

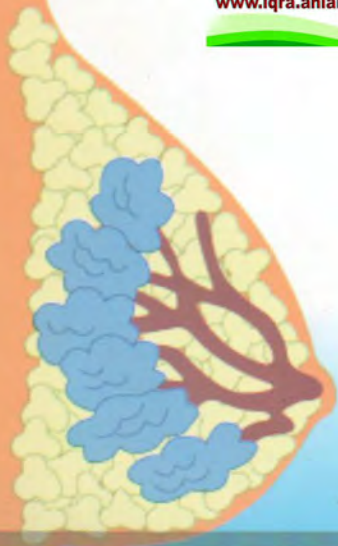
شیر بہ نچھی مہمک
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

گرفت و چارہ سہر
منتدی اقرأ الثقافی

منتدی اقرأ الثقافی

للکتب (کوردی - عربی - فارسی)

www.iqra.ahlamontada.com



نامادہ کردنی

د. عبدالفتاح حمدرہ حیم شہورامی

پسپوری پزشکی کومہن

شیرپه‌نجه‌ی مه‌مک

گرفت و چاره‌سهر

ناوی نامیلکه: (شیرپه نجهی مه مک) گرفت و چاره سهر
ناماده کار: د. عبدالفتاح حمه رحیم فتاح.

تیراژ: (۱۰۰۰) دانه

سالی چاپ: ۲۰۱۱

له به ریوه به رایه تی گشتی کتیبخانه گشتیه کان ژماره
(۱۳۶۱) ی سالی (۲۰۱۱) ی پی دراوه

حاب و دیرالین: ناوه ندی راگه یانندی نارا
ماونیشیان: سلیمان، شه قامی بیره میرد
0770 358 7100 - 0748 013 4669



پيشه‌كى

شیرپه‌نجه يه‌كیكه له سه‌ره‌كیترین هۆكاره‌كانی مردن له سه‌رتاسه‌ری جیهاندا، ئەمەش به‌هۆی گۆرانی شیوازی ژیان له‌ مرۆفدا به‌جۆریك زۆربه‌ی گۆرانه‌كان خزمەت به‌ بواری ته‌ندروستی مرۆف ناكەن. مه‌ترسی يه‌كانی شیرپه‌نجه پۆژ به‌ پۆژ پوو له‌ زیاد بوونه‌.

شیرپه‌نجه‌ی مه‌مك به‌يه‌كه‌م جۆری شیرپه‌نجه داده‌نریت له‌ پووی ژماره‌ی توشبوونه‌وه به‌لام به‌ دووهم جۆری شیرپه‌نجه داده‌نریت له‌ پووی هۆكاری سه‌ره‌كى مردن به‌هۆی شیرپه‌نجه‌وه له‌ ئافره‌تاندا.

شیرپه‌نجه‌ی مه‌مك تارا‌ده‌يه‌كى كاریگه‌ر و به‌رچا‌و ده‌توانریت كاری له‌سه‌ر بكریت له‌پینگه‌ی كرده‌ی هۆشیاركرده‌وه‌ی كچان و ئافره‌تانه‌وه له‌سه‌ر شیرپه‌نجه‌ی مه‌مك و بۆ ئەمەم مه‌به‌سته‌ش له‌سه‌رتاسه‌ری جیهاندا چه‌ندین رینگه‌راوی حكومی و ناحكومی كرده‌كه‌ن به‌هۆكاری جیاواز بۆ هۆشیاركرده‌وه‌ی ئافره‌تان له‌سه‌ر ئەم گرفته‌.

شیرپه نجه چیه و چۆن دروست ده بییت؟

شیرپه نجه بریتی یه له زیادبوون و بلاوبوونه وهی نائاسایی خانه کانی له ش. به شیوه یه کی گشتی به هوی پوودانی بازدانی بۆماوه یی ده بییت له بۆماوه مادده ی نه و خانانه ی که گه شه ی خانه کان ریک ده خه ن، هه موو خانه یه ک له له شدا نه گه ری تووشبوونی به شیرپه نجه هه یه ، به لام زیاتر له و خانانه دا ده بییت که توانای دابه شبوون و زۆربوونیان زیاتره له خانه کانی تر.

قۆناغه کانی دروست بوونی شیرپه نجه

به شیوه یه کی گشتی دروستبوونی شیرپه نجه به چه ند قۆناغیکدا ده پوات که بریتین له :

۱- قۆناغی گۆرانی بۆماوه مادده ی خانه که:

له م قۆناغه دا گۆرانکاری به سه ر توانای زۆربوونی خانه دا دیت به هوی پوودانی بازدانی بۆماوه یی له بۆماوه مادده ی

خانه که دا له ئە نجامدا گۆرپانکاری بە سەر خاسیەتەکانی
خانه دا دیت.

۲- قۆناغی گەورەبوونی شانە:

لەم قۆناغدا شانە (کە لە چەند خانە یەکی شیرپەنجیی
پێک هاتوون) قەبارەکی گەورە دەبێت بەلام لە پووی
شیۆهوه لە باری ئاساییدا و تیکچوون پوونادات.
دوای ماوهیەک (سالتیک زیاتر) بازدانیکی تر لە یەکیک لە خانە
شیرپەنجیەکاندا پوودەدات و خاسیەتیکی تر وەر دەگیریت.

۳- قۆناغی تیکچوونی شیۆه:

لەم قۆناغدا گۆرپان لە شیۆهی شانە توو شبووه که دا دەبێت
بە جۆریک شیۆهکی تیکدەچیت بەهۆی بەر دەوامی لە
زۆربوونی خانە شیرپەنجیەکانەوه.

۴- قۇئاغى شىرپەنجهى جىگىر:

لەم قۇئاغەدا خانە شىرپەنجهىبەكەن بەردەوامن لە
زۆربوون و گۆرانى شىۋەى نائاساىى ،بەلام تا ئەم كاتەش
شانە شىرپەنجهىبەكە لەسنورەكانى دەوروبەرى تىپەرى
نەكردوۋە (لېرەدا دەگونجىت چەند خانەبەكى شىرپەنجهى
بازدانىان بەسەردا بىت).

۵- قۇئاغى بلاۋبوونەۋەى شىرپەنجه:

لەم قۇئاغەدا (دەگونجىت لە ھەندىك جۆرى شىرپەنجهدا
پووبىدات) بەھۆى بازدانە بۆماۋەبەكەنەۋە دەگونجىت
ھەندىك لە خانە يان شانە شىرپەنجهىبەكەن لەپىگەى خوين
ۋ لىمفە شانەۋە بگوازىننەۋە بۆ شانەى تىرى لەش (دوورتر
لەشۋىنى سەرھەلدانىبەۋە) بەم جۆرە شىرپەنجهى
دەوتىت شىرپەنجهى پىس يان كووشندە.

جۆرهكانى شيرپه نجهى مه مك

شيرپه نجهى مه مك به شيويه كى گشتى دابهش ده بيت
به سه ر دوو جۆردا:

۱- شيرپه نجهى پاك (ناكوشنده):

ئو جۆره يه كه ته نها گه وره بوون يان گۆرانىكى كه م له
شانه كاندا رووده دات و تواناي بلاوبوونه وهى نيه و
چاره سه رى زۆر ئاسانه .

۲- شيرپه نجهى پيس (كووشنده):

ئو جۆره له شيرپه نجه مه ترسى زياتره به هۆى
به رده وامى له ته شه نه كردنى و بلاوبوونه وهى و
چاره سه ر كردنى گرانتره به تاييه تى ئه گه ر دره نك
ده ستنيشان بكرىت و چاره سه ر بكرىت.

زانىارى و داتاگان له سهر

شىرپه نجهى مه مك

شىرپه نجهى مه مك به بلاوترين جورى شيرپه نجه داده نريټ له ئافره تاندا (پله يه ك له پووى پله بى ندى يه وه) له پووى ژماره ي تووشبوونه وه ، به لام له پووى ژماره ي مردن به هوى شيرپه نجه وه به دووه م جور داده نريټ به جورىك له پاش شيرپه نجهى سى يه كانه وه ديټ له ئافره تاندا.

داتا و زانبارى يه كان چه ندين راستى و زانبارى گرنگمان پيټده ن له سهر شيرپه نجهى مه مك له وانه :

- له هه موو ۸ ئافره تيټكدا (واته له ۱۲,۸٪) يه كيټكيان دوو چارى شيرپه نجهى مه مك ده بيټ.

- هه موو ۱۲ خوله كيټك له جيهاندا ئافره تيټك به هوى شيرپه نجهى مه مك وه ده مريټ.

- سالانه ته نها له ئه مريكا نزيكه ي ۴۰۰۰۰ كس به هوى شيرپه نجهى مه مك وه گيان له ده ست ده ن.

- له ۲۲٪ مردن له نافرہ تاندا به هوی شیرپه نجهی
مه مکوه ده بیټ.

- ده گونجیت له هه موو ته مه نیګدا پووبدات به لام
زورترین پیژه (زیاتر له ۹۵٪) له وکه سانه دا پووده دهن که
ته مه نیان له سه روو ۴۰ سالیه وه یه.



شیرپه نجهی مه مک ده گونجیت له
پیاویشدا پووبدات به لام به پیژه یه کی نقد
که متر (له ۱٪ حاله ته کان له پیاواندایه)

ھۆکارە پېخۆشكەرەگان بۇ توشبوون بە

شېرپەنجەى مەمك

تا ئىستا بە تەواوہتى ھۆكارى شېرپەنجەى مەمك
نەزانراوہو بەلام لە ھەندىك ئافرەتدا ھۆكارى پېخۆشكەر
ھەن بۇ پوودانى شېرپەنجەى مەمك.

لە ۷۰٪ حالەتەكانى شېرپەنجەى مەمك لە و ئافرەتانەدا
پوويانداوہ كە ھىچ ھۆكارىكى پېخۆشكەريان نەبووہ.

بەشېوہىەكى گشتى سى كۆمەلە ھۆكار ھەن كە
پېخۆشكەرن بۇ پوودانى شېرپەنجەى:

يەكەم: ھۆكارى بۆماوہىي:

بەشېوہىەكى گشتى ھۆكارى بۆماوہىي تەنھا لە (۵-
۱۰)٪ حالەتەكاندا ھەيە(واتە لە باوانەوہ دەگوازىتەوہ بۆ
نەوہكانيان).

- ھۆكارى بۆماوہىي بەزۆرى لە و حالەتانەدا دەبىيت كە
تەمەنيان گەنجە(كەمترە لە ۴۵ سال).

- جینه کانی شیرپه نجه ی مه مک بریتین له :
(BRCA ۱-۲, TP۵۳, ATM)

دووه م: هوکارى نابؤماوه یی:

ئەمەش بەشیۆه یه کی گشتی دابهش دەبن بەسەر دوو
گروو پدا.

ا ئەو هوکارانه ی که ناتوانرین رینگه یان لی بگیریت،
بریتین له:

۱- په گەز.

۲- تەمەن.

۳- هوکارى بؤماوه یی و بوونی حالەت له باواندا.

۴- نەتەوه.

۵- سووپی مانگانه (پیش ۱۲ سال پووبدات).

۶- ریزه ی نیستروچین زیاد بیت.

۷- که وتنه تەمەنی نا ئومیدی (واته دواى ۴۵ سال).

ب ئەو هوکارانه ی که دەتوانریت رینگه یان لی بگیریت،
له وانه:

۱- به کاره یێنانی حەبی رینگرتن له سکپری (منع).

۲- نەبوونی مندالّ يا درەنگ مندالبوون (پاش ۳۰ سال).
۳- بەکارهیتانی ھۆرمۆنی جیگرەوہ (HRT) لەتەمەن
نائومیدیدا.

- ۴- شیر پێ نەدانی سروشتی بە مندالّ لە لایەن دایکانەوہ.
- ۵- بەکارهیتانی ماددە کھولییەکان (مەشروب).
- ۶- قەلەوی.
- ۷- خواردنی خۆراکی چەوری زۆر.
- ۸- نەجولان یان کەمجولەیی.
- ۹- جگەرەکیشان.

سێیەم: ھۆکاری ژینگە و دەورووبەر:

- ۱- بەرکەوتن بە ئیستروژینی دەرەکی.
- ۲- تیشک.
- ۳- بەرکەوتن بە شەپۆلە کارۆموگناتیسییەکان.
- ۴- بەرکەوتن بە ماددە کیمیایی.

پیکھاتہی توپکاریی مہمک

بۇ تېگە يىشتن لە شېرپەنجەي مەمک گرنگە لە توپکاری مەمک تېگەين، ليرەدا بە کورتی ئاماژەي بە پیکھاتە سەرەکی یەکانی مەمک دەدەين.

– مەمک رژینە پیکھاتوویەکی تاییبەتمەندە لە توپکاریی بۆریچکەیی پیک دیت.

– مەمکەیک لە ۱۵- ۲۰ بۆریچکە یان پیکھاتەي جوگەیی پیک دیت کە بە کۆتاییەکانیانەو بە چەند پیکھاتوویەکی تورەکە ئاسا کۆتایی دیت.

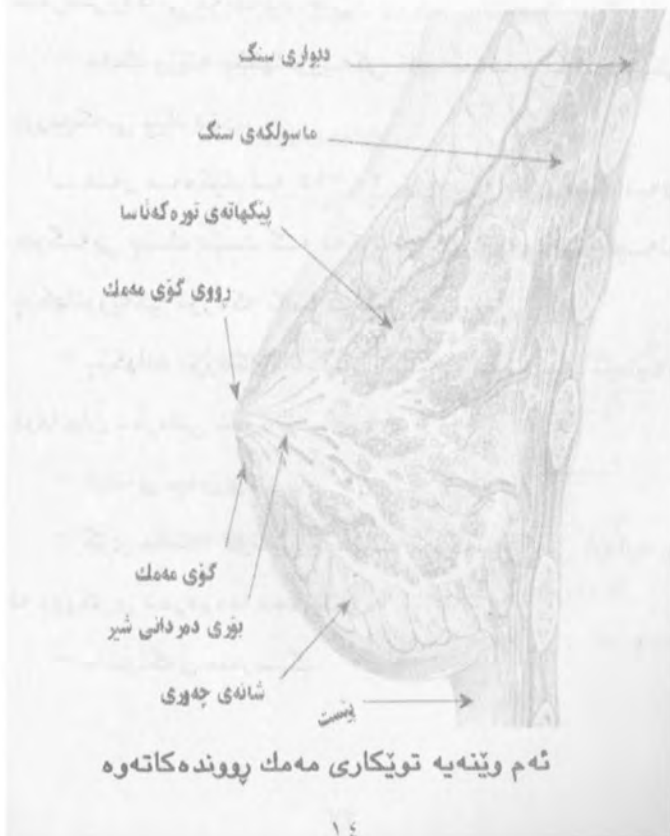
– پیکھاتە تورەکە ئاساکان خانەي تاییبەتیاں تیدایەو فرمانیان دەردانی شیرە.

– شانەي چەوری.

– گۆی مەمک، کۆتایی پیکھاتە جوگەییەکانی تیدایە و لە رووکاری دەرەوہدا دەکرینەوہ.

– ماسولکەي سەرسنگ.

شیرپه نجه به زوری له و خانانه دا رووده دن که ناو پووشی
 پیکهاته توره که ناسا کان ده کن، له گه ل پیکهاته
 جوگه ییه کان. زور به که می شیرپه نجه له شانه چه ور ییه کان
 یان شانه نارژینه ره کانی ناو مه مک رووده دات.



دهستنيشان كردن و ناسينه وهى پيشوهخت

گرنگترين و کاريگه رترين ريگا بو کونترول کردن يا چاره سه رکردنى شيرپه نجهى مه مک به شيوازيكى سه رکه وتوو و کاريگه ر، به جورىک مه ترسى شيرپه نجه که له سه ر ژيانى نه خو شه که به شيويه کى ئيجگار به رچاو که م ده کاته وه، برىتية له دهستنيشان کردن و ناسينه وهى حاله ته که به زووى (واته له قوناغه زووه کانى شيرپه نجه که دا).

چند ريگايه کى کاريگه ر هه ن بو زوو دهستنيشان کردن و ناسينه وهى شيرپه نجهى مه مک که برىتية له :

په که م: پشکنيى خوڤى مانگانه له کچان و

ئافره تاندا:

ئه م ريگايه کاريگه رترين و ئاسانترين ريگايه بو زوو ناسينه وهى دهستنيشان کردنى شيرپه نجه، ليره وه پيوسته هه موو ئافره تىک له ته مهنى هه رزه کارى و لاويتية وه رابه ئيريت بو ئه نجامدانى ئه م کاره (واته له ته مهنى ۱۸

سالييه وه) به شيويه يه كي مانگانه. ئه م كاره پشت به دوو
ميكانيزمي سه ره كي ده به ستيت ئه وانيش:

۱- سه ير كردن.

۲- هه ست كردن.

هه ردوو ميكانيزمه كه له چه ند هه نكاويكدا كورت
ده كه ينه وه كه پيويسته هه موو ئافره تيك له ته مه ني ۱۸
سالييه وه مانگانه جاريك ئه نجاميان بدات.
هه نكاوه كانيش بريتين له:



1

هه نكاوي يه كه م؛ وه ستان

له به رده م ئاويينه يه كدا پاش لابردي
جله كاني، پاشان سه ير كردني هه ردوو
مه مكه كه و به راورد پيكرديان له پووي
قه باره و شيوه و رهنگي پيست و شيواز
و رهنگي گوي مه م.



2

هه نكاوي دووه م؛ هه ردوو

ده ستت بخه ره پشتي سه رتو پاشان
كه ميك فشار بخه ره سه ر پشتي سه رو

مل و دواتر سهیری ههردوو مه مکت بکه بۆ ناسینه وهی
 هه رگۆرانکارییه ک (وهک له ههنگاوی یه که مدا)



ههنگاوی سییه م: ههردوو دهست
 له ناو قه دتدا دابنئ و پاشان سهیری
 ههردوو مه مکت بکه بۆ ناسینه وهی هه
 رگۆرانکارییه ک (وهک له ههنگاوی یه کدا
 ئاماژهی پیکراوه)



ههنگاوی چواره م و پینجه م:
 دانانی دهستی که له پشتی
 سهردا (دهستی چهپ) پاشان
 پشکنینی مه مکه که ت (مه مکی چهپ)
 به دهسته که ی ترت (به به کارهینانی

٤-٣ سه ره په نهجی دهستی راستت) دهست بکه به پشکنینی
 مه مکی چهپ له گۆشه یه کی دهره وه و به شیوه یه کی باز نه یی
 تاده گه یته گۆی مه مک، دلنیا به که ته واوی ناوچه کانی
 مه مکه که ت پشکنیوه. ههروه ها پئویسته به هه مان شیوه
 پشکنین بۆ ناوچه ی نیوان بن بال و مه مکه که ئه نجام

بدهیت. لهه ههنگاوه دا پشت به میکانیزی ههستکردن
ده به ستیت بۆ:



– ههستکردن به هه رجۆره گرییهك

له ژئیر پیستدا

– گوشینی هیواشی گۆی مهك و

سه رنجدان بۆ نه گه ری ده رچوونی هه ر

جۆره ده ر دراویك له گۆكه وه. 5

ههنگاوی شه شهه: پالکه وتن له سه ر پشت به دانانی

راخه ریک له ژئیر شانە کانتا و پاشان پشکنینی هه مان ههنگاوی

چواره م دووباره بکه ره وه (به تایبته بۆ پشکنینی بۆ گری).



6

نیشانه به ئاگاهینه ره وه کانی

شیرپه نجهی مه مک

چەند نیشانه یەك هەن كە لە كاتی دەر كەوتنیاندا پێویستە ئافرهتەكە بە زوویی سەردانی پزیشكەكە یان سەنتەری تاییەت بە هوشیاری مه مك بكات بۆ ئەنجامدانی كاری پێویست، لە نیشانه به ئاگاهینه ره وه کان:

۱- دروستبوونی گری (زۆرتەرین حالەتە كانی شیرپه نجه به م نیشانه یه دەر دەكەون).

۲- چال بوونی پێست لە و شوینە ی كە شیرپه نجه كە ی تووشبووه .

۳- گۆرانی رەنگ و شیوہ ی پێست وە ك و برین (سوربوونە وە).

۴- گۆرانی گۆی مه مك وەك بە ناوداچوونی و گۆرانی رەنگەكە ی

۵- دەرچوونی شلە ی نا ئاسایی یان شلە ی خویناوی لە گۆی مه مكە وە .

۶- پەيدا بوونى ئازار لەمەمكدا

دووم: پشكنين لەلايەن پىسپۆرى پزىشكىيەوہ
(پزىشك يا پىسپۆرى تايبەت):

ئەم ھەنگاوش كارىكى ئىجگار گرنگە بۆ دەستنىشان
كردن و زوو ناسينەوہى حالەتەكان.

خشتەى ئەنجامدانى پشكنينە پزىشكىيەكان بەم جۆرەپە:

- سى سال جاريك لەتەمەنى ۱۸-۴۰ سالى.

- سالانە جاريك لەتەمەنى سەروو چل ساليەوہ.

سپيەم: پشكنينى تيشكى (مەمك بينين):

ئەم ھەنگاوش پىگايەكى گرنگى ديكەيە بۆ زوو
ناسينەوہ و دەستنىشان كردنى ئەم حالەتە، چونكە زۆر جار
ئەگونجيت شيرپەنجەكە زۆر بچووك بيت (لە قۇناغەكانى
سەرەتادا بيت) و بەپشكنينى خويى يا سەرجىيى (واتە
لەلايەن پزىشكەكەوہ) نەناسریتەوہ، بەلام تەنھا بەوينەى
تيشكى دەستنىشان بكریت.

کاتەکانی ئەنجامدانی پشکنینی تیشکی:

ماوهی ئەنجامدانی پشکنینی تیشکی	تەمەن
۱-۲ سال جارێک	۲۵ - ۴۰ سال
هەموو سالێک جارێک	زیاتر لە ۴۰ سال
لە کاتی کەدا کە نیشانی بە ناگهینه رهوه یا کاتی کە به یه کێک له گروپی مەترسیدار ئەژمار دەکرا (واتە هۆکاری رینخۆشکەری) هەبوو	ئافرهتی خوار ۴۰ سال (گەنج)

چارەسەر

چارەسەرى شىرپەنچەي مەمك جۆربە جۆرە و چەند رىگايەكى ھەيە، بەكارھىنناني رىگا و جۆرە جياوازەكانى چارەسەر پشت بەچەند ھۆكارىك دەبەستىت، لەوانە:

۱- قەبارەي شىرپەنچەكە

۲- تەننەو ە يان بلاوبوونەو ەي بۆ شانەكانى دەوربەرى سنووردار بىت.

۳- لىمفە گرىيكان دوچار بووبن.

۴- بلاوبوونەو ەي بۆ شانەكان و ئەندامەكانى دىكەي لەش

بەشىو ەيەكى گشتى رىگاكانى چارەسەر كردن

برىتتىن لە:

۱- نەشتەرگەرى.

۲- تىشك لىدان (چارەسەرى تىشكى).

۳- مادەي كىمىيائى.

۴- چارەسەرى ھۆرمۆنى.

۵- چارەسەرى دەروونى بەشىو ەي گروپ.

بەکارهیتانی ئەم رینگایانە وەك چارەسەر لەلایەن
پسپۆری تایبەت بە شێرپەنجەو بەرپاری لەسەر دەدریٲ.

گرنگترین رینگاكانى خۇپاراستن

هەنگاوى سەرەكى و كارىگەر بۆ پووبەپووبونەو هى ئەم
گرفتە بریتىيە لەگرتنەبەر و پەچاوكردنى رینگاكانى
خۇپاراستن كەبەكورتى لەچەند خالىكدا ئاماژەيان پى
دەدەين، لەوانەش:

١- خواردنى خۇراكى دروست وەك خۇراكى كەم
چەورى، خواردنى خۇراكى دەولەمەند بە فايبەرەكان (وەك
مىوہ و سەوزە جۆرىبەجۆرەكان) لەزۆرىبەى ژەمە سەرەكى
يەكاندا.

٢- بەكارنەهينان يان كەمكردنەو هى مادە كھوليبەكان.

٣- دووركەوتنەو هەجگەرەكيشان (جگەرەكيشى
راستەوخۆ واتە خۆى جگەرە بكيشيت يان جگەرەكيشى

راسته و خۆ واته له ژینگه یه کدا بیټ که جگه ره کیشی تیدا
بیټ).

۴- به کارهینانی وردیله خۆراکییه دژه ئوکسینه کان وه ک
فیتامین سی و بی و ئه ی (A,B,C) و بیټا کارۆتین له گه ل
مادده ی سلینیۆم.

۵- نه نجامدانی وه رزش و راهینانی به رده وام به شیوه یه کی
پۆژانه و به رنامه بۆدانراو.

۶- به کارنه هینانی حه بی هۆرمۆنی دژه سکپری
(مه نعردن) یان هۆرمۆنی جیگره وه به شیوه یه کی زۆر و
دوور له رینمایه ی پزیشک و که سی پسپۆر.

۷- شیرپیدانی سروشتی به کۆرپه به تایبه تی له شه ش
مانگی یه که می ته مه نیدا و پاشان به رده وامبوون تا ته مه نی
دوو سال له ته مه نی کۆرپه که دا.

۸- مندال خستنه وه له پیش ته مه نی ۲۰ سالییه وه واته
دورکه وتنه وه له دواخستنی کاتی مندال بوون له لایه ن
دایکانه وه.

۹- کۆنترۆلکردنی کیشی دایکه که له باریکی ئاساییدا.

- ۱۰- گرنگترین و کاریگه‌رتترین ریگا بریتییه له زوو ده‌ستنیشان کردن و ناسینه‌وه به‌هۆی:
- ا- پشکنینی خۆیی له‌ئافره‌ت.
- ب- پشکنینی سه‌رجیی له‌لایه‌ن پزیشکه‌وه یا سه‌رپه‌شتیاری پسپۆره‌وه.
- ج - وینه‌ی تیشکی.

یارمه‌تیدانی که‌سانی توشبوو به

شیرپه‌نجه‌ی مه‌مک

له‌گه‌ل پزیشکه‌وتنه‌کانی دونیای زانستی و پزیشکیدا روژ به‌روژ هیوای چاره‌سه‌ری کۆتایی زیاتر ده‌بی‌ت و نزیکتر ده‌بی‌ته‌وه. له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا زۆریک له‌شیرپه‌نجه‌کان له‌ئێستادا ده‌توانی‌ت چاره‌سه‌ربکری‌ن و کۆنترۆل بکری‌ن به‌تایبه‌تی له‌و حاله‌تانه‌دا که‌زوو ده‌ست نیشان ده‌کری‌ن و ده‌ناسرینه‌وه.

نه‌وه‌ی گرنگه‌ ئاماژه‌ی پی‌ بدری‌ت بریتییه له‌شیوازی هه‌لسوکه‌وتکردن و یارمه‌تیدانی که‌سانی توشبوو

بەشىرپەنجە لەلايەن كەس و كارەووە بەتايبەتى و
كۆمەلگەووە بەگشتى. ليرەووە چەند رينمايەك ئاماژە پى
دەدەين، لەوانە:

۱- لەگەڵ كەسەكە بە: واتە لىى دوور مەكەوەرەووە
هەميشە نزيك بە لىى چونكە لەم كاتەدا زياتر لەهەموو
كاتىكى تر پىويستى بەكەسەكانى هەيه.

۲- دەستگرتنى كەسەكە: مانەو لەگەڵ كەسەكە
ئىجگار گرنگە و كاريگەرى لەقسەو وشەكان زياتر دەبىت.

۳- رىگە بدە قسەبكات و سەرنجەكانى دەربەرپىت:
ئەگەر كەسەكە ويستى لەسەر نەخوشى شيرپەنجەكەى
قسەت بۆبكات ئەوا رىگەى پىبەدەو پىويستە ئاسايش بىت
بەلاتەو ئەگەر لەپرووى دەروونى و سۆزەووە نەگەتيف بىت و
هەست بەبى هيوايى بكات.

۴- هەندىك پيشنيارى تايبەتى بخەرە بەردەم بۆ
ئەنجامدانيان: لەوانە چوونە دەرەووەو ئەنجامدانى كارى
خويندن، چوون بۆ بازارپان دانىشتن يان هەر جۆرە كاريكى
ترى گونجاو.

۵- یارمه تیدانی خیزانی نه خوشه که: خیزانی که سی
توشبوو دوچارى گرفتى جۆربه جۆرى زۆر ده بن، لیره وه
پيويستى هاوکارى و هاريکارى جۆربه جۆرى ماددى و
مه عنوى و لاشه يى بکرىن.

۶- لاوازيه گانى که سه که ره چاو بکه: ده توانریت
هاوبه شی که سه که بکه يت بۆ نه نجامدانی چەند چالاکیه کی
لاشه يى و راهینان به لام به ره چاو کردنی نه گەری زوو
ماندوبوون یان نه توانینی نه نجامدانی کاره که له لایه ن
که سه که وه.

۷- هه میسه هیوا به خش به: کاریکی گرنگه هه میسه
مژده به خش و هانده رو هیوا به خش بیت بۆ که سانی توشبوو
ته نانه ت نه گەر حاله ته که ش زۆر گران و مه ترسیدار بیت

پېرست

- پېشه‌کی: ۲
- شیرپه‌نجه چیه و چۆن دروست ده‌بیټ؟ ۴
- قوناغه‌کانی دروست بوونی شیرپه‌نجه ۴
- ۱- قوناغی گۆرانی بۆماوه مادده‌ی خانه‌که: ۴
- ۲- قوناغی گه‌وره‌بوونی شانه: ۵
- ۳- قوناغی تیکچوونی شیوه: ۵
- ۴- قوناغی شیرپه‌نجه‌ی جیگیر: ۶
- ۵- قوناغی بلا‌بوونه‌وه‌ی شیرپه‌نجه: ۶
- جۆره‌کانی شیرپه‌نجه‌ی مه‌مک ۷
- زانباری و داتا‌کان له‌سه‌ر ۸
- شیرپه‌نجه‌ی مه‌مک ۸
- هۆکاره ریخۆشکه‌ره‌کان بۆ توشبوون به شیرپه‌نجه‌ی مه‌مک
..... ۱۰
- یه‌که‌م: هۆکاری بۆماوه‌یی: ۱۰
- دووه‌م: هۆکاری نابۆماوه‌یی: ۱۱
- سییه‌م: هۆکاری ژینگه و ده‌وربه‌ر: ۱۲

- پیکهاتەى توپکارىي مەمك ۱۲
- دەستنىشان كردن و ناسىنەوہى پيشوہخت ۱۵
- يەكەم: پشكنىنى خويى مانگانە لە كچان و ئافرەتاندا: .. ۱۵
- نیشانە بە ئاگاہىنەرەوہكانى شىرپەنجەى مەمك ۱۹
- دووہم: پشكنىن لە لايەن پىسپورى پزىشكىيەوہ (پزىشك يا
پىسپورى تايبەت): ۲۰
- سىيەم: پشكنىنى تيشكى (مەمك بينىن): ۲۰
- چارەسەر ۲۲
- گرنگترىن رىنگاكانى خۇپاراستن ۲۳
- يارمەتيدانى كەسانى توشبوو بە شىرپەنجەى مەمك ۲۵

ھۆشیار بوونت

مايەى تەندروست بوونتە

شیرپەنجەى مەمك..

بەيەكم جۆرى شیرپەنجە دادەنریت لە پەگەزى مېدا، بەجۆرىك كە لە ھەموو ھەشت كەسنىكا بەككىيان دوچارى دەيیت لەژيانيدا. زۆرىەى جۆرەكانى پەيوەندى بەشئولزى ژيان و ھەلسوكەوتى مرۆفەكانەو ھەيە، لئیرەشەو ھەتوانریت لەرنگەى بوونى زانیارى پئويست مرۆفە خۆى بپارزیت لەتوشبوون بەزۆرىك لەجۆرەكانى ئەم نەخۆشیه.

ھەر ھە زووناسینەو ھى (بەچەند رینگايەكى ئاسان كە ھەموو كەسنىك دەتوانیت ئەنجامى بدات) دەيیتە ھۆكارى كارئاسانى لە كۆنترۆلكرن و چارەسەركرنيدا بەشئو ھەكى تەلو ھتى.

مەبەستى سەرھى ئەم ناملىكە بە بۆ ئاشناكرن و ھۆشياركرنەو ھى تاكەكانى كۆمەلگەيە سەبارەت بە چەند لایەنەكى گرنگى ئەم نەخۆشیه، لەوانە:

پیناسەكەى

جۆرەكانى

ھۆكارەكانى

شئولزى دەستنيشانكرنى

چارەسەركرنى

خۆپاراستن لئى



سەنتەرى ھۆشيارى تەندروستى



كۆمەلەى ئارا بۆ توپزىنەو ھى زانستى