نەخۆشی

شێرپەنجە

نیشانەکانی ،هۆکارەکانی . خۆپاراستن ، جۆرەکانی ،چارەسەری

بەقورئان ،بەخۆراک و ڕووەک

کۆکردنەوەو و ئامادەکردنی

یاسین حەسەن حوسێن گۆران

کوردستانی باشوور / قەزای بەردەرەش

چاپی یەکەم ۲۰۱۸

ناوی کتێب :

نەخۆشی شیرپەنجە

ناوی نووسەر : یاسین حەسەن حوسێن

تایپ : نووسەری کتێب

نەخشە سازی ناوەڕۆك : نووسەری کتێب

دیزاینی بەرگ : ئەدیب عەبدوڵلا عیسا

هەڵەگری: یاسین حەسەن حۆسێن

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم

چاپ : چاپخانەی دڵزار / بەردەڕەش

تیراژ: (٢٠٠) دانە

لە بەرێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان /

ژمارەی سپاردنی (٢١٥)ساڵی ٢٠١٨ پێدراوە

مافی چاپکردنی بە دەست خاوەنی کتێب پارێزراوە

پێشکێسه به :□

ـ هەموو ئەندامانی خێزانەکەم□

ـ گشت دۆست برادەر هەڤالەکانم□

ـ بەو نەخۆشانەی به دەست نەخۆشی شێرپەنجه دەنالێنن و چاوەرێی چارەسەر دەکەن .□

ـ به هەموو دکتۆره بەرێزەکان وکارمەندانی له بواری نەخۆشی گرێی شێرپەنجه کاردەکەن.□

له خوای گەوره دەپارێمەوه تەندروستی و لەش ساغی به هەموو نەخۆشەکان ببەخشێت .□

□

□

ناوەرۆک

بەش	بابەت	لاپەڕە
یەکەم	شێرپەنجە چیە؟ نیشانەکانی، هۆکارەکانی . جۆرەکانی،	٧
دووەم	خۆپاراستن لە نەخۆشی شێرپەنجە ،	٢٩
سێیەم	ناوی هەندێ لە جۆرەکانی نەخۆشی شێرپە نجە .	٣٩
چارەم	چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە بە قورئانی پیرۆز.	٨٣
پێنجەم	خۆراک و دەرمانی گیایی	٩٩

پێشەکی

نەخوشی شێرپەنجە یەکیکە لە کوشندەترین نەخوشی لەسەرتاسەری جیهاندا .. بەلام هوکاروهەلکشانی ئەم نە خوشییە لە شوینێکەوە بو شوینێکی تر دەگوریت . شێرپەنجە نەخۆشیەکی کوشندەیە کەساڵانە چەندەها کەس بەهۆیەوە دووچاری مەرگ دەبن لە سەرانسەری جیهاندا ، تا ئێستا هۆکاری سەرەکی نەزانراوە.

ئەم نەخۆشیە لە ساڵی ١٨٣٨ دۆزرایەوە. زیاتر لە ١٠٠ جۆری شێرپەنجە هەیە ٧٠%ی حاڵە تە کانی شێرپە نجە لە وڵاتانەدایە کە دەخلیان مامناوەند یاخود نزمە،

شێرپەنجە نەخۆشییەکی دەگمەن نییە، زیادبوونی رێژەی شیرپەنجە تەنها بۆ پیسبوونی ژینگە و خراپ خواردن و وەرزش نەکردن ناگەڕێتەوە، بەڵکو پێشکەوتنی هۆکارەکانی دەستنیشانکردنی شیرپەنجە و هەمانکات تەمەن درێژیی مرۆڤی ئێستاش هۆکارن. دەبێت بڵێین چوونە تەمەن ئەگەری تووشبوون بە زۆربەی شێرپەنجەکان زیاتر دەکات.

خۆشبەختانە ئێستا چارەسەری شێرپەنجە پێشکەوتووە و بەشێکی بەرچاویان ئەگەر زوو دەستنیشان بکرێن چارەسەر دەبن، یان لایەنی کەم کۆنترۆڵ دەکرێن و کەسەکە دەتوانێت ژیانێکی تاڕادەیەك ئاسایی بەڕێبکات.

پەرەسەندنی . لەکوردستانی ئیمەشدا وا ماوەی جەند سالیکە ئەم نەخوشییە بە رێژەیەکی بەرچاو بلاو بووە و لەهەلکشاندایە ،

رێژە ی تووش بوون بە شێرپە نجە ی خوین لە نیو بیاواندا زیاتر بلاوە ، وە شێرپەنجەی مەمکیش لە ئافرە تاندا .

هوكاری ئەوەش دەكەرینیتەوە بو بە كارهینانی جەكی كیمیاوی لە لایەن ریژێمی بیشوو . وە هوكارەكانی تریش بریتین لە .. جكە رەكیشان و نێرگیلە كیشان و خواردەمەنیە برژاوە كان كە لەسەرخە لووز ئامادە دەكرین جكە لە نە جولانەوەرزش نەكردن لەهەمان كاتدا . لە شوێنێكی تردا باس لە وەدەكریت كە كوزەرانی خرابی خەلكو كە زۆربەی دەكەرێتەوە بو نە بوونی جاودێرییەكی باش بەسەر كەلوبەلو خواردنی هاوردەی جۆری خراب هەروەها ئەو شەرانەی لە وناوجانەدا روویداوە،

ئەركی سەرەكیتر دەكەوێتە ئەستوی دامەزراوە

حكومیەكان وەبەتایبەتیش(وەزارەتی ندروستی) كەبریتیەلە چاودێریكردنی خواردن و خواردنەو كەلوپەلەكانی تری بكۆكردنەوە و سەرجەم بیداویستیەكانی تری روژانەی هاولاتیان ، زیاتر چالاككردن و پشتكیریكردنی دەزگای (كوالیتی كونترول) وەفراوانكردنی تیمە كانی (جاودێری تەندروستی) لەشار وشاروجكەكان و شوێنە دوورەدەستە كان .

. لە كۆتایدا گەر رێكخراوێك یان دەزگایەكی تایبە ت هەبێت بۆ بەدواداچون و بەگژاچونەوەی ئەم نەخۆشیە لەكوردستاندا ئەمە كارێكی باشەو ئەركی هەموانیشە كە ها ریكاریان بكات بەیارمە تی كومەكی مادی و مەعنەوی .

یاسین حەسەن حۆسێن

سەرپەرشتیاری پەروەردەیی خانەنیش ـ لەقەزای بەردەرەش

سالی/ ٢٠١٨ تلفۆن ٠٧٥٠٤٥٤٣٢٨٢

بەشی یەکەم

چەند زانیاریەکی بنەڕەتی دەربارەی نەخۆشی شێرپەنجە؛

شێرپەنجە بریتیە لە نەخۆشی جینەکان و تێکچوونی سیستەمی بەڕێوەچوونی ژیانی خانە، وە هەموو شێرپەنجەکان لە خانەکان سەرهەڵئەدەن کە بریتین لە یەکەی سەرەکی پێکهاتەی زیندەوەر.

لەشی مرۆڤ لە چەندەها جۆر خانە پێك دێت (وەکو خانەی دەمار، خانەی ماسوولکەیی، خانەی چەوری و هتد...). لە مرۆڤی ساغ، ئەو خانانە بە بەرنامە و بە شێوەیەکی سیستیماتیکی گەشە ئەکەن و دابەش ئەبن، بۆ ئەوەی بە پێی پێداویستی لەش خانەی نوێ دروست بکەن. کاتێکیش کە خانەکان پیر ئەبن تێك ئەشکێن و ئەمرن، وە بە خانە نوێیەکان جێگایان ئەگیرێتەوە.

بەڵام لە ناو ئەو خانانەی کە تووشی شێرپەنجە ئەبن، ئەو پرۆسە کارا و تۆکمەیە ئەشێوێت و خانەکان بە شێوەیەکی هەڕەمەکی بەڕێوە ئەچن. مادەی جینی ناو خانە (کە پێیێ ئەڵێن دی ئێن ئێی – DNA) هەندێك جار تێك ئەشکێ یان ڕیزبەندی یەکەی پێکهاتەکەی (کە پێی ئەڵێن نیوکلیۆتاید) ئەگۆڕێ، ئەوەش پێی ئەڵێن بازدانی جینی (Gene mutation) و کار ئەکاتە سەر پرۆسەی گەشە و دابەش بوونی خانە ئاساییەکان. کە ئەوە ڕوویدا، ئیتر خانەکان لەو کاتەی کە پێویستە بمرن نامرن و بەردەوام ئەبن لە دابەش بوون و دروست کردنی خانەی نوێ لە کاتێکدا کە لەش پێویستی بە خانەی نوێ نییە.

ئەو خانە زیادانەی لەو پرۆسە نائاساییە دروست ئەبن لەوانەیە گرێیەك دروست بکەن، کە پێی ئەڵێن وەرەم (Tumour). زۆر جار ئەو وەرەمەیە کە سەرنجی نەخۆشەکە ڕائەکێشێت و وای لێ ئەکات سەردانی پزیشك بکات (بۆ نموونە گرێی مەمك). بەڵام هەندێك شێرپەنجە گرێ دروست ناکەن، بۆ نموونە لیوکیمیا، کە بریتیە لە شێرپەنجەی مۆخی ئێسك و خوێن.

شێرپەنجە وشەیەکە هەموو ئەو نەخۆشیانە ئەگرێتەوە کە تێیاندا خانە نەخۆشەکان بە بێ بەرنامە و پێویستی لەش هەر دابەش ئەبن و زۆر ئەبن، وە ئەگەر ڕێگە لە زۆر بوون و تەشەنەکردنی ئەو خانانە نەگیرێت لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی کەسەکە. خانە شێرپەنجەییەکان ئەو ئامادەییەیان تێدا دروست ئەبێت کە شوێنی خۆیان جێ بهێڵن و بچنە شانەکانی دی لەش لە ڕێگای خوێن یان لیمف (لیمف شلەیەکی بێڕەنگە کە خڕۆکە سپیەکانی تێدایە، بە ناو شانەکانی لەش تێدەپەڕێت و لە ڕێگەی بۆریە لیمفاویەکان ئەڕژێتەو ناو سووڕی خوێن).

شێرپەنجەکان بە گوێرەی ئەو ئەندامانەی لەش کە خانە ناتەندروستەکانی تێدا سەرهەڵئەدەن، یان بە گوێرەی جۆری ئەو خانانەی کە ئەگۆڕێن بۆ خانەی شێرپەنجەیی ناویان لێ ئەندرێن. بۆ نموونە ئەگەر خانە شێرپەنجەییەکان لە مەمك سەرهەڵبدەن پێی ئەڵێن شێرپەنجەی مەمك وە ئەگەر لە گەدە سەرهەڵبدەن پێی ئەڵێن شێرپەنجەی گەدە، وە هەروەها. وە ئەو شێرپەنجەیەی کە لە خانەی (مێلانۆسایت) ی پێست سەرهەڵئەدات، پێی ئەڵێن: مێلانۆوما.

ئەوەی کە پێویستە بزاندرێ ئەوەیە کە هەموو گرێیەك شێرپەنجە نییە. گرێیەکان دابەش ئەبن بەسەر دوو جۆری سەرەکی:

١) گرێ سادەکان (الأورام الحميدة – Benign tumours): ئەوانە شێرپەنجەیی نین، ئەکرێ بە نەشتەرگەری لا ببردرێن و لەوانەیە قەت نەیەنەوە. خانەکانی ئەو جۆرە گرێیانە توانای ئەوەیان نییە پڕۆنە شوێنەکانی تری لەش.

٢) گرێ شێرپەنجەییەکان (الأورام الخبيثة – Malignant tumours): خانەکانی ئەو گرێیانە ئەتوانن تەشەنە بکەن بۆ شانەکانی نزيك خۆیان و هەروەها بڵاوببنەوە بۆ شانەو ئەندامە دوورەکانی لەش.

ئەگەر ئەو بابەتە سوودی هەبوو بۆت، تکایە شێیری بکە بۆ ئەوەی خەڵکی تریش سوودی لێ ببينن. وە لە کاتی بەکارهێنانی ئەو زانیاریە یان بڵاوکردنەوەی، ئاماژە بە سەرچاوە بدە.

بە هیوای تەندروستیەکی باش بۆ هەمووان [١]

....

١ــ ێەودەقە لە پەیجی(دکتۆر سەرکەوت خۆشاو) وەرگەراوە

دکتۆر سەرکەوت مجیدخۆشناو پسپۆری گرێ و نەخۆشیەکانی شێرپەنجە

(MBChB, MSc and PhD in Oncology (UK), MRCP(UK

ناونیشانی سەنتەر: هەولیر - نەخۆشخانەی پار

ژمارەی مۆبایل: ٠٧٥٠٧٤٨٣٨٣٠ (٠٧٥٠٧٤٨٣٨٣٠)

پێناسەی شێرپەنجە

نە خۆشی شێرپەنجە (سرطان) نە خۆشی (شیربە نجە _ بە نجە شێر _ سرطان)بە نە خۆشی یەکی ئالۆز و بەسۆ دادەنرێت ، هە ر وولاتە و بە پێی زمانەکەی خۆیان ناویان بۆ ئەم جۆرە نە خۆشییە داناوە ولەزمانی کوردی دا ناویان لێنایە بە(شێرپە نجە) یان (بە نجە شێر)ئە مەش لە وەهات کەسەرە تا بەشیوە ىلوو (کرێ کرێ)دە ست پێ دە کات ولەشێوەی بە نجەی شێردایە .وەهە روەها نە خۆشی (شێرپەنجە_ سرطان)بە هەزارەها شیوەو جۆری هەیە وهەریەکیك لەمانیش بەسەر چەندلق و بەشیکی تردا بۆلین دەکرێت وناوی تایبەتی خۆیان هەیە .

بەشێوەیەکی ئاسایی هەموو خانەیەکی لەش دوای تەواوبوونی تەمەنی خۆی تێك دەشکێت و دەفەوتێت و خانەیەکی نوێ جێی دەگرێتەوە .

بەڵام لەو کەسانەی کە دووچاری شێرپەنجە دەبن پرۆسەکە بەم شێوەیەی لێ دێت:

بەهەندێ هۆکاری یاریدەدەر کەکار لە ناوەرۆکی پێکهاتەی خانە دەکەن ، هەندێ خانە بێ ئەوەی پێویست بن زۆر دەبن ، بە ناڕێکی زۆردەبن ، خانەیەك دروست دەبێت کە لە شێوە و فرمان لە خانەی ئاسایی جیاوازە، بەم شێوەیە کۆمەلێك خانە دروست دەبن بەخێرایی و بە ناڕێکی گەشە دەکەن و گرێ دروست دەکەن .ئەم پرۆسەی دروست بووونی گرێیە دەتوانێت لە هەموو شوێنێکی لەشداڕووبدات .

ئەم خانە شێرپەنجەییانە سیفەتێکی نەخوازراویان هەیە ئەویش ئەوەیە کە تێك ناشکێن و نافەوتێن و بلاَو دەبنەوە بەناو خانە ئاسییەکانی ترودەبنە کۆسپ لەبەردەم

ئیشی خانەکانی تر . ئەم خانە شێرپەنجەییانە دەتوانن لەڕێی خوێن یان لیمفەوە بگوێزرێنەوە بۆ هەموو بەشکانی لەش و بەلەشدا بڵاو ببنەوە بەڵام ئەم بڵاو بونەوەیە ووردە ووردە بە قۆناغ ڕوودەدات.

نە خۆشی (شێرپەنجە _ سرطان)پێشتر زۆر کەم بوو بەلام لەم سالانەی دووایيەدا بەتەواوی تەشەنەی سەندوەبالی خۆی کێشا بەسە ر جیهاندائەمەش بە تایبە تی لە دوای تە قینەوە ی(٢) دوو قومبەلەی ئە تۆمی ئەمەریکا لە(٢) دوو شاری یابان دا ئە ویش شاری(ناکازاکی و هیرۆشیما) بوونەك هەر خە لکی کوشت بەلکو ئە وە زیانی بەهەموو روح لەبەر بووو کیانی لە دە ست دا وهەرجی رووە ك و درە ختە کانیش هە بوونەهە مووی سوتان و ووشك بوون ئیتر دوا بە دوای ئە مانە نە خۆشی درێژخایەنەکان بەتایبەتی(شێرپەنجە _ سرطان) بلاوەی کرد وبالی خۆی کێشا بەسەر جیهاندا .لە وانە :عیراق و کوردستانیش کەجەندەها جاربۆردومان کراوەو جەندەها دووکەل وگازی ژەهراوی تیدا بەکار هاتووە و ئەمانەو جەندەها هۆکاری دیکەبوونە ئەوەی کەنەخۆشی یەستەمکارەکەی (شێرپەنجە _ سرطان)لە کورستان و وولاتە کەی ئێمەش خۆی بسەلمێنێ و بەبێ رەحمی ودوور لە سۆز و بەزەییی پەلاماری جەندەها :بیاو و ئافرەت و منالی بێ تاوان بدات .وەئێستاش بەپێی ئامارێك دەرکەوتووە کە رۆژانە لە جیهان دا(١٠) کەس بەهۆی ئەم نەخۆشیە گیانیان لە دەست دەدەن بۆیە زانایان و بیر مەندان هەمیشە لە هەول دۆزینەوەی ریکە چارەیەکی گونجاو و باش دان .

گرێ دووجۆری هەیە:

١ــ جۆری سەلامەت یان خاوێن benign:

ئەم جۆرەیان شێرپەنجە نیە ، مەترسی نیە لەسەر ژیان ، دەتوانرێت ئەم گرێیە بە نەشتەرگەری لاببرێت و ئەگەری سەرهەڵدانەوەی نییە ،

ئەم جۆرە گرێیە بڵاو نایێتەوە بۆ شانەکانی دەوروبەر،

وە بڵاو نایێتەوە بۆ بەشەکانی تری لەش .

٢- جۆری گرێی پیس(شێرپەنجە):malignant cancer : لەوانەیە مەترسی لەسەر ژیان هەبێت .

دەتوانرێت ئەم گرێیە بە نەشتەرگەری لاببرێت بەڵام ئەگەری سەرهەڵدانەوەی هەیە.

ئەم جۆرە گرێیە بڵاو دەبێتەوە بۆ شانەکانی دەوروبەر .

بڵاو دەبێتەوە بۆ بەشەکانی تری لەش وەك جگەر،گورچیلەکان،مێشك ،ئێسك ...... هتد

خانە شێرپەنجەییەکان دەتوانن بڵاوببنەوە بەتێکشکاندنی خانە شێرپەنجە سەرەتاییەکە و دەتوانن بچنە بۆری خوێن و بۆری لیمفەوە و بەهۆی ئەم بۆریانەوە توانایان هەیە بڵاوبنەوە بۆ هەموو شانەکانی لەش.

خانە شێرپەنجەییەکان دەتوانرێت لە خانە لیمفیەکانی نزیك شوێنی توووشبوونەکە هەستی پێبکرێت ، وە خانەی شێرپەنجەییەکان دەتوانێت بلکێت بەخانە وشانەکانی ترەوە و لەشوێنەکانی تری لەشدا گرێ دروست بکات و ئەو شانانە تێك بشکێنێت .

Metastasis: بریتی یە لە پرۆسەی بڵاوبونەوەی خانەی شێرپەنجەیی لە شوێنە سەرەتاییەکەی خۆیەوە بۆ شوێنەکانی تر لەلەشتدا.

تا ئێستا پزیشکەکان نەیانتونیوە هۆکاری ڕاستەقینەی شێرپەنجە دیاری بکەن ،وە نەیانسەلماندووە بۆچی هەندێك کەس تووشی شێرپەنجە دەبن و هەندێکی تریان تووش نابن .

شێرپەنجە نەخۆشیەکی گواستراوە(ساری) نیە ، واتە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ناگوێزرێتەوە.

پزیشکەکان سەلماندوویانە کە ئەوکەسانەی هەندێك هۆکاری مەترسیداریان هەیە زیاتر تووشی شێرپەنجە دەبن وەك لە کەسانی تر .

هەندێك لەو هۆکارانە دەتوانرێت خۆمانی لێ بپارێزین وەك خواردنەوەی ئەلکهول . بەڵام هەندێکی ترلەوهۆکارانە نا توانرێت خۆمانی لێ بپارێزین وەك بوونی حاڵەتی شێرپەنجە لە خێزانەکەیدا (بۆماوەیی).

شێرپەنجە چیە...؟

شێرپەنجە ناوێکی گشتییە بۆ زیاتر لە ١٠٠ نەخۆشی، وێڕای جۆرەجیاوازەکانی بەڵام هەموویان لە تەشەنەسەندنی خانەی نائاساییەوە پەیدادەبن کە بەشێوەی کۆنترۆڵ نەکراو گەشەدەکەن، چارەسەرنەکردنی شێرپەنجە دەبێتە هۆی تێکچوونی لەرادەبەدەری تەندروستی و هەڕەشەی مەرگ.

خانە ئاساییەکانی جەستە

لەشی هەر مرۆڤێک لە ملیاران خانەی زیندوو پێکدێت، خانە ئاساییەکانی لەش گەشەدەکەن و دابەشدەبن بۆ دروستکردنی خانەی نوێ و خۆشیان لەناودەچن، ئەم کرداره بەشێوەیەکی رێکوپێک روودەدات، لە سەرەتای تەمەندا خانە ئاساییەکان خێراتر گەشەدەکەن و مرۆڤ گەورەدەبێت، دوای پێگەیشتن و گەورەبوون گەشەکردنەکە تەنها هێندەی ئەوەیە کە خانە نوێیەکان جێگای خانەی کۆن و لەناوچووبگرنەوە یاخود لەکاتی بریندااریدا چاکببنەوە.

شێرپەنجە چۆن دەستپێدەکات؟

شێرپەنجە ئەو دەمە دەستپێدەکات کە خانەکانی ئەندامێک یاخود بەشێکی لەش بە کۆنتڕۆڵ نەکراوی گەشەدەکەن، گەشەکەیان جیاوازە لە گەشەی خانەی ئاسایی. لە جیاتی لەناوچوونی خانەکۆنەکان، بەردەوام خانەی نوێ دروستدەبێت، خانەی نائاسایی و لەتوانایاندایە شانەی تریش دووچاربکەن. گەورەبوون بە شێوەی هەڕەمەکی و کۆنترۆڵنەکراو لەگەڵ توشکردنی شانەی تری لەش خاڵی جیاکەرەوەیە بۆ ناساندنی خانەکان وەک خانەی شێرپەنجەیی.

خانەکان دەبن بە شێرپەنجەیی بەهۆی تێکچوون و زیانگەیشتن بە ترشی ناوکی (دی ئۆکسی رایبۆ نیوکلێک ئەسید) کە لە هەموو خانەیەکی لەشدا هەیە و بەپرسە لە هەموو کردارەکان. لە خانەی ئاساییدا کاتێک تێکشکان و زیان دەگات بە (دی ئێن ئەی) ئەوا خانەکان یان چاکی دەکەنەوە یاخود لەناودەچن بەڵام لە خانەی شێرپەنجەییدا دی ئێن ئەی زیانلێکەوتوو چاک نابێتەوە بەڵام خانەکەش لەناوناچێت و نامرێت بەڵکو لەبری لەناوچوون خانەکە دەست دەکات بە دروستکردنی

خانەی نوێ کە لەش پێویستی پێی نیە، خانە نوێ بەرهەمهاتووەکانیش هەمان گرفتی دی ئێن ئەی لەخۆدەگرن کە یەکەم خانەی نائاسایییەوە دروستبووبوو.

رەنگە مرۆڤ بەشێوەی بۆماوەیی دی ئێن ئەی نائاسایی بۆ بگوێزرێتەوە (واتە لە باوانەوە بۆ نەوەکانیان بگوازرێتەوە) بەڵام زۆرترین ئەو زیانانەی بەر دی ئێن ئەی دەکەون لەکاتێکدایە کە خانە ئاسایییەکان لە کاتی دروستبوونیاندا هەڵەیەک تیایاندا روودەدات یاخود بەهۆی هۆکارێکی دەرەکی و پەیوەست بە ژینگەوە روودەدەن، هەندێک جار لەوانەیە هۆکارەکەی ئاشکرابێت وەک جگەرەکێشان و بەرکەوتنی تیشکی خۆر بەڕێژەیەکی زۆر بەڵام زۆر ئاستەنگە بزانرێت کەسێکی دیاریکراو بەچی هۆکارێک دووچاری شێرپەنجە بووە .

لە زۆرینەی حاڵەتەکاندا خانەشێرپەنجەییەکان گرێ (وەرەم) دروستدەکەن بە تێپەڕبوونی کات گرێکان جێگای شانە ئاسایییەکانی ئەندامەکانی جەستە دەگرنەوە و قەرەباڵغی لەو بەشەدا دروستدەبێت یاخود پاڵ بە ئەندامێکەوە دەنێت بەڵام هەندێک جۆری شێرپەنجەش هەیە لە نموونەی شێرپەنجەی خوێن(لۆکیمیا) زۆر بە دەگمەن وەرەم دروستدەکات، لەم حاڵەتانەدا خانە شێرپەنجەییەکان لە خوێندایە ، خوێنیش لە لەشدا دەجولێت و دەگاتە ئەندامەکان.

شێرپەنجە چۆن بڵاودەبێتەوە؟

خانەشێرپەنجەییەکان دەگوازرێنەوە بۆ بەشەکانی تری لەش کە توانایان هەیە لەوێدا گەشەبکەن و گرێی نوێ دروستبکەن، ئەمەش کاتێک روودەدات کە خانە شێرپەنجەییەکان چوبێتنە ناو سوڕی خوێن یاخود ناو

ملووله لیمفاویەکانەوە، پرۆسەی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە پێی دەوترێت تەشەنەسەندن (مێتاستەیسس) .

گرنگ نیە ئەگەر هەیە لە کوێدا بڵاوبێتەوە هەمیشە بەناوی ئەو جێگایەی کە یەکەمجار لێوەی هاتووە ناودەنرێت، بۆ نموونە شێرپەنجەی کۆڵۆن ئەگەریش بڵاوبووێتەوە بۆ جگەر ئەوا هەر بە (شێرپەنجەی کۆڵۆنی تەشەنەسەندوو) ناودەبرێت نەک بە شێرپەنجەی جگەر چونکە خانە شێرپەنجەییەکانی دروستبوو لە جگەردا هەمان ئەوەدەبێت کە لە کۆڵۆندا سەرەتا دروستبووە، بۆیە هەر بە هەمان ڕێگاش چارەسەرە تایبەتیەکانی وەردەگرێت.

شێرپەنجەکان چۆن جیاوازیان دەبێت؟

جۆرە جیاوازەکانی شێرپەنجە لەشێوەی جیاواز رەفتاردەکەن بۆ نموونە شێرپەنجەی سییەکان و شێرپەنجەی پێست دوو نەخۆشی زۆر جیاوازن هەریەکەیان بە رێژەی جیاواز گەشەدەکات و چارەسەرەکانیشیان جیاوازە.

گرێ ناشێرپەنجەییەکان (وەرەمە پاکەکان):

گرێ یاخود وەرەم بریتیە لە لیمفی نائاسایی یاخود بریتیە لە کۆبوونەوەی کۆمەڵێک خانە، بەڵام هەموو گرێیەکان شێرپەنجە نین، ئەو گرێیانەی کە شێرپەنجە نەبن پێیان دەوترێت گرێی پاک (بێنایین) . گرێ پاکەکانیش رەنگە گرفت دروستبکەن، رەنگە زۆر گەورە ببن و فشار بخەنە سەر ئەندامە تەندروستەکانی تری ناو لەش و شانەکانی دەوروبەریان بەڵام ناتوانن بگەنە بەشەکانی تر و لەناو ئەندامەکانی تریشدا تەشەنەبسێنن و پییان بگەن، گرێ پاکەکان زۆر بەدەگمەن ئەبنە هۆی هەڕەشە لەسەر ژیانی نەخۆش.

جۆرەكانی شێرپەنجە :

١- ئەو جۆرەی شێرپەنجە كەتوشی ناوپۆشی لەش دەبێت وەك سیەكان ، ، مەمك ،سورێنچك ،گەدە ، ڕێخۆڵە پێی دەڵێن : كارسینۆما

٢- ئەو جۆرەی شێرپەنجە كەتوشی ئێسك و ماسولكە و بەستەرەكان دەبێت پێی دەڵێن :سەركۆما

٣- ئەو جۆرەی شێرپەنجە كەتوشی كۆئەندامی لیمف و سیستەمی بەرگری لەش دەبێت پێی دەڵێن : لیمفۆما

٤- ئەو جۆرەی شێرپەنجە كەتوشی كۆئەندامی خوێن و مۆخی ئێسك دەبێت پێی دەڵێن : لیوكیمیا٥- ئەو جۆرەی شێرپەنجە كەتوشی ڕژێنەكان دەبێت وەك ڕژێنی غودە و ڕژێنی سەر گورچیلە دەبێت پێی دەڵێن :ئەدینۆما.

لەدیارترین هۆكارەكانی شێرپەنجە:

١-تەمەن :ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاتر دەبێت لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا.زۆربەی ئەو كەسانەی دەست نیشان دەكرێت كە شێرپەنجەیان هەیە تەمەنیان لەسەرووی ٤٥ ساڵەوەیە. چونكە چەندین ساڵی دەوێت بۆ درووست بوونی . بەڵام ئەمە مانای ئەوەنیە كەلەتەمەنی گەنجیدا ڕوونادات ، هیچ تەمەنێك بەدەرنیە لە تووش بوون بە شێرپەنجە .

٢- بوونی شێرپەنجە لە مێژووی خێزانەكەیدا:

ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاترە لەوكەسەی دایكی یا باوكی یا پووری یا نەنكی یا باپیری شێرپەنجە ی هەبێت

٣-ڕەچەڵەك :لە ولایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا ڕێژەی تووشبوون بە هەندێك جۆری شێرپەنجە لە سپی پێستەكاندا زیاترە وەك لە ڕەش پێستەكان

٤- قەڵەوی و زوری خواردن هەروەها كە می خواردن لە نە بوونی بیت یان نە خوشخە كە نە توانیت بیخوات یان كە ئە شیخوات وسوودی لی نابینیت وە ك نە خوشیە كانی مە عیدە وریخولە

٥- خواردنی ناتەندروست: ئەو كەسانەی قەڵەون و ناجوڵێن یان ئەوكەسانی خواردنی چەور و خواردنی لە قوتونراو زۆر دەخۆن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە زیاترە

٦ـ نەكردنی وەرزش : ئەو كەسانەی كە وەرزش ناكەن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە زیاترە بە بەراورد بەو كەسانەی كە وەرزش دەكەن.

٧ - ئەلكهول و جگەرە كێشان: ئەو كەسانەی كە مەشروب زۆر دەخۆنەوەو جگەرەدەكێشن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە زیاترە بە بەراورد بەو كەسانەی كە مەشروب ناخۆنەوە و جگەرە ناكێشن . مادە زە هراویە كان ؛ وە ك دە رمان ئە كە ر بە غە لە ت بە كاربیت - دە رمانی مشك - فاست - نە وت ...هتد

٨- ئەو كەسانەی بەركەوتنی زۆریان بۆتیشكی خۆر هەیە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە زیاترە .

٩- ئەو كەسانەی بەركەوتنی زۆریان بۆ هەندێ مادەی وەك بەنزین و ئەسبیستۆز و مادەی تیشكدەر هەیە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە زیاترە

١٠- جگە رە كێشان لە گە ورترین هۆكارە كانی توش بونە بە شێر پە نجە.

١١. تیكجونی سیستەمی هورمونات (كە مبوون یان زیاد بوون) : وە ك غودە – شەكرە ، ئە و كورانكاریانە ی بەسە ر خواردن و هورمونات وكاریكە ری لە ش لەسە ریان تا دەبیتە ووزە یان دروستبوونی خانەی نوی

١٢. زەبری دەرەكی وەك رووداوی هاتووجو یان كە وتنە خوارە وە لە بە رزایی یان لیدان بە دە ست یان بە كولە یان سووتان بە ئاكر ...هتد

تێبینی: بوونی ئەم هۆكارانە مانای ئەوەنییە كە ئەو كەسە بە مسۆگەری تووشی شێرپەنجە دەبێ، بەڵام ئەگەری تووشبوونیان لە كەسانی تر زیاترە كە ئەم هۆكارانەیان نییە . لەوانەیە كەس هەبێت ئەم هۆكارانەشی تیایە و هەرگیز تووشی شێرپەنجە نایێت

نیشانەكانی تووشبوون بە شێرپەنجە

خانەی شێرپەنجەیی هەروەكو هەرخانەیەكی تری ئاسایی دەتوانێت هاتوچۆ بكات بە هەموو شانە و خانەكانی لەشدا.نیشانەكانی نەخۆشیەكە پەیوەندی هەیە بە ژمارەی ئەو خانە شێرپەنجەییانەوە .

ئەوكەسانەی نەخۆشی شێرپەنجەیان هەیە لەوانەیە هیچ نیشانەیەكی نەخۆشیەكەیان تێدا دەرنەكەوێت بەڵام پزیشكەكە لەكاتی پشكنینی ڕۆتینی دەیدۆزێتەوە. بەڵام ئەو كەسانەی نەخۆشی شێرپەنجە عادەتەن دەچن بۆلای پزیشك لەبەرئەوەی هەست بەنەخۆشی دەكەن : نەخۆشەكە ئەم نیشانانەی دەبێت / سەرئێشە ،ڕشانەوە ،تواناى ماسولكەكانی لەدەست دەدات هەروەها شێرپەنجە كاردەكاتە سەر ئەندامەكانی تری وەك / كۆئەندامی هەرس ، گورچیلەكان ، كۆئەندامی هەناسە ، دڵ.

لەبڵاوترین نیشانەکانی شێرپەنجە بریتیە لە:

١-ئاوسان و گەورەبوونی لیمفە خانەکان بەتایبەتی لە مل و بنباڵ بێ بوونی ئازار .

٢-بوونی تا و ئارەقکردەنەوە لەشەودا .

٣-زوو زوو تووشی ئیلتیهابات (سۆ) دەبن .

٤-هەست کردن بە هیلاکی و لاوازی .

٥-خوێن بەربوون بەئاسانی وەك خوێن بەربوون لە پووك ،دەرکوتنی پەڵەی سوور لەژێر پێست .

٦- ئازار و نارەحەتی و ئاوسان لە ناو سك (ئاوسانی سپڵ و جگەر)

٧- دابەزینی لە پڕی کێشی لەش بێ بوونی هۆکارێکی دیاریکراو .

٨-بوونی ئازار لە ئێسك وجومگەکانی لەشدا .
٩گۆرانکاری لە ڕیخۆڵە و میزەڵان وەکو : میزی خوێناوی ، بونی خوێن لە پیسایی ، قەبزی ، سکچوون ، ئازار لەکاتی میزکردن .

١٠-کۆکەی نائاسایی گۆرانی دەنگی کۆکەکە یا بونی خوێن لە کۆکەدا یان تەنگەنەفەسی .

١١- نا‌ڕەحەتی لە کاتی قوتانی خواردندا یان بوونی خوێن لە ڕشانەوەدا یان دڵ تێکەڵاتن.

١٢- دابەزینی بەرگری لەش

١٣- کورانکاری لە سك دە رجوون واتە (سکجون یان قە بزی) لە کە ل سك ئیشە وکیش دابە زین

١٤- نارەحە تی معدەلە وانەی گەورەترن لە ٤٠ سالی ولە وە وبیش ئەو نارەحەتییە یان نەبووە

١٥- خوین بەربوونی نائاسایی (لەکومەوە - لە کاتی میزکردندا بەبێ ئازارلەدامێنەوە لە ئافرەتی بە تەمە ن)

١٦- دروستبوونی گرێیەك بەتایبەتی لەمەمك یان مل یان زیر بال بەبی ئازار

١٧- گورانی رەنك یان قەبارەی نیشانەیە ك

١٨- بێ هێزی ولاوازی ونەمانی ئارەزووی خواردن وشە کە تی بەبێ ئەنجامدانی هیج ئەرکیك

تێبینی / ئەم نیشانانەی باسمان کردن مەرج نییە تەنها لەشێرپەنجەدا هەبن بەڵکولەچەندین نەخۆشی تری لەشدا ڕوودەدەن ، تەنها پزیشك دەتوانێت دڵنیات بکات . لە کاتی دەرکە وتنی هەر یەك لەوانە بیویستە سە ردانی بزیشکی بسبوری ئە و نیشانەیە بکەیت بو بشکنین وجارەسە ر ،بۆ جارەسە رکردنی ئە م نە خۆشی یە .

پێنج نیشانە

پیاو نابێت فەرامۆشیان بکات:

زۆر جار لەبەر هەر هۆیەك پیاوان باجی گوێنەدان و فەرامۆشکردنی تەندروستی خۆیان دەدەن،

، بۆیە پێویستە گرنگی بە هەر گۆرانێك بدرێت کە لە لەش وەیا لە تەندروستی مرۆڤ روو دەدات و پێویستە راستەوخۆ سەردانی پزیشك بکرێت، بۆیە لە خوارەوە پێنج کێشەی پیاوان باس دەکەین کە پێویستە لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکانی سەردانی پزیشك بکرێت:

١-دەرکەوتنی تەنێك لەسەر گونەکان، شێرپەنجەی گون باوترینیانە لە پیاواندا بەتایبەتی لە نێوان تەمەنی ٢٠-٣٥ ساڵ

٢-خاڵەکان، پێویستە لەگەڵ بوون و دەرکەوتنی خاڵ لەسەر پێست مرۆڤ بەشێوەیەکی خولی پشکنین بکات و سەردانی پزیشك بکات بۆ زانینی گۆڕان لە ڕەنگ و شێوەی خاڵەکان

٣-هەستکردن بە خەمۆکی: یەکێکە لە نەخۆشییە دەروونییە مەترسیدارەکان و کار دەکاتە سەر خواست و ئارەزووی و تواناى کارکردنی مرۆڤ و ژیانی هاوسەری و سۆزدارییەکەیەوە،

٤-کێشە لە میزکردندا، ئەو کاتەی پرۆستات هەڵدەئاوسێت پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر لوولەی گواستنەوەی میز لە میزڵدانەوە، نیشانەیەکی روونە بۆ نەخۆشی پرۆستات لەوانەش شێرپەنجەی پرۆستات.

٥-ڕەقبوونی چووك، زۆرێك لە پیاوان کێشەیان هەیە لە ڕەقبوونی چووکیان یان پاراستنی ڕەقێتییەکەی لەکاتی سێکسدا، لە راستیدا ڕەنگە ئەو حاڵەتە ببێتە نیشانەیەك بۆ نەخۆشی مەترسیدار، وەك شێرپەنجە نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە و بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن، کە نیوەی پیاوانی سەرووی تەمەنی ٤٠ ساڵ بەلایەنی کەم جارێك تووشی ئەو حاڵەتە دەبنەوە.

هەڵە باوەکانی

ناو خەڵك لەبارەی شێرپەنجە

قسەکردن لەسەر شێرپەنجە لە نێو خەڵکدا زۆر زانیاری هەڵە و پڕ کەموکورتی لێدێتە بەرهەم و زۆر کەس بەهۆی ئەو زانیارییانەوە دووچاری کێشە دەبن.

پسپۆرانی بواری ئەو نەخۆشییە ١٠ زانیاری هەڵەیان لەبارەی ئەو نەخۆشییەوە دەست نیشانکردووە کە پێیان وایە هەڵەترین زانیارییە باوەکانن سەبارەت بە شێرپەنجە لە نێو خەڵکدا کە بریتین لە:

١- شێرپەنجە هەمیشە نەخۆشییەکی کوشندەیە: هەرچەندە پێشتر ئەوە راست بوو، بەڵام پێشکەوتنی تەکنەلۆجیا بە تایبەت ئاشکرابوونی نەخۆشییەکە بە زوویی، دەتوانێ رادەی بکوژیی نەخۆشییەکە کەم بکاتەوە بە شێوەیەکی بەرچاو.

٢- شێرپەنجە لە باوانەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوازرێتەوە: توێژینەوەکان سەلماندوویانە کە بۆماوەیی رۆڵی هەیە لە گواستنەوەی شێرپەنجەدا، بەڵام ئەمە رێژەیەکی کەمە و ئەوەی زیاتر کاریگەریی هەیە لەسەر ئەوە، جگەرەکێشان و زۆر جۆری و شتی ترە.

٣- شێرپەنجە درمە: واتە لە کەسێکەوە دەگوازرێتەوە بۆ کەسێکی تر وەك ئەنفلۆنزا، بەڵام ئەمە راست نییە و تەنیا دوو جۆر شێرپەنجە هەیە ڤایرۆسەکانیان لە یەکێکەوە دەگوازرێتەوە بۆ یەکێکی تر کە ئەوانیش شێرپەنجەی هەڵئاوسانی گورچیلە و لووی حەلیمەیی کە ئەوانیش تەنیا لە رێگەی سێکس یان گواستنەوەی خوێنەوە روودەدەن.

٤- شێرپەنجە دەبێتە هۆی هەڵوەرینی قژ: شێرپەنجە بۆخۆی نابێتە هۆی هەڵوەرینی قژ، بەڵکە رێگاچارەکانی چارەسەرکردنی دەبنە هۆی ئەو هەڵوەرینە.

٥- تەنیا ئافرەتان تووشی شێرپەنجەی مەمك دەبن: ئەمە زۆر باوە، خەڵك پێیان وایە تەنیا ئافرەتان شێرپەنجەی مەمك دەگرن، بەڵکە ئەوە راست نییە و تەنیا لە ئەمەریکا ساڵانە ٤٠٠ پیاو بەهۆی ئەو جۆرەی شێرپەنجەوە دەمرن.

٦- مۆبایل شێرپەنجە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت: تا ئێستا هیچ لێکۆڵینەوەیەکی زانستیی دانپێدانراو نەیسەلماندووە مۆبایل هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجە بێت.

٧- دژە عارەق و موعەتەر دەبنە هۆی شێرپەنجە: پێشتر بابەتەکانی جوانکاری مادەی بارابینی تێدابوو کە پەیوەندی هەبوو بە سەرهەڵدانی شێرپەنجەوە، بەڵام ئێستا وانییە و لە نێو بابەتەکانی جوانکاریدا بەکارناهێنرێ.

٨- بۆیەی قژ هۆکاری شێرپەنجەیە: پێشتر ئەوە دەگوترا کە پەیوەندی لە نێوان بۆیەکانی قژ و سەرهەڵدانی شێرپەنجەدا هەیە، بەڵام تا ئێستا دووپاتی ئەوە نەکراوەتەوە کە ئەو بیردۆزانە راستن.

٩- دەرمان هەیە بۆ چارەسەر، بەڵام کۆمپانیاکانی دەرمان رێگرن: ئەمە زۆر باوە لە نێو خەڵکدا، بە تایبەت ئەوانەی بە چاوی فڕوفێڵەوە تەماشای دنیا دەکەن و پێیان وایە چارەسەری شێرپەنجە هەیە و تەنیا کۆمپانیاکان بۆ بەکوشتدانی خەڵکی زیاتر و مانەوەی نەخۆشییەکە نایانەوێ چارەسەری بدەنە خەڵك.

١٠- بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ شێرپەنجە چارەسەر دەکات: بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ لەو کارە گرنگانەیە کە رۆڵی گەورەی هەیە لە چارەسەرکردنی هەموو نەخۆشییەکدا، لەوانەیە بتوانێ رۆڵی گەورەی هەبێت لە کاریگەریی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکەدا، بەڵام بۆخۆی ناتوانێ ببێتە چارەسەر

لە کۆتاییدا بێ هیوا مەبە نەخۆشی شێرپەنجە چارەسەری هەیە

دەست نیشان کردنی نەخۆشی شێرپەنجە

هەندێك جار پزیشك نەخۆشی شێرپەنجە لەکاتی پشکنینی ڕۆتین بۆ نەخۆشەکە دەیدۆزێتەوە.

هەرکاتێك نەخۆش هەستی کرد یەکێك لەو نیشانانەی سەرەوەی تێدایە ئەوا پێویست بە زووترین کات سەردانی پزیشکی تایبەت بکات بۆ دڵنیابوون .

ڕێگاکانی دەست نیشان کردنی نەخۆشی شێرپەنجە

١- پشکنینی خۆیی:

بۆ نمونە پشکنینی خۆیی بۆ بونی گرێی مەمك :

لەکاتی پشکنینی مەمکتدا هەردوو دەستت لە پشتی ملت دەگریت دەگەڕێیت بۆ بوونی هەر گرێیەکی بچووکی وەك دەنکە فا سۆلیایەك ،وە پشکنینی پێستی مەمك بۆ تێبینی کردنی بوونی جیاوازی لە شێوەو قەبارەی مەمکەکانت .هەروەها تێبینی کردنی سور هەڵگەڕان و گۆڕانی پێست و بەقوڵاچوونی گۆی مەمك، گۆی مەمکت دەگوشێت بزانێت هیچ شلەیەکی یا جەراعەتێکی لێدێتە دەرێ. هەروەها لیمفەکانی ژێر باڵت دەپشکنییت بۆ بوونی هەرگرێ و ئاوساویەك لە ژێر باڵدا .

ئەم کردارە بۆ هەریەك لە مەمکەکان بە جیا دەکرێت .

٢-پشکنینی سەرەتایی/physical examination

لەم پشکنینەدا پزیشکەکە دەگەڕێت بەدوای گەورەبوونی لیمفەکان و سپڵ و جگەر .

٣- پشکنینی خوێن /blood tests

:(complete blood count (CBC

بۆ زانینی ژمارەی خرۆکە سپیەکان، خرۆکە سوورەکان ، پەرەکانی خوێن .

لە شێرپەنجەدا ژمارەی خرۆکە سپیەکان زۆر زۆر زیاد دەکات بەڵام ژمارەی خرۆکە سوورەکان و پەرەکانی خوێن کەم دەکات . یان (ئی ئێس ئاڕ) زۆر بەرز دەبێتەوە .

٤- گرتنی تیشکی /X ray یان MRI یان CT scanیان سۆنەر بە گوێرەی شوێنی تووشبونەکە لەلەشدا

٥- بایۆپسی /Biopsy

بایۆپسی / بریتییە لەوەرگرتنی پارچەیەك لەلەشی زیندوو بۆ دیاریکردنی جۆری نەخۆشی.

لەم تێستەدا پزیشکەکە پارچەیەك شانە لە شوێنی شێرپەنجەکە وەردەگرێت (بەنجی مەوزوعی بۆ ئەو ناوچەیە دەکرێت کە پارچەکەی لێوەردەگرین بۆ ئەوەی ئازاری نەبێت) پاشان پارچەکە دەنێرین بۆ پزیشکی شانەزان (پاسۆلۆجیست) بۆ دیاریکردنی جۆری شێرپەنجەکە . (ئەم ڕێگەیە ڕێگەیەکە زۆر دەقیقە لە دیاریکردن شێرپەنجە و قۆناغەکەی)

تێبینی: دیاری کردن و دەست نیشانکردنی شێرپەنجە کاری یەك پسپۆڕ نییە بەڵکو کاری کۆمەڵێك پسپۆڕە وەك(پسپۆڕی تیشك و سۆنۆگراف، پسپۆڕی نەشتەرگەری،پسپۆڕی نەخۆشیزانی ، پسپۆڕی جوانکاری ، پسپۆڕی دەروونی)

قۆناغەکانی شێرپەنجە :

١-قۆناغی سفر   ٢-قۆناغی ١

٣- قۆناغی٢   ٤ - قۆناغی٣

٥- قۆناغی٤

چارەسەری شێرپەنجە:

چارەسەری شێرپەنجە بەگوێرەی قۆناغی شێرپەنجەکەو جۆرەکەی دەگۆڕێت هەروەها بە گوێرەی تەمەنی نەخۆشەکە و بوونی خانەی شێرپەنجە لە شلەی CSF

مەرج نییە کە جۆرێك چارەسەر بۆ کەسێك باشبێت ئیتر بۆ کەسێکی تریش باش بێت ، واتە جۆری چارەسەرەکە بەگوێرەی جۆری شێرپەنجەکە دەگۆڕێت ، ئەم جۆرە چارەسەرانەمان هەیە :

١-نەشتەرگەری کردن

٢- چارەسەری لیدانی بەتیشك .

٣- چارەسەری بە دە رزی کیمیاوی .

٤- چارەسەر بایۆلۆجی و هۆرمۆنی .

٥- زەرعی (چاندنی) مۆخ .

تێبینی :

لەوانەیە کەسی تووش بوو یەکێك یان زیاتر لەو چارەسەرانەی بۆ بکرێت.

چارەسەر بە نەشتەرگەری و تیشك شێرپەنجەکە لادەبات لەشوێنی خۆی .

بەڵام چارەسەر بە کیمیاوی و هۆرمۆن بەهۆی دەرمانەوەیە کە دەکرێتە ناو سوڕی خوێنەوە و بەو شێوەیە چارەسەری شێرپەنجەکە دەکات.

تێبینی:

چارەسەرکردنی شێرپەنجە کاری یەك پسپۆڕ نییە بەڵکو کاری کۆمەڵێك پسپۆرە وەك(پسپۆڕی شێرپەنجە ، پسپۆڕی چارەسەری تیشك، پسپۆڕی نەشتەرگەری ، پسپۆڕی دەروونی)

تێبینی: لەکاتی چارەسەری کیمیاویدا نەخۆشەکە پێویستی بە چارەسەری یارمەتیدەر (ئازار شکێن و ئەنتیبایۆتیك) هەیە و پێی دەدرێت. چارەسەری شێرپەنجە بەگوێرەی قۆناغی شێرپەنجەکەو جۆرەکەی دەگۆڕێت . مەرج نییە کە جۆرێك چارەسەر بۆ کەسێك باشبێت ئیتر بۆ کەسێکی تریش باش بێت ، واتە جۆری چارەسەرەکە بەگوێرەی جۆری شێرپەنجەکەدەگۆڕێت [٢].

....

٢ـ ئاوات یاسین حسن گۆران . مامۆستا لە کۆلیژی زانست بەشی بایۆلۆجی لە زانکۆی سەلاحەددین .

بەشی دووەم

خۆپاراستن

خۆپاراستن لە شێرپەنجە :

١-ڕۆژانە سەوزەو میوە ترشەمەنیەکان یان شەربەتیان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك بخۆ مرۆڤ لە توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە دەپارازێت ، سەوزەکان بەڕێگەی جیاواز شەڕی شیرپەنجە دەکەن. بەڵام گەڵادارەکانی وەك برۆکلی و سلْق و کەلەرم زۆر تایبەت" چونکە پڕن لە ماددەیەك کە بە گلوکۆزینۆلەیت ناسراوە کە لە دژایەتی شیرپەنجەدا گەلێك کارایە.

٢-خوارنی تازە بخۆ ، دووربکەوە لە خواردنی قتو بەند و گۆشتی سور و باسرمە خۆراکی تەندروست چەندە گرنگە بۆ رێگریی لە شیرپەنجە، وەرزش و چالاکیی جەستەییش هەمان رۆڵی هەیە.

٣-گرنگی بە وەرزش کردن بدە و لە هەفتەیەکدا ٣ ڕۆژ وەرزش بکە ،باشترین ڕاهێنانیش بە پێ ڕۆ بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لەڕۆژێکدا

٤- قەڵەوی چەوریی زیادەی لەش پەیوەندی هەیە بە تووشبوون بە ٩ شیرپەنجەی جیاواز، لەوانە شیرپەنجەکانی سورێنچك و گورچیلە و تورەکەی زراو.

خانە چەورییەکان چەند جۆرە پرۆتینێك دەردەدەن کە هانی هەوکردن دەدە، کە لە بەرامبەردا هانی گەشەی

زیاد لەپێویستی خانەکان دەدات و ئەگەری تووشبوون بە شیرپەنجە زیاد دەکەن.

٥-دوورکەوە لە مادە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کحولیەکان چونکە هۆکارێکە بۆ تووشبوون بەشێرپەنجە

٦-جگەرە مەکێشەو لەلای ئەو کەسەش دامەنیشە کە جگەرە دەکێشێت . وازهێنان لە جگەرەکێشان ئەگەری تووشبوون بە زۆرینەی شیرپەنجەکان کەمدەکاتەوە.

٧-دووربکەوەرەوە لە خۆدانە بەر تیشکی ڕۆژ ی زۆر بە تایبەتی لەوەرزی گەرمدا لە نێوان ١٢ هەتا ٤ نیوەڕۆ

٨خواردنی ماست رۆژانە دەبێتە هۆی وەستان یان نەهێشتنی نەخۆشی شێرپەنجە ، لە وڵاتانی خۆرئاوا بەهۆی ئەوەی ژنان خۆیان بەر خۆردەدەن تا پێستیان برۆنزیی بێت، ئەگەری تووشبوون بە شیرپەنجەی مەترسیداری پێست (ناسراو بە میلانۆما)

٩-خۆدوورخستنەوە لە خواردنی گۆشتی سور و باسرمەو و شیرینەمەنی و ئاردی سپی دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە،

تیشکی خۆر شەپۆلی سەرو وەنەوشەیی تێدایە کە DNA ی خانەکان تێکدەدات و رێگاخۆشدەکات بۆ تووشبوون بە شیرپەنجە.

١٠- فشار و تەنگژەی دەروونیی بەرگری لەش لاواز دەکەن لە بەرامبەر شیرپەنجە متبووەکان و شڵەژانی دەروونی هۆکارن بۆ تووشبوون بەشێرپەنجەبەوەش ئەو شیرپەنجانە چالاك و بەهێز دەبن و بەسەر جەستەی تەندروستدا زاڵ دەبن.

١١- زۆر دانیشتن، ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجە زیاددەکاتو بەرگری لەشی مرۆڤ کەمدەکاتەوە.زۆر دانیشتن هۆکارە بۆ تووشبوون

بەنەخۆشی شێرپەنجەو جەڵتەی دڵو لاوازبوونی سوڕی خوێن لەلەشداو زیادبوونی فشاری خوێنو زیادبوونی کێش،

١٢- خۆدوورخستنەوە لە ژینگەی پیس، ژینگەی پیس هۆکارە لە بەلاوبوونەوەی نەخۆشی شێرپەنجە، بەتایبەتی زۆربوونی مادەی قورقوشم لە گزۆزی سیارەکان بۆیە پشکنینی پانزین زۆر پێویستە ، دووکەلی مووەلیدەی کەهرەبایی کۆلانان هۆکارە لە بەلاوبوونەوەی نەخۆشی شێرپەنجە،

١٤-جەنگ لەگەل نەخۆشییەکە بەرپابکرێت بە بەرزکردنەوەی باری دەرونی و وورەی نەخۆشەکە بەقورسی باسی نەخۆشییەکە نەکرێت،

١٥- پالپشتی مادی و مەعنەوی نەخۆشەکە بکرێت،

١٦ -لەدوای تەمەنی ٤٠ ساڵیدا باشترە پشکنینی پزیشکیی بکەیت بۆ زوو دەستنیشانکردنی شیرپەنجەخوانەخواستە ، ئەگەر لە کەسانی نزیکتدا شیرپەنجەیەکی دیاریکراو هەیە، سەردانی پزیشك بکە تا بۆت روون بکاتەوە بە چ پشکنینێك دەتوانرێت هەر زوو دەستنیشان بکرێت تووشبوویت یان نا. زوو دەستنیشانکردنی شیرپەنجە، چارەسەرەکەی زۆر ئاسان دەکات و تەنانەت لەوانەیە وابکات بە تەواوی شیرپەنجەکە بنەبڕ بکرێت و تەواو چاك ببیتەوە.

بۆ خۆ باراستن لة شێرپەنجە

راچاوی ئەوبابەتانەی خوارەوە بکە

یەکەم: لەمەو دووا بەپشتیوانی خودا کەس بە نەخۆشی شێرپەنجە نامرێت ئەگەر راچاوی ئەوخالانە بکرێت

(١)هەنگاوی یەکەم؛ مادەی شەکر و هەر خواردنێک شەکر تێدابێت نەیخوات ،خۆی بپارێزیت لە هەموو شیرینەمەنیەک .گیانی مرۆڤ بەبێ شەکر شانەکانی شێرپەنجە دەمرێت

(٢)هەنگاوی دووەم ؛ رۆژانە دوو جار ئاوی لەیمونێک تێکەل پەرداخە ئاوێکی گەرم شیرتێن بکە پێش نان خواردنی بەیانیان و هێواران بۆ ماوەی (١ تا ٣)مانگ بەئیزنی خودای نەخۆشی شێرپەنجە لە گیانت نامینێت شانەی شێرپەنجەیی لەکەش و هەوای تفت و ترش نەشێت بژیت،لەکۆلیژی مارلیندی پزیشکی سەلمێندراوە ١٠٠٠ هەزارجار پەسندترە لەچارەسەری کیمیاوی

(٣)هەنگاوی سێیەم؛شوێنگرەوەی هەنگاوی دووەمە بریتیە لە خواردنەوەی ٣ ملاک زەیتی جۆزی هندی بەیانیان و هێواران بەئیزنی خودای گەورە دەبێە هپی لە ناو بردنی نەخۆشی شێرپەنجە .

دووەم: ژەهرە سپییەکە. (شەکر)

شەکر مادەیەکی ژەهراویو کوشندەیەکاتیک کەسێک ڕۆژانە ٢ کەوچک شەکر دەخوات بەرگری لەشی دادەبەزێ بۆ٥٠ % واتە نەخۆشی(٢) دوو هێندە بەسەرتا زاڵ دەبێ شەکر زۆر لە جگەرەو خواردنەوە کحولیەکان خراپترە لەکاتێکا ئیمە نەهی لە جگەرەو کحول کردوە بەڵام ئاگامان. لە شەکر نیە چ کارەساتیکی درووست کردوە و هۆکارە بۆ چی نەخۆشییەک کە ئیستا لە زۆر خیزاندا بونی هەیە وەک.

١..شەکر هۆکارە بۆ نەخۆشی زەهایمەر .

٢.توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە

٣.نەخۆشیەکانی دڵ

٤.تێکچوونی هۆرمونات

٥. هەڵامەت و ئەنفلۆزا......

*تێبینی

ئەو کەسانەی نەخۆشی شێرپەنجە(سرطان) یان هەیە نابێ بەهیچ شێوەیەک شیرینی بخۆن چونکە خانەی شێرپەنجە لەسەر شیرینی گەشە دەکات ...ئەمەش دەبێت بە مۆڵگەیەک بۆگەشە ساندنی خانەشێرپەنجەییەکان ....

سێیەم :ترشیةتی و تفتییەتی

لە نوێترین لێکولینەوەي بزيشکي دەرکەوتوە ئەو خانانەي لەشي مرۆف کەتێکچوني تيدا روودەدات دەبنە شێرپەنجە بەهۆي بەرز بوونەوەي ئاستي phترشیةتی بۆ خوار ٧ بةلام بةرز بوونةوەی ئاستی ph تفتيتی بۆ سەرو ٧ سوود بەخشە بۆ مرۆڤ دبيتة هۆی حةسانةوەی خانەکانی لەشی مرۆڤ هاوسە نگي ph مرۆڤ ٧,٤ هەر كاتێك ph ترشیةتی دابةزيت ph تفتيةتی هاوسةنگي دەكات بەرزي دەكاتەوە دەيكاتەوە ٧ ئەگەر نا مرۆف دەمريت ئەمانەش بەيوەندي بەو خواردنانەوە هە یە کە ديخۆين وەکو :

ئەو خواردنانەي ترشيەتي زياد دەکەن

١-بيبسی گازي ٢- برنج ٣-رۆن ٤-شکر ٥-گۆشت

ئەو خواردنانەي تفتييەتي زياد دەکەن :

١-ليمۆ ٢-كويز و بادەم وكويز ٣-سەوزە وات ٤-باقلەمەنيەكان وەكو فاسۆليا ولۆبيا

لەكاتي خواردني برنج لەكەل كۆشت هيچ زيانيكي نابي ئەكەر لەكەل سەوزەو زەلاتە بخوريت چونكە زياد كردني تفتيتي دەبيتە هۆي هاوسەنگ كردني ترشيەتي بەلام برنج كۆشت و بيبسي لەيە ك كاتدا بخوريت زيان بەخشە بەس ترشيەتي زياد دەكات.

چارەم: سپیاتی قوتوکراو

تكايە خۆتان بەدوربگرن لەخواردنی ماست وبەنیروخامەو کەرەی هاوردەکراو چونکە مادەی فۆرمالینی تێدەکەن بۆئەوەی زیاتربمێنێتەوە و خراپ نەیێت هەموو ئەوشیرەمەنیانەی کە هاوردە دەکرێت ئەو فۆرمالینەی تێدەکرێت بەتایبەتی شیرەمەنیەکانی میسر تورکیاو ئیران هەموو شیرەمەنیەکان ئەومادەی تێ دەکەن وەک دژەخراپ بوون موادی حافیزە جاگرنگی باسەکە لێرەوە دەست پێ دەکات فۆرمالین چ کاریگەرییەکی هەیە بۆسەر تەندروستی مرۆڤ

١/مرۆڤ توشی شیرپەنجە دەكات

٢/گورچیلەکان پەک دەخات و توشی هەوکردنیان دەکات

٣ /زۆرترین گاریگەری لەسەر جگەر دادەنێت توشی پەڵەی ڕەشی دەکات .[٤]

،،،

٤.کەناڵیٚ{قاهیرە والناس}دکتۆرێکی ڤێتەرنەری بەدواداچونی لەسەر ئەلبانی میسری دەکرد

پێنجەم: بشکنینی خۆراك

مادەی باریزەر (مواد حافظة)... دەکرێتە خواردن و خواردنەوەوە بۆباراستن و زیادکردن و مانەوەی خۆراکەکە بۆ ماوەیەکی دریژ ، هەرجەندە ئەو ماددەیە باشە بەلام کایکەری خرابی زۆرە لەسەر تەندروستی مرۆف هەیە ، نمونەی مادەی باریزەر -(سۆدیۆم بەنزەوەیت) لە خواردنەوە کازییەکاندا بەکاردێ زۆر خواردنی دەبیتە هۆی شێرپەنجە و رەبۆ لە مندالان.

زۆر خواردنی ئەو مادانە جەند نیشانەیەک دەردەکەوێ بەپێی تێپەربوونی کات دەبنە هۆی کەلەکەبونیان لە لەشدا دەرکەوتنی نەخۆشی شیربەنجە و مردن، لەکاتی کرینی خواردنی ئامادەکراو تیبینی مادە باریزەرەکە بکە لە قوتووەکە نوسراوە. باشتر وایە دووربکەوینەوە لە خواردنی لە قوتونراو و نابێ بشتی پێببەستریێ بەکشتی وەبیرشمان نەجی ژنانی دووکیان دووربکەونەوە لێی یان کاردەکاتە سەر کەشەی کۆربەلەو کایکەری دەبێ لەسەر تەندروستی. لیرەوە یێتان دەلێین تا دەتوانن گرنکی بدەن بە خواردنی فریش (نوێ) لە پێناو تەندروستییەکی سەلامەتتر .[٥]

....

٥. یەکەی بشکنینی خۆراک لە بازکەی بانی مەقان

شەشەم : دوورکەوتنەوە لە خواردنی سوورەوەکراوەکان لێکۆڵینەوەکە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە ئەو پیاوانەی کە لە هەفتەیەکدا زیاتر لە یەکجار پەتاتە و ماسی و مریشکی سوورەوەکراوە دەخۆن ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی شێرپەنجەی پرۆستات بەڕێژەی ٣٧% زیاد دەکات، هەروەها زیاد گەرمکردنی زەیت دەبێتە هۆی چالاککردنی خانەی شێرپەنجە لەو خواردنانەدا.

هەفتەم ؛ کورتەی کۆنگرەی بەرلین چۆن لە شێرپەنجە (سرطان) خۆمان بپارێزین ؟!

کورتەی کۆنگرەی بەرلین - ألمانیا ، بەروار ٢٠١٧/٠٥/١٠ لەسەر خۆپاراستن لە نەخۆشی شێرپەنجە

نا بۆ ئەمانەی خوارەوە

١. * نا بۆ دووبارە بەکارهێنانەوەی زەیتی نەباتی

٢. * نا بۆ بەکارهێنانی شیری حەیوانی * (نیدو.)

٣. * نا بۆ بەکارهێنانی پارچەکانی (ماجي)*

٤. نا بۆ بەکارهێنانی هەموو جۆرە خواردنەوە گازییەکان (٣٢ پارچە لە شەکر بێ گشت یەک لتر بەکار دێت) *

٥. * نا بۆ بەکارهێنانی هەموو جۆرە شەکرە دەستکردەکان *

٦. نا بۆ بەکارهێنانی مایکرۆی گەر مکردنی چێشت

٧. نا بۆ بەکارهێنانی ئەشیعەی مەمک

٨ . نا بۆ بەکارهێنانی ستیانی تەسک .

٩. * نا بۆ بەکارهێنانی مادە سەر خۆش کەرەکان

١٠.* نا بۆ بەکارهێنانی خواردنی بەستوو لە مجمدە

١١. نا بۆ بەکارهێنانی ئاو لە دەبەی پلاستیک لە ناو سەلاجە .

١٢. *نا بۆ بەکارهێنانی هەموو جۆرەکانی منع الحمل

١٣. نا بۆ بەکارهێنانی بۆنی تیژ دوای ڕیش چاک کردن و مو لێ کردنەوە

١٤. .نا بۆ بەکارهێنانی شیری سناعی بۆ منداڵ وگرنگی بەشیری دایک بدرێ .

١٥. * نا بۆ بەکارهێنانی شەکر چونکە خانە کانی سەرەتان لەسەر شەکر دەژین.

١٦. شەکر ژەهرە سپیەکەیەو دۆستی سەرەتانە .

١٧. نا بۆ بەکارهێنانی (بیرە) چونکە پێنج سعات لەش توشی تەمبەڵی دەکات .

بەڵێ بۆ بەکار هێنانی

١. بەڵێ بۆ بەکار هێنانی سەوزە .

٢. * هەنگوین بەکار بهێنە لە جیاتی شەکر*

٣. بەڵێ بۆ بەکار هێنانی خوارنە پرۆتینی نەباتی لە جیاتی گۆشت وەک پاقلە .

٤. * خواردنەوەی دوو گڵاس ئاوی شیرتێن بەیانیان پێش نان خواردن

٥.* بەڵێ بۆ بەکار هێنانی خواردنی فریش نەک گەرمکراوە .

٦. بكار هێنانی شەربەت و ئاوی : الصبار + الزنجبیل + معدەنوس+ کەرەوز + برومالین) بە خورینی و پێش نان خواردن

٧. خواردنی گێزەری کوڵاو یا ئاوی گێزەر هەموو ڕۆژێک

١. * چای لە کوپی پلاستیک مەخۆ،

٢. هیچ خواردنێک لە ناوچیسەی پلاستیک مەخۆ یا لە ناو کاغەز کە گەرم بێت وەک بەتاتەی سورکراوە .

* ٣. پلاستیک بەکار مەهێنە لە ناو مایکرۆ ،

* ٤.مەوادی پلاستیکی ٥٢ جۆر سەرەتان بڵاو دەکاتەوە.

٥.کۆکا کۆلاو ئەناناس بەیەکەوە نەخۆیت چونکە ژەهراوی دەبن بەیەک . .

٦ . مۆبایل بەلای چەپت بەکار بهێنە .

٧. عیلاج بەئاوی سارد مەخۆ .

٨ بەیانیان زۆرترین ئاو بخۆ پێش نان خواردن .

٩. مۆبایلەکەت بەکار مەهێنە کاتێک شەحنی کەمە زۆر زۆر خەتەرە چونکە تیشکەکەی١٠٠٠جار بەهێز تر دەبێت لەکاتی ئاسایی .

١٤٣٩ ساڵی کۆچی

٢٧١٧ ساڵی کوردی ٢٠١٨ ساڵی زاینی

بەشی سێیەم

ناوی هەندێ لە جۆرەکانی نەخۆشی شێرپە نجە

ئەو شوێنانەی یاخود ئەو ئەندامانەی توشی نەخۆشی شێرپەنجە دەبن لە لەشی مرۆڤدازانایان زیاتر لە١٠٠نەخۆشی شێرپە نجەیان دەسنیشان کردووە ئە و جۆرە یان کە زۆرتر بڵاوو ناسراون و توشی مرۆڤ دە بن بریتین لە :

- شێرپە نجە ی سیە کان

سییەکان کە پاڵاوگەیەکی سەرەکیە لە نێوان ئۆکسجین و خوێن دا

- شێرپە نجە ی مە مك شێرپەنجەی ژنانە توشی مە مکی پیاوانیش دێت

- شێرپە نجە ی ملی منداڵ.

- شێرپە نجە ی قوڕگ بۆڕی هەوا

- شێرپە نجە ی کۆ ئەندامی هەرس وەك

سورێنچك و گەدە و پەنکریاس و ریخۆڵە و بەشەکانی ریخۆڵە وەك دوانزە گرێ و کۆڵۆن

- شێرپە نجە ی جگە ر

- شێرپەنجەی خوێن کە بەهۆی نەمانی بەرگرییەکانی خوێنەوەیە

- شێرپە نجە ی پرۆستات توشی پیاوان دەبێت

- شێرپەنجەی پێست

- شێرپە نجە ی گورچیلەکان

- شێرپەنجەی دەم و لێو

- شێرپە نجە ی ملی رە حم شێرپەنجەی ژنانە

- شیربةنجةی هیلكةدان شێرپەنجەی ژنانە

شیرپەنجەی   مە مك

شێرپەنجەی مەمك (Breast Cancer) :-

بریتیە لە گروپێ نەخۆشی کە تیایاندا خانەی شانەکانی مەمك نائاسایی ئەبن و بە شێوەیەکی خێرا تر دابەش ئەبن بە بێ ویست و کۆنترۆڵکردنی لەشی مرۆڤ. دوەم شێرپەنجەی بڵاوە دوای سیەکان لە مرۆڤدا، وە بڵاوترین شێرپەنجەی ژنانە. پێنجەم هۆکاری مردنە بە شێرپەنجەکان لە هەمو جیهاندا بە جۆرێك لە هەر ٨ ژنی ئەمریکی یەکێکیان توشی ئەم نەخۆشیە دەبن.

شێرپەنجەی مەمك ١٠٠ جار لە ژندا زیاترە وەك لە پیاو، بەڵام کاتێ لە پیاویشدا ڕوبدات هەمان ئەنجام و ترسناکی هەیە کە لە ژندا ڕودەدات.

بە پێی سەرچاوە زانستیەکان ڕێژەی هۆرمۆنەکانی ئێستڕۆجین و پرۆجسترۆن کە دو هۆرمۆنی مێینەن ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لە سەرهەڵدانی شێرپەنجەی مەمکدا.

هەرچی زوتر ئەم نەخۆشیە بدۆزرێتەوە و پێ بزانرێ نەخۆشەکە چانسی ژیانی زۆر تر دەبێت.

ئەگەر مەمك بکەین بە چوار بەشەوە، ئەوا چارەکی سەرەوەی بەشی دەرەوە زۆرترین جێگای مەمکە کە شێرپەنجەی تیا ڕودەدات.

بە پێی هەندی توێژینەوە ئەم نەخۆشیە بە ڕێژەیەکی کەم لە مەمکی ڕاستدا زیاترە وەك لە مەمکی چەپ.

جۆرەکانی :

دو جۆر شێرپەنجەی مەمك هەیە :-

١ -جۆرێکیان بڵاو نابنەوە و لە جێگای خۆیاندا دەمێننەوەو بە (Non- Invasive) ناسراون کە ئەو جۆرەش بە پێی ئەو جێگایەی لێی سەر هەڵئەدات دەکرێت بە دو جۆری ترەوە.

ئەوانەی کە لە لۆبیوڵەکانەوە سەرهەڵئەدەن و ئەوانەی تر کە لە کەناڵەکانی شیر گواستنەوە وە سەر هەڵدەدەن (ئەمانەش زۆرترین جۆر پێك ئەهێنن و زۆر جار زاناکانی بواری پزیشکی بە شیرپەنجەشی نادەنەقەڵەم سەبارەت بە سەلامەتی ئەو جۆرە چونکە هەندێ خانەی شێرپەنجە دروست دەکەن و هەر لە جێگای خۆیاندا دەمێننەوە و هێرش ناکەنە سەر شانەکانی تری مەمك).

٢ – جۆری دوم ئەوانەن کە هێرش دەکەنە سەر شانەکانی تری مەمك و بە (Invasive) ناسراون، ئەوانە شانە ئاساییەکانی مەمك دەسمن و دوایش بڵاو دەبنەوە بۆ ئێسقان، جگەر، سیەکان یان مێشك وە بەمەش زۆر ترسناکترن لە جۆری یەکەم.

مەمك پێکهاتوە لە ١٥ – ٢٠ بەش کە بە لۆب (Lobe) ناو دەبرێن، هەریەك لەم لۆبانەش پێکهاتون لە چەند بەشێکی بچوکتر کە بە لۆبیول (Lobule) ناسراون.

لۆبیولەکان شیر دروست دەکەن و بەهۆی کەناڵەکانی شیرەوە (Lactiferous Ducts) دەگوێزرێنەوە بۆ گۆی مەمك، هەریەك لەم بەشانەش بۆری و ملولەی خوێن و هەستە دەماری خۆیان هەیە.

گرێیه کانی مه مك چین و چاره سه ره کانی :-

ئەگەر دوای خۆپشكنین هه ستت به گری كرد ، ئەوه زوربه ی كات بی زه ره ر و زیانه و هۆكاره كانی ئەوەیە.

١- به هه ڵه خوپشكنین : كه له هه موو جۆره كانی گری باو تره، به هۆی به كارهێنانی سه ری په نجه كه زۆر هه ستیاره، له وانه یه پشكنینی پزیشك و هه ندێ جار سونەر یان تیشكی مه مك (mammography) یان هه ردووكیان به س بێت بو دڵنیا بوون .

٢-هه وو كردنی مه مك: زیاتر ئەوخانمانه دووچاری ده بنەوه كه تازه مناڵ یان بوه و كه متریش له وانەی جگه رەكیشن.

٣- زور جار له ئەنجامی كوبونەوەی شیره (galactocele) .به دەركردن و بەتال كردنی مەمك له شیر زوربەی كات چاره سەردەبێت.

٤- بەهۆی رووداوەوە: وەك رووداوی هاتوچوو یان هەر رووداوی تر وەك خۆ دادان به منداڵ یان دەرگا. ئەوه شوێنه خوێن تێدا كۆ دەبیتەوه (haematoma) و له وانه یەشین و مۆر بێت.

٤-گرێ نا مەترسیدارەكان و بیزەرەكان: له نمونەی كیسەئاوی مەمك (breast cysts) یان گریی بی زەری كه بی دەڵێین (fibroadenoma) گرتنی تیشك

كیسی ئاوی دەتوانرێت به دەرزی بەتال بكرێت. ئەوانەهیچ مەترسی گورانیان بو شیرپەنجه نی یه.

٥ - گريى شيرپه نجه: ژماره‌يه‌كى زۆر كه م له گرييه كان ، له شيوه‌ى گرێى ناريك و بێئازارن و يان خوێن هاتن له گوى مه‌مك يان گوران له پيستا به ده‌رده‌كه ون. كه‌م جاريش به هۆى سونه‌ر يان تيشك ده‌ست نيشان ده‌كريت. هه‌ندێ جاريش وه‌ك گرێى ژێر باڵ. قۆناغه

كانى شێرپه نجه‌ى مه‌مك

قۆتاغى سفر ....

قۆتاغى يه‌كه م :

وه‌ره‌مى شێربه‌نجه‌ى به‌شيى له‌ناو // القنوات (الأنابيب) اللبنية Ductal Carcinoma In Situ أو Dcis

جاره‌سه‌ر له م قۆناغه دا بشت ده‌به‌ستيت به قه‌باره ى ورمه‌كه و رووبه‌رى بلاوبوونه‌وه‌ى له ناو مه‌مك ..هه نديك جار ته‌نها به برينى ورمه كه جاره‌سه ر ده‌كريت و هه‌ندى حاله‌ت به برينه وه‌ى مه‌مكه‌كه .

قۆتاغى دووه م :

وه‌ره‌مى شێرپه‌نجه ى // موضعي بالفصوص (النتوءات اللبنية) Lobular Carcinoma In Situ أو Lcis

له م قۆناغه دا كه‌ميك به زه‌حمه‌ت تووش بووه‌كه ره زامه‌ندى ده‌دات له سه ر جاره‌سه ر به هه نديك قۆناغ ..

لێره‌دا به‌راى هه نديك بزيشك بۆ ئه وه ى نه‌خۆشه كه هه ردوو مه‌مكى له ده ست نه دات ، باشتره جاره سه ر بكريت به برينى ورمه‌كه به ته نها و جاوديرى كردنى به به‌رده‌وام بو ئاگادار بوون له‌هه‌ر گۆرانكاريه‌ك...تان

نیشانەکانی شێرپەنجەی مەمك :-

• دروست بونی گرێیەکی بێ ئازار(Painless Lump) بە یەکەم نیشانە دادەنرێت کە لە زۆربەی کاتدا لە لایەن نەخۆشەکە خۆیەوە یان پزیشکەکەیەوە دەدۆزرێتەوە، گرێکە ڕەقە، ناجوڵێ (بە شانە ئاساییەکانی تری مەمکەوە بەندە)، قەراغەکانی بە باشی دیاری ناکرێت (خڕ نیە) و هەندێ جار لە بن باخەڵ هەستی پێ ئەکرێت.

• هەڵگەڕانەوەی گۆی مەمك بۆ ناوەوە (Nipple Inversion).

• هاتنە خوارەوەی خوێناو یان ئاوێکی لینج لە گۆی مەمك (Nipple Discharge).

• گۆڕانی شێوە یان قەبارەی مەمك، بە واتایەکی تر هەرچ گۆڕانێك لە شێوە یان قەبارەی مەمکدا ڕوبدات، ئەگەری شێرپەنجە لە ئارادایە بۆ نمونە ئەکەر یەکێ لە مەمکەکان قوت تر بو (Pendulous) لە مەمکەکەی تر یان گۆی مەمکەکان لە یەك ئاستدا نەبون.

•کرژبونی بەشێك لە پێستی مەمك(Skin Dimpling) بە هۆی ڕاکێشانی پێستەکەوە لە لایەن گرێی شێرپەنجەکەوە و ئەمەش بە نیشانەیەکی گرنگی شێرپەنجە دا ئەنرێت.

• نیشانەیەکی تر کە لەوانەیە بە زەحمەت هەستی پێ بکرێت لە لایەن نەخۆشەکەوە بریتیە لە ئەستور بونی بەشێك لە شانەکانی مەمك.

•ئەو نیشانانەی ئەگەری شێرپەنجە یان هەیە ... وەك سوربونەوە و کرژ بون یان گۆڕانی بەشێکی پێستی مەمك بۆ شێوەی توێکڵی پرتەقاڵ (Peau d’orange)، توێخ هەڵدان، ئازار یان هەڵگەڕانەوەی گۆی مەمك بۆ

ناوەوە بە هۆی ڕاکێشانیەوە لە لایەن کەناڵەکانی شیرەوە کە پێوەی نوساون و توشی شێرپەنجە بون.

• بینینی مولولەی خوێنی زۆر تر لە ئاسایی لە پێستی مەمکەکەدا، چونکە کاتێ خانەکانی شێرپەنجە بە خێرایی زیاد دەکەن پێویستیان بە خوێنی زیاتر هەیە و ئەمەش دەبێتە هۆی زیاد بونی مولولەکانی خوێن لە پێستی مەمکەکەدا.

•ئەگەر نیشانە سەرەتاییەکان فەرامۆش بکرێن و گرێکە گەورەتر ببێت، لەوانەیە برین لە پێستی جێگا توشبوەکە دروست ببێت و دوایش هەو ئەکات (Infection) و دەڕزێت و بۆنێکی ناخۆشی لێ دێت و لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی لیمفە کەناڵەکانی قۆڵ و لە ئەنجامدا ئاوسانی هەمو قۆڵ.

هۆکارەکانی شێرپەنجەی مەمك :-

وەکو هەمو شێرپەنجەکانی تر هۆکارەکانی نەزانراوە و بریتین لە کۆمەڵێ هۆکار، بەڵام زاناکانی بواری پزیشکی ئەو کەسانەیان دیاری کردوە کە مەترسی زیاتریان لێ ئەکرێت وەك...

•تەمەن ... شێرپەنجەی مەمك زیاد ئەکات بە زیاد بونی تەمەن، شێرپەنجەی مەمك لە سەرو تەمەنی ٥٠ ساڵیدا ڕوئەدەن.

•هۆکارە خێزانیەکان ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە، ئەگەر ژنێك دایکی یان خوشکێکی ئەم جۆرە شێرپەنجەیەیان هەبوبێت ئەوە چانسی توش بونی دوو بەرابەر ئەبێت،

•ئەو ژنانەی کە پێشتر خۆیان گرێ یان کیسی مەمکیان هەبوبێت (شێرپەنجە نەبوبێت) چانسی توشبونیان زیاتر دەبێت.

• ئەو ژنانەی یەکەم سوڕی مانگانەیان (Menstruation) زۆرتر دەستی پێ کردبێت واتە پێش تەمەنی ١٢ ساڵی بوبێت، یان تەمەنی نائومێدیان (Menopause) درەنگ دەستی پێ کردبێت و دوای تەمەنی ٥٠ ساڵی بوبێت مەترسی زیاتریان لێ ئەکرێت.

•ئەو ژنانەی منداڵیان نەبوە یان دوای تەمەنی ٣٠ ساڵی منداڵیان شیرداوە مەترسی زیاتریان هەیە.

•ژینگەی خراپ، جگەرە، ئەلکهول، کەمی چالاکی وەرزش نەکردن و زۆر خوارنی چەوریش هۆکاری خۆیان هەیە.

بەرگریکردن لەشێرپەنجەی مەمك :-

هەروەکو زانراوە خۆپاراستن لە چارەسەر کردن باشترە، هەرچەندە زوربەی جار ناتوانین بەرگری بکەین لە نەخۆشیەکان، بەڵام بە خۆ پاراستنمان ئەتوانین ڕێژەی توشبون بە نەخۆشیەکان کەم بکەینەوە.

بۆ خۆ پاراستن لە شێرپەنجەی مەمك چەند خاڵێکی گرنگ دیاری کراوە لە لایەن زاناکانەوە :-

- جگەرە نەکێشان
- خۆدوورخستن لە خواردنەوە ئەلکهولیەکان

• وەرزش و چالاکی کێشی لەش ڕا دەگرێت و مەترسی توش بون کەمتر دەکەنەوە.

•کەم خواردنی خۆراکی چەور ...

• پێویستە هەموو ژنێك لە دوای تەمەنی ٤٠ ساڵیەوە مامۆگرافی (Mammography) بکات بە شێوەیەکی وەرزی،

• بۆ خۆ پاراستن لەم شێرپەنجەیە پێویستە خۆپشکنین (Self-Examination) ببێت بە خویەك بۆ هەمو کچێکی تەمەن ٢٠ ساڵ و بەرەوژور.

• هەمو ژنێکی سەرو ٤٠ ساڵ بە شێوەی وەرزی پشکنینی کلینیکی (Clinical Examination) بکات بۆ مەمکەکانی،

• زۆر خواردنی تۆوی کەتان و سۆیا و دانەوێڵەکان (Flax Seed, Soya Bean, Whole Grain)، بەرگری لەش زیاد ئەکەن دژی ئەم جۆرە شێرپەنجەیە،

• خواردنی هاوسەنگ و مێوەی تازەش سودێکی بەرچاویان هەیە لە بەرگری کردن لە هەمو نەخۆشیەکان بە شێرپەنجەی مەمکیشەوە.

دەستنیشان کردنی (Diagnosis)

بۆ دستنیشان کردنی

نەخۆشیەکە پشت دەبەسترێ بە :-

- نیشانەکانی نەخۆشیەکە.
- پشکنینی کلینیکی.
- شیکارەکانی تاقیگە.
- سۆنۆگرافی .
- مامۆگرافی .
- وەرگرتنی بەشێکی بچوك لە گرێکە بۆ شیکاری کردنی (Biopsy)

چارەسەر کردنی :-

بۆ چارەسەر کردنی ئەم نەخۆشیە پزیشکەکان پشت دەبەستن بە جۆری شێرپەنجەکە و ڕێژەی بڵاو بونەوەی کاتی دۆزینەوەی هەروەها فاکتەرەکانی تر کە پەیوەندن بە باری تەندروستی نەخۆشەکەوە.

بە گشتی چارەسەر کردنی بە نەشتەرگەری دەبێت، وەك بڕین و لابردنی گرێکە (Lumpectomy)، یان بڕینی مەمك (Mastectomy)، هەروەها چارەسەر بە تیشك یان چارەسەری کیمیایی و لە هەندی جاردا دوان یان زیاتر لەم ڕێگایانە بە یەکەوە بەکار ئەهێنرێن.[٦]

....

٦. ئامادەکردنی باپیرە ،سەرچاوەی ئەم نوسینە لەکتێبی

Textbook of Breast Cancer 2nd edition

a clinical guide to therapy

by Gianni Bonadonna, Gabriel N. Hortobagyi, A Massimo Gianni Published in October 2009, Taylor & Francis

شێرپەنجەی سی

سییەکان دوو ئەندامی ئیسفنجین و ئەکەونە بۆشای سنگەوە، سییەکان دوو ئەندامی گرنگن لە ئاڵوگۆڕی گازەکاندا، لە کاتی هەناسە وەرگرتندا ئۆکسجین هەڵەمژین و لە ڕێگەی سییەکانەوە دەچێتە خوێنەوە و لە کاتی هەناسە دانەوەدا دوانەئۆکسیدی کاربۆن دەردەکەنە دەرەوە.

شێرپەنجەی سی باوترین جۆری شێرپەنجەیە و بە سەرەکیترین هۆکاری مردن دادەنرێت بە شێرپەنجە لە جیهاندا، زۆرترینی خانە شیرپەنجەیەکان راستەوخۆ لە سیەوە سەرهەڵدەدەن و بەشێکی کەمیان شێرپەنجەی بەشەکانی تری لەشە و بڵاوئەبنەوە بۆ سی.

جۆرەکانی شێرپەنجەی سی

١- شێرپەنجەی ڕوپۆشە خانەکان (٣٥%)

٢-شێرپەنجەی خانە ڕژێنەکان (٣٠%)

٣-شێرپەنجەی خانە بچووکەکان (٢٠%)

٤-ئە وانی تر (١٥%)

شێرپەنجەی خانە بچووکەکان بە زووتر گەشە ئەکەن و بڵاو ئەبنەوە و چارەسەرکردنیان کەمترە و زیاتر ئەبنە هۆی مردن.

هۆکارەکانی تووشبوون بە شیرپەنجەی سی

جگەرە کێشان بە هۆکاری سەرەکی توشبوون دادەنرێت و بە زیادبوونی بڕ و ماوەی جگەرە کێشان ئەگەری توشبوون زیاد ئەبیت، و ئەو کەسانەی واز لە جگەرە کێشان ئەهێنن ئەگەری توشبوونیان کەم دەبێتەوە، هەندێک جۆری ئیش و کارلێکردنی بەردەوام لەگەڵ مادە

کیمیایە زیانبەخشەکان و ژینگەی پیس بەهۆکارەکانی تری توشبوون بە شێرپەنجەی سی دادەنرێن.

نیشانەکانی شێرپەنجەی سی

زۆربەی کات، شێرپەنجەی سییەکان هیچ نیشانەیەکیان نییە، تا هێندە بڵاو دەبێتەوە بە لەشدا کە چارەسەرکردنی گرانە! بەڵام هەندێک جاریش لە سەرەتای شێرپەنجەوە نیشانەکان دەردەکەون. ئەگەر هاتوو لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکاندا زوو سەردانی پسپۆڕی تایبەتت کرد ، ئەگەری دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە و چارەسەرکردنی لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا زیاترە.

١. کۆکەی بەردەوام کە بەرەبەرە خراپتر دەبێت.

٢. بوونی خوێن لە کۆکەدا، یاخود بەڵغەمی ڕەنگ ژەنگی.

٣. ئازاری سەر سنگ، کە بە هەناسەی قووڵ، کۆکە یان پێکەنین زیاد دەکات.

٤. گڕبوونی دەنگ.

٥. دابەزینی کێش بەشێوەیەکی چاوەڕواننەکراو لەگەڵ کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن.

٦. هەناسە توندی.

٧. بێهێزی و هەستکردن بە ماندوێتی.

٨. هەوکردنی سییەکان کە بەردەوام سەر هەڵدەداتەوە.

٩. سەرهەڵدانی خیزەی سنگ.

١٠-گیرانی بۆری هەوا

کاتێک شێرپەنجەی سییەکان بڵاودەبێتەوە، نەخۆشەکە هەست بەم نیشانانەش دەکات:

١. ئازاری ئێسک (وەک پشت و حەوز).

٢. گۆڕانکاری لە کۆئەندامی مێشک و دەماردا (سەرئێشە، بێهێزی لە دەست و قاچەکاندا، سەرگێژخواردن، کێشەی هاوسەنگی، گەشکە)، ئەویش بەهۆی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە بە مێشک یان دڕکەپەتکدا.

٣. زەردبوونی پێست و گلێنەی چاو (زەردوویی) بەهۆی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە بە جگەردا.

٤. دروستبوونی گرێ لەسەر پێست یاخود ئاوسانی گرێ لیمفاوییەکان، بەهۆی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە بە پێست و گرێ لیمفاوییەکاندا.

هۆکارەکانی چین؟

١. کێشانی تووتن بە هەموو جۆرەکانییەوە (جگەرە، نێرگەلە، سیغار،هتد...) تا ئێستا پێشەنگی هۆکارەکانی تووشبوونە بە شێرپەنجەی سییەکان کە نزیکەی ٨٠% ی ئەوانە دەگرێتەوە کە بەهۆی شێرپەنجەی سییەکانەوە گیان لەدەست دەدەن. هەندێکیشیان بەهۆی کێشانی ناڕاستەوخۆوە گیان لەدەست دەدەن.

٢. پیسبوونی ژینگە.

٣. بەرکەوتنی هەندێک ماددەی کیمیاوی وەک (ئەسبێستۆس، گازی ئەگزۆس، گازی ڕادۆن).

٤. بوونی شێرپەنجەی سییەکان لە خێزاندا، یاخود ئەگەر پێشتر توشبووبیت.

٥. چارەسەری تیشکی. ئەوانەی تیشک دراوە لە سنگیان بۆ چارەسەری شێرپەنجەیتر، بەتایبەت ئەگەر نەخۆشەکە جگەرەکێش بێت.

٦. گۆڕانکاریی جینی (بۆماوەیی بێت یاخود وەرگیرراو).

تکایە شیری بکە و کومینتی بکة ..

نیشانەکانی تری شێرپەنجەی سی

١-گیرانی سورێنچک بەهۆی بڵاوبونەوەی خانە شێرپەنجەیەکانەوە

٢- نیشانەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن بەهۆی بلاوبونەوەی خانە شێرپەنجەیەکانەوە بۆ بۆریە خوێنەکان و ناوەندی سنگ

٣-ئاوسانی لیمفە گرێکان بەتایبەت لە سنگ و ملدا

٤- ئاوسانی نینۆکەکان ٦-تێکچوونە دەماریەکان

٥- تێکچوونی کاری کوێرە ڕژێنەکان

٧- ئازار لە کۆتای ئێسکە درێژەکان

تێبینی: ئەم نیشانانە لە قۆناغە سەرەتایەکاندا زۆر بە کەمی دەردەکەون و زیاتر لەگەڵ بڵاوبونەوەی خانە شێرپەنجەیەکان دەردەکەون.

پشکنین لە کاتی دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی ئاماژەی پێدرا پێویستە نەخۆش سەردانی پزیشک بکات و دوای ئەوەی پزیشک لە کاتی هەبوونی هەرنیشانەیەکی پەیوەست بە سیەکان و کۆئەندامی هەناسە، داوا لە نەخۆش دەکات ئەم پشکنینانە ئەنجام بدات

١-پشکنینە وێنەیەکانی وەک (تیشکی ئێکس و سی تی سکان)

٢-پشکنینە تاقیگەیەکان وەک پشکنینی بەڵغەم و خوێن

٣-وەرگرتنی نمونە لەو بەشەی گومان دەکرێت [٨]

....

٨.Lina M. Hussein السلیمانیە Hiwa hospital, 41006
تلفۆن/٠٥٣٣٢٦٦١٠٠ /

شێرپەنجەی پرۆستات

پرۆستات ڕژێنێکە ئەکەوێتە ژێر میزڵدان و پێشەوەی "ڕاستە"، وە دەورەی بۆڕی میز ئەدات (ئەو بۆڕیەی کە میز لە میزڵدان ئەگوازێتەوە بۆ دەرەوی لەش، تەماشای وێنەکە بکە). ڕژێنی پرۆستات شلەیەك دروست ئەکات کە بەشێك لە شلەی (سائل المنوي) پێك دەهێنێت.

شێپرنجەی پرۆستات کاتێك ڕوو ئەدات کە خانە طبیعیەکانی ئەو ڕژێنە ئەگۆڕێن بۆ خانەی شێرپەنجەیی و بەشێوەیەکی ناتەندروست گەشە ئەکەن و زۆر ئەبن. ئەو شێرپەنجەیە زۆربەی جار لەو پیاوانە دروست ئەبێت کە تەمەنیان لە سەرووی ٥٠ ساڵە.

لەگەڵ ئەوەی شێرپەنجەی پرۆستات زۆرە لە پیاوان، کەم پیاوی تووشبوو بەو شێرپەنجەیە ئەمرن، چونکە ئەو شێرپەنجەیە زۆر جار بە شێوەیەکی لەسەرەخۆ گەشە ئەکات

نیشانەکانی

لە سەرەتای نەخۆشیەکە، زۆر جار شێرپەنجەی پرۆستات هیچ نیشانەیەك دروست ناکات، بەڵام ئەگەر بیکات لەوانەیە هەر ئەو نیشانانە دروست بکات ،

کە بەهۆی گەورەبوون و ئەستووربوونی پرۆستات دروست ئەبن (کە حالەتێکی حەمیدەیە). ئەو نیشانانەش بریتین لە: زیاتر میز کردن لە عادەتی

کەسەکە، وە کەمبوونەوەی هێزی دەرچوونی میز لە لاشە. بۆیە ئەگەر پیاوێك ئەو نیشانانەی لێ دەرکەوتن پێویستە سەردانی دکتۆر بکات.

جاری وا هەیە شێرپەنجەی پرۆستات پێش ئەوەی ئەو نیشانانەی سەرەوە دروست بکات، ئەگوازرێتەوە بۆ ئێسکەکانی لەش و ئازار لە ئێسکەکان دروست ئەکات، بۆ نموونە ئێسکەکانی حەوز یان پشت. بێگومان ژانی زۆری ئێسك پێویستی بە پشکنین هەیە.

چارەسەرکردن

شێرپەنجەی پرۆستات بە چەند شێوازێك چارەسەر ئەکرێت:

+ چاودێری نزیك: ئەگەر شێرپەنجەکە عەنیف نەبێت و سەرەتایی بێت، ئەکرێت چارەسەر نەکرێت بەڵکو بە وردی چاودێری بکرێت. هەر کاتێك هەست کرا شێرپەنجەکە خەریکە بە خێرایی گەشە ئەکات ئینجا چارەسەر دەست پێئەکرێت.

+ نەشتەرگەری: ئەوەش بۆ لابردنی ڕژێنی پرۆستات وە هەندێك جار لابردنی گرێ لیمفاویەکانی دەوروبەری.

+ چارەسەری تیشکی: تیشك خانە شێرپەنجەییەکان ئەکوژێت و نایەڵێت دابەش ببن. چارەسەری تیشکی بە دوو شێواز ئەدرێت: یان بە ئامێرێك کە بە دەوری لاشە ئەسوڕێتەوە، یان بە دانانی پارچە تەنێکی بچووك لە ناو پرۆستات کە ئەبێتە سەرچاوەیەکی تیشك و تیشکی لێ دەرئەچێت.

+ چارەسەری هۆڕمۆنی: هۆڕمۆنەکانی نێرینە (کە لە گون دروست ئەبن) وائەکەن شێرپەنجەی پرۆستات گەشە بکات. چارەسەری هۆڕمۆنی ڕێژەی ئەو هۆڕمۆنانە لە لەش کەم ئەکاتەوە و وا ئەکات گرێ شێرپەنجەییەکان بپووکێنەوە. چارەسەری هۆڕمۆنیش بە دوو شێواز ئەکرێت: یان گونەکان لێ ئەکرێنەوە، یان دەرمانێك ئەدرێتە نەخۆش کە دەردان یان کارکردنی ئەو هۆڕمۆنانە ڕابگرێت.

+ چارەسەری کیمیاوی: کیمیاوی ئەو دەرمانانەن کە خانە شێرپەنجەییەکان ئەکوژن یان وایان لێئەکەن لە گەشە بوەستن.

+ هەندێك جار چارەسەری کیمیاوی و هۆڕمۆنی بەیەکەوە ئەدرێن.

ئەگەر خوێندەنەوەی ئەو بابەتە سوودی هەبوو بۆت، تکایە شێیری بکە با خەڵکی تریش سوودی لێ ببینن.

سکرینینگ (پشکنینی پێشوەختەیی)

پشکنینی پێشوەختەیی بۆ شێرپەنجەی پرۆستات ڕێگایەکە بە هۆیەوە دکتۆرەکان ئەو پیاوانە ئەپشکنن کە هیچ نیشانەیەکی شێپرنجەی پرۆستاتیان نیە، بەڵام ئەیانپشکنن بۆ ئەوەی ئەگەر ئەو نەخۆشیەیان هەبێت لە قۆناغێکی سەرەتایی دەستنیشانی بکەن، بۆ ئەوەی زوو چارەسەر بکرێت (ئەگەر پێویست بکات) و ڕێگە لە گەشەکردن و بڵاوبوونەوەی بگیرێت.

بێگومان تەنها پیاوان پرۆستاتیان هەیە و ژنان ئەو ڕژێنەیان نیە، بۆیە ئەو پشکنینە تایبەتە بە پیاوان.

گرنگترین پشکنین بۆ ئەو مەبەستە پشکنینی خوێنە کە پێی ئەڵێن PSA (Prostate Specific Antigen). بەڵام هەندێك جار دکتۆرەکان بە پەنجە پرۆستات ئەپشکنن (Digital Rectal Examination).

هەتا ئێستا توێژینەوەکان ئەوەیان یەك لا نەکردۆتەوە ئایا ئەو پشکنینیە پێویستە بکرێت یان نا، وە ئەگەر پێویستە بکرێت لە کێ بکرێت. ئەوەش لەبەر ئەوەیە چونکە زۆربەی حالەتەکانی شێرپەنجەی پرۆستات لەسەرەخۆ گەشە ئەکەن و نابنە هۆی مردنی نەخۆشەکە. بەڵام لە ڕاستیدا، ژمارەیەکی کەم لە حالەتەکانی ئەو شێرپەنجەیە زۆر عەنیف هەڵسوکەوت ئەکەن و کوشندەن. هاتا ئێستاش زانست نەگەیشتۆتە ئەو ئاستەی بتواندرێت ئەو کەسانە دەستنیشان بکرێن کە ئەگەر تووشی شێرپەنجەی پرۆستات ببن شێرپەنجەکەیان کوشندە ئەبێت.

ئەگەر پیاوێك پێی خۆش بێت ئەو پشکنینەی بۆ بکرێت، وا باشترە لە تەمەنی ٥٠ ساڵی لە گەڵ دکتۆرێکی ئەو بوارە قسە بکات. بەڵام ئەگەر پیاوێك یەکێك لە ئەندامەکانی خێزانی تووشی شێرپەنجەی پرۆستات بووبێت، وا باشترە لە تەمەنی ٤٠ یان ٤٥ ساڵی بیر لە کردنی ئەو پشکنینە بکاتەوە. ئەو پیاوانەی کە تەمەنیان لە ٧٠ ساڵ زیاترە، یان گەنجترن بەڵام نەخۆشی تری کوشندەیان هەیە، ئەوا پێویست ناکات ئەو پشکنینەیان بۆ بکرێت.

کردنی ئەو پشکنینە (PSA) پەیوەستە بە دوو کێشەی سەرەکی، کە پێویستە دکتۆر و نەخۆشەکەش لێی ئاگادار بن:

یەکەم: لەوانەیە PSA بەرز دەربچێت بەبێ ئەوەی نەخۆشەکە شێرپەنجەی پرۆستاتی هەبێت (چونکە PSA لە هەندێك حالاتی حەمیدەش بەرز ئەبێتەوە)، کە ئەوەش ئەبێتە هۆی دروستبوونی دڵەڕاوکێیەکی دەروونی زۆر یان کردنی پشکنینی زیاتر (بە دەرزی پارچە وەرگرتن لە پرۆستات، Biopsy) بەبێ ئەوەی پیاوەکە شێرپەنجەی بێت.

دووەم: لەوانەیە ئەو پشکنینە ببێتە هۆی دەستنیشان کردنی شێرپەنجەیەك کە زۆر لەسەرەخۆ گەشە ئەکات،

وە ئەگەر دەستنیشان نەکرابا لەوانەیە بەدرێژایی ژیانی پیاوەکە قەت هیچ کێشەیەکی بۆدروست نەکردبا. دەستنیشانکردنی ئەو جۆرە شێرپەنجە لەسەرەخۆیانەش لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی پیاوەکە چەندەها چارەسەری ناپێویستی بۆ بکرێت (وەکو: نەشتەرگەری، چارەسەری تیشکی، چارەسەری کیمیاوی یان چارەسەری هۆرمۆنی) کە لەوانەیە زیانیان لە سوودیان زیاتر بێت بۆ نەخۆشەکە.

ئەگەر خوێندەنەوەی ئەو بابەتە سوودی هەبوو بۆت، تکایە شێیری بکە با خەڵکی تریش سوودی لێ ببینن.

هۆکارەکانی تووش بوون بە شێرپەنجەی پرۆستات:

لەسەر ئاستی جیهان، شێرپەنجەی پرۆستات دووەم باوترین شێرپەنجەیە لە پیاوان لە دوای شێرپەنجەی سیەکان، وە لە هەر هەشت پیاو یەکێك تووشی ئەبێت.

گرنگترینی ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات زیاد ئەکەن ئەمانەن:

- تەمەن: شێرپەنجەی پرۆستات لە خوار تەمەنی ٤٠ ساڵی دەگمەنە، بەڵام دوای ئەوە لەگەڵ گەورە بوونی تەمەن ئەگەری تووشبوون بە خێرایی زیاد ئەکات. لە توێژینەوەیەك کە لە چەند وڵاتێك ئەنجام درا، پشکینیان بۆ پرۆستاتی پیاوان کرد لە دوای مردن، دەرکەوت ئەو پیاوانەی کە تەمەنیان لە ٧١-٨٠ ساڵ بوو، نزیکەی ٨٠٪ یان شێرپەنجەی پرۆستاتیان هەبوو.

- نەژاد (الأصل العرقي): لە ئەمریکا و وڵاتە ئەوروپیەکان، شێرپەنجەی پرۆستات لە پیاوە ڕەش پێستەکان زیاترە بە بەراورد لەگەڵ پیاوە سپی پێستەکان (هەتا ١٠٠ پیاوی سپی تووش ئەبن، ١٦٠ پیاوی ڕەش پێست تووش ئەبن). ئەوە لەوانەیە پەیوەندەی بە هۆکارە بۆماوەییەکان یان هۆکارە ژینگەییەکانی وەکو خواردن هەبێت.

- هۆکارە بۆماوەییەکان: ئەو پیاوانەی کەسێکی نزیکیان تووشی شێرپەنجەی پرۆستات یان هەر شێرپەنجەیەکی دی بووبێت (بەتایبەتی لە تەمەنێکی بچووك) ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی پرۆستات زیاتر ئەبێت.

- جگەرکێشان ئەگەری تووش بوون بەو شێرپەنجەیە زیاد ئەکات، وە ئەگەری مردن زیاتر ئەکات لەوانەی کە تووش بوون.

- قەڵەوەی ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی پرۆستات زیاد ئەکات.

- هۆکارە خۆراکیەکان: ئەو پەیوەندیانەی لە نێوان شێرپەنجەی پرۆستات و خۆراك تێبینی کراون ئەمانەن:

• زۆر خواردنی چەوری و گۆشتی ئاژەڵ (گۆشتی سۆر) ئەگەری تووش بوون زیاد ئەکات

• کەم خواردنی سەوزە ئەگەری تووش بوون زیاد ئەکات. تێبینی: پەیوەندی نێوان کەم خواردنی میوە بە شێرپەنجەی پرۆستات لاوازترە بە بەراورد لەگەڵ سەوزە

• خواردنی تەماتە (کە ماددەیەکی تێدایە پێی ئەڵێن لایکۆپین - Lycopene) ئەگەری تووش بوون کەم ئەکات

• خواردنەوەی کحول ئەگەری تووشبوون زیاد ئەکات (بەتایبەتی لەوانەی کە کەمیەتێکی زۆر ئەخۆنەوە)

• خواردنەوەی قاوە ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی پڕۆستاتی کوشندە کەمتر ئەکات (چونکە وەکو لە بەشەکانی تر باسمان کرد: هەموو شێرپەنجەیەکی پڕۆستات کوشندە نیە) ، ئەگەر خوێندەنەوەی ئەو بابەتە سوودی هەبوو بۆت، تکایە شێیری بکە با خەڵکی تریش سوودی لێ ببینن. [٧]

....

٧. دکتۆر سەرکەوت مەجید خۆشناو

پسپۆری گرێ و نەخۆشیەکانی شێرپەنجە

(MBChB, MSc and PhD in Oncology (UK), MRCP(UK

ناونیشانی سەنتەر: هەولیر - نەخۆشخانەی پار

ژمارەی مۆبایل: ٠٧٥٠٧٤٨٣٨٣٠ (٠٧٥٠٧٤٨٣٨٣٠)

بە هیوای تەندروستیەکی باش بۆ هەمووا

شێرپەنجەی خوێن

شێرپەنجەی خوێن چیە؟

(بە ئینگلیزی ئەمەریکی : Leukemia) یان (بە ئینگلیزی بەریتانی : Leukaemia) بریتییە لە دروستبوونی شێرپەنجە لەو خانانەی کە خوێن دروست دەکەن. بەشێوەیەکی ئاسایی هەموو خانەکانی خوێن (خڕۆکە سوورەکان ،خڕۆکە سپییەکان ،پەڕەکانی خوێن) لە مۆخی ئێسکەوە دروست دەبن ،هەموو خانەیەکی خوێن دوای تەواوبوونی تەمەنی خۆی تێکدەشکێت و دەفەوتێت ،بەڵام لەو کەسانەی کە دووچاری شێرپەنجەی خوێن دەبن پرۆسەکە بەم شێوەیەی لێدێت: مۆخی ئێسک خانە و خڕۆکەی نائاسایی دروست دەکات ،ئەم خانانەش بریتیین لە خانەی شێرپەنجەیی. ئەم خانە شێرپەنجەییانە سیفەتێکی نەخوازراویان هەیە ئەویش ئەوەیە کە تێک ناشکێن و نافەوتێن و بڵاودەبنەوە بەناو خانە ئاساییەکانی دیکەی خوێن و دەبنە کۆسپ لەبەردەم ئیشی خڕۆکە ئاساییەکانی خوێن.

جۆرەکانی :

شێرپەنجەی خوێن بەگوێرەی ئەوەی کامیان زووتر و خێراتر گەشەدەکات و خراپتر دەبێت دابەش دەکرێت ،ئەویش یان درێژخایەنە کە لەسەرخۆ گەشەدەکات و خراپ دەبێت ،یان کورت خایەن دە بەخێرایی گەشەدەکات و خراپ دەبێت ،هەروەها سێرپەنجەی خوێن دابەش دەکرێت بەگوێرەی خۆری ئەو خانە خڕۆکە سپییەی کە شێرپەنجەی لێ دروست دەبێت ،لە خانەی لیمفی خوێن یان لە خانەی مایلۆیدەوە دروست دەبێت.

١-لۆکیمیای لیمفی درێژخایەن (Chronic lymphocytic leukemia : CLL) کاردەکاتە سەر لیمفە خانەکان و بەهێواشی گەشەدەکات ،هەموو ساڵێک ١٥٠٠٠ کەس

توشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن. ئەو کەسانەی توشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن تەمەنیان لە سەرووی ٥٥ ساڵەوەیە ،هەرگیز لە منداڵدا ڕوونادات.

لۆکیمیای مایلۆدی درێژخایەن (Chronic myeloid leukemia: CML) کاردەکاتە سەر خانەکانی مایلۆید و بەهێواشی گەشەدەکات ،هەموو ساڵێک ٥٠٠٠ کەس توشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن ،ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن لە کەسانی پێگەیشتوو لە تەمەندا ڕوودەدات.[٣]لۆکیمیای لیمفی توند (Lymphoblastic) کاردەکاتە سەر لیمفە خانەکان و بەخێرایی گەشەدەکات ،هەموو ساڵێک ٥٠٠٠ کەس توشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن. ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن بە شێوەیەکی سەرەکی لە منداڵدا ڕوودەدات ،تا ڕادەیەکیش لە گەورەشدا ڕوودەدات.

لۆکیمیای مایلۆیدی توند (Myeloid leukemia) کاردەکاتە سەر خانەکانی مایلۆید بەخێرایی گەشەدەکات ،هەموو ساڵێک ١٣٠٠٠ کەس توشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن ،ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن لە منداڵ و گەورەشدا ڕوودەدات.

جۆرێکی دیکە لە شێرپەنجەی خوێن هەیە ،بەڵام دەگمەنە و بەهێواشی گەشەدەکات ،پێی دەوترێت خانەی لۆکیمامی قژن (Hairy cell leukemia) .

هۆکارە مەترسیدارەکان

هەندێک هۆکاری مەترسیدار هەیە کە ئەگەر توشبوون بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەکەن ،ئەم هۆکارانەش لە جۆرێکەوە بۆ جۆرێکی دیکەی شێرپەنجەی خوێن دەگۆڕێت. بەڵام بوونی یەکێک یان زیاتر لەو هۆکارانە

مانای ئەوە نییە کە ئەو کەسە توشی شێرپەنجەی خوێن دەبێت ،بەڵام ئەوانە هۆکاری مەترسیدار و یاریدەدەرن. کەسی وا هەیە ئەو هۆکارانەشی تێدایە و توشی شێرپەنجەی خوێنیش نابێت.

تیشکدان :

ئەو کەسانەی بەر تیشک دەکەون ئەگەری توشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاترە ،وەک ئەوانەی بەر بۆمبی ئەتۆمی دەکەون کە ڕێکی زۆر لە تیشکی لێوە دەردەچێت ،بۆ نموونە ئەوەی لە ژاپۆن ڕوویدا لە جەنگی جیهانی دووەم ،ئەو کەسانەی بەر تیشکی بۆمبی ئەتۆمی دەکەون ئەگەری توشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاترە بە تایبەتی ئەگەر لە منداڵیدا بەریان بکەوێت

هەروەها ئەو تیشکەی کە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شێرپەنجە بەکاردێت ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی خوێن زیادەکات. لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەریانخستووە گرتنی تیشکی ڕێی بۆ بەشەکانی لەش وەک تیشکی گرتنی سنگ و شوێنەکانی دیکە بە تیشکی ئێکس ڕای ،ئەگەر توشبوون بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەکات ،بەتایبەتی ئەگەر زۆر بەکارببرێت.

جگەرەکێشان:

ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن ئەگەری توشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

بەنزین:

ئەو کەسانەی ئیش لەناو بەنزین و لەگەڵ و بەنزین کاردەکەن ئەگەری توشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

چارەسەری کیمیایی:

ئەو کەسانەی کە چارەسەری کیمیایی وەردەگرن بۆ نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن ،ئەگەری توشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت وەکو لەوەی کەم بکاتەوە.

مەغۆلی:

ئەو کەسانەی کە مەغۆلیان (down syndrome) هەیە ئەگەر توشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

بۆماوە:

ئەو کەسانە کە لە خێزانەکەیاندا کەسێک هەیە دووچاری شێرپەنجەی خوێن بووە ،ئەگەری توشبوونیان زیاترە.

نیشانەکان:

خانەی شێرپەنجەیی لە خوێندا هەروەک هەر خانەیەکی دیکەی ئاسایی خوێن دەتوانێت هاتوچۆ بکات بە هەموو شانە و خانەکانی لەشدا ،نیشانەکانی نەخۆشییەکە کە پەیوەندی هەیە بە ژمارەی ئەو خانە شێرپەنجەییانەوە. ئەو کەسانەی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێنی درێژخایەنیان هەیە لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشییەکەیان تێدا دەرنەکەوێت ،بەڵام پزیشک لەکاتی پشکنینی ڕۆتینی دەیدۆزێتەوە ، ،ئەگەر مێشک توشبوو ئەوا نەخۆش ئەم نیشانانەی دەبێت:

سەرئێشە ،ڕشانەوە ،توانای ماسولکەکانی لەدەست دەدات ،پەرکەم. هەروەها شێرپەنجەی خوێن کاردەکاتە سەر ئەندامەکانی دیکەی وەک: کۆئەندامی هەرس ،گورچیلەکان ،کۆئەندامی هەناسە ،دڵ.

هەر کاتێک نەخۆش هەستی کرد یەکێک لە نیشانەکانی تێدایە ئەوا پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشکی تایبەت بکات بۆ دڵنیابوون.

ڕێگاکانی دەست نیشانکردن:

پشکنینی سەرەتایی:لەم پشکنینەدا پزیشک دەگەڕێت بەدوای گەورەبوونی لیمفەکان و سپڵ و جگەر. پشکنینی خوێن ،بۆ زانینی ژمارەی خڕۆکە سپییەکان ،خڕۆکە سوورەکان ،

بایۆپسی : (Biopsy) ،بایۆپسی بریتییە لە وەرگرتنی پارچەیەک لە لەشی زیندوو بۆ دیاریکردنی جۆری نەخۆشی ،لەم تاقیکردنەوەیەدا پزیشک پارچەیەک شانە لە مۆخی ئێسک لە ئێسکی حەوز یان هەر ئێسکێکی دیکە وەردەگرێت ،پاشان پارچەکە دەنێرێت بۆ پزیشکی پاسۆلۆجیست بۆ دیاریکردنی جۆری شێرپەنجەکە.

تیشک :گرتنی تیشکی ئێکسی سنگ X-Ray کە تێیدا ئاوسانی لیمفەکان دەردەخات.

سایتۆگێنەتیکس:لەم تاقیکردنەوەیەدا پزیشکی پاسۆلۆجیست لەو پارچەیەی بۆی نێردراوە بۆ پشکنین کە لە مۆخی ئێسک وەرگیراوە ،لەو پارچەیەدا دەگەڕێت بۆ بوونی کرۆمۆسۆمی نائاسایی کە لە هەندێک جۆری شێرپەنجەی خوێندا هەیە. بۆ نموونە بوونی کرۆمۆسۆمی فیلادیلفا لە شێرپەنجەی خوێنی جۆرمی CML.

شێرپەنجەی جگەر

Lina M. Hussein

جۆرەکانی شێرپەنجە جگەر گەورەترین ئەندامی لەشە و نزیکەی ١,٥ کگم، دەکەوێتە بەشی سەرەوەی بۆشای سک لای ڕاست، شێرپەنجەی جگەر یان ڕاستەوخۆ لە خانەکانی جگەرەرەوە درووست دەبێت یان لە بەشەکانی تری لەشەوە دروست دەبێت و دەگوێزرێتەوە بۆ جگەر،

(hepatocellular carcinoma) باوترین جۆری شێرپەنجەی جگەرە، بەڵام شێرپەنجە دووەمیەکان واتە ئەوانەی لە بەشەکانی تری لەش درووست دەبن و دەگوێزرێنەوە بۆ جگەر لە شێرپەنجە یەکەمیەکان باوترن، شێرپەنجەی سی، مەمک، ناوسک،ناو حەوز باوترینی ئەو جۆرانەن کە دەگوێزرێنەوە بۆ جگەر.

هۆکارەکانی توشبوون

١.هەوکردنی درێژخایەن بەهۆی ڤایرۆسی جگەر جۆری (B) بە سەرەکیترین هۆکاری توشبوون بە شێرپەنەی جگەر دادەنرێت.

٢.هەوکردن بە هۆکارەکانی تری وەک (خواردنەوە کهولیەکان، مادەکیمیایەکان).

٣. ڕەگەزی نێر ئەگەری توشبوونی زیاترە.

٤. کەسانی بەتەمەن ئەگەری توشبوونی زیاترە.

نیشانەکان

نیشانەکان جیاوازە بە پێی هەبوون و نەبوونی هەوکردن لەگەڵ خانە شێرپەنجەیەکان

١.شێرپەنجە +هەوکردن :

کۆبوونەوەی ئاو لە ناو بۆشای سکدا، زەردوی، خوێنبەربوونی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرس، دابەزینی کێش، کەمبوونەوەی توانای خواردن و ئازاری سک

٢.شێرپەنجە بە بێ هەوکردن:

لەم حاڵەتەدا گرێ شێرپەنجەیەکان گەورەترن و دابەزینی کێش زیاتر هەستی پێ دەکرێت، وە ئازاری سک توندترە

*نیشانەکانی تری وەک (گەورەبوونی جگەر، زیادبوونی خوێنبەرەکان بۆ خانە شێرپەنجەیەکان، خوێنبەربوونی ناوەکی) لە کاتی پشکنینەکاندا دەبینرێت.

پشکنینی پێشوەخت

پشکنینی پێشوەخت لەو کەسانەدا ئەکرێت کە ئەگەری توشبونیان زیاترە، وەک

١.کەسانی توشبوو بە ڤایۆسی جگەر جۆری(B,C)

٢.بەکارهێنەنی کهول بۆ ماوەیەکی درێژخایەن

٣.زۆری مادەی ئاسن و نیشتنی لە خانەکانی جگەردا

٤. هۆکارەکانی تر وەک (قەڵەوەی، چەوری جگەر، شەکرە،نەخۆشیە بۆمەاوەییەکانی هەرسکردن)

*پشکنینی پێشوەخت لەم جۆرە کەسانەدا ٣-٦ مانگ جارێک ئەنجام بدرێت.

پشکنین

١. Serum mark: AFP مادەیەکە لەناو خوێندا، بە ڕێژەی بەرز دروست دەکرێت لە لایەن خانە شیرپەنجەیەکانی جگەر

٢- سۆنەر(ultrasound):سۆنەر توانای دیاری کردنی گرێ بچووکەکانی هەیە کە قەبارەیان ٢-٣ سم بێت، وە توانای دیایکردنی توشبوونی خوێنبەی جگەری هەیە.

٣- سیتی سکان(CT scan) :سیتی سکان توانای دیاریکردنی خانە شێرپەنجەیەکانی هەیە لە ڕێگەی پیشاندانی زیادبوون و چڕبونەوەی ملولە خوێنەکان

٤- وێنەی موگناتیسی (MRI):وێنەی موگناتیسی توانایەکی وردی هەیە بۆ دیاریکردنی خانە شێرپەنجەیەکان بە هەردوو مۆدی چڕی کەم و چڕی بەرز

٥- وەرگرتنی نمونەیەک لە جگەر(biopsy): ئەم تەکنیکە دڵنیای دەدات سەبارەت بە گومانەکان لە هەبوونی گرێی نا شێرپەنجەی یان گرێی شێرپەنجەی دەرەکی بۆ ناو جگەر،ئەم تەکنیکە نابێت بکرێت لەو کەسانەی ئەگەری چارەسەریان هەیە لە ڕێگەی لابردن و چاندنی جگەر یان بە لابردنی بەشێکی جگەر.

چارەسەر

چەند جۆرێکی جیاوازی چارەسەر هەیە

١-نەشتەرگەری: بەکارهێنانی نەشتەرگەری بۆ چارەسەری شێرپەنجەی جگەر بەندە بە بوونی هەوکردن لەگەڵ خانە شێرپەنجەیەکان، بە شێوەیەکی گشتی نەشتەرگەری ناتوانرێت بە کاربهێنرێت لەو کەسانەی هەوکردنیان هەیە لەگەڵ خانە شێرپەنجەیەکان.

٢-چارەسەر بە تیشک: چارەسەر بە تیشک لە ڕێگەی دانانی مادەی تیشکاوەر لە ناو خانە شێرپەنجەیەکان

٣-چارەسەری کیمیای: وەک هەر جۆرێکی تری شێرپەنجە بە بەکارهێنانی دەرمانە کیمیایەکان

ڕێگریکردن لە توشبوون بە شێرپەنجەی جگەر

کوتان دژی توشبوون به ڤایرۆسی جگەر جۆری(B) به ڕێگەیەکی کاریگەر دادەنرێت بۆ ڕێگریکردن له توشبوون به شێرپەنجەی جگەر چونکه توشبوون به ڤایرۆسی جگەر هۆکارێکی سەرەکیه بۆ توشبوون به شێرپەنجەی جگەر.

شێرپەنجەی گورچیله

جۆرەکانی شێرپەنجه نوێترین

شێرپەنجەی گورچیله جۆرێکی شێرپەنجەیه که له خانەکانی گورچیلەدا سەرهەڵدەدات و بەگشتی لەو کەسانەدا دەردەکەوێت که لەسەروو تەمەنی ٤٠ ساڵییەوەن. تا ئێستا بەتەواوی هۆکاری سەرەکیی سەرهەڵدانی نەدۆزراوەتەوە.

شێوازی سەرهەڵدانی شێرپەنجەی گورچیلەش بەهەمان شێوەی جۆرەکانی تری شێرپەنجەیە؛ کاتێک خانەکانی گورچیله بەشێوەیەکی ناسروشتی و نائاسایی دەست دەکەن به گەشە و دابەشبوون، شێرپەنجه سەرهەڵدەدات. لەگەڵ زۆربوونی خانه شێرپەنجەییەکانیشدا، لوو(وەرەم) پێکدێت و ئەگەری هەیه تەشەنه بکاته ناو بەشەکانی تری لەش.

بۆئەوەی له شێرپەنجەی گورچیله تێبگەین، باشتر وایه سەرەتا هەندێک زانیاری لەبارەی خودی گورچیله و پێکهاتەکەیەوە بزانین.

گورچیلەکان دوو ئەندامی شێوه دەنکه فاسۆلیایین، هەریەکەیان بەقەد مستێك دەبن، دەکەونه بەشی دواوەی سك، لەهەر لایەکی بڕبڕەی پشت. فرمانی

سەرەکی گورچیلەکان بریتییە لە فڕێدانی شلەی زیاد و پاشماوەی ناو خوێن و ڕۆژانە زیاتر لە ١٨٢ لیتر خوێن دەپاڵێون.

بوونی هەردوو گورچیلەکان گرنگییەکی زۆری هەیە، بەڵام مرۆڤ دەتوانێت بەتەنها گورچیلەیەکیش ژیانی بگوزەرێنێت.

هەریەکە لە گورچیلەکان زیاتر لە ٢ ملیۆن یەکەی پاڵاوتنیان تیادایە کە لەتوانایاندایە خوێن بپاڵێون و مادده زیانبەخشەکانی لێ لابدەن.

هەرچەندە کێشی گورچیلەکان ٠،٥% ی لەشی مرۆڤ پێکدەهێنێت بەڵام بە بەراورد بە ئەندامەکانی تری لەش خوێنێکی زۆری پێدەگات، نزیکەی ٢٥%ی ئەو خوێنەی کە لەلایەن دڵەوە دەهاوێژرێت دەڕوات بۆ گورچیلەکان.

ڕۆژانە گورچیلەکان ١٠٠٠-٢٠٠٠ میللیلیتر میز دەپاڵێون و دروستدەکەن و ڕۆژانە بە گشتی نزیکەی لیتر و نیوێک میز دەردەهاوێژرێت لەلایەن هەر مرۆڤێکەوە. ڕۆژانە گورچیلەکان زیاتر لە ٤٠٠ جار خوێن دەپاڵێون.

هەموو خولەکێک گورچیلەکان نزیکەی ١،٣ لیتر لە خوێن پاک دەکەنەوە، کە ئەوەش نزیکە لە هەمان بڕی میزی دروستبوو لەلایەن گورچیلەکانەوە لە ڕۆژێکدا؛ واتە زۆربەی مادده پاڵێوراوەکان دەگەڕێنەوە بۆ ناو لەش.

هۆکارەکانی توشبوون بە شێرپەنجەی گورچیلە

شێرپەنجەی گورچیلە، سێ جۆری سەرەکیی هەیە و باوترین جۆریان لە بالغبوواندا پێی دەوترێت شێرپەنجەی خانەی گورچیلەیی(Renal cell cancer). تا ئێستا هۆکاری سەرەکیی سەرهەڵدانی ئەم شێرپەنجەیە دەستنیشان نەکراوە، بەڵام هەندێک هۆکاری لاوەکی هەن کە مەترسیی توشبوون زیاد دەکەن:

جگەرەکێشان، جگەرەکێشان ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی گورچیلە دوو هێندە زیاد دەکات.

بەرزیی پەستانی خوێن

ماددەی کیمیایی، ئەو کەسانەی کە لە کار و پیشەیاندا بەریەککەوتنیان لەگەڵ ماددەگەلی وەک ئاسبستۆز هەیە، ئەگەری توشبوونیان بەم جۆرەی شێرپەنجە زیاترە.

ئەم حاڵەتانەی خوارەوەش ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی گورچیلەیان تیادا زیاترە:

پیاوان، مەترسیی توشبوون بە شێرپەنجەی گورچیلە لە پیاواندا زیاترە وەک لە ژنان.

قەڵەوی، دامەزراوەی توێژینەوەی شێرپەنجە لە بەریتانیا لە ڕاپۆرتێکدا دەریخستووە کە لە چواریەکی حاڵەتەکانی شێرپەنجەی گورچیلە لە دەیەی ڕابردوودا قەڵەوی بوونی هەبووە، لە چواریەکی دیکەشدا جگەرەکێشان.

پێشینەی توشبوون، ئەوانەی کە لەنێو بنەماڵەیاندا پێشینەی توشبوونیان بەم نەخۆشییە هەیە ئەگەری سەرهەڵدان تیایاندا زیاترە.

نیشانەکان

لە زۆربەی بارەکاندا، لەوانەیە سەرەتا هیچ نیشانەیەک دەرنەکەوێت. بەڵام لەگەڵ گەورەبوونی لووەکاندا وردەوردە یەکێک یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە ئەگەری دەرکەوتنیان هەیە:

بوونی خوێن لە میزدا

نەمانی ئارەزووی خواردن

بوونی ئازار لە پەراسوو و پشتدا

دابەزینی کێش بەبێ بوونی هۆکارێکی دیار

تا لێهاتنی زیاد لە هەفتە بەبێ بوونی نەخۆشییەکی دیار

ئەنیمیا(کەم خوێنی یاخود کەمیی خرۆکە سورەکان لە خوێندا)

شەکەتیی لەڕادەبەدەر

ئاوساوی لە قاچدا

ئەم نیشانانەی خوارەوەش لە حاڵەتێکدا کە شێرپەنجەکە تەشەنەی کردبێت ئەگەری دەرکەوتنیان هەیە:

تەنگەنەفەسی

خوێن هێنانەوە لەکاتی کۆکیندا

ئازاری ئێسک

تێبینی/ لەم جۆرەی شێرپەنجە و جۆرەکانی تری شێرپەنجەشدا گرنگە ئەوە بزانین کاتێک کەسێک لەم نیشانانەی تیادا بەدەرکەوت ڕاستەوخۆ مانای ئەوە ناگەیەنێت کەسەکە شێرپەنجەی هەبێت. ئەم نیشانانە دەکرێت بەهۆی چەند نەخۆشییەکی تریشەوە دەربکەوێت، بۆیە پێویستە لە کاتی هەستکردن بەم نیشانانە سەردانی پزیشکی تایبەت بکرێت و ئاگادار بکرێتەوە.

خۆپارێزی

لەبەرئەوەی پزیشک و پسپۆڕان تائێستا نەیانتوانیوە هۆکارە سەرەکییەکانی توشبوون بە شێرپەنجەی گورچیلە دەستنیشان بکەن، بۆیە هیچ ڕێگایەکی ڕون بەتەواوی دیاری نەکراوە بۆ خۆپاراستن لێی. بەڵام دەکرێت بە خۆپاراستن لەو هۆکارە لاوەکییانەی

لەسەرەوە باسکران و چەند ڕێگایەکی تر، مەترسیی توشبوون بەم جۆرەی شێرپەنجە کەم بکرێتەوە:

دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان

دوورکەوتنەوە لە ماددەی کیمیایی وەکو ئاسبستۆز

چاودێریکردنی کێشی لەش و تەندروست ڕاگرتنی

ئاگاداربوون لە پەستانی خوێن

کەمکردنەوەی خواردنی گۆشتی برژاو

چارەسەر

ئەم شێرپەنجەیەش، وەک جۆرەکانی تری شێرپەنجە ئەگەر زوو دەستنیشان بکرێت ئەگەری چارەسەری زۆرە و دەکرێت بەتەواوی کۆنترۆڵ بکرێت، بەڵام لەبەرئەوەی نیشانەیەکی وا دیاریکراو و تایبەتی نییە کە لە سەرەتادا بەتەواوی بوونی شێرپەنجەکە بسەلمێنێت، لە زۆربەی بارەکاندا دوای تەشەنەکردنی ئینجا دەستنیشان دەکرێت.

دوای ئەوەی پشکنین بۆ نەخۆشییەکە کرا و جۆر و قۆناغەکەی دیاری کرا، لەگەڵ پسپۆڕی تایبەتدا پلانی چارەسەر دادەنرێت. بەپێی جۆر و قۆناغەکەی چەند چارەسەرێک دەکرێت دابنرێت. لە زۆرینەی بارەکاندا، نەشتەرگەری وەک چارەسەری یەکەم دەگیرێتە بەر، بەڵام ئەگەر بە نەشتەرگەری تەواوی لووەکەش لاببرێت، چارەسەری تر دەگیرێتە بەر تاکو ئەو خانە شێرپەنجەییانەش کە دیار و لەبەرچاو نین لەناوببرێن.

ئەمانەی خوارەوە جۆرە سەرەکییەکانی نەشتەرگەرین کە بۆ چارەسەری شێرپەنجەی گورچیلە دەگیرێنە بەر. جۆری نەشتەرگەرییەکەش بە هەمان شێوە بەگوێرەی جۆری شێرپەنجەکە و قۆناغەکەی دیاریدەکرێت.

لابردنی گورچیله بەتەواوی(Radical nephrectomy)، گورچیله، ڕژێنی ئادرینالْ(سەر گورچیله) و پێکهاتەکانی چواردەوری هەموو لادەبرێن. زۆرجار لیمفەگرێ نزیکەکانیش لادەبرێن.

لابردنی گورچیله بەتەنها(Simple nephrectomy)، تەنها گورچیله لادەبرێت.

لابردنی پارچەیەک لە گورچیله(Partial nephrectomy) شێرپەنجەکە و هەندێک شانەی چواردەوری لادەبرێت. ئەم جۆرەیان بۆ لووی بچوک بەکاردێت(کەمتر لە ٤ سم)

ئەگەر شێرپەنجەکە بە نەشتەرگەری چارەسەر نەکرا، چەند ڕێگایەکی تر دەکرێت بگیرێنە بەر:

چارەسەر بە ساردکردن(Cryotherapy)، ساردیی لەڕادەبەدەر بەکاردەهێنرێت بۆ لەناوبردنی لووەکە.

لابردن بە ڕەیدیۆفریکوێنسی(Radiofrequency ablation)، بەکارهێنانی تیشکی بەهێز بۆ سوتاندنی لووەکە.

بەربەستکردنی خوێنبەر(Arterial embolization)، بریتییە لە بەربەستکردنی خوێنبەر کە بۆ گورچیله دەچێت، ئەمەش وادەکات خوێن نەچێت بۆ لووی دروستبوو.[٨]

....

٨. Lina M. Hussein السلیمانیه Hiwa hospital تلفۆن/٠٥٣٣٢٦٦١٠٠ /

شیربەنجەی هێلکەدان

شیر بەنجە نەخۆشیەکە تووشی زۆربەی خانەکانی جەستەی مرۆف دەبیت، شیربەنجەی هیلکەدانیش لەو خانانەوە درووست دەبیت کەئەندامەکان درووست دەکەن ئەمەش خانە رزکارکەرکان و خانە بەربرسەکانی دروستکردنی هیلکە دەکریتەوە.

هیلکەدان زۆربەی جار ئەبیتە جیکە نزرکەیەك بۆ خانە شیربەنجە هاتووەکان لەناوجەکانی تری لەشەوە وەك(مەمك_کۆلۆن)لەم حالەتەدا بە شیربەنجەی هیلکەدا دانانری

٤%زنان زیاتر توشی ئەم نەخۆشیە دەبن و بەبلەی بینجەم دیت لەو کەسانەی کە بە شیربەنجەی هیلکەدان دەمرن.

لەلیکۆلینەوەیەکی زانستی بزیشکیدا دەرکەوتووە:

١/٤% بۆ ١/٨% ئەو زنانە توشی دەبن کە لەخیزانەکەیاندا کەسی نزیکیان توشی ئەم نەخۆشیە نەبوە.

٧% ئەزنانە تووش بوون کەزیاتر لەخزمیکی بلە یەکیان تووش بووە.ئەم بۆلین کردنە ئامازە بەوە دەدات ،کە تیکەلاو بونی خزم و کەسە نزیکەکان ریزەی تووش بون زیاتر دەکات لەتەمەنی لاویدا(واتە لەزیر تەمەنی ٥٠ سالي) لەکەل ئەوەشدا شیربەنجەی هیلکەدان لەهەندی خیزاندا دەکمەنە،ئەوەی کەبەر بلاوە شیربەنجەی (مەمك و کۆلۆن و ناوبۆشی منالدانە) ئەم هۆکارانەی خوارەوە،هۆکاری ترسناکی توشبوونن بە شیربەنجەی هیلکەدان و کەشەکردنی:

١*جوونە تەمەنەوە

٢*نەبونی سکبری یان روونەدانی سکبری

٣*بەکار نەهینانی حەبی جلەو کیری(منع)

٤*نەزۆکی کەهۆکارەکەی نادیاربیت

٥*بەکارهینان و وەرکرتنی بریکی زۆر لە(ئیسترۆجین)

٦*بوونی تاکیکی نەخۆش لەخیزاندا بەشیربەنجەی (مەمك،هیلکەدان،مندالان،کۆلۆن)هەر لەهەمان لکۆلینەوەدا ئامازە بەوە دراوە کە ئەو زنانەی سووری مانکانەیان بۆ جەند جاریك لەجەند مانکیکدا بیش و دوا دەکەویت،کوومان بەتووش بونیان بەشیربەنجەی هیلکەدان زیاترە .بەلام لەحالەتی وەستانی سووری مانکانەی ریك و بیك (حالەتی سکبریی و شیردان و خواردنی حەبی جلەو کیری لەریی دەمەوە) مەترسیی تووش بوون کەم دەکاتەوە

شێرپەنجەی پەنکریاس

پەنکریاس ڕژێنێکی گەورەی درێژکۆلەی هێشوویيە و لە پشت پەردە پەریتۆن دايە(Retroperitoneal)، بەشێکە لە کۆئەندامی هەرس و کۆئەندامی کوێرە ڕژێنەکان، دەکەوێتە بەشی سەرەوەی سک لە پشت گەدەوەیە و نزیکی سپڵ و دوانزە گرێیە، درێژییەکەی نزیکەی (١٢-١٥) سەنتیمەترە و لە چوار بەشی سەرەکی پێک هاتووە (سەر، مل، لاشە، کلک). لە ڕێگەی لولەی پەنکریاس(Pancreatic Duct) بەستراوە بە بەشی یەکەمی ڕیخۆڵە باریکە (دوانزە گرێ) .

ڕژێنی پەنکریاس بە دوو شێوە کاردەکات، بە شێوەی(Endocrine – مادەی دەردراو ڕاستەوخۆ دەچێتە ناو خوێن)، یاخود بە شێوەی (Exocrine – مادەی دەردراو لە ڕێگەی جۆگە یاخود کەناڵێک دەگاتە شوێنی مەبەست). ئەم ڕژێنە دوو ئەرکی سەرەکی هەیە، یەکەمیان؛ بەرپرسیارە لە دروست کردنی ئەنزیمەکانی پەنکریاس (Proteases, Lipase, Amylase)، لە ڕێگەی جۆگەی پەنکریاس دەچنە ناو ڕیخۆڵە و بەرپرسن لە کرداری شیکردنەوەی (پڕۆتین، چەوری، کاربۆهایدرەیت و ترشی ناوکی) لە خۆراکدا، دووهەمیان؛ لە پاڵ هۆرمۆنی سۆماتۆستاتین هەردوو هۆرمۆنی ئەنسۆلین و گلوکاگۆن دەردەدات کە ڕاستەوخۆ دەگەنە ناو خوێن و ڕێژەی شەکر لە خوێندا ڕادەگرن.

شێرپەنجەی پەنکریاس بە هۆی دروست بوونی خانەی شێرپەنجەیی لە ڕژێنەکەدا ڕوودەدات کە بەشێوەیەکی نائاسایی گەشە دەکەن و فرمانەکانیان بەجێ دەهێنن.

شێرپەنجەی پەنکریاس زۆر بە خێرایی دەتەنێتەوە بۆ ئەندامەکانی چواردەور و بە دەگمەن لە قۆناغەکانی سەرەتادا درکی پێدەکرێت.زۆربەی حاڵەتەکان لەو خانانەوە سەرچاوە دەگرن کە ناسراون بە (Exocrine

cells)، ئەم جۆرە لە شێرپەنجە هۆرمۆن دەرنادات و هیچ نیشانە و دەرخستەیەکی نییە ئەمەش دەست نیشان کردنی حاڵەتەکە درەنگ دەخات و بەشاراوەیی بڵاو دەبێتەوە، بەداخەوە ئەو چارەسەرانەی لە ئێستادا بوونیان هەیە لەم جۆرەی شێرپەنجەدا کاریگەری تەواویان نییە، بەڵام جۆرەکانی تری شێرپەنجە کە لە خانەکانی (Endocrine cells)سەرچاوە دەگرن پێشبینی داهاتوویان باشترە .

دروست بووونی کڵۆ خوێن: لە هەندێک حاڵەتدا یەکەم نیشانە کە دەری دەخات کەسەکە توشبووی شێرپەنجەی پەنکریاسە، دروستبوونی کڵۆ خوێنە لە خوێن هێنێکی گەورەدا بەتایبەتی لە قاچدا کە پێی دەوترێت (Deep vein thrombosis) نیشانەکانی بریتین لە (هەبوونی ئازار، ئاوساوی، سووربوونەوە و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی قاچە تووشبووەکە). هەندێک کات پارچەیەک لە خوێنی مەیوو جیادەبێتەوە و دەچێتە سییەکان و لەوێدا دەبێتە هۆی نارەحەتی هەناسەدان و ئازاری سنگ کە پێی دەوترێت (Pulmonary Embolism). گرنگە بزانرێت ئەم حاڵەتانە بەهۆی زۆر نەخۆشیتر دێنە ئاراوە و مەرج نییە شێرپەنجە بێت.

زەردبوونی پێست و سپێنەی چاو و نیشانەکانی تری وەک (تۆخبوونی ڕەنگی میز، کاڵبوونی ڕەنگی پیسایی و چەوربوونی، خورانی پێست) کە ئەمانە هەمووی دەرەنجامی بەرزبوونەوەی مادەی (بیلیروبین)ە کە بەشێکە لەو زەرداوەی لەلایەن جگەرەوە دروست دەکرێت، لە ڕێگەی لولەی زراو دەچێتە ناو ڕیخۆڵە باریکە و یارمەتی شیکردنەوە و هەرسکردنی چەوری دەدات.

چۆن پشکنینی بۆ دەکرێت؟

پشکنینی کلینیکی لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە.

پشکنینی خوێن ئەنجام دەدرێت بۆ:

زانینی ڕێژەی بیلیروبین کە لە ڕێگەیەوە دەردەکەوێت ئایا جگەر بە شێوەیەکی ئاسایی کار دەکات یاخود نەخێر.

دیاریکردنی نیشانەدەرەکانی شێرپەنجە کە بریتین لە (CA 19-9 , Carcino-embryonic antigen).

پشکنینی ڕێژەی هۆرمۆنەکانی پەنکریاس.

پشکنینی وێنەیی لە ڕێگەی (سی تی سکان، تیشکی تەنوری، ئەڵتراساوند و Positron Emission Tomography)ئەنجام دەدرێت بەمەبەستی (گەڕان بەدوای ئەو شوێنەی گومانی شێرپەنجەی لێدەکرێت، ئاستی بڵاو بوونەوەی شێرپەنجەکە و ئایا وەرگرتنی چارەسەر کاریگەری هەیە یاخود نا، لە کۆتایدا گەڕان بۆ نیشانەکانی دووبارە سەرهەڵدانەوە لە دوای چارەسەر).هەڵگرتنی نموونە لە توشبوو بۆ مەبەستی لێکۆڵینەوە (Biopsy) و پشکنینی لە ژێر وردەبیندا[٩]

....

٩. د.ئاسیا صلاح رسول Hiwa hospital, 41006 السلیمانیە تلفۆن/٠٥٣٣٢٦٦١٠٠ /

شێرپەنجەی لیمف
(جۆری نەن هوچکین)

بۆئەوەی لە شێرپەنجەی لیمفەگرێکان تێبگەین، باشتر وایە سەرەتا هەندێک زانیاری لەسەر کۆئەندامی لیمف بزانین.

کۆئەندامی لیمف بەشێکە لە کۆئەندامی بەرگری. یارمەتیی لەش دەدات لە بەرگری دژی نەخۆشییەکان و لابردنی شلەی ناو شانەکان. کۆئەندامی لیمف پێکدێت لە:

-خرۆکە سپییەکانی خوێن

-شانە لیمفییەکان، لەناو گەدە، ڕیخۆڵەکان، چاو و لیکەڕژێنی دەرەقیدا.

-ئەندامە لیمفییەکان، وەک لیمفەگرێکان، مۆخی ئێسک و سپڵ. شێرپەنجەی لیمف(لیمفۆما::Lymphoma) یاخود شێرپەنجەی لیمفەگرێکان، توشی کۆئەندامی لیمف دەبێت و دوو جۆری هەیە، جۆرێکیان پێی دەوترێت هوچکین و ئەوەی تریش نەن-هوچکین. هەرجۆرەو بەشێوازێکی جیاواز مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت، بۆیە گرنگە سەرەتا جۆرەکەی دیاریبکرێت. لێرەدا لەسەر جۆری نا-هۆدکین دەدوێین.

شێرپەنجەی لیمفیی نەن-هوچکین(Non-Hodgkin)

لیمفۆمای نەن ـ هوچکین جۆرێکی شێرپەنجەیە کە لە خرۆکە سپییەکانی خوێندا (خرۆکەی لیمفی یان لیمفیا، لیمفۆسایتس::lymphocytes) سەرهەڵدەدات، کە بەشێکن لە کۆئەندامی بەرگری و لە ڕووبەڕووبوونەوەی نەخۆشییەکاندا یارمەتیی لەش دەدەن.

لە شێرپەنجەی لیمفیی نا-هۆدکین، خرۆکە لیمفییەکان لەڕووی پێکهاتەییەوە تێکدەچن. ئەم خرۆکە تێکچووانە بەم شێوەیە دابەشدەبن و گەشەدەکەن تاکو لە کۆنترۆڵی لەش دەردەچن. بە تێپەڕبوونی کات ژمارەیان زیاد دەکات تاکو لە ئەنجامدا لوویەک دروستدەکەن. بەشێوەیەکی گشتی زۆربەی کات لە لیمفەگرێکانەوە ئەمە سەرهەڵدەدات. بەڵام ئەگەری سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە لە زۆربەی شوێنەکانی تری لەشیشدا هەیە.

خرۆکە لیمفییەکان بەئاسانی بەناو لەشدا دێن و دەچن، لەگەڵیشیدا دەکرێت شێرپەنجەی لیمفیی نا-هۆدکین لەو شوێنەی سەریهەڵداوە بڵاوببێتەوە. خانە شێرپەنجەییەکان(=خرۆکە لیمفییەکان) دەکرێت لەڕێگەی کۆئەندامی لیمفەوە لە لیمفەگرێیەکەوە بگوازرێنەوە بۆ لیمفەگرێیەکی تر یاخود لەڕێگەی سوڕی خوێنەوە بۆ ئەندامەکانی تری جەستە. لەگەڵ گەشتنیان بۆ شوێنێکی تازەی جەستە، بەردەوامی بە دابەشبوون دەدەن تاکو لەوێش لوو دروسدەبێت.

هۆکارەکانی سەرهەڵدانی شێرپەنجەی لیمفیی نەن ـ هوچکین . لێکۆڵەران تاکو ئێستا چەندین حاڵەتیان دەستنیشانکردووە کە مەترسیی توشبوون بە شێرپەنجەی لیمفیی نا-هۆدکین تێیاندا زیاترە، بەڵام هێشتا هۆکاری سەرەکیی زۆرینەی شێرپەنجە لیمفییەکانیان بۆ دەستنیشان نەکراوە.

شێرپەنجە دەکرێت بەهۆی بازدانی جینییەوە ڕووبدات. هەندێ کەس لە باوانیانەوە بازدانی جینییان بۆ دەگوازرێتەوە کە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەندێ جۆری شێرپەنجە، بەڵام گرنگە ئەوە بزانین کە شێرپەنجەی جۆری نا-هۆدکین بەهۆی بازدانی جینی بۆماییەوەوە سەرهەڵنادات. واتە بوونی شێرپەنجەی لیمفی لە باواندا مەترسیی توشبوون بە شێرپەنجەی نا-هۆدکین زیاد ناکات.

خرۆکە لیمفییەکان(ئەو خانانەی کە شێرپەنجەی لیمفی لێیانەوە سەرهەڵدەدات) کۆمەڵە خانەیەکی سەربە کۆئەندامی بەرگرین، کەواتە هەر جۆرە کێشە و ناڕێکییەک لە کۆئەندامی بەرگریدا دەکرێت ببێتە هۆی زیادبوونی مەترسیی توشبوون بە شێرپەنجەی لیمفی. جگە لەوەی چەندین حاڵەت هەیە کە تێیاندا ئەگەری توشبوون زیاترە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی بوونی ناڕێکی و کێشە لە کۆئەندامی بەرگریدا مەترسیی توشبوون زیاتر دەکەن.

نیشانەکان

نیشانەکان لەجۆرێکی نەن ـ هۆچکین بۆ جۆرێکی تر و شوێنی شێرپەنجەکە دەگۆڕێن. بەڵام هەندێ لە نیشانە باوەکان بەگشتی بریتین لە:

-گەورەبوونی لیمفەگرێکان

- تا - ئارەق کردنەوە و سەرمابوون

- دابەزینی کێش - پڕوکان(ماندووبوونی لەڕادەبەدەر)

- ئاوسانی سک

- هەستکردن بە تێری دواى ژەمە خوردنێکی زۆر کەم

- هەستکردن بە ئازار و پەستان لە سنگدا

١. - کۆکە و تەنگەنەفەسی[١٠]

....

١٠. ئامانج ئیسماعیل لە نەخۆشخانەی هیوا سلێمانی Hiwa hospital, 41006 تلفۆن/٠٥٣٣٢٦٦١٠٠ /

بەشی چارەم

چارەسەر بە قورئانی پیرۆز

چارەسەری نەخۆشی

شێرپەنجە بە قورئانی پیرۆز

کاری خودایە مرۆڤی ڕوادار توشی نەخۆشی و بەڵادەبێت،مرۆڤی ڕوادارەدەبێ ورەبەرزوخۆراگربێت بەرامبەر نەخۆشیەکانی،ڕواداری خۆراگر و بەهێز خۆشەویسترە لە لای خودا لە ڕواداری لاواز و بێ ورە .

خوێندنەوەی ئەو ئایەتانەی لە قورئانی پیرۆز دەست نیشانکراون چارەسەرێکی خودایيە کە تاقیکرایەتەوە بەسەرسەدان کەسانی توشی جۆرەکانی نەخۆشی شێرپەنجە هاتبوون، سوودێکی باشیان هەبوو ،ببوو هۆی لەناو بردنی ئەو نەخۆشیە پیسە لەگیانی نەخۆشەکان .

ئایەتی

بسم الله الرحمن الرحيم

(وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا).

لەوئایەتە پیرۆزە دەبێ ڕوامان موکوم بێت بە پەروەردگار مەرجی وەدەست هێنانی بۆ چارەسەری نەخۆشیەکان فەراهەم کردووە ، بێ گومان شیفای نەخۆشیەکان قورئانی پیرۆزدا هەیە .

بسم اللّه الرحمن الرحيم

[وإذا مَرِضْتُ فهو يَشْفين] صدق اللّه العظيم

ڕێگای چارەسەر :

ڕوابوون بەگەورەیی و توانای زاتی خوای مەزن و دلۆڤان و بە بەردەوامی گوێگرتن لە قورئانی پیرۆز وخوێندنەوەی ئەو ئایەتانەی لە قورئانی پیرۆز دەستنیشان کراون لەسەر ئاو و زەیتی زەیتون بێتە خوێندنەوە ، لە کۆتایی چۆنیەتی بەکارهێنانی باس دەکەین لەگەل ڕێزم .

بسم اللّه الرحمن الرحيم ﴿ إنما أمره إذا أراد شيئا أن يقول له كن فيكون ﴾

وقال اللّه سبحانه وتعالى:-بسم اللّه الرحمن الرحيم " وضرب لنا مثلا ونسي خلقه قال من يحي العظام وهي رميم قل يحيها الذي أنشأها أول مرة وهو بكل شيء عليم

ڕێگای چارەسەر؛ ئەو ئایەتانە دەخوێندرێت
سورەتی ئەلفاتیحە (الفاتحة)

بسم اللّه الرحمن الرحيم

الْحَمْدُ للّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ٢ الرَّحْمـنِ الرَّحِيمِ ٣ مَـا لِكِ يَوْمِ الدِّينِ ٤ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ٥ اهدِنَــا الصِّرَاطَ المُستَقِيمَ ٦ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنعَمتَ عَلَيهِمْ غَيرِ المَغضُوبِ عَلَيهِمْ وَلاَ الضَّالِّينَ ٧

یەکەم پێنچ ئایەتی دەسپێکی سورەتی بەقەرە

بسم اللّه الرحمن الرحيم

(آلم ١ ذَلِكَ الْكِتَابُ لاَ رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ٢ الَّذِينَ
يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ
٣ والَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ
وَبِالآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ٤ أُوْلَـئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ
وَأُوْلَـئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ٥

ئایاتەکانی ژمارە؛ ١٦٣، ١٦٤، ١٦٥لە سورەتی بەقەرە

(وَإِلَـهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ لاَّ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ١٦٣ إِنَّ فِي
خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلاَفِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي
تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنزَلَ اللّهُ مِنَ السَّمَاء مِن
مَّاء فَأَحْيَا بِهِ الأرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِن كُلِّ دَآ بَّةٍ
وَتَصْرِيفِ الرِّيَاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخِّرِ بَيْنَ السَّمَاء وَالأَرْضِ لآيَاتٍ
لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ١٦٤ وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللّهِ أَندَاداً
يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللّهِ وَالَّذِينَ آمَنُواْ أَشَدُّ حُبًّا لِّلّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ
ظَلَمُواْ إِذْ يَرَوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلّهِ جَمِيعاً وَأَنَّ اللّهَ شَدِيدُ
الْعَذَابِ ١٦٥

ئایەتی کورسی و دوو ئایەت لە دووای ئایەتی کورسی

اللّهُ لاَ إِلَـهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ لَّهُ مَا فِي
السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلاَّ بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ
مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلاَ يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلاَّ بِمَا
شَاء وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ وَلاَ يَؤُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ
الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ٢٥٥ لاَ إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَد تَّبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ

فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِن بِاللّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ
الْوُثْقَىَ لاَ انفِصَامَ لَهَا وَاللّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ٢٥٦ اللّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ
آمَنُواْ يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّوُرِ وَالَّذِينَ كَفَرُواْ أَوْلِيَآؤُهُم
الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُوْلَـئِكَ أَصْحَابُ
النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ٢٥

سـێ ئایەتی کۆتایی سورەتی بەقەرە

لِّلَّهِ ما فِي السَّمَاواتِ وَمَا فِي الأَرْضِ وَإِن تُبْدُواْ مَا فِي أَنفُسِكُمْ أَوْ
تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُم بِهِ اللّهُ فَيَغْفِرُ لِمَن يَشَاء وَيُعَذِّبُ مَن يَشَاء
وَاللّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ٢٨٤ آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن
رَّبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللّهِ وَمَلآئِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لاَ نُفَرِّقُ
بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ وَقَالُواْ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ
الْمَصِيرُ ٢٨٥ لاَ يُكَلِّفُ اللّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا
مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لاَ تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلاَ تَحْمِلْ
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلاَ تُحَمِّلْنَا مَا
لاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلاَنَا
فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ٢٨٦

یەکەم پێنچ ئایەتی دەسپێکی سورەتی ئالعیمران

آلم ١ اللّهُ لا إِلَـهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ٢ نَزَّلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ
بِالْحَقِّ مُصَدِّقاً لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَأَنزَلَ التَّوْرَاةَ وَالإِنجِيلَ ٣ مِن قَبْلُ
هُدًى لِّلنَّاسِ وَأَنزَلَ الْفُرْقَانَ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُواْ بِآيَاتِ اللّهِ لَهُمْ

عَذَابٌ شَدِيدٌ وَاللّهُ عَزِيزٌ ذُو انتِقَامٍ ٤ إِنَّ اللّهَ لاَ يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الأَرْضِ وَلاَ فِي السَّمَاء ٥

ئايەتی ١٨ لە سورەتی ئالعیمران ؛

شَهِدَ اللّهُ أَنَّهُ لاَ إِلَـهَ إِلاَّ هُوَ وَالْمَلاَئِكَةُ وَأُوْلُواْ الْعِلْمِ قَائِماً بِالْقِسْطِ لاَ إِلَـهَ إِلاَّ هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ١٨

هەردوو ئایەتی ژمارە ؛ ٢٦ ، ٢٧ لە سورەتی ئالعیمران: آل عمرآن

قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَن تَشَاء وَتَنزِعُ الْمُلْكَ مِمَّن تَشَاء وَتُعِزُّ مَن تَشَاء وَتُذِلُّ مَن تَشَاء بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىَ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ٢٦ تُولِجُ اللَّيْلَ فِي الْنَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الَمَيَّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَن تَشَاء بِغَيْرِ حِسَابٍ ٢٧

ئایەتەکانی ژمارە ؛ ٥٤، ٥٥ ،٥٦ لە سورەتی ئەلئەعراف الأعراف:

إِنَّ رَبَّكُمُ اللّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثاً وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلاَ لَهُ الْخَلْقُ وَالأَمْرُ تَبَارَكَ اللّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ٥٤ ادْعُواْ رَبَّكُمْ تَضَرُّعاً وَخُفْيَةً إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ٥٥ وَلاَ تُفْسِدُواْ فِي الأَرْضِ

بَعْدَ إِصْلاَحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ٥٦

ئایەتەکانی ژمارە ؛ ١١٧ ، ١١٨، ١١٩ لە سورەتی ئەلئەعراف الأعراف:

وَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ١١٧ **فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ**١١٨ **فَغُلِبُواْ هُنَالِكَ وَانقَلَبُواْ صَاغِرِينَ** ١١٩

ئایەتەکانی ژمارە ؛٧٩، ٨٠ ، ٨١، ٨٢ لە سورەتی یونس

وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سَاحِرٍ عَلِيمٍ ٧٩ **فَلَمَّا جَاء السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم مُّوسَى أَلْقُواْ مَا أَنتُم مُّلْقُونَ** ٨٠ **فَلَمَّا أَلْقَواْ قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللّهَ لاَ يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ** ٨١ **وَيُحِقُّ اللّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ** ٨٢

ئایەتەکانی ژمارە ؛٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩ لە سورەتی تاها ، **طه**

قَالُوا يَا مُوسَى إِمَّا أَن تُلْقِيَ وَإِمَّا أَن نَّكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَى ٦٥ **قَالَ بَلْ أَلْقُوا فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِن سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَى** ٦٦ **فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَى** ٦٧ **قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنتَ الْأَعْلَى** ٦٨ **وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ**

تلْقَفْ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدُ سَاحِرٍ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ
حَيْثُ أَتى ٦٩

ئایەتەکانی ژمارە ؛١١٥،١١٦، ١١٧، ١١٨ لە سورەتی مۆئمینون المؤمنون:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لا تُرْجَعُونَ
١١٥ فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ
الْكَرِيمِ ١١٦ وَمَن يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لابُرْهَانَ لَهُ بِهِ
فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِندَ رَبِّهِ إِنَّهُ لا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ ١١٧ وَقُل
رَّبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ١١٨

ئایەتەکانی ژمارە ؛٢١، ٢٢، ٢٣ ، ٢٤ ، لە سورەتی حەشر الحشر؛

لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا
مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الأَمْثَال نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ
يَتَفَكَّرُونَ ٢١ هُوَ اللَّهُ الَّذِي لا إِلَهَ إِلا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ٢٢ هُوَ اللَّهُ الَّذِي لا إِلَهَ إِلا
هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ
الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ٢٣ هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ
الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ٢٤

یەکەم پازدە ١٥ئایەتی دەسپێکی سورەتی سافات
الصافات:

وَ الصَّافَّاتِ صَفًّا ١ فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا ٢ فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا ٣
إِنَّ إِلَهَكُمْ لَوَاحِدٌ ٤ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ
الْمَشَارِقِ ٥ إِنَّا زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةٍ الْكَوَاكِبِ ٦
وَحِفْظًا مِّن كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ ٧ لَا يَسَّمَّعُونَ إِلَى الْمَلَأِ
الْأَعْلَى وَيُقْذَفُونَ مِن كُلِّ جَانِبٍ ٨ دُحُورًا وَلَهُمْ عَذَابٌ
وَاصِبٌ ٩ إِلا مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ١٠
فَاسْتَفْتِهِمْ أَهُمْ أَشَدُّ خَلْقًا أَم مَّنْ خَلَقْنَا إِنَّا خَلَقْنَاهُم مِّن
طِينٍ لازِب ١١ بَلْ عَجِبْتَ وَيَسْخَرُونَ ١٢ وَإِذَا ذُكِّرُوا لَا
يَذْكُرُونَ ١٣ وَإِذَا رَأَوْا آيَةً يَسْتَسْخِرُونَ ١٤ وَقَالُوا إِنْ هَذَا
إِلَّا سِحْرٌ مُّبِينٌ ١٥

ئایەتەکانی ژمارە ؛٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤ لە سورەتی رەحمان
الرحمن

سَنَفْرُغُ لَكُمْ أَيُّهَا الثَّقَلَانِ ٣١ فَبِأَيِّ آلاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ
٣٢ يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ وَالإِنسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَن تَنفُذُوا مِنْ
أَقْطَارِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانفُذُوا لا تَنفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ
٣٣ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ٣٤

ئایەتەکانی ژمارە ؛٣ ، ٤ لە سورەتی مولک **الملك:**

الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِن
تَفَاوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِن فُطُورٍ ٣ ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ
كَرَّتَيْنِ يَنقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ ٤

ئایەتی ژمارە؛ ٥١ ، ٥٢ لە سورەتی قەلەم القلم؛

وَإِن يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا
الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ ٥١ وَمَا هُوَ إِلا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ
٥٢

ئایەتی ژمارە؛ ٣ لە سورەتی جن **الجن**؛

وَأَنَّهُ تَعَالَى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا ٣

سورەتی؛کافیرون **الكافرون**؛

قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ١ لا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ٢ وَلا أَنتُم
عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ٣ وَلا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدتُّمْ ٤ وَلا أَنتُمْ
عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ٥ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ
٦

سورەتی؛ئیخلاس **الإخــلاص** ؛

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ١ اللَّهُ الصَّمَدُ ٢ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ٣
وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ٤

سورەتی؛فەلەق **الفلق**

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ١ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ٢ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ٣ وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ٤ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

سورەتی:ئەنناس **الناس:**

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ١ مَلِكِ النَّاسِ ٢ إِلَهِ النَّاسِ ٣ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ٤ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ٥ مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ ٦

رێگای بەکارهێنان

١.ئەو ئایەتانەی سەرەوە ٧هەفت جار لەسەرهەندێک ئاو بێتە خوێندنەوە ئاوەکە بای هەفتەیک بکات رۆژانە نەخۆشەکە خۆی بە ئاوەکە بشوات ،رۆژی ٣سێ پەرداغ ئاو لە دووای جەمی خواردن لێی بخواتەوە .

٢.ئەو ئایەتانەی سەرەوە ٧هەفت جار لەسەرهەندێک زەیتی زەیتون بخویندرێت رۆژانە شوێنی توشبوو ن بە نەخۆشی شێرپەنجە بە زەیتەکە چەور بکرێت بۆ ماوەی ٢١ بیست و یەک رۆژ بەکار بێت .

٣. دووای تەواو بوونی خوێندنەوەی ئایەتەکان ئەو دوعایانە لەسەرئاو و زەیتی زەیتونەکە بێتە خوێندنەوە:

(اللهم رب الناس أذهب البأس اشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاءك شفاءً لا يغادر سقما} ٧هەفت جار.

(أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك} ٧هەفت جار. (أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه

وعقابه ومن شر عباده ومن همزات الشياطين وان يحضرون} ٣جار.

(بسم اللّه الشافي اللهم اشف عبدك وصدق رسولك)

٤. رۆژانە٣ سێ پەرداغ ئاو لە دووای جەمی خواردن بەیانی و نیوەرۆ و هێواران لێی بخواتەوە . رۆژانە بۆ ماوەی ٢١ بیست و یەک رۆژ لەسەر یەک .شوێنی توشبوو ن بە نەخۆشی شێرپەنجە بە زەیتەکە چەور بکات .

٥.ئایەتەکان ٣ سێ هەفتە لە دووای یەک دووبارە بکرێتەوە تاکو ببیتە ٢١بیست و یەک رۆژ واتە ٣سێ هەفتە لەسەریەک بخوێندرێ .

بە ئیزنی خودا نەخپشەکە چارەسەری بۆدێت .

باسی هەنگوین لە قورئانی پیرۆز

بسم اللّه الرحمن الرحيم

[شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ]

سودەکانی هەنگوین

١- بۆمێشک و عەقل و دەمارەکان و زراو و توانای لاشە کەم کردنەوەی نیشانەکانی پیری بەسودە .

٢- بۆهەوکردن و برینی گەدەو سوتان و هەستیاری (حەساسیە) بەسودە .

٣- بۆپرۆستات و میزەڕۆ و ڕۆماتیزم و ئازاری جوگمە وبەکاردێ .

٤- بۆزەردی ڕوخسارو زیپکەی گەنجی و سافکردنی دەم و چاو لەگەڵ زەیتی زەیتون و ئاوی لیمۆ و نەعناع دەکرێ هەر چواریان لێک دەدرێ پێی چەوردەکرێ .

٥- بۆسوبونەوەی دەم وچاو لەگەڵ زەیتی کەتان پێی چەوردەکرێت .
٦- بۆسوربونەوەو ئاوکردنی چاو لەگەڵ نێرکەپیازی سپی دوودڵۆپە لەچاو دەکرێت ڕۆژی سێ جاربۆماوەی یەک هەفتە .
٧- بۆکڕێژو و گەشەی موو ی سەرو ووشکە بیرۆ و سەدەففی و ووشکی باشە .
٨- بۆهەوکردنی لوت بە دڵۆپە تێی دەکرێت و لێی دەبەسترێ .
٩- بۆریخۆڵەکان و مایسیری و کۆلۆن و ترشی و باکردنی گەدە بەسوودە .
١٠- بۆکەم خوێنی ودەم و لێو پوک و گەرو و کۆکە و هێزی چاو باشە .
١١- بۆسیل وڕەبۆ و بەڵغەم فشاری خوێن و تەشەنوج بەسودە .
١٢- بۆکردنەوەی ئیشتیهای خواردن باشە .
١٣- بۆرێک خستنی سوڕی مانگانەی ئافرەتان و زیادکردنی مەنی و توانای جووت بوون بۆ هەردووڕەگەز
١٤- مێو (شمع)یان شەمێ شانەی هەنگ بەکاردێ بۆدەرمانی شێرپەنجە (سرطان) .
١٥- مێو بۆ ڕەبۆ و هەناسە سواری و دڵ لەگەڵ وەنەوشەو زەیتەکەی باشە.
١٦- چارە سە رە بو قە بزی و برینی گە دە (معدة)ورشانە وە و سکچوون و مایە سیری و کە م خوینی.
١٧- چارە سە رە بو هە وکردنی گوئ و لووت و پووک و قورگ و گە روو.
١٨- چارە سە رە بو سەرمابوون و رەبو.
١٩- چارە سە رە بو خە مووکی و کە م خە وی
٢٠- چارە سە رە بو جومگە ژان و چاو ئیشە دە کات.
٢١- چارە سە رە بو بالوکە و بیروو دە کات.
هە ستیاری ناهیلیت.
٢٢- چارە سە ری سە رئیشە دە کات.

٢٣- چارە سە ری نە خوشی دل دە کات.
ئەوەی کە هەرگیز چاوەڕوانی لێ نەدەکرا، دابەزاندنی کێشە بە رێگەی هەنگوین، هەرچەندە هەنگوین تامی شیرینە و شەکری تێدایە، بەڵام دەورێکی کاریگەر دەبینێت لە سیستمی خۆراکیدا.
هەنگوین و ئاوی لیمۆ ـ هەروەها خواردنی هەنگوین لەگەڵ ئاوی لیمۆ و ئاوی گەرم هەموو بەیانیەک بە گەدەی بەتاڵ بۆ ئەنجامدانی چالاکی و لاوازی سودبەخشە.گەشە کردنی خانەی شێرپەنجەیی رادەگریت و لاوازی دەکات .
هەرەوها لە (١٠٠)گرام هەنگویندا (٣٠٠)یەکەی پێوانەی گەرمی دەبەخشێت .(١)کیلۆ هەنگوین بەرامبەر بە(٥) لیتر شیر و (٢٦)کیلۆ مۆز و (٦٠)کیلۆ پرتەقال و (٥٠) هێلکە و (١١)کیلۆ گۆشت و (١٢) کیلۆ سەوزە یە..
هەنگوینی بێ فێڵ (غەش) تا (٢٠٠٠)ساڵ تێک ناچێت

سوودەکانی هەنار بە ئیعجازی قورئان

پزیشکی یەکێکی تر لەو میوانەی کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دووپاتی گرنگیەکەی کردوەتەوە بریتیە لە (هەنار_ الرمان) یەکێك لەو میوە گرنگانەی کە خواردنی بەهەشتی یەکانە بریتی یە لە هەنار وەك لە ئایەتی (٦٨)ی سورەتی الرحمن دا هاتووە ((فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ)) الرحمن (٦٨). واتە : لە بەهەشتدا میوە ی جۆراو جۆر هەیە بەتایبەتی خورماو هەنار ، هەروەها ((وَهُوَ ٱلَّذِيٓ أَنشَأَ جَنَّٰتٍ مَّعْرُوشَٰتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَٰتٍ وَٱلنَّخْلَ وَٱلزَّرْعَ مُخْتَلِفاً أُكُلُهُ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُتَشَٰبِهاً وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ كُلُواْ مِن ثَمَرِهِ إِذَآ أَثْمَرَ وَآتُواْ حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلاَ تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ)) الانعام: ١٤١.... لە پێغەمبەریشەوە (صلى الله عليه وسلم) هاتووە: کە هیچ

هەنارێك نیە لەسەر زەوی ئیللا دەنكێكی تێدایە لە بەهەشتەوە هاتبێت ... رواه الطبراني والسیوطي ورجالە رجال الصحیح ..لە ئیمامی عەلی رەزای خودای لێ بێت دەگێڕێتەوە كە وتویەتی (كُلُو الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاغٌ لِلمَعِدة)) رواه احمد ورجاله رجال الصحیح ... واتە: ئێوە هەنار بە ناواخنە سپیەكەوە بخۆن چونكە دەبێتە پارێزەرێك بۆ گەدە هەر بۆیە كە هەناری لەت دەكرد هەموو ناوەكەی دەخوارد بە ناواخنەكەیەوە لە نوێترین توێژینەوەدا دۆزرایەوە، كە ناواخنە سپیەكەی هەنار ماددەی (tanins) ی تێدایە كە دژی قەبزی و رێگرو چارەسەرە بۆ دروست بوونی قورحەی گەدەو دوانزەگرێ تەنانەت لە توێژینەوەكەدا ئەو پوختەیەی كە لە ناواخنی هەنارەوە وەرگیرا بە هۆی ئامێری هەناوبین (نازۆر) درا لە شوێنی قورحەكان لە ناو گەدەو دوانزە گرێ دا دوایی كە بە دواداچوون كرا بۆ ئەو نەخۆشانە بە (نازۆر) بینرا كە قورحەكانیان بە تەواوەتی چاك بۆتەوە. هەروەها ڤیتامینەكانی (A.B.C) خواردنی هەنار دەبێتەوە هۆی بەهێزكردنی جگەرو زراو ماددەیەكی گرەوەیە بۆ ریخۆڵەكان و بۆ سكچوون بەسوودە. هەنار وەك رێگرێك لە دروستبوونی رەقبوونی خوێنبەرەكان و تووشبوون بە نەخۆشیەكانی دڵ بەكاردێت لای كەسانی تەندورست لەبەر ئەوەی رێژەی كۆلیسترۆڵ دادەبەزێنێت لە خوێندا هەنار پاككەرەوەیە بۆ ناو دەم و پوهەر لەسەر ئەو فەرموودەی كە ئەفەرموێ هەمووی هەنار بخۆن چونكە گەدە ئەستووروخۆشە دەكات، لەبەر ئەوەی یەكەم: ئەو توێژە سپیەی لە نێوان دەنكەكانەوە مادەیەكی تێدایە قەبزكەرو دژی دڵەكزەیە، لێكۆڵینەوە نوێكان چەندین توێژینەوەیان پێشكەش كردووە لەسەر ئەو سودو

شیفایانەی کە لە میوەکان بۆ نەخۆشیە ترسناکەکانی وەك شێرپەنجەو لاوزی سێکسیو چەندین نەخۆشیتر بەسودن.

هەنجیر و زەیتون

خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا فەرمویەتی بسم الله الرحمن الرحیم ” والتین والزیتون"

دەزانی چی بەسەر جەستەی مرۆڤ دا دێت کاتێک هەنجیر و زەیتون بەیەکەوە دەخوات ؟؟؟

ئایا قەت بیرت لە مانای ئەم ئایەتە گەورەیە کردۆتەوە کە بۆچی خوای گەورە سوێندی خواردوە بە هەنجیرو زەیتون بەیەکەوە؟ زۆرێک لە ئێمە لە ماناکەی ناگەین وە نازانین سودەکانی خواردنی هەنجیرو زەیتون بەیەکەوە چیە..

زۆربەی ئەوکەسانەی دەچنە تەمەنی ٥٠ ساڵیەوە دەناڵێنن بە دەست بەرزی کۆلسترۆڵی خوێن ئایا خواردنی هەنجیرو زەیتونیان بەیەکەوە تاقی کردۆتەوە؟

ئایا دەزانی ماددەی (المیثالونیدز) چیە؟ ماددەیەکە بە رپرسە لە هێشتنەوەی جەستە بە گەنجی ، مێشک ئەم ماددەیە دەڕێژێت لە تەمەنی ١٥ ساڵی تا ٣٥ ساڵی

پاشان ڕێژەی دەردانی کەم دەبێتەوە لە دوای تەمەنی ٤٠ ساڵی ..

هەندێک سودی ئەم ماددەیە بریتیە لە : دابەزاندنی ڕێژەی کۆڵستڕۆڵ- بەهێزکردنی دڵ – لابردنی نیشانەی پیری لە جەستە – یارمەتی خانەکانی لەش دەدات بە باشی کارەکانی ئەنجام بدات – بەخشینی ووزەو توانا بە جەستە بۆ کارکردن- چارەسەری لاوازی سێکسی پیاوان دەکات- توانای پیتاندنی هێلکە زیاد دەکات لە ئافرەتاندا هتد

ئەوەی جێگەی باسە تیمی گەڕانی یابانی توانیان ئەم ماددەیە بدۆزنەوە لە هەنجیرو زەیتوندا کە کاریگەری نابێت ئەگەر بەیەکەوە نەخورێت ئاماژەشیان داوە بۆ دەست کەوتنی ئەنجامێکی باشترپێویستە ١ هەنجیر و ٧ دەنک زەیتون بەیەکەوە بخورێت کە ئەوەی جێگەی سەر سوڕمانە لە قورئانی پیرۆزدا ١ جار ناوی هەنجیر هاتوە بەڵام ٧ جار زەیتون ناوی هاتوە ٦ جار بە ناو ١ جار بە ئاماژە کە دەکاتە ٧ جار "وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للأكلين"

دوای ئەم لێکۆڵینەوەیە تیمە یابانیەکە موسوڵمان بونی خۆیان ڕاگەیاند

بەشی پێنجەم

خۆراک و
دەرمانی گیایی

بسم الله الرحمن الرحيم

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤) أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (٢٥) ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (٢٦) فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (٢٩) وَحَدَائِقَ غُلْبًا (٣٠) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (٣١) مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ

چاودێری خۆراکی
لەتوشبووانی شێرپەنجەدا

خۆراک پێدانی باش زۆر گرنگە لە چارەسەری شێرپەنجەدا.

لەبەر ئەوەی خۆراک وزەی لەش دابین دەکات بێ خۆراک ناتوانین بژین و گەشە بکەین خۆراکی باش یارمەتیدەرە تا سوود لە چارەسەرەکان وەرگرین خۆراک وادەکات خانەکان گەشە بکەن، دیاریکردنی خۆراکی باش و پلان بۆخواردنی خۆراک بەپێی پێویستی ئێمە بۆ کانزا و ڤیتامین و کاربۆهیدرات پرۆتینەکان وادەکات کە

نەخۆشەکە هەست بە باشبون بکات. خۆراک لە کاتی چارەسەر و پێش چارەسەرو دوای چارەسەر زۆر گرنگە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بەهێز بمێنێتەوە سود لە چارەسەرەکان وەربگرێت، لەبەر ئەوەی لەشی ئێمە ڕۆژانە پێویستی بە بڕی دیارکراو لە کاربۆهایدرەیت و کانزاکان و ڤیتامین و پرۆتین و چەورییەکان هەیە ئەگەر لە بڕی پێویست کەمتر یا زیاتر بخوات توشی زیان و بەدخۆراکی دەبێت. پێویستە نەریتی خواردنی خۆراکە تەندروستەکان پەیڕەو بکرێت.

لەکاتی چارەسەر وەرگرتندا وا باشە نەخۆش هان بدرێت خواردنە پڕ سوود و باشەکان هەلبژێرێت،بەتایبەت ئەو خواردنانەی کە بڕی پێویستی لە ماددە خۆراکییەکان تێدایە. گۆڕینی نەریتی خواردن و شێوازی ژیان بەرەو ڕێڕەوێکی تەندروستانە هاوکارە لە زوو چاک بوونەوە.

خواردنە سەرەکییەکان کە زۆرگرنگن بۆ زوو چارەسەرکردنی شێرپەنجە بە شێوەیەکی گشتی بریتین لە :

(تۆوی کەتان ،نیسک، پیاز، سیر، سپێناخ ، پرۆکلی، گێزەر، ماست، شیر، هەنگوین، چەوەنەر). ئەم خۆراکانە بەشێوەیەکی گشتی تەندروستە بخورێت[١١]

....

١١.ئامادەکردنی/ ساناسەردار

Hiwa hospital, 41006 السليمانيه

تلفۆن/٠٥٣٣٢٦٦١٠٠ /

ئەو خواردنانەی دەبێتە هۆی شێرپەنجە

شێرپەنجە یەکێکە لە نەخۆشیە مەترسیدارەکان کە لە ئێستادا بەشێوەیەکی بەرچاو ڕێژەی تووشبووانی لە جیهاندا زیادی کردووە، بێگومان یەکێکە لە هۆکارەکانی شێرپەنجە خواردنی خۆراکی ناتەندروستە. کەمی جوڵە و وەرزش (کە ٢٠% ئەم نەخۆشییە زیادئەکات)و خواردنی خراپ کە بەرێژەیەکی بەرچاو ئەم نەخۆشیەی زیادکردووە.... هۆکاری توشبوون بە کانسەر(شێرپەنچە) زۆرن لەوانە بۆماوە، ستایلی ژیان وەک خواردنەوەی مەی و جگەرە، جموجۆڵی رۆژانە و ژینگە وەک کەرەستەی کیمیایی و تیشک هتد... بەپێی توێژینەوەیەکی زانستی تایبەت بە سیستمی خۆراک هەندێک جۆری خواردن، یەکێکن لەو خۆراکانەی ئەگەرەکانی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە و جۆرەکانی زیاد دەکەن. خۆراکەکان ئەمانەن؛

١-شەکر دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی ئەنسۆلین لە خوێندا، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی خانەی شێرپەنجە لە لەشدا، لەبری دەکرێت هەنگوین یان سەرچاوە سروشتیە شیرینەکان بەکاربهێنرێت.

٢-گۆشتی ئامادەکراوی نێو قوتووەکان یان کیسەکان وەک باسترمە، ئەگەری ڕێژەی تووشبوون بە شێرپەنجەی پەنکریاس بەڕێژەی ٦٧% بەرزدەکاتەوە، چونکە بڕێکی یەکجار زۆر ماددەی کیمیایی تێدایە لەگەڵ ماددەی پارێزەر کە سەرچاوەن بۆ شێرپەنجە.

٣-ماسی سوودێکی زۆری هەیە لەڕووی تەندروستیەوە، بەڵام ئەو ماسیانەی لەنێو پرۆژەی حەوزەکاندا بەرهەمدەهێنرێن زیانی هەیە، چونکە بە ماددەی کیمیایی گەورە دەکرێن و هاوکات سەرچاوەی بەکتریا و ڤایرۆس و میکرۆبە، بەهۆی بچوکی ئەو جێگایانەی تێیدا بەرهەمدێت. ماسی حەوز

لەبەر پێدانی Antibiotic , Pesticides دژی بەکتریا و نەخۆشیەکان لە ماسی حەوزدا مەترسی توشبوون بە کانسەر زیاد ئەکات

بۆیە پێشنیاری خواردی ماسی سروشتی ئەکرێت....

٤-هەموو ئەو زەیت و ڕۆنانەی ڕووەکی نین و لە ماددەی کیمیایی بەرهەمدەهێنرێت، ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات. هەروەهازەیتی ڕوەکیە کە بەهۆی زیادکردنی گەردی هایدرۆجین شێوەی رۆنی وەرگرتووە ئەم جۆرە زۆر مەترسیدارە بۆ توش بوون بەم نەخۆشیە وە ١٠٠% مەترسی توشبوون زیاد ئەکات...!!!!

٥-پەتاتەی سورەوەکراو بەهۆی ئەوەی لە پلەیەکی گەرمی زۆر بەرزدا ئامادەدەکرێت، ماددەی "ئەکریلامید" تێیدا بەرزدەبێتەوە و خوێشی پێوە دەکرێت، کە هەردووکیان سەرچاوەی نەخۆشیەکانی شێرپەنجەن.

لەهەمان کاتدا گەرمی زۆر لە ناو زەیتدا ئەبێتە هۆی دروست بوونی مادەی Acrylamide کە ئەم مادەیەش بە Carcinogen واتە بە شێرپەنجەکەر دەناسرێت.. ..

٦-گەنمەشامی یەکێکی دیکەیە لەو خۆراکانەی سەرچاوەی نەخۆشیەکانی شێرپەنجەیە، بەهۆی بوونی

ترشی "بیروفلوروکنانویک" کە سەرچاوەی نەخۆشیەکانی شێرپەنجەی کۆڵۆن و جگەر و مەمک و غودە و خوێنە.

٧-ئاردی سپی بەشێکی زۆری ئیشەکانی هەویری پێ ئامادەدەکرێت، بەڵام بۆ ئەوەی جوان بێت ئەو ئاردە گازی کلۆور یان کۆمەڵێک ماددەی زیان بەخشی تێدا بەکاردێت لەکاتی بەرهەمهێنانیدا، ئەمە جگە لە دووبارە بەکارهێنانی شەکر تێیدا کە سەرچاوەی سەرەکی شێرپەنجەیە و سەرجەم کاربۆهێدراتەکان دەگۆڕێت بۆ شەکر لە لەشدا.

٨-شێوازی هەڵگرتنی خواردن و شتەکان زۆر گرنگن جونکە زۆر کارلێکردنی ئەبێت لەسەر کەرەستەکان و دروست بوونی تۆکسین تیایدا کە دواتر یارمەتی دەری نەخۆشی شیرپەنچە ئەبن....

٩-هەموو ئەو مریشک و ئاژەڵانەی کە لە کێڵگەکانی لەمەر خۆمان بە خێوئەکرێن بە بەکارهێنانی ئەنتیبایپتیک و دەرزی و دەرمان زۆر لە ڕێژەی تووشبوون بەم نەخۆشیە زیاد ئەکەن بۆیە کەمکردنەوەی خواردنیان زۆر پێویستە....
.

١٠-خواردنی قاندراو برژاو بەدوکەڵ و سوێرکراو

ئەمەش بەهەمان شێوەی خاڵی دووەم بەهۆی مادەی Nitrate و گەرمی ترسی ئەم نەخۆشیە زیاد ئەکات بۆیە باشتروایە لێی دوربیت.

١١-خواردنی مایکرۆوەیف خواردنی ناو مایکرۆوەیف بەتایبەت دروست کردنی گەنمەشامی مادەی PFOA,

Perfluorooctanoic acid تێدا دروست ئەبێت کە یەکێکە لە هۆکارەکانی توشبوونی کانسەری مەمک و پرۆستات و کورجیلە و خوێن؟!!

١٢- بەرزبوونەوەی ئاستی مادەی ئاسن لەناو خوێندا ڕێژەی توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە لە گیانی مرۆڤ بەرزدەکاتەوە[١٢]

....

١٢. پرۆفیسۆری یاریدەدەر دکتۆر یوسف بەرزنجی

کۆلێژی کشتوکاڵ لە زانکۆی سەلاحەدین

خۆراکی تەندروست

بۆ بەرگریکردن لە شێر پەنجەی؛

١.رۆژانە ٥تا٧ جارسەوزەو مێوەی خاوێن بخوات.

٢.لە خۆراکی رۆژانە زیاتر خواردنی دەخل و دان و دانەوێلە بەکاربهێنن.

٣.خۆدوورخستنەوە لە خواردنی گۆشتی سۆر،

٤. خۆدوورخستنەوە لە خواردنەکانی ناو قوتوبەندکراوەکان.

٥.لەجیاتی چەوری ،ڕۆنی زەیتون و ڕۆنی ماسی بۆدابێکردنی چەوری لەش بەکار بهێنە،

٦.خۆراکە بەکارهاتوەکان تێکچو و گەنی نەبێت و سەرچاوەکەی پاک و خاوێن بێت.

٧. خۆراکی خۆت بە دەستی خۆت دروستبکەیت،

٨. کەم بخۆ و زوو زوو بخوو .

٩. لە رێگەی وەرزش کێشی لەشتان لە ئاستێکی تەندروست بمینێتەوە.

ئەوخۆراکانە چارەسەرن بۆ نەخۆشی شێر پەنجە

ا .هەندێ لە جۆرەکانی مێوە:

١ .سێو،مشمس،ئافوکادو،مۆز،کشمیش،خورما ،

هەنجیر،ترێ،کیوی،لەیمون،مانجو،گوندۆرە،پرتەقال،یوسفی،خۆخ،ئەناناس،مێوژ،گوێز.تودڕک،فراولە،

زەیتون، هەلۆژەی زەرد ،بادام ،بەڕو،تو،

ب .هەندێ جۆرەکانی سەوزە:

کەرەوز، گێزەر ،کەلەم ،قەرنابیت ،کاهو ، شێلم .مەعدەنۆس ،سەوزەی لاسک گیایی، سپیناخ،گژنیژ ،کاهو، کودی کەلەرەم، کاهۆ ، تەماتە،باینجان ،گەنمە شامی ،پیاز،کۆلەکە ،خەربزە، فەریکە گەنم،جەرجیر،دەرە،خیار،زەنجەفیل،تقر،بیبەر،

بامیا،پەتاتا،کونجی،باینجان، فەریکە نۆک،تۆی رەشاد،قەنەفل،زەردەچۆ ،تقر،چای کەسک

خۆراکی کەسێکی

تووش بوو بەشێر پەنجە

شێر پەنجەی میزلدان؛گێزەر،شیر ،کەلەم ،قەرنابیت ،کاهو ، شێلم .مەعدەنۆس

شێر پەنجەی مەمک؛ماستی شیرین ،هەلۆژەی زەرد ،خۆرمالو ،سێو ،سەوزەی لاسک گیایی وەک سپیناخ،گژنیژ ،کاهو، کودی

شێر پەنجەی قۆلون؛ سەوزەی لاسک گیایی وەک سپیناخ،گژنیژ ، کەلەم ،قەرنابیت ،کاهو ، شێلم .

ماستی شیرینی بێ جەوری ،ئاردی نەبێژراو ،فەریکە نۆک و فەریکە گەنم ،مەعدەنۆس .

شێر پەنجەی سۆرێنجک؛ سەوزەی لاسک گیایی،گێلاس ،ترێ ،کالەکی شیرین ،پیاز، فەریکە نۆک ،پاقلەکان ، ئاردی نەبێژراو بکرێتە نانی تیری ،قەیسی، کۆلەکە حەلوایی.

شێر پەنجەی قورگ؛سەوزەی گەلا نارنجی و گەلا گیایی ، کەلەمی سۆر،

شێر پەنجەی سییەکان ؛کەلەم ،قەرنابیت ،کاهو ، شێلم ، سپیناخ، کۆلەکە حەلوایی، تەواوی سەوزەکان، تودڕک ، هەلۆژەی زەرد ،ترێی ڕەش، شاتو ، قەیسی،سێو ، فەریکە نۆک

شێر پەنجەی پرۆستات ؛ سەوزەی لاسک گیایی، گێزەر،تەماتە، کەلەرەم، کاهۆ قەرنابیت ، شێلم و چەوەندەر، فەریکە نۆک ،کەلەمی سۆر، مەعدەنۆس ،کەرەوس

شێر پەنجەی گەدە؛ کەلەرەم، کاهۆ ،گێزەر، تەماتە،باینجان ،گەنمە شامی ،پیاز،کۆلەکە، شیر،خەربزە، کیوی، سێو، فەریکە نۆک و فەریکە گەنم[١٣]

....

١٣.کتێبی خۆراک و چارەسەر ١٠٠خالی دەرمانی ل٨٣ ورگێرانێ ؛ گەشتیار مستەفا

سوودە سەر سوڕهێنەرەکانی رەشکە

زۆریک لە توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە رەشکە یەکێکە لە گرنگترین چارەسەرە سرووشتییەکان و رۆڵێکی گرنگی هەیە لە پاراستنی لەشی مرۆڤ لە بەرامبەر نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان.

رەشکە جگە لەوەی هەڵگری مادەیەکە دژی شەکرە و وەک ئەنسۆلین رێژەی شەکر لە خوێندا رێك دەخات، بۆ لە ناوبردنی خانەکانی شێرپەنجە بە سوودە و نەخۆشییەکانی منداڵدان چارەسەر دەکا. رەشکە چارەسەری هەموو دەردیک دەکات جگەلە مردن

هەندێك لەدەرمانی گیایی دژ بە شێرپەنجە کارئەکەن لە لەش دا

١.چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە بە هەنگوین و ڕەشکەو سیر و زەیتی زەیتون

لەو دووفەرمودەپێغەمبەرمان(د.خ)فەرمویەتی علیکم بالشفاءین العسل والقرآن"

الحبة السوداء شفاء من كل شيء إلا السام

پێکهاتەی گیراوەکە

یەک کوپ هەنگوین یەک کوپ ڕەشکەی یەک سەرکە سیر لە گەل ملاکەک زەیتی زەیتون هەمووی پێکەوە جوان تێکەلدەکەن ،هەموو رۆژێک بەیانیان لە خرینی ملاکێک لەو گیراوە بدرێتە نەجۆشەکە بە ئیزنی خودای گەورە نەجۆشەکەچاکدەبێتەوە

٢.یان بە شێوەیەکی تر؛

نیو کیلۆ هەنگوینی ئەسل، نیو کیلۆ ڕەشکە ، نیو کیلۆ سیر ،٥سیسی زەیتی زەیتونی ئەسل هەموو پێکهاتەکان تێکەلدەکەن و دەیشێلن، هەموو رۆژێک بەیانیان لە خرینی ملاکێک لەو گیراوە بدرێتە نەجۆشەکە بە ئیزنی خودای گەورە نەخۆشەکەچاکدەبێتەوە

٣. زەیتی زەیتون

رۆژنامەکە ئاماژەی بەوەکردووە کەئەو پێکهاتە سەرنجراکێشە (زەیتی زەیتونە) کەکار دەکاتە سەر خانە شێرپەنجەییەکان، ئەمەش بەهۆی مادەی (ئۆلیکانسال)ەوە کەکار دەکاتە سەر ئەنزیمەکانی نێو خانە شێرپەنجەییەکان و بەو جۆرەش کاریگەریی خراپی شێرپەنجە ناهێڵێت، بۆیە باشترە خواردنی (زەیتی زەیتون) بکرێتە رۆتینێک و رۆژانە بخورێت.

٤. سیر

ده یان سوودی کرنك له خوی ده کریت و هیج نه خوشیه ك نیه که سیر نه بوبیته ده رمانی□

سیر بەهۆی بونی گۆگرد تێیدا له دروست بونی گرێو خانه شیرپەنجەییەکان ڕیگری دەکات نمونەی ئەو نەخۆشیه شیرپەنجەییانەی که دەتوانریت ڕیگری بکریت (شیرپەنجەی گەدە و ریخۆڵە ئەستورە و سورێنچك و دوانزه گرێ و سنگ)

سیر بەهۆی بونی تایبەتمەندی دژە بەکتریاییەکەی ئەتوانێت له دروست بونی مادەی شیرپەنجەیی لەلەشدا ریگری بکات و یارمەتی چاکردنەوەی DNA و کەمکردنەوەی دابەش بونی خانەکان له شێرپەنجە ڕیگری بەکات [١٤]

....

١٤.ڕەشکەو شێرپەنجە ئامادەکردنی سەوەر ابراهیم مولود ماموەستا له زانکۆی سەلاحەددین.کۆلیژی زانست. بەشی بایۆلۆجی.

٥.شویت

بەهای خۆراکیی شویت بۆ ڕێژە بەرزەکەی ماددە دژەئۆکسانەکان دەگەڕێتەوە کە ڕۆڵی گرنگیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە چەندین جۆری شێرپەنجە، هەروەها شبیت سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵ، مەنگەنیز، ئاسن، مەگنسیۆم. دەکرێ بە خواردنی نزیکەی ٥ گرام شبیت وزەی پێویستی ڕۆژانە بە ڕێژەی ١٢%، کالسیۆم بە ڕێژەی ٦,٣% ی پێویستی ڕۆژانە، مەنگەنیز بە ڕێژەی ٤% ی پێویستی ڕۆژانە، ئاسن بە ڕێژەی ٣,٨% ی پێویستی ڕۆژانە، مەگنسیۆم بە ڕێژەی ٢,٦% ی پێویستی ڕۆژانە، ریشاڵ بە ڕێژەی ٣,٥% ی پێویستی ڕۆژانە دابین بکرێت. پێکهاتەکانی شبیت وەکو پێکهاتەکانی سیر چالاکیان دژی گەشەی بەکتریا هەیە.

٦.زەنجەفیل

زەنجەفیل ڕووەکێکە هەزاران ساڵە مرۆڤ وەك باشترین دەرمان بەکاری دەهێنێت، دەکرێتە ناو خواردن و خواردنەوەکانەوەیش و بۆ لەناوبردنی خانەکانی شێرپەنجەیش بە باشترین چارەسەر دادەنرێ و بەگوێرەی دوا توێژینەوە، زەنجەفیل ١٠ هەزار جار بەهێزتر لە چارەسەری کیمیایی کە بۆ تووشبووانی کیمیایی دادەنرێت.

زانایانی زانکۆی جۆرجیای ئەمەریکا لە توێژینەوەیەك گەیشتنە ئەو ئەنجامەی، کە زەنجەفیل توانای

بچووككردنەوەی گرێی شێرپەنجەی پرۆستاتی بە ڕێژەی ٥٦% هەیە، جیا لەوەیش هەوكردن لەناو دەبات و دژە ئۆكسیدێكی زۆر بەهێزیشە. زەنجەفیل پێكهاتەی شوگول-٦ی تێدایە، ئەم پێكهاتەیە بە دوژمن و لەناوبەری خانەیی شێرپەنجەیی دەناسرێ، بۆ هەموو جۆرەكانی شێرپەنجە هەمان كاریگەری سیحری هەیە.

شارەزایان بەراوردیان لەسەر كاریگەری شۆگۆل-٦ و چارەسەری كیمیایی بۆ لەناوبردنی خانەی شێرپەنجەیی كرد و گەیشتنە ئەنجامێكی سەرسوڕهێنەر ئەویش كاریگەری شۆگۆل لەسەر خانەكان و لەناوبردنیان ١٠ هەزار جار لە كاریگەری چارەسەری كیمیایی زۆرتر و خێراتر بوو،[١٥]

٧. زەعفەران

زەعفەران لێكۆڵینەوەیەكی نوێی پزیشكی ئاشكرایكرد، پێكهاتەكانی زەعفەران تایبەتمەندییەكی كیمیایی پارێزەریان هەیەو خانە شێرپەنجەییەكانی جگەر لەناو دەبەن.

زەعفەران خانە شێرپەنجەییەكان لاوازو سست دەكات، چونكە زەعفەران دژە ئۆكسیدە.

....

١٥. زانستی پزیشكی سەرچاوە/ getholistichealth

٨.پیاز

توێژینەوەیەکی نوێی زانستی لە پەیمانگای زانست لەواشنتۆن ئەمەریکی کەسەربە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیە بڵاوی کردەوە کە خواردنی پیاز باشترین پاراستنە لە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە زانایان ئەوەیان دەرخست کە کوڵانی پیاز یان سورکردنەوەی لە پاشان خواردنی باشترین ڕێگایە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە. بەم توێژینەوەیە (پیاز) باشییەکی تری خستە سەر باشیەکانی تری بۆ تەندروستی مرۆڤ.

٩.خواردنی سێو

خواردنی سێوێك دەتپارێزێت لەشێرپەنجەی پەنکریاس

خواردنی سێوێك ڕۆژانە بەسودە و دەتپارێزێت لەنەخۆشی لەبەرئەوەی لەسێودا مادەی "تەرتەریك" و"ماليك" تێدایە کە دەبێتە هۆی رێگرتن لەترشاندنی گەدەو یارمەتی چالاکردنی کرداری هەرس دەکات وە مادەی (فلافونیدات) دەبێتە هۆی بەهێزی ئامێری بەرگری و پاراستنی تەندروستی دڵ و ڕێگرتن لە نەشونمایی میکۆربی شێرپەنجە.

لەبەرئەوەی لەبەرهەمی سێودا مادەی (فلافنول) تێدایە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توشبوون بەشێرپەنجەی پەنکریاس، هەردوو مادەی (کویرستین) و(فلافنول) بەشێوەیەکی سروشتی لەسێو پیازدا هەیە کە هەردووکیان بەسودن بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیو

پاراستن بەتایبەتی مادەی (فلافنول) زۆرترین کەرەستەی خۆراکی تێدایە، کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی شێرپەنجەی پەنکریاس، هەروەها خواردنی سێو دەبێتە هۆی پاکردنەوەی جگەر لەخوێنی پیس‌و بەهێزکردنی ددان. بوونی مادەی "بکتین" لەسێودا یارمەتی کەمکردنەوەی گازەکانی گەدە دەدات و دیاریکردنی ڕێژەی کۆڵیسترۆڵ لەخوێنداو ڕێکخستنی شەکر لەخوێندا، خواردنی سێو یان شەربەتی سێو ڕێگرە لەتوشبوونی نەخۆشی بەخانەکانی لەش

١٠.کاڵەك

کاڵەك یان گندۆرە Melons وزەیەکی کەم لەخۆدەگرێت، سەرچاوەیەکی زۆر دەوڵەمەندە بۆ ڤیتامین A بە شێوەی بیتا کارۆتین Beta-carotene کە ناوی زانستیی ئەم ڤیتامینەیە لە رووەکدا، بیتا کارۆتین لە لەشدا سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە و دەگۆڕێ بۆ ڤییتامین A رێژەیەکی بەرز لە پۆتاسیۆم کە گرنگە بۆ کۆنترۆلکردنی پەستانی خوێن، ریشاڵی رووەکی کە رۆڵی هەیە لە جێگیربوونی ئاستی شەکری خوێندا، ڤیتامین B6، فۆلێت، ڤیتامین B3 کە هەموویان گرنگن لە کرداری بەدەستهێنانی وزە لە خۆراکە کاربۆهیدراتییەکاندا. کاڵەك سوودی تەندروستی تری هەیە وەکو: خۆپاراستن لە تووشبوون بە ئاوی سپی چاو Cataract، خۆپاراستن لە هەندێك جۆری شێرپەنجە، پاراستنی تەندروستیی کۆئەندامی هەناسە.

١١. زەردەچەوە: بەهۆی بونی ماددەی

curcumin تێیدا وەکو دژە ئۆکسان کارئەکات، بەسودە بۆ ریگەگرتن یان کەم کردنەوەی گەشەی خانەی

شێرپەنجەیی ، ئەویش بە بلۆك كردنی ئەو ئەنزیمەی كە ئەبێتە هۆی گەشەی شێرپەنجە، وەكو چارەسەر بۆ وەرهەمی دەم ، ریخۆڵە، گەدە، سنگ، و پێست و هەندێك جۆری شێرپەنجەی دیكە بەكاردێت.

١٢.سەوزە تێرەكان: وەكو برۆكلی كەلەرم

قەرنابیت، وە گەڵا سەوزە تێرەكان وەكو سپیناخ ،بە هۆی بونی sulfer تیایاندا كەتامێكی تاڵ ئەیات ، كاتێك لە عەصارە ئەدرێت یان وورد ئەكرێت ئەو مادەیە ئەگۆرێت بۆ isithiocyanate كە هۆكارەشێرپەنجەیییەكان ناهێڵێت یان كەمیان ئەكاتەوە و خانە شێرپەنجەیییەكان لە ناو ئەبات.

١٣.پیاز

تایبەتمەندي پیاز بۆ رووبرووبوونا شێرپەنجە

توێژەران بۆیان دەركەوتووە كە پێكهاتەی نێو پیاز دەبێتە هۆی لە ناوبردنی خانەكانی شێرپەنجە و رووبەرووی نەخۆشی هەوكردن دەبێتەوە . پیازی سوور توانایيەكی زۆر و بەرچاویی هەیە بۆ رووبەرووبوونەوەی شێرپەنجە.رێگە گرتن لە گەشە كردنی شێرپەنجەی قۆڵۆن و شێرپەنجەكانی تر.

پسپۆرانی بواری خۆراك ڕایدەگەیەنن، بۆ خۆ پاراستن لە توشبوون بە شێرپەنجە، باشترین چارەسەر بەكارهێنانی پیازە لە خۆراكەكانماندا. [١٦]

,,,

١٦. لیفین بریس زانستی پزیشكی

١٤.هەفت جۆری شەربەت دژی نەخۆشی شێرپەنجەن

١-گیراوەی شەربەتی ئەو پێکهاتانەی خوارەوە سێجەمە بێتە خواردنەوە، بەرگری لەشی مرۆڤ بەهێز دەکات وخانەکانی شێرپەنجە لەناو دەبات،ئەو شەربەتە لەلایەن زانایەکی نەمساوی تاقیکرایتەوە ،خوا باشە ئەنجامەکەی زۆر باشبووە

دروستکردنی شەربەتەکە: چەوەندەر ٥٥%   گێزەر ٢٠% کەرەوز ٢٠% پەتاتە٣%   تقر٢%

بەئامێری گوشەر دەبێتە شەربەت بۆ ماوەی چل رۆژ سێجەمە بێتە خواردنەوە،خوێن پاکدەکاتەوە لە مادە زیانبەخشەکان و خانەکانی شێرپەنجە لەناو دەبات،

٢-شەربەتی تەماتە یان گوشراوی تەماتە : ماددەی لیکۆبین کە بەرپرسیاری ڕەنگی سووری تەماتەیە ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت بۆ بەرەنگاربونەوەی نەخۆشی شێرپەنجە، وە لێکۆڵینەوەیەك لە زانکۆی جۆن هۆبکینزی ئەمریکی ئەوە دوپات دەکاتەوە کە نەخۆشی شێرپەنجەی پەنکریاس پێنج ئەوە زیاد دەکات لەلای ئەو کەسانەی کە ماددەی لیکۆبنیان لەناو خوێندا کەمە .

٣_ چای : دکتۆران لە کۆمەڵگەی پزیشکی لە ئەمریکا دوپاتی ئەوە دەکەنەوە کە چای دەبێتە هۆی بەرەنگاربونەوەی لە دژی نەخۆشیەکانی شێرپەنجەی هەرس و پرۆستات و پێست . چای ڕەش پێکهاتەی کاتشینزی تیدایە کە ماددەیەکی دژە ئۆکسانە بەلام

باشتر لەوە چای سەوزە کە ڕێژەیەکی زۆرتر لەم ماددەیەی تێدایە .

٤- شیر : لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێی پزیشکی ڕێکخراوی ڕۆژۆیێلی ئەمریکی بۆ ١٣٠٠ کەس لە باگلۆ ئەنجامیان داوە دەرکەوتوە ئەو کەسانەی شیری بێ چەوریان خواردوە کەمتر تووشی نەخۆشی شیرپەنەی گەدە و میزڵدان و سینگ و ڕەحم بوونە بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە شیر ناخۆنەوە .

٥- سوودەکانی شەربەتی گیراوەی گێزەر:

دەوڵەمەندە بە بیتاکارۆتینی دژە ئۆکسان کە ڕێگری دەکات لە تەشەنەکردنی خانەی شێرپەنجەیی . وە لە لێکۆڵینەوەکانیش ئەوە دەرکەوتوە کە بیتاکاڕۆتین دژی توشی بوون لە شێرپەنجەی سیەکانە .

خواردنی ٣جار شەربەتی جیزە ر لە روزیکدا شیربە نجە لە ناودە بات و بە رکریش دروست دە کات جیزە ر دەولەمەندە بە فیتامین Aزور بە سودە بو زیادکردنی کالسیوم و کە می ئاسن شەربەتی گێزەر سوودی هەیە بۆ دابەزاندنی کێشی لەشی مرۆڤ.

٦- شەربەتی هەنار و یەکێکە لە شەربەتە بە سوودەکان و دەبێتە هۆی دابەزاندنی ڕێژەی ئەو هۆرمۆنەی کە پەیوەندی هەیە بە باری دەرونی کەسەکەوە.شارەزایان ئەوەیان ڕونکردۆتەوە کە ئەو کەسانەی بە بەردەوامی کار دەکەن باری دەرونییان تێکدەچێت و زوو توڕەدەبن،

بۆ ئەمەش شارەزایان چەند توێژینەوەیەکیان ئەنجامداو وگەشتنە ئەو ئەنجامەی کە خواردنەوەی یەک پەرداخ شەربەتی هەنار بۆ ماوەی دوو هەفتە، سوودێکی زۆری

دەبێت و بە تەواوەتی باری دەرونی کەسەکە جێگیر دەکات، چونکە هەنار یەکێکە لەو میوانەی سوودی هەیە بۆ ڕێکخستنی ڕێژەی کۆرتیزۆڵ و ئەو هۆرمۆنەی پەیوەندی هەیە بە باری دەرونی کەسەکە و جێگیر کردنی، هەروەها لەگەڵ ئەوەشدا وزە دەدات بە جەستە و وا دەکات بتوانن بە شێوەیەکی باشتر کارەکانیان بەڕیوە ببەن.

-٧ باشترین شەربەتی ....گێزەرو سیوو چەوەندەر (سلقەسۆر) ...کاریگەری بەرچاوی هەیە لەسەر نەخۆشی شێر پەنجە.. بەرگری لەشی مرۆڤ بەهێز دەکات وخانەکانی شێرپەنجە لەناو دەبات،

١٥.پونگ یان نەعناع

گەلێک بەسوودە بۆ جەستەی مرۆڤ شایانی گۆتنە

کار دەکات بۆ نەهێشتنی شێرپەنجە ، نەعنا توانای دەردانی ئەو ئەنزیمەی هەیە کە یارمەتیت دەدات لە چارەسەریی شێرپەنجەی پرۆستات و پێست و سی.

١٦.مەعدەنوس

مەعدەنوس کە گەشەی خانەکانی شێرپەنجەی سنگ لای ئافرەتان رادەگرێت و ناهێڵێت گەشە بکەن

پزیشکەکان ئەوەیان روون کردەوە کە مادەی "apigenin " گیراوەیەکی سروشتیە لە مەعدەنوس هەیە ئەبێتە هۆی رێگرتن لە نەخۆشی شێرپەنجەی سنگ لای ئافرەتان بۆیە ئەم مادەیە ئەبێتە بەربەست لە بەردەم گەشەی خانەکانی ئەم نەخۆشیە مەترسیدارە

پزیشکەکان ئەوەیان زیاتر روون کردەوە کە مادەی "apigenin" ئەبێتە هۆی پێهێنانی ملولە خوێنی بچوک و بۆیە لەم رێگەیەوە دەبێتە هۆی رێگرتن لە خانەکانی نەخۆشی شێرپەنجەی سنگ

١٧.تووڕك: بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی تووشبوون بە نەخۆشیی شێرپەنجەی پرۆستات، ئەوەش بەهۆی بوونی ماددەی (پروانسۆسیانیدینس)، توێژینەوەکانیش پێیان وایە کە تووتڕك کاریگەریی هەیە بۆ کەمکردنەوەی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشیی شەکرە و لەبیرچوونەوەی قۆناغی بەساڵاچوون.

١٨گوێز: بەشێوەیەکی گشتی چەرەسات بە دڵ و پێست باشە، بەڵام گوێزی بەرازیلی بەتایبەت بۆ پیاوان بەسوودە، چونکە ماددەی سیلینیۆم-ی تیدایە کە یەکێکە لەو دژە ئۆکسیدە بەهێزانەی تۆوی پیاوان پتەوتر دەکات.

١٩.برۆکۆلی: چەند ماددەیەکی بەهێزی دژە شێرپەنجەی کیمیایی sulphoraphane تێدایە کە ئەگەری تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە لە پیاوان کەم دەکاتەوە.

٢٠. دانەوێڵە بەگشتی: دانەوێڵە سەرچاوەیەکی گەورەی ڤیتامین و کانزاکانە، بەتایبەت برنجی قاوەیی و شۆفات کە ڤیتامین B یان تێدایە و هاوکارن بۆ کەمکردنەوەی خەمۆکی و زیادکردنی هەستی دڵخۆشی. جۆرە جیاوازەکانی ڤیتامین B زۆربەسوودن بۆ تەندروستیی پیاوان و توێژینەوەکان

دەریان خستووە کە ڤیتامین B9 تۆوی پیاوان بە تەندروستی دەهێڵێتەوە.

٢١.هێلکە: بۆ ئەو پیاوانە زۆر بەسوودە کە قژیان دەڕووتێتەوە، هێلکە سەرچاوەیەکی باشە بۆ ئەو پرۆتینەی کە هۆکاری سەرەکییە بۆ گەشەی قژ.

٢٢.شەربەتی هەنار: دەوڵەمەندە بە ڤیتامین و دژە ئۆکسید و کانزا، شەربەتی هەنار بەسوود بۆ دابەزاندنی کۆلستڕۆڵ و ڕێگرتن لە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، خواردنەوەی یەك پەرداخ شەربەتی هەنار لە ڕۆژێکدا، بەسوودە بۆ پەسەرەندنی شێرپەنجەی پرۆستات.

٢٣.ماسیی سەلەمۆن: ماسی تەنها سەرچاوەیەکی گەورە نییە بۆ پرۆتین، بەڵکو سەرچاوەیەکی باشیشە بۆ کەمکردنەوەی کۆلستڕۆڵی جۆری زیانبەخش کە هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکان دڵ و شێرپەنجە و قۆڵۆن و پرۆستات و جۆرەکانی خەمۆکی.

٢٤.شێلم وچەوەندەر:

شێلم وچەوەندەر بەهۆی ئەوەی جۆری خویی زۆری تێدایە وەك کالسیۆم بۆ بەرگریکردن لە تووش بوون بە نەخۆشی شیرپەنجە بەسودە و ئەبیت بە هۆی پاککردنەوەی خوین لە چەوری و بەشدارئەبیت لە دروستکردنی خرۆکە سپی و سورەکانی خوین، بەپیی لیکۆلینەوەکان ئاوی شیلم یارمەتی لەناوچوونی بەردی

گورچیلە ئەدات و سودی زۆرە بۆ نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە، [١٧]

٢٥.شملی

سوده كاني شملي {حلبه}شه رابه كه ي وه ك جا لينه بؤ باك كردنه وه ي ميزل دان وه زه حيري بو سه ر ئيشه وه ره بو وه كوكه روزانه يه ك به رداخي لي بخو بؤ به هيز بوني كه ده به سوده بيش نان خواردن له ناو ئاودا شه ويك مابيته وه هه مو جور ه كاني كرمي ناو كه ده له ناو ئه با رؤني ره شكه بؤ دايكي شيرده ر زور به سوده روزانه ٢٠ قه تره ي لي بخو شير زياد ئه كا هه رو ه ها رؤني ره شكه بؤ زاميك هه وي كردبي به سوده

٢٦.زەردەچۆ

سوده كاني زه رده جو ١-هاوكاري خانه كاني له ش ده كا له تيك نه جون ٢-ئه بيته هو باراستني له ش له شير به نجه قولون وه بروستات ٣- هاوكاره بو هه زم كردني خوراك وه دزايه تي به كترياي ناو كه ده وه هه روها به سوده بو قورحه ي كه ده وه دوا نزه كري٤- جه وريكهمدهكاته

....-

VNazhad pharmacy. 17 ده رمانخانه ی نه ژاد

٢٧.زەیتی زەیتوونخواردنی کەوچکێك زەیتی زەیتوون لە بەیانیاندا زۆر سوودی هەیە لەوانە لە شێرپەنجە دەمانپارێزێت: بەهۆی دژە ئۆکسانەکانی ناوی وەك ڤیتامین E و "فینۆك" لە شێرپەنجە دەمانپارێزێت و گەشەی خانەکانی هێواش دەکاتەوە.

٢٨. قاوە قاوە مرۆڤ لە شێرپەنچەی پێست دوور دەخاتەوە

توێژینەوەیەکی نوێی ئەمریکی کە ١٠ سالی خایاندوە ، ئاشکرای دەکات کە خواردنەوەی ٤ کوپ قاوە رۆژانە دەکرێت مرۆڤ لە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی پێست بە رێژەی ٢٠% بپارێزێت، کە هەر سال لە بەریتانیا (١٢٨٠٠) کەس بەهۆی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی و تیشکی راستەوخۆی خۆر تووشی شێرپەنجەی پێست دەبنەوە.

٢٩. ترێ ترێ یەکیکە لە میوە بەتامەکان وە زۆر بیویستیشە بۆ مرۆفجونکە کۆمەلیك فیتامینی تیدایە کە بۆ مرۆف بیویست بیکهاتەی ترێ هیشویك تریی بیکەیشتوو بیك دیت لە

ئاو ٨٢%

کلۆ سايد ١٦%

برۆتینات ١%

خویەکانزاکانی ،بۆتاسیۆم، ئاسن،سیلینیۆم،بۆرۆن.

کۆمەلیك لە فیتامینەکانی تری وەك فیتامین (ئەی ،بی،سی، ....)تیدایە

تویزینەوان ئەو راستیەیان بۆ دەرکەوتووە کە خواردنی تری مرۆف لە شیربەنجە دوباریزیت .تری جوانی و تەندروستی و زیندوویەتی بە لەشی ئافرەت دەبەخشیت

٣٠. پاقلمەنییەکان

کۆمەڵێك کەسێك لە سیتستەمی خواردنیاندا رێژەیەکی باش ئەو خواردنانەیان خواردووە کە دەوڵەمەندە بە پاقلمەنییەکە وەك فاسۆڵیا ی سەوز و لۆبیای تەر رێژەی مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی کۆڵۆن کەمی کردووە بە جۆرێك لە ئافرەتاندا بە رێژەی ٤٤% بووە وە لە پیاوندا بە رێژەی ٤٢% بووە .

هەروەها بە گوێرەی توێژینەوەیەك کە لە رۆژنامەی (دەیلی مەیلی) بەریتانی بڵاوکراوەتەوە ئەو ئافرەتانەی کە خوادنی وەك فاسۆلیای تەر و سەوزات و لۆبیای تەر دەخۆن رێژەی مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی گەدە کەمترە بەرێژەی ٤٢% وە پیاوان تووشبوونیان

٣١. میوەی کیوی:

بەپێی وتەی توێژەرانی بواری میوەجات دەرکەوتووە ، کە میوەی کیوی لە پێکهاتەی بەهێز پێکهاتووە کە سوودی بۆ یارمەتیدانی مرۆڤ هەیە لە پاراستنی ترشی ناووەکی لەناو خانەکانی جەستەدا ، کە بەهۆی کەمی ئۆکسجینەوە تووشی لەناوچوون دەبن .

سوودێکی تری ئەو پێکهاتانە ئەوەیە کە بەرگری لە نەخۆشیەکانی وەکۆ ، هەوکردنی جۆمگەکان و فەقەرەی

خوێن و شێرپەنجەو شەکرو دڵ و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و جەڵتە دەکات

ڤیتامین "سی" کە بەشێوەیەکی فراوان لە میوەی کیوی دا هەیە ،رێگەش لە شێرپەنجەی قۆلۆن و بەرزی ئاستی کۆلیسترۆلی زیانبەخش و نەخۆشیەکانی دڵ دەگرێت .

هەروەها کۆئەندامی بەرگری بەهێزدەکات و یارمەتی پاراستنی هەوکردنی گوێ دەدات ، وە ئەگەری مردنیش بەهۆی نەخۆشیەکانی دڵ و جەڵتەو شێرپەنجە کەم دەکاتەوە .

٣٢. فراولە: فراولە میوەیەکی زۆر جوان و بۆنخۆش و بەتامە، لەگەڵ ئەوەیدا ئەو میوەیە کالۆری "وزە"ی کەمی تێدایە و پڕاوپڕە لە مادەی دیکەی وەك فایبەر؟ خواردنی ٨ دانە فراولە لە رۆژدا ١٤٠% ویتامین C رۆژانە، ١٢% مادەی فایبەر لە رۆژدا و ٦% مادەی فوات دابین دەکات. هەروەها فراولە ئەو ڤیتامینانەی تێدایە K، B2، B5، B6، مس، مانیزیۆم و ئۆمیگا ٣. فراولە هیچ چەشنە چەورێکی زیان بەخشی تێدا نییە. فراولە بۆ نەخۆشییەکانی، دڵ، دەمار، شێرپەنجە کاریگەرییەکی زۆری هەیە.

٣٣.چای کەسک: چای کەسک مادەیەکی دژە ئەکسەدەی تێدایە بە شێوەیەکی زۆر خێرا هاوکاری سووتاندنی چەوراتی ناو لەشی مرۆڤ دەدات ،خواردنەوەی چای کەسک مرۆڤ دەپارێزێت لە توشبوونی هەموو جۆرە نەجۆشیەکانی شێرپەنجە ، بو زیادکردنی سیستە می بە رکری (مناعە)ی لە ش موکوم دەکات ،

کوزەڵە

* بەرگری لە توشبوون بە شێرپەنجەی مەمك.

* بەرگری لە توشبوون بە شێرپەنجەی قۆڵۆن.

* ڕێکخستنی کاری غودەی تیرۆید.

* سەلامەتی دڵ و بۆرییەکانی خوێن.

* ئێسکەکان بەهێز ئەکات.

* دەوڵەمەندە بە کالسیۆم.

* لە جەڵتەی دەماخ ئەتپاریزیت.

* بۆ خانمانی دووگیان بەسودە.

* بۆ سەلامەتی چاو و بینین بەسودە.

٣٤. کالـــــــــــه ك

(کاله ك) ده توانیت له و تیشکهزیان به خشانه ی خۆر جه سته مان بباریزیتکه ئه که ری تووش بوون به نه خۆشی(شیربه نجـــه ی بیســـــت) زیاد ده که ن .وه هه روه ها (کاله ك) ده توانیت باریزکاری له جه سته بکات و به ره نکاری هه ندئ جۆری دیکه ی(شیربه نجـــــه - سرطـــــان) ببیته وه ... [١٨]

٣٥ ـ تەنها لە ماڵەوە و بە چوار کەوچک لەم پێکهاتەیە کۆتای بە شێرپەنجە دێنێت

ئەم پێکهاتەیە بە پێهاتەی بولگاری ناسراوە کە بابەتێکە تەنها لە ماڵەوە ئامادە دەکرێت و لە توانایدایە بەرگری جەستە بە شێوەیەکی زۆر سەرسوڕهێنەر بەزر بکاتەوە ولە نەخۆشی شێرپەنجە ڕزگارت بکات.

ئەم پێکهاتەیە ئەفسوناوییە نەک تەنها بۆ شێرپەنجە بەڵکو بۆ ئەم ئەم بابەتانەی تریش بەسودە کە بریتین لە:

١-سوڕی خوێن پاک دەکاتەوە

٢-سیستەمی بەرگری بە شێوەیەکی بەرچاو بەهێز دەکات

٣-ڕێگرێکی باشە لە نەخۆشی جەڵتە

٤-جگەر و گورچیلە پاک دەکاتەوە

٥-توانای مێشک بەهێز دەکات

چۆن بتوانین دروستی بکەین؟

١-١٥ لیمۆ

٢-١٢ پارچە سیر

٣-یەک کیلۆ هەنگوینی سروشتی

٤- ١٤ دەنک کاکڵە گوێز

٥-١٤ پەرداخ دەنکە گەنم

ئامادەکردن

سەرەتا گەنمەکە بکەرە قاپیکی گەورە، ئاوی تێ بکە با بۆ ماوەی یەک شەو تێدابمێنێتەوە، پاش ١٢ کاتژمیر

دووبارە گەنمەکە دەربکەوەو بیشۆرەوە، پاشان بیکەرەوە ئاو گەنمەکە بەڵام ئەمجارە بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمیر تێدابێت، پاشان دەبینیت کە گەنمەکە خەریکە سەوز دەبێتەوە.

پاشان:

١-سیرەکە بە جوانی ورد بکە لەگەڵ گوێزەکەدا و لەگەڵ گەنمەکەدا تێکەڵی بکە

٢-پاشان ئاوی پێنج لیمۆ تێکەڵ بە گەنمەکەو پیکهاتەکانی تر بکە

٣-پاشان و دوای ١ کاتژمێر ئاوی ١٠ لیمۆکەی تر تێکەڵ بە پێکهاتەکە بکە

٤-پاشان ئەم پێکهاتانە تێکەڵ بکە تا دەبێتە ماددەیەکی هاوشێوەی یەگرتوو

٥-پاشان هەنگوینەکەی تێبکەو بە کەوچکێکی دار تێکەڵی بکە

٦-پاشان ئەم پێکهاتەیە کە کۆتای هات بیخەرە ناو فرێزەر(بەستەر)ی سەلاجە با بۆ ماوەی ٣ رۆژ تێدابێت.

ئێستا پێکهاتەکە ئامادەیەو دەتوانیت هەموو ڕۆژێک بە نێو کاژێر پێش نانی بەیانی و ئێوارە بیخۆیت، هەروەها کەوچکێک پەش خەوتنیش، لەبەر ئەوەی ئەم پێکهاتەیە زۆر بەهێزە بە ماددەی پرۆتینی و ڤیتامین جەستە لە زۆر نەخۆشی دەپاریزیت بەتایبەتی شێرپەنجە.

دکتۆر مێرمێرسکی بولگاری دەڵێت: هەرگیز شێرپەنجە ناتوانێت لە جەستەیەکدا دروست بێتو بڵاو بێتەوە کە خاوەن ڤیتامین و پرۆتنی تەواو بێت.

٣٦.پەڵپینە شێرپەنجە بەیەکجاری لەناو دەبات

پەڵپینە یەکێکە لەو ڕووەکانەی کە لە کوردستان خەڵکی زۆرجار بەکاری دەهێنن و ئێستە لە توێژینەوەیەکی پزیشکیدا دەرکەوتووە کە ئەو ڕووەکە، بەیەکجاری شێرپەنجە لەناو دەبات و کۆلیسترۆڵی نێو خوێنیش بە کەمترین کات دەتوێنێتەوە.

لە نوێترین توێژینەوەیەکی شارەزایاندا دەرکەوتووە، ئەو ڕووەکە کە زیاتر لە ناوچەکانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست لە وەرزی هاویندا دەڕوێ، توانایەکی زۆر بەهێزی هەیە بۆ پاککردنەوەی بۆرییەکانی خوێن و ڕێگری لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و لەناوبردنی شێرپەنجە.

سەرچاوە مێژووییەکان ئاماژە بەوە دەکەن، ئەو جۆرە ڕووەکە لە سەردەمانی زوو و لای چینییەکان گرنگییەکی تایبەتی هەبووە و بۆ داودەرمانی پزیشکی سوودی زۆری لێ وەرگیراوە.

پزیشکان دەڵێن، پەڵپینە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی چەوری لە خوێن و کۆلیسترۆڵ ڕێك دەخات و چەوری سیانید بە ڕێژەیەکی زۆر کەم دەکاتەوە. کاریگەریی زۆر بەهێزی هەیە لەسەر تواندنەوەی چەوری و سوودبەخشە بۆ دابەزاندنی کێشی جەستەی مرۆڤ.

پەڵپینە دەوڵەمەندە بە ترشەکان و ڤیتامینات و فلافۆدینات کە دەبێتە هۆی لەناوبردنی خانە ژەهراوییەکان و تێکچووەکانی جەستە.

ئەو رووەکە بەشێوەیەکی سیحری ئەم سوودە گەورانە بە جەستەی مرۆڤ دەگەیەنێت.

یەکەم: ڕێگر دەبێ لە دروستبوونی هەوکرد لە کۆئەندامی هەرس و دروستبوونی برین.

دووەم: کرمی نێو جەستە دەخاتە دەرەوە.

سێیەم: دیوارەکانی گەدە چالاك دەکاتەوە و دەبێتە هۆی تووشبوون بە سکچوونێکی بچووك.

چوارەم: خوێنبەربوون دەوەستێنێت.

پێنجەم: سەرئێشە و ئازاری چاو لەناو دەبات.

پزیشکان ڕێنماییمان دەکەن کە دوای خوێندنەوەی ئەو زانیارییانە، ئەو رووەکە بکەن بە هاوڕێی هەمیشەیی خۆتان تا دوور بن لە تووشبوون بە شێرپەنجە و لە مەترسییەکانی زۆربوونی چەوریش رزگارتان ببێت.

....

١٨.سەرچاوە پەیجەکانی؛

کازیوەی تەندروستی ، سەوزە و میوە

زانستی پزیشکی /getholistichealth

ژیانی نووسەر

ـ لە سالی ١٩٥٤ لە گوندی زەنگەنان

سەر بە قەزای بەردەرەش لەدایك بوومە

ـ لە سالی خوێندنی ١٩٦١ـ ١٩٦٢ لە

پۆلی یەکەمی سەرەتایی وەرگیرام ،

ـ لەسالی ١٩٧٢ قۆناغی ناوەندیم لە بەردەرەش تەواو کرد ،

ـ لەساڵی ١٩٧٣ لە ئامادەیی هەولێری کوڕان ،خوێندنی دوواناوەندیم دەست پێکرد،

ـ لەساڵی١٩٧٤ بە خێزانەوە پشکداری شۆرشی ئەیلوولی مەزنمان کرد، ئاوارەی ئیران بووین،

ـ دووای گەرانەوەمان لە ئیران سالێك و نیو لە پارێزگای ناصریە ماینەوە پۆلی شەشەمی ناوەندیم بەشی وێژەی لە دوواناوەندی قەزای رفاعی تەواوکرد

ـ لەساڵی ١٩٧٧ لە پەیمانگای پێگەیاندنی ماموەستایانی پارێزگای ناصریە وەرگیرام :

ـ لەساڵی ١٩٧٧مانگی ٥پێنج لە باشوری عیراق هاتینە گواستنەوە بۆگۆمەلگایشاوێس لە هەولێر

ـ لەسالی ١٩٧٨پۆلی دووەمی پەیمانگای پێگەیاندنی ماموەستایانم لە پارێزگای هەلێر تەواو کرد ،

ـ لە ١٩٧٨/١٠/١ بۆیەکەم جار بەماموەستا دامەزرام لەگوندی بەبێل سەر بەقەزای مێرگەسۆر

ماموەستا بوومە لەو شوێنانە : گوندی شێتنە /دیانا

هەردوو گوندی سپیگرەو سۆلاوکە لە دەڤەری خۆشناوەتی

هەروەها لە قوتابخانەی گارە لە گۆمەلگای شاوێس ،

ـ دووای راپەرینی بەهاری ١٩٩١ساڵی ١٩٩٤ گەڕاینەوە شوێنی باب و باپیران لەگوندی زەنگەنان سەر بە قەزای بەردەرش

ـ لەسالی٢٠٠١ بووم بەسەرپەرشتیاری پەروەردەیی لە پەروەردەی قەزای ئاكرێ

ـ لە سالی ٢٠٠٧ پەروەردەی قەزای بەردەرەش دامەزرا ، لە پەروەردەی قەزای بەردەرەش بە ناونیشانی سەرپەرشتیاری پەروەردەیی بنەرەتی پسپۆڕ بابەتی بیركاری خزمەتم كرد .

ـ دوای ٤٠ چل ساڵ خزمەتكردن ، لە مانگی هەفت ساڵی ٢٠١٧ خانەنیش كرام ،

لە خودای مەزن داوای خۆشی و سەركەفتن بۆ هەمووتان دەخوازم

بەرهەمەكانی نووسەر:

١- لاوك ستڕانێ كوردەواری لە ساڵی ١٩٩٧ بە ژمارە(٢٨) لە وەزارەتی رۆشنبیری چاپ كرا

٢ ـ پەندی پێشینان وبەسەرهاتی كوردی لە ساڵی ٢٠٠٦ لە وەزارەتی رۆشنبیری بە ژمارە(٢٢٩) چاپ كرا ،

٣- هەقایەت وئەفسانەی بەرئاگردانی كوردەواری لە ساڵی ٢٠٠٩ لە دەزگای مۆزيك وكەلەپۆری كورد بە ژمارە (٤١) چاپ كرا

٤- كەلەپوورنامەی كوردەواری لە ساڵی ٢٠٠٨ لە وەزارەتی رۆشنبیری چاپ كرا ،

٥- پێنج داستانی كوردەواری لە ساڵی ٢٠١١ لە لە وەزارەتی وۆشنبیری بەژمارە(٥٦٩)چاپكرا

٦- گۆران لەنێوان زێی بادینان رووباری خازر لە چاپخانەی منارە لە هەولێر لە چابخانەی منارە ، ساڵی ٢٠١٤ چاپكرا

٧- فەرهەنگی ووشەكانی قورئانی پیرۆز پەیف و رامان بە هەردوو شێوەزاری سۆرانی و بادینی

ئەم كتێبانە لەبەردەستدایە بۆ چاپ :

٧- رێبەری مامۆستای بیركاری قۆناغی بنەرەتی

٩- ئامۆژگارییەكانی ژیان ١٠ ـ پەروەردەكردنی منداڵ

سەرچاوەکان

١. دکتۆر سەرکەوت مەجید خۆشناو
پسپۆری گرێ و نەخۆشیەکانی شێرپەنجە نەخۆشخانەی پار ـ هەولێر
MBChB, MSc and PhD in Oncology (UK), MRCP(UK
٢.ئاوات یاسین حسن مامۆستا لە کۆلیژی زانست بەشی بایۆلۆجی لە زانکۆی سەلاحەددین
٢.السلیمانیە Hiwa hospital, 41006
تلفۆن/٠٥٣٣٢٦٦١٠٠ /
٤. TV میسری ، کەناڵیَ{قاهیرە والناس}دکتۆرێکی فێتەرنەری بەدواداچونی لەسەر ئەلبانی میسری دەکرد.
٥. یەکەی بشکنینی خۆراک لە بازکەی بانی مەقان
٦. ئامادەکردنی باپیرە ،سەرچاوەی ئەم نوسینە لەکتێبی
Textbook of Breast Cancer 2nd edition
a clinical guide to therapy
by Gianni Bonadonna, Gabriel N. Hortobagyi, A Massimo Gianni
Published in October 2009, Taylor & Francis
٧. دکتۆر سەرکەوت مەجید خۆشناو
پسپۆری گرێ و نەخۆشیەکانی شێرپەنجە نەخۆشخانەی پار ـ هەولێر
(MBChB, MSc and PhD in Oncology (UK), MRCP(UK
٨.السلیمانیە Hiwa hospital
٩. د.ئاسیا صلاح رسول السلیمانیە Hiwa hospital
١٠. ئامانج ئیسماعیل لە نەخۆشخانەی هیوا سلێمانی
١١. ساناسەردار السلیمانیە Hiwa hospital,
١٢. پرۆفیسۆری یاریدەدەر دکتۆر یوسف بەرزنجی
کۆلێژی کشتوکاڵ لە زانکۆی سەڵاحەدین

١٣.کتێبی خۆراک و چارەسەر ١٠٠خالی دەرمانی ل٨٣ ورگێرانیَ ؛ گەشتیار مستەفا
١٤.ڕەشکەو شێرپەنجە ئامادەکردنی سەوەر ابراهیم مولود مامۆستا لە زانکۆی سەلاحەددین.کۆلیژی زانست. بەشی بایۆلۆجی.
١٥. زانستی پزیشکی سەرچاوە/ getholistichealth
١٦. لیفین بریس زانستی پزیشکی
١٧ . Nazhad pharmacy دە رمانخانە ی نە ژاد
١٨.سەرچاوە پەیجەکانی؛
کازیوەی تەندروستی ، سەوزە و میوە

یاسین حەسەن حوسێن گۆران / قەزای بەردەرەش ــ ٢٠١٨

ـ