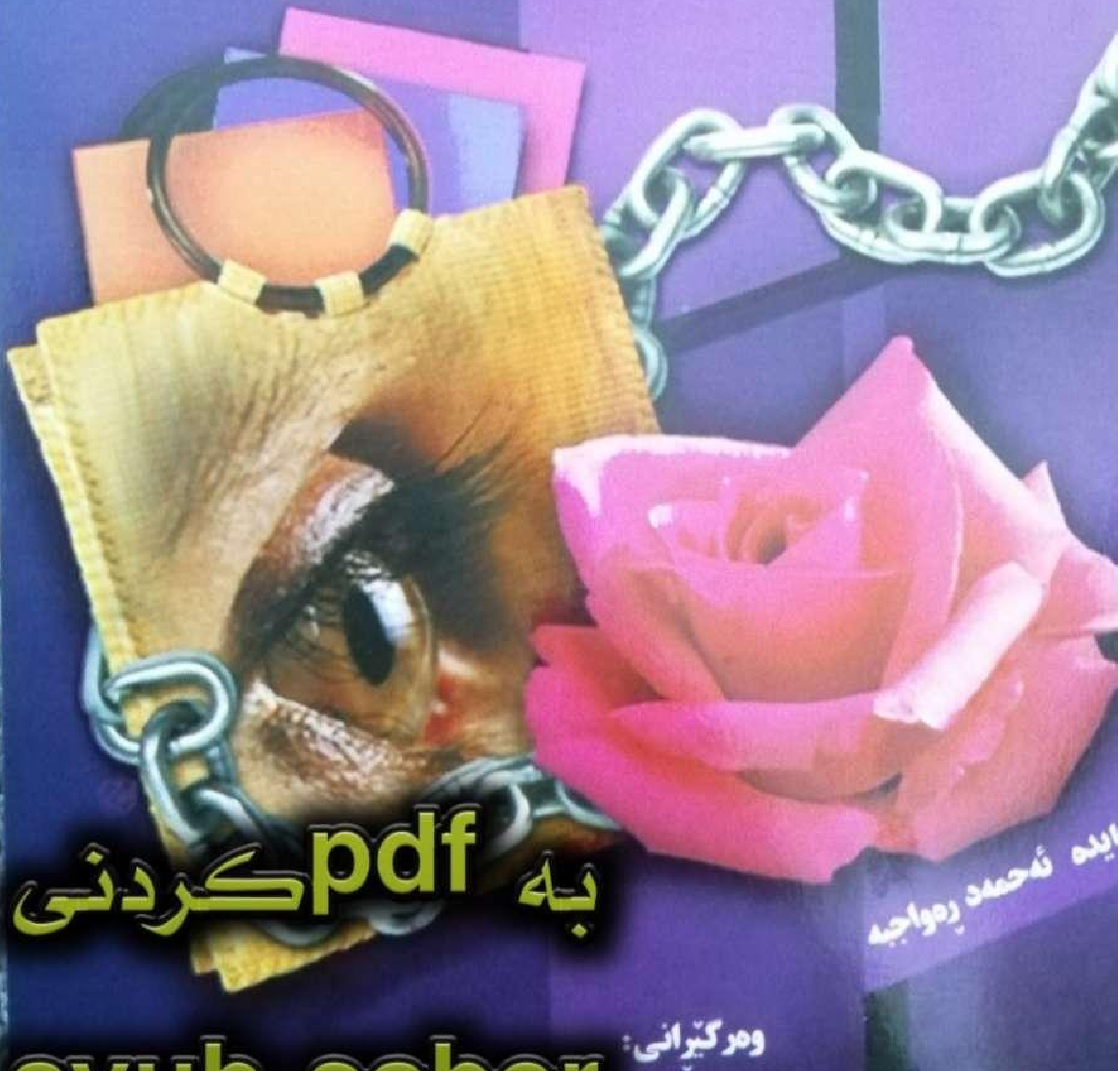
پەژارەکانی کچانی هەرزەکار

تەندرووستی- دەروونی- سێکسی- کۆمەڵایەتیە



ایدە ئەحمەد ڕەواجیە

وەرگێڕانی:
رحمان علی رمض

بە pdf کردنی
ayub saber

پەژارەکانی کچانی هەرزەکار

تەندرووستی- دەروونی – سێکسی - کۆمەڵایەتیە

نووسینی : عایدە ئەحمەد ڕەواجبە

وەرگێڕانی : رحمان علی رمضان

ناوی کتێب: پەژارەکانی کچانی هەرزەکار

کتێبێکی : تەندرووستی * دەروونی * سێکسی * کۆمەلأیەتیە

نووسینی : عایدە ئەحمەد ڕەواجبە

وەرگێڕانی : رحمان علی رمچان

چاپخانە : چوارچرا

ژمارەی دانە : ١٠٠٠ دانە

ساڵی چاپ: ٢٠١٤

نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە (١٥٠٢) ساڵی ٢٠١٤ پێدراوە

کاتێ لە کچێك دەپرسین دەربارەی:

*خۆشەویستی *دەزگیرانداری *شووکردن....

ئەم پرسیارانە زۆر جار لە مێشکی کچی تازە پێگەیشتوودا دەسووڕێنەوە، چونکە ئەو دەیەوێت ڕێگای خۆی هەست پێ بکات لەئایندەدا،کاتێ ئەبێ بە ژن و زاوای دوارۆژ لە باوەشی دەگرێ لە هێلانەیەکی خۆشی جواندا: ئێستا پرسیار دەربارەی خۆشەویستی و دەزگیرانداری وشوکردن دەکات و وەلامێکی دوور و درێژ وەردەگرێتەوە کە لەو ڕێگا درێژەی بەرەو دڵنیای سۆزداری و خێزانداری ڕێنوێنی دەکات.

ئایا خۆشەویستی لە یەکەم بینین سەرکەوتو دەبێ؟

خۆشەویستی یەکەم بینین دوونەگەری هەیە:

ئەگەری یەکەم:

لەوانەیە ئەو کەسەی چاوت پێ دەکەوێ لەو وێنەیە دەچێ کە لە مێشکی تۆدایە حەز دەکەی پەیوەندی لەگەڵ ببەستی،هەروەها هەستی ئەوەت کردوە کە ئەگەر ئەوکەسە سیفاتە دەرەکیەکانی لایەنی جوانی یان لایەنی کۆمەڵایەتی هەبێت زۆر گونجاوە لەگەڵ ئەو سیفاتانەی کە حەزت لێیە یان ئاواتتن بۆئەم خۆشەویستیەی ڕووی داوە.

ئەگەری دووەم:

لەوانەیە ئەو کەسەی کەچاوت پێ دەکەوێ بۆ یەکەم جار لەکەسێك دەچێ کە تۆ خۆشتویستوە و ئازیزە لەلات و سیفاتی جوانی تێدایە هەروەها لایەنی جوانی یان هزری یان گونجانی بیر یان هەر لایەنێکی تر.

هەر چۆن بێت خۆشەویستی لەیەکەم بینین قوڵایەکی نۆری نیە، بەڵکو بە پێچەوانەوە ڕووکەشی دەبێ و ڕیشەی نابێ یارمەتی مانەوەو بەردەوامی وگەشە کردنی بدات بەڵکو نامێنێ و دەسڕێتەوە ئێستا بێ یان لە داهاتودا.

ئایا جووت بوون بەبێ خۆشەویستی و دەزگیرانداری دەبێ؟

باوەڕ وایە ئەم جۆرە جووت بوونە بەزۆری وبە پێی تاقی کردنەوەکانی ژیان دەرکەوتوە سەرکەوتوو نیە،چونکە جووت بوونی سەرکەوتوو پشت دەبەستێت بە وەی کە هەردولا بۆ ماوەیەك خوێندنەوەی تەواو بۆ ئەوی تر بکات لەهەموو لایەنە کانی ژیانیانەوە،هەردولا بزانن تا چەند دەتوانن ژیانی هاوسەری پێکەوە بەسەر بەرن،

گەر گونجانی هزری ودەرونی وکۆمەڵایەتی هەبێت دەتوانن لەو ماوەیەدا بگەن بەئەنجام و دەبێ بە پرۆژەیەکی سەرکەوتو گەر نەء ئەوا ئەو کات جوت بون زۆر جار سەرکەوتو نابێ.

چی پێویستەو چی پێویست نیە لەماوەی دەزگیرانداری؟

- وا پێویستە هەردولا خوێندنەوەی ورد بۆ هەموو لایەنەکانی یەکتر بکەن،وەلەسەر هەر یەکەیانە بۆئەوی تر ڕوونی بکاتەوە چەند خاڵی بەهێزو چەندی بێ هێزی تێدا هەیە وە لە هەر کامێکیان چی چاکەو خراپە هەیە ڕوونی بکەنەوە بۆ ئەوی دی بۆ ئەوەی هەردولا زانیاری تەواویان هەبێ دەربارەی چاکی و خراپەکانی ئەوی تر بە ڕاشکاوی و بێ پێچو پەنا.

گە ر ڕەزامەندی هەردولا هەبوو بۆ یەکتر بە هەموو چاکو خراپیەکانیەوە، لەم حاڵەتە دا ئەم جووت بوونە بە سەرکەوتوو دادەنرێت، چونکە هەردولا قایلن بەیەکتری بە هەموو سیفاتە چاکو خراپیەکانیانەوە، ئەوە زۆر باشتر دەبێت ئەگەر هەردوولا بە تەواوی ڕاستگۆ بن لەگەڵ یەکتر لەهەمو

ولایەنەکاندا بۆ ئەوەی لەدوای جووت بوون خراپی تریان لێ دەرنەکەوێت کە شاراوە بوبێ،پاشان لایەکەی تر پەشیمانی بکێشێ و ژیانیان لێ تێك بدات. هەروەها پێویستە هەردولا هەموو تواناکانیان ڕوون بکەنەوە کە دەکرێ لە پێناو جێ بەجێ بوونی ئەم جووت بونە لە هەموو لایەنەکانیەوە.

بەلام ئەوەی پێویست نیە لە ماوەی دەزگیرانداری:

- دەست تێوەردانی زۆری کەسوکاری ئەو کچو کوڕەیە کە دەیانەوێ جووت بن، ئەوە ژیانی ئەوانە، و ئەوان دەبێ بنچینەی بۆ دابنێن بەو شێوەی کە خۆیان حەزی لێ دەکەن

بۆ هەندێ جووت بون سەرکەوتوو نابێ؟

* نەبوونی ماوەی دەزگیرانداری تەواو بۆ خوێندنەوەی هەردوو دەزگیران بۆ یەکتری.

* دەست تێوەردانی کەسووکاری هەردوولا لە ژیانی هەردوو دەزگیران.

* کەمی ڕۆشنبیری سێکسی لەلای هەردوو دەزگیران کە هەندێ جار دەبێتە هۆی سەرنەکەوتنی هاوسەری بەبۆنەی ڕێکنەکەوتنی سێکسی نێوانیان.

* نەزانینی یەکێکیان یان هەردوکیان و ڕێز نەگرتنی هەستی ئەوی تر کەدەبێتە هۆی ئەوەی کە هەر یەکێکیان وابیر بکاتەوە کەبە تەنها دەژی دوورە لەوی تر وبە تەنهایەو هاوکاری ئەوی تر ناکات.

چی دەزانی دەربارەی پەردەی کچێنی؟

تۆ پێویستە هەموو شتێك دەربارەی خۆت بزانی، بۆ ئەوەی زانیاریت دەربارەی خۆت تەواو و ڕاست بێت.

زۆر جار پرسیاری زۆر ڕووبەڕووی کچان دەبێتەوە، دەربارەی پەردەی کچێنی و بە تایبەتی پێش شووکردن. چونکە بە سنووری جیاکەرەوە دادەنرێت لە نێوان دوو قۆناغدا قۆناغی مێینەی و پێگەیشتنی تەواو.

کەواتە چی پێویستە بیزانی دەربارەی ئەو پەردەیە؟

ئێمە راستیەکی تەواوت دەربارەی ئەو پەردەیە پێشکەش دەکەین،بۆ ئەوەی نەك وێنای خۆت دەربارەی خۆت ڕاستو ورد نەبێت، بەڵکو بۆ ئەوەی نەبیتە نێچیری خەمو خەیاڵو بیرو باوەڕی هەڵە.

- ئەوە پەردەیەکی زۆر ناسکە دەکەوێتە نێوان دەرچە (ئەندامی زاوزێ ی دەرەکی)و زێ (کەسەرەتای ئەندامە ناوەکیەکانی زاوزێ ی مێ ینە یە).

بەشێوەیەکی سرووشتی لە نێوان ئەم پەردەیە کەلێنێکی بچوك هەیە ڕێگا بە تێپەڕبوونی خوێنی بێ نوێژی لە کچانو ژناندا وەکو یەك دەدات لە کاتی خولی مانگانەدا

* زۆر دەگمەنە کە ئەم پەردەیە هە رنەبێ، یان بەبێ کەلێن بێ، ئەوە شتێکی سرووشتیە لەو حاڵەتەدا دەبێتە هۆی کۆبونەوەی خوێنی بێ نوێژی لە کاتی دابەزینی دا بۆ زێ و دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر بۆ ئەو کچە و نەهاتنە دەرەوەی خوێنی خولی مانگانە، لەم کاتە باشتر وایە بە

نەشتەرگەری بەشێكی ئەو پەردە لابرێ،بۆ ئەوەی خوێنەكە بێتە دەرەوە و ئازارەكەی نەمێنێ.

شێوەوقەبارەی پەردەی كچێنی جیاوازە لەكاتی سروشتی دا تەنها دەلاقەیەكی هەیە و لە ناوەڕاست یان لە لایەكی دەبێت یان شێوە كەوانەیی دەبێت یان چەند كونێكی تێدا دەبێت وەك پاڵفگە دەبێت یات بەدوو دەلاقە دەبێت یان پارچە پارچە دەبێت.....هتد گرنگ ئەوەیە لە كاتی پەیوەندی سێكسی و چونە ناوەوەی چۆك بۆ زێ ئەو پەردەیە دەدڕێ و دەبێتە دابەزینی كەمێك خوێن، ئەوەش بەڵگەی پاكیزەی و سەلامەتی كچەكەیە، ئەوە دەبێتە هۆی دڵخۆشی هەموان، كچەكە و زاوا و كەسوكاری هەردوكیان.

بەڵام بڕی ئەو خوێنە چەندە؟

- جیاوازیەكی زۆر هەیە،لەوانەیە لەشێوەی چەند دڵۆپێكی كەم یان زۆر بێت، وهەندێ جار پێویستی بەیارمەتی پزیشك دەبێ بۆ وەستانەوەی خوێن بەربوونەكەی، جیاوازی بڕی خوێنەكە شتێكی سرووشتیە هیچ پەیوەندی بە پاكیزەی ئەو كچەوە نیە، بەڵام پشت بەبڕی ئەو خوێنە دەبەستێت كە موولولە خوێنەكانی دەیدەنە پەردەكە، لەوانەیە كەم یان ناوەندی یان زۆر زۆر بێت، ئەوەش شتێكی سرووشتیە و (خوای گەورە بەو شێوە دروستی كردوە و دەست تێوەردانی كەسی تێدانیە) دوای پەیوەندی سێكسی دڕانی ئەو پەردەیە تەنها شوێنەواری پەردەكە دەمێنێتەوە تا كاتی ڕوودانی یەكەم منالبوون،واتا دابەزینی یەكەم منالّ لە زێوە ,

هەندی جار ئەو پەردەیە (مطاط) یە واتا شێوە لاستیکیە رێگا بەپەیوەندی سێکسی دەدات بێ ئەوەی بدرێ، وە نابێتە هۆی دابەزینی خوێن، ئەمەش دەبێتە هۆی کێشەیەکی زۆر کە پێویست ناکات وە دکتۆر دەتوانێ بە پشکنینی پە نجەیی ئەو حاڵەتەدیاری بکات و کێشەکە یەك لای بکاتەوە ,

ئایا بەبێ کردنی پەیوەندی سێکسی ئەو پەردەیە دەدرێ؟

بەڵێ....دەکرێ بدرێ

بۆنموونە گەر ئەو کچە بکەویتە سەر شتێکی تیژدا ئەوا ئەو پەردەیە دەدرێ یان بە پەنجە یاری بەو شوێنە هەستەوەرانەی بکرێت دەبێتە هۆی درینی،یان بەرە بەرە بڵاوبوونەوەی دەلاقەی پەردەکەدەبێتە هۆی ئەوەی لەکاتی شەوی شایی و یەکەم پەیوەندی سێکسی خوێن دانەبەزێ و پەردەکە نەدرێ.

ئایا گەر کچ دەسپەڕ بکات دەبێتە هۆی درانی ئەو پەردەیە؟

وەڵامی ئەو پرسیارە جیاوازی هەیە بەپێ ی ئەو شێوەیەی کە دەکرێت: چونکە تەنها یاری کردن بە ئەندامەکانی دەرەوە یان دەست پێدا هێنانی دەرەکی هیچ زیانی بۆ پەردەی کچێنی نیە، وە بە پێچەوانەوە ئەو کارە توندو تیژی تێدا بێت یان هەر تەنێك ببرێتە ناوەوەی زێ ئەوا دەبێتە هۆی درانی یان وردەوردە کرانەوەی، ئەوسا لەکاتی پەیوەندی سێکسی وشەوی شایدا خوێن دانابەزێ ,

ئایا وەرزش کردن کار دەکاتە سەر پەردەی کچێنی؟

وەرزشی لەش، سروشتیە کارناکاتە سەر پەردەی کچێنی بەلام کەوتنی بەهێز لەهەندێ باردا لەکاتی وەرزش کردندا دەبێتە هۆی دڕانی پەردەی کچێنی.

ئایا دەردانە زێیەکان نیشانەی دڕانی پەردەی کچێنیە؟

دەردانەکانی زێ نیشانەی بونی هەو کردنە لەو ناوچانەو هیچ پەیوەندی بە پەردەوە نیە گەر ئەو دەردانانە سپی بێت یان زەرد یان قاوەی بۆنی ناخۆش بێت یان هیچ بۆنی نەبێت نەخێر........

ئایا کچان دەتوانن پشکنین بۆ خۆیان بکەن تا دڵنیا بن لەسەلامەتیان؟

- ئامۆژگاری ناکەم کەشتی وابکەن چونکە کچان بەر لە شووکردن بەو ئەزمونە کەمەیان لەوانەیە هەندێ زانیاری ناتەواو بەدەست بهێنن لەو هەولانەدا، باشتر وایە پزیشکی تایبەت بەو کارە هەڵسێت.

ئایا پەردەی کچێنی لەیەکەم پەیوەندی سێکسی ئازاری زۆرە؟

ئازاری دەبێت بەلام لەزۆرحاڵەتدا زۆر نیەو کەمو سوکە بەتایبەتی لەگەڵ خۆشی شەوی شایی و خۆشیەکەیدا، بەلام لەو کاتەدا ترسو دڵە ڕاوکێ دەبێتە هۆی هەست کردن بە ئێش کە نایەوێت و بونی نیە.

باشترین ڕێگا بۆ دڕانی ئەو پەردەیە کامەیە؟

پەیوەندی سێکسی سرووشتی لە نێوان،هەردوو، ژن و مێرد باشترین ڕێگایە بۆ دڕینی ئەو پەردەیە، بەڵام دوورکەوتنەوە لە پەیوەندی سێکسی بۆماوەیەک دوای دڕانی ئەو پەردەیە بۆئەوەی نەبێتە هۆی ئازار کە پێویست نیە، وباش وایە خانمەکە بە ئاوی شیرتێن لەگەڵ کەمێك پاك کەرەوە خۆی بشوات بۆ ئەوەی برینەکەی چاك بێتەوە ونەبێتە هەو کردن.

ئایا ئەو پەردەیە جگە لەمرۆڤ لە گیاندارانی تر هەیە؟

ئەو پەردەیە جیاکەرەوەیە نیە لە نێوان شووکردو و شوونەکردو و تەنها لە مرۆڤ و هەندێ جۆری دووپشکدا نەبێ،بەڵام هەموو جۆرە گیانلەبەرەکانی تر ئەو پەردە ناسکو ترسناکەیان نیە.

بیرۆکەیەکی گشتی دەربارەی ئەندامی زاوزێی مێینە؟

کۆئەندامی زاوزێی مێبنە ڕۆڵی یەکەمو سەرەکی هەیە لە بەردەوامی ژیان، هەر ئەوە هەڵدەسێت بە پاراستنی نەوە لە قۆناغەکانی یەکەمیدا،هەرلەوەوە هێلکۆکە دەردەچێت کەلەگەڵ تۆوی نێرینە یەکدەگرن لەپێناو پەیدابوونی کۆرپەلە بۆماوەی نۆمانگی تەواو، تا ئامادە دەبێت بۆڕوویەڕووبوونەوەی ژیان بۆخۆی ئەمجا کرداری منداڵ بون ڕوودەدات بە دەرچوونی منداڵە تازەکە،ئەندامێکی گرنگ و زیندووی بەم شێوە قووڵ،پێویستە لەسەر ئافرەت هەموو وردو درشت دەربارەی بزانێت لەمیانەی ئەم زانیاریە بەرفراوانە زانستیەی کە پێشکەشتی دەکەین...

ئەمە یەکەمی زانیاری وردی زانستیە:- بیرۆکەیەکی گشتی دەربارەی کۆئەندامی زاوزێی مێینە، هەروەها ڕاڤەیەکی ورد دەربارەی هێلکەدانەکان و چۆنێتی کارکردنیان...

کۆئەندامی زاوزێی مێینە لەم بەشانەی خوارەوە پێکدێت...

١- **هێلکەدانەکان:** دەکەونە ناو بۆشایی سکەوە لەهەردولا چەپو راست، و فەرمانی هێلکە دان:-

یەکەم /هێلکە دەردانە

دووەم / دەردانی هۆرمۆنی مێینە ((ئسترۆجین و برجسترۆن))ە

٢-**فالوب:** لە دوو جۆگەلە (کەناڵ)پێکدێت کە نێوان هێلکەدان و مناڵدان بەیەك دەگەیەنێت و دووکاری گرنگ جێبەجێ دەکەن

أ- گواستنەوەی هێلکۆکە لە هێلکەدانەوە بۆ مناڵدان.

ب- ئەو شوێنەیە کەپیتاندنی تێدا ڕوودەدات بۆ یەکگرتنی هیلکۆکە لەگەڵ تۆوی نێرینە.

٢- مناڵدان:تەنێکی ماسولکەیە لەباری سروشتیدا ئەوەندەی قەبارەی مشتی دەست دەبێت،بەڵام توانایەکی نامۆی گەشەکردنی هەیە لەکاتی سك پڕیدا بەشێوەیەك کە هەموو بۆشای سك پڕ دەکاتەوە لەماوەی نۆمانگدا فەرمانی بنەڕەتی هەڵگرتنی کۆرپەلەو هەروەها مناڵبونە بە فرێدانی مناڵ بۆدەرەوە.

٣- زێ :-

کەناڵی گەیاندنە لەنێوان منداڵدان و دەرچە،زێ ئەو شوێنەیە کەکرداری پەیوەندی سێکسی تێدا ڕوودەدات.

٥- دەرچە :

ئەندامی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێی ئافرەتەو فرمانی بنەڕەتی پاراستنی ئەندامە
ناوەکیەکان و ئاسانکردنی کرداری پەیوەندی سێکسیە.

هێلکەدانەکان :

چۆنێتی کارکردنیان.....

هەمووئافرەتێك دوو هێلکەدانی هەیە کەدەکەونە هەردوولای سکەوە،درێژی هەریەکەیان دەگاتە (٣سم وپانی ٢سم قەبارەیان ١سم)ە،شێوەی سپی و لارو خێچە وڕووی هێلکە دانەکان مولولەی زۆریان هەیە کە خۆراکیان پێ دەبەخشێت.

فەرمانەکانیان....

هۆرمۆنی ڕژێنە بەلغەمیەکان زۆرن و هەریەکەیان فرمانی خۆی هە یە کە زاڵە بەسەر یەك لە کوێرە وڕژێنەکانی تردا، بۆ نموونە هۆرمۆنێکی تایبەت بە ڕژێنی دەرەقی هەیە،هەروەها بۆسەر گورچیلەکان و هۆرمۆنی پەنکریاس و هۆرمۆنێکی تایبەت هەیە زاڵە بەسەرهێلکەدان.

* هێلکەدان دوو فرمانی بنچینەی هەیە ئەمانەن:-

دەردان.

* هێلکە دروست کردن واتا دەردان.
* هێلکە دروست کردن و ئستروجین) هەر هێلکەدانێك

* دەردانی هۆرمۆنی مێینە ی (برۆجسترۆن و ئستروجین) هەر هێلکەدانێك چەند چیکلدانۆچکەیەکی زۆر بچوکی هەیە،دوای پێگەیشتن و لەیەکەمی هەموو مانگێکدا یەکێك لەم چیکلدانۆچکانە پلە پلە دەست بە گەشە کردن دەکەن هەتا دەگاتە پێگەیشتنی تەواو ئەمە پێی دەوترێ (لافاوکەر) لە ناوەڕاستی مانگ یان لە دەوروبەری ڕۆژی (١٣)و(١٤) ی مانگ ئەم چیکلدانۆچکە دەتەقێتەوە و هێلکۆکەی لێ دەردەچێت، کە برژانگەکانی کەناڵی فالوب دەیقۆستنەوە لەو کاتەدا تۆوی نێرینە چاوەڕێیان دەکات بۆرووودانی پیتاندن و یەکگرتن لەگەڵ یەك بۆئەوەی سك پڕبوون ڕوودات وکۆرپەلە درووست ببێت لە ئایندەدا.

* بەلام چیکلدانۆچکەکان دوای تەقینەوەیان کەبە تەنی زەرد ناسراون بەردەوامن لەدەردانی هۆرمۆنی پێویست بۆ گەشە کردنی کۆرپەلە یان هێلکۆکە لە قۆناغەکانی سەرەتایدا ولەکۆتای مانگدا ئەو تەنە زەردانە پلە پلە لاواز دەبن گەر سك پڕبوون روونەدات،پاشان دەبێتە تەنێکی سپی و پاشماوەیەکی کوژاوە وهیچ هۆرمۆنێك دەرنادات هیچ فەرمانێکی نیە،ئەوەش کۆتایی گەشەی چیکلدانۆچکەکانە.

بەلام گەر بو بەسك تەنە زەردەکان بەردەوام دەبن لەدەردانی هۆرمۆن،قەبارەیان زیاد دەکات بۆ ئەوەی هۆرمۆنی زیاتر دەردەن بە گوێرەی پێویستیەکانی کۆرپەلەکە لە قۆناغەکانی گەشەی یەکەمیدا

*بەلام فەرمانی دووەمی هێلکەدان دەردانی هۆرمۆنە،هێلکەدان ئەو گلاندەیە کە بەرپرسە لەدەردانی هۆرمۆنی مێینە،ئەو هۆرمۆنانە دووجۆرن کە ئەمانەن.....

- هۆرمۆنی یەکەم (ئستروجینە) ئەمە لەرێگای چیکلدانۆچکەی تازە پێگەیشتوو و لافاوکەرو تەنی زەرد...بە درێژی مانگی بێ نوێژی هۆرمۆن دەردەدات جگە لەماوەی بێ نوێژی.

- هۆرمۆنی دووەم برجسترۆنە ئەمەش لەرێگای تەنی زەردەوە دەردەدرێت لەنیوەی دووەمی مانگەوە،هەروەها لەکاتی بێ نوێژی دا دەوەستێت

گەشەی منالّدان:...

هۆرمۆنی ئستروجین هۆرمۆنی مێینەیە بەلاّم هۆرمۆنی برۆجسترۆن بەرپرسە لە نیشانەکانی مێینە لەدوای پێگەیشتن بە واتایەکی تر بەرپرسە لە گەشەی مەمك و نیشانە ناوەندیەکانی تری مێینە،هەروەها بەرپرسە لەگەشەی منالّدان و ئەوانی تری ئەندامەکانی زاوزێی مێینە هەروەها بەرپرسە لە ئامادەکردنی لەشی مێینە بۆ قۆناغی سك پڕبون و منالّ هێنان،هەرئەوە توێژاڵی منالّدان دەگۆرێت بۆئەوەی ئامادە بێت بۆ پێشوازی کردنی هێلکۆکەی پیتێنراو،بۆئەوەی تیایا بچێنرێ وبەدلّنیای گەشە بکات بۆماوەی نۆمانگ.

لەباری سروشتیدا ئەم رژێنانە بەردەوام دەبن لەرژاندنی ئەو هۆرمۆنانە بەشێوەیەکی رێکو پێك لەهێلکەدانەوە لە دوای پێگەیشتنەوە تا تەمەنی نەزۆکی، هۆرمۆنی ئستروجین بەردەوام دەبێت لە رژاندن بە درێژی مانگ و هۆرمۆنی برجسترۆن تەنها لەنیوەی دووەمی مانگدا، ئەمجا رژاندن دەوەستێت و بێ نوێژی یان دابەزینی خوێن لە منالّدانەوە روودەدات.بەلاّم گەر سك پڕبوون روویدات ئەوا رژاندنی ئەم دووە بەردەوام دەبێت بەلّکو

ڕژاندنیان بۆ ناو خوێن زیاد دەكات تا بەردەوام بن لە هەردوو فرمانە گرنكەكانیان لە پاراستنی منالدان و كۆرپەلە بەدرێژی ماوەی سكپڕی.

هێلكە دان تووشی زۆر نەخۆشی دەبێت بەلام گرنگترینیان ئەم سێ نەخۆشیەیە :

- تێكچونی فرمانی هێلكە دان.
- هەوكردنەكانی هێلكەدان.
- ئاوسانەكانی هێلكەدان.
-

تێكچونی فرمانی :-

بریتیە لەبوونی ناتەواوی لەفرمانی هێلكە دان وهەروەها ڕوودانی ئاكامی خراپ بۆ ئافرەت، و لەڕوودانی ناتەواوی لەهێلكە درووست كردن ئافرەت توشی نەزۆكی كاتی دەبێت تا چارەسەر دەكرێت،هەروەها هەر تێكچونێ لەدەردانی هۆرمۆن لە هێلكەدان،دەبێتە هۆی تێكچون لە سووڕی مانگانە یان لە شێوەی بڕانی سووڕی مانگانە بۆ ماوەیەكی درێژ یان كورت یان بە پێچەوانەوە لەشێوەی خوێن بەر بوونی پچڕ پچڕ لە منالدان یان نارێكی لە سووڕی مانگانە یان ڕوودانی ئازار لەگەل سووڕی مانگانەو زۆر كێشەی تر.

تەنها بۆ کچی هەرزەکار:...

چۆن ئەم کەسەرو وەڕسیە لە ژیانت نامێنێ...

لەماوەی هەرزەکاری ﴿خوشکەکەم﴾ کە ئەو ماوەیە شیرینترین و ڕەنگاڵە ترین ماوەی ژیانتە لەوانەیە ڕووبەڕووی هەندێ کێشەی بچوک ببیتەوە، کەببێتە هۆی بێزاریت، بەڵام دەتوانی بە ئاسانی بەسەریدا سەرکەوی بۆئەوەی بەتەواوی چێژ لەژیانی خۆت وەرگری، بۆئەوەی هەرزەکاری لای تۆ ببێتە قۆناغی یادگاریە جوانەکان،ورۆژە وەنەوشەی و قەشەنگەکان... کەواتە چۆن دەگەیتە ئەو ئامانجە لەنزیکترین ڕێگاوە.

ڕێژەیەکی زۆر لە ژنان لەکاتی خولی مانگانە لەدەست ئازار سکاڵا دەکەن،ئەم ئازارانە لەشێوەی ئازاری توندی پچڕ پچڕ بەتایبەتی لەسکدا لە یەکەم ڕۆژی دابەزینی خوێنی بێنوێژی..لەوانەیە لەگەڵ ئەم ئازارانە هەندێ نیشانەی تر دەرکەوێ کە لە تیژی وجۆرەکانیدا جیاوازن... ئەم ئازارە مانگیانە دەبێتە هۆی شکانەوەی زۆر لە ماوەی هەرزەکاری وبەتایبەتی لەو کاتەدا دەبێتە هۆی قەدەغەکردنی کچان لەجێ بەجێ کردنی چالاکیە سروشتیەکانیان لە ژیاندا

یەکەم:_ ئەگەر سکاڵا لەو شێوە ئازارانە دەکەی پێویستە دڵنیابی خوشکەکەم، ئەو ئازارانە لەدوای جووت بوون بۆخۆی نامێنێ بەتایبەتی دوای ڕوودانی یەکەم سک پڕبون.

دووەم:_ ئەو ئازارانە ئامادەی هێلکە دان پیشان دەدات بۆدەردانی هێلکە لەهەموو مانگێکدا ئەوە گرنتیە بۆ ڕوودانی سک پڕی لەدوای شووکردن.

بەڵام چارەسەر چییە؟

لەوانەیە پشوویەکی کاتیت بداتێ لەو دەرمانەئازار شکێنەکان بەبەرنامەو بەتایبەتی لە کاتی ئازارانە،بەڵام لەوانە گرنگتر وەرزش کردنە (واتا وەرزشی سووك) وە بۆئەوەی تووشی دابەزینی خوێنی خولی مانگانە گیران نەبی سەوزەو میوەبەتازەی بخۆی باشە،هەموو ئەم شتانە پێویستن بۆ چارەسەری ئازاری بێ نوێژی، پاشان ئامۆژگاریت دەکەم بەبەکارهێنانی هەندێ دەرمانی تایبەت کەدەگونجێت لەگەڵ ئەو بارەدا، بەمەرجێ زیانی نەبێ بۆ تەندروستیت.

تێکچونەکانی سووڕی مانگانە:...

زۆر لە هەرزەکاران تێبینی هەندێ تێکچون دەکەن لەسووڕی مانگانە دا بەتایبەتی لە ساڵەکانی یەکەمی دابەزینی خوێندا یان لەماوەی هەرزەکاری یان ڕۆژانی تاقی کردنەوە ,

ئەم تێکچونانە لەوەیە شێوەی بڕانی بێنوێژی وەربگرێت بۆ چەند مانگێك یان دوا کەوتنی بۆ چەند ڕۆژێك یان بە پێچەوانەوە زوو هاتنی لەماوەی نزیك نزیك یان گۆڕانی بڕی خوێنی خولی مانگانە بە زیاد بوون یان کەم بوون، جارێکی تر...ئەم نیشانانە بەسرووشتی دادەنرێت لەماوەی یەکەمی لاویدا، وزۆر جار پێویست بە چارەسەر ناکات بەتایبەت گەر تێکچونەکان ئاسان بن یان لەکاتی دوور لە یەك دا بێت کۆششی لەشو دەروونی لەگەڵدا بێت.

بەڵام گەر ئەم تێکچونە بەردەوام بوو بۆ ماوەیەکی درێژ یان گەر شێوەیەکی توندی وەرگرت وەك بڕانی تەواوی سووڕی مانگانە، یان خوێن

بەرەوونى توندى منالدان، لێرەدا پێویستە راوێژ بەپزیشكى پسپۆر بكرێت بە بێ دواكەوتن و شەرم كردن، لەوانەیە هۆی ئەو نیشانانە بدۆزێتەوە و ئامۆژگاریت بكات بەچارەسەری گونجاو و لەكاتى گونجاودا.

رژێنەكانى زێ:..

ئەوە سكالاى هەموو كچانە یان زۆربەیان، كە دەبێتە هۆی گیرۆدەیی و نیگەرانى، بە تایبەت زۆربەیان سكالایان لاى نزیكترین كەسى خۆیان ناكەن، ئاگاتە پزیشكى چارەسەركەر.شتێكى سروشتیە جیاوازى هەیە لەنێوان ئەم دەردانانە لە بڕ و رەنگ و بۆنیان و پەیوەندیان بە سووڕى مانگانەوە.

نیگەران مەبە لەو ئازارانەی كە لەگەڵ سووڕی مانگانە دا دێن:...

ئەم ئازارانەبەدووشێوەی تەواو جیاواز دێن یەكێكیان فرمانیەو ئەوی تر ئەندامیە.....

- جۆری یەكەم: كچان تووشى دەبن پێش شووكردن ئازارەكەی لەشیوەی پچڕی پچڕی تیژە و لەژێرەوەی رانەكاندایە لەوانەیە هەندێ جار رژانەوەی لەگەڵدا بێ، هەندێ جار ئەم ئازارە یەكسەر لەگەڵ دابەزینى خوێندا دێت یان لە پێش خوێن دێت بە چەند كاتژمێرێكى كەم و بەردەوام دەبێت بۆ ماوەی (٢٤) كاتژمێر، هۆی ئەم ئازارە تائێستا بەتەواوى نەزانراوە، بەلام زۆر بیردۆزە هەیە لە بارەی هۆكارەكەی، لەوانە تەسك بونەوەی ملى منالدان لەم حالەتەدا لەبەرئەوە منالدان گرژ دەبێتەوەو دەبێتە هۆی ئازار بەشێوەیەك بتوانێت پال بەخوێنى ناویەوە بنێت بۆ دەرەوە لە رێگای ملە

تەسکەکەیەوە ئەمە بەربلاوترین بیردۆزەیە، لەڕاستیدا گرنگترین بیردۆزە تازەکان کە دانراون بۆ ڕاڤە کردنی ئەم ئازارانە، بیردۆزەی دەروونیە ئاماژە بۆ ئەم ئازارانە دەکات و دەڵێت (دەروونین و دەکرێ هۆیەك بێت کە تەنها کچە نازدارەکەی دایەو بابە بیەوێ سەرنجی دایکو باوکی بۆلای خۆی ڕابکێشێ، یان دەکرێ هۆکارێك بێت بۆ ڕاکردن لە کردنی کارێکی گرنگ کە حەزی لێ نیە، یان هۆکارەکەی پەشیمان بوونەوەی ویژدانی بێت لەپەیوەندیەکی سێکسی نایاسایی یان دەسپەڕ بێت، لە کۆتایدا لەوانەیە بنچینەی ئەم بیردۆزە هەڵە بێت بۆ فرمانەکانی کۆئەندامی زاوزێ و سێکس، لەم بارەیەوە پێم خۆشە دڵنیای هەموو ئەو کچانە بکەمەوە کەلە کاتی سووڕی مانگانەدا ئازاریان هەیە، ئەم ئازارانە خۆی لەخۆی دا بەڵگەیە بۆ ئیشکردنی هێلکەدانەکان بەشێوەیەکی سرووشتی و تەواوی وئەوەی ئەوە پشتڕاست دەکاتەوە ئەوەیە کە ئەو ژنانەی کە (حەبی سکنەکردن) بەکار دەهێنن کەچالاکی هێلکەدانەکان دەوەستێنێت هیچ هەست بە ئازار ناکەن.

دووەم:... جۆری دووەمی ئەم ئازارانە کەلەگەڵ سووڕی مانگانە دێن زۆر جیاوازن، کەبەهۆی ئەنجامی خوێن تێزان لە حەوز واتا لەئەنجامی بوونی نەخۆشیەکی ﴿ئەندامی﴾یە ئەم خوێن تێزانە هەمیشە لە ئەنجامی بوونی هەوکردن لە دوای منالبوون ڕوودەدات یان لەبارچوونی منالٚ بۆیە ئەم جۆرە ئازارە جیاواز لە جۆری یەکەم لە ژنانی تەمەن زۆر ڕوودەدات دوای شووکردن و منالٚ بوون،ئەم جۆرە ئازارانە بەهەمان شێوە جیاوازن چونکە ئازارێکی بەردەوامە و لەخوارووی

سکەوەیە و هەروەها ئازاری لەخوارووی پشتەوە و هەروەها زیاد بوونی خوێنی خولی مانگانە هەروەها لە کاتی پەیوەندی سێکسی ئازاری لەگەڵدایە،ئازارەکە لەم جۆرەیاندا پێش سووڕی مانگانە دێت بە چەند ڕۆژێك دەگاتە ﴿٣-٥﴾ ڕۆژ تا سووڕی مانگانە بێتە پێشەوە ڕۆژبەڕۆژ ئازارەکەی زیاد دەکات لەگەڵ دابەزینی خوێندا ئازارەکەشی نامێنێ چونکە ئەو خوێنەی لە حەوزدا کۆبوەتەوە نامێنێ.

دەردانەکانی زێ...مانای چیە؟

دەردانەکانی زێ شێوە سرووشتیەکەی چڵمیە وەك چۆن لەحاڵەتەکانی دەردانەکانی منالدانا هەیە،یان ئاویە وەك چۆن لەدەردانەکانی زێ و ئەندامەکانی زاوزێ ی دەرەوەدایە

هەروەها بۆنی ناخۆش نیە نابێتەهۆی خوران بەلام گەر بۆنی ناخۆش بوو ئەوا هۆیەکی هەیە دەبێ بەدوای ئەو هۆیەدا بگەڕێین.

هۆیەکانی بۆن ناخۆشی دەردانەکانی زێ....

١-هەوکردنی ئەندامە دەرەکیەکانی زاوزێ ﴿لێوارەکان﴾ یان ئەو ڕژێنانەی کەتیایاندا هەن وەك ڕژێنی بارسۆلین، یان ئەو ڕژێنانەی تر کە لە ژێرەوەی لێوارەکاندا هەن، هەروەها هەوکردنی تر وەك ﴿التینیا _الکزیما﴾ یان هەوکردنی پێستی کەڕوویی ﴿فطریات﴾

٢- هەوکردنی ملی منالدانی کێمدار یان ئاوی زۆر یان ئاوسانی ملی منالدان یان ﴿بۆلیبۆزات﴾ی منالدان.

٣- دەرئەنجامی تێخستنی تەنێکی نامۆ بۆ ناوەوەی منداڵدان و زێ هەروەها دەکرێ دەردانەکان دەرئەنجامی دەرچوونی لك بن لەنێوان زێ و میزڵدان یان زێ و ڕێکە ﴿پێش دەرچە﴾.

٤- لەئەنجامی هەوکردنە کە تووشی ئەو ژنانە دەبێت کە بایەخ بە پاکو خاوێنی گیانیان نادەن و لە ئەنجامی ئەوەش هەندێ میکرۆب پەیدا دەبێت لەو شوێنانە کە دەبێتە هۆی بۆن ناخۆشی ئەو دەردانانە.

٥- هەروەها جۆرێ لە هەوکردن هەیە کە ڕوودەدات بەهۆی تووش بوون بە کەڕووی وەك ﴿مۆنیلیا﴾ بەتایبەت لەئافرەتانی سکپڕ و ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە ئەمەش دەبێتە هۆی دەردانی ڕەنگ سپی و کلۆ کلۆ و خورانیشی لە گەڵدایە لە ئەندامەکانی زاوزێ، و ئەمە بە ئاسانی چارەسەر دەکرێت بە بەکار هێنانی ﴿تحامیل﴾ ی تایبەت بەهەڵگرتن لە دامێن و شۆردنی زێ.

جۆرێکی تر لە هەوکردن هەیە مشەخۆرە وەك ﴿ تریکۆمۆناس ﴾ کە دەبێتە هۆی دەردانی کێمدار و خورانێکی بە هێزی لەگەڵدایە، گەر ئەو خورانەش بەردەوام بێت ئەوا دەبێتە هۆی برین لە لێوارەکانی کۆئەندامی زاوزێ ,

لەسیفاتەکانی سووتانەوەی تریکۆمۆناس لە پیاوان دا هیچ هەست بە نەخۆشی و ئازار ناکات بۆیە پێویست دەکات ژن و پیاو بە یەکەوە چارەسەر وەرگرن بۆئەوەی نەخۆشیەکە بەردەوام نەبێت و بنبڕ بێت.

٦- دەکرێ هەوکردن لەدوای تەمەنی بێ ئومێدی یەوە بێت، دەرەنجامی لاوازی بەرگری دیواری زێ دژ بە نەخۆشیەکە، بەڵام ئەم دەردانانە گەر

خوێنیان لەگەڵدا بێت دەبێ حاڵەتەکە بەباشی پشکنینی بۆ بکرێت لەوانەیە هۆکارەکەی (ئاوسانی پیس _شێرپەنجە) بێت لە منالٌدان.

بەڵام دەربارەی چارەسەر کردنی دەردانەکانی زێ پێویستە بەرواری نەخۆشیەکەوەربگیرێ بەتەواوی.لەگەڵ پشکنین و شیکاری گونجاو و تەواو بەتایبەت شیکاری دەردانەکە خۆی بۆ زانینی جۆری ئەو میکرۆبەی کەهۆکاری نەخۆشیەکەیە، ئەگەر هەبوو بۆ ئەوەی چارەسەری تەواو گونجاوی بۆ بکرێت.ولەحاڵەتی سوتانەوەی ﴿ئەلکتریکۆمۆناس﴾ پێویستە ژن و مێرد هەردووکیان چارەسەری تەواو وەربگرن بۆئەوەی نەخۆشیەکە جارێکی تر دووبارە نەبێتەوە.و گرنگترین چارەسەر بۆ ئەم نەخۆشیانە پاکوخاوێنی بایەخدانە بە کۆئەندامی زاوزێ و سەردانی پزیشك و پێ وتنی هەموو وردە کاریەکان یەکسەر لەکاتی دەرکەوتنی هەر نیشانەیەك لەو نیشانانەی کەلەسەرەوە باسمان کردن بە بێ چاوەڕێ کردن، وجێ بەجێ کردنی هەموو ئەوانەی کە پزیشك داوای دەکات لە شیکاری کردن و چارەسەر وەرگرتن بۆئەوەی پشت بە خوا زوو چاك ببیتەوە.

چۆن قژت هەمیشە بە تاجی جوانیت بمێنێتەوە؟

قژت....تاجی سەرت....هێمای مێینەیت....نیشانەی جوانیت، پێویستە پارێزگاری لێ بکەیت و هەمیشە بایەخی پێ بدەیت بۆئەوەی بەسەلامەتی بمێنێتەوە تا کۆتایی تەمەنت ,

هۆکارەکان زۆرن بۆ ئەم هەنگاوە پسپۆرەکانی بواری نەخۆشیەکانی پێست بەوردی پێشکەشتی دەکەن.

لەبواری نەخۆشیەکانی پێستدا

لە قژی سەر لەهەموو کات و کەم وات او کر دیاری کی برێکی بە قژ وەرینی -
دەگرێتەوە شوێنی تازە تری قژی چونکە سرووشتیە شتێکی پرژێکدا
قژێك تەڵە هەر ئەوە لەبەر بووە تەواو تەمەنیان دەوەرن ئەوانەی
شوێنی تازە تری قژی و دەکەوێ پاشان نیە، زیاتر ساڵ سێ لە تەمەنی
لەنێوان دەبێ دەوەرێت پرژانە کە برەش ئەو دەگرێتەوە
قژت وەرینی ئەو بێت زیاتر لەوە گەر و بێت تەڵ ﴿١٠٠ تا ٨٠﴾
نەخۆشیە پێویستی بە چارەسەر هەیە.

هۆکارەکانی قژوەرین:...

وەرینی قژ هۆکاری زۆرن، تەنها یەك هۆکار نیە کە دیاری بکرێت بۆ وەرینی قژ بەڵام لەم حاڵەتانە دەتوانرێت تێبینی بکرێت وەك سکپڕی و منداڵ بوون وشیر دان، کە کار دەکاتە سەر وەرینی قژ لە ئەنجامی لاوازی و گۆڕانەکانی هۆرمۆنەکان کەلەو کاتانەدا ڕوودەدەن.

هەروەها لەوانەیە دەرئەنجامی نەخۆشیەك بێت کە ڕێگرە لەبەردەم گەشەی قژ وەك ئەنیمیای درێژ خایەن و کەم خۆراکی و تاکان و گرانەتا و مەلاریاو نەخۆشی شەکرە و کەمی دەردانی ڕژێنی بەڵغەمی و سەرگورچیلەکان و چەقالە (درقی)، هەروەها هەندێ دەرمان هەیە کەبەکاردەهێنرێت بۆچارەسەرکردنی نیگەرانی دەروونی یان ئەوەی کە شلی خوێن زیادەکات، ئەو دەرمانانەی کەڕێژەی کۆلیسترۆڵ لەخوێن نزم دەکاتەوە هۆکارێکی گرنگە کە کار دەکاتە سەر وەرینی قژ.

بۆ پاریزگاری كردن له قژ:...

باشترین هۆكار بۆپاراستنی قژ باش شۆردنێتی بە ئاوی شیرتێن و شامپۆی گونجاو و دەكرێ شامپۆی گونجاو بۆ قژت بناسی بەتاقی كردنەوە، چونكە هەندێ شامپۆ دەگونجێ لە گەڵ قژی ئافرەتێكدا بەڵام لەگەڵ قژی كەسێكی تردا ناگونجێ هەرچەندە قژی هەردووكیان هەر هەمان جۆرن، ئامۆژگاری ئەوەشت ناكەم زۆر جۆری شامپۆ تاقی بكەیتەوە تۆ هەفتەی جارێك قژت بشۆیت تا شامپۆی گونجاوت دەست دەكەوێت ئەوە ماوەیەكی زۆری دەوێ و زۆربەی جۆری شامپۆ خراپن.,

ئەگەر قژ ووشك بێت پێویستە سابوونێ بەكاربهێنی كەتفتی تێدا نەبێت، پێویستە سابونێك بەكاربهێنی ڕۆنی ڕووەكی تێدا بێت، بەڵام گەر قژ ڕۆنی بوو باشترە سابوونێكی تایبەت بە خۆی بەكار بهێنی.

چەند ئامۆژگاریەك:...

باشترین جۆری ڕۆن (زیت)، ڕۆنی رووەكیە وەك ڕۆنی گوێزی هندی و زەیتون و ئالو و گەرچەك، هەروەها لەگەڵ دووركەوتنەوە لە ڕۆنی كانزایی وەك ﴿براڤین وڤازلین﴾ لەگەڵ لەبەر چاوگرتنی زیادە ڕەوی نەكردن لەبەكارهێنانی ئەم ڕۆنانە.هەروەها پێویستە ئەوە لەبەرچاو بگری كە ئەم ڕۆنانە نەكەونە سەر پێستی دەمو چاو و دەوروبەری قژ بۆئەوەی نەبێتە هۆی دەركەوتنی زیپكە و دومەڵی وەك زیپكەی گەنجان.

- قژت تەڕ مەكە لەكاتی داهێناندا، بەشانەیەكی دانە باریك و تیژ نەبێ و دەبێ لە سەر خۆت دایبهێنی و هێز بەكارنەهێنی، و باشتر وایە بە شانەیەك دایبهێنی كە لەمووی گیانداران درووست كرابێ بەیانی و ئێوارە

چالاك بێت وتاسەری تاڵ بەکاری بهێنە بۆ ئەوەی سووڕی خوێنت چالاك بێت وتاسەری تاڵ قژەکانت تێرخواردن بکات،هەروەها بەلێواری پەنجەکانت پێستی سەرت بشێلە.

هەندێ کەس هەن ڤیتامین﴿ a ﴾زۆربەکار دەهێنن بەبڕوای ئەوان چارەسەرێکی باشە بۆ وەرینی قژ، بەلاّم بەپێچەوانەوە زۆر خواردنی دەبێتە هۆی وەرینی قژ، بەڵکو لەوانەیە زۆر خواردنی ببێتە هۆی وەرینی برژانگی چاوو برۆکانیش، باشترین جۆری دەرمان حەبی ﴿ئاسنە﴾ وەك پێشتر باسم کرد....

پێویستە پەلە نەکەین یان بە پەرۆشەوە پەلاماری ئامادەکراوەکانی دەرمان نەدەین کە ئێستا لە بازاڕەکان بلاّون و بەردەوام پڕوپاگەندەیان بۆ دەکرێ لەلایەن هۆکارەکانی ڕاگەیاندنەوە هەیانە زۆر زیانبەخشن و خراپن وهەیانە هیچ سوودی نیە و باشتر وایە کە ڕاوێژی پزیشکی تایبەت بکەین پێش ئەوەی بەکاریان بهێنین.

- باشترین هۆکار بۆ بۆیاغ کردنی قژ (خەنەیە)نەك ئەو بۆیاخانەی کەلە بازاڕەکاندا بلاّون، چونکە زۆربەی ئەو بۆیاخانە کیمیاین وا لە قژ دەکەن کە فشەڵ بێت و ناسکی دەکاتەوە، جوانی قژ دوای بۆیاخ کردنی دەگۆڕێ بۆ ناشیرینی هەروەها تووشی زۆر جۆر نەخۆشی دەکات.

جوانی ژن....

هونەرە.. و..ئارەزوە.. و...باوەڕ بە خۆ بوونە !!

جوانی ڕەگەزێکی گرنگە لە ڕەگەزەکانی ژیان، تامێکی خۆش دەداتە ژیان و جوڵەی داهێنان و بێ کەم و کوڕی دەخاتە مرۆڤەوە گەر پیاو بێ یان ژن....

جوانی لەلای ژنان پێوانەی دیاری کراوی نیە نەبەستراوەتەوە بەیاسایەکی دیاری کراوەوە بەڵکو جوانی شتێکی ڕێژەییە جیاوازە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر و لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر پیاو کاتێ دەڕوانێتە ئافرەتێك و بە جوان و سەرنج ڕاکێش دەیبینێ، هیچ بیر لەوردەکاریەکانی ڕوومەتی ناکاتەوە بەگوێرەی ئەوەی کە شێوە و خوڕەوشتی بەستراوەتەوە بە شێوەیەکی دیاری کراوەوە کە لە مێشکی دا کاری تێدەکات، ئەو وێنەیە لەوانەیە لە دەرونیا هەستەکانی خود و یادگاری جوان بن کە لە ژیانی خۆی دا هەبوبێت و بیجوڵێنێ، مرۆڤ لە بڕیاردان لە جوانی ئافرەتێك لەوانەیە بڕیاری ئەو ژینگەیە بێت کەلە دەورو بەریدایە یان تێدا دەژی، ئەوانەش هەمرو بەستراون بە ئەزموون و پەیوەندی و هەڵچونە جیاوازەکان لە درێژی ژیانیدا،

بۆ نموونە ئەو ئافرەتەی کە پیاوێك تەماشای دەکات شێوەی دایکی دەدات لە هەندێ لە سیفاتەکانی، لەوانەیە وێنەکەی ئەو وێنەیە بێ کەئەو پیاوەپێی دەحەسێتەوە گەر ئەو کەسە وابەستە بێ بە دایکیەوە، گەر وێنەی ئەو ژنە یان کەسایەتیەکەی گرێدراو بێت بە یادگاریەکی ئازاردەرەوە یان هەڵچونێکی دەروونی تیژەوە ئەوە پێچەوانە ڕوودەدات، لێرەدا ئەو پیاوە لە ژنەکە هەڵدێت گەر جوانترین ژنی جیهانیش بێت.

ئامادەکراوەکانی جوانکاری:..

هەندێ لە ئافرەتان و کچان هەوڵ دەدەن بگەنە ئەو وێنە جوان و بە هەندامەی کە سەرنج ڕاکێش بێت، لەڕێگای بایەخدانی هەمیشەییان بە جوانیان بەبەکارهێنانی (کرێم)ی تایبەتی و ماکیاجی دیاری کراو، بەلام جوانی خۆی هەموو ئەمانە دەگرێتەوە هونەرو چێژوەرگرتنە و لەوە زیاتریش نیە....ئەمە مانای ئەوە نیە جوانی واتا پابەند بوونی ورد بە ماکیاجەوە یان قژداهێنانەوە، بەڵکو جوانی لەوەوە سەرچاوە دەگرێت، کە چەند دەتوانی هەڵبژاردنی گونجاو و دەستی لێزانین و چێژی تەواو و گونجاوت هەبێت.

لێرەوە ئافرەت دەتوانێ وێنەیەکی جوان بۆخۆی بەدەست بهێنێت لە ڕێکی هەندامەکان و سەرنج ڕاکێش بێ و پڕ مێینەی لە ڕێگای ئامادە کراوەکانی جوانکاری تازەوە کە هەن و لە لایەن زانستی تازەوە داهێنراون، هەروەها ژنی زیرەك دەتوانێ ئەو هەموو توانایانە لەجوانی و پۆشاك و ئیکسسوار ڕایی بکات بۆ بەجێهێنانی ئەو وێنە جوانەی کەخۆی دەیەوێت و بۆی دەگونجێ.

ئەوەش پێویستی بەوە هەیە کەزیاترین باوەڕی بە خۆی هەبێت و تەندروستی دەمارگیری و توانای بەرەنگار بوونەوەی هەڵوێستەکانی هەبێت بەبێ ترس یان ڕاڕای، چونکە باوەڕ بەخۆبوون پاڵ بە ئافرەتەوە دەنێت بۆ درووست کردنی وێنەیەکی جوان و سەرنج ڕاکێش و یەکسان و دوور لە ڕەنگاڵەی و زیادەڕەوی کەزۆربەی خانمان تێی دەکەون بەهۆی باوەڕ بە خۆنەبوونەوە. زۆر لە ئافرەتان کەباوەڕیان بەخۆیان نیەو تەندروستی

دەمارگیری لای ئەوان ئەبێتەهۆی هەستەوەریەکی توند بەرامبەر بەجوانی و هەندام ڕێکی لە بیری خۆیاندا وا دەزانن کە ئەوان کەمتر جوانن لە ئافرەتانی تر لە دەرەنجامی ئەوەدا ڕوودەکەنە ڕەنگالەیی و زیادە ڕەوی بۆ بەدەست هێنانی جوان هەندامی گونجاو ئەو کات دەکەونە بەر ڕەخنەی گاڵتە جاڕی و بێ ڕێزی و بەکەمزانین.

کەوانە ئەو جوانیەی کە پێویستە بە ڕێزو بە گەورەیی سەرسوڕمانەوە بۆی بڕوانین جوانی هۆش و ناخە، جوانی چێژو هەڵبژاردنە، جوانی زیرەکی و ڕاستگۆیە، جوانی بەم شێوە دەبێتە هۆی جێ بەجێ بوونی سەرنج ڕاکێشی مێینەیی ئافرەت و جێگای ڕێزو بە گەورە زانین.

پرسیارێك بۆ ئافرەتان !!

جوانی دەستکرد کاتیە یان هەمیشەییە؟؟

بەکارهێنانی پۆدرەکانی جوانکاری مانای ئەوە نیە گەیشتووی بە جوانی پێویست، بە پێچەوانەوە زیانی هەیەو ئازارت پێدەگەیەنێ لەجیاتی ئەوەی سوودی هەبێ، بۆیە دەبێ وێنەکە ڕوون بکەینەوە بۆ هەموو کچان و ئافرەتان کە بۆدرە و مادەکانی جوانکاری بەکاردەهێنن و سوورن لەسەر زیادە ڕەوی کردن لە بەکارهێنانیان.

ئەم ڕوون کردنەوانە کەلەلایەن پسپۆرانی نەخۆشیەکانی پێستەوە دراون لەدپێویستن لەبەر جوانی سرووشتی هەمیشەیی.نەك جوانی کاتی و دەستکرد !!

بۆئەوەی پارێزگاری لەجوانی پێستت بکەیت بەتایبەتی پێستی ڕووت پێویستە بایەخی هەمیشەیی پێ بدەی، زۆربەی خەڵك بە هەڵە لەمە

تێدەگەن، بۆیە هەوڵ دەدەن ماکیاجی زۆر بەکاربهێنن بۆ ئەوەی هەمیشە
بە جوانیەکی تەواو دەرکەون، پاشان ئەم مادانە بە مادەی تر ئەسڕنەوە،
لەوانە کە ناویان نراوە پاك کەرەوەی ڕوومەت وهەروەها ئەوانەی ناویان
نراوە تەرکەری پێست و زۆر جۆری تری کرێم.

هــەوكــــردن:...

کەرەسەکانی جوانکاری وەك پۆدرەی ڕوومەتی،قەڵەمی لێو وقەڵەمی برۆ و ڕەنگەکانی سێبەرو زۆری تر، پێکهاتون لەکەرەستەی کیمیایی و دەبنە هۆی تێکدانی جوانی ڕومەتت، وپلەی تێکچونی ڕوومەت دەگۆڕێت لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر و لە گیراوەیەکەوە بۆ گیراوەیەکی تر لەوانەیە تێکچونەکە لە شێوەی هەوکردنێکی سوکدا دەرکەوێ لە شێوەی سوربونەوەیەکی کەمدا و هەندێ وشکبونەوەی لەگەڵدا بێت لەگەڵ هەست کردن بە خورانێکی کەم هەندێ جار پلە پلە دەبێتە هەوکردنێکی توندی وەك ئەکزیما لەگەڵ ئاوسانی ڕوومەتدا، ولەوانەیە ئەو هەوکردنە بگوێزرێتەوە بۆ بەشەکانی تری پێست کە پێشتر ئەو جۆرە گیراوانەی لێنەدرابێت ئەو هەوکردنە کەلەئەنجامی کەرەستەکانی جوانکاری ڕوودەدات لەوانەیە لەناکاودا بێتو لە یەکەم بەکارهێنانی گیراوەکانی جوانکاری. یان دوای بەکارهێنانی ئەو گیراوانە بۆماوەیەکی درێژ لەوانەیە بگاتە ساڵێك.

لە حاڵەتی وادا هەندێ لە کچان و خانمان پەنا دەبەنە بەر گۆڕینی مادەکان وبەکارهێنانی مادەی تر، بەڵام پێویستە بزانی لەزۆربەی گیراوەکاندا هەمان پێکهاتەی کیمیاوی هەیە کە بە بنچینەی ئەو گیراوانە دادەنرێت وهەر جۆرێك بێت هەوکردنەکە بەردەوام دەبێ و زیاد دەکاو توند تر دەبێ.

ئــــاو و ســابون !

لەبەر ئەو هۆیانەی سەرەوە بۆیە پێویستە چەند ئەتوانی دوور کەویتەوە لەو پۆدرانە باشترە، بـابزانی پێستت بەبێ ئەو پۆدرانە جوانی خۆی دەپارێزێ بۆماوەیەکی درێژ تر گەر بەکاریان نە هێنی، ئەو پۆدرانە بەکار مەهێنە تەنها لە کاتی پێویستدا نەبێ چونکە نازانی چەند زیانیان هەیە بۆ پێستت، زۆر ئەو کرێمانە بەکار مەهێنە کە پێستت تەڕ دەکەن و ڤیتامین و پرۆتینیان تێدایە بۆ پێستت چونکە ئەوانیش برێك کەرەستەی کیمیاویان تێدایە لەوانەیە پێستی تۆ هەستیاری ئەو جۆرەی هەبێت کارتێکردنی خراپی هەبێت لەسەر پێستت، وەك باسم کرد لەوانەیە دوای بەکارهێنانیان بۆ ماوەیەکی درێژ ئەو نیشانانە دەرکەون.

بۆیە باشتر وایە دووركەویتەوە لە هەموو کەرەستەیەکی جوانکاری و بەکاریان نەهێنی تا پێستت وەك خۆی بێت باشترە و قورسی مەکە بەو کەرەستانەی کە ڕەنگاو ڕەنگو خۆراك بەخش و تەرکەرن،گەر هەر ماکیاجێکت بەکارهێنا هەوڵدە بە زووترین کات بیسرپیتەوەو ڕوومەتت زۆربەباشی بشۆیت بە ئاوی پاکو سابون بە تایبەتی گەر گومانت هەبوو کە پێستی ڕووت چەورە، گەر هەر جۆرە پەڵەیەك یان زیپکە یان خاڵی ڕەش لە ڕوومەتت دەرکەوت یان هەر جۆرە شتێکی نا سرووشتی باشتر وایە بە زووترین کات ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆری نەخۆشیەکانی پێست بکەیت، هەوڵ مەدە کە بیانشاریتەوە بە پۆدرەو ماکیاج، گەر هەر جۆرە دەرکردنێکت لەڕومەتت بەدی کرد باشتر وایە نەیشاریتەوە بە ماکیاج یان شێوەی ماکیاجەکەت نەگۆڕیت بەشێوەیەکی تر، پشوویەك بە پێستت بدە باشترە.

دیاردەیەك کەهیچ ترسی نیە !!

مووی سمێڵ و ڕیشی کچی هەرزەکار !!

ئـەم حالەتـە دەبێتـە هـۆی تـۆقینی کـچی تـازە پێگەیشتوو،هەروەها دەبێتەهۆی نیگەرانی و تێکچونی باری دەروونـی، ئـەوەش دەرچوونی مـووە لـە شـوێنە نائاسایەکانی گیـانی کـچ وەك ڕوومـەت و لاقـەکان و باڵەکان و سێنگ ئەوانەش پرسیارگەلێکن زۆر جەختیان لێدەکرێتەوە ئایـا ئەمانـە شتگەلێکی ناسروشـتی و نائاسـایین لـە ژیـانی کـچ، بـە مانایەکی ڕوونتر ئەمانە نیشانەی سەرەتای گۆڕان نیە بـۆ ڕەگەزەکـەی تر؟!

پـێش هـەموو شـتێك ئـەو ئەگـەرەیان دوور دەخـەینـەوە و دەڵـێین زۆر هۆکار هەن دەبنە هۆی ئەو حالەتە،

و دەتوانی سەرکەوی بە سەریاندا بۆئەوەی هەموو شتەکان بگەڕێنـەوە باری سرووشتی خۆیان.

ئەمانە قسەی زانستن دەربارەی ئەو بابەتە گرنگە :......

* کـاتێ هێلکـە دان گـەورە دەبێـت بڕێکـی زۆر لـە هۆرمـۆنی نێرینـە دەردەدات کە دەبێتە هۆی دەرچوونی مووی زۆر لەڕوومەت و لەش.

* هـەنـدێ دەرمـانی نەخۆشیەکانی ئافرەتـان و هـەنـدێ دەرمـان کـە بـەکاردەهێنرێت لـە چارەسـەری لاوازی تونـد کـە دەبنـە هـۆی ئـەم دیاردەیە.

* دەکری هەندێ کەرەستە یان ئامادەکراوی لابردنی موو بەکاربهێنرێت بۆسووک کردنەوەی یان لابردنی بەڵام زۆر بەکارهێنانی دەبێتە هۆی هەوکردنی پێست و گۆڕانی ڕەنگی.

* کاتێ موو بەزۆری بڕوێت لە ڕوومەتی کچ یان لە لاقەکان یان باڵەکان گومانی تێدا نیە کە دەبێتە هۆی نیگەرانی و دڵتەنگی کچان، لەم حاڵەتەدا کچان بە هەر شێوە و هۆکارێکی جیاواز بێت هەوڵی لابردنی دەدەن، بەڵام بە هەمان زۆری وبە ماوەیەکی کەم دەردەچێتەوە، لێرەدا پرسیارێك لای کچان درووست دەبێت، هۆی ئەم مووە زۆرە چیە؟

ئەم حاڵەتە پێی دەوترێ (مووین) ئەمە بەوە دەست نیشان دەکرێت بە دەرچوونی مووی زۆر لە ناوچەکانی ڕوومەت و شوێنەکانی تری لەش بە تایبەتی لاقەکان و باڵەکان ناوچەی سێنگ و دەوری گۆی مەمك و سك،دەرچوونی مووی زۆر لەناوچەی لێوی سەرەوە نێوان لێو و لوت و ناوچەی چەناکە ئەم حاڵەتە لە ئافرەتان و کچانیشدا ڕوودەدات،وسەرچاوەی نیگەرانی و ڕاڕاییە لەلای کچان و ئافرەتان وەکو یەك.

- هۆکاری سەرەکی ئەم دیاردەیە لەمێینە ئەوەیە کەلەش هۆرمۆنی نێرینە زۆر دەڕێژێ.

شێرپەنجەی سینگ:

زۆرترین بەش لە بەشەکانی ئافرەت کە تووشی ئاوسان دێ، مەمکە ئیتر ئەو ئاوسانە پاك بێ یان پیس، زۆر جۆری ئاوسانی مەمك هەیە و هەمووشیان پیس نین وەك بیریان لێدەکەینەوە، بەڵکو بە پێچەوانەوە، بەربلاوترین جۆری ئاوسانی مەمك ئەوەیە کەبە هەوکردنی درێژخایەنی مەمك ناسراوە خۆی هەوکردن نیە بە مانای تێگەیشتن، بەلام دەرئەنجامی تێکچونی هۆرمۆنە کە دەبێتە هۆی ئاوسان لەمەمکدا، ئەوەش لەتەمەنی ﴿ ٣٠ _ ٥٠ ﴾ساڵیدا ڕوودەدات، وەزۆر دەگمەنە کەلەدوای تەمەنی نائومێدی ڕوودەدات.

ئەم ئاوسانە لەوانەیە تووشی مەمکێك بێت و لەوانەیە تووشی هەردوو مەمکیش بێت بەیەکەوە، لەوانەیە لەشێوەی ئاوسان یان چیکلدانۆچکە دا بێت، لەبەشێکی مەمك تەنها و لەوانەیە ئەم گۆڕانە بە ڕێکەوت لەلایەن نەخۆشەوە پێی بزانێت، لەوانەیە هیچ ئازارێکی نەبێت، وئەگەری زۆر هەیە کە هەندێ ئازار لەمەمك خۆی دا هەبێت یان لەوانەیە ئازارەکە لە شاندابێت.

بەلام شێرپەنجەی مەمك لەژناندا ڕوودەدات، ودەگمەنە لە پیاواندا و بەرێژەی ﴿ ١٠٠: ١ ﴾ و زۆر جار لەسەرووی تەمەنی (٣٠) ساڵەوە دەبێت، و دەگمەنە پێش ئەو تەمەنە ڕوودەدات، و ئەگەری تووش بوون لەتەمەنی سەروو تردا یە، (١ ٪) حاڵەتەکان لەهەردوو مەمکدایەو لە ﴿ ٥ – ٨ ٪ ﴾ لەحاڵەتەکان لەیەك مەمکەوە دەست پێدەکات و ئەمجا مەمکەکەی تر دوای ماوەیەکی کورت یان درێژ بەلام زۆر جار تەنها یەك مەمك تووش دەبێت، لێرەدا بایەخی چاودێری و بەدواداچوونی نەخۆشیەکە دێت لەهەردولایەنیەوە.

لە ﴿١-٢ ٪﴾ ی حاڵەتـەکان لەوانەیـە لـەکاتی سـکپڕی و شـیرداندا ڕوویـدات، لـەم حاڵەتانـەدا لەوانەیـە دەستنیشان کـردن دوابکـەوێ بـەهۆی بێئاگـای خـانمی سـکپڕ یـان شـیردەر لـە و گۆڕانکاریانـەی کەلەمـەمك ڕوودەدەن.

هۆیەکـــــــــانی:...

هۆیەکانی تووشبون بە شێرپەنجەی مـەمك تـا ئێستا بەتـەواوی نـەزانراوە، بەڵام لەڕاستیدا گرنگ بە لامانەوە ئەوەیە دەربارەی ئـەم بابەتـە کەهەنـدێ بارو دۆخ بخەینە بەرچاو کە ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشیەی تیـادا زیـاد دەبێت، چونکە ئەمـە یارمـەتیمان دەدات لـە دەستنیشان کردنـی زووتـری نەخۆشیەکە، ئـەوەش بەیارمـەتی نەخۆشـەکەخۆی، چـونکە دەستنیشان کردنی نەخۆشیەکە یەکێکە لە باشترین بەشـی چارەسـەری سـەرکەوتوو بـۆ نەخۆشی شێرپەنجەی مەمك.

گرنگترین بارودۆخ یان هۆکارەکان:

تووشـبون بـەم نەخۆشـیە لـە زیـاد بوندایـە لـەنێوان دانیشتوانی وڵاتـە پێشکەوتوەکان، و کەمتر دەبێتەوە لە نێوان وڵاتە تازە پێگەیشتوەکان و دواکەوتوەکان، بۆ نموونە لـە هـەر پـازدە ژن لـە ئـەمریکا یـەك ژن تووشـی شـێرپەنجە دەبێـت بـەڵام ئەمـە بەرامبـەر بەوڵاتـە ئەفریقیـەکان و دواکەوتوەکان زۆر بەرزە بە گشتی.

هۆکاری بۆماوەیی زۆر گرنگە، بۆ نموونە ڕێژەی تووشبون بەشێرپەنجە دوو کەڕەت زیاد دەبێت گەر دایك یان پـوور یان خوشك پێشتر تووشـی ئـەم

(٩) کەڕەت زیاد بۆ ئەم ڕێژەیە دەرکەوتوە بەڵکو نەخۆشیە بووبێت، دەکات، گەر دایك تووشی ئەم نەخۆشیە بووبێت لەتەمەنی منداڵیدا بە تایبەتی گەر لەتەمەنی منداڵیدا بووبێت.

* تووشبوون لەو ئافرەتانە زیاتر دەبێت کەشوویان نەکردوە یان ئەوانەی کە شوویان کردوەو مناڵیان نەبووە.

* ڕێژەی تووشبون زیاتر دەبێت لەو کەسانەی پێشتر تووشی ئاوسانی پاك بووبن لە مەمکدا.

ئاگادارکردنەوەیەك بۆ کچانو کوڕانمان !!

زیپکە بە هۆرمۆنات چارە سەر مەکەن !!

گرفتێکە ماندووی کچان و کوڕانی هەرزەکاران دەکات لەماوەی هەرزەکاریدا، بەردەوام بەدوای چارەسەردا دەگەڕێن بۆی: چارەسەری زۆر جیاوازە، دیارترینیان کە لەم دوایەدا بەکاردەهێنرێت هۆرمۆناتی نێرینەو مێینەیە بەڵام ئەم چارەسەرە ترسناکی خۆی هەیە لەوانەیە کاربکاتە سەر نێرینەی و هەروەها مێینەی، بۆیە ئاگاداری گەنجان دەکەینەوە، دوای پێشکەشکردنی هۆکارەکانی...

زانایان تێبینیان کردووە لە دێرزەمانەوە کە پێگەیشتن هەمیشە دەرکەوتنی زیپکەی سەرڕەشی لە گەڵدا دێت ئەوەش نیشانەیەکە لە نیشانەکانی زیپکەی گەنجی و بەڵگەش لەبارەی ئەوەوە ئەوەیە ئەم نیشانانە لەکەسی ﴿خەسێنراو﴾ دەرناکەون ﴿خەسێنراو﴾ ئەو کەسانەن کە بەر لەپێگەیشتن گونەکانیان دەردەهێنن، لەتاقی کردنەوەیەکی زانایەکدا هۆرمۆنی نێرینەی دابە منداڵی بچوکو خەسێنراو، وئەو کەسانەی

دوای ئەمەنی پێگەیشتن خەسێنراون، و لەهەموو بارەکاندا بۆی دەرکەوت کەپێدانی ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی ڕژاندنی زیادە لە دەردانی چەوری لە پێستدا، و ئەو کات پێست زبر دەکات، سەرڕەشەکان دەست دەکەن بەدەرچوون، ئەمجا کاتێ زاناکە پێدانی هۆرمۆنەکەی وەستاند لە ماوەی یەك هەفتەدا لەکاتی کرداری وەستاندنەکەوە نیشانەکانیش دەستیان کرد بە نەمان، وەك زانراوە هۆرمۆنی نێرینە کار لە سەر زیادکردنی دەردانی چەوری دەکات، ڕژێنەکانی چەوری دەست بە گەورە بوون دەکەن و بڕی زیاتر دەردەدەن، بەڵام گەر هۆرمۆنی مێینە بدرێتە هەر کەسێك ئەوا دەبێتە هۆی بچووك بوونەوەی چەوری ڕژێنەکان و کەمی دەردانیان، هەروەها وەك زانراوە هەوکردنی چەوری ڕوومەت چاك دەبێتەوە لەماوەی سکپڕیدا بەتایبەت دوای هەفتەی دەیەمی سکپڕی، لەم ماوەیە هۆرمۆنی مێینە لە خوێندا لە لوتکەی ڕژاندنیدایە، کاتێ پێوانەی هۆرمۆنی لەشی ئەو کەسانەیان کرد کەتووشی زیپکەی لاوی هاتبون بینیان هۆرمۆنی نێرینە لە خوێنیاندا زیادە و لەکاتێ بینیان هۆرمۆنی مێینە سروشتیە یان لە سروشتی کەمترە.

ئایا چارەسەری نوێ هەیە بۆ زیپکەی لاوی؟

ئەوە پرسیارێکە لە سەر زمانی هەموو کوڕو کچە لاوێکدایە لەماوەی هەرزەکاریدا، و زانست بە درێژی و گرنگی پێدانەوە وەڵامی دەداتەوە....

ئەو وەلامانە چی شتێکی نوێیان پێیە بۆ چارەسەری زیپکەی هەرزەکاری؟!

هەندێ باوەڕیان وایە کە هاوسەرگیری چارەسەرێکی سەرکەوتوە بۆزیپکەی لاوی و هەندێ نموونە دێننەوە یادمان کە ڕووی داوە لە بەرچاو و گوێی خۆیان، بەلام بە مەبەست بێ یان نە ئەوانەیان بە سەردا تێپەڕیوە و نایانخەنە بەر چاو و نموونە ی زۆر هەن کە هاوسەرگیری کردوە و چارەسەری زیپکەی هەرزەکاری نەکردووە لەو کەسانەدا، زۆرحالەتی وا هەن کە پێش جووت بوون چارەسەر کراوە بۆیە شتێکی براوەیە کە جووتبوون هیچ پەیوەندی بە بابەتەکەوە نیە، ڕاڤەی زانستی بۆ دیاردەی زیپکەی هەرزەکاری ئەوەیە لەدەوروبەری تەمەنی(٢٥) سالیدا هاوسەنگی نێوان هۆرمۆنەکانی ڕەگەزیی، سەقامگیر دەبێ لەزۆربەی تاکەکاندا،وسەقامگیری ئەم هاوسەنگیە ئاماژەکەی چاکبونەوەی ئەو حالەتەیە بەبێ هیچ چارەسەرێك نەخۆشیەکە نامێنێ و هەندێ جار شوینەوا ریشی هەر نامێنێ،

توێــــــــژینــــەوەی زۆر؟!

دەستپێشخەری نەخۆشەکە بۆ چارەسەر کارێکە هۆش و بیری پێویستە و هیچ بواری هەلبژاردنی تێدا نیە، چونکە چارەسەرکردنی دەبێتە هۆی چاکبوونەوەی خێرا وبارێکی گران لەسەر دلی نەخۆش لائەبات کە بە توندی ئازاری پێوە دەچێژێت هەروەها زۆری هەوکردنەکەش کەم دەکاتەوە، وە گرنگتر لەوە زوو چارەسەر کردنی نەخۆش دەپارێزێت لە تێکچونی ڕوومەتی بەشێوەیەکی گشتی و لەمانەوەی شوێنی ئەو زیپکانە زۆر بە

ئاشکرایی دوای چاکبوونەوەش، لە بەخت چاکیدا ئەو ڕێبازانەی کە گیراونەتە بەر لە چارەسەرکردن، لەماوەی ئەم دە ساڵەی ڕابردوودا نوێژینەوەی زۆری لە سەر کراوەکە بوونەتە هۆی پێشکەوتنی ئەو شێوازانە بەشێوەیەك کە چارەسەری تیژترو دڵنیا ترە،ڕێگا کۆنەکە لەچارەسەر کردنی زیپکەی هەرزەکاری،پزیشك هەڵدەسێت بە پێدانی دژە زیندوەکان بە نەخۆش وەك ﴿کلۆرمیستین و تتراسایکلین﴾ بەبڕی زۆر و بۆماوەیەکی کەم، بەڵام ڕێگای نوێ تەنها بە ﴿تتراسایکلین﴾ چارەسەری دەکات بەڵام بەشێوەی بڕی کەم کەم لە نێوان یەك گولاج یان دوودانە بە گوێرەی زانیاریەکانی پزیشك ـ بەڵام دەبێ بۆماوەی (٣٦) حەفتە بەردەوام بێ و جاری واش هەیە دەگاتە ساڵو زیاتریش....

ئەوەی تێبینی دەکرێ لەم ڕێگایە :....

١ـ هیچ شوێنەواری خراپی لەسەر نەخۆش نیە تەنها لەو کەسانە نەبێ کە نەخۆشی گورچیلەیان هەیەو سکپڕن بەپێچەوانەی ئەو ڕێگاکەی ترەوە کە بڕی زۆر وەردەگرێت لە ماوەی کەمدا ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی هەندێ شوێنەواری خراپی هەبێ لە هەندێ شوێنی لەشدا.

٢ـ چاکبوونەوەی نەخۆش لەڕێگای چارەسەر بەڕێگای نوێ چاکبونەوەی لەماوەی سێ هەفتەدا بەرچاو دەبێ گەر نەخۆشەکە بەڕێکی و لەکاتی خۆی بەردەوام بێ لەسەر وەرگرتنی ئەو چارەسەرەی ئەوا بەتەواوی چاکدەبێتەوە.

٣ـ لە ڕێگا نوێکەدا ماوەی چارەسەرەکە درێژە و پێویستی بە ئارامی و لەسەرخۆی هەیە و دەرئەنجامی گرنگە،بۆیە پزیشکەکانی ئەمریکا زیاتر

ئەم ڕێگایە پیادە دەکەن، بەڵکو بە مەبەست ماوەی چارەسەرەکەیان درێژتر کردەوە بۆ سێ چوار ساڵ بینیان سوودی زۆر باشترە دوای درێژکردنەوەکە.

دەرمـــــــانی نوێ؟!

ئەوەی پەیوەندی بە چارەسەری جێگاکە خۆیەوە هەیە لەم دواییانە دەرمانێکی نوێ پەیدابووە کە ترشی ڤیتامین «A» دەخرێتە سەر پێست لە شێوەی گیراوەدا بە پێی تاقی کردنەوەکان دەرکەوتوە کەتوانایەکی باشی هەیە لە ڕێگری کردنی دەرکەوتنی سەرڕەشەکان کە هەمیشە لە زیپکەکانی هەرزەکاری دەردەکەوێت هەروەها چاك بوونەوەی بەرچاوی تێدا بەدی دەکرێت بەشێوەیەکی گشتی.

هەروەها هۆکاری پەیوەندی دار بە زیپکەی هەرزەکاری کەبابەتی توێژینەوەکانە لەم ماوەی دوایدا ئەو پەیوەندیەی نێوان ئەم نەخۆشیە و جۆری ئەو مادە خۆراکیانە و دەرمانەکان کە کەسی تووشبو دەیخوات، پزیشکەکان ماوەیەکی زۆرە ئامۆژگاری نەخۆشەکان دەکەن کە زۆر خۆری لە خواردنی نیشاستە و شیرەمەنی و شیرینی و هەروەها ئەو دەرمانانەی کە «یۆد و برۆم» یان تێدایە نەکەن بە بەهانەی ئەوەی کە ئەو دەرمانانە لەوانەیە ببێتە هۆی زیاد بوونی نەخۆشیەکە.

زۆر لە توێژەرەکان هەوڵی زۆریان داوە ڕاستی ئەوە بسەلمێنن بەڵام هیچیان بەخت یاوەریان نەبوە و سەرکەوتو نەبوون تائێستا، ئێستاش کەم کردنەوەی ئەم دەرمانانە تەنها ڕایەکی گشتیەو پێویستی بە سەلماندنی زانستی هەیە، هەروەها تا ئێستاش ئامۆژگاری کردنی نەخۆش کە پابەند

بێت بە سیستەمی خواردنی تایبەتی و دەرمانە وە بەمشێوەیە بابەتێکی گومانایە و هەروەها تا بگات بە چارەسەری زیپکەی هەرزەکاری خۆی.

پێش ئەوەی کۆتایی بەم بابەتە بێنم پێم باشە کە ئاماژە بکەم بۆ ئەوەی کە چارەسەری تازەی زیپکەی هەرزەکاری کۆتایی نایە بە و باسەی کە پێشتر باسم کرد لە بەکارهێنانی (تتراسایکلین و الکیندراجیسین) ترشی ڤیتامین (A) و لێکۆڵینەوەی پەیوەندی نێوان هەندێ خواردن و دەرمانی زیپکەی هەرزەکاری بەڵام ئایندە دۆزراوەی پزیشکی زۆری شاردوەتەوە لەنێو قەدەکانیدا لەڕووبەڕووبونەوەی ئەم نەخۆشیە، کە لەوانەیە باشترو بە هێز تربێ، هەر ئێستا هەندێ توێژینەوە لەسەر هەندێ دەرمان دەکرێ کە هەندێ گولاجی دژە هۆرمۆنی نێرینەیە کەڕۆڵێکی گرنگ دەبینێ لەدرووست بوونی زیپکە، و ئەم دەرمانە سەرکەوتنی باشی بە دەست هێناوە بەڵام هێشتا لە چوارچێوەیەکی بەرفراواندا بەکارنەهێنراوە بەهۆی ترسان لەئەو شوێنەوارە زیانبەخشانەی کە لەسەر بەشەکانی تری ناوەوەی لەش هەیەتی، و دووەم گەڕان بە دوای دەرمانێکدا کە لەخۆی جیابکرێتەوە و بەکاربهێنرێ و زیانی نەبێ بۆ ناوەوەی لەش، بەشێوەیەك کە زیپکەکان لەناوببات و هیچ ئازاری نەبێت بۆ بەشەکانی ناوەوەی ئەندامەکانی لەش.

هیچ گومانی تێدا نیە کە سەرکەوتنی ئەم توێژینەوانە سەرکەوتنێکی گەورە دەبێت لە بواری پزیشکیدا کە هەموو هەرزەکاران هەڵپەرکێ ی بۆ دەکەن.

ئایا دڵە ڕاوکێ ی گەنجان... چارەسەری هەیە؟!

گەنجان وا ئەڵێن لە هەمان کاتدا دەستەکانیان دەخەنە سەرسەریانەوە، ئامارە بۆئەو سەرئێشەیە دەکات کە لەگەڵیایا، کەدەبێتە هۆی ئەوەی چاوەکانی دابخرێن و تاریك بن، چی ڕوویداوە؟ لە ڕاستیدا ئەوە تەنها یەکێکە لەدیاردەکانی دڵە ڕاوکێ ی دەروونی لە قۆناغی هەرزەکاری و دیاردەی تریش هەن کە پێویستیان بە ڕوون کردنەوە و درێژە پێدان هەیە، بۆ ئەوەی گەنجان هەرزەکاریان بەبێ ماندووبوون بەسەربەرن، بە هەرجۆرێك بێت.

لەڕاستیدا گەنج هەست بە ترس دەکات، کاتێك کەسێك پرسیاری لێ بکات لە چی دەترسی وەڵامێکی دیاری کراوی نیە چونکە ئەو نازانێ لە چی دەترسێ تەنها هەستێکەو هیچی تر لەوانەیە لە شتانێك بترسێ کە نامۆن و لەوانەیە لە داهاتودا رووبدەن، بۆیە بەهانەیەکی مەعقول نیە لە زۆر حاڵەتدا،هەر تەنها بەوەشەوە ناوەستێتەوە هەندێ جار لاوان سکاڵای هەندێ نیشانەی جەسەدی دەکەن وەك زیاد لێدانی دڵ، تێکچونی گەدە، گرانی هەناسە دان، بوونی خواری لە سەرووی دەستەکان، و ئازاری سینگ، سەرئێشە و نیگەرانی لەچاوەکاندا، عارەق کردنی ناو دەستەکان و دەم وشکبوون، گرانی قووتدان سەرەڕای ئەوانە ماندووبونێکی هەمیشەیی، خەوی ناخۆش بینین، گران وورد بوونەوە، و تێکچونی بیرکردنەوە لەوانەیە بگاتە پلەی خەمۆکی بوون، هەموو ئەم نیشانە و دیاردانە پێشتر نیشانەی دڵە ڕاوکێ ی دەروونیە لە ژیانی لاوان، ئەم دڵەڕاوکێیە هەمیشە لە قۆناغی لاویدا لە نێوان تەمەنی بیست ساڵان بۆ سی ساڵان دەردەکەوێت لەکارکردندا لەڕاستیدا ئەوە بریتیە لە کارلێك کردنێکی سرووشتی لە ڕوو

بە ڕووبونەوەی هەر ڕووداوێكی ترسناك لەوانەیە بە شێوەیەكی سرووشتی بێت لە بارێكی دیاری كراودا، گەر وابەستە بێت بەو بارو دۆخەوە بەشێوەیەكی كاتی، پاش ئەوە نامێنێت، بەڵام گەر توندیەكەی زیادی كرد لەهەموو كاتێكدا لە گەڵ كەسەكەدا بوو، ئاسای بێت یان نا ئاسای ئەو كات بە تێكچونی باری دەروونی دەژمێرریت و پێویستە چارەسەر بكرێت، لێرەدا پێویستە هۆیەكانی شی بكرێتەوە لەوانەیە ئەوە لەئەنجامی هەست بە كەمی كردن بێت، و نەبوونی توانای ڕووبەڕووبوونەوەی ژیان و ترسان لە داكەوتەكان، دووركەوتنەوە لە خەڵكو لە كۆمەڵگا، دەس تێوەرنەدان لە گفتوگۆكان كە پەیوەندیان بە كاروباری گشتی و تایبەتیەوە هەبێت، لە نێو خێزان یان لە كۆمەڵگە هاوشانی بارو دۆخەكانی خوێندنگا و پەیوەندی بە ڕەگەزی بەرامبەر، پێشبڕكێ، ڕق لێبوون، ئیرەیی و پەستانی ئابووری، ڕەفتاری كۆمەلایەتی، زۆر هۆی تر...

بۆئارامی مێشكت...ئارەزوو باشترە لە چارەسەر !!

تۆ تەمەنت هەرچەندە ،بانگهێشت كراوی بۆ پیاچوونەوە بە ڕەفتارەكانتدا، چونكە پێویستە ئارەزوویەكی بنیاتنەرو بەسوودت هەبێت،جەنجاڵت بكات لەكاتی دەسبەتاڵیدا،باشترە لەوەی كە لە شتێكدا بەسەری بەری كە هیچ سوودێكی نیە،پاشان تووشی ئازارت بكات،پاشان ببێتە دەركەوتنی كێشە رسەرئێشە لە ژیانی خێزانی و گشتیتدا، لەئێستاوە بەدوای ئارەزوویەك بكەوە بۆخۆت، هەروەها ئاراستەی منداڵەكانت بكە بە دوای ئارەزوویەكی بەسوددا بگەڕێن بۆ خۆیان كە كاتە بۆشاییەكانیانی تێدا بەسەربەرن،ئەم نسانە بخوێنەرەوە،لەجیاتی ئەوەی دەرمانێك بەكاربهێنی بۆهێمن

ڕێنوێنیت دەکات بە ئاسانی بۆ ئەو کردنەوەی مێشکت، ئارەزووی بەسوود ئامانجە.

هەمیشە لە یـــادت بێ کـــە:

زۆر لەبارەکانی داڕووخانی مێشکو دڵە ڕاوکێ لـە دەرەنجامی بەتاڵی و بیرکردنەوە لە کێشەکان و ئازارەکان و شتی تری بێ سوود دەبێت,

ئارەزوو تەنـــها فریـــاد ڕەســـە:

ئارەزوو هۆیەکە کەدەتوانی کاتـە بەتاڵـەکانتی پـێ ببەیتـە سـەر ئیشێکی بەسوودی تێدا بکەی هەروەها گەشە دەکات لەگەڵ منداڵەکانتدا لـە قۆناغە جیاجیاکانی گەشەی تەمەنیانـدا، هـەروەها کاردەکاتـە سـەر ژیانی هـەموو کەسێك بەو ڕێگەیەی کە کاتە بەتاڵەکانی تێدا بەسەر دەبات هـەروەها چی کارێکی تێدا ئەنجام دەدات.

لەماوەی هەرزەکـــاری دا:ـ
ئایا جێگرەوەی سێکس هەیە؟

هـەرزە کـاری ماوەیـەکی گرنگـە لـەژیانی هـەموو کـوڕو کـچێکی لاودا، لەم ماوەیە بیر لەم نێرراوە تازەیە دەکاتـەوە کـەناوی ﴿سێکسە﴾... لێرەوە دەکرێ بیرکردنەوەی درووست بێت، یـان نادرووسـت بێـت ئـەمـەش ڕۆڵی دایك و باوك و پەروەردەکارانە وەك چۆن کاری هەرزەکاریشە،

کەواتە دەبێ سێکس چۆن بێ لەژیانی لاودا،لاواز و ناسکو سۆزدار بێت، چۆن جێگرەوەی خودی کۆمەڵایەتی بدۆزینەوە لەبری ئەوەی لە نێو خەیاڵەکانی دا مەلەوانی بکات ئامانجێکی دیاری کراوی نەبێ.

- لاوی هەرزەکار بە قۆناغێکی وردا دەگوزەرێ، ئەگەر توشی تەنگو چەڵمە نەبێت ئەوا بەئاسانی تێدەپەڕێت، هەرزەکار ئازادی منداڵی لەدەست داوە، وبە پێگەیشتنی گەورەکان نەگەیشتوە، بە خێرایی گۆڕانی جەسەدی وایان بە سەردا دێ زۆر نامۆیە لە لایان، بۆیە دەیانەوێ لە نهێنیەکانی تێبگەن، وزەیەکی سێکسی گەورەو بەهێز لە خوێن و مێشکیان دا قولپ دەدات، وەك وزەی ئاوێکە لە بەربەستێکی زۆر بەرزەوە، دەکرێ ئەو وزەی ئاوە بەکاربهێنرێ بۆ بەدەستهێنانی کارەبا و دەکرێ وێڵ بکرێ بۆ ئاژاوە و وون بوون. دەروونیان بە ئارەزوویەکی شەڕخوازیدا تێدەپەڕێ، حەزێکی بە هێزیان تێدایە بۆ تووڕەبوون و یاخی بوون و هاوارکردن، ئەمانە هەمووی دەکرێ لە کەناڵەکانی ئارەزوە دەروونیەکان و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان خەرج بکرێت ئەگینا لە وێنەی تاوان و لادان دا دەردەکەون.

لاوان ئازوخەی دواڕۆژن، و گرێدەری هیواکانی هەموو کۆمەڵگەکانن، پێویستە نەتەوە هەرچی شتێکی هەیە بیداتێ، بۆئەوەی هۆشی بکرێتەوە و گەشە بکات و هەموو تەنگو چەڵەمەکانی ببەزێنێت، و هەموو ئاواتەکانی جێ بەجێ بکات.

مەبەستم لە نەتەوە هەموو دامەزراوە پەروەردەیەکانە کە کار لە کەسایەتی منداڵی هەرزەکار دەکەن، لە خێزانەوە بۆ قوتابخانە و بۆ زانکۆ و بۆ کۆمەڵگەی گەورە و گەورەتر.

لێگەڕێ بــا هەڵـــە بکەن !!

ئێمەی گەورە ڕۆژانی هەرزەکاریمان بە ئاسانی بیر ئەچێتەوە، هەتا سەرکۆنەی هەرزەکاران بکەین کە خۆشمان ڕۆژێ لە ڕۆژان کردومانە، بە دڵڕەقی مامەڵەیان لەگەڵدا بکەین با لە یادمان بێ کەسێ زۆر پێویستی بە سۆز و خۆشەویستی و نەرمو نیانی هەبێت لە جیهاندا ئەوە هەرزەکارە، چونکە زۆر هەستیارە بەرامبەر بە خودی خۆی، سەیری دەوروو پشتی خۆی دەکات و دەترسێ لەوەی خەڵك تێبینی نەنگیەکی تێدابکات، جا جەسەدی بێت یان دەروونی، و کەمترین نەنگی هەبێ ئەگەر زیپکەیەکیش بێت، یان لاوازبێت، دەبێتە جێ ی هەموو بایەخێکی دەبێتە هۆی شەرم و ململانێ ی دەروونی و تێکچون !!

ئارەزووی هەرزەکار بۆ بەگژا چوونەوە دەکرێ بە هۆی ئەو هەموو کۆتانەوە بێ کە گەورەکان دەیسەپێنن بە سەریاندا، و چی ئەنجامێکی ئەبێ لە داتەپان و پەستان و ڕووخان یان بەهۆی فریوخواردنمان بە پێگەیشتنی جەسەدی گەنجان، بڕوامان وایە کە پێگەیشتنی ڕەوشتی و دەروونی و کۆمەلایەتی هەمان پێوانەی پێگەیشتنی جەسەدی هەیە، لەگەڵ ئەوەی کە پێگەیشتنی دەروونی و کۆمەلایەتی تەواو نابێ دوای چەندین ساڵ، لە ئەزموون و هەڵەو کارامە بوون.

لێگەڕێن منالەکانتان هەڵە بکەن، بۆئەوەی لە هەڵەکانیانەوە فێر بن، لێگەڕێن هەڵبچن و شەرم بکەن، وتەنیا بن لەگەڵ خودیان و دەروونیان،خەماوی بن خۆشحاڵ بن و چالاك بن و تەمەڵی بکەن، بەگوێرەی گۆڕانی هەوەسەکانیان.

هەرزەکارێکی گفتوگۆکەر زۆر باشترە لە یەکێکی هەمیشە خۆبەدەستەوە

داو !! مندالەکانتان دەرباز
بە خۆشەویستی و هاوسۆزی و ڕاشکاوی و لێبوردن
کەن لە شێوەی یاخی بوون و تێکچوون، هەرزەکاری بکەنە قۆناغی
ڕێکخستنی هێزی دەروونی و هۆشیان، بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ژیانێکی
پێگەیشتوانە و بێ لایەنانە.
ئەو خۆشەویستیەی کە دەدرێتە لاوان مەڵهەمی دوورخستنەوەیانە لە لادان
و دەشتوانن لە ئایندە ژیانی سێکسیان بە شێوەیەکی ڕێك تێر بکەن.
زۆربەی حالەتەکانی لاوان هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ کەمی خۆشەویستی،
بڵاوبوونەوەی تاوان و دزین و بڕین و ئەتك کردن نیشانەن بۆ ئەوە کە لاوان
بێ خۆشەویستین، خۆشەویستی خێزان و مامۆستایان و کۆمەڵگە، و
پڕبوونی دەروونیان لە تاڵی و نەبوونی و شۆڕش کردن لەدژی داب و نەریت،
وحەز لە سێکس و سەروەت و سامان، ڕق لە ئیرەیی و کایە بەکارهێنان لە
سەر حسابی کەسانی تر.
کاتێ ئاستی ئابووری بەرز دەبێتەوە وچەتری بیمەی کۆمەلایەتی هەموو
گەل دەگرێتەوە، جیاوازی نێوان چینەکان تەسك دەبێتەوە، لەو کەشەدا
یاسای خۆشەویستی بەرفراوان دەبێ، خۆشەویستی دایك و باوك بۆ
یەکتری، خۆشەویستی باوك و مندالەکانی، خۆشەویستی مامۆستا و
قوتابیەکانی، خۆشەویستی لاوان بۆ هاولاتیان، خۆشەویستی هاولاتیان بۆ
لاوان، و شەپۆلی لادانەکان بەرتەسك دەکاتەوە.
پەروەردەکاران هیوایەکی گەورەیان هەیە بە ناونانی ڕەگەزی یان بالا
کردن، وەك هۆیەکی جادوویی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی لاوان، بە
گۆڕینی وزەکانیان بۆ یاری وەرزشی و یانەکان و جێگاکانی پەرستن.

ئەم جۆرە چالاكیانە بەرهەمهێنەرن، بەڵام بەداخەوە هەموو ئەوانە كێشە
سێكسیەكانی هەرزەكار چارە سەر ناكات، بۆ هەموو لاوێك ناشێت، زۆربەی
خەڵك بەختێكی كەمیان لە بەرز بوونەوە هەیە.

زۆر لەوەی كە ناویان دەنێین بە بالاّ بوون لەڕاستیدا گۆڕانێكە لە هێزی
سێكسی بۆ ڕێڕەوی تر كە حەزی لێناكرێ، وەك نەخۆشی دەروونی، بەڵام
ئەوە مانای ئەوە نیە كە بایەخ بە بالاّ بوون نەدەین، بەڵكو پێچەوانەكەی
ڕاستە دەبێ منداڵەكانمان هان بدەین شوێنی هۆیەكانی بالاّ بوون بكەون،
لەچوارچێوەی پلانێكی گشتگیر كە ئامانجی وەرگرتنی هەڵوێستی درووستە
لە سێكس، پابەند بوون بە ڕێبازێكی ڕەوشتی لە بارەیەوە، وبژاردنەوەی
دەروونی و كۆمەڵایەتی هەرزەكار وەك هەڵوێستێكی تێربوونی سێكسی.

ئەم ساتە لەهەرزەكاریەوە دەست پێناكات، بەڵكو پێش ئەوە لەماوەی
درووست بوونی كەسایەتی یەوە دەست پێدەكات، واتا لەساڵەكانی
سەرەتای منداڵیەوە، لە ژێر سەرپەرشتی خێزان پاشان گەشەكردنی بۆ
قۆناغی قوتابخانە، هەروەها زانكۆ، كەواتە لەسەر باركانە هانی منداڵەكانیان
بدەن كە هاوڕێكانیان هەڵبژێرن وبانگهێشتیان بكەن لە بۆنەكانیان بۆ
ماڵەكانیان، و لەسەر دایكە كە بێزار نەبێ كاتێ گورەگەی دەڕوا لەگەڵ
هاوڕێكانیدا كاتێك رائەبوێرێ، یان كاتێ كچە هەرزەكارەكەی تەنها بوو
لەگەڵ كچێكی هاوڕێ ی، یان هەندێ لە نهێنیەكانی بۆكچە هاوڕێكەی باس
بكات، چونكە هەرزەكارەكان جیهانی تایبەتی خۆیان هەیە، بە هاوڕێتیان
دڵخۆش دەبن، بڕینی ئەو تەنهاییە ڕەت دەكەنەوە لەلایەن گەورەكانەوە،
لەوانەیە دایك بترسێ لەوەی كە كچەكەی یەكێ لە مامۆستا كچەكانی خۆی
خۆش بوێ، زۆر باسی بكات، پیا هەڵبدات، لەوەیە ترسی دایك دەرەنجامی

ئێرەیی و ترس بێت، لەم سۆزداریە ﴿دەگمەنە﴾!!

بەڵام دایکی ڕۆشنبیر دەزانێ ئەم سۆزە دەگمەن نیە لەم تەمەنە، ئەوە قۆناغێکی کاتیە نامێنێتەوە و بە درووستی تێدەپەڕێت،

پێویستە ئەو شوێنانە بەمناڵەکانمان بناسێنین کەیاری تێدا دەکەن، لەگەڵ هاوڕێکانیان،و چالاکیە وەرزشیەکانیانی تێدا ئەنجام دەدەن، بەو یاریانەی کە توانایان گەشە دەکاو وزەیان دەمژێ، ئەو گۆڤار و کتێبانەیان پێبناسێنین کە ئارەزووی خوێندنەوەیان دەکاتەوە ئەو ئارەزووەی کە بەشێکی گەورە لە وزەیان دەمژێ، نموونەی بالآیان بۆ درووست دەکاو بەها بەرزەکانیان بۆ وێنا دەکات بە پێی ڕەفتاریان، پێویستە کایە بە منداڵەکانمان بدەین گوێ لە ڕادیۆ بگرن و تەماشای پرۆگرامەکانی تەلەفیزۆن بکەن، باشتر وایە لەگەڵ خۆتان بن، دەربارەیان لەگەڵیاندا گفتوگۆ بکەن، چونکە ئەم گفتوگۆیانە هەناسەدانێکە بۆ هەستەکانیان و دەرچونێکە لەتەنیایەکەیان، هەرچەند دڵمان بکەینەوە بۆ گفتوگۆ کردن لەگەڵ منداڵەکانمان وەڵامەمان بە هەمان شێوە دەدەنەوە و پەنامان پێدەگرن گەر توشی گرفتێك یان گرانیەك بوون لە ژیانیاندا.

گۆڕانەکانی هەرزەکاری پێویست بە نیگەرانی ناکات :

ئەو گۆڕانانەی کە سەرنج ڕاکێشن لە تەمەنی هەرزەکاری دا، لەوانەیە ببێتە هۆی نیگەرانی لەدەروونی کچان و کوڕان دا وەك یەك، بەڵام پێویستە ئەو گۆڕانانە بەباشترین شێوە پێشوازی لێبکرێ بە باوەڕو دڵنیایەوە بەدەبەهەدی ڕاستیەکان ببینەوە و هەموو شتێك دەربارەیان بزانین , هەنگاوی گرنگ بۆ هەردوو ڕەگەز لەو ڕێگایە ئەمەیە کەپێشکەشی دەکەین، وەك زانراوە

ڕژێنی ژێرمێشکە ڕژێن کەلەناو مێشکدایە کاری ڕێکخستنی کۆنیرە ڕژێنەکانی تردەکات، ئەویش لەژێرکارتێکردنی ئەندامێکی ترکە لە مێشکدایە کە بە ﴿ هیبۆنالمۆس ﴾ ناو دەبرێت.

لەبەر پێویستی زۆری مرۆڤ لەکاتی هەرزەکاری و پێگەیشتندا چالاکی ڕژێنەکان زیاد دەکات کە جوڵەی لەش ڕێك دەخەن لە فەوتان و هەروەها بنیات نان لەسەر ئەوەشەوە زیادکردنی هۆرمۆنی نێرینە کە بە ﴿ تستستیرۆن ﴾و هۆرمۆنی مێینە کە بە ﴿ئیسترۆجین﴾ ناو دەبرێن.

لەلایەن هۆرمۆنەکانەوە پێویستە بزانین کە کەسێك نیە سەد لە سەد نێر بێ مێینەیەکیش نیە کە سەد لە سەد مێ بێ سەرەڕای بوونی هۆرمۆنی نێرینە لە نێردا و هەروەها هۆرمۆنی مێینە لە مێ دا هۆرمۆنی نێر لە گونەکان دەردەدرێ هۆرمۆنی مێینە لە هێلکە دانەکان دەردەدرێن لە مێدا لە هەردوو ڕەگەز ڕژێنی سەر گورچیلەکان هەن کە دووجۆر هۆرمۆن دەردەدەن، و لەماوەی هەرزەکاریدا ئەم هۆرمۆنانە زیاد دەکەن و کارتێکردنی ئەم هۆرمۆنانە بە ڕوونی دەردەکەوێ لە ژمارەیەك دیاردەدا کە هەندێکیان لە هەردوو ڕەگەز هەن، و هەندێکیان بەتەواوی جیاوازن لە هەردوو ڕەگەز....

دیاردە هاوبەشەکانی ئەم کارتێکرنانە ئەمانەن:-

یەکەم:- زیادبوونی دەردانی عارەق لە هەردوو ڕەگەز، بەتایبەتی لە ژێر باڵەکان،

دووەم:- هەست کردن بە حەزی ڕەگەزی دەست پێدەکات لەهەردوو ڕەگەز، لەوانەیە لە سەرەتاوە بە خەون بینین دەست پێبکات لەلای نێر، بە خووی نهێنی کردن لای کچان دەست پێ بکات.

سێیەم:- گۆڕانی دەنگ لە هەردوو ڕەگەز دەبینی نێر ئەو دەنگە ناسک و نەرمەی نامێنێ و دەگۆڕێ و گڕ دەبێ و کچان دەنگیان ناسکتر و نەرمتر دەبێ.

چوارەم:- چالاکی چەوری ڕژێنەکان لەلەشدا زیاد دەکات بۆیە کرێشك دەردەدات و قژ دەوەرێت، هەروەها دەرچونی زیپکە لە لەشی ئەو کەسانەی کە ئامادەییان تێدایە.

هەندێ خاڵی جیاوازی هەیە لە ئەنجامی کارتێکردنی ئەم هۆرمۆنانە لەسەرلەش کە لە هەندێ شوێنی جیاوازدا دەردەکەوێت دەرکەوتنی موو لە مێ دا لەسێنگ و سەرمەمکەکان نابێ وەك ئەوەی کە لە پیاو، تەنها لە ژێر باڵ و دەورو بەری دەرچە دەڕوێت وهەندێ جار لە سەرووی لێوەکانو چەناکەشدا دەڕوێت،

بەڵام لە نێردا دەرکەوتنی موو لەزۆربەی بەشەکانی لەش و بەشێوەیەکی جیاواز هەروەها لە نیشانەکانی تری دەرکەوتنی کەچەڵی لە بەشی سەرەوەی سەری کوڕاندا.

هەروەها ئەم قۆناغە سەرەتای زیاد بوونی قەبارەی ئەندامەکانی زاوزێیە لە هەردوو ڕەگەز لەنێردا قەبارەی چۆك و گونەکان زیاد دەکات، هەروەها لەمێ دا قەبارەی ئەندامی زاوزێ و مەمکەکان زیاد دەکات، وسەرەتای دەرکەوتنی سووڕی مانگانە کەدەبێتە هۆی هەندێ ئازار کەزۆر جار ترسانە لەم گۆڕانە تازانە.

ئەوانە هەندێ گۆڕانی جەسەدین کەلە هەردوو ڕەگەز ڕوودەدەن لەئەنجامی ئەو گۆڕانی کتوپڕەی کە لە ڕێژەی هۆرمۆنە دەردراوەکان بۆ ناو خوێن ڕوودەدەن، ئەمانەش هەموو کردارێکی ڕێژەییە چونکە هەندێ لە گۆڕانەکان

بەرووونی تێبینی دەکرێ لەهەندێ کەسدا بەلام بە پێچەوانەوە لە هەندێ کەسدا تێبینی ناکرێ، و هیچ پێویست بە نیگەرانی ناکات
جگە لەوانە تێبینی دەکەی هەندێ لە کوڕان سکالا دەکەن لە جیاوازی قەبارەی چۆك لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر....وەلامی ئەوەش:- بابەتەکە قەبارەی ئەندامەکە یان درێژی نیە وەك ئەوەی کە لە توانای ڕەگەزیە یان بە گوێرەی توانای کەسەکەیە لە سێکس کردن.
هەروەها سکالای زۆر لە خەون بینین دەکرێ ئەوەش هەروەها دەگەڕێتەوە بۆ ئامادەیی کەسەکە خۆی، و جیاوازی هەیە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر هەرکەسەو بەپێی ئامادەییەو پێوانەیەکی دیاری کراو نیە.

گفتوگۆیەکی تایبەت بە گەنجان لەهەردوو ڕەگەز:-

ئەو ماندوییانە لە لای گەورەکان کە ماوەی هەرزەکاریان تێپەڕاندوە لەوانەیە زۆر ئاسایی بن، بەلام زۆر جیاوازترە لای ئەو گەنجانەی کە ئێستا لەماوەی هەرزەکاریدان بەدیاردە و ڕووداوەکانیدا دەگوزەرێن، ماندوییەکان زۆر گەورەن، قوڵن، هۆکارو دەرەنجامیان زۆرن، بەلام سەرکەوتن بە سەریاندا زۆر گران نیە، بەڵکو زۆر ئاسانەو لەبەردەستی هەموو کوڕو کچێکی گەنجدایە.

ئەم نیشانانە ڕێنوێنی سەركەوتن بە سەریاندا دەكەن...

یەكەم ماندوویی هەرزەكار، خەون بینینە :ـ

خەون بینین نیشانەی پێگەیشتنی گونەكانە، پێویستە هەرزەكار بە شێوەیەكی سروشتی تێی بڕوانێ و بە ئاسایی وەری بگرێ، لە هەندێ حاڵەتدا خەوبینین هەموو شەوێك دەبێت، وەلەهەندێ حاڵەتدا لە چەند هەفتەیەك جارێك ڕوودەدات، نارێكی لە كاتی ڕوودانیدا یان لە تێكچوونیدا نیشانەیەكی تایبەتی نیە، وپێویستە هیچ كۆششی تێدانەكات، چونكە هەموو كۆششەكان سەركەوتوو نابن، هەرزەكار هەستێكی وای لادرووست دەبێت وەك پەككەوتوو یان هەست بە كەمی دەكات ئەو كات كارتێكردنی خراپی دەبێت لە ژیانیدا.

هەندێ كەس بەهەڵە باوەڕیان وایە كەلەدەستدانی شلەی توخم واتا لەدەست دانی وزەیەكی بەنرخ، و پەككەوتنێكی گەورەی چالاكی، لەڕاستیا شلەی توخم دەردانێكی ئاساییە پێویستە فڕێ بدرێتە دەرەوەی لەش، هیچ پەیوەندی بە چالاكییەوە نیە، ناكرێ سەرچاوەیەكی وزە بێ، ولەش هیچ سوودمەند نابێ لە مانەوەیدا , و زۆر لە هەرزەكاران شەرم لەوە دەكەن بەڕاشكاوی قسە لەگەڵ كەسووكاریان بكەن دەربارەی ڕەگەزیان، بۆیە پێویستە باوكان و دایكان هانیان بدەن بۆگفتوگۆكردن دەربارەی ئەم بابەتە بۆ ئەوەی زانیاریەكانیان بۆ ڕاست بكەنەوە، ولایەنەكانی نەزانینیان دەربخەن.

دەست پێكردنی خولی مانگانە واتا ئەو كچە گەیشتوەتە تەمەنی سێكسی و پێتێن لەلەشیدا دەكرێ ڕوودەدات. لەهەموو مانگێكدا ناو بەندە ڕیشاڵیەكانی ناو منداڵدان دەئاوسێت و ئامادەیە بۆ پێشوازی كردنی هێلكەی كوتراو،

ئەگەر کوتان ڕوونەدات، ئەو ناوبەندە ڕیشاڵیەی ناو منالدان، دادەکەوێ فڕێ دەدرێتە دەرەوە لەگەڵ خوێندا، ئەوە بە سووڕی مانگانە ناو دەبرێت، وهەموو مانگێك ئەم کردارە دووبارە دەبێتەوە، بە کارتێکردنی هۆرمۆنە ڕەگەزیەکانی تایبەت کە لە هێلکە دانەوە دەردەدرێت.

لەبەرئەوەی سووڕی مانگانە فرمانێکی ئاساییە، کەئازاریشی لەگەڵ نەبێت شتێکی سرووشتیە، بەڵام هەندێ لە دایکانەوە ئەوە وەردەگرین ناوی ئەمە دەنێن نەخۆشی مانگانە و هەرزەکاران بەم شێوەیە پەروەردە دەبن و ئەم قسەیە لە مێشکیان دەمێنێ و بە هەڵە کە دەبێتەهۆی خراپترین ئایندە.

ئەم گرفتە ڕەگەزیانە لەژیانی لاوان...هەموو خەیاڵن !

لاوان وا وێنای دەکەن کە گرفتە بەڵام خۆی وانیە — پێویستە وانەبێت بە هە رشێوەیەك لە شێوەکان، چونکە تەنها خەیاڵی نەخۆش بوونە، پێویستە لە ژیانی هەموو لاوێك بسرێتەوە، تا ئەو هەرزەکارە ژیانی بە شێوەیەکی ئاسایی بچێتە سەر، نەرم ونیان و بێ نیگەرانی و بێ بێزاری بێت بۆ ئەوەی بچێتە ناو قۆناغی پیاوەتیەوە بەتەواوی و بێ گرێ و بێ شوێنەواری ماندوویی وگرفتەکان کە لەوانەیە کار بکاتە سەر ژیانی هاوسەریان، یان دڵنیایی خێزانی تێکبدات، ئەوە گرفتەکەیە مەبەستمان لە خەیاڵە تا گەنجان بیناسن و لەناوی بەرن بەرلەوەی ژیانیان لەناو ببات.

کاتێ گەنجان دەگەنە تەمەنی پێگەیشتن تێبینی گۆڕانە ئەندامی د دەروونیەکان دەکەن، بۆنموونە تێبینی گۆڕانێکی بەرچاو دەکات لە ئەندامی زاوزێی خۆیدا کاتێ کە قەبارەی گەورە دەبێ، مووی ئەندامی مێینە زۆر دەبێ، و لە نێردا قەبارەی گونەکان گەورە تر دەبن، د

تایبەتمەندیەکانی پیاوان دەست پێدەکات وەک دەرچوونی مووی زۆر لە چەناکە، دەرچوونی سمێڵ و گڕبوونی دەنگ، لەگەڵ ئەم هەموو گۆڕانە ئەندامیانە ژمارەیەك گۆڕانی دەروونیش ڕوودەدات، وەك ڕوانینی گەنج بۆ ڕەگەزی بەرامبەر هەروەها مامەڵەی گەنجان لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر جیاواز دەبێت لەوەی وەکو پێش پێگەیشتن بووە.

یەکجار لەهەفتەیەکدا :-

لەڕاستیا گەنج لە کۆمەڵگەی ئێمە بەدەست زۆر گرفتی ڕەگەزیەوە دەناڵێنێ کە کۆمەڵ بەسەریدا دەیسەپێنێ، گەر بۆی ڕوون نەکرێتەوە لەوانەیە کاربکاتە بکاتە سەر تەندرووستی و بیرکردنەوەی و ببێتە هۆی زیانێکی زۆر.

لەوانەیە گرنگترینی ئەم کێشانە :-

خەون بینینی خۆنەویست، کەکردارێکی فسیۆلۆجی و سرووشتیە پێویستە لە هەموو گەنجێکدا ڕوودەدات بەلام لە سنووری گونجاودا، بۆ نموونە بە تێکڕای یەکجار لە هەفتە یەکدا،لەوانەیە بەسیفەتێکی بەردەوام ڕوودانی زۆر زیاد بکات، یان گەر مێشکی گەنج ماندوو بکات لەم کاتەدا باشتر وایە سەردانی پزیشك بکات بۆ ئەوەی پزیشك ڕوونی بکاتەوە بۆ ئەو گەنجە کەئەمەشتێکی سرووشتیەلەم تەمەنەی ئەودا دەبێ ڕوودات، بەم شێوەیە لەش لەهەندێ دەردانی زیادە دەرباز دەبێ، وهیچ زیان بە لەش ناگەیەنێ.

بەلام زۆر جار ئەو گەنجە سکالا لە هەندێ ئازار دەکات لە کاتی فرێدانی شلەی توخمدا،لەوانەیە لەو خەونە خۆشەی بکاتەوە، لەوانەیە ئەو ئازارە

بۆماوەی چەند سەعاتێك یان لەوانەیە ئەو ئازارە بۆ ماوەی رۆژێك یان دوو رۆژ دوای کرداری خەون بینینەکە ئازارەکەی بەردەوام بێت، لەهەندێ حاڵەتدا لەگەڵ فرێدانی شلەکەدا چەند دڵۆپێك خوێن دادەبەزێ، کە ئەوە لەناو دەرپێی ناوەوەی دا تێبینی دەکات، لەکاتی وادا پێویستە ئەو کەسە راوێژ بە پزیشکی تایبەت بکات، لەوانەیە ئەوە بەهۆی هەو کردنەوە بێت لە پرۆستات یان چیکڵدانۆچکە توخمیەکان، یان لەوانەیە هۆکەی بوونی نەخۆشی ﴿بلهارزیا﴾ بێت یان نەخۆشی گرێ (د رن) بێت یان هۆکەی بریتی بێت لە خوێن تێزانێکی کەم لە کۆئەندامی زاوزێ.

کەم بیرکردنەوە لە سێکس:-

بەگشتی دەتوانرێ کەمتر بەکاربهێنرێ گەر ئەو لاوە هەوڵ بدات کەمتر بیر لە سێکس بکاتەوە، یان گەر دووربکەوێتەوە لەتەماشا کردنی فلیمی سێکسی و وروژێنەر، کە ئەم رۆژانە زۆر بووە هەروەها پێویستە دوور کەوێتەوە لە خوێندنەوەی چیرۆکی سێکسی و وروژێنەر بەر لە خەوتن، و نەخواردنی ئەو خواردنانەی کە دەبنە هۆی وروژانی پرۆستات و زۆر خەون بینین هەروەها ژەمی چەوری زۆر نەخورێت بەتایبەتی ئەوانەی کە فۆسفۆریان تێدایە وەك ماسی و هەندێ شتی تر.

دەردان :ـ

هەروەها کێشەی نەخۆشی ئاتەشەك هەیە کە گەنجان سکالآی لێ دەکەن کە ئەوەش دابەزینی کەمێ ئاوی سپیە لە دوای میز یان پیسی کردن، ئەم حاڵەتە زۆریەی گەنجان سکالآی لێ دەکەن لە ڕاستیا حەز دەکەم لێرەدا ئەوە ڕوون بکەمەوە ئەو دەردانە کە لەدوای میز کردن ڕوودەدات، هیچ زیان و ترسی نیە.

چونکە ئەوە لە ئەنجامی کۆبونەوەی دەردانەکانی پرۆستات و چیکلدانۆچکەکانی توخمە کە بە درێژی شەو لە ئەنجامی بیرکردنەوە لە سێکس درووست دەبێ.

ئەم دەردانە زۆر دەبێ کاتێ کە ئەو گەنجە هیچ شێوە سێکسێك نەکات، بۆیە دەبێ لە ئەو کاتەدا ئەو دەردانە دەربچێت لە لەش لە کاتی میز کردن یان پیسی گەر نموونەیەك لەو دەردانە ببەین و بیپشکنین لە ژێر میکرۆسکۆب (وردبین) دەبینین کە بڕێکی زۆر لە زیندەوری توخمی تێدایە لەگەڵ هەندێ خانەی چنراوەی بێ سوود.

بۆیە پێویست ناکات ئەوە ببێتە هۆی بێزاری لاوان، هیچ زیان لە ڕوودانیدا نیە و ترسی ناوێ، وەهەر دوای جووت بوون خۆی نامێنێ، کە کرداری سێکسی ڕێکدەخرێ و کۆبونەوەی ئەو دەردانانە نامێنێ.

خووی نهێنی :-

چەند ڕاستیەك كە پێویستە لەمناڵی و لاویدا لەسەریان بزانرێت.

پێی دەڵێن نەخۆشی لە ڕاستیا خۆی نەخۆشی نیە،٩٠ ٪ پیاوان دەیكەن،هەروەها ٦٠ ٪ ئافرەتان دەیكەن، هیچ كات نەمان بیستوە ڕووی دابێ كە كەسێك تووشی زیانی ترسناك بووبێت بە هۆی خوی نهێنیەوە، ئەوە شتێكی پەسەندە لە قۆناغی تێركردنی خودی سێكسی دا، بەڵام گەر لەو قۆناغە تێپەڕی پەسەند نیە و زیان بەخشە لەگەڵ ئەو كەسەدا بمێنێتەوە تادوای قۆناغی هاوسەرگیری، ئەو كات زیانەكە لەكوێدایە و چۆن مناڵەكانمان دوور بخەینەوە لە بارودۆخێكی ئامادەكراو بۆ كردنی.

ڕاستیەك هەیە پێویستە دایكان و باوكان بیزانن، كە مناڵانی بچوك، كوڕان و كچان لەوانەیە خووی نهێنی بكەن لە ساڵانی یەكەمی ژیانیاندا، ئەمە بەشێوەیەكی فسیۆلۆجی نابێ، بەڵام لە ئەنجامی گەیشتنی هەندێ كرمی شریتی بەكۆم دەبێ لەكوڕاندا و بە دەرچە لە كچاندا، یان بەهۆی تەسكی چۆك لەكوڕاندا،یان كۆبونەوەی هەندێ پیسی لە دەوری سەری چۆك.

لەم حاڵەتانەدا دەبینین ئەو خورانانە كە لەگەڵ ئەوەدا دێن، ئەو چێژەی كەمناڵ لەگەڵ ئەو خوراندنە بەری دەكەوێت لەوانەیە ببێتە دەسپەڕ، ومناڵ لەخۆشیدا هەڵدەپەڕێ، زۆری پێخۆشە گەر بەخێوكەرەكەی پەنا ببەتەبەر یاری كردن بە ئەندامەكانی بۆ ئەوەی بێ دەنگی بكاتەوە لەكاتی گریاندا، و ئەوەش سەرەتایەكە لەوانەیە وا لە مناڵ بكات بیكاتە خاڵی دەسپێك بۆ خووی نهێنی كردن، یان هەندێ ڕاهێنانی وەرزشی كە لە قوتابخانەكاندا دەكرێت ئەوانە خاڵی سەرەتایین، ئەو ڕاهێنانانەی كە دەبێتە هۆی

لێکخشاندنی ڕانەکان و گەر لە وەشەوە نەبێت ئەوەی کە فێری دەکات، لەوانەیە لە هاورێکانیەوە فێر ببێت، یان لەوانەوە کە لە خۆیان گەورەترن.
بەهەر حال گەر فێری ئەو دیاردەیەش بێت ئەوە هیچ ترسی نیە، و نابێتە هیچ گۆڕانێکی نەخۆشی لەئەندامەکانی زاوزێ، گەر زوو تێبینی کرا نیشانەکانی چارەسەرکران، لەم کاتەدا پێویستە خەتەنەی کوڕان بکرێ و بایەخ بە پاکو خاوێنی ئەندامەکانی زاوزێ ی کچ بدرێت هەروەها بۆ کچانیش پێویستە بایەخ بە پاکو خاوێنی ئەندامەکانیان بدرێت، وچاودێری خزمەتکارەکان و سەرپەرشتی کردنیان لە لایەن دایکانەوە بە شێوەیەکی ڕاستەو خۆ بێت.

پاکو خاوێنی ئەندامەکان:ـ

پێویستە دایکان بەشێوەیەکی ژیرانە مامەڵە لەگەڵ ئەو حاڵەتە بکەن گەر تێبینی ئەم نیشانانانەی خوارەوەیان لە مناڵەکانیان کرد:
گەر حەزی لە خواردن نەکرد، گەر سکاڵای لە سەرئێشە کرد، یان زۆر توورە دەبوو، یان حەزی لە گۆشەگیری دەکرد، یان هەمیشە ماندووی لێ دیار بوو بەبێ هۆیەکی دیاری کراو.
بەهۆی ئەوانەوە لەو کاتەدا پێویستە ئەو مناڵە پیشانی پزیشکی پسپۆر بدرێت بۆپشکنینی ئەندامەکانی، بەو شێوەیە لەوانەیە بگاتە دیاری کردنی ئەو حاڵەتە بەئاسانی.
بەگشتی پێویستە ئەندامەکانی مناڵ هەمیشە بە پاکو خاوێنی بپارێزرێت و بایەخی بدرێتێ، لێرەدا بە باشی دەزانم سەرنجتان ڕابکێشم بۆ تێبینیەکی گرنگ، مناڵ هەندێ جار پەنا دەبەن بۆ ئەوەی لە ڕێگای گیرفانی

پانتۆڵەکانیانەوە ئەندامەکانی زاوزێیان بووروژێنن، بۆیە پێویستە سوور بین لەسەر ئەوەی کە ئەو گیرفانانەتەندرووست بن، وباشتر وایە ئەو گیرفانانە نەگەنە ئەندامەکانی زاوزێ ی منالّ هەروەها پێویستە ئاگاداری منالّەکانمان بکەینەوە یاری لەگەلّ منالّی لە خۆیان گەورە تر نەکەن.

ڕووی زیـانبـەخـش:-

گەر بگوێزینەوە بۆ تەمەنی هەرزەکاری ﴿تەمەنی پێگەیشتن﴾ دەبینین لاوی هەرزەکار هەولّ دەدات پەنا بباتە بەر تێرکردنی خودی سێکسی، لە ڕێگای خوی نهێنیەوە ئەمە تایبەت نیە تەنها بە کوڕانەوە بەڵکو کچانیش دەیکەن، هیچ زیانیشی تێدا نیە گەر لە سنووری قۆناغی تێربوونی خودی سێکسی دابێت کە ئامازەمان بۆ کرد، بۆ ماوەیەکی دیاری کراوبێت، و بێ ئەوەی هیچ شوێنەواری هەبێت بۆ ئەو کەسە، بە شێوەیەك کە وابەستە نەبێت پێوە، واتا نەبێتە ئەوەی خوی پێوەبگرێت چونکە ئەوە ترسناکترین شتە.

زۆر لە پیاوان بە باشتری دەزانن لە خەوتن لەگەلّ خێزانیان، هەتا دوای ژن خواستنیش هەروەها زۆر لە ئافرەتان بە هەمان شێوە هیچ چێژ وەرناگرن تەنها لە ڕێگای یاری کردن بە ئەندامەکانی دەرەوەیان نەبێت، واتا بە هۆی خووی نهێنی کردنەوە، ئەوەیە ڕووی زیانبەخشی خووی نهێنی.

ئەوە لەوانەیە ببێتە هۆی درووست کردنی نیگەرانی لە دەروونی ژن و مێرددا و ببێتە هۆی زیاد بوونی کێشە لە نێوانیاندا، لە هەمان کاتدا زۆر دەسپەڕ کردن دەبێتە هۆی سووربوونەوەی جۆگەی مێزی پاشەوەو

هەروەها هەوکردنی پرۆستات، و دەمار ڕەپ بوون، بەم شێوەیە بازنەیەکی بەتاڵ هەیە لە نێوان خووی نهێنی و هەوکردندا.

لە بیرمان نەچێ هەرچەند ئەمە کەم جار ڕوودەدات، تووش بوونی کەسەکە بە کفت بوونی هزر لەکاتی زۆر خووی نهێنی کردندا، بەڵام لەوە گرنگتر جەنجاڵ بوونی هزری کەسەکەیە بە خەونی بە ئاگا و هەروەها خوو پێوەگرتنی و حەز لێکردنی و شەرمی لە هەندێ ئێش و ئازاری جومگە و ڕانەکان و ئازاری پشت هەروەها ئازاری پرۆستات گەر هەوی کردبێت.

لەکۆتاییدا هەندێ کەس کە خووی نهێنی دەکەن دەبێتە خوو لە لایان، لەوانەیە تووشی نەخۆشی دەروونی بووبن نیشانەکانی دەردەکەوێ بە ڕووکەشی لە شێوەی زیادەڕەوی لە خووی نهێنی کردن، هەروەها دەبێتە هۆیەك بۆڕاکردن لە نەخۆشی یە دەروونیەکە، ئەوانە حاڵەتێکی تایبەتن پێویستە بەچاوێکی تایبەتەوە سەیر بکرێن.

ووتەی گرنگ بۆلاوان سەبارەت بە ـ خووی نهێنی ـ

زیاد لە ٨٠٪ گەنجان دەیکەن، ئەمە ڕاستیەکە پێویستە دانی پێدابنێین...

– ئایا ئەوان لەسەر هەقن؟

– ئایا زیانی هەیە؟

– نیشانەی زیانەکانی چین گەر هەبوو؟

– کەی دەبێ دەستی لێهەڵبگیرێ؟ چۆن؟

ئەمانە پرسیارگەلێکی زۆرن لە مێشکی لاواندان سەبارەت بە خووی نهێنی، ئەمەش وەڵامەکانێتی... بە ڕاشکاوی:ـ

زۆر لە دایکان و باوکان زۆر نیگەران دەبن و تووشی ترس و بێزاری دەبن چونکە منداڵەکانیان ئەو کارە دەکەن، چونکە بەزیانبەخشی دەزانن، و وادەزانن زۆر زیانی هەیە بۆ تەندروستیان، کوێریان دەکاو دڵیان لاواز دەکا بەرەو فەوتانیان دەبات، وکاردەکاتە سەر توانای سێکسیان لە ئایندەدا، جگە لەو هەموو زیان و سیفاتە ناڕاستیانەی دەدرێنە پاڵ ئەو کارە، بەڵام داکەوتە زانستیەکان شتی زۆر جیاواز تر دەڵێن.

خووی نهێنی هیچ لەو زیانانەی نیە...

بە ڕاشکاوی، زۆر لە لاوان دەیکەن، بەڵام ژیانی سێکسیان دوای هاوسەرگیری ڕاست دەبێتەوە، هاوسەری دەکەن و منالً دەخەنەوە، ژیان دەکەن بەتەندرووستی دەروونی و دڵنیاییەوە.

بـــــۆچـــــی؟

چونکە ئەو خووە قۆناغێك بوو لە ژیانیداو تێپەڕبوو، دەبێ هەرواش تێپەڕ بێ تێپەڕبوونێکی سەرپێی بووە و دەبێ وەکو قۆناغی گواستنەوە لە منالیەوە بۆ قۆناغی پێگەیشتنی سێکسی بێت، کە دەبێ بە هاوسەری تەواو بێت، ئەوە وەکو هەناسەدانێك بووە بۆ حەزە پیش خواردوەکانیان چونکە ناتوانن سێکس بکەن بەبێ هاوسەرگیری و ئاین و یاساو کۆمەڵگە قەدەغەی دەکەن.

زیانــەکە لە کوێدایـــە؟

لەبەر ئەوە پەنایان بۆ بردووە هەستیان بە چێژوەرگرتن کردووە لە ڕێگای خەیاڵ و وێنا کردن و بیرکردنەوە، ئەمە بچوکترین زیانی تێدانیە، بەڵکو سوودی هەیە، گەورە ترین سوود، چونکە لاوان دەرباز دەکات لە خۆ خواردنەوە، و دەیانپارێزێ لە لادان، ئەمە دەڵێم تا زۆر قسەی پوچ و بیر و باوەڕی هەڵە دەربارەی خووی نهێنی دەربخەم.

کە سێك پرسیار دەکات؟....ئایا لە هەفتەیەکدا یان لە مانگێکدا چەند جار خووی نهێنی بکرێت گونجاوە؟

وەڵامێکی دیاری کراو نیە بۆ ئەم پرسیارە، چونکە بەم شێوە دیاری کراو و نەخشە بۆ کێشراوە نیە، چونکە هەر کەسەو بارودۆخی جیاوازی خۆی هەیە، هەر لاوێ جیاکەرەوەی تەندرووستی دیاری کراوی خۆی هەیە کە دەگۆڕێت لە یە کێکەوە بۆ یەکێکی تر، دیاری کردنی ژمارەی جارەکانی خور لەوانەیە لەگەڵ کەسێك بگونجێ بەلام بۆ یەکێکی تر ناگونجێ.

بەلام لە ڕاستیا دەبێ هەر گەنجێ شتێکی دیاری کراو بخاتە پێش چاوی، بەڕوونی، دەبێ لە کردنی ئەو کارەدا ناوەند بێ، کەواتە ئەو زیانەی تووشی دەبێ لە خوو پێوە گرتنێتی بەشێوەیەك کە نەتوانێ دەستی لێهەڵگرێ.

بازنە داخراوەکە :ـ

زیانەکە لێرەدا خۆی مەلاس داوە، هەڵەکە دەنوێنێ.... ئەمە واتا ئەو گەنجە لە بوونیادی سێکسی و دەروونی خۆیا بوەستێ، لەم قۆناغەدا، کە قۆناغی سێکسی خوودە، بەشێوەیەك کە ئەم حاڵەتە نەگوێزرێتەوە بۆ قۆناغی سێکسی سرووشتی کە سێکسی هاوسەریە، ئەم ڕووداوە زۆر لە

گەنجان ڕوودەدات سەردانی پزیشک دەکەن، دوای هاوسەرگیری ئەم پرسیارە دەکەن.

- جەنابی پزیشک چی بکەم چۆن لە دەست ئەم خووە دەرباز بم کە تائێستا هەر دەیکەم؟

- لە ڕاستیا ئەمانە نموونەی ئەو لاوانەن کە هەڵەیان کردووە لە خووگرتن بەو کارەوە و بووەتە هۆی ئەو کێشەیە بۆیان.

ئێمە دەمانەوێ لەو خووگرتنە ئاگادارت بکەینەوە.

چونکە ئەو خووە جێگری لادان بێ و لە ماوەیەک لە ماوەکان و زیادە ڕەوی تێدا نەکرێت و نەبێتە خوو. بە شێوەیەک کە بە ئاسانی نەتوانی وازی لێ بهێنی، شتێکە هیچ خراپی تێدانیە.

ئەوەی دەمانەوێ ئاگاداری بیت، کە نەبێتە هۆی هەست کردن بە تاوان لە دووبارە کردنەوەی و نیگەرانی لە ڕوودانی هەرکە هەستی بە پشوودان کردوو بیکاتەوە پاشان نیگەران بێ و هەست بە تاوان بکات ئەمە دووبارە بێتەوە، تا ئەو گەنجە دەکەوێتە بازنەیەکی داخراوەوە ئەمجا ناتوانێ بە هیچ شیوەیەک لێی دەربازبێ.

خەیاڵەکانی نیگەرانی !!

بەڵام زیادە ڕەوی نابێتە هۆی زیان و لاوازێکی ترسناک :

کارەکە بەم شێوە ترسناکە نیە...

ئەنجامی زیانەکان لە زیادە ڕەوی لە خەیاڵەکانی هەمان زیانی زیادە ڕەوی کردنە لە پەیوەندی سێکسی نێوان ژن و مێرد....

بەلام لە حالەتی خووی نهێنی خەیالەکانی نیگەرانی و ترسناکی جیاواز دەخرێنە سەری، وای لێ دەکات کە هەست بە بێز هاتنەوە لە خۆی بکات، رقی لە خۆی بێتەوە، چونکە هەست بە تاوان دەکات وەك ئەوەی تاوانێکی گەورەی کردبێت، ئەوەش گەورەترین زیانی هەیە لەوانەیە جەنجالی بکات و ببێتە هۆی دوورکەوتنەوە لە وانەکانی.وەهەروەها لە هاوەلەکانی دوا بکەوێت بە خەیالی ئەوەی نیشانەکانی تووڕەیی پێگەیشتووە و خەریکە شێت دەبێ بەم شێوەیە دۆخەکە دەگۆڕێت بۆ کێشەیەکی دەروونی و دەمارگیری، لێرەوە هەوکردنی خووی نەفرەتی دەبێ لەلای زۆر کەسان.

ئەمە داواکراوە:ـ

کەواتە چی داواکراوە تا نەکەوێتە ئەم قەدەغەیەوە؟

ووتم و هەمیشە دەیلێمەوە، چارە تەنهالە دەستی لاوان خۆیاندایە، ئەوە لە ئەو داواکراوە دەبێ ویستی بە هێز بێ و خۆڕاگر بێ و ڕەوشتی بە هێز بێ....

گەیشتن بە ئەنجامی یەکلای کەرەوە لە دەستی خۆیدایە، نەك لە دەستی کەسوو کار، یان پزیشك یان مامۆستا، هەرچەند وتارەکان زیاد بن، و ڕێنوێنی یەکان زۆر بن، وەسیەتەکان هەمە جۆر بن، هەموویان مەبەستی دیاری کراو ناپێکن.

ئەوەی کە پێویستە لاوان لای لێبکەنەوە و ئاگاداری بن ئەوەیە کە هێزەکانی خودی خۆی توانای درووست کردنی پەرچوویان هەیە لەوانەیە ئەوە لە لایەنی سەرسووڕهێنەوە هەبێ، بەو شێوەیەش نیە ئەو لاوە خۆی یەك لای بکاتەوە و واز لەو خووە بهێنێ بە یەکجاری، ببێتە یەکێك لە

یادگاریەکان و قۆناغێکەو تەواو، دەبێتە ڕێنوێنی بۆ قۆناغێکی تر، قۆناغی سێکسی سرووشتی، کە سێکس لەگەڵ هاوسەری دەکات، سەبارەت بە دووبارە کردنەوەی بە هەموو لاوان دەڵێین.....

بۆ ئەوەی نەکەویتە قەدەغەوە، و خوو بگری بەو حالەتەوە، هەوڵدە هەمیشە خۆت سەرقاڵ کەی، هۆکارەکان زۆرن، خوێندنەوە، ئارەزووەکان، گەشت، بەشداری کردن لە یانەکانی چالاکی وەرزش و کۆمەلآیەتی.

هەموو ئەمانەو هی تریش لەوانەیە بەرەو بڕیاری پێویست ڕێنوێنیت بکەن لەژیانتدا، بۆ ئەوەی دوعا خوازی لە قۆناغێك بکەی کە پێویستە درێژ نەبێتەوە بە شێوەیەك کە ئاوات نەخوازی بۆ درێژ بوونەوەی بۆ قۆناغێکی تر.

هەمیشە لەبیرت بێ !:

هەمیشە ئەوەی داواکراوە لە گەنجان هاوسەنگی لە بەرچاو بگرێ، زیادە ڕەوی لە کردنی خووی نهێنی هەمان زیانی زیادەڕەوی سێکس کردن هەیە لەگەڵ هاوسەرەکەت..

بۆئەوەی کچان نەبنە دیلی خووی نهێنی:-

پێش ئەوەی بە کچ بڵێین نە ئەو خووە مەکە، پێویستە هەڵسین بەڕۆڵێکی گرنگتر، ئەوەش خۆی لە ڕۆشنبیر کردنی کچان دەنوێنێت سەبارەت بە هەموو ڕاستیە سێکسیەکان بە ڕێگایەکی سووك و ئاسان و ڕوون.

ئەمەش لە ڕاستیا ئەرکی دایکانە، هە موو دایکێك، بۆ ئەوەی کچەکەی پەنا نەباتە بەر ئەم کارە:

دەکرێ ژیانی کچان دابەش بکرێت بە چوار قۆناغ:

١- قۆناغی خرۆشانی سێكسی خوود لە بوون تا (٥) ساڵ.

٢- قۆناغی (نەرجسی) واتا خۆ بە دڵا چوون لە(٦ ساڵ تا ١٢ ساڵ).

٣- قۆناغی تێربوونی سێكسی خوود لە(١٣ ساڵ تا ١٥ ساڵ).

٤- قۆناغی تێربوونی سێكسی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر لە(١٦ ساڵ) دەست پێدەكات.

كاتێ كچ دەگاتە ئەم قۆناغە كە قۆناغی چوارەمە قۆناغی پێگەیشتنی سێكسی تەواو، هەموو ئارەزووەكانی دەكەوێتە خزمەتی ئەم كارە بایولۆژیە ﴿ئەندامیە﴾ كە ئامانجی دامەرزاندنی كۆمەڵگایەكی تەندرووست و تەواوە پێش ئەوەی ئامانجی چێژ وەرگرتن بێت.

چی ڕوو دەدات گەر كچێك نەگەیشتە قۆناغی پێگەیشتنی تەواو و پاشان هاوسەرگیری؟

منداڵ لەدایك دەبێ لە گەڵیا ئارەزووی سێكسی لە دایك دەبێ، و گەشە دەكات لە قۆناغێكەوە بۆ قۆناغێكی تر لەگەڵ ئەوەی ئەو كەسە چەند تەمەنی زیاد بكات بێ ئەوەی هیچ ڕاهێنانیان بەكردار پێ بكرێت یان هیچ نیشانەیەكی پێشوەختی هەبێت چوونكە ئارەزووە، زوو بە زوو ئەو كچە خوودی خۆی دەبینێ پێویستی بە تێركردن هەیە، هەروەها لە جەسەدی خۆیدا وزەو هاندەرێ دەبینێ كەپاڵی پێوە دەنێ بۆ ڕێچكە جیاوازەكان...

هۆشداری داواکراوە: -

ئێمە باسی کات و قۆناغەکانی سێکسیمان کرد لە ژیانی کچاندا، ئەمجار دێینە سەر شوێن،هەندێ شوێن هەیە لە گیانی ئافرەت زۆر هەستیارن وەك لە گیانی پیاودا هەن، چونکە سرووشتی ئافرەت وا ئامادەکراوە بۆ ئەوەی سکی پڕ بێ و منداڵ هەلگرێ و خێزان درووست بکات گەر کارەکان بەڕێگای سرووشتی خۆیاندا ڕۆیشتن گەر ئافرەت گەیشتە قۆناغی چوارەم واتا قۆناغی پێگەیشتنی سێکسی هەموو ئەوانە دەبنە هۆی تەندرووستی دەروونی و دلخۆشی بەلام گەر گەشەکردن وەستا پێش ئەوەی کچ بگاتە قۆناغی پێگەیشتن و گەیشتن بە مێرد تەمەنی ئارەزووی ئافرەت زۆر کەم دەبێتەوە بەبەراوورد لەگەل تەمەنی سرووشتی خۆی.

لەوانەیە پێگەیشتنی ئارەزووی لە دەسالان یان پازدە سالان، یان لە ساله کانی یەکەمیدا وەستابێ هەرچەند خۆی لە تەمەنی (٣٠) سالیشدا بێ.

کەواتە هەموو کچان ناگەنە قۆناغی چوارەم کە قۆناغی پیگەیشتنی تەواوی سێکسی لە جەسەد و دەروون و لایەنی سێکسیەوە، بەلکو زۆریان دەوەستێت لە یەکێك لە قۆناغەکانی سێیەمی دا کە باسمان کرد بۆیە پەنا بردنە بەر خووی نهێنی شتێکە نەهی لێناکرێ.

بەلام لە قۆناغی یەکەم (لەدایکبوون تا تەمەنی پێنج سالی) ئەوە قۆناغی وورووژاندنی سێکسی خووده، هەستەکانی کچان کۆدەبێتەوە لە دەوری ئەندامەکانی سێکسی بێ ئەوەی خۆی ئەوە بزانێ ئەوەش ڕاڤەی ئەوەیە بۆهەندێ لە کچان تا تەمەنێکی گەورەش هەرمیز دەکەنە جێگا چونکە تێرکردنی ئارەزووەکانیان تا ئەو تەمەنەش تەنها لە ڕێگای میزکردنەوەیە کە بە پیشەکیەکی خووی نهێنی دادەنرێت.

لەوانەیە ئەوەیان لە شێوەی دەست دانان لەسەر ئەندامەکان بێ، لەسەر دایکان و باوکانە لەم قۆناغە بە هۆشمەندی هەڵسوکەوت بکەن و سزای منداڵەکانیان نەدەن لەسەر ئەوە کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە پاشەڕۆژدا خووی نهێنی زۆر بکەن.

بەڵام گەر گەشەی سێکسی کچ وەستا لە قۆناغی دووەم یان قۆناغی خۆویستی (نرجسی) لەو کاتەدا هەموو سۆزەکانی کچ بۆ خودی خۆی دەبێ، لێرەدا هەموو بایەخی خۆی بۆ جەسەدی خۆی دەبێ و پاشان پەنا دەباتە بەر خووی نهێنی چوونکە ڕەگەزی بەرامبەری خۆش ناوێ.

لەوانەیە کچ تەنها لە جەسەدی ووردبێتەوە، باوەڕی وایە بۆنموونە (مەمکەکانی تاکە جیاوازی یە لە نێوان پیاوو ژن، بۆیە بایەخێکی زۆری دەداتێ، هەربۆیەشە ئەو جۆرە بەرگانە دەپۆشێ کە جوانی سێنگی بەدەرخات.

کچ لەم تەمەنەدا هەوڵ دەدات چەند لە توانایدا بێت جوانی لەش و باڵای دەربخات بۆیە میکرۆجۆب لەبەر دەکات (جل و بەرگی تەسک) لەبەر دەکات بایەخ بە لاقەکانی دەدات، هەروەها لە ڕێگای جوڵانی قاچەکانیەوە بە ڕیتمێکی ڕێك ئارەزووەکانی تێردەکات.

لێرەدا پێویستە لەسەر دایك و باوك کە ئاراستەی کچەکانیان بکەن بۆ خۆشەویستی ڕەگەزی بەرامبەر لە ڕێگای هەرەوەزی و هاوڕێتی و پێشبڕکێ، وە بیرۆکەی قوتابخانە تێکەڵەکان لەم تەمەنەیا بۆ ئەم مەبەستەیە لە تەمەنی ﴿٦ بۆ ١٢﴾ساڵ.

راستیە سێکسیەکان :-

بەڵام گەر گەشەی جەسەدی کچ لە قۆناغی سێیەم (لە ١٣ - ١٥) ساڵی وەستا لەو کاتەدا هەوڵ ئەدات سێکسی تێر بکات لە ڕێگای خوودەوە ئەوە ئەم قۆناغەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو کچە پەنا بباتە بەر سێکسی خوود.

باوەڕی وایە کە پیاوان شتێکی پیس و قەدەغەکراون، هەرلەبەر ئەوەشە پەنا دەبات بۆ کچانی هاو ڕەگەزی خۆی و زۆر تا کەم بایەخ بە پیاوان نادەن هەروەها بایەخ بە منداڵ بوون نادات، گەر گەیشتە قۆناغی چوارەم یان قۆناغی پێگەیشتنی سێکسی، کاتێ کچ گرنگی دەدات بە تێرکردنی ئارەزووەکانی و دەبێتە هۆی ڕێزلێگرتنی لەلایەن کۆمەڵگەوە، چونکە گەیشتوەتە ئەو قۆناغەی کە کۆمەڵگە لە دەوروبەری دەیەوێ کە پێی بگات چونکە بەپێی ئەزموونەکان بەباشی نازانرێت کە ئافرەت لە هیچ قۆناغێك لە سێ قۆناغەکانی گەشە کردنی سێکسی بوەستێ.

دوای هەموو ئەوانە ئێستا پێناسە کردنی خووی نهێنی ئاسانە -

بریتیە لە هەوڵەکانی کچ بۆ تێرکردنی ئارەزووەکانی بەبێ گەیشتن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر یان بە قۆناغی پێگەیشتنی سێکسی یان گەیشتن بە پیاو لە ڕێگەی هاوسەرگیرییەوە.

هەروەها دەتوانین بڵێین کە سووڕی مانگانە یارمەتی زیاتر هەستیار بوونی کچ دەدات بۆ وورووژاندنە سێکسیەکان.. زۆر لە دایکان هەڵە دەکەن کە بە کچەکانیان لە دوای پێگەیشتن ئەڵێن ئاگاتان لە خۆتان بێت لە پیاوان.. کاتێ پیاوان بۆ کچەکانیان وەك دڕندەیەك دەچوێنن کاتێ باسی پیاو وەکو

ناوانبارو دوژمنی ئافرەت باس دەکەن، لەم تەمەنەدا کە ئارەزووی سێکسی کچ زۆر بە هێزە دایکان هەوڵ دەدەن بیانترسێنن لە پیاوان بۆئەوەی کچان ئارەزووە سێکسیەکانیان کۆت بکەن، ئەوان بەم شێوەیە ئەیانگێڕنەوە بۆ قۆناغەکانی منداڵی سێکسی یان پێش قۆناغی پێگەیشتنی سێکسی و پاشان پاڵیان پێوە دەنێن بۆ کردنی خووی نهێنی.

چوونکە کچ لەو دڕندەیە دەترسێ کە دایکی بۆی باس کردووە کە پیاوە.

کچەکەش پەنا دەباتە بەر تێرکردنی ئارەزوزە سێکسیەکانی بە شێوەی تر ئەویش خووی نهێنیە کەواتە باشتر وایە دایکە ترساوەکە ڕاستیە سێکسیەکان بە ئاسانی بۆ کچەکەی باس بکات، جەخت بکاتەوە لەسەر ئەوەی کە پیاوان دڕندە نین وەك ئەوان وێنای دەکەن هەروەها سێکس هەمووی خراپ نیە، و کۆتایی سروشتی گەیشتنە بە پیاو کە خۆشمان دەوێ لە ڕێگای لیکتێگەیشتنی ڕۆحی و جەسەدی کە ناوی هاوسەرگیریە.

هەروەها کرداری سێکسی بەڕێگای یاسای و ئاینی وەك کردارێکی بایلۆجی لەبەر پاراستنی نەژادی مرۆڤایەتیە.

هەروەها شوو کردوەکانیش:-

ئەم خووە لە ئافرەتە شوو کردووەکانیشدا هەیە،وەك چۆن لە کچاندا هەیە...

زۆر لە خانمە شووکردوەکانیش دەیکەن..ئەو پیاوە کە تەنها بایەخ بە تێرکردنی ئارەزووە سێکسیەکانی خۆی دەدات و هیچ بایەخ بە تێرکردنی ئارەزووی ژنەکەی نیە، پاڵ بە ژنەکەیەوە دەنێت کە خووی نهێنی بکات.

پێویستە لەسەر پیاوان ئەوە بزانن کە هەندێ شوێنی تری ئافرەت جگە لە ئەندامەکانی زاوزێی وەك دەم و مەمکەکان و ڕانەکان و هەردوو لای مل توانای تێرکردنی ئارەزووە سێکسیەکانی ژنیان هەیە بۆیە پێویستە بە بایەخەوە بۆیان بڕوانین.

پێویستە ئەوەش بزانی کە کچ چەند مندالّ تر بوو ئەوا هەموو ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەشی توانای وورووژاندنی هەیە، چەند گەورە تر بوو ئەوا وورووژاندن زیاتر کۆدەبێتەوە لە ئەندامەکانی زاوزێ. تائەو کاتەی کە بەتەواوی ئارەزووە سێکسیەکانی تەنها لە ئەندامی زاوزێ وورد دەبنەوە.

لاوان و... خەونە بە ئاگاییەکان...

کاممان نەمان خوێندوەتەوە لەبارەی ئەو کیژەی کە خەون بە سوارێکی جوانەوە دەبینێ کە بە سواری ئەسپێکی سپی دێ و بۆ ئەوەی بیخاتە پشتیەوە و بەسواری بفرێ و بیبەو بەرەو دنیایەکی پڕ لە خۆشی و خۆشگوزەرانی ؟

لەو خەونەیا دەژی وەك ئەوەی لە ڕووداوێکی ڕاستی و جوانابێ؟

کێ لە ئێمە خەیالّی بەرەلاّ نەکردووە و دابڕاوە لە دنیا بۆ ئەوەی لە ئایندەدا خۆی ببینێتەوە کە بوەتە سەرۆکێکی بەناوبانگ یان پاشایەکی بە توانا، یان داهێنەرێکی زۆر زیرەك یان دەولّەمەندێك کە بە پەنجەی دەست ئاماژەی بۆبکەن، وەلە خەونەکانی دا دەژی ماوەیەك ئیتر کورت بێ یان درێژ، پاشان دەگەڕێتەوە بۆ ژیانی ئاسایی خۆی بە تالّی و شیرینیەکانیەوە.

ئەمانە نموونەی خەونی بەئاگان،ئەمەش دیاردەیەکە لە هەموو تەمەنەکاندا هەیە، بەڵام زۆر جار لای گەنجان زۆر ترە، کە ئاواتەکانیان زۆرن ڕوانینیان بۆ ئاینده ڕەنگاڵە ترە.

ئەم خەونانە لەلایەنی تەندرووستی دەروونناسیەوە، ڕوانینی وایە کە کارێکی هزرمەندانەیە کە هۆشی مرۆڤ پەنای بۆ دەبات وەك هۆیەك لە هۆیەکانی بەرگری لە تەندرووستی دەروونی ئەو کەسەی کە پیادەی دەکا.

بەڵام چەکێکی دوولایەنە، چونکە زیادەڕەوی تیایدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ پەکی بکەوێت لە چالاکیەکانی ڕۆژانەی لە کارو کردەوەکانی. یان خوێندنی، بەڵکو گەر تێیدا نوقم بێ ئەوا دەبێتە نەخۆشیەکی ترسناك لە نەخۆشیەکانی دەروونی.

ئاییندەیەکی ڕەنگاڵە :ـ

بە لەبەر چاوگرتنی سروشتی گەنجان و بە پێی تەمەن و بارودۆخیان، دەبینین گرنگترین خەونەکانی بەئاگا پەیوەندی هەیە بە سێ شتەوە.

- سێکس
- سەرکەوتن لە خوێندن
- ڕوانین بۆ ئاینده

گەنجان ووزەیەکی سێکسی زۆریان هەیە، بەڵام گەنجێك کە ناتوانێ سێکس بە ڕێگەی سرووشتی خۆی بکات بەپێی ئایین و داب ونەریت و لە هاوسەرگیریش دوادەکەوێ، دەبینین لە خەونی بە ئاگای سێکس دا نوقم بووە کە لە نێوان ئەو و کچی جواندا ڕوودەدەن، یان لەگەڵ ئەکتەرە بەناوبانگەکاندا.

ئەم خەونانە هەمیشە لەگەڵ گەنجاندان لەکاتی خوی نهێنی هەروەها پاڵنەرە سێکسیەکانی لە خەونی بە ئاگادا جێبەجێ دەکات، هەروەها گەنجێکی تر هەن خوێندن و گرانی سەرکەوتن و ترس لە ئەنجامی خوێندن لە کۆتایی ساڵ کفتی کردووە، بۆیە لەژیانی ڕاستی ڕای کردووەو پەنای بردووەتە بەر خەونی بە ئاگا:

خۆی تیادا دەبینێ بە سەرکەوتوویی و بە پلەی بەرز، لە هەموو لایەکەوە پیرۆزبایی بەرەو ڕووی دەبێتەوە ئاهەنگی بۆ دەکرێ، دیاریەکانی وەردەگرێ کە سەرکەوتوە لە نێو هاوڕێکانیدا.

لەولاوە گەنجێکی تر هەیە لە ژیانێکی ئاسایی دەژی، ئاواتی ئایندەیەکی ڕەنگاڵەییە پڕلەسەرکەوتن و ناوبانگ و دەوڵەمەندی، دەبینین پێش ڕووداوەکان کەوتووە، نوقم بووە لە خەونی بە ئاگا کە خۆی تێدا دەبینێتەوە، هەموو ڕێگریەکان دەبەزێنێ و خەونەکانی جێبەجێ دەکات، بووەتە سەرۆکێکی گەورە، یان نووسەرێکی بەناوبانگ یان پارێزەرێك. هتد....

کاتێ کە کەس باوەڕی پێنەدەکرد، دەستی کرد بە پڕووپاگەندەی ئەوەی کە فێڵی لێدەکەن و کۆمەڵێك لە مامۆستاو بەڕێوەبەرو کارمەندان سەرکەوتنەکەی دەشارنەوە و ڕێگای ئەوەی لێدەگرن کە ئەو بڕوانامەیە بە دەست بهێنێت.

بۆیە دەستی کرد بە ناردنی سکاڵا بۆ لایەنی دادوەری و چەند شوێنێکی پەیوەندی دار بە بابەتەکەوە.

گەنجێك فەرمانبەرێکی پلە ئاساییە، خەون بە مووچەیەکی زۆر بەرزەوە دەبینێ، وە هەروەها بە پلەیەکی بەرزەوە.

کاتێ کە نەیتوانی ئەوە لە ڕاستیا جێبەجێ بکات، هەوڵی دەدا ئەوە لە خەونەکانیدا بەدەست بهێنێت تاوای لێهات، ئەوەندە خەیاڵ بڵاو بوو خەیاڵەکانی بەڕاستی دەزانی، ڕۆژێك لە شوێنی کارەکەی دەچێتە ژووری سەرۆکی دائیرەکە و پێی ئەڵێ بڕیارێکی وزاری هاتووە بە دەرکردنی ئەو دانانی ئەم لە شوێنەکەی.

ئەمەی زۆر بە هێمنی و بە بڕواوە ووت وە سووریش بوو لەسەری کارەکە وای لێهات تا کێشەکە گەیشتە بنکەی پۆلیس و کۆتایی بەوە هات و ناردنیان بۆ نەخۆشخانەی دەروونی بۆ چارەسەر.

جەنجاڵ بوونی مێشك :-

بۆئەوەی ئەوانەی کەلە خەونی بە ئاگا دەژین بێزار نەبن هەندێ جار من پێم خۆشە دووبارەی بکەمەوە ئەم خەونانە دیاردەیەکی گشتگیرە، هەموو کەسێك دەیکات، وە لە هەموو تەمەنە جیاوازەکاندا.

لە زۆربەی کاتدا تەندرووستیە، هەروەها لە هەندێ کاتدا داهێنەرە زۆر لە هونەرمەندان و داهێنەران خەونە ئاگاییەکانیان گۆڕاون بۆ کاری هونەری یان ئەدەبی گەورە یان داهێنانی زۆر گرنگ.

بۆ ئەوەی خەونە ئاگایەکان بەڕاستی و بە تەواوی ڕوون ببنەوە، ئەڵێم، هەندێ دیاردەی هاوشێوەی هەیە، بەڵام جیاوازە لە ئەو، لێرەدا باسی دوو دیاردە دەکەم:

ئەوە... یان سرووشتیە:.. یان سەرقاڵ بوونی مێشکە.

کەسی سەرقاڵ وەکو ئەو کەسەیە کە خەونی ئاگا دەبینێ، هەردووکیان بیریان پەرش و بڵاوە دوورن لە کەسانی چواردەوریان، کاتێ کەسێك

پرسیارێكی ئاراستە دەكات، وەڵامی ناداتەوە، تەنها ئەو كاتە وەڵامی دەداتەوە كە بگەڕێتەوە سەر باری ئاسایی.

بەڵام لە كاتی جەنجاڵ بوونی مێشك ئەو كەسە لە حاڵەتێكی دیاری كراودایە بەڕاستی كێشەیەكی هەیە، وەك كیشەی دادگا یان مشتو مڕێكی خێزانی یان تەنگژەیەكی دارایی بۆیە بەردەوام بیری لای ئەو كێشەیە دەبێ، بەڵام بە وێنەیەكی چاك، چونكە بە دوای چارەسەرێكدا دەگەڕێ.

...بەڵام دیاردەی نەخۆشی ڕاكیشانی بیرۆكەكانە....

ئەمە نەخۆشیەكی ڕاڕاییە و پڕخەم و پەژارەیە، ئەو كەسە چەند بیرۆكەیەكی دیاری كراو بە مێشكی دا دێت، پرسیاری زۆری وای ڕووبەڕوو دەبێتەوە كە وەڵامی نیە.

هەروەها نەخۆش ناتوانێت خۆی لێ دەرباز بكات، هەرچەند هەوڵی دەرباز بوون دەدات... وەك ئەم پرسیارە كۆنە... كامیان یەكەمن ﴿ هێلكە لە مریشكە یان مریشك لە هێلكەیە ﴾؟

كەسێكی ئاسایی گەر ئەم پرسیارەی هات بە بیردا، لەوانەیە كەمێك بیری لێ بكاتەوە بەڵام بە خێرایی لەبیری دەچێتەوە.

بەڵام كەسی نەخۆش ئەوە ناتوانێت، ناتوانێ واز لە سووربوونی بێنێت، بۆماوەیەكی زۆر لە مێشكیدا دەمێنێتەوە، و دەبێتە نێچیری وەڵامەكەی دەبێ بگاتە وەڵامەكەی، بۆیە لەو كاتانەدا ناتوانێ هیچ كارێكی بیری تر بكات.

لێكچوون لەنێوان ئەو دووەی سەرەوە واتا خەونی ئاگاو ڕاكێشانی بیر ئەوەی خەونی بە ئاگا بە خێرایی نامێنێ و ئەو كەسە دەگەڕێتەوە بۆباری

هەرچەند لێبهێنێت وازی ناتوانێ کەسەکە تر ئەوی بەڵام خۆی، ئاسایی هەوڵیش بدات.

خەو بینینی سێکسی دیاردەیەکە ڕوودەدات هیچ ترسی نیە !!

خەون بینین دیاردەیەکە لە هەموو تەمەنێك ڕوودەدات بەڵام زیاتر لەتەمەنی گەنجی و هەرزەکاریدا ڕوون و ئاشکرایە، هەربۆیە زۆر ترس و نیگەرانی لەسەر هەیە و پرسیاری زۆر دەربارە دەکرێ.

- ئایا زیانی هەیە بۆتەندرووستی ؟
- ئایا کاردەکاتە سەر توانای سێکسی لە کاتی هاوسەرگیری؟
- ئایا کارتێکردنی لەسەر ئافرەتان هەیە وەك چۆن لەسەر پیاوان هەیە؟

وەزۆر پرسیاری تر کە هەن ؟

بۆلابردنی هەموو شاراوەکان ئەوە دەبێ بووترێ، دەربارەی ئەو بابەتەی کەبیری زۆر خەڵکانی جەنجاڵ کردووە..... خەون بینین..

دەوترێ ئەو گەنجە خەونی بینیوە واتا گەیشتە ڕیزی پیاوان، زاراوەی خەونی سێکسی و زۆر ناوی تری لێ نراوە.

ئەوە بەبێ ویست ڕوودەدات، واتا بەبێ ئەوەی کەسەکە هیچ دەست تێوەردانێکی وورووژاندنی کردبێ کە ببێتە هۆی خەون بینینەکە.

ئەمە جیاوازی ئەوەیە لە خووی نهێنی کە کەسەکە خۆی پێی هەڵدەستێ، خۆی دەیوروژێنێ بۆ ئەوەی ئارەزووی سێکسی بێتە دی.

خەون بینین و ئەم بنچینانە :ـ

خەون بینین دیاردەیەکی سروشتیە بۆ هەموو نێرینەیەك لە تەمەنی پێگەیشتنەوە تا کۆتایی تەمەنی، هەمیشە دوای خەون بینینی سێکسی و ڕەپ بوونی چۆك، دەڵێین هەمیشە چونکە بەبێ خەو و بەبێ ڕەپ بوون نابێ، بەشێوەیەك کە کەسەکە نازانێ خەون دەبینێ تەنها کاتێ لە خەو دەبێتەوە دەبینێ پۆشاکەکانی پیس بووە بە شلەی سپێرم.

ژمارەی خەون بینین جیاوازە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر، هەروەها لە هەمان کەس جیاوازە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر، لەوانەیە لە هەفتەیەکدا سێ تا چوار جار ڕوو‌بدات، ئەمجا مانگانێك یان زیاتر هیچ خەون نەبینێت.

نەخۆشی نیە :ـ

خەون بینین دوو جۆرە :

١- سرووشتی (فسیۆلۆجی)

٢- ناسروشتی (نەخۆشی)

جۆرە سرووشتیەکەی واتا پڕ بوونی چیکڵدانە توخمیەکانە بە شلەی توخم، جۆرە نەخۆشیەکەی لەوەوە سەر هەڵدەدات کەنەخۆش وەك (سیلان) واتا (ئاوی لەبەر دەڕوات) بە درێژ خایەن یان هەوکردنی پرۆستات، یان هەو کردنی بەشی دواوەی جۆگەلەی میز.

پێویستە زۆری خەوبینین وا ڕاڤە نەکرێ کە لە ئەنجامی نەخۆشیە، بەبێ پشکنینی ووردی ئەندامەکانی میز کردن و زاوزێ.

لەوانەیە ئەو پشکنینانە هەریەك لە کۆئەندامی میزکردن و پرۆستات بگرێتەوە کە بە ووردبین دەکرێت بۆ میزڵدان.

پێویستە ئەوە بزانرێت كە زۆری خەون بینین لە جۆری (فسیۆلۆجی) سرووشتیەكەی نەخۆشی نیە چونكە بە كارێكی سرووشتی لەش دادەنرێت، بۆ بەتاڵ كردنەوەی ئەو شلە توخمەی كە كۆی كردووەتەوە بۆبەردانەوەی ئەو لافاوە بەندكراوەی حەزی سێكسی خود كە شوێنی دەركردنی نیە بە ڕێگای یاسایی نەبێت.

پێویست ناكات بترسی:-

بارودۆخی تر هەیە كە دەبێتە هۆی خەون بینین.

- بۆ نموونە گەنجێك پێشتر خووی نهێنی زۆر كردووە، پاشان دەستی لێهەڵگرتووە.

- پیاوێك خووی گرتووە بە جووت بوونی هاوسەری، پاشان لەبەر دۆخێكی تایبەتی وەستاندوویەتی وەك لەماڵ نەبوونی ژنەكەی یان نەخۆش كەوتنی ژنەكەی.

لەم بارانەدا لەش پەنا دەباتە بەر ئاو هاتنەوە لە خەودا بۆ بەتاڵكردنەوەی توخمی ناو چیكڵدانەكان كە خووی گرتووە بە بەتاڵ بوونەوەی بەردەوام.

هەندێ هاوسەران سكالا لە خەو بینین دەكەن سەرەڕای ئەوەی كە لەگەڵ هاوسەرەكانیان جووت دەبن، ڕاڤەی زانستی ئەم دیاردەیە: ژنەكە هەڵناسێ بە ئەركی خۆی لەم بارەیەوە: ئەم پیاوانە وەك پیاوانی تر سەرەڕای جووت بوونی هاوسەری خووی نهێنی دەكەن. هۆكارەكەی ئەوەیە پێش هاوسەرگیری زیادە ڕەویان كردووە لەم خووەدا. بە شێوەیەك كە تێربوونی سێكسی لە هۆشیاندا بەو خووە وە بەستراوەتەوە، بۆیە جووت بوون

لەگەڵ ژنەکانیاندا بەڕێگەی سرووشتی مۆلگەکانی چێژوەرگرتن لە کۆئەندامی دەمارییاندا تێر نابێت.

پێویستە ئەو کەسانەی کە سکالاّ لە دیاردەی زۆری خەون بینین دەکەن بزانن کە ترسیان لەم دیاردەیە کاردانەوەی پێچەوانەی هەیە... بۆیە پێویستە ئەم ترسە لە مێشکیان دەرکەن، ئەگینا بەردەوام دەبن لە خەون بینین، پێویستە هەموو کاتێك پێش خەوتن میزڵدانیان بەتاڵ بکەنەوە لە میز.

- نابێ خواردنەوەی کهولی و بیرە بە شەو بخۆنەوە چونکە کۆئەندامەکانی سێکسی لە مۆڵگەکانی دەمارەکان چالاك دەکەن، بەڵام خواردنەوەی کهول کارتێکردنی باشی نیە لەسەر سێکس بە شێوەی سرووشتی و توانای سێکسی بە هێز ناکات، کاردەکاتە سەر دەمارەکان بەبێ کاربکاتە سەر کرداری جەسەدی، بۆیە باش نیە لە کاتی پێش سێکس کردن کهول بخورێتەوە.

- زۆر بایەخ مەدە بە ئەندامەکانی زاوزێ واتا زۆر بیریان لێمەکەرەوە.

- ئاراستە نەکردنی گەنجان بۆ وەرزش و ئارەزووەکانی تر سەرقاڵ نەبوونیان بەشێوەی گشتی.

- زۆر جار بە گەنجان دەوترێت پشتوێنێك لە پشتت ببەستە و گرێیەکی تێ بخەلە ناوەڕاستی پشتت بۆ ئەوەی لەسەر پشت نەخەوێ، لەوانەیە ئەوە هۆکارێك بێت بۆ دووبارە بوونەوەی ئەو خەوبینینە چونکە مێشك سەرقاڵ دەبێت بە ئەو بیرانەوە.

- هەموو جۆرە خواردنەکان ئاسایییە بخورێت جگە لە (تونەکان) د خواردنە (گەرمەکان) بە گوێرەی توانا، بەتایبەتی نانی شێوان زووتر

بخورێت، یا پێك نەهاتبیّ لە خواردنێك کە بە گرانی هەرس بێت کە غازاتی
هەبیّ لە هاوشێوەی ئەو خواردنانە بێت.

- لابردنی ئەو هۆکارانەی کە دەبێتە هۆی ئاگادار بوونەوە و وروژاندن وەك پڕی ڕێکە و میزڵدان، نەپۆشینی پۆشاکی تەسك کە پەستان بخاتە سەر ئەندامەکانی زاوزیّ وەکو بیجامەی تەسك.

- چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی پرۆستات و جۆگەلەی میز گەر تووش بووین بە هەر نەخۆشیەك.

- تێبینی کراوە کە کافوور هێورکەرەوەیەکی باشە بۆ مۆلگەکانی سێکس لە مێشك، بۆیە بەسوودە لەگەڵ هەندیّ هێورکەرەوەی تر.

هەروەها ژنانیش:-

پێش ئەوەی ئەم بابەتە بەجێبهێڵین کە مێشکی زۆر کەسی جەنجاڵ کردووە، ئاماژەی ئەوەی بۆ دەکەین کە ئەوە دیاردەیەکی هاوبەشە لە هەردوو ڕەگەز، ژنانیش لەوانەیە ئەوەیان لیّ ڕوو بدات، بەڵام بە شێوەیەکی کەمتر، لە مێدا (فرێدراو) بریتیە لە دەردانەکانی ڕژێنی ﴿ بارپۆلین ﴾ بەشێوەیەکی گشتی خەونی کچانی پاکیزە جیاوازی هەیە چونکە لە ئەنجامی خوی نهێنی یە، وەك ئەو خەونانەی کەئافرەتی بە مێرد دەیبینێت کە لە ئەنجامی بەیەکگەیشتنی سێکسی نێوان ژن و مێرد هەیە.

ئەم حاڵەتە هەمان ترسناکی نیە لە ژندا وەك لە پیاواندا هەیەتی، وە چارەسەریشی: تەنها بە هەندیّ پاکو خاوێنی و هێورکەرەوە و خۆششتن بە ئاوی سارد دەبێت.

بڕواتان بەو قسە هیچ و پووچانە نەبێت لەبارەی سێکسەوە؟؟:

لە بارەی سێکسەوە قسەی پووچ زۆرن و دووبارەی دەکەینەوە هەر دەوترێتەوە، وای لێهاتووە کەباوەڕی تەواومان پێیان هەبێ. بەسنوورێك کە بووەتە ڕاستیەکی جەخت لەسەرکراو لای زۆر کەسان لە هەردوو ڕەگەز. وە زیانەکەشی لێرەدایە.

بۆیە ئێمە چەند نموونەیەکت بۆ دێنینەوە وە دەیخەینە بەرچاو بەڕوونی بەبەڵگەی یەك لاکەرەوە:

بوونی تووك لە شوێنە زانراوەکانی ئافرەت دەبێتە هۆی زیاد بوونی حەزی سێکس:

لەوانەیە وابێت هەرچەندە لە لایەنی دەروونیەوە هەڵەیە چونکە لە لایەنی ئەندامیەوە هیچ پەیوەندیەك نیە لە نێوان تووك و شوێنی و ووروژانی سێکسیەوە.

چوونکە ووروژاندن لە بنچینەدا پەیوەندی بە هەندێ شوێنی هەستیارەوە هەیە لە لەشیدا وەك گۆکان و ناوچەی زێ، بەڵام لە لایەنی دەروونیەوە هۆکانی ووروژاندن ناسراو و جیاواز و جۆراو جۆر و زۆرن.

پیاو دەتوانێ جۆری کۆرپەلە دیاری بکات لە ڕێگای پەیوەندی سێکسیەوە؟!

دەتوانرێ لەلایەنی تیۆری و زانستیەوە ئەوە بکرێ، بەڵام لایەنی کرداری تائێستا لە بازنەی نیمچە نەبووندایە، وەك زانراوە ئەو هێلکۆکەی کە ژن دەری دەدات سیفاتی مێ هەڵدەگرێ، بەڵام توخمی نێر نیوەی نێرەو نیوەی مێیە، ئەگەر یەك دانەی مێ لە توخمی نێر یەك بگرێ لەگەڵ یەك

مێلکەی ژندا ئەوا منداڵەکە کچ دەبێت، وەگەر دانەی توخمی پیاو نێر بوو ئەوا کوڕ دەبێ.

لەسەر ئەو بنەمایە ئەگەر ڕێگایەك دۆزرایەوە کە بتوانرێت یەکێك لە جۆرەکانی توخمی پیاو لە ناو ببرێت ئەوا دەتوانرێت زاڵ بین بەسەر جۆری منداڵدا واتا گەر بتوانرێت دانە توخمە مێینەکان لە ناو بەرین و تەنها نێرەکان بمێننەوە ئەوا دەتوانرێ ئەو دایکە منداڵی کوڕی ببێت.

لەوانەیە لە داهاتوودا لە ڕێگای بەکار هێنانی ماددەی کیمیاوی جۆراو جۆرەوە پلەی ڕوونی دیواری هێلکۆکە بگۆڕدرێت، ئەم دیوارە ڕێگا بە زیندەوەری نێر بدات بچێتە ژوورەوە و ڕێگا بە زیندەوەری مێ نەدات بچێتە ژوورەوە و یان بە پێچەوانەوە.

بەڵام هەموو ئەمانە هێشتا لە بواری توێژینەوەی زانستیدان، و هێشتا نەگەیشتوونەتە بواری کرداری زانستی.

درێژی چۆك پلەی چێژ وەرگرتن زیاد دەکات؟

قسەیەکی پووچە، درێژی چۆك نیشانەی بە توانایی پیاو نیە لە کرداری سێکسیدا، لەوانەیە درێژی ئەندامی یەکێك تەنها (١٠) سم بێت و بتوانێ کرداری سێکسی زۆر بە تەواوی ئەنجام بدات، وە بە پێچەوانەوە، لەوانەیە ئەندامی کەسێك زۆر درێژ بێت بەڵام نەتوانێت کرداری سێکسی بە تەواوی ئەنجام بدات.

کەواتە لێرە گرنگ هێزی ڕەپ بوونە، و زاڵبوون لە فرێدان، ئەمانە هۆکاری گرنگن لە تێربوونی سێکسی لە ژنان و پیاواندا.

Scanned by TapScanner

دەكرێ پیاو ببەسترێ؟!

بڕوایەكی پووچی تر، هەندێ جار دەبیسین كە پیاوێك ناتوانێ بەكاری خۆی هەستێ لە لایەنی سێكسیەوە لەگەڵ خێزانیدا. چونكە بەستراوە، بەڵام ڕاستیەكەی وانیە.

ئەوە تووشی خاوبوونەوەیەكی كاتی هاتووە و زۆر جار ئەوە لایەنی دەروونیە، ئەو حاڵەتە نامێنێت دوای ئەوەی ئەو كەسە باوەڕی بەخۆی دەگەڕێتەوە دوای سەردانی پزیشكی تایبەت وە گەر حاڵەتەكە ئەندامییش بێت ئەوا دەكرێ بە دەرمان چارەسەربكرێ و پزیشكی تایبەت چارەسەری بداتێ و لە ماوەیەكی كورتدا چاك دەبێتەوە.

زۆری جووت بوون دڵ و چاو لاواز دەكات:

نەخێر وانیە، مەگەر كەسەكە خۆی بۆ نموونە نەخۆشی دڵ یان سێنگی هەبێت، بۆكەسی تەندرووست زۆری جووت بوون هیچ زیانی نیە گەر كەسەكە خۆی توانای هەبێت. هەروەكو كەسێك كە یاری وەرزش یان قورسی هەڵگرتن بكات. هەركەسەو ووزەیەكی دیاری كراوی هەیە، جیاوازی هەیە لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر.

بەهەر حاڵ پێویستە مرۆڤ خۆی زۆر ماندوو نەكات بە سێكس كردن یان هەر چالاكیەكی تر چوونكە گەر زۆر خۆت ماندوو بكەیت ئەوا زیانی هەیە بۆ تەندرووستیت.

دووبارە بوونەوەی جووت بوون لە شەوێكدا دەبێتە هۆی بوونی دووانە (توأم):

زۆر دەگمەنە، لە گۆڤارێكدا بلاّوبوەوە ئافرەتێك دوو منداڵی بووە یەكێكیان سپی و ئەوی تر یان ڕەش، كە پرسیاریان لێكردووە ئەمە چۆن بووە؟ لەوەلاّمدا ووتبوی لە هەمان شەودا لەگەڵ دوو كەس یەكێكیان سپی و ئەوی تریان ڕەش بوو سێكسم كردووە، ئەمەش هەر بە ئاشكرایی زۆر دەگمەنە چونكە هێلكە دان لە مانگێكدا تەنها یەك هێلكە دەردەدات، زۆر دەگمەنە كە ببێ بە دوو.

ژنی نەزۆك وەلاّمدانەوەی بۆ نە نجامدانی سێكس زیاترە؟

دەبێ بەلاّم زۆر دەگمەنە، بە پێچەوانەوە دەبێ وا نەبێ، چونكە هەر كارێكی ناشەرعی دەرەوەی ژن و مێردایەتی كێشەی گەورەی لێدەكەوێتەوە دەبێتە هۆی كەمی ئارەزووی سێكسی، هەروەها ترسیش هەیە لە خۆ بەكەم زانین لە بەر منداڵ نەبوون.

حەبی بەرگری منالّ بوون دەبێتە هۆی كەمی ئارەزووی سێكسی؟

ئەبێ لە هەندێ حاڵەتی كەمدا ئەو حەبانە ببنە هۆی كەمی ئارەزووی سێكسی لای ژنان، هەرچەند ئەو حاڵەتانە زۆر كەمن، وە زۆربەیان دەگەڕێنەوە بۆ بارە دەروونیەكە، بۆیە نابێ لۆمەی حەبی منالّ نەبوون بكەین لەم حاڵەتانەدا، بە تایبەتی سێكس بە زۆری لایەنی دەروونی ڕۆڵی تێدا دەبینێ.

قەڵەوی نەخۆشی سەردەم:

لە گەشتی گەڕان بە دوای جوانی و هێزدا، هۆکارێکی گرنگ سەر هەڵدەدات، ئەویش خۆ دەرباز کردنە لە قەڵەوی ئەو قەڵەوییەی کە شێوەی لەش تێك دەدات، کاردەکاتە سەر تەندروستی و چالاکی. هەردوو ڕەگەز چۆن بگەن بەم هەنگاوە لە پێناو لەشێکی گونجاو و تەندرووست، دوور لە نەخۆشی.

یەکێك لە پسپۆرەکان وا دەڵێ:

قەڵەوی لە سەرەتاو کۆتاییدا هۆکارەکەی زۆر خۆریە، چ هۆکاری تریش هەبن، وە زۆر خۆریش بە ڕێژەیە، لەوانەیە هەندێ نانی کەم بخۆن و کێشیان زیاد بکات و لەوانەیە هەندێ کەسی تر زۆریش بخۆن و هیچ کێشیان زیاد نەکات.

زۆری خواردن بە ڕێژەیە و پەیوەندی هەیە بە بڕی پێویستیمان بە وزە، وە ئەویش پشت دەبەستێت بە بڕی ئەو وزەیەی کە ڕۆژانە خەرجی دەکەین بە کۆششی دەمارەکانمان.

هەندێ کەس کۆششی دەمار زۆر دەکات، بۆیە پێویستی بە وزەیەکی زۆر دەبێت، بۆیە دەبینین بڕی خواردنی چەند زۆر بێ نابێتە هۆی قەڵەوی، وە پێچەوانەکەشی ڕاستە هەندێ کەس هەن کە هیچ کۆششی دەماری ناکەن تەنها کاری مێشك دەکەن ئەوا زۆر جار هەرچەند خواردنی کەم بخۆن بەڵام دەبینی بە ڕێژەیەك قەڵەو دەبن.

یەکەم جار خواردن !!؟

پێویستە بزانی حەزی تەندرووست خاوەنەکەی دوور دەخاتەوە لە کێش زیادی، قەڵەوی زۆر هۆکارەکەی لە ئەنجامی حەزێکی نەخۆشە، لەوانەیە تێکچوونی حەز (شهیه) بە هۆی تێکچوونی دەروونیەوە بێت، بۆ نموونە هەندێ کەسی قەڵەو هەن دەتوانن بە درێژایی ڕۆژ هەر بخۆن ناتوانن بە بێ خواردنی شێوێك بخەون، هەروەها دەبینین نانی شێویان بڕەکەی زۆر زیاترە لەپێویستیەکانی ڕۆژانە، بۆیە تا دێت قەڵەو تر دەبن.

هەروەها قەڵەوەکان زۆر جار لەبەر برسێتی نان ناخۆن بەڵکو لەبەر خواردن ئەخۆن، بۆیە حەزیشیان خاوە و تەمەڵە و هەندێ جار ئیش ناکات.

هەروەها هەندێ جار کەسێکی قەڵەو، کاتێ تووشی کێشەیەك دەبێت و مێشکی قاڵ دەبێ خواردن زۆر تر دەخواو ئەوەش دەبێتە هۆی زیاد بوونی کێشی، بۆیە گەر ئەم ڕاستیانە بخەینە پێش چاومان دەبینین کەم کرنەوەی کێش لە سەرەتاو کۆتاییدا پشت دەبەستێت بە کەم کردنەوەی خواردن و زیاد کردنی کۆششی دەمار، هەروەها حەز (شهیه) لەسەر تێر بوون بە خواردنی بڕی گونجاو.

بەڵام لەوانەیە زۆر لە نەخۆشەکانی قەڵەوی، سەرنەکەون لە ڕێسایانە، و دەڵێن ئێمە هیچ ناخۆین و بەڵام کێشمان زیاد دەکات،

لێرەدا پێویستە بزانی گەر خواردنیش کەم بکەیتەوە و کێش زیادی کرد، کەواتە ئەوەی دەیخۆی لە پێویستی لەشت زیاترە بۆیە لەم حاڵەتەدا پێویستە کۆششی دەمار زیاتر بکرێت، تا بتوانی کێش کەم بکەیتەوە.

ڕێگای ڕاست:

لەم چەمکەوە دەست پێبکەین، لیستێکی خواردنتان پێشکەش دەکەم دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کێش بەڕێژەی یەك کیلۆ لە هەفتەیەکدا واتا لە مانگێکدا چوار کیلۆ بەم شێوەیەی لای خوارەوە....

١- نانی بەیانی:

_ ٤/١ ی نانێك

_ هێلکەیەك یان (٣) کەوچك لە پاقلەی کوڵاو یان پێنج دانە زەیتون.

_ یەك کوپ چا یان قاوەی خۆماڵی بە یەك کلۆ شەکر.

٢ – نانی نیوەڕۆ :

– نیو نانی خۆماڵی ئاسایی

– گۆشتی سوور یان مریشك بەبڕی (١٥٠) غرام

– زەلاتە: پێکهاتبێت لە مانە کاهو/ تەماتە / خەیار

– سەوزەی تازە

– یەك پرتەقاڵ یان یەك قاژ کاڵەکی بچووك بەپێی ئەو میوەی کە هەیە لەو وەرزەدا.

٣ – نانی شێوان:

– ١ / ٤ ی نانێك

٢- کوپێکی ناوەند لە شیر یان وەك ژەمی بەیانی دەتوانی کوپێکی تر چا بخۆیتەوە لە کاتژمێر پێنج بەیەك کلۆ شەکرەوە.

دەتوانی ئاو بخۆیتەوە بەڵام ساردەمەنی و خواردنەوەی گازی قەدەغەیە تەنها لەیەك شووشەی ئاسایی نەبێت.

وەرزش :

بەڵام خاڵێکی گرنگی تر ئەویش زیادکردنی کۆششی دەمارەکانە، وەرزش مۆیەکە هەموو کەس ناتوانێ بیکات تەنها ئەو کەسانەی کە کاتی بەتاڵیان هەیە دەکرێ ئەو کاتەیان بەشێوەیەك لە شێوەکانی وەرزش سەرقاڵ بکەن کە یارمەتی کەم کردنەوەی کێش دەدەن.

بەڵام ئەو کەسانەی کە ناتوانن هاتووچۆی یانەکانی وەرزش بکەن بەهۆی سەرقاڵیان بە ئیشی رۆژانەوە دەتوانن وەرزشی ڕێکردن بکەن، بە ڕۆشتنیان بۆ شوێنی کارەکەیان بە پێیان، وە هاتنەوەی بۆ ماڵ بە پێ، هەروەها ئەو ئافرەتانەش کە لە ماڵەوەن دەتوانن هەندێ وەرزشی سووك بکەن، دەبێ لە ماڵەوە کۆششی دەمارەکان زیاد بکەن بە هەر ڕێگایەك بێت.

حـــەز:

خاڵی سێیەم باشترینیانە ئەویش ڕاهێنانی حەزە (شهیە) چونکە ئەمەیان گرنگترین خاڵە بۆ پاراستنی بەردەوامی کێش و ڕێکی لەشت گەر ئەمەت لەیاد کرد و خۆت ماندوو کرد بۆ دابەزینی کێشت، ئەوە زۆر بە ئاسایی کێشت زوو بەزوو دەگەڕێتەوە شوێنی خۆی و زیاد دەبێتەوە بەڵام بە ڕێگایەکی ناتەندرووست دەبینین سێنگ بەرز بووەو گەورە بووە یان رانەکان و سمتەکان گەورە تر بوون بۆیە ڕاهێنانی حەزو چاك کردنەوەی ڕێگایەکی تەندرووستە بۆ پاراستنی کێش و ئەمەش ئەو ڕێگەیەیە کە بەڕاستی کێش کەم دەکاتەوە.

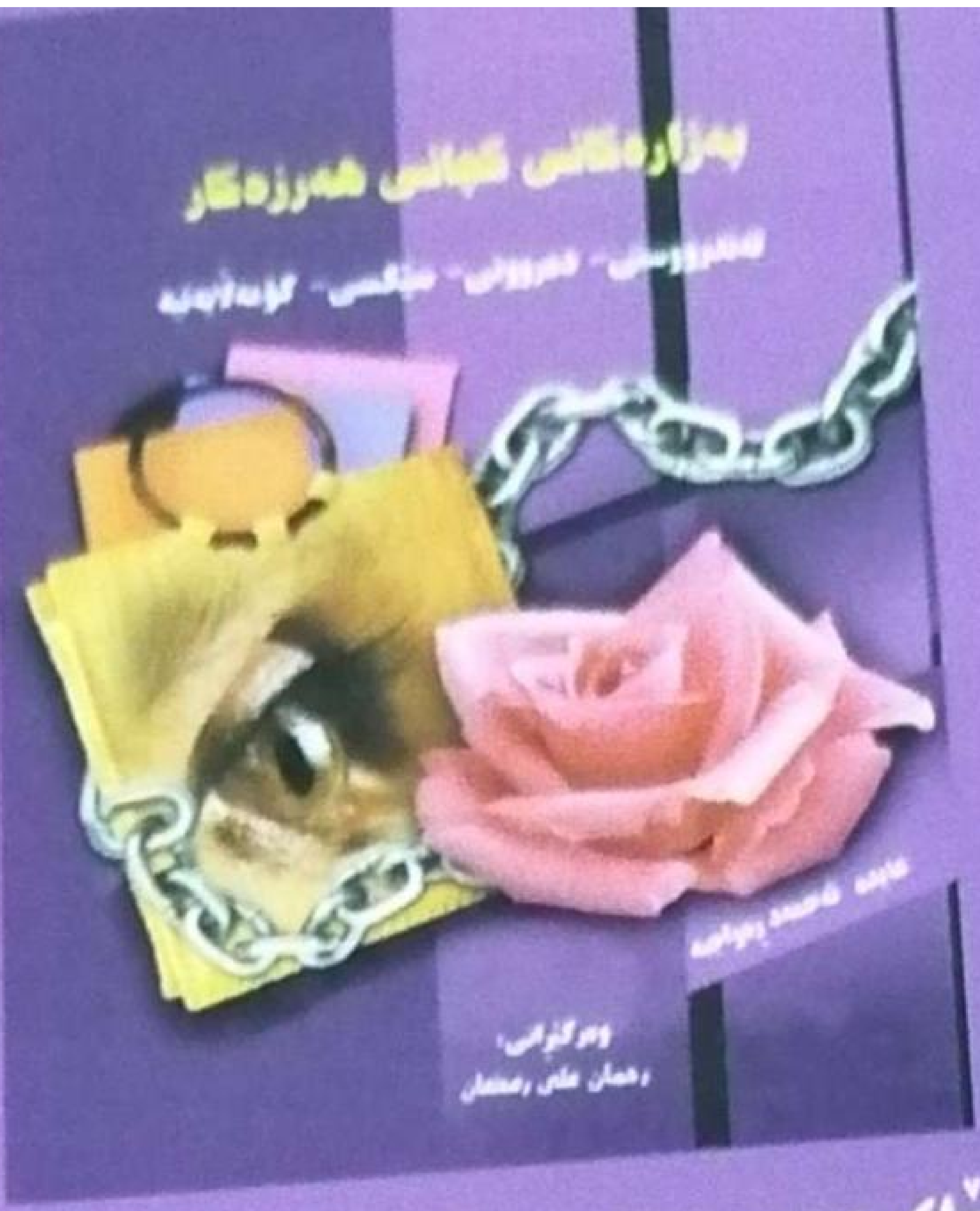
پێڕست

کاتێ لە کچێك دەپرسین دەربارەی: ــــــ ٥
ئایا خۆشەویستی لە یەکەم بینین سەرکەوتو دەبێ؟ ــــــ ٦
ئایا جووت بوون بەبێ خۆشەویستی و دەزگیرانداری دەبێ؟ ــــــ ٧
چی پێویستەو چی پێویست نیە لەماوەی دەزگیرانداری؟ ــــــ ٧
بۆ هەندێ جووت بون سەرکەوتوو نابێ؟ ــــــ ٨
چی دەزانی دەربارەی پەردەی کچێنی؟ ــــــ ٩
کەواتە چی پێویستە بیزانی دەربارەی ئەو پەردەیە؟ ــــــ ٩
بەڵام بڕی ئەو خوێنە چەندە؟ ــــــ ١٠
ئایا بەبێ کردنی پەیوەندی سێکسی ئەو پەردەیە دەدڕێ؟ ــــــ ١١
ئایا گەر کچ دەسپەڕ بکات دەبێتە هۆی دڕانی ئەو پەردەیە؟ ــــــ ١١
ئایا وەرزش کردن کار دەکاتە سەر پەردەی کچێنی؟ ــــــ ١٢
ئایا دەردانە زێیەکان نیشانەی دڕانی پەردەی کچێنیە؟ ــــــ ١٢
ئایا کچان دەتوانن پشکنین بۆ خۆیان بکەن تا دڵنیا بن لەسەلامەتیان؟ ــــــ ١٢
ئایا پەردەی کچێنی لەیەکەم پەیوەندی سێکسی ئازاری زۆرە؟ ــــــ ١٢
باشترین ڕێگا بۆ دڕانی ئەو پەردەیە کامەیە؟ ــــــ ١٣
ئایا ئەو پەردەیە جگە لەمرۆڤ لە گیاندارانی تر هەیە؟ ــــــ ١٣
بیرۆکەیەکی گشتی دەربارەی ئەندامی زاوزێی مێینە؟ ــــــ ١٣
کۆئەندامی زاوزێی مێینە لەم بەشانەی خوارەوە پێکدێت... ــــــ ١٤
هێلکەدانەکان: ــــــ ١٥
فەرمانەکانیان.... ــــــ ١٥
گەشەی مناڵدان:... ــــــ ١٧
هێلکە دان تووشی زۆر نەخۆشی دەبێت بەڵام گرنگترینیان ئەم سێ نەخۆشیەیە: -١٨
تێکچونی فرمانی: - ــــــ ١٨
تەنها بۆ کچی هەرزەکار:... ــــــ ١٩

چۆن ئەم کەسەرو وەڕسیە لە ژیانت نامێنێ... ١٩
تێکچونەکانی سووڕی مانگانە:... ٢٠
ڕژێنەکانی زێ:.. ٢١
نیگەران مەبە لەو ئازارانەی کە لەگەڵ سووڕی مانگانە دا دێن:... ٢١
دەردانەکانی زێ...مانای چیە؟ ٢٣
هۆیەکانی بۆن ناخۆشی دەردانەکانی زێ.... ٢٣
چۆن قژت هەمیشە بە تاجی جوانیت بمێنێتەوە؟ ٢٥
هۆکارەکانی قژوەرین:... ٢٦
بۆ پارێزگاری کردن لە قژ:... ٢٧
چەند ئامۆژگاریەك:... ٢٧
جوانی ژن.... ٢٩
ئامادەکراوەکانی جوانکاری:.. ٣٠
پرسیارێك بۆ ئافرەتان !! ٣١
هەوکردن:... ٣٢
ئاو و سابون ! ٣٣
مووی سمێڵ و ڕیشی کچی هەرزەکار !! ٣٤
شێرپەنجەی سینگ: ٣٦
هۆیەکانی:... ٣٧
گرنگترین بارودۆخ یان هۆکارەکان: ٣٧
ئاگادارکردنەوەیەك بۆ کچانو کوڕانمان !! ٣٨
ئایا چارەسەری نوێ هەیە بۆ زیپکەی لاوی؟ ٣٩
ئەو وەڵامانە چی شتێکی نوێیان پێیە بۆ چارەسەری زیپکەی هەرزەکاری؟! ٤٠
توێژینەوەی زۆر؟! ٤٠
ئەوەی تێبینی دەکرێ لەم ڕێگایە:... ٤١
دەرمانی نوێ؟! ٤٢
ئایا دڵە ڕاوکێ ی گەنجان...چارەسەری هەیە؟! ٤٤

بۆنارامی مێشکت...نارەزوو باشترە لە چارەسەر !! ٤٥
هەمیشە لە یـادت بێ کـەـ: ٤٦
نارەزوو تەنـها فریـاد ڕەسـە: ٤٦
لەماوەی هەرزەکـاری دا:ـ ٤٦
نایا جێگرەوەی سێکس هەیە؟ ٤٦
لیـگەڕێ بـا هەڵـە بکەن !! ٤٨
گۆڕانەکانی هەرزەکاری پێویست بە نیگەرانی ناکات : ٥١
دیاردە هاوبەشەکانی ئەم کارتێکرنانە ئەمانەن:ـ ٥٢
گفتوگۆیەکی تایبەت بە گەنجان لەهەردوو ڕەگەز:ـ ٥٤
ئەم نیشانانە ڕێنوێنی سەرکەوتن بە سەریاندا دەکەن... ٥٥
ئەم گرفتە ڕەگەزیانە لەژیانی لاوان...هەموو خەیاڵن ! ٥٦
یەکـجـار لەهەفتـەیـەکـدا:ـ ٥٧
لەوانەیە گرنگترینی ئەم کێشانە:ـ ٥٧
کـەم بیرکردنـەوە لە سێـکس:ـ ٥٨
دەردان:ـ ٥٩
خووی نهێنی:ـ ٦٠
چەند ڕاستیەك کە پێویستە لەمناڵی و لاویدا لەسەریان بزانرێت. ٦٠
پاکو خاوێنی ئەندامەکان:ـ ٦١
ڕووی زیـانبـەخـش:ـ ٦٢
ووتەی گرنگ بۆلاوان سەبارەت بە ـ خووی نهێنی:ـ ٦٣
بـۆچـی؟ ٦٤
زیانـەکە لە کوێدایـە؟ ٦٥
خەیاڵەکانی نیگەرانی !! ٦٦
هەمیشە لەبیرت بێ !:ـ ٦٨
بۆئەوەی کچان نەبنە دیلی خووی نهێنی:ـ ٦٨

چی ڕوو دەدات گەر کچێك نەگەیشتە قۆناغی پێگەیشتنی تەواو و پاشان هاوسەرگیری؟ ٦٩
ڕاستیە سێکسیەکان: ٧٢
دوای هەموو ئەوانە ئێستا پێناسە کردنی خووی نهێنی ئاسانە ٧٢
هەروەها شوو کردووەکانیش: ٧٣
لاوان و... خەونە بە ئاگاییەکان... ٧٤
ئایندەیەکی ڕەنگاڵە: ٧٥
جەنجاڵ بوونی مێشك : ٧٧
خەو بینینی سێکسی دیاردەیەکە ڕوودەدات هیچ ترسی نیە !! ٧٩
خەون بینین و ئەم بنچینانە: ٨٠
هەروەها ژنانیش: ٨٣
بڕواتان بەو قسە هیچ و پووچانە نەبێت لەبارەی سێکسەوە؟؟: ٨٤
پیاو دەتوانێ جۆری کۆرپەلە دیاری بکات لە ڕێگای پەیوەندی سێکسیەوە؟ ! ٨٤
درێژی چۆك پلەی چێژ وەرگرتن زیاد دەکات؟ ٨٥
دەکرێ پیاو ببەسترێ؟! ٨٦
زۆری جووت بوون دڵ و چاو لاواز دەکات: ٨٦
دووبارە بوونەوەی جووت بوون لە شەوێکدا دەبێتە هۆی بوونی دووانە (توأم): ٨٧
ژنی نەزۆك وەڵامدانەوەی بۆ ئەنجامدانی سێکس زیاترە؟ ٨٧
حەبی بەرگری منداڵ بوون دەبێتە هۆی کەمی ئارەزووی سێکسی؟ ٨٧
قەڵەوی نەخۆشی سەردەم: ٨٨
یەکەم جار خواردن !!؟ ٨٩
ڕێگای ڕاست: ٩٠
وەرزش : ٩١
حەز: ٩١



کاتێ لە کچێك دەپرسین دەربارەی :
خۆشەویستی- دەزگیرانداری - شووکردن....

ئەم پرسیارانە زۆر جار لەمێشکی کچی تازە پێگەیشتوودا دەسووڕێنەوە، چونکە ئەو دەیەوێت ڕێگای خۆی هەست پێ بکات لەئایندەدا، کاتێ ئەبێ بەژن و زاوای دواڕۆژ لەباوەشی دەگرێ لەهێلانەیەکی خۆشی جواندا.
ئێستا پرسیار دەربارەی خۆشەویستی و دەزگیرانداری وشوکردن دەکات و وەڵامێکی دوورو درێژ وەر دەگرێتەوە کە لەو ڕێگا درێژەی بەرەو دڵنیای سۆزداری و خێزانداری ڕێنوێنی دەکات.

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا

نرخی (2000) دینارە

Scanned by TapScanner