوکردنى
 ریخۆلە کویرەى دەزانیت)، هەلئاوسان، خیرا لیدانى دل، دابەزینى
 پلەى گەرمى لەپیشدا، لە پاشدا بەرزبوونەوہى پلەى گەرمى لەگەل
 هەوکردنى بریتۆنەکەدا، زۆربوونى ژمارەى خرۆکە سپییەکانى
 خوین. چارەسەر بەھۆى بەکارھینانى ئەنى بايۆتیک و نەشتەرگەرى و
 نەخۆشخانەوہ دەبیئت.

- هەندىك له حاله ته كانى سه لمونىلاى تيفوئىدو پارا تيفوئىد
 نووشى نه خووشانى به له ارزيى جگه رو هه ئاوسانى سپل دهن،
 شيوهى دريژ خايه ن وهرده گرن و له گه ل تاى ته قليديدا جياواز دهن،
 كه به رزبوونه وهى پلهى گه رمى چهنده ها هه فته يان مانگ ده خايه نيته،
 ده ناسرته وه به به رزبوونه وه و نزم بوونه وه كه له گه ليذا له رز ده بيت و
 ناواى ليديت له سوپه كانى مه لاريا ده چييت.

ئهم جوړه حاله تانه پيوستيان به چاره سه ريكي جووته نى هه يه:
 چاره سه ري تيفوئىد يان پارا تيفوئىدو چاره سه ري به له ارزيا كه
 به يه كه وه.

- هەندىك جار زراو هه ويكى تيز ده كات وه كه به شيك له (تاى
 تيفوئىدى، هەندىك جارى دى تووشى هه وي دريژ خايه ن ده بيت، كه
 له وانه يه به خاموشى بمينيته وه، يان يارمه تى ده رييت بو
 دروستكردى به رده كانى زراو يان بيته لانه ي ميكرؤبه كانى
 سه لمونىلا كه تووش بوونه كه بو كه سانى دى ده گويزنه وه.

ه. جيارديا لالمبليا: ئهم مشه خوړه تاك خانه يه و بلاو بوونه وهى
 له هه موو جيهاندا به رفروانه، له سوپى سه وزيدا كه له كو تايبه كه يدا
 له قامچى ده چييت، ده جو ليته، يان شيوه ي كيساو وهرده گريته و له و
 توره كه پچو كه كانه دا به خاموشى ده مي نيته وه كه ئه وه ش هو كاري
 گواستنه وه يه كى له كه سيكه وه بو كه سيكي دى له ريگه ي سوره
 ناسراوه كه وه،: واته له پيساييه وه بو دم.

ئەم مەشەخۆرە لە جینگە پەسەندکراوە کەیدا دەمینیتەووە کە بریتییه لە سەرەوێ ریحۆلە باریکە کە تیایدا دەردراوی زراو زۆرە، ئەم بونەوەرە وردە وردە خۆی دەنوسینیت بەناو پۆشی لینجە پەردەیی ریحۆلەووە و کارەکانی پەك دەخات و بەرگری لە مژینی دەکات و بەتایبەتی چەورییەکان.

گرنگترین نیشانەکانی سکچوون و بەد مژینە، ئەم بارە یان لە شیۆه یەکی توندوتیژ لەناو گەشتیارو گەریدەکاندا روودەدات، یان بەشیۆه یەکی درێژخایەن کە لەوانە یە چەند هەفتە یەک یان مانگیك بخایەنیت و، هەندیکجاریش مەشەخۆرە کە بەها و ژیانی لەگەڵ خانەخۆیکەدا دەمینیتەووە بەبێ ئەوێ هیچ نیشیانە یەکی لەسەر دەریکەوێت. توش بوون بەجیاردیا لامبلیا لە مندالاندا زۆرە و میکروپە کە لەنی و ئەندامانی خیزاندا و لەخانەکانی دایەنگە و باخچەیی ساوایان، بلاو دەبیتهووە، لەم کاتاندا بەشوین سکچوون و لاوازی گەشەکردندا بگەڕی.

هۆکاری لینۆرین، دۆزینەیی مەشەخۆرە کە لە پیسایی تازەدا و هەندیکجاریش ناچار دەبین لە ناوهرۆکەکانی بەشی سەرەوێ ریحۆلە بەشوینیدا بگەڕین، ئەویش لە ریگەیی لابردنی یەو بەهۆی بۆرییە کەووە کە لە ریگەیی دەم یان لوتەووە دەخریتە ناووە

چارەسەرکردن بەبەکارهێنانی مەترۆنیدازول یان تنیدازول دەبیت

و. دیزەنتاريا (زەھىرە): ناوى ديزەنتاريا بەكۆمەلىك نەخۇشى
 درمى دەوترىت كە دەبنە ھۆى ھەوكردى رىخۆلە بارىكە و رىخۆلە
 نەستورە و بەوہ جىادەكرىتەوہ كەسەكە تووشى سىچوون دەبىت كە
 لىنچە مادە و خويىنى لە پىسايىدا، لەگەلدا دەبىت، لەگەل ئازاى سىك
 يان زەھىرى بەناوبانگىرەن ھۆكارەكانى دوو جۆرە: دىزانتارىيە
 باسىلىيە و دىزانتارىيە ئەمبىيە. ھەرچى بەلھارزىايە كە نەخۇشىيەكە
 مىسر بەشويىن نىشتەجىيە يەكەمى دادەنرىت، پىويستە بىخەينە ناو
 كۆمەلەى دىزانتارىيا وەك ھۆكارى سىيەم و گىرنگ. ھەرچى
 نىشانەكانى دىزانتارىيە زۆربەى كات لەگەل نەخۇشىيە جۆرىيەكانى
 دىكەدا يان لەگەل نەخۇشىيە ناچۆرىيەكاندا، لەيەك دەچىت كە دەبنە
 ھۆى ھەوكردى رىخۆلە و ھەندىكجىر جىاكردەنەوہ يان ئەستەم
 دەبىت.

وا لە خوارەوہ بەگورتى وەسفى گىرنگىرىنى ئەم نەخۇشىيەنە دەكەين:

۱. دىزانتارىيە باسىلى: بەھۆى مىكرۆبى شىجەلاوہ دەبىت كە لە
 شىوہى چىلكەيەكدايە (باسىل Bacillus) بەماناى چىلكە دىت گەلىك
 جۆرى ھەيە. تووش بوون بەھۆى پىسايى نەخۇشەكەيان ھەلگىرى
 مىكرۆبەكە لە كەسىكەوہ بۆكەسىكى دى دەبىت لە رىگەى ئاوى
 خواردنەوہ يان خۆراك يان مېشەوہ، دەبىت، دىزانتارىيە باسىلى
 بەتايىبەتى لە باخچەى ساوا يان خويىندىنگە و پەيمانگان بەھۆى
 نەوالىت و چىشتخانە پىسەكانەوہ دەگويزرىتەوہ.

لە بنەرەتدا دیزانتري تووشى ريخۆلە ئەسورە دەبیت، میکروبەكە مادەيكی ژەھراوی یان تۆكسین دەریژیت، كە بلاودەبیتهوه و دەگاتە ئەولای ریخۆلە.

نەخۆشییەكە بەزۆری بەمانە دەست پێدەكات: سەر یەشە، بەرزبوونەوهی پلەى گەرمی، دل تیکەل ھاتن و پیچ بەسكدا ھاتن و سكچوون كە رەنگە خوینیشی لەگەندا بیت، نەخۆشییەكە لە حالەتی ساكاریدا چەند رۆژیکى كەم دەخایەنیت و لە پاشدا خۆی چاك دەبیتهوه، زۆر دەگمەنە نەخۆشەكە خۆی بیته ھەلگری درێژخایەنى میکروبەكە. ھەرچى حالەتە توندكانییەتی (تا) تیايدا بەرزە ئازار لە سكدا زۆرە و زەحیری و سكچوون ناوەستیت و خوینەكەشى زۆرە. ھەرەھا شلەكانى لەش ئەوەندە لە دەست دەچن بەرە و ووشك بوونەوه دەپوات. ئەم جۆرە حالەتانە لەوانە یە ماكى مەترسیدارییان لیكەویتەوه وەك ھەوكردنى جومگەكان و، ھەوكردنى دەمارەكان و ھەوكردنى بیلبیلەى چا، ھەندیكى دیکەیان دەبنە ھۆى كون بوونی ریخۆلە و ھەوكردنى بریتۆن.

چارەسەر: بەو دەبیت كە نەخۆش والیبكریت پشوویدات و قەرەبوو، شلە ونبووەكانى لەشبداتەوه، دەرمانى درژی نەخۆشییەكە وەرېگریت

پێویستە ئەو مان لەبیرنەچیت كە دیزانتري باسیلى تەنھا ھۆنیە بۆ ئەم نیشانانە، واتە ئازارى سك و پیسایى خویناوى. چونە دووبارە نەخۆشییەكانى ئەمبیا و بەلھارزیاھەن، بریندارى كۆلۆن،

ناجۆرى، نەخۇشى كرون، ھەوكردىنى گىرفانەكانى كۆلۆن و ۋەرمەكانى ريخۆلەو، بەدەھای دىكە. ھەروھا ھەرچەندىك كارەكە تىكەلاۋبووبىت و ديارىكرندنەكە تىكەلاۋ و ئەستەم بىت، ئەوا زياتر لىنۆپىن لە رىگەى ناۋپىن و تىشكى بارىۋمەۋە، ئەنجام دەدرىت.

۲. ديزانتارىيالى نەببىس: لە چەند لايەنىكەۋە لە باسىلى جياۋازە: كارىگەرى ھىۋاشترە، بەلام زۆرتەر بەرەو ھەلدانەۋەو درىژخايەنى دەپرات، ھۆى نەخۇشىيە كە برىتتە لە مشەخۆرى(ئىنتا ئەمىيا ھىستۆلۇتىكا)، كەبرىتتە لە بونەۋەرىكى يەك خانەيى بەجولاًۋەيى لە كۆلۇندا دەژى و دىۋارى ريخۆلە داگىردەكات، لەۋانەشە لىۋەى بچىتە جگەرەۋە و ببىتەھۆى كىم يان كارىگەرى زياتر، يان لەۋانەيە ئەمىيا كە نىشتەجى ببىت و لە ناو تورەكەى پارىزەردا لە ناو بۆشايى ريخۆلەدا بمىنىتەۋە لە پاشدا لەگەل پىسايىدا بىتە دەرەۋە، سەر لە نوى لە رىگەى دەمەۋە بچىتە ناۋجەستەى كەسىكى دىكەۋە. ھۆكانى گواستەۋەى برىتتە لە سوپرە تەقلىدىيەكەى لەگەل پىسبوۋنى ناۋى خواردنەۋەو خۆراك و بوۋنى مېش.

زۆرتىن ئەو ناۋچانەى ريخۆلە كە توۋشى ئەمىيا دەبن برىتتىن لە كۆپرەو كۆلۇنى ئاسۆيى و رىكە لىرەدا ئەمىيا لىنچەپەردە دەپرىت و ھەرچىيەكى لە ژىردابىت دەيخوات و دەيكاتە برىن ئەگەرچى ئەم برىنانە بە شىۋەى پەرش و بلاۋدەمىننەۋەو لە نىۋان خۇياندا باشماۋەى دىۋارەكە بە ساغى دەمىننەۋە. بەتپپەپوۋنى كات ئەم

برينانە سارپژدەبن، بئىنەوھى بەزۆرى زيانكى زۆر بەجىبىن
 بەزۆرى نەخۇشىيەكە بەنىشانەى زۆركەم و ھىۋاش دەردەكەوين،
 وەكو: سىچوون بەبى(تا)، ئازار لەناوسك بەبى ديارىكردن و بەبى
 قورسى، ھەستكردن بە ناپرەھەتى و كۆلۆنى ھەستدار لەكانى
 دەستلىدانا، زەھىرى كەم و، بوونى خوین بەپىسايىيەو دەگمەنە
 ديارىكردى دىزانتارىيەى ئەمىبى لەپىگەى لىنۆپىنى كۆلۆن بەناوېن،
 بىرنە پەرش و بلاۋەكان دەردەخات، لە نىۋانىانا پاشماۋەى لىنچە
 پەردە كە بەساغى ماۋەتو پىشانى دەدات، ئەمەش دىمەنىكە كە
 لەگەل دىزانتارى باسىلى و ھەوكردى كۆلۆنى ناچۆرىدا جىاۋازە، كە
 تىايدا پەردەى رىخۆلە ھەوئىكى زۆر دەكات و بلاۋدەبىتتەوھ.

ھەرچى شىكارى پىسايىيە سەرچاۋەى ديارىكردن و گومانە
 لەيەك كاتدا، لەبەرئەوھى پىشكىنى پىسايى بۇ گەران بەدوانى
 ئەمىبى نەخۇشىدا(واتە ئىنتا ئەمىبا ھىستۆلۆتىكا) پىۋىستە
 لىنۆرىن و پىشكىنە كە تازە بىت واتە پاش پىسايىكردن راستەوخۇ
 بۇ ئەوھى ئەمىبا كە بدۆزىنەوھە كە چالاک و بزىۋە، پىش ئەوھى
 نىشتەجى بىت و كىسە دروست بىكات، چونكە ئەوكاتە ديارىكردن
 جىاكردەنەوھى لەگەل چۆرەكانى دىكەى ئەمىبى بى زىاندا كە لە ناو
 رىخۆلەى مرۇقدا بە شىۋەيەكى سىروشتى و بى نەخۇشى ھاۋزىانى
 دەكات، گرانە، ھەرۋەھا دەبىتتە تورەكە. ئىمە زۆر گرانى لە نىۋان
 جىاكردەنەوھى تورەكەكانى ئەمىبى نەخۇشى و ئەمىبى بى زىاندا.
 دەبىنن، چونكە بە ئاسانى ناتوانرئىت جىابكرنەوھە لەبەرئەوھى زۆر

له يه كده چن، تهنه كه سى زور شارهزا ده توانيت ئه و كاره بكات سهره پاي ئه مانه توره كه كاني ئه مييا خويان له شيوه ياندا تيكه ل به دهيه هاي ديكه له پيكهاتووه كاني پيساييدا دهن و پاشماوه كانيان هيچ ناگه يه نيت. ئاليروه له ئه نجامي كار كردني پزيشكيدا هه لويستكي نامو پهيدا ده بيت كه بريته له:

فره يسي له ديارى كردني ئه مييا له باره ي تاقىگه كان و پزيشكه كانه وه (كه ئيمه پي ده لين خوشه ويستي ئه مييا يان ئه مييا فيليا)، به رامبه ر ئه مهش له بارىكي ديكه وه ترسيكي زور بو نه خوشه كان پهيدا ده بيت كه پي ده لين ترسي ئه مييا يان ئه مييا فوييا بيگومان ئه مه ئه وه ناگه يه نيت تووشبوون به ئه مييا كه مه يان ده گمه نه به لك و بلاوه، به لام زوريه يان له هه لگري توره كه كانه وه ن، هه رچي ئه وانه شن كه به ده ستييه وه ده نالين زوريه يان نه خوشه كاني ريخوله ي ده مارين ئه مهش ئه وه ناگه يه نيت ئه مييا ماكي نييه كه هه نديك جار ده گاته ئاستي مه ترسي وه كه له كي مي جگه ري ئه ميبيدا، به لام ئه م حاله تانه ده گمه نن.

هه رچي چاره سه ر كردني ئه مييا به ده رمانى زوره، له هه موويان زياتر مەترونيدا زول يان تنيدازول به كار ده ينريت ئه مه له باره ي نه مييا ي چالاكي بزىوه وه كه په لامارى شانە كاني ريخوله ده دات و له ويوه بو جگه ر ده چي ت و تيايدا بلاو ده بيته وه، هه رچي توره كه كاني ئه مييا شه ده رمانىكي هه يه كه پي ده وتريت

دیلوکسانید. هەندیکجار هەردوو چارەسەرەکه بۆ ئەمیبای بزیو، ئەمیبای کیسا و پیکهوه ئەنجام دەدەین. هەندیک دەرمانی دیکە هەیە که چالاکه و بۆ چارەسەری ئەمیبای بە سوودە هەرچی، ئاویتەکانی (کونیولین)ە، ماوهیەک لەمەوبەر تاوانبار کرابەوهی که نیشانەیی لاوهکی لە کۆئەندامی دەمارو چاودا دروست دەکات پاش ئەوهی ئەو راپۆرتانە لە ژاپۆن بۆلایوونەوه دەربارەیی بەکارهێنانی ئەم ئاویتەکانە ئیمە بەتاقیکردنەوه و شارەزایی لە میسر و لە شۆینانی دی، بۆ ماوهی پەنجا سال یان زیاتر بۆمان دەرکەوت که ئەم ئاویتەکانە تائیسنا سوودمەندو کاریگەرن و، ئەو کارە لاوهکیانەیی که باسماکردن تەنها لە ژاپۆن هەیە و پەيوهندی بەبارودۆخی ئەویو هەیە، یان بەهۆی جیاوازی نەتەوهیی یان پەگەزیهوه. هەرچی دەرمانی ئەمیتینی کۆنە، زیانەکانی بۆ سەردل زۆر باش ناسراوه و بەکارهێنانی پوچەل بۆتەوه دواوەرمان کلورو کونیه که هەندیکجار لە چارەسەرکردنی کیمی جگەری ئەمبیدا سویدی لێوەردەگیریت.

واپێویست دەکات ئەوه باس بکەین زۆربەیی ئەو دەرمانانەیی بو چارەسەرکردنی ئەمیبای بەکار دەهێنرین، کاریگەرییەکی دیکە، جووتەنی هەیە وهک نژی بەکترياش، هەر ئەمە ئەو سەرکەوتنەیی روو دەکاتەوه لە چارەسەری زۆری ئەو دەرە ریخۆلەییانەیی که ئەمیبای نین لە بنچینهیاندا بەلام لەسەر ئەو حساب دەکرین لەلایەکی دیکەوه دەبینین بەکارهێنانی دەرمانەکانی سکچوون و دەرە ریخۆلەییەکان و ریخۆلەیی دەماری، بەشیوہیەکی ناپەخت بۆلایوونەتەوه کههێج

راسپاردە و پرسپارکردنىكى پزىشكى يان رېنمايى كىردى
 بەكارھىنەر يان لەگەندە نىيە سەرەراي ئەمانە ئە و وىنە ناسراوھى بۇ
 دەردە رىخۆلەيىيە تەقلىدىيەكان لە مېشكى خەلكدا دروست بوو،
 نىستا جۆرەكەيان گۆرپاۋە و ديارىكردىنيشيان گۆرپانى بەسەردا
 ھاتوۋە پاش ئەوھى خەلكى بەئارەزوۋى خۇيان دەرمان
 بەكاردەھىننەن كە زۆرەيان لە شوينى خۇياندا نىيە و بوونەتە ھۆى
 ئەوھى رەوگەھى نەخۇشىيەكە و ديارىكردىنى سروشتەكەھى، بگۆرپن)

۳. بەلھارزىياس رىخۆلە: نەخۇشى بەلھارزىيا ھەر وەك زانراو،
 نەخۇشىيەكى نىشتەجىئە لە ميسر، تووشى مليۋنەھا خەلك دەبىت و
 بەتايىبەتى لە ناوچە گوندنشىنەكان، ئەم نەخۇشىيە و ماكەكانى لە
 مىزە بۆرىيەكان و رىخۆلە و گورچىلە و سى و دل و ئەندامەكانى
 دىكەھى لەش، دەھىننەت كىتېبىكى تايىبەتى لەسەردابنرېت. بەلام ئىمە
 لە چواچىۋەھى كىتېبەكەماندا كە تايىبەتە بە نەخۇشىيەكانى كۆئەندامى
 ھەرس لىدوان تەنھا لەسەر بەلھارزىياى رىخۆلەدەكەين.

كرمى بەلھارزىيا لە ميسر دووجۆرە، يەكىكىيان لە بنچىنەدا
 تووشى مىزەبۆرىيەكان دەبىت كە ئەويش بەلھارزىياى(شستوسوما)
 ھىماتووبىومە، ئەوى دىكەشيان لە بنچىنەدا تووشى رىخۆلە و جگەر
 دەبىت كە بەلھارزىياى مانسونىيە كرمى بەلھارزىيا لە دەركە
 خۇينەھىنەرى جگەردا دەژىو، بۇ دىوارى زىخۆلەكان دەپرات و
 ھىكلۈكەكانى تىدا دادەننەت لە كاتى بېرىنى دىوارى رىخۆلەدا،

هېكلۆكه كان ههوكردنیک له ریخۆله دا دروست دهكهن كه توندییه كه یان جیاوازه هه له دروست كردنی كۆمهلهی دهنكۆله دار و دامالینی ورد ورد تاكو دهگاته پۆلیپی گهوره كه له وه رهه دهچن و دهبنه هۆی برین و خوین لیچوونیکى زۆر له وانه شه ههوكردنه كه هیوربیته وه و ئه و كاته هیلکه كان له ناو دهچن و كلساوی دهن (واته كالسییۆم تیا یاندا دهنیشیت) كه ئیمه پیی ده لئین (كالسییۆم نیشته نی) یان شانیه کی ریشالی چر جیگای دهگریته وه و ده بیته هۆی تهسكردنه وهی ریخۆله و پیکه وه نوسانی.

نیشانه كانی به لهارزیای ریخۆله وهك ئازاری ناوسك دهرده كه ویت كه زۆر توند نییه و، ههروهها تیكچوون له پیساییکردندا روده دات و به زۆری سكچوون. هه رچی حالته تونده كانیشه به تایبه تی ئه وانیه له گه ل بوونی پۆلیپیدا هاوكاتن، نیشانه كانی دیزانتاریایان هه یه هه روهك باسما نكرد: ئازاریکی زۆر له كۆلۆن و زه حیری به هۆی ههوكردنی ریکه وه وه و لینجه مادهی زۆر و بوونی خوین له پیساییه كه دا.

ههروهها گه لیک نیشانه ی گشتگیرتر هه یه ئه نیمیا و به دخۆراکی به هۆی خوین به ربوون و ئاره زوونه كردنی خۆراکه وه، نیشانه كانی ژه هراوی بوون به هۆی توندی برینه كه و کیمکردنییه وه، هه لئاوسانی نیوانه په نجه كانی سه ره پری ده ستوی که له وانیه گه وره بوون. مه چهك و پاژنه ش بگریته وه.

لینۆرینی سىك بە ھۆى دەست پىا ھىنانەوہ كۆلۆنى توشىبوو دەردەخات و لەوانەشە پىچ خواردن و پىكەوہنوسانى دەورى رىخۆلە رىك دەربخات كە زۆرتەر لەوہرەم دەچىت و دەبىتە ھۆى تەسككردنەوہى رىخۆلە كە ئەوہندەى نامىنىت بىشىگىرەت. ھەرچى پۆلىپەكانى كۆلۆنىشە، برىتىن لە دەرپەرىوى ھەوى شانەى لە ناوپۆشى كۆلۆنەوہ كە زۆرتەر لە دەنگە تى دەچن و ھەرىكەيان پى دەوترىت پۆلىپ، ئەم پۆلىپانە بە ناسانى ناتوانىت بەھۆى دەست پىادا ھىنانەوہ ھەستىان پىكرىت بەلك و بەھۆى ناوین يان تىشىكى دەرزى بارىۆمەوہ دەبىنرىن لەگەل ئەوہى كە ھەندىك لە پۆلىپە گەورەكان لەوانەىە لە كۆنى كۆمەوہ بىنەدەرەوہ.

دىارىگردن: بۆ دىارىگردنى بەلھارزىاى رىخۆلە پەنادەبرىتە بەر بنىنى ھىلكۆكەكانى كرمەكە لە ناو پىسايدا، كە بەزۆرى لە جۆرى (مانسۆن) كە دىكىيان لە تەنىشتەوہ پىوہىە، پىساىيە كە بە مىكروسىكۆب سەىردەكرىت ئەگەر تىادا بىنرا بەلام زۆرىك لە حالەتەكانى بەلھارزىاى رىخۆلە لە پىسايدا ناىنرىن، واتە پىساىى ھىچ ھىلكۆكەىەكىيان تىادانىيە، بەتايبەتى ئەگەر توش بوونە كە زوو رویدابىت، يان بە ھىواشى توشى بووىت، يان ماوہى توشىبوونە كە زۆرى خاىاند بىت تاك و بووىت بە (داخراو) (واتە ھىلكۆكەكان لە ناو پىساىيەكەون دەبن)، لەوكاتەدا پەنادەبەىنەبەر ناوینى كۆم يان ناوینى كۆلۆن بۆ وەرگرتنى نمونەىەك لە لىنجەپەردە كە تىادا بۆ ھىلكۆكەى شاراوہ، دەگەرىن. ئەگەر بەوہش

دەرنەكەوت، كە ئەمە زۆر دەگمەنە ئەوا ناچار دەيىن پشت بە شيكارى، بەرگرى ناراستەوخۇ بېستىن. ھەرچى پۆلپىپەكانى كۆلۈن، بەلھارزىشە (چونكە پۆلپىپەكانى دىكەلەوانەيە بۇ ماوھى رزىنى بن، يان بەھۆى ھەويكى ناچۆرىيەو پەيدابووين) بەنۆرى ئەوانە لە ھىكلۆكە پېن كە بە ئاسانى دەدۆزىنەو، ناويىن و تىشكى بارىوم لە ديارىكردى توندى تووش بوونەكەدا يارمەتيمان دەدەن.

ئەو ماوھتەو كە بلېن تووش بوونى ريخۆلە بە بەلھارزىا زۆربەى جار تووش بوونى دىكەى لەگەلدايە، گرنگترىنيان، جگەرە(يان سېل)، ھەندىك جارىش سى. سەرەپاي ئەمانە تووشبوور، بە بەلھارزىا لەوانەيە جووتەنى بىت، واتە بەلھارزىاكە ھەردوو جۆر، مانسۆنى و ھىماتۆبىيۆم پىكەوھبن، لەوانەشە كۆئەندامى مىز لە تووشبوونەكەدا بەشدارى ريخۆلە بكات.

چارەسەرى بەلھارزىا: لە كۇندا پشت بە ئاويتەكانى ئەنتىمۇر، بەدەرزى وەك تەرتىرو فونادىن دەبەسترا، كەچارەسەرىكى درىژخايىن، و قىزەون بوو زۆربەى نەخۆشەكان لىى دور دەكەوتنەو و كارىگەر، لاوھكى مەترسىدارىشى ھەبوو. لەپاشدا كۆمەلە دەرمانىكى كارىگەر، ھاتەكايەو كە دەتوانرىت لەپىگەى دەم و بۇ ماوھىەكى كور، بەكارىين لەوانە(بلارسىل) و(ئەمبىلھار) و(فانسىل) ھەندىكىيان ئىسا بەكارنايەن لەبەرئەوھى كارىگەرى لاوھكىيان زۆرە، بەلام تازەترىن، دەرمان بۇ چارەسەرى بەلھارزىا بى ھەرسى،

جۆرەكەيەو (ھىماتومبىوم، مانسونى، جاپۇنىكەم) برىتییە لە (برازىكوانتل) كە لەرىگەي دەمەو بە شىوہى حەپ وەردەگىرىت كە ھەرىكەيان (۶۰۰) ملگم و، ژەمى ئاسايى بۆكەسانى پىگەيشتوو چوار حەپە لە پۇژىكدا ئەم دەرمانە نوپىيە، شۇپرشىكى لە چارەسەرى بەلھارزىيا و خۇپاراستندا لىي بەرپاكرد، چونكە دەرمانىكە بە ئاسانى بەكاردىت (لە رىگەي دەمەو)، ماوہكەي كورته (يەك پۇژە)، كارىگەرە بۆ بەلھارزىيا بە ھەردوو جۆرەكەيەو (مىزى و رىخۆلەيى) و، ھىچ كارىگەرىيەكى لاوہكى ترسناكى نىيە. بەلام بەلھارزىياى رىخۆلە جۆرى (مانسونى) پىويستى بەدوبارەكردنەوہى دەرمان يان زىادكردنى دۆزەكەيى ھەيو، ھەندىك جار لەگەلىدا دەرمانىكى دىكە كە ئوكسامنىكونىيە، بەكاردەھىنرىت.

ھەرچى دىزەنتارىياى بەلھارزىيايەكە پۇلىپەكانى كۆلۆن و رىكەي لەگەلدايە، پىويستى بە دەستىوہردانى تەواو و چاودىرى تايبەتى، ھەيە: قەرەبوو كوردنەوہى خوین و پىرۇتىنى لە دەست چوو ئەويش لەرىگەي گواستەنەوہى خوین و پلازماوہ بۆ نەخۇش، پاكردەنەوہى برىنەكانى رىخۆلە و كىمەكانى لەرىگەي دژە زىندووى گونجاو، كوشتنى كرم و ھىكلۆكەكانى بەو دەرمانانەي كە باسماكرد، پاشان لابرندى پۇلىپەكان بە كۆمەل و لەرىگەي ناوبىنەوہ تاك و ھەموويان بنەبىر دەبن. خالىكى گىرنگ دەمىنئەوہ، ئەويش پاراستنى ئەو نەخۇشانەيە كە چارەسەركراون بۆ رىگەگرتن لە گەپانەوہى نەخۇشىيەكە و دووبارە تىووش بوونەوہيان چونكە بەلھارزىيا وەك

زانراوه، نەخۆشییەکی پیشەیی رەفتاری کۆمەلایەتییه و پێویستی ١١
 هاوکاری و یەك خستنی هەولەکان هەیه لەپێناوی بنێرکردنی
 کۆتەرۆلکردنی تەواوی، ئەگەر نا ئەوه وەك ئەوه وایه دەریا بکێلین.

سیلی ریخۆلە و پرتیۆن:

سیلی ریخۆلە لە نیووی یەكەمی سەدەدی بیستەم، نەخۆشییەکی
 بلاو بوو، زۆر بەیان لاوەکی بوون بۆ سیلی سی بەلام چاودێری توند
 لەسەر سەرچاوەکانی تووشبوون بە تاییبەتی پاکژکردنەوهی شیر. ١٢
 یاشدا دەرکەوتنی دەرمانە کاریگەرەکانی چارەسەری سی هەر لە
 دەستی پێکردنی بەسترتۆمایسینەوه، بوونە یارمەتیدەریک لە
 بنێرکردنی نەخۆشییەکه تاواوی لێهات سیلی ریخۆلە لە ولاتە
 پێشکەوتووکاندا بوو نەخۆشییەکی لە ناوچوو که زۆر بەدەگمەن
 روودەدات. بەلام لەمیسرو زۆریک لە دەولەتانی جیهانی سییەم تا
 ئیستا سیل نەخۆشییەکه بەردەوام دەیهوێت هەبوونی خۆی لەبوارە
 پۆزانەدا بسەپینیت، ئەگەرچی سیلی ریخۆلە ئیستا زۆر بە
 بنەرەتییه (واتە لاوەکی نییه بۆ سیلی سی).

نەخۆشەکه بەجیگیربوونی میکروبی سیل دەست پێدەکات لەناو
 لیمفەشانی ریخۆلەدا، بەتاییبەتی (پەلەکانی بایر) که لە بەشی
 خوارەوهی ریخۆلە باریکەدا، کۆدەبنەوه، واتە لەکۆتایی پێچاوپێچە
 لەکاتی کدا بەکوێرەکۆلۆنەوه دەنوسیت ئالیرەداخانە هەوکردووکان
 لە کۆمەلەی چوک چوکدا لەسەر یەكتری وەك گرو کەلەکەدەبن، که

رېښه خۇيان بەرەو لىنجه چىنى ناوپۇشى رىخۇلە دەگرن و برىنىكى خېرى شىوھپان دروستدەكەن، يان بەرەو پروى رىخۇلە رېښه خۇيان دەگرن و لەپەردەى پرىتۇندا كەدەورى رىخۇلەى داو، بلاودەبنەو و ھەوى سىپى دەكەن، ھەرەھا ھەو كە لە لىمفە جۇگەكانەو و بۇ ناو كرىكانى پەردەى رىخۇلە درىژدەبىتەو و بەوگەورەدەبن و ھەلدەئاوسىن و بەشدارى لە ھەو كرنى پرىتۇنەكە شىدادەكەن، بەتپەپرونى كات لىمفەشەنە كە ھەو كرنە كە تىايدا دەكوژىتەو و رەشادەگەرپىت و رەشپپەكە دايدەپۇشىت بەلام ئەمەدەبىتە ھوى پىكەو لكانى رىخۇلە و بارىك بوونەو ھىپى و گىرانى.

سىلى رىخۇلە تووشى گەورە و پچووك دەبىت و، زۇرتىنشىيان لەلاواندا دەبىت.

نیشانەكانى: ئازار لەسكدا، ھىلنجدان و سكچوون، لەپاشدا نىشانەى گشتى وەك بەرزبوونەو ھىپەى گەرمى و كىشدا بەزىن. لىنۇرپىنىش ئازارىكى دىارىكراو لەلای راستى خوارەو ھى سك، دەردەخات، لەشوىنى پىكەو ھەنووساندنى پىچاوپىچە بە كویرەو، و ھەستدەكرىت ھەر وەك وەرەمىك پەيدا بووىت و اىە، بەتايەتى ئەگەر پىچ خواردن و رىشال بوونە كە چرپىت ئەم جورە حالەتانە نىشانەى دىكەى لەگەلدایە وەك گىرانى رىخۇلەى بەشى، وەك پىچ پىاداھاتنى توندو سك ئاوسان و گرفتى، يان لە بەشەكانى رىخۇلە پىكەو ھەلكىن و لەنىوانىاندا گرى دروست دەبىت كە دەبىتە ھوى

بەدمژىن ھەندىكجار ھەوکردنى سىلى بلاودەبىتتەو دەگاتە پەردەى پرىتۆن كە ناو پۆشى ھەناوى سكى ھەموو داپۆشىوھ و ناوپۆشى سىك وەك ھەویرى لىدیت، لەوانەيەسك لەوشلەيەى كە لەم ھەوھو دەیتە خواریوھ، پرىیت، ئەوھش جوړىكە لەئاوبەندى.

ديارىکردن: لەرىنگاى لىنۆرپىنى پىسايى زۆر دەگمەنە كە بتوانریت مىكروۆبى سىل بدۆزیتەوھ چونكە دۆزىنەوھى گرانە، بەلك و ئىمە پىشت بە بەرزى خىرايى نىشتنى خوین، دەبەستىن، ھەروھە تاقىکردنەوھى پىست بە سىل(كەلەوانەيە نىگەتيف دەرىچىت) و لىنۆرپىنى رىخۆلە بەھۆى تىشكى بارىووم و ناويىنى رىخۆلە، ھەرچى ناويىنى پرىتۆنىشە ئەوا سوډىكى تايبەتى لە ديارىکردنى سىلى پرىتۆنى و ئاوبەندى، ھەيە لىنۆرپىنى نەخۆش بەھۆى تىشكى سىنگەوھ وەك لىنۆرپىنىكى پۆتىنى تەواو دەبىت ئەگەرچى بەرئەنجامەكەش ھەرنىگەتيف بوو.

بەيەك گەيشتنى پىچاوپىچە(كە كۆتايى رىخۆلە بارىكەيە) بەكوپرەوھ(كە سەرەتاي كۆلۆنە) ناوچەيەكى ستراتىژىيە نەخۆشى زۆر تىدايە، پەرە لە لىمفەجۆگە، دووبارە پەناگەيەكە بە ئاسانى پەناى بو دەبرىت و تىايدا نىشتەجى بوون پوودەدات، ھەروھە شوينى گەيشتنەبە رىخۆلەكوپرە پزىشكەكان بەباشى دەزانن كە كلۆتە چالى راست، واتە چارەكى راستى خواریو سىك، كە برىتييە لە شوينى بەيەكگەيشتنى رىخۆلەبارىكە و رىخۆلە ئەستورە، ناوچەيەكى

ههستداره و سه‌رچاوه‌یه‌کی گه‌وره‌ی نه‌خۆشییه‌کانه هه‌روه‌ها سه‌رچاوه‌ی رامان و شله‌ژانه. ئیره شوینی هه‌وکردنی ریخۆله کویره‌یه هه‌روه‌ها هه‌و جویره‌یه‌کانی ریخۆله وه‌ک گونته‌تا و دیزانتری نه‌میبی و هه‌وه که‌پروویه‌کانه، سه‌ره‌پای هه‌لئاوسانی لیمفه‌گریگان و وه‌رمه‌کانه به‌هه‌موو جویره‌کانییه‌وه‌و، شوینی لکاندن ریخۆله و گیرانی‌شیه‌تی، به‌لام سی نه‌خۆشی دیاریکراو هه‌یه که پزیشکه‌کان بایه‌خیان پێده‌ده‌ن و زۆر به‌ ئاگادارییه‌وه جیا‌یان ده‌که‌نه‌وه له‌به‌ر نه‌وه‌نیشانه‌کانییان له‌یه‌کده‌چیت، که بریتین له: سیلی ریخۆله، نه‌خۆشی کروم و وه‌رمی لیمفی، لیره‌دا هه‌ندی‌کجار ناچارده‌بین سک بکه‌ینه‌وه و ناوه‌وه‌ی ده‌ربخه‌ین بۆ وه‌رگرتنی نمونه‌ لێ به‌ئهنجای دیاریکردن.

ح. نه‌خۆشی کروم: ئەم ناوه‌ به‌ناوی پزیشکی ئەمه‌ریکی (بریل کروم) هه‌وه به‌نده چونکه بۆیه‌که‌م جار له‌ سالی ۱۹۳۲ دا خۆی وه‌سفی ئەم نه‌خۆشییه‌ی کردوه، که بریتیه له هه‌ویکی درێژخایه‌نی هۆنه‌زانراو تووشی جوگه‌ی هه‌رس ده‌بی‌ت ده‌ناسریته‌وه‌به جیا‌کردنه‌وه‌ی دروستبوونی کۆمه‌له‌ی خانه‌ی ده‌نکۆله‌داره‌وه کروم له‌ یه‌که‌مجاردا وایده‌زانی ئەم نه‌خۆشییه‌ ته‌نها له‌ کۆتایی پێچاوپێچه‌دا کۆده‌بی‌ته‌وه له‌به‌رئه‌وه ناوی نا هه‌وی کۆتایی پێچاوپێچه، له‌پاشدا ده‌رکه‌وت که هه‌وه‌که له‌وانه‌یه هه‌ر ناوچه‌یه‌ک له‌ کۆئهنجامی هه‌رس له‌ ده‌مه‌وه تا‌ک و ده‌گاته کۆم بگریته‌وه‌و نه‌خۆشییه‌که‌ش به‌م شیوه‌یه به‌ناوی ئەوه‌وه ناو‌را.

نەخۆشى كرون بەۋە دەناسرىتتەۋە كەپچىرپچىرە، توۋشى ناۋچەيەكى ديارىكراۋ لەرىخۆلە دەبىت، كە بەزۆرى كۆتايى پىچاۋپىچەيە، لەپاشدا لە ناۋچەيەكەۋە بۆ ناۋچەيەكى دى دەگويزىتتەۋە، ھەندىك جارىش توۋشى كۆلۇن يان رىكەدەبىت، يان بۆگەدەيان دەم سەردەكەۋىت ھەۋەكە لەژىر لىنچە پەردەۋە دەستپىدەكات، بەلام زۆر بەزۋوى دىرژدەبىتتەۋە ھەموو ئەستورى رىخۆلە داگىردەكات، بەۋەش ئەستورتى دەكات و قلىشى تىدا دروست دەكات و ناۋچەي تەسكبوونەۋەي تىادا پەيدا دەكات و لەھەندىكىشاندا دەبىتە ناسور، ھەروەھا لىمفەگرىكانى ھاوسىشى ھەلدەئاۋسىن.

نیشانەكانى: ئازارىكى دووبارە بۆۋە لەسكدا، رەۋانى كە لەۋانەيە خوينى لەگەلدابىت و، قلىشبردن يان ناسور لە دەورى كۆم، لەپاشدا نىشانەي گشتى ۋەك بەرزبوونەۋەي پلەي گەرمى وكىش دابەزاندن و ھەوى جومگەكان يان چاۋيان پىست يان جگەر. ھەروەھا لە نىشانەكانى نەخۆشىيەكە زۆرى بەرىشالبوون و دروستبوونى ناسورن كە ئەمانەش ئەۋ ناۋچەگەيەنەرەن لە نىۋان پىچەكانى رىخۆلەدا كە دەبنەھۆى بەدمژىن، يان دەچنە ناۋ مىزئدان يان زى يان روكارى پىستەۋە نەخۆشى كرون لە مىسردا نەخۆشىيەكى دەگەنە بەلام ھەيە، كە ئەۋىش سەرچاۋەي نارەحتىيەۋ پىۋىست بى لىنۆپىنىكى وردو ئەزمونىكى باش ھەيە لە ديارىكردى بەراوردا كىشەكانى برىتىن لە:—

سكچوونى دريژخايەن، بەد مژين، خوین لېرۆيشتنى ريخۆلە،
 وەرەم لە کلۆتە چاڵدا واتە لە چوارىەكى راستى خوارووى سكد،
 ناسور لە كۆم و ميزلدان و زى، زيبكە لە پيىست، ھەوى جومگەكان،
 كەھەمووييان كيشەن و پيويستيان بەرامانە و شارەزايان دەويت.
 نەشتەرگەرەكان بەباشى دەزانن كە نەخۆشى كرون ھەندىك جار لە
 ھەوى ريخۆلەكوپرە دەچيىت و پزىشكە ھەناوييەكانيش پەنا
 دەبەنەبەر لينۆپرينى ريخۆلە بەتيشك و ھەناويين و پرسىارى ئەو
 دەكەن: ئايا ئەوھسيە يان وەرەم يان كرونە؟ ھەندىك جار ناويين
 نمونەيەكى تەواوى باشمان لە بەشە تووش بوو كە دەداتى و
 فريامان دەكەويىت، ھەندىك جارى دى ناچار دەبين كەسك بكەينەو و
 نەخۆشيبەكە بدۆزيناو.

چارەسەر بە دەرمان سوودەكەى سنوردارە: ئاويىتەكانى
 كورتيزۆن، دەرمانى سلفاسلازين، ھەرچى دەرمانى ميترونيدازۆل
 سوودەكەى وەك دژە بەكتريا لە حالەتەكانى كيمكردنابەكارديت وەك
 ناسۆرەكانى كۆم. ئەگەر چارەسەرى ھەناوى سەرنەكەوت، يان
 ھەندىك ماكى دروستكرد وەك ناسورىيان گيرانى ريخۆلە ئەوا
 لەو كاتەدا پەنا دەبەينەبەر لابردنى بەشە نەخۆشەكە، ياساى
 رەچاوكراو لە نەشتەرگەريدا ھەميشە ئەوھىە كە كەمترين پارچە لە
 ئەندامە تووشبوو كە بكرىتەو و چونكە نەخۆشيبەكە بەسروشتى
 دەگۆرپيىت و لەوانەھىە ھەلبەتەو.

خ. ھەۋەس كۆلۈنى كېمى: ئەمە نەخۇشىيەكى دېكەى دەگمەنە
 لەمىسردا، بەلام لە نەخۇشى كرون باوترەو، خەرىكە زىاتەر
 بلاودەبىتەوہ. لەپېش پەنجا سالاوہ كەلە كۆلجى پزىشكى
 خويندكاربووين، پېيان دەوتووين كە ئەم دوو نەخۇشىيە: نەخۇشى
 كرون و ھەوكردى كۆلۈنى كېمى دوونەخۇشىن لەمىسردا بوونىيان
 نىيە، لەپاشدا دەرفەتمان بۆرىكەوت لە ئەوروپا و ئەمەرىكا كە ئەم
 دوو نەخۇشىيە لەنزىكەوہ بىننن و، زانىمان بۆجى لەولاتەكانى
 خۇياندا بە دوو ھەۋى سەرەكى داىان دەنا، ھەرچى دىزانتىرى ھەيە بە
 ھەموو جۆرەكانىيەوہ، يان سىل يان تىفوئىد ئەوا ھەمووييان
 نەخۇشى ولاتە ناوچە گەرمەكان بوون كەواتە ھەوكردى كۆلۈنى
 كېمى تائىستا نەخۇشىيەكى كەم بلاوہ لە مىسردا ئەگەر بە
 بەلھارزىايان ئەمىبا يان دىزانتىرى باسىلى بەراوردكرا، بەلام گومان
 لەوہنىيە كە خەرىكە زۆرتەر بلاودەبىتەوہ، پەنگە ھۆى ئەوہ بگەرپتەوہ
 بۆجۆرى ژيان كە شلەژانى دەمارى زىادىكردوہ يان جىاوازى
 لەجۆرى خۇراك و داب و نەرىت، چۈنكە ئەم نەخۇشىيە تاك و ئىستا
 ھۆكەى دىارنىيە، لەبەرئەوہ ھەندىك جار پېى دەوترىت ھەۋى
 كۆلۈنى ناچۆرى.

بەزۆرى نەخۇشىيەكە بە ھەوكردىن لە لىنجه پەردەدا
 دەستپىدەكات، خانەكان لەناوچالئىكدا كۆدەبنەوہ زىپكەى چچوك
 چچوك دروست دەكەن و دەتەقن و دەبنە كېمى روكارى ھەنەخۇشىيە

که به شیوهیه کی گشتی مهیلی بۆ تووشکردنی ریکه و کۆلۆن ههیه ن بهلام لهوانه شه بۆ سه ریشه وه بلاوبیته وه به جۆریک که لهوانه یه هه موو کۆلۆن بگریته وه نه ک هه ر ئه وه لهوانه یه بۆ ریخۆله باریکه ش بپروت، به زۆری ئه م نه خۆشییه له لاودا ده رده که ویت، بهلام له مندالییه وه ده ستپیده کات زۆرتیش له ژناندا بلاوه وه ک پیاوان.

نیشانه سه ره کییه گانی: دووباره بوونه وه ی سکچوون یان سکچوونی درێژخایه ن، پیساییه ک که لینجه ماده ی پیوه یه و هه ندیکجار کیم و خوینیش، لهوانه یه بیته هۆی میزه چورکی، که می کۆنترۆلکردنی کۆم که ئه مه ش ده بیته هۆی نا په حه تکردنی که سه که و ژیا نی کۆمه لایه تی تیکده دات له حالته تونده کانیدا کۆلۆن که میک به ده ست پیا دا هینان ئازاراری ده بیست و لهوانه یه درێژیته وه و هه لئاوسیته ههروه ها هه ندیک نیشانه ی گشتی هه یه وه ک هه وی جومگه کان و هه وی پیست و هه وی چاو و هه وی جگه رو جۆگه ی زرا و به زربوونه وه ی پله ی گه رمی خیرانیشتنی له خویندا و هه لئاوسانی سه ری په نجه کان و که م خوینی و لا وازی.

ئه م نه خۆشییه لهوانه یه ساکاربیته تاک و ئه و راده یه ی که هیچ که سیک هه ستی پینه کات یان دووباره بیته وه و بلاوبیته وه و په رنگه به شیرپه نجه کۆتایی بیته . ترسناکترین شتی که تیا یدا یه ئه وه یه که وا بزانیته که به ته نها مایه سه ریه کی خوین لیچوو ه یان پشتگۆی بخریته به وه ی که ته نها سکچوونیکی ئاساییه له ئه نجامی کۆلۆنی

دەمارىيەۋە پەيدا بولۇپ يان ۋاھساب بىكرىت كە دىزانترىيەكى ئەمىيى
يان بەكتىرىيەۋە بۇ ماۋەى چەندەھا مانكى دورو درىژ بەدەھا
دەرمانى لە ۋا بەتە چارەسەر بىكرىت لەگەل مانەۋەى سىچوۋنەكە ۋە
ھاتنە خوارەۋەى خويىن لە كۆمەۋە.

لەگەل ئەۋەشدا چارەسەر ئاسانە: لىنۇرپىنى كۆلۇن بەناۋىين.
تىشك بە بارىۋم ھەرچى ناۋىينە ئەۋا ھەۋى لىنچە پەردەى نا ۋ پۇشى
رىكە دەردەخات كە ھەۋىكى سەراپاگىرە، توندىيەكەى لە
سوربۋونەۋەيەكى ساكارەۋە بۇ ۋەلامدانەۋەيەكى خىرابۇ خويىن
لىھاتن دەگۆرپىت لە كەمترىن بەركەوتندا، تاك ۋ دەگاتە پەيدا بولۇنى
برىن كەبلاۋدەبىتتەۋە ۋ سوربۋونەۋە ۋ ھەلئاۋسان لەشانە
شەكەتەكاندا كە لە روخساردا ھەرۋەك ۋ پۇلىپەر ژىنە راستەقىنەكان
دەردەكەون بەلام لەبىنچىنە ۋ لە ناۋەرپۇكىشدا لە ھەمو ۋ ھەم حالەتانەدا
لە كاتى لىنۇرىن بەھۋى ناۋىينەۋە دەرفەت دەدۆزىتتەۋە بۇ ۋەرگرتنى
نمونەيەكى شانەيى لە لىنچەپەردە بۇ دىارىكرىنى سىروشتەكەى
ھەرچى لىنۇرپىنى كۆلۇنە بەتىشكى بارىۋم، ۋا بەباش دەزانرىت كە
ئەۋە پاش ھىۋرۋونەۋەى ھەۋەكە بىكرىت، ئەۋكاتە نىشانە دىارەكانى
نەخۇشىيەكە پىشان دەدات ۋەك: رەنگ پەرىنى كۆلۇن ۋ نوبۋونى
پىچەكانى تاۋەك ۋ شىرىتىكى لىدىت، بلاۋبۋونەۋەى برىن لەنا ۋ
پۇشەكەى لەپاشدادەركەۋتنى گەندە پۇلىپ لە حالە
پەرسەندۋەكانىدا. دوۋبارە لىنۇرپىنەكە ئەۋەش دەردەخات كە تاك ۋ
چەند رىخۇلە توۋشى نەخۇشىيەكە بوۋە: بەزۇرى رىكە زۇرتىرىن

ناوچەى تووشبوو و لەوانەشە ھەرخۆى بىت يان نەخۆشییەكە بۆ
 كۆلۆنى رىك بگۆيزىتەو و دواترىش بۆكۆلۆنى نزمەپۆ، لەوانەشە
 درىژبىتەو و تاك و ھەموو كۆلۆن دەگرىتەو و شىرپەنجە لە ماكەكانى
 ھەوى كۆلۆنى كىمىيە بەتايبەتى ئەگەر ھاتوو درىژەى كىشا، لەگەل
 ئەو شدا كە رىژەى شىرپەنجە لەم نەخۆشییەدا زۆر كەمترە لەو ھى كە
 ئىمە وای بۆدەچىن، بەلام مەبەستمانە كە لىنۆپىنى بەيناوبەين بە
 ناوبىن بكەين لە مچۆرە حالەتانەدا وەك خۆئامادەكردنىك بۆ
 ھەركارىكى كتوپرى كەرووبەروومان دەبىتەو و پىش ئەو ھى زۆر
 تەشەنە بكات چارەسەى ھەوكردنى كۆلۆنى برىناوى پىشت
 دەبەستىت بە دوو دەرمان: سلفاسلازىن و، ئاويتەكانى كۆرتىزۆن.
 سلفاسلازىن ھەپەكەى (۵۰۰مگم) ھ بۆ ھەوى چالاك بەكاردىت، ئەگەر
 ھەو كە ھىوربۆو ئەوا ژەمى دەرمانەكە كەمدەكەينەو و بۆ چەند
 مانگىك يان چەند سالىكى تەواو لەسەر بەكارھىنانى بەردەوام دەبىن
 بۆ ئەو ھى ھەلنەداتەو. ھەندىك لە پزىشكان ھەندىك لە لىوەرگىراو
 نوپىەكان بەباشتر دەزانن لەبەرئەو ھى مادەى سلفايان تىدانىيە و
 نەخۆش لە كىشەكانى بەدوردەبىت ھەرچى كۆرتىزۆن ئەوا بە زۆرى
 بۆ حالەتە توندەكان بەكاردىت يان ئەو حالەتانەى كە دەرمانى
 سلفاسلازىن چارەسەرى ناكات، ھەندىكجارىش كۆرتىزۆن لەرپىگەى
 كۆمەرە بەشىو ھى شافى كۆمى بەكاردىت بە تايبەتى ئەگەر ھاتوو
 ھەوكردنە كە سنورداربوو تەنھا لە ناوچەى رىكەدابوو. ھەرچۆنىك
 بىت كۆرتىزۆن چارەسەرىكى خۆپارىزى نىيە بۆ رىگەگرتن لە

ھەلدانەۋەي لە كۆتاييدا ئەگەر چارەسەرى ھەناۋى سەرنەكەوت ئەوا پەنا بۇ نەشتەرگەرى دەبرىت، بەتايبەتى ئەگەر ھەۋەكە بۇ ماۋەي دەسال يان زياتر درىژەي كىشا لە ترسى پەيداۋونى شىرپەنجە. ھەندىك لەنەشتەگەرەكان كۆلۆنە تووشبۈۋەكە دەردەھىنن رىكەۋكۆم دەھىلنەۋە بۇ ئەۋەي نەخۆشەكە بتوانىت كۆترولى ھاتنەدەرۋەي پىسايى بكات، ھەندىكى دى وايدەبىنن كە پىۋىستە رىكەش لابرىت لەۋكاتەدا چارەنىيە جگەلەۋەي كە دەبىت دەرچەيەكى دەرەكى لەدىۋارى سكدە دروستبكرىت بۇ كۆكردەنەۋەي پىسايى و دەركردنى.

۷. كرمەكانى رىخۆلە

كرمەكانى رىخۆلە لە ھەموو ولاتەكانى جىھاندا ھەن، بەلام لە جىھانى سىيەمدا بايەخىكى گەورەيان ھەيە لەبەرئەۋەي لە ناۋچەگەرمەشىدارەكاندا بلاۋدەبنەۋەو پەيوەندىيان بەسەرچاۋەكانى تەنىنەۋە ۋە ھەيە ھەروەھا بەجۆرى كشتوكال و ھۆكانى خۇپاراستن و پۇشنىرى تەندروستى.

لەراپۇرتىكى نويدا*، بۇ نمونە دەركەوتوۋە كەرىژەي تەنىنەۋەي كرمى ئەسكارس لەناۋ(۱،۳) بلىۋن كەسدایە، ھەروەھا ئەنگلستۋەا بلىۋنىك، كرمە دەزۋولییەكان لە زياتر لە ۵۰۰ ملیۋن كەسدا، ئەم كرمانەي رىخۆلە و زۆرى دىكە لەنا و رىخۆلەي مرقۇدا نىشتەج، دەبن، ھەندىكىان حەز لەرىخۆلە بارىكەدەكەن و ھەندىكىان حەز لە

* جانسنز و ئەۋانى دى: كىتبى(چارەسەرى كرمەكانى رىخۆلە)، شېرىجر، بەرلین، ۱۹۸۵ ل ۱۸۲-۱۰۶

كۆلۈن و رېكەدەكەن، تىياندايە كە بە شىۋەيەكى بى زىانى دەژى و ھەشىيانە دەبنە ھۇى نەخۇشى و نىشانەكانى نەخۇشى پىزىشگان لە زۆر كۆنەوہ پىيان زانىون، ئىبن سىنا پۆلىنى كردوون بۇدرىژى گەورە(مارەكان)، ھەرۋەھا بۇ پچوكەوردەكان(كرمى سرکہ)، پانەكان(وہك دەنكە كولەكە)، ئەوان و ايان دەزانى كە خۇيان لە خۇيانەوہپەيدادەبن لە لىنجەى ناو رىخۆلەوہ، بەلام ئىستا ئەوہ دەزانىن كە ھەموو كرمىك سورپكى ژيانى تەواوى ھەيە و زۆريان لە گيانەوہراندادەژىن و بۇ مروۋ دەگويزىنەوہ، تەننەوہش رېگەى گواستنەوہى ھىلكۆكەكانە لە پىسايىەوہ بۇ دەم لەرېگەى پىسبوونى خاكە چىنراو و بەرھەمەكانىيەوہ، يان راستەوخۆ لە كەسىكەوہ بۇ كەسىكى دى.

سى جۆر ئەكرم: كرمەكانى رىخۆلە بۆسى جۆرى سەرەكى پۆلىن دەكرىت، ئىمە لىرەدا گىرنگەكانيان باسدەكەين كەلە و لاتەكەماندا ھەيە:

۱. كرمە لوولەبىيەكان: ئەنگلوستۇما، ئەسكارس، سترونجىلويدس، ئەكسىورس.

۲. كرمە شىرتىبىيەكان: تىنيا، ھىمنولىس نانا.

۳. كرمە پانەكان: فاشيولا، ھتروفىس.

ھەرچى بەلھارزىايە، كرمىكى پانە، لەبنچىنەدا لەلوولە
خوینەكاندا دەژى بەتايبەتى دەرکە خوینەنەرى جگەر و لەوئو بە
دیوارى رىخۆلە دەگوئىزىتەو بەئەوئى ھىلکەكانى لەوئىدا بنىت
ئىمە لە بەشىكى دىكەى ئەم كىتەبەدا وەسقى بەلھارزىاي رىخۆلەمان
کردوو.

ئەنگلستوما: ئەم كرمە پچوكە لە قوناغى زوى كرمۆكەبيدا لە
خاكەو دەگوئىزىتەو و پىستى(پى) دەپرىت و لەپرىگەى
خوینىشەو سى دەپرىت تاك و گەشە تەواو دەكات و لەدوانزەگرى و
نەخۆردا جىگىردەبىت لەناو ھەردوو كياندا دەلكىت بەلینجە پەردەو
دەبىتە ھۆى پىچ خواردنى سىك و سىچوون و خوین لىپۆيشتن و
پروئىن لە لەشەو ئەوئەش دەبىتە ھۆى ئەنیمیا و ئاوبەندى لە ھەندىك
حالتدا تەننەو ساكارە تووشبوو كە ھەست بەنیشانەكانى ناكات
و كەسانى دىكە ھەن كە ھەزار كرم يان زياترىيان تىايدا دەبىت.

دىارىکردن: دىارىکردن ئاسانە ئەوئەش بەھۆى دۆزىنەوئى
ھىلكۆكەكان لەپىسايى مرۆقەكەدا چارەسەرىش بەھۆى زياتر لە
دەرمانىكەو دەكرىت وەك: مېندازول يان بندازول يان فلوپىندازول يان
كوبار. ئەنیمىاش زۆر بە خىرايى پاش دەرکردنى كرمەكان و
دەرمانى ئاوىتەكانى ئاسن باش دەبىت و نامىنىت.

ئەسكارس: ئەم كرمە گەرەپە و لەپىسايىدا دەبىنرىت و والە
نەخۆشەكان دەكات كە زۆر بەنارەھەتتەو ھانا بۆ پزىشكەكان

بەرن، ئەم كرمانە لەريخۆلەباريکەدا دەژين که دەبنە هۆی پيچ پياداھاتن و سکچوون، هەنديکجاریش ژمارەيەکی زۆرييان ئی کەلەکە دەبيت (کەلەوانەيە بگەنە هەزار) و دەبنە سەرچاوەی داخستنی ريخۆلە يان ريخۆلە کویر يان جوگەي زراو.

دياريکردن دووبارە بەهۆی دۆزینەوی هيلکۆکەکانەوہ لەپيساييدا دەبيت و چارەسەريش بە دەرمانەکانی بندازول دەبيت هەروەک لەوہوپيش باسمان کرد.

سترونجیلويدس؛ لەوانی دیکە کەمتر بلاون بەلام زيانی زۆرتەرە، لە ريخۆلە باريکەدا دەژی و دەبيتە هۆی پيچ پياداھاتن و سکچوون و رشانەوہ، دەشبیتە هۆی پۆکانەوہی لينجە پەردەو بەدمژين و کيش کەمی.

دياريکردن؛ بەهۆی دۆزینەوہی هيلکۆکەکان و کرمۆکەکانەوہ دەبيت لە پيساييدا، چارەسەر بەدەرمانەکانی بندازول دەبيت بەلام بەرئەنجامەکەي کاریگەرييەکەي کەمترە، هەنديکجاریش دەرمانی تيابندازول کاریگەری هەيە.

ئەکسيورس (ئەنتروپيوس)؛ ئەم کرمە وردانە ناسراون بەکرمی دەرزيلەیی يان دەزولەیی، لەبنەپەتدا لە کۆلۆن و ریکەدا دەژين و لە کۆمەوہ دەردەچن و بەپيستی دەورپشتيیەوہ دەنوسين و دەينە سەرچاوەيەک بۆ خوراندن (خوړو)، لەوانەيە لەکچاندا بۆ ناوچەي زى دريژبيتەوہ، هەنديکجاریش دەبيتەهۆی هەوکردنی ريخۆلە باريکە.

تەننەھەي خېزانى: تەننەھەي بە ئەكسىيەت بە تەننەھەي لە نى،
 مندالاندا باۋە نىشانەكانى دىلپاۋكى و خوراندنى كۆمە لە شەۋدا لە
 كاتى نوستنداۋ، دانەجىرە و زۆرى لىكە.

كىشەي كرمى ئەكسىيەت ئەھەيە كە تەننەھەيەكى خېزانى
 ھەيە، واتە زۆرىەي ئەندامانى خېزانە كە كە لە ژياندا ھاۋىەشەن
 توشى دەبن و لە ئەندامىكەۋە بۇ ئەندامىكى دىكەيان
 دەگۆزىتەۋە، ھەندىك جار كەسەكە خۆى خۆى توش دەكات، واتە
 لەرېگەي خوراندنى ھىلكۆكەكانى ژېرنىنۆكى خۆيەۋە بەم شىۋەيە
 گەشەدەكات و نىكەي دواى دوو ھەفتە سۈرەكەي تەۋاۋ دەكات.

چارەسەرى بە كۆمەل و خۇپاراستن: لەسەرمان پىۋىستە ھەر كاتىك
 توشىۋىيەكەمان بىنى ئەۋا لەيەك كاتدا ھەموو ئەندامانى خېزانە
 پىكەۋە چارەسەرىكەين، ژەمى چارەسەر بۇ كەسى گەۋرە، مندال
 لەدەرمانى قلوبندازول يان مېندازول ۱۰۰مىلگم بۆيەك جار لە پاش
 دوو يان سى ھەفتە جارىكى دى دووبارە دەكرىتەۋە بۇ ئەھەي
 كرمەكە ھەلئەداتەۋە ئەمە سەرەپاى بەكارھىنانى ھۆكانى پاك و
 خاۋىنى و خۇپاراستنى دىار ۋەك شتنى دەستەكان بەباشى پىش
 نانخوردن و دواى پىسايى كردن، كۆلاندنى جەلەكانى ناۋەۋە،
 نىنۆكردن.

تىنبا: كرمى شرىتى دووچۆرن: (سۆلىۋم) واتە(تاك) كە لە ناو
 گۆشتى بەرازدا ھەيە(ساجىناتا) كە لەناو گۆشتى گادا ھەيە،

كرمه كه سهري له ناو لينجه پهردهى ريخۆله بارىكه دا توندهكات و له پاشدا گه شه دهكات تاكو دريژييه كه ي دهگاته ۷-۲۵ مه تر.

نيشانه گانى: به زورى ساكارن وهك دلتىكه له اتن و قورسايى له ناوسكدا و له هه نديك بارى دهگمه ندا گيرانى ريخۆله. زورى نه خو شه كان ههست به بوونى كرمه كه دهكهن كاتىك هه نديك پارچه ي ليدره ده چيئت له گهل پيساييدا كه له شيوه ي گه لاي پيازدايه.

چاره سه ر به درمانى نيكل و زاميد، ده بيت هه ر حه بيكى ۵۰۰ملمگ هه ر ژه ميكي به كار هاتوو بو كه سى گه وره و مندالى سه روو شهش سال بريتيه له چوار حه ب به يه كجار يان دانه دانه له به يانيداو نيوه ژه م بوئه و مندالانه ي كه له شهش سال كه مترن تاكو ته مه نى دووسالى پيوسته حه به كان له ده مدا بسوينريته وه پيش قوتدانى به هوى ئاوه وه، له پاشدا خواردنه وه ي خو ييا و دواى دوو سهعات بو ده ركردنى كرمه كه كه پاش مردنى درمانى برازيكونتل كه بو چاره سه رى به له ارزيا به كارديت ديسانه وه له چاره سه رى كرمى شريتيدا سودمه نده.

هيمنولبس نانا: كرميكي شريتي چكۆله يه دريژييه كه ي له چوارسانتيمه تر تپه پرناكات، راسته وخو له كه سيكه وه بو كه سيكي دى دهگويزريته وه ته نينه وه شى له ناو مندالاندا زور بلاوه وه هه نديكجار له ناو ريخۆله ي مندالدا كۆده بنه وه ده بنه هوى پيچ پياها تن و

رشانەو ەو سىكچوون، ديارى كوردنىشى لەلېنۆرپىنى پىسايى دەبىت، چارەسەرشى ەك ئەو ەي پېشەو ە وايە.

فاشىيولا: ئەم كرمى جگەرييە كرمىكى پانى پچوكە لەناو جۆگەكانى زراو جگەردا مشەخۆرى دەكات، دەبىتە ەوى دروستكردنى ئازار لەجگەر يان زەردوويى، ەندىك جار دەبىتە ەوى تاي ەونادىيار كە كەم خوينىشى لەگەندادەبىت و زىادبوونىكى ديار لە جۆرىكى ديارىكراو لەخۆرۆكە سىپىيەكانى خوين ديارىكردن بەندە بە دۆزىنەو ەي ەيلكۆكەكان لەناو پىسايىدا يان لەنا و ئاوگى دوانزەگرىدا ەرو ەا بە ەوى لىنۆرپىنى بەرگرى خوينەو ە دەدۆزىتەو ە، بەگشتى كرمىكە بەدرەنگ ديارى دەكرىت چارەسەرشى گرانە.

ەتروفىس: ئەمە كرمىكى دىكەي پان و پچوك ولاسارە، بەناوبانگترىن سەرچاوەكانى تەننەو ەي ماسى بورى و فىسىخە، لەبەرئەو ە لەناوچانەدا بلاودەبىتەو ە كە ئەم جۆرە ماسىيانە دەخون كرمەكە لەرىخۆلە بارىكەدا دەژى و خۆي دەنوسىنئىت بەلېنجا، پەردەو ە دەپىرئىت و ەو ەي پىدەكات و دەبىتە ەوى ئازارى سىك و لەگەل ئارەزونەكردنى خواردن و ەيلنجدان و كەم كىشى و ەندىكجار سىكچوون.

لېنۆرپىنى ەيلكۆكەكان لەپىسايىدا دەبىت و پىويستى بە شارەزايى ەيە، چارەسەرشى ەموو كاتىك ئاسان نىيە.

هەندىك رىنمايى گىشتى بۇ خۇپاراستن لە كرمە رىخۆلەيبەكان :

۱. شتەنەوى تەواوى سەوزە و ميوەى تازە پىش خواردىنيان .

۲. بىزاندىن يان كۆلاندنى ماسى زۆر بەباشى .

— بۇخواردنى خوراكە دەريايەكانىش پىويستە لەسەرەتادا
دۇنيابىن لەسەلامەتى سەرچاوەكەيى و پاك و خاوينيان پىش
بەكارهينيان .

— ئەو گۆشتانەى كەباش نەكۆلۆن بەتايبەتى ئەو گۆشتانەى كە
كەم پارىزگارى كراون وەك مرتديلا و نشون و باستورمە، دەتوانن
گەلىك جۆرى كرم و شتى دى بگويژنەو ئەگەر لە گۆشتى نەخۆش
يان خراپ بوووە دەروست كرابن، لىرەدا رۆلى تەواوى چاودىرى
خوراك دەردەكەويت كە چەند گرنگە .

— دەستگىرە فرۆشيارەكان و چىشلىنەر و ئەو كرىكارانەى كە
كار لە دەروستكردنى خۇراكادەكەن يان دەيگويژنەو پىويستە
بەردەوام لىنۆرپىنى تەندروستيان بۆكرىت و چاودىرى تەواويان لە
سەرييت تاك و بەتەواوى دۇنيادەبين لەوى كەسەرچاوەى
تەنينەرەيان تىدا نيبە .

— پاكرى كەسيتى و خودى دەروستى ساغ پەناگەى يەكەم و
دواين لەم بارەيەو: لەوشتانەش نىنۆكردن، دەست شتن لەپىش و
لەدواى نانخواردن پاك راگرتنى تەوايىت لەپىش و دواى بەكارهينان،

بایه‌خداان به‌جلوبه‌رگی ژیره‌وه و کولاندنییان و خودورخستنه‌وه له
به‌کارهینانی به‌رگی که‌سانی دی.

بەندى شىشە م

كۆم

كۆم

كاتىك فرعون پزىشكە تايىبەتتە يەكەي بەپىشەي (پاسەوانى كۆمى پادشا) دامەزاند، زۆر بەباشى بايەخى ئەو شوينەي لەلەشدا دەزانى و، دركى بەوش كىرەبوو كەپپويستە چەندە ئاگادارى دروستى و حەوانەوہى بىرئىت. چونكە كۆم، ھەرچەندە فرمانىكى پەراوئىزى ھەيە و كەوتتە بەشى كۇتايى كۇئەندامى ھەرسەوہ، بەلام زۆر ھەستيارە و سەراوہى زۆرىك لەگىرگرفتەكانە. كۆم بەكۇتايى رىكەوہ دواى دوورىيەك كەنزيكەي سى سانتىمەتر دەبىت، پىوہى نووساوہ كەدو و گوشەرە ماسولكەي ناوہكى و دەرەكى دەورى داوہ و كۇترولى كىرەوہ. لىرەدا ناوپوشى كۇئەندامى ھەر لەلینجە پەردەيەكەوہ بۇ روپوشىكى ئەستورى پىستى دەگۇرئىت، گۇرانەكە

لەھینئیکی خوارو خێچدا دەبیت کە لەدانی شانە دەچیت. ھەرۆھا کۆمەلئیکی زۆر لەخوینھێنەر و دەمارو رژیـن و بۆشایی شاراوەیی تێدا یە کە بەئاسانی لەوانە یە نەخۆش بکەون و ببنە سەرچاوەیەك بۆ زۆر گێروگرفتی دیکە.

گرنگترین ئە و نەخۆشییانی کە تووشی کۆم دەبن ئەمانەن:

۱. مایەسیری: مایەسیری جوړیکە لەدەوالی، واتە خوینھێنەری ھەئناوسا و لەئەنجامی سووتانەو و پەستان و پەنگخواردنەو. گرنگترین ھۆکارەکانی گرفتییە و قووەتکردنە، بەتایبەتی لەژنانی دووگیاندا. مایەسیری دوو جوړی ھەیە: ناوھکی لەسەر و ھێلی شانەکان، دەرھکی لەژێر ئە و شوینەدا.

نیشانەکان: گرنتترین نیشانەکانی دەرچوونی خوینە لەکۆم و ئاسایی خوینئیکی گەشی سوورە، کاغەز پاککردنەو لەتەوالیت و جلی ژێرەو پیس دەکات، ھەرۆھا لەدوای دەرچوونی پیسایە کە دلوپ دلوپ دەتکیت. کاتی ک مایەسیری کە دەبیتە حالەتئیکی دریز خایەن و خوینبەر بوون چەندبارە دەبیتەو دەبیتە سەرچاوەیەك بۆ تووش بوون بەکەم خوینی (ئەنیمیا). ھەندیک جاریش مایەسیری کە شوپر دەبیتەو و لەدەرچەیی کۆمەو لەکاتی پیسایی کردندا دیتە دەرۆو و دوایی دەچیتەو ژوورەو، بەلام ھەندیکجار دەگیریت و ھەو دەکات و دەبیتە سەرچاوەی تووش بوون بەنازاريکی زۆر و دروست بوونی برین.

دەستنىشانىڭىز: دەستنىشانىڭىزنى مایەسىرى پىئوستى بەلىنۋېرىڭىزكى لەسەرخۇۋورد ھەيەكەدورخستىنەۋەى ھەردوۋسمت لەبەر رۇشنايىھەكى تەۋاۋدا لەخۇ دەگىرىت، پاشان پىشكىنىنى كۆمۋ رىكە لەپىگەى پەنجەۋەۋ دواتر لىنۋېرىنى كۆمۋ كۆلۋن لەپىگەى ناۋبىنەۋە. لەۋانەيە ئەمەۋ دەكارىيەكى زۇر بىت لەدەستنىشانىڭىزنى نەخۇشىيەكى سادەۋ ئاشكراۋ ناسراۋ لای ھەموۋان، بەلام گەرەترىن ھەلە لەۋەدايە خۇننەبەر بوۋنى كۆم بەتەنھا مایەسىرىيەكى ئاسايى دابىئىن ۋ ابزانىن ھىچى دىكەى لەدواۋە نىيە، ھەرۋەك لەھەۋكردنى برىناۋى كۆلۋنۋ، گىرفانەكانى كۆلۋنۋ، ۋەرەمەكانى كۆلۋنۋ ۋ پۇلىپەكانى. گومان لەھەندىك لەئەگەرەكاندا زىاتر دەبىت ئەگەر خۇننەبەر بوۋن يەكەمجار بوۋ دەركەۋت لەكەسانى بەتەمەندا، لىرەدا ۋاپىئوست دەكات لىنۋېرىنى ۋردو گىشتى بۇ نەخۇشى ئەنجام بەرىت.

چارەسەر: چارەسەرى مایەسىرى بەخۇپاراستن دەست پىدەكات: رىگە گىرتن لەگىرتى ئەۋىش بەھۇى خواردىنى رىشالەكانەۋە ۋەك كەپەك ۋ سەۋزەۋ ميوەۋ ھەرۋەھا لەم بارەدا ۋەرگىراۋە روۋەككىيەكان سوۋدىان لىۋەر دەگىرىت كەقەبارەى پىسايىيەكە زىاد دەكەن ۋ تىپەرپوۋنى ئاسان دەكەن، ھەرۋەھا ھەندىك جۇرى شافو ھەتۋان (مەلھەم)ى شوئىنگەيى (ناۋچەيى) ھەن بۇ ھىۋرکردنەۋەى ئازارو لوس كىردنى مایەسىرىيەكە. ھەرچى مایەسىرىيەكە خۇيەتى دەتۋانرىت لەپىگەى دەرىزى، يان ساردىكردنەۋە، يان لەئوتوۋدانى

روناككويه، جيگير بگريئت. لهكسانى بهتەمەنیشدا دەتوانريئت
مايهسيريهكه بهپارچه قوماشى شريتي لاستيكى ببهستريئت بؤ ريگه
گرتن لهشؤرپوونهوهى لينجه پهرده خاوبؤوهكه. لهكؤتاييدا پهنا
دهبهينه بهر نهشتهرگهري لابردي نهگهر مايهسيريهكه گيرا، يان
خوين بهربوونى زؤر چهند باره بؤوه يان لهگهليدا گيروگرفتي ديكه
هاوكات بو كه پيوستيان بهنشتهرگهري بو وهك پهيدا بوونى
كهندهك و ناسؤر.

ماوهتوه باسى ماكهكانى نهشتهرگهري بكهين كهههنديكجار
لهوانهيه رووبدهن. رانهگرتنى پيسايى لهدواى برينى گوشهرد
ماسولكهكهي و لهدهستدانى كؤنترؤلكردنى، لهگهل تهسك بوونهوهى
كؤم لهدواى زؤر لابردي ناويؤشهكهى.

۲. كهندهكه كؤمس: كهندهك قليشيكه لهپيستي كؤمدا،
زؤربهى كات لهئەنجامى بريندار بوونهوه بههؤى پيسايى وشك و رهق
يان مايهسيري دهردهكهويئت و تۆپهل بوون و بريناوى دروست دهبيئت،
كهندهك وهك برينيك لهژير هيلى شيوه دانه شانهييهكان دهست
پيدهكات و ئاسايى دهكهويئتە ناوهراستى دهرچهى كؤم لهدواوهو،
پيستهكهى چوار دورى سوور دهبيئتەوه و نوكيكى پيوه نوسا و
دروست دهكات. كهندهك ئازاريكى زؤر لهكاتى پيسايى كردندا
دروست دهكات، تاك و دواى ماويهكيش لهكرزبوونى گوشهرد
ماسولكه بهردهوام دهبيئت.

هەندىكجاریش خوین لەو قلیشهوه دەردەچیت و کاغەزى
تەوالیت یان جل و بەرگی ژێرەوه پیس دەکات، بەلام ئاسایى
خوینەكەى لەخوینی مایەسیری كەمترە.

كەندەك كۆم لەوانەیه تووشى منداڵ ببیت و خو بەخۆ
بەچارەسەرى گرتى ئەویش چارەسەر دەبیت، هەرچى لەگەورەدايه
لەبارە زۆر توندەكاندا نەخۆش لەرێگەى حەوانەوهى تەواو گەرماو
کردنى گەرەمەوو نەرمکردنەوهى پیسایى و هێورکەرەوه ناوچەییەكان
چارەسەر دەکریت، ئەگەر ئەمانە سوودی ئەوتۆیان نەبوو ئەو کاتە
پزیشك پەنا دەباتە بەر نەشتەرگەرى بۆ لابردنى قلیشه بریناوییهكە.

خۆپاراستن لەرێگەى دوورکەوتنەوه و خۆپاراستنە لەگرتى
لەگەڵ ياك راگرتنى كۆم.

۳. كیمرەدن و گەڕان پەیدا بوون: كیمرەدن وەك هەو کردنىك
لەیهكێك لەپزێنەكانى كۆم یان گىرفانە شاراوەكانى دەست پێدەكات و
پاشان كیمر دەكات و دەبیتە سەرچاوهى تووش بوون بەنازاريكى زۆر،
ئەگەر رووكەشى بوو بوو دەتوانیتر لەرێگەى دژە زیندەكانەوه یان
لەرێگەى قلیش کردنىكى سنووردارهوه ئەو كیمرەى لى دەرەپینىتر.
بەلام ئەگەر كیمرەدەكە قوول بوو لەگەڵیدا نیشانەى گشتى
دەردەكەویت وەك بەرز بوونەوهى پلەى گەرمى، ناوچەى دەورو
پشتى كۆمیش سوور دەبیتەوه، هەرودها دەتوانیتر بەهۆى پەنجەوه
لەرێگەى كۆمەوه هەستى پێبکریتر. ئەم جۆرە كیمرەدە پێویستە

لەزوتترین كاتدا دەزھینریت چونكە لەوانەییە بۆ ناو كۆم یان پێستی دەورو پشتی دزە بکات و ببیتە ھۆی دروستکردنی گریی دیکە یان زیاتر.

ھەرھەھا ھۆکاریکی دیکە بۆ گریی دریز خایەن دەوری كۆم ھەییە بەتایبەتی ئەگەر ژمارەیان زۆر بوو، ئەویش نەخۆشی كرونە كەپیشتر باسمان کردو وتمان دەگمەنە.

چارەسەری گری لەرێگەیی نەشتەرگەرییەو دەبیت و ریزوھەكەیی بەھۆی توولەوھە دیاری دەكریت، كەبریتییە لەبۆرییەکی كانزایی باریك و بەشینیەیی بەدەرچەیی گریكەوھ دەبریت بۆ دیاریکردنی ریزوھەكەیی و سەرچاوەكەیی، پاشان لادەبریت، لەكاتی نەشتەرگەریدا پیویستە ئاگاداری گوشەرە ماسولكەیی ناوھە بگریت تاك و ئەو نەخۆشە لەدواییدا تووشی رانەگرتنی پیسایی نەبیت.

خۆپاراستن؛ لەرێگەیی خۆپاراستن لەگرفتی و پاك راگرتنی كۆمەوھ دەبیت.

٤. شۆبۆوونەھەس كۆم: پێشی دەوتریت (كەوتنی كۆم) یان (دەرچوونی كۆتایی ریحۆلە ریکە).

خەلك شۆبۆوونەھەس كۆم و شۆبۆوونەھەس مایەسیرییە ناوھەكییەكان یان شۆبۆوونەھەس لینجە پەردەیی كۆم، تیکەل دەكەن ھەرچی شۆبۆوونەھەس كۆمە داكەوتنیکی تەواوی ھەموو چینیەكانی

دیواره‌کەى دەگەیه‌نیّت لەئەنجامى شەلبوونەووە و ئاسانى جۆلە پیکردنى، ئەوەى یارمەتى ئەمەش دەدات قووەتکردنە کەدەبیّتە هۆى بەرزبوونەووەى پەستان لەناو سکدا، بەوەش دەبیّتە هۆى لەجیچوونى لەناو ئیسی سى بەندەووە.

زۆریەى حالەتەکانى شۆریوونەووەى کۆم لەمندال و کەسانى بەتەمەندیە، لەمندالدا هۆکارەکەى گرفتییە، خۆبەخۆ لەگەڵ چارەسەرکردنى گرفتیدا ئەویش نامیّنیت. هەرچى کەسانى بەتەمەنیشە ئەم حالەتە دەبیّتە سەرچاوەیەك بۆ دروستکردنى ئازار و ناپەختى لەکاتى پیسایى کردندا، واپیویست دەکات ئەو کەسە بەدەست بەرزى بکاتەووە و بیخاتەووە جیگەى خۆى لەوانەییە دابمألریت و خوینى لییّت، چارەسەرکردنى زۆریەى کات بەهۆى نەشتەرگەرییەووە دەبیّت بۆ جیگیر کردنەووەى لەناو بۆشایى سى بەندە.

خۇپاراستن؛ دورکەوتنەووە لەگرفتى و قووەتکردن.

۵. رانەگرتنى پیسایى: مەبەست لیى لەدەستدانى توانای کۆنترۆلکردن و خۆگرتنە بەپیسایییەووە لەئەنجامى نەخۆشییەك لەگوشەرە ماسولکەى کۆم یان لەدەمارەکانیدا. ئەم نەخۆشییە لەوانەییە لەئەنجامى دەستیوهردانىکى نەشتەرگەرییەووە بۆ لابردنى مایەسىرى یان گرى یان قلیش کردنى نیوان کۆم و ئەندامى مینە لەکاتى مندال بوونى ناخۆشدا، یان نەخۆشییەك لەکۆئەندامى

دەماردا ۋەك ئىفلىجى يان ھەۋكردنى دەمارەكان، يان پەشىۋى دەروونى ۋەك لەپىخۇلەمى دەمارىدا، يان خاۋبوونەۋەى كۆم لەكەسانى بەتەمەندا روودەدات. ھەرچى مندالانە بەدەگمەن رىدەكەۋىت ھۆكارەكەى زگماكى بىت، ئاسايى لەگەل تىپەپوونى كات ۋەلامدانەۋەى بۇ چارەسەركردن دەبىت. ئەنجامدانى نەشتەرگەرىش رۆلى خۆى دەبىت لەچاكردەۋەى گوشەرە ماسولەكەكە لەرشىگەى دوورىنەۋەى ئەگەر دەرا بوو.

۶. خوران ۋ ھەۋكردنى پىستىس دەۋرۋ پىشتىس كۆم: خورانى كۆم ھۆكارى زۆرە، ھەندىك ناۋچەيىن ۋ ھەندىكىشىان گشتىن. لەھۆكارە گشتىيەكان: زەردوۋىى، ھەستىارى گشتى (ئەرجى)، يان سەدەفى (كەنەخۆشىيەكى گشتى پىستە، بەلام لەۋانەيە زياتر لەدەۋروپىشتى كلىنچكە ۋ سىبەندەۋ كۆمدا كۆبىتەۋە) بەۋە دەناسرىت پەلەى سوورى داپۇشراۋ بەتۈيكلى رەنگ زىۋى تووشى پىست دەبىت.

ھەرچى ھۆكارە ناۋچەيىەكانىشە ھەندىكىان پەيوەندىيان بەپاك ۋ خاۋىنىيەۋە ھەيە ۋ ھەندىكجار بەھۆى كۆبوونەۋەى پاشماۋەى پىسايىەۋە، يان دەردراۋەكانى ھەۋكردن ۋ كىمى گرى يان مایەسىرى يان كەندەك، يان ھەستىارى پىست بەھۆى بەكارھىنانى ھەندىك ھەتوانى كۆم ۋ شاف. پاشان بلاۋبوونەۋەى ھەندىك نەخۆشى ھەيە كەلەپىكەۋە بۆكۆم دەپرات، ھەرۋەك لەحالەتەكانى تووش بوون بەكەپروەكان ۋ بەتايىەتى مونىليا (كاندىدا) كەبەدۋاى بەكارھىنانى

دژه زیندوووه کان رووده دات و، له مهش زیاتر تووشببونه به کرمی
 دهنو له یی یان دهنزیه یی (ئه کسپورس) که له مندا لاند ا بلاوده بیته وه و
 له شه ودا نا نارامیان ده کات.

چاره سه رکردنیش، بیگومان به ننده به هوکاره که یه وه و،
 خو یاراستنیش به دور که وتنه وه ده بیته له و هوکارانه ی له سه ره وه
 با سمان کرد.

بەندى جەوتەم

سك توندى

سك توندى

مەبەست لەم ھالەتە ئازارلىكى توندوكت و پىرە لەسكدا، ئازارەكە تەنھا شوپىنلىكى دىيارىكراو دەگرىتەوہ يان دەرکەوتنى ھەندىك نىشانەى دىكە وەك خىرابوونى لىدانى دل يان تىكچوونى پلەى گەرمى لەش يان پەستانى خوین، وا پىويست دەكات بەخىرايى لىنۆزىنى پزىشكى بۆ نەخۇش نەنجام بدرىت و لەوانەيە لەنەخۇشخانە پىويستى بەدەستىوہردانى نەشتەرگەرىش ھەيىت.

ھۆكارو نىشانەكانى:

۱. ھۆكارەكان لەسكدا:

۱. ھەوكردىنى زۆرى ريخۆلە كويىرە، يان زراو، يان پەنكرىياس، يان گىرفانەكانى كۆلۆن، يان دەمى ھىلكەدان، يان پرىتۆن (وہك لەتاي دەرياي سىپى ناوہراستدا).

۲. گيرانى توند لەريخۆلەدا، يان يان جوڭگەكانى زراو، يان لەمىزه بۆريدا.

۳. پىنچ خواردى زۆر لەكۆلۆنى رىك يان كويزەدا، يان لەتورەكەى هيلكەداندا.

۴. كون بوونىكى زۆر لەبرىنى دوانزه گرى يان گەدە، يان ريخۆلە.

۵. خوينبەربوونى زۆر لەتورەكەى هيلكەدان، يان بەهۆى دوو گيانى دەرەهەى مندالدا، يان بەهۆى درانى سپلەوه، يان درانى شاخوينبەر يان گيرانى خوينبەرى پەردەى ريخۆلە.

ب. هۆكارەكان لەدەرەهەى سىك: هەندىك نەخۆشى لەدەرەهەى سىك روودەدن، بەلام ئازارەكەيان بۆ سىك دەپرات يان لەسكدا دەرەكەون، وەك: نەچوونى خوين بۆ ماسولكەى دل بەهۆى گيرانىكى زۆرەو لەدلە خوينبەردا دەبیتە هۆى دروست كردنى ئازارىكى زۆر لەبەشى سەرەهەى سىك، هەرەها هەوكردنى زۆرى سىيەكان، يان پەردەى سىيەكان (پلورا)، ئازارەكەى بۆ بەشى سەرەهەى سىك دەپرات، هەوكردنى دەمارەكانى سىك هەرەكە لەنەخۆشى هيرپسى ناوچەييدا كە ئازارەكەى بەناو سىكدا بلاودەبیتەوه. هەرەها هەندىك نەخۆشى هەناوى گشتى دىكە هەن لەوانەيه ئازارى توند لەناو سىكدا دروست بكەن، وەك شەكرەى هاوكات لەگەل ئەسيتۆن، شىبوونەوهى توندى بكەن، ژەهرەوى بوون بەقورقوشم، بيبەش بوون كت و پرى

كەسى ئالودە بوو بەمادە بېھۇشكەرەكان، نەخۇشى ئەرئكاريا
كەھەندىك جار تووشى گەدە دەبىت و ھەستىارى پىستىشى لەگەلدا
دەبىت.

دەستىشانکردن: كەواتە ئاشكرايە توندبوونى يان رەق بوونى
سك پىويستى بەلئىنۆپىنى وردو ئاگادارى زۆر ھەيە چونكە
ھۆكارەكانى زۆرن و دەرئەنجامەكانى لەوانەيە مەترسىدار بن،
پزىشكى ھەنا و لەگەل پزىشكى نەشتەرگەرىدا پىكەو ھاوكارى
دەكەن، پىويستى بەلئىنۆپىن و خزمەتى فرە جوړو، چاودىرىكردنى
بەردەوام ھەيە كەئەمانە تەنھا لەنەخۇشخانەدا دابىن دەبن.

پرسىيار لەنەخۇش و ھاوئەكەى كەلەگەلدايە سەبارەت
بەوردەكارى نىشانەكانى و مېژووى نەخۇشىيەكەى دەكرىت،
بەشىوئەكى كلينىكى سك لئىنۆپىنى بو دەركىت. شوئىنى ئازارەكە و
كاردانەوئەى لەكاتى دەستلئىدائىدا، ھەرۈھا ئايا شوئىنەوارى تەقەلى
نەشتەرگەرى ھەيە كەپىشتەر كرا بىت كەلەوانەيە ئامازە بدات بەبوونى
بەيەكەوئەنووئەسائى ناوئەكى كەلەوانەيە رىخۆلەى گرتبىت؟ يان ئايا
فتقى گىراو يان وەرەمى دىار، يان گرزبوون و شەپۆلدانى بىنراو
بەچا، ھەيە؟

ئايا رىخۆلە دەنگى لئوئە دىت بەھۆى گىرائىيەوئە؟ يان رىخۆلە
بەھۆى روودانى ئىفلىجى لەحالىتى ھەوكردنى برىوئنىدا، بىدەنگ و
بى جوئەيە؟ ھەرۈھا پلەى گەرمى لەش چۆنە؟ (لەھەوكردنى زۆردا

بەرزەو لەحالەتی خۆینبەر بوونیشدا پلەي گەرمی نزم دەبیتەو،
 ھەرەھا خیرایی لیدانی دل (خیرایە لەزوربەي حالەتەکاندا)؟ پاشان
 دل و سنگ و پشت لینۆرینیان بو دەکریت بو گەپان بەدوای
 سەرچاوەي ئازارەکە لەدەرەوہي سک. پاشان ئەنجامدانی دەيەھا
 شیکار کاری بو نەخۆشی و بەکارھینانی جۆرەھا ھۆکار، وەك: وینەي
 خوین و خیرایی نیشتنی، شیکارکردنی مین، شەکرەي خوین، ریزەي
 ئەمیلان لەخۆیندا بو ئاشکرا کردنی پەنکریاس، وینەگرتنی کارەبایی
 دل، پشکنینی سک و ھەوز بەھۆي شەپۆلي سەر و دەنگیەو،
 لینۆرینی سک و سنگ بەھۆي تیشکەو.. ھتد.

ھۆکارەکانی توندبوون یان رەقبوونی سک: کەواتە ھۆکارەکانی
 زۆرن و فرەجۆرن، ھەندیکیان بەسروشتی حال نەشتەرکارین وەك
 ھەندیکیانمان باس کرد، لیرەدا ماوەتەو ھەندیکی دیکەیان
 بخەینەر و کەگرنگەکانیان ئەمانەن:

۱. ھەوکردنی ریخۆلە کویرە: نزیکەي ۶٪ی خەلک بەگشتی
 تووشی ھەوکردنی ریخۆلە کویرە دەبیت، زۆربەیان لەدەيەي دووھم و
 سییەمي تەمەنیاندا، لەگیرانی ریخۆلە کویرە و ئاوسانی و پاشان
 ھەوکردنییەو روودەدات، لەوانەيە بەقیئت و بییتە ھۆي ھەوکردنی
 بریتۆنی.

نیشانەکان: ھەوکردنی زۆر ئاسایی بەئازاریک لە ناوھەرستی
 سکدا دەست پیدەکات، لەوانەيە رشانەو یان دلتيکەلھاتنی لەگەلدا

بیټ، به لآم به خیرایی نازاره که بۆلای راستی خواره وه دهروات و ماسولکه کانی سه ری کرژ ده بن و رهق ده بن. ههروه ها له نیشانه کانی ههستکردن به نازاره له لای راستی سک له کاتی لیّدانی لای چه پی، یان نازاره که له نا و کوّدا ههستی پیّده کریّت.

پله ی گه رمی له ش و لیّدانی دلّ به سروشتی ده مینّته وه یان که میک به رز ده بیّته وه. توندی نیشانه کان زیاد ده که ن له کاتی کدا که ریخۆله کویره که ده ته قیّته وه و په رده ی پریتۆنی که دایپۆشیوه، هه و ده کات، له م کاته دا کیّم یان سوربوونه وه یه کی سنوردار دروست ده کات، یان هه وکردنه که هه موو پریتۆنه که ده گریّته وه و، ژماهی خرۆکه سپیبه کانی خوین له گه لّ بلاو بوونه وه ی هه وکردنه که زیاد ده بیّت.

دهستنیشانکردن: دیاریکردنی هه وکردنی ریخۆله کویره هه موو کاتی ک کاریکی ئاسان نییه، به تایبه تی له که سانی مندالّ و دووگیان و قه له وکه کاند، یان ریخۆله کویره که له شوینی سروشتی خو ی نه بیّت، بۆ نمونه له به شی خواره وه ی هه وز یان به شی سه ره وه ی سک یان لای چه پ بیّت.

ههروه ها هه ندیک نه خوۆشی دیکه ش هه یه که ئهسته مه له گه لّ هه وکردنی ریخۆله کویره دا جیا بکریّنه وه، وه ک: هه وکردنی زراو، نازاری گورچیله و هه وکردنی هه وزی گورچیله و هه وکردنی ده می هیلکه دان، گرژبوونی کوّلون و سه رما بوونی ریخۆله یی.

چارەسەر و خۇپاراستن: ئەگەر لە ھەوکردنى رىخۆلە كۆيۈرە دۇنيا بوۈين ئەوا چارەسەرى نمونەيى بۇي، لابردينيەتى لەپىگەي نەشتەرگەرييەو، بەلام ھەندىك حالەتى جيا و تايبەتى ھەيە:

۱. ئەگەر حالەتى گشتى نەخۇش خراپ بوو، ھەرۈھا ھەوکردنى بریتۇنى بلأوبو بۇو، لیرەداتەنھا دژە زیندووەكان بۇ نەخۇش بەكاردەھینریت، لەگەل وەرگرتنى تویژالى گەدەو لیدانى گیراوى گونجا و بەشیوھى دەرزى.

۲. ئەگەر ھەوکردنەكەي لاچوو نەما، دەتوانریت نەشتەرگەرييەكە بۇ لابردينى بۇ كاتىكى دىكە لە نایندهدا، دوا بخریت.

۳. ئەگەر ئەنجامدانى نەشتەرگەرييەكە قورس یان ئەستەم بوو، بۇ نمونە نەخۇش لەسەر دەريا بوو یان لە شوینيك بوو نەتوانرا فريگوزارى پزیشكى گونجاوى بۇ بكریت، لەم باراندەدا تەنھا چارەسەر ھەوانەو و دژە زیندەييەكانە.

۴. ئەگەر ھەوکردنى رىخۆلە كۆيۈرەكە بەرەو دروستکردنى كیم یان سوربوونەوھى ناوچەيى پەرەيسەند، لەم كاتەدا پەنا دەبەينە بەر ھەوانەوھى نەخۇش و خواردنى شلەمەنى و بەكارھینانى دژە زیندووەكان بۇ نەخۇش (وہك مەترونيڈازول لەگەل يەككە لە ناویتەكانى سيفالوسپورين لە نەوھى سنيەم)، ویرای چاودیرى بەردەوام بۇ تۆمارکردنى لیدانى دل و پلەي گەرمى لەش و قەبارەي

سوربوونەوئەكە. ئەگەر حالەتەكە بەرم رېوشوئىنانە وەلامدانەوئەى نەبوو واتە نەخۆشەكە بەرەو باشى نەچوو، ئەوا پىئويستى بەدەستىوئەردانى پزىشكى دەبىت بۇ دەركردنى كىمەكە.

هەوكردنى رىخۆلە كوئىرە بەزۆرى نەخۆشىيەكى كت و پىرەو خۇپارزىيەكى دىارى كراوى نىيە، باشتىن كار ئەوئەىە لەگەل دەركەوتنى ھەر سەرەتايەكدا راوئىژ بەپزىشك بكەيت.

۲. ئاس دەرياس سېس ناوئەراست: ئەم نەخۆشىيە ھۆكارەكەى نەزانراوئە و لەوانەىيە تەنھا گەلانى خۆرەلەتى دەريارى سېس ناوئەراست لە عەرەب و يەھود و ئەرمان بگريئەوئە، نەخۆشىيەكى بۆماوئەىيە و تووشى زىاتر لە كەسك لەنا و يەك خىزاندا دەبىت و بەزۆر لە حالەتى ھاوسەرئىتى نىوان خزماندا، روودەدات.

نیشانەكان: ئاسايى نىشانەكان لە دەىەى يەكەم يان دووئەمى تەمەن دەستپىدەكات، نەخۆشىيەكە دىت و دەپرات واتە لەشىوئەى نۆرەى دوبارە بۆوئەدایە و ھەر نۆرەىك كت و پىر دەست پىدەكات و رۆژئىك بۇ چوار رۆژ بەردەوام دەبىت، پاشان بۇ بارى سروشتى دەگەريئەوئە و لەوانە چەند ھەفتەىەك يان چەند مانگىك يان سالىك بخايەنىت، لە دواپىدا نۆرەىكەى كت و پىر دىتەوئە. نەخۆش لەكاتى تووش بوونى بە و نۆرە كت و پىرە پلەى گەرمى لەشى زۆر بەرز دەبىتەوئە و ھەست بەئازارىكى توند لە ھەر بەشىكى سكى يان ھەموو سكىدا دەكات، ئەم جۆرە ئازارە لە ھەوكردنى پرىتۇنى دەچىت و

لهگه لیدا نهخوش له تاو نازار دهچه میته وه و خوئی لول دهکات. ناتوانییت دهستی له سکی بدات، جولهی گه ده ده وهستییت و هیج دهنگی نامینییت و به زوری تووشی گرفتیی ده بییت، هه ندیکجار نیشانهی دیکهی لهگه لدا هاوکات ده بییت، وهک: هه وکردنی په ردهی سییه کان (پلورا) یان په ردهی دل (تامور) که ده بیته هوئی تووش بوون به نازاری سنگ یان جومگه کان، یان سه ریه شهیه که له سه ریه شهیه دپرکه تا ده چیییت. هه ندیکجاریش نازارهکانی نوره که بو نهخوش دیت به بیی ئه وهی (تا) ی لهگه لدا بییت.

دهستنی شانکردن: گرنترین نیشانه که ئه م نهخوشییه جیاده کاته وه، جاریکی دیکه ده یلیمه وه، ئه وهیه که به شیوهیه کی خولی (دهوری) دیته وه و بهکت و پیریش رووده دات، له دوا ی ته و او بوونی هه ر نورهیه که نهخوش وا ده زانییت به ته و او وه تی چاک بوته وه و له و په پی ته ندروستی دایه. ئه و نهخوشه ی ئه زمونی لهگه ل ئه م نهخوشییه دا هیه زور به باشی ئه م حاله ده زانییت و، ته نانهت دلنه وایی پزیشکه که ی دهکات و دلنیای دهکاته وه که حاله ته که ی پیویستی به دهستی وه دانی نه شته رگه ری نییه. لهگه ل ئه وه شدا زوری کم له م نهخوشانه بنیوه که دوچاری نه شته رگه ری لابرندی ریخوله کویره یان زراو یان کردنه وهی سک بو ئاشکراکردنی هوکاری نازاره که، بوون. تای ده ریای سپی ناوه راست پشکنین یان شیکاری تایبه تی نییه، به لک و له دهستنی شانکردنیدا پشت به وه سف کردنی چیرۆکی نهخوشییه که و نیشانهکانی و میژووه که ی له لایهن

نەخۆشەو، دەبەستىت. ھەرۈھا بەدورگرتنى ئەگەر لىكچوۋەكانى چۈنكە ۋەك دەلىن نەخۆشىيەكە بەدورخستنى ئەگەرەكان دەستنىشان دەكرىت.

ماگەكانى: گىرنگىرىن ماگەكانى كە دەردەكەون ئەگەر نەخۆشىيەكە درىژەي كىشا، برىتىيە لە "نىشاستەنىشتن" كە مادەيەكى لىكچوۋە بەمادەي نىشاستەيى لە شانەكاندا بەتايبەتى لە گورچىلەكاندا كە دەبىتە ھۆي "پروتىن لىچوون" (نەخۆشىەكى درىژخايەنە دەبىتە ھۆي لىچوونى پروتىنەكانى خوین لە پالىۋەرى گورچىلەو ۋە بۇ نا و مىز ھەرۋەك شىكسەينانى گورچىلەكان لە ھەندىك حالەتدا.

چارەسەرگىردن: چارەسەرى تاى دەريارى سىپى ناۋەراست و ھەرۈھا ھۆكارەكەشى تاك و ئىستا ناديارە، بەلام زور كەس سود لە دەرمانى كولشيسىن ۋەردەگىرن، ئەو ژنانەي دووگىان دەبن نابىت بەكارى بەينن لەبەر تەندروستى كۆرپەلەكانيان، ئاسايى لەكاتى ماۋەي دووگىانىدا نۆرە توندەكانى ئەم نەخۆشىيە ون دەبن.

دوا تىيىنىش لەسەر ئەم نەخۆشىيە، ھەندىك كەس (تاى مالتاۋ ھۆكارەكەي بروسىلا لەگەل ئەم نەخۆشىيەدا تىكەل دەكەن و پىشتر خەلك بەم (تا) يەيان دەوت تاى دەرياي سىپى ناۋەراست كە ئەمەي دوايىيان ئەو نەخۆشىيەكە باسما كىردو ھۆكارەكەشى ناديارە.

۳. گېبرانس رېخۆلەيس: گېرانى رېخۆلەيى لەوانەيە ميكانيكى بېت، واتە بەھۆى بوونى رېگريپەكەوہ لە ديوارى رېخۆلە يان لە بۆشايىيەكەى يان لە دەرەوہى، يان ھۆكارەكەى نا دينا ميكييەكان، واتە بەھۆى بوونى جۆرىك لە سستى لەجولەى رېخۆلە وەك رودانى ئيفليجى لە ماسولكەكانيدا يان تېكچونېك لە دەمارەكانيدا. ھەرەھا لەوانەيە گېرانەكە لە بەشى سەرەوہدا بېت واتە لە بەشى سەرەوہى رېخۆلە بارىكە يان لە خوارەوہ بېت لە دوابەشى رېخۆلە بارىكە لە كۆلۇندا. پاشان جياكردنەوہى گېرانى توندو گېرانى درېژخايەن و گېرانى سادە و گېرانى خنكىنەر كە ھاوكاتە لەگەل پچرانى چونى خوین بۆ ناوچە تووشبووہكە، پېويستە چونكە ئەم جياكردنەوہيە بەكارىكى بنيچينەيى بۆ تېگەيشتن لەسروشتى نەخوشىيەكە دادەنرېت، ھەرەھا بۆ لېكدانەوہى نيشانەكانى و ديارىكردنى ھۆكارەكانى و ھۆكارەكانى تەشەنەكردنى و پاشان چارەسەر كردنى بەشپوہيەكى ريشەيى و سوتەندانە.

۱. ھۆكارە نادينا ميكييەكان: لە ھۆكارەكانى ئيفليجى رېخۆلە و ەستانى جولەكەى و ھەندىكىشيان ناوچەيىن وەك ھەوكردى بریتونى، يان پوكانەوہى رېخۆلەكان و تېكچوونى دەمارەكانى ھەرەك لە زيان پىكەوتنەكانى دېر كەپەتك دا روودەدات، ھەندىكىشيان گشتين وەك (تا)ى زۆرو ژەھراوى بوون تېكچوونى ھاوسەنگى ئەلكتروليتەكانى لەلەشدا.

ب. ھۆگاره میکانیکییەکان: گرنگترینیان وەرەمەکانی ریخۆلە،
هەوکردنی ریخۆلە (وەک سیل و گیرفانەکانی کۆلۆن و برینەکانی
کۆلۆن و نەخۆشی کرون)، بەیەکەوہ نووسانی ریخۆلە (لەدوای
نەشتەرگەری)، فتق (پەنارانی، یان ناوکی، یان رانی).

بەندى ھەشتەم

نە خوشىيەكانى كۈنەندامى ھەرس

نە قۇناغە ديارىكراوو بارودۇخە تاييەتبيەكاندا

۱. لە مندا ئیدا

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی ھەرس لە مندا لاندە گەل ھەمان ئەو نەخۆشییانە لە کەسانی پیگە یشتوودا، جیاوازن، ئەویش لە بەر زیاتر لە ھۆکاریک، وەك: تیکچوونە زگماکییەکانی تووشی ھەندیک لە تاکەکان دەبیّت و لە قوناغەکانی زووی تەمەنەوہ خۆی دەسەپیننیت و، جیاوازی پیکھاتەیی تویکاری و فیسئۆلۆژی و بەرگری لە مندا لندا بەبەرورد لە گەل گەرەکاندا و تەنانەت ئەگەر ھۆکارەکانیش ھەمان ھۆکار بن، گرنگترین ئەو نەخۆشییانەش:

یەكەم: نەخۆشییەکانی تیکچوونە زگماکییەکان:

۱. گبرانی ناوچەبەس: لە گرنگترین تیکچوونە زگماکییەکانە کە تووشی جۆگەیی ھەرس دەبیّت و، ھەندیک ناوچەیی دیاریکرا و ھەك سورینچک یان دوانزە گری یان پینچا و پینچە دەگریت، چونکە ریخۆلە

ھەر لە دروستبوونییەو بەبەتالی دروست دەبێت، پاشان درێژکۆلە دەبێت و ھەندیک ناوچەى دەگیریت و ھەندیک ناوچەى دیکەى بەجیدەمینیت و بەپتەوى دەمینیتەو و ئەمەش پێى دەوتریت ناوچە گیران و دەبیتە ھۆى رشانەو و گرفتى چەند ساتیک دواى لە دایک بوون.

دیاریکردنى ناوچەى گیرانەكەش لەم قۆناغە زووەدا پێویستی بەلینۆپین بەھۆى تیشكەو ھەيە، چونكە چارەسەرەكەى نەشتەرگەرى خێرایە.

ھەر وھا ناوچەگیرانى كۆم ھەيە كە ھۆكارەكەى پەردەيەكى داخراو لە كۆتایى جۆگەى ھەرسدا و دەتوانریت بەنەشتەرگەرییەكى ساكار لابیریت، ھەندیکجاریش بەرێكەوت بەھۆى خستنه ناو وەوى ترمومتر بۆ پێوانەکردنى پلەى گەرمى خۆى كۆن دەبیت.

٢. نەسك بوونەو ھەس دەركە گەورەبوون: لە نەخۆشییە زگمائیە ھەرە باوەكانە كە تووشى كۆئەندامى ھەرس دەبیت، بریتییە لە تەسكبوونەو و درێژبوونەو لە دەركەى خوارو و گەدەو، گوشەرە ماسولكەيەكى ھەلئاوسا و دەورى داو و رینگەى تێپەرپوونى لێدەگریت. ئەم حالەتە تووشى كۆر زیاتر لە كچ دەبیت، بەتایبەتى ئەگەر مندالەكە پێش وەخت لە دایك بووینت و، دەبیتە ھۆى رشانەو كە ئاسایى دواى ماوہى ھەفتەيەك بۆ دوو ھەفتە لە سەرەتای شیرپێدانى دەست پێدەكات، كە رشانەو كەكت و پڕو لەدواى

شیرخواردن روودهدات و، رهنکی زهردی پیوه دیار نییه (به پیچپهوانه‌ی ناوچه‌گیرانی دوانزه گریوه که رشانه‌وه‌که‌ی رهنکی زهرد ده‌بیئت)، شه‌پوله‌کانی گه‌ده و کرژبونه‌کانی به‌چاروی ئاسایی ده‌بینرین و، هه‌ست به‌ده‌رکه ماسولکه هه‌لئاوساوه‌که ده‌کریت هه‌روه‌ک بلئی وهره‌میکی بچوکه به‌قه‌باره‌ی ده‌نکه زه‌یتونیک له‌لای راستی سه‌روه‌ی سک. هه‌ندی‌کجاریش ده‌رکه‌وتنی نیشانه‌کان له‌مندالانی نه‌به‌کام بۆ دوی دوو مانگ یان نزیکه‌ی دوو مانگ، دوا‌ده‌که‌ویت. چاره‌سه‌ری سه‌رکه‌وتوش له‌زۆریه‌ی حاله‌ته‌کاندا قلیش کردنی ماسولکه ته‌سکبووه‌که‌یه له‌ریگه‌ی نه‌شته‌رگه‌رییه‌وه (نه‌شته‌رگه‌ری رامشتد).

۳. گه‌وره‌بوونی کۆلۆن: تی‌کچوونیک زگماکی دیکه هه‌یه پی‌ده‌وتریت نه‌خۆشی هرشبرنج یان گه‌وره‌بوونی کۆلۆن، هۆکاره‌که‌ی تی‌کچوونیک ده‌مارییه به‌هۆی له‌ده‌ستدانی ده‌ماره‌گریکانه‌وه له‌کۆتایی کۆلۆن و ری‌که‌دا، نیشانه‌کانی به‌زۆری گرفتسی و ئاوسانه. لاینۆرینی تیشکی کۆلۆنه هه‌لئاوساوه‌که یان گه‌وره‌بووه‌که له‌پشت ناوچه‌ته‌سکبووه‌که‌وه، ئاشکرا ده‌کات، هه‌مه‌ش نه‌و به‌شه‌یه هه‌گه‌ر پی‌ویستی کرد له‌ریگه‌ی نه‌شته‌رگه‌رییه‌وه لاده‌بریئت، هه‌رچه‌نده زۆر که‌س له‌گه‌ل نه‌م نه‌خۆشییه‌دا ده‌ژین و نیشانه‌ی نه‌وتۆش هه‌ست پیناکه‌ن که نه‌شته‌رگه‌ری پی‌ویست بیئت.

۴. زیاده‌زگماکییه‌کان: زیاده‌یه‌کی زگماکی له‌پیچاپیچه‌دا هه‌یه پی‌ده‌وتریت گیرفانی میک‌ل، که بریتییه له‌پاشماوه‌ی

دروستبوونى كۆرپەلە و لە لە ۲٪ كەسانى ئاسايىدا ھەيە و لە زۆرپەى حالەتەكاندا ھىچ گىوگرفتېك دروست ناكات، بەلام ھەندىكجار رشانەوھى ھاوشىوھى ناوپۆشى گەدە يان خانەكانى ھاوشىوھى ناوپۆشى گەدە يان خانەكانى پەنكرىاسى تىدايە و دەبىتە سەرچاوەيەك بۆ ھەستکردن بەئازار يان برين يان خوينبەربوون و، بەدەگمەنىش دەبىتە ھۆى كون بوون يان گىرانى ريخۆلە. ئەم نىشانانە لەوانەيە لە منداڵ يان گەرەدا دەربكەون و زۆرپەى جار لە نىشانەكانى ھەوکردنى ريخۆلە كوئىرە دەچىن، دەشتنىشانکردنى ئەستەمە تەنھا دوای كردنەوھى سكو و ئاشكراکردنى نەبىت، ناكريت.

دووھم: ھەلەكانى مېتاپۆلېزىم:

ئەگەر تىكچوونە زگماكىيەكان ھەلەى رون و ئاشكراين لە تويكارى لەشدا، ئەوا ھەلەى وردى مېتاپۆلېزىمىش لە كىمىيائى لەشدا ھەن كە نىشانە و روخسارى تايبەتى خويان ھەيە. مېتاپۆلېزىم (زىندەپال) لە زىندەوھرزانىدا - ھەرەك پيشتر زانىومانە - دەرنەنجامى كردارە كىمىيائىيە ئالۆزەكانە كە بەرپرسە لەكردارەكانى دروستکردن و رمان لەلەشدا. ھۆكارە نوييەكان لە ليكۆلېنەوھەكانى بايولۆژى گەردىلەيى و ئەندازەى جىنەكان بەدەيەھا ھەلەى مېتاپۆلېزىمىيان دۆزىوھتەوھە كە زۆرىك لەم نەخۆشيانە ليكەدەنەوھە، ئەم ھەلەنە ھەلەى چاپن لە كتيبى ژياندا، لە قۇناغىكى زوى

تەمەنەۋە خۇيان دەسەپپىنن و نىشانەكانىشى يان راستەوخۇ لەدواى
لە دايكبوون لە نۇر بەى حالەتەكاندا، دەردەكەون.

بۇ نمونه چەندەها جۇر لە زەردووىى لە مندالانى تازەبوودا ھەيە
كە ھۆكارەكەى زياد بوونىكى زگماكيىە لە زەرداوى خويىندا
(بيليروبين) ئەويش لە ئەنجامى بوونى ھەلەۋە لە ميتاپۇليزىمى
زەرداۋ. ھەروەھا ھەلەى ديكە ھەن كە بەرپرسن لە ھەنگرتنى مادەى
شەكر يان چەوربەكان لە جگەردا، كە ئەوانىش نەخۇشى و نىشانەى
خۇيان ھەيە، بەتايبەتەش گەورەبوونى جگەر. پاشان ھەلەيەكى
زگماكى ديكە ھەيە رىگە لەشيكردنەۋەى لينجە دەردراۋەكان لە
پەنكرىاس و بۇرپىيە ھەوايىەكان و ئەوانى ديكە، دەگرىت و، دەبىتە
ھۆى تىكچوونى پەنكرىاس و تورەكەكردن، كە بەھۆى كەمى ئەنزىمى
لايپەيزەۋە روودەدات و پيسايى ئەو كەسە چەور دەبىت.

ئەگەر بچىنە سەر رىخۇلە لەويشدا كۆمەلەك ھەلەى ميتاپۇليزىمى
دەدۇزىنەۋە كە دەبنە ھۆى بەد مژىن، گرنگرتىنيان كەمى لاكتەيزە كە
ئەنزىمىكى پىويستە بۇ ھەرسكردنى ماست، ھەروەھا ھەستىارى
رىخۇلە بۇ گلوتىن كە پىكھاتەيەكى پىرۇتىنيە لە گەنمداۋ لە مندالاندا
دەبىتە ھۆى تووش بوون بەسكچونىك پىنى دەوترىت ھەستدارى
بەگەنم. ھەروەھا ھەستىارى بەرامبەر بە ھەندىك مادەى خۇراكى
دىكەش ھەيە ەك ھەستىارى بەرامبەر بە ماستى مانگاۋ ھىلكە و
ماسى و فول سويا.

ئەم باسكردنە بەرە و سكچوونى مندال كىشمان دەكات، سكچوونى توند واتە زۆر لە زىخۆلەدا بەھۆى قايرۆس يان بەكتريايەو روودەدات و زۆربەى كات گەدەش دەگریتەو، واتە ئەنجامەكە رشانەو و سكچوونىكى زۆر دەبیت، لیرەو مەترسى وشك بوونەو و تىكچوونى ھاوسەنگى ئەلكترۆلىتەكان لەلەشدا روودەدەن و وا پىويست دەكات بەخىرايى قەرەبوو بكرینەو، ئەویش لە رىگەى دەمەو يان ھەر رىگەيەكى دىكەو. ھەرەھا سوتانەو رىخۆلە لەم حالەتەو نزيكە كە تووشى مندالان دەبیت بەھۆى مىكروبی دىكەو لە دەرەو رىخۆلە، ھەرەك لە ھەو كردنەكانى سى يان جوگەى ميز يان گوئى يان گەرودا، روو دەدەن.

ھەرچى سكچوونى درىژخايەنیشە لە مندالاندا، وىراى ھۆكارەكانى بەد مژىن كە پىشتەر باسما كردن، ھەو كردنى جوورى ھەيە (سىل و مشەخۆرەكان) و ناجوورى ھەيە (نەخۆشى كرون و برىنى كوئۆن) وەرەمەكانى رىخۆلە ھەيە وەك پۆلىپەكان و لمفوما (وەرەمى لىمفى)، كەمى بەرگرى بەھۆى ھۆكارى زگماكيەو بەبیت يان وەرگىراو وە (نەخۆشى ئەيدز).

دەرنە نجامەكانى ھەتى سكچوونى درىژخايەنى مندالیش بەد خۇراكيىە: لاوازبوونى زۆرو لەبەرەمبەر ئاوسانى سك بەھۆى گازەكانەو و كەلەكەبوونى ئا و لەلەشدا (ئاوبەندى يان ئۆدىما) ئەویش بەھۆى كەمى پرتوتینەو، ھەرەھا دەرکەوتنى ھەندىك

نىشانە بەھۆى كەمى كانزاو قىتامىنە پىيۈستەكان بۇ لەش: ئەنىما، ئىسكە نەرمە، خويىن بەربوون، ھەوكردنى پىست و زمان و دەم، دواكەوتنى گەشەى جەستەىى و ئەقلى.

خۇپازاستن لەرىگەى خىرا ئاشكراکردنى ھۆكارى سىچوونەكە و چارەسەرگەدنىيەو دەبىت پىش ئەوھى بىتتە سىچوونىكى درىژخايەن: ھەوكردنى مىكروپى يان مشەخۆرى يان بەرگرى رىخۆلە كە قابىلى چارەسەرگەدنى سەرگەوتوو بىت و دەستى بەسەردا بگىرىت، ھەئەكانى بەد مژىن دەتوانرىت نەھىلرىن لەرىگەى دوركەوتنەوھ لەشەكرى ماست لە حالەتى كەمى ئەنزىمى لاکتەيزو دوركەوتنەوھ لە گەنم و بەرھەمەكانى لە حالەتى بوونى ھەستىارى بەھۆى گلۆتىنەوھ.

لە ھەموو حالەتەكاندا پىيۈستە پىش دەركەوتنى ماكەكان بىكەوين لەرىگەى قەرەبووكردەوھى توخمە خۇراكىيە كەمەكانەوھ: كار بۇ ھىدرەيت و پرۆتىنە پىيۈستەكان بۇ وزە و بىناکردنى لەش، كانزاو ئەلكترولىتەكان، بەتايبەتى ئاسن و كالىسىۈم و سۇدىۈم، پۇتاسىۈم و ھەموو جۇرەكانى قىتامىنەكان، زۇربەى كات لەرىگەى دەرزىيەوھ دەكرىت بەھۆى نەبوونى مژىنەوھ.

۲. لە پىرىدا

وتمان قۇئاغى مندالى سىروشت و گىروگرفتى خۆى ھەيە، لىرەشدا دەلىين قۇئاغى پىرىتىش يان چوون بەتەمەنىشدا سىروشت و گىروگرفتى خۆى ھەيە، ئەوھشى بۇ زىاد دەكەين كە جۇرى

پیتکھاتہی خەلک لە پڕژەیی کەسانی بەتەمەن و بەسالآچوواندا لەگەڵ باشکردنی بەردەوام لە ھۆیەکانی پاراستن و چارەسەرکردندا، بەرەو ئاراستەیی زیادبوون و بەرزبوونەو، دەپروات. ئەمەش لە ولاتانی جیھانی سییەم ئاشکراتر دەردەکەوێت کە ھەنگاوییان بەرەو پێشکەوتن و داھین بوونی ھۆکارەکانی تەندروستی، ناو.

پیریستی گۆرانی زانراوی لە ھەموو کۆئەندامەکانی لەش لەگەڵدا ھاوکاتە، لێرەدا تەنھا کاریگەرییەکانی بۆسەر کۆئەندامی ھەرس باس دەکەین: بۆ نمونە رودانی کەم و کۆپی یان کەمبوونەوی ھەسقی بۆن و تامکردن، کەمبوونەوێ دەردانی لیکو، کەوتنی ددانو، کەمبوونەوێ دەردراوەکانی گەدەو، لاوازی جولەیی ریخۆلە، چونکە لەش بەیەکداچوو تەواوکراوی یەکتیریە. بۆ نمونە رەقبونی خۆینبەرەکان و تەسک بوونەویان لە خۆراکدان ریخۆلەو زیندویتییەکە کەم دەکەنەو. ھەرۆھا گۆرانکارییە دەماری و دەروونییەکان و بەتایبەتیش خەمۆکی کە ھاوکاتە لەگەڵ تەمەنی خانەنشینیدا یان تەمەنی ناومیدی لە خانماندا کاریگەری قول و پەشیوی فیزیۆلۆژی لە کۆئەندامی ھەرسدا، دروست دەکەن. ھەر تەمەنە و گیرۆگرفت و نەخۆشی خۆی ھەیە، بۆ نمونە ھەوکردنی ریخۆلە کوێرە لە مندال و گەنجدا زۆر، بەلام لە کەسانی بەتەمەندا دەگمەنە، ھەرچی ھەوکردنی زراوە ئەوا ئەو کەسانە تووشی دەبن کە لە ناوھراستی تەمەنیانداو بەرەوژوورن، بەلام لە مندالاندا دەگمەنە.

تېببىيەتكى دىكە نامازەي پىدەدەين، ئەويش ھەستىياري زۇرى
 كەسانى بەتەمەنە بەرامبەر بە دەرمان و پىويستە ئاگادارى ئەو
 خالەبىن. ھەندىك دەرمان بۇ چارەسەر كىردن تەنھا لە رىگەي
 بەكارھىنانى بېرى كەمەو ھە كەمتر لە دۆزە ئاسايەھەكان كارى خۇيان
 دەكەن، زۇرىشىيان پىر لە مەترسىن: دەرمانى دەمارەكان (ووشك
 بوونەوھى دەم، لە دەستدانى ئارەزو، قەبىزى)، دەرمانكانى رۇماتىزىم
 (بىرنى گەدە و دوانزە گىرى)، ھۆرمۇنەكان و بەھىزكەرەكان
 (زەردوويى و تىكدانى فرمانەكانى جگەر)، دژە زىندووەكان
 (ھەوكردنى زمان و دەم، ھەوكردنى رىخۆلە و سىكچوون) و، لە كۆتايىدا
 نەك دوايەمىنيان: جگەرەكىشان و خواردەنەوھى كھول.

ئىرەدا نە خۇشپىيەكانى تووشى جۇگەي ھەرس لەكەسانى بەتەمەندا
 دەخەينە روو:

۱. سورپىنچك: فەقى ناوچەنچك و ھەوكردنى زرا و لەم قۇناغەي
 تەمەندا باو، نىشانەكانى ناسراون كە بىرىتەن لە سوتانەوھە و نازارى
 سىنگ. ھەرچى بەد قوتدانە ھۆكارەكانى زۇرن، ھەندىكىان لە دىواري
 سورپىنچك خۇيدان، ھەك كىرژبوونى دەرچەي سەردال يان ئىفلىج بوون
 لە دەمارەكانىدا، ھەندىكى دىكەشىيان لەنا و بۇشايەكەيدان يان لە
 دەرەوھى، ھەك وەرەمەكان.

ئەوكارە گىرنگەي لە ھەر نەخۇشپىيەكدا يان ئەو باسكردنەي
 رووبەرەووي ھەر كەسىكى بەتەمەنى دەكەينەوھە ھەمىشە دوو ئەگەرى

مەترسیداره: تەسكبوونەوی خۆینبەرەكان و، شىپىرەنجەيە، ھەرۈھا پىيۈستە لە ھەولدان كۆلنەدەين و ھىچ لىنۆرپىن و پىشكىنىك فەرامۆش نەكەين بەبى زانىنى سەرچاۋەكەى، چونكە چارەسەر كىردن بەندە بەئاشكرا كىردنى زو خۇپاراستنى كاراۋە. وا پىيۈستە لەسەرمان بەتايبەتى لە تەمەنى پىرىدا گىروگىر فەتەكان سادە و ساكار نەكەينە و پىشتگويى بخەين و بلىين ئەو تەنھا تىكچوونىكى فىسيۆلۇژى يان پەشىۋىيەكى دەروونىيە. ئازارى سنگ يان دەمى گەدە لەوانەيە بەھۆى تەسك بوونەوھى خۆينبەرەكانى دلەوھ بىت و، بەد قوتدان لەوانەيە بەھۆى بوونى وەرەمىكى خراپەوھ بىت لە سورىنچك دا.

۲. گەدە: ھەرچەندە لەگەل چوون بەتەمەندا ترشەلۇكى گەدە كەم دەبىتەوھ، بەلام برىنى ھەرسى ھىشتا لەم تەمەندە، ھەر بلاۋە، برىنى گەدەش بەبەرورد لەگەل برىنى دوانزە گرىدا زىاترە و برىنى ھەرسى لە خانماندا لەدوای تەمەنى ناۋمىدى زىاتر دەبىت.

زۆربەى نەخۇشەكانى برىنى ھەرسى ئەوانەى بەتەمەن ھەست بەئازارىكى زۆر ناكەن يان سكالايەكى تايبەت يان بەرامبەر بەشۋىنىكى دىارىكرا و نىيە، خۆينبەرەبوونىش تىياندا زۆرە و چارەسەر كىردنىشى قورسە. برىنى گىرفانى گەدە و چەمانەوھ گەرەكەى ھەمىشە ئاماژەيە بۇ دروست كىردنى گومان و ئاگادار بوونى زىاتر لە حالەتەكە بەتايبەتى لە كەسانى بەتەمەندا، پىيۈستە بەدواداچوون و چاۋدىرى پىيۈستى بكىرت و لەرىگەى ناۋبىنەوھ

نمونەى لىۋەرىگىرىت بۇ بەدورخستنى ئەگەرى بوونى وەرەمى خراپ.

هەرۋەھا پوكانەۋەى لىنچەپەردە لەگەل چوون بەتەمەندا زىاد دەكات و، ئەۋەش سەرچاۋەيەكە بۇ لاۋازى و ئارەزۋونەكردنى خۇراك و بەد ھەرسى و ھۆكارىكە بۇ توش بوون بەجۇرىك لە ئەنیمیا. وەرەمى بنكى گەدەش بەۋە ناسراۋە خۇى دەشارىتتەۋە و خۇى ون دەكات چۈنكە رىگە لە تىپەربوونى خۇراك ناگرىت و بوونى خۇى ئاشكرا ناكات تاك و كار لەكار دەترانىت.

۳. رىخۇلە: زۆربەى نەخۇشىيەكانى رىخۇلە ناسراون و لەۋانەيە توشى كەسانى بەتەمەن بىن، بەلام پىرىتى نەخۇشى تايبەتى خۇى ھەيە، بۇ نمونە رەقبوونى خوينبەرەكان و تەسكبوونەۋەيان لەۋانەيە توشى رىخۇلە بارىكە و رىخۇلە ئەستورەش بىت.

كەموكورى خوينبەرى پەردەى رىخۇلە نەخۇشىيەكى درىژخايەنە و لە ناۋەرەستى سك و لەدۋاى ناخۋاردن دەبىتە ھۇى دروستكردنى ئازارو چەند سەعاتىك دەخايەنىت، ھەندىكجار ناۋى دەنىين "سكەكوژى" ۋەك "سنگە كوژى". ئەم نەخۇشانە خۋاردن ناخۇن چۈنكە لە ئازارى دۋاى ناخۋادنەكە دەترسن و ھەندىكجار لە دلتىكەلھاتن يان رشانەۋە يان سكچوونىش سل دەكەنەۋە و خۋاردن ناخۇن، كىشى لەشىيان دادەبەزىت و دىارىكردنى حالەتەكەش لە بناغەدا پىشت بەۋەسقى نىشانەكان دەبەستىت چۈنكە نىشانەكانى

ئەم نەخۆشییە دیایکراونین، ھەندیکجار پەنا دەبەینە بەر رەنگکردنی خۆینبەرەکان بەھۆی تیشکەوہ و چارەسەرکردنیش بەدورکەوتنەوہ دەبیت لە زۆرخۆری، و بەکارھێنانی دەرمانەکانی فراوانپیکەری خۆینبەرەکانەو، بەدەگمەن پەنا دەبەینە بەر نەشتەرگەری.

ھەرچی گیرانی خۆینبەری پەردەری ریخۆلەشە ئەوہ حالەتیکی خراپە و پپیوستی بەدەستیوہردانی نەشتەرگەری ھەیە و ھۆکارەکی جەلتەییەکە لە دەلە و دزەری کردبیت لە ئەنجامی رەقبوون لەخۆینبەرەکان یان لە بەریەکھەلۆہشانیان. نیشانەکانی ئازاریکی زۆرو کت و پەر لە سکداو، سکچوونیکە تیکەل بەخۆینە، لەگەل نیشانە زانراوہکانی شوکدا.

ھەرچی کەموکۆری خۆینبەری کۆلۆنی ھەوکردوہ، زۆریە کات تووشی بەشی چەپی کۆلۆن دەبیت و نیشانەکانی لەگەل ھەوکردنی بریناوی کۆلۆن و ھەوکردنی گیرفانەکانی کۆلۆن لەیەکدەچن، لە تیشکی دەرزی باریۆم دا نیشانەیی جیاکراوہی ھەیە و بە "شوین پەنجە" وەسف دەکرین ئەویش بەھۆی کاریگەری سوتانەوہی لینجە پەردەو سوربوونەوہی.

نەخۆشی دیکە لە ریخۆلەدا: نەخۆشییە بلۆہکان لە پیریدا گەرقتی درێژخایەن و ئالودە بوون بەبەکارھێنانی نەرمکەرەوہکان و مایەسیری و رانەگرتنی پیساییی بەھۆی لاوازی گوشەرە ماسولکەیی کومو، گیرفانەکانی کۆلۆن و، فتقی بەرموسەلان و، وەرەمەکانی

كۆلۈن و ريكەو، پىچ خواردىنى رىخۇلە و گىرانى، دەگرىتەو، زۆربەى ئەم حالەتەنەمان پىشتەر وەسەف كەرد، بەلام لىرەدا دەمانەوئىت ئامازە بەگرنگى دىارىكردىنى زوى نەخۇشەيەكە بەدەين، بەتايبەتى شىرپەنچە پىش ئەوئە پەرەبسىنىت و چارەسەركردنى ئەستەم بىت.

پىوئستە ھەمىشە لە نىشانەى كت و پراو ئااساىى لەكەسانى بەتەمەندا، بەئاگابىن، وەك: لە دەستدانى ئارەزوى خواردن، دابەزىنى كىش، ئەنەمىيا بەبوونى ھۇكارىكى دىار، سەكچوونى كت و پراو گىرقتى لەناكاو، ئازارى سەك يان بەد ھەرسى، خويىنى دىار يان شاراوە لە پىسايىدا، زەردووىى بى ئازار (لەم بارەدا بىر لە ھەرەمەكانى پەنكرىاس و جگەرو زراو بەرەو)، ئاوبەندىيەك ئاوسانى پىيەكانى لەگەندا نەبىت (لەم بارەدا بىر لە ھەرەمەكانى كۆئەندامى ھەرس و كۆئەندامى لىمقى بەرەو، بەجگەرو سىپىشەو، ھەرەھا گورچىلەكانىش لەبىر نەچىت!).

خۇپاراستن: بەپەپرەوكردىنى شىواوزىكى مامناوئەندى دەبىت لە ھەموو كاروبارىكى ژيان و تەندروستىدا بەگشتى: نانخواردن لەكاتى دىارىكراو، ھەوانەو و ھەرزىش، چالاكى و نوستنى پىوئست، دوركەوتنەو لە دالەپراوكى و گىرژى، دوركەوتنەو لە گىرقتى، دوركەوتنەو لە بەكارھىنانى دەرمان بەپىيى توانا، پەنابردن بۇ پزىشك لەكاتى دەركەوتنى ھەر نىشانەيەكى تىكچوونى سىستىمى ئاساىى ژيان.

۲. لە دووگیانیدا

ماوەی دووگیانی بەکۆمەڵێک گۆرانکاری تاییبەتی جیا دەکرێتەوە کە هاوکات لەگەڵ دەرکەوتنی هەندیک نیشانە و باری دیاریکراو لە کۆئەندامی هەرسدا، لە ھۆکارەکانی

هەندیکى دیکەیان بۆ ھۆکاری ھۆرمۆنى و بەرگری و دەروونى دەگەڕێنەرە، کە نیشانە بلۆەکانى لە ماوەی دووگیانیدا دەر دەکەون:

۱. دلتیکەلانتن و رشانەو: و تراوہ تووشى نزیکەى ۵۰٪ى ژنانى دووگیان دەبیت و لە نیشانە زووەکانى دووگیانییە، بەتاییبەتی لە بەیاناندا، لە ھەفتەى شەشەمى دووگیانییەو دەست پێدەکات و لە سێ مانگی یەکەمدا کۆتایی دیت، تەنھا پێویستى بەریکخستنى خۆراک و بەکارھێنانى فینکەرەو سادەکانى گەدە، ھەبە. بەلام ئەگەر رشانەو کە زۆربوو بۆ ماوەى چەند مانگیكى خایاند ئەوا پێویستە بێر لە ئەگەرەکانى دیکە بکەینەرەو، وەك: برینی گەدە و دوانزە گری، ھەوکردنى جگەر، ھەوکردنى زراو و بەردى زراو، پەشێوییە دەمارى و دەروونییەکان، لەم حالەتاندەدا واپێویست دەکات شلەمەنییەکانى لەش و توخمە خۆراکییەکان قەرەبوو بکرینەرەو لە ریگەى دەرییەو و لێنۆرینی پێویستیش بۆ نەخۆشەکە ئەنجام بدرییت.

۲. دلەکنز (کزانەو ھەس گەدە): ئەمە سکالایەکی دیکەى باوہ لە نى و ژنانى دووگیاندا و کاتەکەى لە سێ مانگی کۆتایی دووگیانییەو یە، ھۆکارەکانى گەرانەرەو ترشەلۆکە لە گەدەو بۆ

سورینچک له ژیر په ستانی کورپه له داو خاوبوونه وهی گوشه ره ماسولکه هی دهوری درچه هی سهرده له، فتقی ناوپه نچکی له گه ندا بیت یان ناو، ده بیته هوی هه وکردنی سورینچک. چاره سهره که هی وهک پیشتتر باسماں کرد له ریگه هی ریخستنی خوراکه وه ده بیت و دابه شکردنی بو چهند ژه میکی بچوک و که م و به زرکردنه وهی سهرینی نوستنه وه دورکه وتنه وهیه له چه مانه وه و خواردنی دهرمانی ساده هی درته ترشه لؤکه و ئەم حالته ناسایی به کوتایی هاتنی دوو گیانییه که نامینیت.

۳. گرفتس: سکالایه کی باوی دیکه یه، هؤکاره که هی بو که می جولوه و خاوبوونه وهی ماسولکه کان ده گهریتته وه و به خواردنی ریشاله کان وهک که په ک و سه وزه و میوه یان دهرمانی ساده هی وهک ئەوانه هی قه باره ی پیسای گه وره ده که ن (نورماگول، میتامیوسیل) چاره سهر ده بیت.

۴. هایه سیرس: ناسایی به زوری به گرفتییه وه په یوه سته، به ته نها به کارهینانی هه توانی (مه لحه م) ناوچه یی ساده چاره سهر ده کریت.

* وهک تیبینی ده کریت له به کارهینانی دهرمان بو ژنانی دوو گیان دور ده که وینه وه، به تاییه تیش له سئ مانگی یه که می دوو گیانیدا، ئەویش له بهر مه ترسی رودانی ماکه کانی و کاریگه رییه لاهه کییه کانی که له وانیه کاربکه نه سهر کورپه له، چیرۆکی دهرمانی سالیدومید که بووه هوی رودانی تیکچوونی کورپه چیرۆکیکی به ناوبانگه و تاک و

ئىستا لە بىرمان نەچۆتەوہ . ھەرچەندە زۆربەى دەرمانە سەرھەكى و كاراكان ھىشتا ئاشكرا نەبوو گىروگرفتى پەيوەست بەدووگىيانى يان كۆرپەلەيان: ھەبىت، بەلام لەگەل ئەوھشدا ھەمىشە ئامۇزگارى ژنانى دوگىيان دەكەين لە سنورى بەرتەسك و تەنھا لەكاتى پىئويستدا دەرمان بەكاربەھىن.

كۆمەلىك نەخۆشى جگەر و زراو ماون كە پەيوەستى بەدووگىيانىيەو ھەبىت باسكردىنيان پىئويستى بەوردەكارىيەكە كە لىرەدا بوارمان نىيە بىخەينە پرو.

خۇپاراستن: بەدوركەوتنەوہ لە گرفتى و زۆر خواردىنى رىشال لە خۇزاکداو دوركەوتنەوہ لە سىخناخ كوردنى گەدە بەخۇراك، دەبىت.

٤. لە نەخۆشانى شەكرەدا: ئەوانەى نەخۆشى شەكرەيان ھەيە ھەندىكجار دوچارى گىروگرفت لە كۆئەندامى ھەرسدا دەبن، ھەندىكيان پەيوەندى بەجگەر يان پەنكرىاس يان زراوہو ھەيەو باسكردىنيان بەتەنھا كىتەبىكە بۆ خۇىو، ھەندىكى دىكەشيان پەيوەندى بەجۆگەى ھەرسەوہ ھەيەو لىرەوہ باسيان دەكەين: - گەدە زۆرجار دوچارى لاوازى و كەم جۆلەيى دەبىت و ئەمەش دەبىتە ھۆى ئاوسان و ھەستكردن بەپىرپوون چونكە بەھىواشى بەتال دەبىتەوہ، ھەندىكجارىش وەلامدانەوہى بۆئەو دەرمانانە دەبىت كە جۆلە بەگەدە دەبەخشن.

ريخۆلەش لەوانەيە تووشى بئى ھيىزى و لاوازى ببيت كە دەبيتە ھۆى روودانى گرفتى يان سىچوون و بەتايبەتى سىچوونى شەوانە كە دەبيتە ماھى نائارامى و دەگۆرپت و، لەوانەيە ببيتە ھۆى پيساى رانەگرتن كە نەخۆشيبەھى باوھ لە و كەسانەدا كە شەكرەيان لە كۆنەوھ ھەيە و چارەسەر كوردنييان فەرامۆش كرددوھ.

نەخۆشيبى شەكرە لەوانەيە سكالای لە ھيلاك بوونى ميزندان يان لاوازى ھيىزى سىكسيش ھەبيت، ھەموو ئەمانەش روخسارەكانى ھەو كوردنى سەمپەساويە دەرمان و، چارەسەرى راستەقینەش بەريكخستنى شەكرە دەبيت بەشيوھەكى وردو ريك و پيك لەرووى خۆراك و دەرمانيشەوھ.

ھەندىك لەم حالەتەنە ھۆكارەكەى پيس بوون و زۆربوونى بەكتريايە لە رىخۆلەدا، لەوانەيە ببيتە ھۆى سىچوونى چەورى و چارەسەرەكەشى بەدژە زىندووھەكان دەبيت.

لەمەش مەترسیدارتەر لە نەخۆشى شەكرەدا ئەوھەيە كە پيى دەوترپت ئەسیتۆنى كە لە ماكە خراپەكانى شەكرەيە لە مندالان و ھەرزەكاراندا كە پەپرەوى دۆزى پيويستى ئەنسۆلين بۆ چارەسەر كوردنييان ناكەن، روودەدات. لەم كاتەدا ريزھى ئەسیتۆن لە خويندا بەرز دەبيتەوھ دەبيتە ھۆى دەر كەوتنى نيشانەى خراپ لە كۆئەندامى ھەرسداو دەبيتە ھۆى وشك بوونەوھى لەش و كەمبوونەوھى ئەلكتروليتە پيويستەكان لەلەشدا لەوانەيە ئەو كەسە

بى ھۆش بېيىت. يەكەم نىشانەي ئاگادار كىردنەۋەي ئەم حالەتە بە لەدەست دانى ئارەزۋى خواردن و دلتىكەلھاتن و، پاشان رشانەۋە ئازارى ناوسك دەست پىدەكات، لەوانەيە پلەي گەرمى لەش بەرزىتەۋە يان، ژمارەي خړۆكە سىپىيەكانى خويىن زياد بېيىت، لەم كاتەدا حالەتەكە لە ھەوكردى بريتۆنى دەچىت، لىرەدا بەپەلە و بەبى ئەۋەي پىۋىست بكات سكى نەخۆش بكرىتەۋە ئەنجامەكەي خراب و مەترسىدار دەيىت. وىراي ئەمانە ئەم نەخۆشانە ھەمىشە جەستەيان لاۋازە و بەدخۇراكيان ھەيە و ھەندىكىشيان دەبنە ئامانچ بۇ توۋوش بوون بەگەلىك نەخۆشى درمى و سەرما بوون و سوتانەۋەي ريخۆلەيى كە ئەمانە تىكچوونى شەكرەكە زياتر دەكەن و گىروگرفتەكە ۋەك بازنەيەكى بەتالى لىدىت و ھىچ چارەيەكى نابىت تەنھا لىدانى دەرزی گىراۋەي پىۋىست و ئەلكتروليت و قىتامىن و ئەنسۆلىنە نەبىت، لەگەل دژە زىندوۋەكان ئەگەر پىۋىستى كرد، ئەۋەي پىۋىستە چاۋدىرى پزىشكى بەردەوام و پىدانى گىراۋەي تاقىگەيى پىۋىستە تاك و ئە و كەسە دىتەۋە ھۆش خۇي.

۵. لە نەخۆشانىي پىستدا: پەيوەندىيەكى بەتىن لەنىۋان كۆئەندامى ھەرس و پىستدا ھەيە ھەردوكيان لە قۇناغى زۋى دروست بوونى كۆرپەلەۋە لەيەك سەرچاۋەۋە دروست دەبن، زۆرپەي نەخۆشەكانى پىست پزىشكەكانيان ئامۆزگارىيان دەكەن سەردانى پزىشكى پىسپۇر لە نەخۆشپىيەكانى كۆئەندامى ھەرس و جگەر بگەن.

ليڙهدا بوارمان بۇ باسكردنى وردى ئەم بابەتە نىيە بەلام بەكورتى
ئاماژە بەھەندىك خالى گرنگ دەدەين.

سوربوونەۋەى ناولەپى دەست لەوانەيە سروشتى بىت و لەكاتى
دووكيانى يان ريژىمدا رووبدات، ھەروھا ئەمە لە نىشانەكانى
نەخۆشى دريژخايەنى جگەرەو لەگەلىدا توپرى لولەكانى خوین
بەشدارى دەكات، كە برىتییە لە كۆمەلىك موولولەى بارىكى خوین لە
خوینبەرىكى بچوكەوہ بلاوبوونەتەوہو لە داوہكانى جالجالوكە
دەچن. ھەرچى زەردوويشە برىتییە لەزەرد بوونى لەش لە دەرەوہو
ناوہوہو ئەمەش نىشانەيەكى ديارى نەخۆشى جگەرە.

ھەرچى سوربوونەۋەى جەستەشە ھەندىكجار بەھوى بوونى
وہرەمىكى ليكچوو بەوہرەمى شىرپەنجەيى لە ريخۆلەدا، روودەدات،
ئەم سوربوونەۋەيە خوینتيزانىكى كت و پەرە دەم و چاۋو گەردن و
بەشى لەش دەگرىتەوہو، لەگەلىدا ئازارى سكو سكوچوون
روودەدات و ھەروھا وەرەمەكە بەرەو جگەرىش بلاودەبىتەوہ.

پىستە پەلە نەخۆشییەكى باوہو ژمارەو قەبارەو شىۋەكەيى و
شۋىنەكەى جياۋازەو، بەزۆرى رەنگيان سورە يان مەيلەو شينە. ئەم
پىستە پەلانە برىتین لە ھەوكردنى بچوك لە لولەكانى خوینداۋ،
ھەندىكيان بەلینجە پەردەى ناوپۆشى جۆگەى ھەرسدا بلاودەبنەوہو
بەئاشكرايى بەناويىنى گەدەو ناويىنى كۆلۆن دەبىنرین، ھەندىكجار
خوینيان لىدیت و دەبنە مایەى دلەراوكى، بەدەگمەن نەبىت

پېښتياڼ به ده سټيوهر داني نه شته رگهري نيهه. له كشانى لولوله كانى خوښ ده چيټ كه پيستي ده م وچا وو گهر دن و ژير لوت و دم داده پوښيټ و، بهر و لينجه په رده ي گه ده ده چيټ كه ده بيټه سه رچا وه يه كه بو خوښ به ربوون و تووش بوون به نه نيميا. هه رچي خوښ به ربووني پنتيهه بريتيهه له خوښ به ربووني كي كه م له مولوله كانى خوښ نه وه و وهك خالي بچوكي رهنگ سور له سه ر پيست ده رده كه ون، به زوري له مندا لندا به هو ي هه سټيار بيان به رام بهر به كټريا يان هه نديك جوړي خوار دن يان ده رمانى ديار يكر او، رووده ات. نه م حالته ته تووشى جوگه ي هه رسيش ده بيټ و ده بيټه هو ي دروست كر دنى ئازارى سك و سكوون، نه گه ر پيساييه كه خوښاوى بو، هه نديك وا ده زانن مندا له كه تووشى خوښ به ربووني ريخوله بووه و پيوستى به ده سټيوهر داني نه شته رگهري هه يه، به لام ده ركه وتنى پنټه خوښ به ربوون له سه ر پيست زور به ي كات له هو كاري نه خوښ يه كه ئاگادار مان ده كاته وه.

كي مكر دنى گانگرينى پيست: له نيشانه كانى هه وكر دنى برينى كو لونه و سه ر هتا وهك زيپكه ي كي مياوى له سه ر قاچه كان ده رده كه ون و پاشان ده بن به برينى قوول و به ئازار، رهنگيان مه يله و شينه و له رهنگى گانگرينا ده چن. نه م زيپكانه هه نديك جار ئامازهن بو بوونى نه خوښى كو لون له پيش نه وه ي نه و نه خوښه خو ي هه سټي پيټكات، ئاسايى له دواى چاره سه ر كر دنى ريخوله نه مانيش نامينن.

ره قبوونی پيست حاله تيکه له وشکهه لاتی ريشاله شانەى به سته، له وانه ته نها به شيکی سنورداری پيستی له ش بگريته وه، وهك دم وچاو دهسته كان، يان ناوچهی ديكه ش بگريته وه له هه موویان گرنگتر سورينچك و ريخولهيه كه توش دهبن - يه كه مييان وهك سه چاوهيهك بو بهد قوتدان و ههوی سورينچك، دووه ميشيان وهك هوکاريك بو بهد مژين و سکوونی چهوری.

ههوی نيوانه گري بریتیيه له گه وره بوون و ناوسانی شانەى نيوانه گريکانی په نجه كان و نينوك له په نجه كانی دهست و پيدا.

ئه مه ش نيشانه يه کی گرنگو بلاوه له نيشانه كانی نه خوشی دل و سى و كوئه ندامی هه رس، ئه وهی تايبه ته به ئيمه لي ره دا، وهك: هه ستداری بوگه نم و نه خوشی كرون (هه ردوكيان توشی ريخوله باريكه دهبن)، هه وكردى بريناوی كوئون، پوليپه كانی ريخوله به پوليپه كانی به لهار زياشه وه، هه نديك حاله تی به ريشال بوونی جگه ر.

باسی پوليپه كانی ريخوله مان كرد كه نيشانه ی ديار له سه ر پيست به جيدينن وهك نه خوشی گاردنه ر كه بریتیيه له وه ره می ريشالی يان توره كه ی چهوری له سه ر پيستی دم و چاو و پيستی سه رو سنگ و پشت و په له كان. هه رچی كو نيشانه ی (بوتيزيجرن) ه نه خوشييه کی ده گمه نه و له ژيانمدا چه ند حاله تيکی كه مترم له ژماره ی په نجه كانی دهست بينيوه، يه كيك له و نه خو شانه كچيکی

تەمەن بېست ساڭ بوو، سكالای له دەست پىچ پياھاتنى ناو سكو
 سكوونىكى زور ھەبوو، تەنھا نیشانەى كە بەلینۆپىنى كلينىكى
 دەرکەوت بوونى پەلەى رەشى بچوك بوو لە بۆشايى دەم و ناوپۆشى
 لىوھەكان. لىنۆپىن بەھۆى ناوبىنى گەدەو ناوبىنى كۆلۆنەو نىگەتىف
 بوو، بەلام لىنۆپىنى رىخۆلە بارىكە بەھۆى تىشكى بارىۆمەو
 بەدەيەھا پۆلىپى ئاشكرا كرد.

دوا وتە بۇ خوینەر

ئەوا گەشتە دورو دريژەكەمان بەجۇگەي كۆئەندامى ھەرسدا
كۆتايى پيھينا، ھيوادارم چيژت ئى بينى بىت، يان بەلايەنى كەمەو
سودىكت ئى وەرگرتبىت.

ئامانجى لەسەرەتاو كۆتاييدا ئەوھيە بېمە ھاوئەلت و ھاوئەلت
بكەم، ئەويش لەپرواي خۇمەو بەپيويستى پەردە ھەئدانەو و
بايەخى بەئاشكرا دوان لەنيوان نەخۇش و پزىشكدا. ئەو نالىم
كردبمىت بەپزىشك و خۆت كردارى ديارىكردن و چارەسەر كردن
ئەنجام بەدەيت، چونكە ديارىكردنى نەخۇشى و چارەسەر كردنى تەنھا
كارى پزىشكى بەتوانا و خاوەن ئەزمونە، بەلام بەپيى تۈانا
ويستومە سروشتى لەشت لەكاتى تەندروستى و نەخۇشىدا بۇ راقە
بكەم و، چۆنىش پارىژگارى ئى بکەين و چارەسەرى بکەين. چونكە
نەخۇش خاوەنى يەكەمى كيشەكەيەو، بەرپرسى يەكەمە لە ژيانى و

چارەنووسی، مافی خۆیەتی تیگەیشتنی تەواوی بەرامبەر
 حالەتەکی هەبیت و هاوبەشیکردنمان لەگەڵ نەخۆشدا دڵخۆشمان
 دەکات.

"قۆلتیر" فەیلەسوف و روناکبیری فەرەنسی بەناوبانگ کەم
 متمانە بە پزیشک و چارەسەری پزیشکەکان هەبوو، چونکە پزیشک
 بەبروای ئەو (دەرمانیک دەریژیت کەمی لیدەزانیت، بۆ نا و لەشیک کە
 زۆر کەمتری لیدەزانیت) ئیمەش کۆمەلەی پزیشکان هەمیشە هەول
 دەدەین لەمە باشتر بین و هیوادارین نەخۆشەکانیشمان وەک ئیمە بن.

نووسەر

The Digestive System, Diseases and Prevention

by:

Dr. Abu shadi Alrobi

Translated to Kurdish

by:

• Akram Qaradaghi • Suzan Jamal •



خانەى چاپ و بڵاوکردنەوهى