



د. نه‌مین روه‌یحه

لاویتی له پیریدا

له عه‌ره‌بییه‌وه: توفیق سه‌عید محهمه‌د

مندی اقرأ الثقافی

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للکتب (کوردی، عربی، فارسی)

بۆدابهزاندنی چۆرهما کتیب:سەردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

پەراي دانلود کتایهائی مختلف مەراجعه: (منتدی اقرا الثقافی)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (کوردی ، عربی ، فارسی)

دكتور ئەمىن روهىچە

لاويىتى لە پىرىدا

وهرگىرانى بۇ كوردى

تۇفيق سەعيد محەمەد

سليمانى ۲۰۰۶

ناوى كىتىپ: لاوتى لى پىرىدا
نووسىنى: د. ئەمىن روومىچە
وەرگىپانى: تۇفلىق سەئىد مەمەد
بايەت: زانستى
بەرىنومبەرى ھونەرى: شىروان تۇفلىق
مۇنتاۋى كۇمبىوتەر: سەيران ئەبىدولرەھمان فەرەج
بەرگ: قادىر مىرخان
سەرىپەشتىيارى چاپ: فەرھاد رەفلىق
تىراژ: ۱۰۰۰ دانە
نرخى: ۲۵۰۰ دىنار
ژمارەى سىپاردىن: ۲۰۰۵ ۹۵۵
كوردستان - سلىمانى
www.sardam.info

چاپ - دەرگىلى چاپ و پەخىشى مەمدى

زنجیره‌ی کتیبی دهرگای چاپ و په‌خشی سردهم
کتیبی سردهم ژماره (۳۴۸)

سهرپه‌رشتیاری گشتی زنجیره
نازاد به‌رزنجی



پيشكده

به گيانى دايك و باوكم
"رب ارحمهما كما ربيانى صغيرا"

د. نهمين پوهنځه

به روشنيرانى نه ته وه كه م

"وهرگير"

پیشه کی کوردی

گومان له وه ناکم هر خوینه ریکی نازیز چاو به ناویشانی هم پرتوو که دا بخشین سهرنجی راده کیشی، گهر لاو بیت دهمه ویت کاریک بکات هر به لاویتی بمینیته وه، خو گهر پیریش بیت نهوا به هه لپه و تامه زرو پیه وه تیی دهر وانی و تاوتوی دهکات، به نومیدی گهرانه وهی لاویتی له سهردهمی پیریتیدا.

نومیدو چه زو ناواته کان له رادمیه کدان که هر مروفتیک له ماوهی ژیانیدا تهر و پری دیمه و روخسارو چالاکي لاویتی پیوه دیاری و دیاردهی پیریتی سهره لنده او چرخ و لوجی روخسارو پشتلی پیوه دیار نه بی و درنگ مووی سهر و پیریش و سمیلی سپی بین و نه پرووتینه وهو پشتی نه کومیته وهو گوچان و گالوک و داردهست و دارشعق نه گریته دهست و چاوه کانی گزو نابینا نه بن و دانه کانی که لوکلور نه بن و ناوده می نه بیته نه شکه وت و ده می چال و چه ناگه دهر پریو دهماری لامل وهک په نجه نه ستورو قرخه و کۆکه و ناله نال و نای پشتم نای نه زنوم نای ناوسکم کوره فریام که ون، نادهی سهر و پیریش بو تهر اشکه ن نادهی وهر نه ژیر بالم بمبهنه ناوده ست، نادهی بمبهنه گهر ما بشمون چلگنم، کوره مردم له ماله وه دلّم تهقی بمبهنه دهر وه پیاسه یه کم پیبکه ن و با بایه کی بالم بدهم.

هم دیار دانه له سهردهمی کی ژیاندا چه رمه سهری و خهم و مهراق و له خو بیزار و مردن به ناواتخواستن و وهرزیه له ژیان.

هرگیز نییه و نه بو وه پیر لاو بیته وهو تمه من ۷۰ سالیک بیبته وه به کوری چوارده سال و لای لاویتی لیدات، به لام ناساییه بکریت پیریتی درنگ بیته میوان و سهره لند او به چاره ی گرانه وه له دهر وازی ژیان بد او دهر وازی بو ناوه لا بکریت. رهنکه بلیم هم نومیده تا راده یه کی زور له دهست خاومنه که پدا، چون؟ خوینه ری به ریز خوت دوستی خوت و خوت دشمنی خوتی. کورد وته نی: "میشک خوی خول به سهر خویدا نه کا کهس خولی به سهر دا ناکات".

زۆر كەس دەبىنن تەمەن لاو كەچى دەئىي پىرى حەفتا سالىن، سايا ئەوئەندە چەرمەسەرىي ژيانيان ديوە يا كارو فرمان هېندەى رەتاندوون بوونە جىي بەزمىي يا شەلم كۆپرم ناپارېزم گەدە خواگردوويە ھەر خۇراكى تىناخنى و جى دل ئارەزووى دەكا تيا كەلەكە بكەى، ئەم بەزمىي نەھاتنەوويە بە خۇدا، دەزانىت ج بەلایەكە؟ ئەمە فەرمووى بەخىرھاتنى نەخۇشى و دەردو بەلایە بۇ ئەو جەستەيە كە ئومىدەوارىت بە دروستى بمىئىتتەوہ. كورد فەرموويانە: "لەشى ساغ پاشايە". ھەزاران دروودو رەحمت لە پىشىنانمان، ئەم وتە پىرئنگدارە جەوھەرى راستىيە، بەلام پىچەوانەكەشى گەر پاشاش بىت بى لەشساغى ئەوہ گەدایيە، ھەندىك كەسى بە تەمەن و بە سالاچوو مەگەر ھەر خۇيان بزائن تەمەنيان چەندە رەنگە لە ۶۰ سالىش لاياندابىت، بەلام سەرو قزىكى جوان، دەموچاوو روخسارىكى گەش و پىستىكى تەرو بىرو بالايەكى رىك و جوان و نەكۆماوہ پىدەجىت بىست تا سى سال لە تەمەنى خۇيان لاوتر بن، بە سەيرى مەزائن گەر گەرە لەسەر تەمەنيان بكرىت. چونكە دەزائن چۇن ژيان بگوزەرىنن؟ چۇن بەپىرە لە ژيانيان بكەن؟ چۇن بخۇن؟ چى بخۇن؟ چۇن كەى بنوون؟ ج وەرزىك نەنجامەن؟ ئەم كەسانە رەنگو روخسارو لاوئاسا دەنوئىن، ئەمانە لاون لە پىرئىتدا كە ئاگادارو ھوشيارن سەبارت بە ژيانيان، پارىزگارى لە تەندروستى خۇياندەكەن تا نەبنە مەخسەرى زەمانەو گالتەجار، ھەر ھىچ نەبىت با چەند سالى كۆتايى تەمەن دوور لە كىشەو تەنگوچەئەمەى ژيان و چەرمەسەرىي بىت.

ھەرگىز وا نەزائن تەمەن بە بەلگەنامەى سەرمزىرىيە، رەنگە كەسىك لە داىكبوى چەلكان بىت، بەلام بە رەنگو روخسار لە لەداىكبوى سالى شەستەكان بچىت، بە پىچەوانەشەوہ كەسىكى لەداىكبوى سالى حەفتاكان وەك لەداىكبوى سالىگانى پەنجا دەنوئىن، ھىواو ئومىد بۇ پىران. گەنجىنەيە بۇ گىرپانەوہى لاوتى، ھەندىك دامودەزگاي دەسلەتدارى ولاتان تەمەنى ۶۵ سالىيان داناوہ بە سەرمەتاي پىرى، رەنگە بە زۆر بىت يا بە خوايشت دەستيان پىلەكار ھەلگىرن و پاساوشىيان ئەوويە كە ئىوہو پىرن، ئەم تەمەنەش بۇ فەرمانبەرو كرىكار كۆتاي تەمەنى كارو فرمانەو ئىومش لە وزمو تواناتانا نەماوہ كارىكەن و با ھەندىك لاو جىتان بگرنەوہ. ئەم قسانە كار لە پىران دەكەنو

خەزىنى تەمەن پېشىدەخاۋ دەبىتتە ھۆى دارمانى جەستەۋ بىرۈ ھزر، لى ھەندىك ولاتانى جىھاندا پىز لى تۈواناۋ ھزرى پىران دەگىرى، رەنگە كەسىكى تەمەن ۹۰ سالى ۋەك راپۈزكارىك لى جىتتەكى زۆر بە بايەخدا بىمىنئىتەۋە. ھەندىك پىرانى بەھرمەندۈ ھونەرمەند شاكارى كارمەكانىيان لى سالانى پىرىدا بوۋە، بىرىك لى شاعىران شاكارى چامەى شىعەرى ۋ رۇمانى ناۋدارىيان لى تەمەنى پىرىدا بوۋە.

ھونەرمەندى بەرزى گەلەگەمان مامۇستا غەلى مەردان رەنگە بلىم دەنگى سەردەمى پىرۈ بەھرەى كەمتر نەبوۋە لى سەردەمى لاوتى گەر چاكتر نەبوۋى، لى بەكىك لى گۇرانىيە ناۋازمەكانىدا بە دەنگە زولالەكەى چىرپوۋىتەتى:

كەى دېتەۋە كەى دېتەۋە كاتى لاۋىم كەى دېتەۋە

لى دەستەم جوۋ بە خوا ھەرگىز ناپەتەۋە ناپەتەۋە

پاستە پىرەدار ھەرگىز نابىتەۋە بە نەمام، پىرىش دىاردەى كۇتايى لاوتىتتە. پىشىنان ھەرموۋىيانە "لى جوانى بۇ پىرى لى پىرىش بۇ مردن"، بەلام گەر پارىزكارى لى لاوتى بىرى ۋ زىان بە دروستى ۋ گونجاۋى پەپىرەم بىرىت پىرى دۋادەگەۋى ۋ لاوتى درىز دەبى ۋ گەر پىرىش سەرىھەلدا شىۋە لاۋى پىۋە دىار دەبى ۋ لى تەمەنە كەمتر دەنۈنى كە ھەپە بە چەندىن سال، ھەر بەۋ چەند پەپىرەم كىردنە پىست گەش ۋ رەنگى قز سىروشتى ۋ بىنىن ۋ بىستەن چاك ۋ ھەناسەدان سىروشتى ۋ كارى دل ۋ خۈپن دروست ۋ گەدەم ھەرسى چاك ۋ بىگومان تۈنانى پىاۋمتى "سىكىسى" درىزخايەن دەبىت.

نەم دىاردانە ماپەى سەرنجىراكىشانى خەلگىن كە كارىكى لى تۈوانابەدەر نىپە ۋ گشت كەسان دەتۈان پەپىرەم بىكەن.

كەسانى پىرۈ بەتەمەن جىنى سەرنجىن لاى لاۋان لى زۆر رۈۋەۋە بە تاپىمەت لى رۈۋى دانايى ۋ زانايى ۋ نەزموۋىيانەۋە، كەسى پىر زۆر سەرنجىراكىشتە گەر بايەخ بە خۈى بدات لى رۈۋى دىمەن ۋ رۈخسارۈۋە بۇ نەۋنە:

بەپانىيان زوۋ لى خەۋ ھەستى ۋ دەموچاۋى بشۋاۋ پاشان تەراش بكاۋ بۇنى خۇش لى خۈى بداد نەنجا دانىشىت بۇ خۇراكى بەرچايى ۋ دۋاپىش ددانەگانى بشۋاۋ خۈى

بىگۇرپىت بە پىيى ۋەمىز جىلوبەرگى جۋان ۋە لەگەن يەكدا گونجا ۋە لەبەرىكا ۋە بە ھەمىشە پىيى جىلوبەرگ خاۋىن ۋە نوتوۋكراۋ ۋە پىلا ۋە بۇياخكراۋ جا بە ۋە دىمەنەۋە جۋونە ناۋ خەلگى ۋە بىرادمىرانى، ئەمە كارىگەرى لەسەر دەروونى خۇي ۋە پىرانى تىرىش دەپى ۋە لاسا پى دەكرىتەۋە ۋە لاۋانىش بە جىيى سەرنجى خۇيانى دەزانن ۋە دەپىتە جىيى بايەخ ۋە پىزىيان.

خۇپازاندنەۋە ۋە بايەخبەخۇدان ۋە بە شىۋازى جۋان خۇنىشاندان بەشىكە لە خۇبەلاۋى ھىشتەنەۋە لە تەمەنى پىرىدا، بە پىچەۋانەۋە گەر پىرىك سەرو پىش ۋە قىزھاتو ۋە كراس ۋە جىلوبەرگى چىرچ ۋە لۇچ پىلا ۋە شىر، ئەمە ھەر خۇي قىز لە خۇي دەكاتەۋە لە كىن خەلگىش قىزەۋە.

بە پىرى بايەخبەخۇدان دەلەن "تەرىپىر" بە پىچەۋانەكەشى دەلەن "كەۋلەكۇن". جا بۇ ئەۋە پىران نەبىنە ماپەي گالئەجارىيى دوورو نىزىك ئەۋا بايەخبەخۇدان كارىكى گران نىپە ۋە لاۋناسا پىيە. بىگومان كەسانى بە تەمەن ۋە بە تايىمەت لە پەنجا سالىي تىرازو پىۋىستى بە خەۋ ۋە ھەۋانەۋە ھەپە، كەسىكى لاۋ ۋەك قەلبەزىناۋىكى خورناسا پى دەلەن كارناسكە ۋە قونەي دىت خاۋمىن چالاكىپەكى زۇرو ھەۋانەۋەمىپەكى كەمە بە پىچەۋانەۋە پىرانەۋە ۋەك نامىرىكى كۇنىان لىدەت ۋە دەپىت كارى كەم ۋە ھەۋانەۋە زۇرىيان بىپىت.

ناخۇشترىن ھەۋال سەبارەت بە پىران ھەۋالى خانەنشىنپىيە، خۇزگە بەرپىران تەمەنىان دانەناپە بە پىۋەرىك بۇ خانەنشىن، كەي پەۋاپە كەسىكى تەمەن ۶۵ سالىي خانەنشىن كرىت كە ھىشتا گورپو تىن ۋە تەۋزىمى كارى پىۋەپە ج لە پەۋاپە جەستەپى يا لە پەۋاپە ھىزرو بىرۋەشەۋە، پەنگە ھەر لە ھەمان فەرمانىگەدا كە ئەم پىرە كارى تىدا دەكاۋ لەبەر بە سالاچۋۋىي خانەنشىن كراۋە چەندىن لاۋى تەمەل ۋە تەۋەزەل ھەپىت كە ھەندىك چار لە كاتى كاردا ۋەنەۋز بىانباتەۋە ۋە خەپان بىت يا خۇپان لە كار بىدزەۋە، لىپىرسراۋى فەرمانىگە گەر بە ۋىزدانەۋە بىروانىتە ئەم پىرە چالاكانە دەپىت خۇي بەرگىر بىت لەبەردەم خانەنشىن كىردىنانداۋ دەپىت دەسەلاتى ئەۋ ۋە ۋاتەش تەرو پەۋاپە پىكەۋە نەسۋوتىن ۋە ھەمۋ تەمەندارىك خانەنشىن نەكەن ۋە پىۋەرىك ھەپىت بۇ ئەم مەبەستە يا ھەر بە شىۋەي راپۋىزكار يا شارەزا بىمىنىتەۋە تا سوۋد لە بەھرەۋ تۋاناي ۋەرگىرى دەنا ئەۋ مۇزدە ناخۇشە مۇزگىنى ھەر سەپەننى جەستەۋ ھىزىپانە.

خۇراكى گونجاو بۇ پىران بايەخدانە بە تەندروستى لەو تەمەنەدا، (ئەبىكراتى) گەورە فەيلەسووفى يۇنان وتوويه: "خۇراك دەردىشەو دەرمانىشە"، نابییت كەسانى بەسالاجوو لاو ئاسا لەسەر خوانى خواردن دانىشن و پېشپىركىيى خۇراك لەگەل لاواندا بەكەن، لاو پىيوستى بە وزمىە، چونكە چالاکە ئەو كارانەى ئەنجامى دەدات پىيوست بە خۇراكىكى وزمدار دەكات بە پېچەوانەى پىرانەو گەم چالاک و سست پىيوستیان بە كەمخۇراكى هەيە، بەلام خۇراكى گونجاوو دروست. كەسى تەمەندار هەرگىز نابییت تووشى بەدەهرسىيى يا فرە قەبزی يا توندرەوانىيى بىن. بايەخدان بە دەزگای هەرس تووردانى ئازارو مەينەتییەكانى هەناوو دل و دەروونە. كەسانى بەتەمەن دەشىت رۇزانە ماومىەكى دىيارىكراو تەرخان كەن بۇ وەرزش بە تايبەتى وەرزشى سووك و گونجاو لەگەل تەمەنیاندا، وەرزش واتە بەرگرى لە داتەپىن و داپمانى جەستەو هېشتەنەوہى بە شىومىەكى دروست و گونجاو. گەرماو گرنگە بۇ پىران بە تايبەتى لە وەرزی گەرماى هاویندا، مەرجه رۇزانە خۇ بشۇریت، گەر باش ئەنجامدانى گەرماوگە كەسىكى شارمزا كۆلنج و ماسولكەكانیان بۇ بشىلیت ئەوہ سوودىكى گەورە بە جەستەیان دەگەيەنن.

سەبارت بە هەندىك كارو رەفتار لە تەمەنى پىرىدا بە تايبەتى شۇفیرى گەر بتوانریت خۇى لىدوورخریتەوہ ئەوہ كارىكى زۇر بەسوودە، چونكە شۇفیر هەموو ئەندامەكانى لەش و هەستەكانى لەكاردان، هەندىك جار لە بارودۇخىكى ناھەموارى شۇفیرىدا كە دەگاتە تەنگزمو كارمسات ئەوا بە دەستى خۇى دەبیتە ھۇكارىك بۇ فشار خستەنە سەر دل و مىشكى، باشتر وايە لە تەمەنىكى دىيارىكراودا كەسانى بە تەمەن واز لە شۇفیرى بەینن و بەلگەنامەى شۇفیرىیان لە ئەرشىفى يادگاریدا بىارپىزن ئەوسا سوود بە خۇیان و دەوروپشت دەگەيەنن. لە تەمەنى پىرىدا هەرگىز وەك لاویك ناتوانیت هەندى كارى جەستەيى و ھزر ئەنجام دات بۇ ئەوونە كارى جوتبوون "سىكىسى"، گەر كەسەكە ھەر لە لاویتىيەوہ بە شىوازىكى گونجاو ئەم كارە ئەنجامداو خۇى پىوہ ماندوو نەكاو زىادەمپەوى تیا نەكا ئەوا لە پىرىشدا توانای دەمىن و رەنگە تا سالانىكى زۇر ئەم توانايەى بەینن. دوزمنى خۇینەخۇى پىران جووتە كوشندە (جگەرەو

مەيە)، گەر كەسكىك لە تەمەنى لاويدا ئەم دوو نەرىتە بەدەى پەپرەو كرىبى دەبىت لە تەمەنى پىرىدا خۆى لىدوورخاتەوە تا هىچ نەبىت (زىان لە نىوەى بگەرپتەوە) و بە دەستى خۆى چال بۇ خۆى ھەئەكەنىت.

ھەرگىز نابىت رى بھو بەدات دياردەى قەلەوى سەرھەئەت، چونكە ئەم دياردەى سەرچاوەى بەلەو كارەساتە بۇ كەسانى پىر لەشى دروست واتە تەندروست، قەلەوىش واتە نازارى ئىسك و پشت و جومگەكان و بىتوانايى لە كارو جوولەو گەراندا. گەر كەسكىك و رىباى تەندروستى خۆى بىت ھەمىشە نەخۆشپىيەكان لەودىو پەردەوون و دوورن لىى، خۇ گەر نەخۆشى و بەلەو دەرد بوو ھاوړى و ھاودەم ئەوا دەبىت ھەر بە رى پزىشكەوە بى و دەرمانى كىمىايى و تىشكى سىنى بكاتە دۆستى جەستەى كە لە كۆتايىدا دەبنە ماىەى خراپكارى لە جەستەيدا.

سروشى پىران واىە حمز بە تىكەلى و ھاتوچۆ و ھەندىك كارى نارموزومەندانە بن وەك بەشدارى لە ھەندىك كۆرۆ سىمىنارو بوونە ئەندام لە كۆمەلەو رىكخراوەكاندا پا ئەنجامدانى كارىكى نارموزومەندانە كە لە كاتى لاويدا بۆى نەلوووەو بوارى بۇ نەپەخساوہ. گەرپان و ھاتوچۆ و سەپران و گەشتوگوزار بۇ پىران بارانىكە بۇ زەوى وشكەسالى تەمەنى مەرچىكە بۇ دژەپىرى و بە لاوتى مانەوہ.

گومان لەوہدا نىبە لە پىرىدا نەخۆشپىيەكان ھوروزم دەكەنە سەر جەستەى شەكەت و ماندوو بىھىزو ژيانى لى تال دەكەن و بىزارو وەرژى دەكەن، چونكە جەستە سست و بىكارەو نەخۆشپىش زوو دەبنە مىوان.

گەر كەسەكە لە پىرىدا و رىبا بە ناگا بىت لە جەستەى ھەرگىز نەخۆشپىيەكان رووى تىناكەن مەگەر بە دەگمەن و چاكبوونەومشى ئاسانە.

بىنگومان ھاوړىتى پىران بۇ پىران كارىكى دروست و چىزى تايبەتى خۆى ھەيە، كە چاويان بە يەك دەكەوېت يادەوہرىبە خۆش و ناخۆشەكان وەك شرىتى تەمەنى رابوردو دىتەوہ يادو خۆزگەش بەو كاتە خۆشانە دەخوازى و نەفرىن لە كاتە بەدو ترساناگەكانىش دەكرىت. ھاوړىتى پىرانىش بۇ لاوان چىزى تايبەتى خۆى ھەيە، لاوان تامەرزوى وتە بەنرخ و ئەزمونەكانى پىرانى، پىرانىش خۆشچالان بە تىكەلى لاوان و

يادومرپيه كانيان كه بۇ لاوان دەگىر نەو، وا نیشان دەمدن سەردەمانىك وەك سەركردەو بەرپرس و بەتوانا كارىيان كىردوو و پېيان دەلئىن ئىووش پىرانى دواپۇژن بە هىواين سەركەوتوو بن.

پېم باشە دوو نەوونە كه له ژيانى خۇمدا دىومن لەسەر پىران باسكەم:

له نىووندى سالەكانى حەفتادا له شارۇچكەى پېنجوئىن كەسىكى پىرى بە تەمەنم ناسى كه له ۱۰۰ سال تېپەرىبوو داواى له كورمەكانى دەكرد ژنى بۇ بەئىنن چونكە خىزانى نەمابوو كۆلى نەدا تا ژنى پېھىنان بۇ خۆى و ناواتەكەى هاتەدى، پرسىم نەم پىرە چون نەم تواناى جەستەبى و هزرەى ماوه وتیان: زۆر ناگادارى تەندروستى خۆپەتى و نەو پىرەش خوالىخۇشبوو "حاجى خەلىفەى پېنجوئىنى" بوو.

له ۲۰۰۱/۱۰/۱۲ ز لەگەن براى بەرپىزم كاك محەمەد مەردان بۇ ئەنجامدانى دىدارىك لەگەن پىرىكى تەمەن ۱۵۲ سالىدا روو روومانكردە گەرەكى و لووبەو دىدارىكمان لەگەندا سازكرد ئەووش ناوى (سۆفى كەرىم رەزوارى كورپى قادر وەپسى جاف) بوو كه تەمەنى نەم له تەمەنى پىرپىزە يابانىيەكە زىاتر بوو كه و ترا پىرتىن كەس له جىهاندا كەواتە خالە سۆفى كەرىمى كورد نەژاد پىرتىن كەسە له جىهانداو زۆر يادەوهرى پىر بوو وەك پىنگەپشتنى لەگەن (مەولەوى) كەئەشاعىرى گەلەكەمان و بىرەومەرى لەگەن خوالىخۇشبوو (كاك ئەحمەدى شىخ) و باسى سەردەمى عوسمانىيەكان و باسى مەحمود پاشاى جاف.

نەبكراتى گەورە دانای يۇنانى فەرمووبەو فەرموودەكەى ناراستەى پزىشكانە: (بەو نەمۇژگارپت دەكەم دەست و دلت فراوان بىت، بارودۇخى نەخۇش رەچاوكە، با هەندىك جار خزمەتگوزارىيەكانت بى بەرامبەر بىت و بە خۇراپى بىت، گەر بوارىكت بۇ رەخسا هاوكارى كەسىكى نامۇ بكەى دوودل مەبەو چىت لەدەست دىت تەنانەت بە بارى داراپىش يارىدەى بدە، چونكە تا خۇشەووستى مرۇف بۇ مرۇف لە ئارادا بىت ئەوا خۇشەووستى راستەقىنەى هونەرى پزىشكى له ئارادايە).

بە راستى فەرموودەبەكى جوانە بىگومان زىاتر مەبەست پىران و پەككەوتەو شەكەتە كه ستمەى زەمانە كىردونىە جىنى بەزەبى.

لە كۇتايىدا دەلىم پىرى خۇشە، بەلام قۇرتەكانى ناھەموارن، خۇشبيەكان و ناخۇشبيەكان لە مستى خۇماندا خۇيان ھەشارداوھو دەتوانىن بە راست و چەپدا خۇمان دەسەلاتدار بىن، گەر لىھاتوو بووين ئەوا لاويتى لە پىرىدا بەرجەستە و گەر بە پىچەوانە و ھەشەوہ بىت ئەوا لە پىرىدا قۇرت و بەلاو ناخۇشبيەكان دەبنە دۇستى ھەمىشە بىمان نىتر بە ئومىدى لاويتى لە تەمەنى ھەر پىرىكى نەتە و ھەگەمدا،

تۇفلىق سەئىد مەھمەد

ھاوینى ۲۷۰۴ كوردى

۲۰۰۴ زاپىنى

پېشەكى چاپى دووم

پەرتووكى "لاوتىي لى پىرىدا" ميوانىكى ئىسك سووك بوو لى كىن خوئىنەران چونكى چاپى يەكەم لى ماومىيەكى كورتدا تەواو بوو لى گەل داواكارىيەكى زۇرى خەنگى لى ولاتانى عەرمىيەو بو بەدەستەينانى دانەيك لىي، بارودۇخەكە وابوو بە مەيلى خۇم نەبوو تا ئەورۇ بو لى چاپدانەو. بو چاپى دووم ھەندىك بابەتى چىزدارم داوتە دەمى. خوئىنەر لى لاپەرەكانى داھاتوودا دەيىيىنى و لاپەرەكانىش بەردەوام دەيىن تا بابەتى "لىخۇرپىنى ئۇتۇمبىل".

بە داخەو كە برىك لى خوئىنەران بە چاكى و بە رەوانى لى نامانچى توئىزىنەو راسپاردەكانى ئەم كىتەبە تىنەگەيىبون، گوايە "لاوتىي لى پىرىدا" واتە گەرانەو ھىزو تواناي پياومتى (واتە سىكىسى) ھەرەك چۇن لى سەردەمى لاوتىيدا بوو جا تووشى بىنومىدى بوون، چونكى بە مەرامى خۇيان نەگەيشتوون.

لى راستىدا نامانچى ئەم كىتەبە كەمھىزى بايۇلۇجى گىشتىيە كە تووشى ئەندامو دەزگاكانى لەش دىن و دەبنە ھۇى دىاردە "نەخۇشى" يە ناسراوكان لى تەمەنى پىرىداو ئەم كاتەى تەمەنىش پىردەكات لى بىتوانايى و چەرمەسەرى و كەفتەكارى و دەمىتە بارگرانى لەسەر پىرەو كەسوكارىشى لى ھەمان كاتدا. ئەم پەرتووكە رىنمايىمان دەكات بە پىچەوانەو لى دەرگاي تۇزىنەو ھەمەتوانايى پياومتى نادات و تەنھا دايدەنىت بە بەشىك لى گىشت. كەمتوانايى پياومتى ھۇكارى فرەجۇرى ھەيە ھەندىكيان پەيوەستىن بە بارى دەروونىيەو ھەندىكى تىريان پەيوەندىيان بە ھۇرمۇن يا جەستەو ھەيەو خۇھاويشتە ناو گىزايو ئەم بابەتە پىر لەم پەرتووكەى گەرمەو چەند پەرتووكىكى تىرش لى لايەنە جياوازەكاندا. ئەوانەى كە تامەزۇرى "بىگرەو بەردە" يى بابەتى سىكىس لەمبارىيەو تىنوئىتايان ناشكى، بەلام ئەوانەى دەيانەوئىت لى ھۇكارى كەمتوانايى پىرىتى بە گىشتى و دىاردە چارە گرەنەكانى و زانىيارى ھۇكارى دۇە دىاردەيى و لى پىرىدا بە تەندروستى گوزەراندىن و چىزۇەرگرتن لى خۇشىيەكانى ژيان، ئەوانە لەم پەرتووكە پىشت بە يەزدان بە مەرامى خۇيان دەگەن.

ھەمانا- ئاپارى ۱۹۷۲

ئەمىن رومبە

پېښه کی چاپی په کهم

هر له ډیر زمانه هوه ژماره ی دانیشتونانی جیهان له پتربووندا بووه، چونکه (مالتوس) ی ټینگلیز نه ژاد له بیردوزه که پیدا ناماژه ی بهوه کردووه که مه ترسی هه یه په گه زی نادهمیزاد برسیتی له نیوی بهریت، چونکه له زیادیوونی بهرده واما دیه.

هر وه که ته مهنی که سه کان له ولاته پېشکه وتوو هکاندا له درټر بووندا یه، به تایبته له چند دمی کوی تایپی هم سمدیده دا، پتر بوونه که به شیومیه کی بیوینه له سده ی پېشوودا زور بهر جاو بووه. که گه پشته رادمی که ژماره ی پیره کان له ناو یه که میله تدا پترمی کی زور بووه، پترمه که له بهر زبوونه و میه کدا بووه به پترمی کی گشتی ژماره ی نه و میله ته، هم گوپانکارییه بهرده واما ی پترمی ته مهنی که سه کان میلمت و ژماره یان که سه کان به ته نه ناخاته بهرده می گرفت و گریکو پترمه کان که چاره سریش له پرووی کومه لایه تی و دارایی و پزیشکی و دهر و نییه وه به ته نه، پیویست به بیر کردنه وه ی نوی و پترمی نوی دهکات، به لکو کومه نه خه لکه کان هر ه موویان دهخاته بهرده هم نه و کیشه یه.

هوی نهمش تا بلتی ناسانه، درټر بوونی ته مهنی که سه که بو چند سائیک شتیک نییه به ته نه، بهی پیویستی و داخوازییه کان ی نه و ژپانه، که دلنه وایی نه و که س و کومه لانه ناگات گهر هاو ته ریپ نه بیته له گهل ته ندروستی چاک و توانای کار کردن و خوشگوزهرانیی له ژپاندا، دابینکردنی هه مو نه مانه له نه ستوی کومه نه گانه، که پیویسته له سره یان نامادمه کار بن له پرووی دهر وونی و دارایی و نامادمی ته و او یان ببیته بو پېشوازی گرفته کان پېش ته شه نه گردنیان.

ټیستا له نیو دانیشتونانی جیهاندا (۱۷۵ ملیون) کهس هه ن که گه پشتوونه ته مهنی (۶۵ سالی) پان تیپه راندووه، نه مه ژماره ی پیرانه له کاتهدا، هر وه که ده بینین دهگاته ژماره ی دانیشتونانی هه مو کیشومری نه وروپا به ته وای له سده ی هه زده دا، ناماره هه رمییه کان ی (واته رسمی) سالی ۱۹۶۱ سه لاندوویانه که ژماره ی دانیشتونانی کوماری نه لمانیای روظناوا گه یشتووته (۵۲ ملیون) کهس، (۵،۵ ملیون) له ژماره یه

گه‌یشتوونته تمه‌نی (۶۵ سالی)یان تییانپه‌راندووه. به مه‌زنده‌ی زانایانی نه‌لمان له بواری ناماردا ژماره‌ی نه‌و پیرانه له ولاتی خویناندا له پتربوونداپه تا له سالی ۱۹۷۲دا ده‌گاته (۷,۵ ملیون)، که زیادبوونه‌که کهش له ماوه‌ی که‌متر له (۱۱ سان)دا ده‌گاته (۲ ملیون) کهس که بیگومان نه‌مه ژماره‌یه‌کی مه‌زنه. نیستا با به‌راوردیکی تر بکه‌ین.. له سالی ۱۹۱۴دا پیش جه‌نگی په‌که‌می جبهانی، نامارگان سه‌لاندوویانه که (سی کهس) له تمه‌نی ۲۰ سالی‌دا به‌رامبه‌ر ته‌نیا په‌ک که‌سن که گه‌یشتوونته تمه‌نی (۶۵) سالی یا له تمه‌نه پترتر. به‌لام نیستا نه‌م ریژه‌یه نه‌ماوه نه‌مانه‌که‌ش له به‌رژموندی پیرانداپه که نیستا هر تمه‌ن ۲۰ سالی‌ک به‌رامبه‌ر پیریکه.

له لاپه‌رگانی داهاتوودا خسته‌یه‌ک به‌دی ده‌گن سه‌بارت به ولاتانی جیاواز له دووباره‌وه:

۱-ژماره‌ی نه‌و پیاوانه‌ی گه‌یشتوونته تمه‌نی ۶۵ سالی، ۶۰ سالی‌ش سه‌بارت به ژنان له‌هر ۱۰۰۰ که‌سدا له تمه‌نی کاردا*

۲-نیستاش که سالی (۱۹۵۱)، ۵، رمنگه مه‌زنده‌ی سالی (۱۹۷۱)، پیویست نه‌کات بلنن دمه‌رنجامه‌که له به‌رژموندی پیرانداپه له‌و دوو ژماره‌یه‌ی وتان که چاوه‌پروان ده‌کریت له ماوه‌ی ۲۰ سالی‌دا: (۱۹۷۱-۱۹۵۱ = ۲۰ سان)

نه‌و ناماران‌ه‌ی له خسته‌که‌دا خراوته پیشچاوه سه‌لاندنیک‌ی ته‌واوه له‌سهر ژماره‌ی پیران له جبهاندا، واته نه‌و پیاوانه‌ی تمه‌نیان گه‌یشتوونته ۶۵ سان یا پتر، ژنانیش تمه‌نی ۶۰ سان یا پتر، نه‌مه وامان لیدنه‌کات بلنن: پیویسته له‌سهر گشت تمه‌ن درنژمگان نه‌که‌ونه داوی پیریپه‌وه که خوین لئی بیناگان، هه‌روه‌ک چون که‌س‌یک ده‌گه‌ویته داوه‌وه، به‌لگو پیشه‌کی پیویسته خو‌ی بو ناماده بکات، به‌لام چون خو‌ی ناماده ده‌کات؟

نه‌و شته چیه که خو‌ی بو ناماده ده‌کاتو کاری بو ده‌کات؟ نه‌میه که نیمه هه‌ول دمه‌ین له‌م په‌رتووه‌که‌دا تو‌یژینه‌وه‌ی له‌سهر بکه‌ین. به‌لام هه‌نووکه هینده ده‌لنن: پیویسته له سهری چاک تی‌بگات که ژیان رووه‌وه کو‌یی ده‌بات، وه پیشه‌گیش ریتمای

* تمه‌نی کار بو پیاوان واته ۶۵-۶۰ سان و بو ژنان واته ۶۰-۵۰.

دمکەین که له رووی جهستهیی و دهروونی و داراییهوه ناماده بێت. زانستی پزشکی که چاکه‌ی گه‌وره‌ی به‌سەر ته‌مه‌ندرئێزیه‌وه هه‌یه ناماده‌یه بۆ چاره‌سه‌ری گه‌رفته‌کان که لهم باره‌وه روودمەن. له‌نیۆ لقه ناسراوه‌کانیدا دوو لقی نوێیان به‌ ئه‌نجام گه‌یانده‌وه: یه‌که‌میان لقی توێزینه‌وه‌ی بیری به‌ شیوه‌یه‌کی زانستیانه که بێی ده‌وتریت:

(زانستی جیرونتۆلۆجی- Gerontologie واته زانستی بیری، ئهم ناوه‌ش له یۆنانیه‌وه وەرگیراوه). دووه‌میان بۆ چاره‌سه‌ری پیرانه که پێیده‌وتریت (جیریاتری- Geriatrie ئهم ناوه له وشه‌ی جیروُن Geron ی یۆنانیه‌وه وەرگیراوه، واته‌ پیاوی بیری). بۆ هه‌ریه‌ک لهم دوو لقه پزشکیه زانایانی پسیۆری خۆیان هه‌ن سوورن له‌سه‌ر توێزینه‌وه زانستییه‌کانیان که تا ئیستا گه‌یشتوومه‌ته (٤٤ هه‌زار)، پتر له ٢٥ جۆر له جۆره به‌سوودمەکانیان دۆزیومه‌وه بۆ چاره‌سه‌ری بیری، که له‌وه‌بهر نه‌زانراوه هه‌روه‌ک دهره‌نجامی چاکی چاره‌سه‌ریشیان نه‌زانراوه، ئهم په‌رتووکه هه‌وئیکه، هیوادارین سه‌رکه‌وتوو بێت که خه‌لکان به‌ گشتی جگه له پزشکیه‌کان له‌سه‌ر توێزینه‌وه‌وه ئه‌و دهرمانانه‌ی نامازه‌مان بێکاردوون به‌ شیوه‌یه‌کی کورت، هه‌وئیشمان داوه که به‌ زمانیکی ناسان بێت تا گشت لایه‌ک لێی تێبگه‌ن، داواکاری سه‌رکه‌وتن و ره‌زامه‌ندیش له‌ یه‌زدان دمکەین و بێ ناگاش نین له‌ هه‌یج خائیکی گرنه‌گ که لهم پێشه‌کییه‌دا نامازه‌ی پێکه‌مین ئه‌ویش ئه‌وه‌یه: گشت چاره‌سه‌رێک له‌ پزشکیه‌دا بێ هاوکاری راسه‌قه‌ینه‌ی پزشکی چاره‌سه‌ر کارو نه‌خۆشی چاره‌سه‌رکراو نابێت، چونکه گرنه‌گه له‌ نامانه‌جەکانی چاره‌سه‌ر بگات.

ژماره‌ی ئەو بیاوانە‌ی تەمەنی ٦٥ سالیان تێپەراندوووە ئەو ژانە‌ی تەمەنی ٦٠ سالیان تێپەراندوووە، ئەنێو هەر ١٠٠٠ کەس لەناو مێللەتدا کە لە تەمەنی کاردان،

له سالی ١٩٥١	به مفرزنده له سالی ١٩٧٦	جیاوازی	ماوه به سال
پورتوگال ١٤٦	١٧١	٢٥	٢٠ سال
نەلمانیای رۆژناوا ١٨٤	٢٨٣	٩٩	= =
دانیمارک ١٨١	٢٣٤	٥٣	= =
سوئیسرا ١٨٦	٢٦٦	٨٠	= =
سوید ١٩٩	٢٦٢	٦٣	= =
نەمسا ٣١١	٢٩٢	٨١	= =
لۆکسمبورگ ١٧٦	٢٨١	٩٥	= =
ئێرلەندە ٢١٨	٢٤٠	٢٢	= =
یۆنان ١٤٢	١٩٣	٥١	= =
نەرویز ١٨٥	٣٦١	١٧٦	= =
ئیتالیا ١٦٢	٢٠٣	٤١	= =
بەریتانیا ٢١٢	٢٨١	٦٩	= =
بەلجیکا ٢١٠	٢٨٥	٧٥	= =
فەرەنسا ٢٢٤	٢٥٢	٢٩	= =
هۆلەندە ١٥٩	١٩٨	٣٩	= =

بہشتی پہ کھم

لاویتی.. پیریتی

بابەتى يەكەم

پىرىتى كەي سەرھەلدىمات..؟

باشتر وايە پىش ئەۋەى قوول بىنەۋە لە تويزىنەۋەكەمان سەبارەت بە پىرىتى، چاكتىن ھۆكارىش بۇ لەناوبردىنى دىاردەكانى دىارى بىكەين كەي مروۇ لە دەرگاي نەۋ تەمەنە دەمدات و دىاردە بەرچاۋەكانى كامانەن كاتىك بە زەقى خۇى نىشاندىمات.

دەزگا دەسلەتدارەكان تەمەنى ۶۵ سالىيان دانائە بە سەرەتاي پىرىتى، لەم خالەۋە نەۋ دەسلەتاتانە ياساۋ رىساي جىاۋازيان دانائە زۇر لەۋ كەسانە دەكەن كە پىدەننىنە نەۋ تەمەنەۋە فەرمانبەر بن يا كرىكار يا كارگوزار دەست لە كار ھەلگرن. پاساۋىشيان نەۋەيە كە ئەم تەمەنە وزەى كارگردنى كوزاۋەتەۋەۋ خزمەتگوزارى بۇ ھەئناسورپىت.

ئەمە راستى و دروستى فەرمانپەرەكانە، بەلام بە ھەمىشەيى ئەمە راست نىيە. چونكە زۇر كەس ھەن گەپشتوۋنەتە ئەم تەمەنەۋە تىيانپەراندوۋە، بەلام تواناي كارگردنيان لە چل سالىك چاكترە ئەمە ۋەك نمونەپەك. لە راستىدا پىرى لە تەمەنى ۶۵ سالىدا واتە خانەنشىنى دەستپىناكات، ئەمە ھىچ پەپومندى بە سالەكانى تەمەنەۋە نىيە ھەرگىز.

ئەمانە كەمىكن لە زۇرىنەيەك لە نمونەكان كە دەپسەلمىنن، چونكە (باروخ) سەرمايەدارو خاۋەنى بانكە نىۋدارەكان گەپشتە تەمەنى ۹۰ سالىي و ھەر پراۋىژكارى دارايى سەرۋەكانى ويلايەتە يەكگرتوۋەكانى ئەمريكاي زۇربەى دامەزراۋە دارايىەكان و بانكە گەۋرەكانى ئەمريكا بوو.

مۇزىك ژەنى ئەلمانى نەمر (فاگنەر- Wagner) ناۋازى پارچەمۇزىكە بەناۋابانگەكەي (كچە نەفرىقى) لە تەمەنى ۷۲ سالىدا دانائە، ھەرۋەھا مۇزىك ژەنى بەناۋابانگ (فېردى Verdi) ناۋازى (فالىستفال) دانائە كە لە تەمەنى ۸۰ سالىدا بوۋە، بەلام ھونەرماندى شىۋەكار (تىزىان- Tizian) بەناۋابانگترىن تابلوۋ بە ناۋى (جەنگى لىبانتۇ) لە تەمەنى ۸۰ سالىدا كىشاۋە. ھەر لەم بارمىۋە خانمە ھونەرماندى شىۋەكار (گراندا مامۇزىس- Grandama Moses) لە تەمەنى ۷۸ سالىدا خولىيى ھونەرى شىۋەكارى لە دلا جەسپاۋ فېربوۋ پاشان ناۋابانگى دەرکردو داۋىي نىۋونىۋبانگى

قەرزى تەمەنە پىرىيەكەي بوو لەبەر بەرھەمە شاكارمىكانى، (گۆتە- Goethe) ى نەمىر گەورەترىن شاعىرى ئەلمانىا بەناوبانگەترىن رۆمانى (دكتور فاوست) لە تەمەنى ۸۰ سالىدا بە ئەنجام گەياند. گەورە دادومران لە ويلايەتە يەكگرتووھەكەنى ئەمىرىكا تەمەنى خانەنشینیيان بۆ ديار نەكراو. ھەروەھا ئەنجومەنى قەرالەكان (گەورە قەشە) لە كەنيسەى كاسۆلىكىدا گشت ئەندامەكانى پىرەمىردن. لە ولايەتە يەكگرتووھەكەنى ئەمىرىكا پتر لە ۱۰۰ دامەزراوى دارايى و ئابورى و پيشەسازى مەزن ئەو كەسانە بەرپۆھى دەيەن كە تەمەنيان لە ۷۲ سال تىپەريوھ. سەپرى ئەم نمونە سەيرانە بكە: يەككە لە خانە فرۆكەوانەكان لە تەمەنى ۵۸ سالىدا فيرى فرۆكەوانى بووھو ئوقيانووسى ئەتلەنتى كە ئوقيانووسىكى فراوانە بە فرۆكەيەكى تاك ماشين لە تەمەنى ۷۰ سالىدا بەسەريدا تىپەريوھ. تا ئىستاش لە نيوان ئەوانەى بە جىاي بەرزى (ئەلب)دا ھەلدەگەپين كە كاريكى ستەمە ھەندىكيان گەيشتونەتە تەمەنى ۸۰ سالى.

لەو نمونانەى پيشتر باسمانكردن بۆمان دەردەكەويت كە ناتوانين دوا بپريار بەدين بە سەر وزەى مرؤفدا لە پرووى جەستەيى و ميشكىيەوھ سەبارەت بە تەمەن. لەمەوھ ناتوانرئت جەخت بكرئت كە ولاتە دەسلاتدارەكان تەمەنى ۶۵ ساليان بە سەرھتاي پىرئتى داناوھ. كەواتە كامانەن دياردە پوون و ئاشكراكانى پىرئتى كە بئ پيچ و پەنا سەرھتاكاني دەردەخەن؟

بەرتووگە زانستىيەكان بەم شيوەيە دياردەكان دياريدەكەن:

۱-دياردەى پيئست: پيئست لە پىريدا چرچ و لۆج دەبيت، ديارترين شوپينيش پيئستى دەموچاوو مل و چوارپەلە، ھەروەك چرچ و وشك ھەلدەگەريئت و سافىي كەم دەبيتەوھو جار جاريش توئخ ھەلدەمدات.

۲-دياردەى ھژ: ھژ رەنگە سرووشتييەكەى نامينيئو خۆلەميشى دەبيئو پاشانيش

سپى.

۳-دياردەى بالۆ رەوت و رۆين: بالۆ بە قىتى نامينيئتەوھو بربەرى پشت پووھو چەمىنەوھ دەچيئت و ھەلسووگەوتى ھەردوو دەست و دەموچاو دەگۆريئ و قورس و شل دەنوئين.

۴-دىاردەى بىنىن و بىستىن: چاومگان كەمبىنا دەبن و گوپكانىش گران دەبن.

۵-دىاردەى چەورى ژىر پىست: لە ژىر پىستى مروفا تەنكە چەورىيەك دروست دەبىت لە ھەندى جىشدا ئەستور دەنوئى بۇ نمونە پىستى دەموچا، بۆشايەكانى پىست پىردەكاتەوو رەونەقتىكى دەركى جوان بە لەش دەبەخشىت تا ئەم تەنكە پىستە چەسپاوە بە ئەندامەكانى ژىرمو بە رىكى بنوئى، بەلام لە پىرىدا ئەم چەسپاويە شل و شىواو دەبى و تەنكە چەورى ژىر پىست رۇدەچىت، زىادتىن و بەرچاوترىن ئەم دىاردەى لە دەم و چاوو چوارپەلدا دەردەكەوئىت.

۶-دىاردەى سىيەگان: تواناى سىيەگان لاواز دەبى. ھەروەك تواناى ھەناسەدانىش كەمەپز دەبىت.

۷-دىاردەى دل و بۇرىيەكانى خوئىن: بۇرىيەكانى خوئىن رەق دەبن و شىوە لاستىكىيان كەم دەبىتەو (سەرنجى بابەتى تاپبەت بە رەقبوونى دەمارگان بە لەم پەرتووكەدا) - و دىوراھەكانى ناوھەى پىردەبن لە خلتەى رەقناسا، ئەمەش پىى دەوترىت رەقبوونى دەمارگان.

۸-دىاردەكانى كۆئەندامى ھەرس: كىردارى ھەرس ئالۆز دەبى و جوولەى رىخۆلەگان سىست دەبن و تووشى قەبىزى دىن.

۹-دىاردەى كەمتواناى پىاوھتى (سىكىسى): لەم بارمەو بىتوانا دەبى و كارەكەى بۇ ئەنجام نادى و ئارمىزوشى ناكات.

۱۰-دىاردە جەستەيە گشتىيەگان: لەش بە جارىك دادەھىزى و ھىزو تواناش كەم دەبىتەو.

۱۱-دىاردە دەروونىيەگان: خەمۇكى دايدەگرى و بارى توندە دەروونى رووى تىدەكاو بىز لە ژيان دەكاتەوە گاردانەوەى بزواندى دەروونى كەم دەبىتەو (توورە و بوغزنو) و بىر كۆلدەبىت و تواناى بىر كىردنەوەى بەدەھىتەى سىست دەبى.

گەر ئىمە لەسەر ھەرىكەك لەم دىاردانە بكوئىنەوە ھەست دەكەين سەرھەلدانى ئەم دىاردانە بە تەنھا لە سالەكانى پىرتىدا نىيە رەنگە چەند دىاردەيەك يا دىاردەگان بە كۆ وەك دىاردەيەكى نەخۆشى دەركەون بىئەوەى پىرتى سەرىشى ھەلدابى، بۇ

نمونه رەقبوونی دەمارە خوینبەرەکان، ئەمە دیاردەییەکیە کە تاییبەت بە پیری تەنە، زۆرجار پیریکی تەمەن ۷۰ سالان دەبینن یا پتر لەو تەمەنەش دەمارەکانی خوینی ساغ و سەلامەتن، بەلام نەخۆشیکێ تەمەن ۵۰ سالان یا لەووش کەمتر دەبینن تووشی رەقبوونی دەمارەکان بوو ئەنجامی ئەمەش ئالۆزییە لە سووری خویندا.

شیکارە کیمیاییەکانی تاقیگە دەریدەخەن کە شلەمەنییەکانی ناولەشی پیران دەرنەنجامی دیاری پیری تەمەن دەردەخات کە بوونی سەریهەلداوہ. پیرەکان بیری ئاو لە ئەندامەکانی لەشیاندا کەم دەبیتهوہ، ماویەکی زۆری گەرەکە کە کرداری ئالۆگۆری بابەتی پڕۆتین لە لەشدا ئەنجام دریت (مرۆف لەسەر چەند خۆراکیکی جیاواز دەژی لە نیوانیاندا پڕۆتین، بۆ نمونە گوشت و هیلکە. ئەم بابەتانە لەش شی دەکاتوہ بە کرداری هەرسکردن و دەیگێرپتەوہ بۆ بابەتە سەرمتاییەکان ئەم کردارە پێی دەگوتریت کرداری لەبەریهکەهەلۆشان، پاشان ئەم بابەتە سەرمتاییانە دەمژری و دابەش دەبیٹ لە سایە سووری خوینەوہ کە دەیگەهەنیتە گشت ئەندامەکانی لەش. ئەندامەکانیش ئەم بابەتە سەرمتاییانە لە خوین و وردەگرن و بابەتی پیوستی ژبانی جەستە لێ دروست دەکەن، ئەویە کە بەردەوام سەرف دەبی و پاشان هیت جیی ئەوان دەگرتەوہ ئەمە پێی دەوتری کرداری هاوشیوہ). هەروما ریزە نیوان خوی کانزاییەکانی هەندیک بابەتی ناولەش ئالۆز دەبیٹ. لەوانە سۆدیۆم و کلۆر و پۆتاس و پاشان فۆسفۆر، هەر بۆیەشە سارپزبوونی زام و برین لە کن پیران ماویەکی پێدەچێ. هەروما ماوی چاکەومبوون پاش تووشبوونی نەخۆشی گەدە دەخایەنیت.

بەلام ئەم دیاردانە بە شیومیەکی بەرچاو زیاد ناکەن لەگەڵ بەرەوپیری چوون و سەرھەلدانی.

بە بۆچوونی پزیشکە ئەمریکاییەکان و پشت بەستن بەو شیکارانە کە لەسەر بیری ۱۰۰۰ پیرەمیرد کردووایانە، ئەو ئالۆزییە فیزیۆلۆژیانە کە باسمان کردن زۆری لەنیوودەچیت بە گەشتە تەمەنی ۷۵-۸۰ سالی و لەم تەمەنەدا هەندیک لاوتییان بە شیومیەکی سروشتی بۆ دەگرتەوہ. پاش ئەم بووژانەویە رووداوی تیکچوون یا لادان - Degeneration لە دل و دەمارەکانی خویندا کەم دەبیتهوہ وەک لینج بوون Infarkt

لە ماسوولكەكانى دلّو شوپنەكانى تردا. لە راستىدا ئەورۇ لە گن زانستى پزىشكى ھۆكارىك نىيە جەخت لەسەر تەمەنى مرۇف بىكات لە ھىج بارىكەوھ. زانستى پزىشكى تەنھا دەتوانىت بگەرپتەوھ بۇ ناسنامەى لەداىكبوو. چونكە زۇرجار تەمەن ۵۰ سال ۷۰ سالىك دەنوینى و بە پىچەوانەشەوھ. بەلى دەبىت مرۇف ھەر پىر ببىت، بەلام دەرکەوتنى سەرمتای پىرتى دەگۇرپت لە كەسىكەوھ بۇ كەسىكى تر نەك پايەند بىت بە تەمەنەوھ، بۇپەشە پزىشكەكان جىاوازيان كىرووھ لە نىوان تەمەنى لەداىكبوو واتە بە پىي سالىنامەو لە نىوان تەمەنى بايۇلۇزى.. (لە وشەى بيۇلۇزىاوه وەرگىراوه واتە زانستى ژيان).

پەلەكانى پىرتى..

لە بابەتە ھەرە گىنگەكانى تەمەندىزى و نوپىبونەوھى لاوتى راستىيەك لە نارادابە كە پىرتى ھىرش ناكاتە سەر جەستەو شالۆ ناباتە سەر گشت ئەندامەكان بە شىوھىكى پەكسانى و لە پەك كاتدا. لە كاتىكدا دەبىنين كەسىكى تەمەن لاو (بايۇلۇزى) تووشى نەخۇشى دل بوو، بەلام كەسىكى تىرش دەبىنين كە لە مىژە پىرى ميوانىتى كەچى دللى ساغەو دوورە لە ھەموو نەخۇشىيەك ئەم راستىيە خالى سەرمتايە بۇ زانستى چارەسەرى پىرتى (جىرىياترى)، لە راستىدا ئەم لقە نوپىيەى زانستى پزىشكى تا ئىستا سەرکەوتنىكى بەرچاوى بەدەستەيناوو گەشەبىنمان دەكات كە چاومرپى سەرکەوتنى زياترو پىشكەوتنى زياتر بىن لە داھاتووى نىزىكدا.

بە مەزمەندەى زاناپانى پزىشكى ئەم سەردەمەمان پىشەكىيەكانى فىزىپۇلۇزى پىرتى (فىزىپۇلۇزى واتە زانستى كارى ئەندامەكان) لە تەمەنى ۵۰-۶۰ سالى دەستپىدەكات بەلام بە دلنىايىيەوھ دەلپىن رۇلەكانى نىوان (۵۰-۶۰-۷۰) سالى ئەم سەردەمەمان لە پرووى بايۇلۇزىيەوھ زۇر لاون لە چاوهەمان تەمەنى سەردەمى باووباپىرانيان، جىاوازى بايۇلۇزى مەزمەندە دەكرپت بە نىزىكەى ۱۰ سال، بەم شىوھى پزىشكە پىسپۇرەكان واى بۇ دەچن كە سەرمتای تەمەنى پىرتى ئەم سەردەمەمان لە نىوان ۸۰-۸۵ سالىيەوھ بەرەو

زورۇش ھەلدەكشەيت بە بەردەوامى بە ھۆى ئويزىنەوۋە زانستىيەكان و ئەنجامە
چاكەكانى. لىرەدا ئەم پىرسىيارە قوت دەبىتەوۋە:

ئەوۋپەرى تەمەن كامەيە كە مرۇف رەنگە بىگاتى؟ ئەمە پىرسىيارىكە تا ئىستاش بىرى
مرۇفى سەرقال كىردوۋە لە سەرەتاي ژيانەوۋە تا ئەمپۇ! و لە سەدەكانى داھاتوۋشدا بە
ھەمان شىۋە دەبىت! ھەموو كەسىكىش دەزانىت كۆچدەكاو كۆتايى بە ژيانى دىت،
بەلام ھەر لە ھەولدايە بۇ دىزىزى ژيان و ئومىدى گەورە ئاۋاتى گىرنگى تەمەندىزى
پىرە. مرۇف تا تەمەن دىزىزىش بىت نارەزوۋى ژيانى زىاد دەكات. بەسەبىردى سالىك
لە تەمەنى مىنال ھىچ ناگەپەنىت لەلاى.. گوزەراندى سالىك لە تەمەنى لاۋىش لە
تېپەراندى ۱۲ مانگ لە مانگەكانى سالنامە زىاتەر ماناپەكى دى نىيە، چونكە دانانى
بەرنامەى نوۋى دوارۇز بە بى ترس دواناخات، بەلام لە كىن پىرەكان بە پىچەوانەوۋە،
تېپەراندى سالىكى نوۋى لە تەمەنى ھەرىەكەتكان لەدەستدانى ھەلىكە بۇ سالىك و
ترسى پىرىش لە سالى داھاتوۋ چونكە نىزىكى دەكاتەوۋە لە كۆتايى مسۆگەر بۇ ھەر
ژيانىك لەم سەرزەوۋىيە. زۇر كەس ھەنگاۋى بە پەلە دەنن پىرەوۋ بىرپىتى و كۆتايى
پەكجارمكى ژيانىان بە ھۆى ئەو ھەلانەى كە خۇيان ئەنجامى دەمدەن.

ئەمانە لەوۋ دەچن كە مۇمى ژيانىان لە ھەردوۋ سەرەوۋە داگىرساندىبى و پەلە بىكەن
لە سوۋتان و تۋاندنەوۋىدا. ئاى چەند كەسان ھەن كە مرۇفايەتى سوۋدەمەند دەبىت لە
خىزمەتگوزارى و بەھرىمان لە خۇرا تەمەنى خۇيان كەم دەكەنەوۋە خۇيان لە ھەلەكان
لانادەن و بە ئاسانى دەزانن و وا دەزانن كارناكاتە سەر پىرەۋى ژيانىان بەم شىۋەيە
دەبىنن، بەلام نازانن بە پىچەوانەوۋىيە، ھەرەك چۇن كەمتەرخەمى دەكەن لە بوارى
تەندىرۋستىدا يا پەپىرەكردى ھۇكارە تەندىرۋستىيەكان كە رۇلىكى گىرنگ دەگىرن لە
تەمەندىزىدا. زاناي باسۇلۇزى (واتە پىسپۇر لە زانستەكانى نەخۇشى) ئەلمانى
بەناۋبانگ (ئۆشۇف – Oschoff) لەم بارمىەوۋە فەرموۋدەيەكى بەپىزى ھەيە كە
دەلىت: "مرۇفى شارستانى سەردەم بە مردن نامىت.. بەلكو خۇى خۇى دەكوژىت".
ھەرەك لە وتارىكىدا پىزىكى بەناۋبانگى ئەلمانى (كرىستۇف ولىپام ھۇفیلاند
Christoph Wilhelm Hufeland) بلاۋىكردۇتەوۋە: ئەوۋپەرى تەمەن مرۇف بتوانىت

بىگاتى ۲۰۰ ساله، ھەرۇھا زاناي بىناوبانگى ئىنگلىزى (شارل داروين Charles Dareoin) لە كۆندا ئەم ژمارىيە دىيارىكردووه لە نيوان ۱۸۰-۲۰۰ سال. ئەم بۇچوونانەش پەنگە زىادەپەوى تىدابىت سەبارت بە جەندىن (دە سالى) داھاتوو. بەلام بۇ دانانى تەمەنى سىروشتى مرۇف لەسەر بئەمايەكى زانستى توپزىنەوه زانستىيەكان لە بارەى نازەلە جىاوازهكانەوه دواوه، ئەنجامى ئەمەش ئەم خستەيەى خوارمويە:

نەوپەرى ژمارەى سالەكانى تەمەن لە كن نازەلە جىاوازهكان:

كىسەلى زەبەللاح	۳۰۰ سال
نەھەنگ	۲۰۰ سال
فيل	۱۲۰ سال
توتى، كوندەوپەپوو، قەلەپەشكە، دال و باز	۶۰-۸۰ سال
مارى ناوى	۶۰ سال
مەيموونى نۇرانج نۇتان	۵۰ سال
نەسپو گوئدرىز	۲۰-۲۰ سال
كۆتر	۲۰-۲۰ سال
كرمى شىرتى ناو رىخۆلەكانى مرۇف	۱۰-۱۵ سال
بۇقى سەوز	۱۰-۱۵ سال
سەگ	۱۰-۲۰ سال
پشیلە	۱۲-۱۵ سال

ھەندىكىشىان ناوازەن و دەگەنە ۳۱ سال

مشكى تافىگە ۱ سال

بىجگە لە فىلى ھىندى دەرگەوت تەنھا مرۇف لە نيوان نازەلە شىردەرەكاندا تا ۶۰ سال و زىاتر دەزى، لە سالى ۱۷۸۰ ز دا زاناي فەرمىسى (گراف بۇفون- Graf Buffon) سەلماندى كە نازەلە بېرپەدارەكان بە رېژمىەكى رېكوپىك تەمەن درىژيان شەش ھىندەى ژمارەى ئەو سالانەپە كە لەشى گەرەكىيەتى تا گەشەو دروستبوونى

تہواودمکات. بۇ نموونہ سەگ لەشی پاش دوو سالیی گەشەى تەواو دەبیت، بە پىی بنەمايەك نىۆفندى تەمەنى $2 \times 6 = 12$ سالى، با ئەم نموونەيە لەسەر ئادەمىزاد بەرجەستە بگەين، زانراوہ كە لەشى ئادەمىزاد لە 20 سالىدا گەشەى تەواو دەبیت، بەو پىۆەرەى كە پىشتر گەردمان نىۆفندى تەمەنى رەگەزى ئادەمىزاد $20 \times 6 = 120$ سالى كە ئەمەش راست نىيە، چونكە نىۆفندى تەمەنى ئادەمىزاد تا ئىستا لە 72 سال تىنەپەرپوہ!

زۆرىنەى زانايانى بايۆلۆژى ئەمەرىكا پىيان وايە مرؤف مافى خۆيەتى نىۆفندى تەمەنى بگاتە (120) سال.

لە كۆنگرەيەكى پزىشكىدا كە لە سالى (1959) دا گرا، پزىشكە كۆبووہگان بىريارىان دا كە نىۆفندى تەمەنى ئادەمىزاد پىويستە لە (100-110) سال كەمتر نەبیت. ئەمە نەك پشتبەستن بەوہى پىشتر باسمانكرد سەبارەت بە نىۆفندى تەمەنى ئاژەلە جياوازەگان، بەلكو بە ھۆى ئەو زيادبوونە بەرچاوەى لە نىۆفندى تەمەنى مرؤفدايە لە (10,000) سالەوہ تاكو ئىستا. لە توپزىنەوہ زانستىيەگانەوہ روونبۆتەوہ ئەو زيادە بەرچاوەى لە نىۆفندى تەمەنى مرؤفدايە ھەمىشە لە سەرھوزوورىدايە ھەرۆك لە خشتەى داھاتوودا دەرەكەووت.

نىۆفندى تەمەنى مرؤف لە سەدە جياوازەگاندا

سەدەى بەردىن	18 سال
سەدەى برۆنزى	21 سال
پىش 2000 سال	22 سال
لە سەدەى 16دا	27 سال
لە سەدەى 17دا	29 سال
لە سەدەى 18دا	28 سال
لە سالى (1861-1880)دا	36 سال

۳۷ سال	له سالى (۱۸۸۱-۱۸۹۰)دا
۴۵ سال	له سالى (۱۹۰۱-۱۹۱۰)دا
۵۶ سال	له سالى (۱۹۲۴-۱۹۳۶)دا
۶۰ سال	له سالى (۱۹۳۴-۱۹۳۶)دا
۶۷ سال	له ويلايهته په كگرتوومكانى نهمريكا سالى (۱۹۴۶)
۷۳ سال	له سالى (۱۹۶۳)دا

نهمو گشت ولاتانى جيهان له پيره تهمندارهكانيان دهگهړپن كه بزنانن تا ج رادميهك مرؤف دتوانيت بڼى. له ناماركانى سمرزميرى سالى (۱۹۵۴)ى شارى - هامبورگى نهمانيدا دمرکهوتووو كه زياد له ههزار كهسيان گهشتوونته تهمنى (۹۰) سالى، پنيان وايه كه پيلاودروو (پيرجوبيرت- Pierre Joubert) له ولاتى كهدا كه تهمنى گهشتوته (۱۱۲) سالى بهتتمهترين كسه له جيهاندا تا نهمرؤو تهنديروستيشى نهمى سملاندوه به بهلگه. له هرپمى (مهكلنبرگ)ى نهمانيدا دؤسيهكانى كهنيسه سملاندووپانه كه پهكڼك له دانيشتوانى شارى (گرينتس) گهپوته تهمنى (۱۱۱) سالى.

هرهوك بلاويشه تهمندارانى ولاتى بولفاريا (۱۰۰) ساليان تپهپراندووو، همدپكيش له ولاتى نهمريكا تهمنى (۱۵۰) ساليان تپهپراندووو. بهلام تويزينهوه وردهكان نهم هاتوهاوارميان به درؤ خستوتهووو دهلين نهوانهى كه گواپا نهم ژمارانه دهلين درؤ بوختانيان ههلبهستووو تا سؤزى دهستهلاتداران و جهماور له جيهاندا بهلاى خوياندا راگيشن و له پشت نهم كارميانهوه دهستكوتى دارايى بهدهست بهينن. سملويشه مرؤف نهو كارهى پيى ههلدستيت كاريگهري گورهى لهسمر تهمنى هميه، هرهوك ناماركان سملاندووپانه تهمندريزترين كس پياوان و زانايانى ناينيه، پاشان مامؤستايان و جوتياران، پاش نهوانيش به ريز نهم پيشهوهرانه: بهرگدروو، دهرمانساز، نهوانهى كارى سهرپيى دهكمن، خاومن كوگاكمان، پاشان كارگوزارى نووسينگهكان، بهلام پزيشكهكان به تايبهتى پسپورهكانيان تهمندارتري له پزيشكه گشتيهكان، كورترين تهمنيش تهمنى كريكاركانى كانگا زيرهمينييهكانه، به

تایبەتی کانگای قورقوشم، پاشان کریکارانی کانگاکانی کانزاییتر. له کۆتاییدا کریکاری چیشخانەکان (جرسۆن)، نیوهندی تەمەن له کن ئەمانە نزیکە (۵۸) ساڵە.

تەنها تەمەن درێزبوونی بەرچاوی پێوه دیار نییە هەرۆک باسماں کرد، بەئکو بالابەرزیی مەرۆفیش له پتربووندا، پێشتر نیوهندی بەرزی بالای پیاوان له ئەمانیا له سەدەکانی ناوەراستدا (۱۶۰ سانتیمەتر) بووه، ئەوهی ئەم راستییەش دەسەلێنی جلوبەرگ و کالای جەنگییانە که له مۆزەخانەکاندا پارێزراوه، بەلام سەرەتای جەنگی رابوردوو (۱۹۳۹ز) نیوهندی بالابەرزی گەبوو (۱۷۳ سم) و نیستا زیاتریشە هیچ هۆیک نییە واما ئیبات باوەر بەوه بکەین ئەم پتربوونە له تەمەنی مەرۆفو بەرزی بالایدا سالانی داهااتووش بەردەوام دەبێت. ئەمەو هانمان دەدات برۆابکەین که نیوهندی تەمەنی مەرۆف دەگاتە (۱۰۰) ساڵ بە لانی کەمەوه پاشماویەک که زۆر ناخایەنیت.

* * *

بابهتی دووهم

ئایا لاویتی دهگه پرته وه..؟

ئهم پرسیاره دووفاقه، با وهلامی بدهینه وهو بلئین:

گه ئهم پرسیاره مهبهست ژماره ی سالدکانی ته مهن بیت به بیی سالدنامه، نهوا وهلام بیگومان نه خیره. چونکه کابرای ته مهن (۷۰) سال ناتوانیت ته مهنی بگه پرته وه دوووهو بیی به (۶۰) سال.

بهلام گه پرسیاره که مهبهست ته مهنی بایؤلۆزی بیت، واته بارودۆخی نه ندامه کانی لهش له رووی بایؤلۆزییه وه، وهلام بیگومان به جه خته وه به ئییه. زور له پزیشکانی بسپۆری بواری (پیریتی و چاره سهری) چاره سهری پیره کانیان له ماوه ی (۵) سال یان (۱۰) سالددا کردوه پاش ئهم ماوه یه زور نزیکه لاوی بوونه وه له چاو سهره تای چاره سهردا چ له رووی شیوه یا چالاک ی بایؤلۆزی نه ندامه کانیان. چاره سهره کهش نه نجامیکی چاک ی وایبووه که هیچ پزیشکک پشتر به بیریدا نه هاتوه. بیگومان ئهم نه نجامه چاکانه به مانای نویبوونه وه ی جه سته یه، به واتیه کی تر بلئین گه رانه وه ی لاویتی، زور جیبی داخه ئهم بابته ته کنیکیه له سهر لاپه ره کانی گۆفارو رۆژنامه ناپسپۆره کاندای چاره سهر بکرت، بووه هوی نه وه ی بیرۆکه ی (گه رانه وه ی لاویتی) به بیرۆکه ی هیزو توانای پیاومتی بزنان و گوئ نه دهنه گشت هیزو تواناکانی لهش، له کاتیکدا که چاره سهری پزیشکی گه رانه وه ی لاویتی نامانجی گه رانه وه ی چالاک ی گشت نه ندامه کانی له شه به بواری پیاومتی شه وه گه رانه وه بۆ ئهو دۆخه بایؤلۆزییه کی له ته مهنی لاویتی دا بووه به مهرجی پیره میرده که پاریزگاری له هیزی برو ساغو سهلامه تی بیر کردنه وهو خیرایی ههست و نهست و توانای خوڤاگرتن له بهرده م ئهو گرفتانه ی که دینه بهرده م ژیانوی چاره سهری گونجاولیش بۆ کیشهو گرفته کان بکات. ههروه ها توانای کارکردن و له نهستۆگرتنی لپرسراویتی و به خته وه ربوونیش بییان. به بیی هه موو نه مانه گه رانه وه ی لاویتی هیچ بایه خی ناییت، لیره دا گرنگ ته مهن دیرزی نییه تا چهند سالیکی تری بیته سهر به لکو نامانج نه وه یه که پیره له

ماۋەي سالانى داھاتوۋى تەمەنىدا پارىزگارى لە چالاکى و بەھرەي مېشكى بکات. تا نەندامىكى کارگەر و بەرھەمھېنەر بېت لە کۆمەلدا، سوود بگەيەنېت و سوود لە نەزموونەگانى تەمەنى درېزى وەرگىت.

نامانەوېت لەم پەرتووکە ناسانەماندا بچىنە ناو توپزىنەو تەگنىكىيە ئالۆزەگانەوۋە باسى ھەر کردارىكى بايۇلۇزى ھەر بەشېك لە بەشەگانى لەش بگەين و لاۋىتى بۇ بگىرېنەوۋە بەلگو تەنھا ئامازە بەو کردارانە بگەين و نمونەي سووک و ناسانيان لەسەر بەيىنەنەوۋە تا تىگەيشتى لاي گەس گران نەبېت.

با بلىين سەتلىك پەرە لە ئاوو جۇرىك لە جۇرەگانى رەنگمان تيا تۈاندوۋەتەوۋە (بۇ نمونە سوور)، لە بنى ئەم سەتلەشدا پارەوېكى تەسكى تىدايە بە مەرچېك ئاۋى لى بچېت دۆپ دۆپ.. ھەرۋەك لەسەر قاپى سەتلەكەشدا كۈنىك يا پارەوېكى تر ھەبېت، لە شوپىنېكى ترەوۋە يا سەتلىك لە سەرۋو خۇيەوۋە دۆپە ئاۋى رەنگى شىن بېت بېرۇنېتە ئاۋى بە شىۋەيەك خىرايى لىچوون و تىچوونى دۆپە ئاۋەگان چۈنەك بېت، واتە گەر دۆپىك ئاۋى سوور لە بنەوۋە رزا دۆپىك ئاۋى شىن جىيى بگىرېتەوۋە بەم شىۋەيە بە بەردەوامى.

ئىستاش كات بە خولەك و كاژىر لە نىوانماندا تىدەپەرېت و کردارەگەش رېرەۋى خۇي گرتوۋە، بەلام ئەنجامەكە ئەۋەيە سەتلەكە لەزىرەۋە رەنگى سوورى لى بەتال دىمېتەوۋە لە سەرىشەۋە رەنگى شىنى تىدەرژىت. ئەم كارە ئەنجام دەدرېت بى ئەۋەي شىۋەكە بگۇرېت يا ھىچ بەتالىيەك رۈوبدات لە سەتلەكەدا. ھەر بەم شىۋەيە ھەموو خانەيەك لە خانەگانى لەش نۆي دىمېتەوۋە:

بەشېك دەفەوتىت و لە برى ئەۋان خانەي نۆي دروست دىمېتەوۋە كە بابەتەگانى نويان لە خويىنەوۋە ۋەردەگرن. بى ئەۋەي خانەكە بوونى خۇي يا شىۋەي خۇي ونگات يا بەتالى لە ناويدا رۈوبدات. ھۆكارى ئەمانەش خپۇكە سوورەگانى خويىن. ئەمانە نافەوتىن و نۆي دىمېنەوۋە، بەلام گەر بە تەۋاۋى يەككىيان نەما پاش ئەۋە جەستە بە خپۇككىكى نۆيى تر برى دەگرېتەوۋە.

نهو نوښووننه وانه که باسمان کردن له خانه کانی له شدا له ماوهی (۲۰-۱۴۰) رۇژدا نه نجام دددریت، که نه م کرداره ملکه چی زانستی پزیشکی نوییه، وه له توانیدا ماوه که کورت یا درنژیکات.

نهزموونی کوپرانه

شتیکی سهیره مروّف باومر به که سانیک بکات که گومانیان له زانستی پزیشکی هه بیټ و داودرمانه کانی رپته که نه ووهو په پرهوی رپنماییه کانی نه که ن و هندیک له باوکان و دایکان تمنانمت رۇشنبرانیشیان تا ناستیک کوتانی مندالنه کانیان دژ به نه خویشیه بهربلاوه کان وهک نیفلیجی مندالان و وفاق و کۆکه پره شو نه خویشیه کانی تریش رمت دمکه نه ووه.

بهم به گومانانه به زانستی پزیشکی ده لیم: زانستی پزیشکی به کردار نه نجامی ملیونه ها تاقیکردنه ووهو داهیتانی زانستییه که ملیونه ها پزیشک و زانایانی نه خویشخانه کان و تاقیگاکان و کارگه کانی دهرمانسازي پی هه ستاون.

له سایه ی نه م پزیشکییه و هوکاره چاره سه ریه کانییه ووه، مروّفایه تی له م سه رده مه ماندا که پشتو و ته به لیه کی که شه ی تهن دروستی که هه رگیز به خو یه ووه نه ی دیوه. چونکه دمر دو به لا کوشندو ترسناکه کان بوونیان نه ما وهک پشانه ووه تا عوون، مه ترسی هندیک نه خویشی بهربلاویش که مبوته ووه وهک سیل و هه وی سییه کان و نه خویشی تریش. پيش (۲۰) سال (واته پيش دوزینه ووهی پیکه اته ی سولفاو په نسلین) له کوی (۲) کهس که سیکیان دهمرد به هو ی تووشبوونی هه وی سییه کانه ووه. زور که م رووی ددها که سیکی ته مهن (۵۰) سال گهر تووشی هه وی سییه کان بواپه رزگاری بواپه له مردن. به لام هه نووکه بارودوخه که گوراوه. نه وها ریزه ی مردووان له نیو نه خویشانی تووشبووی هه وی سییه کانه ووه تمنانمت گهر ته مهنی پیریش بیټ بؤ نمونه (۸۰) سالیش بیټ یا زیاتریش له ۴٪ تیناپه ریت و چوار کهس له کوی (۱۰۰) کهسی تووشبووی نه خویشی هه وی سییه کان دهمریت. هه روهک دمبیریت ریزه یه کی که مه گهر بهراورد کریت به سه رده می پيشووه ووه که چهنده نه خویشیه کی مه ترسیدار

بووه. پزیشکی نوئى ۋه بىر دۇزانهى گهرهك نىبه گهر تهواو سهلاو نهبيت، ههروهها پشت به هيچ جۇرئىك له جۇرهكانى دهرمان يا شىوازيكى نوئى له شىوازه چارهسهرىبهكان نابهستت، تا جۇرهها تافىكردنهوه ۋه نهمجام نهءات كه دهيان سالډ دهخابه نىت. گهر له دهرئه نجامى ۋه مهءا سهلا كه ۋه دهرمانه به سووده به شىويهكى چاك و گومان ته مومزئىكى تىدانىبه ۋهوا كۆمهئى پزىشكايهتى به سنگىكى فراوانهوه وهرىدگرئى و ههولئى چاككرن و باشر كرنىشى دهءات. له بابته سهلاوهكانى پزىشكىش ۋهويه كه ناتوانرئىت بهر بهستئىك دانرئىت له نئوان دهروون و جهستهءا، چونكه دهروون پۇئىكى گرنكى ههيه له گشت دهرمنجامهكانى چارهسهرى پزىشكىءا.

"سروش" كارىگهرى لهسهر تىكرپاى مرؤف ههيه (ههر جهنده زۇر كهس برپوايان وانىبه) دهرمان به تمنها كارىگهى لهسهر چارهسهرى نهخۇش نىبه، بهلگو سروشىش لهگهئىءا هاوبهشه له كارىگهرىءا بۇ سهر دهروونى نهخۇش، گهر سرووش جهسپاوى ناو دهروون بىت يا دهرمكى بىت و له پزىشكى چارهسهركارهوه هاتبى. ههر پزىشكىك كه سهر بهرشتى خهستهخانهههكى گهورهى له ۋهستؤ بىت رىكهوتى جهند نهخۇشئىكى كردوهه كه تووشى بهگنهخۇشى بوون و به ههمان دهرمان و شىوازه چارهسهر كراون، بهلام بهسهر بهرشتى جهندين پزىشك سهرنج دراوه بهكئىك له نهخۇشهكان كه بهكئىك له پزىشكهكان سهر بهرشتى چارهسهرى كردوهه چاكبؤتهوه، بهلام نهخۇشهكانى تر كه پزىشكىكى تر سهر بهرشتى چارهسهرى كردوون نهخۇشيهكانيان ههروهك خۇى بووه، بىگومان هۇكارى ۋه مهش كهسايهتى پزىشكهكهيه كه توانىويهتى برپواى نهخۇشهكه به لاي خۇىءا راكئىشى و برپواى به دهرمانهكانى پتر بكات، بهلام پزىشكهكانى تر به پىچهوانهوه. له بهرئهوهى بهنده پزىشكىكم دهيان ساله پسپۇرى بوارى پزىشكىم و زۇرىنهى پزىشكه پسپۇرهكانم ناسىوه، ۋهتوانم جهخت كهم كه ههر پزىشكىك ناوبانگى دهر كرنىسى ۋه ناوبانگهى قهرزارى سرووشى كهسايهتبهتى هىندهى ۋهوهى كه قهرزارى تواناى تهكنىكى و بهءواچوونى زانستىبهتى.

له تاقیکردنهوهی دهرمانه نوێکانی چارسههری پیریتی چهند هۆکارێک بهکارهاتوووه که پێویست به کهسه پزیشکهکهو سرووشهکانی بۆ نهنجامدانی تاقیکردنهوه ناکات به نوێدی بهدهستهینانی نهنجامی دوور له کاردانهوهی نابهجیی دهرمانهکهدا. ئهمانه نهو تاقیکردنهوانهن که پێیان دهوتریت "تاقیکردنهوهی کوێرانه". درێزه ئهم باسهش: پزیشکه بهرپرسیارمهکان نهو پیرانهی که چارسههریان دهکهن له خهلوتهگا یا خانهی پیران* پیرهکانیان کردوووه به دوو تیهوه.

تیپی یهکهه که دهبی دهرمانهکهیان لهسهه تاقیکردنهوه به شیوهی "حهب یا دهرزی" یا جووری تر، له ههمان کاتدا ههمان دهرمانی هاوشیوهی یهکهه له سهه تیپی دووهم به شیوهی "حهب یا دهرزی" تاقی دهکهنهوه له شیوهه قهبارهدا بهلام به هیچ شیوهیهک بابهتی دهرمانییان تیدا نییه له کاتی تاقیکردنهوهکهدا.

ههمووو ئهمانه بی ئهوهی پزیشکی چارسههرکار بزانیته ئهوه پیرهی چارسههری دهکات له کام تیپانه، وه به بی ئهوهی هیچ کام له پیرهکانیش به دهرمانه درۆزنهکه بزائن. باشماوهیهک دیاردهی چاکبوونهوه لهسهه ههردوو تیپ دهرمهکهوئو هیچ جیاوازییهک له نهنجامی چارسههر له گن ههردوو تیپ بهرچاو ناکهوئ.

کهواته سرووشی کهسایهتی کارێکه بیگومان کاردانهوهی چاکی لهسهه تیپه چارسههرگراوهکه بهو دهرمانه درۆزنهوه ههیه، چونکه چارسههر دهرنهنجامی چاکی بووه. بهلام ئهمه ماوهی گهرکه به پێچهوانهی نهو پیرانهی که به دهرمانی راستهقینه چارسههر گراون. که چاکبوونهومیان بهردهوامه به هۆی چارسههرهکهوه، ئهمه جهخته لهسهه نهنجامی باشو کاریگهری دهرمانهکه.

هۆکارمکان و دهرمانه سهیره خیرا کاریگهرمکانی نوپکردنهوهی لاویتی

نوپکردنهوهی لاویتی بۆته خهونیک له خهونهکانی مرؤفایهتی له گشت ولاتان و سهردهمهکاندا، هیج سهیرو سهمهره نییه که مرؤف له دهستنووسه پزیشکییه کۆنهکاندا یا پهرتووکه جادووویهکاندا شیوازی جیاجیایو سهیری سهبارهت به نوپکردنهوهی لاویتی بهرجاو بکهوئیتو بشزانئیت که نهم شیوازه چارهسهیریانه لای تاپهتتمهندهکان وهک نهئینییهک بووه که ههرگیز به کهسیان نهگوتوووه گهر به برپیک پارهی زۆر نهبووبئیت.

پزیشکی نوئ که کار به نامیره کارهباییه جۆراوجۆرهکان دهکاتو له پئی شیکاره کیمیاییه نالۆزهکانهوه نهم شیوازه سهیرو سهمهراهی به سهردا تینهپهپوهو شیکارو تاقیکردنهوهکانی له کن بیبایهخ نهبووه. بهلگو به پینجهوانهوه. وانهی وردی لیومرگرتوووه له کۆتاپیشدا به شیوازی زانستی جهختی لهسهه بیسوودییان کردوووه. بهلام نایا له کۆندا کاریگهری نهبووه؟ رهنگه بووبئیتی. لهو کاتهدا کاریگهرییان بیگومان له پئی سرووشهوه. ههرچۆنیک بیئت گهر کهسیک بیهوئیت کاری چارهسهیری پیران پیاده بکات یا سوودمهند بیئت لئی وهک چارهسههره پزیشکییهکانی تر پیویستی به کاتو بهردهوامی ههیه. ههروهک چۆن مرؤف فیتری زمانیکی بیانی نابئیت گهر به نارام نهبیئتو لیکۆلینهوهو توئیزینهوهی بهردهوامی نهبیئت.

ههروهها چارهسهیری پیریتی سوودو کهلک ناگهیهنیئت گهر به شیومهیهکی بهردهوامو بی پهله یا چاوهرپکردنی نهجامهکانی پیشوهخت نهبیئت.

شیوازی چارهسههر بۆ تههمن درپیزی و نوپبوونهوهی لاویتی-

پیشتر باسمانکرد که نوپبوونهوهی لاویتی له رووی بایۆلۆژییهوه به خیرایی نهجام نادرئیت سا جۆزی دهرمانی بهکارهئینراو ههرچۆنیک بیئت. پیویستی به ماومیهکی درپزخایهنه ههروهک بهرنامهیهکی پیشتری گهرکه له رووی چارهسههرهوه که لهگهئ

بارودوځی پیرهکهدا بگونجیت له رووی جهستهیی و میښکیشهوه. نهم بهرنامهیه پزیشکی چارهکار دایدهرنژیت پاش تیروانینیکی وردی گشت نهدامهکانی لهش و باری بایولوزی پاشان به تهواوی نهنجام دمدریت به هاوکاری تهواومتی نیوان پزیشک و نهخوشهکهی. هاوکاری نهخوشیش پیویستی به جیبهجیکردنی وردی ناموزگارییهکانی پزیشکه لهگهل بهردموامیی بهکارهینانی دهرمانهکان به ریکوپیتی. پیویسته لسهریشی که ههنديک خوونهریتی خووی وازی لیبهینیت و ریشهکیشی بکات نهو خوونهریتانه چ کهسایهتی خووی بیت یا گشتی بیت که لهوهوپیش له ژیانیدا بهر جهستهی کردووه وازهینانهکه گهر گرانش بیت و تهنانت گهر بشکهویت له سهری، قوربانیدانیش لهم بوارمدا بهرهههکهی جیبی خووی دهگرت. پیرمش بهرههه می چمند ساله زیادیکی تمههندرنژیههکهی پاشکوی تمهمن نابیت که وهک کلک بهدواپهوه بیت، بهلکو له ناخیدایه به ههموو مانای تهندروستی و چالاکیی و خوشنوودی ژپانهوه.

نهدامهکانی لهشی مرؤف گشتیان به پهک چارو له پهک کاتدا پیرنابن یا به پهک بله، بهلکو جیواوزه له نهدامیکهوه بو نهدامیکی تر به پیی بوماوه یا له کارکوتنی نهدامیک له گوزهراندنی تمهمنی رابوردوودا، یا به هووی تووشیوونی نهو نهدامه می لهش به نهخوشیهه که له نهخوشیههکان. ههموو نهم بارودوځانه له لایهن پزیشکهوه رهچاو دهگرت بو کاتی دانانی بهرنامهیهک بو چارهسهر تا کالآ به قهد بالآ بیت واته وهک بهرگیکي دوراو به پیی نهاندازمو پیوانه ی تایبمت بهو کهسه. پیویسته پزیشک له ماومیهکهوه بو ماومیهکی تر بهرنامههکهی بزارکات له کاتی چارهسهردا بو ههر نهدامیک له نهدامهکانی لهش به سهرنجدانه رووداوهکانی چارهسهرکردنهکه له گورانکاریه بایولوزیههکانی نهو نهدامه دا. لهبهر رؤشناپی نهمه بهردموام دهبیت له بیادهکردنی بهرنامههکهی یاخود ههنديک گورانکاری تیدا بکات گهر شیکاری پزیشکی پیویست بکات.

پزیشک که دهرمانیک بو نهخوشهکهی دادهنیت رهنکه بهکارهینانی چهند رؤژیک یا چهند ههفتهیهک یا چهند مانگیک یا درنزه بخاپهنیت بو چهند سالیک، پیویسته

لہسەر نہخۆشیش ھەرگیز کہمترخەمی لە بەکارھێنانی دەرمانەکەدا نەکات تەنانەت گەر بشزانیت کہ سوودیکێ بەرچاوی لێنەدیوہ.

بۆ نموونە درێزە باسیکی تاقیکردنەموپەک دەکەین کہ لەسەر پیریک ئەنجام دراوہ تووشی فشاری بەرزى خوین بووہ (سەیری بابەتی تاییبەتی بە سنگەکوژی* و فشاری بەرزى خوین بکە). بەبێ دەرچوون لە بابەتەکەمان و قوولبوونەوہ لە پیناسەى ئەم نہخۆشییەو ھۆکارو ئەنجامەکانی. پوختەى قسەمان یەکیک لە نہخۆشییە بەریلاوہکانی پیری نیوان ھەردوو رەگەزی نیرو می، نہخۆشییەکە کہ روو لە جاکبوونەوہى تەواوتی نییە، بەلام پزیشکی نوێ پاش جەنگی رابوووردو دەرمانیکى دۆزیوتەوہ نازارەکەى کہ دمکاتەوہو لە ناستیکدا رایدەگریت. یەکیک لەم دەرمانانە لە سەرھتای تاقیکردنەموپاندا دراونەتە ھەزار پیری نہخۆشیی فشاری بەرزى خوین و بەردەوامبوون لە سەرى و پەپرەى ئامۆزگارییەکانی پزیشکیان کردوہ، بەلام ھەزار نہخۆشى پیری تر کہ ھەمان نہخۆشییان بووہ بەکارھێنانی دەرمانەکەیان رەت کردۆتەوہ یا بایەخیان پینەداوہ ھەرچەند بۆ ماومپەکی کورتیش بیت. پاش تێپەربوونی دە سال (۹۰٪)ى ئەو نہخۆشانەى کہ وەرگرتنى دەرمانەکە یان بەکارھێنانیان رەت کردۆتەوہ مردوون، بەلام دەرمنجای ئەوانەى کہ پەپرەى بەکارھێنانی دەرمانەکەیان کردوہ بە پێچەوانەوہ بووہ (۹۰٪)ى دۆزەکان لە ژياندا ماون، ئەوہى سەبارەت بە نہخۆشى فشارى بەرزى خوین وەک نموونە ھینامانەوہ دەشى سەبارەت بە نہخۆشییەکانی تری پیری بوتریت. بۆ نموونە نہخۆشى شەکرە، بیگومان چارەسەرى ھەر نہخۆشییەک راستەوخۆ پاش سەرھەلدانى باشترو ئەنجامی چاکتر بەدەست دیت وەک لەوہى پشنگوئى بخریت و دواپخریت تا دیاردەکانی ئالۆزو بارووخیش روو لە توندی بکات. پنیوستە بە لانى کەمەوہ سالى جاریک تیروانینی پزیشکی بۆ ئەو کەسانە ئەنجام دریت کہ (۶۰) سالیان تێپەرانندوہ. بۆ دۆزینەوہى نہخۆشییەکان ھەر لە سەرھتای سەرھەلدانیانەوہ. ئەم تیروانینەش بە زۆرەو بە پى نارەزووی کەسەکە نییە لە ئەمریکا و لاتى ئینگلیزدا بە تاییبەتی.

تەننەت ھەرگەسىڭ كەمتەرخەمى بىكات بە مووچەپىن سزا دەدرىت گەر
فەرمانبەر يا كارگوزار بىت تا بچىت تىروانىنە پزىشكىيەگە نەنجام دات. نەم
توندوتىزىيە تەنھا بۇ سۆزى مرۇفائىتى ناگەرپتەو، بەلكو رەچاوى بەرژەووندى
ولاتو خاومەن كارىش دەكرىت.

جا كى دەپەوېت چارسەرى پىرىتى خۇى بىكات با پىشەكى رەچاوى نەو رېنمايىانە
بىكاتو بە نارام بىتو بە وردى پەپرەوى رېنمايىەكانى پزىشكەگەى بىكاتو ھارىكارى
بىكات بە تەواوى بۇ جىبەجىكردى بەرنامەى چارسەر، تەنھا بەم شىوازە دەستەبەرى
نەنجامو چاكەكانى دەكرىت.

* * *

بابەتى سىيەم

رېگە چارە بۇ تەمەن درىژى و نوپىوونەوھى لاويتى

خۇراك:

بېگومان تەمەن درىژى لەگەل تەندروستى گوزەران بە چاكى و خوشنوودى ژيان پەيوەندى توندوتۇلپان بە جۇرى خۇراكەو ھەيە. بۆيە ئەم بابەتە زانايانى توپزەرمەوھى سەرقال كىرەو سەبارەت بە تەمەن درىژى. لەم بوارەدا ماندوونەناسانە كارپان كىرەو تا ژمارەى توپزىنەوھى زانستىيەكانيان كە لەم بارەيەوھى بىلەووتەوھى پېش (۵۰) سال گەپشتووتە "۱۴۰۰" توپزىنەوھى، ئەم ژمارەيش ھەر لە زيادبووندايە تا ئەمپرو ناتوانرېت مەزەندە بىكرېت. مامۇستا (بۆرپىر - Boerhierre) وانەبېز لە زانكۆى پاريس پىرسىيارىكى كىرەوھى دەلېت: "ئايا دەشېت تەمەن درىژ بېت بە پەيپەوگىردنى شىوازىكى تايبەتى خۇراكى؟" خۇى وەلامى خۇى دەداتەوھى دەلېت: "بېگومان بەلئى".

(چونكە شىوازى خۇراكى دروست ھۇكارىكى بىنەپەتى تەمەن درىژىيە). مەوۇ لە تەمەنى (۸۵) سالىداو لەو ژيانەى كە گوزەرانىدووپەتى بىرى (۹۰،۰۰۰) زەم خۇراكى خواردووه، بىرىكى گەورە خۇراكى ترىجانۇتە ناو لەشىيەوھى. بېگومان جۇرى ئەم خۇراكانەش كارپگەرى تايبەتپان لەسەر لەش ھەيە.

ئەمەش تاقىكىردنەوھىكان سەلماندووپانە كە لەسەر ھەندىك ئازەل كراوھ لەوانىش "مشك" كە نەوپەرى تەمەنى (۵۰۰) رۇزە، بەلام دەتوانرېت تەمەنى درىژ كىرېت بۇ (۱۴۰۰) رۇز بە پەيپەوگىردنى خۇراكى تايبەت.

ھەرەك تاقىكىردنەوھىكان سەلماندووپانە ئەو مشكەى بە شىوازىكى رېكوپېك لە بىرو جۇردا خۇراك بىرېت نەك ھەر تەمەن درىژترە بەلكو كەمتر تووشى نەخۇشىيەكان دەمىت لە چا و ھاورپەگەزمەكانى خۇيدا كە بىرى خۇراكپان لە بابەتە چەورى و كارپۇھىدراىتى بىرى خۇراكپان لە پىويستى خۇيان زياتر بىدراوھ زووتر تۇپپون. زاناي

نەمىركايى (ماككاي- Maccay) لە تافىكرىدنه و مگانىدا سەبارەت بە خۇراكى دروست و گونجاو لە بىرو جۇردا بۆى دەرگە و تۈۋە كە (۵۰%) تەمەن درىز دەكات و بۆى روون بۆتە و كە خۇراكىك $\frac{1}{6}$ ى شىرى تۈز بىت و $\frac{5}{6}$ ىشى ئاردى گەنم بىت ئەوا زىانى پارىزراو دەبىت، بەلام خۇراكىك پىكىبىت لە $\frac{2}{6}$ شىرى تۈز و $\frac{4}{6}$ ىشى ئاردى گەنم بىت نەك ھەر تەندروستى چاك دەكات بەلگو تەمەنىشى درىز دەكات و بارى زاووزىشى چاك دەكات.

تافىكرىدنه وەى زۇر كراو لەسەر خۇراكى پىران و دەرگە و تۈۋە كە زۇر بەيان شىۋازى خواردنى ھەلە پەپىرە دەگەن، چونكە بىرېكى زۇر بابەتى چەورى و كاربۇھىدراى دەخۇن و گەمىش بابەتى پىرۇتىنى و مېۋە سەۋزە دەخۇن. ئەم شىۋازە ھەلەپە دەرەنجامەگەى بەدخۇراكىيە و ھىچىش لە كىشى لەش كەم ناكات. ئەنجامى ئەمەش وزى جەستە و مېشك كەم دەبىتە و ھەست بە بېھىزى و ماندوۋىى دەرگىت و دەرۋون خەمۇكى و روو و بىتاقەتى و شەرنگىزى و پاشانىش روو و پىروونى پىشۋەخت دەبات. پىزىشى ئەلمانى (كراوت Kraut) بە ھەمان دەرەنجامى پىشۋە گەشىتۈۋە لەو تافىكرىدنه وە خۇراكىيەنى بۇ كرىكارەگەنى كارگەكان ئەنجامى داۋە بۆى سەلاۋە كە بىرى زىادى بەرھەمى كرىكارەگە پەپۋەستە بە خۇراكىيە وە. لە ئەنجامى ھەموو ئەمانەشدا ئەۋمىيە كە خۇراكى نمونەى رۇزانەى پىران دەبىت لەم بابەتانەى خوارەۋە بىك بىت:

رۇزانە:

۲۰- ۶۰ گرام چەورى

۱۲۵-۱۰۰ گرام پىرۇتىن

۲۰۰ گرام كاربۇھىدراى

مېۋە، سەۋزە، زەلەتە (بە پىنى تۈنەى كەسەكە بە رەھايى)

خۇراكىك كە بىرىتى بىت لەم بابەتانەم بەم بىرانەى باسماى كىر دەكاتە (۲۵۰۰-۲۰۰۰) كالۋرى (پەكەى گەرمایى). كالۋرى ئەم گەرمىيە پىۋىستەپە بۇ بەرزگىدنه وەى پەلى (۱ كىلوگرام) ئاۋ لە پەلى (۴) سانتىگرادىپە وە بۇ پەلى (۵) سانتىگرادى و كالۋرى

دانراۋە بە پېئومىرىك بۇ ھىزى خۇراك. لەم بارمۇ لە پېئويستى لەش دەگەين كە پېئويستى بە برى خۇراك چەندە، ھەرچەندە ئەمەش بە واتايەكى زانستى ورد دانانرېت.

بەم شېۋمىھو دانانى لىستىكى ديارىكراۋ بە خۇراكى كابرانى پىرە رەنگە بە سوود نەبىت، رەنگە لەگەن ھەزۋ نارمىزۋىدا نەگۈنجىت و پاش چەند رۇژىك لىي و مېز بىت و بە يەكجارى ۋاز لە بەپىرەمۇكردى بەئىنېت. لە خۇراكىشدا گىرنگ ئەومىيە كە جۇرەگىنى خۇراك لەگەن ھەزۋ نارمىزۋى كەسەكەدا بگۈنجىت تا ھەمىشە بە چىزۋە بىخوات. ۋەك دەرگەمۇتوۋە كەمۇكۇرى گىرنگ لە خۇراكى پىراندا ئەومىيە خۇراكىيان كەم بابەتى پىرۇتىنى تىدايە. گىشت زانايانى خۇراك كۆكن لەسەر پېئويستىبۋونى بىرىكى پېئويست خۇراك بۇ دابىنكردىنى بارى تەندروستى. خالى ۋەرچەرخانى ئەنجامى چارەسەرى لاۋازبۋونى جگەر دەرناگەۋىت تا ئەو كەسەى توۋشى ئەم نەخۇشەيە كوشندەيە بۋوۋە خۇراك نەدرېت بە بىرىكى چاك لە بابەتى پىرۇتىنى، ئەمجا لە تۋانادا دەبىت چارەسەرى نەخۇشى دىرۇخايەنى جگەر ئەنجام درېت. جگە لەمەش شىكارەگان سەلماندوۋىيانە كە نىۋەندى بابەتى پىرۇتىنى لە لەشى پىراندا پىر لە سەرھىكردىنەيە. واتە زياتر پېئويستيان بە بابەتى پىرۇتىنى ھەيە پىر لە لەشى لاۋەگان و ئەوانەى كە تەمەنيان لە خوار تەمەنى پىرانەۋەيە، كەمترىن پېئويستى لەشى پىران مەزەنە كراۋە بە (۱) گىرام بۇ ھەرىكە كىلوگىرام لە كىشى لەش.

بەلام برى نموونەيى ئەومىيە لە خۇراكدە (۱،۴) گىرام لەم بابەتانەى تىدايى بۇ ھەر كىلوگىرامىك لە كىشى ئەو كەسە. بەم شېۋمىيە گەر بىرىك كىشى لەشى (۷۰) كىلوگىرام بىت، پېئويستە خۇراكى رۇژانەى بىرىتى بىت لە (۹۸) گىرام بابەتى پىرۇتىنى. كاتىك ئەم تافىكرىدەنەۋمىيە كرا دەرگەۋت ئەنجامى زۇر چاكى ھەيە بۇ لەشى پىرەگان چۈنكە چالاكىيان زىادى كىردو خەمۇكىيان نەماۋ نىمەنى پىستىشيان جوان بۋو، بەلام تەنھا خراپىيەك لەم بارمىيەۋە گىرانى نىرخى ئەم بابەتانەيە چۈنكە سەرچاۋەى بىنەرەتى خۇراكى پىرۇتىنى گۇشتەۋ گۇشتىش نىرخى گىرانە، بەدەستىنانىشى بۇ كەسانى ھەزار لەم سەردەمەدا لە تۋانادا نىيە. ھەرۋەك ئەم بابەتە پىرۇتىنىيانە لە بەرھەمەگانى

شىرىشدا ھەن و نرخیشىيان ۋەك گۆشت گران نىيە، ھەرۋەھا لە ھەندىك جۆرى ماسىشدا ھەيە، دابىنكرىنى خۆراكى دروست (۶۰٪)ى پىرۇتىن پىۋىستە لە سەرچاۋەى نازەلىيەۋە دەستبەر بىيىت ۋاتە گۆشت و شىرو بەرھەمەگانى. بۇ زىياتر سوودمەندى ۋا لە خوارمەۋە رىزەى پىرۇتىن بە گرام بۇ ھەر (۱۰۰) گرام لەم بابەتەنە دەخەينە پروو كە بە كەلكى خۇراك دىن:

لەھەر (۱۰۰) گرام جگەردا (۲۰) گرام پىرۇتىن ھەيە

لەھەر (۱۰۰) گرام گۆشت ماسىدا (۱۵-۲۰) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) گرام شىردا (۲،۲) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) گرام شىرى تۇزدا (۲۶) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) گرام شىرى بىچەۋرىدا (۱۷) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) گرام نىسك و نۆك و فاسۇلىادا (۲۴) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) گرام فستق زەمىنى بى تويىكلدا (۲۸) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) گرام گۆشتى گوپرەكەدا (۲۰) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) گرام گۆشتى بالندەو نازەلى كىۋىدا (۱۵) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر ھىلكەيەكى مرىشكدا كە كىشى (۵۷) گرام بىت (۷) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) گرام پەنرىدا (۲۵-۳۰) گرام پەنرى ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) گرام شۇفان* (۱۴) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) پەتاتەدا (۲) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) گرام كاكاۋى تۇزدا (۱۸) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لەھەر (۱۰۰) گرام جىلاتىنى وشكدا (۸۶) گرام پىرۇتىن ھەيە.

لە نوستوراليا كە دانىشتۋانى تەندىروست و تەمەن دىرژن رۇژانە ھەركەسىك بىرى (۷۵۰) گرام گۆشت دەخوات لەبەر زۇرى و گونجاۋى نرخیشى.

لە ۋلاتى نىمەشدا چاكتىن سەرچاۋەى پىرۇتىن نرخیشى ھەرزان بىت (لۆركە) كە لە شىرى بىچەۋرى دروست دەكرىت جگە لەۋەى بىرىكى چاك پىرۇتىنى تىدايە كە

* لە كوردىدا "قەلاس يا گىالەرزانە"ى پىندەۋترىت.

دھگاتہ ہمان بر لہ گۆشتدا، زوو ہەرسیشمو لہ بابەتی پئویستی لەشی پیران کالسیومی شی تیداہ. ہەرچۆنیک بیت گەر کەسیک بۆی دەرکەوت کە خۆراکی بری پئویستی لەشی بابەتی پڕۆتینی تیدا نییە بە گشتی و پڕۆتینی سەرچاوە نازەلی بە شیویەکی تایبەت، ئەشییت شیوازی خۆراکی بە پەلە بگۆریت چونکە خۆراکەکی بریکی پئویست بابەتی پڕۆتینی تیدا نیە ئەمەش زیان بە تەندروستی دەرکەوتنی دەبات، چالاکێ کەم دھگاتەوو خۆپەرست دەبی و ئەمەش روومو دارمانی کەسایەتی دەبات، ہەرۆک تاقیکردنەوہگانی مامۆستا (کای Keys) و ھاوکارەگانی سەلماندووایانہ.

زانایانی خۆراک لہ جیہاندا کۆکن لەسەر ئەوہی کە بری زیادێ بابەتہ چەوریەکان لہ خۆراکی پیرەکاندا تووشی مەترسی گەورہی تەندروستییان دھگات. بۆیہ داوا دھگەن بریکی بیزانیان بۆ دابین بکریت و بریاریان داوہ کە پئویستیان لہ بابەتی چەوری (۱) گرامہ بۆ ہەر کیلویەک لہ کیشی لەشی ئەو کەسہ. بە مەرجیک ئەو برہ چەوریہ لہ (۶۰) گرام تینہ پەرت لہ رۆژیکدا، لەبەرئەوہ رۆژانہ بری (۲۰) گرام چەوری پئویستی لەشی ئەو کەسہ پیرہ دابین دھگات کە لەگەل خوارندایہ وا لہ خوارموہ سەرچاوەی بابەتہ چەوریہ کەلکدارەگانی خۆراک و پێژہی چەوری تیاپاندا بە گرام دہخەینہ روو:

ہەر (۱۰۰) گرام زەیت (۱۰۰) گرام چەوری تیداہ.

ہەر (۱۰۰) گرام رۆنەکەرہ (۸۰) گرام چەوری تیداہ.

ہەر (۱۰۰) گرام مارکارین* (۷۸) گرام چەوری تیداہ.

ہەر (۱۰۰) گرام چەوری بالندہ (۹۹) گرام چەوری تیداہ.

ہەر (۱۰۰) گرام مایۆنیز (۷۸) گرام چەوری تیداہ.

ہەر (۱۰۰) گرام چەوری نازەل (۹۹) گرام چەوری تیداہ.

پئویست ناکات بری چەوری لہ خۆراکی پیراندا دیاری بکریت بەلگو پئویستہ سەرچاوەگانی جیابکریتہوہ. جا لیرەدا چاکترین چەوری ئەو چەوریہ کە سەرچاوەکە ی رووہکیہ بە تایبەتی زەیتی گولہبەرۆژہو زەیتی گەنمەشامی و زەیتی تۆو پەموو چونکە بریتی لہ ترشہ چەوری تیر نەبوو. وە لہ تواناشیانداہ پێژہی چەوری

(كۆلسترۆل) لى خويندا دابەزىنىن تا دەمارەكانى خوين بېارىزن لى تووشبوونە نەخۇشى رەقبوونى خوينبەرەكان. بە پىچەوانەى ئەمانەوۋە ئەو چەورىيەنە كە سەرچاۋەكانيان نازەلىيە پىكھاتوون لى ترشەلۆكى تىر كە دەبىتە ھۆى بەرزبوونەھۆى پىژەى چەورى نە خوينداو پىخۇشكەرە بۇ تووشبوونى نەخۇشى رەقبوونى خوينبەرەكان. بەلام زەيتى زەيتوون بىلايەنە.. چونكە نە پىژەى چەورى لى خويندا بەرزدەكاتەوۋە نە نزمى دەكاتەوۋە، لەبەرئەوۋە لى خۇراكى پىراندا نابىت بەكاربەينىرەت جگە لى تووشبوونى ئەو نەخۇشىيە.

ئەمەو لىردا ناتوانىن لى توپزىنەوۋە كىمىايە نالۆزەكان قوول بىنەوۋە تا روونى كەينەوۋە ئايا چۇن ترشەلۆكى چەورى تىرە؟ لىردا بۇ ئاسانكردىنى ئەم بابەتە رافە ئەك دەكەين كە لى رافەى زانستىيەوۋە دوورە تا يارىدەى تىگەياندىنى ئەم بابەتە بدلت.

با بلىين دلۆبىك چەورى برىتىيە لى (۱۲) ترشەلۆك لى ترشە چەورىيەكان كە ھەموويان ھاوشان و ژمارە تەواون، كەواتە لەم كاتەدا بەتير دادەنرەت. بەلام گەر ژمارەكان جىاواز بوون ھاوشانى لى نىوان ترشەلۆكەكاندا نەبوو، ئەوا ناتيرە بە پىي ئەم جىاوازيانە).

زىادى برى چەورى لى خۇراكى پىراندا نەك ھەر تووشى نەخۇشى رەقبوونى دەمارەكانى خوينيان دەكات بە تەنھا، بەلكو دەبىتە ھۆى زىادە لىنج بوونى خوين.. باشانىش رەنگە ببىتە ھۆى لىنجبوونى دىوارەكانى دل، يا تەقىنى دەمارەكانى خوين بە تايەتتى گەر لى ئەك ژەمدا زىاتر لى (۱۰۰) گرام چەورى بخورىت.. ھەرەك لى بۇنەو جەژن و ئاھەنگەكاندا ژەمى چەور دەخورەت.

زىادى برى چەورى لى خۇراگدا دەبىتە ھۆى قەئەموى كىش قەبەبوون ئەمە مەترسىيەكى گەورەيە لەسەر ژيانى پىران و لى داھاتوودا لىي دەدوئىن. لاتان سەير نەبىت كە بابەتە خۇراكىيە بى چەورىيەكان ھەر برىك چەورىيان تىدايە كە لى كاتى خواردىندا تىكەل بەو چەورىيە دەبىت كە لى سەرچاۋە بىنەرەتتىيەكەوۋە وەرگىراوۋە. بۇ

زىاتر پوونبوونەوۋە ۋا لە خوارمۇ پېژەى چەورى بە گرام لە خۇراگە بېچەورىيەكان دەخەينەپوو:

لە ھەر ھىلكەيمەكى مريشكدا (٦) گرام چەورى ھەيە.

لەھەر (١٠٠) گرام گۆشتى گوينرەكەدا (١٩) گرام چەورى ھەيە.

لەھەر (١٠٠) گرام گۆشتى ماسى ھەنكليز* (٢٦) گرام چەورى ھەيە.

لەھەر (١٠٠) گرام گۆشتى قازدا (٢٠) گرام چەورى ھەيە.

لەھەر (١٠٠) گرام قەيماغدا (٢٠) گرام چەورى ھەيە.

لەھەر (١٠٠) گرام پەنيردا (٢٠) گرام چەورى ھەيە.

لەھەر (١٠٠) گرام مايۇنيزدا (٧٨) گرام چەورى ھەيە.

ئەمەو كەمكردنەوۋەى بېرى خۇراك بۇ نەخۇشانى پەقبووى دەمارى خوېن چاكترين چارەسەرە، بەلام برسيتى ۋەك زور خورى زيانبەخشە. لەشيك گەشەى تەواوى كرىدىن رۇژانە (٨٠٠) مليگرام كالىسيۇمى گەرەكە. بەلام لەشى پىرىك بېرى (٢٠٠) مليگرام زىاتر پىويستى بەم بابەتە ھەيە ۋاتە (١) گرامى تەواو، ئەم بېرەش لە پىكھاتەى خۇراكى دروستدا ھەيە. بەلام تاقىكردنەۋەكان ھىچ سوودىكى تەندروستيان نەسەلماندوۋە بە بەخشىنى بېرىكى زىاتر لە كالىسيۇم چ بۇ لاو و چ بۇ پىر.

زور گىرنگە لە خۇراكدانى پىرەكاندا نەھىلرېت ئەو لەشە قەئەو بېت ۋ ئەو كېشە زىادەى لەشيش دادەبەزىنرېت تا كېشى لەش بگەرېتەوۋە دۇخى سروشتى. بۇ زانىنى كېشى سروشتى ھەر لەشيك: دىژى بالآ x نيوەى چىوەى سنگو نەنجامى لىكدانەكە دابەش دەكرېت بەسەر (٢٤٠)دا. ئەو ژمارەيەى لە نەنجامى ئەم دابەشكردنەدا دەردەچېت ئەوۋە كېشى لەشە بە كىلوگرام. شىۋازىكى زور ئاسانتر بۇ زانىنى كېشى سروشتى لەش، بەلام زور ورد نىيەو نەنجامەكەى دەتوانىن بلىين نىكەى ئەۋەندە دەبېت: بەرزى بالآ بە سانتىمەترو ژمارە (١٠٠)ى لىدەردەكرېت ئەو ژمارەيەى دەردەچېت دەش بلىين= كېشى لەش. بۇ ئەۋەنە گەر كەسك بەرزى بالآ (١٦٠) سم بېت كېشى سروشتى چەندە؟ ١٦٠-١٠٠= ٦٠ كىلوگرام كېشى سروشتى ئەو كەسە، ھەر

* جۇرە ماسىيەكە بىنى دەوترېت جورى.

زىادىمىك لەم ژمارىيە بە پۈژەي (۱۰٪) يا زياتر ئەو ماناي قەلەوبىيەو دەبىت ھەوتى نەھىشتى بدىت. نامارمىكانى وىلايەتە يەكگرتوومىكانى ئەمىرىكا سەلماندوويانە كە تەمەنى قەلەومىكان كورتتە لە تەمەنى ئەو كەسانەى كە نەخۆشى دلىان ھەيە. ھەرەك سەلماويشە ئەو كەسانەى تووشى بەردى گورچىلە دەبن شەش ھىندەيان لە قەلەومىكانە وەك لەوانى تر.

ئەوانەش كە تووشى بەردى زراو دەبن چوار ھىندەيان لە قەلەومىكانە وەك لەوانى تر. ئەوانەى كە تووشى نەخۆشى شەكرەو پىشت بەشەو ھەناسەسوارى و نەخۆشى پىست دەبن سى ھىندەيان لە قەلەومىكانە وەك لەوانەى خاومەن كىشى سروشتىن. قەلەومىكان پىر نامادىيى تووشبوونى نەخۆشى جگەرەو فشارى بەرزى خوينيان تىدايە وەك كەسانى سروشتى. ھەرەمە كەمتر بەرگەى نەخۆشىيە درمەكان و بەرگەى نەشتەرگەرى و رووداوە كوتوپرەكان دەگرن. كەواتە قەلەوبوونى مرۇف و اتە نرىكبون لە مەترسىيە كوشندەكان، بۇيە كۆمپانىكانى ژيانى مرۇف پلەيەكى ديارىكراويان داناوہ بۇ قەلەوى. كۆمپانىيەى دابىنكىردنى ژيان لە ئەمىرىكا (مىترۇپۆلىتان Metropolitan) لەم بارەيەوہ لە نامارمىكانىدا رايگەياندووە: "كەسىكى قەلەوى تەمەن (۲۰) سالان گەر پلەى قەلەوبىيەكەى لە (۲۰٪) تىپەرى تەمەنى (۸) سال كەمترە لە كەسىكى ھاوتەمەنى كە كىشى سروشتى بىت. گەر كەسە قەلەومەكە تەمەنى گەبىشتە (۵۵) سال ئەوا (۵۴) سال تەمەنى لەوانە كەمترە كە ھاوتەمەنىن و كىشىان سروشتىيە. بە ھەندىك بىروبوچوون لەشى پىرەكان يەكەى گەرمى كەمتر سەرف دەكات لە چاۋ لەشى لاومەكاندا. بەلام توپۇزىنەوہ زانىستىيەكان سەلماندوويانە كە پىويستى لەشى ئەو پىرانەى كە كاردەكەن بە (كالورى) جىاۋازە لە چاۋ ئەو كارە جەستەپىانەى كە نەنجامى دەدەن. پىرىك گەر زورىيەى كاتەكانى يا ھەمووى بە ھەواويى و بىكارى بگوزەرىنىت پىويستى كەمترى بە (كالورى)يە. بە پىچەوانەى ئەو پىردى كە كارى جەستەيى نەنجام دات ھىندەى لاوتىك كە بە ھەمان كار ھەستىت نەمىش پىويستى بە ھىندە (كالورى)يە.

جەستەيەكى نىوئەند گەشەكردو، لە كاردە رۇژانە پىويستى بە (۲۵۰۰۰-۲۰۰۰) كالورىيە (سەرنجى لىستەكان بدە لە كۆتايى توپۇزىنەوہكەدا) بەلام زورىيەى خەلكان و

نەرىتىكى بۇ ماوۋە زىيادە خۇزى لە زەمەكاندا دەكەن، كالۋرى پىر لە پىۋىستى خۇيان و مردەگرن و قەلەو دەبن.

قەلەوكانىش ھەمىشە دان بەم راستىيەدا نانېن و دەلېن ئېمە زۇرخۇر نېن. تەنانەت خواردنېش كەم دەكەنەو بەلام بە دزىيەو دەچن لە پەناو دەخۇن، ھۇكارېش گۇشەگىرى و ترس و نووچدان لە خۇشەوېستىداو لە كارېشداو دۇنيا نەبوون و متمانەگردن بە ژيانىان، نوونەى ئەمەش ئەو بەندانەى كە ياساى مردنىان بەسەردا دەسەپىت و چاومپى سەپاندىنى حوكمەكەيانن كېشىان پىر زىاد دەكات لە بەندىخانەدا.

ھەر پزېشكىك كە بەرنامەيەكى خۇراكى بۇ مروڤىك دادەپىزىت ئەبى جۇرى ئەو خۇراكو و برەكەى كە لەسەرى راھاتوو بەزانىت، داواى لىدەكات كە لىستىكى بۇ پىركاتەو جۇرەكانى خۇراك و برەكانى كە لە ماوۋە ھەفتەيەكدا تۇمار بىكات كە دەمىخوات. لەبەر روڤشايى ئەم لىستە پزېشكە كە دەتوانىت شىۋازى خواردنەكانى بۇ رېڤىخات سا يان لىيى لابات يا بۇى زىادكات يا لىيى كەم كات يا بېگۇرپىت. تا بتوانىت بەرنامەيەكى خۇراكى بۇ دارپىزىت بە دروستى و لە ھەزو ئارەزووى دوور نەبىت. جا ھەموو كەسىكى ناومند روناكېر دەتوانىت بەرنامەيەكى خۇراكىى دروست بۇ خۇى دارپىزىت كەر بىروانىتە ئەو خىشتە تاپبەتى لە كۇتايى توپزىنەوگەماندايە كە ژمارەى كالۋرى ھەرىكە لە جۇرەكانى بابەتە خۇراكيەكان دەردەخات.

لەسەر پىران پىۋىستە چىئىسى نەكەن لە خۇراكەكانىاندا تەنھا بىرى كەم نەبىت لە بابەتى (كاربۇھىدرات) وەك شەكرو بەرھەمەكانى گەنم و پەتاتەو ماسى جۇرى "قەتانى" و گوشراوى ميوەى بە شەكر شىرىنكراو، ھەروەك پىۋىستە لە بەرھەمەكانى كارى ھەوېر (كاتو) خۇدووربىگرن لەگەل شىرىنىيە ەرمىيەكان وەك: "كەنافە، پاقلاو، بىرمە.. ھتد" بەلام نان دەتوانن بە شىۋەيەكى گونجاو بخۇن بە مەرچىك گەر نانى بۇر بوو بىكەن بە نىوەى ئەو بىرە. ئەو خۇراكەى كە لاوئىتى نوپدەكاتەو ھەمىشە ئەو خۇراكەيە كە پىزىمەك پىرۇتىنى تىدابىت بە رادەيەكى سىروشتى شان بە شانى ميوەو سەوزە.

با بېينە سەر چۈنئەتى ئامادەكردنى خۇراك

چۈنئەتى ئامادەكردنى خۇراك

چۈنئەتى ئامادەكردنى خۇراك و پېشكەشكردنى بابەتتىكى گرنگە لە تەندروستىي خۇراكىدا. پېويستە خوان* بە چىزو رازاوه بېت لە گاتى پېشكەشكردندا چاويش شان بە شانى دەم چىزى لېبىينىت. لە ھەلە زەبەللاھەكانى چىشت لىنان ئەومپە ھەندىك كەس تەمەلئى دەكەن لە ئامادەكردن يا چىشت لىنانى رۇزانە، بە يەكجار بەشى چەند رۇزىك يا ھەقتەيەك ئامادە دەكەن، گەر يەخچالئان* ھەبوو دەپخەنە ناويەوۋە كە ئەم شىوازە ھەلئەيە، چونكە ھەندىك بابەتەكانى خۇراك دەشپوئىنئەت و خواردينىش ھەمەجۇر نايىت و ھەزو ئارەزووى خۇراكىش نامئىنئەت.

لەسەرخۇيى و چاك جويىنى خۇراك لە گاتى خواردىنى ژەمە خۇراكەكاندا زۇر پېويستە ئەمەش پېچەوانەي كەسە برسېيەكەيە كە بەلە بۇ گەپشەنە خۇراك دەكات. گەر خۇراكەكە بە تام و چىز بېت ئەوا بى جويىن و بە بەلە دەپەوئەت خۇراك ئاوديو كات و ئەنجامەكەش گەدە ھەلاوسان و ئالۇزبوونىيەتى. زۇر لە پىرەكان ئەندامەكانى ھەرسىان رۇزىنەكان بە برى تەواو ھەرسكار نارپىزى وەك (گەدە، زراو، پەنكرىاس) نىتر ھەست بە ئالۇزى زگيان دەكەن راستەوخۇ پاش ژەمەكان. جا لىرەدا پزىشك بۇ يارىدەي نەخۇشەكە دەرمانى يارىدەدەرى ھەرسى دەداتى تا برى كەموكوپرى رۇزىنەكانى دەزگاي ھەرسى بگرتەوۋە ئەم دەرمانانە گەر بەردەوامىش بېت لە سەرى ھىچ زيانى نىيە. چەند جۇزىك خۇراك ھەيە گەدەي پىران لە توانايدا نىيە ھەرسى بكات، بە زۇرىش سەوزە گەلا پانەكانە وەك سلق و كەلەرم و پياز و خەيار و بازالياو گويزو بادام كەواتە پېويستە لەسەر پىرەكان ئەو خۇراكانەي گەدەيان چاك ھەرسىان ناكات لە لىستى خۇراكىدا بېسپرنەوۋە، بېگومان ئەمەش تواناي جياكردنەوۋە زىرەكى ئەو كەسە دەگەپەنئەت، ددانى ساغىش ھۇكارىكى گرنگە بۇ جويىنى خۇراك بە چاكى،

* واتە سفرە

* واتە ئىلاجە

كەواتە پىيوستە لەسەر ئەو كەسانەى كە ددانەكانيان نەخۆشە يا كەموكۆرە لە كىن پزىشكى تايبەتى ددان چارەسەرى ددانەكانيان بىكەن و گەر پىيوستىشى كىرد لە برى ددانەكانيان دانى دەستكرد دابىن. ئەوەى گىرنگ بىت بۇ يارمەتيدان و پارىزگارى ساغ و سەلامەتى دانەكان و پاراستىيان لە كلۆربوون و ھەوى پووك دەبىت بە فلچەو ئاو بشۆرپ، بەنيان و پاش ھەر ژەمىك لە ژەمەكانى خواردن. باشتر وايە ژەمەكانى رۇژانەى خۇراك لە (۲) ژەمەوە بىكرى بە (۵۴) ژەم بە مەرجىك ژەمى شىوان پىش كاتى خەوتن بىت بە (۲،۵) كاتىمىر. بەلام پىرەكان دەتوانن واز لە ژەمى شىوان بە بەكجارى بەينن. چونكە پىر تووشى ھىچ نابىت گەر ژەمى شىوان لە ژەمە خۇراكىيەكانى دابىرپت.

زانايانى پارىز پارىزيان بەوە داناوە كە نەخۆش لە ھەندىك خۇراك دوورخەنەوە بۇ پارىزگارى لە چەندىن نەخۆشى ھەرەك بە سوودىشى دەزانن لە كاتى سادە خۇراكداندا ەك ئەوەى: خواردنى رۇژىك لە ھەفتەدا تەنھا بىرتى بىت لە سەوزەو مىو، يا ئەو رۇژە بە رۇژوو بىت. بەلام زىادەرپەوېش لەم بوارەدا زىانى تەندروستى گەورەى بەدواومىيە گەر بىكرپتە خوو.

ھەندىك لەوانەى بە زانستەوە خۇيان بادەمدن ئامۇژگارى خەلكى دەكەن كە تەنھا خۇراكى رووەكى بخۆن و دەلپن گوايە گشت خواردن ھۇكارە بۇ بە ژەھر بوونى بەردەوام و لاوازى و دژە چالاكى لەش بى ئەوەى بەك بەلگەى زانستى سەلاويان لەسەر راستى قسەكانيان پىپى. بە بەراوردكردن لە نىوان درىژى رىخۆلەكانى نازەلدا دەبىنن رىخۆلەكانى مرۇف گۆشت خۇرو رووەك خۇر، رىخۆلەكانيان تا رادمىەك درىژترە لە رىخۆلەى سەگ و نازەلە گۆشتخۇرەكانى تر بەلام رىخۆلەى نازەلە رووەكخۇرەكان تا رادمىەك كورترە. درىژى رىخۆلەكانى مرۇف دەكاتە (۷) ھىندەى درىژى لە سەرىبەوە تا ناوھەدى. بەلام درىژى رىخۆلەكانى سەگ دەكاتە چوار ھىندەو نىوى درىژى لەشى واتە بە ئەندازەى درىژى لمۇزى تا بن كلكى، درىژى رىخۆلەكانى مانگا (۲۰) ھىندەى درىژى

قەدىيەتى لە دەمىيەوۋە تا بن كلكى. بەلام رىخۆلەكانى مەرو مالات (۲۴) ى ھىندەى درىزەى قەدىيەتى واتە لە دەمىيەوۋە تا كۆتايى دووگ يا كلك.

بۇ زياتر سوودومرگرتن وا لە خوارموۋە لىستىك بە بابەتە خۇراكييەكان و پىكھاتەى ھەر (۱۰۰) گرام لە بابەتە خۇراكييەكان و گرنگترىن فېتامىنەكان دەخەپنەپروو، ئەمەو بىگومان لىستى لەم جۆرە ژمارەو پىزەكان سووكە جياوازييەكيان تىدايە كە لە بە كردار پىادە كردندا ئەو گرنگىيەى نىە. پىئومەرى فېتامىنەكان كە لە لە لىستەكەدا نىارىكراوۋە دادەنرئىن بە يەكەى جىھانى فېتامىن (A) $\frac{1}{1000000}$ گرام گرامىك بۇ فېتامىن (B2, B1) و $\frac{1}{1000}$ ى گرامىك بۇ فېتامىن (C) يەكەى جىھانى بە پىزەى فېتامىن (D).

خۇشەنى بايەتتە خۇراكيپەكان (كالۇرى، بايەتسى خۇراكى بىنەرمەتى، ئاۋ، خوئى كالسىيۇم، فېتامىنەكان)

فېتامىن D	فېتامىن C	فېتامىن B2	فېتامىن B1	فېتامىن A	كالىسيۇم بە مىليگرام	ئاۋ	كروئىنېرتى بايەتسى	چەردى بايەتسى	پروتېينى بايەتسى	كالۇرى	لەمبە ۱۰۰ گرام
-	۲،۵	۲۷،۰	۱۰،۰	۱۵،۰	۰،۱	۴۳	۰،۱	۲۸	۱۸	۲۷۹	كۆپتەكان
۱۵،۰	-	۳۵،۰	۰،۱	۲۵	۲	۶۴	۰،۲	۷	۲۰	۱۴۷	بىخ
-	۱،۷۱	۲۵،۰	۱۰،۰	۲۵	۰،۱	۴۲	۰،۱	۱۱	۱۹	۲۲۷	كۆزىكە
-	۲	۴۰،۳	۶،۰	۲۵	۰،۱	۴۳	۰،۱	۲۰	۱۷	۲۵۶	مانكا
-	۴	۶،۰	۵۵	-	۰،۱	۶۸	۰،۷	۶	۳۱	۱۷۳	بىراز
۰،۰۰۱۱	-	-	-	-	-	-	۷،۰	۲،۵	۲۲	۱۱۷	كەزىشكە
-	-	-	-	-	-	-	-	۰،۴۰	۲۸	۱۱۷	نەسپ
۰،۱	۰،۴	۲،۰۰۰	۲۵،۰	۱۰،۰۰۱	۰،۱	۸۸	۴	۲،۵	۶۹	۸۲۷	كۆك
-	۱۱	-	-	۰،۶	۰،۱	۶۸	۳،۰	۵	۷۱	۱۲۰	جىگر
-	-	-	-	-	۰،۱	۶۸	-	۶،۷	۶	۸۱۱	كۆرچىلە
-	-	-	-	-	۰،۱	۶۸	-	۲۱،۹	۲۱،۹	۲۹۳	مۇخ
-	-	۰،۲۵	۰،۴۰	-	۰،۱	۶۳	-	۵۱	۱۶	۲۰۶	جامبۇز
-	-	۲،۰	۲۸،۵	۰،۳	۰،۱	۶۸	۰،۲۰	۵۱	۱۶	۲۰۶	زىم-ئانى

'ناوی چوار حوزد ماسی دوریاسی'.

۰۰

میتاک	۰۰	۶	۱،۲	۵،۱	۶۵	۲۰	۰۳۱	۱۵۱	۰۵۳	۲	۱،۱
ماسی مورسا	۰،۸	۶۱	۱،۵	-	۲۳	۲۰	-	۰۰۱	۰۰۲	-	-
ماسی بوکلا	۷۲	۱۷	۱،۲	-	۵۵	۲۰	-	۶	۱۶۱	-	-
سورده ماسی	۱۴۰	۶۱	۷	-	۲۵	۲۰	۱۰۰۰	-	-	۱	-
کیراگی											
ماسی	۷۸	۱۸	۵،۰	-	۲۵	۲۰	۱۰۰۰	-	-	۱	-
ماسی پریش	۹۶	۱۹	۲	-	۵۵	۲۰	-	-	-	-	-
جزیی	۲۹۱	۱۲	۶۲	-	۲۲	۲۰	۶۰۰	-	-	۱،۷	-
ماسیسیگان											
باندھی کیزی	۶۲۱	۲۲	۲	۵،۰	۷۰	۱۰	-	-	-	-	-
قاز	۲۴۵	۱۶	۲،۰	-	۷۰	۱۰	-	۱۵۰	-	۱۲	-
مزروی	۱۴۲	۲۱	۶	-	۷۰	۱۰	-	۲۶۸	-	۷،۵	-
قشورین	۱۷۵	۲۴	۷	۵،۰	۷۰	۱۰	-	۱۵۰	-	-	-
کوتر	۱۰۲	۲۲	۱،۰	۵،۰	۷۰	۱۰	-	-	-	-	-
مریشک	۱۶۰	۱۸	۶	۷،۰	۷۰	۱۰	۱۰۰	۲۲۰	۲۱۰	۳	-
بالدگان											
لورازق	۱۰۰۱	۲۱،۲	۵،۴۳	۱،۰	۲۵	۱۰	۱۰۰	۶۰۰	۸۰۰	-	-

۳۰۰	۰,۱	۳۵۰	۷۰	۸۰۰	۳۰	۲۳	۰,۳	۶,۱	۷۰	۷۸	یساک هینکسی مروشك
۷۲۰	۰,۲	۳۰۰	۱۵۰	۲۰۰			۰,۷	۱۱	۱۲	۱۵۸	۱۰۰ گرام هینكسى موشك
	۰,۲	۳۲۰			۲۰	۸۶	۰,۷	۰,۲۵	۱۲	۵۸	۱۰۰ گرام پودین
۱۰۰	-	۴۰۰	۳۵۰	۳۷۰۰	۱۴۰	۵۱	۰,۳	۳۱	۱۶	۲۵۵	۱۰۰ گرام زیرینتسی هینك
											پژدو زیت
۱۰۰	۰,۳	۱۰	۱۰۰	۳۰۰۰	۱۵	۱۷	۰,۷	۸۲	۰,۸	۷۶۸	پژنكسه
-	-	-	-	-	۱۵	۱۲	۰,۳	۸۵	۰,۵	۷۹۴	مشرین
-	-	-	-	-	-	-	-	۹۸	۰,۵	۹۱۳	چسوی مانگا
-	-	-	-	-	-	-	-	۹۹	۰,۳	۹۲۲	چسوی بهرز
								۹۷	۰,۵	۹۰۴	چسوی گاز
							۰,۶	۸۶	۰,۷	۸۰۵	پژنی پودکی
				۳۷۵	-		۰,۲	۹۹	-	۹۲۵	زیتسی زیتون
۱۰۰۰	-	-	۵۰	۵۰۰۰	-	-	-	۹۹,۸	-	۹۲۸	پژن ماسی

* وقت بهر

گوزل	۱۶	۱۰	۱۰	۸۹	۴۰	۱۲۰	۲۰۰	۱۲۰	۲	-
لستق زمینی	۲۰	۲۶	۱۲	۹۰	۲۰	۳۶۰	۷۵۰	۵۰۰	-	-
گوزلی میند	۶	۵۰	۹	۸۹	۹۰		۷۵	۱۰۵	-	-
سوزمات										
۱۵ جندله	۱۳	۰.۱	۲۸		۴۹	۲۵۰۰	۰.۱	۰.۱	۱۰	
نیومتیر										
لاستیکای سوز	۳	۰.۲	۶	۹۲	۴۰	۱۰۰۰	۶۰	۲۴۰	۱۰	
برقیهای سوز	۶	۳.۴	۱۲	۸۵	۴۰	۲۰۰۰	۱۷۵	۱۶۰	۲۵	
بازلیهای رشک	۲۰	۱	۴۹			۵۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰	
پسته	۲	۰.۱	۱۷	۸۱	۱۰	۴۰	۱۵۰	۵۰	۲۰	
گیزیر	۱	۰.۱	۸	۹۰	۴۰	۴۰۰۰	۸۰	۸۰	۵	
قریابیت	۲	۰.۲	۴			۲۰	۱۵۰	۱۲۵	۶۰	
کلهم	۱۴	۰.۱	۳	۸۹	۴۰	-	۱۰۰	۱۵	۲۰	
کلهمی سوز	۱۳	۰.۲	۲.۸	۹۲	۵۰	۲۰	۸۰	-	۴۰	
سینج	۳	۰.۲	۲.۷	۹۳	۱۳۰	۸۰۰۰	۸۰	۲۵۰	۸۰	
تصاه	۰.۹	۰.۲	۴	۹۳	۱۰	۲۰۰۰	۱۲۰	۲۰۰	۱۵	
کلهم	۳	۰.۳	۶.۵	۸۹	۹۰	۴۰۰	۵۰	۵۵	۶۰	
چروغسوز	۱.۲	۰.۱	۷	۹۰	۲۰	۵۰	۵۰	۱۱۰	۸	
شیم	۲۷	۱	۵.۳	۸۹	۴۰	۴۰۰	۵۰	۵۰	۲۰	

۱۵	۷۰	۶۰	۵۰۰۰	۳۰	۹۵	۲,۵	-	۲	۱۸	کاهور
۸	۵۰	۳۵	۱۲۰	۳۰	۸۸	۳,۶	۰,۲	۱,۲	۳۲	پیار
۷	۵۰۰	۷۰	۲۰۰	۲۰	۹۷	۰,۷	۰,۱	۰,۷	۶	خیمار
۵۰	۱۲۰	۲۰۰	۱۰۰۰	۲۰	۹۴	۲	۰,۱	۱,۵	۱۵	میلین
۲۰	۰,۰۴	۰,۰۵	۲۰	۳۰	۹۳	۲,۴	۰,۱	۰,۸	۱۴	تورد
۱۸۱	۰,۷۲	۰,۱۲	۸۰۰۰	۴۰	۸۵	۷	۰,۷	۲,۵	۵۰	معدنوس
۳	۰,۰۶	۰,۰۳	۶۰۰	۲۳	۹۰	۴,۵	۰,۱	۰,۸	۲۲	کورلکه
	۳۶۵	۵۰۰	۱۷۵	-	-	۴۹	۱,۲	۲۲	۳۰۲	نیسکی وشک
۱	-	۲۰۰		-	-	۲۷	۱۹	۳۴	۴۲۶	دمنکسوزیا
۲۰	۲۰۰	۳۰۰	۵۰۰			۴۹	۱	۲۰	۲۹۲	نژیکی وشک
۴	۰,۱۵	۰,۱۰	۵۰۰	۸۰		۵۲,۲	۱,۹	۲۴,۷	۳۲۳	پالقی سهرز
										گنم/ کاهور
										هلوچوشدکاتی
-	-	۳۰۰	-	۱۵	۱۲	۶۹	۱,۷	۱۱	۳۵۹	ناری گنم (بوز)
-	-	-	-	۱۵	۱۲	۷۱	۰,۹	۱۰	۳۵۰	ناری گنم (سپری)
-	۳۰۰	۴۰۰	-	۱۵	۱۲	۶۸	۲	۱۰	۳۲۸	توز جو
-	۲۴۰	۵۰۰	-	۱۵	۱۲	۶۰	۵	۱۰	۳۲۲	توز شولان

ساومر	۳۲۲	۱۰	۲	۶۶	۳۱	۱۵	-	-	-	-	-	-	-
	۳۹۳	۱۳,۷	۶,۵	۶۷,۲	۰۱	۰۱	-	-	۳۰۰	-	-	-	-
ثانی گندم	۲۵۰	۸	۳۰,۶	۲۵	۲۶	۰۱	-	-	۲۸	-	-	-	-
چوزك	۲۵۹	۹	۲	۳۸		-	-	-	۶۱	-	-	-	-
برنج	۲۰۷	۴,۷	۷,۱	۶۶	۲۱	-	-	-	۵۰	۰,۷	-	-	-
چوزك-سانس	۳۶۰	۹,۶	۱	۷۵,۷	۳۱	۵۱	-	-	۰,۱۰	۰,۶۰	-	-	-
ممنكروڻه													
شوپڻيڻيگان													
شڪر	۴۰۰	-	-	۰۰۱	-	-	-	-	-	-	-	-	-
منگورين	۶۹۰	۲,۵	-	۰۷	۷۱	۵	-	-	۲۰	۲۰	-	-	-
نرشار	۲۰۲	۰,۲	-	۳۷,۵	۲۰	-	-	-	-	-	-	-	-
چاراڳاروڻي	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
پيشڪر													
چڪيت	۴۹۲	۶	۲۲	۶۶		-	-	-	-	-	-	-	-

پتو پستی لاشی منڈالان و نھوجوانان و میرومنڈالان بہ کالوری لہ بہک روڈوا تا تھمنی ۱۸ سالان

کوزہ کسمکان	کالوری	پوڈین	چربی	کاربوہیدرات	کالسیئم	فوسفور	ٹاسن
منڈالان	شیرہ خورہ یاسی تا بیہی ہدیہ	بہ گرام	بہ گرام	بہ گرام	بہ ملیگرام	بہ ملیگرام	بہ ملیگرام
وٹر پیک سان							
لہ ۱-۳ سان	۱۲۰۰	۴۰	۴۰	۱۷۰	۱۰۰۰	۱,۲۰۰	۱۰
لہ ۲-۶ سان	۱۶۰۰	۵۰	۵۰	۲۳۰	۱,۰۰۰	۱,۲۰۰	۱۰
لہ ۶-۹ سان	۲۰۰۰	۶۵	۶۰	۲۹۰	۱,۰۰۰	۱,۲۰۰	۱۰
لہ ۹-۱۲ سان	۲۵۰۰	۸۰	۷۵	۳۶۰	۱,۲۰۰	۱,۵۰۰	۱۵
نھوجوانان							
لہ ۱۲-۱۵ سان							
نیرپہ	۲۰۰۰	۹۵	۹۰	۴۳۰	۱,۲۰۰	۱,۵۰۰	۱۵
میٹھ	۲۶۰۰	۸۵	۸۰	۳۷۰	۱,۲۰۰	۱,۵۰۰	۱۵
بیگارو پیٹھ							
لہ ۱۵-۱۸ سان							
نیرپہ	۲۷۰۰	۱۰۰	۱۰۵	۴۵۰	۱,۲۰۰	۱,۵۰۰	۱۵
میٹھ	۲۶۰۰	۸۵	۸۰	۳۷۰	۱,۲۰۰	۱,۵۰۰	۱۵

پیشرو								
۱۵-۱۸ سال								
ثیروف	۳۱۰۰	۱۱۵	۵۰۰	۱۲۰۰	۱۰۰	۱۱۵	۱۰۰	۸۲۰۰
مینه								

پیشرفت لاشی مرغانی سرور تدمن ۱۵ سالن له کالزی و بابه جزراکیمیکن له مارهی یه پزلرا

میگومان هر گرامیک پزلتین نمکاته ۴,۱ و هر گرامیک چوری نمکاته ۹,۳ و هر گرامیک کاربیدیرات نمکاته ۴,۱ کالزی

ناتن به ملیگرام	لوزنر به ملیگرام	کاسینم به ملیگرام	کاربیدیرات به گرام	چوری به گرام	پزلتین به گرام	کالزی	گرمه کسیمک
۱۲	۱,۲۰۰	۱,۰۰۰	۳۵۰	۷۵	۷۵	۲۴۰۰	بش خرماسنور کورن
۱۵	۱,۲۰۰	۱,۰۰۰	۲۹۰	۶۰	۶۵	۲۰۰۰	پیلان
							نارمستان
							خرماسنور کورن
۱۲	۱,۲۰۰	۱,۰۰۰	۴۴۰	۹۰	۹۰	۲۰۰۰	پیلان
۱۵	۱,۲۰۰	۱,۰۰۰	۳۷۰	۷۵	۷۵	۲۵۰۰	نارمستان
							به خرماسنور کورن
۱۲	۱,۲۰۰	۱,۰۰۰	۵۱۰	۱۱۵	۱۰۵	۳۱۰۰	پیلان

تافروستان	۳۰۰۰	۹۰	۹۵	۴۲۰	۱,۲۰۰	۱,۲۰۰	۱۵
لمگن کاری گراندا							
پیاوان	۴۲۰۰	۱۲۵	۱۳۵	۶۰۰	۱,۱۰۰	۱,۱۰۰	۱۲
تافروتنی دیوگین	۲۸۰۰	۹۰	۸۰	۴۱۰	۱,۵۰۰	۱,۵۰۰	۱۵
تافروتنی شیردر	۳۰۰۰	۹۵	۹۵	۴۲۰	۲,۰۰۰	۲,۰۰۰	۱۵
پیرهگان							
پیاوان سهررو ۶۵ سال	۲۲۰۰	۷۵	۶۵	۳۲۰	۱,۲۰۰	۱,۲۰۰	۱۲
تافروستان سهررو ۶۰ سال	۲۰۰۰	۷۰	۶۰	۲۹۰	۱,۰۰۰	۱,۲۰۰	۱۲

پېټیستی یهك بډډی موزلی ۱۸ سالون له گړنگترین جزیره کازو پر مه کانی فیتامین

فیتامین C به ملیگرام	Niacin به ملیگرام	فیتامین B2 به ملیگرام	فیتامین B1	فیتامین A	کالوړی	کؤمهله کسه کسان بې خؤماندو وگړو دین
۷۵	۱۵	۱،۸	۱ گرام	۱،۵۰۰	۲،۴۰۰	نیرینه
۶۵	۱۲	۱،۵	همس کالوړی بیهکی بې چوړی	۱،۲۰۰۰	۲،۰۰۰	میننه
۷۵	۱۸	۱،۸	-	۱،۵۰۰	۲،۰۰۰	له گیل کارې سووکدا پیاوان
۶۵	۱۵	۱،۵	-	۱،۲۰۰	۲،۵۰۰	نافروران
۱۰۰	۲۰	۱،۸	-	۱،۵۰۰	۲،۶۰۰	له گیل کارې مانا وندا
۸۰	۱۸	۱،۵	-	۱،۲۰۰	۲،۰۰۰	پیاوان نافروران
						له گیل کارې گراندا

۱۰۰	۲۰	۱,۸	-	۱,۵۰۰	۴,۲۰۰	پیاران
۱۰۰	۱۸	۲	-	۲۰۰۰	۲۸۰۰	ناروتی درگیان
۱۲۰	۲۰	۲,۲	-	۲۵۰۰	۲۰۰۰	ناروتی شیردور
						پرهکان
۷۵	۱۵	۱,۸	-	۱,۵۰۰	۲۲۰۰	پیارانی تمهن ۶۵ سالن
۶۵	۱۲	۱,۵	-	۱,۲۰۰	۲۰۰۰	ناروتانی تمهن ۶۰ سالن

ئاوخوردنەوہ

لەشى كۆرپەلە لە مندالدانى دايكدا لە مانگى سىيەمىدا لە (۹۴٪) پىنكەتەكەى ناوہ. ئەم رېژىمە لە لەدايكبووندا كەم دەبىتەوہو دەگاتە (۸۲٪) پاشان ئەم كەمبوونەوہىيە بەردەوام دەبىت تا تەمەنى (۲۰) سالى تا دەگاتە لە (۶۱٪) و پىرىش لە تەمەنى (۸۰) سالىدا دەگاتە (۵۴٪). كەواتە پىرىتى بە واتاى نىمچە وشكەلاتنە، ھەر بۆيە نامۆزگارى پىران دەكرىت كە پۆزانە (۲) لىتر مىز بگەن بە ھۆى ئاۋ زۆر خواردنەوہوہ. بىرى ئاۋى خواردنەوہى پىۋىستىش بە جىاۋازى ھەرىم و كەش و ھەواۋ خۇراكەوہ دەگۆرپىت.

با ئەوئشمان لە ياد نەچىت پىنكەتەى زۆربەى بابەتە خۇراكيەگان و لە ھەندىك ميوەھاتدا (۹۵٪) ئاۋو، كە ئەم بىرە ناۋمىش دەچىتە سەر ئەو بىرە ناۋوہى پۆزانە دەخۆرپتەوہ. زۆرى ئاۋ لە لەشدا پىۋىستە بۆ دەركردنى بابەتە زىانبەخشەگان كە لە رىى مىزو پىسايەوہ دەردەكرىن و لەشيان لى خاۋىن دەبىتەوہ. ئەمەو گورجىلەى بىرىكى تەمەن (۸۰) سالان لەگەل كەسىكى تەمەن (۴۰) سالاندا سەبارەت بە دەركردنى مىز جىاۋازىيەكى ئەوتۆيان نىيە. بەلام پۆزانە پىسايى كىردن چەند جارو بىرى بە پىى كەسەگان و خۇراكيان دەگۆرپىت. شىۋازى سىروشتى واىە كە بەپانىان جارىك و ئىۋاران جارىك چوونە پىشاۋ* نەنجامدىت. بەلام چ زىانبەخش نىيە گەر كەسىكى پىر ھەفتەى (۲) جار بچىتە سەر پىشاۋ بۆ خۇپاكردنەوہ لە پىسايى بە مەرجىك ھەر جارىە رىخۆلەگان تەواۋ خاۋىن كرىنەوہ بە بى ھىچ دەرمانىكى رەوانكەر. بە ھىچ جۆرىك چاك نىيە لە كاتى قەبىزىدا دەرمانى رەوانكەر بدىرتە كەسانى پىر (بىروانە بابەتى قەبىزى درىژخايەن و چارەسەر) بەلگو چارەسەر دەبىت بە زۆر خواردنى سەوزو ميوەو نانى بۆر بىت، گەر ئەم شىۋەيە نەنجامى باشى نەبوو ئەوا نامۆزگارم واىە كە ئەو شىۋازە بەكاربىت و پەپىرەو كرىت كە لە بابەتى (قەبىزى درىژخايەن و چارەسەرى)دا كە لە بەشى دوۋەمى ئەم پەرتووكەدا ھاتوۋە.

* ئاۋدەستخانە (W.C)

فېتامىنەكان

تويۇزىنەۋە زانستىيەكانى ئەم سەردەمەمان سەلماندوويانە گە خۇراك بە تەنھا بېككەتەى لەسەر بابەتە بىنەرەتتىيەكان لە پېرۇتىن و چەورى و كاربۇھىدرات بە تەنھا بەس نىيە تا پارىزگارى لە تەندروستى و ژيان بگات. بەلگو بابەتەى تر ھەن بۇ بەردەموامى تەندروستى و ژيان گە بوونىان بە بېرى كەم ھەن لە خۇراكدا، ئەم بابەتانەش بە "فېتامىنەكان" ناودەبېرىن، گە لە وشەى (فېتا Vita) واتە ژيان وەرگىراۋە وشەى (مىنەكان) ناۋىكە بۇ بابەتە كىمىيايىەكان و ناۋىكى عەرەبى نىيە.

فېتامىنەكان جۆرەكانىان و بېرە پېۋىستەكانىان بىگومان لە بابەتە خۇراكيەكاندايە گە سروشتىن. بېرى زۇر فېتامىن دانە لەش لە پېرىدا پارىزگارى لەش دەكات لە داھىزىرانى بېرىتى گىشت ئەندامەكان بە شىۋەيەكى دروست و تا ماۋىيەكى دىزخايەن ئەنجامى چاكي دەبېت. فېتامىنەكان چارەسەرى ھەندىك نەخۇشى پېرى دەكەن ۋەك كەرىپى بېرىتى، چونكە بېرىكى زۇر لە (فېتامىن A) تا رادىيەكى زۇر خاۋكەرەۋەى توندوتىزىيەتى و ھەندىك جارىش بىنەبېرى دەكات. جەستەى پېران زىاتر پېۋىستى بە گىشت جۆرەكانى فېتامىن ھەبە ۋەك لە جەستەى لاۋەكان، تەنانت ئەۋ بېرەى گە لە بابەتە خۇراكيە سادەكاندايە بەشى جەستەى پېران ناكات، بەلگو پېۋىستە بېرى زىاترى فېتامىن بە شىۋەيەكى بەردەموام بىرېتتە جەستەيان. گەر پاش چارەسەر بە فېتامىنەكان سەبارەت بە جەستەى پېران بۇ ماۋىيەكى گونجاۋ كاردانەۋەيەكى دىلخۇشكەر و پوون نەبوۋ ئەۋە نىشانەى بوونى نەخۇشى ترسناگەۋ پېۋىست بە تىرۋانىنى وردى پزىشك دەكات. ھەندىك لە پېران رېخۇلەكانىان تواناى مژىنى فېتامىنەكانىان سست دەبېت و لەم كاتەدا بە دەرزى و لە رېى دەمارەۋە فېتامىنىان بېدەدرېت.

سستى مزىن لە رېخۇلەكاندا نىشانەى بېتواناى دانەكان و بەدەرسى رېخۇلەكانە.

فيتامينهكان جۇريان زۇرمو ھەرىكەت بە پېتىك له پېتەكانى ئەلفى ناسراون و ھەرىكەشيان كارىگەرى تايپەتى خۇى ھەپە لەسەر لەش. له پرووى تۈانەوھوھ دەپنە ئەم دوو بەشەى خوارھوھ:

ا-ئەو فيتامينانەى كه له چەورېدا دەتوینەوھ.

ب-ئەو فيتامينانەى كه له ناودا دەتوینەوھ.

بېگومان دەپت ھەموويان بناسرېن، گشت جۇرەكانى و تايپەتمەندى ھەر جۇرېكىشيان تا بە شېوھى بەسوودو دروست وەرگېرېت. ئەو فيتامينانەى كه له چەورېدا دەتوینەوھ رېنگە له لەشدا كەلەكە بېن گەر بە زىادەرھوى بەكاربېن. بەلام ئەو فيتامينانەى كه له ناودا دەتوینەوھ له لەشدا كەلەكە نابن و بە شېوھى دەرگەردى شلەمەنى (مېز) لەش بەجې دېلن.

جۇرەكانى فيتامينەكان و تايپەتمەندىيان

فيتامين A: له چەورېدا دەتوینەوھ – ئەم فيتامينە له بەشە سەرەكېيەكانى لەشى ناژەلدا ھەن وەك: جگەر، گورچېلە، لووى سەرە گورچېلە و كەرە گلاندەكان، تۇرى چاۋ، دل و سى و پېست. بەلام له رۈوھەكاندا تەنھا وەك بابەتە سەرمتايپەكان ھەن واتە بە شېوھىكى نائاوېتە.

كارى فيتامين (A) له لەشى مەرفۇدا بەرگىرى و پاراستنى پېست و نوپكردنەوھىتە. ھەر وەك كەردارى شېكردنەوھو ھاوشېوھى بابەتە پەرۋىنى و چەورى و كاربۇھېدرا تېەكان رېكەدەخات و وا له چاۋ دەكات له تارىكىدا بېپىنېت، نەمانى بە شېوھىكى كەم پا تەواوتى له لەشدا دەپتە ھۇى داخوران و ھەلاوسانى پېستى بېرەكان، ھەر وەك دەپتە ھۇى وشكى پېستى تەرى چاۋو دەم و سوورېنچك و دەزگای ھەرس.. ھتدو تۈانای بەرگىرى مېكروېى نامېنېت. چارەسەر بە فيتامين A ئەنجامى چاگى ھەپە سەبارت بە كەرى پېران و گوئى زىرنگانەوھيان. شاپانى سەرنجە كە ھېواشى رېژنە ھەرسىيەكان لەوانىش زراو له بېرىدا دەپتە ھۇى مانەوھى ترشە چەورېيەكان له رېخۆلەكانداو

بہشیک له فیتامینهکانی (E, D, A) دمتوینیتہووہو کہمه بهرگریهک له مزینی دهکات.

فیتامین D: له چهوریدا دمتوینتہووہ - به بابته سهرفتاییهکانی واته به شیوهیهکی پینکانه ناتہواو ههیه له ههویر ترش* و رۆنی نازهلئی و رۆن ماسی واته (زمیتی جگهری نهههنگ) لهگهال رۆنی ههنديک جورى ماسی تردا، ههروهک له زهردينهئى هيلکهدا ههیه، لهشى مرؤف دمتوانیت دروستی بکات بهخؤدانه بهر تيشکی سهروو وه نهوشهئى گهرجی تيشکی رۆژ یا تيشکی سازکراو بیت. نهبوونی ئەم فیتامینه له لهشدا یا بېرى کهمى دهبيتته هؤى نیسکهنهرمى و سووکه شیواوییهک له جومگهکاندا نهک مندالان به تمنها بهلکو پیرانیس که لهم کاتهدا زۆر توندوتیژی دهبيتتو دهبيتته هؤى لاوازی بېرېهئى پشتو (کهوانهئى بوونی پشتی پیران).

فیتامین E: له چهوریدا دمتوینتہووہ - ئەم فیتامینه لهگهنمداو له سهوزه گهلاپیهکانداو سوياو فستقو زهمینی و شير و گوشتی گوپرهکهدا ههیه، ههروهک له جگهرو گورچيلهو زهردينهئى هيلکهو رۆنی نازهلئی و پروهکیدا ههیه. ئەم فیتامینه رېکخهئى گلاندی زاوژى نيرينهو ميينهيه به يهکسانى و هوکارى سکېرپيهو پاريزگاريشی ليدهکات، ههرومها سوورى خوین چالاک دهکاتو دهبيتته هؤى بههيزبوونی شانہ تهنراومکانو پاريزگارى له ماندووېوون دهکات، چارسههريش بهم فیتامینه نهنجامیکی چاکى دهبيتت به تابهتئى له کاتى ماندووېووی لهش داهيزرانو خهموکيداو ناؤزى لهشو ووزه کارکردن بههيز دهکات.

کۆمهلهئى فیتامین B: له ناودا دمتوینتہووہ - ئەم کۆمهله بریتیه له (فیتامین B1 و (فیتامین B2) و (فیتامین B6) و (فیتامین B12) و ترشهئوکى نیکوتین نامید- ئەمه نیکوتینی تووتن و ترشهئوکى بنتوتین نیه. ههموو ئەم فیتامینانه به کۆمهال له سروشتدا ههن و ههر به کۆمهلئیش له لهشى مرؤفدا کاردهکن. ئەم کۆمهله فیتامینانه گرنگى خوین ههیه له ههردوو کردارى شیکردنهووو هاوشیوهئى بابته

پروټينيه كانو چه ورييه كانو كاربوھيدراتييه كان له لهشى مرؤفدا. ههروهك كارېگهريان ههيه لهسەر همناسهدانى خانه كانو بهردهوامى ژيان تياياندا.

ههژارى لهش به كۆمهلهى فيتامين (B) دياردهى نهخوشى جوراوجورى لئندهكهوپتهوه وهك: گهشهكردن، بېست، بېسته لينجهكان، خوږينو دهزگاي مېشك. دياره كاره چالاكيهكانى لهش ههه هموويمان تووشى داهييزان دمېن له تهمهنى پېرىدا. كهواته سهير نيه گهر كۆمهلهى فيتامين B كارېگهري گهورهو چاكىي بېيت له بهرمنگارى له دياردهكانى پېرىتى و هيوركردنهوهيان. به كۆمهلهى فيتامين B ههريهك لهم نهخوشىيانهى پيران چارهسەر دهكرئيت: لهشداهييزانى گشتى، سستبوونى ماسولكهكان، بېخهوى، خوروو، قهبرىو لهدهستدانى وزى مېشك.

فيتامين B1: له ههلاتهكان* دا ههيه، له كهپهكدا ههيه، له برنجو گهنمدا ههيه به تايپهتى چهگهرهكردووكانيان، له فاسولياى تهر و گويزو جگهرو گورچيله و زهردينهى هيلكهشدا ههيه.

ديارده نهخوشىييهكانى كهموكورى نهم فيتامينه له كن پيران نهمانهيه: ماندوويى و بېهييزى، قورسبوونى ههردوو لاق، شهقېردن و سووربوونهوى زمان، ههوكردنى چواردمورى پېلوى چاو، نازار له ماسولكهكانى پاشهوهى لاقدا، دروستبوونى توورمهكى ناوى لهژېر بېستدا. نهم فيتامينه نهم هموو دياردانه له نيو دمبا گهر بهخشرايه لهش، ههروهك كارېگهرييهكى بهرچاوى ههيه لهسەر چالاكى جگهرو تواناى بهرپهردانهوهى تووشبوونى نهخوشى شهكرمشى ههيه.

فيتامين B2: له شيردا ههيه، له ميكروبى ترشهلوكى رونه كهرمو ميكروبى ترشهلوكى سركهو ههلاته و قارچكداو له فاسولياى تهر و سېيناخو كاھوو تهماته و مؤزو چوالهبادام و گويزو شير و هيلكهو گورچيله و جگهرو پاشانېش له ماسيدا ههيه. له پېرىدا برى نهم فيتامينه كهم دمبېتهوه له لهشداو گورانكارى له شيوهى بېستدا روودمدات و لاشهويگه واته تهنېشتهكانى دم شق دمبهن، ههرومها گورانكارى له بېسته لينجهكانى ناوموهى لهشيشدا روودمدات.

فيتامين B6: لە ھەلاتەو گەمندا ھەيە بـە تايبەت چەگەرە کردوو. لە تۆو سۆيادا ھەيەو لە جگەرەو گۆشتو شىرو پەنبرو ھىلکەو ماسىو سەوزمواتدا ھەيە، بە زۆریش لە جۆرمەکانى شلىکداو پرتەقالو لىمۆى ترشو مۆزو ھەلوژمدا ھەيە. ئەم فيتامينە بە پەلەى پەگەم خۆى ھەلدەھقورتىننیتە ناو ھەردوو کردارى شىکردنەمو ھاوشىوھى بابەتە پىرۆتىنەکانو لە دياردەى کەموکوپى لە جەستەى پىرانداو ھەروھەا خەمۆکىو لەش داھىزانو کەمخۆپىو دياردەى گۆرانکارى چەورى ژىرپىستو بارى ناو لوولە خۆپىنەکانە کە لە بارى رەقبوونى لوولە خۆپىنەرەکاندايە.

فيتامين B12: لە جگەرەو سەروپىو بەشەکانى ترى ناو زگى نازەلدا ھەيە، لەشى کەسە پىرەکان زياترى سەرف دەکات. وەك لەشى کەسە گەنجەکان. لەبەرئەوھە بوونى لە لەشى پىراندا کەمترە لە رادەى پىويست، کەمبوونى ئەم فيتامينە لە لەشياندا دەبىتە ھۆى خەمۆکىو لىل بىنن پشت پەشەو خىرا ھەست بە ماندوو بوونو لەشدا ھىزانو گىزبوونو گوئى زىرنگانەمو سەريەشەو بىرکۆلى. بۆئەوھى بەرپەرچى ئەم دياردانە بدرىتەوھە دەبىت پۆزانە برى چاک لەم فيتامين B12 بەدرىتە پىران.

فيتامينى ترشەلۆکى نىکۆتىن نامىد: "ھىچ پەيوەندى بە نىکۆتىنى جگەرەوھە نىيە"، لە ميوەو ھەلاتەو سەوزەو جگەرەو گورچىلەو گۆشتو شىرو ھىلکەو گەنم بـە تايبەت جۆرى چەگەرەکردوو. و گوپزو پەتاتەو سپىناخو تەماتەو لە ماسىدا ھەيە.

دياردەى کەموکوپىشى لە لەشدا ھەوى ناودەمو قورگو ناوسانى زمانو رەنگى زمانى سوورھەلگەرەنە لەگەل کەمخەزى خواردنو پاشان پشانەوھەو سەچوونو بەدھەرسى بابەتە چەورىيەکانو ھەوى پىستو بىتاقەتىو خەمۆکىو بىخەوى. ئەم دياردانە پىيان دەوترىت نەخۆشى "بلاگرا". فيتامينى ترشەلۆکى نامىد ھەموو ئەم دياردانە چارەسەر دەکاو يارىدەى دروستبوونو گەشەى خپۆکەى سوورى خۆپن دەدات.

فيتامينى ترشەلۆکى نىبىتۆتىن: لە زۆر بابەتى خۇراکىدا ھەيە، بەلام بە برى کەم بە تايبەتى لە ھەلاتەو سەروپىو ميوەو جگەرەو گورچىلەو گۆشتو شىرو زەردنەنى ھىلکەدا. کارىگەرى لەسەر چىروپىرى موو ھەيەو بەرگى لە پىستە لىنجەکانى ناوھە دەکات، دژى مىکروپى نەخۆشىيە درمەکانە.

ښیتامین C: له ناودا دمتوټهوه، له پمتاتهو سهوزهو توو، شلیک و پرتهقالو لیموؤ ترشو جگهرو گورچیلهو سهره گورچیلهدا همیهو له بهشکانی ناوهوهی زگی نازمهآیشدا همیه دیاردهکانی کهموکورې نهم ښیتامینه له لهشی پیراندا بۆریهکانی خوټنی ناولهشیان نامادمی تهقینیان دهبیت، لهگهل کم بهرگهگرتنی نهخوشیه درمهکانو چاکبوونهوهو پهکگرتنهوهی نهنامهکان له برینداریداو خوټنهبهروونی پوکو دان له قینو نازاری نیسکهکانی لهش، ښیتامین C دزی نهم دیاردانه دوهوستیتو لهش چالاک دهکاتو وزه بهرزدهکاتهوهو رټزهی چهوری له لهشدا کم دهکاتهوه له (۱۵-۷۵٪). بویه بزیشکه پرووسییهکان بهکاریدینن بؤ چارهسمری رهقبوونی خوټنهبهرمکان. وا له خواروهه بری پیویستی رۆزانهی لهشی مروؤ له تهمنه جیواوزمکاندا سهبارت به ښیتامین C دهخپنهروو:

مندالان له تهمنی (۱۲-۱) سان) (۲۵-۷۰) ملیگرام

کچان له تهمنی (۱۳-۱۵) سان) (۸۰) ملیگرام

کچان له تهمنی (۱۶-۲۰) سان) (۸۰) ملیگرام

میردمندالان له تهمنی (۱۳-۱۵) سان) (۹۰) ملیگرام

لاوان له تهمنی (۱۶-۲۰) سان) (۱۰۰) ملیگرام

پیاوان له تهمنی (۲۰-۵۰) سان) (۷۵) ملیگرام

نافرمتان له تهمنی (۲۰-۵۰) سان) (۷۵) ملیگرام

نافرمتی دووگیان له تهمنی (۲۰-۵۰) سان) (۱۰۰) ملیگرام

نافرمتی شیردهر له تهمنی (۲۰-۵۰) سان) (۱۵۰) ملیگرام

نافرمتان و پیاوانی لهشساغ له تهمنی (۵۰) سان) (۱۰۰) ملیگرام

نافرمتان و پیاوانی ماسولکه سست له تهمنی (۵۰) سان) (۲۰۰) ملیگرام

وهک پیومرنیک دمیخینه بهرچاو که سیویک بری (۱۵) ملیگرام و پرتهقالو لیموؤ

ترش بری (۱۰۰) ملیگرام ښیتامین C یان تیدایه.

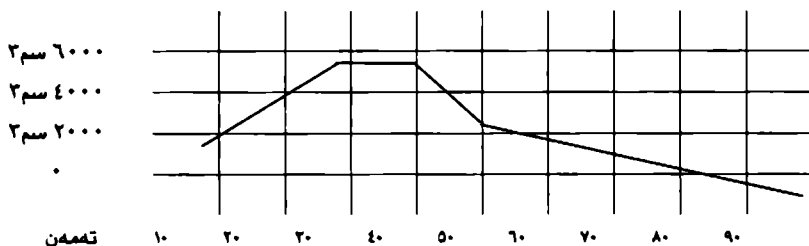
بوونى خويى پېۋىست لە خۇراگدا

لەشى مەۋقۇ بە تايبەتى پىران جگە لەو بابەتە خۇراكى و فېتامىنانەى كە باسماں كىردن پېۋىستى بە بىرى كەمى ھەندىك بابەت ھەيە.. لە پېشيانەو ە كلس و پۇتاس و سۇدۇم و مەنغەنيزو فۇسفۇرو مس و كلۇرو مەگنېسىۋوم نەبوونى ئەم بابەتەى دوپىيان دەپتە ھۇى نەخۇشى "رەقبوونى خويىبەرەكان" و توشبوونى شىرپەنچە. گىشت جۇرەكانى ئەم خويىانە لە خۇراگە جۇراوجۇرەكاندا ھەن بە بىرىك بە پىى پېۋىستى لەش ھەرەك لە زۇر پېكەتەى فېتامىنەكاندا ھەن كە بە شىۋەى دەرمان لە دەرمانخانەكاندا دەرۇشرىن.

وهرزش و كارە جەستەپپەگان

گرنگى وهرزش يا كارە جەستەپپە پىكوپىكە بەردەوامەكان بۇ پارىزگارى لەش لە تەمەنى پىرىدا بۇ لاۋىتى لە گرنگى خۇراك كەمتر نىيە. كەسىك نابىنىت گەپشتىبىتە تەمەنى (۵۰) سالى و لە تەندروستى جەستەپپى و مىشكى چاكدا بىت گەر پىشتر جۇرىك لە جۇرەكانى وهرزشى پىادا نەكردىبىت و وهرزشكار نەبووبىت. ھەمىشە بە تىروانىنى پزىشكى دەسەلىت كە چۇن بارودۇخى تەندروستى و بايۇلۇزى وهرزشەوان لە تەمەنىكى زۇردا پەكسانە بە تەمەنى كەسىك كە (۱۰) سال لە خۇى مىندالتر بىت گەر وهرزشەوان نەبووبىت. لە تىروانىنىكى پزىشكى گىشتىدا سالى (۱۹۵۲ز) كە لەسەر كۇمەلىكى زۇر لە وهرزشەوانان ئەنجام درا تەمەنىان گەپشتىبوو (۷۰) سال، دەرگەوت بارودۇخى تەندروستىيان لە كەسىكى تەمەن (۴۰) سال چاكترە كە وهرزشى ئەنجام نەدابىت. لەشك كە بە وهرزش پەرەمردە كرابىت نەرمىى و نىمەن لاۋىتى و جوولەى تيا پارىزراو دەپىت تا كۇتايى ژيان. بە ھەر ھۇيەكىشەو بىت ھەر لەشك كە بىبەش كرا لە كارى وهرزشى، لە تەمەنى پىرىدا دەتوانىت قەرەبووى لە دەستچوونى سوودى وهرزش بە كارى جەستەپپى بىرى بگرىتەو. ەك كارى باخەوانى يا پىاسەكردن و رۇپىشتن بۇ ماومىەكى گونجاو يا ھەندىك وهرزشى توندوتۇل كىردنى ماسولكەكان ەك بەكارھىنانى

(سپرنگ Springs)، يا سواربوونى پايسكل يا مەلەوانى يا يارى تىنسى زەوى يا تىنسى سەرمىز يا يارى گۆلفو يارى تىرىش لەوانەى كە خۆى مەپلىيەتى، بە مەرجىك نەو مەشقانە رۇزانە ئەنجام درىن. سەرمتا بۇ ماوپەكى كورتى (۱۵-۵) خولەكى و پاشان زىادکردنى ماوگە، بەلام بە مەرجىك بە هيچ شىومەك نەگاتە ماندووبوون. لەسەر ھەموو ئەوانە پىويستە كە گەيونەتە تەمەنى پىرىتى رىز لە ھەست بە ماندوويى بگرن و دەستبەجى دەست لەو كارە يا مەشقە ھەلگرن، تا پشوو بدەنەو ھەستەيان و وزەو چالاكى نوپكەنەو. چونكە ھىلاكبوون و ماندوويى نەنجامى خراپى لەسەر ماسولكەى دل دەپىت، سوودومرگرتن لە كارکردن يا وەرزش بە پەلەو توندوتىزى نابىت.. بەلكو بە نارامى و بەردەوامى ھىواشى لە كەمەو ڤووو زياتر. كارى ھەستەپى ھەر جۆرىك بىت پىويستى بە "ئوكسىجن" كە لە رىى ھەناسەو دەدرىتە سىيەگان. بەلام فراوانى سىيەگان و چەندىتى بىرى ھەوا گرتنىان ڤووو كەمى دەچىت بە پىى پەلى سالىگانى تەمەن ھەروەك لەم ھىلكارىيەى خوارمەدا بە تىروانىنى ورد سەلاوہ:



ھىلكارى فراوانى سىي

فراوانى سىي لە سالىگانى تەمەنە جياوازەمکاندا بۇ تىروانىنى (۴۲۰۰) كەس كە پزىشك (ڤۆرنگەر Worringer) و (شتاپنەر Steiner) ئەنجاميان داوہ. بىر گەپىشتە ج پەپەكى تەمەنى پىرىتى دەتوانىت بە رىكوپىكى كارى وەرزشى يا كارى ھەستەپى نەنجامدات و پارىزگارى فراوانى سىيەگانى بكات كە دەكاتە فراوانى سىي كەسىكى (۴۵) سالان و لە دوپىشدا پارىزگارى لە ھىزو تواناى ھەستەى بكات.

ومرزىش بە ھەموو جۆرمەكانىيەو كات بە فىرۇدان يا ھۆكارىكى رابواردن نىيە ھەروەك ھەندىك وای دەزانن، بەلكو رېڭاى دروستى تەندروستىيە. چونكە پاشماوہ بىسەكانى لەش دەردەكات و ماسولكەكان بەھىز دەكاو چالاكى پتر دەكاو تواناى بەرھەمەتئانىش زىاد دەكات.

كارگەو كۆمپانیا گەورەكان كە دابىنى ھۆكارەكانى و مرزىشان بۇ فەرمانبەران و كارگوزاران كردووہ لە رووى دارايەوہ زىانىان پېنەگەشتووہ. چونكە ئەو برە پارمىە لە وزەى لەشيان دەردىنئىت و پاشانىش لە كارکردندا پتربوونى بەرھەمیان. وەك زانراوہ گەلى نوسترالیا چاكترين گەلانى ئىنگلىز نەزادن لە رووى تەندروستى و زۆرتىن چالاكىشان ھەيە. سەربازەكانىشان بە نازايەتى و تواناى خۇراگرى لە جەنگ و بەرگريەكاندا ناسراون. ھۆكارى ئەمەش دەگەرپتەوہ بۆنەوہى لە گەلانى نوسترالیادا كەم كەس ھەيە كە جۆرىك يا چەند جۆرىكى و مرزىش ئەنجام نەدات. خۇ گرنگ نىيە بىران پالەوانىتى جىھانى بەدەست بەئىنن يا ژمارمىەكى پېوانەيى و مرزىش تىبەپرنن، بەلكو ھەر لە زووہوہ كارى و مرزىش ئەنجام دەدەن و بەردەوامن تىايدا تا زىانىان بەردەوام بىت.

* * *

"گەرماو"

لە راستىداو ھەر لە كۆنەوہ خۇشوشتن ج بە ئاوى گەرم يا سارد دادەنرئىت بە ھۆكارىك لە ھۆكارەكانى پارىزگارى لە تەندروستى و نوپكردنەوہى لاوتى. پىوپىستە پاش ھەر خۇشتنىك بە ئاوى گەرم بە ئاوى سارد كۆتايى بىت، ئەمەش ئەوہ ناگەيەنئىت كە جىاوازى لە نىوان پلەى گەرمى ھەردوو ئاودا زۆر بىت، بەلكو بۇ دابىنكردنى سارد وا چاكە ئاوى دوايى شىلەتئىن بىت گەر كەسك تواناى ئاوى ساردى نەبىت يا پىي خۇش نەبىت. سروشتى خۇشتن بە ئاوى گەرم واپە كە خاوبوونەوہو ھىوربوونەوہمىەك لە مېشك و لوولە خوئىنەكاندا ئەنجام دەدات كە پلەكەى بە پىي ماوہى مانەوہمىە لە گەرماودا. بەلام ئاوى سارد يا شىلەتئىن مېشك و لوولە خوئىنەكان

وريا دمكاتهوه ههستىارى و چالاکى بۇ سوورې خوین دمگېرېتهوه. نهو چالاکييهش بهوه زياد دمكات كه "دووش" له خوارموه بۇ سهرموه واته له پييهكانهوه بۇ سهر به "دووشى دهستى" نهجامدرېت و پاشان لهش وشكېرېتهوه به خاولييهكى زېر. يا له كاتى دووشكرندنا لهش به فلچه يا لفكهيك بشورېت كه له بازاردا ههيه نهك به نيسفنجىكى نهرم. نهشى كهسهكه پاش خوشتن ههست به چيزو گهرمبونوهه بكات. گهر ههستى به سهرماو خاوبونوهوه پيويست به پالكهوتن كرد نهوا گهرهكه ماوهى خوشتنهكه كه م كاتهوهوه پلهى گهرمى ناوهكهش كه م كاتهوه.

خوشتن رۇژانه تهنها مهبهست خاوينى نييه، بهلگو پاريزگاريشه له تهندروستى پيويست و پاراستنى و مانهوهى به ديمهنيكى لاويتى. بۇ دابينكردنى نه م مهبهستهش چاكتر وايه رۇژانه سابوون بهكارنههينرېت چونكه نهو چينه چهورييهى سهرپييست لادميات و وشك و خاوى دمكاتهوهوه چرچييهكانيش دهردهخات. بۇ دابينكردنى خاوينى چاكتر وايه ههفتهى (۲) جار سابوون بهكاربهينرېت. پيويسته بيرانىش نهو جوړه سابوونه بهكارنههينن كه پيگهاتهكهى له بابتهى پۇتاسييه. باشرين جوړى سابوونيش بۇ بيران سابوونى مندالانه. نهو كهسانهش پيستان زور وشكه ههفتهى جارېك پاش گهرماو لهشيان به جوړېك كرېم يا كه مېك زهيت چهور بكهن و چهند خولهكېك چاوهرې بكهن تا نهو چهورييه دهچېته پيستانهوهوه پاشانىش به خاولييهكى وشك زيادهكهى لابهرن نهنجا جلوبهرك بيوشن بيران كه ههست به وشكى پيستان دهكهن وا دهزانن تهپوتوز له لهشيان نيشتووه، نه م ههستهش به شوشتن لاناچيت بهلگو به چهوركردن به كرېم يا زميتك وهك پيستر باسمانكرد.

بايه خدان به ديمهنى دهرهكى

جوانى لاويتى خوى له خویدا سهرنجراکيشه بيئهوهى خاوهنهكهى بايهخ به ديمهنى دهرهكى بدات. بيران به هوى زيادى تهمهنيانهوه لىي بييهشن و ديمهنيشيان زياتر بيريتى پيوه دياردهبيت گهر ديمهنى دهرهكيان پشتگوئى بخهن و دياردهى رېكوپيىكى

لەش و لارىيان وەلا بخەن، وەك پىڭ تاشىن، قۇز داھىيان بە شانە، نىنۇڭكردن و گونجانى جلوبەرگ لەگەن لەشداو خاۋىنى و ئوتووكردنى و پىڭخستنى پىنگەگانى. ئاسايىيە كە پىران رۇومو گشت نەم پىشتگوى خستنه يا ھەندىكى بىچن چونكە بىياپەخى و گوى پىنەدان و ھەست بە پىشووكردن پىناسەى پىرتىيە.

باپەخدان و خۇرپىخستن واتاى خۇرازاندىنەو نىيە ھەرەك لاي ئافرىتان باوہ. چونكە خۇرازاندىنەو پىرپىژن و سواغدانى دەموچا و بە نارايىشتكردن و بۇيە و سوورا و دىمەنى پىرتى زىياتر بەرچاودەخات. نارايىشت وردە كۈنەگانى پىست دادەخات و ناپەئىت ھەناسە بەداو وشكەلى دەكاو خاۋى دەكاتەو، ھەرەك بۇيە و سوورا و چرچەگان زىياتر بەرچەستە دەكەن و جگە لەومش كە دەبىتە مايەى گائەجاپى و لە رۇوى ناوہكىشەو نەرخى پىرپىژنى خۇرازمروہ كەمدەكاتەو.

* * *

نۆرە كارى لە نىوان كارو پىشودا

بۇ پارپىژگارى لە وزەى لەش چ جەستەبى يا مېشكى پىويست بە ماوہيەك ھەوانەو دەكات لە نىوان كاژىرەگانى كاردا. نەمە بەرھەم كەم ناكاتەو بەلكو نەزموونە زانستىيەگان سەلاندوويانە كە برو جۇرى بەرھەم چاك دەكات.

ئاسايىيە گەر جەستەيەك بەردەوام بىت لە كارى جەستەبى و مېشكىدا تا رادەى ماندوويوون ھەرگىز ناتوانىت كارەكەى بە چاكى نەنجام داتو بگاتە نەوپەرى وزە لە بەرھەمەيناندا. ھەرەھا ھەر كارپىك كە مرۇف بە شادى و خۇشبيەو بەرەو پىرى نەچىت دەبىتە ھوى سەرفكردى بىرپىكى زۇرى ھىزى لەش چ لە رۇوى ماسولكەگانى لەش و بىرو مېشكەو دەبىتە مايەى خىرا ھەست بە ھىلاكىيە و ماندوويوون. ناشتوانرىت پىشو سنووردار بىرپىت كە دەكەوتتە نىوان كاژىرەگانى كارەو لە رۇوى كات يا ماوہ چونكە نەمە دەگەرپتەو بە سروسى كەسەكەو چۈنەيتى كەسايەتتى.

خوی دمتوانیت پشوی دیاریکراو بۇ خوی دانیت، هرچونیک بیت له رووی وزمیانهوه کهسهگان دمکړین به دوو بهشهوه:

بهشی پهکهم دمتوانیت کاربکات بۇ ماومیهکی دریزخایهمن بیتهوهی هست به ماندووبوون بکات، بهلام پیویستی به پشوویهکی دریزخایهمن ههیه.

بهشی دووهم له ماومیهکی کورت زیاتر ناتوانیت کاربکاتو پاشان هست به ماندووبوون دمکات، بهلام پشوویهکی کهمی گهرکه، کارکه خوی یا دریزی ماومیهکی هۆکار نین بۇ هیلاکی و ماندووبوون، بهلکو شیوازی کارکردنهکه دهبیته مایهی ماندووبوون ماومهکی کورت بیت یا دریز. پشوی دیاریکراو سوودی نیه گهر خاگردنهوهی گشت ماسولکهکانی لهشی لهگه‌لدا نه‌بیت سا ج به دانیشن لهسر کورسی یا پالکهوتن لهسر قمنه‌فهیهک واش چاکه پاش قاوه‌لتی* ماوه نیو کاژپر یا کاژپرکی ته‌واو بخهون پاش نهوهی جلوبه‌رگی کار دادمه‌کنن و جلوبه‌رگی خهو دمپوشن. گهر لهو کاته‌دا خهویان نه‌هات باشتر وایه پیش خواردنی شیوان* بخهون، نه‌مهو گهرکه نهو کهسانه‌ی به دریزیی سال کاردمکهن پشوی سالانه وهرگرن تا لهو ماومیه‌دا بجه‌وینه‌وهو پاریزگاری له وزهو چالاکیان بکه‌ن. وا چاکه نهو کهسانه‌ی له بارودخیکی قه‌له‌بالفا کاردمکهن — وهک کارخانه گهرمگان — ماوه‌ی پشووه‌کانیان له شوینیکی کارمگانیان له‌ناو که‌مه‌کیک خه‌لکیدا وهک نووسینگه‌کان باشتر وایه ماوه‌ی پشووه‌کانیان له شارمگاندا به‌سهر‌به‌رن و تیکه‌ل به زورینه‌یه‌کی خه‌لکی ببن و له‌ناو نه‌واندا پشووه‌کانیان به‌سهر‌به‌رن.

"نووستن"

پزیشکی پسپوړی نه‌لمانی (هوفیلاند — Hufe land) سه‌بارت به نووستن ناوهای نووسیوه: "به واتایه‌کی راسته‌قینه پاش هر نووستنیک لایوتیمان نوئ دهبیته‌وه، تا رادمیه‌کی زورو به‌یانیان زیاتر له نیواران له‌شمان نهرمونیان به خویه‌وه دمبینیت.

* واته خواردنی نیومرژ

* واته خواردنی نیواره.

ھەروھە بەھىزىترو چىرتىر رېژىنەكانى لەش لاو ئاسا كاردەكەن. بەلام نيواران لەش وشك ھەلگەراوو داھىزراوو شىوھ نزيك لە پىرىيە. زۇر لە پىران كە ھىشتا ھەر لە پىرىتىدا كارى قورس ئەنجام دەمدەن لاو ئاساو چالاكانە گشت ئەمانە دەگەرپتەوھ بۇ نووستىكى دروست. سەرۇك ھەزىرانى بەناوبانگى بەرىتانيا (وېنستىن چەرچل) پلەى سەرۇك ھەزىرانى لە جەنگى جىھانى دووھدا كە بە دەست ھىنا لە تەمەنى (٦٦) سالىدا بوو. بە چالاكى و رۇزانە (١٦) كاژىر كارى سەخت و بەرپرسىيارىتى ئەنجام دەدا، بى ئەوھى ھەست بە ماندوويى بىكات. لە نيوان ماوھى كارىدا ماوھىيەكى تەرخان دەگرد بۇ ھەوانەوھو پاش قاوھىتى كاژىرپىك دەنووست ھەروھە پىش شىوانىش، زۇربەى كارەكانى ئەنجام دەدا بە پالگەوتوويى لەسەر قەرەپۆلەكەى، مرۇف ھەر رۇژەى پىويستى بە (٨) كاژىر نووستن ھەيە، ھەرگىز راست نىە پىران پىويستىيان بە ماوھىيەكى كەمتر ھەبىت بۇ نوستىن مەگەر بىكار بن يا خانەنشىن. (ناپۆلىون بۇناپارت) بەم شىوھىيە بەرنامەى خەوى دارشتبوو كە دەلىت:

(٥) كاژىر خەو بۇ پىاوانى پىر.

(٦) كاژىر خەو بۇ لاوان.

(٧) كاژىر خەو بۇ ئافرىتان.

(٨) كاژىر خەو بۇ بىر كۆلەكان*.

بەلام ناپىيون ھەر خۇى راستى ئەم فەلسەفەيەى بە مردنى لە تەمەنى (٥٢) سالىدا

بەرپەرچدايەوھ.

نووستى پاشنىوھروانىش بۇ ئافرىتان گەلىك گرىگە، ئىنگلىزەكان بەم جۇرە نووستنە دەلىن (نووستى جوانى Beauty- Sleep) چونگە كاژىرپىك خەوى خۇشى پاشنىوھرۇ كارىگەرى زىاترە لە چەند جارىك شىلان و چەوركردن بە كرىم و چەورىيە تاپەبەتتەيەكان بۇ پارىزگارى و نوپكردنەوھى لاوئىتى.

پىويستە زوورى نووستن دووربىت لە ھەر زاوھزاوئىك، ھەرچەند ئەمە لە شارە گەورەكاندا نالوئىت. بە ھەمىشەيى پەنجەرەى نووستن بەكراومى پارىدەدەرى

* واتە ئەوانەى كەم زىرن.

خەولىخستىنە ئىنجامى تەندىروستى چاگىشى دەپىت. بەلام سەرىن و نوپىن چاگىتر وايە شىدار نەبن و لە نىوان نەرم و توندا بىت، ھەندىك كەس نەرىتى تايبەتى پىش نووستىيان ھەپە ۋەك خويىندىنە ۋە يا خواردىنە ۋە يا قاۋمىەكى گەرم، يا گوپىگىرتن لە مۇزىكىكى تايبەت يا نزاۋ پارانە ۋە نوپىزگىردن. ئەمانە ھەر ھەموۋىيان بەسوودون خەۋىتىن و دەپىت پەپىرەۋىيان بىگىرتن.

زۇر جارو لە ھەندىك سەردەمى زىاندا مەۋق تۈۋشى خەۋزىران دەپىت و خەۋ لىي دەتۇرىت. قەپناكات لەم كاتانەدا گەر لەزىر رىنمايى پىشكدابىت و دەرمانى خەۋلىخەر بەكاربەپىرتىت. بە مەرجىك چەند رۇزىكى كەم بىخايەنىت، چۈنكە راپاتن لەسەر بەكاربەپىرتىت زىانى تەندىروستى ھەمچەشنى ھەپە. خەۋزىران لە راسىتىدا ھۇگارى دەروۋنى خۇى ھەپە. زۇر كەم ھۇگارى كە نەخۇشى بىت، لە ھەردوۋ باردا بۇ نەھىشتى ھۇگارىكانى ناپىت چارسەر خەۋلىخەر بىت. زۇر جار ھەندىك بەپى ھۇ خەۋىيان دەپىت و كەسەكە بۇ ماۋى چەند كازىرىك بىپەۋدە شەۋنخونى و نىشك دەگىرت و لە ھەۋلى خەۋدەپە.. لەم باردا بە خەۋلىخەر چارسەر ناكىرت، بەلكو بە خويىندىنە ۋە پەرتوۋكىكى سووك و ناسان. ھەندىك جار كوتىران يا بىپاگىشانىكى دەرمەكى دەپىتە ماپەى خەۋزىران و لەۋ بەختەۋرىپە بىپەش دەپىت و لە جىيى نووستىدا شەۋنخونى دەكات. بەلام سەپىن كە ھەستا ۋەك جارن چالاكانە كارەكانى ئەنجام دەدات. ئەم شىۋىپە بىۋىست بە دلەۋاۋكى تەندىروستى ناكات، چۈنكە دلەۋاۋكى زىانبەخستىرە بۇ لەش ۋەك لەۋى خەۋ بىزىت.

ئەۋانەى بىكارن، ئەۋانەى ھىچ كارىك ئەنجام نادەن، ئەۋانە زىاتىر وان لە بەردەم ئالۇزى خەۋو خەۋزىراندا ۋەك كەسىكى كارگەر، چۈنكە ماندوۋى جەستەپى و مىشىكى رىخۇش دەكەن بۇ خەۋىكى قوۋل و تەندىروستى خۇش، زۇرئاسايە ھەرگەس زوو بىۋىت سەپىن زوو بە ناگا دىت، چۈنكە لەش تەنھا (۸) كازىر خەۋى بەسە نەك زىاتىر.

ھەندىك كەس بەمىانىيان كە لە خەۋىكى قوۋل بە ناگا دىن ھەست بە رەقبوۋنى لەشيان دەكەن و ھەست بە چالاكى ناكەن و نۇمىد دەكەن دوۋبارە خەۋىيان لىپكەۋىتەۋە،

زۆر گرانه بتوانن جى نووستنيان جىبهيلن، ئەمانە توندوتيزن و درەنگ خەويان لىدەكەوئىت بە پىچەوانەى كەسانى مېشك ساردەووە كە ھەر سەريان كرده سەر سەرىن دەخەون ئەمانە خەوى قووليان ھەر لە كاژىرەكانى سەرمتاومىيەو ھىدى ھىدى ئەو قوولئىيە كەم دەبىتەووە تا كاژىرەكانى بەيانى ئەمانە پىچەوانەى كەسانى توندوتيزن كە ئەوان پېش سەپەوان خەويان لىدەكەوئىت. جا مېشك ساردەكان ئەو ماوہ خەوميان لا بەسەو يەكسەر جىيى نووستن جىدئىلن و چالاكانە بى ھىچ نارەحەتى و دلەراوكئىيەك. نووستن ھەرچوونە ناوچى و بىچالاكى نىيە ھەرەك ھەندىك بە ھەلە تىگەپشتوون بەلكو چالاكئىيەكى شىوہ تاپەتەو كارىكى سروشتىيەو سروشتىش ياساكانى بەخوڤرا ناسەپئىت گەر لەبەر بەرژمەندى نەبىت.

نووستن سەپاوە بەسەر لەشدا بۆ بووژانەووە نوپوونەووە بەھىزگردنى و چاكسازى تىايدا، بۆ ئەم مەبەستەش نووستن ھەندىك بەشى تاپەت لە دەزگای مېشك بەكاردەھىنئىت. بى ھىچ وريايى و كۆنترۆلئىك. بەلام بە ھاندانى دەزگای ناتوانايى مېشك سەيرى كئىبمان چارەسەر بە گيانئىيەكان بەكە. ئەم ھاندانە لە شىوہى ھەزىكدا لە مۆخى ناوھندو دىرکەپەتەك لە سەتە بىرەپەرە ئەوانى تردا دەردەچىت، ھەرەك بە شىوہىكى پىچەوانە كارىگەرى لەسەر ئەم نۆمەندە دەمارئىيەنە ھەيە دوور لە بوارى تواناو بە ئاگابوون.

ئەم پەيوەندىيە ئالوگۆرە لە نىوان نووستن و نۆمەندە دەمارئىيەكاندا بۆ مان دەسەلئىن كە نووستن كارىگەرى و دەستەلاتى بەسەر گشت كارە بايولۆژىيەكانى لەشدا ھەيە.

تا ئەوڤو زانست نەگەيوەتە ئەوہى كە ھاكتەرە ھۆكارەكانى نووستن كە لەش دەگوئىزئىتەو لە دۆخى بە ئاگابوون و چالاكئىيەووە بۆ بىناگايى و ھەوانەووە بزائىت. بەلام ھەندىك توئىزئىنەوہى زانستى نوئى بىرئىك تىشكەدەخەنە سەر بابەتەكە بە شىوہى ئەندازەو بۆچوون نەك زياتر. زاناکان ئەو بەشەيان دۆزىوئەتەو كە پىي دەوترئىت (لانكەى بىنئىن) لە مېشكدا كە نۆمەندىكە بۆ (نووستن و بە ئاگابوون) ھەرەك لە (بەشى پىازمكى سىانئىدا) لە مېشكدا تۆرى دەمارى بەئاگابوونيان دۆزىوئەتەو. جگە

لەمە تا ئەورۇو نەمىانتوانىيە ھۆكارەكانى نووستن بزانتن. بەلام تۈنۈپوانە بوونى ھەندىك جىياۋزى بايۇلۇزى دژوار لە نىۋان نووستن و بە ناگايدا بەسەلنن بۇ نەمۈنە لەو جىياۋزىيە دژوارە بايۇلۇزىيە ناچىت و ئەندازمى نىە لە نىۋان ھەردوۋ بارودۇخى پىشوو (جەوانەۋە) و چالاكى (كار)دا.

نەۋەى كە ھەرگىز جىبى گومان نىە نووستن گىان و دەروون پىكرا دەبوۋزىننەۋە. ھەرۈك لە تۈنۈپدايە كۆمەكى بەسوۋدىان پىبگەيەنەت كاتىك نەخۇشى خەرىكە لە دەمگا دەمات. ھەرۈك بىخەۋى درىزخايەن تەندروستى گشتى توۋشى گەلىك لە زىانە تەندروستىيەكان دەكات. پاش ئەم لىكۆلنەۋە زانستىيەنە زانايان بىر لە سوۋدى نووستن و بەكارھىنانى بۇ گەرانەۋەى لاۋىتى دەمگەنەۋە. دىيارترىن كارى زانايان لەم بوامدا كارى مامۇستاي فىزىۋلۇزىيەى پوۋسى (بافلۇف Pawlow)، كە لە سالى (۱۹۳۶) گەيشتە دۆزىنەۋەى رىگاچارمەك بۇ چارەسەر كەردنى ھەندىك نەخۇشى بە نووستن. يەكەم جار بىرى پوۋو ئەو نەخۇشىيەنە چوو كە بە ھۆى ئالۇزىيەى يا تىكچوۋنى ھاۋكىشەى دەمگاي مىشكەۋە دروست دەبن، ھەرۈك لەنىۋان نووستن و ئەم دەمگاپەدا بەپوھندىيەكى تايبەت ھەيە پىشتر باسكرا، بافلۇف بە چاۋى خۇى دى كە شانبەشانى ئەو ئەنجامە چاكانەى بە دەستى ھىنا بۇ چارەسەرى ئەم نەخۇشىيەنە كارىگەرىيەكى بەرچاۋىشى ھەيە بۇ گەرانەۋەى لاۋىتى. ئەم شىۋازەى بافلۇف بۇ چارەسەر بە نووستن پاش چەندىن ئەزموۋون و تاقىكردنەۋەى زانستى بنىات نراۋەو ياساى تايبەتى بۇ دانراۋە.

بافلۇف شوپن خەۋىتىكى گەرموگورى دوور لە پوۋنكى و زاۋمزاۋى بۇ نەخۇشەكە دابىن دەكرد، پاشان بە ماۋەۋ بىرى دىيارىكراۋ دەمرانى خەۋلىخەرى دەدايەۋ دەپخستە خەۋىكى قوۋلى بەردەۋام بۇ ماۋەى (۲) ھەفتە تەنھا ھەندىك ماۋەى كورت نەبىت بە ناگابن تا خۇيان بەتال كەنەۋە لە (مىزو پىسايى) پاشان بگەرىنەۋە بۇ خەۋەكەيان پاش نەۋەى بىرىكى تر دەمرانى خەۋلىخەرىان دەدرايە.

نەۋەى سەرنجى بافلۇف پراكىشا جەختى نەخۇشەگان بوو پاش چاكبوۋنەۋەمىان لە نەخۇشى و بە ناگاھاتنىان كە ھەست دەكەن چەند سالىك گەرانەۋەۋە داۋموۋ لاۋ

بوونەتەۋە. بەلەم بافلۇق زاناي بلىمەت بە جەختى نەخۇشەگانى وازى نەھىناۋ ترسا لەۋەى كە سرووشى كەسىيەتى نەخۇشەكە رۇئىكى گەورەى دىبىت لەۋ ھەستەى دەرىدەمپەن لەبەرئەۋە بېرىدا تافىكردنەۋە لەسەر ئاژەل ئەنجام دات كە ھەست بە سرووش ناكاو كارىگەرى نىە. بۇ ئەم مەبەستەش سەگە گەمائىكى تەمەن (۱۴) سالى ھەئبۇزاد، ئەم تەمەنەش ئەۋبەرى تەمەنە بۇ سەگ و سەبارەت بە مروۇ دەكاتە بېرىكى تەمەن (۹۰) سان. دىاردەى بېرىتى و بە سالچوۋى بە ئاشكرا لەم سەگە بېرەدا دىاربوو چونكە كەمبىن بوو (نېمچە كوۋر) و كەمىشى دەبىست، بېستىشى بۇزىكى رەنگ خۇلەمىشى ھەلگەپرابوو، بېھىزو بېتاقەت و بېناگا لەۋەى كە لە نىكىيەۋە چى روودەتات، كەم جوۋلەو زۇربەى كاتەكانىشى بە پالگەوتوۋى بەسەردەمبەرد.

چارەسەرى ئەم گەمالە سەگە بە خەۋى درىزخايەن بۇ ماۋەى (۲) مانگ كرا، لەگەن بېرىك دەرمانى (لۇمىنال- Luminol) بېئەۋەى بە ئاگا بېھىزىتەۋە تەنھا ماۋىيەكى دىاربىكراۋ نەبىت بۇ خۇراك يا خۇ بەتالكردەۋە لە (مىزو پىسايى) و ئەمجا دەنوۋستەۋە پاش ئەۋەى بېرىكى تر دەرمانى دەدرايە، ھەروەك وتمان ئەم چارەسەرە (۲) مانگى خاياند، ئەنجامەكەش وابوو كە پاش چارەسەرى ئەم سەگە دىاردەى كەمتەمەنى بۇ گەپرايەۋە راپدەكردو بازىدەداۋ بېستەكەشى رەنگ و بېرىقەى سەردەمى توولەيى بۇ گەپرايەۋە لاۋبۇۋە. پاش (۷) سال بافلۇف ھەر چاۋدېرى ئەم سەگەى دەكرد، ئەم تافىكردنەۋەيەۋ ئەنجامەكەى دەرىخست كە سەگەكە ھېشتا زىندوۋە تەمەنى لە (۲۰) سال تىپەرىۋە كە بەرامبەر تەمەنى مروۇ دەكاتە (۱۳۵) سان، سەگەكە نەك ھەردوۋ ھېندەى سەگەگانى تر تەمەنى درىزتر بوو بەلكو لە سايەى چارەسەر بە نوۋستەن پارىزگارى لە لاۋىتى و دىاردەگانى كەرد.

شۇئەرى*

خوینەر سەرسوردەمىن كاتىك چاۋى بەم ناۋنىشانە دەكەۋىت لە پەرتوۋكىكدا كە توۋزىنەۋەكەى لەسەر شىۋازى نوۋبوۋنەۋەى لاۋىتى ياخود پارىزگارىيە لە خۇ لە

* واتە نۇتۇمبىل لىخۇرپەن.

تەمەنى پىرىتىدا، بەلام سەرسورمانەكەى دەرهوئىتەوه ھەركە ئەم بابەتە تا كۆتايى بخوئىنئىتەوه.

پارىزگارى لە تەندروستى مېشك و تەندروستى سوورى خوئىن لە كارە زۆر گرنگەكانى دژە پىرىتى و دەركەوتنىتى.

شۆفېرى قورسىيەكى زۆر دەخاتە سەر مېشك و سوورى خوئىن ھەروەك ئەم تاقىکردنەومىيەى خوارەوه دەيسلەمىنى: لەسەر لەشى شۆفېرىك و لە كاتى لىخوپىندا نامىرىكى كارمىيى تەگنىكى وردكار دامەزرا كە دۆخى مېشك و سوورى خوئىن تۆمار كاو ھەر گۆرانكارىيەكيش كە روودەدات بە ھۆى (رادىق)وہ بنىرىت بۆ نامىرىكى تر لە تاقىگەيەكى پزىشكى تايبەتدا كە پىشوازى لە شەپۆلەكان بكاو لىكىان بداتەوه. دەركەوت ھەر بارىكى نوئى كە تووشى شۆفېرەكە دېت لە كاتى كارى شۆفېرىدا وەك نىزىكبوونەوه لە ئۆتۆمبىلى ترو پىووستى پىشكەوتنىان يا تووشى ھەورازو نشىوو پىچوپەناى رېگاكان – ھەموو ئەمانەو وريايى دەدەنە مېشك و سوورى خوئىن كە مەترسىيەك نىزىكبۆتەومو وريايى دەوئىتو رەنگە ئەنجامى خراپى بىئى. لەبەر ئەم ھۆيانە. نامۆزگارى ھەموو كەسىكى تەمەن (٦٠) سالىى دەكرىت گەر دەيەوئىت پارىزگارى لە لاوتى خۆى بكات با لە كارى شۆفېرى دووركەوئىتەوه تا مېشكى پارىزراوو ئارام بىتو سوورى خوئىنى تووشى زىانى تەندروستى نەيەت.

كەمتوانايى پىاومتى^١

توانايى پىاومتى رۆئىكى گرنگ لە ژيانى پىراندا دەبىنىت، بەلام بە پىچەوانەشەوه رۆئى خۆى دەبىنىت! (كەمتوانايى ئەنجامدانى كارى جوتبوون) بە زۆرىش ھۆكارەكەى بارى دەروونىيەو (٥-١٠٪)ى ھۆكارى ئەندامىيە بە تەنھا. پىاو رەنگە لە ھەر كاتو ساتىكى ژيانىدا تووشى كەمتوانايى پىاومتى بىت. بەلام ئافرەت لە ھىچ كاتو ساتىكى ژيانىدا كەمتوانايى نازانىت مادام ھەست بەوه بكات كە رەگەزى نىرىنە ھەزو ئارەزووى بەرامبەرى دەجووئىت.

^١ واتە سىكىسى

پیاو تا تەمەنیکە درێژ وەك (۸۰) سالی توانای ئەنجامدانی کاری جووتبوون و نەووە خستەووەی هەبە. چونكە ناوكمەى پارێزگارى و توانای مندالبوونى هەبە. بەلام نافرمت پاش تەمەنى بێنومىدى و برانى بېنویژى* توانای زاووزى نامىنیت.

لەو تېروانىنانەى كە زانای رووسى نەزادى بەناوبانگ (میتشنىكۆف- Matschnikow) لەسەر پىرە تەمەندارەكانى نىوان (۱۰۲-۹۹) سال ئەنجامى داووە خەلاتى نۆبلى لە سالى (۱۹۰۸) دا لەسەر وەرگرتووە، دەرکەوتووە كە هېشتا ئاودەرپىژن و ئاومكەشيان ساغ و سەلامەتەو لە توانايانداپە نەووە بخەنەووە. ژنانىش بە هۆى هەندىك هۆكارى پزىشكىيەو دەتوانن پارێزگارى لە دىمەنى لاوېتى خۆيان بكەن و لە كنى پياوان سەرنجراكيش بن تا تەمەنى (۶۵-۶۰) سالىش. زۆرجار رېكدمكەوېت ژن و مېردىك دىمگەنە تەمەنى (۸۰) سالى و كاری جووتبوون بە رېكۆپىك و بە چىژو تامەزرۆپىيەو ئەنجام دەدەن.

بىگومان كەسەكان لە رووى شىوازو توانای كەسایەتى تابىەتى خۆيانەووە جىاوازن، ئەم جىاوازیەش بە زۆرى لە ئارەزووى جووتبوونياندا رەنگ دەداتەووە. هىچ قەيدى نىبە گەر يەكىيان بەرگرى لە كاری جووتبوون بكات، بەلام بە مەرچىك بەرگرى لە كارمەكە نەك هەست بە ئارەزووى جووتبوون، هەر سۆزو ئارەزووىيەكى جەستەبى گەر كېكرىت دەبىتە هۆى كاردانەووە دەرروونى و شىواوېى لە نووستن و سوورپى خۆپىندا.

پارێزگارى لە ئارەزووى جووتبوون و بىدلى نەكردنى دەبىتە هۆى پارێزگارى لە هىزو توانا لاوېتى و بەرگرى لەخۆ بە دەستەوهدانى پىرېتى. بەلام لە رووى پزىشكىيەو ژمارەى ئەنجامدانی كاری جووتبوون ديارى ناكرىت و دەبىت بە پىى حەزو ئارەزووى كەسەكە بىت و بە زۆرەملئى نەبىت و خۆماندووكردى تيا نەبىت.

جگەرەكيشان و مەپخواردنەووە

لە هىچ پەرتووكمىك لەو پەرتووكانەى توژىنەوهميان سەبارەت بە پىرېتى و نەهېشتنى ئەنجام داووە نەمدىووە كە كەمخواردنەووەى مەى زيان بە پىرېتى بگەپەنىت يا

* واتە خۆپنەبربوونى مانگانەى نافرمتان.

زوو سهره‌لداټ، ههنديك زاناڼان پښان وايه كه مهى دهبېته هوى هيزو چالاكى له كن پيران و ياريدهيان ددات تا پاريزگارى له لاوښتيان بكن. بهلام به كو بېروپايان وايه كه بوونه كويلهى مهى و مه‌پخورى له سهردهمى لاوښتيدا كهسهكه رووهو زيانى تهنروستى دهباو دهبېته هوى سستبوونيكى ترسناكى جگهر.

خواردنه‌وهى برى پېپېدراوى بېټرس بو پيران نايبت له نيو شووشه مهى تېپه‌رېټ يا دوو شووشه بېره له رېژيكد، رېزهى كهوول له بېرېدا (۲،۲- ۲،۹٪) بهلام له مهيدا دمگاته نيوان (۵-۸٪) به پښى جياوازي جوړه‌كانى نهو جوړه مه‌پانه كه رېزهى كهووليان دمگاته نيوان (۲۲-۵٪) وهك وېسكى و ناروق و كونيكا و نهوانى تر گه‌ليك زيان دمگه‌پننه زيانى همرېك له لاوان و پيران و گهره‌كه خوى لى دوورخرېته‌وه. نايبت نهوش له ياد كړيت كه مه‌پخوران (له بهه‌شتى كهوولى دهستكردا بو ماوهى چهنه كازيړيك دهزين) نرخيكى گرانبه‌ها لهسهر تهنروستى و ته‌مه‌نيان دهكه‌ويت.

بهلام جگهره بابيه‌تيكى تايبه‌تمان لهم په‌رتوو‌كه‌دا بو داناوو ليرېدا بوارمان بواريكى چرو پر نيبه تا له زيانى و ژهره‌كهى (نيكوټين) قوولبېنه‌وه كه چون له‌ش دادم‌رزيټيت. بهلام ناشبېت ليرېدا نامازه به‌وه نه‌كه‌پن كه زيانى تهنروستى جگهره هه‌روهك له بابيه‌تيكى تايبه‌تدا به دريژى لى دواوين سوورى خوښ و هه‌موونه‌ندامه‌كانى دمگريټه‌وه، كه په‌يوهندييه‌كى توندوتولى له‌گه‌ل نه‌خوشى سييه‌كان و كه‌متوانايى بياومتى و نامادهباشى تووشبوونى هه‌موو جوړه نه‌خوشيه‌كانى شيرپه‌نجه‌دا هه‌په.

له ناماريكدا كه له سالى (۱۹۵۱ز) له‌نيو پزېشكانى به‌ريتانيا‌دا كراوه دمركه‌وتووه كه ته‌نها (۲۵٪) يان جگهره ناگېشن، بهلام نه‌م رېژميه له سالى (۱۹۶۱) دا واته پاش (۱۰) سال به‌رزبووهو گه‌يشته (۵۰٪) نه‌مه پاش نه‌وهى كه زانست به شيوميه‌كى به‌رچاو زيانى جگهره نه‌نجامه به دمگانى لهسهر تهنروستى روونكرده‌وه.

* * *

بابەتى چوارەم

پۆمەرەگانی تەرازووی تەمەن

ئەنجامى زۆربەى نامارەگان ئاوايان سەلماندووه:

قەلەوى:

بواری تەمەن كورت دەكاتەوه.. بە رێژەى سال و نیویك بۆ ھەر (۵) كیلۆگرام لە زیادى كێشدا.

ژيانى ژن و مێردايەتى:

بى ئەوهى ھۆيەكەى بزانریت بواری تەمەن (۵) سال درێژ دەكات.

جگەرەگێشان:

بواری ژيان كەم دەكاتەوه، كەسێك بە درێژايى (۲۰) سال رۆژانە (۲۰) جگەرە بکێشیت، لە تەمەنى (۶۰) سالیدا بېرى (۶) كیلۆگرام قەتران و نیکۆتین چوونە ناو سىيەگانىيەوهو بواری ژيانىشى تا رادەى (۸) سال كەم دەبیتەوه.

خۆدانە بەر مەترسیيەگان و شىوازی زاوہزاوی ژيان و كەمى كائىرەگانی خەوو خۆ دوورخستەوه لە كارە جەستەپيەگان: چەند سالیك بواری تەمەن كورت دەكەنەوه.

نەخۆشییە درمەگان:

تەنانت ناسانترىنيان وەك ھەوى ئالوو* گەر زۆر بخايەنیت گرفتى ھەميشەى بۆ دل و سىيەگان و جومگەگان دەخولقینى و ژيانى پىرە تووشبووگان دەكاتە دۆزەخێك لە نازارو ئەندىشە. لەبەرئەوه پىويستە چارەسەرى ھەر نەخۆشییەكى درم بکړیت بە چارەسەرىكى دروست ھەر پاش سەرھەلدانى راستەوخۆو تا چارەسەر كاریگەر بىت بۆ خۆدوورخستەوه لە مەترسیيە دوورو نزیكەگان لە تەمەنى پىرىدا.

خۇدانە بەر تىشىكى سىنى (رۇنتكن) و تىشىكى (رادىيۇم):

لە جىھانى پزىشىكى و دۇزىنەھەى ھەندىك نەخۇشى و توشبوون و چارسەرىدا چاگەيان بەسەرمانەھەى ھەيە، ھەرچەندە زىان بە تەندروستى و بوارى تەمەن كورتىش دەگەيمەن. دەرگەوتوھە كە بوارى تەمەن درىژى پزىشكانى پسپۇرو تايەتمەند (۴) سال كەمترە لە تەمەنى ئەو پزىشكانەى لە بوارەكانى تردا كاردەكەن.

بۇ نەمۇنە با وايدانىين مرۇفلىك ھەرگىز خۇى نەداومتە بەر تىشىكى سىنى يا رادىيۇم ھەرگىز تووشى نەخۇشىيە درمەكان نەبوو، كىشى لەشىشى (۵) كىلوگرامى زياد نىيەو گۇندىشىنەو دوورە لە ژاومزاوو كارە جەستەيەكان ئەنجام دەدات و خۇى ناداتە بەر مەترسىيەكان، ئەوا بوارى تەمەنى ئەم كەسە نەمۇنەيە، بە پىي ئەنجامە نامارىيەكان كە پىشتر باسماكرد دەبىت (۵۵) سال درىژتر بىت لە تەمەن ناھەندىكى ناسايى، بەلام گەر جگەرمكىش بىت ئەوا (۸) سالى لى كەم دەكرىتەو.

بىگومان ئەم زمارانە تەواو راست نىن، بەلام لەگەل ئەمۇشدا سەرنجراكىش سەبارت بە رۇلى گرنكى بەد يا چاك كە مرۇف خۇى ھۇكارە بۇ درىژبوون يا كورتبوونى بوارى تەمەنى. بە پىي راھاتنى شىوازى ژيانى و نەرىتى كەسايەتىي.

ئارموزومەندى:

پىشتر باسماكرد ئەنجامدانى كارى جەستەيى و مىشكى رۇلىكى گرنكى لە بارىزگارى لاويتىدا ھەيە. (پوول كۇكردنەھەو كۇكردنەھەى شقارتەى بەتان) بۇ نەمۇنە بە ئارموزومەندى دادەنرىت گەر لەو بابەتانە نەبىت كە كارىكى كەم دەستكەوتى داراييە بەلام خوشىبەخشە. مرۇف لە پىرىتىدا بەختەومر دەبىت گەر بە راستى و بە بايەخەوھە روو بكاتە ئارموزومەندىيەك كە لە تەمەنى لاويتىيەوھە لە كاتى بەتالىدا بىادەى كردوھە. بۇ خۇ نامادەكردن و پىشوازى لە پىرىتى چاكتر وايە ھەر لاويك كارىكى ئارموزومەندانە بۇ خۇى ھەئىزىرىت كە خۇى پىي خۇشە، بەلام بە مەرجىك تيا قال و قوول بووبىتەوھە تا لەو بوارەدا سەركەوتن بەدەست بەئىنىت ئەوھە ھانى دەداو خۇشووودى دەكات. نامارەكان سەلماندوويناھە كە پزىشكەكان زۇرتىن كەسانىكى بىشەوھەرن كە ئارموزومەندىيان تىدابى و بىادەى بكەن و زىادترىن بوارى

ئارموزومەندىيان لە بوارەگانى ھونەردايە: ھەك شىۋەكارى و فۆتوگراف، مۇزىك و نووسىن. لە پىرىتىدا ئارموزومەندى چىزى زۇر لىدەبىنرىت.

كارىكى بەردەوامىشە بۇ پەپومەندى نىۋان پىران و خەلكىي و بۆنەپەگىشە بۇ پەكتى ناسىن و ئالوگۇرى دۆستايەتى و خۇشەويستى. جۆرەگانى ئارموزومەندى لە ژياندا زۆر بۇ نەمۇنە، جۆرىك لە جۆرەگانى وەرزش و بوونە نەندام لە يەككە لە يانە وەرزشىيەكاندا يا ھاوبەشبوون لە كارەكان و دامەزراندن و بەرپومەندىدا، يا بەشداربوون لەو كۆمەلانەدا كە ئامانجى كۆمەلاپەتتەيان ھەپە ھەك: كۆمەلەى مىندالپارىزى و چاودىزى پەككەوتووان و ھىترىش. نەو پىرەى كە خۇى دەھاوتتە كارى ئارموزومەندىيەو لە تەمەنى خانەنشىندا وازىھىتاو لە كارو پىشەى پىشوو كە لە سەرى راھاتبوو ھەست بە خۇشى و بەختيارى و لاوتى دەكات و پىرىتى و دياردەگانى تووپ دەدا بە پىچەوانەى كات بىردنە سەر لە مالىھومو سەپىر كىردنى سىنەما و تەلەففىزىون كە تووشى بىتاقەتى و وەرزى و زوو چوونە سەر جىنگاى نووستن و ھەولدان بۇ خەوى دەكات. لە كىن ئىمە ژيان گوزمەندىن لە لانەى پەككەوتوواندا ج سەر بە مىرى بىت يا ھى خىرەمەندىن ناخۇشترىن جۆرى ژيانى مەراق و بىتاقەتى و دەرون توندى تيا بەدى دەكرىت، چونكە لە خواردن و خواردنەو و چاومەرى مىردن زياتر ماناىەكى تىرى نىيە.

مەخابن لە راستىدا كار لاي ئىمە – ھەر جۆرىك بىت – نەو پىرۇزى و پىزەى نىيە ھەروەك لە ولاتانى پۇژناوادايە، پىر گەر بەردەوام بىت لە كاردا تانووتى لىدەدرىت و بە پىسكە و پارەپەرسىت ناودەبىرىت بە تاپەتەى گەر كارەكەى لەگەن بارى كۆمەلاپەتتەيدا نەگونجا و بىت.

لە يادەمە بۇيان گىپرامەو بەرپومەرىكى بانكى خانەنشىن لە نەمىرىكا (نيوھەكار Half time) كارى دەكرىد بە شىۋەى دەركاوانى ئوتتلىك. ھەروەك فەرمانبەرىكى نەلمانى خانەنشىن دەناسم كە پاسەوانى يەككە لە كارخانەكانەو نەم كارەش كە نەنجام دەدات ھىچ پىپوستى بە پارەكەى نىيەو كەسىش لە شوپنەوارى كۆمەلاپەتى كەم ناكاتەو و پىزىشى لەناو كۆمەلدا لە دەست نادات و كورەكەشى كە بۆتە خاومەن

نازناوى (دكتورا) و فەرمانبەرىكى گەورمىيە لە يەكئىك لە و مزارەتەكاندا و پىي تەرىق ناپىتەو لە نەنگ نىيە.

كارى شەرفمەندانە هىچ شوورمىيەكى تىدا نىيە كارەكە هەر جۆرىك بىت، بەلكو شوورمىي زۆر شوورمىي لە بىكارى و ژيانى تەمبەلى و بى بەرھەمىدايەو ئەو پىرى كە خۇشى كارى لى قەدەغە كرا دۆزەخ بە حالى.

ئالوگۆرى خانوو:

ھەندىك لەو كەسانەى دەگەنە تەمەنى خانەنشىنى و پاش وازھىتان لە كار خانووگانىيان ئالوگۆر پىدەكەن، روودەكەنە شارىكى تر يا گوندىكى دلگىر كە دىمەنىكى سروشتى جوانى ھەيمو پىشتر بە ئومىد بوو تيا بىزى. ئەم كارە دەكەن، بەلام نازانن ج مەترسىيەك خۇى بۆ پىرىتى مەلاس داو. ترسناكترىن كارىكى پىرى ھاوردەو سەرھەلدىنى دىاردەگانى ھەستەردنە بە كار كەنارى و مەراقى تەنبايى و وا زانىنە كە خەلكى بە تىكەلېوون لەگەل پىران ھەزناكەن و خۇشيان ناپەت.

باشان تىكەلېوون لەگەلئاندا لەسەر ئەم بىنەمايە. بەلى دىمەنى سروشتى جوانە، بەلام جوانىيەكە ھەرچۆنىك بىت بىكەلكە گەر دۆست و ھاوەلان و ھاورپىيانى لەگەل نەبىت بە تاپبەتى لە تەمەنى پىرىدا. پەيداكردىنى دۆست و ھاورپى نوئى گرانترە لە پارىزگارى لە كۆنەكان.

ئەمەو تەنبايى و بىھاورپى و مەراقى دارايى پىر سەرقال دەكات و ئەنجامى خرابى لىدەكەوئتەو.

پزىشكى ئەمريكايى پىسپۆر (دكتور فلاندرس دۇنبار - Dr. Flanders Dunbar) تىروانىنى پزىشكى بۆ ژمارەيەك لەو كەسانە ئەنجام داو كە تەمەنىان گەيووتە (۱۰۰) سالى يا تىيانبەراندوو لە ئەمريكاو گەيشتە ئەم ئەنجامانە ھەروەك لە يەكئىك لە كۆنگرە زانستىيەگاندا راگەياندراو:

لە (۹۸٪) پان ژنىان ھىناوو (۲۰٪) پان چەند جارىك ژنىان ھىناوو نىووندى مندائىان چوار مندال بوو، زۆربەيان كارى مەريان نەكردوو بەلكو كارى نازادىيان ئەنجام داوو پادەى ژنىان نىووندى بوو، تەنانەت نافرەتانىش، زۆربەيان خەويان

باشبۇو، بېستىن، بېنىنىيان باش بوو. ژمارىيەكى زۇر كەمىشىيان دانە سىروشتىيەكانىيان
وەك خۇي ماوتەو. لە ھەندىك پىرسىيارى تايبەتدا دىكتور دونبار بىنى زۇربەيان
گەشېنىن لە ژيانداو يەگىك لەو پىرانە كە تەمەنى گەپبوو (۱۰۲) سال ئوتۇمبىلەگەي
خۇي لىدەخورى و پىويستىيەكانى رۇژانەي خۇي لە بازار دىگىرى و دەپھىنايەو.

ھەروەك بۇي دەرگەوت ھەموويان داپو نەرىتى جۇراو جۇرىيان ھەيە لە ژيانداو
بايەخ بە ژيانى ھەنووكەييان زىاتر دەدەن، پىتر لە ژيانى راپوردوويان و زۇر بە
گەشېنىيەو دەپانرۋانىيە داھاتوو. ھاورپى زۇرىيان بووو زۇرىيان ھەز لە نوكتەبازى و
گالتەجارى بووو ژيانىيان لە راپوردوودا ژيانىكى سىروشتى بووو. لە ھەموو شتىك
دووركەوتوونەتەو كە دژى تەندىروستىيان بووو لەگەل بارودۇخى ژياندا گونجاون.
ھەروەك كارىيان كىردوو سا چ كارى جەستەيى يا مىشكى بىت بە پىي تواناو
نارموزويان و نەپانھىشتوو ژيان فرىيان داتە ناو زىلدانى پىرىتىيەو ھەر ھەموويان
بە ئومىدبوون كە دىرژىترىن تەمەن بگوزەرىن.

* * *

بابەتى پىنچەم

نەخۇشسىيەكانى پىرىتى و چارسەريان ھەوى درىزخايەنى سوورىنچك (پىرۇنشىت)، ھەلاوسانى سىيەكان (ئىمفۇزىم)

پىرىتى نەخۇشى تايبەتى خۇي ھەيە كە پەيوەستە بە رووداۋەكانى ئەو تەمەنەۋە سەبارت بە گۇرانكارىيەكانى ئەندامەكانى لەش. بە دەگمەن ئەو دياردانە لە تەمەنى لاوتىدا سەرھەلدەدەن. گەر دەرگەوت بە زۇرى ئەو نەخۇشسىيەكانە كىتوپر سەرھەلدەدات و بە يەكجار چارسەركردن كۇتايى دىت. لەم نەخۇشسىيەكانە پىران ھەوى درىزخايەنى سوورىنچك (پىرۇنشىت)، كە لەسەر خۇ ھىرش دىنىت و گوى بە دياردە سەرمتاييەكانى نادىت، چارسەرى پىشكوى دەخىرت و نەخۇشسىيەكەى لى پىر دەكات و چارسەرى گران دەبىت و دەبىتە ھەۋىكى درىزخايەن. ھەوى سوورىنچك خۇي بۇ لەقەكانى تىرىش دەھاۋى. تا دەگاتە پىستە تەنكەكانى توورەكە ھەۋايىەكان ئەمەش لە تەمەنە جىاۋازمەكاندا بەدى دەكرىت و پىش تەمەنى پىرى توندوتىزو زوو خاۋ دەبىتەۋە ھەرۋەك باسكراۋ باشماۋىيەكى كورت بە چارسەر كۇتايى دىت. بەلام لە بىرىدا درىزخايەنە لە ئەنجامى ھەلاوسانى سىيەكان لەو تەمەنەدا.

ۋەك نامازمەن پىكرد فراۋانى ھەناسە لە سىيەكاندا ھىدى ھىدى كەم دەبىتەۋە تا تەمەن روۋە پىش بچىت، ھەرۋەھا بۇرىيەكانى خويىن تەسك دەبنەۋە كە داينەمۇى ترشەلۇك "ئۇكسجىن" لە ھەۋاي ھەناسە ۋەردەگرىت و ئەو (كاربۇن) ھى لەنىۋ سىيەكانداپە لە برى ئۇكسجىن پىيى دەبەخشىت. لە تەمەنى بىرىدا قەفەزەى سىنگ روۋە لاۋازى دەچىت و لە سەرىشەۋە تەسك دەبىتەۋە ۋەك ھەرمىيەكى لىدىت و بەم نىۋەيە تواناى فراۋانبونى كەم دەبىتەۋە. ئەم ھۇكارانە ھەموۋيان بەرگرن لە بەردەم فراۋانى ھەناسەدان و برى ئەو ھەۋايەى كە لە رىنى ھەناسەدانەۋە ۋەردەگرىت كەم دەبىتەۋە لەگەلىشىدا سوورى خويىن لەناۋ سىيەكاندا نارەحمت دەبىت. بۇيە دەبىتە

ھۆكاريك گە دل زور لە خوۋى بكات تا بەوپەرى ھىزىيەوھ كارىكاتو فشارى لەسەر دروست دەبىت و زيانمەندى دەكاو تووشى ھەندىك نەخۆشى دەكات، گەر سىيەكى ھەلاوساو لە تەمەنى پىرىدا گەوتە بەر كاردانەوھىيەكى زيانبەخش، بۆ نموونە سەرما ئەوا ھەو دەكاو لەش بە زەحمەت دەتوانىت بە يەكجارى زالبىت و چارەسەرى بىت و ئەو ھەمەش درىز دەخايەنىت و لە نىوان لەش و ھەودا دەبىتە مەملانى. ھەوى درىزخايەنى سوريچك بارى دل گران دەكاو لاوازی دەكات، ھەرەك لاوازی دل ھەوى سوريچك پتر دەكات. ئەم ھەمەش لە سوريچكەوھ پووھو سىيەگان دەچى و دلش بە ھوى ماندوويىيەوھ ناتوانىت كارەكانى ئەنجام دات و كەسەكەش دەمرىت. كەواتە ھەوى سوريچكى پىران پىويستە بە نەخۆشىيەكى ترسناك دانرىت و پىويستە ھەر لە سەرھەلدانىيەوھ بە چاكى چارەسەر بكرىت. لە دياردەكانى ھەلاوسانى سىيەگان (ئىمقۇزىم) كە بە ئاسانى لە لايەن گشت كەسىكەوھ ئاشكرايەو جوۋى دەمرىتەوھ لە كى پىران ھەناسەسوارىيە بە تايبەتى كە بە پلىكانەدا سەردەكەون يا بە ھەورازدا ھەلدەگەرىن.

پىر ناتوانىت دەنكەشقارتەيەكى داگىساو بە دەستىيەوھ بگرىت بە مەرجىك دەستى بۆ پىشەوھ درىز بكات بە تەواوى و بە پىكى و فووى لىيكات بەو ھەناسەدانەوھىيە لە سىنگىيەوھ دەردەچىت بىكوژىنئىتەوھ. پزىشك ھۆكارى تىر ھەيەو نامىرى تايبەتىش بۆ پىوانى فراوانى سىيەگان و دانانى ئەو برە ھەوايە كە سىيەگان دەيگرىت. ھەرەك بە ھەوى سوورىچك دەزانىت و دەزانىت گەر كۆكەو بەئفەمىشى لەگەل بىت بە تايبەتى بەيانىان پاش لە خەوھەستان. جگەرەكيشانىش ھەلاوسانى سىيەگان پتر دەكاو رىخۆشكەرە بۆ تووشبوونى ھەوى سوريچك و دياردەكانى ترىشى.

چارەسەر: چارەسەرى ھەوى سوريچك برىتییە لە لەناوبردى مىكرۇبى ھۆكارى ھەو و چارەسەرى ھەلاوسانى سىيەگان و چارەسەرى كەمەيزى دل. چارەسەرى ھەلاوسانى سىيەگان بە ئەنجامدانى مەشقىك دەبىت لەزىر رىنەمايى پزىشكداو بە ئەنجامدانى چەند جوړىك وەرزش وەك مەلەو خۆنقومكردن لە ئاودا. لەگەل جوړىكى تايبەتى لە شىلان كە نەرمىي و فراوانى بەخشیته قەقەزەى سىنگ و پارىدەى دل بدات

که هیزو توانای بۇ بگىرپتەوہ به هوى دەرمانى تاپبەتەوہ که پزىشک دايدەنيت. بەلام مىکرۆبى هەو ھاوردەش بە پىکھاتەکانى (سولفا) يا (پەنسلین) و ھاوہلەکانى له (ئەنتى بايۆتىكى) دژە مىکرۆب چارەسەر دەکریت بە مەرچىک چەند بىرپک له بەئغەمەکەى وەرگىریت و هەر بىرەش بىرپک لهو دەرمانە جوړاوجوړانەى باسمان کردن بخړیتە سەریان تا پزىشک بزانیت که نایا کام لهو دەرمانانە مىکرۆبەکانى ناو بەئغەمەکە دەفەوتین. که بوى دەرەدەکەوئت ئەو جوړە دەرمانەى بۇ دادەنيت تا زالبیت بە سەرىدا. کاردانەوہى دەرمانى دژە مىکرۆب (ئەنتى بايۆتىک) هیزو کارىگەرى جىاوازه بە جىاوازی جوړەکانى مىکرۆب و پلەى بەرگرى ئەو دەرمانە، له راستیدا پاش دۆزینەوہى ئەم دەرمانە نوپیانە، مەترسى تووشبوونە هەوى سورىنچک و سىيەکان زۆر کەم دەبیتەوہ بەلام بە مەرچى خیرا بەکارهينانى ئەو دەرمانە، لەگەن بەفەرپنەدانى کات پيش بەکارهينانى ئەو دەرمانە بە تاقىکردنەوہو بى بەکارهينانى دەرمانى کۆن يا کەسانى نازانست.

* * *

نەخۆشى رەقبوونى دەمارە خوینبەرەکان

بە درىزى له بابەتیکى تاپبەتەدا لەم بەرپتووگەدا لىى دواين و بە شىوہىگى کورت و بوخت نىستا لىى دەدوین.

خەلگى پى دەلین (دەمار وشکبوون)، نەخۆشییەگە بە پلەى جىاواز سەرەلەدەت لای پىران بە گشتى وەک سەرەلەدانى هەندىک له نەخۆشییەکانى تر (وہک نەخۆشییە درىزخایەنە درمەکان "سووزنەک و نەخۆشى گورچیلە و نەخۆشییەکانى خوین") له کن لاوانیش بە هەمان شىوہ.

بابەتى رەقبوونى دەمارەکان تا نىستاش جىى لىدوانە له کن پزىشکەکان، هەندىک دايدەنيت بە دياردەمەکى ھاوتەرىبى بىرىتى. کەسانى تىرىش پىيان وایە کە نەخۆشییەکى راستەقىنەبەو دياردەمەک نىیە له دياردەکانى.

ھەرچۇنىڭ بىت نەخۇشى رەقبوونى دەمارەكان نەخۇشىيەكى نوئ نىيە گە لە نەنجامى ھۆكارەكانى ژىانى سەردەمدا سەرىھەلدايىت، بەلگو نەخۇشىيەكى لەمىژىنەيە. ئەوۋى جەختى لەسەر دەكرىت دياردەكانى لە مىژىنەى ئەم نەخۇشىە ھەمان دياردەن تا ئىستاش ھەروەك لە ھەندىك لاشەى مۇمياكراودا ديارە گە مىژووۋەگەى دەگەرپتەوۋە بۇ ھەزاران سال لە ولاتى مىسردا. لەم نەخۇشىيەدا لەناو ديوى ناوۋەۋى ديوارى خوينبەرەكاندا (ئەو دەمارە خوينانەن گە خوينيان پيا گوزەر دەكات لە دلەۋە بۇ گشت ئەندامەكانى لەش) كەلەكەبوۋيەك دروست دەبىت كە برىتيە لە بابەتى چەورى (كۆلىستروژن) و خويى گلس، ئەمجا خوينبەر تەسك دەبىتەۋەۋە نەرم و شلىى نامىنىت و دەبىتە رېگريىك لە بەردەم گوزەر كردنى خوين بە ناويدا. لەو شوپنەنەشدا كە زۇر تەسك بوۋنەتەۋە ناوساۋى دروست دەبىت يا شەپۇلى سپرىنگ ئاسا لە خويندا رۋودمەدات كە دەبىتە ھۇى دلەكۆۋمۇ گىرانى خوينبەر بە ھۇيەۋە.. جا يا سوورپى خوين لە كار دەكەۋى يا لەو شوپن گىرانەدا خوينبەر دەتەقىت. بە رەقبوونى خوينبەرەكان ھەست بە تەسكى قەۋارەى دەكرىت و گوزەرى سوورپى خوين ئانارام دەبىت بە ھۇى ھەستكردن بە ئازارىكى توند لە دلدا گەر خوينبەر تۈۋش بوۋبىت. بۇ نەۋنە گەر رەقبوونەكە لە خوينبەرى لاقدا بىت ئەۋا كەسەكە ھەست بە تۈندە ئازارىك دەكات لە لاقىداۋ ناتوانىت بە پى پرواۋ دەبىت بوستىت و رەنگى پىستى ئەۋ شوپنە شىن ھەلدەگەرپت و ئەۋ لاقە دەناوسىت و بە ھۇى ۋەستانى سوورپى خوينەۋە گىانى دەردەچىت.

لە دياردەكانى رەقبوونى دەمارەكانى مىشك (سەپرى درىژەى باسى تايىمەت بەۋ بابەتە بكە لەم پەرپتوۋكەدا) كەسەكە جارجار گىژ دەبىت. بەلام لە كاتى تەقىنى خوينبەردا لەش لە بەشىك لە دەست و قاچدا يا ھەندىك ئەندامى تردا تۈۋشى نىفلىجى كتوپر دەبىت بە پى ئاستى خوينبەرە تەقىۋەكە لە مۇخدا. لەم كاتەدا كەسەكە دەبوورپتەۋەۋە لە ھۇش خۇى دەچىت سا يا لەسەرخۇ ئارام دەبىتەۋە يا كۆتايپەكەى مردنە. ئەمە پى دەوترىت (مىكشەكۆۋە). بۇ خۇشەختى نەخۇشى

رەقبوونى خوينبەرەگان پەنگە چارەسەرى بېيىت لە سەرەتادا ھەرەك دەتوانىت خۇي لى بپارىزىت بەو ھۆكارانەى دزە تووشبوونە.

ھەنووکە ھەندىك بارودۇخ لە پزىشكىداپە كە ھەندىك نەرىت و شىواز لە ژياندا رىخۇشكەرە بۇ تووشبوونى رەقبوونى خوينبەرەگان ەك زۇر دانىشتن، قەلەوى، خۇراكى چەور، جگەرەكىشان، خۇماندووكردن لە كاردا بى پشوو، بزىوى و بەردەوام زویر بوون. بۇ خۇشبەختى خۇ دوورخستەنەو لەم شتانە ھەر ھەموویان كارىكى مەحال نین و چاكترىن شىوازى خۇپاراستنىشە لە نەخۇشى رەقبوونى خوينبەرەگان. ئەمەو خۇراكى چەورىش ەك زویربوونى ھەمىشەپە كە رىژەى چەورى لە خويندا بەرزەمكاتەومو ئامادەباشىپە بۇ دلەكوژى. چەورى لە خويندا جۇرىكە پىي دەوترىت (كۆلىستىرىن يا كۆلىستروۆل- Cholesterol) قسەى زۇر لە سەر كراو و زىادەپەوى كراو لە مەترسىپەكەى لەم سەردەمە نوپىەماندا بى ھۆپەكى زانستى.

كەواتە با ھەندىك سووكە زانىارى بچەپنەروو:

رىژەى كۆلىستىرىنى سروشتى لە لەشدا لە نىوان (۱۵۰-۲۵۰) مىلگرامە لەھەر سم ىەك لە خويندا. لە سەرەتای توپزىنەو زانستىپە پزىشكىپەگاندا سەبارەت بە كۆلىستىرىنى خوين وا دەزانرا كە بەرزبوونەوى رىژەكەى واتە رەقبوونى خوينبەرەگان و تەقنىيان و روودانى خاوبوونەو (ئەمفارك) لە ماسولكەى دلداو مىشكەكوژى لە مىشكدا. بەلام لە دوایدا ھەلەى ئەم بۇچوونە سەلا. چونكە ھەندىك لە پىران كە تەمەنيان گەيومتە (۸۰) سالى رىژەى كۆلىستىرىن لە خوينياندا سى ھىندە پترە لە رىژەى سروشتى بى ئەوہى لە خوينبەرەگانياندا ھىچ دياردەى رەقبوونى ھەبىت. ھەرەك ھەندىك كەسانى تەمەن (۵۰) سالان بەدەست رەقبوونى خوينبەرەگانەو دەنالىن ھەرچەندە رىژەى كۆلىستىرىن لە خوينياندا رىژەپەكى سروشتىپەو زياتر نىپە، خۇ نەخۇشى بە تەنھا يەك ھۆكارى نىپە، بەلكو بە ھوى چەند ھۆكارىكەو دەبىت كە لە يەكئالون. بە تەنھا زىادى رىژەى كۆلىستىرىن لە خويندا ھۆكار نىپە بۇ رەقبوونى خوينبەرەگان، بەلكو چەند ھۆكارىكى تر ھەن كە يەك دەگرن و ھاوبەش دەپن لە روودانى ئەو نەخۇشىپەدا، كەواتە ھەر لىرەو تەواناى خۇپاراستن لە رەقبوونى خوينبەرەگان

دەستبەر دەبىتتە بەرگىرى و رىنەدان بە كۆبۈنەھەي ھۆكارەكان، ئاسايىيە راھاتن لەگەل شىۋازەكانى ژياندا بۇ بەرگىرى لە بەرزبۈنەھەي رېزەي كولىستىن لە خويىندا، لە سەروو ھەموويانەھە دوورخستىنەھەي رۇنى ئازەلى لە خۇراگەكاندا ۋە نەجامدانى كارى جەستەيى. بە كورتى پىادەكردنى ئەو رېگاۋ شىۋازانەي كە باسما كىردن بۇ دووركەوتنەھە لە پىرېتى و پارىزگارى لە لاۋىتى.

* * *

فشارى خويىن

لە نەجامى بە نۇرە گرژبۈون و خاوبۈنەھەي دلدا خويىن بەناۋ دەمارەكانى خويىندا كوزەر دەكات بە شىۋەھەكى رېكوپېك. كاتېك كە ماسولكەكەي كرژ دەبىت پال بە خويىن ناويىھە دەنېت بۇ خويىن بەرەكان، بە ھۇى نەرم و نۆلىيەھە فراۋن دەبىت بە رېزەي ئەو فشارى لە سەرىھەي (فشارى كرژبۈون) پاش كرژبۈون ئەمجا دل دەگەرېتەھە دۇخى خاوبۈنەھەو فشار لەناۋ دەمارە خويىن بەرەكاندا نزم دەبىتەھە تا دەگەرېتەھە پلەي پېش كرژبۈون (فشارى خاوبۈنەھە).

بە ھۇى ئامېرى تايىبەتەھە دەتوانرېت فشارى خويىن بېپورېت و ديارى بكرېت.

پىران لە كاتى پالگەوتنىاندا پلەي سىروشتىان (فشارى كرژبۈون) پان دەگاتە (۱۲۵) پلە، كە دەگاتە فشارى (۱۲۵) مەلم^۱ لە جىوھ. بە لام پلەي سىروشتى (فشارى خاوبۈنەھە) دەگاتە (۹۰) پلە يا لە (۱۰۰) پلە كەمتر بە سانتىمەترە لە برى ملىمەترو دەلېن (۱۲،۵) لە برى (۱۲۵) و (۹) لە برى (۹۰).

فشارى خويىن لە كاتى نەخۇشىدا پلەي سىروشتى بەرز دەبىتەھە بۇ پلەي بەرزتر، بە تايىبەتە لە كاتى نەخۇشى رەقبۈونى خويىن بەرەكاندا ۋە نەندېك نەخۇشى گورچىلەش.

دەبىت چارسەرى فشارى بەرزى خويىن بكرېت و بخرېتەھە پلەي سىروشتى بە پىي توانا، چونكە بەردەوامبۈونى فشار بەرزى دل ماندوۋ دەگاۋ نابووتى دەگاۋ دەبىتە ھۇى تەقىنى دەمارەكانى خويىن بە تايىبەتە رەقبۈوھەكان.

لە دياردمكانى فشارى بەرزى خوین كەسە نەخۆشەكە ھەست بە گوى زرنگاوهو سەر قورسى و ئالۆزى دمروونى و زوو ھەلچوون و بىر كۆلى و سەرىشەو گىزىبون لە كاتى خۇدانەوانداو چاۋ لىلبوون دمكات. بۇ چارەسەرى فشارى بەرزى خوین سەرمتا دەبىت ھۆكارەكانى بزائىت بە دانانى بەرنامەيەكى دروست بۇ چارەسەر. جگە لە پزىشك كەسانى تىرىش دمتوانن ھۆكارى فشارى بەرزى خوینیان بۇ ئاشكرا بىت بە ھوى گۆرانی رەنگو و روخسارى نەخۆشەكەوھ. لە ئەنجامى بەرزبونەوھىدا بە ھوى رەقبوونى خوینبەرەكانەوھ روخسار سوورھەئدەگەرپت وەك وا بزائىت لە چاكترىن دۇخى لاوتىدايە، بەلام بە پىچەوانەوھ روخسار سې ھەئدەگەرپت گەر فشارى بەرزى خوین لە ئەنجامى نەخۆشى گورچىلەوھ دەبىت. پزىشك چارەسەرى فشارى بەرزى خوینی پىران بە ھەندىك دەرمان دمكات كە بە ھوى رەقبوونى خوینبەرەكانەوھ بىت و بە پەپرەگردنى ھۆكارەكانى ژيان كە باسما كىردن لە چارەسەرى رەقبوونى خوینبەرەكان و چارەسەرىدا.

* * *

دابەزىنى فشارى خوین

بە دمگەن دابەزىنى فشارى خوین دابىرپت بە نە خۆشىيەكى سەربەخۆو تايىمەت بە خۆى و بۇ ماوھى خىزانى. زۆربەى جار لە ئەنجامى تووشبوونى لەشەومپە بە جۆرئىك لە نەخۆشىيەكانى تر وەك نەخۆشىيە درمەكان يا لاوازى دل يا ئالۆزى لە گلاندى سەرە گورچىلەدا. كەسە تووشبووھكە ھەست بە لەش داھىززان دمكات و لەشى سارد دەبىتەوھو دەست و پىيەكانى بە ھەمىشەيى ساردن. دەرمان ھىچ سوودىك بە دابەزىنى فشارى خوین ناگەيەنپت. بەلام ھەندىك گۆرپانكارى چاك دەبىت گەر كەسە نەخۆشەكە چەند جۆرئىك و مەرزى ئاسايى و يارى سویدى و جومناستىكى ئەنجام دات.

توانەھەوى بابەتى گىلىسى لە ئىسقاندا

ھەندىك لە پىران ئالەميانە بە دەست نازارى ئىسك و خراب رىكردن و خىرا ماندوويوون و ھەست بە نازاركردن لە ھەئسووكەوتى رۇژانەدا. ھەروەك لە پىر دياردەى كورتەبالاىيان لىدەردەكەوتت. وىنە تيشكىيەكان سەلماندوويانە كە ئەم دياردەيە لە ئەنجامى فەوتان يا توانەھەوى بابەتى گىلىسى ناو ئىسقانەو بە زارى پزىشكى پىيى دەوتريت (ئوستيۆپۇرۇس Osteoprose) كە ئىسقان لەو دەجىت: ديوارىكەو ھەندىك لە بەردەمگانى لىبۇتەو. بەم شىوويە ھەندىك چرى نامىنىت، بەلام پارىزگارى قەوارى خۇيشى دەمكات. ھۇى توانەھەوى بابەتى گىلىسى لە ئىسقاندا يا كەمبونەھەوى لە ئەنجامى كەم جوولەو فشار خستەن سەر جەستەيە بە كەم جوولەيى. گەر يەككە لە چوارپەل تووشى شكان ھاتوو لە گەج گىرا ئەوا لە جوولەى دەبرىو ئەو بابەتە كلسييە تيايدا دەتويتەموو ئەو ئىسكە رەقىسى نامىنىت. بەدخۇراكى نادروستىش ھەمان رۇلى ھەيە. بەلام بالا كورتبوونەو بە ھۇى جەمىنەھەوى بىرپەرى پشتمەويە لە ئەنجامى توانەھەوى بابەتى گىلىسى نەمانى دۇخى رەقى لە بىرپەركاندا (كوورپوون و جەمانەھەوى پشت لە پىرىتىدا). ئەمەش خۇپارىزى لىدەمكرىت و چارەسەر دەمكرىت بە فىتامىنەكان و زىاد بەكارھىنانى پروتىن (گۆشت) لە خۇراگدا، لەگەل جوولەو گەران و كارى جەستەيى بەردەوامدا. لە سايەى ئەمانەو لەش دەتوانىت بە رىكى و قىتى بىمىنىتەو ەك سەردەمى لاوى و ھىزو تواناش لە رۇيشتندا. بۇ بەرگرى لە پشت جەمانەھەو كەوانەبوونى ئەشى خۇ دوورخىتەو لە زۇر دانىشتن و پشت جەماندەھەو ورك دەرىپەراندىن.

تەمەنى پەككەوتەيى ئافرىتان

ئەو تەمەنيە كە ئافرىت بىنويۇزى نامىنىت (خوپىنەربوونى مانگانە) يا لەسەرخۇ يا بە يەكجارەكى. لەم كاتەدا ئافرىت نەزۇك دەبىت و مندالى نابیت، ئەمەش دەكەوتتە نيوان (۴۵-۴۸) سالى. لەم تەمەنەداو (۵) سالىش دواى ئەو ھەست ھەست بە لەش

گهرمداهاتن و زور نارمفکردنسه دهکات له گهل سهریه شه و بیخه وی و توورهبوون و ههست به نانارامی جهستهیی و میشکی بیکهوه.

توندی و نالهباری نه دیاردمیه به پیی نامادگی و شیوازی ژیانی په پرهوکرای کسهکه دمگوریت. وهک دهرکهوتوووه نهو نافرمتهانی به کارو پیشهوه سهرقائن وهک پزیشک و ماموستا و پاریزرو نووسهر زور کهم دیاردهی نهو نالووزی په ککهوته پیه له کنیان سهرهلهدهدات. گهر سهریشی ههلهدا بهو شیویه نییه و پیویست به چارهسهر ناکات.

چارهسهری نهو دیاردانهی باسمان کردن به دهرمانی پوختهی مندالدان و کومه لیک دهرمانی تر دهبیته که پزیشک داپدهنیته.

ههلاوسانی پرؤستات

په کیکه له نه خوشییهکانی پیریتی تایبته به پیاوان. پرؤستات گلاندیکه به قهبارهی دهنکه کهستانه یهک له چهوزی بچووکدا راسته و خو له ژیر میزلداندا جیگر بووه. نهندامی نیرینهی پیاوان بهناویدا تیبهر دهبیته که لییهوه میز له میزلدان دهردهکات بو دهرهوی لهش. ههنلیک له پیران پرؤستاتیان ههلهدهناوسو و قهوارهی زیاد دهکاو بوری میز بهناویدا تهسک دهبیتهوه. لهم کاتهدا میز به ناسانی ناکریت. بویه میز له میزلداندا برهکهی کهم بیت یا زور دهمینیتهوه به پیی ریزهی ههلاوساوی نهو پرؤستاته. نهو میزهی له میزلداندا دهمینیتهوه میکروباوی دهیی و ههوه به دیواری ناوهوی میزلدان دهکاو زیانی گهورهی پیدهگه پهنیت له نه انجامیشدا گورچيله تووش دهکات. به زوریش ههلاوسانی پرؤستات له تهمنی نیوان (۷۵-۵۰) سالیدا پرودهدات پاش نهو تهمنه دهگهمنه. نهو دیاردانهی کهسه نه خوشهکه ههستی پیدهکات ههستکردنه به میز گران و له سهرتهای میزکردندا به نارچهته میزلدان ری به دهرچوونی میز دهداو له کاتی میزکردن و پاش میزکردن ههست به سووتانهوه دهکریت و سهرنج دهرتیت بی خوماندهوکردن دلویه میز دپته خوارهوه که به پیوه

* خوراکیته له شتوهی بهروودا بهلام به خری هیندهی گوپزیتی مامناومند دهبیته.

وھىتابىت دەرژىتە نىوان ھەردو پىيەوھە يا پچرپچر دىتە خواریوھو ھەست بە سووتانەوھو كزانەوھى كۆم دەكرىت ھەر وەك چۆن فشارى دانىشتنى سەر ئاودەستى لەسەر بىت و بە تەنگەتاوى بىھوئى دانىشتى.

لە سەرھادا چارەسەرى پرۆستات بە دەرزی (بوختەى گون و مندالان) دەبى لەگەل شىلانى ئەو پرۆستاتە ھەلاوساوە لە كۆمەوھە. گەر ئەم چارەسەرە ئومىدى چاكبوونەوھى نەبوو ئەوا دوا چارەسەر دەرھاوردنى ئەو پرۆستاتەيە بە رىگەى نەشتەرگەرى پىش ئەوھى كار لە كار بەتازى و گورچىلەش زيانمەند بىو ئومىدى چارەسەر بە ھۆى ميز گىران و پىسبوونىيەوھە نەمىنىت.

شىرپەنجە

تا نىستاش ئەم دەرە كوشندەيە لە پىشەنگى نەخۆشىيەگانى پىراندايە، بەلام نامارە زانستىيەگان سەلماندوووانە كە رىژەى تووشبوونى لە بەرزىدا نىيە، ھەرچەند دانىشتوان روو لە پىربوونەو رىژەى پىش لەناوياندا روو لە زىادىيە. وەك دەكەوتووە ھەست بە دابەزىنىكى بەرچا و دەكرىت لە ژمارەى كەسە تووشبووگان بە شىرپەنجەى گەدە، بەلام ژمارەى تووشبووانى شىرپەنجەى سىيەگان روو لە زىادىيە لەبەر دوو ھۆ: يەكەمىيان ھەلمزىنى ئەو گازە زىانبەخسە بلاوانەى لە ھەوادان بە ھۆى دووكەلكىشى كارگەگان و ئوتۆمبىلەكانەوھو دووھەمىيان جگەرەكىشان.

نامارەگانى (پەيمانگەى توئىزىنەوھى زانستى شىرپەنجە) لە ئەمەرىكا سەلماندوووانە كە لە سالى (۱۹۵۵)دا ژمارەى كۆچكردووان بە شىرپەنجەى سىيەگان (۲۵) ھىندەى ژمارەى كۆچكردووانى سالى (۱۹۱۴) بووھ. ھەر ھەمان ئەو نامارانە سەلماندوووانە كە ژمارەى كۆچكردووان بە شىرپەنجەى سىيەگان لە نىوان ئەوانەى رۆژانە (۲۰) جگەرە دەكىش لەو كۆچكردووانە زياترە كە جگەرە ناكىش بە رىژەى (۵۲٪). شىرپەنجە لە ولاى (فېنلەندە) زۆر بەربلاوھە ھەرچەندە كارگەو كارخانەى زۆر لى نىيە يا ژمارەى زۆرى ئۆتۆمبىل كە ھەوا ژەھراوى بكنە بە دووكەلى سووتەمەنى بەكارھىتراو.

زۆربەى خەلگانىش گوندنشىن، بەلام فىنلەندىيەكان بەناوبانگن لە زۆر جگەرەكشاندا.

تا ئىستاش توپزىنەو زانستىيەكان سوورن لەسەر دۆزىنەوئى رېنگاچارمىەك كە بە تېروانىن بوونى شىرپەنجە بەسەلئىت لە لەشدا ھەر لە سەرھتاوہ يا نەبوونى بەسەلئىت مەخابن زانست تا ئىستا نەگەپوتە ئەو رادىيە، بە تايبەتى دەرھاوردىنى لووى شىرپەنجەيى ھەر لەسەرھەلدانىيەوو پىش تەشەنەکردنى بە شىوازى نەشتەرگەرى تەنھا رېنگاچارمىە بۆ دابىنکردنى چارەسەر بە شىوئىيەكى بنەبەر. نەخۆشە تووشبووگانى ئەم نەخۆشىيە سەر لە پزىشك نادەن تا تەشەنە نەكاو چارەسەر مەھال بىت و دەرھاوردىشى نەوئىت. گلەپىشيان لىناكرىت چونكە دياردە سەرھتاييەكانى ئەم نەخۆشىيە زۆر كەسەكە وەرز ناکاو ئەوئىش بايەخى پىناداو چوونە كەن پزىشك پىشتگوئ دەخات. جا ھەرگەس گەيىيە تەمەنى پىرتى ھەر تەنھا بە ھەستەردن بە ھەر دياردەيەكى نەخۆشى لە لەشيا با سەردانى پزىشك بكات، باشتر وايە دەيان چار سەردانى پزىشك بكرىت بى ئەوئى ھەر پىوئىستىش بكات بۆيە ناشىت سەردانى پزىشك بىبايەخ رەچاو بكرىت كاتىك ھەست دەكرىت نەخۆشىيەكە لە سەرھتادابەو لە لەشدا خۆى مەلاس داوہ.

گردارى نەشتەرگەرى لە تەمەنى پىرىدا

جاران پزىشكە نەشتەرگەرەكان پىش (۱۵-۱۰) سال ئەنجامدانى كارى نەشتەرگەرى گەورەى زۆر پىوئىستيان بوو كەسەك كە تەمەنى گەپىستىتە (۵۰) سال رەت دەكردەوہ. بەلام ئەورۆو پاش پىشكەوتنى نامىرە نەشتەرگەرىيەكان و ئامادەگىيان بۆ بەدەھىنانى سەرگەوتنى مەزن ھەنووكە زۆر ئاسان ئەنجامدانى كارى نەشتەرگەرى گەورەو ھىچ مەترسىيەكى تىدا نىيە تەنانت گەر كەسە پىرەكە (۸۰) سالىشى تىبەراندبىت. ھەموو ئەم ھۆكارو نامىرە نەشتەرگەرىيە نوئىيانە لە خەستەخانە نەشتەرگەرىيە گەورەكاندا لەبەردەستدایە تا متمانەو خۆشگوزەرانى بۆ گشت لايەك دابىن بكرىت. لە يەكەك لە ئامارەكانى خەستەخانەى نەشتەرگەرانى ئەلمانىادا ھاتووە كە (۷۳) نەشتەرگەرى

گهوره بۆ ئەو پیرانەى که تەمەنیان گەپۆمتە (۸۰) سال یا تییان پەراندوو ئەنجام دراوو هەر هەموویان چاکبوونەوو کەسیان بە هۆی نەشتەرگەرییەکەوه گیانیان لەدەست نەداوه.

چارەسەر بە دەرھاتەى ئەندامەکان و دانانى ئەندامەکان

چارەسەر بە تەنە هەژنەرەکان (بە هۆرمۆنە ساغەکان، بە خوین)

لە زۆر دیرزەمانەوو مەرۆف بە رینگاو شیوازە حیواوزەکان لە هەولدا بوو بۆ دۆزینەوهی (شەربەتی) نۆشکردنی گەرانەوهی لاویتی.

هەر لەم بارەوو ئەو تاقیکردنەوانە بۆ گەرانەوهی لاویتی بریتی بوو لە بەکارھێنانی بەشیک لە ئەندامی ئازەل یا مەرۆف لە تەمەنی لاویتییدا رەنگە سەرچاویەکی ئەو شەربەتە چاومرپوانکراوە بێت. سەیریش نییە کە ئەم شیوازە لە رینگاچاری نوێبوونەوهی لاویتی سوودی بەرچاوی ببێت لە رپی "سرووشە" وە هەرەک روونمان کردەوو لە بابەتی پێشو "تاقیکردنەوهی کویرانە".

لە هەمان کاتدا کە پزشکی نوێ هەنگاوی مەزن دەنیت رووو پێشکەوتن هەندیک لە پزشکان دەستیان کردوو بە تاقیکردنەوهی چارەسەری بە دەرھاتەى ئەندامەکان لە پیناوی گێرانەوهی لاویتی بۆ مەرۆف. خەریکە ناوی ئەو پزشکانە بێتە ناو ناوانەوو کە ئەم شیوازەیان دانائە بە چەند رینگایەکی حیواوز. جا هەندئ لەو پزشکانە ناوو ناوبانگیان دەرکەوتوو بوونەتە پزشکی جیھانی و شیوازەکانیان جیی رەزامەندی و سەرسۆرمان و لە هەمان کاتیشدا بوونەتە جیی رەخنەو رەتکردنەوو هەرکە کاریگەرییەکەى گەورە بوو کاردانەوهی جەماوەریش بەھێزتر دەبێت بى ئەوهی زانستانە لە راستی و ئەنجامی بکۆلنەوو کە لەسەرەتادا چ کاریگەرییەکی هەنووکەیی دەبێت. بەلکو رەنگە بە ئەنقەست پشگۆی خرابی بە مەبەستی پرۆپاگەندە. زۆر جار لیدوان لەم شیوازو دۆزینەوانە گوێزراوتەوو بۆ رۆژنامەو گۆڤارە ناسپۆرەکان کە لە

پىروپاگەندەدا زىادەرمۇي كراوھ لە پىناو ھەولدان بۇ زياتر راگىشانى ھەست و سۆزى جەماور. نەمەش بۆتە ماىھى دواكەوتنى ئەنجامدانى توپزىنەوھە زانستىيە راستەقىنەكان بۇ گەپشتنە راستى. ھەندىك لەم شىوازەنەش پەردەپۇش دەگرىت و دەچىتە جىھانى بىر چوونەوھە پاش مردنى دۆزەرمۇگەي بەلام ھىندەي پىناچىت سەرلەنۇي دەزىتەوھە ھەر پاشماومىھەك و ژيانەومەكەشى بە رەنگىكى نوئ و بەرگىكى نوپۇھە كە لەگەن سەردەمدا بگونچىت.

چاكتر وايە پىش نەوھى بچىنە ناو توپزىنەوھى ھەرىكە لەم شىوازەنە، واتاى چارەسەر بە (تەنە سەپەرمان) روون بەكەپنەوھە دەلىين: "گەر دەرزىيەك لە كەسىك بەدرىت و دەرمانەكە بابەتتىكى پىروتىنى نامۇ بىت بە لەش ئەوا ئەم بابەتە نامۇيە لەش دەوروزىنيت و گشت ھىزو تواناكانى خۇي بۇ بەرگى بەكار دەھىنيت. ھەرۇمھا دەزگاي مىشك و كەرە گلاندەكانىش دەوروزىنيت كە دەركردەكانىيان لە ناوموھى لەشدايە. ئەم وروژاندنە دەبىتە ھۇي بووژانەومىھەكى گشتى لە لەشدا بۇ ماومىھەكى كورت. مەترسىش لەم شىوازە چارەسەرەدا لەوموھە سەرھەلەدەت كە ناتوانرىت بىرى دىارىكرائى ئەو دەرمانە دانرىت و واتە لەو تەنە وروژىنەرە تا بە پىي پىويست وروژاندنەكە ئەنجام دات و گەر زىادەرمۇي تىدا كرا نەبىتە زىانىك لەو ئەندامە تووشبووھە بەو نەخۆشىيە يا تووشى توندە كاردانەومىھەكى دەزگاي مىشك بىت كە ئەنجامەكەي مردن بىت. تا نىستاش وتوپز لە نيوان پىزىشكاندا بەردەوامە لەسەر دىارىكردى شوپنى كارىگەرى تەنە وروژىنەرمان لە لەشداو بە تايبەتى گەر ئەم كارىگەرىيە گشتى بىت و ھەموو لەش بگىرتەوھە با تەنھا روومو ئەندامىك بىت لە ئەندامەكانى لەش يان دەزگاپەك لە دەزگاكانى. كارىگەرى ھەندىك لە پىگاچارمان – كە سەرھەلەدا زۇر بە سەيرى. گۇرانكارىيەكى كوتوپر لە پىرمۇي ھەئەي دەزگاي مىشكى ناويست* دا روودەدات و گىرپانەوھى بۇ پىرمۇي خۇي. بۇ زياتر روونكرنەوھى ئەمە با بلىين دەزگاي مىشكى ناويست لە پىرمۇھە ھەلەكەيدا لە شەمەندەمفەرىك دەچىت لە (بىروت) موھ بچىت بەرھە (تەرابولس) بەلام روومو (دەمەشق) بروات. جا

ئەو دەرزىيەى بۇ چارەسەر لىدەدرىت بە شىۋەى ئەو (گۇرپانكارىيە)يە، واتە شەمەندەفەرەكە دەگۇرپىت لە ھىلى (بىروت-تەرابولس) بۇ ھىلى (بىروت- دىمەشق) كە ئەو ھىلەيە دەيگەبەننىتە ئامانجى دىارىكراو. جا زۇر بە خىرايى و سەير چارەسەرەكە رۇودەدات. كارىگەرى چارەسەرەكە لەم كاتەدا رۇووو ئەندامە نەخۇشەكە نەبووہ راسنەوخۇ بەلكو رۇووو دەزگای ناويستى مېشك بووہ كە كارىگەرىيەكە بە كاردانەوہى چارەسەرەكە بووو گۇرپانكارىيەك رۇويداوه تا ئەو ئەندامە نەخۇشە چارەسەرى بېيت. ئەم رېنگاچارەسەرە نىستا بۇتە (مۇدە) باويكى نوئ، جا ج قەيدى ناكا گەر ئەم رېنگاچارەيە پىادە بكرىت، بەلام بە مەرجىك ئەم دوو مەرجه سەرەككىيە رەچاو بكرىت: يەكەمىان گەر ئەم رېنگاچارەيە مەترسىدار نەبىت، دووہمىان كەسە نەخۇشەكە كە چاومرۋانى چارەسەرە لە پېشدا تىروانىنى پزىشكىي وردى بۇ بكرىت تا بزانرىت ساغ و سەلامەتە لەو نەخۇشىيانە كە كوشندەيىان دەبى -وہك نەخۇشىيەكانى گورجىلەو شىرپەنجە. چونكە ئەم نەخۇشىيانە پتر زىانمەد دەبن بە كارىگەرى دەزگای ناويستى مېشك و مەترسىش لەسەر ژيان زياد دەكات. سەرەتاي چارەسەرى پىرىتى بە دەرہاتەى ئەندامەگان و دانانىان لە لەشدا دەگەرپتەوہ بۇ سالى (۱۸۴۹ز) كاتىك كە بلاوكرامىەك لە زانكۆى (گۇتنگن- Gottingen) لە ئەلمانىا دەرچوو سەبارەت بە سەرگەوتنى بەشى نەشتەرگەرى لە زانكۇدا بە دانانى "گون" لە لەشى مرۇفدا بەلام ئەم بلاوكرامىە پزىشكەگان زۇر بايەخىان پىنەدا.

لە سالى (۱۸۸۹ز)دا مامۇستاي فىزىۋولۇژىا لە زانكۆى پارىس (شارل براون سىكارد- Charles Brown- Sequard) رايگەياند كە تەمەنى (۷۲) سال بوو، لە كۇمەلەى بايۇلۇژىدا بوو سەرگەوتنى راگەياند لە بوارى كارىگەرى لەسەر پىرىتى بە چەند تافىكرەنەوہىەك لە سەرخۇى ئەنجامى دابوو، كە دەرزى لە قۇلى و رانىدا بوو بە دەرہاتەيەك لە گونى (سەگو گوپرمەكو بەرازى ھىندى). سەرەنجى دا بارودۇخى ھەر پاش دەرزى لىدانەكە رۇووو چاكى چوو چالاكبوو لە كارداد ھەستى بە ماندوويى نەدەگرد، ماسولكەكانى لەشى بەھىز بوون، رېكوپىك دەچووہ سەر ئاودەست و بە ئاسانى و بى زۇر لەخۇكرەن مىزوپىسايى دەگرد. ئەم راگەياندەنى (براون سىكارد) دوو

جوړ پيشوازی ليکرا په که میان به خوځحالیو دستخوځی و دووه میشیان به بهرمنگاری و رهنکردهوه. تا سالی (۱۸۹۲ز) نهو کهسانه ی نه م پزیشکه چارسهری کردن گهپیه (۲۰۰,۰۰۰) کسی پیر. به لام شیکاری نه م دهراتهپه به وردی کراو سهلا که نه م دهراتهپه ی براون سیکارد زور که م بابهتی کاریگری تیدابووه. نه م تاقیکردنهوهپه پزیشکانی هاندا تا نه م شیوه چارسهره لهسهر گشت نه مدامهکانی لهندا نه مجام دن.

جا دستیان کرده چارسهری نه خوځی له نه مدامیک له نه مدامهکانی لهشی مروفتدا به دهراتهپه که له نه مدامیکی ساغی هه مان شیوه ی لهش.. وهک چارسهری نه خوځیپهکانی گورچپه به دهراته ی گورچپه و چارسهری جگمر به دهراته ی جگمر، ههروها گشت نه مدامهکانی تریش.

هه موو نه م تاقیکردنهوانه لهسهر بنه مایهکی زانستی نه بوون، به لکو هه مووی زاده ی خه یال بووه. جا پاشان نه مجام بیئومیدی و نهو نومیدو هیواپانهش پاش دهیان سال چوونه دنیای بیرچوونهوهوه. له سالی (۱۹۲۰) دا ماموستای نهشتهرگری له (فیهننا) پایتهختی (نهمسا) ماموستا (نویگن شتاپناخ Eugen Steinach) بلاوکراوهپهکی پزیشکی بلاوکردهوه که ناوبانگیکی جیهانی به دست هینا، له بلاوکراوهکه دا هاتووه که ماموستا توانیویهتی لاوتی بو گلاندی سیکسی پیران بگپرتوهوه نهویش به بهستنی (که نالی ناوی پیاو) له ههردوو لوه، ههروهک نه م کاره نهشتهرگریه سادهپه که بی مترسیه جهختی لهسهر کرد، نهک هه ر لاوتی بو نوپکردنهوه، به لکو بواری ته مهنیش به ریژه ی پینچ پهک ۱۱۵ درژدهکات. له راستیدا نه م کاره نهشتهرگریه نه مجامی چاکی بهرچاوی بووه له کن نازهل و مروفتیش به پهکسانی. له ماوهپهکی کورتدا پزیشکهکان نه م نهشتهرگریهپان لهسهر پیران نه مجام دا، یا بهو شیوازه ی شتانیاخ یا به شیوازی پیشهوتووی تر، تا کوژی نهو نهشتهرگریپانه گهپشته (۱۰,۰۰۰) نهشتهرگری. نه م نهشتهرگریه له م سهردهمهی نیستاماندا تهننا نرخی میژووی ماوهتوه، تاقیکردنهوهکان سهلان دوویانه که کاریگریه چاکهکی وهک کاریگری دهرزی لیدانه به دهراته نه مدامیهکان.

تا مامویهکی کورتی دیاریکراو زیاتر بهردموامی نهبووه، که بۆته مایه‌ی نائومییدی. له ههمان کاتدا شتانیخ ئەو نەشتەرگەرییه‌ی راگه‌یاندا له سالی (۱۹۱۹ز)دا له کۆنگره‌ی نەشتەرگەری بیستو هه‌شتمدا له پاریس لیپرسراوی تاقیگه‌کانی ئەزمونە نەشتەرگەرییه‌کان له پاریس (مامۆستای رووسی نەژاد سی‌رژ فۆرۆنۆف Serge Voronoff) سەرگه‌وتنێکی تری راگه‌یاندا سه‌بارەت به‌ نوێبوونه‌وه‌ی لاویتی پیران به‌ دانانی گونی مەیمونی جۆری (شەمپانزی) له‌ له‌شیاندا. شەمپانزی نزیکتەین جۆری مەیمونە له‌ نادمیزادموه، فۆرۆنۆف (۲۰۰) نەشتەرگەری له‌سەر ئازەل و (۲۰۰) نەشتەرگەری له‌سەر پیاوه‌ پیرەکان ئەنجام دا ئەمجا رایگه‌یاندا. بۆ ئەم مەبەسته گونی مەیمونە‌که‌ی دەرگه‌ر به‌ چوار به‌شی په‌کسانه‌وه‌ به‌ نەشتەرگەری له‌ژێر پێستدا له‌ نزیك گونی پیرەکه‌وه‌ دايدەنا یا له‌ هەندێک شوێنی تری له‌شدا، تاقیکردنه‌وه‌ په‌ک له‌ دواي په‌که‌کانی فۆرۆنۆف ئەنجام و سوودی چاکی به‌ده‌سته‌ینا، به‌لام کاریگه‌رییه‌ چاکه‌که‌ی زۆری نه‌خاپاندو وای له‌ زانایان کرد توێژینه‌وه‌ له‌سەر پارچه‌ گونە دانراوه‌کان بکه‌ن که‌ چییان به‌سه‌ر هاتوو، بۆیان دەرگه‌وت ده‌فه‌وتین پاش مامویه‌که‌ زۆر ناخپه‌نیت دمتوێنه‌وه‌. هینده‌ی پێنه‌چوو نەشتەرگەری فۆرۆنۆفیش به‌رده‌پۆش کرا هه‌روه‌ک پێشینه‌کانی، پاش ئەوه‌ی که‌ هات و هاوارێکی گه‌وره‌ی له‌ گشت جیهاندا به‌رپا کردو دهنگی داپه‌وه‌.

نیستا روون بۆوه که‌ ئەو سووده‌ی پیران پێیان گه‌پوه‌ له‌ هه‌ردوو نەشتەرگەری شتانیخ و فۆرۆنۆف دهنوانریت به‌ ههمان شیوه‌ ئەنجام دریت به‌ لیدانی دهرزی دهره‌ته‌ی گلاندی زاووزیوه‌. ئەمه‌ له‌ رووی نابورییه‌وه‌ له‌ نەشتەرگەری که‌متری تێده‌چیت و ناسان و بیگرفته‌.

چاره‌سه‌ر به‌ خانه‌ تازه‌کان

په‌که‌مین که‌س که‌ ئەم رینگاچاره‌یه‌ی دۆزییه‌وه‌ پزیشکی سوپیری (پاول نیهانس- Paul Niehans) بوو ئەمه‌ش پاش کۆتایی جه‌نگی جیهانی دووه‌م.

نەم رېنگاچارمىەش بە رېنى دەرزییە کە لە نەخۆشەگە دەدرېت بە خانەى تازە کە لە نازەلى تازە سەربراو وەردەگىرېت (بە زۆرى بەرخ) ھەر پاش سەربىرى راستەوخۆ. جا نەوہى نەخۆشى گورجىلەى ھەپە دەرزی خانەى گورجىلەى لىدەدرېت و نەوہى نەخۆشى دلېشى ھەپە خانەى دل.. ھەر وھە سەبارت بە ھەموو ئەندامەکانى تری لەش. نەم رېنگاچارمىە بەکارھاتووہ بۆ نوکىرنەوہى لاوتى مرؤف بەکارھىنانىشى لە چارەسەرى پزىشکىدا بەربلاوہوہ، ھەندىک لە پزىشکانىش شانازىيان بە ئەنجامە چاک و سەپەرکەپەوہ کردوہ، بەلام ھەندىكى تریان خەلگيان بە ناگا ھىناوہ لە زيان و ھەلەکانى و جەختيان لەسەر بىسوودى کردوہ.

مامۇستای ئەلمانى (رېتشل) (Rietschel)(529) تاقىکردنەوہى ئەنجام داوہ لە چارەسەر بە خانەى تازە بە شىوازی (نېھانس) پاشان ئەنجامەکانى لە پەرتووگىکدا بلاوکردۆتەوہو تىايدا دەلېت کە (50%) نەخۆشەکانى چاکبوونەوہى گشتىيان تىا بەدى دمکرىت و (20%) پان چاکن، بەلام ناگادارمان دمکاتەوہ لەوہى کە نەکەن نەخۆشى دل و نەخۆشى درېژخايمنى جگەر بەم شىوازە چارەسەر بکەن، بە تايبەتى ئەوانەى لاوازی ھەمىشەى جگەريان ھەپە لەگەل ئەوانەى کە لوى پىسى (شىرپەنجە، سارکۆم .. ھتد) پان ھەپە لەگەل ھەندىک نەخۆشى خوین و نەخۆشى شەکرەو سىل و ئىسک بە کىم بوون. کەواتە نەم رېنگاچارمىە دىسان بىمەترسى گەورە نىيە. بۆ کەمکردنەوہى ئەم مەترسىيانە ئەو خانە تازمىە دمگورېت بە خانەى وشک کە کارگەکانى دەرمانسازى نامادەى دمکەن و مەترسىان لەوى تر کەمترە، بەلام کارىگەرپشيان دىسان کەمترە، دکتۆر (دىکەرھوۋف Dycherhoff) لە برى ھەردوو خانەى تازەو وشک بابەتى کارىگەرى دەرھىناوہو ناوى ناوہ (بابەتە بنىاتنەرمگان Regeneresen) و پزىشكى جاوى رپوسى نەژادى بەناوبانگ (ف. پ. فىلاتوۋک W. P. Fillatouc) لە شانە نىکە تىاجووەکاندا ھۆکارى بايۆلۆژى داينەمۆيى (Biogen Stimulator) دۆزىيەوہو دۆزىنەوہمگەش لەسەر ئەم شىوازە بنىات نا: (چارەسەر بە شانەکان) کە بەکارھىنانىشى بۆ ئەم مەبەستە لە ئەندامىكى لەش

ۋەردەمگىرئىت ۋە پاشان لە (يەخچال)^{*} دا دەپارزىرئىت لە پەلمەكى زۆر نزمدا واتە (زۆر سارد) تا لە دوایدا لە لەشى نەخۆشەكە بەردىت. ھەمىشە ئەم پىزىشكە لەم رېڭاچارىيەيدا پارچەيەك پىست كە لە لەشى نەخۆشەكەى دەرگەمەو پاشان لە شوئىنئىكدا لەزىر پىستدا دەيدروو مەو بەكار دەھىنا، بەلام ئەو پىستەى بۆ ماوەى يەك ھەفتە لەناو يەخچالدا دەپاراست. ئەم رېڭاچارە نوپىيە سەرگەوتنى بەدەستەيناو زۆر لەو پىزىشكانە كە شىۋازى (نېھانس) يان پەيرەو دەرگەرد لە برى ئەو رېڭاچارىيە ھەر دوو شىۋازيان پەيرەو دەرگەرد. زۆربەى ئەوانەى شىۋازى (فيلاتوك) يان پەيرەو دەرگەرد ھىندەى خۆى سەرگەوتنىيان بەدەست نەھىنا. ھەرچەندە ئەم پىزىشكە ئەم رېڭاچارىيەى تەنھا بۆ چارەسەرى نەخۆشى چاۋ بەكار دەھىنا. لەمانەو دەتوانىن بلىين: پىزىشكەكان تا ئىستائو زياتر لە (۱۰۰) سائە ھەر سەرقالى دۆزىنەو مەى رېڭاچارەى جۆراو جۆرن بۆ چارەسەرى نەخۆشى ۋە نوپىوونەو مەى لاۋىتى لە رېنى ۋەروژاندى ئەندامەكانى لەش بە گشتى يا ئەندامىكى ديارىكرائو لە ئەندامەكان بە تايبەتى بىئى ئەو مەى تا ئىستا گەيشتەنە ئەنجامىكى ھەمىشەى. زۆربەى پىزىشكەكانى پىيان واپە كە ئەو سوودە كاتىيەى ئەم رېڭاچارانە بە جىبى دىئان تەنھا بە كاردانەو مەى (سرووش)ە. بۆ سەلاندى ئەو بىرورپانەشىيان: لە سالى (۱۹۶۱ز) دا ئىنك كە تووشى بەگىرھاتنى ماسوولكە Tetani بوو خراپە خەستەخانەو مە (نەخۆشىيەكە گشت ماسوولكەكانى لەش بەگىر دەوستى بە ماسوولكەكانى ھەناسەو بەگىرھاتنىكى بە ئازار پەنگە كەسەكە بىخىكىت ۋە ھۆكارى ئەم نەخۆشىيەش نەمانى دەرگەردى كەرەگلاندى (ھۆرمۇن) كە بچووكىكەو دەرگەوئىتە زىر گلاندى دەرگەقىيەو لە ملدا بە ھۆى بە ھەئە دەرھاوردى گلاندى دەرگەقى ھەلاوسا بە نەشتەرگەرى يا بە ھۆى نەخۆشىيەكەو مە لەكار دەمكەوئىت). ئەو نەخۆشىيە بە دەرزى ھۆرمۇن چارەسەر كراو بە تەواوتى، بەلام پاش سالىك نەخۆشىيەكە سەرىھەئداۋتەو، ئەمجارە دەرزى ھۆرمۇن بىسوود بوو ۋە رېڭاچارەى نووستنى بەردەواميان گرتوۋە لەگەل دانانى گلاند لە لەشىدا لەبرى ئەو گلاندەى بە ھۆى تووشبوونەو لەكار كەوتوۋە. ئەمجارەش ئىنە نەخۆشەكە چاڭبۆتەو بۆ ماوەى سالىك بۆ جارى سىھەم لىيەھەئداۋتەو سەرلەنوئى، پاشان جارىكى تر بە دانانى

گلاند له لهشیدا چاکبۆتەموو بۆ جاری چوارەم وایلیھاتۆتەموو، جا خراوتە خەستەخانەو نەشتەرگەری درۆی بۆ کراوە لەبەری گلاند فیتامینی بۆ دانراوە، ئەنجامەگەشی زۆر چاکبوووە ھەرۆک لە نەشتەرگەرییەکانی تردا کە گلاندی بۆ دادەنرا، ئەم تاقیکردنەموویە بە ڕوونی دیارە، قورسە ھۆکم دەین بەسەر ڕینگاچارەدا بە دانانی شانەکان یا لیدانی دەرزی دەرھاوردەکانی. بەلێ ئەم ڕینگاچارانە بە جەختەموو یاریدەیی پیشکەوتنی چارەسەری زۆر نەخۆشی و نوێبوونەووی لاویتى پیرانی کردوو. بەلام ھێشتا ھەر پتوویستی بە پتر توێژینەووی زانستی توندتۆل ھەمە لەگەڵ گەشتنە ئەنجامی تەواو بۆ دابینکردنی سوودی چاوپەرۆکراو و خۆدوورخستەموو لە مەترسییەکانی.

نیستاو پاش نزیکی سەدھەیک لە دۆزینەمووگەیی براون سیکارد بۆ دەرھاتە ئەندامییەکان —دەرھاوردەیی ئەندامی نوێ بەرھەمھێنراوە کە پتیی دەلێن (ھایدروۆلۆزات Hydrolysate) کە بەگاردیت بۆ چارەسەری ھەندلیک نەخۆشی ھۆک نەخۆشییە درێژخایەنەکانی جگەر و نوێبوونەووی لاویتى، کە بە شێوھەکی گشتی لەش دەوروزینیت و دوورە لە تەنە پڕۆتینییە وروژینەرەکان و لە گاردانەووی ترسانگیان ھەرۆک لە سەرھتای ئەم باسەدا لێیوایین. ھەر لەم بارەو پێش چەند سالیکی کەم ئەووی پزیشکی ڕووسی (ئەلیکساندەر بۆگومۆلیتز Alexander Bogomolatz) دۆزییەووە سەبارەت بە دەرمانلیک کە گویا گەر بە دەرزی لیدریت لاویتى نوێدەکاھوو پاشان تاقیکردنەمووکان سەلماندیان ئەمە راست نییە. ئەم پزیشکە لە تەمەنی (٦٥) سالیدا مردو دەرمانەگەش لەگەڵیدا مرد.

تەنانەت خوین ھۆک دەرمانلیک بەکارھاتوووە بۆ نوێکردنەووی لاویتى، لە سەدھەکانی ناوەرەستدا پیرمکان نازەلە کەمتەمەنەکانیان کە سەردەبەری خوینەگەیان دەخواردوووە یا خویان پێدەشۆرد بۆ ھەمان مەبەست. تا نیستاش لە ولاتی بەلقاندا پیرمکان دەچنە ئەو شوێنانەیی نازەلی لێ سەردەبەرن تا تازە بە تازە خوینەگەیی بخۆنەووە پێش ئەووی بەمەیت.

پاش ئەووی دکتۆر (لاندشتاین Landstein) لە سالی (١٩٠١ز)دا جوورمەکانی خوینی دۆزییەموو گویزانەووی خوین بۆ کەسیکی تر مەترسیی زۆری نەبوو، ئەم کارە بۆ نوێکردنەووی لاویتى بەکارھات بە شێوھە تیکردنی خوینەگە لە دەماری قۆلی پیرمەدا بە بیری (٢٠٠٠-١٠٠) سم^٢ لە خوینی لاویک کە جووری خوینەگەیی لەگەڵ جووری خوینی پیرمەدا

يەك بېت، خوينەكەش بە بېرى كەم دەيدىرىتى تا بېرىك چالاکى لەشى كەسە لاومكە بېخەشەرتە كەسە پېرەكە. ھېچ جياوازی نېيەو چۈنەكە ئەو خوينە گۈيزراۋىيە خوينى بېرىك يا لاۋىك بېت، ئەنجامەكە ۋەك يەكە گەر جۈرى خوينەگان يەككەون، كاتىك تاقىكرەنەمگان سەلماندىيان كە خوينى گۈيزراۋە راستەوخۇو بى ھېچ گۈرانكارىيەك پېش گواستەنەموى سوودى تەۋاۋەتى ناگەيمەنىت، شىۋازى گواستەنەموى خوين لە پېشكەموتندايە بۇ شىۋە جۈراۋجۈرمگان ۋە ھەر ھەمووشيان نامانج ئەۋىيە ھەندىك گۈرانكارى بېت پېش گواستەنەموى يا باش گواستەنەموى. يەكەمىن شىۋاز بۇ گواستەنەموى خوين بەم پېيە ئەۋە بوو كە چەند (سەم) يەك لە خوينى نەخۇشەكە بە ھۆى دەمارۋە ۋەربىگىرىت پاشان ھەر ئەۋ خوينە ۋەربىگىراۋە لە سمتى خۇى بىدىرەتەۋە، ئەم كارە چەند رۆژىك دووبارە دەكرىتەۋەمۇ ۋەردەۋرە بېرى خوينەكە زىاد دەكرىت تا دەگاتە (۰-۰۰۰اسم). ئەنجامدانى ئەم كىدارە چاكى زۆرى ھەبوو بۇ زوربەى نەخۇشەيەگان.

پاشان پىزىشىكى سوپىسرايى (ف. ۋېرلى F. Wehrli) گەشەى بەم كارە دا بە شىۋەيەك خوينە ۋەربىگىراۋەكە پېش گواستەنەموى بەناۋ نامىرىكى تايبەتدا گوزەر بىكرىت كە بېرىك گازى (ئۆكسجىن)ى پېيدىرىت كە شىۋەى خوينەكە لەم كاتەدا لە (كەقى سابوون) دەچىت پاشان پىزىشك ئەۋ خوينە بگۈيزىتەۋە بۇ ھەمان دەمار كە لىي ۋەربىگىرەۋە. ئەم كىدارە ناۋنرا (كىدارى خوينەشتن) بە مەبەستى سەرلىشىۋاندىن چۈنكە خوين بە ھېچ جۈرىك ناشۇرىت. ھەرچۈنەك بېت ئەم شىۋازە ھەندىكى چاكىردەۋە نەك ھەموۋىيان ۋە لە ھەندىك نەخۇشى رىزگار بوۋون ۋە پېرەگان پاش چارسەر بەم شىۋازە ھەستىيان بە چالاکى جەستەمىيان كىرد (بىگومان بە سرووش؟). ئەم شىۋازە ئىمىرۇ بەكار دەھىنرىت بۇ پاراستنى لەش لە كارىگەرى تىشىكى (رادىۋوم) ۋە تىشىكى (پونتكىن) بۇ بەكارھىنان لە چارسەرى ئەندامىكى لەشدا لە نەخۇشى (شىرىپەنجە). چاكىكى ئەم رېگە چارىيەش ئەۋىيە ھېچ جۈرە مەترسىيەكى نېيە.

* * *

بابەتى شەشەم

ھۆرمۇنەكان

لەھەر جەستەيەكى ئازەلىدا چەند ئەندامنىك ھەن پېيان دەلېن (گلاند) شەبابەتېك دەرەدەن كە دەرژىنە ئەو كەنالانەو ۋوومو بۇشايى لەش دەچن وەك ئەو گلاندەى "تف" دەرەكات بۇ نموونە، يا ھەندېك دەرگردە دەرەدرېتە دەرەوومو وەك گلاندى نارمقى لەش. ھەندېك گلاندى تر ھەن كەنالىان نىيە بېرژىنە ناوى، بەلكو راستەوخۇ ۋوودەگەنە ناو خويۇن وەگ گلاندى دەرەقى لە ملداو گلاندى سەرە گورچىلە لەسەر گورچىلەدا. ئەم جۇرە گلاندانە پېيان دەوترىت (كەپرەگلاند) بەلام دەرگردەكانيان پېى دەوترىت (ھۆرمۇن) ئەم وشەيە لە وشەى (ھۆرماو- Hormao) يۇنانىيەو ۋەرگىراو، بە واتا (ئەورووژىنەم يا پالەننېم) لە لەشدا جۇرى سىيەمى ئەم گلاندانە ھەردوو جۇرەكەى پېشوو پېكەوون (تېكەلە گلاند) و ئەم تېكەلە گلاندانە دەرگردەيەك دەرەكەن كە دەرژىنە كەنالەكانەو ھەرەك دەرگردەى تريان ھەيە (ھۆرمۇن) كە راستەوخۇ دەچنە ناو خويۇنەو. لەم جۇرە گلاندانە گلاندى پەنكرىاس و گلاندى زاووزى (گون و ھىلكەدان).

ھۆرمۇنەكان كە لە كەرە گلاندەو خويۇن دەمژن كارىگەرى زۇرو جىاوازيان بەسەر پېرپەى زۇربەى كارە زىندەگىيەكانەو ھەيە ھەرەھا لەسەر ئەنجامدانى كارە سروسىتىيەكانى لەش بە شىوېەكى دروست. كەرە گلاندەكان پەيوەستن يەك بەوى دىەو، ھەرەك دامودەزگاي دەولەتى وان پېكخەرى كاروبارى گشت بەرپەيوەبەرېتى و لەقەكانىن.

ھۆرمۇنە رژىنە سىكسىيەكان (گون و منالەدان) بۇ نموونە، زانن بەسەر چالاكىيەكانى لەش و ساغ و سەمەلاتى دەرەكى و بارى دەررونىدا. جىي خويەتى گەر ھۆرمۇنەكانيان بەكاربەينرىت (ھۆرمۇنى نىرىنەو ھۆرمۇنى مېينە) بۇ چارەسەرى پېرېتى و نوپېوونەو ھى لاوتى.

زاناکان لە سەرمتای ئەم سەدمیەدا توانیویانە ھۆرمۆنەکان لە یەك جیاکەنەوھو بېکھاتەکانیان بە شیکاری کیمیایی بزانن، پاشانیش زانینی بېکھاتە کیمیایی لە کارگەکاندا و دروستکردنی ھۆرمۆنیش کە ھیچ جیاوازی نەبێت لەگەڵ سروشتییەکەدا لە رووی بېکھاتەو کاریگەرییەو بە ھیچ شێوھەك. توانیویانە لەم کاردا بالادەست بن و لە راستیدا گرنگییەکی بەرچاوی بوو. چونکە نرخى ھۆرمۆنەکانى بە پادەپەکی زۆر دابەزاندووھو وایکردووھەر بریک بخوازیت لەبەردەستدا بێت.

ئەو ھۆرمۆنەى تا ئیستا دۆزراونەتەوھەر ژمارەیان لە سەدان تێپەریوون، تەنانەت جینی دەرھووی گلاندی سەرە گورجیلە بە تەنھا (۲۰) جۆر ھۆرمۆن دەرھەکات.

ھەر ھۆرمۆنیك جۆرھا کاریگەری لەسەر لەش و ئەندامەکانى ھەیە. بۆ نموونە ھەندیک لە ھۆرمۆنەکانى گون کاردەکەنە سەر زیادى كیش و دروستبوونی ئیسقان و گەشەى ماسولکەگان و ئالۆزى پېست، ھەرھەما سووپی خوین لە ماسولکەى دلدا چالاک دەکەن و چالاکى لەش بەھیز دەکەن و خەمۆکی لە دەرروندا وەدەر دەنن. کەواتە بەکارھێنانى ئەم ھۆرمۆنەو ھەموو ھۆرمۆنەکانى تریش لە مەترسى جۆراوجۆر بەدەر نین.

زیادکردنى بېرى ھۆرمۆن یا بەردەوامبوونی درێژخایەن، ئەو گلاندەى لىی دەرھەجیت دەبیتە ھۆی خاوبوونەوھو داتەپین و لە کۆتاییشدا فەوتانى ئەو گونە. خۆ لەشیش دەستەوستان ناوەستیت لە بەردەم بېرى زۆر ھۆرمۆندا گەر بیدریتى. بەلکو بەرگری بېرە زیادەکەى دەگا و بە دزە رژیئەکانى کاریگەرى بەتال دەکاتەوھ. ھەر ھۆرمۆنیك کە بەکاردەھینریت کاریگەرى بە مەبەست و بى مەبەستى تىداپە کە توانا بە سەرىدا ناشکی و دەبیتە ھۆی زیانى گەورە بۆ ھەندیک لە ئەندامەکانى لەش. کەواتە ھەموو ھۆرمۆنیك شمشیرىكى دوو لا تیزە. تەنھا پزىشكى شارەزا دەتوانیت رى بە بە کارھێنانى بەدات. تەنھا بەم شێوھە سودمەندیى دابین دەبیت و خۆ دوور دەخریتەوھ لە زیانەکانى. یاساش دەرمانخانەکانى پابەند کردووھ کە لە خۆرا ھۆرمۆن بە کەس نەفرۆش تەنھا بە راجیتەى پزىشک نەبیت لە ھەموو ئەو ولاتانەى کە یاسا بالادەستە. یەكێك لە زۆربەى ئەو ھۆرمۆنەى کە زۆر بەکاردیت ھۆرمۆنى گلاندی پەنکریاسە کە

پىي دەوترىت (ئەنسۇلىن) بۇ چارەسەرى نەخۇشى شەكرەو ھۆرمۇنى گلانىدى تازە دۇزراۋەى سەرە گورچىلە كە پىي دەوترىت (كۆرتىزۇن) بۇ چارەسەرى بادارىو* زۇر نەخۇشىتر.

بەلام ئەو ھۆرمانەى كە گرنگى تايبەتتايان ھەيە بۇ چارەسەرى پىرىتى و نوپوونەۋەى لاۋىتى ھۆرمۇنى "گون، ھىلكەدان، گلانىدى دەرەقى)پە زۇر جار ھەموو ئەمانە پىكەۋە بە تىكەلى و بە برى ديارىكراۋ بەكاردىن.

گلانىدى دەرەقى بۇ پىران بەسوودە چونكە دۇى قەلەۋىيەو رىزەى چەۋرى لە خوئىندا دادەبەزىنىت و پارىزگارى لە رادەى سروشتى دەگاۋ ناھىلىت دەمارە خوئىنبەرەكان رەق بن و بە گشتى چالاكى لەش زىاد دەكات.

ھۆرمۇنى پىرى

"بەسالآچۋۋى"

قۇزاخەى كرمى ئاورىشم كە پەپۋولەكەى لىدەردەچى ھەست و سۆزى داناپانى وروژاندووو ئەم رووداۋە سروشتىيەيان داناۋە بە ھىمايەك بۇ ژيانەۋەو ژىنى ھەتاھەتايى. پاش ئەمان زاناپانى فىزىۋولۇژياۋ بايۋولۇژيا (زانستى ژيان) و زاناپانى كىميا بە ھۆكارە زانستىيە نوپىيەكانيانەۋە ھاتن ھەر لە مىكرۇسكۇب و توپكارى* و بۇرى تافىكردەۋەى شىكارى كىميايى و تافىگە تەكنىكىيە پىر لە كەرەسەو دەرمانى شىكارى پىكەۋە دەستيان دايە كار بۇ زانينى ئەو ھۆكارانەى كە (كرم) دەگۆرنە شىۋازى (پەپۋولە) و ئەو نەينىانەش چىن لەم گۆرانكارىيەدا. گەشەو پىگەشىتنى ئەم مىروۋە يان لە روۋى بايۋولۇژىيەۋە كروۋە بە چوار قۇناغ:

قۇناغى يەكەم لە ھىلكە پىتتىنراۋەكەۋە دەستپىدەكات پاشان ھىلكەكە ھەلدىت و كرمىكى بچۋوكى لىدەردەچىت -قۇناغى دوۋەم- پاش چەند رۇژىك بە جىاۋازى ژمارەو

* واتە رۇماتىزم.

* واتە تشرىح

جۇرى مېرووكانەو كرمەكە خۇي لەناو قۇزاخەدا مەلاس دەدات كە خۇي لەو رۇنە شلانەي كە دەرىدەكات لە لەشەو پىساويەتى و دەبى بە داو ھەركە دراىە بەر ھەوا رەق دەبى و دەبىتە داوى بارىك لەناو قۇزاخەكەدا.

قۇناغى سىيەم. پاشان لەناو قۇزاخەكە دەگۇرپىت بۇ شىوئەي كۇرپەلەكە، قۇزاخەكە دەتەقىنىت و زىندەوهرىكى شىوئە ناساى دايكى لىدەردەچىت. قۇناغى چوارەم. زىندەوهرەكە لە ھەر قۇناغىك لەم قۇناغانەدا شىوئە جىاوازان و مەرج و پىوئىستىيەكانى زىيانىان ھەر زۇر جىاوازە جىاوازيەكى بەرجا لە جاو قۇناغى پىشوو داو لە قۇناغى داھاتووشدا. ئەم قۇناغانە بە زمانى زانست پىيان دەوترىت (مىتامورفۇس Metamorphose واتە گەشەكردن)، ئەمەش دەرنجامى ئەو ھۇكارانەيە كە ھۇرمۇنىكى تايبەت لە كەرە گلاندا دەپىرۇت. كەواتە گەشەكردن دەرنەنجامى كارلىكى كىمىيى بايۇلۇزىيە، بەلام نايان ئەمە چۇن زانرا؟

زاناي پۇلۇنى (كۇپىش Копец) سالى (۱۹۱۶ز) سەلماندى و تاقىكردەنەو كەي لەسەر پەپوولەيەك ئەنجام دا لە جۇرى (ناسكى ئىسفنچ ناسا) كە پەپوولەيەكى زىانبەخشەو بىچووكانى لەسەر درەختى بەردار دەزىن و زىانى پىدەگەيەنن. كرمەكەشى رىستىكى بارىك دروست دەكات كە زۇر سەرنجراگىشە. ئەم زانايە لە بەردەم ئەم قۇزاخەيەدا پارماو لە خۇي دەپرسى: ئەم زىندەوهرە چۇن ئەم كارە ئەنجام دەدات كە زۇر وردەكارى و شارمزاىي گەرەكە؟ نايان ئەم قۇزاخەيە لە چى پىكىدنىت؟ لە كۇپوئە ئەم رۇنە سەپرە پەيدا دەكاو دەيكاتە داو دەزوو؟ لە كۇپوئە قۇزاخەكە بەم كارە ھەلدەستىت لە خوارمەو يا لە سەرمەو؟

ئەم زانايە كەوتە جاودىرى كرمەكەو بە جاوى خۇي و پىشتەستەن بە ھەندىك نامىر، بەلام نەگەيشە ئەنجامىكى باش. پاشان بىرى كەوتەو كە چۇن نەشتەرگەرەكان گەر نەيەنن خۇين بە دەمارىكدا گوزەر بكات دەمارەكە دەبەستەن و دىتى ئەم كارە ئەنجامدانى بۇ كرمەكە ھەندىك تەمومۇزى بۇ دەرمۇنىتەو. لە راستىدا ئەم زانايە رەموتى خۇينى كرمەكەي لە ناومراستدا بەستە سەپرى كرد لە نىو كەي تردا سوورپى خۇين ەك جارانە. پىوئىست وايە ئەم بەشە بتوانىت بگۇرپىت و گەشە بكاو بىتە

(پەپۈلە) گەر واپوو ئەوا گەيۈمتە ۋەلامى گىرنگىزىن بەشى پىرسىيارەكەي ۋە لە راستىشدا ھەروا بوو، چونكە بەشى پىشتەۋە كە سوۋرى خويىنى لى قەدەغە كرابوو ۋەك خۇي مایەۋو بەشى پىشەۋەش بوو بە كۆزپەلەۋ پاشانىش بە پەپۈلە. كەۋاتە ئەنجامەكە چاك پۈون بوۋەۋو گومانى تىدا نەما كە بزويىنەرى (مۆتۆر) ھۆكارى گەشەكردن لە بەشى پىشەۋەي كىرمەكەدايە. بەلام بەشى پىشەۋەي كىرمەكە ھەرچەند بە قەبارە گچكە بىت ژمارىيەكى زۆر لە ئەندام ۋە ھەناۋ لەناويا خۇي ھەشار داۋە كە ھەرچەند ھەندىكىان نەزانراۋ ناويشيان نەزانراۋ بىت. ئەشى ھەندىك لەم ئەندامانەي ناۋ ھەناۋى تايبەتمەند بىت بە بەرزە فشارى خويىن ۋە ھەندىكىان بە سىكىس ۋە گەشەۋ ھىترىش تايبەتمەند بە مىزكردن. ھەموو ئەم ئەندامانەي لە ھەناۋدان ھىچ پەيۋەندىيان بە ھۆكارى گەشەۋە نىيەۋ لە خىزمەت تاقىكردنەۋەكانى ئەم زانايەدا نىن. كۆبىش زۆر بىرى كىردەۋە لە دۆزىنەۋەي چارسەرىك بۇ ئەم بابەتەۋ گەپشە ئەۋەي كە كىرمەكە گلانىدى ھەيە ۋەك گلانىدى مىشكەپزىنى مروۇف چۆن دەسەلاتدارە بەسەر كەرە گلانداۋ رېنويىنى دەكات. كەۋاتە ئەم گلانىدە لە كويى لەشى كىرمەكەدايە؟ دىيارە كەۋتۆتە نىزىك مىشكەۋە ۋەك گلانىدى مىشكەپزىنى مروۇف ۋە گىت ناژەلە شىردەرمان. جا چۆن بگەينە گلانىدى مىشكەپزىنى دەۋرى مىشكى كىرمەكەۋ قەبارەشى ناگاتە قەبارەي (تەپوتۆز) كە تەنانەت بە نامىرى (زەرەبىن) ىش نابىنرىت. جا چۆن دەربەنرىت بە نەشتەرگەرى تا توپزىنەۋەي لەسەر ئەنجام درىت ۋە دۇنيا بىن لە بوونى ۋە راستى ئەۋ كارانەي ئەنجامى دەدا؟ ئەمانە تەنانەت لە تواناي زانستىشدا نىن بە ھەموو ھۆكارە تەكنىكىەكانەۋە تا ئىستاش. كەۋاتە رېگاچارىيەكى تر ھەيە بۇ چارسەرى ئەم كىشەيەۋ لە راستىدا (كۆبىش) دۆزىيەۋە ئەۋىش بە سەربىرىنى كىرمەكە بە يەكجارى، كىرمەكە بىسەر ژيا، بەلام بە يەكجارى لە گەشەكردن ۋەستا. جا ئەم زانايە تىگەشىت كە لە گەشەۋەستانى پاش سەربىرىنى تەۋاۋ سەلماندىكە بە بوونى گلانىدى مىشكەپزىن لە دەۋرى مىشك ھەروەك چۆن مروۇف ىش ۋاپە، ھۆكارى گەشەكردن ھۆرمۇنەكانە كە گلانىدى مىشكەپزىن دەرىدەدات ۋە بە ھۆي سەربىرىنەكەۋە گلانىدى مىشكەپزىن لە چالاكىي دەكەۋى. ئەمە بۇچونىكى ژىرانەيەۋ ھىچ گومانى تىدا نىە.

بەلام زاناي يابانى (فاكدا Fakda) كە تاقىكردنەوۋە تاپبەتەكەي لەسەر بابەتى كرمى ئاورىشم نەنجام دا راي پىنچەوانەي (كوبىش) بوو گومانى لە راستى بۇچوونەكەي ھەبوو، چونكە بە تاقىكردنەوۋە سەلماندى كە كرمى ئاورىشم لە گەشەكردن دەكەوئىت بە بىرىنى يەكەم ئەلقەي سنگى لە پىشەوۋە بەمە سەلماندى كە كەپرە گلاند ھۆرمۆنى گەشە دەردەكات لەم ناوچەيەي لەشىدايە نەك لە ناوچەي مىشك ھەروەك (كۇبش) وتووئەتى بە پىي تاقىكردنەوۋەمكاني. دوو بىردۆزى بە ئەزموون وتوئىزىنەوۋەي زانستى بەلام يەك پىنچەوانەي ئەوى ترا! ئەم كىشە زانستىيە بى چارسەر ماپەوۋە تا پاش چەند سائىك مامۇستاي زىندەورزانى لە زانكۆي (ھارفارد Harvard)ى ئەمريكايى (كارول وليماس- Carol Williams) ھاتە گۇرۇپپان و رايگەياند كە ھەريەك لە (كۇبش)ى پۇلۇنى و (فاكوا)ى يابانى ھەريەكەيان نىوۋەي راستىيان زياتر نەدۆزىوئەتەوۋە نەيانتوانىوۋە نىوۋەكەي ترى بدۆزىنەوۋە. ئاسانىش نىيە نىوۋەكەي ترى بدۆزىرئەتەوۋە چونكە ناديارە، گەر بارى گلاندى مىشكەرئىنى مروفۇ بزانرئىت كە كىشى (۰،۶)ى گرامىكە لە كاتىكدا نىوۋەندى كىشى مروفۇ دەكاتە (۷۰) گىلۇگرام كەواتە كىشى گلاندى مىشكەرئىنى لە يەك بەش لە (۱۲۰) ھەزار بەشى كىشى گشتى تىناپەرئىت. لە كاتىكدا گەورەترىن كرم لە مېروومكاندا كىشى لە $\frac{1}{۶}$ گرام تىناپەرئىت و گەر كىشى گلاندى مىشكەرئىنى بەراوردكرئىت بەو ژمارەيەي مروفۇ ناكاتە بەشئىك لە (۴) ملىۇن بەش لە گرامىكدا. با بلىين ئەو ھۆرمۆنەي ئەم گلاندە دەپىرئىت كىشى يەك بەش لە (۱۰۰) ھەزار بەش تىناپەرئىت لە كۆي كىشى گلاندەكە، كەواتە بۇمان روونبۇوۋە بىر ئەو ھۆرمۆنەي كە گلاندى مىشكەرئىنى كرمەكە دەپىرئىت بەشئىك لە (۴۰) بلىۇن بەشى گرامىك تىناپەرئىت.

ھەرچەندە ئەم ژمارانە مىشكى مروفۇ لىي بە گومانە بەلام (وليامس) توانى چارسەرىكى گونجاو بدۆزىتەوۋە بگاتە كرۇكى راستى و تەمومز لادات لە لەشى مروفۇدا. كەپرە گلاند دەكەوئەتە ژووروى سىنگەوۋە پىي دەوترئىت گلاندى (تىمۇسى)، قەبارەي ئەم گلاندەي مندالى شىرەخۇرە گەلىك گەورەيە. لە قۇناغىكى ژيانەوۋە بۇ قۇناغىكى ترى ژيانى مندال لە مندالىيەوۋە بۇ مېردمندالىي و پاشان لاوتىي و ئەمجا پىرى قەبارەي

نهم گلاندی (تیموسی) به رهو گچکهی دهجیت تا له بیریدا به یهکجاری لهناودهجیت یا پئیش پیری.

هۆرمۆنی نهم گلاندە تا ئیستا نه زانراوه به هیج شیوهیهک به لام کهموکوری قهواره سهارت به گهشهی لهشو و گۆرانی له باریکهوه بۆ باری دوی نهم و امان لیدهکات بلاین نهم هۆرمۆنی گلاندی تیموسییهی مروؤ ههر ههمان هۆرمۆنی گهشکردنی میرووهگانه یا ههر هیج نه بییت له چالاکیدا لهو دهجیت. گلاندی تیموسی ههر له خۆیهوهو بئ چاودیری هۆرمۆن دهرناکات، به لکو دهرکردمکهی له ژیر چاودیری گلاندی میشکهرژین و تواناو دهمسه لاتیدایه و سهرپهرشتی گشت کهره گلاندەکان دهکاو رینمایان دهکات، به لۆژیکی پئوانه و لیامس دهبوايه بوونی گلاندی میشکهرژینی میرووی و دابنایه که سهرپهرشتی کاری نهم گلاندە تایبته دهکات که (هۆرمۆنی گهشه) دهردهکات، به لام کۆبیش به تافیکردنهوهکهی (سهربرین) ی وهلا نا واته گلاندی میشکهرژین و نهم گلاندە هیشتهوه که هۆرمۆن دهردهکات. فاکۆداس رپرهوری بیچهوانهی گرت چونکه نهم گلاندە وهلانا که هۆرمۆن دهردهکات و گلاندی میشکهرژینی هیشتهوه. واته نه نجامهکان له ههر دوو باره کهدا وهک یه که، چونکه ههر دووکیان بوونه هۆی راوستانی دهردانی هۆرمۆن و بهرگری له کاریگهریی و کرداری (گهشه) له کارکهوت.

له مملانی زانستییهدا زانایهکی تر که ناوی (فیرسون Verzon) بوو گلاندیکی دۆزییهوه له نه لقهی یه کهمی سنگی میرووه کهداو ههر به ناوی خۆیهوه ناوانرا (گلاندی فیرسون).

وليامس نهم گلاندە دانا به (کهره گلاند) که هۆرمۆنی گهشه دهردهدات و لیامس ناوی نابوو (هۆرمۆنی پیری = ئیکدیسون Ekdyson) و له ههولدانی نهم هۆرمۆنهدا بوو سهرقالی تافیکردنهوهکانی بوو تا راستیه کهی بسه لیتیت.

به لام زانایهکی تر که ناوی (ئه دۆلف بۆتنت Adolf Butenandt) بوو نهم کارهی نه نجام داو هۆرمۆنی پیری دهرهینا به شیوازیکی کیمیایی و وردو ئالۆزو پیری (۵۰۰) کیلوگرام قۆزاخهی کرمی ناوریشمی به کارهیناوه له بره زۆره تهنه (۲۲) ملیگرامی له م

ھۆرمۈنە دەرھىنا، بەم كىشە گەورمىيەو بەم بېرە كەمە بەلام كارىگەر ئەم زاناپە دەستى كىردە تاقىكىردنە ھەمگەنى لە تاقىگەدا. بە ھۆى ئەم ھۆرمۈنەو تەوانى پەلە بىكات لە كىردارى گەشەداو مىروومكە بگەپەننەتە دوا ماومەگەنى كە ھىشتا لە سەرمتاى تەمەنەپەپە واتە بىر بىت پىش ئەوھى ماوھى لاوۋىتى بگوزمىننەت. ئەو مىرووھى كە دەمگاتە (پىرى سەپىنراو) بە ھۆى ھۆرمۈنەو (نەزۇك) دەردەچىت و زاوۋى ناكات.

ھۆرمۈنى پىرى ناسۋىيەكى زۇر ھراوانى لەبەردەم زانستدا ناوھلا كىرد تا گىشت ئەو مىرووھى زىانەبەخشانەى زىان بە مرۇف دەگەپەننە بىفەوتىننەت يا سوودەكەى بگەپەننەتە ناژەل و كىشتوكال. ھەلبەتە ھۆرمۈنى (پىرى) سوودى زۇرتى ھەپە كە ھىشتا زانست نەپدۇزىوتەو تە نىستامان. (ھەموو داھاتووپەكەش نىزىكە).

ھۆرمۈنى مىردمەندالېي*

خۇشەختانە لە لەشدا ھۆرمۈنى مىردمەندالېي ھەپە كە دزە ھۆرمۈنى پىرىپە ھەر ھەك لىي دواپىن، با ناوى بىنپىن (شەرىپەتى لاوۋىتى). ئاى چەند (زانا پىشپىنەگانى كىميا) ھاتوھاوارپان بوو كە ئەم شەرىپەتەپان دۇزىوتەوھە يا خەرىكىن بىدۇزىنەوھە، بەلام پىستىپەكەى ھىواو ئومىد چەواشەى كىردن و ئەوانىش ناچار سەرىان نەواند. ئىتر بىروپا وا بەربلاو بوو كە زىان بە پىي ياساو رىسايەكى نەگۇر دەگوزمىرئى و ھىچ مرۇفنىكى لى بەدەر نىپە.

بەلام ئاى لە راستىدا واپە؟

بەلام زاناي نىنگىلەز نەزاد (وېگلسۋورث Wigglesworth) مامۇستاي زانكۇى (كامبىرىدج) بەرەنگارى ئەم پىرسىارە بۇوھو ۋەلامى داپەوھە نەك ۋەمكو زانايەكى كىميا يا بايۇلۇزى —زانستى زىان— يا لاھوت، بەلكو ۋەك زانايەكى تاپبەتمەند بە مىروو. لە توۋىزىنەوھى پىشوو ماندا باسمان كىرد كە (كۆبىش) پۇلۇنى و (فاكۇدا) يابانى و (وليامس) نەمىركاپى بە تاقىكىردنە ۋەگانىان گەپىشتەنە نەنجامىك پەك پىچەوانەى

* واتە ھەزمكارىي.

نهوی تر به لآم یهك تهواوگهري نهوی تر. نهو نهجامانهی كه نهمان پیی گهیشتن دمهوازی ناوه لا كرد بو گه لیک برسیرار كه هیشتا زاناکان له بیركردنه وهی وه لآمه گانیاندان. (ویگلسۆرت) ویستی چی له هه گبه كه پیداهه ئیپزیت سهارمت به تهمومزی نهو برسیرارانه به تافیکردنه وهی زانستی و به کرداریش. نهمان زانییه بو نهجامدانی تافیکردنه وه گانی لهمان بارموه میروویهکی به کارهینا.

كه له نهمریکای خواروو دمزی و پیی دموتزیت (میثوولهی گون) كه میروویهکی نیوه بالدارمو کرمه کهشی بالی نییهو قه به ترو کورتتره له میروویهکی تهواو، به لآم شیوازی ژبانی هه مان شیوازی ژبانی میروویهکی تهواوه. کرمی نهمان میثوولهیه چهنده جاریک پیستی دمگۆزیت پیش نهوهی گه شهی تهواو بیت و پاش ههر گۆرپنیك تابه تمهندی نوپی دهبیت كه نیشانهی نهو قوناغانهی گه شهی یهك له دوا یهکیهتی، گه وره بوونی به پیی پله دهبیت كه وای لیدهکات بو تافیکردنه وه چاکتر بیت له کرمی به پوهلهو کرمی ناویشم. (ولیامس) به نهجامی تافیکردنه وه گانی جهختی کرد كه گه شهی میرووهگان به هوی هۆرمۆنیکه وه به له (سهر) داو یهکیکی تریش له (سنگدا). (ویگلسۆرت) ویستی تافیکردنه وه گانی نهجامدات راستی و دروستی نهو هاتوهواره بسه لینیت یا شتی نوپی تری نهمان بابه ته فیربین.

(ویگلسۆرت) ههندیك کرمی میثوولهی گولی هینا راسته وخۆ پاش هه ئهینانیان سهری قرتاندو چاومپی کرد بزانیت چی روودمدات. نهوهی سهرنجی نهمان زانییهی راکیشا نهوه بوو یهکیك لهمان کرمانه كه سهری قرتینرا نه مرد به لگو به زیندوویی مایه وه. دووه سهرنجی نهمان زانییه له تافیکردنه وه که پیداهه وره ترو سهروپهینتر بوو له یهکهمان كه دی گه شهی نهمان کرمه سهبروانه نه وهستا ههروهك چاومپوان دهکرا به لگو خیراترو گورجتر بوو به لآم نهجامه که میرووی گچکهو کورته بالا بوو. نهی نهمانه چۆن رووی دا؟ نایا هه ریهك له (کۆبش) و (ولیامس) هه له بوون كه گهیشتنه نهو باومرهی گلاندیک له سهردایه نیوه رۆلێك دهبینیت له دهردانی هۆرمۆنی گه شه دا؟ نهی كهواته هۆرمۆنی گه شه (نهكدۆزۆن) له کوپوه هات؟ نایا له خوینی کرمه که دا بووه پیش ترووکاندن؟ نایا راسته وایدابننن؟ پاشان چۆن گه شهی کرمه سهرفرتینراوهگان

بە خىرايى تەۋاۋ دەبىتتە دەگاتە قۇناغى كۇتا پىش گەۋرەبۇۋىنى كىرمە ساغەكان بە چەند رۇزىك كە دەبۇايە بە پىچەۋانەۋە بۇايە واتە گەشە كىرمە ساغەكان پىش گەشە كىرمە سەرقىتىنراۋەكان تەۋاۋ بىتتە؟ (ۋىكىلسۇرت) ۋىستى ئەم دواكەۋتە پىچەۋانەيە بەۋە لىكدا تەۋە كە سىروشت (بىنگومان خۇاى گەۋرە) گەشە كىرمە ساغەكانى ھىۋاش كىردۈۋە تا ھىزىكى زىاتى پىببەخىشەت چۈنكە مېرۋەكان كە گەشە دەكەن دەتۋان كارى جۈۋتۋوۋن زۈۋزى بىكەن دەتۋان پارىزگارى لەۋەچە خىستەۋە بىكەن لە ھەۋتان بىپارىزن، بۇ بەدەپىنەنى ئەم نامانجانە سىروشت ماۋەكە لاۋىتى دىرئىرتى پىببەخىشەن بەلام چۈن دەتۋانەت ئەم كارە نەنجام دات؟

خۇشبەختى (ۋىكىلسۇرت) بوۋ كە تۋانى پىۋەرىك بەدا بە نەنجامى تاقىكىردنەۋە زانستىيە جۇراۋجۇرەكان كە لە دە سالى دواپىدا نەنجام دراۋە تا رىخۇشكەر بىتتە بۇ چالاكىيەكانى لەش. ئەم تاقىكىردنەۋە رۋونىان كىردەۋە سىروشت ھۆرمۇنەكان دەگاتە نامىرى كىردارە بايۇلۇزىيەكان ۋە ھۆرمۇنىش كىرۇكى چالاكىيە زىندەۋەرىكانەۋە ھەمىشە لە كاردايەۋ زىان بە گىرنگو پىۋىستى كارەكانى دەزانىت. زاناکان چەندىن ھۆرمۇنىان دۇزىۋەتەۋە بەلام تەنھا يەكىكىيان نەپتۋانىۋە تا نىمىرۇش ھۆرمۇنى مېردمىندالىيە بدۇزىتەۋە.

ئەم ھۆرمۇنە (ۋىكىلسۇرت) دۇزىيەۋە.

ئەم ھۆرمۇنە سەپروسەمەرەيە دوۋ گلاندى لە بىشت سەرى مېرۋەكەۋە دەرىدەكات كە لاي زانايانى مېرۋە لە پىشدا ناسرابوۋن بە (دوۋ تەنى زىاد Gorpora Allata) چۈنكە سوۋدىان نەدەزانى.

ئەم زانايە تاقىكىردنەۋەكانى لەسەر چەند جۇرۇك مېرۋە تىر دوۋبارە كىردەۋەۋە نەنجامەكە يەك نەنجام بوۋ لە ھىچ تاقىكىردنەۋەيەكدا نەگۇرا.

دوۋ تەنە زىادەكە ھەر لە دەردانى ئەۋ ھۆرمۇنەدا بوۋن كە (ۋىكىلسۇرت) ناۋى نابوۋ (ھۆرمۇنى مېردمىندالىيە) يا ھەرزەكارى، تا مېرۋەكە دەگاتە قۇناغى گەشەكە اتۋاناي زۈۋزىۋ نەۋە خىستەۋە بىتتە، ھۆرمۇنەكە (ماۋە لاۋىتى) دىرئە پىدا تا لەش پىر بەھىز بىۋ نامادەى زۈۋزى بىتتە كە نامانجى سىروشتە بۇ پارىزگارى لە بوۋن.

لېرىدا ماقى خۇمانە بېرسىن: ئايا بە پىي رۇلى زانستى (گلاندى تيمۇس)ى مرۇفۇ لە چالاكى و درىژى ماوهى مندالى و لاويتى رۇلى دوو تەنە زىادەمكەى مىروو نىيە؟
چى روودمدات گەر مىروومكان ئەو دوو تەنە زىادەميان لىكرايەووه يا بە واتايەكى تر بلىين گەر ئەو گلاندى لىكرايەووه كە ھۆرمۇنى مىردمندالىي دەرپىژىت؟ زاناي فەرەنسى (بۇنھيۆل Bounhiol) توانى دوو تەنە زىادەمكەى ھەندىك (كرمى ئاوريشم) بە ھۆى زەرەبىنەووه بە چەقۇيەكى ياريكى موو ئاسا دەرەبەيتىت پاشان دەستى كرده چاودپىرى پاش دەرەبەينانى گلاندى لاويتى و نەمانى ھۆرمۇنەكەى تا بزائىت ج دياردمو گۇرپانكارىيەك روودمدات و ھەر چاومپىنى رووداوه سروشتىيەكانى دەگرد.

سەرەتا كرمەكان ھىچ گۇرپانكارىيەكى سەرنجراكىشيان بەرچا و نەكەوت، كرمەكان پاش چەند ھەفتەيەك گەشەيان تەواو كرددو بوونە پەپوولە بەلام چۇن پەپوولەيەك قەوارە بچووك. (فاكودا)ى يابانى ھەركە بەم تافىكردنەومىيەى زانى و لە ئەنجامەكەى گەيشت سەرلەنويى كرىيەووه تا راستىيەكەى بۇ بسەلىت، لە تافىكردنەووهكەيدا دى كە كرمەكان قۇزاخەى بچووكيان رستووه كە قەوارەى بەشنىك لە (۴۰) بەشى قەوارەى قۇزاخەى سروشتىيە. لېرىدا فىكلسفۇرسى ئىنگلىزى دەستى كردهووه بە تافىكردنەومكانى و سەرلەنويى دابەزىيەووه گۇرەميان. تافىكردنەووهكەى (بۇنھيۆل)ى فەرەنساىيى دووبارە كردهموو (دوو تەنە زىادە)كەى ژمارەيەك كرمى ئاوريشمى دەرەينا، بەلام فرپى نەدان ھەرەك بۇنھيۆل كرى بەلكو لە لەشى كرمى گەورەتردا چاندى كە خەرىكى گەشەن و لە گۇرپانكارىدان. كرمەكان گەورەبوون و قەبە بوون، بەلام گۇرپانكارىيان بەسەردا نەھات و ھەر بە كرمى مانەو تە مردن. كەواتە چاندى دوو تەنە زىادەمكەى كرمەكانى بە لاويتى ھەمىشەيى ھىشتەووه يا ھەر ھىچ نەبىت ئەووى فىكلسفورس لە تافىكردنەووهكاندا بۇى دەرەكەوت و زۇر لە زانايان دانيان پيادانا كە تافىكردنەومكانيان كرىبوووه باومپىيان بە راستىيەكەيدا ھىتابوو.

پىشتەر ھەندىك زاناي تر گۇرپانكارىيان لە گەشەى بۇقدا كرىبوو بە بەكارەينانى ھۆرمۇنى گلاندى دەرەقى گيانلەبەرە شىردەرەكان. ئەمە ئەو دەمگەيەنيت كە كارىگەرى ھۆرمۇن نەبەستراوہ بە (جۇر يا رەگەزى) بەرەھەمەينەكە بەلكو برىتتايە لە جۇرەكانى

ترى ئازەلەكان. ھەرۈك تاقىكىردنەۋەكانى (براون سىكارد) و (ھۆرۈنۈف) و (نېھانس) سەلماندىان كە پېشىر لە توپزېنەۋەكانى ئەم پەرتۈۋەكەدا لىتى دواۋىن.

ئايا پاش ھەموو ئەم راستىيانە شوورەيى نىيە بىر لە سوۋدى ھۆرمۇنى (دوو تەنە زىادەكە) ھۆرمۇنى مىردىمىندالى بىكىرتەۋە بۇ ئەنجامدانى تاقىكىردنەۋە سوۋدومىرگرتن لە لايەن مرۇفەۋە؟ بىرۈكەپەكە پېش بۋارى جىبەجىكىردنەكە كەۋتوۋە چۈنكە پېش ئەۋەى جىبەجى بىكىرت دەبىت توپزېنەۋە لەسەر كارىگەرى ھۆرمۇنى مىردىمىندالى لەسەر مىروو بىكىرت پاش گەپشتنە دوا قۇناغى گەشە نەك پېشى واتە ۋەك لە نەۋنەكانماندا ھاتوۋە تاقىكىردنەۋەكان بە ھۆرمۇن بىكىرت لەسەر پەپۈۋە نەك لەسەر كرمەكانى ھەرۈك لە تاقىكىردنەۋەكانى فېكلىسۇرسدا پۈۋىدا.

لېرەدا زانايەكى تر قوتدەبىتەۋە دېتە گۆرەپانى ئەزمونىگەرىبەۋە ئەمىش ئەلمانىيەۋە ناۋى (ئۆتۈفلەگىلىدەر) ە كە ھەستا بە چاندىنى يا دانانى (گلاندى مىردىمىندالى) لە پەپۈۋەكاندا كە لە كرمەكاندا دەرىھېنىابوۋ چاۋەرپى دەكرد بزانىت جى پۈۋەدەت. ئايا ئەم گلاندى دووبارە لاۋىتى دەگەرپىنئىتەۋە مىلى كاتىزىر دەگەرپىتەۋە بۇ دواۋە ئايا پەپۈۋەكە دەگەرپىتەۋە دۇخى كرم يا ھىلكە؟ ۋەلامەكە ھەرچۈنئىك بىت بىگومان زانىارى و تاقىكىردنەۋەى بەسوۋدى بەدۋادا دېت.

جا كەۋتە با (فلەگىلىدەر) چاۋەرپى ئەنجام بىكات!

چاۋەرپى بوۋ بەلام بىسوۋد چۈنكە بە ھىچ چۆرىك ھىچ پۈۋەدات و ئەۋ پەپۈۋەلانى كە گلاندى مىردىمىندالى تيا دانان ھەر بە پەپۈۋەيى دەمىننەۋە لە بۋارى خۇيان زياتر تەمەن دىزىتر نابىن ھەرۈك ھىچ لە دابو نەرىتيان يا شىۋازى ژيانىشيان ناگۆرپىت، ھۆرمۇنى لاۋىتى ھىچ كارى تىنەكردن.

ئەم زانايە بۇ پۈۋە بىۋە بە خەپيال زۆر زىادەپەۋى كىردوۋە. پاشان تاقىكىردنەۋەكەى دووبارە كىردەۋە، بەلام ئەم چارە لەسەر پەپۈۋە نا بەلكو لەسەر ئەۋ كرمەنە پېش ھاتنە دەرمەپان لە ھۆزاخە بە ماۋمىەكى كەم. ئەۋەى پۈۋى دا بە بىرىدا نەدەھات. كرمەكان ۋەك كرم مانەۋە ھەرۈك لە تاقىكىردنەۋەكانى زانا فېكلىسۇرسدا پۈۋى دا پېشىر. پۈۋەتر بلىين ھۆرمۇنەكە لاۋىتى كرمەكەى ھىشتەۋە چۈنكە كرمەكە

له قۇناغى لاوتىدايه پاشان رووه قۇناغى پىرىتى واتە بوون بە پەپوولە. جگە لەمە ھۆرمۇن گۆزىنكارى تىرى ئەنجام دا ئەو كىرمەى كە دەستىكىردىبوو دەركردەى پەكەم داوى رېسراو لە قۇزاخەدا ئەم كارەى پىشتگوى خىستو بىرخۆى بىردەوو گەپراپەوہ بۇ خواردن بە تەواوى ھەرەك پىشتەر لە قۇناغى كىرما ئەنجامى دەدا. قەوارەى روو لە قەبەبى بوو لە ئەنجامى بەردەوامبوون لەسەر خۇراك تا شەش ھىندەى قەوارەى سروشتى خۆى لىھاتو بووہ (زەبەللاخ). ھەر بە تەنھا بىر كىردنەوہكە ئەم ھۆرمۇنە ئەم كارىگەرىپەى لەسەر مرۇف ھەبىت لە راستىدا جىبى مەترسىيە. با خوینەرى بەرپىز وای دانىت درىزى مىردمنداىك دەبىتە شەش ھىندەى درىزى سروشتى و ھەر واش دەمىنئىتەوہ.. بە راستى دىمەنىكى ترسناكە! بەلام ئاىا ئەم تاقىكىردنەوانە بوونە كۆتاپىەكى بەربەست بۇ سوودى مرۇف لەم ھۆرمۇنى لاوتىيە؟ بىگومان نەخىر..

ئەم تاقىكىردنەوانە زانىستى ھەنگاوىك رووہ پىش بىردووہ زانىيارى پىرى بىبەخىيوہ، شارەزايپەكى گىرنگى چىروپىرو ھەنگاوىكى كورت. جا ئىستا پىويستە كارىگەرى ھۆرمۇنى لاوتىتى لەسەر ئازەلە گەورەكان ئەنجام درىت كە پىشتەر تاقىكىردنەوہ لەسەر مىرووہ زۆر وردەكان كراوہ.

بۇ ئەم مەبەستەش لەسەر زاناکان پىويستە كە ھۆرمۇن دەربەئىننو شىكارى تىدا بىكەن تا بزانن پىكھاتە كىمىياپىەكەى جىبە تا يارىدەدەريان بىت بۇ دروستكىردنى بە رىنگاى كىمىياپى و بەدەستەئىنانى بىرى زۆر تا تاقىكىردنەوہكانى لەسەر ئەنجام درىت.

جارىتى دى زانای ئەمىرىكايى ولىامس ھاتەوہ گۆرەپان و بىروپراى بەم شىوہبە بوو:

گلاندو ھۆرمۇنەكەى لە كىرمەكەدانا پىش ئەوہى گەشە بكاو بىتە پەپوولە.

باش ئەم گەشەبە پەپوولە گەشەى تىرى تىا بەدى ناكىرىت (واتە قۇناغى پىرىتى سەبارت بە كىرم) واتە كارىگەرى گلاند يا ھۆرمۇنەكەى. ئەى كەواتە بۇ كوى چوون و جىبان بەسەرھات؟ ولىامس ھەر وىل بوو لە توپىزىنەوہدا بوو ھەر دەگەرا تا بە رىكەوت ئەوہى لىبى دەگەرا ھاتە بەردەمى. گلاندى پەپوولە نەفەوتاووہ ماوہ، بەلام ھىچ شوپنەوارىكى ھۆرمۇنى پىوہ ديارنەبوو. ئاىا ھۆرمۇنەكە نەماو فەوتا؟ نەخىر

ماۋەو نەشەۋتەۋە، بەلام لە گەنجىنەيەكى تايبەت و لە شوپىنىكى تايبەت لە پېشەۋەي سىنگدا كەلەكە بوو. باشە بۇچى؟ تا ئىستا هيچ زانايەك ئەمەي بۇ لىك نادىرتەۋە!

ۋەك زانراۋە گلانىدى تىمۇسى دەكەۋىتە پېشەۋەي سىنگى مرۇف. لەشىش تەنھا لە قۇناغى لاۋىتىدا نەبىت ھۇرمۇنەكانى گەرەك نىيە. لە پىرىتىدا گلانىدى تىمۇس دىتۋىتەۋە ھۇرمۇنەكەي نامىنىت چۈنكە ئەم قۇناغە پىۋىستى پىيە. ئايا ئەمە ۋىكچۈۋىنىكى گەرە نىيە ۋەك گلانىدى مىردىندالى مىروۋەكان؟ ئەم ھەموو راستىيە بايۇلۇزىيانە دەمانخەنە بازىنى نۇمىدو بىركىرنەۋەۋە، بەلام زانايان ناگەيەننە مەبەستىيان سەبارت بە تەمومزى ئەم بابەتە. لىردە خويىنەر ماقى خويىمى پىرسىۋ بلىت: ئەگەر گلانىدى تىمۇس (گلانىدى لاۋىتى) مرۇف بىت، ئەي باشە ناكرىت گلانىدەكەي بەكاربەيىرتىت بۇ ۋەستاندىنى پىرىتى ۋە نەھىشتىنى دەرگەۋىتى؟

پىرسىيارىكەۋ خۇي دەسەپىنىت پاش ئەۋەي سەرنج درا لە وانەي باسما كىردن لە تافىكىرنەۋەۋە ئەنجامەكان، ئەمە پىرسىيارىكى مەترسىدارەۋ ۋەلامدانەۋەشى مەترسىدارتەرە. با خويىنەر بېيىنىتە بەرچاۋى گەشەي زەبەللاخى كىرمەكان بە كارىگەرى ھۇرمۇن با بىر لەۋە بىكاتەۋە چى رۋودەدات گەر مرۇف ئەۋ ھۇرمۇنەي پىيدىرئ ۋە مەترىندالىكى زەبەللاخ بىيىنىتەۋە ئەۋا ھەرگىز ناگاتە پەلەي گەشەي ۋىستراۋ بۇ زاۋوزى. رەنگە كەسىكى را جىاۋاز بلىت هيچ پىۋىست بە ھۇرمۇنى مىردىندالىي ناكات، با لە سەردەمى مىردىندالىيدا بەكارنەيەت لە تەمەنى پىرىتىدا پىۋىست بە بەكارهينانى دەكات. ئىمەش ئەۋ كەسە را جىاۋازە ۋەبىر دىنىنەۋە كە تافىكىرنەۋەكان سەلماندوۋىيانە ھۇرمۇن هيچ كارىگەرى نىيە گەر لەم تەمەنەدا بەكار ھات. بەلام ئايا ئەۋ تافىكىرنەۋەكانە كە لەسەر مىروۋ ئەنجام دراۋە لەسەر مرۇفئىش ئەنجام دەدىرت؟ كى ئەمە دەزانى؟ ھەرچۈنىك بىت ۋىيامس گەپشتە ئەۋەي كە مانەۋەي ھۇرمۇنى مىردىندالى پەپۋولە ۋا لە زاناکان دەكات ھۇرمۇن بەدەستبەيىن بۇ ئەنجامدانى بىرىك تافىكىرنەۋەۋە ۋەك لەم سەردەمەماندا رۋویداۋە لە گشت ۋلاتە پىشكەۋتوۋەكاندا. ۋىيامس گەشەيىنە "بەۋەي زاناکان گەيۋنەتە دۇزىنەۋەي ھۇكارى چالاك بۇ بەرەنگارى پىرىتى ۋە كەفتەكارى".

ئەو راستىيە بايۇلۇژىيەنى كە پىگىرىيەكى زياتر دەخەنە بەردەم ھەولى زانكان ئەم بارمۇ سەبارەت بە تاقىكرىدەنەو ئەوئەيە كە سروسىت لە ياساكانىدا وريايە، ھەر ھۆرمۇنىك لە لەشدا دزە ھۆرمۇنىكى ھەيە تا ئەو ھۆرمۇنە زولم و زۇردارى نەكات لە نەجمادانى گەر گۆرەپانى بۇ چۆل كرا تا لە رادەى خۇيدا رايگىرەت. بۇ ئەمۇنە دىمان ھۆرمۇنى لاوتى دزە ھۆرمۇنىكى ھەيە ئەويش ھۆرمۇنى پىرەتتەيە. خاۋەند لە دروستكرىدى جەستەى مرۇفدا خۇى زانيۋەتەى چۆن پارىزگارى نىكرەت لە دەسەلاتى دىكتاتورى و زولم و زۇرى.

گرۇكى دروستبوونى مېروولەى سېى

(تېرمىت Termite)

جىھانى مېروولە پىرە لەسەپروسەمەرە ۋەك پۇلئىكرىدى* مېروولە* سېيەكان بۇ (تېى كرىكاران) و (تېى سەربازان). لەكۆمەلگەى مرۇفدا فرەپۇلئىنى كەسەكان ھەيە كە زىانى دەسەپنىت كە پىشتر بىرى لىكراۋتەۋەو دانراۋە. بەلام پۇلئىكرىدى كۆمەلگەى مېروولەى سېى كە باسما كرىد شتىكىترە. پەيۋەندى بەپىكرىدەۋەو زىرەكى كەسەكە يا كۆمەلەكەۋە نىيە. بەلكو بەسەرياندا سەپىنراۋە كە ھۆرمۇنىكى ديارىكراۋ يا بىرىكى ديارىكراۋ تىپەكە بەسەر مېروولەكاندا دەسەپنىت كە سەربە كاميان بىت. ھەر لەسەرمتاۋەو بەوشىۋەيە تا كۆتايى دەمىنئەتەۋە. ئەم پۇلئىنبەندىكرىدە كارىكى كىمىيەى بايۇلۇژىيە نەك ۋەك مرۇف لەنەنجامى بىر كرىدەۋەو ھەلئىزاردندا بىت. بەھۇى كارىگەرى ھۆرمۇن و جۇرو بىرەكەپەۋە لەشى مېروولەكان لەكۆمەلگەى مېروولەى سېيدا دروست دەبىت و بەپى تىپەكەى نامادە دەبىت بۇ كارى تاپبەت. كرىكار لەكۆمەلگەى مېروولەى سېيدا (بۇ كرىكارى لەدايك بوون) ھەرۋەك سەربازەكان (بۇ سەربازى لەدايك بوون). زانايەكى نەمسايى كە ناۋى (گۆتشن

* واتە تصنىف

* مېروولەى سېى ئەو مېرووانەپە كە باليان چۈنەپەكە تەختەو ھەموو پرومەكك دەخۇن.

Goetsch) بوو كرۇكى ھۆرمۇنى لەكن مېروولەى سېى دۆزىيەوۈ كە بالادەست بوو لەگەشەى لەشى و دروستبوونىدا كە بەزۇرى لە (ھۆرمۇنى لاوتىتى) دەچوو ھەروەك لە بابەتى پېشوو ماندا باسانكرد، پېكھاتەى كېمىيى جىاوازتر نىيە لەپېكھاتەى كېمىيى ھۆرمۇنى لاوتىتى زۇر كەم نەبىت. بەلام لەرووى كاريگەرىيەوۈ زۇر جىاوازن.

نەم زانايە نەم ھۆرمۇنەى لەگۇشتى لەشى مېروولەى سېيدا دۆزىيەوۈ ناوينا (كرۇكى مېروولەى سېى T.Stoff) سېىتى (T) يەكەم پېتى ناوى مېروولەكەيەو وشەكەى دوايى (ئەلمانى)يەو واتە كرۇك يان بابەت.

كۇتش كرمەكانى مېروولەى سېى بەم كرۇكە خۇراكدا كە وردەتۇزى گۇشتى مېروولەى سېى تېكەل بەخۇراگەكەيان كرىد، بىنى نەم كرمانە بەخېرايەكى كتوپر گەشەيان كرىدو پاش چەند رۇزېكىش قەبارە زەبەلاح دەرچوون. بەمشېومىيە پۇلىنە تىپەكەى ديارىكرى لەكۇمەلگاگەيدا ئەويش (سەربازى)يە كە سەريان پانترۇ گەورمتر بوو لە سەرى نەو كرمانەى كە نەم ھۆرمۇنەيان دەرخوارد نەدرايوو، ھەروەك لەپاشدا بوونە خاوەنى جەستەيەكى قەبەو زەبەلاح و شەويلاگە گەورەو بەھىز.

لەمانەش زۇر سەپرتەر تەمەنى نەو كرمانەى كە نەم ھۆرمۇنەيان دەرخوارد درايوو، لەناستى خۇياندا نەبوو درېژتريبوو. كەواتە كرۇكى ھۆرمۇنى مېروولەى سېى كاريگەرىيەكەى تەنھا خېرا گەشەو لەش پتەوى و ھەندېك گۇرانكارى لەھەندېك ئەندامەكانىدا نىيە، بەلگو سەربارى نەمەش پېرىتى و مردنىش دوادەخات.

كۇتش لەسەر ئەنجامدانى تافىكردەنەوكانى بەردەوام بوو، نەمجا جۇرىك مېشولەى بەكارھېنا كە پى دوترىت (مېشولەى ميوە Drosophila) كە مېشولەيەكى گچكەى گەنم رەنگەو لەدەورى ميوە گەپوو رزىوہكاندا كۇدەمبىتەوۈ گەراى تيا دادەنىت، زاناکانى بوارى مېروو لەم تافىكردەنەو زانستىيانە زۇر سوودمەند بوون. نەم مېشولەيە سوودېكى بوو مەتەلېكى ھەلھېنا بەلام لەپال ھەلھېنانى نەو مەتەلە مەتەلېكى ئالۇزترى ھىنايە ناراوە.

پېش ھەموو شتېك (كوتش) دى كرمى مېشولەى ميوە كە بە (ھۆرمۇن)ى گۇشتى مېروولەى سېى خۇراكدرايوو زۇر بە خېرايى گەشەى كرىد نەمە كاريگەرى نەو

ھۆرمۈنە تەنھا لەسەرىيەك جۆر مېروو ناسەلىنى بەلگو لەسەر جۆرەكانى تىرىش. نەمەش شتىكى چاۋەرواننەكراۋ نىيە، چۈنكى بېشىر لە تاقىكىردنەۋەى تردا بىنراۋە كەۋاتە ئەمە دووبارەكىردنەۋەى رووداۋە ناسراۋەكانە.

بەللام سەپروسەمەرە لەم بابەتەدا ئەمەيە: ديارە مېشۋولەى مېۋە ماۋەى (۲۰-۲۲) رۇژ دەۋى، ھەر پاش ئەۋەى ھۆرمۈنى دەرخوارد درا ماۋەى (۷۸) رۇژ ژيا واتە دوو ھىندەم نىۋ تەمەنى دىرژ بوو، كەۋاتە ھۆرمۈن سەبارت بەم مېروۋە لە راستىدا (شەرىپەتى ژيانە). تۇ بلىنى ئەم رووداۋە بۇ نازەلىش ھەمان شىۋە بى؟ كۆتۈش وىستى ۋەلامى ئەم پىرسىارە بە تاقىكىردنەۋەى بە كىردار بداتەۋەى ھات (ھۆرمۈنى مېروۋەلى سې) كىردە ناۋ خۇراكى بۇقۇ ۋەشك ۋە پاشانىش بۇ خۇراكى مېرىشك ۋە خۇراكى گۈزەمكەۋە. يەكەمىن سەرنجى سەبارت بە كاردانەۋەى ئەم ھۆرمۈنە گەشەى خىراى لەشيان ۋەلەۋوبوونيان بوو بە رادەى ۱۵ى ئەۋ ھاۋەلانەيان كە خۇراكەكانيان ھۆرمۈنى تىنەكراۋە ھەرۋەك لە تاقىكىردنەۋەى تردا بىنرا سەبارت بە مېروۋەكان. جگە لەمەش ئەۋ نازەلانەى بوۋنە نەزمونگەرى سەرنجى دا كە لە روۋى جوتبوۋن ۋە نەۋەخستەۋە تۋانىان پىر بوو، لەمانەش گىرنگىر ئەۋمىيە تەمەنى ئەم نازەلانە لە رادە تىپەرى واتە ماۋمىيەكى زياتر لە ھاۋەلەكانيان ھەر ۋەك دەبۋايە بۇيانايە.

ئەم ئەنجامانە ھىندە روۋن ۋە جىيى بىروابوۋن كوتشيان ھاندا ئەمجارە تاقىكىردنەۋە لەسەر مۇۋە ئەنجامدات. ئەم كارەش لە خەستەخانەكاندا ئەنجام درا بە سەرىپەشتى وردى پىزىشكەكان ۋە ئەنجامەكەشى ئەمانە بوو:

مىندالېۋون پىشۋەخت ۋە دوستىۋونى كورپەلەى شىۋاۋ.

تۋوشىۋون بە نەخۇشى سىل.

كەموكۋىرى ۋە دواكەۋىتى گەشەى مىندالان.

زىادىيەكى بەرچاۋ لە بالابەرزىدا چىتسېۋونىش (زۇرخۇرى)، بىگومان زۇرخۇرى ۋە

چىتسېۋون واتە زىادى لە كىشى لەشدا (قەلەۋوبوون).

بەلام نايان ئەم ھۆرمۇنە كارىگەرى دزە پىربوون و تەمەندىرئى ھەبوو؟ بە داخەو ھىشتا كاتى ئەو نەھاتو و ھەلامى ئەم پىرسىارە بدىرتەو. داھاتو و ھەلامى دەماتەو پاش ماوھىكى چاك بۇ بەراوردو نامار.

پاشان پىويستە سەرنج بدىرت كە لەشى مرۇفى ئەو كارە بايۇلۇزى و فىزىۇلۇزىانەى جىاوازى زۇريان ھەيە لەگەل لەشى مىروويەكى ساكار لە دروستبوون و كرداردا. تاقىكردنەو ھەزمونگەرى بە ھۆرمۇنى مىروو لەسەر جەستەى ئادەمىزاد ئەنجامى ئومىدلىكراوى نەبوو، بەلام سوودى زۇر بوو كە سەرنج درايە زۇر دياردە كە رى بۇ زانايان رۇشن كاتمەو تا توپزىنەو مگانىيان ئەنجام دەن لەسەر ھۆرمۇنەگانى مرۇف و چالاكىيەگانى كە توپزىنەو مگان ھىشتا لە سەرمەتادايە. لە لەشى مرۇفدا زۇر گلاندو ھۆرمۇن ھەن كە ھىشتا نەدۇزراونەتەو ھەو ئەو ھى سەبارەت بە كەرەگدانو ھۆرمۇنەگانى تا ئىستا زانراون دلوپىكە لە دەريايەك. ماقى خۇمانە گەر گەشىين بىن بەو رۇزەى زانايان دەگەنە دۇزىنەو ھى (شەرىەتى زىان) و سوودەرگرتن لىي بۇ چارەسەرى پىرىتى مرۇف ئەو رۇزەى دوور نىيە رىنگە زۇر نىزىكتر بىت لەو ھى مەزەندە دەكرىت سەبارەت بە داھىنانە زانستىيەگان تا ئىستا.

تەمەنت بە سالى لەدايكبوونت نىيە بەلگو بە ھەست و سۆزتە

زۇربەى پىزىشكان كە توپزىنەو ھى زانستىيان ئەنجام داو ھە سەبارەت بە پىرىتى و چارەسەرى ئەو ھى لە روى تەندرووستىيەو ھى چى لىدەكەو پتەو، پىرىتى كردارىكە روو ھە نەمان لە ئەنجامى رووداوى كىمىيائى فىزىيائى لە لەشدا كە پەيوەندى توندوتولى لەگەل ھاوكىشى ناودا ھەيە. لەشى مندالى شىرەخۇرە (۹۰٪) بىرىتىيە لە ناوو تەنھا (۱۰٪) ھى وشكە بابەتى ترە، بەلام ئەم رىزەيە لە لەشى پىراندا دەگۇرپىت كە (۲۰٪) ھى وشكە بابەتەو (۸۰٪) ھى ناو ھە.

كەواتە پىرىتى واتە وشكەلگەران يا وشكبوونەو ھە كە بىرىتىيە لە وشكبوونەو ھى خانە بەستەر* مگان و كرپراگەو ئىسقان و چاوو خانە لاستىك ئاساگانى دىوارى خويىنەرمگان و

له سییه‌گانو هه‌ناوو.. هتد. ئەمە دەبیتە ھۆی روودانی هەندیک گۆرانیکاری له پیکهاتە‌ی کیمیایی بابەتە پرۆتینیکیان له گشت مالوسکە‌گانی لەشداو زۆرجاریش دەبیتە ھۆی مردن. پێش ئەمە دیاردە تەندروستیە‌گانی پیریتی سەرھە‌لە‌مدات وە‌ک کە‌متوانی دڵ له ئە‌نجامدانی کارمکانیداو ئالۆزی سووپی خوین بە ھۆی ئە‌مانی لاسیک ناسایی دیوارمکانی خوینبە‌رمکانە‌و بە تاییبە‌تی شاخوینبەر چونکە ئە‌م خوینبەرە رەق دەبیت بە ھۆی کە‌لە‌کە‌بوونی کلس تیایداو کە‌م بینایی و گوێ گرانیوون و روودانی هەندیک گۆرانیکاری له رووی بیرکردنە‌و موباری دەروونی و دیاردە‌ی تری پیریتی کە له باسە‌گانی پێشوودا باسماں کردن. ئە‌و‌ی کە دیاردە‌ی سە‌یرە مێشک دوا شوینیکە کە پیریتی کاری تیبکات ئە‌گینا هەندین له پووناکبیران و زانایان و شاعیران و ھونە‌رمە‌ندان ئە‌یان دە‌توانی جوانترین و قە‌شە‌نگترین بە‌رھە‌مە‌کانیان له پیریتیدا بە‌رھە‌م بە‌یئین ھەرچە‌ندە مێشکیش ناتوانیت خۆ دە‌رباز بکات له هەندیک دیاردە‌ی بە‌سال‌ا‌چووویی و پیریتی بە تاییبە‌تی له بواری بیرو ھۆش و هەندیک ھەستی دەروونی‌دا.

پزیشک شیوازی خۆی ھە‌یە بۆ تیروانینی "کلینیکی" و تاقیگە‌یی و نامیرو کەرەسە تە‌کنیکیە‌گان کە بتوانیت نامازە بۆ گشت گۆرانیکاریە‌گانی پیریتی بکات له لەش و ئە‌ندامە‌گاندا سە‌بارەت بە دیاردە‌گانی و گۆرانیکاری و مە‌زە‌ندە‌ی پلە‌یو مە‌ترسیە‌گانی.

لە‌م ئە‌رکە کە قورسترو گرانتر له سەر پزیشک پێ‌ویستە کە ناگاداری باری ھۆش و بیرو دەروونی بێت له پیریتیدا نامازە بە رووداوو گۆرانیکاریە‌گان بە‌دات. ئە‌م مە‌سە‌لە‌پە‌ش تە‌نھا ھەر پزیشک ناگرتە‌و‌ە بە تە‌نھا بە‌لکو نە‌خۆشە‌گە خۆشی کە زۆر تە‌مە‌زۆیە وزە‌ی ھۆش و بیرو دەروونی بزانیت بە‌و بە‌خسندە‌ییە بە‌ردە‌پۆشە‌ی لاپەرە‌گانی رابووردووی کە ھەرگیز ناگە‌ریتە‌و‌ە.

گرانترىن و بە ئازاترىن بارى ژيان لەسەر دەرۋونى مرۇفۇ كە بەخشندىمى بەخشىۋە
لە پىكھاتەى خۇى و مىشكى كە واى لىبكات بىدەنگو خامۇش بىت، بىدەنگى قسە
مەبەستمان نىيە بەلكو بىدەنگى ھۇش و بىرو دەرۋونە.

خۇشەختانە لەم بواردە پزىشك ھۇكارى تىروانىن و چاودىرى ھەمە كە شتىكى
تازە نىيە بەلكو مرۇفۇ نەۋە پاش نەۋە ھەر زانىۋەتەى دەگەرپتەۋە بۇ ھەزاران سال.
ھەستەكان كۆك و تەبان لەسەر نەۋەى كە رەنگى سوورىان داناۋە بە ھىماى
خۇشەۋىستى و رەنگى سەۋزىان داناۋە بە ھىماى ھىۋاۋ نۇمىدو رەنگى رەشىش بە
ھىماى دلئەنگى و رەنگى سېى ھىماى بىتاۋانى و رەنگى شىن ھىماى دەستپاكىي و
دلىسۆزى، ئەمە لە دەرەنجامى وروژاندى ھەرىكە لەم رەنگانە بۇ ھەست و سۆزى
تايبەت لە دەرۋوندا كە رەنگدانەۋەى پەيۋەندى رووداۋە دەرۋونىيەكانە بەو
رووداۋانەى لە بوارى بىنىندان.

ھىچ گومانى تىدا نىيە كە چاۋ بىۋەرى دەرۋونە. ئەگىنا بۇچى بىنىنى رەنگە
ماتەكان دەرۋونى مرۇفۇ دەھەژىنەت بەرەۋ ھەست بە بىنارمىزۋى و ئىلى ھەست؟ ئەى
بۇچى بە پىچەۋانەشەۋە رەنگە پەرشنگدارەكان ھەست و دەرۋون روۋەۋە بىزەۋ ئارمىزۋو
دەھەژىنەن؟ ئەى ھۇى چىيە كە بىنىنى ھەندىك لە رەنگەكان دەبىتە ماىەى
بىرگەرنەۋەۋە پاراپى و ھەندىكى ترىشيان ھەستى برۋاۋون دەھەژىنەن و دەرۋون مەست
دەكەن روۋەۋە پرۇزەى بەختەۋەرى؟ بىگومان سەختە ۋەلامدانەۋەى ئەم پەرسىارەۋ
ۋەلامدانەۋەشى زانىارىيەكى پىشىنەى گەرەكە سەبارەت بە بارى دەرۋونى و
تايبەتمەندىيەكانى بىروھۇش بە تايبەتەى لاي كەسە نەناسراۋەكان. بەلام زۆر روۋنە
ھۇكارى ھەرىكە لەمانەى باسماكتەردن لە پەناۋ پاسارىكى چەپەكى دەرۋوندا ھەشار
دراۋە كە نەدۇزراۋەتەۋە تا ئىستاۋ شۋىنەكەى ديار نىيە.

شېۋەكارو ھونەرمانە بە تواناكان ئەمە چاك دەزانو دەپخەنە سەر تابلۇكانىان و
دەپنەۋىت بە ۋىنە دەرۋون بەھەژىنەن كە چ ھەست و سۆزىك وا لە رەنگەكانداۋ وىكى
دەچۋىنەن بە جامەى شاعىران (كە ۋىنەيەۋ دەدۋىت). ۋە واى دادەنەن كە خوۋ

نەرىتتىكى ھەلبۇزاردە بەلای ھەرزەكار ھەروەك چۇن كچە ھەرزەكارىك بەرگى (سوورو شىن) دەپۇشیت بۇ بزواندن و ھەزاندنى كوپرە لاوى ھەلبۇزاردەى.

گەر بمانەوئیت گوزارش لە ھەموو ئەم وشە ساكارو راستگۇيانە بكەين دەئین: درئزە شەپۇلە تیشكىيە جۇراوجۇرەكان كە دەگەنە چا و جۇرەھا ھەست و سۇز لە دەرووندا دەھەژئین، ھەر شەپۇلتىك ھەستىك لە دەرووندا دەژئىتتەو ەك ژئى نامىرى (پیانۇ) ھەرىكەيان ئاوازىكى تايبەتى ھەپە.

لە راستىدا ئىمە بە چا و نابىنين بەلكو بە ھۇى چاوەو دەبىنين، چونكە تیشكە رووناكىيەكان كە دەچنە چاوەو شىكارى كىمىيى تيا دروست دەكەن كە بە شىوہى تەوژمى كارەبایى دەگوئىزئىنەو بە ھۇى دەمارى چاوەو بۇ مېشك ئەو وئىنانەى كە دەیانبىنين بە شىوہى وئىنە ناگەنە مېشك بەلكو بە شىوہى كۆمەلتىك تەوژمى كارەبایى دەگەن. كەواتە دەبىت لە مېشكدا ئامىرىكى تايبەت ھەبىت بۇ پئوانى درئزى ئەم تەوژمانەو ناردنى ھەرىكەكىيان بۇ جىگەپەكى ديارىكراو —ژئىپەكى ديارىكراو- لە كۆمەلە ھەستىكدا تا بىورووژئىنى و ئاوازی تيا دروستكات.

جىى داخە ئەمە تا ئىستا بۇچوونىكى لۇزىكىيە چونكە لەم بواردە زانىاريمان پەر كەم و كوپىيە. ھەرچۇنىك بىت روونبوو لامان كە شەپۇلە تیشكىيە جىاوازەكان لە رەنگەكاندا جۇرەھا ھەست لە دەرووندا دەھەژئىن. ئەگەر تا ئىمەرۇو بە ھۆكارەكان و زانىارىيەكانمان سەبارت بە مېشك تا ھەنووكە نەتوانىن شىكارى فیزىئۇلۇزى ئەم رووداوانە بكەين ئەوا خۇشەختانە لە رووى دەروونى (سايكۇلۇزى)پەو دەتوانىن ژئىردەستەى بكەين.

وتمان ئەوہى چا و لە وئىنەو رەنگەكان دەیانبىنىت دەپگوئىزئىتەو بۇ مېشك بە شىوہى تەوژمى كارەبایى فرە شەپۇل. ئەم شەپۇلانەش مېش دابەشيان دەكات بۇ شوئىنە جىاوازەكان بۇ ئەنجامدانى جۇرەھا ھەست و سۇز. ئىمە دەخۇين، دەترسىن، قىنمان دەبىتتەو، توورە دەبىن و بە چاوىش گەش دەبىن خۇشەوىستى پەكەم بىنين داھىنانى شاعران و نووسەران نىيە بەلكو داھىنانى چاوە. لەمەش زياتر ئىمە نەخۇش دەكەوين و چاكىش دەبىنەو بە ھۇى چاوەو زۇر چار رەنگى دىوارى ژوورى نەخۇش

زۆر لە دەرمانی چارەسەر چاکترە. ئەمەو ئەو تەوژمە کارەباییانەى که لە بینینەو دەردەچن و دەگەنە مێشک گلاندى مێشکەرژین دەرووژینن تا ھۆرمۆنى جۆراوھۆر دەردات که ھەریەگەیان کاریگەری تاپبەتى خۆى ھەمە لە کەرە گلانە جیاوازەکاندا. ئەمەو رووداوەکانى بینین ڕەنگە ھەستى سێکسى بەھژینى و تریبەو لیدانى دڵ خێرا یا ھیدی کات وە سوورپی خوین چالاک کات یا سستى کات لەم بابەتە زۆر شتى تر که لە ژمارە نایەت. لەم روومووە دەتوانریت گۆرانکاری بکریت لە دەرووندا لە زۆر روومووە وەك ھەژاندى خەيال و نازابەتى و ھەزو نارمزوو خۆ پەنادان و جۆرھا ھەستى تریش که ڕۆژانە روودەدات لە ژيانى ڕۆژانەى ھەریەگیکاندا.

بوونى ئەم پەيوەندییە توندوتۆلەى نیوان ڕەنگەکان و ھەستە دەروونییەکان بواری بۆ زانا دەروونییەکان ڕەخساند بە بەکارھینانى ڕەنگەکان بۆ تیروانین لە ھەستە دەروونییەکان و گەشتنە راستى بارى دەروونى ئەو کەسە. ئەو چۆنییەتیەى که مرۆف وەلامدانەوہى دەبیت ھەموو جارێک لەگەن ڕەنگێک لە ڕەنگەکاندا ھەمیشە دەقاودەقە بۆ (جیھانى ناوہوہى) بۆ ڕەوشت و شانازى و بواری دەروونى و تاقەت و مەیل و نارمزوو ئومیدو تواناکانى.

بەلام شیوازی ئەنجامدانى ئەم تیروانینە که پزیشکی دەروونى سویسرایى (مامۆستا ماگس لوشەر Pr. Max Luscher) داھیناوەو ناوی ناوہ (سایکۆلۆژى ڕەنگەکان). کەسەکە دەخریتە ژێر تیروانینەوہ بۆ وەلامدانەوہ لەگەن (۷۲) ڕەنگدا لە شیوہو پلەى جیاوازو کۆمەلەکانەوہو لەو کۆمەلەبەى که کەسەکە وەلامدانەوہى دەبیت لەگەن ئەو ڕەنگانەدا که پزیشک لە راستى کەسایەتیەکەى دەیکیشیت. ئەم شیوازە مەرج و نەگونجای تێدایە کەناتوانم لیبى بدویم تا بابەتەکە زیاتر ئالۆز نەکەم، پیم باشە بیرۆکەبەى ساکار بێخەشمە خوینەرى بەرێز ھیوادارم سەرکەوتوو بوویم تیایدا. گۆشەگیرى و ڕەشبینى ھەر لە کۆنەوہ پەيوەندى بە دلتەنگى و خۆکەنارگرتنەوہیە. رووگەشیش ھەستى دوروگۆشەگیرى و ڕەشبینى و کراوہی دەبەخشیتە مرۆف. ڕەنگى سوور واتە ئالۆز کردن و خۆسەپاندن و توندوتیزی.

رهنګی شین رهنګی هز به ملکه چې و خو به دسته وهدان، رهنګی سۆزداریه. رهنګی و نهوشه یی که پیکدیت له تیکه له له رهنګی شینی و سوور گوزارش له لیلی و راپایی و په یوهست نه بوون و گوپینه دان له لایه که ووه له لایه کی تر ووه گونجاندن. رهنګی زهره گوزارش له دلگهشی و خوشنوودی دمکات.

رهنګی خو له میشی گوزارش له حه وانه ووه که وره یی چه سپوی و بر واه به جه ما وهر دمکات. رهنګی رهش گوزارش له نه گوری و قوولبو و نه ووه دمکات.

بیگومان کار دانه ووی مروځ له گهل رهنګه کاندایا وازه به جیا وازی رولی ژیا نی، نه و رهنګه که له مندالیدا دنخوازی بووه له رۆژانی پیریدا رت دکریته ووه. گمر تا کوتایی زیاده ره ووی بکه یی له م بیرو بو و چونان هدا ده گه یی نه انجامی کی یه کجارمکی که هه لویستی مروځ یا کار دانه ووی له گهل رهنګه کاندایا وایی واییت که هه ندیک رهنګ له هه ندیکیان په سهندتره ده توانیت پیورنیک دانیت بو (تعمه نی خو ی).

نه ووی که سهرنجی رهنګی سوورو زهره راده کیشیت له رووی دهر وونی ووه تعمه نی که مژه له که سیک که سهرنجی رهنګی خو له میشی و و نه ووشه یی و گه نمره نګ راده کیشیت.

باش هزار تافیکردنه ووه که (لووشر) له م بار ووه نه جامی دا نه م نه انجامه نی خواره ووی تومار کرد:

پیاوان: رهنګی سووریان لا په سهنده، رهنګی خبات و هزو نارمزو و دسه لات. نافرمتان: رهنګی شینیان لا په سهنده رهنګی هست و سوزو له ههر زمکاریشدا مهیلیان له رهنګی سوور بووه، به لام نه م رهنګه خو ی له خویدا ده بیته رهنګی کی قیزهون لایان که ده گنه تعمه نی بیتوانایی - واته بینویژ نه بوون - نه مانی خوینی مانگانه.

که واته جیا وازی رهنګه کان له کن ههر دوو ره گزی (نیرو می) هیه. له تعمه نی مندالیدا: جیا وازی به که زور که مه له نیوان په سندی لای ههر دوو ره گزه که.

له ناوهر استی تعمه نی (لاویتی): نه م جیا وازی به ده گاته لوتکه.

له گهرمید: ئەم جیاوازیانە رووکەشن.

کاری تاقیکردنەوهی دەرروونی وەلامدانەوه لەگەڵ ڕەنگەکاندا تەنها دوو خولەکی بەسە. بە رووکەش ھەرۆک باسمان کرد ناسان ئەنجام دەدریت. لە راستیدا گەر لەسەر ڕەنگە سەرمکییەکان ئەنجام دریت.

بەلام لەسەر (٧٢) ڕەنگ ھەرۆک و تمان لە جۆری جیاوازو سیبەر بەکار دەھێنریت کە کاریکی وا دمکات ئەنجامدان و تیگەیشن ئی قورسو ئالۆز بیت. بۆ نمونە گەر لە یەک کاتدا چەند ڕەنگیک نمایش بکریت ھەر ڕەنگەیان ھەستیک دەجۆشینیت و دەجیتە پال جۆشاندنی ڕەنگیکی تر لە ھەستدا سا یان لە ھیزدا پترە یا بە پینچەوانەوه لاوازی دمکات و بە یەمجاری نایھیتیت. ھەرچۆنیک بیت شتوازی تاقیکردنەوهی دەرروونی بە ڕەنگەکان لە کن پزیشکە دەرروونییەکان دەرروانییەکی ناوھلا کرد کە پزیشتر داخراو و لەبەردەمیاندا تا بتوانن لە شاراوھکانی دەرروون بگەن، گەر دییان لەم شاراوھە زەنگیک بۆ دەرروون لیدەدات بۆ پیریتی ئەوا لە ھۆکارەکان دەگەرین تا نەبھێلن و پارێزگاری لە (دەرروون لاوتی) بکەن و لە پیریتی بیپارێزن.

شێوازی ترو داوودەرمانی جیاواز "گەرماوی کانزایی"

لە سەردەمی زۆر کۆنەوه کانیاوھە کانزاییەکان کە بە گەرمی لە زەویەوه ھەلدمقوڵین بەکارھاتوون بۆ چارەسەری زۆر نەخۆشی، بە پنی بوونی ئەو خۆییانە کە لە ناوھەلەقوڵاومگەدان. ئەمەو زۆر لەم سەرچاوەو گەرماوانە نیۆبانگی جیھانییان دەرکردووه لە ولاتی فەرەنسوا ئەلمانیا و نەمسا تا وایلیھات لە گشت لایەکی جیھانەوه نەخۆشەکان بۆ چارەسەر ڕوویان تیدەکردو بۆ سوودوھرگرتنیش لە بەھرە پزیشکە سەرپەرشتیارەکانو سوودوھرگرتن لە بەرنامە خۆراکی دروست تاییبەت بەو جۆرە نەخۆشییە. بە داخەوه ئەو گەرماوھە کانزاییانە لە ولاتە عەرەبییەکاندا جگە لە گەرماوی (حیمە) کە دەکووتە سەر سنووری سوریا- فەلەستین و گەرماوی (عەلیل) لە موسلی باکووری عیراقدایتر شارمزاویم نییە جا ھەرۆک بۆم ڕوونبوو کە سەردانی

ھەردو گەرماوگەم کرد ناوگەپان گېرىتییە کە چارەسەرى ھەندىك نەخۆشى دەكەن نەك گشت نەخۆشییەك ھەروەك زۆر كەس وا دىزان ھەروەك بىستوشمە له خەلكى گەرماوى (عەین نوم سەمەح) له نزیك (ھوھووف) له ھەرىمى (ئەحسا) له ولآتى عەرەبى سەودىیە. ھەروەھا سەرچاوى كانزایی تر ھەن گەرم نین و بۆ خواردنەو دەشتین نەك بۆ خۆشتن وەك سەرچاوى (مەشتا) له ناوچەى (سافىتا) له ولآتى سوریا و ناوى دەریاى مردوو* بۆ نەخۆشى پىست له ولآتى فەلەستین. گەرماوە كانزاییە بەسودەكان بۆ چارەسەرى پىرىتى گەرماوە تىشكەمرەوكانە (رادىۆ ئەكتىف- Radio Active) چونكە چالاكى دەبەخشەن گشت ئەندامەكانى لەشو بەھىزیان دەكەن. جگە له گەرماوى (گاشتاین Gastain) له ولآتى نەمسا گەرماوى ترم نەبىستوو.

بۆ چارەسەرى پىرىتى ئەم گەرماوە كانزاییانە بەسوودن بە تاپمەت ئەوانەى كە ناوگەپان بابەتى (یۆدى تىداپە، ئەم بابەتە سوودمەندە بۆ چارەسەرى رەقبوونى دەمارە خوینبەرەكان. كە پارىزگارى رېزەى سروشتى چەورى دەكات له خوینداو ئەو دەمارە رەقبووانە نەرمو لاستىك ئاسا دەكات كە له رەقبوون دەپانپارېزىت و رەقبووگەنىش چاك دەكاتەو. یۆدیش بە برى كەم دەدرىتە لەش. بۆ نمونە گەر سوودى يەكجارەكى لى ببىرنىت دەشتى خوینى چىشت گەر یۆد دار بىت بەكاربىت چونكە چەندىن خوینى تىداپە.

پزىشكەكان ئەورۆ زۆر كەم یۆد بۆ چارەسەر بەكاردىنن، بەلام ئەم بابەتە بەكەلكە نابىت بچىتە دووتویى بىرچوونەو.

له دەرمانە زۆر بەسوودەكانى چارەسەرى پىرىتى ھەرچەندە خەرىكە بىردەچىتەو بەبەتى (سترىكنىن Strychnin) كە بە برى دروست بەھىزو زۆر چالاكە بۆ پىران، بەلام بە ھىچ شىوئەك لەزىر سەرپەرشتى پزىشكدا نەبىت نابىت بەكاربىت چونكە ژمەرىو كوشندەپە گەر بە برى زیاد له رادەى دروست بەكارهات.

ئەمەو پزىشكى رپوسى نەژاد (مىتشنىكوف)ى خاومن خەلآتى (نۆبلى) كە پىشتەر باسمانكرد سەلماندى ھەندىك مىكرۆب زىانبەخش نین كە له رىخۆلەكانى مرۆفدا

دەژىن و سوودى چاكيان ھەيە بۇ بەرھنگارى پىرىتى و درىزى بواری تەمەن و راپسباردووه که له پیناو پارىزگارى و چالاكىدا (ماستى بەسەر توپىز) بخىرتە ناو لیستی خۆراگەوه تا وایلیتھات له شارە ئەوروپاییهکاندا زۆر بەربلاو بوو ھەرچەند پىشتەر بەکارنەدھات تەنھا له ولاتى (بەلقان)دا نەبیت.

دەرمانە دەررونییەکان

لەم سالانەى دواییدا کۆمەڵیک دەرمان دۆزراونەتەوه که کاریگەرى چارەسەرییان لەسەر دەررونى مرۆفدايە، بەم شێوەیە دەرروزییەکی نوێ ئاوەلا کرا له بەردەم جیھانى پزىشکیدا بۇ چارەسەر.

ھەندیک لەم دەرمانانە دلتەنگى له دەرروندا توور دەداو شادی بەخشە وەك حەبى (مىلتاۋن Miltaun) که پىی دەوتریت (حەبى شادى). ھەندیکى تریان دەرروون دەھەوینیتەوه له بارى ئالۆزیدا وەك حەبى (لیبریۆم Librium) که توندی دەرروون دەرھوینیتەوه.

ھەندیکى تریش بۇ توندوتیژی و بىگويیى و ھەندیکى تریش ھیزو توانا له پادەبەدەر دەکات. ھەموو ئەم دەرمانانە گەر زیادەرۆيینەکەین له بەکارھێنانیدا زيانى تەندروستىيان نىيە. که تەنھا له کاتى پىويستداو بۇ چەند رۆژى بەکاربىن بە پىی ئەم مەرجە دەتوانریت تا پادەبەکی زۆر سوودى لى ببینریت بۇ چارەسەرى پىرتى يا بۇ چارەسەرى دەررونى کەسە پەرەکە که ناتوانریت جياوازی له نىوان دەرروون و جەستەدا بکرىت.

گىراوھى نۆفۆکائىن يا لىکەوتووھکانى

ھ ۲ - - - H3

له سالى (۱۹۵۷ز)دا خانمە پزىشكى رۆمانى (نانا ئەسلان) له کۆنگرەى چارەسەرى جیھانیدا که له شارى (کارلسرۇ Karlsruhe)ى چىکۆسلفواکى گىرا سەبارەت بە

شېۋازە سەرگەۋتوۋمگەى بۇ چارەسەرى پىرىتى رايگەيانىدو پوختەى شېۋازەگەى دىمىزىيەك لە سمى پىرگە بىرىت بە بىرى (۵ سم) لە گىراۋەى نۇفۇكانىن با نىكەۋتوۋمگەى (پىرۇكايىن) (Novocain- procaïn) بە رىزەى (۲٪) و دووبارەكرىدەۋەى ھەمان بىر ھەرسى رۇژ جارىك تا ژمارەى دىمىزىيەكان دەگاتە (۱۲) باشان ئەم دىمىزى لىدانە بۇ ماۋەى (۱۰-۱۴) رۇژ دەۋەستىنرىت، ئەمجا ۋەك جاران دەست پىندەكرىتەۋە بەم شېۋەى بە دىرژايى سالىك يا زىاترو بەردەۋام. بەم شېۋازە چارەسەرە ئەم خانمە پىزىشكە چارەسەرى زۇر كەسانى پىرى كىر كە گەپىۋونە تەمەنى (۱۰۰) سالى پان تىيان پەراندىۋو، ھەر ھەموۋىيان لەم چارەسەرە سوۋدەمەند بوۋون، ئەم كارەى ئەم پىزىشكە ۋەروژاندىكى گەۋرە بوۋ لە گىشت جىھانداۋ گۇفارو رۇژنامەكان بە سۆزۋە باسىان لىدەكرىد، بەلام ئەۋ توپزىنەۋانەى كە چەندىن پىزىشك لە ۋلاتە جىياجىكانى جىھاندا ئەنجامياندا دانىان بەم شېۋازەى (ئەسلاندا) نەنا لە بارەى سوۋدى بەرچاۋى ئەم شېۋازەى، لەگەل ئەمەشدا زۇربەى پىزىشكان پەپىرەۋى ئەم شېۋازەى دەمكەن بۇ چارەسەرى پىرىتى. تا نىستاش گىراۋەى نۇفۇكانىن و لىكەۋتوۋمگەى لە دىرمانخانەكاندا لەژىر ناۋى (H3 ۲ ه) دەفرۇشرىن ھەرۋەك ئەسلان ناۋى نا. بەلام ھەندىك پىزىشكانى تر گەشمەيان بەم گىراۋەىدەۋ ھەندىك فىتامىن و چەند جۇرە خويپەكىان تىكەلگىردو بەناۋى ترەۋە ناۋىيان ناۋەك (DH112 Holzinger د ھ ۱۱۲ ھۆلنزىنگەر) و ھىترىش.

دىرمانى دۇە دلەگۈزە

Antikoagulant

ئەم دىرمانانە پىش جەنگى جىھانى دوۋەم دۇزراۋنەتەۋە، كە رۇلئىكى گىرنگ دىمىنن لە نەخۇشى رەقبوۋنى دەمارە خويىنەرەكانى پىراندا. لە توپزىنەۋە پەكماندا سەبارەت بە نەخۇشى رەقبوۋنى دەمارە خويىنەرەكان- سەپىرى بابەتى تاپبەت بە رەقبوۋنى خويىنەرەكان بىكە -كە چۇن ئەۋ دەمارە رەقبوۋە ناۋى تەسك دەبىتەۋە بە ھۇى كەلەكەبوۋنى (كۆلىستىرېن) و كلسەۋە لەسەر دىۋارەكانى و چۇن ئەم

تەسكېۋونەۋەپە دەبىتتە پىنگرىككە لە بەردەم سوۋرى خوينداۋ رىنگە بگاتە دىلەكۈزۈە
 گىرانى خوينبەرۋ تەقىنىۋ نەنجامەكەشى مردنە بە ۋەستانى دىل يا مىشك، پىش نەم
 دياردە مەترسیدارانە كەسەگە ھەست بە ھەندى شت دەكات كە زەنگىكى توۋشبوۋنى
 رەقبوۋنى دەمارە خوينبەرمانە. بۇ نەۋونە رەقبوۋنى شادەمار لە دىدا پىي دەۋترىت
 (سنگەكۈزە). خوينبەرەكانى دەست ۋ قاچ تەسك دەبنەۋە بە ھۋى ساردى ۋ نازار
 تىپانداۋ ھىزو تۋانا دادەتەپىت. رەقبوۋنى خوينبەرەكانى مىشك دەبنە ھۋى گىزى ۋ
 كەسەكە لە كارو رۋىشتندا ناساپى نابىت، ھەرۋەھا دەبىتتە ھۋى بىر كۈلى* ۋ خەۋزپان ۋ
 كەمتۋانايى بىر ھۋش ۋ خىرا تورپوۋن ۋ زوپىبوۋن. نەگەرچى پزىشكى تا ئىستا
 ھۋكارىكى نىپە بۇ گەپانەۋەى خوينبەرى رەقبوۋ بۇ دۋخى پىش توۋشبوۋن/ بەلام
 دەرمانى دزۋارى نەم بەلایەى ھەپە كە خوين پتر لىنج كاتەۋە بۇ بەرەنگارى لەم
 نەخۋشپىپە ۋا ئاسانكارى بكات لە گۈزەراندنى خويندا لەۋ خوينبەرە تەسكېۋەپە. بەم
 شىۋەپە سوۋرى خوين رىكەدەبىتتەۋەۋ گشت دياردە نەخۋشپىپەكان نامىن كە پىشتر
 باسماكردن سەبارت بە دىل ۋ مىشك ۋ جۋارپەل*، نەم دەرمانانە ھىچ مەترسىپان نىپە
 گەر زىادەپەۋى زىاد لە پىۋىست لە لىنج كەرنەۋەى خويندا نەنجام نەدرىت كە نەمە
 دەبىتتە ھۋى خوينبەرپوۋنى گۈرچىلە يا سى يا مىشك. خۋشەختانە ۋەلانانى نەم
 دياردە نەخۋشپىپە كە بە ھۋى رەقبوۋنى خوينبەرەكانەۋە دەبىت تەنھا لىنج
 كەرنەۋەى خوين بە شىۋەپەكى ساكار بەسە چونكە پلەى مەترسىپى زۇر كەمە،
 تەنانت ھەندىك جار لە خىرا گىرپانەۋەى خىراپى لىنجى خوين بۇ بارى سروشتى
 زىاترى ناۋىت. چارەسەر بەم دزە نەخۋشپىپە نەنجامى چاكى نابىت گەر ھاۋكارى لە
 نىۋان پزىشك ۋ نەخۋشدا نەبىت. نەشپىت لە ماۋەى ديارپىراۋدا سەردانى پزىشك
 بىكرىت تا لە بارودۋخى نەخۋش بىروانىت ۋ پلەى ئەۋ نەخۋشپىپە لە خويندا بگىرپتەۋە
 بۇ دۋخى خۋى.

* ۋاتە فەقدان زاكرا (بىرچۈنەۋە).

* ۋاتە ھەردوۋ دەست ۋ ھەردوۋ قاچ.

بەلام نىستا نەشتەرگەرى نۆى پېشكەوتنى بەرچاوى بەدەست ھىناوہ لە گۆرپنى نەو ئەندامانەى كە تەسك يا فراوان بوون بە ھاوشىوہى خۇيان لە خوئىنبەرى ساغ كە لە جەستەى تازە مردووہ دەردەھىنرئت.

ئومىدپىش دەكرئت نەشتەرگەرى لە دوا رۇزئكى نرىكدا بتوانئت ئەندامىكى تەواوتنى نەخۇش بگۆرئت، ئەمەش ھىج بە دوور نازانرئت سەبارت بە گەشەى نوئى نەشتەرگەرى.

نۆىكردنەوہى دىمەنى لاوئتى بۇ روخسار

بە ھۆكارى جوانكارى و نەشتەرگەرى

بەكەمىن دياردەو نىشانەى پىرئتى شلبوونەوہو چرچ و لۆجى پئستى روخسارە.

نۆىكردنەوہى دىمەنى لاوئتى لە پىرىدا سەبارت بە روخسار تەنھا بە جوانكارى ئەنجام نادرئت، بەلكو زۇر جار كارو پىشە وا پئويست دەكات چونكە سەرچاوہى بژئوى و دەرامەتە، بۇ نموونە كچە ھونەرمەندەكان وەك گۇرانىبئزو سەماكەرو ئەكتەرەكان تەنھا بە دەرگەوتنى چرچ و لۆجى و دياردەى پىرئتى لە روخسارىاندا سەرنجى خەلكى لە دەست دەدەن، ھەروەھا سەبارت بە زۇربەى كارى پياوان كە پەيوەندىيەكى راستەوخۆى بە ھەستى جەماومرەوہ ھەيە. بۇ بەرەنگارى دەرگەوتنى چرچى دەموچا و (روخسار) پئويستە بايەخ بە خاوينى بديرئت و چارەسەرى وشكى پئست و زيادە دەرگەدى گلاندى چەورى بديرئت، لەگەل چارەسەرى زىپكەو فراوانبوون يا گىرانى وردە كونەكانى پئست و دەرگەوتنى خالى رەش تىايدا. پئويستە لەسەر ئافرەتان بايەخ بە پئستى روخسارىان بدەن ھەر لە زوووہ پئش گەيشتنە تەمەنى پىرئتى و بەردەوام بن لە سەرى بئ پچران و وازھىنان.

تەنھا خاوينكردنەوہى روخسار رۇزانە بە ئاوو سابوون ئامانجەكە ناپئكئت چونكە پئستى وشك پاش شووشتن دەبئت بشئلرئت و نەرم كرئت بە جەورىيەك روخسار ھەئەبزرگىنئت وەك (رۇنى بادامى تال). بە شئومەك چەند دئۇبئك بكرئتە سەر سەرى پەنجەكان و بە شئومەكى بازنەيى روخسارى بئ بشئلرئت بە مەرچئك بەشئكى

فراوانى روخسار نەگىرىتەۋە بەم شىۋەيە تا ھەموو پىستى روخسار دەگىرىتەۋە ئەمىج وازى لىدەھىنرېت بۇ ماۋەي چەند خولەكىك تا دەمىزىت روومو ناۋەۋە. پاشان زىادەمكى گە پىۋەي ماۋەتەۋە بە (گلىنىكس)ى نەرم دەسپرېت.

بەلام روخسارىك گە پىستەكەي چەور بىت پاش شوۋشتى بە ئاۋو سابوون بە گىراۋەي ئەلكھوۋلى چىرى (۱۰٪) دەسپرېت تا چەورىيە زىادەمكى لابرېت. ناشبىت زىادەمپەۋى لە چىرى ئەلكھوۋلەكەدا بىكرېت ۋەك باسمانكرد بۇ لابرېنى چەورىيەكەي روخسار لەبەرئەۋەي وشكى ھەلدەگەپىنېت. ھەر لەبەر نەم ھۆشەيە نابىت بۇ شوۋشتى روخسار سابوونىك بەكاربەنرې بە بابەتى پۇتاسى تىدابىت، باشتر وايە بۇ خاۋىنكردنەۋەي پىستى وشك سابوونىك بەكاربىت گە (گلىسرېن)ى تىدابىت - ھەروەك بۇ مندالانىش بەكاردىت. بە مەرجىك شوۋشتەكە بە ئاۋو سابوون تەنھا روۋى پىست بىگرېتەۋەۋە كاردانەۋەي نەگاتە قوۋلايى پىست و وردە كۈنەكان تا زىپكەۋە غازمبەكان خاۋىن كاتەۋە كە بوۋنە ھۆي شىۋازى پىست و رېخۇش دەكەن بۇ شلبوون و چىرچ و لۇچى پىست. بۇ نەم مەبەستە دەبىت ھەفتەي دوو چار چارسەرى روخسار بىكرېت بە دەمامكىكى خاۋىن كە پىست بەھزىنې و چىرچ و لۇچى لاداۋ نەھىلىت زوو دروست بىت.

لە دەرمانخانەكاندا سەدان جۆرى دەرمانەكانى دەمامكى روخسار ھەن كە زۆر بە گران چىنگ دەكەۋن، بۇيە ۋا لە خوارەۋە ھەندىك پىككەتەي ھەرزان كە بە ئاسانى لەمالدا دروست بىكرېت دەخەپنە بەرچاۋ:

۱- پىككەتەي يەكەم: (۲-۲) كەۋچكى گچكە (كەۋچكەچا) تۇزى چەۋ (ئەۋ چەۋەي لە كەنار دەرياۋ روۋبارەكاندايە دەكوتىرېت و دەھارپىت تا دەبىتە خۇلى ورد) ئەم تۇزە لەگەل (۲) كەۋچكى گەۋرە شىرى تازەي نەكولاداۋ كەۋچكىكى گەۋرەش ھەنگۈين روخسارى پىدەسورپىت گەر بە فلچەيەكى نەرم بىت باشترەۋ لىدەگەپىت تا ماۋەي (۲۰) خولەك تا وشك دەبىتەۋە پاشان تەنھا بە ئاۋى گەرم و پاش نەمىش بە ئاۋى سارد دەشۆرېت ئەم پىككەتەيە بۇ پىستى چەور بە سوۋدە.

۲- پىكھاتەى دووم: بىرى (۲) كەوچك بەزالىيى ھارپراو ھىندەى ئەمىش شىرى بىچەورى، بەم پىكھاتەى بە دەموچاۋ واتە لە روخسار دەسورپىت تا بە تەواۋى وشك دەپتەۋە، ئەمجا بە سەرى پەنچەگان لىي دەكرىتەۋەو بە ناۋى گەرم دەشورپى ئەمجا بە ناۋى سارد. ئەم پىكھاتەى بەش دىسان بۇ پىستى چەور بە سوودە.

۳- پىكھاتەى سىيەم: يەك سەلك پەتاتە لەناۋ ناۋدا بە توپكەۋە دەكوئىنرپىت بە چاكى ئەمجا توپكەكەى لىدەكرىتەۋەو دەشورپىت تا دەپتە ھەۋىرو زەردىنەى يەك ھىلكە لەگەل بىرىك شىردا پىكەۋە تىكەدەردىن تا پىكھاتەى بەكى شلىان لى پىكدىتو بە شىۋازى گەرمۋى ناۋ گەرم دەكرىت - (تىكەلەكە دەكرىتە قاپىكەۋە دەخرىتە ناۋ مەنچەلىك ناۋەۋە كە بىرى $\frac{2}{3}$ ى مەنچەلەكە ناۋ بىتو دەخرىتە سەر ناگر تا گەرم دەپت) پاشان لەسەر ناگر دادەگرپىتو بە گەرمى روخسارى پىسواغ دەدرپىت گەرمىيەكە وابىت سووتىنەر نەپىت. بە روخسارەۋە ماۋەى (۲۰) خولەك دەمىنپىتەۋە پاشان بە ناۋىكى شىلەتىن لادەبرپىتو ئەمجا بە ناۋى سارد دەشورپىت، ئەم پىكھاتەى بە بۇ روخسارى وشك بەكەلگە.

۴- پىكھاتەى چوارەم: كوۋپىك فاسۇلىيى وشك دەكرىتە ناۋ دەفرىكەۋە* ناۋى ساردى بەسەردا دەكرىتو شەو تا بەپانى دەھىلرپىتەۋە، بۇ بەپانى ئەم فاسۇلىيا خووساۋە لەسەر ناگر دەكوئىنرپىت بە تەواۋى پاشان لەناۋ ھىلەكىكدا ھەلدەشورپىتو ھەۋىرە شلەكەى لە زىرەۋە دەردەچىت تىكەل بە نىۋ لىمۋى ترش دەكرىتو پاشان بىرىك رۋن زەپتوۋنى دەكرىت بەسەردا تىكەل دەكرىتو لە روخسار ھەلدەسورپىتو بۇ ماۋەى (۲۰) خولەك پىۋەى دەمىنپىتەۋە پاشان بە ناۋى گەرم روخسار دەشورپىت تا لىي پىتەۋە ئەمجا بە ناۋى سارد دەشورپىت. ئەم پىكھاتەى بە بۇ پىستى وشكو پىستى تەنكى ھەستىار بەسوودە.

۵- پىكھاتەى پىنچەم: زەردىنەى يەك ھىلكە لە سىپىنەكەى جوئى دەكرىتەۋەو دەشلەقنىرپىتو تىكەل بە نىۋ لىمۋى ترش دەكرىتو يەك كەوچكى گچكە رۋن زەپتوۋنى دەكرىت بەسەرداۋ ئەمجا توپكى لىمۋكە لە رەندە دەدرپىت تا ۋەك ھەۋىرى

لېدىت و تىكەلى دەگرېت، روخسار بەم پېنكەتەيە دەسوورېت بۇ ماوەى (۲۰) خولەك ئەمجا ئەم دەمامكە بە شىرى بېنچەورى خاۋىن دەگرېتەوہ.

۶-پېنكەتەى شەشەم: ئەم پېنكەتەيە بۇ روخسارى زىپكاۋى و پەلەى رەش دەگونجېت، شىۋەى دروسكردنېشى پارچە گۈزمەكى شكاو دەمكوترېت و پاشان دەھارپېت تا وەك تۈزى لېدىت ئەمجا بېرى (۲) كەوچكى لىۋەردەگرېت و تىكەل بە (۲) كەوچك ناۋى گەرم دەگرېت و (۱۰) دلۆپ گوشراۋى لىمۋى ترشى بەسەردا دەگرېت و (۱۰) دلۆپى ترېش رۆن زەمىتون، بەم پېنكەتەيە روخسار دەسوورېت و ماوەى (۱۰) خولەك زىاتر نا) پىۋەى دەمىنېتەوہ پاشان بە ناۋى بەپىۋونى كولاۋ باش پالاۋتن دەشۋرېت.

۷-پېنكەتەى حەوتەم: ئەم پېنكەتەيە بۇ گشت جۆرە پېستېك بەسوودە ھەرۋەك چۈن بۇ پېستى چەور چاكە ناۋاش بۇ پېستى وشك چاكە بەسوودە، پاش ئەوہى روخسار دەشۋرېت و وردە كۈنەكانى خاۋىن دەگرېتەوہ ئەمجا شوېنە چرچ و لۆچەكان بە چاكى دەشېلرېت تا سورې خوېن تىپاندا چالاك بېت. بۇ دروستكردىنى (۲) كەوچكى گەورە فرۇ تىكەل بە يەك كەوچكى گەورە ھەنگوېنى پالاۋتە دەگرېت ئەمجا روخسارى پېدەسوورېت و ماوەى (۲۰) خولەك پىۋەى دەمىنېتەوہ بۇ خاۋىنكردنەوہشى لۆكەى بە شىر تەركراۋ بەكاردەھىنرېت.

۸-پېنكەتەى ھەشتەم: (دەمامكى تۈپكەلە خەيار*) بۇ ئەم دەمامكە ھەموو روخسار بە تۈپكەلە خەيار دادەپۆشرېت (روۋى تەرى خەيارەكە بۇ سەر روخسارو روۋە سەوزمەكەشى بۇ دەرەوہ) تا ماوەى (۲۰) خولەك وازى لىدەھىنرېت ئەمجا روخسار بە سەرى پەنجەكان و بە شىۋەىكى بازنەى دەشېلرېت بى ھېچ فشارېك بەلام نابېت نە بشۋرېت و نە وشك كرىتەوہو بسرپېت. جگە لەمانەش لە دەرمانخانەكاندا جۆرەھا دەرمانى دەمامك چىنگ دەكەوېت كە پېنكەتەى ھەندىكىان بابەتى چەورىيە پاش ماۋەىك تىكەدەچېت و پېست دەشىۋىنېت و دەرمانەكە خۋى لە خۇيدا بىكەك بوۋە سوۋدى نابېت بە بېنچەوانەوہ زىانى زىاتر دەبېت. ھەركەس وېستى ئەم دەرمانانە بەكاربەنېت با لە بە كەلگى و تىكەنەچوۋنى دلنبا بېت. ئەمەو ئەو پېنكەتەى باسما

کردن و له مالدا نهنجام دهرین (گهر نهئین ههرزانن) نهوا هیچیان له و دهرمانه گرانبهها نامادهگراوانه که متر نییه.

دهمامک به هیج شیوههک سوودی لینابینریت گهر لهش له دۆخی حهواندنه وهدا نه بیت به پالکه وتووی له سهر جیگا به دریزایی مانه وهی دهمامکه که له روخساردا. نهو دهرمانه دهمامکانه ی که له پیکهاته یاندا کاربوهدراتیان تیدایه زیاتر سوودی بو خاوینی پیست لیده بینریت و وهک له وهی چرچ و لۆج نه هیلتیت. به پیچه وانه شه وه سه بارهت به و پیکهاتانه ی که پرۆتینیان تیدایه.

نو پکردنه وهی دیمه نی لاوتی روخسار به نه شته رگه ری

زور ناسانه لای نه شته رگه ری چرچ و لۆجی پیریتی روخسار لادات و دیمه نی لاوتی بو بگه رپینیته وه، به نه نجامدانی نه شته رگه ری به شیوازیکی ساده و ناسان و بی مه ترسی. نهو شوینه چرچه شوربوومه له روخساردا پیسته که ی دهمپریت و شوینه وار جینا هیلتیت له پاشدا. ناتوانین لیرهدا له م نه شته رگه رییه قوولبینه وهو چو نیش نه نجام دهریت، به لام ته نها چند وینه په گتان ده خه ینه به رچاو تا نه نجامه چاکه کانی ببینن که ماوهی (۱۰-۵) سال ده خایه نیت، پاش نهو ماوه یه نه شی نهو نه شته رگه رییه بو جاری دووه دووباره کریته وه.

وینه کان نیشانده رین لیره به دواوه*

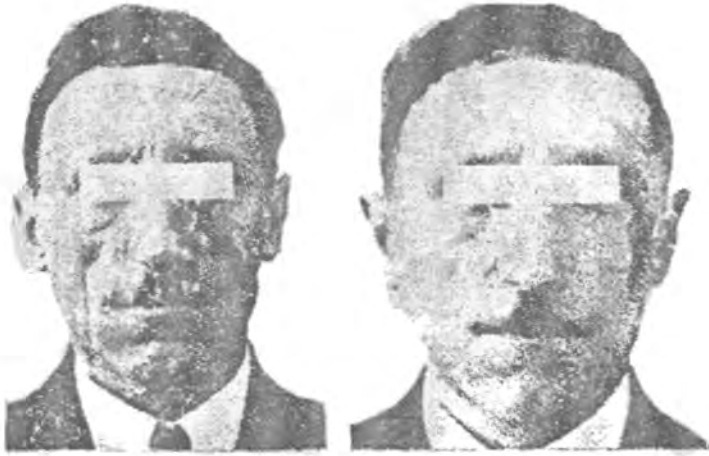
* نه م وینه نه له په رتووی (جوانکاری به نه شته رگه ری) پزشکی فهرمنسای (ا. نوئیل- A. Noel) و مرگراوه.



چرچولوچی بوخسار پیش نه شته رگه ری



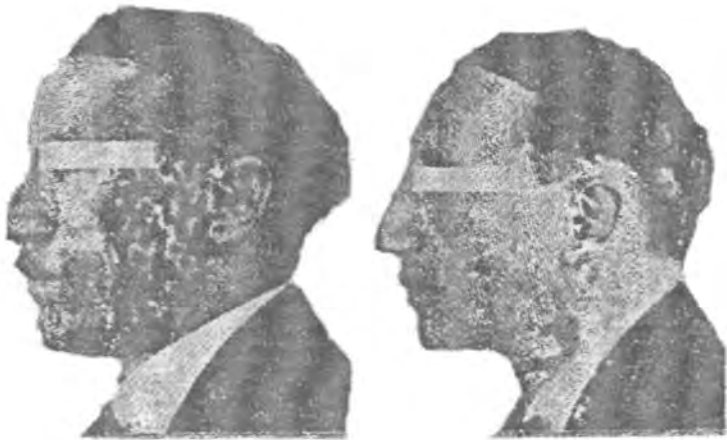
پاش نه شته رگه ری



پیش نه شته رگه ری

پاش نه شته رگه ری

چرچولوچی له بوخساردا



پیش نه شته رگه ری

پاش نه شته رگه ری



چرچولوچی پوخساروگردن و ژیرچاوهکان پیش نهشتهرگری



پاش نهشتهرگری یهکهم



پاش نهشتهرگری دوهم



پینش نهشتهرگه‌ری

چرچولۆچی له بوخساردا



پاش نهشتهرگه‌ری



پیش نهشته رگه‌ری

چرچولوچی له گهردن و پوخساردا



پاش نهشته رگه‌ری



پیش نهشته رگه ری

چرچولونچی له پوخسارو گهردندا



پاش نهشته رگه ری



پیش نه شته رگه ری

فره چرچولوچی له پوخساردا



پاش نه شته رگه ری



پینش نهشتهرگه‌ریی

چرچولوچی نیوان بروکان



پاش نهشتهرگه‌ریی



پیش نەشتەرگەریی

پاش نەشتەرگەریی

توورەكەى ژیرچاۋ



پاش نەشتەرگەریی چرچولۇچى ئامادەيە بگەرئىتەۋە بۇمالمەۋە

بابەتى ھەوتەم

ھەرگەس چى لە توانادايە بىكات بۇ خۇى

زۆرىەى ئەو پېئىنارىانە پېئىتر باسانكردن سەبارەت بە تەمەندىرئىزى و پاراستنى لاوتنى ھەموو كەسك لە توانادايە بۇ خۇى ئەنجامىدات. لە ورەو پىشتەخۇبەستىن زىاتەر چىدى ناوئىت. ھەلەيشە گەر كەسك لە ماومىەكى كورتدا بىەوئىت بە ھەموويان بگات. بىگومان ھەموو سەرھتايەك سەختە.. بە تايەتى گەر پېئوىست بە گۇرپانكارى گەرە بگات لە رەوتى ئاسايى ژياندا، بەلام يەكەمىن سەرگەوتن و چاكى تەندروستى بە گىشتى ھەر لە سەرھتاي سەرھەلئاننىيەو بەروا بە خۇ پتەو دەكاو قورسى و نارەھەتئىش ئاسان دەكات.

بىگومان ھەر سەرگەوتن و پېئىشكەوتنىك لە نەھىشتنى پىرئىتىدا پتر دەبئىت بە پئى زووىى چارەسەرەكە، كاتئىش ھەرگىز لە دەستناچئىت گەر لە تەمەنى (۷۰) يا (۸۰) سائىشەو دەستبىكات، بەلام دەبئىت سەرنجى ئەو بەدرئىت كە ئەم چارەسەرەنە دەبئىت لەسەرخۇ بئىت تا تەمەن روو و پېئىشەو بەجئىت.

پېئوىستى بە پزىشك لە چارەسەرى پىرئىتىدا:

چاكتر وايە ئەو كەسانەى كە دەيانەوئىت چارەسەرى خۇيان بگەن سەبارەت بە بىرئىتى لەژئىر سەرپەرشتى پزىشكدا بن، تاقىكردنەو ەكان سەماندوووانە كە ھەندىك لەو كەسانەى داوايان لئىدەكرئىت پەپىرەوى خۇراكى تايەت بەكەن بۇ دابەزىنى كئىشان خاوو خلىچكن لەو پەپىرەومدا.. ھىچ كئىشان كەم ناكات بەلام بە پېچەوانەو گەر پزىشك سەرپەرشتى ئەم كارە بگات، بۇ نەموونە سەردانى پزىشك بكرئى و پزىشكىش ھەموو ھەفتەيەك كەسەكە بكىشئىت. بەم شئومىە بئىبايەخى لە رووى خۇراكەو رەونادات و بە بئى نارەزووكئىش كەم دەكات، ھەرچۇئنىك بئىت زىادە سەردانى پزىشك و پىادە كردن و لە گوئىكرتنى نامۇزگارى و رېنمايەكانى فرە بەسوودە بۇ جەستەو دەروون پئىكەو، لە

ولاتە پىشكەوتوومكاندا بۇ نموونە ئەمىرىكا ھەموو ھەرمانبەرىك لە كۆمپانىيا گەورەكانداو لە كىن مەرىش پاپەندىن بە تىرۋانىنى پزىشكى لاي پزىشكى تايبەت و باورپىكراو. پزىشك دەتوانى ماۋەى پشوو بۇ ھەرمانبەر دىبارىبكات يا چەند كازىر لە كاردا بىت يا ھەر شتىكى تر كە پزىشكەكە بە گونجاۋى بزانىت بۇ ئەو ھەرمانبەرە. گشت راسپاردەو نامۇزگارپىھەكانىشى جىبەجى دەكرىت بى پەرجدانەوہ يا پشتگوپىخستىن. پزىشكىش كە لە ھەرمانبەرەك دەروانىت تەنھا چاۋدېرى بارى تەندروستى ناكات، بەلگە سەرنجەدەت كە تا ج رادەپەك قورسى و گرانى ئەو كارە كارپكردۇتە سەر جەستەى لە ھىلاكبوونى مىشكى و بىتاقەتيدا. جا داۋاى لىدەكات ماۋمىھەك پشوو بدات تا ھاۋگىشىپەك دروست بىت لە نىۋان ماندوۋىپى و ھەسانەوھيدا.

ھەموو پزىشكىكى پىسپۇرى بواری ھەناو دەشىت چارەسەرى پىران و پىرتىيان بكات، بەلام چاكتر وايە پزىشكى پىران لە بە تەمەنەكان بىت نەك لە پزىشكە لاۋمگان.

ھەرگەس بىھۋىت بەرنامەى نوپى ژيان دارپزىت دەبىت خۇى ئەو بەرنامە درىزەى ژيانى پىادەكردبىت. پىۋىستە لەسەر ئەو پزىشكەش گەشپىن بىت سەبارت بە ژيان و زانىست و زانىارى چاكى سەبارت بە پىرتى و تواناى چارەسەرى بىت. ھەرگەس گەپشە تەمەنى (۴۵) سالى دروستە ھەر ھىچ نەبىت سالى جارپك پزىشك بىبىنىت و بە گشتى تىرۋانىت. چونكە زۇر شت لە پال چاكى تەندروستيدا خۇى مەلاس داۋە لە نەخۇشى ترسناك كە كەسەكە ھەستى پىناكات تا لىي قورس نەكات و كار لە كار نەترانىت. تىرۋانىنى پزىشكى گەر جەخت لەسەر ساغ و سەلامەتى جەستە بكات بىروابەخۇبوون پىر دەكاو لە كارپشدا چالاك دەبىت.

لە تىرۋانىنى پەكەمدا سەبارت بە نەخۇشپىھە كۆنەكانى لىدەپسرىت و سەبارت بە ژيانى ئاساپى و بارودۇخى خىزانى و ئايا مەپخۇرەو جگەرەكپشەو كاردانەۋەى گەش و ھەوا لەسەرى چۆنە بارى نووستن و رپخۇلەكانى چۆنەو لە فراۋانى سىپەكانى دەروانىت بە ھۇى تىشكى سىنىپەوہ (رونكەن). گەر پزىشك بە چاكى زانى وپنەپەكى تىشكى سنگى بۇ دەگرىت، ھەرۋەھا زۇر بە وردى لە دلى دەروانىت لە بارى ھەوانەۋەو كادا

ھىلكارى* بۇ دەمكاتو بېرىك مىزو بېرىك لە خوینى وەردەگىرىت و دەمىنېرىتە تاقىگە بۇ شىكارى. لە شىكارى كىمىيى مىزدا شەكرو پېرۇتىن و زراو دەردەكەوئىت و پاشاوماكانىش بە مىكرۇسكۆب تىي دەروانىرىت تا بزانىت چەند جۇر خوئى تىادا دابەزىوہ. بەلام خوین بۇ ئەزمارەى خېرۇكى سېو خېرۇكى سوورو زانىنى رېزەى (ھىمۇگلوبىن) و (كولىستىن) و ماوہى پاشاوماكان و دلەكوژىيە تىايدا. ھەرگىز نايىت تىروانىنى پزىشكى سەبارەت بە (پېرۇستات) بۇ پىاوان پىشتگوى بخرىت و تىروانىنى پزىشكىش سەبارەت بە (مىندالدان و ھىلكەدان) بۇ ئافەرتان دەمىت بە وردى ئەنجام درىت.

ئەم تىروانىنە گىستىيانە مەرجە ئەنجامدرىت لە گىت تىروانىنىكى پزىشكىدا. گەر بىويستىش بكات وئىنەى تىشكى يا كارى تاقىگەى لە ھەندىك نەخۇشىدا دەمىت ئەنجام درىت ئەمەش پزىشك خۇى دەمىزانىت.

گەر لە تىروانىنى يەكەمدا دەركەوت ھەر نەخۇشىيەك لە نەخۇشىيەكان چارەسەرى بىنەپەرتى بۇ كراوہ يا بىنرا لەشى ھىچ جۇرە نەخۇشىيەكى تىدا نىيە لەم كاتەدا ئامۇزگارى پزىشك بۇ چارەسەرى پىرىتى بەم شىوہىيە:

ادانانى بەرنامەيەكى نوئى ژيان.

بەپەپرەوكردىنى بەرنامەيەكى خۇراكى دروست.

جەمشقى وەرزىشى.

دىكىشى گونجاوى لەش.

ھەبە بېرى زۇر فىتامىنى بىدرىتى تا لە كەموكوورې پزىگارى بىت. گەر لە پىنى دەمەوہ پىخۇلەكان نەمىانتوانى بە چاكى بىمىژن بە ھۇى ئالۇزىيەوہ با بە شىوہى دەمىزى بىدرىتى.

و-چاودىرى ماوہى مەيىن لە خوئىندا.

زىپىكخىستى كاروبارى ھۆرمۇنەكان لە لەشدا.

بە پەپرەوكردىنى ئەم شىوازە چارەسەرىيانە دەمىت جەستەو مىشكى ھەر پىرىك رووہ چاكى بىروا و ھەست بكات لە تەمەنى خۇى گچكە ترە. گەر بمانەوئىت بە وشە

گوزارش لەمە بکەين دەلئین: "ئەوئى ھەستى پئىدەمکات دەتوانىن ناوى بنئین نوئىبوونەوئى لاوئىتى".

دوو بارەى دەگەپنەوئو دەلئین مەرجى بنەرەتى سەرگەوتن ئارامى و بەردەوامبوونە ئەوئى لەم دوو پئناسەپە گەم و گور بئىت پئوئستە واز لە چارەسەر بەئىئىت. چونکە سوود لەمانە نابىئىت تا ھاوکارى و نارەزوئى راستەقەئى نەبئىت بۆ گەپشتە نامانج. سەرئىچ بەوئە پادەمکئىشەن گە گرنگرتىن شت بۆ دابىئىنکردنى سوودى چارەسەر و ئەنجامى چاک پارىزگارپە لە ھاوگئىشەى (گيانى) و ورەى بەرز بە درئىزائى ژيان.

ھاوگئىشەى گيانى: بزەو زەردەخەنەى بەختيارى لە گەسئىگەوئە روو لە خەلکانى ترىش دەمکات، رووئوئوشى مایەى ھەوانەوئى، گوئتارى شىرىن باروودۆخ پاکز دەمکات. بەلام پئوئستە ئەو گەسەى دەم بە خەندەپەو قسە ئوئوشە با قسە ئوئوشەگانى لە کات و شوئىنى ئوئوشە بئىت، مەبەستم ئەوئى رووئوئوشى و ھاوگئىشەى گيانى لە ئوئوشەوئە سەرھەلئادەن، بەلگە دەبئىت زەمىنەى بۆ بپەخسىئىن، سکاڵاى بەردەوام نەک خەمۆکى نارەوئىئەوئە بەلگە بەخىرھاتنى دەمکات، خەم و پەژارەش بە زۆر لەسەر روئىشتنى نارەوئىئەوئە. دەبئى ئوئوشەمان وا رابەئىن تەنھا رووى گەشى خەلگى ببىئىن، گەر ئوئوشەمان وا رابەئىناو پئادەمان کرد ئەو سەروشتىكى دەستکردمان وەرنەگرتوئە. ھەموومان دەزانىن گە گەسى ئوئوشەوئە "قسەئوئوش رووى خەلگى ھەر لەوئە گە "ئوئوشەى لاوئىتى" لئىدەبارئى يا پئى دەلئىن "گورپى ئىئىسک سووک" بە پئىچەوانەى مرؤفى توورەو تروو ھەمىشە دلگراو گۆشەگىر، لە پەرسىيارئىکدا گە ناراستەى کۆمەلئىک پىاوان کرا گە چ رەفتارىکى ئافەرەتتان بە دلە، (۷۸٪) پان وئىان ئافەرەتى رووئوئوش. راستى و دروستپەئەگەى وا لئىرەداو راستە گە دەلئىن "زەردەخەنە ئاوەنەگەى دەرازئىئەوئە". مرؤف دەتوانئىت زۆر شت فئىربئىت لەوانە ئارامى و رووئوئوشى، ئەوانەى لەگەلئاندا ھەلئوگەوت دەکەن با قسەى ئوئوشەيان بەگۆئىدا بەدەن، باسى چاکەو پىاوەتئىيان بکەن چونکە ھەموو گەسئىک پئى ئوئوشە ھەرۆک ئىوموش پئىتان ئوئوشە.

ھىڭكارى دلى پياۋنى سەركەوتوو لە كارو فرمانياندا "ئالۋزى" تيا بەدى دەكرى، بەلام نەم ئالۋزىيە نابىت بگاتە رادەى "ئالۋزى مېشك" بە بەردموام يا گرژومۇنى كە مېشك ماندوو دەكەن، ھەموو ئالۋزىيەكىش بېۋىستە خۇى بۇ خاوو ھېمەن بىكرىتەو، ھاوگىشى لە نيوان دوو كەسدا كلىلى نەينى پاراستنى ھاوگىشى گيانە. مرۇف بە كارامەىى خۇى دەتوانىت بگاتە نەم ھاوگىشەيە. بەلام ھەيە بەم كارە ھەئناستىت تا يەكك پىشتى نەگرىت واتە ھاورپىكانى گەر نەيانتوانى بەم كارە ھەستەن ئەوا پېۋىستە روو لە پزىشكى دەروونى بىكات تا بېھىنئىتەو سەر رپى دروست و مەبەستى چاك. وەك زانراوە مىسىرى و چىنى و يۇنانىيە كۈنەكان چارسەرى ھەندىك بارى دەروونىيان بە نووستن لە پەرسىتگاندا كىردوو. بە تياچوونى شارستانىيە كۈنەكان شىۋازى چارسەر بە نووستىش تياچوو نەم تياچوون و فەوتانە بەردەوامىوو تا نەم سەردەمە نۇپيە كە پزىشكى ئەلمانىايى (فايدىنار) نۇپى كىردەموو ناوينا (خەوى چارمەخىش) كە تىايا خەو لە كەسە نەخۇشەكە دەخىرت بە دەرمان و بە شىۋەپەكى پچىرچىر بۇ ماوہى چەند ھەفتەپەك، بە ناگاش ناھىنرئىت تەنھا بۇ خۇراك و چوونە پىشاو* نەبىت ئەوېش لە كاتى دپارىكراودا. نەم رپىگا چارە تازەپە ناكىرت گەر لە خەستەخانەو لەزۇر چاودپىرى ھەمىشەىى پزىشكدا نەبىت، ھۇكارەكەش بەكارھىننى دەرمانە خەولپخەرەكانە. نەم شىۋازە كارەسات لە دەروون دوور دەخاتەوو ھاوگىشى بۇ دەگرپىنئىتەو سەرلەنوئى.

تەمەن و ئالۋزى دەروونى

كۆمەلگەى مرۇفابەتى لە دىدى كۆمەلەپەتتەپەو و راھاتوو بە چاۋىك تەماشائى بىران بىكرىت ئالۋزى و گرىنى دەروونىيان لا دروست بىت و برۋايان بە خۇيان نەمىنى و وا بزىان بوونەتە ئامپىرىكى لە كارەكەوتوو لە كۆمەلگادا.. چۈنكە بىر كۆلبوون و پەكيان كەوتوو ناتوانن بە ھىچ كارپكى چاك ھەستەن. نەمە بۇچوونىكى ھەلەپەو دەبىت پىران بىنەپرى بگەن و بە سەرىدا زال بن. لەبەرئەوہى پىران دەتوانن تا تەمەنى (۸۰-۹۰) سالىش بگەنە چلەپۇپەى ئەنجامدانى كارەكانىيان. چۈنكە بەرپۇبەمرانى دەزگا و

* واتە ئاۋدەست W.C

داممىز اوھ گەورمىكان زۆركەمىيان لە خوار تەمەنى پەنجا سالىيەوھن.. ئەندامانى ئەنجومەنى پىرانى ئەمىرىكا تەمەنىيان لە نىوان (۶۰-۶۴) سالىدايەو دادوهرى دانگ بالاگانىش تەمەنىيان لە نىوان (۸۲-۹۲) سالىدايەو ھەر ھەموويان كارى چاك ئەنجاھ دەدھن و بەرپىسيارىيى زۆر گەورھىيان لە ئەستۆدايە.

وا لە خواروھ ھەندىك نمونەتان بۆ دىننەوھ سەبارەت بەگاردانەوھى دىنى كۆمەلگاي مرۇفايەتى لەسەر گرى دەررونيو ئەنجامەكانى لە لاي پىران:

-بۆچوون وايە كە ھەموو شتىكى رابوردوو لە نىستا چاكترە.

-بۆچوون وايە كە پىران گەيونە كۆتايى و دوادوى زىن و داھاتووش شتىكى نوى ناھىنىتە كايەوھ بۆيان.

-ئانارامى و تىنەگەشتن لە ھەلوئىستى ھاورپىيان و قۆشمەيى لاوان و بىروپايان چونكە خۆى لە دۆخى لاويدا وا نەبووھ و وا راھاتووھ ھەر خۆى قسە بكاو بدوئ و گوئش بۆ كەسانى تر شل نەكاو بوارى قسەگردنىشان نەداتى.

-دووبارەگردنەوھى گىرپانەوھى چىرۆكى تايبەتى.

-خووگرتن بە سكالاً لە خەلكى و رەفتارى بەدىيان.

-لە گىرپانەوھى بەسەرھاتەكاندا سەرنج بۆ گىرگرفت و كىشە ئالۆزەكان راکىشى لە رابوردوودا بە مەبەستى زالبوون بەسەر ھاورپىيان و دۆستەكانىدا.

-خۆبەدوورگرتن لە ھاوكارى خزمان و ھاورپىيان چونكە بىشتر نەمان ھارىكارى نەمىيان نەكردوھ.

-رەقى لە بىروپادا ھەمىشە خۆ بە راست زانىن و بوار تەسكردنەوھو خۆ كەنارگرتن لە خەلكى و نەچوونە ناو كۆمەلگاھ.

پىويستە لەسەر ھەموو پىرىك گەر ھەستى بەو گرى دەررونيانە كرد زۆر بە زوويى نەيھىلئىت و لە تواناشيدا يە بەم كارە ھەستىت چونكە تەمەن شتىكى رىژمەيەو نابىت بوترىت "ھىشتا گچكەى، يا پىرپوويت" پىر ھەرلاوھ بەو شىوھى كە پەى بە راستى خۆى دەبات و ھەولدان بۆ چاگردنى كەم و كورپى و ھەلەكانى.

باشتر وایه لیږهدا بۆ نهو پیرانهی چهزیان له خهندهو بزهی سهرلیوانه با نه م به سهرهاتهیان بۆ بگێرمهوه:

نووسهری فهرنسیایی (ئهندری مؤروا Andre Maurois) له په‌رتووکه‌گه‌یدا به ناوی "هونهری ژیان" وا ده‌لیت:

هه‌ندیك له دانیشتوانی دوورگه‌ی ده‌ریای باشوور به‌سهر پیرمکانیاندا سه‌پاندوو که ده‌بیٔ به‌سهر دره‌ختی به‌رزى "گؤزى هیند" یدا هه‌لگه‌رین، که هه‌لگه‌راو گه‌پشته چله‌بۆپه‌ی سه‌رموه له خوارموه دره‌خته‌که راده‌موشینن و ده‌په‌ریننه‌وه، گه‌ر پیرمه‌ توانی خۆراگر بیٔ به‌رامبه‌ر نه‌و راوه‌شاننده به‌هیزه نه‌وا به‌رده‌وامی ژیا‌نی پیده‌به‌خشن، به‌لام گه‌ر توانای خۆراگری نه‌بوو که‌وته سه‌رزه‌وی نه‌وا خۆی حوکمی خۆی داوه به‌ مردن، پاشانیش نه‌م حوکمه‌ بی‌ دواخستن جیبه‌جی ده‌کرٔ.

نه‌م ره‌فتاره‌ میلیه‌ته "دړنده"گان ده‌پسه‌پینن به‌سهر پیرمکانیاندا، به‌لام میلیه‌ته پێشکه‌وتووکه‌کان هه‌مان ره‌فتار له‌گه‌ل پیرمکانیان پیا‌ده ده‌که‌ن به‌ شیوازی حیا‌واز له سه‌رکه‌وته‌ سه‌ر دره‌ختی گؤزى هیندی. نه‌گه‌ر دړنده‌مان ده‌سته‌جی بیانکوژن، به‌لام ئیمه‌ له راستیدا زۆر به‌ هیمنی ده‌یانکوژین. له په‌رتووکی "گرفته‌گانی پیرتی له جینی نیومندی گه‌لدا"ی نووسه‌ر (J. لينهارتس- L. Lonhartz) دا هاتوو، که له فرانکفۆرت له سه‌ر رووباری (ماين) سالی (۱۹۵۶) بلا‌وبۆته‌وه، له‌م په‌رتووکه‌دا هاتوو که ده‌سته‌وتی مانگانه‌ی زیاتر له نیوه‌ی پیران له شاری فرانکفۆرتی گه‌ورده‌دا ناگاته‌ بری (۱۰۰ مارک) که‌له (۲۴٪) ده‌دات به‌ کرٔ خانوو ته‌نها (۷۶) مارکی بۆ بژٔوی خۆی ده‌می‌نٔته‌وه که برٔکی زۆر که‌مه‌و ته‌نانه‌ت خۆراکی پٔیوستی بۆ دابین نا‌کرٔت و تووشی برسٔتی هه‌میشه‌ی ده‌بیٔ تا له سه‌رخۆ گیانی ده‌رده‌چٔت. نه‌م باره‌ داراییه‌ ناله‌باره‌ له جٔو رٔی پیره‌ که‌م ده‌کاته‌وه له کۆمه‌لدا.

به‌لام میلیه‌ته‌ شارستانییه‌کان جگه‌ له‌مه‌و هه‌لگه‌ران به‌ دره‌ختی "گؤزى هیند" یدا دا‌هینانی تریان هه‌یه‌ په‌کیکیان به‌ زۆر کرٔکارو فه‌رمانبه‌ر ده‌رکردن له کارو خانه‌نشین کردنیان که هٔشتا تواناو وزه‌یان تیدا‌به‌. له‌سه‌ر خانه‌نشینکه‌ش پٔیوسته

سنوورنىڭ بۇ ئارەزوۋەكەنى دانىتو خۇي لە زۇرىنەي خۇشى كۆمەلگا بە دوور كات. كە ئەمەش گورزىكى بە نازارە لە دەروونى پىران لە بەشى كۆتايى ژياناندا. نىزىكەي (۸۰) سالە ئەم سەردەمەمان تا ئىستاش سەردەمى منداڭو بايەخدانە بە منداڭ، پىويستىشە ئەم (۲۰) سالى داھاتووش سەردەمى پىران بىت. ژمارەي پىران لە پىربوونىكى بىپونەدايە ھەرەك لە پىشەكى ئەم پەرتووكەدا باسكرا، لە كاتىكى نىزىكدا گشت مىللەتانى پىشكەوتوو بەرەنگارى "كىشەي كۆمەلەيتى پىران" دەبنەوۋە كە رەنگە چارسەر نەكرىت گەر خىرا فرىانەكەون بە دانانى بنەماي كۆمەلەيتى دروست بۇ چارسەرى نومیڭ لىكراو، بە بى چارسەرى ئەم گرفتانە گشت مىللەتانى پىشكەوتوو ناچار دەبن ھەر بە ماومىەكى كورت ھەزارھا خەستەخانەو خانەي پىران بگەنەوۋە بۇ دالەدەنى پىروپەككەوتەكان، كە گرفتىكى گەورەي ئابوورپىيە دەكەوتتە سەرشانى نەوۋە داھاتوو.

لە نىوان لاوان و پىراندا:

ئالۋىزى و جىاوازى نىوان لاوان و پىران دەبىت بىنو بەردەوام بىت چونكە پىران ھەمىشە حوكم دەدەن بەسەر لاواندا بە ملھورى و نالەبارى و كەم ئەزموون. لاوانىش پىران تاوانبار دەكەن بە كەم ورمىي و كىبوونى خۇشەويستى و حەز بە قىنەبەرايەتى. لەگەل ھەموو ئەمانەشدا دەبىت گشت ئەندامانى كۆمەل بە جىاوازى تەمەنىشانەوۋە پىكەوۋە زىان بەرنەسەر. بە كەمىك تىگەپىشتن سۆزۈ خۇشەويستى و تۈاناو ئەزموونى پىران پىكەوۋە گرئەدرىت، كۆمەلگا زۇربەي سوودە گشتىيەكان دابىن دەكات. بەرھەمەينانى كارە مەزەكان تەنھا بە ھىزو خۆرەتاندن نابىت بەلكو دانايى و رىزدارى و بىر وردىشى گەرەكە.. كە ئەمە كەمتر لە كىن لاوان بەدى دەكرىت و لە كىن پىرانىش بە لىشاو.

شارستانىەت و مەدەنىيتى نەوەكانى پىشوو لاوان بنىاتيان نەناوۋە بەلكو پىران بنىاتيان ناوۋە بەرھەمىيان ھىناوۋە، ھەر بۇيەشە رىزى بىپايان بۇ پىران بووۋە لە سەردەمانى پىشووۋا.

گەر ئەم رېزە لەم سەردەمەماندا بەرمو كزى چووبىت له چاۋ رابوردوودا ئەمويە
كه پىرىتى ئەم سەردەمەمان بۆتە بارودۇخىكى سادەو ساگار چونكه ژمارەى پىران له
نىوان مىللەتدا پتر بووو دانسقه نىن ھەروەك له پىشدا دانسقه بوون.

تەمەنى شەست و پىنج سالى يا تەمەنى خانەنشینی

تەمەنى (۶۵) سالى دانراوه به سەرەتای پىرىتى و خانەنشینی جا كى دایناوه و
ئەنجامەكانى چۆن دەبىت و چۆن دەتوانىت بگۆرىت؟

يەكەم كەس تەمەنى (۶۵) سالى دانا به تەمەنى خانەنشینی سىياسەتمەدارى
ئەلمانىيى بەناوبانگ (بسمارك) بوو له سىيەكى دوايى سەدى نۆزدەھەمدا. ئەمەش
له گشت ولاتە پىشكەوتووگاندا بىرارى لەسەر دراو پىشتى پىبەسترا. ئەو سەردەمە
ھەركەس بگەپشتايە تەمەنى (۶۵) سالى تەنھا (۲) سال بوارى ژيانى بۆ دەمايەوه. ئەو
سنوور دانانە راست و رەوا بوو. بەلام بارودۇخ زۆر گۆرراوه، چونكه ئىستا بوارى تەمەن
بۆ ئەوانەى گەيونەتە تەمەنى (۶۵) سالىيە له كۆمارى ئەلمانىيە فېدېرالدا (۱۲،۴۵) سالەو
له ويلايەتە يەكگرتووگانى ئەمريكا (۱۲،۶) سالە، ئەوانەى گەيونەتە تەمەنى (۷۰)
سالى له كۆمارى ئەلمانىيە فېدېرالدا (۹،۵۸) سال و له ويلايەتە يەكگرتووگانى ئەمريكا
(۱۰،۱) سال. به واتايەكى تر بلىين له ھەر (۱۰) كەس كه گەيبە تەمەنى (۶۵) سالى
تەنھا (۷) كەسيان دەگەنە تەمەنى (۷۰) سالىيە.

ھەر (۱۰) كەسيش كه تەمەنىان گەيونەتە (۷۰) سالى تەنھا (۵) يان دەگەنە تەمەنى
ھەشتا سالىيە.

لەھەر (۱۰) كەسيش كه تەمەنىان بگاتە (۸۰) سالىيە تەنھا (۲۰) كەسيان دەگاتە
تەمەنى (۹۰) سالىيە.

جگە لەمە كەسانى (۶۵) سالىيە ئەم سەردەمەمان بە ھۆى پىشكىي نوپوھ زياتر
تەندروستەرن لەوانى پىشووى ھاوتەمەنىان.

لەم سەردەمەماندا ھەركەس گەيبە تەمەنى (۶۵) سالىيە و خانەنشين كراو به زۆر
وازی له كارپىھىنراو وا له ژمارەيەكى زۆر له رۆلەكانى گەل دەكرىت كه ژيانىان ماوہى

(۲۰-۱۵) سال بېكارو بى بەرھەم بېت و بېنە بار بەسەر كۆمەلگاۋە. لەگەن ئەۋەدا پېۋىستە ياسا ماقى كارىان پېداۋ كارىان بۇ دابىن كات.

تەمەنى خانەنشېنى كاردانەۋەى لەسەر كەسانىك نىيە كە كارى نازاد دەكەن، بۇ نمونە پزىشك و پارىزەر و دەرچوۋانى زانكۆش. زۇرچار دەبىنن كەسانىكى زۇر رپوودەكەنە بىنگەى پزىشكىك كە تەمەنىان گەپشوتتە (۷۰) سال. رەنگە ئەم رپووكردنە زىاد بە دەرەى كە رپوودەكەنە ئەو پزىشكە ھۆكارەكەى ئەۋە بېت كە توانا ئەزموون و دەرختى نەخۇشى و رېگاچارەى باشى ھەبېت.

ھەندىك لە رزېمە پىشكەوتوۋەكانى جىهان ماقى كارگردنىان داۋە بە خانەنشېن كە كارىكى گونجاۋ ئەنجامدات بەدەر لە كارى پىشۋوى. وىلايەتە پەگگرتوۋەكانى ئەمىرىكا لەم چەشەنەيە. ھەيە بەرپۆمبەرى بانك بوۋەو خانەنشېن كراۋەو نىستا دەرگاۋانى ئوتىلىكە، يا بلىت دەفرۆشېت لە سىنەمايەكدا.. ھتد.

ھەندىكى تر لە ولاتە پىشكەوتوۋەكان ۋەك ئەلمانىا ئەم مافەى بۇ خانەنشېنان دابىن نەكردوۋە تا نىستا بەلام قەدەغەشى نەكردوۋە خانەنشېن كارىكى تر ئەنجام دات گەر بۇى پەيدا بىكرىت.

رپووانگەى كۆمەلگا سەبارەت بە خانەنشېنان بارەكەى قورسكردوون كە نەتوانن كارىك بۇ خۇيان دابىن كەن و بگەرپنەۋە كارى بەرھەمەپنەنىان سەرلەنوى، لەبەر ئەۋە زۇرەپەيان كاتى بەتالىيان بە نارەزوومەندىيەك پىدەكەنەۋە بەلام بى بەرھەم زۇر كەمىكىان نەبېت. بىنئومىدى بەدەستەپنەنى كار لە راستىدا كوشتنى دەرۋونە پىش كوشتنى جەستە. لەبەرئەۋە تووشى جۇرەھا نەخۇشى و نازارى جەستە دەبېت كە پىشتر نەپىۋو. ھەر مرۆفلىك كارىكى بى بسپىررېت ھەست بە ھەۋانەۋەو تەندروستى دەكات گەرچى نەخۇشپىيەكى درىزخاپەنىشى ھەبېت. ئاىا سەپاندى خانەنشېنى بەسەر ئەۋ كەسەدا كارىكى زولم و زۇردارى نىيە؟ تەنھا لەبەرئەۋمىيە كە گەپۋەتە تەمەنى (۶۵) سالى ھەرچەندە بىشتوانىت كە كارەكەى ۋەك جاران ئەنجامدات بە چاكى و بە چالاكى و رەنگىشە ئەنجامى باشترىشى بېت؟ من واى دەزانم.

بەلام نايلا له راستىدا تواناي كەسىكى (65) سالى له كاردا چەندە. ئەو تاقىكردنەووه نەزموونانە كامانەن كە تايبەتمەندەن لەم بارمەو نەنجاميان داووه نەنجامەكانى چۈن بووه؟

مروفي به تەمەن بەلام تەندروست هيزىكى كاريگەرى بەنرخە به تايبەتى چونكە خاومەن نەزموونەو هيمەنو كار دروست و رېك و گونجاوہ. گەر چاك بېر لەمە بېرىتەووه ئەو كەسە به تەمەنە له بېرى ئەوہى سالى جارېك پشوو سالاڤەى بېرىتى با بوى بېرىت به دوو جار. چونكە ئەو كەسە بېرە له كاردا ماندوو دەبېت. بەلى نەمە راستە – ھەرچەندە سووربوون لەسەر كارو بەرھەمەتەن بە ھاندان و ماندوو بوون نييە، بەلكو شانبەشانی كار دروستكردنى كەشووہوايەكى خوشى و شادبېيە، نامارەكان و ايان سەلاندووہ كە كرىكارە لاوہكان وەك پېرەكان سوور نين لەسەر كار چونكە زور خوڤان دەدزەنەو له كارەكانيان. له شارى (فرانكفورت) له دامەزراوېكى پېشەسازى گەورەدا (619) كرىكار كاريان تيا دەكرد، دەرکەوت كە (50%) ئەوانەى خوڤان لەكار دەدزىيەووه تەنھا له (20%)ى كرىكارەكان بوون و زوربەيان خوار تەمەنى (45) سالان بوون. بەم نامارە بۆمان دەرەكەوېت كە بەرھەمەتەن لە دامەزراوہ پېشەسازىيەكاندا بەو كەسانە زياد دەكات كە تەمەنيان لە سەروو (45) ساليەو مېوہ هېشتەنەوہى ئەوانەى تەمەنيان گەپووتە (65) سالىيە له كارەكانياندا. نەمە له ويلايەتە يەكگرتووەكانى ئەمريكا پيادە دەكرېت چونكە سەبىرى تەمەنى كرىكار ناكرىت هېندەى سەبىرى بەرھەمى دەكرېت. له بلاوگراومەكى كۆمپانياي ژيان دابىنكردنى ئەمريكا (ميتروپوليتان لايف ئينشورانس كۆمپاني Metropolitan Life Insurance Company) دا ھاتووہ كەلە (50%)ى ئەوانەى تەمەنيان گەپووتە (65-69) سالى و (40%)ى ئەوانەى تەمەنيان گەپووتە (70-74) سالى له كرىكارانى رەگەز نېرىنە له ئەمريكا تا ئىستا وەك پېشوو كارى خوڤان نەنجام دەدەن.

بەلام نافرەتان (12%)ى ئەوانەى گەپونە تەمەنى (65) سالىيە هېشتا ھەر بەردەوامن لە كارەكانياندا وەك جارەن. كرىكارانى كارگەى (ھۆرد)ى بەناوبانگ لە شارى (ديترويت)

لە ئەمىرىكا (۸۰۰۰۰) كرىكارن نىومىيان زياتر لە (۴۰) سال زياترن و ھەندىكىشىيان بە (۷۰) سالىي دامەزراون.

ئەمۇنەھەكى تر لە ولاتى ئەمىرىكا دا پىي دەلەين (گەنجىنەي پىران) لىرەدا مەرجه كرىكار يا ھەرمانبەر تەمەنى لە (۶۰) سال بەرمو زوور بىت بە لانى كەمەوود. زۆربەشىيان تەمەنىيان زياترە. ئەم گەنجىنەيە بە پىچەوانەي بۇچوون سەلماندى كە ئەم سەرگەوتنە مەزنانەي بە دەستى ھىناو لە كارەگانىا ھانى زۆربەيانى داو تا گەنجىنەي ترى لەم حۆرە دامەزرىنن. ئەمەو بوونى (خودرەو)* لە زۆربەي نامىرمانى كارگەكان و نووسىنگەكاندا بۆتە ھۆي كارناسانى و پتر گەران بە دوای كرىكارى شارمزاو پىسپۆر بۇ بەرپۆمبەردنى نامىرە خودرەومكان كە كەسانىكى ھىمن و شارمزاو بە توانايان گەرمەكە.. ئەمانەش بە گشتى لە پىراندا كۆبۆتەو زياتر لە لاوان.

دىسان نامارمەكان سەلماندووپانە كە روودانى كارەسات لەناو كرىكارەكاندا كە تەمەنىيان لە (۴۵) سال بەرمو زوورە كەمترە وەك لە خوار ئەم تەمەنەوود. كەمترىن كارەسات كە روودەدات لەنىو ئەم كرىكارانەداپە كە تەمەنىيان لە زوور (۶۵) سالىيەوھەيە. بە تاقىكرەنەو سەلاو كە كرىكارە بە تەمەنەكان بەرھەمىيان زياترە بە مەرچىك وازيان لىبەھىنن لە كارەگانىانداو پەلەپان لىنەكرىت تا ماندوو بن.

دىارە ئەم بەدىھىنن و تاقىكرەنەوانە لە ھەموو بارودۇخىكدا چۈنەك نىيە لەبەرئەوھى خەلگى لە تەمەنى پىرىدا جىاوازن. زۆرچار دەبىنن كەسىكى (۷۰) سالى لە رووى زىرىيەوھە لە كەسىكى (۵۰) سالى چاكرە، بە پىچەوانەشەوھە كەسىكى (۵۰) سالى دەبىنن كە لە مىشك و جەستەدا پەككەوتووھە بە كەلگى كارو بەرھەمەھىنن ناپەت، ھەرگەس دەپەوئ پاش (۶۵) سالى لە كارەگانىدا بەردەوام بىت با ھەر لە زووموھە خۆي بۇ نامادە بكات چونكە پىسپۆرىي پتر دەبىت و نرخی كارەكەشى لا پىرۆز دەبىت و ھەول دەدات و بە بايەخىشەوھە تازەگەرىي و نوئىگەرى بختە بوارى كارەكەپەوھە تا مىشكى پىر نەبى و زانىارى زىاد كاو لە پىرەوئ پىشكەوتن و نوئىگەرى پاش نەكەوئت.

* واتە نۇتۇماتىك.

خانەى پىران و بەرنامەى نوئ بۇ گۇرپپانكارى تىايدا

ھەركەس گەيىپە تەمەنى پىرىتى و لەناو خىزاندا بەختەومر بوو چاكتر واىە ھەر لە چوارچىوہى خىزاندا بىمىنىتەوہ. خۇ ئەمە لە كۆمەلگا پىشكەوتوومكاندا بە دى ناكرىت تەنھا لە گوندەكاندا نەبىت، چونكە تا نىستا لە مالدا رىزدارى بۇ باپىرەو داپىرە ھەر ماوہ تا رىنمايى و ئەزموونى خۇيان بىبەخشنە رۆلەو وەچەكانيان لە كارەكانياندا. بەلام لە شارەكاندا لە خانووە بچووكەكاندا كە بواری نىشتەجىي گشت ئەندامەكان نابىت چونكە پىژەى ئەو پىرانەى لە چوارچىوہى خىزاندا دەژىن لە ولاتە ئەوروپايىپەكاندا لە (۱۰٪) زياتر تىناپەرىت و لەسەر ئەوانى تر پىويستە ئەو خىزانە بەجىبەيلىن و روو لە لانەى تايبەت و تەنبايى بىكەن. تەنبايى و گۇشەگىرى پىرىتى لە مېشك و جەستەدا مەزىندە كات و رى بە نەخۇشپىپەكانى پىرى ج مېشكى يا جەستەيى دەمدات خۇ زيان گوزەردەن لە (خانەى پىران)دا چاكتر نىپە چونكە نەخۇش گوزەرانى و نە حەوانەوہى تىا بەدى ناكرىت و جگە لە مەراق و پىش خواردەنەوہو دانىشتن و نووستن و چاومپروانى دواروژى چاومپىكراو زياتر ھىچى تىرى لى بەدى ناكرىت. ستەمە ھەستى مرۇفاپەتى لە دواروژەكانى زىانى پىراندا لە خۇشى زىان و بەختيارى دوورىان خاتەوہ. بۇ چارەسەرى ئەم گىرقتە مرۇفاپەتپىپە كۆمەلاپەتپىپە ھەندىك لە ولاتە پىشكەوتوومكان بىريان لە دروستكردنى گوندى تايبەت بە پىران كىردۆتەوہ لە ھەردوو رەگەزى پىاوان و نافرمتان تا ج كارو پىشەپىپەكان بى خۇشەو چىزى لىدەبىنن. پىادەى بىكەن و شەونخونى لەگەل ھاورپىكانياندا بىكەن كە ھاوتەمەنى خۇيانن، ئەم گوندانەش بىگومان لە دەورپىشتى شارە گەورەكاندان. ئەم پىرانە بە كارى وەرزى كە خۇيان پىيان خۇشە سەرقال دەبن، لەبەر نىزىكىشىيان لە شارە گەورەكانەوہ چ كەموكوورپىپەكى خۇشگوزەرانى و كات بەسەربىردن ھەبىت دەتوانن دابىنى بىكەن. وەك سىنەماو شانۆو نامادەبوون و گوپگرتن لە كۆرە ھونەرى و رۆشنىرى و زانستپىپەكان ھەركەس بە پىي حەزو نارەزووى و تايبەتەندى و بارى داراىى. لەم گوندە پىرنشيانەدا خەستەخانەى تايبەت بە نەخۇشپىپەكانى پىرى و پىزىشى پىسپۇرى شارەزا ھەن. گوندى پىران تافىكردنەوہپە كە

سەرکەوتوووە تا پادەییەکی باش. چونکە پیرە کە تیایدا بەرھەمھێنەرەو پارێزگاری لە تەندروستی جەستەو میشکی دەکات بە چاکی، ھەستیش بە کەموکووپی ناکات، پەنگە دامەزراندنی "گوندی پیران" گشت دەولەتە پیشکەوتوووەکان بگرتەووە کە رێز لە یەكسانی کۆمەڵایەتی دەگرن و ھەول دەدەن بۆ بەدیھێنان و پارێزگاری کردنی.

★ ★ ★

بہشی دووہم

پاریزگاری له لاویتی هه‌میشه‌یی

پنیم باشه نهم بابتهی دواوه تیکه ل به بابته سهرهکییهکانی پهرتووکهکه بکهه تا زیاتر به سوود بییت، که بیاجوونهوهیهکی سهرپی تیدابیه، چونکه دریزهدان بهم بابته گرنکه لهبهرئهوهی تهواوکهری بابتهکهیه، پهرتووکهگهش به بی نهمه تنها پیران چیژ له خویندنهوهی دهبینن، بویه نهم بابتهه لهگه لیدا گریدا تا خویندنهوهی له کن لاوانیش به چیژو بهسوود بییت...

دانهه

بابەتى ھەشتەم

قەلەۋىيى و ھۆكارمەكانى

نومىدو ھىۋاي ھەر مەۋقەتكە تەمەندىرىژ بىۋ بە لاۋىتى بىمىنىتەۋە، ئاي كە ھەز دەكات بىيى بلىن: دىمەن و پوخسارى وا نىشان دەدات كە تەمەنى راستەقىنەي كەمترە جا ج پىاو بىت يا ئافەرت بەلام جگە لە كورپان و كىزانى لاۋ، تا خەلكى بە چاۋىكى قىزمونەۋە تىيان نەروانن و پىژ لە كەم تەمەنىيان بگرن. زۇر كەم دىمەنى كەسىكى قەلەۋ لە تەمەنى راستەقىنەي خۇي دەكات بەلكو ھەمىشە بە پىچەۋانەۋە گەۋرەتر ديارە. لاۋىتىش دياردەمىكى پىرۇزى كۆمەلەپەتتە. پۇنانىيە كۆنەكان بە ھەلكۆلىنى بەپىكەرەكانيان گوزارشىيان لەمە كىردوۋە.

گەر بىرو خەيالمان بەئىنەنەۋە دواۋە پالەۋانە نەمرەكانى خۇشەۋىستى ۋەك: (لەيلاۋ مەجنون) و (پۇمىۋو جۋولت) (شەكسپىرو بىاترىس و دانتى) و ئەۋانى تىرىش دەبىنن بالاجوان و ناۋقەد بارىكن، نەك قەلەۋو شلو شىۋاو. لەپىو لاۋازىش پەسەند نىە ھەرۋەك قەلەۋىش پەسەند نىيە ھەرچەند پوخسارىشيان جوان بىت. جوانى دەبىت ھاۋتەرىب بىت و تەۋاگەرى بالآ جوانى و ناۋقەدبارىكى بىت. ئەم قۇزى و پىكۆپىكىيە بابەتلىك نىيە (مەھال) بىت. بەلكو زۇربەي خەلكان دەتوانن بە دەستى بەئىنن و پارىژگارى لە ھىزو تۋاناي خۇپان بگەن بە بەپىرەۋەردنى پىنمايە پىزىشكىيە نوپكان و بە ۋەي بەرزو بەردەۋامىيەۋە.

با ئەۋەشمان لە پاد نەچىت لە تۋاناي نەشتەرگەرى نوپدا ھەيە چاگسازى بگات لە نەھىشتى پەلەۋ ناشىرىنىيە زگماكىي و ۋەرگىراۋەكان بىگومان جگە لە قەلەۋىي و لەرۋلاۋازى كە ئەمانەۋىت لە تۋىزىنەۋەكانى داھاتوۋماندا سەبارت بە جۇرو ھۆكارو زيان و لىكەۋتەكانى قەلەۋىي بدۋىنن و پاشان خۇپاراستن و چارسەرەكانىشى.

دەتوانىت قەلەۋى بەسەر سى پلەدا دابەشېكرىت:

۱-پلەي مامناۋەند كە جوانەۋ سەرنجراگىشە.

۲-پلەي زىاد كە جىي داخە.

۲-پلهی زه به للاحیی که حیی به زه بییه و تیایدا چه وری و بهز به شیوهیه کی له رادبه دهر له ناو نه ندنامه کانی هه ناو له ده وروپشتیدا که له که ده بیته، هه روهک له دهره وهش له ژیر پیستدا که له که ده بن. هه ر به نه نقه ست ده لئین (پلهی زه به للاح) چونکه که له که به وونی چه وری له ژیر پیست و له ناو هه ناو دا به شیوهیه کی مامناوهند و یستراوو جوانه له رووی ته ندروستییه وه. جهسته ی دروست هه رگیز نابیت که موکو وری هه بیته چونکه توئی زالی چه وری مامناوهند له ده وری هه ناو دا ده بیته سه رینیکی ته روپر که هه ناو ده پاریزیته له زیانی پیاکی شان و کو تران. چینیک چه وری ژیر پیست به رادیه کی مامناوهند بو نافرمانان جوانی به خسه و نه رمیی هه نسو و که وت ده به خشیته جهسته. نه به وونی نه م بره مامناوهند له چه وری له ناو هه ناو و ژیر پیستدا ده بیته هوی له رو لاوازیی. نه م یس هه روهک قه له وی ناشیرین و نادرست و قیزه ونه. هه رگیز پله یه کی دیاریکراوی مامناوهندی قه له وی دیاری ناکریت. هه روهها سه بارهت به کیشی سروشتی جهسته ش. هه رچه نده نزیکه بنه مای به پیره و کراو به م شیوهیه:

کیشی سروشتی له ش به کیلوگرام یه کسان بیت به ژماره ی سانتیمه تره کانی پاش ژماره (۱۰۰) واته (یهک مەتر) له دریزی بالا. بالایهک گه ر به رزیی بگاته (۱۷۰سم) کیشی سروشتی به م شیوهیه یه (۱۷۰-۱۰۰ = ۷۰ کیلوگرام) نه مه ش نزیکه راستییه نهک راستی ته واو، نه مه بو لاوان رهنگه راستیته به لام سه بارهت به ته مه ن و رهگه ز جیاوازی ده بیته. له خشته یه کدا لیستی کیشی سروشتی ده خهینه به رچاو که ماموستا (کریتنه ر) له زانکوی (فییه ننا) ی نه مسایی پاش توئی زینه وهیه کی قوول و ورد دایناوه.

* * *

كىشى لەش بە كىلوگرام		بەرزى بالا بە "سم"	كىشى لەش بە كىلوگرام		بەرزى بالا بە سم	كىشى لەش بە كىلوگرام		بەرزى بالا بە "سم"
ئاڧرىتان	پياۋا ن		ئاڧرىتان	پياۋان		ئاڧرىتان	پياۋا ن	
۸۱,۸	۸۷,۳	۱۸۳	۵۸,۹	۶۲,۸	۱۶۴	۴۰,۷		۱۴۵
۸۲,۲	۸۸,۷	۱۸۴	۶۰	۶۴	۱۶۵	۴۱,۵		۱۴۶
۸۴,۶	۹۰,۱	۱۸۵	۶۱,۱	۶۵,۲	۱۶۶	۴۲,۴		۱۴۷
۸۶	۹۱,۶	۱۸۶	۶۲,۲	۶۶,۴	۱۶۷	۴۳,۳		۱۴۸
۸۷,۴	۹۳,۱	۱۸۷	۶۳,۳	۶۷,۶	۱۶۸	۴۴,۲		۱۴۹
۸۸,۸	۹۴,۶	۱۸۸	۶۴,۴	۶۸,۸	۱۶۹	۴۵,۱	۴۸,۵	۱۵۰
۹۰,۲	۹۶,۱	۱۸۹	۶۵,۶	۷۰	۱۷۰	۴۶	۴۹	۱۵۱
۹۱,۶	۹۷,۷	۱۹۰	۶۶,۸	۷۱,۲	۱۷۱	۴۶,۹	۵۰	۱۵۲
۹۳,۱	۹۹,۳	۱۹۱	۶۸	۷۳,۵	۱۷۲	۴۷,۸	۵۱	۱۵۳
۹۴,۶	۱۰۰,۹	۱۹۲	۶۹,۲	۷۳,۸	۱۷۳	۴۸,۸	۵۲	۱۵۴
۹۶,۱	۱۰۲,۵	۱۹۳	۷۰,۴	۷۵,۱	۱۷۴	۴۹,۸	۵۳	۱۵۵
۹۷,۶	۱۰۴,۱	۱۹۴	۷۱,۶	۷۶,۴	۱۷۵	۵۰,۸	۵۴	۱۵۶
۹۹,۱	۱۰۵,۱	۱۹۵	۷۲,۸	۷۷,۷	۱۷۶	۵۱,۸	۵۵,۱	۱۵۷
	۱۰۷,۳	۱۹۶	۷۴	۷۹	۱۷۷	۵۲,۸	۵۶,۲	۱۵۸
	۱۰۸,۹	۱۹۷	۷۵,۳	۸۰,۳	۱۷۸	۵۳,۸	۵۷,۳	۱۵۹
	۱۱۰,۵	۱۹۸	۷۶,۶	۸۱,۷	۱۷۹	۵۴,۸	۵۸,۴	۱۶۰
	۱۱۲,۲	۱۹۹	۷۷,۹	۸۳,۱	۱۸۰	۵۵,۸	۵۹,۵	۱۶۱
	۱۱۳,۹	۲۰۰	۷۹,۲	۸۴,۵	۱۸۱	۵۶,۸	۶۰	۱۶۲
			۸۰,۵	۸۵,۹	۱۸۲	۵۷,۸	۶۱,۷	۱۶۳

شۋىن كەلەكەبۈنى چەورىيە لەشى ھەرىكەت لەرەگەزى نىرو مى جىاۋازە. لە
كن ئاڧرىتان ھراۋانترە ۋەك لە پياۋان. ديارترىن ئەۋ شۋىنانەي ئاڧرىتان:

سنگو رانەكان و سمت زياتر چەورييان تيا كەلەكە دەبىت بەلام سەبارەت بە پياوان هیلەكانى ماسولكەكان دەردەمگەون. بە پىچەوانەى ئەمەشەووە هیللى ماسولكەكانى نافرەتان شىووی دیمەنى لەشى پياوان وەردەگریت هەروەك سمتى پياوان شىووە سمتى نافرەتان وەردەگریت. لە هەردوو شىووەكەدا ناشیرین و ناپەسەندە. ئەم دیاردەمبە لە ئەنجامى ناتەواوى پزىنەى كەپە گلاندەكانە (هۆرمۆنەكان) واتە ئالۆزى لە دیاردەكانى رەمگەزدا (كە نافرەت لە پياو دەچیت و پياویش لە نیرەمووك دەچیت).

شوین كەلەكەبوونى چەورى لە لەشدا جياوازە بە ھۆى جياوازى نەژادىبەووە. سەبارەت بە گەلانى رۆژھەلات چەورى لە روخسارو لاکەلەكەو رانەكاندايە، بەلام جوولەكە چەورى لەژىر پىلۆوى خوارمەوى چاوەكانياندا كەلەكە دەبىت كە شىوازىتىك تايبەت دەبەخشیتە روخسار.

هەروەك پىشتر باسمانكرد قەلەوى مامناوند سەرنجراكىش و جوانە لە رووى تەندروستىبەووە وەك سەرمایەيەكى شاراوە وایە لە لەشدا گەر تووشى برسىتى يا نەخۆشى بوو وەك گەنجینەيەكى خۆراكى سەرفى دەكات.

بەلام قەلەوى لە رادەبەدەر بارىكى گرانەو رىگرە لە بەردەم كارە بايۆلۆژىيەكاندا و نەركيان قورسەدەكات و ماندوووبوونىكى زياد لە پىويست بەسەر ماسولكەكاندا دەسەپىنیت لە ئەنجامدانى كاردا بە تايبەتى ماسولكەى دل كە بە ھەمیشەيى دەبىت خويىن رەوانەى دەمارەكانى خويىن بكات. دلى كەسە قەلەووەكان ھىزو توانای كەمەو روووە لاوازى و بىھىزى دەچیت، بە ھۆى ئالۆزى خانەكانىبەووە كەلەكەبوونى چين لەسەر چيني چەورى و بەز لە دەوریدا كە رىگرى كارەكانىبەتى، ئەمەش تەنها كارىگەرى لەسەر دل نىيە بەلكو ھەموو ئەندامەكانى ھەناویش دەگریتەووە. چونكە كەلەكەبوونى چەورى رىگرە لە بەردەم بە نازادى كارکردن و بوارى جوولەو خۆكىشانىش كەم دەكاتەووە. چەورى ناوسك پال بە ناوبەنچكەووە ئەنیت بەرەو سەرەووە ناھىلەت بە چاگى خۆى بكيشن لە كاتى ھەناسەداندا بۆيە فراوانى سىبەكان كەم دەبیتەووە برى ھەواى ھەناسەدانىش كەم دەبیتەووە. لەمەش خراپتر چەورى كەلەكەبووى دەورى ناوكە. بەلام چەورى كەلەكەبووى ناوسك رىگرە لە بەردەم

فراوانبوونى دەمارەكانى خويۇن و لە تواناى كەم دەكاتەو بە خۇراكدانى ھەناو بە بېرى خويۇنى پىۋىست. جا ھەرس ئالۇز دەبىو تواناى رېخۇلەكان كەم دەبىتەو بە كە ئەنجامەكەشى (قەبىزى)بە. زىادە فشار لەناو دەمارەكانى خويۇندا بە ھۆى بەرگرى چەورى كەلەكەبوو بۇ كشاندىيان بە ھۆى رەقبوونى خويۇنبەرەكانەو بە دەبىتە ھۆى تەقىنيان و زوو پىرېوون.

زىانى رەقبوونى دەمارە خويۇنبەرەكان تەنھا لەسەر دەمارە خويۇنبەرەكان نىبە بەلگو بۇ ئەو ئەندامەشە كە خۇراكى لىۋەردەگرىت. بۇ نەوونە رەقبوونى خويۇنبەرى گورچىلە وا لە گورچىلە دەكات سىس و چىرچ بىت و ئەنجامەكەشى مەترسىبە لەسەر زىان.

بەم شىۋەبە قەلەوى لە رادىبەدەر ھەنگاۋەكانى پىرېتى گورچىر دەكاو رۋوھو مردنى خىراى دەباو تەندروستى ھەرگىز ساز ناپىت. پىشتەر باسماكرىد كە تەمەنى مرۇف بە بىنى مېزۋوى لەدايكبوون ژماردە ناكىرېت بەلگو بە بارودۇخى باپۇلۇزى ئەندامەكان و ماندووبوونىانە. ھەر بۇبەشە لەنىو لاواندا رەنگ پىر دەبىنىن و لەناو پىرانىشدا رەنگ لاو دەبىنىن.

لەشىكى سروشتى گەر بەلای قەلەوى رۋوى تىنەكرىدى زوو گەرماو سەرماى دەبى. بەم شىۋەبە پەلەى گەرمى پەكسان دەبىت لە رېى فراوانبوونى دەمارە خويۇنەكانى نىك بىستەو بە ھۆى كارىگەرى دەمارە ھەستىارەكانى بىستەو بە ھۆى رېزىنەى نارەقەو بە رادىبەكى دروست بۇ فېنكبوونەو بە ھەلمبوون و بلاۋبوونەو ۋاى لىدېت گەرمى لەش پارىزگارى لە پەلەى گەرماى سروشتى خۆى دەكات كە پەلەبەكى نەوونەبە بۇ رىكخستى كارە زىندەگىبەكان و چاك بەرپوھىردى. بەلام لەشىكى قەلەو ناتوانىت بەم كارە (خودرەۋىبە- ئۆتۆماتىك) پارىزگارى لە گەرمى سروشتى خۆى بىكات چ گەرما يا سەرماى بىت. بۇ؟ لەبەرئەۋى ئەو دەمارە ھەستىارانەى بەم كارە ھەلدەستن نەقىمى چىنە چەورىبەكان بوون كە دەبىنە رېگىرېك لە بەردەم ھەست بە گەرماكرىنداو ئەو نارەقەى لەشى قەلەو دەرىدەكات لەنىو چىنە چەورىبە كەلەكەبوۋەكاندا بەند كراۋو بۇگەن دەكاو پىست دەشىۋىتى و بۇنى پىسى

لېندىردە چېت. ئەو لەشەي بە ھۇي قەلەۋىيەۋە قورسبوۋە دەبىتە بارىكى گران لەسەر قاچەكان و زۇر نارەھەت دەبن لە ھەلسوكەوتدا چونكە بارىكى قورسى ناچارىيەۋ بەم ھۆيەۋە پىيەكان تەخت دەبن و لە رۇيشتندا بە نازار دەبن و وا لە كەسەكە دەكات جوۋلەي كەم بىتەۋە توۋاناي ئەنجامدانى كارە جەستەيەكانى كز بىت و قەلەۋىيەكەي زياتر دەبىت و دەبىتە پلە سى كە جى بەزمى پياھاتنەۋەيە.

ھۆكارەكانى قەلەۋى

۱-ھۆكارە دەرەككىيەكانى قەلەۋى:

قەلەۋ ئۆبالى قەلەۋىيەكەي بە ئەستۆي خۇيەتى. چونكە چلئسەۋ بە برى زۇر خۇراك دەخوات و بە برى زياد لە پىۋىستى لەشى ژمارەي (كالۇرى) يەكان ومردەگرى ئەۋەي كە لە پىۋىستى لەشىش زياترە تيا دەمىتتەۋە بە تايبەت گەر بابەتە خۇراكيە زيادەكە بابەتى جەۋرى و كاربۇھىدراتى بىت. بەلام برى زيادى پىرۇتىن (گۆشت، ماسى.. ھتد) لەش نايەتتەۋە نەمانە نابنە ھۇي قەلەۋى. ئەو كەسانەي كە لەشيان نامادىي قەلەۋىۋونى تىدايە با جارجارە بە قەپان خۇيان بكىشن، گەر دىيان لە پادەي سىروشتى بە برى (۰-۱۰) كىلوگرام زيادىان كىرۋە ئەۋە زىنگى قەلەۋىۋونەۋە زىنگى چلئىس و زۇرخۇرىيە. ئەمجا دەبىت برى خۇراك كەم كەنەۋە بە پىي ئەۋ رېنمايىانەي باسيان دەكەين. زۇرچار ئەۋانەي قەلەۋ دەبن لە ھۇكارى قەلەۋىيەكەيان دەدوئىن. زۇر بەيان دان بەۋەدا نانئىن كە زۇرخۇرن و دەلئىن ئىمە "كەمخۇرىن" گەر سەرنج لە قەلەۋ بدىت كە برى چەند دەخۋاۋ چەند شەكرو قاۋەۋ چا يا خواردنەۋەكان بەكاردىتىۋ چەند شىرىنى و ميوەۋ چەرەس.. ھتد (ئەمانە بە پىي كالۇرى) ئەۋا دەبىنن بىگومان لەسەرۋو پىۋىستى لەشيانەۋە بوۋە، واتە قەلەۋى دەرەنجامى زياد خۇراك دانە جەستەيە. بىگومان قەلەۋى ھەر لە خۇيەۋە نايەت چونكە جەستەي قەلەۋ پىۋىستى بە برى زياد خواردنەۋەيە ئەم شلەمەنىيانە لەسەر چەۋرىيەكان كەلەكە دەبن، بۇيە ھەلدەناۋسىۋ كىشى زياد دەكات. بە تايبەت گەر كەسەكە تەمبەل و حمز بە جوۋلەۋ و مەرزىش نەكات تەننەت گەر پىاسەش بكات لە دەرەۋەي مال.

۲-ھۆكۈم ناھەقىيەتلىك قەلەم:

ھەندىك رۇنەي (ھۆمۈن) كەپەگلەند كارىگەرى و چالاكى گەورەيان لە كارى سەرفكردى چەورى لەشدا ھەيەو ھەر ئالۋىيەك لەم ھۆرمۇنانەو چالاكيان دەبىتە ھۆي: يا پتر سووتاندىن (واتە سەرفكردىن) بابەتە چەورىيەكان لە لەشدا واتە (لەرولوازى)، يان كەم سووتاندىنى و كەلەكەبوونى لەناو لەشداو لەژىر پىستدا واتە (قەلەم). نەو كەپەگلەندەي كە لەم بارمەپەو رۇنكى گىرنگ دەبىت گەلەندى زاووزىيە سەبارت بە نىرپەنو مېيىنە (گون و ھىلكەدان). وەك زانراو نەمانى نەم گەلەندە لە لەشى مەرفۇدا يا لە لەشى ئازەلدا بە ھەرچ مەبەستىك بىت سا يا بە نەنقەست يا بە ھۆي تەندروستىيەو (تووشبوون بە شىرپەنجە) دەبىتە ھۆي قەلەم. ئافرمىش گەيشتە تەمەنى پەككەوتەيى واتە تەمەنى نەمانى خوئى مانگانەي قەلەم دەبىت و ھىلكەدانىشى لەكاردەكەوئىت. سەرھەلەدانى نەم دياردەيە زووتر روو لە ئافرمەتە رۇژھەلاتىيەكان دەكات وەك لە ئافرمەتەي نەوروپاي باكور، ھەر بۇيە ئافرمەتەي نەوروپاي دىمەن لاوتى و قەدوبالاً جوانىيان ماوئى دىرژترە لە ئافرمەتەي رۇژھەلاتى. قەلەمىش كە بە ھۆي كەموكوورى گەلەندى زاووزىو سەرھەلەمدات شوئەوارى زياتر لە قۇل و ران و چواردەورى چەوزدا دەردەكەوئىت.

لەو كەپە گلەندە زور كارىگەرەنەي كە كارى سووتاندىنى بابەتە چەورىيەكان نەنجام دەمەن لە لەشدا "گەلەندى دەرقى" يە. زىاد چالاكى و بىر رۇنكى دەبىتە ھۆي زىاد سووتاندىنى بابەتە چەورى و دەبىتە ھۆي لەرولوازى. كەواتە كەمچالاكى نەم گەلەندە دەبىتە ھۆي كەلەكەبوونى چەورى لە گشت نەندامەكانى لەشدا.

لەو كەپە گلەندەي كە رۇنەكەيان رۇنى گىرنگى ھەيە لە كارى سووتاندىنى بابەتە چەورىيەكانى لەشدا گەلەندى مېشكەرۇنەكە دەكەوئىتە ژىر مېشكەو. نەو قەلەمىيەي كە بە ھۆي كەموكوورى يا كەمچالاكى نەم گەلەندەمىيە لە دەرنجەمى كەم رۇنەي گەلەندى زاووزى دەجىت. بەلام قەلەمىيەك ھۆكارمەكى نەمە بىت دەبىتە ماپەي كەلەكەبوونى چەورى لە پشت و دەست و قاجىشدا جگە لە شوئەكانى تىش. جگە

لەمانە كەرمگلاندى تىرىش ھەن كە رۇلى گرنگ دەمىنن لەم بارەو بەلام ھىندە بەسەو با درىژەى نەدەمىنى.

قەلەويىەك دەمرەنجامى ئالۆزى رۇژىنەى كەرە گلاند بىت بىگومان ئۇبالەكەى لە ئەستۆى خاومەنەكەى نىيە. زۇر كەم ھۆكارى قەلەوى بە ھۆى ئالۆزى ھۆرمۇنەكانەوہىە، بەلكو بە زۇرى ھاوبەشە لە نىوان گلاندەكانو چلئىسى كەسەكەدا. ھۆكارەكان ھەرچىيەك بن كەسەكە دەبىت خۆى لەو قەلەويىە رزگاركات.. جا چۇن نەمە ئەنجام دەدرىت؟

خۇپارىژى لە قەلەوى

چاكتىن ھۆكارى پارىژگارى لە قەلەوى جاودىرى كىشەو مامناومندىيە لە خواردنو ژيانى رۇژانەدا. نابىت رۇژگار بە بەتالىيى و نووستن بەسەر بىرىت بەلكو دەبىت بە كارو جوولە بەسەر بىرىت. پىويستە ژەمە خۇراكييەكان ديارو كاتەكانى بە رىكوپىكى بىتو ژەمى زىاد نەخرىتە نىوان ژەمەكانەوہ. بىرسىتى و تىرى چاكتىن دانانى بىرى خۇراكە لە ھەر ژەمىكدا. كە دەلئىن تىرىبوون واتە بىرى پىويست لە خواردن نەك چلئىسى و ورگ ھەلاوسان. ھەست بە ورگ ھەلاوسان و قورسىوونى گەدە پاش ھەر ژەمە خۇراكىك زەنگىكە بۇ زۇرخۇرى و زەنگىكى ترسناكىشە بۇ قەلەوى. خۇراك دەبىت بىرىتى بىت لە بابەتە بىنچىنەيەكان لە بابەتى پىرۇتىنى و چەورى و كارىبۇھىدراىتى و خوى و ئىتامىنەكان بە بىرى دروست. پىويستىشە بىرىتى بىت لە بابەتىك كە پارىدەى كردارى ھەرسىدات و پارىژگارى لە قەبىزى بكات.

لىرەدا مەبەستمان لەو بابەتانە ئەوانەن كە ھەرس نابىن لە رىخۇلەكاندا بەلام جوولەى كرم ناساى رىخۇلەكان دەورووژىنىت و پارىدەى دەمرگىنى پىسايى دەداو ناھىلئىت پىسى تىايدا كەلەكە بىت و بىتە ماىەى (قەبىزى).

ئەو خۇراكانەى لەم بابەتانە پىكھاتىن ھەموو جۇرە سەوزىيەكانە بە تايىمەت سەوزە گەلا پانەكان وەك سلق و سىناخ و كەلەرم و پاشان گەنەم و نىسك و نۆك و باقلە بە توكلەوہ ھەروھەا ميوەو نانى بۇر كە لە ئاردىك دروستكرايىت بىرىك كە پەكى تىدا

بىۋ نەبىزىرايىتەۋە. ھەر مەۋقەئىك ئەم بىنەمايانە پەيرەمۇ بىكات چ نىر بىت يا مى، كىشى زىاد ناكوا مەترسى قەلەۋى نابىۋ پىۋىست بە خۇبارىزى ناكات. نامۇزگاريمان بۇ ئەۋانەى لەشيان نامادەگى قەلەۋى تىداپەۋ كىشىان زىاد دەكات پاش زەمە خۇراكىيەكان نەخەۋن. خۇ دوورخستەۋە لەم خوۋ نەرىتە گران نىيە گەر كەسىك بىيەۋىت با ماۋەى كاژىرېك خۇى بىخلافىنىت بە خاۋىنكرىدەۋە شتى دانەكانىۋ دەموچاۋىۋ ماۋەى نىۋ كاژىرېش با پىاسە بىكات. چاكتر واپە ھەركەسىك جەستەى روۋ لە قەلەۋىيە با زۇر پىاسە بىكات، با بە پىيان بىچىت بۇ سەر ئىشەكەىۋ بە پىيانىش بىگەرپىتەۋە بۇ مائەۋە، با لە بۇنەكاندا تا دەتوانىت گەر رېكاۋبان گونجاۋە با ھەر بە رۇىشتىۋ بە پىاسە بىروات بە پىى بارودۇخىۋ تۋاناي با چەند جۇرېك ۋەرزىش بىكات بە مەرجىك ئەم جۇرە ۋەرزىشانە لەگەل پىشەكەيدا بىگونجىت، بۇ نەۋنە شۇقىرئى ئۆتۈمبىل پىۋىستى بە جۇرە ۋەرزىشكە قاچەكانى تىا بەكاربەيىنىت ۋەك بازدان ۋ پاكردن ۋ تۇپى پى. داۋا ناكەين ئەم ۋەرزىشانە ئەنجامدەن تا پالەۋانىتىۋ ژمارەى ئەندازىمى نۇى بىشكىن، بەلكو ۋەرزىشك بىت بىگونجىت ۋ ئەندامە لاۋازەكانى لەش بەھىز بكاۋ چاكتىن ۋەرزىشىش ئەۋ ۋەرزىشەپە كە ھەموۋ ئەندامەكانى لەش تىا بەشدارن ۋەك (جۈمناستىك). نەۋەى ماپەى خۇشىۋ شادىيە ۋلاتە پىشكەۋتوۋەكان باپەخ بە ۋەرزىش ۋ ھاندانى لاۋانىانە بۇ ئەنجامدانى (گەر لە مىندالىيەۋە پەيرەۋ بىكرىت بە گەۋرەمىۋ ۋازى لىناھىنىرىت). بەلام نىمە ھىشتا لەگەل نەۋە پىشىنەكانماناين.

پىۋىستى ھەر لەشكىك بۇ بىرى خۇراك بە (كالۇرى) ئەندازە دەكرىت — ھەروەك بىشتىر باسماكتىر. ژمارەى ئەم كالۇرىيانەش بە پىى ئەنجامدانى كارەكان دەگۇرپىت. بە پىى بىنەماپەكى دروست ھەرىكە كىلۇگرام لە كىشى مەۋقە (۲۰-۶۰) كالۇرى گەرەكە، بەلام لە كاتى ھەۋانەۋەدا تەنھا (۲۰-۲۵) كالۇرى سەرۋ زىادەۋ لە كاتى ئەنجامدانى كارىكى سوۋكەدا (۲۵-۴۰) ۋ لە كاتى ئەنجامدانى كارىكى مامناۋەندا (۴۰-۴۵) كالۇرى بەلام لە كاتى ئەنجامدانى كارىكى قورسدا كە بىبىتە ھۇى ماندوۋ بوون ئەۋا (۴۵-۶۰) كالۇرى بۇ ھەرىكە كىلۇ لە كىشى ئەۋ كەسە. نەمە پىۋىستى خۇراكى دابىن دەكاۋ بى زىادو

که م پاريزگاری له کيشی سروشتی دهکات. بۇ نمونو په بياوېک له نووسينگه په کی بازگانيدا کار بکاو کيشی (۷۰) کیلوگرام بېت پېويستی به (۷۰ × ۷۰ = ۲۸۰۰) کالوری خوراک ههیه، با بئین هه مان که س کاری ماندوو بوون نه نجامد مادت وهک کشتوگان یا بېشه سازی یا په کیک له بېشه کان پېويستی به خوراکیکه (۶۰ × ۷۰ = ۴۲۰۰) کالوری تېدا بېت، له بهر رۇشنایى نهم دوو نمونو په هه مرؤفیک دهتوانیت جوړی خوراکى خوی دیاری بکاتو پاشان گه رانه وه بۇ خشتهی خوراکى که پېويستی خوی دابین کات لهو بره خوراکانهی له شی گه ره کیه تی له (کالوری). به گه رانه وهو سه رنجدانه نهو خشته په هه موو که سیک گه ره له شی روو له قه لهوی بېت با خو دوور خاته وه له خوراکى فره کالوری یا بره که ی که م کاته وه به م شیومیه خوی له قه لهوی دهمپاريزی و پاريزگاری له کيشی سروشتی له شی دهکات.

چاره سهری قه لهوی

گه ره قه لهوی به هو ی بې بپه خوی و گوپنه دانه وه یا په پره ونه کردنی بنه ماکانی خو پاراستنه وه روویدا پېويسته چاره سهر بکری و نه هیلری به شیوازی خو لاواز کردن و به په لهش. نهمه پېويستی په کی تهن دروستییه وهک نه شته رگه ری ریخوله کوپره نهک نه شته رگه ری جوانکاری. په پره وکردنی بنه ما تهن دروستییه کان بۇ خو لاواز کردن نه نجامی چاک و بهرچاوی ده بېت و هېچ مه ترسی نییه و که سه قه له وه که خوی دهتوانیت خوی لاواز کات به په پره وکردنی نهو رېنما یانه ی ده پخه پنه بهرچا، گه ره له گه ل قه لهوی په که دا دیارده ی تر نه بېت له ده زگای سووری خو پندا (دل و ده ماره کانى خو پن) یا ده زگای هه ناسه دان یا ئالوژی له رژینه کانى که ره گلانده گاندا. به لام گه ره له دیارده نه نارادا بوون نابی خو لاواز کریت تهنه له ژیر چاودیری پزیشکدا نه بېت، چونکه به سه ره رشتی پزیشک له زیانه تهن دروستییه کان به دوور ده بین. خو لاواز کردن بریتیه له م سى خاله که روونی ده که پنه وه:

۱-دانانى سنوورنىڭ بۇ كالتۇرى لە خۇراڭدا: ئەمەش سنووردار كىردى باپەتە چەورى و كاربۇھىدراتى و شلەمەنى و خوئى چىشتەو سنووردارنە كىردى باپەتە پىرۇتىنىيە كانە لە خۇراڭدا.

۲-ئەنجامدانى وەرزى (جوماستىك).

۳-نەھىشتى قەبىزى و رۇزانە چوونە ناودەست.

۱) چارەسەر بە رەزىمى * خۇراڭى

قەلەۋى شىۋە مامناۋەند بە رەزىمى خۇراڭى و لەسەرخۇۋ بى توندوتىزى چارەسەر دەكرى، بە مەرجىك نەخۇشىيە كانى دى و دەمارە خوئىن بەرەكان بوونيان نەبىت لە لەشدا لەگەل نازارى سىيەندەو شەكرەو فشارى بەرزى خوئىن. ئەمانەى باسما كىردن ئەو دياردانەن كە ھاۋرپى قەلەۋى لە رادەبەدەرن سا ج بە كۆ ھەموۋيان يا يەككىيان. وا لە خوارەو رەزىمى خۇراڭى خۇلاۋاز كىردن يا بلئىن كىش دابەزان دەخەينە بەرچاۋ ھەرەكەت نمونە:

پياۋىك فەرمانبەر بوو لە نووسىنگەيەكى بازارگانىدا بەرزى بالاي (۱۶۵) سم بوو كىشى (۷۰) گىلوگرام بوو واتە بە زىادى (۵) كىلوگرام لە رادەى سروشتى كە (۶۵) كىلوگرامە، نىستا بۇ پارىزگارى لەو (۷۰) كىلۇيە پىۋىستە خۇراڭىك بخوات كە بىكاتە (۴۰×۷۰ = ۲۸۰۰) كالتۇرى و لەگەل ئەمەشدا ھەستىت بە ھەندىك كارى سووك و مامناۋەند.

گەر خۇراڭى كەمتر بخوات دەبىتە ھۇى دابەزىنى كىشى و ئەم دابەزىنە لەسەرخۇۋ دەبىت گەر خۇراڭەكەى بە شىۋەيەكى ھاۋكىش بىت لەگەل بارى كىشى سروشتىدا واتە (۴۰×۶۵ = ۲۶۰۰) كالتۇرى. بەلەم بۇ كەمكىرنەۋەى كىش بە خىرايەكى زياتر ئەوا رەزىمىكى خۇراڭى بۇ دانراۋە بە سى پلە لە يەكەمىاندا $\frac{۴}{۵}$ كالتۇرىيە كانى كە ھاۋكىشە لەگەل كىشى سروشتىدا دەدرىت بەو كەسە. لە نمونەى پىشوماندا

* بۇيە بە رەزىم نام بردوۋە لەناۋ خەلكىدا بە (رېجىم) ناودەبىت كە ھەرىكەت و دىشتوانىت بە بەرنامەى خۇراڭى ناۋبىرەت.

مەزمۇندە بالى كەسىكىمان بە (۱۶۵) سم كىرد (۶۵ × ۴۰ = ۲۶۰۰) كالىۇرى خۇراك جا (۵۴۱) دەكاتە (۲۰۸۰) كالىۇرى، ئەم كەسە گەر بەم بىرە پەپرەو بىكات ئەوا ھەست بە ھەندىك بىرسىتى دەكات، ئەمە سەرگەوتنى كارەكە دەسەلىنىت، باشتر واپە كەسووكە ھەستىك بە بىرسىتى بىكرىت تا ئەوپەرى تىوانا لە كاتى ئەنجامدانى خۇلاوازكىردندا، دەبىت ئەو خۇراكانە ھەلبىزىرپىت كە بە بىرىكى زۇر گەدە ھەلدەناوسىنن بى ئەووى نىرخى خۇراكى گەورەھىان ھەبىت، واتە بىرىكى زۇر كالىۇرى نەداتە لەش، (سەپىرى لىستى بابەتە خۇراكىيەكان بىكە) خواردەووى پەرداخىك ناو بىش ژەمە خۇراكىيەكان راستەوخۇ يارىدەدەرى ھەست بە بىرسىتى نەكىردنە بە مەرجىك لە كاتى ژەمە خۇراكەكانداو پاشىشىان ناو نەخورىتەو.

بە بىيى پەپەرەوگىردنى رەژىمى خۇراكى (ژمارە ۱۵) لە خۇلاوازكىردندا لەسەرخۇو بى خىرايى كىش دادەبەزىنىت و رىگرىش نىبە لە بەردەم ئەنجامدانى كارەكانىدا. بەلام لە رەژىمى خۇراكى (ژمارە ۲) دا بۇ خۇلاوازكىردن^۲ — ى بىويستى لەش لە كالىۇرى دەدرىتە كەسەكە، با بگەرىپىنەو بە نمونەى پىشومان كە^۲ — ى (۲۶۰۰) كالىۇرى دەكاتە (۱۵۶۰) كالىۇرى كە بىرىكى كەمەو باش نىبە پەپەرەوى رەژىمى خۇراكى ژمارە (۲) بىكرىت تەنھا لە كاتى پشووگاندا نەبىت، چونكە كارە جەستەبىيەكان ئەنجام نادىت، ھەندىك جار بىويست دەكات لەژىر سەپەرەشتى پزىشكدا بىت گەر كەسەكە ھەستى بە دىاردەى ناسروشتى كىرد بە تاپەتى دل. لە رەژىمى خۇراكى ژمارە (۲) بۇ لاوازبون كەسەكە تەنھا^۲ — ى كالىۇرىيە بىوستىيەكانى زىاتر نادىت كە بە بىيى نمونەكەمان دەكاتە (۱۰۴۰) كالىۇرى. پەپەرەوگىردنى رەژىمى ژمارە (۲) نارەحەتەو بىگومان بىويست بە سەپەرەشتى پزىشك دەكات. لە ھەندىك جاردا دەبىت نامۇژگارى پزىشك وەرگىرىو رەژىمى خۇراكى ژمارە (۲) بگورپىت بە رەژىمى ژمارە (۲) يا ژمارە (۱) بۇ خۇپارسانتن لە ھەندىك دىاردە كە زىان بە تەندروستى دەگەيەنن. بە تاپەتى سوورى خوين و دەزگاكەى. وا لە خوارەو ھەندىك نمونەى رەژىمى خۇراكى ژمارە (۲) تان پىشكەش دەگەين كە پزىشكى پىسپورى خۇراكى ئەلمانىايى (كووخ) داپناو بە نمونەو بىوهر. ئەو كىشانەى كە دەبىنن كىشى خۇراكى كائە واتە نەكولادو.

کالۆری	بابمستی کاربوهایدراتی	بابمستی چهموری	بابمستی پروټینی	
				<u>بهمانیان (بهرحایی)</u>
-	-	-	-	کووپنیک جای شیرینکراو به (ساخارین)
۹۶	۰,۲	۱,۵	۲,۰	۱۰۰ گرام گوشتی برزواو بیچهوری
۷	۱,۱	-	۰,۵	۵۰ گرام خهمبار پای تمماته یا توور یا میوه.
				<u>چینتستگاو</u>
۷۰	۱,۶	-	۱,۴	۲۰۰ گرام میوه
				<u>نیوهرون</u>
۴	-	۱	۱,۲	۲۰۰ گرام ناوی گوشت
۱۴۴	-	۲,۲	۲,۰	۱۵۰ گرام گوشتی بیچهوری
۵۷	۹	۰,۴	۴	۲۰۰ گرام سموزموت
۱۸۰	۴۰	۰,۲	۴	۲۰۰ گرام پمته
۱۰۵	۲۴	-	۲,۱	۲۰۰ گرام میوه
				<u>عسبران</u>
-	-	-	-	کووپنیک جای شیرینکراو به (ساخارین)
۷۲	-	۵,۲	۵,۹	یمک هینکه (سوورکروه له رۆندا یا کولاو یا به کالی)
				<u>شویوان</u>
				۲ هینکه یا ۵۰ گرام گوشتی بیچهوری
۱۴۵	-	۱۰,۴	۱,۸	۲۰۰ گرام سموزموت
۵۷	۹	۰,۴	۴	۲۰۰ گرام پمته
۱۸۰	۴۰	۰,۲	۴	۵۰ گرام توور
۱۱	۲	-	۰,۶	۱۰۰ گرام میوه
۲۵	۸	-	۰,۷	۱۵۰ گرام (پهنیری سپی له شیریک دروستکرابیت
۱۳۶	۲,۱	۶,۱	۱۲,۸	چهموریهکمی نین جیکرینتیموه)

* ساخارین جوړه شیرینییهکی پزشکییه له دهرمانخانهکاندا دفرۆشريت.
** واته ژهمی نیوان بهمانیان و نیوهرون.

بېرى ۲۰ گرام (رۈنهكهره) لهگهڼ بابتهكانى خشتهكهدا لهو رۈژهدا بهكارديت يا به نانهوه دهخورت يا بۇ كولاندن يا سووركردنهوهى خوراكهكان كه بریتين له (۱۶،۴) گرام بابتهتى جهورى كه دمكاته (۱۵۲) كالۈرى، لهگهڼ (۱۰۰) گرام ناننى بۇردا كه بریتيه له (۸،۱) گرام پرۈتین) و (۰،۷) گرام جهورى و (۴۷،۶) گرام بابتهتى كاربوھيدراتى (سهيرى ليستى بابتهتى خوراكيهكان بكه) كه دمكاته (۲۳۴) كالۈرى. بهم شيوميهوه لهم رهژيمه خوراكيهكان كۈى نهم برانهى دمدریته لهش: دمكاته (۱۱۶) گرام پرۈتین، (۴۵) گرام جهورى و (۲۰۰) گرام بابتهتى كاربوھيدراتى.. كه ههمووى دمكاته (۱۶۹۵) كالۈرى.

له لاپرهكانى داهاتوودا خشتهى رهژيمى خوراكى ژماره (۲) دهخپنه بهرچاو بۇ خۇلاوازكردن بهلام جارتيكى تر ناگادارتان دهكهپنهوه كه بى سرپهرشتى پزیشك نابيت. به تاپهتى گهر دياردهى نهخوشى له دلدا ههبيت، يا گورچيله يا نهوانى تر كه باسمانكردن. لهگهڼ (۲۰) گرام (رۈنهكهره) كه (۱۶،۴) جهورپيهوه (۱۵۲) كالۈرييه له رۈژيكا. كۈى نهوهى دمدریته لهش بۇ خۇلاوازكردن لهم رهژيمهكان بهم شيوميهويه:

(۱۰۹) گرام بابتهتى پرۈتینى و (۳۶) گرام بابتهتى جهورى و (۱۱۰) گرام بابتهتى كاربوھيدراتى.. كه كۈى ههموو كالۈرييهكان دمكاته (۱۲۵۹). نهموه ههركهس پهپرهوى نهم رهژيمه توندوتيزه دمكات بۇ لاوازبوون خوى له كاركردن دوورخاتهوهوه سهردانى پزیشك بكات بۇ جاودپىرى دلى و دهمارهكانى خوینى و دمزگای ميشكى. ناشبيت لهسهر نهم رهژيمه بهردهوام بيت تنها ماوميهكى كورت نهبيت، چونكه له ههفتهپهكدا (۵) كيلوگرام دادهبهزيت. ههروهها پيوسته كهسى چارهسهركار نهوه سوزانهى بۇ ههلبزيرت كه قهباره گهورمن و نرخی خوراكييان كهمه (سهرنجى خشتهى بابتهتى خوراكيهكان بده) بۇ كهمكردنهوهى ههست به برسيتى.

خشته‌ی ره‌ژی‌می خۆراکی خۆلاوازکردن ژماره (۲)

کالۆری	بابه‌تی کاربۆه ئیدراتی	بابه‌تی چه‌وری	بابه‌تی په‌روتینی	
				<u>به‌یانیان (به‌رحایی)</u>
-	-	-	-	کووپێک جای شیرینکراو به (ساخارین)
۱۴۵	-	۱۰,۴	۱۱,۸	۲ هینکه
۵۹	۱۲	۰,۲	۲	۲۵ گرام نانی بۆز
				<u>نیومروان</u>
۱۴	-	۱	۱,۲	۲۰۰ گرام (کوپێکی گه‌وره) ناوی گوشت
۱۹۴	۰,۴	۳	۴۰	۲۰۰ گرام (گوشتی بیچه‌وری) سوورکراوه یا کولاو
				۱۰۰ گرام په‌ماته
۹۲	۲۰	۰,۳	۲	۲۰۰ گرام سه‌وزه
۵۷	۹	۰,۴	۴	۱۰۰ گرام خه‌یار
۱۴	۲,۲	۰,۱	۱۱,۲	۲۰۰ گرام میوه
۵۷	۱۳	-	۱	<u>عه‌سیران</u>
				کووپێک جای شیرینکراو به (ساخارین) له‌گه‌ن
-	-	-	-	فاشیک لیمۆی ترش
				<u>شنیوان</u>
-	-	-	-	چا وه‌ک پێشوو
۱۹۴	۰,۴	۳	۴۰	۲۰۰ گرام گوشتی بیچه‌وری
۹۲	۲۰	۰,۳	۲	۱۰۰ گرام په‌ماته
۳۴	۵,۴	۱	۲,۴	۲۰۰ گرام زه‌لته بیچه‌وری (زه‌یت)
۲۲	۴	۰,۲	۰,۹	۱۰۰ گرام گرام ته‌ماته یا توور
۱۳۶	۲۴	-	۰,۸	۲۰۰ گرام سێو

رژىمىكى خۇراكى تر بۇ خۇلاوازكردن كە پزىشكى ئەلمانىيى پىسپۇر (ئەلبۇ) ئايناۋە، كە بۇ خۇلاوازكردنىكى ھىۋاش و لەسەر خۇيەو تىايدا بۇ ماۋەى مانگىك تەنھا خۇراكى رۈۈمكى بەكار دېت، بەلام بېرى (۱۰۰-۲۰۰) گرام گۆشتى بېچەۋرى دەدرىتى ھەفتەى (۲) جار بۇ ماۋەى چەند ھەفتەبەك پاشان ئەم بېرە دەبىتە رۇژانە، كەسەكە بەمېرەۋى ئەم رەژىمە خۇراكىيە بۇ ماۋەى چەند مانگىك دەكات تا ئەنجامىكى چاك بە نەست دىتى، واتە گەرەنەۋە بۇ دۇخى جارەن بە واتايەكى تر گەرەنەۋەى كىشى لەش بۇ نۇخى سۈرۈشتى. ۋا لە خۈارەۋە رەژىمى خۇراكى (ئەلبۇ) بۇ خۇلازكردن دەخەينە بەرچاۋ لەگەل سەرنجەدان لەۋەى كە بۇ كەسانىك باش نىيە كارى قورس ئەنجام دەدەن، چۈنكە ئەۋ كەسانە ناتۈانن ماۋەيەكى زۇر ۋاز لە گۆشت خۈاردن بەيىنن بى ئەۋەى بە ھۇى ئەۋەۋە تۈۈشى زىانى تەندروستى بېن.

خىشتەى رەژىمى خۇراكى (ئەلبۇ) بۇ خۇلاواز كىردن بە پىوانە-

كالىورى	بابەتى كاربۇھىدراتى	بابەتى چەورى	بابەتى پىرۇتىنى	
				<u>بەھانىيان (بەرجاىى)</u>
-	-	-	-	كووپىك جاي شىرىنكراو بە (ساخارىن)
۱۲۱,۴	۲۵	۰,۵	۴	۵۰ گرام نانى بۇر
۷۴	-	۸,۸	-	۱۰ گرام پۇنەكەرە
۲۵۲,۴	۶۰	-	۱,۸	۵۰۰ گرام سىو
				<u>نىيوسروان</u>
۷۵	-	۵,۴	۵,۹	گۇشتاۋ ئەگەن بەك ھىلكەدا
۸۲,۸	۱۱,۲	۱۱,۴	۷,۸	۲۰۰ گرام سېنىاخ
۱۲۴,۶	۲۱	۲,۲	۱,۹	۱۰۰ گرام پەماتەى بىرژاۋ
۱۰۸,۹	۲۶	-	۰,۶	۲۰۰ گرام كۇمپۇستۇى سىو (مىرەبا) ۲۵۰ گرام تىرى
				<u>شىوان</u>
۸۱,۹	۶,۵	۱,۵	۱۰	۵۰۰ گرام ھىلىۋن
۱۴۸,۸	-	۱۶	-	۲۰ گرام پۇنەكەرە
۱۴۷,۶	۳۰	۰,۶	۴,۸	۱۰۰ گرام نانى بۇر
۱۰۶,۸	۲۲,۴	-	۱,۲	۲۰۰ گرام قۇخ
۱۷۶۶	۲۸۴,۱	۴۷,۵	۴۱,۱	كۇ

دىيارە بېرى ئەو (پۇنەكەرە) بەى باسكرا دەتوانىت ئەگەن ناندا بەكاربەيتىرېت يا بۇ لىنانى سەوزە يا سووركىردنەوەى پەماتە، ھەرەك دەتوانىت سەوزەو مىوۋە بە پىى ۋەرزەكان بگۇرپىت بە مەرجىك لە كاتى ئالوگۇردا پارىزگارى لە ژمارەى كالىورىيەكان بىكرىت بى زىادوكەم. زۇر ئاسانە بۇ ئەنجامدانى ئەم كارە بگەرىپىنەوۋە بۇ خىشتەى بابەتە خۇراكىيەكان.

لە رەژىمە خۇراكييه بەسودەمکانى خۇلاوازکردن پىنى دەوترىت (رەژىمى شىرى) بە تايبەتى بۇ ئەو كەسانەى نەخۇشى دلىان ھەيە. بۇ ئەم مەبەستە بە درىژايى ئەو رۇژە برى لىترىك دەدرىت بە كەسەكە بە مەرجىك ئەو كەسە جىگا بە جىنەھىلئىت. ھەروەك دەبىت برى ئەو شىرە لە رۇژىكدا بە پىنى بەرزى بالاي كەسەكە رەچاۋ بىكرىت واتە بۇ ھەر سانتىمەترىك پاش ژمارە (۱۰۰) ى بالاي برى (۲۵سم) ى دەدرىتتى. بۇ ئەو پياۋەى كە بە نموونە ھىنامانەو لە باسەكەماندا برى ئەو شىرەى دەيدىرتتى بەم شىۋەيە:

(۱۶۵سم) درىژى كەسەكەيە ژمارە (۱۰۰) لىدەرىكەين = ۶۵ سم

(۲۵×۶۵) = ۱,۶ لىتر شىر.

ئەم رەژىمە خۇراكييه شىرىيە (مىز)ىكى زۇر بە كەسەكە دەكاۋ كىشى بە برى (۷۵۰-۱۲۵۰) گرام لە رۇژىكدا دادەبەزىنئىت.

دەتوانرىت لە برى شىر مىۋە بەدرىت بە كەسەكە بە برى (۱ تا ۱,۵) كلىۋ مىۋە بە مەرجىك دابەشكرىت لە درىژايى رۇژەكەدا لەگەل چاي شىرىنكراۋ بە (ساخارېن). ھەروەك دەشتوانرىت لە برى برىك لەم مىۋەيە سەوزە بەكاربەئىنرىت بە شىۋەى زەلاتەى بىچەۋرى، بە مەرجىك لە كاتى گۇرىنەكەدا ناگادارى ژمارەى كالىۋرىيەكان بن (سەپرى خىشتەى بابەتە خۇراكييهكان بەكە). پەپرەۋەكرىنى رەژىمى خۇراكى بە شىر پاش چەند رۇژىك كەسەكە بىتاقەت دەكات گەر ھەر لە جىگادا بىۋ نەجوۋلىۋ كارەكانى ئەنجامنەدات، لەبەرئەۋە پىۋىستە بە تەنيا ھەر خۇى بەكارنەپەت، بەلكو تىكەلئىكرىت لەگەل يەككىك لە رەژىمە خۇراكييهكان كە باسمانكرىن.

بە مەرجىك ئەنجامدانى رەژىمى (شىر) بەكارھىنان لە يەككىك لە رۇژەكاندا چارىك يا دوو چار زياتر نەبىت لە ھەقتەيەكدا.

رەژىمى خۇراكى خۇلاوازکردن كە كەسەكە پەپرەۋى دەكات ھەرچۇنىك يا ھەر شىۋەيەك بىت، ئەبىت تەرازوۋيەكى گچكە لە بەردەستتا بىت بۇ كىشانى بابەتە خۇراكييهكان تا ژمارەى كالىۋرىيەكان بزانرىت. ئەمە ھەر ھىچ نەبىت با لەسەرەتاۋە ۋابىت، پاشان بۇ ئەم مەبەستە چاۋراپەت بۇ دانانى برى دروست. نابىت بىرىشمان بچىت كە ھەر رەژىمىكى خۇراكى دەسەوسانەو سوۋدى لى چاۋەرۋان ناكرىت گەر بە

بايەخو بە ژمارەى دروست ئەنجام نەدرىت. گرنىگ نىيە لە گشت رەژىمە خۇراكييمەكر لاوازكرىندا رەچاوى جۇرى بايەتە خۇراكييەكان بكرىت بەلگو دەبىت بزانرىت كە چەند كالورى دەبەخسىت. بەم پىيە ھەر پزىشكىك يان ھەر كەسىكى پۇشنى دەتوانىت بەرنامەيەك بۇ خوى دارپۇزىت بە پىي بارودۇخى خوى بوونى بايەت خۇراكييەكان و نرخەكانيان و چىزى خوى سەبارەت بەو خۇراكەو رەژىمە خۇراكييە خۇلازكرىنەكە، بەلام بە مەرحىك برى ژمارەى كالورىيەكان تىنەپەرىت و خۇراكەك پىكىبىت لە بايەتى پىروتىنى و بايەتى چەورى و بايەتى كاربۇھىدراتى و خوى فىتامىنەكان.

ئەمەو دووبارەى دەكەينەموو دەلئىن ھەرگەسىك كە قەلەو دەبىت دەتوانىت خوتە كارى خۇلاوازكرىن بۇ خوى ئەنجامداو ھىچ پىويستى بە پزىشك نىيە بە مەرجىن دياردەى نەخوشى دل و دەمارەكانى خوين و شەكرەو نازارى سىيەندەى نەبىت، ئەگى بوونى يەككىك يا ھەموو ئەم نەخوشىيانە دەبىت لەژىر چاودىرى پزىشكدا بىت گەر بىيەويت رەژىمى خۇراكى بۇ خۇلاوازكرىن ئەنجام دات.

پزىشك رىنمايى كەسەكە دەكاو بە پىي ئەنجامى تىروانىنەكانى رىدەدات بە ھەندىك دەرمانى بەھىزكرىن دل، يا رىنمايى دەكات رەژىمىكى تر بەكاربەھىت كە ھىدى تر بىت يا پىي دەلئىت كە بۇ ماوئەيەكى ديارىكراو لەو رەژىمە خۇ دوورخەو بە بە يەكجارى وازبەھىنە. خۇلاوازكرىن وەك باسانكرىن تەنھا كارىكى جوانكارى نىيە بەلگو كارىكە لە ناخدا وەك نەشتەرگەرى رىخۆلە كوپرەكە سوودىكى تەندروستى گرنىگى ھەيەو وەك ھەر كارەكانى تر دياردەو مەترسى خوى ھەيە گەر ئەم كارە بە ھەلە ئەنجامدرىت لە پرووى زانستىيەو. وەك تەواوگەرىك بۇ سوودى ئەوانەى باسانكرىن وا ھەندىك دياردەى فرە قەلەوى بە تايبەتى لە وركو ھەناود دەخەينەروو كە پىويست بە خۇراكى تايبەت دەكات بۇ خۇدوورخستەو لە زىانى ئەو خۇراگانەى لە لىستى رەژىمى خۇراكى خۇلاوازكرىندا:

۱-گاردانەۋەى لەسەر گورچىلە:

لېرەدا ئەو بوارەمان نىيە بە درىژى لە نەخۇشىيەكانى گورچىلە بدوئىن بەلام بە گاردانەۋە نام ھىناۋە، مەبەستىش ئەو نەخۇشىيانەيە كە تووشى گورچىلە دېت ج لە ئەنجامى فرە قەلەۋى يا ئەو ھۆكارانەى پەيوەندىيان بە قەلەۋىيەۋە ھەيە. چاكتىش وايە لەبەر زىدە سوئى گورچىلە خوئى چىشت و پىرۇتىن و لە خۇراكدە كەم كرىتەۋە بە پىئى پىۋىست گۆشت بخورىت بە كولاۋى نەك بە سووركرارەيى لە رۇنداۋ باشتىش وايە گۆشتى (گوپىرەكە) بەكاربېت و خۇدوورخىرتەۋە لە خواردىنى جگەرە گورچىلە و مۇخ و كۆترو گۆشتى ماسى سووركرارە لە رۇنداۋ خۇ دوورخىرتەۋە لەو سەۋزانەى بەھاراتى توون و پىياز و سىرو توورو مەعدەنوس و ھلىۋون و لە خواردەنەۋەشدا قاۋە جاي خەست، بەلام پەنەر چاگە و لەمىش چاكتى لۇركە.

۲-گاردانەۋەى لەسەر جگەرە زراۋ

لېرەدا لە لىستى خۇراكدە گۆشت خۇراكە بە رۇن سووركرارەكان و ھەموو جۇرە چەۋرى و بەزو گۆشتى مەرو بەرازو قاز ۋەلا دەنرېت، لە سەۋزەۋاتىشدا بابەتە بادارەكان دوور دەخىرتەۋە ۋەك كەلەرم و سلق و ھەروھە ساۋەرو نانى بۇر. لە برى مېۋەى تازەش مېۋەى كولاۋى شىرىنكرارە بە كەمىك شەكرو (ساخارىن) كە لە دەرمانخانەكاندا دەفرۇشېت.

۳-گاردانەۋەى لەسەر دل:

لە لىستى خۇراكدە ئەو سەۋزانە دوور دەخىرتەۋە كە گەلا پانن و ھۆكارى باكردىن لە رېخۆلەكاندا ۋەك كەلەرم و قەرنابېت، ھەروھە بەھارات كە پىۋىستى بە ناۋ خواردەنەۋەى زۇرە، بۇ نەمەش پىۋىستە ئەو سى ژەمەى كە كەسەكە راھاتوۋە لە سەريان رۇزانە بېكاتە چەند ژەمىك و لە ھەر ژەمىكدا بىرىكى زۇر كەم خۇراك بخوات.

۴-گاردانەۋەى بۇ شەكەرەى مىز:

پىۋىستە بابەتى كاربۇھىدراتى لە خۇراكدە سنووردار كرىت بە تايبەتى گەر لە مىزدا ترشى دروستىبو، كالۇرى پىۋىستىش لەم كاتەدا بە ھۆى خۇراكى پىرۇتىنى و چەۋرىيەۋە دابىن دەكرىت، چاكتىش وايە سەرجاۋەى خۇراكە پىرۇتىنىيەكان روۋەكى

بېت، خۇلاواز كىردى ئەم كەسانە كە ئەم نەخۇش بىيەيان تووش دېت گەر پەيرەوى رەزىمى (شېرى) بىكرىت وەك پېشتر باسما نكرد بە سوودە. لە كاتى سەرھەلدانى ترشى لە مىزدا تا رادەمپەكى زۇر سوود لە خۇراكى شۇفان دەمبىنرېت لە ھەفتەپەكدا تەنھا رۇژنىك، بۇ ئەم مەبەستەش بېرى (۱۵۰) گرام لە ئاردەكەى يا بە خووساوى دەكرىتە كەمىك ئاوموو لېدەنرېت تا دەكوئىت پاشان كەمىك (رۇنەكەرە) بېرى نىو كەوچكى گچكەى تېدەكرىتو رۇژانە كەسەكە دابەشى دەكات بە سەر پېنج زەم خۇراكىداو بۇ ئەم مەبەستەش بۇ تامخۇشكردى دەتوانرېت جۇرېك لە جۇرەكانى (سۆسى) تېكرىتو وەك جۇرى (ماكى) كە لە دووكانەكاندا دەفرۇشرېت.

۵-كاردانەھوى لەسەر ئازارى سېبەندە:

بە ئازارى سېبەندە قەلەوى زىاد دەبېت، جا لەم كاتەدا بەھارات كەم دەكرىتەھوو بېرى گۇشتى خۇراكىش سنووردار دەكرىتو خۇ بە دوور دەگرىت لە خواردنى جگەرو گورچىلەو مۇخو گۇشتى ئازەل و ئەو سەوزىيانەى كە تونىيان تىداپە وەك پيازو سىرو توورو مەعدەننوس.

ئەم باسەمان كە كىردوو بۇ رووناكېرى كەسە قەلەومكەپە كە بېكەپن بە خاوەنى زانىبارى پزىشكى نەك ھانى بدەپن ھەر لە خۇپەووخۇ لە رۇ لاواز بكا بى سەرپەرشتى و چاودېرى پزىشك نەك كاردانەھوى خرابى بېبېت.

* * *

۲-خۇلاواز كىردن بە دەرمان

پېشتر لەو دەپن كە لە ھۆكارەكانى قەلەوى تېكچوونى رۇژنەى كە رەگلاندە (ھۆرمۇنەكان) كە كاردانەھوو پەپوھندى راستەوخۇ بە سووتانى بابەتە چەورىپەكانو سەرھىكردىنەنە لە لەشدا، بۇپە زىاد سووتانى بابەتە چەورىپەكانو سەرھىكردىنەنە بە زىادىبونو كارىگەرى ھۆرمۇنەكان دەبېتو كەلەكەبوونى بابەتە چەورىپەكان لە لەشداو گەر ئەو ھۆرمۇنەنەى باسما نكردن كەمبونەھوو يا كارىگەرىيان كەمبۇو و اتە (قەلەوى). كارىگەرتىن ھۆرمۇن لە سووتاندى چەورىو سەرھىكردىنە ھۆرمۇنى

گلاندى دەرەقىيە، بۇيە پېشەنگى ھۆرمۈنە بەكارھاتوومگانە بۇ چارەسەرى قەلەوى. زۇرجارىش ھەر بە تەنھا بەكارنايمت بۇ نەم مەبەستە بەلگو تىكەل بە ھۆرمۈنى گلاندەكانى تر دەكرى كە كارىگەرن لە كردارى سووتاندندا. لە دەرمانە ئەلمانىيە ناويتەكان كە كۆى نەم ھۆرمۈنانەن دەرمانىكە پىي دەوترىت (ليپولوزىن- Lipolosin) بە شىۋەى حەب لە رپى دەمەۋە قووت دەدرىت، يا شلە بە شىۋەى دەرزی لە ماسولكە دەدرىت و دوو جۆرە: (نېرىنە و مېينە)، سەبارت بە جۆرى ھۆرمۈنى گلاندى زاووزى لە رووى پىكھاتەۋە نېرىنە برىتە لە ھۆرمۈنى (گون) كە بۇ پياۋان بەكاردىت و مېينە برىتە لە ھۆرمۈنى (ھىلكەدان) كە بۇ ئافەرتان بەكاردىت.

لە دەرمانە ھۆرمۈننىيە كارىگەرەكانى چارەسەرى قەلەوى دەرمانىكى ترى ئەلمانىيە كە پىيدەۋترىت (ئىنكرىتان- Inkretan) نەمىش لە شىۋەى حەب و دەرزیشدايەو بۇ ھەردوو رەگەزەكە بەكاردىت. نەم ھۆرمۈنانە تەنھا ماۋەى (۲-۴) ھەفتە زىاتر بەكارنايمت و سوۋدەكەشى بە لانى كەمەۋە لە ماۋەى (۱۰) رۇژدا دەردەكەۋى بەلام بەرى دروست.

زىادەرويش لە بەكارھىنانىاندا مەترسى تەندروستى ھەيە ۋەك: دلەكوتى و گىزى و لەرزۇكى جوارپەل و داتەپىنى ھىزو تواناى لەش. بۇيە نايىت ھۆرمۈنى خۇلاۋازكردن بەكاربىت تەنھا لەژىر چاۋدىرى و بە رەزامەندى پزىشك نەبىت.

لە رۇژنامەو ھۆكارەكانى راگەپاندىندا بلاۋگراۋەكان سەبارت بە دەرمانى خۇلاۋازكردن لە ژمارە نايەن زۇربەپان دەرمانى (رەۋانى) و مىزپىكەرن كە كىش كەم دەگەنەۋە بە ھۆى خىرا دەركردنى ئاۋ لە لەشدا بى ئەۋەى يەك تۇز چەۋرى لەش كەم كەنەۋە، زۇر بەكارھىنانىشيان زىان و مەترسى تەندروستى ھەيە، ھەرۋەك دەركردنى ئاۋ لە لەشدا پاش راۋەستانى بەكارھىنانى ئەو دەرمانانە بە ماۋەيەكى كەم دەگەرپىتەۋە دۇخى خۇى، كەۋاتە خۇلاۋازكردن بەم شىۋازە رۋوكەشەو خۇلاۋازكردىكى درۇزنەيەو ئومىدى سوۋدى لىناكرىت، با لەو راستەش لاندەمىن كە بەكارھىنانى دەرمانى رەۋانى ھۆكارە بۇ لاۋازبوون چونكە بابەتە خۇزاكىيەكان بە خىرايى لە پىخۇلەدا دەردەكات پىش ئەۋەى ھەرس بىت و ھەرسكراۋەكەش بەمىرپىت، بەم شىۋەيە لەش زەرەرمەند

دەبىتتە لە زىمەنەكى زۆر كالتۇرى. بەلام مەرجە بۇ بەكارهينانى دەرمانى رەوانى شتى بېزىيان بەكارهينىرى گەر بۇ ماومەكى درىزخايەنىش بېت وەك: ھەنجىر و ھەلووزە و تۆۈگەتان. باسى ئەمانە و بەكارهينانىانم بە درىزى لە بابەتى (قەبىزى درىزخايەن و چارەسەرى) دا كرووۋە داوا لە خوینەرى بەرىز دەكەم كە چاۋى پىباخشىنى.

۳- چارەسەر بە گەرماۋ و شىلان و ھەرزىش

زۆر كەس لاىان واىە كە گەرماۋى زۆر گەرمى ئارەق پىكەرەو ھە لوۋابوون چاكە، خۇى لە راستىدا كىشى لەش دادمەزىنىت پاش ھەر گەرماۋىك بە دابەزىنىكى بەرچاۋ بە پىي چەندىتى ئارەقشەتنى لەش، بەلام ئەم دابەزىنە واتە دەردانى شلە لە لەشدا نەك سوتاندنى چەۋرى كەلەكەبوۋى ناولەش كەواتە ئەم دابەزىنە درۋزىنە. ھەرۋەھا دووبارەكردنەۋى گەرماۋى زۆر گەرمى ئارەقپىكەرەۋە زىانى تەندروستىشى ھەپە. چۈنكە دەبىتتە ھۇى وشككردنى شلەمەنىي لە لەشداۋ بە تايبەتىش لە خویندا.

ھەندىك گەرماۋى كانزايى يا ھەوز كە ھەندىك خۇيى كانزايى يا سرگەى خەلوۋوزى دەكرىتە ناۋاۋە گەرەمەكەۋە لە راستىدا سوۋدەمەندەۋە چەۋرى دەتۈيىتەۋەۋە دەپسوتىنىت و دەبىتتە ھۇى لاۋابوۋنى راستەقىنە، زۆرەپى ئەمانە پىۋىستى بە ھۆكارى تەكنىكى و چاۋدېرى پزىشكىيەكە ئەمەش تەنھا لە خەستەخانەكان و بىنكە تەندروستىيەكاندايە. بۇيە تەنھا ناۋى دەبەين نەك بە درىزى لىي بدوئىن. باشتر واىە بۇ ئەم مەبەستە نامازە بە ھەندىك گزۋگىاي بەسوۋد بەكەين بۇ چارەسەرى قەلەۋى وەك (گىاي پىي شىرو قەۋزەى دەريايى و ئەشەد*). "سەيرى پەرتوۋكى چارەسەر بە گزۋگىا بەكە" كە زۆرەپان بۇ ناۋى ھەۋزۋ بانىۋ بەكاردىن.

شىلاننىش زۆر بە سوۋدە، نەك ھەر بۇ لەناۋېردنى قەلەۋى بە تەنھا بەلكو بۇ تەندروستى گشتى. بەلام پىۋىستە بە شىۋازىكى ھونەرى ئەنجامدەيت. لىردە ناتوانىن زۆر درىزەى بەدەينى چۈنكە كەسەكە خۇى ناتوانىت خۇى بشلىت. كەواتە پىۋىستە جەستەى بەداتە دەست (شىلەر) نىك لە پەكەك لە پەيمانگا تايبەتەكاندا.

* ناۋىكى فارسىيە ھەرمىيەكەى (الناعمة المخزنية) يە لە كوردىدا چىنگم نەكەرت.

ومرزىش و يارىيەكانىش سوودى بەرچاويان ھەيە لە خۇپارىزى و چارمەسەرى قەلەويدا. لىرەدا با خوينەرى بەرپىز سەيرى ئەو پەرتووكانە بكات كە ئەم بابەتانەيان تىداپە. ئەو كەسانەش كە ناتوانن مەشقە ومرزىيەگان و يارىيە جومناستىكىيەگان ئەنجامدەن با لە برى ئەمانە رۇزانە ماوەى كاژىرىك پياسە بكنە كە برىتى بىت لە رۇيشتنىكى راستەقىنەو ماوەى (6 كىلۇمەتر) بېرن، ئەمە دەبىتە ھۇى سووتاندن و توانەوہى پرى (20 گرام) چەورى كەلەكەبوو لە لەشدا گەر پياسەكە لە شوپنىكى تەختانىدا بىت و دەكاتە (10) نەوئەندە گەر بە شاخىكدا يا بە شوپنىكى بەرزدا سەرگەوت. دەشتوانرىت لە برى ئەم پياسەو رۇيشتنە بە پلىكانەى بەرزداو چەند جارىك سەرگەوتن و دابەزىن ئەنجامدرىت. بە مەرچىك سەرگەوتنەكە جارىك بۇ سەرەوہ واتە رووت لە پىشەوہ بىت و جارىكىش بە پىچەوانەوہ پىشتاوپشت واتە رووت لە خوارەوہ بىت و بە پىشتا سەرگەويت واتە (سەرگەوتن بۇ پىشەوہو سەرگەوتن بۇ دواوہ).

* * *

بابەتى نۆبەم

قەبىزى درىژخايەن و چارەسەرى

قەبىزى درىژخايەن يا تەمەلىي رېخۆلەگان بەلایەكە ھىچ زىادەرپۆيى ناكەين گەر بلىئىن لە چوار بەش سى بەشى دنيا بە پلەى جياواز پېئوى دەنالئىن. لەناو دانىشتوانى شاركاندا بەربلاوترە وەك لە دېھاتەگان، ئەو مىللەتانەش كە ژيانىكى سەرھتايى دەگوزمىنن لای ئەمان كەمترە. زۆر ھەلەپە چارەسەرىشى پىشتگوى بخرى يا دواخرىت. چونكە "ئەوئى ئىمپرو رووى نەداوہ سبەى يا دوو سبەى روودەدات".

رېخۆلە ئەستورەى مرؤف ئەو پىسايىيە تىپايدايە دەرىدەمكاتە دەروە بە زىادى كرژبونى و ئەو فشارەى كە ماسولكەگانى دىوارى سك دەپكەن لەگەل ماسولكەى ناوپەنجكدا (ئەو ماسولكەپەپە كە بۆشايى سىنگ لە بۆشايى سك جىادەمكاتەوہ).

چوونە ناودەست و خۆبەتالكردەنەوہ لە پىسايى بە شۆمەپەكى رېكوپىك كارىكى پېئويستە بۆ پارىزگارى و ساغ و سەلامەتى تەندروستى مرؤف لەبەرئەوہ ھەر ئالۆزىپەك لە رېكوپىكى يا دواخستنى چوونە ناودەست دەپتە ماپەى زىانى تەندروستى مەترسىدار بۆ لەش. پزىشكى زاناي رووسى بەناوبانگ (مىتشنىكوۋف- Matschnikoff) ئەم بارەوہ وتەپەكى بەنرخى ھەپە كە دەلئىت "مردن خوى لە رېخۆلەدا حەشار داوہ" ھەرەھا لە پەرتووكە پزىشكىيە لاتىنىيە كۆنەگاندا ئەم وتە بەنرخە دەبىنرئىت:

(Bene Curat qui pene Purgat) واتە (ھەر شتىك رېخۆلەگان بەتالگاتەوہ چارەسەرىكى باشە). پزىشكە كۆنەگان دەرمانى رەوانىيان بەكارھىناوہ بۆ قەبىزى يا ھوقنە لە رىي كۆمەوہ. لە راستىدا پزىشكى نوئ راستى و دروستى چاكى ئەم ھۆكارانەى سەلماندووہ، بەلام ھەر تەنھا چارەسەر نىيە، چونكە ھانى رېخۆلەى تەمبەل نادات كە بە كارە سرووشتىيەگانى ھەستئىت. چارەسەرىي نوئى قەبىزى ھەر تەنھا قەبىزى چارەسەر ناكات بەلكو چارەسەرى ھۆكارەگانىشى دەكات چونكە رېخۆلەى تەمبەل

رادىنىت كە بە كارە سروشتىيەكانى ھەستىت بە پىك و پىكى و ھەمىشەيى. بە واتايەكى تر چارسەرىي نوڧى قەبىزى نەھىشتى ھۆكارمەكانىيەتى لە بنەرەتدا، لەم بابەتەدا بە چاكى لىي دەدوتىن.

بۇ ئەوھى خويئەرى كەم شارەزا لە رۆشنىرى پزىشكى لاي ئاسان بىت و تىبگات لە ھۆكارەكانى قەبىزى درىزخايەن و نەينى تەمبەلى رىخۆلەو چارسەرى، بە شىوھەيەكى بوخت پىكھاتەي دەزگاي ھەرسى مرؤف (ئەناتۆمى) دىننەوھ ياد، ھەر كەسكىش زانىارى زياترى گەرەكە با سەبرى پەرتووكەكەمان "فراكەوتنى پزىشكى" بكات.

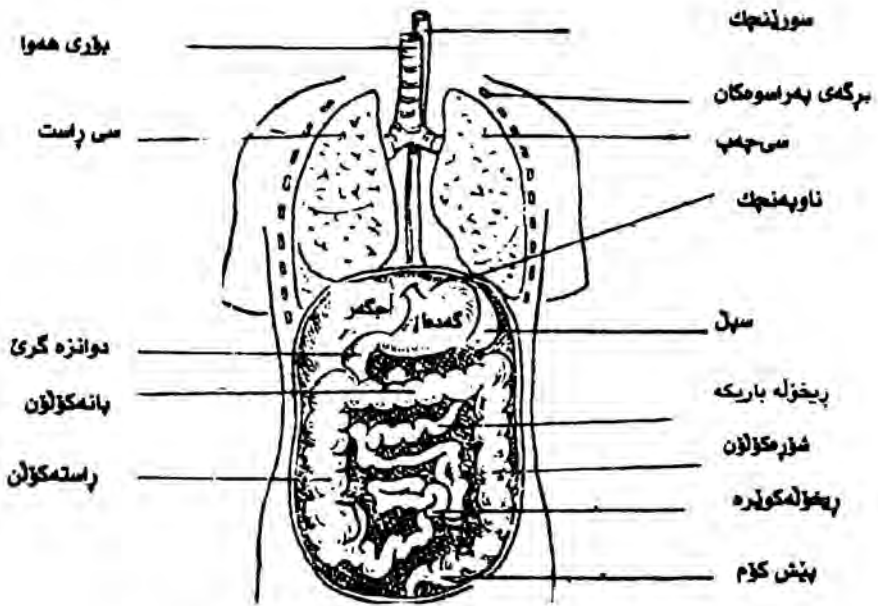
۱-پىكھاتەي دەزگاي ھەرسى مرؤف

لە دەمەوھ پاروو دواي پاروو دەچىتە ئەم دەزگايەوھ، لە دەمدا دانەكان و وردىان دەكەن و بە لىكى ناودەم تەر دىكرى تا نامادە بىت بۇ كارى ھەرس، تەواوي زمارەي دانەكانى مرؤف (۲۲) دانە، (۱۶) پان لە شەويلاگەي سەرەوھو (۱۶) كەي ترىش لە شەويلاگەي خوارەوھدان. دانەكان لە شىوھو كارو ناودا جىواوزن. دانەكانى پىشەوھ پىيان دەوترىت "بەرەر" ناوي بە خويەوھىيە، پاشان "كەلبە" ئەمجا "پىشەخرى" و لە كۆتايىشدا "پاشەخرى" يە، مرؤف لە شىوھى دداندا لە نازەلەكان دەچىت كە لە ھەمان كاتدا گۆشخۆرو رووھكخۆرن. لە دەمى مرؤفدا زمان ھەيە، لە بىكى زماندا زىرىيەكى تىدايە كە تامى خۆراكى پىدەكرىت. كەواتە زمان ئەندامى (ھەستى تامە). جگە لەم كارمەش كارىكى ترى ھەيە كە خۆراكى ناودەم ھەلدەسوورپىنىت و ھەلدەمدا تەواوھ بۇ قووتدان. پاشان گلاندى لىك دەركردەي خۆي دەردەكات و لىك دەرژىنىتە ناودەمەوھ تا تىكەل بە پارووھەكە بىت و ئاسان بجورئ و قووتدرىت. لىك ھەرسكارى بابەتە كاربۆھىدراىيەكانە كە لە دەمدا دەستبەجى ئەنجام دەدرىت، كەواتە كردارى ھەرس لە دەمەوھ لە جووئى پارووھو دەستپىدەكات. دەورى سەرەوھى دەم پىي دەوترىت مەلاشوھ كە لە پىشەوھ رەقو لە پىشەوھ ماسولكەيى و نەرم و بەرزو نزم دەكاو كرژ دەبىت تا ئەو دەروازەيەي گەروو بگرىت كە بۇ لووت دەكرىتەوھ لە كاتى قووتدانى خواردن و خواردنەوھدا. گەر ئەو دەروازەيە تووشى لەرزۆكى بوو يا لە جوولە كەوت بە

ھەر ھۆيك بىت خواردن و خواردنهوہ دزە دەگات بۇ جۆگەى لووتو لە كونه لووتەكانەوہ دىنە دەرەوہ، ناوہراستى ئەو دەرەوہىە زىادە ماسولكەپەكى تىداپە بە پىستىكى نەرمو لىنج داپۇشراوہ. لە پاشەوہى دەم لە ناوہوہ گەرەو دىت كە دەرەوہىەكى ھەپە بۇ لووت دەكرىتەوہو لە خوارىشەوہ قورگ دەبەستىتەوہ بە سوورىنچكەوہو لە پىشەوہش بە قورقورگەوہ. قورقورگە سەرقاتىكى كىرگىگەى ھەپە پىي دەوترىت "زمانە بچكۆلە" كە دەرەوہكە دادەخات لە كاتى قووتدانى خواردن و خواردنهوہدا تا نەپەرىتە قورگ و لەویشەوہ بۇ سنگ ھەرەك بۇ ھەناسەدان دەكرىتەوہ سوورىنچك لوولەپەكى ماسولكەپى ناوہوہى بە پىستىكى لىنج دەورەدراوہ كە لە سەرەوہ بەستراوہ بە قورگەوہو بە بەردەم بېرەپى پشندا شۇردەبىتەوہ لە پاش قورقورگەوہو دەچىتە ناو سنگەوہو بە پشت دلدا تا ناوہەنچك دەبىرئ و دەگاتە بۇشاى ھەناو و لە گەدەدا كۆتايى دىت.

سوورىنچك لە كاتى ھەوانەوہدا نارامو لە كاتى خواردن و قووتداندا كرز دەبىت لە سەرەوہ بۇ خوارەوہو لە پىي ئەم كرزبوونەوہىە پال بە خۇراكى ناو سوورىنچكەوہ دەنىت بەرەو گەدە. گەدەش توورەكەپەكى شىوہ ھىلكەپە لە سەرەوہ بە سوورىنچكەوہ بەستراوہ بە خالى پىكەوہبەستەنە دەلئىن (دەرچەى سەر دل) و كۆتايەكەشى بە رىخۆلەكانەوہ بەستراوہو خالى پىكەوہبەستەنەكە پىي دەلئىن (دەرگەوانەدەرچە).

ناوہەنچك بەشى خرۆكەى سەرەوہى گەدە دادەبۇشىت، پاشان بۇ لای خوارەوہو لای راست لادەگاتەوہ تا دەگاتە رىخۆلەكان، دىوارى گەدە لە سى چىن پىكەاتوہ بەشى ناوہوہ چىنىكى لىنج باوہ كە رىژنەى ھەرسى گەدە دەرەگات، چىنى ناوہراست ماسولكەپە كە دەمارو رىشالى نەرمى تيا بلاوہوتەوہو جوولەپەكى لە خۇراى ھەپە، بەلام چىنى سىيەمى دەرەوہ زەرداوہ.



ۋەنەى روونكەرمومەيك كە سىگو ۋە پىكەتەمى دەزگەى ھەرس نىشانىمەدات

رېخۆلەكان جۆگەلەى درېژن دىوارەكانىيان وەك دىوارەكانى گەدە واپە كە باسمانكرد. رېخۆلە لە دەرگەوانە دەرچەووە دەستبېدەكەن و لە كۆمدا كۆتايپان دېت. لە رووى قەبارەو نىش و كارووە سەبارت بە ھەرس دەكرېن بە دوو بەشەو، رېخۆلە بارىكە كە درېزىيەكەى (۵) مەتر دەبېت و، رېخۆلە بارىكە ھەر لە پەيوەستبوونىيەو بە گەدەو پووو ژوو رووى راست رېدەكات، پاشان بە شىوھەكى گەوانەى بەدەتەو تا بگەرېتەو لە گەدە خۆى نەزىك كاتەو لە ناو پرستدا خۆى دەرخت، ئەم بەشەى رېخۆلە بارىكە پىي دەلېن "دوانزەگرى" چونكە درېزىيەكەى دوانزە پەنجەپە بە پىي پەنجەكانى دەست، دوانزەگرى بەو ناسراو كە جۆگەكەى دەكرېتەو تا رېژنەى زراو رېژنەى گلاندى پەنكرىاسى تىرېژىت. رېخۆلەبارىكە پاش دوانزەگرى درېژدەبېتەو خۆى لۆچ دەكاو چەند پىچوپەنايەك دەكات لەناو بۆشايى ھەناو، كە بە پەيوەستىكى گەورە بەستراو بە برېرەى پشەو. رېخۆلە بارىكە لە كۆتايى لای راستى ھەوز كۆتايى دېت. پاشان خۆى بۆ رېخۆلە ئەستورە دەكاتەو لە دەروازەپەكدا. بەشى يەكەمى رېخۆلە بارىكە پىي دەلېن (پىچاوپىچ) و بەشى دوو پىي دەوترىت (نەخۆر).

بەلام رېخۆلە ئەستورە: لە تەنىشتى راستى ھەوزەو دەستبېدەكات بە شىوھى توورەكەپەك لە ژىرپەو زەدە رېخۆلەپەكى داخراو درېژ دەبېتەو كە دىوارەكانى ھاوشىوھى رېخۆلەكانە، بەلام قەبارەى ئەستورى ھىندەى پىنووسىكى بارىكەو درېزىيەكى ھىندەى درېزى پەنجەپەكەو پىي دەوترىت "رېخۆلەكوپرە". رېخۆلەبارىكە بەلای دىوارى ئەم توورەكەپەو بە بەرزى (سەم) لە رېخۆلەكوپرەو خۆى ناوھەلا دەكا، رېخۆلە ئەستورە لە ھەلكشانىدا بەردەوامە تا دەگاتە جگەر. ئەم بەشەى رېخۆلە ئەستورە پىي دەوترىت (كۆلۆنى ھەلكشاو) پاشان بەدەتەو بە شىوھى گۆشەپەك و بە بارى پانى رېدەكات تا دەگاتە لای چەپى سەرەوھى بۆشايى سەك، بەم بەشە دەوترىت (پانە كۆلۆن) پاشان سەرەوھى لادەكاتەو تا دەگاتە ھەوزى گەورە بەم بەشە دەوترىت (نەمەكۆلۆن). پاشان شۆردەبېتەو بۆ ھەوزى گچكەو دوو جار لادەكاتەو كە شىوھى وەك پىي (S) لى لىدېت و راست رېدەكات روو ھەوزى گچكەو ئەم بەشە لە كۆمدا كۆتايى دېت.

۲- ههرس

ئو کردارمیه که بابهته خۇراکیهکان تیایدا له لایمن لهشوه به کهلگی مژین دین، به شیوهی شیکار بۇ بابهته بنهړمیتیهکان و دروستبوونی بابهتی نوئی که لهش گهرمکیهتی بۇ بهردهوامی ژیان و چالاکیی و بنیاتناوهوی ئو بهشانهی لاوز بوون. کاری ههرس له دمهوه دستپندمکات.. بابهته خۇراکیهکان دمهارپین و به لیک تهردهگرین (چونکه بابهتی ههرسی تیدایه) و پاشان پالپتومدنرین رووهو گدهو لیردا زیاتر دمهارپین و ورددهگرین و ریننه ههرسیهکانی بهسردا دهرپیزیت تا نیوه لینیج دهبیت پاشان رهوانهی دوانزهگرئ دمکریت که لیردا زراوو پهنکریاسیان بهسردا دهرپیزین نهمجا دهگاته ریخولهباریکه. له کاتی نهم ههلسوکهوتهیدا وهک باسمانکرد گۇرانکاری بهسردا دیت و بهشه خۇراکیهکهی به کهلگی مژین دیت. نهمجا ریخولهکان به هوی رهگه لهمفییهکان و دمزوله خوینینهکانهوه دهمیزن. نهوهی که له بابهته خۇراکیهکان دهمینیتهوهو به کهلک نایمت رووهو ریخوله نهستوره رهوانه دمکری و ههرج ناویکی تیدابیت دمژریت و ماوهکه شیوه نیمچه نهرمیک وهردهگریت که پینی دهورتی (بیسایی) و ریخولهکان پالپتوه دنیت و دهریدهکهنه دهرمه. بابهته خۇراکیهکان لهناو گدهو ریخولهدا دهگوتیزینهوه به هوی کرژبوونی گرم ناسای گدهو ریخولهکانهوه لهسهرمه بۇ خوارمه. نیستا چالاکي نهم کرژبوونه به ههر هویهکهوه بیت دهبیته هوی سکچوون و مانهوش تیاپانداو تهمبهلییان دهبیته هوی قهبزى. بهلام پیچهوانهی نهم دیاردانه واته رشانهوه.

رژینه ههرسیهکان و چالاکیان

۱- پیشر باسمانکرد که (لیک) بابهته کاربوهندراتیهکان ههرس دهکات. بهشیکیان دهگوریت بۇ (دیکسترین Dextrin) که پيشهکی شهکره.

۲- رژینهی گدهه، نهو برهی که دهریدهکات له رژینکدا دهگاته (۱-۲) لیتر. نهم رهزیمه پیکدیت له (بیسین Pepsin) و ترشی (کلوردیک) که بابهته پرؤتینییهکان شیدهکاتهوه (گۆشت، هیلکه، شیرو بهروبوومهکانی) و دهمانگوریت بۇ (پپتؤن

Pepton) و (ئەلبۇمۇس) كە لە ئاۋدا دەتۈنەۋە. بەلام بابەتە كاربۇھىدراتىيەكان رېژىنەى گەدە كارپان تىناكات و گەر لە بابەتە پىرۇتىنىيەكان پىكھاتىن كە رېژىنەى گەدە جىپان دەكاتەۋە يەكەپەكە شىياندەكاتەۋە. ماۋەى مانەۋەى خۇراك لە گەدەدا بە پىي خۇراكەكەۋە ئاسان شىكردنەۋەى يا بە گرانى لە نىۋان (۵-۱) كاژىردايە. بەلام خواردنەۋەۋە شلەمەنىيە ماۋەىكى كورت دەمىنەۋە. گەدە شلەمەنىيەكانى ناۋى بە نۇرەۋە يەك لە دۋاى يەك بەتالدەكاتەۋە ۋەۋە رېخۇلەكان.

۲-رېژىنەى جگەر، زراۋ، نەم رېژىنەى بەبەتە چەۋرىيەكان شىدەكاتەۋە بە يارىدەى تفتە پەنكرىاس دەيگۇرپىت بۇ (سابوون) كە دەشىت بەمژىپت.

۴-رېژىنەى پەنكرىاس: پىكدىت لە ھەلاتەى (تريپسىن Trypsin)، كارى شىكارى بابەتە پىرۇتىنىيەكان كە لە گەدەدا دەستپىدەكات تەۋاۋدەكات و دەيگۇرپىت بۇ بابەتە بىنچىنەىيەكان (ترشى ئەمىنى). لە رېژىنەى پەنكرىاسدا بابەتى (دياستاز Diastase) ھەپە كە بابەتە كاربۇھىدراتىيەكان دەگۇرپىت بۇ شەكر.

ھەرومەا بابەتى (ستاپسىن Steapsin) كە بابەتە چەۋرىيەكان دەگۇرپىت بۇ (سرگەى چەۋرى و گلىسرىن) و ھاۋكارى زراۋ دەكات بۇ گۇرپىنى سرگەى چەۋرى بۇ سابوون. ھەرومەا رېخۇلەبارىكە جۇرەا رېژىنە دەپىژىت كە كارىگەرى رېژىنەى ھەرسى بىنەپتى بەھىز دەكات كە باسمان كىرد. لەمەۋە بۇمان ۋەۋە دەپىتەۋە كە كارى ھەرس لە رېخۇلەبارىكەدا دەگاتە ئەۋپەرى و ئەۋەى رېخۇلەبارىكە دەپكاتە رېخۇلە ئەستۋرەۋە تەنھا تىلپەپە كە ھەرس نابىت بە ھۇى رېژىنەى دەزگای ھەرس و ھۇكارەكانىيەۋە. لەم تىلپەۋە پاشماۋانە بابەتى (سلىلۇز Cellulose) ە كە لە رېخۇلە ئەستۋرەدا شىي دەپىتەۋە بە ھۇى بوۋنى مىكروپى (كولىبازىل- Kolibazil) بۇ شەكر و ترشى خەلۇز. خۇراك لە رېخۇلەبارىكەدا ماۋەى (۵) كاژىر دەمىنەتەۋە تا بەتان دەپىتەۋە ۋەك پىسايى لە رېخۇلە ئەستۋرەدا.

پىسايى: دۋا پاشماۋەى تىلپەى خۇراكە لە رېخۇلە ئەستۋرەدا، پىكدىت لە ھەندىك رېشالى گۇشتى و رېشالى خانە ھەرس نەكراۋەكان لەگەل پاشماۋەى بابەتە (تەختەپىيە- Cellulose) كان كە پاشماۋەى خۇراكە ۋەكىيەكانن، لەگەل جۇرەا خۇى و مىكروپى و

بړیک ناو که زیاد یا کم دکات. شیکاری نهو پیساییه له رووی برېو رهنګو بون و شیوهو خهستیو و پیکهاتهی یاریدمدیره بۇ دهرخستنی نهو نهخوشییانهی له گهدهو ریخولهدان، با له برهکهی بدویین، برې پیساییه به پینی نهو خوراکه و کاریگهری رزیننه ههرسییهکانی که باسمانکردن دمگورین. تمبهلی زراو رزیننه پهنکریاس دمبیته هوی زیادی برې پیساییه لهبهر ههرسنهبوونی نهو خوراکه ی ماومتوه. ههروهها زیادهخوری له رووهکدا دمبیته هوی پیساییه زیاد — به تایبهتی بابته سیلیلوزیهکان وهک گاهوو کهلهرمو گیزرو شیلیم. برې پیساییه رزانه له خوراکه حیواوزمکان که رزانه دهخورین نریکهی (۱۵۰-۲۵۰) گرامه و (۳۰-۴۰) گرامی وشکهو نهوی تری ناوه. برې پیساییه به خواردنی خوراکه چرهکان کهم دمبیتهوه وهک گوشتو چهوری و ههویرمهمنیهکانی* له ناردی سپی دروستکراو پاشان شهکرو ههنگوین و بهزو زهیتو پهنرو شیر. هتد.

پیساییه بنهبر ناییت تهنانت له کاتی برسیتی و رزووشدا یا دابران له خوراک به یهکجاری به ههر هویهک بیت، بهلام لهم دؤخهدا پیسییهکه بریتیه له رزیننهکانی ریخولهدان و پاشماوه میکروبییهکان که تیایدا بووه. رهنګی پیساییه به پینی رهنګی خوراکه. خوراکیک گوشتی تیدا بیت پیساییهکهی رهنګیکی بوری تۆخی ههیه، خوراکیه رووهکی رهنګی پیساییهکهی بۆریکی کاله، بهلام تنها شیر رهنګی پیساییهکهی زهردیکی نالتوونیه ههر وهک چون له پیساییه مندالاندا بهدی دهکریت. سپیناخ له خوراکدا رهنګی پیساییه سهوزباو دکات، بهلام رهنګی پیساییه رهشباو دهبیت به خواردنی جگهرو گورچیلوه توو شهرابی سوور (ترئ). پیساییه بیرهنګ دمبیت یا رهنګی خولهمینشی یا سپی یا وهک رهنګی قورپی لیدیت و زور بؤگمن دمبیت گهر زراو لهکار کهوت و رزیننه نهما بۇ ریخولهدان بهههر هویهکی نهخوشیهوه بیت. له ههنديک نهخوشیهکانی ریخولهدا وهک (گرانتا) و ههوی ریخولهدا باریکهدا شیوهی پیساییهکه روون دمبیتهوهو رهنګی سهوزباو دهنوینتی. خوین بمربوونی له رادهمهدهری گهده یا له بهشی ژوووروی ریخولهدا رهنګی پیساییه وهک رهنګی تلپهی قاوه لیددکات، بهلام خوینی گهشی تیکهل

* واته نهو خوراکانهی له ههویری ناردی سپی دمکرین.

بە پىسايى ھۆكارمكەى رېخۆلە ئەستورەيە (دېسانترىيا) يا زەھىرى بە بېچەوانەى خوينىكى سوورى شىلباۋ كە دەمورى پىسايەكە دادەپۆشۈت يا پاش پىسايەكە دەردەكەويت ئەمە سەرچاۋەكەى (مايەسرى) يە لە كۆمدا يا لە ناۋمەۋە شاراۋەيە يا ديارە لە دەرمەۋەى كۆمدا.

پىسايى لە كاتى چاك ھەرسىدا بۆگەنى نايمت، ئەمە بۆنەش گەر ھەبېت لە ئەنجامى بابەتە بۆگەنەكانەۋەيە كە پىيان دەوترىت (سكاتۇل Skatol) و (ئىندۇل Indol).

بۆگەنى پىسى پىسايى ترشاۋ بېت يا گەنيو ھەمىشە نىشانەى ئالۋىيە لە ھەرسدا بە ھۆى ترشانى بابەتە كاربۆھىدراىيەكان و گەنيى بابەتە پىرۇتىنيەكان. خەستى پىسايى لە شىۋەدا رەنگە وشك دياربېت يا پىچىرپىچر ۋەك پىشقىل حوشترو بىزىن يا، تەپرو لوولەيى، يا شىل، يا خاۋ ئەمانە ھەمەۋى بە ھۆى خۇراكەۋەيە. گەر شىۋە رەق بوۋ ئەمە زۇر خۇرىيە لە گۆشتدا، گەر خاۋ بوۋ ئەمە لە ئەنجامى سەۋزە خۇرىيەۋەيە. گەر نەرمو شىل بوۋ ئەمە لە بەگارىھىنانى دەرمانى رەۋانىيەۋەيە كە ۋا لە رېخۆلە دەكات خۇى بەتال كاتەۋە پىش ھەرسبوۋن. يا ئالۋىى لە كارى ھەرسدا لە ئەنجامى كۆبۈۋنەۋەى شلەى زۇر يا بابەتى تىزۋ تۈۋنە لە رېخۆلەدا.

بوۋنى بابەتە لىقەكان لە پىسايىدا كە تەنھا بە چاۋپىش دەبىنرىت نىشانەى مانەۋەى پىسايىە لەمەۋ رېخۆلە ئەستورەدا بۆ ماۋمەكى زۇر يا ئەنجامى ھەۋى رېخۆلەيە بە تاپبەتى گەر ئەمە بابەتە لىقەنە لە شىۋەى تۆپەلى رۈۋندا يا پارچە پىستىيان لەگەلدا بېت.

تىكەلبۈنى پىسايى بە باۋىزەۋە ھۆكارمكەى ترشان و بۆگەنيە لە رېخۆلەدا، با بىرىشمان نەچىت بوۋنى بىرىك باۋىز لە رېخۆلەكاندا شتىكى سىروشتىيە. دەرمەنجامى كارىگەرى كىمىيەيە لە رېخۆلەدا بۆ خۇراك. رېخۆلە يا ئەمە باۋىزە لەمەۋ خۇيدا دەمىرت يا لە كۆمەۋە فرپى دەداتە دەرمەۋەى لەش، بەلام زۇر بوۋنى باۋىز بە رادەيەك سىك ھەلاۋسىنىۋا ناۋبەنچە بەرزكاتەۋە بۆ سەرمەۋە فشار بىخاتە سەردلۋ ئالۋىى دروست كات ۋەك ئالۋىى سىنگەكۆزە ئەمە كارىكى ناسىروشتىيەۋە نىشانەى بوۋنى ئالۋىيەكى بەھىزە لە كردارى ھەرسداۋ پىۋىستە سەردانى پىزىشك بىرىت.

۳-ھۆكارمەكانى قەبىزى

قەبىزى ھۆكارى زۆر لىھوانە بوونى نەخۇشى (شېرىپەنجە)ى رېخۇلەكان كە بە ھۆى نەم نەخۇشىيەو رېخۇلەكان تەسك دەبنەوہو بابەتى پىسايى تىپاندا باش گوزەر ناكات، ھۆكارى ترى قەبىزى بە يەكدانووسانى رېخۇلەكان و پىستى سكه لە ئاستى نوپىنىكى قۇرۇپدا، يا بەيەكدانووسانى مندالدىنى ئافرەت لەگەل رېخۇلەكانىدا، زۆر جار ھەندىك قەبىزى رۇودەدات بە ھۆى ھەندىك نەخۇشىيەو كە ھىچ پەيۈمەندى راستەخۇى بە رېخۇلەكانەوہ نىيە. وەك لاوازى رەگو دەمارى ناتوانايى**، يا لاوازى يا كەمخۇىنى. يا بە ھۆى رۇوداويكى ئاناسايى لە رېخۇلە ئەستورەدا كە دەبىتە ھۆى رىزىبونى، بە تايىبەتى لە پانە كۇلۇندا كە بە ھۆى زۆر درىزىبونىەو دادەبەزىتە خوارەوہ تا حەوزە بىچكۇلەو دەبىتە ھۆى زۆر مانەوہى پىسايى و وشكبوونەوہى، كە لە رېخۇلەكاندا ناخزىت و دەبىتە ھۆى قەبىزى، يا ماوہى مانەوہى پىسايى لە رېخۇلە نەستورەدا بۇ چەند رۇزۇك و بىرى پىسايىكەش زىادەكات بە رادەمىك پىستى رېخۇلەكان خاودەمكاتەوہو فراوانى دەكاو وەك شىوہ تورەكەى لىدىت كە پىسايى كىردن ئاسان نابىت و لە ھەفتەمەكدا يا دوو ھەفتە جارۇك و بە بىرى زۆر رۇودەدات و دەمارە رىئاسانكەرگان كە دەبنە ھۆى جوولەى كىرمناساي رېخۇلەكان دەورۇزۇن بە ھەر ھۆيەك بىت كە دەبىتە ھۆى گىزىبونىان و كەمىك لەكار دەكەون يا جارى واپە زۆر لە كار دەكەنو دەبىتە ھۆى قەبىزى، يەككى تر لە ھۆكارمەكانى قەبىزى تەمەلى و كەم جوولەپەو بە ھەلە ھەلبىزاردنى خۇراك يا زىادەرەوى لە نەنجامدانى ھەندىك لە يارىيە و مرزىشەيەكانداو شىبوونى دىوارى سك بە تايىبەت ئافرەتان بە ھۆى زۆر مندالبوونەوہ، يا ناچار بوون بە ھۆى نەخۇشى و كەفتەكارىيەوہ كە ماوہمەك زۆر لەسەر جىگا بكوپت يا بە ھۆى نەخۇشىيەكى كتوپرەوہ. قەبىزى ھەندىك نەخۇشى مېشكىشى لەگەلدابە وەك (ھىستىرا، نوپىرۇستانىا) و زەھراوى بوونى لەش بە ھەندىك دەرمانى

* واتە فتق

** العصب السمباتى.

نارامكەرموۋە ۋەك (مۆرفىن) ۋە جگەرمكېشانى لە ئەندازەبەدەر، زۇرچار قەبىزى تەمبەلى رېخۆلەكان بارىكى (بۆماۋە*) يە لە كىن ھەندىك خىزان ۋە بىنەمالە كە كوپر يا كچ لە دايك ۋە باوكىيانەۋە بۇيان دەمىنئىتەۋە.

كەۋاتە قەبىزى ھۇكاي زۇرە، لەبەرئەۋە پىۋىستە بۇ دابىنكردى چارەسەر تىپروانىنى پزىشكى ورد بۇ كەسە نەخۆشەكە بكرىت ۋە وىنەى تىشكى بۇ رېخۆلەكان بگىرىت تا ھۇكارى راستەقىنەى ئەۋ قەبىزىيە ئاشكرا بىت تا بە پىي ئەۋ تىپروانىنە چارەسەرى گونجاۋى بۇ بكرىت.

۴-دىياردەكانى قەبىزى

لە دىياردەكانى قەبىزى درىزخايەن ناوسك بەتال نەكردەنە واتە "پىسايى نەكردن" ۋە بە نارەحەت ھاتنەدەرەۋى پىسايى بە ھۇى وشكىيەۋە كە دەبىتە ھۇى نازاردانى كۆم. لە كاتى سىروشتىدا ھەر (۲۴) كازىرېك جارىك يا دوو جار روودەدات كە كەسەكە خۇى بەتال دەكاتەۋەۋە بە زۇرىش لە يەك كاتدا يا بەيانىان يا ئىۋاران، ھەندىك لاۋانى تەندروست لە يەك جار زىاتر ناچنە ئاۋدەست بۇ خۇبەتالكردەنەۋە جارى ۋا ھەيە دوو رۇژ يا سى رۇژ جارىك ۋە ھىچ ھەست بە نارەحەتى ۋە تەنگەتاۋى ناكەن. بە پىچەۋانەى ئەمانەۋە زۇر كەس ھەن كە چوونە پىشاۋيان دواكەوت لە رۇژىك زىاتر ھەست بە ئالۇزى دەكەن.

پىسايى لە كاتى قەبىزىدا وشك دەبىت ۋە پچرپچر ۋەك پشقىلى حوشترو بىزن ۋە رەنگى تۇخ ۋەك سوۋتاۋى لىدېت ۋە دەۋرى بە بابەتېكى لىق دەگىرىت كە رېخۆلە دەرىدەكات بە ھۇى فشارى ئەۋ تۇپەلە پىسايىيانەۋە لەسەر دىۋارمەكانى ۋە ھەندىك جار دەبىتە ھۇى بىرىنداربوۋنى دىۋارى رېخۆلەكانىش. بۇ دەركردنى ئەۋ تۇپەلە پىسايىيە وشكانە لە نىۋو رېخۆلەدا كەسەكە زۇر لە ماسوولكەكانى سكى دەكات بۇ دەركردنى ۋە ھەناسە لە خۇى دەبىرئ تا ماسوولكەى ناۋپەنچك ھاۋبەش بىت لەگەل ماسوولكەى سكددا بۇ فشار خستەنە سەر رېخۆلە بۇ دەركردنى پىسايى. زۇرچار بەم فشارە ئەۋ كەسە گەر پىر بىت يا

نەخۇشى دل يا رەقبوونى دەمارمەكانى بېت رەنگە بېيىتە ماپەى مەرگى لەناكاوى، بە ھۆى ئىقلىجى دل يا تەقىنى پەكەك لە دەمارە خوئىنبەرەمەكانى مېشك واتە (دل وەستان يا مېشك وەستان). پېسايى وشك لە كاتى دەرجوونىدا پېستى لىنجى كۆم بېرىندار دەكاو دەمقلىشىنى زۆر بە ئازارەو زۆر جار دەبېتە ھۆى (ماپەسىرى). چاكتەر واپە لەم رپوۋە قەبىزى بگەين بە دوو بەشەوہ:

اخواه قەبىزى:

لەم شئوہ قەبىزىيەدا جوولەى رېخۆلەى كرم ئاسايى كە پال بە ناومرۇكى رېخۆلەكانەوہ دەنېت لە سەرەوہ بۇ خوارەوہ لاوازە لەبەرئەوہى رېخۆلەكان لاوازو كەم توانان و ماسولكەكانىان خا و بوونەتەوہ. بابەتە پېسايىەكان لە رېخۆلە ئەستورەدا كۆدەبېتەوہ. ئەم كۆبوونەوہىيە زياتر رېخۆلە لاوازو خاودەكاتەوہ تا لە ھەندېك شوئىندا شئوہ توورەكەى وردى پېر پېسايى دروست دەبېت و كۆدەبېتەوہ.

بەگرزە قەبىزى:

لەم جۆرە قەبىزىيەدا جوولەى كرم ئاسايى رېخۆلەكان دەومستېت و دەمارمەكانى ناو رېخۆلە دەكزىنەوہ بە تايبەتى رېخۆلە ئەستورەو گرزى و چوونەپەك لە ماسولكەكانى رېخۆلەدا دروست دەبېت بە تايبەتى لە ھەردوو بەشى پانە كۆلۇن و نزمە كۆلۇن لە رېخۆلە ئەستورەدا. پزېشك دەتوانېت بە دەستلېدان شوئىنى ئەم كرزىيە ديارى بكات لە رېخۆلەدا تەنھا لەسەر ديوارى پېستى سك. جگە لە پزېشكىش ھەر كەسكى تىر دەتوانېت كرزە قەبىزى بۇ دەركەوئېت بە ھۆى پچرپچىرى و وشكى پېسايىەكەوہ كە شئوہو چرى لە پشقىلى حوشتر يا بزىن دەجېت و بە بارىكىش دېتە دەروہ يا دەئىى بەنېكى نەرپىسراوہو پاش خۇ بەتالكردەنەوہش كەسەكە ھەر ھەست بە تەنگەتاوى دەكات و پئوئىستى بە چوونە ئاودەست ھەپە چونكە رېخۆلەكانى پېر لە پېسايى و رېخۆلەپان ھەلاوساندوۋە. رەنگە ئەو كرزىيە ھەر رۇژەى چەند جارېك نەمىنېت بۇ ماوہى كورت كورت پاش ھەر جارە كەسەكە ھەر جارەى بېرېك پېسايى دادەنېشېت كەم يا زۆر بە پىنى ماومكەو نەمانى گرزىيەكەى رېخۆلەكانى. بە وئىنەى تېشكى رېخۆلەكان لە كاتى كرزە قەبىزىدا لە تەزبېج دەجېت بە تايبەتى لە پانە كۆلۇن و خوارەوہىداو زۆر

جار قەبىزىيەگە جۇراوجۇرە واتە لە ھەندىك شوپىندا خاۋو لە ھەندىك شوپىنى تردا كرزە. نەم جۇرە قەبىزىيە جۇراوجۇرە تىكەلە ماۋەى (۲) ھەفتە يا سى ھەفتە دەخايەنىت پاش ئەۋە كەسەكە توۋشى سچكۈون دەمبىت و ماۋەى (۳-۴) رۇژ دەخايەنىت. ھەر بۇيەشە كرزە قەبىزى كە ماۋەگەى درىزخايەن بوو دىۋارى رېخۇلەكان برىندار دەكات و دىۋارە لىقە لىنچەكانى رېخۇلەكان برىكى زياد لە پىۋىست لەو بابەتە دەردمەن كە بابەتلىكى شلە. گەر كرزىيەگە نەماۋ رېخۇلە بەتال بۇۋە لەو پىسىيەى ھەلىئاۋساندوۋە پاش ئەۋە رېخۇلەكان ئەو شلەيەى تىاياندايە دەرىدەكەن و بەردەوام دەمىن لە دەرداندا تا دىاردەى برىندارى پىستە لىقە لىنچەكەى رېخۇلەكان پاش چەند رۇژىك نامىنىت پاش ئەۋە دىاردەكانى قەبىزى سەرھەلدەتەتەۋمو ھەمان كار دووبارە دەمبىتەۋە.

زۇرچار لەگەل قەبىزىدا بە تايبەتى كرزە قەبىزى برىكى زۇر باۋىز لە سكدادى دوست دەمبىت. كە نەمەش كار لە دل دەكات بە ھۇى بەرزىۋونەۋەى ناۋ بەنچكەۋمو بە ھۇى فشارى رېخۇلەكانەۋمو ئەۋ باۋىزەى تىاياندايە. دىاردەى تر كەلەگەل قەبىزىدا سەرھەلدەتە ھەست بە قورسى گەدەيەۋ بە تايبەتى بەشى سەرھەۋەى لەگەل دلەكزىۋ دەمتالىۋ بۇنى دەمداۋ خاۋبوۋونەۋەى گشتى لەش و نەمانى چالاكى لە كارداد خەمۇكىۋ سەرىيەشە كە گىزىشى لەگەلدەيە. نەمەۋ لە ھەندىك جۇرى قەبىزىدا رۇژانە پىسايى دەكرىت، بەلام بە برىكى ناتەۋاۋ كە برى زۇرى بابەتە پىسايەكە لە رېخۇلەكاندا دەمىننەۋە. لەم كاتەدا تەنھا پزىشك دەزانىت نەم جۇرە قەبىزىيە چىيە نەۋىش بە تاقىكرەننەۋەيەكى ئاسان كە كەسەكە بەيانىان پاش بەرچايى برى دوو كەۋچكى بچووك (تۇزى خەلۋوزى ناژەلى) كە لە دەرمانخانەكاندا دەفرۇشرىت نەيدىرتىۋ بۇ رۇژى داھاتوۋ سەيرى رەنگى پىسايەكەى دەكرىت. گەر رەنگى پىسايەكە رەش بوو ئەۋە نىشانەى تىكەلەبوۋنى خەلۋوزەكەيەۋ نەبوۋنى قەبىزىيە. بەلام گەر رەنگى پىسايەكە دەركەۋتنى رەشى تىايدا دواكەۋت بۇ رۇژى سىيەم و چوارەم ئەۋە بوۋنى قەبىزى دەسەلنىنىت گەرچى ھەموو رۇژىك پىسايىش بكات.

۵-دىياردەو زىانە تەندروستىيەكانى قەبىزى

رېخۆلەي مەرۇف ۋەك رەگى درەخت ۋايە، چۇن رەگ خۇراك لە زەۋىيەۋە دەمزىۋ دەيگەيەنئىتە گىشت ئەندامەكانى، ھەر گىرقتىك يا گەموكوۋرپىيەك لە كارى رەگەكاندا رووبدات رەنگدانەۋەي لەسەر گىشت بەشىك لە بەشەكانى تىرى درەختەكە دەبىت، تويكەلگەي وشك دەبىت ۋە گەلاكانى زەردو وشك ھەلدەگەپىن ۋە لقو پۇپەكانى سىسۋ لاواز دەبن. ھەرۋەھا رېخۆلەش خۇراكى گەشەكردن دەبەخشىتە گىشت ئەندامەكانى لەش ۋە پارىزگارپىيان لىدەكات ۋە كارەكانيان چالاک دەكات ۋە خانە فەۋتاۋەكانىش نوپدەكاتەۋە. ھەر بۇيەشە بابەتە خۇراكيەكان لە رېخۆلەكاندا كە ھەرس دەبن ۋە بە شىۋازى كىمىيى شى دەبنەۋە بۇ بابەتە سەرمتايپەكان دەشى بىمىزىت. ھەرچىيەك لە رېخۆلەۋە بىمىزىت دەكاتە خويىن، لە رىي سوۋرى خويىنەۋە دەكاتە ھەر خانەپەك لە خانەكانى لەش لە گىشت ئەندام ۋە دىزگاكاندا.

لەبەرنەمە دىيارە ھەر گەندەئىيەك توۋشى كىردارى ھەرس بىت زىانەكەي دەكاتە ھەر خانەپەك لە خانەكانى لەش. بەلام توندوتىزى ئەم زىانە لە ئەنجامدا جىاۋازە بە ھۇي جىاۋازى دىزگاكان ۋە كارپان ۋە پەلە ھەستىارپىيان.

گەندەلى بوۋنى كىردارى ھەرس يا بە ھۇي ترشانى بابەتە كاربۇھىدراىتەكانەۋەيە ۋەك (نان، ھەۋىرەمەنى، نىشاستەيپەكان، شەكر، پەتاتە ۋە ھەندىك جۇرى ميوە سەۋزە). يا بۇگەنبوۋنى بابەتە پىرۇتىنىيەكان ۋەك (گۆشت، ھىلكە، پەنير.. ھتد) بە ھۇي ترشىيەۋە نەبىت ئەم ترشانىدە روۋنادات. بە پىچەۋانەي بۇگەنىيەۋە كە لە تفتە نىۋەندا روۋدەدات ۋە لە خۇراكى ھەمەجەشندا. ۋاتە پىكەتە لە بابەتە كاربۇھىدراىتەيەكان ۋە بابەتە پىرۇتىنىيەكان يا نازۇتىيەكان. ھەردوۋ كىردارى ترشانىدە بۇگەنى ھاۋتا دەبن كە يەككىيان بىتوانىت كارى ئەۋى تىران راگرىت بە كاردانەۋەي دىۋارى (ترشى يا تىقى). ئەمە بە مەرجىك كارى ھەرس رىپەرەۋى سىروشتى خۇي بىگرىت، گەر بەھەر ھۇيەك بىت ترشان لە كارى ھەرسدا روۋىدا — كە ناتوانىن لىرەدا زۇر لە سەرى بىرۇيىن. بە زۇرى لە رېخۆلە بارىكەدا روۋدەدات. چۈنكە پىۋىستىيەكانى ترشانىدە لە ناۋو گەرمادايە. دەرئەنجامى ئەم كارى ترشانىدە لە رېخۆلەكاندا جۇرەھا

ترشى و باوبۇز دروست دەبىت پتر لە كارى بۇگەنبوون بە بابەتە پىرۇتىنىيەگان. جگە لەوەى لەم بۇگەنبوونەدا باوبۇز دروست دەبىت بابەتى ژمەرىش لە لەشدا دروست دەبىت وەك (ئىندۆل- Indol و سكاتۆل- Skatol و فىنۆل- Phenol و پتۇماين- Ptomain). خوينىش كەمىك لەم بابەتەنە دەمژى و دەمىزىت بۇ جگەرو ھەندىك گلاندى تر كە ژمەر بۇگەننىان دەكەن لە پىي رىخۆلەو مىزو ئارمقوو ھەناسەدانەو ھەندىك دەردىنە دەروە.

بەلام گەر برى ئەم بابەتە ژمەرانەى كە خوين و مەرىگرتوون لە تواناى لەش بەدەر بىت و نەتوانىت كاردانەو ھى ئەم بە ژمەربوونە نەھىلىت، ئەمە لە پىزىكىدا پىي دەلئىن (ژمەراوى بوونى خويى- Auto intoxication). لەبەرئەو ھەر كەمەترخەمىيەك لە كارى رۇو ھەو پىشچوونى خۇراك لە رىخۆلەدا يان درىژ مانەو ھى بۇ ماومىيەكى ناسروشتى.. يا بە شىومىيەكى تر بلىين: ھەر (قەبىزى) يەك لە رىخۆلەكاندا بەھەر ھۆيەك بىت يارىدەى دەركەوتنى ھەردو كىردارى (ترشاندىن و بۇگەنبوون) دەدات و دوامىش پتر مژىنى بابەتە ژمەرىيەگان لە لايەن رىخۆلەكانەو كە باسانكرىن. خوين يەكەمىن بابەتە كە ئەم ژمەرانە دەمژىت لە رىخۆلەو ھى ژمەرەكەش كارىگەرە بۇى چونكە قورسى زياد دەكاو چىرەمىتەو ھى رىژەى (ھىمۇگلوبىن رەنگى سوور) لە خىرۇكەى سووردا دادەبەزىت و رىژەى ترشى (ئەسىدۇسىس- Acidosis) زياد دەكات. بەردەوامى ئەم بارودۇخە رەنگى دەمچا و اتە رۇخسار زەرد ھەلەدەگەرى و دەبىتە ھى (كەمخوينى).

لوولەكانى خوينىش كىرژو تەسك دەبنەو ھى فشارى خوين تىياندا بەرز دەبىتەو ھى چواربەل (دەستەگان و قاچەگان) سارد دەبنەو بە ھى ئەو ھى كەم خوينىان پىدەكات لەبەر تەسكبوونەو ھى لوولەكانى خوين. ژمەر لە رىخۆلەدا دەبىتە ھى (دەلەكوتى) و لىدانى دل پچىر پچىر دەبى و جارجار ھەست بە نازار دەكرى وەك نازارى (سنگەكوژى) لە دلدا كە نىك شانى چەپەو چواربەل سارد دەبىتەو ھى سنگ ھەلەدەگوشرى و لەش ئارمقوى سارد دەردەدات.

بەلام دەزگای ھەناسەدان لەم قەبزىيە زىانى دوو ھىندىيە، چونكە ئاوسانى رېخۆلەكان بە ھۆى باوبزموه كە ھۆكارمەكەى قەبزىيە ناوبەنچك ھەلدەبېرى و ھەك باسماىكرد بەم شىوھىە فراوانى سنگ نامىنى و فراوانى سىيەكانىش لە كاتى ھەناسەداندا نامىنى (كورتە ھەناسە)، جگە لەمانە بە ژەھربوونى رېخۆلەكان كە دەگاتە خوین دەگاتە دەزگای ھەناسەدانىش و پىستى لىنجى ئەو دەزگایە بىرىندار دەبى و دەبىتە ھۆى وشكە كۆكەو دەنگ گرىى. بە تايبەتى ئەوانەى زۆر دەدوین و ھەك گۆرانى بىزەكان و وتار خوینەكان و مامۆستايان.. ھتە. لە كاتى زۆر قەبزىدا بۆنى ھەناسەدانەوہ لە بۆنى پىسايى دەجىت (واتە ئەو ھەوايەى كەسىيەكان ئەپكەنە دەروە) چونكە سىيەكان ھەك باسماىكرد بە فرىدانى ھەواى ھەناسەدانەوہ بۆ دەروەى لەش ھەندىك لەو باوبزموه ژەھرانەى لە رېخۆلەوہ وەرىگرتووه فرىدى دەداتە دەروە. دەزگای مىشكىش بە بەژەھربوونى رېخۆلەكان زەھرمەند دەبىت، چونكە دەبىتە ھۆى سەرىشەو گىزىو دلهراوكى و خەوى پچرپچرو بىنىنى خەوى ناخۆش. ھىزى ماسولكەكان دادەرمى و بارى دەروونى ئالۆز دەبى و دەبىتە ھۆى ئالۆزى سروسى كەسەكە. لە ئەنجامى فشاركردن لە پىشاودا بۆ دەركردنى ئەو تۆپەلە پىسايانەى لە رېخۆلە ئەستوورەدا كەلەكە بوون فشار دەكەوتتە سەر دەمارەكانى حەوزى بچكۆلە ھەك (دەمارى سمت) كە دەبىتە ھۆى ئازارەبارىكە* و ئازارىكى بى ئەندازەى دەبىت (نویرالجي Neuralgie). زۆربەى پشت يەشە كە پىيان دەوترىت (ئەسباتىك) ھۆكارمەكەى دەگەرتتەوہ بۆ قەبزى و ژەھراوى بوون و تا ئەم دياردەمىە لانەجىت ئەو پشت يەشەيەش ھەر دەمىنىت.

لە پىستىشدا دياردەى ژەھراوى بوون بە باوبزى قەبزى سەرھەلدەمات بە شىوھى زۆر ئارەھكردنەوہو ئارەھكەش بۆنىكى ناخۆشى دەبىت. لە پىستدا ھەندىك پەلەو سوور بوونەوہو (ئەكزىما) دروست دەبىت كە دەشخورىت و جارجارە ناویشى لىدەتكىت و دەموچاوىش وردە زىپكەى لىدىت (ئاكن Akne) كە لەناو خەلكىدا پى دەلئىن (عازمە).

لەناو دەمیشدا پەلەى خېرى سېرېمىگ كە لە ناومرېاستدا بلقى دەكاو زۆر بە نازارمو شلەيەكى زەرپاوى تىدايەو پووكىش ھەويكى بۆگەن دەكات (پېوررھە Pyorrhoe) كە دەبىتە ھۆى زوودان كەوتن. ئەم ھەوە بۆگەنە رېنگە بگاتە قورگو كەروو كە كارى جووېنى خواردن و قووتدانى بە نازار دەكات.

ئالۆزى ھەمىشەيى لە رېخۆلەكاندا قەبىزى كە بە ھۆيەو پوودمەت بەرگى لە مژىنى فېتامىن و خوئ پېويستەكانى لەش و خوئىن دەكات، بە تايبەتى خوئى كلس، و دەبىتە ھۆى نازارى ئىسقان و جومگەگان بە بەردەوامى و لەش ھەزار دەبىت لە بابەتى فېتامىنەكاندا. لىرەدا بە بە كورتى باسى ژمھرى قەبىزى بگەين كە تووشى دەزگاي مىز دىت (بە تايبەتى گورچيلە) كە بىرېندار دەبن و بە نازارېشەو لە كارەكانىندا ئالۆز دەبن و دەبىتە ھۆى زىادى خوئى لە مىزدا. كە كارناسانى دەكات بۆ دروستبوونى بەرد لە مىزدا لەگەل نازارى جومگە. ئەم نازارە جومگە وردەكانى لەش بە تايبەت جومگەكانى دەست و قاچ دەناوسىن بە ھۆى كەلەكەبوونى خوئى مىز تىپاندا ھەموو ھەلسوكەوتىكىيان بە نازار دەبىت و ئەمە پىئى دەئىن "دەردەشا".

قەبىزى بېرى "كۆلىستىرېن" لە خوئىندا زىاد دەكات، كە زراو دەپېرېژىت لەناويدا بە شىوھى وردە (لەم) يا (بەردى) گچكە يا گەورە. دادەبەزىت. ئەوھى زانراو بە ھۆى بەردى زراوھوو بەردى مىزەو نازارىكى توند پەيدادەبىت وەك (كۆلىك KOLIK كوئىچ) لە پاستىدا بوونى بەردى گورچيلە يا زراو خوئيان بە تەنھا بە نازار نىن گەر بەردەكە نەجوولئ و لە حەشارگەكەيدا دانەبەزىت و پوھو رېرەوئىكى تەسك نەچىت، گەر وا نەبىت زۆر كەس چەندىن ساللە بەرد لە گورچيلە يا زراوئاندايەو ھەست بە بوونىشى ناكەن.

پەككە لە ئەنجامەكانى قەبىزى رېخۆلە كۆم بىرېندار بوونە كە زۆر بە نازارە، بە تايبەتى لە كاتى چوونە پېشاوو لە پاشىشيدا. قەبىزى دەبىتە ھۆى دروستبوونى مايسىرى لە كۆمدا. مايسىرى ھەلأوسانى دەمارە خوئىن ھىنەكانە كە دىوارەكانى شل و خاودەبنەو بە ھۆى ئەو ئاوسانەو. مايسىرى ھەپە لەناوھەوى كۆمداو ھەشە لە

دەرھەۋى كۆمەۋە بە چاۋ دەمبىنرئىۋ دەستى لىدەدرئىت. گەر ئەۋ ماپەسەرىپە لە ئەندامى پىسايى كىردن بە تاپبەتى تۆپەلە رەقەكان بىرىندار بوۋ ئەۋا خۇيىنى بەردەمبىت و رەنگە ھەۋىكاۋ بۆگەن كات بە گەپشەننى مىكرۇبى ناۋ پىسايپەكەۋە بۇ ناۋى كە زۇر زۇر بە نازارە لە كاتى پىسايى كىردندا لە پىشاۋ. ناچار كەسەكە لەبەر نازار ناچىتە پىشاۋ بۇ خۇدوورخستەۋە لەۋ نازارەۋ ماۋە ھەلاۋسانى پىسايپەكە لە رىكە* دا درىز دەمبىتەۋەۋ پىر وشك دەمبىتەۋە تا ۋەك تۆپەلەكى رەقى قەۋارە گەرۋە لىدئىت و لە رىخۆلەكان دەرناچىت تەنھا بە وردكىردن نەبىت بە ھۇى پەنچە خستە ناۋ كۆمەۋە. ئەمەۋ لىرەدا بۇمان نىپە كە شىۋازى تىماركىردنى ماپەسەرى باسكەين نەك درىزە بە باسەكەمان بەدىن و لە رىپرەۋى تۆپىنەۋەكەمان دەرچىن. لە كۆتايىدا ھەرۋەك باسانكىرد فشارى پىسايى لەسەر دىۋارى رىخۆلەكان لە كاتى قەبىزىدا رىخۆشكەرە بۇ توشىۋون بە شىرپەنچە رىخۆلە بە تاپبەتى لە رىكەدا.

نامارەكان سەلماندوۋيانە كە لە (۱۱۴۸) توشىۋوى نەخۇشى شىرپەنچە رىخۆلە، (۱۰۲۲) يان لەۋانە بوون كە شىرپەنچە لە رىكەياندا بوۋە بە ھۇى پىشتر توشىۋونىان بە قەبىزى درىزخايەنەۋە. شىرپەنچە خۇى لە خۇيدا نەخۇشىپەكى بۇ ماۋە نىپە بەلام ھەندىك بىنەمالە ھەن نامادەمگىيان تىداپە كە توشى ئەم نەخۇشىپە كوشندەپە بىن گەر بواريان بۇ پرەخسىت.

۶-چارەسەرى قەبىزى

نامانچ لە چارەسەرى قەبىزى درىزخايەن نەھىشەننى قەبىزىپە بە رىگاۋ شىۋازى جۇراۋجۇر بە پىنى جىۋاۋازى ئەۋ ھۆكارانەى كە دەبىنە ھۇى دروستىۋونى. كە پاش چارەسەر بە ناسايى كەسەكە بە سىروشتى دەتوانىت پىسايى بكات بى ئەۋەى ھىچ ھۆكارىك بەكاربەئىت.

چارەسەرى قەبىزى درىزخايەن لە پزىشكىدا چەند شىۋازىكى ھەپە، ھەرۋەك لە كەسىكەۋە بۇ كەسىكى تر دەگۆرئىت بە پىنى ژيانى تاپبەتەيان. زۇرچار قەبىزى

دریژخایەن لە ئەنجامی ھەلەومیە لە ھۆکارمکانی ژياندا كە دەتوانرێت نەھیلرێت یا بگۆرێت یا لە بری ئەو شتی تر بکریت بە پێی بارودۆخی تاییەتی كەسەكە.

بۆ ھەلبژاردنی شیوازی چارەسەر و ھۆکاری گونجاو بۆ ھەر دۆخێك لە دۆخەكانی قەبزی دریژخایەن دەبێت زانیاری ورد بە دەست بێت سەبارەت بە شیوازی ژيانی كەسەكە و ھەولێان بۆ بنەبەركردنی چي لە توانادایە لە ھۆكارمکانی قەبزی دریژخایەن.

بەلەم پۆزانی چارەسەر بە دەرمانی (رەوانی) ریحۆلەكان دەوروزێتی و بەتالیان دەكاتەو و دانانرێت بە چارەسەریكى تەكنیکی دروست و نامانجەكانی ناپیكى و ھەك قامچیەك وایە بە باشووی ئەسپێكى ماندوودا بکیشرێت تا زۆری لێ بکریت غارگات لە زێر خاوەنەكەیدا یا برەتیئیریت لەزێر باری قورسداو ئەسپی داموایش وەلامدانەو و ھەر قامچیەكى دەبێت كە پیا دەكیشرێت تا لە پەلەپۆ دەكەوێ و توانای نامینی و قامچی كاری تێناكات. ھەشت ھۆکاری دروستمان ھەیە بۆ بەدیھێنانی ئەو نامانجە كە چارەسەری قەبزی دریژخایەنە، ھەر ھۆكارێك لەم ھۆكارانە ھەلدەبژیرین، بە پێی گونجانی بارودۆخی تاییەت و ھۆپەكانی:

۱-ھۆكاری گشتی لە یاسای ژياندا.

۲-ھۆكاری خۆراكی.

۳-ھۆكاری چارەسەری فیزیایی.

۴-دەرمانی رەوانی.

۵-بابەتی یاریدەدەری فرێدانی بیسای.

۶-ھۆقنە لە كۆمەو.

۷-خواردنەو و ناوی كانزایی سروشتی.

۸-چوونەزێر ناوی گەرم بۆ ریحۆلە.

ھۆكاری گشتی لە یاسای ژياندا

واتە بزواندنی رېكوپېكې لەش. ھەك یاری جومناستیكى لەناو مالد، و سووكە وەرزش و یاری ھەناسەدانى جومناستیكى، گرنگ لە ھەر ھەموو ئەم وەرزشانەدا

خۇماندووكردن نىيە يا درىزخايەنى ماوەكەى تا ھەست بە ھىلاكى و خۇرمتاندن بىكرىت بەنگو مەبەست يەك لەدواى يەكى كارو ھەسانەومىيە بە درىزايى ماوەى ئەنجامدانى ئەو چالاكىيە. ئەشيت لەگەل ئەنجامدانى كارە وەرزشىيەكاندا رىخۆلەكان وا رابھىنرېن گە لە كاتى ديارىكرارودا رۆزانە خۇيان بەتال بەكنەوہ (چاكرىش وايە بەيانىان بىت) بە شىوھىەك كە كەسەكە پاش ئەنجامدانى يارىيە وەرزشىيەكان بچىت بۇ ئاودەست و ماوەيەك بىمىنئەوہ تا رىخۆلەكانى بەتالكاتەوہ لە ئاودەست. گەر بتوانىت لەو ماوەيەدا خۇى خەرىك كات بە خويىندنەوہى رۆزانەمەيەكەوہ يا خواردنەوہى بەرداخىك ئاوى ساردىا بە روتى و بى جلوبەرگ لەناو ژووردا بىت كە پىي دەوترىت (گەرماوى ھەوا) ئەم جۆرە كارانە گەر پەيوەست كرا بە كاتى چوونە ئاودەست بە شىوھىەكى سرووشى* ھەست لە جەستەدا دروست دەكات بە چوونە ئاودەست. لەبەرئەوہ لەسەر كەسەكە پىويستە كاتىكى لەبار بۇ خۇى دابىن بكات بۇ ئەنجامدانى ئەم كارە بۇ نمونە لە كاتىكدا ئەنجامى نەدا كە ماوەيەكى كورتى ماوە بچىت بۇ سەر كارەكەى چونكە بەم پەلەيە ئەنجامىكى چاكي نابىت و ھەر لە رىگا كە بەرمو كارەكەى دەچىت ھەست بە تەنگاوى دەكات يا ھەر كە گەيشت شويىنكارەكەى گەرەكە بچىتە پىشاوو خۇى دەگرىت و ناچىت و بوارىكى چاك دەرەخسىنىت كە پتر قەبز بىت و بەردەوام رىخۆلەكانى لە خاوبوون و كرژبووندا بن.

۲-ھۆكارى خۇراكى

رژىمى خۇراكى رۆلىكى سەرەكى دەبىنىت لە چارەسەرى قەبزی درىزخايەندا، جارى وا ھەيە لە سستە قەبزیدا سوود لەو جۆرە خۇراكانە دەبىنرېت كە پاشماوہى زۇر لە رىخۆلەكاندا جىدىلن كە جوولەى ماسولكەكانى رىخۆلە ئەستوورە دەھەزىنن و جوولەى كرم ئاساى بەھىز دەكەن. ئەم خۇراكانەش وەك سەوزىيەكان و دانەوئلە پر بابەتە (سىليۆز-Cellulose) يەكان وەك سەوزەى زەلاتەو سەوزە گەلا پانەكان وەك كەلەرم و سىپناخ و گىزەرو پەتاتەو توورو شىلەم و خەيارو تەماتەو دانەوئلەكان وەك

نيسكو نۆك و پاقلىو نانى بۇرى له كەپەك پېكھاتوو لەگەن ساومر. ئەم خۇراكانە باشماوهى بابەتى پيسايى زۆر له ريخۆلەكاندا جىدىلن. ئەم خۇراكانە يارىدەى فرېدانى ھەندىك بابەتى نامۆ دەگەن له لەشدا وەك دەمرى دىمبوس و بىزار.. ھتد. باشماوه پيسايىەگان له دەورى ئەو بابەتە نامۆيانە دەئالین و لەناو خۇياندا گلى دەدەنەوو بۆى دەبنە بەرگىك و بوارى ئەو نەو نادەن بەر دیوارەگانى ريخۆلە بگەن و له ناوئەو بەرینداریان بگەن يا ريخۆلە بریندار بگەن و بیدرن و بگەنە بۆشايى ھەناوئەو. (كەپەك) پېكدیت له بابەتى سىلېلۇزى و ناوى كانزايى بە سوود، كە دەتوانریت بەگاربەتیریت بۇ چارەسەرى قەبزی دىژخايەن. بەگارھیتانیشى بەم شىوئە: كەوچكى گچكە ھەر (۴-۲) كاژىر بە تىكەل لەگەن ئاودا يا ھەر شلەمەنىيەكى تر تا بە چاكى قووتدریت. دەشتوانریت تىكەل بەو سەوزانە بگرین كە لیدەنرین بە چىشت تامى خۇراكىش تىكنادات كە تىى دەكریت چونكە كەپەك بىتامە. باشتر وایە ئەو كەپەكەى بەكاردیت بۇ ئەم مەبەستە (وردكرابیت يا ھارپا و بىت) ھارپىكى ورد تا وردە تویكلن له دەم و قورگدا جىتەھىلنیت. لەسەر بەپەرەوگردنى ئەم رژیەمە خۇراکیە ماوهى (۶-۴) ھەفتە بەردەوام دەبى و بە مەرجى بى پچراندن كە له ئەنجامدا دیاردە چاكەگانى دەردەگەوئیت نەك ھەر بۇ قەبزی بەلكو بە گشتى بۇ چالاکیەگانى لەش بە ھۆى پېكھاتەى كەپەك له بابەتە كانزايیە چالاكەرەوگان كە گرنگو بە سوودن بۇ بنیادی ئىسقان و دانەگان. ھەرەك بابەتە سوپرو شىرینەگان بە كارپگەرى كىمیايان جوولەى كرم ناساى ريخۆلەگان دەھەژینن و یارىدەى لەنیوبردى قەبزی دەدەن. با ھەندىك نمونە بەئیننەو:

ماسى (سەردین)ى سوپركراو، سوپرى و شەكرو ھەنگوین و شەكرى شىر (له دەرمانخانەكاندا ھەن) لەگەن مەربای میوہى فرە شەكرو شەربەتى سىوى تازەو خورماو قەیسى وشككراو و ھەنجىر.

ئەو كەسەى تووشى سستە قەبزی دیت دەبیت خۆى له خواردنى (شۆربا) بە دوور كات، لەگەن برنج و نانە چەورەو جۆرەگانى مەعكەرۇنى و كارى ھەویر. له خواردنەوئەشدا دەبیت خۆ له شەرابى سوورو كاكاو بەدوور گریت، ھەموو جۆرە

گۆشتىك كەم بخوات، ھەرومھا پەنرە ھىلكەو قاومو چاۋ شوكلاتە. بەلام رۇن و كەرەو چەورى لى كاتى تۈانەومىاندا لى رېخۆلەكاندا دەبنە ترشپىيەك بە شىۋازىكى كىمىيالى جوولەي كرم ناساي رېخۆلەكان دەبىزۋىنىت و بە سوودە بۇ چارسەرى سستە قەبىزى.

لەو خواردنەوانەي كە ھەمان گاردانەوئى چاكيان ھەيە شەربەتى ميوەي تازە يا كەوچكىكى گچكە ھەنگوئىنى پالوتە لەناو كووبىك ناوي گەرمدا بتوئىتەومو ھەندىك ناوي لىمۇي ترشى بەسەردا كرىت. ئەمانە ھەموويان پىش بەرچايى بەيانىان بە نيو كاژىر دەخورىنەوۋە واتە بە خورىنى، بۇ سستە قەبىزى ماستاۋ بەكەلكە (ماستاۋىك كە بە مەكىنەي ماستاۋ Zentrifug چەورپىيەكەي لى چىكارايتەوۋە) و ماستى كەم ترشى واتە نيوئەندە ترشى. رۇۋزانە لەش پىئوستى بە (۱،۵ لىتر) ناوي خواردنەوۋە ھەيە، ئەم بېرەش بە پىي گەرماۋ جوولەي لەش دەگۇرپىت كە لە پاشدا دەردەدرپتە دەرمەوۋە لەش لە رپى مېزو پىسايى و ھەناسەو نارەكردنەوۋە. ھەر كەموكوپىيەك لە ناوخواردنەوۋەدا دەبىتە ھۇي وشكەلگەرانى پىسايى و پاشانىش قەبىزى.

نەمىنىتەوۋە كاتەكانى خۇراك..

كاتەكانى خۇراكى كەسانى سستە قەبىز جىاۋازە، زۇربەي پزىشكە پىسپۇرەكان نامۇۋزگارى نەو كەسانە دەكەن كە ھەر كاژىرىك سووكە زەمىكى خواردن بخۇن نامانچىش لەمە نەوئەيە بوار بە رېخۆلەكان نەدرپت بەسەنەوۋە لە كاربوسەتنو زىاتەر سست بن. نەوئەي زانراۋە كە كاركردن ماسولكەي كارپىكراۋ بە ھىز دەكات، جا گەر وا لە رېخۆلەكان بىكرپت كە بەردەوام لەكاردابن مەبەست نەوئەيە كە ماسولكە سست و خاۋەكان بەھىز كرىن. بەلام ئەم رۇئىمى فرە زەمە خۇراكىيە مەحالە كەسانى خاۋەن كار بتوانن پەپرەوۋى بىكەن، ھەر بۇيە ھەندىك لە پزىشكان ئەم رۇئىمە خۇراكىيەيان گۇرپوۋە بە رۇئىمىكى ئاسانتر تا بتوانرپت ئەنجام درپت تەننەمت لە لايەن كرىكاران و فەرمانبەرانىشەوۋە بە پىي لاي خوارەوۋە:

کازیر (۷،۲۰) ی بهیانی له خورینی په رداخیک شهربه تی میوه ی تازه یا په رداخیک ماستاو، یا که وچکینی گچکه ههنگوین بۆ ناو کووپیک ناوو که میک ناوی لیموی ترشیش.

کازیر (۸) ی بهیانی ژهمی بهیانی واته بهرچایی، کووپیک چای روون که به شهگری شیر (له دهرمانخانه کان دهیفرۆشن) شیرین کرابیت له بری شهگری ناسایی گهر دستکهوت، له گه ل پارچه په ک نانی بۆرو که رهو مرهبا یا ههنگوین.

کازیر (۹) بهیانی نیو کووپ ناوی خاوین یا شهربه تی میوه ی تازه یا ماستاو.

کازیر (۱۰) سیویک یا دوو ههنجیری وشک یا پرته قالیک.

کازیر (۱۱) نیو کووپ ناوی خاوین یا شهربه تی میوه ی تازه یا ماستاو.

کازیر (۱۲) ی نیوه پۆ سیویک یا دوو ههنجیری وشک یا پرته قالیک.

کازیر (۱) پاش نیوه پۆ. ژهمی نیوه پۆ: شۆربای سهوزهو بریکی مامناومند گۆشتی سوورکراوه له (باننده، ماسی، ناژهل.. هتد) بریکی زۆر سهوزهو زه لاتهو که میک په تاته، هه ویره مهنی و له نارد دروستکراو نابیت بخوریت، میوه ی تازه یا مرهبا (کوومپۆستۆ) یا مرهبا ی ناماده کراوی ناو قوتوو.

کازیر (۲) نیو کووپ ناوی خاوین یا شهربه تی میوه ی تازه یا ماستاو.

کازیر (۳) پرته قالیک یا دوو ههنجیری وشک یا سیویک.

کازیر (۴) نیو کووپ ناوی خاوین یا شهربه تی میوه ی تازه یا ماستاو.

کازیر (۵) ی عهسر: پرته قالیک یا سیویک یا دوو ههنجیری وشک.

کازیر (۶): نیو کووپ ناوی خاوین یا شهربه تی میوه ی تازه یا ماستاو.

کازیر (۷) ژهمی نیواره: که میک گۆشتی سوورکراوه به گهرمی یا به ساردی له گه ل

بریکی زۆر زه لاتهو، پارچه په ک نانی بۆر، توور، که ره، میوه.

کازیر (۹) کووپیک ناوی خاوین.

کازیر (۱۰) ی شهو: (۴-۲) هه لووژه ی وشک.

نەم رېژىمە خۇراكىيە بۇ ماوهى (1-4) ھەفتە پەيپەرە دەمكىرىت لەگەل ھەلبۇزاردىنى ئەو خۇراكىيە گونجاوانەى كە باسماىكىردىن بە سوودە بۇ سىستە قەبىزى، چوئىكە ماسولكىەى رېخۆلەكان بەپىرە دەكاو چالاكى بۇ دەمكىرىتەموو بەكارى دەكات.

بەلام پەيپەرە كوردنەكە ناگونجىت لەگەل كرزە قەبىزىدا، چوئىكە ئەمە ۋەك باسماىكىرد لە ئەنجامى زىادە ئالۇزىبونى ماسولكىەى رېخۆلەكانە. جا ھەر ھەزاندنىك بە ھۆى خۇراكىكى بە چىزەموو روویدات دەبىتە ماىەى ئالۇزى و قەبىزى. لە كاتى كرزە قەبىزىدا خۇراكى ھىمنى دزە كرزى بەكاردىت ۋەك شۇرباى شل (لە دانە ۋىلەو شۇفانى ھارپو و ئارد) و گۆشتى قىمەكراو و مۇخ و ماسى و بەتاتەى گوللو و سىپىناخى جنراو و نانى سىپى و خۇراكى لە ئارد دروستكراو و نانە چەورەو مرەباى سىو... بەلام ھەرۋەك پىشتر باسماىكىرد سىستە قەبىزى و كرزە قەبىزى بۇ خۇيان لە رووى كارەموو زۇربەى شىۋازە قەبىزىيەكان تىكەلاۋە (واتە سىست لە بەشىك لە رېخۆلەكانداو كرز لە بەشىكى ترداو لە يەك كاتدا). ئەى نەبىت رېگاچارەى ئەمە چى بىت؟ چاكترىن رېژىمى خۇراكى بۇ چارەسەرى تىكەلە قەبىزى كە بتوانرىت پەيپەرەوكرىت بۇ چارەسەرى سىستە قەبىزى و كرزە قەبىزى (رېژىمى شلە خۇراكىيە) كە بەم شىۋەيە:

پىش دەستپىكىردىن بە پەيپەرەى رېژىمى شلە خۇراكى، رېخۆلەكان بەتال دەمكىرەموو، بەتالكردەنەۋەكى تەواو بە خواردەنەۋەى (۲۰-۴۰) گرام رۆن گەرچەك يا چوونە ناو ناۋى گەرەموو لەبەر رېخۆلەكان كە پاشان باسى دەكەين.

بۇ رېژى داهاتوو دەستدەمكىرىت بە پەيپەرەوكردىنى رېژىمى شلەخۇراكى. ئەو شلە خۇراكى بۇ ئەم مەبەستە بەكاردىت ھەنگوینى روونكراۋىيە بە ناۋى گەرم ۋەك پىشتر باسماىكىرد، لەگەل شەربەتى ميوە كە بە ناو روونكراۋىتەموو، ھەرۋەھا شۇرباى ميوەو گولاندنى گەلەى شلىك ۋەكو چاۋ تىكەلكردىنى لەگەل كەمىك شىرو ماستى بىچەورى تازە دروستكراو.

دروستكردىنى شۇرباى ميوە: خووساندنى (۸-۶) ھەنجىرى وشك و (۸-۶) دانە ھەلۋەى وشك و برى (۴۰) گرام ميوژ لە لىترىك ناۋى ساردا بۇ ماوهى چەند كاژىرىك، پاشان ئەم ميوە خووساۋانە بۇ ماوهى (۱۰) خولەك لەسەر ئاگر دەكوئىرى. ئەمجا

دادەنرېت تا سارد دەمبېتەوۋو بە ھۋى ھىلەكىكەۋە دەمبائىئورېت يا بە ھۋى پارچە قوماشىكى تەنكى خاۋىنەۋە، جا ئەم پائىئوراۋە ھەر جارەى كووپىكى لىدەخورىتەۋە بە درىزايى ئەو رۇژە. لە رۇژى داھاتوۋدا گەر ھەست بە برسېتى كرا لەگەل پەپرەۋوكردى ئەم رۇژىمەدا بېرى (۸-۶) ھەنجىرى وشك و ھىندەى ئەمىش ھەئوۋزەى وشك كەمىك دەخووسىنرېن لە ئاۋدا تا نەرم دەمبەۋە. نىۋەى ئەم بېرە بەيانىان دەخورىت لەگەل ئاۋەكەيدا.

بەلام نىۋەكەى تىرى لەگەل ئەو ئاۋەى تىايدا ماۋە ئىۋارە پىش نووستن دەخورىت بە مەرچىك دەنكە ھەنجىرو ھەئوۋزە خووساۋەكان بە چاكى بچوورېن ئەمجا قووتدرېن. ئەم رۇژىمە شلە خۇراكىيە ماۋەى (۴-۲) رۇژ پەپرەۋو دەكرىت بە چەند زەمىك و بە پىئ ئەم شىۋەمىەى خوارەۋە:

كازىر (۷)ى بەيانى ھەئوۋزە يا ھەنجىرى خووساۋ.

كازىر (۸) كووپىكى گەۋرە گىراۋەى ھەنگوین كە پىشتر دروستكراۋە.

كازىر (۱۰) كووپىك ماستى تازە دروستكراۋ.

كازىر (۱۲)ى نىۋەرۇ كووپىكى گەۋرە شۇرباى ميوە.

كازىر (۲)ى پاشنىۋەرۇ كووپىك ماست.

كازىر (۴) كووپىك چا لەگەل ھەندىك شىردا (چاى روون يا چاى گەلا شلىك).

كازىر (۶) كووپىكى گەۋرە شۇرباى ميوە.

كازىر (۸) كووپىك ماست.

كازىر (۹) كووپىكى گەۋرە شۇرباى ميوە.

كازىر (۱۰) ھەنجىر يا ھەئوۋزەى خووساۋ.

پاش سى يا جوار رۇژ پەپرەۋى ئەم رۇژىمە ھەر لە خۇيەۋە بە ئاسانى بىسايى دەكرىت. ئەوسا دەتوانرېت يەكىك لە زەمە خۇراكىيە شلەكان بگۇرېت بە زەمىك خۇراكى پىكھاتە لە بابەتى سىلىۋوز (نان، پەنر، ميوە، تەماتە، كۆمبۇستو "مرەبا") بەم شىۋەمىە لەھەر رۇژىكدا زەمى دوۋەم يا سىيەم دەگۇرېت.. تا پاش دوو يا سى ھەفتە لە شلە خۇراكىيەۋە دەگۇرېت بۇ خۇراكى ئاسايى كە برىتى بىت لە كەمىك (يا

بىرىكى مامناۋىند) لى سىلىلۇز. كەسەكە تا (۲-۲) ھەفتە ئەم شىۋەيە پەيرەۋ دەكات پاشان خۇراكى پىر سىلىلۇزى بەكاردىننىت لى سى ۋەمە خۇراكىيە سەرمەكىيەكەداۋ لى نىۋان ۋەمەكاندا ۋەمە خۇراكى ميوە تىھەلكىش دەكات. ئەگەر پاش پەيرەۋكردنى ئەم رۋىمە خۇراكىيە شلى ۋەك باسانكرد نەبوۋە ھۆى بىسايى كردن لىخۆۋە، دەبىت لى پىى كۆمەۋە بىرى (۱۰۰ گرام) پۇن كونجى بە ھۆقنە ۋەرگىرىت بەلام نىمچە گەرم بىت ۋە درىۋترىن ماۋە لى كۆمدا بىننىتەۋە باشتىش ۋايە تا سبەى رۋىى بىننىتەۋەۋە پاشان دووبارە كرىتەۋە. ئەۋ رۋىمە خۇراكىيەى باسانكرد يارىدەى كەسەكە دەدات تا دەرمانى نارامبەخسى ئالۇزى ماسولكەكانى رىخۆلە بەكاربەننىت بە مەرجىك بىرو چۆنىيەتى بەكارھىنانى بە راسپاردەى پىزىشك بىت. بۇ نەموۋە (ئەترۇپىن Atropin) ۋە (سباسمۇسىبالجىن Spasmo Cibalgin) ۋە لىۋ دەرمانانەش كە ھەمىشە لىمالدا ھەن (ھەۋىرتىش*) ە كە جگە لىۋەى يارىدەمدەرى لىشە بۇ دزە قەبىزى بە ھەموۋ جۇرەكانىيەۋە لى ھەمان كاتدا خۇراكىكە زۇرىنەيەك فىتامىن (ب B) ى بەسوۋدى تىدايە. ئەم ھەۋىرتىشە زۇر بە چاكى بەكاردىت بۇ چارسەرى (دوۋمەل) ۋە زىپكەۋ عازەبەۋ.. ھتد.

بۇ بەكارھىنانى ۋەك چارسەرى بىرى (۲۰-۲۰) گرامى لى بەكاردەھىننىت پۇزانە، بە شىۋەى ۋەركردنى بۇ پارچەى ۋەرد ۋەردو پاشان بىكرىتە ناۋ شۇربا يا سەۋزەى كولاۋەۋە چونكە بە شىۋەى كولاندىن فىتامىنەكان دەفەۋتىن.

ھەندىك كەس بەكارھىنانى ئەم ھەۋىرتىشەيان پىدەكەۋىت چونكە ھەر بگاتە رىخۆلە بارىكەيان باۋىز دروست دەبىى چونكە خۇى بىرىكى زۇر گازى سركەى خەلۋوزى تىدايەۋ گەر ھەستىيان بە زۇرى باۋىز كرد با بەكارھىنانى بوستىن.

ھەۋىرتىش بە جىاش جگە لى تىكەلكردنى لىگەل خواردىنا بەكاردىت بەم شىۋەيە:

* ۋاتە خەمەرى نان (چاران بۇ ئەم مەبەستە گونكىك ھەۋىريان دەھىشەۋە تا چەند رۇۋىك كە رەق دەبۇۋەۋە دەترشا لىنىۋ ناۋيان دەكرد بۇ ھەۋىرى تازە كە زوۋ ھەلئىت). ۋەرگىر

(۲۰-۴۰) گرام ھەويرترشى تازە دروستكراوو لە يەخچالدا پارىزراو (بە مەرجىك رەنگى بە سېتى مابىتەھوو بۆر نەبووبى و نەقلىشا بىت) دەكرىتە (۷۵) گرام ناوى شىلەتېنەھوو تا خاودەبىتەھوو ماھوى (۱۵) خولەك لە پلەى گەرمى (۲۵)ى سەدىدا جىدىلرېت (واتە پلەى گەرمى زوور لە بەھاردا يا ھاوینىكى نىۋەندە گەرم). ئەم گىراۋىيە دەتوانرېت بە شەكر شىرىن كرىت چاكتەر واىە شەكرى ترى بىت (لە دەرمناخانەكاندا دەفرۆشرېت) و گىراۋەكە بە يەك جار دەخورىتەھوو. پاش چەند خولەككىك برى (۲ گرام) سەرە چەقۇيەك (بىكاربۇناتى سودا) و كەمىك ناو دەخورىتەھوو. ئەمەش بۇ پارىزگارى ھەوير ترشەكەيە لە (سركەى كلۇرۇدرىك)ى رۇيىنەى گەدە پاشان بۇ ماھوى (۱۵) خولەك لەسەر پىشت پالندەكەۋىت، ئەمەش بۇ ئەھويە كە گىراۋەى ھەويرترش خىرا گەدە جىبەئىلى و روھو رىخۇلەكان بچىت.

گىراۋەى ھەويرترش ۋەك باسانكرد رۇزى (۲) جار پىش ژەمە خۇراگىيەكان واتە لە خورپىنى بە نىو كاژىر بەكار دەھىنرېت، لەسەر ئەم كارە بەردەوام دەبىت رۇزانە ماھوى (۲-۱) ھەفتە چەند بارو دۇخى كەسەكە بۇى بگونجىت.

۲- ھۆكارى چارەسەرى فیزیایی

ھۆكارە چارەسەرىيە فیزیاییەكان پىۋىستىيان بە نامىرى تايبەتە كە بە ئاسانى بەدەست نايەت مەگەر لە خەستەخانەكاندا ۋەك: گەرماوى تايبەت و نامىرى كارەبايى بۇ چارەسەر بە تەۋزىمى (فارادى) و (غلوانى)، يا ھەندىكىيان تەنھا بە دەستى شارەزايانى تايبەتمەند ئەنجام دەدرېت (شىلان Massage) بە نامىرى كارەبايى يا بە دەست، بۇيە ناچىنە ناو درىژەى باسەكەھوو تەنھا ھۆكارەكان باس دەكەين كەسەكە دەتوانىت چارەسەرى قەبىزى درىژخايەن خۇى بۇ خۇى ئەنجامدات. كە ئەۋىش جۇرھەا سووكە ۋەرزشە ۋەك (مەلەۋانى، سەۋل لىدان^{*}، ئەسپ سوارى، يارى جومناستىك يارىە سويدىيەكان، ۋەرزشى ھەناسەدان) ئەمەى دواييان دەگرىن و ھەندىك باسى دەكەين

^{*} واتە لىخورىنى بەلەم لەناو ئاۋدا.

نەبەر ئاسان بەكارھاتىن و مەزنى سوودى نەك ھەر بۇ چارھەسى قەبىزى درىژخايەن، بەلكو بۇ تەندروستى دىل و سىيەگانىش.

ھەناسەدان دوو جۆرە:

۱-ھەناسەدان بە قەفەزەى سنگ: واتە بە بەرزگردنەوہو نزمکردنەوہى بەراسوہگان.

۲-ھەناسەدان بە سك: واتە بەرزگردنەوہو نزمکردنەوہى ناوپەنچك و تەنھا ھەناسەدان بە بەراسوہگان قەفەزەى سنگ و سىيەگان فراوان ناكات تا ئەو پەرى تۈانا گەر بتەوئىت پەلى فراوانى زۆر بئىت. بە پىچەوانەى ھەناسەدان بە ناوپەنچك كە بە فشارو بەرزگردنەوہى سنگ بەرەو زوور فشارىكى توند دەخاتە سەر سىيەگان و بە تەواوى بەتالىيان دەكاتەوہ بە ھۆى ھەناسەدانەوہ (دەرگردنى ھەوا). بەلام لە ھەناسە وەرگرتندا (چوونە ناوہوہى ھەوا بۇ سىيەگان) ناوپەنچك پووہو خواروہ دادەبەزئىت و قەفەزەى سنگ فراوان دەبئىت و بىرپكى زۆر ھەوا دەچئىتە سىيەگانەوہو (درىژى ھەناسە) زىاد دەكات. لە وئىنەى تىشكىدا دەبئىرئىت دىل كورت و درىژ دەكات بە ھۆى جوولەى ناوپەنچكەوہ. واتە جوولەى ناوپەنچك جۆرە شىلانئىكى سروشتى دىل ئەنجام دەدات كە دەبئىتە ھۆى زىادەچالاكىي. ھەمان ئەم شىلانە سروشتىيەى دىل بۇ رىپخولەگانىش بە سوودە چونكە بۇشايى ھەناو فراوان دەكات لە كاتى بەرزو نزمى ناوپەنچكدا. بە تەسكبوونەوہو فشار خستە سەر رىپخولەگان تىايدا لە كاتى نزمبوونەوہى ناوپەنچك پووہو خواروہ. كەواتە ناوپەنچك بەم جوولەيەى لە پەمبئىكى مژەرى فشارگەر دەچئىت لە نئوان ھەردوو بۇشايى سنگ و ھەناودا.

جئى داخە كە زۆر كەس لە ھەناسەداندا زۆر كەم ناوپەنچك بەكاردئىن. با لە خواروہ چەند نمونەيەكتان بۇ بەئىننەوہ لە بارەى ھەندىك مەشقى وەرزشى ھەناسەدان كە بتوانئىت لەناو جىگادا ئەنجامدئىت. (بەيانيان و نئواران)، بە مەرجبئك ھەواى ناو زوورەكە خاوين بئىت و پەنچەرەى زوورەكە كراوہ بئىت تا ھەوا لە ئالوگۆردا بئىت گەر كەش و ھەوا گونجاو بوو با پەنچەرەگان ھەر كراوہ بن.

راھىنئانى يەكەم: پىستى سىك كرزۇ دەگرىت (ماسولكەكان توند دەبن) بە خىرايى يا لە سەرخۆ بەلام بە مەرجىك تا ئەوپەرى كرزى پاشان بە ھىۋاشى خاۋدەگرىتەۋە، ئەم كارە چەند جارىك دووبارە دەگرىتەۋە.

راھىنئانى دووم: لەم راھىنئانەدا ھەوا لە لووتەۋە وەردەگرىئو دەم دادەخرىت تا ئەوپەرى تواناى ھەناسە وەرگرتن و ھەوا كە رادەگرىئو بۇ (۵۲) چىركەيەك دىۋارى سىك كرزۇ دەگرىتو لەمەدوۋاش ماۋەكە زىاد دەگرىت ئەمجا دەم دەگرىتەۋە دىۋارى سىك خاۋدەمبىتەۋە تا ھەۋاى ھەناسەدانەۋە بەتال كرىتەۋە سىيەكانىش لەگەلدا بەتال دەبنەۋە ئەم راھىنئانە چەند جارىك دووبارە دەگرىتەۋە.

راھىنئانى سىيەم: ھەر دوو لەپى دەست دەخرىنە سەر لاتەنىشتەكانى قەفەزى سىنگ تا نەھىلن فراۋان بن، ئەمجا تا لە توانادايە بە لووت ھەناسە ھەلدەمژرىتو دەمىش بە داخراۋى دەمىتتەۋە جا لەم كاتەدا ورك دەردەپەرىتو روۋو زور بەرزەمبىتەۋە بى ئەۋەى قەفەزى سىنگ جوۋلە بىكات، بەم شىۋمىيە ھەۋاى ناو سىيەكان بۇ ماۋەى (۵۲) چىركە رادەگرىت پاشان لەسەرخۆۋ لە رپى دەمەۋە ئەو ھەناسەيە فرىدەدرىتە دەرمەۋە بەتال دەگرىتەۋە ۋەك باسامنكرد.

راھىنئانى چوارم: ھەرۋەك راھىنئانى سىيەم ھەناسە ھەلدەمژرىت پاشان بە نۇرد دىۋارى سىك كرزۇ دەگرىئو خاۋدەمركىتەۋە چەند جارىك ۋە ھەۋاى ھەناسەدانەۋەش لەنىۋ سىيەكاندا گل دراۋتەۋە، ئەمە بۇ ئەۋەى بە نۇرە فشار بخىرىتە سەر ھەردوۋ بوشايەكەى سىنگ و سىك پاشان لە رپى دەمەۋە ئەو ھەۋاى ھەناسەيە فرىدەدرىتە دەرمەۋە ئەم راھىنئانە چەند جارىك دووبارە دەمىتتەۋە، ھەرۋەك ئەم راھىنئانە ماسولكەى ناۋبەنچك بەھىز دەكاۋ چالاكى و فراۋانى جوۋلەى زىاد دەكات.

ئەم جۋار راھىنئانە ھەرۋەك باسامنكردن شەۋو رۆزى چەند جارىك دەتوانىرت دووبارە كرىتەۋە، لە ھەردوۋ كاتى رپىشتن و راۋەستانىشدا بە مەرجىك لە ھەۋاى كراۋەدا بى.

يارىيە جومناستىكىيە (سۈيدى) يەكان كە سوۋدەمەندن بۇ چارەسەرى قەبىزى درىزخايەن نامانچ لەو يارىيانە بەھىزكردى ماسولكەكانى دىۋارى سىكە: ۋەك دانىشتن

بە چېچكانەۋەو نەزۇنۇكان نووشتاۋە بن، خۇنوۋشتاندنەۋە بۇ پېشەۋەو پاشەۋە، خۇبادان بە لاي راست و چەپدا بە مەرجى و مستاۋى و چەسپاۋى حەوز، ھەروھەا پالگەۋتن لەسەر زەۋى و خۇبەرزكردنەۋە تا ناۋقەد بېئەۋى پەشت بە دەستەكان بېسەرتىت، تا رېك لەش رادەۋەستىت پاشان دەگەرپىتەۋە بۇ بارى پالگەۋتن بى يارمەتى دەستەكان.

لە ئەنجامدانى و مرزىدا ھەر جۇرئىك بېت مەرج واپە زىادەرەۋى تيا نەكرىت تا ھەست بە ماندوۋىي و ھىلاكى نەكرىت. لە نىۋ يارىيە و مرزىسپىيەكاندا يا لە نىۋ رايھىنانەكاندا جارچارە ماۋى حەوانەۋەش ھەبىت ئەگىنا نومیدى سوودەرگرتن نىيە.

۴-دەرمانى رەۋانى*

دەرمانى رەۋانى ھەرگىز بە دەرمانى چارمەخش دانانرېت، بەئگو لە كاتى پېۋىستدا دەبى شەرپكە و بكرىت، چارمەسەرى قەبىزى درىزخايەن نىيە جۇرەكەى ھەرچۇنئىك بېت، يا ھەرچەند زىادەرەۋى تىدا بكرىت و لە سەرى ھەمىشەيى بېت.

دەرمانى رەۋانى لە روۋى كارىگەرپىيەۋە دەكرىت بە دوو بەشەۋە:

يەكەمىيان خىرا كارىگەرە، ھەركە گەيشتە رېخۇلە بارىكە كارىگەرى دەستپىدەكات چونكە وا لە بېستى لىنجى ناۋەۋەۋى رېخۇلە دەكات كە شلە رۇزىنەۋە بابەتە لىنجەكان دەردات تا پىكھاتەكانى ناۋ رېخۇلەۋ قەبارەشيان لىنج بېت و بە خىرايى پىسايىيەكى لىنج فرىدېرېت. بەلام جۇزى دوۋەمى ئەم دەرمانە رەۋانىيەنە كارىگەرى لەسەر خۇى ھەيە كارىگەرپىيەكەى پاش گەيشتە رېخۇلە ئەستورە دەستپىدەكات و وا لە ماسولكەكانى دەكات كە زياتر لە جوۋلەدا بن تا بە خىرايى ناۋەرۋكى ناۋ رېخۇلە ئەستورە واتە (بىسايى) بەتال كاتەۋە كە ھىشتا تەرە. بە پېۋىستى نازانين ناۋى ئەۋ دەرمانە رەۋانىيەنە بېھتىن لە ھەردوۋ جۇرەكە چونكە دەمانەۋىت دوورتان خەينەۋە لە بەكارھىنانى بۇ چارمەسەرى قەبىزى درىزخايەن لەبەرئەۋە لەم بارەيەۋە بىسوۋدن.

* واتە دەرمانى شۇرىي

ئەمە جگە لەۋەى گەر ماۋىيەكى زۆر بەكاربەھىنرەت زىانبەخشە چونكە بىرىكى زۆر شلەمەنىۋ خۇيۋ ۋە فېتامىنەكانى لەش دەفەۋتەتەتتە ۋەك چۇن ھەلامەت لووت زەرەرمەند دەكات ئاۋھاش لە رېخۇلەكان دەكات. گەر بەردەۋام بەكاربەھىت لەش لەگەلئىدا پادىتە ۋە كارىگەرىيە رەۋانئىيەكەى نامىنىۋ زىانى بەردەۋام دەبەتتە.

دەرمانە رەۋانئىيەكان يا كانزايىن ۋەك جۇرەكانى خۇيۋ يا لە سەرچاۋمىيەكى روۋەكىيەۋمىيە ۋاتە (گىزۇگيا دەرمانئىيەكان) ھەركەس ئارەزۋوى لە زانىارى زىاترە با سەپىرى پەرتوۋكى "چارەسەر بە گىزۇگيا" بەكات.

۵-بابەتى يارىدەدەرى فرىدانى پىسايى

قەبىزى دىرئۇخايەن بە چاكى چارەسەر دەكرىت بە بابەتەك پىكھاتەتتە لە بابەتە لىنجەكان كە فرەن لەناۋ پىستى لىنجى رېخۇلەدا بلاۋبوۋنەتەۋە كە ئاسانكارى دەكەن بۇ دەرپەراندنى پىسايى ھەروەك چۇن (رۇنى ئۆتومبىل كارناسانى دەكات بۇ ئەندامە مىكانىكىيەكانى) ئەم بابەتە چاكىيەكى تىريان ھەيە: كە تواناى مۇزىنى شلەمەنىۋ پارىزگارپان ھەيە، چونكە ھەلدەئاۋسىۋ قەبارەى گەورە دەبىۋ تىكەل بە بابەتە پىسايىيەكان دەبىۋ زىاتر نەرمۋ شلىان دەكات، بەلام خرابى ئەم بابەتە زۆر چاكانە بۇ چارەسەرى قەبىزى دىرئۇخايەن. ئەۋمىيە كە ھەندىك كەس تامۋ چىزىان پىخۇش نىيەۋ لە تواناياندا نىە بىخۇن.

لە پىشەنگى ئەم بابەتە يارىدەدەرى فرىدەرى پىسايان (رۇنى بارافىن)ە كە رېخۇلە نارۋوشىتتە ھەروەك ھەرسىش نابىۋ ناشمۇرەتتە، بەلكۋ دىۋارەكانى رېخۇلەكان چەور دەكاۋ بە ئاسانى پىسايى ئەم رۇنە بارافىنە دەرەپەرەنە دەرەۋەى رېخۇلەكان. بىرى چارەسەرىشى بۇ بەكارھىتان كەۋچكىكى گەورە يا دوۋ كەۋچكە پاش زەمە خۇراكىيەكان دوۋ چار لە ماۋەى يەك رۇۋدا. ھەندىك چار كە پىسايىيەكە زۆر وشكە رۇنە بارافىنەكە لە نىۋان پىسايىيەكەۋ رېخۇلە دادەخزىتە ۋەكەل خۇيدا بىرىكى كەم لەۋ پىسايىيە رادەدات، چا ئەۋسا زۇربەى پىسايىيەكە لە رېخۇلەدا دەمىنئىتەۋە. لەم كاتەدا بىرەكە كە رۇزانە بەكاردىت زىادناكرىت بەلكۋ دابەش دەكرىتە ۋە (۵-۴) بەش

كە بە درىزايى رۆزەكە ماوه ماوه بەكاردىت. رەنگە ئەم چەند بەشە پارىدەى تىكەلبونى رۆنى بارافىنەكە بدات لەگەل پىسايىدا لەناو رىخۆلەكاندا تا نەرم و شلى بكاو خىرا دەرىپەرىنى بۆ دەرەوه. لە دەرمانخانەكاندا جۆرىك رۆنى بارافىن ھەبە كە بە شىۋازى كىمىيى پاكز كراوتەوھ پىى دەوترىت (نىۋل- Nuyol) جۆرىكى ترىش ھەبە پىى دەوترىت (ئاگارۋل- Agarol) كە ئاۋىتەبە لە رۆنى بارافىن و گىايەكى دەريايى بە ناۋى (ئاگار ئاگار Agar-agar) كە شلەمەنى دەمزى و قەوارەى لەناو رىخۆلەدا زىاد دەكات، وھ بابەتتىكى كىمىيى تر كە پىى دەوترىت (فىنۆل فتالىن- Phenolphthalein). ئاكارۋل باشترە لە رۆنى بارافىن چونكە گوزەرى لەناو رىخۆلەدا ھىۋاشترە. لەبەرئەوھ دوو ھىندەى رۆنى بارافىن تىكەل بە بابەتە پىسايەكان دەبىت. ھەرەك گىاي ئاكار لە ئاكارۋلدا ناو دەمزى و قەبارەى قەبە دەبى و بابەتە پاشاۋەكان لە رىخۆلەدا (پىسايى) زىاد دەبى و ناھىلىت وشك بىتەوھ. بەلام بابەتى (فىنۆل فتالىن) بە شىۋەكى ھىمەن جوۋلەى كرم ئاساى رىخۆلەكان دەوروزىنىت. بەم شىۋە سى ھۆكارى كارىگەر لە ئاكارۋلدا كۆدەبنەوھ بۆ نەھىشتى قەبىزى و ئاسان پىسايى كردن. بىرى چارسەرىش نىو كەوچكى گەورەبە رۆزى چوار جار. ئەو بىرەش دەكرىتە چارەكە كوۋپىك ئاۋى خاۋىنەوھ بە شىۋەكە ئاكارۋلەكە بەسەر ئاۋەكەوھ بىمىنىتەوھ بى ئەوھى بەر كوۋپەكە بىكەۋىت پاشان ئاۋو ئاكارۋلەكە بە يەك قومو بە يەكجار دەخورىتەوھ. بەم شىۋە كەسەكە ھەست بە تامى دەرمانەكە ناكات. ئەم ئاكارۋلە بە سوودە بۆ گشت جۆرەكانى قەبىزى درىزخايەن بە تايبەتى گىزە قەبىزى. لە دەرمانخانەكاندا جۆرى تىرى ھاوشىۋەى ئەم ئاكارۋلە ھەبە لە كارىگەردا ھەرچەندە لە پىكەتەدا كەمىك جىاۋاز بىت كە نامەۋىت لەم بارەبەوھ درىزە بدەم بە باسەكە. پىۋىستە لىردا ئامازە بە دەرمانىكى خۇمالى بىكەين كە لە مالددا ھەبە سوودى بۆ چارسەرى قەبىزى درىزخايەن لە ئاكارۋل كەمتر نىبە، مەبەستمان (تۆۋكەتان) كە لەناو خەلگىدا بە چاكى ناسراوھ. پىكەتەكەى (۶،۲%) ى برىتتەبە لە بابەتە لىنچەكانو (۲۰-۴۰%) ى رۆنەكەى (لىنامارىن Linamarin) و سرەكى فۇسفىۋرى تىدايە. ئەم بابەتە ئاۋ دەمزى و قەبە دەبىت. تۆۋكەتان ئەو نازارانە ھىۋردەكاتەوھ كە بە ھۆى ھەوى

رىخۇلەۋەمىيەو لە كاتى سروشتىشدا دەتوانرىت بەكاربەينىرىت. بە برى كەۋچكىكى گچكە بەيانىان و كەۋچكىكى تر ئىۋاران كە تۆۋ كەتانەكە دەخرىتە سەر زمان و بە ھۇى قومىك ناۋەو قوۋتەددرىت. بە مەرحىك تۆۋ كەتانەكە خاۋىن بىت (بەدەست بىزىراىبىت) و مانەۋى لە سان زىاترى نەخاىاندبىت واتە كۆن نەمبوۋبىت. دەستوانرىت بە ھارپاۋى بەكاربەينىرىت، بەلام برى خۇراكى بەم شىۋەمىيە كەۋچكىكى گچكەمىيە سى جار لە رۇزۇكىدا پاش ئەۋەى ھارپاۋەكە تىكەل بە ناۋ يا شىر يا سەۋزە دەگرىۋ دەخورىتەۋە. دەبىت ناگادارى ئەۋەش بن كە ئەم ھارپاۋەى تۆۋكەتان تىكەدەچىت گەر ماۋمىيەكى زۇر بەمىننىتەۋە لەبەرئەۋە نابىت لە (۲-۴) ھەفتە زىاتر بەمىننىتەۋە.

۶-ھۆقنە لە رېى كۆمەۋە

ھۆقنە لە رېى كۆمەۋە زىانبەخشە گەر بۇ ماۋمىيەكى درىزخاىەن بۇ چارەسەرى قەبىزى بەكاربىت زىانەكەشى توۋشى ناۋچەى (رېكە)ى رېخۇلە ئەستورە دەبىت، بە تاىبەتى گەر لە رېى كۆمەۋە برىكى زۇر ناۋ كراىە رېخۇلەكانەۋە بە مەبەستى زىادە كارىگەرى ھۆقنەكەۋ فرىدانى برىكى زۇر پىسايى. لەم كاتەدا ئەۋ ناۋە زۇرە لە رېكەدا كۆدەبىتەۋە قەبارەى زىاد دەكاۋ ماسولكەگانى خاۋدەمكاتەۋەۋ بە جەند بارەمكردنەۋەى ۋەك توۋرەكەمىيەكى شلى لىدىت كە ناتوانىت كرزىبىت تا فشار بختە سەر ناۋەرۋكى خۇى و بەتالى كاتەۋە بۇ دەرەۋە. كەۋاتە بەكارھىنانى ھۆقنەى بەردەۋام لە رېى كۆمەۋە ۋەك باسامنكرد بەكەلكى چارەسەرى قەبىزى درىزخاىەن ناىەت چۈنكە ۋەك دەرمانى رەۋانى ۋاىە نابىت لە ھەندىك بارودۇخدا نەبىت بەكاربىت، ۋەك ھۇكارىك لە ھۇكارە چارەسەرىيە بنەرەتتىيەكان. بۇ نەۋۋە ھەندىك جار كردارى ھەرس رېپەۋى سروشتى خۇى دەگرىت لە ھەردوۋ رېخۇلە بارىكەۋ ئەستورەداۋ پىسايى لە بەشى (رېكە)ى رېخۇلە ئەستورەدا كەلەكە دەبىت چۈنكە ھەست بە فشارو تەنگەتاۋى ناكات بۇ چۈۋە پىشاۋ. لەم كاتەدا باشتر ۋاىە ھۆقنە بەكاربەينىرىت لە رېى كۆمەۋە بۇ دەرگردنى پىسايى نەك دەرمانى رەۋانى بەكاربەينىرىت. ھەر لەبەر ئەم مەبەستەۋ بۇ نەھىشتى ئالۋىزىيەگانى بەشى ژوۋروۋى رېخۇلە ئەستورە چاكتر ۋاىە ھۆقنەى رېى

كۆم بىكرىت بە بېرى ($\frac{1}{4}$ يا $\frac{1}{5}$) لىتر گىراۋى (بەبىبونى) كۆلۈ لە پلەى گەرمى (۴۰)ى سەدىدا.

كەسەكە پاش ھۆقنە كىردى لەسەر تەنىشتى لای چەپى پالەكە ھۆت ماۋى (۱۵) خولەك بۆنە ھۆى گىراۋەكە لەناۋ رېخۆلەكانىدا بەمىنىتە ھە. لەم كاتە گەرمى نەۋ بەبىبونە كۆلۈە ئالۋزىيەكانى ناۋ رېخۆلە لە بەىندەبات و تىكەل بە بېسايىيەكە دەبىت و وردو كەرت و پەرتى دەكات. پاش (۱۵) خولەكى تر بە ھەمان بېر گىراۋى بەبىبون ھۆقنەيەكى ترى بۇ دەكرىت بە پىنى تواناى كەسەكە تا ھەست بە فشارى رېخۆلەكان دەكاۋ تەنگەتاۋ دەبىت بۇ چوونە سەر پىشاۋ بۇ بېسايى كىردن. لەم كاتەدا نىتر ھۆقنە كىردن رادەگىرىت چۈنكە كەسەكە بېسايى كىرد. ھۆقنەى رېنى كۆم بەم شىۋمىيە سوۋدىكى باشى لىدەبىنرىت.

بەلام لە كاتىكدا كەلەكەبىبون و مانە ھۆى بېسايى لە رېكەدا ناپىتە ماىەى ئالۋزى و نازار لە بەشى ژوۋروۋى رېخۆلە ئەستوۋرەدا ھۆقنەيەكى لە رېنى كۆمە ھە بۇ دەكرىت بە بېرى ۱ لىتر ناۋى كە پلەى گەرمىيەكەى (۲۰) پلەى سەدى بىت. چۈنكە ناۋ لەم پلە گەرمىيەدا بە خىرايى و بە توندى جوۋلەى كىرم ناساى رېخۆلەكان دەبىزۋىنى و بېسايىيەكە دەردەكات. ھۆقنەى رېنى كۆم بۇ نەۋ كەسانە بەكاردىت كە ناچارن لە جىدا بكەون بە تايبەتى ئافرىت پاش مندالبوون يا كەسىك نەشتەرگەرى بۇ كرابىت يا كەسانىك نەخۆشى دلىان ھەبىت و نەخۆشى تىرىش كە قەبىزى ھۆكارىك بىت لە ئەنجامى رېزىمى خۇراكىيەك كە نەخۆشىيەكەى سەپاندىبىتى لەم كاتەدا ھۆقنە كىردن باشترە لە خواردىنى دەرمانى رەۋانى و باشترىش ۋايە ھۆقنەكە لە بېرى ناۋ بە گىراۋى (بەبىبون) بىكرىت، چۈنكە بەبىبون خاۋىنكەرە ھۆمىيە و نازارو ئالۋزى ناپەلىت و پىستى لىنجى رېخۆلەش ناۋورۋىنى.

دەشېت ھۆقنەى رېنى كۆم بە ناۋى ناسايى بىكرىت و دەشتوانىت شتى ترى تىكەلكرىت ھەك سابوون يا گلىسرىن يا خۇئى يا رۇن زەبىتوون بۇ بەھىز كىردى كارىگەرى ھۆقنەكە. گەر سابوون بەكارھات دەبىت بىرەكەى ھىندەى پەنجە گەۋرەمىيەك بىت بۇ (۱،۵) لىتر ناۋى شىلەتېن چۈنكە بەم شىۋمىيە ۋە شىۋازىكى كىمىيىيە جوۋلەى

ریخۆلەکان دمههژیت. بەلام گلیسرین ههزاندهکهی جیوازه چونکه بړیک له ناو پینستی لینجی ریخۆلەکان دمهژیت. جا یا دهبیت لهگهڵ بابەتی تردا تیکهڵ بکریت (سر) کهوچکی گهوره گلیسرین و سئ کهوچکی گهوره پون زمیتوون بۆ $\frac{1}{4}$ ی لیتریک ناوی شیلەتین، یا به تهنه بهکار دیت به بری (۲۰ سم) واته نزیکه دوو کهوچکی گهوره له رپی کۆمهوه به هۆقنه‌ی تایبهتی له شووشه دروستکراو بۆ ئەم مه‌بهسته.

بەلام خویی چیشت بۆ ئەنجامدانی هۆقنه دهبیت یهک کهوچکی گچکه بیت بۆ ناو (۱،۵) لیتر ناو. ههروهک پارچه بهستوی گلیسرینی ههیه که دهکریته ناو کۆمهوه به هوی گهرمی لهشوه له ریخۆلەکاندا دمه‌وتیهوه. بیگومان کاریگه‌ریشی وهک کاریگه‌ری گلیسرینه شلهکه وایه که لهگهڵ ناوای تیکهڵ دهکریت و له رپی کۆمهوه بهکار دیت. دهبیت ناگاداری نهوه بین گهر گلیسرین زۆر به کارهات ریخۆلەکان تووشی بۆگه‌نی و کیم دهبین چونکه شله‌مه‌نییه‌کانی پینستی لینجی ریخۆلەکان دمه‌ژیت. بۆیه‌شه به‌رگری سروشتی میکروبی نامین. هه‌ندیک جار دمه‌وانریت جووله‌ی سروشتی ریخۆله توشبووه‌که به قه‌بزی و درێرخایه‌ن بگه‌رپته‌وه به به‌کاره‌ینانی (هۆقنه‌ی تیا‌ماوه) له‌م باره‌دا ناو بۆ سسته قه‌بزی به‌کار دئ و چه‌وریش واته پون زمیتوون بۆ ئالۆزه قه‌بزی. له باری یه‌که‌مدا (سسته قه‌بزی) بری (۲-۴) کهوچک ناوی ساردی پله (۱۰) ی سه‌دی به‌کار دیت به هیواشی و به به‌رده‌وام و کهسه نه‌خۆشه‌که‌ش بۆ ماوه‌ی (۲۰) خولهک له‌سه‌ر جئ پالده‌که‌ویت تا پارێزگاری له مانه‌وه‌ی نه‌و ناوه بکات له ریخۆله‌یدا. ئەم کاره (۲-۴) جار له رۆژیکدا دووباره دهکریته‌وه بۆ ماوه‌ی چهند هه‌فته‌یه‌ک تا پيسایی کردن ده‌گه‌رپته‌وه دۆخی سروشتی خوی. ئەم رێگاچاره‌یه پيويستی به نارام و خۆگری کهسه نه‌خۆشه‌که‌یه به‌لام ئەنجامی چاکیشی هه‌یه.

بەلام له کاتی ئالۆزه قه‌بزی یا تیکه‌له قه‌بزی (واته هه‌ردووکیان) دا پون زمیتوون له بری ناو به‌کار دیت بۆ ئەم شتوازه‌ی باسه‌مانکرد به شیوه‌ی (۱۰۰-۵۰) گرام پون زمیتوون یا سیرج* یا رونی بارافین به شیلەتین و له‌سه‌رخۆو به هیواشی و به‌ردوامی به‌کار دیت. کهسه نه‌خۆشه‌که ئەم بره له ریخۆلەکانیدا شه‌و تا به‌یانی یا درێزترین ماوه

* له کوردیدا به‌رامبه‌ره‌که‌م ده‌ستنه‌که‌وت.

دەھىلپىتەۋە. گەر نەچچۈە پېشاۋ لە دوايىدا بۇ پېسايى كىردن ئەۋا بۇ جارى دوۋەم ھۆقنەيەكى تىرى بۇ دەكرىت بە بېرى لىتر ئاۋ لە رېنى كۆمەۋە. لەسەر ئەم شىۋازە بەردەۋام دەبىت تا پېسايى كىردن دەگەرپىتەۋە دۆخى سىروشتى خۆى. لە كاتى ئەنجامدانى ئەم جۆرە ھۆقنەيەدا ۋەك يارىدەدەرىك بۇ كارەكە ھەندىك دەرمانى دۇە ئالۋى ۋە ھىمەنەكەرۋە بەكارىت ۋەك (ئەترۆپىن Atropin) ۋە (بىلادۇنا Belladonna) كە لە لايەن پىزىشكەۋە بىرو چۈنپىيەتى بەكارھىنانى دىيارىدەكرى. ھۆقنەى رۇن زەپىتوون رەنگە بېپىتە ھۆى دروستىۋونى باۋىز لە رېخۆلەكاندا ئەمە نىشانەى دەرمانى چاكىيەتى ۋە ھىچ مەترسى نىيە. بۇ نەھىشتى ئەۋ ئالۋى ۋە باۋىزە دەتۋانىت (كىسەى ئاۋى گەرم) بىخىتە سەر سىك يا ھەر ھۆكارىكى گەرمى تر بېت. گەر كەسەكە زۇر ۋەرزو بېتاقەت بوۋ گەپىشتە رادەى خەۋزىران كە ئەم دىيارىمىە زىاتر لاي كەسە توۋرەكان روۋىدەت ئەۋ كاتە لە بىرى ئەۋەى ھۆقنەكەى ئىۋارە بۇ بىكرىت دەپى بەيانىان بۇى بىكرىت ئەۋ رۇن ۋە زەپىتوونە لە رېخۆلەكانىدا ماۋەى (۲-۴) كاژېر بەمىنپىتەۋە.

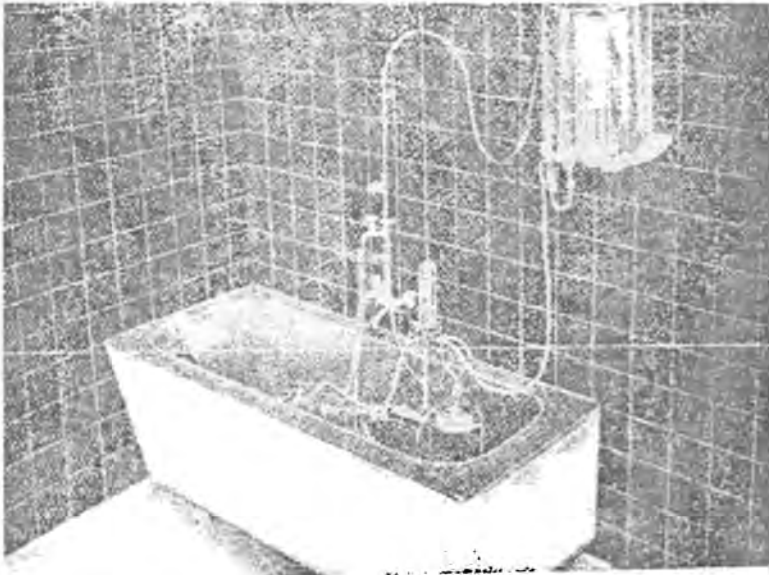
۷-خواردنەۋەى ئاۋى كانزايى سىروشتى

مەبەستمان لەۋ ئاۋە گەرمەيە كە لە زەۋىپەۋە ھەلدەقولىت كە جۇرەھا خۆىى كانزايى رەۋانكەرى تىدايەۋ پىى دەۋترىت (گەرماۋى كانزايى). خواردنەۋەى ئەم ئاۋى گەرماۋانە بە تەنھا چارەسەرى قەبىزى دىرېزخايەن نىيە، بەلكو دەپى بەپىرەۋى رۇمى خۇراكى ۋە چارەسەرى تىرىش بىكرىت. ئەم كارە لەژىر سەرپەرشتى پىزىشكى پىسپۇردا دەبىت، ھەر بۇيەشە لىرەدا ھىندەى لىدەدوۋىن ۋە تەنھا ئامازە كىردىكە نەك قوۋلېۋونەۋەۋە توۋىزىنەۋەى كى چىرۋېر.

۸-چۈۋنە ژىرئاۋى گەرم بۇ رېخۆلە

جاران لە پىزىشكى كۇندا (كەلەشاخ ۋە دەرمانى رەۋانى ۋە ھۆقنە لە رېنى كۆمەۋە) كىرنگىرەن ھۆكارى چارەسەر بوون. "پىش ۲۰۰ سال" لەمەۋبەرۋ لە نىۋان پىزىشكە كۇنە مىسىرىيەكاندا تاپبەتمەندەۋە پىسپۇرپان بوۋە لە بوارى (ھۆقنەى كۆم) ھومو بە زامانى

قىرغەونىي پېيان وتراو (مىيەر). پزىشكە كۆنە يۇنانىيەكانىش ھەمان پېرەوى نەمانىان گرتىوو تاپىمەندو پىسپۇرەكانى بواری "ھۆقنەى كۆم" پېيان دەوترا (لاترۇكلىستس- Iatroclustes). "ھىپۇكرات" لە يەككە لە پەرتووكە پزىشكىيەكانىدا نامۇژگارى خەلكى دەكاو دەلى: ھۆقنەى كۆم با بە ھەنگوین بكرىت يا شەرابى شىرىن يا رۇنى زەپتوون. ھەرەك ھۆقنەى كۆم لە نووسراومكانى (كۆرنىلىيۇس سىلسۇس Cornelius Celsus) و پزىشكە كۆنەكانى ترىشدا باسكراو. ھۆقنەى كۆم سەدە دواى سەدە لە برەودا بوو، بە چەسپاوى لەناو ھۆكارە پزىشكىيە چارەسەرەكاندا ماپەوۋە تا پىش چەند سالىك گەيشتە لوتكە لەسەر دەستى پزىشكى نەمسايى ھاوچەرخدا كە پېيان دەوت "ئەنتۇن برۇش (Anton Brosch)، كە ژېرناوۋە گەرماوى داھىنا.



بانيۇى گەرماوى رىخۇلەكان

نەم پزىشكە بۇ نەم مەبەستە ئامېرىكى داهىنا تا چەند سائىكىش ھەر لى چاڭكارىدا بوو تا گەياندىيە نەو پەرى چاڭكى و ناوى نا (خاۋىنكەرەۋى ناۋەو Entrocleaner) نەم نامىرە برىتتە لى (سەمىرى وىنەمگە بىكە) تەنكىيەك بە شىۋە (زىن)* كە لوولەمىگى تىدايە بۇ ھەموو لايەك دەجوۋلىت، نەستوورىيەكە (۷ مەم) و درىزىيەكە (۷ سەم) و دەخرىتە ناو كۆمەۋە وەك لوولەى ھۆقنەى كۆم كە باسماڭكرد.

تەنكىيەكە لوولەمىگى ترى پىۋەبە تىرەكەى (۴ سەم) ە بۇ بەمئالكرىنەۋە كە بەستراۋە بە لوولە** لاسىكىكى درىزەۋە لى ناۋەراستىدا لوولەمىگى شووشەى وەك قۇل بە شىۋە كۆشەمىگى ۋەستاۋى تىدايە بۇ بىنن و چاۋدىرى نەو شلەمەنىانەى لى رېخۇلە دېنە دەرەۋە. ھەلبەتە بۇ كاركرىنى نەم گەرماۋە بەم نامىرە كەسەكە دەخرىتە ناو (بانىۋ) يەك ناۋەۋە لىسەر تەنكى نامىرەكە دادەنىشەت و سەمىرى لوولەكە دەھاۋىتە ناو كۆمىيەۋە لوولە لاسىكىيە درىزەكەش كە (دەركرە) يە لىسەر بانىۋكەۋە دەكرىتە دەرەۋە تا ناۋى ناو بانىۋكە بېس نەبىت بەۋ دەركرەنەى لىنېۋ رېخۇلەكانەۋە دېتە دەرەۋە لى شلەمەنى و بېسىۋ باۋىز. نەو شلەمەنىيەى نامادە دەكرىت بۇ گەرماۋى رېخۇلەكان بىرەكەى (۲۵ لىتر) واتە (۲۵ كىلوگرام) دەكرىتە تەنكىيەكى تايەتمەۋە كە لى رادەى ناۋى بانىۋكە بەرزترە بە رادەى (۲۵-۲۰ سەم). لى كاتى دەستېكرىنى كارەكەدا لى تەنكىيە بەرزەكەۋە ناو دېتە خوارەۋە بۇ ناو لوولەى نامىرەكە كە سەمىرى لى كۆمدايە بۇ ناۋىتېكرىنى بە شىۋەمىگى لىسەرخۇ تا رېخۇلە نەستوورە پىرەبىت و كەسە نەخۇشەكە ھەست بە قورسى و تەنگەتاۋى و چوۋنە پىشاۋ دەكات. لىم كاتەدا ماسولكەكانى سىك كرز دەبىن و لوولەى نامىرەكە بە ھۆى ساجمەنەكەۋە دادەخرىت كە لىناۋىدايەۋە لىم كاتەدا داھاتنە خوارەۋەى ناو دەۋەستىت بۇ ناو رېخۇلەكان و نەو ناۋەى كە كراۋەتە ناو رېخۇلە نەستوورەۋە دېتە دەرەۋە لىگەل خۇيدا بابەتى بېسايى و لىنجى دېتە ناو لوولە لاسىكىكەۋە لىۋىشەۋە بۇ دەرەۋەى بانىۋكە. بە خاۋكرىن و كرزكرىنى ماسولكەكانى سىك نەم كارە (۲۰-۴۰) چار دووبارە دەكرىتەۋە تا رېخۇلە نەستوورە تەۋاۋ لى بېسايى خاۋىن دەبىتەۋە، نەم كارە لى

* شوۋىن دانىشتن وەك زەنى نەسپ و ماپىن.

** واتە سۇندە.

لوولە قۆلە شووشەكەمەۋە ديارە كە بەستراۋە بە لوولە لاستىكەكەمەۋە چۆن ئەمۇ پىسايىبە دەردەكرىت.

لە راستىدا رېخۆلە شۆردن بەم شىۋازە ۋەك ھۆقنەى رېى كۆم نىبە سەبارت بە فراوانكردى رېخۆلە ئەستورەمۇ زىاد خاۋبوونەمۇ بە ھۆى كارىگەرى ئەمۇ ئاۋى تىبەمكرىت. چۈنكە گەرماۋى رېخۆلەكە ئەنجام دەكرىت لە بانىۋىەكى پىر ئاۋدا فشارى ئاۋى بانىۋىكە لە دەرمەۋە بەرگىرى فشارى ئاۋى ھۆقنەى ئاۋ رېخۆلە دەكاۋ ناھىلىت رېخۆلەكان فراوان بنو خاۋ بنەمەۋ. بە پىچەۋانەى ئەمەۋە گەرماۋى رېخۆلە ھىزو چالاكى بۇ رېخۆلەكان دەگىرپىتەمەۋ. چۈنكە ۋا لە نىۋان دوۋ فشارى بەرامبەرى دەرمەۋە ناۋمەۋ. ئەمەش ۋەك كارىكى ۋەرزى ۋايە بۇ ئەمۇ ماسولكانە چۈنكە لە كاتى ئەمۇ كارمدا (۲۰-۴۰) جار دوۋبارە دەبىتەمەۋ. جگە لەمەش بە ھۆى ئەمۇ گەرماۋى خاۋىنكرندەمۇ رېخۆلەمەۋ دەتۋانرېت جۆرى قەبىزىيەكە دەستىشان بكرىت (سىستە قەبىزىيە، كرزە قەبىزىيە، تىكەلە). بە ھۆى جاۋدېرى كرىدى ئەمۇ قۆلە لوولە شووشەمىيەى بە لوولە لاستىكەكەمەۋە بەستراۋە كە سەرنج دەكرىت بابەتە پىسايىكان چۆن پىپايدا دېن. لە كاتى سىستە قەبىزىدا ئەمۇ ئاۋى پىا تىدەمپىرېت لە سەرمەتادا ئىلە پاشان بابەتە پىسايىكان دەردەكەمۇن بە شىۋەى بىرگاۋى يا لوولەكى دىرېز.

بەلام لە كاتى كرزە قەبىزىدا سەرمەتا تا ماۋمىەك ئاۋمەكە روۋنەۋ لىل نىبە، پاشان كەمىك لىل دەبىت ۋە پىسايىكە بە شىۋەى پارچەى ۋەردورد دەردەكەمىت ۋەك (پىشقل) كە لە يەك جىۋاۋىزىن. ئەمەش بە ھۆى تىپەرپوۋنى ماۋى (۱۰) خولەك يا زىاتر لە سەرمەتا ئەنجامدانى كارى گەرماۋى رېخۆلەدا ۋاتە پاش نەمانى كرزى رېخۆلەكان بە كارىگەرى گەرمى ئاۋمەكە كە پلەى گەرمى (۴۰) سەدىيە. بەلام لە كاتى تىكەلە قەبىزىدا سەرمەتا پىسايىكە ۋەك شىۋەى كرزە قەبىزى ديارە ئەمجا پاشاۋمىەك ئاۋمەكە روۋن ۋە بى پىسايى دەبىت. بەلام ئەمە بە شىۋەى سىستە قەبىزى سەرمەتەدەتەۋە ھەرومكو باسمانكرد. پاش دەستىشانكردى جۆرى قەبىزىيەكە سوۋرپوۋن لە سەرى، دەتۋانرېت جۆرى ئاۋى گەرماۋى رېخۆلە گۆرانكارى تىدا بكرىت بە بەكارھىنانى گزۋگىاى كولاۋى تر يا دەرمانى تر كە لەگەل ئەمۇ جۆردا بگۈنچىت (سەمىرى پەرتوۋكى چارمەسەر بە گزۋگىا) بكە.

لە سەرمەتادا بۇ چارەسەرى قەبىزى دىزىخايەن ھەردوو رۇژ جارىك واتە ھەفتەى (۲) جار بەكارھىنانى گەرماوى رىخۆلە بەسە، پاشان دەكرىت بە (۲-۴) رۇژ جارىك بۇ ماومى (۲) ھەفتە، لەو ماوانەدا پىسايى كىردن دەگەرپىتەمە بۇ دۇخى سىروشتى جارانى قەبىزىيەكە ھەر جۇرىك بىت نامىنىت. ھەرومەھا گەرماوى رىخۆلە بە سوودە بۇ چارەسەرى نەخۇشى تر وەك ھەوى پىستى لىنجى رىخۆلە ئەستورە كاتىك تووشى زەھىرى (دىزانترى) دەبىت. لەم كاتەدا ئەو پىستە لىنجەى ناومەوى رىخۆلە رزىنەى چلم ناساى زۇر دەردەدات كە خوینى پىومە، جار جار بىرىندارىش دەبى و خوینى لىدىت كە پىويستە چارە بكىر و رىخۆلەكان خاوپىنكىرەنەمە. جا لەم كاتەدا بىرىك لە بابەتى (ئىكتىئول Icthyol) تىكەل بە ناوى گەرماومكە دەكرىت.

ھەندىك جار گەرماوى رىخۆلە بۇ چارەسەرى نەخۇشى تر بەكاردىت كە پەمىوندى بە رىخۆلەكانەمە نىيە. ئەمەش بە بەكارھىنانى جۇرەھا دەرمان و تىكەلكردىن لەگەل ناوى گەرماومكەدا، چونكە رىخۆلە ئەستورە وەك ناسراو بە ناومزىن لە ھەر ئەمجامدانى گەرماوىكدا بىرى لىترىك ناوى گەرماومكەمە ئەو دەرمانانەى تىپادا تاوامتەمە دەمىت. لەو نەخۇشىيانەى كە بەم شىوازە چارەسەر دەبىت نەخۇشى (ھەوى جگەر) و (زراو) و (بەردى زراو) و (ھەوى ھەوزو ناوچەى گورچىلە) و پىرەمەكانى مىزو وردە بەردو نەخۇشى دل و بادارى و ھەوى جومگەكان و ژەھراوى بوون بە نىكۆتىن يا مۇرفىن) يا (قورقوشم) و قەلەوى.. ھتە. لەو دەرمانانەى كە دەكرىتە ناو ناوى گەرماومكەمە بۇ ئەم چارەسەرانە:

خوینى كارلسباد (125 Karlsbad) گرام ئۇكسجىنەو يۇدوئەكتىئول و فىرۇلىزىن Fibrolysin و ناوئەى سالىزىل Salizyl و يۇرۇترۇپىن Utotropin و يۇرىسىدىن Uricedin و كالىئوم كلورەت Calcium Chlorat و برۇم Brom و رەنگى بىلادۇنا Belladonna و دىجىتال Digitalis و ئەترۇپىن Atropin و بانئۆيۇن و زۇرى تىرىش. ئەمانەى باسەكرىن نەمۇنەن و ھەللىزاردىن ھەرىپەكىكىان و گونجاوى و بىرى پىويستى بەكارھىنانى كارى پزىشكە.

بابەتى دەيەم

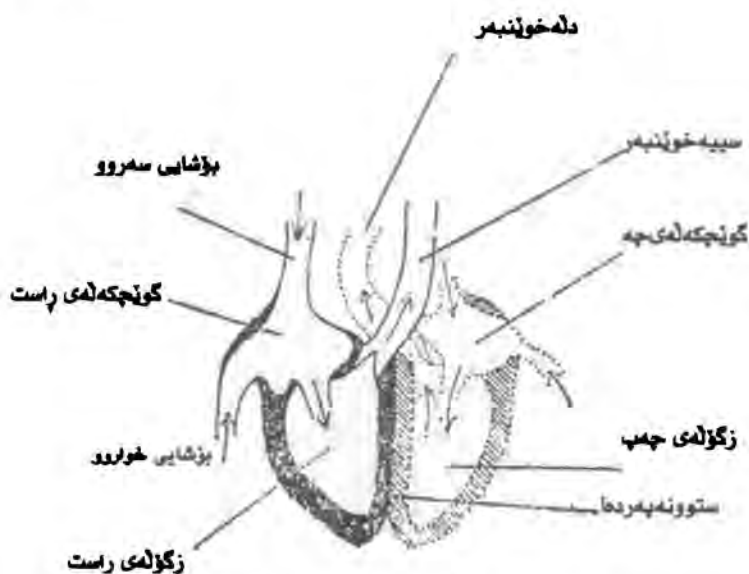
دل و سنگەكوژە*

دل تاكە ئەندامى لەشە كە بە ھەمىشەيى و بئوھستان لە كاردايەو ھەر لە پىنچەم مانگى كۆرپەلەيىھەو لە منداالدانى داىكداو بە درىژايى ژيان و پاش لەدايكبوون شەووورۇژ تا گياندەردەچىت. دل ھەمىشە بە ھەموو وزەو توانايەوھ كارناكات، بەلكو بىرئىك لەو وزەو توانايە ھەلدەگرىت وەك وزىيەك بۇ كاتى پىويستو لە ناكاو بۇ ئەوھى ھەر كاتىك لەش داواى وزەى زياترى كرد نامادە بىت (بۇ كاتى كارى جەستەيى و بىرو ھزر واتە كارى مېشك). دل بىرئىك خويىن لە جگەرو سېلدا دەپارىزىت بۇ كاتى كتوپىرى و تەنگانە، ھەر ئەندامىك لە ئەندامەكانى لەش پىويستى بە بىرئىكى زياتر خويىن ھەبوو وەك ماسولكەكان كاتىك كرىكار بە كارى بازوويى ماندوو دەبىت، يا ئەو كەسەى كار بە ھزر و بىر دەكات ئەوا لەو بىرەى بۇ كتوپىرى و تەنگانە دانراوھ ئەو كەلئىنە پىردەكاتەوھ. دل ھەرگىز ناتوانىت خانەيەك لە خانەكانى نوپكاتەوھ گەر لە وزەو توانا كەوتىبىت، كەواتە ئەشەيت دل ھەر لە كاردا بىت تا كۆتايى بەو نامىرە دروستكراوھ دىت. ھىچ بە سەيرو سەمەرەى مەزانن كە (۲۰٪)ى كۆچكردوووان ھۆكارمەكان دلە.

دل پەمبىكە كرىز دەبىت تا پال بە خويىنى چاكەوھ بنىت رووھو شاخوئىنبەر پاشان خاودەبىتەوھو خويىنى بەكارھاتووي گەراوھى ئەندامەكانى لەش دەمىزىت بە ھۆى كلۆرە خويىنەيىنەرەكانى (سەرھوھو خوارەوھ) سەيرى ئەم وئىنەيەى خوارەوھ بەكە.

بەلام بەردەوامى سوورپى خويىن لە خويىنبەرەكاندا تا گەپشتنى خويىن بۇ لوولە موويىنەگان و دووبارە كۆبوونەوھو گەرانەوھى بۇ دل، ئەم كارە بە كرىزبوون و خاوبوونەوھى خويىنبەرەكان خويىن ئەنجامدىت (سەيرى سوورپى خويىن بەكە لە بەرتووكى فريگەرى پزىشكى).

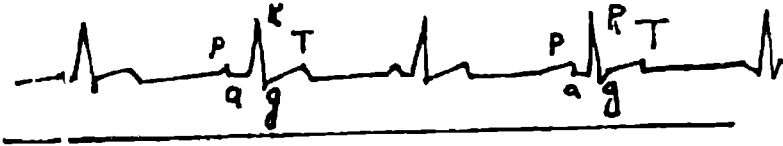
* واة الذبحة الصدرية.



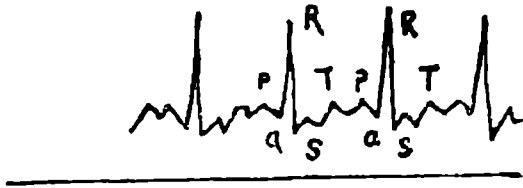
وئىنەى پروونكرىنەمەى سورى خوئىن لە دلدا

ئەم خاوبوون و كرژبوونەى دل و دەمارە خوئىنەرمەكان بە شىوازىكى رېكوبېك كاردەمكات بە ھۆى كارىگەرى ھۆرمۇنەكانەوۋە كە ھەندىك لە كەپە گلاند دەمپىژن. دەتوانرىت لە چاكرەوىى دل يا روودانى ئالۇزى تىايدا دلنىابىن بە ھۆى ئەنجامدانى كارىك كە بېى دەوترىت "ھىلكارى دل". ئەم ھىلكارىيەش بە ئامىرىك ئەنجامدەدرىت كە لەسەر شرىتىكى كاغەزى ھىلكارو تۇماردەمبىت، ساغو سەلامەتى دل يا ھەر ئالۇزىيەك تىا رووبدات لە ھىلكارىيەكەدا دەردەكەوئىت. ھەرچەندە قوولبوونەوۋە لەم بابەتە پزىشكىيە ئالۇزە كارى ئىمە نىيەو كارى پزىشكى پىسپۇرو تايبەتمەندە، بەلام بۇ پروونكرىنەمەى بەرچاوى خوئىنەرى بەرپىز دوو ھىلكارى دەخەپنە بەرچاوا، يەكەمىيان ھىلكارىيەكى سروسىتىيە كە ئاماژە بە ساغو سەلامەتى دل دەكاو دورە لە گشت نەخۇشىيەك، دووھىيان ھىلكارىيەكى ناسروسىتىيە ئاماژە بە بوونى نەخۇشىيەكى تايبەت لە دلدا دەمكات. جا سەرنجى خوئىنەر رادەكئىشىن كە لەم دوو ھىلكارىيەدا چەند جىاوازىيەك دىپارە لە درىژەى ھىلەكانو رەوتىيان و شكانەومىيان.

ھىلكارى دېئىكى سىرۋىتى



ھىلكارى دېئىكى ئووشاتوو بە سىگمكوزە



ھىلكارى پەكەم:

ھىلكارى دېئىكى ساغۇ سەلامەتەو سەرنج دەدرىت ھىلى (PT) ھەمىشە لە يەك پادەدايە لەگەل ھىلى (PQ) داو بەرزايى گىردۆلكەيى (T) لە ھىلكارىيەكەدا پووەو سەرموھىە.

ھىلكارى دووھ:

ھىلكارى دېئىكى نەخۆشە كە تووشى رەقبوونى خوينبەرى تاجىيە واتە (خوينبەرى دل). (بروانە وینەكە) كە تىايدا سەرنج دەدرىت پادەى ھىلى (ST) لە خوار پادەى ھىلى (PQ) موھىەو سەردەكەويت بۇ (T) بە گەوانەيەكى گراوہ (P گويچكەلەيە) و (R سكوئەيە) و (T داخرانە): زۇر ناسايە گەر خوينبەرى بەرپز لەم بابەتەمان نەگات وەك نامازەمان پيكردووە چونكە نەمە كارى پزىشكە، بەلام ويستوومانە تەنھا بىرۆكەيەك بخەينە بەرچاوى سەبارەت بە چۇنيەتى ھىلكارى دل و باسكردنى ھىلەكان.

ئالۋى "زمانە" گانى دل

لەناو دلدا چەند زمانەيەك ھەن كە بەشەگان دەبەستن بە يەكەوہ (سەپىرى نەم وینەيەي خواروہ بەكە) واتە نىوان دل و خوینبەرەگان و نىوان دل و خویننەنەگان (سەپىرى پەرتووكى فریاگوزارى پزىشكى بەكە)



ھەندىك لەم زمانانە پىويستە داخراڭىكى تەواوتى داخراڭى ھەركاتىك دل جوولەيەك لە جوولەگانى نەنجام دا لە ھەمان كاتدا ھەندىكى تريان بە كراومى تەواوتى دەمىننەوہو بە پىچەوانەشەوہ، لەبەر پىكخستى ھەردوو كرادارى دەمگردنى خوین و ھاوردنى (سەپىرى سوری خوین بەكە لە پەرتووكى فریاگوزارى پزىشكى) بەلام نەم زمانانە ناتوانن بە كارى ئاسايى خوین ھەستن گەر ساغ و سەلامەت و دوور لە نەخۋشى و كەم و كوورپى شىواوى نەبن.. زمانەگان نەم گرفتانەيان بە ھۇى گوزانەوہى (ھەوى مىكرۇبى) نەندامە تووشىووەگانى نەخۋشى بادارى (پۇماتىزم) و ھەوى ئالوو كلۇربوونى ددانەگان و نەخۋشى سووزنەك و... ھتد وە تووش دەبىت. كەواتە ھەوہ توندەگانى زمانەگانى دل دەرنجامى نەخۋشى و ھەوہگانى نەندامەك لە نەندامەگانى لەشە كە دەبىت لە بنەرمەوہ ھۇكارەگانى چارسەر بگرى و بەو چارسەرمەش چارە

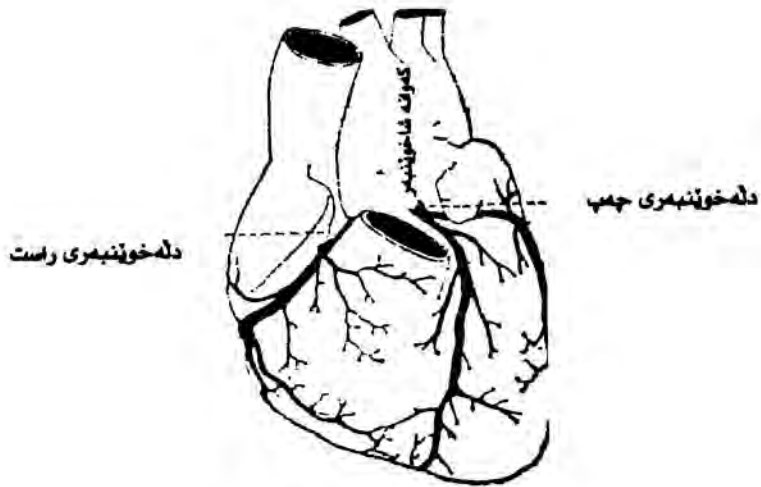
دەبىت. بەلام زۇرجار پاش چارەسەرى زمانەكان ھەندىك شىواويان تيا دەمىنئىتەو ھە
دەبىتە ھۆى كەموگورى ھەردوو كەردارى كەردنەوو داخستيان. ئەمە نابىتە ھۆى
گەرگەرتىكى بى چارەسەرو كارىكى گەورە ناكاتە سەر وزەى دل يا تەندروستى گشتى
گەر ماسولكەكانى دل خۆيان بەھىزو پتەوو ساغو دوور لە نەخۆشى بن.

ماسولكەكانى دل بە جوړە جياوازمەكانى وەرزش يان يارىيە سويدىيەكان
(جومناستىكى) و مەلەو پوښتن لە ھەواى خاوينداو (جوولەو يارىيەكانى ھەناسەدان)
بەھىز دەبن كە پىشتر لە چارەسەرى قەبىزى درىزخايەندا باسمانكرد جگە لەمانە
چەند سووكە وەرزشىكى تىرىش.

ماسولكەى دل وەك ھەموو ئەندامىك لە ئەندامەكانى لەش ھىزو تواناى لەو
خۆراكە وەردەگرت كە خوين پى دەدا واتە بابەتە خۆراكيە پىويستەكان.

دل خۆراك لە خوينى ناو كلورىي و بۇشايەكانى وەرناگرت، بەلكو لەو خوينبەرە
تايبەتییەى خۆيەو ھە پى دەوترىت دلە خوينبەر (خوينبەرى تاجى) سەپىر ئەم
ويئەنى لای خوارمەو بەكە.

ھەر نەخۆشپىيەك تووشى ئەم خوينبەرە بىت يا خوين بە كەمى بە خۆى و
لەقەگاندا پەت بىت ماسولكەى دل بىرئك خۆراكى كەم دەبىتەو ھەبەرئەو ھەست
دەبى و تووشى كەمھىزى و دياردەى نەخۆشى تەسكبوونەو ھى دلەخوينبەر دەبىت كە لە
سەرئادا گشتىيەو سەرنجى كەسەكە بە لای دلدا راناكشيت، كە ھەستكردنە بە
ھەلاوسانى سكو ئالۆزى خەوتن و خىرا ماندوو بوون گەر ھەر كارىكى جەستەى يا
مىشكى ئەنجامدريت، رەنگە كەسەكە وای لىكداتەو ھە بارودۆخىكى ئالۆزى توورپەيە،
تا گەرتەكە قەبە دەبىت و دياردەى نەخۆشى دل دەردەگەوئ، بە تايبەتى گەر كەسەكە
چوونە لای پزىشك پشگوى بخاو زوو خۆى نیشان ئەدا بۇ دەستنيشانكردنى
نەخۆشپىيەكە (بە ويئەنى تيشكى و ھىلكارى دل.. ھتد) و چارەسەرى گەرتەكە پىش
قەبەبوونى.



رەقبوونى خوينبەرەكان و لىنج بوونى ماسولكەى دل

رەقبوونى دەمارە خوينبەرەكان (كە لە پاشدا بە درىژى لىنى دەدوئىن) يا گشتىيە لەسەر ھەموو خوينبەرەكانى لەش و ھىچ توندە دياردمەيك لەو شوپنەدا دەرناکەوئیت، يا لە بەشیک يا شوپنىكى تايبەتى خوينبەرى ئەندامىكى لەش بە تايبەتى خوينبەرى مېشك يا خوينبەرى دلدا دەردەكەوئیت. گەر لە مېشكدا روويدا ئەوا مېشك ھاوگىشى خۆى نامىنى و کارەكانى ئالۆز دەبى و كەسەكە وەك (خەلمفاو)ى لىدئیت. بەلام گەر لە دلدا بوو ئەوا نىشانەى سستى دلە خوينبەر (تاجى) دەردەكەوئیت سەبارەت بە بەخشىنى برى پىويستى خوين بۇ دابىنکردنى خۇراك و بەردەوامى وزە ئەوا لەم كاتەدا دل ھەست بە سستى دەگا و ئەو كارە قورسەى كە پىي سپىراوہ بوى ھەلناسوورئى و بە تايبەت گەر لەشى مروؤ تووشى كارىك ھات پىويست كات دل برىكى زياتر وزە بىبەخشىت. ھەندىك جار پەككە لە لقە دلە خوينبەرەكان رەق دەبى و پىرەمەكەى دەگىرئى و بەشىك لە ماسولكەى دل كە خۇراك لە خوينى ئەم خوينبەرە وەردەگرئىت بى خۇراك دەبى و ئەم بى خۇراكىيە ھىزو تواناى ناھىلى و بەرھەلستى فشارى خوين ناكات لەنىو دلداو دەتمەقى و دەدرئىت و كەسەكە دەستبەجى دەمرئىت و ئەم مردنە پىي دەلئىن (دلەكوژە يا دل وەستان).

دياردەكانى سستى دل خوينبەرەكان لە خوين پىدانى دل و خۇراكدانى بە برىكى پىويست بۇ دابىنکردنى ھىزى ماسولكەكانى و پەيدابوونى وزە تيايدا سەرمتا بە سووكى سەرھەلدەداو تەنھا ھەست بە سنگ تەنگبوون (ھەناسەسواری) دەكرئىت كاتىك پىويست كات دل برىكى زيات لە پىويست كاريكات و وزە سەرفكات، گەر سستى دلەخوينبەر زۇر بوو پەلەى رەقبوونى زيادىكرد ئەوا ھەست بە نازارى ھەناسەسواری دەكرئىت لە سنگدا، توندى پەلەى ئەو نازارە بە پىي پەلەى سستى دلە خوينبەرەكە دەگورئىت ئەمە پىي دەگوتريئى (سنگەكوژە). شىوازى نازارى سنگە كوژە ئەومىيە ئەو نازارە رووہو شانى چەپ دەچئىت و سەردەكەوئیت بۇ مل و دەموچا و (روخسار) يا دادەبەزئىت رووہو دەستى چەپ تا پەنجە گەورەى ناومپراست، زۇر كەم روودەدات بە پىنجەوانەوہ بىت واتە لە پەنجە گەورەوہ دەستپىكات رووہو شانى چەپ و پاشان

ناوسىگ يا ئەناو سىنگەوۋە بۇ ھەردوۋ شان لى يەك كاتدا. نازارى سىنگەكوۋە لى پىر سەرھەلدىمات گەر دلە تووشبوۋمگە زۇر ماندوو كرا.

ئەو كەسانەى كارى ھىرو بىر ئەنجام دەمدەن زۇر زىاتىر لەو كەسانە تووشى ئەو نەخۇشىيە دەبن كە كارى دەستى ئەنجام دەمدەن، نامارمگان سەلماندوۋىيانە كە (۱۰۰) كەسى تووشبوۋى دلەكوۋە لەوانەن كە كارى مېشىكىۋ بىروھۇش ئەنجام دەمدەن بەرامبەر بە (۵) كەس لەوانەى كە كارى دەستى ئەنجام دەمدەن. ھۇكارى ئەمەش ئەۋمىيە ئەوانەى كە كارى مېشىكى ئەنجام دەمدەن كەمتر لە جموجولدانۋ زىاتىر تووشى بە زۇھر بوۋون دەبن بە پاشماۋەى خۇراكوۋ قاۋمو جگەرەمكىشان ۋەك لەوانەى كارى جەستەمى دەكەن، ئەم دىاردمىيە پىزىشكەگانى سەرسام كىردوۋە بۇتە ھۇى قوۋلېۋونەۋمىيان لە توپزىنەۋەى زانستى ھۇكارى سىستى دلەخوئىنبەر كە بنەماى رېۋدانى سىنگەكوۋەىيە. لە كۇندا بېروپان ۋابوو كە سىستى دلەخوئىنبەر بە ھۇى رېفېۋونى خوئىنبەرەكانەۋمىيە يا نەخۇشى سوۋزەنەك كە دەبىتە ھۇى تەسكېۋونەۋمىيان لە ناۋەۋە، بەلام توپزىنەۋە زانستىيە نوپكان ھۇكارىكى گىرنگى تىريان سەلماندوۋە لە رېۋدانى سىنگەكوۋەدا ئەۋىش كىرژېۋونى دەمارەگانى دلەخوئىنبەر خۇپەتى. ھەزىانى ئەم دەمارانە خوئىنبەرەكان دەھىنئىتەۋە يەكۋ رېرېۋەكەپان تەسك دەكاتەۋە، بوۋونى نەخۇشى ئەندامىيە لە خوئىنبەردا تەنھا ھۇكارى رېۋدانى نۇرە سىنگە كوۋزى نىيە بەلكو ھۇكارى مېشىكىشى لەگەلداپە. ئەمەش ئەۋە رېۋون دەكاتەۋە كە ھەندىك جار نەگونجاۋىيەك ھەپە لە نېۋان توندى دىاردەى سىنگەكوۋە كەم تووشبوۋونى نەخۇشى خوئىنبەرەكان.

ھەرۋەك دىاردەى ھۇكارى سىنگەكوۋە لە شەۋدا زىاتىر رېۋوندىمكاتەۋە ۋەك لە سەرھەلدىنى لە رېۋزدا چۈنكە ئەو دەمارەى رېۋوۋە دل دەچىت لە شەۋدا زىاتىر ئالۋز دەبىت بە شېۋمىيەكى سىروشتىۋ ساكار.

دەتوانىن بىلئىن نۇرە سىنگەكوۋە لە نۇرە توندى سەرىيەشە دەچىت لەم بارەۋە كە خوئىنبەرەكان تەسك دەبنەۋە بە كارىگەرى زىادە ئالۋزى رېگۋ دەمارەگانىيان.

دەزگاي مېشىكى خۇنەۋىست رېۋمبەرى گىشت ئەندامەگانى ناۋەۋەۋە خوئىنبەرەكانە ھەر ھەموۋىيان بە دلۋ دلەخوئىنبەرە كەرەگلاندىشەۋە، مەلئەندى سەرىپەشتىارى

دمزگای میسکی خۆنهویست و ریکخهرمکهی دمکهوئته بنهوهی میسکهوه، ههر بۆیهشه کهموکووپری له فیتامینهکان و ههندیک هۆرمۆنهکان یا ژهراوی بوون به ههندیک ژهر وهک (نیکۆتین) —جگهرهکیشان— یا نهو ژههرانهی دهرنجامی بهدههرسین ئالۆزی و نالهباری له کارهکانی نیوندی میسکدا دروستهکهن که سههرشتیاره بهسههر دمزگای میسکی خۆنهویستداو نههمش دهبیته هۆی زیاده ئالۆزی دمارو رهگهکانی نه مدمزگایه. بۆ چارهسهری دلهکوژی به چارهسهریکی پزشکی دروست دهبیته نه چوار بابتهی ناویان دههین لهنیو چارهسهرهکهدا بن:

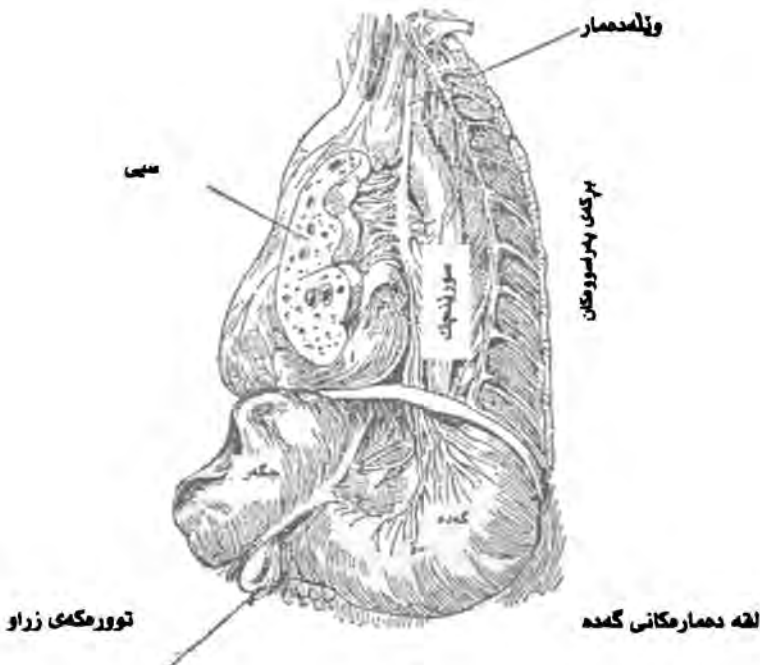
۱- نههیشتی سستی دلهخوئنهبرو بههیزکردنی ماسولکهی دل.

۲- بهخشینی برۆ جوۆری پیویستی فیتامینهکان به جهسته.

۳- چرکردنهوهی شوئنی هۆرمۆنی کهموکووپر له لهشدا.

۴- خاوینکردنهوهی لهش له ژههری نیکۆتین و ژههرهکانی تر له نهنجامی

بهدخۆراکی و بهدههرسیدا.



ئەمەمۇ بۇ چارەسەرى جۇزىك لە جۇرمكانى سىنگەكوژە پىئوستە سەرنىچ و ئاگادارىي تايىمتى كەسە نەخۇشەكە بىكرىت چۈنكە ھەندىك كەس ئامادىگىيان تىداپە كە تووشى نۇرە تۈندە سەرىشە بىن كەسانى تىرىش ھەن ئامادىگى تايىمتىيان تىداپە كە تووشى ئالۋزى مېشك و سىنگەكوژى بىن. با ئەمۇش بلىين ئەمۇى پىئى دەوتىرت ئالۋزى دل بە ھۇى توورپىمۇە ئەمۇ دۇخەمە كە ھۇكارو فاكتمەرى يەكەمى ئالۋزى مېشكە. گوزارش لە توورپىي و تۈندۈتىزى سىنوورپىكى روونى دىارىكرابى نىيە بۇيە باشتر واپە وريابىن لە توورپىووندا بە تايىمتى توورپىي ھەمىشەمى دەپىتە ھۇى تووشىبۈنى ئەندامەكان ھەر تووشىبۈنى ئەندامەكانىشە مېشك دەروورپىنى و بارودۇخى توورپىي دەپىتە ناروۋە. ھەروەك بارى دەروونى كارپىگەرى گەورەى لەسەر بارى توورپىي و دل و ھەمۇو خۇپنەبەرمكان ھەپە، بارى دەروونى كەسە نەخۇشەكەمۇ و تەمكەنى پزىشكى چارەسەركار دەتوانن كارپىگەرى گەورەپان لە سەرى ھەپىت ھەروەك سىرووشى كەسەپەتەشى كارپىگەرى ھەپە.

چارەسەرى سىنگەكوژى و ئالۋزى دل

لەۋەى باسەنكرد پىشتر بۇ خۇپنەرى بەرپىز روون دەپىتەۋە كە تووشىبۈنى سىنگەكوژى گىرقتىكى ترسەكە لەسەر زىپان و چارەسەرىشى ئاگادارىپەكى وردى دەپت. بۇ دۇزىنەۋەپىي و دانانى چارەسەر كەس ناتوانىت ئەم كارانە بە چاكى ئەنجامدات تەنھا پزىشكى پىپۇر نەپىت. لەگەل ئەمەشدا گەر لە دەركاى لىدوانى فاكتمەرو ھۇكارى چارەسەرى پزىشكى سىنگەكوژى بەدەين تەنھا ئامانجەمان بەرچاۋروونى خۇپنەرو پىر رووناكبىر كىرنىەتى لە رووى پزىشكىپەۋە تازىياتر تىگەپىشتى بىت سەبارەت بە پىئوستى چارەسەرى پزىشكى و كارى پزىشكىش لە ئەنجامدانى چارەسەردا ئاسان دەپىت. لىرەدا لىدوانەمان سەبارەت بە فاكتمەرو ھۇكارى چارەسەر بە كورتى دەپىت تا ئامانجەمان بىپىكىن.

ئەمەمۇ گەر ناۋى ھەندىك دەرمەن بەپىنن ئەۋە ناگەپەنىت كە ھەر تەنھا بەكارھىنانىان دەتگەپەنىتە ئامانج. چۈنكە ئەنجامەكەى پەپوست نىە بە جۇرى دەرمەنى بەكارھاتوۋەۋە بە تەنھا بەلگو بە بىر دەروست و كاتى گونجەۋى بەكارھىنانى و

شتى تىرىش جىياۋازى ھەپە لەگەل بارودۇخى نەخۇشەكەداۋ بارودۇخى جەستەبىۋى نەخۇشى تر وا دەكات كە تواناى بەكارھىنانى جۆرىكى تاپبەت لە جۆرھە دەرمان رەنگە مەترسى ترسناكى تەندروستى بېنىتە ئاراۋە، كەۋاتە دەبىت ئەنجامدانى ئەم كارانە تەنھا بە سەرپەرشتى پزىشكى پىسپۇر بېت. سىنگەكوژى دەرمانى تاپبەتتى بىنەرەتتى خۇى ھەپە ۋەك (ستروفانېن Strophanthin) و شەكرى ترى (كلوكوز) و ئاۋىتەى نىترىت (Nitrite) و زەھرى مارى كۇبرا (Cobra). تا ئىستا دىياردەى سىنگەكوژى بە بەكارھىنانى ئەم دەرمانانەۋە پەپرەۋىكرىنى رېژىمىكى تاپبەتتى خۇراك - كە پاشتر لىيدەدوۋىپىن- و گەپرانەۋەى ھىزو تواناۋ جالاكى و كاركرىن بۇى بەرھەمى نابىت گەر ھۇكارى چارسەرى ترى لەگەلدا بەكارنەبەت ۋەك (دەرزى فېتامىنەكان و ھۆرمۇنەكان و خۇپن خۇپى)- "ۋاتە دەرھىنانى خۇپن لە خۇپنھىپى نەخۇشەكە و لىدانى لە نەخۇشەكە لە رېى ماسولكەۋە". ئەمانە دادەنرېن بە زىادە فاكتەر و تەۋاۋەكرى فاكتەرە بىچىنەبەپەكان كە دەبىت بەناى بۇ بىرېت لە كاتى ھەزارى لەش لە رۋوى فېتامىنەكانەۋە يا بوونى ئالۋى رەگە دەماركانى (سەمباتۋى) - "پەككە لە دوو بەشەكەى كۆنەندامى دەمارى ناخۇپى" ھەرۋەك بېشتر باسامانكرىد. لە كاتى توندە نازارى دەماركاندا پزىشك دەرمانى ھىۋرگەرەۋە دەداتە نەخۇشەكە بۇ نەمۇنە: (نېرۋوفىل Nervophil) و (نېرۋوفلور Neuroflor) و (نېرۋوبرۋمىن Nerovobromin) و (نېرۋوكۇمپ Neruo komp).

ئەۋەى كارىگەرى دەرمانە چارسەرىبەكانى سىنگەكوژى زىاد دەكاۋ پارىدەى چارەبەخشى دەدات بە تاپبەتتى نازارە دەمارەكان، زىانى چىاۋ شوپنە بەرزەكانە. بېشتر باسامانكرىد كە لە سەرەتادا دىياردەى سىنگەكوژى سنووردارە بە ھەستكرىدە ھەناسە سۋارى بى ئەۋەى ھەست بە نازار بىكرىت. چارسەرى ئەم ھەناسەسۋارىيە بە لىدانى دەرزى (ستروفانېتىن) ھە لەگەل شەكرى ترى لە رېى خۇپنھىپەۋە، پاشان كەسەكە بېرىك دەرمانى (دېجىتال) ى لە رېى دەمەۋ پىدەدرىت و دەبىت لە شوپنە بەرزو چىاكاندا زىان بگوزەرنىت چۈنكە فشارى ھەۋا كەمەۋ ھەناسەدانىش ئاسانە لەۋىدا.

ھەروەك سەرنجدەدرىت (دەھەناسەسوارى) ئەو ھەناسەسوارىيە نىيە لە ئەنجامى كرزىبون و چوونەيەكى پىرەو ھەوايىەكانى ھەناسەو ھەماسولكەى ناوپەنچكەو ەبىت و لە ئەنجامى ئالۆزى دلىشەو ەنيە. بەلام كرزىبونى ناوپەنچك و بەرزىبونەو ەى ەروو ەى سىنگ دەبىتە ھۆى فشارخستە سەردن و ئالۆزىردنى ەگ و دەمارەكانى.

رژىمى خۇراكى لە كاتى سىنگەكوژى و دلەھەناسەسوارىدا.

بۇ چارەسەرى سىنگەكوژى و دلە ھەناسەسوارى رژىمى خۇراكى نەك رۆلى گىرنگى ھەيە بەلكو رۆلىكى بىنەپەتتە. پىشتر باسماىكرد كە گەدە ھەلاوسان بە خۇراك ھەر خۇى ھۇكارىكە بۇ بەرزىبونەو ەى ناوپەنچك (سەرى وىنەى ژمارە ۱۰۴ بكە لە بەرتووكى فرىاگوزارى پىزىشىكى) و فشارخستە سەردن و بەم فشارە كەسەكە و ەست دەكات گەدەى پىرەو پىووست بە رشانەو دەكاو ەستدەكات قورسايەك و لەسەردلى يا تەنانت وروژاندنىكى نۆرە ئازارى لە ئازارەكانى سىنگەكوژىيە. كەسەكە شەووش خەوى لىناكەوئى و بە پشوو و ھەوانەو شاد نابت. پىشتر باسماىكرد كە دىاردەى پىش دەركەوتنى نۆرە ئازار يا ھەناسەسوارى لە سىنگدا زىنگى ئالۆزىيە لە دن و لە سوورى خۇپىندا و نەم قۇناغەى توشوبونى سىنگەكوژى لە بارترىن قۇناغە بۇ چارەسەرو چاكبونەو. ھەمىشەش نەخۇشەكان لە پىزىشكەكان دەپرسن كە چ جۆرە خۇراكىك رىپىدىراو ەبىخۇن يا چ جۆرىكى تر لىيان قەدەغەيە بەلام كەم كەسىكىان پابەندىن بە نامۇژگارىيەكانى پىزىشكەو. ئەزمونەكانم سەلماندوويانە كە ھۇكار دەگەپىتەو ە بۇ نەو ەى كەسە نەخۇشەكە لەگەن ئەندامەكانى خىزانەكەيدا لەسەرىك خوانى* خواردن دادەنىشى و خۇراكە قەدەغەكانىش لەبەردەمىدايە و ناتوانىت بەسەرى خۇيدا زالى و پاروويەك لەم خۇراك و پاروويەك لەوى تر دەخواو پىي واپە كە ئەم كەم خۇراكە لەم خۇراكە قەدەغە گراوانە چ زىيانىكى نىيەو رژىمى خۇراكىشى ناشىوئى. لەبەرنەو دەبىت ئەو كەسە پەپىرەوى رژىمە خۇراكىكى تاپبەت بكات خۇى بە تەننا

* واتە سفەرى خواردن.

لەسەر خوانىكى تايبەت دانىشىت و خۇراكى رېپىندراوى لەسەر بى و بەو بېرەش بېت كە پزىشك بۆى داناوہ.

نەخۇشەكە نابېت لە ژەمە خۇراكييەگاندا ھىندە بخوات گەدەى ھەلاوسىنېت بەنگو دمبېت بابەند نەبېت بە سى ژەم خۇراكەومو ژەمەگان زىادكات بە مەرجىك بېرە خۇراكييەگانى كەم بن. قەدەغەشە كەسەكە شلەمەنى زۇر بخواتەوہ بە بېرى زۇرو لە شەوو رۇژىكدا لە (۱ لىتر) ئاۋ نابېت زياتر بخواتەوہ. گەر بارودۇخەكەش گەرم بوو واتە ھاويىنان با بېرىك ئاۋ بخواتەوہ كە تەنھا تىنوۋىتى بېكشىنېت. بەلام لە خۇراكىشدا قەدەغەپە ئەوانەى نەخۇشى دىيان ھەپە شۇرباۋ ھاۋچەشەنەگان بخون و نابېت گۆشتى چەور بخون تەنھا ھەفتەى سى جار لە ژەمى ھاۋەلتىدا گۆشتيان دەدرېت، (يەكەم جار گۆشتى نازەل و دووہم جار گۆشتى بالندەو سىيەم جارېش گۆشتى ماسى) و ئەو سەموزواتەى كە دەبېتە ھۇى باوبۇ لە گەدەدا ەك كەلەرمو ھاۋچەشەنەگانى و نىسك و باقلەو نۇك و لە بابەتە توونەگان دەبېت دووركەۋىتەوہ لە بىيەرى توون و ئالەتوو (مايونىز) و لە بىرى ئەمانە تەماتە ۋە (گۆپزى تىب) بەكاربېنېت. تا دەشتوانىت دەبېت خويى چىشت كەم كاتەوہ يا ھەر وازى لىبھىنېت يا بىگۇرېت بە خويى تر كە زىانى تەندروستى نىيەو چىزېش دەداتە خواردن و زۇر لە تامى خويى ئاسايەوہ نىزىكە، ئەم جۇرە خويىانە جۇرەگانىان و ناويان لە دەرمانخانەگاندا ھەن بۇ نەمۇنە خويى (ھۆزال Hosal) و لە مېۋەشدا رېى پىدەدرېت كە تازەگان بخوات يا بە شىۋەى لىنراۋ (كۆمپۇستۇ).

پزىشك خويى رۇژىمى خۇراكى بۇ كەسى دل نەخۇش دادەنېت گەر بزانى دياردەى تر جگە لە نەخۇشى دلى ھەپە ەك قەلەۋى يا نەخۇشى گورچىلە يا نەخۇشىيەگانى تر كە بىۋىست بە خۇراكى تايبەت دەكات.

چاكتر وايە كەسە دل نەخۇشەكە پاش ھەر ژەمە خۇراكىك دەرمانى دژە باوبۇ بەكاربېنېت تا باوبۇ لە رېخۆلەگاندا دروست نەبېت ەك (تۇزى خەلووز) يا ھەبى (فېستال Vestal) يا ھىتر.

نیکۆتین و قاوه مهی

بینگومان نیکۆتین زیانی تهندرۆستی زۆری ههیه که له بابهتییکی تری نهم بهرتووکهماندا به دریزی باسی دهکهن. نیکۆتین (جگهرهکیشان) ههروهک پښتر باسمانکرد یهکیتکه لهو ژهرانهی که دهمارمکانی خوین کرژدهگاو سنگهکوژی دهوروژینن به تایبهتی ئهوانهی تووشبوون. لهبهرنهوهی زۆرینهی پزیشکهکان جگهرهکیشن جگهره له کهسی نهخۆشی سنگهکوژی به یهکجاری قهدهغه ناکهن و رڤیان پښددهن به کهمی جگهره بکیشن تا (5-4) جگهره له رۆژیکدا. نهو پزیشکانهش که جگهرهکیشن نین (خۆم یهکیتکم لهوان) توندوتیزن له قهدهغهکردنی جگهره له کهسه نهخۆشهکانی سنگهکوژی به یهکجارهکی.

بوار به خوینهر ددهم که پروانیته پاشکۆی جگهرهکیشان و زیانهکانی و با خۆی دادوهری ههردووو تیههکه بیت، هیچ گومانم نییه که به لای تیپی پزیشکه جگهره نهکیشهکاندا دایدهشکینن لهم بابهتهدا.

بهلام قاوه به ههموو جۆرمگانیهوه بابهتی ورووژینهری دهمارمکانی گهدهو دلن تیدایه ههر له کاتی برژاندنی دهنکهکانداو پښ هارپینی و پاشان خواردنهوشی ههرچهنده بری خواردنهوهکesh کهم بیت لهبهرنهوه پښویسته به یهکجارهکی خۆی له خواردنهوهی قاوه دوورخاتهوه.

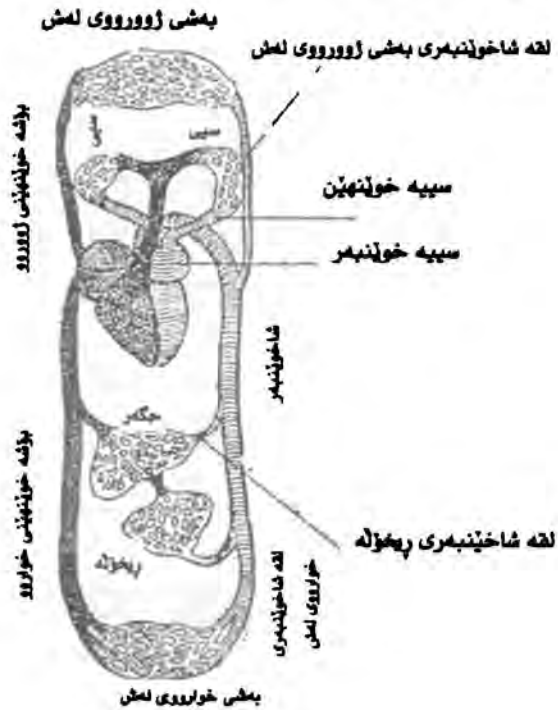
بهلام چا زیانی کهمتره و پښ به کهسی نهخۆشی سنگهکوژی دهرنیت که بری کهمن چای روون بیخواتهوه و چاکتریش وایه بیگۆرڤت به ههندیک گزوگیای پزیشکی وهک (نهعنا) سهیری بهرتووکی چارهسهر به گزوگیا بکه.

سهبارت به مهیخۆری برڤکی کهم (پهرداخیکی گچکه کونیاک یا شهراب) دهمارمکانی خوین فراوان دهکهن و کهسه نهخۆشهکه که سنگهکوژمیهتی دهتوانیت به بری کهمی سنووردار وهک چارهسهر بیخواتهوه*.

* بهلام پزیشکی نوئ تهنامت بری کهمیش له کهسی نهخۆشی سنگهکوژی قهدهغه دهکات. وهرگڤر.

"هەریم و گەرماوی کاندزایی"

پزیشکانی دڻ لەسەر ئەوە کۆکن کە هەریمی نیچە بەرز لە نیوان (۶۰۰-۱۰۰۰) مەتر چاکترین شوینە بۆ زیان گوزمەرانندی دڻ نەخۆشان چونکە هەناسەدان ئاسانەو دەرگاک هەناسەدانیش لەو شوینانە چالاکەو دڻیش بە ئاسانی سووری گچکەیی خوین ئەنجام دەدات بێ گێرگرفت (دەرچوونی خوینی بەکارهاتووی کۆبۆوەی دڻە لە گشت ئەندامەکانی لەشدا، دەرچوونی ئەم خوینە لە دڻەو بە سییەکان کە خاوەن دەبیتەوود لە گازی ترشەلۆکی خەلۆوزو سەرلەنوێ نوێبوونەووی بە دایتەمۆی سرکە پاشان گەرانهووی بۆ دڻ تا لە دڻەو بنیڕیتەووە بۆ گشت خوینبەرمکانی لەش). "ئەمە سووری گچکەیی خوینە".



هێلکاری سووری خوین

ئەمەو ژيان گوزمراندىن لە ھەرئېم و ناوچەى نىمچە بەرزدا كە رەگلاندەكان چالاک دەكاو دەرکردە يا رۇزىنە ناومكيبەكانى (ھۆرمۇنەكان) بەھىز دەكات ئەمە كارىكى چاك دەكاتە سەر دەمارەكانى دەزگای (سەمباتۆى) و پاشانىش دەبىتە ھۆى چالاككردن و بەھىزكردنى دل.

بەلام گەرماوى كانزايىش بە سوودە بۇ چارەسەرى دلەكوژى چونكە بە پلەى يەكەم لە پىكھاتەكەيدا گازى ترشەلۇكى خەلووزى تىدايە. مەلەكردن يا خۇشتن لە ناوى شىلەتىنى پلە (۲۴)ى سەدىداو بۇ ماوہى نىو كازىر بېرى (۶ لىتر) گازى خەلووز دەبەخشىتە لەشى نەخۇشەكە كە لە رېى پىستىيەوہ دەمزرىت. چونكە قورسىى ناوى گەرماوہكەو فشارى لەسەر لەشى نەخۇشەكە يارىدەى گوزەرى خويىن دەدات لەناو لەشداو بېرىكى زياد دەبەخشىتە دل. ئەنجامدانى گەرماوى كانزايى بۇ دل نەخۇشان لەزىر سەرپەرشتى و چاودېرى پزىشكى پىسپۇردا دەبىت كە لەگەلدا ھۆكارى ترىش بەكاردىت لە ھۆكارە چالاكەكانى چارەسەر لە دەرمان و بەرنامەى خۇراكى و شىلانى لەش بەدەست يا بە نامىرى كارمبايى تايبەت... ەتد.

فیتامینەكان بۇ چارەسەرى دلەكوژى

لە بەشى يەكەمى ئەم پەرتووگەدا باسى ئەو فیتامینانەمان كرد كە تا ئىستا ناسراون و لە سەرچاوە سروشتىيەكانيان دواين و كارىگەریشان لەسەر لەش. ئايا چى روودەدات گەر نەمان يا كەم بوونەوہ سەبارەت بە دياردەى نەخۇشى تايبەت بە ھەر يەككىيان؟

لېردا بە پىويستى نازانين ئەوہى باسانكردووہ ديسانەوہ باسى كەينەوہ. بەلام جۇرى ئەو فیتامینانەى كە بەكاردىت بۇ چارەسەرى نەخۇشى دل پىويستە پزىشك دەستنىشانى بكات بۇ ھەر بارىكى نەخۇشى كە بە گونجاي دەزانىت و بېرو شىوازى بەكارھىنانەكەشى ديارى دەكات.

دیاره فیتامینه‌کان له گشت جوړه خوړاکیځدا هډن به شیوه‌ی سروشتی که مروؤ له ژمه خوړا که کانیدا به‌کاربان دینیت. جوړه‌ها فیتامین هډن کارخانه کیمیاگه‌ره‌کان دروستیان ده‌کن، هیچ کاریگه‌رییان له سروشتیه‌کان که متر نییه جا چ به شیوه‌ی شلمه‌منی یا حصب بؤ قووتدان یا دهرزی لیدان له رپی ماسولکه‌و دهماره‌وه بیت.

ره‌نگه خوږنه‌ری به‌رپز بپرسیت کامیان به‌سوودتره سروشتیه‌که یا دروستکراوه‌که‌و کام رپگاوه‌ شپواز چاکترو به‌سوودتره له رپی دهمه‌وه یا له رپی دهرزی لیدانه‌وه؟ هیچ گومانی تیدا نییه که فیتامینه سروشتیه‌کان چاکترو کاریگه‌رترن له فیتامینه دروستکراوه‌کان، دهرکه‌وتووه که کاریگه‌ری که می‌ک له فیتامین (س) ی چهند دلؤبیک له ناوی لیمؤ به‌هیزتره له کاریگه‌ری دوو هینده له فیتامین (س) دروستکراوه، به‌لام بری فیتامینی سروشتی، سنوور داره له بابه‌ته خوړاکیه‌کاندا گهر بته‌ویت بری زور وهرگریت ده‌بیت بری زور خوړاک بخویت که تاییدایه نه‌مه وا ده‌کات گهر مه‌حال نه‌بیت گرانه بزانی‌ت بری نه‌وه فیتامینه چهنده که دراوته له‌ش. نه‌مه‌وه هندی‌ک له فیتامینه سروشتیه‌کان به کولانندن یا همووی یا برپکی که‌م یا زوری ده‌فوتیت همرچهنده گه‌ده به‌وه خوړاکه تیرده‌خوات به‌لام له‌ش به‌وه بره فیتامینه تیرنابیت.

له‌به‌رته‌وه ده‌بیت په‌نا برپته به‌ر فیتامینه دروستکراوه‌کان بؤ قهره‌بووی له‌ش له‌وه بره‌ی که‌می کردووه تا برپکی زیاتری بدریت.

زانستی پزیشکی سه‌لاندوویته فیتامینه‌کان سروشتی بن یا دروستکراوه به ته‌واوتی کاریگه‌ر نین گهر له رپی دهمه‌وه وهرگریت نه‌گهر میکروبه‌کان له رپخوله‌کاندا نه‌بن (به‌که‌لکنو له دؤخی سروشتیاندا به‌سوودن له‌ناو رپخوله‌کانداو کاری دروستی خوږیان نه‌نجامده‌من له کرداری هرسدا) که له دؤخی سروشتیدا نه‌بن نه‌گینا هندی‌ک له‌وه فیتامینه‌کان له‌ناو رپخوله‌دا گمنده‌ل دهن‌و کاریگه‌رییان که‌م یا زور که‌م ده‌بیت‌ه‌وه به‌ پپی بارودؤخی همرسکردن له‌ناو رپخوله‌دا.

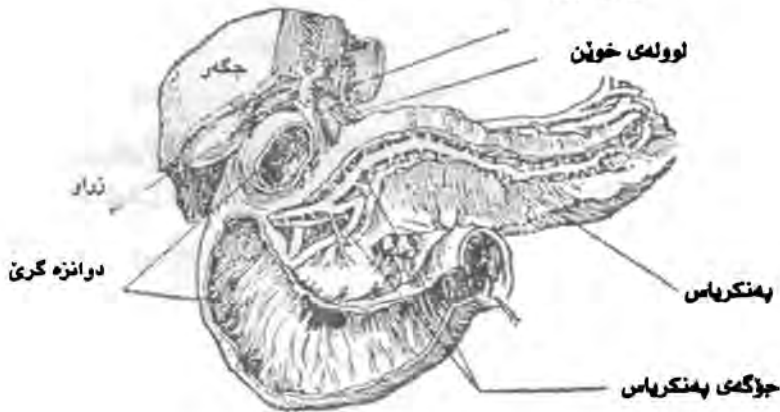
له‌مه‌وه به‌ روونی بؤمان دهرده‌که‌وئ که به‌خشینی فیتامینه‌کان بؤ له‌ش به‌ شپوازی دهرزی لیدان چاکتره وه‌ک له رپی دهمه‌وه به‌ تایبته‌ی له کاتی‌کدا گهر ویسترا خیرا

كارىگەرىيى پا لە كاتىكدا تووشى بەدھەرسىيى دەبىئىت (نەخۇشىيەكانى دەزگاي ھەرس پا ئەندامىك لە ئەندامەكانى).

ھۆرمۇنەكان لە چارسەرى سنگەكوژىدا

پىشتر باسماڭكرد ھۆرمۇنەكان چىن و وتمان كە رۇئىنەي تايبەتى گلاندە تايبەتەكانى لەش و پىيان دەوتىرئىت كەپەگلاند، چونكە جۇگەيان نىيە رۇئىنەكانى تىپرۇئىن، بەلكو رۇئىنەكانىيان (ھۆرمۇنەكان) راستەوخۇ دەرۇئىنە ناو خويئەوہ.

جۇگەي زراو



پەنكرىياس و جۇگەي پەنكرىياس

بەلام ھەندىك ھۆرمۇن ھەن تايبەتن بە دلەوہو وەك ھۆرمۇنەكانى تر كەپەگلاند ناپىرۇن بەلكو ماسولكەكانى پەيكەرى نىسكىي (گۆشت) دەپىرۇن، ھەندىكى تىران جگەرو گلاندى (پەنكرىياس) دەپىرۇن "شېرىنى". بۇ چارسەرى دل بە ھۆرمۇنەكان پزىشك خۇي بۇ كاتى گونجاو جۇرى ھۆرمۇن و بىرو شېوہى بەكارھىئان دادەئىت. ھۆرمۇنى گلاندى زاووزۇي نىرئىنە رۇلى سەركى تايبەت دەبىئىت لەم رۈوہوہ، چونكە خويئەبەرەكان فراوان دەكەن و چالاكى گشتى دەبەخشەن لەش و كارىگەرىيى چاكىيان لەسەر بارى دەروونى نەخۇش و تواناي سىكىسى دەبىئىت.

چارەسەر بە دەرزى لىدانى خوڭين

سەرەتا دەبىت شارەزايىمان لە خودى خوڭين بېيت پېش ئەوھى بچىنە ناو باسى چارەسەر بە لىدانى خوڭينەوھ.

لە ناوھراستى سەدەى حەفدەدا پزىشكىكى ھۆلەندى بە ناوى (جان سوام مىردام - Jan Swammerdam) -مىكروئسكوبىكى سەرەتايى داھىنا، بۇ يەكەمىن چار بە ھۆى ئەم مىكروئسكوبەوھ بوونى خانەگانى خوڭينى دۆزىيەوھ، بېشتر وايدەزانى كە خوڭينى مرؤف وەك خوڭينى مىروومگان ھىچ تەنىكى تىدا نىيە. پاش (۲۰۰) سال دواى ئەوھ مىكروئسكوب تەواوگراو شىوازو ھۆكاي تەكنىكى و ميكانىكى و كىمىيائى شىكارەگان دۆزرايەوھ بۇ قوولبۇونەوھ لە توڭزىنەوھ زانستىيەكانداو زانست گەبىيە ئەم سەردەمەى كە دەيزانىن سەبارەت بە بېكھاتەى خوڭين و تايبەتمەندىيەكانى.

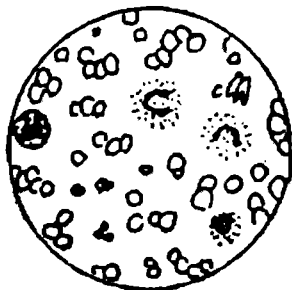
بىرى خوڭين لە لەشى مرؤفدا مەزەندە دەكرىت بە (۷۰- ۸۰ سم) خوڭين بۇ ھەر كىلوگرامىك لە لەشى ئەو مرؤفە. ھەر بەم شىوھىيە گەر كەسېك كىشى (۸۰ كىلوگرام) بېت (۶-۵ لىتر) خوڭين لە لەشىدايە.

ژيان ھەرگىز پۆك و ھەمىشەيى نابىت بى خوڭين. چونكە خوڭين "ئوكسىجين" لە ھەوای ھەناسەدانى سىيەكانەوھ دەگوڭزىتەوھ ھەرەك بەبەتى خۆراكىش پاش ھەرس و شىكاركردن لە رېخۆلەدا دەگوڭزىتەوھ پاش مژىن و گەياندىنى بۇ ھەر خانەيەك لە خانەگانى لەشو خۆراك و ئوكسىجىنيان پىدەبەخشى و گازى ترشەلۆكى خەلۋوزو باشماوھو باشەرۆكى زىانبەخشان لىوھردەگرىت تا بىگوڭزىتەوھ بۇ ئەندامە تايبەتەكانى لەش تا توورى دەنە دەروھ.

خوڭين برىتىيە لە شلەيەكى زەردباو بېى دەوترىت (پلازما Plasma) و لە خرۆكى خوڭين كە لەم شلەيەدا مەلە دەكەن و ئەم خرۆكى خوڭينانەش دوو جۆرن:

۱-خرۆكى سوورى خوڭين كە شىوھى لە نىسك دەچىت (سەيرى ئەم وئىنەيە بكە) و قەبارەى زۆر لەوھ گچكەترە كە تەنھا بە چا و بىنرىت و ژامريان (۵-۴ مليۇن) دەبىت لە ھەر (مەلم) يەكى خوڭينداو بېكەدېت لە بابەتى (ھىمۇگلوبىن Hemoglobin) سوور كە

نەو رەنگە تۆخە دەبەخسپتە خوین و له رووی کیمیاپهوه پیکدیت له (خەلووز، هایدروچین، نۆکسجین، نازۆت، کربیت و ناسن) کارى خړۆكى سوورپى خوین بریتیه له بارکردنى ترشەلۆكى خەلووزى كۆبۆوه لہناو لەشدا بۆ سیهکان و گۆړینى به هوى سوورپى گچکەى خوین و هەناسەدانەوه بۆ (نۆکسجین) و گەرانەوهى نەم بابەتە پيوستەى ژيان بۆ گشت خانەو ئەندامەکانى لەش.



خوین كە تپايدا خړۆكى سوور (وورد) و خړۆكى سې (گەوره) بەدى دىكرت

بـخړۆكى سې خوین (سەيرى وینەى پيشوو بکە) ئەمانە لە شپویدا پیکوپیک نین و شپوازی جۆراچۆریان هەپەو رەنگیان نییە. قەبارەيات لە قەبارەى خړۆكى سوور گەورەترەو ژمارەیان (۶۰۰۰-۸۰۰۰) خړۆکە لە هەر (ملم) یەكى خوینداو کاریان بەرگرییە لە لەش و هیرشیردن و قووتدانى تەنە نامۆکانى لەشە مەبەستم لە میکروپە. بە گوزارشیکى دى سەربازى بەرگری لەش بۆ ساغ و سەلامەتى بۆیە ژمارەیان لە پتر بووندا دەبێ کاتیک لەش تووشى هەوى میکروپى دیت، بۆ نموونە لە کاتى تووشبوونى هەوى پىخۆلە کۆپەدا ژمارەیان دەگاتە (۲۵۰۰۰) خړۆک یا زیاتر. گەر خړۆكى سې توانیان زالبین زالبوونیکى پەكجارەكى بەسەر ئەو مېرۆكبانهو ژههرمەکانیاندا ئەوا شەپمەكە بە سەرکەوتنى لەش کۆتایى دیت، لەش دەپارێزریت لە دەرکەوتنى نەخۆشى تپايدا. گەر خړۆكى سې لەبەر توندە تووشبوون وەك (ومناق و ئالوو.. هتد) دەرەقەت نەهاتن تا زالبین بەسەر میکروپى نەخۆشپههکەدا، دیاردەکانى لە لەشدا دەرەكەوت و لەش نامادەگى دەبیت بۆ دروستکردنى دزە ژهرى میکروپ تا نەم دزە میکروپانە

شانبەشان بچنە جەنگى بەرگرىيەۋە لەگەل خىرۇكى سېى خويۇندا تا جەنگەكە بە سەرگەۋتى لايەكيان كۇتايى بېت، سا يا ئەنجامەكە چاكبوۋنەۋەدى تەۋاۋەتتايە لە نەخۇشسايەكەۋ يا نوۋچدانى ھىزى بەرگرى لەشەۋ روۋەۋە مردن چوۋنە.

كاتىك ئەم دژە مىكرۇبانە لە خويۇنى مرۇفدا دروست دەبن تا ماۋمىيەكى ديارىكراۋ يا بۇ دۋايى ژيان دەمىننەۋە تا زالبىن بەسەر نەخۇشسايەكەدا گەر جارى دى سەريەلدەيەۋە ئەمە پېى دەۋترىت (خۇراگرى) جا ئەمە يا ھەمىشەيە يا بۇ ماۋمىيەكى ديارىكراۋ بە پېى نەخۇشسايەكەۋ مانەۋەدى دژە ژەھر لە خويۇندا.

گەر ھەندىك خويۇنمان كرده ناۋ لوولەيەكى شوۋشەيى تاقىگە يا دەفرىكى شوۋشەيى، پاش ماۋمىيەكى كورت دەبىنن ئەم خويۇنە جىادەبېتەۋە بۇ پارچەيەك (قەتماغە) كە لە خىرۇكى سوۋرى خويۇن پىكىدېت لەگەل شلەيەكى زەرباۋى روۋنى لىنج ئەم لىنجىيە لە لىنجى ناۋى بلقى سوۋتاۋى دەجىت. ئەمە پېى دەۋترىت (پلازما). ئەم قەتماغەى خويۇنە ھەرگىز لەناۋ لوولە خويۇنەكانى ناۋ لەشدا روۋنادات گەر ساغۋ سەلامەت بن چونكە پىكىدېت لە بابەتتىكى دژە قەتماغە تا خويۇن ھەر بە شلى لە ناۋىداۋ بى پچران گوزەر كات.

لە روۋى كىمىيەيەۋە (پلازما) پىكىدېت لە (۷-۸٪) بابەتى پىرۇتېنىۋ شەكرو ژمارىيەكى زۇر لە جۇرەكانى خويۇن لە پىشيانەۋە (كلسۋ كالىسىۋم سوڧىۋم ۋو سۇسۇرۇ مەنغەنىز...).

جگە لەمانە خويۇن پىكىدېت لە جۇرەھا ھۇرمۇنۋ ترشى مىزو يۇريا (ئەمانە بە رېژەى ۶۰٪ ن كە پاشماۋەكانى بابەتە نازۇتتايەكانى پاش سوۋتانۋ سەرفبوۋنيان لە خانەكاندا) ھەرۋەھا پىكىدېت لە زۇر بابەتى تر كە بە پىۋىستى نازانين درېژەى بەدەينى.

بە ھۆى جىاۋازى بابەتى پىرۇتېنى (نازۇتى) لە خويۇنى مرۇفدا لەم روۋەۋە خويۇن دابەش دەبى بۇ چۋار كۇمەل كەنەمانەن (O) ۋ (A) ۋ (B) ۋ (AB).

لە گۋاستنەۋەى بىرىكى زۇر (بىرىك لە ۲۰ سم زياتر بېت) خويۇنى مرۇفېك بۇ مرۇفېكى تر دەبىت پەپرەۋى ئەۋە بىكرىت كۇمەلى خويۇنى لىۋەرگىراۋ بگۋنچىت لەگەل

لاوتى لى يىرىدا

كۆمەلى خويىنى خويىن پىندراو ئەگىنا خويىنى خويىن پىندراو قىتماغە دەكاو ئەو قىتماغەيە دەبىتتە ھۆى گىرانى لولەى خويىن و دەبىتتە ھۆى رووداوى ترسناك تەنانەت مردنىشى. بە ناسانى كۆمەلەى خويىن ديارىدەكرىت بە ھۆى شىكارى تايبەت لە تاقىگەداو بە شىومەكى خىرا. بە ھىچ شىومەك نابتىت خويىن لە كەسى خويىندەرەو بە بدرىت بە كەسى خويىن پىندراو تا دلىيا نەبن لە گونجانى خويىنى ھەردووكيان. بە تاقىكرىدەنەو سەلاوہ كە كۆمەلەى (O) لەگەل گشت كۆمەلە خويىنەكانى تردا دەگونجىت كە دەشىت دانرىت بە سەرورەى كۆمەلەكان.

بەلام كۆمەلى (A) تەنھا بە كۆمەلى (A) و (AB) دەدرىت.

كۆمەلى (B) ىش ھەر لە كۆمەلى (B) و (AB) دەدرىت.

بەلام دوا كۆمەلە كە (AB) يە نادرىت بە ھىچ كۆمەلەكى تر جگەو لە كۆمەلى (AB) و خويىن لە گشت كۆمەلەكانەوە ومردەگرىت كە پىنى دەوترىت (ومرگرى گشتى).

بۇ زياتر ناسان تىگەيشتنى باسەكەمان بەم خىستەپەى خوارەوہ روونى دەكەپنەوہ كە تىايدا ھىماى (+) واتە گونجان و ھىماى (-) واتە نەگونجان.

	O	A	B	AB
O	+	+	+	+
A	-	+	-	+
B	-	-	+	+
AB	-	-	-	+

لەمەوہ بۇمان روون دەبىتتەوہ كە لە خويىندا بابەتى زۇر ھەن بە سەپرىشى مەزانن گەر بۇ چارەسەرى ھەندىك نەخۆشى بەكاربىت ھەر لە سەردەمانى زوومەوہ بە شىوازى جىاواز.

چارەسەر بە (خوینى خۇ) پزىشكىي نوئ لە پزىشكە چىنپىيەكانەو ڧىرېوون و بەرھىيان بە شىۋازەكەيداۋە. شىۋازى پزىشكە چىنپىيەكان بۇ چارەسەر بە (خوینى خۇ) برىتتىيە لە بەرزكردنەۋەى پىستى شوپىنكى لەش بۇ سەرۋەو نقرچىك لەو شوپنە بگىرئ بە دەست يا بە نامىرنكى تايبەت نقرچىكى توندى وا كە خوین بزىتە ژېر پىست ئەمە شىۋازىكە ئەو خوینە مىكرۇباۋى نابىت ھەرچەندە بە نازارە بەلام بېرى خوینەكەو گونجانى بە پىي مەزەنەى پزىشك نابىت.. شىۋازى نوئى بەكارھىتانى خوینى خۇ بۇ چارەسەر ئەۋەبە كە بېرىك خوین لە پەككە لە دەمارە خوینەپنەرەمكەنى نەخۆشەكە ۋەرگىرئ (دەمارى قۆلى) و بە دەرزى لە ماسولكەى سمتى بدىرئ بە تەنھا يا لەگەل دەرمانى تردا ۋەك ڧىتامىنەكان يا ھۆرمۇنەكان يا دەرمانى تر كە پزىشك دايدەنئىت. گەر بېرىكى زۇر (۱۰-۲۰ سم) خوینى خۇ بدىرئ لە كەسەكە پلەى گەرمى بەرزەمبىتەۋەو تاى لىدئىتو توندى پلەى گەرمىيەكە لە كەسىكەۋە بۇ كەسىكى تر دەگۆرئت لەگەل كاردانەۋەى چارەسەرەكەدا.

ئەم پلەى گەرمى بەرزكردنەۋەىيە يا تا لىھاتنە چاك و بە سوودە بۇ چارەسەرى ھەندىك بارودۇخ كە پزىشك بە شارەزايى و بە ئەنقەست و بە بېرى ورد دەيورووژئىت. ديارىكردى بېرى خوینەكە كە بە دەرزى لە سمتى كەسەكە دەدرئت دەگەرئتەۋە بۇ مەزەندەى پزىشك و كاردانەۋەى نەخۆشەكە لەگەل چارەسەرەكەدا بەلام سەرمتا نابىت بېرى خوینەكە لە (۲ سم) زياتر بىت. ئەمەو بە تافىكردنەۋە سەلاۋە گەر ئەو خوینەى لەناو دەرزىيەكەدايە بدىرئتە بەر (تىشكى ۋەنەۋشەىي) پىش ئەۋەى لە ماسولكە بدىرئت كارىگەرى بەھىزتر دەبىت ھەرۋەھا گەر ئەو خوینە لە ئەندامىكى ماندوو دەرھات (ئەو ئەندامەى خوینەكەى لىدەدرئت دەجوولئىرنىت و پاشان لە دەمارى خوینەپنەن دەدرئت كە ھەست بە ماندوۋى دەكات)- ھەرۋەك كارىگەرى زىادو بەھىزتر دەبىت گەر تىكەل بە ڧىتامىن يا جوړىك لە جوړەكانى ھۆرمۇن يا ھەردووكيان بگىرئ پىش لىدانى دەرزىيەكە. ئەم دەرزى لىدانە ھەردوو رۇژ جارىك دووبارە دەكرئتەۋە تا ئەنجامىكى باشى دەبىت.

چارەسەر بە دەمرى خويىنى خۇ بۇ نەخۇشى دىل و دەمارەكانى خويىن نىيە بە تەنھا بەلكو زۇر نەخۇشى تىرىش دەگرىتەوۋە بۇ نەمۇنە: نەخۇشى ھەناسەسوارى (نەستىما) و بادارى و ھەمى دەمارى سمت (نازارمبارىكە) و فرە ھەستىارى (ئالېرجى Allergie) و قەلەوى و ئەكزىما (نەخۇشى پىست) و سەرىشەى درىژخايەن و لەشداھىززان و كەموكوۋرى ھەندىك كەپرەگلاندى لەوانىش گلاندى سىكىسى ھەردوو پەرەگەزو شەكرە.. ھتد.

چارەسەرى سىنگەكوۋزە بە كارەبا

كارەبا ماسولكەى دىل بەھىز دەكاو دەمارەكانى فراوان دەكات، بەكارەھىنانىشى بۇ چارەسەرى سىنگەكوۋزى كارى خەستەخانەو تىمارگەرگانە كە نامىرى كارەباى تاپبەتى تىداپە.

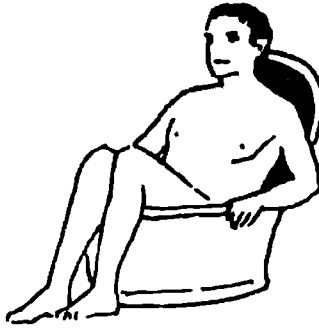
چارەسەرى سىنگەكوۋزى بە ئاۋ

چارەسەر بە ئاۋ لە بارە بۇ سىنگەكوۋزى دەمارگىرى، واتە ئەۋەى كە يەكەمىن فاكتەر تىداپا كرزىيە لە دەمارە سەمىباتىيەكاندا. چارەسەر بە ئاۋ بەم شىۋازە جۇراوجۇرانە ئەنجام دەدرىت:

۱-بەپانىان ھەموو لەش بىشئە بە ئاۋى سارد يا شلەپە لەم شلانە (ئىسپرتۇى روونكراۋ بە ئاۋ يا كۆلۇنيا).

ب-شىتنى تاكە تاكەى ئەندامەكانى لەش بۇ نەمۇنە ئەندامىك لە ئەندامەكانى لەش روت دەگرىتەوۋە با بلىين (دەستى راست) كە بە خاۋلىيەكى تەركراۋ بە ئاۋى سارد دەسپرىت، پاشان شتىكى زىرى پىادەھىنرىت ۋەك لىكە) تا بە تەۋاۋى وشك دەبىتەوۋە پاشان دادەپۇشرىت بە پارچە قوماشىك يا جلوبەرگ، نەمجا ئەندامىكى تىرى لەش رووت دەگرىتەوۋە بۇ نەمۇنە (دەستى چەپ) تا بە ئاۋى سارد بشۇرىت و وشك دەگرىتەوۋە ۋەك دەستى راست، بەم شىۋەپە ئەندام پاش ئەندام (ھەردوو دەست، ھەردوو قاج و سىنگ و پىشت).

ج-گەرماوى بە دانىشتوويى: كەسە نەخۇشەكەلە بانيۇيەكدا دادەنىشيت (سەپرى
ويىنەكە بىكە):



دانىشتنە گەرماو

بۇ ماوهى (۱۰-۵) خولەك ئەو ناوهى تىدادەنىشيت دەپىت يا سارد يا گەرم يا يەك بەدواى يەكدا بىت بە بىنى نامۆزگارى پزىشك، دەشتوانرىت ھەندىك گزوكىاي پزىشكى بىكرىتە ناو ناوگەوہ (سەپرى پەرتووكى چارەسەر بە گزوكىا بىكە). گەرماوى بانيۇ بۇ چارەسەرى بارى دەمارگىرى و مايسىرى و نەخۇشىيەگانى ھەوزى گچكە وەك ھەوى مىزلىدان و خوراندنى دەورى ئەندامە سىسكىيەگان لە دەرموہو ھەرەك بە سوودە بۇ پزىنەى زراویش.

د-گەرماوى قاچەكان يەك بە دواى يەكدا مەبەستمان قاچ خىستە ناو ناوى گەرمەويە بە پلەيەك لە تۈنادا بىت تا ماوهى (۴۵) چركەو پاشان قاچەكان دەگويزىنەوہ بۇ لەگەنىك ناوى تر كە زۇر سارد بىت (يا ئەو ناوهى لە بۇرى سەرەكى ناوہو دەپت لە مالىدا) بۇ ماوهى (۵) چركە پاشان بۇ ناو ناوى گەرم و ئەمجا بۇ ناو ناوى سارد ئەم كارە (۴-۳) جار دووبارە دەكرىتەوہو پاشان بە چاكى بە خاويليەك قاچەكان وشك دەكرىنەوہ. ئەم جۇرە گەرماوہ كە بۇ قاچەكان ئەنجام دەدرىت بە سوودە بۇ ناوساوى پەنچەكانى قاچ لە زستانداو بۇ نەھىشتنى كرژى و ئالۇزى سنگو ھەرۈھە بەكاردېت بۇ چارەسەرى نۇرە ھەناسەسوارىش.

هـ- گەرماوى دەست، لىرەدا دەستەكان يەككەپەكە دەخرىنە ناو بانىۋى تاپبەتەوہ (باسكو نىوہى قۇن) كە بۇ ئەم مەبەستە نامادەكرامو ناۋىكى تىداپە پلەى گەرمىيەكەى (۲۸-۲۰) پلەى سەدىيە -سانتىگراد- پاشان وردە وردە ناۋى گەرمى تىرى تىدەكرىت تا پلەى گەرمى ناۋى ناو بانىۋكە دەگاتە (۴۲-۴۵) پلەى سەدى بۇ ماوہى (۱۵-۲۰) خولەك، دەبىت ورياي ئەوہ بىن پلەى گەرمى ناۋى ناو بانىۋكە بە خىرايى زىاد نەكرىت تا ھوروۋمى خوڭنى دىل زىادنەكات بە ھۇى گەرماوہكەوہو دەمارەكان بوروۋزىنى چونكە مەترسى نۆرە سنگە كوژەى ھەپە. ئەم گەرماوى دەستانە بەكاردىت لە كاتىكدا ھەست بە كرژى و ئالۋزى دەكرىت لە سنگداو بۇ نارامكرنەوہى ھەناسەسوارى و ھەندىك ئالۋزى لە سوورى خوڭندا. ئەم جوړە گەرماوہ بە بانىۋكانىش ئەنجام دەدىت كە بۇ دانىشتن تىايدا بەكاردەھات. سەرمتا بە ناۋىكى پلە گەرمى (۲۶-۲۸) پلەى سەدى دەستپىدەكرىت و ئەمجار لەسەر خو ناۋى گەرمى تىرى تىدەكرىت تا پلەى گەرمىيەكى دەگاتە (۲۸) پلەى سەدى پاشان لەسەر خو ناۋى ساردى تىدەكرىت تا پلەى گەرمىيەكەى نزم دەبىتەوہو دەگاتە پلەى (۲۰-۲۵) پلەى سەدى، ئەم ساردى و گەرمىيە پەك لە دوای يەكە دەبىتە ھۇى فراوانىوونى دەمارەكانى خوڭن و كرژبوونىان و ھەك و ھەرزىك وايە بۇ بەھىزكردن و زىدە چالاكىيان.

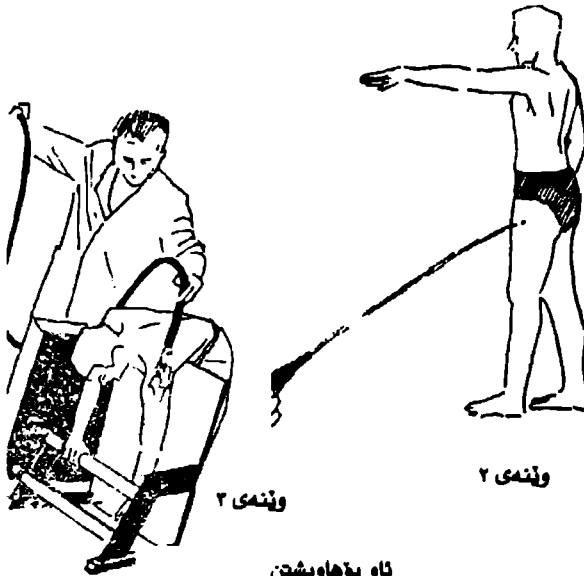
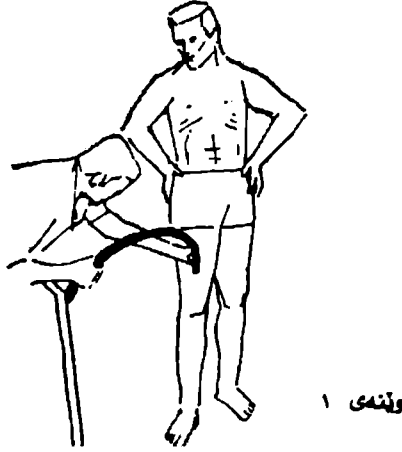
و- گەرماوى پىرژە (دووشى يەك لە دوای يەك بە ناۋىك (۲۸-۲۵) پلەى سەدى بىت و (۲) جار دووبارە بكرىتەوہ، كە دەبىتە ھۇى چالاكى گشتى لەش.

دەبىت سەرنجى ئەوہ بدرىت كە پىۋىستە پشوو بدرىتە لەش بۇ ماوہى (۲۰) خولەك پاش ھەر گەرماۋىك لەو گەرماوانەى باسانكردن جگە لە گەرماوى قاچەكان كە پىۋىستە پاش ئەنجامدانى لە ژوورەكەدا پىاسە بكرىت.

ز- گەرماو بە ناۋىداكردن و ئەمىش سى جوړە:

ايەك سەتل ناۋى سارد دەكرىت بە قاچەكاندا يەك لە دوای يەك لە ئەژنۆوہ تا بنى پى ھەك لە وىنەكەدا دەبىنرىت ئەم كارە لە ماوہى چەند چىركەپەكدا دەبى ئەنجامدىت كە بە سوودە بۇ ناۋساۋى خوڭنى دەمارەكانى سەر.

۲-ئاۋى سارد دەكرىت بە نەخۇشەكەدا كە بە پىۋە ۋەستاۋە لەناۋ بانىۋدا لە ناوكىيەۋە تا پىيەكانى كە لەم كاتەدا ھىچ جلىكى بەشى خوارەۋى لەبەردا نىە واتە (دەرپى)، ئەم كارەش بەسوودە بۇ رىخۇلەكان ۋ خۇپاراستن لە قەبىزى ۋ باۋىزى ناۋ رىخۇلەكان ھەرەك بە سوودە بۇ ھەلاۋساۋى سېل ۋ چارەسەرى دەۋالى قاچەكان (سەپىرى ۋىنەى ژمارە ۲ بىكە).



ئاۋ بۇھاۋىشتن

۲-ئاوگردن بە بەشى سەرەمەي لەشدا. لەم كاتەدا كەسە نەخۆشەكە خۆي پووت دەكاتەمەو لە دەرەمەي بانىۆكە دەمەستى و خۆي دەنوشتىنەتەو بە خوارەمە بە دەست لىۋارى بانىۆكە دەگىت (سەپرى وىنەي ژمارە ۲ بگە).

لەم كاتەدا ئاوي ساردى پىدا دەگىت لە شانى راستىيەو نەقەدى پاشان ئەم كارە بۆ لاي چەپىشى دووبارە دەگىتەو، ئەمجا كارەگە بە پىچەوانەو نەنجام دەدرى (لە خوارەمە پووەو شان) ئەم كارە بە سوودە بۆ چالاكى ھەناسەدان و ئارامكردنەو دىل لە بارى ئالۆزىدا.

خۇدانە بەرھەوا

بە پووتى و بى جلوبەرگ خۆدەدرىتە بەر ھەواي خاوپن لە دەرەمە يا لە ژوورەو لەگەن شىلانى لەشدا بە شتىكى زىر يا فلچە، ئەم كارە سوورى خوپن دەورووژىنى لە پىستداو دىل وا لىدەكات زياتر خوپن بۆ پىست پەوانە بكات. لە پووي پزىشكىيەو زانراو كە نەنجامداني ئەم كارە لەھەر نەندامىكى ئالۆزى لەشدا ئارامى بۆ دەگەرتەو.

لەسەر ئەم بنەمايە خۇدانە بەر ھەوا ئالۆزى دەمارەكانى دىل ئارام دەكاتەو بەلام ئەم كارە بۆ كەسەك ناكىت كە دىلى نەخۆشىيەكى نەندامى بىت.

وهرزش

ناتوانىن لەم باسەدا لە جۆرەكانى وەرزشو سوودە تەندروستىيەكانى بدوین، وەرزش پزىشكى تايبەتمەندى خۆي ھەيە، ھەر نەووندە دەللىن كە جوولەي ھەناسە بە ناوپەنچك چاكتىن جۆرى وەرزشە بۆ بەھىزكردنى ماسولكەي دىل و چالاككردنەو سوورى خوپن، پىشتەر لەم توپزىنەو ھەيەماندا سەبارتە بە شىۋازى چارەسەرى قەبىزى درىزخايەن دواين بۆيە ھەر ھىندە نامازە دەكەين و بە پىويستى نازانين زياتر درىزە بە باسەگەمان بدەين و دووبارە بگەينەو.

خەۋزپرانى كەسانى دىل نەخۇشى و چارسەرى

زۇربەى ئەوانەى نەخۇشى دىيان ھەيە بە تايبەتى توورەكان تووشى خەۋزپران دەبن، ئەمەو ھىچ شتىك ھىندەى خەۋىكى نارامو قوول بۇ ئەم كەسانە بەسوود نىيە. بۇيە خەۋزپراۋەكان پروودەگەنە خواردىنى دەرمانى خەۋلىخەر، ئەمە ھىچ زىيانىكى نىە گەر دىاردەيەكى كاتىي بىتو بەم دەرمانانە بۇ چەند جارىك دووبارە نەبنەۋە. بەلام بەكارھىنانى دەرمانى خەۋلىخەر بۇ ماۋەى درىژخايەن لە چارسەرى خەۋزپرانى درىژخايەندا زىانى تەندروستى ترسناكى لىدەكەۋىتەۋەو ھەرۋەك بەكارھىنانى ھەمىشەىى ئەم دەرمانانە زۇر لە كاريگەرى كەم دەكاتەۋەو وا لە كەسەكە دەكات بېرى زياتر بەكاربەھىنىت بۇ خەۋاندن كە مەترسى پتر دەبىت.

خەۋزپراۋى درىژخايەن، زىانى رىكويىك بە سوودە بۇى كە لە كاتىكى دىارىكراۋدا شەۋان بەجىتە سەر جىگاي نووستن، يارىدەدەرپىكى تر بۇ چارەى خەۋزپراندىن ئەۋەيە ئىۋاران پىاسە بىكات ماۋەيەك و گەرماۋى يەك لە دوا يەكى قاجەكان ئەنجامدا ھەر ۋەك پىشتر باسماىنكرد لەگەل خويندەنەۋەى پەرتوۋكى خۇش و ئاسان و بەكەلك و پىش نووستن خواردىنى پىياز لەگەل خواردىنى ژەمى شىۋاندا. ھەندىك گزۋگىاي نارامكەرەۋەى خەۋلىخەر ھەيە كە بەكارھىنانىان بىزىانە بۇ ئەۋونە گىاي ئەشەدبۇ* كە بېرى كەۋچىكى گەۋرە لە كوۋپىك ناۋدا ماۋەى (۱۲) كاژىر دەمىنىتەۋە تا دەخووسى و پاشا دەپالئورئى و ئىۋاران دەخورتەۋە - (سەپىرى كىتپى چارسەر بە گزۋگىا بكە). ھەندىك جار خەۋزپران دەرمنجامى نەخۇشى دىل نىيە بە تەنھا بەلكو بوونى دىاردەى نەخۇشى ترە ۋەك ئاۋسانى سوورپىنچك (بۇرى ھەوا) و لقەكانى يا جگەرۋ ھتد. لەم بارەدا ناتوانرپت چارسەرى خەۋزپران بىكرپت تا چارسەرى دىل و دىاردە ھۇكارەكانى ترپش نەكرپت، بەبى ئەمە بەكارھىنانى دەرمانى خەۋلىخەر ھىچ سوۋدىكى نابىت. لە كاتى ھەلاۋساۋىدا دەرزى مىزپىكەر دەدرپت لە نەخۇشەكە پاشان كەسەكە بېرى (۶۰) لىتر مىز دەكاتو شەۋ خەۋىكى نارامى قوۋلى لىدەكەۋىت بى ئەۋەى پەنا بەرپتە بەر ھىچ خەۋلىخەر يا نارامكەرەۋەيەك.

* ناۋىكى فارسىيە لە ەمرىبىدا ناردىنى پىدەۋترپت بە كوردى دەستە نەكەۋت (ۋەرگىر).

بابهتی یانزمین

رهبوونی خوینبهرمگان و فشاری خوین

به‌لایه‌که‌و پیران لئی دمترسن که له راستیدا باری له‌نیوچوونی فیزیایی دهمارمگانی خوینهو هه‌له‌ی تهن‌دروستییه له ژباندا یا ژمه‌راویبوونی درێژخایه‌نه به‌گازی به‌ده‌رسی یا نیکۆتین یا فره‌مه‌یخۆری یا زۆر خواردنه‌وه‌ی وریاکه‌ره‌وه‌گان (قاوه‌و چا) و هی‌تریش.

دل له‌خوله‌کیکدا (۷۰-۸۰) جار خوین هه‌لده‌دا بۆ دله‌ خوینبه‌ر که نه‌میش فراوان دمبیت به‌هۆی هیزی فشاری خوینی پالپیوم‌نراوه‌وو پاشان کرژ دمبیته‌وو خوین هه‌لده‌دا بۆ خوینبه‌ره‌ بلا‌بو‌وو‌مگان له‌له‌شدا به‌م شیوه‌یه تا خوین ده‌گاته وردترین خوینبه‌ر (خوینبه‌ره‌ موویینه‌گان). وه‌ک با‌سمان‌کرد خوینبه‌رمگان له‌خوله‌کیکدا (۷۰-۸۰) جار کرژ ده‌بن و خاودمبینه‌وه به‌دریژی ژیان، گهر خوینبه‌رمگان له‌چاکترین جووری لاستیک دروست بکرانایه له‌ماوه‌ی چهند سالیکدا له‌کارده‌که‌وتن به‌لام خوینبه‌رمگان به‌پیکه‌ته‌ی سفتیان دیواره‌گانیان پیکدی‌ت له‌ژماره‌یه‌کی زۆر له‌خانه‌ی لاستیکی که‌ده‌توانن به‌رگه‌ی نه‌و کاره‌گرانه‌بگرن که‌سروشت به‌سه‌ر ژباندا سه‌پاندوویه‌تی. له‌گه‌ل سفتی و توندوتۆلی دیواره‌گانی خوینبه‌را رهنگه‌له‌ماوه‌ی دوورو درێژدا تووشی سستی ببن که‌توندی نه‌و تووشبوونه‌ش جیاوازه‌سه‌باره‌ت به‌نامادگی که‌سایه‌تییه‌وه له‌له‌شی مرۆفدا. رهنگه‌نه‌و سستییه‌ناسان بیت‌گهر که‌سه‌که‌هه‌ست به‌دیاردی نه‌خۆشی نه‌گات له‌له‌شیدا یا زۆر توندوتیزه‌و دیاردی نه‌خۆشی لابه‌لاشی له‌گه‌لدا بیت.

دیاردی رهبوونی خوینبه‌رمگان پیش ته‌مه‌نی په‌نجا سالیی ده‌رناکه‌وتت گهر له‌ش نامادگی بۆ ماوه‌ی خیزی نه‌بیت یا خوینبه‌رمگان تووشی زانی میکانیکی ببن که‌قورسی ده‌خه‌نه سه‌ریان بۆ نه‌مونه‌قه‌له‌وی یا تووشبوونی زانی کیمیایی به‌رده‌وام وه‌ک ژمه‌ره‌گان که‌پیشتر با‌سمان‌کرد (گازی به‌ده‌رسی، نه‌لکه‌هول، نیکۆتین، قاوه، چا،

زەھراۋى بوون بە قورقوشم) يا زەھرى مىكرۇب لە شوپىنى تىرى لەشدا ۋەك ھەوى ئالۋو، سووزھنەك، بادارى، پىشت يەشمۇ شەكرە.. ھتد.

نەمەو كارى قورسى بەردەوام دەمبىتە ھۆى رەقبوونى خوينبەرى جوارپەل واتە (دەست و قاچ) ھەرۋەك كارى قورسى بىرو مىشك كە مىشك ماندوو دەكەن دەبنە ھۆى رەقبوونى خوينبەرمەكانى سەر بە خوينبەرمەكانى مىشكىشەۋە.

رەقبوونى خوينبەرمەكان لە رۋوى (باتالۋۋى) نەخۋىشپەۋە واتە خاوبوونەۋەى خانە لاسىكىيەكانى و كەلەكەبوونى بابەتى كلسى لەسەر دىۋارەكانى (سەپرى وپنەكە بكة).

خلىتى كلسى لە ناو خوينبەردا
(رەقبوونى خوينبەر)



بېگەمەك لە خوينبەر لەبارىكى سروشتىدا

لېرەۋە ناۋى (رەقبوونى خوينبەرمەكان) ھاتۋتە گۆرۋى. نەمەو لە توپزىنەۋە ھەرە ئالۋزمەكان پەيوەندى نىۋان رەقبوونى خوينبەرمەكان و بەرزى فشارى خوينە، دەمبىت پىش نەۋەى لەۋە بدوپىن كە رەقبوونى خوينبەرمەكان چ دىۋاردەمبەكى لىدەردەكەۋىت با لە فشارى خوين بدوپىن كە پىنى دەوترىت نەخۋىشى (فشارى بەرزى خوين).

فشارى خوين و (بەرزىيەكەى Hyperension)

فشارى خوين نەو فشارىيە لەناو خوينبەره نەكراۋەكانى لەشداپە. يەكەى پىۋومرى فشارى خوين واتە فشارى جىۋە بە ملىمەتر، گەر و ترا پلەى فشارى خوين (۱۴۰)

ملىمەترە) ئەمە واتە ئەۋەى لەسەر دىۋارمگانى ناۋەۋەى خوينبەرمگان روودەدات دەگاتە قورسايى (۱۴۰ مىلمەتر^۲) لە جيوە. فشارى خوين بە نامىرى تاپىمت دەپيورت كە لە شيوەى توورمكەپەكى لاستىكىداپەو بە لوولەپەكى لاستىكى بەستراۋە بە لوولەكىكى شووشەپپەۋە كە بېرىك جيوەى تىداپەو لەسەر تەختىكى پلەكراۋ دانراۋە.

بۇ پيوانەى فشارى خوين بەم نامىرە توورەكە لاستىكىيە كە بە بەتالى لە دەۋرى قۇل دىئالېنرېت پاشان ھەۋاى تىدەكرېت بە ھۆى مووشەدەمەپەكى* دەستپەۋە كە پيوەى بەستراۋە، جا ھەرچەند ھەۋا بچېتە ناۋ توورەكەكەۋە رادەى جيوە لە لوولە جيوەكەدا بەرزەمىتەۋەو لە ھەۋاتىكرىندا بەردەۋام دەپىت تا نەزمى دل لە خوينبەرى دلدا دەۋستىت واتە راۋەستانى گوزەرى خوين تپايدا لەم گاتەدا فشارى دەروە بە ھۆى توورەكە لاستىكىيەكەۋە لەسەر خوينبەر يەكسان دەپىت لەگەل فشارى خوين لەناويدا ئەۋ ژمارەپەى كە لەسەر تەختە پلەكراۋەكەداپەو جيوەكەى دەگاتى واتە پلەى فشار لە ناۋ توورەكە لاستىكەكەداۋ ناۋ خوينبەرىش واتە فشارەكەپان يەكسان دەپىت.

پيوانەى فشارى خوين ھۆكارىكى گىرنگو بەكەلكو لە ھۆكارە پزىشكىيەكانە بەلام نىرخو سوۋدى دەستنىشانكرىنى نەخۇشپەكەۋە چارسەرى بە زانىنى پلەى فشارەكە نىپە بە تەنھا بەلگو بەۋ پەپوۋەندىپەى نىۋانى و نىۋان دياردەمگانى ترى لەشە. زۆرىنەى خەلك وادەزانن كە ھەر بەرزىۋونەۋەپەكى فشارى خوين لە رادەى سىروشتى واتە توۋشبوۋنى نەخۇشى رەقبوۋنى دەمارە خوينبەرمگانەۋ پىيان واپە ناخۇشترىن ئەنجامى دەپىت.

لە راستىدا مەترسى زىانى تەندروستى ترسناك لە فشارى بەرزى خوين ناكىرت كەر خوينبەرى تاجى دل رەق نەبوۋىت، يا خوينبەرى مىشك يا خوينبەرى گورچىلە. جارى وا ھەپە فشارى بەرزى خوين بۇ ماۋەى خىزانىپەۋ ناپىتە ھۆى ھەستكرىن بە دياردەى نەخۇشى، بارى ترىش ھەپە پىۋىستە فشار ھەپىت ۋەك لە كاتى قەلەۋى و

* تۇپتىكى لاستىكى.

تەمەنى پەككەوتەينى* ژاندا. لەم كاتاندا فشارى خوڤن گونجاووبىيەكى دەبىت لەگەن سوورى خوڤنداو دابەزىنى ھەر پلەپەكى كەموكوپرى لە سوورى خوڤنى لەشدا دروست دەكات.

فشارى خوڤن لە كاتى ناسايدا گۆرانكارى زۆرى بەسەردا دىت، بۇ نموونە لە كاتى نووستندا لەوپەرى نزمىداپەو پاش لە خەوھەستان راستەوخۆ بەرز دەبىتەو بە رادەى (۱۰-۵) ملىمەتر جيوو بە درىزايى رۆز لە بەرزبوونەو بەردەوامدا دەبىت تا لە ئىواردا دەگاتە ئەوپەرى. پلەى ناسايى فشارى خوڤن لە رەگەزىكەو بە رەگەزىكى تر دەگۆرپىت واتە نىرو مى و بە پىي تەمەن دەگۆرپى و بە پىي درىزى و قورسى لەشيش دىسانەو دەگۆرپىت. ئەمەو كارتىكردى دەروونى فشارى خوڤن تا پلەى زۆر بەرز دەگاتەو بى ئەوئەى ھىچ جۆرە نەخۆشپىيەك لە نارادا بىت.

كەواتە تەنھا بەرزى فشارى خوڤن گرنگىيەكى تەندروستى نىيە گەر نازارى لەگەلدا نەبىت، لەم كاتەدا كەسەكە كە تووشى بەرزى فشارى خوڤن بىووە ناپەھەت دەبىت بەدەست بىر كۆلى و بىتاقەتى و پىي خۆش نىيە كارو پىشەكانى ئەجامداو زۆر بىورەش دەبىت. لەم كاتاندا گەر پزىشك پەنا بۇ پىوانى بەرزى فشارى خوڤن نەبات بە ھەلەدا دەچى و كەسەكە تووشى بىر ئالۆزى دەبىت. پلەى فشارى خوڤن گەر لە (۱۸۰ ملىمەتر/ جيوە) تىنەپەرپىت بە ئىفەند دادەنرپىت. گەر پلەكە گەپە (۲۰۰ ملىمەتر/ جيوە) يا تىپەرى ئەوا بە پلەى توندوتىز دادەنرپى و مەترسى تەقىنى خوڤن بەرە رەقبووەكانى لىدەكرپىت لەگەن خوڤن بەرەبووندا، لەوانە (دل وەستان و مىشك وەستان تا ئىفلىجى كوتوپر بە ھوى خوڤن بەرەبوونى مىشكەو). چونكە دەمارى خوڤن بەرە رەقبوو تىواناى فراوانبوونى نامىنى و ناتوانىت بەرگرى فشارى بەرزى خوڤن بكاو لەزىر ئەو كارىگەرى و توندوتىز پىيەدا دەتەقىت.

* واتە نەمانى خوڤنى مانگانە.

دياردەگانى رەقبوونى خوينبەر

ئاسان نىيەو زۇر بە زەھمەت رەقبوونى دەمارە خوينبەرەگان دەرەدەكەۋىت گەر
ھەندىك بەرەۋبېش نەچىت كە خوينبەرەگان زۇر رەقو بېچاۋبېچ دەبن، پزىشكى
تايپەتمەندو شارەزا ھەر بە دەستلىدانى خوينبەرەگانى ژېر پېست ھەست بە رەقبوونى
خوينبەر دەكات ۋەك خوينبەرى نەزىمى دل لە جومگەى مەچەكدا يا خوينبەرى قۇل
لاى ئانىشكەۋە يا خوينبەرى ران يا خوينبەرى لاجانگ لە بەردەم گۈچكەدا.

لە نىشانە ديارەگانى رەقبوونى خوينبەرى قۇل بەرزىۋونەۋەى خوينبەرەكەپە لە
شېۋەى بەكرەدا لە ھەر لىدانىكى دلدا. خوينبەرى رەقبوو يا پېر لە خوينو ئالۋزە يا
ناۋەكەى بە شېۋەپەك تەسكېۋتەۋە كە پلەى پېرى خوين تىايدا زۇر كەمە.

ۋىنەگرتن بە تىشكى سىنى (رۈنتكن) يارىدەى دەرختنى رەقبوونى دەمارە
خوينبەرە قوۋلەگان دەدات بە تايپەتى دلەخوينبەر، رەقبوونى دەمارەخوينبەرەگان بە
شېۋەپەكى ھەمىشەپى فشارى خوين بەرزەدەكاتەۋە كە دەبىتە ھۋى قەبەبوونى
ماسولكەى دل. بەلام تىرپەى دل بە رېكۈپېكى خۋى دەمىنېتەۋە گەر خوينبەرى تاجى
رەقنەبوۋىت ئەگىنا تىرپەى دل رېكۈپېك نابىۋ پچرېچر دەبىۋ لىدانى بە شېۋەپەكى
گونجاۋ نابىتو ئاساپپە كە خىراپپەكەى زىاد دەكا (ۋاتە ژمارەى لىدانى لە
خولەكېكدا)، ھەندىك جارىش ژمارەى لىدانى نزم دەبىتەۋە پتر لە رادەى سروشتى تا
دەگاتە (۱۰) تىرپە لە پەك خولەكداۋ لەم كاتەدا كەسەكە گىز دەبىۋ لە ھۇش خۋى
دەچىۋ لە پىرىش چاك دەبىتەۋە. زۇرچار ئەۋ كەسەى توۋشى رەقبوونى دەمارە .
خوينبەرەگان دەبىت لەگەلىدا ھەناسەشى سۈاردەبىت بە تايپەتى لە كاتىكدا ئىشېكى
قورس ئەنجام دات (ۋەك سەرگەۋتن بە ھەۋرازدا يا ھەلگەران بە پلىكانەدا). جارچار لە
كاتى ژەمە خۇراكيپەگاندا ھەناسەى سۈاردەبىت تا لە كاتى شەۋىشدا ئەم بارە چەند
خولەكېك يا چەند كاژېرېك يا چەند رۇژېك دەخاينى. ئەم ھەناسەسۈارپپە نىشانەى
داتەپىنى ھىزى سكوۋلەى چەپى دلە، ھاۋشانى ئەم ديارە گشتىيانەى رەقبوونى
دەمارەگانى خوين ديارەى ترە لە ئەندامەگانى ناۋەۋەى لەشدا (گورچىلە، جگەر،

مىشك.. تاد) گەر خوينبەرەمگانىش تووشى رەقبوون بوون، كەواتە كۆمەلە ديار دەى نەخۆشى رەقبوونى خوينبەرەمگان جياوازە بە جياوازى كۆمەلە خوينبەرە رەقبوومگان لە ھەر بارىك لە بارەمگانىنداو پەلە تووشبوونى ھەرىكە لەو خوينبەرەنە. جا لەم باسەماندا تەنھا ديار دە نەخۆشپىيەگانى ئەو ئەندامانە باسدەگەين كە خوينبەرەمگانىان تووشى رەقبوون بوون بە پادىيەك كە خوينبەرى بەرپز سوودى لى بىينىت و لە بابەتە تايبەتەگانى پزىشك كەمىك دوورەپەرز دەبين:

۱-ديار دە تايبەتەگانى رەقبوونى خوينبەرى تاجى لە دلدا: پيشتر بە درپزى لە بابەتى سىنگەكوژىدا لىيدواين.

۲-ديار دە تايبەتەگانى رەقبوونى كەوانەى دلە خوينبەر (واتە بەشى يەكەمى ئەم خوينبەرە): دەرگەوتنى ھەست بە فشارو نازارىك لە پشت كۆلەى سىنگدا دەرگىت بە تايبەتى پاش ئەنجامدانى كارىكى جەستەبى، كەسەكە لەم كاتەدا ھاوارىيەتى بەدەست نۆرە نازارى كتوپرپىيەو لە كاتى رۆيشتندا كە ناچار دەبىت بوستى و پشوو بەدات تا ديار دەى ئەو نۆرە نازارە دەرپەوتەو بە ماوەى (۱۰-۵) خولەك. ئەم نۆرە نازارانە كە تووشى كەسەكە دىت زياتر لە كاتى سەرگەوتنايە بە پلىكانەدا يا خىرا رۆيشتن يا رۆيشتن بە پىچەوانەى رپرەوى باو.

لە كاتى توندوتىزى و ئالۆزى نازارەكەدا ھەناسەش سوار دەبىت بە شىوھىيەكى بەردەوام و بىھىز دەبى و خەوى ئالۆزو پچرپچر دەبىت.

ئەمەو رەقبوونى كەوانەى دلە خوينبەر دەروات تا دەگاتە خوينبەرى تاجى لە دلداو ديار دەمگانىشى پتر دەبين. زورجار رەقبوونى كەوانەى دلە خوينبەر لە تەمەنى لاوتى يا سەرھتاي پىرپىتيدا (۲۰-۴) سالى سەرھەلدەدات لە ئەنجامى كۆنە تووشبوونى نەخۆشى سووزنەگداو لەم كاتەدا بە ھەندىك دەرمانى چارسەرى سووزنەكى درپزخايەن چار دەبىت وەك (ئاوتىتەى يۇدو بزموت) بۇ ماومىيەكى زور (چەند سالىك) جار جارەش لە نىوان چارسەرمەكەدا پشوو دەدرىت.

۳-ديار دەى تايبەت بە رەقبوونى بەشى سك لە دلە خوينبەر: بە پىي لەقە خوينبەرە تووشبوومگان جياوازى ھەيە، ھەر لە ناوسانوو قەبە بوونى جگەرموھ تا خوينبەرىبوونى

گهدهو ریخۆلهکان تا تووشبوونی نهخۆشی شهکره گهر خوینبهری گلاندی پهنکریاس رهقبوو له کارگهوتوو پژیینهی هۆرمۆنی (نهنسۆلین)ی به پنی پتیوست دهرنهدا. نه مهو رهقبووینی خوینبهری گورچيله دهبیته هۆی لاوازبوونی گورچيله و سستیوونی له نهنجامدانی کرداری میزکردنداو ژههری کوشندهی زیانبهخشی تریش و نه م تووشبوونه پنی دهوتریت (ژههراوی بوونی میز Uramie) که نهنجامهکی گهلیک ترسناکه.

۴-دیاردی تایبته به رهقبووینی خوینبهری پان: نه م دیاردیه پنی دهوتریت (شلی پچرپچر) که تیادا کهسهکه ههست به سربوونی قاجی دهکاو وا دهزانیت وهک دهلین (میرووله) دهکاتو ههست به خوران و ساردی قاج و پانیدا دهکات. نه م دیاردانه له پتربوون و توندوتیزتردا دهبن له سهرهتای رۆیشتندا تا وای لیدیته ههست به تونده نازارو زهردبوون و شین ههنگهپانی قاجی دهکاو ناتوانیت بهردهوام بیت له رۆیشتنداو ناچار دهبیت بوهستیت تا نازارهکی خاودهبیتهوهو دهستهدهکاتهوه به رۆیشتن و دیسانهوه نازاریکی توند پرووی تیدمهکاتهوه پاش رۆیشتنیکی کهم. زۆرچار لهگهله رهقبووینی خوینبهری پاندا تووشی نهخۆشی شهکرهش دیت که پیتشر تووشی نهخۆشی سووزنهک بووهو دهبیته فاکتهری یهکهمی تووشوون به رهقبووینی خوینبهری پان.

نه مهو دهتوانریت به چارهسهری خیرای دروست نازاری نهو دیاردانهی که باسهانکردن هیورکریتهوهو پراگریته، دهن دریژه دهخایتی و تا دهگاته رهقبووینی لقه خوینبهرهکانیش و گوزهری خوین تیاپاندا دهوستی و قاج و پان له خۆراکدان ببهش دهبن و پهنگیان شین ههلهدهگهپئی و پاشان رهش دهبنهوه که نه مه نیشانهی مردنی یهکجارهکییه. جا پزیشک ناچار دهبیت نهو قاجه رهشبوویه بهرپتهوه تا ژبانی رزگار کات پیتش نهوهی تووشی (گهنگرین) بیت و دیاردی لهو نهندامه مردووهدا دهکهویت، چونکه مانهوهی نه م نهندامه مردووانه و تووشبوونی (گهنگرین) واته ژههراوی بوونی خوین.

۵-دیاردی تایبته به رهقبووینی خوینبهری میشک: زوربهی نهو کهسانهی تووشی رهقبووینی خوینبهرهکانی میشک دهبن نهو پیرانهن که تووشی رهقبووینی دهماره

خوينبەرەكانى تىرى لەشيان بوون وەك دلەخوينبەر يا خوينبەرى گورچيلە يا يەككەك لە خوينبەرەكانى تىرى چوارپەل. بەلام خوينبەرى مېشك تاكە خوينبەرى جياوازى لەشە لە رەقبوونىدا. سەرەتاي تووشبوون لە تەمەنىكى زوودا (۲۵-۵۰) سالى ھۆگارەكەى دەگەرپتەوہ بۇ ژھراويبوونى درىزخايەن بەمەى يا نىكۆتىن (جگەرەكيشان) يا ھەردووكيان، يا نەخۆشى تر وەك سووزەنەك، پىشت يەشەو شەكرە. رەقبوونى خوينبەرى مېشك دەبىتە ھۆى تەسكبوونەوہى و گىرفت بۇ سوورپى خوين. كە دەبىتە ھۆى كەمخۇراكى مېشك و نەگەيشتى بىرى تەواومتى خوين بۇى و بەم جۇرە وزەو چالاكى كەم دەبىتەوہ. يەكەم شتىك كە كەسەكە ھاوارىەتى بەدەستىيەوہ واتە رەقبوونى خوينبەرى مېشك دارمانى ھىزو تواناى لەش و چالاكى جەستەيى و مېشكىيەو بىرگۆلى و بايەخنەدانە بە نەجامدانى كارەكانى ئەستۆى و ھەلسووراندىنى ئارەزوومكانى.

ئەم دياردانە وا لە پىزىشك دەكات كە دايان بنىت بە دياردەى توورپەى (نویراستنى- Neurastheni) كە ھەلە دەكات لە دەستنىشانكردن و چارەسەردا و سزاي ھەلەكەى تەقىنى يەككەك لە خوينبەرەكانەو نەخۆشەكەش تووشى خوينبەربوونى مېشك دەبىت يا دەمرىت بە ھۆى مېشك وەستانەوہ.

نووستنى ئەو كەسانەى كە تووشى رەقبوونى دەمارە خوينبەرەكانى مېشك دەمىن يا ئالۆزە يا خەوزرانە يا زىاد لە پىيوست دەنووت تەنانەت لە رۇزىشدا و گوپى دېشى و سەرى دەخولیتەوہو گىز دەبى و ھەندىك جار تەواو لاوازى جەستەيى پىوہ ديارە. جارجارە ھەست بە سىربوون و شىوہ ئىفلىجىيەكى چوار پەلى دەكات بەلام لە يەك لايدا (دەستى راست و قاچى راست يا دەستى چەمپ و قاچى چەمپ). بە چاكىش ناتوانن بە رپدا بىرۇن ئەم كەسانە كە تووشى رەقبوونى دەمارە خوينبەرەكانى مېشك بوون، ھەنگاومكانيان كورت دەبىتەوہو ماسولكەكانى چوارپەليان دەشىووت بە تاپەتەى لە وردەكارىدا وەك دادروونى قۇبچە بە جلو بەرگدا يا بەستنى بۇيمباخ لە ملدا يا پاكردنى سىو.. ھتد. لە بارە زۇر نارەحەتەكاندا كەسەكە ھاوكىشى جەستەيى و مېشكىى نامىنى و دەخلەفىت.

زۆر كەس پېيان وايە كە رەقبوونى دەمارە خوینبەرەكان چارەى نىبەو ناتوانرئت لە رادەپەكدا راگرئت ئەمە بۆچوونىكى ھەلەپە، بەلام زوو دەستنىشانكردن و خېرا دەستكردنە چارەسەرى مەرجى بنەرەتئىبە نەك بۆ ھۆركردنەوھى ئەو دياردانەى باسماكردن بە تەنھا بەلكو بۆ چارەسەرىشى و گەرەنەوھى مېشك بۆ بارودۆخى ئاساىى تەندروستى خۆى.

پېشەنگى ئەو دەرمانانەى بەكاردېت بۆ چارەسەرى رەقبوونى دەمارە خوینبەرەكانى مېشك (ئاوئتەكانى يۆد Iod) ە و شىلانى لەشە بە (نىسپرتۆى سېى) يا كۆلۇنيا بۆ چالاككردنەوھى سوورپى خوین بەكارھىنانى گزۇگىاى پزىشكى ەك گۆلە پزمو گۆلە با (سەيرى پەرئووكى چارەسەر بە گزۇگىا بكە).

خوینبەرەبوونى مېشك: يا بە ھۆى پياكئشانى سەر يا بە ھۆى تەقئنى يەكئك لە خوینبەرە رەقبووەكانى مېشكەوھە روودەدات. برى خوئنى بەربووى كۆبۆوھى ناو مېشك دەبئتە ھۆى ئىفلىجى لە بەشك لە بەشە پئگەبووەكانى ناو ئەو بەشەدا.

لەبەرئەوھى ئەم رەگە دەمارانە پئچەوانەن لەگەل (پيازەكى سىسايى) مېشكداو لايەكەى بەستراوھ بە لەشەوھە لەبەرئەوھە ئىفلىجى ھەرلاپەك روودانى خوینبەرەبوونى لاي پئچەوانەى مېشك دەسەلئئئت (خوینبەرەبوون لە بەشى چەبى مېشكدا دەبئتە ھۆى ئىفلىجى لاي راستو بە پئچەوانەشەوھە)، رەنگە ئەو بەشە خوینبەرەبووھى مېشك نئوھندى ھەناسە يا نئوھندى جوولەى دل بئت لەبەرئەوھە مەرگى لەناكاو روودەدات (وھستانى مېشك). دياردەكانى خوینبەرەبوونى مېشك ئاوسانى روخسارو بوورانەوھو ئىفلىجى كئوپرە. بۆ فرىاگوزارى ئەو كەسە دەبئت بە شئوھى نئوھ دانئشئووى دانرئت بە مەرچك لە بارئكى پشوى تەواوئدا بئت بۆ كەمكردنەوھى ئازارى مېشك و دوورخستنەوھى خەلك لئى و قەدەغەكردى ئاو خواردنەوھو شلەمەنىى لئى لەگەل ورياكەرەموھەكاندا (قاوھ، چا، مەى) و دانانى توورەكەپەك سەھۆل لەسەر تەنئشتى پئچەوانەى لاتەنئشتە ئىفلىجەكەى سەرى نەخۆشەكەدا. خوینبەرەبوونى مېشك لە ئەنجامى رەقبوونى خوینبەرەكانئىبەوھە زياتر لاي نئىرئنە روودەدات پاش پەنجا سالىى. ئەوھى رئخۆشكەرە بۆ ژھەراوى بوون بە مەى و جگەرەكئشان و كۆنە تووشبوون بە

نەخۇشى سوزمەنەك و فشارى بەرزى خوين (ئەمە لە گەرماودا پروودەدات بە كارىگەرى گەرمى و لە ئاودەستدا بە كارىگەرى قەبىزى و فشارخستەنە سەر سەك و كاردانەو دەروونىيەگان: خەم و خەفەت و توورەيى). ھەندىك كەسەش نامادەگى بۇ ماوھى خىزانىيان ھەيە بۇ تووشبوونى خوينبەربوونى مېشك جا ئەم كەسانە لەوانەن كە چلېس و نەوسنن چ لە خواردن يا خواردنەو. بالايان كورته يا ناومنجين، ملان كورته، سنگيان پانەو زۇرتەر تووشى فراوانى سىيەگان بوون، دلان ئاوساوه، فشارى بەرزى خوينيان ھەيەو لە ئەندامەگانى لەشياندا رەقبوونى خوينبەر ھەيە. لەو دياردانەى كە زەنگى ئەگەرى پروودانى خوينبەربوونى مېشك ليدەدات لە كن ئەو كەسانە ھەست بە سەريشەو گىزىيە. ھەندىك جار خوينبەربوونى مېشك پروودەدات بى ھىچ دياردەيەكى پېشىنە كەسەكە دەكەويت و ھىچى نىيەو لەو پەرى تەندروسىتدايەو ھەروەك بروسكە لىي دابىت. بەلام بە زۇرى ئەو دۇخەى پېش خوينبەربوونى مېشك پروودەدات ھەستكردنە بە دياردە نەخۇشىيەگانى پېشتر باسانكرد وەك (لېل بينين) و خاوبوونەوھى ماسولكەگانى لەش. ھەندىك جار لە بەربوونى خوينى مېشكدا دياردەگانى پېشوو لەسەرخۇ دەرەكەون لە ماوھى كاژىرېك يا چەند كاژىرېكداو كەسەكە وەك خەلمفاوى ليدى و قسە دەبىزىكىنى لەگەن كەمە نىفلىجىيەكى چوار بەلەكاندا كە وردە زىاد دەكات تا بە تەواوى كەسەكە لە ھۇش خۇى دەچىت و بە تەواوى دەبوورپتەوو بە ناگا ناپەتەوو كۇتاييەكەى لە ماوھى (۲) رۇژدا بە مردن دەشكىتەوو. ئەم كۇتاييە خەمناكە يەكجارەكى نىيە چونكە زۇر جار خوينبەربوونەكە رادەگىرېت و دەمەيمەت و دەمىزى و قەتماغە دەگىرېت و فشار لەسەر مېشك نامىنى و كەسەكە گەر بانگ بگرېت وەلامدەداتەوو ناوى خۇى گوى لىبىت چا و ھەلدەبىرېت و ھەناسە ھەلدەكېشى و باويشك دەدات يا دەستى دەبات بۇ لاي سەرييەوو ئەمانە ھەموو سەرھتان بۇ گەرانەوھى ھاتنەوو ھۇش. ئەم چاكبوونە بەردەوام دەبىت تا پاش چەند رۇژىك گشت ھۇش و بىرى دپتەوو دۇخى جارانى، يا وەك خۇى ليدپتەوو واتە لەم بارە چاكەوو دەسان دەگەرپتەوو دۇخى نائارامىيەكەى گەر سەرلەنوى خوينبەربوونى مېشكى سەرھەلداتەوو.

لیدانی دل سهرتای له هوش خوجوون هیدییهو پاشان خیرا دهبیت. له بیهوشی تهواومتیدا ههناسهدان نارهحمت دهبی و لیک و تقی ناوادم رووهو سوورینچک دهچی لهبرئهوهی کهسهکه ناتوانیت قووتی دات بویه ههناسهدانی تیکدهچی و خیرا دهبی و دهنگی قرخهقرخی دهبیسری و پهنگی زهردهلدهگهپی و چاوی به قوولدا دهچی و بریقهو بریسکهی نامینی و پیستی روخساری چرچ و شور دهبیتهوهو پاش چهند کازیریک یا له ماوهی (۲) رۆژدا کهسهکه دهمری و پیش نهوهی بمریت پلهی گهرمی لهشی بهرزدهبیتهوه تا (۴۹-۴۱) پله.

نهمه و جیاوازی پلهی توندی دیاردهی خوینبهربوونی میشک و نهجامهکانی و خیرا دهرکهوتنی ههمیشه لهگهله قهبارهی خوینبهره خوینبهربووهگه داو فراوانی برینداربوونهکهپهتی و پاشان بری خوینی لیرۆیشتوووی و بهردهوامی یا وهستانی. لهبهر ههموو نهم هویانه زۆر به زهحمت مهزهندهی نهجامهکهی دهگریت. لهبرئهوهی باره کتوپریهکان به زۆری روودهدات مرۆف ناتوانیت گهشبین یا رهشبین بیت.

چارهسهری خوینبهربوونی میشک

بیستر له باسی فریاگوزاری پزیشکی خوینبهربوونی میشک دواین و بۆ چارهسهری دهبیت کهسه که له نیوه دانیشتنیکی بهردهوامدا بیت و ههندیک کرداری تری بۆ نهجامدریت زۆرجار پزیشک پهنا دهباته بهر دهرهینانی بریک خوین له پهکیک له دهماره خوینهنهکانیهوه واته له قۆلییهوه به تاییهتی له کاتیکیدا دهموچاوی واته روخساری شیوه ناوساوی پیوه دیارهو ترپهی خوینبهری ملی به چاو دهبینریت نهمه نیشانهی پر خوینی و بهرزی فشاری خوینیهتی، دهرهینانی بریک خوین له کهسهکه فشاری بهرزی خوینی تهنها به پلهیهکی گهم نزم دهکاتهوه. بهلام بهرهنگاری دیاردهی نیفلیجی دهکاو نایهینیت به زووپی. ههندیک پزیشک پهنا دهبهنه بهر گیراوهی شهگری تری خهست (Hypertonique) به ریزهی (۴۰٪) که بری (۵۰ سم)ی به شیوهی دهرزی و له رهی دهماری خوینهنی قۆلهوه لیدهدریت به پهکجارو رۆژی پهکجار بۆ ماوهی (۱۰) رۆژ پهک لهدوای پهک. یا به دواي دهرزی لیدانی گیراوهی شهگری تری به

خەستى لەگەن گىراۋىيەكى يەكسان لە ھاوشىۋەى ئەو دەرزىيە بە پىژەى (۰,۴٪) بە بىرى (۱-۲) لىتر بۇ ھەلدەمۇسىرەتو بە شىۋەى دۆلۆپ دۆلۆپ لە پى دەمارى خۇيىنھەيى قۇلەۋە تىيىدەكرەيت. گىراۋەى شەكرى تىرى خەست خۇيىنەربوونەكەى رادەگرەيتو ئىفلىجىو دىاردەمكەنى بە خىرايى ناهىلەيت. جگە لەم دەرمانانە پىزىشك بە پىيى پىۋىستى باروۋۇخى گشتى كەسەكەو بارى ئەندامەكەنى تىرى لەشى ۋەك دىن ۋ گورچىلە دەرمانى تىرى بۇ دىپارىدەمكات. چارەسەرى ئىفلىجى كە پاش چاكبوونەۋەش دىپارە بە شىلان بەدەست يا بە نامىرى كارمبا ئەنجام دەدرەيت لەگەن ھەندىك دەرمانى تابەتدا. لە كارە ھەرە گرنگەكان بۇ كەسەكە ئەنجامدەرت پاك ۋ خاۋىنىيە، خاۋىن پراگرتى لەشى كە لە جىگاندا كەوتووۋو شىلانى ئەو شوپىنانەى كە خۇى پىرادەگرەيت ۋەك (سەمت، پازنەكانى ۋ شانەكانى) بە ئىسپرتو تا بە ھۇى پالگەۋتەنەۋە توۋشى بىرىنى سەرى جىگا نەيەت، ھەرۋەھا دەبىت رۇزانە رىخۇلەكانى بەتال كرىتەۋە لە پىسايى ۋ خۇراكى سوۋكى پىبىدەرت كە پىزىشك خۇى بۇى دادەنەيت ئەم خۇراكانەش نايەت خۇى تىدەبەيت لە بىرى خۇى چىشت دەبىت (خۇى ھۇرسال Horsal) يا (خۇى كۇرتازال Curtasal) بەكاربەيىت كە لە دەرمانخانەكاندا چىنگ دەكەون، كەسە نەخۇشەكە دەبىت بە پەكجارەكى ۋاز لە جگەرەكىشان ۋ مەپخۇرى ۋ چاۋ قاۋە بەيىت تەنەت پاش چاكبوونەۋەش، بۇ خۇشتن لە گەرماۋدا نايەت پەلى گەرمى ئاۋمەكى لە (۲۳-۲۴) پەلى سەدى. سانتىگراد تىپەرت، دەتوانەرت ھەندىك خۇى كانزايى يا گزۇگىيە پىزىشكى بىرەتە ناۋ ناۋى بانىۋەكەۋە كە نەخۇشەكە خۇى تىدا دەشۇرەيت (سەپىرى پەرتوۋكى چارەسەرى بە گزۇگىيا) بىكە.

خۇپاراستن لە رەقبوونى دەمارە خۇيىنەرمەكانو

فشارى بەرزى خۇيىن

ھەندىك كەس ھەن ئامادەكى بۇ ماۋەيى خىزانىيان ھەپە كە توۋشى رەقبوونى دەمارە خۇيىنەرمەكان بىن، چۈنكە دەزاتن باۋباپىرانىيان لە بىنەمالەكەياندا فشارى بەرزى خۇيىنەرمەكان بوۋە. لەبەرئەۋە دەبىت لە ھەندىك شت خۇيان بە دوور كەن كە كارىيان

تېدىمكات لەگەن خۇدورخستنهوه لە كاردانهوهى دىروونى و ئالۆزى بە تايبەتى گەر ئەم كەسانە ھەندىك كارى تايبەتيان ھەمىت و ناوبانگان ھەمىت وەك: پزىشكەكان، پارىزەران و پياوانى راميارى و پياوانى كارمەندانى (بۆرسە*) و كارى بازرگانى و دارايى و نووسەران. ئەم كەسانە پىويستە ماوهى چاكيان ھەبىت بۆ پشودان وەك خەوى پاش خۇراك و ھەوانەوهى رۆژانى پشوو لەگەن پشوى سالانە كە خۇپان تەواو لە بارگرانىي ماندوويىتى بھەويئەنەوه. باشتر وايە ماوهى پشووھەكەنى كورت كورت بىت لە ماوهى سالەكەدا نەك كۆبىكرىتەوهو بە يەكجارو بە ماومىيەكى درىز بە سەرى بەرىت. بۆ خۇپاراستن لە بەلای رەقبوونى خويئەنەرەكان بە تايبەتى ئەوانەى نامادەگيان تىدايە بۆ تووشبوون دەبىت بە يەكجارەكى خۆ لە جگەرەمكىشان دوورخەنەوهو چا و قاوہى خەست نەخۇنەوهو چارەسەرى قەلەوى بکەن گەر ھەبوو (سەپرى بابەتى چارەسەرى بکە) دەبىت چارەسەرى قەبزی بکرىت و بە شىوہىيەكى گونجاو بە رادىيەكى گونجاو كارى سىكىسى ئەنجام بەن، مەيخۆران گەر بە كەمى بخۇنەوه قەينا بەلام گەر بىرەكەيان زىادگرد زىانمەندە.

ئەمەو ھەندىك نەخۇشى وەك سووزمەنەك و پشت يەشەو شەكرە رېخۇشكەرن بۆ رەقبوونى دەمارە خويئەنەرەكان، دەستنىشانکردنى خىراو چارەسەرى دروست دادەنرىت بە كارە گرنگەكانى خۇپارىزى لە تووشبوونى رەقبوونى دەمارە خويئەنەرەكان. ھەرومھا شىلانى لەش بە شىوہىيەكى ھونەرى پلەى گەرمىي ئەو ئەندامە بەرزەدەكاتەوهو سوورى خويئەنەسان دەكاو كرژى و ئالۆزى دەمارە موويىنەكان ناھىلىت. ھەندىك لە پزىشكە تايبەتمەندەكان نامۆزگارىيان بۆ خۇپاراستن لە رەقبوونى دەمارە خويئەنەرەكان وايە كە (خويئەنە لە دەمارەو لىومرگىرىت) ماوهى ھەر (۲) مانگ جارىك بە برى چارەكە لىترىك، بەلام زەروو*، كەلەشاخ** لەم خويئەنەرەگرتنە كەمتر نىيە.

* ئالۆگۆزى دراو.

** زەروو: جۆرە مېروويەكە لە ئاودا دەزى و رەنگى رەشە شوپىنىكى لەشى مرۇفى بۆ بىرىندار دەكرىت و پىوہى دەنرىت نەويش تا دەتوانىت خويئەنە لىدەمىزىت. (ومرگىر)

*** كەلەشاخ: شىوازى وەرگرتنى خويئەنە بە بىرىندارکردنى شوپنەكەو پەرداخىك پارچە لۆكەبەكى تىدەكرى و گرپكى پىوہ دەنرىت و دەنرىت بەو شوپنە بىرىندارەو خويئەنە لىرادەكىشىت. (ومرگىر)

بەلام بەكارھىنانى دەرمانى كىمىيى بۇ خۇپاراستن لە رەقبوونى دەمارھان گەر بۇ ماوەى درىزخايەن بەكارھات چاك نىيە بە پىچەوانەى بەكارھىنانى گزۇگىيە پزىشكى بۇ نموونە: سىرە ورجانە، سىرى خواردن، سىو، (سەيرى پەرتووكى چارسەر بە گزۇگىيا بىكە).

چارەسەرى رەقبوونى خۇپنەبەرھان

پىشتەر باسى شىوازى چارسەرى جۇراوجۇرى رەقبوونى دەمارە خۇپنەبەرھانمان كرد لە بابەتى تايىمەت بە سنگەگوزىدا (رەقبوونى دلەخۇپنەبەر) جا خۇپنەرى بەرپىز چاوپىكى تر پىدا بىشىنە گەر نارمزوو دەگەيت.

دەرمان ھەر خۇى بە تەنھا چارسەرى ئەم نەخۇشىيە نىيە، ئەوھى كە چارسەرى نەخۇشىيەكە دەكات پىشت بە خۇى گەورە بەكارھىنانى دەرمانەگانە لەژىر چاودىرى پزىشكى تايىمەتەندا كە دەزانىت چۇن پەرە بە ھۇكارى چارسەرەكە بدات سەبارەت بە جۇرى دەرمانەكەو بەرى دەرمانەكە بە پىي پىويستى ھەر بارودۇخىك لە بارودۇخى نەخۇشىيەكە، پزىشك چارسەرى نەخۇشى ناكات بەلكو چارسەرى نەخۇشەكە دەكات. جا لىردە نەپنى توانا بلىمەتى پزىشكەكەو سەرگەوتنى بەسەر ھاوپى پزىشكەگانىدا دەرەكەوئىت. پىم وايە كە ھەموو كەسىك دەتوانىت فىرى پزىشكى بىيت، بەلام ھەرگەس فىرى پزىشكى بوو ناتوانىت پزىشكىكى سەرگەوتوو بىيت.

بابەتى دوانزەمىن جگەرەكېشان تووتن و تەنلروستى

(۱) گىشتە لىكۆلىنەومىيەك سەبارەت بە تووتن

۱-سەرنجى مېژووى

نىشتىمانى بەكەمى تووتن كىشومرى ئەمىرىكايە، تا ئەمپۇش مېژووى سەرەتاي بەكارهېنانى جگەرەكېشان لەو كىشومرەدا نەزانراوہ. لە گەران بە دواى شوپنەوارەكاندا لە ئەمىرىكا ھەندېك كەلوپەل و كەرسە دۇزراونەتەوہ كە مېژوومكانيان دەگەرپتەوہ بۇ (۶۰۰) سال پېش زاىبن لەوانە (سەبىل*) ى لە گلېنە** دروستكراو بۇ جگەرەكېشان. بە پېنى بنەما مېژوويەكان ديارە (كۆلۇمبس) ى دۇزمرەوہى كىشومرى ئەمىرىكا لە سالى (۱۴۹۲ ز) كە گەپشە ئەو كىشومرە لەنيو دانىشتووہكانىدا خەلكانىكى دەدى كە سەبىليان دەكېشا. پاش (۵) سال واتە لە سالى (۱۴۹۷ز) دا (رامون پان- Ramone Pane) ى قەشە ھەوالى تووتنى گەپاندە كىشومرى ئەوروپا كە چۇن لە كىشومرى ئەمىرىكا جگەرە دەكېشن. لە سالى (۱۵۱۹ز) ىدا گەرپدە (ئوفيدو- Oviedo) بۇ يەكەم جار گەلاتووتنى گەپاندە ئەوروپا. بەلام تۆوى تووتن لە سالى (۱۵۵۹ز) دا لە ولاتى (بەرازىل) موہ گەپشە كىشومرى ئەوروپا.

لە ھەمان سالدا (جان نىكۆت Jean Nicot) ى بالۇيزى فەرەنسا لە پورتوگال تۆوى تووتنى لە باخچەى مالەكەى خۇيدا پروواند بە مەبەستى جوانى لەبەر جوانى گەلاى بان و سەوزو رەنگىنى گولەكەى. پاش ئەوہ زۆر بە خىرايى كىشتىارى تووتن لە گىشت

* واتە دارجگەرە يا ھاپپ.

** واتە سىرامىك

شوینیکی کیشوری ئوروپادا بلاؤبوؤوہ کہ گویا گہلاکانی گشت جۆرہ نہخۆشییہکی مرؤف چارمسر دمکەن. لەم بانگەشە پڕوپاگەندەییەدا قەشەکان و پزیشکەکان و تەنانەت فەرمانرہوای ھەرئیمەکانیش بەشدار بوون. لەو کاتەوہ نەریتی جگەرەکیشان سەرئیھەئداو بلاؤبوؤوہ لە نیوان دانیشتوانی کیشوری ئوروپادا بە مەبەستی چارمەسەری نہخۆشییەکان و وەک خووبەک بۆ بیتاقەتی لە کاتی تەندروستی و دوورہ نہخۆشیدا. پاش سەد سال کشتیاری تووتن و جگەرەکیشان بە خێرای و بە شیومەکی کەم و ینە بلاؤبوؤوہ زیاد لە ھەر جۆرنیک لە جۆرہ رووہکەکانی تر. نەم دووکەئکردنە پینی و تراوہ "جگەرەکیشان" و تا ئیستاش لە ولاتە عەرەبیەکاندا ھەر وادەوتریت. لە کیشوری ئوروپا مەزەندەیی جگەرەکیشان پیاوان بە ریزەیی (۹۰٪) و ئافرەتانیش بە ریزەیی (۱۰٪)ی ژمارەیی دانیشتوانە.

لە سالی (۱۸۲۸ز)دا ھەردوو زانای ئەلمانیا (بۆسەلت Bosselt) و (رایمان Reimann) لە زانکۆی (ھایدلبریک Heidelberg)ی ئەلمانیا بابەتی کاریگەری ناو تووتنیان دۆزییەووە بە ناوی (جان نیکۆت)ھوہ ناویان نا (نیکۆتین Nicotin) چونکە یەکەمین کەسێک بوو تووی تووتنی لە ئوروپا چاند، ھەردوو زانای نەمسا (دۆفۆرزاک Duvorzak) و (ھاینریش Heinrich) یەکەمین تاقیکردنەوہیان لەسەر خۆیان ئەنجام دا لە سالی (۱۸۶۸ز) لە (فیئەننا)ی پایتەختی ولاتی نەمسادا. بەلام پیکھاتەیی کیمیایی نیکۆتین لە سالی (۱۸۹۳ز)دا زانای کیمیایی (پینەر Pinner) دۆزییەووە.

۲-سەرنجی کشتوکالیی

رووہکی تووتن لە رووی کشتیارییەوہ لە بنەمالەیی پەتاتەو تەماتەییو لەو رووہکانەییە کە لە ھەموو ناوچەییەکاندا دەژی، بەلام گونجاوترین ناوچە بۆ تووتن ئەو ناوچانەییە کە دمکەونە نیوان (۲۵) پلەیی باکوورو (۵۲) پلەیی باشووری خەرۆکی زەوییەوہ. بە شیومەکی گشتی رووہکی تووتن لە ھەر شوینیک دارمیو (ترئ) رووا تووتنیش دەروپیت. تاپبەتەندەکان دمتوانن جیاوازی نیوان تووتنە جۆراو جۆرەکان

بزانن. گرنگ نەومپە دەتوانریت کارىگەرى لە رېژەى نىكۆتىنى توتۇندا بىرریت بە ھەبۇزاردنى جۇرى خاك بۇ چاندىن و شۇوازى پەيىن كىردن و لىكىردنەھەى گەلاكان و وشكىردنەھەمىيان و ھەلھاتنىشى* . زاناكان لە كارى بىچاندىن چ لە ئەمىرىكا يا ئەوروپا بۇ چاندىنى جۇرە توتۇننىكى بى نىكۆتىن يا بە گەمترىن رېژەى نىكۆتىن. لەم رۇوھە بەرپىك سەركەوتنىيان بەدەستەپناوھ بە (مىتوربە) كىردنى توتۇن لەسەر رەگى تەماتەو بەم شۇومپە توتۇننىكىيان بەدەستەپناوھ كە رېژەمپەكى كەمتر لە ئاساىى نىكۆتىنى تىداپىت. ھەرەك لە تاقىكىردنەھەى پىچەوانەشيان ئەنجامداوھ كە شەتلى تەماتەيان لەسەر رەگى توتۇن مىتوربە كىردوھ كە ئەنجامەكەى تەماتەمپەكى نىكۆتىن دارىان چىنگ كەوتوھ. بىگومان تەماتەى ئاساىى بە ھىچ جۇرپىك نىكۆتىنى تىدا نىپە.

سەرنجى كىمىياى

لەم بارەھە نەشىت جىواووزى بىكەين لە نىوان پىنكەتەى كىمىياى گەلا توتۇن و پىنكەتەى كىمىياى دووكەلەكەى. پەكەمىيان لای ئەو كەسانە گىرنگە كە گەلاكەى لە دەمدا دەجوون و دووھەمىيان لای ئەوانە گىرنگە كە دەمپىكىش (جگەرەمپىشان).

پىنكەتەى كىمىياى گەلا توتۇن

لە تاقىگەكاندا شىكارى كىمىياى ئەنجامدراوھ لەسەر گەلا توتۇنى وشكىراوھ كە لە كارگەكاندا دەكرىتە جگەرەو ئەم بابەتانە لە پىنكەتەكەپدا بووھ:

ئاو:

بە رېژەى (0-10%)ى تىادا بووھ لە رۇوى زانستىپەوھ سەملاوھ كە توتۇنى (شىدار) كارىگەرتەرە لەسەر لەشى مۇرۇف وەك لە توتۇنى وشك چونكە ئەو دووكەلەى دەمگاتە دەمى جگەرەمپىشەكە برىتپىپە لە رېژەمپەكى بەرز لە بابەتى نىكۆتىن.

ئازۇت:

* مەبەست لە تخمەرە وەك چۇن بە ھەمپىر دەلئىن ھەلھاتوھ.

پېژمەكى لە نىوان (۴-۲٪) پەو نازۆت ھەر خۆى بە تەنھا لە پروى تەندروستىيەمود گرنىگىيەكى گەورەى نىيە بە پىچەوانەى بابەتە پىرۆتىنىيەگان كە لە پىكھاتەكەپاندا بابەتى نازۆت ھەيە. بابەتى پىرۆتىنى لە تووتندا كاتى سووتاندن دەبىتە گازى (تسىيان ھىدريك)ى كوشندە، پىژەى ژەھرى تووتن زىادو كەمىيەكەى بە پىنى زىادو كەمى پىژەى بابەتى پىرۆتىنىيەكەمەتى.

سرگەى نىتريك:

نەم سرگەيە (نامۆنىياكى) لىدەكەوتتەو كە شىوۆنەرى پىستە لىنچەگانى لەشە وەك (چا، دەم، پىرەوى ھەناسەو پىرەوى ھەرس) و پىژمەكى لە تووتنى وشكدا (۰,۵٪) و نەم پىژمە پاش ھەلاتنىكى كەموكوورپى گەلاكانى زىاد دەكات تا (۱-۲٪)دا. لەمەو ھەمان روون دەبىتەو كە گەلاى تووتنى تەواو ھەلنەھاتوو زىانى تەندروستى بە مروۆف دەگەپەنىت.

سرگەى ئەندامى:

لەوانە سرگەى سىوو لىمۆو سرگەى سرگەلۆك، كە كارىگەرييان لەسەر بۆنى دووكەلەكەو چىزى و پلەى گەشانەوھى ناگرەكەپدا ھەيە، بەلام لە پروى تەندروستىيەو ھىچ گرنىگىيەكى نىيە.

سووتووى جگەرە:

لە پىكھاتەى سووتووى جگەرەدا نەم بابەتانە ھەيە بابەتى (پۆتاسو سۇداو كلسو مەغنىزىيۆم و ناسنو كلۆر) و پىژمەيان لە گەلاى تووتنى وشكدا لە نىوان (۱۰-۲۵٪) ھو بە كارىگەرى نەم بابەتانە سووتووى جگەرە لە كاتى مزلیدانى جگەرەكەدا بە ناگرەكەو ھەخۆى دەگرىت. برى سووتووى پاشماوھى جگەرە پىژمەكى پىچەوانەيە لەگەل برى بابەتى نىكوۆتىن لە تووتنە سووتاوگەدا.

بابەتى بەكىتىن:

پىژمەكى لە گەلاى تووتندا لە نىوان (۴-۶٪)دايەو گرنىگىيەكەشى نەومىە لە كاتى سووتاندا (كەھولى مەسىلى) و نىسپرتۆى لىپىكدىت.

بابه تی سیلیلوز:

Cellulose له تووتندا به ریزه ی (۱۰٪) یه و ګرنګیبه که ی وهک پېشووه له پېکها ته یدا له سووتانی (کھوولی مه سیلی) دا که بابه تی کی قه ترانی درووستد مگات (قیر)

رږنی هه لمیوو بابه تی میوین:

له کاتی سووتانیدا چیژی تووتنه که ده شیوینیت (نهروما).

بابه تی که تیر هی:

به پینجه وانهی پېشومگانیه وه جگه ره کیش هه ست به بون و چیژی (نهروما) دهکاتو به زوریش له تووتنی (فرجینیا) دا هه یه که ریزه که ی له م جوړمدا دهکاته (۱۵٪).

نیشاسته و بابه تی شه گرین:

له کرداری هه لاته ییدا ریزه ی که م ده بیته وه و به نه نقه ست ده کریته ناو تووتنه وه بو چیژ خوشکردن و نه هیشتنی تیژی تووتنه که. له رووی ته ندروستیه وه ګرنګیبه کی نه وتوی نیبه جگه له وه ی له کاتی سووتاندا گازی (سرکه ی خه لووز) پینکدینیت، له بابه تی پېکها ته ی کیمیا یی دووگه لی تووتندا لییدم دوتین.

نیکوتین:

بابه تی کی ژمهرینی سه ره کیبه له تووتندا، ریزه ی بوونی له (کاریگه ری گچکه دا) (۱۲٪) یه به پیی جوړی تووتنه که و شوینی که لاکان له رووکه که داو شیوازی چاندن و به یین کردن و هه لاته ی ده گورپت.. هتد. به زوری نیوهندی ریزه ی دادم نریت به (۱-۳٪) دا، واته هه ر گرامیک که لا تووتن (۲۰ ملیگرام) نیکوتین تی دایه و بری نیکوتین له یه که جگه ره دا گه ر کیشی (۵ گرام) بیت دمتوانیت دوو پیاو بکوژیت گه ر هه ریبه کیکیان نیوه ی جگه ره که به تووتنی بخون چونکه بری کوشنده ی ژمهری نیکوتین (۵۰ ملیگرامه).

جیاوازی ناکریت له نیوان جوړه گانی تووتندا له به کارهینانی جوړا و جوړیاند سهاره ت به بری نیکوتین تیا یاندا، به لام دمتوانریت بوتریت که ریزه ی نیکوتین له

تووتنى تايىبەتى نامادەمگراوى (سەبىل)دا كەمترە لە رېژەى نىكۆتېنى جگەرەى ناسايى، كەمترىن رېژەى نىكۆتېنىش لە توتنى تايىبەت بە پۇمىنە لە رېنى (بىرنووتى) * كە رېژەى نىكۆتېن تىپىدا (۲۰،۵٪) بەلام رېژەى نىكۆتېن لە توتنى مۇزىندا دەمگاتە (۱،۹- ۴،۸) ئەمە پەيوەندى بە تامو چىزى تووتنى و رېژەى نىكۆتېنەو نىيە تىپىدا، بەلام ئەم رېژەى بە توتنە گرانبەھاكاندا كەمترە چونكە دووجار كىردارى ھەلاتەى بۇ ئەنجامدەدرىت، لەگەل ئەمەدا توتنى ھەرزانبەھا رېژەىكە بەرز نىكۆتېنى تىپىدا چۈنكە كارى ھەلاتەى بەچاكى بۇ ئەنجام نادرىت. ژمھرى تووتنى لە كاغەزە پتەموھاكاندا زىاد دەمگاتە ۋەك كاغەزى (شوكولاتە) كە بىرپەك بابەتى قورقوشمى تىپىدا، بېشىر ئەم كاغەزانە بۇ بەرگى ناوموھى پاكەتە كاغەزىيەكان بەكاردەھات بۇيە جگەرەكە بابەتى ژمھرىنى قورقوشمى دەمۇى.

زىدەچارەسەرى گەلەى تووتنى

ئەم شىۋازە پەپرەو دەكرىت بۇ تىكەلكردى دەمرانى تايىبەت لەگەل توتنەكەدا ۋەك (جگەرەىكە پزىشكى) سوودى لى بىبىنرېت. بە زۆرى ئەم دەمرانانە بىرېتىن لە يۇدى ناۋىتە پا جىوھ پا نەمنا پا (فېرۇنال Veronal) كە بابەتېكى سېرگەرە پا گىايى داتوورە (پوۋەكېكى گىايى پزىشكى ژمھرىنە لە خىزانى باينجانەكانە) سەىرى كىتېبى چارەسەر بە گزۇگىا بگە ھەندېك بابەتى سېرگەرى ۋەك (ئەفېون و كۆكايىن و تىياك) دەكرىتە نىو توتنەو دەشېت گەل توتنى ژمھراوى كرىت بە مەبەستى كوشتنى لەسەرخۇ بە ژمھرى (زەمپىخ) پا ژمھرى (سركەى تىيان ھىدرېك). ھەروھا فېل لە توتنى دەكرىت بە تىكەلكردى گەلەى (بە توولەى سېى) و گەلەى پەتاتەو گەلەى (پىۋاس) و .. ھتد. بەلام ئەمانە ھىچيان بابەتى نىكۆتېنىيان تىپىدا نىيە بەلكو رېژەىكە گازى سركەى خەلۋوزو گازى تىيان ھىدرېكى ژمھرىن و نامۇنىياكى رووشىنەرى بېستىيان تىپىدا ۋە كىشانىيان دەبىتە ھۇى لەرزو ئارمەكردنەوھ.

* ئەم بىرنووتىيە جۇرە توتنىكە بە بەنچە دەكرىتە لووتەو بە مەبەستى پۇمىن.

لە بابەتە مەترسىدارەكانى تر كە بۇ فىلن لە تووتنكردن بەكاردېت گىاي (جوئىسەى بۇندار*) -سەيرى كىتېبى چارسەر بە گزوكيا بکە- چونكە زەھرى (گۆمارىن Gumarin) ى تىداپە كە دەبىتە ھۆى ھەندىك كاردانەومو شلوشىواوى لە لەشدا. تووتن تىكەل بە زەمفەران دەكرىت بۇ گۆرىنى رەنگى يا تىكەل بە گويزى تىب دەكرىت لەبەر چاكردن و گۆرىنى بۇن و چىزى.

كاغەزى جگەرە:

ھەندىك كارىگەرى زەھرىن دەگەرپتەو ھە بۇ كاغەزەكە كە لە پەرۇ يا ريشالى گەنمەشامى يا كەتان يا (قەنەب*) دروست دەكرىت و پىكدىت لە بابەتى (مەگنىزىوم) كە رۇشنايى دەدات بە ناگرى جگەرەكە. ھەندىك لە جگەرەكىشان قىزىان دىتەو ھە لە ئەنجامى بۇنى سووتاوى كاغەزى جگەرەكەدا ھەرچەندە ئەم كاغەزانە بە جۆرەھا گولۇو بۇنخۇش دەكرىن.

ب-سووتاندن لە كاغەزى جگەرەدا

كردارى سووتاندنى تووتن لە كاتى جگەرەكىشاندا بە ھەر شىوازىك لە شىوازەكانى جگەرەكىشان بىت تەنھا كردارى (دلوپاندن) ھە و دابەش دەبىت بەسەر شەش ناوچەدا:
۱-ناوچەى سووتوو:

نەمە يەكەم ناوچەپە رووھو دەرەوھو لەم توپزىنەوھاماندا ھىچ گرنگىيەكى نىيەو پاش ئەمىش رووھو ناوھوئى ئەم ناوچەپە دىت:
۲-ناوچەى بلىسە:

پەلى گەرمى تىايدا دەگاتە چەند پەلەپەكى سەدى و نىكۆتىنى تووتنەكە تىايدا دەسووتى و تىكەل بە دووگەلەكە دەبىت، پاش ئەمىش رووھو ناوھو ئەم ناوچەپە دىت:

* بە داخوھە ئەم گىاھىش نارەكەم بە كوردى دەستنەكەوت.

* قەنەب بەرامبەرەكەم لە كوردېدا چنگ نەكەوت بەلام وەك لە فەرمىنگى (منجد)داى جۆرە روومكىنە گوش و بەنى لىدروست دەكرىت.

۲- ناوچه‌ی وشکبؤوه یا به خه‌لوز بوو:

دووکه‌له‌که‌ی پیا رطت دمبئو له رښیدا روومو ناوچه‌ی داهاتوو وشک دمبئته‌وه:

۴- ناوچه‌ی چرپوونه‌وه (Kondensation):

له‌م ناوچه‌یه‌دا بریک نیکوتینی دووکه‌له‌که دمبئیت که رښه‌ی نیکوتین له‌م به‌شهی جگهرده‌دا که (پاش سووتانی ۲۱۲ی جگهره‌که یا زیاتری) ده‌گاته (۴۰٪) و له‌م قنگه جگهره‌که‌دا ده‌گاته (۶٪) و پاش نهمه راستوخؤ ناوچه‌ی چرپؤوه دئت:

۵- ناوچه‌ی دم:

نهم ناوچه‌یه‌هه‌میشه به‌لیک شیداره‌و مه‌ترسیدارترین ناوچه له‌م ناوچه‌کانی سووتاندنه چونکه شیدارییه‌که‌ی یاریده‌ی شیبونه‌وه‌ی هه‌ندیک نیکوتینی نیشتوو دمداو له‌گه‌ن دووکه‌له‌که‌دا رښده‌کات بؤ:

۶- ناوچه‌ی دووکه‌ن:

له‌م ناوچه‌یه‌دا پله‌ی گهرمی ده‌گاته (۶۵) پله‌ی سه‌دی. دووکه‌له‌که‌ی دمبئته دوو ته‌وزم: (ته‌وزمی بنه‌رپه‌تی) که تیایدا دووکه‌ن ده‌گاته دم‌و رښه‌وه هه‌واییه‌کان و (لقه ته‌وزم) نهمیشه دووکه‌له‌که له‌م ناوچه‌ی بلئسه‌وه روومو هه‌وای دهره‌وه بلا‌وده‌کاته‌وه‌و له‌گه‌ن هه‌وای هه‌ناسه‌داندا ده‌گاته ناو سییه‌کان. نهم دابه‌شکردنه‌ی ته‌وزمی دووکه‌ن گرنگییه‌کی هه‌یه چونکه رښه له‌م نیوان هه‌ردوو به‌شه‌که‌دا به‌پنی جیاوازی هؤکاری به‌کارهاتوو جگهره ده‌گورښت. زؤریه‌ی بری نهم دووکه‌له‌ی له‌م ته‌وزمی بنه‌رپه‌تیدایه که ده‌گاته دم له‌م به‌کاره‌ینانی سه‌بیلدایه‌و که‌مترینی نهم بره‌ش له‌م کښانی جگهره‌ی پیچراوه* دایه‌و پله‌ی نیوندیش له‌م جگهره‌ی ناساییدایه.

کښانی جگهره‌ی پیچراوه ترشه‌تامه* به‌لام کښانی جگهره‌ی ناسایی تفته‌تامه** و به‌م شیویه کاریگه‌رییان جیاوازه له‌سه‌ر له‌شی مروؤ.

* جگهره‌ی پیچراوه واته (چروود) که له‌م بری کاغز به‌گه‌لا توتون پیچراومه‌وه.

** واته حامضی

** واته قاعدی

ناشکرایه که تووتنی شیدار بری نیکۆتینی دووکه له که ی به ریزه ی (۷۵٪) زیاتره وهک له بری دووکه لی تووتنی وشک.

ئهو جگهرانه ی به دهست ده پیچرته وهو به توندی ناپیچرته وهو شلییه کی تیدایه ناوچه ی به خه لوو زبووی فراوانه و پتر نیکۆتین تیایدا دهمووتیت و بره که ی له ته وژمی بنهرمتی دووکه له که دا له ناو دهما زیاد دهکات.

به له سه رخۆیی جگهره کیشان ده بیته هۆی که مکردنه وهی نیکۆتین بۆ ناوده م و به پیچه وانه شه وه له جگهره کیشانی خیراو په له دا بری نیکۆتینه که زۆر زیاد ده بیته، هه ره وها به پئی دریزی ماوه ی داگرسانی و هه لمزینی په که م نه فمسه له جگهره که.

شیوازی جگهره کیشانه که وهک (جگهره ی پیچراوه، جگهره ی پاکهت، سه بیل.. هتد) کاریه گری گه وه ره ی له سه ره بری نیکۆتینی جگهره که هه یه. کیشانی جگهره ی پیچراوه ی باریک و دریز بریکی که متر نیکۆتینی تیدایه و وهک له جگهره ی پیچراوه ی کورت و نه ستورو، به هه مان شیوه جگهره ی پاکه تیش. سه بیلی کورت (پاپ) گهر سه ره قاپه که ی بنهرته وهو بکیشریت بریکی زیاد نیکۆتینی ده بیته وهک له وه ی سه ره قاپه که ی نه مرته وهو سه بیله که دریزی بیت. به لام که مترین زیان له (نیرگه له) دایه چونکه ئهو ناوه ی تیایدا به شیکی زۆری نیکۆتینه که ده مزیت کاتیک مزی لیدهدری و دووکه له که به رووی ناوه که دا تیده په پرت.

دریزی لوله ی نیرگه له که ش کاپه گری هه یه چونکه به شیکی تر له و نیکۆتینه ده نیشته ناو ئهو لوله دریزه به وه.

ج- پیکهاته ی کیمیا یی دووکه لی جگهره

بابه ته کیمیا ییه کانی ناو دووکه لی جگهره فره زۆرن و لیردا ناتوانین سه باره ت به هه موویان بدوین ته نها گرنه گانیان بۆ ئهم بابه ته ته ندروستیه مان ده خه پینه روو.

نیکۆتین

توینهنه وه زانستییه کان سه لاندوویانه که (۲۰-۱۰٪) ی ئهو نیکۆتینه ی ناو تووتن له رتی جگهره کیشانه وه به هۆی ته وژمی بنهرمتی تووتنه وه ده گاته ناو ده م. ههر گرامیک

تووتنى ناو جگەرەى كىشراو بېرى (۷-۲) مىلىگرام نىكۆتېن دەگەيەنئىتە ناودەمى جگەرەكىشەكەو. بەلەم خۇشەختانە لەم بېرە تەنھا كەمىكى دەمىنئىتەو و ئەوئىرى لە رېئى بەباكردەنمەو فرېدەدرئىتە دەروە.

پىرىدېن Pyridin

ژەرو بېرەكەى لە نىكۆتېن كەمترە چونكە لە سووتاندى (۱) گرام تووتندا تەنھا (۱) مىلىگرام پىرىدېن لېدەردەجېت.

ئامۇنىك

ھەر گرامىك تووتن لە كاتى سووتاندى (۵-۲) مىلىگرام ئامۇنىكى لېدەردەجېت، سەبارەت بە زىانى تەندروسىشى رووشىنەرو شېوئىنەرى لىنچە پېستى ناو (چاودەم، قورگ، سەرەتاي سوورئىنچك و گەروو، بۇرى ھەواو تەنەنت توورەكە وردىلەكانى سىشە). دەبئىتە ھۆكارى تەرو تووشبوو شىدارى و ھەلامەت لەم رېرەوانەى جگەرەكىشاندا كە ئەنجامەكەى (كۆكەو بەئەمە).

گازى تىسيان ھىدريك،

گازىكى زۇر ژەراوئىمەو نەوئى دەگاتە لەش لە كىشانى ھەر گرامىك تووتنى جگەرەدا تەنھا (۱) مىلىگرامە لەم گازە. جا خۇشەختانە لەش لەم بېرە كەمەى نەم گازە رزگارى دەبئىت چونكە دەگۆرئىت بۇ بابەتى (رۇدان Rhodan) و بەشى زۇرى نەم گازە بەتال دەبئىتەو.

گازى سرگەى خەلوز

رېزەى نەم گازە لە دووكەلى جگەرەدا بە پېئى ھۆكارى جگەرەكىشانەكە دەگۆرئىت، لەگەل بېرى سرگە دروستكەر كە دەتوانئىت بگاتە ناوچەى بئىسە لە جگەرەدا. ھەرەك وتمان سرگە دروستكەر لە ناوچەى بئىسەدا بېرى گازى سرگەى خەلوز تىايدا زىاد دەكاو بە پىچەوانەشەو. كەواتە سەمىر نىبە كە رېزەى گازى سرگەى خەلوز لە دووكەلى جگەرەدا بگاتە (۱-۱۴٪). ھەرەك نەم گازە لە دووكەلى ماشىنى شەمەنەفەردا (۲،۶٪) و لە دووكەلى ئۆتۆمبىلدا (۵،۲-۷٪) و رېزەى لە گازى (بۇتازاد) (۴-۶٪) يە. بەلەم رېزەى نەم گازە لە شەمەنە جەنجالەكاندا لە (۰،۱) زىاتر نىبە.

ههروهك زانراوه گازی سرکهی خهلووز ژهریکی کوشندهیه بهلام زیانی تهندروستی نییه که له نهنجامی جگهرهکیشانهوه دمردهچیت گهر له ههواى کراوهدا بیت.

جگهرهکیشان له شوینه گشتیه داخراومکاندا ههوا گهندهل دمکات به هوی کۆبونوهی لهسهرخوی گازی سرکهی خهلووزهوه. بهلام نهم گهندهلییه ناگاته ریزمیهکی بهرز (۰,۲-۰,۱٪) که نهم ریزمیه بهسه بو ژهراوی بوونیکی توند - بهخهلووزبوون- که پاشان کهسهکه دمبووریتهوهو له تونده کاریگهریدا دمیکوژیت. بهلام نهم کهسانهی به پیی بارودوخی کارهکانیان ناچارن که ماوهی دریزخایهن لهو جوړه شوینانهدا بمیننهوه وهک (کارگوزاری چیشخانهو یانهکان- هتد) و بهو ههواپه ههناسه ههلممژن که گازی سرکهی خهلووز گهندهلی کردووه له خویناندا بریک لهو گازه دهمینیتهوه که دهپیته هوی ژهراویبوونی دریزخایهن و دیاردهکانی به نوره سهریهشو خیرا دل لیدان و ههست به تنگی سنگو خاوبوونهوهی لهشو خهوزرانی شو دمردهکهویت.

کهوولی مهسیلی

(نیسپرتوی سووتان): له رووی تهندروستیهوه گرنگیهکی نهوتوی نییه لهبهرنهوهی بری کوشندهی له نیوان (۵۰۰-۱۰۰۰) ملیگرامه، له کاتیکدا کیشانی (۱۰) جگهره له رۆژیکدا له (۴۲) ملیگرام لهم کهوولی مهسیلیه زیاتر دروست ناگات. کیشانی (۲۰) جگهره ییچراوه (۴۰) ملیگرام بهرههه دینن واته زور لهژیر بری کوشندهوهیه.

بابهتی قهترانی

(قیر) له ههر کیلوگرامیک تووتنی سووتاوهوه بری (۴۰) گرام لهم بابته دمردهچیت. له رووی زانستیهوه سهلاوه که نهم بابته کاریگهری گهورهی هیه بو دروستبوونی (شیرپهنجه) به تایبتهی لهبهرنهوهی بابتهی (بیززیرین Benzpyrene) ی گهوره کاریگهری روودانی شیرپهنجهی تیدابه. نهمهو له دووکهلی جگهرههه چهند ژهریکی تر ههن که لهمهو پاش ناوی ههنديکیان دینین:

(نيكوتىمىن Nikotimin) و (نيكوتىن Nikotin) و (نيكوتىرىن Nikotyryn) و (نيكوتىلىن Nikotelin) و (نۇرنىكوتىن Norhikotin) و (نيكوتىن Nikotin) و (تاباسىن Tabacin) و (سرگەر كاربۇل Karbol) و (فۇرمالدهيد Formaldehyd) و (فۇرفۇرۇل Furfurol) و (مىسان Methan) و (ئىزۇمىلامىن Ismoylamin) و (سرگەى خەلۈوز) و (سرگەى گلۇرۇجىن Chlorogen) و (ئەكرۇلىن Acrolein) و (ئەسىتلىن Acetylen) و (ئەسىلىن Aethylen) و (فىنۇل Phenol) و (زەرپىخ Arsen) و (كەترەى تووتن) و (رۇنى ھەلمىو). ئەمانەو لىرەدا دەبىت نامازە بەوۋە بىكەين كە (سرگەى نىكوتىن) يەككە لەو فېتامىنە پىوستانەى لەش، كە لەش لە (نيكوتىن)ى دووكەلى جگەرەوۋە ۋەرىناگرېت چۈنكە ئەمە لە لەشدا بە نۇكسىجىن نابىت بۇ (سرگەى نىكوتىن).

د-تاقىكردەنەوۋە بۇ جويكردەنەوۋەى تووتن لە ژەھرەكانى

چەندىن تاقىكردەنەوۋە ئەنجام دراوۋە بۇ جويكردەنەوۋەى تووتن لە ژەھرەكانى لە پېش ھەموويانەوۋە (نيكوتىن)، ئەم تاقىكردەنەوانە ھەندىكىان (بايۇلۇزى)ن و ھەندىكىان (مىكانىكى) يا (كىمىيى)ن، ئەنجامى زۇربەيان ھىچ نەبوۋە، بەلام لە ھەندىكىاندا گەيونە ئەوۋە كە رېزەى نىكوتىن كەم كەنەوۋە، وا لە خوارەوۋە بە كورتى باسيان دىكەين:

۱-ھۆكارى بايۇلۇزى:

برىتتېيە لە بەكارھىنانى چەند گزۇگىايەك لە پېشەنگىيانەوۋە (زەغفەران) سەپرى پەرتوۋكى چارەسەر بە گزۇگىا بىكە -كە تىكەل بە تووتنەكە دەكرېت تا لە كاتى سووتاندىنا لەگەل نىكوتىندا پەگگرېت و كارىگەرى بەتال كاتەوۋە. بەلام تا ئىستا سوودىكى ۋاى لىۋەر نەگىراوۋە شايانى باسبىت.

۲-ھۆكارى تەكنىكى

پالئوۋەرى نىكوتىن (فلتەر) يا دار جگەرە يا سەبىل و پايپ بىرى نىكوتىنى ناو جگەرە كەم دىكەنەوۋە كاتىك دەنىشىتە ناو ئەو فلتەرە يا ئەو سەبىلەوۋە، رەنگە ئەو

بىرە نىكۆتىنەي كە لەنىو دارجگەرە يا سەبىلەكەدا نىشتووە زىادكرىت بە دانانى پارچە لۆكەيەك بە درىژى (۱،۲) سم و كىشەكەي (۰،۰۵) گرام بىت لەناو دارجگەرەكەدا. (نىكۆتىن پالتىوى نوئ) لە لۆكەو داوى (ئەسبىست Asbest) دروستكراو، ئەم جوړە پالتىوەرانه (فلتەر) دمتوانن (۵۰٪) نىكۆتىن گلدەنەووە كە بىپاياندا تىدەپەرپىت واتە بەناو رىشالەكانياندا.

۳-ھۆكارى كىمىيائى

لەم ھۆكارەدا ھەندىك بابەتى كىمىيائى دەكرىتە ناو پالتىوەرەكەو (فلتەر) كە بۆ دەمامكى خۆپاراستن لە گازە ژەھراوئىيەكان بەگاردىن وەك بابەتى (مۆلىبىدىن Molybden) و (خوئى پلاتىن) و (خوئى فالادىوم Valladium) و خەلۋوز. بەلام كارىگەرى ئەمانە لە كارىگەرى پالتىومى ئاسايى لە لۆكەو دەزووى لە ئەسبىست دروستكراو زياتر نىيە.

۴-ھۆكارى نەينى

كارخانەكانى جگەرە دابىنيان كىرەووە بىئەووەى ناوى پىكەتەي كىمىيائى بىنن، كە دەكرىتە ناو تووتنەكەو لە كاتى كىشانىدا، بەلام ھىچ يەك لە جگەرەكۆشان بەردەوام نەبون لە سەرى لە بەر گران بەكارھىنانى ئەمەش وای لە كارخانەكان كىرە واز لە دروستكردن و خستەنە بازارى بەينن.

۵-ھۆكارى ناودەم

ئەمانە دەرمانى ئاوتەن كە زياتر لە تىكەلەي (مەگنىزياو مازوون) و جگەرەكۆشەكە دەپكەتە دەمىيەووە لە كاتى جگەرەكۆشاندا، بەلام سوودەكەي كەمىووە بە رىزەپەكى كەمتر لە پالتىومەر (فلتەر).

* * *

بەنيكۆتۈن ۋە جەستەي مەرۇف

(۱) تېببىيەتچىلەر

۱-چارەنەرسى نىكۆتۈن لە جەستەي مەرۇفدا:

چەند دۆپىك نىكۆتۈن گەر بىر تە سەر زامانى ھەر مەرۇفنىڭ نەم بىرە بەسە بۇ كوشتىنى نەم كەسە لە ماوەى چەند چىركەپەكدا چۈنكە لىنچە بېستى ناولەشى مەرۇف خېرا ژمەر دەمىت. لە كاتى كېشانى يەك گرام جگەرەدا دەمى مەرۇف (۳-۱) مىليگرام لە نىكۆتۈنەكەى دەمىت، يا بە شىۋەپەكى تر بىلەن دەم (۱۰٪) كۆى نىكۆتۈن ناو جگەرە دەمىت لە كاتى كېشانى جگەرەدا. بەلام نەم كەسانەى كە دووكەلى جگەرە ھەلدەمىن بىرى نىكۆتۈن مۇراو زۇر زىاترە چۈنكە بە پانتايپەكى فراواندا تېدەپەرى لە بېستى لىنچى ناودەم بۇرى ھەواو لقەكانى. نىكۆتۈن ناو تىۋو بەلغەم دەگاتە ناو گەدەو لەویدا بېستى لىنچى ناو گەدەش دەمىت. ديارە بېستى لىنچى ناو رېخۇلەو ناو ئەندامى زاووزى نافرمت نىكۆتۈن دەمىن ئەگەر گىراۋەى نىكۆتۈن بەكارھات بە مەبەستى ھۆقتەكردن لە رېى كۆمەۋە بۇ لەنىۋىردىنى كرم لە رېخۇلەكاندا يا ۋەك پېشۇرېك بۇ ئەندامەكانى زاووزى نافرمت بە مەبەستى لەباربىردىنى كۆرپەلە (نەم كارە زۇر مەترسىدارە).

ناشكراپە بېستى دەرەۋەى مەرۇفنىش نىكۆتۈن دەمىت بەلگەشمان بۇ نەمە رۋوداۋى ژمەرەۋى بوونى لەشى قاچاخچى تووتنە كە تووتنەكە لە لەشيان دەبەستى بە مەبەستى ناو دىۋىكردن، يا جووتيارە كشتكارمەكانى تووتن، يا كرىكارمەكانى كارگەكانى جگەرە.

نىكۆتۈن باش مۇزىنى لە رېى بېستە لىنچەكانەۋە زۇر بە خېراپى دەگاتە سوۋرى خۇپنۋو بە ھۆپەۋە دابەش دەبىت بەسەر گشت ئەندامەكانى لەشدا. ھەندىك ئەندامى لەشى مەرۇف لە پېشيانەۋە جگەرە سېلۋو گلاندى سەرگورچىلە نىكۆتۈن گلەدەنەۋەۋە ھەۋلى لەناۋىردىنى دەدەن دەيگۇرنە بابەتى ناۋمەرى ترو نەۋەى دەمىتتەۋە لە رېى خۇپنەۋە بە ھۆى گورچىلەۋە بە شىۋەى مىزو لە رېى دەزگاي ھەرسەۋە بە شىۋەى

پیسایی و له پیستهوه به شیوهی نارمفکردنوه فریڊهدریته دهرهوه. نیکۆتین پاش مزینی له میزدا به ماوهی ($\frac{1}{4}$ - ۱ - ۲) کازیر دمردهکهوی و پاش (۱۰-۸) کازیر شوینهواری نامینیت.

به بهلگه سهلاوه که ژنی جگهرهکیش کاتیک شیرهداته کۆرپهکهی مههکهکانی که شیرکه دمردهکهنه ناودهمی کۆرپهکهوه نیکۆتینی مژاویش دهبهخشنه نهو کۆرپه بیتاوانه و جهستهی ژمهرای دمکهن.

ب-توندژمهرای بوون به نیکۆتین:

بری کاریگهری نیکۆتین (واته کهمترین بر که پاش ومهرگرتنی دیاردهکانی له لهشی مروفا دیاریدهدات) له نیوان ۱-۲) ملیگرامه و بری به ژمهریوون له نیوان (۳-۴) ملیگرامه و بری کوشندهش له نیوان (۵۰-۶۰) ملیگرامدایه. بهلام دیاردهی تونده ژمهرای بوونی لهش به نیکۆتین نهمانهیه:

سووتانهوهی ناودهم، قورگ خوران، زیاده لیک دمرکردن (لیکنی)، ههستکردن به گهرمی ناو گهده که بلاودهبیتهوه تا سنگ و سهروسهری پهنجهکان و پاش نهوه ههزانی توورمیی کهسهکه به سهربهشه و گیزی و لیل بینین و گوئی گرانیشهوه، نهما قورگ و گهروو وشک دهبن و چوارپهل سارد دهبنهوه، ورگ به نازارهوه دهناسیت، رشانهوه، تهنگهتاوی چوونه پيشاو، تهنگهنهفهسی و خیرا لیدانی دل که پاشان هیور دهبیتهوه و پچرپچر دهبی و پاش نهوه دهبوریتهوه و ماسولکهکانی کرژ دهبن و کۆتایی نه م شتانهش بیگومان مردنه به ئیفلیجی نیوهندی ههناسه له میشکدا. سهرنج دهریت که تونده به ژهریوونی نامهبهست به نیکۆتین پاش زیده جگهرهکیشان روودهدات به تایبهتی نهو لاوو میردمندالانهی که تازه خهریکن فیره جگهرهکیشان بن و بری نهو جگهرهیهی که دهیکیشن دهگاته (۱۵-۱۷) جگهرهی چروود* یا (۱۸) سهبیل یا پاپپ یا خواردنهوهی ناویکی به تووتن بیسوو که وهک قۆشمهیی له لایهن کهسانیکهوه

* جۆره جگهرهیهکی بیانییه که ههر گهلا تووتنهکه خۆی به شیومهکی هونهری دهپنجریتهوه و دهکیشریت بیگومان جۆری تووتنهکهی نایاب و گرانیشه.

ئەنجامدەرىت بۇ بەرامبەرەمكەى يا ھۆقنەكردن لە رېى كۆم يا لە رېى ئەندامى زاووزىي نافرمتانەوہ.

ھەندىك دەرمانى كشتوكالىش كە بۇ لەناوبردىنى مىرووھكان بەكاردىت بېرىكى زۆر نىكۆتىنى تىدايەو گەر بەردەستى مروۇ بكەوئىت ژەھراوى دەكات يا بېرىكى كەمى بەر لەش بكەوئىت يا لە كاتى بەكارھىناندا بگاتە دەزگاي ھەناسەو ھەرس ھەمان كارىگەرى ھەيە.

چارەسەرەمكەى

ئەو ژەھرە لە لەش دوور دەخرىتەوہو دەبى دەستە پىسبووھكان بشۆرىت لەگەل شتى گەدەو رىخۆلەكاندا. بېرىك (تۆزى خەلووزى ئازەلى) دەدرىتە كەسە تووشبووھكە لە رېى دەمەوہ تا ئەو ژەھرەى لە رىخۆلەكاندا ماوہ بىمىزىت ھەرەك ھەندىك ھىوركەرەوہى دلېشى دەدرىتې وەك (كافاين Coffein) و (كۆرامىن Coramin) و ھىوركەرەوہى ھەناسە وەك (لۆبىلىن Lobelin) و بۇ نەوہى كەسەكە گىانى نارەفكاتەوہ بە لىفەو پەتوو** دادەپۆشرىتو دەبىت لە جىگادا بەمىنىتەوہ تا بچەسىتەوہ.

ج-ژەھراوى بوونى درىزخايەن بە نىكۆتىن:

لە راستىدا زنجىرە ئەلقەى پەگگرتووى توندە ژەھراوىبوونە كە كەسەكە ھەستى بىناكات. رەنگە بە ھۆى سى ھۆوہ تووشى ژەھراوى بوونى درىزخايەن بە نىكۆتىن بىت:

۱-كارى جوتىارى تووتن يا كرىكارى لە كارگەى جگەرەدا.

۲-جگەرەكىشانى ناراستەوخۆ، مەبەستمان زۆر مانەوہ لە شوئى داخراوى ھەوا پىسبوو بە دووكەلى جگەرە، رەنگە كەسى (جگەرەكىشى ناراستەوخۆ) لەوانە بىت كە ھەرگىز جگەرە ناكىشىت بەلام بەم شىوہ ناراستەوخۆ جگەرەكىشانە ترسناكترىن جۆزى جگەرەكىشان پىادە دەكات چۆنكە نىكۆتىن لەگەل ھەناسەداندا دەكاتە ناو

* لە دەرمانخانەكاندا دەفرۆشرىت.

** واتە بەتانى

سىيەكانى. لى جگەرەكېشە ناراستەوخۇكان ئەندامانى خىزانى كە ژيان لى ژوورېكى ھەوا گەندەلدا لىگەل بەخىوگەرى جگەرەكېشدا دىبەنە سەر.

۲-پراھاتن لىسەر خوو جگەرەكېشان، تىايدا لىش لىگەل وەرگرتنى نىكۆتىندا رايىت و دىبىتە كەسىكى (ھەمىشەيى) لىسەر جگەرەكېشان وەك كەسانى خووگرتووى ھەمىشەيى لىسەر مەى يا ژمەرە بېھۇشكەرەكان وەك (مۇرفىن، كۆكايىن، تىلىك).

دەتوانىن جگەرەكېشەكان بىرېن بەم چوار كۆمەلەو:

۱-كەمكىشەكان:

ئەو كەسانەن لى رۇژېكدا (۵) جگەرەى چروود يان (۱) جگەرەى پاكەت يان (۵) گرام تووتنى سەبىل يا پايپ دەكېشنى يان (۲) گرام تووتنى تايىبەت بە مژىن دەمژن بەم شىوئە نىكەى (۱۵) مىلىگرام نىكۆتىن لى رۇژېكدا وەردەگرن.

۲-نىوئەندىكېشەكان:

ئەو كەسانەن رۇژى (۱۰) جگەرەى چروود يا (۲) جگەرەى پاكەت ياخود (۱۰) گرام تووتنى سەبىل يا پايپ، يا (۴) گرام تووتنى مژىن دەمژن كە بەو شىوئە لى رۇژېكدا (۲۰) مىلىگرام نىكۆتىن وەردەگرن.

۳-زۆركېشەكان:

ئەو كەسانەن رۇژانە (۲۰) جگەرەى چروود يا (۲-۴) جگەرەى پاكەت يا (۲۰) گرام تووتنى سەبىل يا پايپ ياخود (۸) گرام تووتنى مژىن دەمژن و بەو شىوئە رۇژى (۶۰) مىلىگرام نىكۆتىن وەردەگرن.

۴-لە رادىبەدەر:

ئەو كەسانەن لەو بېرە زىاتر دەكېشنى و بەو بېرە جگەرەكېشانەيان زىاتر لى (۶۰) مىلىگرام نىكۆتىن لى رۇژېكدا وەردەگرن.

بېئوئىستە سەرنجى ئەو بەدرىت كە پەلى كارىگەرى نىكۆتىن لى كەسىكى جگەرەكېشەو بەو كەسىكى تر جىاوازە بە پېنى نامادەگى كەسە جگەرەكېشەكە، پەنگە ئەو بېرە كە نىوئەند جگەرەكېش دەكېشنىت لى كەن كەسىكى تر لى رادىبەدەر بىت. نىكولېش لەو ناكرىت كە پىرەمىردى وا ھەن تەمەنىان گەپوئە (۸۰) سالىى يا زىاتر

تەندروسىيان زۇر چاگە ھەرچەندە لە رادىبەدەر جگەرەدەكىش. بەلام ئەم دانسقانە كە جەستەپەكى پتەويان ھەپە ناكىرئەت بىكرئەن بە بەلگە كە جگەرەكىشان بىزيانەو بە سووكى لىي رۋانرئەت ئەمانە لەو كەسانە دەچن كە لە نەخۇشى سىل يا سووزمنەك پزگارىيان بووہو پاش ئەوہ زۇر زىاون لە كاتىكدا ھەزاران كەس بەم دوو نەخۇشىيە ترسانگە گىانيان لەدەست داوہو زۇربەشيان تەمەن لاو بوون.

دەۋكارەكانى وازھىنان لە جگەرەكىشان:

زۇربەي جگەرەكىشەكان ئومىدەوارن واز لە جگەرەكىشان بەينن بەلام ناتوانن چونكە جگەرەكىشان ورە دەرمىتى، ورەي بەھىز بنەماي سەرگەوتنى ھۆكارى يارىدەدەرى وازھىنانە لە جگەرەكىشان. وازھىنانىش بە كەمكردەوہو لەسەرخۆ كىشان ناپبەت كە جگەرەكىش بىرى ئەو جگەرەنەي دەيكىشئەت پۇژ لە داوي پۇژ كەمى كاتەوہ چونكە جگەرەكىش بەم شىوہيە پۇژانە بىرىك نىكۆتەن دەبەخشىتە لەشى ھەرچەندە بىرىكى كەمتر لە جارانىش بىت. لەبەرئەوہ لەش بە راھاتوويى لەسەر نىكۆتەن دەمىنئەتەوہو داوي بىرى زىاتر دەكات تا بەسەر ورەي جگەرەكىشدا زالببەت كە نىكۆتەن ورەي رۋوخاندووہ لەبەرئەوہ دەگەرئەتەوہ سەر بىرى كۆنى خۆي كە پىش ئەزموونى كەمكردەوہ دەستىدا بوويە. جا پىويستە لەسەر كەسانى جگەرەكىش ھەرگەس دەپەوئەت لەم بەلەپە پزگارى بىت بە پەكجارى وازى لىبەھىنئەت نەك كەمكردەوہو لەسەرخۆ.

لېرەدا پىنج ھۆكارى گىرنگ كە يارىدەي سەرگەوتن بەسەر ورەي رۋوخاوي جگەرەكىشدا دەداو يارىدەي دەدات بە ئاسانى واز لە جگەرەكىشان بەھىنئەت دەخەپنە بەرچاو:

۱-ھۆكارى گشتى

تيايدا زىانى جگەرەكىشان و زىانى تەندروسىو ئەنجامى بەدى لە جگەرەكىشەكە دەگەپەنرئەت، لەگەن رۇژانە خۇشتن بە ناوي سارد يا گەشت و سەپران لە ھەواي كراوہداو كەمكردەوہي خۇراك و زىادكردىنى ژەمەگان بە كەمخۇزى لە بىرى سى ژەمى

راھاتوو. گەر دواى نانخواردن كەسەكە ئارموزوى جگەرەى كرد با كووپىك قاوہ بخواتەوہ لە برى جگەرە. چاكتر واپە لە زەمە خۇراكيەكاندا گوشت وەلانرېت و لە برى گوشت خۇراكى رووھكى بخورېت چونكە گوشت حەزو ئارموزوى جگەرەكېشان ئەبزوينى.

۲-خۇراھىنان لەسەر بابەتى كاتىردنە سەر وەك مژىنى نوقولى (سووس) يا نوقولى (نەعنا) يا بنېشت جوين يا خواردنى چەند دەنكە ھەنجىر يا خورمايەك كە ئەم دووانەى دوايى رېخۇلەكان نەرم دەكەنەوو بە زوويى ژمھرى كۆبۇوہى ناو لەش فرېدەدەنە دەرەوہ.

۳-بەكارھىنانى بابەتى كېمىيى چىزى جگەرەكە دەشېوينى و وا لە جگەرەكېشەكە دەكات بېزى لېبىكاتەوہ. ئەم بابەتانە جۇرى زۇريان ھەيە ھەندىكىان لە شېوہى (حەب) داپە كە پېش جگەرەكېشان حەبىك قووتدەدرېت يا بە شېوہى شلىيەو بە شېوہى غەرغەرە بەكاردېت. ھەرزانتىنى ئەم بابەتانەو ئاسانتىنەىان لە رووى بەكارھىنانەوہ گىراوہى (نېزاتى زىوہ) بە رېزەى (۱/۸) كە قومىك دەكرېتە ناودەمەوہو غەرغەرەى پېدەكرى و پاشان تەف دەكرېتەوہو فرېدەدرېتە دەرەوہ. گەر پاش ئەم غەرغەرەيە وىسترا جگەرە بكىشېرېت ئەوا تامى دووگەلى جگەرەكە بۇنىكى نەشياوہو جگەرەكېشەكە دلى تېكەل دېت و بېز لە جگەرەكە دەكاتەوہو فرېى دەدات.

۴-ھۆكارى نھىنى

لە بازارەكاندا نەمايش دەكرى و پىروپاگەندەى فراوانى بۇ دەكرى بى نەوہى ناوى پېكھاتە كېمىيەيەكەى بھىنرېت لە راستىدا نرخیشى زۇر گرانەو كابرارى جگەرەكېش كاردەكات بۇ سەرگەوتنى بى نەوہى ھەستى پېبكات تا نرخە گرانەكەى لەبىر خۇى بەرېتەوہ، جا كارىگەرېيەكەى يا دەروونىيە يا لەو بابەتانەيە كە چىزى دووگەلەكە دەشېوينى.

۵-ھۆكارىكى دەروونى وەك (سرووش) و شىكارى دەروونى و تەنانەت نواندىنى موگناتىسى بە تايبەتى بۇ كەسانى جگەرەكېشى بېورە. كەسى راھاتوو لەسەر جگەرەكېشان كاتىك كۆل لە جگەرەكېشان دەدات ھەست بە شىواوى دەروونى و

۲-بەكارهينانى جگەرەمەك بۇ جگەرەكيشان كە پارچە لۆكەيەكى گچكەى تىكرابى و پاش ھەر جگەرەمەك ئەو پارچە لۆكەيە بگۆرپىت و نابىت ئەو جگەرەمە يا ئەو جگەرە چروودە (۲۱۳)ى زياتر بگىشرىت و (۱۱۳)ى كۆتايپەكەى فرېدرىت چونكە ئەم كۆتايپە (قنگە جگەرە)يەو برىكى زۆر نىكۆتىن تيايدا كۆبۆتەوومو پاش ھەر جگەرەكيشانىك بە دارجگەرە يا سەبىل يا پاپپ دەبىت خاوينكرىتەو.

۴-دووكلئى جگەرەكە نابىت قووتدرىت يا لە رپى لووتەو فرېدرىتە دەرەو تا نىكۆتىنەكەى كەمترىن زيان بگەپەنىت و كەمترىن برى بمزرىت.

۵-تف و بەلغەم فرېدان پاش جگەرەكيشان كاريكى تەندروستىيە بەلام لە رووى كۆمەلايەتتايەو كاريكى نەشياو و ناشرىنە.

۶-ھەرگىز نابىت جگەرە بە گەدەى بەتالى يا لە ناشتا بگىشرىت يا پيش زەمە خۇراكيەكان چونكە كاريگەرى نىكۆتىن لەسەر لەش زىاد دەكات.

۷-دەبىت جگەرە لە ھەواى كراوودا بگىشرىت نەك لە زوورى داخراودا بە تايبەتى زوورى نووستن.

۸-نابىت لە تەمەنى لاويدا ھەر لە زوومە دەستكرىت بە جگەرەكيشان و گەر توانرا ماوہماوہ وازى لىبھىنرىت.

۹-يەكسەر و بىدواكەوتن وازھينان لە جگەرە ھەركە ھەست كرا دياردەمەك لە دياردەكانى ژھراويبوون بە جگەرە سەرىپھەندا.

۲-زىانى تەندروستى جگەرەكيشان سەبارەت بە ئەندامەكانى لەش پىويستە لە سەرھتاي ئەم باسەماندا نامازە بەو بەكەين كە بنەمايەكى چەسپا و نىيە بۇ دياردەى ژھراويبوونى درىزخايەن بە نىكۆتىن چونكە دياردەى نەخۆشى لە كن جگەرەكيشانىك دەرناكەويت بەلام لە كن جگەرەكيشانىكى تر ئەم دياردانە لە ئەندامىك لە ئەندامەكانى لەشى سەرھەلئەدات بەلام جگەرەكيشانى سىيەم لە چەند ئەندامىكىدا سەرھەلئەدات ھەرچۇنىك بىت ژھراوى بوونى درىزخايەنى نىكۆتىن كە بىتتە ھۇكارى ھەر دياردەمەكى نەخۆشى شتىكى تايبەت نىيە بەلكو رەنگە بە ھوى

ھۆكۈرى ترموھ بىت كە ھىچ پەيۈمەندى بە نىكۆتىنەۋە نىبە، كارى پزىشكىش ئەۋەپە ئەۋ بارودۇخانەۋ ھۆكارو سەرچاۋەى بەلاكە بزانىت، ھەرۈك پىۋىستىشە لە پادى نەجىت زىانە تەندروستىەكانى ژەھراۋىۋونى درىزخايەن بە نىكۆتىن دەمىت دەرخىت.

ازيانە تەندروستىەكانى جگەرەكىشان سەبارەت بە كۆنەندامى مىشك:

گومان لەۋەدا ناكىت كە يەكەم نامانچ نىكۆتىن ھىرشى دەباتە سەر لە ئەندامەكانى لەشدا كۆنەندامى مىشكە بە تايبەتى ئەۋ بەشەى كە دەسەلات بەسەرىدا ناشكىۋ پىۋى دەوتىت (كۆنەندامى دەمارە خۇنەۋىستەكان) كە رەگۋ دەمارەكان دابەشەدەكات بەسەر ئەندامەكانى ناۋەۋەى ھەموۋ لەشدا بە دەمارەكانى خۇنۋ ھۆرمۇنەكانىشەۋە (كەرە گلاندەكان). ئەم كۆنەندامە لە مىشكەۋە لەقەكان بىلۋدەكاتەۋە تا دەكاتە بگۆرەكان لە تەنىشت بېرەۋەى پشدا كە پىيان دەوتىت (بە سۆزە گرى دەمار) و لەۋىۋە لقو دەمارەكان بىلۋدەمىنەۋە بە گشت ئەندامەكانى ناۋەۋەى لەشدا ھەرۈك باسماىنكرد، پاش ئەم دەزگاپە دەمارىكى تر دىت كە راستەخۇ لە دەماخەۋە دەردەچىۋ بە بەسۆزە گرى دەماردا تىناپەرىۋ بەشدارى رەگە دەمارەكانى ناۋ ھەناۋ دەكاۋ پىۋى دەلەن ۋىلە دەمار. كۆنەندامى دەمارە خۇنەۋىستەكان ھەموۋ كاروبارەكانى ناۋ ھەناۋ ھەلدەسوۋپىن ۋەك دلۋ دەمارە خۇنەۋىستەكان ۋ گلاندەكان ۋ كارمەكى پىچەۋانەپە لەگەل كارى ۋىلە دەماردا چۈنكە يەكىكىان كە بە خىراپى كارەدەكات نەۋى تىران خىراپىەكەى خاۋ دەكاتەۋە تا ھاۋكىشەپى راکرن ھەر دەلەن نەپارى يەكن يا دزى يەكن. نامانەۋىت لىرەدا درىزە بەم بابەتە نالۋزە پزىشكىپە بدەپن، تەنھا مەبەستمان ئەۋە بوۋ بىرۋەكەپەك سەبارەت بە گىرنگى دەزگاپ خۇنەۋىستى مىشك بدەپنە خۇنەرى بەرىز.

نىكۆتىن كارىگەرى تايبەتى لەگەل گرى دەمارە خۇنەۋىستەكاندا ھەپە چۈنكە بەلاى خۇپدا راپدەكىشى ھەرۈك چۈن موگناتىز وردەناسن بە لاى خۇپدا رادەكىشىت. ژەھرى نىكۆتىن لە گرى دەمارە خۇنەۋىستەكاندا ۋروژاندىن يا خاۋبوۋنەۋە دروست

دەگات - (بە پىيى نامادىيى و پەلى تۈنەي كەسەكە) - چۈنكە دەزگاكە ئالۋز دەگاۋ كارى دەمارمەكانىش تىككەدەت. زىانى نىكۈتەين لە دەزگاي مېشكدا ھەر گرى دەمارە خۈنەۋىستەگان ناگرېتەۋە بەلكو كار دەمكەتە سەر گشت دەمارمەگان و دەماخىش بە تاپبەتە. ئەو خۈنەبەرەنەي خۇراكى دەگەپەننى و دەبېتە ھۆي گرىزى تىپانداۋ تەسك دەپنەۋەمۇ خۈين لەناۋپاندا كەم دەبېتەۋە دەماخ تۈۋشى گشتە سىستىيەك دەمەن لە وزەو كارمەكانىدا. ئەم تەسكېۋنەۋەمىيە دەمارمەكانى خۈين دەمكەتە پادەي تەۋاۋ گىرانيان و تا مادەپەكى كورت سوۋرى خۈين تىپاندا دەۋستىت، كەسەكە لە ھۇش خۇي دەچى و ئەمەش مەترسىيەكى گەۋرەي ھەپە لەسەر زىانى ئەو كرىكارەنەي كە لە ھۇش خۇيان دەچن ۋەك شۇقىرى نۇتۇمبىلەگان و كرىكارانى نامېرە مېكانىكەگان، كارىگەرى نىكۈتەينى ھەمىشەپى لەسەر مېشك دەبېتە ھۆي سەرپەشەۋ گىزى و ئالۋزى بىرۈھۇش و بىنىن و خەۋزپان و لەش داھىزپان - (ئەمانەش بە پىيى نامادەگى كەسەكەپە).

ھەرگىز راست نىيە ۋا بزانرېت ژەراۋىپوۋنى درېزخاپەن بە نىكۈتەين دەبېتە ھۆي (پەرگەم)، بەلام ئەۋانەي پەرگەمىانە نىكۈتەين زىاتر دەپانەھژىنى و دىپاردەي (نوپرۇستانيا^{*} Neurasthenie) پتر دەگاۋ ئەو كەسە پالپېۋدەنېت تا تاۋان ئەنجامدات گەر كەسەكە خۇي نامادەگى تىپانېت. كرىزى درېزخاپەنى خۈنەبەرەمەكانى مېشك بە كارىگەرى ژەراۋىپوۋنى درېزخاپەن بە نىكۈتەين دەبېتە ھۆي تەقېنپان گەر تۈۋشى پەقبوۋن يا بەرزى فشارى خۈين بوۋپن كە دەبېتە ھۆي مېشك ۋەستان ھەرۋەك لە پېشدا باسمانكرد. ھەر بۇپەشە ئەم مەترسىيەي جگەرەمكىشان زىاتر لەسەر كەسە پىرەمەگانە.

ژەراۋى بوۋنى درېزخاپەن بە نىكۈتەين كارىگەرى لەسەر (دېرگەپەتك)^{**} پش ھەپە. دىپارە دېرگەپەتك پىكېدېت لە كۆمەلېك دەمارى بزۋاۋ كە لە مېشكەۋە دېن لەگەل كۆمەلېك دەمارى ھەستىيار كە بۇي دەچن، لە دېرگەپەتكدا پەرچەكردارى دەمارىي ئەنجامدېت. ھەرچەندە ئەمە بابەتېكى گىرنگى تاپبەت بە پزىشكانە بەلام چاكتر ۋايە

* ۋاتە دەمار لاۋزى يا شلە دەمارى

** النخاع الشوكى

بە نموونەيەكى ئاسان بۇ خويىنەرى بەرپىزى روون كەينەوۋە يا بىرۆكەيەكى دەربارەى ماناى پەرچەكردارى دەمارى ھەبىت. بۇ نموونە گەر دەست بەر تەنىكى گەرم كەوتوو خەرىكبوو بىسووتىنىت ئەوا دەمارە ھەستيارەكان ئەم ھەستە دەگوپزىنەوۋە بۇ مېشك بەلام ھەر لە رېنگا ھەست لەناو دېرگەپەتكدا دەگوپزىتتەوۋە بۇ دەمارە بزوپىنەكانى دەستو فەرمان بە ماسوولكەكانى دەست دەدەن كە پەكسەر دەست بكىشىتتەوۋە لە تەنە گەرمەكەى دوورخاتەوۋە كە ھەرپەشەى سووتانى لىدەكات بى ئەوۋە مېشك بېتە ناو كېشەكەوۋە يا چاومروانى فەرمانى بېت ئەمە پىي دەوتىرت "پەرچەكردارى دەمارى" ژەراوى بوونى دىرپزخايەن بە نىكۆتىن يا زىاد دەمارەكان دەورووژىنى يا كەمى دەكاتەوۋە لە ھەردوو بارەكدا وردى كارەكە دەشيوئىو بەو شىومىيە رۇپشتن ئالۆز دەبىت ھەرەكە كارى مېزىلدان (مېزكردن) و رېخۆلەكانىش ئالۆز دەبن. ھەر لە ژەراوى بوونى دىرپزخايەنى نىكۆتىنەوۋە ھەندىك لە دەمارەكان تووشى ھەويكى بە نازار دەبن وەك ھەوى دەمارى سمت كە پىي دەوتىرت (ئەسباتىك- نازارەبارىكە). ژەراوى بوونى دىرپزخايەن بە نىكۆتىن كارى دەمارەكان گەندەل دەكا، بەلام نايشيوئىو ئىفلىجى ناكات وەك ھەندىك نەخۆشى تر بۇ نموونە وەكوو ھەندىك نەخۆشى تايبەتى تر.

بەزىانى تەندروستى جگەرەكېشان بۇ ئەندامەكانى ھەست:

ژەراوىبوونى دىرپزخايەن بە نىكۆتىن كارەمكاتە سەر ھەر پېنج ئەندامە ھەستيارەكەو ھەستى چىز بىرتكى زۆر ھەستى خۆى لەدەست دەداو ناودەم بە ھەمىشەى تال دەبىت بە ھۆى كارىگەرى راستەوخۆى دووكەئەوۋە لەسەر پىستە لىنچەكان، ئەم كارىگەرىيە لەسەر ھەستى بۇنكردنىشە بە تايبەتى گەر جگەرەكېش دووكەئەكە لە لووتىيەوۋە بە باكات. جا لەم كاتەدا كە لووت بەكاردىنىت بۇ دووكەل بە باكردن پىستى لىنجى ناو لووت ھەودەكاو ئەم ھەوۋە دەكاتە (جۆگەى ئۇستاكى) كە گوپى ناوۋە دەبەستتتەوۋە بە بۇشاپى لووتەوۋە لەوئەوۋە بۇ ناوگوئىو بەم ھۇپەوۋە كىمى لىدېت، لەناو گوپدا نامىرى كېش پارپزى لەش ھەپە جا گەر ھەو گەپىيە ئەو شوپنە

تیکیده داو هاوکیشی لهش نامینیت، هر هه موو ئه مانه به هوی دووگه ل یا جگه ره کیشانی راسته و خوویه بو سهر پیسته لینجه کان، نیکوتین خوی له سه رمتادا ده بیته مایه ی وروژاندنی دهماری بیستن و ده بیته هوی وهرزی و نارچه تی له کاتی بیستنی دهنگی کدا زیقه ی بیت (بارزیت) ئه م وروژاندنه پاشماوه یه ک به په رچدانه وه کۆتایی دیت و خاوده بیته وه و توانای دهماری بیستن که م ده بیته و له کۆتایی دا ده گاته راده ی که ربوون.

به لام کاریگه ری دووگه ل له سهر بینین ده بیته هوی تونده نازارو سووربوونه وه ی که نارمه کانی پیلووی چاوو ناو چاوو ده بیته هوی ئه وه ی گلاندی فرمیسک رژینه ی خوی برژینیت. له مانه ش گرنگتر نیکوتین کاریگه ری له سهر به شه هه ستیاره کانی هه یه، تونده ژه راوی بوون به نیکوتین ده بیته هوی فراوانبوونی بیلبله ی چاوو ژه راوی بوونی درێژخایه ن به نیکوتین ده بیته هوی ته سکبوونه وه ی و خریه که ی تیکه ده داو کاریگه ری له سهر بیلبله ی چاو دروست ده کاو وه لامدانه وه ی له گه ل رووناکیدا ده شیوی له و رووناکیه ی ده چیه ناوی و ههروه ا کارده کاته سهر چینه کانی ناوه وه ی چاوو خوینبهره خۆراکده ره کانی کرژ دهن به کاریگه ری نیکوتین، له مانه ش ترسناکتر نیکوتین کاریگه ری له سهر خودی دهماری چاو هه یه، چونکه ئه م دهماره کارلیکی تایه تی له گه ل نیکوتیندا هه یه و ههروه ک گرئ دهماره خۆنه ویسته کان نیکوتین به لای خۆپاندا ده کیشن و زالدیه بیت به سهر نیومنده ریشالییه کانی دهمارداو له توانایان که م ده کاته وه و چاو تووشی (رهنگ کویری) و که مبینایی ده کات له به رنه وه ی بیلبله ته سک ده بیته وه که میک تیشکی رووناکی له شیوه ی چه پکدا ده گاته ناو چاوو ده گاته نیومندی دهماری چاو چونکه ریشاله کان به نیکوتین ژه راوی بوون، جا هه رچه نده رووناکیه دهره کیه که که متر بیت بیلبله زیاتر ده گرته وه و بریکی زیاتر تیشکی ده چیه ناوو. ده گاته کۆتایی ریشاله کانی دهماری چاوو بینایی چاکتر ده بیت.

گه ر جگه ره کیش ههستی به دیارده ی نه وها کرد له چاوه کانی دا با خیرا رووبکاته پزیشکی تایه تمه ندی چاو تا بارودۆخی نه و دهماره خراپتر نه بووه و له کۆتایی شدا نابینا نه بووه و چاوی له ده ست نه داوه.

ج-زىيانى تەندروستى جگەرەكېشان لەسەر كۆتەندىمى سوورى خوپىن:

گشت ئالۋىزىيەكى دىل ۋە دەمارەكانى خوپىنى جگەرەكېشىش كەمىكىيان نەبىت ھۆكارمەكى جگەرەكېشانە يا ژمھراوى بوونى درىژخايەنە بە نىكۆتىن.

لىدانى دىل بە شىۋمىيەكى رېكوپىك ۋە ھەمىشەيى ھەردوو دەمارى ۋىلە دەمارو خۇنەۋىستە دەمار دەپپەنە رېۋو رېكى دەخەن يەگەمىيان دىل خىرا دەگاۋ دوۋەمىيان خىرايى خاۋدەكاتەۋە بەم شىۋمىيە ھاۋكېشەيى لە دىدا دروست دەبىت. نىكۆتىن ۋەك بېشىتر باسماىكرد لە سەرمتادا ۋىلەدەمار دەۋروژىنى ھەر بۆيە پاش كېشانى يەك جگەرە خىرايى دىل زىاد دەكات (لىدانى دىل). لە ژمھراۋىبوونى درىژخايەنە بە نىكۆتىندا لىدانى دىل زىاد دەكات، زۆر كەم كەسەك بېبىرئىت كە بە پېچەۋانەۋە بىت لە جگەرەكېشاندا دىلى لەسەرخۇ لىدات. دەمارەكانى دىل بە ھۆى ئەم ژمھراۋىبوونە درىژخايەنە توۋشى ھەۋ دەبى ۋە كەسەكە ھەست بە نازارېك دەكات لە دىدا ۋەك سىنگەكۆۋە.

ھەر سىنگەكۆۋىش دەمارەكانى دىل گىرژ دەكاتەۋە دەبىتە ھۆى چوۋنەۋىيەكى خوپىنبەرى تاجى (دەخوپىنبەر) ۋە خۇراكدانى ماسولكەكانى دىل تىكەدەجى ۋە دەكشىن (بېشىتر بە درىژى لە بابەتى سىنگەكۆۋىدا لىدوۋاپىن). ديارو ناشكرايە دىلىكى نەخۇش كەمتر بەرگەى ژمھرى نىكۆتىن دەگرئىت ۋەك دىلىكى ساغ، ھەر بۆيە ئەۋ كەسانەى نەخۇشى دىلان ھەيە وريادەگرئىنەۋە كە خۇ لە جگەرەكېشان ۋە مەترسىيەكانى دوورخەنەۋە.

ژمھرى نىكۆتىن دەبىتە ھۆى تەسكبوونەۋەى گشت خوپىنبەرەكان چونكە بە سۆزەدەمار دەھەژىنى ۋە خوپىنبەرەكانىش نازاردەمات. ئەۋ خوپىنبەرەنەى بەردەوام لە گىرژى ۋە ئالۋىزدان زىاتر نامادىي رەقبوونىيان تىدايە (بە تايبەتى ئەۋ كەسانەى كە نامادەگى بۆماۋەى خىزانىيان ھەيە) ئەم فشارى بەرزى خوپىنە گەر لەگەل ھەندىك لە پىزىشكاندا كۆك بىن لەسەر ئەۋەى كە ژمھراۋىبوون بە نىكۆتىن ھۆكارى سەرەكى نىيە لە رەقبوونى دەمارە خوپىنبەرەكاندا كە ھەرچۇنىك بىت نامارە زانستىيەكان سەلماندوۋىيانە رېژەى رەقبوونى دەمارە خوپىنبەرەكانى جگەرەكېشەكان زۆر زىاترە لەۋ

كەسانەى كە جگەرەمكىش نىن. رەنگە فشارى بەرزى خۇيىن ھۆكارى تىرى بىت جگە لە نىكۆتىن يا ھەر پەيوەندىشى بە نىكۆتىنەوہ نەبىت، بەلام تاقىكرندەوہكان سەلاندوويانە كە كىشانى يەك جگەرە فشارى خۇيىن لە (۱۲۰) يەوہ بەرز دەكاتەوہ بۇ (۱۶۰) ملیمەتر فشارى جیومیى. ھەرسى بەلاکە (ژەھراوى بوونى درىزخايەن بە نىكۆتىن و رەقبوونى دەمارە خۇيىنبەرەكان و بەرزەفشارى خۇيىن) پىكەوہ ئەلقەى گریدراون، لىرەدا نامازە بەوہ دەكەين كە پىشتر لە مەترسى تەندروستى سىنگەكوژەو رەقبوونى دەمارەخۇيىنبەرەكان و شەلىى پچرپچر دواين.

دزىانى جگەرەمكىشان سەبارەت بە كۆئەندامى ھەناسەدان:

كۆئەندامى ھەناسەدان پتر لە گشت كۆئەندامەكانى تر بەر زىانى جگەرەمكىشان دەكویت لەبەرئەوہى پىستە لىنجەكەى راستەوخۇ بەر دووكەل دەكەوئى و دەپرووشىنى چونكە لە دووكەلى جگەرەدا گازى نامۇنياكى رووشىنەر ھەيە. رووشانى بەردەوام دەبىتە ھۆى ھەوى درىزخايەنى پىستە لىنجەكانى و دەياناوسىنى و دەبىتە ھۆى دەردانى بابەتى چلمى و ھۆكارىكە بۇ (ھەلامەت)، ھەلامەت لە قورگدا رووہو زى دەنگىيەكان دەچى و پەكيان دەخا و كارەكانيان بۇ نەنجام نادىت گەر بە توندى تووشەتان، ھەرەك چۆن گۆرانىبىز و تارىيزان دەبىنين (دەنگيان دەنووسىت).

بەلام ھەوى پىستە لىنجەكانى ناو سوورىنچك كە بە گازى نامۇنياكى ناو دووكەل دەپرووشىن ئەم ھەو و نازارە دەگاتە توورەكە ھەوايەكانى ناو سىيەكان و دەبىتە ھۆى (وشكەكۆكە) يا كۆكەى بەلقەمدارو رەنگە ئەم ھەو لە توورەكە ھەوايەكانەوہ راستەوخۇ بگاتە سىيەكانىش. ھەوكردى پىستە لىنجەكان لە نەنجامى رووشاوى درىزخايەندا ھەر وەك باسانكرد بەرگرى بەرامبەر مىكرۆب كەم دەكاتەوہ بە تايبەتى مىكرۆبى سىل. ئىمە نالئىن جگەرەمكىشان ھۆكارى تووشبوونى نەخۆشى سىلە بەلام زۆر بە جەختەوہ دەئىين كە رىخۆشكەرە بۇ تووشبوون بە تايبەتى ئەو كەسانەى كە نامادەگى بۇماوھى خىزانىيان ھەيە بۇ ئەم نەخۆشىيە. نامارەكان سەلاندوويانە كە نەخۆشىيەكانى كۆئەندامى ھەناسەدان لە كىن پياوان زياترە وەك لە ژنان بە

پژړه $\frac{2.4}{1}$ چوڼکه پیاوړان له ژنان زیاتر جگهرمکیشن. دروډولهسهی نهوهی که دووکهلی جگهره خاویڼکهرموهی پرپوه ههواپیهکانهو میکروپ دمکوژت همر زور له راستیهوه دوور هو پېچهوانمکهی راسته. رووشانی پېستی لینجی لووت دهپتته هوی کهمبونوهی ههستیاری بونکردن به نریکه پژړه $\frac{2}{9}$ ی سروشتی. زیادبوونی چلمی نهو کهسانهی تووتنی (برنووتی) بهکاردینن وهک دهلین بو خاویڼکردنهوهی میښکه له راستیهوه دووره بهلکو دیاردمیهکه له دیاردمکانی ههوی دریژخایهنی بویشای لووت که دمگاته ههوی توورمهکهکانی ناو لووت.

پژړه تووشبووانی شیرپهنجهی سییهکانو شیرپهنجهی قورگ له سالانهی دواپیدا له زیادبوونیکي بهرچاودایهو سهلاوه که نهو زیادیه پهپوهندیهگی راستهوخوی بهخووگرتن و راهاتنهومیه لهسهر جگهرمکیشن به تایبهتی رپهگزی پیاوړان. لهبهر نهوه سهیر نییه که پژړه تووشبووانی شیرپهنجهی سییهکان له کن پیاوړان به پپی نامارمکان به پژړه (۲۰-۱۰) دهپت وهک له تووشبووانی نافرماتان. له نامارانهی دواپیدا دمکهوتوه که همر (۲۹۴۴) کهسی تووشبووی شیرپهنجهی سییهکان له رپهگزی پیاوړاندا بهرامبهرمکهی له کن ژنان (۷۹۰) کهسه به ههمان نهخویشو (۹۲٪)یان لهو کهسانه جگهرمکیشن. تنها بابتهی نیکوتین بهرپرسیار نییه له تووشبوونی نهخویشو شیرپهنجهی سییهکاندا بهلکو (بابتهی قهتران)ی ناو دووکهلی جگهرمش ههمان رولی خرابی ههیه چوڼکه بابتهی ژهرینی (بنیزپیرین Benzpyrene)ی تیدایه. نهو زیانه تهنروسستییهی دووکهلی جگهره نهوانهش دمگرتتوه که پیمان وتن (جگهرمکیشی ناراستهوخو) چوڼکه لهگهله هوای ههناسهاندان دووکهله هلهدمزنو دمگاته توورمهکه ههواپیهکانی ناو سییهکانیان که پیشتر به پرپوه ههواپیهکاندا تپپهپوه. ههمو نهو زیانه تهنروسستیانهی کوئهندامی ههناسهاندان تا نیستا له نهنجامی رووشاندنی پیسته لینجهکانهومیه به هوی دووکهلی جگهرهوه نیکوتین کاریگهری راستهوخویشی نییه. بهلام زپانی ژهرای بوونی دریژخایهنی نیکوتین بو کوئهندامی ههناسه به هوی کاریگهری نیکوتینهومیه لهسهر ریشاله ماسولکهپیهکانی سوورپنچک و دهمارمکانی

* جوره تووتنیکه دمگرتتوه ناو لووتوه به مهبهستی پزمین.

خوئىن. كرژبوونى ماسولكەكانى سورتىنچك دەبىتتە ھۇى توندە ھەناسەدان يا بە نارەھەت ھەناسەدان كە پىئى دەوتىرت "ھەناسەسوارى يا تەنگەنەفەسى- نەستىما" زۇركەم جار كاريگەرى نىكۇتتىن لەسەر ئەم رىشالە ماسولكەبىيانە بە بىچەوانەوہ بووہ، ئەمە ئەوہمان بۇ روون دەكاتەوہ كە چۇن ھەندىك كەس لەم ھەناسەسوارانە ھەست بە ھەوانەوہو دۇە ھەناسەسوارى دەكەن پاش ئەوہى جگەرەپەك دەكىش بەلام ئەمە شتىكى دانسقىيە ئەگىنا نىكۇتتىن ھۇكارى كرژى و ھەناسەسوارىيە يا بە گوزارشىكى تر "تەنگەنەفەسى" بە تايبەتى ئەوانەى نامادەگىيان تىداپە. جگە لەمانە جۇرى تايبەتى جگەرە ھەپە كە پزىشك نامۇژگارى كەسە ھەناسەسوارەكە دەكات بىكىشىت بۇ چارەسەرى "ھەناسەسوارى" لە دەرمانخانەكاندا دەفرۇشرت بە ناوى جگەرەى ھەناسەسوارى-كە پىكھاتوہ لە كەمىك نىكۇتتىن و زۇرىك بابەتى دۇە كرژى و ئالۇزى.

ئەمەو بەردەوامى كرژى لە دەمارە خوئىنبەرەكانى سىيەكاندا بە كاريگەرى زەھراووبوونى درىزخايەن بە نىكۇتتىن دەبىتتە ھۇى كەمخۇراكى و خاوبوونەوہى و كەمبەرگى بەرامبەر مىكروبەكان بە تايبەتى مىكروبى سىل. وەك لە يەككىك لە نامارەكانى (پەيمانگى فىپس Phipps) ى ھەرىمى (فيلادلفيا Philadelphia) ى وىلايەتە يەكگرتوۋەكانى ئەمريكادا ھاتوہ كە رىژەى كۇچكردوۋە جگەرەكىشەكان كەپودتە (۱۸,۰۸٪) لە كاتىكدا ئەم رىژمە لە كىن جگەرەنەكىشەكان لە (۵,۱۵٪) زياتر تىنەپەريوہ جىاوازى نىوان ئەم دوو رىژمە بىگومان زۇرە.

ھزىانى تەندروستى جگەرەكىشان سەبارەت بە كۇئەندامى ھەرس:

ھەر كاريگەرەپەكى دووكەل كە باسكرا سەبارەت بە كۇئەندامى ھەناسەدان لەگەن بەشى ژووروى كۇئەندامى ھەرسىش چۈنەكە، چۈنكە ئەم بەشە ژووروى كۇئەندامى ھەرس ھاوبەشە لەگەل كۇئەندامى ھەناسەداندا بە ھەمان نامۇنىياكى دووكەل دەرووشىت ھەروەك نىكۇتتىن گەرۇك بە ھۇى خوئىنەوہ كاريگەرى لەسەر گىشت خوئىنبەرەكانى لەش ھەپە.

دووکھلی جگہرہ یا جگہرہکیشان کاریگہریبہکی نہوتوی لہسہر لیوہکان یا فشاریکی نہوتوی لہسہریان نییہ، بہلام لیوی ہہستیاری ہہندیک کہس تووشی "نہکزیما" دہبیت بہ ہویہوو بہ وازہینان لہ جگہرہکیشان نہوہش نامینیت.

سہبیل یا پایپ چونکہ بہ دان دہگیرینو لہ ہہمان کاتدا لوولہکہیان فشار دہخنہ سہرلیوو بہ ماوہیہکی نادیار دہبیتہ ہوی شیرپہنجہی لیو کہ لہ زانستی پزیشکیدا بہ (شیرپہنجہی سہبیل) ناسراوہ، نہمہش نہوہ ناگہیہنیت ہمرکس تووشی شیرپہنجہی لیو بوو سہبیل یا پایپ بہرپرسیارہ، بہلام لہ ہہمان کاتدا بہرپرسیاری پیکم ہہروہک نامارہکانی سالی (۱۹۲۰)ی ولاتی نینگلترہ سہلاندوویانہ کہ ژمارہی تووشیووانی شیرپہنجہی لیو لہ نیوان سالہکانی (۱۹۱۱-۱۹۲۰) گہیشتوتہ (۲۳۱۱) پیاوو تہنہا (۱۸۰) ناہرمت چونکہ پیاوان سہبیل بہکارڈینن.

ہہروہما لینجہ پیستی ناودہم بہ کاریگہری راستہوخوای جگہرہکیشان تووشی ہہوو برینداری دیت کہ پیشتر باسامنکرد جگہ لہمہ بہ بہکارہینانی تووتنی مژین تووشی وردہ بلقی سہی (Leukoplaki) دہبیت کہ زہنگیکی ترسناکی گہورمیہو دادہنریت بہ سہرمتای تووشیوون بہ شیرپہنجہ، جگہرہکیش گہر ہہستی بہمہ کرد دہبیت پیکسہر واز لہ ہہر ہہموو جؤرہکانی جگہرہ بہینیت کہ رہنگہ نہم وردہ بلقہ سہبیانہ لہ ماوہی چہند ہہفتہپیکدا نہمیننو لہ بہلای شیرپہنجہ بہدووور دہبیت.

پیشتر باسامنکرد کہ بہ ہوی کاریگہری جگہرہکیشانہوہ زمان بہشیکی زؤر ہہستیاری تامکردنی نامیننو رہنگہ تووشی نہو وردہ بلقہ سہبیانہ بیت کہ بہلای شیرپہنجہی بہدواومیہ گہر بہ مہترسیہکہی نہزانریو پیکسہر واز لہ جگہرہکیشان نہہینریت. زؤرجار زمانی جگہرہکیشہکان بہ توخیکی سہی دادہپوشریت کہ تامی دہمیش تالدهکات.

ہہروہک باسامنکرد زبانی جگہرہ لہ دہمدا رہنگہ پووک و نالووش بگریتہوہ، بہلام وہک زانراوہ کہ کیشانی جگہرہیک لہ کاتی نازاری ہہوی نالوودا بہ شیومیہکی کاتی نازارہکی ہیور دہکاتہوہ لہبہرئہوہی رژیئہی لیک زیاد دہکات بہلام لہ ہہمان کاتدا ہہوہکہ خرابتر دہبیو چارہسہریشی دہبیتہ گہرتیک. تا نیستا نہزانراوہ کہ نایا

دووکه‌لی جگهره کاریگهری له‌سه‌ر ته‌ندروستی دانه‌کان هه‌یه یا نا به‌لکو زانراوه که رهنگی دانه‌کانی جگهره‌کیش زهره‌ده‌مکات.

به‌لام رژینه‌ی لیک به‌ه‌وی جگهره‌کیشانه‌وه زیاد ده‌بی و بیکه‌اته کیمیا‌بیه‌که‌ی ده‌گۆرئ چونکه کارلیکه‌که‌ی ده‌بیته شیوه تفتی و بابته‌ی (رۆدان پۆتاس- Rodankalium) ی تیا دهرده‌که‌ویت و بونی ئەم بابته له لیکه‌ی ههر که‌سیکدا ده‌سه‌لینئ که جگهره‌کیشه. جگهره‌کیشان هه‌لاته‌ی ههرسکردنی بابته کاربو‌هیدراتییه‌کان لاواز ده‌مکات له لیکدا که ناسراوه به (پتیا‌لین Ptyalin) "ئەم هه‌لاته ههرسکاره بابته‌ی به‌ده‌سته‌ینانی نازناوی دوکتۆراکه‌م بوو له زانستی پزیشکدا". توپزینه‌وه زانستییه‌کان سه‌لاندوو‌یانه که جگهره‌کیشان نه‌ک ههر بابته‌ی (پتیا‌لین) بیهیز ده‌مکات به‌لکو نه‌و خانانه‌ش ده‌شیوینئ که ده‌ریشی ده‌مات.

جگهره به‌سی شیوه کاریگهری له‌سه‌ر سوورینچک هه‌یه:

۱- ده‌بیته ه‌وی کرزی و نا‌ۆزی له ماسولکه‌کانیدا.
۲- ه‌وکاریکه ب‌وه‌وی به‌نازار تیا‌یدا که زۆرجار به‌هه‌له‌وا ده‌زانریت کیشه‌که‌ ده‌ه.
۳- ناماره‌کان سه‌لاندوو‌یانه که قوربانیه‌کانی شیرپه‌نجه‌ی سوورینچک له کیشومری نه‌وروپادا که‌یومه‌ته (۲۵۰۰۰) که‌س زۆربه‌یان ره‌گه‌زی پیاوان، پیاوان ده‌هینده‌ی ژنان تووشی ئەم نه‌خۆشییه‌ ده‌بین چونکه ژنان که‌متر جگهره‌ ده‌کیشان، هه‌روه‌ک سه‌لاویشه‌ نه‌و نافرمانه‌ی که تووشی شیرپه‌نجه‌ی سوورینچک بوون له جگهره‌کیشه‌کانن. که‌ده‌ش به‌ده‌ر نییه له زه‌یانی جگهره‌کیشان پ‌یسته‌ لینه‌که‌ی ناوی و ماسولکه‌کانی تووش ده‌بین یه‌که‌میان به‌ه‌وی نه‌و زه‌هرانه‌ی ده‌یگاتئ له ر‌پی لیکه‌وه‌وه دووه‌میان به‌ه‌وی نه‌و نیکو‌تینه‌ی له‌ناو ده‌ماره‌ خوینبه‌ره‌کاندا‌یه، جگهره‌کیشانی به‌رده‌موام ده‌بیته ه‌وی هه‌وی در‌ی‌خایه‌ن له پ‌یستی لینه‌ی ناوه‌وه‌ی که‌ده‌داو ده‌بیته ه‌وی که‌م نارمه‌زووی خواردن و باش‌خواردنیش هه‌ست به‌ قورسی و نار‌ه‌حه‌تی که‌ده‌ ده‌کر‌یت. هه‌وی در‌ی‌خایه‌نی پ‌یستی لینه‌ی ناوه‌وه‌ی که‌ده‌ بیگومان خوینبه‌ره‌بوونیشی له‌که‌لدا‌یه له‌ دیوی ناوه‌وه‌ جا سه‌یر نییه ئەم هه‌وه‌ی لی پ‌یس بکا له شوینئ برینداری خوینبه‌ره‌بوونه‌که‌دا ئەمه‌ش پ‌یی

دهوتریت "برینی گهده" که زۆرتەر بیاوان له تهمهنی (۲۰-۴۰) سالیدا تووش دهن. پمگه له تهمهنی دواترا نهم ههوو برینه بنه‌ماههك بێت بۆ شیرپه‌نجه‌ی گهده یا پمگیشه ههر به بێ برینی گهدهش تووشی شیرپه‌نجه‌ی گهده ببیت. ناتوانین بلتین تهنها هۆکاری شیرپه‌نجه‌ی گهده جگهره‌كێشانه، به‌لام نهو تاقی‌کردنه‌وانه‌ی له‌سه‌ر زینده‌مهره‌گان کراون سه‌بارت به‌ کاریگه‌ری راسته‌وخۆی نیکۆتین له‌سه‌ر پێستی لینجی ناوه‌وی گهده سه‌لاوون که رۆلێکی کاریگه‌ری ههیه له‌ دروستبوونی برینی گهدهو شیرپه‌نجه‌ش تیایدا.

به‌لام کاریگه‌ری ناراسته‌وخۆی نیکۆتین له‌سه‌ر ریشالی ماسولکه‌کانی گهده ده‌بیته هۆی کرژبوونی به‌ نازار که له‌ نازاری کۆلنج ده‌چیت و ده‌بیته رینگریک له‌ به‌رده‌م جووله‌ی کرمناساو به‌تالکردنه‌وه‌ی پیکهاته‌ی ناویدا که ده‌بیته هۆی هه‌ست به‌ قورسی تیایداو هه‌ندیك کاتیش هه‌ست به‌ پشانه‌وه ده‌کریت. نیکۆتین کاریگه‌ی له‌سه‌ر گلانه‌کانی گهدهش هه‌یه که رژینه‌ی هه‌رسی ده‌رژینه‌ی ناوی، سه‌ره‌تا نیکۆتین رژینه‌ی ده‌وروزینی بۆیه جگهره‌كێش هه‌ست به‌ نارامیه‌ك ده‌کات له‌ گه‌ده‌یدا کاتیک راسته‌وخۆ پاش نانخواردن جگهره‌یه‌ك ده‌كێشیت، به‌لام پاش نهمه نهم گلاندانه سست دهن و رژینه‌یان که‌م ده‌بیته‌وه‌و هیزی هه‌رسکه‌ر (ببسین) یان بیهیز ده‌بیت بۆیه زۆربه‌ی جگهره‌كێشه‌کان ده‌ناینین به‌ده‌ست (دله‌گزی)ی گه‌ده‌وه که هه‌ست به‌ پری و هه‌لاوساوی گه‌ده‌یان ده‌کهن و به‌ هۆی به‌ده‌ه‌رسی خۆراکه‌وه له‌ رولاوازیش دهن. نهم هه‌موو زیانانه‌ی جگهره‌كێشان سه‌بارت به‌ گه‌ده به‌ هه‌مان شێوه کاریگه‌ری له‌سه‌ر (دوانزهرگی)ش هه‌یه، نهمیش نهو به‌شه‌یه پاش گه‌ده دیت و رژینه‌ی زراوی تیدهرژیت که له‌ جگه‌ری مرۆفه‌وه دیت له‌گه‌ل رژینه‌ی زراو که له‌ جگه‌ری مرۆفه‌وه دیت له‌گه‌ل رژینه‌ی په‌نکه‌ریاسدا. به‌لام کاریگه‌ری نیکۆتین له‌سه‌ر رپخۆله‌ باریکه‌و رپخۆله‌ نه‌ستووره‌و به‌ تاییه‌تی پێستی لینجی ناویان و ماسولکه‌و ده‌مارو خوینبه‌ره‌کانی بۆ نهم توپژینه‌وه‌یه چه‌ند تاقی‌کردنه‌وه‌یه‌ك نهنجام دراوه له‌سه‌ر نازه‌ل که لی‌رده‌ا بوارمان نییه باسیکه‌ین به‌لام به‌ کورتی باسی کاریگه‌ری نیکۆتین ده‌که‌ین له‌سه‌ر رپخۆله‌کان و ده‌لێین ههر له‌ سه‌ره‌تای جگهره‌كێشاندا ده‌وروزین و ده‌بیته هۆی سه‌کچوون، به‌لام پاش

بهردهوامیی لهسهر جگهرهکیشان و دهرکهوتنی بهژهریوونی دریزخایهن به نیکۆتین. نیکۆتین جوولهی ریخۆلهکان ئیظلیج دهکاو نهنجامهکهی قهبزیه، له سههرتادا کیشانی جگهرهیهک له خورینی (ناشتا) واته پێش نانخوردنی بهیانی به شیوهیهکی کاتی ریخۆلهکان دهووروزینی و دمبیته هۆی بهتالکردنهوی ریخۆلهکان و وا دهنانیت که جگهرهکیشان به ناشتا دژه قهبزیه و نهرمکهرموهیه بهلام له راستیدا پێچهوانهکهی راسته. جگهرهکیش ههمیشه سکالایهتی بهدهست قهبزیهوه به هۆی ئیظلیجی جوولهی ریخۆلهکانییهوه یا جارجار ههست به کرزی ریخۆله نهستوره دهکات، بهلام خوینبهری ریخۆلهکان وهک سهراپا خوینبههرهکانی تر تووشی به ژهریوونی دریزخایهن به نیکۆتینهوه تووشی کرزی و ئالۆزی و رهقبوون دیت و کهسهکه جارجاره ههست به تونده نازارو ئاوسانی سکی دهکات که لهگهڵ نهم نازارهدا خوین لیهاتنی ریخۆلهشی لهگهڵدایه.

و-زیانی تهندروستی جگهرهکیشان سهبارت به گلاندهکانی ههرس:
مهبهستمان له جگهر و گلاندی پهنگریاسه.

۱-جگهر:

پێشتر باسهمانکرد جگهر پاریزگاری لهو نیکۆتینه دهکات که به ناو خویندا تیدهپهپت تا کاریگهری بهتال کاتهوه هیندهی له توانایدایه پاشان نهوهی دمینیتهوه له خویندا به هۆکارهکانی تووردانه دهرهوه بۆ دهرهوهی لهش تووپردین.

به پێی نهو تاقیکردنهوانهی لهسهر نازهل کراوه نهم توانایهی جگهر بۆ نیکۆتین دمبیته هۆی پاریزگاری له زیانی نازهلهکهو به هۆی ژهرایوویون به نیکۆتینهوه له مردن دهپاریزیت تهناهنهت گهر بریک نیکۆتین به شیوهی دهرزیش له نازهلهکه بدریت.

نهنجامدانی نهم کاره سهبارت به مروف جیاوازه چونکه نهو بره ژهرههی نیکۆتین کاری شیواندن و ههوتانی خۆی دهکات له نهندامهکانی مروفدا پێش نهوهی جگهر گلی داتهوهوو کاری خۆی نهنجامدات. بهلام نهمه جیاوازه لهگهڵ به ژهریوونی دریزخایهن به نیکۆتین چونکه ژهری نیکۆتین بری کهم کهم دهگاته خوین و جگهریش دهتوانیت

كۆيىنكاتەۋە كارى خۇي لەگەلىندا ئەنجام دات ھەرۈك باسما نكرد. گومان لەۋەدا نىيە كە جگەرىش توۋشى بەلەپەك بىيىت چۈنكە بە ھەمىشەيى لەگەل زھەردا لە مەلەلانىدايەۋ توۋشى زىانى تەندروستى دەبىت كە دەئاوسىۋ جگەرەكىش ھەست بە نازارىكى نالەبار دەكات، جارى واش ھەيە جگەر دەپوۋكىتەۋە يا توۋشى شىرپەنچە دەبىت لە ئەنجامى راھاتى درىزخايەن لەسەر جگەرەكىشان. لە مىزى جگەرەكىشدا بە ناشكراۋ بە روۋنى رەنگى زراۋ (نۇرۇبىلىنۇجىن Urobilinogen) بەدى دەكرىت نەمە ئەۋە دەسەلىنىت كە بەشيك لە رۇنەي زراۋ گەپومتە ناۋ خوۋن. ھەرۋەھا لە جۇگەكانى زراۋو خوۋن بەرەمگانىشىدا توندە كرژبوۋنى بە نازار ھەندىك جار روۋدەدات كە نازارمەكى لەگەل نازارى رېخۇلەكوپىردە لىك جىناناكرىتەۋە.

۲-بەنكرىاس:

بە زھەربوۋنى درىزخايەن بە نىكۇتىن رۇنەي ھەرسىي (ترىسىن) كەمدەكاتەۋەۋ بېيىزى دەكات. بەلام تا نىستا نەزانراۋە ئايا نىكۇتىن كارىگەرى لەسەر رۇنەي ھۇرمۇنى (ئەنسۇلىن Insulin) ھەيە كەكارى شەكرپىدانى خوۋن بەرپۇدەدەبات. نەمانى يا كەموكوۋرى دەبىتە ھۇي توۋشبوۋنى نەخۇشى شەكرە، بەلام زاناگان جەخت لەسەر ئەۋە دەكەن كە سەرچاۋەي نەخۇشى شەكرە زھراۋى بوۋنە بە نىكۇتىن بەۋەش دەسەلىنن كە دياردەي نەم نەخۇشىيە بە رىزەپەكى زۇر زياترە لە كىن پىاۋانى جگەرەكىش ۋەك لە ئاھەرتانى جگەرەكىش.

حزىانى تەندروستى جگەرەكىشان سەبارەت بە كەرە گلاندەكان:

گومان لەۋەدا نىيە كە زھەرى نىكۇتىن زىانى تەندروستى ھەبىت لەسەر نەم ئەندامە ھەستىارانە كە رۇنەي ھۇرمۇنەكانن بە بىرى دىيارىكراۋ كە گشت كارە زىندەگىيەكانى لەش رىككەخەن و لىرەدا گرنگەكانىيان باسدەگەين:
۱-گلاندى دەرمقى: ۋەك دەركەۋتوۋە نىكۇتىن دەبىتە ھۇي پىر رۇنەيىۋ پاشان سوۋتانى خۇراك و بىرى (يۇد Iod) لە خوۋنداۋ شىداركردنى پىست.

ھەندىك جارىش دەبىتتە ھۆى زىاد ئارمىكرىنەھو رەوانى و چاۋزىقى و قزھەئوھران و لاۋازى و چىرچ و لۆچى و پىرەئۆكى. ھەر لە لاۋىدا سەبارت بە ئافرىتان بە كارىگەرى ژمەرى نىكۆتىن لە گىلاندى دەرەقىيىندا. گىلاندى دەرەقى توۋشبوو بە يەككەك لە نەخۇشىيە ناسراۋەگان ھەستىارى بە كارىگەرى ژمەرى نىكۆتىن زىاد دەكات.

۲-گىلاندى تاجى (سەرەگورچىلە): ژمەرى نىكۆتىن لە زىدە پزىنەھى ھۆرمۇنەكەيدا كە (ئەدرىنالىن Adrenalin) ە دەپوروزىنى كە دەبىتتە ھۆى بەرزى فشارى خۇپن و پزىزى شەكر لە خۇپندا كە ئەمانەش زىانى تەندروستىن ھەر ەك لە بابەتەگانى پىشۋودا باسماكتىردن.

۲-گىلاندى زاۋوزى: سەرەتا بە نىرىنە دەستپىدەكەين كە "گونە". گون بە ھۆى ژمەراۋىبوونى دىرئزخايەن بە نىكۆتىن دەپوۋكىتەھو پزىنەكەى واتە (كرىمى ئاۋى پىاۋ) لاۋاز دەبى يا زۆر بەپان دەمرن يا ھەندىك كات ھەر بە يەكجارى نامىن. ھەندىك زاناپان نىكۆتىن دادەنن بە ژمەرىكى تاپەتى دزە (ئاۋى پىاۋ) لەگەل مەترسى نەزۆكى و نەۋەخستەھو.

نىكۆتىن ھىزو تۋاناي پىاۋمتى (سىكىسى) لاۋاز دەكا مەگەر لە تەمەنى زوۋى لاۋىتىدا ئەۋىش بە ھۆى جۆش و خرۆشى سىكىسىيەھو خەۋىنن* نەندامى نىرىنە بەرزەدەبىتەھو كە باشماۋمەكى زۆر يا كەم ئەۋەى نامىنن و شۆردەبىتەھو. بەلام گىلاندى زاۋوزى مېنە كە (ھىلكەدانە) نىكۆتىن كاولكارى زياترى تيا ئەنجامدەت كە كۆتاپىيەكەى زۆرجاران "نەزۆكىيە".

تۆننەھو زانستىيەگانى خەستەخانەى ژنانى زانكۆى (گىسەن Giessen) لە ۋلاتى ئەلمانىا سەلماندوۋىانە كە ژمارەى لەدايكبوۋان لە خىزانى جگەرمەكىشدا (واتە ژن و مىرد ھەردوۋىيان جگەرمەكىش بن) گەپۋمتە پزىزى (۲،۱). بەلام خىزانە جگەرمەكىشەگان (ژن و مىرد ھەردوۋىيان جگەرمەكىش بن) لە پزىزى (۰،۶۶) تىنپەپزىت. تاقىكرىنەھو پزىشكىيەگانى زانكۆى (مىۋنىخ) ئەلمانىايى سەلماندوۋىانە كە نەزۆكىيەك ھۆكارمەكى ژمەرى نىكۆتىن بىت چارەسەرەكەى ۋزەپنەنە لە جگەرمەكىشان.

* لە كوردبەۋاردا پىنى دەۋترىت "شەپتانى" ۋەرگىر

مىندالدىنى ئافرىقى تۆپەلە ماسولكەپەكە نىكۆتىن گىزى و ئالۋىزى تىا دروست دەمكات و ھەست بە توندە نازار دەكرى و لە كاتى سىكپىشدا و دوور نىيە لەبار بچىت. چونكە ئەو گىزى و ئالۋىزىيە خوينبەرەكان تەسك دەكەنەموو بىرى خوين كەم دەبىتەوھ تىياندا كە بەشى خۇراكدانى كۆرپەلە ناكات. دەرگەوتووه كە ۋنى سىكپى جگەرەكىش كاتىك پەك جگەرە بكىشىت لىدانى دلى كۆرپەلەكە پاش (۱،۵) خولەك (۱۰-۵) لىدان زىادەمكات ئەمە ئەوھ دەسەلىنىت كە نىكۆتىن لە رى سۈورى خوينەوھ دەمگاتە لەشى كۆرپەلەكەش. زۇر ئاساپىە كە ئەم ۋمھراووبوونە بە نىكۆتىن گەشى كۆرپەلەكە سست كا و كاركاتە سەر تەندروستى پاش لەدايكىبوونىشى بە تاپبەتى گەر كۆرپەى لەدايكىبوو شىرى نىكۆتىناوى داپكە جگەرە كىشەكەى بمژىت، جا لەسەر ۋنى سىكپى ۋنى شىردەر بىووستە بە پەكجارەكى خۇ لە جگەرەكىشان بەدوور بگرن گەر دەيانەوئىت بايەخ بە تەندروستى مىندالەكانىان بەدن.

نىكۆتىن دەبىتە ھۇى ئالۋىزى و شىواوى (بىنىوئىزى- خوينى مانگانە)ى ۋنان و تىكچوون و شىواوى كارى جووتبوونى ۋنو پىاوو شۇرپوونەوھى مەمكەكان و كەمبوونى شىر تىياندا.

بە شىواوزىكى زانستىيانە سەلاوھ كە ۋمھراووبوونى دىرئخاپەن بە نىكۆتىن زىانەكانى بۇ نەومكانىش دەگوئىزىتەوھ چونكە پاش لەدايكىبوونى مىندالىكى لاوازو سىسو و چىرچ دروستەبى و درەنگ گەشەدەكاو زۇرەيان دەمرن و رىخۇشكەرىشە بۇ جۇرەھا نەخۇشى بۇيان.

گ-زىانى تەندروستى جگەرەكىشان سەبارەت بە گۆئەندامى مىز:

پىشتر روونمان كىردەوھ كە بەشى زۇرى نىكۆتىن ناوخوينى گورچىلە دەرىدەدات و لەگەل مىزدا فرىدەداتە دەرمەوھى لەش. دىبارە بەردەوامى ئەمەش كارىگەرى لەسەر گورچىلە و رپەومكانى مىز ھەبەو دەبىتە ھۇى زىانى تەندروستى. گورچىلە بە توندە ۋمھراووبوونى كىرۇ دەبى و مىز كەم فرىدەداتە دەرمەوھ (ئەمە راستەوخۇ پاش

جگهرهکیشان روودهدات) پاشان خاودمبیتهوهو به بریکی زیاد میز فریدهدهاته دهرهوهی لهش. ژمهراویبوونی ههمیشهیی نیکۆتین دمبیته هۆی ههوی درێژخایهن و کۆتاییهکهشی به بووکانهوهی دپت که نهمه دهرههجامیکی ترسناکه لهسه زایانی کهسهکه. تا نیستا به تهواوی کاریگهری ژمهراویبوون به نیکۆتین لهسه رپهروهکانی میز ناشکرا نهکراوه بهلام وا مهزهنه دهکرت که دمبیته هۆی نیشتنی جوهرهکانی خۆی و دروستبوونی بهرد تیایدا.

ی-زیانی تهندروستی جگهرهکیشان سهبارته به خوین:

ژمهریکی وهک نیکۆتین کاریگهری لهسهر گشت ئەندامهکانی لهشو رژیتهکانیشی ههیه بهو ئەندامانهشوه که خرۆکی خوین تیاپاندا دروست دمبیت (نیسقان و سپل) بیگومان کاریگهریشی لهسهر خوین دمبیت و تووشی ههنديک زایانی تهندروستی دهکات. ژمهراویبوونی درێژخایهن به نیکۆتین له راستیدا خرۆکی سووری خوین (هیمۆگلوبین) کهم دهکاتهوه تیاپاو دمبیته هۆی کهمخوینی و نارمزووی خواردن کهم دمبیتهوهو رهنگی پسته لینجهکانی لهش کال دمبیتهوهو پسته رهنگی زمردباو دمبیت و هیزو توانای لهش کهم دمبیتهوهو وزه کارکردن نامینی. بهلام خرۆکی سپی خوین رپزهی (لیمفۆزیت Lymphozyt) تیاپا بهرزدمبیتهوه بو (۲۵-۲۰٪) و له کاتی سروشتیدا بو (۴۰-۲۰٪) و خرۆکی سپی لهم چهشنه وهک خرۆکی سپی له جوړی (لویکۆزیت Leukozyt) له سپندا دروست ناکات بهلکو له گری لهمفیهکاندا دروست دمبیت. ههروهک پسته باسمانکرد ژمهراویبوون به نیکۆتین رپزهی شهگری نهو کهسانهی که تووشی نهخۆشی (میزی شهگر) بوون بهرزدهکاتهوهو له خویندا گۆرانکاری کیمیایی تر روودهدات که دمبیته هۆی کهمتوانایی مهبین و هیزی بهرگری تیاپا. بویه نهوانهی راهاتوون لهسهر جگهرهکیشان کاتیک شوینیکیان بریندار دمبیت خوینبهربوونی نهو شوینهیان ناوهسیت و بهرگرییان بهرامبهر نهخۆشییه میکروبییهکان لاواز دمبیت.

ك-زىيانى تەندىروستى جگەرەكېشان سەبارەت بە ماسولكەكان:

مەبەستمان ئەو ماسولكانەپە كە پەيكەرى ئىسكى بەتوانا دادەپۆشن. ژەھراوى بوونى درېزخايەن بە نىكۆتىن ھىزى ماسولكەكان كەمدەكاتەوۋە واتە وزمىيان بە رېژمىيەك لە نىوان (۱۵-۲۲،۲٪) بە بېنى زۆرىي جگەرەكېشان و بە بېنى زۆرىي نىكۆتىنى ئەو بېرە جگەرە كېشراوۋە. لە لايەكى ترموۋە ژەھراويبوون بە نىكۆتىن دەبىتە ھۆى شيواندىنى رېكۆپىيىكى كارى ماسولكەكان لە كاتىكدا كە بىيانەوئىت بە كاريكى ھاوبەش ھەستىن ۋەك ۋىنەكېشان يا دەزووكرندە كوني دەرزى يا ھەر كاريكى تر لەو جۆرە كارە وردانە كە لەبەر ئاسانى ئەنجامدانى پىويست بە رېكۆپىيىكى كارى ھاوبەشى نىوان ماسولكەكان ھەپە لە كاتى ئەنجامدانىدا.

لە كۆتايىدا ژەھراويبوون بە نىكۆتىن بۇ ماۋى درېزخايەن دەبىتە ھۆى نازارو نانارامى ماسولكەكان ۋەك بادارى (رۇماتىزم). دەرگەوتوۋە ئەو كەسانەى جگەرەكېشان گەر بە يەكجارى ۋاز لە جگەرەكېشان بەئىنن بادارپىيان لە كۆل دەبىتەوۋە، ئەمە ئەوۋە دەسەلنىت كە چ رۆئىكى گرنكى لەم توشبوونەدا ھەپە.

ل-زىيانى تەندىروستى جگەرەكېشان سەبارەت بە پىست:

ژەھراويبوونى درېزخايەن بە نىكۆتىن فرە زىيانە بۇ پىستى مرۇف. ھەرۋەك پىستىر روونمانكردەوۋە كە لە تواناي پىستدا نىيە بەرگرى لە چوونە ناوۋەى نىكۆتىن بكات، ئەو رېژنە نارەقەپەى كە لە پىستى جگەرەكېشەوۋە دېتەدەرەوۋە شوپنەۋارى نىكۆتىنى بىۋە ديارە. پىستى ھەندىك كەشىش فرە ھەستىارى بەرامبەر بە نىكۆتىن ھەپە چونكە پەلە لەسەر پىستىيان دروستدەبىۋ دەخورپت يا جۆرېك ئەكرىما لە شوپنىيىكى تايبەتدا دروست دەبىت، ھەموو ئەمانە بە ۋازھىنان لە جگەرە لە كۆل دەبىنەوۋە. ژەھراويبوون بە نىكۆتىن رېژنەى نارەقە دەوروزېنى بە تايبەتى لە كاتى زۆر كېشان و راھاتنى درېزخايەن لەسەر جگەرەدا ھەرۋەك دەمارە خوېننەرە خۇراكدەرەكان تەسك دەكاتەوۋە كارەمەى گەندەل دىكاۋ كەسەكە رەنگى زەردەلدەگەرپت يا قاچەكانى شىن دەبىنەوۋە بەدخۇراكىي پىست دەبىتە ھۆى زوۋ پىرېوون و قزى سەرھەلۇمران و بەرگرى

لەشىش بۇ ھەر مىكرۇبىك كە تووشى دەپت كەم دەپتەمە. بەلام رەنگ گرتنى پەنجەكانى دەستى جگەرەمكىش بە ھۆى سوتانى بابەتى قەترانى و فرە چەورپىيەو ھىكە لە دووكەلى جگەرەمداپەو ھىچ پەپوئەندىپەكى بە نىكۆتىنەو نىپەو ھىچ گرنگىيەكى تەندروستى نىپەو دەشتوانرېت ئەو رەنگە زەردە لابرىت و نەھىلرېت تا رادىيەكى زۆر بە ھۆى گىراوۋى گوشراوى لىمۇ يا ھەر جۆرە سرکەپەك يا بە ھۆى بەردى* تاپبەتەمە كە لە گەرماودا بەكاردېت.

جگەرەمكىشان و ژيانى خوئىندكارى

ناتوانم ئەم توپزىنەمەيم كۆتابى پېئەتەم سەبارەت بە جگەرەمكىشان گەر لە بلاوبوونەو ھۆى خوونەرىتى جگەرەمكىشان لەنىو قوتابيان و خوئىندكارانى قوتابخانەو خوئىندنگاكانداو ژيانى لە ژيانى خوئىندنياندا نەدوئىم كە پشت بە نامارى خوئىندنگا نەوروپاپىيەكان دەپتەم (چونكە خۇمان نامارى لەو بابەتەمان نىپە) - رەنگە ئەم نامارە بەسەر خوئىندنگاكانى ولاتە عەرەبىيەكاندا نەچەسپېت، بەلام ھەرچۇنىك بېت پەندو نامۆزگارى و ورياكردنەو ھۆى تېداپە بۇ سوودى خوئىندكارانمان و ئەوانەى كاروبارى خوئىندكاران لە خوئىندنگاكاندا دەپنەپرېو.

۱-بلاوبوونەو ھۆى خوونەرىتى جگەرەمكىشان لە نىوان قوتابيانى (كۆرۈ كچ) لە قوتابخانە سەرەتاپى و نامادەپىيەكاندا: وەك لە نامارىكى قوتابخانەكانى شارى (نەمستەدام)ى پاپتەختى ولاتى ھۆلەندەدا ھاتووە، رېژەى جگەرەمكىشان لە نىوان (۶۰۰۰) قوتابى كۆرۈ كچدا كە تەمەنيان لە نىوان (۶-۷) سالداپە گەپوئە (%۲۷). بەلام ئەم رېژمىە لە قوتابخانەكانى ولاتى بەلچىكادا كە نامار لەسەر (۴۰۰۰) قوتابى تەنھا لە رەگەزى نىر واتە كۆرپان كراوۋە گەپوئە لە (%۴۹). لە نامارىكى ترى قوتابخانە ھۆلەندىيەكاندا ھاتووە كە رېژەى جگەرەمكىشان لەلاى قوتابيانى تەمەن (۱۲-۹) سالى ھەردو رەگەز (كۆرۈ كچ)دا گەپوئە (%۶۹)، بەلام ئەم رېژمىە بە پىي نامارىك لە قوتابخانەكانى ولاتى رووسىادا پتر بووۋە بۇ (۹۰-۱۰۰%). بەلام نامارى قوتابخانە

* جۆرە بەردىكى كونكونى رەشە لە گەرماودا بۇ خاوپنكرنەو ھۆى پىستى پازنە بەكاردېت، وەرگېر.

نه لمانیاییه کان له م بارهوه که له سهر (۱۰۸۵) قوتابی کورو کج له تمه نه جیاوازه کاندا
کراوه نه م نهجامانه ی بووه که له م خشته به ی خواره وه دهیخه نه پروو:

ته مهن	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
نیرینه %	۱۴,۵	۱۵	۲۹	۲۶	۶۰	۵۷	۵۴
مینه %	-	۶,۵	۸,۹	۷,۹	۲۰,۶	۵,۵	۱۴,۲

نه وه ی که زور سهرنچراکیشه له م ناماردا نه وه به که بهرترین ریژه ی
جگهره کیشان له کن ههردوو رهگهز له تمه نه ی (۱۸) سالیادیه و زانراوه که ژماره ی نه و
جگهرانه ی له رۆژیکدا دهکیشان له نیوان (۱۵-۱۰) جگهره دایه.

کاریگهری جگهره کیشان له سهر ژبانی خویندگاری:

نامارمکان سه لاندوو یانه که پله ی دهرچوون له تاقیکردنه ومکاندا سه بارهت به
جگهره نه کیشه کان له ریژه ی (۲۱-۲,۹) زیاتره له پله ی هاوری جگهره کیشه کان یان
هه رچه نه پله ی هه ولدان یان و دهرچوون یان زور که مه نه مه نه و جیاوازی به گه ورمیه
ده سه لینی ت له ریژه ی دهرچوون یاندا که بنه ماکه ی ناگه ریته وه بۆ هه وژ و ماندوو بوون,
به لکو بۆ دارمانی هیزی بیرو هۆشی جگهره کیشه کان، ههروهک له یاری به و مرزشیه کاندا
له بهرچاوه سه ره که وتن و پیشکه وتن جگهره نه کیشه کان زور زیاتره له جگهره کیشه کان.
نه م نهجامه سه رسوره ی نه رانه ی جگهره کیشانی قوتابیان له ژبانی خویندنیاندا
وامان لیده ماکت که میردمندا له کان تا تمه نه ی (۱۸) سالی جگهره یان لی قه دهغه بکه ی
ههروهک جگهره کیشان ته نانهت له مامۆستایانیش قه دهغه بکری ت له چوارچی وه ی
قوتابخانه داو بۆ میردمندا له که پروونکری ته وه که زبانی جگهره کیشان له ژبانی
قوتابخانه یان و ژبانی سه رووشتیان به شیوه یه کی گشتی تا چ راده یه که.

پىرىست

لاپەرە	بايەت
۵	پىشكەشە
۷	پىشەكى كوردى
۱۵	پىشەكى چاپى دووھ
۱۶	پىشەكى چاپى يەكەم
۲۳	(بايەتى يەكەم) پىرىتى كەي سەرھەلدەدات؟
۲۷	پەلەكانى پىرىتى
۳۰	نېوھندى تەمەنى مرۇفۇ لە سەدە جياوازەكاندا
۳۳	(بايەتى دووھ) ئايا لاوتى دەگەرپتەوھ؟
۳۵	ئەزمونى كویرانە
۳۸	ھۆكارەكان و دەرمانە سەيرە خىراكارىگەرەكانى نوپكردنەوھ لاوتى
۳۸	شىۋازى چارەسەر بۇ تەمەندىرئىزى نوپبونەوھى لاوتى
۴۲	(بايەتى سىيەم) رىگەچارە بۇ تەمەندىرئىزى نوپبونەوھى لاوتى
۴۲	خۆراك
۵۱	چۆنىتى نامادەكردنى خۆراك
۶۷	ئاوخاردنەوھ
۶۸	فىتامىنەكان
۶۹	جۆرەكانى فىتامىنەكان

- ۷۴ بوۋنى خويى پىۋىست لە خۇراگدا
۷۴ ۋەرزىش ۋە كارە جەستەپپەكان
۷۶ گەرماۋ
۷۷ باپەخدان بەدىمەنى دەرەكى
۷۸ نۇرەكارى لە نىۋان كارو پشودا
۷۹ نوۋستىن
۸۴ شۇقىرى
۸۵ كەمتوانايى پايۋەتى
۸۶ جگەرەكئىشان ۋە مەپخواردەنەۋە
۸۸ (بابەتى چوارەم) پىۋەرەكانى تەرازۋى تەمەن
۸۸ قەلەۋى
۸۸ ژيانى ژن ۋە مېرداپەتى
۸۸ جگەرەكئىشان
۸۸ نەخۇشپپە دەرەكان
۸۹ خۇدانە بەر تىشك
۸۹ ئارەزوۋمەندىپى
۹۱ ئالوگۇرى خانوو
۹۲ (بابەتى پىنجەم) نەخۇشپپەكانى پىرىتى ۋە چارەسەريان
۹۵ نەخۇشى رەقبوۋنى دەمارە خويىنەبەرەكان
۹۸ قىشارى خويىن
۹۹ دابەزىنى قىشارى خويىن
۱۰۰ تۋانەۋەى بابەتى كلىسى لە ئىسقاندا
۱۰۰ تەمەنى پەككەۋتەپى ئافرەتان
۱۰۱ ھەلۋاسانى پىرۋستات
۱۰۲ شىرپەنجەك

۱۰۳	نەشتەرگەرى لە پىرىدا
۱۰۴	چارىسەر بە دەرھاتەى ئەندامەکان
۱۰۸	چارىسەر بە خانە تازەکان
۱۱۳	(بابەتى شەشەم) ھۆرمۆنەکان
۱۱۵	ھۆرمۆنى پىرى
۱۲۰	ھۆرمۆنى مېرد مندالى
۱۲۰	بەلام ئايا لە راستىدا واپە
۱۲۷	مېروولەى سېى
۱۳۰	تەمەن بە سالى لە دايك بوون يەنە
۱۳۶	گەرماوى گانزايى
۱۳۸	دەرمانە دەرروونىەکان
۱۳۸	گىراوہى نۆفۇكايىن
۱۳۹	دەرمانى دئە کوژە
۱۴۱	دېمەنى لاويتى بۇ روخسار
۱۴۵	نەشتەرگەرى روخسار
۱۵۵	(بابەتى ھەوتەم) چى لە تواناداپە
۱۵۵	پزىشك لە چارىسەرى پىرىدا
۱۵۹	تەمەنو ئالۆزى دەرروونى
۱۶۲	لە نيوان لاوانو پىراندا
۱۶۳	تەمەنى خانەنشيني
۱۶۷	خانەى پىران
۱۷۲	(بابەتى ھەشتەم) قەلەوى و ھۆكارەکانى
۱۷۷	ھۆكارە دەرەككيبەکان
۱۷۸	ھۆكارە ناومكيبەکان
۱۷۹	خۇپارىزى لە قەلەوى

۱۸۱	چارىسىمى قەلەۋى
۱۸۲	چارىسىمى بە رېجىم
۱۹۲	خۇلاۋاز كىردىن بە دەرمان
۱۹۴	چارىسىمى بەگەرماۋو شىلان و وەرزش
۱۹۶	(بابەتى نۆپەم) قەبىزى درىژر خايمىن و چارىسىمى
۱۹۷	دەزگای ھەرس
۲۰۱	ھەرس
۲۰۱	رژىنە ھەرسىيەكان و جالاكىيان
۲۰۵	ھۆكارمىكانى قەبىزى
۲۰۶	دىاردەكانى قەبىزى
۲۰۷	خاۋەقەبىزى و گىرۇقەبىزى
۲۰۹	زىانەكانى قەبىزى
۲۱۳	چارىسىمى قەبىزى
۲۱۴	ھۆكارى گىشتى
۲۱۵	ھۆكارى خۇراكى
۲۲۲	چارىسىمى فىزىيائى
۲۳۶	فېرېدانى پىسائى
۲۳۸	ھۆقنە
۲۳۹	خواردنەھەمى ناۋى كانزائى
۲۳۹	چوونەژىر ناۋى گەرم
۲۳۹	(بابەتى دەپمە) دىن و سىنگەكوژە
۲۴۲	پەقبوونى خوينبەرەكان
۲۴۵	چارىسىمى سىنگەكوژى و ناۋوزى دىل
۲۴۷	رژىمى خۇراكى
۲۴۹	نىكۆتىن و قاۋمو مەى

۲۵۰	گەرماوى كانزايى
۲۵۱	فيتامينه چارمىرەمكەنى دلەكوژى
۲۵۲	ھۆرمۇنە چارمىرەمكەنى دلەكوژى
۲۵۴	چارمىرى بە دەرزیلیدانى خوین
۲۵۹	چارمىر سنگەكوژە بە كارمبا
۲۵۹	چارمىر سنگەكوژە بە ناو
۲۶۲	خۇدانە بەر ھەوا
۲۶۲	وهرزش
۲۶۴	خەوزپان
۲۶۵	(بابەتى يانزەمىن) رەقبوونى خوینبەرەمكەن
۲۶۶	فشارى بەرزى خوین
۲۶۹	دیاردەمكەنى رەقبوونى خوینبەر
۲۷۵	چارمىرى خوینبەر بوونى مېشك
۲۷۶	فشارى بەرزى خوین
۲۷۸	چارمىرى رەقبوونى خوینبەرەمكەن
۲۷۹	(بابەتى دوانزەمىن) جگەرەمكیشان
۲۸۰	سەرنجى كشتوكالى
۲۸۱	سەرنجى كىمىيایى
۲۸۱	بېككەتەى كىمىيایى
۲۸۴	زېدە چارمىرى گەلای توتن
۲۸۵	كاغەزى جگەرە
۲۸۷	نىكۆتین
۲۹۰	جوپكردنەھەى توتن لە ژمەرەمكەنى
۲۹۲	نىكۆتین و جەستەى مروۇ
۲۹۹	زىانى تەندروستى

- ۲۰۰ زىانى سەبارەت بە كۆئەندامى مېشك
- ۲۰۲ زىانى سەبارەت بە كۆئەندامى ھەست
- ۲۰۴ زىانى سەبارەت بە كۆئەندامى سوپى خوين
- ۲۰۵ زىانى سەبارەت بە كۆئەندامى ھەناسەدان
- ۲۰۷ زىانى سەبارەت بە كۆئەندامى ھەرس
- ۲۰۹ جگەرەو كارىگەرى لەسەر سورىنچك
- ۲۱۱ زىانى جگەرە سەبارەت بە گلاندەكانى ھەرس
- ۲۱۲ پەنكرىاس
- ۲۱۲ زىانى بۆ كەرەگلاندەكان
- ۲۱۴ زىانى بۆ كۆئەندامى ميز
- ۲۱۵ زىانى جگەرە سەبارەت بە خوين
- ۲۱۶ زىانى جگەرە سەبارەت بە ماسولكەكان
- ۲۱۶ زىانى جگەرە سەبارەت بە پىست
- ۲۱۷ جگەرەكيشان و زىانى خويندكارى
- ۲۱۸ كارىگەرى جگەرەكيشان لەسەر زىانى خويندكارى