



د. هیږیټ م . شیلټون

روژووی

منتدی اقرأ الثقافی

www.iqra.ahlamontada.com



وهرگیرانی
ناسر سهلاحی

د. ھېربېرت م. شيلتون

رؤڻووس ته ندروستنې

وهرگيرانې
ناسر سه لاجې

ناویشانی کتیبه که به نینگلیزی و فارسی

Fasten Kann Ihr leben retten, ۱۹۹۲

Shelton, Herbert Mc Golphin

روزه می تواند زندگی ات را نجات دهد

مؤلف: دکتر هربرت.م. شلتون

مترجم: ماشاء الله فرخنده (کشفی)

ناشر: نسل نواندیش

نوبت چاپ: دوم

سال چاپ: ۱۳۸۷



حکومتی غمزمی کولستان

وه زارته پوښنپیری

بمزپوه بهایمینی گشتی پوژنامنوسوی و چاپ و بلاو کړنهوه

بمزپوه بصایمینی خاتمی وه رگیان

xaneywergeran@hotmail.com

📌 ناوی کتیب: روژووی تمدنوستی

📌 نووسم: د. هینرینت م. شیلتون

📌 وه رگیانی له فاسییموه: ناسر سملاجی

📌 باهت: تمدنوستی

📌 پینځنیه: ناسر سملاجی

📌 هه لهری: نه محمد مه محمود

📌 دیزاینی ناوه روک: زانا کمال

📌 بهرگ: ناام عملی

📌 تیرا: ۵۰۰

📌 زنجیره: ۲۸۷

📌 چاپخانه: نوون

📌 چاپ: چاپی بکام

📌 زمانه سیارو: (۱۳۹۱) ساله (۲۰۱۰)

به پژوهش‌های خانم و سرکار خانم (سلیمان) - به‌خوبی - نزدیک بارش به‌خوبی)

زمانی تلفظ: ۳۱۹۰۵۷۰

به ناوی خواس بال دهست

۹	دهسید
۱۲	پیشهکی
۲۱	نووسەر له چهند دیریکدا
۲۳	ئهنجوومهنی گشتی شیوازی تهندروستی سروشتی له ئهمریکا
۲۶	پیشهکی دکتۆر فریتس بیکر
۳۲	پیشهکی چاپی دووهم
۳۹	پیشهکی نووسەر بۆ چاپی یهکهم
۴۵	بهشی یهکهم
۴۵	ئیهوش پئویسته رۆزوو بگرن
۵۷	بهشی دووهم
۵۷	توانهوی چهورییه زیادهکان
۶۹	بهشی سێههم
۶۹	ژیان بهبی خواردن
۸۱	بهشی چوارههم
۸۱	برسییهتی دژی ئیشتیای خواردن
۹۳	بهشی پینجهم
۹۳	چار هۆ بۆ رۆزوو گرتن
۱۰۲	بهشی ششهم
۱۰۳	زیادبوونی تونای چهسته
۱۱۰	بهشی ههونههم
۱۱۰	نایا رۆزوو کەس دهمکوژیت؟

۱۱۵	بەشى ھەشتەم
۱۱۵	ئايا رۆزۈۈ چارسەره؟
۱۲۴	بەشى نۆبەم
۱۲۴	سروشت - رۆزۈۈ: لە كۆي و كەي و چەند؟
۱۳۶	بەشى دەبەم
۱۳۶	دەكرى چ چاومروانپىيەگمان لە رۆزۈۈ ھەيىت؟
۱۴۴	بەشى يانزەھەم
۱۴۴	چەند مەرجىكى پىويست بۇ بەررۆزۈۈ بوون
۱۵۶	بەشى دەوانزەبەم
۱۵۶	شكاندى رۆزۈۈ
۱۶۴	بەشى سىزەبەم
۱۶۴	ئايا رۆزۈۈ لەشساغى دىنىت؟
۱۷۴	بەشى چوارەبەم
۱۷۴	گەنج بوونەوہ لە رىگەي رۆزۈۈوہوہ
۱۸۴	بەشى پانزەبەم
۱۸۴	زىاد كرىنى كىش لە رىگەي رۆزۈۈوہوہ
۱۹۰	بەشى شانزەبەم
۱۹۰	ئايا پىويستە مندالانىش رۆزۈۈ بگرن؟
۲۰۰	بەشى ھەژدەبەم
۲۰۰	رۆلى رۆزۈۈ لە چارسەرى نەخۇشپىيە كاتىيەكاندا
۲۰۸	بەشى ھەژدەبەم
۲۰۸	رۆلى رۆزۈۈ لە نەخۇشپىيە درىزخايەنەكاندا

۲۱۵	به‌ش نۆزدەبەم
۲۱۵	رۆلى رۇزۇو لە ئەنفۇنزاو ھەلامەتدا
۲۲۳	به‌ش بیستەم
۲۲۲	وشكى جومگەو شانەکان
۲۳۳	به‌ش بیستە و بەگەم
۲۳۳	تەنگەنەقەسى
۲۴۳	به‌ش بیستە و دوویم
۲۴۲	ھەوکردنى جومگەکان: دوو سال - یا بیستە و ھەشت سال
۲۵۹	به‌ش بیستە و سێبەم
۲۵۹	برینی گەدە
۲۷۴	به‌ش بیستە و چوارەم
۲۷۴	شەقیقە (میگرن)
۲۷۸	به‌ش بیستە و پێنجەم
۲۷۸	پژمینی بەردەوام کە تاي لەگەڵدايە (جەساسییەت)
۲۸۴	به‌ش بیستە و شەشەم
۲۸۴	فشاری خوین
۲۹۱	به‌ش بیستە و ھەوتەم
۲۹۱	بەرۇزۇو بوون و کاریگەری لەسەر دل
۳۰۶	به‌ش بیستە و ھەشتەم
۳۰۶	ھەوکردنى ریحۆلەگەورە (قۆلۆن)
۳۲۳	به‌ش بیستە و نۆبەم
۳۲۳	نەخۆشییەکانی پیت

۲۳۰	بەشىن سىيىم
۲۳۰	گەورە بوونى گلاندی پرۆستات
۲۳۹	بەشىن سىي و بەكەم
۲۳۹	نەخۇشپىيەكانى كۆتەندامى زاوزى "سوزەنەك"
۲۴۵	بەشىن سىي و دەھەم
۲۴۵	نەخۇشى لەرزۇكى
۲۵۵	بەشىن سىي و سىيىم
۲۵۵	شەوكردى گورچىلە
۲۶۲	بەشىن سىي و چوئارەم
۲۶۲	بەردى زراو
۲۷۱	بەشىن سىي و پىتلچەم
۲۷۱	دروستبوونى بىرىن و لىو لە مەمكدا
۲۷۹	بەشىن سىي و شەشەم
۲۷۹	نەزۇكى لە ژناندا
۲۸۲	بەشىن سىي و جەتەم
۲۸۲	بەرۇزوو بوون لەكاتى دووگيانيدا
۲۹۱	دوئا ەتە

بەناۋى ئافرىئەرى بوون

دەستىپىك

ھەممۇ نەخۇشسىيەكان بەھۋى بارقورسىيەكەۋە دروست دەمىن كە ئىمەى مرۇفۇ دەيخەينە ئەستۋى جەستەمان و لەو رىڭكايەشەۋە ناووشيارانە وزەمان بەھەدەر دەدەين بىئ ئەۋەى ھىچ بواريكىشى بۇ بېرەخسىنەن تا ئەم وزە لەكىسچوۋە قەرەبوو بىكاتەۋە.

يەككىك لەو توانايانەى بە جەستەى گيانلەبەران و يەك لەوان بە لەشى مرۇفۇ بەخشاۋە تواناى خۇنۇزمنكردەنەۋەمىە. د. م. شىلتۇن لەم كىتەبەدا ئەۋەمان بىردىننەتەۋە كە ئەگەر مرۇفۇ بواری پشووۋدان و ھەسانەۋە بە لەشى بدات ئەۋا ئەم توانايەى لەش ۋەگەر دەكەۋى و بە پىى سوۋنەتتىكى خۋايى زيانەكانى سارىژو خەسارەكان قەرەبوو دەكاتەۋە. شىلتۇن دەئى رەخساندىنى ئەم بوارە بۇ لەش تەنھا لەرىنگەى نەخواردنەۋە مسۇگەر دەبىت، چونكە نەخواردن ۋادەكات كە لەش لەباتى ئەۋەى وزەى خۇى بۇ ھەرسىكردن و داپەشكردن و كىردنەدەرەۋەى پاشەرۋى خواردنەكان بەكاربىننى، بەپىچەۋانەۋە ھەمو وزەى خۇى بۇ دۈزىنەۋەى خەسارەكان و كەموكورىپىيەكان و سارىژو نۇژەنكردەنەۋەمىان و خاۋىنكردەنەۋەى خۇى لەژەھرو تەنە زىادو

زيانبه-خشەكان بەكار دېتىن ۋە ئۇم كارەش وادەكات كە بېتەوۋە تايمي خۇي و نەخۇشېيەكان نەمېنن. ئۇم كارە لاي ئېمەي مۇۋى بېئاگا لەسونەتە كەونېيە خوداييەكان بە موعجيزە دەچېت بەلام ئەوانەي كە پەييان بە سونەتە خوداييەكان بردوۋە لەزيانىندا بەكاريان دېتن بەردەوام لەگەل ئەو موعجيزانەدا بەرەو روودمېن.

نەخواردن و لەرپى ئەويشەوۋە پشودان و حەسانەوۋە لەش ئەو بارقورسىيە لەسەر لەش ھەندەگىت كە مۇۋ بەھۇي نەبوۋنى رۇشنىرى خۇردن و پەيرەوكردى رېگا ھەئەكان لەزياندا و خواردنى خۇراكە نالەبارو زيانبه-خشەكان، جەستە و دەروۋنى خۇي پى ھىلاك كىردوۋە. نەخۇشى واتە ماندوۋى لەش و دەروۋن، و پشودان و حەسانەوۋەش واتە سارپىژبوۋنەوۋە زامەكان. رۇۋو(ئەو رۇۋوۋە لەم كىتېبەدا باسېكراۋە) يەكېكە لەو رېگايانەي كە بوۋارى خۇسارپىژكر دنەوۋە بۇ لەش دەخۇتقېنىت و بەدئىيايېشەوۋە بى زيانترين و خىراترین شېۋازى چارەسەرىيە، كە تىايدا سەرجم خانەو شانەو پېكھاتەكانى لەش لەختەو پلئەو ژەھرە كەئەكەبوۋەكانى چەندىن سائە خاۋېن دەبېتەوۋە جارېكى دېكە لەش دەكەوېتەوۋە دۇخى ئاسايى و سرۋشتى خۇي و سەرلەنوئ كاروچالاكېيەكانى دەزگاۋ كۇئەندامەكانى لەش رېكدەخرېتەوۋە كورد وتەنى لەش ۋەك گۈيىزى ئازاي لېدېتەوۋە. لەمبارەدا، بۇ سەلماندى ئۇم راستىيانە چەندىن نمونەي زىندوۋ ھەن.

د. شېلتۇن لەم كىتېبەدا بە بەلگەي ئەزمونۋى و زانستى، راستى و دروستى بۇچۈنەكانى سەلماندوۋەو خۇيشى يەكېك بوۋە لەو

پزىشكانه‌ى كه دواى ته‌واو‌كردنى خویندى زانكۆيى بواى پزىشكى و كار‌كردن له‌گه‌ل نه‌خۆشه‌كاندا بۆى دهرده‌كه‌وى كه زانستى پزىشكى (ئه‌وه‌ى تا ئىستا كارى پىنده‌كړئ) ناتوانى تهندروستى راسته‌قىنه به مرؤف ببه‌خشېته‌وه، هه‌ربۆيه دواى گه‌ران و پشكنين و خویندنه‌وه‌ى چه‌ندىن سه‌رچاوه جيا له‌نه‌رىتى باوى پزىشكى ده‌گاته ئه‌و يه‌قىنه‌ى كه به‌رؤزووبوون و پشودان به‌له‌ش باشترىن رىنگاى چاره‌سه‌رى نه‌خۆشېيه‌كان و پاراستنى تهندروستىيه‌و دواى ئه‌وه هه‌موو ژيانى ته‌رخان ده‌كات بۆ ئه‌و كاره‌و له‌م رىنگايشدا گه‌لێك ئه‌نجامى باش و سه‌رسوورپه‌نهر به‌دهست دىنىت كه زانستى پزىشكى تووشى سه‌رسوورپه‌مان كردووه‌و نازانن چۆن پاساوى ئه‌و حاله‌تانه بدن، مه‌گه‌ر ئه‌وه‌ى كه تهنه‌ا بلێن موعجيزه روويداوه.

دياره نابى بلێين ئه‌وه‌ى كه شىلتۆن له‌م كتيبه‌دا و له‌م بواهدا باسى كردووه، بى كه موكوپىيه‌و هيجى ديكه نه‌ماوه له‌م بواهدا بووترىت، به‌لكو ئه‌وه‌ى له‌م كتيبه‌دا هاتووه ئه‌نجامى كارو ئه‌زموونى مرؤفه له‌ژيانى واقىعدا و رهنگه له‌هه‌ندىك شوينيشدا به‌هه‌له‌دا چووبىت، چونكه ئه‌زمونى مرؤفى له‌سه‌روو ره‌خنه‌و كه موكوپىيه‌وه نىيه. ده‌كړئ ئه‌وه‌ى تا ئىستا و تراوه په‌كانى هه‌لزان بن بۆ هه‌لگه‌زان به‌ په‌يزه‌ى دوزينه‌وه‌ى نه‌ينى زياتر له‌له‌شى مرؤفدا و به‌كاره‌ينانى ئه‌و ره‌مزورازانه بۆ زياتر به‌خته‌وه‌ر كردنى مرؤفو گه‌مىشتن به‌ لووتكه‌كانى مرؤفايه‌تى.

ئه‌وه‌ى كه لىرده‌ا جىگاي خۆيه‌تى ئاماژه‌يه‌كى پىبكرىت ئه‌وه‌يه كه ئايا ئه‌م بابته‌ى كه له‌م كتيبه‌دا پىده‌وترىت رۆزوو ج

جياوازييەكى لەگەن رۇژووى ئىسلامىدا ھەيە؟

پېئويستە بەگورتى و لەچەند خالدا وەلامى ئەم پەرسىيارە
بدرىتەوہ:

۱- ئەم رۇژووه تەنھا رىگايەكە بۇ چارەسەرى نەخۇشپيەكان و
ئەمە لەكاتىكدايە كە بچووكتىن و بېبەھاتىن خالى رۇژووى ئىسلامى
تەندروستىيە، ئەوہى لەرۇژووى ئىسلامىدا جىگاي بايەخ و مەبەستى
سەرەكپيە ئەومەيكە مرۇفۇ لەم رىگايەوہ دەروونى لەخووه ناشىرنەكان
پاك بېيتەوہ و بەرەو تەقوا بچىت، رۇژوو لە ئىسلامدا راھىنانىكى
رۇحىيە و يەككە لە ئامرازەكانى ھەلزان بەرەو لووتكەى كاملبوون و
لەخودا نىكبوونەوہ. راستە كە تەندروستىش لە رۇژووى ئىسلامىدا
يەككە لەئەنجامەكانى، بەلام ئەم ئەنجامە لەپىناو مەبەستە
سەرەكپيەدايە.

۲- لەم رۇژوودا تەنھا خۇ لەخواردن دەگىرپتەوہ و پشوو دەدەى،
بەلام لەرۇژووى ئىسلامىدا دەبى جيا لەنەخواردن، سەرجم
ھەستەكانىش بەرۇژووبن و بۇ ھىچكام لەو مەبەستانە بەكار
نەھىنرىن كە دەروونى مرۇفۇ ئالۇزو ناشىرىن دەكەن و راھىنانىكە كە
وادەكات مرۇفۇ سەرجمى ھەست و تواناكانى بۇ رازى بوون خواو
خزمەت بە مرۇفۇايەتى تەرخان بكات و ھەموو ھەستەكانى لەكۇنترۇلى
خۇيدا بىت نەك لە كۇنترۇلى نەفس و شەيتاندا.

۳- ئەم رۇژووه پەرسىتەش نىيە و تەنھا رىگايەكە بۇ چارەسەرى
جەستە و دەروون لەكاتىكدا كە رۇژوو لەئىسلامدا يەككە
لەپەرسىتەشەكان و ھىچ كات، ھىچ شتىكى دىكە ناتوانى جىگاي

بگريتهوه، چونكه پەرستش تەنھا ئەوھىيە كە لەلایەن خواوەندەوه ديارىكراوهو هيجى دىكە. بەلام حميفو ھەزار حەيف كە ئيمەى بەناو موسولمان رۆژووهكانمان وەك خۆى ئەنجام نادەين ھەر بۆيە ئەو ئەنجامەشمان (چ لەرووى روحييەوھو چ لەرووى جەستەييەوھو) دەستناكەوئيت كە لەگرتنى رۆژوودا مەبەستە.

۴- لەم رۆژوودا پتويستە كەسى بەرۆژوو تا ئەتوانئيت ئيسراحت بكاتو لەجىگادا بكەوئيت بۆ ئەوھى وزەى ناو لەشى بەفېرۆ نەچئيت. بەلام رۆژووى ئيسلامى پتويستى بەو حالەتە نىيەو تەنانەت نابى پشووى زياتر لەرۆژانى ژيانى ئاسايى بدات(بەداخەوھ ئيستا پئىچەوانەكەى پەيرەو دەكرئيت).

۵- ئەم رۆژووه بۆ كەسانى نەخۆشەو بۆ ھەمووان نىيە، بەلام رۆژووى ئايىنى بۆ ھەمووانەو ئەوانە ناگريتهوھ كە نەخۆشن(رۆژووى ئيسلامى زياتر كاركردنه بۆ پاكردنهوھى دەرون نەك مەبەستى تەنھا جەستە بئيت).

لەگۆتاييدا سېاسو پئيزانينئىكى زۆرم ھەيە بۆ دۆستى بەرئىزم، مامۆستا عومەر محەممەد (خاوەنى چارەسەرەى گيايى زەيتون لەسليمانى) كە زۆر بەوردى بەسەر دەقە كوردىيەكەدا چۆتەوھو زۆر تئيبينى بەجئى لەسەر دارشتنى كوردىيەكەى پئىدام.

پېشەكى

سەردەمىك تەواو لەشىۋازى چارەسەرى پزىشكى نەرىتى ھىوابراۋ بېووم و وىل و سەرگەردان بە شوين رووناكى و رىگاچارەيەكى دىكەدا دەگەپام، تا يەككە لەدۆستەكانم كە لەرىگەى رۆژوۋوۋە لەدەست نەخۆشى ھەساسىيەت رزگارى بېوو، پېشنىارى خويندەنەۋەى ئەم كىتېبەى بۆكردم. منىش دواى پەيداكردىنى كىتېبەگە و خويندەنەۋەى بېپارمدا جىبەجىيى بىكەم و بەرۆژوو بەم. چونكە لەخىزانىكى ئاينىيدا گەورە بېووم رۆژوو گرتن بەلامەۋە گران نەبوو، بەلام ئەم رۆژوۋەى لەم كىتېبەدا باسى كراۋە جىاۋازە لەو رۆژوۋە، ھەر بۆيە بېپارمدا ھەرچى زووترە ئەم رۆژوۋەش تاقى بىكەمەۋە. پى ئەۋەى ھىچ زانىارىيەكم سەبارت بەۋە ھەبىت كە بە گرتنى ئەم رۆژوۋە جەستەم ج جۆرە كاردانەۋە و پەرچەكردارىك دەنۆينى و نەشمەزانى لەكاتى رۆژوۋەكەشداۋ لەئەنجامى پاكبوونەۋەى جەستە لەئەھرە كەلەكە بوۋەكانى ناۋى ج كىشە و قەيرانىك دروست دەبىت.

پېش ئەۋەى دەست بىكەم بە رۆژوۋەكە كىشم زۆر لەسەرەۋە بوو، بە گرانى رىمدەكردو جگە لەناتەۋاۋى قاچەكانم، تووشى بىرىنى گەدە و دوانزەگرىش بېووم و گورچىلەشم دواى دووجار نەشتەرگەرى ئاۋسابوو، ھەرۋەھا لۋوى پېسىش ھەموو جەستەى گرتبوۋمەۋە. لەبەر ئەۋەى تا رادەمىك دەستەم لەھەموو شتىك شتېوو، ھىچ ھىۋايەكىشم

بە پزىشكەكان نەما بوو، بى ئىھوۋى ھىچ زانىيارىيەكى ئىھوتۇم لەسەر ئىھم جۆرە رۆژووۋە ھەبى، دەستەم پىنكرد. بىستىبووم لەئەئمانىياو زۆربەى ولاتانى ئىھورووپاوا ئىھىرىكاڧا گەلنىك پزىشك لەسەر شىۋازى ئىھم پزىشكە (كە بۇ ماوۋى چل سال ئىيانى خۇى لەتەك رۆژووۋەواناندا بىردۆتە سەر) چەندىن كلنىكىيان بۇ رۆژوو گىرتن دامەزاندوۋە خەللك لەم ولاتانە بە رۆژووگىرتن نەخۇشىيەكانى خۇيان چارەسەر دەكەن. بىناچارى لەشارى "بىرىمن"ى ئىھەئمانىيا رووكمىردە يەكىلك لەكلنىكەكانى رۆژووۋەوانانو لەئىر چاودىرى پىرۇفىسۇرىكى ئىھەئمانىدا ماوۋى ھەفتەيەك رۆژوووم گىرت، بەئام چونكە خەرجى ئىھم جۆرە چارەسەرگانە گران بوو نەمتوانى لەوۋە زىاتىر لەوئى بىنىئىمەوۋە، بۇيە بىناچارى بىرىارمدا بە بى يارمەتى ھىچ كەس لەمالئەوۋە رۆژووۋەكەم بىگىرم.

پاش گەپانەوۋەم لە ئىھەئمانىيا زۆربەى ئىھو كىتبانەم پەيداكرد كە لەكولتوورى ئىھەئمانىدا لەسەر رۆژوو نووسىرايوونو زانىيارىيەكى زۆرتىرم لەو بابەتەوۋە كۆكردەوۋە دوچار بىرىارمدا بە پىشتبەستىن بە خاوا بە بى يارمەتى كەس دەست بەو رۆژوو گىرتنە بىكەم.

ھەرچۇنىك بىت لەناو خىزانەكەى خۇمدا رۆژووۋەكەم دەست پىنكرد، ئىھوان سەرقالى كارى رۆژانەو ئاسايى خۇيان بوونو منىش لەژوورەكەى خۇمدا خەرىكى رۆژووگىرتنى خۇم بووم.

ھىچ بىرم لەو گىر وگىرفتانە نەكردىبۇۋە كە رەنگە رۆژوو گىرتن بۇ خۇم و خىزانەكەمى دروستى بىكات، چونكە ئىھومىندەم كىشەو گىرفت ھەبوو نەمەدەزانى بىر لەكامىيان بىكەمەوۋە، دواترو لەماوۋى رۆژووۋەكەدا

بۇم دەرکەوت، ژيان و نان خواردنم له ھاوسەرو مندالەکانم تالکردووہ و خۆشم بەبۇنى ئەو خواردنانەى له مائەوہ دروست دەکران بېزار دەبووم، بەلام ھېچ چارەم نەبوو، پەنام بۇ ھەموو شتیک دەبرد بەلگو تروسکایبەك بدۆزمەوہو خۆم لەو مردنە چاوەروانکراوہ رزگا بکەم کە پزیشکەکان پېشبینیان کردبوو. بە ھەموو ئەم کیشەو گرافتانەوہ رۆژووہکەم دەست پیکردو بە پىنى ئەو ئەزموونەى له ئەلمانیا بە دەستم ھېنابوو دواى سى رۆژ ئیتر ھېچ بېرم له خواردن نەدەکردەوہو جەستەم وەك مۆم دەتوایەوہو ھەموو لەشم سەر ئارەق دەگرا، بە شپۆھەیک کە ھاوسەرەکەم ھەندیک رۆژ سى جار چەرچەفەکانى بۇ دەگۆپیم.

دۆشەکیكى لۆکەى گەورەمان ھەبوو (منالەکانمان زۆرانیان لەسەر دەگرتو رۆژانە دەبووہ قەنەفەو لەسەرى دادەنیشتین) من لەسەر ئەو دۆشەکە دەخەوتەم و خەریكى رۆژووی خۆم بووم. ئارەق کردنەوہکە بە شپۆھەیک بوو، نەك چەرچەفەکەى دەخووساند بگرە له دۆشەکەکەش تیدەپەرى فەرشى ژىر دۆشەکەکەشى تەر دەکرد، ئەویش چ ئارەقەيەك، بۇنىكى ناخۆشو وەرژکەر کە لەسەرەتاوہ زیاتر بۇنى ئەو دەرمانانەى لیدەھات کە پېشتر بەکارمەینابوون. له دوانزە رۆژى یەکەمدا ھېچ کیشەيەكى ئەتۆم بۇ پېشەنەھات، بەلام له رۆژى سیانزەھەمدا وەك شۆفیریک کە کۆنترۆلى ئوتۆمبیلەکەى لەدەستدایى، نەمدەتوانى جەستەى خۆم کۆنترۆل بکەم. بە شپۆھەیک ئارەقەم دەکردەوہو ھینجەمدا کە ھاوسەرەکەم وتى، ئەگەر نەچى بۇ خەستەخانە خۆم لەبەلەکۆن(شانشین)ەکەوہ فرى دەدەمە خوار،

ئەوئەندەى نەخايناد ئامبۇلانس(ئىسعاڧ) ھاتو منيان برد بۇ
خەستەخانە.

خۇم ھەموو شتىكم لەبەر چاۋ بوو، دەمزانى ھىچ مەترسىيەكەم
لەسەر نىيە، بەلام خاۋىنبوونەوئەكە ئەوئەندە توندو خىرا بوو كە ھەر
بەراستى ھاوسەرەكەم ترسى ئى نىشتبوو، نەيدەزانى چى بكات. پاش
ئەوئەى لەخەستەخانە ھىشتيانمەو، بەھۆى ئەوئەى ئاۋىكى زۆر لە
لەشم دەرچووبوو، و تەنھا پىستو ئىسقانەكانم مابوو بېريارياندا ئاوم
بۇ ھەئواسن. ھىشتا چەند دەقىقەيەك بەسەر ئاۋ ھەئواسىنەكەدا
تېنەپەرىبوو كە ھەموو كاردانەوھ شىفا بەخشىيەكانى لەشم وەستان و
كەوتە دۇخىكى نوپوھ و لەوھ بەداخ بووم كە ئەوان بەھۆى نەزانىيان
بوونە لەمبەر لەبەردەم پاك بوونەوئەى زىاترى جەستەم و ھەر بۇيە
ئاوھكەم لەدەستەم كەردەوھ و بە پەرستارەكەم وت باشم و دەمەوئ
بگەنمەوھ بۇ مائەوھ، بەلام نەيھىشت و وتى دەبىن ئازام بگىرى تا
سبەينى پزىشكەكان پشكنىنت بۇ بگەن و ئەگەر ئىزنىاندا دەتوانى
بجىتەوھ بۇ مائەوھ.

رۆزى دوايى دكتورەكان لەدەورم كۆبوونەوھ و ھەر يەكەو
قەسەيەكيان دەكردو داوايان لىدەكردم ماومىيەكى زىاتر لەخەستەخانە
بمىنمەوھ، بەلام من رازى نەبووم و گەرامەوھ مائەوھ. لەماوئەى ئەم ۱۲
رۆژەدا دە كىلۆم كەم كەردبوو، بەلام كاتىك دەستەمكرد بە زىندەخۆرى
ھەر دواى ئەوھ ھەستەمكرد نە ئازارى قاچم ماوھ و نە برىنى گەدەو
دوانزە گىرى ئازارم دەدا، ئاوساوى گورچىلەكەشم چاك ببۆوھ و
وزەيەكى وام پەيدا كەردبوو كە لەھەموو تەمەنمدا بە خۆمەوھ

نەدىبوو. لوو ھېتېرىتەنچەيەكانم تەواو بچووك بېوونەو ھەستىكى خۇشى ھەموو جەستەى داگرتبووم. وام ھەست دەگرد لەزىندانى نەخۇشىيەكان رزگارم بوو، ھەر بۇيە بووم بە راھىنەرى تۆپى پىو ھەموو رۇژىك چەندىن كىلۆمەتر رامدەگردو چىتر ئازارەكانى پىشوو نەمابوون.

دەمزانى كە گۇرانكارىيەكى گەورە لەمندا روويداوه، بەلام ئەو دەنيا نەبووم لوو ھېتېرىتەنچەيەكانىشم نەمابن، ھەربۇيە وينەتىشكى(ئەشەمەم) گرتو لەو رىنگايەو ھەركەوت لووكان زۇر بچووك بوونەو ھەندىكىشيان ھەر نەمابوون. من چاوه پىتى ھەلىكم دەگرد تا سەرلەنوئى بەرۇژوو بېمو لووكانى تىرىش نەھىلم، ھەر بۇيە لەگەن كورە گەورەكەم (كە ئەوئىش لە رىنگەى زىندەخۇرىيەو ەشيارىيەكى سەيرى بەدەستەنابوو، و منىش بەھۇى ئەوئى كە راھىنەرى تۆپى پىتى ئەو بووم تەوانىبووم پەيوەندىيەكى ھاورپىيانەى پتەوو قوولئى لەگەندا دروست بكمەم) قسەم گردو داواى يارمەتيم لىگرد بۇ ئەوئى بتەوانم مائىكى بچووك بۇ خۇم دەستەبەر بكمەو. سەرلەنوئى بە تەنھايى دەست بكمەو بە رۇژوو گرتنەكەى خۇم بۇ ئەوئى بتەوانم لوو ھېتېرىتەنچەيەكانم لەناو بەرم. ئەوئىش(واتە كورەكەم) بە كەمگردنى ھەشت كىلو لەكىشى لەشى لەشەرى ھەسەسىيەت رزگارى بېوو ھەر بۇيە باش لىم تىدەگەئىشت. بە كورتىيەكەى پاش چەند رۇژىك مائىكم پەيدا گردو گەئىشت بەو ئامانجەى كە مەبەستم بوو، پاش چەند رۇژىك وەسوود وەرگرتن لەئەزمونى پىشووم ئەو زانىارىيانەى لەرىگەى خويندەئەوئى كىتىپى

جۇراو جۆرەو بەدەستەم ھېنابوو لەسەر رۇزۇو، و خاوينبۇونەو ھەو ئەو قەيرانانە كە رەنگە لەكاتى خاوينبۇونەو ھەجستەدا بېنە پېش، ئەمجارە بە وشيارىيەكى زىاترەو دەستەم كە بە رۇزۇو گرتن. پاش بېست و چوار رۇزۇ كە بەسەر رۇزۇو ھەكەدا تېپەرى ھەستەم كە چىتر پېستەم بە رۇزۇو نەماو ھە لەناخەو دەنگىكەم بېست كە دەپوت ئىتر ھەستەم لەلوو شىرپەنجەيەكان خاوين بۇتەو، ھەر بۇيە بەو پەرى وشيارىيەو رۇزۇو ھەكەم شكاندو بى ئەو ھەج كېشەيەكەم بۇ دوست بېت ئەم قۇناغەم تېپەرانە. پاش چەند رۇزۇك بە ترسو لەرزەو جارنىكى تر و ئىنەى تېشكىم گرتەو ھە پېيان و تەم ھەج لوويەكى شىرپەنجەيە لە لەشتا نەماو. كېشى لەشم لە ۷۶ كېلۇو دەبەزىبۇو ۲۲؛ كېلۇو ھەك ئەفرىقىيە برسېيەكانم لەھاتبۇو كە تەنھا پېست و ئىسقانىان ماوتەو.

وزمىەكى سەيرم بۇگەر ابۇو ھە سەر جەم ئازارەكانىش لەكۇل بېونەو ھەو خۇشى و چالاكېيەكى سەير ھەستەم تەنىبۇو ھەك مەنالى خۇش دەخەوتەم لەگەل جىو ھە بالەندەكان لەخەو ھەلدەستام بە ھەرزىكردن و ھىوايەكى زۇرو بى و ئىنەو زىانم دەگوزەرانە. پاش ماومىەك بېرمارمدا لەئەلمانىا دەست بەكەم بە خويندىنى ھەموو ئەو زانستانەى تايبەت بۇون بە تەندروستى و رۇزۇو كە لەو ولاتەدا ھەبوون. دواى پېنج سال خويندىن و ئەزمۇون فىرى ھەموو جۆرەكانى دېكەى چارەسەرى بووم كە لەسەراسەرى دىناو كۇكرابوونەو ھەك لەكۇلئىجى "فىت فۇرلايف" دەوترايەو. بە كورتىيەكەى، تېگەيشتم ھۇكارى نەخۇشى ئىمەى مەرفۇئە

لەخۇنامۇبۈۋەكان چىيە؟

دوای كۆتايى خوينىدىن چووم بۇ ئەلمانىياو لەيەكىك
لەكلىنىكەكانى رۇژوۋەواناندا دامەزرامو بۇ ماۋەى سالو نىۋىك لەو
كلىنىكەدا فىرى ئەزمونە كىرەيىە پىۋىستەكان بوومو بۇ ئەۋەى
زىاتىر بەسەر خۇمدا زالبىم دەستىمكىرە بە ۋەدستەھىنانى ئەو زانىارىانەى
كە بۇ ئەم ژيانە نوپىەم پىۋىستەم پىۋىبوو. ئەو نەخۇشانەى بە شوپىن
چارەسەرىيەۋەن دەبىج ئەۋە بزىانن كە پىۋىستە رۇژوۋوگرتن بەشنىك
بىت لەو شىۋازە چارەسەرىيەى كە ئەۋان بۇ چاك كىرەنەۋەى خۇيان
پىۋىستىان پىيەتى. رۇژوۋ بەرەكەتتىكە ۋە جەستە دەخاتە دۇخىكەۋە
كە بتوانىت خۇى، خۇى چارەسەر بىكات. ھەموو گىيانلەبەرەكان رۇژوۋ
دەگىرنو ئەگەر كەسىك دەيەۋىت تەندىروستى بەدەست بەنىتەۋ بە
تەندىروستىش بەنىتەۋە پىۋىستە كەلك لە نىعمەتى رۇژ ۋەرگىت.

نووسەر لە چەند دىرئىكدا

بەدەگمەن كەسئىك ھەلئەكەوئىت كە وەك دكتور شىلتون^(۱) ئەوندە بە ھەستئىكى بەرپرسىيارانەو ھەكتئىبئىكى سەبارەت بە رۆژوو نووسىبئىت. ئەو زياتر لە ھەر كەسئىكى دىكە خۇى لەگەل رۆژووگرتن و سەرپەرشتىكردى رۆژووواناندا خەرىك كرد، تا ئەو رادەيەى كە لە ئەمريكادا يەكئىكە لەناودارتىن و شارەزاترىن پەسپۇرانى بوارى لەشساغى و رۆژوو. كاتئىك كە ئەم كئىبە چاپكرا، دكتور شىلتون ماوئى پەنجا سال بوو سەرپەرشتى كردنى مەلئەندئىكى لەشساغى لەئەستۇ بوو، و خەلك لەھەموو شوئىنئىكى دنياو بە نەخۇشى جۇراوجۆرەو روويانئەكردە چارەسەرگەكەى، روويانئەكردە ئەو شوئىنەى كە زياتر وەك ناوئەندئىكى پىرۆز ناوبانگى دەركرىبوو.

دكتور شىلتون ھەر لەو كاتەو ھەكتەوئىبئىكى بىرى لەشئىوئى سىروشتى لەشساغى كرىدۆتەو ھەكتەوئىبئىكى كرىدو ھەوئى داو ھەر بەم شئىوازە بدات. شىلتون ھەر لەتەمەنى گەنجىيەو ھەكتەوئىبئىكى بۇ كۆلئىجى پزىشكى ھەستى بەو ھەكتەوئىبئىكى چارەسەرى ئەمپۆى دنيا ھەموويان لارئى دەرۆن و ئەو باو ھەكتەوئىبئىكى لا دروستبوو كە پاراستنى لەشساغى تەنھا لەرئىگەى رەچاكردى شئىوازئىكى تەندروستانە لەژيانسا مسۆگەر دەبئىت. شىلتون نووسەرئىكى چالاك

(۱) Shelton

بوو، ھەر بۆيە وتاری زۆری له گۆفارهکاندا نووسی و چەندین کتیبی شی بلاو کردەوه. لهو کاتەدا که ئەم کتیبە چاپ بوو، ئەو گۆفاری Hygienis Reviewی دەردەکرد که خۆی دایمەزراندبوو. ناوبراو زیاتری تەمەنی خۆی بو ئەو بابەتە تەرخانکرد که بۆی دەرکەوی مروؤف بۆ نەخۆش دەکەوێت و چۆن دەگری لەنەخۆشییەکان رزگاری ببی و ژيانی خۆش و لەشی ساغ بیت.

ئەنجومەنى گىشى شىۋازى تەندروستى سروشتى لە ئەمىرىكا

بۇ ئەھمىيەتلىك شىۋازى تەندروستى ھەبىي پىنويستە لەگەن سروشتدا بىن

ئەم كىتەبە، واتە "رۆژووھى تەندروستى"^(۱) لە لايەن "ئەنجومەنى گىشى شىۋازى سروشتى تەندروستى" لە ئەمىرىكا بلاۋ كرايەۋە. ئەم دەزگايە سالى ۱۹۴۸ لە لايەن دكتور شىلتۇنەۋە لە ئەمىرىكا دامەزرا. ئەم ئەنجومەنە ھەموو تواناي خۇي تەرخانكرد بۇ پەرەپىدان و بە گىشىكردنى شىۋازى سروشتى لەمشاغى كە لەسالى ۱۹۴۸دا بۇ يەكەم جار لە رىنگەي رىكخستى چەندىن كۆرى وتارخويندەنەۋە بەستىنى كۆنفرانس لەزۇربەي ناۋچەكانى ئەمىرىكا لە لايەن ئەندامانى ئەم ئەنجومەنەۋە بە خەلك ناسىنرا. ھەر كەسك ئەم رەۋەيى بناسيايە فىرى زانست و شىيارىيەك دەبوو كە بە ھۆيەۋە دەيتوانى ژيانى سروشتى خۇي لەتەك سروشتدا درىژە پىيدات، ژيانىك كە واتاي راستەقىنەي زىندوئىتى بوو، ھەرۋەھا مەرۇف پلەيەكى بەرزى لەمشاغى و شادمانى تىدا دەست دەكەوت. ئەم ئەنجومەنە ھەۋلىدەدا دواين دەستكەۋتە زانستىيەكانى شىۋازى سروشتى لەمشاغى بگەيەنئىتە ئەندامەكانى و چەندىن وانەي پەرۋەردەۋ فىربوون و خويندەنەۋە توئىژىنەۋەۋە كۆنفرانس و كۆرى وتارخويندەنەۋە بۇ

(۱) لەبىنەپەتدا كىتەبەكە ناۋى "رۆژوو دەتوانى ژيانىك رزگار بىكات" مەيە

دادەنەن.

لەم ميانەدا لە زانكۆى باكوورى ئەمىرىكا گەورمترىن كۆنفرانسى نۆدەولەتى سازگرا، كە رۆلئىكى باشى ھەبوو لە ئاشنا كردنى خەلكئىكى زۆر بەم شىوازەى سروشتى لەشساغىيەو بوو بەھۆى ئەووى كە ئەم رەوتە لەھەموو كات زياتر لەناو خەلكدا بىلاو بېيتەو. ئەم كەسانە بە وەرگرتنى زانىارى پىويست شان بەشانى ئەو پزىشكانەى كە پارىزەر و ئالاھەنگرى ئەم شىوازە بوون، ئەم شىوازەمىان بىلاو كەردەو لەزۆربەى شوپنەكانى ئەمىرىكادا دەستياندايە رىكخستن و بەرپۆمبەردنى كۆنفرانس لەو بارەو.

ئەم ئەنجوومەنە گۇفارىك بە ناوى "زانستەكانى لەشساغى" بىلاو دەكاتەو كە دوايىن دەستكەوتەكانى ئەم شىوازە دەگەيەنئىتە دەست ئەندامەكانى و ھەندىك بابەتى وەك خۇراك و چارەسەر بە رۆزوو، و تەندروستىيان پىدەناسىنئىت.

شىوازى تەندروستى سروشتى بە ھەول و تىكۆشانى دكتور شىلتون لە سى سالى كۆتايى سەدەى بىستەمدا گەيشتۆتە لوتكەى گەشانەو. دكتور شىلتون كىتېبخانەيەكى گەورەى ھەبوو كە ھەزاران كىتېبى سەبارەت بە شىوازى تەندروستى سروشتى تىدابوو. ئەم پىاوە ھەر لە يەكەم رۆزى دامەزراندنى "ئەنجوومەنى گشتى شىوازى تەندروستى سروشتى" لەسالى ۱۸۸۲ھو ئەم زانىارى و كىتېبانەى كۆكردۆتەو و رىككىردون. ئەنجوومەنى گشتى شىوازى تەندروستى سروشتى، چەندىن كىتېب و شرىت و نامىلكەى جۇراوجۇر لەم بوارەدا بىلاو دەكاتەو كە ئامانجى لەو كارە ئاگادار كردنى ئەندامەكانىيەتى

لەدوایین دەستکەوتەکانی شیوازی تەندروستی سروشتی و ناساندنی
رێنماییە تەندروستیەکان و ئەو زانیاریانەی لەبارەی ئەم شیوازهوه بۆ
پاراستنی تەندروستی خۆیان پێویتسیان پێیەتی .

هیچ دەستکەوت و داھات و دیارییەك ناتوانی مرۆف ئاسوودە بکات
مەگەر بەھرەمەند بێ لەتەندروستی و خۆشەویستی ژیان. چەند
تەندروستر بیت بەو رادەیەش زیاتر زیانت خۆشەوێت و چێژی ئی
وەردەگری.

پېشەكى دكتور فریتس بېكر

زۆر كىتب سەبارەت بە تەندروستى لە كىتبىخانەكاندا بەرچاۋ دەكەون، بەلام ژمارەى ئەو كىتبىخانەى بەشىۋەپەكى باش لەسەر رۆژوو نووسراون كەمن. ۋەك پزىشكىكى پىسپۆر لە بواری رۆژوودا كە ۶۵ سال ئەزموونم لەم بواردە ھەپە تەۋاۋى ئەو كىتبىخانەم خويندۆتەۋە كە بە زمانى ئەلمانى ۋ ئىنگىلىزى لەم بارەۋە نووسراون، بۇ كەسىكى ۋەك من - كە پزىشكىكى تازەكار بووم - لەسەرتادا كىتبەكەى "بۇخىنگەر" بە ناۋى "چارەسەر بە رۆژوو" كە لەسالى ۱۹۲۳دا بلاۋ كرابۆۋە بۇ ماۋەپەكى زۆر تاكە سەرچاۋە رېپىشاندەرم بوۋ؛ پاشان كىتبىكى كۆرەكەى ۋ دۋاى ئەۋىش كىتبىكى دكتور لۆتسەنەر، سەرچاۋە سەرەكى زانىارى من بوون.

سەرلەنۆئ بەكارھىنانەۋەى رۆژوو بۇ چارەسەرى نەخۆشپەكان -مىژۋۋەپەكى دېرىنى ھەپە بەلام ماۋەى ۲۰۰ سال دەپى ئەم شىۋاۋى چارەسەرە لەپاد كراۋە- قەرزاربارى دوو پزىشكى ئەمەرىكىين بەناۋەكانى "دەپشید" ۋ "نانەر" كە لەكۆتاپپەكانى سەدەى نۆزدەدا ئەم شىۋاۋەپەكانى جارىكى تر بۇ چارەسەرى نەخۆشپەكان بەكارھىناپەۋە. پزىشكىكى ئەلمانى بە ناۋى "رىدلىنگ" لە ئەلمانىادا رۆژۋۋى بۇ چارەسەرى نەخۆشپەكان بەكارھىناۋ ئەنجامى باشىشى لى بەدەستەپنا، بەلام بەھۋى ئەۋەى كە گەنج بوو نەپتوانى روانگەكانى بىكاتە پرىسكى گىشگىر.

يەككىك لە نەخۇشەكانى ئەم پزىشكە گەنجە كە لەرىنگەى رۇزۋەھە چاك بېۋە، دكتور "بۇخىنگەر" بو، ئەۋىش پاشان بە شىۋەمىكى بەربلاوتر درىژەى بە كارەكەى ئەودا. بۇخىنگەر يەكەم كارى خۇى لە پەرسىتگەمىكى كۇندا ئەنجامدا. دواى شەرى جىھانى دووم، دوو چارەسەرگەى رۇزۋەھەوانانى لە "بايرمۇند" دامەزاند. ھەزاران نەخۇش لەم چارەسەرگەى چاكبوونەۋە. ھاۋكات لە ئەمرىكاش ژمارەمىكى زۇر لەپزىشكە كارامەكان، نەخۇشەكانيان بە رۇزۋە چارەسەر دەكرد، پروفىسۇر "ئارنۇلد ئارد" و دكتور "پاول س. براگ" و دكتور "ھىربىرت م. شىلتۇن" لەو پزىشكانەن. جىا لەپزىشكەكان كەسانى تىرىش چەندىن ئەزمونى پىرپەھايان لەم بواردە بەدەستەئىناو چەندىن كىتىبى بەسوودىشيان نووسىۋە. ۋەك پزىشكىك كە بۇ ماۋەى ۶۵ سال كارى پزىشكىم كر دوۋە، چاك دەتوانم باسى ئەو ئەزموون و پىشكەۋتن و دەستكەۋتانه بكم كە لە ئەلمانىادا سەبارەت بە رۇزۋە بەدەستەتوون. سەرەتا پىموابوو زانستى پزىشكى لەپان شىۋازەكانى تىرى چارەسەرى نەخۇشىيەكاندا كەلك لەرۇزۋوش ۋەردەگرىت، بەلام دواى تىگەشىتم وانىيە و پزىشكەكان ھىچ ئاگايان لەم مەسەلەيە نىيە. تەنھا دوو كەس لەمامۇستاكانم واتە پروفىسۇر "راين شتاين" و پروفىسۇر "فيلھارد" بوون كە بۇ چارەسەرى نەخۇشەكانيان رۇزۋەھەيان بەكار دەھىنا. دواى ئەۋەى كە پەيمانگەى "ئولم" رايگەياند كە رۇزۋە چ كارىگەرىيەكى لەسەر نەخۇشى شەكرە ھەيە، لەسەرەسەرى ئەلمانىادا چەندىن ئەنجوومەنى رۇزۋەھەوانان ۋەك قارچك ھەلتۇقىن. تا ئەو كاتەش رۇزۋەگرتن لەلايەن دكتورەكانەۋە

رەت دەكرايەو. بەداخەو كەسانىك دەستياندايە ئەم شىۋازە بۇ چارەسەرى نەخۇشىيەكان كە زانىارىيەكى ئەوتۇيان لەو بوارەدا نەبوو، و تەنھا مەبەستيان پارە پەيداكرەن بوو، بەلام دكتور "بوخىنگەر" و دكتور "شىلتون" زۆر دزى ئەو بون كە ئەم بوارە بازىرگانی پئو بەكرى و دزى وەستانەو.

پئويستە سوپاسى دەزگای چاپوبلا وكردەوئى فالىدھاوزن بكرى كە دوو كىتئى بە ناوەكانى "موجىزەى رۇزوو" لە نووسىنى براگو كىتئى دووم ئەم كىتئەى بەر دەستانە كە دكتور شىلتون نووسىويەتى— سەبارەت بە رۇزوو وەرگىراو بلاوى كرنەو. ئەم كىتئەش بە ھەمان رادەى كىتئەكەى بوخىنگەر (۱۹۳۳) كارى تىكرەم لەكاتىكدا كە خۇم كۆنترىن پزىشكەم لەم بوارەدا. لەخويندەوئى ئەم كىتئەدا ھەستەم بەو كە ئەزمونەكانى ۶۵ سالى كارى پزىشكىم ھەمان ئەو ئەزمون و شىۋەكارانەن كە كەم تا زۆر دكتور شىلتون ئامازەى پىكرەبوون، ھەرچەند ئىمە سەبارەت بە شىۋەى ئەنجامدانى رۇزوو، بۇچوونى جىاوازما ن ھەيە، بەلام لەبنەمادا باوەرمان بە راستىيەك ھەيە، ئەوئىش ئەوئەيە كە ج بۇ من و ج بۇ دكتور شىلتون رۇزوو تاجىكى پاشايەتى و ھەرۋەھا شتىكى سروسىتئىيە كە خوا پئى رازىيە و يەككىكە لەسۋنەتەكانى سروسىتى خواگرد، ھەرۋەھا دئىياترىن و بئ زىانترىن و بئ مەترسىترىن شىۋازى چارەسەرىيە و ھىچ شىۋازىكى دىكە ھاوتاي ناكات، بە برواي من و دكتور شىلتون، چارەسەر بە رۇزوو باشترىن شىۋازە بۇ چارەسەرى نەخۇشىيەكانى كەدە و رىخۆلەو ئەعصاب. لەرىگەى رۇزوو گرتنەو مەرۇف دەتوانى

لەشەرى ئەو شتە زیادانە رزگارى بېيت كە لە لەشيدا كۆبوونەووە و
 ھەروەھا بوار بۆ سەر جەم سىستى لەش دەره خستى كە كارو
 كرده وەكانى خۆى سەر لەنوئى رىكبخاتەوہ.

رۆژوو گرتن نەشتەر گرەببەكە كە نەشتەرى تىدا بەكار
 ناھىترىت. وەك دكتور "سىمرمن" باسى كردووہ، بۆ پىشگىر كردن
 لەتووش بوون بە نەخۆشسىبەكان رۆژوو چەندىن ئەنجامى
 چاوەروانەكراوى ھەيەو بە برۆاى من باشترىن شىوازە بە تايبەت بۆ
 گەنج بوونەووە و دروست كردنەوہى خانە لەدەست چوووەكانى جەستە
 كە بەراورد ناكرىت لەتەك ئەو شىوازەدا كە خانەى نوئى مەژبە
 دەكەنە سەر جەستەى ئەو كەسەى پىويستى پىيەتى، واتە رۆژوو
 بەھۆى رەخساندى كەشكى لەبار بۆ جەستە وادەكات جەستە خۆى
 كارى دروستكردنەوہى خانە لەكىسچوووەكان ئەنجامىدات.

پىويستە بەرھەمەكانى بايەلۆجىست(زىندەوەر ناس)ى
 سۆڤىيەتى واتە دكتور "جان ئاراكالجان" بخویندرىتەوہ كە سەبارت
 بە كارىگەرى رۆژووئى لەسەر گەنج بوونەوہ چەندىن تاقىكردنەوہى
 لەسەر ئازەلان ئەنجامداوہ. سەرەراى ئەوہ پىويستە ھەر كەس رۆژوو
 لەسەر جەستەى خۆى تاقى بكاتەوہ بۆ ئەوہى بتوانى لەم
 پەيوەندىيەدا داوہرى بكات. تەنانەت كەمكردنەوہى خواردنیش
 كارىگەرىيەكى سەرسوورھىنەرى لەسەر تەندروستى مەژبە ھەيە.
 بەھۆى ئەوہى كە پزىشكەكان ھىچ ئەزموونىكيان لەم بارەوہ نىيە،
 زانستى پزىشكى رۆژوو گرتن بە مەترسیدار لەقەلەم دەدات، لەبەر
 ئەوہى ناتوانى لەتاقىگەكانى خۆيدا شەژمەى بكات. ئەوان زۆرتر

لەڭگۈلاۋە قوۋلەكەنى فېزىياۋ كېمىيادا مەلە دەكەن و تەۋاۋ ھۆڭرى بوون، چونكە لەم رېڭاىيەۋمىيە بە لېشاۋ پارمىيان بەسەردا دەبارىت. بەداخەۋە سىستىمى پزىشكى ناتوانى مرۇقەكان لە زىندانى ترسناكى نەخۇشېيەكان رزگار بكات. كېشە نەخۇشېيە پلە يەكەكانى ۋەك نەخۇشېيەكانى دل و سوۋرى خوتن بە باشى ئەۋەمان بۇ دەسەلمىنى كە پزىشكەكان لەبەرامبەر سەرجم نەخۇشېيەكاندا چەند دەستەۋەستانن.

لەم كىتېبەدا دكتور شېلتۇن چەندىن جار ئەۋەى بىر ھىناۋىنەۋە كە رۇۋو گرتن، نە برسىايەتى كېشانەۋ نە شىۋازىكى دەرمان كرىنىشە، بەلكو چارەسەرى لەدەرۋونەۋەيە ۋ روتىكى بايەلۇجى كارىگەرۋ بەسوۋدە. رۇۋو گرتن جۇرە پشۋودانىكە كە ئەۋ بۋارە بۇ جەستەمان دەخولقېنى تا خۇى بۇ چاككرىنەۋەۋ خاۋىنكرىنەۋەى ناۋەۋەى و دوورخستەۋەى ماددە سەربارەكان ئاماددە بكات و سەرلەنۇى خۇى پاك و نۇى بكاتەۋە. رازو رەمىزى كارىگەرى پەرچوۋئاساى ئەم كارە لەناخى سىستىمى زىندوۋى جەستەماندايە، چونكە ئەۋە جەستەى ئىمەيە كە بەردەۋام لەڭۇراندايە.

مرۇقە لەۋ تۋانا گەۋرەيەى نۇژمنكرىنەۋەۋ چاككرىنەۋەيە بىن ئاڭايە كە لەناخىدايە، تا كاتىك كە سەرقالى كېشەۋ گىرتى رۇژانەى خۇمان بىن ئەم نۇژمنكرىنەۋەيە بەرپۋە ناچىت. رۇژوگرتن باشترىن خۇراكى رۇح و دەرۋونى ئىمەى مرۇقە. رۇژوگرتن واتە رزگار كرىنى رۇح لەھەستە خرابەكان و جىڭرتنەۋەمىيان بە ھەستە باشەكان.

لەتەۋاۋى ئەۋ كلىنىكانەى كە من ھانى نەخۇشەكانم دەدا بۇ

رۇزۇو گرتن، ھەولمەدا بەئاگايان بېنمەو ھە ئەناخياندا ھېزىكى سەرسۈرھىتەرى "خۇ چارمەركردن" ھەيە كە خوا بە مروقى بەخشىو، چونكە تەنھا ئەم ھېزەيە كە كارى چارەسەرى ئەنجامدەدات^(۱). دكتور شىلتۇنىش لەم كىتەبەدا ھەمان بۇچوونى ھەيە. من ۋەك كۆنترىن پىزىكى ئەم بوۋارە راشكاوانە پىشنىارم، بۇ ھەموو ئەو كەسانەي كە بە دوۋى تەندىروستىيەو ۋىلن، ئەو ھەيە كە ئەم كىتەبە بىخوئىننەو؛ ھەرچەند دەزانم كە ئەم پىشنىارەي من لەلەي ھەمووان بە ھەند ۋەرناگىرى، چونكە بەداخەو ۋۇر بەي خەلك گوى بۇ ۋىستەكانى عەقلى ساغ ناگرن و كارى پىناكەن و دۇى دەو ھەستەنەو ۋۇر جار لاپى دەپۇن، ئەوان ھەمىشە ھەلەو خالە لاوازەكانى خۇيان دەشارنەو ۋۇتر پىرسىارى ئەو شتانە دەكەن كە لەناو كۆمەلگادا باو ۋۇتە شتىكى گىشتگر. ئەوان سەبارەت بە باشترىن شىوازەكان توئۇزىنەو ۋە لىكۆلەنەو ئەنجام نادەن، دەكرى ۋەك رەحمەتتىكى خوايى لەكتىبەكەي دكتور شىلتۇن بىروانىن كە بە ھۇيەو نەخۇشەيەكان نامىنن و سەردەمىكى نوئ لەژيانى كەسى نەخۇشدا دىتە ئاراو.

^(۱) شىفادان كارى خوايەو لە رىگەي ئەم ھېزەو ئەنجامىدەدەت. ۋەرگىر

پېښه كې چاپى دووم

له و كاته دا كه چاپى په كهمى هم كتيبېه درچوو، كتيبېكى زور
 سهبارمته به رۇزوو، و ههروهه چهندين كتيبى زور زومنديش
 له دى رۇزوو له بازاردا بوون. سه رجهمى هم كتيبانه باسيان له وه
 كردهوو كه رۇزوو تا چهنده توانى له كه مكرده وهى كيشى له شدا
 دمورى هبېت يا باسى له وميان كردهوو كه رۇزوو هر له بنه رهمته وه
 شتيكه كه پويست نييه. هم كتيبانه سهريان له خوښه ره كانيان
 شيواندوه و هم نيوانه ده ته مه مرؤف بتوانى چاك و خراب ليك جيا
 بكامته وه. زوربهى هم كتيبانه خوښه ره كانيان له وه مه ترسيانېه ناگدار
 ده كه نه وه كه رهنكه له نه نجامى نه خواردن و رۇزوو وه تووشيان ببېت،
 به ردهوام هم خاله دووپات ده كه نه وه كه نابى به بى راويژ له تهك
 پزيشكدا له سى رۇز زياتر به رۇزوو بېت. ههروهه ده لىن باشتري
 شوين بؤ گرتنى رۇزوو، خسته خانه و له ژير چاوديري دكتوردايه.
 هر كى هم كتيبانه شه وه بوو كه سه ر له خه لكى بى ناگا بشنوينن و
 واين تېنگه يه ن كه رۇزوو هيچى پى ناكريت و هيچ دموريكى له
 تهنروستى جهسته دا نييه. له نيوانه ده خوښه رى بى ناگا
 له مه سه لهى رۇزوو، بؤى روون نه بوو به كام ناوازه سه ما بكام.

له په يومندى بهم باسانه وه چهندين راوبوچوونيش له په سپورانى
 زانسته پزيشكيه كانه وه بلاو ده كرايه وه كه به هه له رۇزوو گرتنيان

به چاره‌سه‌رکردن له رینگه‌ی برسیکردنه‌وه ده‌شوبه‌اند. كه‌م نین ئه‌و زانایانه‌ی كه‌ پێنایه‌وه رۆژوو هه‌مان برسییه‌تیه‌، له‌ كاتی‌كدا كه‌ ئه‌و كه‌سه‌ی به‌رۆژوو ده‌بێت وه‌ك ئه‌و كه‌سه‌ نییه‌ كه‌ برسییه‌تی ده‌كێشێت و ئه‌و كه‌سه‌ی كه‌ برسییه‌ به‌رۆژوو نییه‌. به‌م شیویه‌ خه‌لكی نه‌خۆش و بچ‌ ئاگایان ده‌ترساند كه‌ ته‌نانه‌ت ئه‌وانیان سه‌بارمه‌ت به‌ سونه‌تیکی خواكردی ناو سروشت(كه‌ هه‌ر چه‌شنه‌ ئازده‌ئێكیش ره‌چاوی ده‌كات) به‌ لاپه‌دا ده‌بردو نه‌یانده‌هێشت خه‌لك سوودی لێببینن. ئه‌مه‌ له‌ كاتی‌كدا به‌ كه‌ له‌ سروشتیشدا هه‌ر به‌و جووره‌یه‌ و هه‌ر كات ئازده‌ئێك هه‌ست به‌ ناساگی ده‌كات، ده‌چێته‌ سوچی‌گی ئارام و بچ‌ دهنه‌گه‌وه‌و تا كاتی‌ك كه‌ سه‌رله‌نوێ نه‌گه‌رێته‌ باری ئاسایی هه‌یج ناخوات. پزیشكه‌كان بچ‌ ئه‌وه‌ی هه‌یج زانیارییه‌کیان هه‌بچ‌ باسی كاردانه‌وه‌و مه‌ترسییه‌كانی رۆژووین ده‌كرد، ئه‌م زانایانه‌ هه‌ر شتی‌ك كه‌ تێینه‌گه‌ن به‌ بچ‌ سوودو زیانبه‌خشی له‌قه‌لم ده‌ده‌ن و وه‌ك شتی‌کی مه‌ترسیداریش به‌ خه‌لكی ده‌ناسینن، ئه‌وان تا چه‌ند سائێك به‌ر له‌ ئیستا هه‌یج باسی ئه‌و كاردانه‌وه‌ خراپانه‌ی ده‌رمانه‌ كیمیاییه‌كانیان نه‌ده‌كرد كه‌ به‌ دل فراوانییه‌وه‌ ده‌رخواردی خه‌لكی ده‌ده‌ن و هه‌یچكات باس له‌ رووه‌ خراپه‌كانی ناكه‌ن بۆ ئه‌و كه‌سانه‌ی له‌و بواره‌دا هه‌یج ووشارییان نییه‌ و له‌و مه‌ترسیانه‌ش بچ‌ ئاگان، چونكه‌ ئه‌گه‌ر راستییه‌كانیان پچ‌ بئین ده‌بچ‌ دوكانه‌كانیان داخه‌ن. ئه‌وان ئیستاش له‌و بڕوایه‌دان كه‌ ده‌رمانه‌كان چاره‌سه‌رن. ئه‌وه‌ شتی‌کی روون و ئاشكرا به‌ كه‌ كاتی‌ك نه‌خۆشێك چه‌ندین مادده‌ی زیانبه‌خشو بزوینه‌ری وه‌ك: چا و قاوه‌ و ئه‌لكۆل و به‌هارات و خوێ و خواردنه‌وه‌

گازبیه‌کان و فیتامین و ماده‌ کاندزاییه دستکرده‌کان و ئاسپرین و دهرمانه کیمیاویه‌کان یا چهنډین ماده‌ی بزویته‌ری تر که پیشتر به‌کاریان هیناوه، ته‌گه‌ر واز له‌خواردنی بیټن تووشی ژانه سه‌رو هینانج‌دان و گیژبوون و له‌رزین و ئازاری هاج و ژیر ناوک و پشت و جومگه‌کان... هتد ده‌بن، سه‌رجه‌می ته‌م کاردانه‌وانه به‌هوی وازهینان له‌و ماددانه‌وه دروست ده‌بن. که‌سیکی خووگرتوو به‌ ماده‌ سرکه‌رمکان، دوا‌ی وازهینانی له‌و ماددانه ههنډیک کاردانه‌وه‌ی تهرکرکردنی ته‌و خووه‌ی تیدا دروست ده‌بیت و دیاره ههر کاتیکیش که‌سیک روژوو ده‌گریت و واز له‌ خووی پیشووی دینئ ده‌بی تووشی ته‌و کاردانه‌وانه بیټ، به‌لام له‌ کاتی روژوودا ته‌م کاردانه‌وانه زور به‌ ئازارو جینگه‌ی نینگه‌رانی نین، ته‌نانه‌ت که‌سیکی خووگرتوو به‌ هیروئین بیټه‌ویت واز له‌ خواردنی ته‌و ماده‌ زیانبه‌خشه بیټی باشترین رینگ ته‌ومیه که به‌روژوو بی و هیچ نه‌خوات. له‌و کاردانه‌وانه‌ی له‌کاتی روژوودا دروست ده‌بن، کاردانه‌وه‌ی روژوو گرتنه‌که نین، به‌لام له‌بهر ته‌وه‌ی که ته‌م زانا به‌رپزانه ناتوانن به‌ر بکهنه‌وه به‌نیان وایه ته‌م کاردانه‌وانه نیشانه لاه‌مکییه‌کانی روژوون. به‌لام ته‌م کاردانه‌وانه هیچ په‌یومنه‌بیه‌کان به‌ روژووه نییه. نه‌خوش که له‌م شتانه‌ی خواردوه که له‌سه‌روهه باسکران و له‌گه‌ل ته‌وانه‌شدا خواردنی دیکه‌شی خواردوه زور جار هه‌ستی به‌ ئازارو نه‌خوشی کردووه. ته‌م نه‌خوشیانه ته‌نجامی ئالووده بوون و به‌کار هینانی ته‌و ماددانه‌یه که ماومیه‌کی زوره به‌کاری هیناون، نه‌ک ته‌وه‌ی که به‌هوی روژوو گرتنه‌که‌یه‌وه تووشی بووبیت.

بەكارھېنانى بەردەوامى جگەرە دەبىتە ھۇي كەلەكە بوونى
 ماددەى نىكۆتىن لە ناوجەستەدا كە پېويستە لە كاتى رۇزۇوۋەكەدا ئەم
 ژمەرانە لە جەستە دەرگىن و كاتىكىش جەستە ئەم كارە دەكات كە
 كەسەكە بوراى بۇ بېرەخسىنى و بەرۇزۇو بى. شتىكى روون و ئاشكرايە،
 كاتىك ئەم ژمەرانە لە جەستە دكرىنە دەر، كەسەكە ھەست بە
 لەشساغى ناكات، بەلام دەبى ئەوھش بزىنانىن كە بەھۇي دەردانى
 نىكۆتىن و نەكىشانى جگەرەھومىيە كە كەسەكە ھەست بە بىزارى و
 ناساغى دەكات و ھىج پەيومندى بە رۇزۇوۋەكەوۋە نىيە.

ھەندىك لە پىسپۇرانى بوارى رۇزۇو ئامۇزگارى رۇزۇوۋەوانەكانيان
 دەكەن و دەلتىن بۇ ئەوھى ئاوى پىويست بگاتەلەشيان پىويستە چاۋ
 فانتاۋ قاۋە و شۇرباۋ شلەمەنى تر بخۇن. تەنانەت بۇ ئەوھى
 رۇزۇوۋەوانەكان ئازارى كەمتر بكىشن ئىزنى ئەوھىيان پىدەدەن جگەرە و
 دەرمانى كىمىيائىش بەكار بىتن، من لەو بېروايەدام ئەم كارە پېرۇسەى
 خاۋىن بوونەھوۋە چاكبوونەھوۋە جەستە دوادەخات. چونكە
 جىاۋازىيەكى زۇر ھەيە لە نىۋان رۇزۇو گرتن و بەكارھېنانى ماددە
 ژمەرراۋىيەكانى تردا. تەنھا كاتىك پىسپۇرانى بوارى زانىستە
 پزىشكىيەكان دەتوانن باش لە رۇزۇو بگەن و بزىنان ج كارىگەرەيەكى
 ھەيە كە بى ئەوھى ھىج چەشەنە دەرمانىكى كىمىيائىيان بەدەنى ھانى
 نەخۇشەكانىيان بەدەن بۇ ئەوھى رۇزۇو گرن. زۇر بى مانايە كەستىكى
 لەشساغ ھان بىدەمىن رۇزۇو بگىرلىت و ئەمكات ناچارى بگەمىن بۇ
 قەرىبىو كرىنەھوۋە شلەمەنى ناۋ جەستەى چاۋ قاۋە بىخواتەھوۋە كە
 ھەر دووكىيان ماددى كائالەننىيان تىلەيە و بۇ دل خراپەن. خواردىنى قاۋە

شەرىپەتى مېۋە يا ئاۋى سەۋزەكان. ئەمەش لە چەشنى ئەۋجۇرە
 رۇژوۋمىيە كە بە كەسى بەررۇژوو دەۋترىت دەتوانى بە ترىش رۇژوو
 بگرىتو بە درىژايى رۇژ چەند كىلۇ ترى بخوات بۇ ئەۋەى بتوانى
 دەروونى خۇى ھىۋر بكاتەۋە، چۈنكە دەبى ئەۋ كەسە دەروونى خۇى
 بۇ ھەر چەشنىە كارىك ئاماددە بكاتو لەۋ بېروايەدان كە پىۋىستە ئەۋ
 كەسە شتىك بخوات، چۈنكە تەنھا مەسەلەكە جەستە نىيە، پىۋىستە
 رۇخ دەروونو گىان پىكەۋە ھاۋئاھەنگىيان ھەبى تا مرۇفۇ بتوانى
 كارىك ئەنجامبەدات يا بتوانى برسىيەتى و پىۋىستى جەستەى تا
 رادەيەكى كەم دابىن بكاتو دەروونىشى ئارام بېيئەۋە. تەننەت بېرىك
 لە پزىشكەكان لەۋ باۋەرەدان كە باشتر وايە مرۇفۇ رۇژوۋى بە گزۈگىا
 بگرىت، بەلام گەدەى سەدا سەد بەتال نەبىتو بە تەۋاۋى برسىيەتى
 نەكىشى. ئەۋان دەلتىن برسىيەتى ۋەك مردن وايە، چۈنكە ھىچ شتىكى
 گەرمى ۋەك: ئاۋ يا خۋاردنى گەرم لە لەشدا نىيە. بەلام باسى ئەۋە
 ناكەن لەۋ كاتەدا كە مرۇفۇ نەخۇشەۋ سىستىمى لەشى بە باشى كار
 ناكاتو شىۋازەكانى پزىشكىش ھىچيان لەدەست نايەت، كەسى نەخۇش
 خۇى لە چ دۇخىكدا دەبىنئەۋە! تەننەت ھەندىك لەۋ كەسانەش كە
 باۋەرەيان بە شىۋازى تەندروستى سىروشتى ھەمىە، دان بەۋ رۇژوۋەدا
 دەننىن كە تىايدا شەرىپەتى مېۋە يا ئاۋى سەۋزەكانى تىدا دەخورىتەۋە.
 رۇژوو رەۋىتىكى بايەلۇجى و بەشىكى سەرەككىيە لە ژيانى ئىمە.

بتوانن له دەست ئەم بارە قورسە رزگاریان بێ و تەندروستی خۆیان ریکبخەنەو. ئەم گرفتێ قەلەوییه بۆتە ھۆی ئەوێ کە لیکۆئینەو و توێژینەوێ زیاتر لەسەر شیوازە سروشتییەکان کە لە ۱۷۰ ساڵ بەر لەئێستاوە لە لایەن میتۆدی سروشتی تەندروستیەو بەخەلک ناسێنراوە، بکریت.

ئەو مەسا لەیەکی تەوا و روون و ئاشکرا بوو کە لەگەڵ بلاو بوونەو و جیکەوتنی شیوازی تەندروستی سروشتی، ھەندیک پزیشک لە بەرامبەر ئەم رەوتەدا بوەستەو و تەنانەت دژایەتیشی بکەن، چونکە ئەوان داھاتووی خۆیان لە مەترسیدا دەبیننەو و ھەز ناکن خەلک بزانی، ئەو شتێ نەخۆشیان دەکات ڤایرۆس و میکروبیەکان نین بەئکو کاروکردووە ھەلەو نالەبارەکانی ژیانی خۆیانە کە لەسەری راھاتوون و رۆژانە لەسەری دەروژن. ئەو رێوشوینانە کە ئەمەرو بۆ ریکخستەوێ تەندروستی مرۆڤ بیری لێدەکریتەو و ئەو ھەنگاوانە کە بۆ پیادەکردنی شیوازی تەندروست لە ژیانی مرۆڤەکاندا رەچاوی دەکری ئەو ھەندە لاوازن کە حیسابیکی ئەوتۆیان بۆ ناکریت و لە ھەندێ بواریدا مرۆڤ بێ ھیوا دەکەن. لە ناو کۆمەلگای ئێمەدا ئەو رێوشوینانە کە بۆ بەردەوامی ژیانیکی تەندروست دادەریژری زۆر کەمن و زۆریە خەلکی ئێمە بێ ئەوێ زانیارییەکی ئەوتۆیان لەسەری ھەبێ رەچاوی دەکەن. مەسەلە ی رۆژوو پەيوەندی بە ئەمەرو دوینێو نییە و تەنھا پەيوەستیش نییە بە تەندروستی جەستەو، چەندین سەدەییە مرۆڤەکان بەھۆی روانگە ئاینییەکانیانەو بەرۆژوو دەبن و وشە ی رۆژوو بەلایانەو نامۆ نییە. چەندین پزیشکی وەك "ھانری س. تانەر" و "سیلوستەر

گراھام" و " رۇبېرېت ڤالتەر" و "جان. ھا. تېلېدن" و "جۇرجڤاگرا" و...ھتد لەم سالانەى داويدا لە ناو خەلکدا گيانىكى تازەيان بە بەر بېرۆکەى رۇژوو، و رۇژوو گرتندا کردەو، کە جىي ستايش و سوپاس کردنە. من دەتوانم ناوى ژمارەيەكى زۇر لەو کەسانە بېنم، ئەم کەسانە لە رىزى زاناو پەسپۆرەکانى سەدەى نۆزدەو بېستەمدان کە لەم بارەو لىکۆلېنەو بەدواداچوونىكى زۇريان کردوو. ئەم کەسانە تەواوى ئەزموون و تىۆرى و شىوازەکانى خۇيان لەسەر بنەماى شىوازی تەندروستى سروشتى رىکخستوو بە تايبەت بابەتى رۇژوويان لە چەقى ھەولەکانياندا داناو. پىويستە ھەميشە ئەوھتان لەبەر چاوبىت کە نابى تەنھا بە قسەى يەک کەس بە قەناعەت بکەن، چونکو تەنھا گوئىک نيشانەى ھاىنى بەھار نىبەو بەھۇى رىنوئىننەىکانى يەک کەسەو تۆ ناتوانى ئەنجامىكى تەواو بەدەست بەينى. سىستى لەشى ئىمە گەلېک ئالۆزە. ئەندامەکانى ھەموو کات لە حالەتى پېدان و وەرگرتن و لە پەيوەندى لەگەل يەگرتان. تەندروستى تەواو لەئەنجامى کارى ھەماھەنگى تەواوى ئەندامەکان (بە سەرچەم بەشەکانيان) ەو دەستەبەردەبىت. واتە ئەگەر جەستە تەندروست بى يا تەندروستى بەدەست بېننەتەو، رۇچ و دەروونىش لىي بى بەش نابىت و پشكى خۆى پېدەبرى.

ھەولتى تەواومان لەم کتېبەدا ئەومىە ئەو شىوازو رىوشوئىنانە روونبکەينەو کە دەبنە ھۇى باشتر بوونى رەوشى تەندروستى سەرچەم مرۆفەکان، چونکە ئىمە لەو باوەرەداين کە مرۆڤىک، بەشېکە لە ھەمووان و ئەگەر بىتوو رەوشى ژيانى **تاکىم کتەمەلکا** نالەبار بىت ئەوا ئەم نەخوشىيە تەشەنە دەکات بۆ کۆى مرۆفەکان و

ھەر بۇيە لە ئىستادا ھەموومان بە جۆرەھا نەخۇشپىھو ھەم گىرھتارىن و بەدەگمەن مەۋقۇئىكى ساغ لەناوماندا پەيدا دەبىت، رەنگە تا تەمەنىكى دىارىكرائو نىشانەيەكى بەرچاۋ لە لەشساغى ھەبىت، بەلام دواى ئەو ھەم ئىتر باسكردن لە تەندروسىتى قەسپەكى بى مانايە. تەنھا ئەو كەسانە دەتوانن نەخۇشەكانيان لەدەست نەخۇشى رۇزگار بىكەن و بەوىستى خا لەشساغىيان بۇ بگىرپننەو ھەم لەبوارى رۇزودا پىسپۇر بىن. مەبەستەم لە نووسىنى ئەم كىتپە ئەوئەيە ھەم ئەو زانىيارى و ھەنگاۋانەتان بىخەمە بەردەست كە بۇ رۇزو گىرتن پىۋىستىتان پىئەتى و ھەروھە ئەو ئەزموون و زانىيارىنەتان بۇ باس بىكەم كە يارمەتتەن دەدەن ھىۋايەكى نوپتان سەبارەت بە تەندروسىتى لا پەيدا بىتتە و بەبى تفاق و كەرەستەى بەرەنگار بوونەو لە جەنگەلىستانى نەخۇشپىھەكاندا رى ئەكەن.

بەردەوام لەھەۋلى ئەوئەم بە شىۋەيەك ئەزموونى پەنجا سالىھى خۇمتان بە كورتى بۇ باس بىكەم تا ئىۋە بتوانن بە پەيرە و كىرنى بەشكى لەو ئەزموونانە تەندروسىتىيەكى باش و تەمەنىكى دىرئتان ھەبى. كىشەى خۇراك يەككى لەو گىرھتەنەيە كە ھەپەشە لەدانىشتوانى گۇى زەوى دەكات. ئەم گىرھتە ھەم جەستەيە و ھەم رۇحى-دەروونىيە و بەردەوامىش لەتوند بوونەوئەدايە. مەن لەم كىتپەدا بە ئەركى خۇم زانىۋە لەبەشى يەكەمدا زىاتر باسى رۇزو بىكەم. لىرەدا كىشەكە تەنھا كەمكردنەۋەى كىش نىيە لە رىگى رۇزوۋە. دابەزاندىنى كىشى زىادەى لەش كارىكى ئاسانە، بەلام ئەۋەى مەبەستە راگرتنى كىشىكى ھاۋسەنگە و لەشكىكە كە ساغ و بەھىز بىت. بەدەستەننى كىشىكى جىگىر و زىانىك كە تىايدا تەندروسىتى زىار

رۇژوو كە بەدەست كېشاشانەۋە لە خواردن دەست پېندەكات و قۇناغى دووم ھالەتتېكە كە دەكرى بلىين برسېمەتى دەست پېندەكات. يەكەم قۇناغى رۇژوو ئەو كاتەمە كە جەستە شتە پاشەكەۋت كراۋەكانى ناو خۇى بەكار دېنى، واتە لەشى مرۇف بۇ كاسېكى ديارىكراۋ پېۋىستىيەكانى خۇى لەو پاشەكەۋتەى ناو خۇى دابىندەكات. قۇناغى دووم، قۇناغىكە كە تيايدا جەستە تەۋاۋى پاشەكەۋتەكەى خۋى بەكار بىردوۋە چېت پاشەكەۋتېكى نەماۋە تا بەكارى بېنىۋە پېۋىستىيەكانى پې دابىن بكات. لەم كاتەۋە ئىت بەردەۋام بوون لە سەر رۇژوو مەترسىدارەۋ نەخواردن بە واتاى برسېايەتى كېشاشانە. ئەۋەندە راي جياۋاز لەسەر جۆرەكان و شېۋەكانى رۇژووگرتن ھەيە كە ھەموو كەس توۋشى سەر لېشېۋان دەبى لەۋەى كە كام جۆرەيان باشترە. بۇ نەمۋنە دەلېن چارەسەر بە رۇژۋى ئاۋ، شەرىبەتى مېۋەكان يا ئاۋى سەۋزەكان يا چاي سەۋزۋ...ھتد. زۇرتىن زيان ئەو كەسانە لە رۇژۋى دەدەن كە پېياناۋايە رۇژوو يەكسانە بە برسېيەتى. ھەرۋەھا ھەندېك كەس رۇژوو بەراۋرد دەكەن بە مردن بەھۋى سەرماۋەۋە وشەى رۇژوو لە زبانى ئىنگىلىزىدا بە مردن بەھۋى سەرماۋە مانا كراۋەتەۋە. برسېايەتى كېشان جۆرە مردنېكەۋ ئەو كەسەى تۇزقانە تەندروستىيەكى ھەبى ھەرگىز خۇى ناكۋىت. دەكرى بېيار بىدەين و بەھۋى نەخواردىنى خۇراكەۋە بۇ ماۋەيەكى ديارىكراۋ تەندروستى بۇ خۇمان بگېرپنەۋە. ئەمە شتېكى تەۋاۋ شياۋەۋ ھەر كەسەۋ بە پېى رەۋش و بارودۇخى لەشى دەتۋانى بۇ ماۋەيەكى ديارىكراۋ خواردن نەخۋات، ئەمە تەۋاۋ جياۋازە لەۋ برسېيەتېيەى كە كەسېك لە ژېر

كارىگەرى ھەندى ھۆكۈردا بېرىار دەدات دەست لە خواردن بېكىشېتەوہ.
كەسى بەرۋۇزوو خۇى بېرىار دەدات تا كەى دەست لە خواردن بېكىشېتەوہ.
بەلام روون نىيە برسايەتى بەھۇى چ ھۆكارگەلىكەوہ روودەداو
خوازراو نىيە.

من پېشتر ئاماژەم پېدا كە بەرۋۇزوو بوون يەككە لە ھۆكارە
نويكانى ژيانى ئىمەيە، دەتوانين ئىدىعاي ئەوہ بىكەين كە بەرۋۇزوو
بوون دەبېتە مايە لەشساغى و قەرەبووى زيانەكان دەكاتەوہ. ئاژەلە
نەخۇش و بىرىندارەكان خۇيان لەوانى تر جىادەكەنەوہ و ھەولەدەن تا
جىگايەكى لەبارو گەرم كە دوور بېت لە گۆرانكارىيە توندەكانى
كەش و ھەوا، بدۆزنەوہ و ئەوہندە پشوو دەدەن و خۇيان لە خواردن و
كارى رۇزانە بەدوور دەگرن تا ئەوہى دووبارە رەوشيان باش
دەبېتەوہ و ئىشتىاي خواردنجان دەكرىتەوہ.

رۇزوو لە دنياى ئاژەلەندا دەورىكى بالى ھەيە. ئاژەلەكان نەك
تەنھا لە كاتى نەخۇشى و زامارىدا دەست لە خواردن دەگرنەوہ، بىگرە
لە كاتى خەوى زستانە يا پشووہ ھاوينىيەكانىشدا خواردن ناخۇن.
(ھەندىك لە گيانلەبەرە ئىستواييەكان لە ھاوينىشدا ھىچ ناخۇن)
ھەرۇھا ھەندىك گيانلەبەر ھەن كە لەكاتى جووتبووندا دەست
لە خواردن دەكىشەوہ. زۇربەيان تا ئەو كاتەى بېچوہكانيان لە شىر
دەگرنەوہ خواردن ناخۇن. ھەندىك لە جۆرەكانى بائەندەش لە كاتى
ھىلكە كردندا ھىچ شتىك ناخۇن، ھەندىك لە گيانلەبەرەن پاش
زايىنيان دەست لە خواردن دەگىرنەوہ، ھەندىك لە جۆرەكانى
جالجالۇكە پاش ئەوہى كە ژيان دەست پىدەكەن بۇ ماوہى شەش مانگ

ھېچ ناخۇن. ھەندىك لە گيانلەبەرە درندەگان كاتىك لە داو دەكەون دەست لە خواردن دەكىشنەو. زۆرىك لە گيانلەبەرەگان لە گاتى وشكسالى و قات و قەرىدا بۇ ماويەكى زۆر بىخ خواردن دەژىن، زۆرىك لە ئازەنەگان لە زستانە تووشو سەختەگاندا ماويەكى زۆر ھېچيان گىرناكەوى بېخۇن و ناشمرن.

لە مېژەومبە كە بە سەدان مليۆن كەس لە ھەموو دنيادا دەزانن رۆژوو چەبەو بەرۆژوو دەبن، جا يا وەك ئەركىكى ئايىنى يا لەبەر ھۆيەكى تەندروستى يا لەپىناو بەرقەرار كردنى نەزم و كونترۆلىكى زياتر بەسەر خۇياندا، تەنانەت بەھۆى پرسە سياسىيەگان يا گىرپانەھوى سەرلەنويى تەندروستى بۇ جەستەيان، بەرۆژوو دەبن. چەند سالە واپان بە گوى خەلكدا داوہ كە بۇ ئەھوى ھىزو توانايان تىدابىت پىويستە رۆژانە حەتمەن شتىك بخورىت، ئەويش چى بخۇن! پزىشكىكى ھۆلەندى بە ناوى دكتور "فلىكس ئوسلاو" كە لە كۆتايەگانى سەدەى نۆزدەدا چوبوو بۇ ئەمريكا—روونيدەكاتەوہ: رۆژوو موعجىزە خولقېنەو مرۆفەگان لەو حالەتانەدا كە تايان ھەيە يا كىشەى گەدەو رىخۆلەيان ھەيە يا گرفتى رۇحى و دەروونيان ھەيە و ئازاريان ھەيە و ئىشتىيان نەماوہ، نابىخ خواردن بخۇن و ئىمە كە وەك پەرسار سەرپەرشتيان دەگەين نابىخ ناچار بە خواردنيان بكەين.

كونتورى رۆژوو دەگەرپتەوہ بۇ چەندىن سەدە بەر لە ئىستا. لە ئىنجىلدا زۆر شت سەبارەت بە رۆژوو نووسراوہ^(۱)، لە "ھۆمىر" يشدا،

^(۱) وەك قورئان بۇمان باسدەكات لەمەكەم شەرىعتەوہ بۇ دوايىن شەرىعت لە ھەمووياندا رۆژوو يەكئىك بووہ لەپايەگانيان.

رۇزۇۋو يەككەك لەو رىگايەنە بوۋە كە مىسرىيە كۆنەكان وەك چارەسەر بۇ نەخۇشەكانيان بەكارىان ھىناۋە. يۇنانىيەكان و تەۋاۋى دانىشتۋانى ۋالاتانى دەرياي ناۋەپراست بۇ چارەسەرى نەخۇشىيەكانيان سوۋوديان لە رۇزۇۋو ۋەردەگرت. لە سەدەكانى ناۋەپراستدا پزىشكەكانى كۆمەنگا عەرمبىيەكان بۇ چارەسەرى نەخۇشىيەكانيان رۇزۇۋويان دادەنا، لەئىتالىيە سەردەمى "ناپۆلىتەنەكان" دا پزىشكەكان بۇ ماۋەى ۱۵۰ سال رۇزۇۋويان بۇ نەخۇشەكانيان دادەنا كە ھەندىكجار ماۋەكەى دەگەپشتە چل رۇزۇ. من ماۋەى چەند دەمىيە كە تەنھا بە رۇزۇۋوۋە خەرىكەم و نەخۇشەكانىش تەنھا لە رىگەى رۇزۇۋو گرتنەۋە چارەسەر دەكەم. ماۋەى بەرۇزۇۋو بوۋنى نەخۇش لە چەند رۇزۇۋو تا سى مانگىشى خاياندۋە، نەخۇشەكان، ھەم بۇ دابەزاندىنى كىشىيان و ھەم بۇ گىپرانەۋەى سەرلەنوۋى تەندروستيان بەرۇزۇۋو دەبن. با بەسەرھاتىكى خۇشى نەخۇشىكتان بۇ بگىرەمەۋە كە ھاتبۋە لام:

كابرايەك بە ناۋى ئا. ب. كە تەمەنى ھەفتا سال بوۋ ھاتەلام، زۇربەى كاتەكانى تەمەنى بە ئازارۋە بىر دېۋەسەرۋ تا ئەو كاتەى ھاتە لام كەس چارەسەرىيەكى بۇ ئازارە لەبن نەھاتوۋەكانى نەدۇزىبۇۋە. ماۋەى سى سال بوۋ بە دەست تەنگە نەفەسىيەۋە دەمىنالاۋندو لەو كاتانەدا كە تەنگە نەفەسىيەكەى بۇدەھات دەبوۋ بىبەن بۇ خەستەخانە. ماۋەيەكى زۇر بوۋ بۇشايەكانى ئەملاۋلاى لوۋتى توۋشى ھەۋكردن بېۋو، گۋىي چەپى كەر بېۋو، ھەرۋەھا زىاتر لە شەش سال بوۋ توۋشى پىرۇستاتىش بېۋو، و بۇ چەندىن سالتىش بوۋ توۋشى نەزۇكى بېۋو. سەرىشى روۋتابۇۋوۋە عەينەكىشى لە چاۋ

دەکردو نېشانەى چەندىن نەخۆشى دېكەشى تيا بەدېدەگراو بە
 كورتى ئەم كابرېه رەوشى تەندروستى تەواو نالەبار بوو. ئەم پىاوه
 چەندىن سال بوو ھەموو شىۋازە ناسراوھەكانى تەندروستى لەسەر
 خۇى تاقىكرىدبۇو، بەلام لە راستىدا ھىچ كامىيان نەيانتوانىبوو
 تەندروستى راستەقىنەى بۇ بگىرنەو، لە رىگەى شىۋازىكى تايبەتەو
 تۋانىبوويان بۇ ماوھەكى كەم لە دەردو ئازارەكەى كەم بىكەنەو، بەلام
 ھەرگىز نەيانتوانىبوو چارەسەرى بىكەن. ئەم پىاوه تەواو ھىواپراو
 زۆر لاوازو بى تۋانا بىوو، و رەوشى تەندروستى ئەم پىاوه بەھۆى
 درىژە كىشانى نەخۆشىبەكەھەو بەردەوام روو لە خراپتر بوون بوو.
 لەرپىگەى شىۋازە باوھەكانى ئىستاو تەنھا دەتوانى بۇ ماوھەكى كورت
 ئازارى كەسى تووش بوو بە تەنگەنەفەسى ھىور بىكرىتەو، بەلام بە
 تەواوى ناتوانى چارەسەر بىكرىت و بە تىپەر بوونى كاتىش رەوشى
 كسى تووشبوو خراپترىش دەبىت. ھەرۋەھا لای ئەو نەخۆشانەى كە
 بۇرپىھەكانى لووتيان تووشى گرفت ھاتوو روون و ئاشكرايە كە، شىۋازە
 باوھەكانى پزىشكى ئىستا كارىكى ئەوتۇيان لەدەست نايەت. كەپىش
 چارەسەرى نىبەو تا ئىستا زانستى پزىشكى نەيتۋانىو كارىكى ئەوتۇ
 بۇ ئەم نەخۆشىيانە بىكات و ئەمبۇرە نەخۆشىيانە بە نەخۆشىبە لە
 چارە نەھاتووھەكان ناوبانگيان دەركردوو. ھەرۋەھا سەبارەت بە گەورە
 بوون و گۆشتى زىادە دروستكرىنى پىرۇستاتىش پزىشكە بەرپىزەكان
 ھىچيان لەدەست نايات، چونكە نازانن بۇچى پىرۇستات تووشى ئەم
 گرفتانە دەبىت. بە رۋائەت واديارە كە سەرجمەى ئەم نەخۆشىيانە
 لەروانگەى زانستى پزىشكىبەو چاكبوونەوميان بۇ نىبە. ئەو پىنچەم

جار بوو ئەم كابر ايه له يەككەك له خەستەخانەكانى شارى شيكاگوڭدا دەخوینرا، پاش ماومیهك خەواندن له خەستەخانەدا برپاریدا بچیت بۆ باشوورى ولات، بۆ ئەو شوینەى كە ناونیشانەكەى له كەسێكى تر وەرگرتبوو. واتە چوون بۆ ئەو كلىنیکەى كە له ئەمریکادا ناوبانگىكى باشى پەيدا كردبوو. ئەو شوینەش كلىنیکەكەى من بوو. ئەم كابر ايه كە كۆكەیهكى توندو ترسناكى لەگەڵ بوو، دەيووت لەناو ریندا بیرم لەوه دەكردهوه بۆتى ئەم ھەموو خەرجى و ھىلاكیەم ئەنجامىكى ھەبى يا وەك جارەن بە ھەوانتە دەچى؟ بە كورتیەكەى پاش بىركردنەو ھەیهكى زۆر بەو ئەنجامە گەشتبوو كە، تا ئیستا ئەو ھەموو رینگا چارەسەریانەى تاقىكردۆتەوه، ھىچ ئەنجامىكىيان نەبووه ھەر بۆیە سوور بوو لەسەر ئەوھى كە بۆ تاقىكردنەو ھەش بێت سەردانى چارەسەرگەكەى من بكات. چەندین ھەزار نەخۆشى تووشبوو بە تەنگەنەفەسى بى ھىوايانەو دەست لە ھەژنۆ درێژتر لەژێر چنگە ترسناكەكانى ئەم نەخۆشییەدا دەنالیین و كەسێش ناتوانى ھىچ كاریكىيان بۆ بكات. دواى ئەوھى كارە سەرەتایىیەكانمان بۆ ئەنجامداو پیموت تەواوى ئەو دەرمانانەى پێیەتى بىخاتە تەنەكە خۆلەكەوہ – واتە ئەو دەرمانانەى كە ئەو بۆ ھیور بوونەوھى ئازارەكەى بەكارى دەھینا، بەلام تىگەشتبوو كە ھىچ كام لەو دەرمانانە ناتوان چارەسەرى بكەن – ھەر كە پیموت چىتر نابى ئەو دەرمانانە بەكار بىنى وتى: ئەى ئەگەر تەنگەنەفەسىیەكەم بۆ ھاتەوہ چى بەكار بىنم؟ پیموت ئەگەر بۆت ھاتەوہ دانەكانت بخەرە سەر يەك و مشتەكانت گرى بدەو لە بەرامبەر تەنگەنەفەسىیەكەدا بوستەوہ.

پزیشکەکه ژوورەکه جیدیلت کابرا دووبارە دەچیتەووە لای پەنجەرە ی ژوورەکه بۆ ئەوێ هەواپەکی زۆتر هەئمزێ، پاش تاویک دەنگی لیبەرز بۆو: ئەمە ج شوینک بوو پیشانی منیاندا! ئەم بەرپزانە بۆ هیور بوونەوێ تەنەگەنەفەسییەکه تەنانەت دەرمانیکی هیورکەرەوشم نادەن! بەردەوام ئەم شتە ی بە رۆژوووەوانەکه ی پەنادەستی دەوتەووە (ئەو کەسەش تازە هاندرابوو بۆ ئەوێ بەرۆژوو (بێ). دووبارە بۆ هەناسە هەئمزین چۆو لای پەنجەرەکه و دوا ی ئەوێ چەند جارێک ئەم کارە ی دووپات کردەو، گەراپەووە سەر قەرەوێلەکه ی و خەوت. بۆ سبەینی کە پزیشک سەردانی کرد بەشیوێهەکه رهوشی تەندروستی باشتربوو کە هەموو ئەو کەمتەر خەمیانی لەبیر چوو بۆو کە پێوابوو بەرپرسیانی کلینیکەکه شەو ی پێشوو نواندوو یانەو خۆشحالییەکه ی سنووری نەبوو. رۆژ لە دوا ی رۆژ بەشیوێهەکه هەناسە کێشەنەکه ی باشتربوو کە بیرەوێهەکانی سەردەمی لایبەستی بۆ زیندوو دەکردەو، تەنەگەنەفەسییەکه ی شوین بزر بوو، لە هەموو ئەو ماوەدا کە لای ئێمە بوو جارێکی تر تەنەگەنەفەسی رووی تێنەکردەو. فشاری ناو بۆشاییەکانی لووتی هەر مابوو، هەر بۆیە دەبوو لە رۆژوو گرتنەکه ی بەردەم بێت، دوا ی شەش رۆژ بەرۆژوو بوون توانی بە بێ هیچ نینگەرانی و گرھتێک میز بکات. کەموزۆر پڕۆستاتەکه ی هاتبۆووە باری ئاسایی. ئەو هەر و لە رۆژوووەکه ی بەردەوام بوو، چاوەروانی ئەو مەبوو بزانی لەرۆژمەکانی داھاتوودا نیشانەکانی کام نەخۆشییە لە کام بەشە ی لەشیدا دەردمەکوێت. لە رۆژوووەکه ی بەردەوام بوو تا ئەوێ

كە بۇشايپەكانى ئەملاولاي لووتى چىتر كېشەمەكەيان نەماو زەوقو
 خۇشى ھەموو لەشى داگىر كىرىبوو. لە بىستەو پىنچەم رۇزى
 رۇزۋوۋەكەيدا لە پىزىشكەكەي پىسىبوو، ئايا كاتى ئەوۋ نەھاتوۋە دەست
 بىكەمەوۋە بە خواردن؟ پىيانوتىبوو جارى ماۋىەتى و ژىرانەتر ئەوۋەپە
 لەسەر رۇزۋوۋەكەت بەردەوام بىت. پىزىشكەكەي پىتوتىبوو: ديارە خۇ
 تۇ زىندانى نىت، بەلام ئەگەر چەند رۇزىكى تر بەرۇزۋوۋە بىت،
 لەئەنجامەكانى سەرسام دەبى. رىنۋىنىيەكانى پىزىشكەكەي لەگوئ
 گىرتو لەرۇزۋوۋەكەي بەردەوام بوو، سات دواى سات موعجىزەپەكى
 تازە روپىدەدا. لە رۇزى سى و دوۋەمى رۇزۋوۋەكەيدا ھەستىكىرد
 سەرلەنوئ گۈنچەكەي دەبىستى، گۈنچەكەي واى لىھاتىبوو كە دەپتوانى
 دەنگى چىركەي سەعات بىبىستىت. دواى چىل و دوو رۇز رۇزۋوۋەكەي
 شكاندو دەستى كىردەوۋە بە خواردن. بەلام شتى سەپىرتى بۇ ھاتە
 پىش، پاش چەند رۇز دواى ئەوۋى كە گەپاۋوۋە بۇ مائەوۋە ھەستى
 كىرىبوو تۋاناي سىكىسىيەكەي بۇ گەپاۋەتەوۋە لەنەزۇكى رىزگارى بوو.
 بۇ سەپەرشتىيارانى چارەسەرگەكە شتىكى روون و ئاشكرا بوو كە
 زۇرىك لەپىاوو ژنە نەزۇكەكان دەتۋانن لەرىگەي رۇزۋوۋەوۋە بەسەر
 نەزۇكىيەكەياندا زال بىن. ئەمەش قەسەيەك نىيە من لەخۇمەوۋە
 بىلەيم، بەلكو ئەمە واقىي ژيانى پىاوئىكە كە رۇزى يەكەم بە ئالەئالەوۋە
 ھات بۇ ئىرەو ئەو رۇزەي ئىرەي بەجىھىشت پىر لەخۇشى و جۇش و
 خۇش بوو. ديارە من لەو جۇرە نەخۇشانەم زۇر بوو. نابى
 وايدانىيىن چۈنكە گىرتى كەپرى ئەم نەخۇشە بەھۇي رۇزۋوۋەوۋە
 چارەسەر بووۋە ئىتر ھەموو كەرىك لەرىگەي رۇزۋوۋەوۋە بىستىنى بۇ

دەگەر پێتەوه. کەسانیکیش هەبوون ئەمجۆرە گرفتانهیان هەبووه و رۆژوووشیان گرتووه، بەلام گویچکەیان بە تەواوی چاک نەبۆتەوه، ئەم قەسە کۆپیش دەگرتیەوه، چونکە زۆر هۆکار دەست دەدەنە دەست یەکتەر تا کەسێک بینای لە دەست دەدات. هەر بۆیە هەندیکجار کۆپری چاک دەبێتەوه. ئەو کەسە لە موعجیزەکانی رۆژوو بە هەرمەند نەبووی ئەستەمە بتوانی باوەر بەم قسانە بکات. بەدەگمەن رێدەگەویت پەسپۆرانی بواری تەندروستی ئێمە ئەوه قبول بکەن کە رۆژوو ئەو هەموو چارەسەریانە لە دەست دێت، چونکە ئەوان هەرگیز رۆژوویان نەگرتووه. رۆژووگرتن شیوازیکی نوێ نییە، بەلکو شیوازیکی تەواو سروشتییە کە لەناو سەرجهەم بوونەوه رەکاندا باوهو دنیاترین و ژیرانهترین و سروشتتیزین شیوازیکی کە دەگرت بە هۆیەوه سەرلەنوێ تەندروستی بۆ خۆمان بگێرینەوه.

زیاد لەسەدو هەفتا ساڵە لایەنگرانی شیوازی تەندروستی سروستی رۆژوو وەک ئامرازێک بەکار دێنن بۆ گێرانهوهی سەرلەنووی تەندروستی بۆ مەرۆفەکان و لەم رینگایەوه جەستە دەخەنە دۆخیکەوه کە بێ دواکەوتن نەخۆشییەکان رادەمالێ و تەندروستی دەگێرێتەوه بۆ خاوەنەگە. ئەم پێشەنگانە شیوازی سروستی تەندروستی، گەنجینەیهکی بەنرخێ چارەسەرکردنیان لایە کە ئەو مژدەو بویریهیان پێدەبەخشیت کە بیسەلمینن رۆژووگرتن باش و ساپێژکەرو بەهێزکەرەوهی توانای جەستەو دەروونە، هەر بۆیە پێویستە وەک بەشێک لە ژیانیکی تەندروست رەچاوبکریت و سوودی زۆری لێوەرگرت. هەندیک کەس هەن کە لە رۆژوو بەگومانن و متمانهیان

پېى نىيە. زۆربەى ئەم كەسانە ھىچ شتىك سەبارەت بە رۆزوو نازانن و شىئوھى ئەنجامدانەكەشى نازانن. زۆرتىن ژمارەى ئەو كىتىبانەى دژى رۆزوو نووسراون لەلايەن ئەو كەسانەودىە كە لەھەموو تەمەنياندا بۇ نموونە وازيان لەيەك ژەمە خواردىنى خۇيان نەھىئاوھ. بەرۆزوو بوون رۆلىكى كارىگەرى لەتەندروستى و پاراستنىدا ھەيە. رۆزوو كىشى لەش ھاوسەنگ دەكات و ھەروھەا بۇ ئەو كەسانەى كە كىشەى رۆحى و دەروونىيان ھەيە و دەيانەوئىت چارەسەرى خۇيان بكەن، باشتىن رىگايە. ھەر كەسىك بىر لەتەندروستى خۇى دەكاتەوھ پىويستە ھەمىشە بۇ ھىشتنەوھى ھاوسەنگى رۆحى و دەروونى و ھەروھەا بۇ پاراستنى تەندروستى جەستەيى خۇى زۆرتىن سوودى لىوھەرگى و بۇ ھەمىشە رۆزوو بكاتە بەشىك لە ژيانى.

بەشى دووم

توانەۋەى چەۋرىيە زىادىيەكان

ئەۋانەى كاسىن و بە شوين كارىكى پېر داھاتىدا دىگەرپن نازانى چ دووكانىكى پېر داھاتيان لەسەر بابەتى دابەزاندىنى كىش بۇ خۇيان دروستكر دوو. ئەۋانە چەندىن بەرنامەى خواردىنى ھەمەچەشەن پىشنيار دەكەن تا چىژى ھەبى بۇ ئەۋ كەسانەى رەچاۋى دەكەن و بى ئەۋەى خۇيان لە خواردىن بىگىرنەۋە كىشيان دابەزىنن. جۆرەھا دووكان و بازار كراۋەتەۋە كە دەيانەۋەى بە پىدانى چەند ھەب و گولاجىكى تايبەت بە دابەزاندىنى كىش، كىشى بەرامبەر دابەزىنن، ئىتر ھىچ گرىنگ نىيە بەلايانەۋە كە ئەم دابەزاندىنى كىشى زىادەيە لە رىگى ھەب و دەرمانە كىمىيەگەنەۋە چ ئەنجامىكى لاۋەكى خراپى بۇ كەسەكە بەدۋاۋەى! ئەم بە ناو "پىپۇرى دابەزاندى كىش" انە تەنھا دابەزاندىنى كىشيان لەبەر چاۋەۋ تەنھا بىر لە پېر كىرەننى گىرفانىان دەكەنەۋە. لە رۇژگارى ئەمپۇماندا چەندىن شىۋازى ۋەك: رۇژىك بەستەنى و رۇژى دواتر مۇزو رۇژىكى تر ئەنەناس لە بەناۋىانگىترىن جۆرەكانى ئەۋ رىجىمانەن كە بۇ كەمكرەنەۋەى كىش بە قەلەۋەكان پىشنيار دەكرىت و بۇتە شىۋازىكى باۋ. ئەم گىرفانىپرانە بۇ ئەۋەى زىاتر سەرنجى خەلك راكىشەن ناۋى سەيرو سەمەرەۋ بىرىقەدارى ۋەك

"بخۆو كېشت دابه زېنه" دەدمنه پال ئەو رېجيمانەى كە بو
قەئەوەكانى دادمنېن.

ئەمرۆ قەئەوئ يەككە نەگرىنگرېن كېشە وگرفتهكانى كۆمەلگائى
ئېمە كە نەك تەنھا پياوان و ژنان گىرۇدەى بوون، بگرە بە رادەيەكى
فراوان و نېگەرانكەر مندالانىشى گرتۇتەو. كە لە ھۇخارەكەى
دەكۆلېنەو بەو ئەنجامە دەگەين كە، بەھۆى ئەوەى توانائى كرىنى
خەلك زيادى كردوو، بەھۆى زۆرخۆرى و پېس خۆرىبەو، ھەموو
كەسئىكى قەئەو كۆگايەكى لە لەشيدا دروست كردوو و بەردەوام
خەرىكى پاشەكەوت كرىنى ئەو خۆراكە زيادەيەى كە لەداھاتوودا
لەشساغى ئەو دەخاتە مەترسىيەو. زۆرى ماددە خۆراكىيەكان لەم
بەشە لە جىھاندا (رۇژئاوا) بۆتە ھۆى ئەوەى خەلك بە شېوہەىكى
زيادەرۇيانەو ترسناك جۆرھا ماددەى بە ناوى خۆراكى بە تايبەت
خواردنى لەپېشدا ئامادەكراوى لە قوتوونراو (مەلب). بگەنە ورگى
خۆيانەو و ناتوان ساتىك بى خواردن و ھەللووشىن بىسەرەون، چونكە
لە بېدەنگى دەترسن و پېيانوايە ناتوان ژيان تەحەمول بگەن. خەلكى
ئېمە بى بىر كرىنەو دەخۇن و تەنھا شتىك كە بىرى لېناكەنەو و
گرىنگى پېنادەن، تەندروستىيە. شتىكى تر كە بۆتە ھۆى كەم
جوووان و تەمبەلئى خەلكى ئېمە، شىوازى كاركردىيان و ژيانى رۇبۆتى
ئەمرۆيە. بوونى ئامرازە ئوتوماتىكىيەكان رۇئىكى سەرەكى دەگىرن لە
تىكرمانى رەوشى تەندروستى مرؤقى ئەم سەردەمەداو ھۆكارى
جۆرھا نەخۇشىيە. خەلك واى بەسەرھاتوو ھەر كە بەيانى لەخەو
ھەستا پېيوايە دەبىن ناشتا بكاتو بە ئوتۆمبىلى خۆى يا پاسى ناو شار

خۇي بگەيەنپتە شوپنى كارەكەي، چەندىن سەعات لە پشت ميژى كارەكەي دانىشپت تا دەمبپتە نيوهرۆو فراوين(نانى نيوهرۆ) بخوات بى ئەوۋى برسى بپت و چاۋهرۋان بكات عەسر بپت و كارەكەي تەواۋ بپى و بچپتەۋە بۇ مالمەۋە، يا لەتەك ھاۋرپكانىدا بچپ بۇ رىستۇرانت و قەرەبوۋى ئەو چەند سەعاتە بكاتەۋە كە ئازاد نەبوۋە نەيتۋانىۋە بە دلى خۇي چپژ ۋەرگرى و بە چاۋ قاۋەو سىگار پپشۋازى لە خۇي بكات؛ شەو درەنگان بچپتە ناۋ جىگاۋ ئەم خوۋە دوۋپات و سىپات و چەند پات بكاتەۋە و بپتە ھۆي لەدەستدانى لەشساغى خۇي. ھاۋنە ئاراي كەرەستە ئوتۇماتىكىيەكان بۇتە ھۆي ئەۋى مرۇف ئاسانتر كار بكات و كۆلى قورسى كار لە سەر شانى داگرىت، بەلام بوۋنى ئەم كەرەستانە كە ژيانىان ئاسان كر دوۋە، بۇتە ھۆي ئەۋى مرۇف بپتە بوۋنەۋەرىكى تەمبەل و لەش خۇشەۋىست و ئەم تەمبەلپەش چەندىن نەخۇشى مۇدىرنى پپشەسازى بە ديارى بۇ ھىناۋە. لە قوتوۋ نان و پپچانەۋەي ماددە خۇراكيەكان ھەمپشە بۇتە ھۆي ئەۋى خواردەنەكان ۋەك خۇيان نەمپن و بەھاي خۇراكييان نەمپن و مرۇفى بە پپشەسازى بوۋى ئەم سەردەمە كە ئەم بەرھەمە دەستكردو ژەھراۋىيانە بەكاردىنى، توۋشى چەندىن نەخۇشى بوۋە. ئەو ماددە كىمىياپانەي بۇ پاراستن و ھپشتنەۋەي خۇراكى ناۋ قوتوۋەكان بەكارى دپنن، ماددەي ژەھراۋىن كە ناۋبەناۋ دەزگاكانى راگەيانىدن راپدەگەيەنن كە ئەم ماددانە ئەگەرى توۋش كردن بە شپرپەنچەيان ھەيە، بەلام كەس كاتى ئەۋى نپپە گۆي بەم شتانە بدات.

لايەنگرانى شپۋازى تەندىرەستى سروسىتى) Natural

رېجىمەكەي. لىرەدا پىئويستە ئەو بەلئىن كە ھەرگىز بە بى چاودىرى كەسكى لىزان كە لە بواری رۆژوودا پىسپۆرە پەنا نەبەنە بەر رۆژووی درىژماو. رۆژوو باشترین و دلىياترین رىگايە بو گىرانهوئى تەندروستى و نەھىشتنى كىشى زيادە. بەلام ئەم كارە پەيوەندى بە جەستەي ئالۆزو تەواو نەناسراوى ئىمەي مروفەو ھەيە، ھەر لەبەر ئەم بابەتە باشر وايە لە ژىر چاودىرى كەسكىدا رۆژوو بگىرئت كە لەم بواردەدا شارەزا بىتو بزائى لە كاتى بەرۆژوو بووندا رەنگە چ كىشەو گرفتىك رووبداتو لە كاتى پىئويستدا رىئوشوئى پىئويست بگىرئتەبەر و بە شىوہەيەكى ژىرانە مامەنە لەتەك ئەو نىشانەو كىشانەدا بكات كە لەكاتى بەرۆژوو بووندا دىنە پىش.

دەتوانرئت چەند لەكىشى مروف دابەزىنرئت؟ دابەزىنى كىش لە كەسەكاندا جىاوازە، بەلام بەگشتى دەكرى بلىين: بە پىئى شىوازي تەندروستى سروسى مروف رۆژانە كىلۆيەك لە چەورىبەكانى بتوئىتەو، كە ھىچ مەترسى و سەرچلئىيەكى بەدواو ھە نىيە و شىوازيكى تەواو سروسىيەو مروف دەتوانى بەردەوام بىت لەسەرى. ئايا ئەو جىگەي مەترسى نىيە كە لەماوہەيەكى كەمدا بزىكى زۆر لەكىشمان لەدەست بەدەين؟ نەخىر ئەگەر ئەمكارە لە ژىر چاودىرى كەسكى شارەزادا ئەنجامبدرئت ھىچ مەترسىيەكى نىيە. ديارە مەبەستەم ئەو دابەزاندى كىشەيە كە بەھۆي رۆژوو گرتنىكەوہەيە كە تەنھا ئاوي تىدا دەخورئتەو ھىچى تر ناخورئت. لەم كاتەدا كەسەكە ھەك پىئويست ھىور دەبئتەو ھەو پشوو دەدات. با لىرەدا باسى ئەو بەكەين و بزائىن چاكىيەكانى نەخواردنى خۆراك لەچا و خواردنى

خۇراکدا، كامانەن:

۱- لە ماوەی رۇژووھەدا زۆر بە خێرايى چەورییە زیادەکان دەتوینەوہ.

۲- رۇژووی سروشتى زۆر خۇشترە لە ھەر چەشنە رېجىمىك كە بە ھۆيانەوہ كەسە قەلەوھەكان كېشىان دادەبزىت. لە كاتى رۇژوودا كەسەكە ھەرگىز لە ژىر ئەو فشارە كوشەندەو ئازاردەرانەدا نانائىنى كە بەھۆى خواردنى ھەندى خۇراكى تايبەتەوہ تووشى دەبىت، چونكە كاتىك كەسىك بەرنامە رىژى دەكات بۇ ئەوہى بەرژوو بىت، دەروونى ئارامەو دەزانى كە ھىچ باسىك لەخواردن نىيە. بە پىچەوانەوہ لەو رىجىمانەدا كە بۇ دابەزاندى كىش لەبەرچاوە دەگىرى، كەسەكە بەردەوام بىرى لای خواردنەو بىيانووى ئەو خواردنانە دەگرىت كە خواردنپان قەدەغە كراوہو ئەمەش بۆى دەبىتە ھۆى ئازار.

۳- بەھۆى دابەزىنى كىش لە رىگەى بەرژوو بوونەوہ، پىستى لەش شلو ناشرىن نابىت. ئەو كاتەى كەسەكە ھەستى كرد بەھۆى رۇژووہو چەند كىلۆيەك لە كىشى دابەزىوہ، نىشانەكانى بەرەوباش چوونى تەندروستى دەردەكەوہن كە برىتىن لە:

ئا) سەر لەنوئ دەتوانى زۆر ئازادو سروشتى ھەناسە بكىشى.

ب) دەتوانى بە بى سەخلمتى و نىگەرانى بچوولت.

۴- ئەو ھەستە ناخۆشەى لادروست نابىت كە لە كاتى گەدەو ورك

پر بوونىدا بۆى دروست دەبىت.

۵- قەبزی و گرىتى دەزگای ھەرز ئازارى نادەن.

۶- ھەست بەوہ دەكات كىشەو گرىتەكانى پىشووى يەك لە دوای

یەك له كۆلی دەبنهوه.

۷- فشاری خوینی كەم دەبێتەوه و دلێشی زۆر ئاسوودتر كاری خۆی ئەنجام دەدات.

دوای گرتنی رۆژوووه كهو دابهزینی كێش، تهواوی ئەم نیشانانە بە روون و ئاشكرایی دەردمكهون. نیشانەكانی تەندروستی په‌یومندییه‌کی راسته‌وخۆیان له‌تەك دابهزینی كێشدا هه‌یه، چونكه كاتیك مرۆف دەست له‌خواردن هه‌لده‌گریت هه‌ر له‌رۆژه‌كانی سه‌ره‌تاوه كه هه‌شتا كێشیشی زۆر دانهبوزیوه هه‌ست ده‌كات ره‌وشی تەندروستی زۆر باشتره‌ بووه‌و جسته‌ش زۆر باشتر ئه‌و بپه‌ كه‌مه‌ی نیشاسته‌و شه‌گرو چه‌ورییه‌ هه‌رس ده‌كات كه به‌كاری دێنیت.

رۆژنێك كه‌سێك هاته‌ لام كه كێشی له‌شی زیاد بوو، له‌ژێر چاودێری مندا ده‌ستیکرد به‌ رۆژوو گرتن. پاش ته‌واو بوونی ماوه‌ی رۆژوووه‌كه‌ی و چاره‌سه‌ر بوونی پێی وتم: ئه‌و ئەزموونه‌ی من له‌و ماوه‌یه‌دا به‌ده‌ستم هه‌ناوه‌ به‌سه‌ره‌اتیکی زۆر خۆش و سه‌رسوهره‌ینه‌ره‌، چونكه ئه‌و هه‌موو چه‌ورییانه‌ له‌ ماوه‌یه‌کی كه‌مدا توانه‌وه‌و له‌چاو پێشودا زۆر فه‌رقم كرده‌وه‌و ئه‌و كه‌سه‌ی پێشوو نیم. من هه‌رگیز به‌ خه‌یالیشمدا نه‌دمه‌ات ئاوا خه‌یرا ئه‌و چه‌وریانه‌ بتوینه‌وه‌! خه‌نمێکی تر كه‌ بۆ ماوه‌ی دوو هه‌فته‌ به‌رۆژوو بوو وتی: من پێشتریش له‌ ژێر كاریگه‌ری پڕۆپاگه‌نده‌ی ده‌زگاكانی راگه‌یانندا به‌رنامه‌ی چاره‌سه‌ر به‌ هه‌مامم ده‌ست پێكرد، له‌وئ ده‌بوو جۆره‌ رێجیمێکی تایبه‌تم په‌یره‌و بكردایه‌ كه‌ لانی زۆری رۆژانه‌ تا ۷۰۰ كاله‌وری له‌خۆ ده‌گرتو به‌رده‌وامیش هه‌ستم به‌ برسیایه‌تی ده‌كرد، به‌لام لێره‌ هه‌ر به‌راستی

رۇژوو گرتن بۇ من چيژ وەرگرتن بوو. نەخۇشېكى تر كە بۇ ماوھى ھەفتەيەك بەررۇژوو بوو تا لەدەست چەوريە زىادەكانى لەشى رزگارى بېيت، دەيموت: لەھەموو تەمەندا ھەستى لەو چەشنەم نەبووھە ھەتا مايبېشم لە بېرم ناچيئەوھ. بۇ من ئەم پشوووان و رۇژووگرتنە شتيكى بى وئە بوو، پيشتەر ھەرگيز بەو شيومە بېرم نەدەكردەوھ كە مرۇف بە نەخواردن بەو شيومە بە گورپ لەشساغ بېيتەوھ. ديارە ھەميشە رۇژوو بەو شيومە نييە كە ئەم خانمە باسى دەكات. ھەرورھا رەنگە لە كاتى بەررۇژوو بووندا ھەندىك حالت بېتە پيئش كە خۇش نەبن و وا بكات كەسەكە نەتوانى لە رۇژوو گرتنەكەى بەردەوام بېت و ناچار بېت بەر لەوھى بگاتە ئامانجەكەى رۇژووھكەى بشكىنى. ھەرورھا لەكاتى بەررۇژوو بووندا ھەندى حالتى پەر لەخۇشى بۇ كەسى رۇژووھوان دېتە پيئش كە ھەرگيز لەژيانى رۇژانەى خۇيداو لەو كاتانەدا كە خۇاردنى خواردوھ، بەخۇيەوھ نەبينيەوھ.

رۇژوو بۇ ئەو كەسانەى بە خواردىنى ھەموو ژەمە خواردىنىك تووشى ئازارو ناراحەتى دەبن، خۇشيبەكى زۇرى بەدواوھيەو كەسە دەردەدارەكانيش لەكاتى بەررۇژوو بووندا، ھەست بە ھيچ ئازارىك ناكەن. ئەگەر بېتوو بە شيومەيەكى سەرکەوتوانە رۇژوو بگيردرېت، ئەنجامى زۇر باش و جيگەى رەزامەندى بۇ كەسە نەخۇشەكان تىداپە. ھەموو ئەو كەسانەى بەررۇژوو دەبن، ھەست بە رەزامەندى دەكەن لەوھى كە لەرېگەى رۇژوو گرتنەوھ چەند. كىلۇ لەچەوريە زيانبەخشەكانيان تئاووتەوھ. خۇشتىن سات بۇ كەسىكى قەئەو ئەو ساتەيە كە دەبىنى ھەر لەھەفتەى يەكەمى رۇژوو گرتنەكەيداو

لەقۇنغاغى يەكەمدا ھەشت كىلو لە كىشى دابەزىوھ. ديارە ھەندىك دۇخىش دېتە پېش كە ئاوا بەو خىرايە كىشى كەسەكە دانابەزىت. ھەندىكجارىش دېتە پېش كە لەرۇزۇنى يەكەم و دووھەمدا تەرازوو ھىچ چەشنە گۇرانىك پېشان نادات. ھەمىشە لە ماوھى رۇزوو گرتندا (بە تايبەت لەيەكەم رۇزەكاندا) دابەزىنى كىشى لەش وەك يەك نىيە و بەرزو نزم بوونەوھى تىدايە. رۇزووگرتن تەنھا بە مەبەستى كەمكردى كىش نىيە، بەلكو زياتر كاردەكاتە سەر، سەرلەنوئ جۇشدانەوھ و دروستكردەنەوھى تەواوھتى كىردارە گرینگى و سەرەككەكانى لەش، بۇ ئەوھى لەش خۇى بتوانئ مروؤ لەدەست ئەو حالئەتە ناخۇشانە رزگار بكات كە بەھۇى خراب كاركردى سىستىمى جەستەيەوھ دروستبووھ و ئەم شىوازەش تەواو چىاوازە لەتەك ھەموو ئەو رىجىمانەى بۇ دابەزاندىنى كىشى لەش رەچا و دەكرىت.

ئەم ئاسوودە بوونە پەيوەندى بەوھوھە ھەيە كە كەسى بەرۇزوو لە كاتى بەرۇزوو بووندا برسايەتى ناكىشيت. برسايەتى كىشان تايبەتە بەو رىجىمانەوھ كە بە ھۇيانەوھ كەسنىك دەيھەوئ خۇى لەرولواز بكات يا پەيوەندى بەو شىوازەنەوھ ھەيە كە تىايدا رادە و دەورى خواردنەكان كەم دەكرىنەوھ. ھەندىك كەس لە رۇزۇنى يەكەم و دووھى نەخواردنەكەياندا ھەست بە سەرەبەستى دەكەن و چىتر بىر لە خواردن ناكەنەوھ، ئەمە لە كاتىكدايە كە بړىك كەس ئەم حالئەتەيان نىيە و لە رۇزى سىيەمدا برسايەتەيان نامىنى و ئەگەر بەھۇى ھەندىك رەوشى تايبەتەوھ رۇزووھەكە نەشكىت، دەكرىت بە بى ھەست بە برسايەتى كىردن درىژە بە رۇزووھەكە بدرىت.

من هم سهر بورده و باسانه تان له هم زمونږي شه خسي خوموه بو
 ده گيږمه وه. هم جوړه باسو خواسو بو چوونانه له لايهن كه ساني تري
 پسپوړو شارمزا له بواړي روژوودا تافيكړنه وه و به دواچوونيان له سره
 كراوه و راستنيان سه لمي تراوه. دوو پزيشك هم نه نجامانه يان
 له كلينيك گاني خو ياندا تافي كرده وه و له رووي زانستيه وه راستي هم
 بامته يان سه لماند. هم وان ناماژهيان به ودها كه روژوو دنيا ترين و
 دلخوشه ترين و ناسان ترين شيوازيكه كه بكرت له ريگايه وه كيشي
 زياده ي جهسته دابه زت. يه كيك له و كه سانه هم تافيكړنه وه ي
 نه نجامدا دكتور "ليون بلووم" بوو له زمانكو پينسيلفانيا، هم پزيشكه
 خو ي به مه سه له ي روژوو وه سه رقال كړدو چندين تافيكړنه وه ي
 له سر هم كه سانه نه نجامدا كه دميانه ويست كيشيان كم بكنه وه.
 هم پزيشكه پاش ماوه يه كه وهك پسپوړ له دابه زاندي كيشدا ناوبانگي
 ده ر كړد، هم پزيشكه كه لگي له هم زمونږه گاني دكتور بلووم يمش
 وه رگرت. هم دوو پزيشكه كه خو يان بو چاره سه ر كړدي
 نه خوشيه گان به روژوو ته رخان كړدوه ده لني پياوان له كاتي روژوو
 گرتندا كه متر له ژنان كيش كم ده كمن، واته هم گهر خانمان روژانه
 يه ك تا دوو كيلو كم بكنه هم پياوان برنكي كه متر كم ده كمن.
 هم وان له و بپروايه دا بوون كه مروف له كاتي به روژوو بووندا له برسيان
 نانائيني تي و دواي سي روژ برسيايه تي ناميني و مروف كه متر بير له
 خواردن ده كاته وه و حاله تي سه ير روو له دپروون و جهسته ي مروف
 ده كات. هم وان به روژوو ده وان ه گانيان دهوت به خو يان ته ثمين بكنه و
 بلن: "نيسا رهوشم له روژواني پيشوو باشتره." خانميك دواي ۸ روژ

بەرۆژوو بوون وتی: پېشتەر ئەگەر رۆژیک ژەمیکم نەخواردایە زۆرم ھەست بە برسایەتی دەکرد، بەلام ئیستا و دوای ۴۸ رۆژ ھیچ نەخواردن ھیچ ھەست بە برسایەتی ناکەم.

دکتۆر بلووم دەلی: ئەو کەسانە ی پێیانوایە نابێ رۆژوو درێژماوە بگیریت و بەلکو باشتروایە لە نیوان رۆژوو و ھەداو پاش چەند رۆژیک سەرلەنوێ بڕیک خواردن بخوریت بەھەتەداچوون. پێشنیارم بۆ ئەو کەسانە تەندروستن و تەنھا بۆ تواندەھە ی چەوریەکانیان رۆژوو دەگرن ئەو نییە لە جیگەدا بکەون، بەلکو پێشنیارم ئەو نییە کە زۆر بجوولێن. ھەر وھا پێشنیاری چەند وەرزشیکی تاییەت دەکەم ئەنجامی بدن. دیارە ئەم رۆشوینانە نابنە مایە ئەو ی کە چەوریەکان خیراتر بتوێنەو، بەلکو دەبنە ھۆی ئەو ی کە ماسولکەکان و شانە و کۆئەندامەکانی جەستە لەحالتیکی ھاوسەنگدا بەمێنەو، واتە توانای کارکردن و ھیزو وزە ی کیشکردن و خۆراگریان لە دۆخیکی ھاوسەنگدا بێت. ئەگەر کەسێک بێھوێ لە رێگە ی وەرزش کردنەو کیشی زیادە ی دابەزینی، پتویستە زیاتر لە رادە ی مامناومندی جوولە ی ھەبێ و چالاک ی بنوینیت. دیارە جوولە و چالاک ی جەستە ی دەبیتە ھۆی ئەو ی مرۆفە ی زیاتر بخوات و ئاساییشە کە ئیشتیای زۆرتەر دەبیت. باشتروایە لە کاتی بەرۆژوو بووندا خۆ لە جوولە و چالاک ی توند ببوێردیت. شتیکی ئاشکرایە دەزگای ھەرسی ھەموو کەس ھەک یەک نییە. ھەندیک لاواز و ھەندیکیش بەھیزترن. بە بۆچوونی من زیاد بوونی کیش جەستە لەبەر ئەو نییە کە یەکیک لە گلاند(لوو)ھکانی جەستە باش کار ناکات، بەلکو ئەزمونە

شەخسىيەكان پېشانىيان داوھ كە، زۇرخۇرى دەبىتە ھۇى دروستبۈونى كېشى زيادە. ئەمە كەمىك لە راستىيەوھ نىزىكتە. ھەندىك كەس ھەرچى بخۇن خىرا دەبىت بە چەورى. ئەوان ئەوھندە ناخۇن كە پېۋىستىانە، بەلگو ئەوھندە دەخۇن كە ھەزىان لىيەتى. ناكرى بلىين ھەر چەشەنە جەستەيەك لە كاتى رۇژوودا چ رادەيەك لە چەورىيەكانى دەتۈنىتەوھ، چونكە ئەوھ جەستەيە بېرىار دەدا چەندە چەورى بتۈنىتەوھو ئەمەش لە مرۇفئىكەوھ بۇ مرۇفئىكى دىكە جىاوازە چونكە لەشەكان جىاوازنو وەك يەك نىن. لە كاتى رۇژوودا، نەخۇشىيە شاراوھكانو شوپنە لاوازەكانى جەستە دەردەكەونو رەنگە ئەم جىگاپانەى كە بۇرى گەيانى خواردەنەكەيان داخراوھ، لەكاتى كرانەوھو كەردنەدەرى ژەھرە رىگرەكاندا تووشى ھەندى گرفتو كېشەى كاتى بېن، ھەر بۇيە دەلئىم باشترە رۇژووى درىژ ماوھ لەژىر چاودىرى كەسىكى شارەزادا ئەنجام بەدرىت. ئەگەر دەورەى رۇژوو بە باشى كۇتايى پېبىت نەك تەنھا چەورىيە زيادەكان دەتۈنەوھ، بگرە كەسەكە چەندىن ئەنجامى سەرنجراكىشى دەستدەكەويتو دوابەدوای ئەو ھالەتە ژيانىك دەست پىدەكات كە تىايدا پەى بە ھىزو تواناى خۇ دروستكردنەوھو نۇژمىنكردنەوھى جەستە دەبردىتو ئاسۋىەكى رۇشنى نوئ بە رووى ژيانى ئەم كەسانەدا دەكرىتەوھ.

بەشی سینیەم

ژیان بە بی خواردن

چەند سال پێش ئیستا چەند گۆفاریکی جیھانی چەندین بابەتیان سەبارەت بە فرۆکەوانیکی چل و دوو ساڵە بە ناوی "رالۆف فلۆرس" و ژنیکی بیست و یەک ساڵە (کە سەرقالی راهینانی فرۆکەوانی بوون) نووسی. ئەوان لە کاتی فریندا فرۆکەکیان دەکویتە خوارەوە، ئەم دووانە ماوەی ۴۹ رۆژ بە بی خواردن مابوونەووە. ئەوان خەلکی برۆکلی نیویۆرک بوون و دواى حەوت هەفتە لەو رووداوە لەکیوەکانی کۆلۆمبیا دۆزرانەووە، ئەم دووانە لە نیوان چالە بەفرە کەنەدییهکاندا و لەحالیکیدا دۆزرانەووە کە ماوەیهکی زۆر بوو هیچیان نەخواردبوو. ئەوان جلی ئەستوورو گەرمیان کردبوو بەرو توانیبووین پەناگایهکی هاكەزایی بۆ خۆیان دروست بکەن. ژنە گەنجەکە بۆ ماوەی چوار رۆژ چوار رۆنی ساردین و برێک میوهی بە سرکە ترشکراوی بە چەند بسکیتیگەووە خواردبوو. سێ هەفتە دواى کەوتنە خوارەووی فرۆکەکیان، ئەو خواردنەى پێیان بوو تەواو دەبی و پاش ئەم سێ هەفتەیه خواردنی ئەم دوو کەسە تەنها ئاوی بەفرەکان (بەفراو) بوو کە سێ ژەمەى (واتە بەیانی و نیوهرۆو ئیوارە) خواردوویانەتەووە. خانمە گەنجەکە وتبووی: تەواوی ئەو شەش حەوتەووی دوايمان تەنها

بە خواردنه‌وى ئاو بەسەر برد. ئىمە بە سى شىۋە ئەو ئاۋەمان دەخواردەۋە: ئاۋى گەرم و ئاۋى سارد و ئاۋى كۆلۈ. ئەوان پاش ماۋەمەك ھەستىيان بەۋە كرىبوو ئەو بەفراۋەى ئەوان دەپخۆنەۋە، زۆر خۆشترە و باشتر تەھەمولى دەكەن. ھىلنا خانم كە پىش كەۋتنە خوارەۋە، لەشىكى خېر قەلەۋى ھەبوو، دۋاى كەۋتنە خوارەۋە ھەستى كرد سىزە كىلۈ نىو لە كىشى دابەزىۋە.

رۇلفى ۲۲ سالە كە لە كاتى كەۋتنە خوارەۋەكەدا دەبوو بۇ رزگار كردن و مانەۋەى خۇى ھەۋلىكى زىاتر بدات، دۋاى ئەم رۇژوۋە ناچارىيە ۱۸ كىلۈ لە كىشى دابەزىبوو. دۋاى رزگار كردنىيان پشكىنىكى وردو تەۋاۋى پزىشكىيان بۇ ئەنجامدراۋ دۋاى پشكىنىەكان پزىشكەكان رايانگەياند كە تەندروستى ئەو دوۋانە لەدۇخىكى زۆر باشدايە. چەندىن ژن و پىاۋ لەم چەند سالانەى پىشۋودا، رۇژوۋى درىژماۋمىيان گرتۋە، نەك بەھۋى رۇژوۋەۋە زىانىيان پىنەگەپىشتوۋە بەئكو زۇرىش سوۋدەمەند بوون. كەمتر روۋداۋى لەو چەشە روۋدەدەن بەلام دەبىن دان بەو راستىيەدا بنىين، لەو سالانەدا كە خواردن كەم دەستدەكەۋىت، خۋاى بەدپەنەرى سروشت بۇ مانەۋەى گىاۋ گىيانلەبەرەكانى حىساب و كىتپىكى ھەپە. بەردەۋام روۋدەدات كە لە سروشتدا خواردن كەم بىت. لە كاتى قاتوقرىداۋ لە زستانە تۋوشەكان و لاۋاۋەكاندا. لە سروشتدا، گىيانلەبەرە كىۋىيەكان كەمتر لە ھاۋرەگەزەكانى خۇيان (ۋاتە ئەو ئازەلە كىۋىيانەى لەتەك مرۇفدا دەژىن و مرۇف خواردنه‌كەيان بۇ دابىن دەكەن و ھىچ پىۋىستىيان بەۋە نىيە بىر لە دابىنكردنى خۇراك و ئاو بكنەۋە) خواردنىيان

دەستدەگەوئیت. لە سروشتدا، پئویستە زۆر جار گیاکان و گۆشتخۆرەکان خۆیان لە تەك ئەو سنوورو بەربەستانەدا بگونجینن کە بەهۆی کەمی خۆراکەو دەروست دەبێت. ئەم ئازەلە کئویانە لەرەن و وەك ھاورپەگەزە مائییەکانی خۆیان بەهۆی کۆکردنەوێ ئەو زبڵانەیی دەپخۆن قەلەو نین. لە کۆتایی وەرزیکی تووش و سەختدا لەگەڵ ئەویدا کە ئەم گیانلەبەرانی تەنھە پئستیان بە ئیسقانەو ماوە کەچی بەهۆی کەمی ماددەیی خۆراکییەکانەو نامرن. دکتۆر "ھلیکس. ئۆل. ئۆسوالد" لە کتیبەگەیدا بە ناوی "دنیا ئازەلە کئویەکان" دا دەنووسێ: کاتیک ئازەلە کئویەکان روو دەکەنە جیگایەك کە خواردنی تیدا نییە، خۆیان لەتەك ھەلومەرج و بارودۆخی ئەو شوینەدا دەگونجینن. لە سالی ۱۸۷۷دا کە لە باشووری بەرازیل دەجار وشکەسالی روویدا، چەندین رەوہ مانگا کە تەنھا پئستیان بەسەر ئیسقانەو ماپۆوہ ئەم رەوشە سەختەیان نابووہ پەشت سەر و زاووژیشیان کردبوو، ئەم مانگیانە بنچکە شاراوەکانی ژێرزەوی و رەگ و گەلای کاکتووسیان دەخواردو لە رێگەیی ھەئدانەوێ چەو و لمی شیداری لیواری رووبارەکان ئاوی پئویستی جەستەیان دابین دەکردو توانیبووین درێژە بە ژیانی خۆیان بدەن. جۆرە سەگئیکی لوبنایی ھەییە بە "خەمبەر" بەناوبانگن، لە بیابانگەلئیکی وشک و بەرھەووتدا دەژین و زاوژیش دەکەن کە کەمتر رێدەگەوئ نیچیرئکیان چنگ بەکەوئ و ئاویش ئەوئندە کەمە کە جەھەنەمی ھەتاھەتایەت بیر دەخاتەوہ. ناتوانین تەسەوری ئەو راستییە بەکەین کە گیانلەبەرەکان خۆیان لەتەك ئەم ھەلومەرجە سەختەدا دەگونجینن و نەوہ دواي نەوہش

زياد دەكەن. دەلەك كە لە كولانەكەيدا خۆى دەشارىتەووە و چەندىن رۆژ بە بىخواردن لەو شوپىنەدا دەمىنىتەووە، ھەر دواى ئازاد بوون خىرا بە شوپىن خواردندا دەگەپىت. ورج بە درىژايى زستان ھىچ ناخوات و لەم وەرزەشدا دەزى و شىرىش دەدا بە بىچووھەكانى. ئەم چەند نەموونە بەسە بۆ ئەووى بزەننىن لەشى مرۇفېش ئەو توانايانەى ھەيە كە بتوانى بىخواردنى خۆراكىش درىژە بە چالاكىيەكانى خۆى بەدات و پىويستىيەكانى خۆى دابىن بكات. "دكتور راگنەر بېرگ" كە خەلاتى نۆبلىشى پى بەخشاووە و پەسپۆرە لە بوارى خۆراكىشدا، دەنووسى: دەكرى بۆ ماوھەكى دووردرىژ ھىچ نەخۆيت و زىندووش بەمىنىتەووە، من چەندىن كەس دەناسم زياتر لە ۱۰۰ رۆژ ھىچيان نەخواردبوو. ھەر بۆيە پىويست ناكات لە نەخواردن بەترسىن. ئەو ماوھەى فرۆكەوان و ھاوپىكەى دواى كەوتنە خوارەوميان ناچار بوون بەرۆژوو بن زۆر زۆر نەبوو.

لێرەدا ئەم پەرسىيارە دىتەگۆر كە ھەر كەس تا چەند بەرۆژوو بىت؟ دەكرى بەم شىوھە وەلامى ئەم پەرسىيارە بەدەينەووە: ئەو پەيوەندى بەوھە ھەيە كە جەستەى ئەو كەسە تا كوئ دەتوانى بە بىخواردن خۆى راگرى و رەوش و دۆخى سروشتىش لەم نىوانەدا دەورى ھەيە. سەرچەم بوونەووەرەكان بەردەوام سوود لە رەوتى ژيان وەردەگرن و لەم ئاراستەدا دەخۆن و پىويستىيەكانى خۆيان دەستەبەر دەكەن و زاوژى دەكەن. ئەم سونەتى ژيانە لە كاتى رۆژووشدا بەردەوامە و ھىچ كاميان بە تەواوى لەكار ناكەون و دانامركىنەووە. ئەو گيانلەبەرەى لە يەككە لە جەمسەرەكاندا دەچىتە خەوى زستانەووە،

پىيوستە گەرمى پىيوست بەرھەم بىنى بۆ ئەوھى پىلەي گەرمى لەشى دانەبەزىت. ھەم ئاژەل و ھەم مرۆفیش لە کاتى رۆژوودا ھەناسەيان ناوەستى و نابى لىدانى دلشيان بوەستى و پىيوستە بەردەوام خوين لە سوورپاندا بىت، دەبى دەزگای کردنەدەرەوھى پاشەرۆ بەردەوام کارى خۆى بکات و شانە و کۆئەندامەگان لە تەنە زیادەگان خاوين بکاتەوھ. دەبى ئەو کردارە بىنەپتەيانەي ھۆى پاراستن و راگرتنى جەستەن، بى وستان تەواوى ئەرکەگانى خۇيان بەرپۆبەرن بەلام بە شىوھىەكى ھىواشترو بەردەوام. ھەمىشە حالەتگەلەك دىتە پىش کە تىاىاندا جەستە يا خانەيەك بگۆرپىت يا دەرمانى زامىك بکات. بە پىى ئەزمونىك کە لەو چەندىن سائە زۆرو زەوئەندەدا لە نەخۆش و رۆژوو و واناندا بەدەستەم ھىناوھ، بۆم يەكلا بۆتەوھ کە ئەمچۆرە کردارانە بەبى وستان درىژەيان ھەيە و لە کاتى بەرۆژوو بوونىشدا ھىچ کەلپىنكىيان تىناکەوئى. تەنانەت لە کاتى رۆژووشدا کە لە دەرەوھرا ھىچ خواردىك ناگات بە جەستە، جەستە بەردەوھامە لە کارە بىياتنەرو گەشەپىدەرەمگانى خۆى کە گەشە و نۆژەنکردنەوھى خانەکانىش دەگرىتەوھ. بەردەوامى ھەندىك کارى وەك جوولان و کردنەدەرەوھو ھەرسکردن کە جەستە بۆ پاراستن و راگرتنى خۆى پىيوستى پىيانە لە رىگەي ئەو شتانەوھ دابىن دەبىن کە بوونەتە بەشىك لە جەستە. بۆ درىژەدان بەم کردارە پىيوستە جەستە پىيوستى بە کەرەستەي تازە ھەيە. ئەرکى ئەم کەرەستە تازانەي کە بە جەستە دەگەن ئەوھىە کە قەرمبووى ئەو وزمىە بکەنەوھ کە بۆ بەرپۆبەردنى ئەرکە پىيوستەگانى جەستە بە کار براوھ و ھەرۆھەا

پنۆیستی جهسته دابین بکهن. ئەگەر سیستمیک هیلاک و لاواز بوو، ئەم کردارە پنۆیستانە کەموکورتیان تێدەکەوێت.

ئەو گیانلەبەرانی دەچنە خەوی هاوینەو (رەنگە مەبەستی خەوی زستانە بیت. وەرگێڕ)، هەم هەناسە دەدەن و هەم دلشیان بەردەوام لێدەدا، گەرچی لەم حالتەدا ئەم کردارە پنۆیستانە دادەبەزن بۆ نزمترین ئاستی خۆیان بەلام ناوەستن چونکە چالاکی جهستە گیانلەبەرەکان لەم ئاستە زیاتر دانا بەزێت. پێشتریش باسی ئەوەمان کرد وەرچە مێکان کە لە زستانداو لە کاتی پشووێ زستانەدا دەزێن و بێ گوێدانە وەرزی زستان و نەبوونی خۆراک شیر بە بێچوووەکانیان دەدەن، ئەم شیرە لە جهستە کەدا بەرەهەمدێت کە لە دەرەوێ خواردنی پێناگات. ئەو گیانلەبەرانی پشووێ درێژماوەی هاوینەو زستانەیان هەیه، لە ماوەی پشوووە کەیاندا بێ ئەوەی هیچ خواردنیکیان لە دەرەوێ پێناگات تەواوی پنۆیستیەکانی جهستە خۆیان دابین دەکەن. تەواوی ئەو کردارانە ئەم گیانلەبەرانی ئەو ماوەیدا ئەنجامی دەدەن بەو وزمیه ئەنجامدەرێت کە لە جهستەیاندا پاشەکەوت کراوە. هەر بەم چەشنە جهستە مرۆفیش چەندین ئەمباری پاشەکەوتی هەیهو لەو کاتاندا کە مرۆف خواردن ناخوات، جهستە ئەم پاشەکەوتانە بەکار دێنێت. بە شێوەیەکی ئاسایی جهستە مرۆف بێک ماددە خۆراکی بە شێوەی چەوری و مۆخی ئیسقان و نشاستە (گلیکۆژن) و ماسولکە و ئاوشیر (لینفی رێخۆڵە یا چیلۆس) و هەروەها ماددە کانزاییەکان و فیتامینەکان پاشەکەوت دەکات. کاتیکی جهستە ساغە بەردەوام ئەم جۆرە ماددانە پاشەکەوت

دەكاتو ھەندىكجار ئەم بېرە ماددە پاشەكەواتنە بەشى چەند رۇژ يا چەند ھەفتە يا چەند مانگ ھىچ نەخواردن دەكات. ئەوانەى فېرۇكەكەيان دەكەوئتە خوار يا ئەو كەسانەى بۇ ماومىەكى دوورودرئز لەئزىر دارو پەردوودا بە زىندووى دەمئىننەوہ يا ئەو كەسانەى بۇ دابەزاندىنى كئشى جەستەيان بەرۇژوو دەبن، لەو كاتەدا كە ھىچ ناخۇن پاشەكەوتى ناو عەمبارەكانى جەستەيان بەكار دئىن ھەر بۇيە كئشىيان كەم دەكات. پېرۇسەى رۇژوو ئەوہمان بۇ دەسەلمئىن كە جەستەى مرۇف ئەوہندەى خۇراك لە ناو عەمبارەكانىدا ھەيە كە بۇ ماومىەكى زۇرو بئ ئەوہى ھىچ بكنە جەستەيانەوہ، ئەم پاشكەوتە خۇراكىيە بە كار بئىنئ بئ ئەوہى ھىچ بە خەسار بداتو لەم رىگايەشەوہ درئزە بە كرده پئويستەكانى خۇى بدات. لە خوئىن و لىنفو ئئىسقانەكانو بە تايبەت لە مۇخى ئئىسقانەكانداو لە پئىكھاتە چەورىيەكانو لە جگەرو لووہكانى ترو تەنانەت لە يەك بە يەكى خانەكان كە جەستەى ئئىمەيان پئىكھئناوہ، لە تەواوى ئەم بەشانەدا بېرىكى پاشەكەوتكرائى خۇراك لە شئوہى پېرۇتئىن و چەورى و ماددەى شەكرى و كانەكانو فئىتامىنەكان ھەيە كە جەستە لە بارودۇخى نااسايى و كاتئىك خواردن ناخۇئىن ئەوانە بەكار دئىنئ(لەوانە دەخوات). نە گيانلەبەرەكانى ترو نە مرۇف ھىچكامىيان بەبئ ئەم پاشەكەواتنە ناتوانن بۇ ماومىەكى كەم بئىن. تا ئەو كاتەى جەستە ئەم ماددانە بەكاردئىنئ، ئەگەر ھىچئش نەخۇئىن ھىچ چەشنە مەترسى و زىانئىك روو لە جەستە ناكات. تەنانەت كەسە زۇر لەرو لاوازەكانئش بېرىكى ديارىكراو لە ماددەى پاشەكەوتكرائىيان لە ماسوولكەو پئىكھاتەكانى

لەشياندا ھەلگرتوۋە ۋە لەكاتى بەرۋۇزۇ بووندا لەم پاشەكە ۋە تە دەخوات ۋە ئەوانىش دەتوانن بە ۋە پەرى بى خەمىيە ۋە بۇ ماۋەيەكى زۇر بەرۋۇزۇ بن ۋە تەندروستى خۇيان باشت بکەن.

کردەى خۇھەر سکردن (ئاتۆلېز) پېرۇسەيەكە كە جەستە لەرېنگەى چەنېن ئەنزېمى تايبەت لەشانەكانى خۇيدا ئەنجامى دەدا ۋە لەرېنگەى خوين ۋە لېنغە ۋە ئەم ماددە خۇراكانەى كە بەھۇى ھەرس بوون لەبەشەكانىدا بەدەستى ھېناۋە، دەيگوازىتە ۋە بۇ ئە ۋە شوپىنانەى پېۋېستىيان پېيەتى. گليكوۋۇنى پاشەكە ۋە تىكرا لە نا ۋە جگەردا (نېشاستەى ئازەلى) دەگۇرېت بۇ شەگرو دەنېردرېن بۇ ئە ۋە شوپىنانەى پېۋېستىيان بە خۇراكە. تەنانەت لەشى مۇرۇف لە رۇزۇۋە درېژماۋەكانىشدا توۋشى ئە ۋە نەخۇشيانە ((ۋەك: بېرى بېرى(بەھۇى كەمى فېتامېن B يە ۋە دروست دەبېت)، پېلاگرا (قلىشانى پېست)، راشېتېس (ئېسكە نەرمە) ۋە ئەسكەر پووت(نەخۇشى پوۋكەكانە كە بەھۇى كەمى فېتامېن C يە ۋە دروست دەبېت)) ناپېت كە بەھۇى كەمى خۇراكە ۋە دروست دەبېن. تەنانەت لە كاتى نەخواردىنى خۇراكدا نەخۇشى راشېتېس كە بەھۇى كەمى فېتامېن D يە ۋە دروست دەبېن بەرو باشتربوون دەچن، چونكە لەم كاتەدا، زىندەپالى(مېتابولېزىم)ى كالىسۇم باشت بەرېۋە دەچېت. ھەرۋەھا ئە ۋە كەسانەى كە توۋشى كەم خوينېن، لە كاتى بەرۋۇزۇ بووندا رېژەى خېرۇكە سوورەكانى خوينېيان زىاد دەكات. ھەرۋەھا ئە ۋە كەسانەى توۋشى كەمى فېتامېن B بوون (پېلاگرا) لە كاتى بەرۋۇزۇ بووندا رەۋشى تەندروستىيان زۇر باشت دەبېت. لە كاتى رۇزۇودا بېۋكېمى جەستە ھاوسەنگ دەبېت ۋە لە

ھەندى بارودۇخىشدا نۆۋەن دەبىتەۋە، ئەگەر لە كاتى رۇزۇودا ئەم گۇرپانكارىانە روونەدەن، رۇزۇو دەبىتە شتىكى زىانبارو كوشەندە. ئەو تاقىكرىنەۋە جۇراوجۇرانەى لەسەر ئاژەلەكان كراۋە تەۋاۋيان ئەۋەمان بۇ دەسەلمىنن كە كەمخواردن دەبىتەى ھۇى تەمەندىرئىزى و تەندروستى و بوونى وزەى زىاترو گەنج بوونەۋە، بە پىچەۋانەۋە ئەو ئاژەلانەى بەردەۋام خواردنىان پىدراۋە نەخۇشن و تەمەنىشان كورته. ئەو تاقىكرىنەۋە جۇراوجۇرانەى لەسەر مرۇفۇ گيانلەبەرەكانى دىكە كراۋە ئەۋەمان پىدەلئىن كە لەكاتى رۇزۇودا جەستە ئەو ماددە خۇراكىانە بەكاردىنئى كە لە ناو خۇپىدا پاشەكەۋتى كىردوۋەو بەو پەرى لىزانى و وشىارىيەۋە ئاگای لەۋەيە تا بچوكتىن زىان بە كىردە گرىنگو سەرەكپىەكانى نەگات. ئەو كاتەى كە لە دەرەۋەرا خواردن نادىت بە جەستە، جەستە دەست دەكات بە تۋاندەۋەو بەكارھىنئانى چەۋرىيەكان. بەر لەھەر شتىك مىشك و دەمارەكان(اعصاب) و دل و سىيەكان كە بەشە سەرەكپىەكانى جەستەن ئەم ماددە پاشەكەۋت كراۋانە بەكار دىنن. سىستىمى لەشى كەسى بەرۇزۇو دەست دەكات بە گەپان لەناو جەستەدا بۇ دۆزىنەۋەى ماددەى پىرۇتىنى و شەكرى و چەۋرى و كانى و فىتامىنەكان و بەو پىسپۇرى و لىزانىيە تايبەتتىيەى كە ھەيەتى بەۋپەرىئ قەناعەتەۋە سەرجمى ئەم ماددانە بەكاردىنئى. بىنگومان جەستە بە شىۋەيەكى لىزانانە و وردەكارىانەۋە ئەم ماددانە بەكار دىنئى كە ھەرگىز زىانى پىناگات، چونكە جەستە دەزانئى كام ماددە پىۋىستە و دەكرئ ۋەك خواردن كەلگى لىۋەرگىرى و كام شانەش بىكەلگن و دەبى فرىدريئە دەرەۋە.

ئەو شىكارىانەى لەسەر كەسى رۆزۈۋەوان و ئاژەلەكان
ئەنجامدراون ئەۋەمان بۇ ئاشكرا دەكەن كە هېچكاميان لەكاتى رۆزۈۋودا
تووشى هېچ چەشنە كەموكۆرپىيەك نەبوون، تەنھا ئەۋانە نەبىت كە
سنوورى برسپىيەتپان بەزاندوۋە لە كاتى برسپىيەتى راستەقىنەدا كە
دوای رۆزۈۋو دروست دەبىت هېچپان نەخواردوۋە. برسپىيەتى و
بەرۆزۈۋو بوون دوو قۇناغى جىاۋازى نەخواردنن. لە كاتى برسپىيەتپدا
تەۋاۋى خۇراكە پاشەكەۋتەكانى ناو جەستە بەكار ھاتوۋە پىۋىستە
كەسى برسى خواردن بخۋا ئەگىنا ژيانى دەكەۋىتە مەترسپىيەۋە. ھەر
بۆيە دەبى لە ژېر چاۋدېرى كەسىكى لىزان و شىاردا ئەمجۆرە رۆزۈۋو
بگىرئىت. لە هېچ رۆزۈۋوۋىيەكدا كەسى رۆزۈۋوۋەوان بە شىۋمىيەكى جىددى
تووشى كەمى كىش نابىت، ئەگەر ھاتوو كىش كەمكرنەكە لە رادى
ئاساى تىپەرى پىۋىستە دەست لە رۆزۈۋو گرتن ھەلگىرئىت و دەست
بكرئىت بە خواردن. لە نىۋان برسپىيەتى و رۆزۈۋودا ئەم جىاۋازىيە
ھمىە كە لە كاتى رۆزۈۋودا جەستە تەۋاۋى پاشەكەۋتەكانى خۇى بەكار
ھىناۋە و چىتر پاشەكەۋتىكى لەبەردەستدا نەماۋە بەھۆى كەمى
ماددە سوۋتەمەنىيەكانەۋە ناچار دەبى بۇ دابىنكرندى
پىداۋىستىيەكانى خۇىى روو بكاتە بەشەكانى ترى خۇى و لەۋان
بخوات. لەۋ كاتەدا كە پاشەكەۋتەكان روو لە كۆتاپىن جەستە ھەندىك
پەيام دەنيرئىت و ئىمە لەم مەترسپىيە ئاگادار دەكاتەۋە. كە خواردنى
پاشەكەۋتەراۋىش تەۋاۋى بوو، لەم كاتەدا برسپىيەتى بە شىۋمىيەك روو
لە مرۇف دەكات كە كەسەكە بە ھەموو توانايەۋە بە شوپن خواردندا
دەگەرئىت، لە حالىكدا كە لە كاتى بەرۆزۈۋو بووندا دوو/سى رۆز

کەسی بەرۆژوو چیت بە دواى خواردندا ناگەریت و ئیشتیای بو
 خواردن ناچیت. ئەم جیاوازییە سەرەکیانەى نێوان برسییەتى و
 رۆژوو ئەو بویری و ئازایەتیە بە کەسە دەبەخشیت کە ئاگاداری
 ئەو بەیت ئەگەر هاتوو زەمێک خواردن نەخوات ئەو بە مانایە نییە
 کە برسییەتى دەکشیت. لە کاتى رۆژوودا تەنانت جەستە سەرقالى
 نۆژەنکردنەوى ئەو بەشانی دەبێ کە زیانیان پێگەیشتوو، ئەمە
 زۆر جیاوازه لە تەك ئەو دۆخەدا کە جەستە برسییەتى و خەریكى
 خۆ خواردنە. ئەو ئاژەلانیە بە هەر هۆیک تووشى زیان و برین
 دەبن و لە سوچیکى ئارامدا بەرۆژوو دەبن دواى تەواو بوونی
 رۆژوو کەیان برینە کەیان ساریژ دەبیتەوه.

زانستی پزشکی کە هیچ چەشنە ئەزموون و تاقیکردنەوهیەکی
 سەبارت بە رۆژوو نییە، لەو باوەردایە کە رۆژوو زیانی هەیە. ئەو
 تاقیکردنەوانەى لەسەر گوێرە کراوە ئەوێ سەلماندو، ئەو کاتەى
 خواردنیان نادریتن کیشیان زیاد دەکات. هەر وەها کەسانیک هەن لە
 کاتى بەرۆژوو بووندا کیشیان زیاد دەکات. ئەستیرەى دەریایی لە کاتى
 رۆژوو گرتندا دەتوانن بەشى خوارووى جەستەى و قاچە
 هەلئوشینەرەکان یا باسكى نوێ دروست بکات. هەر وەها مارمێلکە کە
 کلکی دەقرتێ لەو کاتەدا کە خواردن ناخوات دەتوانن سەرلەنوێ ئەو
 بەشانی دروست بکاتەوه کە لە دەستیداوه. تەواوی ئەم قسانە
 پیشاندەری ئەوەن کە لە کاتى رۆژوودا جەستە درێژە بە کارە
 گرینگو سەرەکییەکانى خۆى دەدات و هیچ زیانیکی پێناگات، بەلکو
 ئەم حالەتى نااساییە (واتە رۆژوو) دەبیتە هۆى ئەوێ جەستە

بەھىزىو بە متمانە بەخۇ بوونىكى زياترەوۋە رەوشى دەرەوۋە ناوۋەوۋە
خۇى كۆنترۆل بىكات. ئەو توانايى و ئىرىپىەى كە لە كاتى بەرۇزۇو
بووندا ئەو توانايە بە جەستە دەبەخشىت چۇن و لە چ كاتىكدا
پاشەكەوتەكانى خۇى بەكار بېنى، موعجىزەى سروشتى ئىانى
مرۇپىە.

بەشى چوار

برسييه تى دۆى ئىشتىاي خواردن

هەۋلى زۆر دراۋە بۇ ئەۋەى بزائرى برسييه تى چۆن دروست دەبى؛ بەلام سەرجه مى ئەم ھەۋلانە بە نيوەناچلى و بى ئەنجام ماۋنەۋە. من لەو برۋايە دام كە بى گومان دروستبوۋنى برسييه تى و نىشانەكانى، لاي بوۋنەۋەرە فرە خانەيىەكان بەھۋى سىستى دەمارى (عصبى) يەۋە كۆنترۆل دەكرىت يا لانى كەم دەكرى بەم چەشنە راقەى بكەين. ھەر كات مرؤف بەراستى برسى بىت نىشانەكانى برسييه تى لە لايەن سىستە دەماريەكانەۋە دەنيردرىت. دەكرى ئەمە دەربرىنكى گشتى بى، چونكە ھەموومان دەزانين كاتىك جەستە توۋنپىيە تى يا خەۋى دى چەندىن نىشانە دەنيرى. بەلام ئەو پەيوەندىيەى لە نيۋان تۆرە دەماريەكان و برسييه تىدا دروست دەبىت چۆن ئىكەدەرىتەۋە؟ سەبارەت بە چۆنپىيە تى ئەم كارو كاردانەۋە و پەيوەندىيانەۋە دەركردنى فرمانى برسييه تى زۆر شت و تراۋە. جياۋازىيەكى بەرچاۋ ھەيە لە نيۋان ھەستكردن بە برسييه تى راستەقىنەۋە ئەو پەيامە تىكەن و ئالۋزانەى ھەندىك جار جەستەى ئىمە لە لايەن سىستى دەماريەۋە ۋەرىدەگرىت. برسييه تى راستەقىنەۋە برسييه تى درۋىنە. ھەموومان ئەو دوو دەستۋاۋەمان

بيستووه. زۆربى ۈ ئو تاقىكرندنهوهو دۇزىنهوانهى سهبارمت به رۇژوو
 ئمنجامدراوه له پهيومند بهو رۇژووانهوه بووه كه كورتماوه بوون.
 ههندى كس دهئىن برسپيههى حالهتئكى خراپو نىگهرانكه ره كه
 زۆربى جار ئازارىكى زۆرو دلنهكهزه له تهكدايهوه مرؤف واههست
 دهكات شتئك لهدهست دهداثو بهردهوام لاوازتر دمبئت، پئويسته لهم
 حالهتهدا خيرا شتئك بخورى. سهرحه مى ئهم چىرؤك و ئمفسانانه
 سهبارمت به رۇژووش دهوترئت؛ به خهئكيان وتووه بههؤى
 نهخواردنهوه مرؤف تووشى سه ر ئئشه دمبئتو پزىشكهكانىش به ههئه
 پششى ئهممجؤره بىروا بى بنهمايانه دهگرن. بهلام له راستيدا
 برسپيههتى، وهك تهواوى نيشانه ئاسايهكانى جهسته حالهتئكى تهواو
 ئاساييه. برسپيههتى نمايشئكى دهمارييه كه له رىگهى سىستىمى
 دهمارييهوه پيشاندهدرئت. ئهوه هيچ راست نيهه گهر ئيمه برسپيههتى
 به نهخؤشى بزانيان يا وا بىر بكهينهوه كه نيشانهكانى برسپيههتى وهك
 نهخؤشپيههكان دهردو ئازارى لهتهكدايه. ئايا كاتئك مرؤف توونپيههتى
 ئازارى هميه؟ پئويستپيهه سروشتيپيههكان به شپوهى ئازار دهرناكهون.
 ههر كردهپهكى سروشتىو ئاسايى نيشانهگهلى تايهت به خؤى هميه.
 بؤ نمونه ههستى توونپيههتى له ههندى شوئنى وهك دهمو لووتو
 قورگدا دهردهكهوئتو ئيمهش له رىگهى ئهم نيشانانهوه ئندهگهين كه
 توونپيهه. بههؤى برسپيههتيپيههوه ئازارى گهده دروست نابئت بهلكو
 برسپيههتى جهندين نيشانهى تايهت به خؤى هميهوه چىژدارو
 خؤشو جووئينهره، به جهشئك كه كهسى برسى ئاواتهخوازى
 ئهوميه خواردنئكى خؤشو به تام بخواتو لهم ئاواتهخوازيپيههدا نه

ئازار ھەمىيە و نە ھەلخىراندىن.

ئەو ئازارانەي تووشيان دەبىن بەھۆي گۆينەدان بە پىۋىستىيەكانى جەستەوۋە دروست دەبن كە بۇ ماۋەيەكى دوورو درىژ پىشت گۆي خراون. ئەو ئازارانەن كە بەھۆي خوارىن و كاۋىژكرىنە بى بەرنامەكانى ئىمەوۋە دروستبوون. ئەم كەمتەرخەمىيە نەك تەنھا جەستەمان، بگرە دىئاي ھەست و سۆزەكانىشمان دەگرىتەوۋە. ھەر كام لەئىمە تاچەند ھەولمانداۋە ھاوسەنگى لەنىۋان ئىجساس و ئەندىشەماندا پەيوەندىيەكى ھاوسەنگى دروست بگەين؟ چەند لەئاست پىۋىستىيە راستەقىنەكانماندا كەمتەرخەمىن؟ ئەم ئازارانەي ھەموومان كەم تا زۆر پىي ئاشناين بەھۆي دابىن نەكرىنى پىۋىستىيە راستەقىنەكانى جەستەوۋە دروستبوون. يا زۆرمان خواردوۋە يا كەم. نە ئەومىندە بخۇ كە ھىلنج بەدەيتەوۋە، نە ئەومىندەش كە لە بى ھىزىدا گىانت دەرچى. خوارىنە لە رادەبەدەرەكان و بەكارھىنانى ماددە زەھراۋىكەرەكان دەبنە ھۆي دروستبوونى ئازار. برسىيەتتەيە درۆينەكان بە شىۋەپەك زىانى مروفىيان خستۆتە مەترسىيەوۋە كە ئەو(واتە مروفى)يان كىردۆتە كۆمەلە ئازارىكى گەرۇك. مروفى ئىستا نازانى برسىيەتى راستەقىنە كەي دەست پىدەكات و نىشانەكانى كامانەن. خەلكى ئەم سەردەمەو بە تايبەت خەلكى ۋلاتە پىشەسازىيەكان ئەم ھاندانە ناراستانەي كە ئاۋىتەي ئازار و ناخوشىيە، بە برسىيەتى دەزانن و بۇ نەھىشتىنى ئەم جۆرە ئازارانە پەنا دەبنە بەر خوارىن و ئەو مافە بە خۇيان دەدەن كە بخۇن، چونكە ئەوان گەدميان دىش و ئەم ئىش و ئازارەش نىشانەي ئەومىيە كە ئەوان

برسيانە. ئىمە لەو تىگەشتووين كە خواردن دەبىتە ھۆى دابەزىنى فشارە دەمارىيەگان، بى ئاگا لەوۋى كە خواردىنى بى وادە چەند زىانى ھەيە. كەسەكە دەخواو لەو بروايەشدايە خواردن باشترىن كارتىكە كە ئەنجامىداو، چونكە پىويستى پىيوو، ئازارى گەدەى ھەبوو ۋە توورە بوو ۋە ماندوو بوو... ھەندى جار ئەم ھالەتە وادەكات ئەو كەسە بەردەوام كاويژ بكات بۇ ئەوۋى لەم رىگايەوە ئازارەكانى جەستە ۋە فشارە دەمارىيەگانى خۆى نەھىلىن. ۋەك ھەر چەشەنە خويەك كە ئەگەر بىتوو كەسى خودار لەسەرى بەردەوام نەبىت تووشى ھەندى گرفت ۋە ناراحتى دەبى. برسىيەتى راستەقىنە جىاوازە لە تەك كاويژ كردن، برسىيەتى راستەقىنە ھەلبىزىردراو ۋە ئىشتىايەكى كوئر نىيە، ھەستىك نىيە كە كەسەكە ناچار بكات ھەرچى بەردەستى كەوت بىكاتە گەدەيەو، بەلكو ئىشتىايەكە بۇ خواردىنىكى تايبەت دروست دەبىت. جۆرىك خواردن كە برسىيەكە تىر بكات، نەك ۋەكو ھەزىكى خواردن كە بۇ ھىور كىرنەۋى ھەستى ناخۇش ۋە نىگەرەنكە دروست دەبىت. برسىيەتى راستەقىنە ھەزومەيلى خواردىنى خۇراكىكە، خۇراكىك: كە شىاوو بەتامە ۋە دەم پىر دەكات لە ئا، نەك خواردىنىكى بە روالەت جىوان ۋە رازاۋ، بەلكو خواردىنىكە كە لە مائەوە دروست كرابىت. ئەم خواردەنە جىاوازە لەوۋى كە "ھەرچىت كەوتە بەردەست بىكەيتە مەنجهلەو". نابى ھەستە درۆينەگان بەراورد كەين بە ھەستە راستەقىنەگان. ھەستى راستەقىنە لە رىگەى سىستىمى دەمارىيەوە دەنرەردىن ۋە دەبىتە ھۆى ئەوۋى كەسى برسى دەمى پىر بىت لە ئا. برسىيەتى ھەمىشەيى نىيە، ئەو كاتە دروست دەبىت كە

ھەر بەرپاستى مرۇفۇ برسى بېتو پېئويستى بە خواردن ھەبېت. ھەست بە برسىيائەتى كىردن كاتىك دروست دەبېت كە لەنىوان ژەمە خواردنەكاندا ماو ھەبېت. من دلئىام لەو ھى كە زۆربەى خەلك ھەر بەرپاستى نازانن كەى برسىيانەو ھەرودھا دەزانم كە مرۇفۇھەكانى ئەم رۆژگارە بە شىوھەكى مامناوھندى بە درىژاى چەندىن سالى بەردەوامى ژيانى شەخسىو پەيوھەندىيە كۆمەلایەتییەكانەو ھەبواری ئەوھىان بۇ نەرەخساو ھەست بە برسىيائەتى راستەقىنە بكەنەو بىناسن، ئەوان فېر بوون رۆژانە سى ژەم بخۆن. رامانىك لەمرۇفۇھەكانى سەدەى ئامىرى ئەوھەمان بۇ دەسەلمىنى. برسىيەتى ئازارى گەدەى لەگەلدا نىيەو ئازارى گەدە بەھۇى بوونى لەمپەرو ئالۆزىيەو ھەدروست دەبېت كە لە ناو جەستەدا ھەيە. ئىمە لە راستىدا نە برسىيەتى خۆمان دەپروئىننەو ھەو نە بايەخ بە پېئويستىيە سەرھەتايەكانى جەستەمان دەدەين. ئەو كاتەى كە برسىمان نىيە دەخۆينو ئەو كاتەى دەبى پېئويستىيەكانى جەستەمان دابىن بكەين لىي خاقلین. كاتىك مرۇفۇ برسى نىيە نابىت بخوات، كاتىك بە راستى خواردن پېئويست نەكات، خواردن مرۇفۇ تووشى نەخۆشى دەكات. چەندىن ھۇى جۆراوچۆر ھەيە كە دەزگای ھەرس باش كار ناكات. كاتىك مرۇفۇ لە وادەى خۆيدا خواردن بخواتو خواردنەكەش ھەرس بېتو بىمژىت تەندروستەو نەخۆشى پىئو ھەيە.

ئىمە لە سەردەمىكدا دەژىن كە پىشكەوتنى تەكنەلۆژياو ژيانى ئامىرى، مرۇفۇى بە شىوھەك بەرنامەرىژى كىردو ھە كە ناچارە تەننەت لە حالەتتىكدا كە ھىچ برسى نىيە خواردن بخواتو مل بۇ

سپییەكەى لەسەر ئەما، ئیتر كاتى ئەو هاتوو ئەو كەسە سەرلەنوێ دەست بکاتەو بە خواردن. بىر لەخواردن كۆرندەو خۆشى و شادى دىنیت. لەراستیدا دەبى كاتىك خواردن بخوریت كە مرؤف ئارام خۆشجال و ئاسوودە بىت.

ئىمە لەنەخۆشىيە كورت ماوەكاندا لەبەر چەندىن ھۆى سادە ھەست بە برسپییەتى ناكەين، چونكە جەستەمان بە ھەموو توانايەو دەيەوئىت كۆشەو گرتەكە نەھيئىت و دەرفەت و وزەيەكى بۆ ھەرسكردى خواردن نىيە. ئەو دەيەوئىت ناوھەوى خۆى رىكبخاتەو. لەحالىتى نەخۆشيدا ئەوھەندە وزەو توانا نىيە كە جەستە بتوانىت ھەم ھەرسى خواردنى پىيكات و ھەم نارىكپىيەكانى ناوھەوى پىركبخاتەو. لەكاتى نەخۆشيدا جەستە نەك تەنھا وزەيەكى ئەوتۆى بۆ ھەرسكردى خواردنەكان لەبەردەستا نىيە بگرە ناچارە بىرىكى زۆر خوينىش بنىرئىت بۆ ئەو شوپنەنى كە لەو كاتەدا كۆشەو گرتيان ھەيە. جەستە بۆ دامەزراندنەوھى سەرلەنووى دسپلین و گونجاندى خۆى لەتەك نەخۆشىيەكەدا دەبى وزەيەكى زۆر بەكار بىنئىت كە ئەم كارە بەھۆى وزەى پاشەكەوتكرائى جەستەو ئەنجامدەرىت و ھەر بۆيە جەستە بۆ ماوئەيەكى كەم كارى ھەرس و ھەلمزىن واز لىدئىنئىت و خۆى بۆ نەھيشتن و چارەسەرى كۆشەى ناوھەوى خۆى تەرخان دەكات. رىك وەك ئەو كاتانەى كە ئىمە كارپىكى جەستەيى قورس ئەنجامدەين. لەم حالەتەدا جەستە ھەولەدەت تەواوى وزەى خۆى بۆ ئەنجامدانى كارە قورسەكە تەرخان بکات و خوينى زۆرتر بۆ ئەو شوپنەنە بنىرئىت كە پىويستى پىيەتى. كاتىك

مرۇف نەخۇش گەوت ناچارە جەستەى خۇى بناسئىت (دىيارە ئەگەر ئەو شانسەى ھەبئىت و مەبەستى بئىت بىناسئىت) بە پىچەوانەو ھەوانەى لە نەخۇشپىيەكانى ئىمە بەرپرسىيارن ئەو پزىشكانەن كە خۇشيان چەندىن نەخۇشى جۇراو جۇريان ھەپەو ھەر بۇيە ئىمە ھىچ دەورئىكمان لە دىيارىكردى چارەنووسى لەشساغى خۇماندا نىيە، يا لانى كەممەكەى بىمىجۇرمىيان لە ئىمە گەياندەو.

ئىمە لە رىنگەى پىرۇپاگەندەو زانىيارىيە ناراستەكانەو بە شىۋەپەك بەرنامەپىزى كراوین پىماناوپە بۇ ئەوەى بەھىزو چاپووك بىن دەبئ بەردەوام بخۇين. پزىشكەكانىش ھەر ئەو قسەپە دەكەن و دەلئىن مرۇف دەبئ رۇزانە سى زەم خواردن بخوات. پىرۇپاگەندە ناراستەكان بە تايبەت لە رىنگەى ئەو ھات و ھاوارەى سەبارەت بە پىرۇتىنات وەپىيان خىستوو و ايان لئىكر دووین ھەموو رۇزئىك ھەولەدەپىن چىنئىكى دىكە بخەپنە سەر جەستەمان. ئەوەندە پىرۇتىنى جۇراو جۇر دەخۇين لە ناومو و دەروەى جەستەمان لوو(غەدە)ى زىادە دروست دەبئىت و پزىشكەكانىش بئ ئەوەى بزاند ھۇى دروستبوونى ئەم لووانە چىيە، تەنھا ناو بۇ نەخۇشپىيەكانمان دادەتاشن و دەلئىن چارەسەرى نىيە. لەلايەكەو دەخۇين و لەلايەكى تىرەشەو بئ ئەوەى ئەم خواردنانە ھەرس بووبن بە سىچوون دايدەنئىنەو، بەلام دووبارە ھەر دەخۇين و دەبىنە ھۇى ئەوەى كە لەشمان نەخوازراو بۇ كىرەنەو دەروەى ئەم خواردنانە وزەى پاشەكەوتكر اوى خۇى لەدەست بەدات. ئەگەر ئەم خواردنانەى دەخورئىن بەھۇى قەبىزىيەو جەستە نەتوانئىت بىيانكاتەدەر ئەوكات

تەۋاۋى ئىندامەكەنى ناۋمەۋى جەستە ۋەك گەدەۋ سىستىمى ھەرس
 زىيانىن پېئىمگاتو مەرۋۇ توۋشى ئەۋ نەخۋشېيانە دەبىن كە بەھۋى
 ژەھراۋى بوۋنى جەستەۋە دروست دەبىن. بە درىژاۋى تەمەن ئىمە
 بەردەۋام وزى پاشەكەۋى خۇمان بە فېرۇ دەدەبىن. پېئوۋستە جەستە
 لەكەتى نەخۋشېيە كورت ماۋمەكاندا ھەمۋو ھىزو تۋانائى خۇى بۇ
 نەھىشتى كېشەۋ گىرەتەك بىخاتە كار كە توۋشى بوۋە نەك ئىمە بە
 پېئىلنى خۋاردنە بىخ كەلكو نەخۋلزارۋمەكان بارى لەسەر قورس
 بىكەبىنو توۋشى كارو چالاككېمەكى لەرادەبەدەرۋ ناپېئوۋستى بىكەبىنو
 لەبەتتى ئەۋەى پەشۋى پېئىدەبىن ئەۋەندەى دىكەشى ھىلاك بىكەبىن.
 خۋاردن لەكەتى نەخۋشېيدا نەك ناپېئە مایەى چاكبوۋنەۋە بىگرە
 دەبېئە ھۇى ئەۋەى كە نەخۋشېيەكە زىاتەر بىخاپەنئەتو جەستە زىانئى
 زىاتەرى بەرىكەۋىتو لە زۇرپەى ھالەتەكاندا نەتۋانئەت نەخۋشېيەكە
 بىنەر بىكات.

جەستە بۇ ئەۋەى بىتۋانئەت نەخۋشېيەكەى نەھىئەت پېئوۋستى بە
 ھىزو وزىيە. پېئوۋستە ھىزو تۋانائى جەستە لەكەتى بوۋنى كېشەۋ
 گىرەتدا بۇ نەھىشتى ئەۋ كېشەبە تەرخان بىكرەتە نەك بە ھەۋانئە
 بۇ خۋاردنەكانى ئىمە لەكار بىكرەت. تەنھا لەۋ كەتەدا دەتۋانئەن
 ۋەبىكەبىن وزى لەشمان بە فېرۇ نەچەت كە بەرۋۇزوۋ بىنو لەشمان
 لەتەك كېشەكەبىدا بە تەنھا بېئەنەۋە، گەر ۋامانكرد ئەۋا خۇى سەر
 لەنۋئ ھەمۋو شەمەكان رىكەدەخاتەۋە. دابىنكردنى پېئەۋىستىيە
 سەرتابىيەكانى جەستە لە ھالەتتى نەخۋشېيدا پارمەتەبەرە بۇ ئەۋەى
 بىتۋانئەت زوۋتر خۇى چاكبىكەتەۋە. ئەم پېئەۋىستىيە سەرتابىيەنەش

برېتېن لە پشودان و ئاسودەيى و كەش و ھەوای خاوين و تيشكى خۇرو لەبەر چاوغرتنى گەرمای ناوھەوى لەش. كاتىك جەستە تووشى گىرفتىك دەبى لەرىگەي چەند نىشانەيەكەوھە ئاگادارمان دەكاتەوھە كە مەيلى بۇ خواردن نىيە. ئەو پىمان رادەگەھنيت كە بەھۇي رىكخستەھەوى كارەكانى ناوھەوى ناتوانيت كارى دەرھوھە و مەستۇ بگىرت. ئىمە پىويستە بە شپوھەيەكى تايبەت سەرنجى ئەم پەيامانە بەدەين. لەو كاتەدا كە كەسى نەخۇش و مەسوھە دەيگىرت و تووشى ئىشتىيائى ساختە دەبىت، نابى ھىچى بەدريتى، چونكە خواردن رەوشەكە خراپتر دەكات. ئەم ئىشتىا درۆينە نەخۇشى ھىنەرە بۇ ماوھى چەندىن سال و زەو تواناى ناوھەوى كەسە نەخۇشەكەي بە تالان بەردوھە وا بە ئاسانى دەستى لىبەرنادات. لەش نەخۇشە، كەچى نەفس بە شوين خووھە ھەلە نەخۇشەيەنەرەكەي رابردوودا وىلە. ئەم كەسە بەھۇي رەچا و كىردنى ئەم خووھە ھەلە نەخۇشەيەنەرەوھە نەخۇش كەوتووھە كاتىكىش چاك دەبىتەوھە كە واز لەم خووھى بىنيت. مەن خۇم بىر مە لە تەمەنى گەنجىدا جارىك نەخۇش كەوتەم و تام لىھات، ھىچ باش نەبووم و تام و بۇنىكى ناخۇش لە دەمە دەھات و وەرز بووم، بىر پارمدا بچمە ناو جىگا خەوھەكەمەوھە. بەلام بەرسىم بوو يا لانى كەمەكەي وام ھەست دەكرد بەرسىمە، لە راستىدا نەفسم دەپويست شتىك بىخۇم، حەزم لە ماسى بوو، داوام لە داىكەم كىرد ماسىم بۇ بىنيت، كەچى لە وەلامدا وتى تۇ نەخۇشى نابى لەم حالەتەدا ماسى بىخۇي، بەلام مەن سوور بووم لەسەر داواكەم و پىداگرى زۇرم كىرد، بۇيە ناچار داىكەم چەند ماسىيەكى لەسەر سىنىيەك بۇ رازاندەھەوھە بۇي ھىنام،

تەنھا يەك ماسىم لى خواردو بە دايكەم وت ئەوانى تر لابات. دوايى
 بىرەم كەوتەوۋە كە من ھەر برسەم نەبوو، نەمدەوېست خواردن بخۆم
 لەشىشەم ھېچ پىئويستى بە خواردن نەبوو. لەو سەردەمەدا من ھېچەم
 سەبارەت بە رۆژوو نەدەزانى، ماوھىيەكى كەم ھېچەم نەخواردو پاشان
 زۆر زوو چاك بوومەوۋە.

من بە پىي ئەو ئەزمونانەى ھەمە دەزانم كە ھەندىك دايك و
 باوك ھەن لە كاتى نەخۆش كەوتنى مندالەكانياندا بە چەندىن
 شىۋەى جۇراوجۆر ناچارىان دەكەن خواردن بخۆن، بۇ نمونە بە
 مندالەكەيان دەلەين ئەم چەند پارەوۋە بخۆ بۇ دايەو ئەگەر ئەمە بخۆى
 فلان و فىسارە شتت بۇ دەكېرەم پىزىشكەكەت وتوويەتى دەبىي تۇ ئەم
 شتە بخۆيت و ئەگەر نەخۆيت بەھىز نابىت... ھتد لەنەخۆشىيە
 درىژخايەنەكاندا كەسى نەخۆش پىئويە برسەيەتى، بەلام لە راستىدا
 ئەم پەيامانە جيا لە ئالۆزى و سەرلىشىواويەكانى دەزگاي ھەرس
 ھېچى تر نەين. لە كاتى بەرۆژوو بووندا ئەم ئالۆزىانە خىرا لە ناو
 دەچن و نىشانەكانى نەخۆشى دەپوئەنەوۋە.

ئەگەر ئەوۋە راست بىت كە مرۇف لە كاتى برسەيەتەيدا ئازار
 دەچىزىت، كەواتە دەبىي مرۇف لە كاتى بەرۆژوو بووندا بەردەوام
 ئازارى ھەبىت، لە كاتىدا كە پاش ماوھىيەكى كەم ئازارەكان نامىنن و
 مرۇف ھەست دەكات باشتر لەو كاتەيە كە خواردىن دەخوارد، تا ئەو
 جىگايەى كە بەھۆى نەخواردەنەوۋە ھالەتەتەكى لەشساغى و خۆشەئالى
 رووى تىدەكات كە لە تەواوى ژيانىدا (بىجگە لەو ماوھى كە لە سكى
 دايكىدا بوو) بە خۆيەوۋە نەبىنىوۋە. تەواوى ئەم نىشانانە بەلگەن

لهسەر ئهوهی که برسییهتی ئازاری لهگهندا نییه. دواى ئهوه هموو
روونکردنهوهیه دهکریت بهو ئهنجامه بگهین که مرؤف پاش سى رۆژ
به رۆژوو بوون چیتز بیر له خواردن و برسییهتی ناکاتهوه، دیاره ئهوه
بهو مانایه نییه که پیتوابیت ئهوه ههستهی له رۆژانی یهکههه دووههه
سێهههه چوارهههه روه له کهسهی به رۆژوو دهکات، ئهوه برسییهتی
راستییه، نهخیر، ئهوانه ئهوه جووله دهماریانهن که ئیمه بۆ ماوهی
چهندین سالی ئازگار به خواردن رازیمان کردوون.

بەشى پىنچەم

چوار ھۇبۇرۇزۇ گرتىن

ئىمە بۇ گەشتىن بە چەندىن ئامانجى جۇراو جۇر رۇزۇ دەگرىن. مەبەستمان لەم كارە بە ئەنقەستە ئەوئە كارىكمان كرىبىت. دەگرى ئەو ئامانجانە بۇ نەمۇنە ۱- دابەزاندىنى كىشى لەش يا ۲- بۇ تەندروستى جەستە يا ۲- ئەنجامدانى ئەركىكى ئايىنى بىت. كەسپك كە كىشى زىادەى ھەيە دەمى بىر لەو بەكاتەو، ئايا گرتى ئەم تەنھا كىشى زىادەيە؟ ئايا ئەو تەنھا بۇ ھاوسەنگ كرىنى كىشى لەشى دەبى چوار چىوئەك بۇ خۇى دانىت؟ ئايا بەھۇى كىشى زىادەو ھىچ گرتىكى دىكەى تەندروستى نىيە؟ كاتىك جەستە چەورى و زىل كۇدەكاتەو تووشى چەندىن جۇر گرت دەبىت. ئايا رۇزۇ تەنھا گرتى كىشى زىادە چارەسەر دەكات و كارى بە گرتەكانى ترى جەستەو نىيە؟ لە راستىدا لەگەن دابەزىنى كىشدا گرتى تەندروستىش كەمتر دەبىتەو. لەكاتى رۇزۇدا چەورىيە زىادەكانى لەش دەتوئەو سەرلەنۇى جەستە بەكارىان دىنئەو. بەلام چ شتىك دەبىتە ھۇى ئەوئە كە لەشى مرۇقۇ خانە قەئەوكان دروست بكات؟ دكتور رۇبىرت ڧالتەر خەئەمتگايەكى بەناوبانگى لە "ڧالتەرز پارك"ى پىنسىڧانىادا دروست كرىو لەوئىدا بە شىوازى سروسىتى

چارەسەری خەلکی دەکردو دواتریش ناوبانگیکی جیھانی بەدەستەینا. ئەویش لەو برۆایەداپە: رۆژوو بەشیکە لە ژیان و شینواری سروشتییە بۆ تەندروستی. رەنگە خوینەر بەو شیوە تیبگات کە رۆژوو چارەسەرە. دەبی ئەو بەزانین کە رۆژوو ئامرازە، ئەو بەستەییە دەکەوتتە کار، و کاری چارەسەرکردن تاییبەتە بە جەستەووە لە دەرەووی جەستەدا هیچ شیوازیک و ماددەیک نییە بتوانیت چارەسەری بکات. رۆژوو واتە دوورکەوتنەووە لەخواردن و تەنھا شتیک کە لەم رۆژوویدا دەخوریت ئاوە. نەخواردن لەکاتی نەخۆشیدا یەکەم یارمەتیەکە کە بە جەستە دەدریت. ئەگەر ئیمە ئەم یەکەم ھەنگاوەمان ھەنگرت و ئەگەر رازی بووین بە یارمەتیدانی جەستە ی خۆمان و بۆ دابەزاندنی کیشی زیادە رۆژوو بگرین، ئەو بوارەمان بۆ لەشمان رەخساندوووە تا خۆی پاک بکاتەووە. ھەر کە پاک بۆووە ساغ دەبیتەووە. گومان لەویدا نییە کە نەخواردن خیراترین و دلتیاترین و کاریگەرترین شیوازی کە دەکری بە ھۆیەووە کیشی لەش ھاوسەنگ بکریت. دەبی ئەو راستییەمان لەبیر بێت کە کەسە قەئەووەکان بۆ دابەزاندنی کیشی زیادەیان نابیت تەنھا بە یەک جار رۆژوو قەناعەت بکەن. ئەگەر دەتانەوویت تەندروستیەکی باشتان ھەبیت پتویستە رۆژوو بە بەشیک لە ژیانتان بزانن.

ھەندئ خانی دیکە کە بەکەلک بوونی رۆژوو دەسەلمینن و من وەک تاییبەتمەندییە فیزیۆلۆژییەکان ناویان دەبەم، ئەوانەن کە دەبنە ھۆی کرداری خۆ کۆنترۆل کردن و پیکھینانی ھاوسەنگی لەجەستەدا و ھەرۆھا ھەماھەنگی و ھاوسەنگی رۆحی و دەروونی و جەستەیی

دروست دەكەن. كاتىك ھاوسەنگى لە نىوان خواردنو دەرکردنى پاشەرۇدا نەبىت، مرۇفۇ تووشى كىشە دەبىت. چەند زياتر ھەولبەدەين وزەو تواناكانمان بەفېرۇ نەچىت بەو رادەيە لەشساغتر دەبىن. لە كاتى ھەرسکردنى خواردندا جەستە خوئىنىكى زياتر دەنپىرېت بۇ دەزگای ھەرس، ھەر بۇيە ھەندىكجار دواى ناناخواردن ھەست بە تەمبەلى و خەوالوويى و لەش داھىيزران دەكەين. ئەگەر لەم كاتەدا خۇمان بە ئەنجامدانى كارى قورسى جەستەيەوۋە خەرىك بەكەين زيان بە جەستەمان دەگەيەنەين، چونكە كارى ھەرسکردنى خواردن تىكدەچىت. رۇزوو ئەو بوارە بۇ جەستە دەرپەخسىتېت كە لەباتى ئەوۋى وزەو تواناى خۇى بۇ ھەرسکردنى خواردن بەكار بېنىت بۇ نەھىشتى كىشەو گىرفتەكانى تەرخانى بكات. جەستە لەكاتى رۇزوودا ئەو بوارەى بۇ دەرپەخسىت تا بەو كارانەوۋە خەرىك بېت كە لەرابردوودا بوارى نەدراوە پىئومەيان خەرىك بېت. لەبەر ئەوۋى لەشى كەسى قەلەو نەيتوانىوۋە بە شىئومەيەكى باش كەلك لە شتە خوراوۋەكان وەرگىرېت و زىادەكەى بكاتەدەر، تووشى قەلەوى بوو. لەكاتى رۇزوودا لەش ئەو بوارەى بۇ دەرپەخسىت تا كارە دواخراوۋەكانى كە بوونەتە ھۇى دروستبوونى چەورى ئەنجامبەدات. ھۇى سىيەم بۇ گىرتنى رۇزوو ئەوۋەيە كە: جەستە لەكاتى رۇزوودا پىشووۋەكى فېزىكى دەدات و رەوش و بارودۇخى خۇى رىكدەخاتەوۋە. رۇزوو لەرىگەى پىشودان بە جەستە ئەو ھەلەى بۇ دەرپەخسىنئى كە ئەو زيانانە قەرەبوو بكاتەوۋە كە بوونەتە ھۇى كۇبوونەوۋەى چەورى و دروستبوونى گىرفت و ناساغى. كاتىك مرۇفۇ دەكەوئتە ھەلپەو نەوسنانەو بىئ ئەوۋى برسى بىئ

هرچې بې دېخواتو ته و بواره به له شى نادات تا كه لك له و
 خواردنانه وهرگرېت كه خواردوويه تى، دمېن ته وه بزاني كه نه خو ش
 ده كه وېت. تنها له كاتى ر ژوودايه كه ملووله و دماره كاني خو ین له
 شتى زياده خاوين دېبڼه وه و خواردنه ماوه هرس نه بېووه كاني پيشو و
 دمېن درېنه دهره وه. له كاتى ر ژوودا تنانمت ليداني دل و هه ناسه ش
 هياوشتر دېبڼه وه و سيستمى دماره كان (سلسله اعصاب) يش كه متر
 هيلاك دمېن. له مانه هه مووى به هوى پشودان و ئاسووده بېه و ميه.
 گونجاوه ته گهر ر ژو و له ته ك ته و كرده يه دا به راورد بكه ين كه
 جهسته ي گيانله به ران له كاتى خه وى زستانه دا ته نجامى دده من.
 هه رومه هاوشيوه ي ته و كاته يه كه كورپه له له ناو مندال داني دا يكد
 نه ندامه كاني له شى بؤ دروست دېبېت. ر ژو و دېبېته مايه ي نؤ ژمن
 بوونه وه و چاكبوونه وه، له كاتى ر ژوودا ته واوى نه ندامه كان و
 ماسولكه كان و رۇح دهر وونى مرؤف به شيوه يه كى ودها قول پشو و
 دده من كه مرؤف له هه موو كاتي كى ديكه زياتر هه ست به توانا ده كات.
 هم پشودانه دېبېته هوى دروستبوونى هاوسهنگى له نيوان رۇح و
 دهر وون و جهسته و دېبېته مايه ي ته وهى كه مرؤف له رووى
 له شساغيه وه به شيوه يه كى به رچاو بچېته پيش. خانه ته مه ل و
 ئاوساوو نه خو شه كان به خيرا يى ده گرېنه دهر يا نؤ ژمن دېبڼه وه و
 خانه ي زيندوى ساغ دروست دمېن و جېي خانه له كار كه و تو وه كان
 ده گر نه وه و مرؤف هه ست به گه نجبيته ي ده كات.

چواره م هؤ بؤ ر ژو و گر تن ته و يه: له كاتى ر ژوودا سيستمى
 دهر كړدى پاشه رؤ ده كه ونه حاله تيكه وه كه دكتور "تيلدن" كه

دکتۆرتیکی ناوداره، بهم شیومیه وهسفی دهکات: له‌ناو شیوازه باوه‌کانی پزیشکی که بو چاره‌سەری نه‌خۆشییه‌کان کاری پینده‌گریت هیچ کامیان ناتوانن چاره‌سەری نه‌خۆشی بکه‌ن، ئەوه تهنه‌ها رۆژوو که رۆلی همیه‌و به‌که‌لک و چاره‌سەرکه‌ره‌و ده‌بیته‌ هۆی به‌هیز بوونی سه‌رجه‌می ده‌زگا‌کانی جه‌سته، به‌ تاییه‌ت سیستمی کردنه‌ده‌روه‌ی پاشه‌رو(سیستمی خاوین کردنه‌وه‌ی له‌ش). هه‌روه‌ها پزیشکیکی دیکه به‌ ناوی دکتۆر "فیلکس ئوسال" ده‌ئیت: رۆژوو گرتن ده‌بیته‌ هۆی ساریژو خاوین بوونه‌وه‌ی خوین. هیچ کام له‌ ده‌رمانه‌ تاله‌کانی ناو ده‌رمانخانه‌کان ناتوانن ئەم کاره‌ ئەنجام بده‌ن. ناکریت شوینه‌وارێ چاره‌سەرکه‌ری رۆژوو له‌ته‌ک هیچ‌کام له‌ شیوازه‌ باوه‌ پزیشکییه‌کاندا به‌راورد بکریت. ته‌واوی ئەو ماده‌ه‌ کیمیاییانه‌ی بو‌ نه‌ه‌یشتنی قه‌بزی و ناردنه‌ ده‌روه‌ی میز که‌لکیان لیوه‌رده‌گیری، ناتوانن وه‌ک رۆژوو خۆین و ئەندامه‌کانی جه‌سته له‌ خلته‌و تهنه‌ زیاده‌کان خاوین بکه‌نه‌وه‌. ئەوه جه‌سته‌یه‌ که له‌کاتی رۆژوودا ده‌ست ده‌کات به‌ تۆز ته‌کاندن^(۱) و خۆی خاوین ده‌کاته‌وه‌، چونکه‌ ته‌واوی سیستمی جه‌سته‌ی ده‌ست ده‌کات به‌ خاوینکردنه‌وه‌یه‌کی چ‌پ‌و به‌ره‌به‌ره‌ ورووژانه‌ ده‌ماریه‌کان نامینن و جه‌سته‌ پشوویه‌کی زیاتر ده‌دات. له‌ بنه‌رته‌دا چه‌ند رۆژ به‌رۆژوو بوون به‌سه‌ بو‌ ئەوه‌ی خوین و لینف له‌ ژه‌ه‌راوی

^(۱) له‌ ئیتران هه‌موو ساتیک به‌ر له‌وه‌ی نه‌ورۆژ بیت زۆریه‌ی مائه‌کان هه‌موو که‌ل و په‌لی ناو مال دیننه‌ده‌رو دیواره‌کانی ناوه‌وه‌ی خانووکه‌ ده‌ته‌کینن و خۆل و تۆزی سالی پشوووی پتوه‌ ناهیلن و به‌و کاره‌ ده‌لین تۆزته‌کین و فارسه‌کانیش پینده‌لین "خانه‌تکانی".

بوون خاوين بېنەو. دياره كاريگهري رۇژوو تەنھا ئەو نىيە و شويىنەوارە قوولوكانى ھەر بەردەوامە و دەبىتە ھۆى ئەوۋى كە ئەو ژەھرانەى لە شويىنە قولتەكانى جەستەدا كەئەكە بوون و گەنيون بىكرىنە دەر.

لە كاتى رۇژوودا بەھۆى كەمبوونەوۋى ماددە خۇراكيەكان، جەستە دەكەويتە حالەتيكەوۋە ناچار دەبىت لەو ماددانە كەلك وەرگريت كە لە ناو خۇيدان ھەن. لەخۇخۇرىدا تەنە پاشەكەوتكراوەكانى ناو شانە و كۇئەندامەكانى جەستە بەكارديت، تەنانتە ئەو شانە زىادانەش كە دروستبوون دووبارە وەك وزە بەكاردين و ھەموو سيستمەكە لە ماددە ژەھريەكان پاك دەبىتەوۋە. پىكھاتە زىادە دروستبووەكان تاوتوي دەكرين ئەو بەشانەيان كە بۇ كەلك ليۋەرگرتن دەبن بەكاردەبرين و زىادەكەشيان لەريگەى سوورى خوينەوۋە دەكرىنەدەر. ھەروەھا دكتور "ئۇسال" دەليت: لە كاتى رۇژوودا بەھۆى ئەوۋى كە ھىچ خواردينك لە دەرەوۋەرا بە لەش ناگات، تەواۋى ئەو شتەى لە ناو لەشدا ماوتەوۋە لەش نەيتوانيوۋە لە رابردوودا بيسووتىنييت و بەكارى بەيىت و بە ھەوانتە لەناو جەستەدا كەئەكە بوو، سەرلەنوي ھەرس دەبى و ھەندەمژريت يا فرى دەدرىتە دەرەوۋى لەش. لەراستيدا لەش جۇرە تۇرتەكينيكي گشتى خۇى دەكات. كرىنە دەرەوۋى تەنە زىادەكان يەككە لە سەرەكيتىن و پىويستىن كرىدە ژيانىيەكانى لەش كە ئىمەى مروقى سەردەمى پىشەسازى زۇربەى كات كىشەمان لەتەكيدا ھەيە چونكە سيستمەكانى كرىنەدەرەوۋى پاشەرۆى ئىمە بەھۆى گرىتەكانى ناوۋە لاوازو تەمەل

بوون. خواردن بۇ جەستە چەند پىويستە كردنه دەرەوہى تەنە زیادەكانىش بەو رادەيە پىويستە. "سيلۆستەر گراھام" كە يەكئىكە لە پىشەنگەكانى شىۋازى تەندروستى سروشتى، لە سالى ۱۸۲۱ لە كىتەبەكمەيدا بە ناوى "زانستەكانى ژيانى مرؤف" دەنووسىت: ھەموو خانەيەك ئەو تواناو لىھاتوييەى ھەيە كە تەنەكان شىتەل و لىك جىياكاتەوہو دواى ئەوہى ماددە پىويستەكانى بەكارھىنا ئەوہى كە زیادەو بى كەلكە، بىكاتە دەرەوہ. ھەرەوہا دەلئىت: تا ئەو كاتەى شتىكى زىندوو گەشە دەكات كردەوہ پىويستىيەكانى وەك: ھەرس كردن و ھەلمژىن و كارى زىدەپالى و نۆزەنكردەوہ لەلايەك و لەلايەكى ترەوہ كردنەدەرەوہى تەنە زیادەكان بەردەوامە. سىستىمى جەستە دەيەوى شوپىنى خۆى بە خاوپىنى رابگرىت، بۇ ئەو مەبەستەش بەردەوام خەرىكى ناردنەدەرەوہى تەنە زياد و خلتەو زىلەكانە بۇ دەرەوہى جەستە. ئەوہى كە جەستە ناتوانى بەكارى بىنئىت پىويستە بىكرىتە دەرەوہ، ئەم كارەش بە رادەى خواردن بۇ جەستە پىويستە. ئەم كارە شەو و رۆژو خەوو بەئاگايى ناناىت و ھەر لە سكى دايكمانەوہ تا ئەو كاتەى دەمرىن بى پسانەوہ بەردەوامە. جەستە وزەو تواناى خۆى بۇ ھەرسكردن و مژىن و كردنەدەرەوہ بەكاردەھىنئىت. ھەندىكجار جەستە ناچار دەبىت بەشى زۆرى وزەى خۆى بۇ كردنەدەرەوہ تەرخان بكات و كەمتر بىەرژىتە سەر ھەرسكردن و مژىن، چونكە بەھۆى كەلكە بوونى ئەو ماددانەى نەكرانەتە دەرەوہ مانەوہى لە مەترسەدايە، ئەو خۆى باشتىن مامۆستا و چاكتىن پزىشك و فەيلەسووفە. زانستى پزىشكى لەو

بىرپايدىيەدە كە لە كاتى نانخواردندا كارى كىرنەدەرەو دەھەستىت، چۈنكى جەستە ناتوانىت لە يەك كاتدا دوو كار پىكەو دەنجامبات. ديارە ئەم بۇچۈنە ناراستە، چۈنكى لە كاتى خواردنىشدا كارى كىرنەدەرەو ھەر بەردەوامە و ھىچ خاوبوونەو يەك لە ئارادا نىيە، ئەگەر بەو شىومىيە بىت پاش ماومىيەكى كەم ئەومندە ماددەى زىادە و زىل لەناو جەستەدا كۆدەبىتەو كە رەنگە بتەقىتەو. كۆبۈونەو زىل لەناو جەستەدا دەبىتە ھۆى ژەھراوى بوون و جەستە ناتوانىت ماومىيەكى زۆر درىژە بە كۆكىرنەو زىل بىت، چۈنكى بەھۆى ژەھراوى بوون لەناو خۆيەو كە لە رىى كۆبۈونەو ماددە زىانبەخشەكانەو دروست دەبىت، مردنى ھەتمىيە. نەخواردن بۇ ماومىيەكى كەم ئەو بوارە بۇ لەش دەپەخسىتى كە خۆى خاوتىن بىكاتەو. ئەگەر بىرپار بىت لەكاتى نانخواردندا كارى كىرنەدەرەو بوەستىت، نەكرانە دەرەو تەنە زىادەكان ژيان دەخاتە مەترسىيەو، ھەر بۇيە مەھالە كارى كىرنەدەرەو لەھىچ كاتىكدا بوەستىت. لەكاتى رۇژوودا جەستە لەناو خۆيدا بە شوين زىلەكاندا دەگەرپىت و سەر لەنۆى تاوتوئى بچووكترىن بەش دەكات بۇ ئەو بىتوانى پىخۇرى خۆى لى بەدەست بەينىت، ئەوانەى بەكەلگن بەكارىان دەھىنىت و ئەو ماددانەش دەكاتەدەر كە سووديان نىيەو تەندروستى ئەو دەخنە مەترسىيەو. ماددە ژەھراوىيەكان لە ناو پىكەتەكانى لەشدا كەلەكە دەبىن و دەمىنەو. لەكاتى رۇژوودا ئەو ماددە ژەھراوىانە ئازاد دەبىن و دەكىرنەدەرەو. بوونى ئەم ماددە ژەھراوىيانە دەبىنە ھۆى لاواز بوونى كارى كىرنەدەرەو مۇين،

چونکه خۆینو لینف پیس و ژهراوی دهکهن. لهکاتی رۆژوودا ئەو مادده شلانه (واته خۆینو لینف) خۆیان ئەو ژهراوه له کۆل خۆیان دهکهنهوهو به بێ هیچ بهربهستێک لهناو جهستهدا دەسووپین و دەبنه هۆی ئەوهی که کاری کردنهدهروهی مادده زیادهو ژهراوییهکان خیراتر ئەنجام بدریت. دهکری راستی ئەم قسانه سهبارته بهو دوو راستییی که ههن بهم شیوهیه بهیان بکهین:

پششوودان و ئارامی تهواو، تهنانهت بێ ئەوهی مرۆف بهرۆژوو بێ دهبیته هۆی ئەوهی که کاری کردنهدهروهی تهنهزیادهکان باشت بهرپوه بچیت، تهنانهت کاتی ئیمه خواردنی خۆمان کهم دهکهنهوهو واز له خواردنی ههنديک شت دینین، دهبیته هۆی ئەوهی که دهزگای ههرسکردن و پاشهرۆ کردنهدهروه و زهێ خۆیان نوێ بکهنهوهو کردهی پاشهرۆ کردنهدهروه ئاسانتر و باشتر ئەنجامددریت. بههۆی ئەم پشوووانه گورچيلهکان خیراتر کار دهکهن و دهتوانن بریکی زۆرتر له تهنه زیادهکان بکهنهدهروه. ههروهها ئەوانهێ نهخۆشی دلیان ههیه بههۆی وچاندان و ئاسوودمیهوه ههست دهکهن دلیان به شیوهیهکی باشتر کارهکانی ئەنجام دهدات. بههۆی پشوووانهوه، پاتری جهسته سهرا لهنوێ شهحن و پر دهبیتهوه ههر بۆیه جهسته باشتر دهتوانیت لهسهرا کرداره سهرهکویهکانی خۆی بهردهوام بیت.

ههمیشه ئەم پرسیاره دیته ئاراوه، ئایا رۆژوو دهتوانیت نهخۆشییهکان چارهسهرا بکات؟ من لهو ماوهیهدا که کارم لهتهک رۆژوو، و رۆژهوانان و کهسانی نهخۆشدا کردوو، تهنانهت بینومه شیرپهنجهش چارهسهرا بووه(دیاره ئەو شیرپهنجانهی که له قوناغه

سەرتايىيەكانىدا بوون)، بەلام كەسنىك كە بۇ ماۋەيەكى دوورو درىژ شىرپەنجەي لەگەندا بووۋو جۆرمەھا چارمەسەرى ۋەك چارمەسەرى كىمىيىيە چارمەسەر بە تىشك ۋ چەندىن نەشتەرگەرى لەسەر خۇي تاقىكر دۆتەۋو جەستەي بى تۈانا ۋزە بوۋو، لەرىگەي رۇژوۋوۋو چاك نەبۆتەۋو. من زۇر حالەتى ۋام بىنيۋە كە شانە نەخۇشەكان شىبوۋنەۋو كراۋنەتە دەرەۋوۋو شانەي ساغۋ نوئى دروست بۆتەۋو. دىكتۇر بېرگ دەلتىت: رەنگە ئەۋە بېرىاردانىكى بە پەلە بىت ئەگەر پېمانۋابى ئەۋ شانانەي نەخۇش ۋ شىۋەيان گۇراۋە، يەكەم شوئىنىكىن كە توۋشى شىرپەنجە دەبن، بەلام ھەمىشە بەۋ شىۋەيە نىيە، چۈنكە بىنيۋمانە كەسى نەخۇش بەردەۋام لەرو لاۋازتر دەبىت ۋامەكانى ناۋەۋەش بەردەۋام لە گەۋرەترىبوون ۋ پەرسەندىنان ۋ ئەۋ پىكەتە نوئىيانەي كە دروستبوون سەربەخۇ كار دەكەن ۋ رەچاۋى پەرنسىپو دىسپلىنى جەستە ناكەن. ئەم پىكەتەنە كە كارى تايبەت بە خۇيان ھەيە ۋ پەيرەۋى لە جەستە ناكەن، لە ناۋ سىستىمى كارە سەرەكپىيەكانى جەستەدا رۇلى مەشەخۇر دەبىنن ۋ لە زۇرترىنى حالەتەكاندا خۇيان لەناۋ چەند پىكەتەيەكى شىۋە گولاجىدا(ۋاتە ئەۋ پىكەتەنە لە گولاج دەچن) كۆدەبنەۋو ھىچ پەيۋەندىان لەتەك جەستەدا نىيە ۋ بە شىۋەي دەۋلەتتىكى سەربەخۇ لەناۋ دەۋلەتتىكى دىكەدا دەژىن ۋ ياساگەلنىكى تايبەت بە خۇيان ھەيە كە لەتەك ياساكانى جەستەدا ناياتەۋو. بەلام من خۇم ئەۋەم بە چاۋى خۇم بىنيۋەۋو ئەزموۋنم كىردوۋە كە تەنانەت ئەم پىكەتەنەش لە كاتى رۇژوۋدا بچوۋكتىر بوۋنەتەۋو.

سى زەم بخوات، لە زۆربەى كاتەگاندا مەترسى جىددى بە دواوھىيە. ئەم بېروايە ھەم بۆ مرۆڤە لەشساغەگان زىانى ھەيە و ھەم بۆ نەخۆشەگان، لە ھەر دوو ھالەتەكەدا چوونكە وا راھاتووە دەست دەكات بە خواردن، تەننەت بى ئەوھى بەراستى برسئ بىت. ئەمجۆرە زانىيارىيە ناراستانە بۆتە ھۆى ئەوھى كە تەننەت خەلك لەو كاتەشدا كە دەزگای ھەرسكردنىان ناساغە و نەخۆشەن و ھىچ ئىشتىيان بۆ خواردن ناچىت ھەر بىريان لای خواردن بىت. زۆر دەبىستىن كە فلانە كەسى نەخۆش دواى چەند رۆژ سەرلەنوئى توانىويەتى شتىك بخوات، زۆر ناخايەنى كە دەبىستىن ھەمان كەس دووبارە تەندىروستى تىكچۆتەوھ. بۆچى ناتوانىن لەوھ تىبگەين كە خراپ بوونى رھوشى كەسى نەخۆش پەيوەندى بە خواردنى نەزانانەوھ ھەيە؟

نمۆنەيەكەتان بۆ باس دەكەم كە بۆ ئەوھ دەبىت لىرامىنىن. ئەم نمۆنەيە لەسەر ئەكتەرى بەناوبانگ "جۆزف جىفرسۆن" كە پزىشكەكەى، واتە دكتور "چارلز ئى پاگ" ە وەك راپۆرت بلاوى كردۆتەوھ: لە ۱۶ى ئاپرىلەوھ تا ۲۰ى ئاپرىل ھىچى نەخوارد، ۲۰ى ئاپرىل خواردنى خوارد، ۲۱ ئاپرىل ئالۆز بوو، و تەندىروستى باش نەبوو، جىفرسۆن بەھۆى ھەوكردنى سىيەگانىيەوھ دەينالاند، باشتىن كار لەم ھالەتانەدا ئەوھىيە كە ھىچ نەخورىت. جىفرسۆن بەر لەوھى تووشى ئەم ھەوكردنە ببىت چەندىن مانگ بوو تووشى نەخۆشى گاسترىت (ھەوكردنى دىواری گەدە) ببوو، سەرتا پىيان وتبوو، بەھۆى تىكچوونى گەدەو دەزگای ھەرسكردن و ئىنتەلا كردنەوھ واى لىھاتووھ، بەلام بەردەوام خواردنىان دەدايە و دواجار زۆرى نەخاياندو مرد؛

پاشان رايانگەياند بەھۆى ئەھوى كە تەمەنى زۆر بووھ مردووھ. ئەم جۆرە خۇراك پىدانە دەبىتە ھۆى ئەھوى سالانە بە ھەزاران نەخۇش زوو بمرن و لە گۆر بمرىن. ئەمرۆ دەخوئىنەوھو دەبىستىن كە ھىشتاش ئەمچۆرە ھەلەنە ھەر دووپات دەبنەوھو بەردەوامەو ئەمچۆرە گەمژەكارىانە كۆتايىيان نىيە، چونكە تەھواوى خەلكى دنيا لەو برۋايەدان كە دەكرىت بەردەوام بشخۆيت و لەشساغىش بىت. ئەم بىرو بۆچوونانە كە لە لايەن كەسە ناودارو گرىنگەكانەوھو راگەپەندراوھ، بۆتە ھۆى ئەھوى ئاستى ھزرى كۆمەلگەى مرۆىى دابەزىت و ھەروھەا مرۆفى لە بىر كرنەوھو خستوھ. كەسىك كە تووشى نەخۇشى ھەوكردن دەبىت بەھۆى رۆزوو گرتنەوھو ھەم پشوو بە دلى دەدات و ھەم گورچىلەكانىشى لە ھەوكردن رزگار دەكات. ئەگەر كەسى نەخۇش لە باتى ئەھوى دەست لە خواردن ھەلگرىت، بەردەوام خواردن بخوات و دوايش بۆ كەم كرنەوھى ئازارەكانى پەنا بەرىتە بەر ھەندى دەرمانى كىمىيائى وەك "دېژىتالىست" يا مۇرفىن، ئەوا بە دەستى خۆى قەبرى بۆ خۆى ھەلگەندوھو بەدەستى خۆى، خۆى زىندەبەچال كردووھ. نەخۇش بە ازھىتان لە خواردن ھەست بە ئاسوودەى دەكات، خۆى وەك كەسىكى پەر وزەو چاپووك دەبىنىت، بەلام كاتىك كە زووتر لە وادەى خۆى دەست بكاتەوھو بە نانخواردن رەوشى تىكدەچىت. ئەم دەربىرىن و تە سادەو رۇشانە ئەوھەمان پىدەلەين كە خۇراكدان بە كەسى نەخۇش كارىكى ھەلەتە. ھەر كەسىك تووشى نەخۇشىيە كورت ماوھەكان بووھ يا بەھۆى نەخۇشىيە درىزخايەنەكانەوھو ماوھىەكى زۇرە دەنالەنىت، ئەگەر رۆزوو بگرىت

سى زەم بخوات، لە زۆربەى كاتەگاندا مەترسى جىددى بە دواوھىيە. ئەم بېروايە ھەم بۆ مرۆڤە لەشساغەكان زىانى ھەمىو ھەم بۆ نەخۆشەكان، لە ھەر دوو ھالەتەكەدا چوونكە وا راھاتووە دەست دەكات بە خواردن، تەننەت بى ئەوھى بەراستى برسئ بىت. ئەمجۆرە زانىارىيە ناراستانە بۆتە ھۆى ئەوھى كە تەننەت خەلك لەو كاتەشدا كە دەزگای ھەرسكردنيان ناساغەو نەخۆشن و ھىچ ئىشتىيان بۆ خواردن ناچىت ھەر بېريان لای خواردن بىت. زۆر دەبىستىن كە فلانە كەسى نەخۆش دواى چەند رۆژ سەرلەنوئى توانىويەتى شتىك بخوات، زۆر ناخايەنئ كە دەبىستىن ھەمان كەس دووبارە تەندروستى تىكچۆتەوھ. بۆچى ناتوانىن لەوھ تىبگەين كە خراپ بوونى رەوشى كەسى نەخۆش پەيوەندى بە خواردنى نەزانانەوھ ھەمىھ؟

نمۆنەيەكەتان بۆ باس دەكەم كە بۆ ئەوھ دەبىت لىرامىنين. ئەم نمۆنەيە لەسەر ئەكتەرى بەناوبانگ "جۆزف جىفرسۆن" كە پزىشكەكەى، واتە دكتور "چارلز ئى پاگ" ە وەك راپۆرت بلاوى كردۆتەوھ: لە ۱۶ى ئاپرېلەوھ تا ۲۰ى ئاپرېل ھىچى نەخوارد، ۲۰ى ئاپرېل خواردنى خوارد، ۲۱ ئاپرېل ئالۆز بوو، و تەندروستى باش نەبوو، جىفرسۆن بەھۆى ھەوكردى سىيەكانىيەوھ دەينالاند، باشتىن كار لەم ھالەتانەدا ئەوھىيە كە ھىچ نەخورىت. جىفرسۆن بەر لەوھى تووشى ئەم ھەوكردنە ببىت چەندىن مانگ بوو تووشى نەخۆشى گاسترىت (ھەوكردى دىواری گەدە) ببوو، سەرتا پىيان وتبوو، بەھۆى تىكچوونى گەدەو دەزگای ھەرسكردن و ئىنتەلا كردنەوھ واى لىھاتووھ، بەلام بەردەوام خواردنيان دەدايەو دواجار زۆرى نەخاياندو مرد؛

پاشان رايانگەياند بەھۆى ئەھوى كە تەمەنى زۆر بووھ مردووھ. ئەم جۆرە خۇراك پەيدانە دەبىتە ھۆى ئەھوى سالانە بە ھەزاران نەخۇش زوو بمرن و لە گۆر بمرىن. ئەمرو دەخوئىنەنەھوھ دەبىستىن كە ھىشتاش ئەمچۆرە ھەلەنە ھەر دووپات دەبنەھوھ بەردەوامەو ئەمچۆرە گەمژەكارىانە كۆتايپان نىيە، چونكە تەھواوى خەلكى دنيا لەو برۋايەدان كە دەكرىت بەردەوام بشخۆيت و لەشساغىش بىت. ئەم بىرو بۆچوونانە كە لە لايەن كەسە ناودارو گرىنگەكانەھوھ راگەيەندراوھ، بۆتە ھۆى ئەھوى ئاستى ھەزرى كۆمەلگەى مرۆيى دابەزىت و ھەروھەا مرۆفى لە بىر كرىنەھوھ خستوھ. كەسنىك كە تووشى نەخۇشى ھەوكرىن دەبىت بەھۆى رۆزوو گرىتەھوھ ھەم پشوو بە دلى دەدات و ھەم گورچىلەكانىشى لە ھەوكرىن رزگار دەكات. ئەگەر كەسى نەخۇش لە باتى ئەھوى دەست لە خوارىن ھەلگرىت، بەردەوام خوارىن بخوات و دواپىش بۆ كەم كرىنەھوھ ئازارەكانى پەنا بەرىتە بەر ھەندى دەرمانى كىمىيائى ۋەك "دېژىتالىست" يا مۇرفىن، ئەوا بە دەستى خۆى قەبرى بۆ خۆى ھەلگەندوھ بەدەستى خۆى، خۆى زىندەبەچال كرىوھ. نەخۇش بە ازھىنان لە خوارىن ھەست بە ئاسوودەيى دەكات، خۆى ۋەك كەسنىكى پىر وزەو چاپووك دەبىنىت، بەلام كاتىك كە زووتر لە وادەى خۆى دەست بكاتەھوھ بە نانخوارىن رەوشى تىكدەچىت. ئەم دەربىرىن و تە سادەو رۇشانە ئەھەمان پىدەلەين كە خۇراكدان بە كەسى نەخۇش كارىكى ھەلەيە. ھەر كەسنىك تووشى نەخۇشىيە كورت ماوھەكان بووھ يا بەھۆى نەخۇشىيە درىژخايەنەكانەھوھ ماوھىەكى زۆرە دەنالىنىت، ئەگەر رۆزوو بگرىت

ئەوا دواى چەند رۆژ وازەهێنان لەخواردن دەبینیت چەند وەزعی باشتر دەبێت و هیزی جەستەیشی چەند زیاد دەکات.

بەردەوام ئەم حالەتە بیندراوە کە کەسی نەخۆش دواى هەر ژەمە خواردنیک هەستی بە لاوازی زیاتر کردووە. تەنانەت ئەو کەسانەى کە بەو شێواژە دەژین کە باوە وەك راهاتوون خواردن دەخۆن و لەسەر جى کەوتوون، لە رۆژه سەرتارییهکانى بەررۆزوو بووندا هەست بەو دەگەن باشتر بوون و دەجوولتین. ئەمەجۆرە نەخۆشەکانە پاش هەفتەیهک یا دەرۆژ بەررۆزوو بوون لەسەر پێى خۆیان دەوستان و دەتوانن بپۆن. من ژمارەیهک نەخۆشەکانە هەبوو کە بەردەوام خەریکی خواردن بوون بەلام بەرەبەرەو بە تێپەربوونی کات لاوازتر و لاوازتر بوون تا ئەوەى وایان لێهاتوووە کەفتەکاری سەر جینگە بوون. هەر ئەم نەخۆشەکانەم بینیوە دواى چەند رۆژ بەررۆزوو بوون چەند گۆرپاوان و چەند هیزیان بەبەردا هاتۆتەووە. تەنانەت لەناو ئەوانەدا کەسانیک بوون کە دواى چەند رۆژ بەررۆزوو بوون و چاکبوونەوهیان لە پیشپرکى جیهانییهکانى راکردن یا بەدەستەینانى ژمارەى پێوانەى لە بەرزکردنەوهى قورسیاییدا کۆتێرکێیان کردووە. هەر وەها ئەو کرێکارانەى کە کاری قورسى جەستەیی ئەنجام دەدەن و لە ناو رۆژەکەشدا نان ناخۆن ئەنجامی کارەکیان باشترە، چ کارەکیان جەستەیی بێ یا فیکری، هەندیک کەس تا کازنۆهى بەمیانى کار دەگەن و چاویان ناچیتە خەو. "جیمی تانەر" ژمارەى پێوانەى بەدەستەینا و "مەك فادن" لەکاتى بەررۆزوو بووندا هەمان ژمارەى پێوانەییەى بەدەستەینا کە لەکاتى ئاساییدا بەدەستەینابوو. من

پياۋىك دەناسم لە بانكى جېھانىدا كارى دەكردو پلەيەكى گرېنگو بەرپرسىارىيەتتەيەكى گرېنگى لە ئەستۆ بوو. دەيووت لە كاتى رۆژوودا بىر تىزترو بەئاگاترو وشيارترو چاپووكترەو تەنانەت تەركىزىشى زۆر لەو كاتانە باشترە كە نان دەخواو ھەروەھا زۆر خىراتر لە كاتى تىرى كارەكانى رادەپەرىنەيت.

لە رۆژنامەيەكدا، راپۆرتىك بىلاو كرابۆۋە كە تىايدا پياۋىك وتبوى چەند رۆژە ھىچى نەخواردو، بەلام ھەست بە بېھىزى ناكاتو ئامادەيى خۆى دەربىبوو كە لە تەك ھەوائىرەكەدا گرېنو لەسەر پىشپىكى راکردنى ۱۰۰ مەتر بكات. ئەويش بى سىۋودو رازى بىبوو. لەگەل ئەوودا كە ھەوائىرەكە گەنجتر و لەشساغتر دياربوو بەلام دواجار كەسە بەرۆژووكە دەباتەو. كەسىكى دىكە كە بەرۆژوو بوو لە چەندىن رووھە كارىگەرەيەكانى رۆژووى داووتە بەر لىكۆئىنەو دەلئ: لەحالىتى بەرۆژوو بووندا مىشكى مرۇف والاترو وئىنەكان رۆشنترو لەش وشيارترو ھەستىارتەر دەبىو مرۇف پەى بە تواناو لىھاتووويەكانى ناخى خۆى دەباو دەبىتە كەسىكى كارزانو بە تواناو تەمەلىو ماتىو گىزىو ئالۆزىو بى وازى سەبارەت بە چالاكىيە جەستەيىو ھزرىيەكان نامىنن و مرۇف ئەوپەرى ھەولى خۆى دەدات ھەموو تەركىزى لەسەر ئەنجامدانى كارى رۆژانەى چىر بكاتەو ھەو ئەوئەندە وزەى تىدايە كە ھەموو كارەكانى بە باشىو دروستى ئەنجامدەداتو ئەوپەرى چىزىش لە كارەكانى ھەردەگرىتو دەگاتە پلەيەك كە لە كامل بوون نزيك دەبىتەو ھەو لەشساغىيەى بۆ دەگەرىتەو كە ئەدەستى دابوو. ديارە نابى ئەو خالەمان لەبىر

بچىت كە: ھەندىك كەس ھەن بەھۆى لاوازى جەستەيانەو ھەر لەھەمان رۆژانى دووھو سىيەمدا بە فرمانى چاودىرو پىسپۇرى رۆژوو، دەبى رۆژوو ھەيان بشكىنن. ئەمانە ئەو كەسانەن كە وزە پاشەكەوت كراو ھەيان لەناو چوو ھو لاوازترن لەو كەسانەى كە پاشەكەوتى زياتريان ھەيە. پىويستە لە رۆژوو گرتنىشدا ھەك ھەر چالاككەيەكى دىكە زىرانە بچوولئىنەو ھو بەگوپى ئاوەزو تىگەيشتنىك بەكەين كە خوا لەناخو وىژدانى ئىمەدا دايناو ھ. رۆژووئىك گونجاو بىت لەتەك ھالەتى جەستەيى و رۇحى كەسى بەرۆژوودا دەتوانىت كارىگەرى زۆر باشى ھەبىت لەسەر تەندروستى. ماو ھى بەرۆژوو بوون پەيوەندى بە رەوشى جەستەيى كەسەكەو ھەيە و لە كەسەكەو ھە بۇ كەسىكى دىكە ماو ھەكەى دەگۆرپىت.

بەشى ھەوتەم

نايا رۇژوو كەس دەكوزىت؟

ئەگەر بېيار بېت سەبارەت بە تەواۋى ئەو خراپ تېگەشتانە بىدویم كە لەسەر رۇژوو لە ناو خەلكدا بلاو بوونەتەو، ئەوا ھەر بەشەو خۇى پېۋىستى بە كىتېپكى سەربەخۇيە. ھەلەكان و قسە ھەلخەلەتتەنەرەكان بۇتە ھۇى بلا بوونەوھى ئەم بۇچوونەى كە خەلك واپىر بگەنەوھە كە رەنگە رۇژوو مرۇفۇ بكوژىت. بۇ زياتر روونكردنەوھە لىرەدا بنەمايەكى سەرەكى و راستەقىنەتان بۇ رووندەكەمەوھە:

رۇژ تەواو جىاوازە لە برسىيەتى. كەسى برسى دەبى خواردن بخوات، كەسنىك كە ماومىەك بەرۇژوو بووھە كاتى ئەوھاتووھە كە پېۋىستە خواردن بخوات، ئەگەر نەخوات برسىيەتى دەكىشېت و ئەمە لەتەك بەرۇژوو بووندا جىاوازە. رۇژوو حالەتتېكە مرۇفۇ خواردن نساخوات و پېۋىستىيەكانى لەشى لەرئىگەى بەكارھىنانى پاشەكەوتكرائوھەكانى ناوھەى دابىن دەكات، لە كاتىكدا كە برسىيەتى حالەتتېكە كە مرۇفۇ ھىچ پاشەكەوتىكى نىيە و دەبى پېۋىستىيەكانى لەشى لە رىگەى خواردىنى خۇراكەوھە دابىن بكات. كاتىك كەسى بەرۇژوو ھەستى بە ھىزو توانا نەكردو زانى بى ھىزە دەبى بزانىت كە پاشكەوتەكانى ناو جەستەى كۆتايى ھاتووھە پېۋىستە خواردن

بخوات. ئەگەر کەسی برسی خواردن نەخواتو پێ بنیتە قۇناغی دوووم واتە قۇناغی برسیبەتییهوه ئایا ترسی مردنی هەیه؟ ئاساییه که برسیبەتی دەتوانیت کوشەندە بێت. لە هەندیک کاتدا ئەگەر گوێ نەدریتە فرمانەکانی ئەقلى ساغ (لەبەر هۆکاری جۆراوجۆری سیاسى) درێژە کێشانی برسیبەتی مردنیشی بە دواویە. (مەبەست مانگرتنی سیاسیه له خواردن)

(گلوریا لی بێرد) که دوو کتیبی سەبارەت بە بۆشایی ئاسمان نووسیوه لەتەمەنی ۲۷ سالییدا دوا بەدوای ئەوهی که له "یوپیدا" (هەسارەیهکی دیکه) وه پەيامێکی پێگەشت، له پێناو بەرقەرارکردنی ئاشتی له سەر زهویدا ماوهی ۶۶ رۆژ هیچی نەخواردو مرد. دیاره پزیشکەکانی خەستەخانەى واشینگتۆن دى سى، له راپۆرتیکدا رایانگەیاندا ئەم خانمە تا کاتیکی دیاریکراو شەربەتی میوهی قوتووی خواردوه و دواى ئەوه چیتەر هیچی نەخواردوه. لیڕەدا ئێمە ئەوه دەخوینینەوه که ئەم خانمە بۆ ماوهی ۶۶ رۆژ خۆی برسی کردووه، لانی کەم بۆ ماوهی یەك مانگ خواردنی له خۆی قەدەغە کردبوو. ئەم خانمە که بەهۆی پەيوندى لەتەك بوونەوه رەمگانی دەرەوهی گۆی زهویدا وازی لەخواردن هێنابوو، روون نییه پێش وازھێنانی له خواردن باری تەندروستی چۆن بووه، چەندەى پاشەگەوت هەبووه و بەهۆی نەخواردنەوه تا کەى هەستی بە برسیبەتی نەکردووه و له کەیهوه برسی بووه بەلام خواردنی نەخواردوه. له راپۆرتەکاندا باسی ئەوه کراوه که رۆژوو ئەم خانمەى کوشتووه، له حالیکدا دەبوو نووسراپایە ئەم خانمە بەهۆی خو

برسىكردنهو مردووھ. ھەر لھ بنهړتهوھ ئېو تېگه‌يشتنه‌ى ئېمه سه‌بارت به رۆژوو ھه‌مانه زۆربه‌ى كات ھه‌مان تېگه‌يشتنه كه سه‌بارت به برسېيه‌تى ھه‌مانه و به ھه‌له راشى ئېم دوو وشه‌يه ده‌كېن. ئېمه نازانين ئېم خانمە قەلەو بووه يا لېر بووه، يا ئايا ھەر لھ بنهړتهوھ ئېم خانمە به‌ھۆى بوونى په‌يومندى له‌ته‌ك بوومنه‌وهره‌كانى دهره‌وى گۆى زه‌ويدا، له رووى رۆحى و دهروونيه ته‌واو بووه... و چەندىن پرسیارى دېكه. من له رووى وېنه‌ى ئېو خانمەوھ (كه له به‌شى كارمەنده‌كانى ته‌ياردا كارى ده‌كرد) مه‌زندم كرد جه‌سته‌يه‌كى مامناومندى بووه و رنگه‌ ته‌نھا بۆ ماوه‌ى ۵۰ رۆژى پاشه‌كه‌وتى ھه‌بووبېت. ئېم خانمە ۴ رۆژ به‌ر له‌وه‌ى بمرى له ھۆشخۆى ده‌چېت و دواى ئېوھ ئېتر وه‌ھۆش ناياته‌وه. روون نيه‌ له‌م چوار رۆژدا چ جوړه چاره‌سهره‌كه‌ى پزېشكيان بۆ كرددووھ و چييان به‌سەر ھېناوه، له ھەر حاله‌تېكدا ئېم خانمە برسېيه‌تى كوشتى نه‌ك رۆژوو.

رۆژوو وه‌ك ئېوه‌ى من له‌م كتيبه‌دا روونى ده‌كه‌مه‌وه به‌ ھېچ شېوه‌يه‌ك ناكړېت كوشمەنده بېت، ته‌نھا كاتېك كه پاشه‌كه‌وتى ناوه‌وى جه‌سته كۆتايى ھاتبېت و كه‌سه‌كه ھەر له نه‌خواردن به‌رده‌وام بى رنگه به‌ھۆى نه‌بوونى مادده‌ى خۇراكيه‌وه له جه‌سته‌يدا بمرېت، چونكه كرده سه‌ركيه‌يه(حياتى)كانى جه‌سته له‌م حاله‌ته‌دا ده‌ومستن و زۆرېك له ئېندامه‌كانى دېكه‌ى ناوه‌وه به‌ھۆى كاركردن و بۆ ئېوه‌ى چالاكيه‌كانى دېكه‌ى له‌ش نه‌ومستن ده‌بنه قوربانى. ئېو كه‌سانه‌ى نه‌خۆشى قورس و زۆر نارە‌حه‌ت و ره‌گئاژۆى وه‌ك شېرپه‌نجه‌و

نەخۇشىيەكانى دلۋ جۆرەكانى ھەۋكردن و سىس بوونى گورچىلەيان
 ھەيە، رەنگە لەكاتى رۆژوودا بىرن؛ لەم ھالەتەشدا ھەئەيە ئەگەر
 رۆژو بە ھۆكارى مردنەكەيان بىزانين. ئەمچۆرە نەخۇشانە چ
 بەرۆژو بىن و چ نەبىن لە دۇخىكى نىزىك لە مردندان، بەلام تەنانەت
 ئەم كەسانەش بەھۆى نەخواردنەۋە رەنگە چەند رۆژىك زيار بىزين.
 راپۇرتىكىم خويىنەۋە لەسەر ئەۋەى كە منداللىكى تەمەن نۆ سالى
 ئەلبانىيى بەھۆى رۆژوۋەۋە مردوۋە. دواى ئەۋەى پىشكىنىيان بۆ
 جەستەى ئەۋ مندالە كرد دەرگەوت بەھۆى كەمى ماددە خۇراكييانەۋە
 مردوۋە. لەم راپۇرتەدا نەھاتوۋە كە ئەم مندالە چەند رۆژ نانى
 نەخواردوۋە، بەلام نووسرابوۋ كە لەكاتى چوون بۆ قەتابخانە مردوۋە.
 من نازانم منداللىك كە تا ئەۋ رادەيە برسى بىت چۆن دەتوانىت يا
 ئامادەيە بچىت بۆ قوتابخانە؟ ئەگەر ھەر بەراستى ئەم مندالە بۆ
 ماۋەيەكى زۆر برسىيەتى كىشابى چۆن توانىۋىيەتى بەسەر پىتوۋە
 بوستىت و رىبكات؟ پزىشكەكان رايانگەياندىبوۋ كە بەھۆى گەۋرە
 بوونى ماسولكەكانەۋە مردوۋە، لە كاتىكدا كە لەكاتى برسىيەتىدا
 ماسوولكەكان گەۋرە نابىن. ئەمچۆرە چىرۇكانە تەنھا ترسو
 دلەراۋكىيەكى نابەجى لە كۆمەلگادا بلاۋدەكەنەۋە پوۋچ و بى مانان.
 بە ئىمەيان وتوۋە، ھەر كەس نەخۇش كەوت بۆ ئەۋەى زووتر چاك
 بىتتەۋەۋە ھىزو تواناي كەم نەكات پىۋىستە بەردەۋام خواردنە
 وزەبەخشەكان بىخوات. ئەگەر كەسنىك بەھۆى توۋشبوونى بە
 نەخۇشىيە درىژخايەنەكانەۋە لەكاتى بەرۆژوۋ بووندا مرد ئەۋكات
 راگەياندىنەكان دەيكەن بە ھەراۋ قەسى بى بنەما بلاۋكردنەۋە بە

مانشيتى گهوره لاپره كانيان پرده كنهوه بهوهى كه: فلانه كس بههوى برسپه تپهوه مرد. تهوان تهوه نانووسن كه فلانه كس بهر لهوهى دمست بكات به رۇژوو گرتن له ژپر فشارى جوړهها دهر دو نازاردا نالاندويتى و ماومپهكى زور بووه بهردهوام دمردو زيندوو دهبووه. پئويسته تهوه مان لهياد بپت كه رۇژوو هميشه بو كسه جياوازهكان نهجامى وهك يهكى نابپت و گرنتى لهساعيش به كس نادات. كاتيك له تهواوى دهرگاكان دراوه و هيچيان ن سوز نهبووه و نه خوځ له نزمترين پلهى ژيان و تهندروستيدايه و بههوى شپوازه جوړاو جوړو يهك لهدواى يهكهكانى چارهسهرى هيزى لهبهر برپاوه و تهواوى وزه پاشهكه و تكاراوهكهى جهستهى لهدهستداوه (وهك له دوا قوناعى شيرپه نجهدا دهبينين) نابى چاوه پروانى تهوه مان له رۇژوو ههبپت كه تهواوى هم زيانانه قهرمبوو بكاتوه. كاريگه ريبهكانى رۇژوو پهيو مندى به رهوشى جهستهى كهسهكه و توانايى لهشى تهو بو نوژن كردنهوهى خوئ هپه. تهگهر جهستهى كهسهكه هپشتا پاشهكهوتى خوړاكى مابپت، دمتوانپت خوئ رنكبخاتهوه و دهكرئ بلپن رۇژوو چارهسهرهكهرو شيفابه خسه. بهلام تهگهر كهسهكه له دوا قوناعى نه خو شپه كهيدايه و هموو هيزو وزهى جهستهى به فپرؤى داوه، ئپتر نابپت چاوه پروانى تهوه بين كه رۇژوو موعجزه بكات. تهوه كاريكى نازيرانه و ههلمپهكى روونه كه تهو كهسانهى لهسهره مهرگدان و هيچ هيزيكيان تيا نهماوه به دهرخواردانى خوړاك تهوه مندى تر بى هيزيان بكهين. ئپمه بهو كاره وا دهكهين به نازارى زياتروه بمرن.

بەشى ھەشتەم

نايا رۇڭۈم چارەسەرە؟

ئەگەر بە شىۋەيەكى گشتى نان نەخواردن كەسانى بەرۇڭۈم (بەھۇى دابەزىنى كېشەۋە) لاوازو بىن تۈانا نەكات، دەبىتە مايەى بەھىز بوونيانو لەم حالئەتەدا دەتۈانئىت چارەسەرى نەخۇشئىيەكان بكات. "جۇرج ئىس ويگەر"^(۱) يەككك لە پىسپۇرەكانى بوارى رۇڭۈم، و سەرپەرشتىيارى قوتابخانەى تەندروسىتى لە "رىدلامس"^(۲) كالىفۇرنىياو نووسەرى كىببى "چارەسەرو كۆنترۆلى لەسشاغى" كە خۇشى پزىشكە لەم بواردەدا چەند بۇچوونىكى ھەيە. ئەم پزىشكە پىسپۇرە -كە چەندىن سالى ئازگار(دوورودرىژ) لەتەك رۇڭۈم، و كەسانى بەرۇڭۈمدا كارى كردوۋەو چەندىن ئەزمۈونى بەدەستەيئاۋە- لەو بېروايەدايە كە رۇڭۈم چارەسەرەو چەندىن نەخۇشى زۇرو زەمۈندى بەھۇى رۇڭۈم كورتخايەنەكان بە تەواۋى چارەسەرە كردوۋەو ئەوان لەم رىگەيەۋە درىژەيان بە ژيانىكى ۋەھا بەختەۋەرانە داۋە كە ھەرگىز بە خەيائىشىاندا نەھاتوۋە. چەندىن

(۱)George S. Weger

(۲) Redlams

نەخۇشىي ۋەك بېرۇۋ لېرو بېرىنى كېماۋى دەمارەكان و بېرىنى گەدەو دوانزەگرئو ۋەناسەتووندى ۋەھوگردنى جومگەكان و ھەوگردنى رېخۇلە گەورەو ھەوگردنى دل و ھەوگردنى بۇرپپە لاۋەكپپەكانى لىووت و بېرۇنشيت و ھەوگردنە دەمارپپەكان و ھەوگردنە درېژخايەنەكانى گورچيلەو ھەوگردنى درېژخايەن و كورتخايەنى رېخۇلە كوپرەو نەخۇشپپەكانى پېست و سەرجم نەخۇشپپەكانى سىستى ھەرس و بەردى مېزەلدان و زراو ۋە نەخۇشپپەكانى بەھۋى كەمى فېتامىن B ھەو دروست دەبن و بېرىنەكانى مەمك و شەقىمە (مېگرن) و ترش بوونى خوين و نەخۇشپپەكانى خوين و فئو لەرزۇكى و زۇر نەخۇشى دېكە كە ناكىت ھەموويان ناوبەرم، لە رېگەى رۇژوۋەو ھەو چارەسەرم كىردوون. زۇرىك لەوانەى دۇى رۇژوون نكۇلى لەم چارەسەريانە دەكەن و دەلئىن شتى لەو شپومپە راستى تېدا نپپەو لەسروشتى خواكردها شتىك نپپە بكرىت نەخۇشپپەكانى پى چارەسەر بكرىت، بەلام ئەم پزىشك و زانا بەرپزانە ھەر لە ناو ئەم سروشته خواكردها بەدواى تىكەلەپپەك (مەجئونىك) دا دەگەپپن كە بتوانن نەخۇشپپەكانى پى چارەسەر بكەن، سالەھى سالە دەگەپپن، بەلام ئەھۋى بە شوپنىدا وئىن دەستيان نەكەوتوۋە بەردەوام بەھۋى ماددە كېمىياپپەكانەو ھەلەك نەخۇشتر دەكەن. من سالەھى سالە چاك بوونەھۋى ئەو نەخۇشانە بە چاۋى خۇم دەبېنم كە لە ھەموو دەرگاپەكپان داۋەو بى ھىواپانە دەستيان لە زيان شۇردۇتەو تا ئەھۋى لە ھەر رېگەپپەكەو بوو رۇژوويان پېناسىنراۋەو رۇژوويان گرتوۋەو چارەسەر بوون. لە بېرتان نەچىت، ئەو ھەستەپپە كە خۇى چارەسەر

دەكاتو رۆژوو ئەو بوارە بۆ جەستە دەپرەخسینیت كە خۆى نۆژەن بكاتەو. لە دەرهوہى جەستەى مرۆڤدا شتێك نىيە ناوى چارەسەر بىت، تەنانەت دكتۆر "ڤيگەر" یش لەو برۆايەدابوو كە رۆژوو ئامرازێك نىيە بە ھۆيەو نەخۆشيبەكان چارەسەر بكرين، بەلكو ئەويش لەو برۆايەدا بوو كە ئەو جەستە خۆيەتى دەستبەكار دەبیت.

دكتۆر "تيلدن"^(۱) یش كە يەكێكە لە پيشنگەكانى شىوازى سروشتى چارەسەرکردن و چەندىن ساڵ كارى بەم شىوازە كردوو ھەر بۆچوونى دكتۆر "ڤيگەر" ى ھەيە. ئەويش لەو برۆايەدايە كە رۆژوو جەستە دەخاتە دۆخكەو كە بتوانیت زيانەكانى قەرەبوو بكاتەو و خۆى ريكبختەو. ئەم پزىشكە وازى لە شىوازە باوەكانى پزىشكى ھىناو روويكردە شىوازى سروشتى چارەسەرکردن و نەخۆشەكانى خۆى بە رۆژوو، و رينمايە سروشتيبەكانى ديكە چارەسەر دەكرد. ئەويش لەو برۆايەدا بوو رۆژوو قۇناغكە كە لەودا لەش پشووئەكى تەواوو قوڵ وەردەگریت و لەم رینگەشەو لەش بەھۆى ئەم پشودان و ئاسوودمىيە فيزيۆلۆژىيەو بوارى بۆ دەپرەخسینت كە خۆى چاك بكاتەو و نۆژەنى شوینە زيان بەركەوتووەكان بكاتەو. رۆژوو ھالەتێكە كە لەودا چالاكيبەكى ئەوتۆ ئەنجام نادریت و پشودانىكى وايە كە ئەو توانايە بە جەستە دەبەخسیت ئەو زيانانە قەرەبوو بكاتەو كە بەھۆى چالاكيبە بەردەوامەكانى رۆژانەو دەروستبوون.

لەمرۆدا رافەو ليكدانەوہى جۆراوجۆر بۆ وشەى چارەسەر

(۱)- Tilden

دەكرى. ھەندىك كەس پىياناۋايە بۇ چارەسەرى نەخۇشىيەكى تايبەت دەرمانىكى شىفابەخش ھەيە و بە ھۆيەو نەخۇشىيەكە چارەسەر دەبىت يا دەرمانىك ھەيە دەتوانى زام يا برىنىك سارىژ بكتەوہ. بە برۋاي من ماددەيەكى شىفابەخشى لەو چەشنە لە دەروەى لەشدا نىيە و تەواۋى ئەو شىۋازانەى بۇ چارەسەر كىردنى نەخۇشىيەكان بەكار دەھىنرېن، مرۇق تۈۋشى بىھىۋايى دەكەن و لەنىۋەى رىدا دەۋەستىن. زۆرتەر بەو شىۋەيە لەۋشەى دەرمان گەيشتۈۋىن كە دەكرى نەخۇش بە رىگايەكى تايبەتەوہ چارەسەر بىكرىت. تەواۋى ئەم رىگايانە چونكە ھۆى سەرەكى نەخۇشىيەكە بىنېر ناكەن و ھەر كاميان تەنھا بە شىۋەيەكى رووكەشىانە نىشانەكانى نەخۇشى روومال دەكەن و دايدەپۇشن، بە چارەسەرى راستەقىنە داناندرېن. سەرجمى ئەو دەرمانانەى دادەندىن و تەواۋى ئەو نەشتەرگەريانەى دەكرىن و گشت شىۋازەكانى چارەسەرى دەروۋنى، تىكرپايان تەنھا كار لەسەر رۋالەتى نەخۇشىيەكە دەكەن و كاريان بەسەر قوۋلايى (ۋاتە ھۆى بىنەرەتى نەخۇشى) يەكەوہ نىيە، ھەر بۇيە ھىچ كاميان شىفابەخش نىن. چەندىن سالى ئازگارە پزىشكەكان بە شوين شتىك يا شىۋازىكدا دەگەرېن كە بەھۆيەو نەخۇشىيەكان چارەسەر بىدەن، ئەم رەوتە لەمىزەوہ بەردەوامەو ھەموو رۇژىك دەرمانىكى نىرە دەكەۋىتە بازارەوہ لەسەر خەلك تاقىدەكرىتەوہ و پاش ماۋەيەك دەردەكەۋى، بى سوود بوۋە. تا ئەو كاتەى ھەول نەدەين پەى بەھۆى راستەقىنەى نەخۇشىيەكە بەرىن و لە ناۋى نەبەين، چارەسەرىيەك لە ئارادا نابىت. زانايانى بوارى پزىشكى چەندىن سال لافى ئەۋيان لىدابوۋ كە

ھۆرمۈنى كۆرتىزۈن (كە لە لايەن گلاندى سەر گورچىلەو ەدرەددىت) ھەوكردى جومگەكان چارەسەر دەكاتو ھەر بۇيە دەستيانكرد بە دروستكردنى ئەم ھۆرمۈنەو چ ھەراوھۇرپايەكيان وەپنخست كە ماددەپەكى شىفابەخشان دۇزپوتەو، بەلام زۇرى نەخاياند بۇيان دەرگەوت ئەم دەرمانە ھىچ رۇئىكى لە چارەسەرى ھەوكردى جوومخەدا نىيە.

دەتوانرىت بەمجۆرە دەرمانو شتە كىمىيايانە بۇ ماومىەك ئازارەكە ھىور بكرىتەو ەو نىشانەكانى نەخۇشپەكە بشاردىتەو، بەلام تا چارەسەرى راستەقىنە زۇرى دەمىنىت. چۇن دەتوانىن شىرپەنجەى مەمك چارەسەر بكەين، كاتىك كە كەسى تووشبوو بەردەوام جگەرە دەكىشىت؟ ئىمە دەبى لەو ە تىبگەين كە جەستە كاتىك دەست دەكات بە چارەسەر كردنى خۇى كە ئىمە بزانىن ئەو ھۇكارو كردهوانە چىن كە ئەم نەخۇشپەيان دروست كردو ەو ھەول بەدىن نەيانھىلەين. چارەسەر كردن پىرۇسەپەكى بىۇلۇزىپەو تاپبەتە بە جەستەى گيانلەبەرەكەو. چارەسەر كردن ھونەرىكى دەستى نىيە تا بكرىت لەرىگەى نەشتەرگەرىپەكانو شىوازە باوەكانى دىكەى چارەسەرىپەو ە نەجامبدرىت. دەشىت كاكى نەشتەرگەر بتوانىت دوو لىوى براوى برىنىك پىكەو ە بدوورىتەو، بەلام ناتوانىت برىنەكە سارپىز بكاتەو، ھەروەھا دەتوانىت ئىسكى شكاو بخاتەو پال پەكتر بەلام پىرۇسەى چاكبوونەو ەكە لە ناو لەشى كەسەكەدا ئەنجامدەدرىت. ھىچ مۇفنىك ناتوانىت بى ھەئە ئەمجۆرە كرده فىزىۇلۇزىيانە ئەنجامبەدات. تەنھا جەستەپە دەزانىت لەكوئو كەىو چۇن ئەم زىانە

قەرمبوو بىكاتەۋە. دىكتور "رۇبېرت. ئار. گرۇس"^(۱) لە ھايدىپاركى نىۋيۇركەۋە دەنۋوسىت: ئىمە دەزانىن بەشە شكاۋەكانى ئىسك چۈن پىكھاتە ئىسكىيە نوپكان دروست دەكەن. ئىمە بە باشى رۇلى خانە ئىسكىيەكان^(۲) دەزانىن، ھەروھە ئىمە چاك دەزانىن كارى خانەكانى پىستى ئىسك^(۳) چىيەۋ دەزانىن ھىرۇبلاست^(۴) و كاپىلارېن^(۵) چىيەۋ ھەروھە دەزانىن بىرىنى سەرپىست چۈن سارپىژ دەبىتەۋە دەتوانىن زۇر بە وردى لە رۇلى تۇرە خوينىيەكان و پىرۇسەى يەكگرتنەۋەى بىرىنىك بىكۆلىنەۋە. دەبى ئەۋە بزانىن كە كاتىك بىرىنىك دروست دەبى يا ئىسكىك دەشكى جەستە ھەمان پىرۇسە ئەنجامدەدات كە لەسەرمەتادا لەناۋ مندالدىنى داپكىدا بۇ دروستكردى ئىسك و ماسولكەكان ئەنجامىداۋە. رازى سەرسوورپىنەرى چارەسەرى لە ناۋ جەستەى گياندارانداپەۋ لە دەرەۋەى جەستەى گياندارەكاندا ھىچ شىۋازىكى چارەسەرى لە ئارادا نىيە. مەرۇف زۇر ھەۋلىداۋە لاساى شىۋازى چارەسەركردنى جەستە بىكاتەۋە بەلام ھەمىشە شكىستى خواردوۋە. رەنگە زانايەك خۇى بە شىفادەر بزانىت، بەلام ھونەرى چارەسەركردن تايىمەتە بە جەستەۋەۋ ھىچ كەس ناتوانىت لاساى بىكاتەۋە، چۈنكە ھونەرەكان و شىۋازە دەستكردەكانى چارەسەركردن

(۱)- Robert R. Gross

(۲)- Osteozyten

(۳)-Periost

(۴)- Fibroblast

(۵)- Kapillaren

جىياۋزىيەكى زۆريان لەتەك چارەسەرى راستەقىنەدا ھەي. ئىمە باسى ھونەرى دىكتورەكان ناكەين، بەلكو سەبارەت بەو ھۆججەتتە تىۋانايپانە دەدوئىن كە تايبەتن بە جەستەى گيانلەبەرانەوہ.

بىگومان ناكىت ئەو بابەتە لەبەرچاۋ نەگىرەن كە ئەمۇ بەھۇى ژىانى ناسروشتى ۋ ئامپىرىيەوہ ئەگەرى دروستبوۋنى بىرىن ۋ شكانى ئىسكەكان ھەيە ۋ ئەگەر كارى نەشتەرگەرى نەبىت رەنگە مردنى بە داوۋە بىت، بەلام ئەم بابەتە ھىچ لە مەسەلە جەوھەرىيەكە ناگۇرەت كە ئەوئىش خۇچارەسەركردنى جەستەيە. ئىمە لىرەدا قسە لەسەر پىرۇسەيەكى بىۋلۇژى سروشتى دەكەين، نەك باس لەو زىانانە بكەين كە بەھۇى ژىانى ئامپىرىيەوہ دروست دەبن. جۇرەھا دەرمانى يەك لە دواى يەك دەكەونە بازارو پاش ماوئەك دەردەكەوئت كە بى سوودن ۋ خەلك تىدەگەن كە ئەم جۇرە دەرمان ۋ رىگايپانە ناتوانن چارەسەرى راستەقىنە بن. كاتىك چارەسەرى راستەقىنە دەستەبەر دەكرىت كە ئىمە لەو تىبگەين كە چارەسەرى راستەقىنە تايبەتە بە خودى مۇقەۋوہ لە دەروەى جەستە ھىچ تىكەلەيەك نىيە تا بتوانرەت نەخۇشى پى چارەسەر بكرىت. چارەسەركردن پىرۇسەيەكى سروشتىيە ۋەك ھەناسەدان ۋ ھەرسكردن ۋ پاشەرۇ كىرەدەر ۋ زاوزى، ئەم كارانە بەشكىن لە تواناكانى جەستەى بوونەوہەرە زىندوۋەكان. لە دەروەى جەستە چارەسەرىك نىيە ۋ نابى بەرۇژو بوونىش بە شىۋازىكى چارەسەرى دابندىت، بەلكو ئەو جەستەيە كە بەھۇى ئەو پشوو ئارامىيەوہ كە ئىمە لە كاتى بەرۇژو بووندا پىدەدەين خۇى چارەسەر دەكات، رۇژو ناتوانرەت ئىسكى شكاۋ جۇش بداتەوہ،

ھەروھە بەھۆى نەخواردنەو ھىچ زامىك سارىژ نابىتەو ھە. لە تەواوى ئەم پېرۆسانەدا ئەو ھەستەيە كە لەكاردايەو بىنەماى خۆچارەسەر كۆردن كارى تايبەتى ھەستەيە.

دواى ئەم ھەموو راھەو لىكدانەو ھە دەتوانىن بلىين بە كورتى ئىمە رۆژوو بە پېرۆسەيەكى پىويست و سەرەكى دەزانىن كە بەھۆى نەخواردنەو دۇخىك بۇ ھەستە دەرەخسىنىت تا چارەسەرى خۆى بكات و خۆى رىكبخاتەو ھە. كاتىك ھەستە ھىچ ئىشتىاي لە خواردن نىيە و ناتوانى سوود لە خواردنەكان وەرگرى، دەبى بزانىن كە نەخواردن بەشىكە لە پېرۆسە بىؤلۆژىيەكان و ئەنجامىكىشى بەدواو ھە. كاتىك ھەستە مەيلى بۇ خواردن ناچىت و ناتوانى خواردنەكە ھەرس بكات نابى بە تۆپزى خواردنى دەر خوارد بەدەين، ھەستە خۆى بېيار دەدات كە لە ھەندىك رەوش و دۇخى تايبەتەدا خواردن نەخوات و لەرىگەى ئەم بى مەيلى و نەخواردنەو شوين ئامانچىك دەكەوئت كە چارەسەر كۆردن و رىكخستەو ھى خۆيەتى و ئەمەش كارىكى سروشتيەو بەشىكە لە پېرۆسە سەرەكىيەكانى ھەستە. كاتىك ئىمە ھانى نەخۆشىك دەدەين رۆژوو بگرىت ئەو بوارد بۇ ھەستەى دەرەخسىنىن كە بەھۆى پشودانەو ھى خۆى رىكبخاتەو ھە، بەم خۆ رىكخستەو ھە دەلىين لەسساغى. بەھۆى رۆژوو ھە ھەستە خۆى رىكدەخاتەو ھە ئىمەش ئەم خۆرىكخستەو ھە بە وشەى چارەسەر دەر دەبېرىن. ھەر لە بنەرەتەو ھە وشەگەلىكى وەك نەخۆشى يا تەندروستى ئەو وشانەن كە پەيوەندىيان بە كار كۆردى ھەستەو ھە. ھەروھە دەبى ئەو ھە بزانىن كە پشوو ئارامى، وەك تىشىكى

خۆرو گەرمى لەش و جوولە جەستەيەكان و پاك و خاوينى و ئاو و ھەوا،
پېويستى سەرەكى و راستەقىنەى جەستەن. ئەو ھە پشوو نىيە كە
نەخۆشى چارەسەر دەكات، بەلكو ئەو جەستەيە كە بە دەستەبەر
بوونى پېويستىيە سەرتاپيەكانى دەست دەكات بە خۆرپىكخستەو. لە
كۆتاييدا بەو ئەنجامە دەگەين كە ئەگەر رۆژوو بە چاودىرى كەسيكى
شارەزا ئەنجامبدرىت، دەبىتە ھۆى ئەو ھى كە جەستە ناتەوايەكانى
خۆى رىكبخاتەو ھە ساغ ببىتەو.

بەشى نۆيەم

سروشت — رۇژوو: لە كۆي و كەي و چەند؟

تا ئىرە سەبارت بە ئامانجدار بوون و لە پېشتر بوونى رۇژوو لە ئاست شىوازه باوەكانى دىكەى چارەسەرى، وەلامى ئەو پەرسىارانەم داوئەتەو كە دەزانم بۇ ھەندىك كەس ھاتۆتە پېش، بەلام ئەوئە كە: دەبى لە كۆي رۇژوو بگىرىت و كەي بگىرىت و چەند بخايەنيت؟ ئەگەر بە ھاكەزايى و رووكەشانە لەم پەرسىارانە نەروانىن ھىچ كېشەيەك دروست نابېت. ھەندىك بابەتى ئالۆز ھەن وەلامدانەو ھەيان ئاسان نىيە، ھەرچەند مرۆف بە سادەيان بزانى، چونكە ھەر كام لەم مەسەلانە لەجۆرى خۆيدا بابەتگەلىكن كە تەنھا بۇ كەسىك راستەو لەبەر ئەوئە ھەر كەسەو تايبەتمەندىيەتى خۆي ھەيە و لەشى لە دۇخىكى تايبەت بە خۆيداىە لە كاتى رۇژوودا سەرھەئدانى ئەم ئالۆزىيانە لە كەسىكەو بە كەسىكى دىكە جىاوازه. ئەم پەرسىارانە بەستراونەو بە رەوشى كەش و ھەواو زۆر مەرج و ئەگەرى دىكەو كە ھەر كەس دەبى خۆي وەلامى ئەم پەرسىارانە بداتەو تا بتوانىت دەست بىكات بە رۇژوو گرتن.

ھەندىك كەس لەو بېروايەدايە كە كەش و ھەواي گەرم باشترە بۇ رۇژوو گرتن تا كەش و ھەواي سارد، چونكە لە ھەواي ساردا خۇراگرى

جەستە كەم دەپيىتەۋەدە كەسى بەرۋۇزۇو زوو سەرماي دەپى. ھەر بۇيە زۇرجار دەپىستىن ئامۇزگارى خەلك دەكرىۋ دەئىن باشتر واپە لەۋەرزى ھاۋىندا رۇزۇو بگىرى. لە لايەكى دىكەۋە دىكتۇر ئۇسۋال لەۋ بېۋاپەدايە باشترىن و گونجاوترىن كات بۇ رۇزۇو زستانە، لەبەر ئەۋەى لەم ۋەرزەدا زۇرپىك لە گىانلەبەرەن دەچنە خەۋى زستانەۋەدە بەكرەۋە بەرۋۇزۇونو ھەر لەبەر ئەمە دەتوانىن بىئىن چاۋەپۋانى ھاتنى ھاۋىن كىردن كارپكى ھەۋانتەيە ۋە مەرۇف دەتۋانى بى سىۋدو ھەر پىۋىست بوۋ بەرۋۇزۇو بىت بۇ ئەۋەى بەھۋى ئەم دواخستىن ۋە چاۋەپۋانىيەۋە رەۋشى تەندروستى نەخۇش خراپتر نەبىت. چۈنكە نەخۇشپە درىزخاپەنەكان تا درەنگتر چارەسەر بىكرىن قورستر ۋە مەترسىدارتر دەبن. من خۇم لەۋ بېۋاپەدام، ھەر كات پىۋىست بىكات دەپى رۇزۇو بگىرى ۋە ناپى كەمتەرخەمى بىكەى ۋە چاۋەپۋانى ۋەرزى گەرما بىبىت. رۇزۇو گرتن لە ھاۋىندا چەند بەسۋودە لە زستانىشدا ھەر بەۋ رادەپە بەسۋودە، بەۋ مەرچەى كەسى بەرۋۇزۇو خۇى گەرم داپۇشىۋ لە مان نەچىتەدەر. كاتپىك دەپى رۇزۇو بگىرىت كە پىۋىست بىت. كاتپىك مەرۇف ھەستى كىرد لەشى باش كار ناكات ۋە كىشەى ھەپە، باشترىن كار ئەۋمىيە ۋەز لە خۋاردن بىئىن ۋە تا ئەۋ كاتەى دووبارە ھەست دەكات كە باشە خۋاردن نەخۋات. ئەمەش ھىچ پەيۋەندى بە ۋەرزە جىۋازەكانەۋە نىپە ۋە گەرما ۋە سەرما ھىچ رۇلىكىان تىپىدا نىپە. رۇزۇو دەپىتە ھۇى خىراتر بوۋنى پىرۇسەى چاكىۋونەۋە. باشتر واپە مەرۇف بەر لەۋەى نەخۇش بىكەۋىت بىر لە لەشساغى بىكاتەۋە، ئەگىنا ئەۋە شتىكى ئاساپپە كە ھەركات مەرۇف نەخۇش بىكەۋىت بە

شۈيُن لەشساغيدا دەگەرپت. ئەگەر مۇرۇق بە شىۋەيەكى جىددى بىر لە بچوۋىكتىن نارېكىيەكان بىكاتهوۋە لە كاتى خۇيدا ھەنگاۋى پىۋىست بىنېت، بەر بەۋە دەگرى كە توۋشى نەخۇشى درىژخايەن و مەترسىدار بىيىت. دكتور "چارلز. ئا. بىرگ" كە يەكىكە لە پىشەنگەكانى شىۋازى تەندروستى سىروشتى بۇچوۋىكى سەيروسەمەرەى ھەيە و دەلىق: پىۋىستە ھەموو نەخۇشېك ئەۋەندە لەسەر خواردن بەردەوام بىت تا ھەر بەراستى بە بىنىنى خواردن تىكېچىت و چىتر مەيلى بۇ خواردن نەمىنېت، ئەۋكات دەست بىكات بە رۇزوو گىرتن تا لە كاتى رۇزوۋەكەيدا ھەۋەسى خواردن لەسەرى نەدا. بەلام ئەم بۇچوۋنە دەبىتە ھۇى ئەۋەى كە كەسى نەخۇش ھەر رۇزە و چەند جۇرە خواردىنېك پىكەۋە تىكەل بىكات و بىانخوات كە بىگومان بەھۇى خواردىنپانەۋە نەخۇشېيەكەى قورسىتر دەبىت و نەخۇشېيە كورتخايەنەكانى لىدەبىتە نەخۇشى درىژخايەن و ھەمىشەيى. تەننەت ئەو كەسانەش كە ھەست دەكەن نىشانەكانى نەخۇشېيەكى درىژخايەنپان تىدايە و دلتىا بوون لەۋەى كە ئەندامىكى لەشپان بەردەوام ئازارى ھەيە و باش كار ناكات، دەتوانن ھىۋاپان بەۋە ھەبى كە بە گىرتنى رۇزوو، و نەخواردن دووبارە لەشساغىيان بۇ بگەرپتەۋە. كەسانىك كە چەندىن سال بەدەست نەخۇشى درىژخايەنەۋە گىرۇدە بوون و بەردەوام بەدەست ئازارۋە دەياننالاند بەھۇى رۇزوو گىرتنەۋە بۇ جارىكى دىكە لەشساغىيان بۇ گەراۋەتەۋە. تەننەت ئەۋانە، كە بە نەخۇشى زۇر قورس و مەترسىدارەۋە گىرۇدە بوون ئەنجامى باشپان لە رۇزوو گىرتن دەستكەۋتوۋە. ئەو نەخۇشانەش كە نەخۇشېيەكەيان

لە قۇناغىكى قورسدا بوو و تەواو بى ھىوا بوون لەوئى كە دەردەكەيان چارەسەرى ھەبىت، سووديان لە رۆژوو بىنيومو من ئەم كىتەبە پىشكەش دەكەم بەو كەسانەى كە لە ھەموو دەرگاىەكەيان داو، بەلام ھىچ دەرگاىەكەيان بەرپوودا نەكراوئەتەو و ئىتر ھىواپراو بوون.

لەراستىدا رۆژوو دەتوانىت ژيانى ھەموو كەسنىك رزگار بكات، چونكە ئەگەر نەخواردن بەردەوام بىت و كىشەيەك نەياتە پىش ئەوا تەواوى ئەو مەترسىيانەى بەھۆى نەخۆشەيەكەو ھەپەشەيە بۆ نەخۆش لەكاتى رۆژووئەكەدا نامىنن و جەستە ھەموو كارە پىويست و سەرەكەيەكانى بىچ كەموكورى رادەپەرىنىت. رۆژوو دروست بەرپوئەچوونى ئەم كارانە دەستەبەر دەكات و ئەو گرىنگ نىيە كە كەسەكە كەى رۆژووئەكەى دەست پىدەكات و لەچ بارودۇخىكى جەستەيىداپە. گەر بىتوو لەكاتى رۆژووئەكەدا ئالۆزى و كىشەيەك نەيەتەپىش ئەنجامى زۆر باشى دەبىت. ئەگەر كەسى نەخۆش لە كاتى خۆيدا رۆژووئەكەى بگرىت و بە بىر كەردنەو و ھەئسەنگاندەو لەرۆژوو گرتنەكەى بەردەوام بىت، ژيانى خۆى رزگار دەكات. دكتور "پاج"^(۱) ىش لەم بوارەدا دەئى: ئەوانەى بەردەوام لەشى خۆيان بە خواردنە ناچارى و نەخوازراو و نالەبارەكان ئازار دەدەن و پىيانوايە خۆراكىكى دروست و باشيان ھەيە دەبى باش بزەنن كە جيا لە ئازارو ژەھراوى بوون و برسەيەتى ھىچى دىكە پىشكەش بە خۆيان ناكەن، بە پىچەوانەو ئەگەر بەرۆژوو بوون بە تىگەيشتن و بىر كەردنەو و بەردەوام بىت، بەرەبەرە دەبىتە ھۆى ئەوئى كە لە تەواوى دنيايدا

ژيانی هزاران کەس رزگاری بېت. هەروەها دکتۆر "پاج" ئەومەمان بېر دینیتەووە کە: ئەو کاتەى مرؤف هەست دەکات نانخواردن ئازاری دەمات ئەگەر رۆژوو گرتنەکەى دوا نەخات ژيانى خۆى له مەترسى رزگار کردوو. هەروەها دەت: تەنانەت خواردنى بړیکى کەم له خواردنیکى زۆر باش لەکاتى نەخۆشیدا جیا لەوہى له مردن نزیكى دەخاتەوہ هیج سوودیکى دیکەى نییە.

ئىستا ئەم پەرسىارە دیتە پىش کەى دەبى رۆژوو بگىرین؟
 ولامەکەى ئەومەمان، هەرکات پىویستی کرد. تا کەسەکە زووتر بتوانیت
 خۆى بە قەناعەت بگەینیت و رۆژوو بگىریت بە هەمان ئەندازە لى
 سوودمەندتر دەبیت. تا کەسى نەخۆش زووتر پەيوەندى بکات بە
 پىسپۆړىكى بوارى رۆژوو وەو لەژىر چاودىرى ئەودا رۆژوو کەى دەست
 پىبکات رىژەى چاکبوونەووەکەى بەرز دەکاتەوہ. نابى ئەو خانە لەیاد
 بکەین کە نەخۆش نابیت چاوەروانىیەکى دەرئاسا و موعجىزەى له
 رۆژوو هەبیت. ئىمە بەو بىرو باوەرەوہ گەورە بووین کە بە خواردنى
 فلان و فیسارە حەب لەشساعى بۆ مرؤف دەگەریتەوہ یا ئەو کەسانەى
 کىشى زیادەیان هەيە و چەندىن سالى ئازگار جەستەى خۆيان کردۆتە
 کۆگای زبلى و پاشماوہى خواردنەکان چاوپروانى ئەوون لەماوہى چەند
 رۆژىک بەرۆژوو بووندا لەشەرى کىشى زیادە رزگارىان بېت!
 سەبارەت بە نەخۆشییە درىزخایمەنەکانىش دەبى واقەعەکەمان لەبەر
 چاوبىت. زانستى پزىشکى لەبەر نەبوونى وشيارى له دەرەوہى
 جەستەدا بە شوین ماددەيەکەدا دەگەرئى تا بتوانى بەهۆى ئەو
 ماددەوہ نەخۆشییەکان چارەسەر بکات. ئەوانەى تەمەنیا ن لە چل و

پەنجا دايە و ھەلگىرى چەندىن نەخۇشىين، رەنگە بە چەند رۇژ يا چەند ھەفتە بەرۇژوۋ بوون دووبارە لەشساغىيان بۇ بگەپىتەوہ. ئەو بىروبۇچوونە ناراستانەى لەناو ئىمەدا بلاۋبۇتەوہ سەرى لەخەلك شىۋاندوہ. زۇرچار بە تەنھا جارىك رۇژوۋ گرتن بەس نىيە. كەسىك كە چەندىن سالى ئازگارە نەخۇشىيەكى درىژخايەنى لەگەندايە، پىۋىستە چەند جارىك رۇژوۋ بگىرئوۋ واز لە ھەموو خوۋە زىانبەخشەكانى پىشۋوى بىنىت كە نەخۇشيان خستوۋە خوۋى بە چەكى سەبرو تەحەمول تەيار بكات. لەم پەيوەندىيەشدا رەوشى جەستەيى كەسى نەخۇش رىپىشاندەرىكى باشە. ئەو كەسانەى زىانى جەستەييان بەرگەوتوۋە يا لە رادەبەدەر لەپو لاوازن ناتوانن رۇژوۋى دوورودرىژ بگرن. ھەروەھا ئەو كەسانەى نەخۇشى قورسى دل يا شىرپەنجە يا نەخۇشى شەكرە يا سىل يا شىرپەنجەى گەدەو جگەريان ھەيە نابىت بەرۇژوۋ بن. ئەوانەش كە لە رۇژوۋ دەترسن نابىت بەرۇژوۋ بن. ئنانى دوگان كاتىك دەتوانن چەند رۇژىكى كەم بەرۇژوۋ بن كە تووشى نەخۇشىيە كورتخايەنەكان بوون دەتوانن لە سى ژەمە خواردىنى خۇيان يەك دوو ژەميان ھەلگرن و خواردنەكشيان كەم پوخت بگەنەوہ. ھەروەھا ئەو ئنانەش كە شىر دەدەن نابىت بەرۇژوۋ بن، چونكە بەھۇى رۇژوۋوہ مەمكىان كەمتر شىرى تىدەكەۋىتو ئەگەرى ئەوہش كەمە كە بۇ جارىكى دىكە شىرەكەيان زۇر ببىتەوہ. ھەر وەھا ئەو ئنانەى لەسەروبەندى ئەودان ببنە دايك و ھىلنجى بەيانيان ئازاريان دەدات دەتوانن واز لە ھەندىك ژەمە خواردن بىنن و بەم شىۋمىيە وابكەن كە رەوشيان باشر بىت.

يەككە لە لايەنگرانى شىۋازى تەندروستى سروشتى دەلىق ناكرى
 بلىت لە كوى رۇزۋو بگرن؟ ھەندىكجار ئەو كەسى كە
 مەبەستىيەتى بەرۇزۋو بىت، ئەومندە بەربەست و لەمپەر لەبەردەم
 خۇيدا دەبىنىت ھەر بۇيە پىيوايە باشتىن شوين بۇ ئەو كارە
 چواردىۋارى مائەومىيە، بەلام ھەمىشە ئەم بۇچۈنە راست دەرنالچى،
 چونكە بى ئاگايى ئەندامانى خىزان و خزم و كەسوكار سەبارەت بە
 رۇزۋو، و ئەو حالەتانەى لەكاتى رۇزۋودا دىتەپىش دەبىتە ھۇى
 ئەومى كەسى بەرۇزۋو كىشە و گۇرتى زۇرى بۇ بىتەپىش. زۇربەى
 كات مائەومە شوپنى ھەراۋ ھەنگامە و قاوقىزو پىسى و دووكەلى شارە،
 شار ئەو شوپنەيە كە ئاۋەكەى بەھۇى بەكارھىنانى (كلۇرو...)
 كەماددى كىمىيائىن ژەھراۋى بوۋە و زىانى بۇ مۇقۇ ھەيە(دىارە
 ھەندىك كەس دەتوانن دەزگاي دلۇپاندىنى ئاۋ دەستەبەر بگەن و
 ئاۋىكى خاۋىنئان ھەبىت) بەلام ھىچ لەگەل ھەواى پىسبوۋدا ناكرىت.
 قورستىنى ئەو كىشانەى لەكاتى رۇزۋودا لە مائەومە دىنەپىش ئەو
 گۇرتانەن كە لە پەيوەند بە خىزان و كەسوكارەۋە دروست دەبن.
 ئەوان ۋاز لە كەسى بەرۇزۋو ناھىنن و بە بىانوۋى جۇراۋجۇر
 تىدەكۇش پەشىمانى بگەنەۋە. ئەوان لىدەپارىنەۋە دووبارە دەست
 بكتەۋە بە نانخوردن و نىگەرانى دەكەن و پىيانۋايە شىت بوۋە
 ھەۋالى ئەم كارە دەگەيەننە ھەموو كەس و كارو ئەۋەى دەمىان
 پىبىگات و پىيان دەلئىن، فلان كەس دەستى كردوۋە بە رۇزۋو گرتن و
 لەئىستادا وزعى باش نىيە و خەرىكە خۇى دەكوژىت، تەنانەت
 پىدەلئىن ئەگەر بەھۇى نان نەخواردنەكەۋە نەمرىت بىگومان توۋشى

نوقسانى دەپىتە تەننەت ھەندىك كات تەواۋ توورە دەپنە دەست دەكەن بە ھات-ھواۋارو كۆنترۆلى خۇيان لە دەست دەمدەن. ئەوان دەچن قسە لەگەن پزىشكدا دەكەن بۇ ئەۋەى لەگەنلى بدوئەت و رازى بكات نان بھوات، زۇرچار پۇلىس ئاگادار دەكەنەۋە و ەك نەخۇشېكى دەروونى رەوانەى شېتخانەى دەكەن، خواردنې خۇش دەروستدەكەن بۇ ئەۋەى ئىشتىاي كەسە بەرۇزۇۋەكە بھوولئېنە... مەن زۇرچار ناچار بووم كەسى بەرۇزۇۋە لە مائەكەى خۇى بېنمەدەر و بېگواز مەۋە بۇ شوئېنېكى دېكە بۇ ئەۋەى بئوانى درىژە بە رۇزۇۋەكەى بدات. لە لایەكى دېكەشەۋە رەنگە بەرۇزۇۋە بوون لە مائەۋە ھېچ كام لەم لەمپەرەنەى نەياتە رىۋ كەسى بەرۇزۇۋە بئوانىت ئەنجامى زۇر باشېشى دەستېكەۋىت: بە و مەرجهى ئەندامانى خېزان يارمەتى رۇزۇۋەۋانەكەيان بدەن و وازى لېئېنن. باشترېن شوئېن بۇ رۇزۇۋە گرتن شوئېنېكە كە بېدەنگ بىۋ ئاۋ و ھەۋايەكى خاۋىنى ھەبىت. پئوئېستە رۇزۇۋە بەچاۋدېرى كەسېكى پىسپۇر لە رۇزۇۋەۋاۋ شارەزا لە شىۋازى تەندروستى سروسى ئەنجامبدرېت، ھەربۇيە باشترېن شوئېن بۇ رۇزۇۋە گرتن ئەۋ شوئېنەن كە بۇ ئەم كارە لەبەرچاۋ گىراون. زۇربەى ئەم كلېنېك شوئېنەن لە دەرەۋەى شارەكانن. رۇزۇۋە گرتن تەنھا ئەۋە نېيە كە بۇ گەشتن بە ئامانچېك لە ماۋىيەكى دىيارىكراۋدا خواردن نەخۇئەت. رۇزۇۋە زۇر شتى ترىش دەگرېتەۋە كە برېتېن لە ئاسوۋدەبى و پشووۋدان و ھەمامى خۇرەتاۋ و ھەمامكردن و باش بەكارھىنانى ئاۋى خواردنەۋە... ھتدو شىۋازىكە پئوئېستى بە كەشېكى گونجاۋ و دۇستانە و ئارامبەخش ھەيە. بۇ زۇرترى خەلك نان

نەخواردن ھالەتتىكى ئائاسايىيە. بە تايىبەت بۇ ئەو كەسانەى تا ئىستا رۇژوويان نەگرتووه، لەم ھالەتە تايىبەتەدا ھەندىكجارو بە بى ھۇ ھەست بە جۇرە ترسنىك دەكاتو ھەستىكى دلئەراوكىو ھالەتتىكى دەروونى ناجىگىر پەيدا دەكات، ھەر بۇيە باشترىن جىگا بۇ رۇژوو گرتن دامەزراوھو كلينىكەكانى رۇژووهوانەكانە چونكە كەسى بەرۇژوو دەتوانىت سەبارەت بەو كىشەو گىرفتانەى لە كاتى رۇژووهكەيدا بۇى دىتە پىش لەگەل سەرپەرشتىارى رۇژووهكەدا قسەو راوئىز بكاتو دوور بكەوئتەوھە لەترسو دلئەراوكى.

ماوھى نان نەخواردنەكە دەبى چەند بىت؟ لەم پەيوەندىيەدا راو بۇچوونى جۇراوجۇر ھەيە كە دەبىتە مايەى دروستبوونى باسو خواسو دانووستانىكى زۇر. باشترىن وەلام لە رووى تىۇرىيەوھە بۇ ئەم پىرسىيارە ئەوھەيە كە: تا ئەو كاتەى مرۇف بەپراستى ھەست بە برسىيەتى بكات؛ بەلام رەنگە مرۇف بە كىردەوھە ھەمىشە نەتوانىت بەم قۇناغە بگاتو ھىچ كەس نابىت ھەر لە رۇژى يەكەمەوھە بىرپار بەدات كە ئەوئەندە رۇژە بەرۇژوو دەبىم. ھىچ كەس ئەو زانستەى نىيە كە پىشتر دىارى بكات دەتوانىت بۇ ج ماوھەيەك بەرۇژوو بىت. رۇژوو گرتن پەيوەندى بە رەوشو بارودۇخى جەستەى كەسە نەخۇشەكەوھە ھەيە. كەس نابىت نەخۇشنىك ناچار بكات رۇژوو بگىرىت يا لە رۇژووھەكەى بەردەوام بىت، چونكە ئەوھە خۇيەتى كە لە كاتى رۇژووھەكەيدا ھەنگاو بە ھەنگاو چاودىرى رەوشى تەندىروستى خۇى دەكات. رۇژوو نەمىشىكى تەلەفزیۇنى نىيە تا كەسنىك لە ناو ئەو نەمىشەدا ھەولئەدات بۇرى كەسانى دىكە بەداتو ژمارەى پىوانەىى تۇمار

بكات. ھەرۈھا ھىچ سەرپەرشتىارىكى رۆژوو بۆى نىيە كات دىارى بكات بۆ كەسىك كە كىشى زىادەى ھەيە يا بۆ چارەسەرى نەخۇشىيەكى تايبەت رۆژوو گرتووو بلىئ دەبىئ تا فالانە رۆژ بەررۆژوو بى بۆ ئەوئى بىتەوئە تايىمى خۆى يا بگات بەو ئامانجەى كە لە سەرمتاوە بۆ خۆى دىارىكردووو. سەرپەرشتى كەسە بەررۆژووكان دەبىئ رۆژانە بە وردى خالو ۋەزعى ئەوان بخاتە ژىر چاودىرىيەوئە ورد بىتەوئە بۆ ئەوئى بزائى ئەو كەسە رەوشى تەندروستى چۆنەو لەكاتى بەررۆژوو بوونەكەدا چ گۆرانكارىيەكى تىدا دروست دەبىت. ھەرۈھا پىئويستە زۆر وريا بىتەو كاتى شاندىنى رۆژوو كەشى لەبەر چاوبىت. پىئويستە كەسى چاودىر ئاگادارى ئەوئە بى كە ئايا كەسى رۆژووئەوان بە ئامانجەكانى گەپشتووئە يا دەبىئ بەر لە گەپشتن بەم ئامانجە بەھۆى ھەندىك حالەتى نا ئاسايىيەوئە رۆژوو كەى بشكىنىت.

ئەوئە شتىكى سىروشتىيە كە لە تەواوى دىئادا گياندارىك نىيە بتوانى بۆ ماوئەيەكى دوورودرىژ بى خواردن بۆى. بەلام نان نەخواردن بۆ ماوئەيەكى سنووردار بۆ تەندروستى مرؤف زۆر بەسوودە. لەبەر ئەوئە كە لە رووى نىشانە سىروشتىيەكانەوئە دەردەكەوئىت كە كەسى نەخۇش تا كەى دەبىئ بەررۆژوو بىتەو ئەو كەسەش كە سەرپەرشتى رۆژوو كە دەكاتو لەم كارەدا پسپۆرە، ھىچ مەترسىيەكى ناپەتە پىش و رۆژوو شاندىنەكەش بەشتوئەيەكى دروست بەرپۆئە دەچىت. لە رىنگەى ئامازەكانى جەستەوئە تىدەگەين كەى پىئويستە دەست بگەينەوئە بە خواردن. كاتىك مرؤف دەتوانىت كات بۆ رۆژوو كەى دىارىبكات كە مەبەستى بى لە رىكەوتىكى دىارىكرادا دەست بكاتەوئە بە كارو ژيانى

ئاسايى خۆى. سەرەپاى ئەم بۇچوونانە دەكرى ئان نەخواردن چەند رۇژ يا چەند ھەفتە يا چەند مانگى بخايەنىت. درىژ ماوھترىن رۇژووېكە كە مەن سەرپەرشتىم كىرد ۹۰ رۇژى خاياندى. دووان لە نەخۇشەكانەم تا ۷۰ رۇژ نانايان نەخواردو ژمارەيەكى زۇرىشيان تا ۶۰ رۇژ بەرۇژوو بوون. ديارە ئەمجۇرە رۇژووە درىژخايەنانە ھەمىشە بى مەترسى نىن. پېويستە مرۇق بزانى لە چ دۇخىكى تەندروسىتيدايە ئەوكات دەست بىكات بە رۇژوو گىرتن؛ رۇژوو تەواو پەيوەندى بە رەوشى جەستەيى نەخۇشەكەو ھەيە. كەسنىك كە سەرپەرشتى رۇژووەكە دەكات نابى ھەر لە سەرمتاوە دەستنىشانى بىكات كە نەخۇش چەند رۇژ دەبى بەرۇژوو بىت، چونكە كەسى بەرۇژوو بەھۆى ئەو چاكبوونەو ھى لە رۇژانى يەكەمدا رووى تىدەكات بوئىرى ئەو پەيدا دەكات كە لە رۇژووەكەى بەردەوام بىت.

ھەندىك كەس بەھۆى رەوشى جەستەيانەو نەتوانن بۇ ماوھيەكى زۇر بەرۇژوو بن. رۇژووە كورت ماوھكانىش بى ئاكام نىن، بەلام رۇژووە درىژماوھكان چارەسەر كەرنو دەبنە ھۆى گەرانەو ھى لەشساغى تەواو. لە لايەكى دىكەو ھەنگە ھەموو كەس بۇى نەلوئىت چەندىن جار روو بىكاتە كلىنىكى رۇژووەوانان و لەوئ بەرۇژوو بىت، چونكە خەرجى ئەو جۇرە دامەزراوانە گرانەو لە لايەكى دىكەشەو ھى نەخۇش دەبى ھەموو جارنىك لە سەرھو ھەست پىبىكاتەو ھەرگىز نابىت بى چاودىرى و سەرپەرشتى كىردنى كەسنىكى پىسپۇرو شارەزا رۇژوو درىژماو ھى بىگىرىت، چونكە رەنگە ئەو كەسە تووشى زىانى جىددى بىت. ھەندىك جار ھىچ چارە نىيە و دەبى رۇژوو كورتماو ھى

بگیریت. من پێموایە سەبارەت بەو پرسیارانەى کە کەى و لە کوئ و تاکەى رۆژوو بگیریت، ئاوەزى ساغ و تیگەیشتنى مرۆیى ئیمە باشتەین وەلامدەرەومیە. مرۆف وەك بانترین دروستکراوەکانى سەر زەوى، خۆى باشتەین دەستنیشانکەرە چونکە مرۆف ئامیر نییە و داھینەرە.

بەشى دەيەم

دەكرى چ چاومروانىيەكەمان لە رۇزوو ھەبىت؟

ھۆكارى جۇراوجۇر ھەن بۇ رۇزوو گرتن، يا بۇ دابەزاندى كىشى
زىادىمىە يا بۇ چاكبوونەھەى رەھوشى تەندروستىيە يا بۇ چارەسەرى
نەخۇشىيەكى تايبەتە لە بەشىكى ديارىكراوى جەستەماندا.
بەھەرھال روون بۆتەھە كە رۇزوو دەبىتە ھۆى چاكبوونەھە.
ھەندىكجار لەم پەيومەندىيەدا وردە گىرەتەك دېتەپېش، بە تايبەت بۇ
ئەو كەسانەى كە ھەئەونو مەبەستىان دابەزاندى كىشى زىادىمىە.
مرۇف لە كاتى رۇزوودا ومزەو حالى باشترە تا رۇزە ئاسايىھەگان (واتە
ئەو رۇزانەى كە بەردەوام خەرىكى خواردن بوووە بەدەست چەندىن
نەخۇشى جۇراوجۇرەھە نالاندوويەتى) مرۇف لە كاتى رۇزوودا
ئەومندە لەش سووكو و چاپووكو شادومان دەبىت كە نايەھەويت بە
خواردن ئەو چىزە خۇشەى نەخواردى لەكيس بچىت، بە تايبەت كە
لە رووى دەروونى و رۇحىيەھە لەو حالەتى ماتى و سەرلېشىئاويىە
رزگارى دەبىت. نابى ئەھە بشارىنەھە كە ھەندىك كەس لە رۇزانى
يەكەمى رۇزووھەكەدا تووشى ھەندىك كىشە دېن كە ناتوانن لە
رۇزووھەكەيان بەردەوام بن. ئەم كىشانە لە قۇناغە جياوازەكاندا
روودەدن، بەلام لە ھەموو حالەتەكاندا مرۇف ھەست بەھە دەكات كە

لە پىشوو باشترە. بە ھىچ شىۋمىيەك راست نىيە پىمانىۋايىت كەسى
 بەرۋۇزو بەھۋى نەخواردنەۋە ھەستىكى باشى نايىت. لە كاتى
 بەرۋۇزو بووندا ئازارە جەستەيى و دەروونىيەكان كەم دەبنەۋە.
 ھۆكارى سەرەكى ئازارو ناپەھەتتەيەكانى مەرۋۇ لە رۆژانى يەكەمى
 رۆژوۋەكەدا دەگەرپتەۋە بۇ رەۋشى تەندىرۈستى كەسەكەو بەھۋى
 خاۋىن بوونەۋە جەستە بەرەبەرە ئەم ئازارو ناپەھەتتەيەكانە كەمەتر
 دەبنەۋە نامىن. ھەموومان بىنيومانە كاتىك كەسى جگەرەكش
 جگەرە لىدەبىرى چى بەسەر دىت؛ ئەمە ئەم تىكچوون و نىگەرانىانە
 بە نىشانەى وازەينان دەزانىن. لەكاتى رۆژوۋەكەدا كەسى بەرۋۇزو
 جيا لە ئاۋ واز لە ھەموو شتىك دىنى و ھەر بۆيە لە رۆژانى ھەۋەلى
 رۆژوۋەكەدا تۆزىك توۋرە و نىگەرەن دەبىت. تەنانەت رەنگە توۋشى
 ھىلنجىدان و رشانەۋەش بىت، چونكە چەندىن سالى ئازگار ئەم ھەموو
 ماددە وروژىنەرەى بەكارەيتاۋە ئىستا بەجارتىك وازى لە ھەموويان
 ھىناۋە. لە ھەندى شوپنى لەشيدا ھەست بە ئازار دەكات و ئەم ئازارانە
 كاتىن و زۇر ناخايەنىت نامىن و جىي مەترسى نىن. ھەندىكجار رى
 بە نەخۇش دەدرىت بىرىك ميوە بخوات بۇ ئەۋەى ئەم نىشانانە كەمتر
 بىنەۋە، بەلام من لەو بىروايەدا نىم ئەمكارە باش بىت. ھەرۋەھا
 بەھۋى سەرەلدانى كىشە و گرفت لە رۆژانى سەرەتايى رۆژوۋدا
 ھەندىك كەس رۆژوۋەكەيان دەشكىنن و دواى دوو سى رۆژ سەرەلەنۋى
 دەست پىدەكەنەۋە. ئەم رۆژوۋ گىرتن و شكاندنانە ھەمىشە خۇش
 نىيە و ئەۋانەى قۇلىان لىھەنگردوۋە دان بەخۇدا دەگىرن و لەبەرەبەر
 قەيرانە كورخايەنەكانى رۆژانى يەكەمدا خۇپادەگىرن، كارىكى باش

دەكەن، چونكە ئەم ئازارو نارەھەتتايانە زوو تىدەپەرنو دووپات نابنەوہ.

سەبارەت بەو بابەتتەنەي پېشتەر لەپەيوند بە نەخواردن و دروستبوونى ھەندىك كېشەو گىرتى تايبەت باسكرد دەبىت بلىم كە بەھوى نان نەخواردنەوہ جەستە ھەندىك گۇرانكارى دروست دەكات كە پىويستە لىيان تىبگەين. تەننەت ئەگەر لەكاتى وازھىنان لە خواردندا ھىچ كېشەو گىرتىك نەياتە پېشو ھەموو شتىك بە شىوہى ئاسايى بچىتەپېش، بىگومان پىويستە سەبارەت بە گۇرپىنى بەرنامەي رۇژانە راويزو ھسە لەتەك سەربەرشتى رۇژوودا بەكەيت كە پىسپۇرە لە شىوازي سروشتى تەندروستىدا. لە قۇناغى بەكەمى رۇژوودا، كەم تازۇر تەواوى رۇژوودەوانەكان ھەست بە جۇرە گۇرانكارىيەك دەكەن كە ھىچ جىنگاي نىگەرانى نىيە. لەم قۇناغەدا بەلغىكى سېي سەرەوہى زمان دادەپۇشىت و تامو بۇنى دەم ناخۇش دەبىت. لەم كاتەدا تويۇزائىكى چەورو لىنج لەسەر ددانەكان دروست دەبىت و مرۇف بىرى ئەو كاتانەي دەكەوئىتەوہ كە تاي ھەبووہ؛ ئەمانە نىشانەي دەست پىكردىنى پىرۇسەي خاوين بوونەوہى لەشەو رەنگە تايەكى كاتىشى لەتەكدا بىت. بەروائەت ئەم ھالەتە بۇ رۇژوودەوان ناخۇشە، بەلام نىشانەي خاوين بوونەوہىيەو جەستە چىن چىن خۇي دەتەكېنىت. لەو كاتەدا كە جەستە خۇي پاك دەكاتەوہو تەنە ژەراوئىيە كەلەكە بووہگانى ناوہوہى دەپۇزىنىتە دەر، بەلغە سېپىيەكەي سەر زبانا بەرمبەرە كەم دەبىتەوہ. سەرەتا نووكى زمان پاك دەبىتەوہو پاشان دەوروبەرەو دوايى پىشتەوہو ناوہراستى زمان پاك دەبىتەوہو بۇنە

ناخۆشەكەش نامیڤیت و رۆژوووان ھەست بە برسپیەتی دەكات و لەم كاتەدا دەبی رۆژوووەكەى بشكینیت و شتێك بخوات. لە كاتی رۆژوودا رەنگ و بۆنى میزی رۆژوووان بەتایبەت لەسەر تادا تەلخ و ناخۆش دەبیت و رەنگە ھەندیکجار تا ئاستی رەش بوون بچیت و بۆنیكى تەواو وەرزكەرىشى لیبیت. تەواوی ئەم نیشانانە پەیوەستە بە رەوشی تەندروستی كەسى رۆژوووانەو. رەنگی میزەكەش پاش ھەفتەیهك یا دوو ھەفتە وەك خۆی لیدیتهو، واتە روون دەبیتەو. ئەم ھالەتەش بەلگەیهكى رۆشنە لەسەر ئەوێ كە گورچیلە ھەولئەدات ریزمیهكى زۆر لە تەنە ژرھراوی و زیادەكان بكاتەدەرەو. ئەو تاقیكردنەوانەى لەسەر میزی ئەم كەسانە ئەنجامدراو بە تەواوی پشتی ئەم بۆچوونەى ئیمە دەگرت. لە كاتی رۆژوودا خۆ - خاویڤنكردنەوێ جەستە بە شیوہیەكى رێك و پێك بەردەوامە. دابەزینی كیشی لەش لە كاتی رۆژوودا لەبەر ئەوہیە كە جەستە خواردنی ئەندام و شانەكانی خۆی لەماددە كەئەكە بووكانی ناو خۆی دابین دەكات و ئەوہشى كە زیادە و ژھراوین دەكاتە دەرەو. بەدئنیایییەو ھۆی دابەزینی كیشی جەستە كرنەدەرەوێ ژھەرەكان و بەكارھێنانی خواردنە كەئەكەبووكانی ناو ئەندام و پێكھاتەكانی جەستەیه لە لایەن جەستەوہو بەھۆی دابەزینی كیشی جەستەو كرنەدەری ئەم چەوریانەوہیە كە مرۆف تەندروستی باش دەبیت و لاوازی جیبی چاھووكی و بەگور بوون دەگرتەو.

خیرایی توانەوہو كرنەدەرەوێ چەوریە زیادەكان پەيوەندى بە رەوشی جەستەى ئەو كەسەوہ ھەیه كە بۆ دابەزینی كیشی زیادە

به رۇژوو دەبىت. له رۇژانى يەكەمدا كيش خيراتر كه مدهكاتو قەلەوهكان خيراتر له له رولاوازهكان كيشيان دادەبەزىت، به لام هەندىك كەسى له رولاوازىش هەن هەر له رۇژانى يەكەمدا به هوى كەلكەبوونى ژەهرەكان له له شياندا، به خيراىى كيشيان دادەبەزىت. له كاتى ئەم رۇژووهدا هەندىك كەس رۇژانه ۷۵۰ گرام تا كيلويهك و هەندىك كەس كيلوونيوئىك كەم دەكەن، دواى تىپەرېبونى چەند رۇژىك به سەر رۇژووهدا ئەم دابەزىنى كيشه كەم دەبىتەوه و له دوا رۇژەكانى رۇژووويهكى ماوه درىژدا رەنگه رۇژانه ۱۰۰ گرام بىت. زۇر بەى خەلك كاتىك باسى رۇژوو دەكرىت خيرا بىر له دابەزىنى كيشيان دەكەنهوه و لهو برىوايه دان به هوى نه خواردينهوه كيشيان زۇر زياتر دادەبەزىت. پىويستە لهم پەيوه نىيەدا ئەوه بلىم كه زۇر بەى ئەو نه خوئشانەى رۇژوو دەگرنو له رولاواز دەبن ئەگەر دواى ماوميهكى كەم دەستبەكەن به خواردينى كەم و سادە سەرلەنوئى كيشيان بهرز دەبىتەوه و كيشيان دىگەرپتەوه دۇخى خۇى. ئەو بىهيزىيەى له رۇژانى يەكەمى رۇژوودا هەستى پىدەكرىت به وهويهويه كه كارو كردەكانى دامودەزگاكانى لەش خا و دەبنهوه و شىوهى كار كردنيان دەگۆرپت. به هوى پشوو و پشودانەوه، كارو كار كردى ئەندامەكان كەم و سنووردار دەبىت و كارەكانيان كەم دەبىت، لىدانى دل هىواشر دەبىت و سوورى خىن هيوترتر دەبىت و ژمارەى هەناسەكانىش كەم دەبىتەوه و كارى گلاندەكانى ناوه وهش كەم دەبىتەوه. جەستەى كەسىكى جگەرەكيش و ئەلكولى هەلىكى بۇ دەرپەخسىت كه پشوو بهك بدات. ئەم پشوش تەنها شتىكه كه لهم كاتەدا پىويستى پىيەتى. به هوى ئەم پشوو و پشوو

وەرگرتنەووە جەستە خاوين دەبێتەووە سەرلەنوێ وزە دەگەرێتەووە بۆ کەسى بەرۆزوو. بێهیزی و کەم تاقەتى مرۆف لە یەکەم رۆژەکانى رۆژوودا دەگەرێتەووە بۆ بەکارنەهێنانى ئەو ماددە ورووژنەرانی کە ماوەیەکی زۆر بەکارنەهێناووە ئیستا دەبەهویت وازیان لێبەهینیت. لە سەرتای رۆژوووەکەووە هەندیک کەس تووشى بړیک کیشە و گرتى ناخۆش دەبن و هەندیکیش تا کۆتایى رۆژوووەکیان تووشى هیچ کیشەیهک نابن. ئەم کەسانە ئەگەر خاوين بوونەووەکیان رۆچیتە قوڵترین خانەکانى جەستەشیان هیچ کیشەیهکیان تووش نابیت، هۆیەکی ئەوێه کە لەشیان زیانیکی کەمترى بەرکەوتوووە. رەنگە لە کاتى رۆژوودا هەندیک پەنە لەسەر لەش دروست ببیت و رەنگە هەموو لەشیش بگرتنەووە، ئەمانە هەمووى نیشانەى خاوين بوونەووەیە. پێدەچیت سەرئیشە و بێهیزی و دلەتەپەش رووبدات، بەلام هەموویان کاتین و جى مەترسى نین.

رەنگە لەکاتى رۆژوودا مرۆف دلى تیکەل بیت و هەست بە ناخۆشى بکات و بێهیز بیت. جى دلخۆشییە ئەمجۆرە قەیرانى خاوين بوونەوانە بۆ نەخۆشەکان بەسوودەو ریزەیهکی کەم لەو کەسانەى رۆژوو دەگرن تووشى ئەم کاردانەوانە دەبن. ئەم حالەتانە بە تەبەت لە رۆژانى یەکەمى رۆژوووەکەدا تووشى مرۆف دەبن بەلام رەنگە لە ماوێ رۆژوووەکەشدا ئەم حالەتانە رووبدن، ئەمانە هەمووى ئاماژەن بۆ خاوين بوونەووەى جەستە و هیچ کیشەیهک دروست ناکەن. ئەو شتەى لەکاتى هینجانددا دەیتەدەر تیکەلەیهکە لە زەرداوى گەدە لەتەک ئەو ژمەرانی تیکەلى بوون. لەم حالەتەدا جگەر دەستدەکات

بە كارى خاوينكردنەو بەشېك لە زراو بەرەو بەشى سەرەوھى گەدە دەنېرېت كە دەبېت گەدە بېكاتەدەر، ئەم حالەتە وەرژكەرە بۆ كەسى بەرۆزۇو زۆر بەسوودەو دواى ئەو حالەتە مرۆف ئاسوودەبېھىكى زۆر سەير رووى تېدەكات. ھەندېكجار سەرجمى ئەم كېشانە تەنھا رۆژېك دەخايەنن و ھەندېكجارېش رەنگە تا ھەفتەبەك بەردەوام بن، بەلام دواى ھەفتەبەك بەدەگمەن روو دەدەن. كاتېك ئەم قۇناغە تېپەرېت، كەسى بەرۆزۇو خۆى زۆر بەھېزو پېر وزە ھەست پېدەكات. بەلام ئەگەر ھېلنجدان و رشانەو چەندېن رۆژى يەك لە دواى يەك درېژەى كېشاو لەش ئاوى وەخۇ نەگرت، لەش بەرەبەرە بى ئاوو وشك دەبېت. ئەگەر حالەتېكى لەو چەشنە روویدا ئەوا پېويستە مرۆف رۆزۇوھەكەى بەشكېنېت، چونكە بەھۆى دابەزېنى ئاوى جەستەو كەسەكە زۆر بېھېز دەبى و ماوېھەكى زۆرى دەوېت تا دووبارە ھېزو وزەى تېگەرېتەو. ئەگەر مرۆف لە يەك كاتدا تووشى سىچوون و رشانەو بەبېت (كە شتى لەو شېوھە دەگمەنە) لەم حالەتەدا جەستە زووتر وشك دەبېتەو. ئەگەر ئەم حالەتە بەردەوام بېت پېويستە رۆزۇوھە بەشكېت. ديارە ھەندېكجار ئەو حالەتەش دروست دەبى كە مرۆف تەننەت ئەو ئاوشى كە دەپخواتەو دەبېنېتەو، مەن خۆم جۆرھا ئاوى گېراوى مېوھەكانم تاقى دەكردەو تا دەگەشە ئەوھى كە لەشى كەسەكە يەكېكېيانى قېول دەكرد(لە خۆيدا رادەگرت). ھەندېك لە نەخۆشەكان لە كاتى رۆزۇودا تووشى سىچوون دەبن، رەنگە ئەمەجۆرە حالەتە لە ۲۵ و ۲۶مېن رۆژى رۆزۇوھەكەشدا رووبدەن، ئەوھى لەم حالەتەدا لەش دايدەنېت تېكەلەبەكە لەو خاتەو زېل و خاشاكانەى

له ناو له شدا ماونه وه و بېگومان همه کارېکې خاوينکه ره و ميه. هم
حاله ته ش کاتيک دروست دمېن که مرؤف تووشی ئيلتيا باتی ناوه وه و
هه و کردنی گورچيله يا کؤبوونه وهی ئاو له ناو له شدا ببيت. هم و
که سانهی له شيان ئاو کؤده کاته وه زياتر تووشی هم جوره سکچوونانه
دمېن.

بەشى يازنەيەم

چۇند مەرجىكى پىنويست بۇ بەرۇزۇو بوون

ئەوھى روونو ئاشكرايەو مەبەستەمە لەم بەشەدا جەختى لەسەر بىكەمەوھ ئەوھىيە كە بە پىچەوانەنى ئەوھى تەسەور دەكرىت، رۇزۇو پىرۇسەيەكى زۇر ئالۇزە. رۇزۇو تەنھا نان نەخواردن نىيە. رۇزۇو بەشىكە لە ھونەرى رۇحى - دەروونى مرۇف ھونەرى خۇ - نۇزۇمىكردنەوھى جەستەيە. بەگشتى چەندىن كارىگەرى زۇر بەكەلكى ھەيە كە پىش بىنى ناكرىن و سوودەكانى لە مەزىندە نايەن. ناكرىت ئەو كىشەو گىرقتە كاتيانەنى لە سەرەتا يا لە درىزە رۇزۇوھەكەدا دروست دەبن بەراورد بىكەين بەو كارىگەرىيە سەرسوپھىنەرو بەسوودانەنى كە ھەيەتى و لە ھەمان كاتىشدا ئەم كىشەو گىرقتانە ھىچ مەترسىيەكەيان نىيە. رەنگە ئەم بابەتە دزى ئەو شتانە بىت كە تا ئىرە باسكردوون، چۈنكە بەردەوام وتوومە دەبن بە چاودىرى كەسىكى پىسپۇرو شارەزا لەم بواردە رۇزۇو بىگرى، بەلام لە نەخۇشىيە كاتىيەكاندا مرۇف دەتوانىت بە بىسەرپەرىشتى كەس رۇزۇو بىگرىت و چەند رۇزىك بەرۇزۇو بىت. سەرپەرىشتى و رىنمايى ئەو كەسەنى چەندىن سالى ئازگارە نەخۇشى درىزەخايەنى لەگەلدايەو بەدەم ئازارو دەردەو فشارەوھە نالاندوويەتى كارىكى سادە نىيەو شارەزايىپەكى

تەۋاۋى پىۋىستە. كاتىك نەخۇشپىيەك دىرژى خاياندوۋە لەشى نەخۇشەكە بەۋ ھۆيەۋە زىانى پىنگەپىشتوۋەۋە ئەندامو شانەكانى نارپىك بوون، پىۋىستە كەسى بەرۋوۋو لەگەل سەرپەرشتەكەيدا زۇر ورىپايانە سەرنجى رۇزوۋەكە بىدن بۇ ئەۋەى نەخۇشەكە بگات بەۋ ئامانجەى لە پىناۋياندا بەرۋوۋو بوۋە. لەم حالەتانەدا زۇر مەترسىدارە ئەگەر بىتوۋ مرقۇ بە تەنھا دەست بگات بە رۇزوۋو گرتن پا بە قسەى خەلگانى نەزان بگات كە ھىچ لە رۇزوۋو ناگەن. من خۇم زۇرجاران بىنيومە، كەسانى ناپسپۇرۇ بىئاگا لە كارىگەرىيەكانى رۇزوۋو، چەندىن شوپىيان كىردۋتەۋەۋە بى ئەۋەى خوپىندىبىتيان و شارمزاپيان بەدەستەپىناپىت، خەلگيان ناچاركىدوۋە بەرۋوۋو بىن، لەبەر ئەم ھۆيە پىۋىستە ورىاي كەسانى بەرژەۋەندىخوازو ھەلپەرىست بىن و كەسىك ۋەك سەرپەرشپارى رۇزوۋو بۇ خۇمان دىبارى بگەين كە لەم بواردەا پسپۇرۇ شارمزا بىت لەۋەى كە لەكاتى رۇزوۋودا چ گۇرپنىك روودەدات و ھەروھا لە شىۋازى سىروشتى تەندىروستىدا پسپۇرۇ بىت، بۇ ئەۋەى توۋوشى پەشىمانى نەبىن، چۈنكە پەشىمانى سوۋدى نىپە.

شىۋازى تەندىروستى سىروشتى لەۋ بىروايداپە كە تەۋاۋى پىۋىستىيە فىزىۋىلۇژىيەكانى تەندىروستى لە لەشى ھەموو كەسەكاندا ھەيە و پىۋىستە لەكاتى رۇزوۋودا ئەم پىۋىستىيانە دابىن بىكرىن بۇ ئەۋەى ئەندام و پىكەتەكانى جەستە زىانپان پىتەگات. لەكاتى رۇزوۋودا ئەم پىۋىستىيانە لە لاپەن ماددە پاشەكەۋتكرارۋەكانى جەستەۋە دابىن دەبىن. ھەندىك دەلپىن رۇزوۋو ۋەك مىردن واپە، لە خالىكدا ئەم بۇچوۋنە ھەلەيە ھەندىك لە كارو چالاكىيەكانى جەستە لە كاتى

رۇزۇودا خيراتر بەئەنجام دەگەن. ھەرچەند بەھۇى ئەو وچان و پشووۋى دەيدەين بە سىستىمى ھەرسکردنى لەشمان، تەواۋى جەستە دەمكەۋىتە حالەتتىكى شېۋە پشووۋە، بەلام خۇراك پېدان و ھەناسە و ئاۋ و گەرماۋ تىشكى خۇرو جوولان و پشووۋدان و خەۋتن و پاك و خاۋىنى و ھاۋسەنگى رۇحى و دەروونى لە پئويستىيە سەرەمكىيەكانى جەستەن و پئويستە دابىن بىن. خۇراك پېدانەكە لەلايەن پاشەكەۋتى خودى جەستەۋە دابىن دەبىت و دەبى ئاۋ بخورىتەۋە، بەلام ئەو كاتەى ھەست بە تۈۋنىيەتى دەكرىت، ئاۋ بۇ راگرتنى گەرماى لەش پئويستە، چونكە لەكاتى رۇزۇودا گەرماى لەش دادەبەزىت، پئويستىۋونى تىشكى خۇر كارىكى زىدەپالى (متابولىسمى) لەشى گيانلەبەرانە و پاك و خاۋىنى و پشووۋدان و خەۋتن يەككە لەشتە پئويستەكانى رۇزۇو، لە ھەموۋيان گرینگتر پشووۋدان و ئاسوۋدەيى دەروونىيە كە كەسى بەرۇزۇو بە درىژاى رۇزۇۋەكەى پئويستى پئىيەتى. ھىۋورى و ئاسوۋدەيى دەروونى دەبىتە ھۇى ئەۋەى كەسى بەرۇزۇو بە ئامانجەكەى بگات. ھەر كەسىك بە تەمابىت ئەم رۇزۇۋە بگرىت ئەۋا پئىش ئەۋەى دەست پئىبكات پئويستە خۇى لە روۋى دەروونىيەۋە ئاماددە بكات و رەچاۋى ئەو بئەمايانەى خوارۋە بكات.

۱- خۇ ئاماددە كردن

دەكرى بە رەچاۋكردنى چەندىن بەرنامە كەسىك ئاماددە بكرى بۇ گرتنى رۇزۇۋىيەكى درىژماۋە كە ھەندىك لەم بەرنامانە برىتىن لە: ھەندىك، كەسەكە ناچار دەكەن بۇ ماۋەيەكى ديارىكراۋ خواردىنىك بخوات بۇ ئەۋەى چى لەگەدەۋ رىخۇئەيدايە بەتال بىيىتەۋە.

ھەندىكىش كەسى بەرۇزۇو ئاماددە دەكەن تا رۇزۇك خوارىن بخوات و
 دوو رۇز بەرۇزۇو بىت، پاشان دوو رۇز خوارن بخوات و چوار رۇز
 بەرۇزۇو بىت، بۇ ئەۋەى ھەنگاۋ بە ھەنگاۋ ئاماددەى بە دەست
 بەيىت بۇ رۇزۇۋىەكى دىزماۋە. ئەمبۇرە بەرنامانە بەفپۇدانى كاتە،
 چونكە ھىچ ھۇيەك نىيە كە مرۇف نەتوانى يەكجى دەست بكات بە
 رۇزۇۋوگرتن. گرینگرتن بابەت ئەۋەىە كە كەسەكە پەى بە ھىكەمەت و
 دروستى و بەسوود بوونى رۇزۇو بردبىت و بتوانىت بە دەروونىكى
 ئارام و بى دلەپاۋكى دەست بكات بە رۇزۇۋوگرتن. دلەپاۋكى و ئانارامى
 دەروونى گرتنى رۇزۇو دژوارو مەحال دەكات. سەرتاى دەست بەكار
 بوونم لە بوارى رۇزۇودا دكتۇر "مىلۇ. ئا. كران" لە كلينىكى
 رۇزۇۋوۋانان لە "ئالم ھۇرست ئەلینويز" چاۋدىرى كارەكانى دەكردم.
 دواى ماۋەيەك تىگەيشتم كە ئەم پزىشكە تا ئەو كاتەى نەخۇشەكانى
 ترستىكىان تىاباۋىە ناچارى نەدەكرن بەرۇزۇو بن، لەباتى رۇزۇو
 ئەۋانى ھاندەدا جۇرە رىجىمىكى خوارىن بگرن و ئىزنى ئەۋەشى
 دەدانى ھاتوچۇى كەسە بەرۇزۇۋوۋەكانى ناۋ كلينىكەكە بگەن. ئەۋمەندەى
 نەدەخايند كەسە ترسنۇكەكە دەھاتە لای دكتۇرو داۋاى لىدەكرد
 بىننرىتە ئەۋ بەشى كە كەسانى بەرۇزۇۋى تىدا دەھەۋاىەۋە بۇ
 ئەۋەى ئەۋىش بەرۇزۇو بىت. ھەمىشە كارى بە كۇمەل خۇشتر و
 ئاسانترە تا ئەۋەى مرۇف بە تەنھايى دەست بداتە ئەۋ كارە. مرۇف بە
 چاۋى خۇى دەبىنى كەسە بەرۇزۇۋوۋەكانى دىكە بى كىشە و گرفت و
 بەۋپەرى خۇشحالىيەۋە لە رۇزۇۋوۋەكەيان بەردەۋامن و باسى
 كەمبوونەۋەى كىشەۋ دەردو ئازارەكانى خۇيان دەكەن و ئەمەش

دەبىتتە ھاندەر بۇ كەسە نەۋىرەكان تا بچنە پىرۇسەكەۋە.

۲- ئاسوودەيى و پشووۋدان

رۇۋو ئاسوودەيى دەبەخىشېتە كىردارە فېزىۋالۋى و سىروشتىبەكانى جەستە. لە كاتى رۇۋوۋدا جەستە چالاكىبە رۇۋانەكانى كەم دەكاتەۋە و ئاسوودەيىك بال بەسەر جەستە و دەرووندا دەكىشېت كە بە ھۆيەۋە لەشى كەسى بەرۇۋو بە قەناعەت و دەست پىۋەگرتنەۋە پاشەكەۋتەكەى خۇى بۇ خاۋىنكرىنەۋە و نەھىشتى زىانەكانى بەكار دىنىت. پىۋىستە كەسى بەرۇۋو بەھا و ئەرزشى وزە پاشەكەۋتەكەى ناو جەستەى بزانىت و بەفېرۇى نەدا بۇ ئەۋەى كارى دەركرىنى شتە زىادەكان و نۆۋەنكرىنەۋەى كەموكوپىبەكان خىراتر ئەنجامبدرىت. كاتىك پشوو و ئاسوودەيى بەدەست دىنىن كە ۋاز لە كارە ناپىۋىستەكان بىنىن. پالگەۋتن و پشوو كىردن دەبىتتە ھۆى ئەۋەى كە وزەى لەش كەمتر لەكار بكرىت و لە ئەنجامدا لەش بتوانىت بەو وزەيەى كە ھەيە زىانەكانى خۇى نەھىلىت و ھەستى ترسو ناشارامى خۇى كۇنترۇل بكات. قەسەكرىن سەبارەت بە بوونى سوود يا زىانى رۇۋو يا ھەر چەشەنە دەمەقالەيەكى دىكە كە بىتتە ھۆى توورە بوون پشوو و ئاسوودەيى تىكدەدات و ئەو وزەيەش بە ھەدر دەدات كە كەسى بەرۇۋو بۇ چارەسەركرىنى كىشەۋ گىرقتەكانى خۇى پىۋىستى پىيەتى. رازو رەمى ئاسوودەيى دەروون پەيۋەستە بە دىناى سۆزدارى مۇۋەۋە و پىۋىستە ھاۋسەنگ بىت. ھەمىشە ئاسان نىيە كەسى بەرۇۋو بتوانىت بەسەر ترسو نىگەرانى خۇيدا زال بىت. ئەگەر بىتو و ھاۋسەنگى

دەرروونی تیکبچیت و ئاسوودمیی ھەلگیریت تەواوی کارە سەرەکیەکانی جەستە تووشی کێشە و گرفت دەبن. بۆ بەدەستەپێنانی ئاسوودمیی پێویستە بچیتە شوینیکی بێدەنگ و چاو لیکنیەت و نە هیچ بخوینیتەووە و نەسەیری تەلەفزیۆنیش بکەیت. پشوو و ئاسوودمیی دەرروون و خوینساردی و خۆشەویستی و بێدەنگی و کارنەکردن دەبیتە ھۆی ئەوھێی کە وزە جەستە بەھەدەر نەروات و ئەو ھیزوتوانیەیی لە ناو جەستەدایە بۆ خاوینکردنەووە و نۆژەنکردنەوھێی بەکار بێریت.

مەبەست لەپشوو و ئاسوودمیی ئەوھێی نێیە کە وەک مردووھەکان خۆ لەسوچنیک خزینیەت و وەک ئەو کاتەیی لە منداڵدانی دایکتایەت بەشداری لە ھیچ کاریکدا نەکەیت، بەلکو مەبەست ئەوھێی خۆ لەو کارو چالاکییە زیادانە ببوێری کە دەبنە ھۆی بەھەدەر چوونی وزە. تۆ بەھۆی ئاسوودمیی و پشوووە بە قوڵی پەیوەندی لەگەڵ دنیای ھەستەوری خۆتدا دروست دەکەیت و بە ئامانجکەت دەگەیت. ئاسوودمیی و پشوو نابنە ھۆی چاکبوونەووە، بەلام بە ھۆیەوھە کاری چارەسەری جەستە خیراتر دەبیت و لە فاکتەرە سەرەکیەکانی پیکھینانی ھاوسەنگی و تەندروستی، بە تایبەت بۆ ئەو کەسانەیی دەرروونیکی ئالۆزو خوینیکی پیسبوو بە ماددە ژەھراویەکانیان ھەمە لە فاکتەرە گرینگی و یەک لاکەرەوھەکانە. جەستە نە پێویستی بە دەرمانی کیمیایی وریاکەرەوھە ھەمە کە بیجوولینن و نە پێویستی بە ماددانە ھەمە کە خاوی بکەنەووە و بیخەنە خەوی قولەووە و ئاسوودمیی پێبەخشن، جەستە پێویستی بە ھیچ کام لەم ماددانە نێیە، گرینگترین و باشترین شتیک کە لەش پێویستی پێیەتی پشوو و

ھەوانەھەمە. پشوو ھەوانەھەمە ئاسوودەمە، بۇ ئەمە كەسەمە بەھەمە
ورووژانەمە بەرھەوامە خواردنەمە ھەئەمە كەردەمە سېكسەمە ناھاسەنگە
دەروونەمە تېكچووھەمە نەخۇش كەوتووھەمە، يارمەتیدەرەمە بۇ ئەھەمە
سەرلەنۆمە خۆمە رېكجخاتەھەمە ھاسەنگەمە بەدەست بېئیتەھەمە.

۲-چالاکىيە جەستەيەكان

پئويستە كەسەمە بەررۆژو لەمە ماوەيەدا كە خواردنەمە نانخوات بە
تەھوامە پشوو بەدات، چونكە چالاکىمە خواردنەمە پئويست پەيوەستنە
گەرداۋن بەيەكەھەمە. ھەندىك لەمە پەسپۇرانەمە رۆژو ئيزنەمە ئەھەمە بە
كەسانەمە بەررۆژو دەدەن كە ماوەيەكى زۆر بەمە رېدا بەرپۆنەمە ھەمەمە
رۆژىك رەھىنانەمە جەستەيەمە بكنە. ئەگەر مەرۇف بۇ دابەزانەمە كېشەمە
زىادە رۆژوگەمە گرتبېت رەھىنانەمە جەستەيەمە پئويستە. بەلام ئەمە
رۆژووھەوانانەمە ئامانجەمە دىكەيان ھەيە مەھدایەكىمە زۆر بەمە رېدارۇشتنەمە
رەھىنانەمە جەستەيەكان وزەمە پاشەكەوتكراۋمە ناو جەستەيانەمە
بەھەدەر دەدات، ھەر بۇيە باش نېيە، چالاکىمە جەستەيەمە كاتىك باشە
كە كەسەكە دەستەمە كەردبېتەھەمە بەمە خواردنەمە.

۴-گەرما

لەمە كاتەمە رۆژوودا خۇپاگرەمە جەستە لەمە بەرەبەر ھەوامە سارددا كەمە
دەبېتەھەمە. گەرمايەمە جەستەمە كەسەمە بەررۆژو زۆر خېرا دادەبەزىتەمە
ئەمە مەسەلەيە دەبېتە ھۆمە ئەھەمە كە كەردنەدەرەھەمە تەنەمە زىادەكانەمە
خاۋبېتەھەمە. ھەرەھەمە ئەمە كەسەمە كەمە گەرمايەمە جەستەمە دابەزىوھەمە
ھەست بەمە نارەزىيەتەمە و ناھارامە دەكات، لەمە ھالەتەدا جەستەمە بۇ

ھاوسەنگ کردنەوہی گەرماى ناوہوہی خۆى وزمىهكى زۆر بەكار دىنج
 كه ئەم كارە زيان بە تەواوى رۆژووہكە دەگەيمەنیت، ھەر بۆيە گرینگە
 كه كەسى بەرۆژوو لە ھەموو حالتێكدا خۆى گەرم راگریت، بە تايبەت
 دەبى ئاگادارى ئەوہ بىت كە سەرما لە قاچەكانى نەدات.

دناو

ئەو كاتەى مرۆڤ نانىش ناخوات ھەر تىنووى دەبىت، ديارە
 تىنوويەتییەكەى وەك ئەو كاتە نىيە كە بە شىوہى ئاسايى خواردن
 دەخوات. گرینگە بە ئاوى خاوين پىويستى ئاوى جەستە داين بکەين،
 ئەو ئاوهى من پيشنيارى دەكەم ئاويكە كە ماددە كىمىاييەكانى وەك
 كلۆر بىرمو يۆدو فلۇئۆر تىدا نەبىت. ئاوى باش و گونجاو ئاوى كانى و
 ئاوى دۆپتيراو يا ئاويك بىت كە پائىوراو بىت. دەبى ئا و بەو رادمیە
 بخوریتەوہ كە تىنووتى بشكىنیت و بەس. بەلام لە رووى تيۆريەوہ
 لەو برپاوەداين تا زياتر ئا و بخوریتەوہ جەستە باشتر دەشۆریتەوہ، بە
 تايبەت كاتىك بىر لە رۆلى گورچیلەكان دەكەينەوہ، بەلام لە راستیدا
 خواردنەوہى ئاوى زیادە نابىتە خىراتر بوونى كردنەدەرى تەنە
 زیادەو زەھراوييەكان. رەنگە خواردنەوہى ئاوى ساردو فىنك لە
 ھاویندا خۆش بىت، بەلام لە لایەكى دیکەوہ ئاوى ساردو سەھۆلاو
 دەبىتە ھۆى دواكەوتنى كارى خاوين بوونەوہى جەستەو كيشەو
 گرفت دروست دەكات. رەنگە كەسى بەرۆژوو لە ھەندىك حالتى
 ديارىكراودا ھەزى بە خواردنەوہى ئاوى گەرم بىت، لەم حالتەدا
 دەبى ئاوەكە بە رىژمىەكى گونجاو و قوم قوم بخوریتەوہ و لە

سەرپەرشتى رۇزۋوگە پەرسىيار بىكرىت كە ئايا ئىزنى خواردنهۋەى
ئاۋى گەرم دەدا يا نا.

۶-خۇ شۇردن

پېۋىستە لەكاتى رۇزۋودا مرۇف گرىنگى بە پاك وخواۋىنى بدات و
ئەگەر پېۋىست بوو ھەموو رۇژىك خۇى بشوات. دەبى خۇشۇردن
كەمترىن وەزە بەرىت، كەواتە پېۋىستە ئەو خالانەى خوارەوۋە رەچاۋ
بىكەين:

۱- خۇشۇردن نابى زۇر بىخايەنىت و نابى كەسى بەرۇزۋو ماۋىيەكى
زۇر لە ناۋ بانىۋ(وان)ى ھەمام يا لە ژىر دووشدا بىئىتەوۋە، زۇر لە
ئاۋدا مانەوۋە خوسان دەبىتە ھۇى بەھەدەر چوونى وزەى جەستە.

ب- ئەو ئاۋەى خۇى پىدەشۇرى دەبى شىلەتېن بىت، چۈنكە لەش
ناچارە بۇ خۇپراگرى لەبەرابەر ئاۋى ساردو گەرمدا وزەيەكى زۇر
بەكار بىئىت. تا گەرمى ئاۋەكە لەگەرمى جەستەوۋە نىزىكتر بىت
وزەيەكى كەمتر بۇ ھاوسەنگ كىردنى گەرمای ناۋەوۋەى خۇى بەكار
دېنىت. دەبى ئەوۋەمان لەبىرىن كە خۇ شۇردن بۇ پاك و خاۋىنىيە (بۇ
ئەوۋەى چاكبۋونەوۋە رووبدات) ھەر بۇيە بى ئەوۋەى كاتىكى زۇر بە
فېرۇ بدەى زوو خۇ بشۇۋ وەرە دەر.

پ- ئەگەر كەسى بەرۇزۋو زۇر بىھىز بووۋە ناتوانى خۇى بشوا،
پېۋىستە پەرىستارەكەى يارمەتى بدات و بە ئاۋى شىلەتېن و ئىسفنچ
باش بىشوات.

هاوسەنگ کردنەوهی گەرمای ناوہوی خۆی وزەبەکی زۆر بەکار دێنن
 کە ئەم کارە زیان بە تەواوی رۆژووەکە دەگەیبەنیت، ھەر بۆیە گرینگە
 کە کەسی بەرۆژوو لە ھەموو حالتێکدا خۆی گەرم راگریت، بە تاپەت
 دەبێ ئاگاداری ئەو بێت کە سەرما لە قاچەکانی نەدات.

ئەناو

ئەو کاتە ی مەرۆف نانیس ناخوات ھەر تینووی دەبیت، دیارە
 تینووی تەببەھەکی وەک ئەو کاتە نییە کە بە شیوەی ئاسایی خواردن
 دەخوات. گرینگە بە ئاوی خاوین پتویستی ئاوی جەستە دا بین بکەین،
 ئەو ئاوی من پێشنیاری دەکەم ئاویکە کە ماددە کیمیاییەکانی وەک
 کلۆر و بێرم و یۆدو فلۆئۆر تێدا نەبیت. ئاوی باش و گونجاو ئاوی کانی و
 ئاوی دۆپتێراو یا ئاویک بێت کە پالتیوراو بێت. دەبێ ئاو بەو رادەییە
 بخوریتەو کە تینویتی بشکینیت و بەس. بەلام لە رووی تیۆرییەو
 لەو برۆایەدا ئین تا زیاتر ئاو بخوریتەو جەستە باشتر دەشۆریتەو، بە
 تاپەت کاتیک بیر لە رۆتی گورچیلەکان دەگەینەو، بەلام لە راستیدا
 خواردنەوهی ئاوی زیادە نابیتە خیراتر بوونی کردنەدەری تەنە
 زیادەو ژەھراویەکان. رەنگە خواردنەوهی ئاوی ساردو فینک لە
 ھاویندا خۆش بێت، بەلام لە لایەکی دیکەو ئاوی ساردو سەھۆلاو
 دەبیتە ھۆی دواکەوتنی کاری خاوین بوونەوهی جەستەو کێشەو
 گرفت دروست دەکات. رەنگە کەسی بەرۆژوو لە ھەندیک حالتی
 دیاریکراودا ھەزی بە خواردنەوهی ئاوی گەرم بێت، ئەم حالتەدا
 دەبێ ئاوەکە بە رێژمیەکی گونجاو و قوم قوم بخوریتەو و لە

سەرپەرشتى رۇزۋوھگە پىرسىيار بىكرىت كە ئايا ئىزنى خواردنهوھى
ئاوى گەرم دەدا يا نا.

۶-خۇ شۇردن

پىئويستە لەكاتى رۇزۋودا مرۇف گرىنگى بە پاك وخاۋىنى بدات و
ئەگەر پىئويست بوو ھەموو رۇژىك خۇى بشوات. دەبى خۇشۇردن
كەمتىن وەزە بەرىت، كەواتە پىئويستە ئەو خالانەى خوارەوھ رەچا و
بىكەين:

۱- خۇشۇردن نابى زۇر بىخايەنىت و نابى كەسى بەرۇزۋو ماومىەكى
زۇر لە ناو بانىۋ(وان)ى ھەمام يا لە ژىر دووشدا بىئىتتەوھ، زۇر لە
ئاودا مانەوھو خوسان دەبىتتە ھۇى بەھەدەر چوونى وزەى جەستە.

ب- ئەو ئاۋەى خۇى پىدەشۇرى دەبى شىلەتتىن بىت، چۈنكە لەش
ناچارە بۇ خۇپراگرى لەبەرابەر ئاۋى ساردو گەرمدا وزەيەكى زۇر
بەكار بىئىت. تا گەرمى ئاۋەكە لەگەرمى جەستەوھ نىزىكتىر بىت
وزەيەكى كەمتىر بۇ ھاوسەنگ كىردنى گەرمای ناۋەوھى خۇى بەكار
دىئىت. دەبى ئەوھەمان لەبىرىئ كە خۇ شۇردن بۇ پاك و خاۋىنىيە (بۇ
ئەوھى چاكبۈونەوھ رۈوبىدات) ھەر بۇيە بى ئەوھى كاتىكى زۇر بە
فېرۇ بدەى زوو خۇ بشۇو وەرە دەر.

پ- ئەگەر كەسى بەرۇزۋو زۇر بىھىز بووھو ناتوانى خۇى بشوا،
پىئويستە پەرىستارەكەى يارمەتى بدات و بە ئاۋى شىلەتتىن و ئىسفنچ
باش بىشوات.

۷- خۇخستەنە بەر خۇر(خۇر گرتن)

تىشىكى خۇر رۆلئىكى گرینگى ھەيە لە دەستەبەرگىردنى ئەو
 شانەدا كە بەھای خۇراكيان بۇ ئاژل و رووگەگان ھەيەو بۇ كەسى
 بەرۋووش شتىكى پئويستە، ديارە نەك وەك توخمىكى چارەسەرى،
 چونكە چارەسەرگىردن كارى لەشە. تىشىكى خۇر پەككە لە
 سەرەكيتىن پئويستىيە، سروشتييەگانى ژيانمانە، بەتايبەت رۆلى لە
 زىدەپالى(سوخت و ساز) كالسىۇمدا بۇ بەكارھىنانى فسفۇر دەورنىكى
 زۆرى ھەيەو بۇ وزەى ماسولكەگانىش زۆر كارىگەرە.

ئەگەر بە شىۋەيەكى دروست و وەك پئويست و بە چەشنىكى
 ھاوسەنگ سوود لە تىشىكى خۇر وەرگىرئىت، دەبىتە مايەى
 چاكبوونەو و وزە بە فىرۇ ناچىت. بەلام ئەگەر بۇ ماومىەكى زۆر لە
 بەر تىشىكى بە تىنى خۇردا راکشىن زيان بە خۇمان دەگەيەنن.
 ئەگەر ھەتاوگە زۆر بەتىن نەبىت بە تايبەت لە پىش نيوەرۋو لە
 عەسراندا دەرئىت ھەموو رۆژىك پىنج دەقىقە پىش و پىنج دەقىقە
 پىشەو ھەى لەش بەر خۇر بەدن. رۆژى دواتر ھەر لايەو شەش دەقىقە
 بەر خۇر بەدن، ئەگەر لە سى ھەفتە زياتر بەرۋو بوون ھەر لايەكى
 لەشتان ھەشت دەقىقە بەدەنە بەر خۇر.

۸- بەتالگىردنى رىخۇئەگان لەرىگەى دەستگىردەو

ھەندىك بۇچوونى ناراست ھەيە سەبارت بەو ھى كە لە گاتى
 رۆژوودا پئويستە رىخۇئەو گورچىلەگان و پىست بەردەوام خاشاك و
 ماددە ژەھراوييەگان بگوازنەو و بىكەنەدەر. ئەو تەنە ژەھراويانەى
 بەھۋى شىبوونەو ھى ماددە پاشەكەوت بووگانى ناو پىكھاتەگانى

جەستەو دەروست دەبن، دەچنە ناو خۆینەووە بۆ ئەووی ئەم ماددە زیادەو رینگرانە زووتر بکړینهدەر، بۆ ئەووی ریحۆلە زووتر بەتالو خاویڼ بېتەووە پېشنیار دەکەن کەسی بەرۆزوو بەردەوام ھۆقنە بکات یا ئەو دەرمانە کیمیایانە بەکار بێنیت کە وادەکات کەسەکە میزی بېت (دی ئۆریتک) یا ریحۆلەیی بە گراوہ خۆیەکان بشواتەو^(۱). لەراستیدا نەک ئەمچۆرە کارانە ھەر پېویست نین، بگرہ دەبیتە ھۆی زیان گەیاندنیش. جیا لە رۆزوو ھیچ شیاویکی دیکە نییە کە زیان بە گورچیلەکان نەگەینیت. رۆزووگرتن دەبیتە ھۆی بەھیزی گورچیلەکانو بئ ھیچ مەترسییەک چالاکو بەھیزیان دەکات. لەکاتی رۆزوودا ریحۆلەش بئ بەکارھێنانی ھیچ چەشنە ماددەییەکی دەرەکی خۆی بەتال دەکاتەوہ. ئەگەر ریحۆلە پېویستی بە خۆ بەتال کردنەوہ نەبیت، باشترین سوود لەو پشووہ دەبیت کە پێدەدریت.

۹- بوونی ئازاری توند

پېشنیاری ئەوہ دەکەن ئەگەر نەخۆش بە ئازارەوہ دەنالینیت نابئ لە رۆزووہکەیی بەردەوام بېت، بەتایبەت لەو کاتەدا کە نەخۆشەکە ئازاری زۆر توندی ھەیەو دەنالینیت. ئەمە راستییەکی حاشا ھەتھەگرە کە لەم ھالەتەدا لەش لە لاوازترین و قەیراناویترین ھالەتی خۆیدایەو ھیزو توانای بۆ ھەرسکردنی خواردن دابەزیوہ بۆ

(۱) بەتالکردنەووی ریحۆلە لەرینگەیی خواردنی ھەندیک ماددەیی رومی و سرووشتی وەک، بنیشتەتالو سینەمەکی یا رۆن گەرچەک، کاریکی بەجینیە بەتایبەتی ئەگەر ئەو کەسە قەبز بېت.

نزمترین ئاستو خواردن لەم كاتەدا رەوشەكە خراپتر دەكات. تا ئازار زیاتر بێ بەو رادمیەش نەخۆشەكە بیهیزترو بێ تاقەتتر دەبێ و لە بنەپەتدا مرووف لەم كاتەدا ئیشتیای بۆ خواردن ناچیت. ئەگەر ئازارەكە كەمتر بۆوە ئەوكات سەرپەرشتی رۆژوووەكە بربار دەدات كەى كەسى بەرۆژوو خواردن بخوات. زۆربەى جارەكان رۆژوو دەبیتە ھۆى خیرا كەمبوونەوہى ئازارەكان. ئەوانەى ژانەسەریان ھمىە دەتوانن ھیوادار بن كە لە ماوہى رۆژوووەكەیاندا ژانەسەرەكەیان رۆژ بە رۆژ كەمتر ببیتەوہو پاشان ھەر نەمیتیت.

بەشى دوانزەيەم

شكاندى رۇزۇو

زۇر سەيرە ھەندىك كەس لەو راستىيە سادانە ناگەن كە لىمانەوہ
نزىكن و روون و ئاشكرا پەيوەندىيان پىمانەوہ ھەيە. باشتىن كات بۇ
شكاندى رۇزۇو ئەو كاتەيە كە مەرۇف ھەست بە برسىيەتى بكات.
كاتىك سەرلەنۇئ برسىيەتى سەرھەئىداتەوہ، ئەو بەئخەى سەر
زمانى گرتبوو نامىنىت و بۇن و تامى ناخۇشى دەم نەماوہ. ھەموو
نیشانەكان ئامازنە بۇ ئەوہى لەش كارى خۇ - خاوينكردەوہى
كۆتايى پئەيئناوہ و خۇى خاوين كرىدۆتەوہ، لەم كاتەدا دەم تەر دەبىو
ئاوى تىدەزى، كەسى بەرۇزۇو پئويستى بە خواردەنە. ئەو كەسانەى
تووشى شىرپەنجە يا سىل يا نەخۇشى قورسى دل بوون، پاش
ماوہيەك بەرۇزۇو بوون ھىچ ھەست بە برسىيەتى ناكەن، بەلام ئەو
كەسانەى نەخۇشى سووك و لەچارەھاتوويان ھەيە، پاش ماوہيەك
نیشانەكانى برسىيەتى دەرەكەون و كەسەكە دەبىت خواردن بخوات.
ئەم نیشانانە ھەر ئەو نیشانانەن كە كەسىكى تەندروست كە تەنھا بۇ
باشتر بوونى رەوشى تەندروستى رۇزۇوى گرتووہ- پىشانى دەدات. لە
نەخۇشىيە كاتىيەكاندا دواى ئەوہى پاشەكەوتە خۇراكيەكان تەواو
بوو، برسىيەتى دەرەكەويت. ئەو نەخۇشانەش كە لە ماوہى

رۆژۈۋەكەدا نىشانەكانى نەخۇشپىيەكەيان نەماۋە بەلام ھىشتا لەشيان پاشەكەۋىتى خۇراكى تىدا ماۋە، نىشانەى برىسىيەتى تىپاندا دەردەكەۋىتو بە شوپىن خوارىندا دەگەرپىن. رەنگە ئەۋ كەسانەى نەخۇشى درىزخايمەنىشيان ھەپە، توۋشى ئەم ھالەتە بىن. رەنگە مرۇف دۋاى رۆژۋەمىەكى درىزماۋە ھەست بە برىسىپەتپىيەكى لە رادەبەدەر بىكاتو بە دەۋام برىسى بىت، لەم ھالەتەدا باشتر ۋاپە بەشىۋەمىەكى كاتى ۋاز لەخواردن بەپىنرپىت بۇ ئەۋەى ئەم قۇناغى برىسىپەتپىيە تىپەرپىتو ئىشتياكە بچىتەۋە دۇخى ئاساىى، بۇ ئەۋەى ئەۋ كەسە بەھۋى زۇرخۇرىيەۋە توۋشى گرفت نەپەت. بەلام ئەگەر مرۇف نەپتۋانى بەسەر ئەم قۇناغەدا زال بىتو رۋوى لە زۇرخۇرى نا، بەشىكى زۇر لەۋ دەستكەۋتەنەى لە كىس دەچىت كە بەھۋى رۆژۋەۋە بەدەستى ھىنابوۋن. رۆژۋو ئەۋ باشپىيەى ھەپە كە ئىرادەى خۇ كۋنترپۇلكردىنى زىاتر بە مرۇف دەبەخشىتو ئەۋ بە ئىرادەىكى بەھىزترەۋە بەسەر خۇيدا زال دەپىتو پىۋىستە ئەم كۋنترپۇل ۋ زالبوۋنە درىزە بىكىشىت تا ئەۋ كاتەى كەسەكە دەگەرپىتەۋە بارى ئاساىى خواردن. لە ئەنجۋومەنەكانى رۆژۋەۋەۋاناندا، بەۋردى لەۋ خواردنە دەكۋلدرپىتەۋە كە دۋاى رۆژۋەكە دەدرپىت بەۋ كەسەى بەرۆژۋو بوۋە، چۈنكە چۈنپىيەتى شكاندىنى رۆژۋەۋەكە لە رۆژۋەۋەكە گرىنگرە. نابى بەپىلدرپىت ئەۋ كەسە زۇر بخۋات. لە مائەۋە بۇ ئەۋەى مرۇف توۋشى زۇر خۇرى نەپىت پىۋىستە تەۋاۋ خۇى كۋنترپۇل بىكات. ژمارمىەكى زۇر لە خەلگى بەرۆژۋو لەبەر چەندىن ھۋى جىۋاۋز زوۋتر لەۋادەى خۇى رۆژۋەۋەكەيان دەشكىنن. ھەندىك بە بىپانۋى بىپەيزى

لەرپولاولاۋىيەۋە رۇۋوۋەكەيان دەشكىنن، ھەندىكىش لەبەر بى پارەبى و نەبوۋنى كات رۇۋوۋەكەيان دەشكىنن يا ئەۋەى كە كەسەكە ئىرادەى پىۋىستى بۇ خۇ كۆنترۆل كىردن نىيە و چلئىسە و ناتوانىت خواردن نەخوات. ھەندىك كەس ھەزىيان بە زۇر لەرپولاولاۋ بىۋون نىيە و ھەر لەبەر ئەم ھۆيەش خۇ لەگرتنى رۇۋوۋى درىژ ماۋە نادەن و لەو بىرۋايەدان كە دەتوانن لە رىگەى رەچاۋكىردنى رىجىمى خواردىن تايبەتەۋە سەر لەنۋى لەشساغى خۇيان بەدەست بەھىننەۋە. ھەندىكىش كاتىك بەرۇۋو دەبىن كە پىشۋىيان ۋەرگرتۋوۋە بە شىۋىيەكى نىۋە ناچل ئەنجامى دەدەن و بى ئەۋەى ئەنجامىكى باشيان ۋەرگرتبىت كۆتايى پىدىن و تاۋانى بى ئەنجامىيەكەشى دەخەنە ئەستۋى رۇۋوۋەكە. كارىك كە مرۇف بە نىۋە ناچلى بىكات ۋەك ئەۋە ۋايە ھەر نەبىكرىبىت. گىرپانەۋەى لەشساغى كات و ماندوۋ بوۋنى دەۋىت. ئەو ئازەلانەى بەرۇۋو دەبىن، رۇۋوۋەكەيان بەو خواردننە دەشكىنن كە سىروشت لە كاتى تايبەتيدا بۇى دىارىكرىدوۋن، ئەم گىيانلەبەرانە باشتر لە مرۇف خۇيان كۆنترۆل دەكەن، ئەۋان دۋاى رۇۋوۋەكە ھەرگىز بەخواردنە جۇراۋجۇرەكان ۋرگى خۇيان تا بىنەقاۋا ناۋاخنن، بەلكو لەسەرتادا بىرىكى كەم دەخۇن. بۇ نەۋونە سەگىك كە يەك مانگى تەۋاۋ خواردىن نەخواردوۋە لەيەكەم رۇۋادا بە خواردىنكى كەم رازىيە. كاتىك مرۇف دەست دەكاتەۋە بە خواردن دەبىن بەردەۋام گىرىنگى بدات بەو مەسەلەى كە لە يەكەم رۇۋەكانى دۋاى شكاندىن رۇۋوۋەكەدا بە بىرىكى كەم خواردن قانع و رازى بىت. لەم كاتانەدا خواردىن مىۋەۋ سەۋزەكان گىرىنگى و بايەخىكى زۇرى

ھەمىھە. دکتۆر "فېرچىنيا وترانۆ" ى ھاوکارم دواى رۆژوو گىرتن خوارىنى بايەخدارو گونجاو لەتەك زەوقى نەخۆشەگانى پىدەدان. لەيەكەم رۆژەگانى دواى شکاندى رۆژووھەميان ئەو چەندىن جۆر خوارىن و ميوەى دەدانى و لەو بىروايەدا بوو كە لە سروشتى ئازاددا، ئازەلەگان مەكىنەى شەربەتيان نىيە و تەواى خوارىنەگان دەخۆن. ھەندىك لەو بىروايەدان دواى رۆژوو شەربەتى ميوە و سەوزەگان بەسوودە، بەلام نابى ئەو لە ياد بکەين كە شەربەتى ميوە تەواى خوارىنەكە نىيە و بەشى زۆرى خوارىنەكە توور دەدرىت. ھەندىك لەو بىروايەدان ئەو حالەتە تايبەتانەى مرؤف لە ژياندا بۆ خۆى دروست کردووە ئەوى لە سروشتى خۆى دوور کردۆتەووە ھەر ئەمەش بۆتە ھۆى دروستبوونى نەخۆشەگان. ھىچ ھۆيەك بۆ ئەو نىيە كە ئىمە ھەموو ميوەكە نەخۆين و تەنھا ئاوەكەى ھەلقورپىنين. "وترانۆ" لەو بىروايەدايە خوارىنى ھەموو بەشەگانى ميوە پىكەو دەبىتە ماىەى بەھىزى و خىراتر بوونى جوولەى رىخۆلە و گەدە (پرىستالتىك). بەھۆى ئەم جوولانانەوہەيە كە دىوارەگانى ناوہەى رىخۆلە و گەدە دەست دەگەن بە دەردانى لىكاوى ھەرسکردن – كە بۆ ھەرسکردنى خوارىن زۆر پىويستن- و بەھۆى كشانى ماسولكەگانەوہ گلانەدەگانىش دەست دەگەن بە دەردانى ئەنزىمەگانىان، لەبەر ئەم ھۆيە خوارىنى خوارىنە رەقەگان (ميوەگان) باشترە تا شەربەتەگانىان. ھەروہا جووينى خوارىن ھەم لەرووى فىزىۆلۆژىيەوہ ھەم لەرووى كاريگەرى دەروونىيەوہ زۆر گرىنگە. بەلگەيەكى دىكە كە خوارىنى ھەموو ميوەكە دەسەلمىنيت ئەوہەيە كە مرؤف دەبىت رىژەيەكى زۆر شەربەتى

مىوھ بخواتەوھ تا خۇى قانع و رازى بىكات و ئەمەش زىانبەخشە، چۈنكى بەھۇى خواردنەوھى زۇرى شەرىبەتەوھ رەنگە مرۇف سكى بابىكات. ھەرۇھا شەرىبەتى مىوھكان لەتەك ئۆكسىجىندا كارلىك دەكەن و بۇبا دەبن كە بەھۇى ئەم كار لىككردنەوھ بېرىكى زۇر لە شىتامىنەكان و ماددە وزە بەخشەكانى دەفەوتىن. ھەندىك كەس خۇ لەخىرا خواردنەوھى شەرىبەتى مىوھكان دەبوىرن و ھەر چارەكە سەعاتە و قومىكى لىدەدەن و لەم ماوھىدەدا شەرىبەتەكە لەتەك ئۆسىجىندا زىاتر كارلىككەكەن و زۇرتىر بۇبا دەبىت و زىانى زىاترە. بە پىچەوانەوھ ئەگەر كەسى بەرۇزۇو، رۇزۇوھەكى بە پرتەقال بشكىنىت و قاش قاش و بە باشى بىجوئىت تا رادەيەكى زۇر پىش بە بۇبا بوونەكەى دەگىرىت.

پىوئىستە رۇزۇو لە كاتى خۇيدا بشكىت، كارى بەوھ نىبە ئايا شەوھ يا رۇزە. چەندىن شىوازى جۇراوجۇر بۇ رۇزۇو شكاندن ھەيە. دىكتۇر "كىرەن" كە جارىكى دىكەش لەم كىتەبەدا ناوى ھاتووه، بۇ يەكەم زەمى دواى رۇزۇو پرتەقالتىكى دەدا بە رۇزۇوھوانەكانى. ھەرگەسەو بە شىوھمىەك رۇزۇوى نەخۇشەكانى خۇى دەشكىنىت. بەلام لەبنەپرتەدا شىوازى رۇزۇو شكاندەكە پەيوھستە بەوھوھ كە كەسەكە چ ماوھىەك بەرۇزۇو بووه.

دەمەوئىت باسى ئەوھ بەكەم كە خۇم لە ئەنجوومەنى رۇزۇوھواناندا چۇن يەكەم خواردنەم دەدا بەو كەسانەى بەرۇزۇو بوون: گرىمان كەسىك زىاد لە دوو ھەفتە بەرۇزۇو بووه. يەكەم رۇز كە دەبوو شت بخوات من ھەموو دوو سەعات جارىك ۱۲۵ گرام پرتەقالتى (پاككراو) م

دەدايە. يەكەم ژەمى خواردن كاتژمىر ۸ى بەيانی دەستى پىدەكردو دواین ژەمىش كاتژمىر ۱ى دواى نیوهرۇ بوو. دیارە ئەگەر كەسى بەرۇژوو لە نیوہشەودا ھەستى بە برسییەتى کرد كیشەيەك دروست نابیت ئەگەر تا بەيانی ئارام بگرنیتو لە كاتژمىر ۸ەو دەست پىبكات، بەلام ئەگەر كەسێك نەیتوانى ئارام بگرنیت دەتوانى بە برىكى كەم دەست پىبكات. لە رۆژى دووھەدا ۲۵۰ گرام پرتەقال یا شەربەتێكى تازەى میوھە پىدەدا. دەكرىت لە ژەمەكانى دىكەدا میوھى دىكەى پىبدرىت. ئەگەر كەسێك برسى نەبوو نابى ھىچى بدرىت. رۆژى سىيەم بۇ ژەمى بەيانی ۲۷۵ گرام پرتەقال یا كالك یا شووتىم پىدەدا (لە باتى پرتەقال دەكرى سەندى یا میوھەيەكى دىكە بەكار بىت)، بۇ نیوهرۇش دوو یا سى پرتەقال یا تەماتەو بۇ ئىوارەش سى پرتەقال پىدەدا. دواى رۆژى سىيەم چىتر پىويست بە كىشان ناكات، چونكە لەش لەگەن خواردندا راھاتوتەو. دیارە من زیاتر ھەر باسى پرتەقالم كرد، بەلام دەكرى ئەم بەرنامەيە بە ھەموو ئەو میوھە تازانەى لە ھەرزە جۇراوجۆرەكاندا لە بازاردا ھەن، بەرپۆھە بچىت. لەرۆژى چوارەمدا، بۇ ژەمى بەيانی پىشنىارم ئەوھە دوو جۇر میوھى تازە بخورىت. ھەر وھە ئەگەر ھەزرى كالك و شووتى بوو دەكرىت ئەوانەش بخورىت. بۇ ژەمى نیوهرۇ زەلاتەيەكى بى چەورى و ساس و ئاولىمۇ لەتەك برىك سەوزەى كولاوى كەم نەشاستەو بۇ ژەمى ئىوارەش میوھە گونجاو. بۇ ئەو كەسانەى حەزبان بە خواردن بەرپوومە ئازەئىيەكانە، پىشنىارم ئەوھە شىر بخۆن. رۆژى پىنجەم و شەشەم ھەك رۆژانى پىشترە. دواى ھەفتەيەك ئەو كەسە دەتوانىت بە برى

ئاسايى خواردن بخوات. پېشنيارى ئەوھ ناکرېت كە لە نېوان ژەمەكاندا ھېج بخورېت بە تايبەت شەوانە، چوونكە خەو دەشپوئېنېت. دواى رۇژوويەكى درېژماوھ مرۇق نابت رۇژانە لە سى ژەم زياتر بخوات. ھەر كەسەو خۇى دەتوانى ديارى بكات كە رۇژانە چەند ژەمى پېويستە(يەك يا دوو يا سى. وەرگېر). ھەندېك كەس تەنھا يەك ژەمیان پېويستە، لە كاتېكدا كە كەسانى دېكە پېويستە دوو يا سى ژەم بكەن. لە يەك ھەفتەى دواى تەواو بوونى رۇژووھەدا نابت پشووودان و ئارمى لەياد بكرېت. پېويستە چالاگىيەكانى رۇژانە سنووردار بكرىو بەرەبەرە دەست بكرىتەوھ بە كارە ئاسايىھەكان.

ھەندېك كەس ھەز دەكەن لەگەل شكاندى رۇژووھەكەيان خېرا دەست بكنەوھ بە كارو چالاكى رۇژانەيان. ئەم كارە مەترسیدارە، چونكە كەسېك كە تازە دەستى كر دۆتەوھ بە خواردن ھېشتا ئەوھەندەى ھېزو تواناو وزە تېدا نېيە كارى رۇژانەى دەست پېيكاتەوھ و ھەر وھەا تواناى خۇراگرى و بەرگرىشى زۇر كەمە. ئەو كەسانەى بەرۇژوو بوون بۇ ئەوھى قەلەو بېن، دواى شكاندى رۇژووھەكەيان، دەستكردەنەوھ بە كارى رۇژانە كارىكى ھەلەيە. ھەندېك كەس كە بۇ قەلەو بوون رۇژوو دەگرن، دواى خواردن دەستدەكەن بە رى رۇشتىكى زۇر، ئەم كارە دەبېتە ھۇى ئەوھى كە وەك پېويست پشوو نەدەن و لەبەر ئەمەش كېشيان بەرز نابتەوھ. مرۇق بۇ ئەوھى بگەرىتەوھ سەر ژيانى ئاسايى پېويستە كەمېك ئارامو تەھەمولى ھەبېت و چەند رۇژىك بە ئارامى بژى. ئەگەر رۇژووھەكە كەمتر لە دوو ھەفتەى خاياند دەكرېت بەو شېوھىە دەست بكرىتەوھ بە خواردن كە ھەموو دوو كاتر مېر جارېك

۲۵۰ گرام میوہی تازە بخوریت و رمچاوی ئەو بەرنامە بکریت کە پێشتر باسمان کرد. بۆ رۆژووہ کورت ماوەکان مرۆڤ نابیت زۆر سنوور بۆ خۆی دانیت، تەنھا ئەوەندەى ھەمە کە نابیت زۆرخۆری بکات و شتەکان بە ھەلە پیکەوہ تیکەل نەکات. کەسێک کە بەر لە وادەى خۆی رۆژووہکی شکاندوہ دەتوانی لەسەر کارە ئاساییەکانی خۆی بەردەوام بیت. پێویستە مرۆڤ زۆرخۆری نەکات و ژەمیک کە برسی نییە نەخوات چونکە خواردن تەنھا لەبەر ئەوہی کە کاتی ژەمە ھەلەمە کە زۆر کەس پێیەوہ دەتلیتەوہ یا ناخوشتاگا بە شیوەیەک میشکی پرۆگرام کراوہ ھەر کە کاتی ژەمە کە ھات بێ ئەوہی برسی بیت پەلاماری خواردن دەدات و ئەمەش مەترسی بۆ سەر ژیان و لەشساغی مرۆڤ ھەمە.

بهشی سیزدهیه

نایا رۆزوو لهشساغی دینییت؟

ئهگەر مه بهست له تهندرستی ئهوه بییت که مرؤف هیج چهشنه
بیرو نیگه رانییهکی سهبارمت به لهشساغی خۆی له داها توودا نه بیو
بهردهوام و وهخت و ناوهخت هه رچی ههزی لیکرد بیخوات و سه رله نوئ
هه موو خووه ناله باره کانی پیشووی ئهجامبداته وه، موعجیزه یهکی لهو
چهشنه له سروشتدا نییه. وهك ئهوه وایه که چاوه پروان بین که سیک
که له پرولاواز بووه، هه موو شتیک بخوات و سه رله نوئ قه ئه وه نه بیته وه.
شیوازی تهندرستی سروشتی بهردوام ئیمه له به رابه ر چاره نووسی
تهندروستیماندا به بهرپرسیار ده زانییت و پیشنیاری ئه وه دهکات وریای
لهشساغی خۆمان بین. ئه گه ر خوازیاری ئه وه ن له شیککی ساغو کیشیککی
هاوسهنگتان هه بییت پیویسته بۆ گه یشتن پیی بهرپرسیاریه تی خۆتان
بناسن و رۆوشوئینیک بگرنه بهر که لهشساغی به هیتر بکات.

تا کاتیک هۆی نه خۆشییه که بنپ نه بییت چاوه پروانی بۆ لهشساغی
چاوه پروانییهکی بی سووده. بۆ پاراستنی لهشساغی ده بی ته واوی ئه و
هۆیانه ی نه خۆشییان دروستکردووه بزانیین و بنپ بکریین و له ژبانی
رۆژانه دا نه هیلدریین. هۆیه کانی نه خۆشی خووه ناله باره کانی ئه گه ر
که سه که سه رله نوئ رۆوی تیکردنه وه، دووباره نه خۆشی ده خه نه وه.

كاتىك نەخۇشېك رۇزۇمى گىرتو لەشساغ بۇو، خۇ ديارە ئەگەر دووبارە روو لەخووە زيانبەخشەكانى بىكاتەوہ ئەمجارمىش نەخۇش دەكەوېت. كەسېك كە ئەلكول بووہ وازى لېھىناوہ ئەگەر دووبارە رووبىكاتەوہ ئەلكول، دەبىتەوہ بە كەسېكى ئەلكول. ھىچ كەس بەھۇى رۇزۇمووہ لەشساغىيەكى ھەمىشەيى بەدەست ناھىنېت، لەشساغى دىپلېن و نەزم و خۇكۇنتېرۇل كىردن و بەسەرخۇدا زالبوونى دەوېت. ئەو كەسەى دواى بەرۇزۇو بوون زۇرخۇرى بىكات زۇر نەزانە. ئەگەر كەسېك رادەى خۇى زانى و بەو رادەيە خواردىنى خواردو زىادەپرۇيى نەكرد، بە لەشساغى دەمىنېتەوہ. بەلام ئەگەر كەسېك فىربوو لەرادەى خۇى زىاترى خوارد ئەوا بەدەستى خۇى، خۇى نەخۇش دەخات، لەم حالەتەدا نە كوتان و دەرزى لېدان سوودى ھەيە و نەھىچ كەس بۇ كەسى زۇرخۇر ھىچى لەدەست دېت. ئەگەر كەسېك رووى لە خواردىنى قاوہ و چا و ئەلكول و سىگار كىردو درەنگ خەوت و شوپنى زىانەكەى ھەواى پاكى تىا نەبېت و ئەو شەرىبەت و خواردەوانەى خواردەوہ كە ماددەى كىمىيان تىكەئە و لەرادەبەدەر كارى كىردو خووہ زىانەخشەكانى دەستېكىردەوہ، نابىچ چاوەپروانى ئەوہ بىن نەخۇش نەكەوېتەوہ. تەواوى ئەم ھۇيانە لەش بېھىزو بىتوانا دەكەن و درەنگ يا زوو مرۇف نەخۇش دەخەن.

تا شىوازى ژيانمان لە رووى چۇنېيەتتېيەوہ باشتر بېت، بەو رادەيە تەندروسىيمان باشترە. باشە ھەر لەبەنەپرمەتەوہ چ شتىك دەبىتە ھۇى نەخۇش كەوتنى مرۇف؟ ھەر خوويەكى دەروونى و جەستەيى بېتە ماپەى لاوازبوونى تواناى دەمارى(عصبى) مرۇف و تەواوى ئەو

ھۆيانەمى گە زىياد لەرادەمى ئاسايى ھىزو تۈنەمى دەمەرى لەنەبەرنو
 لاۋازى بىكەن دەبنە ھۆى درۈستبۈۈنى نەخۆشى. كاتىك ئىمە بە
 شىۋەمى جۆراۋجۆر وزەو تۈنەمى خۇمان بەھىرۇ دەمەين دەبنە ھۆى
 درۈستبۈۈنى دلەپراۋكىۋ نىگەرەنەمى و رەشەبىنى و نارەزەمىنى لەئاست
 ژيانداۋ جۆرەھا نەخۆشى بەرەۋەلەمى خۇمان كىش دەكەين. ئەم
 چەشەنە نارىكىيانە دەبنە ھۆى ئەۋەمى كە دەزگا پاككەرەۋەكەنى
 جەستەمان نەتۈنەن ماددە زىيادە ژمەرەۋىيەكان بىكەنەدەرە
 جەستەمان دەبىتە شۈينى كۆبۈۈنەۋەمى زىل و خاشاك. بۇ ئەۋەمى بە
 لەشساغى بەمىنەنەۋە پىۋىستە خوۋە زىيانبەخەشەكانى نەزانىنخۆرى
 نەھىلەن و گۆرانكارى لە ھەمۈۋ ژيانى خۇماندا بىكەين. ھەر بەشىكى
 لە ژيانمان ۋەك: ژيانى ژنومىردايەتى و ھەستەۋەرى و كاروچالەكى و
 تەۋاۋى ئەو شتانەمى پەيۈمەندىيان بە ژيانى ئىمەۋە ھەمى، رۇلتىكى
 كارىگەريان لە لەشساغى ئىمەدا ھەمى. ئەگەر مەرۇفە دۋاى رۇژوۋ
 گرتنەگەمى دەست بىكاتەۋە بە زۇر خۆرى و روو بىكاتەۋە خوۋە
 زىيانبەخەشەكانى، ئەۋەمى بەھۆى رۇژوۋكەمىۋە بەدەستى ھىناۋە خىرا
 لەدەستى دەداۋ پىكەتەۋە شەمەنىيەكانى ناۋ جەستە سەرلەنۈۋ پىس
 دەبنەۋە.

ئەگەر ۋەك رابۈۋردو نەخۆين و لەتەك خىزاندا لەسەر سەرمەك
 دانەنىشىن و ۋاز لە خۋاردنەكانى پىشۈۋ بىنەن، ئەمى باشە چى بخۆين؟
 پىۋىستە لەۋەلامى ئەم پەرسىيارەدا بە شىۋەمەكى روۋن و ئاشكرا بلىم
 كە ئەمەرۇ خۋاردنەكانى ئىمە لە بەستەبەندى و قوتۋى جۈاندا (بەلام
 لە چۆنىمەتيدا خراب) لە پىشدا ئامادەۋە پىچراۋنەۋە بەھۆى ئەم

ماددە كېمىيىيىانەۋە كە پېيان زىاد كراۋە دەپارېزىنۋ لەرووی خۇراكىيەۋە ئەو پېۋەرە سەرەكېيانەيان تىدا نىيە كە پېۋىستە لە خواردنه ئاساييەكاندا ھەبىت. ئەم خواردنه دەستكردو كارخانەيىيەانە، زياتر بە ماددەى تام خۇشكەر ئامادە كراۋن و تەنھا ھەستى چەشتەمان رازى دەكەن، لە ھائىكدا كە بەشەكانى تىرى لەشمان بەردەوام لە برسېيەتى و پشۋىودا بەسەر دەبەن. ھىچ تاقىگەيەك لە دنىادا ناتوانىت خواردنىك دروست بكات لەخواردنى سروشتى بچىت. زۆربەى ئەم خواردنه دەستكردە پېشەسازىيانە بەھۇى گەرمای زۆرەۋە چۆنىيەتى و تايبەتمەندى خۇيان لەدەستداۋە و بەھۇى سووربۋونەۋە لەناو رۆنە پېشەسازىيەكاندا گەنيون و تەنھا لەرىگەى ماددە كېمىيىيەكانەۋە بۇگەنەكەيان بېرون. ئەو خواردنه سەرەكېيانەى سالىھەى سالىھ بۇ مرۇقو ئاژەلەكان لەبەرچاۋ گىراۋە ھەمىشە ئەو خواردانە بوون كە دەستى مرۇقى پېنەگەپشتۋە و خراپى نەگردوون و بە شېۋەى سروشتى گەپشتۋە بەدەست مرۇق.

خواردنه رازاۋە و بۇن خۇشكراۋەكانى ئەمرۇكە تەنھا كاريكاتۇرىكن لە خواردنهكان و ھىچ مەرج و پېۋىستىيەكى خواردنىكى سروشتيان تىدانەماۋە و نەك سوودبەخش نىين بگرە زىانبەخشىش. ھەندىكجار بانگەشەى ئەۋە دەكرى كە قىتامىن و كانزاكانى ئەم بەستەبەندىيانە لە رووى بەھەى خۇراكىيەۋە ھىچ كەمتر لە بەرھەمە سروشتىيەكان نىيە و رەنگە لە ھەندىك ھالەتدا لەوانىش باشترىن. نابى ئەم راستىيەمان لەبەر چاۋ و ن بىت كە تا ئىستا لە ھىچكام لە تاقىگەكانى دنىادا ماددەيەك نەدۆزراۋەتەۋە يا دروست نەكراۋە

بتوانىت لەرۋى چۈنئىيەتى و تايبەتمەندىيەگانىيەو ە شان لەشانى ماددەيەكى سروشتى بدات. ئەمجۇرە خۇراکە کارخانەيى و دەستکردانە كە بەرھەمى كۆمپانىيانى خۇراک دروستکردن، بەھۋى گەرماى زۇرەو ە تايبەتمەندى و پکھاتەى كىمىيايان گۇراو ە. ماددە خۇراکىيە لەپىشدا ئاماددەكراو ەگان، چەندىن قۇنارغ دەبىرپ بۇ ئەو ەى بۇ پىچرانەو ە(بەستەبەندى كردن) بشىن، ئەم پىرۇسانە دەبنە ەۋى ئەو ەى كە بىرىكى زۇرى ماددە كانزاييەگانىان بىفوتىن. لەتەواوى ئەو ماو ەيەدا كە من بەرپىسارىيەتى سەرپەرشتى كردنى كلىنىكى رۇژوو ەوانانم لە ئەستۇ بوو، ەەرگىز خۇراكى كۆمپانىياكانى خۇراک دروستکردنم بەكار نەھىناو ەو زۇربەى كاتەگان راستەوخۇ خواردنەگانم لە بەرھەمىنەرەگانىان دەكپى. ئەو ئەنزىمانەى خۇراک دەگۇرپ بۇ وزەو ە ەرو ەھا ئەو چەخماخانەى بۇ ەەرسکردن و مۇىن و كردنەدەرى تەنە زىادەگان پىويستە ناتوانن پىويستىيەگانى خۇيان لەم ماددە گۇراو گەرماديتوانە، بەدەست بىنن و زۇربەى كاتەگان بە بىسىيەتى دەمىننەو ە. ترشىيە ئەمىنىيەگان كە بە بەردى بناخەى پىرۇتتىيەگان دادەندىرپن بەھۋى بەستەبەندى كرانەو ە لەناو دەچن. فەوتانى بەھاي ماددە خۇراکىيەگانى ناو خۇراکەگان بەھۋى كولانەو ە مى ناچار كرد تا جەخت لەسەر ئەو ە بكمەو ە كە پىويستە خواردنە سروشتىيەگان لەرىزى بەرنامەى سەركى خۇراكىدا بىت و ەولبىدرىت زۇرتىر لەم ماددانە كەلك وەرگىرىت.

تەنھا خۇراكى سروشتىيە كە نەخۇشنىك چاك دەكاتەو ەو لەشسارغ دەپھىلئىتەو ە، ديارە دەبى بلىم نابى چاو ەروانى ئەو ە بىن كە سروشتى

خوارگرد لەپرێكددا قەرەبووی ھەموو ھەلەكانمان بکاتەوھ. رینگای
 نەخۆشكەوتن چەند دوورو درێژ بووھ رینگەى لەشساغیش بەھەمان
 ئەندازە دوورو درێژە. بە شێوھىەكى ئاسایى پێویستە لە سەدا شەستى
 ٦٠٪ خواردنەكانمان سروشتى و زیندوو بن. ئەگەر كەسێك بتوانیت
 ئەم خواردنە زیندوووانە ھەرس بکات، پێویستى رۆژانەى ترشە
 ئەمىنىیەكانى خۆى دابىن دەكاتو پێویستى بە خواردنى دیکە نییە.
 یەكێكى دیکە لە زیانەكانى كولان ئەوھىە كە بەھۆى گەرماوھ بەشێكى
 زۆر لە سوودو بەھاكانى ناو خواردنەكان دەبن بە ھەلەم دەفەوتىن.
 زۆرێك لە ماددەكانى دیکە لە ناو ئاوگەدا روون دەبنەوھو دواجار
 زۆرێك لە ماددە بەنرخ و بەھادارەكانیان لەناو دەچن. كولاندن بە
 ھەلەم یا بە مەنجەلێ بوخار كە گەرماى زۆر دروست دەكەن
 تاپبەتەدنىیەكانى ماددە خۆراكیەكان دەگۆرەن و جەستەى ئىمە
 ناتوانیت سوودیان ئى ببىنیت. پێویستە خواردنى رۆژانەى قاپىك
 زەلاتەو ژەمىك ميوە بىتە بەرنامەىەكى خۆراكى و لەژيانى
 رۆژانەماندا جىبگریت. زەلاتەكان و ميوەكان بە باشترین شىوھ
 فیتامىن و كانزاكانى جەستە دابىن دەكەن. ئالفى سەوز چەندە بۆ
 ئەسبو مانگاو... ھتد بەسوودە ئەم شتە سروشتىیانەش(واتە ميوەو
 سەوزەكان) بەھەمان رادە بۆ لەشى ئىمە بەسوودن! ئەو كەسەى لە
 خۆراكى رۆژانەیدا ھەك پێویست ئەم خواردنە سروشتىیانەى تىدا
 بىت ھىچ پێویستى بە حەبى فیتامىن و كانزادارەكان نییە. ھىچ
 كىمىازانىكى پىسپۆر لە ئامادەكردن و بەرھەمەئىنانى خواردنەكان لە
 كۆمپانىاكانى خۆراك دروستكردندا، تا ئىستا نەیتوانىوھ ئەم ماددە

سروشتىيە بەھادارانە لە تاقىگەگەى خۇيدا بەرھەم بەھىت، ئەگەر شتىكى بەناوى ڧىتامىن يا كانزايپەو بەرھەمھىناو، بەرھەمىكى بى بەھايە و ئەو بەشانەى تىدا نىيە كە رۇلى سەرەكى لەسوودمەند بوونياندا ھەيە. بۇ پاراستن و چاكدردنەو ھى جەستە كانزاكانىش وەك ڧىتامىن و پىروتىنەكان گىرىنگن. كانزاكان رۇلىكى گىرىنگىيان لە دروستكردنى خوڧن و ئىسقان و ددان و ماسولكە و گلاندو دەمارەكان (اعصاب) دا ھەيە. جەستەيەكى چالاك بۇ پاراستن و پىشتىوانى كردنى كارە ئالۇزو جۇراو جۇرەكانى خۇى ئەم پىكھاتانەى پىويستى. رۇزانە بەشىك لەماددە كانزايپەكانى جەستە بەكاردەبىرېن و پالپېئودەندىرېن بۇ دەرەو و پىويستە ئەم ماددانە سەرلەنوئ لەرىگەى خۇراكەو ە رەبوو بكرىنەو. جەستەى ئىمە لەدۇخىكدا نىيە بتوانىت پىويستىيەكانى خۇى لەو قىل و ئاسنە دابىن بكات كە لەناو ھەبەكاندا ھەيە. ئىمە بە شىومەيەكى تايبەت لەم توخمە گىرىنگانەى ژيان كەلك وەردەگىرېن. لە رەكەكاندا، ئەم ماددە كانزايپە لەرىگەى چەندىن پىروستەى ئالۇزو كاروكاندانەو ھى جۇراو جۇرەو دروستدەبىن و لەشى ئىمەش تەنھا دەتوانىت پىويستىيەكانى خۇى لەم ماددە زىندوووانە دابىن بكات.

ئەو ھەبى ڧىتامىن و كانزايپانەى لەدەرمانخانە و وردەوالە فرۇشەكان دەفرۇشرىن، ناتوانن پىويستىيە سروشتىيەكانى لەشمان دابىن بكەن. بەرھەمە سروشتىيەكان زۇر جىاوازن لە بەرھەمە دەستكردەكان، ھىچ كەس بە تەواوى نازانىت رۇزانەى لەش چەندەى لەفلا نە ڧىتامىن يا كانزا پىويستە. لەش ناتوانى بۇدرەى ئىسكى

گيانلەبەرەگانو ئەو بۆدرە لە تويكلى هيلكە بەرھەم دىت، ھەرس بگات. ئەوھى ئىمە پىويستمانە وەك پىويست لە روھكەكاندا ھەيە. كەس تووشى كەمى پىوتىن نابىت. ھەموو ماددەيەكى خۇراكى كە پىنگەيشتبىت پىوتىنى تىدايە. ھەر كەس سروشتى(زىندە) خۇر بىت لەگەل ئەو شتانەى رۆزانە دەپخوات پىوتىنى پىويستى لەشى دابىندەكات. ئەگەر ماددەيەك ترشيبەكى ئەمىنى تايبەتى نەبوو، ئەوى دىكە ھەيەتى. ئەو ترشيبە ئەمىنيانەى لە گويزو بوندوقو بادامو بستەو...ھتەدان باشترىن دابىنكەرى پىوتىنى لەشن. ھەروھەا ئەو ترشيبە ئەمىنيانەى لە گەلا سەوزەكاندا ھەن باشترىن سەرچاوەى دابىنكردنى پىوتىنى لەشن. باشترىن سەرچاوەكانى پىوتىن برىتىن لە: مۆزو خورماو ھەنجىرو دانەويئەو گەنموجۆ. ئەگەر لەماوەى رۆژووھەكى درىژماوەدا پاشەكەوتى خۇراكى جەستە بەتەواوى كۆتايى ھات، خواردنە سروشتيبەگان باشترىن سەرچاوەى دابىنكردنى پىويستيبەگانى لەشن. ئەو خۇراكانەى لەناو قوتووەكاندا ھەندەگىرىنو ميوە گوگرد لىدراوھەگانو ئاردى سىپى كۆمپانیاكانو برىنجى سىپى، ئەمانە سەرجمى لەو شتانەن كە زيان بە لەشساغى دەگەيەننو ئەو كەسەى بەرۆژوو بووھ نابى لەم شتانە بخوات. لەش زۆر كەم پىويستى بە چەورىو رۆن ھەيە. سروشتى خواركرد بە باشترىن شىوھ پىويستى چەورى مرۇقى دابىن كىردووھو باشترىن جۆرى خستۆتە بەردەستى مرۇق. ئەو چەورىيانەى كە لەناو دانەويئەگانو چەكەرەگانو گويزو گۆنەبەرژەو سويا(فاسۆلياي يابانى = گۆشتى گيايى)و لە ميوەكانى وەك زەيتوونو ئاوكادۇدا ھەن

باشترین سەرچاۋەى دابىنکردنى چەۋرى لەشى ئىمەن. بۇ دابىنکردنى ئەم پىۋىستىيە ھىچ پىۋىست بەۋە ناكات مەۋۇ ئەۋ چەۋرىيە دەستکردانە بەكاربىنىت كە كۆمپانىيان بەرھەمى دىنن.

چەۋرىيەكان لەخۇراكە سەروشتىيەكاندا فرمۆلەى تايبەت بە خۇيانىيان ھەيە ۋە لەپال ڧىتامىن ۋە كانزاكاندا ۋە ستاون ۋە پەيۋەندىيەكى زۆر چىريان پىكەۋە ھەيە. ناكىرى سەرجمەى ئەۋ چەۋرىانەى لە سۆپەرماركىتەكاندا ھەن ۋە جۇرھە شتى سەيرو سەمەرەيان لەسەر نووسراۋە، بەراۋرد بىرئىن بە ماددە سەروشتىيەكان. تەۋاى ئەۋ شتەى تا ئىستا سەبارەت بە ڧىتامىن ۋە كانزاۋ پىرۆتىن ۋە چەۋرىيەكان ۋە توومە، سەبارەت بە نەشاستەش راستە. لەھالەتى سەروشتىدا ماددە نەشاستەيەكانى ئەم خۇراكانە لەپال ڧىتامىن ۋە كانزاكان ۋە...جىكەۋتوون. باشترین جۇريان ئەۋانەن كە دەستى مەۋۇكى پىنەگەشتوۋە ۋە قوتوۋپىچ نەكراون ۋە ماددەى كىمىيائىيان بەرنەگەۋتوۋە. ئەۋ نەشاستەيەى لە شەربەت ۋە شىرىنيەكان ۋە شەكرى سىپىدا ھەيە ھەموو تايبەتەندىيەكانى خۇى لەدەستداۋە ۋە زىان بە تەندروستى دەگەيەنىت. باشترین سەرچاۋە بۇ دابىنکردنى شىرىنى بۇ لەش مەيۋە شىرىنەكانن. بىرئىك خورما ۋە ھەنجىر ۋە كەشمىش ۋە تىرى شىرىن ۋە مۇزى گەيوو كاكى ۋە بەرھەمە سەروشتىيەكانى دىكە بىرى نەشاستەى پىۋىست بۇ لەشى ئىمە دابىن دەكەن. با لەبىرىشمان نەچىت كە پىۋىستە ھەموو مەيۋەگە بخورىت نەك تەنھا ئاۋ(شەربەت)ى مەيۋەگە. ئەۋ ئاۋى مەيۋەى لەزىر ئامىرەكانى كۆمپانىياكانى شەربەت دروستكردندا دىتەدەر ۋە لە شوشە ۋە قوتوۋى رەنگاۋرەنگدا

ھەندەگىرېت، جەستەى مرۇقۇ زىاتر ژمھراوى دەكەن.
 بە كورتىيەكەى: گەرآنەۋەى مرۇقۇ بۇ ئەۋ ژيانە نەخۇشەيھەنەرەى
 پېشوو، دەبېتە ھۇى ئەۋەى دووبارە نەخۇش بەكەۋىتەۋە! پېۋىستە
 ھىرى كەمخواردن بېبىن، بەتايبەت ئەۋكاتەى كە خواردنى سروسىتى
 بەكاردىنېن. ئەۋ كەسانەى خواردنەكانىيان ئەۋ خۇراكانەيە كە
 رازىندراۋنەۋەۋ جۆرەھا ناۋىيان لىندراۋە، زۆربەى جارەكان ناچارن
 زۆر بخۇن، چونكە نە تىر دەخۇن و نە لەرووى دەروونىشەۋە دابىن
 دەبىن. لە كۇتايى ئەم بەشەدا دەئىم تا ئەۋ رادەيەى كە رەچاۋى ژيانى
 تەندروستانە بەكەن دەتۋانن بەلەشساغى بەمىننەۋە.

به شی چواردهیهم

گهنج بوونهوه له ریگهی رۇژوووه

ژنیکی تهمهن شهست سال که چند سال پیش ئیستا دلی باش
کاری نهده کرد، له ژیر چاودیری مندا سئ ههفته بهر ژوو بوو.
له ماوهی ئهم سئ ههفته یه دا له ناوجیدا که وتو هه لئه ستاو تنها
پشویدا. که گه یشته ئه وهی خواردن بخوات پیی وتم: دلّم زور باش
کارده کاتو ئارامو ریک ئیده دا، من زور باش ههست به ئیدانه گانی
ناکم. پیش رۇژوووه که کیشی زور فشاری خوینی بهرز بوو. لهو سئ
ههفته یه دا ۱۰ کیلو له کیشی دابهزی و فشاره که ی هاته خوارو ئه و
بارقورسیه شی نه ما که له سر دلی ههستی پیده کرد. ئه و ژنه ته واو
ههستی به تواناو هیژو چا پووکی ده کرد، خه ونه ناخوش و
ترسناکه گانی پیشووی نه ما بوون و شه وانه ده چوووه خه ویکي خوش و
ئارامه وه. سیستمی ههرسیشی به هیژ ببوو. ئه و گهنجیتی و
خوشحالییهی له چاوه گانییه وه دیار بوو نیشانهی تهن دروستیه ک بوو
که به هوی ئه و پشووو ئاسووده ییه وه که دابووی به جهستهی، دهستی
که وتبوو.

تنها ئه و که سانهی دهمانن رۇژووو چیه و رولی رۇژوویمان له گهنج
بوونه وه دا له سر جهستهی خویمان تاقیکردۆته وه، تیده گهن ده لیم

تەندروستی مەۋقۇ باشتر دەبېت.

بەراستى رۇزۇو لەدايگبۇنەومىيەكى دىكەيەو ژيانىكى

سەرلەنۇپيەو تەواوى كۆئەندامەكانى جەستە گيانىكى نوپيان بەبەردا دەكرىتەو. كاتىك كە خواردن نادرىت بە جەستە، تەواوى خانەكانى جەستە (پرۇتۇپلازما) دەكەونە خۇ بۇ كىرنەدەرى تەنە دەرەككەيە پاشەكەوتكراروۋەكانى ناوخۇيان. دواى ئەم خاوينكرىنەو ە خانەكان بەشپوۋەك نوئ دەبنەوۋە كە تەنە ئەوگەسانە ھەستى پىدەكەن كە تاقىيان كىردبېتەو. ھەندىكجار لەناو ئەم تەنە ژەراوۋىيە پاشەكەوتكرارونەى ناو خانەكاندا، ژەھرى وەھا پىر مەترسى دەبىندىرئ كە لە چەندىن سال پىشترەوۋە لە نپوان خانە چەورەكان و ھەندئ شوپنى دىكەدا پاشەكەوت بوون. دەكرئ بەم پىكەتاتانەى كە پاشەكەوت دەكەن بلىين عەمبارى جەستە (واتە شوپنى كۇبوونەوۋەى پاشەرۇو پاشماوۋە بەئەم) كاتىك كە ئەم پىكەتاتانە لەتەنە ژەراوۋىيە رىگرەكان خاوين بوونەوۋە، كىردارە مىكيانىيەكانى جەستە باشتر بەرپوۋەدەچن. لەپال نوئ بوونەوۋەى خانەكاندا كە بەھۇى رۇزۇوۋەوۋە روو دەدات، ئۇرگانىزمى جەستە باشتر دەتوانىت ئەركە پىسپىرداروۋەكانى بەرپوۋەبەرىت. تەنانەت بۇ ماوۋەيەكى زۇر دواى رۇزۇوۋەكە جەستە ئەم تونايىيەى دەپارىزىت. تا ئەو كاتەى كە پىس و پۇخلى جەستە پىر نەكاتەوۋە، ئەم كارانە بى كەموكورپى بەرپوۋەدەچن. ئەمە يەككە لە تايبەتمەندىيەكانى لەشى گيانلەبەرانە كە بەردەوام و بى وەستان كىردەى جىنشىنى(گۇرپىنى خانەى كۇن بە خانەى نوئ) ئەنجام دەدات و بە خانە نوپكان جىنى خانە پىرو پەككەوتەو نەخۇش و

ئاوساومكان پېرېدەكاتەو. باشتىن و روونترىن وشەيەك كە تا ئىستا ئىمە بۆ ئەم دوو كارەى جەستەمان داناو، ھەمان وشەى مېتابولىزمە(سوتاندن و دروست كردن) كە دابەش دەبىت بەسەر دوو قۇناغدا: پېرۇسەى دروستكردن(ئانا بولېزم) و كوردارى سوتاندن(كاتوبالېزم).

جەستە لەكاتى پسوو، و ئارامېدا قۇناغى سووتاندن دەخاتە پېش قۇناغى دروستكردنەو ھەولدىدات پاشەرۆو پاشماو رىگرەكان تاوتوئى بكاتەو ۋەوئەى بى كەلگن بېاناكاتەدەرەو. دوای ئەوئەى خانە ئاوساو پەككەوتووكانى كردهەر دەستدەكات بەدروستكردنى خانەى نوئ. جەستەيەك كە جىئى خانە نەخۆش و پەككەوتووكانى بە خانەى نوئ پېر كېرۇتەو، خۆى نۆزەن و خاوين كېرۇتەو ۋە بۆ وئەستۆگرتنى رۆلئىكى نوئ لە ژيانى رۆژانەدا ئاماددەيە. پاش قۇناغى سووتاندن نۆبەى دروستكردن دىت. جەستە بەھۆى گەنج كېرندەوئەى خانەكانىەو ھېزو توانايەكى سەير بەدەست دىئى و چى پېوئىستى بە نۆزەنكردنەو ۋە سەرلەنوئ چاكرندەو ھەبى خۆى ئەنجامى دەدات و گەنج دەبىتەو. تەننەت لە تەمەنەكانى سەرەمشدا ئەم پېرۇسەيە روو دەدات. كاتىك مېرۇف دەستى كېر بە خواردن قۇناغى دروستكردن دەست پېدەكات كە ئەم كارە تايبەتە بە بوونەوەرە زىندووكانەو ۋە پېر و گەنجى بۆ نىيە ۋە ھەمووان دەگرىتەو. ئەمە بە مانايەيە كە خاوين بوونەوئەى جەستە كۆتايى ھاتوو ۋە كاتى سارپىزو نۆزەنكردنەو ھاتوتەپېش.

ھەندىك كەس ھەبوون كە بۆ لىكۆلېنەو ۋە تافىكردنەو،

که سانیکيان ناچار کړدووه رۆژوو بگرن و دواى ته واو بوونى کاتى ديارىکراو وازيان له و که سانه هیناوه ئه م که سانهش له ماومیه کى کورتدا هه ره بووى ئه و رۆژانه يان کړدۆته وه که خواردينان نه خواردوه و هه رچيان به ردهست که وتبیت لووشيان داوه، به گومانى ئه وهى که له م رینگه وه ئه و زيانانه نه هیلن که رنگه به وهى رۆژوو وه تووشيان بووبیت. مامه له یه کى له و چه شنه له ته ک رۆژوودا نه ک سوودى نییه به لکو زيانبه خشیسه. ته مهنى مروڤ حيساباتیکی بى کاریه له کاتى له دایکبوونه وه تا دوا ساته کانى ته مهن. پئویسته ئیمه وه ک پرۆسه یه کى گه شه کړدن له پیرى بروانین که بوونه وه رى زیندوو له ماوه ی ژيانیدا ده بریت، ته مهنیکى فیزیولوژى، به لام پینگه یشتن و پینه گه یشتنى رۆحى (ته مهنى رۆحى) کارى به کات نیه. زورچار روویداوه که سیکى ته مهن چل سالمان به پیر داناوه و که سیکى ته مهن هفتا سالیشمان به گهنج داناوه، ئیتر ئه مه په یوه ندى به تپه زینى کاتو ته مهنى فیزیکی که سه که وه نییه، چونکه ئه وهى ته مهنى پیرى و ئه و شته ی که پیرى و گهنجى که سیک ديارى ده کات رهوشى جهسته یى و بارودوخى تهن دروستیه تى. ئه و ژمارمیه ی ئیمه بۆ ته مهنى که سیکى دياریده که یین، رهوشى تهن دروستى و بارودوخى رۆحى و توانا ده روونیه کانى ئه و ده ستنیشان ناکات، ئه وه تايبه ته مندیه تاکیه کانه که ده توانین له رینگای ئه وانوه که سیکى ته مهن هفتا سال له که سیکى ته مهن چل ساله به گهنجتر بزانیین. ده کريت که سیکى ته مهن چل سال که جهسته ی باش کار ناکات، پیر ديار بیت. ئه گهر ئیمه ئه م راستیانه له بهرچاو بگرن تیده گه یین که

دەتوانین میلی کاتژمیر بۆ دواوو بەگیرینەو، چونکە سوپانی ئەوان تەمەنی مەرۆف دیاری دەکەن. ئەگەر ئێمە دوو جۆر بەردی جیاواز بخەینە ناو ئاوێکی خوڕەو، هەردووکیان دەسۆین، بەلام ریزە ی ئەو سوانە پەییوەستە بە جۆری هەرگام لە بەردەکانەو، هەر بەم ھۆیەو پەرۆسە ی پیر بوونیش سەبارەت بە دوو کەس کە هەر دووکیان شیوازی ژیا نیان یەگسانە، جیاوازە. لەشی ئێمە توانای ئەو ی ھە یە کە خانە پیرو پەککەوتەو تیکدرەگان بخوات و خانە ی نوێ دروست بکات و بیانخاتە جیگە ی ئەوان و خۆ ی لە زیل و خاشاک و تەنە زیادەو زیانبەخەشەگان خاوین بکاتەو و زیانبەگان ھەربوو بکاتەو. هەر لە بنەپەتەو مەرۆف لە رووی توانا و لێھاتوو ییەو و دروستکراو کە ژیا نیکی دریزماو و باشی ھەبێت، بە پیچەوانە ی ئەو ی کە ئەمڕۆ دەبیندرێت. مەرۆف دەتوانێت تەمەنی دریز بێت و لە رووی لەشساغیشەو لە باشترین رەوشدا بێت، ئەو سەرۆستی نییە – وەک ئەو ی ئەمڕۆ باو – کەسێک لە تەمەنی شەست سالیدا نەخۆش و پەککەوتوو بێت.

لەراستیدا لە رۆژگاری ئەمڕۆدا مەرۆفەگان بەر لەو تەواو پێیگەن بەھۆی نەخۆشییەو دەمرن. مەرگی لەناکاو و ژیا نی نەخۆش ئاسا کە لەودا بێجگە لەدەردو ئازار ھیچ شتیکی دیکە ی تیا بەسەر نییە پەرۆسە ی گەشەکردن و پەرەسەندن ی مەرۆقی ئەم سەردەمە ی پەکخستوو. دەکرێت پەرۆسە ی پیری وەک رەوتیک سەیر بکەین کە لەودا جەستە گۆرانکاری پێشکەوتوو ی تیدا روودەدات کە بە تێپەرینی کات دەبێتە ما یە ی مردنی مەرۆف. پیری واتە کۆبوونەو ی

نەخۇشسىيەكان لەناو پىكھاتەو بەشەكان و ئەو گۇرانتكارىانەى دروستبوون، كە بەھۆيانەو نەخۇشسىيەكان دروست دەبن. بەھۆى كۇبوونەوھى نەخۇشسىيە جۇراو جۇرەكان لە لەشدا تەواوى لەش زىانى پىدەگات و كرده گرینگتو سەرەككىيەكانى تووشى كەم و كوورپى دەكات، لەم بارودۇخەدا پىرى جىا لە تووش بوونى جەستە بە نەخۇشسىيە ترسناك و درىژخايەنەكان شتىكى دىكە نىيە، ھەر بۆيە دەبنىن ھەندىك كەس ھەر لە تەمەنى زۇر كەمدا پىر ديارن و دەستدەگەن بە نەخۇشكەوتن و لە پەل و پۇ كەوتن، ھەر ئەمەشە كە وادەكات ھەندىك كەس لە تەمەنى ۷۰ سالىدا گەنجتر لە كەسانى تەمەن چل سال بنوئىن، چونكە لەشساغى و توانا و پىكھاتەيەكى جەستەيى باشتريان ھەيە و بە زمانىكى سادە واتە نەخۇش نىن. ھۆكارى پىرى ئەوشتانەن كە پەكى كرده فىزىكىيەكانى لەش دەخەن و دەبىتە ھۆى ئەوھى كە لەش زىانى پىبگات و نەتوانىت گەشە بكات. ئەگەر ئىمە ھەول بەدەين ھۆكانى پووكانەوھى لەش نەھىلن ئەوئىش دەست دەكات بەگەشانەوھى ئەو پىرىيە دروست نابىت كە پىى ئاشناين.

دكتور "ئالەكسى كارل" كە خاوەنى كىتىبى "مرؤف ئەو بوونەوھەرى نەناسراوھ" پىرۆسەى پىر بوونى لەسەر دلى مرىشك تاقىكردەوھ. كارل ژمارىەك مرىشكى خستە ژىر چاودىرىيەوھ و بەردەوام جەستەيانى لە پاشەرۆى مېتابولىزىمى و پاشاوەكان خاوين دەكردەوھ و نەيدەھىشت لە ژىنگەكەياندا زىل و خاشاك لەسەر يەك كەلەكە بىت. ئەگەر بەبەردەوامى پاشەرۆو زىلەكان لە لەش بكىرنەدەرو لەسەر يەك كەلەكە نەبن و خانەكان ژەھراوى نەكەن

پىرىيەك بوونى نىيە (بىگومان پىرى ھەيە بەلام ۋەك جۆرەى ئىستاي نابىت) ۋەك ئەۋەى كە تاقىكردنەۋە لەسەر دلى مرىشكەكان ئەم بابەتەى سەلماندا. بە پىى تاقىكردنەۋەكانى دكتور كارل ۋ ئەۋ ئەزموونانەى كەسانى پسپۇزى دىكە لەۋ بواردا بەدەستيان ھىناۋە، خانەكان بە پىى تۈاناۋ لىۋەشاۋمىيى ۋ تايبەتمەندى خۇيان، دابەش ۋ نۆى دەبنەۋە، بەلام ھەرگىز نامرن. بە پىى ئەم بۇچوونانە مردن شتىكى ناسروشتىبە (مردنى خانەكان). بەلام لە ئەزموونى رۇژانەماندا دەبىنن كە خانەكان پىرىش دەبن ۋ دەشمرن. بەم پىيە بۇ ئەۋەى خانەكان ھەمىشە بە زىندۋى بەمىننەۋە ۋىانىكى درىژماۋەيان ھەبىت پىۋىستە رەۋش ۋ دۇخىكى لەباريان بۇ پىكىبىت.

پىرۇفىسۇر ئ. ئىم. چايلدا، لە زانكۆى شىكاگو ۱۵ سال لە تەمەنى خۇى بۇ توۋزىنەۋە لەسەر گيانداران تەرخان كردو سەلماندى كە خواردن پىنەدانى گيانداران بۇ ماۋمىەكى كورت، بەگشتى دەبىتە ھۆى گەنج بوونەۋەمىيان. چايلدا چەند تاقىكردنەۋەمىەكى لەسەر ھەندىك مىروو ئەنجامدا. لە تاقىكردنەۋە لەسەر جۆرىكى تايبەت لە مىروو كە بە خۇراكىپىدانى ئاسايى سى يا چوار ھەفتە زىاتر ناژىن، بۇى دەركەوت كە بەھۆى خۇراك پىنەدانىيان (بۇ ماۋمىەكى كورت) تەمەنىان گەشىتە سى يا چوار سال ۋ زۇرىش چالاك بوون. ئەۋ بەم تاقىكردنەۋەۋە گەشىتە ئەۋ ئەنجامەى كە رۇژوو پىرى دوا دەخات. كەسى بەرۇژوو تەنانەت لە تەمەنە زۇرەكانىشدا سەرلەنۆى دەگەرپىتەۋە ھۇنەغى سەرتايى ۋىانى خۇى ۋ دەكرىت پى بلىنن لەدايكبوونەۋەمىەكى دىكە. پىرۇفىسۇر چايلدا لە درىژەى باسەكەيدا

دەئىت: بە گشتى گەنج بوونەۋەى خانەكان لە دىئاي جەستەدا ھىچى دىكە نىيە بىجگە لە پىرۆسەى ئاسايى نوپوونەۋەى خانەكان كە بەبەردەۋامى لەماۋەى ژيانى بوونەۋەى زىندوودا روودەدات. ئەگەر بەردەۋام ئەم پىرۆسەى گەنج بوونەۋەى گەنج مانەۋەى لەئارادا نىيە، نپويستە بە شوپن ھۆكەيدا بگەپن، دەبىت كۆسپەكانى بەردەم پىرۆسەى گەنج بوونەۋەى بناسين. نەھىشتنى ھەر ھۆيەكى پەكخستن دەبىتە ھۆى ئەۋەى كە خانەكان سەرلەنوئ پىرۆسەى نوپكردنەۋەى خۇيان دەست پىنكەنەۋەى ئەمەش پەيوەندى بە تەمەنى كەسەكەۋە نىيە.

ئەزموونەكانى پىرۆفيسۆر چايلد واىكرد كە فىزيۆلۇيىستىكى دىكە بە ناوى "ئانتون. ج. كارلسون" لە ھەمان زانكۆ، بۆ چەندىن سالى بەردەۋام بە دوو شىۋەى جىاواز چەندىن تاقىكردنەۋە لەسەر مەرقەھەكان ئەنجامبەدات. چايلد جارىك رىجىمىكى تايبەتى بۆ ئەم كەسانە داناو جارى دوايى ھەر ئەم كەسانەى ناچار كرد بەرۆژوو بن. دواى ئەم تاقىكردنەۋەى گەيشتە ئەو ئەنجامەى كە رۆژوو دەبىتە مايەى گەنج بوونەۋەى. ديارە نابى ئەۋەمان لەبىر بچىت كە رادەى ئەم گەنج بوونەۋەى، پەيوەستە بە بارودۇخى جەستەيى كەسەكەۋە رادەى ئەو زىئانەى كە بەر لەشى كەوتوۋە.

مەبەست لە رۆژوو گرتن ئەۋەى كە جەستەمان لە پاشەرۆو زىل و خاشاكەكان خاوين بگەينەۋەى ماددە رىگرەكان لە جەستەمان بگەينەدەرەۋە. ژمارەيك لە تويزەر و لىكۆلياران لەو بىروايەدان گەنج بوونەۋە لە رىگەى رۆژووۋە مەسەلەيەكى كاتىيە و زۆر ناخايەنىت

کەسەکە سەرلەنوێ دەگەرێتەوه دۆخی پیشووی خۆی و ئەم پرۆسەیه کورت خایەن و کاتییەو ئەو هەموو هیلاکی و رۆژوو گرتنە ناهێنیت. ئەم بەرێزانە مافی خۆیانە بەو شیوەیهی داوهری لەسەر ئەم مەسەلەیه بکەن، چونکە ئەو کەسانەیهی کە ئەمان تاقیکردنەوهیان لەسەر ئەنجامداون پاش رۆژوووهکە گوێیان نەداون و ئەوانیش سەرلەنوێ هەمان شیوازی ژیانی هەڵەیهی پیشوویان دەست پیکردۆتەوهو لەم حالەتەدا زۆر ئاساییه کە دواى ماوهیهک کاریگەری گەنج بوونەوهکە نامیێ. من بەهۆی چەندین سال کارکردن و ئەزموون پەیداکردن لەبوارى رۆژوودا بەو ئەنجامە گەشتووم کە نەک تەنها ئەم هسانە هەر لەبنەرەتەوه بێ بنەمان، بەلکو هەندیک کەس پێدەزانم کە تەمنايان لەسەر ووی هەفتا سالهوهیهو هێشتا ئەو گەنجی و چاپووکیهیان ماوه کە بەهۆی رۆژوووهو دەستیان کەوتوو.

بەشى پانزەيم

زياد كوردنى كىش لەرىگەي رۇژوومو

كەم تا زۆر ھەموو كەسك دەزانىت كە رۇژوو كىش دادەبەزىنىت. بەلام زۆر كەس باوەر بەو ناكات كە رۇژوو بتوانىت كىش زياد بكات. ئەوانەي لە كۇتايى رۇژوو گرتنەكەياندا كىشيان دابەزىو دەزانن كە كىشيان وەك خۇي نامىنىتەو. خواردنى لەرادەبەدەر دەبىتە ھۇي دابەزىنى كىش. رۇژانە لەتەك كەسانىكدا رووبەروو دەبىن كە كىشيان كەمەو ئاواتەخوازن چەند كىلۆيەك بە كىشيان زياد بىت. ھەر بۇيە ئەوئەندەي پىيان بكرىت دەخۇن بەو ھىوايەي كە بەھۇي زۇرخۇرىيەو كىشيان زياد بكات، بەلام تىدەگەن نەك كىشيان بەرز نەبۇتەو بگرە داشبەزىون. ئەم كەسانە چەندىن رىجىمى جۇراو جۇر رەچاو دەكەن و لەھەموو درگايەك دەدەن بەو ھىوايەي كە كىشيان زياد بكەن، بەلام بەردەوام ھەر لەرولواوتر دەبن. ئۇرگانىزمىك كە لەرادەبەدەر خۇراكى دەرخوارد بدىت، زۇربەي كات بە شىوئەيەك برسى و لاوازە كە خىرا تووشى كىشەي قورس دەبىت، خواردن و خۇراك پىدان دوو چەمكى لىكجىاوازن.

خۇراك پىدانى ئۇرگانىزم لەرىگەي ئەو خواردن و ماددە وزمبەخشانەو ئەنجام دەدىت كە جەستە دەتوانىت بە ئاسانى

ھەرسى بىكاتو ھەئىمژىت. ئەم بابەتە ھىچ پەيوەندى بەو شتە بەناو خۆراكىيانەو ھە نىيە كە بەردەوام بەكارىان دەھىنن. رەنگە ئىمە لە رۆژدا زۆر شت بە ناوى خواردنەو لە ورگمان بئاخىن، بەلام زۆر بەى كاتەگان جەستە برسىبە چونكە ناتوانىت سوود لەو شتەنە وەرگىرت كە خوراو. باشە جەستەى ئىمە چى لە چاۋ قاۋەو ئەلكول و گوشت و شىرەمەنى بىكات، ئەمچۆرە شتەنە خۆراكى سەرەكى جەستە نىن و دەبى جەستە بۆ سازان لەتەكىاندا وزەبەكى زۆر بەكار بىنىت. ھەندىك لاىان واىە تا مرۆفۇ زىاتر بخوات باشترەو تا دەتوانىت ورگى بەو شتە جۆراو جۆرانە پىر بىكات كە بە جەستەى نامۆن. ئەوشتەى دەىخۆين خۆراك بە جەستەى ئىمە ناگەبەنىت، بەلكو ئەو شتەنە خۆراك بە جەستەمان دەگەبەنن كە جەستە بتوانى بە وزەبەكى كەم ھەرسىان بىكاتو بىانگۆرپىت بۆ ئەو ماددانەى كە ھاوشىۋەى پىكەتەگانى ناۋەو. كاتىك جەستە نەتوانىت خواردن ھەرس بىكاتو بۆ مانەوەى خۆى سوودى لى بىبىنىت نەك ھەر نەخۆش دەكەوئ بگرە بوونىشى دەكەوئتە مەترسىبەو. ئەو كەسانەى كىشىان كەمەو رازىن بەوەى كە ھەرچى كەوتە بەرەستىان بىخۆن و لەو بىرواىەدان كىشىان زىاد دەبىت، دەبى باش بزەنن كە زىاد بوونى كىش بەھۆى گەندە خۆرى و زۆرخۆرىبەو دەروست دەبىت كە ئەمەش دەبىتە ھۆى تىاچوونى جەستە.

ھەمىشە زۆر خۆرى لەبەكەم قۇناغىدا رووبەرۋوى ھەرس نەكردنى خواردن دەبىتەو ھە لە ئەنجامدا چەندىن نەخۆشى جۆراو جۆر دەروست دەبىت. ئەوانەى بەھۆى زۆرخۆرىبەو قەلەو

بوون، نەك ھەر پېويستيان بە خواردن نىيە بگرە بە پلەى يەكەم دەبىئ ھەولبەدن جەستەى خۆيان لە تەنە ژەھر اوييەكان پاك بكنەنەو و ئەوكارانە بكنەن كە سەرلەنوئ كدرارە سەر كىيەكانى جەستەيان بى كەموكورى بەردەوام بىت و بتوانىت خواردن ھەرس بكات. ئەگەر كەسە لەرولواوازەكان جەستەيان لە ژەھرەكان خاوين بكنەنەو و ھەلومەرجىك برەخسېنن كە جەستەيان بتوانىت شتەكان بە باشى ھەرس بكات و ھەئيانمژىت، زۆر ناخايەنىت كىشيان بەرز دەبىتەو. رۆژوو يارمەتى جەستە دەدات تا خواردنەكان بگۆرپىت بۆ ئەو ماددانەى كە پېويستىيەتى و ئەو كەسانەى كە بۆ ماوہىيەكى زۆر كىشيان لە خواروہ بوو، واين لىدىت كە سەرلەنوئ كىشيان زياد بكات. ئەو شتىكى روون و ئاشكرايە كە لە كاتى رۆژوودا كىش دادەبەزىت بەلام دواى رۆژوو كە، ئەو كاتەى جەستەى لە ماددە زيادەو زيانبەخشەكان خاوين بۆتەو و كارە سەر كىيەكانى جىنگىر بوون سەرلەنوئ كىش بەرز دەبىتەو.

بەپىئى ئەو تافىكرەنەوانەى كراون دەر كەوتوو كە پىويستى لەش بە ماددەى خۇراكى دواى رۆژوو زۆر كەمترە لەو كاتەى كە كەسەكە رۆژووى نەگرتوو. دواى رۆژوو لەش بە برىكى كەم خواردن قەناعەت دەكات. رۆژوو دەبىتە ھۆى ئەوہى كە لەش ئەركە فىزىيولۆژىيەكانى باشتر ئەنجام بدات. ئەو كەسانەى جۆرەھا رىجىمى خواردنبيان تافىكرەدۆتەو بۆيان دەر كەوتوو دواى رىجىم لەگەل ئەوہشدا كە كەمتر دەخۆن كەچى كىشيان زياد دەكات. ئەوہمان لە ياد نەچىت كە لە ولاتە رۆژئاوايىيەكاندا كەمتر كەس ھىيە كە بەھۆى كەمى

خواردنەوه لەرپولاواز بووین. بەلکو زۆربەى کات ھۆى لەرپولاوازی کەسەکان ئەوھىە کە لەرادەبەدەر دەخۆن و لەم رینگەھەشەوھ سىستەمى ھەرسکردنیاں لاواز دەبیت و ناتوانیت خواردنەکان بەباشى ھەرس بکات و جەستە وەك پىویست کەئک لە خواردنەکان وەرگریت. پىویستە ئەمچۆرە نەخۆشەنە ئاگادارى ئەوھ بن کە خواردنى خۆرادەمەنییەکان ھىچ کۆمەك و یارمەتییەکیان نادەن و لەشیاں ناتوانیت سوود لەو خواردنەنە وەرگریت و بەردەوام زیانى پێدەگات. ئەم کەسانە دەبى لە ھەولنى ئەوھدا بن دەزگای ھەرسکردنیاں بەھیز بکەن بۆ ئەوھى لەم رینگەھەوھ خواردنەکان باشتر ھەرس بکرین و ھەلمژرین و جەستە کەلکیان لێوەرگریت. کاتیک کە کەسى لەرپولاواز بە پىویستى دەزانى ھەموو رۆژیک خواردن بخوات و ھاپە پر لە چىشتەکان لووش دەدات، بەوھىوايەى کە بەھیزو بەتوانا بىت، مەحالە کىشى زیاد بکات. رۆژوو تەنھا پرۆسەيەکە کە دەتوانى یارمەتى ئەم کەسانە بدات. ئەو کەسانەى شىوازیکی ھەلەى خواردنیاں گرتۆتەبەر و زۆربەى کاتەکان ھىچ مەیلیان بۆ خواردن ناچیت و پیکھاتەکانى جەستەیان تووشى بەدخۆراکى بوون، باشترین کار ئەوھىە کە رۆژوو بگرن بۆ ئەوھى کۆسپ و لەمپەرەکانى ناو جەستەیان نەھێن. کاتیک ئەو خواردنەى دەخوری باش ھەرس نەکریت و جەستە سوودى لێنەبینیت، بەرەبەرە لەش ئىشتیای بۆ خواردن لەدەست دەدات و برسەییەتى نامىن، لەم حالەتەدا خواردن ھىچ یارمەتیدەر نییە، بەلکو بەھیز بوونى دەزگای ھەرس دەتوانیت یارمەتیدەر بىت. رۆژوو دەبیتە ھۆى ئەوھى کە ئەم کەسانە

سەرله نوئ مەیلیکی باشتریان بو خواردن لا دروست ببی و دوی رۆژووویه کی درێژماوه نهك تهنا چیژ له خواردن وهرده گرن، به لگو دهمزگای ههرسیان باشر کارده کات و باشر سوود له خواردنه کان وهرده گرن و ههر بویه کیشیشیان بهرز دهبیته وه.

من زۆر جار نیمه نی سهرسوورهنهرم بینوه که جیی برپا نین. کهسانیک که چه ندين سال به دهست که می کیشیان وه دهیاننا لاند له ماوه یه کی که می دوی رۆژوو که یان و به نه مانئ نه خۆشیه گانیان، به شیوه یه که قه له و ببوون که ناچار بوون جل و بهرگی نوئ بکن. ئه و که سانه ی زۆر لاواز و تووره (عه سه بی) ن و تووشی نیگه رانی عه سه بی دهبین، له کۆتایی رۆژوو که که دا که متر کیشیان زیاد ده کات و له بهر رهوشی دهماری خویان پیویسته بهرده وام له ژیر چاودیریدا بن. مه به ست له سه ره رشتی و کۆنترۆل کردن دهبی ره چا و کردنی ئه و ریشوینانه بی که به هویانه وه سه ره جم کرده گرینگ و سه ره کییه کانی که سی نه خوش به هیز ببی بو ئه وه ی له رنگای ئه م چاکبوونه وه یه وه که سی لاواز کیشیک به ده ست بهینیته وه که چه زی پنیه تی.

هیچ کهس ناتوانی ولامی ته اوی ئه و په سیاره بداته وه که که سی لاواز دهبی چند رۆژ به رۆژوو بیت، چونکه ههر که سه و تایبه تمه ندی خوی هه یه. بو هه ندیک کهس ۱۰ رۆژ تا ۱۵ رۆژ به رۆژوو بوون به سه له حائیکدا که هه ندیکی دیکه ناچارن رۆژووی درێژماوه بگرن. وه ک و ترا لاوازی و که می کیش له که م خواردنه وه نییه، به لگو به هوی ئه وه وه یه که ئه و که سه رهوشی ته ندروستی به شیوه یه که نییه تا بتوانی سوود له خواردنه کان وهرگریت و ئه مهش له سه ره کیتزین

ھۆكۈنى زەمىيىيە. ئەگەر ئەو كەسە واز لە خووە زىانبە خىشەكانى نەھىنىت نابى چاوەروانى ئەوئى لە رۆژوو ھەبىت كە ھىچ گۆرانىك بىكات. ئەمە كارىكى شىتانهيە كە مرۆفە دوائى بەرۆژوو بوون ورگى پىرىكاتەوئە لە خواردىنى جۆراو جۆر. باشتىن رىجىمى خۆراكى ئەوئەيە كە دوو لەسەر سىئى مېوئە زەلاتەو سەوزە بىت. ھىچ جۆرە خواردىنىكى قوتوو، لە بەرنامەيى خۆراكپىدانى تەندروستانەدا جىئى نابىئەوئە. سى/چىل لەسەدى خواردىنەكان دەبى پىرۆتىنى و نىشاستەيى بىت.

ھەز دەكەم لەكۆتايىدا ئەوئە بە خويئەرانى ئەم كىتەبە بلىم كە: بە رەچاوكردن و درىژەدان بە ژيانىكى رىك و پىك سىستەمىكى خۆراكى دروست كە رۆژانەو بە شىوئەيەكى وشىيارانە چاودىرى بىرپىت تەندروستىيەكى باش و كىشىكى لەبارو ھاوسەنگ دەستەبەر دەبىت.

به شى شانزھيم

ئايا پئويسته مندالانېش رۇزۇو بگرن؟

به ردهوام ئهو پرسيارهه لئدهكرئت كه ئايا پئويسته كۇرپهه
شيره خۇره و مندالئ بچووكيش رۇزۇو بگرن؟ ئايا مهترسى نييه؟ ئايا
پئويسته تاقىبكرئتهوه؟ وه لآم بۇ ئهه پرسيارانه ئهويه: مندال به
شيويههكى غهريزه دهمانن كهه و چهند به رۇزۇو بن. با لئرهه
چيرۇكى داىكىكى پهرئشانئان بۇ بگئرمهوه كه له بهر منداله
بچووكهكهه سهردانى كردبووم: مندالئ ئهه خانمه ماويههكى تا
راهيهك زۇر بوو خواردنئ نهده خوارد. داىكى به نيگه رانبييهوه پئى
وتم: مندالهكهه هيچ ناخوات و به ردهوام ياره به خواردنهكان دهكات و
من دهبن به زۇرى خواردنئ دهر خوارد بدهم. منيش لئم پرسى، بۇچى
وازي لئناهيئى تا برسى بئو خۇى داواى خواردن بكات؟ له وه لآمدا
وتى: مندالهكهه هه رگيز برسى نابئت و دهترسم له برساشتيكى
لئبئت. زۇر داىك ئهه مجۇره كئشانهيان ههيه. له كولتوورى رهشۇكيدا
زۇرشت له سهه خۇراكپئدانئ شيره خۇره و مندالان ههيه و زۇركاتيش
سهبارمت به لهرو لاواى مندالان بابهتى زۇر دنوو سريئ، به لآم
له راستيدا كهس بهم راستييه نازنئ كه مندال بههؤى زۇرخۇرى
نه خۇش دهكهوئت و زيانى پئدهكات. لهه چل سائدها كه سهروكارم له

گەل رۆژوودا ھەيە، بۇ جارىتكىش نەبووھە كەسپك بىۋ بلى مندالەكەي تا ئاستى مردن برسايەتتى كىشاوھ. من بەسەدان جار بينيومە ئەو مندالانەي بۇ ماوھەك ئىشتىيايان نەبووھە پاش رۆژووھەكى كورت ماوھە دووبارە برسايان بووھە ئىشتىيايان بۇ گەراوھتەوھە سەرلەنوئ خواردنن خواردوھ. من بەم دايكەم وت، ئەگەر بۇ جارىتكىش بووھە بىلە با مندالەت بەراستى برسى بىۋ ئەوكات خواردىنى بدەرئ. ھەرۇھە پىموت دانبەخۇيدا بگىت، مندالەكەت زۇر سادەو بە ئاشكرا پىتدەلئ برسايەتتى و داواي خواردىنت لىدەكات. ئەم دايكە پىشنيارەكانى منى لەگوئ گرتو خواردىنى پىنەداو چاوپروان بوو تا مندالەكەي دووبارە بەراستى برسى بىتو داواي خواردىن بكات. زۇرى پىناچىت مندالە برسى دەبىۋ داواي خواردىن لە دايكى دەكات. داواي چەند رۆژىك ئەم خانمە لەتەك مندالەكەيدا دەم بە پىكەننەوھە ھاتەوھە لام، دايكى مندالەكە وتى: ئىستا مندالەكەم بەكەم كەسە لەسەر سفرەي نانخواردىن ئاماددە دەبىتو چاوپروانى خواردىن دەكاتو ئىمە ھىچ زۇرى لىناكەين بۇ ئەوھى نانەكەي بخوات. كەواتە كاتىك مندالەكەي ھەزى بە خواردىن نىيە، دەبىۋ وازى لىبىنن. بەدلىيايەوھە پاش ماوھەكەي كەم برسى دەبىۋ دەست دەكات بە خواردىن.

دلىياترىن و باشرىن شىوازىك كە سەرلەنوئ ئىشتىيا دەگىرپىتەوھە، رۆژووى كورت ماوھە. نان دەر خواردىننى بەزۇرى بە مندال دەبىتە ھۇي بەقىندا كەوتنى مندال. ھەرۇھە نان نەدان بە مندال باشترە لەوھى كە ئىمە لە رىگەي پىدانى خواردىنە دەستكردە تام خۇشكراوھەكانو شىرىنىيە مەنىيەكان، ئىشتىيايان بچوئىنن و ناچارىيان

بگھين نان بخون. ھەر ھوھانا پېنھدانى كورت ماوھ بە مندالان باشتر ھوھى كە ئىمە ھەبى قېتامىندارى ناو دەرمانخانەگانىان بەدھينى. بېلە با مندالان نان نەخوات، تا ھوھى كە برسېھىتى راستەقىنە رووى تېدەكاتو بەدوای خواردندا بگھرېت. كاتېك ئىشتىاي كرايەوھ نابى كاكاو تېكەل بە شىرەكەى بكرېت ياشى دروستكرائى بەتامى بەرېتى. كاتېك لە رووى فېزىكىيەوھ خواردن پېويست نېيە نابى خواردن بخورېت. بۆيە بە ھەموو شىوازيك ھولدەدھين نان دەرخواردى مندائىك بەدھين كە مەيلى بۇ خواردن نېيە؟ خراپترىن و نالەبارترىن خواردن بۇ مندالان ھو خواردننەن كە بە شىوازي جوراوجور بەتام كراون و ھەلخەلەتېنەرن و بە شىوھىكى ناسروشتى مەيل و ئىشتىاي مندالان دەجووئېن.

ھەندىك كەس ھولدەدھن بە چەندىن وەعدو بەئېنى وەك بەردن بۇ پارك ياپېدانى پارە ياپ كېرنى دىارى مندالەگانىان ناچار بە خواردن بگھن، ئەمچۆرە كرادارنە دەورىكى خراپى لە كەسېتى داھاتووى مندالدا ھەيە. پېدانى خواردننىك بە مندالان كە خۆى ھەزى بە خواردننى نەبېت دەبېتە ھۆى ھوھى كە ھوھى دەيخوات ھەرس نەبېت و لە داھاتوودا گرفتى تەندروستى بۇ دروست بكات. تېر كېرنى مندالان بە خواردنە نالەبارو ھەلخەلەتېنەركان دەبېتە ھۆى ھوھى كە ئىشتىاي ھو مندالە بۇ خواردن كوېر بېتەوھ. خواردننى شېرنەمەنى و بسكىت لەنىوان ژەمەكانى خواردندا، ھەر چەشەنە ئىشتىايەك كوېر دەكاتوھ. ھو داىكانەى لەنىوان ژەمەكاندا لەمچۆرە خواردننەن دەدھن بە مندالەگانىان نابى بەلايانەوھ سەير بېت كە لە ژەمەكاندا

ئىشتىياىان بۇ خواردن ناچىت، نەبوونى ئىشتيا بەھۋى خراپ تىكەن
 كردنى شتەكان و لە پىشدا ئامادەكردنiane.

"مەك كارسۇن" كە يەككە لە پىسپۇرانى بوارى خۇراك و لەو
 كىتېبەيدا كە دەربارەى "ھۆزى ھۇنساس" نووسىويەتى دەلى: من بى
 ئىشتىياىى بە بەلگە دەزانم لەسەر كەمى فېتامىن لە لەشدا، ئەم بى
 ئىشتىياىيە زەنگى مەترسىيە بۇ پىشگىرى كردن لە روودانى كارەسات.
 دوای خولىكى كورت ماوہى نان نەخواردن دەبى ھەولبدرىت فېتامىنى
 پىويستى لەش دابىن بكرىت. ئەگەر مندائىك كەمخۇراك بووہو
 ئىشتىياى نەماوہ پىويستە ھەول بدرىت دوای رۇزۋويەكى كورت ماوہ
 خواردەنەكانى بگۇردرىت و زۇرتىرى خواردەنەكەى لە ميوہو سەوزەو
 زەلاتە پىكھاتبىت. دەبى ھەندى شتى وەك پەتاتەو بىسكىت و ئەو
 بەرھەمانەى لەگەنم و جۇ دروستبوون يا شىرىنىيەمەنىيەكان و
 شەربەتەكانى لىمۇو خواردەنەوہكانى تىرى ناو قوتووى پىنەدرى.
 ئەگەر بىتوو دايكان مندالەكانيان بە خواردەنە سروشتىيە فېتامىن
 دارەكان گۇش بكەن، ھىچ پىويست بەوہ ناكات بىر لە دابىنكردنى
 فېتامىن بۇ مندالەكانيان بكنەوہ، چونكە خواردەنە تازەو
 سروشتىيەكان سەرجمە پىويستىيەكانى مندال دابىن دەكات.

من سەرجمە قسەكانى مەك كارسۇن بە راست دەزانم و لەو
 بىروايەدام بۇ خۇراك پىدانىكى دروست و لەبار ھىچ خواردننىك لە
 ميوہو سەوزەكان باشتر نىيە. تەنھا ميوہو سەوزەو زەلاتەكانن كە
 پىويستىيەكانى فېتامىنى لەشى مندال و بە شىۋەيەكى گشتى ھى
 مروۇف دابىن دەكەن. چونكە تەنھا ئەم ماددانە تەواوى فېتامىنە زانراو

نەزانراۋەكانيان تېدايە. باشە ھۆى چىيە ئىۋە سىۋىك دەدەن بە مندەكەتان كە بە ماددەى كىمىيىى و شەكر سوور كراۋە(ۋاتە مرمىباى سىۋ)، لەھائىكدا سىۋى تازە تەۋاۋى شتە پىۋىستىيەكانى لەشى مندالى تېدايە؟ لەتەۋاۋى دنىادا ئەۋ شىرىنيانە دەرخۋاردى مندال دەدرىت كە لە شەكرى سېۋى و رەنگى دەستكرى و ماددەى كىمىيىى كە ئىشتىباى دەجوۋلىنن، دروستكراۋە. دەكرى بۇ دابىنكردى پىۋىستىيەكانى شىرىنى مندال مىۋە شىرىنەكانى ۋەك خورماۋ مۆزۋ كشمىش و ھەنجىرۋ مىۋە شىرىنەكانى دىكەى پىبىدرى. تەۋاۋى ھەبە فىتامىندارەكانى ناۋ دەرمانخانەكان ناتۋانن بە ئەندازەى چلىك كەرەۋوزۋ پەلكىك كاھۋ پىۋىستى لەشى ئىمە بە فىتامىن دابىن بكەن. پرتەقالىك ۋ قۇخىك باشترىن خۇراك دەگەيننە مندال، لەھائىكدا، دۆندرمە لە رىزى ماددە زىانبەخشەكاندايە. خۋاردنەۋە گازىيەكان ۋ شەربەتى دەستكرى لىمۆۋ ئاۋى مىۋە لە قوتوۋ نراۋەكان ۋ شتى لەۋ بابەتانە ھەموۋىان ژەھراۋىن ۋ زىان بە تەندروستى دەگەينن.

ۋردبۋونەۋەۋ سەرنجدان ۋ وشىارى نۋاندىن لە خۇراكپىدانى مندالندا دەبىتە ھۆى ئەۋەى كە ئەۋان لەشساغىيەكى باشيان ھەبىت ۋ ھەرۋەھا دايك ۋ باۋكانىش كەمتر توۋشى نىگەرانى دەبن. نەخۇشىيەكانى مندال بەھۆى كەمتەرخەمى ۋ بىئاگايى ۋ ھەئەى دايك ۋ باۋكەۋە دروست دەبن. زۇربەى مندالان كە نەخۇش دەكەۋن مەيلىان بۇ خۋاردن نامىنى ۋ ئىشتىبايان كەم دەبىتەۋە، ئەم ھالەتە زىاتر كاتىك روودەدات كە مندال توۋشى ھەۋكردى گەدە يا گەۋرە بوۋنى لەۋزە يا پولىپ يا قەبزى ۋ سىچۋون يا تا دەبن. لەم ھالەتەدا

خواردن پێدای مندان خراپترین هەڵەیه و باشترین کاریش ئەوەیە که ژەمێک یا چەند ژەم خواردنی نەدریت. هەروەها لەم حالەتەدا بردنی مندان بۆ گەران و سینەماو شوینە گشتییەکان دەبێتە هۆی لەدەستدەانی وزە (انرژی عصبی) و گرفتی سیستمی هەرسیش زیاتر دەکات.

نیشانەی نەخۆشییەکان جۆراوجۆرن. رەنگە هەندێک کات بە شیوەی پەرچەکرداری دەماری (عصبی) و بێ ئارامی لە خەودا و بۆنی ناخۆشی ناو دەم و سپیوونی لێوێکان یا تا لێهاتن، دەرکەون. هەروەها سکچوون و رشانەو لە نیشانەکانی نەخۆشی مندانن. ئەگەر خواردن دەرخواردی ئەو مندانە بەدەین که سیستمی هەرسکردنی تووشی گرفت هاتوو، یا بە شیوازە باوەکانی پزیشکی چارەسەری بکەین مەترسی ئەوە لە ئارادایە که گرفتهکانی گەدەو ریخۆڵەو بە خێرای تەشەنە بکەن و مندان تووشی گەنینی گەدەو ریخۆڵەو تەواوی دەزگای هەرس ببێ و تەندروستی بکەوێتە مەترسییەو. کاتی ئێمە ئارامی مندان تێکبەین، ئەوان تووشی گرفتی دەماری (عصبی) دەبن. مندانێک که ناراحتە نابێ لە باوەش بگیریت و بەملاولادا ببردیت و دەنگە دەنگی لەدەور بێت یا ئەوەی که لە رادەبەدەر گەرم راگیریت یا بەر سەرما بدریت یا بە دەرمانی کیمیایی نیشانەکانی نەخۆشییەکی بشاردیتەو یا بۆ پیشگیری لە نەخۆشییەکان بکوتریت. کاتی مندان گرفتی هەیه کرداری هەرسکردن و مژین بە باشی ئەنجام نادریت و ئەم کارانە بە شیوەیەکی نارێک بەرپۆه دەچن. لەم حالەتەدا ئەگەر خواردن بدریت بە مندان، دەبێتە هۆی ئەوەی که خواردنەکه لە

گەدەدا بترشیت و ریخۆلەکانی با بکەن. ئەم ترشانە دەبیتە ھۆی ورووژانی پیتستی ناوھەوی گەدەو ریخۆلەو لە ئەنجامدا پیتستی ناوھەوی دەست دەکات بە دەردانیکی لە رادەبەدەر و بەم پێیە ئەو ئەندامەى گە ئەم دەردراوانەى لیدیتەدەر، رەنگە چەندین نەخۆشى ھەك ھەلامەت یا برۆنشیت یا ھەوکردنى گەدەو سەچوون دروست بکات. لەم ھالەتەدا رەنگە گەرمای لەش بەرز ببیتەو ھەر بۆیە مندال تووشى كۆكەى تا رادەيەك توند دەبیت و گەدە بۆنى ترشاوى لیدیت. لەم دۆخەدا مندالی شىرەخۆرە بئۆقرەيە و خراب دەخەویت و دەنالیتیت. زۆر جار ئەم بئ قەرارییە بە برسییەتى لیکەدریتەو ھەردەوام خواردن دەدرى بە مندال. ئەگەر لەم ھالەتەدا خواردن لە مندالەكە بەردریت بئ ئۆقرەيى و گرزى و گرتەکانى سىستى ھەرسى ئەو داماو ھەرز بەخیرایى نامینیت.

زۆربەى دایک و باوکەکان مندالی نەخۆش باو ھەش دەگرن و بەناو ژوورەكەیاندا دەیگێرن و دەبنە ھۆى ورووژانى دەمارى زیاترى مندالەكە. زۆربەى جار نەخویندەو ھەى دروستى رەوشى جەستەيى مندال دەبیتە ھۆى ئەو ھەى گە تووشى سەچوون و رشانەو ھەى ببيت. بەھۆى نەزانينى دۆخى مندال نەخۆشییەكەى دریزە دەكیشیت و زۆرى پیناچى پزیشك بە دایک و باوكى دەلى مندالەكەتان تووشى ھەوکردنى ریخۆلە^(۱) یا كۆلیرا^(۲) یا ھەوکردنى ریخۆلە گەورە^(۳) یا

(۱)- Enteritis

(۲)- Cholera

(۳)- colitis

ھەۋەردىنى سىيەكان^(۱) بوۋە ۋەگەر نەخۇشىيەكە دابىتتىيە پېست و خالى وردووردى لەسەر لەشى دروست كوردبىت بە نىشانەى سورىژە^(۲) و دېرگە ومېكوتە^(۳) يا ئاولەى^(۴) دادەننن. دكتور ئۇسوالد^(۵) دەنوسىت: پيدانى دەرمىانى كىمىيىيە لە تەمەنەكانى خوارەودا بە و مندالانەى كە سىستىمى ھەرسىيان لاۋازە دەبىتە ھۆى ئەۋەى كە رەۋشى تەندروسىتىيان خراپتر بېى و نەخۇشىيەكەيان لىبكات بە نەخۇشىيەكى دىرژخايەن. گىرەتەكانى سىستىمى ھەرس ھىچ پەيۋەندىيان بە نەخۇشىيە بۇماۋەبىيەكانەۋە نىيە. خواردىنى چەرەسات و نوقل و چكىت لە جىژنەكاندا دەبىتە ھۆى ئەۋەى كە دەزگای ھەرس توۋشى گىرەت بىت. كۆرپە و مندالانى بچووك بەھۆى زىانەكانى گىرەتە ھەرسكردنەۋە توۋشى گىرژبوۋنى دەزگای ھەرس دەبن، كاتىك گىرەتە كاتىيەكانى ھەرسكردن نەمان گىرژى سىستىمى ھەرسىش نامىنىت. نابى خواردىن بدىت بە مندالىك كە گەدە و رىخۆلەى بۇنى كىردوۋە و ترشاۋە. ئەو مندالانەى تۆزىك گەۋرەتر بوۋن و دەزگای ھەرسىيان توۋشى ھەۋەردن و ئازار بوۋە زۆرەى كات ھەست بە برسايەتتىيەكى درۆينە دەكەن و ھەز دەكەن شتىك بچۇن. لەم كاتەدا خواردىن كارىكى باش نىيە و رەۋشەكە خراپتر دەكات و

(۱)- Pneumonie

(۲)- morbilli

(۳)- Scarlatina

(۴)- Variola

(۵)- Oswald

چاګبوونه ووهکه دواده خات، چونکه له راستیدا مندالکه برسی نییه، بهنکو زوربهی مندالان پېیانواپه برسیانه. گاستریت (هه وکردنی دیواری ناووهی گهده) رهنګه بههوی له راده بهدر خواردنی شیرینییه مهنییه کانهوه دروست ببیت که قه لهوی بهدواوهیه.

هه لاهمه تووړه بوونی مندالان بههوی باش کارنه کردنی دهزګای هه رسیانه وه دروست دمبیت. له حالتهدا لهش بو لهوهی بتوانی بریک له ژهره کان بکاته در یارمه تی له پیسته لینجه کهی ناووهی خوئی وهرده گریت و هه ولده دات له کوونه زور بچووکه کانی پیسته وه بریک له زبل و خاشاکه کان بکاته در. له حالتهدا لینجایی ناووه (مخاط درونی) تووشی هه وکردن دمبیت و گاستریت دروست دمبیت. دایکیک که ناګای له رهوشی مندالکه یه تی و به وردی حالی مندالکه ی بخاته ژیر چاودیرییه وه له وروژانه کانی هه فته یه ک پیشتی مندالکه و هه روه ها له تا لیھاتی تیده گات له پیساییه که یدا په لهی سپی هه یه، هم په لانه نیشانه ی له وهن له و شیرهی ده یخوات به باشی هه رس نه بووه. رهنګه هم حالتهدا بههوی پیدانی خواردنی زیاده شه وه دروست ببیت. له حالتهدا له گهر پیساییه مندالکه بوئی ناخوش بیت له وه نیشانه ی له وهیه که تووشی ترشان و باکردن بووه. له گهر چاره سه ری هم گرفتانه دواکه ویت، زوری پیناچیت تووشی هه وکردنی گهده و ریخولهی گه وره و بچووک دمبیت. له گهر تنها گهده زیانی پینګه یشتبیت مندالکه بی نارام ده بی و تای لیدی و به رده وام تووړه یه. سه رمتا له و خواردنه ی که خواردوویه تی له گه ل به نغمه و لینجاییدا ده یینیته وه. له روژانی سییه م و چواره مدا هم نیشانانه

نامیڤن. ئەگەر لەمحاڵەتە قەیراناویانەدا خواردن نەدری بە منداڵ و تەنھا جارجارمبەك قومبك ئاوی گەرمی پەبدری خبیرا گرتەكەسە چارەسەر دەبیت، بە تایبەت مندالی شیرهخۆره لەم كاتەانەدا توونی دەبێ و پبویستی بە ئاوه و دایكان وا خەمال دەكەن مندالەكە برسببەتی و خواردنی دەدەنی، بەلام خبیرا دەبەینتەوه و وا لیدئ تەنانەت مندالەكە ئاوبش راناگریت. ئەگەر لەم حاڵەتەدا حەز دەكەسە ئاو بەدی بە منداڵ ئەوا باشترە ئاوی گەرمی پەببەسە، دیارە دەبێ بربئ ئاوهكە كەم ببت. پبویستە دایكان ئاگاداری ئەوه بن كە پبیدانی خواردن بە منداڵ لەحاڵەتی قەیراناوبدا كاریكی هەئەبە بە تایبەت بۆ ئەو مندالانەسە كە نەخۆشی گەدە و ربخۆلەیان هەبە.

كۆس ئەوهی تا ئبستا باسماں كرددوه ئەوهبە كە: بۆ ئەوهی بزانی لەكاتی نەخۆشیدا چۆن مامەئە لەتەك مندالەكەتدا بكەبیت باشترین كار ئەوهبە سوود لە پبشنیارەكانی شبوازی تەندروستی سروشتی وەرگری و هەول بەدی بە یارمەتی سروشتی خواكردو شبوازه سروشتببەكان و بە سوود وەرگرتن لە توانای خود – چارەسەری ناوهكی كە خوا بە هەر یەكبك لەئبمەسە بەخشبوه، شبفای مندالەكەتان بەدن و دەرمانی كبمبایی بەكار نەهبن. پشوودان بە دەزگای هەرسە منداڵ ئەو بواره بۆ لەشی دەرەخسبئ تا تەواوی هبزو توانا ناوهكببەكانی خۆس بۆ نەهبشتنی ئەو زباناڤە بەكار ببئ كە تووشیان بووه. بە ناسبنی ئەم توانا خواپبداوانە، ئبوه دەتوانن ببئ هەر چەشنە كۆمەكبكی دەرەكسە رهوشی تەندروستی خۆتان و مندالەكانتان ببننەوه تالبمی خۆس.

بەشى ھەقدە

رۇنى رۇزۇو لە چارەسەرى نەخۇشېيە كاتىيەكاندا

"كچە بچووكەكەم خەرىكە بمرئ" ئەمە قسەى دايكىك بوو كە بە تەلەفۇن لەتەك يەككە لە پەسپۇرانی شىۋازى سروشتى تەندروستىدا قسەى دەكرد. لە وەلامدا پىيان وت: تۇ چۇن دەزانى كچەكەت خەرىكە دەمرئ؟ دايكەكە وەلامى دايەوہ: مندالەكەم تووشى ھەوگردنى سىيەكان بووہو پىنج پزىشك ئەمەيان پى و تووم و تووشىانە دەمرئ و لەم حالەتەدا زانستى پزىشكى ھىچى لەدەست نايات. ئەو پەسپۇرەش كە شارەزايە لە بوارى چارەسەر بە شىۋازى سروشتىدا بەم دايكە پەشۇكاوہ دەئى: ئىمە كارىكمان لەدەست دى! رەنگە بتوانىن كچەكەت رزگار بكەين (ديارە پزىشكەكان تەنھا دەتوانن ھۇكارو ئامرازەكان بگرنە پىش ئەگىنا شىفا تەنھا لەلايەن خواوہيە. وەرگىپ). ھەر لە ھەمان كاتدا پىدەئى: يەكەم كار كە پىويستە بىكەيت ئەوہيە كە چى ھەبو شروبت بۇ وەرگرتووہ ھەموويان بخرە تەنەكەى خۇلەوہ. دووہم كار ئەوہيە كە پەنجەرەى ژوورەكە تەواو بكەرەوہ بۇ ئەوہى ھەواى ژوورەكە بگۇردىت. مندالەكەت گەرم داپۇشەو چەند ھەز دەكات ئاوى بدەرى، ھىچ خواردن و دەرمانىكى پىمەدە. دواى بىست سال ئەو مندالەى بە پىي بۇچوونى پزىشكەكان

دەبوۋايە بەرپىت، بە وىنەى بوۋكىنىيەكەيەو (خانمىكى زۆر چاپوۋوك و سەرىجال كە لەتەنىشت ھاوسەرەكەيەو وەستابوو) سەردانى ئەو پىسپۆرەى كرد كە خوا لەرىنگاى ئەو وە چارەسەرى بۆ گەپاندېۋو، ھاتبوو تا سوپاسى بىكات، وىنەكەى باشتىن دىارى بوو بۆ ئەو كەسەى كە لەرىنگەى تەلەفۇنەو تۈنۈبۈۋى گىانى كەسانى دىكە رزگار بىكات.

ئەمە يەكەمجار نەبوو كە بەپىى دىارىكردنى پزىشكەكان نەخۇش دەمرد بەلام سەرلەنۈى ساغ بۆتەو و درىزەى بە ژيان داو. زۆر كەس سەر بە ھەموو كۈنىكدا دەكەن و لە ھەر شوپىنىكەو و رۇشنايىەك شك بەرن پەناى بۆ دەبەن و ھەموو شىۋازەكانى زانستى پزىشكى تاقى دەكەنەو، بەلام دواچار دەست لەئەژنۇ درىژتر دەبى چاۋەرۋانى مەرگ بىكەن، چۈنكە زانستى پزىشكى نازانىت نەخۇشپىەكان چۆن دروست دەبىن يا لانى كەم تا كاتىك كە ئەم بەرپزانە تاۋانى نەخۇشپىەكان دەخەنە ئەستۈى بەكترىا و ڧايرۇسەكان، دۇخەكەش ھەر بەو شىۋمىەيە و ناگۇرپىت. لە زۆرەى ھالەتەكاندا زانستى پزىشكى خۇى دەبىتە ھۇى مردنى خەلكى. لە ھالىكدا كە نەخۇش توۋشى ھەوكردنى سىپىەكانى بوو، ئەو ھەندەى دەرمانى كىمىيائى دەرخوارد دەدەن تا كۆكەكەى بوەستىن و ئازارى سىنگى ھىۋر بىكەنەو، ھەر ئەم كارانەيە كە دەبىنە ھۇى مردن. چۈنكە ئەو ھى دەبىن لەرىنگەى كۆكەو فرىدرىتەدەر بىجگە لە ھەندىك زبلى سوپرى كەلەكە بووى ناو جەستە ھىچ دىكە نىپە. ئەگەر خواردن بدرىت بە نەخۇشنىك كە توۋشى ھەوكردنى سىپىەكان بوو، بە

ژهره‌ګانی ناو خوینی زیاد دهبیت و نانخواردن دهبیته هوی ټه‌وهی که هیزو تواناو وزه‌ی له‌ش بؤ هه‌رسکردن و مژینی نیوه‌ناچلی خواردنه‌ګان به‌ګار بریتو هه‌وکردنه‌که ته‌شه‌نه دسه‌نیت و وهک برینی لیدیت.

مروځ له نه‌خویشییه کاتیبه‌ګاندا که تاو هه‌وکردنیاں له‌ګه‌ندایه ئیشتایی بؤ خواردن ناچئ و ټه‌مه‌ش نیشانه‌ی ټه‌ومیه که نابج نه‌خویش هیج بخوات، چونکه له‌م حالته‌دا ترشه‌ټوکی ګه‌ده دروست نابیت و دیواری ناوه‌وهی ده‌زګای هه‌رس برټکی زور لېنجایی ده‌ردمدا (وهک کاتیک که توپزی ناوه‌وهی ګه‌ده به شپوهی کاتی تووشی هه‌وکردن دهبیت و که‌سه‌که تووشی ګاستریت دهبین) یا که‌وتوویی یا کاتیک که قورګو لووت توشی هه‌لامه‌ت دهبین و ئاوی لووت زیاد دهکات، له‌م حالته‌تانه‌دا ماسولکه‌ګانی رپړوی هه‌رسکردن بؤ ماوهیه‌ک ده‌وستن و هیزو توانایه‌ک نییه خواردن هه‌رس بکات. هه‌وکردن و ئازارو تا دهبیته هوی ټه‌وهی که ګه‌ده ترشه‌ټوکی دهرنه‌دات و کرده‌ی هه‌رس بوه‌ستیت. ټه‌ګه‌ر ټه‌و که‌سه‌ی تووشی ټه‌م نه‌خویشییه کاتیبانه بووه به‌رده‌وام خواردن بخوات، ده‌ردو ئازارمه‌کی زیاتر دهبیت و ګه‌رمای له‌شیشی به‌رز دهبیته‌وه و چاکبوونه‌وه‌شی دواده‌که‌وی. له‌م حالته‌تانه‌دا ده‌زګای هه‌رس باش کارناکات و خواردنه‌ګان باش هه‌رس نابن و دهبینه بار به‌سه‌ر جه‌سته‌وه. له‌م دؤخانه‌دا جه‌سته‌ته‌نه‌ها پنیوستی به‌ پشوودانه.

کاتیک مروځ ده‌ردو ئازاری هه‌یه خواردنی باشترین و به‌ تامترین خواردنه‌ګانیش زیانی پیده‌ګه‌یه‌نیت، له‌م حالته‌تانه‌دا خواردن نه

ئامرازىكى چارەسەرگەر نىيە، بەلكو زياتر بەشىكە لە پرۆسەى چارەسەرى. كاتىك سىستىمى ھەرسىكرىن كارەگەى پەكى دەكەوئىت و ئىشتيا بۇ خوارىن نەما، وەك لە نەخۇشىيە كاتىيەكاندا روودەدا، پئويىستە پەنا بەرىنە بەر پرۆسەىيەكى يارمەتىدەر تا بەھۆى ئەووە بتوانىن سەرلەنوئى لەشساغىمان بەدەست بىنىنەو، چونكە كەسى نەخۇش بەناچارى لەناو كەوتووو سەرجم كارە ئاسايىيەكان پەكىيان كەتوو. لەم حالەتەدا رۇزوو بەشىكى گرینگى پرۆسەى چارەسەرى و چاككرىدەنەوھى لەشە.

من لەسەر بەسوود بوونى ھەندىك كارى نەشتەرگەرى قسەم كرىدوو، بەلام ئەو بەو مانايە نىيە كە لەگەل تەواوى كارە نەشتەرگەرىيەكان يا ئەو كارانەدام كە بى خوينبەرىبوون ئەنجامدەدرىن. زۆربەى كاتەكان ئەمجۆرە كارانە دەچنە بوارى پارە پەيداكرىد و زۆربەى كارە نەشتەرگەرىيەكان بە ھەموو پىسپۆرى و شارەزايىيەكانەو مەترسى گەورە بۇ لەش دروست دەكەن. رۇژىك دىت، زۆرىك لە نەشتەرگەرەكان پەى بەو بەرن كە دەكرى بە رۇزوو، و بە بى بەكار ھىنانى چەقۇ زۆربەى نەخۇشىيەكان چارەسەر بكەن. ئەمرۇ زۆر نەشتەرگەرى ئەنجامدەدرىن كە لە راستىشدا پئويىست ناكات. ئەو كەسە داماوانى ھەر لەسەرەتاي ژيانىانەو ئەلئو(لەوزە)كانى خۇيان بى ھۆ لەبەر نەزانى پزىشكەكان دەرهىناو، لە داھاتوودا تووشى گىرفتى تەندروستى زۆر دەبن. ئايا(نەعووزوبىلا) ئىمە لەخوا باشتر دەزانىن كە كام ئەندامى لەش پئويىستە و كامەيان پئويىست نىيە؟ لە سروشتدا كاتىك سەگىك نەخۇش دەكەوئىت خۆى

لەوانی دیکە بەدوور دەگریت و واز لەخواردن دینی و بی یارمەتی کەس پرۆسەى خۆ - چارەسەرکردن دەبا بەرپۆه و تەنھا شتیک کە پنیوستی پتیەتی پشوو و ئارامییە. ئەو پنیوستی بە خواردن نییە و هیچیش ناخوات. بێدەنگی و ئارامی و پلەپلەکی گەرمی لەبار و هەوای تازە و برێک ئاو پنیوستییە سەرمتاییەکانی ئەون بۆ چاکبوونەوه، تەننەت ئەگەر بێتوو ئەم حالەتەدا شتیکیشی بخرە بەردەمی، رووی وەردەگێرێ و ناخوات. ئەو هیچ پنیوستی بە حەب و فیتامینەکان نییە و زۆرتر پەنا دەباتە بەر شوینی گەرم و تارادەییەکی تاریک و ئارام دەگریت تاسوونەتی خودایی سڕوشت و ئەو توانا خۆ-چارەسەرکردنەى پنیبەخشیو سەرلەنوێ چارەسەری بکەن و دواییش لەسەغیشی بۆ دەگەرێتەوه.

سەرچەم پرۆسە سڕوشتییەکان پەیرەوی یاسای تاییەتن، هیچ پرۆسەیک رێکەوت نییە. لەپشت ئەو ساتانەوه کە نەخۆش لە نەخۆشییە کاتییەکاندا ئیشتیای بۆ خواردن نامینی، ئامانج و مەبەستیک هەیە. لە خۆرا نییە مڕۆف تەواوی ئاوات و خواستەکانی بۆ خواردن هەلەدەگێرێ، هەر بەو شیومییە کە نەخۆش بە پنیچەوانەى ویستی خۆی واز لە خواردن دینی هیچ حەزیشی بە هاوار هاوار و هەوای سارد و جوولان و تیشکی توند نییە. ئەگەر بە زۆری خواردن دەرخواردی نەخۆشیک بەدەین کە ئیشتیای بۆ خواردن ناچیت، بە شیومییەکی رەوش و دۆخەکی تیک دەدەین کە هەموو دەروونی پەر دەبیت لە گلەیی و ناپەزایەتی. دواى نان خواردن ئەوەندە ناخایەنیەت هەست بە سەرما دەکات، ئەگەر گەرمی بکەینەوه، رقی لەدەگەدەنگ

دەبىتە ۋە ۋە ئەگەر دەۋرى چۆل بىكەين رووناكى ئازارى دەداۋ ئەگەر پەردەى ژوورەكەى دادەينەۋە كەمى ھەۋاى تازە نارەحەتى دەكات، ئەگەر پەنجرەكانى بىكەينەۋە بەھانەى چوونە ناۋ جىگا دەگرىت. بە كورتىيەكەى بە دەرخواردانى خواردنىك كە پىۋىست ناكات، گىرۋىگرتىكى ئەۋەندە زۆر بۇ نەخۇشەكە دروست دەكەين كە نازانين سەر لەكوپۋە دەردىنپىتەۋە. تا ئىستا زۆر كەس بەھۋى ئەم خواردن پىدانە ناپىۋىستانەۋە مردوون، بىئ ئەۋەى كەس بزانىئ ھۋى مردنەكەيان چى بوۋە. نەخواردن لەكاتى نەخۇشىيە كاتىيەكاندا نەك دەبىتە مايەى ئەۋەى كە كەسەكە كەمتر ئازار بچىژى، بگرە دەبىتە ھۋى ئەۋەى ئەۋ بارە قورسە سووكت بېئ كە نەخۇش لەسەر دلۋ گورچىلەكانى ھەستى پىدەكات. خەلكى سەردەمانى زوو باشتر لە بەھاۋ نرخی رۆژوو تىدەگەيشتنو تا ئەم دواپيانەش سووديان لىدەبىنى.

پزىشكەكانى "ناپۇلى" تا پەنجا سال پىش ئىستا ئەگەر كەسنىك تاى ھەبايە، پىيان دەۋوت پىۋىستە رۆژوو بگرىت. ديارە دەبىئ ئەۋەما لەبىر بىئ كە نابىئ چاۋەروانى ئەۋە بىن نەخۇشىيەكە ۋەك نەخۇشىيەكى درىژخايەنى لىبىئ ئەۋجا پەنا بەرىنە بەر رۆژوو يا تا ئەۋ كاتەى لەش بەشنىك لە خواردنەكە ھەرس دەكات ھەر لە خواردن بەردەوام بىن. ھەندىك كات نەخواردنى چەند ئەمە خواردن لە قۇناغە سەرەتايىەكاندا كە جەستە باش كار ناكات دەبىتە ھۋى ئەۋەى پىش بە سەرھەئدانى زۆر نەخۇشى بگرىت. كاتىك زمان بەنخى گرتوۋە يا سەر ئازارى ھەيە نەخواردن دەبىتە ھۋى ئەۋەى كە

ژەھرەكانى ناو خوین بکرتنەدەر و پېش بە بلاۋوبونەوہى
 نەخۇشییەگە بگىرت. ئەگەر كەسى نەخۇش لەھەمان ساتەكانى
 يەكەمى دەرگەوتنى نیشانەكاندا بچیتە ناو جى و پشوو بدات و
 لەخواردن دوور بگەویتەوہ زۆرىك لە نەخۇشییە كاتیيەكان
 لەماومیەكى كورتدا نامینن. پئویستە كەسى نەخۇش خۆى گەرم
 راگرئ و ئەوئەندە ئاو بخواتەوہ تا تینووئیەتى نەمینی. پئویستە ھەوای
 ژوورەگە بەردەوام بگۆردریت و كەسیش سەردانى نەخۇش نەكات و
 تەنھا پئویستە پشوو بدات. ئەو كەسەى تووشى نەخۇشییە كاتیيەكان
 بووہ ئەگەر بەرۇزوو بى ئازارەكانى نامینن و تاكەشى دادەبەزئ و
 نارەھمەتیەكەشى سووك دەبیت. لەم دۇخەدا برىك لە كیشى
 نەخۇشەكە دادەبەزئ بەلام ھەر زوو سەرلەنوئ ھاوسەنگ دەبیتەوہ.
 بۆنموونە ئاولەو سووریزەو ھەوكردى سىيەكان دوای ماوہیەكى كەم
 بەرۇزوو بوون چاك دەبنەوہ. گرتنى رۇزوویەكى رىك و پىك و تەواو
 دەبیتە ماىەى ئاسوودەى فیزیۆلۇژى و پشوى سەرجەم پىكھاتەكان و
 ھەر ئەمەش وادەكات لەش بۇ گەپاندنەوہى لەشساغى ھیزی (خۇ –
 چارەسەرکردن) بختە حالەتى ئامادەییەوہ و ئەو كارەش بە
 سەرگەوتووئیەوہ ئەنجامبدات.

بەشى ھەژدەيەم

رۇلى رۇژوو لەنە خۇشپىيە درىژخايەنەكاندا

من ئەوھى ھەزو مەيل بېت بۇ خۇاردن نەمماوھ، ھىج شتىك بە دەمم خۇش نىيە، تەنھا لەبەر ئەوھ دەخۆم كە شتىكم خواردبى، دواى ھەموو ژەمە خۇاردنىك تەواو ھەست بە بېھېزى دەكەم و بەردەوام دەناتىنم.

ئەمە قسە و گلەبى ئەو كەسانەيە كە تووشى نەخۇشىگەل وەك ھەوكردى رىخۇئە (قۇلۇن) و ھەوكردى گەدە (گاسترىت) و پزىمىنى بەردەوام^(۱) و تەنگە نەفەسى و ھەوكردى جومگەكان^(۲) و توورپى و بىرىنى گەدە يا شىرپەنجە، ھاتوون. ئەمبجۆرە كەسانە زۆربەى كات لەبەر ئەوھ نان دەخۇن كە كارىكىان ئەنجام دابېت. خەلكى ئىمە راھاتوون لەسەر ئەوھى رۇژانە سى ژەم خۇاردن بخۇن، جا ھىج بىرىش لەوھ ناكەنەوھ ساغن يا نەخۇشن. ھەندىك لەو كەسانەى نەخۇشى درىژخايەنيان ھەيە، كىشى زيادەشيان ھەيە، بەلام زۆرىنەيان گەرچى زۆرىش دەخۇن كەچى لەرولاوازن. لەناو ئەمانەدا كەسانىك ھەن و

(۱)- Pollinosis

(۲)- Arthrihis

خۇيان دەلتىن بۇ ئەۋەى خواردنەكەيان بەدەم خۇش بىت، جۇرەھا بەھاراتو ماددەى دەستکردى بەتام بەكار دىنن. زۆربەى ئەم كەسانە دواى ھەر ژەمە خواردنىك تىكدەچن، بەلام بە ھىچ شىۋەمەك دەست لەخواردن ھەئناگرن. لەناو ئەمانەدا كەسى وا ھەمە دەردو ئازارنىكى زۇرى لىكۆبۆتەۋەو كەچى بەلايانەۋە ئاسايىبە بخۇن يا نەخۇن، لە ھەموو حالەتتىكدا نازارىان ھەمە. برسسىيەتى ئەم كەسانە برسسىيەتتەىكى درۆينەو خوۋىەكى نەخۇشخەرە. ئەم كەسانە راھاتوون بەردەوام بخۇن و ھەرگىز تىرىش نابن، چونكە برسسىيەتى راستەقىنە لە ئارادا نىيەو زۆربەى كاتەكان دەخۇن بۇ ئەۋەى بۇ ساتەۋەختىكىش بوۋە لە دەست ئازار رزگاربان بىت. بۇ نمونەى ئەو كەسانەى خوۋيان بە خواردنەۋەى چاۋ قاۋەو گرتوۋە، خواردنەۋەى كوپىك چا يا قاۋە بۇ ماۋەمەكى كەم ژانە سەرەكەيان ھىۋر دەكاتەۋە، ھەر بۆيە وا بىر دەكەنەۋە كە قاۋە بۇ ژانەسەرەكەيان باشەو لەشيان پىۋىستى پىيەتى. رۇزۋو گرتن دەبىتە ھۇى ئەۋەى كە ئەم ھەستە درۆينەمە نەمىنىۋ برسسىيەتى راستەقىنە دروست ببىت. ئەو كەسانەى لە روۋى سۆزدارى و ئىحساسەۋە لە ژىر فشاردان واباشترە ھىچ نەخۇن. ھەرۋەھا نەخۇشە دەروونىيەكان زۆربەى كات ئىشتىيان بۇ خواردن ناچىت، بەلام لە زۆربەى كلينىكە دەروونىيەكاندا بە زۇرى خواردن دەر خواردى نەخۇش دەدەن. ھەندىك كەس لەروۋى غەرىزىيەۋە (ۋەك ئازەلەكان) لە دۇخە جىاۋازەكاندا ئىشتىيان بۇ خواردن ناچىت و ئەم حالەتە نەخۇشە دەروونىيەكانىش دەگرتەۋەو نەخواردن زۇر ئەنجامى بەسوۋدى بە شوئىنەۋەمە. ئەزمونەكانى من

ئەو راستىيە دەسەلمىنىڭ كە پېنەدانى خواردىن بە نەخۇشە دەروونىيەكان بايەخىكى زۆرى ھەيە ۋە ھەنگاۋىكە بە ئاراستەي چاكبوونەۋەي ئەۋان.

گرىنگىزىن خالى جىگەي سەرنج لەپەيۋەند بە نەخواردىنى نان لە حالەتى نەخۇشىيە درىژخايەنەكاندا ئەۋەيە كە دەزگاي كىرنەدەرەۋە بەتەۋاۋى پشۋو دەداتو بە شىۋەيەكى زۆر باش خۇي بەھىزو نۆژەن دەكاتەۋە. لەماۋەيەكى كەمدا جەستە لە كۆبوونەۋەي ماددە ژەھراۋى ۋە زېلەكان پاك دەبىتەۋە. زۆر جبار بىنراۋە، ئەۋ نەخۇشانەي سائەھاي سائە بەدەست نەخۇشىيەۋە نالاندوۋىانە دۋاي بەرۋۇۋو بوون بە تەۋاۋى لەشساغىيان بۇ گەپراۋەتەۋە. لەكاتى رۇژوۋدا جەستە دەكەۋىتە دۇخىكەۋە، ئەۋەي كە پىشتر نەيتۋانىۋە بە شىۋەيەكى رىك ۋە پىك ھەرس بىكرىت يا بىكرىتەدەرەۋە - ۋە گىرتى بۇ دروست كىردوۋە ۋە مەترسى خستۇتە سەر كارە سەرەكى ۋە گرىنگەكانى جەستە ۋە زىانى پىگەياندەۋە - دەتۋانى سەرلەنۋى ئەۋەي بۇ ھەرس دەشى ھەرسى بىكاتو ئەۋەي دىكەشى لەجەستە بىكاتەدەر. رۇژوۋ دەبىتە ھۇي ئەۋەي كەسنىك كە توۋشى نەخۇشى درىژخايەن بوۋە ۋە ماۋەيەكى زۆر جەستەي بە باشى كارى نەكىردوۋە، جارىكىتر بەھۇي "خۇ - خاۋىنكىردنەۋە) ۋە تەۋاۋى ئەۋەي زىانانە قەرەبوۋ بىكاتەۋە كە پىگەيشتوۋە. ئەۋ نەخۇشانەي لە رىگەي رۇژوۋۋە تەندروستيان بۇ گەپراۋەتەۋە بە رەچاۋكىردىنى شىۋاۋىكى تەندروستانە لە زىانى خۇياندا، بە شىۋەيەك گوروتىنيان بۇ دەگەپرىتەۋە كە دەبىتە مايە گەشانەۋە ۋە گەنج بوونەۋەيان.

دەگرئ وەك شىۋازىكى پېشىگىرى كىردن لە تووشبوونى
 نەخۇشىيەكان لە رۆژوو بىروانىن. لە حالەتەكدا كە جەستە ھىشتا زۆر
 پىس نەبوو رۆژوو كورت ماو دەبىتە ھۆى نەھىشتنى گىرەتەكەو
 كەسەكە ھەر خىرا ھەست بە چاكبوونەو دەكات. ئەوھى كە دەبى
 سەرنجى بدرئ ئەوھىيە كە نەخۇش سەرلەنئ چاومكانى گەش و دەمى
 بۆن خۇش و پىستى روون دەبىتەو. بەلام ھەندىك لە نەخۇشىيە
 درىزخايەنەكانى وەك شەپلە (پاركىنسۆن) و ھەوكردى جومگەكان يا
 لوو گەورەكان بە چەند جار رۆژوو درىزماو ئەمجار چاك دەبنەو.
 نەخۇشى جىوب كە بۇشايەكانى دەورووبەرى لووت تووشى ھەوكردى
 دەبن و بەرەبەرە ھەوكردەكە كۆن دەبىت، بە چەند ھەفتە رۆژوو
 گىرتن ئەمجار چاك دەبىتەو. ھەموو كەسەك لە ماوھى زىانيدا
 لەبەشە جىواوازەكانى لەشيدا تووشى ھەوكردى ھاتووو چەندىن سالى
 لەگەنيدا بوو ھەموو جارەك بە دەرمانى كىمىيائى نىشانەكانيان
 نەھىشتوو. ئەگەرچى ئەم ھەوكردانە لە شوئىنە جۆراو جۆرەكاندا
 دەردەكەون و ناوى جۆراو جۆريان ھەيە، بەلام ھۆى ھەموويان يەك
 شتەو ئەوئىش كۆبوونەوھى زىل و زەھرەكانە لەناو جەستەدا.

دكتۆر "وئگەر"^(۱) دەئى: من بە چاوى خۇم زۆر كەسم بىنيوھ
 تووشى ھەوكردى بوون بە رۆژوو چاكبوونەو. بۆ نەموونە ئەو
 نەخۇشانەى جىوبىيان ھەبوو چەندىن جار خۇيان خستۆتە بە
 رەحمەتى چەقۆى كاكى نەشتەرگەر و چەندىن جار بۇشايەكانى
 ئەملاوئەولای لووتيان شۆراوئەو، بەلام ھىچ گۆرانىك لە

(۱)- Weger

تەندروستى ئەواندا رووى نەداو، بە رۆژوو چاكبوونەو. ئەمجۆرە كەسانە بەھۆى دەردو ئازارەو تەواو لەرولاولاز بوون و لەرووى جەستەيى و دەروونىيەو لەدۇخىكى زۆر نالەباردا بوون، بەلام پاش چەند رۆژ ھىچ نەخواردن تەواو چاكبوونەو. سەرجمى ئەم راستىيانە ئەويمان بۆ دەسەلمىنن كە رۆژوو نەك مرۆڤ لاواز ناكات بگرە سىستىمى بەرگرى مرۆڤ بەھىز دەكات. تەواوى ھەوكردەكان لەھەر شوپىنىكى لەشدا بن، بەتايبەت ھەوكردى ئەو شوپىنانەى بەھۆى تۆرە لىنجايىيەكانەو داپۆشراون، ھەموويان وەك جىوب بەھۆى رۆژووو چارەسەر دەبن، تەنانت ئەگەر ئەم نەخۆشيانە لە بۆرىيەكانى ھەناسە يا لە دەزگای ھەرسكردن يا لە ئەندامە سىكسىيەكان يا رىرەو بۆرىيەكانى مىزدا دروستبووبن. ئىمە لەو ماوہ دوورودرىژەدا (نزىكەى چل سال) كە نەخۆشىيەكانمان بە رۆژوو چارەسەر كردوو، بىنيومانە كە تەواوى ئەم نەخۆشيانە دواى ماوہيەك رۆژووگرتن نەماون و كەسەكە تەواو ساغ بۆتەو. ھەرۋەھا ئەو نەخۆشيانەى لەبەشى گۆنچكەدا دروست دەبن و نەخۆشىيەكانى گەدە (گاسترىت) نەخۆشىيەكانى رىخۆلە، وەك دوانزەگرى و ھەوكردى رىخۆلە بارىكە^(۱) و نەخۆشى رىخۆلە گەورە (كولىت) يا نەخۆشى مندالدان^(۲) و تەواوى ئەم نەخۆشيانەمان بە رۆژوو چارەسەر كردوو. لە ھەندىك لەم نەخۆشيانەدا پىويست بوو كەسى نەخۆش لە ماوہيەكدا دووجار رۆژوو بگرىت. ھەرۋەھا چەندىن نەخۆشى وەك،

(۱)- ileitis

(۲)- Metritis

پشمینی بەردەوام یا تەنگە نەفسیش بەھۆی رۆژوووە چاک بوونەووە شوینەواریان نەماوە.

زیاد لە سەدووسفەتا ساڵە، بە ھەزاران ژن و پیاو کە گیرۆدەی جۆرەھا نەخۆشی بوون و بەھۆی گەنجینەییەکی پڕ بەھاوہ بە ناوی رۆژوو خۆیان لەشەپری نەخۆشی رزگار کردووە و ئەمانە ھەموویان ئەو دەسەلمێنن، کاتیگ دەزگای ھەرسکردن و کردنەدەرەو بەھۆی نەخواردنەو لەژێر باری قورسی ھەرسکردن و مژین رزگاریان دەبێ و پشوو دەکەن دەتوانن ئەو زیانانەی پێیانگەیشتووہ سارپێژ بکەنەوہ. تەنھا لەکاتی رۆژوو دەبێ کە دەزگای کردنەدەرەو بەھێزتر دەبێ، چونکە ئەو وزەیی کە لەش دەبێ بۆ ھەرسکردنی خواردن تەرخانی بکات بۆ کردنەدەری ماددەیی زیادەو ژەھراوی سوودی نیوەردەگیرئ. ئەم "خۆ - نۆژەنکردن" ھەوێی لەش لەکاتی رۆژوودا بە شێوێیەکی ئوتۆماتیکی ئەنجامی دەدات، بەشیکە لە پڕۆسەی ژێانی سروشتی ھەموو گیانلەبەرێک و تەواوی بوونەوەرەکان کاتیگ ھەست بە ناساگی دەکەن یا تووشی زیانیگ دەبن دەچنە پەنایەک و چاوەروان دەبن سەرلەنوێ ساغ ببنەوہ. تەنھا مەرۆفە بۆتە کاتیکی دەرمانخۆرو چەندین نەخۆشی جۆراوجۆری لەخۆی کۆکردۆتەوہ کە ھەمووی ئەنجامی دەستکاری کردنی سروشتی خواگردە.

پێویستە سەبارەت بەو نەخۆشییە قورس و مەترسیدارانەیی بەھۆی کەمی فیتامین B^{۱۲} ھەوہ دروست دەبن و دەبنە ھۆی کەم خۆینی^(۱)، ئەوہ بۆتە کە دوو ھەفتە بەرژوو بوون بەسە بۆ ئەوہی

(۱)- Pernizios Anemie

لەش سەرلەنۆى ھەموو شتىك ھاوسەنگ بکاتەووە بىگېرپىتەووە دۆخى نۆرماى خۆى. دکتۆر تايلىدن^(۱) دەلى: دوو ھەفتە بەرۆزوو بوون تەنھا ئاوخواردنەووە دەبىتە ھۆى چاکبوونەووەى ئەو کەسانەى تووشى نەخۆشى كەمخۆىنى بوون. بەھۆى رۆزووگرتنەووە خرۆكە سوورەکان دەگەنە رادەى ۵۰۰۰۰۰. پىويستە زۆر چاک ئەووتان لەبىر بىت كە ئەو نەخۆشانەى خوينيان ژەھراوى بوووە تووشى كەمخۆىنى و دواچار تووشى شىرپەنجە بوون، نابى لە خۆيانەووە بپارى بەرۆزوو بوون بىدەن، مەگەر ئەووەى كەسىكى پىسپۆر و شارەزا لەبوارى رۆزودا چاودىريان بکات. ھەرودھا ئەو كەسانەى نەخۆشى شەكرمیان ھەيە نابى بى چاودىرى و سەرپەرشتىکردنى كەسىكى پىسپۆر، رۆزوو بگرن. ئەو كەسانەى شەكرمیان ھەيە و قەلەویشن دەتوانن بەرۆزوو بن، بەو مەرجەى لەژىر چاودىرى پىسپۆرى رۆزودا بەرۆزوو بن. بەلام ئەگەر كەسى تووشبوو بە شەكرە ماومىەكى زۆر ئەنسۆلىنى بەكارھىنابى سوودىكى ئەوتۆ لە رۆزوو نابىنىت. ئەوانەى بە دەست ھەوكردى گورچىلەووە^(۲) دەنالىن رۆزوو سوود بەخشە بۆيان. بۆ ئەم كەسانەى گۆرپىنى شىوازى ژيان سوودبەخستە تا گرتنى رۆزوو. ئەو كەسانەى تووشى نەخۆشى گورچىلە بوون دەبى فىرى شىوازى دروستى خۆراك خواردن بىن و سنوورى خۆيان لە خواردندا بپارىزن و بزائن چى دەخۆن و چۆن دەخۆن و چەند دەخۆن.

(۱)- Tilden

(۲)- Nephritis

بەشى نۆزدەيەم

رۇلى رۇڭو لە ئەنفلۇنزا ۋە ھەلامەتدا

تا ئەمىرۇ كاتو سامانىكى زۆر سەرف كراۋە بۇ ئەۋەى پزىشكەكان دەرمانىك بۇ نەخۇشىيە ڧايرۇسىيەكان ۋە شتانه بدۇزنەۋە كە دەبنە ھۇى ئەنفلۇنزا ۋە ھەلامەت. بەلام تا ئەمىرۇش سەرجمى ئەم ھەل ۋە تەقەلايانە بىن ئاكام ماونەۋە. پارە ۋە وزمىەكى زۆر بۇ ئەۋە تەرخان دەكرى كە مىكرۇب ۋە ڧايرۇسە درمەكان بناسن يا دەرمانىكى نوى بۇ رووبەروو بوونەۋە لەتەك ئەم نەخۇشىيانەدا بدۇزنەۋە. ئەۋ بودجەيەش كە بۇ كوتانى خەلك لەبەرابەر ئەم نەخۇشيانەدا تەرخان دەكرى گەيشتۇتە كەشكەشانى ڧەلەك، بەلام ھەۋائىك لە درمان ۋە ئەنجام نىيە ۋە ئەم بەرپزانەش دەست لەئەزۇڧ درىژترو ھىۋاپروانە بە شوين شتىكدا دەگەرپىن كە لە دەرەۋەى لەشى مرۇڧ بوونى نىيە.

دكتور "ھارۇلك ئاى ھىس" لە زانكۇى مینەسۋوتە ۋە بە بەر چاۋى ھەزاران ڧوتابىيەۋە سەرجمى ئەۋ ماددە كىمىيايانەى تافىكرەۋە كە بۇ چارەسەرى ئەنفلۇنزا ۋە ھەلامەت دروستكراۋن ۋە ھەموۋيان گەيشتە ئەۋ ئەنجامى كە ھىچكام لەم ماددانە چارەسەرى تەۋاۋى ئەنفلۇنزا ۋە ھەلامەت ناكەن. زۆرىك لە گەۋرە پىۋانى زانستى پزىشكى لەۋ برۋايەدان، ھەلامەت بەھۇى ئەۋ باكتريانەۋە دروست دەبى كە دەبنە

ھۆى پژمىن. ھەندىكىش لەو بېروايەدان بەھۆى ھېرشى ڧايرۆسەكان بۇ سەر جەستەى مرؤف ئەم نەخۆشىيە دروست دەبىت. تا ئىستا زياتر لە سەد جۆر ڧايرۆسىيان تاوانبار كىردووه بەوھى كە مرؤف بەھۆى ئەوانەوھ تووشى ھەلامەت دەبى و بۇ پاراستنى نەخۆشەكان لەبەرابەر ئەم ڧايرۆسانەدا چەندىن جۆر دەرزى و حەببان بەرھەم ھىناوھو ھىچكامىشيان سوود بەخش نەبوون و تەواويان بوونەتە ھۆى ئەوھى كە رەوشى تەندروستى مرؤف شېرزتر بىيىت. ئايا لەباتى ئەم ھەموو وھەم و گومان دروستكىرەنە باشتر ئەوھ نىيە خەلكى ڧىرى ئەوھ بكن بە شىوھىەك بەرنامەرىژى بۇ ژانى خۆيان بكن كە تووشى ئەم نەخۆشيانە نەبن؟ لەش بەردەوام پارىزگارى لەخۆى دەكات و پىويستى بە يارمەتى دەرەكى نىيە. ھەلامەتەكان (ئەم وشەيە بى ناوھرؤك و لەبنەرەتدا بى سەروبەرەيە) بە شىوازى جۆراو جۆر دەرەكەون و بوونەتە بەشىك لە نەخۆشىيەكانى رۆژانەى مرؤفو سەرى لە زۆربەى خەلك شىواندووه. دكتۆر تىلدىن دەلى: ھەلامەت جىيا لە ژەھراوى بوونى جەستە ھىچى دىكە نىيە كە ئىمە لە سەرەتادا وەك ھەلامەت پىناسەى دەكەين و لە قۇناغەكانى دواتردا دەبن بە شىرپەنجە يا سىل يا نەخۆشىيە دەروونىيەكان كە وەك خۆرە رايەل و پۆى بەشەكانى جەستە دەخۆن. ھەر لە ھەلامەتى مىندالانەوھ تا مردنىك كە دواچار بەھۆى شىرپەنجەوھ دروست دەبى، چەندىن نىشانەگەلى جىياوازن لە نەخۆشىيە جۆراو جۆرەكانى وەك: ھەلامەت و كۆكە و ھەوكردنى قورپىگ و قەبزى و سىچوون و ژانەسەرو ماندوويى و وەپزى و ئازارە قورسەكان و ترسانى لەرادە بەدەر و نەبوونى ئارامى دەروونى و

بئخەوی و بۆنی ناوخۆشی هەناسە و بەئخ گرتنی زمان و زۆر نیشانەی دیکە، کە هەموویان ئاماژەن بۆ ئەوەی کە لەش ناهاوسەنگە، و نیشانەی ئەوەن کە لەشی مرۆف زەهراوی بوو. کەسێک خۆینی بەهۆی زەهرەکان و زبڵ و پیسییەکانە پیس نەبووبێ تووشی هەلامەت و هیچکام لەو نەخۆشییانە نابێت. سالی ۱۹۲۸ گۆفاریکی ئەمریکی شیعریکی گالته ئامیزی. لەسەر ئەنفلۆنزا و هەلامەت بلأ و کردەوه. ئەم شیعەرە بەم شیومیە هەلامەتی وەسف کردبوو:

"هەلامەت شتێک نییە ئیلا چاومۆرکرنەوهیەکی سروشتی خواکرد نەبێت کە پێشانمان دەدات و پێمدهێ ئێو خواردنە ی خواردوومه باش نەبووه. لووتیکی پزماوی و ئاولیچۆرا و پاداشتی ئێو هەمبەرگرمیە کە نیوہرۆ خواردوومه یا پاداشتی ئێو قاورمە گۆشتیە کە بە ئیشتیا ورگی خۆم پئ تیر کرد یا رەنگە هی ئێو پارچە پەنیرە بێت کە لەتەک پیتزاکەدا خواردم. هەلامەت لە بنەرمتەدا بۆ من هەلامەت نییە بەلکو پاداشتی چیژی خواردن و پرکردنی ورگمە لەو چەرەسات و شیرینییەمەنیانە لەباتی نان خواردوومن." ئێو کەسە بە پئی شیوازی سروشتی لەشساغی دەژی و لەخواردنەکانی رادەمیئێ و ورگی خۆی بە هەموو خواردنیکی بئ سوود و نەخۆشی هینەر پەر ناکات، تووشی هەلامەت نابێ و ئەگەر هاتوو تووشی هەلامەتیش بوو دەزانێ کە ی دەبێ بەرۆزوو بئ و لەشی خۆی خاوین بکاتەوه. ئەگەر ئێو نەخۆشە ی تووشی ئەنفلۆنزا بوو بەردەوام لەشی پەر کات لە خواردنە نالەبارەکان، نەخۆشییەکە ی درێژە دەخایەنێ و ئەگەری زۆریشی هەیه کە تووشی هەوکردنی سییەکان و

نەخۇشسىيەكانى دىكە بېيىت. دكتور "والتەر. سى. ئالفارېنز" لە پەيمانگە لىكۆلېنەۋە، سەبارەت بەم پەرسىيارە، كە بۇچى ھەموو سالىك خەلك تووشى ئەنفلۇنزاۋ ھەلامەت دەبن لە كۆپىكدا بەم شىۋىيە ۋەلامى داپەۋە: كەسنىك كە بە شىۋازىكى دروست خۇراك دەدات بە جەستەى ۋە سىستىمىكى بەرگىرى بەھىزى ھەيە ۋەھرى لەناۋ جەستەيدا كەلەكە نەكردوۋە، ئەگەر بە جلوبەرگى تەرىشەۋە لەبەردەم باى سارددا بوەستى تووشى ھەلامەت نابىت. ئەمەجۆرە تاقىكردنەۋە ۋەزمۇننەى لەلایەن ئەم پزىشكەۋە بەدەستەتوون شتىكى جيا لەو بۇچوونانە نىن كە پىشپەۋانى شىۋازى تەندروستى سىروشتى لەسالى ۱۸۲۲ خۇيان پىۋە خەرىك كىردىۋو، ھەموۋىان راستى ۋە دروستى ئەم بۇچوونانە دەسەلمىنن. ھەروەھا ئەم پزىشكە ئامازە بۇ ئەۋە دەكات كە ئەگەر لە زستاندا پەلى گەرمى لەشى كەمىك دابەزى ھىچ ترسىكى لەسەرما نىيە. ئالفارېنز دەلى، منىش ۋەك ھەموو خەلك بىستىۋوم ھەلامەت نەخۇشسىيەكى درمە، بەلام من ۋىپراى ئەۋەى چەندىن جار لە تەكسىدا لەپال ئەۋ كەسانەدا دانىشتووم كە ئەنفلۇنزاۋ ھەلامەتەيان بوۋە ھەروەھا بۇ ماۋەى چەندىن سالىش ئەم نەخۇشسىيەنەم چارەسەر كىردوۋە، بەلام تووشى ھەلامەت نەبووم. ئەم پزىشكە لەو بىروايەدايە: كەسنىك لەروۋى لەشساغىيەۋە لەرەۋشىكى لەباردا بى تووشى ھەلامەت نابىت. ئەم پزىشكە (بەر لەۋەى بەم شىۋازە ئاشنا بىت) ھەموو سالىك چوار جار تووشى ھەلامەت دەبوو. ھەرچەند كەسنىكى ۋەرزىشكار بوۋە بەردەۋام مەلەۋ راكىردنى كىردوۋە ھەموو رۇژنىك ھەمامى ئاۋى ساردى كىردوۋە ۋەسەرانىش

شەش كىلۆمەتر رايكردوۋە، بەلام تەۋاۋى ئەم چالاككىيە ۋەرزىيەنە نەيانتۋانىۋە رەۋشكى باشى لەشساعى بۇ ئەۋ دەستەبەر بىكەن كە توۋشى ھەلامەت نەبى. ھەر بەۋ شىۋمىيە كە زۇرپىك لە ۋەرزىكارەكانىش سەرمايان دەبىۋ توۋشى ھەلامەت دەبىن.

ئايا كەسىك فشارى خويىنى ھەبىۋ رىژەيەكى زۇر ماددەى ژەھراۋى لەناۋ خويىنىدا بى، دەتۋائ لەرىزى ئەۋ كەسانەدا بى كە خاۋەنى لەشساعىيەكى باشن؟ ئەم پزىشكە لەدرىژەى قسەكانىدا دەلئ: فىرپان كىردوۋىن بۇ ئەۋەى بەھىزو لەشساع بىمىنىنەۋە دەبىۋ خۇش خۇراك بىن ۋەك پىۋىست بىخەۋىن. مەن نە ئەم پىشنىارانە رەت دەكەمەۋە نە بەبى بەھاشيان دادەنىم. بەلام ھەز دەكەم سەرنىجان بۇ ئەم مەسەلەيە راكىشم كە؛ خەلك زۇر جار باش خواردن ۋ زۇر خواردنپان لىتتىكەچىت ۋ زۇر بەى خەلك بە پىۋ ئەم رىنمايە ۋرگى خۇيان پىر دەكەن لەبەرھەمە بى نىرخەكانى كۇمپانىيانىكانى خۇراك دروستكىردى كە باش ھەرس نابىن ۋ خلتەى زۇر لە لەشدا جىدىلن. كەسىك ئەمە خۇراكى بى ھەر لەبەنەپەتدا خۇى بۇ توۋشبوۋن بە ئەنفلۇنزاۋ ھەلامەت ئامادە دەكات، نەك بۇ توۋش نەبوۋن. بابەتتىكى دىكە ئەۋمىيە، مەن نامەۋى ئەۋ خالە رەتبكەمەۋە كە كاتىك پەلى گەرمى لەش دادەبەزىۋ مرفۇ دەكەۋىتە بەر سەرما، توۋشى ھەلامەت نابى. ئەم بابەتە تەۋاۋ سەبارت بە لەسەرۋە بوۋنى پەلى لەشىش ھەر راستەۋ لە ھەر دوۋ ھالەتەكەدا، چ بەرزىۋ چ نىزمى پەلى گەرمى، لەش بۇ ھاۋسەنگ كىردى پەلى ئاسايى خۇى دەبىۋ ۋزە بەكار بىنىۋ ئەمەش گران لەسەرى دەكەۋى. كاتىك پەلى گەرمى لەش

دادمبەزى يەكەم كېشە كە دروست دەبى ئەۋەتتە كە دەزگای كۈرۈنەدەرەۋەي پاشەرۇ كارەكەي خاۋ دەبىتەۋە ۋە ھەندى كاتىشدا بە تەۋاۋى دەۋەستىۋ ماددە ژھرىيەكان لەناۋ لەشەدا كەلەكە دەبىن. ئەۋ كەسەي بېرىكى زۇر زىلۋ ماددە زىادەكانى لە لەشيدا كۆكۈرۈتتەۋە، ئاماددەيە بۇ توۋشبوۋون بە ھەرچەشەنە نەخۇشىيەكى ۋەك ئەنفلۇنزاۋ ھەلامەت ۋە... ھتە. ئەۋ كەسانەي كېشەي كەمخوئىيان ھەيە كاری دەزگای كۈرۈنەدەرەۋەيان سست دەبىۋ لە لەشياندا ئەۋەندە زىلۋ خاشاك كۆدەبىتتەۋە كە بەرەبەرەۋ بە تىپەربوۋونى كات، دەبىتە ھۇي توۋشبوۋون بە نەخۇشىيە قورسەكان. كاتىك رىژەي ئەم زىلۋ خاشاكە لەتواناۋ تەحەمولى جەستە زياتر بوۋ، پىكھاتەكانى لەش ھەۋلەدەن بۇ مانەۋەي خۇيان ھەموۋ رىگاكان بگرنەبەر بۇ ئەۋەي بەشىك لەم ژەھرانە بگەنەدەرۋ ۋا بگەن ژىنگەكەيان بۇ ئەۋە بىش تەحەمولى بگەن.

دكتۇر ئالفارېنز لەۋ بېروايەدايە باشترىن دەرمان بۇ ھەلامەت Copavin يەنە. ھەرۋەھا دكتۇر Diesh يىش پىشتىگىرى لەم بابەتە دەكاتۋ لەۋ بېروايەدايە كە Copavin تەنھا ماددەيەكە كە كارىگەرىيەكى باشى لەسەر ھەلامەت ھەيە. Copavin تىياك ۋ كۆدئىن تىدايە (ئەسپىرېن كۆدئىن) ۋ ۸۵% ھەلامەت چارەسەر دەكات، بەلام بەۋ مەرجهي كەسەكە ھەر كە ھەستى كۈرۈ تۋوشى ھەلامەت بوۋە بەكارى بىنى، چۈنكە لە قۇناغەكانى دواترى ھەلامەتداۋ كاتىك ماۋەيەكى بەسەردا تىپەرى، ئىتر دەرۋى نابى. ھەندىكجار ھەلامەت چەند سەعاتىك دەخايەنى، بەلام لە ھەندىك حالەتدا دوۋ تا سى

هەفتەش دەخايەنیت و ھەر خۆی بى بەکارھینانى ھىچ دەرمانىك نامىنى. لەلایەكى دىكەوھ Copavin ھەندىك زىانى لاوھكىشى ھەيو دەبیتە ھۆى قەبز بوون و تووشبووان بە نەخۆشییە دەروونییەگان تووشى گرتى زیاتر دەكات و ھۆى ھەلامەتەكەش بنېر ناكات، بەلگو تەنھا ونى دەكات بەلام چارەسەرى ناكات. ژىرانەترىن كارىك كە پىويستە لەسەرەتای دەستپىكردى ھەلامەتدا بگرىت ئەوھىە كە: ھەر لە يەكەم ساتەوھ كە مرۆڤ زانى تووشى ھەلامەت بووھ واز لەخواردن بىنى و رۆژوو بگرىت. تەنانەت خواردنەوھى ئاوى زىادەش، بە پىچەوانەى ئەوھى لەناو ئىمەدا بۆتە باو كارىكى دروست نىيە، پىويستە ئاو بە پى پىويست بخورىتەوھ بەو رادەھىە كە تەنھا تىنويەتى راستەھىنە بشكىنى و بەس. بەلگەى زۆر لەبەردەستدایە دەيسەلمىنن ئەوانەى كەمتر ئاو دەخۆنەوھ زوتر چاك دەبنەوھ. ئەو ماوھىەى كە پىويستە كەسەكە بەرۆژوو بى پەيوەستە بە نىشانەگانى ھەلامەتەكەوھ. لە بارودۆخى ئاسايدا نابى لەبىست و چوار كاتزمىر زیاتر واز لە خواردن بەينىریت، ديارە ئەگەر پىويست بوو مرۆڤ دەتوانىت تا سى، چوار رۆژ بەرۆوو بى.

لە يەكەم رۆژى دواى رۆژووھكەدا باشتر ئەوھىە كە خواردنىكى سادەو بەرپزەھىەكى كەم بخورىت. بۆ نموونە ژەمى بەيانى پرتەقائىك يا سەندىيەك و بۆ ژەمى نىوەرۆ زەلاتەو بۆ ژەمى ئىوارەش تۆزىك ميوھى تازەى ئەو وەرزە بخورىت. بە گشتى واباشترە تا كاتىك نىشانەگانى نەخۆشى لەناو نەچوون ھىچ نەخورىت. لەماوھى رۆژووھكەدا باشترىن جىگە بۆ نەخۆش ناو جىگەيە. پىويستە ھەواى

ژوورەكە بەردەوام بگۆرپتەو نەخۆش خۆی گەرم داپۆشیتەو ھەموو رۆژنیک خۆی بە ئاوی شلەتین بشاوا پشووو ئارامی لەبەرچاوا بگریت. ئەگەر كەسێك ناچارە كار بكات و بۆی نالوئ لەناو جینگادا بمینیتەو ە دەبێ ھەولبەدات ئەوئەندەى بۆی دەكرئ خۆی لە دلەراوكئ و كارى قورس ببویرئ و زیاتر پشوو بدات و شەوانەش زۆر زوو بچیتە ناو جینگاوە. ئەگەر ئەم ئامۆژگارییە سادانە رەچاوا بكرین ئەوا كەسەكە ئەگەرى تووش بوونی بە ھەوكردى سىیەكان كەمە، بەلام ئەگەر بەھۆى خواردنەو ئەگەرى چاكبوونەو ەكەى خۆى دوابخات یا ھەول بەدات بە ماددە كىمىایىەكان (دەرمانەكان) نیشانەكانى نەخۆشییەكە بشاریتەو، تەنھا رەوشەكەى مەترسیدارتر كرددووە. ئیمە لافى ئەو ە لێنادەین كە رۆژوو ئامرازیكى چارەسەر كەرە، بەلكو ئەو ە لەشە كە كارى چارەسەرى ئەنجامدەدات نەك رۆژوو. تەنانەت ئەگەر مرۆڤ رۆژوووش نەگریت و پشوویش نەدات و بخواتەو ە كەمیش بخەوئ و كارى قورسیش ئەنجام بدات و خۆشى بەر سەرما بدات، بە ھەموو ئەمانەشەو ئەگەر لەش ھیزو توانایەكى تىدایى سەرلەنوئ لەشساغى بۆ دەگەرپتەو؛ تەنھا ئەوئەندەى كە ماو ە نەخۆشییەكە درىژتر دەبیتەو. مرۆڤەكان لەدیر زەمانەو ە لەتەك ەلامەت و ئەفولانزادا ھەلیان كرددووە. مەن دەمەوئ بلیم بەھۆى رۆژوو گرتنەو ە ناراحەتییەكانى نەخۆش كەمتر دەبێ و ماو ە نەخۆشییەكە كەمتر دەبێ و كەسى نەخۆشىش ئاسانتر لەشساغى خۆى دەپاریزیت.

بەشى بېستەم

وشكى جومگە و شانەكان^(۱)

رەق بوونى ئەندامەكان و شانەكان يەككە لە و نەخۆشيانەيە كە
حالەتتىكى گىشتى وەرگرتووو و بوودجەيەكى سەرسورپهينەر بۇ
دۇزىنەووى ھۆى ئەم نەخۆشيبە ئىفلىج كەرە تەرخان دەكرىت، بەلام
تا ئەمپرۇ ھۆى ئەم نەخۆشيبە وەك نەخۆشيبەكانى دىكە پەى
پىنەبراوہ. لە ئىستادا روون بۇتەوہ كە شىوہى ژيان و خۇراكى كەسى
نەخۇش رۇلىكى كارىگەرى ھەيە لە دروستكردى ئەم نەخۆشيبەدا و
رۇزۇ و دەتوانن لە چاكبوونەووى ئەم نەخۆشيبەدا رۇلىكى گرىنگى
ھەبى. بۇ نموونە پزىشكىكى چاوم دىتەوہ ياد كە رەوشى جەستەيى و
تەندروستى بە شىوہيەك خراب بوو كە بە ناچارى كلينيكەكەى
سپاردبوو بە كەسك دىكە. چەندىن سال لاي پزىشكە
جۇرا و جۇرەكان و چەندىن پسپۇرى دەمار^(۲) لە ژىر چاودىرى و
چارەسەريدا بوو، بەلام لەبەر ئەووى رۇز لەدواى رۇز نەخۆشيبەكەى
بەرە و خراپتر دەچوو، پىيان و تېوو ھىج ھىوايەك بۇ چاكبوونەووى

(۱)- Multiple Sklerose

(۲)- Nerologen

نىيە و دەرمانىك نىيە بتوانى ئەم نەخۇشىيە چارەسەر بىكات. راستىيان پى وتبوو، چونكە نەك بۇ ئەم نەخۇشىيە، بەلكو بۇ ھىچ نەخۇشىيەكى دىكەش دەرمانىك دەست ناكەوى بتوانى چارەسەرى نەخۇشى بىكات. دواى ھەوت ھەفتە كە ئەم پزىشكە لە پەيمانگايەكى تەندروستى و بە پى شىوازی تەندروستى سروشتى لەژىر چاودىرى و چارەسەرىدا بوو، و رۇزويەكى درىژ ماوەى گرت، توانى بۇ جارىكى دىكە لەسەر پىكانى بوەستى و بگەپتەوہ مانەوہو كارەكەى خۇى لە كلينىكەكەى دەست پىبىكاتەوہ. ديارە ئەم كەسە دواى ئەم ھەوت ھەفتەيە بە تەواوەتى لەشساغى بۇ نەگەپتەوہو ناكرى چاوەروانىيەكى لەو شىوہەيشمان ھەبى كە كەسىكى پەكەكەوتووى بى جوولە دواى ئەم ماوە كورته تەواو لەشساغ بىپتەوہ، بەلام ھەر لەم ماوە كورتهدا رەوشى تەندروستى بە شىوہەيك باش ببوو كە توانىبووى بە پى خۇى بچىتەوہ بۇ مانەوہو سەرلەنوئ دەست بە كارەكەى بىكاتەوہ.

زۇرىك لە نەخۇشەكان ھەر ئەوئەندەى تۇزىك لە ئازارەكانىان كەم بووہ، خۇشحال و رازى دەبن و ئامانجەكەيان لەياد دەكەن كە چاكبوونەوہى تەواوەتى بووہ لە نىوہى رىدا كارەكەيان واز لىدىنن. زۇربەى كات ئەم كەسانە باقى رىگاكەيان خۇيان دەبىرن و لەو برىوايەدان كە دەتوانن —بەبى يارمەتى ئەو پىسپۇرەى لەسەرەتاوہ رىگاكەى پىشانداون— باقى رىگاكەش بىرن. ھەندىكىشىان سەرگەوتوو دەبن و بە تەواوى چاك دەبنەوہ.

رەق بوونى ئەندامەكان^(۱) نەخۇشىيەكە كە بە ھۆيەۋە بەشېك لە لەش توندو رەق دەبىتو ھۆى سەرەكى ئەم نەخۇشىيەش ھەۋىگەردنى بەشە رەقبوۋەكانەو لەم پەيوەندىيەشدا سىستەمە دەمارىيەكانو شانە دەمارىيەكانىش زىيانان بەردەكەۋىو لە نىۋانەكانىاندا گۆشتى زىادە دروست دەبى. ئەم دروستبوونى گۆشتى زىادەيە لە بەشە زىان بەركەۋتوۋەكاندا بەھۆى كەلەكە بوونى شانە چەسپناكەكانەۋە روودەدات^(۲). نىشانەكانى ئەم نەخۇشىيەش برىتتىن لە توندو رەق بوونى رووكارى بەشە زىان بەركەۋتوۋەكانو دەمارەكانى پەيوەست بەو بەشانەۋە. ئەم رەقبوونانە كە لەشپەۋە چەندىن خالى بچووكدا لەزنجىرە دەمارىيەكانى مېشك و دەمارە پەتكدا دروست دەبن، دەبنە لەمپەر لەبەردەم كارى سىستەمى دەمارەكاندا. لىكۆلېنەۋەۋە توپزىنەۋەۋە ورد لەسەر ئەو كەسانەى بەم نەخۇشىيە مردوون^(۳) ئەۋەمان بۇ ئاشكرا دەكەن كە رىشالە دەمارىيەكانى دەۋرى مۆخ (پۆششى دەۋروۋبەرى مۆخى دەمارەكان) زىانى بەركەۋتوۋەۋە خانە دەمارىيەكانو شانە چەسپناكەكان^(۴) (باقتەھى پەيوەندى) پېكەۋە لكاۋنو لەناۋ يەكتردا تۋاونەۋە. مەن لەو بېروايەدام ئەم ئەنجامو توپزىنەۋەۋە لىكۆلېنەۋانە لەسەر ئەو مردۋانە ئەنجامدراۋە كە بەھۆى نەخۇشىيەكەۋە مردوون، ئەگىنا لەقۇناغە سەرەمتايپەكانى

(۱)- esklerose

(۲)- Hyperplasi

(۳)- Atopsie

(۴)- Gliazellen

نه خۇشپىيە كەدا جومگەكان وشك و رەق نابن، بەلگو تەواۋى پېرۇسەى
 نه خۇشپىيە كە بەھۋى ھەوكر دنەوہ دريژە دەگيشيت. نه خۇش دواى
 پانزە بيست سال دواى ئەم نه خۇشپىيە، دەمرئ و پاشان تويكارى لەسەر
 دەكەن، بە تايبەت لەسەر ميشك و دەمارەكانى نه خۇش چەندىن
 تاقىردنەوہ و تويژىنەوہ بەرپوہ دەچئ و روون دەبىتەوہ كە بەھۋى
 ئەم نه خۇشپىيەوہ تووشى رەق بوونى ماسولكە و جومگەكان ببوو.
 كەس بە تەواۋى نازانى دە پانزە سال بەرلەوہى نه خۇشەكە بمرئ
 سىستى دەمارى ئەم نه خۇشە لە ج دۇخىكدا بوو، بەلگو ھەموو
 تويژىنەوہ و ليكۆئىنەوہ كان كاتىك ئەنجامدەدرين كە كەسەكە
 گەيشتۆتە دوا پلەى نه خۇشى و مردووه. ئەم نه خۇشپىيە دەتوانى
 چەندىن سال دريژە بكيشئ و لەش تووشى چەندىن قەيرانى
 جۇراوجۇر بكات تا ئەو كاتەى كە ئىتر كەسى نه خۇش دەمرئ. لە دوا
 قۇناغەكانى ئەم نه خۇشپىيەدا، مەحالە شانە و ئەندامەكان بگەرپنەوہ
 دۇخى ئاسايى خۇيان. بەلام كەس بە تەواۋى ناتوانى بلى ئەم
 نه خۇشپىيە لە قۇناغە سەرەتايپەكانيدا چارەسەر ناكريت.
 بەدئىيەوہ ئەم نه خۇشپىيە لە قۇناغە سەرەتايپەكانيدا چارەسەرى
 ھەيە و من خۇم بينيومە ئەمجۇرە نه خۇشانە چاك بوونەوہ. لەماوہى
 گەشە كردنى ئەم نه خۇشپىيەدا شانە چەورپىيەكان و ئەو ماددانەى
 ميشك و دەمارەكان دادەپۇشن زىانيان پىدەگات، بە شيۆەيەك كە
 ھەندىك لە دەمارەكان كارى خۇيان بە باشى ئەنجام دەدەن و
 ھەندىكيان سست دەبن و ھەندىكيشيان لەكار دەكەون و باش كار
 ناكەن. ديارە ھەرگىز ھەموو نه خۇشەكان لە بەشەكانى ميشك و

دەمارەكاندا ۋەك يەك زىانىيان بەرناكەۋىۋ نە تەۋاۋى كەسەكاندا رەقبوۋنى شانەكان ۋەك يەك ناچىتە پىش و پەرەناستىنى. لە نىشانە ديارەكانى ئەم نەخۇشىيە لاۋازى جەستەيى و پەككەۋتن و رەقبوۋنى پشت و نەجوۋلانى لەشە، بە شىۋەيەك كە زۆرەي كاتەكان دەست و باسكەكان زياتر لە قاچەكان توۋشى ئەم نەخۇشىيە دەبن و كەسەكە توۋشى ئالۋزى دەمارى ر تەنانەت چاپوۋكى دەروونىش^(۱) دەبى، جۆرە ئالۋزىيەكى دەروونى خۇش (شىتتىيەتيەكى چاك) كە جەزبە و شەيدايى و حال لىھاتن و شۆر و شەۋقىشى لەتەكدايە. ھەرۋەھا وروۋزانى دەمارى و زمانگىران و چاۋئەبلەقبوۋنى لائىرادى و جوۋلەي لەناكاۋ و بى پىشەكى^(۲) و پىشە لەرزە^(۳) كە تەنھا لەكاتى خەۋتن و كارنەكردندا نامىنى، لە نىشانەكانى ئەم نەخۇشىيەن.

بەشە زىان بەركەۋتوۋەكان لە مېشك و دەمارەكانى دوو كەسدا كە نەخۇشىيەكى ھاۋشىۋەيان ھەيە (رەق بوۋنى لەش) ۋەك يەك نىيە. جيا لەۋە، خىرايى گەشە و بلاۋبوۋنەۋەي نەخۇشى دوو كەسش ۋەك يەك نىيە، لە كەسكىدا ھىۋاش دەچىتە پىش و لە كەسكى دىكەدا خىرايە. ئەو شوپنەي نەخۇشىيەكە لەۋىۋە سەرىھەلداۋە پىشانىدەدا نەخۇشەكە تا چەند توۋشى رەق بوۋنى ئەندامەكان بوۋە و نەخۇشىيەكە لەكام قۇناغەيدايە. ھەندىكجار بىننى چاۋ كز دەبى و

(۱)- Amemo, Amentielles Syndrom Exaltationsmanie

(۲)- Nystagmus

(۳)- Tremor

نەخۇش شتەكان بە دووانى دەبىنى^(۱). ئەمچۆرە نىشانانە لە سەرەمتاي نەخۇشپىيەكەدا بەدى دەكرىن. نىشانەكانى نەخۇشى كە لەچاۋادا دەردەكەۋى دۋاي ماۋىيەك نامىنى و ھەندىكجار چەندىن مانگو سالى پىدەچى تا جارىكى دىكە دەركەونەۋە، كەسە نەخۇشەكە لە چاۋيدا ھەست بە حالەتتىكى سەير دەكات كە ھەندىكجار خوروشى ھەيە. ھەندىكجار كەسەكە تووشى كەرى دەبىت. دۋاي ماۋىيەك ھەست دەكات قاچەكانى لاواز بوون و ھەست بە جۆرە نادىئايىيەك دەكات كە دەبىتە ھۆى ئەۋەى بە دژۋارى رىبكات و ھەنگاۋ ھەلپىنانەۋە بۆى قورس دەبى. ھەندىكجار كەسى تووشبوو ھەست دەكات ھەندىك لە ئەندامەكانى لەشى تووشى لەرزۇكى دەبن و لە قاچەكانىدا گىران و رەق بوون و لەرزىن دروست دەبىت. ھەندىكجار يەككىك لە دەستەكان تەمەلتر دەبى لەۋى دىكەيان يا بە جارىك لەكار دەكەۋى و كاتىك كەسەكە دەپەۋى شتىك بەرز بكاتەۋە يا بىگۈزىتەۋە دەستەكانى دەلەرزىن. كارى مېزەلدان و بەشى كۆتايى رىخۆلە^(۲) كەموكورى تىدەكەۋى. سەرچەم ئەم نىشانانە دەتوانن بۇ چەندىن سالى بە شىۋەپىكى زۇر لەسەرەخۆ گەشە بكەن. ھەندىكجار ئەم نىشانانە ھەر دەرناكەون يا چەندىن سالى دۋاي دەركەوتنىان نامىن. ئەم نەمانى نىشانانە ئەۋەمان بۇ ئاشكرا دەكات كە ئەم نەخۇشپىيە لە قۇناغە سەرتايىيەكانىدا بە ھىچ شىۋەپىك گۇرانى بەسەردا ناپەت. ھەندىك لە نەخۇشەكان ۲۵ سالى دۋاي ئەۋەى نىشانەكانى نەخۇشپىيەكەيان ھەست

(۱)- Diplopie

(۲)- Mastdarm

پىكىردىمەتوانن سەرلەنۇي كار بىكەن و ئەم راستىيە پىمان دەلى ئەم نەخۇشىيە چەند ئارامو بەكاوہخۇ گەشە دەكات. لەبەر ئەم ھۇيە ماوہيەكى زۇر لەبەر دەستدايە بۇ چارەسەر كىردى ئەم نەخۇشىيە. قۇناغە سەرتاييەكانى ئەم نەخۇشىيە زۇر ھىواش تىدەپەپرىئو تا ماومىەكى زۇر نىشانەكانى بەدەگمەن دەردەكەون، بەجۇرىك كە پاش چەندىن سالى ئازگار دەرناكەوي كە كەسەكە لەراستىدا ئەم نەخۇشىيە(عەلىل بوون) ھەيە. ديارە لەھەندىك كەسدا ھەر لەقۇناغە سەرەتاييەكانىشدا بە تەواوى رەقبوونى ئەندامەكانى پىوہ ديارە. پىموابى خوينەرى ئەم بەشە بۇى دەركەوتبى كە ئىمە دوو جۇر (عەلىل بوون)مان ھەيە كە ھىچكاميان وەك يەك نىن. لەھەر دوو جۇر نەخۇشىيەكەدا، رەوشى تەندروستى كەسى توشبوو لەفاكتەرە ديارىكەرەكانە. لەتەواوى ماوہى پىرۇسەى رەقبوونى ئەندامەكاندا ھىچ جۇرە بوونەوہرىكى مايكروئسكۇپى و ھايرۇس يا بەكتىيا لەو تاقىكردنەوانەدا نابىندىرئ كە لەسەر كەسە توشبووہكە بەپىوہ دەچن تا ئىمە ئەوان بە سەبەبكارى نەخۇشىيەكەى لەقەئەم بدەين. ئەمجارەيان دىناى پىزىشكى خۇى لە وىنە پاراستو راىگەياند كە ھۇى ئەم نەخۇشىيە نازانى (ديارە ھەموو نەخۇشىيەكانى دىكەش ھەر بەو جۇرەن)و لەو باوہرەدان ئەم نەخۇشىيە بەھۇى ھەوكردنەوہ دروست دەبىت. تا ئىستا ھىچكام لەشپوازە پىزىشكىيە باوہگان نەيانتوانىوہ لەچارەسەرى ئەم نەخۇشىيەدا رۇئىيان ھەبىو نەخۇشەكان رازى بىكەن. چۇن دەتوانرى نەخۇشكى چارەسەر بىكرىت كە ھۇى نەخۇشىيەكەى نەدۇزراپىتەوہ؟ لە ستانداردە ديارىكراوہكاندا

سەبارەت بە نەخۇشى رەقبوونى ئەندامەكان ھاتوۋە: تا ئىستا سەبارەت بە ھۆى ئەم نەخۇشېيە ھېچ نازانېن و ھەر چەشەنە لېكۆلېنە ھەو پىشكىنېنېك بى ئاكام ماۋەتە ھەو ھېچكام لەشېۋازە باۋەكانى چارەسەرى سوودېان نەبوۋە. نەخۇشېيەك چارەسەر دەبى و كەسى نەخۇش تەواۋ چاك دەبېتە ھەو كە ھۆى نەخۇشېيەكەى بزانرېت. زانستى پزېشكى دەلى: تا ئەو كاتەى ھۆى نەخۇشېيەكە نەزانراۋە، ھېچ پېويست ناكات ئېمە سەرنج بەدېنە ئەو كارېگەرېيە گىشتېيانەى كە شېۋازى ژيان و ژېنگە لەسەر كەسەكە دايدەنېن و ئەوان بەھۆى سەرەكى نەخۇشېيەكە لەقەلەم بەدېن، ئېمە لەو پىشكىنېن و لېكۆلېنە ۋانەى خۇماندا كە بۆ دۆزېنە ھەو ھۆى نەخۇشېيەكە ئەنجامانداۋە، لەگەل دىنېيەك تارىكى و نەئىنى بەرەروپوۋېن. ئاسايېە تا كاتېك نەمانەۋى ئەو قېۋل بكەىن و تېبگەىن كە شېۋازى ژيانى مرۇف دەتۋانئ لە سەرھەلدانى نەخۇشېيەكاندا رۆلى ھەبى، ناگەىنە ئامانچ، چۈنكە نەخۇشېيەكان ئەنجامى شېۋە ژيانى رۇژانەى كەسەكەىە لە ئاسمانەۋە دانەبارىۋە. كاتى ئەو ھاتوۋە تېبگەىن كە ھۆى تەواۋى نەخۇشېيەكانمان شېۋازى ھەلەى ژيانمانە كە جەستە و دەروونمان لاواز دەكات. ئەگەر ئەم شېۋازە ھەلانە لە ژيانماندا نەمېن، ھەزاران نەخۇش چاك دەبنەۋە. بە درېژاى ئەو ماۋىيە كە كلېنېك ھەبوۋە سەرۋكارم لەتەك نەخۇشى جۇراۋجۇردا ھەبوۋە، ھەرگېز نەخۇشېك نەبېنېۋە لە سەرەتاي رەقبوونى ئەندامەكانىدا بە شوېن چارەسەر كەردندا بگەرېت. ھەر بۇيە ناتوانم بلىم ئەگەر نەخۇشېك بە پېى رېنمايېەكانى شېۋازى تەندروستى سروسى بژى تا

چەند ئەگەرى تەواو چاڭبوونەوى ھەيە. تەواوى قوربانىيەكانى ئەم
 نەخۇشىيە — ئەوانەى من سەرپەرشتىم كردون. لەدوا قۇناغەكانى
 نەخۇشىيەكەدا بوون، بەلام ئەوهم بۆ روون نەبۆتەوہە كە تا ج
 قۇناغىك بە پلەكانى تەندروستىدا ھەلزانون. تەنھا ئەوہندەمان ئى
 روونە كە شىۋازى تەندروستى سروشتى كاريگەرەكى وەھاي ھەيە كە
 دەبىتە ھۆى ئەوہى سەرلەنوئى جەستە كارە سەرەكى و گرىنگەكانى
 خۆى كۆنترۆل و بەھىز بكات و بگەریتەوہە دۆخى ئاسايى. سەرنجىكى
 كورت لەو ئەزموونە كردەبىيانەى نەخۇشىك بەھۆى رۆژووہوہ
 بەدەستى دىنى نىشانى دەدات كە لە يەكەم قۇناغى نەخواردندا كەسى
 تووشبوو ھەست بەوہ دەكات كە بە گشتى لەرابردوو باشترە. نەخۇش
 دواى رۆژووہكە دەتوانى ئەندامەكانى لەشى بە ويست و كۆنترۆلنى خۆى
 بچوولتېنىت. زۆرىك لەو كەسانەى بۆ چەمىدىن سال لەناو جىدا
 كەوتبوون و نەياندەتوانى لەسەر پىى خۇيان بوەستن، لەپەر ھەستاوہە
 سەرپى و دەستيان بە رۇشتن كردوہە. ئەگەر كەسى تووشبوو دواى
 رۆژووہكەى بە شىۋمەيەكى ورد — بە پىى رىنمايەكانى شىۋازى
 سروشتى تەندروستى — خواردنەكەى بەرنامەپىژى بكات و لەسەرى
 بەردەوام بىت و بەردەوام وەرزش بكات و سوود لە ھەتا و ەرگرئ،
 رەوشى زۆر باشتر دەبىت. لە قۇناغى دووہمدا كە كەسەكە بەرۆژوو
 دەبىت و ھىزو توانا و ئازايەتتەيەكى زياتر پەيدا دەكات و دەتوانى
 بەشىكى زۆرتر لە ئەندامەكانى كۆنترۆل بكات و بيانچوولتېنىت. من
 كەسە تووشبووہەكانم ھاندەدا سى جار رۆژوو بگرن و دەمبىنى دواى
 ھەر جارىك رەوشيان باشتر دەبوو. بە شىۋمەيەكى ئاسايى دواى

رۆژووھكە من ئەو كەسانەم بۇ ماوەيەك لەناو جیگەدا دەھێشتەووەو رۆژانە دوو جار راھینانی جەستەیی پێویستم پێدەکردن و تا دنیای دەبووم كە راھینانەكان بە جوانی ئەنجام دەدەن، بۆ ئەوەی زیاتر بەسەر ئەندامەكانیاندا زال بن. مەبەست لەم راھینانانە بەھێزکردنی ماسولكەكان نییە، بەلكو بۆ ئەوەیە تا شارەزایی و دنیایی ئەم كەسانە زیاتر بێت. ئەگەر كەسێك بیهەوێ راھینانی قورستر بكات دواتر خۆی تاقیان بكاتەوہ..

تیشکی خۆر رۆئیکی گرینگی لە بەردەوامیدان بە ئارامی و توانای دەماری ئەم كەسانەدا ھەیە. ئەم كەسانە زیاتر میوەی تازەو زەلاتەو سەوزەیان پێدەدرا لەگەڵ برێکی دیاریكراو چەوری گیایی. ھەروەھا پرۆتینی گیایشیان پێدەدرا. پێویستە ئەم خالەشمان لەیادبێ كە: رمقبوونی ئەندامەكان لەقۇناغی یەكەمی نەخۆشییەكەدا روونادات. لەم قۇناغەدا نەخۆش بەتەواوی چاك دەبێتەوہ، دیارە بەو مەرجەیی كە مەرجەگانی تەندروستی بە تەواوی رەچاو بكات و خۆی لەتەواوی ئەو شانە بپاریزێ كە ھۆی نەخۆشییەكەیی بوون و بەردەوام لەشی لەزبێ و خاشاكە بەجیماوہكان خاوین بكاتەوہ. بەلام ئەگەر نەخۆشی كەشەیی كردو پەردە سەند، بە شیوەیەك كە ھەيكەلی ئەندام و دەمارەكان گۆران، بەدەگمەن تەندروستی تەواوەتی دەگەرێتەوہ. وەخۆ كەوہ بەر لەوہی كار لە كار بترازیت.

بەشى بىستو يەكەم

تەنگە نەفەسى^(۱)

خانمىكى گەنجى گۇرانى بىز كە لە گرۇپپىكى موزىكدا ئەندام بوو،
 ۋە ھەموو كاتەكانى خۇي بە ۋەرزىش ۋە موزىكە ۋە دەبىردە سەرو
 ژيانىشى لەسەر گۇرانى خويندەكەى بوو، رۇژىك ھەست دەكات تووشى
 تەنگە نەفەسى بوو ۋە ئىتەر ناتوانىن گۇرانى بلىۋ ۋەرزىش بىكات.
 سەردانى پزىشكەكەى دەكات ۋە ئوۋىش چەندىن پشكىنىنى جۇراۋجۇرى
 بۇ ئەنجام دەدات ۋە دواى ماۋەيەك پزىشكەكەى پىيدەلئى، من دەتوانم
 بە ۋە دەرمانانەى لامە كەمىك تەندروستى تۇ باشتر بىكەم، بەلام ناتوانم
 چارەسەرى نەخۇشپىيەكەت بىكەم. ئەم كچە گەنجە بى ھىۋاۋ پەشۇكاۋ
 لەۋەى كە ژيانى فەۋتاۋە، دەچىتە لاي پزىشكىكى پىسپۇرو ئوۋىش ھەر
 ئەۋ ھسانەى پىدەلئى كە پزىشكى خىزانەكەيان پىتى وتبوو. پىيانوتبوو
 ۋاز لە كەش ۋە ھەۋاى ساردى باكوورى رۇژئاۋاى ئەمرىكا بىننىت ۋە بچىت
 بۇ باشوور، بەشكو بەم كارە نەخۇشپىيەكەى باشتر بىپىت. بەناچار ئەم
 كچە روو دەكاتە كىلگەى بنەمالەكەيان ۋە بە شوۋىن دەرمان يا شىۋازىكى
 چارەسەرىدا دەگەرىت. دواچار سەبارەت بە شىۋازى تەندروستى

(۱)- Asthma

سروشتى ھەندىك زانىارى لە كەسكەوۋە دەبىستى و بەخۇى دەئى نابى
 ئەم ھەلە لە دەست بەدەم، كى دەزانى رەنگە موعجىزە رووبدات و چاك
 بېمەوۋە. ئەم خانمە دەچى بۇ باشوورى ئەمريكا - شونىنك كە كەش و
 ھەوايەكى گەرم و وشكى ھەيە- و لەوئى ناسياوى لەتەك يەككە لە
 پزىشكەكانى شىوازى سروشتى تەندروستىدا پەيدا دەكات. بە شك و
 گومانەوۋە چىرۆكى نەخۇشى و ژيانى خۇى بۇ دەگىرپىتەوۋە. پزىشكەكە
 پىدەئى: مەن پىموايە تۇ دەتوانى سەرلەنوى چاك بىتەوۋە لە
 تەنگەنەفەسى رزگارت بىت، ديارە بەو مەرجهى ھەر چىيەكەت
 پىدەئىم بىكەى. ئەم خانمە قىولى دەكات و لىى دەپرسى چى بكم؟
 پزىشكەكە پىدەئى: "بەرۇزۇو بە". ئەم كچە نازانى رۇزۇو گرتن
 يانى چى و نازانى مەبەستى ئەم پزىشكە لەم پىشنيارە چىيە. دواى
 روونكر دنەوۋى سەرەتايى ئەم نەخۇشە قەناعەت دەكا و دەست دەكا بە
 رۇزۇو گرتن. ھىشتا دوو ھەفتە بەسەر رۇزۇو دەكىدا تىناپەرئى، ھەست
 دەكا نەخۇشەيەكەى پەراندوۋە بەو پەرى حەزو تاسەوۋە دەگەرپىتەوۋە
 بۇ شارەكەى خۇى و دەست بە كارو ژيانى خۇى دەكاتەوۋە. لەمپۇدا بە
 ھەزاران ژن و پياو و پىرو گەنج بە دەست تەنگەنەفەسىيەوۋە دەنالىن.
 لەسەر كەسى تووشبوو بە تەنگە نەفەسى ج بەرنامەگەلئىك پىادە
 دەكەن؟ يەكەم ئەوۋە كە، پىويستە پىشكىنى بۇ بكەن و بزەن لە
 بەرابەر ج ماددەيەكدا حەساسىيەتى ھەيە.

لەبەر ئەوۋەى زۇر كەس حەساسىيەتى بە ھەلالەى گۇل يا
 ماددەيەكى دىكە ھەيە واى بۇدەچن رەنگە فلانە ماددە بوويىتە ھوى
 حەساسىيەت. سەر لەبەيانىيەك كەسك خۇى بە كلنىكەكەمدا كردو

وتى تەنگەنەفەسىم ھەبوو ۋە ماوەيەكەش بەرژوو بووم. پەشیلەيەك لەناو ژوورەكەدا چاوشارکەنى دەکرد. دەبىنم ئەو كەسە لەپەشیلەكە ورد بۆتەو ۋە سەيرى دەكات، دواى تۆزىك سەيرکردنى پەشیلەكە رووى كرده من وتى: پەشتر پەمابوو پەشەلە بۆتە ھۆى نەخۆش كەوتنى من و رەق لىيان دەبوو، بەلام ئىستا رەوشەكە گۆراو ۋە دەزانم ھۆى نەخۆشپەكەم چى بوو. پەشیلەكەى ھەلگرت و دەستى بە پەشیا ھىناو بەم كارەى ئەو رەق و بىزارپەشى لە دەروونى سەپپەو ۋە كە لەئاست پەشیلەدا بۆى دروست ببوو.

ھەموو سائىك رەژەى تووشبووان بە نەخۆشى تەنەگەنەفەسى زىاد دەكات و زانستى پەشكەش سەرى لەو سوورماو ۋە نازانى چى بكات. بە چوار تا ھەشت ھەوتو بەرژوو بوون كەسى تووشبوو لەدەست تەنگەنەفەسى رەگارى دەبىت، بەشپەيەك كە لە ھەموو ژياندا جارەكى دىكە تووشى نابىتەو. لە كەتپە پەشكەيەكاندا تا ھەز بەكى ناوى جۆرەھا تەنگەنەفەسىيان تۆمار كەردو، زانستى پەشكى لەم بواردە كەمى نەھىناو ۋە ھەزاران ناوى بۆ باش كارنەكردنى لەشى مرۆقى داھىناو، بەلام ھىچ باسەك لە ھۆو چۆنپەتەى چارەسەريەكەيان لە ئارادا نىيە. بۆ نمونە چەند جۆر تەنگەنەفەسىيان بۆ ناو دەبەم: تەنگەنەفەسىيەك كە لەدەدا^(۱) دروست دەبىت ۋە تەنگەنەفەسىيەك كە لە گورچیلەدا^(۲) دروست دەبىت ۋە

(۱)- A. Cardiole

(۲)- A. Uraemicum

تەنگەنەفسىيەك كە لەبۇرىيەكانى ھەناسەدا^(۱) دروست دەبى؟ ھەركام لەم ناوانە تايبەتە بە بەشىك و چەندىن نىشانەى تايبەتى خۇيان ھەيە. ئىمە تەنگەنەفسىيەكان لە رىگەى كىشە تايبەتايبەكانى خۇيانەو ھەناسىنەو. سەرجمەى ئەم كىشەو ئالۇزىانە نىشانەكانى نەخۇشىيەكن كە تىكرا يەك ھۇيان ھەيەو ئەوئىش پەيرەوكردىنى شىۋزى ھەلەيە لە ژياندا. بۇ نەھىشتىنى سەرجمەى ئەم كىشەو گرفتانە كە دەبنە ھۇى دروستبوونى ناھاسەنگى لە لەشدا تەنھا يەك رىگا ھەيەو ئەوئىش ئەوئىيە كە شىۋزى ژيانمان بگۆرپىن. پىۋىستە ئەم شىۋزە دروستە بىننە ئاراو. لەشى مرۇف بەھۇى نەبوونى وشىارىو نەزانىنەو تووشى ئەم نەخۇشيانە بوو، لەكاتىكا كە پىۋىستە لەشى خۇى بناسىتو پىۋىستىيەكانى دابىن بكات. كاتىك پىۋىستىيەكان دەستەبەر بوون ئاسايە كە لەش ساغ دەبىتەو. نىشانەكانى نەخۇشىيەكان پىماندەلەن، ئايا لە لەشى كەسە تووشبوو كەدا گۆران دروستبووە يا نا؟ ئايا نەخۇشىيەكە زۆر چۆتە پىش؟ ناسىنى قۇناغەكانى نەخۇشىيەك يارمەتيدەرمانە بۇ ئەوئى بزانىن نەخۇشىيەكە تا كۆى و چەند پەرەى سەندو. ئەوكات تىدەگەين كە ئەگەر ھىشتا ئەندامەكان نەگۆرابىن كەسەكە دەتوانى سەرلەنوئ لەشساغى بۇ بگەرتە. ھەر بۇيە نابى ئەم خالە لەياد بگەين كە لە بنەپەتدا ھەموو ئەو نەخۇشىيانەى ناۋىكىان ھەيەو نىشانەكانىان لە شوپنە جۇراو جۇرەكانى لەشدا دەردەكەوئ، ئەوئەمان پىشان دەدەن كە فلانە بەشو ئەندامە سستو لاواز بوو. ئەم نىشانانە ھەمووى

(۱)- A. bronchial

سەلمینەری ئەون گە لەش باش کار ناکات. نابێ وابێر بکەینەو، ئەگەر شوینیکی لەشمان ئازاری هەبوو ئیتر تەنها ئەو شوینە کێشە و گرتی هەیە، بەلکو نیشانەی ئەو هیه گە هەموو لەش کێشە و گرتی تووش بوو، بەلام ئازارە گە لەبەشە لاوازە گە دا دەرکەوتوو. بۆ نمونە نەخۆشییەکی گورچیلە گە زۆری پەرەسەندبێ دەتوانی ببیت بە تەنگەنەفەسی گورچیلە. رەنگە نەخۆشییە قورسەکانی دل ببن بە تەنگەنەفەسی دل. ئەم دوو جۆر تەنگەنەفەسییە هەر دووکیان بەهۆی کێشە و گرتەکانی هەناسەدانەو دەرست دەبن و دەبنە هۆی کۆبوونەووی ماددە ئاوەکییەکان لەدل و گورچیلەکاندا و سییەکان گۆرانیان بەسەردادیت. چاکبوونەووی هەر دوو جۆری ئەم تەنگەنەفەسییانە پەيوەستە بەووە گە ئایا ئەو کەسە دل و گورچیلە ناتەواوە بەم گرتانە زانیوە، ئایا دل و گورچیلە باشتر بوو؟ لەمجۆرە نەخۆشیانەدا تەنگەنەفەسی گە تازۆر لە دواقوناغدا دەرست دەبێ و ئەویش کاتیکە گە نەخۆشییە گە زۆر پەرهی سەندووە زۆر ئەستەمە یا تەنانەت مەحاله لەشساغی تەواو بەدەست بێتەو. تەنگەنەفەسی برنشیی (١) (قەسەبات) گە بە شیوەی تەنگەنەفەسی و فی (٢) دەرەگەووی و کۆکەشی لەگەڵدایە، دەبیتە هۆی دەرمانی لەرادەبەدەری بەئەمەکان گە نیشانە جۆرە نەخۆشییەکی دیواری ناووەهیه و ئامازەیه بۆ ئەووی دیواری ناووەووی بۆرییەکانی هەناسە تووشی هەوکردن بوون. لەم حالەتەدا بریکێ زۆر بەئەم لەقورگنو

(١)- Bronchialasthma

(٢)- Dyspoe

لووتدا دروست دەبىت. ھەروەھا بۆشايىھەكانى دەورووبەرى لووت تووشى ھەوكردن دەبن. لەھالەتى جىوب يا ھەوكردى دىوارى ناوھەوى گەدە (گاسترايت) يا ھەوكردى رىخۆلەگەورە(كۆلۆن) يا ھەوكردى دىوارى ناوھەوى مندالدا^(۱) يا ھەوكردى ميزەلدا^(۲). بۆ ماوھى چەندىن ساڭ نەخۆشە تووشبووھەكان ئەم ھەوكردنانەيان لەگەلدا بوو، بى ئەوھى نىشانەيەك لەوانە بەدى كرابى. نەخۆشايەكان لەپەر دروست نابن. كەسى تووش بوو بە تەنگەنەفەسى، زۆر پېش ئەوھى نىشانەكانى تەنگەنەفەسى دەرکەون ئەم نەخۆشايەى لەگەلدا بوو، بەلام بە شىوھەكى ناديار. تەنگەنەفەسى قۇناغىكە پىشاندەرى ئەومىيە كە ھەوكردەكە گەپشتۆتە حالەتتىكى ترسناك. كەسنىك كە تووشى نەخۆشى تەنگەنەفەسى بووھە لەبنەرەتدا نەخۆشكى دەمارى(عصبى)يە. باشە لەبنەرەتدا ھۆى چىيە يەككىك تووشى تەنگەنەفەسى دەبى و يەككىكى دىكە نابى؟ وەلامم بۆ ئەم پەرسىيارە ئەوھىيە:

لەلەشى مرۇقدا ھەندىك شوينى لاواز ھەيە كە لاوازى مرۇق لەویدا دەرەكەوئىت. ئەم لاوازيانە يا بۆماوھىين يا بە تىپەر بوونى كات تىيدا دروستبووھە. ھەر چۆنىك بى ئەوھى روون و ئاشكرايە ئەوھىيە كە بونىيەى مەزاجى ھەر كەسنىك رادەى تەندروستى ئەومان پىشان دەدەا و ھەروەھا پىشانى دەدا كە ئەو كەسە ئاماددەيى تووشبوون بە كام نەخۆشيانەى تىدايە. ئاماددەيىيە بۆماوھىيەكانىش

(۱)- Metritis

(۲)- Zystitis

بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دەوریان ھەیە. لە لایەکی دیکەشەوە دەبێ ئاگامان لەو بوونەوورە مایکروسکۆپییانە بێ کە لەئەنجامی پەیرەو کردنی شێوازی ھەلەئە ئیان لە لایەن دایک و باوکەنەو گوازاونەو بۆ وەچەکانی دوای خۆیان. ئەو ھۆیانە دیکە کە دەبنە ھۆی ھێرشەکانی تەنگەنەفەسی ئەو خووە زیانبەخشانەن کە لەژیانماندا ھەن. ھەروەھا ژینگە و ھەوای پیسیش دەورێکی بالاییان ھەیە. بۆ نمونە جگەرەکیشان زیان بە دڵ و سیبەکان دەگەیەنێت. بەھۆی زۆرخۆرییەو جگەر و گورچیلەکان زیانیان پێدەگات. بەھۆی وەرزی لە رادەبەدەرەو دڵ و جومگەکان زیان دەبینن و ترس و نیگەرانییەکانی بە دڵ و دەمارەکان (اعصاب) دەگەیەنن. بە کورتییەکە، ھەموو خوویەکی زیانبەخش گرفت بۆ لەش دەنیتەو بەرەبەرە لاوازی دەکات و زیان بە کردارە سەرەکی و گرینگەکانی دەگەیەنێت و کەلێن (شونێنە لاوازەکان) لە لەشدا دروست دەکەن. سەرما و گەرما، تەری و وشکی و زۆر ھۆکاری ژینگە دیکە لەش دەخەنە دۆخیکەو کە دەبێ ھەولتێکی زۆر بدات بۆ ئەوێ سەرلەنوێ خۆی ھاوسەنگ بکاتەو ھەر لەبەر ئەم ھۆیشە کە دەتوانن زیان بە لەشساغی بگەیەنن و کارە سەرەکی و گرینگەکان پەک بخەن.

تەنگەنەفەسییە وەک ھەموو نەخۆشییەکانی دیکە ھەمیشە بەھۆی ژەھراوی بوونی خوین و پێکھاتەکانی لەشەو دروست دەبێت. ھۆی ئەم ژەھراوی بوونەش شێوازی ھەلەئە و زە بە فیرۆدەری ژیانمانە کە دەمارەکان (اعصاب) تووشی کێشە مەترسیدار دەکات و دەمارەکان (اعصاب) ماندوو دەکات کە بەھۆی ئەمەشەو ژەھەرەکان

ناكرېنەدەر و لەلەشدا كەلەكە دەبن و كېشە و گرفت بۇ ھەناسە دروست دەكەن. بوونی ماددە ژەھراوپیەكان لەخوین و لینیفو شانەكاندا دەبیتە ھۆی ئەم نەخۆشییانە. ئیئە بی ئەوەی بە خویمان بزانین ھەموو رۆژیک ئەم ماددە ژەھراوپیانە دەكەینە ناو جەستەمانەوہ. كاتیک ئەم ژەھرانە گەیشتنە ئەو ئاستەى لە توانای كردنەدەرى جەستە بەدەر بوون ئەوكات ئیتەر ورووژان و ھەوكردنەكان دەست پێدەكەن و دەزگای ھەرسى ئەو كەسەى لەرادەبەدەر ژەھرى لەناو جەستەیدا كۆكردۆتەوہ، كېشە و گرفتى تێدەكەوئ و بەناو(وہك دەلئین) كەسەكە تووشى تەنەگەنەفەسى دەبیت. راستى و دروستى ئەم قسانە كاتیک دەردەكەوئیت كە نەخۆش رۆژوو بگریت و جەستەى خوئى لەم ژەھرانە خاوین بكاتەوہ، ئەوكات چیتەر گرفتى لەھەناسەدانیدا نامیئیت و تەواوى نیشانەكانى تەنگەنەفەسى لەناو چووہ و سەرلەنوئ سیستمى دەمارى ئەو كەسە توانای ئاسایى بۇ گەپراوہتەوہ و گرفتەكانى ھەناسەى بۇ ھەمیشە رەویونەوہ.

لەبەر ئەوەى ھیچكام لەشیوازە پزیشكیە باوہكان ناتوانن خوین و شانەكانى لەماددە زیادەكان خاوین بكەنەوہ، رۆژووگرتن دلئیاترین رینگەىە بۇ رزگاربوون لەم نەخۆشیە. زۆر ئاسایە ئەو كەسانەى تووشى تەنگەنەفەسى ھاتوون ھەز دەكەن نەخۆشیەكەیان بنپەر بكریت نەك تەنھا تا رادەىك سووك ببیت و نیشانەكانى نەخۆشیەكە كەم ببنەوہ. تەنھا رۆژوو دەتوانن ھەزو ئاواتى كەسى تووشبوو بە تەنگەنەفەسى بیئیتەدى. ئەگەر نەخۆش وەك پنیویست رۆژوو بگریت و دواى رۆژووہكەش بە جۆرێك بەرنامەریژى بۇ ژيانى خوئى

بکات که پئویستییه سروشتییهکانی لەش دەستەبەر ببن، چاکبوونەوهی حەتمییە (دیارە ئەمشتانە هەمووی ھۆکارن و شیفا تەنھا لای خواوە دیت. و). ماوەی بەرۆژوو بوون بە پئی گەشەکردن و پەرەسەندنی نەخۆشییەگەیه. تەنانەت ئەو کەسانە ی تەنگەنەفەسییەگەیان زۆر قورسە دواى دوو سئ رۆژ بەرۆژوو بوون دەتوانن لەسەر گازی پشت بخەون و هەناسەش بدەن. دیارە ناکرئ چاوەڕوانی ئەوە بین دواى ماوەیەکی کەم کەسى تووشبوو بئ هیچ چەشنە گەرفتیک هەناسە بدات و نەخۆشییەگەى لەکۆل بکەوێتەو. کاتیک نەخۆشییەگە بئ بوو کە لەرێگەى سەماعەى پزیشکییەوە هیچ دەنگیک لە سییەکانییەوە نەیت، چونکە ئەم نەخۆشییە دەبێتە ھۆى دردانى لەرادەبەدەرى بەئەم لەناو سییەکاندا. تەندروستی دەگەرێتەو بەلام بەو مەرجەى رۆژوو کە تا ئەوکاتە بەردەوام بێت کە هیچ خیزەیک لەسییەکانەو نەبێسترت. دیارە ئەو نەخۆشانەى لەشیان زۆر لەرولاواز بوو ناتوانن ماوەیەکی زۆر بەرۆژوو بن. دەبئ ئەم کەسانە بە گوێرەى رەوشى تەندروستییان رۆژوو کورت ماوە بگرن، بەلام پئویستە دواى رۆژوو کە خواردنى سووک و سادە بخۆن. ئەوانەى بۆ ماوەیەکی دووردرێژ گیرۆدەى ئەم نەخۆشییە بوون و لەشیان زۆر لەرولاواز بوو، ناو بەناو گرتنى رۆژوو کورت ماوە رۆژیکى گرینگى لە چاکبوونەویماندا ھەیه و پئویستە کەسى تووشبوو چەند رۆژ خواردن بخوات و سەرلەنوئ بەرۆژوو بپێتەو. دەکرئ ئەمجۆرە کەسانە دلتیابن کە سەرلەنوئ لەسەغییان بۆ دەگەرێتەو، چونکە نەخۆشییەگە چارەسەرى ھەیه.

ھەندىك كەس كە لەبواری رۇژوودا پىسپۇرن لەو باوھپەدان گرتنى رۇژوويەكى ۲۶ كاتژمىرى دەورنىكى گرینگى ھەيە. ھەندىكىش لەو برۋايەدان، دواى ئەوھى بەھۇى رۇژوودە نىشانەكانى نەخۇشپيەكە نەمان، باشتر وايە كەسەكە ۲۶ سەعات ھىچ نەخوات. ژمارەيەك لە پىسپۇرانى رۇژووش لەو برۋايەدان ئەگەر كەسەكە دواى رۇژوودە كە دەستىكردەو بە خواردن و ھەستى كرد نەخۇشپيەكەى سەرلەنوئ سەريھەلداوھتەو، پىنوئستە دووبارە رۇژوو بگريتەو. دەرکەوتنەوھى سەرلەنوئى نىشانەكانى نەخۇشپيەكە نىشانەى ئەوھيە كە ماوھى رۇژوودەكە كەم بووھ و ھىشتا لەناو لەشى نەخۇشەكەدا خلتەو زىل و خاشاك ماوھ و پىنوئستە سەرلەنوئ بەرۇژوو ببیتەو. پاداشتى ئەم رۇژوو گرتنەنە گەرەنەوھ سەرلەنوئى لەشساغىيە.

بهشی بیست و دووم

ههوکردنی جوومگهکان؛ دوو سالن — یا بیست و ههشت سالن

به نهخۆشیکیان وتبوو دوو سالن دهخایهنیت تا تهواو چاک ببیتهوه، ئهو نهخۆشه ماوهیهکی دوورودریژ بوو بهدهست نهخۆشی ههوکردنی جوومگهکان(ههوکردنی جوومگه)هوه دهینالاند. یهکێک له پسیپۆرانی شیوازی تهنדרوستی سروشتی پییوتبوو، لهریگهی رۆژوو، و بهرنامهریژی کردنی ژیان به پیی شیوازی سروشتی تهنדרوستی، دهکری چاک ببیتهوه. ئهم نهخۆشه که ماوهی بیست و ههشت سالن بوو تووشی ئهم نهخۆشییه ببوو دهیوت، دوو سالن ژیان به پیی شیوازی تهنדרوستی سروشتی کارنکی ئهوهنده قورس نییه. ئهم کهسه وهک "بهکتریا ناسیک" له تاقیگهیهکدا کاری دهکردو پیش ئهوهی نهخۆشییهکهی لی پیس بکات، رهوشی تهنדרوستی باش بوو. ئهم کهسه سهبارهت به رهوشی تهنדרوستی خۆی راویژی لهتهک زۆر پزیشکدا کردبوو، و باشترین شیوازه باوهکانی پزیشکی تاقیکردبووه که تیکرا ببوونه هۆی خراپتر بوونی باری تهنדרوستی. دواچار به پیی قسهی تهواوی ئهم پزیشکانه گهیشتبوووه ئهو ئهنجامهی که ههوکردنی جوومگه چارهسهری نییه و ئهوهی زانستی پزیشکی ئهمرۆ پیشکشی دهکات بریتییه لهو دهرمانانهی که تهنها تا رادهیهک

نیشانەکانی نەخۆشییەکە ھیۆر دەکاتەو، بێ ئەوەی بتوانێ ھۆی نەخۆشییەکە نەھێتێت. بەرەبەرە جومگە دوای جومگە تووشی ئەم نەخۆشییە دەبێ، بە شێمییەک کە تەواوی لەشی مرۆف تووشی کەم و کۆپ و ئیفلجی دەبێ و ناچار بە گۆچان بپروات و خۆی بەملاولادا بکێشێت. دواجار ئەم کەسە داوای پارمەتی لە پەسپۆرێکی شیاوێ تەندروستی سروشتی دەکات. لەم کاتەدا تەنانت نەیتوانیوە سەری بەملاولادا بسوورێنێ و بەردەوام ئازاری ھەبوو. ھەرۆھا پێیان وتبوو، رەنگە ھەندیک لە جومگەکانت رەق بووبن یا بەشیک لە جومگەکان لە جومگەیکە دیکەدا توابیتەو (تیکەل بەوی تر بووبن) و ئەگەری ئەو ھەمە تووشی رەقی جومگەکان^(۱) بووبی کە لەم ھالەتەدا ھیچ چارەیکە نییە. دواجار ئەم کەسە دەست دەکات بە رۆژوو گرتن و ۲۶ رۆژ خواردن ناخوات. ھەر لەرۆژی یەکمەدا ئازارەکی نامینیت و ئاوساوی دەست و قاچەکانی تا رادەیک کەم دەبیتەو و دەتوانی جومگەکانی بجوولێنیت. ئەم کەسە بۆ چەندین سالی ئازگار نەیدەتوانی لەشی بجوولێنێ و جومگەکانی رەق ببوون و ئەو کەسانەشی دەلێن ھەوکردنی جومگە دوای دوو سال ئەمجار چارەسەر دەبێ لەھەلەدان، چونکە لەبەرەتدا چوار سالی دەوێ تا کەسی تووشبوو ھەست بکات باشە. ئەم کەسە نەخۆشە سەرلەنوێ رۆژوویەکی درێژماوەی دیکە دەگرت و ناو بەناویش ھەر چەند رۆژ جارێک بەرۆژوو دەبیت و بە پارێزو وردەکارییەو خواردن ناخوات. ھەموو رۆژیک خۆی دەخاتە بەر خۆر (دیارە ئەمەیان زیاتر بۆ ئەو

(۱)- Ankylose

ولتانهیه که خۆریان که مەتره) و راهینانی جهستهیی دهکات. دواجار ئەم ئەنجامانە دەست دەکەوێت: دست و قاچی بە باشی کار دەکەن و هیچ پێویستی بە گۆچان نییە. هەر لەسەرەتای رۆژوووەدا ئازاری نەمابوو. دەیتوانی سەری بۆ هەموو لایەک بسوورپێنی و لەروخساریدا چاکبوونەوه بەدی دەکرا و وای لێهات دواجار گەپایەوه سەر کارو پیشەکهی خۆی و لەماوەی ئەم حەوت سائەتی دواییدا نازانی ئازار چیبوو و هیچکام لەنیشانە ناخۆشەکانی نەخۆشییەکی نەماوه و پەر لەوزەو توانیەو رهوشی تەندروستی ئەومندە باش بوو چۆتە ریزی سیاسەتمەدارەکانەوه و بەرپرسیاریەتییهکی گرینیگیشی و ئەستۆ گرتوو. نەخۆشی ئەم کەسە زۆر پەرمی سەندبوو، هەر بۆیە پێویستی بە ماویەکی زۆر بوو بۆ ئەوهی سەرلەنوێ لەشسایەتی بۆ بگەرێتەوه.

نمونهیهکی دیکەتان بۆ باس دەکەم که پەيوەندی بە خانمی "گ" وە هەیه. ئەم خانمە ماویەکی کەم بوو تووشی نەخۆشی هەوکردنی جوومگەکان ببوو. چەند مانگیك دەبوو تووشی ئەم نەخۆشییە هاتبوو. ئازاری زۆر بوو، بە شیوەیهك که هەر چۆنیک خۆی بچوولاندايه ئازاری هەبوو، هەر بۆیە هەولێ دەدا زۆر کەم بچوولێ. پزیشکی خێزانی ئەم خانمە بە دەرمانەکانی تەنها توانیبوو تۆزیک لە ئازارەکانی کەم بکاتەوه و هیچی تر. دەبێ ئەوەمان لا روون بێ کە کەم کردنەوهی ئازار بەهۆی دەرمانە کیمیاییەکانەوه تەنها کاریکە که زانستی پزیشکی دەتوانێ ئەنجامی بدات. پزیشک ئاسپیرین و کۆتیزۆلی بۆ داناوو. ئاسپیرین بۆ ئازارەکهی و کۆتیزۆلیش بۆ رینگرتن لە هەوکردنی زیاتر. پزیشک پێی وتبوو رەنگە نەخۆشییەکه تەشەنە

بكاتە شوئەنەكانى تىشى. ئەم خانمە بېرىار دەدا بېچىت بۆ چارەسەرگەي رۆژووموانان و بەررۆژوو بېت. لەئەنجامدا تەنھا بە سى ھەفتە ھىچ نەخواردن بە تەواوى چاك دەبېتەو. بەر لەووى مائاوايى لە كلينىكەكە بكات بە چاودېرەكەي دەئى: من ھەوائى لەشساغى خۆم بە ھەموو ناسياوو نەناسياويك دەگەيەنم و پېرۇپاگەندەمتان بۆ دەكەم.

ئەم دوو نەمۇنەيەي بۆم باسکردن رەوش و بارودۇخى ھەموو ئەو كەسانەش لە خۆدەگرئ كە ئاترىتېستيان ھەبوو و بە رۆژوو چارەسەر بوون. لە ماوئى ئەو چل سائەدا كە سەركارم لەتەك نەخۆشەكاندا ھەبوو لەمجۆرە كەسانەم زۆر بېنيو. ديارە دەبى ئەووش بلىم، لەناو ئەو كەسانەدا كە چاكبوونەو كەسانىكىش ھەبوون، دواى چاكبوونەو سەرلەنوئ شىوئىزاي ھەلەو نەخۆشەيەنەرى پېشووئان رەچاوكردۆتەو و دووبارە نەخۆش كەوتوونەو كە تياياندا ھەبوو دواى سەرلەنوئ رۆژوو گرتن، جارىكى دىكەش چاك بوونەو. ئەگەر كەسنىك خوارزىارى لەشساغى ھەمىشەيە دەبى پىويستىيە سەرھتايەكانى لەشى بزائى و دەستەبەرىشيان بكات. لەشساغى ھەروا بەئاسانى بەدەست نايات و كەسنىك كە خوازىارىيەتى دەبى شىوئىزاي تەندروست لەژياندا رەچا و بكات. بۆ ئەووى لەشساغ بژىن پىويستە فېرى شىوئىزاي ژيانى تەندروستانە بېين و رەچاويشى بکەين. كەسنىك كە بە وشپارى و ژىرانە دەژى و بىر لەخۆراكەكانى دەكاتەو و ووردبېنە تيايدا و ھەموو شتىك بى بىرکردنەو ناخاتە دەمىەو، بىگومان لەششى ساغ دەبېت.

ھۆى ئەوۋە چىيە كە خەلك دواى نانخوردن جۆرەھا حەبى دژە ترشەئۆك بەگاردېنن؟ بۇ ھەندىك كەس ناتوانن بە ئاسوودەيى ھەناسە بكىشن، مەگەر ھەناسەكېشان كارىكى سروشتى نىيەو لەھەر كەش وھەوايەكدا مروۇف پىويستى بە ھەناسە كېشان نىيە؟ جا چ ھەوا خاوين بىت و چ پىس بى، ھەرچۇنىك بى مروۇف دەبى ھەناسە بكىشىت. كاتىك كەسك لە ھەناسەكېشاندا گرفتى تووش بوو ديارە شىوازى ژيانى ھەئە بووۋو خۇى لەسەرەتايبىترىن پىويستىيەكان بىبەش كىردوۋە. ئەوگەسانەى ژيانىان بە شىۋەيەكى ژيرانە بەرنامەرىژى دەكەن تووشى گرفت و كېشەى لەو چەشنە نابن. بۇ دەبى بۇ ھىۋر كىردنەۋەى ژانەسەر پەنا بۇ ئاسپىرېن بەرىن، لەھالئىكدا كە دەتوانىن پىشتر بەر بەم ئازارە بگىرىن. بۇ دەبى ھەموو رۇژىك حەبى سىكچوون بخۇين، لەكاتىكدا بتوانىن بە شىۋەيەك بەرنامەرىژى بۇ ژيانمان بىكەين كە پىويستمان پىئى نەبى. كەسك واقىبىن بى دەزانى ھىچ كېشەيەكى جەستەيى بى ھۇ نىيە. لەپشت ھەموو گرفتىكى جەستەيىۋە ھۆيەك ھەيە. ئەم دەردو ئازارانە نىشانەى ئەۋمىە كە لەراستىدا لەش كېشەى ھەيەو كاتى ئەۋە ھاتوۋە ئەم پەيامە ناخۇشانە (كە لە لايەن جەستەۋە لە شىۋەى ئازاردا دەنئىردىن) بە گىرىنگ بزانىن و بايەخيان پىبىدەين و بە شوين ھۆكەياندا بگەرپىن. لەناو سروشتى خواكردا دەركو ژىرى ھەيەو سروشتىش باشترىن مامۇستايە؛ ئەگەر ئىمە ئەم پەيامە سروشتىيە نئىردراوانە بە جىددى ۋەرگىرىن، دەكرى دنئيا بىن كە لەشساغىمان بۇ دەگەرپتەۋەو تەمەنىكى درىژ بەرى دەكەين.

ھەوگرندە رۇماتىزمىيەكانى جومگە^(۱) خراپترىن جۇرى نەخۇشىن كە تا ئىستا مروۇڭ پېيانەو ھە گىرۇدە بوو، چونكە زۇرترىن كاتەكان ئازارى لەگەندايە ۋە ئەگەرى ئەمەش ھەيە ھەر زوو كەسى تووش بوو بكەوئىتە ھالەتتەكەو ھە كە نەتوانى زۇربەي شوئىنەكانى لەشى بجوولئىنى، واتە ئىفلىج بىت. ئەم نەخۇشىيە لەماومىەكى كەمدا كەسى تووشبوو بە شىوئەيەكى ھاكەزايى ۋە ھەندىكجارىش بە شىوئەيەكى كشتى ئىفلىج دەكات، ئەگەر ھۆى نەخۇشىيەكە بىنر نەكرىت ئەوا دەردو ئازارى ترسناك ۋە بەردەوام نەخۇشەكە توورە دەكات ۋە دەبىتە مايەى تىكچوونى ھاوسەنگى دەروونى ۋە خەو خۇراكى ئى ھەرام دەكات. زۇرتىر ئەم نەخۇشىيە لەناوچە ساردو شىدارەكاندا بلاو دەبىتەو، ديارە تايبەت نىيە بە ناوچەيەكى تايبەتەو ۋە لەھەموو ناوچە كەش ۋە ھەوا جىاوازەكانى دىيادا كەسى تووشبوو بەم نەخۇشىيە ھەيە. نامەوئى زۇر لەسەر جۇرەكانى ئەم نەخۇشىيە بدوئەم چونكە رەنگە خويئەر ۋەز بكات، بەلام تەواوى جۇرەكانى ئەم نەخۇشىيە ۋە نەخۇشىيەكانى تىرىش بى چەندوچوون ھۆيەكى سەرەككىيان ھەيە ۋە كاتىكىش چارەسەر دەبن كە ئەم ھۆيە نەمىنىت.

لە قوناغە بەرايىەكانى رۇماتىزمەدا ھەندىك نىشانە لە جۇمگەكان ۋە دەرووبەرياندا دەردەكەوئىت. لەشويئە زىان بەركەوتووەكان ئاوساويەك دروست دەبىت كە نىشانەى ھەوگرندى ئەو شوئىنانەيە ۋە ئۇرگانىزم دەيەوئى ھەموو جومگەكان بختە ھالتيكى نەجوولآوہو. لەم ھالەتەدا، ماسولكەكان ۋە زردپىيەكان رەق دەبن ۋە

(۱)- Polyarthritis

دینه و مێهە و ئازارە کە قورستر دەبێت. بە تایبەت ئەو ئازارانە ی بە کۆلنجی ماسولکەیی (تشنج عضلی) بە ناویانگن. هەندیکجار هەوکردنی جومگەکان لەتویژی کپرکراگەکاندا دروست دەبن و کۆتایی ئێسکەکان بەهۆی هەوکردنەو وە ک سەرینی لۆکەیان لێدێ. نیشانە بەرایبەکان پێشاندەری ئەومێهە کە خەریکە کپرکراگە و شانەکان شیومیان دەگۆرێت. ئەگەر هۆی ئەم تیکچوون و گۆرانکاریانە بنێر نەکریت کۆتایی ئێسکە تووشبووەکان دینەو و یەک، بە شیومیەک کە جومگەکان رەق دەبن. لە زۆربە ی کاتەکاندا کە ئێسکەکان پێکەو و دەنووسێن لەقورسی ئازارە کە کەم دەبێتەو و، بەلام جومگە زیان بەرکەو توووەکان بۆ هەمیشە بێ کەلک دەبن. نەخۆشی هەوکردنی جوومگە لەپەر دروست نابێت. ئەو کەسانە ی بونیەییەکی باش و پتەویان هەیه و هەلگری جیناتیکی بەهێزن، دەتوانن چەندین سال درێژە بە خووە نالەبارەکانیان بدن بێ ئەو ی لەشیان هیچ نیشانەییەکی نەخۆشییە کە پێشان بدات. لەزۆربە ی کاتەکاندا ئەممجۆرە کەسانە بەهۆی بوونی جیناتی بەهێزەو نیشانە ی هەر چەشنە نەخۆشییە ک دەشارنەو و ناھێلن دەرکەون و بەر بە پەرەسەندنی نەخۆشییە کە دەگرن. پێویستە ئاگاداری ئەو بێن کە ئەو رۆماتیزمی جومگەییە کە گەشە ی کردووە و پەرە ی سەندووە دا قۆناغی نەخۆشییە کە کە لەش چەندین سالە تەحەمۆلی کردووە. ئەوانە ی تووشی ئەممجۆرە نەخۆشیانە دەبن، بەدلتیایبەو و لە سالانی پێشووتر و پێش ئەو ی نەخۆشییە کە یان ئی قورس بێ، ئەگەر بۆ جارێکیش بوو هەستیان بە نیشانەکانی کردووە و لانی کەم بۆ جارێکیش بوو ئەو

گه‌شټوون که له‌شيان ته‌واو نييه. بهر له‌وهی جو‌مگه زيان بهرکه‌وتوو‌هکه تووشی هه‌وکردن ببیت که‌سی تووشیوو رهنکه‌ته‌نانه‌ت نه‌گهر بؤ جارنکيش بووه هه‌ستی به ئازارنکی قورس کردوو‌ه هه‌ستی کردوو‌ه ناساغه‌و نه‌یتوانیوه باش بخه‌وی‌و خواردنه‌که‌ی به دم خو‌ش نه‌بووه، رهنکه‌ده‌زگای هه‌رسیشی تووشی گرفت هاتبئ‌و هه‌ندئ نيشانه هه‌بووه ئامازه بوون بؤ ئه‌وه‌ی که له‌شی باش کار ناکات، به‌لام ئه‌و گوئی به‌م نيشانانه نه‌داوه. تا ئه‌و کاته‌ی ئيمه به‌راستی بچوو‌کترين گرفت‌ی جه‌سته‌یی و رو‌حی به‌ گرینگ نه‌زانين و بايه‌خی پينه‌ده‌ين و کاری پئويستی له‌به‌را به‌ردا ئه‌نجام نه‌ده‌ين، قسه‌کردن له‌ له‌ش‌ساغی بئ مانايه. ئيمه‌چهند که‌مترخه‌مين له‌ ئاست ئه‌م زنگی مه‌ترسیبانه‌ی که له‌ لايه‌ن جه‌سته‌وه ده‌نيردرين؟ بؤ نمونه‌ کاتيک به‌ ده‌ست ئازاری ماسولکه‌وه ده‌نالتيني يا کاتيک جو‌مگه‌کانت له‌پر ره‌ق ده‌بن يا کاتيک گرفت‌ی ده‌ماری (عصبی)ت هه‌يه ته‌نها کارنک ده‌یکه‌ی ئه‌وه‌يه که به‌هوی ده‌رمانه کيمياييه‌کان يا ماساج يا جه‌مامی ئاوی گهرم نيشانه‌کانی ده‌ره‌وينيه‌وه. پاداشتی ئه‌م خووه ناله‌بارانه دره‌نگ يا زوو به‌ شیوه‌ی نه‌خو‌شی وه‌رده‌گریه‌وه. ئه‌گهر به‌ ده‌رمانه کيمياييه‌کان نيشانه‌کانی نه‌خو‌شی داپوشين ئه‌ی باشه‌چی له‌ هو‌کاره‌که‌ی بکه‌ين؟ تا ئه‌و کاته‌ی که به‌مانه‌وی ئازاره‌کانمان له‌ ري‌نگه‌ی ده‌رمانه‌کانه‌وه هئور بکه‌ينه‌وه نابئ چاوه‌روان بين له‌ش‌ساغ بينه‌وه، چونکه‌ ده‌رمان که‌سی ساغ ناکاته‌وه‌و ئه‌ندامه‌کانی له‌ش يه‌ک له‌ دوا‌ی يه‌ک تووشی کيشه‌و گرفت ده‌بن. ئه‌وانه‌ی نه‌خو‌شن و چه‌ندين سا‌ل ده‌رمانی جو‌راو‌جو‌ريان به‌کاره‌يناوه خو‌يان باشتر ده‌انن که ده‌رمان

لەشساعى بۇ كەس بە ديارى ناهيىنى، بەلكو تەنھا بۇ ماوەيەكى كورت نەخۆشپيەكە دەشارنەووە ھەمووشيان كاردانەووی لاوھكى ترسناكيان ھەيە كە لەزۇر بووردا مەترسيەكەيانى لەمەترسى نەخۆشپيەكان زۇرتەرە.

يەكەم و سەرەكيتىنى ئەو ھۆيانەي رۆليان ھەيە لەدروستبوونى رۆماتيزمەدا، ژەھراوى بوونى خويىنە بە ماددە ژەھريەكان. ئەم ژەھرانە جيا لە پاشماوہ زيادەكان كە ئيمە لەرنگەي خواردن و خواردنەووە دىكەينە ناو جەستەمانەوہ ھىچى تر نين. ديارە ئەگەر گەرديلە ژەھراويەكانى ناو ھەواوو ژينگەشى بخەينەسەر ئەوكات تيدەگەين كە مروفي سەدەي پيشەسازى بۇ نەخۆش دەكەويت. كەس ناتوانى لافى ئەوە لىبەدات كە دروستبوونى رۆماتيزمى جومگەكان پيويستى بە چ ريزەيەك لە ژەھر ھەيە، بەلام دەكرىت بلىين بە سەدان و ھەزاران ماددەي زيانبەخش ھەن كە دەبنە ھۆي بلاوبوونەووی ئەم نەخۆشپيە. پيويستە چەندين ساڻ لە كىنگەكاندا كار بكرىت بۇ ئەووی سەرلەنوئى ترشەلوكىكى ئەمىنى (بەردى بناغەي پرۆتىنەكان) كە رۆلىكى گرینگو سەرەكى لە لەشساعيدا ھەيە، دروست بىيىت. سەيرى ئەو خواردانە بەكەن كە بەكاريان دىنين. ھەر بەپاستى كارەساتبارە. كى دەتوانى بلى چ ريزەيەك لەو ژەھرانەي لەناو خواردنە پىچراوہكاندان، فلانە نەخۆشپيە دروست دەكات؟ لەدروستبوونى نەخۆشپيەكدا زۇر ژەھر دەوريان ھەيە. ئەم ژەھرانە لە خواردنەكانماندايە، لەجلو بەرگەكانمانداو لەتەواوى ژيانماندا بوونى ئەم ژەھرانە بەدى دەكرىت كە ھەموويان توخمگەلىكى نامۇن و

لەش دەبىي بۇ ھاوسەنگىردنەۋى خۇي لەتەك ئەم ژەھرانەدا دەستوېپەنچە نەرم بىكاتو وزەكەي بۇ ئەو كارە بەكار بېنىت. كى ھەيە بتوانى بلى، كام ژەھرە ھۇي سەرەككەيە لە دروستبوونى شىرپەنچە يا ھەوكردى گورچىلەدا؟

ھەرگەسەو تا رادەيەكى ديارىكراو دەتوانى ژەھر لەناو جەستەيدا تەھمومۇ بىكاو كۆي بىكاتەۋە، لەش ناتوانى لەرادەيەكى ديارىكراو زياتر ژەھر قبول بىكاتو دەست دەكات بە ناردنى چەندىن نىشانە كە پىشاندەرى ناھاوسەنگىن. من خۇم خۇراكى ناتەندروست(كە تىايدا ماددە خۇراكيەكان بە شىۋەيەكى ھەئە پىكەۋە تىكەل دەكرىن) بەھۇي سەرەكى رۇماتىزمە دەزانم. كۆبوونەۋەى ماددە قىسلىيەكان دەبىتە ھۇي گۇرانى شىۋەو شكلى جومگەكان. كۆئەندامىك كە تووشى وروۋزانو ھەئەچوونە دەمارىيەكان دەبىي زۇر زوو ژەھرەكان گلەداتەۋە. دلەپراوكىو بىھىۋايىو نەبوونى ئاسايشو دىئىايى لەلايەكو دەستەبەر نەكردى پىۋىستىيە سەرەتايىيەكانى لەشىش لەلايەكى دىكەۋە دەبنە ھۇي بەھەدەرچوونى وزەو توانا پاشەكەوتكراۋەكانو بەرمبەرە لاۋازى دەكەن تا ئەو شوپنەي كە چىدى ناتوانى كارە سەرەكىو گرینگەكانى خۇي بىن گرفتو كىشە ئەنجامبىدات. لەم حالەتەدا لەش بىن توانا دەبىو دەست دەكات بە كۆكرىنەۋەى ژەھرەكان. ئەگەر مرۇف ئەم ژەھرانەي لەرىنگەي رۇژوۋۋە لەجەستەي كىردەدەر، ديارە بەر لەۋەى شىۋەو شكلى جومگەكان گۇرپىن، دەتوانى ھىۋاي بەۋە ھەبى كە رۇماتىزمەكەي چارەسەر بىن، بەپىچەۋانەۋە ئەگەر جومگەكان رەق بووبىنو شىۋەيان

گۆرابىت ئەگەرى چاك بوونەوھيان زۆر كەمە. كەسانى تووشبوو بە رۆماتىزمە بەيانىيان جومگەگانىيان زۆر وشكو رقە، بەلام دواى توزىك جوولان جومگەگانىيان ھىواش ھىواش نەرم دەبن. كەسى تووشبوو لە ئەژنۆو مەچەكەكانى دەستو قاچى و ھەنىشكەكان و زۆر شوئىنى دىكەى لەشىدا ھەست بە گرفتو ناراحەتى دەكات. ھەندىكجار كەسى نەخۇش ھەر بەراستى ئازارى نىيە و ھىچ نىشانەى نەخۇشىشى پىوھ دىيار نىيە. زۆربەى كات ئەم رەقى جومگانە ئازارى نىيە و نەخۇشىيەكە بە شىومىيەكى نەئىنى و بى ئازار گەشە دەكات و ھىچ كىشەيەكىش دروست ناكات تا مرؤف رەقى جومگەكانى بە جىددى وەرگىت. خووھ زىانبەخشەكانى وەك تىكەل كەردنى ھەلەى خواردنەكان و خواردنى زۆرى ماددەى نىشاستەى و شەكرو بەكارھىنانى بەھارات و قاوھ و چاوو خواردنەوھ ئەلكولپىيەكان و نىكۆتىن و... وھتد سەرجهمىيان و ھەركامە و بە گۆپرەى خۆى لەدروستبوونى ئەم نەخۇشىيەدا رۆلىيان ھەيە. ھۆيەكى دىكە كە لەدروستبوونى نەخۇشى ھەوكەردنى جوومگەدا پىشكىكى گرىنگى پىدەمبىرى، ئامادەى كەسەكەيە بۆ تووشبوون بە نەخۇشىيەكە و پىوئىستە بە يەكك لەفاكتەرە دىيارىكەرەكانى دابنىين. ھەموو خەلك تووشى نەخۇشى ھەوكەردنى جوومگە و نەخۇشىيەكانى تىرى جوومگە نابن و تەنھا ئەو كەسانە تووش دەبن كە ئامادەى تووشبوونىيان ھەبن. ئەم جۆرە وتانە تا كاتىك كە ھۆى نەخۇشىيەكە نەزانراپى مانايەكىان نىيە. كەواتە لەبنەپەتدا ھۆى ئەم ئامادەىيەى جەستە بۆ نەخۇشى چىيە؟ سەرجهم جۆرەكانى ھەوكەردنى جوومگە بەھۆى پر

بوونی خوین به ژهره‌ګان دروست ده‌بن. سیلی جو مګه‌یی و هه‌وکرندی جو مګه جوړیکن له روماتیزمه که پیشان ددهن ئەم نه‌خو‌شیه به‌هوی سیستمیکی خو‌راکی ناله‌باروه دروست ده‌بج که تیایدا کالسیۆم به باشی هه‌رس نابج و هه‌ئامژرئ و ناکریته‌دهر، به‌لکو پاشه‌که‌وت ده‌کرنت. حاله‌تئیکی وه‌ک به‌ئخ (کلس) ګرتوویی که ناوه‌راستی به‌ئغه‌که به شپوهی کریستالی لیدئ و ده‌بته هوی دروستبوونی به‌ردی ګورچیه و زراو^(۱) یا ګیرانی ده‌ماره‌ګانی خوین (ئه‌ستوور بوونی ده‌ماره‌ګان) ئارتريۆز ګلرۆز یا کلس ګرتوویی سه‌مامه‌ګانی دل^(۲) یا دروستبوونی هه‌ندئ خالی نو‌قرسی له‌قاچدا یا دروستبوونی به‌ردی دیکه له‌شوینه‌ګانی دیکه له‌شدا. هوی دروستبوونی به‌رد له‌شدا جیا له‌کۆبوونه‌وهی ماده کالسیۆمیه‌ګان هېچی دیکه نییه. کیشه و ګرفته ده‌ماریه‌ګان و ژهره‌ګانی ناو‌خوین که وایان کردووه له‌ش لاواز بئ مړۆف تووشی ئەم نه‌خو‌شیه ده‌ګه‌ن، چونکه سیستمی به‌رګری له‌ش لاواز بووه و ناتوانج کردهی هه‌رس و مژین و کردنه‌ده‌روه له‌سه‌ر ماده کانزاییه‌ګان به‌رپوه به‌ریت.

پنویسته ئەو نه‌خو‌شیانهی به نه‌خو‌شیه درمه‌ګان ناویان ده‌رکردووه، وه‌ک دومه‌ل له‌ناو دم یا چه‌ناګه یا شوینه‌ګانی دیکه هاتن، به جیددی وه‌رګرین و ئاګاداری ئەوه بین که له‌شمان کیشهی ده‌یه و خوین ژه‌راوی بووه. ئەم ژه‌ره‌ره‌ش به‌هوی ترشانی رنخۆله‌و

(۱)- chol and Nephro-Lithiasis

(۲)- Colcinosis Valvularis

گەدە^(۱) ۋە دورست دەبن. ھەندىكجار ئەو كەسانەى جىناتىكى بەھتيزيان ھەيە بە سەر ژەھرەكاندا زال دەبن و ھىچ نىشانەيەكى نەخۇشىيەكە لە لەشياندا دەرناكەوئ. ھەوكردن دەبىتە ھۆى ئەوەى كە سىستىمى بەرگرى لەش لاواز ببىتت و چىتر نەتوانئ لەبەرابەر نەخۇشىيەوہ بوەستىتەوہ. زانستى پزىشكى ونبوونى نىشانەكانى نەخۇشى بە بەلگە دادەنئ بۇ سوودبەخشبوونى دەرمانەكان و پىيوايە نەخۇشىيەكە چارەسەر بووہ، بەلام زۇر ناخايەنئ و كاتىك كاريگەرى دەرمانەكان نەمان سەرلەنوئ نىشانەكانى نەخۇشىيەكە دەرەكەونەوہ.

زۇر شىۋازى جۇراوجۇر بۇ چارەسەرى رۇماتىزمە و ھەوكردى جومگە ھەيە كە سەرجميان جيا لە بەفپۇدانى كات و وزە و بىھىوا بوونى نەخۇش ھىچ ئەنجامىكى دىكەيان نىيە. ئەم شىۋازانە برىتىن لە: بەكارھىنانى ئاوى كانياوہ كانزايىبەكان و ئاودەرمانى، خۇشۇردن بە گلە كانزايىبەكان و خۇشۇردن بە گەراوہكان (ئاوہ گۇگرديبەكان) و چارەسەر بە كارەبا و بەكارھىنانى دەرمانەكان و كرىمەكان و بەكارھىنانى دەرزى جۇراوجۇر، تا ئىستا ھىچكام لەم رىگايانە نەيتوانىوہ لەچاكبوونەوہى ئەم نەخۇشىيەدا رۇئى ھەبىت، سەرجمى ئەم رىگايانە بۇ ماومىيەكى كەم ئازارەكە كەم دەكەنەوہ، بەلام چارەسەرىك لە ئارادا نىيە. ئەوہ مەحائە پىمانوابئ دەكرئ نەخۇش ھىچ سنوورىك نەپارىزئ و لەسەر خووہ نالەبارەكانى بەردەوام بئ و چاكىش ببىتەوہ. ئەگەر بىتو و نەخۇش سنوورى خۇى نەزانئ و

(۱)- Dyspepsi-Putreszenz

كۆنترپۆلى خۇى نەكاتو بە شىۋمىيەكى سەررەپۇيانە درىژە بە خوۋە
 زىانبەخشەگانى پېشۋوى بداتو ھىچ بايەخ بە نىشانە كاتىيەگانى
 رۇماتىزمە ھەۋەكردىنى جوومگە ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش
 رۇماتىزمىيەگان... ھەتد نەداتو لەپىناو لەشساغى خۇيدا واز
 لەھەندى خۋوى زىانبەخش نەھىنى، نەك تەنھا توۋشى ئەم
 نەخۇشپىيانە بگرە توۋشى نەخۇشى دىكەش دەپى كە ئەنجامى سنوور
 بەزاندىنەگانى تى لەزىاندا ھەم كارانەش، مەرگى لەناكاوو نەخۇشپىيە
 درىژخايەنەگان بە دۋاى خۇيدا دىنى. تا ئەۋەكاتەى ئىمە سەرچاۋەى
 ژەھرەگان نەناسىن ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش
 نىيە ھەۋەكرىش نەچارىن بە دەرمانە كىمىيەگان كە خۇيان ژەھرى
 ياساى ھەۋەكرىش پىدراون نىشانەگانى نەخۇشپىيەكە ھىۋەكرىش ھەۋەكرىش
 بەلام باس لەچارەسەر نىيە. ئەم دەرمانانە كە بە شىۋەى كاتى
 ئازارىك لەشۋىنىكدا بىدەنگ دەكەن لەداھاتوۋدا جىگەيەكى دىكە
 توۋشى ئازار دەكەن كە زۇركات چارەسەر ناكرىت. بۇ ئەۋەى
 ئارتىرىتىست چارەسەر بكرى پىۋىستە ھۇى دروستبوۋنەكەى بىر
 بكرىت. ھۇى نەخۇشپىيەكە بە دەرمانە كىمىيەگانە بىر ناپىت ا ئاىا
 ئاسپىرىن ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش دەتوانن ھۇى نەخۇشپىيەكە بىر بىكەن؟
 سەرچەمى دەرمانە كىمىيەى ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش
 سەررەكپىيەكەى خۇى دوورى دەخەنەۋە كە خاۋىن كرىنەۋە ھەۋەكرىش
 نۆۋەكرىش ھەۋەكرىش خۇيەتى. لەش تۋاناي (خۇ - نۆۋەكرىش) ھەۋەكرىش
 ھەيە ھەۋەكرىش زۇرجار ئىمە لەكاتى نەخۇشپىيەگاندا بە دەرمانە
 كىمىيەگان ئەزىتە ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش ھەۋەكرىش

هاوسەنگو ساغ دەكاتەوہ.

لەكاتى رۆژووڧا لەش ئەو بواری بۆ دەره‌خسج كە خۆى لەتەنە
 زيانبە‌خسەكان پاك بكاتەوہ و پاشەرۆ كە ئەكەبووہكان لەخۆى
 بكاتەدەر. دواى رۆژووہكە خۆراكى تەندروست دەبێتە ھۆى ئەوہى كە
 تايبەتمەندىيە كيميائيەكانى خۆيىن سەرلەنوئ خۆبگرنەوہ و شانسى
 لەشساغى زياتر دەبێت. پاكکردنەوہى جومگەكان لە ماددەو كلسەكان
 بە كارى نەشتەرگەرى دەردىك دەرمان ناكات و پاش ماوہيەك كلسە
 تاشراوہكان دووبارە دروست دەبنەوہ و جىگەى خۆيان لە جومگەكاندا
 دەگرنەوہ، دەبێ تىبگەين ھۆى دروستبوونى كلسو رەقبوونى
 جومگەكان چيە. ئەوہ تەنھا رۆژووہ كە دەتوانى جومگەكان لەو
 شانە خاويى بكاتەوہ و ماددە ئاوہكويەكانى لەش بپاڻيوى و ببیتە ھۆى
 ئەوہى كە سەرلەنوئ ئەنزيمەكانى لەش بە شيوہيەكى رىك و پىك
 دەربدرين. رۆژوو ئازاريش ناھيئت. رۆژوو زۆر باشتر و خيراتر لە
 دەرمانە ئازار بېرەكان، ئيش و ئازار ناھيئت. ماوہى بەرۆژوو بوون لە
 كەسيكەوہ بۆ كەسيكى ديكە دەگۆرئ و پەيوەندى بە رەوشى
 لەشساغى و ھەلومەرجى كەسەكەوہ ھەيە. پڻويستە گونجاو لەگەڻ
 رەوشى تەندروستى نەخۆشدا راھينانى جەستەيى پيبدريت. راھينانە
 جەستەيەكان پيش بە رەقبوونى جومگەكان دەگرن. ديارە پيشنيارى
 من بۆ ئەو كەسانەى تووشى ھەوکردنى جومگەكان بوون ئەوہيە كە تا
 ئەو كاتەى ھەوکردنەكەيان بەردەوامە خو لەراھينانى جەستەيى
 ببوين و دان بەخۇدا بگرن تا ھەوکردنەكە بە تەواوى ناميئى و
 ئەوكات راھينانەكان دەست پيىكەن. كەم تا زۆر تەواوى ئەو

نەخۇشانەى ھاتوونە لای من و ھەوکردنى جوومگەيان ھەبوو، لەدوا
قۇناغى نەخۇشییەكەياندا بوون و لییان ببوو نەخۇشییەكى
دریژخایەن. ئەم نەخۇشانە چەندین سالى ئازگار جۆرەھا شیوازی
باوی پزیشکیان لەسەر خۇیان تافیکردبوو و بارى تەندوستیان هیچ
باشتر نەبوو. چارەسەرى ھەوکردنى جوومگە پڕۆسەییەكى
دریژخایەنە كە دەبى كەسى نەخۇش لەماوى ئەو پڕۆسەییەدا
سیستى لەشى رىكیخاتەو. سەرەپای ئەوئى كە چاكبوونەوئى
رۇماتیزمە و ھەوکردنى جوومگەكان بە كاوخۆ بە ئەنجام دەگات،
بەلام ئارامگرتن و باوەربوون بە دروستى شیوازی نوئى ژیان دەبیتە
ھۆى ئەوئى كە نەخۇشەكان لەكۆتاییدا ئەنجامیكى باشیان
دەستكەوئیت.

بەشى بىستەو سىيەم

بىرىنى گەدە

كاتىك دكتور ويليام. جى. مايۆ^(۱)، دامەزىنەرى پەيمانگەي
"مايۆ" نە ماساچۇستى ئەمىرىكا كۆچى دواي كىرد، تەواوي راگەياندەنە
گىشتىيەكان رايانگەياندە ھۆي مردنەكەي بىرىنى گەدە بوو. مايۆ دواي
پىشوي ھاوينە نەشتەرگەري گەدەي بۆ كىراو لەژىر
نەشتەرگەرييەكەدا نەھاتەدەر. ئەمە يەكەمجار نىيە پىزىشكىكى
پىسپۇر بەھۆي ئەمىجۆرە نەشتەرگەريانەو گىيان لەدەست دەدا! پىشتر
ئامارى ئەو كەسانەي بەھۆي نەشتەرگەري گەدەو دەمىردن زۆر لە
ئىستا زىاتر بوو. ئەم راستىيانە پىشاندەري ئەوئەن كە تەنانەت ئەو
كەسانەي زانستى پىزىشكىيان خويندووە گەيشتوونە پلەي پىسپۇرپىش،
ئاتوانن خۇيان لەشەري نەخۇشىيەكان بىپارىزن. چەندىنجان ئەم
مەسەلەيە ھاتۆتە پىش و لەداھاتووشدا روودەداو سەرچەمىشى
پىشاندەري ئەوئەن كە زانستى پىزىشكى نازانى ھۆي دروستبوونى
بىرىنى گەدە چىيەو تەنانەت نازانى ئەگەر روويدا چى لەگەل بىكات.
نەخۇشىيەكانى گەدە بە ناوي جۇراوجۆرەو دەردەگەونو

(۱)- Willian j.Mayo

ھەمووشى ئامازھىيە بۇ ئىھوھى كە لەشساغى زىانى بەركەوتووه. زۇربەى جارەكان كەسى تووشبوو بە باشى ئاگادارى ئىھوھ نىيە كە تووشى نەخۇشى گەدە بووه. ئازارو رشانەھوھو خوئىنبەربوون لەنىشانە سەرەككىيەكانى برىنى گەدەن. كەم تازۇر ھەمان ئىھوھ نىشانانەى لە كەسى تووشبوو بە شىرپەنجەدا دەردەكەون. لەزۇر حالەتدا بە زەحمەت دىيارىدەكرى كە مروۇف تووشى نەخۇشى برىنى گەدە بووهو دەبى بە تىشك ھەلگرتنەھوھو شىوازى دىكە لەبوونى برىن دنىيا ببىنەھوھ. ھەندىكجار تىشكەكان وادەردەخەن لە ناو گەدەدا برىن ھەيە، لەھالىكدا برىنىك لە ئارادا نىيە. لە ئىمەرىكادا سالانە ۱۳ مىلئون ئىمەرىكى تووشى برىنى گەدە دەبن. ھۇى سەرەكى ئىھم نەخۇشىيە ھىلاك كەردنى جەستەيە بەھۇى خواردن و خواردنەھوھو كىشان و سىكىسى لەرادىبەدەر و ئىانى سۇزدارى بىسەرەوبەرە، كە نىشانەى كۇتايى ھاتنى وزى كەسەكەيە. دكتور تىلدىن كاتى خۇى وتى: ئىھوھ لەشەى بەھۇى زىادەرۇى لە سىكسدا شانەكانى خۇى خواردووه(كەردى خۇ ھەرسكردن) و گىراوھ تفتىيەكانى لەشى بە ھىرۇداوھ، بە زەحمەت دەتوانىت خۇى دروست بكاتەوھ! ھەر لەبنەرەتەوھ برىنەكان بە تەواوھتى سارىژ نابنەھوھو ھەرچەند بە ھىواشى بەلام بە دنىيايىەوھ دەبنە ھۇى دروستبوونى چەندىن نەخۇشى دىكەو نەخۇشىيە درىژخايەنەكان كۇنترۇل ناكرىن.

لە كىتئبە پزىشكىيەكاندا نووسراوھ، ئىھوھ برىنانەى لەكۇتايى سورىنچك و گەدەو بەشى سەرەھى دوانزەگرى دروست دەبن، ھۇكەى دەردراوھكانى گەدەيە(بە پەلى يەكەم دەردانى جوھر نىك و پەپسىن).

ئەم بىرىنە پەپسىنىيەنە بەھۇي ھەرسبوونى دىۋارى ناۋەۋەي رىپرەۋى ھەرسكردن لە لايەن دەردراۋەكانى گەدەۋە دروست دەبن. كاتىك خواردن لەتەك ترشەلۆكەكانى گەدەدا تىكەن دەبن دوانزەگرى بەجىدىئەيت. زراۋو ترشەلۆكەكان خواردنەكە لەروۋى كىمىيەپەۋە دەگۆرن، بە شىۋەمىيەك كە تايبەتمەندى ئەلكالىدى (تفتى) ۋەردەگرى، لەم حالەتەدا پەپسىن ۋە جوهر نەمك كاريگەريان نامىنى، ھەر بۇيە لەدۋاي دوانزەگرىۋە بىرىن دروست نابىت. ئەمبۇرە بۇچۇۋنەنە جەتگەي پەسند نىن، چۈنكە دەردراۋەكان زيان بە دىۋارى ناۋەۋەي دەزگاي ھەرسى مرۇفە ناگەيەنن ۋە ئەم دىۋارەش لەبەرەبەر ئەۋاندا ھەسەسىيەت پىشان نادەن. بە مىليونان سالە ئەم دەردراۋانە لەتەك دىۋارەكانى دەزگاي ھەرسى ئىمەدا بەرىەك دەكەون ۋە بە درىزايى مېژۋوى پەرەسەندن، مرۇفە تۋانىۋىيەتى كام گۆشتە لەھەموۋان قورستر ھەرس دەبن، بىخۋات ۋە لەناۋ لەشىدا شىتەل ۋە ھەرسى بكات. بە درىزايى ئەم ماۋىيە، ئەگەر بىرپارباۋىيە ترشەلۆكى گەدە دىۋارى ناۋەۋەي خۇي بخۋاردايە تا ئىستا مرۇفە نەدەما. چۈن دەگونجى دەردراۋەكانى ناۋ گەدەۋە رىخۇلە دىۋارى ناۋەۋەي سورىنچك ۋە گەدەۋە دوانزەگرى ھەرس بىكەن كە پۇشى ناۋەۋەي ئەم دەزگايانەن؟ ئەگەر كەسنىق قەناعەت بە خۇي بكات كە ترشەلۆكى گەدەۋە پەپسىن دەبنە ھۇي خواردنى دىۋارى ناۋەۋەي رىپرەۋى ھەرس ۋە دەبىتە ھۇي دروستبوونى بىرىنەكان، كەۋاتە دەبن ئەۋە قبول بىكەن كە ھۇي تۋوشبوون بە جۇرەھا نەخۇشى دەبن بۇ ھەمىشە بە نادىارى بىمىنىتەۋە. ھۇي سەرەكى دروستبوونى بىرىن، ترشەلۆك ۋە

دەرددراوھىكى دىكەى گەدە نىيە بەلكو تايبەتمەندى كىمىيى ناولوھى
 جەستە گۆرۈنى بەسەردادىۋو حالەتتىكى وەك خۆرە بەخۆپەوھ دەگرىۋو
 دەبىتە ھۆى ھەرسبوونى دىوارى ناولوھى گەدە. ھەندىك لەپسپۇران
 دەلتىن بەھۆى ورووژانى دەمارى و سۆزدارىيەوھ حالەتى كىمىيى لەش
 گۆرۈنى بەسەردادىت. كاتىك دىوارى ناولوھى دېرا، ئەو شانانەى لەژىر
 ئەم پېستەوھن، راستەخۇ ترشەلۇكى گەدەيان بەردەكەوئو دەبىتە
 ھۆى دروستبوونى برىن لەھەموو گەدەو دوانزەگرىدا^(۱) كە ئەنجامىكى
 ناخۆشى بەدواوھىيە. گەدەيەك ساغ بىت خۆى ناخواتەوھ(خۆى ھەرس
 ناكات) ھىچ تەوھىرىكىش ناكات چەند ترشەلۇك دەردەدات. جوھر
 نمك(Clh) يا ترشى ھايدروكلورىك) لە دەردراوھ ئاسايىھىكانى
 گلاندەكانى گەدەن و بۇ ھەرس كەردى ماددە پىرۇتېنىيەكان پىويستىن.
 ئەمە پىچەوانەى راستىيە گەر پىمانوابى ئەم دەردراوھ گرېنگانە
 دىوارى ناولوھى رېرەو ھەرس تووشى نەخۆشى دەكەن و ھۆى
 دروستبوونى برىنى گەدەو دوانزەگرىن. ئەگەر بە ھەر ھۆيەك
 ترشەلۇكى گەدە زىاد لەرادەى خۆى دەربىرېت دەبىتە ھۆى ئەوھى
 مەوۇ ھەست بە نارەھەتى بكات، بەلام نابىتە ھۆى ھەرس بوونى
 دىوارى ناولوھى سورىنچك و گەدەو دوانزەگرى. ھەندىكجار بەشىك
 لەو شانەى لە گەدەدان دەنېردىن بەرەو سورىنچك و دەبىتە ھۆى
 ئەوھى كە مەوۇ ھەستىكى ناخۆشى لا دروست بىت. لەكولتوورى
 گشتىدا بەم حالەتە دەوترى ترشان. تەننەت ئەم ترشانانەش كە
 كزانەوھىشان لەگەندايە ناتوانن بىنە ھۆى برىندار بوونى گەدەو

(۱)- Perforation

ريخۇلەو دوانزەگرئى. ئەگەر كەسىك بۇ ماوەيەكى زۆر تووشى گەدە ترشان و دلەكزە^(۱) بوويىت دەبى بە شوپن ھۆ سەرەككەيدە بگەرئى. زۆربەى ئەو كەسانەى تووشى ترشانى گەدە دەبىن ئەوانەن كە زۆر شەكرو مرمبا دەخۇن و خواردنەكان بە ھەلە تىكەل دەكەن يا لەگەل خواردندا ئا و يا جۆرە خواردنەومەك دەخۇنەو. لەم حالەتەدا دىوارى ناوہەى سورىنچك و گەدە زىاد لەرادەى خۇى دەورووژىن و لەشوپنىكدا ھەوكردن دروست دەبىت. ئەو ترشيانەى دەبنەھۇى دروستبوونى برىنەكان ئەوانەن كە بەھۇى گەنن و شىتەل و ھەلاتن(تخمىر)ى خواردنەكانەو لەنا و جەستەدا پىكدين و دەبنە ھۇى دروستبوونى جۆرەھا برىن و زۆر گرفتى دىكە. برىنەكان لەزۆر شوپنى لەش وەك: لووت و دەورووبەرى بۇشايپەكانى لووت و دەم و زبان و قورگى و ريخۇلە گەورە و ميزەلدان و مندالدان و مل و ئەندامە سىكسىيەكان و كىسەى زراو و تەنانەت لەشوپنەكانى دەرەھەى لەشىشدا دروست دەبىن كە ھىچكاميان ترشەلۇكى گەدەيان بەرناگەوئى. ھەر برىنىك لەھەر شوپنىكى لەشدا دروست بىن، ھۆكەى ھەوكردى قورسى جەستەيە و دەبىتە ھۇى رەقبوون و لىكەلۇمشانى شانەكان. بەم پىيە ئەو برىنانەش كە لەدەزگای ھەرسدا دروست دەبىن لەو ياسايە بەدەر نىن و ھەموويان بەھۇى ھەوكردن و لىكەلۇمشانى شانەكانەو دروست دەبىن. چىرۇك و بەسەرھاتى نەخۇشى ئەوانەى تووشى برىنى گەدە و ريخۇلە و دوانزەگرئى بوون ھەمووى نىشانەى ئەومە كەسى نەخۇش لە سالانى رابووردوودا كىشەى باوبىز(غازات) و

(۱)- pyrosis

گەدە ترشان و ورووژانى دمارى و ھەوکردنى گەدەيان ھەبوو. ئىمجۆرە كەسانە خواردنەكانيان نەگۆرپوھو بۇ ھېورگردنەھوى دەردو ئازارى خۇيان پەنایان بردۆتە بەر دەرمانە كىمىيەھەكان و ھەروا لەسەر خووە زىانبەخەشەكانيان بەردەوام بوون تا ئەھوى رۇژىك تىگەمىشتوون كە گەدە يا رىخۆلە يا دوانزەگرىيان تووشى برىن بوو. رەقبوونى شانەكان دەبىتە لەمپەر لەبەردەم گەمىشتنى خوین و خۇراك و ئۇكسىجىن بۇ شانەكان، تا ئەو شوینەى كە شانەكان لىكەئدەھوشىن و لەماوھىكى كورتدا برىن^(۱) دروست دەبىت. ئىمجۆرە برىننە لەدوا قۇناغەكاندا دەتوانن بىن بە شىرپەنجە، كە دوا قۇناغى نەخۇشىيە. برىنەكان و شىرپەنجەكان ھۆى وەك يەكيان ھەيە، دەكرى شىرپەنجە لەبرىنەھو دەست پىيكات. گرىنگ ئەھويە بزانىن ھەم برىن و ھەم شىرپەنجە دوا قۇناغەكانى نەخۇشىيەكن كە سالانى رابووردو دەستى پىكردوھو بەرەبەرە پەرەيسەندوھو گەمىشتۆتە رادىمەك كە كىشەى جىددى و مەترسىدارى دروست كرددوھ. ھەر لەبەر ئەمەشە، دەبىنن تەواوى ئەو لىكۆلنەھو توئىزىنەوانەى بۇ دىارىكردنى شىرپەنجەو... ئەنجام دەدرىن ھەر لەبنەرەتەھو بى بەھاو بى ناوەرۆك و دوور لەراستىن، چونكە ھىچكامىان لەھۆى نەخۇشىيەكە ناكۆلنەھو. سەرجمى ئەو ھۇكارو فاكتەرەھانەى وەك ھۆى شىرپەنجە ناسراون ھەموويان بەلارپىدا رۇشتوون و شىوازە چارەسەرىيە باوھەكانى وەك (چارەسەرى كىمىيەى و سووتاندىن بە تىشك و نەشتەرگەرىيەكان) ھىچكامىان سوودبەخش نەبوون و ھەركام لەوانە نەخۇشەكە نەخۇشتر

(۱)- Ulzeration

دەگەن. شیوهی دروستبوونی شیرپەنجەش وەك برین وایه؛ هەر دووکیان ئەنجامی پەرسەندنی کۆمەڵە نەخۆشییەکن که کەسەگە چەنین ساڵ پێش ئیستا هەستی بە نیشانەکانی کردوو بەلام ئەتایاندا کەمتەرخەمی کردوو و گۆیی پێنەداون. زۆر بەی جارەکان نەخۆشییەکانی گەدەو هەوکردنەکانی دیواری ناوەوی گەدەو گاستراید دەبن بە برین. ئەم برینانە هەر شە لەمنداڵان و گەنجان و گەورەسالانیشت دەگەن و هەموو کەس دەتوانی بۆی دەرکەوێ که ئایا لەگە دەیدا ئازار هەیە یا نا؟ ئەمجۆرە برینانە لەخانە ی برینە کۆئەندامییەکاندا^(۱) دادەنرێن و بەو مانایەیه که لەهەموو کۆئەندامەگەدا پشپۆی دروستبوو و بۆتە هۆی تیکچوونی کردارەکانی لەش. ئەمجۆرە گۆرانکارییە جەستەییانە (برینانە) دەبنە هۆی ئەوهی که دەمارە خوینبەرەکانی قاج لەحالتی ئاسایی دەرچن و شانەکان رەق ببن. ئەمجۆرە رەقبوونی شانە و دەمارە خوینبەرەکان دەبێتە هۆی ئەوهی که خوین و ئۆکسیجین و خواردن بە شانە زیانبەرکەوتوو وەکان نەگات. دەکرێ دروستبوونی برین وەك داپزانی خیرای شانەکان سەیر بکەین که حالەتیکی وەك جەلتەیه^(۲)، حالەتیکی کتوپر که بریکی زۆر خوین دزە دەکاتە خانەکانەوه. لەحالتێکدا لە شیرپەنجەدا داپزینی شانەکان بە شینەیی روودەت چونکه لەخانەکاندا سووری خوین بە زەحمەت ئەنجام دەدری^(۳).

(۱)- Sonatisch

(۲)- Apoplexie

(۳)- Asphyxie

برين و شېرپەنجه ھەردووکیان بەھۆی ورووژان و ئالۆزییەو ھەدرۆست دەبن. بئ ئەملا و ئەولا ھەوکردنە درئۆخایەنەگان بەھۆی ورووژانی جەستەو ھەدرۆست دەبن. ئەم ماددە ورووژینەرانیە (ئەلکۆل و ماددە سېرکەرەگان و جگەرەو قاوہ و چا و بەھارات و خۆئ...وھتد) ھەموویان لە لەشدا ئالۆزی ھەدرۆست دەکەن و ھەر یەکەو بە جۆرئیک دەیوروویژین و لەش پئیان نامۆیە و لەئەنجامدا بۆ کردنەدەرەوھیان وزمەکی زۆر بەگاردینئیت. پئویستە ھەرچە دەپخۆین لەش بیکات بە خۆین و ماسولگە، واتە پئویستە خواردنەگان چەندین ماددە تاییبەتییان تیدا بیت بۆ ئەوہی لەش بتوانئ بە گەمترین زەحمەت و ماندووہوون بیانگۆرئ بۆ ماددەگەلیکی ھاوشیوہی پئکھاتەکانی ناو خۆی. ھەرچە لەدەرەوہی ئەم بنەمایە بیت، بۆ لەش ژەھرو ورووژینەرەو ناچئتە خانەئ خۆراکە تەندروستەگانەوہ و جۆرەھا نەخۆشی دەخولقئینئ کە یەکئیک لەو نەخۆشییانە برینەگانن. ئەگەر بەشە زیانبەرکەوتووەگان کەوتنە حالەتی نەجوولانەوہ و خۆین بە ناویاندا نەسوورا^(۱) ئەم حالەتە دبئتە ھۆی ئەوہی کە شانەگان رەق ببن و دواجار ببن بە شېرپەنجه. گرینگترین ئەندامئیک کە لەرەوتی ئەم نەخۆشییانەدا زۆرتین زیانی بەردەگەوئ خانە دەمارییەگانن کە بەھۆی بوونی ماددە ژەھراوییەگانەوہ لە رادەبەدەرە جوولئینراون. ئەگەر دیواری ناوہوہی گەدە بریندار ببئ لەم حالەتەدا گەدە زیاد لەرادەئ ئاسایی ترشی دەردەدا کە دەبئتە ھۆی ترش بوونی

(۱)- Hemostase

دریژخایه‌نی لیکای گمه^(۱). ههنديک پټيانوايه ئهم ترش بوونی گدميه تهنه جۆره کيشهيه که له گمه‌داو زیاتر هه‌ولئ نه‌هيشتنی ئهم گرفته دهن، له‌حائیکدا که کهسی تووشبوو، له‌زۆر شوینی له‌شیدا هه‌ست به‌م ترشبوونه ده‌کات و ده‌زانئ ته‌واوی له‌شی تووشی حالته‌ی ترشبوون بووه و ئهم مه‌سه‌له‌یه تهنه له‌گمه‌دا نییه. کاتیک ده‌کرئ شیوازیک بۆ نه‌هيشتنی ئهم نه‌خۆشیه ره‌چاو بکریت که بزانی تهنه گمه ترشی نه‌کردوه، به‌لکو ته‌واوی تایبه‌تمه‌ندی کیمیايي جه‌سته ریگخسته‌که‌ی تیگچوووه و حالته‌ی ترشی به‌خۆیه‌وه گرتوووه. ئه‌گه‌ر هۆی وروژانه‌کانی سیستمی جه‌سته بنپ نه‌کین و کهسی نه‌خۆش هه‌ول نه‌دات خۆینی خۆی له‌ژه‌هر پاکبکاته‌وه و هه‌روا دریژه به‌ ژیا‌نی نه‌خۆش ئاسای خۆی بدات، دره‌نگ یا زوو ئه‌و کاته دپته‌به‌ره‌وه که سووری زراویش بوه‌ستی و دوا‌جار کیسه‌ی زراو جگه‌ریش له‌کار ده‌که‌ون. پنده‌چئ ئهم‌جۆره برینانه ته‌نانه‌ت تا گلاندی لوزالمعده‌ش په‌ره‌بستین و له‌به‌ر ئه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌که په‌ی به‌هۆی سه‌ره‌کی نه‌خۆشیه‌که‌ی نه‌بردوه له‌ژیا‌نه مائویرانکه‌ره‌که‌ی به‌رده‌وام ده‌بی و دیواره‌کانی ناوه‌وه په‌ک له‌دوای په‌ک زیانیان پنده‌گات و زۆر ناخپه‌نیت که‌سه‌که تووشی نه‌خۆشی دیکه‌ش ده‌بی‌ت.

خۆراک پټدانی ئه‌و که‌سانه‌ی برینی گمه یا ریخۆله یا دوانزه‌گریان هه‌یه زۆر دژواره، چونکه له‌مجۆره نه‌خۆشیا‌نه‌دا نه‌ک تهنه‌تاوانای هه‌رسی خواردن که‌م ده‌بی‌ته‌وه بگه‌ره زۆریک له‌خواردنه‌کان برینه‌که ده‌کولیننه‌وه. که‌سیک که تووشی برینی

(۱)- Hyperchlorhydrie و یا Hyperaciditate

پەپسىنىيەكان بوو بەھۇي دەردانى بەردەوامى ترشەئۆكى گەدە ناچارە ھەر چەند دەقىقە جارىك شتىك بخوات بۇ ئەوھى گەدەى بەتال نەبىو ھەست بە ئازار نەكات. ھەروھە كەسى نەخۇش ناچارە شەوانە خواردنىك بخوات كە درەنگ ھەرس بېئ بۇ ئەوھى ئازاروژان لەخەوى نەكات. لەم حالئەدا نەخۇشەكە ناچارە لەنيوھى شەودا راست بېئتەوھو شتىك بخوات، بىخ ئەوھى (لە راستيدا) برسى بىئ، تەنھا لەبەر ئەوھى پېئش بە دەردانى ترشەئۆكى گەدە بگرئ دەخواو ئىتر فىرى زۇرخۇرى دەبېت. لەم حالئەدا گەدە ناچارە بەردەوام ترشەئۆك دەربداتو رەوشى نەخۇشيش رۇژ لەدواى رۇژ خراپتر دەبىئ، چونكە ئەو كەسە نەخۇشە لەبەر ھىوركرەنەوھى ئازارەكەمەتى خواردن دەخوات نەك لەبەر ئەوھى برسىيەتى. بەرنامەى خۇراكى جۇراوجۇر بۇ ئەو كەسانە داندرارە كە تووشى ئەممجۇرە برىنانە بوون، بەلام ھىچيان ئەنجامى نەبووھو سەركەوتنى بەدەست نەھىئاوھ. تا ئەو كاتەى ھۇى تووشبوون بەممجۇرە نەخۇشيانە توئزىنەوھى لەسەر نەكرىتو لىئى نەكۆلدرىتەوھو ھۇكارەكان لەناو نەچن ئەممجۇرە بەرنامە خۇراكييانە ھىچ رۇئىكيان نابىئو تەنھا كەسەكە ھىوابراو دەكەن. بەرنامە خۇراكييەكان تەنھا كاريان ئەوھىيە كە نىشانەكانى نەخۇشىيەكە نەھىلن، جا ھىچ جىاوازى نىيە لەنيوان ئەوھدا كە ئەم بەرنامەيە، شىر خواردنەوھ بىئ يا كەبابو نان سوخارىو...وھتد، ئەم بەرنامە خۇراكييانە ھەموويان دەبنە ھۇى خراپتربوونى رەوشى نەخۇشىيەكەو ھىچى تريان لەدەست نايات. ديارە بە دئنيايەوھ ئەممجۇرە رىجىمانە كەمتر دەبنە ھۇى كۆلانەوھى برىنەكان، بەلام

ھەرگىز ھۆى نەخۇشسىيەكە لەناو نابەن و ناشتوانن لەچارسەرى
 نەخۇشسىيەكەدا ھىچ رۇئىكىيان ھەبىت. سەرجمى دەرمانەكانىش
 تەنھا بۇ ماۋىيەكى كەم ئازارو نىشانەكانى نەخۇشسىيەكە كەم
 دەكەنەۋە. ھەرۋەھا بەكارھىنانى ئەو شىۋازى چارسەرىيەى كە بە
 ھۆيەۋە سەرما لەسەر لوۋەكانى گەدە دروست دەكات ناتوانى
 لەچاكبوۋنەۋەى ئەم برىنانەدا رۇئى ھەبىت و تەنھا بە شىۋەيەكى كاتى
 ئازارمكە ھىۋور دەكاتەۋەو دواجار نەخۇشەكە ھەر دەخاتە بەردەم
 رەحمەتى چەقۇى كاكى نەشتەرگەرۋ ئەۋىش ھىچ چەشنە رۇئىكى
 لەچاكبوۋنەۋەدا نىيەو رەۋشەكە خراپتر دەكات. ئەو كەسەى توۋشى
 برىنى گەدە بوۋە، زۆرىەى شوئىنەكانى گەدەى توۋشى ھەۋكردن بوۋە.
 برىن لە شوئىنەكدا دروست دەبىت كە لەھەموو شوئىنەكانى دىكە زىاتر
 زىانى پىنگەىشتىبىت. واتە ئەو بەشە توۋشى برىن دەبىت كە بەھۆى
 نەخۇشسىيەۋە زىاتر گۇرانى بەسەردا ھاتىبى و زەرەرمەند بوۋىت.
 ئەگەر لەرئىگەى نەشتەرگەرىيەۋە بەشە برىندارەكە بىرن و دەرى بىنن
 كە ھەر ئەو كارەش دەكەن! ئەى باشە چى لە بەشەكانى ترى گەدە
 بكەن كە توۋشى ھەۋكردن بوۋە؟ بە دلتىايىيەۋە زۆر ناخايەنى
 لەشوئىنەكى دىكەۋە برىنەكى دىكە دروست دەبىت. برىنى برىنەكە
 دەبىتە ھۆى ئەۋەى چەندىن برىنى دىكە لەشوئىنەكانى دىكەدا
 سەرھەلبدەن. ھۆكەى ئەۋەيە كە نەشتەرگەرى كارى بەسەر ھۆى
 دروستبوۋنى برىنەكەۋە نىيەو نەشتەرگەرەكان تەنھا برىنەكە
 دەبىنن و ھەۋل دەدەن مقەستى لىبىنن و دەرى بىنن، تەنانەت دەكرى
 گەدە بىرن و دەرى بىنن، بەلام گومان لەۋەدا نىيە لەشوئىنەكى دىكەى

جەستەۋە گىرھتېكى دېكە دروست دەپت. ھېچ كەس بە نەشتەرگەرى لەشساغى بە دەست ناھىيىتەۋە نەشتەرگەرەكانىش ئەو توانايەيان نىيە لەشساغى بۇ ھېچ مۇۋەپپەقىيەت بەدى بېين. ئەو كەسانەى بەھۋى نەشتەرگەرىيەۋە بەشىكى زۆر لەگەدەيان دەرھىنراۋە^(۱) تووشى كەمخوئىنى دەين. ھەندىكجار بۇ ئەو كەسانەى برىن لەگەدەۋ دەرگاى گەدەياندا ھەيە^(۲) جۆرە نەشتەرگەرىيەك^(۳) ئەنجامدەدەن كە نەخۆشەكە زىيانىكى زۆرى بەردەكەۋىت. لەم جۆرە نەشتەرگەرىيەنەدا لەنىۋان گەدەۋ رىخۆلە چكۆلەدا لىكىنەرىك دادەننن كە ئەم دوو ئەندامە پىكەۋە بلكىنىت. رۇژوۋگرتن بەشە ئاۋساۋەكەى گەدە دىنىتەۋە دۇخى جارانى، ۋەك ئەو كاتەى كە دىۋارى ناۋەۋەى لووت تووشى ھەۋكردن دەپىۋ بى نەشتەرگەرى ۋەك خۇى لىدىتەۋە. ئەۋانەى برىنى گەدەيان ھەيە بەھۋى خوينبەربوۋنى گەدەيان تووشى كەم خوينىش دەين. ئەم جۆرە كەسانە توانايەكى كەمىان ھەيە بۇ خوين دروست كىردن، چۈنكە كەسى نەخۆش ۋەك پىۋىست ناتۋانى خۇراك بە لەشى بگەيەنيت. كەسى تووشبوۋ بەھۋى شارەزا نەبوۋن لەسىستىمى جەستەى خۇى بۇ چەندىن سال بە شىۋمىيەكى خىراپ لەتەك جەستەيدا جۈۋلاۋەتەۋەۋ زۇرىك لەپىۋىستىيە سەرەتايەكانى جەستەى خۇى پىشتىگۋى خىستۋە تا ئەۋەى كە دۋاجار گەدە يا رىخۆلە يا دۋانزە گىرىى تووشى برىن بوۋە. ھەر برىنىكى ئىلتەھابى(عضۋى)

(۱)- M.Resektion

(۲)- Pylorus, Pforner

(۳)- Castroenterostomie

دەرىداتو ئەمەش دەبىتە ھۆى ورووژاندنى ئەو شوپانەى برىندار بوون. سېيەم: لە ئەنجامى پېرو بەتال بوونەھەى گەدە بەھۆى خواردەنەكانەو ھەندىكجار برىنەكان دەم دەكەنەو ھەندىكجارىش دەكەونە سەرىەكترو ئەمەش رۇئىكى خراپى لەچاكبوونەھەى برىنەكەدا ھەيە. ھەر لەبەر ئەمەيە كە دكتور ونگر پېشنيار دەكات، رۇژووگرتنو لەجىدا مانەو ھەو پشوو كردن نەك تەنھا دەبىتە ھۆى ئەوھەى كە برىنەكان چاك بېنەو ەگرە دەبىتە ھۆى ئەوھەى كە نەخۇشەيەكانى دىكەش چارەسەر بىن. ديارە ئەوھەمان بىر دىنيتەو ە كە پېويستە تا چاكبوونەو ەو نۇژەنبوونەو ەى تەواوتى شانەكان رۇژوو ەكە بەردەوام بىو پاشان كەسەكە دەست بكاتەو بە خواردن. لەكاتى رۇژوودا دىوارى ناوھەى دەرگای گەدە كە برىندار بوو ە تەسك بۆتەو ەو ھەوى كردو ە دەگەرپتەو ە دۇخى ئاسايى خۆى و كارەكانى خۆى بە شېوھەكى سروشتى ئەنجام دەدات. ديارە ئەم ھەوكردانە كاتىك نامىن كە ھىشتا شانە (بافتھای پىوندى) تووشى برىن نەبوون، چونكە ئەمجۆرە شانانە كە برىندار بوون چاكبوونەو ەيان نىيە. چونكە برىنەكان تا ئەو شوپنە پەرە دەستىن كە چىتر چاكبوونەو ەيان نىيە، بۆ ئەوھەى كار نەگاتە ئەو شوپنە (كە ئىتر چاكبوونەو ە مەحالە) پېويستە كەسى تووشبوو بەم برىنەنە بەر لەوھەى بگاتە ئەم قۇناغە، تەواوى ئەو ھۆيانە نەھىلئىت كە لە دروستبوونى نەخۇشەيەكەيدا رۇئىيان ھەبوو ەو شانە زىان بەرگەوتوو ەكان بخاتە حالەتەكەو ە كە بتوانن بەر لەوھەى تەواو درەنگ بووبىن خۆيان دروست بكنەو ە. ئەگەر كەسى نەخۇش شىوازى ژيان و

خواردنى بە شىۋەيەكى بىنەرەتى بىگۆرئى و باشترى بىكات ئەوا لە ماۋەيەكى كەمدا ھەو كىردنەكان نامىنن و سارىژ دەبنەوہ.

من زىاتر جەخت لەسەر خواردن دەكەمەوہ. كەسى نەخۆش دەبى واز لەخواردنى سەرجم ئەو خۇراكانە بىئى كە زىانى پىدەگەيەنن. چاكبوونەوہى بىرینەكانى رىخۆلەو گەدە پىرۆسەيەكى روولەگەشەيە. بىرینە رووكەشى (سۇحى) يەكان چاك دەبنەوہ بەلام زۇر ناخايەنئ سەرلەنوئ سەرھەلدەدەنەوہ. زۇر كەس ھەن چەندىن جار نەشتەرگەرييان بۇ كراوہ و دووبارە تووشى بىرین بوونەوہ. ئەمە پىشاندەرى ئەوہيە كە ئەمجۇرە نەشتەرگەرييانە ناتوانن لەشساغى بۇ نەخۆش بىگىر نەوہ. كاتىك چارەسەرى روودەدات كە ھۆى نەخۆشبيەكە نەمىنئىت. ئەتەواوى قۇناغەكانى نەخۆشبيدا ئەگەرى سەرلەنوئ چاكبوونەوہ ھەيە. تەنھا كاتىك شانسى چاكبوونەوہ نامىنئ كە كۆئەندامەكە كەوتبىتە حالەتى لىكھەلۆەشان و ھىزو وزمىەكى بۇ سەرلەنوئ چاككردنەوہى خۆى تىا نەمايىت يا ئەم كەسە تووشى شىرپەنجە بووبىت.

بهشی بیستو چوارم

شەقیقە (میگرن)

من دەزانم ئەو ژانەسەری هەممە هی قەبزییەگەمە! ئەمە قەسە
ژنیكە که چەندین ساڵ بوو شەقیقە لەگەڵدا بوو. دەبیوت ئەگەر لە
قەبزی رزگارم بێ ئەوا شەقیقەگەشم نامینیت. چەندین ساڵ ئەم ژنە
ژانەسەری لەگەڵدا بوو، سەردانی زۆر پزیشکی کردبوو کەچی
هیچکامیان نەیانتوانیبوو گۆرانیک لەرەوشی گشتی ئەودا دروست
بکەن. بەکارهێنانی چارەسەرە کیمیاییە جۆراوجۆرەکان ئەویان زیاتر
تووپەرەو بێ هیوا کردبوو. من بۆم روونکردووه، ئەگەر وا بکە هی هۆی
نەخۆشییەگە نەمیتن لە دەست شەقیقەگەش رزگارت دەبێ و
قەبزییەگەشت چارەسەر دەبیت. ئەم خانمە تا ئیستا لەگەسی
نەبێستبوو کە دەبێ هۆی نەخۆشییەگە نەهێلدری بۆ ئەوهی
سەرلەنوی لەشساغی بۆ بگەریتەوه. چ پزیشکەکان و چ کەسە
ئاساییەکان تەنها بیر لەوه دەکەنەوه کە بە کام دەرمان یا بە
بەکارهێنانی کام شیوازی چارەسەری دەتوانن لەشساغ ببنەوه.
دەرمانەکان - کە بۆ ماوهیەکی کورت نەخۆشییەکان دەشارنەوه و تا
ئەو کاتە لەش کاریگەرییەگە پووچەڵ نەکردۆتەوه کەسەگە هێور
دەکەنەوه- هەرگیز ناتوانن نەخۆشی چاک بکەنەوه، کاریگەرییە

لاۋەككىيەكانى ئەم دەرمانانەش وئىرانكەرە. ئەم خانمە سەرمتا رۆژووئىكى كورتماۋى گرتو دۋاى ئەۋەى لەو ماۋەدا ھەستى كرد ئىتر ژانەسەرى نەماۋە، بە شىۋىمىيەكى بىنەپەرتى شىۋاۋى ژيانو خۇراكى خۇى گۆپرى و لەشى لەختەو زىل و ژەھرەكان خاۋىن كىردەۋەو لەۋە بەدۋا چىتر نە ژانەسەرى ماۋو نە ئەو قەبىزىيەشى ما كە ئازارى دەدا.

بە گشتى شەقىقە، ھىلئىجدان و ژانەسەرى پەيتا پەيتا لەتەكدايە. ئەو كەسانەى ئەم نەخۇشىيەيان لەگەندايە لەناو خوينياندا جۆرەھا ژەھر ھەيەو سىستىمى ھەرسىيان بە شىۋىمىيەكى ناپىك كار دەكاتو لەكاتى سوۋپى مانگانەدا نارەحەتلىگەئىكىيان ھەيە. لەبىرمە ژنىك شەقىقەى بوو ھاتە لامو سكالائى ئەۋەى دەكرد كە لە كاتى سوۋپى مانگانەدا خوين لەناو ھەۋزە بىچكۆلە (لگنچە) پىدا كۆدەبىتەۋە. من وتم چۋار بۇ شەشە ھەفتەت دەۋى تا چاك بىبىتەۋە.

وتى، من بىروام بە قەسكەت نىيە، چونكە تا ئىستا كەس پىتى نەۋوتتوم شەقىقە چارەسەرى ھەيە. دۋاى ئەۋەى ئەم خانمە رازى بوو بە پىشنىارەكەم و خەۋىندراو رۆژووئى گرت ھەستىكرد چىتر باس لە ژانەسەرەكەى نىيەو خۇۋىستانە درىژەى بە رۆژووۋەكەيداو سەرلەنۋى لەشساغى بۇ گەپرايەۋە. لەنىشانەكانى دىكەى ئەم نەخۇشىيە، سەرگىژمىيە لە لايەكى كاسەلەسەردا كە ژانەسەرو ھەندىكجىار ھىلئىجدان و ئالۋزبوۋنى پىنج ھەستەكەى لەتەكدايە، بەتايىبەت لە ھەندىك كاتدا تواناى تەھەمولى چاۋو گۆى زۆر دادەبەزى و لەبەرابەر دەنگى بەرزو تىشكدا ھەستىار دەبىتەۋەو تواناى تەركىزى ئەم كەسانە بەھۋى بە فېرۇچۋونى وزەۋە كەمتر دەبىت. كەم نەخۇشى

جەستەيى ھەن وەك شەھىقە ئەو ھەموو ئازارى مەرۇفۇ بەن، ھەر بۇيە كەسى تووشبوو، ھەر دەرمانىك بزانى تۈزىك ئازارەكەى ھىور دەكاتەو پەناى بۇ دەبات. دكتور ئالفارېنس دەلى: ئەمجۆرە نەخۇشانە دەنېردرېن بۇ خەستەخانە و چى تاقىکردنەو و پشكىنى باو ھەيە لەسەرى تاقىدەكەنەو و دواچار پېياندەلېن، زانستى پزىشكى نازانى ھۇى ئەم نەخۇشېيە چىيە. دكتور فېگر دەلى: بە پىى ئەو تاقىکردنەو و ئەزمونە زۇرانەى سەبارت بەم نەخۇشېيە كر دوومە و ھەمە لەو باوەرەدام ژەھرگەلېكى زۆر لەخوینى كەسانى تووشبوو بەم نەخۇشېيەدا ھەيە و تا ئەو كاتەش ئەم ژەھرانە لە لەشيان نەكرېتەدەر ئەگەرى ھىچ چەشنە چارەسەرىيەك لەئارادا نىيە. پىاوان كەمتر لە ژنان تووشى ئەم نەخۇشېە دەبن و كەسانى تووشبوو خوینىكى زۆر پىسيان ھەيە. ئەوانەى ئەم نەخۇشېيەيان لەگەلدايە سىستىمى ھەرسىيان لاوازە و لەكاتى سوورپى مانگانەدا رووبەرووى جۆرەھا كېشە و گرفت دەبنەو، بۇ نەمۇنە فشارى خوین لەحەوزدا يەكېك لەو گرفتانەيە. تەنە ژەھراوېيەكانى ناو دەزگای ھەرسى ئەمجۆرە كەسانە دەچېتە نا خوینەو و دەبېتە ھۇى بلاو بوونەو و نەخۇشېيەكە، كە زىاتر ماندوويى و ژەھراوى بوونى خوینى لەتەكدايە. Argotamin كە لە وەرگىراوەكانى ماددە سېرگەرەكانە و دەرمانەكانى دېكەش كە بۇ چارەسەرى ئەم نەخۇشېيەى دادەنېن بېجگە لەكەم كرنەو و ئازار ھىچى تریان لەدەست نایات و زۆر كات كارىگەرىيە لاوەكېيەكانى ئەمجۆرە دەرمانانە كارەساتى بەدواوېيە. ئەو كەسەى شەھىقەى لەگەلدايە ئەگەر بېتو و بە پىى رېنمايەكانى

شیوازی تەندروستی سروشتی بژی هەر لهههنگاوه سه‌رمتابیه‌کاندا ژانه سه‌ره‌که‌ی نامینئ و دوا‌ی ماوه‌یه‌کیش به‌رۆژوو بوون، ئیتر هەرگیز تووشی شەقیقه نابیتەوه. زۆر نه‌خۆش بۆ ماوه‌ی چه‌ندین سالی یه‌ک له‌دوا‌ی یه‌ک به‌هۆی به‌کاره‌ینانی دەرمانه‌ کیمیاییه‌کانه‌وه زیانیان به‌ سیستمی دهماری خۆیان گه‌یاندوه‌و هه‌یج سوودیکیشیان له‌و دەرمانانه‌ نه‌بینیوه. که‌سانی تووشبوو تنها به‌ ره‌چاوکردنی شیوازی سروشتی له‌ژیانیانداو کۆنترۆل کردن و رینکردنه‌وه‌ی خۆیان ده‌توانن سه‌رله‌نوئ له‌شساغی له‌ئامیز بگرنه‌وه. ئه‌وانه‌ی شەقیقه‌یان هه‌یه‌ به‌ گرتنی رۆژوو‌یه‌کی کورت ماوه‌ له‌ده‌ست ئەم نه‌خۆشییه‌ رزگاریان ده‌بێ. سێ هه‌فته‌ به‌رۆژوو بوون به‌سه‌ بۆ ئەوه‌ی که‌سه‌که‌ له‌شی خۆی به‌ شیوه‌یه‌کی بنه‌رته‌ی خاوین بکاته‌وه‌و چیتر تووشی ئەم نه‌خۆشییه‌ نه‌بیتەوه.

بەشى بېستو بېنچەم

پژمىنى بەردەوام كە تاي لەگە ئدايە (جەساسىيەت)

نەخۆشەكە، ئنىك بوو كە دەبوو يارمەتى بدەن بۇ ئەوھى
لەقەرەوئەكەى بېتەخوارو بە تەنھايى نەيدەتوانى كارەكانى خۆى
ئەنجامبەدات. ئەوئەندە لاوز ببوو بۇ ھەئىنانەوھى ھەر ھەنگاوتىك
دەبوو كەمىك بوەستى. يەككىك لە نەخۆشىيەكانى ئەم خانمە ئەوھ
بوو كە بەردەوام دەپژمى و تاشى ھەبوو، ئەم بەسزمانە ھەر كە وەرزى
گون و گژو گيا دەھات ئىتر ژيانى لىدەبوو بە دۆزەخ. تەنھا سەرقالى
ئەم ژنە رۆژانى يەكشەمە بوو كە لەكۆرى ئىنجىل خويئندەوھدا
بەشدارى دەكرد. يەكشەممەيەكيان لەيەككىك لەم كۆرانەدا ناسياوى
لەتەك كەسىكدا پەيدا دەكات كە بۇ يەكەمجار باسى چاكبوونەوھى
نەخۆشىيەكان دەكات و بەو ژنە دەئى ئەگەر پىشنيارەكانم رەچا و
بەكى سەرلەنوى لەشساغىت بۇ دەگەرپتەوھ. ئەو كەسەى قسەى بۇ
ئەم خانمە دەكرد يەككىك بووھ لە پىسپۆرانى شىئوازى سروشتى
تەندروسىتى و دواجار توانىبووى ئەم خانمە ھانبەدات بۇ ئەوھى
گۆرانىك لەژيانىدا بكات. ھەر چۆنىك بى ئەم ژنە دەردەدارە رازى
دەبى و لەسەرەتادا بۇ ماوھى سى رۆژ واز لەخواردن دىئى. دواى ئەوھى
كە ھەستىكرد گۆرانى يەك لەدواى يەك لەرەوشى تەنەدروسىتىدا

دروست دەبىي زياتر خولياي ئەۋەى كەۋتە سەر رىڭگاكە تا كۆتايى بېرىت. لەبەر ئەۋەى نەخۇشى ئەم خانمەى زۆر لاۋازو بىتوانا كرىبوو نەيدەتوانى رۇزۋوى درىژماۋە بگىرىت. ھەر بۇيە بېرىداردا چەند رۇز خواردن بخواتو چەند رۇز بەرۇزۋو بىت. ئىستا كە من ئەم دىپرانەى لەسەر دەنووسم تەمەنى گەپشۇتۇتە ۷۲ سالو ھاۋتەمەنەكانى دەلئېن، ئەو ئىستاش بەو تەمەنەۋە ھەر گەنج ديارەو خاۋمنى لەسساغىيەكى باشە. ئەم ژنە دۋاى چاكبوونەۋە دەستىكرد بە كاركردن و ھەرگىز ۋازى لەچالاكى نەھىتا. چىل سال بەسەر چاكبوونەۋەيدا تىدەپەپرىو لەو ماۋەدا تەنانەت بۇ جارىكەش نەبوۋە كە توۋشى نەخۇشىيەكانى پېشۋوى بوۋىتتەۋە. ئەگەرچى ئەو خانمە لەباشۋورى پىر لەدارو درەختدا ژيان بەسەر دەبات بەلام سەرەپراى ئەۋەش لەۋەرزى گول و گيادا ھىچ چەشنە گىرفتىكى نىيە و باسنىك لە پىزمىن و خورران و ھەسسىيەت لەئارادا نەماۋە. ئەمە نموونەيەكە لەو ھەزاران مرۇقەى كە چەندىن سال بەدەست جۆرەھا ھەسسىيەتەۋە نالاندۋويانە و بە شىۋازى تەندروستى سىروشتى خۇيان لەدەست ئەممجۆرە نەخۇشىيانە رىزگار كرىۋە.

ھەسسىيەت ۋاتە پىر بوۋنى خۋىن لەتەنە زىادەكان و زىل و خاشاك. لەمجۆرە نەخۇشىيانەدا، بەھۋى ھەۋكردى دىۋارى ناۋەۋەى لووت، دەردانى چىلم زۆر دەبىي و ھەستى بۇنكردى كەسەكە ھەستىار دەبىي و بەھۋى لاۋازبوۋنى سىستىمى بەرگىرى، كەسە توۋشبوۋەكە ناتۋانى لەگەل گەردىلەكانى ناۋ ھەۋادا ھەئىكات. لەم كاتەدا دىۋارى ناۋەۋەى لووت لە رادەبەدەر دەۋروۋزى و نەخۇش لەبەرابەر

گهرديله كانى ناو هواو بۇنى گون و مادده ژدهراوييه كاندا هستيار دهېئو و همجوره ماددانه دهبنه هۇى دوردانى له رادهبه دهر له لووتداو زۇر بهى كاته كان دهبنه هۇى ئه وهى كه لووتى كه سى تووشبوو بگيرئو نه توانئ به ئاسانى همناسه بدات. ئه و لووتو قورگو و چاوانهى به هۇى ورووزانه كان و پشتوييه كان و هه و كردنى ديواره كانى ناوه وه زيانيان بهر كه و تووه، هه موويان ئاماژهن بۇ يه كه نه خوڤى كه له رابردودا به هه موويان دهووترا هه و كردن. له راستيشدا سه رجه مى ئه مانه له هه و كردنى ديواره كانى ناوه وه دروست دهبن.

وهك باوه به پژمينه به رده و امه كان دهوترئت حه سايبهت، به لام ئه وهى كه حه ساسيبهت (الرزى) چيبه و نيشانه كانى كامانه ن، پهيوه ندى به وه وه هه يه كه چؤن دهر ده كه وئت، به لام له بنه رهدا هه موويان دهر برى حاله تئكن كه ئاماژه يه بۇ ئه وهى كه له ش له رادهبه دهر هستيار بۇته وه، نيشانه گه لئك له وه هستيار بوونه نا ئاساييهى كه له ش له به رابه ر هه ندى شتى تايبه تدا پيشانى دهدات حه ساسيبه ته له ئاست هه ندىك شتدا كه بۇ كه سانى ديكه هيج كئشه يه و گرفتئك دروست ناكهن. ئه گهر ئيمه وهك نه خوڤى يه كه له حه ساسيبهت بر وانين كه مرؤف تووشى هستيار بوونئكى نا ئاسايى و ناسروشتى دهكات ناتوانين هيجى له به رابه ردا بكه ين، چونكه هۇى دروست بوونه كهى نازانين. پسپورانى بوارى زانسته پزيشكيه كان چونكه نازانن هۇى سه ره لئدانى ئه م نه خوڤى يه چيبه هه ولده دهن به بيناسه و روونكر دنه وه كانيان كه سه تووشبو وه كان به وه قه ناعه ته بگه يهنن كه حه ساسيبهت حاله تئكى نا ئاسايى و كاردانه وهى له شه

لهبهرابهه ههنديك شتى تايبهتدا. لهراستيدا ئهگهر سيستمى بهرگرى لهش لهبهرابهه مادديهكدا تواناي كاركردى كهه ببيتوهه، تواناو ئيمكاناتى ديكهى ههيه كه دهتوانى به هۆيانوه سههلهنووى ئهم سيستمى بهرگرىبه لاواز بووه بههيزو دروستبكاتوهه. بۆ دهبيى كهسنيك لهبهرامبهه شتيكدا تووشى ههساسيههت ببيى بهلام كهسيكى ديكه تووشى ئهو حالتهه نابيت؟ يا ئهگهر ئهوهمان قبول بى كه ههساسيههت بههۆى لاواز بوونى سيستمى بهرگرى لهشهوه دروست دهبيى، باشه ئهم كهموكوورپيه بههۆى چييهوهه لهكوپوه دروست دهبيت؟ ههساسيههت پزمينه پهيتا پهيتاكان ئههجامى ههوكردنى دريژخايههه لهبوشايههكانى لووتداو لهبهههتدا نيشانهى پيسبوونى خوينه بههۆى مادده زههراويههكانهوه. ئهگهر شوپينيكي ديوارى ناوههوى لهش تووشى ههوكردن ببيى، ئاشكرايه كه ئيلتهابهكه خوينيش پيس دهكاتو تووشى زههراوى بوونى دهكاتو تا كاتيى ئهو كهسه لهشى خۆى به خواردنه نهخواززاو نالهبارهكان (بى ئهوهى بهراستى برسى بى) ئازار بداتو تا كاتيى كهسى تووشبوو واز لهخوهه مالمويرانكههرو نهخۆشى هينهرهكان نههينيت، قسهكردن لهچاكبوونهوهه لهشساغى بىسووده. ههركهس تووشى ههساسيههت پزميني يهك لهسهه يهك بووه، ئهوهندهى بهسه بۆ ماوهيهك واز لهخواردن بينىو تافيبكاتوهه بزانيى ئايا لهكورتماوهه لووتى ئاوى پيدا دى، ئهگينا لهسهه رۆزووهكهى بهردهوام بىو لهوه دلتيا بى كه نيشانهكانى ديكهى نهخۆشيهكهش نامينن. پتويسته ههموو كهسنيك كه تووشى ئهم نهخۆشيه دهبيى ئاگادارى ئهوه بى كه تۆزو بوئى گول و

مووی ئاۋەلان و شتەکانی دیکە کە ئەو لەبەرەمبەرەیاندا تووشی
 ھەسەسییەت دەبێ، ھەموویان شتگەئێکی ئاساین کە لەسروشت و
 ژینگەدا ھەن و نابن مەرۆف لەبەرەمبەرەیاندا ھەستیار بێ، مەگەر ئەووی
 کەسە کە خۆی کێشە ھەبێت. بۆ نەھێشتنی ئەم ھالەتە پێویستە
 کەسی تووشبوو ھۆکە ھەبێت بکات کە ھەمان ژەھراوی بوونی لەشی
 خۆیەتی. بە کورتییە کە، ئەو کەسانە تووشی ھەسەسییەت دەبن کە
 بە گشتی ج لەخوینیاندا و ج لەژیانیاندا ناپێکییە کە ھەبێ. کەسی
 لەشخا تووشی ھەسەسییە نابێت. ھەر کات ئەو کەسە تووشی ئەم
 نەخۆشییە بوو ئاوێکی قوڵ لەژیانی خۆی بداتەو و واز لەخووە
 زیانبەخەشەکان بێنێ و شێوازیکی تەندروست رەچا و بکات ئێتر
 ھەسەسییەتی بە ھیچ شتێک نامێنێ و تووشی ھەسەسییەت نابێتەو.
 رەنگە دەرمانە کیمیایی و گیاییەکان بتوانن نیشانەکانی نەخۆشییە کە
 بۆ ماوەیە کە ھێور بکەنەو، بەلام ھۆی نەخۆشییە کە ھەر لەشوینی
 خۆی دەمێنێو و کەسی نەخۆش لەو ھەرزێ خۆیدا سەرلەنوێ ھەمان
 ئەو نیشانانە تییدا دەر دەکەوێتەو کە سالانی پێشتر لەخۆیدا
 بینیونی، لەم ھالەتەدا سەرلەنوێ دەبێ ئەو کەسە پەنا بەریتەو بەر
 دەرمان و... و ھتد یا بچیتە شوینێک کە دارو درەختی کەمە یا بۆ
 پشوو دان بچیتە خەستەخانەکان و کۆلێ پارە خەرج بکات. باشترین
 چارەسەر و گەشت و رابواردن بۆ کەسی تووشبوو ئەو ھەبێ کە گەشتێکی
 سەرسوور ھینەر بکات بۆ ناو جینگا و لەویدا بە قوڵی لەئێمەجازی
 سروشتی خواکرد رامێنێ و لەکۆتاییدا بە لەشخاگییەو لەجینگاکە
 بێتەو دەدر. ئەم کارە ھەم پارە کەمتری تێدەچێت و ھەم کەسی

نەخۆشیش نابى لەخۆرا ئەو ھەموو ھىلاکىيە بەرخۆى بدات و ئاسايش و ئاسوودمىي لەخۆى ھەرام بکات. بەئى پەنابەرە بەر ناوجىگا و واز لەخواردن بىنە، ئەوکات دواى ۱۰رۆژ و ھەندىکجارىش دواى چوار، پىنج ھەفتە (بە ئىزنى خودا) سەرلەنوئ لەشساغىت بۆ دەگەرپتەو و ئىتر ھەرگىز تووشى ھەساسىيە نابىتەو (ديارە تا ئەو کاتەى کە دووبارە رووت لەژيانى ھەساسىيە خوئقئىن نەکردۆتەو و خوو زىانبەخشەکانت لەبىرکردوو)، ئەگىنا ئەگەر دواى چاکبوونەو، سەرلەنوئ بى بىرکردنەو ژيايى و شىوازی ھەلەت لەژياندا رەچا و کرد، خوا چى پىبەخشیوى دووبارە لىت دەستىنیتەو (ديارە چونکە خۆت وات دەوئ). ديارە زۆر گرینگە بزانى بۆ تووشى ھەساسىيە بووى و پەى بە ھۆکەى بەرى. پىسپۆرانى شىوازی سروشتى لەشساغى لە ئەمرىکادا زياتر لە ۱۷۷ سائە خەلک فىردەگەن و ئەوان لەخوو زىانبەخش و نەخۆشپتەرهکان ئاگادار دەگەنەو. ئەگەر کەسى تووشبوو لەشى خۆى لە زىل و خاشاکە زیادە و سەربارەکان پاک بکاتەو دەبىنئ کە لووت و قورگ و چاوەکانىشى خاوين بوونەو و ئىتر کىشەيەكى نامىنئ. مرؤف بۆ خاوينکردنەو لەش لەشەرى پاشەپرۆو ژەرەگان، لەچا و نەخۆشپتەرهکانى دیکەدا، پىويستى بە رۆژوويەكى کورت ماوتەرە. ھەندىکجار ۱۰ رۆژ بەسە و لەھەندىک حالتدا کەسە قەئەوکان دەبى چوار بۆ پىنج ھەفتە بەرۆژوو بن بۆ ئەوئ لەشيان تەواو خاوين ببىتەو.

بەشى بېستو شەشەم

فشارى خوين

لەولاتە پېشكە وتووۋە پېشەسازىيە كاندا فشارى خوين بەھۋى رەقبوونى ئەو خوينبەرانەۋە دروست دەبىج كە خوين لەدلەۋە دەگوازنەۋە پېيدەلەين تەسكبوونەۋە دەمارە خوينبەرگان (گىرانى خوينبەرگان) كە ھۋى دروستبوونى زۆربەى نەخۇشىيەكانى دلە. ئىمە باس لەو فشارى خوينە دەكەين كە لەدەمارەكان (خوينبەرگان) دا دروست دەبىج و بە فشارى خوينى دەمارە خوينبەرگان بەناۋبانگە لەم حالەتەدا ئەو دەمارانەى كە خوين لەدلەۋە دەگوازنەۋە تەسك دەبنەۋە لەسەر رىنگاى سوورپى خوين كۆسپ و لەمپەر دروست دەبىت. لەپشت ئەم لەمپەرانەۋە فشارى خوين بەرز دەبىتەۋە. لەناۋ ئەم دەمارە خوينبەرە تەسك بوۋانەدا فشارى خوين لەسەرەۋمىيە ھەر ئەمەش دل تووشى كېشە دەكات. نمونەيەك دىنمەۋە بۇ ئەۋەى باشت لەبابەتەكە بگەن: وايدانين سۆندەيەكتان لەبەلوۋعەى ئاۋ بەستووۋە ئاۋەكە بە فشارىكى ئاسايى بە سۆندەكەدا دەروات، ئىستا ئەگەر بەلوۋعەيەكېش لەسەرەكەى دىكەى سۆندەكە بېستىت و ھىۋاش ھىۋاش لەگەل گرتنەۋەى بەلوۋعەكەدا بەر بە ھاتنى ئاۋەكە بگريت، فشارى ئاۋ لە ناۋ سۆندەكەدا بەرز دەبىتەۋە. ئەو دەمارە

خوينبەرانشەش كە خوين لەدلەو دەبەن حالەتەتەي كە لەو چەشنەيان ھەيە و لەزانستى پزىشكىدا فشارى ناوھەميان بە فشارى خوينى سەرھەتايى يا فشارى خوينى سەرھەكى (اصلى) ناودير كراوھ. دەگرئ شادەمارە خوينبەرەكە بە قەدى دارىك بشوبھەتەين كە دەمارو ريشالە دەمارەكان لەو جيا دەبنەوھو پزىشكى كارەكانى زىدەپال لەرئى ئەم تۆرە خوينبەرەنەوھ سەردەگرئەت. كاتەك سوورى خوين كۆسپى ھاتە سەر رى ئەو كاتەيە كە راستى نمونەكەي سەرھو دیتەدى و فشارى خوين لەم ريشالە بۆرەيەنەدا دەچتەسەر. ئەم نەخۆشەيە، تايبەت نەيە بە پەر يا گەنجەكانەوھ بەلكو مندالانەيش تووشى دەبن. بە مليۆنان كەس فشارى خوينيان ھەيە. ھەر لەبنەپەتدا ئەو پتوورەي بۆ پتوانى فشارى خوين بەكار دەبرئ، راست نەيە. زۆر كەس ھەن فشارى خوينيان لەسەرھوھە بەلام ئەم فشارە پيشانەندەرت. ئەگەرچى ئەم فشارەنە ئەوھندە لەسەرھوھ نەين كە وا لەكەسەكە بەكەن بىر بكتاھوھ، بەلام راستەيەكەي ئەوھەيە كە كەسى تووشبوو فشارى خوينى شاراوھى ھەيە و بەرەبەرە زياد دەكات تا لەرادەي تەھەمولى لەش تىدەپەرئى و يەكەم نيشانەكانى بەتەواوى دەردەكەوئەت. فشارى خوين چەندەين ھۆى جۆراوجۆرى ھەيە و شتوھى كاركردى كەسەكە و ژيانى كۆمەلەيەتە و خيزانەيەكەي و ژيانى سۆزدارى و دەمارى و چۆنەيەتە خۆراكەكەي، ھەموويان ھۆن بۆ دروستبوونى فشارى خوين.

يەكەم ھۆى دروستبوونى ئەم نەخۆشەيە زۆرخوارەنى گۆشتى سوورە. گۆشت دەبیتە ھۆى وروژانى گلانەد(لوو)ھ سىكسى و دەمارەيەكان. خوارەنى لەرادەبەدەريشى دەبیتە ھۆى دروستبوونى

فشارى خوين. خواردنەۋەى قاۋەو چاۋو ئەلكۆلۈ كېشانى جگەرەو دئەراۋكى لەو ھۆيانەن كە فشارى خوين بەرز دەكەنەۋە. نابى رۆلى ئەو خوينە بەكەم بگىرېن كە رۆزانە بەكارى دېنېن. پېۋىستە ھەمىشە ئەو راستىيەمان لەبەر چاۋو بى كە نەخۇشىيەكانى دەمارەخوينىيەكان دواجار نەخۇشى دئيان بەدۋاۋەيە. ھەندىك كەس دەيانەۋىت وا بىر بگەنەۋە كە ناراحەتتە دەمارى(عصبى)يەكان ھۆى دروستبوۋنى نەخۇشى دئن. رەنگە ئەو ماددانەى لەگورچىلەكانو گلاندەكانى سەروى گورچىلەۋە^(۱) دەردەدرېن فشارى خوين دروست بگەن. ھەرۋەھا رەنگە دەردراۋەكانى گلاندى سىرۋئىد^(۲) فشارى خوين دروست بگات يا دەردراۋەكانى گلاندى ھاپپۇفېز^(۳) بېتە ھۆى فشارى خوين. بەپىئى ئەم راستىيە زانستىيانە دەردەكەۋى كە فشارى خوين جۆرە نەخۇشىيەكە كە نەك تەنھا بەھۆى وروۋزانە دەمارىيەكانەۋە دروست دەبى بەلكو زۆر ھۆكارى جۆراۋجۆر دەتوانن رۆلىان لەدروستبوۋنىدا ھەبىت. فشارى خوين ئامازەيە بۇ ئەۋەى كە لەھەموو سىستەمەكەدا ئالۋزى و ناھاسەنگى ھەيەو تەۋاۋى جەستە نەخۇشە. دابەزاندىنى فشارى خوين لەرپى بەكارەئىنانى دەرمانى كېمىيەۋە ھىچ كۆمەككە بە نەخۇش ناكات، بەلكو تەنھا كاتىك چارەسەرى مسۆگەر دەبى كە بە وردى لەھۆكارى نەخۇشىيەكە بگۆلئىنەۋەو تەۋاۋى ئەو ھۆكارانە لەناوبەرىن. لەم رېگايەۋە نەك تەنھا دەتوانن فشارى خوينەكە

(۱)- Glandula Suprarenalis

(۲)- Gl. Thyroidea

(۳)- Gl. Pituitaria

دابهزىنن بگره دمتوانن هر ددرديك لهلهشى نهخوشه بىچارهكهدا ههيه چارهسەر بكهين. نپزيشكهكان ههولدهدهن ئهم نهخوشيه لهريگاي ئهو دهرمانانهوه چارهسەر بكهن كه هيورگهروهوى دهمارهكانن. ههروهها پييانوايه هوى ئهم نهخوشيه ئهندامىكى جهستميه كه باش كار ناكات و بهپي ئهم بهلگه هينانهوهيه يا به نهشتهرگهري گلاندى سىروئيد ددردينن يا بهشيك لهدهمارهكانى پاراسهمپاتيک - كه بهرپرسياره له كۆنترۆلى كارهكانى ريخۆلهكان و سىستى دهمارى- ددردينن. هوى ئهمجۆره نهشتهرگهريانه ئهوهيه كه پييانوايه فشارى خوین لهبنهپهتدا بههوى ئالۆزى و بوونى گرفت لهسىستى دهمارىدايه كه دروست دهبيت. بۆ ئهوهى فشارى خوین دابهزىنن لهقوناعى يهكهمدا دهرمانى كيميائى ددهن به نهخوش. لهم حالتهدا زۆرتر ئهو دهرمانانه بهكاردينن كه سىستى دهمارى كۆنترۆل و بيدهنگ بكهن و چالاکى دل و ليدانهكهى كهم بکهنهوه و هيورى بکهنهوه. ليرهدا پيويسته ئهم روونکردنهوهيه بدهين كه ئهمجۆره چارهسهرىيانه كاريان بهسەر هوى سهرهكى نهخوشيهكهوه نيهه و ئامانجى ئهم دهرمان و نهشتهرگهريانه ئهوهيه تهنها فشارى خوین دابهزىنن. لهزۆر حالتهدا گهرچى نهخوش بهردهوام دهرمانهكان دهخوات كهچى زۆرى پيناچيټ سهرلهنوى فشارى خوینهكهى بهرز دهبيتهوه. لهم حالتهدا ئهو دهرمانانه زۆرترين زيان به لهش دهگهيهنن و كاريگهرييه لاوهكويهكانى ئهو دهرمانانه كارهسات خولقينهه و نهخوشهكه زياتر لهپهكهوتنى تهواوتى نزيك دهخاتهوه. تا ئيستا هيچكام لهو دهرمانانهى بۆ دابهزاندى فشارى خوین

دىياركراون، نەجىگەي رىزامەندى نەخۇشەكان بووۋە نە جىگەي رىزامەندى پىزىشكەكانىش بوو. زۇر ھۇكار ھەن پىكەمە دەبنە ھۇي نەخۇشىيەك ۋە ھەركام لەم ھۇكارانەش رۇلتىك دەبىنن. ئەو شىۋازە چارەسەرىيەي كە تەنھا بۇ نەھىشتىنى كەموكۈۋى لە ئەندامىكىدا بەكار دەھىتېرىت ناتوانى نەخۇشىيەكە چارەسەر بىكات، چۈنكە كاتىك شۋىننىكى لەش نەخۇش دەكەۋى نىشانەي قەيرانىكە كە ھەموو لەشى بەخۇيەۋە خەرىك كىردوۋە. ھىچ مانايەكى نىيە ئەگەر بىتوۋ ئىمە تەنھا خواردىنى خويى بەھۇي دروستبوۋىنى ئەم نەخۇشىيە بىزانىن لەكاتىكىدا كە چەندىن ھۇي جۇراجۇرى دىكە لەدروستبوۋىنى ئەم نەخۇشىيەدا رۇلتىان ھەيە. چۈن دەكرى بە نەخۇش بلئى خويى مەخۇ لەكاتىكىدا ئەو ھىشتا ھەر جگەرە دەكىشىۋ لەسەر خوۋە زىانبەخشەكانى بەردەوامە؟ بۇ نەھىشتىنى نەخۇشىيەك پىۋىستە ھۇي سەرەكى نەخۇشىيەكە بىناسرىۋ بىنېر بىكرىت. پىۋىستە ئەو راستىيە بىزانىن كە كاتىك فشارى خويىن بەرزە واتە تەۋاۋى لەش ناساغە. ئەۋەش زۇر دەمىكە دەستى پىكردوۋە بەكاۋەخۇ پەرەي سەندوۋە تا ئەۋەي كە ئىستا ۋەك فشارى خويىن دەرگەۋتوۋە. ئەگەر بىمانەۋى فشارى خويىن دابەزىننىن پىۋىستە ئاۋر لەھەموو لەش بەدەنەۋە شىۋازىك رەچاۋ بىكەين كە ھەموو لەش تىمار بىكات نەك تەنھا فشارى خويىننىك كە ھەموو نەخۇشىيەكەي جەستە لەۋدا خۇي دەرخستوۋە. بۇ چارەسەرى فشارى خويىن ھەۋلەدەرىت شىۋازگەلىك رەچاۋ بىكرىت كە بە ھۇيانەۋە كىردارەكانى سىستە دەمارىيەكان كۆنترۇل ۋە ھىۋر بىپتەۋە. ھەرۋەھا پىيانۋايە ھۇي ئەم نەخۇشىيە باش

كارنەگردنى يەككەك لە ئەندامەكانى لەشە، لەسەر بنەماى ئەمجۆرە بۆچوون و بىرگردنەوويە بە نەشتەرگەرى يا گلاندى (سىرۆئىد) دردىنن يا بەشكەك لە دەمارە ھەستى (پاراسەمپاتىك) دەردىنن كە بەرپرسىارە لە كۆنترۆلكردنى كارەكانى رىخۆلەكان و سىستىمى دەمارى.

ئەوھى دەبىتتە ھۆى دابەزىنى خىرا و جىگەى متمانە و سروشتى فشارى خوين، پشوو و ئارامى و خۆراك نەخواردنە. لەرۆژەكانى ھەولنى بەرۆژوووبووندا فشارى خوين خىرا دادەبەزى و ئەم مەسەلەيەش وادەكات نەخۆشەكە قۇناغەكانى دواترى رۆژووو كە بەوپەرى تاسەو بەگوزەرىنىت. چەندە ماددە ژەھراويە كە ئەكە بووەكانى ناو لەش زياتر بگرىنەدەر بەو رادىيە كەسەكە ھەست دەكات باشتر بوو و فشارى خوينەكەشى ئاسايت دەبىتتەووە بە شىوويەكى بەرچا و وروژانە دەمارىيەكانى كەم دەبنەووە و گلاندەكانى سىرۆئىد و گورچيلە و سەرو گورچيلە و ھايپوفىز كارەكانى خويان باشتر بەرپتووە دەبن و لەئەنجامدا فشارى خوينىش دىتەخوارو دىتەووە بارى ئاسايى خويى و ئىتر ھەرگىز بەرزنايىتەووە. ديارە پىويستە ئامازە بەو بەكەين كە ئەم فشارى خوينە نوپىيەى كە نەخۆش بەھۆى رۆژوو گرتنەو بەدەستى ھىناو، لەئەنجامى كردنەدەرەوھى ماددە ژەھراويەكان لەجەستە بەدەست ھاتوو و تا ئەو كاتەى كەسەكە نەگەرپتەووە سەر خووە زيانبەخشەكانى پىشوو كە بووبوونە ھۆى نەخۆشىيەكەى، بەردەوام وەك خۆى دەمىنىتەووە. رۆژوو دەبىتتە ھۆى ئەوھى كە فشارى خوين بە شىوويەكى سروشتى و جىنى متمانە خۆى ھاوسەنگ بەكاتەووە و بەگەرپتەووە دۆخى ئاسايى خۆى، بىئ ئەوھى پىويست بەكات فلان و

فيساره گلانده دەرېھېنرېت يا بەردەوام فلانە دەرمانە بخورېت. ئەگەر ئەو ھۆيانە لەژيانى كەسە كەدا نەمىنن كە بوونەتە ھۆى نەخۆش كەوتنى و واز لەخووە زيانەخشەكانى بىنى، ئەمە ھۆكارىكە بۇ ئەوھى كە "ئىنشالە" تەندروستىيەكەى بەردەوام بىت. ھىچ ماددەيەكى كىمىيائى و ھىچ نەشتەرگەرىيەك ناتوانى تەندروستى بۇ مرۇفۇ بگىرېتەوھ. تەواوى رېئوشوئىنە پزىشكىيەكانى لای ئىمە تەنھا لەرووكەشى نەخۆشىيەكان دەروانن و ھىچ گوى نادەنە ھۆى نەخۆشىيەكە كە ئەوئش پەيرەوكردنى شىوازى ھەئەيە لە ژياندا.

بهشی بیستو جهوتهم

به رۆژوو بوون و کاریگهری لهسهردن

زانستی پزشکی و پزیشکهکان لهو باوه‌ره‌دان که ئەگەر کهسێک شەش رۆژ خواردن نه‌خوات دلی زبانی پێده‌گات و دواچار ده‌مریت. ئەوان لهو قه‌ناعه‌ته‌دان رۆژوو ده‌بێته هۆی ئەوهی دڵ له‌لێدان بکه‌ویت و ئیتر کار نه‌کات. سالی ۱۹۲۰ز ناسیۆنالیسته‌کانی ئایرله‌ندا، به‌هۆی چهند پرسیکی سیاسیه‌وه مانیان له‌خواردن گرت و سه‌رۆکی شاره‌وانیه‌که‌یان هۆلبه‌ست کرا. ئەوان به‌و مانگرته‌نه درێژخایه‌نه‌ی خۆیان که زیاتر له‌بیست و نۆ رۆژی خایاند و ته‌نانه‌ت هه‌ندیکیان تا دوو مانگ درێژه‌ی کێشا، زانستی پزشکیان رووبه‌رووی ئەو راستیه‌ کرده‌وه که نه‌ک دلی مرۆف به‌هۆی نه‌خواردنه‌وه له‌کار ناکه‌وئ و نامرئ، به‌لکو مرۆف به‌هۆی نه‌خواردنه‌وه ته‌ندروسته‌یه‌کی باش‌تریش به‌ده‌ست دینی و به‌مجۆره ئەم تیۆریه‌ی زانستی پزشکیان پووجه‌ل کرده‌وه. ئەمرۆ ئیمه ئاگاداری ئەو راستیه‌یه‌ن که رۆژوو نه‌ک نابێته هۆی لاواز بوونی کاره‌کانی دڵ بگره به‌ پێچه‌وانه‌وه ده‌بێته مایه‌ی به‌هیزی کاره سه‌ره‌کویه‌کانی ئەم ئەندامه. ئەو که‌سانه راستی ئەم بابه‌ته‌یان سه‌لماندوه که ئەو ئازایه‌تی و بوێریه‌یان له‌خۆیان نیشانداوه و له‌ بۆنه‌ی جیا‌جیادا رۆژوو درێژخایه‌نیان گرتوه‌و

گه پاونه وه ژيانى ئاسايى خويان. زور پيش نه وهى ئايرلهندييهگان مان له خواردن بگرن، لايهنگرانى شيوازي تهنندروستى سروشتى خه لگيان له ريگاي رۆزووه وه چاره سهر دهگرو به گرده وه به زانستى پزيشكيان سهلماندبوو كه تيورييه كهى نه وان سه بارهت به لاواز بوونى دل و مردنى مرؤه به هوى رۆزووه وه بى بنه مايه. دكتور "كارينگتون"^(۱) كه دانهرى كتيبى "له شساغى و خوراك و رۆزوو" ده لئ: هيچ شك و گومان له وه دا نييه كه رۆزوو ده بېته هوى به هيزى و ئارامى كارهگانى دل و ده بېته مايهى نه وهى كه هم نه ندامه سه ره گييه كارهگانى خوى باشر له رابردو و نه نجام ببات. ههروهها ده لئ: من باوه رى ته واوم به وهيه كه ته نانهت وازه ينان له خواردن بو ماوهيهكى كه ميش باشر له هه ر شيوازيكى چاره سهرى ديكه دل به هيز دهكات و رۆزوو ته نها شيوازيكى جىي متمانهيه كه دل ده خاته دؤخيكه وه كه خوى له ژير بارى ناراحتهى و گرفته گانى پيشووى رزگار بكات. به رۆزوو بوون كارىكى بايه لوجى دروسته. هم پزيشكه بو سهلماندى بؤچوونه گانى ئاماژه به سئ خال دهكات:

- ۱- رۆزوو پشوو ئارامى به دل ده بخشيت.
- ۲- به هوى رۆزووه وه خوين خاوين ده بېته وه وه له مپه ر له به رم سوورى خويندا نامينيت.
- ۳- به هوى رۆزووه وه نه خوش پاريز دهكات له و خواردنه ورووژينه رانهى زيان به دل و له شساغى دهگهيه ننو نه مهش ده بېته هوى به هيز بوونى دل.

(۱)- Herewar.Carrington

ئەگەر ئىمە سەرنج بەدەينە جەلتەي^(۱) دىل يا دىلە كوتى^(۲) كە زۇرتىر بەھۇي خواردىنى قاۋەو چاۋ ئەلكۆلۈ بە ھەلە تىكەل كىردى خواردىنەكانو خواردىنى زۇرى ماددە نىشاستەيىپەكانەۋە دروست دەبى، ئەۋكات دەزانىن كە نەخواردن چ ئەنجامگەلىكى دەرتاسا بۇ نەخۇش بەدىارى دۇنئىت و چۇن دلى كەسى نەخۇش خۇي لەزىانە پىگەيشتوۋەكانى رزگار دەكات. ئەۋانەي توۋشى نەخۇشپىپەكانى دىل دەبن زىاتىر ئەۋ كەسانەن كە لەرادەبەدەر زۇر خۇرن و ھىچ سىنوورتيكان بۇ خواردىنەكەيان نىپەۋ لەكارەكانى رۇزانەشياندا بەردەۋام لە دىلەراۋكىدا دەزىن. ئەمچۇرە ژيانە زىان بە دىل و تەۋاۋى لەش دەگەيەنىۋ كەرە سەرەكپىپەكانى لەش پەكدەخات. لەم حالەتەدا تەنھا رۇزۋوۋە كە ۋادەكات دىل پىشوو بىدات و خۇي رىكبىخاتەۋە. لەماۋەي ئەم سەدەمپەدا بۇ چارەسەرى سەكتەكانى دىل^(۳) زىاد لەپەنجا جۇر ماددەي كىمىيىي ھاتۇتە بازارەۋەو زۇر شىۋازى پىزىكىش رەچاۋكرۋە كە ھەر كام لەم شىۋازانە تەنھا بۇ ماۋەيەكى كەم نىشانەكانى ئەم نەخۇشپىپە ونو بىدەنگ دەكەن، بەلام نەخۇشپىپەكە چارەسەر نەبۋە. چۇن دەكرى بىسەلمىنىن كە رۇزۋو بەسۋودە بۇ كەسنىك كە نەخۇشى دلى لەگەندايە؟ من نائىم رۇزۋو دەبىتە ھۇي چارەسەرى نەخۇشى "سەكتەي دىل"، بەلام باۋەرم ۋايەۋ لەماۋەي ئەۋ چەندىن سالانەي سەروكارم لەتەك ئەم نەخۇشپىپەۋ رۇزۋودا ھەپەۋ ئەزموۋنەم

(۱)- Angina Pectoris

(۲)- Stenokardie

(۳)- Ingina Pectoris

بەدەستەيتناو، دىزىنم وازھىنان لەخواردىن تەنانەت بۇ ماومىيەكى كەمىش دەبىتە ھۆى ئەوھى كە دىل بە شىۋىمىيەكى بىنەپەرتى لەژىر بارى زىانەكانى رابردو بېتەدەر و سەرلەنۆى خۆى ھاوسەنگو رىكېخاتەوھو بە بوونى تواناى خواپىنداوى خۇ-چارەسەر كىردىن سەرلەنۆى خۆى چارەسەر بىكات. ئەو نەخۇشانە راستى و دروستى ئەم ئىدىيەيە دەسەلمىنن كە چەندىن سالى نەخۇشى دىنان لەتەكدا بووھو دواى رۇژوو گىرتن بە تەواوى چاكبوونەوھ. كوئىرىك كە نەخۇشى دىلى لەگەندا بوو، شەوانە لەكاتى خەودا بېتاقەتى دەكرد، دواى چەند رۇژ بەرۇژوو بوون پىيى وتەم: دىلەم وەك پىشوو توند كار ناكات و ئىتر گوىم لەلېدانەكانى نىيە. ئەم نەخۇشە چەندىن سالى ئازگار ئاگاي لەتوند كار كىردى دىلى خۆى بووھو نارىك كار كىردنەكەى لەھەموو كەسىكى دىكە باشتر ھەست پىكردوھ. توند لىدانى دىلى زۇر نىگەرانى كىردبوو، بە تايەت كاتىك دەيوست بىخەوئەت. ھىچ شىك لەرۇژوو باشتر نىيە بۇ ئارام كىردنەوھى دىلەك كە بە توندى لىدەدات، بەمشىۋەيە ھەم دىل ئارام دەبىتەوھو ھەم ھەموو كۇئەندامەكەى خۇيشى رىكەدەخاتەوھ. رۇژوو ئاسوودىيى و ئارامى بەم ئەندامە سەرەكىيە دەبىخىش و ئەو ھۆيانە دەستەبەر دەكات كە ئەم ئەندامە ھەستىارو گىرىنگە سەرلەنۆى بەھىز بېتەوھو فشارى خوينىش بگەيەنەتەوھ دۇخى ئاسايى خۆى. ئەم پىزىشكە دەنووسى: ھىچ شك و گومانىك نىيە سەبارەت بەوھى كە رۇژوو دەبىتە ھۆى بەھىز بوون و ھەسانەوھو پىشوى دىل و ھەلومەرجىك دەخۇلقىننى كە ئەم ئەندامە كارەكانى خۆى باشتر ئەنجام بدات. ئەم پىزىشكە ھەرۋەھا جەخت لەسەر ئەوھ

دهكاتوه كه: من باوهپرېم بهوهيه تهنانهت وازهينانى چهند رۆژدهش لهخواردن باشتره لهتهواوى ئهو شيووازهى ئيمه تا ئيستابؤ چارهسهرى دل بهكارمان هيناوه. رۆژوو پرؤسهيهكى بايهلؤجى و دروسته.

ئهم پزىشكه سهبارمت به رۆژوو، و رۆلى لهسهر كارکردنى دل، سى هؤ به گرینگ دهنانيت. پشوويكى قول كه لهكاتى رۆژوودا دل وهريدهگرنت، دهبيتته هؤى ئهوهى كه ليدانهكانى دل كه مو ريك ببيتتهوه وههويهكانى لهكارخستنى ئهم ئهندامه ههستياره نه مينن. هيچ شيووازيك ناتوانيت ئهم حهسانهوه و ئاراميه به دل بهخشى و تا ئيستابؤ هيچ شيووازيكى چارهسهرى نهبووه بتوانى تا ئهو رادهيه كارى دل ئاسان و بههينز بكات. ئهو ئاراميه بايهلؤجيهيه بههؤى رۆژووهوه دل وهدهستى دينى دهبيتته هؤى ئهوهى كه كاره گرینگهكانى ئهم ئهندامه ريك ببيتتهوه. دياره لهم نيوانهدا رۆژوو فاكتهرى چالاک نيه بهلكو ئهوه لهشه كه بوارى بؤ دهرهخسى تا بههؤى پشووو حهسانهوهوه خؤى ريكبخاتهوه. لههه لومه رجي ئاساييدا كه مرؤف سهرفالى كاره و كه متر كاتى ئهوهى ههيه گرینگه بدات به تهنهروستى خؤى، هه موو جهسته تووشى زيانگه لىك دهبيت كه ئيمه پينان ده ليين نهخؤشى. لهكاتى رۆژوودا بههؤى پشوودانهوه لهش دهكهوئته دؤخيكهوه كه ئهم زيانانه قهره بوو بكاتهوه وه نه يانه لى، دياره ئه گهر تهواو درمنگ نه بوو بيت. له زيانى ئاسايى رۆژانهدا كه ئيمه به خووه زيان به خشه كانمان خؤمان ئازار ده دهين و بهرنامه يهكى ناله بارى خواردن ره چاو ده كه مين ئاشكرابه كه لهش بهردهوام لاوازو لاوازتر

دەبىي و كاتىكى بۇ پىادەكردنى نەزم و دسپلېن نامىنىت. تەنھا كاتىك
 كە مرقۇق بەرۇژوو دەبىي و پشوو دەتات لەش دەتوانى ئەم ناھاسەنگىيە
 نەھىتت. لەناو سەدان نەخۇشدا كە من سەرپەرشتىيانم كردوو و
 ھەركامەيان بۇ ماوەى جىاواز بەرۇژوو بوون، بى ئەملاولا ھەموويان
 دواى رۇژوو كە بوونە خاوەنى دلىك كە زۇر باشتر و بەھىتر
 لەرابردوو كارى دەكرد. لەناو ئەم كەسانەدا ھەبوون چەند
 نەخۇشىيەكى لەچارنەھاتوويان ھەبووو بەھۇى رۇژوو ھە ئەم
 نەخۇشىيانەش چارەسەر بوون. ئەو دلانەى توند لىياندەدا ئارام
 دەبوونە ھەو ئەو دلانەى بە نارىكى كارىان دەكرد رىك دەبوونە ھەو
 دەچوونە ھەو دۇخى ئاسايى خۇيان و ئەو دلانەى لاواز ببوون بەھىز
 دەبوونە ھەو ئەو دلانەشى كە تووشى كىشەو گرتى جۇراو جۇر ببوون،
 سەرلەنوئى بەھىزو رىك دەبوونە ھەو.

پىويستە لىرەدا ئەو بلىم كە ئەو دلانەى سەمامەكانىان گرتى
 ھەبوو بەدەگمەن چاك بوونە ھەو زىانەكانى ئەم سەمامانە زۇرجار
 قەرەبوو ناكرىنە ھەو. لەكاتى رۇژوودا ئەم ئەندامە گرینگە لەرىنگەى
 بەكارھىنانى پاشەكەوتە خۇراكىيەكەى ناو جەستە ھەو بە شىۋەيەكى وا
 دلىاۋە خۇراكى پىدەگات كە كەمتر لەحالىتەى ئاسايدا كارى
 بەوشىۋەيە روودەدا، چونكە زۇر كەمن ئەو كەسانەى بە شىۋەيەكى
 دروست خۇراك بەجەستەيان دەگەيەنن. چ شتىك لەو بەشترە كە
 ئىمە لەرىنگەى ئەو وچان و پشوو دانەى لەكاتى رۇژوودا دەمىدەين بە
 لەشمان، ھەم ببىنە مايەى چاكبوونە ھەو دل و ھەم زىانەكانى ترىش
 قەرەبوو بەكەينە ھەو. پشوو دان و رۇژوو دوو ئەنجامى گرینگى بۇ دل

ههیه:

۱- به شیوهیهکی بهرچاو لیدانهکانی دڼ کم دهبیتهوه، بۆ نمونه دئیک که لههر دهقیقهیهکدا ۸۰ جار لیدهدا، لهکاتی رۆژوودا ژمارهی ئهم لیدانانه دادهبهزئ بۆ ۶۰ جار له دهقیقهیهکدا. ئهگهر ئهم دابهزینه لههر دهقیقهیهکدا حسیب بکهین، بیست لیدان کم دهکاتو لههر سهعاتیکدا ۱۲۰۰ لیدان کهمتر دهبیتهو لهبیست و چوار سهعاتهکدا ژمارهی ئهو لیدانانهی کم بوونهوه دهگاته ۲۸۸۰۰ و ئهم کم بوونهوهی لیدانهکانی دڼ دهبیته هۆی بههتیزبوونی دڼ. نهک تهنا لهرووی ئهم کهمبوونهوهی لیدانهکانی دڼهوه تیدهگهین که دڼ بههتیز بووه بهئکو لهکۆتایی رۆژوووهکدا دهردهکهوئ ئهو کهسه چهند کراوتهوهو بهدهماخه. دیاره دهبی ئهوهمان لهبهرچاو بیته لهو حالهتانهدا که مرؤف توورهو ورووژاوه لیدانی دڼ زیاتر دهبی و بهم رادهیهش کاری دڼ قورستر دهبیته.

۲- دووم ئههنجامی بهسوودو کاریگهر که لهکاتی پشوودان و رۆژوودا دهستهبهر دهبی ئهوهیه که فشاری خوین کهمتر دهبیته. بۆ نمونه ئهگهر پئیشتر فشاری خوین 160mmHg بووه لهیهکهم رۆژدا دادهبهزئ بۆ ۱۳۰ تا ۱۴۰ یا ۱۵۰ تا ئهوکاتهی کهسهکه بهرۆژوو بی لهو ئاستهدا دهوستتیت. ژنیک لهژیر چاودیری مندا بوو که فشاری خوینی لهسهرووی ۲۵۹ه بوو، ئهو لهماوهی کهمتر له دوو ههفته بهرۆژوو بووندا فشاری هاته سه ۱۱۵. ئهم راستیانه ئهوهمان بۆ ئاشکرا دهکهن که دڼ چهند لهژیر فشاردا بووهو دهبی چهندی وزهی بهکار هیتابئ بۆ هاوسهنگ کردنهوهی ئهم فشاره و ئهم کهسه دهبی چهند هیلاک و

لەناو بۇشايىھەكانى لەشدا ئاۋى زياتر كۆدەبىتەۋە^(۱). كۆبۈنەۋەدى ئەم ئاۋانە دەبىتە ھۆى زياتر لاۋازبۈونى دىل ۋە دەبىنە ھۆى ئەۋەدى كېشەۋ گىرفتى دىل دوو ئەۋەندە زىاد بىكات. دىلىك كە توۋشى ئەم ھەموو كېشەۋ زىانە بوۋە ھىزو تواناى كەم ۋە لاۋاز دەبىن ۋە كەم ۋە كوۋورى لەكردارە سەرەككىيەكانىدا سەرھەندەداۋ توۋشى نارىكى دەبىت. بەھۆى لاۋازبۈونى دىل ۋە بەردەۋام ئاۋى زياترى لەجەستەدا كۆدەبىتەۋەۋە لەم حالەتە ترسناكەدا رىگەيەكى رىزگار بوون بۇ نەخۇشەكە بەدى ناكىرېت. خواردىنى خوى دەتۋانى ھۆيكە بى بۇ كۆبۈنەۋەدى ئاۋ لەلەشدا. ئەم ماددەيە بۇ مروۋ پىۋىست نىيەۋ دەبىتە ھۆى نەخۇشى ۋە جۆرە ژەھرىكە كە خاۋىنكردەۋەدى لەش لىي ئەستەمەۋ زياتر لەناۋ لەشى ئەۋكەسەدا كۆدەبىتەۋە كە بەكارى دىنېت. خوى بۇ ئەۋەدى روون بىبىتەۋە ئاۋى شانەكانى بەشى سەرەۋەدى پىست بۇ لاي خوى رادەكىشىت ۋە لەبۇشايىھەكان ۋە پىستى سەرەۋەدى لەش كۆدەبىتەۋەۋە چەندىن گۆلى خويى لەبۇشايىھەكاندا دروست دەكات. ئەم جۆرە كۆبۈنەۋەدى ئاۋە كە بەھۆى بەكارھىنانى خويەۋ دروست دەبىت، كار دەكاتە سەر دىل ۋە گورچىلەكان ۋە لاۋازيان دەكات. كەسىك كە بەرۋژوو دەبىن ۋە ۋاز لەخواردىنى خوى دىنى لەرىگەى ئەۋ ئاۋەۋە كە دەپخواتەۋە خوى كەلەكەبۈۋەكانى ناۋ جەستەى دەكاتەدەرەۋە. لەم حالەتەدا مىزى كەسەكە تەۋاۋسوېرە. مەن پىشكىنى تەۋاۋم بۇ مىزى ئەۋ كەسانە دەكرد كە بەرۋژوو دەبوون ۋە لەزۇربەى حالەتەكاندا بۇمدەردەكەۋت كە رۇژانە نىكەى ۷۵ گرام خوى لەلەشى

(۱)- Hydrops

ئەم كەسانە دەھاتەدەر. پشكنىنە وردو تەواۋەكانى كىمىيائى ئەندامى سەلماندوويانە لەكاتى رۇژوودا چەند خويى لەلەشى كەسى رۇژوۋەوان دەكرىتەدەر. لەكاتى رۇژوودا بەردوام خويى خويىن بە سەقامگىرى دەمىنېتەۋەو ئەمەش دەرىدەخات كە ئەو خويىيەى لەماددە ئاۋەكىيەكانى لەشەۋە دەكرىتەدەر، ئەو خويىيانە بوون كە لەنيوان شانەكاندا كۆبۆتەۋە. رۇژو دەبېتە ھۆى ئەۋەى كە خويى كەلەكە بووى ناۋ شانەكان بە خىرايى بدرىتەدەرۋ ھەر لەگەل ئەۋەدا كە مرۇف دەست دەكات بە رۇژو گىرتن و واز لەخويى خواردن دىنى، لەماۋىيەكى كەمدا خويىۋاۋكى ناۋ شانەكان بە خىرايى لەلەش دەردەدرىن و سەرلەنويى شانەكانى نەخۇش كە بەھۆى كۆبۈۋنەۋەى خويىۋاۋكەۋە زىيانىان بەركەۋتوۋە، نۆژەندەبنەۋە. ئەو نەخۇشانەى ئاۋ لەلەشياندا كۆدەبېتەۋە ۋاباشترە لەكاتى رۇژوۋەكەياندا كەمتر ئاۋ بخۆنەۋە بۆ ئەۋەى ئەو ئاۋانەى لەناۋ شانەكاندا كۆبۈۋنەۋە خىراتر برژىنەدەر. ئەگەر دل نەتوانى ئەو كەموكوۋرپىيانە چارە بكات كە لەكارە سەرەكىيەكانىدا ھاتۆتە پىش و خۆى ھاۋسەنگ نەكاتەۋەو لەنيوان كارەكانىدا ھاۋسەنگى نەبى، سوۋرى خويىن لە گورچىلەكاندا پەكى دەكەۋىت، بە شىۋەيەكى ۋەھا كە ئەم كۆئەندامە گرینگە ناتوانى ئەركە جۇراۋجۇرۇ چەند لايەنەكانى خۆى بە باشى ئەنجام بدات. رۇژو دەبېتە ھۆى ئەۋەى كە گورچىلەكان بە خىرايى چالاک بېنەۋەو كارەكانى خويىان بە باشى بەرپۆە بەرن و ۋا بكەن لەش خىراتر لەماددە زىادەكان خاۋىن بېتەۋە. سەبارمەت بە ئاۋخواردنەۋە راۋبۇچۈۋنى جىاۋاز لەناۋ پىسپۇرانى بۋارى رۇژوودا ھەيە. ھەندىك

لەو بېروايەدان پېۋىستە ۋەك پېۋىست ئاۋ بخورىتەۋە بۇ ئەۋەى گورچىلەكان بە شىۋەيەكى بىنەرەتى بشۆرىنەۋە، ھەندىكى دىكە لەتەك ئەم بۇچوۋنەدا نىين و لەو بېروايەدان خواردەنەۋەى ئاۋ دەبىتە ھۆى خاۋكردنەۋەى كىردەى دەر كىردنى ئاۋى كۆۋەبۋى ناۋ شانەكان. من خۆم لەو بېروايەدام لەو ھالەتدا كە ئاۋ لەناۋ لەشدا كۆبۆتەۋە، باشتر وايە كەمتر ئاۋ بخورىتەۋە. تا زىاتر ئاۋى كۆۋەبۋى ناۋ لەش بىكرىتەدەر، بارى دىل سوۋكتر دەبى و باشتر دەتوانى كارەكانى راپەرپىنىت. ھەندىك لەشارەزاينى رۆۋۋو لەم بابەتەۋە ئەۋ ئەنجامە ۋەردەگىرن كە رۆۋۋو كارىگەرىيەكى باش دەكاتە سەر ھەندىك لەناۋەندە دەمارىيە ھەستەكىەكانى ئەۋ دەمارە خوينبەرەنەى كە سوۋرى خوين كۆنترپۆل دەكەن^(۱) و دەبىتە ھۆى باشتر بوۋنى كارەكانى دىل دەمارە خوينبەرەۋ خوينبەرەكان. بىگومان ئەۋە بى مانايە ئەگەر ۋابىر بىكەينەۋە كە بەھۆى كرانەدەرى ئاۋۋ خوينى كۆۋەبۋى ناۋ لەش تەۋاۋى نىشانەكانى نەخۆشىيەكە نەمىن بەلكو كاتىك دەتوانىن باس لەباشتر بوۋنى لەشساغى بىكەين كە دىنيا بىن كارى دىل و سوۋرى خوين پىشكەۋتنى بەخۆيەۋە بىنيۋەۋە بە شىۋەيەكى بىنەرەتى ئاۋى ناۋ شانەكان كراۋنەتەدەرەۋەۋ سوۋرى خوين بى كۆسپ و كىشە لەناۋ جەستەدا ۋەگەر كەۋتوۋە، لەم ھالەتەدا ئەۋ لەشساغىيەى بەدەستەتوۋە بەردەۋام دەبى و دۋاى ئەۋەى كەسى بەرۆۋۋو دەستى كىردەۋە بە خۋاردن بەردەۋام ھەست بەۋ چاكبوۋنەۋەيە دەكات و چىژى لىۋەردەگىرىت. پىزىشكىكى ئىتالى كارىگەرى رۆۋۋۋى لەسەر

(۱)- Vasomotorik Center

نەخۇشىيەكانى دىل تاقىكردهو و شانزه كەسى خستە بەر پشكنين و لىكۆلئىنەو كە نەخۇشى دلىان ھەبوو، دواچار ئەنجامى لىكۆلئىنەو و پشكنينەكانى خۇى بەم شىوئە راگەيانند: تەواوى ئەم نەخۇشانە دلىان ناتەواو بوو، و دلىان زىانى واى بەركەوتبوو كە نەيدەتوانى كارى سوورانى خوین گۆنترۆل و ھاوسەنگ بكات. ئەم كەسانە دەستيانكرد بە رۇزوو گرتن و تەنھا ئىزنى ئەوھيان ھەبوو لەكاتى تىنوويەتيدا ئاو بۆنەو و بەكارھىنانى دەرمانە كىمىايەكانىشان لى قەدەغە كرابوو. دوانزه كەس لەم شانزه كەسە لەناو بۆشايەكانى لەشياندا ئاو كۆببۆ و چواريان ھىچ جۆرە ئاويكىان كۆنەكردبۆو، شەش كەس لەم دوانزه كەسە بە پىي پشكنينەكان تووشى رەقى ماسولكەكانى دىل بىوون^(۱) و دووانيان تووشى تەسكبوونەوئى سەمامەى مىترال(سەمامەى نىوان سكوئە و گوئچكۆلەى لای چپ)^(۲) بىوون ئەوانى دىكە سەمامەى شا خوئىنەرەكەيان تەسك^(۳) بۆو و يەكيان سەمامەى مىترالى لای چەپى بە شىوئەكى نارىك دەكرايەو و دادەخرايەو و نەخۇشكىشان تووشى فشارى خوئىن و تەنگەنەفەسى و لەئەنجامدا سست بوونى سكوئەى(بطن) چەپ و كۆبوونەوئى خوئىن لە سىيەكاندا^(۴) بىوو. نەخۇشەكان پىكھاتبوون لەو ژن و پياوانەى كە تەمەنيان لەنىوان ۲۴ بۆ ۷۵ سال بوو. ئەم كەسانە لەنىوان ۵ بۆ ۱

(۱)- Myokardkler-se (Fibrose)

(۲)- Mitrastenose

(۳)- A.ortstenose

(۴)- Kardiale Asthma

هەفتە بەرۆژوو بوون. پاشان ئەم پزیشکە ئەنجامی تاقیکردنەوهەکانی بەم شیۆهیه راگەیاند: دواى لەخواردن بېرینەوهى ئەم کەسانە بى جیواوای هەموویان دەستیانکرد بە دەردانى یۆریک ئەسیدو ئەو ئاوانەى لەدیواری ناوهوهو ئەندامەکانى سكو و سنگدا کۆببۆونەوه. لەو کەسانەدا کە ئاو لە لەشیاندا کۆنەببۆوه، دەردانى خوێ بە شیۆهیهکی ئاسایی ئەنجامدەدرا. ئەمە پێشاندهرى ئەوهیه کە کۆببۆونەوهى ئاو لەلەشدا نەك تەنها بەهۆى لاواز بوونى دڵەوهیه بەلکو بەهۆى بەکارهێنانى ئەو خوێیهشەوه ههیه کە رۆژانە بەکارى دینین. بۆ ئەوهى روون ببیتەوه رۆژوو چ کاریگەرییهکی لەسەر نەخۆشییهکانى دڵ ههیه، هەز دکەم لەبەسەرھاتی نەخۆشیک بکۆلینەوه کە ئەویش ئاو لەلەشیدا کۆببۆوه. ئەم چیرۆکە بەسەرھاتی پیاویکی تەمەن ٢٤ ساڵە کە بە پێى پشکنین و تاقیکردنەوهکان تووشى تەسکبوونەوهى سەمامەى میتراڵ ببوو. ئەم نەخۆشە بەهۆى ئەستورر بوون یا تەسک بوونەوهو کۆببۆونەوهى کلس لەلای چەپی دڵیدا^(١) لە رەوشیکى نالەباردا بوو، بە شیۆهیهک کە لای راستى دلى زۆر بەگەمى کارەکانى ئەنجامدەداو هەر چوار لای دلى بە شیۆهیهکی بەرچاو ئاوسابوو. هەرودها جگەریشى تووشى هەوکردن ببوو^(٢). ئەم کەسە تەنگەنەفەسیشى هەبوو، و لەپشتین بەروخواری ئاو لەئەندامەکانیدا کۆببۆوهو بەر لەوهى بیخهوینن ئەو دەرمانانەى بەکاردینا کە وهك چارەسەرى دلى بوى داندرابوو. لەکلینیکى زانکۆییدا رۆژووویەکی

(١)- Valva Atrioventriculans sinistra

(٢)- Hepatomeglie

ھەتتە رۇزىمان بۇ دانابو. لەرۇزى سىيەمى رۇزۇۋەكەيدا دەرگەوت
 كە بە گشتى رەوشى تارادە باشتر بوۋە، جگەرى بچووك بېۋوۋە
 گەپراپۇۋە دۇخى ئاسايى خۇى، ئاۋە كۆۋەبوۋەكانى ناۋ لەشى بە
 خىرايەكى زۇر دەردرابوۋ. لەسەرمەتاي رۇزۇۋەكەدا رىزەى ئەو مىزەى
 لەلەشى نەخۇشەكە ھاتبوۋە دەر ۲۵۰CM سىجا بوۋ، بەلام رىزەى
 مىزەكە لەرۇزى پىنچەمدا گەيشتېۋوۋە ۳۷۰۰ ۋ پاشان كەم بۇۋە بۇ
 ۲۰۰۰CM سىجا. زۇر خىرا سەرجەمى ئەو ئاۋەى لەناۋ لەشىدا كۆبېۋوۋە
 نەما. پىزىشكەكەى بەو ئەنجامە گەيشت كە رۇزۇۋ رۇلئىكى باشى
 لەسەر نەخۇشىيە جىاۋازەكانى دل ھەپە دەبىتە ھۇى ئەۋەى كە ئەو
 ناھاسەنگىيەى لەكارەكانى دلدا دروستبوۋە، نەمىنئىت. ھەرۋەھا وتى
 رۇزۇۋ نەك تەنھا دەبىتە ھۇى رىكبونەۋەى كارەكانى دل، بەلگە
 كارىگەرىيەكى باشى ھەپە لەسەر تەۋاۋى نارپىكىيەكانى لەش. ناكىرئ
 بە شىۋەپەكى روۋكەشيانە لەم كارىگەرىيە ھەمەلاپەن ۋ بەسوۋدانەى
 رۇزۇۋ بىكۆلئىنەۋە.

مەرۇفنىك كە زىرانە بىر بىكاتەۋە ئاگى لە ئەنجامە بەسوۋدەكانى
 رۇزۇۋ بىت نابى بىلئىت دلئ تا ئەو رادەپە زىانى بەركەۋىت. مەرۇفى
 زىر بە گرتنى رۇزۇۋە كورت ماۋەكان لەشساغى خۇى رزگار دەكات ۋ
 ناھىلئ دل ۋ كۆئەندامەكەى ۋىران بىۋ ۋ چاۋەپروانى ئەۋە نابىت تا دلئ
 ۋەك ئەو نەخۇشانەى باسكرا بەو جۇرە نەخۇش بىكەۋىت. ئەگەرچى
 ئىمە لەو قەناعەتەداين كە بەھۇى رۇزۇۋەۋە رەوشى لەشساغى
 نەخۇشەكان زۇر باشتر دەبى بەلام گومان لەۋەدا نىپە ھەندىك
 ھەلومەرج دىتە پىش كە نەخۇشىيەكە ۋەھا گەشەۋ تەشەنە دەكات

ئىتر چاكبوونەھەى تەھەوھەتى مەسۇگەر نىيە. كارى ژىرانە ئەوھەى تە
كاتىك كە شانسى چاكبوونەھە ماوھ با سوود لەكارىگەرئىيە
ھەمەلەيەنەكانى رۆژوو وەرگىرئىت. مەن زۆرجار وتوومە و ئىستاش
دەيلىمەھە، بۇ رۆژوو گرتنى درىژماوھ كەسەكە حەتمەن دەيى لەژىر
چاودىرى كەسىكدا بى كە لە كاروبارى رۆژوودا پەسپۆر بىت؛ ھىچ
يەككە لەوانەى نەخۆنى دلىان لەتەكدايە نابى لاپلەسەرى دەست
بەكەن بە رۆژوو گرتن.

بەشى بېستوھەشتەم

ھەوكردى رېخۆلەگەورە (قۇلۇن)

ھەوكردى درىژترىن بەشى رېخۆلەگەورە پېيدەلېن قۇلۇن^(۱). بۇ ئەوھى باشتىر لە تايبەتمەندىيەكانى قۇلۇن تېبگەين، سەرتا لەرووى فيزيۇلۇژىيەوھ لەم بەشەى رېخۆلە دەكۆلېنەوھ. دەكرى قۇلۇن (كە نيوھى رېخۆلەيە) بە زىرابى بشوبەينىن كە لەرووى لەشناسى(اناتومى)يەوھ دەكرى بە سى بەشەوھ: قۇلۇنى بەرەوسەربەر^(۲) و قۇلۇنى ئاسۆيى^(۳) و قۇلۇنى ئەستوونى يا بەرەوخوار بەر^(۴). لە كۇتايى رېخۆلە بارىكەدا يەكەم بەشى رېخۆلەى گەورە كە بە رېخۆلەكوپرە بەناوبانگە دەست پىدەكات. كىسەيك بەناوى ئاپاندىس(رېخۆلە كويزە) لە سووچى سەرەوھ رېخۆلەگەورە دەبەستىتەوھ بە رېخۆلە بارىكەوھ. بەشى كۇتايى رېخۆلە كويزە تا سەرەتاى قۇلۇن بەرەوسەربەر دەكات و پاشان لەلاى راستى لەشەوھ تا نزيكەى جگەر درىژ دەبىتەوھو تەواوى سك تا ژىر سېل دەگرىتەوھو

(۱)- intestinum Crassum

(۲)- Ascendens colon

(۳)- C. Transversum

(۴)- C. descendens

لەوزىو بە چەمىنەو ھەيەكى سادە لەلای چەپى لەشەو، كە لەژىر سېلەو دەستپېدەگات، بە قۆلۇنى بەرەو خواربەر كۆتايى پېدېت. لەو شۆينەدا كە رىخۆئە بارىكە دەلكى بە رىخۆئە كۆپرەو^(۱)، ماسولكەيەك ھەيە كارى سەمامە ئەنجامدەدات و لە كۆئەندامىكى لىنج كە دوولا دەبىتەو^(۲) دروستبوو. لەكۆتايىدا، راستە رىخۆئە پەيوەست دەبى بە ماسولكەكانى دەرەو كە بەشى كۆتايى رىخۆئە گەورەيە. كارى قۆلۇن ئەومىيە كە پاشەرۆكان لەرىخۆئە كۆپرەو بەرەو سەر واتە بەرەو لای قۆلۇنى ئاسۆيى و پاشان بەرەو خوار تا راستە رىخۆئە پالپونى بۆ ئەووى دواجار بكرىنەدەرەو. كارى ھەرسكردن لەكۆتايى رىخۆئە بارىكەدا كۆتايى دىت. رەنگە رىخۆئە گەورەش برىك ئاو راكىشىت، بەلام لەبنەرەتدا مژىنى ئاو لەماددە ئاوەكەيەكان كارى رىخۆئە بارىكەيە. بە روالەت كارى رىخۆئە گەورە كردنەدەرى ماددە ژەھراويەكانە. وەك تەواوى سىستىمى ھەرس رىخۆئە گەورەش بەھوى پېستىكى لىنجەو دەپۆشراو. ھەر جورە ھەوگردن يا ورووژانىك لەرىخۆئە گەورەدا پېيدەلەين قۆلۇن. نەخۆشى قۆلۇن يەكئ لەبلاوترىن نەخۆشىيەكانى كۆمەلگا مودېرنەكانە. قەبىزى^(۳) يەكئ لەنىشانە ديارەكانى ھەوگردنى رىخۆئەيە، لەقۇناغە سەرەتايىيەكانىدا ھەوگردن ھەندىكجار سىچوونىشى لەتەكدايە. لەم حالەتەدا پىسايى نەخۆشەكە لىنجايى لەگەندايە. جورە جياوازەكانى قۆلۇن كە لەم بەشەدا

(۱)- Caecum

(۲)- Valva ileocaecalis

(۳)- .estipation

لېكۆلېنە ۋە ھىيان لەسەر دەكرى، ھەموويان لەژىر ناوى ھەوكردى
 دىۋارى ناو ۋە ھوى رېخۆلە گەورە (كە دەردانى لەرادەبەدەرى لىنجايى
 لەگەندايە) خۇيان دەبىننە ۋە. لەم نەخۆشپىيەدا زۆربەى كاتەكان
 رېخۆلە گەورە تووشى گرژى و تووندبوون و قۆلۇنى ئاسۆيى تووشى
 سستى دەبىت. ھەوكردى رېخۆلە گەورە ھەمىشە تووندبوونە ۋە ۋە
 تەسكبوونە ۋە ھىياناكا (اسپاسم)ى^(۱) لەتەكدايە. ديارە ئەو ۋە زۆر
 ھەئەيە ئەگەر پىماناۋايى گرژى و تووندبوونى ماسولكەكانى رېخۆلە
 بەھوى ھەوكردەنەكە بزائىن! چونكە پىچەوانەكەى راستە. لەقۆلۇنە
 درىزخايەنەكاندا رېخۆلە لەزۆر شوينى جياۋازدا تووشى ھەوكردى
 دەبىت. ئەو نىشانە كاتىيانەى لەم شوينانەدا دەردەكەون دەبنە ھوى
 ئەو ۋە كە زانستى پزىشكى بە پىنى شوينەكان ناوى جياۋاز بۇ ھەر
 يەككىيان دانىت. چەندىن سال بەر لەو ۋە ئەم نەخۆشپىيانە بە
 شىۋەيەكى جىددى نىشانەكانيان دەركەۋى ئەنەخۆشەكەدا ھەبوون و
 كەسى تووشبوو ھەندىكجار ھەستى كردوۋە لەبەشى سكو وركىدا
 شوينك بەباشى كار ناكات و ھەندىكجار قەبز بوۋە يا تووشى باۋىز
 بوۋە. ئەگەر بۇ جارېكىش لەپىسايى نەخۆشەكەدا لىنجايى بىنرايى
 نىشانەى ئەو ۋەيە نەخۆشپىيەكە پەرەى سەندوۋە. ئەگەر بىتوۋ ئەم
 ھەوكردەنە خرابەت بىئى كەسەكە دەبىننى كە پىسايىيەكەى زياتر ۋەك
 جىل و تۆپەل تۆپەلى لىھاتوۋە رېخۆلەش لەم حالەتەدا دەرووشىت.
 پىسايىيەكە ۋەك چەسپو بە شىۋەى داۋە دەزوۋى پچر پچرى پىست
 دىتە بەرچاۋ. ھەروەھا رەنگى تەۋاۋى پىسايىيەكەش وك لىنجايى

(۱)- Collitis Spastica

دەبىندىرئىت، لەم حالەتەدا ھىچ گومانى تىدا نامىنى كە ئەو كەسە تووشى قۇلۇن بوو. من نامەوى بچمە ناو وردەكارىيەكانى ھەركام لەم ھەوكردناھى لەشوينە جياوازەكانى رىخۆلەدا دروست دەبن، چونكە ئەم ناوھ جۇراو جۇرانە لەچارەسەرى ئەم نەخۆشىيەدا (كە ھەموويان ئاماژەن بۇ ئەوھى كە لەش زىانى بەرگەوتووھ) رۆلئىك نابىنن. گرینگ ئەوھىيە كەسە نەخۆشە كە بزانى تووشى نەخۆشى بووھ و كىشە و گرفتى لەسشاغى ھەيە و ئىتر ھىچ تەوفىرىك ناكات ئەم كىشە و گرفته لە راستە رىخۆلە يا لە ھەر شوئىنىكى دىكەى رىخۆلەيدا بىت. ئەگەر ئىمە سەرنجى نىشانەكانى نەخۆشىيەكە بدەبن كە لەدوو شوئىنى جياوازدا دەرگەوتوون، دەبىنن نىشانەكان جياوازيان پىكەوھ نىيە. وەك ئەوھى كە ئىمە جياوازي دانئىن لەنىوان ئەو زىبكانەى لەروومەتى لای راست دىن لەتەك ئەو زىبكانەى لەروومەتى لای چەپ دىن، زىبكە، زىبكەيە و لەھەر لايەكى دەموچا و بىت نىشانەى ئەوھىيە لەش كەموگوورپىيەكى ھەيە. زانستى پزىشكى تەھا ناوى بۇ ھەوكردناھەكان دۆزىوتمەوھ بەلام رىگا چارەمیان نازانىت. بۇ نمونە ھەوكردنى دىواری ناوھوھى لووتى ناواناھ (rhinitis) يا ھەوكردنى بۆشايىيەكانى ئەملاولای لووتى ناواناھ (Sinusitis) و بە ھەوكردنى بۆرى ھەناسەش دەلئ (Bronchitis). تەھاوى ئەو ناوانە لەشوينە جياوازەكاندا دروست دەبن ھەموويان يەكجۆرە نەخۆشبن. بۇ نمونە گاسترايت كە لەگەدەدا دروست دەبى ھەمان نەخۆشىيە كە بەھوى ھەوكردناھە لەشوينەكانى دىكەى لەشدا دروست دەبى و ھوى ھەمووشيان يەك شتە و ئەو ھەموو ناوانەش تەھا دەبنە ھوى

سەرلىشىۋان. دىيارىكىردنى وردى جۇرى ھەوگرىدنىگە ۋە پىشكىنىنى شوپىنى ھەوگرىدنىگە پىۋىستى بە شارەزاي ۋە پىسپۇرىيەكى تەۋا ۋە ھەيە. دىيارە پىسپۇرى ۋە لىزانى لەدىيارىكىردنىدا بە ماناي پەيىردن بە ھۇى نەخۇشپىيەگە نىيە. زۇرىبەى كات ئەۋ پىزىشكانەى كە لىزانى ۋە پىسپۇرى پىۋىستىشپان ھەيە ناتوانن كارىكى بىنەرەتى بۇ نەخۇشەگە بىكەن ۋە بە پىدانى دەرمان ۋە كارى نەشتەرگەرى... قەناعەت بە خۇيان دەكەن، چۇنكە شتىكى زياتر لەۋە نازانن ۋە ناتوانن پەى بەھۇى نەخۇشپىيەگە بەرن. گرىنگ نىيە كام بەشى رىخۇلە تووشى ھەوگرىدن بوۋە، بەلگو گرىنگ ئەۋەيە بزىانن ئەۋ ھۇيانە چىن كە ئەم نەخۇشپىيەيان دروست كىردوۋە ۋە ھەۋلېدەين نەپانەپىلېن. ھەر ھەوگرىدنىك لەشوپىنە جىياۋزەمكى رىخۇلەدا ھەبى بە درىزايى رۇز بە جۇرەھا شىۋە خۇى پىشان دەدات. لەم پەيۋەندىيەدا راستىيەكى گرىنگ ھەيە ۋە ئەۋىش ئەۋەيە، تەۋاي ئەۋ كەسانەى قۇلۇنىيان ھەيە، بەلام لىى بىئاگان، زۇرىبەى كاتەكان توورەن ۋە لەروۋى دەروونىيەۋە لەدۇخىكى ناھاسەنگدا بەسەردەبەن. مرقۇقە نەخۇشەكان كەمتر خۇيان بە بەختەۋەر دەزىانن ۋە كەمترىش چىز لەزىيان ۋەردەگرن. جىيا لەۋەى كە ئەۋ كەسە چ نەخۇشپىيەكى ھەيە، ھەر لەبەنەرەتەۋە كەسى نەخۇش دەرد ۋە ئازار ۋە ناپەرەختى ھەيە ۋە لەئەنجامدا زۇرىبەى كاتەكان توورمىيە ۋە گىرفتى دەروونى ھەيە. كەس ناتوانى راشكاۋانە بلى كىشەۋ گىرفتە جەستەيەكان لەدرىزماۋەدا كار ناكەنە سەر دەروونى كەسى نەخۇش. تەنانەت ئەۋ كەسانەش كە بە نەخۇشپىيەكەى خۇيان زانىۋە ۋە كەسانىكى خۇپراگرو دەروون ئارامن جارىناجارىك بەھۇى دەرد ۋە

ئازارەۋە توۋشى ئالۋى دەروونى دەبن و نىگەرانىيەكەيان تىادا دەردمكەۋىت. ئىمە نابى پىمان سەپر بىت كە ئەو نەخۇشانەى توۋشى ھەۋكردنى رىخۇئە بوون زۇرجار توۋشى ترسى و بىھىۋايى دەبن. ئەگەر ئىمە بەۋردى لەم نەخۇشىيە بىكۇلىنەۋە بۇمان دەردكەۋى زۇربەى ئەو كەسانەى نەخۇشى دەروونىيان لەگەئدايە، ئەۋانەن كە قۇلۇنى درىزخايەنيان ھەيە. لەسەدا نەۋەدو پىنجى ئەۋانەى توۋشى ھەۋكردنى درىزخايەنى رىخۇئەن ئەۋانەن كە رىخۇئەكانيان تەمبەلە^(۱) و چەندىن سال ئەم حالەتە درىزەى ھەبوۋە كەسى توۋشبوو ھەندىكجار بە دوو رۇز جارىك دانىشتوۋە. لەم ماۋەدا كەسى توۋشبوو ھەۋلىداۋە بە بەكارھىنانى جۇرەھا دەرمانى رەۋانى و رۇنەكان و ھۇقنەكردن و شتنى رىخۇئەكان و چەندىن شىۋازى دىكە خۇى لەدەست نەھامەتى قەبىزى رزگار بىكات، بەلام ھەرگىز بىرى لەۋە نەكردۇتەۋە ئەم كىشەيە تا چەند زىان بە تەندروستى دەگەيەنى و لەداھاتوۋدا چ گرفت و كىشەگەلىكى بۇ دروست دەكات. بەكارھىنانى دەرمانەكان و ھۇقنەكردن رەنگە بۇ ماۋەيەكى كەم مرۇف ئارام بىكاتەۋە، بەلام لەدرىزماۋەدا رەۋشەكەى ئى خراپتر دەكات. زۇربەى ئەۋانەى قۇلۇنيان ھەيە كىشە و گرفتيان لەكردەى ھەرسكردندا ھەيە و رىخۇئە و گەدىان كەموكوۋرى تىدايە و ئازاريان ھەيە و توۋشى باۋبۇز دەبن و لەبەشى سىكاندا ھەست بە قورسايى دەكەن. ھەندىكجار ئەۋانەى قۇلۇنيان ھەيە توۋشى سەرنىشەيەكى توندى كورت ماۋە دەبن و ھەندىكجارىش سەرنىشەكەيان بەردەۋام دەبى و تەنانەت شوپىنكى

(۱) - bstipation

لەشيان بىخ ھۆيەكى ديار دەئاوسىت. ھەندىك لەنەخۆشەكان تووشى رەقبوونى ماسولكەو ورووژانە دەمارى و ئىحساسىيەكان دەبن. زۆربەى كاتەكان ماسولكەكانى مل تووشى ئەم رەقبوونە دەبن. زۆربەى تووشبووانى ئەم نەخۆشىيە رەنگىيان بەرپوۋە نەماۋە ئەمەش ئاماژەيە بۇ ئەۋەى كە كەمخوئىن و زۆرتىش لەرولاۋازن و تووشى بەدخۆراكى بوون. بە شىۋەيەكى گشتى ئەم نەخۆشەكانە زامانىيان بەئەى لەسەرەو دەمىيان بۇنى دىو زۆرتەر ماندوو ديارن و زۆربەى كات لەروۋى دەروونىيەۋە خەمۇكن. ئەم كەسانە ئەو كاتانەى كە بىرپكى زۆر لىنجايى لەرىخۆلەيان دىتەدەر ھەستىكى زۆر ناخۆشيان ھەيە، بەلام پاشان ئارام دەبنەۋە. لەنىشانە ديارەكانى دىكەى ئەم نەخۆشىيە ئەۋەيە كە تووشبوۋان بەم نەخۆشىيە ھەست بەترس دەكەن و يادەۋەرىيەكى لاۋازيان ھەيەو زۆر غەمبارن و زۆرتەر ماندوۋى دەردەبىرەن و شتىيان لەبىر دەچىتەۋە. ھەۋكردنى رىخۆلەكان دەبىتە ھۆى ئەۋەى تووشبوۋانى ئەم نەخۆشىيە لەرادەبەدەر بوروۋوژىن و توۋرە بىن و زۆر زوو كۆنترۇلى خۇيان لەدەست دەدەن تا ئەو جىيەى كە تووشى نەخۆشىيە دەروونىيەكان و ماخۇلان دەبن و حالەتتىك لەگرزى دەروونىيان لەگەندايەو خەۋى ناخۇش دەبىنن. ئەم كەسانە نەك خۇيان ئازار دەدەن بەلكو زۆرچار دەبنە ھۆى ئەۋەى كە كەسانى نىزىك و دەرووبەرەكانىشيان لىيان بىزار دەبن و دەروونى ئەۋانىش دەشىۋىنن. ئەگەر ئەم حالەتە ماۋەيەكى زۆر بەردەۋام بى مەترسى ئەۋە لەئارادايە كەسەكە تواناي بىر كەرنەۋە لەدەست بىدات و ەك رۇبۇتتىكى لىبىت. كەم نەخۆشى ھەن ئەۋەندە بىنە كۆسپو لەمبەر

لەبەردەم كارە سەركى و گرینگەكانى لەش و ئەوندەش بخايەنیت. مەرفۇى تووشبوو بەم نەخۇشییە دەبیتە كەسكى خۇویست و پىداگرى دەكات لەسەر بىر وپراكانى خۇى و كەمتر قەسى خەلكى دىكە قىبۇل دەكات و كەلەرەق و خۇبەزلزانە و يەكلايەنە لەهەموو شتەك دەكۆلتیتەو. زۆربەى تووشبووانى ئەم نەخۇشییە خۇیان لەسەر بەكارهینانى دەرمانە كىمىيەكان رادىنن و بۇ ئارامكردنەوى خۇیان سى لەبەكارهینانى هىچ دەرمانىك ناكەنەوو بۇ ئەوى چاكبەنەوو هەموو شتەك بەكاردىنن. ئەم كەسانە هەموو ئەو شتانەى وەك دەرمانەكانى رەوانى و رۇن و هۆركەرەوو و شلكرەرەوو و خاوپن كەرەوو بەهۆزكەرەكان و ئەو دەرمانانەى يارمەتى هەرسكردن دەدەن... بە كورتییەكەى چىيان لەبازاردا دەست بكەوى بۇ هۆركردنەوى ئازارەكەیان، بەكارى دىنن و چەندىن پزىشك دەگۆرن و دەرمانى جۇراوچۆرى كىمىيەى و گىيەى و ئەوى تا ئىستا زانراو بەكارى دىنن و دواچار پەنا دەبەنەبەر رىجىمە خۇراكىيەكان و چارەسەرى دەروونىش بەكاردىنن، بەلام دواچار تىدەگەن هىچكام لەم شىوازی چارەسەییانەو ماددە كىمىيەى و گىيەییەكان كىشەكەى چارەسەر ناكەن و دۇش داماتر لەپىشوو دەست دەكەن بە لىكۆلتینەوو لەلەشى خۇیان و بۇ راوئىزكردن سەردانى دەرووناسەكان و پىسپۇرانى بوارى خۇراك دەكەن و لەكۆتایىشدا بىهيواتر دەبن، چونكە ئازارەكەیان هەراموو و هەوائىكىش لەچارەسەربوون نىيە. هەندىكجار وا تەسەور دەكرى كە گرفت و كىشەى دەروونى دەبیتە هۆى ورووژانى رىخۆلەكان. پىشتر ئامازەم بەویدا كە زۆربەى ئەوكەسانەى قۆلۇنیان هەيە، بەرەبەرەو بە

تېپەربوونى كات تووشى گرفت و نارەھەتى دەمارى(عصبى) دەبن و لەم حالەتەدا زۆر پېويستە نەخۆش لە كلينيكيكى چارەسەرى دەروونىدا بخەويندريت. ئەوەى كە قۇلۇن و ھەوکردنەكانى رىخۆلە كاريگەريەكى قوليان لەسەر ژيانى رۇحى و دەروونى و ھزرى كەسى تووشبوو ھەيە، شتىكى سەلمىنراو حاشاھەنەگرە. كەسك كە بەراستى لىزان و پسپۆر بى دەزانى ھۆى نەخۆشپىيە جەستەيى و دەروونىيەكان، ھەوکردنە.

چارەسەرى قۇلۇن پېويستى بە رەچاوكردنى شىوازىكى تايبەتە. پېويستە واز لەيادداشتكردنى نىشانە روالەتپىيەكان بىنين و زياتر سەرقالى ئەو بە بىن پەى بە ھۆ سەرەكپىيەكانى دروستبوونى ئەم نەخۆشپىيە بەرىن و نەيانھىلن. نابى تەنھا سەرنجى ئەو بەدرى كە تەنھا نىشانە لاوەكپىيەكانى نەخۆشى وەك ئازارى جەستەيى و باوبىزو گرژى ماسولكەكان و قەبزی و توورە بوون و ورووزان، بە تاقە ھۆى نەخۆشپىيەكە بزائىن. بۆ چارەسەرى ئەم نەخۆشپىيە پېويستە كەسى تووشبوو نەھىلى كەس سەردانى بكات و واز لەسەردانى خزم و دۇست و كەس و كار بىنى و خۇ بخزىنپىتە ناو جىگاوە و خۇى لەوورووزانە دەمارپىيەكان(دەروونىيەكان) دوورخاتەووە واز لەخواردن بىنپىت. پشوو دان واتە چوونە ناو جىگە و ھىورکردنەوہى ھەموو لەش و دووركەوتنەوہ لەكارى رۇزانە و پاراستنى ھىمنى و ئارامى. ترسو نىگەرانى و غەم و ھەست بە بىھىوايى كردن زيان بە پىرۇسەى چاكبوونەوہ دەگەيەنئ و پېويستە خۇيان ئى بەدوور بگىرىت. بوونى كەشكى دۇستانە كە نەبىتە ھۆى ورووزانى دەروونى رۇئىكى باشى لە

چاكبوونەھۆى ئەم نەخۇشىيەدا ھەيە. رۇزۇو دەبىتە ھۆى ئەھۆى گەدەو رىخۇئە بىنەھە يەك و لەش لەماومىيەكى كورتدا سەرلەنۇئ ئاسوودە بىيىت. لەباتى ئەھۆى بە شوين جۇرە رىجىمىكى خوارنەھە وىل بىن وا باشترە واز لەھەموو خوارنەكان بىنين. تەنھا رۇزۇوھە وادەكات كارى ھەرسكردن دووبارە بەھىزو ھاوسەنگ بىيىتەھەو تەنە ژەھراوييەكان بە شىومىيەكى بنەرەتى بكرىنەدەر و دەرۋون و ئەعصابى ئالۇز سەرلەنۇئ ئارام بىنەھەو دووبارە كارەكانى خۇيان بى بوونى ھىچ لەمپەرىك لەناو لەشدا ئەنجام بەدن. تەنھا رۇزۇوھە دۇبىتەھۆى ئەھۆى كە ھالەت و تايبەتمەندى كىمىيائى خوين ھاوسەنگ و ئاسايى بىيىتەھە. لەدنيدا ھىچ مرۇقىك نىيە بتوانى سەرلەنۇئ كرادارەكانى لەش ھاوسەنگ بكاتەھەو ھىچ كەسەش لەھىچ رىگايەكەھە ناتوانى لاسايى كارەكانى لەش بكاتەھەو رىكىبختەھەو خوين بگەرىننىتەھە دۇخى ئاسايى خۇى. ورووژاندنى گەدەو رىخۇئەى نەخۇش بە دەرمانە كىمىيائى و روھكىيەكان جيا لەھۆى كە دەردى نەخۇشەكە گرانتەر بكاو بارى لەشساغى شىرتر بكات، ناتوانى ھىچ سوودىك بە نەخۇش بگەيەننىت. ئەو ماددە كىمىيائىنەى بۇ ھۇقنەكردن سووديان لىۋەردەگرى دەبنە ھۆى زىاتر ورووژانى رىخۇئە، بە تايبەت ھۇقنەكردن بە سابوون و ماددەكانى دىكە زىانى خراب دىگەيەنن. ھەوكردى رىخۇئە گەورە تەنھا بەھۆى ورووژانى لەپادەبەدەرى دىۋارى ناوھۆى دروست نابىت. لەسالانى پىشۇودا كاتىك كەسنىك تووشى ھەوكردن دەبوو، دەيانوت تەواوى پىستى ناوھۆى لەش تووش بووھە ئەو رىگاچارانەى بۇ چارەسەرى ئەمچۇرە نەخۇشانە

ره چاو دهگرا، گشتگر بوو، و پشتي بهو بنه مايه به ستيوو كه يارمه تي
ته اووي لهش بدرئ، نهك تنهها يارمه تي ټهو شوينه ي ريخوټه بدرئ كه
نیشانه كاني تيډا دهركه وتوو. ټهوه ي كه به ناوي سچوونه وه له ناو
ټيمه دا باوه، جيا له هه وكردي ريخوټه هيچي ديكه نييه كه
ههنديكجار چهنډ روژنيك ده خايه ني و دووباره دهو ستيته وه. زور
كس كه تووشي سچوون ده بن هيچ بير له ريخوټه گه وره يان
ناكه نه وه وه ولسده دن به ماده جوراو جوړه كان سچوونه كه
بوه ستيته وه. ټهو گرفته ي له م حالته دا دروست ده بي جيا له
وروژاني ريخوټه به هوي ټهو خواردنه ي كه گه نيون وه ټهاتوون،
شتيكي ديكه نييه. ټهو منډالانه ي زورجار تووشي سچوون ده بن، له
ريخوټه ياندا تووشي هه وكردي دريتر خايه ن بوون. سالي ١٩١٨ دكتور
"كابوريجارد"^(١) له زانكو ي "هارفارد" وه له راپورتيكدا رايگه ياند،
سچووني ساده يا هه وكردي كاتي ريخوټه ي گه وره كه كه سه
به ته مهنه كان تووشي ده بن، له ماوه ي هوت بو ده روژوو
به روژوو بووندا ناميني ت.

باشترين ريگاي چاره سه ري ټهويه كه سي تووشبوو پشوو بدات و
خوي گهرم داپوش و واز له خواردن بيني ت. هه روه ها ټهم پزيشكه
ده لي: باشترين شيو ازي چاره سه ري بو منډالان و مي رمنډالان ټهويه كه
به روژوو بن و پيشنباري ټهوه دهكات خواردنيكي رهواني وهك هه ټووژه
يا هه رمي بخون بو ټهوه ي ريخوټه به تال و خاوين بيته وه. ټهوه بو من
سه رنجراكي شه كه ټهم پزيشكه ش جهخت له سه ر ټهوه دهكات هوه كه

(١)- Cab. Richard

كەسى تووشبوو رۇزۇمى بىگىرىت. بە بۇچوونى من ئەو حەوت بۇ دە رۇزۇمى ئەم پىزىشكە بۇ نەھىشتىنى سىكچوون داپناوۋە بىرىك زۇرە، ئەگەر مۇرۇد ھەر خىرا دواى ئەوۋى نىشانەكانى سىكچوونى تىدا دەرگەوت، واز لەخواردن بىنى، دوو بۇ سى رۇزۇمى بۇسە بۇ ئەوۋى لەشساغى بۇ بىگەپىتەوۋە. جۇرە ھەوكرىنىكى قورس ھەمىە كە وادىيارە بەھۇى جۇرە ئەمىبىيايەكەوۋە دروست دەبىت^(۱). ئەم ئەمىبىيايە لەزۇرەبى شوپىنەكانى دنىادا ھەمىە. من لەماوۋى كارى پىزىشكى خۇمدا زۇركەبى خەلكى مەكسىك و ئەمىرىكاي باشوورم چارەسەر كىردوۋە. بە بۇچوونى من ئەمىجۇرە ھەوكرىنە بەھۇى ئەمىبىياوۋە دروست نابى و ئەو رىوشوۋىن و دەرمانە پىزىشكىيانەى بۇ رووبەروو بوونەوۋە لەتەك ئەم بوونەوۋەرە ماىكروۋسكۇبىيەدا كەلكى لىوۋەدەگىرى، زىاتر زىان بە لەشساغى مۇرۇفەكان دەگەپىن تا سوود، ئەمە لەحالىتكىدايە كە مەترسىيەكانى ھەوكرىنى رىخۇلە گەورە لەدەورى تىكەدەرانەو و كارىگەبىيە لاوۋەكىيەكانى دەرمانە كىمىيايەكان زۇر كەمترە. كەم تا زۇر تەواۋى ھەوكرىنە كاتى و كورت ماوۋەكان ئەگەر رەوتى سىروشتى خۇيان تىپەرىنن، لەش بە ھاوكارى رۇزۇمى، و بى بەكارھىنانى دەرمانە كىمىيايەكان دواى حەوت بۇ دە روۋ سەرلەنوۋى دەگەپىتەوۋە دۇخى ئاسايى و سىروشتى خۇى. ئەگەر ھۇى سەرەكى نەخۇشىيەكە دىيارى بىگىرىت و نەھىلرى، زۇر زوۋ لەشساغى دەگەپىتەوۋە. ئەگەر كەسى نەخۇش بە شىۋازە پىزىشكىيە باوۋەكان و دەرمانە كىمىيايەكان چارەسەرى بۇ بىگىرى نەخۇشىيەكە دىرۇزە دەكىشى و رەنگە بىتە ھۇى

(۱)- Amobendysenterie

مردنى كەسەكەش. ئەو دەرمانانەى بۇ لەناو بردنى ئەمىبىياكان و
 ڧايرۇسەكان بەكار دەھىنرېن، دەبنە ھۆى دروستبوونى برىن
 لەرىخۆلەكاندا و نەخۆشەىيەكە قورسەر دەكەن و دەبنە ھۆى
 دروستبوونى ھەو كوردنى درېژخايەن لە رىخۆلە گەورەدا. ئەمە
 راستىيەكى حاشاھەنەگرە كە ئەو شەپەرى لەدزى ئەمىبىياكان
 ھەلگىر ساو دەبىتە ھۆى مرددنى نەخۆشەكە و لەبنەپەتەشدا ئەم
 شەپە لەدزى خودى نەخۆشەكەيە. لەباتى ئەوەى بەم شىۋازە يا بە
 ماددەيەكى كىمىيى بېچىنە شەپەرى بوونەو ەرىكى خەيالى، باشتر وايە
 بە رۇژوو گرتن ئەو بوارە بە لەش بەدەين خۆى لە ماددە
 ژەھراويەكان رزگار بكات، لەم حالەتەدا لەپەر سىچوونەكە
 دەوستىتەو.

دوو خۆشكى ئەمىرىكى لەگەن باوكيان - كە لە مەكسىك
 كارىدەكرد. دەژيان. رۇژىك ئەم دوو خوشكە زۆر بە قورسى نەخۆش
 دەكەون، بە پىي بۇچوونى دىكتورەكان ھەر دووكيان تووشى نەخۆشى
 رىخۆلە گەورە بوون كە بەھۆى ئەمىبىياكانەو دەروستدەبىت و
 لەمەكسىك بلا و بېۋە. بۇ لەناو بردنى ئەمىبىياكان دەرمانى كىمىيى
 زۆر بەھىزىيان دابوو بەم دوو خوشكە و پىيان و تىبون بۇ ئەوەى
 بتوانن لەبەر ابەر ئەمىبىياكاندا خۇپراگرى بكن، دەبىخ خواردى
 وزەدار (بە قەومت) بىخۇن. سەرەپراى بەكارھىنانى دەرمانە كىمىيىەكان
 سىچوونەكەيان كەمى نەكردبوو. ھەرچەن خواردى بەقەوەتپان
 دەخوارد كەچى كىشى ھەردووكيان بە شىۋمەيەكى بەرچا و دابەزىبوو،
 ئەوئەندە توانا و زميان تىدا نەمابوو بتوانن كارە رۇژانەكانى خۇيان

ئەنجام بدەن. خىزانى ئەم دوو كچە كە رەوشى مندالەكانيان بەم شىۋەمىيە دەبىنن مەترسىيان لىدەنىشى چۈنكە دەزانن لەمەكسىك سالانە ژمارەيەكى زۆر بەھۋى ئەم نەخۇشەيەۋە دەمرن. رۆژبىك خزمىكىان لە نىۋىۋىركەۋە دى بۇ سەردانىيان و سەبارت بە شىۋازى سروشتى لەشساغى و سەركەۋتەكانى ئەم شىۋازە ھەندىك زانىاريان پىدەدا و داۋايان لىدىكات ئەم داۋىن ھەلەش لەدەست مەدەن و مندالەكانتان بىنن بۇ ئەمريكا و سەردانى پىسپۇپىكى ئەم شىۋازە بىكەن. دواچار دايكىان، دەيانەينى بۇ ئەمريكا و ھەفتەيەك بەسەر رۆژۋوكەياندا تىپەر ناپى سىچۈۋنەكەيان نامىنى و زۆرى پىناچى دووبارە ئىشتىياى خواردنىان دەكرىتەۋە. سەرپەرشتىارى چارەسەرگەى رۆژۋوۋەوانان بۇ خواردنى ئەم دوو كچە بىرىك ميوە دادەنى و بەرەبەرە ھەندىك سەۋزە و نىشاستەيەكى كەم بە خواردنەكەيان زىاد دەكات و بەرەبەرە بىرىك ماددەى پىرۇتىنىش بە بەرنامەى خۇراكيەكەيان زىاد دەكات. لەماۋەيەكى كەمدا رەوشى لەشساغىيان باش و كىشىان ھاۋسەنگ دەبىتەۋە. تا پانزە سال دواى ئەو رووداۋەش ئەو دوو كچە بەردەوام نامەيان بۇ ئەو كەسە دەنوۋسى كە رىگاچارەى پىشانداۋون و ئەۋيان لەرەوشى تەندىروستى خۇيان ئاگادار دەكرەۋە. پىۋىستە ئەۋەش ۋەبىر بىننەۋە كە ئەو كەسانەى سەردانى كلينىكەكانى چارەسەركردن بە رۆژۋو دەكەن، فىرى ئەۋەش دەكرىن كە چۇن خۇراك بە جەستەيان بگەيەنن و لەبنەرەتدا ھاتوۋنە قوتابخانەيەك كە گرەنتى لەشساغى لەۋەودواى تەمنىشىان دەكات(دپارە ئەگەر ۋىستى خۋاى لەگەلدا بىت). زۆرىەى ئەم كەسانە

تا دوا سالھەكانى تەمەنيان لەگەن راويزكارەكانى لەشساغيدا لەپەيوەندا دەبن و خۆشيان دەبنە بەشيك لەو پرۆسەيەى كە كار بۆ بەرەوپېشبردنى شيوازى سروشتى لەشساغى دەگەن، چونكى چيتر پئويستيان بە پزىشك نىيە.

برينى گەدەو ريخۆلە گەورە بەھۆى بەردەوامى ھەوکردن^(۱) لەم كۆئەندامانەدا دروست دەبى (كە چەندىن سالھ بەردەوامە). ھەوکردنى ديوارى ناوھەوى ئەم كۆئەندامانە^(۲) كە بەھۆى دريژخايەن بوونى ھەوکردنى شوينىكى ريخۆلەو دروست دەبى، دەبىتە ھۆى ئەوھى كە ئەو شوينە رەق ببى و بەھۆى زامار بوونەو ماددە ژيانبەخەشەكانى خۆى لەدەستبداو ببىتە برين. تەنانەت رەنگە بەھۆى ھەوکردنە كورتخايەنەكانىشەو ريخۆلە بريندار ببى، بەلام ھەميشە بەوجۆرە نىيە. دكتور "ۆلتەر ئەلفارنس" لە زۆر وتاردا باسى ئەوھى كردووە كە: ئيمەى پزىشك نازانىن ھۆى برينەكانى گەدەو ريخۆلە چىيەو تا ئىستا نەمانتوانىو ئەو بوونەوەرە مايكرۆسكۆپىيەكان بدۆزىنەو كە مرؤف تووشى سىچوون دەگەن، بەلام لەم سالانەى دواييدا گەيشتووينتە ئەو ئەنجامەى كە ئەم نەخۆشىيە بەھۆى كيشەو گرتە دەمار(عصب)ىيەكانەو دروست دەبىت. ھاوسەر گىرىيە سەرنەكوتوومەكان يا حەساسىيەت بەخواردنى ھەندىك خواردنى تايبەت، دەتوانن ببنە ھۆى دروستبوونى ئەم نەخۆشىيە. ھەروەھا لەدريژەى باسەكەيدا دەلى: برينەكان ھەر

(۱)- Colitis Ulceros

(۲)- C.mucosa. (catarrhalis)

چۈنكىك دروستبوۋىن، زۆر ناخايەنئى كە دىۋارى ناۋەۋەى رىخۆلە گەۋرە بە شىۋەمىيەكى ترسناك دەبىتە برىن. نەخۆش توۋشى سىكچوۋن و تا دەبىئ و لەپىسايىيە شىلەكەيدا خويئ و لىنجايى دەبىندىرى و پاش ماۋەيەك رىخۆلە گەۋرە دىتەۋەيىك و كورت دەبىتەۋە. لەم قۆلۇنە برىنىيانەدا ھەندىكجار كەسەكە توۋشى قەبىزى دەبىئ و برىكجارىش توۋشى سىكچوۋن و رەنگە چەندىن سال بگوزەرىئ و ئەم برىنانە سارپىز نەبنەۋە و جىئ لىخۆش بىكەن. رەنگە ھەۋكردنە كورتخايەنەكانىش بىنە ھۆى دروستبوۋنى ئەم برىنانە. كاتىك قۆلۇنى رىخۆلە ھەموو قۇناغەكانى گەشەكردنى خۆى كە برىتىن لە، وروۋزان و ھەۋكردن و دروستكردنى برىن و رەقبوۋنى شانەكان، تىپەرىنئى رەنگە بىتە شىرپەنجە. ئەم ماددە گەنىۋانەى بەھۆى خۆراك پىدانى ھەئەو خواردىنى لەرادەبەدەرى خواردەنە نەشیاۋو نالەبارەكانەۋە لەرىخۆلەدا دەمىنئىتەۋە، دەبىتە ھۆى وروۋزان و شىبوۋنەۋە ھەۋكردنى شانەكان و نەخۆشىيە جۇراۋجۇرەكان دروستدەكات كە شىرپەنجەش يەكىكە لەم نەخۆشىيانە. كاتىك لەشويئىكىدا برىن دروستبىئ و دەم بىكاتەۋە سوۋرى خويئ لەم شويئەدا دەۋەستى^(۱) و دەبىتە ھۆى رەقبوۋنى بەشىك لەشانەكان كە بەرەبەرە پەرەدەستىئى و لە كۆتايىدا ئەم شانانە شىك و شىۋەى بىنەرمىتى خويان لەدەستدەدەن، كە پىيان دەلئىن شىرپەنجە. دىيارە وروۋزانە سەرەتايىيەكان نابنە ھۆى دروستبوۋنى برىنە پىسەكان و نابىئ بەۋشىۋەيە بىر بىكەينەۋە كە لەقۇناغە سەرەتايىيەكاندا چارەسەر نابن. ئەگەر ھەۋكردنى رىخۆلە زىاتر

(۱)- Stasis

پەرەبستىنىۋ دىۋارى ناۋەۋى رىخۆلە لەشۋىنە جىاۋازەكاندا زىانى بەرکەۋتېج لەم حالەتەدا كەسى نەخۆش لەشېرپەنجە نىزىك بۆتەۋە. كاتىك مەرۇف گەيشتە ئەم قۇناغە و برىنىك لەرىخۆلە گەۋرمىدا دروستبوو، شتخواردن دەبىتە ھۆى كولانەۋى بەردەۋامى برىنەگە و دەبىتە ھۆى ئەۋى كە رەۋشى نەخۆشپىيەگە زۆر خراپتر بى، چونكە نانخواردن دەبىتە ھۆى ئەۋى رىخۆلە گەۋرە و راستە رىخۆلە بەردەۋام پېرى لە و ماددە گەنىۋانەى بەھۆى شىبوونەۋە و ھەلھاتنى ماددە خۇراكىيەكان لەۋاندا دەمىننەۋە و ئەمەش دەبىتە ھۆى ئەۋى لەشۋىنەكانى دىكەدا ھەۋكردن و برىنى جۇراۋجۇر دروست بېت. ئەگەر نەخۆش ھىشتا برىن لەرىخۆلە گەۋرە يا راستە رىخۆلەيدا دروستنەبوو، ۋاز لەخواردن بىنىۋ بۋارى ئەۋە بە لەشى بدات كە زىلە بۇگەنىۋو كەلەكە بوۋەكان بكاتەدەر، پىشى بەۋە گرتوۋە كە برىن دروستبىۋ نەخۆشپىيەگەى خۆى چارمەسەر كىردوۋە. تەنھا ئەۋكاتەى كە برىنى پىس دروستبوۋى رەنگە چارمەسەرى تەۋاۋەتى مەۋگەر نەبىت.

بەشى بېستى ئۆيەم

نەخۇشىيەكانى بېست

گەنجىكى خوينكارى زانكۇ كە تەمەنى بېست بۇ سى سال بوو، و زۇر ئاوات و نەخشەى بۇ داھاتووى لەسەردا بوو، و بە ھىوايەكى زۇرەوۋە دىژەى بە خويندەنەكەى دەدا، رۇژىك ھەست دەكا لەسەر مل و پىشت و زۇر شوينى دىكەى لەشى ھەندى پەئەى بچووك و گەورەى سوور دەرکەوتوۋە كە لەكولتوورى باودا پىئى دەلئىن لىرو ناوۋە پزىشكىيەكەشى Psoriasis ى پىندەئىن. چەندىن سالى ئازگار ئەم نەخۇشىيەى لەگەئدا بوو، پەئەكان دەموچاۋو پەنجە و لىوو پىلوەكانىشى گرتبۆۋە. ئەو بە ھەموو تۈنەپەوۋە ھەولى دابوو خۇى بەو دەرمانانە چارەسەر بكات كە بۇ چارەسەرى ئەم نەخۇشىيە خرابوونە بازارەوۋە تا لەم رەوشە ترسناك و ناخۇشە رزگارى بىئى، بەلام ھەموو دەرمانەكان بىسودوبوون. رەنگە بەكارھىنانى ھەندىك لەكرەكان و بالزامەكان و تىشكى ئىكس و ماددە ھۆرمۇنىيەكان و ئالوو كۇرتىزۇن و دەرمانەكانى دىكە بۇ ماۋمىەكى كەم ھىواى بۇ بگىرنەوۋە، بەلام زۇر ناخايەنئ ھەستدەكا گۇرانىكى ئەوتوو لە نەخۇشىيەكەيدا رووينەداۋەو تا دى پەئەكان گەورەتر دەبن. پزىشكەكەى پىئى وتبوو ئىمە چىمان لەدەست بى درىغى ناكەين، بەلام دەرمانىك نىيە بتوانى

ئەم نەخۇشىيە بەتەۋاۋى چارەسەر بىكات. چەندىن سالى بەردەۋام ئەم داماۋە بە شەرم و بىھىۋايىيەۋە سەردانى چەندىن پزىشكى كىردوۋە رايۋىزى لەگەندە كىردىۋون، بەلام ھىچكاميان نەيانتوانىبوۋ ھىچى بۇبىكەن و نەخۇشىيەكەى رۇژ لەدۋاى رۇژ زياتر پەرى دەسەند. دۋاجار بەۋ قەناعەتە گەيشىبوۋ كە رەنگە رۇژوۋ بتوانى كۆمەكى بىكات لەۋ دەردە رىزگارى بى، ھەر بۇيە لەگەن پىسپۇرپىكى ئەۋ بۋاردەدا رايۋىزى كىردو دەستى كىرد بە رۇژوۋ. چاۋدېرەكەى بۇى دانابوۋ كە ھەموو رۇژنىك ماۋەيەك خۇى بداتە بەر خۇرو ھىچ نەخوات. دۋاى دوو ھەفتە بەررۇژوۋ بوون، پەنە بەلەشىيەۋە نەمابوۋ. ئەم گەنجە دۋاى ئەۋە بە دلئىكى پىر لە ھىۋاۋە روۋىكىردەۋە ژيان و خويندىن.

دۋاى جىگەر و مىشك، پىستى لەش يەكىكە لەۋ كۆئەندامانەى كە چەندىن ئەركى جىۋاۋاز و جۇراۋجۇرى لەئەستۋيە. پىكھاتەى پىستى لەش زۇر ئالۋزەۋ لەچەندىن تۋىژ دروستكراۋە كە بە دەمارە ھەستەككىيەگان و چەندىن تۇرى خوينى و لوۋەگان و خانەكانى ھەلگىرى رەنگى و چەۋرى داپۇشراۋە. ئەم بەرگە كە ئاۋو گاز دەتوانن لىۋەى تىپەرن ھەموو لەشى داپۇشىۋەۋ يەكىكە لەھەستىارتىن ئەندامەكانى لەش كە لە بەرابەر گەرماۋ سەرمای دەرەۋەدا پارىزگارى لەگەرماى لەش دەكات و لەرىگەى ئارەفكردنەۋە گەرمى سەرەكى لەش دەستەبەر دەكات و دەبىتە ھۇى ئەۋەى شلەمەنىيەكانى ناۋ لەش لەحالىتى ھاۋسەنگىدا بىمىننەۋەۋ رىژدەيەكى كەمىش پاشەرۋو خاشاك لەلەش دەكاتەدەر. ماددە رەنگىيەكەى ۋەك چەترىك لەش لەبەرابەر تىشكى لەرادەبەدەرى خۇرو زىانەكانى دەپارىزىۋ لەتىشكى خۇر فىتامىن

"D" دروستدەکات. پێیست، خوین و چهوری پاشەکهوت دەگا و یەکیکە لەئەندامە ھەستیەکانی لەش، چونکە لەرێگە ئێ و دەمارە ھەستەکیانەووە کە لەدووتویی توێژەکانی خۆیدا ھەیمتی دەبیتە ھۆی ئێوھە کە ھەستی سەرما و گەرما و فشار بگوازرێنەووە بۆ ناوئەندەمار(عصب)بیمەکان، بە شێومیک کە ئیمە لەسەری پەنجەماندا ھەستی پێدەکەین. رۆر کات ئێم کۆئەندامە گرینگە بەھۆی کەمتەر خەمییەووە، کەلکی خراپی لێوەر دەگیرئ و لەچەندین رینگای جیاوازەووە زیانی پێدەگات و تووشی نەخۆشی جۆراوجۆر دەبێ کە زۆریە کات ھەوکردن دەبیتە ھۆی دروستبوونیان. لەزانستی پزیشکیدا بەم نەخۆشییە پێستیانیە دەوترئ Dermatitis. پێست تەمنا خۆراک لەخوینەووە وەر دەگیرئ و ھەر پارمیک خەرج بکریت بۆ ئێوھە لەدەرەوەر خۆراک بەم ئێندامە لەش بگەیمەندرئ، بیسوودە. پێست وەک داپۆشەری لەشی ئیمە لەتەک زۆر شتی جیاووزی دەرەوھە لەشدا لە پەیموھندیایە کە کاریگەری خراپی لەسەر بەجیدیئ و بە چەندین شیواز دەتوانن زامداری بکەن. بە خۆشییەووە پێست توانایەکی سەیری لەنۆژمکردنەوھە خۆیدا ھەیە. نابێ ئێ و نەخۆشیانیە تووشی پێست دەبن بە جیا چارەسەر بکرین، چونکە پێست پەیموھندی بە ھەموو لەشەووە ھەیە. ھەوکردنی پێست دەتوانئ بە چەندین شیواز جۆراوجۆر دەرکەوئ کە بۆ نمونە ھەموو جۆرەکانی زیبکە و پەلکە و لیر و گۆرانکارییەکانی پێست و...ھتد لەو چەشنانەن. ھەرچەشنە ماددە یا مەلحەم یا کریمیک کە بۆ چارەسەری ھەوکردنی پێست بەکاربھیندرئ، دەبیتە ھۆی

زىيانگە ياندىنى زياتر بەم كۆتەندامە ۋە چاكبوونە ۋە كەي دۋادە خات. پىر بوونى لەش لە ماددە كىمىيە كەن ھۆى دروست بوونى زۆر بەي نە خۇش يە كەننى پىستە. زۆر ترىنى ئەمە ماددە كىمىيە كەننى ۋەك: ئارسن، ۋىجىۋە ۋە يۇدو كالىم يە ماددە رەككىيە كەن كە بۇ چارە سەرى پىست بە كاردىن رەنگە تەنھە لە كورت ماۋەدا روى ئەم نە خۇش يە داپۇشنى ۋە نىشانە كەننى بىدەن ۋە دۋاۋە، بەلام لەبەن رەتدا ھىچ يارمەتى چاكبوونە ۋەى خۇدى نە خۇش يە كەن نەدەن. پىئويستە بۇ چارە سەرى نە خۇش يە كەننى پىست بە ھۆى نە خۇش يە كەن بزانرى ۋە بۇ ھەمىشە بىر بىرى كە ھىچ كرىم يە دەرمانىك ناتوانى ئەم كەركەت. زۆرىك لەپزىشكە كەننى نە خۇش يە كەننى پىست ئامۇزگارى نە خۇش دەكەن كە نەچن بۇ ھەمەمۇ خۇنەشۇن، چۈنكە لەم بىر ۋاىەدان سابوون ۋە ئاۋ نە خۇش يە كەننى پىست خراپتر دەكەت. رەنگە ئەم ئامۇزگارىيە بۇ سابوون راست ۋە سەسۋود بىت بەلام سەبارەت بە ئاۋ تەۋاۋ پىچەۋانە ۋە لەھەمۇ نە خۇش يە كەننى خاۋىنى دەبىتە ھۆى ئەۋەى كە نە خۇش يە كەننى زوتتر چاك بىتەۋە ۋە نەمىنى. ئەگەر لەم كەسانە بىرسى كە تۋوشى نە خۇش يە كەننى بوون، خۇراكىان چۇنە، ھەمۇۋىان دەلىن، زۆرخۇرن ۋە كەمتر بوۋارى ھەرسكردنى خواردەن كە دەدەن. تاۋانبارى سەردكى لەم نە خۇش يە كەننى، ھەمىشە خواردنى لەرادە بە دەرى ماددە نىشەتە يە كەن ۋە ئە تىكە لگەردنى شتە نەگۈنجاۋە كەنە پىكەۋە. خواردنى شەكر لەتەك شتە نىشەتە يە كەن ۋە خواردنى پىرۇتىن ۋە نىشەتە پىكەۋە، ھۆى سەردكى سەردە ئدانى ئەم نە خۇش يە كەن كە قەبىزى ۋە خۇش يە كەننى دەزگەي ھەرسكردن

دروستدەگەن و دەبنە ھۆى دروستبوونى ھەوگىردن. ئەگەر نەخۇش بەردەوام دەرمانە كىمىيەگەن بەكارىتىنى، دەبى پېستى لەشى لەزۇر شۈينەو تووشى ھەوگىردن بووبى، يەككە لەو دەرمانە كىمىيەگەن لەھەموويان زياتر دەبىتە مايەى دروستبوونى پەلەى قاوہىى سوورباو Bromakne ە كە برۆمى تىدايەو دەبىتە ھۆى دروستبوونى زۇر نەخۇشى كە نەخۇشپىيەگانى پېست لەوانەن و ئەم ماددەيە لەزۇرىك لەدەرمانە كىمىيەگاندا ھەيە. نىشانە روالەتپىيەگانى نەخۇشپىيەگانى پېست تا رادىيەك كەمن. ئەو پەلە بچووكە زىرانەى (رەنگە مەبەستى زىبەكە بىت) لەسەر پېست دەردەگەن، بەرەبەرە دەبنە ھۆى وشكبوون و تويخ ھەلدان و قلىشان و ھەوگىردنى پېست. ئەم نەخۇشپىيە لەھاويىندا كەمتر و لەزستاندا زياتر بلاوہ. بەرەبەرە پەلە سوورەگان تووشى ھەوگىردن و ئاوسان دەبن و دەردەپەرن و زۇر وروۇزىنەرن و دەخورپىن. قەبارەى ئەم پەلانە ھەندىكجار بە ھىندەى نۆكىك و بىرچارىش بە ئەندازەى ۱۰۰ فىلسىيەك دەبى و زياتر دواى ريش تاشين دەردەگەوى. كەسى نەخۇش ھەست بە بى مەمانەيى و نەبوونى كەسىتى دەكات و كەمتر دەچىتە ناو خەلگەوہ و لەرووى دەروونىيەوہ ھاوسەنگى خۇى لەدەست دەدا. مەن كچىكى گەنجەم دەناسى بەھۆى تووشبوون بەم نەخۇشپىيەوہ دەستى لەكارو چالاكىيەگانى ھەلگرت و ھەرچەند وەرزشكارو مەلەوانىكى زۇر باش بوو، كەچى بۇ ماوہيەكى زۇر وازى لەوەرزشو ئەو سەرگەرميانەش ھىنا كە ھەزى پىيانبوو. لىر و نەخۇشپىيەگانى پېست دەتوانن بە ھەموو لەشدا بلاو بىنەوہ. لەبەشى خوار پشەينەوہ و لەسەر قاچەگان و بە كورتپىيەكەى لەھەموو

شۈينىكىدا دروست دەبن، نەخۇشپىيەكانى پىست لەو نەخۇشپىيەكانە كە بۇ ماۋىيەكى زۆر دەمىننەۋەو زۆر بە درەنگ چاك دەبنەۋە. ئەم نەخۇشپىيە كە ئەنجامى چەندىن سال زيان گەياندىن بە لەش و كۆكردنەۋەى ژەھرەكانە لەناويدا، كاتىك نامىنى كە كەسەكە پەى بەھۋى نەخۇشپىيەكەى خۇى ببات. ھەندىكجار كەسى تووشبوو پىيوايە تەۋاۋ چاكبۆتەۋە، بەلام لەگەن روودانى يەكەم ھەلە لەخواردنەكەيدا سەپردەكات سەرلەنۋى پەلەكان دەرگەوتونەۋە. زۆر قورسە نەخۇش بتوانى بۇ ماۋىيەكى زۆر خواردنەكانى بە وردى بختە ژىر چاۋدىرىيەۋە ھەلە نەكات تا نەخۇشپىيەكەى چاك بكاتەۋە، بۇ ئەم مەبەستە رۇزۋو باشترىنى شىۋازەو دەبىتە ھۋى ئەۋەى خۋىن بە خىرايى خاۋىن و نۇژەن بىتتەۋەو نەخۇش لەدەست ئەم پەلانە رزگارى بىت. لەم نەخۇشپىيەدا پىست وشك دەبىت و زۆر بە ئاسانى دەقلىشى كە ئەم قلىشانەش خورۋويەكى زۆرى لەتەكدايە و كەسەكە ناچارە زۆربەى كات خۇى بخورىنىت. ھەنىشك و ئەژنۇو جومگەكان لەھەموو شۈينەكانى دىكە زياتر تووشى خورۋو دەبن. ھۋى سەرەكى ئەم نەخۇشپىيەنە بە پەى يەكەم رەچاۋكردنى شىۋازى ھەلەيە لەخۇراكدە. مىندالان زياتر تووشى ئەم نەخۇشپىيە دەبن و ھەر بۇيە پىۋىستە مىندال لەژىر چاۋدىرى كەسىكى پىسپۇردا رۇزۋو بگىت. زۆربەى كات ھەر پىۋىست نىيە كەسى تووشبوو ماۋىيەكى زۆر بەرۇزۋو بىت. نابى كەسى تووشبوو شۈينە برىندارەكان بخورىنى و ھىچ مەلحەم و دەرمانىكىش بەكار بىنىت، چونكە ھەرچەشەنە دەستكارىكردنىكى ئەم برىنانە رەۋشەكە خراپتر دەكات و

چاڭبوونەۋەكە دۋادەخات. بۇ ئەۋەى ئەو كەسە كەمتر توۋشى خورو
بىي پىۋىستە خۇى خاۋىن راگرىت، بۇ ئەم مەبەستە خۇشۇردنى
بەردەۋامى رۇۋانە ناھىلن خوروو دروست بىيىت.

بەشى سىيەم

گەورە بوونى گلاندى پرۇستات

گلاندى پرۇستات يارمەتى كىرگەن ئىندامە سىكسىيەكانى پىياوان دەدات وەك بازىنەيەك لەبەشى خوارووى مىزەلدىندا وەستاوہ و بۇرى مىز بەو بازىنەدا تىدەپەرىت. ئەم گلاندى بە ئەندازەى گۆيزىكى بچووك دەبىئ و ماددەيەك دەردەدات كە لەتەك ھىكۆكەدا تىكەن دەبىت. لەبەر ئەوہى شىوہ بازىنەيە و بە دەورى بۇرى مىزەوہيە، گەورە بوونەكەى كەم تازۇر دەبىتە لەمپەر لەبەردەم مىزگىردىندا. پرۇستات لەپىياواندا لەسەر ووى تەمەنى ۲۵ سالىدا دروست دەبىت. ھەر بەو شىوہيەى كە ژنان كىشەى مىندالدىان ھەيە، پىياوانىش بە گەورە بوون و ورووژان و ھەوگىردى پرۇستات و برىندارىبوونى بۇرى مىز و سەمامەى خواروہى مىزەلدىن تووشى كىشە دەبن. نەخۇشى پرۇستات دەتوانى پىياوان تووشى دەرد و ئازارى توند بكات. ئەم نەخۇشىيە دەبىتە ھۆى وەستانى مىز^(۱) و خراپبوونى مىزەلدىن^(۲)،

(۱)- Anurie

(۲)- Zystitis

ههروهها دهبیته هۆی دروستبوونی برین له کۆئه‌ندامی میزه‌ئاندا^(۱) رهنگه زیاده‌پۆیی نه‌بی ئه‌گه‌ر بلّین هۆی سه‌ره‌کی زۆربه‌ی گرفتو کیشه‌کانی پیاوانی ته‌مه‌ن سه‌رو په‌نجا ساڵ به‌هۆی گرفته‌کانی پرۆستات و کاریگه‌ری ئه‌وه به‌سه‌ر کۆئه‌ندامه‌کانی ده‌ورووبه‌رییه‌وه. به‌شێکی زۆر له‌نه‌خۆشییه‌کانی پیاوان (له سه‌رووی په‌نجا سالییه‌وه) به‌هۆی ئه‌وه که موکوورپیانه‌وه‌یه که به‌هۆی خراپبوونی پرۆستاته‌وه دروست ده‌بن. ئه‌م لوه‌ له‌ته‌مه‌نی گه‌نجییه‌وه ده‌ست ده‌کات به‌ گه‌وره بوون و ته‌نانه‌ت له‌ته‌مه‌نه‌کانی سه‌روی هه‌فتاشه‌وه مرۆف تووش ده‌کات. زیاتر پیاوه‌ قه‌له‌وه‌کان تووشی ئه‌م نه‌خۆشییه‌ ده‌بن، به‌ تایبه‌ت ئه‌وه که سه‌نه‌ی ورگه‌و سمت و رانیان گه‌وره‌یه‌و زۆرتر به‌ دانیشه‌وه‌ کار ده‌کهن. قه‌له‌وی و دانیشه‌ن له‌رادبه‌ده‌ر کار ده‌کهنه‌ سه‌ر سووری خوی‌ن له‌حه‌وزداو هۆی سه‌ره‌کی گه‌ورمه‌بوونی پرۆستاته‌، به‌لام ئه‌وه به‌و مانایه‌ نییه‌ که که‌سه له‌رولاوازه‌کان تووشی ئه‌م نه‌خۆشییه‌ نابن. گه‌وره‌ بوونی پرۆستات ده‌بیته‌ هۆی ئه‌وه‌ی له‌هه‌عوو جاره‌ میزکردنیکدا، برێک میز له‌ میزه‌ئاندا بمینیته‌وه^(۲). ئه‌وه فشاره‌ی لووی پرۆستات له‌ کاتی گه‌وره‌ بوونیدا ده‌یخاته‌ سه‌ر بۆری میزو سه‌مامه‌ی هاتنه‌ ده‌ری میز له‌ میزه‌ئانه‌وه، ده‌بیته‌ هۆی ئه‌وه‌ی که میزه‌ئان نه‌توانن وه‌ک پێویست خۆی به‌تال بکاته‌وه‌و تا پرۆستات گه‌وره‌تر ببێ به‌و راده‌یه‌ بری ئه‌وه میزه‌ش که له‌ میزه‌ئاندا ده‌مینیته‌وه‌ زیاتر ده‌بیته‌. ئه‌م‌جۆره‌ گرفتانه‌ له‌و پیاوانه‌دا دروست

(۱)- Ulcus vesicae

(۲)- miktion

دېبى که تهمه‌نيان له ۲۵ سال تېپه ېووبېت. به‌هوى باش کارنه‌کردنى جگه‌روهه ميزکردن دواده‌که‌وئو به‌رهبه‌ره که‌سه‌که له ميزکردندا تووشى کيشه و گرتى زياتر دېبىت. کاتيک پياوان ده‌گه‌نه تهمه‌نى ۵۵ يا ۶۰ سالى تووشى وه‌ستاني ميز دېبن و نزيکه‌ى ۲۰CC ميز له ميزه‌لداناندا ده‌مينيټه‌وه و له‌گه‌ل ميزکردندا تووشى کيشه دېبن و به‌رهبه‌ره راده‌ى ټه و ميزه‌ى له ميزه‌لداندا ده‌مينيټه‌وه زياتر دېبى. ټه و ميزه‌ى له ميزه‌لداندا ماوه‌ته‌وه ده‌ورى ژهر دېبىنو و به‌رهبه‌ره ده‌بيټه هوى ټه‌وه‌ى که ته‌واوى کؤټه‌ندامه‌که ژهر او‌ى بېت. که‌سى تووشبوو، تووشى ټازارو نارېحه‌تى دېبى و تهنانه‌ت رنگه دواچار مردنى به‌دواوه بېت. گه‌وره بوونى پرؤستات به تېپه‌ريبوونى کات ميزه‌لدان داده‌خزيټنو و واده‌کات که‌سه‌که به گرانى ميزى بؤ بکرى و ميزى زياتر له ميزه‌لداندا کؤ بېټه‌وه. له‌م حالته‌دا ميزه‌لدان هه‌ستيارتر دېبى و کرده‌ى ميزکردن زياتر تووشى کيشه و گرفت دېبىت. کؤبوونه‌وه‌ى ميز له ميزه‌لداندا ده‌بيټه هوى ټه‌وه‌ى که ديوارى ناوه‌وه‌ى ميزه‌لدان تووشى هه‌وکردن بېت. گه‌وره بوونى پرؤستات ده‌بيټه هوى کؤبوونه‌وه‌ى ميز له ميزه‌لداندا و هه‌روه‌ها ده‌بيټه هوى هه‌وکردنى بؤرييه‌کانى ميزى^(۱) ش. کاتيک ديواره‌کانى ناوه‌وه‌ى ميزه‌لدان و بؤرييه‌کانى ميز (که هه‌مان پيکهاټه‌ى ديواره لينجى ديوارى ناوه‌وه‌ى لووت وده‌م و قورگيان هه‌يه) ص ۱۲۷ تووشى هه‌وکردن دېبن به‌لغه‌م (لينجى) ى زياتر دروست ده‌گه‌ن که نيشانه‌ى هه‌وکردنiane. هه‌وکردنه به‌رده‌وامه‌کانى زالکى ميزه‌لدان ده‌بيټه هوى

(۱)- Urethritis

ئەھۋى لەم شوپنەدا برىن دروستبىن و خوین بەربوونىكى كەم رووبدات، ديارە ھەمىشە بەو شىۋىيە نىيە و كەمتر ئەمچۆرە برىنانه دەبنە ھۆى دروستبوونى شىرپەنجە. ئەگەر شانە ورووزاۋەكان رەق بىن و بىن بە برىن ئەو كاتەيە كە شكۆ و قەوارمىان دەگۆرئو تووشى شىرپەنجەى پرۇستات دەبىت. كۆمەلگەى پزىشكى پەى بەھۆى ھەوكردىنى پرۇستات نەبردوۋە. بە باۋەرى من ھۆى ھەوكردىنى پرۇستات رەچاۋكردىنى شىۋازى ھەئەيە لەژيانداۋ لەھەموۋان گرینگتر خواردن و خواردنەھۋى خراپە، ئەگەر زىادەرپۇيى لەژيانى سىكىسى بخەينە پال ئەو دوۋانە ئىتر ھىچ گومانىك بۇ دروستبوونى ھەوكردن نامىنئەتەھ. كەمتەرخەمى لەم بۋارانەدا دەبىتە ھۆى ئەھۋى نەخۇشەكە رۆژ بە رۆژ خراپتر بىت. لەبىر مە رۆژىك لەتەك كەسىكى تووشبوو بە پرۇستات قسەم دەكرد، ئەو نىشانەكانى نەخۇشەكەى و ئەو شىۋازە چارمەرىيەى بۇ باس دەكردم كە پزىشكەكەى بۆى دانابوو. ئەو دەيووت ۋەك ۋلاخ نامدەخوارد. پزىشكەكەى ھىچى سەبارەت بە خۇراك پى نەوتبوو، بەلكو تەنھا گرینگى دابوو بەو دەرمانانەى كە دەتوانن تۆزىك ئازارەكە ھىۋرى بكنەھ. تا ئىستا ھىچ رىۋشۋىنىك بۇ نەخۇشى پرۇستات نەگىراۋتەبەر كە جىگەى رەزامەندى بى و تەنھا چەقۇى نەشتەرگەرەكانە كە ھەموو رۆژىك تىژتر دەبى تا باشتەر بتوانن لووى پرۇستات بەتەواۋى يا بەشىكى دەربىنن، ئەمە لەحالىكىدايە ھىچكام لەم كارانە رۆلئىكى باش لەچاكبوونەھۋى رەۋشى گشتى نەخۇشەكەدا نابىنن و رەۋشى تەندروستى نەخۇشەكە خراپتر دەكەن.

باشە ھەر لەبنەپەتدا ھۆى سەرکى ئەم نەخۆشییە چىيە؟ كوردو كرمانچ دەبى بېلېن تا ئىستا شىۋازىك نەدۆزراۋمەتەۋە بتوانى شىۋازى لارو خوارى ژيانى ئىمەى مروڤ بختەۋە سەر راستەرى^(۱). ئايا دەكرى بە نەشتەرگەرى خوويەكى زيانبەخشى رۆژانە نەھىلېن؟ ئەگەر حالەتى نەخۆشییەكە بە شىۋەيەك ترسناك بووبى، ئايا ھەر بەراستى كىشەكە بۇ ھەمىشە چارەسەر دەبىت؟ زۆرتىن گرفتو كىشەى دواى نەشتەرگەرى پىروستات كاتىك دەست پىدەكات كە كەسى توشبوو بەھۆى كەمى زانىارى سەبارەت بە نەخۆشییەكەى لەسەر شىۋازە تىكدەرەكانى ژيانى پىشۋوى بەردەوام بىو ھىچ گۆرانىك لەژيانىدا دروست نەكاتو ھەروا لەسەر ژيانە نەخۆشى ھىنەرەكەى پىشۋوى بەردەوام بىت. لەمحالەتەدا نەك تەنھا گرفتو كىشەى پىروستاتى چارەسەر نەكردوۋە، بگەرە كۆئەندامى كىرنەدەرەۋەى مىزو ئامرازى زاۋزىو تەۋاۋى لەشى توۋشى كىشەو گرفت دەبىت. چۆن دەكرى كەسېك ھەروا لەسەر ئەو خوۋە زيانبەخشانەى پىشۋوى بەردەوام بىو كە نەخۆشىيان بەدواۋەيەو ئەو كات چاۋەپوانىش بى بە لەشساغى بىنېتەۋەو بە تەما بى نەشتەرگەرى چاكى بكاتەۋەو لەشەرى نەخۆشى رىزگارى بكات؟ رەنگە نەخۆش لەرىنگەى نەشتەرگەرىيەۋە بۇ ماۋەيەكى كەم لە ئازار رىزگارى بىن، بەلام لەدرىژ ماۋەدا دەبى سزى ئەم نەشتەرگەرىيەش ۋەرگىرتەۋە، چۈنكە بە نەشتەرگەرىو

^(۱) بە پىچەۋانەى راي نووسەرەۋە رىنگاى سەرجمى پىغەمبەران(كە دوۋاھەمىنيان كاملېرىنيانە) ئەو راستە رىيەيە كە ئەگەر مروڤەكان بىگىرنەبەر لەھەموو روويەكەۋە بەرەو بەختەۋەرى دەچن.و

دەستكارىكىردنى ئەو كۆڭلەندامە بۆتە ھۆى دروستىبونى كەم و كووپرى تىايدا. كەسە پىرەكان چۈنكە ناتوانن واز لەخووى چەندىن سالەيان بىنن، نەشتەرگەرىيان بۇ دەكرىت. ئەم كەسانە تەنھا كاتىك بەخت ياوەرىيان دەبىي جارىكى دىكە لەشساغى لە ئامىز بگرنەوہ كە واز لەخووہ زىانبەخشەكانىيان بىنن و ەك بوونەوہرىكى سروسىتى تەندروستانە بىنن. كاتىك ھەوكردىن پىرۇستات گەشەى كىردو گەورە بوو، ئەو چانسە كەم دەبىتەوہ كە كەسى تووشبوو بەتەواوى چاك ببىتەوہ. تەنانەت ئەگەر مرۇف شىوازىكى تەندروسىتىش لەژانىدا رەچا و بكات، ھەر بگەرىتەوہ سەر ژىانى پىشوو، زۇر زوو تەواوى كىشە و گىرەتەكانى پىشوو رووى تىدەكەنەوہ و ئەو پىرۇستاتەى كە بچووك بۆتەوہ سەرلەنوئى گەورە دەبىتەوہ، ئەم بابەتە سەبارەت بە ھەموو نەخۇشىيەكان ەك يەكە. كاتىك نەخۇش زانى ھۆى نەخۇشىيەكەى چىيە كەچى ئاماددە نەبوو لەپىناو گەرانەوہ لەشساغىيەكەيدا واز لەخووہ نەخۇشىيەنەرەكانى بىنن، مەحالە بە تەواوى چاك ببىتەوہ. تەنانەت ئەگەر بەھۆى رۇزووہوہ نەخۇشىيەكەى باشر بووبىن بەو مانايە نىيە كە بەتەواوى چاك بۆتەوہ ھەر كارىك ەزى لىيەتى بىكات و بچىتەوہ سەر ژىانە كاوكارىيەكەى پىشوو. كەسىك زانى ھۆى نەخۇشىيەكەى چىيە دەبىي پتەوو خۇراگرانە لەبەرەمبەر ئەو شتانەدا بوەستىتەوہ كە ژىانىيان خستۆتە مەترسىيەوہ واز لەھەموو ئەو شتانە بىنن كە نەخۇشى دەخەن. ئەگەر كەسىك ئەوئەندەى ھىمەت لەخۆى نىشاندا ئەو كات دەتوانن ھىواى بەو بى كە لەشساغ دەبىتەوہ، بە پىچەوانەوہ

بەرۋژوو بوون ناتوانى خووه زيانبەخشو تىكدەرەكانى كەس لەناو بەرىت^(۱). من لەماوەى كارى پزىشكىمدا سەر و كارم لەتەك ئەم نەخۆشىيەدا ھەبوو. ھەندىكجار ئەو لووھ بە رادەى سى لەسەر چوارى تۆپىك (تۆپى پى) گەورە و توندو رەق دەبى، بەشىوھەيك كە ناچارە دەبىن بۆ بەتاكدردنەوھى مېزەلدان "كاتۆد" بەكار بېنن و ئەمەش بۆ نەخۆش زۆر بەژانە، بەلام دواى ھەفتەيەك بەرۋژوو بوون، توندى پەرۇستات نامىنى و قەبارەكەى دەگەرپتەوھ دۆخىك كە نەخۆش دەتوانى بى گرفت مېز بكات. ئاسايە كە دواى ماومىەكى زۆر پەرۇستات دەگەرپتەوھ دۆخى ئاسايى خۆى. ھەندىكجار مەحالە لوويەك گەورە بوو بچووك بېتەوھ. بەلام لەزۆر بەى حالەتەكاندا دەكرى ئەوھندە بچووك بېتەوھ كە نەخۆش بتوانى بى كېشە مېز بكات و كەمتر بە دەست ئازارى پشت و ھوزو رانەكانىيەوھ بنائىنى، ھەندىك لەو نەخۆشانەى پەرۇستاتيان ھەيە تووشى قۆلۆن و ئازارەكانى سياتىكىش دەبىن. كاتىك تووشبوانى ئەم نەخۆشىيە لەم ئازارانە رزگاربان دەبى كە پشوو بەدن و بچنە جىگاوھ و بە تەواوى واز لەخواردن بېنن. ئەو پياوانەى بەھۆى گەورە بوونى پەرۇستاتەوھ تووشى ئازار دەبى، دەبى شەوانە ھەستن و بچن مېز بكن. لەم حالەتەدا مېزەلدانى ورووژاو ناتوانى بىرى ئاسايى مېز لەخۆيدا راگرىت. ئەم خەو تىكچوونى شەوانەيە دەبىتە ھۆى ئەوھى كە نەخۆش لاوازتر بېت. من ھەندىك نەخۆشەم بىنيوھ شەوانە لەنىوان

(۱) - بە پىچەوانەوھ ئەگەر رۆژووى ئايىنى وەك خۆى و بە پىوانەى سوونەتى پىغەمبەر(ص) بگرىت دەتوانى مرؤف لە خووه خراپەكانىش دوور بخاتەوھ و.

۱۵ بۇ ۲۰ جىل ھەستاونەۋە بۇ مىزكىردن؛ ھەروھە ھەندىك نەخۇشم ھەبوۋە دۋاى چەند رۆژ نان نەخواردن ۱۳ سەمات خەۋتوون و تەنانەت يەكجارىش ھەئەستاونەۋە. ئەو نەخۇشانەى لەكاتى مىزكىردندا گرفت و كېشەى زۇريان ھەبوۋە، دۋاى چەند رۆژ نان نەخواردن، توانيان سەرلەنۋى و بى ھىچ كېشەيەك ۋەك كاتى گەنجىيەتبيان مىز بىكەن و ھىچ ھەست بە ازار نەكەن. ئەۋانەى توۋشى پىرۇستات بوون، ئەگەر ژيانيان نەگۇرن، رۆژو ھىچ دەردىكىان تىمار ناكات. ئەگر بەھۋى رۆژوۋشەۋە ئازارگە كەم بېيئەۋە، زۇر ناخايەنئ و سەرلەنۋى ھەموو شتىك ۋەك خۇى لىدئتەۋە. رۆژو تا رادىيەك بەسوۋدە، بەلام بۇ ئەۋەى لەشساغى ھەبئ دەبئ تەندروستانە بژىن و لەسەرى بەردەوام بىن، ئەمەش پىۋىستى بە خۇراگرى و تىگەيشتن ھەيە. دەكرئ ئەو چاۋەروانىيەمان لەرۆژوۋى كورت ماۋە ھەبئ كە تەنھا لوۋە گەور بوۋەكە بچووك بكاتەۋە و ابكات بئ ئازار مىز بىكرئت، ئەگىنا چارەسەرى تەۋاۋ چاۋەروانىيەكى نابەجىيە. ئەگەر كەسى نەخۇش بەتەۋاۋى ژيانى خۇى نەگۇرئ رۆژوۋش ناتوانئ كارىكى ئەۋتۇ بكات. من زۇر نەخۇشم ھەبوۋە ھەرگىز بۇ جارىكى دىكە توۋشى پىرۇستات و ۋەستانى مىز نەبوۋنەۋە. گرىنگ ئەۋمىيە مەۋد بزانئ و فىر بىئ كە دەكرئ لەرىگەى رۆژوۋەۋە بئ نەشتەگەرى لەئازارى پىرۇستات رىزگارى بېئت. ئەگەر ئەو كەسەى توۋشى پىرۇستات بوۋە بۇ يەكەجار ئازايەتى بنونئ و بەرۆژوۋ بئ، پىرۇستاتەكەى بگەرئتەۋە دۇخى ئاسايى، ھەروھە شىۋازىك فىر بوۋە كە لەچاۋ نەشتەرگەرىدا مەمانەى زىاترى پىدەكرئ و ھەركات خۇى بە باشى

بزانى بەرۇزۇو دەبىي و لەنەھامەتى ئازار رزگارى دەبىت. ئەگەر
كەسىك فېرى ئەمە بوو، رەنگە دواتر لەژيانىدا چەندىن بېرىارى دىكە
بدات و شىۋازى ژيانى خۇي بە شىۋەيەك بگۆرئى كە چىتر تووشى
پرۇستات نەبىتەۋە.

بەشى سى و يەك

نەخۇشىيەكانى كۈنەندامى زاۋزى "سوزەنەك"^(۱)

كەسنىك تەلەفۇنى بۇ كىردىم و تى: تووشى سوزەنەك بووم، دەبى
 چى بىكەم؟ لەو لەمدا وتم، بىچۆرە ناو جىگا و هىچ مەخۇ و تا دەتوانى
 پىشوو بدە. لەو لەمدا وتى: من كار دەكەم بە و رەوش و بارودۇخەى كە
 تىايدام ناتوانم بەرۇژوو بىم. سەرلەنۇئ پىرسىارى كىردەو: ئايا دەتوانم
 پىنسىلېن بىخۇم؟ پىمووت ئەمىجۆرە ئانتى بايۇتىكانە بۇ ماوئەيەك
 نىشانەكانى نەخۇشىيەك دەبەنەو دواو، بەلام پاش ماوئەيەك
 سەرلەنۇئ نەخۇشىيەكە بە شىوئەيەكى خىراپىر سەرھەلدەداتەو. پاش
 تۇزىك وەستان، وتى هىچ چارەيەكەم نىيە؛ ناچارم بەكارىان بىنم و
 پاشان تەلەفۇنەكەى داخستەو. پاش چەند رۇزىك دووبارە تەلەفۇنى
 كىردەو و بە خۇشخالىيەو و تى، پىزىشكىك پىنسىلېنى بۇ دانائە و
 ئەوئىش خواردوويەتى و لەئىستاشدا تەوا و باشە. لەراستىدا ئەو داماو
 نەيدەزانى چى لەگەل خۇيدا دەكات و تەنھا دلى بەو خۇش بوو
 لەئىستادا شەرى نەخۇشىيەكەى لەكۇل بۇتەو. دواى چەند رۇزى
 دىكە بۇ جارى سىيەم تەلەفۇنى كىرد و تى: دووبارە نىشانەكانى

(۱)- Tipper

نەخۇشىيەگە دەرگە وتونۇنەۋە دىيار بوو زۆر دەترساو سەرلەنۇي
 پەرسىيارى كىرد، ئايا لەباتى رۆزۇو دەتوانم تەنھا ميوە بخۇم؟ من پىنموت
 ئەگەر مەبەستتە زووتر چاك ببىتەۋە باشتر وايە بەرۇزۇو بى،
 ئەگەرنا رەنگە زۆر بخايەننى تا نەخۇشىيەگەمت چارەسەر بىو تەنانەت
 رەنگە كۆئەندامەكانى دىكەى لەشىشت ناساز بىن. دواچار رازىبوو
 بەرۇزۇو بىت. ئىستا چەند رۆز بەسەر رۆزۇو ەكەيدا تىپەر نەببوو
 تەۋاى نىشانەكانى نەخۇشىيەگە رەۋىبوونەۋە.

رىكخراۋى تەندروستى جىھانى، سەردەمىك رايگەيانىدبوو لە
 ھەموو دىنيادا جۆرەھا ئانتى بايۇتېك (ئەۋانەى كە خراۋنتە بازارپەۋە)
 لەسەر نەخۇشى سووزمەنەك تاقىكرائونەۋە، بەلام ھىچ كامىيان دەۋرى
 نەبوۋە. ھەموو سائىك بە ملىۇنان كەس توۋشى ئەم نەخۇشىيە
 دەبىن و ئەو دەرمانانەى لەسەرەتاۋە بەسوود بوونەكەيان
 راگەيەندرابوو، بەكردەۋە بى كەلك دەرچوون و ئەم نەخۇشىيە درمىە
 بەردەۋام لەزىاد بووندايە. پىشتەر پزىشكەكان قەناعەتيان بە ملىۇنان
 مىرمندال و گەنج و كوپ و كچ كىردبوو كە ئەگەر يەكچار بە پنىسىلېن
 خۇتان بىكوتن ھەرگىز سووزمەنەك ناگرن. ئەو ئامارو ژمارانەى ئەمىرۇ
 سەبارەت بە بلاۋبوونەۋەى ئەم نەخۇشىيە لەناۋ كەسانى تەمەن ۱۵ بۇ
 ۱۲۵ رادەگەيندىرى ئامازەن بۇ ئەۋەى نەك تەنھا ئەم نەخۇشىيە بە
 پنىسىلېن و جۆرەكانى ئانتى بايۇتېك كۆنترۇن و چارەسەر نەبوۋە،
 بەلكو رۆز لەدۋاى رۆز لەپەرەسەندىندايە و نەخۇشخانەكان و
 ناۋمىندەكانى چارەسەر كىردن پىرن لەو مىرمندال و گەنجانەى توۋشى ئەم
 نەخۇشىيە يا نەخۇشىيەكانى دىكەى كۆئەندامى زاۋزى دەبىن. ئەو

كە دەنگۇى ئەم شتە بەناو پەر جوو (معجزه) ئاسايە دەر كەوت و
 نەخۇشەكان پېيان وابوو بە دوو/سى دەر زى پنىسىلین سەرلەنۇى
 لەشساغییان بۇ دەگەرپتەووە بۇ ھەمیشە لەم نەخۇشییە دەپارپزرتین.
 ھەندىك لەنەخۇشەكان ھەر لەگەل بیستنى ھەوالى دۇزینەووی
 پنىسىلین و کاریگەر بیە پەر جوو ئاساكانى، كلینیکەكەى منیان
 جیھېشت (ئەویش لەبەر ئەووی لیدانى دەر زى پنىسىلین لەچا و رۇژوو
 گرتن ئاسانترە)، بەلام زۇرى نەخایاند پەشیمان دەبوونەووە و
 دەگەرپانەووە بۇ سەرلەنۇى دەستپىكر دنەووی رۇژوو ھەكانیان. ئەو
 كچانەى تووشى ئەم نەخۇشییە دەبن كەمتر تووشى ئازار دەبن و
 زووتر لەكورانیش چاك دەبنەووە، چونكە لەرووی پىكھاتەى
 فیزیکییەووە، رپەر و بۇرییە نەخۇشەكانى ئەوان لەھى كوران
 ھەراوترە. سرنەووی نیشانەكانى نەخۇشییەكە لەرنگەى بەكارھىنانى
 پنىسىلین و دەرمانە كىمیا بیەكانەووە زۇر جیاوازە لەچارەسەرى
 راستەقىنە. دەكرى بە دەرمانەكان نیشانەكانى نەخۇشییەكە
 بشارینەووە، بەلام چارەسەرىیەكەى پئویستى بە چەندین پرۇسەى
 دیکە ھەیە كە دەبن لەش خۇى دیارى بكات و بیگرتەبەر. لەشساغى و
 ساغكر دنەووە كارى لەشە. سووزنەك لەرىزى ئەو نەخۇشییانەدایە كە
 دواى خولیک خۇى چاك دەبیتەووە، ئەو كەسە دەرمان وەرگىرى یا
 وەرىنەگىرى چاك دەبیتەووە. شتنى ئەو شوینە بە ئاوى گەرم باشترین
 كۆمەكە كە بەم نەخۇشە دەكرى و پشوو بەرۇژوو بوون دەبیتە ھۇى
 ئەووی ئەم نەخۇشییە زۇر خیرا چارەسەر بیى و نەھیلنى
 پەرەبستینىت. ھەر شتىك ببیتە ھۇى بەھەدەر چوونى وزەى لەش

دەبىتە مايەى وەدەرەنگ كەوتنى چاكبوونەوہەكە و دروستبوونى زەمىنە بۇ تووشبوونى لەش بە نەخۇشىيەكانى دىكە. بۇ نموونە، جگەرە كىشان و خواردنەوہ ماددە ئەلكۇلىيەكان و زۇرخۇرى و زىادەرپۇى لە پەيوەندى سىكىدا و درەنگ خەوتن و زۇر كاركردن، لەو شتانەن كە نەخۇشى سووزەنەك شپرزتر دەكەن. بۇ ئەوہى ئەم نەخۇشىيە چارەسەربىن پىشنيارم ئەوہىە كەسى تووشبو و ئەوہەندى دەتوانى ئا و بخواتەوہ بۇ ئەوہى لەم رىگەپەوہ بۇرىيەكانى كۇئەندامى زاوئى باش بشۇرىنەوہ و بەردەوام مىزەئدان بەتال بىيەتەوہ و ئەو ماددانەى دەبنە ھۇى ھەوكردن بكرىنەدەر. ئەگەر مىكرۇبىك لەدەرەوہ بەر لەش بكەوت زۇر خىرا دەگوازىتەوہ بۇ مىزەئدان و ئەو شويناى تووشى ھەوكردن ھاتوون، ھەربۇيە ئەو كورپو كچانەى تووشى ئەم نەخۇشىيە بوون دەبى و رىابن لەم حالەتەدا ئەومندەى دەتوانن پاك و خاوينى بپارىزن و ھىچ جۇرە كرىم و دەرمانىك بەكارنەھىنن. بە بۇچوونى من رۇزو دەبىتە ھۇى ئەوہى كە ئەم نەخۇشىيە لەرىگەى لەش و زۇر خىرا چارەسەر بىيەت. ئەگەر كەسى تووشبو لەدۇخىكدا نەبو و بتوانى بەرۇزو بىن دەتوانى رۇزانە تەنھا سى زەم مىوہى تازە بخوات، بۇ ئەوہى ھەم بتوانى كارى رۇزانەى بكات و ھەم بە سوود وەرگرتن لەفىتامىن و مىنرالە سروشتىيەكان لەشى ئەو تواناييەى تىدائى كە كارى رۇزانەى راپەرىنەت. بەمشىوہى نەخۇش چاك دەبىتەوہ و نەخۇشىيەكەش پەرە ناستىنەت. كەمكردنەوہى خواردن وادەكات نەخۇش ھەست بكات باشترە و ئازارىشى كەمتر بىتەوہ. رۇزو دەتوانى زۇر خىرا بىيەتە ھۇى

چاگبوونەھەي ئەم نەخۆشېيە. جارىتىكى دېكەش دەيلىمەھە كە رۆزۈۈ
نەخۆش چاك ناكاتەھە، بەلكو ئەھە لەشە كە لەكاتى بەرۆزۈۈ بووندا
ھەلومەرجىتى بۆ دەپەخسىۈ دەتوانى باشترو دلتىاترو خىراتر خۆى
ھاسەنگ بكاتەھە.

بەشى سى و دووم

نەخۇشى لەرزۆكى^(۱)

ژنىكى تەمەن چل سال كە ھەر لە زگماكەو لەرزۆكى لەگەندا بوو، لەتەك مێردەكەيدا كە بازركانىكى نەمسايى بوو، دواى ئەوەى بۆ چارەسەرى ئەم نەخۇشايە سەردانى سەرچەم پزىشكە پەسپۆرەكانى نەمساي كۆردو تەواوى شىوازە باوەكانى چارەسەرى تاقىكردەو، بېياريدا بۆ چارەسەر رووبكاتە ئەمريكا. ئەم خانمە كە خەلكى كۆستارىكا بوو لەتەك مێردەكەيدا سەردانى ئەمريكاي كۆردو راوئىژى بە زۆر پزىشكى پەسپۆر كۆردو ھەموويان ئەو شىوازەيان بۆ دادەنا كە پېشەر تاقىكردبۆو. دواچار پېيدەلئىن شىوازىكى سىروشتى تەندروستى ھەيە بۆ ئەمىش تاقى ناكەيتەووە ئەم خانمە دەچى بۆ يەكئەك لەو دامەزراوانەى كە ئەم شىوازەى بۆ چارەسەرى نەخۇشايەكان بەكاردەھىناو لەوى دەيخەوئىن. لەوى پېيان وتبوو بچىتە ناو جىگاوە واز لەخواردن بئىنئىت. يەكەمجار بۆ ماوەى سى رۆژ بەررۆزوو بوو، بەلام پاشا شكاندى رۆزوو كەى ھەستدەكا دووبارە نىشانەكانى

(۱)- Parkinson

نەخۇشېيەكەي^(۱) لېدەرگە وتۆتەوۋە ھېشتا نەخۇشېيەكەي بىنېر نەبوۋە. لەماۋەي رۇژوۋەكەدا ھېچ نېشانەيەكى ئەم نەخۇشېيە نەماۋو، بەلام لەگەن دەستکردنەۋە بە خواردن سەرلەنۇئ دەرگە وتنەۋە. دواي چەند رۇژ خواردن (بە شىۋازى سروشتى تەندروستى) دووبارە دەستى كىردەۋە بە رۇژو گرتن. ئەمجارەش دواي شكاندى رۇژوۋەكەي ھەستى كىرد ھېشتاش لەرزىنى ھەر ماۋە بەلام زۇر كەمتر بوۋە. ھاندا تا ئەمجارەش (سېيەمجان) بەرۇژوۋ بىۋ دواي شكانى رۇژوۋەكەي ھەستىكىرد ھېچ نېشانەيەك لەنەخۇشېيەكەي نەماۋە. دەسان بەسەر ئەم بەسەرھاتەدا تېدەپەرى و ناۋەناۋە سەرپەرىشتىارى كلېنىكەكەمان تەلەفۇنى بۇدەكات، ئەو خانمە دەلى لەماۋەي ئەو دە سالەدا تەننەت بۇ جارىكىش لەشم نەلەرزىۋە خەرىكى مالدارى خۇمەم و تەندروستىشەم زۇر باشە. لەماۋەيەي ۹ مانگى چارەسەردا ئەم خانمە چاك بۇۋە لەم ماۋەيەشدا ژيانى ئاسايى خۇي دەبردەسەر كە بە پى شىۋازى تەندروستى سروشتى بۇي داپىژرابوۋ. ديارە ھەمىشە بەو شىۋەيە نىيە كە ئەم نەخۇشېيە بەتەۋاۋى چاك بېتتەۋە ھەموو نېشانەكانى بۇ ھەمىشە بىنېر بىن، بەلام ئەم خانمە تايبەت بوۋ.

زۇربەي ئەو كەسانەي توۋشى ئەم نەخۇشېيە دەبن، ئەگەر بەپى شىۋازى تەندروستى سروشتى چارسەريان بۇ دابندى، دەتوان كارى رۇژانەيان بە ئاسانى ئەنجام بدەن، بەلام نېشانەكانى نەخۇشېيەكە بەتەۋاۋى بىنېر نابن و تا رادەيەك لەرزىنى ھەر

(۱)- Tremor

دەمىنىت. ئەو كەسانەى چەندىن سالى ئازگار ئەم نەخۇشىيەيان لەتەكدا بوو و لىيان قورس بوو و پەرهى سەندو، بەدەگمەن نىشانەكانى ئەم نەخۇشىيەيان بە تەواوى لەكۆل دەبىتەو. بە گشتى نەخۇشەكان كاتىك پەنا دەبەنە بەر شىوازى تەندروستى سروشتى كە تارادىمەك درەنگ بوو و نەخۇشىيەكەيان پەرهى سەندو. ژمارەپەكى زۆر كەم لە نەخۇشەكان لەسەرەتای نەخۇشىيەكەياندا بۆ چارەسەرى پەنا دەبەنە بەر ئەم شىوازە. مەن لەهەموو دەورانى پەزىشكى خۇمدا نەمدىو نەخۇشىك بىتە لام و بلى بۆ يەكەمجارە تووشى لەرزىنى ئەندامەكانم بووم. زۆر جار كات درەنگ بوو ئەمجار نەخۇشەكان دەكەونە بىرى نەخۇشىيەكەيان.

جۆرىكى دىكەى لەرزىنى ئەندامەكانى لەش (پاركىنسۆن ئىدۇپاتى) يە كە دكتور پاركىنسۆن لە سالى ۱۸۱۷دا باسىكرودو، ئەم نەخۇشىيە لە تەمەنى پەرىدا سەرەئەدا. ئەم نەخۇشىيە لەتەمەنى چل سال بەدواو دەروست دەبى و زىاتر پىاوانىش تووشى دەبن. لەنىشانە ديارەكانى ئەم نەخۇشىيە ئەومىيە كە كەسەكە جومگەكانى وشك و ماسولكەكانى رەق دەبن و خىرايى جوولاندىنى ئەندامەكانى لەشى كەم دەبىتەو. هەروەها زىاتر ئەو كەسانە تووشى دەبن كە زۆربەى كات بە دانىشتەو كاردەكەن و كەمتر جوولەيان هەم، كاتىك لەرزىنەكەيان نامىنى كە بجوولن. كاتىك كە نەخۇشىيەكە پەره بەستىنى لەرزىنى بەردەوامى ئەندامەكان و رەقى ماسوولكەكان Rigor و قورس بوونى جوولە سروشتىيەكانى لەش و ئەبەلق بوونى

چاوه گراوه‌کان بې چاوتروکان و نه‌جوولانی دموچاو^(۱) هاتنه خواره‌وهی لیکي زور به دمدا که له‌نیشانه دپاره‌ګانی هم نه‌خوښیېن، ددرده‌ګه‌ون.

ته‌نھا له‌مهمریکاډا ۲۸۰۰۰۰ نه‌خوښی پارکینسونی هه‌ن و هه‌موو سائیکیش ۲۶۰۰۰ که‌سیان پې زیاد ده‌بیت. هم له‌رزینه زیاتر به‌هوی سستوونی ماسوولکه‌ګان و کورت بوونه‌وه‌یان دروسته‌بیت. دپاره هم نیشانانہ ته‌نھا تایبته نین به نه‌خوښی پارکینسون و له‌نه‌خوښیېه‌ګانی دیکه‌شدا هم نیشانانہ هه‌ن و ددرده‌ګه‌ون. یو نمونه کاتیک دهماره هه‌سته‌کیه‌ګان(اعصاب) به‌هوی زیاده‌پړوی له سینکس کردندا زیانیان پېده‌ګات یا هم و که‌سانه هر به‌راستی ئالوودهی ئه‌لکول بوون یا ژه‌راوی بوون به‌هوی تلیک و ماده هوشبهره‌ګانی دیکه‌وه دروسته‌بې، به تایبته خووگرتن به و دهرمانه ئازار برانهی که کلورؤئیدراتیان تیاپه و هیورکه‌روه‌ون، هم نیشانانہ‌یان هه‌یه. دپاره چهن‌دین نه‌خوښی دیکه‌ی وهک لاوازی بوونی دهماره هه‌سته‌کیه‌ګان و دابه‌زینی توانای میټک یا لاوازبوونی له‌ش یا گیران و ئاوسانی دهماره خوینبهره‌ګان^(۲) و جه‌لته‌ی میټک یا هم و که‌سانه‌ی که لووی دهره‌قییان هه‌یه^(۳)، رهنکه له سه‌رحه‌می هم نه‌خوښیانه‌دا به‌شیک له له‌شی که‌سه‌که تووشی له‌رزوکی ببیت. زور جار مرؤفه پیره‌ګان تووشی له‌رزینی ده‌ست و قاچه‌ګانیان دین و که‌سی تووشبوو چ له‌خه‌ودا یا له

(۱)- Mimikarmut

(۲)- Arterioklerose

(۳)- Struma

بىدارىدا تووشى لەرزۆكى دەبىن ۋە ئەم لەرزۆكىيەكەش ھەرگىز ناوھستىت. لەسەرتاۋە ئەم لەرزىنەنە بە ئارامى دەست پىدەكات بەلام زۆر ناخايەننى ئەم نەخۆشىيە بە توندى لەيەككە ئەندامە جوۋاينەركانى لەشدا دەردەكەۋىت، زۆربەى كات دەست و بائىك تووشى لەرزۆكى دەبىن ۋە لەدواپىدا ئەم ئەندامە لەمتوانا دەكەۋىت. مەرۋفە دەتوانى لەسەرتاۋە بەر بەم لەرزىنەنە بگرى ۋە ھەر لەگەن دەركەوتنىيان كۆنترۆلئىيان بكات، بەلام بەرەبەرە زۆربەى ئەندامەكانى لەش دەگرىتەۋە تا ئەۋەى كە لەكاتىكى دىيارىكراۋدا كەسى تووشبوو تىدەمگات نىۋەى زىياترى لەشى تووشى لەرزۆكى بوۋە ۋە چىتر ناتوانى لەرزۆكىيەكەى كۆنترۆل بكات. ئەگەر بىتوۋ ئەم نەخۆشىيە زۆر پەرە بستىننى كەسەكە بىر كىرەنەۋى لاۋاز دەبىن ۋە شتى لەبىر دەچىتەۋە ۋە زۆربەى كاتەكان لىكى بە دەمدا دىتەخوارو لەكاتى رۆيشتندا بى ئەۋەى بتوانى خۇى كۆنترۆل بكات خىرا ھەنگاۋ دەنى ۋە بى پسانەۋە پەنجەكانى دەلەرزىن. ئەم ماسوولكانەى زىيانىيان بەركەوتوۋە بەرەبەرە بى تۈنناۋ تارادەپەكىش رەق دەبىن. لەش دەچەمىتەۋە ۋە كەسەكە تووشى نەخۆشى دەروونى دەبىت. كاتىك كە نەخۆشىيەكە تۈندىتر بى چەناگە ۋە زىمانىش تووشى لەرزۆكى دەبىن، بەلام كەسى تووشبوو تا رادىيەك ھەر دەتۈۋاى قسە بكات. ئەم نەخۆشانە لەكاتى توورمىبوندا لەرزىنەكەيان زۆر زىاتر دەبىن تا وايان لىدى كە بەردەۋام دەكەون. كەسى تووشبوو لەسەرتاۋە گۆى بەمجۆرە لەرزىنەنە نادات ۋە بۇ كىشە ۋە گرفتى دىكە سەردانى پزىشكەكەى دەكات بۇ نەۋنە لەبەر، بەرز بوونى فشارى خۈين ۋە نەخۆشىيەكانى گەدە ۋە رىخۆلە ۋە ھەۋكردنى

جومگەكان يا نهخۇشپىيەكانى دىكە، نەك لەبەر تووشبوون بە لەرزىنى ئەندامىك يا ئەندامەكانى لەشى. من گەلئ نەخۇشم بىنيوہ تووشى ھەوکردنى گەدەيان بوون و ھەستيان بە لەرزىنى دەستەكانيان نەکردووہ، كاتىك ھەستيان بە لەرزىنەكە كەردووہ كە ھەوکردن و رەقبوونى جومگەكانيان نەماوہ. ئەم نەخۇشپىيە گەرتى تايبەتى خانەدەمارىيەكان و جگەرەو ھۆكەشى تىكچوونى كەردارى ھەرس و مژىنى "مى" ە.

Hepatolentikular Degeneration: لەم نەخۇشپىيەدا، نەخۇش جيا لەنشانە ديارەكانى لەرزىن تووشى رەقبوون جگەرەش دەبىت. من لەھەموو تەمەنى پزىشكى خۇمدا تەنھا يەكجار چارەسەرم بۇ ئەم نەخۇشپىيە داناوہ، دواى سى مانگ دەرمان و چارەسەرى بېرىكى كەم لە لەرزىنەكەى كەم بۆوہ، بەشىوہيەك كە نەيدەتوانئ ناوى خۇشى بنووسىت. دواى دوو ھەفتە بەرۇژوو بوون تازە دەيتوانى نامە بنووسى و دەستەكانى ئارام ببوونەوہ. دواى ئەوہى رۇژووہكەى شكاند نىشانەكان سەرلەنوئ دەركەوتنەوہ، بەشىوہيەك كە نەيدەتوانئ تەننەت يەك دىرىش بنووسى، ئەم نەخۇشە چىتر ئاماددە نەبوو بەرۇژوو بىت و كلينىكەكەمى جىھىشت. نەخۇشى پاركىنسۇنى "لەرزۇكى" ەك نەخۇشپىيەكى دەمارى ناسراوہ كە تا ئىستا ھۆكەى نەزانراوہ. تاقىكردنەوہ و توئزىنەوہ پزىشكىيەكان لەسەر مىشك و دەمارەكانى ئەو كەسانە ئەنجامدراوہ كە بەھۆى ئەم نەخۇشپىيەوہ مردوون و ھەر لەبەر ئەم ھۆيەشە كە ئەو گۇرانە بەراپيانەى لەسەرتاى ئەم نەخۇشپىيەوہ لەناو پىكھاتەى لەشدا دروستەبى، بە

نەزانراوى ماوتەتوۋە. ئەم نەخۇشىيە ئەۋەندە لەسەرخۇ گەشە دەگات،
 ھەندىكجار كەسە توۋشبوۋەكان بىست سالۋ رەنگە زىاترىش - لە
 يەكەم ساتەۋە كە نىشانەكانى ئەم نەخۇشىيە دەردەكەۋى- دەژىن و
 ھەر لەبەر ئەم ھۆيەش ناكىرئ ئەو گۆرانكارىانەى لەم ماۋە دوۋرو
 درىژمدا لەشانەكان و مۇخى دەمارەكاندا دروست دەبن بەراۋرد بىكەين
 بە حالەتى سەرمتايى ئەم گۆرانانەۋە. جىي قەناعەت نىيە ئەگەر
 بلىين دەمارە ھەستىيەكانى ھەندىك كەس لەكاتىكى دىارىكرارودا لەكار
 دەكەون. گرىنگ ئەۋەيە بزىنن ھۆى چىيە كە ھىزو تواناى مىشك و
 دەمارەكان لەتەمەنەكانى خوارەۋەدا كەم دەبىتەۋە. چى دەبىتە ھۆى
 ئەۋەى كە ئەم ئەندامە گرىنگ و سەرەكىيانە زۆر زوو بىتواناۋا ماندوو
 بىن؟ دەكرئ نەخۇشى پاركىنسۇن لەتەمەنەكانى سەرەۋەدا بەھۆى
 رەقبوۋنى ئەو دەمارانەۋە دروستبىن كە خۇراك بە خانە
 دەمارىيەكان و پەتكە دەمارو بصل النخاع و مۇخ و مۇخچە دەگەيەنن،
 ئەم خانانە كىدارە ئىرادىيەكانى لەش كۆنترۆل دەكەن. ئەم نەخۇشىيە
 لەتەمەنە كەمەكانىشدا روودەداۋ زۆر پىدەچى كىدارەكانى مىشك
 كىشەى بۇ دروست بوۋى. لەھەندىك حالەتدا ئەم نەخۇشىيە بەھۆى
 زىان بەرگەۋەتنى كاسەلەى سەرەۋە دروست دەبىت. ئەو نەخۇشەنە
 توۋشى ئەمچۆرە لەرزىنەنە دەبن كە تورەن و تەمەنىان لەسەروى
 شەست سالەۋەمىيە. ئەو كەسانە زىاتر توۋشى ئەم نەخۇشىيە دەبن كە
 دەمارو رەگەكانىيان رەقو توۋند بوۋىن و تەسك بوۋىتەۋە. ئەم
 حالەتە بۇ يەكەمجار كاتىك دروست دەبن كە كەسى توۋشبوۋ خەرىكى
 كاروچالاكى قورس بىن و زۆر ھەست بە ماندوۋى بىكات. تا رادەيەك

لام روونه که هۆی ئەم نەخۆشییە (پارکینسون) کاریگەری خراپی ئەو کارانهیە که دەبنە هۆی ماندوویی دەماری (عصبی) و رەق بوونی شانەکان. توانای لەش و بەتایبەت توانای ئەعصاب زۆر کز دەبێ، کاتیک مرۆفە بەهەلپەوه هەموو شتیکی خۆش بخوات و بێ پاراستنی سنوره سروشتییەکان بکەوتتە رابواردن و خۆشگوزەرانییە لەرادمبەدەرەکان که وزەو تواناگانى لەش بەفەرپۆ دەدەن و بەردەوام و لەرادمبەدەر کارکردن و بێ پەروا وزەى لەش بەفەرپۆ بدات، جیا لەلاواز بوونی کۆئەندامەکانى لەش هیچ ئەنجامىکی دیکەى نییە. زۆر بەى خەلگى بىر لەپارە پەیداکردن دەکەنەوه و ئامادەن شەو تا بەیانى کار بکەن بۆ ئەوهى بتوانن حەزە نەخۆش و ناماقولەکانیان بێننەدى و لەکاتى خەرچکردندا بە دلئىکی ئاسوودەوه پارە خەرچ بکەن. لەژيانى ئىمەى مرۆفەکاندا زۆر هۆکارى تىکدەر هەن که دەبنە هۆى لاواز بوونی لەش؛ بەشیک لەم هۆکارانە بریتین لە: زۆرخۆرى و زیادەپۆى لە سىکس کردندا و رابواردن و خواردنى ماددە ئەلکۆلییەکان و جگەرە و زۆر خووى زيانبەخشی دیکە که بەردەوام ئەنجامدەدرين، گەم خەوتن و پشوو نەدان، ئەو خالە بچووگانەن که هەموومان دەیانزانين و لەژيانى رۆژانەماندا لەتەکیاندا بەرەورووين و دەبنە هۆى بەفەرپۆ چوونى وزەى لەش. یەکیکی دیکە لەو هۆیانەى دەبیتە مایەى لەرزۆکى، ژەهرایى بوونى پەتکەدەمارە بەهۆى مەنگان^(۱) ەوه که دەبیتە مایەى وروژانى ماوه درىژى پەتکەدەمارو ئەمەش وادەکات کەسەکه تووشى چەمىنەوهى بربپەرى پەشت بىیت. بەپێى

(۱)- Manganismus

راگەياندىننەكانى پزىشكەكان ئەم نەخۇشىيە لەرىزى ئەو نەخۇشيانەدايە كە چارەسەريان نىيە، بەلام من بە چاۋى خۇم چەندىن نەخۇشەم بىنيۋە پاش چەند رۆژ يا چەند مانگ بەرۋۆزۇ بوون لەشساغىيان بۇ گەراۋەتەۋەو بە رەچاۋكردىنى ژيانىكى تەندروست ھەرگىز توۋشى ئەم نەخۇشىيە نەبوونەۋە. من ھەرگىز نەخۇشىك نەبىنيۋە لە سەرەتاي توۋشبوون بەم نەخۇشىيەدا بوۋىت، چونكە نەخۇشەكانى من ئەو كەسانە بوون كە لەھەموو درگاگانىيانداۋەو نەخۇشىيەكەيان قورس بوۋەو گەشەى كردوۋە ئەمجار سەردانى منيان كردوۋە. ئەو نەخۇشانە دۋاي تاقىكردەنەۋەى ھەموو جۆرە دەرمانىكى كىمىيىي و سەردانى چەندىن پزىشك، تايبەتمەنەدى كىمىيىي لەشيان تەۋاۋا ھاۋسەنگى خۇى لەدەستداۋەو لەرزىنەكەيان گەشتۆتە ئاستىكى خراب. ئەو كەسانەى بەھۋى لىدان(ضربە) يا ھەۋكردىنى مىشكەۋە توۋشى پاركىنسۇن دەبن، لەچاۋ ئەو كەسانەدا كە تازە توۋشى دەبن شانسىكى كەمترىان بۇ چاكبوونەۋە ھەيە. ئەو كەسانەى توۋشى ئەم نەخۇشىيە دەبن چەندىن مانگ يا چەندىن سال دەخايەنئ تا بە تەۋاۋى چاكبىنەۋە. ھەندىك كات ھەر لەرۋۆزانى يەكەمى رۆژۋوۋەكەدا لەرزىنەكە نامىنئ، بەلام ھەر دۋاي ئەۋەى كەسەكە دەستى بە خواردن كردهۋە بۇى دەگەرپتەۋە، ديارە نەك ۋەك رۆزانى بەر لەرۋۆزۋوۋەكەى. ھەندىكجار دۋاي جارى دوۋەمى بەرۋۆزۇو بوونەكەش نىشانەكانى نەخۇشىيەكە دەرەكەونەۋە، بەلام ھەمىشە بەو شىۋەيە نىيەو بە شىۋەيەكى بەرچاۋ لەرزىنەكە لەچاۋ رۆزانى بەر لەرۋۆزۇو گرتنەكە كەمترە، و بە

بەتەۋاۋى نابىرېت. ھەندىكجار گىرتنى رۇزۋى سىيەم بەسە بۇ ئەۋەى
كەسەكە بۇ ماۋەيەكى زۇر لەدەست لەرزىن رزگارى بېيىت. رەنگە
پىۋىست بكات ھەندى كەسى توۋشبوۋ تا چوار، پىنج جار بەرۇزۋو
بىن. ناتوانىن بلىين لەسەدا چەندى ئەم نەخۇشانە دۋاى بەرۇزۋو
بوون چاك دەبنەۋە، بەلام دەكرى بلىين ئەم كەسانەى تەمەنيان
لەنيۋان پەنجا بۇ شەست سالدايە دۋاى رۇزۋو گىرتنەكەيان، ھەست بە
گۇرانتىكى بەرچاۋ لە لەشساغى خۇياندا دەكەن. ئەم خواردنانە
لەنيۋان ئەم بەرۇزۋو بوون و رۇزۋو شكاندانەدا رەچاۋ دەكرى
پىۋىستە زۇر سىۋوردار بىۋ دەبى نەخۇشەكە زۇر كەم بخوات و باشتر
ۋايە زۇر بەى خواردنەكانى مېۋەى تازەو زەلاتەو سەۋزەكان بىۋ بە
شىۋەى زىندوۋ بخورين، ھەروەھا بۇ دابىنكردىنى پىرۇتىنى لەش
دەتوانى گۈيز يا پەنىرى خۇمالى بخوات. نابى بە ھىچ جۇرىك گۇشت و
نان و چەۋرى و خۋى و بەھارات و چاۋو قاۋەو كاكاوو خواردنەۋەكانى
دىكە بخوات. ھەروەھا نابى بە ھىچ جۇرىك دەم بۇ ئەلكۇل و
جگەرەكىشان بەرى و ئەۋەندى بۇى دەكرى دەبى بخەۋى و پشوو بدات و
خۋى بداتە بەر تىشكى خۇرو ئەم جوۋلە ۋەرزىيانە بكات كە لەشى
نەرم دەكەن.

بەشى سى و سىيەم

شەوگردنى گورچيله

ئەم مندالە تەنھا شەش مانگى دىكە دەزى و ئىمەش ھىچمان
لەدەست نايات بۆى بکەين. ئەمە قەسى بەناو يەكئىك لەو پزىشكەكانە
بوو كە بەرپۆمبەرى يەكئىك لە نەخۇشخانەكان بوو. ئەم كچە چكۆلە
تەمەن ۹ سالەيە، لە كۆبوونەوھى لىژنەي پزىشكىدا لە
نەخۇشسىيەكەيان كۆئىبۆوھو رايانگەياندبوو، تووشى ھەوگردنىكى
قورسى گورچيله بوو. ئەم كچە دو ھەفتە پىشتەر بردبوويان بۆ
خەستەخانەو تەواوى نەشى ھەر لەنووكى پىيەوھە تا تۆقى سەرى
ئاوسابوو. كۆبوونەوھى ئاوا لە لەشدا يەكئىكە لەنیشانەكانى
پەرسەندنى ئەم نەخۇشسىيە. دايكوباوكى ئەم مندالە ھىشتا تەواو
ھىوابراو نەببوونو ھەولياندەدا لەھەر رىگەيەكەوھە بووھە مندالەكەيان
رزگار بکەن. دواچار دايكى مندالەكە برىاردەدا لەخەستەخانە
بىھىنىتەدەرو لەوھە زياتر كات بەفەرۆنەداو بىبات بۆ شوئىنىكى دىكە
بەشكەم كەسىك بتوانى كارئىكى بۆ بكات. يەكئىك لەپزىشكەكان بە
دايكى مندالەكە دەئى بۆ كوئى دەبەي بىبە چونكە ئىمە چىمان
لەدەست دەھات كردمانو لەوھە زياترمان لەدەست ناياتو دەستمان لىي
شۆردووھە. ئىتەر مندالەكە ئىزن دەدەن. ھەرچى دايكو باوكى مندالەكە

ھەول دەدەن پزىشكىكى دىكە بدۆزىنەو ھە بۆ ئەھەى لەم بارودۇخەدا يارمەتتېيەكەيان بىدات كەس نادۆزىنەو ھە. دواجار دايك و كچە لەكورسى دواو ھى ئوتۇمبىلەكەياندا سوار دەبن و باوكەكەش لئىدەخوړئ بەرەو شارنك كە ۲۰۰ كىلۆمەتر لئيانەو ھە دوورە بەلام چارەسەرگەيەكى لئىيە كە بە شىوازى تەندروستى سروشتى نەخۇشەكان چارەسەر دەكات. ھەر كە دەگەنە ئەو شوئىنە باوكەكە باوش بە كچەكەيدا دەكاو دەچتە ژوورو بە سەرپەرشتىارى كلينىكەكەى دەئى، ئەم مندالە تەنھا چەند ھەفتەيەكى دىكە دەژى و تۆ دوايىن ھىواو ھومىدى ئىمەى. پزىشكى كلينىكەكەش پئىاندەئى ئىمەش ھىچ بەئىنىكتان پئىاندەين بەلام ھەر كارىكمان لەدەست بى بۆ زىندوو مانەو ھى دەيكەين. ھەر خىرا دواى پزىشكار لەچۇنىيەتى نەخۇشەيەكەى و بەسەرھاتەكەى، داخلى دەكەن و پزىشك فرمان دەدا ھىچى پئىندەن بىخوات و تەنھا جارناجارنك چەند قوما ئاويكى بدەئى. لەنيو ھى شەودا كچە تووشى سىكچوون دەبى و بىرىكى بەرچا و لەئاوى لەشى لەرىنگەى مىزو پىسايىيە روونەكەيەو ھە كەم دەبىتەو ھە يەكەم نىشانەكانى كەم بوونەو ھى ئاوكە دەردەكەوئىت. دواى چەند رۆژ رۆژوو لەشى ئەم كچە خۇى لەدەست ماددە رەقە كەئەكەبوو ھەكان رزگار دەكات و لەسەر پئىستى ھەندىك پەئە دەردەكەون، ئەوانىش پاش چەند رۆژنك نامىنن و دواى چەند رۆژنكى دىكە جومگەو كركراگەكانىش دەچنەو ھە دۇخى ئاسايى خۇيان و ئەم مندالەى كە ھەر لەبووكەئەى پلاستىكى دەچوو كە ھەواى تىكرابى، تەنھا پئىست و ئىسقانەكەى مايەو ھە. دواى دوو ھەفتە رۆژوو ئەمجارە خواردن دەدەن

بەو مندالە. لەسەرتاوە میوێ تازەو کەمێک زەڵاتە. پاش چەند رۆژێکی دیکە بزێک ماددەى نەشاستەیی و پڕۆتینی بە خواردنەکەى زیاد دەکەن. هەرچەند ئەو ماوەیەدا رەوشى تەندروستی زۆر باش نەبوو، بەلام دیاربوو باشترە. چیتەر هەرەشەى مردنی لەسەر نەمابوو، دواى نۆ مانگ کە ئەم مندالە لەژێر چاودێرى ئێمەدا بوو، ئیزنماندا بەگەرێتەو مائى خۆیان. دواى چەند ساڵ ئەم کچە بچووکه کە ئیتەر ئیستا بۆ خۆى ببو بە خانمێک، سەردانى کلینیکەکەمانى کرد، هەر بەراستى تەندروستىیەکی باشى هەبوو، بەسەر و سیمایەو دیاربوو کە چەند لەشەغەو شانازی بەخۆیەو دەکرد کە تا ئەو رادەى لەشیکی ساغى هەبەو تا ئەو کاتە هەستى بە هیچ کێشەو ئازاریکی گەدە نەکردبوو، هەرودها ئەم کچە لە دامەزراویەکدا دامەزرابوو.

ئایا دەکرێ هەمیشە ئەو کەسانەى تووشى هەوکردنى گورچیلە دەبن، هیواداربن وەک ئەم کچە چاک ببنەو؟ بەدنیایەو نا، چونکە ئەو کەسانەى تووشى هەوکردنى گورچیلە دەبن زۆرتر ئەوانەن کە تەمەنیکیان لێگوزەرەو ئەم ژن و پیاو نەخۆشانە لە بارودۆخیکیان کە نەخۆشیەکەیان پەرهى سەندوووەو لەو قۆناغە تێپەرى کردوووە کە ئەم کچە لەسەرتایدا بوو، هەر لەبەر ئەم ھۆیە ئەوان بەم خیرایەو چاک نابنەو. هەرودها هەندیک نەخۆش هەن گورچیلەیان ناساغەو هەرگیز چاک نابنەو⁽¹⁾. بەلام بەسەرھاتى ئەم کچە پێمانى سەلماند کە نەخۆشیە بەناو لەچارە نەھاتووکان نابنە ھۆى مردن و لەش چەندین توانا و میکانیزمی هەبە کە لەرێگای ئەوانەو دەتوانى

(1) مرۆفە هەرگیز نابێن لە رەحمى خودا بێ هیوا بیت.

جاریکی دیکه خوی خاویڼو نۆژهن و چاک بکاتهوه. تهنهئا ټهوهندهی بهسه لهکاتی پټیوستدا ټهه بواره به لهش بدرئ که رهوش و بارودؤخی خوی ریکبختهوه، ټهگهر لهش وزهئ پاشهکهوتکراوی پټیوستی ههبن زؤر شارهزایانه و لیهاتوانه ټهم کاره دهکات. ټهه مندالهی چاوهپوانی مردنی دهکرد، به سوود وهرگرتن لهشیوهکارو شارهزاییه دهروونییهکانی، خوی لهماددهو زبئ و خاشاکهکان خاویڼ کردهوهو بن ټهوهی لهدهرهوهپا یارمهتی بدریتو دهرمانیکی پټیدرئ لهشساغی بؤ گهراپهوه. دکتؤر "ریچارد برایت" که یهکیکه لهپزیشکه ناودارمکانی سهدهی نۆژدهیم (نهخؤشی ههوکردنی گورچيله به ناوی ټههوهه ناونرا^(۱))، دهئئ: به پټی ټهه تاقیکردنهوانهی کراون، هؤی مردنی ټههوانهی به نهخؤشی ههوکردنی گورچيله دهمرن ټههویه که لهمیزی ټهه نهخؤشانهدا برټکی زؤر ماددهی پرؤتینی لهشیوهی دهنکی (گرانؤل)دا دؤزراومتهوهو هؤی مردنی ټهمجؤره نهخؤشانه بوونی ریژهیهکی زؤری ټهم ماددانهیه^(۲) و بههؤی ژههراوی بوونی میزهوه دروست دهبیت. ټهگهر سهرنجی کارهکانی ژانمان بدین تیدهگهین له بنهپهتدا ههر کارو ههنگاویک که زیان به جهستهو لهټهجامدا به گورچيله بگهیهنی رؤلی ههیه لهدروستبوونی ټهم نهخؤشییهدا. ټهگهر لهمیزدا ماددهی پرؤتینی یا دهنکه خوینییهکان که وهک کریستالیان لیهاتوووه یا Erythrozyten بییندرئ یا کاتیک که ههموو میزهکه بهسهریهکهوه ناکرئ و برټکی بهجئ دهمینئ،

^(۱) Bright

^(۲) که به نهخؤشی Albuminurie یا Protoienurie دهناسرین

پىئويستە ئاگامان لەو بەن كە مېز ژەھراوى بوو ۋە لەمباتى ئەو ھى تەنھا تەرگىز بىرئىتە سەر ژەھراوى بوونى مېز، پىئويستە لەھەموو ژيانى كەسە تووشبوو ۋە كەرد بېينە ۋە لەمباتى ئەو ھى تەنھا سەرنىجى گۇرپانەكانى گورچىلە بەدەين پىئويستە بىرۋانينە ئەو زىنانە ھى بەر ھەموو لەش كە ۋە توو ۋە تىپرامىنن. لەم ھالەتەدا رەنگە شىۋازى ھەلە ھى ژيانى كەسە كە ۋە خوو ھى زىانبەخشەكان بوو بىتتە ھى خراپ بوونى ئەم كۇئەندامە ۋە ئەندامەكانى دىكە ھى لەش. نەخۇشى گورچىلە لەچاۋ نەخۇشىيە درىژخايەنەكانى دىكە ۋە لەھەمويان زىاتر مەرۇف تووشى ئازار ۋە ناراحەتى دەكتات. لەلەيەكى دىكە ۋە، ئەم نەخۇشىيە لەچاۋ نەخۇشىيەكانى دىكە زووتر چاك دەبىتتە ۋە كەسى نەخۇش ئەو شانسى ھەيە كە بەتە ۋە ۋاۋى چاك بېتتە ۋە، ديارە بەو مەرجە ھى نەخۇش ماۋەيەك بەرۇزۇو بى ۋە دۋا ھى رۇزۇو ۋە كەش ئەو جۇرە كارو ھەلسوكەوت ۋە خووانە بناسى كە زىانى پىدەگەينەن ۋە بۇ ھەمىشە لەژيانى خۇى دوورىان بختە ۋە. پىئويستە بەشىۋەيەكى بەردەوام ئەم جۇرە گۇرپانە سادانە لەژياندا رەچاۋ بىرئى، بەپىچە ۋە ۋە ئەگەرى چاك بوونە ۋە لەئارادا نىيە ۋە لەزۇر ھالەتەدا زىانەكان قەرمبوو ناكرىنە ۋە. ھى ترسانى زۇربە ھى ئەو كەسانە ھى توشى نەخۇشى گورچىلە بوون ئەو ھەيە كە نازانن ھى نەخۇشىيەكەيان چىيە ۋە ھىچ زانىارىيەكەشان سەبارەت بە چۇنىەتى چاك بوونە ۋە نىيە ۋە لەراستىدا تەنھا بە شىۋەيەكى رووكەشيانە نەخۇشىيەكەيان پىدەنگ دەكەن. ئەو كەسانە لەژياناندا شىۋازىكى لەبارو ھاوسەنگ دەگرنەبەر، چ بە شىۋە ھى كورت ماۋە چ بە شىۋە درىژماۋە تووشى

ئەمبۇرە نەخۇشپىيانە نابن و ھەر نازانن ھەوگرنى گورچىلە چىشە.
ئەم نەخۇشپىيە تايبەتە بەو كەسانەى كە بۇ ماوھىيەكى زۇر
سەرھەپۇيانە رادەبۇپىرن و زىادەپۇيى دەكەن و لەخواردن و خواردنەوھدا
زىادەپۇيى دەكەن و جگەرە دەكېشن و چاوەپوانن ھەموو شتېك بەدلى
ئەوان بى و لەباشترىن ھەلومەرجدا بژىن و ئەومندەى بۇيان دەلوئ
چىژى لىبىبىنن و ھەموو ياسا سروسىتپىيەكان پشت گوئ دەخەن.

زۇر دەرمانى كىمىيىي ھەيە ئەگەر مرۇف بەكارىان بىنى توشى
ھەوگردنى گورچىلە دەبى و بەلام بى ئەوھى بزانى قووتيان دەداو
ئاگادارى ئەنجامە خراپەكانىشيان نىيە و رۇژىك دىتەپىش كە دەبى
سزاي بىئاگايىيەكەى بە ھەوگردنى گورچىلە بداتەوھ و ئەوئش كاتىكە
كە كۇئەندامى گورچىلە شى بۇتەوھ و پىكھاتە و قەوارەكەى گۇرپانى
بەسەردا ھاتوھ و كەسەكە دەبى چاوەپوانى مردنىكى لەناكاو بىت.
تەواوى كۇمەلگاي پزىشكىش دەزانن كە لەناو كەسە بالقەكاندا كەمتر
كەس ھەيە گورچىلەى ئازارى نەدابىت. زۇربەى مرۇفەكان يا تووشى
نەخۇشى گورچىلەن يا بە شىوھىك لەشىوھەكان بەھۇى باش
كارنەگردنى ئەم ئەندامەوھ ئەندامەكانى دىكەيان زىانى بەركەوتوھو
ئەركەكانى خۇى بەباشى راناپەرنىت. ئەو كەسانەى تووشى
ھەوگردنى گورچىلە بوون نابى رۇژووى درىژماوھ بگرن، لەزۇربەى
حائەتەكاندا رۇژوويەكى ۱۰ رۇژە يا دوو تا سى ھەفتەى بەسە بۇ
ئەوھى كورچىلەكان خاوپىن و نۇژەن بئەوھ و لەش لەپرۇتىنە زىادەكانى
ناو مىزو خوئىنبەربوون رزگارى بى و پىويست بەوھ نەكات كەسەكە
بەردەوام لەنىوھى شەودا ھەستى و بچى بۇ سەرئاو. ئىتر نە ژانەسەرى

ھەيەو نە سەرى لەگىژەو ەئى و رەنگى و بۆنى مېزەگەى دەگەپىتەو ە بارى ئاسايى خۆى و بۆنە ناخۆشەگەى نامىنى. ئەم نىشانانە ھەمووى ئاماژەن بۆ ئەو ەى گە بە ئاسانى مېزى بۆ دەگىرى و ھەموو شتىك گەپراو ەتەو ە دۆخى ئاسايى خۆى. بەتەواوى چاگىبونەو ەى نەخۆشپىيەگە پەيو ەستە بەو ەو ە گە ئەو گەسە خۆى لەزۇرخۇرى و پىسخۇرى بپارىزى و سەرلەنوى رۈونەگاتەو ە خوو ە زىانبەخشەگانى پىشووى و شتىك نەخۆت ھەرسکردنى قورس بن و زياتر خۇراكى خۆى بگات بە مېو ەى تازەو زەلاتەو سەوزەمەنىيەگان. ئەو گەسە دەبى خۆى لەخواردنى تەواوى ئەو شتانە بپارىز گە دەبنە ھۆى ورووژانى گورچىلە، بپىك لەو شتانە برىتىن لە: توورو پيازو سىرو شتە توندەگان و ھەرو ەھا ئەو بەرھەمانەى لە دانەوئىلەو ە بەرھەم دىن و لە ھەمووىان گرینگىر گۆشت و بەرھەمە گۆشتىيەگان و ئەلكۆل و ئەو شەربەتانەى دەستکردن و ترشن و چا و قاو ە و كاكاو و چكلىت. پپويستە ئەوانەى تووشى ئەو جۆرە نەخۆشپىيانە بوون بە ھىچ جۇرىك بەلای ئەو شتانەدا نەچن و نەيانخۆن. ئەگەر شىوزاى خۇراكى ھەلە بپت خواردنەو ەى ئاوى زۇرىش ھىچ دادى نەخۆش نادات.

بەشى سى و چوارەم

بەردى زراو

كاتىك كە تەنە رەقەكانى ناو لەرپەرەو يا لەكىسەى زراودا دەنىش(رۆدەچن) و توندو رەق دەبن، جۆرە بەردىك دروست دەكەن كە بەردى زراويان^(۱) پېدەلەين. بەگشتى ئەم بەردانە لەماددە تاووەكانى ناو زراو^(۲) ھوہ دروستدەبن. كلسترۇل گرينگترين رۇلى لەدروستکردنى ئەم بەردانەدا ھەيە، ئەويش بەھۇى ئەوہى كە لەگەن لىنجاوہكانى ناوہودا تىكەن دەبى و دەبىتە مايەى توندورەقبوونى ئەم ماددە تاوانەو ەك بەرديان لىدەكات. ئەمجۆرە بەردانە ئازارنى زۆر دروستدەكەن و لەھەندى حالتىشدا بى ئازارن و كەسى تووشبوو دواى چەندىن سائىش پىيان نازانى و دواچار بەھۇى نەخۆشپىيەكى دىكەوہ دەمرى، بى ئەوہى ھەستى كردبىت لەلەشيدا بەردىكىش ھەبووہ. لەو تويكارىانەى لەسەر لەشى مرۇفەكان كراوہ دەرگەوتووہ كە لەزراوياندا ھەندىك بەرد ھەبووہ كە خاوەنەكەيان بە درىزايى ژيان لىيى بىئاگابووہو تەنانەت بۇ جارىكىش بەھۇى ئەم بەردانەوہ تووشى

(۱)- Cholelithiasis

(۲)- Bilis

ئازار نەبوو. گورچىلەو مىزەئدانى ھەندى كەس تۈنۈي دروستكردىنى ئەمىجۈرە بەردانەى ھەيە. كاتىك كە روشى تەندروستى ئەم كەسانە بە شىۋەيەكى بەرچاۋ خراب دەبى ئەم كۆئەندامانە ناتوانن ۋەك پىۋىست ئەركى خۇيان ئەنجامبەن ۋە دەستدەكەن بە كۆكردەنەۋەى ئەو ماددانەى ۋەك كرىستال (گەردى وردى رەقى روون) يان لىدى. لەزانستى پزىشكىدا بەمشىۋە ئاماددەپپە بۇ دروستكردىنى ئەمىجۈرە بەردانە دەئىن "Lithemish Diathese". ئەمىجۈرە بەردانە لەزۇرەى شىۋىنەگانى لەشدا دروستدەبن: لەگلاندى لوزالمعدەو لەماسوولكەگان ۋە لەپىلوۋەگان ۋە ھەرۋەھا لەسەمامەگانى دىئاۋ لەدەۋروۋبەرى دىۋ لەدەمارە خۇئىبەرەگاندا. ئەم بەردانە لەمرۇقە قەئەۋەگاندا زياتر دروست دەبى تا لەمرۇقە لەرۋلاۋازمگاندا. ئەو ئازارەى لە بەشى سەرۋى لاي راستى سەكەۋە دروست دەبى ۋە بە Hepatitis C.biliaris, Colica (كولىك صفراوى) بەناۋبانگە بەھۋى دروستبوۋنى بەرد لەبەشى جگەر يا كىسەى زراۋدا، دروست دەبىت. ھەندىكجار ئەو بەردانە ئەۋەندە وردن كە بى ھىچ چەشەنە بەرگىيەك لەرپەرەى زراۋەۋە گۈزەر دەكەن ۋە دىنەدەر، بى ئەۋەى ئەو كەسە ھەست بىكات لەناۋ لەشىدا بەرد ھەبوۋە. لەھەندىك حالەتدا ئەو بەردانە رپەرەى زراۋ دەبەستن، بەلام نەخۇشى زەردوۋىى دەرناكەۋىت. ئەو بەردەى لەزراۋدا ماۋتەۋەۋە نەرۋشتۇتەدەر، نەخۇشى كىسەى زراۋ دروست دەكات. كاتىك رپەرەى سەرەكى زراۋ كە دەچىتەۋە سەر دوانزەگرى بەم بەردانە بگىرى، ئەۋكاتەيە كە نەخۇشى زەردوۋىى دروست دەبى ۋە ئەم نەخۇشىيە زۇرەى كات

دەبىتە ھۆى ئازارو لەرزوتاو كرانهوھى(انقباض) جومگەكان. رەنگە ئەم نەخۇشىيە چەندىن مانگ يا چەندىن سال بخايەنئو بە نەخۇشى Cholelithiasis بەناوبانگە. بۇ چارەسەرى ئەم نەخۇشىيە زۆرتەر دەرمانە ھېورکەرەوھەگان بەكاردينن يا نەشتەرگەرى بۇ كەسەكە دەكەن كە ھىچكام لەم رىنگايانە ھۆى سەرەكى نەخۇشىيەكە لەناو نابات. ئازارى نەخۇشەكە بەھۆى بەردەكەوہ نىيە، چونكە بە دەرھىنانى بەردەكە نەخۇشىيەكە چارەسەر نابئو بوونى ئەو بەردەش ھۆى سەرەكى نەخۇشىيەكە نىيە و لەم شىوازە چارەسەرىيەدا ھىچ گوئ نادەنە ھۆى سەرەكى نەخۇشىيەكە و دواى نەشتەرگەرىيەكە دەرنگ يا زوو سەرلەنوئ بەردى دىكە دروست دەبىتەوہ. بەداخوہ تا ئەو كاتەى بەوشىوہىە بىرېكەنەوہ كە ھۆى سەرەكى دروستبوونى بەردى زراو ناديارەو تەنھأ بىر لەنەشتەرگەرى بېكەنەوہ، ھەمىشە دەبئ ئەوميان لەياد بئ كە نەخۇشەكە لەشساغى بۇ ناگەرپتەوہو لە ئازارەكانى رزگارى نابئت. ئەوہى روون و ئاشكرايە ئەومىيە كە لەشى نەخۇشەكە لەھاوسەنگى دەرچووہو كۆئەندامەكانى بەباشى كار ناكەن، بەلام چ شتىك واىكردووہ لەشى ناھاوسەنگ بئت؟ لەم حالەتەدا سىستىمى ھەرسى كەسى نەخۇش بەتەواوى تووشى ھەوكردن وروژان بووہو ئەم حالەتە كىسەى زراوو جگەرىش دەگرپتەوہ. ھەر لەبەر ئەم ھۆيە لەباتى ئەوہى كانزا پئويستەكانى لەش بمژين، دوور دەخرىنەوہو وردە وردە دەبىتە ھۆى لەمپەر لەبەردەم كارەكانى جگەردا، تا ئەو جىيەى كە دردانى سروشتى جگەر كە زراوہ گۆرانى بەسەردادئو ئەو ماددە رەفانەى تىكەن بەم

دەردراوانەن پێکەوه دەنووسین و دەنیشن و بەردی بەناو زراو دروست دەکەن. شیوهی دروستبوونی بەردی زراوو بەردی گورچیلە تارا دەیهکی زۆر ەوک یەکەو ەەر کامەو نیشانەگەلیکیان ەهیه، بەلام جیاوازیان لەوەدایە کە ەەر یەکیکیان لە کۆئەندامێکی لەشدا دروست دەبن. ئەو نەخۆشە لاوازنەیی کە سەرباری ئەو خۆینیان بەهۆی ماددە ژەهراوییهکانی دیکە (ماددە سەرکەرەکان) ەو زیاتر ژەهراوی دەبێ، ئەوانەن کە شیوازی خۆراکیان ەلەیه و زیاتر ماددە نیشاتەییەکان بەکار دێنن و چالاکێ جەستەییان کەمە (کە هۆی سەرەکی ورووژانی گەدەو ریخۆلەو زراو) و دواچار دەبێتە هۆی دروستبوونی بەرد. هیچ بەردێک لە لەشێکی ساغدا دروست نابێ، بەلکو ئەوانە تووشی ئەم بەردانە دەبن کە سائەهایە بە شیومیەکی ەلە دەژین. ئەگەر کەسێک شیوازی دروستی ژیان پەیرەو بکات ەەرگیز تووشی ئەم نەخۆشیانە نابێت. بۆ ئەوەی کەسی توشبوو بە بەردی زراو بە تەواوی چاک ببێتەوه، تەنها یەک رینگێ لەبەردەمدایەو ئەویش ئەومیە کە بزانی هۆی سەرەکی ناساغییەکی چییەو ەوئەبدات بنچری بکات و یەکەم کاریش ئەومیە کە جگەری خۆی ساغ بکاتەوه. ئەگەر کەسەکە ئەو کاری کرد ئەوکات زراویشی ئاسایی دەبێتەوه و بەردەکانیش خۆیان دەپورتوو کۆن و دینەدەر. باشترین شیوازی چارەسەری بەردی زراو ئەومیە کە کەسە نەخۆشەکە بچیتە ناو جینگاو و تەواو پشوو بدات و قاچەکانی گەرم داپۆشی و تا ئەو کاتەیی برسییەتی راستەقینە زۆری بۆ دینێ جیا لەئاو دەم لەهیچ شتێک نەدات. دواي شکاندنی رۆژوووەکەیشی بۆ ماوهی یەک دوو ەهفته تەنها میوهی تازەو زەلاتەو

سەۋزە بخوات و دواى ئەۋەى گەرايەۋە سەر خواردىنى ئاسايى خۆى،
 پېۋيىستە بە وردى ئاگادارى پېرۇگرامى خۇراكى خۆى بېت. ئەگەر
 لەژمە خواردىنىڭدا ماددەى پېرۇتىنى و نشاستەى پېكەۋە بخورئ
 سەرلەنۇئ گەدەۋ رېخۇلە دەۋروۋژىن. بە بۇچوۋنى من دەرھىنانى
 بەردى زراۋ لەرىگەى نەشتەرگەرىيەۋە كارىكى زيادەىيە، چونكە بەم
 كارە مىكانىيىكىيە دەكرئ تەنھا بۇ ماۋەىيەكى كەم كارىگەرىيە
 خراپەكانى شىۋازى ھەئەى خواردن نەھىلرئ، بەلام ئەگەر كەسەكە
 ھەر لەسەر ئەۋ شىۋازە خواردنە ھەئەىيە بېروات سەرلەنۇئ توۋشى
 بەردى دەكاتەۋە. پېۋيىستە ئەۋ راستىيەمان لەبەرچاۋ بېت كە: ئەۋ
 كەسانەى لەرىگەى نەشتەرگەرىيەۋە بەردى زراۋيان دەردينن ھەرگىز
 لە لەشساغىيەكى تەۋاۋ بەھرەمەند نابن و تەنھا لەشساغىيەكى
 مامناۋەندىيان دەبى، تەنانەت ئەگەر شىۋازىكى دروستى خواردىنىش
 رەچاۋ بكەن بە تەۋاۋى لەشساغ نابنەۋە، چونكە نەشتەرگەرى
 زىانىكى زۇر بە نەخۇشەكە دەگەىيەنېت. بەداخەۋە زۇرىك
 لەئەندامانى لەش لەرىگەى نەشتەرگەرىيەۋە فرئ دەدرئ، لەكاتىڭدا
 كە دەكرئ لەرىگەى رۇۋوۋ گرتنەۋە جارىكى دىكە تەندروستى بۇ ئەم
 ئەندامانە بگەرپتەۋە. لەباتى ئەۋەى بە چەقۇى نەشتەرگەرى
 بكەۋىنە گىان زراۋى خۇمان، دەتۋانين بەرۇۋوۋ بىن و دۇخ و رەۋشېك
 بۇ لەشمان بخولقېننن كە ئەۋ بەردانە ۋەك لەم لىبكات و لەرىگەى
 رېخۇلەكانەۋە فرئ بدرىت. لەم رىگايەۋە نە كىسەى زراۋو نە ھىچ
 جىگايەكى دىكە زىانىيان پىناگات. ئەۋ نەخۇشانەى ئەمبجۇرە
 بەردانەيان ھەىيە بەدرىژايى شەۋ چ لەرىگەى سىكچوۋن و چ لەرىگەى

رشانهوهوه ئهم بهردانه دادهنن و هيچ پئويستى به نهشتهرگهري
 نيبه. تهنانت ئهو كاتهش كه هيچ بهردنك لهكيسه زراودا نهماوه
 هيشتاش نهخوشهكه بهتهواوى ساغ نهبوتهوهو ئهگه تۆزىك به وردى
 سهرنج بدات تيدهگات كه هيشتاش گهرفتى ماوه. كاتىك ئهو كهسه به
 تهواوى لهسساغى بۆ دهگهريتهوه كه كارهكانى جگهرو تايبهمهندى
 كيميائيهكهى و پىكهاتهو تايبهمهنديهكانى زراو گهراپنهوه دۆخى
 ئاسايى خويان، ئيتىر ئهو كاته كهسهكه دهتوانى دنيايى لهسساغ
 بوتهوه، ئهگينا به نهشتهرگهري كيشهكه نهك ههر چارهسهه نابى
 بگره چهندين كيشه تريس دروست دهبى و زۆر ناخايهنى دووباره
 بهردى ديكه دروست دهبيتهوه. كاتىك جگهه بهتهواوى چاك
 دهبيتهوه كه لهسساغى بۆ ههموو لهش گهراپيتهوه. ههر لهبهه
 ئهمهشه كه تا ئهو كاتهى لهسساغى تهواوى لهش لهبههراو نهگيرى و
 تهنه سهرنج بدرىته كيشه ناوچهيى و ئهنداميهكان، قسهكردن له
 لهسساغى هيچ مانايهكى نيبه. سههجهمى كاره نهشتهرگهريهكان و
 شيوازهكانى چارهسههري بى سوودن و زيان به مانهوهى لهش دهگهيهنن.
 ئهگهه ههولبدرى تهواوى لهش خاوين و نوژهن بكرىتهوه، ئهم
 خاوينكردهوهى تهواوى كوئهندام و ئهندامهكانى لهش دهگرىتهوهو
 لهم حالتهدايه كه دهكرى باسى لهسساغبوونهوه بكرىت. ئهم خاوين
 كردنهوهيهش تهنه به رۆژوو دهكرىت. واى بهباش دهزانم به
 هينانهوهى باسنىك لهدكتور "فنگهه" كوئايى بهم بهشه بىنم. ئهم
 پزىشكه چهندين سال ئهو كهسانهى چارهسهه كردووه كه بهردى
 زراويان ههبوو، لهئهنجامدا بهو ئاكامه گهيشتبوو كه: بههوى

به کارهټناني ماده دهره کييه کان ميکانيزمی کيميايي لهش دهگوردرنيت، به شيوه يه که ماده رمقبووه کانی ناو زراو به هوئی به کارهټناني هم ماده دهره کييانه له زوربهی حالته کاندا ليکهلده وهشينو بی هوهی نازاریکی زور دروست بیی فری دده رین. نیمه ژماریه کی زورمان له نه خوښانه هه بووه که هه موویان به پیی دیاریکرندی پزیشکه کانیان دهبوو نهشته رگه رییان بو بکری، به لام دواي هوهی که ماوهیه که به رزوو بوون ساغبوونه وه به رده کانیان فریداوه. هه به راستی شتیکی سهیره که به هوئی به رزوو بوونه وه هم بهردانه بهو خیراییه فریدران! زورجار رویداوه که سانی نه خوښ بو چاره سهری نه خوښییه کی دیکه سهردانی کردوین که چی دواي هشت بو ده رزو به رزوو بوون دهره کهوت که زراویشیان هوهی کردووه، له حالیکدا هه رگیز بو هوه نه ده چووین که زراوی هم نه خوښانه بهردی تیدا بیت. بو هم نه خوښانه هیچ خواردنیک له میوهی تازه و زهلاته و سهوزه کان باشتر نییه. هم نه خوښانهی هم مجوره خواردنه له ژياناندا ره چاو ده کهن ۹۹ له سهد ته گه ری هوه هیه که هه رگیز تووشی نه خوښییه کانی زراو نه بنه وه بهردی نوئ دروست نه که نه وه و نابی ترسیان بمینیت. زوربهی هم نه خوښانهی بهردی ناو زراویان له دنکه زهیتونیک گه وره تر نه بیت، زور ناخایه نی به رده که یان نه رم دمی و بی هوهی پیویست به نهشته رگه ری بکات فریده درئ. تنها حالته تیکی تایبته له نه خوښییه دا هوهیه که که سه تووشبووه که هیرو وزه پیویستی نه بی و وه پاشه که و تکراوه که ی روو له کوتای بی، یا هم که سانهی که بویری خویان له ده ست دابی و

نەتوانن ماوەیەکی زۆر بەرۆژوو بن بۆ ئەوەی جەستەیان خۆی خەریکی نۆژەنکردنەوهو چارەسەرکردنی خۆی بێت. ئەو پزیشکانەى بە شىوازی سروشتى چارەسەرى ئەم نەخۆشیانە دەکەن دەبن لەهەموو هەلومەرجەکاندا ئاگادارى رەوشى نەخۆشەکە بن، چونکە لەم حالەتەدا پڕۆسەى چاکبوونەوهکە بە ھىواشى ئەنجام دەبن و رۆژوووەکە تەنھا کار ناکاتە سەر زراو، بەلکو هەموو لەش خاوین دەکاتەوه چونکە هەموو لەش کیشەى ھەيە. ھەندىک لە نەخۆشەکان بەھۆى رۆژوو گرتن و خوراکی ساغەوه بەتەواوى لەشساغیان بۆ دەگەپیتەوه، چونکە ئەم شىوازی چارەسەرییە ھىچ مەترسییەکی نییە و بگرە بەرھەمى زۆرىشى ھەيە. لەلایەکی دیکەوه دەبن ئەو خالەمان لەبەر چاو بێت کە، زۆر پێدەچن ئەو کەسانەى ماوەیەکی زۆر تووشى بەردى زراو بووبن، زراویان گرمۆلەو بچووک بووبیتەوه^(۱) یا زراویان تووشى نەخۆشییەکی دیکە بووبیت. من لەرێگەى شىوازی چارەسەرى خۆمەوه زۆر نەخۆشەم چارەسەر کردوو کە ھەرگیز لەو برۆایەدا نەبوون بەبێ نەشتەرگەرى لەدەست ئەم بەردانە رزگاربان دەبیت. ھىچکام لەشىوازە باوەکانى وەك: خواردى رۆنى زمیتوون و خوێنى زراوى ئازەلان و سەدان ماددەى بەناو دەرمانى دیکە ناتوانن ھىچ کۆمەکی کەسێک بەکن کە لە زراویدا بەرد ھەيە. ئەگەر نەخۆش لەپیناو لەشساغى خۆیدا ھاوکارى پزیشکەکەى بکات کە دەيھەوئ بە شىوازی سروشتى چارەسەرى بکات، پێویستى بە نەشتەرگەرى نییە، ئەگەر نەخۆش بێر لەھۆکارە سەرمتایبەکانى نەخۆشییەکە نەکاتەوهو

(۱)- Atrophie

يارمەتى پزىشكەكەى نەدات، نەشتەرگەرى ناتوانى لەشساغى بۇ بگېرېتەو، چونكە نەشتەرگەرى ھۆى نەخۆشپپەكە لەناو نابات و دواى نەشتەرگەرىپپەكەش دەبى چاوەروانى دروستبوونەوھى بەردى نوئ بئ و ھەرگىز ئاسوودە نابىت و بەھۆى كارىگەرىپپە لاوھكپەكانى نەشتەرگەرىپپەكە تا ماوھ لەشساغى تەواومتى رووى تىناكاتەوھ. پىوېستە دواى نەشتەرگەرىپپەكە شىوازى خواردنى نەخۆشەكە بگۆردرى و كەسەكە سەرنج بداتە ھەندئ خالى گرېنگ لەبەرنامە خۆراكپپەكەيدا كە ئەگەر پىشتر رەچاوى بگردناپە پىوېستى بە نەشتەرگەرى نەدەكرد.

بەشى سى و پىنچەم

دروستبوونى برىن و نوو لە مەمكدا

خانمىكى گەنجى جوان كە تازە شوى كىردبوو، دواى چوار مانگ
هەستەكات مەمكى لاي چەپى بە قەبارەى هىلكەيەك لەرادەى ئاسايى
خۆى گەورەتربووه و ئازارىكى زۆرىشى هەيە. ئەو خانمە لەترسان
سەردانى هيج پزىشكىكى نەكىردبوو، چونكە لەو دەترسا ئەوان پىنى
بلىن تووشى شىرپەنچە بووه و برىار بەدن مەمكى بىرنەوه. ئەم
بەسەرھاتە لەو سەردەمەدا روويدابوو كە لەئەمريكادا هەفتەى
شىرپەنچە راگەيەندرابوو، و رۆژنامەى نيۆيۆرك هەموو رۆژىك
وتارىكى لەسەر شىرپەنچە بلاودەكىردەوه و خەلكى ناچار دەكىرد
سەردانى پزىشكەكانيان بكەن و پشكنىنى پىويست ئەنجامبەدن بۆ
ئەو دىنيا بن كە لووى شىرپەنچەبيان لە لەشدا نىيە. ئەو رۆژنامانە
وايان لەخەلك گەيانبەدوو كە هەركەس لەشى بئاسى يا خالىكى
زگماكى بەلەشەويە يا پەئە لەسەر پىستى دروست دەبى يا خوئىنى
زۆرى لەبەر دەروا (لەكاتى سوورى مانگانەدا) و لەبەر ئەم ھۆيە
خوئىنى كەم دەبىتەوه و تووشى شىرپەنچە دەبى و ھەر بۆيە پىويستە
ھەرچى زوو ترە سەردانى پزىشك بكات. تەواوى ئەم ھەراوھەنگامانە
بۆ ترساندىنى خەلك بەرپاكرابوون. ئەم خانمەش بەھۆى ئەم

پروپاگاندانەوہ ترسابوو، دواچار قەناعەتى بەخۆى کردبوو سەردانى پزىشك بکات. ئەو خانمە سەبارەت بە رەوشى تەندروستى خۆى بەم شىۋەيە بۆم دوا؛ دەزانم تووشى شىرپەنجە بوومو دەبى مەمك بېرنەوہو بەنەشتەرگەرى مەمك لەلەشم جيا بکەنەوہ، بەلام بەمكارە رازى نىم و حەزناكەم نەشتەرگەرىم بۇ بکرىت. بۇ جارى دووم سەردانى پزىشكىكى دىكەى کردبوو، ئەویش پىئوتبوو بۇ ئەوہى تەشەنە نەگاو شوپنەکانى دىكەى لەشت نەگرىتەوہ باشتر وایە ھەرچى زووترە نەشتەرگەرى بۇ بکەى. سەردانى سىيەم پزىشكى کردبوو ئەویش دواى راویژ لەگەن ھاوکارەکیدا پىئوتبوو دەبى نەشتەرگەرى بکەى. لەو سەردەمەدا لە نیۋيۆرك ھەندئ رۇژنامەى دىكە دەردەچوون كە جارناجارىك لەدزى ئەم پروپاگاندانە وتارو نووسىنيان بلاودەكردەوہ. يەكئك لەم رۇژنامانە New york evening Graphic بوو كە لەلایەن مەك فاننەوہ بلاودەكرايەوہو مەنىش جاروبار ھەندئ وتارم تىدا بلاو دەكردەوہ. لەوتارىكدا كە سەبارەت بە پروپاگاندەکانى شىرپەنجە نووسىم ئەو راستىيەم بۇ خوينەرانى رۇژنامەكە روونكردەوہ كە ژمارەيەكى زۇر لەو كەسانە بەناوى ئەوہى شىرپەنجەيان ھەيەو دراونەتە بەر نەشتەرى نەشتەرگەرى، ھىچ چەشنە شىرپەنجەيەكيان نەبووہو ھىچبىش پىئويستيان بە نەشتەرگەرى نەبووہ. سەرەراى ئەوہش ئەو پروپاگاندانەم وەك گوناوہو خيانەت بەرامبەر مرۇقايتەى لەقەلەمدا. ئەم خانمە نووسىنەكەى منى خويندبۆوہو ھاتبوو بۇ لام تا بزانى من كىم و وەك پزىشكىكى دژمباو چى تازەم لایەو چ رىئوئىنيەكى دەكەم.

ئەو خانمە سەعات ھەشتى ئىۋارەي ھەينىيەك ھاتە شوپنى كارەكەم. من بە وردى پشكنىنم بۇ ئەو خانمە ئەنجامدا. لەئەنجامدا بەو قەناعەتە گەشىتم كە شىرپەنجەي نىيە، بەلكو تەنھا لوويەكى گەرە لەمەمكىدا دروستبوو. من پىشنيارم پىكرد بۇ يەكەمجار بەرۋۇزوو بى، ئەويش بەقسەي كردم و بەرۋۇزوو بوو. پىمىووت رۇزى دوو شەممە و لەھەمان سەعاتدا سەردانم بكاتەو. كاتىك دوو شەممە سەردانى كردمەو، لەخۇشيان پىنى ئەرزى نەدەگرت و پىكەنىنى لىدەبارى. من تكام لىكرد ئارام بگرى و دانىشىت. بى ئەوئى چاۋەپروانى پرسىار بىم وتم بۇم باسكە بزائىم چى روويداۋە كە ئەوئەندە شادومانە. لەخۇشيان دەستىكرد بە قسەگەلىك كە لەماۋى كارەكەمدا زۇر جارى دىكەم لەزمانى ئەو كەسانەم بىستبوو كە دەستيان لەزىيان شۇردىۋوۋەو ھىچ ھىۋايەكىيان نەماۋو، و تەنھا ھىۋايان من بووم، قسەگەلىك كە ئەو ئازايەتتىيەيان پىدەبەخشىم لەناۋگومەلگاي پزىشكى ئەو سەردەمەدا بە شىۋازىكى جىاۋازتر لەوان قسە بكەم. خانمە گەنجەگە درىزەي بە قسەكانىداۋ وتى: ئەم بەيانىيە كە لەخەو ھەستام لەسنگمدا ھستىم بە ھىچ ئازارىك نەدەكرد. سەعاتى پىنج بپىارمدا ھەمام بكەم. بە خوشكم وت ھەزەكەم دەست لە مەمكىم بىدەم بزائىم ھىشتاش ئاۋساۋە يا نا، بەھەرھال دەترسام ئەو كارە بكەم، بەلام خوشكم وتى: خۆت مىندال مەكەرەو، بزائە بەپاستى ھىچ گۇرانىك روويداۋە، من بە ترسو توورمىيەو دەستىم بۇ مەمكىم برد، ھىچ شوپنەۋارىك لەئاۋساۋى و ئازارى تىدا نەماۋو. من بەۋپەرى رەزامەندىيەو گويىم بۇ قسەكانى شل كرىبوو، زۇر دلخۇش بووم

بەۋەدى كە دەمبىنى ئەو خانمە تا ئەو رادەيە خۇشحالە. كاتىك بە وردى پشكىنىم بۇ كرد ھەر بەراستى ھىچ چەشەنە نىشانەيەكى لەو گىرىيەى پېشوو تىدا نەمابوو. دواى ئەۋەدى دوو ھەفتە لەژىر چاۋدىرى مندا بوو ئىزنىمدا. سىزدە سال دواى چاكبوونەۋەدى جارىكىتر بىنىمەۋە. لەو ماۋەيەدا تەنانەت بۇ جارىكىش توۋشى ئازار نەببۇۋە لوۋەكەشى گەۋرە نەببۇۋە.

زۆرىك لەو نەخۇشانەى لەماۋەى ئەو دوو دەيەدا شىرپەنجەيان ھەبوۋەو من چارەسەرم بۇ كردوون، چىدى توۋشى ئەم نەخۇشەيە نەبوونەۋە. زۆربەى ئەو نەخۇشانەى كىشەيەكى ھاۋشىۋەى ئەم خانمەيان بوۋە، جارىكىتر توۋشى ئەو نەخۇشەيە نەبوونەۋە. زۆربەى ئەو نەخۇشانەى كىشەيەكى ھاۋشىۋەى ئەم خانمەيان بوۋە دواى يەك ھەفتە چاك بوونەۋە، ھەندىكىشان پىۋىستىيان بە دوو ھەفتە رۇژوو بوو، ھەندىكىشان بۇ چارەسەرى تەۋاۋەتى شىرپەنجى مەمكىان پىۋىستىيان بە سى تا شەش ھەفتە رۇژوو ھەبوو؛ سال نىيە بەھۋى ئەمچۆرە نەخۇشەيانەۋە ھەزاران مەمك بە نەشتەرگەرى بە تەۋاۋى نەبدرىنەۋە يا بەشە گەۋرە بوۋو ئاۋساۋەكەيان جىا نەكرىتەۋە، لەھەر ھالىكىدا كارىكى ناراستو بى سوۋدەو زىانى تايبەت بەخۇشى بەدۋاۋىيە. من ھىچ شكم لەۋەدا نىيە كە بە ھەزاران كەس بى ئەۋەدى شىرپەنجەيان ھەبى تەنھا لەروۋى لىكەنەۋە ھەلەكانى پزىشكەكان ۋەك نەخۇشى شىرپەنجە دەناسىنرېن و بىرپار دەدرى ئەندامىكى لەشان بىرپدرىتەۋە، ئەمە لەھالىكىدايە كە جىاۋازىيەكى زۆر ھەيە لەنىۋان ئەۋانەدا كە شىرپەنجەيان ھەيە ئەۋانەى توۋشى

ئەم لوو يا شانە ئاوساوانە لەخانە و پېكەتەگەلېك دروستبوون كە لەشانەكانى دېكە دروستبوون و لەكاتى بەرژوو بووندا لەش ماددە خۆراکىيەكانى ئەم لووانە بەکار دەهێنئ و توخمە زىادەكانىش دور دەخرىنەوه. بە ژنىكى دېكەيان وتبوو لە منداڵانيدا لوويهك دروستبووه و پېويستە بە نەشتەرگەرى دەرى بېنن. ئەمە بەو واتا يە كە دەبئ تەواى منداڵان بېتەدەر. لەكاتى نەشتەرگەرىيەكەدا تېدەگەن كە دەبئ هېلكەدانىش دەربېنن. ئايا ئەم ژنە بەم نەشتەرگەرىە جارىكى دېكە لەشساغى بۆ گەپا يەوه؟ ئايا بە نەشتەرگەرىيەكە هۆى نەخۆش يەكە بنېر بوو؟ تا ئىستا چەند هەزار كەس نەشتەرگەرىيان بۆكراوه و سەرلەنوئ تووشى هەمان نەخۆشى بوونەوه؟ چەند هەزار كەس بەهۆى نەشتەرگەرىيەوه تووشى شەلەل بوون و لە نىعمەتى لەشساغى (كە بەهۆى رەچاوكردنى هەندئ رېوشوئنى سادە دەكړئ دەستەبەر بېت) بېبەش بوون؟ دەيانەويست نەشتەرگەرى بۆ ژنىكى دېكە بكەن (كە تووشى ئەم نەخۆش يە بېوو) و منداڵان و هېلكەدانى دەربېنن، بەلام ئەو رازى نەبېوو، سەردانى منى كړدو دەستىكرد بە رۆژوو گرتن و زۆرى نەخا ياند لەشى لووهكەى لەناو خۆيدا تواندەوه و سەرچەم ئەندامەكانى لەشى ساغ و دەستلېنەدراو جېى خۆيان گرتەوه. لووهكەى ئەم ژنە بە قەبارەى پرتەقائىكى گەوره دەبوو، بەلام خېرا لەشى لەخۆيدا هەرسى كړدو لەناوى برد. ئەم "خۆ هەرسكردن" ەى لووهكانم لەزۆرىك لەشوئنهكانى لەشدا بۆ نموونە لەقاچەكان و منداڵان و مەمك و خوار پشتمن و شوئنهكانى دېكەى لەشدا بېنيوه و چاكبوونەوهى ئەوانم لەلا يەن

لەشەو بەچاۋ بىنيوہ. ھەندىكىيان ھەر زۆر زوو ھەرس دەبن و دەتوینەوہو ھەندىكىشيان ماوہىەك دەخايەنەيت. نەخۇشېك كە لەخوار پىشتىننېيەوہ لويەكى گەورەى لئەتاتبوو، و بە پىيى پىشكىنەگانىش دەسنىشانيان كوردبوو كە تووشى شىرپەنجەى پىس^(۱) بووہ، لەماوہى ھەفتەيەك بەرژووو بووندا لەدەست ئەم لووہ رزگارى بوو. بەلام ھەر بەرپاستى لويى ئەم كەسە لەلووہ شىرپەنجەيەكان بوو. لەبېرىك حائتەداۋ لەبەر ھەندىك ھۆ رژووگرتن كاريگەرى لەسەر بېرىك لەلووہگان نىيە، بەلام لەسەر ھەزاران لويى دىكە كاريگەرييەكى خىراۋ بەرچاۋى ھەيەو دەبېتە ھۆى ئەوہى لەماوہىەكى كەمدا لووہگان بتوینەوہو نەمىنن. من لەماوہى كارى پزىشكىمدا بە سەدان خانم لەبېرىسەوہى مەمك و مندالندان و ھىلكەدان و ئەندامەكانى دىكە(كە كاريگەرى خراپى لەسەر لەشيان دەبوو) رزگار كردوہ. توانەوہى لووہكانى رىك وەك توانەوہى چەورىيەكانى لەشەو ئەو پىرۇسەى كە لەش بۆ سەرلەنوئ ھەرسكردنەوى ئەم لووانە ئەنجامىدەدا، وەك ھەرسكردنى چەورىيەكانەو ئەم پىرۇسەيە ھىچ رازو نەينىيەكى تاپىمەتى تىدا نىيە. تەنانەت ئەو كەسانەش كە ھىچ لەپزىشكى نازانن، ئەوہ دەزانن رژووو چەورىيەكانى لەش دەتوینتەوہو نايانەنەيت. ھەر لەبەر ئەم ھۆيە لەو بىروايەدام تىگەشتنى ئەم بابەتە بۆ ئەو كەسانەى كە لويى لەو چەشنەيان ھەيە ئاسان بىت و ئەوانىش دەزانن لووہگان لە شانە دروستبوون و ئەگەر بوار بە لەش بدرى دەيانخواتەوہ. ئەم بواردانە

(۱)- Gigantozellulares

تەنھا كاتىك مسۆگەر دەبىي كە مرۇفۇ رۇزۇو بىگرىو ئەو ھەلە بە لەش
بىدات كە لەكاتى رۇزۇودا بۇ خۆراك پىدانى خۇي لەو پاشكەوتەكەي
خۇي (كە ئەم شانە چەورى و لووانەيە) بەكار بىنى.

بەشى سى و شەشەم

نەزۇكى لە ژناندا

كچىكى گەنجى ئىتالى شووى كرىبوو بە جووتىارىنكى گەنجى لەشساغ، ئەم جووتە ئاواتەخواز بوون ھەرچى زووترە بىن بە خاۋەمنى مىندال، بەلام زۇر ناخايەنئ تىدەگەن ژنە سك ناكات. ئەوان سەردانى زۇر پىزىشكىيان كرىبوو، بەو ھىوايەى كەسنىك ھەبىئ و كىشەگەميان چارەسەربكات. پىزىشكەگان پىئىانوتىبوون نەزۇكى شتىكى كاتىيەو بەدئىئايىيەو ھە رۇژنىك دئ سكدەكات. رۇژنىك خەزوورى ژنەكە لەكەسىكەو ھە باسى رۇژووى بىستبوو، ئەوئش بۇيان باسدەكات و دەئى ژنىكى دىكە بەھۇى رۇژوو ھە سكى كرىو ھە پىئىوايە رەنگە بووكەكەشى لەو رىگايەو ھە بتوانئ سكبكات. ھەر بە بىستنى ئەم بەسەرھاتە ژن و مىرد بىرپار دەدەن سەردانى يەككىك لەپسپۇرانى بوارى شىوزاى سروشتى لەشساغى بكنە و ھەر بۇيە سەردانى يەككىك لەو كەسانە دەكەن. ئەم خانمە ھەركە چاوى بە پىزىشكەكە دەكەوى لىئىدەپرسى: ئايا ئەگەرى ئەو ھەيە رۇژوو گرتن بىئتە ھۇى سكردن؟ ھەلامى دەدرىتەو ھە: نەزۇكى ھۇى جۇراو جۇرى ھەيە و ھەندىك لەم ھۇيانە لەرىنگەى رۇژوو ھە چارەسەر دەبن و لەسەر

ھەندىكى دىكەشيان كارىگەرى ئىجابى دادەنىت. دواى پىشكىنە سەرمتايىھگان پىيدەلەن ئەگەرى زۆرى ئەو ھەيە كە سىك بىكات. ئەم خانمە دەستەكەت بە رۆزۈۋوگرتن دواى ئەو ھى كە چەند ھەقتەيەك لەرۆزۈۋو ھەي تىدەپەرى دەستەكەتەۋە بە نانخواردن و دەگەرىتەۋە بۇ مائەۋە. پاش ماۋەيەك سەپەرشتىارى كلىنىكى رۆزۈۋو ھەوانەگان ئاگادار دەكرىتەۋە كە ئەو خانمە سىكى ھەيە و پاش ماۋەيەك كورپىكى دەبىت. ئەمەي باسەرد يەكىكە لەو سەدان نمونەيەي كە بىنيومن. ژمارەيەك زۆر لەو كەسانەي بۇ ماۋەي چەندىن سال و بە چەندىن شىۋازى جۇراۋجۇر چارەسەريان بۇ كراۋە و سىكىان نەكردوۋە، دواى ماۋەيەك بەرۆزۈۋو بوون سىكىانكردوۋە و مندالىان بوۋە. چەندىن ژنى زۆرۇ زەۋەند و توۋيانە لە رابردوۋا سوۋرى مانگانەيان نارپىكىبوۋە و لەكاتى سوۋرى مانگانەياندا توۋشى ئازارو ناراحەتى دەبوون يا خوئىيان كەمبوۋە يا توۋشى گىرژى ماسوولكەگان بوون، بەشىۋەيەك كە ھەموو مانگىك بۇ ماۋەي چەند رۆژىك لەجىگادا كە و توون يا تۆپەلە خوئىنى زۆريان ھەبوۋە يا مەمكىان توۋشى ئازارىكى توند بوۋە يا مندالدىن و ھىلكەدانىان توۋشى ھەوكردن بوۋە توۋشى نارەحەتى ئەعصاب دەبوون. ھەندىكىشيان دەيانووت جارىك توۋشى ھەوكردى مندالدىن بوون، واتە پىستى ناۋەۋەي مندالدىن ھەۋى كىردوۋە و بەشىۋەيەك بوۋە كە ھەندىكجار لەزىيەۋە لىنجايى ھاتتەدەر، لەم ھالەتەدا ئەم دەردراۋانە زۆر ترشەلۇكىن و دەمبە ھۇي كوشتنى تۆۋى پياۋانە. ئەمانە ھەموۋى كىشەي لەسساغىن و بەگشتى دەتوانرى زۆر بەئاسانى چارەسەرىبىن و ئەو ژنانەي ئەم كىشانەيان ھەيە دەتوان

لەریگەیی پشوو دان و ئارامییەك كە لەرۆژوو و بە دەستی دینن ئەم كێشانیان چارەسەر بكەن. نەزۆکی رەها (واتە نەزۆکیەك كە چارەسەری نەبیت) لەژاندا زۆر كەمە. ھۆی زۆربەیی نەزۆکیەكان كاریگەرییە لاوەکیەكانی نەخۆشییەكانی دیکەیی لەشەو ھەر لەبەر ئەم ھۆیەشە كە ئەم كێشانی چارەسەریان ھەیە. زۆر ژن ھەن بە چارەسەر كران كێشە تەندروستیەكانیان سك دەكەن و زۆر كێشانی بەھۆی رۆژوو گرتنەو لەشساغ بوونەو سکیان كێشە پێوستە دان بەو راستییەدا بنیین كە كاتێك تەواوی لەش بەھۆی رۆژوو و ساغ بۆو، ژن سك دەكات و لەكاتی منداڵبووندا بە شێویەكی سڕوشتی و بێ ھیچ چەشنە كێشەییەك رزگاری دەبێ و ئەو كێشانی تووش نابێ كە زۆربەیی ژنان لەكاتی منداڵبووندا تووشی دەبن. ھەندێك لەو ژنانە بێ ھیچ كێشەییەك سك دەكەن، بەلام لەكاتی دانانی منداڵەكەیاندا رۆبەر و زۆر كێشەیی جۆراوجۆر دەبنەو منداڵی نوقسان یا ناکاملیان دەبێ، لەرویی لەشساغییەو لەدۆخێكدا نین كە بتوانن منداڵەكەیان تا كاملیوونی تەواو ھەلگرن. ئەم جۆرە خانمانە دەتوانن بەر بە روودانی ئەم جۆرە لەداكبوونە پێشوەختانە^(۱) بگرن. من چارەسەری خانمێك كێشە ۲۸ جار منداڵی لەبار چوو بوو. ئەم خانمە دواي ۱۰ رۆژ بەرۆژوو بوون قۆناغی سكریپییەكەیی بەتەواوی گۆزەراندو بە شێویەكی سڕوشتیش منداڵی بوو. ماوەی رۆژوو گرتن بۆ چارەسەر كێشەیی نەزۆکی، بەگۆڕەیی رەوشی تەندروستی ھەركام لەژێر دەگۆریت. لەبیرمە ژنیكی گەنج دواي دەساڵ شوو كێشەكەیی

(۱)- Habituelle Abort

سکی نهدکرد، ئەم خانمە هەموو مانگیك كه دهكەوتە سووری مانگانەو توشی ئازاریکی زۆر دەبوو، هەر بۆیە بۆ ماومیهك له ناو جیگادا دەكەوتو نەیدەتوانی لەجیگاکی بێتەدەر و پێداگر بوو لەسەر ئەوێ كه دەبێ دەرمانی كیمیایی و رووکی بەكاربێنی بۆ چارەسەری ئازارەكە. ئەم خانمە تەنها ۱۰ رۆژ بەرۆژوو بوو، پاش ئەو دە رۆژە چیت ئازاری نەما. پاش ماومیهك سکیکردو كورپکی بوو. خانمێکی دیکە كه وادیاربوو ماومیهکی زۆرە نەخۆشە و لاواز ببوو، چەندینجار رۆژووی كورت ماوی گرتو دواي ئەو سکیکرد، ئەگەرچی ماوی ۱۵ ساڵ بوو سکی نهدکردو سەردانی زۆر پزیشکی كردبوو، و دەرمانیکی زۆری كیمیایی بەكارهێناوو. ئەو خانمە ئیتالییە لەسەر تادا باسکرد ماوی سێ رۆژ هیچی نەخوارد. بەدەگمەن نەزۆکی تەواو هەیه. ئەو پیاوو ژنانەي توانای وەچە خستەوهیان نییه ئەوانەن كه لەروی لەشساغییەو كیشەیان هەیه و تەندروستیان تەواو نییه. ئەو كەسانەي نەخۆشی درێژخایەنیان لەگەندایەو له زوووه هەلگری ئەو نەخۆشیەن، رۆژووش ناتوانی هیچ كۆمەكتیان پێبكات، مەگەر ئەوێ كه ئەم كەسانە ئەوەندە بەرۆژوو بن تا ئەو جیگایەي كه بە تەواوی لەشساغییان بۆ دەگەریتەوه.

بەشى سى و جەوتەم

بەرۇزۇو بوون ئەكاتى دووگيانىدا

ئەگەر بتوانىن قىبولى بىكەين كە دووگيانى پىرۇسەيەكى تەواو سىروشتى و ئاسايىيە ئەزىانى مەرۇفدا ئەوكات تىدەگەين كە بوونى ئازارو نەخۇشى ئەم حالەتدا ناسىروشتىيە و لەبەر ئەوۋە دروستدەبى كە ئىنى دووگيان لەرووى لەشساغىيەوۋە لەدۇخىكى خوازراودا نىيە و لەو رووۋە كىشە و گىرفتى ھەيە. ئازە ئەكان لەناو سىروشتدا نە تووشى ئازار دەبن و نە تووشى ھىلئىجدا دەبن. ئەو ئىنە لادىيانەي ھىشتا سەرەتايى دەزىن ئەم چەشەنە كىشە و گىرفتەنەيان تووش ناپى، ئەوۋە خانمە مۇدپىرن و شارسىستانىيەكانن كە زۇرتىر تووشى ئەم كىشە و گىرفتەنە دەبن. تەواوى نىشانە روون و ئاشىراكان ئەوۋەمان پىشان دەدەن كە ھىلئىجدا نە نارەھەتتەيەكانى بەيانىان زىادەن و ھۆكەشىان دووگيانى نىيە، بەلام سەبارەت بەوۋە كە بۇچى زۇربەي ئىنان لەكاتى دووگيانىدا تووشى ئەم جۇرە حالەتەنە دەبن، راو بۇچوونى جىاواز ھەيە. ھەندىكجار ئەم نىشانانە ئەوۋەندە قورس و زۇرن كە ئىنى دووگيان ناچارە بە شىۋەي دەستكرد(لە رىنگەي كىردارى قەيسەرىيەوۋە) سىكەكەي دانىت. بۇ ئەوۋەي ئىنان تووشى ئەو كىشانە نەبن، دەبى

لەكاتى دووگيانىدا بە شىۋەيەكى بىنەرەتى لەشيان لەژمەرەگان و خاشاكى كەلەكە بووى چەندىن سالەى ژيانىان خاۋىن بىكەنەو و ژىنگە و بوارى لەبار بۇ گەشەى كۆرپەلە دابىنبىكەن. كاتىك حالەتى ھىلنجدان روودەدا دەبى ئەو بەزانىن كە لەش ورووژاۋە. جا ئىستا رەنگە ئەم ورووژانە دەرەكى يا ناۋەكى يا جۆرە پەرچەكردارىك بىت. پىۋىستە بۇ رزگاركردى كۆرپەلە تۆزىك قولتر لەمەسەلەكە بىروانىن و ھۆى ھىلنجدانەكە بدۆزىنەو. ئەو كەسەى سونەتە خاۋىبەگانى ناو سىروشت پەيرو بىكات تووشى ئەمىجۆرە حالەتانە ناپىت و دووگيانىش پىرۆسەيەكى تەوا و سىروشتىيە و ناپى پەرچەكردارى ناسىروشتى لەگەلدا بىت. ئەگەر ژنىك لەكاتى دووگيانىدا تووشى ھىلنجدان بوو، دەبى باش بزانى كە خۆى ھۆكارى دروستىبونى ئەم حالەتەيە، نەك پىۋابىن دوگيانىيەكە تووشى ئەم حالەتەى كىردوۋە. ھىلنجدان نىشانەى ژەھراۋى بوونە و ئەو ژنەى تووشى ئەم حالەتە دەبى كەسىكە كە شىۋازى ھەلەى لەژياندا رەچاۋ كىردوۋە و لەرووى نەشساغىيەو كىشەى ھەيە. ئازارو نارەھەتىيەگانى كاتى دووگيانى ئامازەن بۇ ژەھراۋى بوونى زۆرى خوين. من تەوا و لەو بىروايەدام كە دووگيانى پىرۆسەيەكى تەوا و سىروشتىيە و دەبى بىن ھىچ چەشنە ئازارو گىرقتىك كۆتايى بىت. لەلەيەكى دىكەو، ئىمە لەبارودۇختىكدا دەژىن كە ھۆكارى جۆراو جۆر كار دەكەنە سەر دەزگاي زاۋزى. ئەم ھۆكارە مۇدىرناە رۇژانە لەژيانى ئىمەدا رۇلىان ھەيە و دەبنە ھۆى ئەو ھى كە لەزۆربەى حالەتەكاندا پىرۆسەى دووگيانى كە پىرۆسەيەكى سىروشتىيە وەك حالەتتىكى ناسىروشتى دەرەكەوئىت. ماۋەيەكى دوورو

درېژە مروفۇ بە شىۋىمىھىكى ناسروشتى دەژى و بەردەوام لەھەۋى ئەۋەدایە دەست بختە ناۋ پېرۇسە سروشتىيەكانەۋە ھەر ئەمەش وایكردوۋە لەزۇربەى حالەتەكاندا ژيان شىۋىمىھىكى ناسروشتى ۋەگرىت. خوا لەدەرەۋە ۋە ناۋەۋى مندالدىنى دایكدا ھەموو ھۆكارىكى پاراستنى كۆرپەلەى دابىن كىردوۋە بۇ ئەۋەى لەگەل رەۋشى كۆرپەلەكەدا بگۈنچى. ھەر لەبەر ئەم ھۆىمىھى كە پىۋىستە ژىنگەى ناۋ مندالدىنى دایك نەشىۋىننن ۋە شىۋىمىھىك بگۈنئىنەۋە كە ئەم ژىنگەىھى بۇ ئەۋ بوۋنەۋەرە تازە دروستبوۋە لەبار بىۋ بە ماددە خۇراكىيە گۈنجاۋەكان تەياربىت. مندال لەھالەتى گەشەكردنىدا لەۋ خواردىنانەۋە خۇراكى خۇى ۋەردەگرى كە لەشى دایكى دەپختە بەردەستى. ئەگەر خۇىنى دایك لەدۇختىكدا بىۋ كە پىۋىستىيەكانى مندالەكە دابىن بكات، ئەم دایكە بىۋ ئازار ۋە شىۋىمىھىكى زۇر ئاسوۋدەۋ بە يادەۋەرىيەكى خۇشەۋە مندالەكەى دەبىت. بەلام بەپىچەۋانەۋە ئەگەر لەشى دایك بە زىل ۋە خاشاك ۋە ژەھرەكان پىرپوۋىۋ زىانى بەركەۋىن، بارودۇخى ناۋاساىى دروستدەبىۋ چەندىن كىشەۋ گىرتى جۇراۋجۇر بۇ دایك دىتە پىش كە بە ھىلنجدانەۋە دەستپىدەكات ۋە لەكاتى دانانى سىكەكەيدا — ئەگەر مندالەكە تا ئەۋ كاتە زىندوۋ ماپىتەۋە. توۋشى كىشەۋ گىرتى زۇر دەبىت. ئەۋە بەس نىيە كە تەنھا سەرنجى مندالدىن بدرىۋ بۇ گەشەۋ نەشەى مندالەكە ئامادەى بىكەىن كە بتوانى تەحەمول بكات، بەلكو دەبىۋ وریای تەۋاۋى لەش بىن، چونكە مندالدىن بەشىكى دانەبىراۋە لە گىشتىك كە لەشە. تەنھا كاتىك ئەندامىك دەتوانى بىۋ گىرتت ۋە بە

تەۋاۋى ئەرگەكانى خۇي ئەنجامىدات كە ھەر بەشىكى لەھالەتى
 ھاۋسەنگىدا بىۋ ئەرگەكانى خۇي بەباشى ئەنجامىدات و لەتەك
 تەۋاۋى لەشدا لە ھاۋئاھەنگىيەكى تەۋاۋا كارىكات. بەگشتى سىستىمى
 ھەر سكردى دايك لەكاتى دووگيانىدا وردتر كاردەكات و گلاندەكان
 دەستدەكەن بە چالاكى نوئ و ئەگەر ئنى دووگيان تا رادەپەك
 شىۋازىكى لەبار و تەندروست لە بەيانىاندا پەيرە و بكات، لەرووى
 لەشساغىمەۋە بىكىشە دەبىت. ھەندىكجار زۇرىك لەنیشانەكانى
 نەخۇشپىيەكانى رابردوۋ كە بۇ چەندىن سال ئازارىان داۋە لەكاتى
 دووگيانىدا نامىن و ئنە دووگيانەكە ھەست دەكات لەرابردوۋ باشترە.
 ھالەتى ھىئانجان پەيۋەستە بەۋ پىرۇسانەۋە كە دەبىتە ھۇي
 تەندروستى و چاپوۋكى كەسە دووگيانەكە و مانەۋەي كۆرپەلە. ئەۋ
 ئنەي خويىنى بەھۇي بوۋنى خاشاك و ژەرەكانەۋە پىس بوۋە، بۇ
 گۆشكردى بوۋنەۋەرىكى نوئ لەدۇخىكى نالەبارداپە. كاتىك زەمىنەي
 لەبار بۇ گەشەي سىروشتى كۆرپەلە دەستبەر دەبى كە بە شىۋمەيەكى
 تەۋاۋ ئەۋ خاشاك و ژەرە كەلەكە بوۋانە بەھۇي گۆرۋىنى شىۋازى
 ئىان و خۇراكىپىدانى تەندروستەۋە لەلەش بكرىنەدەر. بۇ ئەۋەي
 ئەمچۆرە خاۋىنكردىنەۋە سەربگرى، پىۋىستە كۆئەندامەكانى پاشەرپۇ
 كرىنەدەرەۋە بە تەۋاۋى و لەبناغەۋە خاۋىن بىنەۋە و ئەمەش كاتىك
 مسۆگەر دەبى كە كەسەكە بۇ ماۋەپەك بەرۋژوو بىت. گەدە گۆرۋانى
 تىدا دروست دەبى و ئەۋەي دەپخوا ۋەرى ناگرىت؛ جگەر زىا لەپىۋىست
 دەردراۋەكانى دەردەداۋ زراۋ زۆر دەردەداۋ بەرەۋ سەروۋى گەدە
 ھەلەكشى و لەشىۋەي رشانەۋەدا دەدرىتەدەرەۋە. ئەمە بىرپارو

هه‌وئه‌کانی له‌شێکن که ده‌یه‌ه‌وئ بگات به ئامانجی خۆی و به‌ته‌واوی خۆی خاوین بکاته‌وه. هه‌ندی‌کجار ئهم حالته‌ ته‌ومنده تونده که له‌ش هه‌ج شتێک وه‌رناگرئ و هه‌رچی بکریته ناوی له‌رێگه‌ی رشانه‌وه‌وه ده‌یه‌نینته‌وه. ئه‌گه‌ر ژنی دووگیان له‌م هه‌وئه سروشتیه‌ی له‌ش تیگه‌یشت و هه‌وئیدا ژینگه‌یه‌کی له‌بار بۆ گه‌شه و نه‌شه‌ی ئه‌و بوونه‌وه‌ره دروستبووه‌ی ناو منداڵدانی ئامادده بکات، ئه‌وکات تیده‌گات که چهند پێویست و به‌سووده که پشتگیری ئهم هه‌وئه سروشتیه‌ی له‌ش (رشانه‌وه) بکات⁽¹⁾ و بۆ ماوه‌یه‌ک واز له‌خواردن بێنێ بۆ ئه‌وه‌ی ئهم‌جۆره خاوینبوونه‌وانه باشتر و قووتر ئه‌نجامبدرێن. ئه‌نجامی یارمه‌تیدانی پرۆسه‌کانی خاوین بوونه‌وه‌ی له‌ش ئه‌وه‌یه که دا‌ه‌ک له‌کاتی دانانی سکه‌که‌یدا تووشی هه‌ج ئازار و کێشه‌یه‌ک نابێ و به‌درێژایی ماوه‌ی دووگیانیه‌که‌شی تووشی ئه‌و حالته‌ی هه‌ینجدان و رشانه‌وه زۆر ناخۆش برست‌رانه‌ی به‌یانیان نابێت. کاتی‌ک له‌ش سه‌رقالی خاوین‌کردنه‌وه‌ی خۆیه‌تی و هه‌ج خواردنێک وه‌رناگرئ، خواردن پیدانی وه‌ک پاشقول لیگرتنی وایه‌ و ده‌بێته هۆی ئه‌وه که له‌ش نه‌توانێ وه‌ک پێویست پرۆسه‌ی خاوین‌کردنه‌وه‌که‌ی ته‌واو بکات و ئه‌مه‌ش ده‌بێته هۆی له‌بارچوون و گرفت و ناره‌حه‌تیه‌که‌ی دیکه. ئه‌گه‌ر ژنی دووگیان گوێبداته بیرو بۆچوونه کۆنه‌کان که ده‌لێن ده‌بێ ژنی دووگیان خواردنی باش و وزه‌دار بخوات و به‌قه‌سمیان بکات ده‌بێ

⁽¹⁾ رشانه‌وه‌ی په‌کێکه له هه‌وئه سروشتیه‌کانی له‌شی که‌سی دووگیان بۆ کردنه‌ده‌ره‌وه‌ی ژه‌هره که‌ئه‌که بووه‌کانی ناو خوین و جه‌سته، ئه‌گه‌ر له‌شی که‌سی دووگیان دووربێ له‌و ژه‌هر و پاشه‌رۆ که‌ئه‌که بووانه له‌وا تووشی ئه‌و حالته‌ نابێت،

دواییش باجهگه‌ی بداته‌وه. پزیشکېک که هه‌ولبېدات چاره‌سه‌ری
 حالته‌ی هیلنجدانى ژنى دووگیان بکات و به‌هر شېوازیکه نه‌یهئى،
 نه‌ک کۆمه‌کی پینه‌کردووه، بگره نه‌زانانه له‌ئاست دایک و
 کۆرپه‌له‌که‌شدا تووشى هه‌له بووه. له‌باتى ئه‌وه‌ی هه‌ولبدرئ هیلنجه‌که
 نه‌مىنى باشتر وایه راشکاوانه به نه‌خۆشه‌که بوتري واز له‌خواردن
 بېنى و تا ئه و کاته‌ی برسیمتى راسته‌قینه‌ی بۆ نه‌گه‌راوته‌وه هېچ
 نه‌خوات. له‌گه‌ل نه‌خواردنى خۆراکدا خاوین بونه‌وه‌ی ناووه
 ده‌ستپېده‌کات و له‌ش له‌م حالته‌دا هه‌ولده‌دا خاشاک و ژه‌هره‌کان
 له‌خۆی دوورخاته‌وه. ئه‌گه‌ر که‌سېک ئه‌م راستیانه به‌هه‌ند
 وه‌رنه‌گرئ و ملکه‌چیان نه‌بئ و له‌خواردن به‌رده‌وام بئ ئه‌وا ده‌بئ
 چاوه‌روانى ئه و ئه‌نجامانه‌بئ که به‌هۆی ئه‌م پشت هه‌لکردنه‌ی له‌یاسا
 سروشتیه‌کان (یا به زاراوه دینییه‌که سونته‌ه خوداییه‌کان) یه‌خه‌ی
 پېده‌گرن. له‌شى مرۆف به‌شېومیه‌ک دروستکراوه که خواردنه خوراوه
 نابه‌جېکان له‌خۆی دوور ده‌خاته‌وه، بۆ ئه و هېچ جیاوازییه‌کی نییه که
 خواردنى به‌یانی یا نیوه‌رۆ یا ئیواره بېت. هه‌ر چۆنېک بئ ئه‌وانه جیا
 له سه‌ر بار بوون هېچ سوودېکی دیکه‌یان بۆ له‌ش نییه. ژنى دووگیان
 هه‌ر که هه‌ستی به یه‌که‌م نیشانه‌کانى وروژان و هیلنجدان کرد ده‌بئ
 واز له‌خواردن بېنى. نه‌خۆی و نه‌کۆرپه‌له‌که‌ی ناو سکی له‌م
 نه‌خواردنه زیانان پېناگات. ئه‌گه‌ر له‌هه‌ندېک حالته‌دا ژنى دووگیان
 ناچار بئ رۆژووی درېژماوه بگرئ، له‌م حالته‌دا ره‌نگه کاریه‌گرى
 خراپى له‌سه‌ر کۆرپه‌له هه‌بئ. به‌دئنیاییه‌وه چه‌ند رۆژ نان نه‌خواردن
 له‌هه‌فته سه‌رمتاییه‌کانى دووگیانیدا که که‌سه‌که تووشى هیلنجدان و

رشانەۋە دەپن، ھىچ مەترسىيەكى نىيە ۋە بۇ لەسشاغى دايىك ۋە مىندالەكەش زۇر بەسۈدە، بەلام بەۋ مەرجەى ئەۋ ژنە دوۋگىانەى كە بەرۇژوۋە بچىتە ناۋ جىگاۋ پشوو بداتو خۇى گەرم داپۇشۇ ۋە ھەرچى ترسە لەخۇى دوور بختەۋە ھەۋلېدات ئارامى خۇى بپارىزىۋ ۋە ھىچ چەشنە دەرمانىكى كىمىيىى يا روۋەكى بەكار نەھىنىت.

ئەۋ ئەزمۈۋەى بەچەندىن سائى كارى پزىشكىمدا بەدەستم ھىناۋە، پىيمان دەلتىن سى بۇ دە رۇژ بەرۇژوو بوون بەسە بۇ ئەۋەى بە شىۋەىيەكى بنەرەتى خۇى خاۋىن بكاتەۋە ئىتر لەھەموۋ ماۋەى دوۋگىانىدا حالەتە ناخۇش ۋە ناشرىنەكانى ھىلنجدان ۋە رشانەۋە روۋنەدەنەۋە. ئامۇزگارىم ئەۋەىيە كە دۋاى شكاندى رۇژووۋەكە چەند رۇژىك خۋاردنى سوۋكى ۋەك مىۋەۋ زەلاتەۋ سەۋزەمەنىيەكان بخورنىت ۋە پاشان خۋاردنى ئاسايى دەست پىبكرىتەۋە. ژنە دوۋگىانەكان حەزىان لەۋەىيە زۇرەى كات شتىك بخۇن كە باش بىت. لەبەرنامەى خۋاردنى ژنە دوۋگىانەكاندا پىرۇتىن زۇر دەبىندىر. بىنگومان لەم كاتەدا پىرۇتىن رۇئىكى گرىنگى ھەىيە، بەلام نەك پىرۇتىنى بەھىز(بەقەۋەت). ئەۋ شتەى لەش پىۋىستى پىيەتى مىۋەۋ زەلاتەۋ سەۋزەمەنىيەكانە. كەسك كە توۋشى ھىلنجدانى بەيانىان بوۋە، تەنھا سى/چۋار رۇژ رۇژۋۋى بەسەۋ دۋاى ئەۋ رۇژووۋە كەسەكە ھەست بە ئاسوۋدەىى ۋە ئارامى دەكاتو ئىشتىاي بۇ خۋاردن دەكرىتەۋەۋ بى ھىچ گىرقتىك ماۋەكەى تىرى دوۋگىانىيەكەى تىدەپەرىنىت. مىن لەبىر مە جارىكىان ژنىكى دوۋگىان بۇ ئەۋەى سىستىمى ھەرسى رىكبختەۋە ۱۱ رۇژ بەرۇژووۋە بوۋ. پىۋىستە ئەۋەمان

لەبىرىن كە ھەندىك لەزىنە دووگىيانەكان بۇ ئەوھى لەدەست ئازارو
گرفتەكان رزگاربان بى پىويستە رۆزۋوى درىژماۋە بگرن. ديارە من
لەماۋەى كارى پزىشكى خۆمدا ئنىكى دووگىيانم نەبىنيۋە ناچار بى
رۆزۋوى درىژماۋە بگريت. ھەرۋەھا چاودىرى چەندىن ئنى دووگىيانم
كردوۋە كە دواى چەند رۆژىك بەرۆزۋو بوون دووبارە لەشساغىيان بۇ
گەراۋمتەۋە. كاتىك كە ئنى دووگىيان ھەست دەكات بە خواردن
تىككەچى و توشى حالەتى ھىلئىجدان دەبى، يا ھەر بە بى خواردنىش
حالەتى ھىلئىجدانى ھەيە، خواردن بۇى كارىكى بى سوودەو باشترىن
كار لەم حالەتەدا ئەوھىە كە واز لەخواردن بىنى و بەرۆزۋو بىت.

دوا وتە

لە كۆتايىدا ھەز دەكەم سەرچەم ئەو بىرو بۇچوونانەي لەم
 كىتەبەدا خىستوومنە بەرچاۋى خوينەر، لەچەند رىستەيدا كورت
 بەكمەۋە. مەن لەو باۋەرەدام، يەكە يەكەي خانەگانى لەش عەقلى و
 ژىرى و توانايەكى خۋاپىداۋيان ھەيە و لەش دەتوانى چارەسەرى خۇي
 بگات. بەلام بەو مەرچەي ئىمە ئەو بواری بىدەينى كە ئەم توانايانە
 بەكاربىنى و ەك پىۋىست ەگەريان بگات. لەكاتى بەرۇزۋو بوندا ئەم
 توانا فىزىۋولۇزىيە جى متمانانە ئامادە و تەيار دەبن و لەش خاۋىن
 دەكەنەۋە. تەنھا لەكاتى رۇزۋودايە كە لەش بواری ئەۋەي بۇ
 دەرەخسىت بە قولى پشوو بدات و كارە دواكە و تۈۋەگانى ئەنجامبدات،
 چونكە ئىمە لەژيانى ئاسايىماندا بەكمەي كاتىكمان بۇ وچان و
 پشۋودان ھەيە. شىۋازى ھەلەي ژيانمان و جۇرى خۇراكىپىدانى
 ھەلەمان و ئەو سەرقالىيە تاقتە پرووكىنانەي لەژيانى رۇزانەماندا
 ھەمانە دەبنە ھۇي ئەۋەي كە لەش كەمتر كاتى بەدەستەۋە بمىنىتەۋە
 بۇ پشۋوو ھەسانەۋە تا بتوانى ھەلە ھەمە لاپەنەگانى ژيان
 راستبكاتەۋە. مەن باسى ئەو تىگەيشتن و شارەزايىيە دەكەم كە خوا بە
 لەشى ئىمەي بەخشيۋە. تەنھا لەكاتى رۇزۋودايە كە ئەم شارەزايىيانە
 بە شىۋمىيەكى تەۋاۋ ەگەر دەخرىن و تەنھا لەكاتى رۇزۋودايە كە لەش
 ەك پىۋىست دەخەسىتەۋە و پشوو دەدات. زۇرخۇرى بەردەۋام و

خواردنه وهى بهرده وامى خواردنه وه ئه لكوڅلى و نائه لكوڅلييه كان لهش
 ژهراوى دهگهن. گهرده ژهراوييه كانى ناو هه واوو ژينگه زيان به
 لهشمان دهگميه نن و دمبنه هوى ئه وهى رۇژ له دواى رۇژ لاوزاتر ببى و
 نه توانى ئهمجوره ژههرانه (كه هى پاشماوهى خواردنه كان و ژينگه يه و
 له خوڭيدا كوى كردوونه ته وه) بكا ته دهر و له ئه نجامدا له ناو لهشدا
 كۇده بيه وه و دمبنه هوى ئه وهى كۇئه ندامه كان له راپه راندنى
 ئه ركه كانياندا تووشى كيشه و گرفت ببين.

زۇرچار له م كتيبهدا باسى ئه وه م كردوه كه رۇژوو ئامرازىك
 نييه بۇ چاره سهرى، به لكو ئه وه له شه كه به هوى پشوو پيدانييه وه
 بوارى بۇ دهرخسى به كاره كانى ناوه وهى رابگات و كه م و كورت ييه كانى
 نه هيلئى، چونكه له دهره وهى له شى مرۇف هيج شىوازيكى چاره سهرى
 نييه و ئه وه له شه كه خوى پرۇسهى خۇ چاره سهره كهردن به رپوه
 دمبات. به رۇژوو بوون واته پشوودان به لهش و ئه مه ته نها شتيكه كه
 ئه و بواره بۇ لهش دهره خسىنئى به شته زياده كه له كه بووه كانى ناو
 خوى رابگات و كيشه و گرفته كانى ئه ندامه كان و دهرگاكانى نه هيلئى و
 وابكات بۇ دريژه دان به و ژيانهى كه ماوه باشر كارو چالاكى
 ئه نجامبدن، چونكه ئه وه ته نها له شه كه كارى چاك كردنه وه و
 نۇژه نكردنه وه و خاوين كردنه وه ئه نجامده دات و له شساغى ده سته به ر
 ده كاته وه. دياره هه مووى ئه مانهش به ويستى خواو له ژير فرمانى
 خواومندا ئه نجام دهرين.

كولتوورى رۇژوو دەگەرپتەوہ بۇ چەندىن سەدە بەر لە ئىستا. رۇژوو يەككە لەو رىگايەنە بووہ كە مىسرىيە كۆنەكان وەك چارەسەر بۇ نەخۇشەكانيان بەكارىان هیناوه. يۇنانىيەكان و تەواوى دانىشتوانى ولاتانى دەرياي ناوہراست بۇ چارەسەرى نەخۇشىيەكانيان سوودپان لە رۇژوو وەردەگرت. لە سەدەكانى ناوہراستدا پزىشكەكانى و كۆمەلگا عەرەبىيەكان بۇ چارەسەرى نەخۇشىيەكانيان رۇژوويان دادەنا، لەئىتاليى سەردەمى "ناپۇلىتانهكان"دا پزىشكەكان بۇ ماوهى 150 سالى رۇژوويان بۇ نەخۇشەكانيان دادەنا كە هەندىكجار ماوهكەى دەگەيشتە چل رۇژ. من ماوهى چەند دەيەيە كە تەنها بە رۇژوووه خەرىكم نەخۇشەكانىشم تەنها لە رىگەى رۇژوو گرتنەوه چارەسەر دەكەم. ماوهى بەررۇژوو بوونى نەخۇش لە چەند رۇژووہ تاسى مانگىشى خايندوه، نەخۇشەكان، هەم بۇ دابەزاندىنى كىشيان و هەم بۇ كىرانهوى سەرلەنوئى تەندروستيان بەررۇژوو دەبن.



۲۵۰۰ دینار