

# ناتہ واویہ جنسیہ کان و چارہ سہر کردنیان

## بہ خوراک

شہریار یاربخت

9 / ہیئرش محمد ابراہیم

منندی اقرأ الثقافی

[www.iqra.afhamontada.com](http://www.iqra.afhamontada.com)

نویسہ چاپ  
(بہدلیں زاد کسرون)  
۲۰۱۰ مہولیر



لتحميل كتب متنوعة راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

بِوَدَائِعِهَا وَرَأْسِهَا جُودَهَا كَتَيْبِهَا: سَهْرَاتِي: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

برای دانلود کتابهای مختلف مراجعه: (منتدی اقرا الثقافی)

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

للكتب ( كوردی ، عربي ، فارسي )

منتدى اقرأ الثقافي

---

*www.iqra.ahlamontada.com*



## ناسنامەى كتيب

ناوى كتيب: ناته‌واوييه جنسييه‌كان و چاره‌سەر كردنيان به خوراك

بايه‌ت: كۆمه‌لايه‌تى

نووسيني: شهريار يار بخت

وه‌رگيرانى له فارسييه‌وه: هيرش محمود سه‌نگه‌سه‌رى

تايپ: هونه‌رى محمد صوفى

كۆمپيوته‌ر: نووسينگه‌ى هيوا

نۆرەى چاپ/ چاپى نۆيه‌م / ٢٠١٠

شوينى بلاوكردنه‌وه: ((كتيبخانه‌ى حاجى قادرى كۆبى))

له به‌رئۆمه‌رايه‌تى گشتى كتيبخانه گشتيه‌كان ژمارەى سپاردنى (٦٤ ى سالى ١٩٩٩ ى پيندراوه.

بلاوكراوه‌ى كتيبخانه‌ى

حاجى قادرى كۆبى

بۇ فرۆشتن و چاپكردن و بلاوكردنه‌وه

هه‌ولير - كوردستان - عراق

(٠٧٥٠ ٤٦٧ ١٣ ٩٤ / ٠٦٦ ٢٢ ٣٣ ٨٦٨)

مافى چاپ پاريزراوه

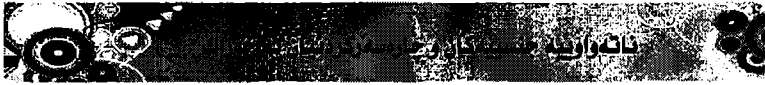
شهر بار بار بخت

# ناتواویبه جنسیره کان و چاره سر کر دنیان به خوراک

وهرگیرانی له فارسیه وه  
هیرش محمود سهنگه سهری

چاپی نویم  
(به لی زیاد کردن)

۲۰۱۰



## پيشهكى نوسەر

زۆر له گهنج و لاوان ههن ههركاتى بير لهژن هينان ده كهنه وه، چهند مانگىك له سهر يهك له بىرى نه وه دان كه نه بادا دووچارى ههنديك له نه خۆشى يه جنسى يه كان بووبن، نازارى ده روونى ده چيژن و غيره تى چوونه ناو نه و مهرجه تازانه به خۆيان رهوا نايينن. ده بى بليين له زۆربه ي كاتدا نه و گومانانه هيچ بنچينه و ريشه يه كيان نى يه، به لكو نه و جوړه ناته واويانه ديارده يه كى بهرچاون و زۆربه شيان له نه نجامى خواردنى خراب و وازهينان له چالاكى يه لاشه يى و روحيه كان و، وهرزش نه كردن و ههنديك جاريش له شه وييدارى زۆره وه پهيدا ده بن، كه دياره ههنديك له گه نجه كان توشى ناته واويى جنسى ده كات كه به داخه وه نه و جوړه گه نجان به سولماندنى هيژى جنسى خۆيان ههنديك جار ده ست بۆ جوړه ها كردارى هه ست بزوينى ترسناك راده كيشن.

لاوازى لاشه يى و ماندوويى گشتى له ش كه له وانه يه له گه ل يه كه م پينگه يشتنى جنسى دا بيت، زۆربه ي كات ده بيته هۆى رژانى مه نى (تۆو) پيش جووت بوون كه نه و حالته ش ترس و شه رميك دروست ده كات، به لام نه وانه كاتين و زوو تى ده پهرن و ناتوانين پييان بليين ناته واويى جنسى، چونكه نه و جوړه ناته واويانه كه متر له قوناغى



لاویدا دەبیینرین و بەکەمی روودەدەن. ئەگەر واریکەوت لاویکەش بەراستی توشی ناتەواویی جنسی بوو ترسی لێ نیشت، وا چاکە پرس بەپزیشکیکی تایبەتی هەمان ناتەواوی بکات و هۆی لاوازیی خۆی لا بدركیننی و هەولنی چارەسەریشی بدات.

شەرم و پاکی نابیی ببنە لەمپەری کەسیک کە بجیتتە لای پزیشک و ناتەواویەکەمی خۆی پێی بلێت، چونکە ئەو پزیشکانە تایبەتی ئەو جۆرە کەم و کورپی و نەخۆشیانەن و سەرو. کاریان لەگەڵدا هەن. لەبەرئەو هەرچەندە نەخۆشەکە وردترو ناشکراتر قسە لەنەخۆشی یەکەمی بکات، پزیشکەکە خیراترو زووتر دەتوانی خالی لاوازیەکەمی بدۆزیتتەو و دەرمان و چارەسەری بۆ دابنیت.

جا خۆینەرانی خۆشەویست، ئەو کتیبەمی لەبەردەستتان دایە لەچەند سەرچاوەیەکی پەسندو باوەر پیکراو هەلینجراوە، بۆ ناسینی ناتەواویە جنسی یەکان و دەرمان و چارەسەریان هەول دەدات و، دەمی خاتە بەردەستی تۆی بەرپێز بەلکو ئیوەی لاو (کورپان و کچان) بتوانن لەمەسەلە شەریعیە جنسی یەکان شارەزابن و بەووریایی و نامادەیی راست و دروست لە نەرکی ژن هینان و پیکهیتنانی ژبانی هاوبەشدا دەست پێش خەری بکەن و بەهەڵدا نەچن.

و من الله التوفيق و عليه التکلان

### شەریار یار بخت





## پیشکش یت:

- بهو کسهی مائیکی ناسودهو بهختهوهر ناوهدان دهکاتوهه.
- بهو کسهی قهناعهتی بهسهر کوانووی حهزهکانمدا کرد.
- بهبو کسهی بهبیّ پلانی پیش وهخت ناچیتته ناوهسیچ  
پروسهیهکی تازهوه.
- بهو کسهی هموو ناتهواوی وگرفتیک بهههند دهزانی و  
لهههولئی چارهسهریدا دهبیّ و نایهائی تهشهنه بکات.
- بهو کسهی بهو پهری تهندروستی بهوه لهدهرگای مائی  
تازه دههات.



## پيشه‌کى وه رگير بۇ چا پى نوهه م

پياوان له هه موو دونيادا به دوو جور بيرده كه نه وه، جورتيكيان هه ميشه خويان واپيشان ده دن كه زور به توانان و ره گه زى پينجه وانه ش به زه عيفه و كزوله و بى ده سلات ده زانن و به بى هيچ پلان و به رنامه يه كى پيش وه خت ده چنه ناو ژيانى هاوسه رگيرى يه وه و ده تين : نه دى به چى پياوين ! نه و پيره هه ميشه پرؤسه ي هاوسه رگيرى و هاوخوى له گه ل ژن دا به مملانى و به كلابى كردنه وه ي تواناكانى خويان ده زانن، بى هه وال له مه كه زه برى جنسى زور سواري له مه يدان گلاندوه و شكستى پى هيناون.

جورتيكى تريان نه وانن كه هه ميشه به دلته راوكى و ترس و توقان ده چنه ناو نه و ژيانه تازه وه هه ميشه وه كه نه خوش به دواى چاره سه ردا ده گه پرين و زور خويانى بۇ هه راسان ده كهن، سه ره نجام هه ره س ديينن و له شه رمى كۆمه لگا و ده و روبه ر گۆشه ي ته نيابى ده گرن.

زور جاران نه و دۆخه چهنده ها سالى خاياندوه وه نه و ترس و دلته راوكى و بى نه زمونى يه وه كه مۆته كه ده ستى به سه ر نه و دوو ده زگيرانه دا گرتوه و تووشى دردؤنگى و دلته ننگى و جيا برونه وه ي كردوون، سه ره نجام له توؤيؤينه وه ي نه و دوو دۆخه ي سه ره وه دا ده گه ينه



ئەو ئەنجامە كە :

پرۆسەى ھاوسەرگىرى پرۆسەىەكى يەكجار سروشتى يە، بەلام زۆر شتى شاردراوہشى لەژێردا ھەشاردراون كە پىئوستىيان بەكەسانى پىسپۆر بەئەزمون ھەيە لەوبارەداو لەوانەيە بەچەند رىئوئىنيەكى زۆر سادەش ئەو گرفتانە چارەسەر بكرىن :

ئەوہى ئىمە لىرەداو لەو كىتەبەدا مەبەستمانە كەقسەو باسى لەسەر بكەين ئەو ناتەوايانەن كەلە گرفت گەورەترن و لەنەخۆشيش بچوكترن، ھەم لەپىش پرۆسەى ھاوسەرگىرى يەخەمان دەگرن و ھەم لەقۇناعى ئەنجام دانى پرۆسەكەش پىئوستىيان بەدەرمان دەبى ھەر وەك مامۆستا (شەريار) لەو كىتەبەدا نامازەى پى كرەون.

خوئىنەرى خۆشەويست...

مەبەستمان لەبەچاپ گەياندەنەوہى چاپى نوئ و دىزايىنى تازەى ئەو كىتەبە ئەوہيە كە :

۱- بەشىئوازىكى جوانتر و سەلىقەو وردەكارىەكى تازەوہ كىتەبەكە بھەينەوہ بەردىدى خوئىنەرمانان و ئەوہش داواكارى زۆرىك لەخوئىنەرمان بووہ.

۲- ئەو دەرمانەى كەناوہكەى نامۆيەو خوئىنەر لىئ تى ناگات زياتر روونى بكەينەوہ و ھەول بەدەين واتا ھاوشىئوہكەى (مەرادف) بنوسين كە ببوہ جىگەى پرسىارى خوئىنەرمان لەچاپەكانى تردا.



۳- ئەو باسانەى كەپتويستىيان بەلئيدوانى زياتر ھەبى،  
لەچارچىتوھى بۆچونى (شھريار) دا لئى زياد بگھين و ھەم زيادەى  
خۆمانى بگھينه سەر، ھەم ئەگەر پئويستى بەسەرچاوەى تر ھەبى  
ناماژەى پئى بگھين.

۴- ئەو خۆراكانەى كەناويان ھاتووه ھەول بەدھين بەپئى توانا  
ويتنەكەى دابنئين بۆ ئەوھى جوانتر مەبەستەكە پئىكئى.

ئيتەر بەئومئىدى ئەو پۆژەى كەھەم لەژيان داو ھەم لەپۆرسەى  
ھاوسەرگيريدا بئى ناتەواوى و گرفت بن و بەوپەرى شادمانىيەوھە بچنە  
ئيو ئەو ژيانە تازەيەوھە كەجىھانىكى كپ و پەر لەبئى دەنگى يەو  
بەوشەيەك سامناكيەكەى دەشكئت، ئەوئش دەربړينى خۆشەويستى  
يە.

**ھېرش محمود**

۲۰۰۹/۲/۱۸

سەنگەسەر

بۆپەيوەندى كردن بە وەرگيئ

Mail : [hershmahmodsangasare@yahoo.com](mailto:hershmahmodsangasare@yahoo.com)

Mob : ۰۷۷۰ ۱۵۰ ۴۳۳۵



## خواردن و خوراك

### چاكترين دهرمانن بۆ مروؤ

چونكه خوراي گهوره مرؤقى له خاك دروست كردوه،  
خوارده مهنه كەشى هەر له خاكدا بۆ رهنيو هيناهه. ئينجا تهواري  
دهردو دهرمانه كانيشي له خاكدان كه مرؤؤ به عهقل و ژيريى خۆي  
دهركيان دهكات.

خهلكى ئيمه وا راهاتوون كه نهخۆشى يه كانى خۆيان له هەر  
روويه كه وه بههۆي دهرمان چاره سەر بكن، له ياديان چۆته وه كه تا  
(سى، چل) سال له مه و پيش كه هيشتا زانستى نه وروپايى  
نه گه يشتبوه ئيران و رۆژه لات، خهلكى ئيمه زياتر له رينگاي  
خواردنه وهى ئاوى گيايان خوارده مهنى سوود بهخش دهرمانى  
نهخۆشيه كانى خۆيان ده كرد. دياره له دهرمانگه ريبى خۆماليشدا  
هه نديك لاوازي و كه م و كورپى هه بوون كه نه مرؤ له گه ل سهره لئدانى  
زانستى پزيشكى پيشكه وتووى نه وروپايى، نه و لاوازيانه تاراده يه ك  
چاره سەر كراون، به لام با نه و شمان له ياد نه چي له هه مان دهرمانگه ريبى  
خۆماليشدا زۆر بابته ي به كه لك و به نرخ هه بوون كه له چاره سهرى  
نهخۆشى يه كاندا رۆلتيكى گرنگيان هه بووه و نابي به بيانوى (كه م  
نه زموونى) هه موو يادگاره كانى رابردوو فه رامۆش بكه ين. به لكو



كارى ژيرانه ئەو يە كە ئىمه لەهەمان كاتدا كەلە دەسكەوتە نوێ  
خوازه كاندا سوود وەر دەگرين، ئاواش لەكەلەپوورو يادگارە كانى  
رابدوو كەلك وەرگرين بۆ چارەسەرى نەخۆشى و كەم و كورپە كانى  
ژيانى خۆمان بەكاريان بهينين.

ئەمپۆ زۆر لەخەلكى لەپروانگەى چارەسەر يەو پەيوەندى خۆيان  
بەرابردوو پەچراندوو كە ئەگەر پزىشكىك بەنەخۆشەكەى خۆى  
بلى بۆ نەخۆشى يەكەت سوپ<sup>(۱)</sup> بۆ ئيسراحتى لەسەر بكە، بەلام  
دەرمانى

بۆنەنوسيت، ئەو سەبارەت بەشارەزايى و لىھاتوويى پزىشكەكە  
دەكەويته گومانەو.

خەلكى ئەمپۆ بەچاوى نوسخە نووسيتك تەماشاي پزىشك دەكەن و  
تەنھابۆ نووسيني رەچەتەى دەرمان دەچنە لاي پزىشك و بەس!  
ئەگەر راستيمان بوويت، ئەو مەيل و ئارەزوو بۆ خواردنى بى ھودەى  
دەرمان ھەرگيز راست نى يە، زۆر لەنەخۆشەكان بەيەك دوو رۆژ  
ئيسراحت و خواردنى سادە چاك دەبن و پىويستى بەدەرمانى  
كيمياويى نوسخەى زل نى يە. پزىشكى دلسۆز و زانا كەسيكە كە  
نەخۆشەكانى خۆى زياتر لەرپىگاي كەرەستە سروشتى يەكان و ميوەو

---

(۱) سوپ : ئارگۆشت، خۆراكىكى ئاردارە كە لە گۆشت و سەرزەر گىزەرر چەند شتى تر  
دروست دەكرىت.



ئاۋى گىيايان دەرمان كات، نەك بەدەرمانى كىمىيائى.

لەمەۋە بۆمان دەرەدە كەۋىت كە بەكارھىتائى خواردەمەنى و خواردەنەۋەى ئاۋى گىيايان و مېۋە، يەككە لە پىگا چارەكان بۆ چارەسەرى نەخۆشەكان و پىشتىگىرى لە ناتەۋاۋىە جنسى يەكان. كەمتر ناتەۋاۋىى و نەخۆشى جنسى ھەن كە بەخواردەمەنى و مېۋەى قىتامىنتدار چارەسەر نەكرىن. لەبەشەكانى تىرى ئەو كىتەبەدا، نەخۆشى و ناتەۋاۋىە جنسى يەكانغان يەك بەيەك باس كىردوۋەو، ئەو خۆراك و مېۋانەى كەلە چارەسەر كىردنى ئەو نەخۆشيانەشدا كارىگەرن، دىاريمان كىردوون، بەلام لەجىى خۆيدايە كەلە پىش باس كىردنى خواردەمەنىەكان و تايىبەقەندى يەكانيان، باسى خودى مەسەلەى جنسى بىكرىت و بناسرىت.

### بىنەماكانى پاراستنى تەندروستى لەش

- لەسەر تىرى ھىچى تر مەخۆ.
- گۆيز مەخۆ لەئىۋاراندا.
- بەھەلەداۋان بۆ ھىچ ناماغىتك مەرۆ، چونكە مردن گەۋرەترىن سەرەنجامە.
- لەھارنىان دا گۆشت زۆر مەخۆ.
- لەكاتى لەرزو تادا خۆت لەبەر تىشكى رۆژ ھەلمەخە.



- هەرکەسیک لەهەموو پرۆژەکانی زستان دا پەردا خێک ئاوی گەرم بخوا تەوێ لەنەخۆشی بەدوور دەبی.
- هەرکەسیک خۆی لەحەمام دا بەتوێکلی هەنار بەهەنوی، لەخروو بەدوور دەبی.

### بنەماکانی نەخۆشی یەکانی لەش

چوارشت لەش نەخۆش دەکەن :

۱- قسەى زۆر

۲- خەوی زۆر

۳- زۆر خۆرى

۴- جووت بوونی زۆر

### قسەى زۆر :

چونکە مۆخى مێشک کەم دەکاتەوێ و زوو پیرت دەکات.

خەوی زۆر :

چونکە رەنگ زەرد هەلەگێرێ و شیتی لەش زیاد دەکات.

زۆر خۆرى :

چونکە گەدە گەندەل دەکات، لەش سست دەکات و باى زگ زۆر

دەکات.





جووت بوونی زۆر :

چونکه لهش پەك ده خات.

چوارشت بینایی چاو زیاد ده کهن

۱- دانیشن رووهو که عبه.

۲- چاوپشتن به کل له کاتی نوستن دا.

۳- ته ماشاکردنی سهوزایی.

۴- دانیشن له مه جلیسی خاوتین دا.

چوارشت بینایی چاو کهم ده که نهوه

۱- ته ماشاکردنی دیمه نی قیژهون.

۲- ته ماشاکردنی داوتینی ژن.

۳- دانیشن پشت له قیبله.

۴- په پینی زۆر.

### مه سه له ی جنسی

مانه وهو ژیا نی هه موو جوړه گیانداریک، له وان هه مرؤو، پیوه نندی

ته واوی به مه سه له ی ناوتیزی جنسی و زیاد کردنی وه چه وه هه یه، نیرو

می ی هه ری که له جوړه کانی زینده وه، له ریگای ناوتیزان و نزیکی

جنسی یه وه یه ده توانن په ره به مانه وه ی ره گزی خو یان بدن.



مرۆڤ یه کێکه له جۆره کانی گیاندارى زیندوو له سههه گۆی زهوى،  
مرۆڤ چونکه خاوهنى ههتزی قسه کردن (قوة ناطقه) و ههتزی لیک  
جیاکردنه وهی چاکه و خراپه یه (قوه تمیز)، بئ گومان پێزو پایه ی له  
زینده وهه رانی دیکه زیاتره. تهواوی زینده وهه رانی تر، تهنها له پریگای  
غه ریزه ی جنسی یه وه ژیان ده به نه سههه، ناچارى ژیانیکى خێراو  
ئاژه لێن و له به هه ی چاکه و خراپه دوورن و لپرسراوی په فتارو کرداری  
خۆیان نین، به ده هردى سه عدى شیرازی شاعیری هه ست ناسک  
ده فه رمویت :

.....

ئیشی دپشک کوا رقی تیا به ؟ !

ههه ته به عهت و سهروشتی وایه !

.....

به لآم چونکه مرۆڤ ههتزی ژیری و جیاکه ره وهی هه به ؟ به ناچارى  
لپرسراوی کاره کانیه تی و، ده بئ له بههه رامبهه په فتارو کرداری خۆی  
وه لآمگۆبیت. مرۆڤ به ژیری و نه زمون و وردی له کاره کانیدا، زیان  
و قازانجی کاره کانی خۆی ده رک ده کات، له بههه شه وه کرداره زیان  
به خشه کان له خۆی دوور ده خاته وه به پێچه وانه شه وه نهو شتانه ی که  
بۆ خۆی و مرۆڤایه تی و هه تا جۆره کانی تری زینده وهه رانی به سهوودن،  
یاسابه ندی و پۆلین ده کات و پارێزگاری یان لئ ده کات، ژیان و  
مانه وهی جۆری مرۆڤ، دیسان له سهههه بناغه ی ئاوێزانی جنسی له نیتوان



نیرو میّ دا بنده، بهلام ههروهك گوتمان، لهبهر بوونی هیتری دهرك  
 كردن لهمرۆفدا، نهو ژيانه جنسی به خاوهنی یاسا گهلیککه که  
 زیندهوههانی تر لی ی بی بهشن.

بنیاتی ژیانی جنسی مرۆف لهسهر پینکههینانی خیزاننداری بهو خیزان  
 دیسان لهسهر پری و شوینی ژن و میردایهتی پینک دیت، واته ژن و  
 پیاویتک لهپریگای نهغامدانی ناههنگی پهسی ی ژن هینان و شووکردن  
 (ازدواج) ژیانی هاوبهش پینک دینن، نهو کاتهش لهپریگای ناویزانی  
 جنسی بهوه، دهبنه خاوهنی مندال و خیزان پینکهوه دهینن. ناویزانی  
 جنسی لهنیوان ژن و میرد، سهههپرای تام و چیزی تایبهتی خوی  
 خاوهنی ناواتیککه که (زۆرکردن و مانهوهی وهچهی مرۆف) ه و  
 گۆرینهوهی ههست و سۆزو بیری نیوان دوو نینسانه.

بۆ نهوهی ناویزانی جنسی لهنیوان ژن و میرددا لهززهت بهخش ترو  
 دلّ خوڤ کهر تری، دهبی ژن و میرد لهخهمی تهنروستی ی جنسی  
 دابن. نهگهر پیار و ژن بهتایبهتی (پیاوان) لهنهغامدانی نهركی  
 جنسییاندا تووشی ناتهواوی و نهخوڤشی جنسی هاتن، نهوه  
 بهناچاری ژیانی هاوبهشیان ناتهواوهو نهو ناتهواوییهش ژیانی  
 هاوسهریتیان تالّ دهکات و زۆر نزیکه سهه بۆ کاری ترسناکی لیک  
 جیاپوونهوه (تهلاق) بکیشیت. هۆی سهههکی و بنهههتی  
 لهجیاپوونهوهکاندا، ناتهواوی و نهخوڤشی ی جنسی ی ژن و پیارو  
 بهتایبهتی (پیار) بووه.

بۆ بهرگريی له تال بونی ژيانی شیرینی ژن و میړدو دور که وتنه وه له به لای مال و یران کهری جیا بونه وه، ده بی ژن و میړد هه ول دهن له رووی ته ندروستی ی جنسی یه وه سه لامه ت بن، تابوانن نایینده ی ژيانی هاوسه ریتیان شادو به رده وام بیټ. نه گهر ژن و پیاو به تاییه تی (پیاو) تووشی ناته واوی جنسی هات، ده بی هرچی زوه هه ول دات که له ریگای دهرمانی چاک و زانستی یه وه چاره سه ری بکات.

به پیچه وانهی مرۆفه وه، نیرو می ی گیاندارانی تر، به راستی چونکه خاوه نی هیزی تی گه بیشتن و جیا که ره وه نین، له کاتی ناویزانی جنسی دا، ته نها کاریکی غه ریزه ی جنسی نه نجام ده دن و بهس نیری ی می، هیچیان هه رگیز له بیری دل خوش کردنی به رامبه ره که یاندا نین. جا هه رکاتیکی ناویزانی جنسی، که به شیوه ی ناژه لی و غه ریزی نه نجام ده دری. ته واو بوو، هه ریبه که به دوا ی کاری خویدا ده روات.

به لام ناویزانی جنسی له جوړی مرۆڅ، له گه ل ناژه ل جیاوازیی زوره، لیږده دا پیاو که ده یه ویت له ناویزانی جنسی چیژ وه ربگریټ، به هه مان شیوه له خه می چیژ وه رگرتن و دل خوش کردنی هاوسه ره که شی دایه و ده زانیت، نه گهر ژنیش له ناویزانی جنسی چیژ وه رنه گری و، دل خوش نه بیټ، نه وه ژيانی هاوبه شیان به ساردی ده روات و، له و ریگه یه وه به لاو پیشهاتی ناخوش دیته پیشه وه و، هه ره شه له ژيانی هاوبه شیان ده کات. ناویزانی جنسی نیوان ژن و میړد، نه ک هه ر ته نها خراپ و قه ده غه نییه، به لکو له روانگه ی شرع و ژیری و که ماله وه، کاریکی



په‌سندکراوو خټرو پټویستهو، بنیات نه‌ری ژیانټکی تازه‌یه .

نه‌گه‌ر ژن و پیاو به‌تایبه‌تی (پیاو) له‌ره‌فتاری جنسییدا نات‌ه‌واوی و نارټکی یه‌کی له‌هاوسه‌ره‌که‌ی خوی دیت، نه‌وه ده‌بی بؤ په‌یداکردنی ده‌رمانه‌که‌ی هه‌ول بدات، چونکه ته‌واوکردنی نه‌نجامدانی ناویژانی جنسی که‌له دروست کردنی ژیانی شیرین و هاوبه‌ش دا پرتلی بنه‌ره‌تی هه‌یه، تنه‌ها له‌پرټگه‌ی ده‌رمان و چاره‌سه‌رکردنی نات‌ه‌واویبه‌کان و که‌م و کورپیه جنسی یه‌کانه‌وه مه‌یسه‌ر ده‌بی و به‌س. پیاویک یان ژنیك که‌له به‌رامبه‌ر نات‌ه‌واوی و که‌م و کورپیه جنسی یه‌کانی خوی بی خه‌م بیت، یان ته‌مبه‌لی بکات، بی گومان ته‌وری له‌ره‌گی ژیانی هاوبه‌شی خوی داوه، چونکه گوتمان ناویژانی جنسی له‌ نیوان ژن و پیاو شه‌رعی و پټویستهو، ژن و می‌رد نابی له‌باس کردنی مه‌سه‌له‌ی نات‌ه‌واوی و نه‌خوشی یه جنسی یه‌کانیان له‌لای زانایان و پزیشکانی تایبه‌تی نه‌م مه‌سه‌له‌یه توشی شه‌رم و دردژنگی بن. نه‌گه‌ر له‌باس کردنی له‌لای له‌خویان گه‌وره‌تر شه‌رم بکه‌ن، ده‌بی حه‌تمه‌ن له‌پرټگای کتیبی به‌سوودو زانستی (وه‌ک کتیبی ناوبراو) سوود وه‌رگرن و، نات‌ه‌واوی و که‌م و کورپیه‌کانی خویان ده‌رمان و چاره‌سه‌ر بکه‌ن تا ژیانټکی هاوبه‌شی به‌ختیار به‌رنه‌سه‌ر، چونکه زور جارن بؤ (خه‌م خورانی کاروباری خټزاندری) پټشبینی کراوه که زور له‌گه‌نجه‌کان به‌تایبه‌تی (کچ و کور) له‌ناساندنی مه‌سه‌له جنسی یه‌کان و پرټگای جوت بوون (مجامعت) و گرنگی پټکه‌پتنانی خاوو خټزان نه‌شاره‌زان و



ئەو نەشارەزایی بەش بەھانەیی لە گوناح خراپترە کە لەوانەییە لە نەنجامی نەشارەزایی دا کاری خراپی بەدوادا بێت تووشی خراپە و گوناحی گەورە بێ. واکاکە ھەر ژن و پیاویک زانیاریی تەواوی دەربارەیی ناسینی مەسەلەیی ژن ھێنان و شووکردن و پێکھێنانی خێزان ھەبێت و، ھیچ شتیک لە مەپەری خۆتندنەو و لیکۆلینەو ھیان نەبێت.

### پێناسەیی ناتەواویە جنسی یەکان

ناتەواویی جنسی بریتی یە لە پەك كەوتنی پیاو لە نەنجام دانسی چالاکی جنسی و ھاوخواھی لە گەڵ ژن دا، ئەویشیان بەھۆی نەخۆشی یەوہیە یان گرفتییکی لاوەکی یە وەك شەرم و بروا بەخۆنەبوون، بەلام لەژن دا بریتی یە لە نەمانی ھەزی جنسی و پەست بوون لە پەگەزی پیاو و ئەو کاتە لە جیاتی چێژ وەرگرتن لە ھاوخواھی، نازار دەچێژی و تووشی دلەراوکیی دەکات.

ناتەواویە جنسی یەکان دەکرێن بەسی بەشەو، بەشیکیان ئەوانەن کە ھەزی پەڕینیان نییە لە گەڵ ئەو ھەشدا کە لە لەش و لاریدا تەندروست و ساغن، بەشیکیی تریان ئەوانەن کە ھەزی پەڕینیان ھەییە و زۆر بە گەرم و گوپی دینە پێش، بەلام ناتوانن لە نەنجامدانە کەیدا سەرکەوتن بە دەست بێنن، بەشی سی یە میان ئەوانەن کە ھەم ھەزی پەڕینیان نییە و ھەم لە نەنجام دانیشیدا بی توانان، ئەو ھەشیان لە ھەرە ناتەواویە دژوارەکانە.



## تاييەتمەندى ھەندىك خۇراك بۇ ناتەواۋى و پەككەوتنى جنسىيى

• ھەنگوين و دۆشاۋى پيواز :

فنجاننىك ھەنگوين و نيو فنجان دۆشاۋى پيواز (ئاۋى گوشراۋى پيواز) بىنەو پىكەو ەيان كۆلئىنە ھەتا پيوازەكە دەبىت بەھەلم و ھەنگوينەكە بەتەواۋى بۇنى پيوازەكە دەگرى، ئىنجا لەدواۋى ھەر خواردنىك كەوچكىكى لى بۇرەوہ.

• رەگى كەرەوز :

رەگى كەرەوز لەدۆشاۋى كەرەوزدا بكوئىنەو ھەموو ژەمىك فنجاننىكى لى بۇرەوہ.

گەلاى كشميش و رەگى كەتان :

گەلاى كشميش و رەگى كەتان بەيەكەو بكوئىنەو رۇزى سى جار فنجاننىكى لى بۇرەوہ.

رەشكەو ھىلكەى خۇمالى :

ھىندەى كەوچكىك رەشكەى كوتراو بىنەو لەگەل ھەوت ھىلكەى خۇمالى لىكى دەو ھەموو رۇژان ژەمىكى لى بۇرەوہ بۇ ماوہى يەك مانگ.



• سیر :

لهدوای هەر ژه مێك سێ قاشه سیر بخۆ.

• ڤه گێ کوتراوی كه رهوز له گه له پپوازو نۆك :

ڤه گێ کوتراوی كه رهوز له گه له پپوازو نۆك دا بكوئینه و ڤۆژی ۲ –  
۳ فنجانێ لێ بخۆره وه.

• زهیتێ ڤه شكه و هیلكه و ههنگوین :

سێ كهوچك له زهیتێ ڤه شكه ی ساف له گه له حهوت هیلكه ی  
خۆمالتی و سێ كهوچك ههنگوین، لێك بدهو لهو تێكه له یه هه موو  
ڤۆژێك له دوای خواردن بخۆره وه.

• ههنگوین و زهنجه فیل و دارچین :

یهك كهوچك له ههنگوینی خۆمالتی و دوو غرام زهنجه فیل و دوو  
گرام دارچینی کوتراو بینه و تێكه لێان كهو هه موو ڤۆژان له خوریتنی  
ببخۆره وه.

• پپواز :

خواردنی پپواز حهزی جنسی ده کاته وه و مهنی زیاد ده کات.





• خاص :

پیکهاتووه له فیتامین (ه) که دژی نه زۆکی یه و ده زگای زاوژی پتیک ده خات.

• کوزه له :

مه نی زیاد ده کات و توانای په پین له پیاواندا فراوانتر ده کات.

• مه عده نۆس :

ناسراوه به فیتامین توخم بۆ ژن و پیاو.

• الجبهان (حب الهال) :

سوری خوین چالاک ده کات و چالاکنی جنسی زیاد ده کات.



• قهلقاس :

به سووده بۆ لهش، خۆراک ده دات به خانه کان، وروژینه ره، به کالی و به کولای ده خوریت.





• کهنگر :

سەرچاوهی وزه‌ی جنسی یه به‌تایه‌تی له‌گه‌ڵ هه‌نگوین دا.



• حه‌رمه‌ل (ئه‌سپه‌ند) :

په‌گ و قه‌دو گه‌لاکانی بۆ ده‌رمان ده‌بن، توانای جنسی پیاو زیاده‌کات.



• یانسۆن :

ریژه‌یه‌کی کهم به‌کارده‌یت بۆ زیاده‌کردنی توانای جنسی.

• صن‌دل :

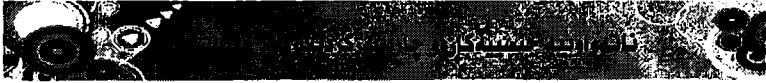
پۆنی صن‌دل سەرچاوه‌یه‌کی به‌هێزی جنسی یه، ناگرێ دووباره به‌کاربه‌یندریتته‌وه.

• نۆک :

ئاره‌زووی جنسی ده‌وروزینی و مه‌نی زیاده‌کات.

• گۆشتی چۆله‌که :

خواردنی گۆشتی چۆله‌که به‌سه‌لکه‌که‌یه‌وه له‌گه‌ڵ زه‌نجه‌فیل و پیاواز، هه‌زی جنسی له‌را ده‌ده‌ر خۆش ده‌کات.



## ناسینی جوړه کانی ناته واییه جنسی یه کان

ناته واییه جنسی یه کان له پیاوړاندا به شیوه یه کی گشتی بهم شیوه ی  
خواره ون :

- ۱- کم بوونی هیلکه یه ک.
- ۲- بچوکی هیلکه .
- ۳- سستی هیلکه .
- ۴- زوو پړانی مهنی (تو).
- ۵- درهنگ پړانی مهنی .
- ۶- مهنی بهر ده وام .
- ۷- درهنگ ههستانی تول .
- ۸- زوو نیشتنه وهی تول .
- ۹- تولی سست .

نیستا به پشتیوانی خوا باسی هه ریه که لهو نه خویشیانه ده که مین و،  
ریگای چاره سهریان ده ست نیشان ده که مین .

### ۱ - کم بوونی هیلکه یه ک :

ده زگای زاوژی ی پیاو (تناسلی) له تول و دوو هیلکه و پرزستات و  
دوو کیسه ی مهنی و ده مار پیک هاتووه .



تول له دهزگای زاوژی ی پیاو دا گرنگیه که هی له بهرامبهری هیلکه کاندا له پلهی دووهم دایه، چونکه به بی کارکردنی هیلکه کان، تول هیج کاریک نه نجام نادات. واته کهس نه نها به بوونی تول پی ی ناگوتریت پیاوه، چونکه نه گهر نهو پیاوه هیلکه هی نه بیت، یان هه ی بیت به لام کار نه کهن، بی گومان له ههر جو ره کاریکی جنسی ی بی به شهو ناته واوه و ناتوانی بچو کترین نه رکی جنسی ی نه نجام بدات. له بهر نه وه هیلکه کان له ده زگای زاوژی ی پیاو اندا گرنگترین و بنه پرته ی ترین رۆلیان هه یه. که می ی هیلکه، یان کارنه کردنی، پیاو دوو چاری ناته واوی جنسی ده کات، ته نانه ت پیاو له پیاوه تی ی ده خات.

هیلکه کان به هژی ته پری و شیداریی خو یان، که به و شیداریه ده لئین (مه نی) کیسه کانی مه نی پر ده کهن و هه ست و ناره زووی پیاوه تی ده جولئین.

نه گهر تولی پیاو بهرن، به لام هیلکه کانی ساغ بن، نه ک ته نها شه وه تی نهو پیاوه له نیو ناچیت به لکو پاشه که وت کردنی زیاتری مه نی له کیسه کاندایا، ناره زووی زۆرتتر ده کات.

ده رباره ی شیوه ی دروست بوون و پیکه اتنی هیلکه کان، ده بی بلئین که : هیلکه کان له سه ره تای دولای ستوونی برپره ی پشت (فقرات) له (خانه کانی نیوان سک و ستوونی برپره ی پشت) پهیدا ده بن و ورده ورده له ریگای ده زگای میزلدان دینه خواری له کیسه کانی خو یان (له ژیر تولدا) جیگیر ده بن. هیلکه کان له کیسه کاندایا ده ست به ته پری و



شیداریی ده‌کهن که مه‌نی یا (ناوی ژیان) ی پیّ ده‌لین. شهو مه‌نیسه که‌کاتی له‌کیسه‌کاندا گه‌یشته ریژه‌یه‌کی دیاریی کراو، شهو هه‌ستی شه‌هوت و نار‌ه‌زوو له‌پیاودا سه‌ره‌ه‌لده‌دا.

ئینجا کاری بنه‌ره‌تی هیلکه‌کان ته‌ریی و دروست کردنی مه‌نی یه، که مرۆڤ به‌بی شهو ناوه‌ خاوه‌نی هیچ شه‌هوت و مه‌یلکی جنسی نابیت.

له‌مه‌نی ی پیاودا نوتفه‌یه‌ک (ئه‌سپیرما توزوئید) هه‌یه که‌له‌ کاتی ناویزانی جنسی له‌گه‌ل هه‌وسه‌ره‌که‌یدا، یه‌کیک له‌و نوتفانه له‌گه‌ل یه‌کیک له‌توخه‌کانی نیو مندال‌دانی ژن تیکه‌ل ده‌بن و کۆرپه‌له دروست ده‌کهن. به‌م شیوه‌یه ده‌بینی که هه‌رگیز به‌بی هیلکه‌کان یا به‌بی کارکردنیان هیچ جۆره چیژیک به‌ پیاو ناگات و له‌کۆتاییدا تولّ به‌بی هه‌ووده ده‌مینیتته‌وه. هه‌روه‌ها پیاویک که هیلکه‌ی نه‌بن یان کارنه‌کهن له‌پاستیدا (پیاوه‌تی) نی یه‌و ناتوانی ناویزان شه‌نجام دات، یان مندالّ بینیتته بوون و، له‌زیادکردن و مانه‌وه‌ی توخمی مرۆڤ بی به‌شه.

ئێستا که گرنگی هیلکه‌کامان زانی، ده‌چینه سه‌ر شهو که‌م و کورپانه‌ی که‌له هیلکه‌کاندا سه‌ره‌ه‌ل ده‌ده‌ن.

گوتمان که هیلکه‌کان شه‌ه‌ل جار له دوولای ستوونی ی برپه‌ی پشت دا په‌یدا ده‌بن، و ورده ورده له‌ریگی ده‌زگای میزلدانه‌وه له‌ کیسه‌کانی ژیر تولّ دا په‌رت ده‌بن و له‌ویدا جیگایه‌ک ده‌گرن. له‌وانه‌یه



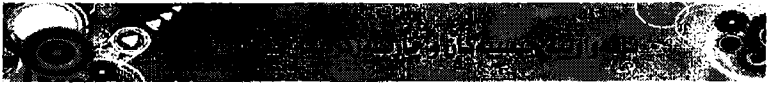
كەسك يەككە لەھىلكەكانى بىتەخوارى و بگەوئىتە ناو كىسەى مەنى يەو و دەست بەدروست كردنى مەنى بگات، بەلام ھىلكەى ترى لەخانەكانى زگ يا لەرڭگى دەزگى مەزگەنەو عاسى بن و لەھەمان شوپىن دا بىننەو و گەشە نەكەن.

ئەو كەسانەى كەتووشى تاك ھىلكەى بون واتە لەجىاتى ئەوئى دوو ھىلكەى كارىكات تەنھا يەك ھىلكەى كاردەكات، كە دەتوانىت تەنھا نىوئى مەنى پىوئىست دروست بگات. ئەو جۆرە كەسانەش ئارەزوو و شەھوئىيان لەمرۆڭە ناساىى يەكان كەمترەو، تووشى نەخۆشى ي جنسى ھاتون.

بەو كەسە تاك ھىلكەنە ھوشيارى و ناگادارى دەدەم كە : بۆ ئەوئى بتوانن خۆيان و ھاوسەرەكانىيان لەئاوئىزىانى جنسى دا چىژ وەرگرن و شادمان بن، پەچاوى ئەو خالانەى خوارەو بەكەن.

### يەكەم :

لەنىوانى ھەر ئاوتىزانىكى جنسى دا لانى كەم چەند پۆژىك بەسەردا تى بپەرت تا ئەو تاك ھىلكەىە بتوانىت بە كۆكردنەوئى تەپى و شىدارى خۆى پۆژەى مەنى ي بەكارھاتوو دروست كاتەوئى پپىت.



## دووه م :

بۆ ئهوهی كه ئههه تاك هیلكهیه به چاكییه كاربكات، ده بۆ ئههه  
خۆراكانهی خوارهوه ههه ههفتهی لانی كهه له سۆ جۆریان بخواه.  
تههها بۆ خۆی :

- ۱- ههنگوین و زههغهفیل.
- ۲- گیا زههغههران<sup>(۱)</sup>.
- ۳- جهرگی رهش و تهپه پهباز.
- ۴- شیلمی کولاه له شیردا.
- ۵- هیلکه مریشکی نوۆ (زهردینه کهی نارنجی بیت).
- ۶- شیري نارگیل<sup>(۲)</sup>.
- ۷- رۆبیانی ده ریایی (کوللهی ده ریایی) له گهه تهپه پهباز.
- ۸- مۆز.
- ۹- خاویار<sup>(۱)</sup>.

---

(۱) زههغههران : گیایه که گهه درێژو سه رزهه گولهکانی زههه یان سوورن، بۆنی خۆشهه  
له جینگای فیتنک ده رۆیت، بلن دیه کهی تا سۆ (۳۰) سانی مههه ده بیت، بۆ  
بههتزر کردنی گههه کزخه به کار دیت

(۲) نارگیل : میوهیه که له ههندستان و جینگا گهه مه سپهه کانداهه رۆیت کهه (گوزی  
هیندی) شی پیه ده لێن، شیوه کهی له ده رختی خورما ده چیت و بلن دیه کهی تا  
بیست مههه ده بیت و گهه لاکانی دوو مهههه درێژ ده بن، به شیهوی وشك کراهه  
به شهه کراهه ده خوریت و زۆر چه روه به تام و وزه به خشه



## زەنجەفیل باشتەر بناسە

زەنجەفیل پروە کینکە گەلاکانی درێژو باریکن، لەگەڵای قامیش دەچن، بەرزیه کەمی یەك مەتر دەبیت و بۆنی خۆشەو بۆ بۆندارکردنی ھەندیک خۆراك بە کاردیت، لەھیندستان و ھەندیک شوینی ئێراندا دەپویت، زیاتر لەسی سال دەژیت و رەگی بەناخی زەوی دا دەباتە خوار، قەدی لەژێر زەوی دا رادەکشین و ھەلداوسین و زۆر شیوہیان لەگاینمە پیواز دەچیت و سەلکەکانیان گۆشتن. خەلکی ئاسیا زەنجەفیل وەك بەھارات بە کاردینن، گەلائی زەنجەفیل لەپاییزدا دەرەدەکووی، قەدە ئاو ساوہکانی لەبن زەوی دا خۆراك کۆدەکنەوہ کە پیتی دەلین راپزۆم (Rhizomes) سوودە پزیشکیە کەشی لەو راپزۆمانە داہە.

زەنجەفیل بەھۆی ئەو خاسیەتە دەرمانیە کەھەیتە بەیە کینک لەھەرە دەرمانە کۆنە پزیشکی یە سروشتی یەکان دادەنریت و میژووە کەمی دەگەریتەوہ بۆ (۵۰۰۰) سال لەمەوہەر، لەقورثانی پیروژیشدا خوای گەورە پروو لە ئەھلی چاکەو بەھەشتیان دەکات و منەتیان بەسەردا دەکات کەشە راپیککی پاک و بی گەردیان دەرخوارد

---

(۱) توخی جۆریك سەگی ماسی یە کەلە خۆراکە گران بەھاکانە، رەنگی زەرە یان خورمایی یان خۆلەمیشی یە، ماددە (فوسفۆر و چەوری) تێداہە، لەئێتران و روسیاو لیتواریەکانی دەرپای (خەزەر) دا ھەیە





دهدات كه نه ویش زه نجه فیله ((ویسقون منها کأسا کان مزاجها زنجیلا)) له ده ره نجامی توژیینه وه کاندایا ده رکه وتوو ه که زه نجه فیله کاربگری زوری له سه ر کۆنه ندامی هه رس هه یه و به رگری له پرشانه وه و دل تیکه له لاتن ده کات به راده یه که گیراوه ی زه نجه فیله زور له ده رزی (پلاسیل) باشتره که له دوا ی نه شته رگری ده دریت به نه خو ش.

به لام نه وه ی ماوه لیته دا بیلتین نه وه یه که نایا نه بوونی هیلکه یه که یان تاک هیلکه یی کارده کاته سه ر مندا ل بوون و پیتان دن ؟ هه ندیک جار له دوا ی له دایک بوون یه کی که له هیلکه کان دانه بزیتسه ناو تووره که ی هیلکه که وه نه وه ش کارنا کاته سه ر پیتان دن، به لام و اباشه به پرنگه ی نه شته رگری دابه زیندریتسه وه و پشکنین له سه ر سپی رمه خانه کان بگریت، چونکه نه گری تووش بوون به شیره نجه ی لی ده کریت.

## ۲- بچوکی هیله که :

له مه و پیش گوتمان کاری هیله که کان دروست کردنی مه نی یه و، مه نیش شه هوه ت له پیاودا دروست ده کات و به بی کارکردنی هیله که کان، واته به بی دروست کردنی مه نی له کیسه کاندایا پیاو ئاره زووی نییه. هیله که کان کاتی که له پرووی نه ندازه وه هاوسه ننگ بن، به چاکی ده توانن کاری خو یان نه نجام بدن و، هیله که کانی بچو کوتر له باری ناسایی ناتوانن وه کو پیویست مه نی ی ته وا و دروست بکه ن و، پیاو ناتوانن له نه نجامدانی نه رکی جنسی ی به کاملی بگات.



## هۆکاره بنه پره تیه کانی بچووکیی هیلکه کان چین ؟ !

به شیوه یه کی گشتی هیلکه کان به زگماک هاوسهنگ و هاو نه ندازه یه کی پیویستن، که من نه وانهی ههر به زگماک تاک هیلکه و ناسروشتین، به لام بو نه وهی هوی بنه پره تی بچووکیی هیلکه کان بزاین و چاکه بی پرده و چارپوشی بلین که بچووکیی هیلکه کان ده گهر پته وه بو خووگرتن به پره وشته بی شهرعی یه شهر ماوییه کانی وهک (دهست په) که ههر له زوه وه به و کرداره دزیوه دهست خه رۆ بوون، ده بی بلین نه و که سانهی له قوئاغی لاویدا به کاری ناپه سند و ناحهزی وهک نه خووشی ی ناویراو گیرۆده بوون و چنده سالتیک به بهرده وامی دووباره ی ده که نه وه، ورده ورده له لایه نی نه فسی و روحی یه وه کزو په ریشان ده بن.

هیلکه کانیا ن بچووک و بچووکتر ده بنه وه و کاتیک ژنیشیان هینسا، ده بینن ناتوانن نه رکه جنسی یه کان به شیوه یه کی پیویست نه نجام بدن سه ره نجام نهک ههر ته نها له کاری ئاویزانی له گه ل هاوسه ره کانیا ندا سه رکه وتوو نابن به لکو نه و کهم بوونی مه نی یه له روانگهی چالاکیه فکریی و نه فسی یه کانیش زه ره ریکی گه وره یان لی ده دات، لیره دا نه و پرسیا ره سه ره ل ده دات که : کهم بوونی مه نی چ په یه ونه دیسه کی به کاره کانی می شک و نه فسه وه هه یه ؟ !

له وه لامی نه و پرسیا ره دا ده بی بلین که هه ندیک له مه نی تیکه لی



خوینی مرۆڤ ده بیټ و له دروست کردنی زینده مادده کانی میښک و ئیسک و پیتویستیه کانی تری لاشه ی مرۆڤدا یارمه تیه کی زۆر چاک ده دات. نه گهر که سیټک له نه نجامی (دهست په ر) هه ر له گه نجی یه وه هیندیټک له مهنی ی خو ی به فیرو بدات، نه وه مانای وایه میښک و ده مارو، به تایبه تی ده ماری چا و له و نه ندازه مهنیه ی که بو به هیترکردن و وزه پی به خشینیان پیتویسته، بی به هه ره و مه حرووم ده مینیتته وه و نه و که سه تا کو تایی ژینی به که م بینی و که م هو شی سه ر ده نیتته وه.

له لایه کی تریشه وه، به شیتک له و مهنی یه سه رفی گه شه ی هیلکه کان ده بیټ، جاکه سی خو وگرتوو به ده ست په ر، به فیرو دانی مهنی ی خو ی، جلوه ی نه ش و نای سروشتی هیلکه کان و گه شه ی پیتویستیان ده گریټ. له نه نجامدا بابای ده ست په رچی به هیلکه ی بچوک و مهنی ی ناته واوو میښک و ئیسکی خاوو خلیچک و، شه رمه زاری مانگی هه نگوین و په رده ی ره نگین که مایه ی مانه وه و زیاد کردنی توخمی مرۆڤه، سه ر ده نیتته وه، لیته دا به پیتویستی ده زانم که به گه نج و لاوه کان هوشیاری بده م و بلیټم : نه ی خو شه ویستان، مهنی ی نیوه شله یه کی به نرخه و له وزه به خشین به میښک و ده مارو ئیسقانه کانی له شی نیوه دا گرنگترین رۆلی هیه، له به رته وه هه ر جو ره به فیرو دانیکی نه و شله به نرخه، به تایبه تی به فیرو دانی له رپنگای نامه شروع و ناشایسته په یکه ری نیوه ورده و رده پیرو په ک که وته ده کات. نه گه ر ده تانه ویت لاشه یه کی ته ندروست و ساغتان ه بیټ، له به کارهینانی هه ر جو ره



شهوه تيكي نارہواو ناپٲويست خٲتان پباريٲن، چونكه له پاشه پٲژډا ناتوانن ژيني هاوبهش شيرين بكهون و هاوسره كانتان قايل كهن.

نايا مهني تنها بٲ ٲنهجام داني ٲهركي جنسي يهو بهس ؟ !

مهني له پهيكهري مرٲډا ٲهو سوودو كارانهي خوارهوي هديه كله بهراورد كړدني له گهل ٲهركي ناوٲزاني جنسي دا دهرده كهوي كهزور لهو سهروو ترو بهنرخٲره. وزه به خشين به دهه ماره كاني چاو (بينايي) و گوي (بيستن) ميٲشك (ههست و هٲش) و پهيكهري ٲيسك و دهزگاي ههناسه دان و چندد كاريكي بهنرخٲر.

## ٲاموٲگاري و ناگاداري بٲ ٲهو كهسانه ي گيٲوډه ي داوي

### دهست پهٲن :

- ١- وهريش كړدن و خٲ سهرگه رم كړدن بهياري يه سوود به خشه كان.
  - ٢- خويندنه وي كٲيبي به سوودي زانستي.
  - ٣- خٲياراستن له خويندنه وي ٲهو كٲيٲبانه ي بزويٲنهري جنسسين (سيٲكس).
  - ٤- به هيٲز كړدني ٲيراده ي لاشه يي و فكري.
  - ٥- ٲيٲكوٲشان بٲ ژيانٲيكي هاوبهش تا به هوي ناوٲزان و خٲشه ويستي ي هاوسه ريٲتي يه وه خوي ناپه سهندي دهست پهٲ له خٲي دوور خاته وه.
- لاوه كان له جياتي ٲهوي كه به دواي ههواو هه وه سي خٲيانه وه بن و



له رېځگای ناپه سندنه وه هیږو دهسه لاتیان سهرفی کرداره ناحه زه کان بکن، ده بی هه ولدهن هیږو توانایان له پیتناری وه دی هینانی ژیانی هاوبه شدا بڅنه کار تا داهاتووی ژیانان پروناک بی و له توش بوون به نه خۆشی دهست په ر به دور بن و، نه وه یسه کی خاوتین و به که لک پیتشکه ش به کۆمه ل بکن.

باله باسه که مان دور نه که وینه وه، گوتمان به شیتویه کی گشتی کوره کان که له دایک ده بن به ده گمن نه بی هیلکه کانیاں به زگماک ساغ و سروشتین و ورده ورده له گه ل گه شی له شیان هیلکه کان و ده زگای زاوژیتیان به شیتویه کی هاوسه ننگ گه شه ده کهن و پی ده گن. به لام نه گه ر لایک توشی دهست په پی به رده وام بووی، چونکه په یکه ری له شی جاری پیتوستی به کی زۆری به تیه لیتنانه وه ی مهنی یه به فیرۆ چوو که هه یه، نه وه گه شه نه ش و نای هیلکه کانی نه وه که سه کۆسپی بۆ دروست ده بی، کاتیکیش هیلکه کان بچوک بوونه وه چونکه کاری بنه رتیاں دروست کردنی مهنی یه نه وه که سه له ناوژانی شه رعیدا بی مراد ده بی و ژیانی هاوبه شی ده پیته جودا بوونه وه (طلاق).

ئیتاش نه و به نامه خۆراکیه ی خواره وه ده که یه دیاری بۆ نه و که سانه ی خاوه نی هیلکه ی بچووکن، به و ئومیده ی شیفای نه خۆشیان بیت لانی که م رۆژی به کینک له خۆراکه کان به شیتویه کی به رده وام بخۆن:



- ۱- مره‌بای شه‌قایق له (به‌یانیان) <sup>(۱)</sup> دا <sup>(۴)</sup>.
  - ۲- گوشتی تازه‌ی مه‌رو مالاتی نیر.
  - ۳- هه‌نگوین و زه‌نجه‌فیل به‌تیکه‌لاوی.
  - ۴- شیرێ تازه‌ی مه‌رو مالات به‌مه‌رجیک رازیانه‌ی نه‌خواردبێ.
  - ۵- مۆزی وشک کراوه.
  - ۶- ماسی و ته‌ره‌ پیواز.
  - ۷- رۆزیان (میگۆ) له‌گه‌ڵ ته‌ره‌ پیواز.
  - ۸- که‌میک بیبه‌ری ره‌ش له‌گه‌ڵ خواردندا.
  - ۹- نارگیلی وشک کراوه.
  - ۱۰- شله‌یه‌ک که‌لله‌ سه‌ری چۆله‌که‌ی تیدابیت.
  - ۱۱- دیم کردنی خونچه‌ی نارنج.
- ده‌مه‌وی و هه‌بیر خوینه‌رانی بێنمه‌وه که :
- ۱- نه‌و میوه‌و خۆراکانه‌ی سه‌ره‌وه ده‌بێ چاک بچورین و به‌ئای زار ته‌پرکرتین ده‌نا کاریگه‌ر نابن.
  - ۲- بۆ که‌سی عاده‌ت گرتوو به (ده‌ست په‌ر)، ده‌بێ حه‌مه‌ن هاوکات له‌گه‌ڵ به‌کاره‌ینانی به‌رنامه‌ خۆراکیه‌که‌دا، ده‌ستی له‌و کاره‌ ترسناکه هه‌ڵ گرتبێ.
  - ۳- خاوه‌نی نه‌خۆشی (هیلکه‌ی بچوک) ده‌بێ له‌خواردن و چێژوتنی

---

(۱) قه‌دی گیایه‌که‌ له‌جۆری گیتەر، مره‌بای لی دروست ده‌که‌ن



مادده جولئنه ره بى ھۆش كهره كانى وهك (خهردهل و قاوهو ئهلڪحول) حهتھن خۆ بپاريزت.

### ۳- سستى ھيلكهكان :

پهيكهرى ھيلكان ھهروهك گوتمان دهكرت ساغ و سروشتى بيت، بهلام لهبارى چالاكى و چاك كاركرديان ناتهواوو نارېك بى، واته سست بى و بهئندازهى پېويست مھنى بۆ ئاويرانتيكى جنسى نهئيرى، كهسانتيك كه تھوشى ئه و ناتهواويه بوون لهكاتى ئاويرانى جنسىدا وهك كهسيكى ساغ شهھوت دارن و سهرهتا چاك دهست پى دهكهن، بهلام دواى ماويهك ھهولدان لههاتنى مھنى بى ئوميد دهن و چيژى تهواو وھرناگرن، دووباره ھهول دهدهن و ئارهق دهرپژن، بهلام ديسان لههاتنى مھنى بى مراد دهن و خويان و ھاوسهههكهيان بهناكامى بهجى ديلن. ھۆيهكھشى ئهويه كه ئه و كهسانه دهزگاي زاوژى يان تهواوه ھيلكهى گونجاويان ھهيه، بهلام لهكاتى ئاويراندا ھيلكهكانيان تهبهلى دهكهن و نايهئن خاوهتهكهيان بههاتنى چيژى مھنى بگات، ھۆيهكھشى دهگهرتتهوه بۆ نهخواردنى خوراكه مھنى سازهكان، يان ئه و كهسانه لهگهئل خواردنهكانياندا ماددهيهك دهرپژن كه پهيداكهرى (ھۆرمۆن)<sup>(۱)</sup> مى يه.

(۱) ھۆرمۆن ماددهيهكى كيمياريه كه له نار خويندا دهگهرت.



ئەو ھۆكارانەى كە كار دەكەنە سەر سىستى ھىلكەكان :

ھۆكارە ناوہ كىەكان :

- ۱- ھەوكردى ھىلكەكان،
- ۲- ھەوكردى لوى ملەخرى.
- ۳- ھەوكردى بەرىەخ.
- ۴- كەم بوونى ھۆپمۆن.
- ۵- نەخۆشى يەكانى گلاندى دەرەقى.

ھۆكارە دەرەكى يەكان :

- ۱- تووش بوون بەتايەكى گەرم و گورپ كەپلەى گەرمى لەش بەرزكاتەوہ.
  - ۲- بەدخۆراكى.
  - ۳- چەورى لەرادەبەدەر.
  - ۴- دەر دەپى (صوفان).
- پىويستە لىرەدا لىستى ئەو خواردنانەى كە رادەى مەنى ي پىساو كەم دەكەنەوہ، يان ھەر ناى ھىلن، لەخوارەوہ ناوبەين :
- ۱- شىرى نەكولار.





۲- کافور<sup>(۱)</sup>.

۳- پازيانه<sup>(۲)</sup>.

۴- گوشتی مەرو مالاتی می.

۵- قاوه.

۶- خەرتەلە<sup>(۳)</sup>.

۷- مادده بیّ هۆش کەرەکانی وەك تلیاک و حەشیش و... هتد.

۸- جگەرە ی زۆر.

ئەو جۆرە خواردن و ماددانە ی کەلە سەرەوہ ناومان بێردن دەبێ  
پیاوان بەهیچ جۆرێک بە کاریان نەینەن، چونکە بەکارهێنانی ئەوانە  
دەبێتە هۆی کەم کردنەوہی هێزی جنسی ی پیاوو لەئەنجامدا نەزۆک و  
بیّ مرادی دەکات.

---

(۱) کافور : دەزمانیکە بۆنی خۆشەو، ڕەنگی سەپى یە ، لەھەندێک درەخت دا،  
بەتایبەتی درەختی کافور دەردەهێنرێت، لەدارستانەکانی دەورووبەری ڕۆژھەلاتی  
هیندو یابان دەپوێت، بلندییە کە ی پەنجا مەتر تێرە کە ی دەگاتە دوو مەتر، بۆ دژی  
ئیلتیھاب و بەهێزکردنی دل و هێنانە خواری گەرمی لەش و شەھووت بەکاردی و  
بەشێوەی تۆزو حەب دەست دەکەوێت

(۲) پازيانه : گیایەکی بۆن خۆشە ، گەلاکانی تیژن، گولەکانی چەتری و زەردن،  
بلندییە کە یەك مەتر دەبێت، لەزانستی پزیشکی ی کۆندا بۆ بەردی گورچیلەو  
پەوانی بەکار دەھات، ھەرەھا بۆ زگ یەشەش بەکاردیت ھەرەوک لەکوردەواریدا  
دەئین (مالیان پڕ بوو لەپازيانهو مندالیان بەزگ یەشە دەمردن – وەرگێر).

(۳) خەرتەلە : گیایەکە گولەکانی زەردن، تامی تیژە، دەنکەکانی دواى کوتان لەنیو ئار  
یا سرکە دەکرین بۆ کردنەوہی ئارەزووی خواردن.



## لیستی ئەو خواردنانە ی بۆ سستی هیلکەکان بەکەلکن :

- ۱- فدریکە گەنم.
- ۲- شیلمی کولاو لەشیردا.
- ۳- سەعلەبی<sup>(۱)</sup>.
- ۴- کەللە سەری چۆلەکەر بیبەری تازەو تەرە پیواز.
- ۵- مۆزو شیلە ی مۆز.
- ۶- فستەق.
- ۷- جگەری رەش و پیوازو یەک دوو بیبەری تازە.
- ۸- پەلئوی زەعفەرەن لەگەڵ پیواز.
- ۹- ماسی لەگەڵ یەک دوو بیبەری تازەو پیواز.
- ۱۰- رۆبیان (میگۆ) لەگەڵ پیوازو بیبەری تازە.

ئەگەر خواردنی دەرمانە خۆراکی یەکانی سەرەوێ کاریگەر نەبوون دەبێ بابای تووش بوو بەنەخۆشی (سستی هیلکان) بچیتە لای پزیشکی تایبەتی بۆ چارەسەرکردنی.

---

(<sup>۱</sup>) سەعلەبی : لە کوردەوێردا پێی دەتێن گیا سالە گیایەکی گول پانە ، لە پەگەکانیدا ماددە ی سەعلەبی هەیه کە لە دروست کردنی بەستەنی (دۆندرمە) و شیرینی بەکاردیت ، ئاردی سەعلەبی نیشاستەو شەکری تێدا یە بۆ زیاد کردنی وزە لەش بەکاردیت.



#### ۴- زوو پڑانی مهنی :

کەسیک بۆ ئەوێی کە هەم خۆی چێژی تەواو وەرگری و هەم  
هاوسەرەکە، دەبێ تۆو (مهنی) هەکە زوو نەرژیت. ماوێ ئاویزان  
دەبێ لانی کەم (۱۵ - ۲۰) دەقیقە درێژە بکیشیت. کەسیک کە  
زوتر لە چارە کە سەعاتیک مهنی برژیت، تووشی ناتەواوی جنسی  
بوو.

ئەگەر کەسیک لەرەبردودا تووشی ئەو نەخۆشی یە نەبوویت و کت  
و پر تووشی هاتبی، تەنها یەک هۆ هەیه، ئەویش هەبوونی کرمی  
پێخۆلەو گەدەیه (معدە)، کرمەکانی دەزگای هەرس بە شپۆهیه کی  
گشتی سی جۆرن :

۱- کرمی گەدە : درێژو تیر رەنگن.

۲- کرمی کۆلەکەیی : بچوکن و ژمارەیان زۆرە، لەکیسەیه کی  
نیووهی دەزگای پاشەرۆک دان.

۳- کرمی پێخۆلە : سپی و باریک و دەزۆلەیین.

ئەو سی جۆرە کرمە لەخواردنی خراب، یان لەرێگەیی تەنینهوه  
(گرتنەوه) لەکەسانی تر لە دەزگای هەرسدا پەیدا دەبن، زۆر دەبن و  
لەو خواردنە دەخۆن کە بۆ گەشەیی لەشی مرۆڤ زۆر پێویستە.  
خواردن دواي هەرس کردن لەگەدەدا دەبیتە (شیلەیی خۆراک) و وزە



به‌له‌ش ده‌دات، به‌لام كرمه‌كاني گه‌ده، يان پيخۆله‌ي مرۆڤي تووش بوو، كه‌ميك له‌و شيله خۆراكييه ده‌خۆن و شه‌وو پۆژ دووباره‌ي ده‌كه‌نه‌وه‌و هه‌تا كاتيگ خۆيان ده‌فه‌وتينن، دريژه به‌و كاره زيان به‌خشه‌ي خۆيان ده‌ده‌ن، له‌ئه‌نجامدا مرۆڤي تووش بسوو، پۆژ به‌پۆژ لاوازتر و بي هيزتر ده‌بي، له‌وه‌ش سه‌يرتر، شه‌و كرمانه‌ خواوه‌ني چه‌نگال (قولا به) ي تيژن و هه‌ركاتي گه‌ده‌ي نه‌خۆش له‌خواردن خالي بي، شه‌و كرمانه به‌هۆي شه‌و چه‌نگاله‌ مژۆكانه‌وه به‌ديواري گه‌ده‌و پيخۆله‌دا خۆيان هه‌لده‌واسن دواي برينسداركردنيان به‌دواي مانه‌وه‌ي پاشه‌پۆكي شيله‌ي خۆراكا ده‌گه‌رين و، له‌و كاتانه‌دا نه‌خۆش هه‌ست به‌نازارو بي حالي و كه‌م بيني و سه‌رگيژه‌كه ده‌كات.

ورده ورده شه‌و بي حالي يه له‌ده‌زگاي زاوژي ي نه‌خۆشه‌كه‌وه ته‌شه‌نه ده‌كات و دواي چه‌ند هه‌فته‌يه‌ك تووشي زوو پژانسي مه‌ني ديت، به‌م شيوه‌يه ديتت كه شه‌و كرمانه چه‌ند زيان به‌خش و ترسناكن، له‌به‌رته‌وه ده‌بي هه‌ولتي ته‌واو بۆ له‌ناوبردنيان بدرييت.

### ئه‌وه‌ش به‌و پيگايانه :

١- بۆ كرمي گه‌ده، ده‌بي ماوه‌ي چه‌ند پۆژيگ له‌سه‌ر يه‌ك به‌ئه‌ندازه‌ي دووسه‌د گرام تۆو كوله‌كه‌ي خاوي بي تويكۆل پيش نيوه‌رۆيان بخۆيت ده‌نا له‌كاته‌كاني تردا كاريگه‌ريي بۆ سه‌ر كرمه‌كان نابييت.



۲- ئەندازەى يەك مست رەگى دار ھەنار بکەيتە نىو قوتوويەكى  
ناوى دىم كراو لانى كەم سى جار بىخۆيت.

۳- لەكاتى ھەبوونى كرمى كۆلەكەيى دا، نەخۆش دواى ئەوھى،  
تۆوى كۆلەكەى خاوى دىم كراوو رەگى درەختى ھەنارى خوارد  
پىويستى بە چوونە سەر پىشاو بوو، دەبى تەشتىكى پەر لەئاو بىنىت  
و دامىنى خۆى تىدا نقوم بکات، ئارام بگىرى تاكرمەكان لەلەشى  
دېنە دەرى و دەكەونە سەر ئاو، ئەوھش بزانن تا كرمەكان و  
كيسەكانيان بەيەكجارى بنەبر نەبن، دەزگای زاوژى ى ئەو كەسە پاك  
نابىتەوھو كزو بى ھىزىبەكەى لاناچى و ناتوانى بەشىپوھىەكى لەبارو  
گوغجاو لەگەل ھاوسەرەكەيدا ئاويژانى جنسى نەنجام بدات. لەبەرئەوھ  
كەسىك كە ئەو كرمەنەى سەرەوھى ھەبوون، دەبى بۆ چارەسەريان لەو  
سى رىگايانەى سەرەوھ بە ھىچ شىپوھىەك درىغى و كەم تەرخەمى ى  
نەكات تا ھەرچى زووھ خۆى لەزىيانى كرمەكان رزگار بکات.

پىاو دواى ئەوھى كە لەكرمەكان رزگارى بوو، دەبى بۆ گىپرانەوھى  
وزەى لەشى، ئەو خواردنانەى لای خوراهوھ بخوات :

۱- كەباب لەگۆشتى بەرخى نىر.

۲- ناوى گىزەر و شىلەى نارگىل.



۳- تووی فەرەنگی (۱) (۱۰)

۴- ماسی و تەرپەپىوازو دوو بىبەرى تازە.

۵- رۆبىيان و تەرپەپىواز.

۶- مۆزو ناوی گىزەر.

۷- زەغفەران و تەرپەپىواز.

پىيوستە نەخۆش لانى كەم رۆژى يەككىك لەو خۆراك و ميوانەى سەرەوہە بخوات، نەو كەسەش كە دواى رزگار بوون لە كرمەكان لەنەخۆشى ى (زوومەنى رژان) دلنىسابووبى ديارە حەتمەن لەزووہوہ تووشى نەخۆشى ى جنسى هاتوہ.

لەمەوپىتش گوتمان كە (دەست پەر) نەخۆشەكى ترسناكەو بەردەوام بوون لەسەرى پىشەھاتى چاوەروان نەكراو وەدى دىنى، يەككىك لەو پىشەھاتانە ئەو (زوو مەنى رژان) ەيە.

ئىستاش كەتەو كەسە ژيانى ھاوبەشى پىك ھىناوہ بۆ ئەوہيە خۆى و ھاوسەرەكەى تام و چىژ لەو ناوئزانە جنسىيە وەرگرن، بەلام دەبينى نەخۆى دەتوانى چىژ وەرگرى و نەدەتوانى ھاوسەرىشى دل خۆش بكات و سەرەنجام ژيانى ھاوسەرىيان لى تال دەبى و گەلىك جار، خوا

---

(۱) تووی فەرەنگى : ميوەيەكە لەتووی ناسايى دەچىت، بەلام كەمىك گەرەتوہ، وەنگى سوروہ تامى كەمىك ترشە، ئىتامين (C,B) ى تىدايە، خوین دەپالئىوت و دەمارەكان بەھىژ دەكات، بۆ لاوازی و كەم خوینی و سیل و رۆماتىزم و گورچیلە بەسورده.



نه خواسته، تووشی لیک هه لوه شان ده بیته وه.

ههروه ها نهو که سانهی که له کرداری دزیوی پیشوویان  
پاشگه زبونته وه ده یانه وی به هه ریتگیه کی بی، سه لامه تی  
جنسی وه ده ست بیتن و له (زوو مه نی رژان) رزگاریان بی و بو  
نه وه ی ژیانی هاوسه رییان تال نه بیته و لیک هه لته وه شیت، نه گه ر  
نه یان توانی ریتگیه کی راست بگرنه به رو ده رمانیکی پیویسته  
پهیدا بکه نه وه بی گومان دوو چاری نه خووشی تووره بوون و  
ده مار (ته عصاب) ده بن، له کاتیکدا که نارامی له تاوژاندا زور  
پیویسته.

بو نارام کردنه وهی ده ماره کان و سه لامه تی جنسی نهو به برنامه  
خۆراکیه ی خواره وه ده که یه دیاری :

یادتان ده خه مه وه که ئیتامین (B، بی) سه ره رای وزه به خشین  
به له ش بو نارام کردنه وهی ده ماره کان زور به سووده که له و خواردنانه ی  
خواره وه دا هیه :

۱- بیبه ری تازه، سه رو پی، جگه ر، سپه لاک، گوشتی به رخی نی،  
سپرابی<sup>(۱)</sup> مؤز، نارگیل.

۲- کاندۆم : به لام ده بی به ره زامه ندی ژن بیته، چونکه زور له ژنان  
له به کاره یێنانی کاندۆم له لایه ن میترده کانیانه وه پازی نین.

(۱) سپرابی خۆراکیکی ئاوداره، وهک ئار گوشت که له زگ و شیردانی مه ر دروست ده کری



۳- مه له کردن له ناوی ده ریاو پاکشان له سهر قیر و چهوی گهرم له کوژتایی به هارو هاویندا (جوژهردان تا خهرمانان) هم لاشه بههیز دهکات و هم دهماره کان نارام دهکاتهوه.

پیش نهوهی باسی (زوو مهنی پرژان) لیژهدا تهواو بی، دوو خالی پیویست وهبیر خوینهره نازیزه کان دینمهوه :

ا-تهو کهسانهی که له سهرهتای لایاندا خوین له خووه ناپهسندهکان پاک کردوژتهوه، جاروبار، شهویش تهنها له خهودا وهختی شهیتان پیکه نین مهنی یان رشتووه له سهلامهتی جنسی تهواو دان.

ب-تهو کهسانهی له سهرهتای ژن هینانیناندا تا ماوهیهک، بی شهوهی هاوسهریان بهچیژی تهواو گهیشتی زوو مهنی دهپرژن با شهرم دایان نهگری و نیگهران نهبن، نهوه سروشتی یهو تهنها له گهرم و گوپی لهشیان و سهلامهتی جنسیانهوه سهرچاوه دهگریت و بهس، که لهدوای تیپه ربوونی دوومانگ بهسهر ژن هینانیناندا ورده ورده گهرمی ی لهشیان هاوسهنگ دهبی و دیتتهوه سهر باری سروشتی.

### ۵- درهنگ پرژانی مهنی :

درهنگ پرژانی مهنی ديسان یه کیك له نه خوژی یه جنسی یه کانه، ههلبهته یهک دووجار مهنی ی پیاو درهنگ هات، ناسایی یهو نه خوژی ی جنسی نی یهو، نابی نیگهران بی، بهلام نهگهر بهبردهوامی مهنی درهنگ هات، نهوکاته دهبی ههولتی چارهسهری





بدات.

سستی و توندیی، هەردووکیان بەشیک لەناتەواویە جنسی یەکانن  
 لەبەرئەووە ناویزانی جنسی دەبێ بەئەندازەیهک بێ کەهەم پیاو و هەم  
 ژن تێیدا بە کامی دلّ بگەن و رازی بن، بەدرەنگتر یا زووترهاتنەووەی  
 مەنی لەکاتی ناسایی، هێچیان چێژی تەواو وەرناگرن.  
 درەنگ هاتنی مەنی چەند ھۆیەکی ھەیە، کەبەشیکیان پەییوەندیان  
 بە پیاووە ھەییو بەشەکەیی تریان بەژنەووە : وەك لای خوارەووە :

۱- ئەگەر ژن بۆنی لەزاری بیّت، گەرم و گورپی لەشی پیاو کەم  
 دەکاتەووە هاتنی مەنی وەدرەنگ دەخات، بەلام لەحالیەتیکی وادا  
 دەبێ پیاو بەزمانی شیرین و رازی کەر (موقنیع) داوا لەژن بکات  
 کەلە پێش ناویزاندا ددان بشوات و بەدەرمانی بۆن خۆش زارو ددان  
 خاوین کاتەووە، یان بەشامپۆو سابوونی بۆن خۆش سەررو لەشی بشوات  
 دووبارەیی دەکەمەووە نابێ پیاو بەزمانیکی پەق ھەستی ناسکی  
 ھاوسەرەکەیی بریندار بکات.

۲- خۆنەرازاننەووەی ژن بۆ مێرد، ژن پێویستە خۆی بۆن خۆش  
 کات و جلی تایبەتی شەو لەبەر بکات و ھەستی پیاووەکەیی بچوێنی.

۳- زیر بوونی پێستی تۆلی پیاو لەئەنجامی تووش بوون بەنەخۆشی  
 پێست وەك (اگژما) و خوران.

۴- خووگرتن بەتلیاک و ماددە بێ ھۆش کەرەکانی تر لەلایەن



پیاوهوه که کار ده کاته سهر هیژی جنسی لهو کاتانه دا ده بی شه  
 که سه حه تمه ن ده ست لهو خووه بی بایه خهی هه لگرت و، له ریگای  
 خواردنی خۆراکه وزه به خشه کان و وه رزشه سوو که کانه وه، وزه ی  
 به فیروچوری قهره بوو کاته وه.

لیردها بهرنامه خۆراکی یه کان بو که سانی تووش بوو به (درهنگ مهنی  
 هاتن)، ده خهینه بهرچاو :

### یه کهم : ریگا ره فقاریه کان

۱- گوشینی شوینه ههست بزوینه کانی ژن بو ماوه ی لانی کهم  
 (۱۵، پازده) ده قیقه له لایه ن پیاوه وه، نه وه ش راسته وخۆ له گه له ده قی  
 فرمووده یه کی پیغه مبهری ئیسلام (د. خ) یه که ده گرتته وه.

۲- ده بی له جووت بووندا زیده پژی نه کرت و (مهنی) به فیرو  
 نه دریت چونکه جووت بوونی له نه ندازه ی خۆی زیاتر، ده بیته مایه ی  
 ماندوو بوونی هیلکان و سه ره نجام کهم بوونی مهنی... ههر کاتیکیش  
 هیلکه کان ماندوو بن و مهنی کهم بیت (درهنگ مهنی پژان) دیته  
 دی.

۳- پیاو دامینی خۆی پژی جاریک بو ماوه ی (۱۵، پازده) ده قیقه  
 له مه نجه ئیک یان ته شتیکی پر له ناوی ساردا نقوم بکات تا ده ماری  
 زاوژی ی نارام ده بنه وه، نه و نارامیه ش مایه ی وزه وه رگرتنی



هیلکه‌کانه، به‌لام پیاو ده‌بی لهو جوړه کاتانه‌دا له‌هر جوړه دامالین و ده‌ست لیدانینکی بی هوده‌ی تول خوی پیاریزیت، چونکه وروژاندن و ده‌ست پیداهینانی نابه‌جی، هه‌ر چوئیک بی له‌بی ئیراده و سست کردنی پیادا رۆلی کاریگه‌ری هه‌یه و ماوه‌ی هیشتنه‌وه‌ی خواره‌وه‌ی له‌ش و ده‌زگای زاوژی له‌نیو ئاوی ساردا، نابی له‌چاره‌گیک که‌متر بیت هه‌لبه‌ت نه‌گه‌ر زیاتر بیت چاکتره، به‌لام نابی له‌سه‌عاتیک پتر بیت.

### دووهم : پینگا خۆراکی یه‌کان :

- ۱- خواردنی (دل، جگه‌ر، سیپه‌لاک، بیبه‌ری تازه، که‌بابی گوشتی به‌رخ‌ی نیر و ته‌ره‌پیواز، سه‌روپی و ته‌ره‌پیواز، سپرابی و ته‌ره‌پیواز، هه‌نگوین و زه‌نجه‌فیل، هیلکه‌ی مریشکی تازه، ماسی و... هتد).
- ۲- ده‌بی له‌خواردنی نه‌و خۆراکانه خۆی پیاریزیت (ئاوی جو، شیری نه‌کولۆ، گوشتی حه‌یوانی می، پازبانه، خه‌رتله، قاوه، کافور).

### سی‌یه‌م : له‌کاتی ئاو‌یزاندا :

- ۱- پاریزکردن له‌به‌رکاره‌ینانی کاندۆم، بۆ به‌رگریش له‌سک پرپوونی ژن، پیاو له‌کاتی ئاو‌یزاندا کاتی چیژ و هه‌رگرتن تولی خۆی بکیشیته‌وه ده‌ره‌وه و له‌ده‌ره‌وه‌ی مندا‌لدانی ژن، مه‌نی برژینیت.
- ۲- له‌پیش ئاو‌یزاندا شوینه هه‌سته‌یاره‌کانی ژن دامالیت و دوا‌ی ئاو‌یزان تولی به‌ئاوی سارد بشوات.



### چوارهم : له پووی تهنډروستی یهوه :

۱- نهو کهسانه‌ی تووشی نهو نه‌خووشی یانه‌ی باسماں کردن هاتوون، حه‌تمن لهو رینگا چاران‌ه‌ی لیټیان دوااین ده‌بی چاره‌ی نه‌خووشی یه‌که‌یان بکه‌ن ده‌نا تووشی نه‌خووشی ده‌ماغ (اعصاب) ده‌بن و له‌سه‌لامه‌تی ی لاشه‌یی و رۆحی دووریان ده‌خاته‌وه‌و رۆژه شیرینه‌کانی هاروسه‌رییان تالّ ده‌کات.

۲- نه‌گهر لهو رینگایانه‌ی باسماں کردن به‌سه‌لامه‌تی جنسی نه‌گه‌یشتن، ده‌بی سهر له‌پزیشکی تایبه‌تی ی نهو نه‌خووشیانه بده‌ن، چونکه نه‌گهر سستی ی مه‌نی ماوه‌ی زیاتر له‌سالیکی خایاندوو چاره‌سهر نه‌کرا، پالّه‌په‌ستویه‌ک له‌سهر دلّ دروست ده‌کات و ده‌بیته مایه‌ی راوه‌ستانی کت و پری دلّ (سکته).

۳- بی گومان ژن مرۆفه‌و مافی ش‌رعی زۆر به‌سهر می‌رده‌که‌یه‌وه هه‌یه، یه‌کیتک لهو مافانه پاراستنی هاروسه‌نگی و مافی جنسی یه، چونکه نه‌گهر پیاویتک ته‌نها له‌بیری خویدا بیټ، له‌پراستیدا سروکایه‌تی به‌مافی ژنه‌که‌ی کردوو‌وه سته‌م کارو گونا‌ه‌باره، هه‌روه‌ک پی‌نغه‌مبه‌ری نیسلا‌م (ص) ده‌فه‌رموو‌یټ (له‌ناو‌یزانی جنسی دا له‌سهر ژنه‌کاتان هه‌لّ مه‌ستق هه‌تا نه‌وانیش هه‌زی جنسییان تی‌ر ده‌بیټ).

نه‌گهر ژنیتک له‌پروانگه‌ی جنسی یه‌وه له‌می‌رده‌که‌ی پازی نه‌بیټ، نه‌وه بی گومان به‌دلّی خو‌ی ژیان ناباته‌ه سه‌رو، نه‌گهر مندالی‌شی



پهیدا بوو، خولقی تال و ساردی ناو خیزان شوینه واری خراب له سهر نه نفسی مندا له که به جی دیتیت، له بهر نه وه پیار ده بی له هه موو ره فتاره کانیدا به تاییه تی له ره فتاری جنسی دا هه ول دا هاوسه ری له خو ی رازی بکات.

### هه ندیک هۆکاری ئەندامی

#### که کار ده که نه سهر توانای جنسی

۱- نه نجام دانی چالاکی جنسی راسته وخۆ له دوا ی خواردن، چونکه هیشتا خوین سهر گهرمی ههرس کردنی خوار دنه له گه ده داو نه و کاتهش که متر خوین ده گاته میشک و ده و روبه ره که ی و پاشان نه ندامه کانی تر، له بهر نه وه و اباشه چالاکی جنسی ماوه یه که دوا بخریت تا خوین به ته واری ده گه ریته وه سهر جه م نه ندامه کان، تاته و کاته نه ندامی زاو زیش خۆ پته و بکات و خوینی بۆ بگه ریته وه.

۲- ههر گرفتیک له سو ری خوین دا ده بیته مایه ی گیرانی شا خوین به ره کان و نه گه یشتنی خوین به ته واری بۆ نه ندامه کان و له وانیش نه ندامی زاو زئی.

۳- به کار هینانی هه ندیک دهر مان که ده بنه مایه ی خاو کردنه وه و سستی له ش و نه ندامی زاو زئی به تاییه تی، له و دهر مانانه ش :



• ئەو دەرمانانەى كە بو پەستانى بەرزى خويىن بەكار دېن وەك :

لازىكس

ئەدكرىن

ئىندىرال

ئەلداكتون

• دەرمانە دەروونى و ئارام بەخشەكان وەك :

توفرانىل

مالىنىل

مارىلال

جگە لە ھەندىكى تر وەك :

لانوكسىن

تاگامىت

بىنادرىل

بىرۇبانىپىن

۴- دابەزىنى ناستى ھۆرمۆنى نىر لە رادە سروشتى يەكەى،  
ئەوھش ھەزى جنسى كەم دەكاتەوھو ئەندامى نىرىنە خاۋ دەكاتەوھ.

۵- تووش بوون بەنەخۆشى شەكرە كەدەبىتە مایەى ھەوكردىنى  
دژوارى ئەندامەكان و بەتايىبەتى ئەندامى زاۋزى.

۶- كەلەكە بسوونى چەورى زۆر كەكاردانەوھى زۆرى دەبىى لەسەر  
ئەندامەكانى لەش و بەتايىبەتى دل و بۆرىەكانى خويىن و تواناى جنسى.



۶- مهنی بی هوده (پژانی بی هوده و بهردهوامی مهنی)  
 نهو جوړه نه خوښی یه نهو هیه که بی نهو هی ناویرانی جنسی پروبدات  
 یا پیاو به چیژی ته او بگات، بی هوده مهنی دهرژیت، دهش زانین  
 که تنها نهو که سانهی له پرووی لاشه یی و جنسیه وه ساغن و تنها  
 له پینگا کانی ناویرانی جنسی دا مهنیان دهرژیت، دنا بیجگه لهو  
 کاتانهو (به ده گمن) نه بی نهو هه رکه سیک و ابیت، تووشی نه خوښی  
 مهنی بهردهوام (بی هوده) برووه هووی سهره کی و بنه رته تی نهو  
 نه خوښیهش نه مانه ی خواره وه یه.

۱- دهست پهری بهردهوام هه ر له سهره تای لایه وه، پیش ژن هینان.

۲- په شتیوی ده زگای ده ماره کانی میشک و دل.

### پینگا چاره کان :

۱- مرؤفی گیروده به (دهست پهر) هوه نه گهر هیشتا نهو عاده ته  
 دزیوهی وه لا نه نابی، ده بی هه تا زوه وازی لی بینسی، چونکه پیاو  
 ده بی تنها له پینگا شهرعی و په وایه کانه وه له گهل هاوسهری شهرعی  
 خووی دا مهنی ی گرانبه های بریژیت، دهست دریژکردن بؤ هه ر جوړه  
 کرداریکی ناسروشتی وهك (دهست پهر، نیتر بازی، خرابه کاری)  
 ههروهك له روانگهی ته ندروستی یه وه زیان به خش و ترسناکه، له  
 روانگهی شهرعیشه وه تاوان و گوناح کاره.



پژانی مهنی له پریگه نامه شروعوه ده بیته عادهت و عاده تیش واز لی هینانی سهخته، زۆریه ی نهو کهسانهش که له سه ره تای لاویدا ته نها بۆ پژانی مه نیه کی کاتی ده ست بۆ کاری وه ک ده ست په ر ده بن و به خه یالی خۆیان هه رکاتی بیانهوی وازی لی دینن، به لام ناخیری ته ماشا ده کهن عاده تیان پیوه گرتوه و هه تا سه ر گرفتارو دیلی نهو عاده ته ده بن و له کاتی ژن هینانیشیاندا خۆیان و هاوسه ره کانیا ن له چیژی ته واری ناویژان مه حروم و بی به ش ده کهن.

هۆشیاریش ده ده م به و کهسانه ی که تووشی نه خووشی ی رشتنی مه نی بی هوده هاتوون و هیشتا وازیان له (ده ست په ر) نه هیناوه، هه رچی زوه نهو خووه دزیوه به گلی کرداره جوانه کان زینده به چال کن و ته نها له پریگای هاوسه ره کانیا نه وه ناویژان بکهن، ده نا تووشی کاره ساتی پر له مه ترسی و مال ویران کهری جودایی (طلاق) دین.

۲- نه گه ر نهو کهسانه ی تووشی رشتنی مه نی بی هوده ی پیش ژیا نی هاویه ش هاتوون هه تا زوه ژن بینن، له و جوۆره نه خووشی یه زیان به خشانه رزگاریان ده بیته.

## به رنامه ی خۆراکی

بۆ نهو کهسانه ی تووشی رشتنی مه نی بی هوده هاتوون :

۱- شیلمی کولاو له شیردا.

۲- دانه ویله ی کولاو، وه ک لۆبیا و نیسک له گه ل شیلمی کولاو





پپوازو بیبهری تازه.

۳- نارگیل، شیلهی مؤز، تووی فدهرنگی، کاکلی بادام (نهگه  
چاک بچوریت).

۴- ناوی گیزه، تری، ههرمی ی ناوداری شیرین.

۵- کهلهرم قهمری (قهرنابیت) و<sup>(۱)</sup> <sup>(۲)</sup> بیبهری تازه و تهپپواز،  
دیم کراوی گولی زمانهگا<sup>(۲)</sup> <sup>(۳)</sup>.

### پینگا تهندروستی یهکانی تر :

کهسیک که تووشی پرشتنی مهنی بی هوده (بهردهوام) بروه دهبی  
چاودیری نهو خالانهی خوارهوه بکات :

۱- بؤ گهراڼهوهی وزهی لهشی، ناوی کولای ساردکراوه بؤ  
پپویستی یهکانی بهکارینیت.

۲- نهگه یه کهمیان نهنجام نهدا، رژی چارهگیک تا بیست دهقیقه

(۱) کهلهرم قهمری : میوهیه که لاسکهکانی دهکهونه سدر زوی وهکو چهوهندر، رهگی  
سوزوه، بهدژلمهوار گوشت لی دهریت، فیتامین (C ، سی) ی زوری تیدایه،  
فیتامینهکشی لهخویوارکدا تا ورزی هاوین ده میتتهوه

(۲) گولی زمانهگا : گولیکی بیابانی یه، لهشوینه کویستانهکان و کینگهکاندا  
دهرویت، بلندیهکهی نیو مهتر دهبیت، گهلاکانی وهک زمانی گاه درشت و دریژن،  
لاسکهکانی درشت و بهموری وردو زیر داپوشراون گولهکانی وردو بنهوشهیین و  
لهمانگی (بانهمه و جژهردان) دا دهکریڼهوه، گولهکانی وهک چای دیم دهکریڼ و  
دهخوریتهوه



دامیڻی خۆی له تهشتیکی پر له ناوی ساردا نقوم بکات، ناوی سارد سه ره پای وزه به خشین به ده ماره کانی زاوژی ی پیساو، هیلکه کانیش هاوسه ننگ و پته و ده کات.

### ۷- درهنگ ههستانی تول :

ههستانی تول واته ره پ بوون و راست و قیت راوهستانی، پیساو به شیوه یه کی گشتی، ده بی له سه ره تای ناویژاندا تولی بچولئی و ته کان بدات، نه گهر ناویژانه که ی چهنده ها ده قیقه ی کیشاو ته نها له ریگی دامالینی شوینه هه ستیاره کانی هاوسه ره که ی توانی تولی بچولئینی، نه و که سه تووشی ناته واوی جنسی و نه خۆشی درهنگ ههستانی تول بووه.

نه گهر نه و کاره ته نها دوو سی مانگی خایاندو گه رایه وه باری ناسایی و سروشتی ی خۆی، نه وه له نه خۆشی ی جنسی و درهنگ ههستانی تول به دووره.

به لآم نه گهر که سیك دوا ی زیاتر له سی مانگ هیشتا هه ر تووشی سستی ی تول و درهنگ ههستانی ببوو، نه گهر در یغی له چاره سه رکردنی بکات، له ناینده دا ترسیکی نادیار هه ره شه ی لی ده کات، یه کینک له و ترسانه ش هه لئه نهستانی هه میشه بی ی توله، که نه و کاته نه ک ناتوانی ناویژان بکات، به لکو له بهر چاوی هاوسه ره که ی ده که ویت و تووشی دوو دلی و شه رمه زاری ده بیت.



## پایه‌کافی ژبانی هاوبه‌ش :

- ۱- دابین کردنی پیداوستی یه نابورییه‌کان.
  - ۲- دابین کردنی پیداوستی یه جنسی یه‌کان.
  - ۳- ته‌بایی و خوڤ ره‌فتاری نیوان ژن و می‌رد.
- نه‌گه‌ر هر یه‌کیک له‌و پیداوستی یه بنه‌ره‌تیانه‌ی سه‌ره‌وه نه‌یه‌ته‌دی یان دووچاری لاوازی بی، ناشکرایه ژبانی هاوبه‌ش له‌ق ده‌کات، که‌مترین زیانیش که‌به‌و ژبانه هاوبه‌شه ده‌گات، سه‌ره‌له‌دانی ساردی و بی‌زاری یه.

چه‌ند باره‌ی ده‌که‌ینه‌وه، که‌سیک که دووچاری نه‌خوڤسیه جنسییه‌کانه، ده‌بی سه‌ریچی و که‌م ته‌رخه‌می ی له‌چاره‌کردنیاندا نه‌کات و ده‌ست له‌خوه کۆمه‌ل رووخینه‌ره‌کافی وه‌ک ده‌ست په‌ر و... هتد، هه‌ل بگری.

وه‌پیر خوینه‌ران دینینه‌وه، به‌تایسه‌تی نه‌وانه‌ی دووچاری دره‌نگ هه‌ستانی تول هاتون ره‌چاوی به‌رنامه‌ی خوڤراکی پزگاربوون له‌ که‌مه‌کافی (گه‌ده‌و په‌خۆله) که پیشتر باس‌مان کرد بکه‌ن هه‌روه‌ها (به‌روو) <sup>(۱)</sup> ی چاک بز دراو بخۆن.

---

(۱) به‌روو : داریه‌روو دره‌ختیکی گه‌وره‌یه، گه‌لاکافی گنجدارو تیژن، له‌پزژناوای نیران و لوپستان و کورده‌ستان و شوینه کویستانه‌کاند ده‌رویت، به‌روو به‌برژایی و هارده‌راوی ده‌خوریت، ماده‌ی (کالۆری) تیدا‌یه‌و رزه‌ به‌خشه، به‌روو کلاره‌یه‌کی به‌سه‌روه‌یه پی ی ده‌لین (جه‌وت)، بز خوڤکردنی پیست و مه‌شکه به‌کارده‌هینریت له‌ کورده‌واریدا ده‌لین (خوا کلاری بز به‌رووش دروست کردوه - وه‌رگتیر).



## ۸- زوو نیشتنهوهی تول :

ئەو کەسانە ی کە لە سەرەتای ئاویزانای جنسی یاندا لەگەڵ ھاوسەرەکانیان، تولیان عەیبی نی یە، بەلام لەمیانە ی ئاویزاناندا کە هیشتا هیچ کامیکیان بەچیژی تەواو نەگەیشتون، لەپەر تولیان دەخەوی و پڕی لەبەردەوامیی ئاویزانان دەگریت تووشی (زوو خەوتنی تول) هاتون.

ئەو کەسانە ناچارن بەرپەنجیکی زۆرو بەھاوکاری ھاوسەرەکانیان ئەو کارە مەیسەر بکەن، لەوانەشە بۆ جاری دووم و سێ یەمیش دووچاری زوو خەوتنی تول بن کە ئەو حالەتە زۆر ماندروو کەر و ئومێد بپرو شەرم هیئە.

گومانی تێدان یە کە تەواویی تول بۆ چیژ وەرگرتن لەئاویزاندا، شتیکی پێویستە، واتە : بۆ ئەوهی پیاو و ژن چیژی تەواو لەئاویزانە کە یاندا وەرگرن، پیاو دەبی لەسەرەتای ئاویزاندا تا پزانی مەنی، تولی نامادەو سەلامەت بی، نەگەر پیاو لەنیوہی ئاویزاندا تولی بھەویت، ئەوہ خۆی و ھاوسەری تووشی ناپرەھەتی دەروونی دەبن، جا نەگەر ئەو نەخۆشیەش لەلایەن پیاوہو چەند مانگیك بھایەنی، ئیتر پیاو لەبەرچاری ھاوسەرە کە ی دەکەویت و ساردی و کینە جینگای عەشق و خۆشەویستی دەگریتەوہو زۆر نزیکە خوا نەخواستە ژبانی ھاوبەشی پرو لەمال وێرانی و جوودابوونەوہ (طلاق)



بكات له بهرئەوه له سههر بياو پيويسته ههر كاتى تووشى ئەو ناتەواويى يە هات، هەولتى چاره سهركردنى بدات تا ژيانى هاوبه شى خۆى گهرم و شيرنتر بكات.

خيرا دابهزين يان خەوتنى ئەندامى نيرينه دياردهيه كه له بياواندا دەرده كهوى و پياوييتى پەك دەخات، ئەو گرتە بریتى يە له خاو بوونهوى تول له پيش ئەنجام دانى چالاكى جنسى يان له كاتى چالاكى داو پيش گهيشتن به قوناغى چيژ وەرگرتن، ئەوهش زۆر جارن له وانەيه له ههستيارى و گهرم و گورپى و شهرم و دلپراوكى بى له به نه نجام گهياندنى كرداره كهو نه بوونى سۆزو خۆشهويستى نيوان ژن و ميترديش كاريگهري خۆى ههيه.

### هۆيه كانى خەوتنى تول :

- ۱- خوگرتن به (دەست پەر) له گهنجى و سه ره تاي گهنجى دا.
- ۲- لاوازيى ده ماره كان و ناتەواويى لاشه يى.
- ۳- به كارهيئنانى تلياك و مادده بى هوش كه ره كانى تر.
- ۴- كارنه كردنى زگ و پيئست وشك هه لاتن له نه نجامى كيشانى تلياك دا.

ده رباره ي خالى (به كه م و سى يه م) ده بى له ههر جوړه كرداريكى ناحهزو مادده بى هوش كه ره كان پاريز بكات.



دەربارەى خالى (چوارەم) (پيىست وشك بونەووە كارنە كردنى زگ) دەبى له جياتى خواردنى پۆن و چەوريە ناژەلى يەكان، پۆنى زەيتوون بخت، دەبى شەو لەخواردنى قورس پارىز بكات و، وەرزشى سووكى بەيانيان لەبىر نەكات.

بۆ بەرنامە خۆراكى (خالى دوو) لە لاپەرەكانى پيىشترا لەباسى چارەسەرى دەمارەكان و ئارام كردنەوہياندا بەووردى باسەمان كردووە، لەگەڵ ئەوہشدا دەبى لەو خواردنانە پارىز بكات (شیری نەكولاًو، رازيانە، كافور، قاوہ، تلياك، ئاوى جۆ).

## ٩- سستی تولى :

هەندىك پيار هەن تولىان هەلدەستى، بەلام لەكاتى ئەنجام دانى ناوتزاندا، سست و ناچالاكە ناشكراشە هەروەك چۆن دەبى مرۆڤ لەپروانگەى لاشەبى يەوہ سەلامەت بى، دەبى هەستانى تولىشى مەحكەم و ساغ و بەردەوام بىت، تەبتوانى ناوتزانى جنسى بەرەزامەندى هەردووك لا ئەنجام بدات.

كەسيك كە تولى لەكاتى هەستاندا رىك و مەحكەم نەبىت، تووشى ناتەواوى جنسى هاتوووە، مەترسى هەلنەستانى هەميشەبى تولى لى دەكرىت، بەلام ئەوہش كەمتر لەقوناغى گەنجيدا روو دەدات، با ئەو كەسە تووشى كردارى ناحەزى دەست پەريش بووبى، بەلكو بەزۆرى لەتەمەنى پەنجاسالى داو پيش ئەوہى پى بنىتە پىرى سەر



هەلەدەدات، ئەوەش لە کرداری دزیوی دەست پەری سەردەمی لاویسەوه سەرچاوه دەگری.

دیسان هۆشیاری دەدەم بە لاوهکان هەر لە قۆناغی لاویدا دەست لە لەپەرەشە دزیوه بی شەرعیەکان هەلگرن، بۆ ئەوەی لەپیریدا تەندروست و سەلامەت بن و بۆ ئەوانەش کەناچار تووشی ئەو مەینەتییه بوون، ئەو بەرنامە خۆراکیه و رێگا چارانهی خوارهوه دەکەمە دیاریی :

۱- وەرزی سووک لەبەیانیندا.

۲- نەخواردنەوهی ئای زۆر سارد لەهاوینداو حەمام بەئای گەرم لە زستاندا.

۳- هاتووچوونیککی هیدیی بۆ ماوهی چاره کە سەعاتیک دواي هەموو خواردنیک.

۴- لاگردنی پیتست وشک هەلاتن بەخواردنی کەوچکیک رۆن زەیتوون لەهەموو ژەمیکدا، خواردنی (۱۰) دە دانە هەنجیر، دیاره هەنجیری تازه چاکتره، بەلام ئەگەر وەرزی نەبوو دەتوانی هەنجیری وشکی خوسینراو لەئاودا بەکاربێنی.

۵- لانی کەم رۆژی یەکیک لەو میوهو خواردنانه بھۆیت (هەنگوین و زەنجەفیل، پلای زەعفەرانداری تەرەپپواز، کەبابی بەرخنی نیر و یە دوو دانە بیبەری تازه، دل، جگەر، دیم کراوی گۆلی زمانهگا لەجیاتی چای، سەرۆپی و بیبەری تازه، مۆز، تری... هتد).



دەبى لەو ماددانەش پارىزى بىكات : (كافور، شىرى نەكولاًو، رازىيانە، قاو، خەرتەلە، ماددە بى ھۆشكەرەكانى وەك تىلىك و ويسكى و ھەموو كحول دارەكان... ھتد).

چەند شىتىكى گىرنگ كەدەربارەى مەسەلە جنسى و تەندروستى يەكان، دەبى بزائىن :

### ۱- تايبەتمەندى جۇراو جۇرى خۇراك :

لەھەندىك جۇرى خۇراكدا ماددەيەك ھەيە كەبەكارھىتئانەكەى، ھۆرمۆنى پىاوو سەلامەتى ي جنسى ي پىاو مسۆگەر و زىاد دەكات بەپىچەوانەشەو لەھەندىك جۇر خۇراكى تىرىشدا، پەيداكەرى ھۆرمۆنى ئنانە ھەيەو بەكارھىتئانى بۇ پىاوان پىر لەمەترسى يەو، بەخواردنىان سىروشتى ئنانە وەردەگىرن، ئەو خۇراك و ماددانەى كە ھۆرمۆنى پىاو پەيدا ئەكەن ئەمانەن :

أ- كەبابى گۆشتى مەرو مالات بەمەرجىك نىر بىت، ھەنگوین، زەنجەفىل.

ب- بىبەرى سەوز يا پەشى تازە، زەغفەران، تەپەپىواز، كەللەسەرى چۆلەكە.

ئەو خۇراك و ماددانەى كە ھۆرمۆنى ئنانە دروست دەكەن و، تەنھا





ژنان ده توانن بؤ وزه‌ی جنسییان به کاریان بیئن نه مانهن :

(پازیانه، کافور، شیرى نه کولآو) (ژنان ده بیّ به پریژه‌یه کی کهم و چهند پوژتیکی به سهردا تیپه‌ریت نه و جا بیخون تا نه خوش نه کهون).

## ۲- پیّت خوشه کچت بیّت یان کور ؟

نهو ژن و میتردانه‌ی که حهز له بوونی مندالی (کور) ده کهن، ده بیّ نهو ریگیانیه‌ی خواره‌وه به کار بیئن :

- ژن ده بیّ حه تمهن و تنه‌ها له دوو مانگی هه‌وه‌لی سک پری دا، هه‌موو پوژتیک یهک یان دوو دانه بیبه‌ری تازه‌ی نه‌کوتر او له‌ژه‌می نیوه‌پوژیاندا بخوات، ده بیّ بزاینن که نه‌و کاره ده بیّ له دوو مانگی هه‌وه‌لی سک پریدا نه‌نجام بدریت دهنه نه‌گهر زیاتر له دوو مانگی هه‌وه‌ل تیپه‌ری، هه‌رچهند بیبه‌ر بخوات کاریگه‌ری نابیّت و منداله‌که‌ی له‌وانه‌یه کور له‌وانه‌شه کچ بیّت، نهو ژن و میتردانه‌ی ده‌یان‌ه‌وی منداله‌که‌یان (کچ) بیّت، ده بیّ ریگیای خورای به کار بیئن :

- ژنی سک پری ده بیّ هه‌موو ژه‌میک له‌گه‌ل خواردنی نیوه‌پوژیان که‌میک (پازیانه) یان (کافور) یان (شیری نه‌کولآو) بخوات، نه‌وه‌ش تنه‌ها له دوو مانگی هه‌وه‌لی سک پریسی ده بیّت و ده بیّ به پریژه‌یه کی کهم بخوریت، دهنه کاریگه‌ری بؤ سهر کوزیه‌له نابیّت. نهو ریگیانیه‌ی



سەرھووە لەبوونی (کچ یان کوپ) ههشتا لهسەد جیڤگای متمانە و پشت پێ بەستن، واتە : سەد دایک کەئەو بەرنامەیە بەکاربێنن ههشتایان بەئاکامی دلتی خۆیان خاوەن کچ یان کوپ دەبن، ههلبەت زانستی سەد لەسەدیش هەر لای خوایەو بەس.

### ١- نەش و نهای کۆرپەلە :

توخمی پیاوو مندالڤانی ژن هەرچەندە نامادەو سەلامەت ترین، شوپنەوار لەسەر سەلامەتی کۆرپەلە بەجی دێلن، بەلام ئەوەش ئەوە ناگەینێ کەهیچ هۆیەکی تری دەرەکی شوپنەوار لەسەر چاککی و سەلامەتی گەشە کۆرپەلە بەجی نایهێ، خواردنی خۆراک و میوهی وزەبخش و ئیتامیندار لەلایەن ژنەو (لەدوو یان سی مانگی سک پری) دا کاریگەریەکی راستەوخۆی بۆ سەر کۆرپەلە هەیە.

کۆرپەلە : واتە مندالڤی نایندە ی ژن و میترد کاتی لەسکی دایکی دایە، ئەو کۆرپەلە یە پتیوستی بەئیتامین هەیە تا بەهۆیەو چاکتر گەشە بکات و سەلامەتی ی مسۆگەر بێت.

ئەو ئیتامینانەش دەبێ لەرێگای دایکەوە بخورێن کەخۆش بەختانە لەخۆراک و میوه ناسایی یەکانی رۆژانەدا دەست دەکەون، ئەو ئیتامینانەش ئەوانەن : (A ئەی، B بی، C سی، D دی).

ئیتامین (A ئەی) لەو خۆراکانەدا هەیە : (ماسی، پۆبیان (میگۆ)، پۆنی ماسی، جگەری رەش، ئاوی گێزەری لەرەندەدراو، پۆنی



زەيتون).

ڧىتامىن (B بى) لەو خۇراكانەدا ھەيە : (سىرپابى، گوندان، سەرۋېي).

ڧىتامىن (C سى) لەو خۇراكانەدا ھەيە : (تورى فەرەنگى، پرتەقال، نارنج، لىمۇي ترش، لىمۇي شىرىن، لالەنگى، تەماتە، شاتو،... ھتد).

ڧىتامىن (D دى) دەتوانىن لەتىشكى خۇرەو ھەم مەسۇگەر بىكەين بەم شىۋەيە : ئۇنى سىك پىر دەبى لەۋەرزى بەھاردا (۱۵ ى بانەمەر تا ۱۵ ى جۆزەردان) يان لەھەۋەلى پايىزدا (لەسەرەتاۋە تا ۱۵ ى رەزبەر) ھەموو رۆژى بۆ ماۋەي يەك سەعات لەبەر تىشكى خۇر پاكشېن و ەك دەلېن (ھەمامى رۆژ) بىكەن بەلام دەبى لەشى پاك و خاۋىن و شۇردراۋ بى، تا پىستەكەي بتوانى ڧىتامىن (D دى) ى پىۋىست ۋەربگرېت و بىمۇت.

## ۲- ھىزى جىنسى لە مۇڧە كزۋ زەبەلاھەكاندا :

ھەندىك كەس واگومان دەبەن كەھەر چەندە ئەندامى گەۋرەترو زەبەلاھ تىرى، ھىزى جىنسىش بەھەما شىۋە زىاترەو، بەپىچەۋانەشەۋە مۇڧە وردو قولەبنەكان ئەۋەندە ھىزى (جىنسى و غەرىزەي جىنسىيان) نى يە :

ئەو بۆچۈنە بۆچۈنىكى ھەلەو دواكەۋتروانەيەو، ەك ئەۋە وايە



که سیتک بلیّ چونکه کالک میوه‌یه کی خړو گه‌وره‌یه، ده‌بیّ (دره‌ختی کالک) زۆر زۆر له (دره‌ختی گوئز) گه‌وره‌تر بیّ، له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا که گوئز به‌و نه‌ندازه خړبی و وردیبه‌ی، خاوه‌نی نه‌و دره‌خته گه‌وره‌یه‌یه، به‌قسه‌ی شاعیر :

گوئزت نه‌دیوه چنند خړو‌ته‌رزه  
که‌چی داره‌که‌ی چنند درټیو به‌رزه ؟ !  
به‌لام له شووتی و برکسی برپوانه  
گه‌لای چنند وردو راکش او پانه !  
گه‌ر گوئز شووتی بیّ و وه‌سرت که‌وی  
نه‌وسا هی‌زی خوات بو‌ده‌رده‌که‌وی !

نه‌و جوړه نه‌ندازه‌گیری و به‌راورد کردنه شتیکی ناب‌ه‌جیّ و دوور له پاستی به‌که‌واته پاستی به‌که‌ نه‌وه‌یه که زه‌به‌لاحی ی و درشت نه‌ندامی به‌لگه‌ی هه‌بوونی شه‌هوه‌تی زۆر نیسه، به‌لکو زۆر که‌سی وردو قوله‌بنه دل‌ته‌رو به‌زه‌وقن و به‌پینچه‌وانه‌شوه‌و چونکه هی‌زی جنسی هه‌رکه‌سیتک په‌یوه‌ندی به‌چاکی و خړاپی ده‌زگای زاوژی‌وه هه‌یه نه‌گه‌ر که‌سیتک (چ ژن چ پیاو) خاوه‌نی ده‌زگای زاوژی‌ی ساغ بی‌ت، هی‌زی جنسی‌شی دی‌سان ته‌واوو ساغه، وردی و زه‌به‌لاحی ی هی‌چ په‌یوه‌ندی‌که به‌که‌م و زۆری هی‌زی جنسی یه‌وه نی‌یه، به‌لام بانه‌وه‌مان له‌یاد نه‌چیّ که‌که‌سانی قه‌له‌و (چ ژن چ پیاو) هی‌زی



## دوایین ئامۆژگاریی :

لهزۆر دانیشتن و نهجوولان خۆت پیاڕیزه، دوای خواردن چهند دهقیقهیهك پیادهپۆیی بکه.

## ٦- خۆراك و میوه دهبی چاك بچوورین :

خۆراك و میوه، سههرهپای بوونی قیتامین و تایبهتمهندی یهکانیان نهگهر کاتی خواردن چاك نهجوورین و کاتیکیش چوونه نیو گهده، گهده ناتوانی بیان گوپیت بۆ (شیلهی خۆراکی) لهبهرنهوه بهتاییهتی، ژنانی سک پر، پپیوسته شهو میوهو خۆراکانهی دهیاغخۆن، باش بیانجوون، چونکه نهك کهلکیان لی وهرناگرن، بهلکو پاش ماوهیهك گهدهیان ماندوو و تهمهبل و نهخۆش دهپیت و، تووشی بهدههرسی و زهردوویی دهبن.

## ٧- نهخۆشی ترسناکی (ئایدن) له نهنجامی کرداری

### دزیوی نیربازی :

خوای گهروهو بهدهسهلات، پیاری بۆ ژن و ژنی بۆ پیاو دروست کردوه، تا یهکتر تهواو بکهن لهگهڵ یهکدا ژیانی هاوبهش پیک بینن و، بهگۆرینهوهی عیشق و خۆشهویستی ژیاں شیرین و گهرم بکهن. بهشیوهیهکی سروشتی، ژن بۆ پیاو و پیاو بۆ ژن غهریزهی جنسی





له بهرنامه و یاساكانی خویندا هیئا بوو.

ئیستا دوی تیپه ربوونی چهند سال به سهر ئه و بانگه وازه شهرم هیئنه ردها، به هوی پهبدا بوونی نه خوشی ی (نایدز) و بلا و بوونه و هی له جیهانی رۆژئا وادا، هه موو هاواریان لی هه ستاوه که نیربازی به واتای تر، ناویزانی جنسی غهیره سروشتی ی نیوان دوو پیاو، چهند زیان و مهترسیه کی گه و ره ی هه یه.

له بهرئه وه له لای خو مه وه هوشیاری ده ده م به گه نجه کان که ته نهها ریگی راست و دروست و شهرعی و په سهند بۆ رازی کردنی جنسی، ته نهها ژن هیئانی شهرعی نیوان ژن و میرده و بهس، گه نجه کاتمان ده بۆ تی کۆشن هه رچی زوه په تی ژیان هه و به شی ژن و میردایه تی بیان له گه ل کچی کی هه و مه بهستی خوین گری دن تا له خووه ناشیرین و بیژراوه کانی وه ک نیربازی و ده سته پر و خراپه ... هتد، به دوورین. به نه زمون سه لینه دراوه که نه و که سانه ی له کاتی خویدا ژن دینن، هه رگیز تووشی به لای مال و پیران که ری جنسی نابن.

## ۸- ده رمانی قه له ویی :

قه له ویی جو ره نه خوشی به که له نه نجامی کۆبوونه و هی چه وریی زیادو نیشاسته ی نیو له شی مرۆ پهبدا ده بیئت، که سیک که ته نهها به نه ندازه ی



پټیوستی ی له‌شی بخوات به‌تایبه‌تی خواردنی برنج و ماکاروڼی<sup>(۱)</sup> (۱۶)  
و گوشت و روڼی ناژه‌ل، نابیته مایه‌ی قه‌له‌وی، قه‌له‌ویش چه‌ند  
نه‌خوڅی یه‌کی تر دروست ده‌کات، وه‌ک :

أ- زیادبوڼی چه‌وری له‌ش : جا نه‌گه‌ر نه‌و چه‌وری یه له‌ده‌وری دل  
کوڅیټه‌وه، بی گومان نه‌و که‌سه توو‌شی نه‌خوڅی یه‌کانی دل و  
راوه‌ستانی کت و پری دل (سکته) ده‌بیت.

ب- لاق نیشان : ناشکرایه که له‌شی نینسان نه‌گه‌ر زیاد له‌پټیو‌ست  
گران و کیشی له‌شی زیادکات، نه‌و گرانییه کی‌شیک‌ی زیاد له‌سه‌ر  
په‌یکه‌ری نیتس‌قانه‌کانی لاق دروست ده‌کات و نه‌وکاته نه‌و که‌سه  
تووشی لاق نیشه‌و نازاری نیتس‌که‌کان ده‌کات.

ج- هه‌ناسه ته‌نگی : دیتوته مرؤفه قه‌له‌وه‌کان کاتی به‌رېدا ده‌روڼ،  
یان به‌هه‌ورازیتکدا هه‌لده‌گه‌رین چوڼ هانه‌هانیان تی ده‌که‌ویت و،  
به‌زه‌جه‌ت هه‌ناسه هه‌لده‌کی‌شن، نه‌و ماندووبوونه له‌را‌ده‌به‌ده‌ره‌ش  
هه‌رله نه‌خوڅی قه‌له‌وی په‌ی‌دا‌ده‌بی، چونکه چه‌وری زیاد‌ی له‌ش،  
له‌سه‌ر ده‌زگای هه‌ناسه‌ش شوینه‌وار داده‌نی و، مرؤفی قه‌له‌و تووشی  
هه‌ناسه ته‌نگی ده‌کات، نه‌گه‌ر که‌سی‌کی قه‌له‌و که‌سی‌کی ناسایی

---

(۱) ماکاروڼی : خواردنیکه له‌ناردی په‌تاته، یان ناردی گه‌نم، به‌شیره‌ی لوله‌یی دروست  
ده‌کریټ.





پېشپېرکى بکەن، حەقەن كەسە ئاسايى يەكە دەبباتەوہ.

د- ئازارى كەلەكە : كېشى زىادى لەش راستەوخۆ بۆ سەر پەراسوہكانى كەلەكە دېتەوہو، وردە وردە ناتەواو و بى ھېزىيان دەكات،

پاش ماوہيەك مرۆقە قەلەوہكە لەپەراسوہكانى كەلەكەيدا ھەست بەتازار دەكات و ھەرچەند قەلەويى زىاد بىكات ئازارەكەشى زىاد دەكات، قەلەويى نىشانەى شوپنەوارى نەخۆشى تىش پەيدا دەكات كەلپىرەدا ناتوانىن باسيان بکەين، بەلام ئەوئەندە بەسە كەئەو كەسە دەبېتە ناونىشان و ماىەى تى پروانىنى بست بەبستى ورگ زلىسى و ناپىكى لاشەيى و سەر زلى و... ھتە، كەئەوہش شەرم و نارەھەتتەيەك بۆ ئەو كەسە دروست دەكات و ۋەك كوردەوارى گوتەنى : (دەبېتە گاي قەرەبەش !).

ژنى قەلەو، بەتايىبەتى ژنى سك پر، ئەو كېشە زىادەيە شوپنەوارى لەسەر ئىسقانەكان و تەننەت دەمارەكانىشى دادەنى و تووشى نارەھەتى ي روھى و توورپەبوونى دەكات، ئەو نارەھەتتەيەش نەك تەنھا بۆ ژنەكە، بەلكو بۆ مندالى نپو سكىشى زيان بەخشە ئىمەش بۆ دەرمانى ئەو نەخۆشى يە بەتايىبەت ژنانى سك پر، ئەو رېنويىنى يە خۇراكىە دەكەينە ديارى :



ا- له‌به‌یانیه‌وه که له‌خه‌و هه‌ستا، هه‌تا سه‌عات چواری دواى نیوهرۆ، بیجگه له‌ئاو هیچ شتیکی تر نه‌خوات، خۆی له‌خواردنی قورس بیاریزی.

ب- نه‌گهر نه‌یتوانی ئه‌و ماوه‌یه به‌برسیه‌تی هه‌ل کات، با‌به‌یانیان به‌نان و چای شیرین و که‌میک په‌نیر برسیه‌تی له‌شى ده‌رکات، له‌جیاتی خواردنی برنج و گوشت و دانه‌وتله‌ش، با پرۆییان و ماسی و که‌میک نان بخوات، یان زه‌لاته‌یه‌ک که‌له‌و ماددانه‌ی خواره‌وه پیک هاتبی، بخوات (ئاوی لیمۆ، ئاوی به‌رسیله‌و سرکه، ته‌ماته، سه‌وزه، به‌تایبه‌تی گه‌لای کاهوو، پرۆنی زه‌یتوون، خه‌یار) ئه‌و به‌رنامه خۆراکیه، ده‌بی له‌سه‌ری به‌رده‌وام بی هه‌تا قه‌له‌وییه‌که‌ی ته‌واو ده‌بی، له‌دواى خواردنیش پێویسته ماوه‌ی (۱۰) ده‌قیقه بی‌ت و بجیت، تا خواردنه‌که‌ی هه‌رس کات و له‌گه‌ده‌و ریخۆله‌کانیدا نه‌می‌نیتته‌وه، دواى شه‌ش مانگ به‌کاره‌ینانی ئه‌و به‌رنامه خۆراکیه، ده‌بینی چه‌وری ی له‌شى بوته‌ ئاوو، کیشه‌که‌ی (۱۵) کیلو که‌می کردووه‌و،

زۆر چالاکه‌و له‌نازاری که‌له‌که‌و په‌راسوه‌کان به‌دووره، نه‌وکاته ئه‌م شیعره‌ی سه‌عدی شیرازی دیتته‌وه یاد، که‌ده‌فه‌رموویت :

.....  
 تى پرې رۆژگارنیک که ژینت پر له‌ژه‌هر کات  
 جارنیکى رۆژانى شیرینی تر وه‌ک شه‌کر هات  
 .....



**۹- پېۋىستە لەدوای ھەموو ئاۋىزانىكى جىنسىي پىشور  
بىدەي :**

پېۋىستە ژن و مىرد كاتى بى كارى و ھەسانەو، كارى ئاۋىزانى جىنسى ئەنجام بىدەن، يان ھەردوو لا ئەگەر دەبوايە دوای چەند دەقىقە يەك لەمال بچنەدەر واچاكە لەئاۋىزانى جىنسى پارىز بىكەن. چاكترىن كاتىش بۇ ئاۋىزانى جىنسى شەو كە ھەردوو كىيان لەكاتى ھەسانەو ەدان، پېۋىستە ھەر ژن و مىردىك دوای ئاۋىزانى جىنسى، ھەرىكەي يەك پەرداخ شەرىبەتى ھەنگوین و لىمۆى تىكەل بىخۆنەو، تا وزە بەفېرچوۋە كە قەرەبوو بىكەنەو، لەجى ى خۆىدايە وەبىر ژن و مىردەكان بىنمەو كە ھەرگىز بەپېۋە ئاۋىزانى جىنسى ئەنجام نەدەن، چۈنكە پالەپەستۆ دەخاتە سەر دەمارەكانى مىشك و چاۋو بەراسوۋەكان.

**۱۰- پېنۋىنى بۇ ئەو ژن و مىردانەي دوچارى نەزۇكى  
بوون:**

نەزۇكى دوو جۆرە.

۱- نەزۇكى كاتى

۲- نەزۇكى زگماكى



زۆر هەن لەو ژن و مێردانەى كە لە چەند سالى هەوێلى شوو كردن و ژن هێنانياندا لەبوونى منداڵ بى بەشن، بەلام دواى چەند سالىك دەبنە خاوەنى منداڵ، يان هەر لەيەك دوو سالى هەوێلدا، دەبنە خاوەنى يەك منداڵ و، دواى چەندان سال لەبوونى منداڵ بى بەش دەبن. ئەو جۆرە ژن و مێردانە دووچارى نەزۆكى كاتى بوون، بەلام نابى غەم دايان گرى و، بەرە چاوكردنى ئەو خالانەى خوارەو پشتيوان بەخوا جارێكى تر دەبنەو خاوەنى منداڵ :

أ- ئەگەر پياوێكە تلياك كيش بى، دەبى حەتمەن تەركى ئەو كارە دزىو بەكات.

ب- ئەگەر ژن و مێرد لەئاويزانى جنسى دا زىادە رەوييان كردبى، ئەو بە سەر دەزگای زاويزى ي پياو، بەتايبەتى هيلكەدان، پالەپەستۆيەك دروست بوو، دەبى ماوێ يەك مانگ لەئاويزانى جنسى دووركەونەو، دەبى ئەو پياو بەهۆى خواردنى قيتاميندارو چەور هيزى لەدەست چووى خۆى پەيدا بەكاتەو، پتويستيشە دواى هەر خواردنيك، لانى كەم پازدە دەقيقه هاتووچۆ بەكات. خواردنەكانيش ئەمانەى خوارەو:

(هیلکەى مریشكى تازه، جگەر، لۆبیاو پیواز، نیسك و پیواز، گوێز، گوشتى ناژەلى نیر، هەنگوین و زەنجەفیل، شیلەى مۆز، ئاوى گێزەر و شیرى مۆز، سووى فەرەنگى، كەللەسەرى چۆلەكە و سیرو بيبەرى تازه، هەنجیر، شیلەى كولاو لەشیردا، چای دارچیندار).



**چەند رېنويىنى يەكى ترى پېۋىست :**

ژنان بەشىۋەيەكى گىشتى، مانگانە يەك جار بۆ ماۋەى چەند رۆژنىك  
تووشى خوئىن دانان دەبن، جا تەنھا ھەتا (۱۰) دە رۆژى دواى پاك  
بوونەۋەى نامادەى مندال ۋەزگ كەوتنى ھەيە، ئەۋ ژن و مېردانەى  
كەدەيانەۋەى منداليان نەبى بەباشترىن شىۋەى تەندروستى باھەتا  
(۱۰) رۆژ دواى پاك بوونەۋە نزيكى يەكتر نەكەون بۆ ئەنجام دانى  
ئاۋىزانى جىنسى.

**ناسىنى ئەۋ ھۆكارانەى دەبنە ھۆى ناتەۋايى جىنسىيە :**

ھەندىك لەۋ ھۆكارانەى دەبنە ھۆى ناتەۋايى جىنسىيە، لەچۆنىەتى  
و ساغى و تەندروستى ئەندامەكانى لەشەۋە سەرچاۋە دەگرن،  
ھەندىكىشىان لەرەفتارو خوۋى ناپەسندى خردى كەسەكەۋە پەيدا  
دەبن.

كەسىك كەلە ئەنجامى رووداۋىكەۋە، ئەندامىكى خۆى لەدەست  
دەدات، ئەۋە ھىچ ئىرادىكى لى ناگېرى، يان ئەۋ كەسانەى كەھەر  
لەكاتى لەدايك بوونيان تووشى كەم ئەندامى بوون. لىرەدا ئىمە باسى  
ئەۋ ھۆكارانە دەكەين كەبۆ سەر نارىكى ى لاشەى كۆرپەى نىۋ سىكى  
دايك كارىگەرن :



## ۱- خزمایه‌تیی نیوان ژن و میرد :

شتیکی سه‌لمیندراوه و ده‌قاو ده‌ق له‌گه‌ل فەرمووده‌ی پیغه‌مبهری نیسلام (د. خ) دیته‌وه، که‌ئه و زاواو بووکانه‌ی که خزمایه‌تیان هه‌یه، وه‌ک (کوره‌ مام و کچه‌ مام، کوره‌ خال و کچه‌ خال و... هتد) منداله‌کانیان یان لاوازن یان که‌م نه‌ندام، کچه‌ مامیک که‌می‌رده‌که‌ی کوره‌ مامیه‌تی نه‌و کۆرپه‌له‌یه‌ی که‌له‌ زگی دایه، به‌هژی هاو خوینی و خزمایه‌تی نیوانیان، تووشی نه‌خۆشیه‌کی گوازاروه ده‌بی له‌پریگای هاو خوینی دایک و باوکییه‌وه، کاتیکیش که‌ئه‌و کۆرپه‌له‌یه‌ هاته‌ سه‌ر دونیاو گه‌وره‌ بوو، نه‌و ناته‌واویه‌ لاشه‌یی یه‌ هه‌تا دوا ته‌مه‌نی یه‌خه‌گیریه‌تی، شتیکی ئاشکراشه‌ که‌ئه‌و منداله‌ له‌باره‌ی ناته‌واویه‌که‌ی هیچ تاوانیکی نی یه‌.

پییوسته‌ لی‌رده‌ا وه‌بیر نه‌و کچ و کورانه‌ بی‌نمه‌وه که‌ ده‌یان‌ه‌وی ژن بی‌ن یان شووبکه‌ن، با به‌خزمی نزیک و هاو‌خوینی خویان شوو نه‌که‌ن و ژنیان لی‌ نه‌هینن نه‌گه‌ر نه‌شتان توانی نه‌وه‌ بکه‌ن، نه‌وه‌ پیوسته‌ که‌ پیش ژن هینان و شووکردن، بچه‌ لای پزیشکی تاییه‌ت به‌و مه‌به‌سته، تانه‌بنه‌ خاوه‌نی مندالی که‌م نه‌ندام که‌هۆی ناته‌واویی نه‌و منداله‌ له‌گه‌ردنی دایک و باوکی دایه‌.

## ۲- ره‌چاو نه‌کردنی ریگا ته‌ندروستی یه‌کان له‌لایه‌ن ژنانی سک پره‌وه:

زۆر له‌ژنان، له‌دوای شووکردن، به‌تاییه‌ت دوای مندال وه‌سک



كەوتنيان، رېنگا تەندروستى يەكان فەرامۆش دەكەن و، ئەوەش دەبىتتە ھۆى نازار دىتنى كۆرپەلەى ناو سكيان، بۆ نمونە : داىك دەبىئى لەكاتى سك پىرى دا، بەتايىبەت سى مانگى ھەوەلى سك پىرى لەھەلگرتنى شتى گران و بازدان خۆى پپارىزى، دەنا ھەم سەلامەتى لەشى خۆى پارىزراو نابى، ھەم دەبىتتە ھۆى ناتەواوى كۆرپەلەى نىو سكى.

### ۳- شەپرو كىشەى نىوان ژن و مىرد :

ئەگەر خانەخواستە كىشەى ژن و مىرد گەيشتە راددەى لىدان و پىدادان، ئەوە يەك شەق بەسە بۆسەر كۆرپەلەى نىو زگى داىك كە ناتەواوو كەم ئەندام بىت.

ئەو ھۆكارانەى بەدەستى خۆت دەبنە ھۆى ناتەواوى جنسى :

### ۱- پزانى مەنى لەكاتى لاويدا :

پىويستە وەبىر لاوہكان بىنمەوہ كەلە خۆپا پزاندنى مەنى دەبىتتە ھۆى لاوازىى لاشەو ئەندامەكانى و، لەبىرچونەوہو دوودلى و دلەپاوكى لەكاتى ژن ھىنان و دواى ژن ھىنان دا، چ جاي ئەوہى كەھەمىشە واھەست دەكەى كەلەنىو كۆمەلدا مرۆڧىكى تاوانبارى و، لەدەروونىشەوہ گوناحەكانت نازارت دەدەن و، خۆت بەكەسىكى بىزراوو قىزەون دىتتە بەرچاو، ھەروہا غىرەت و شەھامەتت كەم دەبىتتەوہو، دەبىە مرۆڧىكى ترسنۆك.



### ب- خواردنی خراب:

مرؤڻ چ کورچ کچ، پٽويسته بؤ گه شهو نهش و نماي لهشي خواردنی چاڪ و ڦيٽاميندار بخوات، کچان ده بي لهو خوارداناهي كه هؤر مئوني پياوانه زياد ده كهن خؤپارٽين و، ههول دهن خواردنی جؤراوجؤر بخؤن.

### ج- خواردنهوهي ماده هؤش بهر هڪان :

مادده هؤش بهر هڪان به گشتي شوٽنهواري خراب له سهر مرؤڻ به جي دٽلن و، تووشي ناتهواويي جنسي ده كهن. كه سيٽك كه خاوهني ده ماغي تهواو نه بيت، ناتوانيت ناوٽزاني جنسي به شيوهي پٽويست نه نجام بدات و، زؤر جاريش ده بيته مايه جيابونهوهي ژن و ميٽر و مالي گهرم و گوري خيٽانداري ساردو سڀو چؤل ده بيت، له بهر شهوه نامؤزگاريم بؤ نهو كه سانهي (ژن و پيار) كه گرفتاري دهستي مادده بي هؤش كه ره كانن وه كو (عهرهق، بيره، تلياك، حه شيش، ... هتد) نهويه كه ههرجي زوهه وازيان لي بينن و لي يان دوور كه ونهوه.

### د- كيشاني جگه رهو هاوشيوه كاني :

لهوانهيه زؤر كهس پيرسيٽ كيشاني جگه ره چؤن ده بيته ناتهواويي جنسي؟! لهوه لامي نهو كه سانهدا ده ليم دوو كه لي جگه ره ماددهي





ژه هری (نیکوتین) <sup>(۱)</sup> <sup>(۱۷)</sup> ی تیدایه، ده توانیت له سهر ده زگای ههرس شوینه واری خراب به جی بیلی و، مرۆڤ ورده ورده تووشی بی ئیشتیایی کات، نهو که سانهی که جگهره ده کیشن، ده زانن نه گهر پیش خواردن بی کیشن، چند تامیکی ناخوش پیش له ئیشتیایی خواردنیاں ده گری، که سیکیش نه گهر به بی مهیلی و بی ئیشتیایی خواردن بخوات، مادهی خوراکي پیویست ناگات به به شه کانی تری لهش، بۆیه نهو که سه ورده ورده کزو لاواز ده بی و ناتوانی ناویزانی جنسی نه بنجام بدات، بالسه وهش ههر گهر پین که بونی ناخوش کاریگهرییه کی راسته و خۆی ههیه له سهر ناویزان، ههروهک له پیشه وه باسماں کرد. هۆشیاری ده ده م به گه نه کانی چ کور چ کچ، چ ژن چ پیاو، که خۆیان له کیشانی جگهره و نیرگه له وه حه شیش و هیرۆین <sup>(۲)</sup> <sup>(۱۸)</sup> ... هتد، پیاریزن.

## ه- شهر فروشتن و دارکاری :

به داخوه هه ندیک له لاهه کانی هه ن له بهر له خۆبایی بوون و لووت بهرزیان، له بهر امبه ر بچوو کترین شت ده سه لاتی خۆیان له ده ست ده ده نو، ده که ونه دارکاری و چه قوکیشی به رامبه ره که یان یان

(۱) نیکوتین : مادهیه که له گه لای تو تن ده ره ده هینریت.

(۲) هیرۆین : مادهیه کی بی هۆش که ره و رک جگهره ده کیشنریت له جۆری (مۆرفین) و

(کۆکائین) ه، به لām له وان کوشنده ترو کاریگه رتره.



بەکارهیتانی ترنج و میلهی تیژ کەتەنھا یەك پیتلاقە بەسە بەدەزگای  
 زاوژی ی بکەویت و هەتا هەتایە بەمرۆڤتیکى ناتەواوو کەم ئەندام  
 بیهیتتەو... هوشیاریی بەگەنج و لاوێکان دەدەم کەبە هەموو  
 شیو، یەك لەشەرۆ کیشەو دارکاری و پەنابردن بۆ ئامیز پارێز بکەن،  
 بۆ دەبێ وەختیک یاساو دەولەت بالا دەست بێ، بەشیو یەكی ئاژەلی  
 بکەونە گیانی کەسیکی هاوڕەگەزی خۆیان، بەقسەى شاعیر کە دەلی :

.....

چونکە تەمەنى مرۆڤ بریتی یە لەکیشە  
 ژیره ئەو کەسەى مست نادا لەدرتیشە

.....

لەو کیشانەى کەدینە پیش، پێویستە مرۆڤ هەول دات بەجوانی و  
 ژیرانە لەهەلەى بەرامبەرەکەى چاوپۆشی بکات و، وەهەلەى گەورەش  
 بۆ یاساو بەرنامەى ولات بگەرێتتەو بەشەرۆ دارکاریش هیچ ئاواتیک  
 نایەتەدى، بەلکو ئەو دەیان ئاوات لەدەست دەدات.

**و- تلیاک کیشان :**

تلیاک شیلەیه کە لەگەلای گۆلە خەشخاش دەگیریت، خاوەنى  
 (ئەلکلۆئید) یکی جۆراو جۆرە، لەوانە (مۆرافین، کوداین، ئارکۆنین،



نارسیتین،... هتد) لههەر گرامیټکی تلیاک دا پینج سانتی گرام  
مؤرفین ههیه، تامی زۆر تالەو بۆنیتکی تایبەتی ی ههیه، لهناودا  
دهتویتتهوه، بۆ کۆکهو رهوانی باشه، بهلام زۆر خواردنی بۆری ههناسه و  
گهده دهپزینیت، کرداری ههرس دژوار دهکات و مرۆف تینوو دهکات و  
بهئهندهزی دوو سانتی گرام کار لهدهماغ دهکات و زۆر کوشندهیه.  
مادههیهکی بی هۆش کهرهو کیشانی لهماوهی دوو سالدا، مرۆف  
تووشی ناتهواویی لاشهیی و جنسی دهکات.

مرۆفی تلیاک کیش ههرگیز ناتوانیت وهکو پتویست پهزامهنیدی  
ژنهکهی لهکاری ئاوێزانی جنسی دا دابین بکات لهبهرئهوه زۆرجار  
دهبیته مایه ههله وهشانهوهی خیزان.

### ز- شووکردن و ژن هیئانی ناوهخت :

ئهندامهکانی تهواوی لهش، بهتایبتهی دهزگای زاوژی پتویستییان  
بهکات و وهختیکی دیاری کراوو کامل ههیه بۆ بنیات نانی  
خیزانداریتی، نهگهر پیش نهوهی ئهندامی زاوژی گهشهی سروشتی  
خۆی تهواو بکات، خیزان پیکهوهنێن دیاره نهو ئهندامه بهناکاملی  
دهمیئیتتهوه پیش لهگهشهو نهش و نمای دهگرین.

کچ و کورپک کههیشتا نهگهیشتونهته سالی بلوغ بوون، یان بآلی  
بوون، ئهندامهکانیان کزو لاوازن، نهگهر شوو بکهن یان ژن بیسن،  
ناشکرایه کهنهو کاره ناوهخته لهسهه پیکهاتهی لهشیان شوینهواری



خراب داده‌نی و پیشگیری له‌گه‌شهی ئەندامه‌کانی له‌ش ده‌کات،  
ئه‌وه‌ش به‌سه‌ که‌تووشی نه‌خۆشی و ناته‌واویی زیان به‌خشی له‌شی و  
جنسی بکات.

له‌ئێراندا<sup>(۱)</sup> سالی بلۆغ بوون به‌سه‌ بۆ ئه‌و کچ و کورانه‌ی ده‌یان‌ه‌وی  
زه‌ماوه‌ند بکه‌ن، به‌لام له‌هه‌موو شتی‌کدا شاز هه‌یه، بۆ نمونه‌ : کچ  
یان کورێک گه‌یشتوونه‌ته‌ سالی بلۆغ بوون و له‌پوانگه‌ی شهرع و یاسا  
هیچ رینگرتکیان نی یه، به‌لام له‌هه‌مان کات دا، ئه‌و کچ و کورپه  
به‌هۆی لاوازی په‌یکه‌ری له‌شیان، یان ناته‌واوییان، یاسای پزیشکی  
ئه‌و زه‌ماوه‌نده‌ پاده‌گری، تا به‌هۆی ده‌رمان و چاره‌سه‌ره‌وه‌ به‌گه‌شهی  
ته‌واوی له‌ش ده‌گه‌ن و، ئه‌و کاته‌ زه‌ماوه‌ند ده‌که‌ن.

له‌ولایتیکی وه‌ک هیند، تاپیش راپه‌رینی خه‌لکی دژی نیمپریانیزم  
کچ و کورانی نابالغ له‌ته‌مه‌نی (۱۰ - ۱۲) سالی دا زه‌ماوه‌ندیان  
ده‌کردو ئیدی ئه‌و کچانه‌ به‌بچووکی ده‌بوونه‌ دایک و مندالیان ده‌بوو،  
به‌لام هه‌مان زه‌ماوه‌ندی ناوه‌خت شوینه‌واری خراپی له‌سه‌ر له‌شی  
دایکه‌که‌ داده‌ناو ئه‌و مندالانه‌ی په‌یدا ده‌بوون وردو لاوازو نه‌خۆش  
بوون، له‌به‌رئه‌وه‌ پاده‌ی مردن له‌هیندوستاندا زۆر له‌سه‌ری بوو،  
هه‌روه‌ها ئه‌و مندالانه‌ی که‌له‌و دایکه‌ که‌م ته‌مه‌نانه‌ په‌یدا ده‌بوون  
له‌پوانگه‌ی هۆش و بیروتواناوه‌ له‌په‌ری دواوه‌ بوون له‌به‌رئه‌وه‌یه

---

(۱) له‌کورد‌ه‌واریشدا هه‌ر‌رایه‌ - وه‌رگێتیر -



که خه لکی هیند به خه لکینکی کزو لاوازو گه شه نه کردوو پیش بینی ده کرین، سهیر له وه دایه که هیند نه وه مرو لاره ناتنه واوو گه شه نه کردوانه ده بینی، که له نه نجامی زه ماوه ندی ناوه خته وه په یدابوون، به لام له گه ل نه وه شدا، نه که هر ری له وه ماوه نده ناوه ختانه ناگری، به لکو هانیشیان ده دات.

هۆشیاری به کورو کچان ده دم که هه تا سالی بلوغ بوون و دامه زانی په یکه ری له شیان و کامل بوونی نه ندایمی زاوژیان، زه ماوه ند نه کهن، تاهم سه لامه تی ی خۆیان پاریزراو بی و، هم مندالی ساغ و تهن دروست پیشکشی کۆمه ل بکهن.

### له مه سه له ی جنسی دا زیاده روه یی مه کهن

خوا ی گه و ره نازو نیعمه تی فراوانی به سه ر مرۆفدا رشتوو، که نه وه نیعمه تانه ش مایه ی خۆش گوزه رانی و به ختیاری نه وه که سه ن. نه وه نیعمه تانه ده بی پاریزرین و، له به رامبه ریاندا سوپاسی خوا بکری نیعمه ته کانی خوا ده بیت، ژیرانه سوودیان لی ببینریت و پرژدی و زیاده روه ییان تیدا نه کریت، ده نا ده بنه مایه ی زیان و په شیمانی.

باران بۆ پرواندنی سه وزه و گیا، زۆر به سووده، به لام نه گه ر زیاد له پیوست باری، ده بیته لافاوو نه گه ر به ره به ستیکی له پیش دروست نه کریت، مال و خانوو ویران ده کات.

به هه مان شیوه ش، زیاده روه یی له ناوژیانی جنسی دا له نیتوان ژن و



میرداد، مرۆڤ تووشی ناته‌واویی له‌شی و جنسی و زوو پهربوون ده‌کات، هه‌رچهنده شتیکی هه‌لال و پینگا پی دراویشه.

ئه‌و خواردانه‌ی ده‌یانخۆین، له‌دوای نه‌وه‌ی که کرداری گۆرینیان به‌دوادا دیت به‌شیکیان سه‌رفی هیزی شه‌هوه‌ت ده‌بی که له‌پینگای ئاوێزانی جنسی یه‌وه ئه‌و هیزه شه‌هوه‌تی یه‌ به‌تال ده‌کرێته‌وه، جا له‌به‌رته‌وه‌ی هیزی شه‌هوه‌ت سنورداره، پتویسته پێژه‌که‌ی بپاریزیت، چونکه زیاده‌په‌ویه‌که‌ی ده‌بیته مایه‌ی له‌ده‌ست دانی ئه‌و هیزه دابین که‌راهی که‌بو (بینین و بیستن و چیژتن و ژیری و... هتد) زۆر پتویسته. زیاده‌په‌ویی له‌ئاوێزانی جنسی دا، ده‌بیته هۆی نه‌وه‌ی مرۆڤ نه‌توانی له‌به‌رامبه‌ر سه‌رمادا خۆی راگری. خوشکی به‌پێژ، براهی خۆشه‌ویست، تابۆتان ده‌کری له‌ئاوێزانی جنسیدا زیاده‌په‌ویی مه‌که‌ن، تا به‌گه‌نجی پیرو به‌ساغی ناته‌واو نه‌بن، به‌لکو راده‌و نه‌ندازه بو ئاوێزانه‌که‌تان دانین، به‌ده‌ردی شاعیر ده‌لی :

.....

سه‌ره‌تای ژنیته، به‌ینه نابهنی

بیری نه‌مرۆکه خوش به‌ختی سه‌هنی

.....

چهند خۆشه مرۆڤ چ ژن بی چ پیاو، له‌ته‌مه‌نی شه‌ست سالی دا به‌ناسانی بتوانیت کتیب و پۆژنامه بخوینیته‌وه‌و، گوی له‌گۆرانی و



مۆسیقا رابگری و دل و میثکی جوان کاربکن و، ئەندام و قەدی  
پاست و ریتک بیت، ئەوانە هەموو بۆ کەسانیکن، کەلە ئاوتیزانی  
جنسی دا زیاده‌پۆیی ناکەن.

### **خواردنی چاک پیشگیری له پیری و نه‌خۆشی دەکات**

خواردنی چاک و وزه‌به‌خش، بۆ لەشی مرۆڤ پێویسته‌و تەندروستی  
ئەو کەسە راده‌گری و، بەتایبەتی هیزی جنسی ئەو کەسە هاوسەنگ  
و ساغ دەهێلێتەوه، ئەوهی خواره‌وه‌ش ئەو خواردن و میوه‌و  
سەوزانەن، کە بۆ لەش پێویستن :

- ۱- هیلکەمی مریشک بە ئەندازە یەکی کەم.
- ۲- جگەر و دل و گورچیلە.
- ۳- ورگدانی کارو بەرخ.
- ۴- سەرۆپی.
- ۵- لۆبیا و نێسک.
- ۶- تەرەپپواز.
- ۷- هەنگوینی سروشتی (خۆمالتی).
- ۸- توو، هەرمی، لیمۆ ترش، لالەنگی، پرتەقال، تری، مۆز،  
گوێز، بادام، فستق، ئالوبالو، گێلاس، هەنار، هەنجیر، کالەک، سێز.
- ۹- ئاوی گێزەر یان گێزەری رەندەکراو، یان نیوه کولاو یان



مره باکەى.

۱۰- قەيماغ.

۱۱- زەنجەفیل.

۱۲- کەبابى بەرخى نىر.

۱۳- چەلتووك.

۱۴- گەغە كوتار.

۱۵- شير.

۱۶- شىلمى كولاو لەشیردا.

۱۷- كەللەى چۆلە كە كەدەتوانى لەشۆرپاودا بەكارى بىنى.

۱۸- كەلەرم و پىوازو بىبەر.

۱۹- نانى جۆ.

۲۰- قاورمە.

۲۱- كاهوو.

### هەلبژاردنى هاوسەر :

پىغەمبەرى نىسلام (ص) دەفەرمووت : هەر كەسە بۆ مەبەستىك  
ژن دىنى، هەيه بۆ مالى دۇنيا، هەيه بۆ جوانى ي، هەيه بۆ  
ناوبانگ، هەيه لەبەر زۆرىسى و نەسەبى، هەيه لەبەر رەوشت و  
دینه كەى، كە پىغەمبەر (ص) ئەوەى كۆتايى پەسەند كەردوو و پىسى  
وايه ئەوەى وابىت گرهوى ژيانى بردۆتەو.





دكتور (سيلوانوس استال) له كتيبى (ئەوھى يەك گەنج دەبىي بيزانى) دا دەلالت : گەورەترين بەدبەختى ى يان خۆش بەختى ى، لەھەلبۇزاردنى چاكى و خراپى ھاوسەر داھ، پياويك كەبى ژن خۆى دەھيلىتتەوھ، گوناھبارە. لەھەلبۇزاردنى ھاوسەردا، پەلەمەكەو كوئیرانە بربار مەدە، ھەول دە خەسلەتە چاكەكانى ژن لەدل بگريت.

ئەگەر ھەلبۇزاردەى تۆ لەھاوسەرىدا، كچىكى ئەزمون نەدىدەو مندال كارىتت، ئەو دەبى چاودەروانى سەرەنجامىكى ناخۆش بيت، كە درەنگ يا زوو ئاشكرا دەبيت.

بناغەى مەحكەم و دامەزراو بەردەوامىش لەھەلبۇزاردنى ھاوسەرىتى يەكى بەختياردا، ئەم شتانەى خوارەوھن :

## ۱- پەسەنايەتیی :

بۆ ھەر پياويك ژنيك پئويستە كەداوین پاك و بەوفاو پەسەن بى و، نامادەبى تەواوى ھەبى بۆ ئەركە جنسى يەكان.

وفادارى و پزىگرتنى مېردو نامادەبى بۆ كارى جنسى و ھاودىنى، بنچىنەى دامەزrandنى ھاوسەرىتتىن، جوانى ى بەژن و بالاو سپىھەتى دەم و چاوو، قەلەوى ئەندامەكانىش، بەشىكى ئەو مەبەستەن، لاويك كە لەگەل كچىكى جوان و دلقرىندا پەيوەندى دەگرتت، بەلام ئەو ژنە ئەركە سەختەكانى ھاوسەرىتى قبوول ناكات، بىچگە لەمەينەت و دەردەسەرى ھىچ شتىكى تر بۆ مالى



می‌رده‌کمی ناهیتنی.

چ جای نه‌وی که‌نه و ژن و می‌رده خاوه‌نی منداآ بن، نایا ده‌بیت چ چاره‌په‌شی و نه‌هامه‌تییه‌ک هه‌ره‌شه له‌چاره‌نوسی نه‌و منداآه بی‌ گورنا‌هانه بکات !!

## ۲- تام و چیژی ئاویژان :

هه‌موو ژن هینان و شووکردنیك، ده‌بی وابی که ژن و می‌رد بتوانن له‌لایه‌نی جنسی یه‌وه یه‌کتر رازیی بکه‌ن، چونکه چ ژن چ پیاو، نه‌گه‌ر نه‌توانی لایه‌نی جنسی هاوسه‌ره‌کمی تی‌ر بکات، نه‌وه به‌شی‌وه‌یه‌کی خۆنه‌ویستی له‌یه‌کتری دوور ده‌که‌ونه‌وه‌و، نه‌وه‌ش ده‌بیتته هۆی ساردو سپری و که‌م مه‌یلی ی نیتوانیان و، ناینده‌یه‌کی تاریک چاره‌روانیان ده‌کات.

هه‌ر کوپو کچیک که‌ده‌یانه‌وی ژن بینن، یان شوو بکه‌ن، پتویسته یه‌که‌م جار له‌توانای جنسییان دلنیا‌بن. هه‌ندی له‌که‌م مه‌یلی و بی‌ حالیی کوپان و کچان له‌وه‌ختی شووکردن و ژن هینان، به‌چوونه لای پزیشکی پسیژری تایبته به‌و ناته‌واوییه، چاک ده‌بیت.

کوپیک که‌بۆ ژن هینان و، کچیک که‌بۆ شووکردن هیچ ناماده‌یی یه‌کی جنسی له‌خۆیاندا به‌ده‌یی ناکه‌ن و، دوا‌ی چوونه لای دکتۆری تایبته‌تیش هه‌ر ناماده‌ییان نی یه، واچاکه هه‌تا ناماده‌یی ته‌واویان نه‌بیت خۆیان له‌ژن هینان و شووکردن بیاریژن.



### ۳- سهلامه تیی دهروونی :

پیاویکی شیت، یان ژنیک که تووشی نهخۆشی دهروونی (گیلی و خیلی و گیژی و شیلی) بووبی، ناتوانی نهرکی خیزانداری بهرپوه بهری و، رهنگه کاره ساتی خراپی بهدوادا بیت، هر ژن و پیاویک که ده یانهوی زه ماوه ند بکن دهبی له سهلامه تی ی دهروونی داواکراو داوا لی کراوه که یان دلنیابن، تا بناغهی ژینی هاوسهریتیان چاک دامه زریت.

نابی نهو شمان له یادبچی، که هه موو که سیک گرفتسی دهروونی و لاوازی هر ههیه، هه لچوون و دابه زینی کاتی دهروونی ی له هر که سینکدا له نهخۆشی یه دهروونی یه کانی وه کو نه بوونی سهلامه تی ی جنسی، واته : شیتی، گیلی، بی ئابرویی، بی شهرمی به تایبه تی له ناویژاندا، ناژمیترین.

ژن و میردیک که خاوه نی نهو نهخۆشیانه بن بو هاوسهریتی گونجاو نین.

### ۴- هه وهس بازیی :

پیاویک که چه ند جار ژنی هینابی و، ته لاتی دابی، نهوه بی گومان بو هاوسهریتی یه کی دامه زراوو گونجاو له بار نی یه، به که سینکی



ھەلپەرسىت و ھەۋەسباز لەنىئو كۆمەلدا، دەناسرىت. ئەو ژنەش كەچەند مىردىك دەكات بەژنىكى بى ھەياو بەرەللا لەقەلەم دەدرىت، ئەو دوو چىنانە بۇ ھاوسەرىتى لەبارىن.

لەسەر ھەر ژن و مىردىك پىويستە، لەۋەفدارى و پاكىي ھاوسەرى ئايندەي خۆي دلئىبابى، تا ژيانىكى كامەران و شاد بىنە سەر.

### ۵- مەستى ي بەھۆي ماددە بى ھۆش كەرەكانەۋە :

مەستى دياردەيەكى پروخىنەرە بۇ ساختمانى بناغە دارپژراوى ھاوسەرىتى، كەسىك كەمەستى ماددە بى ھۆش كەرەكانى ۋەك (ھىرۆين، مۆرفىن، تلىاك) ە، يان سەر گەرمى قومارە ئەۋە بەكەلكى ژيانى ھاۋبەش نايت، چونكە ئەۋە بەدەستى خۆي ناگر لەژيانى خۆي بەردەدات، كەسىكىش ۋەفای بۇ مالى خۆي نەبى، بەكەلكى خەلك و كۆمەلىش نايت.

لەبەرئەۋە لەسەر ھەر ژنىك پىويستە كاتىك ۋەلامى ئەرى ي داخاۋى كەرەكەي دەداتەۋە، بەھۆي لىكۆلىنەۋەي وردى خۆي و دلئىبابى، دلئىبابى كەئەو كەسە مەستى ھىچ يەكىك لەماددە بى ھۆش كەرەكان و سەر گەرمى ھىچ جۆرە قومارىك كەلە پروانگەي شەرع و ياساۋە تاۋان و ياساغن، نىيە تاھەم ژيانى خۆي و ھەم ھى مىندالەكانى مسۆگەرە كامەران بى.



## ۶- بژیوی له لایه ن پیاوه وه :

پیاویك كه دهه یه وی ژن بیئی و، بییته خاوه نی مندال ده بی بژیوی ئا پروومه ندانه ی خیزان و منداله كانی پهیدا بکات، چونکه ده رامه تی بژیوی خیزان له نه ستوی نه و دایه، چهن دایه تی بژیو شتیك نییه، به لام له چۆنیه تی پهیدا کردنی بژیو بهر پر سیاره لای خوا.

زۆرن نه و كه سانه ی پیداویستی یه كانی ژیانیان مهیسه رن، به لام نه یان تئوانیوه به ختیاریی و کامه رانی بۆ خیزان دروست بکه ن، به پیچه وانه شه وه زۆر كه سی هه ژار به ده رامه تیكي كه مه وه له نیو خیزانیکی به خته وه ردا ژین ده به نه سه ر. پیاو پئویسته له به رامه بر خیزانه كه یدا، هه ست به بهر پر سیاریی بکات و، كه م و زۆر بتوانی ژیانی خیزان مسۆگه ر بکات.

کامه رانی میراتی نی یه و، بیجگه له خوا هیچ كه س ناتوانی بلی کامه رانی تیرو ته سه ل له کی و له چی دایه، له وانه یه پیاویك بهر په زامه ندیی خۆی داخوازی ژنیکی دلخوازی خۆی بکات، به لام پاش ماوه یه ك بۆ یه کیکی (به وته ی خۆی) هاوکوفی خۆی دهستی خۆی بشکیئیتته وه، ژنیش هه روا.

زۆر ژن هینان و شوو کردنی نه دی تراوو نه ناسراویش، سه ره نجامیکی خپرو چاکی هه بووه، به لام له پروانگه ی شه ریه ته ی نیسه لامه وه نه وه راست نی یه، ده بی چ ژن چ پیاو، گلینه ی چاوی یه کتریش ته ماشا که ن.



دین و رهوشتی جوانیش، باشتین پارسه‌نگی هاوسه‌نگ کردنی تهرازووی ژیانی هاوسه‌ریی و، به‌هیتترین ده‌سته‌بهری به‌ختیاری خیزان و، ژیانیکی سهرفرازن.

### پینگاگانی خوپاراستن له‌ناته‌واویه جنسی یه‌گان

۱- تاشینی مووه‌گانی ده‌وروبه‌ری کۆته‌ندامی زاوژی له‌نیرو می‌دا هه‌رچه‌نده نه‌و سوودانه‌ی لای خواره‌وشی هه‌یه.

\* پاریتزگاری له‌له‌ش له‌و شوینانه‌ی که‌مووه‌گان دایان پۆشیوه.

\* یارمه‌تی گه‌شه‌ی لووله‌گانی خورین ده‌دات له‌ماوه‌ی چالاک‌ی جنسی دا.

\* پاراستنی ناوچه‌ی زئی له‌به‌ریه‌ک که‌وتنه‌ ده‌ره‌کی یه‌کاندا.

\* هه‌رگیز نه‌و مووانه له‌گه‌ل مووه‌گانی بن هه‌نگلدا فه‌رامۆش مه‌که‌و هه‌موو چل رۆژیک بییان تراشه.

۲- گرنگی به‌خه‌ته‌نه‌کردی (نیر) بده، چونکه نه‌و زیانانه‌ی لای خواره‌وه‌ی لی ده‌که‌ویتته‌وه.

\* هه‌وکردن و که‌له‌که‌ بوونی چلک و چه‌په‌ر له‌سه‌ر نه‌ندامی زاوژی.

\* لاچوونی بۆنیک‌ی قیزه‌ون که‌له‌ ناو چه‌رمی سه‌ری تو‌ل دا په‌یدا ده‌بی.

\* پرزگاربوونی نه‌ندامی زاوژی له‌ده‌ردراوه چه‌وریه‌کان و بۆگه‌ن بوونیان.

\* به‌دووور بوون له‌نه‌خۆشی زوهه‌ری که‌نه‌خۆشی یه‌کی جنسی یه‌و فایرۆسه‌که‌ی ته‌نها له‌له‌شی مرۆقدا ده‌ژی.



\* كەم بوونەۋەي گومانى شىرپەنجە كەزىياتر لەو ولاتانەدا تەشەنە دەكات كەگرنىگى بە خەتەنەكردن نادەن.

\* خەتەنەكردنى مندال، دوورى دەخاتەۋە لەمىزكردنى خۆنەويست.

\* خەتەنەكردن دوورت دەخاتەۋە لەدەستپەر، چونكە زۆر جارن ئەو خروۋەي سەرى تول دەبىتە مايمى دەست تىۋەردان و پاشان خوو پىۋەگرتن.

\* خەتەنەكراۋەكان دەتوانن زىياتر بەردەۋامى بەچالاكى جنسى بدەن و زىياتر چىژ ۋەربگرن.

۳- پاك راگرتنى پىش و پاش كەنەو سوودانەي ھەيە.

\* پاك كەرنەۋەي پاش و پىش لەدوای پاشەپۆك مەترسى مىكروپ كەم دەكاتەۋە.

\* رامالىنى بۆنى ناخۆش كەلە ئەنجامى پاشاۋەي پاشەپۆكدا پەيدا دەبى.

\* دوورت دەخاتەۋە لەنەخۆشى.

۴- خۆ شوشتن كەنەو سوودانەي ھەيە.

\* خۆشوشتن لەدوای ھەر جوت بوونىك لەش چالاک دەكات و بۆنى لەش ناھىتلى.

\* بەدوورت دەخاتەۋە لەو نەخۆشيانەي كەلەئەنجامى پىسى دا پەيدا دەبن.



## پیرست

لاپه پە	بابەت
٤	پیشەکی نوسەر.
٦	پیشکەش بیټ.
٧	پیشەکی وەرگێڕ بۆ چاپی نۆهەم.
١٠	خواردن و خۆراک چاکترین دەزمانن بۆ مروۆژ.
١٢	بنەماکانی پاراستنی تەندروستی لەش.
١٣	بنەماکانی نەخۆشی یەکانی لەش.
١٤	مەسەلە ی جنسی.
١٩	پێناسە ی ناتەواویە جنسی یەکان.
٢٠	تایبەتەندی هەندیک خۆراک.
٢٤	ناسینی جۆرەکانی ناتەواویە جنسی یەکان.
٢٤	کەم بوونی هیتلکە یەک.
٢٩	زەنجەفیل باشتر بناسە.
٣٠	بچووکی هیتلکە.
٣٦	سسستی هیتلکەکان.
٤٠	زوو پڕانی مەنی.
٤٥	دەرەنگ پڕانی مەنی.
٤٧	بەرنامە خۆراکی کەسانی تووش بوو بەدەرەنگ هاتنی مەنی.





لاپەرە	بابەت
۵۰	ھەندىك ھۆكۈرى ئەندامى كەكار دەكەنە سەر تواناى جنسى.
۵۲	مەنى بى ھودە (بەردەوام).
۵۳	بەرنامەى خۆراكى بۆ ئەو كەسانەى توشى مەنى بى ھودە ھاتوون.
۵۵	درەنگ ھەستانى تول.
۵۷	زوو نىشتنەوھى تول.
۵۹	سستى تول.
۶۱	چەند شتىكى گرىگ دەربارەى مەسەلەى جنسى.
۶۱	تايبە تەندى جۆرەكانى خۆراك.
۶۲	پىت خۇشە كچت پىت يان كوپ.
۶۳	نەش و نومای كۆرپەلە.
۶۴	ھىزى جنسى لەمرۆقە كزو زەبەلاھەكاندا.
۶۶	نەخۇشى زەردووبى و پىنگا چارەى.
۶۷	بۆ چارەسەرى زەردووبى ئەو ميوەو ھۆكارانە بەكەلكن.
۶۸	خۆراك و ميوە دەبى چاك بچورپىت.
۶۸	نەخۇشى ترسناكى (نايدز) لە ئەنجامى كردارى نىربازى:
۷۰	دەرمانى قەلەوى.
۷۴	پىيۈستە لەدوای ھەموو ئاۋىزانىكى جنسى پشوو بەدى.
۷۴	پىنۋىنى بۆ ئەو ژن و مېردانەى دووچارى نەزۇكى بوون.
۷۶	چەند پىنۋىنى يەكى ترى پىيۈست.

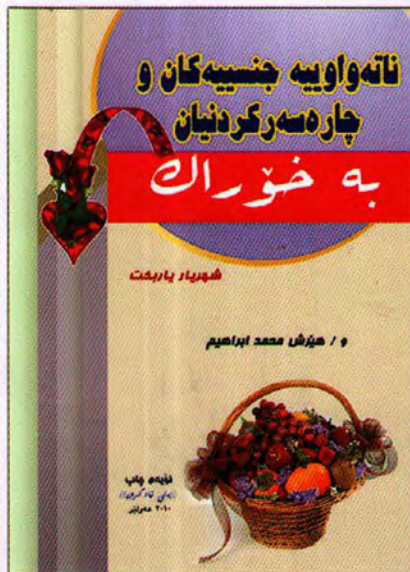


لاپڻه	بابهت
۷۶	ناسينه وهی ٺه خوڙاكانه ی ده بنه هڙی ناتهواوی جنسی.
۷۷	خزمایه تی نیوان ژن و میڙد.
۷۷	ږه چاونه کردنی ږیگا تهنډروستی یه کان له لایه ن ژنی سک پږه وه.
۷۸	شهوږو کیښه ی نیوان ژن و میڙد.
۷۸	ٺه هڙکارانه ی به دهستی خوټ ده بنه هڙی ناتهواوی جنسی.
۷۸	ږژانی مهنی له کاتی لاویدا.
۷۹	خواردنی خراب
۷۹	خواردنه وهی ماده هڙش به ره کان.
۷۹	کیښانی جگه ره و هاوشیوه کانی.
۸۰	شهوږ فرږشتن و دارکاری.
۸۱	تلیاک کیښان.
۸۲	شووکردن و ژن هیڼانی ناوهخت.
۸۴	له مهسه له ی جنسی دا زیاده ږه ویی مه کهن.
۸۶	خواردنی چاک پیښگیری له پیری و نه نه خوښی یه کان ده کات.
۸۷	هه لږاردنی هاوسهر.
۸۸	ږه سه نایه تی.
۸۹	تام و چیڙی ناویزان.
۹۰	سه لامه تی ده روونی.
۹۰	هه وهس بازی.



لاپهړه	بابهت
۹۱	مهستی بههوی ماده بې هوش کهره کانه وه.
۹۲	بژیوی له لایه ن پیاووه.
۹۳	ریتگا کانی خو پاراستن له نه خو شی یه جنسی یه کان.
۹۳	تاشینی مووه کانی ده وروپه ری کۆنه ندامی زاوژی
۹۳	گرنگی به خه ته نه کردی (نیر) بده،
۹۴	پاک راگرتنی پیش و پاش
۹۴	خو شوشتن
۹۵	پیرست





ناتەواویە جنسی بریتی یە لە پەك  
 كەوتنی پیاو لە نەنجام دانی چالاکی  
 جنسی و هاوخەوی ئەگە لە ئێن دا،  
 ئەویشیان بەهۆی نەخۆشی یەوویە  
 یان گرتنیکی لاوەکی یە وەك شەرم و  
 بپروا بەخۆنەبوون، بەلام لە ئێن دا  
 بریتی یە لە نەمانی هەزی جنسی و  
 پەست بوون لەرەگەزی پیاوو ئەو  
 كاتە لەجیاتی چێژ وەرگرتن  
 لەهاوخەویی، نازار دەچێژی و  
 تووشی دتەراوکی دەكات.

بلاوكرادی كۆتیبخانی

ساجی ئاوری كۆچی

بۆ فرۆشتن و چاپكردن و بلاوكردنهوه

٠٦٦ ٢٢٣٣٨٦٨

عێراق - كوردستان - هەروێش