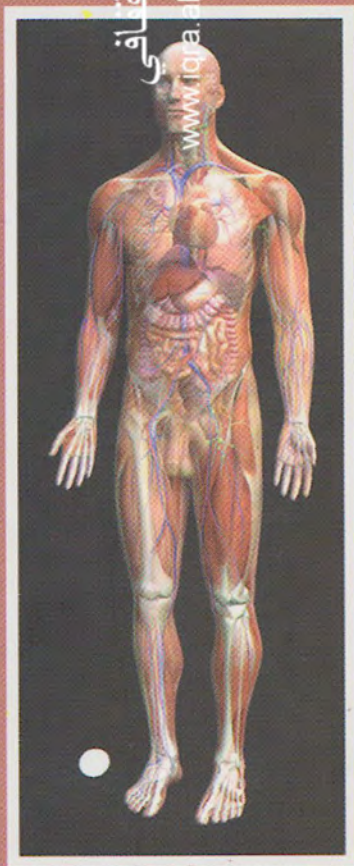


د. عادل عومەر

ئەخۋشەيەكنى پروستات

مىندى اقراى التىقافى

www.igpa.ablamontada.com



وەرگىپرانى:

ئەكرەم قەرەداخى

بۆدابهزاندنی چۆرهما کتیب:سەردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النِّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النِّقَافِي)

پەڕەي دانلود کتایه‌ی مەختەف مەراجەه: (منتدی اقرا النقای)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للکتب (کوردی ، عربی ، فارسی)

بلاؤکراوهی خانہی چاپ و بلاؤکردنہوہی چوارچرا

زنجیرہی ۱۸۵

ناونیشان / سلیمانن - شہقامی نیبراہیم پاشا - بہرامبدر بہیزا

موبایل ناسیا ۰۷۷-۱۵۷۵-۶۷ - سانا ۰۷۳-۱۱۲۸۳۸۸

د. عادل عومەر

نەخۆشییەکانی پرۆستات

وەرگیڕانی: ئەکرەم قەرەداخی

ناوی کتیب: نه خۇشبییه کانی پروستات

توسینى: دكتور عادل عومەر

وهرگىرائى: نه كهرم قهره داخى

بابهت: زانستى

مۇقتاژ: نه سرون نه سكه ندهرى

تيراز: ۱۰۰۰ دانه

ژماره: سپاردن: 2461 سالى 2008

چاپخانه: چوارچرا

پیرستا

- ۷..... پيشه کی
- ۱۱..... بهشی یه گه م تو یکاری هه ردوو کزنه ندامی میزو زاوی
- ۲۱..... کورته یه ک دهر باره ی فرمانی نه ندامه کان
- ۲۵..... کویره رژینه کان و هورمونه کان
- ۳۱..... بهشی دووهم نه خو شیه کانی پروستات
- ۳۲..... هه وکردنی پروستات
- ۳۶..... هه وکردنی در یژخایه نی پروستات
- ۴۲..... نه خو شی یا کیشه ؟
- ۴۷..... هه لئاوسانی پاک ی پروستات
- ۵۰..... هۆکانی هه لئاوسانی پاک
- ۵۱..... نیشانه کانی
- ۵۴..... لئیکه وته کانی
- ۶۰..... دیاریکردنی
- ۶۵..... چاره سه ری
- ۸۱..... دهرمانی گیایی
- ۸۶..... شیرپه نجه ی پروستات
- ۸۷..... شیرپه نجه و خانه کان

۸۹.....	خه سلّه ته کانی شیرپه نجه ی پروستات
۹۲.....	نیشانه کان
۹۴.....	دیاریکردن
۹۶.....	میژوی نه خوشیه که و قوناغه کانی
۱۰۹.....	به شی سییه م په نگواردنه وه ی میز
۱۱۲.....	خوین به ریونی میز
۱۱۴.....	شتیک له دانایی

پيشه‌گى

نووسىنى كتيبى زانستى له باسىكى فسيؤلوزى يا پزىشكى قولدا به زمانىك كه هه موو كه سىك تى بگات كه بيه وىت هه موو بنه ماو چه مكه سه ره كيبه كانى باسه كه ش بخاته روو، نهك هه ركارىكى ئاسان نيبه به لكو هونه ريكيشه كه له تواناى هه موو زاناو پسپورتىكى بواره كه دا نيبه .

ئهم كتيبى د. عادل عومەر يه كيكه له و كتيبى هه ره به سودانهى به ته واوى توانيوپه تى به زمانى خه لك له له نه خۆشيه سه ره كيبه كانى پياوانى ئهم سه رده مه بدووت بى ئه وه تۆسقالىك له نرخو به هاى زانسته كه دابه زىنيت.

نه خۆشيه كانى پرؤستات ئه مرؤ بونه ته روخسارىكى ديارى بوارى پزىشكى و ريژه يه كى به ريلاو له پياوانى گرتۆته وه، له م كتيبى دا د. عادل پاش ئه وهى تويكارى هه ر دوو كۆئه ندامى ميزو زاوژى باس دهكات ئه وسا دهكه وپته سه ر فسيؤلوزى ئه ندامه كانى و به شتواژىكى جوان يه كه يه كه فرمانه فسيؤلوزيه كانيان رافه دهكات. له پاشتردا دپته سه ر ليكدانه وهى

ئەو نەخۇشيانەى تووشى پىرۇستات دەبن، بەتايىبەتى ھەوى پاك و
چونىبەتى ناسىنەو ھەو جىا كىردنەو ھەى لەنەخۇشىيە خىراپەكان. لەپاشتردا
دېتە سەرماناى شىرپەنجەو خانە شىرپەنجەيەكان و بلاوبونەو ھەيان و
جىاوازيە فسىۇلۇژىيەكانى شانەى شىرپەنجەيى لەگەل شانە
سروشىتىيەكانى جەستەدا، نوسەرى ئەم كىتپە لەبەر ئەو ھەى خۇى
پىزىشكىكى پىسپۇرى بوارەكەيەو بۇ ماو ھەيەكى زۇرىش كارى كلينىكى و
نەشتەرگەرى لەم بوارەدا ئەنجام داو ھەو بەسەدان پىرسىارى نەخۇشانى
بوارەكەى و ھەلام داو ھەو زۇر بەتوانا و لىزانىيەو بۇ كىشەكان دەچىت و
رونىان دەكاتەو دەيانخاتە بەردەم خوينەر و لەپاشدا رىگە نوپپەكانى
چارەسەريان بۇ دەستنىشان دەكات.

ئىمە لای خۆمانەو بەراستى ئەم كىتپە بەرىپەرىكى زۇر باش دادەنن بۇ
ھەمو ئەو كەسانەى دوچارى نەخۇشىيەكانى پىرۇستات بوون يا مەترسى
توشبونىان ھەيە، ياھەمو ئەو كەسانەى دى كە دەيانەو ىت شارەزايى
لەم بوارەدا پەيدا بكن.

بۇيە بەباشمانزانى كىتپخانەى زانستى كوردىش لەم كىتپە پىرپايەخە بى
بەش نەبىت.

بەو ھىوايەى بەو ھەرگىزانى بۇ زمانە شىرىنەكەمان توانىبىتەمان كەلپنىك
لەو لايەنەو پىرىكەينەو.

ئەكرەم قەرەداخى

بەشى يەكەم

تويكارى ھەردوو كۆ ئەندامى مېزو زاوزى

تويكارى كۆنەندامى ميز و زاوزى

زانىنى تويكارى ھەر ئەندامىك يان كۆنەندامىكى جەستە پىويستىكى بىنەپەتى ئەو كەسەيە كە ئارەزووى تىگە يىشتىنى ئەو نەخۇشيانە دەكات كە تووشى ئەم ئەندامە يا ئەو كۆنەندامە دەبن. لەخوارەو ۋە سەفكى گىشتى ھەردوو كۆنەندامى ميز و زاوزى دەكەين و تەنھا لەسەر ئەو بەشانەش رادە ۋە ستىن كە زانىنى بە پىويست دەزانين و بۇ ئەو ھى خوينەر بتوانىت بەدواى نەخۇشەكاندا بىروات لەبارەكانى ھۆو نىشانەو چارەسەريانەو ھە.

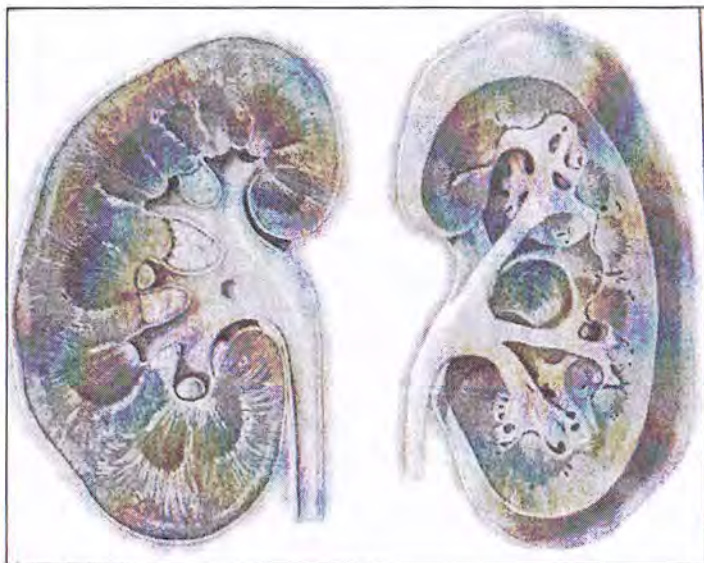
كۆنەندامى ميز:

كۆنەندامى ميز لە دوو گورچىلەو دوو ميزە بۆرى و ميزلەدانىك پىكھاتوۋە، لەپاشدا ميزەپۆ. گورچىلەكان دوو ئەندامى تايبەتن بە دەردانى ميز، ھەرچى فەرمانى ئەندامەكانى دىكە ھەيە بىرىتى يە لە گواستە ۋە ھى بۇ دەرە ۋە ھى لەش.

گورچيله كان:

ده‌كه‌ونه به‌شى سهره‌وه‌ى هه‌ناوى سكه‌وه به‌ته‌نيشت برپيره‌ى پشته‌وه‌و راسته‌خۆش نوساون به‌و ماسولكانه‌ى ديوارى پشته‌وه‌ى سك پيكره‌هينن. تيكرپاي دريژى گورچيله له‌نيوان ۹ - ۱۱ سم دا ده‌بيت. له‌ ناوه‌راستيشدا پانيه‌كه‌ى نزيكه‌ى (۶ سم) ه و ئه‌م پانيه له‌به‌شى سهره‌وه‌و خواره‌وه‌دا كه‌م ده‌بيته‌وه هه‌رچى ئه‌ستوريشيه‌تى هه‌ره زۆره‌كه‌ى (۳,۵ سم)، كيشى گورچيله له‌ ميّدا ده‌گاته ۱۳۵ گم له‌ نزيشدا ۱۵۰گم. شيوه‌ى گورچيله‌ش دياره ووشه‌ى گورچيله‌يش به‌هموو شتيك ده‌وترتت كه له‌و بجيت

وينى پانه برگه‌ى گورچيله



بریکی باش چهوری دهوری گورچیله ددهن و یارمه تی
چه سپاندنی له شوینی خویدا ددهن. له دهره وه پهرده یه ک له ریشاله
شانه له شیوه ی جانتایه ک یان زهر فیکدا دهوری گورچیله ی داوه، به
ته واوی هه روک ئه وه ی بمانه ویت شتیک له بهرکه وتن له دوور بگرین
ده یخینه ناو پاکه تیکه وه. و ئه م لاو ئه و لای به لۆکه یا به ته په دۆر
ده گرین بۆ ئه وه ی سه لامه ته که ی بیاریزین.

هه ر گورچله یه ک له کۆبونه وه ی نزیکه ی ملیونیک بۆریچکه ی
وورد پیکهاتوه که به چاو نابینرین و ته نها ده توانریت به میکرو سکۆب
سه یر بکرین، ئه وان ه ش ئه و یه کانه ن که تایبه تن به پالۆتنی میز له و
خوینه ی ده گاته گورچیله .

ئه م بۆریچکانه، ئه وه ی ده یپالۆتون ده ینتره ناو بۆریچکه ی
فراوانه وه له ناو گورچیله دا که پتیا ن ده ورتیت کاسه بچوکه کان که
ژماره یان له نیتوان هوت تا یانزه دانه دایه که ئه مانیش ده ینتره ناو
چه ند کاسه یه کی دیکه وه که پتیا ن ده ورتیت کاسه گه وره کان و
ژماره شیا ن له هه ر گورچیله یه کدا دوو یا سه دانیه، ئه وانیش هه رچی
میژنکیان تیدا بیت ده یخه نه بۆشاییه کی گه وره تره وه پی ی ده ورتیت
هه وزی گورچیله، که له لا چاله که ی گورچیله دا به شیکی گه وره ی ئه م
هه وزه ده رده که ویت و له ویشه وه میز ده چیت بۆ بۆری میز، دیواری
کاسه کان و هه وزی گورچیله و میزه بۆری له ماسولکه ی لوس پیکهاتون
که له ناوه وه به روکه شه شانه یه کی لوسیش ده وره دراون، گرژبوونی ئه م
ماسولکانه به پتی سیستمیکی تایبه تی ده بیته هوی پالۆتیه نانی میز بۆ

ناو كاسه بچوكه كان و له پاشتردا بۆ كاسه گه وره كان و له وانيشه وه بۆ ناو
حه وزى گورچيله و دواتریش بۆ ميزه بۆرى.

میزه بۆرى:

بریتیه له دوو بۆرى ماسولکه یی درژیی هه ریه که یان نزیکه ی
سى سانتیمه تر ده بیټ و له هه وزى گورچيله وه ده ست پیده که ن له
به شى سه ره وه ی سکه وه تا ده گه نه میزلدان له به شى خوارووی هه وزدا،
له ماوه ی ئەم گه شته یدا. نوساون به دیواری پشته وه ی سک کاتیك میزه
بۆریه كان ده گه نه خواره وه ی بۆشایی هه وز، به رده وام ده بن بۆ خواره وه،
له پاشدا له پشتی میزلدانه وه دیواری دواوه ی میزلدان له خواره وه ده بن،
ئه وسا هه رچی میزکیان پی به ده یکه نه ناو بۆشایی میزلدانه وه
به شیوه ی پالی پچرچر هه روه ک لاستیکی ناو چۆن به شیوه ی پچرچر
ئاو هه لده دن، ئەم پالانه به تیكرایی ۶ جار له خوله کیکدا رووده دات،
له وان هه له مه که متر یا زیاتر بیټ به پی ی بری ئەو میزه ی ده رژیته ناو
گورچيله وه.

میزه لدان:

ده که ویتته خوارووی سکه وه له سه ر ئیسکی موسه لدان، و
به به شیک له به شه کانی هه وزی گه وره داده نریت، کاتیك پر ده بیټ له میز
ئه و کاته هه لده ئاوسیت و له بۆشایی سکه وه بۆ سه ره وه به رز ده بیته وه،
و له کاته کانی په نگ خوارده وه ی میزیشدا فراوان ده بیټ و به رزده بیته وه
تا ده گاته ئاستیک له ناوکه وه نزیک ده بیته وه.

میزلاندان ئەندامیكى ماسولكهی ناوبۆشه، ئەگەر بەراوردی دیوارهکانی بۆ نمونە لەگەڵ ریخۆلەداکران دەبینن ئەستورترن، و لە ریشالی ماسولكهی لوس پیکهاتوون، لەپاش میزکردن میزەلاندان دەچیتەوێک و بەتال دەبیت بە رادەیهک ئەوەندەى نامینیت دیوارهکان بەریهک بکەون، و کاتیکیش پێ دەبیت لەو میزەى لە میزە بۆریهکانەوێک بۆی دیت، دەئاسیت و دیوارهکانی لەیهکتری دوور دەکەونەوێک شیوهیهکی هیلکهی یا گۆبی پیکدههینن.

لەنێردا، ریکه که کۆتایی جۆگهى هەرس پیکدههینن لە پشتهوهی میزەلاندانەوێک دەگاتە کۆم، بەلام لە می دانالاندان و زى دەکەونە نێوان میزەلاندان و ریکهوه. هەردوو میزەبۆری لەخوارهوه دیواره ماسولکهیهکهی داواوهی میزەلاندان دەبێن، و ماسولکهکه بەئاراستهیهکی لار دەبێن بۆئەوهی هەریهکهیان دەمەکهی لەناو بۆشایی میزەلانداندا بەدەرچهیهکی جیا لەوی دی بکاتەوه.

لەمیزەلاندانەوه جۆگهى میزەرۆ درێژدەبیتەوه که لەلای خوارهوهی بۆشاییهکهیهوه دەست پى دەکات که پى دەلین ملی میزەلاندان و بەهۆیهوه لەکاتی میزکردندا پال دەنریت بەمیزهوه، و ئەم ناوچهیه که تیايدا میزەلاندان دەگات بە میزەرۆ بەماسولکهی گرزکەر پارێزگاری کراوه که کۆنترۆلی دەرچهی میزەکه دەکەن، بۆئەوهی لەکاتی میزکردندا نەبیت هیچی لى دەرئەچیت، ئەوکاتە (واتە لەکاتی میزکردندا) خاودهبنهوه و درێژ دەبن بەوهش رینگا لەبەردەم میزەکهدا دەکریتەوه بۆئەوهی لە رینگای میزەپۆوه بچیتە دەرەوه.

جۆگه سى مېزەپۇ:

له قوئىرىن به شه كانى حەوزە وه له ملی مېزەلداندا دەست پى
دەكات و به ره و خوارە وه دە پروات بۆئە وهى ئە و ماسولكانە بېرپىت كه
زەمىنەى حەوزىيان پېكھېناوه تا دەگاتە عجان و (عەجان) یش برىتى يە
له ناوچەى خوارووى لەش كه بهر ئە و شتە دەكە و پىت كه لەسەرى دا
دە نىشېن. جۆگه كه بۆ خوارە وه درىژ دەبېتە وه و به ئىسفه نجه تەن
دەوره دەدرىت كه دەكە و پىتە ناوړاستى چوكە وه تا له كۆتاييدا دەگاتە
دەرچەى دەرە وهى مېز. ئاشكراشە كه به شىكى بچوكى مېزەپۇ
دەكە و پىتە ناو حەوزە وه (نزىكەى ۳,۵ سم) و به شىكى بچوكىشى
ماسولكە كانى زەمىنەى حەوز دەبېرپىت (نزىكەى ۱,۵ سم)، به لأم
به شه گە ورە كهى (عجان) و چوك دەبېرپىت كه درىژە كهى ۱۵ سم دەبېت،
به وهش مېزەپۇ له نىردا درىژىيە كهى دەگاتە نزىكەى (۲۰ سم).

كۆنەندامى زاوژى

خوئىنەر بۆئە وهى له پرۆستات بگات (كه به شى زۆرى ئەم كىتېبه
پىكده هېنىت) پىوېستى به وه هەيه بىرۆكە يەكى دەر بارەى كۆنەندامى
زاوژى هەبېت.

وهتە (گوون):

برىتى يە له رىژىنى زاوژى له نىردا به رامبەر به هېلكە دان له مى
دا. وهتە كان دەكە و نه ناو بۆشايىه كه وه له ناو تورە كه يەكى پىستى دا
كه له به شى خوارە وهى سكه وه شوپر دەبنە وه پىى د ووترىت تورە كهى

گون، تورەكەى گونىش دەبىت بەدووبەشەو، و بەدىوارىكى ناوئند جىا دەبنەو، ھەر ژورنىكىان وەتەيەكى تىدايەو بەناويدا شۆر دەبىتەو، بەتۋاۋە پەتكەو ھەلدەواسرىت قەبارەى گون بچوكە چونكە درىژىيەكەى نىكەى (۴سم) ھ پانىيەكەشى لەو كەمترە، تويكىلىكى تەنكى ھەيەو لە فىشلە شانەيەك پىك دىت بۇئەو ھى لەبەركەوتن بىپارىزىت لەبەرئەو ھى كەوتۇتە دەرەو ھى لەش و بەردەوام لەبەردەم بەركەوتن و پەستاندايە. تورەكەيەك كەبرىك ئاۋى تىدايە دەورى وەتەى داۋە، و بەم تورەكەيش دەوترىت "كىف".

وەتەش لە كۆمەلىك تۋاۋە بۆرىچكەى وورد پىكھاتوۋە كەدىۋارى ھەريەكەيان لە چەند چىنىك لە خانە دروست بون ئەم خانانە نەژادە خانەكانن كەتۋو دروست دەكەن، لەنىوان ئەم خانانەشدا كۆمەلە رىژىنەخانەيەك ھەيەو نىرە ھۆرمۆن (تېستوستېرۆن) دەرىژن، كە پىيان دەوترىت نىۋانە خانە لەبەرئەو ھى كەوتونەتە نىۋان بۆرىچكەكانەو، تۋاۋە بۆرىچكەكان لەبەشى داۋەى وەتەدا كۆدەبنەو جۆگەى گەورەترو فراوانتردروست دەكەن، ئەوسا ئەم جۆگە گەورانە لەيەك جۆگەى گەورەدا كۆدەبنەو پىي دەوترىت بوربوخ، درىژى جۆگەى بوربوخ دەگاتە شەش مەتر بەلام بەسەرخۆيدا گرمۆلە بوۋە ھەرەك چۆن پەتتىكى درىژ لەشپوۋەى تويىك دا گرمۆلە دەبىت بوربوخىش ئاۋايەو لەپشتى وەتەو ھەيەو درىژى يەكەشى بەو شپوۋەيە تەنھا (۲ سم) ھ، لەكۆتايى خوارووشدا بوربوخ فراۋان ھەبىت و بەرەو بەشى سەرەو ھى تورەكەى گون دەپرات و ئەوكاتە پىي دەوترىت لولەى گونزەرەو، و تۋوەكان پىايدا بۇ دەرەو دەگونزىنەو.

لوله‌ی گویزه‌ره‌وه له ده‌رچه‌ی ماسولکه‌کانی بنه‌وه‌ی سک له‌سه‌روو نوشتاندنه‌وه‌ی رانه‌وه ده‌چیته ژوره‌وه بۆئه‌وه‌ی بیته ئه‌ندامیکی ناوه‌وه له‌هه‌ناوی سکدا. له‌پاشتردا ریگای خۆی پاش لاریبونه‌وه‌یه‌کی گه‌وره له‌به‌شی خوارووی دیواری دواوه‌ی میزه‌لداندا، ده‌گریته‌به‌ر.

له‌ودیه‌و میزه‌لدانیسه‌وه دووچیکلدانه‌ی ته‌نک هه‌ن، پێیان ده‌وتریت تۆواوه چیکلدانه، و هه‌ریه‌که‌یان جۆگه‌یه‌کی تایبته به‌خۆی هه‌یه، و جۆگه‌ی هه‌ر چیکلدانه‌یه‌ک به‌کۆتایی هه‌ر لوله‌یه‌کی گویزه‌ره‌وه‌وه ده‌نوسیت بۆئه‌وه‌ی یه‌ک جۆگه پێک به‌ینن، که پێی ده‌وتریت هاویژه جۆگه (وینه‌ی ۲).

پروستات:

پروستات ده‌که‌وتیه قۆلایی بۆشایی هه‌وزه‌وه، و شیوه‌که‌ی وه‌ک قوچه‌کیکی هه‌لگه‌راوه وایه، و جیگه‌که‌شی ژیر میزه‌لدانه، ده‌وری به‌شی یه‌که‌می جۆگه‌ی میز ده‌دات که له‌و بنکه‌ی نوساوه به‌ میزه‌لدانه‌وه ده‌یبریت تا لوتکه‌که‌ی که به‌رزهمینه‌ی ماسولکه‌یی هه‌وزکه‌وتوه. پروستات له‌کۆمه‌لێک ریژینی په‌لدار پێکهاتوه که کۆده‌بنه‌وه‌و ده‌کرینه‌وه‌و ده‌ردراوه‌کانیان له‌به‌شی یه‌که‌می جۆگه‌ی میزه‌رپۆدا به‌هۆی ژماره‌یه‌کی زۆر له‌ده‌رچه‌ی بچوکه‌وه ده‌ریژن. له‌ناو ئه‌و ریژینانه له‌نیوان هه‌ندیک بۆ هه‌ندیکیاندا تیکه‌لێک له‌شانه‌ی ماسولکه‌یی و ریشالی هه‌یه، و هه‌موو ئه‌م شانانه‌ش په‌رده‌یه‌کی ریشالی ماسولکه‌یی دایپۆشیون پێی ده‌وتریت پروستاته‌که‌پسول.

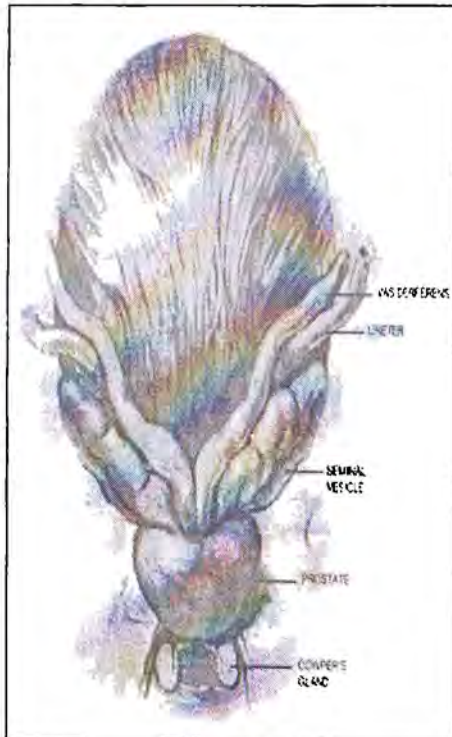
ئەو دوو ھاویژە جۆگەيەي لەو پېش ئاماژەمان بۆکرد بەشى سەرەوئى پرۆستات دەبېن و بەدوو دەرچەي وورد لە جۆگەي مېزەپۇدا لەناو راستى بەشى يەكەمىدا دەكرىنەو، لەم خالەو ئىتر مېزەپۇ دەبىتە رىگايەكى ھاوبەش بۆ ھەردوو كۆئەندامى مېزو زاوئى، واتە لەكاتى مېزكردندا مېزى پىادا دەروات، و لەكاتى ھاويشتنى تۆواويشدا تۆواوى پىادا دەروات (وئىنەي سى).

وئىنەي (۲)

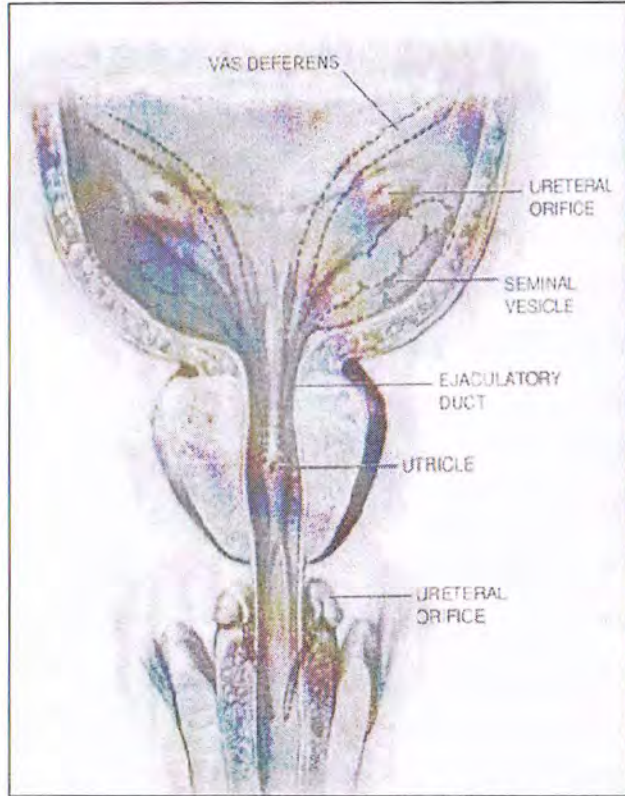
وئىنەيەكە بىشتەوئى مېزەلدان دەبىنرئىت پرۆستات راستەوخۆ كەوتۆتە ژىرەوئى و لولەي گۆيزەرەو ھەردوو تۆواوئە چىكلدانەي تىايدا ديارن. ھەر وھا كۆتايى خوارەوئى مېزە بۆرى لەكاتى بېرىنى دىوارى بىشتەوئى مېزەلداندا.

وشەكانى سەر
وئىنەكەش ئەمانەن:

Vasdeferens
لولەي گۆيزەرەو
Seminal
vesicle - تۆواوئە چىكلدانە
Ureter مېزە
بۆرى
Prostate
پرۆستات



وینەى (۲)



بەشى خوارەوى بۆشايى مېزەلەن كە دەجىت بۆ مېزەرۆ و پرۆستات دەبرىت. هەردوو دەرجەى مېزە بۆرى لەناو مېزەلەندا دەردمكەون. هیلە بچرپچرەكە برىتى يە لە هەردوو لولەى گۆيزەرەموو هەردوو تۆواوە چىكلەنە كە كەوتنەتە پىشت مېزەلەنەو، هەر وەها هەردوو دەرجەى هاويزە جۆگەش لە بەشى ناوهراسى جۆگەى مېزدا دەبىنرىن كە بە پرۆستات دەور دراون.

هاويزە جۆگە – ejaculatory duct

Ureteral office – واتە كونى مېز

كورتەپەك دەربارەس فرمانى ئەندامەكان:

۱. كۆئەندامى مىز:

يەكەم -- گورچيلە:

يەكەم و گرنگىزىن فەرمانى گورچيلەكان برىتى يە لە دەردانى مىز كە گورچيلەكان لە خوئىنەو دەپپالتون، لەبەر ئەمە ئەو دەردانە لەش لە پاشەپۆ و ئەو مادە ترشانە رزگاردەكات كە لەى ئەنجامى زىندەپاللى خۆراكدا پەيدا دەبن. بەتايىبەتى مادە پىرۆتىنەكان، ھەر لەبەر ئەمەشە كە مىز پىرەتى لەبرى زۆرى يورباو ترشى يورىك و ئەو ترشە ئەندامىانەى بەردەوام لە لەشى زىندودا پەيدا دەبن و دروست بونىشيان لەگەل ئەركى ماسولكەيى يا نەخۆشى دا زياد دەبن.

لئىرەو دەبىنين كە گورچيلە يارمەتى چەسپاندنى پىكھاتەى كىمياوى جەستە دەدەن لەو چوارچۆپەيەى رىگا بەژيان و بەجىھىنانى فەرمانى ئەندامە جياوازەكان دەدات. و گورچيلە رۆلئىكى سەرەكى لە چەسپاندنى ئاستى كالىسيوم لە خوئىندا دەبىنئىت، ھەرۆھەا فۇسفەيت و سۆدئىوم و پۆتاسيۆم مەگنسىۆمىش، كە مادەى ناژەھرىن بەلام تىكچونى خەستيان بەزۆرتىر يا كەمتر دەبىتەھۆى سەرەنجامى زۆر ترسناك و رەنگە بشبىتە ھۆى پەكخستنى ئەندامە زىندوھەكانى ھەك مېشك و كۆئەندامى دەمارو دل و سى و ئەگەر بە خىرايى رىژەكان رىك نەخران ئەوا مردن بەرئەنجامئىكى چاوپەوان كراوھ. ھەرۆھەا گورچيلە رۆلئىكى گىرنگى لە ھاندانى مۆخى ئىسكدا دەبىنئىت بۆ بەرھەمھىنانى خروكەى سوورى خوى، ھەرلەبەر ئەوھەشە كەھەموو پەككەوتنىكى گورچيلەيى كەم

خوینى يەكى زۆرى لەگەڵدا دەبیت (ئەنيسیما)، سەرەپای ئەوانەى
پێشەوێ گورچیلە رۆلێكى گەرەى هەیه لە كۆنتۆلكردنى گۆرپانكارىيەكانى
پەستانى خوین دا.

دوهم: حەوزى گورچیلە و مېزەبۆرى:

فەرمانى حەوزى گورچیلە و مېزەبۆرى تەنها گواستەنەوێ خوینە
لە گورچیلەوێ بۆ مېزەلەدان، ئەوێش بەهۆى كرزكردنى دیوارە
ماسولكەییەكان و خاوبوونەوێیان بۆ تلكردنەوێ مېز بۆ خوارەوێ،
كەووردە ووردە لە مېزەلەدانا كۆدەبیتەوێ.

سێیەم: مېزەلەدان:

فەرمانى مېزەلەدان بریتى یە لەگرتنەوێ ئەو مېزەى لەرێگەى
هەردوو مېزەبۆرىیەوێ بۆى دیت، مېز بەردەوام دەگاتە مېزەلەدان بەشەو
ورۆژ لەكاتى هەستان و لەكاتى نوستنیشدا، مېزەلەدانیش لە بۆشایىيەكەى
خۆیدا كۆى دەكاتەوێ تاكاتى مېزكردن. مېزەلەدان بەوێ دەناسریتەوێ كە
دەتوانیت خۆى بگونجینیت و بكشیت بۆئەوێ جیبى مېزە زیادەكە
بكاتەوێ بۆ ئەوێ پەستانەكەى زۆریت، ئەوێش بەهۆى توانای ئەو
ماسولكانەوێ دەبیت كە دیوارەكانیان پێكھێناوێ توانای كرزبون و
خاوبوونەوێیان هەیه و ئەوێش دەبیتەهۆى فراوانكردنى بۆشایىيەكەى و
توانای كۆكردنەوێ مېز تیايدا كاتێك مېز لە مېزەلەدانا بە برى ۱۵۰ تا
۲۰۰ سم^۲ كۆدەبیتەوێ، هەستى ئارەزووكردنى مېزكردن دەست پى
دەكات، ئەم هەستە دەگاتە ئەو پەرى كاتێك كە برى مېز لە مېزەلەدانا
دەگاتە ۳۰۰ سم^۲، و فراوانى مېزەلەدانى سروشتى دەگاتە نزىكەى ۴۰۰ سم

٢، و کاتیک مرؤف ههست به ئاره زووکردنی میزکردن دهکات دهچیت بۆ تهوالت و ئامازه کانی میشک له ریگای دهماره کانه وه دهگاته میزه لدان و کپکردنه خۆنه ویسته که ی میزکردنی له سه ر لاده چیت، ئه وسا ماسولکه کانی میزه لدان له لایه که وه کرژ دهن، وله هه مان کاتدا ماسولکه کرژکه ره زاله کانی کۆم خاوده بنه وه ئه وسا میز به ناو میزه رۆدا بۆ دهره وه هورۆم ده بات، ئابه و شیوه یه میزکردن رووده ات تیگرای ژماره ی جاره کانی میزکردن بۆ که سیکی ئاسایی له بارودۆخی سروشتی نا بریتی یه له پینج جار له رۆژدا و به ژوریش جارێک له شه ودا بۆ میش چوارجار له رۆژداو میزنه کردن له شه ودا، گومانیش له وه دا نییه که ئه م ژمارانه به ندن به بری میزی سروشتی یه وه، که له نیوان لیتریک و ١,٨ لیتردا یه له ماوه ی ٢٤ سه عاتی شه وو رۆژدا، ئه گه ر مرؤف ئاوی زۆر خوارده وه یا چاوه قاوه یا میز پیکه ره کانی وه رگرت ئه واپر میز زیاد دهکات و ئه و کاته ش ژماره ی میزکردنه کانی زیاد دهکات بی ئه وه ی هیچ هۆیه کی نه خۆشی ئه م زیاده یه هه بیت.

ب. کۆنه ندامی زاوژی:

یه که م: وه ته بریتی یه له رۆژنی زاوژی ی نیر، ودوو فه رمانی سه ره کیشی هه یه، یه که میان بریتی یه له دهردانی هۆرمۆنی نیر (تیستۆسیترۆن) به هۆی نیوان خانه کانه وه، واته ئه و خانانه ی ده که ونه نیوان تۆاوه بۆریچکه کانه وه، و ئه م دهردانه ش له ژبانی کۆرپه له ییه وه ده ست پێ دهکات، چونکه ئه م هۆرمۆنه کارده کات بۆ پیکه اتنی ئه ندامه توخمیه کانی به و پێ یه ی له نیردا ناسراوه، به وه ش توره که ی گون و

چوك دروست دەبیت، سەرەرای ئەندامەكانى ناوھەش وەك بۆربوخ و لولەى گۆیزەرەو و تۆواو بۆرىچكەكان و پروسەتات، دەردانى ئەم ھۆرمۆنە پاش پىكھاتنى كۆرپەلەى كەم دەبیتەو و جارێكى دى پىش تەمەنى بالق بوون لەپ دەست دەكاتەو بە زیاد بوون، بوونى تىستروستىرۆن ھۆى يەكەمى سىفەتە دەرکەوتووەكانى نىرە وەك دەنگ گرى و گەشەى توكى رىش و سەمىل سەرەراى ئاراستەى ھاندەرى سىكىسى و رەفتارى نىرى بە شىوہەكى گشتى، فەرمانەكەى دىكەى وەتەربىتى يە لە دروستبوونى تۆوكان لەسەرەتای ماوہى بالق بووندا، ئەم تۆوانە لەلایەن ئەو خانانەو دروست دەبن كە دىوارى تۆاو بۆرىچكەكانىان پىكھتاناو.

دووھەم: بۆربوخ و لولەى گۆیزەرەو: ئەو رىگايە پىكدەھىتن

كەتۆوكان لە گونەو دەبەنە دەرەو، بۆربوخ گەلێك فەرمانى ھەيە، چونكە سەرەراى ئەوہى رىگايەكە بۆ رۆيشتنى تۆوكان، لەھەمان كاتىدا پارىزەرى توانا ھانى جوولەى دەدات و لە لاوازەكانى رزگارى دەبیت، واتەلەوانەى تواناى پىتاندى ھىلكۆكەى مىيان نىيە، كاتىك لولەى گۆیزەرەو دەگاتە كۆتايىكەى لەپشت مىزەلدانەو، ئەوا بۆشايىكەى بە شىوہەكى ديار فراوان دەبیت چونكە لەناو ئەم بەشەى دواى لولەى گۆیزەرەو دەتۆوكان تاكاتى ھاویشتن ھەلدەگىریت.

سىيەم: تۆواو چىكدانە: دەرەراىكى تايبەت بەخزى دەرەدات

كە بړىكى بەرز لەشەكرى ميوە (فەرەكتۆز) ى تىدايە، ئەم دەرەراوہ لەكاتى ھەلداندا، تىكەل بە تۆوكان دەبیت و لە ٨٠٪ ى تۆواو پىكدەھىنیت.

چوارەم: پرۆستات: پرۆستات دەردراویکی تاییەت بەخۆی ھەیە
کە نزیکەى ۲۰٪ ی قەبارەى تۆواو پێکدەھێنیت وپەرە لە ترشى لیمونیک و زنگ و ھەندیک ئەنزیم، کە یارمەتى شلێتى تۆواو پاش ھەلدان دەکەن وەك فۆسفاتیزی ترش و ئەنتیجنى پرۆستاتى جۆرى. ھەموو سىفەتە ديارەکانى نیر سەرەراى ئارەزووى سیکسى ھەرەھا فەرمانەکانى بۆرپوخ و پرۆستات و تۆواو چیکلداھەکان. ھەموویان لەسەر ھۆرمۆنى تىستۆ ستیروئى وەستاو، لەبەرئەو ئەگەر خەستى ئەم ھۆرمۆنە لە شانەکاندا دابەزى ئەوا فەرمانەکانى وى دەکات، یا قەبارەکەى دەپۆکیتەو.

کوئیرە رژینەکان و ھۆرمۆنەکان

بەلامانەو ھەگرنگە کە ھەندیک زانیارى بنەرەتى بدەین بە خۆینەر بۆئەوئى مانای ئەم زاراوانە کەزۆر لەم کتیبەدا دووبارە دەبنەو ھەتێ بگات. رژینەکان بەشێوھەیکى گشتى کۆمەلە ئەندامیکن لەلەشدا بلاو دەبنەو ھەگەلیک مادەى ھەمەچەشن دەریژن و گەلیک فەرمانى دياریکراوى پێویست یان زیندوو بۆ جەستەى زیندوو جی بەجی دەکەن، رژینەکان دەکرین بەدوو جۆرەو:

بەکەم: رژینە جۆگەدارەکان: ئەو رژینانەن کە دەردراوھەکانیان لەبۆشاییدا کۆدەبنەو ھە دەنوسیت بە جۆگەو، ئەم جۆگانە دەردراوھەکان دەبنە دەرەوھى رژینەکە، لەوانەى ئەم جۆگانە لەسەر رووى پىست بکریئەو ھەگە ئارەقە رژینەکان کە ئارەق دەردەدەن، یا لەشوینى دیکە کە ھاوسى رژینەکەن و وتیایدا دەردراوھەکان فەرمانەکانى خۆیانى تیدا جی بەجی دەکەن، وەك لیکە رژینەکان کە

جۆگه كانيان بۇناو دەم يان ژېر زمان دريژ دەبيته وه، ئاليره دا ليك دەرژيت و فرمانه هەرسيه كان يا تەرکەرە وهه كانى جى به جى دەکات، هەروەها چەند رېژينيکى گەرەى وهک جگەرە پەنکرياس که لەسەرە وهى سکدان، وجۆگه كانيان له دوانزه گریدا ده که نه وه، که ئه ويش به شى سەرە وهى ريخۆله باريکه به، و زەرداونه نزيمة دروستکەرە كانى خۇراکى تى دەرژينن، و له هەموو رېينه جۆگه داره کاندە دەر دراو راسته وخۆ دەرژيته ئه شوينهى فرمانه کهى تيا دا جى به جى دەکات.

دووهەم: کوپره رېينه کان: ئه رېيتانهن که جۆگه يان نييه، و دەر دراوه كانيان ناکه نه ناو بۆشاييه کى نزيکه وه، به لکو دەر دراوه كانيان دزه ده که نه ناو خوينه وه که ئه ويش ده يانبات بۆ شانە و ئه ندامى دور له شويني رېينه که وه، چونکه خوین به هۆى سوپه که به وه به هەموو له شدا دەرپوات، ئه م جۆره دەر دراوانه پتيان دەر تريت هۆرمۆنه کان هەروەکو له وه پيش باسى هۆرمۆنى (تيستۆستېرون) مان کرد که هەندیک له خانەى وه ته دەرى دە دەن و خوین ده يگويژينه وه بۆ ناوچهى دور بۆ ئه وهى سيفه ته دوه ميه كانى نير دەر بخت بۆ نمونه له قورگدا پته وى دەکات وهک گرپونى دەنگ يا له دەم و چاودا که تيا دا ريش و سميل گه شه دەکات، يا له مي شکدا که تيا دا رهفتى سیکسى ديارى دەرکريت، که ئه وانەش ئامانجى دورى هۆرمۆنه کەن و به هيچ جۆرکى هاوسى ي وه ته نين. له جهسته دا هۆرمۆنه کان ده وله تيکى سنور فراوانن، وۆر به نديشن به به که وه، له وانە هەندیک هۆرمۆن که به هۆى کوپره رېينيکى ديارى کراوه وه دەر دەرین و خوین ده يانگويژينه وه بۆ کوپره رېينيکى

دىكە و كارى تېدەكەن، كەياھانى دەردانى دەكەن يا قەدەغەى دەردانى دەكەن بەپى داخوازىيە گۇراۋەكانى لەشەۋە لەكاتىكەۋە بۆ كاتىكى دىكە .

لە نمونەس كۆپرە رژىنەكان: ئەو كۆپرە رژىنەنى لە ملدان، سەرەگورچىلە رژىن كەلەسەر گورچىلەكانن، رژىنە ھاۋسەرەكانى دەرەقى كەكەوتونەتە پشت ملە قۇرتە رژىنەۋە (رژىنى دەرەقى) و لەرووكارى پىشەۋەيدا چىنراۋن و لەكۆپرە رژىنەكانن، ھەرۋەھا لەۋەپىش ئاماژەمان بۆ نىۋانە خانەكانى ۋەتە كرد كە دىسانەۋە ئەۋانپىش لە كۆپرە رژىنەكانن و تىستۆستېرون دەرەدەن، نۇر بەى كۆپرە رژىنەكان دەكەۋنە ژىر كۆنترۆلى رژىنكى سەرۋەۋە كەلەسەر بنكى كەللەيە و پىى دەۋترىت ژىرمىشكە رژىن. ژىر مىشكە رژىن گەلىك ھۆرمۆنى ھەيە، ۋەك ھۆرمۆنى گەشە ۋە ھۆرمۆنى ھاندەرى تويكىلى سەرە گورچىلە رژىن و ھۆرمۆنى ھاندەرى نىۋانە خانەكان.

ژىر مىشكە رژىن خۇشى دەكەۋىتە ژىر كۆنترۆلى ئەۋ بەشەى مىشك كەدەكەۋىتە سەرۋەۋەى و پىى دەۋترىت ھاپپۆسەلەمەس. ئەم بەشەى مىشك ھەندىك مادە دەرەدات كەدەگەنە ژىر مىشكە رژىن ھانى دەدەن بۆ دەردانى ئەۋ ھۆرمۆنە يا يەككىكى دى بەپىى پىۋىستىيەكان پىى.

ئەۋ بەشەى ئىمە لەم كىتەبەدا مەبەستمانە، گومانى تىدا نىيە برىتى يە لە پىرۆستات، و لىرەشدا ئەۋ كارىگەرىيە ھۆرمۆنىانە كورت دەكەينەۋە كەچالاكى و گەشەى پىى دەدەن.

۱. ھايپوسەلمەس ماددەيەكى ديارىكراو دەرىژىت پى ى دەلئىن L.H.R.H دەگاتە ژىر مېشكە رژىن كەلەخوئىنەوہ نىكە .
۲. لەسەر ئەمە ژىرمېشكە رژىن ھۆمۇنىكى ديارىكراو دەرىژىت پى ى دەلئىن گۇنادۇترۇپىن L.H كە بەخوئىندا دەپرات دەگاتە وەتە .
۳. ھەر كەگۇنادۇترۇپىن بەردىوارى ئىوانە ى خانەكان دەكەوئىت وەلامى دەدەنەوہ و ھۆرمۇنى تىستۇستىرۇن دەرىژىن .
۴. لە رىگاي خوئىنەوہ تىستۇستىرۇن (نېرە ھۆرمۇن) دەگاتە پرۇستات، و ھانى خانەكانى دەدەن بۇ گەشە و چالاكى، لە خانەكانى پرۇستات دا كۆمەلە وەرگەر (پىشوازيكار) ى تايبەت بە تىستۇستىرۇن ھەن، ھەر وەھا ئەنزمى تايبەتېشى تىدايە تىستۇستىرۇن كەم دەكاتەوہ دەيگۇرېت بۇ ماددەيەك كە كارىگەرىيەكە ى چەند جارەيە .

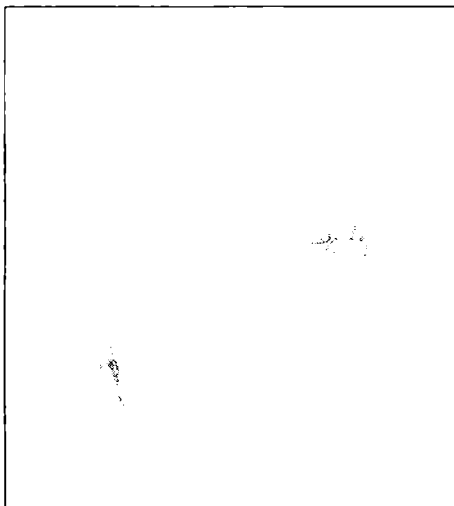
وئىنە

كارىگەرى پرۇستات بە
ھۆرمۇنەكان:

۱. ھايپوسەلمەس
ھۆرمۇنىكى تايبەتى دەرىژىت
بىنى دەوترىت L.H.R.H
كەدەگاتە ژىر مېشكە رژىن .

۲. ژىر مېشكە رژىن بەم
ھۆرمۇنە ھاندەدرېت لە
نەنجامدا ئەويش ھۆرمۇنى ..
H دەرىژىت .

۳. خوئىن ئەم ھۆرمۇنە



واتە L.H ھەندمگىرىت و ھانى نىوانە خانەكانى بىن دەدات بۇنەھەى ھۆرمۇنى تىستۇستىرۇن بىرپۇن.

۴. پىرۇستات تىستۇستىرۇن وىردمگىرىت و بەھۇى نەنزىمى تاپبەتەھە دىمىگۇرىت بۇ ماددەكى بەھىزىتر بىنى دەوتىرېت D.H.T.

۵. D.H.T دەبىتەھۇى گەشە و جالاكى رۇزىنى پىرستات ھەروھە دەبىتەھۇى خىراگردى گەشەى شىر بەنجە و بلاووبوونەھەى نەگەر ھەبوو.

ھەروھەك خۇىنەر سەرنج دەدات، نەم زنجىرە دەردان و ھاندانە ھەروھەك نەئەھى لەدوای يەگەكان دىن. لەمەھە روون دەبىتەھە كەھەر پىچىران يا لەناوچوونى ھەر يەگىك لەو نەئەھە دەبىتەھۇى زىان و بىن بەشى پىرۇستات لەگەشە. بەدەش خانەكانى دەپوكىتەھە و جالاكىيان كىزىدەبىت، گومانىش لەودا نىبە كە زانىنى كارىگەرى نەم ھۆرمۇنە جىاوازانە زۇر پىوېستە بۇنەھەى خۇىنەر لە ھۆكارە چارەسەرىيە نەشتەر گەرى و دەرمانىيەكانى چارەسەرى نەخۇشەكانى پىرۇستات، بگات، كە بىرىتىن لە گەورەبوونى پاك و لە شىر بەنجە.

بەئىسى نۆۋەت

نە خۇشپىيە كانى پروستات

ھەۋگەردنى پروستات: نە خۇشپىيە يان كېشەپە؟

ھەلئاسانى پاكى پروستات

شېرپەنجەى پروستات

هه وکردنی پرۆستات

رهنگه خوینەر له باسی توپکاری پرۆستادا ئه وهی بۆ ده رکه و تبتت که خالی به یه کگه یشتنی هه ردوو کۆئه ندامی میز و زاوژییه، چونکه ده وری به شی یه که می جۆگه ی میز ده دات و راسته و خۆش ده که ویتته ژیر میز لدا نه وه. لی ره وه تیده گه ین، که نه خۆشیه کانی به زۆری نیشانه کانی میز کردنی پتوه یه، هه ره کزه که یان بریتیه له لاوازی له هه لدانای میز یا زیادبونی ژماره ی چونه ته و الیت، و هه ره تونده که شیان بریتیه له په نگوار دنه وه ی میز یا خوین لۆ رویشتن له میزه وه، یا کۆنترۆل نه کردنی میز کردن (میزه چۆری) له گه ل ئه مه شدا پرۆستات به هۆی فرمانه که یه وه ئه ندامیکه له کۆئه ندامی زاوژی، و به پی ی ئه وه ی هه ردوو هاویژه جۆگه له ریگایاندا بۆ میزه رپۆ ده یپرن، و له بهر ئه وه ش که زۆر نزیکه له کۆتایی لوله ی گو یژه ره وه و تاواه چیک لدا نه بۆیه نه خۆشیه کانی نیشانه ی نه خۆشیه سیکسیه کانیانی له گه لدا یه وه ک نه رمی ره پیبون یا زوو رژان له کاتی جوتبوندا، یا زیادبونی هروژاندنی سیکسی یا نه مانای ئاره زوی سیکسی ..

له لیستی ئه و نه خویشیانهی که توشی پرۆستات دهبن به باشمان زانی ئه وانه یان دوربخهینه وه که به دهگمهن رووده دهن، و تهنها زانیاری بنه رتهی بدهینه خوینه ر که په یوه نندن به نه خویشیه بهریلاوه کانه وه که به رده وام له سه ر زمانی خه لکین و بی ئه وه ی به وردی لی بزانن دهچنه ناویه وه، که ئه وه ش سیانن:

۱. هه وکردنی پرۆستات به هه ردوو جۆره که یه وه: درێخایه ن و

تیژ په و.

۲. هه ئئاوسان یان گه وره بونی پاک که توشی ئه و پیاوانه ده بیته

که به سالاچوون.

۳. وه ره مه پیسه کان که له پرۆستادا په یدا ده بن (شێر په نهجه)

گومانیش له وه دانیه نیشانه ی دیکه ی دهگمهن هه ن، یان هه ندیکه ی دی که پرۆستات ده بیته به شیک له نه خویشیه کی گشتی.

لیژهدا ئیمه بواری باسکردنی ئه و جۆرانه مان نیه.

هه وه ی پرۆستات

هه وه ی تیژی پرۆستات نه خویشیه که که م رووده ات، ئه گه ر چی

دهگمهنیش نیه، که بریتیه له هێرشیکه ی میکروبی بو پرۆستات

به شیوه یه کی کت و پری بی پیشه کی، نه خویشی ته مه ن ناوه راست

به زۆری هه ست به به رزبونه وه ی پله ی گه رمی جهسته ی ده کات که

له وانه یه بگاته : پله ی سه دی وموچرک و له رز، و سه ر یه شه و پشت یه شه

هه ر وه ک ئه و که سه ی ئینفلونزا ده گریت، و ره نگه هه ندیکیش هه ست به

سوتاندنەوہ بکات لە کاتی میزکردندا. یا لەوانە یە هەست بە ئازاریکی
 قولی دیارینە کراو لە خواری سک و قولایی حەوزدا بکات، بەلام لئینۆرینی
 کۆم بەهۆی پزیشکەوہ، ھەر کە دەستی بەر شوینی پرۆستاتە کەوت
 بەهۆی ریکەوہ، دەری دەخات کە قورسییەکی توند لە پرۆستادا ھەبە،
 و نەخۆش ھەست بە لاوازییەکی زۆر دەکات لە ھەلدانی میزدا، چونکە
 پرۆستاتە ھەلتاوساوە کە بەهۆی ھەوکردنەوہ لە سەرەتا کەیدا ریگە ی
 میزکردن دەگریت، بەزۆری لەم قۆناغەدا پزیشک ھەندیک دژە زیندە
 (ئەنتی بائیوتیک) ی بوار فراوان واتە (ئەوانە ی جۆرەھا میکروب لە ناو
 دەبەن) دەنوسیت و بەزۆریش نەخۆش بەم دەرمانانە چاک دەبیت و
 توندی نەخۆشیە کە بەرە بەرە کەم دەبیتەوہ و گەرمی دەگەریتەوہ
 ئاستی سروشتی و میز بە بی گران ی یا ئازار دەردەپەریتە دەرەوہ.
 لەوانە شە بارە کە بەم ئاراستە یەوہ نەپوات و ئازارە کە زۆرتر بیت گران ی
 میز کردن ببیتە پەنگخواردنەوہ ی توندی میز و پلە ی گەرمیش لە نیوان
 پلە ی سروشتی بە یانیان و پلە ی بەرزی نارەحەتی ئیواراندا ھاتوچو
 بکات، تا لێرەدا پزیشک دەزانیت کە ھەوہ توندە کە گۆراوہ بو
 کۆبونەوہ یەکی کیمی پرۆستات.

روشەدات کە کیمە کە ھەر لەخۆیەوہ بتەقیتە ناو جۆگە ی
 میزەوہ و ھەرچیەکی تیدا بیتە دەرەوہ، و ئەمەش دەبیتە ھۆی لئیل
 کردنی میز لەگەل چاکبونی باری نەخۆشە کە بە گشتی نەمانی تا و
 دەرچونی میز بە ئاسانی. لەھەندیک باری دیکەدا پزیشک ناچار دەبیت
 بەھۆی نەشتەرگەرییەوہ و لە ریگای میزەرۆوہ بیکاتەوہ، یالە (ریگای

ناوبینه وه، به زۆریش ئه وه ده بیته هۆی چاکبونه وه ی ته واو، و به ده گمه نیش هه ویکی درێژخایه نی له گه لدا ده بیته یا ته نینه وه میکروبییه که بگاته کۆئه ندای میز یا زاوژی.

هه وکردنی درێژخایه نی پرۆستات:

ئهم نه خۆشیه توشی کهسانی ته مه ن مام ناوه ند ده بیته و په نگیشه توشی لاوانیش بیته، گرنگترین شتیک له دیاریکردنیدا بریتیه له بونی کیم له ده وردراوی پرۆستاتدا که پزیشک به هۆی شیلائی پرۆستاته وه له ریگای دیکه وه ده ستی ده که ویت ده وردراوی سروشتی ژماره یه کی که م له خانه ی کیمی تیدایه، به لام ئه گه ر له پانزه خانه زیاتر بوو له کاتی سه یکردنی به میکروسکۆب ئه وا حاله ته که به بوونی هه ویکی درێژخایه نی پرۆستات داده نریت.

ئهو هۆکارانه ش که ده بنه هۆی ئهم هه وه هه مه جوړن و ده توانین له خواره وه کورتیان بکه یینه وه:

یه که م: خوه سیکیسه نادرۆسته کان:

له هه مویان گرنگتر زۆر سیکیس کردنه، وه که له لاوانه دا ده بینریت که هاوسه رگه یان نه کردوه یا ئه وه هه رزه کارانه ی خویان به ده سپه پکردنه وه گرتوه، چونکه ئهم خوه ده بیته هۆی درێژکردنه وه یه کی ناویستی ئه و سوتاندنه وه یه ی له گه ل هروژاندنی سیکیسیدایه، سوتاندنه وه یه که مین قۆناغه کانی هه وکردنه، چونکه ده بیته هۆی لاوازکردنی توانای ئه و ئه ندایه ده سوتیتته وه به هاتنی میکروۆب، هه ر له به ر ئه وه شه

دەرھاوېشتنى دەرھكى كې بە رېگايەكى سەرھتايى دادەنرېت لې قەدەغەكردنى سىكپىدا، لې گرنگترىن ھۆيەكانى ھەوكردنى درېژخايەنى پىرۆستاتە .

دوۋەم: تېكچونى كۆلۈن

ھەوكردنى پىرۆستاتى درېژخايەن لېگەل كۆلۈنى دەمارى يا درېژخايەن لې زۆربەى نەخۇشاندا، دېت، چۈنكە گومان لېو دەدا نېە ھەوى كۆلۈن دەبېتە ھۆى سوتاندنەوھىەكى گىشتى لېو ئەندامانەى لې ھەوزدان، سەرھپاى تواناى گواستنەوھى ئەو مىكروپانەىە كې لې كۆلۈنەوھ دەچن بۆ پىرۆستات كې ئەو كاتە بۆتە خالىكى لاواز لېبەردەم ھېرشى مىكروپى دا .

سېيەم: ژيانى ۋەستائو

چەندەھا چار تووشى حالەتەكانى ھەوى درېژخايەنى پىرۆستات دەيىن لاي ئەو فەرمانبەرانەى بە پىشت مېزەوھ دادەنېش كې زۆربەى سەعاتەكانى كارى بەتەمەلى يا بە نىقوم بون لېناو فايەكاندا بەسەر دەبات، دانېشتن بۆماوھىەكى درېژ پىرۆستات دەخاتە بەردەم سوتانەوھ و ئەوھش دەرگا لېبەردەم ھەوكردندا خۆش دەكات .

چوارەم: مەى و مادە ھۆشبەرەكان

ئەوانەش دەبنە ھۆى ھەمان ئەو بەرئەنجامانەى لېئەنجامى سېكس كردنەوھ پەيدا دەبن ئەگەر لې ھۆكانەوھ چوين بۆ نېشانەكان، ئەوا دەيىنن ھەندېك لېو نەخۇشانەى حالەتەكانيان بە ھەوكردنى درېژخايەن دانراوھ بەھۆى زىادبونى خانە كېمىەكانەوھ لې دەردرىوى

پرۆستادا، له راستیدا سكالایان له نیشانهی هه‌مه‌جۆر هه‌یه‌ که یا پێکه‌وه‌ دهرده‌که‌ون یا هه‌ندیکیان له‌وه‌ خۆشه‌دا یا له‌یه‌کتیکی دیکه‌دا دهرده‌که‌وێت له‌وانه‌:

یه‌که‌م: نیشانه‌ میزیه‌کان:

دیارت‌رین ئه‌م نیشانه‌ هه‌ستکردنی نه‌خۆشه‌ به‌ سوتانه‌وه‌یه‌کی که‌م له‌کاتی میزکردندا و ئاره‌زوکردنێکی کت و پ‌ر بۆ میزکردن بێ ئه‌وه‌ی ب‌ری ئه‌و میزه‌ی له‌ میزئادندا کۆبۆتوه‌ پ‌یویست به‌م هه‌سته‌ بکات. له‌وانه‌یه‌ نه‌خۆش هه‌ست به‌ لاوازی هه‌لدانی میزه‌که‌ بکات له‌ حاله‌ته‌ تونده‌کانی هه‌وی درێژخایه‌ن دا.

دووه‌م: نیشانه‌ سێکسیه‌کان:

گرنگ‌ترینیان خیرا هه‌لدانی تۆواوه‌ (زوو‌پ‌ژاندن) لێره‌دا جی‌ی خۆیه‌تی ئاماژه‌ به‌وه‌ بکه‌ین که‌ له‌ حاله‌تی سروشتی دا پ‌یویسته‌ هه‌لدانی تۆاو بۆ دهره‌وه‌ له‌ پاش چوار تا هه‌وت خوله‌ک پاش ده‌ستکردن به‌کاره‌ سێکسیه‌که‌ بێته‌ دهره‌وه‌. له‌وانه‌شه‌ زوو‌رژاندن له‌وه‌ هۆکارانه‌ بێت که‌ ژبانی ژن و می‌ردایه‌تی ده‌خه‌نه‌ تالوکه‌وه‌ هه‌میشه‌ ده‌بێته‌ هۆی ناره‌حه‌تی له‌نێوان ژن و می‌ردا، چونکه‌ له‌ باره‌دا ژن می‌رده‌که‌ی به‌ خۆپه‌رست تاوانبار ده‌کات، و په‌نگه‌ هه‌ستی ژنه‌که‌ به‌ شکستی له‌پاشدا وای لێ بکات په‌یوه‌ندیه‌ سێکسیه‌که‌ ره‌فز بکاته‌وه‌، که‌ ئه‌وه‌ش ده‌بێته‌ هۆی نه‌مانی ئه‌و هێزه‌ سێکسیه‌ی له‌پیاوه‌که‌دا ماوه‌، له‌به‌ر ئه‌وه‌ی ده‌که‌وێته‌ ژیر کاریگه‌ری هۆکاری ده‌رونی کپه‌ره‌وه‌، لێره‌وه‌ لاوازی

ره پېيون پهيدا ده بېت وهك كۆتاييه كي تراژيدى له بهر دوباره بونه وهى
شكستى و ئازاوهى نيوان ژن و ميړده كه .

سپيهم: نازاره كان:

له وانه يه نازاره كه گشتگر بېت له ناوچه ي نيوان كۆم و وه ته دا يا
له خواروى سك يا پشتدا يان له وانه يه بلاو بلاو بېت و به ناوچه كانى
ديكه دا بلاو بېتته وه وهك نازاره كانى رۆماتيزم و جومگه كان و لمباجو .

چواره م نيشانه دهرونيه كان:

له وه پيش ئاماژه مان به و نيشانه دهرونيانه دا كه له ئه نجامى
تيكچونى فه رمانه سيكسيه كاندا پهيدا ده بن، رهنه گه ليړه دا ئه وهى
بخه ينه سهر كه سهرنج ده دريت ئه و كه سانه مه يلنيكيان بۆ خه فه تبارى
ده بېت تا راده ي خوكوشتن يا هه ولدان بۆي، به تاييه ت ئه و كاته ي
هه ستي خه ماوى زالّ ده بېت و له هه موو كۆنترۆلنيك ده رده چييت، هه نديك
له و بپروايه دان كه خه موكيه كه به تاييه تى كاتنيك وه رسي و كارنه كردن و
سليبه تى له گه لدا ده بېت ده بېتته هۆيه كي ئه و هه وه دريژخايه نه ي
پروستات كه هيج به رنه نجاميكي نابييت، له م باره يه وه سهرنج دراوه ته ئه و
زيندان يانه ي كه چه ند ساليكي ره به ق له زينداندا به سهر ده بن و
ده ركه وتوه هه وي دريژخايه ني پروستاتيان تيادا زوره، گومان له وه دان يه
زۆريك له وانه هه ستيان به شكستيه كي زۆر كردوه دواى به ربونيان و
كاتنيك پاش ئه م هه موو ساله به نديه روبه پوي ژنه كانيان بونه ته وه . هيج
پزيشكيكي به ئينساف له وانه ي كار له پزيشكي جوگه كانى ميز و
نه خو شيه زاو زيبه كاندا ده كهن ئه وه بلين كه به ته واوى دان يان له و هيله

چاره سه‌ریه‌ی بۆ چاره‌سه‌ری هه‌وی درێژخانی پرۆستاتی نه‌خۆشیه‌کانیان گرتویانه‌ته‌ به‌ر یا به‌رئه‌نجامه‌کانیان له‌ سه‌دا سه‌ده‌ بۆ گه‌یشتن به‌ چاکبونه‌وه‌ی ته‌واو و نه‌گه‌رانه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌که‌ یا نیشانه‌کانی. رێپه‌رسی پزیشکی وا ره‌چاو ده‌کریت که‌ به‌دوای رێگای چاره‌سه‌ری دیاریکراویدا بچن و ره‌چاوی حاله‌ته‌که‌ به‌ شیکردنه‌وه‌ی ده‌ردراوه‌کان بکه‌ن و راده‌ی به‌ره‌و چاکی له‌نیشانه‌کاندا هه‌سه‌نگینن. گومان له‌وه‌دا نه‌یه‌ که‌ به‌که‌م هه‌نگاوه‌کانی چاره‌سه‌ر بریتیه‌ له‌ لێنۆرپینیکی تاقیگه‌یی و چاندنی میکروۆب بۆ ده‌ردراوه‌کانی پرۆستات بۆ دیاریکردنی جوړی میکروۆبه‌که‌ هه‌روه‌ها ئه‌و ده‌رمانه‌ی که‌ له‌وانه‌یه‌ بنه‌بڕی بکات.

له‌م باره‌یه‌وه‌ دوو خالی گرنگ هه‌یه‌:

خالی یه‌که‌م: پێویسته‌ بزانه‌یت که‌ ده‌رمانه‌ دیاریکراوه‌که‌ ماوه‌ی چاره‌سه‌رکردنی پێی ژۆرتەر ده‌خایه‌نیت له‌وه‌ی که‌ چاره‌سه‌رکردنی ئه‌و هه‌وانه‌ی توشی ناوچه‌کانی دیکه‌ی له‌ش ده‌بن، پێویستیانه‌، چونکه‌ پرۆستات رژیئینیکی ئالۆزی په‌لداره‌و گه‌لێک ریشال و ماسولکه‌ ده‌وری داوه‌و هه‌ر هه‌ویک تیایدا رویدات ده‌بێته‌ هۆی که‌م گه‌یشتنی خۆین به‌ژۆر ناوچه‌ی. خۆینه‌که‌ش خۆی دژه‌ زینده‌که‌ (ئه‌نتی بایۆتیکه‌که‌) و ته‌نه‌ به‌رگریکاره‌کان هه‌لده‌گریت بۆ گۆره‌پانی روبه‌پوبونه‌وه‌ی میکروۆبه‌کان.

خالی دووهم: له‌سه‌ر خالی یه‌که‌مه‌: ئه‌ویش ئه‌وه‌یه‌ که‌ پێویسته‌ پزیشک خۆی دوربخاته‌وه‌ له‌ به‌کارهێنانی ئه‌و ده‌رمانانه‌ی که‌ کاریگه‌ری لاوه‌کیان هه‌یه‌، به‌ تاییه‌تی کۆمه‌له‌ی (ئه‌مینیۆ گلوکۆساید) له‌ ترسی کاریگه‌رییان له‌سه‌ر گوێی و گورچیه‌کان ئه‌گه‌ر نه‌خۆش بۆماوه‌یه‌کی ژۆر به‌کاری هێنان.

بەتەنھاش ئەنتى بايوتىك بەس نىبە بۆ ئەوھى نەخۇش لە
زۆربەى حالەتەكاندا چاك بېتەوھ، چونكە زۆر جار پزىشك ناچار دەبىت
كە چارەسەرى جىگەيى (لۆكالى) بەكاربېتىت وەك شىلانى پىرۆستات و
دلۇپاندىنى پاكزكەرەوھەكان لەناو جۆگەيى مىزدا، و گەرەمكردنەوھ بە
شەپۆلە كورتهكان ئەوھش بۆ ئەوھى نەخۇشەكە لەو دەردانانە رزگار
بىت كە بە مىكروپەكانەوھ پىس بوون و ھانى سورپى خويىنى ناو
پىرۆستاتىش بدات. گومان لەوھش دانىبە كەپزەيەكى بەرز لە حالەتەكان
شىكارى دەرى دەخات كە كىمىكى زۆريان تىدايە، و لەپاشىشدا چاندنى
ھىچ جۆرە مىكروپىك دەرناخات، لەوانەيە ئەو جۆرە حالەتانە بە
چارەسەرى جىگەيى چاك بىنەوھ و لەوانەشە بەچارەسەر وەرگرتنى
ھۆرپمۇنى تىستۆستىرۆن باش بىن.

لەھەندىك حالەتى كەمدا ھەوى درىژخايەنى پىرۆستات دەبىتە
ھۆى تەسكبونەوھى جۆگەيى مىز بە تايبەتى لەو بەشەى دا كە پىرۆستات
دەبىت، ئەوھش لەبەر زۆربونى رىشال لە دەورى لە ئەنجامى
ھەوھەدرىژخايەنەكە، ئەو كاتە پزىشك ئامۆزگارى لابردنى دەكات لە رىنگاى
ناوبىنەوھ بۆ ناوچەى مىلى مىزلدانى بە رىشالېوو. بەلام ئەم ئەگەرە
دەگمەن روودەدات و پىويستە بە ئاگادارىيەكى زۆرەوھ سەير بكرىت،
ھەرەھا پىويستە تەسكبونەوھكە گەشىتتېتە ئەو رادەيەى كە كار
دەكاتە سەر تواناى مىزلدان بۆ بەتالېونەوھى تەواوى مىز و بوپتە ھۆى
سكالايەكى زۆرى نەخۇش لەكاتى مىزكردندا بۆ ئەوھى بېتە بيانو بۆ ئەو
نەشتەرگەريەى باسكرا.

نه خوشی یا کیشه؟

هوی درېڅایه نی پرؤستات له نه خوشیه ترسناکه کانه، هه پشه له ژیان ناکات، نه خوشه که ش پېویستی به وه نیه له جیگادا بمینیتته وه، و ریگه شی لی ناگریت کاری خوی بکات و چالاکی ئاسایی له ژیاندا جی به جی بکات له گهل نه وه شدا نه خوشیه که نارحته تی بو نه خوشه که دروست دهکات و پزیشکی چاره سازیش ده خاته رامن و هه ست به شکست خواردنه وه کاتیک خوی ده بینیتته وه ناتوانیت سکالو نارحته تیه کانی نه خوشه که ی نه هیلیت له گهل نه وه ی هه رچی چاره سر هیه دهیداتی تا ئیستاش لینورگه ی پزیشکه کان جه نجانن به حاله ته کانی هوی درېڅایه نی پرؤستاته وه که وه لامیان بو چاره سره کان نه داوه ته وه و حاله ته کانیان بو ماویه کی کورت نه بیت چاک نه بوه و له پاشتردا سر له نوی بویان گه راونه ته وه به ده ستپیکردنه وه یه کی خراپتر له پيشو.

رهنگه هۆکاری شاره وه ی پشت ئه م سه رنه که وتنه دوباره بوه وه یه بریتی بیت له فه راموشکردنی نه و راستیه ی که توینینه وه کان دلنیا مان ده که نه وه، و کورته که شی نه وه یه که هوی درېڅایه نی پرؤستات یه که نه خوشی نیه به لکو سی نه خوشیه هه ریه که یان له گهل نه وه ی دی جیاوازه، نه گه رچی هه مویان له هه ندیک نیشانه و هیما دا به شدار ده بن.

نه خوشی به که م: بریتیه له هوی میکروبی درېڅایه نی پرؤستات و تیایدا نیشانه کانی میزکردن به سر نه وانی دیدا زاله، سکالای

نەخۆش زیاتر بە دەست سوتاندنەوہی جۆگەى میز و ژمارەى جارەکانى میزکردنەوہیە و ھەندیک جاریش بە دەست میز ھاتنە دەرەوہو، ئەم نیشانانە بە شىوہى نۆبەى دوبارەبوہو دەبیٹ و لەگەئیشیدا بونى کیم لە میزدا و میکروب لە ھەمان ئەو جۆرەى لە شیکارى دەر دراوى پرۆستاتدا دەر دەکەوێت.

ئەوہى جىى گومان نیە ئەوہیە کە پرۆستات بە پیکھاتوہ ئالۆزەکەى وەک ھیلانەیک یا وەکرێک دادەنریت کە تیايدا میکروبەکان لە ناوچەیکدا ماوہ ماوہ خۆیان دەشارنەوہو ھێرشى دیاریکراو دەکەنە سەر ناوچەى ملی میزندان و بەشى دواوہى جۆگەى میز. ئەم جۆرەیان بە چارەسەرى ئەنتى بايوٲیکەکان بە تاکی یا لەگەل چارەسەرى جیگەى دا کە لەوہو پيش نامازەمان پى دا، چاک دەبیٹەوہ.

نەخۆشى دووہەم: بریتىە لە ھەوى نامیکروبى، و نزیکەى لەسەدا پەنجای سەرجمى ھالەتەکان پیکدەھینت، واتە لەوہى پيشەوہ زۆرتەر، و تیايدا نەخۆش ھەندیک لە نیشانەکانى میزى دەبیٹ نەگەرچى تیکچونە سیکسبەکان لە ریزى ھەرە پيشەوہن تیايدا، و لىنۆرینى دەر دراوى پرۆستات ژمارەیکەى زۆر لە خانەى کیمى دەر دەخەن کە ژمارەیان لەوانەى ھەوى میکروبى زیاترە، بە لام چاندنى دەر دراوى پرۆستات لە تاقیگە بونى ھىچ میکروبیک تیايدا دەرناخات.

پزىشکەکان زۆر بە باشى دەزانن کە روودەدات ھەندیک جار لە چاندنەکەدا میکروب دەریکەوێت بە لام لەو جۆرە نیە کە نەخۆشیەکە دروست بکات، بە تايبەتى چونکە ھەندیک میکروب بى زیانەوہ ھەندیک جار

له بهشى كۆتايى جۆگەي مىزدا دەژىن و، لەوانەشە چوبنەتە ناو دەردراوى پرۆستاتەكەو لەكاتىكدا كە پيايدا دەروات بەتايبەتى لەكاتى وەرگرتنى نمونەكە بۆ شىكارى دا بى ئەوئەي ھۆيك بىت بۆ ھەوكردن يان كىم پەيداكردن، گومانىش لەوئەدا نىيە كە ئەم جۆرە حالەتانە نا مىكرۆبىن.

لەگەل ئەوئەدا ھەندىك لە پزىشكە چارەسازەكان ئەم حالەتە دەقۇزىنەو ھەوئەخۆشەكە پردەكەنە ئەنتىبايۆتىكەكان، لەپاشدا رويەرووى راستىكە دەبنەو، ئەويش ئەمەيە كە كىمەكە كەم ناكات و لەناوناچىت، و نىشانەكانىش ھەك خۆيان دەمىننەو، وا دەردەكەوئت كە ئەنتى بايۆتىكەكان بەدواي تارمايىەكى خەيالى و سەرايىكى خەلەتتەردا دەپۆن.

ھەوكردى نامىكرۆبى نىوئەي ژمارەي ئەو حالەتانە پىكدەھىننىت كە پىيان دەلەين ھەوي درىخايەنى پرۆستات و ئەويش بەرپرسى ژمارەي ئەو حالەتانەيە كە چارەسەرى جۆرى وەرناگرن، ھەر ئەوئەشە ھۆكارى كەلەكە بووى ئەو ھەمووئەخۆشەي لە لىنۆرپگەكان كۆدەبنەو ھەوئە لەپزىشكەكەو دەچن بۆ يەككى دى، و سكالانگانيشيان ھەمووئەو ژمارە زۆرەي شىكارى و چاندنى دەردراوھەكان و دانىشتنەكانى شىلان و دلۆپاندنى ماددە پاكرۆكەرەوھەكان و تىشكى شەپۆلە كورتنەكانە، بى ھىچ سوودىك. بەراستىش ئەم نەخۆشە تائىستا بى ھۆيە، وئائىستاش پزىشك پىويستى بەوئەيە ياناچارە كە چارەي ھەر حالەتە لەسەر جۆرى نىشانەكانى بكات لەوانەشە چارەسەرەكە بەكارھىنانى دژە

ناھیتلن کەسەکە ھەست بە باشی و چاکبوونەو ھەو بکات، یا ئەو دەرمانانەیی کە کاریگەرییان لەسەر سەنتەرەکانی ھەرگرتنی ئازار ھەییە لە کۆئەندامی دەماردا.

بە کورتی:

۱. ھەوکردنی پرۆستات نەخۆشییەکی زاوژییی نییە و توشبۆن لە ریگای کاری سیکسیەو ھەو ناگۆژیتەو.
۲. لەوانەییە ھەوی درێژخایەنی پرۆستات ببیتە ھۆی تیکچوون لە فەرمانە سیکسیەکاندا، ھەرچی نیشانەکانی میزکردن لەنیوان سوتاندنەو ھەییە کە م یا مامناو ھەنددا دەبیت لەکاتی میزکردندا.
۳. سوتاندنەو ھەوی توند یا میز رویشتن یا لیل بوونی ئاشکرای میز لەنیشانەکانی ھەوی درێژخایەنی پرۆستات نین، ئەگەر ھەبوون پیویستە نەخۆش بەکسەر راویژ بە پزیشک بکات.
۴. ھەوی درێژخایەنی پرۆستات نابیتە ھۆی نەژۆکی لە نێردا، و تائیتا بوونی میکروبیەکان یا کیم لە دەردراوی پرۆستات دا نەسەلمینراو ھەو کە کاربکاتە سەر چوستی شلەیی تۆواو تا راددەیی مندال نەخستەو.
۵. ژیانی دروستی و خۆبەدوورگرتنی تەواو لە خواردنەو ھەوی مەیی و خۆراکە لادەرەکان، چالاکییەکی ھەرزشی مامناو ھەند، بەشیکی سەرھەکین لە چارەسەری ھەوی درێژخایەنی پرۆستات.

هه ئاوسانى پاكى پروستات

ئەم نەخۆشەي پروستات لە ھەموو نەخۆشەكانى دىكەي بلاوترە، تا تەنانت ئەو نەدەي نەماوہ بلىين بۆتە پىتويستىكى ھەميشەي لەگەل بەتەمەندا چوندا ھەندىك لە ئامارەكان ئەو دەردەخەن كە لە سەدا شەستى ئەو پياوانەي شەست سالىان تىپەر كەرد بە لىنئوپىنى پزىشكى دەرکەوتووہ كە پلەيەك لەو ھەلئاوسانەيان ھەيە، ئەگەرچى مەرج نىيە نىشانەي وايان لەگەلدا بىت كە بە دەستىوہ بنالين يان پىتويستيان بە چارەسەر ھەبىت.

ئەو گۆرانا نە كامانەن كە لە پروستاتدا روودەدەن؟

لەپىشەوہ ئامازەمان بەو ھەدا كە لە توپكار كەردنى پروستاتدا دەرکەوتووہ لە كۆمەلەك رۆين پىكھاتووہ و رۆينەكان جۆگەي پەلداريان پىوہ يەك دەگرن و دەلكين بەيەكەوہ لە جۆگەي گەورەتردا كە بەرەوہ بەشى يەكەمى مەزەپۆ دەرۆن و دەر دراوہ كانىانى تىدەكەن. ھەروہا دەبينين ئەم رۆينانە ريشالە ماسولكەي نەرميان پىدا دەروات بە شىوہ يەك كە لە ژىر ھاويئەي مىكرو سكويدا وەك تىكە لاويك لە رۆين و ريشال و ماسولكە بە شىوہ يەكەي رىكوپىك و بە سىستم دەردەكەوئت، چاوى لىنئوپەرى شارەزا ھەلەي تىدا ناكات، ھەروہا لەو پىش ئامازەشمان بەو ھەدا كە جۆگەي مەزەپۆ لە سەرەتاي ملى مەزەلدا نەوہ بە پروستات دەورە دەدرىت و بە ناويدا تىپەردەبىت و دەرچەي جۆگەكانى رۆينەكانى

تیدەرژیت، سەرەپای ھەردوو دەرچەى ھاویژە جۆگە کەبەشى سەرەوہى
پروستات دەبزن.

کاتیک روودانى ھەلئاسانى پاکی پروستات دەست پیدەکات
وہک گریبەکی ریشالی بچوک لەبەشى ناوہوہى پروستاتدا کە نزیکە لە
جۆگەى میزەرپۆوہ لەنیوہى سەرەوہى نیوان ملی میزەلدان و ھەردوو
ھاویژە جۆگەوہ دەرەکەویت، ئەوہندەى پى ناچیت ئەم گری ریشالیانە
بەرەو ئەو رژینە جۆگانەوہ رادەکیشرین کە لئیانەوہ نزیکن، ئەوکاتە
ژمارەیک گۆپکەى بچوکى تازە دروستبوو داگیریان دەکەن کە لەرژینە
گەرە سەرەکیەکانەوہ تارادەیک جیان، ئەو رژینە سەرەکیانەى
کۆلەکەى پروستاتە رەسەنەکەن. ئەم گەشەیک زۆرتەر دەبیت تابەر گریبە
نویبەکان دەکەویت و دەبیتە شانەیکە دیکەى نوئ دەورى نیوہى
سەرەوہى ئەم بەشەى میزەرپۆدەدات.

گەشەکە ھەر بەردەوام دەبیت و پەستان دەخاتەسەر شانەى
بنەرپەتى پروستات و دەبیتەھۆى پوکاندنەوہى رژینە بنەرپەتیکان، و
کات تیپەر دەبیت و ھەلئاسانەکە بەردەوام دەبیت، شانە بنەرپەتیکە
پەستان دروست دەکات تا ئەو رادەیک تەنھا وەکو چوارچۆوہیکە
ریشالی ماسولکەى لیدیت لەناویدا کۆمەلێک رژینی پوکاوہى تیدا دەبیت،
ئالیرەدا، بەم چوارچۆوہیکە دەوتریت " پاریزەرى نەشتەرکاری " وینە
." ۴

وینە ۴ رەھەندەکانى پروستات بە دریزی و پانى و قولایی زیاد
دەکەن بەھۆى گەشەى ھەلئاسانەکەوہ و کیشەکەشى زیاد دەکات

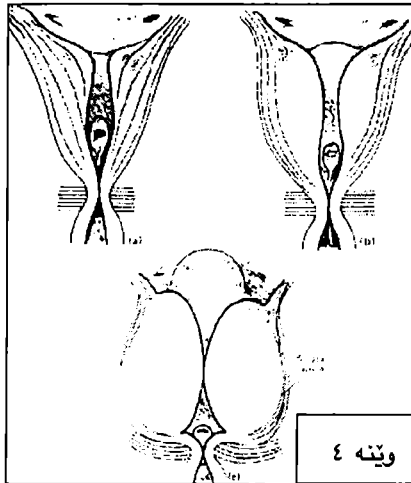
که له بڼه پرته دا له نټوان ۱۵ ، ۲۰ گرامدا بووه، بڼه وهی بڼیت به سی یا په نجا گرام. و رهنگیشه له سه د گرامیش تپه پر بکات. و دريژی نه م به شه له ميزه رو که پرؤستات ده بريت، زياد ده کات و ريره وه که شی به هوی زياد بوونی دريژی پرؤستات که وه لول ده بڼیت، و رهنگه پرؤستات که بؤسه روه و پيشه وه به رزيته وه.

سهرمتاو گه شهی هه لئاوسانی پاک

ا. پرؤستاتی سروشتی و شانہ کانی به هیل تهریب رو نکر او نه ته وه.

ب. سهرمتای هه لئاوسانی پاک نه و به شه دضوینیت که ده وری ميزه رو دده دات له شيوی بهر گتکدا "پاريزه ری نه سته رکاری" و داخستنی ميزه رو، و بهر زيوونه وهی پرؤستات بؤناووهی ملی ميزه لدان.

ج. هه لئاوسانی پاکي پرؤستات بشکه و تو وه، سه رنج



دحريت هه ستانی شانہ بنه رمتييه که له شيوی کيفيکدا و گيرانی جوگه ی ميزو، دهر په رپینی پرؤستات بؤ ناووهی ملی ميزه لدان. له بهر نه وه له به شی خوارووهی بؤشایی ميزه لدان دهر دبه رپيت ونه وش دمبیته هوی بهر گرتن له به تالکر دنه وهی ته وای ميزه سهرمراي په ستان خسته سه ر ميزه رو بيچ خواردنی ريره موکه ی له م ناوچه په دا به هوی هه لئاوسانه که وه.

له گه ل هه موو نه مانه دا، پيوسته بؤ خوینه ری روون بکه ينه وه که نه و هه لئاوسانه پاکه ی وه سفمان کرد له وه ره مه پيسه کان نييه. چونکه خانه هاوسيه کانی ناکوژيت، به لکو ته نها په ستان ده خاته سهريان و لايان

دەبات بەرەو چوارچىتوھى دەرەوھ، وتواناى ئەوھى تىدانىيە ئەندامە
ھاوسىيەكانى داگىر بكات يا بگاتە رزىنە لىمقاويىيەكان يا بلاوبونەوھى
دوور بۆ ناوچە دورەكانى لەش ھەرەك لەوھرمى شىرپەنجەيىدا
روودەدات.

و ھەموو كاريگەرەكانى ھەلئاسانى پاك لەپەستانەكەيدايە
لەسەر دەرچەى مىزى رىگرتن لە كرانەوھى مىلى مىزەلدان لەكاتى
مىزکردندا، و بەرگەگرتنى بۆ شەپۆلى مىزەكە، لەبەرئەوھ مىزەلدان پەكى
دەكەوئىت لەوھى بەتەواوى چى مىز تىدايە بەتالى بكاتەوھ، بەلكو
ھەندىكى تا دواى مىزکردنەكەش تىدا دەمىنيتەوھ، كە پىيى دەلئىن
مىزکردنى تىدامانەوھ، ھەرەك ھەموو ئاويكى وەستاو لەئەنجامى باش
نەرۆيشتندا، مىزى ماوھ دەرەفەتتىكى باش دروست دەكات بۆ گەشەى
مىكرۆبەكان و زۆربونيان تىايدا ئەگەر ھاتنەناوى. ئەوھش دەبىتەھۆى
ھەوى مىزەلدان، و پىسبوونى مىزى پاشماوھ بە مىكرۆبەكان گۆرانيكى
مەترسىدارە لە ھىلى رۆيشتنى نەخۆشەكەدا چونكە بەدوايدا زنجىرەيەك
ماك لى پەيدابوو دىت، و چارەسەريشى گرانە لەبەرئەوھى گرتنى رىگاكەو
مانەوھى مىزى ماوھ، و پەكى مىزەلدان لەبەتالكردنەوھى تەواو.

ھۆكانى ھەلئاسانى پاك:

بەتەواوى ھۆى ئەم گۆرانانە نازانرئىت كە بەسەر پىرۆستاتدا دىت
لەو كەسانەى دەچنە تەمەنەوھ، و لەكۆندا ھەندىك وتويانە كەئەمە
پەيوەندىان بەنەخۆشەيەكانى شەكرە يا دەرەدەشا يا رەقبوونى
خويئىبەرەكانەوھ ھەيە بى ئەوھى يەك بەلگەى زانستى لەسەر ئەم

گريمانانە ھەببەت، و لە لىكۆلېنە وەھى شانەكانىش بەدواداچوونى گەشەى نەخۆشپەكەدا دەرنەكەوتوو ەكەئەو ەسەر بەو ەرمە پاكەكان يا وەرەمە ريشالېيە بەناوبانگەكانى مانالدا ن بېت لە مى دا، ئەگەرچى زۆرېش لەوان دەچېت.

رەنگە چاكتىن تىۆرى كەپەسەند بېت و لەھەمووشيان زساتر بەلگەى پى بېت لەكاتى ئىستاماندا ئەو ەبە كە دەر كەوتنى ەلئانوسان لەبەرئەنجامى ئەو گۆرانكارىيە ھۆرمۇنيانەو ەدەببەت كەلەكەل بەتەمەندا چووندا ھاوړپېن و كاردەكەنە سەر خەستى يا كاريكەرىيەكانى تىستۆستىرون، يا ئەو ھاوسەنگىيەى كەھەبە لەنتوان ئەو و ھۆرمۇنى مى كەلەپياواندا بەبېرېكى كەم ەبە.

نېشانەكانى ەلئانوسانى پاك:

لېرەدا پتويستە ئاماژە بەو ەدەبن كەلەپېشەو ەباسمانكرد بەو ەى كە ژمارەبەكى زۆر لە پياوانى تووشبوو بە ەلئانوسانى پړۆستات سكالايان لەدەست ەبچ نېشانەبەك نېبە، بەلكو ەلئانوسانەكە لەكاتى لىتۆرېنى خوليدا يا لەكاتى راويزكردن بەپزېشكدا لەبەر ەر ھۆبەكى دېكە دەرەكەوېت. ئەگەر زۆرمان لەوكەسانەكرد بە پړسيارېكى وردو وەلامدانەو ەبەكى درېژرەنگە ەندېكيان دان بەو ەدا بنېن كەھەندېك لاوازيان لەدەرپەپاندى مىزدا ەببەت، بەلام دەبگەرېننەو ەبۆ گەورەبوونى تەمەن و زۆر خۆشيانى پتو ەخەرىك ناكەن بەتايبەتى ئەم لاوازيبە وردەورەدە روودەدات و نەخۆش باش ەستى پى ناكات. بەزۆرېش بۆئەم نەخۆشانە چارەسەر نانوسرېت و تەنھا پزېشك

ئامۆزگارى ئەوھيان دەكات كە ماوھماوھ سەردانى بکەن بۇ بەدواداچوونى
حالەتەكەيان، وھەندىك ئامۆزگارېشيان دەداتى كەلەوانەيە بۇ
دورخستنه وھى ماك و لى پەيدا بووھكانى دواتر سوڧيان ھەبىت.

بەلام بەشى زۆرى نەخۇشان سكالالە دەست نىشانەكانى ميز
دەكەن بەپلەى جياجيا، و يەكەمىن نىشانەكان برىتبيە لە زيادبوونى
ژمارهكانى ميزکردن لەچا و ئەوھى كەلەوھپېش لەسەرى راھاتبوون، و
لەسەرەتاي كارەكەدا ئەم زيادبوونە لەدواساتەكانى شەودا دەبىت،
كەتيايدا نەخۇشەكە پېش كازيوھ ھەلدەستىت و ئالرەزويەكى زۆرى بۇ
ميزکردن ھەيە، لەپاشدا دەچىتەوھ جىگاكەيى و دەست دەكاتەوھ
بەنوستن، بەلام ئەوھندەى پى ناچىت ئەم ھەستەى بۇدېتەوھ
ميزکردنەكەى دووبارەو سى بارە دەبىتەوھ پېش بەرەبەيانى و ھەلاتنى
خۆر، لەھەموو جارتكىشدا دەبىنرىت ميزەكە ئەوھندە زۆر نبيە كەئەم
ھەستەى لا دروست بكات و نوستنەكەى تىكداو خەوى لى زراندا، و لەگەل
بەرەبەرە پېشكەوتنى حالەتەكەدا ھەستکردن بەمیزو راکردن بەرەو
تەوالىت ھەموو شەوھكە دەگرىتەوھ، لەپاشتردا زياد دەكات تاواى لىدېت
لە رۆژىشدا روودەدات و لەھەموو كاتىكدا، ئەوھى سەرنج دەدرېتە
نەخۇش ئەوھيە كەلەكاتى كارەكانىدا ناچار دەبىت كەبەرەو ميزکردن
بپوات و ئەوھش بارىكى نارەھەتى كۆمەلایەتى زۆرى بۇ دروست دەكات و
ئاستى بەجىھىننى كارەكەشى دادەبەزىنېت.

نىشانەى ميزکردنى دووھمىش برىتبيە لەلاوازى شەپۆلى
ميزەكەو درەنگ دەرپەرىنى، نەخۇش بەخىرايى دەچىت بۇ تەوالىت و

چاۋەپروان دەكات كە مېزەكەي بەتوندى ھەلدەدات كە يەكسان دەبىت لەگەل ئەۋەستە زۆرەي ھەيەتى دەربارەي پېپوونى مېزەلدانى، كەچى لەوى سەرى سوردەمىنىت كە دەبىنىت مېزەكەي ۋەك خۆي چاۋەپىت دەكرد ۋانەھات، بەلكو دەچركە يا بېست چركە دواكەوت، لەپاشدا دەست دەكات بەدلۆپ دلۆپ ھاتن بەلاۋازى ۋە مەلى لەسەرەتا، لەپاشدا ھىزەكەي بۇ پەيدا دەبىتەۋە .

جۆرى سىيەمىش لەنەخۆشان ھەن، سكالادەكەن لە دەست لە دەستدانی توانايان بەسەر كۆنترۆلكردنى مېزەكە ياندا، چونكە لە دەستيان دەردەچىت ۋە جەكانيان تەردەكات بى ئەۋەي تواناي كۆنترۆلكردن يا ۋەستانە ۋە يان ھەبىت. ئەمانە ئەۋنەخۆشانەن كە لە ۋەپىش ھەستيان بەۋە نەكرد بچنەلاي پزىشك، ۋە بارەي مېزى ماۋەيان زىادى كردوۋە، ۋە مېزەلدانيان ۋەك بالۆنىكى گەۋرەي لىھاتوۋە پېپوۋە لە مېزتا ئەۋرادەيەي پزىشك ھەستى پىدەكات ۋە دەزانىت لە ھەۋزەۋە سەرى دەرھىناۋە لە بىنەۋەي سكىشەۋە لەسەر بەرموسولدانەۋە بەرزبۆتەۋەۋە نىك بۆتەۋە بەناۋك. رەنگە لىترىك يا زىاتىر لە مېزى پەنگخواردوۋ تىدابىت.

رەنگە ئەم پەككەۋتتە زۆرە بەرەبەرە دروست بىت ۋە نەخۆش ھەستى پى نەكات تائەۋكاتەي كارەكە دەگاتە رادەي دەرچوونى زۆرۋە بەردەۋامبوونى دوۋبارە بوونەۋە تاۋاي لىدىت دەبىتە مېزەچوپركى، روكارى مەترسى لەمجۆرە نەخۆشانەدا ئەۋەيە كەپەستانى مېز تىاياندا لە مېزەلدان سەرنەكەۋتوۋە دەگوپزىتەۋە بۇ ھەردوۋ مېزە جۇگەۋ ھەۋزى

گورچیلە، و کشابن بە پێی ئەو میزە ی تیایدا پەنگی خواردۆتەو،
لە ئەنجامی ئەمەدا فرمانەکانی گورچیلە تیکە دەچیت هەروەکو
لە بەرزبوونەوێ رێژە ی کریاتین و یوریا لە خوێندا دەبینریت، کە بە مەش
دەوتریت سەر نە کە وتنی گورچیلە یی.

رەنگە ئەم پەرە سەندنە مەترسیدارانە رویدەن نەخۆش هەر
لێیان بێ ناگابیت و نەزانیت چی روودەدات تاسەر نە کە وتنی گورچیلە
دەبیتە راستیەکی واقعی کە وای لێ دەکات ئارەزووی خواردنی نامینیت
و بەردەوام هیڵنج و رشانەوێ دەبیت و کیشی کەم دەکات و سەری
لە کاتی بە ناگایی رۆژو خەوزاندنی شەودا، گێژ دەبیت. و گەلێک نیشانە ی
مەترسیدارتری دیکە ش.

لێکەوتەکانی هەلئاوسانی پاک:

لێکەوتەکان لە حالەتە نەخۆشیەکاندا لە ئەنجامی نەخۆشیە
بنەرەتیە کە دا روودەدەن، و ئەگەر چی بە شیکێ بنەرەتی نەبیت لێ ی
قوناغیکی پێویست نەبیت کە روویدات لە میژووە کەیدا، بەلام لە هەندیک
نەخۆشدا روودەدات لە کاتی کەدا هەندیکێ دی دەمیننەوێ و رودانیان
دەکەوێتە کاتیکی دی کە رەنگە ماوێ کە زۆربیت یا کورت ئەوسا رویدات،
گرنگترین لێکەوتەکانی هەلئاوسانی پاک ئەمانە ی خوارەوێن:

یەکەم: پەنگ خواردنەوێ بە تینس میز:

لە پێشتر باسی ئەوێمان کرد کە هەلئاوسانی پرۆستات
کار دەکات سەر ملی میزەلدان و پەستان دەخاتە سەر جۆگە ی میزەرۆو

«بیتەھۆی ریگرتن لە دەریەپینی شەپۆلی میز بەرەو دەرهو،
 «نانە بەرچاوی ئەم کارە ئاسانە ئەگەر زانیمان کە پرۆستات دەوری
 ... ەره تاي جۆگە کە دەدات، و هە ئاوسانە کە ی بیگومان دەبیتە هۆی
 بەستان خستنه سەری. لە پاشتردا هۆکارێکی دی هەیه دەبیتە هۆی
 ،»ادکردنی قەبارە ی پرۆستاتە کە، کە بریتییه لە گرزبونی ئەو ماسولکە
 ،»ەرمانە ی لە دیواری پارێزەری پرۆستات و ناو وەیدا هەن، لە بەرئەو
 ،»رژبونی ئەم ماسولکانە ی دەوری جۆگە ی میزیان داو دەبیتە هۆی
 ،»ستان خستنه سەر جۆگە کە، ئەمە هەرە کو ئەو وایە پێچراوێک
 ،»پەت دەورە بدریت لە پاشدا پەتە کە توند بکریت و گری بدریت، گومان
 لە وەدا نییه پێچراوێکە پەستانی لە سەر دروست دەبیت بە پتی
 ،»وتوندکردن و گرتدانی لە پەتە کە دا دەکریت، ئەم ماسولکانەش بە هۆی
 ئەم دەمارانە ی لە کۆئەندامی سەمپە ساویەو پێیان گەشتون
 (کە خۆیست نین)، گرز دەبن. و ریشالەکانی ئەم ماسولکانە وەرگرەکانی
 ماددە ی نورئە درینالینیان هەلگرتوو کە ئەم دەمارانە دەیانپێژن، ئەگەر
 بە تریه پێیان گەشتن دەبنە هۆی گرزبوونیان. قەبارە ی هە ئاوسانە کەش
 و گرزبوونی ماسولکەکان پێکەو دەبنە هۆی ریگرتیک لە بەر دەم دابەزینی
 میزو دەریە راندنیدا. لێرە دا دەبینین کە پەنگخواردنەو کە روودەدات
 کە ئەویش بەرترین پلە ی گرانی میزکردنە کە یه. لە راستیدا نەخۆشی
 پەنگخواردووی توندی میز هەست بە ئارەزوو دەکات بۆ میزکردن و
 بە هەموو هیژی هەول دەدات میزیکات بۆ ئەو ی یە ک دۆپ بیت. و چەند
 هەولێ دیکە ی دا بۆ ئەو ی میزە کە بیتە دەرهو هەست دەکات ئەو ی
 دەیکات کارە کە خراپتر دەکات، ئەوکاتە ئارەق لە ناوچە وانییەو

دادەبارىت و دەم و چاۋى زەرد ھەلدەگەپىت و چەند بىروات بۆ تەوالىت ھەروا دەگەپىتەو ەك خۆى. و لەو ھۆكارانەى وادەكەن كەنەخۆش مىز بەتوندى پەنگبواتەو، تەمەلى كىرنە لەبەجىھىنانى ئارەزووى بۆ مىزكىرن يەكسەر لەكاتى ھەست پىكىردنىدا، جا ئەمە بەھۆى تەمەلى لەھەلسانى لە جىگادا بىت لەشەوانى زستاندا يا پىركارى بىت بەھۆى بارىكى فرمانى يا كۆمەلايەتى كەبۆى بىپىتەھۆى نارەحتى لەكاتى بىرىنى ئەو دانىشتەنى تىيادايە، ھەرەھا دىسانەو لەو ھۆكارانە ئەو ئاگادارىنەيە كە كورتىان دەكەينەو:

۱. بەكارھىنانى دەرمانە مىزىپىكەرەكان، بەتايەتى ئەوانەى كارىگەريان خىرايە، كەدەبنەھۆى دەرپەرىنى لەپىرى بەشىكى نۆر لە مىز بۆناو مىزەلدىن كە دەكشىت و فراوان دەبىت تائەو رادەيەى ماسولكەكانى تواناى كارىان نامىنپىت.

۲. دەرمانە ھىوركەرەوكان و دژەكانى گىرژىبون: ئەو دەرمانانەى بەكاردىن بۆ حالەتەكانى گىرژىبون، ھەرچۆنىك سەرچاۋەيان بىت، نۆرەيان دەبنەھۆى خاۋكىرنەو ەى ماسولكە نەرمەكان لەوانەش ماسولكەكانى مىزەلدىن، لەپاشتردا دەبنەھۆى پەكەك لە تواناۋ توانستىاندا بۆ دەستكىرن بەمىزكىرن يا بەردەوامى مىزكىرنەكە لەو دەرمانانەش كە زىان بەخشن بۆنەخۆشى ھەلئاوسانى پاك:

دەرمانەكانى چارەسەرى بەرھەنگ (تەنگە نەفەسى) كۆن كە ئەفدىرىن و ماددەكانى ەك ئەويان تىيادايە.

۳. ھورژاندنی سیكسى و مەى خواردنه وە، ئەوانە دەبنەھۆى سورھەلگەپاندنى پرۆستات و جۆگەى مىز، كەدەبنەھۆى تەسككردنەوھى رىگای دەرپەرىنى مىز و لەئەنجامدا پەنگخواردنەوھى روودەدات.

۴. بەركەوتنى شەپۆلى ھەوای ساردو پشٹیویەكانى كۆلۆن و گرفتى كەھەرھەموویان ئەو ھۆكارانەن كەدەبنەھۆى سورھەلگەپران و ئەگەرى روودانى پەنگخواردنەوھى توند زیاددەكەن.

دووھەم: پەنگخواردنەوھى درىژخایەن: لەوھپیش ئاماژەمان پىدا، كە زیادبوونى قەبارەى مىزى ماوھ لە مىزەلداندا پاش كردارى مىزكردن بە زیادبوونىكى پلە بەپلە دەگاتە ئەو رادەيەى مىزەلدان بەدرىژاى كات پربىت لە مىز، لە پىشەوھى ئاماژەكان بەمەترسى ئەم بارە كرد كە دەبىتەھۆى خراپبوونى فرمانەكانى گورچىلەكان.

و مەترسى حالەتەكەشى لەوھە دىت كە نەخۆش ھەستى پىناكات و سكالای لەدەست ناكات، بەلكو پزىشك خۆى بە لىنۆرىنى كلینىكى یا بە تىشك بۆى دەرەكەوئىت، ئىمە زۆر ئاگادارى نەخۆشكىمان كردهوھە كە پەنگخواردنەوھىەكى درىژخایەنى مىزى ھەيە كەچى سەرى سوپما لەوھى گوتى لىيەو لەو بارەيەوھە كەوتە گفتم و گو كە بە پىچەوانەوھە ھەموو دەخولەك جارىك مىزەدەكات، بىگومان ئەو نازانىت كە مىزەلدانى بەردەوام پەرە و ئەو مىزەى دەيكات ھىچ نىە جگە لە كەفىكى زیاد، و بەردەوام و لەماوھى كورت كورتدا دوبارە دەبىتەوھە تاكار دەگاتە بەیدابوونى مىزەچوركى بۆئەو مىزەى لە پەرەكە زیاترە.

سىيەم: خوڭن بەربوونى سىزى: لەوانەيە ھەر لەخۆيەو
خوڭن بەربوون روويدات لەئەنجامى تەقىنى ھەندىك مولوولەي خوڭنى
جياواز لەناوچەي مىلى مېزەلداندا، و لەوانەشە لەئەنجامى
خستەنە ژورەو ھى ناوبىن يا قەستەرە بەھۆى جۆگەي مېزەو لەلايەن
پزىشكەو روويدات، لەوانەيە خوڭن بەربوونەكە لە دىوارەكانى
مېزەلدانەو بەت پاش بەتالکردنەو بەھۆى راکتشانى
مېزەو (قەستەرە) لە حالەتەكانى پەنگخواردنەو بەھۆى زۆر يان
درىژخايەندا. لەوانەيە خوڭن بەربوونەكە توندو خىراپىت بەشىو بەھۆى
كە خوڭن لە مېزەلداندا بەھەت پىش ئەو ھى نەخۆش مېزەكەي بكات و
ئەم جەلتەي مېزەلدانەو ھەو ھەو ھەو ھەو، لەوانەيە بىتە ھۆى
پەنگخواردنەو كاتىك لەناو مىلى مېزەلداندا دەگىرەت لەئەنجامى ھەولدانى
نەخۆشدا بۆ مېزکردن.

چوارەم: ھەو كەرنە سىكروپىيەكان: بوونى مېزى نىشتوو لە
مېزەلداندا وای لىدەكات بىتە نىچىرەكى ئاسان بۆ ھىرشى مىكروپى
ئەگەر مىكروپىيەكان رىگاي چوونە ژورەو ھىان دۆزىيەو، و زۆرجارىش
ئەمە لەئەنجامى قەستەرە كردن (مىزىپىكردن لەرىگاي بۆرى بەچوكدا
بردن) يان لىنۆرپىن بەناوبىنەو روودەدات، لەبەرئەو پىويستە رەچارى
پاكژکردنەو بەھۆى وردى ئەو ئامىرو دەستانە بىرەت كە ئەم كارو بارانە
ئەنجام دەدەن، رەنگە و باشترىش بىت كە ھەسفى دژە مىكروپى بە
(ئەنتى بايوپىك) يكى مەودا فراوان بىرەت بۆ نەخۆش سەرەپاي پاكژكارى
و پاكخاوينى.

کاتیڭ هه وکردن رووده دات له وانه یه تهنه میزه لدان بگریته وه،
نه وهش کاریځی ئاسانه و نه گهر بوشه هوی زیادکردنی ژماره کانی
میزکردنیش و چه ندجاره بوونیان و ده رکه وتنی سوتاندنه وه له میزکرداندا
بۆ جاری یه که م. با خوینهر سه رنج بداته شه وهی که سوتانه وه
له ناو نیشانه کانی هه ئاوسانی پاکدا باس نه کراوه، واته بوونی هه ر ئازاریڭ
له کاتی میزکردندا مانای وایه روودانی لیکه وتنه وه و ماکه. و له هه ندیک
حاله تیشدا میکرۆب به ره و ده رچه ی جۆگه ی هاویژهر ده پروات و له ویشه وه
به ره و بوربوخ و له ناو گوندا.

ئوسا نه خووش سکالا له ده ست هه ئاوسانی گوون و
سوره لگه پاندنی پیستی توره که ی گوندا ده کات، هه روه ها به رزیوونه وه ی
پله ی گهرمی که له رزو ئازاری جیاجیا له ناو له شدا له گه لدایه .

له هه ندیک حالته ی دیکه شدا که تارپاده یه ک ده گمه نه میکرۆب
ده گاته ناو گورچیه، و هه وکردنیځی تیژی تیا دا دروست ده کات
که له گه لیدا پله ی گهرمی له ش به رزده بیته وه و ئازار له که له که دا دروست
ده بیته .

پیتجه م: به رده کانس گورچیه: بوونی میزی ماوه، به تاییه تی
که له گه لیدا توشبوونی میکرۆبی هه بیته، ده بیته هوی شه ی له هه ندیک
حاله تدا خوئییه کان له میزدا بنیشن له شیوه ی به ردی هه مه جۆردا که وا
له نه خووش ده که ن زۆر به گران بتوانیت میز بکات به هوی هه ئاوسانه وه
که ده بیته هوی ته سککردنه وه ی جۆگه که، و ئه م به ردانه ده بنه هوی
ناره حه تیه کی زۆر بۆنه خووش له به رئه و ئازاره ی له کاتی میزکردندا

هه‌یه‌تی، هه‌روه‌ها کزانده‌وه‌ی میزه‌ل‌دان و زیاده‌کردنی جاره‌کانی
میزکردن، سه‌ره‌پای حاله‌ته‌ بنه‌په‌تیه‌که.

دیاریکردنی هه‌لئاوسانی پاکی پرۆستات:

ئهو نه‌خۆشیانه‌ی به‌دریژی لییان دواين ئه‌وانه‌ن که نه‌خۆش
هه‌ستیان پیده‌کات و وای لیده‌که‌ن بچیت بۆلای پزیشک، و بوونیان
له‌نه‌خۆشیکدا که له‌په‌نجاسالی تپه‌ر بووبیت سه‌رنج راده‌کیشیت به‌وه‌ی
که‌ئه‌گه‌ری توشبوونی هه‌لئاوسانی پاکی هه‌بیت به‌لام خۆی پیی نازانیت.
پیویسته‌ خۆینه‌ر ئه‌وه‌ بزانیته‌ که‌ئه‌م نیشانه‌نه‌ له‌نه‌خۆشی دیکه‌وه
په‌یدا بوون و به‌ته‌نهما هی نه‌خۆشی هه‌لئاوسانه‌که‌ نین، له‌وانه‌یه‌ له‌ئه‌نجامی
هه‌وه‌کانی میزه‌ل‌دانی ئاسایی یا سیل یا بوونی به‌ردی یان وه‌رمه‌وه‌ بن
یا هه‌ندیکیان هی نه‌خۆشیه‌کانی کۆئه‌ندامی ده‌مار بن، و راسترینیان له
لینۆپینی دوایدا ئه‌وه‌یه‌ که‌ پزیشک به‌ لینۆرین و ئه‌نجامی ئه‌و پشکنینه‌نه
ده‌یدۆزیته‌وه‌ که نه‌خۆش راده‌سپێریت بۆئه‌وه‌ی بیان کات. گوێگرتن له
سکالای نه‌خۆشه‌که‌ ده‌رباره‌ی ئه‌وه‌ی به‌ده‌ستیانه‌وه‌ ده‌نالینیت هه‌نگاوی
یه‌که‌مه‌ له‌ رینگاکه‌دا. ئه‌گه‌ر پزیشکه‌که‌ هه‌ستی کرد که هه‌لئاوسان هه‌یه‌،
ئه‌وسا ئه‌م هه‌نگاوانه‌ی خواره‌وه‌ ده‌نیت.

یه‌که‌م: لینۆپینس کلینیکس گشتگیر: به‌ردی بناغه‌ تیایدا
بریتییه‌ له‌ لینۆپینی کۆمی که‌ پزیشک په‌نجه‌ی ده‌باته‌ چوره‌وه‌و به‌ره‌و
دیواری پێشه‌وه‌ی ریکه‌، به‌وه‌ ده‌توانیت ده‌ست بدات له‌ پرۆستات و
مه‌زنده‌ی قه‌باره‌که‌ی به‌شپه‌یه‌کی گشتی بکات (وینه‌ی ۵) و شاره‌زایی
پزیشکه‌که‌ ده‌ریده‌خات که‌ ئایا سروشتییه‌ یا ناسروشتییه‌، به‌شپه‌یه‌کی

بنه پرتی ده توانیئت هه ئاوسانه که له زۆریه ی کاتدا دیاری بکات. ههروه ها پزیشکه که ئه وه شی له بیر ناچیئت که له لیتنۆپینی سک له سه ر موسولدا نه وه وردبیتته وه بۆئه وه ی که دلتنابیتت که هیج پریونیکی میزه لدان له میزه لداندا په نگه نه خواردۆته وه. درێژه برپگه یه کی له ناوچه ی سه وزدا. له سهروه تیبینی میزه لدان و دیواره ماسولکه ییه که ی ده کریت، ههروه ها ده رچه ی بۆری میز له ناو میزه لدان و چۆن میزه رۆ پرۆستات ده بریئت. هاویژه جۆگه ش له پشته وه ده گاته میزه رۆ که پرۆستات ده بریئت. ههروه ها تیبینی نزیکه ی زۆری ریکه له پرۆستات و دیواری پشته وه ی میزه لدان ده کریت که ده توانیئت له ریگای ئه وه وه لیتنۆپینی بکریت.

وینسه ی (5)

درێژه برپگه یه ک
 له ناوچه ی سه وزدا
 سه رنج بدمره سهروه
 بۆسای میز لدان و دیواره
 ماسۆلکه کی دیاره
 ههروه ها کۆنی بۆری میز
 له ناو میز لداندا جۆگه ی
 میز به پرۆستاتدا ده روات،
 هاویژه جۆگه له پشته وه
 نوساوه به جۆگه ی میزه وه
 ههروه ها سه رنج بدمره
 نزیکه ریکه له پرۆستات و
 دیواری پشته وه ی میز لدان



که ده توانیئت له وێوه لیتنۆپینی بۆ بکریت.

دووهم: لیتنۆپین به شه پۆلی سهروو دهنگ له ریگای کۆسه وه:

بریتییه له لیتنۆپینیکی تاراده یه ک نوێ و به هۆیه وه ده توانیئت

ره هنده كانى پروستاته كه و قه باره كه ي بزانتيت هه روه ها ده توانريت
قه باره ي شان هه لئاوساوه كه شى ديارى بكرت و له قه باره ي گشتى
پروستاته كه جيا بكرتته وه .

ئهم لينتورينه تواناي جيا كردنه وه ي هه لئاوسانى پاكي
له وه ره مى شيرپه نجه يى له زوربه ي حالته كه كاندا هه يه . لينتوريني
شه پوله ده نكيه كان وا له پزيشك ده كات بتوانيت بپرى ميزى
ماوه له ميزه لئاندا دواى ميز كردن بزانتيت . ئهمه ش بايه خى له
ديارى كردنى هيلئى چاره سهرى نه خو شه كه دا هه يه .

سييه م: لينتورين به تيشك: تيشكى ئاسايى هه ربه ديك
له ميزه لئاندا يا له بوري ميز يا له گورچيله دا هه بيت ده رى
ده خات، ئهمه ش كارئك كه كه پيويسته پزيشك بيزانتيت بو
هه لسه نگاندى حالته تى كوئنه ندامى ميز به شيوه يه كى گشتى .

راكان ده باره ي تيشكه بويه ي و رادده ي پيويستى
بوى، جياوازه به لام ده باره ي پيويستى به كار هينانى له هه موو
ئهو حالته تانه ي كه به ربوونى خوئنى ميزى له گه لدايه، هه موو
زاناکان كوكن . ئه وه ش بوئنه وه يه سه رچاوه كه ديارى بكرت و
ئه وه ش ده ربخريت ئايا هه لئاوسان هه كه خو يه تى يا
له سه رچاوه يه كى ديكه وه هه اتوو هه كه له وان هه يه زور
مه تر سيدا تربيت و زورتريش پيويستى به چاره سه ره بيت
له چاو هه لئاوسانه پاكه كه دا .

تیشكى بۆيەكە بىرۆكەيەكى تارادەيەك راست دەربارەي قەبارەي
 ھەئاوسانەكە دەدات كە تىايدا "دەردەكەوئت كە بۆشاييەكى پىرى لەملى
 ميزەلداندا" ھەيە، ھەروھە تارادەيەك بىرى ميزە ماوھەكە ديارى دەكات
 "وئنى ۶".



وئنى ۶

ھەئاوسانى پاكى پرۇستات ھەروھك لە تیشكى بۆيەييدا دەردەكەوئت رەنگە سېيەكە
 بىرەتتەيە لە بۆشايى ميزەلداندا كە بىرە لەو ميزەي بۆيەكەي تىدايە و تىيىنى كەم بىرپوونى بەشى
 بىنەوھى ميزەلداندا دەكرىت كەتيايدا پرۇستات بەرزىوتەوھە بۆسەرەوھە.

چوارەم: شىكارەي: بەشىوھى كىمىيائى ميز شىكار دەكرىت بۆ
 دۆزىنەوھى شەكرو پرۇتەيىن، ھەروھە بە مىكرۆسكۆبىيش سەير دەكرىت بۆ

گه پان به دواى خانه كيمييه كان و كريستالى خوئ و لووله كان و گويه خوئنه كاندا كه له وانه يه پئويست به گه پانى زورتر بكات.

هه روه ها چاندنى ميكروبي بؤ ميزه كه ده كرئت بؤ دؤزينه وهى ميكروبه كان، و خوئنيش شيكارده كرئت بؤ مه زهنده كردنى ريژهى هيمؤگلوبين و ئاستى شه كر له خوئنداو خيرايى خوئن گيرساندنه وه مه ين. به لام گرنگترين شيكاربيه كانى خوئن بريتيه له ده رختنى ريژهى كرياتين و يوريا، چونكه هه ردوكيان ئاماژهن بؤ باش كار كردنى گورچيله كان و تاچه ند كاره كانيان نه نجام دده ن.

له م سالانه ي دوايشدا خوئن شيكارى داها ت بؤزانينى خه ستى مادده يه كى تايبه تى كه خانه كانى پرؤستات ده ريده دن هيج خانه يه كى ديكه ي له ش ده ري ناده ن. كه بريتيه له نه نتيجنى پرؤستات (P.S.A.) و خه ستيه كه ي كه ميك له حاله ته كانى هه ئئاوسانى پاكد ا به رزده بيته وه، به لام به شيويه كى ديار له حاله ته كانى شيرپه نجه ي پرؤستادا چه ندبار ه ده بيت.

پيئنجهم: ليئوپرين به ناوبينس ميزه لدان: نه وه ده ريده خات كه نو كى پرؤستات چه نده له ناو پرؤستاتدا، هه روه ها ده ريده خات، كه نه مه گرنگيشه، چ نه خوئشيه ك له ميزه لدان خوئدا هه يه به تايبه تيش، ده رده كه ويئ كه خوئن له ميزدا هه يه كه له وانه يه له وه ره ميكي ميزه لدانه وه بيت نه ك له هه ئئاوسانى پرؤستاته كه وه.

شه شه م: هه لسه نگانندنى كشتنى نه خوئشه كه: له به رئه وه ي نه خوئشى پرؤستات سه ر به كؤمه له ي به ته مه ندا چوه كانن، له به رئه وه

ئەگەر يېڭى بەھىز ھەيەكەسەكە توشى بەرزەپەستانى خويىن يا رەقبوونى خويىنبەرەكان، يا تەسكبوونەۋەي دالەخويىنبەر، يا ھەوى درىزخايەنى بۆرىچكەكان يا بەریشالېوونى جگەر، يا ئىفلىجى نيوھىي و نەخۇشى دىكەي كۆئەندامى دەمار... بوويىت، ئاليزرەۋە، پىويىست وادەكات نەخۇش بېرىت بۆلای پزىشكى ھەناو و پىسپۆرى دل، چونكە راپورتى ئەوان لەوانەيە بېيتەھۆي دورخستەۋەي ئەگەر يەككىيان يا ھەردوكيان ئەۋەيان پىشاندا كەنەخۇشەكە تواناي ۋەرگرتنى ماددەي سىرپەرۋ نەشتەرگەرى بەھىچ جۆرىك نىيە، يا نەشتەرگەرىيەكە ھەلگىرىت بۆ ماۋەيەكى دى ئەگەر رىنگرەكە كاتى بوو. لەنمونەي ئەم ئەگەرەي دوايى، ئەگەر حالەتەكە واپىويىستى كىرد نەشتەرگەرى پىروستات بىكرىت و نەخۇشەكە ئەۋەي دەرخت كەلەپىشدا توشى جەلتەي ناو خويىنبەرەي دل بوو لە پىش مانگىك يا دوومانگەۋە، ئەمە بە رىگىرىكى كاتى دادەنرىت، چونكە دەتوانرىت نەشتەرگەرىيەكە لەدواي شەش مانگ بىكرىت لەبەرئەۋەي حالەتى نەخۇشەكە بەدرىزى ئەۋ ماۋەيە جىگىرە.

چارەسەرەي ھەلئاسانى پاكى پروستات:

ئەۋە ھەلەيەكى ديارە كە پزىشك تەنھا يەك ھىلى چارەسەر بۆنەخۇشى ھەلئاسانى پاك ديارى بىكات و بۆ ھەموو نەخۇشانى جىبەجى بىكات، لەبەرئەۋەي نەخۇشەكان لەگەل يەكترىدا جىاوازن و پىويىستە رەچاۋى ئەمە بىكرىت لەكاتى پەنا بىردنە بەر چارەسەر كىردندا، لەتەمەندا جىاوازن، چونكە نەخۇشى شەست سالا ۋەك نەخۇشى نەۋەدسالا نىيە، و لەۋ نەخۇشيانەش كە دەيگىن سەرەپاي

نەخۆشەكانى پىرۆستانەكە، چونكە ئۇ نەخۆشەى توشى ئىفلىجى بوو
 و لەجىگادا كەتووه وەك ئەوى دى نىيە كە كارەكانى دەكات و ژيانىكى
 چالاكى بەبەرەم دەژى، ھەرۈھا قەبارەى ھەئناوسانەكە و پلەى ئۇ
 نىشانانەى كەنەخۆش ھەستىيان پى دەكات و سكالايان لەدەست دەكات
 دەبىت حسابى بۇ بىرئىت. دىسانەو ھەگىرنگىرەى ھۆكارەكان ئۇوئە
 كەئنا نەخۆشەكە بەتەنھا ھەئناوسانە يا ماك و لىكەوتەى دىكەى
 بەسەرداھاتووه، وەك پەنگخواردنەوئەى توند يادىرئىخايەن، يا بوونى
 خويئبەربوونى مىزى دووبارە بوووه، و ئەگەر ئىمە حالەتى ھەردوو
 گورچىلەكەمان و توانايانمان خستە پشت گوى، ئۇوا دەكەوئە ھەلەپەكى
 پىرەتسىدارەوھ .

**بۇئەوئەى كاروبارەكان ئە مىشكى خويئەردا تىكەن نەبىن نەخۆشەكان
 دەكەبىن بەسى كۆمەئەوھ:**

كۆمەئەس بەكەم: ئەو كەسانەى بەلاوھكى بىئەوئەى
 نىشانەكان ھىچ ناخۆشى و دلەراوكتىيەكى بۇ دروست كىردىن و بى ئەوئەى
 لىكەوتەيان ھەبىت ھەئناوسانەكەيان تىادا دۆزراوئەتەوھ. ئەوانەش
 كەنىشانەى ساكارىيان تىادا دەدۆزىتەوھ وەك دلەراوكتى دەربارەى
 مىزكىردن دووجار يا سى جار لەكاتى شەودا، يا ھەندىك لاوازى لەكاتى
 دەرپەراندنى مىزدا، ئەمانەشيان دەخرىتەپال. ئەم نەخۆشانە
 چارەسەريان ناوئىت، بەلكو تەنھا ئامۆژگارى ئەوئەيان دەكرىت كەسەردانى
 پزىشك بەكەن بۇ بەدواداچوونى حالەتەكەيان بە شىئوھەكى خولى، و
 مېژووى لىئۆرپىنەكانىيان بۇ دىارى دەكات و ئاگادارىيان دەكاتەوھ

بەدورگە وتنەو ە لەو ھۆيانەى دەبنە ھۆى پەنگخواردنەو، وەك شەپۆلەكانى ەواو و زۆر كارى سىكس كردن، و ئەلكھول و ئەو دەرمانانەى لەو پىش ئاماژەمان پىدان، كە برىتىن لە ھىوركەرەو ەكانى كۆلنج و مىز پىكەرەكان و دژە ەستداریەكان و ەندىك دەرمانى بەرزەپەستانى خوین. ئامانجىش لەبەدوادا كەوتنى ئەمجۆرە نەخۆشانە تەنھا بۆ ەيشتنەو ەى پەيوەندى نىيە لەنئوان خۆى و پزىشكە كەدا، بەلكو بۆئەو ە كەسەرلەنۆى حالەتە كەى ەلسەنگىتارىت لە ەموو سەردانىكدا كە دەيكات، خۆئەگەر ەئاسانى پرۆستاتە كە بەخىراى دەردە كرەت يا برى مىزى ماو ە بشۆ ە ەكى ئاشكرا زىاد دەكات يا ەندىك لىكەوتەى بەسەردا ەاتوو، يا بەپزىشكە كەى وت كە بارودۆخى كەسەتتە كەى داواى ئەو ەى لى دەكات بگۆزرىتەو ە بۆ شوپىنك كەتواناكانى چارەسەرى تىداىت، لەوانە ە پزىشك ئامۆزگارى ئەو ەى بكات كە نەشتەرگەرى بكات.

كۆمەلەى دوو ەم: برىتىن لەو نەخۆشانەى كە بەدەست

نىشانە ئارەحەتەكانەو دەنالىنن، وەك بىبەش بوون لە نوستنى بەردەوام بە ھۆى دووبارە بوونەو ەى دەرپەراندنى مىز و كىشانى ئەركىكى زۆر بۆئەو، و روودانى ەندىك لىكەوتە، لەم حالەتانەدا ئەمانە پىوستان بە چارەسەرى دەرمانى ە ە، و چارەسەرى دەرمانىش بۆ ەئاسانى پرۆستات لە نىو ەى ەكەمى سەدەى بىستدا نەدۆززاو ە، و نەشتەرگەرى تاكە چارەسەربوو.

و بىرۆكەى گەران بەدواى دەرمانىكدا لەسەرەتادا زۆر بەشەرەو ە باس دەكرا، پزىشكەكان لىو ەرگىراو ەكانى پرۆجىسترونىان

بەكار دەھيئا، كە ھۆرمۆنىكە دەردراوھەكانى ژىرميشكە رۆژىن رادەوھەستىنىت، بەلام بەشتىوھەكى گىشتى بەرئەنجامەكانى زۆر ھاندەر نەبوون. بازدانى دووھەمىش شىتېك نەبوو ھەرلەخۆيەوھ پەيدا بوو، بەلكو لەئەنجامى توپزىنەوھەكدا ھات دەربارەى تىگەيشتن لە چۆنىەتى كارلىكردنى پرۆستات بەو كارىگەرە ھۆرمۆنيانەو ھەلامدانەوھى بۆيان. دۆزىنەوھى بوونى ئەنزىمىكى ديارىكراو كە لە پرۆستاتدا ھەيە تىستۆستېرۆن دەگۆرپىت بۆ ماددەيەك كە كارىگەرى چەند ھاردە و ورياكەرەوھى گەشەيەو ھەلئاسان خالى گۆرپانە لەدواى ئەمە تىرا ماددەيەك دروست بگرپىت بېتتەھۆى وەستاندى ئەم ئەنزىمە. وپەوھى تىستۆستېرۆن كارىگەرى كەم دەبپىت و ھەلئاسانەكە لە ھۆكەرى گەشەكەى بى بەش دەكرپىت، ئەم ماددەيەش برىتپىيە لە فىناسترايد، كەلەريگەى دەمەوھە وەردەگىرپىت، و دەشبپت نەخۆش بەدرىژاى ژيانى وەرى بگرپىت.

لېكۆلپنەوھەكانىش پيشانىانداوھ كەبەكار ھيئانى دەبپتەھۆى چاككردنى نيشانەكان، و جارەكانى مىزكردن كەم دەكاتەوھ، و تواناى مېزەلدان بۆ بەتالبوونەوھە زىاددەكات، ھەرۆھە لىنۆپىنى تيشكى دەنگى تواناى كرژبوونەوھەو چوونەوھەكى ھەلئاسانەكە بە نىزىكەى ۲۵٪ ى قەبارەكەى پيش چارەسەرەكە دەكات.

ھەرۆھە تىگەيشتنى رۆلى ماسولكە نەرمەكان لە پرۆستاتداو بەرگەكەى لە بەرگرىكردنى شەپۆلى مېز بووھۆى پەيدا بوونى ئەو دەرمانانەى دەبنەھۆى خاوكردنەوھى ئەم ماسولكانەو ئەوھش رىكا

له بردهم میزه که دا خوښ ده کات، له ریځای داخستنی نه ووهرگرانه ی که له ریشاله ماسولکه بیه کانداهن. واته نه وانه ی که وریاکه ره ووه ده ماریه کان وهرده گرن و دهنه هوی گرزبونی ماسولکه کان. نه م کومه له ده رمانه دیسانه ووه له ریځای دهمه ووه به کار دین، و کاریکه ریشیان له حاله ته کانی گران میزکردندا خپرایه، به لام کارناکه نه سه رقه باره ی پرؤستاتی هه لئاوساو له وانه ش بوزاسین و نه لفوزوسینه.

ره نکه خالی گرانی له چاره سه ری دهرمانی بریتی بیته له به رزبوونه ووه ی نرخی دهرمانه که و پیویستی به کاره یتانی به شیوه یه کی به رده وام. چونکه نه م حاله ته ده بیته گرانیه کی زور له سه ر نه وانه ی ده سته که وتیان که مه و سیستمه کانی دلنیایی نایانگریته ووه ناچارده بن پاره ی نه م دهرمانانه له و داهاته دیار و که مه یانه ووه بدن له کومه لگایه کدا که روژانه نرخی پیداویستی هه کان تیایدا به رز ده بیته ووه.

و به راستیش ژماره ی حاله ته کانی هه لئاوسانی پاکی پرؤستات که پیویستی به نه شته رگه ری هه بیته به شیوه یه کی ئاشکرا پاش دهرکه وتنی نه م دهرمانانه دابه زیوه، و به تاییه تیش کاریکه ریبه لاهه کیه کانیان - جگه له پاره تیچوون - ده توانین بلین هه رنن. به لام ژماره یه که نه خوښ بو نه م چاره سه ری دهرمانیه یا یه کیکی دی وه لامیان نیه، و نارپه حه تیه کانی میزکردن تیایاندا زیاده ده کات یا لیکه وته یان بو دروست ده بیته و له و حاله تانه دا نه شته رگه ری باشته رین چاره سه ریان.

کومه له ی سینیوم: نه وانه ن که چاره سه ری دهرمانی هیچی بو نه کردوون و نه نجامی به ده ست نه هیناوه، یا نه وانه ی له پر هه ستیان کرد

به په نڅواردنه وهی دووباره بووه وهی میز یا خوښه ربوونی میزبان هه یه .
یا هه لئاوسانه که یان بووه دووئو وهنده به هوئی ده رکه وتنی به رد یا
تووشبوونی میکروبه وه . به شیوه یه کی گشتی هه مووئو وانه پالیوراوون بؤ
نه شته رگه ری که کیشه که یان ناهیلئت ژیانیان سروشتی ده کاته وه .

چاره سه ری نه شته رگه ری:

کرداری ده رهینانی نه شته رگه ری بؤ هه لئاوسانی پاکی
پرؤستات له و کرداره کوئانه یه له سه ده ی پېشوودا ده سترکا به کردنیان،
وتائستاش به پئی پیشکه وتنه کانی زانست و ته کنټرولژی چاکسازی و
په ره پیدانی تیا داکراوه، تاوای لپهاتووه تاراده یه کی زؤر بؤته کرداریکی
دلنیاکار.

وله گه لئو وهی کاتیک بریارماندا له سه ر ئه م بابه ته بنوسین
وامان به باش زانی خوښه ر نه خهینه ناو ورده کاری نه شته رگه ری و ژماره و
ئاماره کانه وه که بؤ ئه و هیچ ناگه یه نن به لکو ده یخه نه ناو گیزاوه وه و له
میټشکیشدا دلئو راوکنیبه کی بؤ دروست ده بیت که هیچ پیویست ناکات. به لام
له بهر ئه و هه موو پرسیاره ی له نه خوښه کانه وه روومان تیده کات کاتیک
ئاموژگارییان ده که ین که نه شته رگه ری ئه نجام بدهن، له بهر ئه وه
ناچار ده بین هه ندیک کاروبار روون بکه ینه وه .

ئامانچ له نه شته رگه ریبه که رنگا که ی هه رچوئیک بیت، بریتییه
له لابردنی هه لئاوسانه که به ته واری بیټه وهی به لای پاریزه ره ری
نه شته رکاردا بچین که بریتییه له شانیه کی بنه په تی پرؤستات، که توشی
له ناوچوون و پوکانه وه بووه . ئیمه مه به ستمان بووه ئه مه بخه ینه به رچاو

له کاتی راشی ئه و گۆرانکاریانیهی له حاله ته کانی هه ئئاوسانی پاکدا رووده ده ن.

دوو جۆری سه ره کی له کرداره کان هه ن که ئه م ئاماچه به ده ست ده هینن.

هه رچی جۆری یه که مه بریتیه له نه شته رگه ری ته قلیدی که له ریگای درز تیکردنیکی دیواری سکه وه، له ژێر ناوک و له سه ر موسو لدان ده کریت و پیست و ماسولکه کان ده گریته وه که له وانیه به درژی یا به پانی بیت به پیتی ئه وهی نه شته رگه ره که به باشی ده زانیت. ئه وسا نه شته رگه ره که ده ست ده کات به لابرندی هه ئئاوساویه که له ریگای بردنه ژوره وهی په نجهی له وهیله ی که وتۆته نیوان هه ئئاوسان و پارێزه ره نه شته رگه رییه که وه، ئه مه ش هه روه که ئه وه وایه که که سیک په نجهی به ریته نیوان پرته قالیك و تویکله که ی بوئه وهی له یه کیان جیا بکاته وه. لیژهدا پرته قاله که بریتیه له شانیهی هه ئئاوسا و تویکله که ش بریتیه له پارێزه ری نه شته رگه رییه که.

لیژهدا، هه ئئاوسانه که به ته واوی لاده بریت هه روه که یه ک بارسته، ئه وه ش واده کات ئه گه ری هه له کردن له به شیکدا تاراده یه که مه.

جۆره که ی دیکه ی نه شته رگه رییه که بریتیه له ده ره هینان به هۆی ناو بیینی نه شته رگه ری برده وه (رزکۆسکۆب)، له م شیوازه دا نه شته رگه ره که سکی نه خۆشه که یان هه ر شوینیکی دیکه ی ناکاته وه. به لکو ناو بیینه بره ره که له ریگای میزه پۆوه ده خاته ژوره وه به هۆی کونه دیاره که ی ده ره وهی. و به هۆی ئه م ئامیره وه که به ته لیک کۆتایی دیت که

ههروهكو نالئى ئەسپ وايە و شەپۆلى كارەبايى پېدەگات وای لىدەكات
تاپلەى سووربوونەوہ گەرم بېت، و بەسەر ئەو هەئناوسانەى دەمانەوئیت
لاى ببەين بەچەقاندنە ناویەوہ و بەجولاندنى هاتن و رویشتن پیايدا، و
لەهەر جارىکدا ئەوئندە لەشانەكە دەبریت كەيەكسانە بە پېچکردنەوہى
لەشانەكەدا، ئەمەش ههروهكو ئەو فشارە وايە كەدارتاش بەكارى
دەهئیت بۆ برینەوہى لەوحيكى تەختەيى.

بەرئەنجامى كارەكە لا بردنى هەئناوساويیە رەگ داکوتاوہكە، كە
پارچە پارچە دەكەوئتە ناو بۆشايى ميزەئدانەوہ و نەشتەرگەرەكە
لەرئىگای ناوبینەكەوہ لئیان لادەبات، هەموو ئەم هەنگاوانە لەژیر دیدى
نەشتەرگەرەكەدا بەهۆى هاوئینەى ناوبینەكەوہ یا لەسەر شاشەى ئەو
تەلەفزیۆنەى بەهاوئینەكەوہ بەندە، دەیانبىنئیت، نەشتەرگەرەكە كاتىك
بەچاو ریشالەكانى پارئیزەرى نەشتەرگەرییەكەى دى، ئیتر كارەكە
دەوہستئیت، بەوہدا دەزانئیت كەبەتەواوى هەئناوسانەكەى لا بردوہ،
لا بردنى ناوبینى بەهەموو مانای وشە كردهیە. ئەوہى نەخۆش دەیئیت
كەرازى نابیت لەسەر كردارەكە بەهۆى ناوبینەوہ راست نییە، چونكە
ئەمەى دوایى نەشتەرگەرییەكەى تەواوہ ئەگەرچى سك تیايدا بریندار
ناكرئیت.

رەنگە نەخۆش پرسىارمان لى بكات: كام لەدوو
كردارەكە راستە؟ لەراستیدا هەردوو شتوازەكە لەزۆر رووہوہ هاوبەشى
دەكەن، و هەردوو وەك یەكن، و یەكئىكیان لەهەندىك كاروباردا بەسەر
ئەوى دیدا سەرکەوتووہ، و ئەوى دووہمیش لەهەندىك كارو بارى دیکەدا.

دوور له به راوردکاربیه وه، ناشکرایه لابرډنی ناوبینی پټویستی به ژورټیکی نه شته رگه ری ناماده کراو هیه به بۆ کردنی نه مجوره نه شته رگه ربیه، هه روه ها کومه لیک ده زگا و نامیری ورد، و جیگره وه بیان له به رده ستدا نه گه ر هه ندیکیان له کاتی نه شته رگه ربیه که دا په کیان که وت. وه ک سه رچاوه ی روناکی بۆ ناوبینه که و سه رچاوه ی کاره با بۆ ته لی بره رو ده زگای لیکرډنه وه و شتنی به رده وام. تاکوتایی نه م ورده کاربیه که نه شته رگه ره که پیش نه شته رگه ربیه که دلنیا ده بیت له ناماده کردنیان. هه رچی نه شته رگه ری ته قلیدی هیه، رهنگه خوینره تیبینی نه وه ی کردبیت که پشت به په نجه کانی نه شته رگه ره که ده به ستیت، نه وه ی که ته نانه له نه خویشخانه یه کی لادییه کی بچوکیش ده ست ده که ویت، من چه نده ها نه شته رگه ری وام له هه ره خراپترین بارودوخ و له که مترین ناماده کاری پیدایستیدا کردوه و ده رده که ویت که لابرډنی ناوبینی شتوازیکی نایاب بیت، له وباره یه شه وه که نه خویش پاش چوار یا پینج روژ نه خویشخانه به جیده هیلیت له کاتیکدا نه خویشی نه شته رگه ری ته قلیدی پټویستی به هه فته یه ک تا دوانزه روژ مانه وه به لایه نی مامناوه ندییه وه هیه. و نه م کارهش زور بایه خی له م روژگاره دا هیه له به ربه رزبونونه وه ی نرخی مانه وه له نه خویشخانه کاندای.

کرداری لابرډنی ناوبینی به شیوه یه کی گشتی باشتره، به لام پټویسته سه رنج بۆ نه وه رابکیشین که زوربه ی هه ره زوری نه شته رگه ره کانی جوگه کانی میز نه شته رگه ری ته قلیدی به باشتر ده زانن نه گه ره باره ی هه لئاوسانه که بچوک بوو. و رهنگه نه وهش زیادبکه یین

كه ئه وانهى كردارى نه شته رگه رى به ناوبىنى پره ريان بۆ ده كرئت له وانه يه ٢٨٪ يان پئويستيان به نه شته رگه رى دووهم بئت له ماوه ي ٨ سالدا، ئه وش بۆ لابرئنى به شئك له هه ئئاوسانه كه كه بئ مه به ست به جئ هئلرابوو. يا بۆ برينئكى ته سك له ميزه رڤودا كه ده بوايه له نه شته رگه رى به كه ي پئشوو دا بكرايه .

هه رچى ئه و ليكه وته هاوبه شان هه به كه له نه شته رگه رى به وه (هه رچئئك جئرى نه شته رگه رى به كه بئت) په يداده بن، برئتييه له خوئنبه ربوون و توشبوونى ميكروئى و ميزه چوركى يا ته سكبوونه وه ي ميزه رڤو، ئه مه سه ردرپاى ليكه وته گشتيه كانى نه شته رگه رى خوئيه وه وه ك جه لته كرئنى خوئنه ئته ره كانى قاچ و جه لته كرئنى سى يا خوئنبه رى دل، يا داكه وئنى په ستانى دل يا هه وى سبيه كان.

به لام با خوئنه ر دلئيا بئت كه هه موو ئه م ليكه وتانه له كه مبوونه وه به كه به رده وامدان به هئى چاكبوونى رئگانى ديارى كرئنى زوو و چاره سه رى به كسه رى به وه .

به رنه نجامه كانى كردارى لابرئنى هه ئئاوسان :

كردارى لابرئنى هه ئئاوسان هه رچئئك شئوازه كه ي بئت كردارىكى سه ركه وتوو ه ئه گه ر به دوايدا نه خوئش ميزى كرئو ميزه كه ي هئچ ميكروئ و كئميئكى به بئ هئلاكى و ئه رك تئدانه بوو، عئزه كه ش به شه پئولئكى به رده وام و ده رپه رپو بوو، به شئوه به ك كه له ميرد ئندا هئچى تيا دا نه مئئئته وه، و ميز كرئنه كه ش هئچ ئازارىكى له گه ندانه بئت، هه روه ها ده بئت ژماره ي چاره كانى ميز كرئنه له سنورى سروشتيدا بئت، و

میزگردنەكەش بە ویستی خۆ بیّت، بە شیۆه یەك كەنە خۆش خۆی دەستی
 پێبكات و بە ئارەزوی خۆشی بیوه ستینیت. زۆربە ی جار پاش
 نەشتەرگەرییەكە راستە و خۆ کرداری میزگردنەكە چاك دەبیّت، ژمارە ی
 جارەكانی میزگردنەكەش وردە وردە كەم دەبیّتەوه تادەگاتە سروشتی
 لە ماوه ی مانگیكدا بەلای زۆریهوه، ورنەگە لە رۆژە سەرەتاییەكانیدا
 هەندێك كەمی لە توانای كۆنترۆلكردنیدا رووبدات، بەلام دیسانەوه لە ماوه ی
 مانگیكدا دەروات، بیگومان ئەمە لە حالەتە سەرکەوتوووەكاندا. و بەهۆی
 نەشتەرگەرییەكەوه جینگای هەلئاوسانەكە بۆشاییەکی گەرە جیی
 دەگریتەوه كە بەبێ رینگەر دەنوسیت بە بۆشایی میزەلدا نەوه،
 وادەردەكە ویت كە هەرەك درێژیوونەوه ی ئەم بۆشاییە بیّت بۆ خوارەوه
 كە لە پیتشدا بەشی یەكەمی جۆگە ی میزەرۆبووه، و لە بەشی خوارەوه ی
 ئەم بۆشاییە دوو هاویژە جۆگە دەكرینەوه، ئەوێش وادەكات هەلدا نە
 تۆواو لە پشتهوه رووبدات كە لە ناو میزەلدا نەوه كاتی جوتبووندا هیچی
 نەگاتە دەرەوه. بەلكو نەخۆشەكە لە پاشدا بە میز فریی بدات، بە زۆریش
 توانای رەپبووز بە نەشتەرگەرییەكە كارتیكرانو نابیت لەگەن تیبینی
 ئەوه ی كە زۆریه ی نەخۆشەكان لە تەمەنە گەرەكانن، لەوانەشە كە چالاک ی
 سیکسیان ماوه یەکی زۆر بیّت تەنھا لە بەرئەم هۆیه وه ستابیت. بەلام
 ئەوانە ی لە پیش نەشتەرگەرییەكە چالاکیه كە یان بە شیۆه یەکی سروشتی
 دەكرد، زۆر بە دەگمەن لاوازیان بە هۆیه وه توش بیّت. هەرچی توانای
 مندالبونیشە، ئاشكرا یە نامینیت بە هۆی ئەوه ی كە باسمانكرد هەلدا نە
 تۆواو بۆ ناو بۆشایی میزەلدا نەوه بیّت نەك دەرکەوتنی لە دەرەوه دا.

له راستیشدا ئه و نه خوښی پروستاتهی گه یشتوته ته مهنی بیرسه تی به م کاره نارپه حهت نابیت چونکه به زوری مندال و کورپه زاو کچه زای هه یه، و ره نگیسه مندالی ئه وانیش و ژنه کەشی ته مهنی مندالبوونی تپه پاندووه، به لام له حاله ته ده گمه نه کاندایا نه خوش تازه هاوسه رگری کردووه و ژنیکی گه نجی هه یه، پتویسته له پیش نه شته رگه رپیه که دا کاروباره که بۆئه م ژن و میرده روون بگریته وه، بۆئه وهی له پاشدا هیچ به رپرسیارییه کی ته نانهت ئه ده بیش نه که وپته سه ر نه شته رگه ره چاره سازه که.

چاره سه ری په نگخواردنه وهی میز:

په نگخواردنه وهی توندی میز حاله تیکی خیرایه، و چاره سه ری به کسه ریش بریتیه له بردنه ژورره وهی قه سته ره یه ک بۆناو میزه رۆ تاده گاته میزه لدان، ئه وسا میزه که ده رچه یه ک ده دۆزیتته وه بۆ ده رپه رین لیوهی. و له و حاله تانه شدا که له میژوه که یانه وه ده رده که ویت په نگخواردنه وه که کاریکی کتوپرپیه به هۆی به کارهیتانی ده رمانیه وه یا میزپیکه ریکه وه په یدابووه، رهنگه پزیشک پاش ده رپه رینی میزه که ئیتر قه سته ره که لایبات به و چاوه روانییه ی که نه خوشه که ده توانیت له پاشدا به سروشتی میز بکات.

هه رچی ئه و حاله تانه شه که وا ده رده که ون که له ئه نجامی زیادبوونیکی به رده وامه وه له گران میزکردنه وه په یدابوویت پاش هه فته یه ک یا ده رۆژ، نه خوش له و ماوه یه دا چاره سه ریکی ده رمانی بۆ پروستات به کارده هیتیت ههروه که له وه پیش باسکرا.

بەلام قەستەرە دەبىتتە ھۆى ھەستىكى ناپرەحتى بۇنە خۆشەكە
كە دەبىتتە ھۆى ھەوكردىنى مىزەرپۇ، و مانەوەشى بۆماوەيكى درىژ
دەبىتتە ھۆى تەسكبوونەوەى مىزەرپۇ پاش ماوەيەك.

چارەسەرس خويىن بەربوونى مىزى:

لە زۆربەى حالەتەكاندا خويىن بەربوونى مىزى كتوپرەو
ھەستىكى نەخۆشەكەى لەگەلدايەبۇ ئارەزووكردىكى خىرا بۇ مىزكردىن،
پىئويست بەباسكردىن ناكات كەدىمەنى مىزى سور پالى پىئوۋ دەنىت
بەئەوپەرى خىرا بۆئەوۋى بچىت بۆلاى پزىشك. چارەسەرى تەقلىدى ئەم
حالەتەش برىتتىيە لە بردنە ژورەوۋەى قەستەرە بۇناو مىزەلدان لە رىگاي
مىزەرپۆۋە كە پىئوانەيەكى گەورەى ھەبىت، بەشىئوۋەيەك ھىچ گىرانىكى
جەلتەيى بچووكى خويىنى تىدا روونەدات، و قەستەرەكەش لە شوپىنى
خۇيدا دەھىلرئىتەوۋە تارەنگى مىزەكە سروسىتى دەبىتتەوۋە. و لە حالەتى
خويىن بەربوونى زۇردا كاردەگاتە ئەوۋەى كە خويىن بكرىتە نەخۆشەكەوۋە
لەجىتى ئەو خويىنەى بەمىزكردىن لە دەستى داوۋە، حالەتەكانى خويىن
بەربوون لەو حالەتانەن كە پىئويست بەنەشتەرگەرى دەكەن بۇ دەرھىنان
و لابردنى ھەلئاسانەكە لەنزيكترىن دەرەتەدا. و لەھەندىك حالەتى
كەمىشدا جەلتەى خىراى خويىن لە مىزەلداندا روودەدات، و دەبىتتە ھۆى
روودانى پەنگخواردنەوۋە بەھۆى ئەوۋەى جەلتەكە خۇى دەخزىنئىتەناو مىلى
مىزەلدانەوۋە. و لەوانەشە قەستەرەكە نەبىتتە ھۆى دەرھىنانى، ورنەگە
وابكات پزىشك ناچاربىت بەدەزگاي لىكردىنەوۋە دەرېبھىنن، كەئەوۋەش
ئەگەرى خويىن لىرۆيشتن زىاد دەكات.

چاره سه‌ری ته‌نینه وهی میکروبی:

ئو وه وکردنه‌ی میزه‌لدان که به زۆری له‌گه‌لیدا میزیک‌ی زیادی ماوه‌ی نیشته‌ی له‌گه‌لدا ده‌بیت، ئه‌وه‌ش پتویستی به‌خسته‌ژووره‌وه‌ی قه‌سته‌ره‌ه‌یه‌ بۆ به‌تالکردنه‌وه‌ی میزه‌لدان و مانه‌وه‌ی به‌به‌تالی. که له‌گه‌ل دابه‌زینی میزه‌که‌دا به‌هۆی قه‌سته‌ره‌که‌وه له‌گه‌ل گه‌یشته‌نی به‌میزه‌لدان جاربه‌جار داده‌به‌زیت. ونه‌خۆشه‌که‌ش پتویستی به‌به‌کاره‌یتانی دژه میکروپ (ئهن‌تی بایوتیک) ی به‌رفراوان هه‌یه یا ئه‌وه‌ی که له‌ئهنجامی چاندنی میکروبه‌کاندا ده‌ست‌نیشان‌کراوه، و له‌دوای نه‌مانی هه‌وکردنه‌که‌دا ده‌رفه‌ت ده‌قۆزیت‌ه‌وه بۆ کردنی کاری لابردنی نه‌شته‌رگه‌ریبانه پیش ئه‌وه‌ی ته‌نینه‌وه‌ی میکروبی جاریک‌ی دی رویداته‌وه.

نه‌شته‌رگه‌ری له‌گه‌ل بوونی میکروبه‌ چالاکه‌کان له‌میزدا نه‌خۆش ده‌خه‌نه به‌ر مه‌ترسی خوی‌ن به‌ریوونی دووه‌می، هه‌روه‌ها یارمه‌تی دروستبوونی ته‌سکبوونه‌وه له‌ میزه‌رۆدا ده‌ده‌ن پاش کرداره‌که.

چاره سه‌ری به‌ردی میزه‌لدان:

دروستبوونی به‌رد له‌ میزه‌لداندا له‌ حاله‌ته‌کانی هه‌ئاوسانی پاکدا له‌و لیکه‌وتنه‌وانه‌یه که پتویستیان به‌چاره‌سه‌ری نه‌شته‌رگه‌ری هه‌یه، له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی ئه‌گه‌ری وردبوونی ئه‌م به‌ردانه‌ش به‌ ئامیری وردکردن له‌هه‌ندیک حاله‌تدا هه‌یه. ئه‌م کاره‌ زۆر به‌خۆشیه‌وه پیشوازی ناکریت له‌به‌ر چه‌ند هۆیه‌ک، گرنگترینیان:

ئەم بەردانە دوۋەمىن، واتە بەھۆى نىشتى مىزى ماۋەۋە دروست
 بوون لەھالەتەكانى ھەئاوسانى پاكدا، گومان لەۋەدا نىە كە
 گەپاندنەۋەيان و دروستبوونى بەردى نوئى لەو كارانەيە كەھەر روودەدن
 لەبەرئەۋەى ھەئاوسانەكە ھەيە، ھەرۋەھا مەترسيەك لە خستتەژورەۋەى
 ئامىرى وردكرنە قەبارەگەۋرەكەدا ھەيە بۆناۋ مىزەرۆكەتيايدا
 پرۆستاتى ھەئاوساۋ بەرزەبىتەۋە. ئەۋەش ھەرپەشەى روودانى خوئىن
 بەربوون دەكات لە بەركەوتنى ئەم ئامىرە پيايدا. ئەگەر بەردەكان
 تەننەۋەى مىكرۆبى توندىيان لەگەلداۋو، ئەۋا پزىشك ناچارە لەژۆر
 پەنابردنەبەر بەكارھىنانى دژە زىندە (ئەنتى بىوتىك) ى زۆر بەھىزدا
 دەست بكات بەلابردنى پرۆستاتە ھەئاوساۋەكە، دەرھىنانى بەردەكان
 لە رىگاي نەشتەرگەرى تەقلیدیۋە لەرئى مىزەلداۋە، و لەكۆندا ئەم
 حالەتانە بەنەشتەرگەرى دوو قۇناغ ئەنجام دەدران لە قۇناغى يەكەمدا
 مىزەلداۋان بەنەشتەرگەرى دەكرایەۋە بەردەكانى لىدەردەھىنرا، و
 بۆرىيەكى فراوانىشى دەخرایە ناۋولەۋىشەۋە لەرىگاي سكەۋە بەھۆى
 درزىكى نەشتەركارىيەۋە لىئى دەبرایە دەرۋە بىئەۋەى بەھىچ جۆرىك
 دەستكارى پرۆستاتە ھەئاوساۋەكە بكرىت، و نەخۆشەكەش لە
 مىزەرپۆۋە مىزى نەدەكرد. بەلكو بەردەوام لەرىگاي بۆرىيەكەۋە بۆى
 دەرەدەھىنرا. گومان لەۋەدا نىە دەرکەرتنى دژەزىندە كارىگەرەكان ۋاى
 كرددۋە زۆر دەگمەنە ئىستا نەخۆشىك بەدووقۇناغ نەشتەرگەرى بۆ
 بكرىت. و لەۋەى پىشەۋەش دەرەكەۋىت كەدەرھىنانى پرۆستات
 لەبارودۇخى لىكەۋتەكانىۋە بپيارى لەسەر دەدرىت كەرەنگە لەھەندىك
 حالەتدا كتوپرپىت.

لیرەو دەردە کە ویت، کە و اباشە ئەو نەخۆشی پڕۆستاتە ی
کە و تۆتە بەر ئەم لیکە و تانە ھەموو ئەو پشکنین و لیتنۆرینانە بکات کە بۆ
کاری نەشتەرگەرییە کە پتویستن، وە ک فرمانەکانی گورچیلە و چاندنی
میزو حالەتی دل و سنگ، تائەگەر لیکە و تەش بە کردەیی پەیدانە بوو بە لام
کرداری نەشتەرگەرییە کە بوو پتویستیەکی زۆر.

چارەسەری حالەتە شلۆقەکان:

لە و حالەتە نە ی تیایدا پەنگخواردنە وە ی روودە دات لە نەخۆشی کدا
کە حالەتە کە ی ھی ئەو نەییە نەشتەرگەری بۆ بکریت بە ھۆی ریتگریکی
دروستیە وە کە سپکردن و نەشتەرگەری بۆی دەبیتە ھۆی مەترسیەکی
زۆر، لە نمونە ی ئەو ئەو نەخۆشانە ی دەنالیئین بە دەست دا کە و تەیی
دلایانە وە، یا ئەوانە ی نەخۆشیەکی گرانی سنگیان ھەبە، یا ھی دی، لە و
ریتگرانە ی کە لە گە ل وە رگرتنی چارەسەردا، چاک نابنە وە و لاناچن، لیرەدا،
لە م دوایانە دا ھەندیک شتوان ھاتنە کایە وە کە وە ک نەشتەرگەری وان
کە وە ک دەرچە یە ک وایە بۆ دەرچوون لە و تەنگزە یە . لە و ریتگایانە کردنی
نەشتەرگەرییەکی سنوردارە، کە بریتیە لە درزکردنە ناو پڕۆستاتە وە
لە ریتگای ناویینی برەرە وە بی ئەو ی ھیچی لی لابریت. ھەروەھا لە وانە
خستە ناو وە ی کۆلە کە یە ک بۆ ناو میزەرپۆ و لە نەخۆشیە کە دا
دە چە سپنریت بە شتو یە ک کە لای سەر وە ی لە میزە لداندا بیت و لا کە ی
خوارە وە شی لای خوارە وە ی پڕۆستات بیت.

واتە بە مشیو یە ناوچە کە دە بریت لە میزەرپۆ وە کە دەوری
پڕۆستاتی داو بە کراو یی بە جیتی دە ھیتلێت، و ئیتر نەخۆشیە کە دە توانیت

میزبكات. به لآم نه گهر نه خؤش له حاله تىكدابوو نه توانرا هيچ كارىكى له م كارانه بؤ بكرىت، ئىتر هيچ له به ردهم پزىشكدا نامىنئته وه په نابردنه به "زىان به قه سته ره" ه وه نه بىت، كه تيايدا راهىنان به نه خؤشه كه يا كه سىك كه له گه ليدا نىشته جى بىت، ده كرىت بؤ به كارهئنانى قه سته رهى پاك به شىوره يه كى دووباره بوه وه به لاي كه مه وه رؤزى سى جار.

دهرمانى گىايى له چاره سهرى هه لئاوسانى پاكدا:

به ده گمه ن له سه رچاوه زانستيه كان له كتيب و بلاوكراوه كاندا توشى ئامازه يه ك ده بين بؤ كؤمه لىك دهرمانى له بنه پره تدا رووه كى.

كه زؤرىك له پزىشكان بؤ نه خؤشانى هه لئاوسانى پاكى ده نوسن. واش دهرده كه وىت هه رووه كو خؤ دزىنه وه يه كى به مه به ست هه بىت بؤ ئه م كؤمه له له گه ل بلاوبوونه وهى به كارهئنانيدا.

و وشهى "دهرمانى گىايى" ده روونى گوئىگدا سه رنجىك دروست ده كات كه له يه كى كه وه بؤ يه كى كى دى جياوازه، هه ندىك لىتى دوورده كه ونه وه و گالتهى پئده كه ن له به ربؤ چونئىكى سنور ديارينه كراو كه له گه ل هه ندىك دهرمانى مىللى و ئه و شىوازانهى له سه ده كؤنه كاندا كراون، تىكه لىان ده كه ن، و هه ندىكى دى پىيان خؤشه و له وه دلىيان كه هيچ كارىگه ريبه كى لاوه كيان نيه. و ئه وانه به ره مى سروشتين به هيچ جؤرىك زيان به وانه ناگه نيه ن كه به كارىان ده هئىن. و وزق جارىش له وزه مينه فىكرىه وه سه رچاوه وهرده گرن كه ئه وهى نه خؤشى دروست كرد دهرمانىشى بؤ ناره ده خواره وه، و رادهى بؤ چونىشى له وه دايه كه نارده نه خواره وهى دهرمان واته هه بونيه تى بى ئه وهى مرؤؤ ده ستىان بؤ

بەرىت و شەقبوونى زەوى بىابان بۆى. ئەمەى دوایى بۆچونىكى ساویلکانەىە يەكەمىن دەرمان كەلەم كۆمەلەىە لە مىسر پیمان گەىشت برىتییە لە پالفتەى "كولەكەى هەنگوین" و دۆزىنەوەكەشى لەمەجر "هەنگارىا" بوو، كەىەكەمجار وەك دەرمانىك بەكارهات بۆ دابەزىنى كۆلىستروۆ و بۆنەخۆشانى رەقبونى خوینبەرەكان بەكاردىت، و لەبەرئەوەى زۆرىەى ئەو نەخۆشانەى بەكارىان هێنا لەتەمەن گەورەكان بوون. لەناویاندا رىژەىەكى زۆرىان لەوانەبوون كەلەهەمان كاتدا بەدەست هەلئاسوانى پاكى پروستاتەو دەیاننالاند. ئەوانە تىببىنى ئەوەىان كرد كە چاكبونىكى هەستىكراو لەو نىشانانەى سكالایان لەدەستیان هەبوو رویدا، و جارەكانى مىزكردن كەم بوو و دەرىپەرىنى مىزەكە باش بوو ئەمە هاندانىكى باش بوو بۆ بەكارهێنانى لە حالەتەكانى هەلئاسوان لەسەرەتادا، ئەوەندەى پى نەچوو كۆمپانیاكانى دەرمان گىابى هەمەچەشنى دىكەىان دۆزىەو كەهەمان كارىگەرىان هەبوو، و دەستیان كرد بەبەرەمەهێنانیان و تادەهات ناوەكان زۆر دەبوون، لەوانە:

باييون، سادنيان، برميسكون، پروستات و هس دس.

و هەموو ئەم دەرمانانە لەرىگای دەمەو وەردەگىرىن، گومانىش لەوەدانىە كەئەزمونەكە هەندىك چاكسازى لەهەندىك نەخۆشدا دروست كرد، ئەوەش كارىكە كە هىچ كەسىكى بەوىژدان نكولى لىناكات بەلام برىارى زانستى كۆتايى كە پەيوەستە بە كارىگەرى دەرمانەكە خۆى لەسەر حالەتە نەخۆشىەكە هەمىشە بەندەبەو تووژىنەوانەى كە پىكەهاتەى كىمىابى ماددە كارىگەرەكە دىارى دەكات، لەپاشدا بەدواى ئەو

گۆپانکارىانەدا دەرۆن كەپاش بەكارهينانى روودە دەن، لە كۆئەندامى ھەرس يا جگەر يا خوئندا بىت يا كاتى گەيشتنى بە شانە مەبەستەكە و رىگاي كارتىكرائى ئەم شانە يە پىيى زۆر بە وردە كارىيەكى تەواو ە. ھەروەھا كارىگەرىيە لاو كەكانى لە سەر ھەموو ئەندامەكانى دىكەى لەش وەردەگرت، ھەروەھا ھەلسەنگاندن بۆ چارەسەرەكە دەكات لەبارەى كارىگەرى و وەلامدانەو ەى نەخۆش بۆ كارىگەرىيەكانى.

بۆنومە لە حالەتى ھەلئاسانە پاكەكەدا، تەنھا بەو ەواز ناھيتت كە نەخۆشەكە بليت پاش بەكارهينانى دەرمانەكە حالەتى چاكرتبوو، بەلكو پەنا بۆ شىوازى بابەتى دەبات، وەك تۆماركردنى ژمارەى جارەكانى ميزكردن، و پىوانەى توندى شەپۆلى ميزەكە و بەزۆریش حالەتى ئەو كۆمەلەيەى بەكارى دەھينن بەراوردەكردن لەگەڵ ئەو كۆمەلەيەى كە ھەمان نيشانەيان ھەيە و بەكارىناھينن و لەپاشدا جياوازيەكانى ئىتوانيان تۆمار دەكرت.

ئەو كۆمپانیايانەى دەرمانى گيايى بەرھەم دەھينن بۆرپۆرتين دەكەن بۆ پركردنەو ەى ئەم بۆشاييە، لە ھەندىك بلاوكراو ەدا چاكسازييەكە دەگەرئىننەو ە بۆ كارىگەرى دەرمانى رىگەر بۆ ئەو ئەنزيمەى كە ئوكسىجن تىستۆستىرۆن كەم دەكاتەو ە لە ھەندىكياندا دەيگەرئىننەو ە بۆ لابردنى لىكەوتەكانى ھەوكردن (لەبەر ئەو ە بەكارهينانى دەرمانەكە پىويست دەكات بۆ ئەو ەى ھەوى پرۆستاتەكەش بگرئتەو ە) و لە ھەندىكى دىكەدا چاكسازى بونەكە دەگەرئىننەو ە بۆ كارىگەرى لەسەر ماسولكەى ميزلدانى پشينو (بەو ەش بەكارهينانەكە درىژ

دهكړتېه وه بڼه وهی هه نديك ژنیش بگړتېه وه). رهنگه بړیاری زانستی پټویستی به کاتی زیاتر بویت تا دیاری دهكړتې، به لام نه مه قه دهغی با دهركردن به وه ناکات که هه نديك نه خوځ حالت ته که یان له روی نیشانه کانه وه به راستی به ره و چاکبونه وه ده پروات.

گومان له وه دا نییه که چه سپاندنی کاریگه ری ده رمانی رووه کی ده بیته کاریك که گه شبینی ده هینیت، له بهر نه وهی کاریگه ری لاره کیان زور که مه و ته نها به نندن به هه نديك پشوی کژنه ندای هه رسه وه، وبه خراپیش کارناکاته له سهر لایه نی سیکسی. هه روها نه گه رچی نرخیشیان که م نه بیت به لام که متریان تیده چیت له و ده رمانه کیمیا یانه ی ئیستا بڼه چاره سهر به کار دین.

گومانیش له وه دا نییه که له حالت ته تونده کان یان نه وانهی لیکه و ته یان له گه لدايه شوینی چاره سهری ده رمانی هه ر نییه، وه ک په نگواردنه وهی دوباره بووه وهی میز یان خوین به ربوون یان بوونی به رد یا ته نینه وهی میکروبی، نه مانه هه موویان به ناشکرای پټویستیان به نه شته رگه ری هه یه.

هه روها لیره دا پټویسته ناگاداری نه وه بکه ین که به کاره یانی ده رمانی رووه کی بی دیاری کردنی ورد و ته نها پشت به ستن به که می کاریگه ری لاره کیه وه مه ترسیداره، له بهر نه وهی فه رامو شکردنی گه یشتن به دیاری کردنی ته واوی نه خوځشیه که وا دهکات که چاو بپوشریت له بونی هه نديك حالتی نه خوځشی دیکه ی مه ترسیدار که نه مه هه لئاگرن ده رفه تی کات له ده دستبچیت به گیا یا به بی گیا.

کورتە :

۱. هەلئاوسانی پاکی پرۆستات بلاترینی ئەو نەخۆشیانە یە کە تووشی بەتەمەنەکان دەبێت و هیچ ھۆیکیش نییە کە مرۆڤ خۆیان لێ دوورباتەو بۆ ئەوێ تووش نەبێت.

۲. ئازار لە کاتی میزکردن یا پاش تەواوبونی لە نیشانەکانی هەلئاوسانی پاک نییە، ئەگەر هەبوو، بەلگە یە بۆ روودانی لێکەوتە یا بوونی نەخۆشی دیکە لە میزەلداندا، پێویستی وا دەکات لێنۆرینی میزێدان بەناو بین بکریت.

۳. لەسەر نەخۆشی تووشبووی هەلئاوسانی پاک پێویستە راویژ بە پزیشکە کە ی بکات پێش بە کارهێنانی هیچ دەرمانێک کە بۆی دەنوسریت بۆ ھۆیکانی دیکە، چونکە هەندێک دەرمان دەبنە ھۆی پەنگخواردنەوێ توندی مین.

۴. پێویستە نەخۆش سستی نەنوێنیت لە کردنی ئەو پشکنینانە ی پزیشک بۆی دیاری دەکات، لەبەر ئەوێ با یەخیان زۆرە لەدورخستەوێ نەخۆشیە پیسەکەدا، ھەرھەا بۆ دیاریکردنی ھێلی چارەسەری هەلئاوسانی پاک، و پێداچونەوێ ھەموو دەزگا زیندەییەکانی جەستە پێش نەشتەرگەری ئەگەر پێویست بوو.

۵. نەخۆش پاش لابردنی هەلئاوسانە کە پێویستی بە هیچ چارەسەرێک نییە، و کردارە کەش پەيوەندی بە توانای سیکسیەوێ نییە، بەلام بەزۆری قەدەغە ی مندالبوون دەکات

شیرپه نجهی پرۆساتات

راستییه کان ده بارهسی خانه:

خانه یه که ی پیکهاتنی زینده وهره، گیانه وهر بیت یا رووهک، خانه کانیش شانه پیکده هیتن، و شانه کانیش ئه ندامه کان و له له شی مرۆقدا ژماره یه ک خانه هه یه که مه زنده کراوه به نزیکه ی^{۱۳۱} خانه، واته یه ک که لایه وه ۱۲ سفر هه بیت. خانه کانیش له شیوه و فرماندا به پتی ئه و شانه یه ی پیکهاتنی ناوه و به پتی فرمانه کاننی جیاوازن بۆ نمونه رووهک شه خانه هه، مه رووهک ئه وانه ی که چینه کاننی پیست و ناو پۆشه په رده کاننی هه ناویان پیکهاتنی ناوه. و رژینه خانه کان که ماده ی تایبه تی جیاواز ده رژین وه، ئه نزیم و هۆرمۆنه کان، و ماسولکه خانه یا ئیسکه خانه یا ده ماره خانه کان و هتد... ئیستا توانراوه ۲۱۰ جۆر له خانه له له شی مرۆقدا دیاری بکری، و هه موو جۆره کاننی خانه ش سه ر به یه ک خانه ی ره سه نن که بریتیه له هیلکۆکه ی پیتراو، چونکه هه ر به یه کگرتنی تۆو له گه ل هیلکۆکه دا، هیلکۆکه که ده ست ده کات به دابه ش بوون بۆ دوو دواتر چوار دواتر هه شت دواتر شانزه خانه و به م جۆره... و له گه ل دابه شبوونه یه ک له دوا یه که کاندای ژماره که زیاد ده کات و جویکاری و جیاوازی له نیوان خانه کاندای به پتی ئه وه ی بۆ خانه که دانراوه له شوینیک که تیایدا جیگیر بیت و کاریک که بیکات، ده رده که ویت. و له کاتی ته واکردنی دروستبوون و وه ستاندنه وه ی گه شه دا کرداری دابه ش بوونی خانه کان زۆربوونیان که م ده بیته وه، بۆ نمونه ده ماره خانه کان و هاوینه ی چاو به ته واهه تی له دابه شبوون ده وه ستن، تا ته نانه ت ئه گه ر هه ندیکیان

خراب بوون ناتوانریت جیيان بگيرتته وه هرچی خانه کانی دیکه ی له شیش هه ن کۆنترۆلی دابه شبوونيان ده کریت و به کۆمه له کونیکي تونده وه ده به ستریتته وه، هیچیان تیادا روونادات ئه وه نده نه بیته که جیگای ئه و خانانه ی له ناو ده چن ده گيرتته وه بۆ ئه وه ی شان که بگه پرتته وه باری سروشتی و ئه م سنوره ش نابه زینیت.

ئهم وه لامدانه وه یه بۆ پید او بیستی وه رگره کان له لایه ن هۆکاره کانی گه شه وه ریکه خرین که له ناو خانه جیاوازه کانداهه ن.

شیرپه نجه و خانه کانی:

شیرپه نجه بریتییه له ده رجوون له م یاسایه و گیره شتۆینیه ک که هه موو ریساکان هه لده وه شینیتته وه، خانه یه ک یا زیاتر له خانه کانی ئه ندامیک شیره که ی گۆرانیکي به سه ردا دیت به دوایدا لادانیکي نانا سایی له ره فقا ریدا رووده دات، و ده ست ده کات به دابه شبوون و زۆربوون بی وه ستان و بی پیوستی، و هیچ سنوریکیش به ره نگاری نابیتته وه. ئیمه لیره دا به ته نها باس له خه سلته که کانی نه خۆشیه پیسه که ده که یه ن بی ئه وه ی خۆمان بده یه ن له هۆکان یان ئه و هۆکارانه ی ده ست پدشخه ری بۆ ده که ن یا بۆ ورده کاری گۆرانکارییه کان له سه ر ئاستی جینه کان و بایۆلۆژی گه رد، چونکه باسکردن یان لیره دا ئه وه نده سوودی بۆ خویتنه ر نییه به قه ده ر ئه وه ی راستیه بنه ره ته کانی لی ون ده کات:

۱. خانه کانی شیرپه نجه به وه ده ناسریتته وه که به ره دام دابه ش ده بن و ده بنه هۆی زۆربونیکي بی سنور، و خیرایی دابه شبوونه که شی به پتی جۆری وه ره مه که و پله ی پیسه که ی و توندییه که ی ده گۆریت.

۲. ئەم خانانە رىزبەندىيەكى ساغيان نىيە كە دەبنەھۆى پىدانى شىۋەيەكى جيا بۆ شازىيەى لىۋەى ھاتوون، بەلكو تىايدا كەلەكە دەبن و بارستايىيەك لەخانەى يەك بەتەنىشت يەكەو دەروست دەبىت و كەگرانە بتوانرىت دىمەنى شانە بنەپرەتەكە لەزۆربەى حالەتەكاندا، بناسرىتەوہ.

۳. ئەم خانە پىسانە تواناى پىكەوہ لكان و پىكەوہ نوساندنىان كەمە، ئەوہش جولەى ئاساىى كردوہوہ تواناى داۋنەتئى بۆ داگىركردنى شانە ساغەكانى ھاوسىيان.

۴. ئەم خانانە پەستان دەخەنەسەر شانە ساغەكانى دەوربەريان بەھۆى گەشەو چەندجارەبوونى قەبارەيانەوہ، و ئەو مادانەش دەرىژن كە خانەكانى ھاوسىيان بكوژىت.

۵. خانەشىرپەنجەيەكان لولە لىمفى و لولە خوئىنەكان داگىردەكەن، و لەرىگائى يەكەمىانەوہ بلاۋدەبنەوہ بۆ ئەوہى وەرەمى دووہمى لە لىمفە رژىنەكاندا دروست بكەن، و لەرىگائى ئەوہى دىكەيانەوہ لە شوئىنى دوور نىشتەجئى دەبن كەسوپى خوئىن گويزاۋونىتەوہ بۆ ئەوئى و وەرەمى دووہمى (تىومەرى دووہمى) لەسى يا جگەر يا ئىسك يا شوئىنى دىدا دروست دەكەن.

۶. خانەكانى شىرپەنجە ئەو فرمانانە جىبەجىن اكن كە خانەى ئەو شانەيەى لىۋەھاتوون، جىبەجئى دەكەن، يا بەشىۋەيەكى بەرەلاىى و بئى كوئىرئۆل دەيگەن، و نمونەش لەسەر ئەمە ئەوہى كەھەندىك خانە چەند ماددەيەكى دىارىكراو دەرىژن دەتوانرىت لە خوئىنى موقئىكى ساغدا بناسرىتەوہ، و لەكاتى روودانى شىرپەنجەيەكى زۆر پىسدا لەم شانەيەدا

ئەم ماددە يە لە خویندا دەرناکەوئیت، چونکە خانە شىرپە نەجىيە كان شانە بنە پەتە يە كە يان لە ناو بىردووە و خويان چوئە تە جىگايى و ھەموو شتىك كە لە و بچىت نە ماو ھە ناتوانىت فرمانە كە ي خۆى جىبە جى بكات، و لە ھەندىك حالە تى دىكە دا كاتىك شىرپە نەجە كە كە متر توندە و تائە و كاتە ش پارىزگارى بە ھەندىك خەسلە تى شانە بنە پە تە رەسە نە كە وە كىردووە، خانە شىرپە نەجىيە كان بە ر دە وام دە بن لە دەردانى ئەم ماددە يە دا، و لە بەرئە وە ي ژمارە ي خانە شىرپە نەجىيە كان زۆر دە بن و لە چە ند جارە ي ژمارە ي خانە بنە پە تە يە كان زىاتر دە بن، ئە واپى ئە و ماددە ر ژاوە زىاد دە بىت و خەستىە كە ي لە خویندا بە رز دە بىتە وە، و ئەم راستىە زانستىە بە كاردە ھىنرىت لە ديارى كىردندا، چونكە ئەم ماددانە بە ناوى بە لگە كانى بوونى وەرە مە كانە وە دە ناسرىن. ھەندىك خانە ي شىرپە نەجە ھەندىك ماددە دە رىژن خانە بنە پە تە يە كان نە يان دە رشت ئە و ماددانە ش ھەر دە چنە ناو كۆمە لە بە لگە ي وەرە مە كانە وە، و بە دو كە و تنى ئاستى ئەم ماددانە لە خویندا دادە نرىت بە وە ي رىگايە كە بۆ خە ملاندنى پلە ي بلاو بوونە وە ي نە خۆ شىە كە، ھە رو ھە ونبونى شيان يا كە مېوونە وە يان پاش نە شتەرگە رى يا چارە سەر بە ئاماژە يە ك دادە نرىت لە سەر مە وداى باشىتى چارە سەرە كە يا سەر كە و تنى نە شتەرگە رىيە كە.

خەسلە تە كانى شىرپە نەجە ي پرۆستات:

تۆژە رە وە كان چە ند نمونە يە كيان لە پرۆستاتى ئە و كە سانە وە وەرگرت كە لە تە مە نى پىرىە تىدا مردبوون، ئە وانە ي كە ھەرگىز شىرپە نەجە ي پرۆستاتيان لە ژياندا نە بوو ھە مردنە كە شيان بە ھۆكارى ھە مە چە شنە بوو ھە

ۋەك نەخۇشپەكانى دلا يا سنگ يا كۆئەندامى ھەرس يا دەمار يا رووداۋ و كارەسات، لەم لىتۆرپىنەى نەخۇشپەكانىيەدا (پاسۇلۆزى) دەردەكەۋىت لە پىرۆستاتى ئەۋكەسانەدا رووبەرى جياۋاز ھەيەكەھەموو گۆرپانە جياۋازىيەكانى خانە تىاياندا روويداۋە كە دەتوانىتتە حالەتەكە دىارى بىكرىت ۋەك ۋەرەمىكى پىس لە پىرۆستاتدا، تۆزەرەۋەكان لەمەۋە گەپىشتە دوو راستى:

يەكەمىيان: لەۋانەيە شىرپەنجەى پىرۆستات لە ھەندىك لەبەشەكانى پىرۆستاتدا روودەدات و بەمتبوون دەمىننەتەۋە ئەۋانەى دەۋروپەرى داگىرناكات و بلاۋنابىتەۋە ۋەرەمى دوۋەمى دروست ناكات، و ھىچ نىشانەيەكى كۆئەندامى مىز يا دەرەۋەى كۆئەندامى مىز دروست ناكات و پىۋىستى بەنەشتەرگەرى يا دەرمان بەكارھىتان نىيە لىرەۋە ئەمە ناوبرا بە شىرپەنجەى خامۆش و راستىكەى دىكەش ئەۋەيە كە شىرپەنجەى پىرۆستات زۆر بەھىۋاشى گەشە دەكات و توندىيەكەى كەمە يا مامناۋەندە، و خۆ ئەگەر ئەۋەمان بۆ زىادىكرد كەلەتەمەنى پىرىدا روودەدات، ئەۋا لەتواناماندا ھەيە چاۋەرپى ئەۋەبىكەن كە نابىتەھۆى مردن، و راسترىش بلىپىن نەخۇشەكە بەھۆى ھۆكارى دىكەۋە دەمرىت ۋەك نەخۇشى دلا يا خويىنبەرىۋونى مىشك يا ھەوى سىيەكان ھى دىكە لەھۆيەكانى مردن لە پىرىتەيدا.

لە چلەكانى سەدەى رابردوودا ھەندىك زانا بۆيان دەركەۋت كە شىرپەنجەى پىرۆستات لە گەشەيدا پىشت دەبەستىت بە نىرە ھۆرمۇنەۋە (تىستوستىرۆن) ئەگەر ئەم ھۆرمۇنە درا بەنەخۇش، ئەۋا گەشەى

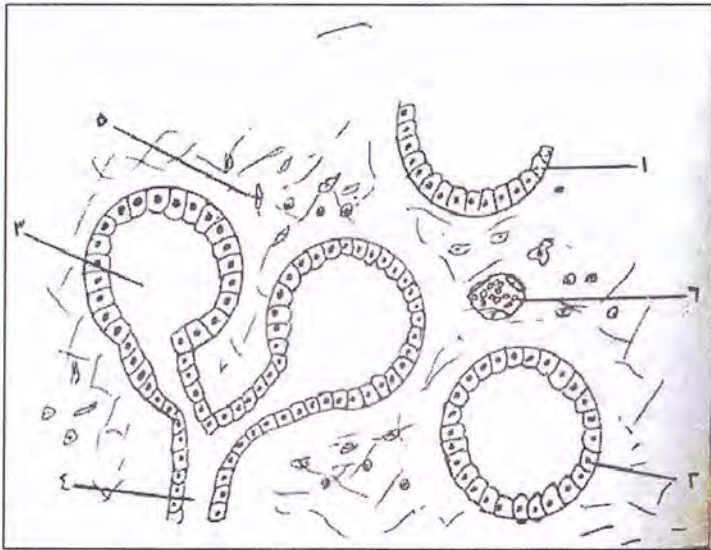
شیرپه نجه که خیراتر ده بییت و ده ست ده کات به داگیر کردن و بلا بوونه وه به لام نه گهر له م هورمونه بی به شکر، نه وا خانه کانی شیرپه نجه که دهمرن، و قه باره ی پرؤستاته که ش ده چیته وه یه ک، نه مه ش به سهر وهره مه بنه په تیه که دا یا دووه میه کانی پرؤستاته که له هه موو ناوچه کانی له شدا جیبه جی ده بییت.

و له بهر نه وه ی شیرپه نجه ی پرؤستات له زۆریه ی حاله ته کانیدا (۹۵٪) توندییان که مه، له بهر نه وه خانه کانی پاریزگاری له خه سله ته کانی خانه سروشتیه کانی پرؤستاته که وه ده کهن و ونی ناکهن، نه مه ش کاریکه بایه خیکی زۆری له دیاریکردنی نه خوشیه که دا هه یه، و به دووکه وتنی حاله ته که ش دوا ی نه شته رگه ری یان چاره سه ری دهرمانیش، چونکه به دووکه وتنی نه و گۆرانکاریانه ی که له سهر ناستی ماده ی نه نتنی جینی زۆری پرؤستاته که له خویندا ده کریت به گرنگترین ریگاکانی هه لسه نگاندنی چاره سه ره که دانراوه.

وینه یه کی هیلکاری رژنینکی سروشتی

۱. تیبینی نزیکى خانه کان له شیوه و ریکوپیکى ریزبونیا نه وه ده کریت.
۲. تیبینی بچوکی قه باره ی ناوکی خانه که له چاو رووبه ری گشتیدا ده کریت.
۳. تیبینی نه اندازه ی سروشتی ده کریت له دروستبوونی نه و بۆشاییانه ی که خانه کان و دهر دراوه کانی تیده ریژن.
۴. تیبینی نه و جوگانه ده کریت که رژینه کان تیاپاندا کرده بنه وه.
۵. تیبینی ریشاله شانیه ی ناوکار ده کریت له نیوان رژینه کاندا به ریشال و خانه سروشتیه کانه وه.

6. تیپینی لولایه کی خوین ده کریت که خرۆگی خوینیان تیدایه.



وینهیهکی هینگاری بۆ گهشهی شیربهنجیمی له رژینهکاندا:

1. پاشماوی رژینه سروشتیهکه پاش لهناوچوونی بهشی زۆری بهداگیرکردنی شیربهنجیهی.
2. خانهیهکی شیربهنجیمی له حالهتی دابهشیوندا.
3. بۆشاییهکی سهرفتایی له ههوللانی رژینه شیربهنجیهیهکهدا بۆ لاساپیکردنهوی شانه بنهرفتیهکه، تیپینی نهوهدهکریت کهناچیته جۆگهوه.
4. خانه شیربهنجیهیهکان ناوکی قهباره گهورهیان تیدایه که خهریکن ههموو تهنی خانهکه داگیریکهن.
5. خانه شیربهنجیهیهکان نهچوونهتهیهک و بهیهکهوه نهنوساون، نهومش وای لیکردن جولهو بلاویونهوهیان ناسان بیت.
6. ریشالهشانه نهوضدهی نهماوه خانه بیهسهکان ههموو ناوچهکه پرپهکنهوه.

نیشانەکانی شیرپەنجەى پرۆستات :

شیرپەنجە لە بەشى دەرەوہى رژینەکە گەشە دەکات بە بیچەوانەى ھەئاوسانى پاکەوہ، لەبەر ئەوہ، نیشانەکانى کۆئەندامى ميز دەرناکەون تا قۆناغەکانى دزایى کاتیک وەرەمەکە دەگاتە قەبارەىەکی گەورە.

و لەبەر ئەوہى شیرپەنجە تووشى نەخۆشیکى تەمەن گەورە دەبیت، و باوہ، کە بەدەست ھەئاوسانى پاکیشەوہ بناڵینیت. و ئەگەر نیشانەى کۆئەندامى میزیش ھەبوو بەزۆرى ھۆکەى دەگەریتەوہ بۆ ھەئاوسانى پاک نەک بۆ شیرپەنجەکە.

زۆربەى ئەو نیشانانەى کە شیرپەنجەى پرۆستاتى تیادا دەرەکەویت بەداخیکى زۆرەوہ بریتىە لە نیشانەى قۆناغەکانى دواىى لەکاتى بڵاوبوونەوہى لە لەشداو دروستبوونى وەرەمە دووہمیەکان.

وەرەمە دووہمیەکانى سىەکان دەبنە ھۆى ئازار لەکاتى ھەناسەداندا ھەرەھا ھەناسە برکیتىەکی توند لە کەمترین ئەرک کیشاندا یا بەبى ئەرک کیشانیش. و لەوانەشە نەخۆش لەگەڵ تەدا خوین فرى بەدات.

وەرەمە دووہمیەکانى جگەرىش لە لاوازىونیکى زۆرى نەخۆشەکە دەرەکەویت، ھەرەھا لە ئارەزوى بۆ رشاندنەوہ، و لەوانەشە نیشانەکانى زەردبوون لە سپینەى چاوى یا پیتستیدا دەرەکەویت. و

بەزۆرىش ئەم حالەتە بەرزبوونەوہى پلەى گەرمى لەگەڵداىە و رەنگە ھۆشيارى مېشکیشى پتوہبیت، یا نەخۆش بکەویتە حالەتى بى ھۆشى جگەرییەوہ. ھەرچى وەرەمە دووہمیەکانى مېشک و لاکیشە مۆخیشە دەبنە ھۆى ئیفلیجى بەپتى شوینى گەشەى وەرەمەکان لەم شانانەدا.

ھەرچى وەرەمە دووہمیەکانى ئیسکیشە دەبنە ھۆى شکاندنى پاسۆلۆزى

له نمونهی ئەم شکاندنانە ئەوانەن کە روودەدەن بۆ ئەوەی هیچ ھۆیەکی دیاریان ھەبێت. و رەنگە نەخۆش لە پێ باویشک بدات و ببینێت پەراسویەکی شکا. یا بیهوێت قاچی بەرز بکاتەو و بکەوێت و ھەوزی بشکێت یا ئیسکی رانی. ئا بەو جۆرە ئەو شکاندنانە ئیمە لەسەریان راھاتووین لە رووداوە توندەکانی وەک ھێرش کردنە سەرەکان یا رووداوەکانی ئۆتۆمبیل یا کەوتن لە بەرزێوە، لای ئەم نەخۆشە بەبێ ئەم ھۆیانەن، و دەردەکەش لێردا ئەوەیە کە ئیسکی توشبوو بە وەرەم رەقییەکی لە دەست دەدات و بە کەمترین ھۆکار دەشکێت.

لەوانە یە شیرپەنجە ماشییەتەو ھەرۆک چۆن مێروی (سوس) قەدی درەختێک دەماشیتەو، و ئیتر درەختە کە بێ ئەوەی تەوریکی بەرکەوتبێت، یا با یەک بەرەو رووی ھاتبێت بەلادا دێت.

دیاریکردنی شیرپەنجە پرۆستات

لەبەر ئەوەی وەرەمە پیسەکە لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا شاراو یەو نابێتە ھۆی دەرکەوتنی ھیچ نیشانەیە کە پال بە نەخۆشە کەو بێت بۆ ئەوەی بچێت بۆ لای پزیشک، بۆیە شیوازی روپیوانی گشتی بۆ بەتەمەنەکان لە پێناوی دۆزینەوێ زووی ھالەتەکان لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا، گەشەئە سەندو.

ھۆکارەکانی دۆزینەوێ زوو لە سن شیوازا دا کورت دەبنەو:

بەکەم: لێنۆرپینی کۆمی بۆ بەرکەوتنی پرۆستات و قەبارە و نەرمی شانەکانی، و گەر پان بەدوای گریی رەقی ئەستوربوو کە ببنە ھۆی گومان.
دووھەم: خەمڵاندنی ئەنتی جینی جۆری پرۆستات لە خوێندا: پرۆستات ئەم ماددەیە لە کەسە ساغەکاندا دەریژێت، لە پاشدا جۆگەکان

دەيگويژنەوہ بۆ دەرهوہ وەك بەشئىك لەتقواو، و بەشيكي كەميشى دادەچۆپتتە ناو خوئنەوہ كە دەتوانرئت بە ريگاكانى تاقىگەى بەرگريکردن خەستىەكەى ديارى بكرئت، كە ئەويش لەنيوان سفر تا ٤ نانۆگرامە لەيەك سانتىمەتردا. و لەكاتى روودانى هەلئاوسانى پاكدا قەبارەى پرۆساتات گەورە دەبيت و خانە دەردەرەكانى ئەم مادەيە زياد دەكەن، و رەنگە ئەمە ببئتە هۆى بەرزبونەوہى ريژەكەى لە خوئندا، بەرزبونەوہيەكى وادا كە لەگەل زيادبوونى قەبارەكەيدا بگونجئت، ئەوہش لە زۆريەى جاردا كەمە، بەلام لە حالەتەكانى شئيرپەنجەدا ژمارەى خانەكانى چەند جارە دەبن، و بەهۆى ئااسايى شانەكانىەوہ دەردراوہكانيان ناگەنە ناو جۆگەكان، ئەوہش دەبيتە هۆى ئەوہى دابچۆپتتە ناو خوئنەوہ. لەبەر ئەوہ بەشيۆەيەكى ديار ريژەكەى بەرزەدەبيتەوہ، لەكاتى دروست بوونى وەرەمە دووہمىەكاندا بئى گومان خەستىەكە بەرە بەرز دەبيتەوہ.

سببەم: لئنتۆرپىنى پرۆساتات بە شەپۆلە دەنگىەكان لە ريگاى كۆمەوہ.

ئەمە بە خائىكى گۆران دادەنرئت لە ديارىکردنى وەرەمەكانى پرۆساتادا، چونكە ئەم لئنتۆرپىنە ئاسانە بئى ئامادە كردن يا باسكردن پزىشك وای لئدەكات قەبارەى پرۆساتاتەكە ديارى بكات، هەروەها هەر گۆرپانئىك لە شانەكە خۆيدا رووبدات روونى دەكاتەوہ. بەوہش ئەو ناوچانە ديارى دەكات كە گومانى بوونى شئيرپەنجەى تبادا دەكرئت، لە ريگاى لئنتۆرپىنەوہ، پزىشك دەتوانئت ئامرازىكى تايبەت رەوانە بكات بۆ ناوچەكانى گومان و چەند نمونەيەكيان لئوہر بگريت بۆ لئنتۆرپىنى پاسۆلۆژى كە بەتەواوى دەريدەخات ئايا شئيرپەنە هەيە يا نيبە.

ئەم سى شىتۈزە بۆ ديارىكردى زوو بە ئەلقەى تەواۋ دادەنرئىت لەبوارى
دۆزىنەۋەى وەرەمەكە لە قۇناغە زوۋەكانىدا، پىش ئەمانە ئىمە هېچمان
لەبەر دەستدا نەبوۋە جگە لە لىنۆرپىنى كۆمى نەبىت، لەبەرئەۋە دەبىنن
كە ئامارە كۆنەكان زۆر بى كەلك بوون، چونكە تىپاندا ھاتبوو كە لە
سەدا چلى حالەتەكانى شىرپەنجەى پرۆستات بلۆبونەتەۋەى وەرەمە
دوۋەمىەكانىيان پەرش بەون پىش ، دلتىابوون لە ديارىكردەكە .

سىتۈۋەى نەخۇشەكەۋ قۇناغەكانى:

شىرپەنجەى پرۆستات لە بەشى دەرەۋەى پىشتەۋەى رزىنەكەدا
دەردەكەۋىت، بە پىچەۋانەى ھەئاۋسانى پاكەۋە كە لە بەشى ناۋەۋەى
دەۋرى جۆگەى مىزدا گەشە دەكات، و بەجىگەى لەناۋ شانەكانى
پرۆستاتدا بلۆدەبىتەۋە لە پاشدا پارىزەرەكە نىزىكتىن ناۋچەكانى
لىۋەى داگىر دەكات، كە برىتپە لە تۆۋاۋە چىكلدانەكان و كۆتايى جۆگەى
گۆيزەرەۋە، و لەۋانەشە كۆتايىەكانى خوارەۋەى ھەردوۋ جۆگەى مىز لە
دىۋارى داۋەى مىزەلداندا داگىربكات و بەۋەش دەبىتە ھۆى داخستنى
كشانى ھەردوۋ گورچىلە لە ئەنجامى پىپونىيان بە مىزەۋە (ۋىنەى ۷).

ھەرەھا لە رىگەى لولە لىمقاۋىەكانەۋە كە لەناۋ ھەۋزىدان
بلۆدەبىنەۋەى، لەرىگەى خۇىنىشەۋە بلۆدەبىنەۋە، ئەۋسا ۋەرەمە
دوۋەمىەكانى لە جگەر و سىيەكان و مېشك و دىرپە پەتكدا گەشە دەكەن.
شىرپەنجەى پرۆستات ھەزىكى زۆرى ھەيە بۆ ناردنى ۋەرەمە
دوۋەمىەكانى بۆ ناۋ ئىسك، بە تايبەتىش ئىسكەكانى ھەز و سىبەندە، يا
بىرپىرەى پىشت و پەراسۋەكان، رەنگە لە ئىسكى قۇلەكانىشدا دەرپكەۋىت
ۋەرەمە دوۋەمىەكان گەشە دەكەن دەبنە ھۆى شكاندن.

ئىستا وا باوه كه هىلى رۆيشتنى ئەم نهخۇشيه دابهش بكرىت بۆ ئەم قۇناغه كلينىكيانهى خوارهوه:

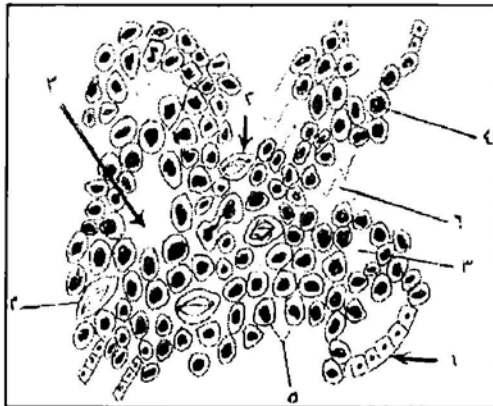
قۇناغى أ:

كه تيايدا شىرپه نجه له پرۇستاتدا ههيه بهلام پزىشك ناتوانىت له ريگاي لىنقۇرپنى كۆمىيه وه هىچ گۇرپانكارىيهك له بهركه وئنى پرۇستاتدا بدقۇزىنه وه.

تەنها هەلئاسانى پاك نەبىت ئەگەر هەبوو بۆ تەمەنى گەورەى نەخۇش. و لەگەل بەركه وئنى بى ئەنجامى پرۇستاتدا، نمونەى پاسۇلۇزى بوونى شىرپه نجه كه دەسەلمىنىت.

وتىنى (۷)

قۇناغەكانى گەشەى
جىگەهەى شىرپه نجهى
پرۇستات
أ. شىرپه نجه له بهشى
دەرەهەى پرۇستاتدا
دەردەكە وئت دوور له
جۇگەى مىزەوه، تىببىنى
بوونى هەلئاسانى پاك
(رەنگى سور) دەكرىت كه
نوساوه به جۇگەى مىزەوه.
ب. لەگەن گەشەى



شىرپه نجه كه دا دەر بەرپوئك له پارىزەرى پرۇستاتەكە دا روودەت (به لىنقۇرپنى كۆمى هەستى بى دەكرىت)

ج. بىلەبوونەوى شىرپه نجه كه بۆ سەرەوه بۆ داگر كرنى تۆواوه چىكلدانهو لوولەى گوپزەره وه.
د. شىرپه نجه كه بيشكە وئوو، سەرنج بەرەه بىلەبوونەوه بۆبىشتە وهى رىكەو بۆ بيشە وهى جۇگەى مىز.

ئەگەر دەرکەوت كەوەرەمەكە توندى كەمترەو قەبارەكەشى لە ۵٪ ى قەبارەى پرۆستاتەكە تىپەرناكات، بۇ پزىشك ھەيە بە شىرپەنجەيەكى خامۆش داى بنىت كە پىئويست بە چارەسەر ناكات، و چاودىرى حالەتەكەشى بكات بەخەملاندنى ئاستى ئەتنى جىنى جۆرى پرۆستات لە خويندا، بەلام ئەگەر قەبارەكەى ۱۰٪ ى داگىركرد ئەوا پىئويستە مامەلەى شىرپەنجەى تەواوى لەگەلدا بكات و چارەسەرى بەھۆى لابردنى لەرەگەوہ يان تيشك بۇ بكات.

قۇناغى ب:

ليرەدا لىنۆر ھەست بە بوونى گرىيەكى رەق لەناوہ راستى رزىنەكەدا دەكات يا رەقيەكى ناسروشتى لە ناوچەيەكدا بى ئەوہى بۇ دەرەوہ درىژبويىتەوہ، ئەمجۆرە حالەتانە ديسانەوہ بەلابردنى رەگى يا بەتيشك چارەسەر دەكرين.

قۇناغى ج:

وەرەمەكە پاريزەرەكە دەبرىت و دەست دەكات بە داگىركردنى دەوروبەرى ئەوہش قۇناغىكە كەتيايدا ئامۆزگارى لابردنى رەگى ناكريت و چارەسەرى تيشكى باشترە.

قۇناغى د:

لەم قۇناغى كۆتاييدا، نەخۇشەكە بەتەواوى لە چوارچىوہى جىگەيى لەدەستچووہوہ، و وەرەمە دووہمىەكانى ناردۆتە لىمفە رزىنەكان يا ناو ئىسك يا ھەناوہوہ ليرەدا چارەسەرى جىگەيى دورەو پزىشك پەنا بۇ شىوازى ھۆرمۆنى دەبات.

له وەى پېشەوہ بۇ خوینەر دەر دەگەوئت كە ھىلى چارەسەر بەتەواوى بەندە بە ديارىكردنكى وردى قۇناغى نەخۆشپەكەوہ، بەبى ئەمە لەوانەپە نەخۆش دەر فەتى چاكبوونەوہى تەواو لە دەست بدات يا خۆى بخاتەبەر نەشتەرگەرىپەكى گەرە كە بە دەرنىپە لە لىكەوتنەوہ، لە و كاتەى كەئەو قۇناغە تىپەردەكات واى لىدئت نەشتەرگەرىپەكە ھەر بەسەرنەكەوتن كۆتايى دئت و ھىچ پىوئستىش ناكات بكرئت و قورسايى و تىچوونەكەى ھەلگرت.

بۇ ديارىكردى ئەو قۇناغە وا پىوئست دەكات ھەندىك پشكنىن بكرئت بۇ دۆزىنەوہى بلاوبوونەوہكە، بلاوبوونەوہ لە لىمفە رژئنەكاندا دەتوانرئت لە رىگاي تىشكى بېرگەپەوہ بزانرئت كە لەگەلئدا لىمفە رژئنەكان بەزل دەكرئت لىنۆرپىنى نمونەكانى دەكرئت، و بلاوبوونەوہش بۇ سىپەكان وئىنەى تىشكى ئاسايى سنگ دەرىدەخات، و بلاوبوونەوہش لە ئىسكدا لە رىگاي روپۆوى پەپكەرى ئىسكەوہ دەكرئت بەناوبىنى تىشكاوہر.

چارەسەرى شىرپە نچەى پرۆستات:

له وەى پېشەوہ بۇ خوینەر دەر دەگەوئت كە چارەسەرى شىرپەنچەى پرۆستات بەتەواوى بەندە بەو قۇناغەى كە نەخۆشپەكە گەپشتوئەتى لەپاش تەواوكردى ديارىكردنەكە.

پەكەم: چارەسەرى نەشتەرگەرى:

مەبەست لابرندى شىرپەنچەكەپە لەرەگەوہ ئەمەش بە دەست ناپەت ئەگەر بەتەواوى پرۆستاتەكە بە پارىزەرەكەپى و چۆگەى مىزى ناوہوہى، ھەرەھا ئەو بەشەى كە دەكەوئتە سەرەوہى مىلى مىزەلدىن و تۆواوھچىكلدانەكانەو بەشى دواوہى لولەى گوئزەرەوہو ھاوئزەرە چۆگە،

له پاشدا میزه لدان ده به ستریته وه به پاشماوهی جوگه ی میزه وه بۆئه وهی بگاته وه کۆئه ندامی میز.

ئهم کرداره ورده و له لیکه و ته به دورنییه گرنگترینیان میزه چۆرکی، و ناسۆری میز، و ته سک بوونه وهی جوگه ی میز به هۆی ریشاالبوونه وه، و له وانه شه کرداری ره پبوونی سیکسیشی له ده ست بچیت. له گه ل ئه وه شدا ریژه ی مردن تیایدا له سه دا یه ک زیاتر نییه ئه گه ر له نه خو شخانه ی پرله ئامیرو له ژیر ده ستی ئه و نه شته رگه رانه دا کرا که راهاتوون له سه ر کرداره که.

دووم: چاره سه ری تیشکی: تاماوه یه کی نزیك له مه و به ر چاره سه ری تیشکی بۆئه م حاله تانه که م سوودبوو، له به رئه وهی شوینی پرۆستات قوله و که و تۆته ناو بنه وهی حه وزه وه و گه یشتنی دۆزی گونجاو له تیشک بۆی کاریکی ناره حه ته و ناکریت تا ئه و ئه ندامانه ی هاوستی ئه ون له ناو نه برین، وه ک میزه لدان و ریکه، به لام زانستی چاره سه ری تیشکی گه لیک بازدانی گه و ره ی به خۆیه وه دی به هۆی ده رکه وتنی ته کتۆلۆژی پیشکه و تووه وه که ده توانیت تیشکی تا ک راسته وخۆ به ته واوی بنییریت بۆ شوینی وه ره مه پیسه که.

وای لیده کات ریک بگاته ئامانجه که ی بی بلاوبوونه وه که کاریگه ریه که ی ون بکات و شان ه ساغه کان له ناو به ریت، ئیستا چاره سه ری تیشکی زۆریک له خه لک راده کیشیت. وای لیه اتوه به رئه نجامه کانی نزیکه له ده رهینانی بنه بری، له به رئه وه بووه به هه لبژارده ی دووم له و حاله تانه ی که هه لده بژیردرین بۆ ده رهینانی بنه بری وه کو هه ردوو قۆناعی أ، ب که هیشتا وه ره مه که له پرۆستاته که

سنورداره، ههروهه به چاره سهرتیکى ژۆرباش داده نریت بۆ حاله ته کانى قوئاغى ج که تيايدا شتيرپه نجه که چۆته ناو شانەکانى دەرۆبه ره وه .
ليکه وته کانى چاره سهرى سروشتى سنورداره، رهنگه بۆماوه يه کى کاتى که سه که ههست به نارچه ته بکات به هۆى سورمه لگه راندنى ریکه وه، سهره راي له دهستدانى تواناى سیکسى، ئەمه بۆ نه خوشتیکى ته مه ن گه وره له گه ل نه خوشتیه که دا که هیواى چاکبوونه وه يه ته به هه ر نرخ و قوربانى دانیک بیت، ئەوه شتیکى بى بایه خه لای.

سى به م: چاره سهرى هۆرمۆنى:

شيوازه جيا جياکان له چاره سهرى هۆرمۆنىدا مه به ستیان بى به شکردنى شتيرپه نجه که يه له هۆکارى گه شه که ی، که ئەویش هۆرمۆنى تىستۆستىرونه ئەمه ش به چه ند رینگه يه کى جياواز به دهست دیت که له خواره وه کورتیان ده که ينه وه:

أ. دهره تيانى گوونه کان به نه شته رگه رى: ئەمه ش به ويپيه ی سهرچاوه ی سهره کيبه بۆ هۆرمۆنى چالاکى نير، ئەم کرداره ش ساکارو ئاسانه وه هيج ليکه وته يه کى نيبه، وه ده توانریت له ژير سپرکردنى گشتى يا جینگه بييدا بکرت، نه خوشتيش ده توانیت له ئىواره ی هه مان رۆژى نه شته رگه ريبه که دا نه خوشتخانه به جى به ئايت.

له به ره وه ی چاره سهرى هۆرمۆنى به شتیه يه کى گشتى بۆئه وه حاله تانه ده کريت که شتيرپه نجه که تيايدا بلابوته وه وه ره مه دووه ميه کان گه يشتونه ته ئيسک و شوپنه کانى دى، ئەوا کارىگه رى ئەم کرداره پاش چه ند سه عاتیکى که م دهرده که ویت، که تيايدا ئازاره کانى ئيسکه کان نامينن و نه خوشته که واز له وه داره ده هتيتت که خۆى ده دات به سه ريدا، و

ئەگەر نەخۇشەيەكە لە پېشەوہ لە شوپىنى شانەكانى دەورى پروسىتاتەكەدان ئەوا لىنۆپىنى دووبارەبووہ دەرىدەخات كە پوكاوتەوہو كەمبۆتەوہ، تەنانەت ئەوہى بۆ يەكەمجار لىنۆپىنى دەكات بۆئەوہ ناچىت كەلەویدا پيش ماوہيەك لەمەوبەر بارستاييەكى شىرپەنجەبى رەقى ھەستىپىكراو ھەبوو ھەروہا شىكارى خوڤن بۆ خەملاندنى ئەنتى جىنى جۆرى دەرىدەخات كەدابەزىوہ بۆ خوار سنورى سروسىتىشى، و رەنگە نەمانى لەناو خوڤنىشدا.

۲. ھۆرمۆنى ھى (ئىستروژىن):

لە باسکردنەكانى پيشوماندا دەربارەى ھۆرمۆنەكان و كۆپرە رژىنەكان ئەوہمان روونكردەوہ كە دەردانى تىستوستىرۆن لەلایەن گونەوہ لەئەنجامى ورياكردنەوہى نىوانەخانەكان دەبىت بە ھۆرمۆنىكى دى كەلەژىرميشكە رژىنەوہ دىت، ئەویش برىتییە لە گۇنادۆتروپىن كەبەدوو پىتى L.H ناودەبرىت ئىشستا تىبىنى ئەوہكراوہ كەئەگەر ھۆرمۆنى مى بدرىت بەنەخۆشەكە دەبىتەھۆى وەستانى ژىرميشكە رژىن لەدەردانى گۇنادۆتروپىندا كەئاماژەمان پىكرد، بەمانايەكى دى نەتوانىنى گون بۆ دەردانى ھۆرمۆنى تىستوستىرۆن، بەمشىوازە دەوترىت خەساندى دەرمانى لەوہتى ئەم شىوازە خراوہتە چارەسەرەوہ لەنىوہى سەدەى پيشوودا گەلێك كەس پىى چارەسەر كراوہ لەوانەى كە شىرپەنجەكە تىاياندا بلاويۆتەوہ، و بەرئەنجامەكانىش باش بوون، و ئەوہش جىگروہەيكە بوو بۆ دەرهىنانى گونەكان و ئەو نەخۇشانە پىيان خۆش بوو كەلەبەرھۆكارى دەروونى ئەوہيان رەت دەكردەوہ كە خەساندىيان بۆ بكرىت و بەرپەرچى ئەوہياندايەوہ بەوہى وايان دەزانى كەپياوہتى و

ريزى كۆمەلەيتى لە دەست دەدەن، بېگومان ئەمانە لەخەيالدا بون
 لە بەرئەوھى وەرگرتنى ھۆرمۇنى مى (كە جېگىرەوھىيە) تواناي سىكىسى
 بەتەواوى دەكۆزىت، ھەرھەمما دەبىتەھۆى ھەلۋەراندى توكى ريش و
 سىمىل و دەنگ دەگۆزىت و مەمكەكان گەورە دەكات كە ئازاريشيان
 تىدادەبىت، بۇچارەسەرى ئىستروچىن لىكەوتەى تەواوى ھەيە، واز لە
 سىفەتە مېنەكان بەيتە كە ئامازەمان پىكرد، ئەمانە لىكەوتە نىن، بەلكو
 لەوانەيە وەك ئامازە وەرېگىرېت لەسەر سەرکەوتنى چارەسەرەكە، بەلام
 مەترسى راستەقىنە ئەوھىيە كە ئىستروچىن دەبىتەھۆى لىكەوتەى
 مەترسىدار وەك پەنگخواردنەوھى خوي لەلەشداو بەرزبونەوھى پەستانى
 خوي و داكەوتەى دل و سەرنەكەوتنى جگەرى سەرەپاي مەيىنى خوي
 لە خويئەنەرەكاندا لەگەل ئەوھى كە ئەمە چ مەترسىيەكى گەورە دروست
 دەكات.

لە پىشدا ئەو ئاويتانەى بەكاردەھاتن برىتېبون لە سىتېللىستۇل و
 ئەسىل ئىسترايول، لەگەل ئەوھى نرخیان كەم و ھىزبان زۆربو بەلام
 كارىگەرە لاوھىكەكانيان وای كرد كە بەكارھىنانيان بىتە شوئىنى
 دلەپراوكىيەكى بەردەوام، و مەترسىيەكى چاوەپوانكراو لەھەر ساتىكدا.

۳. وەستىنەرەكانى ژىرمىشكە رۇن:

ھۆرمۇنى مى بەوھستىنەرى ژىرمىشكە رۇن دادەنرېت، و لەپىشەوھ
 ئامازەمان بەوھدا كە ئەم رۇنە ھۆرمۇنى بۆنادۆتروپىن دەررېت
 لەئەنجامى وەرگرتنى ماددەيەك لە تىشكەوھ (ناوچەى ھايپوسەلەمەس)
 كە برىتېبە لە L.H.R.H و ئىستا توانراوھ كۆمەلەك ماددە بەرھەم
 بەيئىرېت وەك ئەم ماددەيەى لە پىكھاتەى كىمىياياندا، و بەدەرزى

دەدریت لەنەخۆش ھەموو ئەو وەرگرانە دادەخات کە ھاندەری سروشتین بەو ھەش قەدەغەیی رۆژاندنی بونادۆتروپین L.H دەکات لەژێرمیشکە رۆژنەو ھەمان بەرئەنجامیش دەبێت، کە بریتی بە لە ھەستاندنی گونەکان بۆ دەردانی تێستۆستیرۆن و بەمانایەکی دی پوکانەو ھەی شێرپەنجەکە.

٤. دژەکانی نێرە ھۆرمۆن:

بریتین لە کۆمەڵێک لە ئاویتە کیمیاییەکان کە تەنگ بە ھۆرمۆنی تێستۆستیرۆن لەخانەکانی پرۆستاتدا ھەلدەچن، و وەرگرەکانی لەناویدا داگیری دەکەن یا لەو خانە شێرپەنجەییانەیی تیایدا ھەن. بەزۆریش ئەم دەرمانانە دەکریڤە ناویەکیک لە ھێڵەکانی چارەسەرەو ھە کە لەپێشەو ھە باسمانکردو ھە وە ک بەھێزکردنیان و زۆر بەدەگمەن بەتەنھا لەچارەسەری شێرپەنجەدا بەکاردێن و گرنگترینین ئاویتەیی (گلوٹامید) ھ ئەم ئاویتانە دەبنە ھۆی قەدەغەیی شێرپەنجەکە لەو ھەرگرتنی ئیستۆتسیرۆن و کارتیکراو پێی لەگەڵ ئەو ھەی لەناو خوینیشدا بە ئاستیکی سروشتی ھەبێت ئەمەش مانای وایە کە نەخۆشە کە رزگاری دەبێت لە دەستدانی توانای سێکسی.

ئێمە ھێڵە گشتیەکانی چارەسەری شێرپەنجەیی پرۆستاتمان لە قوناغە جیاوازەکاندا باسکرد، ھەروەھا کاریگەرییە لاوەکیەکان و لیکەوتەکانی ھەریەکەشیان دەستنیشانکرد، لێرەدا بیرمان ناچێت کە ئاماژە بەو بەدەین کە ھۆکاری زۆر کە دەبنە ھۆی دیاریکردنی ھێلی چارەسەری، رەنگە چارەساز وای بەباش بزانتیت دووشتیواز یا دوورینگا بەیەکەو بەکاربھێنیت وە ک تیشک و دژەکانی نێرە ھۆرمۆن یا نەشتەرگەری

بىنەپەرتى لەگەل تىشك بەكارھىناندا يا چارەسەرى ھۆرمۇنىدا، واتە شىۋازەكە نەۋەستاۋە تائىستاش لەبەردەم بۆچۈنەكانى چارەسازەكە و شارەزايىيەكەيدا ھىشتراۋنەتەۋە.

كورتە:

۱. لىنۆپىنى خولى بۆ تەمەن زۆرەكان لەنەبوونى ھىچ سكالايەكى نەخۆش تاكە رىگايە بۆ دۆزىنەۋەى نەخۆشى شىپپەنجەى پىرۆستات لە قۇناغە زۈەكانىدا، كەئە و كاتە تواناي چارەسەرى تەۋاي ھەيە.

۲. ھىلى چارەسەرى لەسەر ئەو قۇناغە ۋەستاۋە كەنەخۆشىيەكە گەيشتۈيەتى و برىتتايە لەنەشتەرگەرى دەرھىنانى بىنەپەرتى پىرۆستات و تىشك و چارەسەرى ھۆرمۇنى، چارەسەرى كىمىيائى ناھۆرمۇنى بىر سنوور.

۳. جگە لەرەچاۋكردنى قۇناغەكە لە دىيارىكردنى چارەسەرەكەدا رەچاۋى ھۆكارى دىكەش دەكرىت، ۋەك تەمەنى نەخۆشەكە ۋە حالەتى گشتى و ئەو نەخۆشيانەى دىكە كەلەۋانەيە توشى بووبىن.

۴. چاۋدېرى بەردەۋام پاش نەشتەرگەرى يا چارەسەرى تىشكى، يا لەكاتى چارەسەرى ھۆرمۇنىدا زۆر پىۋىستە، ۋە ھەر كەمتەرخەمىەك لەۋ لايەنەۋە دەبىتتەھۆى گەراندنەۋەى نەخۆشى شىپپەنجەكە ۋە دەستكردنەۋە بە چالاكىيە تىكدەرەكانى، ۋە ئەم چاۋدېرىيە تا درىژايى ژيانى بەردەۋام دەبىت.

۵. لەبەرئەۋەى پىزىشكەكانى دىيارىكردن زۆر وردن و چارەساز زۆر پىشتيان پى دەبەستىت، لەبەرئەۋە پىۋىستە جەخت لەسەر كىردىيان

بكرتتەوہ لەو تاقىگانەى كە باوہ پىكراون بەوردى و لەسەرناستى
هەرەبەرزىان لەوانەش بەتايبەتى لىنۆپىنى ئەو نمونە پاسۆلۆژىيانەى
لەپرۆستاتەوہ وەردەگىرىن.

بہ آتسی اسییہ م

پہنگخواردنہ وہی میز

په نځوار د نه وهی میز

له پيشه وه دهر باره ی په نځوار د نه وهی میز به هه ردوو جوری تیژ و دريژ خايه نه وه دواين به و پييه ی به که م ليکه و ته کانی هه لئاوسانی پرؤستانه و زؤرتري کاتيش رووده دات.

ليـره دا پيويسته سه رنجی خوینـه ر بؤ ئه وه رابکيشين که په نځوار د نه وهی میز جگه له هه لئاوسانی پرؤسات هؤی دیکه شی هه یه . له پيشه وه پيويسته جياوازی له نيوان په نځوار د نه وهی میز و میزگرتن (به ندر دنی میز) دا بکه ين. چونکه له حاله تی په نځوار د نه وهی میز دا گورچيله کان به شيوه يه کی سروشتی میز دهر ده دن، و میزه که ده گاته میزه لدان و پری ده کات و نه خویش هه ست به ئاره زوکردنی میزکردن ده کات، به لام ناتوانیت میزه که دهر بکاته دهر وه له گه ل ئه وهی که میزه لدان پر بووه، به لام له حاله تی میزگرتن دا گورچيله کان به هر

ھۆيكەوھ بېت دەوھستىن لە دەردانى مېز، يان مېز دەردەدەن، بەلام بەھۆى گرتنى بۆريەكانى مېزەوھ ناگاتە مېزەلدان، بە مانايەكى دى مېزەلدان بەتالەو نەخۆش ھەست بە ئارەزووى مېزکردن ناكات.

پەنگخواردنەوھى تىژھۆى جياوازى ھەيە، لەوانەيە مندالان يان لاوان كور و كچ تووشى بېن، بى گومان پەيوھندييان بە ھەئاوسانى پاكەوھ نييە. لەوانەيە مندال تووشى پەنگخواردنەوھى مېز بېت بەھۆى گېرانىكى زگماكى لە جۆگەى مېزەپۆدا، وھك تەسكى دەرچەى دەرەوھى چوك يا بوونى زمانەكە رېگە لە مېزەكە بگرت لە بەشى دواوھى مېزەپۆدا، يا گېرخواردنى وردەبەردىك لە جۆگەكەدا.

كچانىش تووشى پەنگخواردنەوھى مېز دەبن بەھۆى خەوشىكى زگماكيەوھ لە كۆنەندامى زاوژييدا، كە برىتييە لە گېرانى دەرچەى سروشتى پەردەى كچىنى، ھەئاوسانى زى بە خويى كەوتنە سەر خويىن لەكاتى بالق بووندا كە ئوھش پەستان دەخاتە سەر جۆگەى مېز، لەبەر ئوھ پەنگخواردنەوھ لەو تەمەنەدا روودەدات.

ھەر بەمشيوھيە بوونى وەرەمى ريشالى يا شىرپەنجەيى لە مىلى منالدا لە قوناغىكى دوا دەبېتە ھۆى پەنگخواردنەوھى مېز لە ھەردوو توخمەكەدا، و لە ھەموو تەمەنەكاندا تووشبوونەكانى دېر كە پەتك لە روداوھكاندا لەوانەيە بېتە ھۆى پەنگخواردنەوھى توند، و لەوانەشە نەخۆشەكە ھەستى پىنەكات، كە دەنالپن بەدەست ئىفلىجى و لەدەستدانى ھەستکردن لە نيوھى خوارەوھى لەشدا ھەمووى بە ھۆى ئوھى كە دېر كە پەتك تووشى بووھ، ھەروھما ئوھ دەمارانەى لىى دەرچووھ لەكاتى رووداوھكەدا.

و له هۆیه‌کانی پەنگخواردنەوهی توندی میز که پەیوه‌ندی به کۆئەندامی میزه‌وه نییه‌ بوونی هەر نه‌خۆشیه‌که بێتته هۆی ئازار له خواروی سک یان نیوان گون و کۆم (عه‌جان) یان کۆمدا.

بۆ نمونه: به‌واسیره هه‌مه‌ چه‌شنه‌کان و دواکه‌وتنی کۆم و هاتنه‌ ده‌روه‌ی کۆم که له‌وانه‌یه له‌ده‌وری کۆمدا رووبده‌ن، هه‌روه‌ها کرداره نه‌شته‌رگه‌رییه‌کان له‌م ناوچه هه‌ستداره‌ی له‌شدا بینه هۆی په‌رچه کرداریکی ده‌ماری به‌هۆی ئازاره‌وه و له ئه‌نجامدا گرژبونیکی زۆر له‌و ماسولکاندا په‌یدا بکه‌ن که ده‌وری جۆگه‌ی میزیان داوه، ئه‌و ماسولکه کرژکه‌رانه‌ی کۆنترۆلی کۆم ده‌که‌ن، به‌وه‌ش بۆ نه‌خۆش گرانه میز بکات جگه له‌و حاله‌تانه نه‌بیته که پزیشک ده‌رمانی بدات و ئازاره‌که‌ی نه‌هێڵیت.

هه‌موو ئه‌م هۆیانه له‌وانه‌یه له‌ پیاوه به‌ته‌مه‌نه‌کاندا رووبده‌ن، له‌به‌ر ئه‌وه پێویسته سه‌رنج بۆ ئه‌وه رابکێشین که هه‌ر که‌سێک میزه‌که‌ی په‌نگی خوارده‌وه مه‌رج نییه به‌هۆی هه‌لئاوسانی پاکێ پرۆستاته‌وه بیته، و کاتی که نه‌خۆش به‌ ته‌مه‌ن و له‌شی لاواز و ماسولکه‌کانی برّ هێز بن، ئه‌وه ئاشکرایه به‌ده‌ست گرفت (قه‌بزی) و به‌زه‌حمه‌ت پیسایی کردنه‌وه ده‌نالینیت، و ره‌نگه بۆماوه‌ی چه‌ند رۆژیکیش به‌هۆی په‌که‌وتنی ئه‌رکی ماسولکه پێویسته‌کانی سه‌که‌وه بۆ ده‌رکردن، نه‌توانیت ئه‌م کاره بکات. و به‌تێپه‌ربوونی کات پیسایی له‌ رێکه‌دا کۆده‌بیته‌وه و ده‌بیته بارسته‌یه‌کی ره‌گ وه‌ک به‌رد په‌ستان ده‌خاته سه‌ر بۆری میز و ده‌بیته هۆی په‌نگخواردنه‌وه، پرۆستاتیش له‌مه‌دا هیچ تاوانیکی نییه. پێویسته ره‌چاوی ئه‌م هۆکاره هه‌مه‌چه‌شنانه‌ی په‌نگخواردنه‌وه‌ی میز له

بەتەمەنەكاندا لەكاتى ديارىكردندا بکړت. و له راستيشدا کيشه ي راستهقىنه بریتيه له بوونى هەر يه کيک له م هۆکارانه له گه ل بوونى هه ئاوسانى پاك به کردارى. ئەمەش وا له پزىشك ده کات برپارى نه وه بدات کاميان به پررسن له په نگخواردنه وه توونده که يا مایه سیریه هه مەچه شنه کان، ئايا هه ئاوسانه که یه که به لیتۆرینى ورد دهرکه وه؟ له راستیدا، بۆچون له م جۆره هه لۆیستانه دا له بنه رتدا ده گه پیته وه بۆ پزىشكى چاره ساز به پتیی شاره زایى و راهاتن و ئەوه ی که پتیی ده لیتن مه ستی کلینیکى تیايدا.

خوین بهر بوونی میزی:

خوین لى رۆیشتنى میزی ئەویش به کيکى دیکه یه له لیکه وتەکانى هه ئاوسانى پاك، و هه موو خوین لى رۆیشتنى کى میزیش مه رج نییه هۆکه ی بگه رپیته وه بۆ نه خۆشى پرۆستات، چونکه له وانه یه میزی خویناوى کارىکى سه ره کى يا دووه مى بیت بۆ هه موو نه خۆشیه ناسراوه کانى کۆئه ندامى میز، له وانه یه له وه ره مپکى پيسه وه له گورچيله يا بۆرى میز يا میزه لدانه وه بیت، و له وانه شه به هۆى بوونى به ردیکى دانداره وه بیت که دیواره کانى هه وزى گورچيله يا بۆرى میز بریندار بکات له کاتى گرژبویناندا، و له وانه شه له ئەنجامى نه خۆشى سیله وه بیت که توشى گورچيله يا میزه لدان بیت، پتویستیش ناکات ئەو میزه خویناویه میسریه له بیرخۆمان به رینه وه که له ئەنجامى به له ارزیاوه رووده دات و ژماره یه کى زۆرى ئەوانه ی له کشتوکالدا کارده که ن پتوه ی ده نالن.

له بهرئەوه له سەر پزیشك پێویسته له سەرەتاوه سەرچاوهی خوین بهربوونه که دیاری بکات پێش ئەوهی بیگەرپێنیتەوه بۆ هۆیهکی دیاریکراو.

سەرئێجە کلینیکیهکان پالپشتی ئەوه دەکەن ئەگەر خوین پێش شهپۆلی میزه که کەوت واتە له سەرەتای میزکردنه که دا ده رکەوت له پاشدا میزئیکی ئاسایی به دوا داهاات، ئەوه به زۆری پرۆستاته یا میزه رۆ سەرچاوه به گرمانه که یه .

به لأم ئەگەر خوینه که له گەل میزه که دا به ته وای تیکه ل بسو له سەرەتاو ناوه پاست و دوا چاریشه دا، ئەوه به زۆری میزئیکه له گورچیلەوه هاتوه، و ئەگەر خوین له دلۆپه کانی دوا یی میزه که دابوو، ئەوا میره لدان گومانی لئیده کریت. به لأم ئەم دیاریکردنه زۆر دورتیه له وهی بکریته به لگه یه کی بنه بر، به لکو ته نها به زۆری بریتی یه له بۆچونئیکی به راست زانراوه .

و له بهرئەوهی وه ره مه کانی کۆنه ندای میز له گرنگترین هۆیه کانی خوین به ربوونی میزییه، بۆیه پێویست واده کات که پشکنینی پێویست بکریته بۆ دۆزینه وهی هۆی خوین به ربوونه که، ئەگەر خوین به ربوونه که ساکارو کاتیش بێت. و ئەم تووژینه وانه وینه گرتنی تیشکی ره نگدارو لئینۆرینی میزه لدان به ناوبین ده گریته وه. وره نگه حاله ته که نه وهش زیاتر بخوازیته وه ک تیشکی برگه یی یا تیشکی لئینۆرینی خوین به ره کانی گورچیلە .

بوونی هه لئاوسانی پرۆستات له حاله تی خوین به ربوونی میزیدا به س نییه که هه موو هۆی خوین به ربوونه که ی بۆ بگه رپێنیتەوه، چه ند زۆرن ئەو

حاله تانهی که لیتورپین نیشانی ددهن هه ئاوسان هه یه به لام ده بئیریت
خوینه که له شیرپه نجهی گورچیله یا میزه لدا نه وه دیت.

و نه وه ش باریکی ناخۆشه بۆ پزیشک که خیرا بریاری نه شته رگه ری
پرۆستات بدات و له پاشدا ببینیت خوین به ربوونه که هه ر به رده وامه
هه رگیز پرۆستات هۆکه ی نه بووه.

شتیک له دانایی:

رهنگه خوینهر له کاتی خویندنه وهی ئه م کتیه دا ئه وهی بۆ
دهرکه و تبیت که هه ندیک راستی زانستی په یوه ندیدار به پرۆستات و
نه خۆشیه کانی خراونه ته به رده می، به لام وینه که له میشکدا ته واو ناییت
ئه گه ر شتیک له دانایی نه خریتته سه ر، داناییه که ش بریتییه له دانایی
هه رشته له جیگای خۆی، ولیره شدا دووباره بریتییه له خه ملاندنی
به قه باره ی راسته قینه ی خۆی له چۆنیه تی و چه ندیتیدا.

چه ندجار نه خۆشیکمان بۆدیت و زه رفیککی گه وره ی هه لگرتوو ه و پره له
کاغه ز که بریتین له تیکه له یه کی شیکاری بۆ ده ردر او ه کانی پرۆستات و
له ناویشیاندا نوسینه کانی پزیشکه کان و پشکنینی پتویست و ناپتویست.

به داخه وه میژوه که یمان بۆده گێرتیه وه: کورته که ی ئه وه یه که ماوه ی
پینچ سالتیک ده بپت هه ست به هه ندیک ساردبوونه وهی سیکسی ده کات،
له به رئه وه رای کردوه بۆلای پزیشک و ئه م گه شتی ئازار چیژه ی
لیپه یدا بووه: شیکاری، چاندن، له پاشدا ئه نتی بایوتیک، دواتر
دانیشتنه کانی چاره سه ری جیگه یی دوو یاسی جار هه ر هه فته یه ک،
له پاشدا شیکار کردنه وه، ده ست کردنه وه به چاره سه رو ده رمان تاوا ی لی
هاتوه هه موو رۆژه که ی له لیتورپه گی پزیشکه کان سه رف ده کات، و

نەخۆشەكە ھېچ بەرەو چاكبوتنىكىش لە نىشانەكاندا نابىنئىت. بەلكو لە ھەندىك حالەتدا خراپىيەكەى زىادى كردوو، و ھەمىشە مېشكى جەنجالە بە ژمارەى خانە كىمىيەكان لەكۆتايى ھەر شىكارىكدا، دلى خۆش دەبىت ئەگەر لەپەنجاوہ دابەزىبو بۆ بىست، و دلتهنگ دەبىت ئەگەر لەبىستەوہ بووبوو بەسى.

ھەموو ئەمانە شتىكى پروپوچ و لەناوبەرى كات و پارەن، و ئەگەر حىسابى ئەو ھەموو تىچونە بكرىت لە نىوان سەردانى پزىشك و پارەى تاقىگەو نرخى دەرمانەكاندا، سەرى سوپدەمىنئىت كەدەگاتە پارەى ئوتۆمبىلئىك، يا شتىك لەو بابەتە، كە بەدرىژايى ئەو سالانە بەرە بەرە لەناوى بردوون، سەرەپاي ئەمانە بەركەوتنى بۆ كارىگەرە لاوہكىەكانى دژە مىكرۆبىيەكان (ئەنتى بايوئىك) و خەمۆكىەكەشى بەوہى كەنەخۆشەكى درىژخايەنە.

گومان لەوہدا نىيە كە رىژەى ساردبوونەوہى سىكسى بۆ ھەوكردى درىژخايەنى پرۆستات گومانى تىدايە، و رىژەى كىم بۆ مىكرۆبەكان تانىستا لەسەرى رىك نەكەوتوون، چونكە زۆر جار كىم بەبى مىكرۆب زۆر دەبىت، سەرەپاي ئەمانە ھەندىك لە پزىشكە لاوہكان تۆقاندن دەخە بە دلى نەخۆشەكانەوہو ئاگادارىيان دەكەنەوہ بەوہى فەرامۆشكردى چارەسەر يا وەستانى پىش گەراندنەوہى ژمارەى خانەكان لەدەرداندا بۆ رادەى سروشتى ماناي لەدەستدانى ھىزى سىكسىيانە. ئەم دەستەواژەيە خۆى بەسە بۆ لەناوبردى تواناي سىكسىيان، چونكە جۆرىك لەترسى شاراوہ لە قولايى دەرووندا زۆر بەى جار دەكەوتتە پشت حالەتەكانى لاوازى سىكسىيەوہ. و پزىشكىش بە پەروشى و نىيەت باشى خۆى لەوانەيە

بېيټه دروستكهرى ئەم ترسه له دللى نهخۆشدا. و ئازارى دەدات له كاتىكدا ويستويه تى سودى پى بگه يه نىت.

ئەگەر دەرمان دژى ميكروبه كان هەبىت، ئەوا گومان لەو هدا نيه كه پزىشكى دەرمانىكى نه دۆزىوه ته وه ترس لابه رىت يا تۆقين له دلدا هەلكه نىت.

هەرچى دەر باره ي هەلئاوسانى پاكىش هەيه، زۆربه ي جار قسه ي پزىشكه كه به م ديارىكر دنه له به رده م نه خۆشه كه دا، نه خۆشه كه ده كاته نىچىر بۆ خه مۆكى و چاوه پىكر دنى خراپه و به لای به سه ردا دابارىو - له كاتىكدا خۆشى پىريه تى بۆى هاتوو - وا بىرده كاته وه كه واى لىهاتوو ه بۆته پالئوراو بۆ نه شته رگه رىبه ك كه گومانى تىدانه ماوه، نه شته رگه رىبه كى ترسناك - كه له وانیه به رگه ي نه گرىت و ئىسكه كانى لاواز بوون و ههسته كانى كزبوون، و رهنگه به بىرىدا خراپترىن بىرۆكه و ره شترىنيان گوزهرىكات. و ئەو راستيه ي لىره دا پىويسته جه ختى له سه ر بكرىته وه ئەوه يه كه زۆربه ي به سالچوانى ساغ كه نه خۆش له ده ورى خۆى ده يانبىنىت كاره كانىيان به چالاكى راده په پىنن به هيو او پىرئاواته وه ته ماشاى سه بىنى ده كهن، و له سه ر پۆست و سامان شه پده كهن و به پله يه كىش له پله كان تووشى هەلئاوسانى پرۆستات بوون، و زۆربه شىيان سكالایان له ده ست هىچ نىيه، و كه مىكىان تىبىنى هەندىك نارچه تى ساكار له شه وه كانى زستاندا ده كهن، و هه ره كه ميان پىويستىان به چاره سه ره. و له م هه ره كه مه هەندىكىان ئامۆزگارى دەرمانى بۆ ده كرىت و وه لأميان بۆ دەرمانه كه هەيه و پىى به ختیارن، و

دەستەبەگى ديارىكراوېش لىيان پىويستى بە نەشتەرگەرى ھەبە كە بەھىچ جۆرتىك مەترسىدارنىيە .

بەلام كارەكە بۆ نەخۆشى شىرپەنجە جىاوازە، چونكە بەراستى نەخۆشىەكى مەترسىدارە و چارەسەرەكەى لە قۇناغە زوۋەكاندا كارىكى ئەنجامدراۋە، بەلام بەجىھىشتىنى بۆئەۋەى بەرەو خراپىوون بىروات و بلاۋبىتەۋە پىشت گۆخستنىكە نابىت لىى بىورىت، ئەگەر گومان پەيداۋو، لەسەر پىزىشك پىويستە بەتوندى ئاگادارى بكانەۋە كەپىويستە كۆمەلىك پىشكىن ئەنجام بدات بۆئەۋەى بەتەۋاۋى بزانرىت ھەبە يان نا؟ توخىمى خىزايى لە ديارىكردندا و پىرادان پىويستە بۆ پىزانىنى نەخۆشىەكە بەزويى . ھەرۋەھا بۆ دلدانەۋەى نەخۆشەكە كەئەۋەندە دئە راوكى نەبىت و نارەھەتەكەى بەردەوام نەبىت . لىرەدا باس لە ھاۋرپىك دەكەم توۋشى ئەم كارەساتە بوو، كەھەندىك خانەى شىرپەنجەبى لەو سلايدەدا دەرەكەوت كەلىى ۋەرگىراۋو، راپۆرتەكەى خويندەۋە ھەرەكە توۋشى چورتم و نەھاتى ھاتىبىت، خەۋى زراۋ لە خواردن تۆراۋ ۋازى لە قسەكردن ھىنا، ۋ ھەر كەمندال و مندال زادەكانى زۆريان لى دەكرد بۆ نان خواردن دەبىقىژاند بەسەرياندا پىى دەۋتن ئەو ۋەكو كەسەك ۋايە لەسەر بۆمبىكى تەۋقىتكراۋ دانىشتىبىت ونازانىت كەى دەتەقىتەۋەو جەستەى پارچەپارچە دەكات و ۋ پەرشى دەكات . ئۆقرەى لەبەرپراۋو . لەپاش گىفتوگۆۋ راۋىژكردن بىرپارەكە ھات بەۋەى كەئەۋەى لەناۋ سلايدەكەدایە شىرپەنجەبەگى ماتەكەلەسەدا ھەشتاى ئەۋانەى ھەشتا سالىان تىپەپاندوۋە ۋ ھەيانە، ۋ پىويستى بەچارەسەر نىەۋا باشترە پىشت گۆبى بخت .

ھەر لەباسی ترسدا ئەو ھەم لەبیرناچیت کە حالەتییکی دیکە بگێرمەو،
 بەلۆزیککی پێشوو لەتەمەنی شەست و پینج سالیدا، ھەستی بەھەندیک
 کەمبۆنەو لەدەرپەپاندنی شەپۆلی میزەکەیدا کردبوو، راویژی بە
 پزیشکیک کردبوو نامۆزگاری ئەو ھەم کردبوو کە شیکاری خەملاندنی
 ئەنتی جینی جۆری پرۆستات بکات... پیاوھە کە سەری سوپما کە خۆشی
 زانیارییەکی باش و لێزان بوو کە سەیری کرد ئەو ژمارەییە لە
 شیکارییە کەو ھەرچوو بوو بیست و ھەشت بوو، لەکاتی کە سروشتیە کە لە
 نێوان سفرو چواردا یە زۆر بەناپەھەتیەو کە خەریک بوو دلی دەردەھات
 ھات بۆلام، لەترسە کە ھێواشم کردەو ھو نامۆزگاریم کرد کە وینەییەکی
 تیشکی دەنگی بگریت لەگەڵ وەرگرینی نمونە لە پرۆستات، ئەو ھەش
 پێویستە بگریت لەکاتی بەرزبوونی ئەنتی جیندا. شیکارییە کە و لێنۆپینی
 نمونەکان سی رۆژی خایاند، لەپاشدا راپۆرتی پاسۆلۆژی دەریخست کە
 شێرپەنجە ھەبوونی نییە، بەلکو ھەوێکی ئاشکرا لە پرۆستاتدا یە، و
 لەھالەتەکانی ھەوکردندا ھەندیک خانە شی دەبینەو ئەو ئەنتی جینی
 تیاپاندایە دەریدەپەرین، لەبەرئەو ئاستە کە لە خۆیندا بەرادەییەکی
 زۆر بەرزەبێتەو، پاش چارەسەرێکی کورت خایەن شیکارییە کە
 گەرایەو ئاستی سروشتی، بەلام پاش ئەو ھەم بەلۆزیک کە چەند رۆژیکی
 بەسەربرد کەوا بۆی و ھەسەف کردم کە ناخۆشترین رۆژەکانی ژبانی بوو،
 چونکە بەپێی قەسە خۆی بیری بەسەر گۆرستانی خێزانە کەیدا
 دەسوپایەو.

لەراستیدا شێرپەنجە پرۆستات لەمیسردا زۆر بلۆنییە ھەرۆک لە
 ولاتە یەگرتووھەکانی ئەمریکادا چونکە لای ئەوان بەسییەم شێرپەنجە

پياوان دادەنرئەت، و لەپيشبەشەوه هېچ نە جگە لە شىرپەنجەى سىيەكان و شىرپەنجەى كۆلۆن نەبەت كەواتە سەرسوپماو نىيە ئەگەر هۆكانى راگەياندىن لى ئاگادار بىكرىنەوه، و نۆرى ئەگەرەكانى توشبوون پى رىون بكنەوه بەلام ژاوه ژاوى راگەياندىن زىادەپرەوى تىادا دەكرىت، مەبەستم لە راگەياندى سەرەتايى لەتە لە فزىون نىيە هەرەك لاي خۆمان هەيه، بەلكو ئەو راگەياندى رىكخراوه و نەخشە بۆدانراوه كەوا دەكات شىرپەنجەى پرۆستات بىتە بابەتى بەكەم و سەرەكى لەهەموو كۆنگرەكانى جۆگەكانى مىزدا لەوى، گومان لەوه دا نىە هاندانى هەموو پياوه بەتەمەنەكان بۆ لىنۆرپىنى گشتى خولى سالانە بەدرىزايى ژيان پارەيهكى بى شومارو سودىكى نۆر بە كۆمپانیاكانى ئامىرە پزىشكىەكان و دەستگاكانى بەرھەمھێنانى ماددە كىمىايى و دەرمانىەكان دەگەيەنەت، لەبەرئەوه جى سەرسوپمان نىيە كە بلىين ئاگاداركردەوهى وىستراو دەگۆرئەت بۆ فۆبىيايەكى قىزەون.

چەند جوانە پزىشك بەپەنھانى پشكنىنى خۆى بكات و وشەى شىرپەنجە لە زمانى نەكەوتتە خوارەوه تابەتەواوى جەخت لەسەر هەبوونى دەكاتەوه، و پاش ئەوهى خەملاندنى ئەنتى جىنەكە تەواو دەبەت و نمونەكان بەشىوہى پاسۆلۆژى دەپشكنرىن و تىشكى ئىسك بەكاردەت و هى دى.... ئەوكاتە دەرخستەكە پىويستە بۆئەوهى نەخۆشەكە چارەسەرەكان قبول بكات بەوہش مانائى وايە ئىمە ھەرشتەمان خستە جىگەى خۆى، و دواى خەمۆكىەكى رەش داگەراو ناكەوين كەتامى ژيانمان لى تىكبەتات، داشناخزىن بۆ ساكارىەت و فەرامۆشكردن و گەشبنىيەكى وا كەژيانمان لەناوبەرئەت.

Prostate diseases

By

Dr. Adel Aumar

Translated by

Akram Qaradaghi

نەخۆشییەکانی پرۆستات نەمەڕۆ بونەتە روخساریکی دیاری بواری پزیشکی و رێژەمکی بەربلاولەپیاوانی گرتۆتەوه، لەم کتییەدا د. عادل پاش ئەوهی توپکاری ھەر دوو گۆنەندامی میزو زاوژی باس دەکات ئەوسا دەکەوێتە سەر فسیۆلۆژی ئەندامەکانی و بەشیوازیکی جوان یەگەیهکە ھەرمانە فسیۆلۆژییەکانیان رافە دەکات. لەپاشتردا دیتە سەر لیکدانەوهی ئەو نەخۆشیانەی تووشی پرۆستات دەبن، بەتایبەتی ھەوی پاک و چونیەتی ناسینەوه و جیاکردنەوهی لەنەخۆشییە خراپەکان. لەپاشتردا دیتە سەر مانای شیرپەنجە و خانە شیرپەنجەیهکان و بلاوونەوهیان و جیاوازیە فسیۆلۆژیەکانی شانەمی شیرپەنجەیی لەگەڵ شانە سروشتییەکانی جەستەدا.

