



نه کرهه قهره داخه

فسیؤلۆژی سیکس



www.iqra.ahlamontada.com

لکتهب (کوردی , عربی , فارسی)

2005

چاپی دووهه

بۆدابهزاندنی چۆرهما کتیب:سەردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

پدای دانیود کتایهای مختلف مراجعه: (منتدی اقرا الثقافی)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (کوردی ، عربی ، فارسی)

فيسولوزى سيكس

نه گرهه قهره داخى

چاپى دووهم - سليمانى ۲۰۰۴

تبينى / چاپى يه كهه له لايهن ده زگاي چاپ و به خشي سهرده مه وه چاپ كراوه

ناوى كتيب : فسيۇلۇزى سېكس

ئامادەكردنى : ئەكرەم قەرەداخى

جياكردنەوہى رەنگەكان : ديارى بكر محمد

چاپ : چاپخانه و ئۇفسىتى شىمان

تيراژ : (۱۰۰۰) دانە

سالى : ۲۰۰۵ سالىمانى

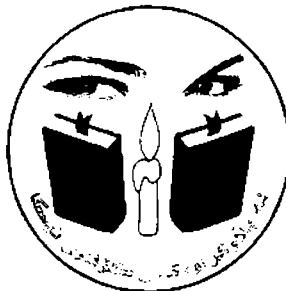
چاپى دووہم

فيسيؤلۆزي سيكس

تەكرەم قەرەداخى

تيراژ (۱۰۰۰) دانە

زنجيرەي كتيبي چاپكراوي نيگا ژمارە (۲)



ژمارەي سپاردني (۳۸۲) ي سالي ۲۰۰۳ لەلاين وهزارەتي رۆشنبيريەوه يئدراوه

فيسيولۇزى سىكس يەككىكە لەو بابەتە ھەرە گىرگانەى كە زۆر دەمىكە لە كۆمەلە پيشكە وتووۋەكانى جيهاندا بايەخىكى زۆرى پىن دراوۋە و بەسەدان تۆيزىنەوۋە و باسى لەخۇ گرتووۋە و بۆتە بابەتىكى سەرەكيش لە خويىندىنگە و زانكۇكاندا.

داخەكەم ئىمە تا ئىستا ئاوپرىكى پىر بايەخمان لەم لايەنە گىرگەى ژيان و زانست نەداوۋەتەوۋە و ھىشتا نەوۋەى نويمان و بەشىكى زۆرى نەوۋەكانى پيش ئەوانيش شتىكى ئەوتۇ دەربارەى جەستەى خويان و كيشەكانيان نازانن و ئاگادارىيەكى زانستيانەى سۆز وئەندىشەى سىكسىيى نىن و زۆربەى جار باسكردن و لىكۆلىنەوۋە لەم بارەيەوۋە بەكارىكى نابەجى دادەنرىت.

لەراستىدا بابەتى زاوزى و سىكس وەك ھەموو بابەتە خۇرسكەكانى جەسسەتەوان، باسكردت و لىكۆلىنەوۋە لەسەريان، كارىكى پىنويستە و مروف لەھەلە تىگەيشتن و كارى كويىرانە و خواربوونەوۋە ولادان دوور دەخاتەوۋە.

ھەر بەو گيانەوۋە، بە پىويستەم زانى كە ئەم لاپەرانە بخەمە بەردەم رۆلەكانى نەتەوۋەكەم كە جگە لەو بابەتانەى خۇم نوسىومن، يا لە سەرچاۋە جيهانىيەكانەوۋە نامادەم كردوون، بەشىكىشيانم وەرگىپراوۋە، ھىوادارم بەم كارەم خزمەتىكى بچوكى نەتەوۋەكەم كردىت و ھەنگاويكىش بىت بۇ بەدواھاتنى دەھا و سەدان كىتپى فراوانتر لەلايەن نوسەر وتۆيزەرەوۋەى دىكەمانەوۋە.

ئەكرەم قەرەداخى

بهندى يه كه م
كوئهن دامى زاوزى

كۆنەندامى زاۋىيى نىرى مەرۋف Male Reproductive System

كۆنەندامى زاۋىيى نىرى مەرۋف دەكرىت بەسى بەشى سەرەكپەۋە:

ئۇندامە سەرەكپەكان: كە برىتىن لە جوتەگون كە بەرپرسى دروستكردى توخمەخانەكانى نىرن. سەرەراي دەردانى ھۆرمۇنە سىكىسيەكان كە بەرپرسى كەشى ئەندامەكانى دىكەى زاۋىين و دەرختنى سىفەتە توخمىە دوھمىەكانىش لەنیردا. بىجۇگە گويزەردوھكان: برىتىن لە جۇگەرىنكەكان لەوانە جۇگە دەرچوھكان و بوربوخ و تۇۋاۋە جۇگە و ھاۋىزەرو و مىزەرۇ. ج.رژىنەكان: برىتىن لە تۇۋاۋە چىكلدانه و پرۇستات و كۇپەر.

گونەكان: Testes:

گونەكان دوو ئەندامى ھەرە سەرەكى نىرن، كەتياپاندا تۇو ھۆرمۇنەكانى نىر دروست دەبن. گونەكان دىكەونە ناو تورەكەپەكى بىستىيەۋە پىنى دەوترىت تورەكەى گون Scrotum لەنىۋان و بەرددم ھەردوۋوراندا.

مەرۋف لە سەرەتايى كۆرپەلەبىدا توخمىكى دىبارىكراۋى نىە، چونكە ئەندامە سىكىسيە پەكەمەكانى، گون بن يا ھىلكەدان، لەناو ھەناۋى لەشدان، لەشۋىنىك كە نىزىكە بەشۋىنى دروستبوۋنى گورچىلەدا دروست دەبن، لەپاشدا داددەبەزە شۋىنەكەى خۇپانەۋە، لەمىدا.

ھەردوو ھىلكەدان دادەبەزىن بۇ ئەھۋى بىچنە بەشى ھەموزى ناو ھەناۋى سىكەۋە، و ئە نىرىشدا كۈنەكان بەرەو دەرەھەۋى لەش دەچن بۇ ناوتورەكەى كۈن.

درىژى كۈن لەكەسىكى پىگەپىشتووودا دەگاتە نىزىكەى ئاسم، ھەرودھا درىژىبەكەى لە پىشەۋە نىزىكەى (۲،۵سم)ە، كەمىك لەمەش كەمترە لەلاپەكەۋە بۇ لاكەى دى، لەگەل ئەھۋى قەبارەى كۈن بەگىشى لەكەسىكەۋە بۇ يەككىكى دى جىاوازە، بەلام لە سەرەتادا بچوكن و لە پاشداو لەكاتى بالقووندا گەرە دەبن، لە پاشترىشدا كە مروف بەسالدا دەچىت، دىسانەۋە قەبارەيان بچوك دەبىتەۋە.

كۈن تارادەبەك شىۋەى گۆيى يا ھىلكەبىيە كۈنى چەپ تارادەبەك لەكۈنى راست شۆرتەر دەبىتەۋە، بەلام لەو كەسانەى چەپەن كۈنى راستيان زۆرتەر شۆر دەبىتەۋە، چونكە دەرگەوتوۋە ئەم سىقەتە پەيوەندىبەكى راستەوخۆى بە دەستەۋە ھەپە (Handedness). كىشى كۈن نىزىكەى ۷-۵ گرام دەبىت.

ھەرگۈنىك بە بەرگىكى دەرەكى داپۆشراۋە پىي دەلئىن زىي بەردە Tunica vaginalis كە بە شىكە لە مېزوسلىۋم Mesothelium كە ناو پۆشى ھەموو بۆشايى سىكى كىرەۋە، و ھەرئەۋىشە كە لە كاتى دابەزىنى كۈندا لەگەئىدا شۆردەبىتەۋە بۇ ناو توردەكەى كۈن.

لەرۋى ناۋەھەۋى ئەم بەرگەۋە، چىنكى شەنەيى رىشالى ھەپە پىي دەوترىت پەردە سىي Tunica albuginea كە لە روكارى ناۋەۋە ئەستورتەر دەبىت و كۈن بەھۋى بەستەرە شەنەپەكەۋە بۇ نىزىكەى ۲۵۰ پەلى جىا دابەش دەبىت، ھەر پەكەيان تۆۋادە بۆرىچكەپەكى



Seminiferous تىداپە لە كۈنى مروفدا نىزىكەى ۵۰۰ تۆۋادە بۆرىچكەى پىچاۋپىچ ھەپە تىرەى ھەپەكەيان نىزىكەى ۲۰۰ ماىكرون دەبىت و ۵ سەنتىمەترىش درىژن، و لە ۶۶% قەبارەى ھەر كۈنىك داىگىردەكەن. و ئەگەر ھەر ھەموشيان بەستىرەن لەپەك نىزىكەى ۲۵۰ مەتر درىژ دەبن، ناۋبۆشى ھەپەك لەم بۆرىانە كۆمەلە خانەپەكەيانە بەرەو ناۋەۋە لى دەرپەرىۋە پىيان دەوترىت خانەى

سرتۇلى Sertoli cells، ھەروھىا ھەر ئەم ناوپۇشانە نەژادە خانەكان دروست دەكەن كە پىيان دەوتۇرىت تۇو پىكھىن Spermatogonia.

، ھەموو ئەم تۇواوھ بۇرىچكەنە لەپاشدا دەنوسىن بە جۇگەيەكى رىكەوھ كە بەرەو لاي ناوھوى لەش دەرواتو دەنوسىت بە تۇرىك بۇرىچكەوھ پىيان دەوتۇرىت پىرچە بۇرىچكە rete tubules، يا بۇرىچكە دەرجوھكان.

تۇواوھ بۇرىچكەكان دوو جۇر خانەيان تىدايە كە برىتىن لە:

اخەنى سرتۇلى Sertoli cells: كە خانەى ستونى ناوك ھىلكەيىن، دەردراوھكانيان دەبنە خۇراكى ئەو تۇوانەى پەيدا دەبن. كۆمەلە خانەيەكى ستونى جەستەيىن، لەسەرىنكە بەردەيەك بەندىن لە ناوپۇشى تۇواوھ بۇرىچكەكاندا، و ژمارەيەك زىادەى پروتوپلازمى ئالۇزىيان لىوھ دەرجوھ بەردو ناوجەرگەى تۇواوھ بۇرىچكەكان، لە نىوان ئەم زىادانەدا تۇوھكان دروست دەبن، سايۇپلازمى سرتولىە خانەكان ھەردوو جۇرەكەى ناوھ پلازمىيان تىدايە، لووس و زىر، بەلام جۇرى لووسەكە زىاترە، مائۇگۇندىريا تىاياندا درىزەو بەزۇرىش تەرىپىن بەبارى درىزى خانەكە.

خانەكانى سرتولى پىكەوھ لە رىكاي پىكھاتويىيەكى نشىوھ پىشتىنى ئالۇزەو لە بنەوھ بەيەكەوھ بەندىن، ئەم پىكەوھ بەندىە دوو جۇرى سەرەكى دەگرىتەوھ، جۇرى يەكەمىيان، پىكەوھ بەندى توند كە رىگە بە تىپەرىپوونى گەردى پروتىنى گەورد نادات و رۇئىكى سەرەكى ھەيە لە دروستكردى تۇو پىكھىنەكان، جۇرى دوھمىش كە پىى دەوتۇرىت پىكەوھ بەندى كەلىنى، رىگا بە ھەندىك گەردى گەورەى پروتىن دەدات كە بچىتە نىوان سرتولىە خانەكانەوھ.

خانەكانى سرتولى لە تواناياندا ھەيە گەلىك گەردى گلۇكۇز بگۇرپ بۇ لاكتەيەت. ئەم لاكتەيەتە زۇر گىرنگە بۇ گەشەى نەژادە خانەكان و دەرىپەراندىنى وزەيان ھەروھىا سرتولىە خانەكان جۇرە پروتىنىك دەرىژن پىى دەوتۇرىت (ABP) واتە پروتىنى بەستەرى ئەندىروچىن (Androgen binding protein)، ئەوھش ئەو پروتىنەيە كە بە گونە ھۇرمۇن (Testosterone) دوھ دەبەسىرتىت، واتە فەرمىانى سەردكى ئەم پروتىنە خەسىتكردەوھى تىستوستەرىئۇنە لەناو برىنج epididymis. سەردپاي ئەمانە سرتولىە خانەكان پروتىنى بەستەرى ئاسن (ترانسفەرىن Transferrin) دەرىژن و فەرمىانى سەردكى ئەم پروتىنە برىتەيە لە گواستەنەوھى ئاسن بۇ نەژادە خانە گەشەكردوھكان.

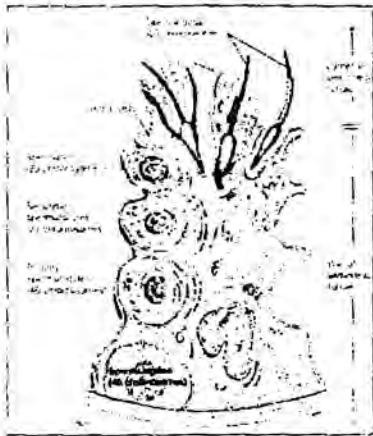
فسيولۇزى سېكس

ھەروھە سرتولىيە خانەكان جۆرە پىرۇتىنىكى دى دىرېئۇن كە پىنى دەوترىت سىرپۇلۇ پلازمىن (Cerulo plasmin) كە بەستەرن بەمەو، و توخمى مس دەگوپرنەو، بۇ نەزادەخانە گەشەكرودكان سەرمپراي ئەمانەش جۆرە پىپتايدىك دىرېئۇن پىنى دەوترىت (نىنھىبىن Inhibins)، ئەم ماددىيە نايەئىت ھۆرمۇنى FSH، بە خەستىيەكى زۇر لە گوندا كۆبىيىتەو، ھەروھە ھۆرمۇنىكىش دەردەدات پىنى دەوترىت (AMH) واتە Anti-Mullerian - Hormon، ئەم ھۆرمۇنە لە قۇناغى كۆرىلەيىدا دەردەدات تا نىزىكەى دووسال نايەئىت جۆگەكانى فالوب و مىئالدىن دروست بىت واتە نايەئىت كۆرىكە بىيىتە كچ.

بىخانەى دروستكەرى تۆو Spermatogenic cells:

ئەم خانانە بەشىو، چەند جىنىك دروست دەبن، كە قۇناغەكانى گەشەى تۆو پىككەدەينىن، واتە لەم خانانەو تۆو بەچەند قۇناغىكدا دروست دەبن. كە لە دەرمو، بۇ ناو، وە برىتىن لە تۆو پىككەنەرەكان (دروست كەرى تۆو - Spermatogonia)، تۆو خانەى يەكەمى Primary spermatocyte، تۆو خانەى دوومى Secondary spermatocyte و ئەرۆمە تۆودكان spermatids، لە گۆرپىنى قەدەخانەكانەو تا دروستوونى تۆويك 64 رۆزى پىن دەچىت، لە نىوان ھەر دابەشبوونىكى خانەدا قەدەخانەكان 16 رۆز ووجان دەدن، واتە ھەر 16 رۆز جارىك دەستەيك تۆو دەچىتە ناو چەقى تۆواو، بۇرىچكەكانەو.

لەپاشدا تۆو دەردوكان Sperms لەنىوان تۆواو، بۇرىچكەكاندا، كۆمەلەخانەكى تىدايە پىيان دەوترىت: نىوانە خانەى لايدك Leydig cells كە ھۆرمۇنى تىستوستىرۇن Testosterone (گونە ھۆرمۇن-نېرە ھۆرمۇن) دىرېئۇن، كارىكى سەرەكپىيان لە دەركەوتنى سىقەتە دوومىيەكانى نىردا؛ ھەيە. سايئۇپلازمى ئەم خانانە پىن لە ناودىلازمە تۆرى لووس كە دروستكەرى چەورىيە ئالۇزەكانى.

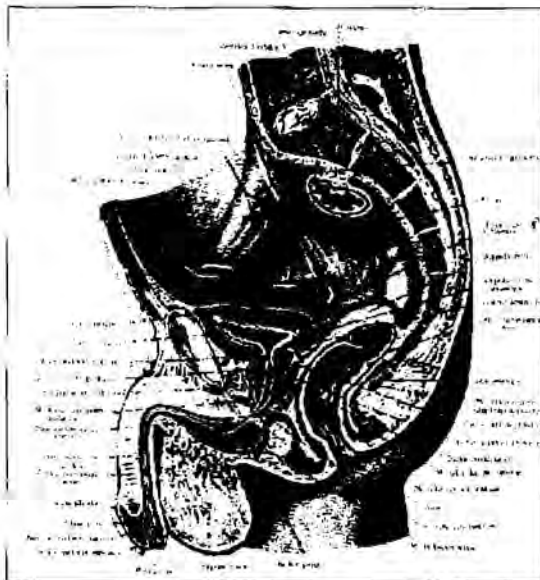


قەرمانى سەرەكى نىوان خانەكانى لايدك برىتىيە لە دەردانى گونە ھۆرمۇن (تىستوستىرۇن Testosterone) كە ئەويش پىككەتو، لە كۆلىستروئول و نەسىتەيت ئەم خانانە لەلايەن ھۆرمۇنى تەنەزەردەو، Leuteinizing honmon (LH) كۆنترۇل دەكرىت كە راستەوخۇ زىرمىشكە رزىن دەرى دەدات.

جۇگە گۈيزەرەوھەكان:

تۆواوھ بۇرىچكەكان لە پەكاندا، ھەموو دىنوسىن بەچەند بۇرىچكەيەكى رىكەوھ، كە نىوانىش دىنوسىن بە تۇرىك لە ېرچە بۇرىچكەكە، يا جۇگەلە دەرچوھكانەوھ Efferent ductules كە ژامىيان بۇ ھەر گۈنىك نىزىكە ۱۶-۱۵ دەبىت، ئەم بۇرىچكانە تۆوھكان بەرەو بىرىخ دەبەن.

بىرىخ Epididymis:



بىرىخ بىرىتە لە پىكھاتوويەكى بۇرىچكەيەكى كە بەبەشى داوۋى گۈنەوھ نوساۋە، لەبەشىكى سەرەوھ پىكھاتوھ پى دەئىن سەر Head or coput و لە رىگى تەنىكەوھ Body نوساۋە بەبەشى خواروھ كەپىي دەئىن كلك cauda Tailor درىزىيەكەشى نىزىكە ئەم دەبىت.

بۇرىە دەرچوھكان تۆوھكان دەگەيەن بە بىرىخ. كە وھ

جۇگەيەكى پىچخواردوى تاك Single convoluted duct دەرەكەوئىت، و كۇتايەكەكى دەگات بە لولەى گۈيزەرەوھ Vas deferens.

كلكى بىرىخ وھ كۇگەى تۆوھكان وايە. لە بەرئەوھ نەبوونى كلك يا گىرانى دەبىتە ھۇى نەرۋىشتى تۆوھكانو بەو حالتمەش دەئىن بى تۆوى Azoospermia.

لولەى گۈيزەرەوھ، كە بە بەشى كلكى بىرىخەوھ دىنوسىت و لە تۇرەكەى گۈنەوھ دىتە دەرەوھ بەپشت مىزەلداندا دىرواتو دىنوسىت بە تۆواوھ چىكلدانەوھ.

تۆواوھ چىكلدانە Seminal Vesicles:

كۇئەندامى زاۋىيى نىر، جوتىك تۆواوھ چىكلدانەى ھەيە گە بە بەشى بىنەوھى پىشتى مىزەلدانەوھ نوساۋە، و راستەوخۇ دەگەوئىتە نىۋان ئەو و رىكەوھ (Rectum).



چىكلدانهگان لهبهشى سهرهوهياندا له بهكترى
 دوورن، بهلام لهبهشى خوارهوهدا زۇربهيهگهوه
 نوساون. له مرؤفدا شم چىكلدانانه پان بوهوهو
 بچوكن، نهگهر بهراورد كران به همنديك گيانهوهرى
 وهك: مشك و بهراز، كهتياياندا تارادميهك گهورهن.
 ههمنديك شيردمرى ديكهش نهم چىكلدانانهيان نيه
 وهك: گهنغرو زۇربهى گيانهوهره گوشت خۇرهگان
 (Carnivorous).

نهو شلهبهى گه چىكلدانانهگان دميرپژن
 ريزهيهكى زۇرى تىواوه پلازماى تىدايه. شم
 چىكلدانانه تۆو كوناگهنهوه ههروهك له مهوپيش وا
 دهزانرا. بهلام شهكرى فرهكتوز Fructose دميرپژن

كه دمبته خۇراك بۇ تۆوهگان ووزمیان دهداتى. لهبهرنهوهى شم چىكلدانانه راستهوخۇ
 لهبهردم ريكهگان، بويه كردارى دهرهاويشتن (defication) زۇر جار دمبته هوى پهستان
 خستنه شم چىكلدانانه دمبته هوى دهردانى دهردراوهگانيان، بهلام شم كرداره تارادميهك
 دهگمهنه، چونكه شم چىكلدانانه و زۇرتر له ميزهلدانهوه نزيكن وهك له ريكه، بهلام زۇرتر
 لهوكهسانهدها روودهدات كه چىكلدانهگانيان پره. كۇتايى ههر دو چىكلدانهگان لهريگاي
 ههردوو لولهى گويزمرهوه دهنه يهك و هاوينزه جۇگه پيكدههينن كه به ميزهرودا
 دهكرينهوه.

پرؤستات Prostate:

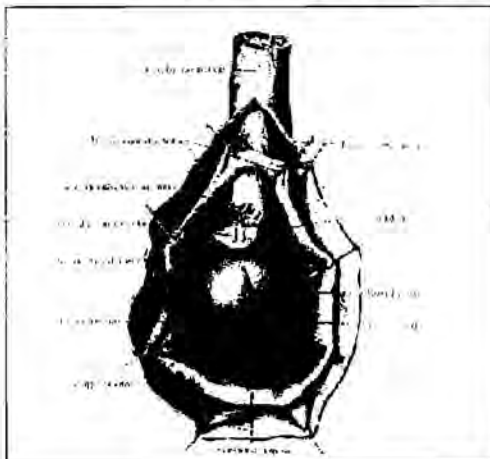
تۆزينهوهگان نيشانيانداوه، كه رژينى پرؤستات بايهخيكي زۇر گهورهى لهژياندا ههيه، و
 ههرتينكچونتيكى تيدا روويدات بهتاييهتى له دواى پهنجا ساليهوه، دمبته هوى تيكدانى ژيانى
 مرؤفهكه، لهبهر نهوه تارادميهك بهدريژى باسى شم رژينه دهكهن:
 پرؤستات لهدووبهشى سهرمكى بيكدنيت، بهشى يهكهميان كهپيى دهوترنيت رژينهيهش
 Glandular و بهشى دووهميان پيى دهوترنيت ريشاله ماسولكهپى Fibromuscular.

فسيۇلۇزى سىگىس

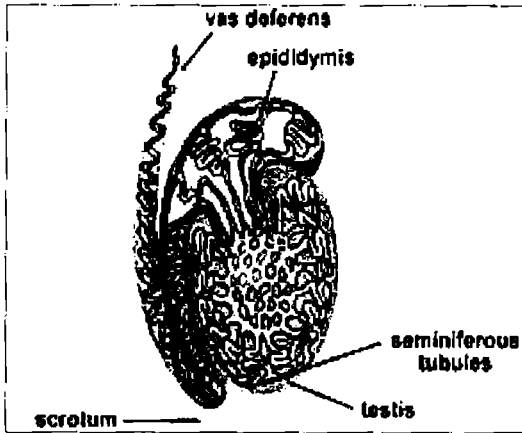
رژىنەبەش بەھۇى كارى ھۆرمۆنەكانى نىرەوھ كار دەكات. ئەم بەشە شلەيەكى رۈن دەر دەدات كە بېرىكى زۇر لە ترشى سترىك (Citricacid)ى تىدايە. و بېرى ئەم ترشەش بەندە بە بېرى نىرە ھۆرمۆنەوھ، لەبەر ئەوھ دىارىكردىنى بېرى ترشەكە، تۈانا بېرى ھۆرمۆنەكە Testosteron لە مۇقەكەدا دىارى دەكات، ھەرۈھا چەند ماددەيەكى دىكەشى تىدايە وەك سپىرمين Spermine و سپىرميدىن Spermidine كەپىنكەتەي تۇرگانىن ئەو بۇنە تايبەتتە پەيدا دەكەن بۇ تۇواوھكە دەتۈرنىت پاش جووت بوون لە ھەناسەى ژندا بۇن بكرىت. سەرەراي ئەمانە لە دەررداۋەكانى پىرۇستاتدا ماددەيەكى شىۋە ھۆرمۆنى گىرنگ ھەيە كەپتى دەوترىت پىرۇستا گلاندىنىس Prostaglandins و بەزمانى زانست بە (PG) ناودەبىرىت. ئەم ماددەيە لە سالى ۱۹۲۴دا زاناي سويسىرى ھۇن ئەيلە Vone Ealer لەشلەى تۇواوى مۇقەدا جىياى كىردەوھ، و ئەم ناوھى دايە بەو بىروايەى كە تۇواوھپلازما تەنھا پىرۇستات دەپىرۇتت. لە دواترىشدا كە زانا ياسۇن سالى ۱۹۵۹ سەلماندى كە تۇواوھ پلازما تەنھا لە پىرۇستاتەوھ نارۇتت بەلكو بەشىكى زۇرىشى لە تۇواوھ چىكلدەنەوھ دەرۇرۇتت، ھەر ناوھكەى نەگۇرا، لەپاشترىشدا سەئىنرا كە پىرۇستاگلاندىنەكان لە ھەموو شانەكانى لەشەوھ دروست دەين.

نىستا نىكەى ۱۴ جۇر پىرۇستاگلاندىن ھەيە، كە لە بارەى كىمىياى و فىسيۇلۇزىيەوھ جىياوزن. بەشى سەرەكى كارى ئەم ماددەيە بىرىتتە لە كىرۇبونى مەنلەدان و جۇگەكانى فالوب كە لە كاتى دواى جوتبۇندا رۇلىكى گەورە دەيىن بۇ رۇىشتى تۇۋەكان بەناوایاندا بەرەو ھىلكە. لەبەر ئەوھ پىرۇستاگلاندىنىس رۇلىكى گەورەيان لە كىردارى پىتاندىدا ھەيە.

ھەر لەبەر ئەمەشە لە سەرەتاي شەستەكانى سەدەى پىشۋەوھ، ھەندىك لە كۇمپانىاكانى



دەرمان ئەم ماددەيەيان وەك مادە دەرمانەكان داناوھ كە بۇ مەنلەبون Induce labour لە قۇناغەكانى دوايى سىكىپىدا بەكارى دەھىتن، ھەرۈھا بۇ روودانى لەبارچوون Abortion لە قۇناغەكانى سەرەتاي سىكىپىووندا بەتايبەتتە لە سى مانكى يەكەمى سىكىپىدا، لەھەندىك كەسدا، بەتايبەتتە لە دواى چىل سالىەوھ، پىرۇستات گەورە



دەبىت، ئەم گەورە بوونە بەزۇرى بەشى ريشالە ماسسولكە Fibromuscular دەگرېتەو بەزۇرى لەوكەسانەدا بېرى ھۆرمۇنى مى (ئىستروچىن) لەچا ھۆرمۇنى نىردا بەرز دەبىتەو، كە زۇر جار لە رۇنەكانى سەر گورچيلە يا ھەر لە گون خۇيەو دەورست دەبىت. ئەم گەورەبوونە كار دەكاتە سەر ميزمۇرۇ

و بەشىك لە ميزەلدان لەبەرئەو دەبىتە ھۇى ميز بەگران كردن.

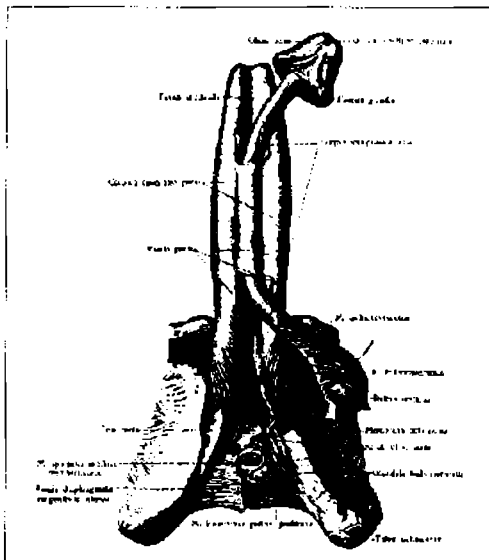
لەسەرەتادا ميزە چوركى دەورست دەبىت، و ميز ھاتن بەشەو، چونكە گەورە بوونەكە پال بە بنكى ميزەلدانەو دەنيت و پەستان دەخاتە سەر مىلى ميزەلدان و ئەو كارە دەورست دەكات، و ميز ھاتنەكەش ھىواس و بنت بنت دەبىت، ئەگەر ئەم گەورە بوونە زۇرى خايناند دەبىتە ھۇى كۆبوونەوھى ميز لە ميزەلداندا، كە سەرەتا كەمتر و بە Acute retension ناودەبىرئەت بەلام لەباشتردا ئەگەر چارەسەر نەكرا توندو درىز خايەن دەبىت و پى دەوتريت پەنگخواردنەوھى درىز خايەن Chronic retension. كە ھاتنە خوارەوھى ميز زۇر كەم دەبىت و دەبىتە بنت بنتى تەواو. لە سەرەتادا ئەم ھالەتە ئارەزوى سيكسى libido زياد دەكات لەباشتردا نامىنيت و دەبىتە ھۇى پەككەوتنى سيكسى.

رژىنى كۆپەر Bulbourethral- coupers gland:

دوو رژىنى زۇر بچوكن لە ميزەرۇدا دەگرېتەو لەژىر دەرجەى پرۇستاتدا. دەردراوگەى تفتە، يارمەتى ھاوكيش كردنى ترشيتى ميز دەدات لە ميزەرۇدا، ئەگەر ھەبىت.

چوك Penis:

چووك لەسى كۆلەكەى شانەى پىكدىت، كە تواناي رەبپونيان ھەيە و پىيان دەوتريت رەبەشانە Erectile Tissue ئەم سى كۆلەكەيە لەگەل يەكترا يەكندەگرن و تەنى چوك Body or shaft پىكدەھىنن، بەلام لەرەگى چوكدا Root لەيەكترى جيا دەبنەوھ.



رەپەشانە لە ژمارەيەكى زۆر كنجكەيا ئەشكەوتە بۆشايە گەورە Large cavernous spaces پيكدىت، كە لە كاتى رەپبوونى چوكدا پردەبن لە خوين.

هەرچى ميزمروشه uerthra كە ليرەدا پيى دەوترىت ميزمروى چوك، چونكە بەناو چوكدا دەروات تا كۆتايى چوك درىز دەبىتەوهو دەگاتە بەشى پيشەوهو بە كونى چوك كۆتايى دىت.

رەپبوونى چوك لەزىركارى پاراسەمپەساويە كۆئەندام داپە. و بە

بەهۆى پريبوونى بە خوينەوه روودەدات، هەرچى كردارى تۆو هاويشتنيشە لەزىر كارى سەمپەساويە كۆئەندام دا دەبىت. كە پيكدىت لە زنجيرەيەك كرزبوونى يەك لەدواى يەكى ريك و لە بربخەوه دەست پى دەكاتو بەدرىزاي لولەى گوينزەرەودا دەروات. هەر لەبەر ئەمەشە لولەى گوينزەرەوه ديوارىكى ماسولكەيى، هيزى ئەستورى هەيە، لەباشدا ماسولكەكانى پروستات و كۆپەرو چوك يەك لەدواى يەك كرز دەبن بەدرىزايى ميزمرو، تۆواوگە بە تۆومكانەوه هەلەمدنەوه دەرهوه.

تورەكەى گون Scrotum:

بريتىە لە تورەكەيەكى پيستی تەنك كە گونەكانى تىداپەو بەشپۆهەيەكى وردى وا دروست بوە كە هەرمانەكانى خۆى بەباشى جىبەجى بكات، پيشەكەى پرە لە بۆيەى تايبەتى كە پارمەتى تىپەريبوونى تيشكە گەرمەكان بدات. هەر وهما موويەكى كەمى تەنك داپپۆشيوە. هيچ چەوريە شانەكانەيەك لەزىريدا نيە بۆ ئەوهى گەرمى لە گونەگان و لولە خوينەكانيان نەگرت. چينيىك لە ريشانە ماسولكەى خۆنەويست كەوتۆتە زىر ئەم پيشتەوهو بە بەشيىكى گرنگى ئەم تورەكەيە دادەنرىت، كاتيك ئەم ريشالانە بەهۆى سەرماوە كرز دەبن يا لە ئەنجامى وەرزشكردندا، ئەوا تورەكەى گون كرز دەبىت بۆ ئەوهى رەق پيستی و پيستیكى

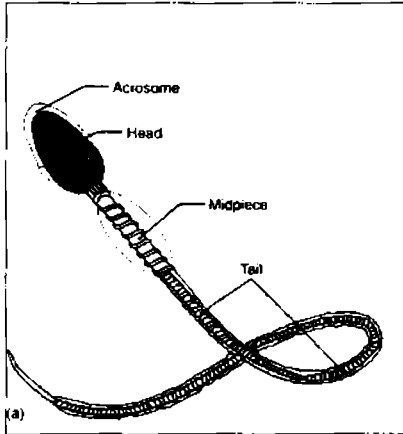
فسيولۇزى سىكىس

چرچى ھەبىت. بەلام لەكەشى گەرمدا ماسولكەكانى خاۋ دەبنەۋەو ئەۋكاتە ۋەك توردەگەيەكى شۇر بوۋە دەردەگەۋىت.

مەبەستى سەرەكى لەم گۇرپانكارىانە بۇ ئەۋەيە كە پلەى گەرمى گونەكان رىك بخت. لە كەشى ساردا گونەكان بەرەۋسك رادەكيشن. لەكەشى گەرمىشدا بۇ خوارەۋە شۇرپان دەكەنەۋەو توردەگەى گون پروبەرىكى فراۋان دروست دەكات.

تۆۋاۋ Semen

قەبارەى تۆۋاۋ لەيەك ھەلداندا لەنيۋان ۲-۷ سم ۲ بەتىگرى ۲,۵ سم. ھەر اسم^۲ لە تۆۋاۋە نىزىكەى ۱۵۰.۶۰ مىيۇن تۆۋى تىدايە. ۸۰% ئەم توۋانە ساغۋ سروسشتىن لە قەبارەۋ شىۋەۋ روخسارىاندا.



ھەرچى تۆۋە تىكچۈۋە ناسروسشتىەكانىشە دەكرىن بە ۷ جۆرەۋە گە ئەمانەن:

گەۋرەتر لە سروسشتى: larger, بچوكتەر smaller, تەنك Thinner, سەرھىلكەيى Oval-headed لە برىتى سەرھەمىيى Piniform, دووسەرە double-headed پى نەگەيشتو Inmature.

پى نەگەيشتەۋەكان ئەۋ خانانەيە كە پىش پى گەيشتن، ھاتونەتە دەردەۋە، بەزۇرى ئەۋانەن كە لە قۇناغەكانى كۇتايىساندان و پىيان دەۋترىت

ئەرومەتۆۋ (spermatid) كەلەۋانەيە تاك بن Single, يا پىكەۋلكاۋبن clumped.

لەبارى سروسشتىۋ دروستىدا قەبارەى تۆۋاۋ روخسارى تۆۋەكانۋ ناۋەرۋكى شلەكە لە نيۋان تەمەنى ۴۰.۲۰ سالىدا بەشى ھەرە زۇرى تۆۋەكان ساغۋ سروسشتىن. و ۸۰% تۆۋەكان جونەدارن motile.

بوۋنى ۲۰ مىيۇن تۆۋ بۇ اسم^۲ لە تۆۋاۋدا پىى دەلئىن گەم تۆۋى oligospermia و بەزۇرىش خەسلەتتىكە لە خەسلەتەكانى نىرى نەزۇك. ھەرۋەھا لەۋ پىاۋانەشدا پرودەدات كە قەبارەى ھەلدارۋيان ناگاتە زياتر لە ۰,۵ سم^۲، لەگەل ئەمەشدا زۇر لەم پىاۋانە مندالىان دەبىت. بەلام نەبوۋنى تۆۋ بەشىۋەيىكى تەۋاۋ لە تۆۋاۋدا پىى دەلئىن پىى تۆۋىى Azoospermia. كە ھەرگىز ئەمانە تۋاناي پىتاندىيان نىە.

فسيولوژى سىكىس

جولئى تۆۋ بەگەرمىيەۋە بەندە، تۆۋەكان لەپاش ۲۴ سەعات لە جولئە دوھەستىن ئەگەر لە ھەلگىراۋىكى ۋەك پەلى گەرمى لەشدا ھەلگىران. تۆۋ لە ۴۸ پەلى سەدىدا زۆر بەخىرايى دەمرىت.

بۇ دەستە بەرگىردىنى پىتاندىن پىۋىستە بەلى كەمەۋە ۶۰% تۆۋەكان لە جولئەداين.

بىرىكى كەمى تۆۋى چالاک، زۆر باشتىن لەبىرىكى زۆرى تۆۋى ناچالاک.

ساردكردنەۋە تۆۋەكان بەخىرايى دەمىتە ھۆى مردىيان، ھەلگىردىنى تۆۋى مرۇف بە

ساردى بۇ ماۋىيەكى زۆر دەگىرت، ئەگەل ئەۋەى ھىشتا خەلگى بەباشى نازان.

سەرپىرئى ئەمانە تۆۋ بەپەلى ترشىتى Acidity و پەلى تفتىنى Alkalinity كارتىكراۋ

دەين. لەبارە ئاسايپەكاندا تۆۋاۋ تفتە. بەلام دەردراۋەكانى زى Vaginal Secretion ترشىن

بەتابەتى لەكاتى ھىلكەداناندا Ovulation.

ھەرچى زىيانى تۆۋىشە پاش جووت بوون بە ندە بە بوونى كۆمەلئىك مادەى كىمىياۋى

ھاۋكىشەۋە chemical Buffers لە تۆۋاۋا كە پارىزگارى لە تفتىتەكەى دەكات.

بوونى تۆۋاۋەپلازما گەۋرەترىن سودى بەتۆۋەكان گەياندەۋە، چونكە بەھەلۋاسراۋى

لەناۋىدا دەمىننەۋە، و بىرىكى باش لە شەكرەكانى گلوگۇز glucose و فركتۇز Fructose و

پىرۇستاگلاندىنەكان و پىرۇتىنەكانىيان بۇ دەستبەر دەكات، سەرپىرئى جولئەۋە مەلەكردن تىايدا

لەگەل ئەمەشدا بىرىكى باشىشى لەترشى ئەسكورىبك Ascorbic Acid تىدايە

تافتىكردنەدەكانىش دەريانخستەۋە كە ۲۰%-۴۰% ئەۋ پىاۋانەى كە ناتۋانن پىتتىن

چىبەجىبەكەن، دابەزىنىكى زۆرىيان لەمادەى پىرۇستاگلاندىنەس دا ھەيە لە تۆۋاۋايناندا.

ھەرۋەھا گەلئىك ھۆكارى ۋەك بەردەۋام بەكارھىنانى ئەسپىرئى Aspirin و ئىندومىسائىس

Indomethacin و بە زۆرى گەۋرە دەبىتە ھۆى كەم بوونەۋەى پىرۇستاگلاندىن. ھەر ئەمەش

ھۆيەكى سەرمكىيە لە بى تۋانايى پىتتىن دا لەۋ كەسانەى كە تۋوشى ھەۋكردىنى جومگەى

روماتىزمى بوونۇ بىرىكى زۆرى ئەۋ مادانە بەكاردەھىنن.

ھۆرمۆنە سىكسىيەكانى نىرەى مروۇف و جياوازيە فسيولوژيەكانى نىرومى *male sex hormone*

ھۆرمۆنەكانى وەتە:

نيوانە خانەكانى لايدگ لەناو شانەى وەتەدا كۆمەلە ھۆرمۆنىك دريۇن كەبە ھۆمۆنە ئەندروژينيەكان Androgenic hormone ناو دەبرين و لەسى جۇرى سەرەكى پىكىدىن كەبريتىن لە:

۱- تيستوستىرون Testosterone.

۲- ئەندروستينيديون Androstenedione.

۳- دىھايديرو ئىپى ئەندروستىرون Dehydro epi Androsteron كەبە DHA ناو دەبريت.

نەم ھۆرمۆنانە لەزىر كارتىكەرى ھۆرمۆنىكى زىر مېشكە رۇيىن Pituitary gland دا

دروست دەبن پىى دەوترىت (LH).

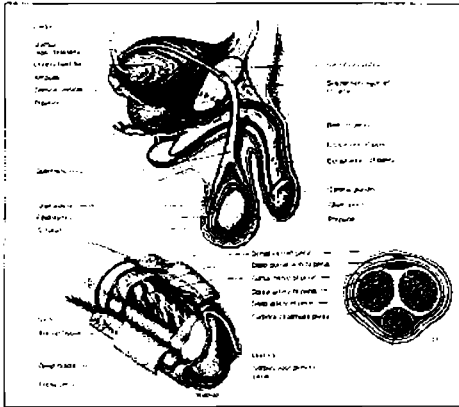
زۆربەى تۆزەرەوەكانى ھۆرمۆنە سىكسىيەكانىش لەو باوەرەدان كە ھەردوو جۆرەكەى

دىكە ھەرلە تيستوستىرونەو پەيدا دەبن، بەلام ھەندىك لەتاقىكردەنەوەكان سەلماندىوانە كە

بەجياو بەريزەى جياواز دروست دەبن.

تېستوستېرون Testosterone:

نەم ھۆرمۇنە كە بەنئىرە ھۆرمۇن ناسراوہ ، راستەوخۇ نىوانە خانەكانى لايىگ دىپىزىت لەتمەنى ۱۵ سالىھوہ، رۇزى ۱۱.۲ ملگم لەم ھۆرمۇنە تا كۆتايى تەمەنى لاوى گون دەمىزىت و دەجىتە خويئەوہ، بەلام لەدواى تەمەنى ۲۰ سالىھوہ ، تا دىت نەم بېرە بەرەو



دابەزىن و كەمى دەروات، لەپلازماى خويئندا زۇر جار خەستىكەكى لەنىوان ۰,۸۰۰,۵ مايكروگرامدا دەبىت بۇ ۱۰۰مل پلازما. نىكەى ۲۸%-۲۰%ى لەگەن ئەلبۇمىندا، ۶۰%-۶۷%ى بە گلوبىنە گويۇرەوہكانى خويئەوہ hormone binding globulin بەندىن، ھەرچىشى دەمىنئىتەوہ بەشىوہى بەرەلا لەخويئندا بلاودەبىنەوہ.

شاينى باسە، لە(مى)شدا نەم ھۆرمۇنە بەرىزىمەكى كەم لەتويكلى سەرە گورچىلە رۇنەوہ دروست دەبىت و ھەندىك جار رىزەكەكى لەپلازماى خويئى مىدا دەگاتە ۰,۰۴ ملگم تىستوستېرون رۇئىكى گەورە لەلەشدا دەگىرئىت بەتايەتى لە:

دەرخستنى سىفەتە دووہمىەكانى نىر وەك گر بوونى دەنگ، دەرگەوتنى مووى دەمو چاوو سەرسنگ و ناوچەكانى دىكەى لەش، بىگەشىتن و گەشەى كۆئەندامى زاووزى، بەتايەتى چووك.

تاقى كرنەوہكان دەريان خستوہ، كە نەگەر پالفتەى نەم ھۆرمۇنە كرايە گيانەومرىكى پىنەگەپشتوہوہ ، گەشە بەكۆئەندامى زاووزى دەكات و سىفەتە دووہمىەكانى سىكىسى زوو تىادا دەردەكەوئىت.

ھەرۇھا لەتاقى كرنەوہكاندا دەرگەوتوہ، ئەو كەسانەى لەبەر ھەر ھۆيەك بىت، بېش باقى بوون Puberty ئەگەر گونيان لەدەست دا، ئەوہ ھەر تۇويان نابىت بەتەنھا بەنگو دەنگيان ناسك و مووى لەشيان نايەت و سەمىل و رىشيان نابىت، شىوہى مى وەردەگرن، ھەرۇھا لەو كەسانەشدا كەبېش باقى بوون دەخەسىنرئىن (castration)، زۇرىيان چەورىەكى زۇر لەسەت و ران و سكيان و مەمكىاندا كۆدەبىتەوہ و ماسولكەكانيان نەرم و بى گەشە

فسيۇلۇزى سىڭىس

دەبن. بەلام نەگەر خەساندىن يا گون نەمانەكە، لەدوای بالق بوونەو دەبىت، ئەوا دەبىن، ووردد ووردد، تۇواو چىكلدانە seminal vesicles ۋە پروستات prostate دەپوكىتەو مەيلى سىڭىسى مەي نامىنەت، چونكە تىستوستىرون تەنھا لەبالتق بووندا گىرنگ نىە بۇ دەرختى روخسارە دوومىەكان، بەلكو گىرنگىشە بۇ بەردەوام بوونىان.

بەلام لەو كەسانەي كەتۇواو بۇرىچكە يا بوربوخىان دەبەستىن، ئەم كىرادرە تەنھا دەبىتە ھۇي نەزۇكى چونكە تۇويان نايەتە دەرەو، بىن تۇو دەبن، بەلام كارناكاتە سەر دەرەوتىن و بەردەوامى سىفەتە دوومىەكانى سىڭىسىان، چونكە ھۆرمۇنى تىستوستىرون لەرىڭاي خويئەو بەلەشدا بالو دەبىتەو، ھىچ پەيوەندىيەكى راستەوخۇي بەھرىدانى تۇوۋە نىيە.

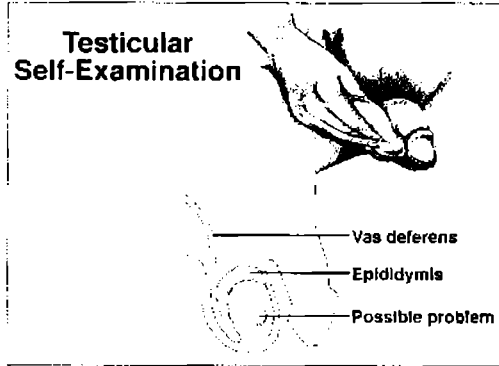
لەو كەسانەشدا كە ھەر لەكۇرپەلەبىيەو گونىان لەناوچەي كەلەكەدا دەمىنەتەو واتە گونى شاراۋە cryptorchidism يان ھەيە و نايەتە ناو تورەكەي گونەو، ئەوا گەشەو پىنكەشتى تۇويان نايەت و زۇربەيان نەزۇك دەبن، بەلام لەبەر ئەوئە نىوانە خانەكانى لايدگ تىياندا ناسايىيە، ئەوا دەرەوتىنى سىفەتە دوومىەكان ناسايى دەبىت. يەكك لە ھۆ سەرەكەكانى نەزۇكىان دەگەرپتەو بۇ ئەوئە كەتۇوكان لەپەلى گەرمای ناو لەشدا گەشە ناكەن و دەمرن.

۲-يەككى دىكە لەكارەكانى تىستوستىرون ئەوئە كەپارمەتى پىن گەشتى تۇوكان دەدات لەبوربوخ داو و ايان لى دەكات كەبەھۇي بوربوخەو بىتوانن گەشە بىكەن و بىجولتىن و تواناي ئەومىان ھەبىت ھىلكە كون بىكەن و كىرادرى پىتتىن Fertilization جىبەجى بىكەن.

۲-گومان لەوئەدا نىيە كەزاندنى ئەم ھۆرمۇنە ھەر لەسەرەتاي بالق بوونەو، نارەزووى نىر بۇ مەي دروست دەكات و، سۇزو ئەندىشە بۇ توخمەكەي دىكە زىاد دەكات، نەبوونى ئەم ھۆرمۇنە ھەك باسكرا، ھەموو مەيلىكى بۇ توخمەكەي دىكە دەكوژىت و نايەتلىت.

۳-ئەم ھۆرمۇنە تا رادەيەكى دىارىكراوئىش ھانى قەدە خانەكانى مۇخى ئىسك دەدات بۇ دروست كىردنى خۇكەي سوور.

۵-لەكاتى بالق بووندا، لەپاشترىشدا، ئەم ھۆرمۇنە ھانى دابەش بوونى خىرايى خانەكان و گەشەيان دەدات، بۇيە دەبىنرەت زۇربەي نىران لەكاتى بالق بووندا زۇر بەدىارى گەشە دەكەن و گەورە دەبن، ئەم گەشەيە، بەتايبەتى گەشەي ئىسك و بالا، تا نىزىك ۲۲ سالى بەردەوام دەبىت.



6- ئەم ھۆرمۇنە يارىدەدمەرتكى سەرەكە، بۇ خېراپوونى تىكرای كرادەكـانى زىندەپسال metabolism لەنیردا، بەتایبەتى زىندە پالى پرۇتین.

7- ھەرۇھا ئەم ھۆرمۇنە بەشـیومیەكى راسستەوخۇ و بەياریدەدمەرتكى ھۆرمۇنى ھاندەرى

چىكلدانه (FSH) كەلمزیر میشكە رژینەوہ دەردەچیت، دەبیتە ھۆی رېكخستن و دروست كردنى كرادەكـانى پىكھاتنى تۆو sperm لەتۆواوہ چىكلدانهكاندا. 8- ھەرۇھا ئەم ھۆرمۇنە يارمەتى زیاد بەكارھىنانى ئوكسجین دەدات لەشانەكانى لەشداو، دەرپەراندىنى ووزە.

9- كاریكى دېكەى ھۆرمۇنەكە خەست كردنەوہى mRNA و زۆركردنى كرادارى ریزى گرتنى ترشە ئەمىنیەكانەبۇ دروست كردنى پرۇتینەكان لەخانەكانى لەشدا، بەوہ گەشەى خانەكانى لەش زیاد دەكات.

10- یەككى دى لەكارەكانى زۆركردنى كرادارى دروستكردنى ترشى ستریکە لەخانەكاندا بەتایبەتى لەمايتۆكۆندىرادا بۇ زیادكردنى دەرپەراندىنى ووزە. 11- يارمەتى دروست كردنى ترشە چەوریەكانیش دەدات.

ئىستا بۇ چارەسەر كردنى ھەندىك لەو كېشانەى نەبوونى ئەم ھۆرمۇنە لەلەشدا دروستى دەكات (17-methyl Testosterone) يا (19- Testosterone) بەكار دېت بەشيوہى دەرزى و گەلىك لەفەرمانە سەرەكەكانى تىستوستىرۇن جىبەجى دەكەن.

كۆنترۆلى دروستكردنى تىستوستىرۇن لەوہتەدا:

بەپلەيمەكى سەرەكى ژىر میشكە رژىن pituitary gland بەتایبەتى پلى پېشەوہ Anterior pituitary، رۆلىكى گەورە دەبىنىت لەدروستكردنى ئەم ھۆرمۇنەدا، چونكە ئەم رژینە گەلىك ھۆرمۇن دەكاتە خوینەوہ گەراستەوخۇ دەورىكى بالا دەبىنن لەگردارى دروست كردن و پىكھاتنى تىستوستىرۇن دا لەوانە:



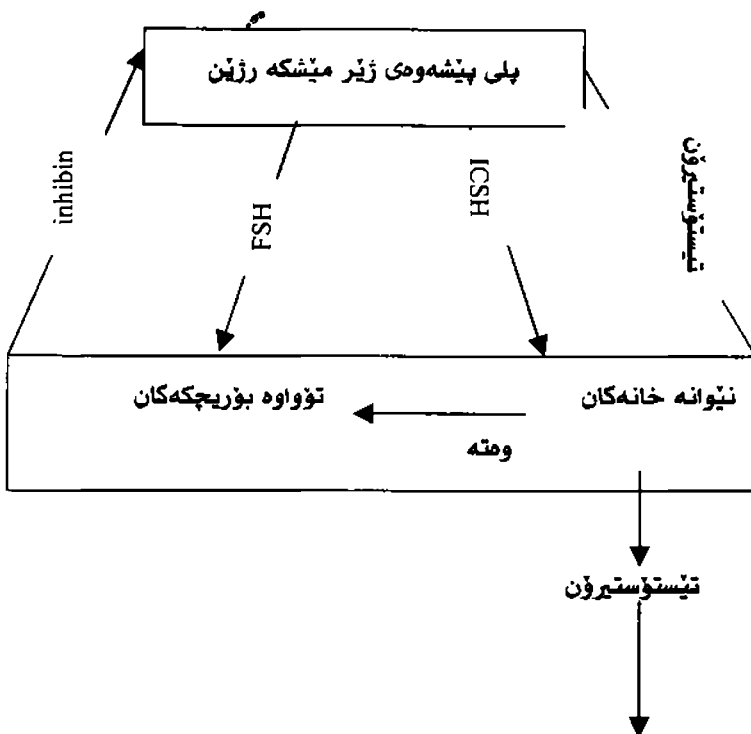
1- ھۆرمۇنى نىۋانە خانەكان The interstitial-stimulating hormone (ICSH) ناو دەبىرىت، ئەم ھۆرمۇنە لەپىكھاتندا ۋەك ھۆرمۇنى (LH) ۋايە لەمىدا.

2- ھۆرمۇنى گۇناڧادۇتروپىن gonadotrophine كەزۇر جار بە

(gametokinetin) پىش ناو دەبىرىت. رۇلىكى گەورەى ھەيە لە لەگەشەسەندى ۋەتە ۋ كارى تۇۋاۋە بۇرىچكەكاندا، ھەرۋەھا لەگەشە ۋ ھەرمانەكانى نىۋانە خانەانى لايدىگدا، ئەم ھۆرمۇنە راستەۋخۇ لەپىكھاتندا لەھۆرمۇنى (FSH) دەجىت كە دەبىتە ھۇى گەشەپىن كرىدى چىكلىدەنەھىلكەدانەكان بۇ دروستكردى ھىلكەۋ، رۇاندنى ھۆرمۇنى مى (ئىستروچىن) Eostrogen لەمىدا.

كارى ھۆرمۇنى FSH ۋاتە Follicle stimulating hormone كەلە ژىر مىشەكە رۇىنەۋە دەرژىت رىكخستى كارى دروستكردى سېپر ماتىدەكان ۋ گەشە كرىدىانە بۇ تۇو sperm. ئەم ھۆرمۇنەش راستەۋخۇ كەۋتۇتە ژىركارى ھۆرمۇنىكى دىكەۋە كەپىى دەۋترىت ئىنھىبىن (Inhibin) ۋ راستەخۇ لە خانەكانى سەرتۇلى (sertoli cells) ھەۋە دەردەدرىن(سەر تۇلىە خانە: كۇمەلە خانەپەكى درىزكۇلەن دەكەۋنە ناو تۇۋاۋە بۇرىچكەكانەۋە لەۋمەتەدا، كارىان راگرتن ۋ خۇراك دانە بە تۇۋەكان). ئەم ھۆرمۇنى ئىنھىبىنە رۇاندنى FSH رىك دەخات ھەر كەمىەك لە بوۋنى ئىنھىبىن دا روۋىدات دەبىتە ھۇى زۇر رۇاندنى FSH، بەپىچەۋانەشەۋە زۇرى دەبىتە ھۇى كەم كرىدەۋەى . ئەگەر بەشئۆپەپەكى ئاسايش رۇا، ئەۋا دەبىتە ھۇى بە ئاسايش رۇاندنى FSH . ھەرۋەھا كارى ھۆرمۇنى تىستۇستىرونىش لەگەن FSH دا بەھەمان جۇرە.

لەم ھىلكارەى خوارەومدا، پەيۋەندى نىۋان ۋەتە ۋىر مېشكە رۇن پوون دەبىتەۋە.



پاشە بەندەكانى كۆنەندامى زاۋى

ھۇرمۇنى (LH) ىش كەبە Leutinizing hormone ناۋ دەبىرېت و راستەۋخۇ لەۋىر مېشكە رۇنەۋە دەردەچېت كارېكى سەرەكى دەكاتە سەر نىۋانە خانەكانى لايدىگ، ئەۋىش دەست دەكات بەرۇاندنى تېستۇستېرۇنەكە. كەمى تېستۇستېرۇنەكە لەخانەكانى لايدىگدا، ۋادەكات كەبرىكى زۇرتەر LH لەۋىر مېشكە رۇنەۋە برۇت بۇ ئەۋەى ھانى لايدىگ بدات بۇ دروست كىردن و رۇاندنى تېستۇستېرۇن.

بەپېچەۋانەشەۋە، كە رۇزەى تېستۇستېرۇن لە خۇنندا زۇر دەبىت، LH كەم دەررۇت، بۇيە ئەۋ كەسانەى كە تېستۇستېرۇن بەشېۋەى دەرزى بەكار دەھىنن، LH يان زۇر كەم

فسيۇلۇزى سىگىس

دەبىتتە، واتە كىردارى دروستكىردىنى تىستۇستىرۇنى خۇيان دەۋەستىت، يىا زۇر كەم دەبىتتە بى گومان ئەمەش زۇر كار لە دروست كىردىنى تۆۋەكان دەكات لەتۆۋاۋە بۇرىچكەدا بەۋە زمارەى تۆۋ لە گون و تۆۋاۋە چىكىلدانەدا seminal vesicles، زۇر كەم دەبىتتە، كەسەكە توۋشى كەم تۆۋى oligospermia يا لەۋانەيە توۋشى نەزۇكىشى بكات. ھەر بۇيە زۇر جار پىزىشك بۇ گەپان بەدۋاى نەزۇكى پىاۋىكىدا، داۋاى لىنۇرپىنى تاقىگەيى زانىنى بىرى ھۆرمۇنى تىستۇستىرۇن و ھەردوۋ ھۆرمۇنى LH،FSH دەكات لەخوئىندا. ئەگەر بىرى LH،FSH تەۋاۋ بوون ئەۋا تىكچوونەكە لەناۋ ۋەتە خۇيدايە، بەپىچەۋانەۋە، ئەگەر بىرى ھەر يەكىك لە LH،FSH يا، تەۋاۋ نەبوون ئەۋا دەبىت لىنۇرپىنى تاقىگەيى لەسەر ژىر مېشكە رۇئىن و دەرداۋەكانى بىكرىت، بەلام ئەگەر كەمى و تىكچوون لەھەر سىكىاندا بوون ئەۋا تىكچوونەكە نوو لايەنە واتە ۋەتەش و ژىر مېشكە رۇئىنىش.

ئەگەر بىرى LH تەۋاۋ بوو،بىرى FSH زۇر بەرز بوو و، تىستۇستىرۇنىش ناسايى بوو، ئەۋە ماناى ۋايە ژىر مېشكە رۇئىن تەۋاۋ كارى خۇى دەكات و نىۋانە خانەكانى لايىگىش باش كار دەكەن بەلام تىكچوونەكە لە تۆۋاۋە بۇرىچكەكاندايە.

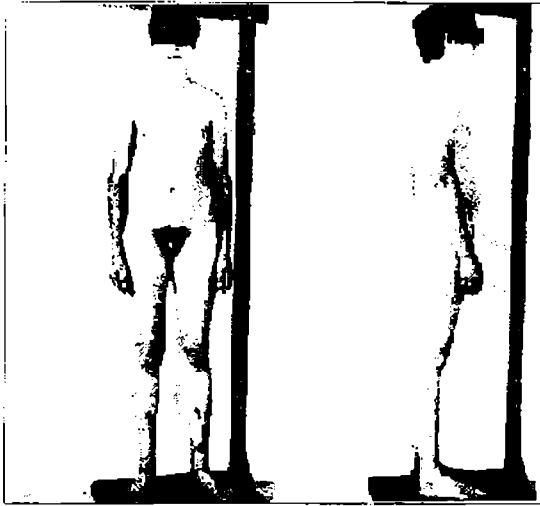
ھەندىك جار و لەئەنجامى تىكچوونىكى ھۆرمۇنىدا رىژەى ھۆرمۇنى پىرۇلاكتىن Prolactin لەخوئىندا بەرز دەبىتتە، ئەمەش دەبىتتە ھۇى دابەزىن و كەم كىردنەۋەى ھۆرمۇنى تىستۇستىرۇن، پىروا ۋايە بەشىك لەم پىرۇلاكتىنە راستەۋخۇ لەلايەن تۆۋاۋە چىكىلدانەكانەۋە seminal vesicles دەربىرۇن.

شاينى باسە كە تىستۇستىرۇن پاش بلاۋبوونەۋەى بەخوئىندا و جىبەجىكىردىنى فەرمانەكانى، كىردارى روخاندىن و رمانى(catabolism)ى لەناۋ جگەردا روودەدات، كە تىپاندا شى دەبىتتە بۇ(۱۷- كىتۇستىرۇئىد 17-ketosteroid) كەلەپاشدا لەگەل ترشى پورىك يا گۇگىرداتدا پەك دەكرىت و لەگورچىلەۋە دەكرىتتە دەرەۋە.

بەشىكى زۇرى ئەۋ كىتۇنەى لەمىزدا پەيدا دەبىت مەرج نىە تەنھا لەۋ تىستۇستىرۇنەى ۋەتەۋە دروست بىتت، بەلكو لەۋانەيە لەتۋىكىلى سەرە گورچىلە رۇئىنەۋە(supra renal gland)ۋە دروست بىتت.

دياردهى كلىنفلتر و ھۆرمۆنە سىكسيەكانى نىر:

دياردهى كلىنفلتر، بەكېكە لە دياردمكانى تىكچوونى سىكس sex anomalies، رىژەرى



روودانىسى ۱/۵۰۰-جىھارە لەنىردا،
 ومتهكان زۆر لەناسايى بچوكترن،
 گەلىك گۆرانكارى تىكچوون لەناو
 تۆواوھ بۆرىچكەكاندا رويان داوھ،
 ھەندىك لەبۆرىچكەكان ئەھومەندە
 تەنك دەبنەوھ روون دەنوئىنن
 hyalinized وەك نەبن وايەو
 ھەندىكيان بەرىشالە بۆرىچكە
 دادەخريئ و لەھەندىكى دىكەياندا
 خانەكانى سرتۆلى لەناوياندا زۆر

گەورە دەبن ودايان دەخەن و لەھەندىكياندا بۆرىچكەكان ئەپوكىنەوھ Atrophy، و لەنىوان
 خانەكانى لايدىگ زۆر گەورە دەبن و جىگايان دەگرنەوھ، كە لەراستىدا وھرمەسى پاك
 adenoma دروست دەكەن ئەمەش دەبىتە ھۆى پچراندنى پەيوەندى لە نىوان تۆواوھ
 بۆرىچكەكان و نىوانە خانەكانى لايدىگ.

بۆيە دەبينىن لەم كەسانەدا كردارى دروستبوونى تۆو زۆر كەم دەبىت و دياردهى تۆو
 كەمى (azoospermia) يان بەبەردەوامى تىدا دەرەكەوئىت، ئەمەش سەرەكىترىن ھۆكارى
 نەزۇكيانە، لەھەندىكياندا، مەمك زۆر گەورە دەبىت gynecomastia، دياردمكانى
 خەساوى (eunuchoid) يان تىدا دەرەكەوئىت و بەلەكانى درىژو مووى دەموچاو زۆر كەم و
 كۆستە دەبىت لەزۆرىياندا دەرراومكانى ژىر مېشكە رژىن زۆر دەبن.

بەلام نىوانە خانەكانى لايدىگ تىياندا پېش بائق بوون بووكاوھو بچووك دەبن،
 لەكاتىكدا پلى پېشەوھى ژىر مېشكە رژىن ھەول دەدات ھامچى لە ئەسپە مردووگە بەدات،
 واتە سە ر لەنوئى نىوانە خانەكانى لايدىگ زىندوووكاتەوھ بەھۆى LH و FSH وھ.

لە ۲۵% نەم كەسانەدا كرۆماتىنى سىكس (Sex-chromatin) ھەيە. واتە (مىن) و ۲۵%

ياندا نىن.



لەو كەسانەى كە كرۇماتىنى سىكسىيان تىدا نىە، بەزۇرى
گون و ھىلكەدانىشىيان تىدا گەشە دمكات. ئەوانەى
كەكرۇماتىنى سىكسىشىيان تىدايە كۇئەندامى زاووزى مېيان
ھەيەو تۆواوہ بۇرىچكەكانى گونيان نەماوہو، بەمانە دەئىن
كلىنفلترى راستەقىنە True klinefelter's syndrome يان ھەيە.
بەلام ئەوانەى كە كرۇماتىنى سىكسىيان تىدا نىە پىيان
دەوترىت گەندە كلىنفلتر يا كلىفلتەرى ھەلە False

klinefelter's syndrome يان ھەيە كە كۇئەندامى زاووزى نىريان تىدا دەبىت و تۆواوہ
بۇرىچكەكانىيان ناسايە و خانەى سرتولىان تىدايە بەلام بەرش و بلاون.

ئەم دياردەيە دياردەى تىكچوونى ژمارەى كرۇمۇسۇمەكانى سىكسە لەخانەكاندا،
كەلەبرىتى بوونى جوت كرۇمۇسۇمى (xy) نىرەى ناسايى لەماندا (xxy) دەبىت واتە
لەبرىتى (46) كرۇمۇسۇم (47) كرۇمۇسۇم لەھەر خانەيەكى لەشياندا ھەيە و زىادەكە پەك
(x) ھەندىك جار دەبن بە 48 كرۇمۇسۇم واتە (48 xxy) يا (49) واتە (49xxxxy)، لە 48دا
دو (x) زىادە، لە 49دا سى (x) زىادە. سىفەتى توخمىيان نىرە چونكە (y) كرۇمۇسۇمىيان
تىدايە. لەزۇبەى ئەم كەسانەدا بە ھەردوو جۇرە سەرمكەكەپەوہ واتە ئەوانەى
كرۇماتىنى سىكسىيان تىدايە و ئەوانەشى كەتياياندا نىە، تىستۇستىرۇن نىە يا زۇر كەمە،
لەبەر ئەوہ لەزۇر بەياندا، سىفەتە دوو دەمىەكانى نىريان نىە يا تىاياندا دەرناكەوېت.

نىرايەتى و مېيايەتى لەمرۇدا

بوونى نىرو مى لەمرۇف و گيانەومرە بالاكاندا، بەپەلەى يەگەم بەندە بەبوونى ،
كرۇمۇسۇمەكانى توخمەوہ. مرۇف لەھەر خانەيەكى لەشىدا 46 كرۇمۇسۇم ھەيە، لەناو ئەم
كرۇمۇسۇمانەدا 44 كرۇمۇسۇمىيان بەرپرسى دەرخستنى سىفەتەكانى لەشن بەھەموو
شىوہەكانىيەوہ، بەم كرۇمۇسۇمانەش دەوترىت كرۇمۇسۇمە خۇبىيەكان، يان
لەشىيەكان autosome دووانەكەى دىكەشىيان بەرپرسى دەرخستنى سىفەتە
توخمىەكانن (سىكسىەكان) و پىيان دەوترىت كرۇمۇسۇمە توخمىەكان Sex chromosome،
لەمرۇفى نىردا ئەم دوو كرۇمۇسۇمە برىتىن لە XY، بەلام لەمىدا برىتىن لە XX، واتە
بوونى كرۇمۇسۇمى (y) سىفەتى نىر دروست دەكات.

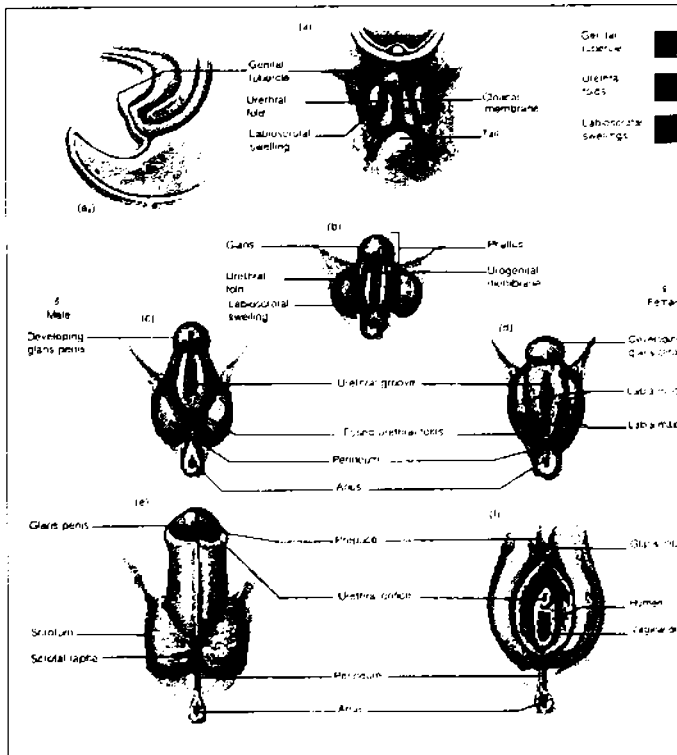
فسيۇلۇزى سىكىس

بوونى كۆنەندامى زاووزىكى نىرو دەرگەوتنى سەيىل و رەش و دەنگ گىرىو مەيلى توخمەكەى دىكەو، پتەوى ئىسك و بوونى ماسولكەى بەھىزو پانى ناوشان ، تەسكى جەوزو زۆرى مووى لەش لەسيفەتەكانى ئىرن.

بەلام دەرگەوتنى مەمك و نزمى و ناسكى دەنگ و كەمى توكى لەش و تەسكى شان و نەرمى ماسولكەكان و فراوانى ناوچەى جەوزو وردى ئىسكەكان. سەرەراى بوونى كۆنەندامى زاووزىكى تايبەتى مىن، لەسيفەتەكانى مىن.

بوونى ئەم دوو توخمە پىكەو، بۆتە ھۆى پارىزگارى جۆزى مرۇف و مانەووى لەسەر زەوى، ەك ھەردوو توخمەكەى زۆرىيەى زۆرى زىندەوهرانى دىكە.

لەگەل ئەمۇشدا تاقىكرەننەوەكان دەريان خستوو كە ھىچ كەسكى بەتەواوى نىر، يان مى نيى، بەلكو پەلى نىرىيەتى (masculine) يا مئىيەتى (feminity) لەمرۇفئىكەو بۇ مرۇفئىكى دىكە جىاوازە، ھۆى سەرمكى ئەم جىاوازيەش دىگەرئىتەو بۇ بوونى ھۆرمۇنە توخمىەكان Sex Hormones .



ھىلكەدانى مى

ھۆرمۇنسى

ئىس ترۇجىن

Oestrogen دروست

دەكات و، لەدواى پى

گەپشتنى مئىكەو

دەمىكاتە خۇنئىەو

ئەم ھۆرمۇنە

دەورئىكى بالاد

دەبىنئىت

لەدەرخستنى ھەموو

سىفەتە دوەمىەكانى

مىكەدا.

گون (پا وەتە

Testis) لەنىردا، پاش

فسيولۇزى سىكىس

پى گەپتىن ھۆرمۇنى نىر كەپى دەوترىت تىستوستىرون Testosterone دەرىزىت، ئەم ھۆرمۇنەش، دەورىكى سەرەكى ھەيە، لەدەرخستىن و گەشەي سىفەتە دوەمىەكانى نىرەكەدا. ئەم دوو ھۆرمۇنە ھەمىشە پارىزگارى ئەو دەكەن كە (مى) مى، و نىرىش (نىر) بى، بەلام تافىكرەنەوە تويكارى و فسيولۇزىەكان دەريان خستووە كەنىر جگە لەتىستوستىرون، ھۆرمۇنى مىش دروست دەكات واتە ئىستروچىن. ئەم ھۆرمۇنە لە نىردا لەگون و، رۇنى سەر گورچىلە Supra Renal Gland دا دروست دەبى، سەرەراي وىلاش placenta لەكاتى كۆرپە لەيشدا.

لەمىشدا، ھۆرمۇنى نىر كە پى دەئىن ئەندروچىن Androgen، لەسەر گورچىلە رۇن و وىلاش و بەشكىشى لەھىلكەداندا دروست دەبى، ھۆرمۇنى ئەندروچىن لەنىرىشدا ھەيە، ئەم ھۆرمۇنە زور لەسىفەتەكانى نىر دەردەخات. تۆزىنەوە فسيولۇزىەكان ئەوە پىشان دەدەن كەرىزەي دروست بوون و رزاندى ھۆرمۇنى نىرو ھۆرمۇنى مى، لەھەموو مرۇفىكىدا وەك يەك نىەو جىاوازە، بۇ نموونە لەھەندىك مرۇفدا رىزەي ھۆرمۇنى نىر تىاياندا لەسەر وو(۹۰٪) دەيەو ھۆرمۇنى مى(۱۰٪) كەمترە، بەلام لەھەندىكى دىكەدا ھۆرمۇنى نىر (۸۰٪) كەمترە، ھۆرمۇنى مى تىاياندا(۲۰٪) زىاترەو، بەم پىتە تا واى لىدەت لەھەندىك نىردا، ھۆرمۇنى مى زىاتر دەبى لە ھۆرمۇنى نىر، بەپىچەوانەي ئەمەشەوە لەمىدا، ھەندىك جار ھۆرمۇنى مى رىزەمكى (۹۵٪) زىاترەو، ھۆرمۇنى نىر رىزەكەي (۵٪) كەمترە.

لەھەندىكى دىكەدا رىزەي ھۆرمۇنى مى(۷۰٪) يە، بەلام ھۆرمۇنى نىر تىاياندا (۲۰٪) زىاترە، تا واى لىدەت ھەندىك مى ھۆرمۇنى نىريان زىاتر تىدايە وەك لە ھۆرمۇنى مى.

گرفتەكە لەوەدا نىە كەئەم ھۆرمۇنانە سىفەتە توخمىەكان بەتەنھا دەردەخەن، بەئكو راستەوخۇ، پەيوەندىيەكى كىمىايان لەگەل كارى دەمارەكانداھەيە، دەورىكى بالا دەبىن، بۇ گونجاندى توخمەكان لەگەل دەوروبەر و زىنگەو پەرەدان بەئەندىشەو سۆزو رەفتارو ھەئسوكەوت و پەلى كارو كاردانەوەي كۆمەلايەتەشەو. لەبەر ئەو ھەندى جار ھەندىك رەفتارو ھەئسوكەوتيان تىادا دەردەكەوئ كە پىچەوانەي توخمەكەي خۇيانەو بەھىچ جۇرپك ناگونجىت لەگەل سروشى توخمەكەدا، وەك حەز كردن بەلەبەر كردنى جل و بەرگى توخمەكەي دىكە (Transvestism)، بەتايەتى لە ھەندىك كوردا روو دەدات، كە حەز بەلەبەر كردنى جل و بەرگى مى دەكەن و لەئەستياندا خۇيان بەمى زۆرتەر دەزانن وەك لەنىرو ھەول دەدەن لەرىگاي جل و بەرگ و ملوانكەو بازن و گوارەو وەك مى خۇيان پىشان بەدەن و

ئەگەر رەھەر ھېچنەبى زۆر بەناشكرائەم كارە ئەكەن، ھەز دەكەن لەمالمەوہو بۇ خۇيان ئەم كارە بكەن، يا فېتېشېيەكانfetichism، ئەو نېرانەن كە ھەز بەبەرگى ناوہوہى مى دەكەن، يا ھەر كەلو پەلېئىكى مېيانەبى. يا ئەوانەى كە تووشى لادانى توخمى دەبىن، ھەز لە توخمەگەى خۇيان دەكەن Homosexuality، ھتد.

ھەردوو زانا لويس ترومان و كاترين مايلز لەزانكۆى كاليفورنيا، ژمارەبەكى زۆرى پېياو ژنيان تاقىكردەوہو كۆمەلئىك پەرسىيارى ھەمە چەشنەيان بەسەردا دابەش كەردن بۇ ئەوہى وەلامى بدمنەوہ، لەپاشدا وەلامەكانيان كۆكردەوہوشىتەئيان كەرد، بۇ ھەر وەلامە پەلەبەكەيان دانا، ئەگەر وەلامەكە (زېرى) تېندا بوو، بەنېر دايان ناو ئەگەر وەلامەكە (نەرمى) تېندا بوو بە مى دايان نا، بۇ ھەر وەلامىكى نېرى (۱۰+)يان داياو بۇ ھەر وەلامىكى مى(۱-)يان داياو. لەو (۴۰۰۰) كەسەى ئەم راپەرسەيان لەگەل كەردن و لەپاشدا تاقىكردەوہى جەستەبى و دەروونيان لەگەلدا كەردن، بۇيان دەركەوت كەنېرە پېگەيشتووەكان وەلامەكانيان لەنېوان(۲۰۰۰+و۱۰۰۰)داياو تېكرا(۵۲+)يان وەرگرت لەكاتېكدا ژنانى پېگەيشتو لەنېوان(۱۰۰۰)و(۲۰۰۰)دابوون و تېكرا (-۷۰)يان بۇ دانرا، ئەمەش ماناى وايا جىاوازىبەكى زۆر لەنېوان نېرەكان خۇياندا ھەبە، سەروشتى و ناسروشتى، ھەروەھا بۇيان دەركەوت كە ژمارەبەك لەو پېاوانەى وەلامىان داوختەوہ، زۆر زياتر لە ژن خۇى مېترن، (لەخاوەن پلە سالبە بەرزەكان). ھەروەھا ھەندىك ژن لە(خاوەن پلە موجدەبە بەرزەكان) زۆر لەپېياو نېترن، سەير لەوہدا بوو لەو (۴۰۰۰) كەسەى تاقىكرانەوہ، زۆرانبازەكان(مصارعەكان) پلەى نېرەبەتيان (۱۰۰۰+) بوو و ھەر مېبەكانىش كارەكەرانى مالان بوون كە(۱۰۰۰)يان دانىو كەمترىن پلەى مېبەتېش لەناو كچە پالەوانەكانى زۆرانبازىدا كە تەنھا (۱۰۰)يان وەرگرت. ھەروەھا ئەو دوو زانايە بۇيان دەركەوت كە مەرج نېە لەسەداسەد شېوہى دەروہ، كرۇكى ناوېشەوہ دەربخات. ھەروەھا ئەو پېاوانەى وردىلەو نېسك سووك و لاوازن، بەلام خاوەن دلى رەق و بە زەبر و بى نەرمين، پېچەوانەكەشى ھەر رەنگە راست بى بۇ ئەو پېاوە كەتانەى مەجەك و بازووى گەورەو ناوشان پان و ماسولكە بەھېزە، بەلام دلى ناسك و ھەستدارو بەبەزەبىو دلى نەرمين.

زانايان ترومان و مايلز، ئەم خىشتەيەي خوارمويان بۇ سىفەتە سەرەككەكانى ناوودەي

مرۆف دانا:

| مى | نيز |
|---|---|
| ۱-ھەز كىردن لەجەربەزەيى و يارى قورس و گران | ۱-ھەز كىردن لەكارى مالموھو ئىشى ناسان. |
| ۲-ھەز كىردن لەبەرگارىھىنانى نامپرو ميكانيك | ۲-ھەز كىردن لەو كارانى بەدانىشتەوھ ئەنجام دەدرين. |
| ۲-گەران بەدوای نەھىتى و دۆزىنەوھز انستىپەكاندا. | ۲-ھەز كىردن لەپەرسىتارى و پارمەتى لىقەوماوان. |
| ۴-بېرواگرىدن بەخۆو بەخۆوھ نازىن. | ۴-بەزەيى ھاتنەوھو دلتەرمى. |
| ۵-ھەز لەشەپ كىردن. | ۵-شەپنەكىردن و خۆشەويستى و ھاورپى و دوست. |
| ۶-ھىز بەكارھىنان. | ۶-نەرمى. |
| ۷-نازايەتى و نەترسان. | ۷-خۆرازاندنەوھو خۇ جوانكىردن. |
| ۸-توندى. | ۸-سۆزو مەيلى زۆر. |
| ۹-رەقى لەقسە و گىرداردا. | ۹-خۆشەويستى و مېھرىبانى. |

ھەردو زانا بۇيان دەرگەوت پياوو ژن بەرەو پىرى برۆن سىفەتى مەيەتەيان زۆر دەيى، بۇ نەمۇنە كور كەلەتەمەنى ۲۰ سالىدايە (۵۸+) ەكە دەگاتە ۷۰ سالى دەيىتە (۲۰) و ژنىش لەتەمەنى ۲۰ سالىدا (۷۵) بەدەست دەيىن كە دەگاتە ۶۰ سالى دەيىتە (۸۹) واتە ۱۴ پلە بەرەو مەيەتى دەپوات.

بوونى ، نىرايەتى و مەيىيەتى لەمرۆفدا، خەوش نىھو شىوېھەكى سىروشتىيە، بىگومان چۆرى پەرومەدەكىردن و بارى ژىنگەو خىزان و خويىندىنگەو رادەي ناز پىدان و بەتەنگەو چوون و جىبەجى كىردنى ھەموو داواكارىھەكان، يان بەپىچەوانەوھو رادەي تەپاوتل و چەرمەسەرىھەكانى ژيان... ھتد، ئەمانە ھەموويان ھۆگارى سەرەگىن لەدروسىتكرىدن و بىناي كەسىتى سىروشتى مرۆف، بۇيە پىويستە لەسەر داپك و باوك و كەس و كارو كۆمەل، ھەر لەسەرەتاوھ مەنالى بەھەتە پەرومەدە نەكەن و، دوژمنايەتى توخمەكەي دىكەي لە دل و

فسيۇلۇزى سېكىس

دەرووندا دروست نەكەن، چۈنكى ئەو گار لەدروست كىردنى بىناي سايكۇلۇزى و تەنانەت فسيۇلۇزى مىندالەكەدا دەپت.

بوونى زىرى و نەرمى ، رەقى و بەزمى، بىرپارو سۆزو ئەندىشە پىكەو لەنىردا يا لەمىدا خەوش نىيە و كارى سروشتىن و لەپلەى نىرەتى ، يا مئەتەن كەم ناكەنەو، بەلام خەوشەكە لەلادان ، يا لەبىر كىردن و فەرامۇش كىردن و پەشت كىردنە توخمە بەرەتەكەى مرۇف خۇبەتى، خۇ كىردنە مئو وەرگىرتنى سىفەتى مئەتەنى femininity يا خۇ كىردنە زن Womanish، بۇ نىرو پىاو، يا خۇ كىردنە پىاو Masculine Woman، ھەلگىرتنى سىفەتەكانى پىاو بەلەبىر كىردن و فەرامۇش كىردنى سىفەتەكانى مئەتەنى Virilism لەمىدا. يا بەپىچە وانەو رىق بوون لەزن Misogyn لەپىاودا. ئەمانە كارى ناسروشتىن و پىويستە كۆمەل و خۇيىندىگەو بەرپىسانى پەروردەو دروستى مرۇف لەھۇكارە فسيۇلۇزى و زىنگەى و سايكۇلۇزىەكانى بىكۆلنەو و چارەسەرىان بۇ دابىتىن.

پەراوئىز:

كروماتىنى سېكىس Sex-chromatin

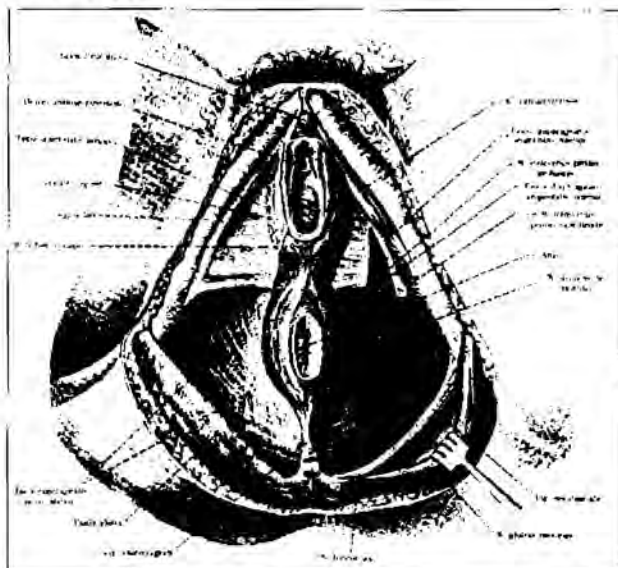
لەسالى ۱۹۴۹دا مېورى بار Murry Barr، پىكەتەكەى گىرنگى لەخانەى مرۇفدا دۆزىەو كەبرىتە لەپارچەكە كروماتىن، راستەوخۇ نووساوە بەناوكە بەرگى ۸۵% ى خانەكانى (مئەو، تەنھا ۱۰% ى) لەنىردا دەبىنرئىت، يا ھەر نايىنرئىت، ئىستا بەتەنى بار، Barr's body ناو دەبىرئىن. بىنىنى ئەم تەنە لەخانەدا كە بە(positive) ناو دەبىرئىت بەلگەكەى باشى (مئەتە) و نەبوونى كەبە(negative) ناو دەبىرئىت بەلگەكەى باشى نىرىيەتە. ھەر خانەكەى لەش دەتوانرئىت بىخىرئە ژىر مىكرۇسكۇپەو بە سەير كىردنى ئەم تەنە، بەلام باشتىنپان خانەكانى پەردەى تەنكى بۇشاپى دەمە.

كۆنەندامى زاۋىيى مىي مەۋق

ئەندامەكانى زاۋىيى لە مىدا دەكرىن بەدوو كۆمەلەۋە: ئەندامە دەرەگىەكان كە لە لچە گەرە Labia mojora و لچە بچوك Labia minora و مىتكە clitoris و پەردەى كچىنى hymen و لىنچە رژىن و چەورىە رژىنەكان كە لەناو لىنچە پەردەدا بلاۋبونەۋە پىكەتوۋە. پەردەى كچىنى لە لىنچە پەردەيەكى تەنك پىكەتوۋە دەورى دەرچەى زىي داۋو لە يەكەم جوتبووندا دەدرىت. ھەرچى مىتكەشە، پىكەتوۋىيەكى بچوكە تواناي پەببونى ھەيە لە پىكەتەى گشتىدا لە چوكى نىر دەچىت لەگەل ئەۋەى ۋەك ئەۋ مىزە رۇي پىادا نارۋات، دەكەۋىتە سەر دەرچەى مىزو كۆمەلنىك كۆتايى دەمارى ھەستى تىدايە لەكاتى وروژاندنى سىكسىدا رەپ دەيىت و بۇ بەركەۋتن زۆر ھەستارەۋ لە تىركردنى سىكسىدا رۆئىكى گرىنگ دەيىنەت. ھەرچى ئەندامەكانى ناۋەۋەشە لە زى، ومنالدىن، و ھەردوو جۆگەى فالوب و ھىلكەدانەكان پىكەتوۋە.

زى Vagina:

زى ئەندامىكى پەردەيى پانە درىزىيەكەى دەگاتە ۹-۱۲سم، و ئەمەش لەمىيەكەۋە بۇيەكىكى دى دەگۆرىت. دىۋارەكانى كۆمەلە رىشائىكى ماسولكەيى درىزو بازنەبىيان تىدايەۋ بە رۋوكەشە شانەيەك ناۋپۇش كراۋەۋ رەپە شانەيەكىش دەورى داۋە ناۋپۇشەكەى پەرن لە ھەستارە گۇي بچوك و لىنچە رژىن كە پىيان دەوترىت رژىنەكانى بارسولىن Bartholin,s glands كە ماددەيەكى لىنچ لەكاتى كارى سىكسىدا دەردەن. ئەم دەردراۋە چوك تەپ دەكات و



كارى سىكىسى ئاسان دەكات. و لە لوتكەى ئارمزوى سىكىشىدا، زى چەند كرزبونيكى يەك لەدواى يەك دەكات و لەوكاتەدا ژن دەكاتە لوتكەى ئارمزوى سىكىسى (نۆرگازم- orgasm) و ئەمەش بەرامبەر كاتى ھاويشتنى تۆۋە لە پياودا.

مىئادان Uterus:

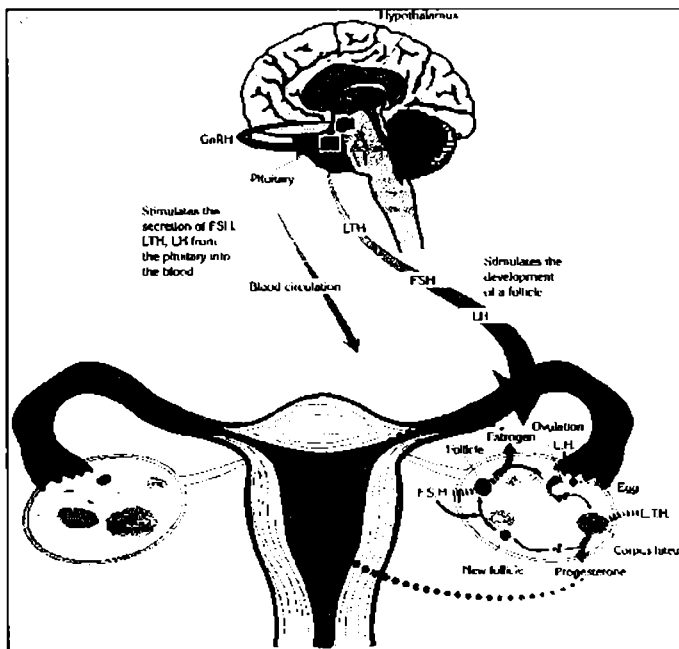
مىئادان ئەندامىكى پانە لە دووبەش پىكىت. تەنى مىئادان (corpus) و مىل cervi كە لەناو زىدا دەكرىتەو، مىل ناوچەيەكى تەسك پىكدهيىت و بەھۆى قلىشىكى پانەو لە ناوژىدا دەكرىتەو پى دەوترىت دەرچەى مىئادان os uteri. تەنى مىئادان بەشى سەرەو و فراوانى مىئادان پىكدهيىت. و بەزۆرى سىگۆشەيە و لوتكەكى بۇ خوارەو پە لەگەل ملدا، و لە ھەردو لاکەى بەشى سەرەو تەنى مىئادانەو دوو لق جىادەينەو پىيان دەوترىت دووشاخە cornua. و دەرچە ناو ھەردو جۆگەى ھالوبەو.

ديۋارى مىئادان لەسى چىن پىكھاتوۋە:

ئەدرە توى: لە پەردەى پىتون پىكھاتوۋە.

بىناۋىندە توى: ماسولكەيى.

چ لىنچە رووكەشە توى ئەستورى ناوموۋە: (ئىندومىترىوم Endometrium) لىنچە رووكەشە توى ئەستورى ناوموۋە (يا ناوپۇش) لەگەل ھەردو جۆگەى ھالوبدا و ملدا بەردەوام دەيىت، ژمارەيەك بۆرىە رزىنى تىدايە لەناو بۇشايى مىئاداندا دەكرىتەو. ئەو چىنەى دىكەۋىتە ژىر لىنچە رووكەشەو پى دەوترىت سترۇماى مىئادان uterine stroma كە ژمارەيەك لولەى خويىن و كەلىنى لىمزاۋى تىدايە. و لولە خويىنەكانىش لى خويىنەرو



خوينهينى ره كانى
 هيلكه دان و منالدان،
 خوييه كوئنه نامى
 دهماريش دهماريان
 بونا و منالدان ناردوه.
 منالدان نزيكه له
 ميزه لاندانوه Bladder
 له بهشى پيشه وه و
 له دواشوه نزيكه له
 ريگه وه، نه مه
 يارمته منالدان
 دهدات كه له شوينى
 خويىدا به سروشتى

بمىنيتوهه. له گه نوهشدا له ۱۰٪ زاناندا منالدان كه ميگى بۇ دواوه لاره Restroverted به لام له ههنديكى دىدا خوى ريگه به لام لار دهميتوهه.

كاتيك منالدان بۇ دواوه لار دهميتوهه، مى منالدان روو له پيشه وه دهكات و راسته وخو نابسترىته وه به جهوز يا بوشايى زى وه كه توواوى نيرى تى دهرزيت له كاتى جووتبوندا، له بهرئوه شوينى منالدان به هوكارىكى گرىگ دادمىرپت له كردارى پيتاندىندا.

جوگه كانى فالوب Fallopian tubes:

به جوگه كانى فالوب دهوترپت جوگه كانى هيلكه يا بوريه كانى منالدان. دريزى هرر يه كه يان نزيك ۴ نىنج دمبىت، و له شاخه كانى منالدانوه تا ناوچه كانى هيلكه دان دريزدمبىنه وه، و له ويدا فراوان دمبن و كوئاييه كانيان به دهرپه رپوى دريزى بارىك داپوشراون و كوئاييه پهرپه رپيه كانيان له ناو بوشايى هه ناودا دهگرينه وه له نزيك ۱ نىنج له هيلكه دانوه. و له ريگاي يه كيك له وه دهرپه رپوانوه به هيلكه دانوه دهنوسيت، له كاتى هه لاندانى هيلكه له هيلكه دانوه، نه م دهرپه رپوانه دميگرنه وه دهپخه نه ناو جوگه كانى فالوبه وه، له پاشدا به هوئى جولهى تيسكه كانى يا كوئكه كانى ناوپوشى جوگه كه وه به ره وه منالدانى دمبن.

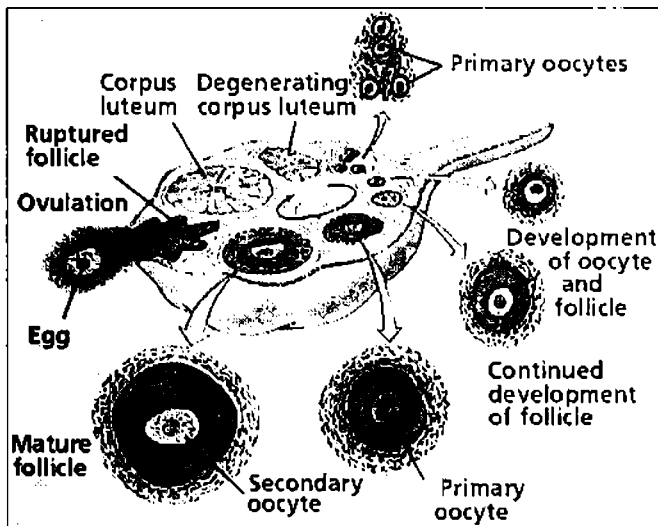
ھىلكەدانەكان Ovaries:

ھىلكەدانەكان كە دوانن، تەنى سېى پانن ھەرىكەيان لە ۲ تا ۲ گرام كېشەكەيەتى، و بە ھۆى بەستەرىكەوھ ھەر يەكەيان بە منالدانەوھ دهنوسىت و بەھۆى بەستەرىكى بارىكېشەوھ بە جۇگەى ھالوبەوھ. ھىلكەدان بە پەردەيەكى تەنك كەپىى دەلتىن سترۇما stroma داپۇشراوھ كە لە بەستەرە شانەيەكى رىشالى پىكھاتوھو ژمارەيك لووسە ماسولكەى تاييەتى لەناوچەى بەستەنەوھىدا ھەيەو لە دووبەشى سەرەكېش پىكدىت كە برىتىن لە توپكىل و كرۇك.

توپكىلى ھىلكەدان بە چىنىك لەخانەى كۆكەرەوھ داپۇشراوھ كە پىى دەلتىن نەژادە شانەى رووكەش germinal epithelium، كە ژمارەيك چىكلدانەى قەبارە جىياوازى تىدايە،و ھەرىكەيان ھىلكەيەكى تىدايە بەكۆمەلە خانەيەكى رووكەش دەورە دراون پىيان دەوترىت خانە چىكلدانەيەكان، ژمارەى ئەم چىكلدانانە بەنزىكەى ۴۰۰،۰۰۰ لە ھەر ھىلكە دانىكدا مەزەندە دەكرىت و پىيان دەوترىت چىكلدانە يەكەمىنەكان primary follicles لەكاتى ژيانى كۆرپەلەيىدا ئەم چىكلدانانە لە نەژادە رووكەشە شانەوھ دروست دەپىن و پىرپ لەو خانانەى كە لە دوايىدا ھىلكەيان لىوھ دروست دەپىت كاتىك كەمى پى دەكات.

ئەم خانانە ھىلكە پىكھىتن oogonium (كۆكەى oogonia) يە. لە سەرفەئى رەسىوى (پىگەپىشتن)دا واتە لەتەمەنى ۱۲-۱۵ سالىدا، ھىلكەخانە دەگۆرپن بۇ ھىلكەى پى گەپىشتوو. و لە بەرئەوھى تەمەنى ژيانى سىكىسى ژن ۲۸ سالە (واتە لە تەمەنى ۱۲ ساليەوھ تا ۵۰ سالى)و ھەرمانگە تەنھا يەك ھىلكەش پى دەكات بەم شىوويە لە ماوھى تەمەنى سىكىسى ژن تەنھا ۴۵۰ ھىلكە دەردەپەرىنىت.

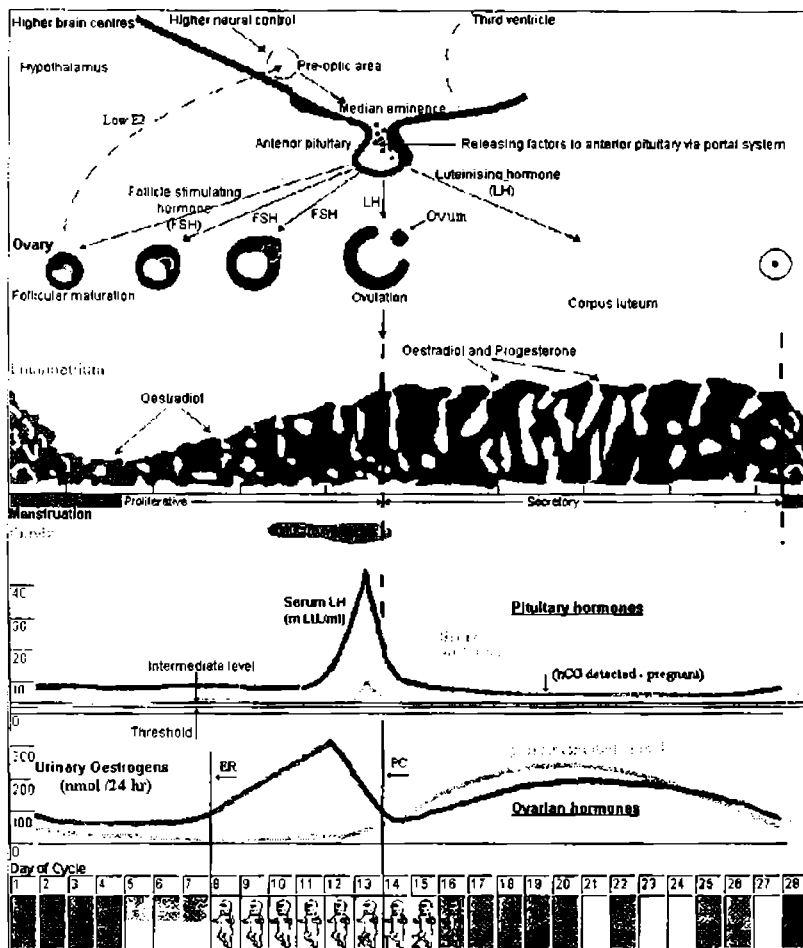
دروستېوونى تهنه زرده Corpus luteum



له کاتی بې گېشتنى
هېلکه دا، قلیشیک له
چیکلدا نه هیلکه دانه ی
بې گېش توه و
ک ه پې دهوتریت
چیکلدا نه ی گراف په یدا
ده بېت و خوینیکى
که می لى دیت. شله ی
نه شکوت و خانه
چیکلدا نه په کانی ناو
چیکلدا نه که فرى

دهر دیته دهره وه، وورده وورده نهو به شانې له چیکلدا نه که ده میننه وه، شیوه ی رژینیکى نیمچه گویى یا گویى ته او وورده گرن و خانه کان پر دېن له دنکو له ی زرد، نهو کاته به و خانه دهوتریت زرده خانه کان Luteal cells چونکه سايټوپلازمه کانیا ن پر دېن له دنکو له ی زرد وورده وورده تهنیکى زرد به همویان دروست ده کهن که شیوه ی رژینیک وورده گریټ و پى دلین تهنه زرده Corpus luteum که به شیکى ده چیته ناو توپکلى هیلکه دانه وه، نه م تهنه نزیکه ی ۱۴ تا ۱۵ رۆژ ده مینیته وه له سهره تى سوړى مانگاندها تهنه زرده به وچانیکى له ناوچوونى خیرادا تیبه رده بېت و زوریه ی خانه کانی ون دهکات و پر ده بېت له چه وریه ماده و شیوه په کی سې وورده گریټ و پى دلین تهنه سې Corpus albicans وورده وورده تهنه که دست به بوکاندنه وه دهکات.

له پاش چن د مانگیك بو قولایى هیلکه دان رۆده چیت و تهنه ی زیبکه په کی بچوک که پى دلین تهنه ریشالی corpus fibrosum به جى ده بېت، به لام نه گهر بیتین روویدا، وژنه که نه که وته سهر خوین به هو ی په کگرتنى توو هیلکه که وه نهوا تهنه زرده بؤ ماوه ی پینج تا شش مانگ به چالاکى ده مینیته وه و لهو ماوه په دا هو رمونى پر وچسترؤن دهر پزیت.



گۆرانکاریه کانی منالدان:

گه لیک گۆرانکاری سوپی له ناو لینجه ناوپۆشی منالداندا له ماوهی 28 تا 30 رۆژ دا پرووهدات پاش رهسیو بوونی مییه که puberty که تیایدا هیلکه دانسه کان چالاک دهبن له تههینی 12 تا 15 سالییه وه به رهو 45 تا 50 سالی له م کاتانه دا، هه موو سه ره تای مانگیکی مییه که (سوپی مانگانه) بۆ ماوهی 2 تا 7 رۆژ خوین له ده رجی زیوه دیته دهره وه، به م خوین هاتنه ده لاین که وتنه سه ره خوین و menses یا menstrual flow و به سه ره تای سوپه کهش دادهنریت، بری خوینی ده رجوو به نزیکه ی 8 ئوتس مه زهنده ده گریت، و نه م خوینه گه لیک ناوپۆشه خانه ی دامالراوی منالدانی له گه لدایه و خوینی سوپی مانگانه ش

فسيولۇزى سېكس

بەوہ دمناسریت كە نامەيەت. ھۆى ئەمەش دەگەرپتەوہ بۇ نەبوونى فايبرۇنوجين ئرۇمبىن تيايداو ھەندىكىش لەو بېروايەدايە كە مادەى دز بە مەينى تىدايەو لە پلى پىشەوہى ژىر مېشكە رۇئىنەوہ دەيگاتى. زاراوہى دەست پى كرىنى كەوتنە سەرخوئىن menarche بە وچانى رەسيوبوون دادەنریت كە تيايدا سوپى مانگانە دەست پى دەكات و ناوپۇشى منالدىن جىگەى كاريگەرى ھۆرمۇنەكانى ھىلكەدان (ئىستروژىن و پېروچىسترون) يىان پتوہە دەتوانىن نەم سوپە بە چوار ھۇئاغ كورت بگەينەوہ كە بەزۇرى ۲۸ رۇژ دەخايەنىت وەك خواروہ:

ا-قۇئاغى چىكلىدەنەيى يا قۇئاغى زۇربوون

(follicular) proliferation phase

دىوارى منالدىن لە سەرەتاي سوپى مانگانەدا تارادەيەك تەنكەو رۇئىنەكانى ناوپۇشەكەشى كورت و تەسك و راستن. ئەم ھۇئاغە ۱۰ رۇژ دەخايەنىت و لە رۇژى دونزە تا شانزە ھەمىن رۇژدا. ھىلكە دەردەپەرپت و بەزۇرىش لە رۇژى ۱۴ ھەمىنى سورمەكەدا دەپىت. و لە كاتى گەشەى چىكلىدەنەى گرافى پىگەيشتو لەناو ھىلكەداندا، ناوپۇشى منالدىن endometrium گەشە دەكات لەزىركارى ھۆرمۇنى چىكلىدەنە (estrin) (ئىستىرین) و لە رۇژى دەھەمدا ئەستورى ئەم ناوپۇشە دەكاتە ۰.۵ سم. لەگەل گەشەى رۇئىنەكانداو گەشەى خانەكانى رووكەشە شانە (ستروما stroma) شدا لەناوچەى ناوپۇشى منالدىن.

ب-قۇئاغى ھىلكەدانان Ovulation:

بە زۇرى بىست و چوار تا سيوشەش سەعات دەخايەنىت، ھىچ گۇرپنىك لەناوپۇشدا ھەست پى ناكرىت تەنھا گۇرپنىكى ساكار نەبىت نەويش پچراندنى چىكلىدەنەكەو گۇرپنىەتى بۇ تەنەزەردە.

ج-قۇئاغى رۇاندن يا قۇئاغى زەردى Secretory or luteal phase

بە پلى سەرەكى ناوپۇشى منالدىن لە قۇئاغى زەردىدا لەزىركارى پېروچىستروندا دەپىت و نەومندەش كە ئىستروژىن ھەبىت، و لەزىر كاريگەرى ئەم دوو ھۆرمۇنەدا، ناوپۇشى منالدىن دەست دەكات بە زىادبوونى قەبارە كەلەوانەيە تەرەكەى يگاتە نىوسانتىمەتر يا زياتر و قەبارەى رۇئىنەكانىش زىاد دەكەن و دەگەنە نەوپەرى رۇاندن و ئەم سوپە نىكەى ۱۳ تا ۱۴ رۇژ دەخايەنىت و زۇرجار بەقۇئاغى ئەستوبوونى ناوپۇشىش ناودەبىریت.

ئەگەر ھىلكەكە نەپىترا تەنە زەردەشى دەپىتە ھەم خەستى پىرۇجىستىرۇن بە پىلەيەكى زۇر دادەبەزىتە دابەزىنى خەستى پىرۇجىستىرۇن ۋە ئىستىرۇجىن دەپىتە ھۆى ۋەستاندىنى دەردان لە رېژىنەكانى ناوپۇشدا داخۇرانى ناوپۇشەكە ۋە ئەمەش بەرە ھۆناغى ھەلۋەشەن دەروات، بەلام ئەگەر ھىلكەكە پىترا، ئەوا پاش ھاتنى لە جۇگەى فالوبە ۋە لەناو ناوپۇشى گەشە كىردوودا دەچىنرېتە گەشە دەكات تا دەپىتە بەشېك لە پىكھاتەى ۋىلاش، ۋىلاش (planta) گەشە كىردوودا توناي دروست كىردى بىرېكى باشى لە پىرۇجىستىرۇنى ھەيە بۇ ئەۋەى يارمەتى گەشەى ناوپۇشەكە بدات.

ۋ- قۇناغى رمان يا داخۇران. يا قۇناغى كەۋتە سەرخوین:

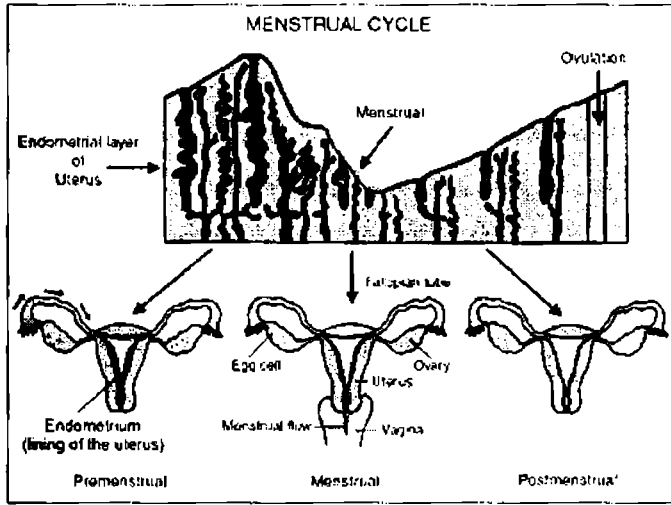
Destructive or menstrual phase

قۇناغى كەۋتە سەرخوین كاتىك دەست پىن دەكات كە خانەكانى خوین دەست دەگەن بە كۆبۈنۈۋە لە ۋوبەرەنەى دەگەنە نىۋان خانەكانە ۋە لە ناوپۇشى مائىداندا ۋ ۋوبەرەنەى زۇر لەم خانانەى سىرۇما ۋ رېژىنە شانە بەشېۋەيەكى ھەرەمەكى رادەماتىرېن، ئەمەش دەپىتە ھۆى رۇپىشتىنى خوین ۋ ناوپۇشە خانەكان. بۇ ناو بۇشايى مائىدان. ئەم قۇناغە نىزىكەى چوار تا پىنج رۇز دەخايەنېت.

شايانى باسە سورې مانگانە جگە لە ھۆزى پىشكەۋتۋى پۇلى شىر دەران نەبىت لە ھىج گىيانەۋەرىكى دى دانىيە، لەگەل ئەۋەى ۋ چانىك لە ھەندىك گىيانەۋەرى دىكەدا ھەيە كە نىزىكە بەمە ۋ پىى دەۋىرېت ساۋەى شەبەھى (estrus) كە تىايدا مېيە لەبارىكدايە دەۋانېت ۋەلامى سىكىسى نىر بداتەۋە.

رېكخىستىنى چالاكى ھىلكەدان ۋ سورى مانگانە:

ۋەك لە پىشەۋە باسما كىرد ئەۋ گۇرانانەى كە لەناوپۇشى ناۋەۋەى مائىدان ۋ ئەندامە سىكىسىيە دۋەمىيەكاندا ۋ ۋ دەدات بە پىلەى يەكەم بەندە بە گەنېك ھۆرمۇنەۋە كە ھىلكەدان دەپانرېت ئاشكرايە پىلەى پىشەۋەى رېس مېشكە رېزىن سى ھۆرمۇن دەپىرېت كار لە چالاكىيەكانى ھىلكەدان دەكەن ۋ چالاكى دەگەن لەبەر ئەۋە پىان دەۋىرېت ھۆرمۇنە چالاكىيەكەكانى رېژىنەكانى زاۋى gonadotrophic hormone تاقىكردنەۋەكان سەلماندىۋانە كە ئەم ھۆرمۇنە بىچىنەيىانە لەكاتى باقى بووندا لە ژيانى سىكىسى ۋ زۇربوندا يارمەتى



گهشه چېكلدانه گاني
گراف ده گهن.
ههروهه له
کرداره گاني
هياك هه دان و
دمرداره گاني
سوره كهو
هورمونه گاني
هياكه داندا. واته له
ته مهنى دوانزه و

پانزه ساليه وه په يوندييه كى گه وره له نيوان هورمونه گاني ژير ميشكه رژين و هياكه داندا هيه.

شايانى باسه هورموني شير lactogenic hormone بهرپرسى سهرمكى كارى دمردانه له تمه زمرده دا بۇ دروستكردى پرؤجسترون. چونكه هم هورمونه زور گرنگه بۇ گه شى بهر دهوامو پاراستنى ناوپوشى ناوهوى منالدىان. نه گهر تمه زمرده له بهر ههر هويهك بيت نهما نهوا راسته وخۇ ناوپوش دادهمالريت، و نه گهر زنه كه سكى پرېوو نهوا هياكه پيتراو كه جيا دمبېته وهو له گهل ماده گاني كه وتنه سهرخوين دا بهر دمبېته وهو بهو حالته ش دهلېن له بارچوون abortion.

په يوندييه كى بېچه وانه هميه له نيوان LH و LTH و پرؤجسترون دا ههروهك نه وهى له نيوان FSH ئيسترون جين دا هميه. نه گهر ناستى پرؤجسترون له خوينا دا زيادى كرد نهوا دمردانى LH و LTH راده وستيت، و له نه جامى نه مه شدا تمه زمرده دهست به پوكانده وه دهكات و خهستى پرؤجسترون كه م دمبېت، و نه گهر هياكه كه ش نه پيترا نهوا هيچ هورموني كى دى له بهر ده گاني وپلاشوه نارزين له بهر نه وه تمه زمرده دمبو كېته وهو و تمه سې په يدا دمبېت و ناوپوشى منالدىان ش دادهمالريت به هوى كه مى ناستى پرؤجسترون وه كه مى خهستى پرؤجسترون، ژير ميشكه رژين ناگادار دهكات وه بۇ نه وهى LH و LTH بريزيت كه كار ده كه نه سهر چېكلدانه ي گرافى گه شه كر دووى نوى. هه موو به لگه كان نه وه ده سلېن كه په يوندييه كى بېچه وانه له نيوان هورمونه چالاك كهره گاني رژينه گاني

فسيولۇزى سىكىس

زاۋۇزى ۋە ھۆرمۇنەكانى ھىلكەداندا ھەيە، و ئىسەم پەيۋەندىيەشە كە بەرپرسى رىكخستنى چالاقى ھىلكەدان و سورى مانگانەيە كە بەسورى سىكىسى مى دادەنرئىت.

دەتوانىن مىكانىزمى فىسيولۇزى رىكخستنى چالاقى ھىلكەدان ۋە قۇناغەكانى سورى مانگانە ۋەك خواروۋە كورت بىكەينەۋە:

۱-لەكاتى رەسىن دا (پىگەيشتن) ھىلكەدان لەژىركارى سى ھۆرمۇنى چالاقكەرى رزىنەكانى زاۋۇزىدا دەبىت gonadotrophic hormone كە پلى پىشەۋەيى ژىر مىشكە رزىن دەپانرئىت. ماۋەى نىۋان سەرەتاي گەشەى چىكلىدە تا دەرگەۋتنى ھاتنى سورى مانگانە ۲۸ تا ۳۰ رۇزە.

۲-ھۆرمۇنى FSH ھىلكەدان ناگادار دەكاتەۋە بۇ دروستكردى چىكلىدەنى گرافو ھىلكە.



۳-لەگەل گۇرانكارىيەكانى ھىلكەدان و گۇرانكارىيەكانى مئالدىندا، چىكلىدەنى پىگەيشتو ھۆرمۇنى ئىستروچىن دەپزىت كە كار دەكاتە سەر دەرخستنى سىفەتە دوھمىەكانى مى، ھەرۋەھا ناۋپۇشى مئالدىن

ناگادار دەكاتەۋەبۇ گەشەكردىن. و زۇربوونى خەستى ئىستروچىن دروستكردىن و دەردانى FSH رادەگرئىت.

۴-FSH و LH پىگەۋە كار دەكەن بۇ ھاندانى كرادارى ھىلكەدانان. و كەمى خەستى ئىستروچىن دەردانى FSH ناگادار دەكاتەۋە.

۵-LH ھانى دروست بوونى تەنە زەردە دەدات.

۶-زەردە خانەگان ھانى دەردانى ئىستروچىن بەھۋى (LTH) ۋە دەدەن. و زۇربوونى خەستى پىرۇجسترونىش دەبىتە ھۋى راگرئىن دروستكردى LH و LTH.

۷-پىرۇجسترون يارمەتى گەشە مئالدىن دەدات و لە قۇناغە سەرەتاييەكانى سىكپى دا پارىزگارى دەكات.

۸-پاش چاندنى ھىلكەي پىتراو ويلاش لەدپوۋارى مئالدىندا گەشە دەكات، ويلاش كۆمەلە ھۆرمۇنىك دەپزىت ۋەك ھۆرمۇنە چالاک كەرەكانى رۇنەكانى زاۋزى دان و يارمەتى مانەھومى دەدەن پاش نەمانى تەنەزەردە، ئەگەر تەنەزەردە لە ناوچوو پېش ئەھومى ويلاش دەست بكات بە دروستكردى ئەم ھۆرمۇنانە ئەوا لەبارچوون روودەدات.

تىكچوونەكانى سورى مانگانە:

گەلىك لادان لە سورى مانگانەدا روودەدات. ھەرمپەكەپان بەخەسلەتى جياۋزى خۇيانەھ، ناو دەپزىن، لە ھەموو ئەو لادانانە گەورمتر حالتى فرە گەوتنە سەخوئىن (menohagias) ە كە بەبوونى ھاتنى بېرىكى زۇرى خۇئىن لە سورى مانگانەدا ناسراۋە ئەمەش بەھۆى تىكچوونى ھەرمەنەكانى ھىلكەدان و دەردراۋەكانى ئەو كۆپرە رۇنەكانە ۋە دەبىت گە بەپومندىان پىۋەى ھەپە و لە ھەندىك جارىش دا ھۆكەى دەگەپتەۋە بۇ تواناى كرزبوونى مئالدىن.

خۇئىن بەبوونى مئالدىن يالىچۇپىن (metroshagia) بىرىتە لە خۇئىن بەبوونىكى نا ناساى كە لەوانەپە ھۆپەك بىت بۇ روونەدانى سورى مانگانە چونكە پېش سورمكە، يا لە پاشىدا خۇئىن دىت، و لە ھەندىك حالت دا خۇئىن ھاتن بە دىپزىپى مانگەكە بەردەوامەو لە وانەشە ھۆكەى ھۆرمۇنى بىت يا بگەپتەۋە بۇ ھەوكردنى ناۋپۇشى مئالدىن يا لىكچوونەكان لە پىكھاتەى ماسولكەى يا بوونى ۋەرم تىايدا.

نەبوونى گەوتنە سەرخوئىن Amenorrh، زاراۋىپەكە بىرىتە لە نەبوونى سورى مانگانە، و لە ھەمو شتىك زىاترىش كە كارى تى دەكرىت سىكېرېوون. پىتېن دەبىتە ھۆى دروست بوونى تەنە زەردە، لە ئەنجامى ئەمەشدا ناۋپۇشى مئالدىن ھىشتا لەژىركارى پېرۇجستروندا دەبىت و دانامالرىت، ۋەستاندن لە كەوتنە سەرخوئىن بەلگەپە بۇ روودانى پىتېن، و توانا نەبوونى ھىلكەدانە بۇ ئەھومى كارى خۇى بكات، ھۆكارىكى دىكە بۇ نەكەوتنە سەرخوئىن لەو زنىە كە ھىلكەدانەكانى ناساپىن، ئەھومپە كە خەستى ھۆرمۇنەكان كەم نابنەھە بۇ پلەپەكىۋا كە يارمەتى دامائىنى ناۋپۇشەكە بىدن.

ۋەستاندەنەۋە لە كەۋتتە سەر خۇيىن ۋە تەمەنى نانومىدى:

ئەم حالەتە لەۋانەيە لە دۋاي دەست پىن كىردى كەۋتتە سەر خۇيىن لە ھەموو كاتىكىدا رۋوبدات، بەلام ئەۋتەمەنەي بە تەۋاۋى ئەمەي تىادا رۋو دەدات بىرىتيە لە ۴۷ تا ۴۸ سالى، ئەگەر چى لە ھەندىك زۇندا لە ۳۶ سالىھۋە دەست پىن دەكات. لەۋانەشە لە ھەندىك زۇندا سورى مانگانە تا تەمەنى شەست سالى بەردەۋام بىت بەلام گەرانەۋەي سورى مانگانە پاش ۋەستاندى بەھۋى تەمەنەۋە رۋونادات، چونكە ئەندامەكانى زاۋزى پاش ۋەستاندى سورى مانگانە دەپۈكىنەۋەۋە جارىكى دى ھىلكەدان ناتوانىت ھۆرمۈنەكانى برزىنىتەۋە.

ھۆرمۆنە سېكسىيەكانى مىيەى مروۆف Female sex Hormons

لەمىيەى مروۆفدا جوتىك ھىلكەدان Ovaries ھەيە، كە ئەندامى دوستكردىن توخمە خانەكان sex cells ۋە ھۆرمۆنەكانى مین female hormones، دەكەونە چالە روو (Shallow fossa) سەر تەنىشتە دىوارى ھەوزەوۋە بەھۋى بەستەرىكى پىرىتونىۋمەو كە پىى دەوترىت ھىلكەدانە پەردە (mesovarium) ھو دەنوسىت بەجىنى پىشتەوۋى پانە بەستەرەو (broad ligament).

ھەبارەى ھىلكەدان لە مروۆفنىكەوۋە بۇ يەكىكى دى جىاوازە، درىزىيەكەى لە نىوان ۲،۵ سم تا ۳،۵ سم دەبىت و، پانىەكەشى نرىكەى ۲ سم و ئەستورەيەكەشى (۱،۲۵ سم) ھىكەدان لە دوو بەشى سەرەكى پىك دىت، بەشى دەرەو كە بەتوىكل cortical zone، بەشى ناوۋەوشى بەكرۆك medulla ناسراو. گرۆك، پرە لە رىشالە شانەو مولولەى خوئىن و دەمار.

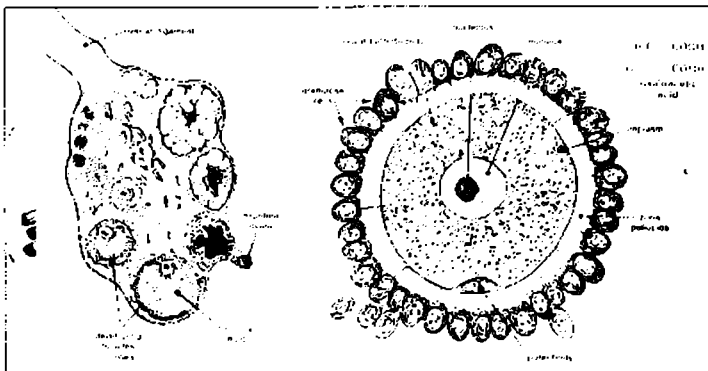
ھەرچى توىكلنىشە لە پەيكەرىكى بەستەرە شانە connective tissue پىكھاتوۋە پىى دەلئىن سترۇمالم stroma كە پرن لە چىكلدانەى ھەمە چەشەو بەخانەى شەشپالوۋى رووكەشە شانە epithelium داپۇشراو كە پىيان دەلئىن نەژادە رووكەشە شانە The germinal epithelium. رووخسارى ھىلكەدان بەتەمەنى كەسەكەو بارى كەوتنە سەرخوئىن يا سوورى مانگانە (menstual cycle) ھو بەندە، پىش يالق بوون، رووكارەكەى لووسە و چىكلدانەكانى ناو سترۇماش بچووكن و پىنەگەيشتوون پىيان دەوترىت چىكلدانەى يەكەمى Primorial

follicles. لەپاش بالق بوون لەهەر سورىكى مانگانەدا يەكئىك يا زياتر لەم چىكلدانانە هاندەدرين بۇ ئەوئەى گەشە بگەن، هەر يەكئىك لەم ھىلكەدانە چىكلدانانە Ovarian follicles ، ھىلكەيەكى پى گەشتووويان تىدايە. لەهەر سوورىكدا و بەشئوويەكى ناسايى يەكئىك لەم چىكلدانە پى دەگەن و سەردەكەونە سەر رووى ھىلكەدانەكەو دەدرين و ھىلكەكەى ناويان دەكويتە ناو ھىلكە جوگە كەپى دەوترىت جوگەى فالوب (fallopian tube) ەو پاشاوەى چىكلدانەكەش ھان دەدرىت دەبىتە تەنە زەردە (corpus luteum)، و پىش كۇتايى سوورەكە بى كەلك دەبىت و وورده وورده دەگوپىت بۇ شىوہ زىبەكەيەكى سې، كە پى دەئىن تەنە سې (corpus albicans)، لەپاش كەوتنە تەمەنى لەسوور وەستانەوہ menopause (تەمەنى نا ئومىدى) وورده وورده چىكلدانەكان ديار نامىن بەلام تەنە سىيەكان لەناو سترۆمادا دەبن.

ھىلكەدان ، جگە لەوئەى ھىلكە دروست دەكات و فرى دەداتە ناو جوگەى فالوبەوہ، رۇئىكى زۇر گەوورەش دەبىنىت لە كۇنترۆلكردنى كردارە فسيولۇزىيەكانى مئەتە feminine و دەرخستنى سىفەتە دووہمىەكانى مئەو و چاندنى كۆرپەلە لەمنداڤاندا و كردارەكانى گەشەى كۆرپەلەو لەدايك بوونى ساواكو و ، ئەم كردارەش بەھوئى چەند ھۆرمۇنىكەوہ رىك دەخات كە بەكورتى ئەمانەن:

ئىستروژىن Estrogens:

ووشەى ئىستروژىن Estrogen لەووشەى لاتىنيەوہ (ئۆبىستروژ (Oistros) ەوہ ھاتوہ كەمانا وەرگىر اوەكەى ھەلچوونى سېكسى دەگرىەوہ، ئىستروژىن لەپەردەى خانەكانى ناوہوئەى ھىلكەدانە چىكلدانە پىگەيشتوہكانەوہ دروست دەبىت كەبە چىكلدانەى گراف Grafnan follicle ناو دەبرىن، لە ژىر كارى ھۆرمۇنەكانى ژىر مېشكە رژىندا وەك ھۆرمۇنى ھاندەرى



چىكلدانە Fsh و ھۆرمۇنى تەنە زەردە LH داداروست دەبىت. لەسەر ھەتادا ئەندروستىنىدون

Androstenedione ۋە تيستوستېرون testosterone دروست دەبن، لەپاشدا لەناو خانە دەنكۆلە دارەكانى چيكلدانەدا دەبنە ئىستراڊيول estradiol ۋە ئىسترون esterone.

رۆژانە نىزىكەى ۲-۹٪ ملگم لەم دوو ھۆرمۇنە درىزىت، كە لەبارى ئاسايىدا خەستى ئىستراڊيول لەپىش ھيىلكەداناندا لەپلازماى مىدا لەنيوان ۲۸-۴۱ نانتوگرام /۱۰۰ مل دەبىت. لەكاتى ھيىلكەداناندا دەگاتە ۰،۶ ملگم رۆژانە،.

زۆربەى جار ۋە بەبىرى زۆر كەم ئەم ھۆرمۇنانە لە تويىكى سەرە گورچيلە رۇن cortex of supra renal gland ۋە گون لەنيردا دروست دەبن، ھەروەھا لە سىكپىشدا لە ويلاش (placenta) ۋە تەنەزەردەشدا دروست دەبن.

ئىسترون جىن بەشئوھى ئىستراڊيول لەھەمو جۆرەكانى دىكە زياتر دروست دەبىت ۋە لە خوین دا لەگەل گلوبىن يا پرۇتيني خوین(ئەلبۇمىندا) يەك دەگرىت ۋە بىرىكى زۆر كەميشى بەشئوھى سەربەست ھەيە، ۋە لەزۆربەى جاريشدا ج ئىستراڊيول ۋە چ ئىسترون دەگۇرىت بۇ بىكھاتوويەكى سست كە چالاکى زۆر لەوان كەمترە كەپىى دەئىن ئىسترايول.

ئىسترون جىنەكان بەھەموو جۆرەكانىيەو كارىكى زۆر دەكەنە سەر فسيولۇزى ۋە فەرمانە جىباوژەكانى ئەندامەكانى مى كاريان لە ژىر مېشكە رۇن ۋە مەمكەكان ۋە زى Vulva ۋە مندالدان ۋە ھايپۇسە لە مەسدا ھەيە.

ئەم ھۆرمۇنانە رۇلىكى سەرەكى دەبىن لە دەرخستى سىفەتە دووھەمىەكانى مىدا، بەتايبەتە لە دابەشكردنى تووكى لەش ۋە دەنگ ۋە رووخسارو دروست كردنى ئىسكەكان ۋە مېتابولىزىمى كالىسيوم ۋە كۆكردنەوھى چەورى لەشانەكانى ژىر پىست ۋە ئەندامەكان ۋە ماسولكەكاندا.

ھەروەھا ئەم ھۆرمۇنە رۇلىكى گەورەشى ھەيە لە كرادارەكانى دروست بوونى ئەندامە سىكىسيەكانى مى ۋە پىنگەيشتن ۋە جىاكارى توخمى، Sex differentiation ۋە كارو چالاکيان، ۋە لەچاكردنەوھى ناوپۇشى مندالدان باش ھەموو دامالينىكى لە سوورى مانگانەدا ۋە پىركردنى سەرلەنوئى بە مولولەى خوین، ئەمە سەرەپى ئەوھى ئەم ھۆرمۇنە كاردەكاتە سەر زىادكردنى دەردراوھەكانى جۇگەى ھالوب ۋە يارمەتى گىرۇبوون ۋە خاوبوونەوھى ماسولكەكانى مندالدايش دەدات. ھەروەھا رادەى كۇلىسترون لەخویندا كەم دەكاتەوھو بۇيە رىزەى تووشبوونى ژنان بەرەق بوونى خوینبەرەكان پىش تەمەنى لەسوور ۋەستانەوھە (تەمەنى ناومىدى) زۆر زۆر كەمترە ۋەك لەدواى ئەو تەمەنە.

فسيولوژى سېكىس

لەگەن ئەم كارانەشدا، ھۆرمۈنە كە كارىكى زۆر دەكاتە سەر زىيادبوونى دروستكىرنى RNA و بەمەش كىردارەكانى دروست بوونى ئەنەزىم و پىرۇتىنەگان زىاتىر دەكات، و بىرى كلايكۇچىنى ناو ناوپۇشى مندانان و زىش زۆر دەكات، زۆرىبە كاتىش رۇئىكى سەرەكى دەبىئىت لە مىكانىزىمى دروست كىردى ھەندىك ئەنەزىمى ۋەك ترانز ھاپىدروچىنەزى Transhydrogenase و ئەنەزىمى ئەلكەلاين فۇسپھىت Alkaline phosphate. ھەرۋەھا رۇئىكى سەرەكى ھەيە لەگەشەكىردن و دروست بوون و ھىراوان بوونى شىرە جۇگەو ووردە چىكىلدانەكانى ناو مەمكىدا، و دروست كىردى و گەشەى رووكەشە شانەى گۇى مەمك لە نىرو مىدا.

ھەرۋەھا ئەم ھۆرمۈنە رىزەى ھەردوو ھۆرمۈنى LH، FSH ئىر مىشكە رۇئىن لە خوئىندا رادەگىرئىت و ئەگەر بىرى ئىستىرۇچىن زىاد لەخۇى بەرزىبوو، لەوانەيە بىيئە ھۇى پوكاندىنەۋەى ھىلكەدان يان گون و كەسەكە تووشى نەزۇكى بكات. دەتوانىرئىت ئەم ھۆرمۈنە راستەوخۇ لە ھىلكەدان (لە چىكىلدانەى گراف و تەنە زەردە) و وىلاش و تويكىلى سەرە گورچىلە رۇئىن و گون و مىزى نىرومى گەۋرەۋە ۋەرىگىرئىت.

ھەموو كچىكى پىگەپشتوو نىزىكەى ۱ ملگم لەم ھۆرمۈنە مانگانە دەكاتە مىزەكەيەۋە، چونكە مانگانە خۇى نىزىكەى ۱۰ ملگم دروست دەكات. و زن لەكاتى سىكپىرى دا بىرىكى زۆر تر دەكاتە مىزەۋە، شايانى باسە ھىچ كچىك تا بائق نەبىئە ئەم ھۆرمۈنە نارپۇئىت. تا قىكرنەۋەگان دەريان خستووە كە لەكاتى ھىلكەداناندا Ovulation بىرى ئەم ھۆرمۈنە لە ھەموو كاتىك زىاترە، ھەر ئەمەشە راستەوخۇ ئەۋە دەردەخات كە خانەكانى چىكىلدانەى گراف دروستى دەكەن و دەمىرۇن.

ھەرۋەھا لە نىۋەى دوۋەمى سوورى مانگانەشدا لە مىزدا زۆر دەبىئە. بەۋەدا دەركەۋتووە كە تەنە زەردەش دەمىرۇئىت ۋەك چۇن پىرۇجىستىرۇنىش Progesteron دروست دەكات و دەمىرۇئىت، ھەر لەبەر ئەمەشە تەنە زەردەمىان بەرۇئىنىكى جوتەنى dual gland دانائو.

لەپاش تەمەنى لەسوور ۋەستانەۋە(نائومىدى) ئىتر تا دىت بىرى ئىستىرۇچىن لە مىزدا كەم دەبىئەۋە، تا ۋاى لى دىت نامىنىت، لە سىكپىرىشدا ئىستىرۇچىن لەۋىلاشەۋە Placenta دا دروست دەبىئە، بىرى ئەۋ ئىستىرۇچىنەى دروستى دەكات بەندە بەھەبارەى وىلاشەۋە، واتە تا وىلاشەكە گەۋرە بىت، بىرەكەى زۆرتر دەبىئە، لەپاش دەرهىنانى وىلاش لە سىكپىردا واتە لە دۋاى مندانبوون يا لەبار چوون بىرى ئىستىرۇچىن ئاسايى دەبىئەۋە.

فسيولۇزى سېكس

بەشى زۇرى ئەو ئىستىرۇجىنە دەجىتە خوينەود نەجگەردا مېتابولىزم دەبىت و ئۆكساندن دەبىتە كۆمەلە ماددەيەكى سست و ناچالاک. بەئىكى كەمىشى دەگۇرۇت بۇ پىكھاتووى لاوازی وەك ئىستىرۇجىن و ئىستىرۇدیۆل كە زۇربەيان لەگەل ترشى گلوکۇپورنىك glucouronic و گۇگرىدك sulphuric acid يەك دەگرن، لەپاشاندا دەرژىتە مېزەو، لەو كەسانەى نەخۇشى جگەريان ھەپە و جگەريان باش كارناكات، نىشانەكانىزۇر جالاکى ئىستىرۇجىن (over activity)يان تپايدا دەرەكەوئت.

ئىستا لە دەرمانخانەكاندا گەلىك ناوئتەى ئىستىرۇجىنى دەستگرد ھەپە كەجىى ئىستىرۇجىنى سروشتى دەگرنەو و بۇ چارەسەرى ھەندىك لە كىشەكانى تەمەنى نانومىدى يا كىشەكانى گەشەنەگردنى ھىلكەدان يا مەمك يا مندالان بەكاردىن (پىوئستە ھەر ھەموویان لەلاپەن پزىشكى پىپۇرو تايبەتەو و بۇ نەخۇش دىارى بكرىن) وەكو: ئەئىنىل ئىستىرادیۆل (Ethinyl estradiol) و ستىلبوئىستىرۆل stilboestrol چەندانى دى.

پروچىسترون Progesteron:

ھۆرمۇنىكى دىكەپە لە ھۆرمۇنەكانى مى، بەشىكى ھەرە زۇرى لەتەنە زەردە corpus leutum دا دروست دەبىت، لەگەل ئەوئەشدا ھەندىكى لە وئلاش و توپكىلى سەرە گورچىلە رۇئندا دروست دەبىت.

پروچىستىرۇن لەنىووى دووھى سوورى مانگانە لەلاپەن تەنە زەردەو دەكرىتە خوينەو و راستەوخۇ كاردەكاتە سەر ناوېۇشى مندالان كەلەو و پىش باسما كىرد، لەپاشدا پروچىستىرۇن يارمەتى دروست گردنى لىنچە مادەكان mucus secretory دەدات، بۇ ئەووى ناوېۇشى مندالان نامادەبىت بۇ گرتنەووى كۆرپەلەكە لە جۇگەى فالوبەو دىت، ئەگەر ھىلكەكە پىترا بوو ئەو پروچىستىرۇن بەردەوام دەبىت لە رۇانندا، ھەرەھا پروچىستىرۇن كاردەكاتە سەر ھەموو گۇرانكارىەكانى مەمك و ، دروست گردنى وئلاش لەكاتى سىكپى دا، و رۇلىكى گەورەش دەبىنىت بۇ ئەووى قەدەغەى ھاتنە خوارەووى ھىلكە بكات لەكاتى سىكپى دا، و ناشىوئىت كىردارى كەوتنە سەر خوئىن رووبداتەو تا كۆرپەلەكە لەمندالاندا بىت. ھەرەھا ھەموو گرۇپوونىكى ماسولكەكانى مندالان رادەگرىت بۇ ئەووى كۆرپەلە لەبار نەچىت.

سەرەپراى ئەمانە پروچىستىرۇن كۇنترۆلى رۇاندىنى ھەردوو ھۆرمۇنى ژىر مېشكە رۇئىن FSH و LH دەكات، بەگردارى خۇراكە گەرانەو (Feed bacle)، پروچىستىرۇن لەكاتى

فسيولۇژى سىكس

سكېرې دا بەردەوام دەبىت لەرژاندن، ھەر بۇيە وەك باسماں كىرد قەدەغەى ھىلكەدانان دەكات تا كۆرپەلەكە لەدايك دەبىت، زاناكان ئەم خەسلەتەيان بەكارھىناوہ بۇ قەدەغەكىردنى سكېرې لەرىگای دروست كىردنى ھەبى دەستكىردى پىرۇجىستىرۇنەوہ كەبەھەپەكانى قەدەغەى سكېرې ناو دەبىرئ.

ئەگەر ژن لە رۇژى ۵-۲۵ى سوورې مانگانەكەيەوہ بەرىكو پىكى خواردى ئەوۋا ناپەئىت ھىلكە بىتە خوارەوہ و بەوھش سكېرېبوون Pregnancy روونادات وەكو ئەئىنل تىستوستىرۇن 17-&-Ethenyl testosterone يا 17-&-Ethenyl -19-nortestosteron كەبە پىرۇجىستىن Progestin ناو دەبىرئ.

لەكاتى روونەدانى پىتئ fertilization، ئەوۋا پاش دوو ھەفتە، تەنە زىردە ووردە ووردە برى پىرۇجىستىرۇن كەم دەكاتەوہو تا لەكۇتايى سوورپەكەدا مولولولە خوئىنەرەكانى ناو مىندالدىن خوئىنەيان بەردەبىت و كەوتنە سەر خوئىن روودەدات، كە ئەوہ بەيەكەم رۇژى سوورې مانگانەبەكى نوئ دادەنرىت.

لەنىوہى يەكەمى سوورې مانگانەدا، خەستى پىرۇجىستىرۇن لە پىلازماى ژندا نىزىكە ۹۲ نانوگرام / ۱۰۰ مل دەبىت، بەلام لەنىوہى دووھى سوورپەكەدا بەرزەبىتەوہ بۇ نىزىكەى ۲ مىكروگرام / ۱۰۰مىل مېتابولىزىم و شىبوونەوہى پىرۇجىستىرۇن لە جگەردا دەبىت، كەلەوئ دەگۇرىت بۇ نىستىرۇجىن و نىستىرۇدئول و تىستوستىرۇن، بەلام بەشى ھەمرە سەرەكى شى دەبىتەوہ بۇ پىرىگنانئىدول Pregnanediol كە لە سىروئىدە سىستە ناچالاكەكانەو ، زۇرەبى جارى بەشىوہى گۇگىرەدات يا يۇروونات لەرىگای گورچىلەكانەوہ لەگەل مىزدا دەردەكرىتە دەروہ، شايانى باسە ھەندىك لەبەرئەنجامەكانى مېتابولىزىمى پىرۇجىستىرۇن لەھەندىك بەشى دىكەى لەشدا زۇر بەكەمى دەبىرئ وەك لەشەر، يا زراودا.

رىلاكسىن relaxin

ئەمەش ھۆرمۇنىكى دىكەيە كەلەتەنە زەردەوہ دەردەچىت و زۇرجارى شان بەشانى پىرۇجىستىرۇن دەپىرئىت، تاھى كىردنەوہكان دەريان خستوہ كە ئەم ھۆرمۇنە لەناوېوشى مىندالدىن و لەوئلاشىشەوہ بەكەمى دروست دەبىت، لەكاتى مىنالىبووندا دەبىتە ھوى فراوانكىردنى مىل مىندالدىن و يارمەتى خاوكىردنەوہى جومگەكانى ناوچەى ھەوزىش دەدات.

ھۆرمۇنەكانى وىلاش - placenta:

ويلاش سەرمەرى بەشدارىكىردنى لە دروست كىردنى ھۆرمۇنى ئىستروچىن و پىرۇجىستروندا ، دوو ھۆرمۇنى سەرمەكىش دروست دەكات، كە ھەرىكەتەيان رۆلى تاپبەتى خۇيان ھەپە و بىرىتىن لە:

ھۆرمۇنى ھاندەرى رۇئىنەكانى زاووزى مرۇف

human chorionic gonadotropin

ئەم ھۆرمۇنە بە (hcg) ناو دەبىرىت و لە پىكھاتوودا زۇر لە ھۆرمۇنى ھاندەرى تەنەزەردەو (H) دەچىت، لە ھەفتە سەرمەتايىەكانى سىكپىرى دا بەتايبەتى لەكۇتايى ھەفتە سىيەمەو و تا ھەفتە شەشەم پارىزىكارى تەنە زەردە دەكات بۇ ئەومى بەردەوام لەو ماوھەپەدا ھۆرمۇنى پىرۇجىسترون بىرىتىت تا قەدەغەى ھىلكەدانان Ovulation و كەوتنە سەرخوپىن بىكات و پارىزىكارى كۇرپەلە بىكات لەمنداۋداندا و نەپەئىت بەرىپتەو و لەبار بچىت. ئەم ھۆرمۇنە تا ناوھەراستى ھەفتە شەشەمى سىكەكەدا ھەرىبەردەوام دەبىت ئەو رۇاندە زۇردا، بەلام لەباشتر دا وورده وورده كەم دەبىتەو و ئاستىكى دىپارىكراو بۇ خۇى وەردەگىرىت تامنداۋ بوونەكە.

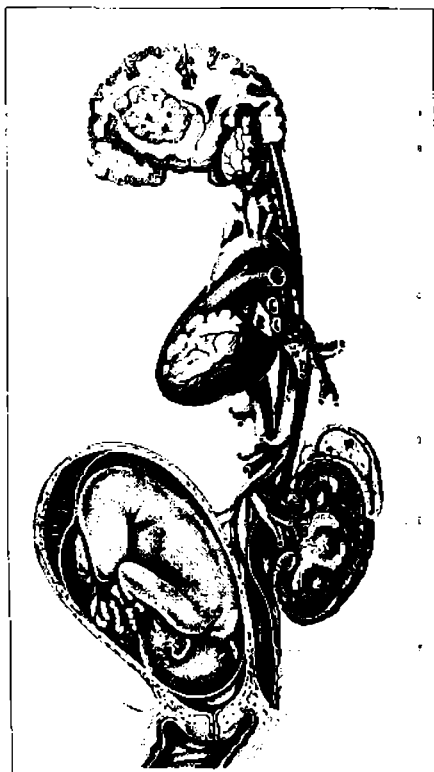
ھۆرمۇنى لاكتوجىنى وىلاشى مرۇف

Human placental lactogen

ئەم ھۆرمۇنە بە (hpl) ناو دەبىرىت و لەھەندىك سەرجاوشدا پىى دەوتىرىت human chorionic somatomotropin (hcs) لەسەرمەتاي ھەفتە شەشەمى سىكپىرەو و دروست دەبىت و برى رۇاندنى بەپىى قەبارەى وىلاشەو دەگۇرىت، رۆلىكى بالاي ھەپە لەھاندانى چىكۇدانەكانى مەمكدا بۇ دروست كىردنى شىر و لەزۇرەمى كاتىشدا رۆلى خۇى دەبىنىت بۇ گەشەكىردنى سىكپىرەكە.

پەيوەندى ژىر مىشكە رۇئىن بە رۇئىنە زاووزىەكانەو

پەيوەندىيەكى فسيولوژى زۇر بەتىن ھەپە لەنۇوان ژىر مىشكە رۇئىن Pituitary gland و رۇئىنەكانى زاووزىدا، چونكە بەشى پىشەوەى ژىر مىشكە رۇئىن سى ھۆرمۇنى سەرمەكى دەرىتىت كە پەيوەندىيەكى راستەوخۇيان بەزاووزىو ھەپە و بىرىتىن لە :



FSH-**i** يا ھۆرمۇنى ھاندەرى چيكلدانه
 (Follicle stimulated hormane) ئەم
 ھۆرمۇنە راستەو خۇ كاردەكاتە سەرگەشەو
 پېنگەيشتى ھىلكەدانە چيكلدانهكانى
 ھىلكەدان و ھانىيان دەدات بۇ دروست كردن و
 گەشەكردنى ھىلكەو رزاندىنى ھۆرمۇنى
 نىستروچىين و پرۇجىسترون بەيارمەتى
 ھۆرمۇنى دووھم LH.

بەلام تەنھا ناتوانىت كىردارى
 ھىلكەدانان Ovulation جى بەجى بكات.

ب-LH) يا ھۆرمۇنى ھاندەرى
 تەنە زەردە)

Leutinizing hormone

ئەم ھۆرمۇنە ھانى دروست بوونى تەنە
 زەردە دەدات و وای لى دەكات بەشدارى بكات
 لە رزاندىنى ھۆرمۇنەكانى ھىلكەداندا

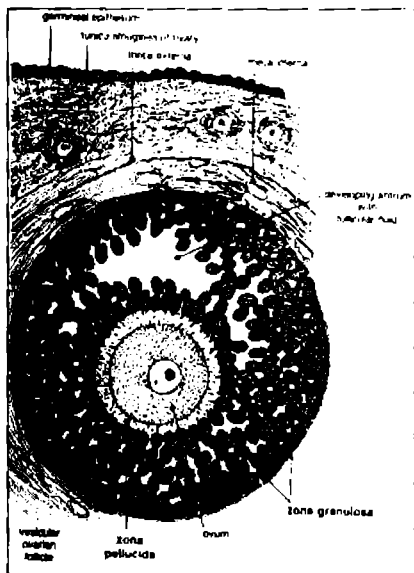
بەتايبەتى ھۆرمۇنى پرۇجىسترون، و پىكىشەو و اتە لەگەل FSH دا دەبنە ھوى دروست
 كردنى و دانانى ھىلكە لە چيكلدانهكانى گرافەو.

ج- پرولاكتىن Prolactin:

رۇئىكى گەورە دەبىنىت لەگەشەكردن و كرانەوھى چيكلدانهكانى مەمكدا و ھانى
 شىرمرزىنەكان دەدات بۇ دروست كردنى شىر، لە قۇناغە دوايىپەكانى سەكەدا، بۇ ئەوھى
 كاتىك كۆرپەلەكە لەدايك بوو، شىر نامادە بىت.

پەيوەندى خۇراك بە ھۆرمۇنەكانى سىكىسەو

تافىكردنەوھكان لەتافىگەدا كەلەسەر زۇربەى شىردەمەكان گراون بەتايبەتى مشك دەم
 يان خستووھ كە ھەندىك خۇراك بەتايبەتى فېتامىن رۇئىكى سەرەكى دەبىنن لەھاندان و
 دروست كردنى ھۆرمۇنە سىكىسەكان و كارى كۆنەندامى زاوئىدا بۇ نموونە:-



1- ڧيتامين E:

به خهستيهكى زور له كۆرپه لى گه نىم دا ههيه، ههروهها له هه ندىك رۇنى بازىرگانى وەك رۇنى زميتوون olive oil، له تۆو، و گه لای سهوز، زور به كمى له شىردا ههيه، و زور به كمى له شانەى له شى نازەلدا ههيه به تايبەتى له چهورى و ماسولكه دا، ماده كيميائيهكى توكوفيرول (Tocopherol) له و تافىكرىنه وانەى له سر مشك كراون دمرگه وتوه كه نه و مشكانەى بۆ ماوميهك ڧيتامين (E) نىيان نادرىتى، نىرمانىيان تووشى پووكانه وهى تۆواوه بۆرىچكهكان Semiferous tubules دىن.

له مئيه كانىشدا- كۆرپه له كان له پاش بىست رۆژ له بار دهچن، و له هه ندىكاندا گه شه كردن دموستىت، يا گه شهى خوينبهرمان كز دىت.

ههروهها تافىكرىنه وهكان دىريان خستوه كه پىدانى ئەم ڧيتامينه به و مئيانەى بىچوووهكانىيان له بار دهچىت، دىبته هوى نه وهى له بارىيان نه چىت و برى پرؤجىسترون تىياندا ناسايى بىت.

ب- ڧيتامين A:

تافىكرىنه وهكان دىريان خستوه كه ئەگەر برى ڧيتامين A له خوراكا كه م بوو، نهوا يهكنىك له نه نجامه كانى كه م گه شه كردنى كۆنه ندامى زاووزى و پىنه گه يشتنىمى و هىلكه دانان دوا دمكه وىت، ناو زى تووشى ووشك هه لاتن دىبته لىنجى خوى وون دهكات.

بەكارھىننى ئىستروژىن

لەوانەيە ژن لەش ساغىبىت و ھىچ نەخۇشەك يا دەردىكى نەبىت، بەلام پاش تەمەنى ناومىدى Menopause بىنا ئىنەت بەدەست چەند دەردىكەو. و ئىستا لە جىھاندا ملىۋنەھا ژن ھەن بۇ چارەسەرى ئەودەردانە يان ھۆرمۇنەكانى ژن بەكاردەھىن يا دەيخۇن پاش پەرس كەردن بە پەزىشك. بەلام تەنانەت پەزىشكەكان خۇشيان بەتەواوى لەو بىروايەدانىن كە ئەو خەپانە لەم حالەتانەدا سوديان ھەبىت.

مەبەست لە تەمەنى ناومىدى نەمانى سۈرى مانگانەيە.

ئەو ژنەى سائىك بەسەر نەمانى سۈرى مانگانەكەيداتىپەربوبىت بەو حالەتە دادەنرىت. وتەمەنى وەستاندەنەوى سۈرى مانگانە لە ژندا، لەژنىكەو بە يەككى دى دەگۈرىت، ھەندىك ژن ھەن لە كۆتايى سىيەكانى تەمەنياندا سۈرى مانگانەيان نامىنەت، لە كاتىكدا ھەندىك ژن تا كۆتايى پەنجاكانى تەمەنيان ھەر ئەو سۈرميان دەمىنەت.

و زۆرىەى ژنان لەو باومەردان كە چارەسەر بە خەپەكانى ئىستروژىن بەلاوى دەيانھىلەتەو و اتە دوريان دەخاتەو لە چىرچولۇچى پىرىەتى.

لەراستىدا خەپەكانى ئىستروژىن لەو دەرمانانە نىن كە شتە سەرسۈرپاوكەرمەكان دروست دەكەن بەلگو پىكەتۈى ناسروشتى كىمايى لەشن ئىستروژىن يەككىكە لە دوو ھۆرمۇنەكەى پىننى ژن كە ھىلكەدانەكان دروستيان دەكەن. جۆرەكەى دىكەش ھۆرمۇنى بىرۇجستۇنە.

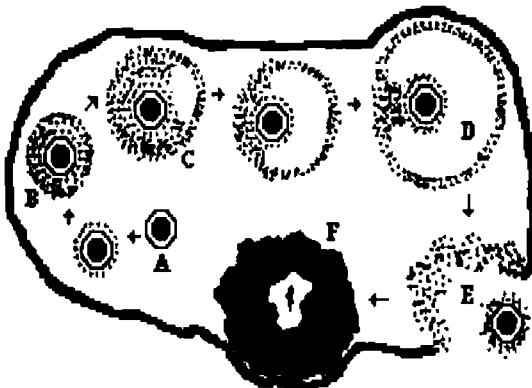
له راستيدا ھۆرمۇنى ئىستروژىن ئەو ھۆرمۇنەيە كه روخسارەكانى مېيەتى دروست دەكات، ھەربۇيە زۇرچار پېشى دەوترىت ھۆرمۇنى مىن. له كاتى پىنگەيشتن ورەسانى مىدا، ناستى دەردانى ئەم ھۆرمۇنە بەرز دەبىتەو، ئەمەش يارمەتى كرانهو مى جەستەى كچەكەو گەشانەو مى دەدات. له ھەموو سالاكانى پېتىنى ژيانى ژندا، ئىستروژىن پەككە لهو ھۆرمۇنە سەرەكيانەى كه مىنالدان بۇ سىكپىون ئامادە دەكاتو سورى مانگانە بەرىكوپكى ئەنجام دەدات، و له مانگەكانى سىكپىش دا، بەرزى ناستى ئىستروژىن دەبىتە ھۆى پارىزگارى كردن له دروستى كۆرپەلەكە.

لەگەل بەسالدا چوونى ژن دا، بەرھەم ھىنان دەردانى ئەم ھۆرمۇنە وردە وردە كەم دەبىتەو تا بەتەواوى دەوستىتو لەگەلدا كەوتنە سەرخوئىنىش نامېنىتو تەمەنى ناومىدى دەست پى دەكات.

ئىستروژىن لەگەل ئەو مى ھۆرمۇنىكى سروشتىەو لەلەشدا ھەيە، لەگەل ئەوەشدا له دەرمانخانەكان بەشيوەى دەرزى يا حەپ ھەيە ھەندىك جار پزىشك بۇ چارەسەرى تىكچوونەكانى جەستە له سەرمتاى چل سال دا بۇ ژنى دەنوسىت. ماومەكى زۇرىشە ئەم ھۆرمۇنە لەلايەن پەرورەدەكارانى مەرومالاتەو بەكاردېت بۇ خىرا گەورمبونو گەشەكردنى ئەو گيانەوەرانە.

ئىستا زۇرتىن بەكارھىنانى ئىستروژىن له حەپەكانى قەدەغەى سىكپى دايە. بەلام ئەو مى كه زۇر مىشومپى زانستى له ناوپسپۇرانى ھۆرمۇنەكانو پزىشكاندا دروست كردهو بەكارھىنانىەتى بۇ چارەسەرى كارىگەرەكانى تەمەنى ناومىدى.

ئافرمت لەگەل ئەو مى توشى گەلىك نالاندن و نازارى تايبەتى دەبىت لەكاتى سورى



مانگانەدا، ھەر بەوپېيەش لەكاتى گەپتشیان بە تەمەنى ناومىدى توشى گەلىك نىشانەو نارەجەتى دەبن. ھەندىكىش ھەن ھەست بەھىچ ناكەن ئەوەندە نەبىت كه سورى مانگانەپان نامېنىت، بەلام گەلىكى دىكەپان ھەست بە گەلىك نىشانەى ھۆكارى خەمۇكى دەبن،

بىۋە ئەمە واپان لى دەكات زۇربەى جاربەردەرگاي لىنۇرگە پزىشكەكان بىگرن بەدوای چارەسەردا، لەو نیشانانە:

ھەست كردن بە تاووتوای گەرمى بەشئوھى شەپۇلى لەپر كەتوشى بەشى سەرەوھى جەستەو سەر دەبىت. ئەمەش لە ئەنجامى تىكچون لە كردارى فراوان بوونى لولە خوینەكاندا دەبىت بەھۆى نارىكوپىكى لە ھاوسەنگى ھۆرمۇنى لەشدا، واش دەزانریت كە ئەو بەھۆى كەمى ئىستروچىنەوھى.

تاوكانى گەرمى لە ژنىكەوہ بۇ يەككى دى بەپى كەمى و توندىيان دەگۇرپن، ھەندىكيان بۇ ئەوھى لەو گەرمىيە رزگاربان ببىت. بەرگى تەنك لەبەر دەكەن، لەكاتىكدا ھەندىكى دىكەيان وا ھەست دەكەن كە دەموچاۋ بەشى سەرەوھى لەشيان خەرىكە خوینيان لى دەردەپەرىت. ھەندىك ژن ئەومندە گەرمى لەش زۇربان بۇ دەھىنیت لە خەو رادەپەرن و ھەموگيانيان دەنىشپتە سەر نارەق.

گۇرانىكى دىكەش ھەيە كە لەوانەيە بەسەر ژندا لەكاتى تەمەنى ناٹومىدى دا رووبىدات ئەم گۇرانەش لە پەردەكانى ناو زى (Vagina) رودەدات، ئەویش برىتتە لەوھى كە ئەوپەردانەى ناوېوشى زىيان داېوشىوہ وشك دەبن نەرمىيان لە دەست دەدەن بەشئوھەك كە جووت بوون نازاربان دەدات.

زۇربەى پىسپۇران لەسەر ئەوہ كۆكن كە ئەگەر جەپەكانى ئىستروچىن بەژن بەرىت ئەم نازارە جەستەپەيان لە كۇل دەكاتەوہ، بەلام دەربارەى تىكچوونە سۆزىيەكەيان زۇر نازانن وەك زوو ھەلچوون و زۇر ھەستداریەتى و تورمبون و روو گرۇكردن ھتد.. ھەندىك لە پىسپۇران لەو بېروايەدان كەبارى ژيان و رەفتار لەو تەمەنەدا ھۆيەكى سەرمكىيە بۇ ئەوھى كە ئەم حالەتانەيان توش بكات نەك جەپى (ھۆرمۇنەكان) ئىدارەى خۇراك و دەرمانى ئەمەرىكى كە سەلامەتى و كارىگەرى دەرمانەكان پىش كەوتنە بازارەوہ دىارى دەكات. دەلېت ھىچ بەلگەيەكى زانستى نىە كە گومانى لى نەكرىت بەوھى كە ئىستروچىن بەتەواوى لەتوانايدا ھەيە بارى ئەو ژنانەلەو تەمەن ناٹومىدىدا چارسەر بكات.

بەكەك لە پزىشكە شارەزا ئەمەرىكەكان دەلېت:

ھەستكردنى مروۇف بەوھى كە لەو كاتەدا چاك بوہ ھەستىكى تەم و مزايوہ. ئەمەش كارىكى تاكە كەسىيە نەك بابەتى. بەئاسنىش ناتوانریت ئەمە بەسەلمىنریت چونكە زۇر

شت لە گۆراندایە لەم بارمىهوه بەردەوام ڕوو دەدەن. وه ئیমে هیج بەلگهیهکی بههیزمان بەدەستەوه نیه که نهوهمان بۆ بسهلمینیت گومان لهوهدا نیه نهوژنیه که تاوی گهرمی بۆ دیت دهنوانریت به نیستروچین چارهسهر بکریت بهلام چارهسهری باری دهرونی و سۆزی هیج بهلگهیهکی زانستی تهواو بۆ نیستروچین لهبهردهستدا نیه. ههست کردن بهچاک بوونهوه کاریکی کهسی یا بابتهی بیت کیشیهیهکی گهوره نیه نهگهر بهکارهینانی ئەم هۆرمونه زینای نهبیت. بهلام نهوهوو له ههفتاکاندا بۆ یهکهمین جار دهرکهوت که بهکارهینانی نیستروچین وهک دهرمان کهدراوه بهچهند ژنیکی سک پر بۆ نهوهی سکهکهیان لهبار نهچیت پاش ۲۰-۱۵سال دواتر بههۆیهکی سهرهکی دانرا له تووشبوونی زکی کچهکانیان به شیربهنجه، لهوهدهچیت نیستروچینهکه ویلاش (Placenta) ی بریپیت و گهیشتیته کۆرپهله میهکان که لهوکاتهدهنهو ژنانه لهسکیاندا بوون. لهگهڵ نهوهی ئەم حالهتانه دهگههن بهلام سهدان زن ههن کهتوشی ئەم حالهته بوون. ههروهها بینهراوه که نیستروچین هۆیهکه بۆ پهیدا کردنی گهلیک کیشیهی پیتانن له کوری نهو ژنانهدا که نیستروچینیان بهکارهیناوه. چونکه نهو کورانه تووشی تیکچوون له کۆنهندای زاوژندا بوون ههروهها ژمارهی تووشیان زۆر کهمه لهبهر نهوهی ئیرادهی خۆراک و دهرمانی نهو رینگا قهدهغهی بهکارهینانی نیستروچین دهکات لهکاتی سکپریدا. ئیمه زۆر بهمانه نهو نیشانه لاههکانه دهرمانین که ژنان بههۆی بهکارهینانی قهدهغهی تر سکپریهوه تووشیان دهبیت: وهک پهیدابوونی تۆپهڵ و جهلهی خوین و نۆبه دلپهکان له ههفتاکانهوه لهبهریتانیا دهرکهوتوووه نهو ژنانهی لهسهر و چلهوه حهپی قهدهغهی سکپری دهخۆن پینج جار زیاتر تووشی نۆبه دلپهکاندهن لهچاو نهوژنانهی که نایخۆن. لهگهڵ نهمهشدا بهتهواوی پسرپۆران نازانن که نایا نهو حهپانهی نیستروچینیان تیداوه بۆ قهدهغهی سکپری بهکردین، هۆیهکی راستهقینهی ئەم کیشانهیه یان نا؟ بههۆی بهکارهینانی حهپهکانی قهدهغهی سکپریهوه پهیدا دهبن لهگهڵ حهپهکانی چارهسهرکردن به نیستروچین تیکهلاوبکهین.

ههندیک پزیشکی ئەمهههیهکی لهو باومردان که به کارهینانی نیستروچین وهک حهپ یا دهرزی، له توانیدا ههیه میهتهی و جوانیهتهی ژن بۆ ماوهیهکی زۆر دواي تهمهنی نانومیدی دههیلێتهوه. و دهلیت تاوانه ژن نهو هۆرمونهیانن له تهمهنی نانومیدی پینهدریت.

و گهلیک پزیشکی دی و بایولۆژیهکان، خهگی له مهترسی بهکارهینانی ناگادار دهگهنهوهو ههندیکیشیان رایان وایه نهگهر بهکاریش هات زۆر بهکهمی بیت.

پەردەى كچىنى

پەردىيەكى ريشالى جىرە دەرچەى دەرەكى خواروى زى دەگرىت، ھەردوو لچە بچوك دايان پۇشيوو و دەرناگەوېت. ئەم پەردىيە گەلىك شىوئى ھەيە، لەوانە: ئەلقەيى كە لە ناومراستىدا دەرچەيەكى خىر ھەيە، قەبارەى ئەو دەرچەيە لە كەسىكەوو بۇ يەككىكى دى جىاوازە، و ئەم شىوئىيە لە نىزىكەى 50% كچاندا ھەيە، لە دواى ئەو پەردەى كەوانەيى ھەيە، كە دەرچەكەى ناومندى لە شىوئى كەوانەدايە، جۇرىكى دى پەردەى پەنجەرميى، يا ھىلكەيىيە كە ژمارىيەك دەرچەى ورد وردى تىدايە و زۇر لە پەنجەرە يا ھىلەك دەچىت.

ھەندىك جار لە مندالىدا ئەم پەردىيە تووشى ھەوگرىد دەبىت، ھەندىك جارېش لە كچانى پىگەيشتودا، لە ئەنجامى تەواو پى ئەگەيشتنى ھۆرمۇنەكانى مىدا، لەبەرئەوو زۇر جار بە ئاسانى دەكەونە بەر مىكروئوبەكان و توشى بىسبون و ھەوگرىد دەبن، و ھەندىك جار ئەم ھەوگرىدانەش دەبنە ھۆى خوراندىن، لەم بارەشدا لەوانەيە پەردەكە تووشى ھەندىك برىندارى بىبىت و چەند دلوپىك خوئىنى لى بىت، ئەو كچەكەش و كەسوكارى دەخاتە نارەحەتىوو.

ئەمەش روى داوھ كە لەوانەيە كچىك لە دايك بىبىت بەبى ئەوئى دەرچەى پەردەكەى بىبىت، و ئەمەش دەبىتە ھۆى داخستى زى بە تەواو كاتىك كچەكە دەگاتە تەمەنى كەوتنە سەرخوئىن. خوئىنەكە لەتاو زىدا پەنگ دەخواتەو و نايەتە دەرى. لەم بارەيەدا تەنھا بەكارىكى نەشتەرگەرى. لەلاپەن پزىشكەوو چارەسەر دەكرىت كە كون يا دەرچەكەى بۇ دروست دەكات. و ئەمەش پىوئىستى بەپروانامەيەك ھەيە كە پزىشك دەيداتى وەك سەلماندى ئەو راستىە بۇ دوايى. ھەندىك جارېش روودەدات لە ئەنجامى كەوتنە خوارەوئى



منڊال، ياكچىكى بېگەشتو، لە شوئىنىكى بەرزەوہ بۆ سەر تەنىكى تىزۇ بەتايبەتى لەكاتى سوار يونى پايىسكىل يا ئەسپ، دەرەجەى پەردەگە زۆر فراوان بىت و توشى خويىن لى چۆرىن بىبىت و پېويىستى بە نەشتەركارى ھەبىت.

ھەموو ئەم حالەتەنە وا دەگەن كە پزىشك پەنا بۆ دورىنەھوى پەردەگە بيات، ئەمەش تا ئىستا شوئىنى ھىنان و بردنە تا چەند برىوى بى دەكرىت لەپاشەرۇژدا. بەلام جىى دىخوشى ئەوھىيە كە ئەو دراندنە بە شىۋەھىكى تەواو نىن و كارىگەرەھىكى زۆر بەجى ناهىلن، بە پىچەوانەى دراندن بە كارى سىگىسى، رووشى داوہ، كە پەردەى كچىنى ھەندىك كچ، لەشىۋەى نەلقەھى دان، بەلام دەرەجەكەھىان بەسروشى زۆر گەورەھىە لەبەرئەھوہ لەكاتى لىئورىنى پزىشكى دا، پزىشك بەناسانى پەنجە دەباتە ناوہ و بۆ لىئورىنى زى بى ئەھوى پەردەگە بىدرىت. ھەرۋەھا ئەو كچانە دەتوانن ھەندىك دەرمان ھەر لەرپىگى زىۋە ھەلبىگرن بۆ نەخۇشەكانى زاووزى. بى ئەھوى پەردەكەھىان بىدرىت، بەلام وا باشترە كە ھەرگىز لىورىنى كچ لەرپىگى زىۋە پىش شوكردن نەكرىت، بەلكو ئەو لىئورىنەنە لەرپىگى كۆمەھوہ بىكرىن. وا باشترىشە كچ ھىچ دەرمانىك نەخاتە زىۋەھوہ.

شەھوى گواستەھوہ:

ئەھوى باوہ ئەوھىيە كە لەشەھوى بوگىنى ياكواستەھوہدا، لەرپىگى يەكەم كارى سىگىسەھوہ، ئەو پەردەھىە بىدرىت و لەئەنجامى ئەھوشدا چەند دۆپە خويىنىكى گەش بىچىتە سەر جىگى نوستنەكە. لەرپىستىدا شىۋە ئەلقەھى ئەم پەردەھىە لەشەھوى يەكەمدا نابىتە ھوى خويىن بەبىرۋونىكى زۆرۋو چەند دۆپىكى زۆر بچوك خويىنى لى دىت، تەنانەت ھەندىك جار خويىنى ھەر لى نايەت، لەبەرئەھوہى لەئەنجامى كارە سىگىسەھىدا نادىرەت و چوكەكە كە بەناسانى بەدەرچەكەدا دەجىتە ژورەھوہ، بى دراندن، ئەم پەردەھىە لەزۆر جار دا دەمىنىتەھوہ تا منڊالئونى يەكەم، بە تايبەتى نەگەر پەردەگە لە جۆرى لاستىكى بوو كە زۆر جار لەكاتى كارە سىگىسەدا دەكشىتە دواھوہ نادىرەت.

بەداخەھوہ زۆرىك لەپىياوان، يا كەسوكارى كچ يا زاوا لە كۆمەئى ئىمەدا ئەمە نازانن، سەررەپى كارىگەرى نەرىت و خووى كۆمەلايەتى لەگوند و لادىكاندا لەشەھوى بوگىنىدا، كە چەند ژنىك لەدەرەھوہ چاۋەرپىكى(پەردەى روو سورى) دەكەن و زۆرىھى جار ئەمە دەمىتە ھوى كىشەھىكى گەورە بۆ ئەو كەسانە و بەناھەق ئەو كچە بەسەزمانە تاوانبار دەكەن بەھوى پىش شوكردن بوہ بە ژن. ھەندىك جار كار لەمەدا ناوہستىت، تاوانى كوشتنىشى تىدا روودەدات بىئەھوى لەوہ بىكۆلىنەھوہ بزائن ھۆيە سەرەگىيەكە چىيە؟!

ھەروھە لەو كېشەنى ژن و مېردى تازە ھاوسەر تى دەكەون لەسەرھەتادا ئەومىيە كەوا دەزانن عەبېيىك لەژنەكەدا ھەيە. يا تەسكەك لە كۆنەندامى زاووزىدا ھەيە يا لەپەردەي كچىنىدا، لەزۇربەي ئەم حالەتەنەشدا، ھۆيەكە بارى دەرونى و ترس و ھەلچونە لەلايەن ژن و مېردەكەو، ئەمەش پېويستى بەھيەن بونەو و ئارامگرتنەو ھەيە، ھەندىك جارىش وا پېويست دەكات حەبى ھيۆرگرتنەو بەكاربەين لەم بارەدا ئەوھى كارمەكە ئاسان دەكات بەكاربەينانى ھەندىك مادەي لىنچە كە كارى چوونە زوورەوھى چوك ئاسان دەكات. سەرپەراي رۆنكرنەوھى ھەندىك بارى كارمەكە بۇ ئەم ژن و مېردە.

كەي پزىشك دەست لەكارمەكە وەردەدات؟

لەھەندىك حالەتى دەگمەندا، ژن و مېرد سەرناكەون بۇ دەستپېكردى ژيانىكى ھاوسەرى، ئەوسا رۆو دەكەنە پزىشكى پىسپۆر بۇ رايۇز پېكردىن، لەپاش لىنۆرپىن پزىشك ھەست دەكات كە دەرجەي پەردەكە زۇر بچوكە و نەرمى لەو پەردەيەدا زۇر كەمە، لەم حالەتەدا پېويستە كچەكە بىچ ھۆش بىكرىت بە بېھۆشى گشتى بەلام بۇ ماوھى چەند خولەككە تا پزىشكەكە دەتوانىت بە ساكارى ئەو دەرجەيە گەورە بكات لە رېنگاي پەنجەوھ. و زۇر بە دەگمەن پېويستى بە نەشتەرگەرى ھەيە بەداخەوھ زۇر جار لە ژىر ھشارى كەسوكاردا پەنا دەبەنەبەر نەشتەرگارى و ئەوھش لە باشدا دەبىتە ھۆي لاوازى ماسولەكانى ئەو ناوچەيە و زيانىكى دواترى دەبىت.

لە ھەندىك حالەتەش دا رۆي داوھ، كە لە ئەنجامى نەمانى ئەو پەردەيەدا و بۇ رزگارگردنى شەرفى خىل و خىزانەكە پەنا بەنە بەر ژىنىكى مامان يا شارەزا كە ئەوھش پېش ماومەيكە لە گواستەوھ، چىكلدانەي مريشككە لە شوپنى پەردەكە دادەنيت و خوونى كەوتنە سەرخوون لە پشتىوھ لەناو زىدا كۆدەبىتەوھ، لە كاتى شەوى بوكىنىدا، بە كارە سېكىسيەكە چىكلدانەكە دەچىتە داوھ و خوونە كۆبەوھەكە بە خىراي دېتەدەرەوھ بەوھ شەرفى كچەكە پارىزراو دەبىت!!!

لە ھەنجىك جارىش دا، بەتايبەتى لەناو چەمىليەكان و لادىدا، كاتىك گواستەوھو بوكىنى بەناشكرا لە ژورىكدا دەبىت زاوا دەبەشوكىت و ناتوانىت كارەكەي بكات، (بەربوك) بە نىنۆكى بە پەنجەو نىنۆك يا بە كىلىي دەرگاگە كە لە نىوان پەنجەكانىدا دىشارىتەوھ بۆي دەدرېنىت، زۇر جار لە نەشارەزاي و پەلەپەلدا، دەرجەي مېز دەدرېنىت و خوونىكى زۇرى لى دىت تا ئەو پادەيەي كە كچە بەستەزمانەكە تووشى خوون بەرپوون دەبىت و بەپەلە دىگەيەننە نەخۇشخانە و رۆش دەدات لەبەر دورى رېنگا گيان لە دەست بدات. زۇر دەگمەنە ئەم جۆرە خوون لى گيان لە دەست بدات.

زۇر دەگمەنە ئەم جۆرە خوون لى ھاتنە لە كارە سروسىتەكەدا رۆبىدات، لەو كاتانەدا نەبىت كە بە دەگمەن نەگونجان لە قەبارەي چوك و زىي كچەكەدا ھەبىت.

بەندى دووھم
ژيانى سىڭىسى

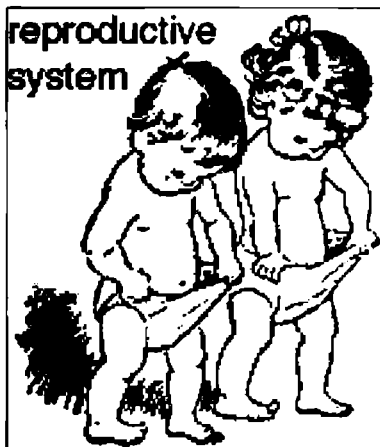
چالاكى سىكىسى له منداليدا

هر كه فرۆيد له تۆزىنه وهكانى دا نهوهى بلاوكردهوه كه مندال چالاكيهكى سىكىسى له تهمهنيكى زوودا دهكات، خهلكى وهك كارها گرتبىنى وابوو، بهلام له راستيدا بهجهند نهوميهك پيش (هرۆيد) ئهमे بينرابوو، زۆريهى ئهوه دهمانيت كه چون مندال له كاتى ياريكردن به ئهندامهكانى زاووزى له تهمهنه زوهكانى دا ههست به جيژيك دهكات. لهسهدهى نۆزدهههه دا ههنديك زاناي ههرهنسى لهوانه بيړى و مارؤ نهوميان دهرخست كه منداليان ديوه له تهمهنى سى يا چوار سالى دا پيشهى نهينى (دهستپهر) يان كردوو، ههنديك له پزىشكان نهوميان دهرخستوه كه جهند جار دايك هاتوه بۆلايان باسى نهوهى كردوه كه منداليان له چوار ساليدياهو ههميشه دهستى له ئهندامى زاووزى دايهو بۆيان تهرك ناكريت. رۆبين Robin نهوهى دهرخستوه كه ههستدريهتى سىكىسى له نيوان پينج تا چوار سالى لهكوردا دهست پىدهكات، و له كچيشدا له نيوان ههشت بۆ نۆزده سال، هاملتينش زۆر بهوردى لهم لايهنهى كۆليوتهوه بۆى دهركهوتوهوه كه ۲۰٪ى كوران و ۱۴٪ى كچان پيش تهمهنى شەش سالى جيژ له دهستان له ئهئجامهكانى زاووزيانهوه دهبينن. سهير لهوهدايه كاترين دايفز Katherine Davis بۆى دهركهوت كه ۳۰٪ كوران و له ۴۹٪ى كچان پيش تهمهنى يانزه سالى دهستپهريان كردوه، بهلام لهپاش ئهه تهمهنهوه پيژهى كچان دابهزيوه.

فسيولۇزى سىكىس

بەلام ئەو ھەئەيە كە ئەمە ھەموو مندائىك بگريتهوه، ھافيلۇك ئىليس لەو بپروايە دايە كە مندال لە رينگەى بۇماووه بەندە بە باوانيەوه، ئەو دايك و باوكەى سىكىس تياپاندا گرگرتو، پينگەيشنى سىكىس كورەكەيان زۇر زوو دەبىت Precocious.

دكتور ھاملتن دەئىت: ھەرچەندە مندال لە چالاكىە سىكىسەكانيدا دوابكەويت زياتر لە ھاوسەرىتىدا سەرگەوتوو دەبىت، ھافيلۇك ئىليس دەئىت: چيژ وەرگرتنى مندال لە ئەندامەكانى زاووزى بە ھۆى ھەستداريەتى سىكىسەويە. مندال، لە مزىنى مەكى دايكى چيژ وەردەگرىت،



بەنجە مزىن چيگەى مەمك مزىن وشير خواردن دەگرىتەوه، لەپاشدا كۆم، چيگەى دەم دەگرىتەوه، ھەندىك مندال چيژ لە ميزکردن يا پيسايى كردن وەردەگرن، و ھەندىكيان بە دەست يارى پىدەكەن، ھاملتن لە تۆزىنەومكانيدا بۆى دەرگەوتوھ كە لەو ژن و پياوانەى تۆزىنەوهى لەسەرکردون ۲۹٪ نىر و ۱۶٪ مى و تويانە لە منداليدا چيژيان لە ميز يا پيسايى كردن ديوه.

سانفورديل (Sanford Bell) يش ئەمەى سەلماندوھ، و لەو ۲۵۰۰ حالەتەى

تۆزىنەوهى لەسەر كردون دەرى خستوھ كە ھەستداريەتى سىكىس لە ناوھراستى سالى سييەمى تەمەنەوه دەست پى دەكات و ئەوھش بە دوو قۇناغ دا دەروات: يەكەميان تا تەمەنى ھەشت سالى و دوھميشيان تا تەمەنى ۱۴ سالى لە قۇناغى يەكەمدا كورن چالاكيان لەوبارمىەوه لە كچ كەمترە، لە نيشانەكانيش ماچ كردن و باوھش پياكردن (Hugging)، و دەئىت كەمتر ئەمە لە ئەندامەكانى زاووزىدا دەرەكەويت، بەلام لە كۆنەندامى دەمارى مندالەكەو لولەخوپنەكانىدا بلاودەبىتەوه.

لەو باسە گرنگانەى لەم بارمىەوه بلاوكرانەتەوه كتيبەكەى نۇسكار فيشورە (Qskar Fisher) كە بە ناوئيشانى (خۆشەويستى مندالاندا) (Love in children) يە، فيشەر دان دەئىت بەوھى كە ئەو ھەستەى لەگەل مندالدايە جياوازى ھەيە لەگەل ئەوھى لەگەل گەورەدايە، يەكەم لەبەرئەوھى ئەندامەكانى زاووزى پى نەگەيشتون، و دوھميش لەبەرئەوھى پيش يالق بوون توخمەكەى دى ئەومندە لەو جياوازىنە.

فسيۆلۇژى سىكىس

لەو بابەتانەى كە تۆزىنەوەى لەسەر كراوہ (چېژى منداآلە لە نازار (algolagnia) جا ئەو خۆى بېيتە ھۆى نازار يا ھەر سەيرى بكات، ئەمەش جۆرېك لە سادىزم Sadism يا دل رېقىنيە، چونكە لەو تەمەنەدا نايانزانىت، لە نیشانەكانى ئەمانەش ئەوھىە كە منداآلان حەزبان لەو يارىانەھىە كە سزاي تىدايە، وەك لىدان بە بەشەكانى لەشدا يا بە ئەندامى زاوژىدا يان بەستەنەوەى بە پەتېك لە دەورىدا ەتد..

ھەندىك ئەوھىان وتوہ كە كچېك پەتېكى لە دەورى مېتكەى ئالاندىبوو، لە پاشدا بۆى نەكرابوہوہ، تا بە نەشتەركارېيەك كرىوہ، دكتۆر ھاملتن لە تۆزىنەوہكانىدا دەرى خستوہ كە ۵۱% پياواو و ۲۲% ژنان لە منداآلىندا چېژيان لە نازار وەرگرتوہ.

لاى ھەندىك ھەئەھىە ئەگەر باس لە نىربازى يا حەزكردىنى سىكىسى لە قەدەغەكراوہكان بكرىت، ئەمە قسەھىەكى بى مانايە، لەبەرئەوہى يەكەم پىگەھىشتنى سىكىسى روى نەداوہ تا منداآل لە ماناي نىربازى بگات، و دوھمىش منداآل لەو تەمەنەدا لە ماناي حەز لە قەدەغەكراوہكان نازانىت. بە واتايەكى دى زۆر ھەئەھىە كە لە تۆزىنەوہى منداآندا بەھەمان پىوانەى گەورەكان بيان پىوين، چىرۆكى ئۆدىب لەگەئ قسەى فرۆيددا دەربارەى گرىئى ئۆدىب رېك ناكەوېت، چونكە لە چىرۆكە گرىكەكەدا يا لە ئەفسانەكەدا ئۆدىب نا چاربوہ داىكى بەئىنىت بەئلام نەيزانىوہ كە داىكەتى.

زۆرېھى زاناکان بەتايبەتى زانا ئەنسرۆپۆلۆژىيەكان لەم بارەھىوہ لەگەئ قسەى فرۆيدا نىن، بۇ نمونە زاناي ئەنسرۆپۆلۆژى مالىنوفسكى Malinowski دەئىت: لە چاخى خىزانى داىكايەتى دا ئەمە لە توانادا ھەبو، بەئلام ئىستا ئەوہ كارىكى ناماقولە. وسترمارك (Westermarck) ىش كە يەئكە لە ھەرە زانا گەورەكانى ئەنسرۆپۆلۆژى دەئىت: غەرىزەھىەكى سروشتى لە مرؤفدا ھەيە نارەزوى سىكىسى لەگەئ قەدەغەكراوہكاندا ناكات.

ژيانى سىكىسى ھاۋچەرىچ

ھەممۇ ئەو تاقىكرىدەنەوانەى مرۇفاپەتى دەرى دەخەن كە نىرومى ۋەك يەك بەخشىنەكانى سروشتيان ۋەرگرتوۋ، بەلام ئەوانەى ئەم مىراتە گەورەيەيان ۋىكرىدوۋ، ئەوانەن كە بوونەتە قوربانى نەرىتو كەلتورنىك كە بەكارىاندەھىنن ۋ دەيانخەنە ناو دىنبايەكى تارىك ۋ تونەكەۋەو ھەمىشە لۇمەى خۇيان دەكەن بۇ تاۋانىك كەنەيان كرىدوۋ.

ئىمە بەرنەنجامى بەندوبايۇكى دواكەوتوپن كە چۆتە ناو قولايى دەرومانەۋە ۋاى لىكرىدوۋن كە ئارەزوى سىكىسى بەئارەزوبىيەكى خرابو بەكرىدەۋىيەك لەكرىدەۋەكانى شەپتان بزانىن، نەگەرچى ئىمە ھەرچۇنىك بىت تارادەيەك بۇمان رىكەوت كە ھەندىك زانىارى لەسەر تۇنكارى ۋ فسيۇلۇزى ۋ ساىكۇلۇزىيەكى سىكىسى بزانىن، بەلام بەشى ھەرەزورى لاوۋ كچە گەنجەكان، لەكەسانى گەورەتر لەخۇيان، زانىارى ھەلەۋ تىكەل ۋ پىكەل ۋەردەگىرن، كە ئەوانىش ھەموى لەو كەلتورەۋە ھەلىدەھىنچن، كەدوژمن بەھەممو شتىكە ناوى سىكىسى لىبىت، لاو ھەول دەداتو دەگەرپت بەدۋاى ھاۋبەشىكى ژيانىدا، دەيدۇزىتەۋەو دەبنە ھاۋسەر، ئىتر پىۋىستە كەفەرمانى سىكىسى بەشىۋەيەكى خۇيى چالاكىەكانى بنونىت بۇ ئەۋەى ئەو نامانجەى سروشت لەژن ھىناندا داپناۋە بىتەدى، بەلام بەداخەۋە لەگەل ئەو ھەممو ۋا دەرختەنى كە ئەو دوانە يەكترىان خۇش دەۋىت، بەلام بەرزبوونەۋەى رىژى نەخۇشە دەماريەكان ئەۋەمان بۇ دەردەخات كە ئەم ژن ۋومىردانە نازانن چۇن بەتەۋاۋى ئەندامەكانى سىكىسىان بەكاربەھىنن، بەكارھىنانىشى لاۋازى ۋ دلەرۋكىنى تىدايە، لەبەرئەۋە

دەبىنن ئەو ئەنجامەي دەيگەنچە ناگونجىت لەگەن ئەو ئامانجەي كە سروشت لەژيانى سىكسىدا داناو، چونكە زۆربەيان پاش ماوھىەكى كورت توشى بىھىواي و دل تەنگبوون و



دەرسى دەبن لەبەرتى بەختيارى و شادى، ئەوان ئەنجامى سەرنەكەوتنىان ئەچالەكى سىكسىاندا ھەست بەدەستەوسانى و بىھىواي دەكەن، و زۆرچار دلەپراوكى ئەو دەكەن كە تۆلەيەكەو

ئىيان دەكرىتەو بەرامبەر بەھەئەو تاوانىك كە لەپرابوردوياندا كرويانە، و ئەوانە وای دادەنن كە ئەقل سەرجاھى زالى سىكسىيە، و لەو بېروايەدايە كە ھەلەيەك لەئەقلى بەناگا، يا نەستياندا ھەيە نايەلئىت ببە ئەو كەسانەي كە خەونيان پىيانەو دەبىنى يا دەربارەيان خويندويانەتەو يا بىنيويانە، يا وپنەكانيان لەفيلمە سىنەمايەكاندا بىنيوہ.

واتە بېرواكە وايە كە خۆشەويستى بەرنەنجامى ئەقلە، دواتر نەگەر كەسەكە بەشپوھىەكى جەستەيى تواناي بەكارھىناني وزەي سىكسى خۆي بەتەواوي نەبوو، بېرواي باو وايە كە بەككەوتنى كۆنەندامى سىكسى لەكاردا دەبىت بەرنەنجامى شپو خراپە يا ناروھەكانى چالەكى دەرونى بىت، گومان لەوھدا نىيە زۆر بىر كرنەوھو بەم شپوھىە لەم لايەنەو پياو تووشى تىكچوونەكانى زوورژاندن و ژنىش تووشى سىكسى ساردى دەكات.

پىويستە ئەو بەزانرىت كە پياوو ژن دوو بوونەوھرى سىكسىن، نەك تەنھا بەھۆي ئەو كۆنەندامە سىكسىيەي لەئەقلىاندايە، بەلكو بەھۆي ئەو رژىنانەي لەناو لەشياندايە، ھەروھە ئەو سەرجاھ دەركيانەي لەگەلىاندايە سەرھەراي ھىزەكانى دى. پىويستە ھەرگىز ئەو ھەموو ژمارە زۆرەي كەسان لەبىرنەكەين كەتووشى تىكچوونە دەماريەكان بوون، (لەگەن ئەو ھەموو ھەولەي دەيدەن)، بەلام ھىشتا دەستەوسانن لەگەياندننى ھەستى سىكسىيان بەھاوبەشەكەي ژيانيان بەو شپوھىەي كەبەپراستى خۆشەويستە پەروشەكان ھەيانە.

كەواتە، ھىوا چىيە؟ و ئايا ئىمە چۆن دەتوانن يارمەتى ئەو كەسانە بەدەين كە خۇيان بەپەلەيەكى كەمتر دادەننن لەناستى ناسايى سىكسىدا؟ ئايا پىويستە ئەم كەسانە ھەمىشە بەدەستەوسانى گۆشەگىربن لەكۆمەل و تووشى دلەپراوكى و خەمۆكى بن؟

فسيۇلۇزى سىكس

پىيوستە ھەمو ئەوانە بزائىن گە پەردەن و بەھىزگىردى خۇشەويستى راستەقىنە پىيوستى بەزىادگىردى زانبارى ھەيە لەسەر ھىزد سىكسىگەگان جا جەستەيى بن يا دەرونى، ناوھكى بن يا دەرەكى.

رېككەوتن و لەيەگگەيشتن لەپەيوھندى ژن و مىردايەتيدا، بەرز راگرتنى مىرد بۇ جوانى و مېيەتى ھاوسەرەگەي لەبارەي جەستەيى و دەرونيەو، كارىكى گەورەي لەسەر پەيوھندىپەگە ھەيە، چونكە وروژاندن لەمەلەبەندە سىكسىگەگانى ناو مىشك و دركەپەتك و ھەمو لەشەو دەبىت، لەلاگەي دىكەشەو، تەواو پىكەوھنوساندن بەلەشى پياوھو لەناخى ژندا ئالودەيىگە دەرونى و جەستەيى دروست دەكات و خۇشەويستى رادەپەرىت و ناگرى ئارمىز و كىپە دەكات.

ھىزى پياو، و بوژاندنەوھى ژن، لەو دەرپەرىنە سىكسىگەو ھەلدەقولىت كە لەولەگانى خويندا كىپە دەسېنىت، ھەرودھا لەو روھى پردەبىت لەحەزو ئارمىز و بۇ دەستبەسەرراگرتن و بەخۇگىردن. دەتوانرىت ئەو پەگگرتنە رېككەوتو بەدەرونى و رۇھى ناوبىرىت، يا بوترىت پەگگرتنىكى دەرونى - ئەقلى، و ھەمىشە سىكس لەژيانى ھاوسەرىدا بەبايەخەو وەرېگىرىت و ھەر بەرەستىك لەبەردەم روودان و لەبەكارھىنانىدا بوو دەبىت لاپىرىت.

مىكائىزمى ھىزى سىكىسى

ھىزى سىكىسى دياردمىيەگە نە دياردەكانى وزەى دەمارى كە ھەلچونە سروشتى و ھەستە سۆزىيەكان ئاراستەى دەكات، لەبەرئەوۈ سەلامەتى كۆنەندامى دەمار كە بە دروستى جەستەو ئەقلىۋە بەندە كارتىكراودەبىت، ئەم دروستى جەستەيە زۇر پىۋىستە بۇ دەستەبەرگردنى ھىزى سىكىسى. و گومانىش لەومدا نىيە كە دەردراۋە ھۆرمۇنىيەكان بۇ ورياكردنەوۋەى سروشتى كۆنەندامى زاۋزى و ئاراستەگردنى ژيانى سۆزى زۇر گرنىكن.

با وابىھىئىنە بەرچاومان كە ژن و مېردىك پىكەۋە بە تەنىشت يەكەۋە دانىشتون و سۆزدارى دەگۆرنەۋومو تەماشى يەك دەكەن و چاۋيان بېرپومتە چاۋى يەك، و چىز لە جوانى روخسار و جەستەى يەك دەبىنن، لەم حالەتەدا پىكھاتەى دەرونى و جەستەيى ئەو دوو ھاۋسەرە رۆلىكى گرنىگ دەبىنن، و لە ژىر ئەوكارتىكەرەشدا وردە وردە لە يەكتى نرىكتەر دەبنەۋە.

دەرونى مرۇف بەھۋى كۆمەلىكى زۇر لە ھۆكار كارتىكراۋ دەبىت كە زۇربەيان لە ژىر كۆنترۆلى مرۇف خۆيدانىيە، ئەزمونەكانى ژيانى مرۇف و ھەلئىزاردەكانى ھەر لە يەكەم ساتەكانى ژيانىيەۋە ئەقلىيەتى دروست دەكەن و ئارەزۋەكانى ھەلدەسورپىنن و ئاراستەيان دەكەن، و ھىلەكانى جەزو عىشق و خۇشەۋىستى بۇ ھەموو شتە جوانەكان دىارى دەكەن، ھەموو ئەو ھۆكارانە پىكەۋە، زەۋوق و تېروانىنى بۇ ئەۋشە جوانانە دەست نىشان دەكەن كە

فسيۇلۇزى سىكىس

دەمىيەت ئە توخمەگەي دىكەدا بيان بىنئىت، لە پوخسار و جوانى جەستەودەرون و پىكھاتىندا بۇنەۋەي سەرنجى رابكىشئىت و ئە قولايى دلىدا جىگايەك داگر بىكات.

ئەزمونەكانى مرۇف لە ژياندا، زنجىرەيەك بىرۇگەي تىادا دەچىنئىت و لە قولايى ئەقلى شاراۋەدا دەمىننەۋە، كە لە باشدا ئەمانە ئاراستەي رەقتارى دەكەن، ئەو زنجىرە ھىزرو بىرۇكانە پالئەنرە ھەستى و ھەزىيەكانى لا دروست دەكەن. كە بىرىتىن لە ئارمىزۇ بۇ چەند خەسلەتتىكى دىيارىكراۋ، ئەگەر ئەۋانەي لە توخمى بەرامبەردا بەدى كىرد، يا ھەستى پىي كىرد، ئەۋا يەكەم ھەنگاۋەكانى رابكىشان دەست پىي دەكات.

لەلايەكى دىكەۋە، غەرىزەي سىكىسى لاي مرۇف و وزەي لىبىدى كە بە ھۇي ھۆرمۇنەكانەۋە دەھروژئىت، شان بەشانى ئارمىزۇ دەرونيەكان، ئەو بارەي لا دروست دەكەن كە بە (ئامادەباشى عىشقى) ناوبراۋە، ئەگەر وا پىكەۋەت كەسىك ئامادە باشى عىشقى بەرامبەر كەسىكى دى ھەبوۋ، كە ئەو خەسلەتەنەي پالئەنرە ھەزىيەكانى ئەمىيان دروست كىردە، تىادا بوۋ، دەمىننەي، ھەر لە خۇيەۋە لىي نىزىك دەمىتەۋە، بەرەۋ پىرى دەچىت، ھىزەكانى پەيوەندى روھى و و سۆزدارى بەرەۋلاي ئەو دەجولئىت و ئارمىزۇ نىزىك بوۋنەۋەۋو پەيوەندى بەستنى لە گەلدا دەكات.

با ئىستا جارىكى دى بىينەۋە سەرباسى ئەو دوۋ ھاۋسەرەي لە پىشەۋە باسما كىردن، و ئەم سىفەتەنەيان بە سەردا دەگونجىت و ئامادەباشىەكى عىشقى تەۋاۋيان بۇيەك ھەيە، و ھەرىكەيان ئەۋەندە خەسلەت و سىفەتى تىدايە كە لەگەل پالئەنرە ھەزىيەكانى ئەۋى دىدا بگونجىت، و ھەرىكەيان ئەۋى وىنە خەيالىيەي لە دەرون و مىشكى دا بەرامبەر توخمەگەي دى ھەيەتى لەۋى دىكەدا دەپان دۆزىتەۋە، ئەۋكاتە رابكىشانى خۇشەۋىستى لە نىۋانىاندا دروست دەبىت و ئارمىزۇ يەك دەكەن.

ئەم سۆزى خۇشەۋىستىە كە پىشكۇكانى غەرىزەي سىكىسى دايان دەگر سىنئىت، دەبىتە ھۇي ھالەتتىكى وروژاندىن لەلاي ھەردوكيان، و ھەرىكەيان ئارمىزۇ غەرىزى بۇ ئەۋى دى دەبىت، و چىز لە ھەستە بەتامەكانى ئەۋى دى ۋەردەگرئىت، ئەم ھالەتە وروژاندىن دەبىتە ھۇي دروستكىردنى راگەياندىن دەمارىيەكان بۇ كوئىرە رۇننەكان، ئەو كاتە چالاكيان زىاد دەكات و دەردراۋەكانىيان زۇر دەبىت، ئەم زىادبوۋنە لە مادە ھۆرمۇنەكاندا دەبىتە ھۇي زىادكىردنى ھالەتە وروژاندىنەكە و ئەۋىش جارىكى دى دەبىتەۋە بە ھۇي زىادكىردنى دەردراۋە ھۆرمۇنەكان، و بەم شىۋەيە ھالەتەكە ۋەك ئەلھەيەكى داخراۋ، كۇتايى ناھەت، تا

بە كۆتايى كارە سىكسيەگە تەواو دەبىت كە تيايدا وزە غەريزەببەگە بوارى دەرپەراندنى بۇ دەرەخسىت.

پىنج ھەستەگە، ئەو دەرگايانەن كە ئەو كارتىكەرانەپان لىۋە دەچىتە جەستەو كە لە جەستەى خۇشەويستەگەو دەردەچن و لە مرۇفدا سۆزى دەرروژىنن و ھەستەگانى تىز دەكەنەو لەبەرئەو ئەم ھەستەنە ھەر ھەموويان رۇلىكى گەورە دەگىرپن لە پەيوەندىيە سىكسيەگاندا چونكە ئەو رىگايانەن كە جوانىەگانى خۇشەويستى پيادا تىپەردەبن بۇ ناو دل و دەرون و ھەستى كەسەكە. ئەم جوانيانەش بە ھاي خۇيان ون ناكەن، زۇر پىويستن بۇ پاراستنى خۇشەويستەگەو پارىزگارى گرەكەى لە كوزاندنەو.

ستندال دەئىت: خۇشەويستى ماناى چىز وەرگرتن يا تام چەشتنە لە بىننى كەسىك كە نارەزوى دەكەين و دەمانەوئىت، ھەروھە چىز وەرگرتن بە دەست لىدان و ھەست پىچ كردنى بە ھەموو ھەستەگانى مرۇف خۇي و بەنزيكتىن ئەو رىگايانەى لە توانادا ھەيە.

ھەستى بىننىن يەگەمىن ھەستە كە پەيوەندى لە نىوان دوو خۇشەويست دا دروست دەكات، و ئەو كارتىكەرانەى لە جەستەى خۇشەويستىەو دىن، ئەم وەريان دەگرىت و تىنوئىتى جوانكارى دەشكىنئىت. ئەگەر چاوانى دووكەسى حەز لەيەك بەرپەك كەوتن، لە دلدا ھەروژان و لە دەروندا شەپۇلىك دروست دەكات، چەندەھا جار دىمەنى دەموچاوپكى بى گەرد، يا بالايەكى شۇخ، يا دوگۇي مەمكى ناو كراسىك، بۇتە ھۆي بەرپاكردنى ھەلچونىكى سۆزدارى و عىشقىكى گراوى، كە كوزاندنەوئى نەبوە.

چەندەھا جار دىمەنىكى سروشتى لاي ھەندىك كەس بۇتە ھۆي ھەروژانىكى خۇشەويستى چونكە چاوانى ئەو سروشتە چاوانى خۇشەويستەكەپانى بىر خستۇنەتەوئى چىزىيان لى وەرگرتو.

ھەرچى ھەستى بىستىنىشە، كارىگەرىيەكەى و بايەخى لە ھەستى بىننىن كەمترىيە، ناوازيكى خامۇش و مۇسقىايەكى ھىمن لاي گۇيگر، چىزىكى بى ئەندازە بەرپا دەكات، دەنگىكى چىپە دووى ناسكى مۇسقى، لەوانەيە دل راكىشىت و وىزدان بە سۆزىكى خۇشەويستى داگر بكات.

ھەرچى ھەستى بۇنكردىنىشە لاي گيانەوھەران زۇر لەوئى مرۇف بەھىزترە، ھاتنى بۇنى خۇش لە لەشى خۇشەويستەو، چىزىكى بى ئەندازە لە كەسەكەى دىدا دروست دەكات، سروشت كۇمەلىك رۇزىنى دوەمى بەخشيوتە مرۇف بەتايبەتى جەستەى ژن بۇنى خۇش

فسيۇلۇزى سىكىس

دەكەن، و بەزۇرىش ئەم دەردراوانە كاتىك زۇرتىر دەرژىن كە غەرىزەى سىكىسى وريما دەبىتەو دەروژىت و جەستەى مرۇف ئارەزوى بەيەكتەر گەيشتن دەكات. بۇنى تۇواوى پياو ھۆكارىكى سروشتىە كە خۇشى دەخاتە پەيوەندىە سىكىسيەكانەو، زۇربەى جار ھروژاندىنى ژن جارىكى دى دووبارە دەبىتەو كە بۇنى تۇواوى پياو كەكى دەكات كاتىك تىكەن بە دەردراوكانى زىكى ژنەكە دەبىت و زۇربەى جار ئەم بۇنە ژن و پياو دەروژىتەو، ھەروھا بەكارھىنانى بۇنى خۇشى عەترەكان ھەمىشە پائىنرە سىكىسيەكانى نىر ومى دەروژىتن. ھەندىك گەل و نەتەو (وەك يابانى و چىنيەكان) ماچى دەم نازان، بەلكو ماچى لووت دەكەن، كە برىتە لە بەريەككەوتنى لووتى ھەردوكيان و لىكخشانلىكى كەم و ھەلمزىنى بۇنى يەكترى ھەرجى ھەستى چىزىشە، كارىگەريپكى زۇرى لە ھروژاندىنە سىكىسيەكاندا ھەيە، ماچى دەم و بەريەككەوتنى زمان و مزىنى لىو جۇرىكى دىارن لە بەكارھىنانى ئەم ھەستەو چىزومرگرتن لە جوانىەكانى خۇشەويست.

بەريەككەوتنىش لە ھەرە گرنگرتىن ھەستەكانە لە كارە سىكىسيەكاندا، چونكە پىستى مرۇف پەرە لە دەمارى ھەست، بەلام ھەموو ئەندامەكانى جەستە وەك يەك ھەستدارنىن، ھەندىك ئەندام زۇر ھەستدارترە لەوانى دى، لەوانە لىوكان، رومەت، گەردن، مەمك، پىشت، و ژىر پانەكان، و ناوك، ئەندامەكانى زاوژى. دەست پىداھىنانى ئەم ئەندامانە، ھەستى ئارەزوەكانى ژنو پياو دەروژىت، دەستھىنان بە مەمك يا مزىنى بەسە بۇنەومى ھەستى سىكىسى ژن بەروژىت، مەمكەكان ھەلدەناوسىن و پەر دەمىن لە خوین و گۇكان رەق دەمىن و رەپ دەمىن. ھەموو ئەم كارتىكەرانەش كار دەكەنە سەر ئەندامەكانى زاوژى و دەيان ھروژىتن، دەتوانىت بە ناسانى بەھوى گرۇبوون يەك لەدوای يەكەكانى بەردەم زىو منالدانەو ھەست بەم وەلامدانەو خىرايە بكرىت. نكۆلى لە كارىگەرى ماچ لەسەر ھەستى سىكىسى ناكرىت، كاتىك لىوانى ھەردوو خۇشەويست بەريەك دەكەون، سۆزەكانىان تىكەن دەبىت و ھەستىان بەيەكدا دەچىت و ھەموو بوون و سەريەشەكانىان لەبىر دەچىتەو، و بىريان بەرەو ھەستە سىكىسيەكان دەروات، و نامانجىان بۇ بەيەككەيشتن دەچىت كە دلىان بۇى پەرۇش دەبىت، و پەيوەندى خۇشەويستىان گرەسەيىت و لە پاشدا نارامى و ھىمنى يەكترى ويستىان پتەو دەبىت. كۆتايى ھەمووكارە سىكىسيەكان، بەريەككەوتنى ئەندامەكانى زاوژى يەكترىيە، ئەو ئەندامانەى پەرن لە تۇرى دەمارى زۇر ھەستدار كاتىك ھەردوو ئەندامەكە بەيەكدا دەچن، ھەر دوكان ھەست بە دلنىايى و لوتكەى حەز و چىزۇدەكەن.

جووتبوون

جووتبوون دەرپرېنى ئالوگۇرې خۇشەويستى نېوان دوو خۇشەويستە، و رىگاىه كه بۇ دمرخستنى سۆزى ئارمىزوى يەكترويستىن، بوژاندنەوهى گىيانى بەرزە فرېن و بالە فرە بەناو ئارامىيەكى لە رادمبەدمرى عيشق دا و هەست كردن بە خۇشەويستى و گونجاندىن.

كردارى جووتبوون بەم قۇناغانەدا دەروات:

۱-هروژاندىنى سىكىسى.

۲-رەپبوون.

۳-چونە ناووهو جولەكانى جووتبوون

۴-پرژاندىن.

۵-ئۇرگازم/ لوتكەى چىزى.

۶-سورى سستى و خاوبوونەوه.

بىويستە ئەوه بلىين كه يارىكردن پىش

كارە سىكىسيەكه ھۇكارىكى بىويستە بۇ

وروزاندىنى هەستى سىكىسى، دەبىتە ھوى زياد

بوونى ھىزى رەپبوون، سەرەراى ئەوهى كه

يارىكردن خوى چىزىكى تايبەتى هەپە لە

چىزى جووتبوون كەمترنەپە.

نەگەر ژن ومىرد بەراستى يەكترىان

خۇشبوويەت دەبىينىن كه يارىكردن هەستى

يەكترى ويستىن و ئارمىزوويان زياد دەكات و لە

خەسلەتە باشەكانى يەكترى تى دەگەن،

وتيايدا ھەرىەكەيان پالاوتەى هەستە سۆزى دىسۆزىيەكەى بەوى دى دەبەخىشەت.

لەپاش ئەوموش كه يارىكردن دەگاتە ئەوپەرى، بەرىەككەوتنى ئەندامە سىكىسيەكان

بەشىئەپەكى ھىمن و نەرم و نىان دەست پى دەكات، بۇ ئەوموش كه جووتبوون بگاتە رادەى

ئالوگۇرې خۇشەويستى بىويستە ھەردوكيان ئەوپەرى چىزى لى ومربىگرن و مافىان تيايدا

يەكسان بىت. واتە ژن ئەوپەرى مافى خۇپەتى كه رۇلىكى ئىجابى لەو كارەدا ببىنىت. نەك



فسيولۇزى سىكىسى

رۇلتىكى سىلبى، ژن ئەوپەرى مافى خۇيەتى چىژ لە تاوۋە جەستەيىھەكان بە رىنگا رەواكان ھەرۈك پىياو ومىرگىرئىت، چونكە ئەۋىش مەۋقەو ھەمان ھەستى ھەيە و پىۋىستە غەريزەكانى ۋەك پىياو لە قالئى عورف و رەۋشتدا تىر بكات.

وتمان پىۋىستە بەريەك گەۋتنى ئەندامە سىكىسيەكان كاتىك بىت كە حمز دەگاتە ئەۋپەرى دۋاى يارى كردن، ئەۋكاتە پەنجەكان بەرسك و ناۋرانەكان دەكەون، و دەستى پىياو دەگاتە بەر دەم زىئى ژن و لە سەر مېتكە دەۋەستىت، كە پىۋىستە ئەۋپەرى كاتى بەريەككەۋتن و يارى بۇ دابنرىت، چونكە ئەم ئەندامە بچوكە، زۇر ھەستدارە و نارەزۋەكانى سىكىسى ژن دەھروژىنىت و ھەزىكى زۇرى لا بەرپا دەكات. پىياۋىش، كاتىك سەرى پەنجەكانى ژن بە ئەندامە رەپپەۋەكەى دەگەۋىت، ئەندامەكە زىاتر رەق دەبىت و نارەزۋەكانى دەگەنە ئەۋپەرى تۋاناۋ ھىزى.

كاتىك ھەردوۋ خۇشەۋىستەكە، دەگەنە ئەم پلەيە، توخمە رۇزىنەكانىيان، كە برىتىن لە پرۇستات و كۆبەر لە نىردا و رۇزىنى (ئەسكىن و پاراسۆلىن) لە ژندا دەست دەكەن بە رۇزاندنى دەردراۋى لىنج كە سەرى چووك و سەرمتاى زى لىنج دەكەن و بەۋەش چوۋنە ناۋەۋە ئاسان دەبىت. ئەۋكاتە ھەردوۋكىان دەگەنە دەست پىكردىنى قۇناغى سىيەم، كە برىتتە لە خستە ناۋەۋەى تەۋاۋ و جۈلەكانى جوتبۋون، بەۋەش پەيۋەندىيە سىكىسيەكان دەگەنە ئەۋ پەرى تامانچيان.

چۈۋنە ناۋەۋەۋە جۈۋلە سىكىسيەكان:

وتمان كاتىك وروژاندنى سىكىسى دەگاتە ئەۋپەرى، خۇيىتىكى زۇر بەرەۋە ئەندامەكانى زاۋزى دەچىت و ھەموۋ كەلېن و شانە نىسەنجىھەكان پىر دەكەنەۋەۋە دەناۋسىن و كىرۇدەمىن. ئەمەش راستەۋ خۇ بەسەر ژنەكەشدا دىت، چونكە بەۋە مېتكەى ژنەكە بەرز دەبىتەۋەۋە قەبارەى گەۋرە دەبىت و بۇ خوارمۋە درىژدەبىتەۋەۋە بۇ ئەۋەى بەر پىشتى چووك بكەۋىت لە كاتى چوۋنە ناۋەۋەۋە جۈۋلەكانى جوتبۋوندا ھەروھەا دىۋارمىكانى زى ھەلدەناۋسىن و سور ھەلدەگەپن و پىر دەمىن لە خۋىن، بەۋەش تۋند پەستان دەخاتە سەر ئەندامى نىرو باۋەشى دەگرىت، ئەۋسا چۈكەكە بەر دىۋارە سور ھەلگەپراۋەكانى زى دەكەۋىت.

لە كاتى چوۋنە ناۋەۋەۋە، پەيۋەندىيە سۆزىھەكانى نىۋان ژن و مىرد بە ھىزدەبىت و، ھەردوۋكىان ۋا ھەست دەكەن كە دەمىنە يەك جەستەۋ يەك گيان، كاتىك پىياۋەكە ھەست

دەكات ئىككى گىرانتىن شى ئىككى گە لە ئىككى ھەيەتى پىئى بەخشيۇە، ئىككى ھەست بەو خۇشەويستىە توندەي مىردەكەي دەكات، و ئەم خۇشەويستى و يەگىر ويستىنەش زياتر پىككىئەنەو دەلگىنىت.

بەپەنەندى بوونى جەستەيان بەو شىئەمبە، ھەستىان دەجولنىت، ئەوكاتە دەست دەكەن بە جوولەكەنى جوتبوون، كە بەھۆپانەوە چووك لە ديوارەكەنى زى دەخشىت، ئەو خشانەنەش دەمارەكەنى ناو ئەندامەكەنى زاووزى ھەردووگىان چالاك دەكەنەو، و راگەيانەنەكەن بەخىرايى دەگەنە مەئبەندە دەماربە سىكسىەكەن لە مىشك و لاكىشە مۇخدا ئەوسا بەرچە وەلامەكەن دەگەنە كۆپرە رۇئىنەكەن، كە چالاكەيان دەكەن، ھەروەھا بۇ لولە خويئەكەنىش، كە پالئەنى رۇئىستىن و دەمرەپىنى خويئە تىياندا زىاد دەكات، و بەو چىز وەرگىرتىيان پەردەستىنىت، و ھەرچەندە چىزىان زىاد بىكات، وزەيان كۆدەبىتەو، ئەمەش خوى لە خۇيدا، خۇشى و شادىان زۇر دەكات.

رۇئەن:

كاتىك ئەو وزە كۆكراوە لاي پىاومەكە دەگاتە ئەوپەرى واتە تا رادەي تىربوون، ئەوكاتە ھاندانە دەماربەكەن دەگەنە مەئبەندى رۇئەن لە دىرکە دەماردا، ئەوئشەو وەلامە



دەماربەكەن دەگاتە تۆواوە چىكلىدەنەكەن و پىرۇستات، و كۆپەر، ئەو كاتە ئەو ماسولكەنى لە دەورىان بەشىئەمبەكى رىك و پىك و يەك لەدوای يەك دەست دەكەن بە كىرۇبوون و خاوبوونەو، و شلاوى تۆواوەكە لەگەل رۇاوى پىرۇستات و كۆپەردا چەند ھەئدەنىكى يەك لە دوای يەك دەھاوئىزىتە دەروە.

لەگەل ھەئدەكەدا، گەشىتن بە ئۆرگازم يا ئەوپەرى چىز رۇودەدات، ئەوكاتەش چووك لە ئەوپەرى گەورەيى و ھەئجەنىدایە، ئەم ھالەتە

بىئى دەوتريت (لەرزە ھەز) ھەرجى لەرزە ھەزە لە ژندا بە ھەمان پىگا پوودەدات لەگەن ھەندىك جياوازى كەم دا.

جولەكانى جووتبوون، لە ئەنجامى بەرگەوتنى چووك بە ديوارەكانى زى و ميتكەدا دروست دەبىت ئەمەش دەبىتە ھۆى زىادكردنى ئارەزوەكان. و لە ئەنجامدا وزە ھەستىەكان لای ژنەكە كۆ دەبىتەو، كاتىك ئەو وزمىە دەگاتە پادەى تىربوون، ھاندەرەكان دەگەنە مەتبەندە دەمارىيەكان ئەوسا پەرچە وەلامەكان دەگەنە ئەندامەكانى زاووزى مى و ئەو ماسولكانەى لە دەورىانن، لەبەرئەو وەكە بەتىربوونىكى زۆر لای ژنەكە كۆتايى دىت، و لەرزىكى ھەز و خۆشى ئەناوچەكەدا پوودەدات، ھەرۆك كاتى پزاندنى پياوگە وايە. ماسولكەكانى ميتكەو دەرچەى زى و مىلى منالدىن گرز دەبن، ئەوسا دەست دەكەن بە گرزبون و خاوبوونەو بە ماوەى پىك پىك. ھەرۆك پياو چالاكى رزىنە دەردەرەكانىش زىاد دەكات، ئەوسا مىلى منالدىن مادەيەكى جەلاتىنى تفت دەرىزىت بە مەبەستى مژىنى تووگەكانى پياو لە زى وە يارمەتيدانىيان بۆ رۆشتن بەرەو منالدىن، ھەرۆھا منالدىنىش دەست دەكات بە گرز بوون و خاوبوونەو، بە مەبەستى مژىنى تووگەكان سەرخستىيان بەرەو جوگەكانى فالوب.

لە نىشانەكانى ھەلچونى ھەزى ژن ئەمانەيە:

زىادبوونى نا ئارامى و وروژاندن، فراوانبوونى گلبنەى چاو، ھەناسەدانى قول و ھىواش و دەرپەراندنى ھەندىك قەسى ئالاندن و ھەز، و ھەندىك جار دەرپەراندنى ھاوارو ھىژمى ھىواش، لەرزىنى جەستە، ھەندىك جار ھەز لە ژندا دەگاتە پادەى بورانەو. لەرزە ھەز لە ژندا پى ناگات، تا بەتەواوى ژنەكە دەگاتە لوتكەى ئارەزوى ناخى بۆ بەگرتنى سىكىس لەگەن پياوگەيدى.

و لە كاتىكىشدا كە ئاوى ژيان لە پياوگەيەو دەرىزىتە ناو زىيەو، ھەست بە چىزىكى زۆر دەكات، ديوارى ئەندامەكانى زاووزى بەشىكى دەمژن و دەچىتە خوينىەو و دەبىتە بەشىك لە جەستەى.

لوتكەى چىز (نۇرگازم)

ئەو ساتەيە كە پياو ژن تيايدا دەگەنە ئەوپەرى چىزومرگرتن و بىئ ناگابوون، لە لەشى مرۇفدا هيچ ميكانيزمىك نيه بگاتە ميكانيزمى جوت بوون و كە ئەويش بە پلەى پەكەم برىتتە لە ئەندامەكانى زاوژى كە راستەوخۇ بەستراون بە مەئبەندە زۇرە بلاومكانى ناومىشك و مىشكۇلەو لاگىشە مۇخ و سەمبەساويە دەمارو كۇئەندامى دەمارى زاوژى تايبەت و ھەموو بەشەكانى دىكەى كۇئەندامى دەمار. ئەم مەئبەندە دەماريانە بە وردى بەندن بە مەئبەندەكانى زاوژى دەرونيەو، ھەروھە بە مەئبەندەكانى رۇئىنەكانى زاوژى و ئەوانى دى، و راستەوخۇش بەندە بە سوپى خوپىن و لىمفەو، سەرپەرشتى رىكخستنى ھەموو بەشك لە بەشەكانى ئەم ميكانيزمەو ئالۇزە، سەنتەرە بالا كۆكەرەوھەكانى ناو مىشكى مرۇف دەپكەن سەرپەرشتىك كە لە نيوان ھەموو ھاندەرو پائەرو راگەياندەكاندا گونجاندىك دروست بگات بۇ رىكخستنى كارەوردەكانى جووت بوون لە ھەموو قۇئاغە پەك بەدوای پەكەكانيدا.

قۇئاغى سىست بوون و خاوبوونەو:

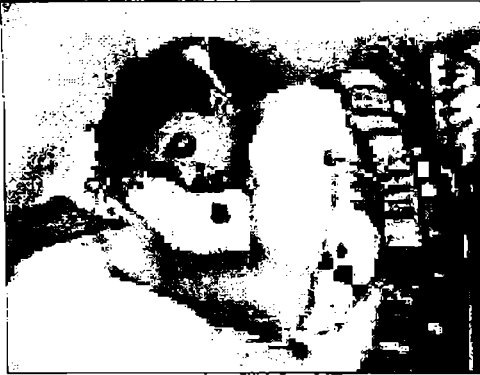
دوای رۇاندن لە ژن و پياودا، ھەستىكى زۇرى سىست بوون و خاوبوونەو دايدان دەگرىت، خوپىن ئەندامەكانى زاوژى بەجى دەھىلىت و دەگەرپتەوھە ناو خوينھىنەرەگان، چووك نەرم دەبىتەوھە سىس دەبىت، ھەروھە سور ھەلگەراندەكەى ئەندامە زاوژىئەكانى مى نامىن، قۇئاغى سىست بوون لە پياودا راستەوخۇ دوای بەتالكردەوھى بارگە دەمارىيەكان دىت، بەلام لە ژندا بەشىوھىكى لەسەر خۇو ھىواش دىت.

ئەم ھەستى ماندوو بوون و شەگەتتە زۇرىيەى جار ھەستىكى دلئارامى و چىزىكى تايبەتى لە گەلدا دەبىت، ماوھى قۇئاغى خاوبوونەو، لەوانەيە درىز يا كورت بىت واتە بە پىي كەسەكان و بەپىي كات لە ھەمان كەسدا دەگۇرپت، لە حالەتە سروشتىەكاندا ئەو قۇئاغە لە دوو سەعات زياتر تىبەر ناكات، ئەوسا تواناي چووك بۇ رەپبوونەو دەست بى دەكاتەوھ.

خەونە سىكىسيەكان

خەونە بە ئاگايىيە سىكىسيەكان زۇرتىر لەناو كچاندا باوترە وەك لە كوران (بە پىئزەى ۴۷% بەرامبەر ۱۴%) ئەمەش سروشتىيە، وەك ھەموو خەونە بە ئاگايىيەكان بەلگەن بۇ نارەزويىيەكى كپ كراو. ھەر وەك چۇن ھەريەككە لە ئىمە نەم خەونانەى جارچار دېوھو جەلەوى بۇشل كىردوھ، وەك ئەوھى وا ھەستى كىردوھ كە بيتاقەيەكى يانسىبى بە سەدان ھەزار دىنار بۇ دەرچوھو كۇشكى پىچ كىرېوھو ناوھەكى پىچ كىردوھو ئە كەلوپەلى رەنگىن و گران بەھا، يا لە خەويا بۇتە پادشا يا سەرۇك يا سەرلەشكرىكى مەزن، نابەو شېومىيەش لاويك لە خەويا وا دەبىنىت كە كچىكى جوانى لە خىنكاندن يا مردنىكى چاوەروانكراو رزگار كىردوھ و لە ئەنجامىشدا تا دوايى چىرۇكەكە كچەكە شىتى بوھ ھەر وھە كچ لە خەويا وا ھەست دەكات كە سوارچاككە فراندويەتى و جەربەزەبازىيەكەى بە ھاوسەرىتى لەگەندا تەواو كىردوھ.

ھەرچى خەونە سىكىسيەكانە لە كاتى نوستندا، جا بە لەرزى جووت بون كۇتايان بىت يا نەيەت، ئەوانىش ھەر سروشتىن. زۇرچار كورانى لاو دىمترسن لەوھى كە رزاندىنى تۇواو دەبىتە ھۇى لاوازيان با لەبەر رۇيشتىنى پياوھتايان. زاناكانىش لەم بارمىھوھ زۇريان نوسيوھ و زۇرىش سوڧيان لە نامارو راپرسىيە ھەمەچەشەنەكان وەرگرتوھو كىردويانە بە بنچىنەى بەر ئەنجامەكانيان. وەك مول، ستانلى ھول، ھاملتن، كاترىن دىقز ھتد... ئەوھى ئىمە لىرەدا دەمانەوئىت بە كورتى بىلئىن ئەمانىيە:



۱-ھەموو كەسىك پېش بالق بوون،
كور بېت يا كچ خەون دەبىنىت.

۲-زۆربەى ھەرە زۆرى لاوان تا
تەمەنىكى گەورەش خەون دەبىنن و
خەونەكانىشىان پزاندىنى تۆۋاوى
لەگەئدايە emissions پىان لە گەئدا نىە.
۲-بەزۆرى لە خەودا پەيوەندى

سىكسى بە كەسىكەو دەكات (بە زۆرى توخمەكەى دى) يە.

۴-لە پېشدا پزاندىنى تۆۋا پودەدات، لە پاشدا خەونەكە بەرئەنجامىەتى نەك
بەپېچەوانەو ەك ھەندىك كەس وا دەزانن.

۵-ژمارەى چارەكانى خەونە سىكسىەكان لە كەسىكەو بۇ يەكىكى دى دەگۆرپىت، زۆربەى
تۆزىنەو ەو نامارەكان پونيان كرىدۆتەو ەو ەو چارە لە ھەفتەيەكدا، يا نزم دەبىتەو ەو بۇ ھەرسى
مانگ چارىك، بەلام زۆرى لە تەمەنە زوەكاندا ھەفتەى چارىك بەلاى كەمەو ەو ەدات و
تا بېت لەگەل ھەلگشانى تەمەندا كەمتر دەبىتەو ەو لە پىرىدا نامىنىت. و ئەمەش رېژەيەكى
باشە.

۶-بە زۆرى دواى ژن ھىنان دياردەى خەوبىنىن نامىنىت، لەبەرئەو ەى پەيوەندى سىكسى
لە نىوان دوو ھاوسەرەكەدا روو دەدات.

۷-زۆربەى زاناگان لەو بىروايەدان كە زۆر خەوبىنىن لە سەروو ناوەندەو ە، بەلگەى
تىكچوونى جەستەىى يا دەرونىە، لە ھەندىك كەسدا رووى داو ە ھەموو شەويك بەلاى كەم
چوار تا ھوت چار لەم چۆرە خەو ەى ديو ە، و ئەمانە زۆر خۇشيان پىشانى پىزىشك دەدەن
بەلام بى چارەسەرن، سەير لەو ەدايە تەندروستى ئەمانە باشە، تەنھا ئەو ەندە نەبىت بە
زۆرى لاوازن.

۸-ئەو ەى پىوئىستە ھەموو لاويك بىزانىت ئەو ەيە كە پىبوونى تۆۋا ە چىكلدائەكان بە
تۆۋا لەبەر نەبوونى كارى سىكسى بىچىنەى بايولۇزى ئەم خەونانەيە، واتە پەرداخ
كەپىبوو لى دەرپىت، بۆيە بە مەسەلەيەكى فسيولۇزى سروشتى دادەنرىت و ھىچ زىانىكى
نىە.

۹-ۋەك ھەموو خەۋنىكى دىكە، لەۋانەيە پروداۋەكانى كارەساتى ناخۇش، ياقىزەۋنى تىداۋىت، چونكە لەگەل رەۋشتى خاۋنەكەى دا ناگونجىت ۋەك ئەۋى كە بە ژنىكى ناشرىن،



يا پىرىژنىكى تەپيو، يا پىاۋنىك، يا نازەلىكەۋە پەيۋەندى كردىت، مەرج نىە ئەمە نىشانە يا بەلگەى ئارەزۋىپەكى كپ كراۋ يا نارەۋشتىۋە دەبىت، يا لەۋانەيە كەسەكە لە خەۋىدا كەسىكى دى بكوژىت، يا پارەيەك بدزرىت، يا تاۋنىك بكات، كە ئەمانە ئەۋە ناگەيەنن خاۋنەكەيان مەيلى بۇ ئەم جۆرە كارانە ھەيە.

۱۰-سەير لەۋەدايە زۆربەى تۆزىنەۋەكان ئەۋەمىان دەر خستۋە

كە زۆر بەكەمى كورەلاۋ خەۋ بە دەزگىرانەكەپەۋە يا خۇشەۋىستەكەپەۋە دەبىنىت لەم جۆرە خەۋانەدا.

سىكس بەم شىۋەيە دەدۋىت

ئەم دوانزە پىرسىيارى لىرەدا دەيانخەينە روو بوختەپەكى چىرە بۇ ھەموو ئەو بىرانەى بە مېشكى تۇو كەسانى دى دا دېت دەربارەى ھەموو نىشانە پىرسىيارانەى لات دروست بوون بۇ مەسەلە سىكسىيە ھەرە گىرنگەكان.

دوانزە ۋەلامەكەش بەرئەنجامى كۆمەلنىكى زۇر لىكۆلېنەۋەو ئەزمونى پىرپىن كە ژمارەيەكى زۇر لە زانايانى دەرونزانى و پىزىشك و لىكۆلەرە دەرونىسە پىسپۇرەكان و بايۇلۇجىستەكان ئەنجاميان داۋە. ئەم ۋەلامانە دەرخستنىكى زانستىيە بۇ مەترسىدارترىن كىشە ھاۋچەرخەكانى سىكس و ۋەك روناكىيەكى درەۋشاۋە ۋايە تارىكستانى دەرپەۋىنئىتەۋە، ئەو تارىكستانىيەى لە "باۋمپە چەسپاۋەكان" و ھىزرە دۋاكەۋتودكان و نەرىتە باۋەكاندا رەمكىان داکوتاۋە. فەرموون ئەۋەش پىرسىيارەكانە كەسىكس خۇى ۋەلام دەداتەۋە:

پ:رات چىيە بەرامبەر بەۋ ھەموو بايەخەى لەم رۇزانەدا خەلك پىت دەدەن؟
ۋ:ئەۋە ئەو پەرى مايەى خۇشى و بەختىارىمە و بە ھىچ جۇرئىك پىم ناخۇش نىيە، و زۇر ھەزىش دەكەم ئەم خالە قسەى لە سەر بىكەين، و زۇر بە ئاشكرائى موناققەشەيەكى زانستى بىكەين، ھەر ئەمەشە پائى پىۋەنام كە قسەكردن لەسەر خۇم قىبول بىكەم و بتوانىن بە تەۋاۋى خال بىخەينە سەر پىتەكان.



پ: يەكەم: زۆر بە وردى تىسە بىكەين تۇ جيت؟
چۆن خۇت بە خۇيتەر دە ناسىتىت؟

و: من (مەيلى سىكىسم) يا (سىكىسم) ھەروەك ھەندىك
كەسى ناوم دەبەن، من غەرىزمەكەم لەناو زىندەمردا رەگم
داكوتاو، گرنىگىكەم وەلامدانەوۋى پىۋىستىيەكى ئەندامىيە،
ھەزكردن لەمن وەك .. ھەموو ھەزەكانى دىكە وايە بو
نەمۇنە ھەز لە خواردن. ئەگەر ھەموو مەرۇف ھەزى
سىكىسى نەما، ئەوا جۆرى مەرۇيى لەسەر زەوى نامىنىت.

پ: كارىكى لۇزىكى نىيە كەوا سەيرى تۇ بىكەن
بەھەوى وەك خىتۇت دە يلىتىت تىسىر كىردى
پىداۋىستىيەكى ئەندامىيە... چۈنكە لەم
ھالەتەدا چى دەلىتىت بەرامبەر بەو چىنژەى لە
نارەزوى سىكىسى دا ھەيە؟

و: سىرۇشت بىرىكى زۆر چىزى خىتۇتە ناو مەيلى سىكىسىمە ھەمۇ ھەرمانىكى
ئەندامى دىكە زىاترە، ئەمەش بو ئەوۋىيە كە بەردەوامى مانەوۋو پاراستنى جۆرى مەرۇيى
دەستەبەرىت.. ئەوۋو بەيئەرە بەرچاوت ئەگەر كارى سىكىسى نازاراۋى بوايە وەك دەرھىنانى
دانى خرى.. نايە چەند كەس بەرەو پىرى دەچوون بە مەبەستى خىستەنەوى وەچە بەو
ھەموو نارەھەتىيە پەرورەدە پىگەياندىنى مىندال ھەيەتى ھىچى دىكەم بو نايەت
لەومزىاتر كە خۇم بە ميوەيەك بشوبەيتىم كە سىرۇشت سۇدى خۇراكى و تامىكى خۇشى تىدا
دروست كىردەو.

پ: ئەي چى دەلىتىت دەربارەى بارى رۇمانىكى؟

چى دەربارەى خۇشەۋىستى؟ نايە خۇشەۋىستى و مەيلى سىكىسى دوانەنىن؟ نايە دوو
توخمى يەك گەۋھەر نىن؟

و: گومان لەو دەئانە كە خۇشەۋىستى و مەيلى سىكىسى دوانەن بەلام لە راستىدا ھەندىك
جار لە يەكترى جىادەبەنەوۋو ھەندىك جارى دى يەك دەگرەنەوۋو. بەلام دەربارەى ئەوۋى كە
دوو توخمى سەر بە يەك گەۋھەرن، ئەمەپاست نىيە. چۈنكە ھەر يەكەيان توخمىكى نازادەو
لەوى دى جىايە و بەتەۋاۋى سەربەخۇن چۈنكە مەيلى سىكىسى دىاردەمبەكى جەستەيىيە

خىتيا و سنور و رەھەندو پېوانەى تايبەتى خۇى ھەيە، و دەتوانرئيت بە ھەندىك ھۆكار نى تى بگرئيت وەك وئىنەى ھروژئىنەر، يا باسکردنى بى پەردە و ھۆكارى دىكە.. ھەرچى خەۋىستىشە بە پېچەوانەو، سۆزىكە زۆر دورە لە كارتىكەرە دەرگىەكانەو.

ب نەى ئەگەر وايە بۇ خەلك لە برئىتى كارى سىكىسى دەئىن "كارى خۇشەويستى".

بە برواى من ھوى ئەو دەگەرپتەو بۇ ئەو تىكەل كىردنەى كە لە مئشكى خەلكى دا نىبە ئە نىوان خۇشەويشتى و مەيلى سىكىسى دا، كە ئەو ھش تىكەل كىردنىكە ھەندىك ھوى نىبەتى ھەيە لە ئەنجامى ئەو ھاتو كە ھەردو ئەو دوانە زۆر جار پىكەو ھەن و بەيەكەو ھەن. لە راستىدا مەيلى سىكىسى برئىتە لە زنجىرەيەك لە فەرمانى بايولۇزى كە خىر مۇنەكان كۆنترۆلى دەكەن، لىرەو دەبىنن كە ئەو كەسەى تەنھا ئارەزوى سىكىسى ھەيە ھىجى دىكە لەوى دىدا ناپىئىت و ھىچى دى لى داوا ناكات جگە لە تىر كىردنى ئەم ئارەزوى نىبەت. ھەر كە ئەمەشى دەستكەوت، يەكسەر بەجى دەھىئىت، بى ئەو ھى ھىچ شتىكى نەزۆى لا بىمىئىتەو. بارى ئەم كەسە وەك بارى ئازەئىكە ھەر كە ھەزى لە سىكىس بوو، نى بۇ لى مىيەكەى رادەكات، تا خۇى پى تىر دەكات ئەمەش بەتايبەتى لە ماو ھى پىتئىن . رىو دەدات. و ھەر كە كارەكەشى تەواو كىرد بى گەرانەو بەجى دەھىئىت، لە راستىدا ئارەزوى سىكىسى لە شىو سەرەتايبەكەيدا، وەك فەرمانىكى ئەندامى ساكار بى ھىچ ئۆزىيەك دەرەكەوئىت/ كە لە راستىدا دوو ئامانجى ھەيە، بە چىز پىدان بە ھەردو ھاوبەشەكە و بەردەوامى جۆر.

ھەرچى خۇشەويستىشە برئىتە لە سۆزىكى زۆر ئالۇز، سۆزىك كە تەنھا لەيەك كەسدا كۆدەبىتەو و بەھىچ شىو ھەك كەس ناتوانئىت جىگەى بگرئىتەو، ئەگەر ئارەزوى سىكىسى بۇ چىزى ھەستە جەستەيەكان ھەول دەدات، ئەوا خۇشەويستى برئىتە لە ھەموو چىز، لە مۇفەكەدا بەگشتى، تۇ دەتوانئىت كەسنىك ناچار بىكەيت كارىكى سىكىسىت لەگەلدا بىكات، بەلام ھەرگىز ناتوانئىت ناچارى بىكەيت خۇشى بووئىت.

پ: من جىاوازيەكە بە باشى دەبىنم. بەلام كەسنىك چۆن دەتوانئىت جىاوازي بىكات لە نىوان ئەو ھەستەى داى دەگرئىت: ناي خۇشەويستىە يا تەنھا ئارەزويەكى سىكىسىيە؟

و: مەسەلەكە لەئەو پەرى وردى و ھەستدارى داىە، لەگەل ئەو ھشدا زۆر بەباشى دەتوانرئىت رىون بگرئىتەو ئەگەر تەماشى ديار دەكەمان لە بارەى بەردەوامىەو كىرد، چونكە ئارەزوى سىكىسى بەر داكشان و ھەلگشان دەكەوئىت. لەبەرئەو ھى كەدئىت زۆر بە كەفوكول و

فسيۇلۇزى سىكىس

خىرايى ھەندەچىت، بەلام ھەر كە پەيومىندىيەكە بە ھاوبەشەكەوۋە تەواو بوو و چىزەكە وەرگىرا، ئارموزەكە بۇ ماومىيەكى كاتى دا دەمركىتەوۋە تا لە كات و ساتىكى دى دا سەرلەنۇئ دېتەوۋە كە لەوانەيە ئەو ماومىيە درىزۇ يا كورت بىت بەپىي فسيۇلۇزى و بارى بايۇلۇزى كەسەكە.

بەلام خۇشەويستى سروشتىكى زۇر جىاوازى ھەيە، چونكە سۆزىكى قول و چىگىر و بەردەوامە، بەرزبونەوۋە ھەلچون و داچوون نازانىت، لە سىفەتە جىاكاراۋەكانى ئەومىيە ھەمىشە ھەول بۇ كامەرانى ھاوبەشەكە دەدات يەكسان بەو ھەولەي كەسەكە بۇ خۇي دەدات، و ھەرگىز جىاوازى ناكات لە نىوان عاشق و مەشوقەكەدا، چونكە ئەوكەسەي خۇشەويستى دەكات، ئەومى بۇ خۇي دەخوازىت بۇ دلدەرەكەشى دەخوازىت. بە ختياپىيەكى ھەمىشەيى و سىبەرىكى پى لە ئارام.

لە راستىدا، خۇشەويستى ساومپى زۇر دەخوازىت، بۇيە لە لەسەر ئەوكەسەي خۇشەويستى دەكات پىويستە بىالى راستى و ھىمنى و ئىارامى بەسەر خۇي و خۇشەويستەكەي دا بىكىشەت و خۇي نەخاتە بەر پلارو تانە، ئەومى خۇشەويستى دەكات پى بەپى ئارزوى ناخى خۇي ئەوۋە دەكات و ھەرگىز ھىچ ھىزىك نىە ئەومى پى بىكات.

پ ئەم دىيالۇكە زۇر سەر سورماۋكەرە، چونكە نىمە بە باشى سىكىس دەستمان پى كىرد، كەچى بەشى زۇرى باسەكە خۇشەويستى بردى، دەبا بگەرتىنەوۋە بۇ بابەتەكەي كە دەستمان پى كىرد، ئەمويست بزانم نايى زىانى سىكىسى بەنىجابى ھىچ بارودۇختىك و مەرجىكى تايبەتى كارى تى دەكات يان نا؟

و: بى گومان، لەو بارودۇخ و مەرجانە ھەندىكىان گشتى و سەراپاگىر لە پىش ھەمويانەوۋە يەكترى بىنىنى گەرم و گورپى ھەردوۋ ھاوبەشەكە، من لەو پىروايەدام كە زۇربەي خەلك ئەو ھەلپەيان بۇ كارى سىكىسى نامىنىت ئەگەر ھەستىانكىرد يەكىك دەيانبىنىت. يا لەوانەيە بزانن لە ساتەوۋەختەكانى گىرگرتىناندا بە سەرياندا بىت.

پ: ئەمە گومانى تىدانىيە، ئەي مەرجەكانى دىكە چىن؟

و: مەرجى دوۋە پىويستى ھىچ نەبىت بە نىزمىن ئاستى پەرۇشى لاي يەكىك لە دوو ھاوبەشەكە يا ھەردوكيان ھەيە، چونكە مرۇف ناتوانىت بى ھەست، كارى سىكىسى بىكات و ئەگەر وابوو، ئەوا ھىچ چىزىكى تىادا نابىت، ئەگەر ئارموزى سىكىسى لە فەرمانى رزىنەكانەوۋە دەردەپسەپىت، ئەوا خەيال و ھەلچون رۇلىكى گەورەي لە ھاندان و

بەرزگردنە وەھيدا دەبىنن تارادەى گەرم بوون و ئەگەر دل ھىچ رۇلىكى لە كارى سىكىسى دا نەبوو ئەوا گارە سىكىسىگە دەبىتە كارىكى مىكانىكى پرووت و بە شىكى زۇرى چىز وەرگرتنەكەى لە دەست دەدات.

پ: كەوانە بەراى تۇ، سىكىس كردن لەگەل كەسىكى نەناس و ناوہ خندا كە ھىچ بەيوەندىيەكى سۆزداربەمان پىوہى نەبىت، ناستى ھەرە نزمى چىزمان پى دەدات.

و: ئەو راستىيەى كە ھەرگىز ھىچ گومانىكى تىدا نىە نەوہىە كە كارى سىكىسى، ماناى راستەقىنەى خۇى وەرناگرىت ئەگەر خۇشەويستى رۇلى تىدا نەبىت. و ئەگەر تەنھا لە ھالىى جەستەدا خولايەوہ دەبىتە ھۇى چىزىكى روكارى كورت خايەن، بەلام بەداخەوہ زۇر جار دانانم لەم ناستەدا تاكە شتىك نىە كە نازارم پى بگەيەنىت.

پ: تۇ بەم قسەيە مەبەست چىيە؟

و: نامازە پىگردنە بەو دياردەيەى كە مەيلى سىكىسى لاى زۇرەيى خەلك ھۇكارىكە بۇ مەبەستى جيا جيا بەكارديت.. ھەندىكىان بۇ شكاندنى تىنووتيان بۇ زال بوون و سەر دانەواندنى كەسانى دىكەدا بەكارى دەھىنن. بۇ ئەوہى لەبەردەم خەلكاندا خۇيانى پىوہ ھەلكىشن، بۇ ئەوہى سەرگەوتن و دەرگەوتنى كەسايەتيان بەسەلنن، ئەوانەش كە تەمەنيان كەمە، دەمكاتە ھۇكارىك بۇ سەلماندى پىاووتى و نىرايەتيان، ئەوانەش كە دەگەنە خرابترين تەمەن، دىنە بەر رىگام بۇ ئەوہى خەلكى چەواشە بگەن كە ھىشتا لە لوتكەى لاوى دا دەزىن، لەوانەشە ھەندىكىان بەكارم بەيىن وەك مادەيەك بۇ سزادانى خۇيان يا سزادانى كەسانى دى. لەبەرئەم رەفتارانەيە زۇر جار جوانيەكانى مى و ن دەبىت و سىفەتى قىزەومەن و ناشرىنم پىوہ دەلكىت.

پ: ئەمە ماناى وايە تۇ بەو ھەموو نوسىن و باسەى لەم رۇزانەدا لە سەرت دەوترىت و بلاودەكرىتەوہ رازى نىت؟!

و: پىم خۇشە خەلكى لە رۇلە گرنەكەى من لە ژياندا تى بگەن و پرواى پى بگەن، بەلام ھەز دەكەم پرواكردەكەيان، پرشكۆو دادپەرورەيانە بىت، بۇ نمونە تەماشاً بگەن ھەندىك جار دەمكەنە ھۇكارىكى پروپاگەندەيى... سولتانەكانى ھونەرى ھاوچەرخ بەوہوہ ناوہستەن كە گەلىك سىفەتى تايبەتيم دەدەنى كەمن پى تاوانم لىيان.. ئەوسىفەتانەى ئەگەر

فسيولۇزى سىكىسى

ھەندىكىيان راست بىكرېنەۋە، دەردەكەۋىت كەمن نەۋەنىم ۋەك باسەم دەكەن، نەۋەتا ناۋى من لەگەل نازادى پەۋشەت و شۇپش لەسەر نەرىت و پاخى بوون لە چەمكەكانەۋە دىت، تەننەت نەنگلوساگسۇنەكان ۋوشەى (سىكىسى-Sexy) يان دارشتەۋە و بەنارمىزى خۇپان بە ھەموو شتىكى دەلئىن، ۋەك كەسانى سىكىسى، سەكى سىكىسى، نۇتۇموبىلى سىكىسى، تەننەت كارمكە گەپشتۇتە نەۋە رادەپەى بە ھەندىك بىنەش دەلئىن سىكىسى. ناخۇشەكەش ئەۋەدەپە كە زۇربەى زمانەكانى دنيا ئەم ۋوشەپەيان ۋەرگرتەۋە بەراست و چەپدا بەكارى دەھىنن، تاۋاى لى ھاتەۋە خەرىكە مانا جوانەكەى خۇى لە دەست دەمات.

پ: لە مەدا، زىانەكە ئە كۆى داپە؟

و: زىانەكە لەۋەداپە كە ئەۋ ھەموو ھەلپە شىتەنەپە بۇ ھەمووشتىك كە سىكىسى بىت ۋاى كەردەۋە خۇشەۋىستى جىگەى خۇى لە زىاندا ۋن بىكات، ۋپال بە خەلكىەۋە بىت بەدۋاى ھەلپەى بەختىارىەكى سەرابىدا بىرۇن، ۋا بزەنن تەۋاۋە، ئەۋەندەى بى ناچىت كە ئەۋ خەلەتاۋانە دەزانن كە كەۋتەنەتە ج ۋەھمىكەۋە، چۇن تىايدا دەزىن، بەلام خەبەر بوونەۋەمىان گرەنە ۋ كارەكە دەگاتە نەۋە رادەپەى كە ھەقىقەتى زىان و بەدەستەپىنانى ناۋاتەكان لە دەست بەدن، لە سەرو ھەموشىانەۋە خراپت، ئەم شەپۇلە بى شومارە لاۋان لە خاك و ناۋى بەخشنەۋە پىرۇزى خىزان ھەندەكەنىت و دەيانخاتە ناۋ گىزۋاى تۋانەۋەۋە شىزۋەۋە..

ئەو كىشە سىڭىسيانەى باسيان ناكەين

پەيۋەندى سىڭىسى لە نىۋان ژن و مېردا ھەر ئەۋەنپە كە لە جىڭادا پروودەدات، بەلكو زۇر نەۋە زياترە- پەۋەندىپە كە تا ئەۋپەپرى بريتتە لە ۋەرگرتن و بەخشىن.

ئەگەر لەنىۋان ژن و مېردا بېروا كىردن دروست بوو تواناى ئەۋەيان ھەبوو ھەست و نەستەكانى خۇيان بگۇرئەۋەو لەخۇشەۋىستى راست و ھەزو ئارەزوى تەۋاۋيان بۇ يەكترى بىكەن. ئەۋبەر بەستانە نامىنىت كە دەپنە رىگەر لەنىۋان گۇرپنەۋەى ئاشكرى بېروراكانيان دەربارەى ئەو كىشە سىڭىسيانەى لە ژيانى سىڭىسيان دروست دەپىت، ئەۋكاتە سىڭىس لەنىۋانئاندا بەتامىرو گەشتى دەپىت و ژيانىشان لە خۇشى و بەختيارى دا دەپىت. بەلام ئەگەر ژن و مېرد ئەم خەسلەت و ھەستانەيان تەنھا دەپىتە كارىكى مىكانىزمى و فەرمانىكى جەستەپى پرووت، و ژن و مېرد ناگەپەنىتە لوتكەى ئۇرگازم و فەرامۇشى.

لەپەكك لەو ئۇزىنەۋانەى گۇفارى (Red book) ى ئەمەرىكى دەربارەى پەۋەندىپە سىڭىسيەكان بلاۋى كىردەۋە، لەو ھەموو ۋەلامە زۇرانەى گۇفارەكە بۇ ى ھاتۇتەۋە ۋە ھەموو نەسەر ئەۋە كۇكن كە فاكتمىرىكى ھاۋبەش لەنىۋانئاندا ھەپە بۇ چىز ۋەرگرتنى سىڭىسى نەۋىش نەۋىپە كە ئەو ژن مېردانەى دەپانەۋىت ژيانىكى پىر لە خۇشى بەختيارى بەپەكەۋە بەسەر بەرن پىۋىستە تواناى ئەۋەيان ھەپىت لەگەل پەكتىدا بەئاشكرا لەم بارەپەۋە بدۋىن و تواناى لىبوردن و تىگەپىشتنى راستيان بۇ پىۋىستە سىڭىسيەكانى يەكتى ھەپىت،

ئەمەش نايىت تەنھا چارىك يا چەند چارىكى كەم رووبدات بەلكو دەبىت بېيىتە مۇركىكى ھەمىشەيى بە درىزايى ژيانيان.

بېويىستە ژن و مىرد رىگايەك بۇ چارەسەرى كىشە سىكىسەكانيان بدۇزئەوۋو- ئەگەر ھەبوو- ھەروھە بۇ گۆرپنەوۋە ھەستيان بۇ يەكتىر. ئەمەش لە رىنگاي دىالۇگىكى ئاشكراو دەبىت بۇ چارەسەرى بارە سىكىسە گرىتاوۋەكانيان، ھەروھە ھەلىزاردنى ئەوكتانەي كە دەتوانن بۇ ماۋىيەكى زۇر ھەموو رۇزىك پىكەوۋەبن بۇ ئەنجام دانى ئەو چالاكانەي بېويىستە پىكەوۋە بىكەن بە شىۋەيەك بىنە ھۇي پاراستنى پەيوەندىيە ھاوسەرىيەكەيان و پتەوگرندى.

ھەندىك ژن و مىرد بەختدارن لەوۋەي كە بە شىۋەيەكى ساكارو بى گىرئو گۆل دەتوانن بەردەوام ھەست و نەستى خۇيان بۇ يەكتىر بگۆرئەوۋو بەشىۋەيەكى سىروشتى باس لە خۇيان و كىشە ھەمە لايەنەكانيان بۇ يەكتىر بىكەن بى ھىچ بېوۋەنان يا روپامايەك. كەچى كۆمەللىكى دى ھەن لەم ھەست و نەستەنە بى بەشئەن ئەنجامىش كلول و نەھامەتى لەژيانى ژن و مىردايەتيانداو بوونى ژمارەيەكى زۇرى كىشە و گىرئە لەنئوانياندا.



ھەرچۇنئىك بىت، كىشە و گىرئە سىكىسى لەنئوان ژن و مىردە بەختيارەكانىشدا روو دەدەن، بەلكو ھەندىك لەوانە جار جارە بەدەست ھەندىك گىرئە سىكىسى گەورەشەوۋە دەنئالئىن.

لە ھەمان ئەو لىكۆلئىنەوۋەيەدا دەر كەوت كە ژمارەيەكى زۇر ژن و مىرد ھەن بەدەست كىشە سىكىسەكانى نئوانيانەوۋە دەنئالئىن، ئەمانەش ئەوانەن كە

تواناي ئەوۋەيان نىيە بە ئاشكرا بى تەم و مزو پىچ و پەنا بىوئىن، ئەوانە زۇر بەدەگمەنباسى سىكىس لەگەل يەكدا دكەن يا ھەر نايكەن. بەلكو نىوۋەيان لەو بىروايەدان كە ھەرگىز قسەي وا بەسەر زمانياندا نەھاتوۋە. ھۆكانىش لەم بارەيەوۋە زۇر: شەرم، و ئەگەرى پەيدابوونى و تووئىزىكى زۇر ھەست كىردن بەبوونى ساردىيەك لەنئوانياندا. لەبەر ئەوۋە ئەو كەسانە ھەمىشە لەو ئاستەياندا دەمئىنەوۋە كە مەترسى و دلە راوگى وەك مۇتەكەيەك بەسەرياندا زال دەبىت.

چوار لەسەر دەي ئەو ژنانەي وەلامەكانيان بۇ گۇفارىكە ناردەوۋە، تىاياندا ووتبوو ئەوان ھەرگىز بابەتى سىكىس لەگەل مىردەكانياندا ناكەنەوۋە نەوۋەكو ھەستيان بىرىندار بىكات، و

فسيولۇۋى سىڭىس

فۇزىمىيان رايان وابوو كە پياوان زۇر پارىزگارى بە مەزنى سىڭىسى خۇيانەو دەكەن، و ھەر سىڭىسى سىڭىسى لەلەيەن ژنەكانيانەو بەكرىت ئەوان وا دەزانن رەخنەيەكە لە پياوھتيان.

ئەو ژنانەي ئەم بېروايەيان ھەيە، لەو بېروايەدان كە قسەكردن بەناشكرا دەربارەي كىشە سىڭىسەكان لەوانەيە بېيئە رىڭكەيەك بۇ خۇيەدەستەوهدانى واقىع دەبىئە مۇركى ژيانيان م ن ئەوئى ھىچ دەرفەتتەك لەبەردەمياندا برەخسى بۇ چارسەرى كىشەكانيان.

نە لايەكى دىكەو، ئەوانەي رەزامەندى خۇيان بەتەواوى بۇ ژيانى سىڭىسيان بېشان داو، نەوئەلامەكانياندا ئەوئىيان روون كىرەتەو كە قسەكردن دەربارەي سىڭىس لەنئىوان ژنو مىرددا كارىكى گىرنگو پېر بايەخە لەژيانى ھاوسەرىتتەدا، ئەوانىش رايان وايە كە قسەكردن نەوبارەو ھەموو كاتتەك ئاسان نىە، گرانىەكەش لەوئەدايە كە ھەر قسەيەك لەوبارەيەو بەكرىت دەبىئە ھىچ سىڭىسى واى تىندا نەبىئە كە وەك رەخنە بۇ لاکەي دىكە لىك بەدريئەو. نەراسىتىدا لىئىزۇرگە سايكولۇۋىيە- سىڭىسەكان. گەلىك ناكۇكى توندىيان لەنئىوان ئەو ژنو مىردانەدا دى كە بۇ چارسەر دىن بۇ ئەولنىئۇرگانە، ھەموو ئەو ناكۇكيانەش لەو رىڭكەيەو سەرچاويان گىرتبو كە يەككەك لە ھاوسەرەكان راي خۇي دەربارەي كىشەكەي لەگەل ھاوسەرەكەي دىكەدا دەردەبېرى. كىشەكە لە وەدابوو كە مىردەكە يا ژنەكە لەكاتى ووتوۋىزەكەدا لەبەردەم پىزىشكە چارەسازەكەدا وابوو كە ناگادارى "كىشە" لى لاکەي دىكە نەبەر ئەو قسەكەيان بىرىتى بوو لە تاوانباركردن.

نەو كىشەيەي لەم جۇرە رەفتارەو بەيدا دەبىئە بۇسى فاكتەر دەگەرپتەو:

۱-گويگرتن لەلەكەي دىكەو بەتەواوى بوونى نىە.

۲-سەل كىرەنەوئى ھەرىپەك لەژنو مىرد كە بەتەواوى راستىەكان بەدريئەيت.

۳-چاومېرئ نەكردنى روودانى ھىچ گۇرانكارىيەك بەسەرلەكەي دىكەدا.

لە وەلامەكانى راپىرسى گۇفارەكەو دەركەوت كە زۇربەي كىشەكان لە خالىكدا بوون نەويش كەمى ئارەزووى سىڭىسى بوو. ھىچ يەككەك لە كىشەكانى دىكە نەگەيشتە ناستى ئەم كىشەيە بەگەورەترىن و بلاوترىن كىشەي ئەو ژنو مىردانە دابىئىن كە بەدواي چارەسەرى ژيانى سىڭىسياندا دەگەرپن.

زۇربەي خەلكى نازانن "ئاستى سىروشتى" ئارەزووى سىڭىسى كامەيە، وەلامى ئەمەش ناسانە، چونكە ئاستى ئارەزوو لە كەسىكەو بۇ يەككىكى دى دەگۇرپت. بەلكو لە حالەتتەكەو بۇ يەككىكى دى و تەننەت لە مرۇفەتكدا لە ساتتەكەو بۇ ساتتەكى دى.

ئابەو جۆرە دەبىنن كە گەلنىك ھۆكار ھەن كار لە نارەزووى سىكىسى دەكەن لەوانە: جۆرى كارە سىكىسىكە، ھىلاكى، دلەپاوكى، سۆزى نىوانيان، خواردنەوہى ئەلكهول و دەرمان، يا ھەستى ناكۆكى، يا ھەستى بەتاوان كردن وگەلنىك ھۆكارى دى.

ئەوہى زياتر ھەست بەنامۇ بون لە زۆربەى مرؤفدا زياد دەكات ئەو ھەموو وروژىنە سىكىسى ھەمە جۆرانەن كە لە سەرشاشەى تەلەفزيۇن و لە ھلیمەكانى سىنەمادا لەنيو كتيب و گوڤارو ئاگادارىكەكاندا دەرەكەون، كەسى سەر سورماو دەپەويت توانستى سىكىسى خۆى بە تواناى ئەو كەسانە بېپويت كەلەو ئاگادارى و فيلم و ديمەنانەدا دەرەكەن و واى بۇ دەچيت كە ئەوانە تىربوونى سىكىسى نازانن و ھەرگيز لە ھەلويستە وروژنەرەكاندا لاواز نابن. لەبەر ئەوہ گومان لەوہدا نىہ كە ھەستىكى ((خۇ بەكەم زان))ى دەربارەى تواناى سىكىسى ئەوكەسانە لا دروست دەپيت.

زۆربەى ئەوانە نازانن كە ئەو "پالەوانە سىكىسىانە"ى لە رۆژنامەو گوڤارو فيلمەكاندان تەنھا پرۇپاگەندەى رۆژنامەگەرئىتى كرديهتى بە پالەوان. لەبەر ئەوہ ئەوكەسانە ھەميشە خۇيان بەكەمتر دەزانن و جۆرىك تىكچوون و شلەزاوييان لە كارە سىكىسىكەكاندا پىوہ ديار دەپيت.

ئەم تىكچوون و شلەزانە لە جيگا ھاوسەرپەكەدا رەنگ دەداتەوہ، بۇ نمونە ژن لەكاتى جووتبوندا ناگاتە ئۆرگازم، يا پياو تووشى زوو ھەلئان بىت پيش كاتى تايبەتى خۆى. زۆربەى ئەم دەرەكە ناتوانيت بەناشكرا لەگەل ژن يا پياودا باس بكرىت. گومان لەوہدانىہ ئەگەر ئەم ھەستانە ھەر بە پەنگ خواردوويى مانەوہ ئەوا، بەشيوہى ديكە دەتەقنەوہ.

تواناى قسەكردن لەم بارانەوہ لەنيوان ئەو ژن و مېردانەدا لاوازە، ژن ھەست بە نا نارامىەك دەكات ئەگەر باسى حالەتەكەى خۆى بۇ مېردەكەى بكات (لە ھەمانكاتدا دەپەويت ھەستى مېردەكەى رابگرىت) لەبەر ئەوہ پەيومندىہ سىكىسىكەكان لەنيوان ئەم جۆرە ژن و مېردەدا دەبنە بابەتە ھەستدارەكان و ھەردووكيان زور بەنەرم و نىانى لەم بارەپەوہ رەفتار دەكەن و وا دەبن ھەروەك بەسەر ھىلكەدا برۇن.

گومان لەوہدانىہ تابىت نارەزووى سىكىسى لەنيوان ئەم جۆرە ژن و مېردانەدا كەم دەپيتەوہ، و ژمارەى جووتبونەكانيشيان كەمتر دەپيتەوہ. زوو ھەلئان لە پياودا، نازار لە

ئەندامى سىكىسى مىدا، نەگەپشتن بە نۇرگازم، ھتد... ھەموو يەككىك لەمانە چارەسەرى ھەيە، ئەگەر بەوردى و بەئاشكرا باسى كرا، بۇ نەونە لەوانەيە ھۆى ئازارى ژنەكە ھەوگردنىك بىت لە زىكىدا، يا كرزبونيكى خۇ نەويستانە لە ماسولكەكانى ئەو ناوچەيەيدا ھتد... زۆر جار وا روو دەدات كە ژن و مىرد خۇيان دەتوانن كېشە سىكىسيەكانى خۇيان بى كەسىكى سىيەم چارەسەرىكەن؟

و چۇن دەتوانن دەرفەتى قسەكردن و لە يەكترى تى گەپشتن لەنيوانياندا دروست بكەن؟ گومان لەوئەدانيە ئەمانە دەتوانن ئەو كارە بكەن. دەتوانن ھەردوولايان بەشيۋەيەكى سروشتى نارەزووى خۇى بۇ ئەوى دى دەرخات كە حمز دەكات ناكۇكيان نەمىنىت، بەلام نەگەر نەپان تۋانى بەقسە ئەمە بەيەكترى دەريخەن ئەوا دەتوانن رېگاي چارەسەرى كېشەكە بگۆرن.

راھىنانىكى دىكە ھەيە لەوانەيە يارمەتى يەككىك لەو ژن و مىردە بدات كە بە سەر گرفتەكانياندا سەرگەون، ئەويش ئەوويە كە ژنەكە بۇ خۇى ھەستە سىكىسى لاي ئەو وكېشە سىكىسيەكانى خۇى بنوسىتەو، تەنھا بۇ خۇى و پارىزگارى پېۋە بكات.

لەوانەيە ژنەكە حمزەكات پياوئەكە تەماشاي ئەو شوپىنانەى بكات. و ئەگەر پياوئەكەش ھەستەكانى خۇى تۇمار كرد، ئەوسا وا باشترە ھەردوكيان تەماشاي نوسىنەكەى ئەوى دى بكات وبيخوينىتەو. بە پلەى يەكەم مەبەست ئەمە ھاندانى ئەو ژن و مىردەيە كە باس لەبارە نىگەتيفەكانى ژيانى سىكىسيان بكەن.

گومان لەوئەدا نىيە ئەمە رېگايەكى نەونەيى نىيە لە نيوان ژن و مىردا كە دەربارەى ژيانى سىكىسيان بدوئن، بەلكو گەئىك رېگاي بەسود ترو كارامەتر لەم بارەيەو ھەيە، كە برىتىن لە قسەكردنى راستەوخۇ لەنيوانياندا و گوى گرتن بەتەواوى لەكېشەى لايەك بەلاگەى دى ووت " تۆ ھەمىشە ئەوكاتە داواى سىكىسم لى دەكەيت كە سوور دەزانىت من لەو كاتەدا نامادەباشىم بۆى نىيە " ئەمە ماناى وايە قسەكردن لە نيوانياندا بى ماناۋ نەزۇكە بەلام نەگەر ووتى: من حمز دەكەم تۋاناى سىكىسيم بە جۆرىكى بەھىزتر بوايە لەوى ھەمە، بەلام من بەم دوا سەعاتانەى شەو زۆر ھىلاكم، پاش رۆزىكى پىر لە كارو نەرك " ئەوا دەتوانىن

بئىين نىمە چاۋەرىكى قسەكردنىكى بەماناۋ بەرھەم لەم ژن و مىردە دەكەين و ئەمانە دەتوانن كىشە سىكىسيەكانى خۇيان چارەسەرىكەن.

پىۋىستە ژن و مىرد زۆر ناگاداربن لەۋەى يەككىيان بچىتە جىگەى بەرگى لە خۆكردنەۋە لە رىگاي بەكارهينانى دەرپرېنى ۋەك "تۇ ھەمىشە ئەۋەى ئەۋەى.... ھتد..." يا جارىكى دى نايىت ئەۋە دووبارە بگەيتەۋە".

سەرەراى ئەۋەى كە ھەمىشە پىۋىستە زمانى قسەكردنى نىۋانىيان بەرەۋ چاكردن بىروات، بەلام تەنھا دەرختنى ئارەزوۋو خۇشەۋىستى بۇ يەكترى شتى سەر سورماۋ دروست دەكات.

گومان لەۋەدانىيە پىشكەشكردنى رىنمايى و نامۇژگارى زۆر ناسانتزە لە جىبەجىكردنى پىشنىازەكان. بەلام ئەۋەى نكۆلى لى ناكىرت ئەۋەىيە كە ئەۋ ژن و مىردەى حەز دەكەيت شىۋازى قسەكردنىيان لە جىگاۋ لە دەرەۋەىدا چاكرت بگەن پىۋىستە بەردەۋام بن بۇ ئەۋەى گۆرانىكى سەرتا سەرى گەرە لە پەيۋەندىيە ھاوسەرىيەكانىدا بەيننە كاپەۋە.

به ندی سیهم
سیکس و کیمیاى سروشتى

سىكىس و كىمىيى سىروشتى مرۇف

لە جەستەى مرۇفدا رۋىنى زۇر بچوك بچوك ھەيە كە دەردراوھكانى خۇيان راستەوخۇ دەكەنە ناو لولەكانى خوينەو، بەم رۋىنانە دەوترىت كويۋرە رۋىنەكان Endocrine glands، و بە دەردراوھكانىشىيان دەوترىت ھۇرمۇنەكان، ھەريەك لەم رۋىنانە وەك كارگەيەكى كىمىياوى وان، كەرەسە سەرەكىەكانىيان لە خوينەو وەردەگرن كە بە برى زۇر بۇيان دەچىت، و لەو مادانەش نەو پىكھاتوو كىمىياويە تايبەتانە دروست دەكەن، كە راستەوخۇ دىيانكەنەو ناو خوين و كارىگەرى دەكەنە سەر پىكھاتەى لەش و چالاكىەكانى تارادىيەكى زۇر، ئەم دەردراوانە تەندروستى مرۇف و ھىزى و سەر كەوتنى لە ژياندا دىارى دەكەن، و ھىلى رەقتار و خەسلەتە جەستەى و نەقلى و ھەلچونىەكانى دەكىشن.

زۇربەى نەو رۋىنانە كارىگەرىيەكى چالاكىان لەسەر ژيانى سىكىس مرۇف ھەيە، و ھەر ھەموشيان پىكەو و بە گونجاندىكى تەواو كاردەكەن، چونكە ھەريەك لەو رۋىنانە كار دەكاتە سەر ھەموو رۋىنەكانى دى، لەبەرئەو نەگەر ھەر يەكىكىان تىكچونىكى كەمى تىكەوت ئەوا دەبىتە ھۇى تىكچونى سەر تاپاي كۆنەندامە رۋىنەكە، لەمەشەو نىشانەى كۆمەلە نەخۇشەك، يا چەند بارىكى ناسروشتى لە مرۇفەكەدا ج لە بارەى جەستەى يا لە بارەى دەرونىەو تىايدا دەردەكەوئىت.

خاسىيەتەكانى ھەموو مندائىك لە ھىلكەيەكى دايك و تۈۋىكى باوكەوھ پەيدا دەبىت، ھەموو ھىلكەيەك ۲۲ كرىمۇسۇمى تىدايە، و ھەر كرىمۇسۇمەش بەسەدان جىنى لەسەرە كە خەسلەتەكانى دايكەكەيان ھەلگرتوۋە، بەھمان شىۋەش ھەر تۈۋىك ۲۲ كرىمۇسۇمى تىدايە كە ھەموو سىفەتەكانى باوكەكەيان ھەلگرتوۋە، لە كاتى پىتاندىن دا ھەردو كۆمەلە خەسلەتەكان پەكەگرن و لە يەكدا دەتۈينەو، و لە ئەنجامى ئەم تۈنەو دەتۈكەل بوونەو مەيدا مندائىك دېتەكايەو كە بە تەواۋى خەسلەتى جيا بەخۇى تىدايە، و ھەرگىز پوونادات دوو مەۋف بىتە دىئاو، و ھەمان خەسلەتەكانى يەكترىان ھەبىت (جگە لەدوانەى لىكچو كە لەپەك ھىلكەو يەك تۈۋەو پەيدا دەبن).

ھەرچى خەسلەتە سېكىسەكانىشە لە جووتىك لەو كرىمۇسۇمانەدا ھەلگىراون، بەو جووتە كرىمۇسۇمە دەوترىت توخمە كرىمۇسۇم، كە لە نىردا (Xy و لە مەدا (XX)ە. خەسلەتەكانى مەن لە كرىمۇسۇمى (X)دا ھەلگىراون، ئەگەر تۈۋەكەش ھەر (X)دا ھەلگرتىوو ئەوا كۆرپەلەكە مەن دەبىت واتە (XX)، بەلام ئەگەر تۈۋەكە (Y) ھەلگرتىوو ئەوا كۆرپەلەكە نىر دەبىت واتە (Xy).

ھەروھە پىكھاتە و سىفەتەكانى ھەپەك لە رېئىنەكانى مەۋف ھەر ئەو كرىمۇسۇمانە دىارى دەكەن، ھەندىك كەس بە تەواۋى رېئىنەكانىان چالاكە، كەچى لە ھەندىكى دىدا زۇر سىستن، لە نىوان ھەردو ئەم دوو كۆمەلەيەدا ژمارەيەكى بى كۆتايى مەۋفى دى ھەن كە پەلى چالاكى رېئىنەكانىان جياوازە و ھەر ھەموشىان كرىمۇسۇمەكان دىارىان دەكەن. سەرەپاى كارىگەرى بۇماو، شىۋازى ژىانىش كار لە چالاكى رېئىنەكان دەكەن و ئارپاستەيان دەكەن بەرەو دروستى يا نەخۇشى، وەك خۇراك، ژىنگە، پەرورەدە، ئەو نەخۇشيانەش كە مەۋف توشىان دەبىت.

رژاۋەكانى ئەم رېئىنە كارىكى راستەوخۇ دەكەنە سەرخۇيە كۆنەندامى سەمپەساۋى و دەماخ و ھەموو مەلمەبندە دەمارىيەكانى دى، ھەروھە لە سەر ھەموو كۆنەندامەكان و ئەندامەكانى دىكە، كە ھەندىكىان چالاك و ھەندىكىان سې دەكەن.

با دوو نەمۇنە بەھىتتەو:

رېئىنى ئەدريئالين و ھانى زۇر رېئاندى دەدەن، ئەمەش دەبىتە ھۇى ھاندانى خانە دەمارىەكان و ھەستادىرەتيان بۇ كارىگەرىيە دەرمەكەكان زىاد دەكات، ھەروھە دەبىتە ھۇى

فسيولوژى سېكس

دېرپېراندنى خروځه سورھگان بۇ ناو خوښ له گهل ماده شهكريه كاندا به برېكى زور بونه وى به خيړاي بسوتيت و وزه به لهش بدات، نهمهش بۇ رووبه پروو بوونه وى هر حاله تيكي كتوپريه كه له ژينگه كه دا رووبدات.

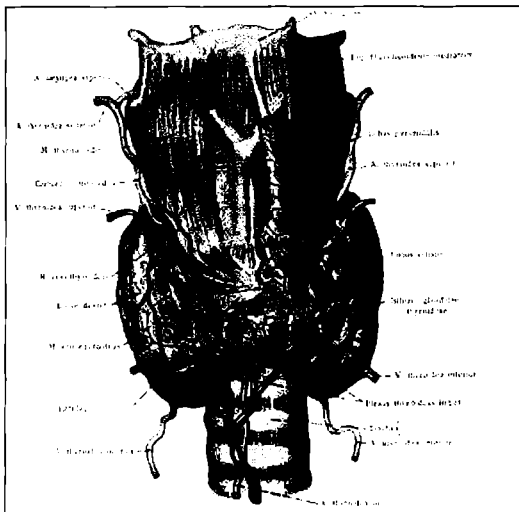
ئەدرينالين كاريكي گه وره ده كاته سهر سه مپه ساوييه دهمار و سهر سه نتره دمارييه كانى دى، نه گهر رژى ئه هورمونه له خوښدا زور بوو، ئه واپېنج ههسته كه چالاك دمكات، و ميشك ساف دمكات، و دل به خيړاي لى ددات و سورى خوښ چالاك دمبيت و ههناسه دان خيړا دمبيت.

بهيومندى رژىنى ئەدرينالين به بارى دهروني هه به هيژه، چون مادهى ئەدرينالين دمبيت هوى دمركه وتنى حاله تيكي هه لچون له دهرهون و جهسته دا، ناوه هاش نه گهر هه لچونه كان رويان دا كار ده كنه سهر زيادكردى چالكي رژينه كه و به برېكى زور هورمونه كه ده كاته ناو خوښه وه.

۱- منداڻ پيش بالق بوونى ههردوو رژىنى (كازه رژىن و سايمه سه رژىن (Pineal and Thymus glands) تيايدا چالاكه، به لام كاتيک ده كاته ته مهنى رهسيوى هاوسهنگى دهر دراوى رژينه كانى ده گورپين، دهر دراوه كانى رژينه سيكسيه كانى وهك گونه كان له نيرداو هيلكه دانه كان له مىدا ده ست ده كهن به پزاندىن، نه و كاته ههردوو رژينه كهى پيشوو (كازه رژىن و سايمه سه رژىن) ده بوكينه وه، يا زور بچوك دهنه وه، نه گهر ئه م گورانه روونه دات، نه و مرؤف گه ليك له خهسله ته كانى مندالى تيدا ده مينيت هه وه، چ له باره

جهسته يى چ له باره ئه قاي هه وه، ههروه ها نه ندامه كانى زاوژى به بى نه گه يشتوى ده ميننه وه.

۲- نه گهر برى هورمونه سيكسيه كان له ناو خوښدا تا رادهى تيربوون له خوښدا زور بوو، نه و كار له مه لبه نده هه ستياره كانى ناو ميشك ده كهن، و ده يان خه نه سهر بارى هروزاندىن هر كه ديمه نيكي دهره كيان دى، وهك ديمه نى جوان يا



ئاوازىكى دل رھىن ھتد..

لە لايەكى دىكەوھ سەنتەرە دەماخىھەكان، كاتىك بەرھاندەرە سىسكىھەكان دەكەون، ھەندىك پەرچەكردارى دەمارىيان تىادا پروودەدات، و لە ئەنجامدا چالاكى رژىنەكان زۆر زىاد دەبىت بەم شىومىھ دەبىنن، چالاكى ھەردوو كۆنەندامى دەمار و كۆنەندامى رژىنەكان پىكدا چوون و پىكەوھ كاردەكەن، و كارىگەرەيشيان لەسەر يەك وەك ئەلقەى زنجىرەمىكە، ھەر يەككىيان بچرا، ھاوسەنگى ھەر ھەمويان تىك دەچىت.

لیرەدا بەباشى دەزانن زۆر بە كورتى كارى گرنگرتن كۆپرە رژىنەكان پروون بكەپنەوھ:

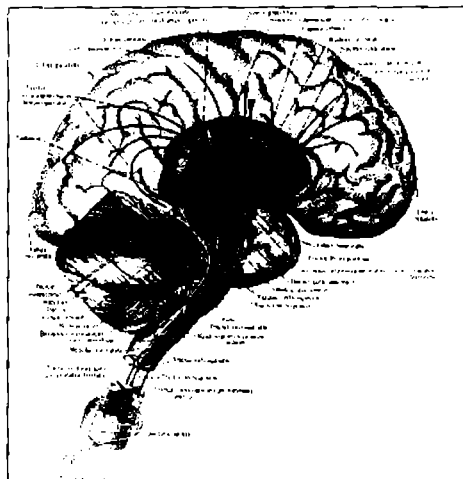
رژىنى دەرهەقى Thyroid gland:

دەكەوئىتە ملەوھ، نىك سىوى نادەم، درژىبەكەى نىك سىم و پانىھەكەى ۲سم دەبىت، ئەم رژىنە ھۆرمۇنىك دەردەدات پى دەلئىن (سایرۇكسىن Thyroxin) ئەم ھۆرمۇنە ۶۵% ئايودىن تىدایە، كارىگەرى ئەم ھۆرمۇنە لەسەر زىرەكى مرۇف و چالاكىھەكانى بىرو پىچاوپىچى دەماخ، و ئاراستەكردىن رەفتارو دروستكردىن كەسىتى زۆر گەورەپە.

بروایەكى زۆریش ھەبە بەوھى كە ئەم ھۆرۇنە پەپومندىبەكى راستەوخۇى بە ژىانى سىكىسى مرۇف و مىشكىھەوھ ھەبە، و بەتەواوى ئەوھش لە ئاراستەكردىن جەزو مەیلە سىكىسەكان و دەركەوتنىاندا دەردەكەوئىت.

ژىر ھىشكە رژىن Pituitary gland

دەكەوئىتە ژىر ھىشكەوھ، لەسى بەش پىكھاتوھ، بەشى پىشەوھ بەشى دواوھ، ئەو بەشەش



كە لە نىوانىانداپە ھەر يەككە لەم بەشانە ھۆرمۇنى تاپبەتى خۇى دەرزىنئىت كە كارىگەرەيان جىاوازە، ئەم رژىنە پارمەتى دەركەوتنى سىفەتەكانى بائق بوون و پىگەپىشتنى سىكىسى مرۇف دەدات، و ھانى غەرىزى زاوژى و چالاككردىن دەدات، ھەروھە سۆزە نەرمەكانى مرۇف چالاك دەكات، و توانای بىركرنەوھو زىرەكى و توانا ئەقلىسەكانى دەدات، ھەروھە

كارىگه رىيەكى راستەوخوشى لەسەر پۈژنەكانى دىكە ھەيە ۋەك پۈژنى دەرهقى و پۈژنى نەدرىنال و پۈژنەكانى سىكىس.

پۈژنى نەدرىنالين Adrenal gland

پىنى دەوترىت سەرە گورچىلە پۈژن Suprarenal gland چونكە راستەوخۇ دەكەونە سەر گورچىلە، ھەريەكەيان لەسەر گورچىلەيەك، ھەريەك لەم پۈژنەنە لە دوو بەشى سەرەكى پىكىدىن، تويكل، و كرۇك، تويكل مادەيەك دەپۈژىت پىنى دەوترىت نەدرىنالين، برىتيە لە ھۆرمۇنىكى زۆر كارىگەر، و زۆر كار لە ژيانى مرۇف دەكات و زالە بەسەر ھەلچون و ژيانى سۆزدارىدا.

ھەموو ھەلچونەكان بە ھەموو جىاوازيەكانىەو، و ھەموو ھروژاندنەكانى ۋەك نازار و ترس و دلەپراوكى و تۇقاندن و ھتد.. دەبنە ھۆى چالاك كردنى نەدرىنالين، ھەموو ھىزە جەستەيى و غەريزيەكان چالاك دەكات بۇ ھەموو كاتىكى كتوپرى.

توخمە پۈژنەكان: Sex glands

كرنگرەين توخمە پۈژنەكانى پىاو گونەكانىەتى، و ھى ژنىش ھىلكەدانەكانى، نەم پۈژنەنە سەرەپراى دروستكردنى تۆو و ھىلكە، گەلىك ھۆرمۇن دەپۈژن كە راستەوخۇ پەيۋەندىيان بە كارى زاۋنۆۋەيە.

ئەگەر پىش بلوق بوون كور خەسنىرا، ئەوا ھىچ خەسلەتتىكى سىكىسى تيا دەرناكەۋىت. و ئەندامە سىكىسيەكانى زۆر بەلاۋازى و بچوكى بى گەشەكردن دەمىننەو، و لە پوكارىشدا ھىچ نىشانەيەكى رىش يا سەمىل دەرناكەۋىت و دەنگىشى ۋەك دەنگى مندال دەمىننەتەو، و ماسولكەكانىشى زۆر بە لاۋازى دەمىننەو، و تواناى ئەقلىشى لاواز دەبىت.

ھەرچى ژنىشە، ئەگەر پىش بلوق بوون، ھەردوو ھىلكەدانەكەى دەرهىنرا، ئەوا ئىسكەكانى ھەوزى گەشەى سروشتى ناكەن، و مەمكەكانىشى بە بچووكى و ناكامى دەمىننەو، لە دەموچاۋىشدا توك دەردەكەۋىت و دەنگىشى زۆر ھىۋاش و گرەمىت و نىشانەكانى گىلى و لاۋازى بىر كردنەۋەى تىدا دەردەكەۋىت.

سەرەپراى ئەمانە، نىرەى خەساۋ نىشانەكانى مەتەتى لەسەر دەردەكەۋىت، بە پىچەۋانەشەۋە مە لە ھەردوو بارمەدا نىشانەكانى مندالى و روخسارەكانيان دەمىننەتەو.

رژىنهكانى زاوژى پەيوەندىيەكى راستەوخۇيان بەسەر پائىنەرە نارمزوو ھروژاندىنە سىكىسيەكانەو ھەيە كە فرۆيدىيەكان پېيان دەئىن وزەى لىبىدى (libido).

زاناکان گەلېك تاقىکردنەوھىيان لە سەر ئەو گيانەومرانا كىردوھ كە گون يا ھىلكەدانىيان دەرھىنراوھ، بۇيان دەرکەوتووھ كە ھەموو خەسلەتەكانى سىكىسى و نارمزو سىكىسيان لە دەست داوھ، لە باشدا دەر دراوى ھۆرمۇنە سىكىسيەكانىيان تى كىردون بىنيويانە سەر لەنوئى خەسلەتە سىكىسيەكانىيان بۇ گەرپاوتەوھ.

لەوھى سەرەوھ دەر دەكەوئىت:

يەكەم: نىرىيەتى و مئىيەتى بەندە بە بنچىنە كىمياوويپەكانەوھ، ئەوانەش دەر دراوھكانى كوئىرە رژىنەكانن.

دووھ: نىرىيەتى و مئىيەتى دوو روخسارن لەبەر ئەنجامى كارلېكە ھەمە چەشنەكانى دەر دراوھ رژىنيەكانى ناوھوھى جەستەوھ پەيدا دەبن.

سەيھەم: ھىچ مئىيەكى پىر بەپىر و تەواو ھىچ نىرىكى لەسەدا سەد نىيە، بەلگو ھەر كەسك تىكەلەپەكى لە خەسلەتەكانى ھەردوو توخمەكەو تىكەلېك لە دەر دراوھ رژىنە ھاوبەشەكانى ھەلگرتوھ، بەلام كور خەسلەتەكانى نىرىيەتى تىپايدا زالىترە لەمى، و بەپىچەوانەشەوھ كچ خەسلەتەكانى مئى زياترە.

پىكھاتەى مئ بەندە بە دەر دراوھكانى ھىلكەدان و كرۆكى ئەدرىنالىن و بەشى دواوھى ژىر مېشكە رژىنەوھ، ھەرچى پىكھاتەى نىرىشە بەندە بە دەر دراوھكانى گون و توئىكلى رژىنى ئەدرىنالىن و بەشى پىشەوھى ژىر مېشكە رژىنەوھ. ھەرچى دەر دراوھ ھۆرمۇنيەكانىشە، وەك رېخەرو ناراستەكەرى غەرىزەى سىكىسى ژن و پياو كاردەكەن.

بۇ نمونە: لە گيانەومراندە ھەر كە لە ھەرزى بەھاردا ژىر مېشكە رژىن وريا بوھوھ، كارىگەرىيە دەر دراوھكانى زياد دەكات، و بەوھش رژىنە سىكىسيەكان وريا دەبنەوھو چالاكى خۇيان دەكەنە چەندجارە، ئەوكاتە چالاكىيە غەرىزىيە سىكىسيەكان دەكەنە ئەو پەرى، و ھەزەگان زياد دەكەن، و مئ بەدوای نىيرو نىرىش بەدوای مئدا دەگەپژىن، ھەموو ئەمانە بەھوھى دەر دراوى رژىنەكانەوھ دەبىت لە پىناوئى خۇشەويستىدا و بۇ پاراستنى ژيان لەسەر رووى زەوى.

به ندى چوارهم
کيشه سروشتيه کاني سيکس

سىكىس ساردى

بەككەك لەھەرە كىشە ئالۇزە ترسناگەكانى بوارى سىكىسى، نەبوونى گەرموگورى سىكىسە لەمىدا، لەگەن ئەوھىدا كەم لەسەرچاوەكان بەواقى چارەسەرى دەكەن، گومان لەوھەدانىيە كەبەشى زۇرى ژنان سىئودوو لەدانپىنانانى ئەوھەدا ناكەن كەبئىن داواكارىسە سىكىسىيەكانى ھاوسەرەكەيان بەقىزموھنىيە و ناچارىيەوھە قىبول دەكەن، واتە لەكردارى سىكىسىدا بەوشىئوھىيە بەشدارى ناكەن وەك كىردارىكى خۇش و ھەست بزوين. بۇيە ژمارەى ئەو ژنانەى كە ھىچ بايەخىك بەكاروبارە سىكىسىيەكان نادەن زۇر زىياترن لەوانەى ھەموو جەستەيان پىرە لەزىندەيى سىكىسى، و لەزۇربەى كاتەكانىشدا ئەوتورپىيە و بىتاقەتتەيە لەگەن پىياوو ژندا ھەيە ھۆكەى دەگەرپتەوھە بۇ نەبوونى خۇشەويستى سىكىسى.

كاتىك لەخۇوھىيە سىكىسى لەژندا ناپىت، زۇربەى جار حالەتەكەى بەسىكىس ساردى دادەنرىت، بۇچى (مىتكە) لەناو ئەم ژمارە زۇرى ژندا (مردوھ)؟، بۇچى ئارەزوى سىكىسىيان نىھ؟ بۇ نازانن لەساتەوھختەكانى خۇشەويستىدا ئاگرى سۆز ھەئىكەن؟!

زۇر ھەن وى دادەنرىت كە سىكىس ساردى تەنھا كارىكى لاوھكىيە، ئەم بىرورايە بەتەواوى ھەئەيە، چونكە بايەخى سىكىسى لەژندا تەنھا لەرپىگاي خانەكانى مىشكىيەوھە لەلەئەنجانامى چالاكى ھەستەكانى و كارى ھۆرمۇنەكانى لەشىيەوھە ناپىت، گومان لەوھەدانىيە زىندەيى سىكىسى لەناو جەستەيدايە، بۇيە پىئويستە ژن ئەك ھەر لەبارەى سىكىسىيەوھە وريابىت بەتەنھا، بەئكو پىئويستە رۇخى سىكىسىشى تىدئابىت بەشىئوھىيەك ھەموو شانەكانى لەشى بۇ بانگەوازى

كردگار لەو كاتانەدا بلەرئىتەو، بەلام ژن بەرپىگايەكى تەقلىدى جوراۋ بلىت (خۇشەم دەونىت) نەمە هيچ مانايەكى تىدانيە، تا ئەو كاتەى دەتوانىت خۇى لەھەموو لووت بەرزى و خۇبەززان و خۇگريەكەوۋە رزگار بكات و ھەموو دەمامك و پەجەكانى لەخودى خۇى دەممانىت، و بەراستى ئەوۋى لەناخىدايە لەكاتى سىڭىسىدا دەرىدەبىرئىت، چونكە سىڭىس ھىزىكى كىمىيى-كارمبايى-مادىيە پىكەوۋە دەچىتە ناۋ ئەقلى و لەشەو، لەزۇربەى جاردا ژنە ساردەكان كپ گراون ھەست بەھىچ تامىكى سىڭىسى ناكەن، چونكە وا دەزانن كە كاروبارى سىڭىسى ھەزىكى گيانەوۋەريەو لەمرۇف ناۋەشىتەو، گومان ئەوۋەشەدانيە كە زۇربەى كلتور و وژمەن پەرن لەو وتار و ئامۇزگاربانەى ھەمىشە داۋى پاگۇزى دوركەوتنەو لەسىڭىس دەكەن، بۇيە نەمە لەناخى ژندا دەمىنىتەوۋە كارى سىڭىسى سروسىتى خۇيى و ھاوسەرەكەشى ھەر بەو شىۋەيە دېتە بەرچاۋ كە لەمندانىەوۋە گوۋى لىپىركراۋ، بەلام با ھەموو بزەنن كە لىدانەكانى مېتەكە بايەخيان ۋەك لىدانەكانى دل وايە ئەگەر وىسترا سۆزو ھەستى راستى، نەك ساردوسرى، بېيئە سىفەتى ژنى ناسايى.

زۇر ئاسانە بۇ ئەو ژنانەى كە ھەست بەھىچ خۇشەيەكى سىڭىسى ناكەن، بلىيىن ئەوانە جۇرە ژنىكى دىكە دەبوون ئەگەر مېردەكانيان زۇرتەر چالاك بونايە لەدەرخستى ئارەزوۋى خۇشەويستى بۇيان، لەگەل ئەوۋى نەمە جۇرە راستىيەكى تىدانيە، بەلام ژنى كارامە دەتوانىت راستەوخۇ ھەلوۋىستەكان ھەلپىگىرپىتەوۋە، چونكە زۇربەى مېردە (ھىابىن)كان پىۋىستىيان بەرپىنمايى ھەيە، و ژنى ئىساقلىش خۇى دەتوانىت باۋەرى سىڭىسى نەمىردەكەيدا بېرۋىنىت.

لەخوو نەرىتى دايكانمان لەكۆمەلگاي ئىستادا ئەوۋەيە كە كورانيان دەكەن بەگيانەوۋەرانى ناز پىدراۋ لەمالدا، بۇيە پاش ژن ھىنان دەبىنە مېردىكى خراب لەجىبەجىگىردنى ھەرمانەكانى سەرشانىاندا، ئەمەش دەگەرپىتەوۋە بۇ خۇشەويستى كور بۇ دايكى و بەخۇشەويستى دايك ناۋدەبىرئىت، من لەئەنجامى توژىنەوۋەكانمدا بۇم دەركەوتوۋە كە ئەو پەيوەندىە توندەى لەنىۋان كور و دايكدا دروست دەبىت، نابىئە ھۇى عاشق بوونى كور بۇ دىكى، بەلكو دەبىتە ھۇى ئەوۋى دايك زال بىت بەسەر دللى كورەكەيداۋ بەتەۋاۋى بىخاتە ژىر رگىفى شاراۋەى خۇپەوۋە، لەبەرنەوۋە كور كە گەورە دەبىت دەستەوسان دەۋەستىت بەرامبەر بەقولاپەكانى دايكى، نەك لەبەر خۇشەويستىكەى بۇى، بەلكو چونكە دەبىتە رىگرنك لەنىۋان ئەوۋ ژنانى دىكەدا.

فسيۇلۇزى سىكىس

لەبەرئەۋە توشبۇونى ژن بەسىكىسى ساردى لەنەنجامى نەبۇونى ھەلپەى تەۋاۋى سىكىسى مېرد بۇى حالەتتىكە لەنەنجامى زالى دايكەۋە پەيدا دەبىت كە ھەمىشە ئەۋەى لا دۇبارەكردۇتەۋە كە پىۋىستە ھەمىشە بە(نورى دىدەى) ئەۋ بىننىتەۋە، و زۇربەى جارىش لەۋ كۆمەلەنەدا دايكەكە دەخالەتى ژيانى خۇشەۋىستى كورەكانيان دەكەن، لەقۇلايىدا بۇ ئەۋەپە كە ھەر بۇ خۇى بىننىتەۋە بەتايىبەتى ئەگەر سۇدى دارايشيان ھەبىت و نايانەۋىت لەۋ سۇدە دابىرېن يا كەم بىنەۋە. ئەۋە راستە كە ئەۋ ژنانە، ژيانى خۇشەۋىستيان بىتامە، بەلام زۇربەى كات نامادەن ھەموو ھەنگاۋىك بىنن بۇ ئەۋەى بىنە ھاۋسەرىكى تەۋاۋ، ئەمانە بەسىكىسى سارد دانانرىن، چونكە نەبۇونى خۇشەۋىستى بەرپەرسە لەزۇربەى ئەۋ حالەتانەى كەنىستا لەم بارىيەۋە بلاۋن. ئەگەر ئەۋ ژنانە ھەر لەسەر ئەۋە سوربۇون كە پىۋىستە مېردەكانيان بەدلى ئەۋان ھەلسوكەوت بىكەن لەم بارەۋە بەۋەستاۋى دەمىنەۋە.

ئەۋ ژنانەى كە سىكىس ساردن زۇر كەم يا ھەر ھىچ دەربارەى ياساكانى گونجاندىنى جەستەپى و سىكىسى نازانن، لەبەرئەۋە ھەمىشە چاۋمېرى ئەۋە دەكەن شتىك رووبادات، بەلام گومان لەۋەدانىيە ئەۋ ژنانە دەتوانن بەرەۋ پىرى پەرچەكردارە سىكىسىيەكان بىچن ئەگەر فىرى ئەۋمبۇون چۇن لەبەرپەستەكانى ئەقل رزگاربان بىت، چونكە زۇربەى ئەۋ ژنانەى وا دەزانن سىكىس ساردن لەپراستىدا ھەستى سىكىسىان زۇر بەھپىزە، و لەزۇر حالەتدا مېتكەيان دەبىر بۇنەۋەى پەيۋەندى سىكىسىان بىمانا بىت.

لەھەندىك جاردۋ لەھەندىك ژندا كرزبۇونى توندى ماسولكەكانى زىيان دەبىتە ھۇى ناپەحەتى سىكىسى، و ئەمەش خۇى لەخۇيىدا جۇرىكە لەسىكىس ساردى، و لەھەندىك جارىشدا ھۇى ئەۋ ساردىيە دەگەرپىتەۋە بۇنەۋەى كە ئەۋ ژن و مېردە لەگەل خىزم و كەسوكارىاندا دەژىن و ژنەكە ھەۋل دەدات ئەۋپەرى ساردى سىكىسى بىۋىنىت تا نەكەۋىتە بەرتانە و تەشارى كەسوكارەكە.

زۇر جارىش گۇيم لى بوۋە كە ژن وتوئەتى: (بەلى من سىكىس ساردم، چونكە مېردەكەم ۋەك گامىش وايەۋ ھەر خۇى مەبەستە.. تۇ چۇن دەتوانىت تامى شىرىنى خۇشەۋىستى بىكەپت ئەگەر ھاۋسەرەكەت گىل بىت و نەزانىت چۇن ھەست و سۇزى رۇخى خۇى دەبىرپىت؟!)، من لەزۇربەى ئەۋ جارائەى گۇيم لەبىيانوى وابوۋ، رووم كىردۇتە ژنەكە و پىم وتوۋ، ئەمە بەھانەپەكى بىجىيە، راستە زۇر مېرد ھەن رەفتارىيان ھەر لەگامىش يا گورىلا دەچىت، لەگەل ئەۋەشدا ژنى (مردوو) ھەيە، تۇ نازانىت كامبان راستە، و زۇر جارىش بۇم

دەرگەوتوۋە ئەو قىسانە ھەر لەخەيالى ئۇنكەدا دروست بوۋە راستىكە وانەبوۋە، و خۇي دروستىكردوۋە بۇنەۋەي لەگردارە سىكىسيەكان دورگەۋىتەۋە، چونكە لاي ئەو قىزەۋمەنە.

ھەندىك ئۇنى نىكە ئەو ساردىيەيان دەگىرنەۋە بۇ شەۋى بوگىنىنى و دەربارەي ئاۋەئىتى مىردەكانيان لەو شەۋەدا قىسە دەكەن، ئەمانە لەگەل رۇودانى ھەندىكىكاندام، بەلام بەزۇرى راست نىن، چونكە زۇربەي پىاۋان لەو شەۋەدا زۇر نەرمونيانن و پىاۋى زىر زۇر دەگمەنە لەو كاتانەدا ھەندىك لەۋكارە مىكانىكىيەكانى سىكىس ساردى كەزۇر بلاون دەگەرپتەۋە بۇ بوۋنى توۋزالى زۇر ورد كەدەۋرى مېتكە دەكەن، ئەم توۋزالە وردانە نايەن بەتەۋاۋى ئەو ھەستەي لەپەيۋەندى سىكىسيەۋە دروست دەبىت بگوۋىزىتەۋە، و لەھەندىك جارىشدا مېتكە زۇر بۇ خوارەۋە شۇرپۇتەۋە، يا زۇر چەسپاۋە و ناجولت ئەو ھەۋكردانەي لەنەنجامى كۇبوۋنەۋەي دەرراۋى بۇن ناخۇشەۋە پەيداۋون، و زۇر جارىش لەسەر مېتكە بەۋشكى و رەقى كۇدەبنەۋە ھەمو ھەستىكى سىكىسى تىادا دەمرىنىت، ئەمە سەرەراي خەتەنەكردن و بېرىنى مېتكە لەھەندىك ئۇندا كەبەتەۋاۋى ھەستى سىكىسى كپ دەكات و دەمرىنىت، و لەھەندىكى دېكەدا لەكاتى كرادارى سىكىسىدا پىرناپىت لەخۇۋىن و بەرزنابىتەۋە بەرنەندامى سىكىسى ھاۋسەرەكەي ناكەۋىت واتە ۋەك نەبىت ۋايە.

بەپىنى ياسا بايۇلۇزىيەكان پىۋىستە گەيشتن بەخالى ئۇرگازم لەژن و پىاۋادا لەيەك كاتدا روۋىدات يا بۇ چەند چىركەيەك لەژندا دۋابكەۋىت، بەلام نەگەيشتى ئۇن بەو خالە ماناي ۋايە ھۇيەك ھەيە پىۋىستە فەرامۇش نەكرىت، لەھەندىك ئۇندا تەنھا چەند پىنتىكى ھەستدار ھەيە لەمېتكەداۋ ناۋچەيەكى بچوكى داگىركردوۋە، لەبەرئەۋە پىۋىستە ئۇن و مىرد بەتافىكردەۋە ئەو چالاكىە بنوۋىن كە دەبىتە ھۇي ھەستدار كىردى ئەو ناۋچەپە و گەپشتى ئۇن بە ئۇرگازم، بەلام خۇ بەستەۋە تەنھا بەنەتىكىتى پەيۋەندىە سىكىسيەكانەۋە ئۇن و مىرد ناگەيەننە ئەنجامى باش لەم لاپەنەۋە.

پىۋىستە مىرد رىگايەكى ۋا بدۇزىتەۋە كەراستەۋخۇۋ بەخىرايى بچىتە رۇخى سىكىسى ئۇنكەيەۋە بەرى بگەۋىت، بۇنەۋەي بېتە ھۇي دەرپەراندى ھەمو ھەستە شاراۋەكانى، ئەم بابەتەش كارىگەرىيەكى گەۋرەي ھەيە، چونكە رۇاندى ئۇن لەبنچىنەدا دەرپەرىنى چالاكى دەمارىيە لەرىنگاي مېتكەۋە. كە زۇر جبار رۇاندىكە بەلەرزىن و لەرىنەۋەي ھەمولەش لەرىنگاي زى و گشت كۇنەندامى سۆزەۋە دەبىت.

ھەندىك لەپەيرەوکارانى قوتابخانەى شىکردنەوھى دەرونى Psychoanalysis وای دادەنن
کە ناو زى ئن سەرچاوەى سەرەكى تىريوونى سىكسيەتى، بەلام ئەم بىر دۆزە ھەئەيە،
چونکە سروشت بەھەلەدا نەچوھ کاتىك ئەو ھەزارھا ريشالە دەماريەى خستوتە ناو
میتکەى ھەستدارەوھ. ئەگەر ھەلەى ئەم رایە روون نەگريتەوھ، ئەوا تابىت ريزەى سىكس
ساردى لەبەرزبوونەوھدا دەبىت.

ھەرۆھا سروشت ئەندامى نىرى بەشيوھيەكى كەوانەيى دروست كرده، ئەنھا
لەبەرنەوھى لەكاتى كرداری سىكسىدا پەستان بخاتە سەر میتکە، و زۆر جاريش بەشيني
گەرە لەو ساردیەى لەژندا دروست دەبىت لەنەنجامى ئەوھو دەبىت كە پياو نازانىت چۆن
كارە سىكسيەكە نەنجام بەدات بەشيوھيەك كە ئەندامەكەى ھەميشە بەر میتکە بگەوئیت و
پەستانی بخاتە سەر، چونکە ھەمو ئنىك خالى ھەستدارەتى سىكسى تاپەتى خۆى ھەيە
كە پيوستە بەھيزىكى نەرم بەرى بگەوئیت، بەلام بەردەوام، لەبەرنەوھ بەرگەوتنى ھونەرى
نازا، دەتوانىت ھەموو سەھۆلنىكى بەستو لەو ژنەدا بتوئنىتەوھ كە پىي دەلین ھەستدارى
سۆزى نيە.

تاهىکردنەوھمکانيش دەريان خستوھ كە ھەموو ئنىك لەوھلامدانەوھى سىكسىدا بەپىي
شيۆھى كارە سىكسيەكە وەك يەك نين، بۆيە ھەندىك جار خوگرتنى ميژد تەنھا بەيەك
شيۆھى ديارىكرائوى سىكسيەوھ رۆحى بزواندن و ھەستى سىكسى لەژندا دەمرىنىت، بۆيە ئەو
بىرۆكە كۆنە پيوستە لابرىت كە دەلئیت پياو خۆى پيوستە جەھوى كارە سىكسيەكەى لەو
كاتەدا بەدەستەوھبىت، بەلكو بىرۆكەى نوئ، چالاكى كارە سىكسيەكە بۆ ئن دەھيلتەوھ و
رىگا بۆ ژنەكە خۆش دەكات خۆى باروشيوھى يەگگرتن ديارى بكات، ئەو كاتە بارەكە
بەتەواوى دەگۆرپت، ھەست بەبزواندن و لەراندنەوھى گيانى دەكات، ھەرۆھا شيۆھى
پيشەكى پيش كارە سىكسيەكەو كارامەيى پياو تپايدا بەتاپەتى لەخۆشكردنى زەمىنەى
كارە سىكسيەكە رۆلنىكى گەرە دەبىنىت بۆ بزواندننى ئارەزووى ھاوسەرەكەى و رەوينەوھى
وھرسى و قيزەوھى، بەلام ھەرۆك لەسەرمتاوھ وتمان نەھيشتن و رەوينەوھى سىكس ساردى
ژن بەتەنھا كارى پياو نيە، بەلكو پيوستە ژنيش پارمەتئىكى زۆر لەمەدا بەدات، تا
ھەردوكيان دەگەنە لوتكەى تىريوون.

ئىمە ھەر ھەموومان قەرزازى زانىكى وەك ھافىلۇك ئىلىس و سىگموند ھرۇيد و زۇرى دىكەين لەو نوسەرو ھەيلەسوفانەى كەواپان كىرد باس كىردن و تۇزىنەوەى كاروبارە سىكىسەكان بابەتى رىزدارىن، لەگەل ھەموو ئەمانەدا كۆمەلە زنىك ھەن داخ ھەلدەكىشەن تەنھا بۇيەك جار بىوانن بگەنە نۇرگازم واتە خالى تىربوون يا لوتكەى چىزۋەرگىرتنى سىكىس، بەلام ئەمانە خۇپان مىشك تەمەلن و لەش قورسەن، ھەول نادەن فىرى ئەومبىن چۆن بگەنە قۇناغى دەرىپەرىن، چونكە گەپشەن بەھاوكارى جەستەى پىويستى بەلىكۆلىنەوەو كۆشش ھەيە. لەزۇرەى جارپشدا قسەى بەھىزو دىپارىكارو و ھاندانى مىرد رۇلىكى گەورە دەمىنىت لەپەيوەندىە سىكىسەكاندا.

پىويستە زن و پىاو ئەوە بزەنن كەسىكىس تەنھا كىردارىكى سادە نىە و بىبايەخ تەماشاشا بىكىت، بەلكو كىردارىكە راستەوخۇ پەيوەندى بەجەستە و نەقل و خوپىن و مىشك و ئارەزووەكان و خۇشەويستى و كىشەكانى داراىسى و ياساىى و رەقتارو كىفتارو گەلىك ھەلومەرجى بىنەرمەتى و دەرەكى و ناوەكىەوە ھەيە كە رەنگە زۇرپەپان رىگرىن لەگەپشەن بەتىربوون و نۇرگازم، و ئەنجامەكانىشى رەنگدانەوەى لەسەر ھەموو رەقتارو كىردارىكى سىروشتى كەسەكەوە ھەيە، بەلام لەھەموو ھالەتىكدا پىويستە زن و مىرد ئەومبىان لەبەرچاوبىت كە دەتوانن زىانى خۇپان لەرىگەى ئەو سەمفۇنىە جوانەى سىروشت پىى رەواپىنىون خۇشى بگەن و لەھەموو كىشەو گىھتىكى رۇزگار دورى بىخەنەوە.

زوو پړاندىن

گومان لەمەدانىيە كە زوو پړاندىن لە گارى سىكىسىدا دەبىتە ھۆى دئە راوكيىيەكى زۇرو تىكچوونى بارى سۆزى و ناپەرحەتى. زوو پړاندىن شىومىيەكە لە بى تۈنابى و پەككەوتنى سىكىسى و نەزۇكى، كاتىك كەتۈوشبوو ئەم دياردمىيە بەخۇيەو دەبىنيت، پروا بەخۇى ناكات كە لەتوانايدا بىت چارسەرى بگات، لەبەرنەو بەنا دەباتە بەر چارسەرى پزىشكى، زانىنى چۇنيەتى پەيدا بوونى حالەتەكەو دمرخستنى ھۆكارەكان و دۇزىنەوھى كىشەكە باشترىن چەكى كاريگەرن بەرەو چاكبوونەوھى. گرانى چارسەرى زوو پړان لەمەدانىيە كە خۇى لە خۇيدا نەخۇشى نىيە بەقەدەر ئەوھى دياردمىيەكى نەخۇشە. بۇ ئەوھى مرۇف بتوانىت چارسەرى ئەم حالەتەى بگات، پىويستە بگەرپىت بەدواى ئەو نەخۇشەى لەدواپەو خۇى شاردۇتەو، پىويستە وئىنەپەكى تەواوى نەخۇشە فىسيولۇزىيەكان و ئەو ھۆكارە دمرۈنيانەى لەپشتيانەون بزانرپىت.

زوو پړاندىن دوو ھۆى تىكەلۇويان ھەيە:

يەكەميان: بەرنەنجامى وەلامىكى فىسيولۇزى سروشتى بۇ ھروژاندىنى سىكىسى، كە دەجىتە ئەوپەرى تۈنابىو، بى ئەوھى بە شىومىيەكى رىك پىك ھەرمانە فىسيولۇزىيەكانى لەش جى بەجى بگات. بەدەربرپىنكى ئاسان و رەوانتر بلئىن: تىنوئىتى بۇ سىكىس كە رىگاپەك بۇ تىر بوون نەزانىت. ئەم قۇناغە بنچىنەپەكى لە كىشە دمرۈنيەكاندايە.

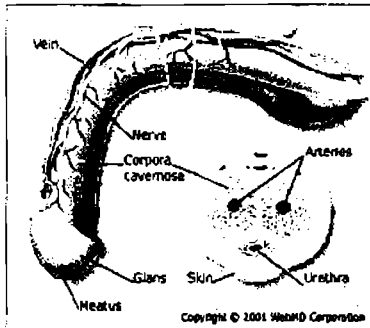
ھۆى دووھم: ھەوگردنى پړۇستاتە، ھەردوو ھۆيەكەش ھەمان حالەت لە پړۇنى پړۇستادا دروست دەكەن، ئەويش دروستگردنى ھەئناوسانى ناسروشتى لە پىكەتوھەكانى ئەم پړۇنەدا.

فسيۇلۇزى سېكس

لە ھالەتتى ۋەلامدانەۋەيەكى دىنژى فسيۇلۇزى لە ھروژاندنى سېكسىدا، سوتاندنەۋەي پىرۇستات زۇر توند تر دەبىت بەھۇى ناتوانايى لەش بۇ دۆزىنەۋەي نامانجىكى كۆتايى بەشئەۋەي كەيىضو خۇشەيەكى سېكسى. ئەو سوتاندنەۋەيە كە بە ھەلە پىئى دەوترىت "ھەۋكردى پىرۇستات" پىئەستە پىئى بووترىت "سوتاندنەۋەي پىرۇستات" بەلام زۇر مانەۋەي سوتاندنەۋەكە لەۋانەيە لەپاشدا بگۇرىت بۇ ھەۋكردى پىرۇستاتەكە. ۋ ئەم ھەۋكردى دەۋايى دەبىتە ھۇى دوۋەم لە زوو پىرۇاندنەكەدا. گومان لەۋەدا نىە سوتاندنەۋەكە پىش ھەۋكردىكە دەكەۋىت، بەلام بە تەنھا سوتاندنەۋەكە خۇى لە خۇيىدا زوو پىرۇاندن دىروست دەكات.

پىرۇستاتو تەنى ئىسففەنجى ئەندامى نىر لەكاتى رەپپووندا دەسوتىنەۋە، ھەۋكردى پىرۇستاتىش بەكۆكردىنەۋەي مادە كىمەيەكانو مادە دەمارە ھەۋكردىنەكانى دىكە دەبىت. كە لە پاشدا دەبىنە ھۇى پەتماو كىردى پىرۇستات (ھەئناۋسان)، لەبەر ئەۋەي ۋەرگىرەكانى ھەست لە ئەندامەكانى ناۋەۋەدا ناتوانن ھۇكانى سوتاندنەۋەكە جىا بىكەنەۋە، لەبەر ئەۋە ۋەلامدانەۋەميان نىزىك بەيەك دەبىت لە ھەردوو بارەكەدا، ئەمەش راستىەكى فسيۇلۇزى نەگۇرو چەسپاۋە.

گومان لەۋەدا نىە كە زۇرجار ھۇكارى دەروونى كارىكى زۇر دەكاتە سەر ئەم ھالەتە، بەتايىبەتى ترسو دلە راۋكى لە ۋن. يا ھەزى زۇر بۇ گەيشتن بە "كۆتايى ۋ سەرگەۋتن لەكارە سېكسىدا" ئەم ترسە دەروونىانە لەلەيەك، ۋ نارھوزى كەسەكەش بۇ تەۋاۋكردى فەرمانە كۆمەلەيەتەكانى لە لاپەكى دىكەۋە، جۇرە دلە راۋكىيەك دىروست دەكات كە دەبىتە ھۇى ئەۋەي نەتوانىت بەباشى پەپوئىدە سېكسىەكە تەۋاۋ بىكاتو، لەو كاتەدا پىرۇستات بەھۇى ھروژاندنىكى سېكسى توندو سوتاندنەۋەيەكى فسيۇلۇجىيەۋە ۋەك گوشراۋىكى دەبىتە ھۇى ھەئدان ۋ پىرۇاندنىكى ناۋەۋا. كە لە پاشدا سوتاندنەۋەكە زىاد دەكات، ئەگەر لەم قۇناغە زوۋەدا ھالەتەكە چارەسەر كرا ئەۋا گومان لەۋەدا نىە كە كەسەكە لەۋە پىرۇكار دەكرىت كە بىگاتە قۇناغى ھەۋكردى پىرۇستات.



پىشك كىشەي زوو پىرۇاندن لە قۇناغە پىشكەۋتومكانى نەخۇشى دەروونىدا دەبىتەۋە، ۋاتە لەم ھالەتانەدا زوو پىرۇاندن بەستراۋە بە ھالەتتى دەروونى پىشكەۋتوى بەستراۋە بە ھالەتتى دەروونى پىشەۋتوى كەسەكەۋە ۋ ئەمەش زۇر جىاۋازە لە ھالەتتى ئەو كەسەي كە ھىشتا دەتوانىت لەگەل ئەو

كۆمەنەي دەمورى داۋە بگۈنجىت، چۈنكى لاي ئەمەي دوايىا زوو رۇئاندىن ۋەك ۋەلامىكى سەرمتايى ۋايە بۇ دلەپراۋكىى، كە لەوانەيە دلەپراۋكىى ۇن ھىنانىكى نويى بىت.

ھەر لەبەر ئەۋمىشە پېۋىستە رىگاگانى چارەسەر جىاۋازبىن، بۇ نمونە: نەخۇشىك كە توۋشى تىچۈنكى ساكارى سۇز بوبىت بەلام بەباشى لەگەل دەرووبەرىدا نەگۈنجاپىت، دەتوانرىت لە رىگاي مەساج كرىنى پېرۇستاتەۋە لە قۇناغە زۋەگانى سوتاندىنەۋە زوو رۇئاندىدا جاك بگىتەۋە، ئەم جۆرە مەساجە كە دەتوانرىت لە رىگاي كۆمەۋە بگىت، ۋ دەتوانرىت ھەفتەي جارىك ۋ بۇ ماۋە مانگىك ئەم مەساجە بگىت. پىدانى دەرمانە ھىۋرگەرەۋەگان ۋ نارام بەخشەگان كارىكى پېۋىستە لەم بارانەدا.

تۆزىنەۋە كارمبايىەگانى رۇئاندىن ئەۋمىيان دەرختەۋە كە دوو مەلئەندى تاپبەتى لە دەماخدا بەپىرسن لەم كارەدا. يەگەمىيان پەيۋەندى راستەۋ خۇيان بەكارى رەببۋنەۋە ھەيە، ۋ دوەمىشيان پەيۋەندى بە رۇئاندىنەۋە ھەيە، ھەردوۋ مەلئەندەكەش كارىيان تىكەنە، كە راستەۋخۇ لەۋ تاقىكرىنەۋانەشدا دەرگەۋتۋەۋە كە لەسەر گىيانەۋەرمان كراۋە، گەلىك ھۇكارىش ھەيە كە دەپنە ھۇى نزم كرىنەۋە يا بەرزكرىنەۋەۋە ۋەلامدانەۋەۋە ئەۋ مەلئەندانە، نامادەكرىنى مەلئەندى رۇئاندىن لەئەنجامى ھروژاندىن ۋ ھاندانىەۋە دەپىت. بەھۇى ھاندىن ۋ ھروژاندىنە دەرۋنىەگان يا بەۋ تەزۋە كارمبايىەي لە مەلئەندى رەببۋنەۋە بۇى دىت. يا بەۋ بەرچەكرىرانەي لە ھەناۋەۋە دىن، كە مەلئەندەكە ۋەك ھەموۋ ئەندامەگانى دى كارە فسيۇلۇزىيەگان نامادە دەكەن، ۋەك پېرۋونى تۆۋاۋە چىكلدانە، ئەم كۆنەندامە ھاۋكارانەۋە بەرچەكرىرانەگانى ھەناۋ لە فسيۇلۇزىيە جەستەدا كارىكى ناسايىن، دەرمانە ھىۋرگەرەۋە نارام بەخشەگانىش دەپنە ھۇى رىگرتىن لە مەلئەندى رۇئاندىن ۋاتە دواخستىنى كارەكەيان، لەھەندىك ناۋچەدا، سەرى چوۋك بە مەرھەمى گىراۋەي مىللى، يا ھەر گىراۋەيەكى دى چەۋر دەكەن بەمەبەستى ئەۋەۋە لەكاتى لىخشاندىدا بەزى، ھروژاندىنى سىكىسى زۇر دروست نەكات، بەلام تاقىكرىنەۋەگان سەلاندويانە كە ئەم مەرھەمانە نەك ھەر باش نىن بەلگو زىيانىشيان ھەيە چۈنكى دەپنە ھۇى دلەپراۋكى بۇ كەسەكە بەھۇى ئەۋەۋە كىشەكەي بەگەۋرە ترو ناشكرا تر پىشان دەدرىت.

بەكۈرتى:

زوو رۇئاندىن يا خىرا رۇئاندىن ۋەك ھەندىك پىي دەلئىن، دياردمەكى نەخۇشەيە، كە دەپىتە ھۇى بەككەۋتىنى سىكىسى يا نەزۇكى پېۋىستە نۆزدەرى شارەزاۋ پىسپۇر زۇر بەۋۋوردى لىكۆلئىنەۋەۋە بارى ھەر نەخۇشىك بكاتۋ ھۇكارە بەيەكدا چۈەگان ۋ ھالەتە دەرۋنىۋە فسيۇلۇزىۋە نەخۇشەيەگان بەتەۋاۋى شىبكاتەۋە، ئەۋسا بگەپىت بەدۋاي چارەسەرىكى بەنەپكەردا، پېۋىستە چارەسەرى راستى لە گەپانەۋەۋە پېراۋ بەخۇبۋون ۋ ھىنانەۋەۋە بارى دەرۋنى ناسايىۋە ھاۋسەنگى ئەندامى لەش ۋ پېرۇستات ۋ پىدانى ھىۋر كەرەۋەگان بىت.

هيلاكىي و سىكىس

گومان لەوەدانىيە كەهيلاكى دەبىتە ھۆى دوركەوتنەوہ لەسىكىس، ونەمە ھەردوو ھاوسەرەمكە (ژنىش و پياویش) دەگريټەوہ، بەلام بەراستى زۇرتەر پياو دەگريټەوہ، ژن پاش ھەموو شتىك، دەتوانىت ھاريكارى بكات، ھەز بكات يا ھەز نەكات، بەلام پياو نەگەر تارادەيەكى زۆر ھيلاك بىت ئەوا زۆربەى كات تواناى رەپبوونى نابىت، لەبەر ئەوہ زۆربەى ئەو پياوانە وای دەبىنن كەبۇخوشى و بۇ ټنەكەشى واباشترە، ماوھيەك خەو بكەن، وكارى سىكىس دواىخەن بۇ ئەوكاتەى ئارەزووى دەكەن، بەتايبەتى نەگەر پياوكمە بەرۆژ كارىكى وى ھەبوو لەشى تيايدا ھيلاك بوو.

ھەندىك ئەو پياوانەش كەكارى نوسىنگەيى دەكەن، زۇرجار خۆيان بەھيلاك پيشان دەدەن، بۇ ئەوہى تەبىرىرى سىكىس نەكردن بكەن، كاتىك دەگەريټنەوہ مائەوہ، لىرەشدا زۆربەى جار چالاکىو زىندەپيان پاش پشوووان و نوستن بۇ دەگەريټنەوہ، يا پاش ئەوہى بۇ ماوھيەك بەيى دەپۆن و ھەرزش دەكەن، يا ھەر رىگايەكى ديكە لەرىنگاكانى ئارام كردنەوہى دەمار، وبەوہش قايىل بوون و خوشى دەگريټنەوہ بۇ ژيانى خيزانيان، ھەروەھا ژنى دانا دەزانىت چۆن ھانى مپردەكەى دەدات بۇ ھەرزش كردن يا بۇ پشوووان و بەوہش كارامەيى خوى لەخۆشەويستىدا رادەگەپەنىت.

ھۆكارى راستەقىنەى دوركەوتنەوۋە لەسىكس :

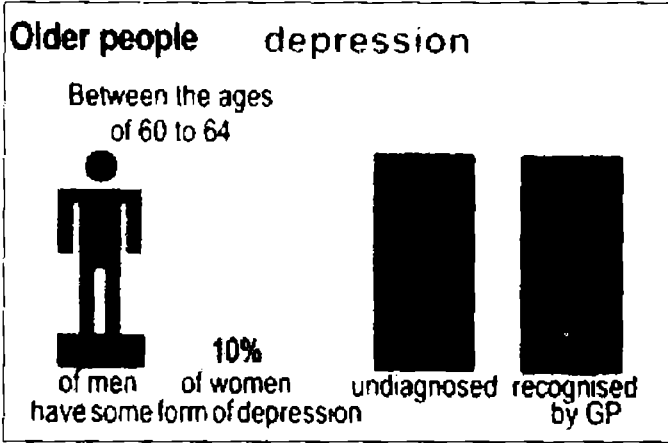
لەوانەىە ماندووبوونى راستى نارەزوى سىكسى ژن نەھىلئىت، لەگەل ئەھوى ئەمە كەمتر لەژناندا بلاءو ۋەك لەپىياۋن، ئەگەر فەرمان و نەركەكانى نىشى مائەو پئويستى بەود بگەن كەزۇر ماندو شەتەك بىت ئەوا بىگومان ئىۋارە ھەست بەھىلاكى و ماندووبوونىكى زۇر دەكات ۋاى ئى دەكات ۋەلامدانەھوى بۇ كارى سىكسى مىردەكەى گران بىت، لەبەر نەمەش ئەو كەزۇرى ئى دەكات، ئەو زۇرە لاي دەبىتە ھوى ھەستكردنى بەدلئەنگى و بىزارى لەبىرىتى ھاندانى، ئالپىرەشدا دىسانەوۋە باشترىن چارسەر رەنگە ھەر ئەھومبىت كەژنەكە بۇ ماۋەپەك خەو بكات و ھىلاكىەكەى دەرچىت.

ھەرۋەھا پئويستە ئەھوشمان لەپاد دەرئەچىت كەھەندىك جار ھوى راستەقىنەى دوركەوتنەوۋە لەسىكس لەوانەىە نەخۇشى بىت، پئويستە ئەوۋە بلىين كەنىمە لەم وتارەدا دەربرىنى " دوركەوتنەوۋە لەسىكس بەكاردەھىنن نەك نەمانى نارەزوى سىكسى ". چونكە زۇربەى جار ھۆپەكى گەورە بۇ ئەم حالەتە، بوونى نەخۇشى شەكرىە بەتاپبەتى لاي پىياۋ، لەگەل ئەھوشدا كارىگەرى دەرونى زۇر بەھىزترە لەنەخۇشىەكە خۇى، تەنانەت لەكاتى توشبوونى شەكرەشدا.

پەككە لەپزىشكان وتى: " توشبووى شەكرە، ھەست دەكات ھىزى پووكاۋتەوۋە، لەبەر ئەوۋە ترسىكى لا دروست دەبىت كەپىاۋمتى نەمابىت، بەلام ئەھوى ئەو ناپزانىت ئەمۋىە كە ئەو ۋەلامدانەھوى كارە سىكسىەكانى ون نەكردوۋە، تەنھا ئەھوى رووى داۋە ئەمۋىە خاۋبوونەھۋىەك تىايدا روودەدات كەجاران بەخىراپىەكى سروشتى دەھات. ھەرۋەھا لەوانەىە توشبوون بەزۇربەى نەخۇشىەكانى دى ھەستى ماندوۋىەتى شەكەتى لەمرۇفدا دروست بگەن، كەئەمەش دەبىتە ھوى دوركەوتنەوۋە لەسىكس، بەلام ھەر كەتوشبوونەكە نەما، مرۇف دەتوانىت سەر لەنوى ۋەك جاران فەرمانەكانى خۇى دەست پى بكاتەوۋە.

تەنھا بەتالكر دىنەھوى بارگەى سىكسە

زۇربەى پىسپۇرانى پەيوەندىپەكانى ژن و مىرداپبەتى لەو باۋەرەدان كە زۇربەى جار شەكەتى و ماندووبون تەنھا بىانۋىەكە بۇ دوركەوتنەوۋە لەسىكس پئش ئەھوى بەراستى ھۆپەكى راستەقىنە بىت، بەتاپبەتى بۇ ھاۋسەرنىتەك كە (پىنج سال يا زىاترى پى چووبىت). لەوانەشە ھەردوۋ ژن و مىردەكە كاركەرىن، يا بەرپرستى و نەركى قورسىان لەسەر شان بىت. لەبەر ئەھو ھىزى خۇوى سەربەستى لەپەكترى لەژاناندا دەگرن، لەبەر



ئەمە ئەگەر بەككىيان
بايەتى سىكىسى
رلگەيەنيت ئەو دېكە
وئلامى دەداتەوہ
كەزۇر ھىلاك و
ماندووہو ناتوانيت.
ھەندىك لەزن و
مىردان ھەست دەكەن
كەتھەرخانكردى

كاتتىكى ديارىكراو لەھەفتەدا بۇ ئەوہى بەيەكەوہ گەشتىكى درىز بكن، يا قسەبكن، يا بچنە سىنەماو شانۇ.. ھتد. خۇشەيەكى زۇرى لى وەر دەگرن.

پىئويستە خۇشى لەخۇوہ لەچالاكىيە ھاوبەشەكاندا پىكەوہ لەوگەشەسەندندا بىت، ئەگەر ويستيان ئەمە سەر كەوتو و بىت. بەلام ناپىت ھەموو كاتيان بەرىت لەگەل ئەوھشدا پىئويستە كاتتىكى وا تەرخان بكن بۇ خۇيان كەھەستە ھاوبەشەكانى خۇيان چالاك بكنەوہ.

زۇربەى پىسپۇران ئەو باومرەدان كەزۇربەى ئەوزنانەى لەوكاتانەدا خۇيان بەھىلاك و ماندوو پىشان دەمن بۇ ئەوہ وادەكەن چۈنكە لەراستىدا لەسكېرى دھترسن. و ئەمەش لەناو ھەندىك لەزناندا باوہ، لەگەل ئەوھشدا ھەرگىز داواى يارمەتى لەپزىشكەكانيان ناكەن بۇ چارەسەرى ئەم حالەتە.

ھەندىك چار كىشەكە لەوہدايە كەھەندىك لەزنان و لەھەندىك حالەتىشدا پىاو. وا ھەست دەكەن كەسىكس ھەندىك "پىسى" تىدايە، لەگەل ئەوہى ژن و مىرد بەپىرۇزىيەوہ بەيەكەوہ بەستراون، ئەو كەسەى ئەم جۇرە ھەستەى ھەبىت ئەگەر ئەوپەرى پاكرىش كرايەوہ ناتوانيت بگاتە پىگەيشتنى سىكىس.

ئەگەر ماندويەتى لەپىر دەركەوت:

لەوانەيە خويىنەر پىرسىارى ئەوہ بكات چى بكرىت باشە كاتتىك بەراستى ھىلاكى لەپىر وەك رىگرىك لەپەيەمەندىيە سىكىسيەكاندا دەر كەوت؟ لەپىشدا پىئويستە لەسەر يەكك لەدوو ھاوسەرەكە يا ھەردوو كيان، پىئويستە لىنورىنىكى تەواوى لەشيان لاي پزىشك بكن و ھەموو

لېنورېنە تاھىگەيپەكانىشپان بۇ بىكرىت، وبەتەواوئىش ئەوۋە بىكۆننەوۋە كەھىچ توشبونىك يا تىكچونىكى لەشى تىياندا روۋىنەداوۋە، وەك كەمخوئىنى يا شەكرە گە زىندەيىو چالاكى ناھىلن، ئەگەر ئەم حالەتەنە دۆزرانەوۋە ئەوا پىۋىستە زۆربە زوۋىى بىكەونە سەر چارسەريان.

ھەروھا پىۋىستە ئەوۋەپى تانا بەكاربەئىن بۇ ئەوۋى خۇراكىكى ھاوسەنگى بخۇن كەھەموو توخمە پىۋىستەكانى تىدايىت، چونكە زۆربەى خىزانەكان ئەم لايەنە ھەرامۇش دەكەن، خۇراك زۆر دەكەن، بەلام زۆربەى چار ھەزارە لەتوخمە خۇراكە پىۋىستەكاندا، قەلەۋىش بەرنەنجامىكى راستەوخۇى دلەراوگىپە لەوەرگرتنى خۇراكددا ھەروۋەك

ماندوۋبوون، تۇ ئەگەر پىۋىستىت بەومبوو كەكىشت دابەزىنىت پىۋىست ناكات رىجىمىكى زۆر توند بىكەيت. بەلگو پىشت بەستە بە سىستىمىكى خۇراكى ھاوسەنگى كەھىتامىن و وزى پىۋىستت بۇ دەستەبەر بىكات.



ھەروھا وەرزش كىش دادەبەزىنىت و ھەست و سۆزى ھاوسەرىتىش لەنىوان ژن و مىردا بەھىزدەكات، لەبەر ئەوۋە لەسەر ژن و مىرد پىۋىستە چالاكى و ھەلە

ھاوبەشەكانىان پىكەوۋە زىاد بىكەن بەتايىبەتى كەبەرەو پىرى دەچن، ھەروھا پىۋىستە كەزۆربەى پشۋەكانى ھەقتە بەگەشتەوۋە بەرنە سەر لەباتى ئەوۋى چاۋەرىكى گەشتى سالانە بن.

راستى نارەزۋەكان بزانه:

ئەگەر ژن و مىرد پىۋىستىان بەوۋە بوو كەپلاننىك دابىنن بۇ ئەوۋى سىكېرپوون روونەدات، پىۋىستە ئەو رىگايە بەھۇى پزىشكەوۋە دەستنىشان بىكەن. لىرەدا پىۋىستە نامازە بەوۋە بدەين كەنەو پلانە پىۋىستە لەگەن پىۋىستى ژن و مىردەكەو بىروراى تايىناندا بىگونجىت، ئەو

ترسەش لەدئياندا كەلەوانەيە ئەو رىڭايانە بەرئەنجامى خراپيان لەپەيوەندىەكانى ژن و مېردايەتيدا لى بکەوئتەوہ.

ئەگەر ئەم ھەنگاوانە سوديان نەبوو پئويستە پەنا بەرنە بەر پىسپۇرى دەرونى كەشارمزا بىت لەبابەتەكانى ژن و مېردا. يا ھەر كەسىك كەئەم شارەزايىيە تىدا بىت، ئەگەر ماندوويەتى تەنھا بيانوبىت، ئەو ئەو شارەزاو پىسپۇرە يارمەتيت دەدات بۇ ئەوہى راستى نارموزمەكانى خۆت بزائيتو ترس لەجىگەى نوستنەكەت دووربخەپتەوہ.

نەخۇشانى دىل ۋە سىكس

ئەمۇ بىيوانىمى توشى نۆبە دىلى بوون و بە قۇناغىكى چاكبوونەۋەى پىر لە دلە راوكىۋو تىكچووندا دەرۋن. ھەر لەبەر ئەومش لە ھەندىك بارى زىيانىن دوور دەمكەونەۋە، لە وانەيە ويايىن لى بكات جارىكى دى توشى نۆبەدلىيەكى نوئى بېنەۋە. لەبەر ئەۋە دەيان بىيىن بەدۋاى دىل نارامى و بەلگەيەكى وا دا دەگەرپىن كە پىيان بلىت جارىكى دى تووشى ئەو نۆبە دلىيە نابنەۋە. تەنانەت دۋاى وچانى چاكبوونەۋەمەش نەخۇشانى دىل ھەمىشە رووبەرۋووى ترسى نوئى دەبىنەۋە. ئايا دەتۋانن سەر لە نوئى بگەرپىنەۋە بۇ كارمەكەيان بە شىۋەيەكى گونجاۋ؟ ئايا دەتۋانن چالاكەكانى دى ئەنجام بىدەن؟ ئايا دەتۋانن سىكس بىكەن؟

لە پىشدا بىرو باۋەر واپوو كە روۋدانى نۆبەى دىل نامازەپەكە بەۋەى كە زىانى سىكسى ئەو مەرۋفە كۆتايى ھات، بەلام توپزىنەۋە زانستىيە نوپىيەكان دەريان خستۋە كە كارى سىكسى شىۋەيەكى باشە لە شىۋەكانى ئەو راھىنانە ۋەرزىشانەى يارمەتى مانەۋەى دىل نەخۇشەكە دەدەن كە لە ھەردوو بارى جەستەيى و سۆزىيەۋە بە چاكى بىمىنىتەۋە. ۋ ھەموو ئەو لىكۆلپىنەۋانەى لەم بارمىيەۋە كراۋن ئەۋە نىشان كە ۸۰% نەخۇشانى دىل، ئەۋانەى قۇناغى ھەلسانەۋەمىيان بىرپۋە دەتۋانن دەست بىكەنەۋە بە چالاكى سىكسى بىل ئەۋەى تووشى ھىچ مەترسىيەكى جدى بىن. ئەۋانەش كە دەمىننەۋە ۲۰% كەى دىكە، نامۆزگارى دەكرىن كە چاۋدپىرى ھەموو نىشانەپەكى مەترسى بىكەن و سنور بۇ چالاكەكانىيان دابىنپىن.

نېشانەكانى مەترسى تىيانداندا بىرىتتە لە بوونى ئەو ئازارەى بە سىنگە كوژى
ئىناسىرپىت(وەك نامازمىك بەۋەى گە پىۋىستە دل بەشىۋىمىكى خىرا يا بەرىگايەكى
بەھىزتر خوئىن ھەلېدات)، زىاتر ترپەكانى دل و تىكپراى لىدانەكانى و ھەناسە توندى.

وچانى دورە پەرىزى

كاتى (دورە پەرىزى) گە دوا بەدۋاى توشبوونى نۆبە دلې دىت دەگاتە نىزىكەى ۱۲ ھەفتە،
نە پاشدا رىگە بە نەخۇش دەدرىت گە چالاكى سىكىسى پاش راۋىزكردن بە پىزىشك دەست پى
بكاتەۋە، نەگەر توانى پاش پىۋانى تواناى بەھۋى راھىنانەكانى ئەرك و ۋەلامدانەۋەى
جەستەى نەخۇشەكە بارى فىسيولۇزى لە كاتى ئەركەكەۋە لە پاشترىشدا. نەگەر نەخۇشەكە
توانى شەش كالورى سەرف بكات گە بىرىتتە لەۋ بىرە ۋزىمىەى كە لە كاتى كىردارىكى سىكىسى
ناساىدا سەرف دەكرىت بەبى ھىلاك بوون يا بەبى ھەناسە ۋەستاندن يا بى ئەۋەى
نەخۇشەكە ھەست بە ئازارى سىنگ بكات، ئەۋا بەزۇرى دەتوانىت كارى سىكىسى بكات بى
ئەۋەى توۋشى ھىچ مەترسىكە بىت. بەلام گىرنگىر شىتەك كە پىۋىستە لى درو
بەۋىتەۋە بىرىتتە لەترس. چونكە نەگەر نەخۇشەكە يا ھاۋرىكەى ھەستى بەۋە كىرد
كارە سىكىسىكە مەترسى بۇ ھىيە يا زىانى دەخاتە مەترسىۋە، ئەۋا ئەنجامى ئەركىكى زۇر
گەرۋە زىانمەندە بۇ بارى سۆزى ئەۋ كەسە. دوۋرىش نىيە كە توۋش بوۋەكە توۋشى
نۆبەپەكى دلې بىتەۋە لەۋچانى لاۋازى سىكىسىدا لە ئەنجامى ترساندىنى لە ئەركى زىادە لە
كاتى سىكىس كىردندا.

تۆزىنەۋە نۆبەپەكان گەلېك پاستى سەپىريان دەر خىسبىتۋەۋە كە لەۋانەپە پارمەتى
دابەزاندنى ھەستى ترس بدەن كە بەزۇرى توۋشى نەخۇشانى دل دەبىت.
بۇ نمونە ئەۋ بىرۋا كۆنەى دەپوت كە پىۋىستە نەخۇشانى دل لەكاتى كارە سىكىسىكەدا
رۇلى سلبى بىبىن بەشترىن شىۋەش بۇ ئەمە ئەۋمىە پىاۋەكە بە پىشتا كەۋتېت ۋە ژنەكەى
لە سەرۋەبىت. بەلام ئەۋ تاقىكردەنەۋانەى لە نەخۇشخانە گەرۋەكانى ۋاشنن دا كراۋن
دەريان خىستۋە كە مەرج نىيە ئەۋ شىۋمىە بەكاربىت. دىكتور ئەلپا نور تىمىك پەستانى
خوئىنى كۆمەلېك ژن ۋە مېردى پىۋا لە ھەردوۋ بارەكەدا ژنەكە لە سەرۋەۋە بارە سىروشتىكە
بۇى دەرگەۋت لە ھەردوۋ بارەكەدا دەرگەۋت پەستانى خوئىنپان ۋەك پەكە.

دىكتور ئىدۋارد ھوچىكىس كە پىسپۇرى نەخۇشەپەكانى دلە لە نىۋپۇرك دەلېت بەشىكى
زۇرى ئەۋ نارەھەتتى و ئەركەى كە نەخۇشى دل دەبىبىنېت لەۋەداپە كە دەمىەۋىت جارىكى

دى پياومى خۇي بىسەلمىنىت لىرەدا رۇلى ژنەكەي دەرەكەوئىت كە تا چەند دەتوانىت پارمەتى مىردەكەي بدات ؟ نایا ھەستى بۇ دلە راوكى مىردەكەي دەگوپزىتەوہ؟ نایا ترسەكەي دەربارەي كارى سىكىسى زىان بە مىردەكەي دەگەيەنىت وای لى دمكات كە سارد بىت وزۇر پەرۇش نەبىت بۇي؟ لەم حالەتەدا پىويستە نامۇزگارى و رىنمایى پىشكەش بە ژنەكە بكرىت بۇ ئەوہى ژن و مىردەكە بگەنە شىوازىكى باش بۇ دەربرىنى سىكىسى لەنىوانىاندا.

ئىستا رىگايەك ھەپە بۇ سىكىس كىردن كەگەلىك لەو نەخۇشانە بەپىرەوى دەكەن بەكارىكى ئاسان و باشى دادەننىن و پارمەتى كەم كىردنەوہى ئەرك و ھىلاكى جەستەي لە پياودا دەدات، ھەرۇھا بۇ گەپشتن بە لەرزى سىكىسى. ھەموو نەخۇشانى دل دەتوانن ئەم رىگەيە بەكاربەينن بى مەترسى، بى گومان پاش پىرس كىردن بە پىزىشكەكەيان و رەزامەندى ئەو.

رىگاگە برىتىيە لەوہى كورسىيەكى نزم و بىقۇل بەينن كە شوپىنى دانىشتەكەي تا رادەپەك تەسك بىت باشر وايە كورسىيەكە جولۇو بىت لە دوانزە ئىنج بەرزتر نەبىت لە گەلىشى دا دۇشەكەكەي، لە كاتىكدا كورسى ناسايى لە نىوان ۱۹۰۷ ئىنجدايە ئەوسا كورسىيەكە دەنوسىنرىت بەدىوارەكەوہ بۇ ئەوہى ھىچ روداوىك لە كاتى پىگەپشتەكەدا رۈونەدا.

بۇ ھەندىك نەخۇش وا باشترە كە كاتى پشۈكە درىز بكرىتەوہو وە پىش ئەوہى چالاكىە سىكىسەكە دەستپىكرىتەوہ.

ئىستا پىزىشكان لەسەر ئەوہ كۇكن كە كارى سىكىسى بۇ نەخۇشانى دل چالاكىەكى بەسودە، ئەم جۇرە چالاكىانە بۇ دل بەسودن وە چالاكى دەكەن وە ھەست و سۆزەكان بە زىندوى دەھىلنەوہ. ھەرۇھا سۆزى ئالوگۇر كراو ھارىكارى سىكىسى رىك و پىك نىشانەن بۇ



خۇشەويستى و سۆز كە زۇر پىوستن بۇ سەلامەتى و خۇشى ئەوانەي نەخۇشى دلىان ھەپە لەگەل ژنەكانىاندا.

گرى سىكسى

گرى سىكسى يا ئالۋى سىكسى دەرپرېنىكى نوپىيە چۈتە ناو فەرھەنگى سايكۇلۇزىاۋە بۇ ئەۋەى جىگەى كېكردىنى سىكسى بگرېتەۋە كە زاناي نەمساۋى بەناۋبانگ فرويد داينا.
مەبەست لە ئالۋى سىكسى چىيە؟

با لەپېشەۋە دەرپرېنەكەى فرۆيد (كېكردىنى سىكسى) پېنا سەبكەين كە برىتيە لە: بەستان خستنه سەر ھەست و سۆزو غەريزە سىكسىەكان، پەستانىكى خۇۋىستى (ارادى) و پالپيومنانيان بۇ ناو قولايى دەرون تا نەيەنە روكارەۋەو سەر دەرئەھيىن، و ھەمىشە لەو قولاييەدا نىشتەجىبن، و كارلىك بكەن و ھەلبچن، بىئ ئەۋەى ھىچ دەرچەيەكى ھاتنە دەرەۋەيان ھەبىت. كە ئەۋەش دەبىتە ھۆى تىكدانى كەسىتى خاۋەنەكەى و زيانگەيانندن بە ھاۋسەنگى سايكۇلۇزىيەكەى.

لەكاتى فرۆيدا ھىشتا (سىكس) ئەو زەۋىيە قەدەغەكراۋەبوو (تابو) كە نابىت ھىچى لەبارەۋە بوترىت نە بە ئاشكراۋ نە بە نىشانە پىدان. ئەگەر تىۋەرەكانى فرۆيد شۇرشىكى راستەقىنەيان لەو چەمكە كۆنانە دا بەرپاكرد، ئەۋا ھەر لەسەر ئەو چەمكەنەش بىيات نران، لىرەۋە تى دەگەين كە لە زىادەرپۇيى و دوركەۋتنەۋە لە گەراندنەۋەى ھەموو كرادارو ھەلسوكەوت رەفتارىكى مرۇفدا بۇ ھۆكارى سىكسى و بەپلەى يەكەمىش بۇ كېكردىنى سىكسى، رزگارى نەبوو.. رەنگە فرۆيد خۇى مەبەستى بوپىت ئەم زىادەرپۇيىيە بەكاربەيىت بەۋ مەبەستەى كە دەيزانى تەنھا ئاسن دەتوانىت ئاسن بگۆرپىت، لەبەرئەۋەى تا ئەو رادەيە مېشكى خەلكى بوە بە بەرد، بۇيە پىۋىست بە ھەندىك ترساندن دەكات بە مەبەستى تىكوپىك شكاندىنى زۆرپك لەو بىروباۋەرە ئەۋپەر گرتۋانە.

ئەو وئىنەيى فرۇيد لە سەدەي نۇزۇدەھەمدا دروستى كىرد، تا دواي جەنگى جىھانى دوەمىش بەردەوام بوو، و لەپاش پەرەسەندى چەمكى نازادى لەسەر ھەموو ئاستەگان، وردە وردە داپۇشىن لەسەر (تابو) واتە قەدەغەگراومكان كەم بوەو، و سىكىسىش لە جىھانى شتە تەمومزاويە بى ماناكانەو بەرەو دىباي نوشدارى و سايكۇلۇزى و بايۇلۇزى و زانستە ئەزمونىەكانەو ھات، و تەكنۇلۇزىي نوپىش دەستى بۇ درىزكرد.

وردە وردە واى لى ھات بوە بابەتتىكى ناسايى، بە بەلگەي ئەوئى زۇر لە ولاتان بېپارى خويىندىيان داوہ وەك مادىيەكى خويىندن لە خويىندىنگەو پەيمانگا زانستىەگاندا.

لەگەل ھەموو ئەمانەشدا، تا ئىستا ئەو لايەنەي قەوارەي جەستەيى مروفايەتېمان. شوئىنى بايەخەو ئەندازىيەكى زۇرىش ترس بەرى نەداوہ ئەووش شتىكى سروشتىە، چونكە فرمانى سىكىسى پاش ھەمووشتىك جگە لە فرمانى دروستكردى زېان و بەردەوامى جۇرو پەيداكردى جەستەيەكى نوئ لە جەستەيەكى كۇنەو، و دەرپەراندنى رۇحىكى نوئ لە رۇحىكى مروفىيەو، ھىچى دىكە نىە.

لەگەل زۇربوونى زانىارىە سىكىسيەگان لەم چەرخەدا و پىكھىنانى پەيمانگاى تايىمت بەو، سەرەپرى سەدان دەزگاى تايىمتى كە لە رىگاى ئەزمونكارىيەو چارەسەرى دەكات، كەچى ھەزارەھا باوك و داپك لە سەرانسەرى جىھاندا، ھىشتا دور دەگەونەو لەوئى قسە بۇ مندالەگانىان لەم بارەيەو بەكەن بە تايىمتى بۇ كچەگانىان، فىربوونى ئەو زانىارىانە بۇ رىبازە كەسيەگان بەجى دەھىلن واتە خۇيان لە رىگاى خويىندىنەو تىكەلبوونى خەلكەو.

لەم سىياسەتە خراپتر سىياسەتى (سەرگوتكردى سىكىسيە) واتە ترسان و تۇقاندىن و شت گەورەكردىن كە ھەندىك لەباوك و داپكە نەزانەگان دەيكەن. مروف بە سروشتى خۇى دۇى نەزانىنە، ئەگەر كچ و كور ھەر بە نەزانىن دەربارەي مەترسىدارترىن فرمانى جەستەي مروفمانەو، ئەوا بى گومان گرىئى ترس لە دەرونياندا پەيدا دەبىت.

سىياسەتى (سەرگوتكردى سىكىسى) دەبىتە ھۇى (ئالۇزبوونى سىكىسى) كە لەگەل كېكرىندا جىاوازە بەوئى كە كىردارىكى خۇنەويستە واتە ئەو مروفەي تووشى ئالۇزى سىكىسى دەبىت ناتوانىت وا بە ناسانى لى رىگار بىت بە تەواوى وەك توشبەوگانى گرىئى ھەست بەكەمىكردىن پا گرىئى خۇبەزل زانىن. ناتوانىت لە خۇيەو لە گرىئەي رىگارى بىت، بەلام نەگەر بارى بۇ پەخسىنرا و كەسانىك ھەبوون يارمەتى بىدن ئەوا گرىئى سىكىسى لى دادەماترىت، ھەرۋەھا گرىئىكانى دىكەي ھەست بە كەمى كرىن يا خۇبەزل زانىن.

باشى يەكەم لە بواردەا دەگەرپتەو بۇ فرۇيد، كە تۇزىنەوگانى بوونە يەكەمىن بەردى بناغە بۇ شىكارى دەرونى كە لە سەر ئاستى دەرون وەك لىنۇرپىنەگانى تافىگەو كلىنىك و وئىنەگرتنى تىشك واپە لە سەرئاستى تەندروستى جەستە.

ھەردوو زانا ماستر و جونسن لە يەكئىك لە توپزىنەوھەكانياندا باسى ئەو لاوھ دەكەن، كە
ئەبۇ لايان بۇي گىراونەتەوھ كە ھەزى لە كچىكى زۇرجوان كەردوھ، كە لە يەكئىك لە
ئەبۇخانەكاندا گەورەبوھ، پاش ئەوھى ھىناوئەتەى و كەردوئەتەى بە ھاوسەرى دەئەت لە شەوئە
ئەبۇخانەكاندا (نوئۇزكەردەن) دەخوئەندەوھ، لە كاتئەكدا ئەو واتە كورەكە وردە وردە
ئەبۇخانەكاندا دادەكەنئەت، كە پىي دەئەت با بەيەكەوھ بنوئەن، ئەو ھاوار دەكات و دەئەت ئەوھ
ئەبۇخانەكاندا ھەرامە و چۆن شەئە وادەبەت، كورەكە زۆر بەھىمىنى جوئەوھتەوھ، و ھىچ ناچارى
ئەبۇخانەكاندا بۇ ئەو كاروھ بۇ سەبەبەن سەردانى دەزگا كلينىكەكەى ماستر و جونسن كەردوھ
ئەبۇخانەكاندا ئامۇزگارى ئەوان ئەوھبوھ كە بە باشى و ھىمىنى دان بەخۇدا گرتەن مامەئەى بەكە.

پاش زياتر لەشەش شەوئە وەك ئەوھ و ھەسەبۇكەردەن زۆر دەربارەى پىرۇزى ھاوسەرى و
ئەبۇخانەكاندا لە مەرداھەتەى لە پاشدا بىرگەيەكى لەناو كەتەبى پىرۇزدا پىشان دەدات كە باسى ئەو
ئەبۇخانەكاندا ھاوسەرى دەكات، ئەوھسا پىگەى كارەكە دەدات، پاش ماوئەيەكى باش ئەوھسا كچەكە
ئەبۇخانەكاندا پىرۇزى بەوھ، ئەمەش تەنھا لەبەرنەوھى لەو خوئەندەنگەيەدا پەروەردەيەكى زۆر
ئەبۇخانەكاندا و ھىچ جۆرە زانىيارىيەكى لەوبارەيەوھ وەرنەگرتەوھ ھىرى نەبوھ.

ھەردوو بەزىشكەكە لەو بارەيەوھ دەئەن، كە كچەكە زۆر خواناس و خاوەن باوئەر بوھ، لەو
ئەبۇخانەكاندا بوھ كارى وا لەگەئە مەردا ھەرامە، و ئەگەر ئەو بىرگەى پىرۇزىيەى ھاوسەرى لە
ئەبۇخانەكاندا پىرۇزەكەدا نەبوئە، ھەرگىز بىرۇئە نەدەكەرد و پىگەى نەدەدا. ئەم پىبازە بۇ ھەموو
جۆرە گىرئە دەروئەكان بەسودە، لەگەئە ئەوھشدا گىرئە سىكسى لە ھەموئەن ئالۇزترە،
چونكە دەگەپتەوھ بۇ نىشتوئە زۆر، كە مەوئەى زىر نەبەت كەسى دى نايزانئەت.

بۇ نەمۇنە، گىانەوھەر لە وەرزى پەرانەن دا، سىكس دەكات، نىر بەرەو پىرى مە دەچەت و
ئەبۇخانەكاندا شەوھ، ھەردوكان بەرگى لە غەرىزەكەيان دەكەن، ئەگەر جووت بوون و
بىئانەن پىرىدا، نىر مەكە ناھەتەت جارئەكى دى رۆبەداتەوھ، بەلام نىر، بۇ ئەوھى
زەمارەيەكى زۆر بېتەتەت، ھەر بەردەوام دەبەت لە كارەكەىدا، كەچى ئەوئەش دوئە
ئەبۇخانەكاندا وەرزى پەرانەن، لەوكارە دەوھستەت.

گىرئە سىكس، وەك ھەموو گىرئە دەروئەكان، لەبەرھەمەكانى ئەقەلە كە لە مەوئەدا بە
غەرىزە دادەبۇشەت، و ئەگەر گىرئە و ئالۇزىيە كە بەردەوام و دىرئەخاھەن بوو بە تەوئەى
غەرىزەكە وردوخاش دەكات و لەناوئە دەبەت و ئەو تەوانا دروستكەرەى مەوئە كە پەكى
دەكەوئەت و نامىنئەت.

به ندى پينجه م
سيكس و هاوسه ريتى

وھلامدانھوھى سيكسى لھ ژندا

لھ گيانھومرھ نزمھكاندا، ھۆرمۇنھكان رۆلئىكى سھرھكى دھبىن بۇ وھلامدانھوھى سيكسى لھ مىدا. چونكھ مى بھ ھىچ جۇرئىك نامادھنىھ نىر وھربگرئىت ئھگھر ئاستى ھۆرمۇنھكانى نھىگھياندىتھ پلھى (گھرمى). و بئ گومان لھم كاتھشدا سكبېرېوون زۇر نزيكھ رېووبدات. بھلام لھ مى مرؤفدا بۇ كردارى (نامادھكردنى شانۇكھ) وروژاندىنى سيكسى يا ھاندھرى سيكسى لھ دھماخدا دھبىت، چونكھ وھلامدانھوھى سيكسى لھ ژندا زۇرتھر بھندھ بھ بارھ دھروونىھكھوھ وھك لھوھى پشت بېھستن بھئاستى ھۆرمۇنھكانى جھستھى ئھم شىوھىھ تھنھا بھرچھ كردارھكان دھكات لھ كاتئىكدا لھ گيانھومرانى دېكھدا تھنھا ميكانىزمىھ. لھ ژندا و لھ ھھموو كاتھكانى سورى مانگانھى دا وھلام دانھوھى سيكسى لھوانھىھ رېودات.. لھوانھشھ وروژاندىنھ سيكسىھكھ لھ رېگھى دھنگ يا بىنن يا بۇن يا بھرگھوتن يا تھنانھت بىرھومرئشھوھ بئت.

كاتئىك ھۇناغى وروژاندىن لھ ھۇناغھكانى وھلامدانھوھ دھست پئ دھكات، تېرھ لھ دركھ مۇخ (spinal cord)ھوھ دروست دھبىت. كھبھشئىك لھ ناوھندھ كۇئھندامى دھمار CNC لئدانى تېرھكان بھدرئزى كۇمھلھ رىشالھ دھمارئىكى ديارىكراودا دھگھنھ مھمكھكان و زئ و ميتكھ و ھھردوو لئوھكھى دھرچھى زاووزئى مى، لھبھرنھنجامى ئھمھدا ديوارھكانى زئ شلھىھكى رېوون دھرژئت كھ دھبنھ ھۇى تھرگردنى زئ و بھم شلھىھش دھوترئت (ئارھقى سيكسى) تا

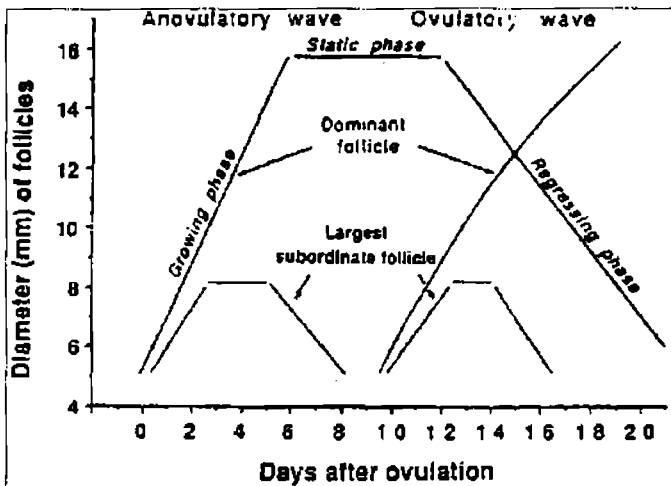
فسيولۇزى سىكس

ئىمتا بەتھەۋاى سەرچاۋى ئەم دەردراۋانە نازانرئىت، بەلام لە راستىدا لەوانەيە وەك ئەو نەرقە واييىت كە تەنھا لەو كاتەدا رۈودمەدات لە ئەنجامى جۈلەى ئەو دەمارە تايبەتئانەى نەچن بۇ زى.

ھەر ئەم ھۆيەشە كە ئەو پىستەى لە لايەكى دىكەى لەشەۋە لى دەكرئتەۋەمۇ زىيەكى دەستكردى لى دروست دەكرئت، ھەمان ئەو جۆرە شلە نەرم كەرەۋانە دەرئزئىت پاش ئەۋەى رىشالە دەمارمگان فرمانە سروشتيەكەيان بەدەست دەھيئەۋە.

دېسانەۋە ئەم لئدانى تىرپە سروشتيانە دەبنە ھۆى كىردنەۋەى لولە خويئەگان كە دەگەنە گۆگان و ئەندامەگانى زاۋزى، بەمەش رىگا خۇش دەكەن بۇ زۇر رۇپشتنى خويئ كە شانەگان بىر لە خويئ دەكەن و دەبنە ھۆى ناوسان. خويئەكە لەناۋ چەند ئەندامىكى تايبەتئانە پەنگ دەخواتەۋە كە لەپىكھاتندا و لەناۋ گۆگان و مېتكە لە... ئىسفنەنج دەچن، بەۋەش رەپ دەبن، ھەرەك چۇن لە ھەمان بارودۇخدا چووكى نىرئىش رەپ دەبئت. لە ئەنجامى زۇر ووروزانئىنى سىكسى دا لە رىكى بەردەۋام بوۋنى وروژانئىن، ھەردو لىۋە بچوكەكەى ناۋەۋەى ئەندامى مە ھەلدەناۋسىن و رەنگيان بۇ سور پان نەرخەۋانى دەگۇرئىت، ھەروزمى زۇرى خويئ لەوانەيە پىستى لەشىش بگرئتەۋە، سورھەلگەران سەرو گەدە دەكرئتەۋە كە بەرەو مەمكەگان و لەوانەشە بەرەو دەموچاۋ (رۈو) بئت.

لە ئەنجامى زۇرتر ھىرشى خويئ دا، دووبەشى داۋە لە سى بەشى چۆگەى زى ھەلدەناۋسىن، ئەگەر لەو كاتەدا چووكى نىر لەلەشى مەپەكەدا بوۋ ئەۋا ئەمە بەستانىكى زۇرى دەخاتە سەر لە ئەنجامدا دەبئتە ھۆى مانەۋەى تۆۋى نىر لە زىدا پاش تۆۋ ھەئدان.



لەو كاتەدا مە دەگاتە ئەۋ قۇناغەى كە لە سىكس دا بە قۇناغى لوتكەى وروژانئىن دەناسرئت، ئەگەر وروژانئىنە بە درىزخايەن و بە

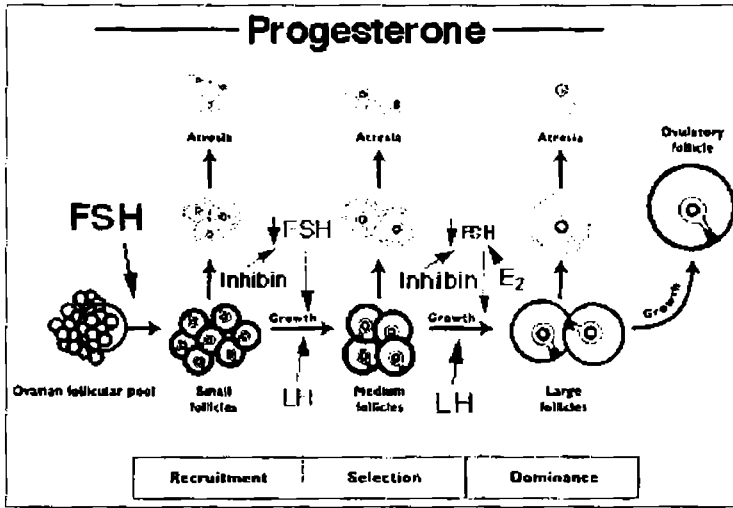
تەواۋى بەردەوام بوۋ ئىكەن دەمىگە يەنئە لوتكەى يا ئۇگازم Orgasm، بەلام ئەگەر وروژاندنەكە ناتەواۋ بوۋ، يا كىردارە سىكسىگە لىردەدا مۇزايەۋەو نەما، كارى وروژاند دەۋەستىت بەتايىبەتى لە ئەنجامى گەشتىنى نىرەكە بە خالى ھاۋىشتن، ئەوا وروژاندنەكە لە مىكەدا بەشۋىۋمىكى ھىۋاش بەرمە خوارمە دەبىتەۋە، لە ھەردوۋ بارەكەدا و لە ھەنگاۋى دواترى وروژاندنەكەدا كۆمەلەيەكى نوئ لە رىشالە دەمارەكان و دركە كەۋانەيىپەكان بەشدارى تىادا دەكەن.

زۆرگرانە پروۋدانى لەرزى سىكسى لەمىدا بزانىت، و ھىچ ھۆكارىكى نىبە بۇ ئەۋەى بزانىت كەمى گىانەۋەر ئەم جۇرە لەرزى ھەيە پان نا، لەبەرئەۋەشە زانىارى لە دەۋرى ناۋچەكانى دركە مۇخ و ئەو دەمارانەى بەشدارى ئەم كارە سىكسى دەكەن لە گىانەۋەردا زۇر كەمە.

بەلام ئەو زانىارىانەى لەبەردەستدان ئامازە بەۋە دەكەن كە لەرزى مى تارادەپەك لە لەرزى نىر دەچىت كە برىتىن لە جۈلەى مىكانىزمى لە ماسولكەكانى ھەۋزدا. ئەم جۈلە ماسولكەپىانە لەمىدا ھەروەك كىردارى ھاۋىشتىنى تۇۋ لەنۇردا كۆمەلە مەلئەندىك لە دركە مۇخ دا كۆنۇرئى دەكەن... لەۋانەشە نەمە رۇبىدات ئەگەر دركە مۇخىش پىچرا، چۈنكە تافىكىردنەۋەمەكان دەريان خستۋە كە لەۋانەيە رەپ بوون و تۇۋ ھاۋىشتن لەنۇردا رۇبىدات تەننەت پاش بەركەۋتن يا زىان گەياندن بە دركە مۇخ لە سەروو ئەم مەلئەندانەۋە. زانىارى ئىستامان ئامازە بەۋە دەكات كە دەتۋانرئىت لەرزى سىكسى لەمى دا دروست بكىرئىت لە رىگاي وروژاندنى ھەردوۋ لىۋى نەندامى مى و مىتكە و زىۋ شۋىنەكانى دى.

و ھىچ ھۆيەكىش نىبە بۇ بىرواھىنان بەۋەى كە لەرزى مىتكە جىاۋازى ھەبىت لە گەل لەرزى زىدا، چۈنكە ھەمان ئەو رىشالە دەمارەو كەۋانە ماسولكەپىانە بەشدارى دەكەن تەننەت ئەگەر وروژىنەرەكانىش لە لەشى مىيەكەدا جىاۋازىن.

لەگەل ئەۋەشدا ھەندىك سايكۇلۇزىست لەۋ بىرواھىدان كە ئەو لەرزى لە وروژاندنى زىۋە پەيدا دەبىت جىاۋازە لەۋ لەرزى لە لەرزى مىتكەۋە پەيدا دەبىت، لەۋانەشە ئەم دوۋ جۇرە لەرزە مانايەكى سۆزى جىاۋازىيان لاي مى ھەبىت لەكاتى ھەست پى كىردىنئاندا. لەۋانەيە ئەۋ ھۆكارە دەرونيە بۇ ژن گرنگ بىت. ھەر چۈنئىك بىت ھەردوۋ لەرزەكە ۋەلامدانەۋەى ھەمان پەرچدانەۋەيە.



دەتوانرێت
گەیشتن بە
لوتکەى سیکسى
لەمەدا بکریت
بەدوو بەشەوه،
لەلایەکـهـوه
پەرچەکارمکانى
درکە مۆخ کە
جولـە
ماسولکەپیهکان
لە دەرەوى زى

دروست دەکەن و لەلایەکی دیکەشەوه وهلام دانەوهی کاری گشتی جەستە وهک روودانى تورتیهکی زیادی ماسولکەپیهکی لەپەر لە هەردوو بال و قاچ و پشت و ملدا، هەروها هەست کردن بە گەیشتن بە لوتکەى کارە سیکسیهکە لهوانهیه زۆر هیمن و لەسەرخوا یا توند بیت. بەزۆری هەردوو نەم بارە لە بارەکانى لەرزى سیکسى پیکهوه روودەدەن، بەلام پشت دەبەستن بە بەشە جیواوازهکانى کۆئەندامى دەمارهوه، یهکەمیان پشت بە درکە مۆخ و دوومیشیان بە دەماخهوه دەبەستن.

هەرکە لوتکەى لەرزەکە دەست پێدەکات لەکاتی روودانیدا کۆمەلایى نوێ لە دەمارەکانى بێرپەڕەپشت بۆ کارکردن دەجولێن، ئەو تریانەى کە لە مەلەبەندەکانى سەروى درکە مۆخهوه شۆردەبنهوهو دەبنە هۆى تەسک کردنهوهى ئەو لوله خوینانەى دەچن بۆ ئەندامەکانى زاوژىو بۆ مەمکەکان.

ئەو ئاوساندنانهى لە هەردوو لیوى ئەندامى مێ و دیواری زىو رەپهپوونى میتکەو گۆکان لە کاتی وروژاندنى سیکس دا روودەدەن، هەر هەموویان لە ئەنجامى تی چوونى بێرکى زۆر خوینەوه پەیدا دەبن، واتە پەردەکانى پەر دەبن لە خوین و بەهوش رەپ دەبن و سور هەلەمگەرێن. پاش لەرزەکە خوینە پەنگ خواردوه زیادهکە بەخیرایى لەپەردەکانهوهو لە رینگای خوینەپەنەرەکانهوه دەچنە دەرەوه، لەپاش چەند خولەکیک لیوهکان و میتکەو زىو هەردوو گۆى مەمک دەچنە بارو دۆخ و قەوارەى نەرمى جارانیان.

فسيولۇزى سىكس

ئاليرىمدا دەمبىرئىت كە وەلامدانەۋەى مى بۇ سىكس تا رادەپەكى زۇر ۋەك وەلامدانەۋەى سىكسى نىر وايە. لەگەل ئەۋەشدا دەتوانرئىت بوترئىت كە ئەۋ زانىيارىانەى ئىستا دەربارەى وەلامدانەۋەى مى لەبەردەستان ھەموو شتەك نىن، ۋ ھراۋانكردنى لىكۆلئىنەۋەكە لەۋانەپە بىيئە ھۆى كۆرپانكارى لە ھەندىك لەۋ بىرۆگانەى لەم واترەدا ھاتون.

ئايا خرمى خۆت دە خوازىت؟

دەتوانىت خرمى خۆت بەئىت، بەلام بەمەرجىك كە هىچ نەخۆشىەكى بۆماومىي لە خىزانەكەتاندە نەبىت. ئەگەر ئەم مەرجەتان ھەبوو، ئەوا لەوانەيە ھەموو ئەو سىفەتە باشانەي لە خىزانەكەتاندە ھەيە بگويزرئەتەو بە مندالەكانتان، و لە ھەمان كاتدا تا دەتوانىت لە ھىنانى خرم دووربىكەوەرەو ئەگەر نەخۆشىەكى بۆماومىي لە خىزانەكانتانا ھەبوو.

نەمانەي خوارەو ھەندىكن لەو ئامۇزگاربانەي دەمانەوئىت بۆت باس بىكەين:
۱- نەخۆشىەكانى مندال:

ئەو پلانەي ژن ھىنان يا شوگردن كە لە رىگاي ئاينەكان يا نەرىتە كۆمەلەيەتەكانەو ھەنىوان خزماندا رىگەيان پىدراو ھەرىتەن لە ژن ھىنان يا شوگردن لەنىوان: پورزاكان، يا خالۆزا، يا ئامۇزا، و لەوانە دوورتر، تىكرپاي ژن ھىنان لەناو خزماندا لە گەلئىكەو بە يەكئىكى دى بەپىي نەرىتە ئاينى ھەر ناوچەيەكەو دەگۆرئىت، لە ھەندىك ئاينو گەلاندە، ژن ھىنانى نىوان كوران و كچانى خال و مام بەتەواوى قەدەغەيە، بەلام لەھەندىك ئىنگەدا رىزەي ئەم جۆرە ژن ھىنانە دەگاتە لە ۹۰% بەتايبەتى لەو گەلانەي كە ھىشتا ياساى خىلەكى پەپرەو دەكەن.

بەچاۋ خشاندىك بەبەشىكى ئەۋ ۋن ھىنانەى بەتايبەتى لەنيوان ميسرەھەكان و گەلانى خۇرھەلاتى ناۋمېرېستدا بەگشتى پوودەدات دەبىنن رېزەكەى تا ئىستا بەرزەو بەپلەيەكى ديارىش لە كوردستاندا لە يەككىك لەو تۆزىنەوانەى كە لەم بارمىھەو كراۋن دەرکەوتوۋە رېزەى مىندالە ساغەكان لە ۋن ھىنانى ناۋ خىزىدا دەگاتە ۲۴٪، كەچى رېزەى ئەۋ مىندالانەى توۋشى تىك چوۋنە زىكايەكان بوون (۵۲٪) ن ئەۋانەش كە نەخۇشە بۇماۋەيپەكانيان ھەپە تياپاندا دەگاتە لە ۶۰٪، لەمەھە دەرەكەۋېت ۋن ھىنان لە خىزم يارمەتى دەرکەۋىتى نەخۇشە بۇماۋەيپەكان دەدات ئەگەر لە خىزانەكەدا ھەبوۋ، لەيەككىك لەۋ نامارانەى كە بۇ ئەم نەخۇشەلە ناۋميسرەكاندا كراۋن دەرکەۋىتوۋە كە لە ۶۲ ھالەتى ۋن ھىنانى خىزىدا لە ۶۳٪ لەۋ مىندالانەى لەمانە پەيدا بوون ھەلگىرى جىنى نەخۇشى بۇماۋەيى بوون.

بۇ پوون كىرەھەمى چۆنەتى زىان گەياندىن بەمىندال لە رېگاي ۋن ھىنانى خىزمەھە دەلئىن:

ھەر مەۋقە ھۆكارى بۇ ماۋەيى خۇى بۇ ھەرسىفەتتىك بەشىۋەى جوۋتتىك جىن ھەلگىرتوۋە، پەككىكان لە دايكەۋە ئەۋىپكەيان لەباۋكەھەۋە ۋرى دەگىرتىۋە زۆرەى زۇرى نەخۇشە بۇماۋەيىپە بىلاۋەكان. شىۋەى نەخۇشەلە دەرناكەۋىت ئەگەر مەۋقە ھەموۋ ئەۋ جىنە تايبەتانەى ئەۋ سىفەتە نەخۇشە بەتەۋاۋى ۋەرنەگىرتىۋە.

ۋاتە بوۋنى تەنھا يەك جىن لەۋ دوۋجىنە كە تايبەتە بەۋسىفەتە ۋا ئەۋ نەخۇشە بەس نىە بۇ دەرکەۋىتى نەخۇشەكە بەلگە ئەۋ كەسە دەبىتە ھەلگىرى ھۆكارە بۇماۋەيپەكە بىئەۋەى تياپاندا دەرېكەۋىت يا بېتتە نەخۇشى بۇيە تاقىكىردنەۋەكان سەلماندىۋانە كە ھەموكەسىك لەجىھاندا بەلای كەمەۋە ۱۵-۱۶ جىنى نەخۇشى ھەلدەگىرتىۋە.

جۆرى ھۆكارە بۇماۋەيىپە نەخۇشەكان بەپىۋى ئەۋ ھۆكارە بۇ ماۋەيپەنەۋە دەرەكەۋەن كە لەۋ ۋېنگەپەدا بىلاۋن لەبەر ئەۋەى خۇشك ۋىرايان لەيەك خىزاندا دەۋىن و لەنيۋەى كۆمەلەى ئەۋ جىنانەى لەباۋكە دايكەنەۋە ۋىريان گىرتوۋە لەيەك دەچن و مىندالى ئەۋ ۋىرايانە لە ۱/۸ ئەۋ جىنانەدا لەيەك دەچن، ئەگەر يەككىك لە كورانى خۇشكىك دا (جىنىكى) نەخۇشى لە باپىرەۋە بۇ ماۋەۋە، ئەۋا ئەگەرئى ئەۋە ھەپە كە كچى خۇشكەكەى دىكەشى ھەمان جىنى نەخۇشى بۇماۋەيپەۋە كە بىرپىتە لە ۱/۸ ۋاتە ۱۲،۵٪.

لەبەر ئەمە ئەۋ مىندالەى كە لەم ۋن ھىنانەۋە پەيداۋەت ۋاتە شوكردى كچىك بەكۆرى پورى ئەۋا ئەگەرئى ئەۋە ھەپە كە ھەردوۋ جىنى نەخۇشەكە لەمىندالەكەياندا يەك بگىرتىۋە

فسيولۇزى سېكس

نەخۇشپەكەي تىادا دروست بىكات، بۇ نەمونه ئەگەر وامان ھىناپە بەرچاۋ كە رىژەي بىلاۋبوونەۋەي ھەلگىرى جىنىكى دىارى كراۋ لە نەخۇشپەكەي كەم ئەقلى بىرىتى بىت لە ۱% نەۋا رىژەي يەك گىرتى ژن ۋە مېردىكى نا خىزم كە ھەردووكيان نەۋو دوو جىنەپان ھەبىت بىرىتىە لە ۰،۱۳۰،۱ واتە ۰۰۰۱% كە نەمەش رىژەپەكى زۆر بىچوكە، بەتاپبەتى لەبەرئەۋەي (چارەكى) مىندالانى ئەم ژن ۋە مېردە ھەمان جىنى نەخۇشپان لەباۋانەۋە پى دەگات لەبەر نەۋە بە كەم ئەقلى لەدايك دەبن، نەك ۋەك باۋانىان كە تەنھا جىنەكە ھەلدەگىر نەۋە واتە نەگەرى دەرگەۋەتى نەخۇشى ئەم خىزانەدا لە رىگاي ژن ھىنانى ناخىزمەۋە بىرىتى دەبىت لە يەك بۇ چۈار ھەزار.

بەلام ئەگەر كەسنىك ھەلگىرى ئەم ھۆكارە بۇماۋەپپە بوو، كىچى پورى خۇي ھىنا، نەۋا نەگەرى لىكچونى كىچى پورەكەي لە ھەلگىرتى ئەم ھۆكارە بۇ ماۋەپپەدا بىرىتى دەبىت نەپەك بۇ ھەشت، ۋە ئەگەرى بوۋنى مىندالنىكى كەم ئەقلى بىرىتى دەبىت لە چارەك واتە ۱/۳۲، ۋە بەبەر اوردى رىژەي ئەگەرى دەرگەۋەتى نەخۇشپەكە لە مىندالانى نەۋو ژن ۋە مېردەدا (ۋاتە كورپى پور و كىچى پور) يا (كورپى مام و كىچى مام) كە بىرىتىە لە يەك بۇ سى و دوو، دەرگەۋەيت كە ژن ھىنانى نەمەي داۋىي دەبىتە ھۇي بەرزكردنەۋەي رىژەي دەرگەۋەتى نەخۇشپە بۇماۋەپپەكە ۱۲۵۰ چار.

لەبەر نەۋەي جۈلەكە زۆر ھەز لە ژن ھىنان يا شوكردن بەخىزم دەكەن لەبەرئەۋە دەبىنن كە زۆرپەي نەخۇشپە بۇماۋەپپەگان لەناۋ جۈلەكەدا بىلاۋبووتەۋە، لەكاتىكدا زۆرپەي زۆرى نەۋو نەخۇشپانە لەناۋ رەگەزەگانى دىكەدا ھەرنەماۋن، ۋە دەتوانىن بلىپىن نىستا جۈلەكە ھەندىك نەخۇشى بۇماۋەپپە تاپبەت بە خۇيانىان ھەپە بەتاپبەتى نەخۇشى پوكاندنەۋە يان نەمانى كۇئەندامى دەمار، لەۋە دەچىت كە ئەم نەخۇشپە لەپىشدا لەناۋ جۈلەكەدا سەرى ھەلدابىت لەباشدا شوكردن ۋە ژن ھىنانىان لەناۋ خۇياندا بۇتە ھۇي مانەۋەۋە بىلاۋبوونەۋەي نەخۇشپەكە تىاياندا.

گومان لەۋەشدا نەپە كە ژن ھىنان لەناۋ خىزمدا چەكىكى دوو سەرپە، چۈنكە ھەندىك سىقەتى بۇماۋەپپە كە ھەندىك كەس پىۋەي دەناسرىن، ژن ھىنان لەناۋخىزمدا يارمەتى مانەۋەۋە بىلاۋبوونەۋەپان دەداتو لەۋو نەۋانەش گەشەي جەستەي گەشە مىشك كە ھەندىك خىزان پىۋەپان دەناسرىت گومان لەۋەدانىە كە ھۆكارى بۇماۋەپپە تىاياندا رۇئىكى گەۋرەي كىپراۋە.

نە خۇشپەكانى ژنان:

ھەندىك سىفەتو نەخۇشى بەشىۋەيەكى زۇرتىر لەناو ھەندىك لەكەسانى دىدا دەبىرنىت ھەروھا بەھەمان رىگە لەناو ھەندىك نەتەۋە ياكەلدا، يا ھەندىك خىزانى دىيارىكراودا بەشىۋەيەكى بەربلاۋترو دىيارتر تىپاندا دەبىرنىت.

گومان لەۋەدا نىە كە ژن ھىنانى خزم ئەگەرى دەرگەوتنى ئەو سىفەتو نەخۇشپەكانە لە نەۋەكانى دواترىاندا زىاد دەكات بەپىچەۋانەشەۋە ژن ھىنانى كەسى دوور واتە لە خىزانىكى دى يا گەلىكى دىكە ئەۋە ئەگەرە كەم دەكاتەۋەمو بوارىكى باشتر لەبەردەم مىندالانىاندا دروست دەكات.

لەبارەى ئافرىتەۋە ۋەك ژن، گىرنگىرەن ئەو سىفەتەنەى لە ژن ھىنانى خزمدا دەرگەۋىت بىرىتپە لە نەخۇشپەكانى شەگرەۋ پەستانى خوۋىن و مەرمە پىسەكان. ھەروھا بوونى جىمك (دوانە) تىپاندا كە نەمەيان بە سىفەتەكى خراب دانانرىت.

زۇربەى ئەو نەخۇشپەكانە كار دەكەنە سەر پىتاندىنى ژنو توانى بۇ سىك پىر بوون، ھەروھا كارىش لەسكەكە خۇى دەكرىت لەبارەى لەبارچوون و لەبارچوونى دووبارە بوونەۋەمو، لاۋازى كۆرپەلەۋ روودانى بارى خرابتر بۇ دايكەكەش لەكاتى سىكەدا باش مىندال بوونەكەش.

گەلىك سىفەتى دى ھەن كە زۇرتىر بەھۇى ژن ھىنانى خزمەۋە بلاۋدەمبەنەۋە، ئەگەر چى بەتەۋاۋى نەسەلنىراون ۋەك قەلەۋى زۇر بە ھەموو جۇرەكانىۋە، بەبى ھۇيەكى دىبارى يا بەھۇى تىك چوونى كۆپرە رۇئىنەكانەۋە ۋەك رۇئىنى دەرەقى و رۇئىنى ژىر مىشك و پەنكرىاس.

و لەگەن ئەم تىكچونانەش دا زۇربوونى موو لەدەم و چاۋى ژنو جەستەىدا، ھەروھا كەم بوونەۋەى پىتېن بۇ سىكېرېوون دواكەوتنى رەساۋى و تىكچونەكانى كەۋتتە سەر خوۋىن.

نە خۇشپە دەمارى و دەروونىەكان:

بۇ ماۋە رۇئىكى گىرنگ لە نەخۇشپە دەروونى و دەمارى و ئەقلىپەكاندا دەبىرنىت. دەربارەى نەخۇشپە دەروونى و دەمارىەكان نامادىباشىەكى زۇر بۇ روودانى نەخۇشپەكە بەھۇى ھۇكارە بۇماۋىيەكانەۋە دەبىت:

لەراستىدا ناتوانىن گىرنگى ھۇكارمەكانى پەرومردە لە مىندالېدا قەرامۇش بىكەين كە بەزانستى پىيان دەۋىرنىت (نامادەكارى وەرگىراۋ) كە كارىكى گىرنگىيان ھەپە لە توشبوونى

نەخۇشىيە دەمارى و دەروونىيەكاندا.. ئەو جۆرە پەرومردەيەو خەوشەكانى بايەخيان لە بۇماوە كەمتر نىيە وەك ھۆيەك بۇ تووش بوونى نەخۇشىيە دەروونى و دەماريەكان.

لەپىناو كەمكردنەھەي رىژەي توشبوون بەم نەخۇشىيە ئامۇزگارى ئەوھەيە كە خەلگى نەزەن ھىنان يا شوگردنى ناو خزمان دوور بگەونەو كەتياياندە ئەم جۆرە نەخۇشىيە بىلاون وەك: نەخۇشىيەكانى ھى و شىزۇفرىنياو زۆربەي نەخۇشىيە دەروونى و دەماريەكانى دى، چوونكە تووش بوونى خزمان رىژەي تووش بوونى مىندالەكانيان زياد دەكات ئەگەر باوك و دىكىشىيان لەبارىكى دەروونى چاكدابن.

بەردەوام پىرسىيارىكى گىرنگ ھەيە كە لە پىزىشكى دەروونى دەپىرسىتەو ئەھەيە:

دەزگىرانەكەم براپەكى ھەيە تووشى نەخۇشى نەھقى بوو.. نايا ھىچ ترسىك ھەيە نەھەي دەزگىرانەكەم پاش شووكرن تووشى ئەم نەخۇشىە بىت؟ و نايا ھىچ مەترسىيەكى وا ھەيە لەسەر مىندالەكانە؟ لەم بارەدا پىويستە لىكۆلئىنەو كە تەنھا تەنھا بگىت.

بۇ نەمۇنە ئەگەر ئەو براپە بەھۇي بارو دۇخى نالەبارو تەنگزە دەروونىيە ديارەكانەو توش بووبىت لەناو ئەو خىزانەدا ھىچ حالەتتىكى دىكەيان تىادا نەبىنراوہ ئەوا ھىچ پىويستە ناكات ترسى بەرامبەر بەتوشبوونى ژنەكە يان مىندالەكانى لە پاشە رۆژدا ھەبىت. بەلام ئەگەر لەناو ئەو خىزانەدا گەلنىك حالەتى وھا ھەبىت و براكەش لەناو بارودۇخىكى ناسايدا تووشى ئەو نەخۇشىە بووبىت ئەوا ھۆكارى بۇماوھىي رۆلئىكى گىرنگى تىادا بىنىوہە لەوانەشە ژنەكەو ھەندىك لە مىنالەكانىشى تووشى ھەمان نەخۇشى بىن بەمانايەكى دى ئەگەر لە ھەرحالەتتىكدا ئامازەي بۇماوھىي لە ئارادابوو ئەوا پىويستە ئەو ژن ھىنانە روونەدات. بەلام ئەگەر ئامازەكان بۇ ھۆكارەكانى ژىنگەو دەرووبەرى نەخۇشەكە چوون ئەوا ھىچ مەترسىيەك لەو ژن ھىنانەدا بەھىچ جۆرىك نىيە.

نەخۇشىيەكانى ئىتسك:

لە كۆنەوہ ناسراوہ كە ژن ھىنان لە خزم نەوہ لاواز دەكات.

تافى كىردنەوھەكان دەريان خستووہ كە بۇماوہ رۆلئىكى گىرنگ دەبىنىت لە تىكدانى بەيگەرى ئىتسك لەوانەش (دەرچوونى كلۆتە چال) واتە ئەو جومگەيەي سەرى رانى تى

دەجىت، لەم بارمدا مندالەكە لەدايك دەبىتو سەرى پان نەچۆتە ناو چالى كلۆتەوۋە لە
ھەوزدا، چونكە دروست بوونى ھەوز تەواو نەبوۋە، و لەمەوۋە تىك چوونىكى خراب
پوۋدەدات نەگەر لەكاتى خۆيدا چارەسەر نەكرا دەبىتە ھۆى شەل و كورتى ھاج و نازار
لەكلۆتو نەتوانىنى رۇشتن بۇ ماۋىيەكى درىز.

نەخۇشى فەشەلى ئىسك:

مندالەكە لەدايك دەبىتو ژمارەيەكى زۇر شكاۋى لە ئىسكىدا دەبىت چۈنكە ئىسكى
بەتەواۋى پىك نەھاتوۋە، و لەبەر نەوۋە زۇر فەشەل دەبىتو تەنانت وى لىدېت بەبى ھىج
بەركەوتنىك لەخۆيەوۋە دەشكىتو جومگەكانى لەسروشتى زياتر دەلەقىت چۈنكە
بەستەرەكانى زۇر لاوازن.

خرابى گەشەى ئىسك:

ئىسكەكان بەشۆيەيەكى رىك و پىك گەشە ناكەن بۇ نمونە لاقىك درىز دەبىتو ئەۋى
دىان كورتو لە لايەكەۋە زۇرتەر گەشە دەكات لە چاۋنەۋى دىدا لەبەر نەوۋە بۇ دەرۋە يا بۇ
ناۋەۋە خوار دەبىتەۋە.

يا لەۋانەيە مندالەكە جۇرىك لە خرابى گەشەى ئىسكى توش بىت وەك ئەۋەى گە
بەھۆى كالىسيۇمەۋە. زۇر ھورس دەبىتو لە ھەمان كاتدا زۇر فەشەل و لاواز دەبىتو بە
بەركەوتنى زۇر كەم دەشكىتو لەم بارانەدا گەشە بۇ ناۋەۋەش دەبىتو جىگەى مۇخى
ئىسكىش پردەبىتەۋە. يا لەۋانەيە مندالەكە كە لەدايك دەبىت كەموگورى لە ھەندىك
ئىسكى پەلەكانىدا ھەبىت وەك ئىسكى بازو يا ئىسكى كەۋەرە كەناتوانرېت جىگايان
بگىرېتەۋە، لەبەر ئەۋە ئەم ئەندامانە ھەمىشە بە پچوكى و بى ھەرمان دەمىننەۋە، لەۋ
ھالەتانە كەمى ئەندامىكى تەواۋ كەمى ژمارەى پەنجەكانى يا لەۋانەيە بى ھاج يا بى ھۆل
لەدايك بىت ھەرۋەك نەشتەرگەر برېبىتەۋە.

دەرىپەرىن لە دەۋرى جومگەكان:

كۆپۈنەھەي ئىسكە لە سەر ئىسكى جومگەكان و لە گەشەيەكى ناسروشتى ئىسك و كېرپاگە گەشە كىردوومكان لە كۆتايى ئىسكە درىزەكاندا دروست دەبن، ھەرۋەھا لەسەر ئىسكى ھەرزو ھەردو دەھەي شانېش. دەربارەي ماسولكەش، ئەگەر گەشەي ماسولكەكان لە مانگەكانى كۆرپەلەيىدا بەرگەوتن، ئەوا كار لەھەموو گەشەي لاق يا بال دەكات، چونكە ئەو ماسولكانەي تووشى دەردەگە دەبن، گەشەناكەن، كورت دەبن، تووشى تىك چوونە مەترسىدارەكان دەبن. كە تايىدا زۆر جار پى بۇ ناۋەو تىك دەچىت و پرووى دەردەھەي پى ھەلدەگەپىتەو و اتە پروودمكاتە خوارەو، ئەگەر ئەمە بى چارەسەر مایەو ئەو مندالەكە نەسەر پرووى پى دەروات، بى گومان ئەم پروەش ناتوانىت روشتنىكى سروشتى جىبەجى بكات لەبەرئەو مندالەكە لەچەند ھەنگاۋىك زياتر ناتوانىت بېروات.

ئەگەر نەخۇشە بۇماۋەيەكان كارىشان لە كۆنەندامى دەماركرد ئەوا كار دەكاتە سەر زىرەكى مندالەكە و تواناكانى بىرگىردنەھەي، سەرەراي كارىگەرى لەسەر جولەي پەلەكانى و كۆنترۇلگىردىيان، و مندالەكە كەم ئەقل دەردەچىت و بەباشى ناتوانىت، جولە بەقاچ و ھۆلى خۇۋىستانە بكات، بەلكو جولەي نارىك و پىك دەبىت و مەبەستە بەرەتتەگەي خۇى لەدەست دەدات، رۇيشتن دوا دەكەۋىت، لەوانەشە تىكچونى جومگەكان لەبەر ئەنجامى ئىفلىجى ئەو ماسولكانەو پەيدا بىتت كە كۆنترۇلىان دەكەن.

نەخۇشەكانى چاۋ:

ھەندىك نەخۇشى چاۋ ۋەك ھەوگىردنى تۇرەي رەنگاۋرەنگو پوكاندنەھەي دەمارى بىنن و كشاندى كۆرنيا، مندال لە باۋانەو بۇى دەمىننیتەو بەتايەتتى ئەگەر باوك و دايك زۆر خزم بوون و ۋەك ئەوەي ئامۇزا، يا خالۇزا، يا پورزا بوون، ئەوە تووشبوونى مندالەكان بەم نەخۇشيانە گومانى تىادا نابىت. و لە حالەتى ھاوسەربوون بە كەسى بىگانە ئەوا ئەم ئەگەرە بەرىزەي ۲۵% دىتە خوارەو، و زۆربەي ئەم نەخۇشە بۇماۋانەش ترسانكن و دەبنە ھۆى كۆپرى.

نەخۇشپەكانى پېست:

لە ھەندىك نەخۇشى بۇ ماوھىيەدا، ھۆكارى بۇ ماوھىيە كارىكى زۇريان تىادا دەكات، پا لە دروست بوون يا لە كاتى دەرگەوتن يا توندى نەخۇشپەكەدا، و ئەم نەخۇشپەكەش ئەوانەن كە تىكچوونى ھەندىك لە جىنەكان دروستيان دەكەن.

سەدەفى:

نەخۇشپەكى پېستى زۇر باو، دەناسرئىت بە دەرگەوتنى پەلەى سورباو كە بە تويكىلى ئەستورى سېى درەوشاوە دادەپۇشرىن، و ھۆكارى سەرەكېش لە دەرگەوتنى ئەم نەخۇشپەدا برىتپە لە تىكچوونى مېتا بۇلىزىمى مادە چەورىەكان بەتايبەتى مادەى كۆلىستىرۇل لە خانەكانى رووپۇشى پېست دا. و چارەسەرەكانىش لە حالەتتەكەو بە يەككى دى دەگۇرپىن و پېوستە تەماشاي بارى بۇ ماوھىيە بكرىت كە 50% ى حالەتەكان دەگرىتەو.

نەكزىماى بۇ ماوھىيە:

ئەم جۇرە ھەستارىەتپە لەنىوان تاكەكانى ھەندىك لەخىزانەكاندا بلاو دەپىتەو ھاوسەرىونىش لەنىوان خزماندا ژمارەى توشبوان لەم خىزانانەدا زىاد دەكات. ئەم جۇرە نەكزىماپە ھاوتاي بەرھەنگى بورىچكەكان و ئا و لەلوت ھاتنە. واتە ئەوكەسەى توشى بەرھەنگى بورىچكەكان دەپىت (واتە تەنگە نەفەسى بورىچكەكانى سى) مىندالەكەى توشى نەكزىماى بۇ ماوھىيە دەپىت. و بەپىچەوانەشەو. ئەم نەخۇشپە پاش لەدايك بوون بەماوھىيەكى كەم دەرەكەوئىت كە لەوانەپە لەشپوھى ھەوكردى سورباو دابىت لەناوچەى روومەت و ناوچەوان و سەر و مل و پەلەكاندا. لەوانەشە نىشانەكان پاش دووسال و ن بىن.

لە پاشدا سەر لەنوئى لەتمەمنى ۱۱-۷ سالى جارىكى دى دىرىكەونەو لە وانەشە جارىكى دىكە و ن بىن و سەرلەنوئى لەپاش تەمەنى پىگەپىشتن دىرىكەونەو، و لە زۇرپەى ئەم حالەتانەدا لە تەمەنى ۲۵ سالى بەدواو و ن دەبن و دەرناكەون.

و ھۆكانى نەخۇشپەكەش برىتپىن لەوھى كە مىندالەكە لەپەكك لە باوانپەو دەمەنى دۇ بە ھەندىك شت و مەردەگرىت وەك خۇل پا دەنكە ھەلەلە، پا ھەندىك خۇراك. يا مادە كىمىاوپەكانى وەك بۇپە و ناپلۇن و خورى.. ھتد.. دەتوانرئىت بەسەر ئەو حالەتانەدا زال بىن بەدور خستنەوھى ئەو شتانە لى.

نەخۇشپەكانى سنگ:

بۇ پاراستنى نەوى نوئى لە خرابى توشبوون بە نەخۇشپە بۇماومىهكان و نەخۇشپە درمەكان.. ھەندىك دەولەتى وەك ئىنگلترە گەيتەننە نەو رادمىهى ياسا دەرېكەن تىايدا ھاوسەرىبون بەخزم يا نامۇزا.. قەدەغە بکەن.

دەريارەى پەمپەندى ھاوسەرىبونى خزم و نەخۇشپەكانى سنگ، ئەوا نەخۇشى بەرھەنگى بوريچكەكان و ھەستەريەتى سنگ لەو نەخۇشپەكانى سنگن كە لە باوانەو دەگۆيزىنەوہ بۇ وەجەكان.

ئەگەر ھاوسەرىپتى لەنيوان پياويكى سنگ نەخۇش بەزنىكى سنگ نەخۇشەوہ رووى دا، ئەوا لەم حالەتەدا تىكەئىك لە سىفەتە نەخۇشپەكانى ئەو ژن و مېردەدا روو دەدات، و قوربانىپەكانىش مندالەكان دەبن.

و ھەندىك جار دايك و باوك ھەلگىرى نەخۇشپەكانى سنگن، بەلام بەشنيوہپەكى ترسناك و دەرنەكەوتو.. كاتىك ھاوسەردەبن، نىشانەكانى ئەم نەخۇشپەكانى لە مندالەكانىاندا دەردەكەويت.

بەلەكى:

لە ۴۰٪ حالەتەكانى بەلەكى يەكئىك لە خزمانى نەخۇشەكە تووشى بەلەكى بوہ، لەبەرئەوہ دەبىنن كە ھۆكارى بۇماوہ رۇلى خۇى ھەپە، و نىشانەكانىشى برىتپە لە وون بوونى رەنگى سروشتى پىست لەناوچەى ديارىكراودا، بەھۇى كەم بوون يا نەمانى خانە بۇپەدارەكان يا كارنەگردنيان لەوناوچانەدا، ھىچ نىشانەپەك يا تىكچونىكى دىكەى بەدوادا ناپەت، بەلام كىشەكە لەو تىكدانەدا دەبىت كە لە رەنگى پىستدا دەيكات بەتايپەتى ئەگەر تووشى ناوچە دەركەوتوہكان بوو وەك دەموچاوو دەست.

پىستى تىماسچ:

نەخۇشپەكى پىستىپە. بۇپەواى پى دەلئىن چونكە پىست زۇر وشك دەبىت و ھەندىك شەپۇلى تىادا دروست دەبىت كە لە پىستى تىماسچ دەچىت، شەم وشكىە دەبىتە ھۇى نارەحەتى جگە لەتىكدان، نىشانەكان بە زۇرى لەپاش چەند ھەفتەپەك يا چەند مانگىك پاش لەدايك بوون دەردەكەون. و لە حالەتپەكەوہ بۇ يەكئىكى دى دەگۆزىن، بۇ دەونە لە وشكەپەكى ساكارمە دەبىت تا دەگاتە پەيدا بوونى توئىكى ئەستورى بەپىشەوہ لكاو، كە لە

تەلەشى درەخت دەچىت، و ھەندىك جارىش توشبونەكە زۇر تونىدە بەشىۋەيەك كە ھەناسە و خواردن دەگرىت و دەبىتە ھۇى مردنى مندالەكە.. گرنگ لەم نەخۇشەيدا ئەومىيە كە نىشانەكان بەتەواۋى لەيەككىك لە باواندا دەرناكەون بەتايبەتى لە حالەتە تونددەكاندا. و يەككىكان دەبىتە ھەلگىرى سىفەتى بۇماۋمىي نەخۇشەيكە لەوانەشە وەجەپەك بەتەواۋى لەم نەخۇشە پرزگارى بىت، بەلام لەوۋەجەى دواى خۇياندا سەر لەنوئ ھەئىداتەوۋە.

نەخۇشەكانى دىل:

بەشىۋەيەكى گشتى ھاوسەربوون لەگەل خزمدا لەبارى نۇشداريەوۋە بەباش نازانرىت، لەگەل ئەوۋى نەخۇشە بۇماۋمىيەكانى دىل زۇرىش نىن، لەگەل ئەوۋشدا بىنراوۋە كە ھەندىك لە خىزانەكان لە خىزانى دىكە زياتر تووشى تىكچوونە زگماكيەكانى دىل دەمىن وەك تەسكى زمانەكان يابوونى كون لەنىوان ھۇدەكانى دىلدا.

ھەندىك نەخۇشى دىكەش ھەن لە ئەنجامى ھاوسەربوون بەخزمانەوۋە پەيدا دەمىن، ئەگەر چى راستەوخۇ دىل ناگرنەوۋە، بەلام كارىگەريان لەسەر بەشەكانى دىكە دەبىت وەك دىل، لەو نەخۇشيانەدا بەرزبوونەوۋى رىژى چەورى لەخوئندا، كە دەبىتە ھۇى نىشتىيان لە بۇرىەكانى خوئىن دا. لەمەشەوۋە رەق بردنى خوئىنبەرەكان لە تەمەنىكى بچوكەوۋە پەيدا دەبىت.



يەككىك لەو حالەتانە ئەوۋەبوو بەرپرسيكى سياسى كچى مامى خۇى ھىنابوو وسى كچى ئى بو بوو، بچوكەكەيان كە تەمەنى تەنھا شەش سال بوو لەو تەمەنە كورتەدا تووشى رەق بوونى خوئىنبەرەكان وجەلتەى خوئىبەرەكانى دىل بوو بوو.

گەلىك خىلى تەواو لە كۆمەلگا سەرەتايپەكاندا ھەن قەدەغەى ھاوسەرىتى لە دەرەوۋى خىلەكە دەكەن، لەناو نەم خىلانەدا ئەوۋەندە نەخۇشى

بۇ ماھىيان تىدا بىلاۋ دەپتە ھۆى لەناو بىردىن بىر.

ھەر ھە گەلېك خىزانى گەورەى ۋەك خىزانى (ماپسبىر جى) ئىمپىراتۇرىيەتى مەجھرو
مەسا پېش جەنگى جىھانى يەكەم. كە تىايدا ھاوسەربون تەنھا لەناو خىزانە گەورە كەدا
رۇوى دەدا ۋە ھوبو لەناو ياندا نەخۇشى ھىموفىلىيا (خوئىن بەربوونى بۇ ماھىيى) روىدا
بۇ ھۆى ۋە ھۆى بەھۆىەكى ساكار خوئىيان لەدەرە ۋە بەرپىت، يا لە لەناو ۋە لە جومگەگان
يا (كۆتەندامى ھەرس يا ھەر ناۋچەپەكى لەشدا).

زۇربەمان فىلمى (مايرلنگ) مان دىۋە كە عومەر شەرىف رۇلى تىادا دەبىنى و چىرۇكى
نەو شازادەپەى دەگىرپاىە ۋە كە سەر بەم خىزانە بوو، و دەينالاند بە دەست تىكچوونى
مىشكە ۋە. لەبەر ئەم ھۆيانە، ھەمىشە ۋاى بەباش دەزانىن تا دەكرىت ھاوسەرىتى لەگەل
خىزم دا نەكرىت بۇ دوركەوتنە ۋەى مندالەگان لە نەخۇشى و نارىكى، و لە ئەنجامى
بەيدابوونى نەتە ۋەپەكى ساغ و ھۆشياردا. پىۋىستىشە ھەموو ۋن و مىردىك پېش
ھاوسەربوون، بەتە ۋاوى لىنۇرپىنى پزىشكى تە ۋاوى خۇيان بىكەن، لە ترسى دۇبارە بوونە ۋەى
جىنى نەخۇشى لە ھەردو كياندا.

ھاوسەرئىتى تەنھا پەيوەندىيەكى سىكىسى نىيە

ھىنان يا شوكرىن گەورەترىن پرووداۋى كۆمەلەپمىتە لەزىيانى تاكدا. ھەمىشە چ پىاۋ چ ژن ئاۋاتى ئەۋەپە كە ھاۋبەشىكى ژيانى ھەبىت ھەردوۋ پىكەۋە ھەۋلى دروستكرىنى خىزان ۋ كۆمەل بىدەن.

لەگەل ئەۋەپ باۋەرىكى زۇرمان بە رۇلى سىكىسى ھەپە لە ژيانى ھاۋسەرئىتى بەختياردا، بەلام ھەمىشە جەخت لەسەر ئەۋە دەكەپنەۋە كە ھاۋسەرئىتى بەتەنھا پەيوەندىيەكى سىكىسى نىيە، بەلكو ھۆكارە سۆزى ۋ كۆمەلەپمىتى ۋ خۇشەۋىستىيەكان رۇلىكى گەۋرە لە ژيانى دوو ھاۋسەرى بەختياردا دەبىنن.

ھەروەھا ھۆكارە كەسىيەكانى ۋەك نەرىت ۋ خوۋ ۋ ئاستى ئابورى ۋ فېرېۋونى ژن ۋ مېردەكە رۇلىكى گەۋرەپان ھەپە بۇ گونجاندى ئەۋ ھۆكارانە بەپەپى بارودۇخى ژيانىان ۋ ئەمانە ھەموو پىكەۋە كارىگەرن لەسەر بەردەۋامى ئەۋ ژيانە ھاۋسەرىيە بەختيارە. بە مانايەكى دى ھاۋسەرئىتى لە كرۇكىدا برىتتە لە پەيوەندى ژن ۋ مېرداپەتتى ۋ لەنىۋان دوو جەستەدا لەسەر بنچىنەپى ھاۋكارى ۋ خۇشەۋىستى ۋ يەكترى ۋىستن.

* راستىيە زانستىيەكان:

پىنچ راستى زانستى دەربارەپ سىكىس ھەپە كە پىۋىستە ژن ۋ پىاۋ پىش ھاۋسەرىۋون بىزانن:

۱-ئامانچى سىكىس لەنىۋان ژن ۋ پىاۋدا جىاۋازە، پىاۋ لە ئەۋەپەرى چالاكى سىكىسى داپە، ۋ كۆتايى جووت بوون بە رۇاندى تۆۋاۋ دىتەۋە، بەلام جووت بوونى سىكىسى لاي ژن لەۋانەپە

فسيولۇزى سىكس

سەرماتىيەك بىت بۇ گۇرپپانكارى قول لە ژنەكەدا، لەوانەش سىكپىوون و مندالبوون، واتە سىكس لاي ژن بەپىي سىروشتى خۇي ھۇكارىكە بۇ نامانجىكى گەورەتر.

۲-ھەرۈھە ئارمىزۈوى سىكسى لەپىاودا جىاوازي ھەپە ۋەك لەژندا، واتە بەھۇي ئەو گۇرپپانە بەردەوامانەي ھۇرمۇنەكان لە سورى مانگانەي ژندا دروستى دەكەن، ئارەزۈي ژن لە كاتىكەۋە بۇ كاتىكى دى جىاوازي، واتە بەر ھەلچون و داچوون دەكەۋىت، واتە ھەندىك جار ئارمىزۈوى سىكسى لاي ژن دەگاتە لوتكە و پىنگە ئەم ئارەزۈوش چەند رۇژىك بخايەنىت، كەچى ھەندىك جار ھەستى سىستى و ئارامبىيەكى زۇر داي دەگىت كە بەھىچ شىۋەپەك ھەزى لى ناكات لەۋكاتانەدا، بەپىچەۋانەي پىاۋمەۋە كە كات و ساتى بۇنىەۋە بەر ھەلچون و داچون ناكەۋىت.

۳-ھەرۈژاندىنى سىكسىش لەنىۋان ژن و پىاۋدا جىاوازي، پىاۋ زۇر زوۋ دەھروژىت بەسىكس و دەتوانىت پاش چەند ساتىكى زۇرگەم كارى سىكسى بكات بى ئەۋەدى لەۋەۋەپىش ھىچ نامادە باشىيەكى بۇ كىرەپىت، بەلام ژن پىۋىستى بەۋە ھەپە مىشكى پىش كارە سىكسىيەكە بەروژىت، ئەگەر ھەرۈژاندىنەكە لەپىاۋدا لە ئەندامەكانى زاۋىكىدا كۇبىيەتەۋە، ئەۋا لەژندا پىۋىستى بە ھەرۈژاندىنى جەستەيى ھەپە پىش دەستىردن بە كارە سىكسىيەكە راستەۋخۇ.

۴-كاتى گەپىشتن بە لوتكەي ھەز لەپىاۋدا ھەر لەسەرەتاي ھەرۈژاندىنەكەپەۋە دەست پى دەكات، بەلام لەژندا كاتىكى درىژترى دەۋىت، چۈنكە لەژندا پەيۋەندىيە سىكسىيەكە لە ساتى بەپەكگەپىشتىنى ھەردوۋ جەستەكە دەست پى دەكات، بەلام لەپىاۋدا لە ساتى خىستەنە ناۋەۋە دەست پى دەكات.

۵-ئاشكراشە ھەموو كەسنىك تارپادەپەك لە كەسنىكى دى جىاوازي، بى گومان لەمەشدا ھىزو تۋاناي سىكسى لە كەسنىكەۋە بۇ يەككىكى دى جىاوازي، دەركەۋتۈە لەگەل بوونى ئەم جىاوازييەش دا، لە پىاۋدا جىاوازييەكە زۇر كەم و سىنوردارە ئەگەر بەراۋرد كرا لەگەل ھەزو ئارەزۈي ژندا، چۈنكە دەركەۋتۈە جىاوازيەكانى ئارەزۈي سىكسى لە ژنىكەۋە بۇ يەككىكى دى زۇر جىاوازي، و ھالەتى زۇر ھەپە كە ژن تىپادا ئارمىزۈوى سىكسىيان لە ئەۋەپىرى دايە. لەكاتىكدا ژنى واش زۇرن كە بەھىچ چۇرلىك ئارەزۈي سىكسىيان نىيە، واتە ئىمە ھەمىشە لەبەردەم دوو شىۋەداين: ئارمىزۈويەكى سىكسى گرگرتو، ساردەپەكى سىكسى تەۋاۋ، ئەمانەش كەمن، بەلام بەشىۋەپەكى گىشتى ژنان لەبارە سىروشتىيەكەياندا مام ناۋەندىن لەم ئارمىزۈۋەدا.

نەگونجاندنى سىكىسى نىوان ژن و پياو:

دەبىت دان بەوودا بىن سىكىس لە پىناوى سىكىس دا لەلاى پياو ھەيە، لەكاتىكىدا ئەمە زۆر دەگمەنە لاي ژن، پىنگاي گەپشتن بۇ ھەستەكانى سىكىسى ژن دەبىت لە پىنگاي دىيەو دەبىت، و ھۆكارى سەرنەكەوتنى زۆربەى ھاوسەريەتەكان دەگەرپتەو بۇ ئەوھى كە پياو ھونەرى ھاوسەرىتى بەمانايەكى دى خۆشەويستى ژنەكەى نازانىت، چونكە ژنەكەى پىويستى بەبىستنى ووشەى پياھەلدىن و ھەزلى كردن جوانى ھەيە، تەنانت ئەگەر بىزانىت ئەو ووشانە دروستكراون. و بەرھەچاوكردنى جياوازيە سىكىسيەكانى ژن و پياو كە لە وە پىش باسمانكردن دەتوانن ھەندىك لەو ھۆكارانە دەريخەين كە دەبىنە ھۆى نەگونجاندنى سىكىسى نىوانيان:

۱- خۆپەرستى مېرد:

بەماناي پىشت گوى ختنى پياو بۇ ئارەزوەكانى ژنەكە لە كاتى جووتبوون و پەچاوكردنى كات و رىز بۇ دانەنانى. چونكە پەيوەندى سىكىسى ھاوبەشىيەتەكى تەواو لەنىوان ژن و پياودا، و ھەردوكيشيان ھەك پەك رۆلى ئىجابى تىادا دەبىن، واتە نايىت رۆلى ژن بەنەرى سەيرىكەين، چونكە ئەو ھەستى رىز بۇ دانەنانى تىادا دروست دەكات، و ئەو ھەستەى لا بىنات دەنىت كە مېردەكەى كەسىكى خۆپەرستەو ھەر خۇى دەيويت و ھول بۇ جىبەجى كردنى ئارەزوەكانى خۇى دەدات، بى گوى دانە ئارەزوەكانى ئەو.

ئەوھش ئاشكرايە كە ژن ھەمىشە و لە ھەموو كاتىكىدا ئامادە نيە پياو قىبول بىكانە بەداخوۋە ئەم راسىتە زۆر لە پياوان نايزان، بۆيە ئەگەر لەو كاتانەدا رازى بوو، ئەوا ھەر بۇ جىبەجى كردنى ئارەزوۋەكانى پياو كەيەتى، و كارەكە دەبىتە كارىكى ساردى مىكانىكى بى گيان.

۲- پەلەپەلكردن لەكارى سىكىسى راستەو خۇدا:

واتە پىشت گوى خستنى ئامادەكارى زەينى بۇ پەيوەندى سىكىسى لەژندا، و ئەم كارەش زۆر جار بە ((زوو پزاندىن) ناو دەبىت، واتە پياو كە زوو دەگاتە لوتكەى جىز، بەلام ژنەكە ھىشتا لە سەرەتايدا، ئەم جۆرە خىراكردن و پەلەپەلىيە زۆربەى كات دەبىتە ھۆى كېكردن و خامۇشكردنى ئارەزوۋى سىكىسى ژن.

۲-زوو پۇئاندىن:

زۆربەيى ھالەتەكانى زوو پۇئاندىنى زوو پۇئاندىن، دەتوانرىپىت بەھۇي پەچاوكردنى رەفتارىكى سروشتىيەو ھارەسەر بىكرىت، بە پەلەنەكردن، قسەي خۇشكردن و يارى و نامادىكارى لەوھەپش، لەگەل ئەوھشدا ھەندىك جار خىرايى پۇئاندىنەكە ئەوھەندە زۆرە كە ھىچ نامادەكارىيەك بۇ ئنەكە سودى نىيە و لە ھۆكانىشى ئەمانەن:

اشلەئانى دەمارى لە پىاوەكەدا تواناي كۇنترۇئكردنى خۇي ناپىت لە كىردارى پۇئاندىنەكەدا.

بىترس لە روودانى سىكپرى، يا ترس لەوھى سەرنەكەوئىت لە كارەسكىسيەكەدا واتە دەتوانىت ئەنجامى بدات.

ج كەمى پەببوون.

د-پشت گوئى خستنى نارەزووى ئنەكەي و ھەئسەپۇاردنى كاتىكى گونجاو بۇ كارە سىكسيەكە.

۴-سىكس ساردى لەئۇندا:

بەتافىكردنەوھى زانستى دەرگەوتنەو كە زۆربەيى ھالەتەكانى سىكس ساردى لە ئۇندا، ھۆكەي پىاوە، مەبەستمان لەوھىيە كە پىاوە نازانىت رەفتارىكى سىكسى گونجاو بەرامبەر ئنەكەي پەچاوكات و نارەزوۋەكانى دەخاتە پشت گوئى، و بايەخ بەچىزى پەيوھەندىيە سىكسيەكە نادات، و وای دادەنىت كە ئن رۇئىكى نەرىيى لەكارى سىكسى دا ھەيە، بەردەوام بوون لە سەر ئەم رەفتارە دەبىتە ھۇي ئەوھى ئنەكە رقى لە كارى سىكسى بىتەوھ، چونكە دەبىتە ھۇي ھەست بىرىنداركردنى بەھۇي پشت گوئى خستنى مىردەكەي بۇي و خۇپەرستىيەكەي تاوای ئى دىت كارە سىكسيەكە بۇي دەبىتە كارى نازار دان و ئەگەر قىوئىشى بىكات زۆر بە زەھمەت و تەنھا بۇ رازى كىردن مىردەكەيەتى و پۇئىك لە پۇئانىش دەگاتە ئەو ناستەي دەرپەرپىنىت كە قىزى لەو كارە دىتەوھ.

۵-نازار لە ئۇندا:

لەوانەيە ھۇي نازارەكە سىكس ساردى بىت لەوانەشە بەھۇي نەخۇشەيەك لە ئەندامەكانى زاوئىي ئنەكەدا بىت، لەم ھالەتەدا پىويستە پزىشك بىبىنىت، چونكە بەردەوام بون لەكارى سىكسىدا بەبونى نازار گومانى تىدانىيە دەبىتە ھۇي سىكس ساردى.

6- تىرى لە سىكىپ بوون:

زۇربوونى ھۆكارەكانى قەدەمغە سىكىپى تارادىيەك ئەم ترسەى كەم كردۆتەو، بەلە، لەگەن ئەوەشدا لەوانەيە ھەندىك پەنا بېنەبەر رىكخستى كاتى كردارى سىكىسيەگە و بىز كاتىك كە ژنەكە يا پياوھكە ھەزى لى ئەگەن، لەبەر دورگەوتنەوھى ئارمىز و لى ئەكردنى، پە رەپنەبوونى تەواوى چوك لە مېردەكەداو ناتوانى كارى سىكىسى بەرپىگاي سىروشتى و گونجاو ھەروھە پەنابردنى مېرد بۇ دەرگىشانەوھ لەكاتى جووتبوونەكەدا پېش تەواكردن و پۇژاندن لە دەرەوھى زى. كە پاش ماوھىەك ئەمە دەبىتە ھوى شلەژاندنى دەمارى ئە ژنەكەدا، لە كۆتايىدا پىويستە ئەوھ بزانين كە ھاوسەرىتى بەختيار بە رىگاي رىكەوت پەيدا نابىت بەلكو لەسەر بناغەى ھاوكارى و سۆزو لە يەكترى گەپشتى داخوازىە سۆزى و جەستەپى و سىكىسيەكانى يەك بۇ يەكترى دەبىت.

چۆن ھاوسەرىي گەرم سارد دەبىتھوۋە و چۆن سارد گەرم دەبىت

ھاوسەرىتى سەرگەوتو ئە راستىدا برىتتە لە كۆمەلە سيفتەتتىكى دژ بەپەك، بۆيە لەسەر
ژن ومىرد پىويستە لە ھەردوو لايەنەكە، بەشە دەرونيە دژ بەپەكەگان پىكەوۋە گرىبدمن و
كۆي بگەنەوۋە ھاوسەنگى لە نيوانياندا دروست بگەن.

لەلايەكى دىكەوۋە پىويستە تۇ خۆت بناسىت، ھەست بە نازادى بگەيت، ھەست بەوۋە
بگەيت تۆكۈيت؟ تۆ كەسىكى لەھەموو كەسىكى دىكە جىايت و جىاوازىت، لە ھەمان كاتدا
پىويستە گىانى ئەومت تىدا بىت چۆن لەگەل كەسانى دىدا دەگونجىيت و ئالودە دەبىت؟ ئايا
توانات تىدايە ھەموو سنورمگان بشكىنيت و تىكەل بەو كەسەبىت كەخۆشت دەويت،
ئەكاتىكدا ھەستەكانت لەگەل ھەستەكانىدايە، بى گومان ئەمە كارىكى ناسان نىە، بەزۆرى
نەو لاوانەى ھەستدار و سۆزدارن ناتوانن لەگەل خۆياندا واقىبن، چونكە خۆشەووستى،
تىكچوون دەخاتە دەرونيانەوۋە و تىكيان دەدات، لەبەرنەوۋە نازانن لە كۆي بايەخ بەخۇدانىان
بوستىنن بۇنەوى دەست بگەن بە بايەخدان بە كەسەگەى بەرامبەر. بەلام ئەو پىساو
ژنانەى زۆرتەر بروايان بە خۇيانە، لەوانەيە بەكاتى زۆر گرنگدا تىبەر، بەلام ھەرگىز
نەوھيان لەبىر ناچىتەوۋە كە ھەست بە دەرونى كەسەگەى بەرامبەريان بگەن و
بايەخى پى بدن. بەپىي ھەموو ئەو لىكۆلنەوانەى لەم لايەنەوۋە گراون دەركەوتوۋە يەك
ناتەواوى، يا تىكچون لە ژن ومىردا، يا لە يەككىياندا لە توانايدا ھەيە كە ھاوسەرىتتەكە

بەرەم يەككە لەم دوو جۆر كېشەيە بەرئيت: يا لە وانەيە موبالەغە بگرئيت لە بايەخ دان و
ھاوگارى كەسەكەى دى، يا ھاوشارگىي كە بەس نيە، ئيمە دەربارەى ھاوسەرئيتى جۆرى
يەكەم ناو دەنئين (گەرم) و بەجۆرى دووهميش دەئئين (سارد) ھەردوگيان پرن لە كېشە.
بەلام بۇ خوش بەختى ئەگەر ھاوسەرئيتيەكەت بەلاى گەرمى يا ساردىدا رۇيشت، تۇش
تواناي ئەودت ھەبو لە راستيەكان تى بگەيت، ئەوا لە تواناتا دەبئيت دەست بگەيت بە جۆلە
بۇئەووى پەيوەنديەكانى ھاوسەرئيت بەرەم رېگاي ھاوسەنگى بەرئيت تا نزيك دەبئيتەوہ لە
جېگىرى، ئەوكاتە پئى دەوترئيت (ھاوسەرى ھاوسەنگ)

ھۆكارەكانى تەقینەوہ لە ھاوسەرئيتى (گەرم)دا

ھاوسەرئيتى گەرم خوشە بەلام بەرەم تەقینەوہ دەروات، ئەووى جئى سەر سورمانە
نەويە ئەو خوشى و بەتامىەى دەبئيتە ھوى تەقاندنەووشى، واتە ئەووى دەبئيتە ھوى
تەقینەوہكە، ئەو موبالەغەكردنەى ژن وميژدە بە ھاوشارگى و ھاوگارى يەك و بايەخدانى
زياد لە سنور، گومان لەوہدانىيە ھاوگارى و ھاوشارگى و بايەخدان بەيەكترى گەورمترين
كۆلەكەكانى بەختيارى خيزانىيە، بەلام ئەم جۆرە ژن و ميژدە لە تامى دەردەكەن و
سنورەكان دەبەزئين، و ئەوہيان لە بېردەچئتەوہ كە ھەريەكەيان تاكئيكى جياوازەو پئويستى
بە جۆرئك لە نازادى تاكەكەسى ھەيە و ھەريەكەيان خەسلەتى تايبەتى خوى ھەيە كە
دەيەوئت بۇ خوشى بئى ئەوى دى لە ھەندئك لە ساتەكاندا تەنھا بئت، ئەو بايەخدان و
ھاوگارىيە زۆرە پەنگە لە توانايدا بئت لە بوارى سېكس كردندا بيان خاتە بەھەشتئيكى
رۇمانتيكەوہ، بەلام لە بوارى دلەراوگى و تىكچوون و تورەبون دا بە ھەموو ماناى ووشە
دۆزەخئكە بۇ خوى... بۇ ھەردوگيان.. چونكە ھەميشە ھەستئيكى قول دايان دەگرئيت كە
دەبئيتە ھوى ترس لە دوركەوتنەوہ لە يەكترى .. بۇيە ناويراوە بە (تۇقئنى جياونەوہ).
تەنانەت لەوكاتانەش كە يەكئيكيان نارمزووى سېكسكردن دەكات ئەوى دى لەوكاتەدا نارمزووى
نيە، بەھوى ھيلاگى، يا شەكەتى كارو جەنجاليەوہ، ئەوا ئەووى داواى سېكسەكەى كردوہ
ھەست بە نازار و دورخستنەوہ دەكات، چونكە ئەو جۆرە ژن و ميژدەى لە كەش و بارئيكى وا
(گەرم)دان، ھەميشە بە تەنھا لە ناخدا دەئئين ((ھەريەكەمان بە تەواوى خاومنى ئەوى ديبە،
لەبەرئەوہ پئويستە ھەمو كاتئك لەبەر دەستندا بئت وەك چۆن ھەميشە من لەبەرستندام))
سەرەزى ئەووى ھەريەك لەمانە زۆر (ئەرى)ى ھەيە بۇ ئەوى دى دەربارەى پەيوەندى

ھاۋىيەتى لەگەڭ كەسانى دەرەكىدا، و ھەمىشە لەو بىرۋايەدا دەۋى كە لە ساتە ۋەختىكىدا بەجىي دەھىلئىت و لىي جىيادەھىيەتەۋە، بەلام لە راستىدا مەترسى يەكەم كە توشى ئەم ۋن و مىردە دەبىت ئەۋەپە كە دەكەونە ناكۆكيەۋەۋەك نەۋەي لە ھەموو ھاۋسەرئىتەك دا روودەدات- چونكە ھاۋسەنگ بوون لە نىۋان نىزىكى و دورى دا لە كاتى مامەنەكردن لەگەڭ ناكۆكيەكەدا- بارى ناخۇشيان، بۇ دروست دەكات، و زۇرچار ئەگەر بە ئەقلەۋە بەرەو بىرى ناكۆكيەۋە نەچىن، گەرەتدەبىت، چونكە ئەۋان ھەرگىز ئەۋە لەپەكتى رانابىنن كە ھىچ دزايەتى ئەۋى دى لە ھىچ شىتىكىدا بىكات، و شتەكان دەبىت ھەموى (ۋاپە) بىت واتە ھەردوكيان كەسىتى خۇيان ون بىكەن و يەك كەسىتى دروست بىكەن. بەلام بەداخەۋە لەم جۇرە تۈانەۋانەدا، زۇرچار ناكۆكيەكان، زەق دەبىنەۋە، و ھەرىيەكەپان شەپۇلىك لە دزايەتى و بەرپەرچ دانەۋەۋە بەرودا ھەلشاخانەۋە تەنانەت ۋشەي ناخۇش بەكارھىنانىش دەكەۋىتە ناۋەۋە.

تاكىتى لە ھاۋسەرئىتى (سارد) دا

زۇر رىي نى دەچىت ئەۋانەي ھاۋسەرئىتەكى (سارد) يان ھەپە، ھاۋسەرئىتەكەپان بۇ ھەموو ھۆپەكى ماقول بىكەين بىت جگە لەۋەي كە چىز لە يەكتى ۋەرگرن، زۇرپەي جبار ئەمانە چەمك و ئامانجى ھاۋبەش كۇيان دەكاتەۋە. ھەرۋەك ئەۋەي ھەردوكيان حەز لە مىندال بىكەن، يا ھەۋلى ئەۋە بىدەن كە بەردەۋامىەك بىدەن، جۇرە تەقلىدىكى تايپەتى خىزانكانيان يا تەنھا لەبەرئەۋەي بىكەۋە لە مالىكىدا و لە ۋىر يەك بىمىچ دا بەپەكەۋە بىزىن، لەۋانەپە ئەم دوانە معجب بن بەپەكتىيەۋە ۋرئىزى يەكتى بىگرن. و لەۋانەشە لەبارى سىڭسىيەۋە بەرەۋە لاي يەكتى كىش بن، بەلام بە ناسانى (ئالودە)پىيان بۇ دروست نابىت، ھەرىيەكەپان جىھانى تايپەتى خۇي ھەپە، باپەخ بە لايەنى دىكەي ۋيان دەدەن ۋەك چىگەپەكى كۆمەلەپەتى بەرز لە كۆمەلدا، دەستكەۋىتى ۋەزىفى، ھتد....

ئەمانە ۋەك چۇن ئەۋانەي موبالەغەپان لە نىزىك بوونەۋەۋە يەكتى ۋىستىندا دەگرد، ئەمانە بەپىچەۋانەۋە، موبالەغە دەكەن لە جىھانە تايپەتەكەي خۇياندا ۋەك دەرچون لە بوارە تايپەتەكانەۋە بەرەۋە كۆمەلگا، و باپەخ دانى زۇر بەجىھانە دەرەكەكە، و زۇر كەمىش لە كارە سىڭسىيەدا بىكەۋە بگەنە (ئۆرگازم). ئەمانە ئەگەرچى لەبواردەكانى ۋيان و

كۆمەلەيتىدا لەوانەيە كەسى سەرگەوتو دەرچن، بەلام ھەميشە لەناخيانداندا جۇرئىك لە ھەست بە تەنھايى و خەمۇكى و جودايپەك لە نىوان خۇيان و ھەستەكانياندا ھەيە.

رەنگە تا دوا ساتەكانى ژيان ئەم جۆرە ھاوسەرئيتيە بەردەوام بىت، بەلام ئەوكاتە پروو دەكاتە مەترسى كە ئەگەر يەككىكيان ويستى زياتر بەرەو "ئالودە" بونى ئەوى دى بىرپوات واتە ئەگەر ئەوى دىيان ئەى توانى خۇى بگۆرئيت باوھشى ھەميشە گەرم بۇ ھاوبەشەكەى بكتاھوو، ئەوا رەنگە ئەو بەرەو كۆتايى ھاوسەرئيتيەكەيان بەرئت. زۇرپەى ژيانى ئەم جۆرە ھاوسەرئيتيە لەناومرپاستى ئەمە بەدواو، زياتر ئالودەى مىردەكانيان دەبن و چاومرپىكى باوھشى گەرم و سۆزى ھەلچويان لى دەكەن، ئەگەر لەھەولەكانياندا سەرنەكەوتن و مىرد وەلامە گەوردەكەى نەبوو، ھەر خەرىكى جىھانە تايبەتتە دەرەكەيەكەى خۇى بوو، زۇرچار ئەم ژانە تووشى پوخان دەبن، و ژيانى دۆزەخى لەو ھاوسەرئيتيەدا دەست پى دەكات و بەرەو ھەلەوشان دەچئت لە كاتىكدا تەمەنىكى درئيشيان پىكەو بەسەربردو.

ھاوسەرئيتى ھاوسەنگ:

بەپىچەوانەى ھەردوو ھاوسەرئيتى (گەرم و سارد) موو دەبينىن ھاوسەرئيتى ھاوسەنگ، لە كەشئىكى پى لە بەختيارى دا گەشە دەكات، و ژن و مىرد پىكەو چىژى تەواو لە كىردارى سىكىسيان ومردەگەرن، و زۇر جارئش (نۇرگازم) ى ھەردوكيان پىكەو دەبئت، و ئەمانە موبالغە ناكەن لە پشت بەستن بەوى دىكەو، و ئەگەر يەككىكيان نارەزووى سىكىسى ھەبوو، ئەوى دى نەپبوو، يەكەم زۇر بە سروشتى ئەو (رەت) كىردنەوھىيە لى ومردەگىت و بەوى نازانئت كە كەم بونەوھىيە لە بايەخ و خوشەويستى دا بۇى، و ئەگەر سىكىسيان كىرد، لە دوايدا ھىچيان ھەستى خەمۇكى دى ناگرئت دەتوانىن بلئىن، ژن و مىردى ھاوسەرئيتى ھاوسەنگ ھەريەكەيان زۇرتر ھەست بە وزەى نازادى خۇى دەكات كە دەتوانئت لە بواريكى دەرەكى دا بەكارى بھئيت. ھاوسەرئيتى و سىكىس لايان پىرپايەخە، بەلام ھەريەكەيان بوارو كاپەى دىكەى ھەيە كە بايەخى پى دەدات و خۇى تىادا دەدۇزئتەو.

ئەوى لەم جۆرە ھاوسەرئيتەدا ديارە ئەوھىيە ھەر يەكەيان ھەست بە ھەست و سۆزو ترسەكانى ئەوى دى دەكات و بەشدارى دەكات و بايەخى پى دەدات، بەلام موبالغەى تيا ناكات، واتە خۇى و ھەستەكانى خۇشى لەبىر ناچئتەو، ھەرەھا ھەريەكەيان ھاورپىكو دۆستى تايبەتى خۇى ھەيە، سەرمپراى ئەوى دۆست و ھاورپىكى ھاوبەشيشيان ھەيە. بە

يىچەوانەي ھاوسەرىتى (گەرم) ھوۋە كە ھەموو جىھانەكەيان پىكەمىيە ۋە لەو سۈرە ھىچيان نەرجۈنى بۇنىيە.

جولە بەرەو ھاوسەرىتى (ھاوسەنگ)

نەگەر ھاوسەرىيەكەتان لە جوۋرى (گەرم)ە، چۇن دەتوانن جولە بىكەن بەرەو ھاوسەنگى لە ھەردوو بارى نىكەنىيەتى و دوورايەتىدا، بىن ئەوۋى ئەوۋە بىيىتە ھۇى و نىكردىنى ھىزە تايبەتەكەتان پىكەوۋە.. و نەگەر ھاوسەرىيەكەشتان لە جوۋرى (ساردە) چۇن دەتوانن بىجولئىن بۇنەوۋى گەرمترى بىكەن و بەرەو ھاوسەنگى بەرن، تا زياتر لەگەل ھەست و سۇزى يەكتردا بىزىن.

دوو مەرجى سەرمىكى ھەپە لە ھەردوو ھاوسەرىيەتەكەدا بۇ ئەوۋى بەرەو ھاوسەنگى بىجولئىن، يەكەمىيان ئەومىيە كە لە پىويستىيان بۇ گۇرپان تى بىگەن و لە سەرى رىك بىكەون، دوومىيان ئەومىيە كە ھەرىيەكەتان ھەولى ئەوۋە بىدات چۇن ھاوسەنگى لە نىوان زىيانە تايبەتەكەي خۇتان و زىيانە دەركەكەكى سەر بە ھەرىيەكەتان ھاوسەنگ بىكات، چۇن بىتوانىت لەو شتانە دورەپەرىز بىت كە (نارەحەتى) دروست دەكات، ئەوۋى لىرەدا پىويستە نامازەي بۇ بىكەين ئەومىيە ئەو (پالئەرانەي) كە لە ھەرىيەكەتاندا ھەپە بەرەو نىك بىوونەوۋى زياتر لەوۋى دى يا دوركەوتنەوۋە، ھى ئىستاتان نىيە، رەگى ئەوۋە دەگەرىتەوۋە بۇ سەردەمانى مندالى ھەرىيەكەتان ئەو زىنگەي تىايدا پەرەوۋەردە بوۋە، و گۇرىنى ئەو سىستمانەش شتىكى ھەروا ناسان نىيە پىويستى بە نەرك و ماندوبون ھەپە.

نەگەر نىۋە بىپارتان دا جولە بىكەن بەو ئاراستەيەي ھاوسەنگىك لە ھاوسەرىيەكەتاندا بەدەست بىخت، ئەم ھەنگاوانەي ئىمە سۈدبەخىش دەبن.

رىئەمايى بۇ ھاوسەرىتى (گەرم):

كاتىك موناھەشە لە سەرشتىك دەكەن و ھەست دەكەن ناگەنە ئەنجامىك و خەرىكە ھەورى تۈرەبون ياتىكچوون دىتە پىشەوۋە بۇ پەكگرتنەكەتان، وا چاكە ھەرىيەكەتان بە تەنھا بۇ ماوۋى نىو كاتزمىر بىچىتە زورىكى تەنھا و دوركەوتنەوۋە، ئەو كاتە بارىكتان بۇ دەردەخسىت بۇ ئەوۋى (سارد) بىنەوۋە، با لەوكاتەدا ھەرىيەكەتان ھەست و پىداوويستىەكانى خۇى لەگەل ھەست و پىداوويستىەكانى ئەوۋى دىدا بەراورد بىكات و ھەلىبىسەنگىنىت. (كەلەوانەيە جىاواز بىت) بىن ئەوۋى كۆنترۆلى خۇى لە دەست بىدات و بىكەوتىتە زىر جىلەوۋى

سۆزى روتەوہ. با ھەرىكەتەن رېنگا بدات بەوى دى ھاوپىتى خۇى لە ھەمان توخم ھەبىت و ھاتوچۇى بکات و ئەویش بىت بۇ لای، بەوہ دەستەبەرى ژيانىكى ھاوسەنگ لەگەن ھاوبەشەكەتەندا دەكەن، ھاوپىيەك لەم جۇرە دەتوانىت خزمەتى ھەردوو ژن و مىردەكە لەس بواردا بکات:

يەكەم-دەتوانىت و ەك زمانەپەكى دنىايى كارىكات بەشيك لەو سۆزە ھەلچوہ زيادانەى لە ھەرىكەتەن ھەبىت لى بچۇرپتەدەرەوہ.

دووہ-دەتوانىت دىدىكى دەرەكى بى لاپەنتان پىچ بەخشىت و يارىدەدەرىپىت بۇتان بۇ بىنىنى بارەكە بەشيوپەكى نارام و لەسەرخۇ.

سنيەم-لە كۇتايىدا رېنگەدان بە ھاوبەشەكەت كە ھاوپىيەكى تايبەتى خۇى ھەبىت، ماناى واپسە بەشيك لەو نزيكايەتيە زيادەپۇيە دەمژىت و ژيانىكى ھاوسەنگ دەكاتە بەر پيومانپەكانتان.

پىويستە ھەرىكەتەن كاتى تايبەتى بداتە ئەوى دى كە بە نارمزووى خۇى لەو كات و ساتەدا بۇى دەتوانن خشتەپەك دابنن بۇ ئەو ساتانەى دەتوانوئىت بەپەكەوہ دەپپەنە سەر، و ئەو ساتانەى ھەز ناكەن بەپەكەوہىن، با ھەرىكەتەن ئەگەر لە توانادا ھەپە شوپنى تايبەتى خۇى ھەبىت، ژورى جيا، ئەگەر ھەزتانكرد، حسابى جيا لە بانكدا، لەگەن ئەوى ھەردوكتان پېكەوہ نەخشتە بۇ بودجەى خيزانەكە بكيشن، با ھەرىكەتەن ھانى ئەوى دى بات كەشتىك بە تەنھا بى ئەو بۇ شوپنىك بکات. پاسترين رېنگا بۇ سەرگەوتن ئەومپە ھەرىكەتەن ھەول بدات ھەموو شتىك دەرىارەى ئەوى دى بزانيت، خواستەكانى، ھىوا، نامانچ، ھەز، نارمزوو، ھتد...

و ھەول بدات ھەوليان بکات با بەپەكەتري بلين، (ئەوى تۇ باپەخى پى دەدەى لى منيش پىباپەخە، تا ئەگەر بەشيك بىت لە خۇت و پەپوھندى بەمنيشەوہ نەبىت، من ەك مرۇفئىكى گشتگىرو ەك تاكىك سەپىرى تۇ دەكەم، من لە توانامدا ھەپە بوارت بۇ برەخسىنم كە نازادى خۇتى تبادا ەمرگىت، بى ئەوى ھەست بە تەنھايى بکەم، يا ھەست بە نەويستە چونكە دوبارە منيش مرۇفئىكى گشتگىرم، دەتوانم ھەست بە نزيكيت بکەم تەنانەت ئەگەر لە دوريشەوہ بىت).

رىنمايى بۇ ھاۋىسەرىتى (ساردا):

بۇ ئەۋزۇن و مېردەى لە كەشى ھاۋىسەرىتى (ساردا) دەزىن، و ھەر پەكەيان پېر كارە بە جېھانە تايبەتەكەى خۇيەۋە و دورە لەۋى دېكە، داۋايان لى دەكەين كاتى تايبەتى بۇ يەكترى تەرخان بكەن، كە پېكەۋە بەسەرىبەرن، تا زياتر لە ھەست و سۆزۈ كېشەۋ بارى ئەۋى دى بگەن، و تيايدا ھەست و بىرو نامانج و ترس و خەۋنەكانيان- بگۆرپنەۋە، پېكەۋە بېرۇن بۇ گەشتىك، بىن ئەۋى شۇرېبىنەۋە بەۋ چالاكيانەى ھىلاكتان دەكات، پېكەۋە شەۋىك لە ھەفتەپەكدا بچن بۇ ئەۋ شۇينانەى كە بەتمنھا كاتى تيادا بەسەر دەبەن.

لەۋانەيە لە سەرەتادا ئەم جۆرە كىردارە نارەحەتتان بكات، توشى دەماركۇزى يا گالته بەخۇكردنتان بكات، بەلام لە دۋى دا بۇ تان دەردەكەۋىت چەند بەسۋە، چەند زياتر بىمەكتانەۋە دەلكىنىت و لەيەكترى نىزىك دەبىنەۋە، بىن ئەۋى ھەرىكەتان جېھانە تايبەتەكەى خۇى لە دەست بدات ئەۋى كە ھەمىشە دەبىت لەبىرى نەكەين و لەبىرمان بىت ئەۋىپە نىمە ھەر يەكەمان مەرۋفېكى جېيان، چەزۈ ئارەزۋوۋە بىر كىردنەۋى جودامان ھەپە، بەلام ھەمىشە پانتايپەكى گەۋرەش بۇ لەيەكترى تىگەبىشتن و پېكەۋە ژيان و خۇشەۋىستى ھەپە.

توندوتىزى و سېكس و تەندروستىيى ھى

مىن لە ھەموو قۇناغەكانى تەمەنى دا و لە ھەموو شوپىنىكى جىھاندا و بە درىزايى مېزوو، دەكەويتە بەر ھەموو جۆرىكى جياواز لە توندوتىزى جەستەيى و دەرونى، پاش ئەوھى ئايىنى ئىسلام بەسەر ھەموو كرده جاھىليە ھەمەجىھەكاندا دەربارەى زىندە بەجالگردنى كچ لە بېشكەدا پېش چوارده سەدە لە مەويسەر سەرکەوت، ئىستاش ئەم بېشكەوتنە گەورە و مەزنىەى تەكنۇلۇزىيەى ئەندازەى بۇماوھىيى مرۆيى دىت، كە ئەمىرۇ دەيبىنن، و بوار بۇ ھەندىك لەوانەى مرۇفايەتيان لە دەست داوھ، دەرەخسىنىت بۇ ئەوھى سەر لەنوئ و جارىكى دى، زىندە بەجالگردنى كچان بگىرنەوھ، بەلام ئەمجارە لە بېشكەدا نا راستەوخۇ پاش لە دايكبوونيان، بەلكو پېش ئەوھش، واتە كە ھىشتا كۆرپەلەن و لە سكى دايكياندا، چونكە ھەندىك لە پياوان و ھەندىك جاريش ژنان، ئەوانەى كە ھەز لە لەدايكبونى كچ ناگەن، و لە رېنگاى تەكنۇلۇزىيەى نوپوھ دەزانن كە كۆرپەلەكە كچە، پەنا دەبەنە بەر تاوانى لەباربردن بەشۆمپەك، كار گەيشتە ئەوھى زۆربەى ناومندە زانستى و توپزىنەوھەكانى بەریتانيا دارايان كرد كە پىويستە توخمى كۆرپەلە بە باوك و دايك نەوترىت تا لە دايك دەبىت:

فسيۇلۇزى سىكىسى

و له هەندىك له ولاتە خۆرھەلاتىيەكاندا- و له ناويشياندا ولاتە عەرەبىيەكان- كە بەھاي كوپ تياياندا له كچ زياتره كچە تازەبوەگان جياوازي دەرگىن، بەھوى بايەخ و چاودىربىيەكى كەمتر دروستى و دەرونى و فيرگرردن و ھى دىكە پىنى دەردىت له چا و مندالە كورەكاندا، بەشيوەبەك له ولاتىكى وەك چين دا، كە بەھوى ديارىكردى وەجھو، دەبىت يەك مندالىيان ھەبىت، ھەندىك له خىزانەكان كە كچيان دەبىت لە بارەى خواردن و تەندروستىەو ھەراموشيان دەگەن دەپانخەنە پشت گوى تا دەمرن، بۇ ئەھوى ماسھى ئەھويان ھەبىت مندالىكى دىكەيان بىت و كوربىت.

جۆرۈ شىۋەكانى توندوتىزى دژى مى، ھەمە چەشەنەن وەك لىدان، سوتان، ھەلگوتانە سەرى سىكىسى. تەننەت كوشتنىش، و له ھەندىك له ولاتانى عەرەب و ھەندىك ناوچەى لاي خۇشماندا، كچان توندو تىزىيەكى دىكەش بەرەو رويان بۆتەو، ئەويش خەتەنەكردە، بۆيە لىرەدا نىمە تىشك دەخەينە سەر دوو لە دياردەكانى توندو تىزى بەرامبەر بەمى و كارىگەرييان لە سەر دروستى جەستەو دەمارو دەرونيان كە ئەوانىش برىتىن لە ھەلگوتاندەسەرى سىكىسى و خەتەنەكردن.

يەگەم: تەحەروشى سىكىسى و و ھەلگوتاندەسەر: رۇخاندنى رۇخ و دەرون.

له راپۇرتىكى نەتەو ھەگرتومەكاندا ھاتوۋە كە بە لاي كەمەو ۲۵٪ى ژنان لەسەر ئاستى جىھان- تووشى جۇرئىك لە جۆرەكانى دەستدرىزى و تەحەروشى سىكىسى لە قۇناغىك لە قۇناغەكانى تەمەنياندا دەين، لەگەل ئەھوى ئامارىكى ورد دەربارەى ئەم تاوانەمان لەبەردەستدا نىيە، بەلام نىمە بەھوى بەدوادا چونى رۇزنامەو ھۆكارەكانى دىكەى راگەياندەنەو، دەتوانىن زۇر بەناسانى بەرزبوونەھوى ترسناكى تاوانەكانى ھەلگوتاندە سەر و تەحەروشى سىكىسى بىينىن، و له بەرئەھوى لەبارەى ئەم تاوانەھو ھۆدەكرىنەو تەنھا بەشىكى كەمن و ناگەنە ۱۰٪ى ئەھوى بەرپاستى رۇو دەدات، بۆيە با قەبارە و ئەندازەى تەواوى ئەم تاوانە قىزەوھەننە كە دورن لە كۆمەلگاگەمانەو بەپىننە بەرچاۋ.

پىناسەى ھەلگوتاندەسەر:

وشەى ھەلگوتاندەسەر زاراۋىيەكى ياسايىيە بەلام وەسفى حالەتتىكى ديار نىيە، چونكە پىناسەيەكى وردو ئاشكرای نىيە، بەلام بەگشتى برىتىيە لە حالەتى تەحەروش و پىئوە نوساندنى ئەندامەكانى سىكىسى، جا ئەو بەچوونە ناودەھى چوك بۇ ناو زى بىت يان نا، يا



ئەوۋە بە بەگارىھىننى ھىز يا
 ھەرەشە ئى كىرەنەو دەپىت يان
 نا بەبى رەزەمەندى مېيەكە. يا
 ئەگەر قوربانىيە كە مندان بوو
 واتە تەمەنى لە ژىر شانزە
 سالىھە بوو، يا مېشىكى يا
 جۆلەي ئەوۋو نەبوو، و بەبىي

ئەم چەمكە گىشتىيەي كە جىھان لە سەرى رېك كەوتو، پەيوەندى سېكىسى مېرد بە
 ژەنكە يەو، بەبى رەزەمەندى خۇي يا قايل بوونى بە ھەلگوتاندەنە سەر دادەنرېت و حوكمى
 دادگا لە بەرزەھومندى ژەنكەدا دەپىت.

مندالى و ھەرزەگارى زۇرتىنى قۇناغەكانى تەمەن كە بەر ھەلگوتاندەنە سەر دەكەون،
 خوگىرى بە ئەلگولەو دەپىتە ھۇي ھەلگوتاندەنە سەرى "موحەرەمەكان" زۇربەي
 ھالەتەكانى لاقەردنى كچانى ژىر تەمەنى ۱۸ سالى دەگىتەو، كە زۇربەيان لە ژىر تەمەنى
 بائىق بوونەھون، و لە ۸۵% دەست درىز كەرەكە لاي مندالەكە ناسراون ھەك دراوسى، يا
 كەسىكى نىك يا مېردى دايك يا خزمەتكار يا شۇفىر ھند...

لەگەل بىلابوونەھوى خوگىرى بە مادە بى ھۆشكەرەكان و چالاككەرەكان و كھولپەكان و
 لادانە رەقتارىيەكانەو و امان لى ھاتوۋە كە بە جاوى خۇمان بىبىن تاوانى ھەلگوتانە سەر
 مەحرەم لە ژنانى ناو خىزانەكە ھەك دەبىن كوپ ھەل دەكوتىتە سەر دايك يان خوشك يان
 مام ھەل دەكوتىتە سەر كچى برى و يان خال ھەل دەكوتىتە سەر كچى خوشكى، تەنانەت باوك
 ھەل دەكوتىتە سەر كچى خوى و گەلىك تاوانى دىكە كە دايك و باوك لە گەلىدا پىردەبىن.

ھەلگوتىنە رەكان شىوھو جۇربان زۇرمو ترس و تىرۇرو زۇرەملى و دەرخستنى ھىز بە
 سەر قوربانىيەكەدا بەگاردەھىنن، زۇربەي ئەو ھەلگوتىنە سەرەنە، سەر بە ناستى
 كۆمەلەيتى و ئابورى و رۇشنىرى جىاوازن ھەلگوتىنە رەسەر لەكاتى ئەم تاوانە خراپانەدا
 باپەخ نادات بە رەزەمەندى قوربانىيەكە يان قايل بوونى و لەوكاتەدا گەلىك ھىرشى و
 مېشىكى جىاواز و نامانجى خراپ تىايدا كۆدەپىتەو كە بەسەر قوربانىيەكەدا زال دەپىت و
 ھىزوتىرۇرو سەر شۇر پى كىردن و ئىھانە كىردنى تىادا بەگاردەھىنن، دەرگەوتوۋە لە (۸-۴۰%)

۷۰- ھالەتە ئىدارە سېكىسى يەكەي لە (۱۰) خولەكى يەكەم دا لى دەپىتە ھە و دەكەپتە
- زردانى دەروونى جەستەيى قوربانىيەكە كە لەوانەيە بەرە بسىنىت و ببىتە ھۆى كوشتنى
قوربانىيەكەي.

كۆنیشانەكانى رووداوى ھەلكوتانەسەر:

ھەلكوتانەسەر كچان زۆرتىن جۆرەكانى توندوتىزىيە دژى ژن، و درىندەترىن و
حراپترىن يانەو زۆرتىن ئەوكارانەيە كە دەبنە ھۆى پووخاندى رۇخ و دەروون و جەستە،
كە ھەندىك لە كاريگەرەكانىان ساتەوختى و ھەندىكى دىكەيان درىزخايەنە لە سەرە
قوربانىيەكەو خىزانەكەي و لەوانەشە تا كۆتايى تەمەن لە گەلىندا بىت، بەم ھالەتەشە
دوترىت (كۆنیشانەي رووداوى ھەلكوتانەسەر) و قوربانىيەكە بەدوو قۇناغى دادەروات.

۱- قۇناغى ساتەوختى:

كە ئەوھش چەند كاتزمىرىك تا چەند رۇژىك پاش رووداوكە دەمىنپتەو، لەم قۇناغەدا
تووشى تىكچوونى دەروونى و ھەلچوونى پەفتارى دەبىت، و دەپىتە ھۆى ھەلچوون و
شېرزمىي ھەروھە ھەستكرىن بە تورەبوون، سەرزەشتى دەروون، ھەست كرىن بە كەم
بوون و قىز لە خۆكرىنەو لەوانەشە قوربانى بتوانىت ھەست و ھەلچوونەكانى خۆى بۇ
ماوھەك بگرىت و نازارە دەروونى يەكانى لە نەست دا ھەلگىرىت ھەك ئەزموونىكى پىر لە
نازار كە لە پاش دا بۆى ببىت بە گەلىك نەخۆشى و گرىي دەروونى.

لەم قۇناغەدا قوربانى ھەندىك نىشانەي جەستەي پىوھ دىاردەبىت ھەك سەرىئىشەو
شەكەتى و خەو زىراندن و تىكچوونەكانى نووستن، تىكچوونى كۆنەندامەكانى ھەرس ھەك
ھىلچ و پشانەوھە رووانى و گرىتى تىكچوونەكانى كۆنەندامى مىز ھەك زۇر مىزكرىن يان
مىزبەخۇداكرىن، يان ھەستكرىن بە نىشانەكانى نەخۆشىيە سىكسىيەكان كەلەين تاوان
بارەكەوھە بۆى گوپىزاوھتەوھە.

۲- قۇناغى درىزخايەن:

ئەم قۇناغە پاش رووداوى ھەلكوتانە سەر كە بەدوو ھەفتە يان سى ھەفتە دەست پى
دەكات تىايدا قوربانىيەكە وورده وورده دەگەرىتەوھە بۇ سەر پەوشتى جارانى، ئەگەر چى
تووشى گەلىك لە خەونى ترسناك و مۆتەكەو ترسى سىكسى دەبىت، لەگەل يارمەتىدانى
دەروونى و پىزىكى و ئامادەكارى نوئو لەوانەيە قوربانىيەكە بە تەواوى لەم ئەزمونە پىر
نازارە چاك ببىتەوھە بەلام لەوانەيە ھەندىكىان ھەرگىز دروستى دەروونىيان نەگەرىتەوھە

دۇخى جارانيان، و به بهردەوامى ژيانيان بنايئين به دەست تىكچوونەكانى دەروونى دريژخايەن و هەست نەكردن به دئىيى و تووش بوونى سېكىس ساردىيەوه، ماگەكانى هەلكوتانە سەر تەنھا تەندروستى قوربانييەكە لەو بارانەى سەرەوه ناگريتهوه، چونكە ئەگەر هەلكوتينەسەرەكە نەخۇشى سېكىسى هەبىت وەك (ئەيدز و سۆزەنگ و فەرەنگى و كلاميديا) و تووش بوونە بەكترييەكان ئەوا راستەوخۇ دەى گويژتەوه بۇ قوربانييەكە كە دەبىتە هۇى هەوكردى كۆئەندامى زاوژى و گرتنى جۆگەى فالوب و لەوانەشە لەپاش دا تووشى نەزۆكى بكات.

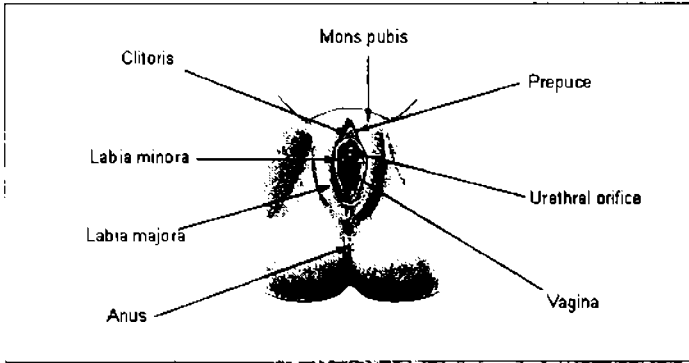
۳-سك پېوون و لەبارە چوون، و كۆتايى ماته ميني قوربانيەكە.

لەگەل ئەوهى ئەگەرەكانى سك پېوون لە هەلكووتانە سەردا زۆر نىيە لەوانەيە (۲-۴٪) بىت بەلام قوربانييەكە تووشى هەلوئىستىكى زۆرگران دەبىت كە بەرەوو رپوى مەترسى لەبارچوونى خراپەوه دەبىت، چونكە ئەو لەبارچونە بەنھىنى دەكرىت و لە شوپىنى نا دروست و كەسانى ناشارەزادا كە لە وانەيە قوربانييەكە تووشى خوينبەرپوون و پيس بوون و گواستەوهى نەخۇشى ببىت كە جارى وا هەيە دەبىتە هۇى لە دەست دانى گيان، قوربانييەكە ناتونىت پەنا بەرىتە لەبارچوونى پزىشكى دئىيا چونكە لەبارچوون پا لەباربردن بەپىي نايبين و ياسا قەدەغەيە تەنانەت لە حالەتەكانى هەلكووتانە سەرىشدا.

خۇپاراستن و چارەسەر بەر پىرسى هەمووانە:

ئىمە هەر هەموو لە سەرمانە كە زۆر بەخىرايى بۇ ئەم كىشەيە بچوئىين و بەرەنگارى بوەستين و بەشىوہەيكى زانستى لە هۆكارەكانى بكوئىنەوه كە لە مەش دا پىويستمان بەهاوگارى و يارمەتى لايەنە حكومى و رىكخراوه ئەهلى و بەشدارى گشتيە، هەرەوها ئىمە پىويستمان بە پىكھىنانى مەئبەندى دروستى دەروونى هەيە لە نەخۇشخانەكانمان دا بۇ قورباني هەلكووتانە سەر كە تايبەت بن بەخزمەتى نامادەكارى ئوتومبىلى فرىياگوزارى كوتوپرى يەكسەر لەكاتى پوودانى تاوانەكەدا، تا فرىياگوزارى پزىشكى و پالپشتى دەروونى پىويست بۇ چارەسەرى كارىگەربىيەكانى تاوانەكە بكرىت، كە دەتوانرىت لىنۆرپىنى حالەتەكە بكرىت و نموونەى ئى وەر بگىرىت و تويژىنەوهى پزىشكى يەكسەر بۇ بكرىت كە ئەمانە هەمووى يارمەتى دادپەرەورى دەدن بۇ پىچانى پەتى سىدارە لە دەوورى گەرنى تاوانبارەكە كە زۆر جار لە ژىر سزاوه دەرباز دەبىت چونكە لىنۆرپىن و وەرگرتنى نموونەى بەلگەدار لەكاتى خۇىدا نەكراره.

دووم / خهته نه كړدن و كچان:

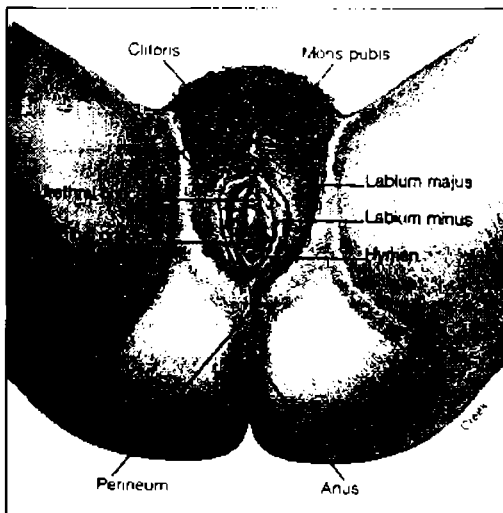


پېشه كې: له گهڼ
 نهمه وهى
 خهته نه كړدنې
 كچان به پېئى ياسا
 له هه نډيك له
 وولاته عمر مې و
 نيسلاميه كان دا
 هه دمغه يه به لام

كچان له زور وولات دا له وانهش ميسر و سودان تا نيستا هم جوړه كړده زيان به خشه به تهنه دروستى جهسته و دهمار و دمر وون دهگن كه له خهته نه كهدا ميتكه و دوو لچه پچوك دمېرڼ و له ههموو جوړه كان خرابتر و توند ترينيان نه وه يه كه پېئى ده لئين (پاكزى فېرعونه) كه تيايدا هيچ شتيك ناهي لنه وه.

پاكزى فېرعونه جوړيكه له توندى خهته نه كړدنې كچان كه له باشورى (سه عېد)ى ميسر و له سودان دا روودهدات تيايدا هه رچى شتيك له سهروو رووى پېستى ناوچه ي دهره وهى نه ندامى مينيه وه بېت و ههروها دهورى دهرچى زئ له ميتكه وه ههردوو لچه گوره و لچه پچوك دمېرېت و سر له نوئ دورمانى ناوچه كه دمكړيت به شيويه كى دريژى تنها دهرچيه كى زور پچوك دهيلرېته وه بو خوئينى كهوتنه سهرخوين و ميز، به و بړوايهى كه خهته نه كړدن يارمتمى پاكيتى مئ دهدات.

و له م بارهدا دايك و باوكى كچ و هك شاپلوكى شانوكه رى بازركانى فېنيسيا وان، چونكه زور هه ولدانيان بو برينى پارچه يه ك گوشتى زيندو له جهسته ي جگه رى خوږيان- نه و جهسته يه كه خوا له جوانترين شيومدا دروستى كرده و بو هه ر نه ندام بو هه ر خانه يه ك له ميشكدا هه رمانيكى دياريكراوى بنچينه يى بو ديارى كرده، نه وان وا وه لامت دده نه وه: "پاكزى پاريزگارى له پاكيتى كچ دهكات و له ههموو لادانيك دهپاريزيت" و برينى ميتكه هه دمغه ي نارموزى سېكىسى له كچ دا دهكات و بهوش باوان و ميړد دننيا دهن له لانه دانى كچ و زنه كانيان" بن گومان هم بېروپايانه به تهواوى هه لمن و زانست ده لئيت كه پائنه رى سېكىسى و نارموز له ميشكه وه دروست ده بېت و غه ريزه يه كى سروشتى كه بو پاريزگارى له



جۆرى مروّيى دروست بوه دهيجولئيت،
 ؛ مرؤف دهكهويته زير كاريگهري
 كؤمهئيك هؤرمؤن و كاريگهري
 كيماوى و حالهتى دروستى و دهمارى
 و دهرنويهوه، و هيچ پهيوهندييهكيان
 به ميتكهوه نيه، نهو نهندامه گرنگه
 كه له كردارى خهتهكرندا دمبريت،
 ههرچى باكزيشه، برىتبه له گهشهو
 پهرورهدهكرديكى دروستى ساغ، كه
 رهمفطارىكى ريك دروست دهكات و كچ

پهپهروى دهكات و له ژينگهپهكى خيزانى ناسايى و خوگر به نهرىت و پهروردميى
 كؤمهلايهتى و نمونمو كارى بهرزوه كه باوك و دايك دهيجهسپين پيدا دمبىت. نهوه
 بهسه كه نيمه نهوه بلين كه تويزنهوهكان پيشانيان داوه كه له (۹۰٪) سؤزانيهكان و
 لهش فرؤشهكان له بنهرمتدا نهوانهبوون كه خهتهنكراون.

خهتهنهو ماكهكانى:

به زؤرى كردارى خهتهنكرن كؤمهئيك دياردهى دلخؤشى و شاييكرن له خيزانهكهدا
 دروست دهكات و بهرهو بيرى نهو منداله دهچن كه خهتهنه دهكرىت و جلى نووى
 لهبهردمگن و خواردنى شرىنى و دىارى پيشككش دهكهن كه ههموو نهو خؤشيبه
 بهناخؤشيبهكى پيس كؤتايى دىت نهويش نهوميه كه ژنيكى بهدفعهسال يا پياويكى كهتهى
 ناشرين نهو پارچه گؤشتانه لى دهكهنهوه كه ههموو نهمانه لهگهل فيزهو هاوارى نهو منداله
 بهسرمانهدا كؤتايى دىت و ههرگيز نهو شايى و خؤشيبه لهگهل نهو دياردانهدا ناگونجىت
 بهلكو ههستىكى زؤر خهماوى ناخؤشى دروست دمبىت بههوى نهوهى كه باوك و دايك
 ناپاكيان له كچهكهيان كردوه و ههئيان فرىواند و نهويش بهرامبهر نهوه باوهر به
 خؤشهويستيان ناكات و ههرگيز نهوه ناچىته ميشكبهوه كه نزيكترين كهسان بؤ دلى نهو
 كهسانه بوو كه نهزمونىكى تال و پر نازاريان له نهستيدا دروست كرد و بوو بههوى خم و
 بهزارميهكى زؤر له دواى شووكردى و لهناو كؤئهندامى زاوزىدا و له پهيوهندييهكانى
 بهميردهكهپهوه ههروهها توش بوونى به سىكس ساردى.

نەوانەيە كچە بەستەزمانەكە ژيانى خۇي لەو خەتەنەيەدا دابنېت لە ئەنجامى شۇكى خىرى توندا كە بەھۇي نازارو خوين لى پۇيشتنى زۆرەوہ يا لە ئەنجامى ژەھراوى بوونى حىن بە پيس بوونى ميكروپى برينەكە، ئەوہش كە ژيانى بۇ نوسرابېتەوہ لەوانەيە نى نەخۇشە مەترسيدارەكانى وەك ئەيدز و ھەوكردى جگەرى فايرۇسى بېت، يا بوونى برينەكەي بەو ميكروبانەي دەبنە ھۇي ھەوكردى كۇئەندامى ميزو زاوئى كە خەنەيە بېتە ھۇي گيرانى جۇگەكانى فالوب و لەپاشدا توشبونى بە نەزۇكى، لە ھەوكردى تۇئەندامى ميزو، پەيدابوونى بەردو گورچيلە وەستان پەيدا دەبېت، لە تىكچوونەكان و خىشالبوونى ئەندامى زاوئى و ھەوكردى زۆر پەيدا دەبېت، كە زۇرجار دەمىنېتەوہ تا نووكردى، كە لە شەوى چوونە پەردەدا دەبېتە ھۇي نازارېكى بى ئەندازە و زۇرجار بە شتەرگەرى نەبېت چارەسەر ناكريت، ئەمە سەرمرى زۆرى ئەو تىكچوونانە لە پاشدا خېنە ھۇي ئەوہى مندال زۆر بەگران لە دايك بېت، بېتە ھۇي دران و پچرانى زى، كە پاشدا پېويستى بە نەشتەرگەرى پ نازارە.

نايا ماكەكانى خەتەنەكردى تەنھا شۇكى دەمارى و دەرونى و خوين بەربوون و نازار و ھەوكردى كە دەتوانرېت ئەمانە لە رېگاي بى ھۇشكردى گشتىيەوہ و بەھۇي پزىشكىكى نەشتەرگارەوہ لە نەخۇشخانە ئەنجام بدرېن. لە وەلامدا دەلېن، نەخېر ھەزارجار دەلېن نەخېر، ئەوانىن، بۇچى؟ چونكە خەتەنە ماناي لى كرىنەوہى ئەندامىكى كاراي سەرەكىيەكە نەويش مېتكەيە، بۇچى ئەم ھەموو بايەخە بە مېتكە دەدەين كە تەنھا ناوچەيەكى بچوكى گۇشتىيە دەكەوتتە لوتكەي دەرچەي زاوئى مىوہ؟ بۇچى ئەمەريكا مافى پەنابەرى سياسى بەخشيە زنىكى سۇماتى چونكە دەترسا توشى چەوساندەوہ بېت لەبەرئەوہى رەھزى كرىوہ خەتەنەي مندالە كچەكەي بكرېت؟ بۇچى دەولتەتانى ديكەي وەك كەنەداو ھەرنەسا بىر دەكەنەوہ ھەمان بەرنامە بەكاربھېنن و مافى پەنابەرى سياسى بدەنە راكرودەكانى خەتەنەكردى؟ بۇ وەلامدانەوہى ئەمانە پېويستە تيشك بخەينە سەر (مېتكە) و رۇلى لە دروستى دەرونى و ئەندامى و زنىتى مىدا مرۇف دروستكاراوى خودايە، خودا لە ئەو پەرى جوانى و ناسكى و بەتەواوترىن شېوہ دروستى كرىوہ، ھەر ئەندامىكى لەشى، يا ھەر خانەيەكى ھەرمانىكى ديارىكاراوى بۇ دەستنىشانكرودە، تا مرۇف بتوانرېت ژيانى بە ئەو پەرى دروستى و بەختيارى بەسەر بەرېت، كەواتە خوداي مەزن بە خۇرايى و بى ھۇ (مېتكە) ي دروست نەكرودە، بى ئەوہى ھەرمانىكى سەرەكى ھەبېت.

ميتکه ئەندامىكى دەرنگە وتوھ لە پىكھاتندا زۆر لە پەيدا بوونى چوگى نىر دەچىت، مەلبەندىكى سەرەگىيە لە دوو مەلبەندى ھروژاندىن و ھەستى سيكسى (مەلبەندەگەى دى زىكە)، پەرە لە تۆپى چىرى لولەى خوڤىن و دەمارى زۆر ھەستدار، كە راگەياندىن ھەستىيەگان وەك رەمپ بوون و پەستان و لىكخشان بەناو دركە مۇخدا دەگەيەنيت مەلبەندەگانى ھەست و چىزى سيكسى لە مېشكدا، لەبەرئەوھ رۆلئىكى زۆر سەرەگى لە ورياكردنەوھى زووى ئەم مەلبەندەگەى لەكاتى جووت بوون و پەيوەندى توندى رۇحى دا دەگەيەنيت، كەوا دەكات ھەردوو لايەنى جووتبوونەگە واتە ژن و مېرد پىكەوھ چىزىكى ئالوگۆر لەيەكترى لەيەك كاتدا وەريگرن تا دەگەنە لوتكەى تىر بوون.

كەواتە چى روو دەدات كە ميتكە بەخەتەنە نىرۆر دەكرىت؟!

لەم ھالەتەدا دەبينىن ژنى خەتەنەگراو ماوھەكى زۆرى دەوئىت تا دەگاتە پەلەى ھروژان و وەلامدانەوھ، بەرئەنجامەگەش ئەوھ دەبىت كە مېرد دەگاتە لوتكەى چىزى خوڤى، بەلام ھىشتا ئەو لە سەرەتاي قۇناغى وروژاندىن دايە و لە كۆتايىشا ھەست بە چىزى سيكسى ناكات، ئەمەش ھەستە غەريزەيەگانى كپ دەكات و بەرەو نەخۆشەگانى دەرون جەستەيى (psycho-somatic) دەبىت و لە ئەنجامدا تووشى گەلئىك نەخۆشى دەرونى و ئەندامى دەبىت، و بەردەوام ھەست بە خەمۇكى و ئۆقەنەگرتن و دلەراوگى دەكات، زۆر جار سەرەشەو خەوزراندن و تىكچوونەگانى نوستن و كۆنەندامى ھەرس و مېزى تووش دەبىت، لەبەرئەوھ ناچار دەبىت بەنا بۇ دەرمانە ھىوركەرەوھو ئارام بەخش و نوپنەريەگان بىت بى سود، لە ئەنجامدا دەچىتە ناوبازنەى خوگىرى بەو دەرمانانە، و ژنى خەتەنەگراو ھەميشە لە نەستىدا كىردارى جووت بوونى سەرئەگەوتوى ناتىركەر وەك ئەزمونىكى تال ھەلدەگرىت و دەپخاتە سەر ئەزمونە تالەكەى خەتەنەگىردن و نازارەگانى لە مندالىدا، ھەرەوھا نازارەگانى دراندنى پەردەى كچىتى لە شەوى بوگىنىدا بەھوى تىكچوونى ئەندامەگانى زاوژىيەوھ لە ئەنجامى خەتەنەگىردندا و ھەموو ئەم ئەزمونانە دەبنە دەرزى بە نازارو بەردەوام جەستەو دەرونى كپ دەگەن و ھەستى وروژاندىن و سيكسى تىدا ناھىلن، لەبەرئەوھ واى لى دىت كىردارى جووت بوون لە نەستىدا دەنوسىت بە كىردارى نازارو سەرئەگەوتن و گوپەرەوھەريەوھ، لەبەرئەوھ خۇنەويستانە رەفزى دەكاتەوھ، و لە پاشدا تووشى ئەوھ دەبىت كە پى دەلئىن (سيكس ساردى) و ئەم ساردىيە ژن دەكات بە لايەنىكى نەرىكى پىچەوانە لە پەيوەندىيەگانى ژن و مېردايەتى گەرمدى و ئەمەش دەبىتە ھوى كەمكردنەوھى

چىزى مىردەكەى و لە ئەنجامى ئەومشدا ئەو پەيدا دەپىت كە پى دەلتىن "نەگونجاندىنى ھاوسەرى" چونكە جوت بوون كىردارىكى دوانەى ئالوگۆرپەو مۆنۆدراىمەك نىبە لە شانۆى يەك پالەوان، واتە ھەرچەند چىزى لاپەكيان زياد بىكات يا كەم بىكات بەشىۋەى نەرى يانەرى بۇ لاکەى دىكە دەگەرپتەو، لەبەرئەو ە مىرد لە گەرانىدا بەدواى چىزدا لەوانە پووبىكاتە مادە بى ھۆشكەر يان كھولى گورجكەرەومكان وا دەزانىت چارەسەرى لەوانەدايە، نازانىت نىمانە وردە وردە لە تواناى سىكىسى كەم دەكەنەومو ونايھىتن.

يا ھەندىك لەوانە روودەكاتە ھەر ژنى يا تەلاق دان يا خيانەتى ھاوسەرى يا كىردەى سىكىسى ساز لەگەل ژنەكەىدا، لەبەرئەو پەيومندىيەكانى خىزانى دەپچىرپت و خىزانەكە نەسەر تاۋىرى نەزانىن و خۇدانە دەست نەرىت و ياساى بەربەرى و پىشەى ھەمەجى نىناوچوو وردوخاش دەپىت، ئىتر دواى ئەم پىشاندانە بۇ كارە تىكدمرەكانى خەتەنەى كچان، كاتى ئەو نەھاتەو ئەم پىشە بەربەرىە بخرىتە ناو زىلدانى مىژوۋەو.

ئاشكرائى لە جىڭەي ھاوسەرىدا

ئەومىندە نەبوو كارۇل لەشتنى قاپەكانى ئىۋارە ببوۋە، و مىزى نان خواردنەكە پاك بوو، بەلام كارۇل لە مەتبەخەكە نەنەھاتە دەرەۋە.

ماركىش لەسەر كورسىيەكى سەوز لە زورى نوستن بەرامبەر تەلەفزيۇن دانىشتبوو، كە لەو كاتەدا پرۇگراممىكى خوشى پيشان دەدا، زۇر لەسەر خۇ و بەھىمنى سەپىرى پرۇگراممەكە دەگرد، و ھەردوو دەستى خستبۋە سەر لاكانى ئەو كورسىيە لەسەرى دانىشتبوو، قاچەكانىشى خستبۋە سەر كورسىيەكى بچوكى بەردەمى.

ئەو دىۋارەى لە نىۋان زورى دانىشتن و زورى مەتبەخەكەدا بوو لە كارۇل و ماركى لەيەك جىادەگردەۋە تاكە دىۋار نەبوو.

دوو سال بوو ھاوسەرىتيان پىكھىنابوو، شىۋەى ژيانيان ئەۋەى دەگەياندا كە كارىكى مەھالە دووسالى دى بتوانن ناۋا ژيان بەسەرىرن، جا چ جاي بۇ ھەتا ھەتابىت.

لە سەرھاتادا بەھۇى لىكچوونى ئارموزەكانيانەۋە، خۇشەويستى لەنيۋانياندا دروست بوو، سەرھاتا ھەردوكيان ۋەك دوو خۇبەخش بۇ سەرگەوتنى پالئوراۋىك لە ھەئىزاردندا كاريان دەگرد، پىكەۋە لە شوپىنىكەۋە دەچون بۇ شوپىنىكى دى بە مەبەستى پروپاگەندەگردن بۇ

پالئوراۋەكەيان، سى مانگى بىن نەچوو، گە ھەردوكيان چوونە (شەقە) يەكەۋە، و ھاوسەرىيان پىكەينا.

لە سەرمتادا بەختياربوون، ھەردوكيان بەشداريان لە چارەسەرکردنى كىشەكانياندا دەكرد، ئەكەم سەرفكردن و يارمەتى پەكداندا لە كاروبارەكانى ناومال دا. و دەميانتوانى كىشەكانيان لەرنگاي دىالۆگو گەتوگوۋى سەرگەوتوۋە، چارەسەرىكەن، و ھەمىشە وا ھەستيان دەكرد گە ئەو خۆشەويستىەى لەنيوانياندايە، دەتوانىت ھەمىشە ھەردوو دئەكە بەيەكەۋە بلكىنىت و لە يەكترى جىبايان نەكاتەۋە.

ورده ورده بۇيان دەركەوت كە ھەر خۆشەويستى بەس نيە، كاتىك ناخۆشەيك نەنيوانياندا دروست دەبوو نەيان دەتوانى بەئاشكرا ئەۋەى لە دئياندا ھەيە بەۋى دىكەى بلىن. تەننەت كاتىك ئاشتىش دەبونەۋە، چۆرە تالىەك لە دئياندا پەنگى دەخواردەۋە، و لە رۇزىكەۋە بۇ رۇزىكى دى دەمايەۋە، و تا دەھاتىش كىشەكانيان زىادى دەكرد، ئەو ناخۆشيانەى رۇزىك لە رۇزان زۇر بى بايەخ و بچوك بون، تا دەھات گەورەترو ئالۇزتر دەبوو، زامدارى دل و سوئ زىادى دەكرد و برىنە قولەكان زياتر دەبون، ئەگەل ھەموو ئەمانەشدا ھىشتا دەميانتوانى سۆز بەيەكترى بەدن و باۋەش بەيەكدا بکەن، و ھەردوكيان پەيمانيان بەۋى دى دەدا كە جارىكى دى نەكەۋنە شەرەۋە، بەلام زۆبەى جار ۋەك دوۋكەسى نامۇ ددرەكەۋتن، دوو نامۇ كە ئە يەك مالىدا بزين، دوانى لەسەرخۆ، ھىمن، بەلام دوانى دوور نەيەكديەۋە، ھەمىشە ھەستيان دەكرد دىۋارىك، يا بەرىبەستىك لەنيواندا ھەيە، شتىك نەناخياندا ھەمىشە دەيەۋىت دەريەرىت و بەفەيتەۋە كە پرە ئە تۇمارى كۆمەئە ۋوشەيىكى ناخۆش. كىشەى ئەم ژن وميردە، يەككىكە ئەو كىشە بەربلاۋانەى گە زۇرجار لە نيوان ژن و ميردە لاۋەكاندا رۋوددەتات، ئەگەر ئىمە بەوردى بچىنە قولايى نەم كىشانەۋە لەنيوان ئەو ژن وميردە گەنجانەدا، تى دەگەين كە لەسەرچاۋە نەينىە شاراۋەكەى، ناقايلىۋنى سىكسى يە)).

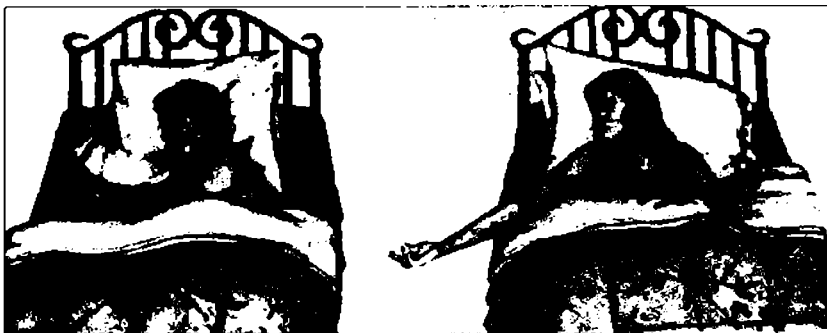
ئىسپان ئىككىسى

ساپكۆلۈزىستەكان لەو باومېردان كە لە وانەيە پەيۋەندى ئەم ژن و مېردانە توشى ھەندىك گرهت ھاتبىت، ھەر لە كېشەو گرهتى پارەوہ تا كېشەى بى سەروربەرى.. بەلام زۆربەى ئەو زانايانە لەسەر ئەوہ كۆكن كە ئەگەر ھەر كېشەيەك لە جىگاي نوستىيان دا رويدات. وردە وردە دزە دەكاتە ھەموو جىگاكانى دېكە يانەوہ، چونكە سىكسى ھىزىكى وای ھەيە دەتوانىت بە ھەرشىۋەيەك و بەھەر روخسارىك بىت دەرگەوېت بە بەپوندىمان بەكەسانى دېكەوہ، تەننەت پەيۋەندىمان بە باوك و دايك و كەسوكارىشمانەوہ، ئەگەر ئىمە بەتەوای لە جىگاي نوستىماندا بەختىاربويىن و ئەو پەرى خۇشىمان لى دەستكەوت، ئەو ھەموو كېشەكانى دېكە لەبەرچاومان سوك و بى بايەخ دەبىت و دەتوانىت چارەسەربىرېتە بەلام ئەگەر ئىمە لە جىگەدا دلشكاو بوين، ئەو ھەمىشە و بەگشتى لەژيانى رۇزانەشماندا دلشكاو وەرسىن.

سىكسى، لەھالەتى كارۋل و مارگدا، سەرچاۋەيەكى بىبىنى دلشكاۋى بوو، بۇ نەونە كارۋل وای ھەست دەكرد كە كارل ئەو گەرموگورى و سۆزى جارانى بۆى نەماوہ، كوا ئەوساتانەى پال دەكەوت و بەسەمات دەپخستە باۋەشى خۇيەوہ، و ھەموو لامل و پەناگوىكانى بەنەرمى بۇ دەلستەوہ، بەلام نەمپۇ ئەم سۆزى تىادا نابىنىت، لەگەل ئەوہى كارى سىكسى لەگەلدا دەكات بەلام پاش كردارمكە، ھەز دەكات ئەو گەرمىيە تىدا بەمىنىتەوہ.

ماركىش كەئەو شىۋەيە لە كارۋل دەبىنىت، وردە وردە زىاتر خۇى دەپچىتەوہو بەرەو دواوہ دەروات، تا ئەوہى كارۋل ھەست بە بى نارامى و نامۆيى لى دەكات، ئىتر ئەوہ روىدا كە چاۋەرىكى رۇدانىان لى دەكارا قسە پى و تن، تورمبون، قىزاندىن بەسەريەكدا، تاوانباركردن، لەپاشدا پەككەوتنى سىكسى...

راستە، مارك و كارۋل، رەنگە نەتوانن تا كۆتايى ژيانىان ھەر بە ختیاربن، بەلام لەوانەيە لەبەردەمىاندا دەرفەتەك ھەبىت بۇ ئەوہى بەگەنە بەختىارى، ئەگەر ھەردوكيان زۆر بە



ناشكرايى و بى پىچو پەنا ئەۋەى لە دلىدايه بهوى دى وت، ھەرۈك چۇن كاتى خۇى زۇر بەناشكرايى بيروپاى سىاسى و كۆمەلایەتى و ئابورىيان دەگۆرپىيەۋە، بەلام كاتىك بابەتەكە نەسەر زىانى تايبەتى خۇيان بوو، لەناو جىگەى نوستندا بوو، ئەوا پەتى دىالۇگيان دەپچرپىت، ئەگەر كارۇل توانى زۇر بەناشكرا بە مارك بلىت كە بىگرپتە باۋەش و يارى نەگەلدا بكات، يا تى گەياند كە پىويستى بەگەرمى سۆزو خۆشەويستى ئەو ھەيە، يا ئەگەر مارك توانى ھۇى ساردوسپرى و بى ھەزى و نەتوانىنەگەى بۇ ئەو رون بكاتەۋە، لەوانە ئەۋكاتە كارۇل لە كىشەكە تى بگات، و سۆزى لەگەلئادا بچولپت، بەلام بەداخەۋە، پەتەكە نەنيوانياندا پچراۋە، و سەرلەنۇئ پىكەۋە بەستنەۋەى گەمىك گرانە. بەو شىۋەيە تى دەگەين كە ناو جىگەى نوستنى ژنو مىرد لە ھەموو پىداۋويستىە گرنگەكانى زىانى بەختيارىيە.

ئايا تۇ ئەى ژن ھەست بەۋە دەكەيت، ئىمە ئەم چەند پرسىارەمان داناۋە بۇ ئەۋەى ۋەلامى بدەيتەۋە، تكايسە بەۋوردى لىيان بکۆلئەرەۋە، لەپاشدا زۇر بەناشكرايى ۋەلامىيان بدەرەۋە:

- ۱-ئايا چالاکى سىكسىتان بە ئاشكرا بۇ يەك باس دەكەن؟ بەلى نەخىر
- ۲-ئايا بەتەۋاۋى ئارەزۋى سىكسىتان بەيەكترى جىبەجى دەبىت؟ بەلى نەخىر
- ۳-ئايا ئەو شانەى ھەزەت لىيانە يا رقت لىيان بەتەۋاۋى پى دەلپت؟ بەلى نەخىر
- ۴-ئەى ئەۋبپت دەلپت ھەزى لە جىيە و ھەزى لە جى نى؟ بەلى نەخىر
- ۵-ئايا خۆت ۋاپىشان دەدەيت گەيشتويپتە لوتكەى چىژ لەبەر رازى كردنى؟ بەلى نەخىر
- ۶-ئايا ئەۋكاتەى ئەو ئارەزۋى سىكسى ھەيە ھىچ بەرگرپىەكى دەكەيت؟ بەلى نەخىر
- ۷-ئەى ئەو ھىچ بەرگرپىەك دەكات كاتىك تۇ ئەو ئارەزۋەت ھەيە؟ بەلى نەخىر
- ۸-كاتىك ۋەكو مرىشكىكى بال شكاو دەبىت خۆت دەدەيت بەدەم نوستنەۋە؟ بەلى نەخىر
- ۹-ئايا ھەست دەگكەيت كە ئىۋە لە جىگەى نوستندا زۇرتەر دوزمناپەتى يەك دەكەن لەھەموو شوئىنكى دى زياتر؟ بەلى نەخىر

فسيولۇزى سېكىس

۱۰-ئايا ھەست دەكەيت ژيانى سىنكسىتان بى-تامو خەمبارو وەپسكەرە، يا پەرە لە خۇشى و

گۆپىنى ھەمە جۇر؟ بەئىن نە-خىر

ئىستا وەلامەكانت ھەرچۇنىك بىت، دانايى واپئويست دەكات، كە سەرلەنوى چارەسەرى

كىشەكانى ژيانتان بە ئەو پەرى ئاشكرايى و بى بىنچو پەناوہ لەگەل يەكترا باس بىكەن.

بۆجى ژن وميرد به نامۆيى له يه كتر ده ميتنه وه

كاتەگان تىپەردەمىن، ژن وميرد تيايدا هەست دەكەن هېشتا له هەندىك باردا به يه كترى نامۆن. ئەمەش شتىكى سەرسوپهينەر و نارەحەتە، چونكە هەريەك له ژن و ميرد كاتىك دەجەنە جيهانى هاوسەرييه وه، له ئەوپەرى بڕوادا و چاومرئ دەكەن كە بەشدارى يەكترى بکەن له قولترين بىرو هەستياندا، و هەر يەكەشيان هيوای ئەويه كە بەشپوهيهكى تەواو لەوى دى بگات.

ژن وميرد هەميشه لەو هەولەدان كە زانيارى تەواوى لەبارەى هەموو شتەكانى ئەوى ديهوه هەبىت، بەلام ئەمە- له هەندىك كات و بارى تايبەت دا- دەبىتە هوى نارەحەتیهكى زۆر بۆيان، كاتىك يەككىيان هەست دەكات، ئەوكەسەى بەگيان و دلّ خۆشى دەوئت له يەكئىك يا زياترى لاپەنەكاندا هېشتا تەمو مزاوييه بۆى. بۆ ژن وميرد زۆرگراڻه به تەواوى ئەوهبزانن يا هيربين كە ئەوى دى بەجى نارەحەت دەبىت و چ شتىكى زۆر لاناخۆشەو بەجى زۆر بەست دەبىت.

له گەلئىك لەو تافىكردنەوانەى كە زانايانى كۆمەلناسى كردويانە، ميردەكان توانيويانە تا نيوهى تەواوى ئەو شتانه دەستنيشان بکەن كە لاى ژنەكانيان خۆشەويستە. بۆ نمونە له يەكئىك له تافىكردنەوهكاندا ۲۵ ميرد و ۲۵ ژنيان هينا هەر كۆمەلئىكيان له هۆلئىكى جيادا، له پاشدا كۆمەلئىك دياريان پيشان دان: جلى ناوهى ژن، دەستكيش، رەهتە، پەشتين، جانتا.. بۆن

ھتد.. داوايان لە ھەريەكەيان كرد، بزەنن ھاوسەرەكەيان لەوشتانە ھەزى لە چىيە؟، ھىچ يەكئىك لە مۆردەگان بە تەواوى سەرنەگەوت لەوہى بزەنئىت ژنەكەى لەوانە ھەزى لەچىيە. بەلام پىويستە ئەوہش بوترىت كە بۆچوونى نارئىك لەوبارەيەوہ ماناى سەرنەكەوتنى ژيانى ھاوسەريەتيەكە نيە، چونكە لەگەل ئەوہى كەسانئىكى زۆر ھەن بىانو بۆ يەكسانى ھەردوو توخمەكە دەھيئەنەوہ، بەلام جياوازىيەكى بنەپەتى لە نيوان ژن و پياودا ھەيە. بۆ نمونە ھىچ پياويك نيە ھەستى راستى سىكپرى بزەنئىت، يا سوپى مانگانە، يا شىردان بە مندال، ھەموو مانگئىك جەستەى ژن گۆرئىكى تايبەتى بەخۆيەوہ دەبىنئىت پياو ھەستى پىن ناكات، و ناتوانئىت بەشدارى لەگەلدا بكات، يا ھەستەگانى بزەنئىت، يا كارىگەرى ئەو رۆزميرەى لە ھەناوى ژنەكەدايەو رۆژانە كار لە سروشت و جولاندنەوہو ھەئسوگەوتى دەكات.

خەسەتەكان:

سەرھەراى ئەو جياوازىانە، گەلئىك جياوازى دەرونى دىكە لە ئەفەل و سروشت دا دەبىنە ھۆى رىگرتن لە تى گەيشتنى يەكترى، بۆ نمونە ژن زۆر بەسۆزو بەرۇشە بۆ ئەو كەسانەى لە دەوريەتى بەتايبەتى مندالەگانى و دەھا جار خۆى دەكاتە قوربانىيان، لە كاتئىكدا پياو ئەو بەرۇشەيە بەو پلەيە تىدانىيە، يا تىبايدا دەرنەكەويئ. سەير لەوہشدايە مندالەگانئىش ھەست بەو جياوازىيەى نيوان داىك و باوك دەكەن، بۆ نمونە كاتئىك (ئەلەند) شوشەى پەنجەرەيەكى مائەوہ دەشكىنئىت، داىكەكە جارى بەرۇشى ئەوہيە بزەنئىت دەستى خۆى نەبەريوہ و برىندار نەبوہ، بەلام لەوانەيە باوكەكە بەبىن ئاگا بقىزىنئىت بەسەرياندا و تورەبئىت بۆ ئەوكارەى كردوہ؟

رەنگە زىرەكى ژنئىكى ناسايى وەك زىرەكى پياويكى ناسايى وابئىت بەلام لە ھەندئىك باردا جياوازىيەكى بەرچاو دەردەكەويئ بۆ نمونە ژن لە تافىكردنەوہ زارەكەيەگاندا لە پياو سەرگەوتوترىن، لە كاتئىكدا پياو لە مەسەلە بىركارى و ماتماتىكەگاندا سەرگەوتوترن لە ژن. بەگورتى ھەر توخمە سەيرى ئەووى دى لە پشتمەوہى ئەو بەربەستانەوہ دەكات كە لە ھەستە جەستەيى و سۆزيە جياوازەگانەوہ دروست بوون، لەگەل ئەوہشدا ئەم ھەست و سۆزانە ناتوانن بە شىوہيەكى تەواو ھەموو لايەنئىكى ئەووى دى لە لاكەى بەرامبەرەوہ رپوون بکەنەوہ و ناشكرای بکەن، سەير لەوہدايە كە ھەريەكە لەژن و مئىرد ھەبوونى ئەم

بەربەستانە نازانن، بەلام ھەريەكەيان كاتىك ئەوى دى لە تى گەيشتنى لايەكى تەواوى ئەمدا سەرگەوتونابىت، وا ھەست دەكات غەدرى ئى كراوھ و يا جەوسىنراوئەتەوھ.

بەچاوپۇشىن لە ئارمەزوى تەواو بۇ تىگەيشتن لە يەكترى، ھىچ يەككە لەو دوتوخمە لەو نامەيە زياتر نانيرىت كە لە تواناي خۇيدايە بۇ ناردنى و لە ھەمان كاتيشدا لەو نامەيە زياتر وەرناگرىت كە لە تواناي وەرگرتىدايە نا بەو شىومىيە، ئەو ژنەي بەجەند رۇژىك پىش كەوتنە سەرخوپن، سەروشتى رۇژانەي تىك چوھو لە سەرخوى نيە، چاومرئى قسەي سۆزۆ نەرم لە مېردەكەي دەكات، چاوى دەپەرپتە پىشتى سەرى و تورپە دەبىت كە مېردەكەي داواي ئى دەكات، ھىمن و بە نارام و لەسەر خۇبىت ئەو دەمار گرزىيە نەھىلىت، چونكە ئەوكاتەدا مېردەكە ھەست بە نازار و گرزىيەكانى دەرونى ناكات، بەھوى ئەم نامىرى گەيانندن و ھەمە چەشنە ناردانەوھ، شتىكى سەرسورماونىيە كە نامەكان لە نامانچەكانى خۇيان زۇر دۇر بەكەونەوھ.

زەوى ھاوبەش:

لە ماومىيەكى كەمى پىش ئىستادا، جىاوازيەكان، بەردىكيان دەدى بەسەرىدا دەپەرپنەوھ، چونكە ژن و مېردەكە، بە زۇرى ھاوسەرىتەكەيان لەناو ھەمان ئاين و چىنى كۇمەلايەتى و ناستى رۇشنىرى دا دروست دەكرد، و ھەندىك ھۇ ھەبوو بۇ بپرواگردن بەوھى كە مرۇف دەستەوسان نابىت دەربارەي زانىنى ئەوھى چۇن ھاوسەرەكەي (بەلاي كەمەوھ لە پروكارى دەروىدا) رەفتار دەكات.

بەلام زۇربەي خەلكى ئىستا ھاوسەرى دەكەن بى ئەوھى سەيرى ئەو جىاوازيانە بەكەن، بۇ ئەمۇنە ئەو ژنەي لە خىزانىكى ئاپنىدا پەرومردە بوبىت زۇر نارەحەت دەبىت كە مېردەكەي ەك ئەو رەفتار ناكات، چونكە لە ژىنگەيەكى رەوشتى جىاوازدا پەرومردە كراوھ، ھەروھە ئەو پىاوەي لە خىزانىكدا پەرومردەبوھ كە لە شتىكيان پاشەكەوت كەردوھ بۇ رۇژى تەنگانە، ژنەكەي كە لە خىزانىكى دەست رۇيشتوودا پەرومردەبوھ، لەو جۇرە گلدانەوھە تى ناكات، و بەئارمەزوى خۇي حەز دەكات خەرج بەكات.

بەلام ئەگەر ئەو راستىيەشمان قبول بوو كە دەلىت پىاوزن و بە جىاوازي لەيەكترى لەدايك دەبن بەھوى جىاوازيەكانى مېشك و جەستەو بۇ ماوھوھ، ھەر بەو جىاوازيەش لە يەكترى گەورەدەبن، و ھەردوكىشيان خۇشەويستى دەكەن و ھاوسەرىتى پىكەدەھىنن و نيوھ نامۇشن بەيەك، ئەي بۇ ئەو پەيوھندىيە گەرمەيان، كە بىست و چوار سەعات لە رۇژىكدا داگر دەكات، بەسەر ئەو بەربەستانەدا زال نابىت و تىگەيشتن و لەيەكترى گەيشتنى تەواوى بائيان بەسەردا ناكىشىت؟

يەككىك لى ھۆكان پەيوەندى نىيە بەو جياوازيە دەرونى و جەستەييەى لى نىوان دوو توخمەكەدا ھەيە بەلگو پەيوەندى بەو جياوازيانەو ھەيە كە لى نىوان مەرۇف خۇپاندا ھەيە. ھەندىك كەس ناتوان- يا نايانەوئىت.

ئەرك بېكىشە بۇ ھەستىردىن بە بەلگەسۆزىيەكان بۇ نمونە يەككىك لى مېردان نارەحەتى خۇى بەو ھەس باس دەكات كە ژنەكەى ھەست بە ئەرك و ماندو بوونى ئەو ناكات، و نازانىت لى كارمەكەيدا چ رۇژىكى سەختى بەسەر بىردو ھەئىت: ((كە دېمەو، مەن جۆرەماندوبوون پەستىيەكەم تىدايە- دان بەودا دەنىم بەلام ئەو واتە ژنەكەم، ھەست بەو ھىلاكى ماندوبونم ناكات دەكەوئىتە باسى كېشەو ئەركەكانى خۇى، يا لىستىكى درىژى بۇ ئامادەكرودم بۇ ئەو ھى شتانەى كە پىوئىستە ئەو ئىوارىيە بىان كەم/ كە تورەدەم توشى واق ورمەن دەئىت). لى ھەنەيە بى تىوانىي لى ھەستەنەكردىن بە ھەستەكانى ھاسەرەكەى دى بگەپىتەو بەو نەبوونى ئەزموونى ھابەش، بۇ نمونە ژنان زۇرتەر لى ھەئىست و بارە كۆمەلايەتەكانى مېردەكانىيان، تى دەكەن، بەلام دەربارەى نىشەكانىيان زۇرتەر سكرتيرەكانىيان باشترن لى ژنەكان.

سغورى جىيا:

لى ھەنەيە راستىيەكانى ژيانى ھاوچەرخ ھۆيەك بىن بۇ خراب لىيەك تىگەپىشتن، چونكە ژيانى جارەن ساكار تر بوو، و ئەو ئەركەنەى لىسەر ھەريەك لى پىياو و ژن بوو كەمتربوو، بەلام نىستا رۇلەكان گۇراون، چونكە ژيان سەختىرەو و بارەكان گرانترن، بۇ نمونە ژنە كەنجەكان لى ھەندىك باردا مېردەكانىيان دەژىنن لى كاتىكدا ئەوان خەرىكى تەواوكردى خۇپىندىن، مېردەكان چاودىرى مندالەكان دەكەن لى كاتىكدا ژنەكان لى دەروەن، يا ژنى زىرەك خۇى سەرپەرشتى دارايى خىزانەكە دەكات، لى ھەنەيە ھەندىك مېردى نىستا خۇى بە چىشت لى نەرىكى كارامە بزانىت و ھەز بكات بەردەوام چىشتەكان خۇى لى بنىت، بىنەو ھى ھەست بە كەمبوونەو ھى كەسىتى بكات بەم كىدارە. بە پىچەوانەو ھى پىياوى جارەنەو، واتە ئەو ھىلە كۆنەى لى نىوان پەفتارى ژنىتى و پىياوى دا كىشرايوو، خەرىكە وردە وردە كال دەئىتەو، يا لى ھەندىك شوپىندا ھەرنەماو.

بەلام ئەم ھەمە چەشەنەيە لى رۇل ھەئىستەكاندا خۇى لى خۇىدا بۇتە گرانكردى تى كەپىشتەكە، بۇ نمونە لى ھەنەيە ژنەكە خۇى لى رۇلەكاندا بىنەئىتەو، كەچى مېردەكەى لى رۇلەكى دىكەدا سەبرى دەكات، ھەك ئەو ھى لى ھەنەيە لى پاش رۇژىكى پەركارو سەخت مېردەكە ھەز لىسېكس بكات لى كەئىدا، و لى بەرنەو ھە شەو نىزىكى دەئىتەو ھى پشوى خۇى

نمودا دەدۇزىتەمەھو وەك ھاوسەرى رۇخى سەيرى دەمكات، كەچى ژنەكە لەوانەمىيە لەو كاتەدا
وا خۇى بىتتە بەرچاۋ وەك كارەكەرىك بىتت واپە و رىڭكاي نزيك بوونەمەھى نادات.

لەوانەمىيە ژنان زۇرتەر ھەستكردى سۇزىيان بەھىزىبىت لەچاۋبىاۋدا، چونكە ژن لە توانايدا
ھەمىيە، كە نىشانەمە نامازەكان بخوئىنئىتەمەھو، بىئ ئەمەھى ھىچيان لەبارەمە و ترابىتت، و زۇرتەر
كارامەن لە ھەستكردىن بە گۇرپانە سۇزىيەكان كە ئەمە گۇرپانەكارپانەمى بىروايان بىئ ناكرىت لە
بەمومندىيەكاندا دەردەخەن. و لەبەرئەمەھى تا ئىستا خۇيان بە توخىمى لاواز دەزانن، بۇيە
زۇرتەر پىئويستىيان بە تواناي بۇنكردىن گۇران و ھەستكردىن بە جۇرى سۇزەكە ھەمىيە، بۇ
ئەمەھى بتوانن مناۋەرە بىكەن. بەلام تەنانەت ئەمە توانا زۇرەش بۇ خوئىندەمەھى ھەست و
سۇزەمگان دلىئاكەر نىن بۇ ئەمەھى ئەمە دوۋكەسە لە ھەندىك رومەھ لە يەكترى نامۇنەبن.

لەگەن ئەمە ھەمومە پەمومندىيە گەرمەشىاندا، چارچار ھەندىك باروۋدۇخى واپويان تى
دەمكات، كە دەمكەونە ناۋ كىشەمى واپە، زۇر بەگراڭ دەتوانن لى رىزگارىبن، بەھۇى رەقتارىك
كە يەككىيان ھۇكارى بوە.

لەگەن ئەوانەشدا، رۇشنىبىرى، زەمىنەمى پەرومردەمى تاك، لىكئانەمەھو ئارامى و ھىمىنى
ھەمومە كاتىك دەستەبەرى ئەمەن كە بتوانن پىكەۋە ئەمە كەلئىنەمى لە نىۋانىياندا ھەمىيە، تەسكى
بىكەنەمەھ. ئىمە ھەمومەمان مەپلى ئەمە بىرەمان ھەمىيە كە ھەمومە ئەمە كەسانەمى لە
ھەستەكانمان تى ناگەن، ئەوانەن كە ھەستىيان كەمە، و پىيان دەلئىن ((ئەگەر تۇ نازانىت من
ناتوانم ھىچت بۇ باس بىكەم))

لە راستىدا ئەمەھى پىئويستە بەرامبەر ھاۋبەشەكەمى ژيانمان بىكەن ئەمەھى رىڭكاي بەدەبن
ھەمومە پەرسىيارىكى دى لى بىكات كە پىئويستى بە ۋەلام ھەمىيە، چونكە ھىچ شتىكى وانىيە كە
ۋەلامى نەبىتت. بۇ كۇكرىنەمەھى مەمىرىفەمە تىگەپشتىنىش، كارەكە پىئويستى بە خۇشەۋىستى
ھەمىيە، چونكە خۇشەۋىستى چاكترىن نامرازە كە دەتوانىت نەك ھەر بۇشايەك لە نىۋانىياندا
كەم بىكاتەمەھ، بەلكو بۇ ئەمەھى ئەمە (ماۋمىيەش) كە لە نىۋانىياندا بە بۇشى دەمىنئىتەمەھ، تى
بىگەن و لە يەكترى قىۋل بىكەن.

دوای کارى سېكسىيى چى بکەين؟

له كۇندا نەرسى تويەتى: ھەموو گيانەومەران (مروۋفېش لەناوياندا) پاش تەواو بوونى كارە سېكسىيەكە، خەفەتېك داياڭ دەگرتت. لئىرەدا ئىمە دەوەستىن و دەئىين ئەمە تەنھا پىاو دەگرتتەو نەك ژن، چونكە ژن دوای تەواو بوونى كارە سېكسىيەكە، ھېشتا پارېزگارى بە ھروژانىكى سېكسى بەھېزەو دەكات كە بەناو ھەموو لەشيدا بلاو دەمبېتتەو، بۇ ماوھەكە، كە لەوانەيە كورت بېت، يا درىز، و لەناو ھەستىكى تام خوشدا مەلە دەكات، كە ئەمەش پىاو نيەتى، پىاو ھەر كە گەشىت بە لوتكەي چىزۇ رزاندن، ئىتر ھەست بە دابەزىن و خاويوونەوھەك لە كارىگەرى سېكسى دا دەكات، لەبەرئەو دەگاتە كاتى دابىران و فەرامۇشبوونى سېكسى، ئەوساتە ژن و مېردەكە، ئەو پىكەو گونجانەيان نامىنىت كە كەمىك لەوەپىش و لەكاتى كارە سېكسىيەكەدا تىايدا دەژيان. ھېشتا ژنەكە تواناي يارىكردن و ئەوانەي ماو، بەلام مېردەكە، ھەست دەكات يارىكردنەكە بى چىزەو لەوانەشە لەو كاتەدا ئىتر قىزەونىش بېت لاي، بە مانايەكى دى ھېشتا لە جەستەي ژندا، داخووزى بانگەوازيك بۇ دەست لەملانى ماو، لە كاتىكدا پىاو تەواو شەكەت و وەرس ديارە.

بزاۋنەكانى سۆزى دىنبايى:

ئەوانە كۆمەنە جۈلەيەكى سروشتىن، لەناۋ سروشتى جەستەمانەۋەن، دەتوانىن لە پىنگاى زانست و ئەزمونەكانمانەۋە پەرەيان پى بدەين، جياۋازى نىۋان ھەرزەكارىكى سەرەتا و كەسىكى پىگەپىشتۈى تى گەپىشتۈ، ئەۋەيە، كە دوەم كۆمەنەك ئەزمونى لەۋ بارەۋە ھەيە، يەكەم پاش رزاندىن لە كارە سىكسىيەكە دوور دەكەۋىتەۋە، بەلام دوو بە تەنىشتەۋە دەمىنىتەۋە، بى ھىچ مۇتىفېكى سىكسى راستەقىنە، بۇ ئەۋەى جۈلەكانى سۆزى لە گەلدا بىكات، تا دەيگەيەنئە رۇخى كۆتايى ئەۋ كارە سىكسىيەى كە لە گەلدا دەستى پى كرىد، ئەم رەفتارە لەگەل مرۇفدا لەدايك نابىت، بەلكو مرۇف لە ئەنجامدا فېردەبىت، لە زۇربەى جاردا بەگران پەيدا دەبىت كە ئەنجامى دان بەخۇدا گرتن و ئىرادەيەكى ئاسنىنە.

ھەر پىاۋە پىگايەكى تايبەتى بەخۇى ھەيە، لەۋانەيە يەككىيان بەپىگايەكى ديارىكراۋ سەر نەكەۋىت، بۇيە دەتوانىت پىگايەكى دى بگرىتە بەر و تاقى بىكاتەۋە، واتە ئەۋەى ھاۋسەرەكەى پىي خۇشە، چونكە ئەم رەفتارە پىۋىستە بۇ بەردەۋامى بەختىارى خىزانى، كە ئىمە ناۋى دەنئىن (كۆتايى). ۋەك دەزانىن سەرەتا و پىشەكى بۇ كارى سىكسى زۇر پىۋىستە، ئەۋا كۆتايىش بۇ يادكردەۋەى ساتە خۇشەكانى بەيەكتر گەپىشتە. ئىمە دەبىنىن كە كارى خۇشەۋىستى ۋەك ھەموو كارىكى دى سەرەتاۋ كۆتايى ھەيە، لەبەرئەۋە كارىكى سەربەخۇۋ جياكراۋەنىە، بەلكو پەپۋەندى بە رەفتارى ديارىكاۋەۋە ھەيە.

لە ئەمەرىكا، دوو تۇژەر ۋىستىان لە سروشتى ئەۋ كۆتايىسە بىكۆنئەۋە، بۇ ئەمەش پىرسىارىان ناراستەى ۲۲۴ كەس كرىد دەربارەى رەفتارىان پاش گەپىشتن بە رزاندىن، لە ئەنجامدا گەپىشتە ئەۋەى كە كىتېبىكىان دانا بە ناۋى (پاش خۇشەۋىستى)، لەۋ كىتېبەدا جەختىان لەسەر ئەۋەكرد كە ھەمو ۋنان پاش كارە سىكسىيەكە جەز لە باۋەش پىاكردن و ماچ و موج و يارى دەكەن، و لەسەر پىاۋان پىۋىستە ئاگادارى ئەمە بن.

ئەۋەى لە پاش كارە سىكسىيەكە دەيگەين، زۇر لەۋەگرنگترە كە لە كارەكە خۇبىيدا دەيگەين، بىن گومان ئەمە قەسەيەكى سەر سورماۋكەرە، چونكە ئىمە دەزانىن زۇربەى زۇرى پىاۋان پاش كارە سىكسىيەكە راستەخۇۋ دەچنە خەۋىكى قۇلەۋە، ۋنەكانىان بەجى دەمىلن بە چاۋمپروانى ئەۋەۋە كە قەسەيەكى خۇشيان لەگەلدا بىكرىت، بۇيە لەم رەفتارەدا پىاۋەكەپان ۋەك كەسىكى دل رەق و نەزان دېتە بەرچاۋ و ئەمەش كارىگەرى خراپى لەسەر دەرونىان ھەيە، ھەموو تۈپزىنەۋەكان جەخت لەسەر ئەۋە دەكەن كە كۆتايى ئەۋ ساتەيە كە ۋن زۇر

فسيۇلۇزى سىكىسى

بە پەرۇش و خۇشەويستىيەۋە چاۋمپىرى سۆزۈ خۇشەويستى و مېھرەبانى تيا دەمكات، پاش كارىكى گران كە لەوانەيە ھەندىك جار تۈۈندۈ تىزىزى تى بىكەۋىت. لەو كاتەدا ۈن بىۋىستى بە ووشەي خۇشەويستى و پيا ھەلدان ھەيە، نەگەر ئەمە پىروى نەدا، ئەوا بەرنەنجامى پاش چاۋمپىرى كارە سىكىسيەكانى دواتر ناكات، واتە خەمۇكى و بى نىرامى باليان بەسەردا دەكىشيت ھەر چەندىك پياۋ بەسەر كەۋتوشيان بىزانىت. ئەۋەي ۈن لە كۇتايى چاۋمپىرى دەمكات ھەستىردنە بە مروفايەتى خۇي و پىزى پياۋەكەي بۇي و پىزانىنى بە ھاۋبەشەيتەكەي لە كارىكدا كە ھەر دوكان بىكەۋە بە رەكەيان لى كىردەۋە.

ئەۋەي تۇزەرىكان پىي گەيشتۈۈن ئەۋەيە كە پالگەۋتن بىكەۋە، كارىكە، ھەردوۋ ھاۋبەشەكە بىۋىستىيان بە دان نان بە بوۋنى ئەۋى دىكەدا ھەيە و بە بىۋىستى يەك بۇيەكتى چى روو دەدات ئەگەر ئەم قسانەيان ۋەرنەگرت؟! ئەو كاتە و بەزۇرى كارى سىكىسى بۇيان دەبىتە كارىكى مىكانىكى رووت، كە خەمۇكان بۇ دەبىت ئەۋەي لىردەدا مەبەستمانە ئەۋەيە ئەو دوو كەسە لە كۇتايىدا ئەو ھەستە بىكەن كە ئەو كارە لە نىۋان مروفىك و مروفىكدا روۋى داۋە. واتە مامەلەكە لە نىۋان دوو بوۋنەۋەرى مروفىدا ئەنجام دراۋە بە تافىكىردنەۋەكانىش دەر كەۋتۈۋە ئەۋەكەسانەي دەزانن چۇن سود لە جىبەجى كىردى كۇتايى بىيىن، لە ھەمو ھاۋسەرانى دى بەختيارترىن، و دەرىش كەۋتۈۋە ئەو كاتەي بۇ (كۇتايى) تەرخان دەكرىت، كارىگەرىيەكى زۇرى لەسەر بەختيارى خىزانەكە ھەيە، و رۇلىكى سەرەكى زياترە لە فىربوۋنى رىگا نويىبەكانى سىكىس، يا ئەۋانەي پىچەۋانەي نەرىت و كۇمەلن. بەداخەۋە زۇرىيە خەلك بايەخ بە كۇتايى نادەن، تەنھا ھۇشو بىريان لاي لايەنەكانى دىكەي زىانى سىكىسيە.

دەربارەي ئەۋە پىرسىيارەي: چى بىكەين دۋاي كارە سىكىسيەكە؟ ۋەلامەكان بەپىي كەسەكان جىۋاۋزىبوۋن؟ ھەيان بوۋ دەيان ۋوت لەو كاتەدا چەند ووشەيەكى خۇشەويستى ئالۇگۇر دەكەين، ھەندىكى دىان دەريان خىست كە لەۋكاتەشدا بەردەۋام دەبىن لەسەر پەيۋەندىە جەستەيەكە. كە جارى ۋا ھەيە ۋەك بىچنەۋە بۇ ناۋ جوۋتبوۋنىكى دى ۋايە. و ھەيان بوۋ دەيوۋت دۋاي كارەكە راستەۋخۇ دەچىنە گەرماۋ، خۇي دەشۋات، ۱۴% شىيان سەيرى تەلەفرىۋن دەكەن ۱۵% يان خۇراك دەخۇن ۹% يان رۇژنامەي رۇژانەيان دەخۇننەۋە، ۵% يان ھەندىك كارى رۇتىنى ئەنجام دەدەن، ئەۋەي لە ھەمويان سەرسۇرماۋترە ئەۋانەبوۋن كە دەيانوۋت راستەۋخۇ لەگەل سەگەكانماندا دەچىن بۇ گەشت، يا دانمان دەشۋىن.

نوستنى راستەوخۇ دواى پۋاندىن لە پياواندا زۇرباۋە (جىسى خۇيەتى لىردەدا ئەۋە نەرخەين كە پياۋان ھەر بە سروسىتى زووتر خەۋيان لى دەكەۋىت لە چاۋ ۋندا) زوو نووستن پاش ئەۋ كىردارە ھەست و دەروۋنى ۋن بىرىندار دەكات و ھەستى نامۇبوون و نائارامى و نامىھىبانى تىادا دروست دەكات لە كاتىكدا چاۋمىچى سۇزو خۇشەۋىستى بوو.

گومان لەۋەدانىيە، نوستن، يا پىشت كىردنە ھاۋبەشى ناۋ جىنگاكە، كارىكى تۇقىنەرە.. چونكە ئەم رەفتارە ئەۋى دى بە جۇرىك بەجى دەھىلىت كە قىزوبىزى لە كارمە بىتەۋە پاش خۇشەۋىستىكى قولى ساتىك لەۋەبەر.

كارىكى زۇر نابەجىيە، پاش كىردارمە، راستەوخۇ ھاۋبەشەكەمان لە جىگەدا بەجى بەيلىن و بىرەۋ گىرماۋ راپكەين بۇ شتىن، چونكە كەسەكە دى لەۋانەيە ئەۋ رەفتارە ۋا لىك بداتەۋە كەۋاتە ئەۋە پىسيەۋ پىۋىستە لە خۇى بىكاتەۋە، ھەمان شىۋەش بۇ خويىندىنەۋە، يا سەپرى تەلەفزيۇن، ئەۋانە لەۋ كاتەدا كارىكى دانايى نىن، ئەگەر تەنھا يەككە لە ھاۋسەرەكە ئەم كارەى كىرد و ئەۋى دى ھىشتا لە جىگادابوو، بەپىرى تۋانا لە مەسەلە سىكسىيەكان دور بىكەۋەرەۋە.

"ژمارەيەكى زۇرى ئەۋ ۋن و پياۋانەى كە قسەمان لەگەلدا كىردن ئەۋمىان راپكەيان كە زۇرچار (كۆتايى) تىك دەچىت، بەھۋى لە دەرگادانى ناۋەختەۋە، يا لىدانى زەنگى تەلەفۇن، يا گىرمانى مىندال لە زورى خۇيانەۋە.

قسەكىردن دەربارەى مەسەلە سىكسىيەكان لەناۋ جىگادا زۇر ھەستدارە، پىۋىستە زۇر نەچنە ناۋ ۋمىردەكارىيەكانىيەۋە، يا كاروبارەكانى خىزانى يا كىشەۋگىرقتە سىكسىيەكان، بەلام ئەمە ماناى وانىە بە تەۋاۋى دور بىكەۋەرەۋە لەۋ باسانە، بەلكو بە پىچەۋانەۋە، بەلام نەك لەكاتى (كۆتايى)دا چونكە زۇربەيىئەۋ ۋنانەى قسەمان لەگەلدا كىردن راپان ۋابوو كە زۇر ھەست بە نارەجەتى ئەۋ باسانە دەكەن لە دواى جووت بوون، يا زۇر ھەست بە نارەجەتى دەكەن كاتىك مىردەكانىيان لىيان دەپرسن كارەكەى پى خۇش بوە؟ چىزى لى ۋمىرگرتوۋە؟ تەنانەت ئەۋ ۋنانەش كە زۇر ئارمىۋى ئەۋ كارمىان ھەيە، رەھيان لەۋ جىۋرە پىرسىارانە دەبىتەۋە، گىرنگ ئەۋمىيە ۋن ۋمىرد دواى كىردارە كە يەكترى بەجىنەھىلن و پەيۋمىندىيە مۇقايەتتىيەكان بەيئەۋە، و تا دەتۋانن كاتى (كۆتايى) بۇ خۇشى و بەختىيارى يەكترى بەكاربەيئەن.

گرنگىرىن كاتى پىئوھندى ژن و مىرد:

نەوانەى توژىنەوھىيان لە سەر ئەم باسە كردهوہ بۇيان دەرگەوتووہ، ھەندىك بەردەوام دەبن لە يارىكردن تا پاش لى بوونەوہش لە كارەكە، قسەى خۇش، دەست پىاھىنان، نوسانلىنى جەستە بەيەكەوہ، پەيوھنديەكانى يەكتروىستىن و رىزو خۇشەويستى زياد دەكەن، زۇربەى ئەو وشانەى ناتوانىن لە كاتى ھەلجۈنە سىكىسيەكەدا بيانلىن لەوكاتەى خامۇش بوونەوھىيەدا دەوترىن.

باشتروايە (كۇتايى) بەسەر چەند شتىكدا دابەش بكرىت: گوى گرتن لە كاسىتى تايبەتى، خواردنەوھى شەربەتلىك كە ھەردوگىيان ھەزى لى بكەن، گۆرىنەوھى جۇرىكى تايبەتى ميوہ ھەروھە پىئويستە ژن ھەست بە مرؤفائىتەى خۇى بكات، و مىردەكەى وازى لى نەھىنىت و دەست بكات بە جگەرەكىشان، يا خویندنەوہ، يا سەيرگردنى تەلەفزيۇن، ئەم كارانە پىاو دەخەنە ناو پىئوھنديكەوہ، لە سەر ژنى ئافلى پىئويستە زۇر ئاگادارى ئەمە بىت و بەرىنگى سۆزو نەرمونىيانى خۇى پىاوھەكەى بخاتە ناو جىھانەكەى خۇيەوہ، پىكەوہ قسەى بەتام و چىز و نەرم لەگەل يەكدا بكەن.

لە كۇتايدا، ئەوہ دەللىنەوہو جەختى لەسەر دەكەين كە پەيوھندى رۇحى نىوان ژن و مىرد، راستەوخۇ بەندە بە پەيوھندى جووت بوونەوہ، لەبەرنەوہ پىئويستە بۇئەوہ كاتىكى تايبەتى بۇ تەرخان بكرىت، كى دەزانىت؟ كى نالىت كە كۇتايى پى ھىنانىكى گەرم و گورو بەتام، نابىتەوہ ھاندەرىكى نەستى و ھەستدار بۇ سەرەتا پىشەكەكى گەرمى نوى؟!؟

به ندى شه شه م
لادانه سيكسيه كان

لادانە سىكسىيەكان

Sexual deviance

غەرىزە سىكسى بەھىزىتىن غەرىزە و پائىنەرە لە مرۇفۇدا و كارىگەرىيەكى سەرەكى نەسەر بارى دەرونى و جەستەيى و مېشكى ھەيە، و ئەم غەرىزەيە ھەر لە قۇناغى مىندالىيەو تەمردن بەگەلىك پۇخسارى ھەمەچەشندا تىپەردەبىت و دەردەگەوئىت، و چالاكىەگەشى بەندە بە كۆمەلىك فاكتەرى جەستەيەو ەك ھۇرمۇنەكان و كارىگەرە دورونىەكان بۇ تىركردنى ئەم نارموزە.

دوگلاس تۇم دەلىت: زۇربەي پىلە بازىيە ئەقلىەكان و كارە نامۇيە دەرونىەكان كە ئەمۇ لە گەورە و بچوكدا دەيانىينىن، ھەر ھەمويان دەگەرىنەو بۇ ئەو ھەلوئىست و ئەزمونە خرابانەي لە كاروبارە سىكسىيەكاندا لەو دەپىش رويان داو، ھىچ ھىزىك و پائىنەرىك نىە لە دنيا و لەزىيانى راستەقىنەي مرۇفۇدا بەيەكەو، ئەومندەي پائىنەرى سىكسى كەھەولى دەركەوتن بە ھەر شىوئەك لەشئوەكان بىدات، ھەررەھا ھىچ پائىنەرو ھىزىكىش نىە ئەومندەي پائىنەرى سىكسى كە كۆمەل و تاك و خىزان بەر تەسكى بىخەنە بەردەم نازادىيەكانى و گىرى بىكەن بە كۆت و نەرىت و بارە نااسايەكانەو، لادانى سىكسىش رەفتارىكى سىكسى، كۆمەل دۇ دەوئستىتەو، و لەزۇربەي بارەكانىدا سزاي گران پروبەروى كەسەكە دەبىتەو سروشتى لادانى سىكسى زۇر بەر ھراوانە و گەلىك دياردەو پۇخسارى ھەمە چەشن لە خۇدەگرىت، لەگەل ئەوئە بەشئىك لەو لادانانە بە زىان بۇ كۆمەل ناگەرىتەو، ەك چىز وەرگرتن لە بەرگى كچىك يا سەيركردنى وئىنەيەك، و ھەررەھا ئەم لادانانەش شىو و تىكچوونەكانىان لە كۆمەلىكەو بۇ كۆمەلىكى دى دەگۇرىت.

فسيولوژى سيكسى

توژينهوه ههمهجوړهكان نهوهميان پيشان داوه كه هوكارهكانى لادانى سيكسى پيكداجوو ههمهجوړن، تا نيستاش زاناکان نهيان توانيوه هوكاريكى نهندامى(جستهيى) پهيوهندار بهم لادانانهوه بدوژنهوه. لهگهڼ نهوهشدا بهپيى توژينهوه كومهلايهتى و زينگهيي و هيربونى مهرجدار بۇ رهمقتاره خراپهكان توانيويانه ههنديك لهو هوكارانه ديارى بكهن كه روليان لهپهيداكردى نهم بارهءا ههيه لهوانه:

تيكچونه دهرونيهاكان (Psychological disturbance) كه لهئهنجامى پهككهوتنى بايوولوژى جهستهوه پهيدا دهن وهك تيكچوون له خويه كوئهندامى دهماردا يا تيكچون له كوئهندامى زاوژى يا له رژينهكان دا، يا له زوو سهرهئدانى نارموزى سيكسى، يا له دوا كهوتنى دا ههروهها لهئهنجامى نهزوكى و دهرنهكهوتن ياكهمى دهركهوتنى سيفهته توخميته دوهميهكانهوه، يابالق بوون لهگهڼيشدا كهى زانيارى و پهستى و دلهرپاوگى و ترس و فۇبياكان و خراپى پهروهردى سيكسى يا ههر نهبونى نهو پهروهرديه، قهيرهپى، دواكهوتنى ژن هينان، و بى بهشى لهسيكس كردن لهگهڼ هاوسهر كردنیشدا يا جيابونهوه هتد.....

۲-تيكچونه بۇماوهپيهكان (Genetic disturbance)، بۇ نمونه زالونى نهنداميكي سيكسى بهسهر پهكيكى دى دا.

۲-هوكاره نهنداميهكان وهك نهخوشيه درميهاكان و نهخوشيه نهقليهاكان و بهربهستهكانى پهيوهندى سيكسى سروشتى و توشبون و پهككهوتن و تيكچونه زگماكيهاكان هتد....

هوكاره دهرونيهاكان (Psychological factor): وهك زورانبازي لهنيوان پاننهر و غهريزهكاندا، ههروهها له نيوان پتوانه رهوشتى و بهها كومهلايهتیهكان و نارموزى سيكسى و بهربهستهكانى پهيوهندى سيكسى دا، ههروهها نوشوستى هينانى سيكسى و ترسه سيكسيهكان و دهستموسانى ههئچون و خوگونجاندن، و نهزمونه خراپهكان و رهوشه نادرستهكان، و ههست نهكردن به چيزو بهختيارى، كه نهمانه پال به كهسهكهوه دهنين بۇ گهړان به دواى ريگايهكى ديكهى چيز وهرگرتندا بۇ نهو چيزه ونبووى، دهستى نهكهوتوه و هتد.....

فسيۇلۇزى سىكىس

ھۆكۈمەت زىنگىيىسى ۋە زىيارى ۋە كەلتورى (Cultural, Environmental facctor): نەخۇشى
ۋە تىكچۈنەكانى پەرومردىمى كۆمەلەيتى لە خىزان ۋە كۆمەلدا؛ ھەرۋەھا تەندروستى خراب ۋە
خرابى بارى ئابورى ۋە ھراوانى ۋە زۇرى ھوروزئەنەركانى سىكىس ھتد.....

لادانە سىكىسەكان گەئىك شىۋەى ھەمە جۇريان ھەيە، ھەندىكىان دىپارن ۋە بەلادانى
سىكىسى لاي خەلك دادەنرىن، بەلام بەپىۋانەى رەقتارى بە لادان دادەنرىن، چونكە
نەلەيەكەۋە كارىكى ناسروشتىيە ۋە لەلەيەكى دىكەشەۋە تۋاناي گۇرپىنى ھەيە بۇ ھەر
پوخسارىك لە پوخسارە لادانىيە گشتىەكان، ئەمانەى خوارەۋە ھەندىكن لەوانە كە زۇر
بەكورتى باسيان دەكەين:

۱- **جەزو نازەزۋى پىسسى** بۇ دەسكەۋتنى چىزى سىكىسى ئەۋ كەسانە جەز لە بۇن ۋە
بەرامى پىس ۋە ناخۇشى جەستەيى كەسەكەى دى دەكەن ۋە چىز لەۋ بۇنە ناخۇشانە
ۋەردەگرن، زۇر جار ئەمانە جەز دەكەن سىكىس لە شوپىنىكى پىس دا بكەن ۋەك تەۋىلەى
نازەل، سەرنۋىلك، نزيك جۇگەى پىسايى ھتد...

۲- **بەكارھىنانى ۋەشى بەرەل:** ۋەك نوسىن لەسەر دىۋارى تەۋاليت ۋە كاغەز ۋە ناۋ
كتىپ ۋە سەركورسى شوپىنى گشتى دەربارەى رستە ۋە زاراۋە ۋە ۋەشى سىكىسى ۋە جىۋودانى
رووت ۋە بەرەلە بەكەسانى دى، يا نوسىنى چىرۇكى سىكىسى زۇر رووت يا ھۇنراۋە دەربىرپىن ۋە
ۋىنەكىشانى سىكىسى بۇ خۇى يا لە شوپىنە گشتىەكاندا، ئەمانە بەم كرادارە دەربىرپىنى
ھەستىكى شارۋەى ناخيان جىبەجى دەكەن ۋە چىز لەۋ كارە ۋەردەگرن.

۳- **سەپىركردنى كارى سىكىسى:** ئەمانە لە رىگاي سەپىركردنى كەسانى دىكەۋە لە
كاتى سىكىس كرددندا بەشىۋەيەكى راستەۋخۇ يان بەدزىيەۋە چىز لەۋ كارە ۋەردەگرن،
بەزۇرى ئەمانە ئەۋانەن كە خۇيان توۋشى لاۋازى يا پەككەۋتنى سىكىسى بوون. يا بەدەست
نەخۇشىەكانى پىرپىيەۋە دەنالينن، ۋە زۇرجار ئەمانە كارى (ناۋەند) دەگرنە بەر بۇ
ئەنجامدانى سىكىس لە نيۋان دوۋكەسدا.

لەۋانەشە بەشىكى ئەم حالەتە بگەرپتەۋە بۇ كىركردنى سىكىس لە قۇناغە زۋەكانى
تەمەندا، ۋە لە پاشدا جىگرتنەۋەى ئەۋ كىركردنە بەم شىۋەيە خۇى دەرىخاتەۋە، كىشەكە
لەۋەدايە لەۋانەيە ھەندىك لەۋانە پەنا بىنەنە بەر سەپىركردنى دراۋسى ۋە كەسانى نزيك

لەكاتى سىكس كردندا بەدزىيە، كە ئەمەش بەرئەنجامى خراب و كېشەى كۆمەلەيتى ئى دەكەويتە، ھەندىك لەوانە ئىستا زۆرپەنا دەبەنە بەر ھۆكارە تەكنۇلۇزىيە نوپىيەكان وەك سەتەلاپايت و C.D و شىدىق، بەلام زۆرپەيان چىزى تەواو لە كارە سىكسىيە سروسىتەكە دەبىن، لە كاتى سەيركردنىدا.

۴-خۇپىشاندا Exhibitionalism

ئەمانە ھەز دەكەن لە شويئەگشتەيەكاندا، يا لە ھەر شويئىكى دىكەدا كە توخمەكەى دىكەى لئوھ دياربىت ئەندامەكانى زاوژيان پرووت بكەن و پىشانى خەلكى بدەن. وەك ئەوھى لەبەر پەنجەرەيەكدا، يا دەرگاى ژورنىكدا، يا لە بالكونىكدا ھەولى پرووت بوونەوھو خۇ دەرخستەن دەدەن، زۆرپەى جار خويان چىز لە سەيركردنى ئەندامەكانى خويان وەردەگرن، و زۆر بەختيارىش دەبىن گەبزانن كە سانى دى لە توخمى بەرامبەر سەيريان دەكات، بەزۇرىش ئەمە لە ئىردا زۆرتەرە وەك لە مى، ھەندىك جار ئەگەر كەسيان دەست نەكەوت، خويان لەبەر ئاويئە پرووت دەكەنەوھ و سەيرى خويان دەكەن، و ئەمەش بىن گومان نەخۇشەيەكى دەرونيە و رەگ و بىنەماى دەگەرپتەوھ بۇ پەروەردەى مندالى و ئەزمونەكانى ژيانى پىشوى و ئەو كېبوونە زۇرانەى كە تىپاياندا پەنگى خواردۇتەوھ.

۵-سىكس لەگەل مندالدا:

ئەمانە كەسانى نەخۇش، دەنالىن بەدەست گەلىك بارى دەرونى ئالۇزەوھ، لە ئەنجامى كېكردن وېروانەبوون بە تواناى سىكسيان، پەنادەبەنە بەر سىكسكردن لەگەل مندالدا، كە زۆرپەى جار بە زۆر و لە ئەنجامى پەستان و بەكارھىنانى ئازارىشدا كارەكە ئەنجام دەدەن، و ھەندىك جارىش لە پاش كارەكە لەوانەيە مندالەكە بكوژن.

۶-سىكس لەگەل تابۇ:

واتە پەنابردنە بەر سىكسكردن لەگەل كەسانى زۆرنزىك و خزىمدا، كە ئەمە بەپىي نايىن و عورف و پەوشت كارىكى قىزەوھنە و بەزۇرىش ئەم تاوانانە لە ئەنجامى پەنابردنە بەر خواردەنەوھ ئەنجام دەدرىت و بەزۇرىش لە ئەنجامى پەروەردەيەكى نادروستى ئەو كەسانەوھ پروودەدات كە لە خىزانى ھەلەشاو خۇنەگرو بىنەھاوھ پەروەردەبون كە تىپاياندا بەھاو نىزخە كۆمەلەيتەكان و جىياوازى ھەردوو توخمەكە ونە.

۷-دەستپەر:

بريتيه له پەنايەردنە بەر يارىکردن بە ئەندامى زاوژى لە رېنگاي دەستەو، يا بە ھەر رېنگايەكى دىكەو، زۆرتەر لە نيوان ھەرزەكاراندا باو، زۆرجار ئەوگەسانە دەگەونە بەر زۆرانبازي لە نيوان نارمژوگردنى كارەگەو ھەستکردن بە تاوان و نازارى ويزدانەو.

بە زۆرى لەو كۆمەلانەدا، بلاو كە رېنگاكانى يەكترى بينىنى ھەردوو توخمەكە كەمەو لە يەكترى دورن و بوارەكانى ھاوئىيەتى توخمەكەى دى كەمە، يانيە ئەمانە وئەنى كەسېك لە توخمەكەى دى دەھىننە بەرچاو، يا ھەول دەدەن لە رېنگاي وئەو ئەو كارە ئەنجام بەدن، و لە ھەندېك جارىشدا پئويستيان بە بەكارھىنانى دەست يا ھېچ نامرازېك نى، بەلكو تەنھا لە رېنگاي ھىنانە بەرچاو و بىرگەردنەوئى قولەو، دەگەنە چىژ وەرگرتن.

دەستپەر، كارېكى ئەندامى، بە زۆرى جىي كارە سېكسىيە سروشتىيەكە دەگرېتەو، بۇ ئەو كەسانەى كە ناتوانن ئەو كارە ئەنجام بەدن، لەبەر نەبوونى توخمەكەى دى، تاقىکردنەوھەگان سەلماندويانە كە ھەردوو توخمەكە لە قۇناغېك لە قۇناغەكانى ژياندا، بە زۆرى لەسەردەمى ھەرزەكارىدا پەنا بۇ ئەم كارە دەبەن، بەلكو ھەندېك نامار ئەو دەردەخات كە لە لاي توخمى مې زۆرتريشە. ھەندېك تويژىنەو، ئەو نىشان دەدات كە لەگەن ھەندېك كەسدا بەردەوام دەبېت، تەنانەت پاش ھواسەربونىش، چونكە چىژىكى تايبەتى خۇى ئى وەردەگرېت و ئەمەش بې گومان چۆرىكەى لە لادان لە سروشتەكە.

بەروەردەى دروست و روتكردنەوئى پالەنرە سېكسىيەكان و رەخساندىن باريكى گونجاو ھەر لە سەرمتاوە بۇ ھەردوو توخمەكە لە رېنگاي چالاکى كۆمەلايەتى و يانەى وەرزش و زانست و تېكەل بوونەو ئەم دياردەمىيە بنەبەر دەكات لەناو لاواندا يا زۆر كەمى دەكاتەو.

۸-سۆزانیيەتى Prostitution

بارىكى تىكچوونە لە ھەندېك مېدا، كەپەنا دەبەنە بەر ئەم رېنگايە، كە بە زۆرى برىتيە لە سېكس كردن لەگەلئاندا بەھۆى پارەو، كە بە تەنھا كەسانى ھەزار و بى دارايى ناگرېتەو و زۆرجارىش ژنان و كچانى دەولەمەندىش دەگرېتەو، بەشىك لەمانە چىژ لەو كارى لەش فرۇشيە وەردەگرن و سەرپراى ئەوئى دەيكەنە سەرچاوەى پەيداگردنى پارە، دەيكەنە سەرچاوەى چىژوەرگرتن لە تاقىکردنەوئى فرە سېكسى لەگەن كەسانى جىياوازا بەشىكى زۆرى ئەمەش دەگرېتەو بۇ ئەزمونە سەخت و دژوارەكانى سەردەمى مندالى و ھەرزەكارى و كېوونە سېكسىيەكانى زوو، يا ئەو تاقىکردنەو ھەمە چەشنانەى پيايدا

تېپەربوون. سەير لەمەدەيە زۆرۈك لەمانە لە دەي گرتن و نازاردان و ھەپشە لى كىردن ھەر دەگەرپتەمە سەر ئەم كارە و وازى لى ناهىنن.

۹-فېتىشىم Fitischism

بەزۇرى ئەمانە خۇ دەبەستەنەمە بە ھەندىك ئامراز و كەلوپەل توخمەكەي دېكەمە و چىز لەمە ھەردەگرن، كە دەستى پىادا بەيىنن و يا بېگرنە باومش و ماچى بكنە و زۇرچار لە ناو جىگەي خۇياندا دى دەيىنن، يا لە جانتاو گىرھانىياندا ھەلى دەگرن و بۇنى دەكەن، ھەك رەفتەيەك، سەربۇشىك، دەسەسرىك، بۇنىك، ملوانكەيەك، تەزبىجىك، پاندان يا ھەلەمەك ھتد...

۱۰-ھەلگەراندەنەمە سىكىسى Sex inversion

ئەمانە ھەزىان لە توخمەكەي خۇيان نىبە و ھىزىيان لى دېتەمە، ھەز دەكەن بېنە توخمەكەي دى، لەبەرئەمە ھەول دەدەن لاساپيان بكنەمە، ھەك ئەم كورەي ھەز دەكات كچ بىت، ھەول دەدات جلى كچانە، ملوانكە، گوارە، ھىز درىژكردنەمە، پىرچكردن، لەنچەكردن ھتد... بەكاربەيىنن يا ئەم كچەي ھەز دەكات كوربىت، بە لەبەر كورنى جلى كورانە، و سەعاتى كورانە، رۇيشتى كورانە، پىلاوى كورانە، ھاوربىيەتى لەگەل كوراندا، دوركەوتنەمە لەكچان ھتد...

ھەندىك ھۆكارى سەرەكى ئەم بارە دەگەرپتەمە بۇ پەرورمەدى كۆمەلەپەتى و بايەخدانى خىزان بە توخمىك و ھەرامۇشكردنى توخمەكەي دى يا ھەندىك جارىش لە ئەنجامى تىكچوونى ھۆرمۇنىيەمە ھەر لە سەردەمى ھەرزەكارىيەمە پرودەدات ھەك زۇر رۇاندنى ھۆرمۇنى نىر (Testosteron) لە مىدا، بە پىچەوانەشەمە زۇر رۇاندنى ھۆرمۇنى مى (Esterogen) لە نىردا، ئەمە سەرەپى تىكچوون و ئالۇزبوونى بارى دەرونى و زالبونى ئەم ھەستەي كە توخمەكەي خۇى بى بايەخەم ئەم توخمەي دى شىاوى زىان و پىشكەوتنە. ھتد...

واتە سىكىس كردن لەگەل ئازەلدا، ئەمە لە ئەنجامى كېكردىنى دەرونى، يا دوورى لە توخمەكەى دى، و گۆشەگىرى و پەنگخواردنەوہ و بى بەش لە كارە سىكىسيە سروشتيەكەو ھەلچوون و ھروژاندنى غەريزەى سىكىسى و پەنا دەبەنە بەر ئەو كارە، لە ھەندىك جاريشدا بە زۆرى لە ناو كەسانى لادى و گوندنيشەكاندا كە زۆر لەگەل ئازەلدا ژيان بەسەر دەبەن پەنا دەبەنە بەر ئەو كارە وەك بەتالكردنەوہى ھەستىكى سىكىسى.

لە ھەندىك بارى فسيولۇزىشەوہ، دەرگەوتوہ كە تىكچونىك لە مەلبەندى سىكىسى لە دەماخدا لە ھەندىك ئەو كەسانەدا بېنراوہ، نىر پەنا دەباتە بەر ئازەلنى مى، و كارى سىكىسى لەگەلدا دەكات، و لە ھەندىك جاريش دا ژن پەناى بردۆتە بەر ئازەل، بەتايبەتى سەگ، يا نىرى ئازەلنى دى، و كارى سىكىسى لەگەلدا كردوہ.

۱۲-سىكىس لەگەل مردودا Necrophilie

ئەمانە كەسانى زۆر نەخۆش، چ لە بارى دەرونى، يا لە بارى ئەقلىيەوہ، بە ئەزمون و تاقىكردنەوہيەكى زۆر ترش و تالدا رۆيشتون، و خىزان و كۆمەل رۆلى گەورەى ھەبوہ لە خواركردنەوہ و تىكدانىاندا، ناتوان سىكىس لەگەل كەسانى سروشتيدا بكەن، پىويستيان بەوہيە ھەستيان لە ناخوہ بەروژىت، ئەوہش بە پەنابردنە بەر كاريكى قىزەوہن و دور لە ھەموو رەوشتىكى مرقانەوہيە، كە دەتوان سىكىس لەگەل كەسانى مردودا بكەن، و زۆر چار ئەمانە ھەز دەكەن ئەو كەسەى سىكىسى لەگەلدا دەكەن، بىكوژن ئەوسا سىكىسى لەگەلدا بكەن. لە ھەندىك لە ولاتە ئەوروپيەكان و لە مىسرىشدا گەلنىك ھالەتى وا دەستنيشان كراوہ كە ئەوانە پەنا دەبەنەبەر ھەلدانەوہى گۆر و سىكىس لەگەل مردواندا دەكەن و لە پاشدا گۆرەكە بەكرائومىي بەجى دەھىلن.

۱۳-سىكىس لەگەل پىرو پەككەونەدا:

ئەمانەش كەسانى نەخۆش و دەرون ئالۆزن چىژ لەوہ وەردەگرن كە سىكىس لەگەل توخمەكەى بەرامبەرياندا بكەن بە مەرچىك زۆر پىر يا پەككەوتە بىت، ئەمانە لە زۆر بەى ھالەتدا دەنالىنن بەدەست نەبوونى سۆز و خۆشەويستى كەسوكارەوہ، بەتايبەتى ھەر لە سەردەمى مندالىيەوہ بىبەش بوون لە سۆزى دايك و باوك و لە ئەنجامدا ئەو بى بەشە بەو شىوہيە تىاياندا دەرەكەويتەوہ و چىژ لەو سۆزو خۆشەويستەى ئەو پىرانە دەبىنين.

۱۴- ھەيتوبازى : Pederasty

بەنا بىردىن نىزە بۇ سىكس كىردىن لەگەل ھەمان توخىمى خۇيدا، لە سەرەتا بە زۇرى لە ئەنجامى دوورى نىزە ھەمى پەيدا دەپىت بە زۇرى لە كۆمەلە داخراوھەكاندا، و جۇرىكە لە دەستپەر، بەلام ئەمجارە لە رىنگاى جىز وەرگرتنەو دەپىت لەگەل كەسىكى نىردا.

تا نىستا ھۇكارىكى زانستى، يا فسيولۇزى نەدۆزراوھەتەو كەبۇجى ھەندىك كەس پەناپۇ ئەم رىنگايە دەبەن، چونكە ھەك لە ھەندىك لە كۆمەلە پىشكەوتەوھەكانىشدا دەردەكەوت ئەم دياردەپە بەندىنە بەدورى لە توخمەكەى دىكەو، بەلكو بۇ نارەزى كەسكە دەگەرپتەو كە ناتوانىت جىز لە توخمەكەى دى ھەرىگىت، رىنگە بەشىكى زۇرى ئەم دياردەپە بەگەرپتەو بۇ ئەزەمەنە تالەكانى سەردەمى مندالى و كىردنە دەرونىھەكان و بارى خىزانى و كۆمەلەپەتە، يا بۇ ھەندىك لەو نەخۇشە دەرونىھەپەندە بە ھەست بە كەمىكردن و نەتوانىنى بەستنى ھاورپىھەتە لەگەل توخمەكەى دى يا ترس لە سىكپى و كىشە كۆمەلەپەتەھەكان و نەتوانىنى رەگرتنى پەپوھندى توخمانە لەگەل توخىمى بەرامبەردا، پە گەراندنەو بۇ ئەزەمەنە تال لەگەل توخمەكەى دى دا لە سەردەمى مندالى يا ھەرزەكارى دا، يا بىبەشى لە سۆزۇ خۇشەووستى ھتد...

ھەندىك لەمانە ھەمىشە دەورى نىز دەبىنن، لە كاتىكدا ھەندىكى دى ھەز دەكات ھەمىشە دەورى مە بىبىت لەكارە سىكسىھەكەدا، و لەگەل ئەوھشدا روودەدات كە ھەندىك لەوانە ھەردو رۆلەكە بىبىت.

۱۵- ھەي بۇ ھەي : Lesbianism

ئەمانە ئەو مەنەنە كە پەپوھندىھەكى ھاورپەتە توند لەگەل مەپەك يا زىاتر دا دەپەستن، و كارو پەپوھندىھەكە دەگەپەننە رادەى سىكس كىردن بەپەكەو، واتە مە لەگەل مەدا.

بەزۇرى ھۇكارى سەردەكى ئەم ھالەتە دەگەرپتەو بۇ ئەو بارە كۆمەلەپەتەپە كە لە كۆمەلە داخراوھەكاندا ھەپە، و كارىكى ناسان نىپە مە بتوانىت پەپوھندىھەكى سىروشتى لەگەل نىردا دەوست بىكات، بەلام زۇرىونى ناسانترە كە پەپوھندىھەك لەگەل مەپەكى ھەك خۇى ھاورپەتەپەكى، يا كەسىكى لە خۇى مندالتردا بەستىت و پەپوھندىھەكە تۇخ بىكاتەو و زۇر ھاتوچۇى يەك بىكەن، لە پاشدا بەگۇرپت بۇ پەپوھندىھەكى سىكسى، ھەندىكىش لەو ھالەتانە دەگەرپتەو بۇ شىكست ھىنان لە ئەزەمەنە خۇيدا لەگەل نىردا و ھىزھاتنەو لەو

فسيۇلۇزى سىكىس

بەيۈمىدىيە، يا شىكىست ھىنان لە شوكردن و رڧ بوونەۋە لە پىياۋ، يا چىز وەرنەگرتن لە سىكىسى سروشتى لەگەل نىردا، يا نەدۆزىنەۋە كەسىكى شىاۋ بەخۇى ەتد....

۱۶- نىرگىسەت: عەشقى خۇ: Narcissism

ئەمەش بارىكى دەرونى ئالۋزە كە ئەۋ كەسانە زۇر خۇيان لا جوان، يا باش، دىتە بەرچاۋ و عاشقى خۇيان، يا ئەندامە سىكىسەگانى خۇيان دەبن، و حەز دەكەن بچنە بەر ئاۋىنە و سەيرى خۇيان بكنە، ئەمانە تۋاناي سىكىسى و جەستەبى خۇيان زۇر لامەزن دەبىت و كەسىكى دى لە ئاستى خۇياندا نابىنن ووشەى نىرگس لە سەرەتاۋە لە ووشەى نارسىوس (*Narsissus*) ئەگرىگىەۋە ۋەرگىراۋە، كە بەپىرى ئەفسانە كە كورپىك بوە رۇزىك خۇى لە ئاۋىكدا دىۋە، عاشقى خۇى بوەۋ كەسى دى لە خۇى بە جوانتر نەزانىۋە، ئىستا ئەۋە ۋەك زاراۋىمەك بەكاردىت بۇ ەموۋ ئەۋانەى عاشقى خودى خۇيان دەبن و كەسانى دى بە چاۋى بچوكتەر لە خۇيان سەپردەكەن و ەموۋوشتىكى خۇيان لە سەرۋ كەسانى دىبەۋە دەبىنن، بەشىكى زۇرى ئەم حالەتە دەگەرپىتەۋە بۇ سەردەمى مندالى و جۇرى پەرۋەردەكردن و بايەخدانى خىزان پىرى، يا بۇ بارى گۆشەگىرى و دوركەۋتەۋە تىكەل بون لەگەل كۆمەل و بى تۋانايى لە بەستنى بەيۈمىدى راستەۋخۇۋ كۆمەلەيتە تەۋاۋ لەگەل كەسانى دىدا.

۱۷- لە نامىزگرتن: Embracing

دىاردەيەكى كۆمەلەيتە، كە كەسانىك بە تايبەتى لە كچان و ژناندا، كە ماۋىمەك يەكترى نابىنن، باۋەش بەيەكدا دەكەن، و يەكترى ماچ دەكەن، يا بەھەمانشىۋە لەپىاۋاندا، بەلام ەندىك جار بەناشكرا دەبىرنىت بە تايبەتى لە ژناندا، كە دىاردەكە لە بارە سروشتىەكە دەردەچىت و ئەۋ دوانە بەشىۋەيەكى سەر سورپاۋكەر باۋەش بەيەكدا دەكەن ۋىەكترى راموسان دەكەن، و زۇر جارىش ەەر لە يەكترىش دور نەكەۋتۈنەتەۋە، ئەم دىاردەيە بەپىرى لىكدا ئەۋەى دەروناسى دەربىرنىكى دەرونىە بۇ كارىكى سىكىسى شاراۋە، لە ئەنجامى بىبەشى يا كېبونىكى دەرونى، يا عەشقىكى زىاد بۇ يەكترى.

۱۸- سىكىسى دەمى Oral Sex

ەندىك لە پىياۋ يا لەژن چىزىكى زۇر لە پىگى دەمەۋە ۋەردەگرن، لە ئەنجامى لىستەۋە يا مزىنى ئەندامى زاۋىى ئەۋى دى لە پىگى دەمەۋە، بەشىك لەمانە ئەۋمىندە

ئەم ئارەزۈە تىيىندا دەچەسپىت كە ناتوانن بە ھىچ رېڭايەكى دى چېزى سىكسى ۋەرگرن بەو رېڭايە نەبىت. ۋ دياردەكەش لە بياو ژندا ۋەك يەكە.

گومانىش لەۋەدانىيە، كە چ بياو ۋ چ ژن لە كارى سىكسى سروشتىدا دەم بەكاردەھىتن ۋەك ئەندامىكى سىكس، بەلام كە كارەكە بەو شىۋىيەى لى دىت ۋ بەھىچ شىۋىيەكى دى چېز ۋەرناگرن ئەۋە نەبىت ئەۋە دەبىتە ئەۋە دەبىتە كارىكى نەخۇشى. رەنگە بەشىك لەم دياردەپە بگەرپتەۋە بۇ سەردەمى مندالى كە فرۇيد ناۋى ناۋە قۇناغى دەمى Oral stage كە تىيادا مندال زۇر چېز لە مژىنى مەمكى دايكى يا ھەر مەمكىكى دى ۋەردەگرت، بەپىنى فرويد ئەۋ مژىنە تەنھا بۇ ۋەرگرتنى شىرەكە نىيە، بەلكو لەناخدا چېزىكى سىكسى تايبەتپە. دورنىيە لە مانەدا لەۋ قۇناغەدا تۇخ بونەۋە ۋ پەرەيان نەسەنبىت بۇ قۇناغەكانى دواتر.

1۹- زۇر سىكسكردن hypersexuality

بارىكى نا ئاسايىيە بە زۇرى لەۋ بياۋانەدا ھەيە كە توۋشى دەردى سايتريازىس بوون واتە ئارمىزى ئەۋپەرى سىكسكردن ۋ دانەكەۋتن بە جارو دوجار لە ساتىكدا، ئەمانە كاتىك ھاۋسەرى دروست دەكەن، ۋاز لە ژنەگانىان ناھىتن ۋ چەند جار ئەۋ كارە سىكسەپان لەگەلدا دوبارە دەكەنەۋە ۋ بۇ ھەر جارە برۋوبىانوۋ، يا پى داگرتن بەكاردەھىتن بۇ پازى كرنى بەرامبەرەكەى، ھەندىك جار ئەۋ ژنانە لە پاشدا توۋشى قىزبوونەۋە لە كارە سىكسەكە دەپن، ۋ لە نەنجامدا توۋشى ساردى سىكسى دەپن. ۋ رېڭاي دى دەگرن بۇ سىكسكردن ۋەك پەناپردنە بەر دەستپەر يا سىكس لەگەل مى يا رېڭاي دى. بە پىچەۋانەشەۋە ھەندىك ژن كە توۋشى ئەۋ دياردەپە دەپن كە پى دەلئىن (نەمفومانىيا) بە چەند جارىك لەسەرىك داناكەۋن، ئەۋ كارەش لە تواناى بياۋەگانىاندا نامىنيت، بۇيە توۋشى حالەتى دىكە دەپن، ۋ بياۋەگانىش رېڭاي دى دەگرنەبەر.

۲۰- سادىزم Sadism

بارىكى دەرونى ئالۇزە، توۋشى ھەندىك كەس دەبىت، تەنھا چېز لەۋە ۋەردەگرن كە بتوانن زۇر نازارى كەسەكەى دى بدمن پىش ئەۋەى سىكسى لەگەلدا بكەن، ئەمانە زۇر جار دەكەۋنە لىدان ۋ نازاردان يا جىنۇدان ئەۋسا سىكس دەكەن، لەكاتى سىكسەكەشدا، نازارىكى زۇرى بەرامبەرەكەيان دەدەن، ئەم بارە لە بياۋو ژندا ھەيە، بەلام بە زۇرى لە بياۋدا زۇرتەر، بە تايبەتى لەۋانەى كە دەيانەۋىت تۋاناۋ ھىزى خۇيان بۇ ئەۋى دى دەربىخەن ۋ زالىھەتى ۋ

توانستى سەرگەوتنىيان نیشان بدەن. بەشى ھەرە زۆرى ئەم دەردە دەگەرپتەو ھە بۇ نەزمونەكانى سەردەمى مندالى ھەرزەگارى و لە ئەنجامدا بەم شىوھە دەردەكەوئتەو ھە.

۲۱- ماسوشىزم Masochism بە پىچەوانەى دياردەى پىشوو ھە ئەمانە زۆر ھەزىكەن كە پىش گارە سىكىسيەكە يا لە كاتى خۆيدا نازار بچىزن، وەك ئەو ھەى بە توندى گازيان لى بگىرپتە نەقورج، شەپازلە، تەنانەت شەفيان تى ھەلدەبىرپت، لە ھەندىكىاندا تا خوين لە شوپنىكيان نەيمەت ھەست بە چىزو خۆشى ناكەن، بە زۆرى ئەم بارە لە ژندا ھەپە و زۆر جارىش كەسانى سادى و ماسوشى ھاوسەرتى يا ھاورپتەتەكى باش دروست دەكەن چونكە يەكەميان چىز لە نازاردان وەردەگىرپت و دوەميشيان چىز لە نازار وەرگرتن وەردەرت، لەگەل ئەو ھەشدا پىچەوانەكەشى بىنراو ھە كە ژن سادى بىت و پياو ماسوشى، و ھەريەك لەم ھالەتەنە پىويستى بە لىكۆئىنەو ھەى وردو شىكردەنەو ھەكى تەواو ھەى بارى دەرونى و كۆمەلەپەتى و فسيولوژى ھەپە بۇ دۆزىنەو ھەى سەردەو ھەى پەيدا بوونى ھالەتەكە، و بەدەھا و سەدان توپزىنەو ھە لىكەدەنەو ھەى ورد دەربارەى ھەريەك لەو ھالەتەنە كراو ھە، كە رەنگە لەدھا تودا بتوانىن بەدرپزى دەبارەى ھەريەكەيان بدوئن.

چارەسەرى لادانە سىكىسەكان:

كىشەكانى لادانە سىكىسەكان بە ھەمو جۆر و شىوھەكانى ھەو بە گەورەترىن سەرحاو ھە ھەرشە بۇ ھەموو كۆمەلەكى مرۆپى دادەنرپت كە دەپتە ھەى ھەلومەشاندىن و توادنەو ھەى چونكە بەرئەنجامەكانى بۇ ماو ھەكى دورو درپز بەردەوام دەپتە و كاپگەرەكانىشى بەناو نەو ھەكاندا دەگوپزىرپتەو ھە، لەبەرئەو ھەى لەسەرمانە ئەو ھە بەرامبەر ئەم جۆرە دەردانە بوەستىنەو ھە ھەولتى چارەسەرى بدەين، دەشتوانىن بەم رىگايانەى خوارمە ئەو ئامانجە بەئىنرپتە دى:

۱- چارەسەرى دەرونى:

بىرپتە لە شىكارى دەرونى لادەرەكە (نەخۆشەكە) بۇ ھەولدان بۇ زانىنى ئەو ھۆكارە سەرەكەيانەى بوونەتە دەرەكەوتنى ئەو دەردە و ئەو رەقتارمىان پەيدا كرددو ھە،

۲- چارەسەرى كۆمەلەپەتى:

لە رىگاي پشنگىرى سۆزو ئەندىشەو پتەو كردنى ھەستى بەستەنەو ھەى بە كۆمەل و تاكەكانى دىكەو ھە.

۲- قاپلكردن و ئاراستە و رپنمايى دەرونى.

- 4-ئاسانكرىنى كاروبارهكانى ھاوسەرى شەرى.
- 5-ئاگاداركرىنەھى خەلك لە خواربوونەھو لادانى سىڭىسى لە بنەماى زانىستى نەك لە سەر بنەماى ترس و تۇقاندن.
- 6-بەشپۆھەكى گىشى چاكرىنى پەيۈمىندىيە كۆمەلەيەتپەكان.
- 7-بايەخدان و جەخت كرىنە سەر پەروەردەى رەۋىشى و توخىمى ساغەھو.
- 8-چارەسەرى پزىشكى لە رىڭكاي بەكارهيتانى دەرمانە پزىشكىەكان و ھۆرمۇنەكانەھو بۇ كەمكرىنەھى پائەنرە سىڭىسەكانى نەخۇشەكە.
- 9-رې خۇشكرىن بۇ ئەو كەسانە كە دان بە خۇياندا بگرن و كۇنترۇللى دەرۋىيان بگەن، بە دەرۋىستى لايەنە خراپەكانى لادان و كارە سىڭىسىيە نامۇ و لادەرەكان.
- دەربارەى مىندال و ھەرزەكارانىش بەشپۆھەكى گىشى دۇگلاس تۇم ۱۰ رېنمايى و راسپاردەى داناۋە كە ۋەك كارىڭكى چارەسەر سودى زۇريان ھەيە كە برىتىن لە:
 - 1-بايەخدان بە پەروەردەى سىڭىسى لە ھۇناغەكانى مىندالدا لە سنورى ئاين و زانىستدا.
 - 2-ھېمىن كرىنەھى ترسەكان و پتەوكرىنى باۋەر بەھوى ئەو مەترسىيەى كە كار دەكاتە سەر تەندروستى جەستەيى و دەرۋىنى تاك بەھوى بەكارهيتانى چارەسەرى خراپەھو زۇر مەترسى زىياترە لە رەقتارە لادەرەگە خۇى.
 - 3-تىگەيشتنى تاك و زانىنى و جەختكرىنە سەر ئەو ھۇكارە راستەقىيانەى لادانەكەميان دروست كرىدوھ، پىش ھىچ ھەنگاۋىك بۇ چارەسەر.
 - 4-كۆكرىنەھى ورتىرىن زانىارى دەربارەى ھەرىپەكىڭ لەۋانەى نەخۇشەكە پەيۈمىندى توندى پىيانەھو ھەيە.
 - 5-لېنۇپىنى وردو سەرپاگىر بۇ ھەر ھۇكارىڭ كە ھروژاندىنى بۇ دروست دەكات.
 - 6-كاركرىن بۇ پاكو خاۋىنى تەۋاو.
 - 7-دورگەوتنەھو لە باۋەش پىداكرىن و ماچ و دەست پىايەنن، و ھەر كارىڭكى دى كە نارەزوھ سىڭىسەكان دەھروژىنىت.
 - 8-بەسەرىردىنى كاتەكانى بىن ئىشى بە چالاكى بەسودەھو.
 - 9-پەنا نەبىردنە بەر ھەپشەھو سزادان يا ھروژاندىنى سۇز بۇنەھى كەسەكە بەسەر كىشە رەقتارىەكانىدا زال بىت.

۱۰-ئەمە بخرپتە بەرچاۋ كە زۆربەى تاكەكان بە پلەپەك يا زياترو بەو جۆرە ھەستانەدا دەرپۆن و ھەندىك لايەنى لادانىيان لە سەردەمىكىدا بەشېۋەپەك يا شېۋەپەكى دى تىدا دەرەكەۋىت.

لەگەل ھەموو ئەمانەدا ھەمىشە خۇپاراستن لە چارەسەر باشترە، چونكە سنورىك بۇ رەقتارى نامۇو شاز دادەنرپت، بە كورتىش دمتوانىن ھەنگاۋمىكانى خۇپاراستن دەرېخەين.

۱-دروستىكردىنى سەنتەرى چاۋدىرى مندال و دايكايەتى و پەرت كىردىنى بە پىسپۇر و رابەر بۇ ئەۋەى مامەلە زانستى لەگەل ئەم جۆرە كارانەدا بەكن.

۲-دەستەبەر كىردىنى رازەمىكانى ناراستەى پەرۋەردەى و رېنمايى دەرۋىنى و ھەۋلەدان بۇ خەستىكر دىنەۋمىيان لەسەر ھەرزەكاران و مندال.

۲-بايەخدان بە چاۋدىرى لاۋان بە خەستى و سەرپاگىرى بۇ ھەموو لايەنەكانى زيان.

۴-دەستەبەر كىردىنى چاۋدىرى تەندروستى سەرەتايى كە پىۋىستە بۇ ھەموو دەستەكانى تەمەن.

۵-دەستەبەر كىردىنى شوپىنى نىشتەجى بوۋنى لەبارو گونجاۋ.

۶-دەستەبەر كىردىنى شوپىنە گىشتەكان بۇ خەۋانەۋەو خۇشى و ھەۋلەدان بۇ كۆنترۆل كىردىنى بەشېۋەپەك كە نامانچەكە بەپېچەۋانە نەشكىتەۋە كە لە پىناۋىدا دانراۋە، واتە نەبىتە شوپىنى كۆبۈۋنەۋەى ھەرزەكاران و بلاۋبوۋ كىردىنەۋەى رەقتارى لادەر.

۷-دەستەبەر كىردىنى دەرەقتى كار كىردىن بۇ ھەموو كەسىك كە تواناى كارى ھەبىت، و نامادە كىردىنى بەپىيى نارمۇمىكان و تواناى، چونكە بىكارى لە سەرەكىترىن ھۆكارەكانى رەقتارى لادىرەنپە.

۸-ھاندان بۇ دروستىكردىنى كۆمەلە ئەھلىبەكان و نامادە كىردىنى پىداۋىستىبەكانىيان.

۹-دارپشتىنى ئەو ياساۋ رېسايانەى تايبەتەين بە بارى كۆمەلەپەتى كە دەستەبەرى مافى ھەموكەسىك ۋەك پەك دەكات.

۱۰-دارپشتىنى ياساكانى مەرجى كار، بە شېۋەپەك كە رېز لە كار كەر بگرىت و ھەۋلەدات پىداۋىستىبە دەرۋىنە جىاۋازەكان تىر بىكات ۋەك پىداۋىستى سەر كەۋتن و رېز لىتان و نازادى كفتوگۇ و داھىيان.

۱۱-دەستەبەر كىردىنى (الضمان الاجتماعى) گونجاۋ.

۱۲-سەرڧكرىنى مۇجەي كرىكاران بەشىۋمىيەكى وا كە بگۇنجىت لەگەل كارەكانياندا لەلەيەكەۋە و لەلەيەكى دىكەۋە دەستەبەرى جىبەجىڭكرىنى پىداۋىستىيە دارايىيە ھەمە جۇرەكانى خۇيان و خىزانىيان بكات.

۱۳-دامەزراندىنى دەزگاي تايىبەتى بە چاكرىنى بارى تازە پىگەپىشتوان و سەرلەنۇئ رايىنانەۋەپان بۇ ژيانىكى نۇئ، بەشىۋمىيەك كە بكرىن بە خانەي چارەسەر لە بىرتى نەۋەي بكرىنە شۇينى گرتنى نازادىيە كەسيەكان يا شۇينى نازار و سزادانى ھەمە جۇر.

۱۴-ناراستەكرىنى ھۆيەكانى راگەپاندىن بە ناراستەيەكى باش بەشىۋمىيەك كە لە خزمەتى كۆمەلدا بىت و گىيانى پەۋش بەرزى و بىروا بەخۇبۇون لە كەسەكاندا گەشە پىبىدات.

۱۵-دروستكرىنى پانەكانى ۋەرزى و پوناكبرى و لاۋانى بەمەبەستى پىكرىنەۋەي كاتى بى ئىشى بەشىۋمىيەك كە ۋە زۇرە زىادەكەيان ھەلمىزىت.

۱۶-نەخشەكېشان و جىبەجىڭكرىنى پىروپاگەندەكانى ناراستەي باوك و دايك بۇ جەخت خستەنە سەر شىۋە نۇيە زانستىيەكانى پەروەردە و بەخىۋكرىنى مندال و ھەرزەكار و شارمزا پەيداكرىنىيان بە رىيازە پەروەردىيە راستەكانەۋە.

۱۷-ھەۋلدىن بۇ دارىشتىنى پىرۇگرام و بەرنامەكانى خۇيندىن و پەروەردە بەشىۋمىيەك كە بگۇنجىت لەگەل پىداۋىستىيەكانى كۆمەلدا، لە بىرتى نەۋەي پىرېن لە بەرنامەي بۇش و خۇينەر سەرقال بكەن بە لەبەركرىنى كۆپرانەۋە بۇ نەۋەي پۆلەكەي بىرپىت.

۱۸-ھەۋلدىن بۇ سنوردانانى ئەو كارانەي لە ھۆكانى راگەپاندىن دەپنە ھۆي ھروژاندىنى پالئەرە سىكسىيەكان، يا لە شۇينە گىشتىيەكاندا. ئەمانە لە ھەرە گرىگىرتىن ئەو ھەنگاۋانەي خۇپاراستن و چارەسەرن، بەلام ھەر ھەمويان نىن، بەلام نەگەر بەوردى ئىيان بنواپىن و ئەم لاۋلاكانىيان سەپىر بكەين دەتوانىن ھۆكارى دىكەشمان بەخەيالدا بىت كە لىرەدا پاس نەكارون، بەلام نەۋەي گرىنگە نەۋمىيە دەست بكەين بە دانان و جىبەجىڭكرىنىيان، نەك تەنھا لە كىتىب و گۇڧارەكاندا بىان نوسىنەۋە بىن نەۋەي جىبەجىيان بكەين!!

**به ندى حه وتهم
سيكىس و به ته مه ندا چون**

پەككەوتنى سىكسى Impotence

پەككەوتنى سىكسى Impotence، نەخۇشپەككە وەك ھەموو نەخۇشپەككە دىكەواپە ھىچ شتىكى تىدانىپە كە عەيب بىت. زۇر لەپىاۋە بەناۋىبانگەكانى جىھان لە پادشاۋ سەركرده گەورەكان تووشى بوون، ھەرومھا زۇر پىاۋ لەماۋى ژىانى خىزانىدا بۇماۋەپەكى كاتى تووشى دەبن كە لەوانەپە چەند رۇژىك تا چەند ھەفتەپەك بخاينىت و پىى دەوترىت Temporary Impotence واتە پەككەوتنى سىكسى كاتى و لەپاش نەو ماۋەپە خۋى لەخۇپىپەۋە چاك دەبىتەۋە. لەوانەپە پەككەوتنەكە، پەككەوتنىكى تەۋاۋ بىت يا بەشى بىت بەپىى توندىپەكەى، يا ھەمىشەپى يا كاتى بىت بەپىى ھۇكارەكەى، يا بەرامبەر ھەموو ژنىك بىت يا بەتەنھا بۇ چەند ژنىك بىت.

كەلىك تۇژىنەۋە و نامار لەسەر تىكچوونە سىكسىپەكان ھەپە لەۋانە:

۷۲٪ى حالەتەكان برىتەن لەحالەتى پەككەوتن لەكاتىكدا كە ۲۸٪ى تىكچوونى ھاۋىشتەن وەك زوو ھاۋىشتەن Premature يا خىرا ھاۋىشتەن Rapid ejaculation، يا نەھاۋىشتەن لەگەل ئەۋەى كە رەپوۋونى سروسىتىش تەۋاۋە.

-كاسى روودانى پەككەوتنەكە:

لەوانەيە ئەم بىن تىوانايىيە ھەر لەگەل يەكەم كارى سىكىسى ژيانەوۋە بىت و، ئەمەش لەو كەسانەدا روودەدات كە بەدەست بارى دەروونى يا لاوازى كەسىتتەوۋە يا ترس لەدروستكرنى خىزانەوۋە دەناتىنن. روودانى دواترىش لە ۵۴%ى حالتەكەن دەگىرتتەوۋە، ئەمەش پاش ماومەيك لەژيان و كارى سىكىسى سروشتتەوۋە روودەدات، ھۆكائىش دەگەرتتەوۋە بۇ ھاوكارى دەروونى يا ئەندامى كە تازە تىپاندا سەرھەلئەدات، بۇ نەمۇنە لەوانەيە ئەم پەككەوتنە لەماوۋە دەستگىرانىدا رووبەدات، يا مانگى ھەنگوئىنى بەھۋى دووركەوتتەوۋە سىكىسىوۋە، يا بەھۋى جىياوازى لەنىوان ھەردوۋ كەسەكەدا، يا ترسى لەنازار پىدانى، يا ئەو كاتە روودەدات كەسەربازىك بۇ چەند سائىك ژنەكەى بەجى دەھىلئىت و دەجىت بۇ جەنگ و لەسىكىس دوور دەكەوتتەوۋە لەدوای گەرانەوۋە دەست پىكردنەوۋە مانگى ھەنگوئىنى نوئ لەپەر ھەست بەمىج تىواناى سىكىسى دەكات پاش ئەم ماوۋ پچرەنە ئەم دىاردەپە پىنى دەوترىت لاوازى سىكىسى سەربازى Soldier's Impotence بەلام بەزۆرى بەرەو چاكبىونەوۋە دەروات و بەخىراىى و چارسەر دەبىت.

-لاوازى سىكىسى لەبەرنەنجامى بەسالىدا چوون Male Climatic



ئەمە بەشىۋەى بەرە بەرە بەھۋى ھۆكارە بايۇلۇزىيە سروشتتەكەنى لەشەوۋە روودەدات و بەزۆرىش ئەم لاوازىيە لە ۴۵ سالىەوۋە بەرئەپەكى كەم دروست دەبىت و تا بىت سال بەسال زىاتر دەبىت بەلام تا ۶۰سالى لە ۲۰% ى ھىزى سروشتى كەسەكە تىپەر نابىت. و لەپاشتردا زۆرتەر دەبىت تا لەتەمەنى ۷۰ سالىدا دەكاتە ۲۰%، لەپاشتردا

خىراتر زىاد دەكات تا بى تىوانايىيەكە لەتەمەنى ۸۰ سالىدا دەكاتە ۸۰%. لەگەل ئەومشدا كەسانىك ھەن تىواناى سىكىسىان تا تەمەنىكى زۆر دەھىلئەوۋە.

و بەپىچەوانەشەوۋە كەسانىك پەككەوتنى سىكىسىان لەتەمەنىكى زۆر زوودا Premature aging روودەدات، ھەندىك لەو باوۋەرەدابوون كە كۆمەلە ھۆكارىكى دەروونى لە بەتەمەنەكاندا دەبىتە ھۋى پەككەوتنى سىكىسى، بەلام نىستا ئەم بىرۆكەيە پىشت گوى خراوۋ، بەزۆرى كەسانى پىر زۆر بايەخ بەم گرتتە يا ئەوگۇرپانكارىانە نادەن، و كارناكاتە

فسيولوژى سېكىس

سەر ژىانى گشتيان نەگەر لەسەردەمى لاوتىدا رەفتارو پەيوەندىيە سېكىسيەگانىيان سروسىتى بوو بىت. بەلام ئەو كەسانەى ژيانىيان لەسەر بارى سېكىسيان وەستاو وەك كاريگەرىكى سەرەكى لەژيانى بىن توانايى يا پەككەوتنە كەكردبويان دەبىتە ھۆى تىكچوونىكى زۆر لە سروسىتى و پەيوەندىيەگانىياندا.

پەككەوتنى كۆپىر بەھۆى رووداوتىك يا كاريكى ديارىكراوھوھ:

بۇ نموونە وەك كاردانەومىيەكى دەروونى لەھەندىك كەسدا پاش ھەوكردى وەتە(گون) بەھۆى رزىنى زىر چەنەوھ يا پاش نەشتەرگەرى فتق يا پاش نەشتەگەرىيەكى ژانە لەژنەكەداو پىى دەوترىت Psychophysical stress.

پەككەوتنى رىژەيى Relative Impotence:

وەك ئەوھى لەگەل يەك ژندا بەتەنھا روودەدات واتە لەجۆرى ھەئبزاردەيە Selective نەمەش ئەوھ دەگەپەنەيت كە دەروونىيە، و لەنەنجامى كاردانەوھىيەكى ديارىكراودا يا بارودۇخىكى ديارىكراودا روودەدات بى ھىچ شتىكى دىكە.

دوو جۆرى سەرەكى لەپەككەوتنى سېكىسى ھەيە:

ھەندىك بىرورۇ ھەيە كە ھۆكارىكى بۇماومىي لەبارەى ھىزى سېكىسى يا لاوازيەوھ ھەبىت بەشيوەيەكى گشتى دەتوانرىت بىن توانايى سېكىسى بكرىت بەدوو جۆرى سەرەكەوھ:

۱- پەككەوتنى ئەندامى Organic Impotence:

كە نەمەش تەنھا لە ۵% كۆى ھەموو حالەتەكان دەگرىتەوھو تيايدا ھۆيەكى ئاشكرا ھەيە كە دەبىتە ھۆى ئەو پەككەوتنە.

۲- پەككەوتنى فەرمانى Functional Impotence:

نەمەش لە ۹۵% حالەتەكان دەگرىتەوھ، نەخۆشەكە لاوازی پيشاندەدات بى ئەوھى ھىچ نەخۆشەكە يا جياوازيەكى لەلەشدا ھەبىت.

بەلام بۇ ھەردوو جۆرەكە چەند ھۆكارىك ھەيە لەخوارەوھ بەجيا پيشانى دەدەين.

ھۆكۈمەت كانى پەككەتلىنى ئىندامى

۱- ھۆكۈمەت جىنگەيىھە كان Local genital causes:

وھك بوونى نەخۇشسەك يا تووشبوونى ئىندامى زاووزى كەببىتە ھۆى ھەوكردن يا خواركردىنى كە پەيوئىدى سىكىسى گران بكات يا لەكاتى پەيوئىدىيەكەدا ھەست بەئازلر بكات. يا پوكاندنەوھى زكماكى ئىندامە يا لەئىنجامى نەخۇشسەكەوھ يا تىكچوونەوھ لەئىنجامى (القييلة المائىة الضخمة) يا فتقى گەورە، ھەروھما ھەندىك بارگرانىش لەخەتەنە نەكردنەوھ پەيدا دەببىت.

۲- تىكچوونى رۇئىنە كان Endocrinal disorders:

ا. لەوانەيە تىكچوونەكە سەرمتايى بىت، وھك گون كە نەتوانىت فەرمانەكانى جىبەجى بكات، يا لەئىنجامى باش دروست نەبوونىيەوھ يان تىكچوونىكى زكماكيەوھ يا لەئىنجامى تووشبوونى نەخۇشسەكەوھ يا رووداويكەوھ يا دەرھىنان و لابردنى بەنەشتەرگەرى. ھەروھما گەلىك نەخۇشى گشتى ھەيە كە دەببىتە ھۆى لاوازى لەگوندا.

لەپاشتردا لەھىزى سىكىسىدا وھك بەریشالبوونى جگەر، بەدخۇراكيەكى درىز خايەن، ھەندىك لەحالىتەكانى دەرھىنانى گەدەو، نەخۇشسەكانى بەد مزىنى خۇراك، ھەروھما جالاكى گون بەپىى چوونە تەمەنەوھ كەمدەببىتەوھ لەگەلىشىدا جگە لەدابەزىنى ئارەزووى سىكىسى ھەندىك دەمارگىرىو تىكچوونەكانى مىزكردىشى لەگەلدا دەببىت.

ب. لەوانەيە پەككەوتنەكە دووھى بىت لەئىنجامى كەم رۇاندنى زېر مىشكە رۇئىن Pituitary gland بەھۆى پەككەوتنى كە توشى دەرمانىشى دەببىت. يا بوونى وەرھمىك يا نەخۇشسەكى رۇئىنەكە، ھەروھما لەوانەيە پەككەوتنەكە بەھۆى نەخۇشسەكانى رۇئىنى سايروئىد(دەرھقى) يا نەدرىنالەوھ بىت.

۳- ھۆكۈمەت دەمارىيە كان Neurological causes:

لەئىنجامى نەخۇشى يا ھەوكردىنى مىشكۇلە يا دەمارەكاندا روودەدات، لەوانەيە پەككەوتنى سىكىسى پەككەمىن نىشانە بىت كاتىك دركە دەمار تووشى نەخۇشى دەببىت ھەروھك لەنەخۇشى سىكىسىدا دەرەكەوتىت. ھەروھما پەككەوتن لەئىنجامى نەخۇشى كىچۇكەبوونى مۇخ يا رەقبوونى بلاوھو روودەدات، ھەروھما لەئىنجامى رەق بوونى

فسيولۇزى سىكس

خوينبەرەكانىش بەھۇى كەم گەپشتى خوين بەميشكىشەوہ روودەدات. زۇرچار بەككەوتن نىزىكەى ۵۰٪ نەخۇشى شەكرەشەوہ روودەدات بەھۇى ھەوگرندى چىوہ نىمارەكانەوہ. لەوانەشە يەكەم چار نەخۇشى شەكرە بەھۇى بەككەوتنە سىكسىيەكەيەوہ بەشەكرەگەشى بزائىت، لەپاشدا بە شىتەنگردن روون دەپتەوہ كەتووشى شەكرەبووہو ماكەكانى بۇتە ھۇى ئەو بەككەوتنە.

۴-ھۇى كىشى:

ھەروەك ئەو كەسانەدا روودەدات كە خوويان بەمەى خواردەنەوہوہ گرتووہو بۇتە ھۇى بەرىشالبونىجگەرو ھەوگرندى دەماركان، ھەروەھا خوو پىوہ گرتن دەپتە ھۇى بەدخۇراكى لەئەنجامى زۇرخواردەنەوہو ھەز لەخواردن نەگردندا. ھەروەھا بەكارھىنانى مۇرفىن و تلياك و كۆكايىن دەپتە ھۇى بەككەوتنى سىكسى، و بەكارھىنانى ھەندىك ھۇرمۇن وەك ھۇرمۇنى مە estrogen لەھەندىك نەخۇشىدا دەپتە ھۇى بەككەوتنى سىكسى.

ھەر لەبەر ئەوئەشە ھەندىك چار ئەم ھۇرمۇنە بۇ كەمگردنەوہى ھىزى سىكسى بەكاردەت، ھەروەھا زۇربەى ئەو دەرمانانەى بۇ چارەسەرى بەرزە پەستانى خوين hyperpresser بەكاردەھىنرۇن، دەبنە ھۇى ھەندىك بەككەوتنى سىكسى، ھەروەھا بەكارھىنانى درىژخايەنى مادە نوپنەرەكان و زۇر بەكارھىنانى كۆرتىزۇن دەبنە ھۇى بەككەوتنى سىكسى.

ھۆكانى بەككەوتنى فەرمانى:

بەككەوتنى فەرمانى لەچەند ھۆيەكەوہ دىت:

۱- تىكچوونە دەروونىەكان:

لەھەموو ھۆكان زياترە و لە ھەمووشيان بلاوترە، ئەوہى يارمەتى ئەمە دەدات لاوازى كەسپتىو زۇرى كىشە خىزانىەكانە يا بەھۇى ترس لەشەوى يەكەمى زاوايى يا ترسى لەسك پىروونەوہ روودەدات، ھەروەھا ترسان لەدەرئەنجامەكانى زۇر دەستپەرگردن يا زۇر خەوبىنىنى سىكسى يا ھەوگرندى پىشووى رىپرەوى مېز. ھەروەھا لەژن ھىنانى زۇرە مىلى يا نارەزوونەگردنى سىكسىشدا روودەدات.

تەننەت سىكس ساردى لاكەى دىكەش كاردەكات. ھەروەھا گرىى خۇ بەتاوانكارو وىژدان نازاردان لە كەسى ئاين پەرورەدا يا ترس لەنازاردانى ھاوسەرەكە يا نەشارمزاى و تۇقىن لەروودانىكى لاوہكى وەك ترس لەوہى يەككىك لەو كاتەدا دەرگاگەيان لى بكاتەوہ.

گومان لەوہشدا نىە، كە ھەزو سۆزى بەرامبەر لەنيوان ھەردوو كەسەكەدا بايەخىكى زۇرى ھەبە، چونكە دەپتە بەھىزگردن ئەگەر خۇشەويستى لەنيوانياندا ھەبوو و وەلامى

فسيۇلۇزى سىكىسى

ھەبوو، بەيپىچەۋانەشەۋە دەبىتتە ھۆى لاۋازى ئەگەر رق لەيەكتىرېوون و كىنە ھەبوو ھەروەك زۆر جار لەژن ھىنانى زۆرە مىلى دا روودەدات، ھەروەھا كارتىكىردنەكانى لاي بەرامبەر چونكە ئارمىزۋو ھەز زياتر دەبىت ئەگەر ژنەكە پىنگەشتوو بىت، بەلام لاۋازى پەيدا دەبىت ئەگەر ژنەكە تەمەنى كەم بوو، ھەروەھا لاۋازى فسيۇلۇزى كاتىش ھەيە چونكە كەسەكە پىۋىستى بە كاتىك ھەيە بۇ ئەۋەى پىشۋى تىادا بدات پاش ھەر پەيوەندىيەكى سىكىسى، چونكە ھەست دەكات لەشى لەو كاتەدا ھەزى نىەو پەككەوتە دەبىت.

۲-ھىلاك كوردنى مەلئەندى سىكىسى دەھارى:

ئەۋەش لەنەنجامى زۆر ھورۇژاندنى بەردەوام يا ھەوكردىنى درىژخايەن لە مىزمىرۇى

داۋاۋە.

چارەسەر:

لەلئىۋىرپىنى كەسەكەدا پىۋىستە ژيانى كەسەكە لەبوۋارى كۆمەلەيەتى و خىزىنى و مىژۋى ئەو نەخۇشيانەى كەتۋوشى بوۋەو سەرمتاى پى گەپشتن و ژيانى سىكىسى شىتەل بىكرىتەۋە. ھەروەھا پەيوەندى سۆزى لەگەل كەسانى دى و جۆرى كەسىتى و تواناى كارلىكى دەرۋونى و دەھارى، ھەروەھا ئەو ژىنگەيەى دەۋرى كەسەكەى داۋەو بارى ناپىنى و كارتىكىردنى ژىنگەو خۇدانە خۇاردنەۋەو كىشە گىشتىەكانى، ھەروەھا لئىۋىرپىنىكى گىشتى لەگەل لئىۋىرپىنى كۆنەندامى زاۋوزىو لەگەلئىدا پرۇستات و تۆۋاۋە چىكلدانە، و لئىۋىرپىنى كۆنەندامى دەھارو رزىنەكان لەگەلئىدا درىژى كەسەكەو كىشەكەى. ھەروەھا شىتەلكردىنى پىۋىست و شىكرىدەۋەى دەرۋونى ژنەكەى. تىببىنى ئەۋەش دەكرىت كە باشتىن چارەسەر لەحائەتە ئەندامىەكاندا كەھۋىەكى دىارى ھەبىت ئەۋەپە بتوانرىت چارەسەر بىكرىت يالابرىت.

بەگىشتى دەتوانىن چارەسەرەكان لەم خالانەى خۇارەۋەدا كۆبەكەينەۋە:

۱-رافەكردن و خۇپندنى سىكىسى راست، ھەروەھا پىشكىن و لئىۋىرپىنى مىندالان پىش ئەۋەى بگەنە تەمەنى باقى بوون بۇ دىارىكردن و تىببىنى كوردنى ھەر توشبوۋىنىكى رزىنەكان و چارەسەريان.

۲-لىكۆلئىنەۋەى دەۋرۋەرى كەسەكە و گەپانەۋەى باۋمپ بەخۇكردن و دىنئىاكرىدەۋەى. گومان لەۋەشدا نىە كەزۆر خۇپاراستن لەكەسان و قەدەغەكردىنى ئەۋا دەبىتتە ھۆى بەرئەنجامىكى پىچەۋانە چونكە ژيانى گىشتى و تىكەلېوون بەخەلكى بوژاندنەۋەپەكى بى خەۋشى سىكىسە، ھەروەك لەۋەرزىش و گەشت و ناھەنگە گىشتىەكاندا روودەدات.

ھەروەھا پىۋىستە ئەو ھاۋرپىانە دوور بىخرىتەۋە كە ناسروشتىن و كارى تى دەكەن، و كۆرپىنى بارودۇخ و گونجاندىنى بە بارودۇخىكى لەبارو ژيانىكى سروشتى ناسابى بۆى كارلىكى گەۋرەى ھەيە.

۲-چارەسەرى ھۆ:

ئەگەر ھەبوو، ۋەك سوتاندنەۋە يا ھەوگىردنى پىروستات بەدەست پىياھىنان و شىلان و تەبۇلە كورتەكان و دۇە زىندىمىيەكان و پىياھىنانى نىرەيتى زىو.

۴-چارەسەرى دەروونى: Psychotherapy:

بەھۇى پىزىشكىكى دەروونىيەۋە كە بىچىتە ناو ھولايى ژيانى سۆزىيەۋە.

۵-چارەسەرى نۆزدارى:

بەپىي پىويستى كەسەكە بەھپىور كەرەۋەكان بىت ئەگەر زۇر دەروونى ھىلاك بىت يا بەگورچكەرەۋەكان بىت كە سوپى خوین لەئەندامەكانى زاۋىدا زۇر دەكات، ھەرۋەھا فىتامىنەكان و خوئى ھۇسۇپۇرۇ زىنك.

بەكارھىنانى ھۆرمۇنەكان ئەگەر كەمىەك ھەبىت ۋەك ھۆرمۇنەكانى ساپىرۇيدە رزىن يا تىستۇستىرۇن، بەجەپ بىت لەرىگى دەمەۋە يا بەدەرزى ماۋە كورت يا درىژ خايەن بىت و بەكارھىنانى جەپ بۇ فراوانكردنى خوئىنبەرەكان، ۋە گەرماۋى گەرمىش تا رادىيەك يارمەتىدەرە.

۶-نەشتەرگەرى: نەمەش كەلىك جۇر دەگىرتەۋە لەۋانە:

نەشتەرگەرى جىگەمى ۋەك ئوتوكردنى مىزە جۇگەى دواۋە ئەگەر ھەوگىردنى ھەبوو، ھەرۋەھا خەتەنەكردن لەكاتى پىويستدا.

هیچ ھۆیەکی فسیولۆژی نیە بۆ ئەوێ پیرەکان سیکی نەکەن

توێزینەوێکان بەتەواوی ئەومیان پێشانداوێ کە هیچ ھۆیەکی فسیولۆژی نیە وای بکات کە پیرەکان ژیانی سیکی خۆیان بەشیوێیەکی باش و چالاک بەسەر نەبەن. یەکیک لە رۆژنامە نوێسەرکان لەکاتی جاوپێکەوتنیدا لەگەڵ ئەکتەری کۆمیدی بوب ھوب، ویستی بەشیوێیەکی پێکەنیناوی جاوپێکەوتنەکە تەوا بکات لەبەرنەوێ ئێ پرسێ کە ئایا لەو بڕوایەداوە کە لەپاش تەمەنی شەست و پێنج سالیەوێ مرۆف ھێشتا سیکی دەکات. ئەکتەرە کۆمیدیە ناسراوێکە وەلامی داوە کە ھەر دەکەیت؟ "بەئێ ژیانیکی چالاک ھەبە بەتایبەتی بۆ ئەوانە ی کە کەوتنەتە پایزی تەمەنەوێ." تەنھا بیرکردنەوێ لە بەسالاچوێکان، ئەوانەیان کە ھێشتا لەسیکسدا چالاکن دەبیتە ھۆی پێکەنینیکی بەردەوام. پێش چەند سالیکی ئەمەوێ بەر ژنە پزیشک (ماری کلدرۆن) کە بەیەکیک لەھەرە پەسپۆرە بەناوبانگەکانی کاروباری سیکی لە ئەمەریکا دەژمێرێ، وەلامی پرسیاوی یەکیک لە خۆیندکارانی ئامادیی دەداوە کە ئێ پرسێ:

"تەمەنت چەند؟ و ئایا شوت کردووە؟ و ئایا ئێستا سیکی دەکەیت یان

ن؟"

کاتیکی لێشاوی چەپڵە لێدانەکە کەم بوو، ژنە پزیشکە کە بەدەنگیکی چەسپاووێ ووتی:

"دەربارەى پەرسىيە پەكەم: ۶۴ سال تەمەن، دەربارەى دووبەشەكەى دوایش، بەلنى زۆر بەتەواوى."

دیسانەوہ ووتی: "گەنجەکان ناتوانن نىمىتيازى سىكس ھەر بۇ خۇيان قۇرغ بکەن، چونکە سىكس تامردن لەگەل مرۇفدا دەروات."

لەگەل نەمەشداو لەگەل زۇربوونى بەلگەزانستىھکان لەسەر پاستى ئەم ووتەيە و دەرکەوتنى ئەو راپۇرتانەى لەسەر خودى مرۇفەکان بەتەنھا نوسراون، کەچى رۇشنىرپەيە باستانىھکانمان (تەقلیدپەکانمان) کە بەگيانى لاو ئاو دراون ئەوہ دەردەبەرن کە ئەوانەى دەگەنە تەمەنى شەست سالى، نىتر پېويستيان بەزىانى سىكسى نامىنىت يا ناتوانن يا نەگەر رووشىدا ئەوا ناسروشتىھ.

ئەم ھەلوئىستانە دەربارەى بەسالاجوھکان لە جىھاندا لە مەسەلە پېر مەترسىدارەکانن، بەپەلەيەك کە ژمارەيەكى زۇريان کە بېروايان بەم قەسەيە ھىناوہ، ھەر کە دەگەنە تەمەنى شەست سالى واز لە سىكس دەھىنن گەلنىک لە پەزىشکان ئەوہ دەردەخەن کە ئەو پەرانە بۇيان باس کردوون کە ھەندىك جار مەيلى سىكسىيان ھەيە بەلام کەبىريان دەگەوتتەوہ، ئەو ھەستانەى خۇيان بەجوان نازانن و بەکارنىكى نەشياوى دادەننن.

دکتۇر (فەريمان) سەرۆكى كۆمەلەى پېشوى زانستى پەريەتى لە ئەمەريکا باسى چىرۆكى پياويك دەگىرپتەوہ کە تەمەنى گەيشتبەوہ ھەشتا و چوار سالى و ھات بۇ لاى پەزىشکەكەى و ناپەزايى خۇى دەرخست بۇى دەربارەى داواكارپە سىكسىھەکانى ژنەكەى کە گەيشتبەوہ تەمەنى ھەفتاونۇ سالى، و پياوہكە بەتەواوى دەيتوانى ئارموزوھەکانى ژنەكەى جىبەجىن بکات بەلام ھەرەك دکتۇر (فەريمان) دەلئىت وای ھەست دەگرد کە ئەم ھەستانە بۇ دوو پەرى وەك ئەوان جەوان نيە.

ئەو راپۇرتانەى کە لەم بارەيەوہ لە ئەمەريکا نوسراون ئەوہ دەردەخەن کە ئەم ھەست کردنە بەتاوان گەلنىك كۆسپى گەورە دورست دەكات بۇ ئەو ژنانەى گەيشتونەتە شەست و

بىنچ سالى و بېوھۇنن يان ھەرشويان نەگردوہ يا لە مېردەکانيان جيا بونەتەوہ، چونکە تۆزىنەوہەکان دەريان خستوہ کە ژمارەيان لە ژمارەى بېوہ پياوہەکان يا جيا بووہەکان زياترە بەرئىزەى ۵۷ ژن بۇ ھەر سەد کەس.



WE'RE IN THIS TOGETHER!

لەبەرئەم ھۆيە پياوۋە بەسالا چوھگان دەبىنن دەرھەتى چالاكى سىكىسيان زۇرتەرە لە چاۋ ئەو دەرھەتەي گە بۇ زىنانى تەمەن شەست سال رەخساۋە.

گومان لەۋەدا نىە بۇ پياۋيىكى بەسالاچوۋ زۇر ئاسانترە كە زىنىك بۇ خۇي بدۇزىتەۋە لە چاۋ ئەۋەي بۇ زىنىكى بەسالاچوۋ ھەلدەكەۋىت چۈنكە لەپىش ھەموو شىتىكەۋە پياۋ دەتوانىت ئەو داۋايە زياتر بكات لەچاۋ زىنىكدا چ لەبارەي سىكىس و چ لەبارەي روخسارى دەرھوۋ، سەرھپاي ئەۋەي پياۋ دەتوانىت زىنىكى زۇر لەخۇي بچوكتر بخوازىت، لە چاۋ ئەۋەي زىنىك دا كە ئەو ئاسانكارىەي لەبەردەمدا نىە بۇ ئەۋەي شوو بەپياۋيىكى لەخۇي بچوكتر بكات.

نايا بەراستى تۈانا سىكىسيەكانمان لەدۋاي شەست سالىۋە دەمىنىت؟

بەيناۋ بەين زانايەك لە ناۋچەي ھونزا لە كشمير يا لە جورجيا يا لە دئىەكى ئەندرانى لە ئوگۋادۇر راپۇرتى سەير سەير بلاۋدەكەنەۋە دەربارەي تۈاناي سىكىسى لە رادەبەدەرى دانىشتۈانى بەسالا چوۋي ئەو ناۋچانە، دكتۇر ليث لە كۇليزى پزىشكى ھارڤارد كە ديدەنى ھەر سى ناۋچەكەي كرد (ئەوناۋچانەي كە دەناسرىت بەۋەي تەمەنى دانىشتۈانيان درىزە) و راي گەياند كە زىانى سىكىسى چالاك تا گەپشتن بەتەمەنى سەدېش ھەر بەرقەرارە.

بەلام نايا ئەمە بۇ زىن و پياۋي ناسايى راستە؟

ۋەلامى راستى: بەلى، و زۇربەي ئەو كىشە سىكىسيانەش كە بەرەو روى بەتەمەنەكان دەبنەۋە دەتوانرىت كەم بىكرىنەۋە ئەگەر بەشيوەيەكى ئاشكراۋ ئاسان رووداۋە بايۇلۇزىەكان باسگران. لەم بارەيەۋە دكتۇر كنىسى و مەلبەندى ديوك بۇ تۇزىنەۋەكانى پىرىەتى لەگەل ماسترزو جونسون كۆمەئە ليكۆلىنەۋەمىەكيان پىشكەش كرد كە بە فراوانترىن تۇزىنەۋە دادەنرىت لەو بارەيەۋە، تۇزىنەۋەكان راستەوخۇ لەسەر رەفتارى سىكىسى بوون لەپىرەكاندا، ھەرىەك لەو تۇزىنەۋانە بە شىۋەيەكى ئاشكرا دەريان خست كە پياۋ زىن ئەگەر تەندروستىشيان باش بوو، دەتوانن تاتەمەنى ھەشتا سالىان سىكىس بگەن، ھەروەھا تۇزىنەۋەكەش ئەۋەي دەرخت كە ئەۋانەي لە تەمەنى لاۋي و نيوەي تەمەندا لە سىكىس دا چالاكبوون، ئەۋا دەتوانن پارىزگارى بەچالاكى و وورۇژاندنى سىكىسيانەۋە تا سالانىكى دوورۋودرىزى تەمەنيانەۋە بگەن.

لە توپۇزىنەۋەكەي كىنىسىدا ھاتوھ كە ھەرچوار پىياۋ لە پىنج لەسەرۋ شەست سالىھوھ دەتوانن سىكىس تا دوا رۇژمىكانى ژيانىان بىكەن. توپۇزىنەۋەكەي مەلبەندى دىوكىش كە بىست سالى زياتر خايناندە دەرى خىست كە ۱۵% پىياۋ ژن كە توپۇزىنەۋەكەي گرتونىتەۋە تەبەتەمەن چوبن چالاكى سىكىسيان زياتر بوھ ھەردوو پىزىشكىش ولىم ماسترز و فرجىنيا جونسون چاوپىكەۋتنىكى زۇريان لەگەل كۆمەلنىكى زۆر لە بەسالاجواندا كىردو چالاكىھ سىكىسيەكانىيان تۆماركىردن و لەتوپۇزىنەۋە تاقىگەپىيەكانىياندا شىتەلپان كىردنەۋە، كىردارەكانى ئەم دوو زانايە نەك ھەر بىرورا كۆنەكانى ھەلۋەشاندەۋە بەلكو پەكەم بىرۆكەي جىيا لەسەر ۋەلامى كىردەي سىكىسى و فىسيۇلۇزى لە بەسالاجوھكاندا دىرخىست، ماسترزو جونسون رونپان كىردەۋە كە پىياۋ بەسالاجوۋ كاتىكى زۆرتى دەۋىت بۇ ئەۋمى رەببىۋونى تەۋاۋى ھەبىت بىگاتە لوتكەي نارەزۋى سىكىسى. بەلام ئەمە لە چىژە سىكىسيەكەي لەكاتى جوتىۋونەكەدا كەم ناكاتەۋە. پىياۋ بەسالاجوۋ دەتوانىت خۇي و ژنەكەي رازى بىكات، چونكە دەتوانىت بۇ ماۋەپەكى زۆرتى چوۋكى بەرپەپى بەپىلنىتەۋە پىش ئەۋمى بىگاتە لوتكەي چىژى.

ھەردوو زانا ماسترزو جونسون دەلپن پىۋىستە بەتەمەنەكان تا كۆتايى ژيانىان لەسەر ژيانى سىكىسيان بەردەۋام بن و دەشتوانن. دىربارى ژنى تەمەندارىش، كۆمەلەگۆرانىكى فىسيۇلۇزى لىكچوۋ لەشەستەكانى تەمەنى دا رپوودەدات، بۇ ئەۋونە، شانەكانى زىي Vagina تەسكتر دەبن و زۆرتى تواناي وروژاندنىان دەبىت. وگەمتر لىنچەكىردارىيان دەبىت لە كۆنەندامى زاۋىزى ياندا. ئەو نىشانانە بەزۆرى بەھۆي ھۆرمۆنەكانەۋە چارەسەردەكرىن، و تۆمارگەكانى پىزىشكى پىرن لە باسى ئەو ژنانەي لە مېژوودا تۋانىۋىيانە پارىزگارى بەچالاكى سىكىسيانەۋە بىكەن پاش شەست و خەفتا سالىان تەنانەت ھەندىكىيان بۆپەكەم جىار لەۋ سالىنەي تەمەندا بوونەتە شەبەقى.

چارەسەرى ژيانى سىكىسى:

بەداخەۋە ئەۋانەي زۆرتى چارەسەرى كىشەكانى تەمەندارەكان دەكەن لە پىزىشكو ھاۋرىۋ چاكسازە كۆمەلپەتەكان، يا بەتەۋاۋى راستىە زانستبەكانى چالاكى سىكىسى بەتەمەنەكان نازانن، يانايانەۋىت لەبارى فىسيۇلۇزىيەۋە دانى پىابىنپن. ئەو پىياۋ ژنانەي لە خانەي پەككەۋتەۋەكاندا دەژىن بى بەشتىن كەسن لەم بواردە، چونكە ژىنگەكەيان دورە لە

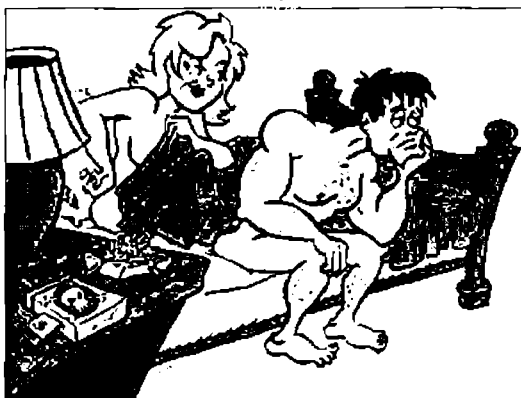
ههزاي سىكسهوهو ژيانى تايبه تيشيان بۇ دابىن نهگراوه. دكتور (كالدپرون) ده لئيت: "كۆمهل مهپىلى بۇ ئهوه ههپه كه بهتەمه نهگان له ژيانى سىكىسى مه حروم بكات" زۆر جار ناگادارى بهتەمه نهگان دهگريتهوه دهبرارهى ههزو ههسته كانيان لهم بهواردها، يا به نهخوش و وتيگچويان دادمئين نهگهر شتيكيان لهوبارميهوه دركاند. ئىستا ههنديك لهوخانانه دهستان كردوه بهچارهسرى ئهه بابته بهوهى ههنديك ژوريان بۇ حهوانهوه تهرخان كردوه كه تيايدا ژنو پياوى بهتەمه نه دمتوانن پيگهوه له دهورى پياله چا، يا هنجانه هاوه دابنيش، بهلام ههرجى ههنگاويك لهم بهوارمدا بنريت ههرناتوانيت جيى چۆلى مائهوه بهگريتهوه.

پيويسته بۇ خوئسهويستى

لهگهل ئهوهى ئيمه دهمانهويت خويمان رابهينين بۇ بوونى ژيانى سىكىسى لهدواى شهست سالى، بهلام تانيستا ئيمه دوره بهريز وهستاوين دهبرارهى پيشكه شكردى يارمهتى بۇ نهوكهسه بهسالاجوانه بۇ چارهسرى ههست و سوزيان دهبرارهى ئهه بابته، دكتور روبيرت باسكر لهواشتنن ده لئيت:

"ئهوهى پيويستمانه بهرپاگردنى شۆرشىكى بهرومدهى سىكىسى بۇ بهسالاجوان."

باسكر ده لئيت: پزىشكان بهرپرسيهكى گهورميان لهسهر شانوه پيويسته زۆرتتر كاريگهريهكانى ئهه سىكسه بزائن كه پهيوهئدى بهگيشه پزىشكيه كانهوه ههپه. چونكه نهه پياو ژنهى كه نهخوشى دلبيان ههپه پيويسته ئهوه بزائن كه روودانى جهلتهى خوئين لهكاتى جووتبوونياندا لهگهل ژنهكه، يا ميژدمكه ياندا زۆر كه مژه لهوهى بهخه يالاندا ديت، نهه ژنانهش كهگيشهى "زى" يان ههپه پيويسته پهپهروى چارهسهر بههورمؤنهگان بكن، نهه پياومش كه نهشتهرگهري دههينانى پروستاتى بۇ كراوه پيويسته دلنابيت كه ئهه



پهككهوتنه سىكسيهى بهدواى نهشتهرگهريهكه دا ديت زۆر كه مهه كارناكاتسه سههر چالاكيه سىكسيهكهى.

ههروهها باسكر ده لئيت: "پزىشكى ناسايى بهتهواوى بايهخى سىكىس لاي بهسالاجوان نازانيت،

نمراستيدا لەوانە چارەسەر بە سىكس كىردىن زۇر سودى بۇيان ھەبىت. و زۇر بەلگەش ئىستا نمبەر دەستدايە كە نامازە بەو دەكەن سىكسكىردىن لەو تەمەنەدا چارەسەرى دەردى جومگەكان دەكات لە رېنگاي دەردانى زۇرى كۆرتىزۇنەو لە پزىنى سەرگورچىلەكاندا.

سەرەراي ئەوھى كىردارى سىكس كىردىن يارمەتى رەوينەوھى كىردى دەرون دەدات"

لەراستيدا لەپاش شەست و پىنج سالى مرۇف دەتوانىت سىكس كىردىن ھەر بۇ سىكسە رووتەكە نىە بەلكو زۇر لاپەنى باشى دىكەى تىدايە وەك ھەستكىردىن ئەو پىاوانە بەشانازى كىردى بەخۇيانەوھى كە تائىستا پىاومتىان بەردەوامە، و ئىنانىش ھەست دەكەن كە تا ئەو تەمەنە پىرن لە مەپەتى و شوپنى بايەخ و سەرنجى مېر دەكانيانن.

و لە ھەموشىان گىرنگىر، ئىن و پىا و پىكەوھ پىوېستىن بۇ ئىيان و ھەست كىردى بە گەرمى

جەستەى پەك و چىزى ئىيان دەست لەناو دەست و بەشدارى لە ماتەم و خۇشى دا...

ئىتر ئايا، بە تەمەنەكان پىوېستىان بە خۇشەوېستىيە بەقەدەر ئەوھى كەسىك لە ئىمە

پىوېستى پىيەتى!!؟

رژىن و دەمارەكان بەرپرسى پەككەوتنى سېكىسىن.

پەككەوتنى سېكىسى يەككىگە لەو كىشانەى كە بەردەوام دەخرىتە بەر نۇزدار، ئەم
نەخۇشە تىكچونىك نىە وەك ھەمو تىكچونەكانى دىكەى جەستە بەلكو پەيوەندىيەكى
راستەوخۇى بە زىندەيى مروفەوۋە ھەيە.

پەككەوتنە، ناخۇش و كىپ و شەرمە، ھۆكانى پەككەوتنى سېكىسى زۇر جىاوازن
ھەرەگىرنىپىيان دەردىننن يا لە سەرچاۋەيەكى رژىنىيەوۋە (گلاند Gland) پەيدابون، پىۋىستە
پزىشك كارىكى وا بكات كە متمانەى نەخۇشەكە بۇ لاي خۇى رابكىشىت بۇ ئەوۋى ھەرچى
لەدلىدايە بۇى ھەلئىزىرئىت و ئەوۋى بەدەستىەوۋە دەنالىنىت بۇى باس بكات تا نەوۋىش ھەولى
لەگەلدا بدات و زىانى گونجاۋى سېكىسى بۇ بگەرىنىتەوۋە.

مەبەست لەپەككەوتنى سېكىسى، بىتوانايى كارى سېكسە و گەلىك جۇرى ھەيە، گە
لەوانەيە درىزخايەن و لەگەلدا نارەزۋى سېكىشى نەبىت، يا لەوانەيە بۇ ماۋمەك بىت كە
تىايدا يا نارەزۋەكە نەماۋە يا نارەزۋەكە ماۋە، بەلام ئەندامى نىرەكە تواناى رەپبوسى
نابىت، يا ھەردوكيانى ھەيە (نارەزۋو و مىكانىزىمى رەپبون)، بەلام زوو رژاندننن يا نەرژاندننن
ھەموو چىزىكى سېكىسى لەگەل خۇيدا دەبىات و پىاۋ دەخاتە بارىكى دەرونى خراپەوۋە
لەبەرنەوۋە پىۋىستە لەسەر پزىشك بەتەواۋى پەرسىار لەنەخۇشەكە بكات و ھەولى راكىشانى
بىراۋ متمانەى بدات، چونكە چەندەھا جار روۋىداۋە، نەخۇش لەلنىۋرگەى پزىشك ھاتۋتە

دەرەۋە بىئەھۋى تۈنەپپىتى شىكى ئەوتۇ لەدەرەدەگەى خۇى بۇ پزىشكەگە باس بىكات
نەشەرم و تەرىقىدا.

لېنورىنى پەككەۋتە:

بۇ لېنورىنى پەككەۋتەگە پېۋىستە ئەم بارانە بەيىنە ياد:

۱- پېۋىستە پزىشك بگەرپت بۆنەۋى بزانپت هېچ خرابپەك لەدروستېۋونى كۆنەندامى
زاۋزىكى نەخۇشەكەدا هەيە.

۲- نەبۋونى تېكچۋونى رۇنى ۋەك گون يا ژېرمېشكە رۇن ەتد...

۲- نەبۋونى ەموگردن يا برىندارى و روشاندنى درېزخايەن يا ماومگورتى گون.

۴- نەبۋونى حالەتەگانى تېكچۋونى دەرونى يا دەمارى، لېنورىنى كۆنەندامى دەمار زۆر
پېۋىستە، چونكە لەوانەيە بۋونى دەردىك لەدركە پەتكدا يا لەرەگە دەماريەكاندا ەۋى
سەرەكى ئەو حالەتە بپت، ئەمانە شتى سەرەگىن كە پېۋىستە بەتەۋاۋى لېيان بىكۆلرپتەۋەو
بەمانەش دەتۋانين پەككەۋتنى سىگىس بىكەين بەم جۆرانەۋە:

۱- پەككەۋتن لەسەرچاۋەيەكى ەۋرەمۇنيەۋە:

ئەم جۆرە لەنەنجامى تېكچۋونى رۇاندنى كۆپرە رۇنەكانەۋە پەيدا دەپپت بەتاپبەتى
لەنەنجامى نەخۇشپەيەگانى گونەۋە، زۆرپەى ئەم دەردانە بەزۇرى مەترسىدارن و
دوولايەنەن و لەوانەيە ببنە ەۋى پەككەۋتنى تەۋاۋ. ئەوسا دەردەگانى ژېر مېشكەرۇن دپن،
كە دەبنە ەۋى دۋاخستنى گەشە و لاۋ ۋەك مندال دەھپلنەۋە، يا لەوانەپە لەنەنجامى
ۋەرمەكانەۋە يا بەھۋى نەخۇشى (كوشنگەۋە) پەيدا بپت يا لەنەنجامى زۆرى
ەموگردنەگانى نپسك يا نەخۇشى مېكسۇدېما (Myxoedema) يا نەخۇشى ئەدېسۇنەۋە،
ەموۋ ئەم نەخۇشپانە ئەگەر نەدۇزرانەۋە لەكەسەكەدا يا چارسەر نەكران لەوانەيە ببنە
ەۋى پەككەۋتن. لەباشتردا جۆرپكى دى لەپەككەۋتن دپت كە كەمتر بايەخى ەپە لەچاۋ
نەۋەى پېشتردا ئەۋپش لەنەنجامى بەمۇمبۋونى جگەرەۋە پەيدا دەپپت يا ەۋكەشى
دەگەرپتەۋە بۇ توشبۋونى ژېر مېشكەرۇن.

۲-پەككەوتن لەسەرچاۋەيەكى دە ماريپەۋە:

پىيوستە ھەموو پەككەوتەيەكى سىكىسى لىنورىنى دەمارى بۇ بىرئىت. لەوانەيە
حالتەتەكى لاۋەكى بىت، لەنەنجامى تىكچوونى رەگە دەمار يا دەماخەۋە پەيدا بوبىت، يا
لەوانەيە نىشانەيەكى زوو بىت بۇ نەخۇشەيەكى دەمارى بىت يا لەوانەيە نىشانەيەكى بىت
بۇ بەرگەوتنى يا توشبوۋنەكانى دىرگە بەتك، وەرەم، يا شكاندن ھتد..

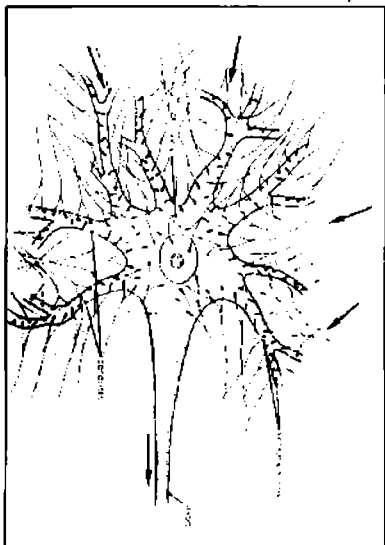
لەوانەشە نىشانەيەكى بىت بۇ توشبونى ھايپوسەلەمەس لەدەماخدا، پىيوستە لىنورىنو
پشكىنى دەمار تەنھا پەرچەگردارەكان نەگەرئىتەۋە، بەلكو لەھەستدارەيتىش بىكۆلئىتەۋە
بەتايبەتى ھەستدارەيتى ناۋجەى مۇسەلەدان.

۳-پەككەوتن لەسەرچاۋەيەكى دەرونيەۋە:

نەم جۇرميان زۇرتىر دەبىنرئىت، دەردانى ناۋەۋەى رۇنى گون تەۋاۋە، بەلام چالاكى
سىكىسى لەنەنجامى كاريگەرى دەرونيەۋە نيە.

نەو پەككەوتەيەكى لەسەرچاۋەيەكى دەرونيەۋە نەخۇش بوە ھەمىشە بۇلەى دىتو
شەرمەن و ھەلچو، دەرون تىكچوۋە، دەجىت بۇلاى ھەر پزىشكىك كەتوشى دەبىت، يا ھەر
پسپۇرئىكى دەمار يا ئەوانەى شارەزاي ھۆرمۇنەكانن تەنانەت دەجىت بۇلاى پسپۇرئى
نەخۇشە نەقلىەكانىش.

ھەرچى نىشانە سەرەكەيەكانە كە پەككەوتەكە بەدەستيانەۋە دەنالىئىت بىرئىن
لەسەرچاۋەيەكى دەروني ترسى لەكارى سىكىسى بەبىروراي نەۋەى كە ناتوانىت نەنجامى



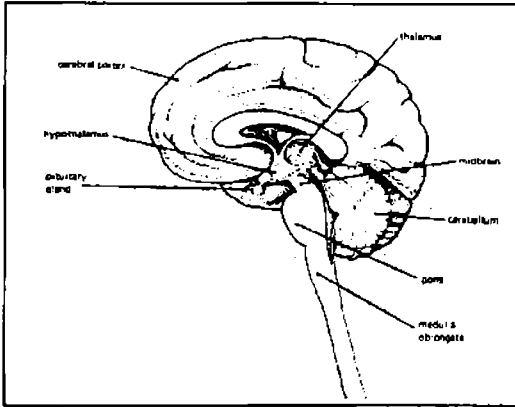
بىدات. لەبەرئەۋە ھەمىشە بۇلەى دىتو
بەسەرخۇيدا ھەلدەجىت.

نەگەر پزىشك لەپرسىيارەكانىدا قول بوۋەۋە بۇى
دەردەكەۋىت كە سەرچاۋەى نەم پەككەوتنە
لەرۇشنىبىرەيەكى كەمەۋە پەيدا بوە، رۇشنىبىرەيەك
كەۋاى لەكەسەكە كىردوۋە شەرمەن بىتو چوون بۇ
لاى پزىشكە بەكارئىكى خراب بزانئىت.

يا لەوانەيە بەھۇى زەبىرئىكە (Shock) ۋە كە
لەلاۋىدا بەسەرى ھاتبىت پەيدا بوبىت كە لە
نەنجامى يەكەمىن كسارى سىكىسىۋە لەگەل

سۆزانیەك دا لەناوچەپەكی خرابیدا بۆی پەیدا بوبیت، لە زۆریەى ئەم شۆكانەدا مەرۆف توشی گریهكی دەرونی دەبیت و بەدریزیی تەمەن بۆی دەبیتە ھۆی پەككەوتنیكى دەرونی.

ھەندیک ھۆكاری دیکەى دەروونی ھەن



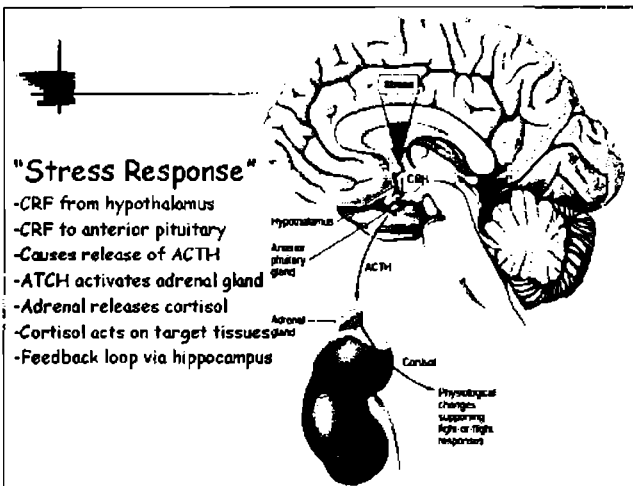
كە ئەم ھالەتە دروست دەكەن ھەك لەھەى پیاو رھى لە ژنەكەى یا ھاوڕێكەكەى ببیتەھەو، و بەردەوام ھەرو نازاھەى بێت لە گەلیدا، و زۆر جار ئەم ھالەتە ھەندیک تێكچونى دەرونیش دروست دەكات تەنانەت ھەندیک نەخۆشیش.

سەرھەپى ئەمانەش ترس لە

نەخۆشە سیکسەكان بارێكى ئالۆزى

دەرونی دروست دەكات، یا ترس لە پیتین و مندالبون، یا ترسى كار، و پەیدا بونى مندال لە خیزانیتكى ژمارەزۆردا ئەمانە لاوازی ئارەزوى سیکسى دروست دەكەن. زۆریەى ئەم ترسانەش چۆرێكى سوک لە پەككەوتن دەھیننە كایەو. ھەرچى پەككەوتنى كەم خایەن ھەبە والەنەنجامى ھیلاكى یا ماندووبونى دەمار و ئازارى توندى سەر، دەتوانریت لە رێگای چارەسەرەو نەھیلرین.

چارەسەر:



ئەو پەككەوتنەى لە نەنجامى تێكچونى رۆژنەگانەو پەیدا دەبێت لە پیتەھەو چارەسەرى رۆژنە تێكچو ھە بگرت، پا چارەسەرى ھەمەكانى رۆژنەكە لە رێگای نەشتەرگەرى یا پیدانى پالفتەى رۆژنى

فسيۇلۇۋى سىگىس

دەرەقى لەگەل نېرە ھۆرمۇن. (Testosteron). لەو حالەتەنەشدا كە سەرچاۋەكەيان دەماريە چارەسەر ئالۋۇزۇ درېئۇ خايەنە. ھەرچى ئەو حالەتەنەش كە سەرچاۋەكەيان دەرونىيە بېويستە ئەو نەخۇشانە دلخۇش بىكرىن كە چارەسەريان ئاسانە، لەپاشدا دەرماتى ھيوركردنەو ھو بەھيىزكەرى سوكيان لەگەل ھۆرمۇنە نېرىنەكان بەبېرى زۇر كەم بىرىتىچ (نابىت نېرە ھۆرمۇن بەبېرى زۇرۇ لە ماۋەى كەم كەمدا بىرىتىچ) لە زۇربەى ئەم چارەسەرانەدا بەزۇرى سەرگەوتن بەدى دەھيىرت.

چۈن دابەزىنى تواناي سىكسى بۈەستىن؟

لەگەن پەيدا بوۋنى مرۇف لەسەر ئەم زەۋپە، لە ھەۋلى ئەۋەدابوۋە توانستى سىكسى خۇى زيادىپكات و لاۋىتتە لە كىس چومكەى بە ھەر رىگايەك بىت بەننيتەۋە.

چىنيە كۈنەكان بۇ گەراندنەۋە و نوئىبوۋنەۋەى تواناي سىكسىان ئەندامە سىكسىەكانى گيانەۋەرانىان دەخوارد، درندەكانى خەلكى ئەمەزۇن بەشەكانى خواروى جەستەى دوژمنەكانىان لە خواروى سكهۋە دەخوارد بەۋ ھىۋايەى توانستى سىكسى قورىانيەكانىان بىت بۇ ئەۋان. مرۇف ئىستاش لەگەن ئەۋ پىشكەۋتتە گەۋرەپەى شارستانى داھەر بە دۋاى ئەۋەدا وئلە چۈن توانستى سىكسى خۇى زياد بكات. گزۇگياۋ گولتە دەگمەنەكان و بەشى خواروى كەركدەن و نوشتەۋ ئەفسونى ساحىرەكان و دەرمانە جادۋىيەكانى ۋەك ((چالاکكەرى سىكس) و (گەۋھەرى گەراندنەۋەى لاۋى) ئەمانە ھەمويان بەم دۋايانە كەۋتتە ژىر لىنۇرپىنى پزىشكى تەۋاۋەۋ سەركدەۋتنيان بەدەست نەھىنا.

بەلام ئەۋەى زۆرپەى خەلك ناپزانن ئەۋەپە كە فسيولۇژى و پزىشكى مرۇف زۆر دەمىكە گەشتون بە زانىنى نەينىەكانى مادىپەكى گرنگ لە جەستەى نىردا ئەۋىش ھۆرمۇنى تىستوستىرۇن (Tlestosteron) ئە ئەم مادىپە كە لەلايەن نىۋانە خانەكانى لايدكەۋە لە گوندا

فسیولۇزى سىكىسى

دەرد دەجىت. ھەمىشە لە تۈنلەيدە ھەيە تۈنلەيدە سىكىسى بە چالاقى و گەشە بەيئەتتە، سالى ۱۹۴۵ كاتىك دكتور ماسترز كىتەبە بەناوبانگەكەي (تاقىكرەنە ھە سىكىسىگە كان لاي مەرفى) ى دانە بەوردى كارىگەرى ئەم ھۆرمۈنەي لەسەر جەستەي مەرفى دەرخست و پەرزەتى چارسەرى بەھۈي ئەم ھۆرمۈنە ھە، و ھەر لەو سالە بەدەۋە چەندەھا نامادەكرەۋى ئەم ھۆرمۈنە چۈە ناو دەرمانخانەكانە ھە و لەژىر چاۋدېرى وردى پزىشكىدا بەكار دېت.

دكتور مىلاي دىبسون، باس لەو ئەدمىرالە شەست و يەك سالە دەكات گە نارەزى ھاوسەرىتە كچە پەرسىتارىكى ھەبوو گە تەمەنى بىست و ھەشت سال بوو، پاش ھاوسەرىتەكە بۇ ماۋەي دووسال ئەدمىرال تۈنلەي سىكىسى نەبوو، بەلام بە مەرگرتنى ھەفتانەي تىستۈستىرۈن چاك بوو، سى مندالى لى بوو.

تەنەنەت دكتور دىبسون باس لەو دەكات گە پزىشكەكان خۇيان گە دەگەنە تەمەنىكى گەۋرە ئەم ھۆرمۈنە بەكار دەھىنن، دەئەت: ھەر گە پزىشكىكى ھاۋرېم تەمەنى لە ھەفتادا دەبوو، دەموچاۋى ھىچ چىچ و لۇچىكى تىدانەبوو، لىم دەپرسى نەئەنى ئەۋە چىيە دەيووت تىستۈستىرۈن!!

ئەۋانەي سود لە تىستۈستىرۈن دەبىنن، بە تەنە ھەر پىرو بە تەمەنەكان نىن، بەلكو لاۋو گەنجەكانىشە دكتور دىبسون پاي واىە گە بەركارھىنانى ئەم ھۆرمۈنە بەشىۋەپەكى پىكۈپىك ھەفتانە، ھەك موعجىزە واىە و پىرەكان دەكاتەۋە بەلاۋ، و لاۋەكانىش چالاکتر دەكات، پزىشكەكە باس لەو دەكات يەككە لەو لاۋانەي ھاتوچۈي لىنۇرگەكەي كىردە، باسى ئەۋە كىردە تەنە دووسال تۈنلەيپەتەي كارى سىكىسى لەگەن ھاۋسەرمەكەي دا بكات و ئىتر ئەۋ تۈنلەي نەماۋە لەگەن ئەۋە تەمەنى تەنە بىست و پىنچ سالىش بوە، بەلام پاش پىدانى ھۆرمۈنەكە، دەئەت ھەك سەرمەتەي رۇژەكەنى ھاۋسەرىتەي نۆي بوومەتەۋە. ئەۋ تىستۈستىرۈنەي گە لە گوندا دەردەجىت، ھۆرمۈنەكە و زۇرچار بە (ئەندىرۇجىن) ىش ناو دەبرىت، ئەۋەش گە لە دەرمانخانەكان ھەيە ماددى كىماي نامادەكرەۋن بە تەۋاۋى ھەك تىستۈستىرۈنە سىروشتىكە واىە.

لاۋ بەھۈي تىستۈستىرۈنەۋە دەنگى گىر دەبىت و پىشو سىمىلى دىت و نارەزى و مەھلى سىكىسىان دروست دەبىت، بەلام بە تەۋاۋى ھەك ئەۋەي مەرفى كە دروست دەبىت بە سىپىتى يا رەشىتى بە پىرى بىرى ئەۋە ماددەيەي گە توخىتى لەش دروست دەكات، واتە مەرفىگەكان لە بىرى تىستۈستىرۈنەكەياندا جىۋاۋان، ھەيانە بە بىرى زۇرۇ تەۋاۋ تىپاندا دروست دەبىت و

ھەشيانە بەبىرى مام ناومند يا كەم. و لە ئەنجامىشدا تواناي سىكىشىيان جياواز دەبىت. ئەگەن ئەوھى پزىشك ناتوانىت شتىكى ئەوتۇ بۇ گۆرپنى پىنگى پىست بكات، بەلام بەباشى دەتوانىت دەستكارى بىرى ھۆرمۇنى تىستۇستىرۇن لە ئەشدا بكات و بەوھش تواناي سىكىسى بگۆرپت چوونە تەمەنەو، يا بەسالدا چوون، يا پەككەوتنى گونەكان، يا ھەوگردن و نەخۇشيان، يا ھەر بە زىماكى بى تواناي و كزى كارى گونەكان كە پىرى دەوتىت Hypogonadism كارگىرى زۇريان لەسەر ئەم حالەتە ھەيە.

باشترىن حالەت كەباسى بكەين، حالەتى (ھارى.ل.ھارى) يە كەسى مانگ بوو ھاوسەرىتى دروستكردبوو، لەو سىمانگەدا تەنھا دووجار تۋانىبوى كارى سىكىسى بكات. ھارى داواى چارەسەرى پزىشكى كرد، پزىشكەكە ھەر زوو زانى ھۆكارەكە تىستۇستىرۇن، دەنگى ھارى تىز و خۇى دا كەوتەو قزى بى بىسكە بوو، پىش و سىمىلى كەم بوو، پاش پىدانى تىستۇستىرۇن، چالاکى لەشى بۇ گەراپەو و دا كەوتەى لەشى نەما و چالاکى سىكىسى ئاساپى بوو.

لەوانەيە كەمى تىستۇستىرۇن لە ھەموو تەمەنىكدا پروبىدات، بەلام مروف تا نىزىك مردنى تىستۇستىرۇنى دەمىنىت، پياوى تەندروست باش تا ھەشتاى تەمەنىشى تواناي سىكىسى دەبىت. ماستىر و جۇنسن لەو بىروايەدان كە دابەزىنى تواناي سىكىسى لەوانەى خانەنشىن دەكرىن لە فسيۇلۇزى جەستەيانەو ناپەت، بەلكو لەو ھەستەيانەو پەيدا دەبىت كەوا دەزانن پاش ئەو تەمەنە ئىتر تواناي سىكىسىيان نامىنىت.

راستە پياويش وەك ژن (تەمەنى ناومىدى) ھەيە واتە تواناي سىكىسى كەمتر دەبىتەو لە جاران بەلام ئەمە ماناي ئەو نىە كە ئىتر تواناي نەماو. تەمەنى ناومىدى لە نىردا يەكسانە بە تەمەنى نا ئومىدى لە مىدا كە لە كەوتنە سەرخوئىن دەوستىتەو. لەگەن ئەوھى ژيانى سىكىسى نىر ھىواشتر دادەبەزىت لە چاومىدا، بەلام گۆرپكارى فسيۇلۇزى و وردە وردە تىايدا دەردەكەوت، لە نىوان تەمەنى سەر و چل و شەست دا بىرى بەرھەمىئەنى تىستۇستىرۇن كەم دەبىتەو.

مروف كە دەگاتە ھەفتاكانى تەمەنى، پىويستى بۇ پىش تاشىن كەمتر دەبىتەو دەنگىشى ناسك دەبىت و ماسولكەگانىش شل و داكەوتدەبىن وەك ئەوكاتەيان لى دىت كە ھىشتا نەرسىو بوون، دابەزىن و كەمبوونەوھى بەرھەمىئەنى تىستۇستىرۇن بە تەنھا كارناكاتە سەر تواناي كارى سىكىسى بەلكو كارىگەر لەسەر ھەموو جەستە ھەيە، چونكە

كۆنەندامى رېژىن و كوپرە رېژىنەكان وەك پەكەپەكى تەواو كاردەكەن، نېمە لە ژىر كاريگەرى رزاندىنى ئەو رېژىنەدا ھەئسوكەوت و رەفتار دەكەين، كاتىك يەككە لەو رېژىنەدا بۇ نمونە (گونەكان) كاريان دادەبەزىت، ئەمە كاريگەرى لەسەر رېژىنەكانى دىكە ھەيە وەك ژىر مېشكە رېژىن و سەرە گورچىلە رېژىن و دەرەقى ھتد... واتە لەگەل تىكچوونى ھاوسەنگى، رېكخستى لەش دەگۆرپىت و نىشانەى نارېكى و سلى لە ھەموو لايەكى لەشەو دەردەكە وپت بەتايبەتى لايەنە لاوازەكانى لەش، لەم بارەشدا لاوازىوونى پائەنرەكانى سىكىس و بى تۈنەى و كەمبۈونەووى نارمۇ.

پەككە لە مەترسىە گەورەكان لەوانەى كە تەمەنيان لە پەنجا تېپە رېو، نەخۇشەكانى ئىسكە كە پەيوەندىان بە كەمى ھۆرمۇنەكانەو ھەيە، ھەر وەك لاوازى جەستە بەھۇى فېتامنىەكانەو، ئەوانە ھەمىشە توشى ئازارى ئىسكەكان دەبن و ئىسكىان بە ئاسانى دەشكېت. دەتوانرېت چارەسرى تەواوى ئەم حالەتى لاوازى ئىسكە بەھۇى ھۆرمۇنەو بەكرېت بە پېدان و ھەرگرتى ھۆرمۇنى تىستۇستېرۇن.

زۇر چار كەمبۈونەووى ئەم ھۆرمۇنە ھەندىك نىشانەى دىكەيان لەگەلدايە وەك دابەزىنى تۈنەى مېشك بۇ بېرگەنەو، ئەوانە دەتوانن بە ئاسانى يادەومرە كۆنەكانىان بىر بگەوئەو ھۇر بە وردى، بەلام يادەومرە نوپىەكانىان لەبىر نامىنېت و توشى خلەفاندىن دەبن، ئەوانەش بە پېدانى ھۆرمۇنى تىستۇستېرۇن زۇر بەى چار دەگە رېنەو دەخى چارانىان.

دكتۇر ماسترز لەو باومرەدا بوو كە پېويستە چارەسەرى ھۆرمۇنى لە تەمەنى پەنجاو شەستەكانەو دەست پى بكات پېش ئەو ھى نىشانەكانى كەمىەكە گەورەبىن، بەلام پېش بەكارھىنانى تىستۇستېرۇن پېويستە كەسەكە بخرىتە ژىر لىنۆرپىنكى تەواوى جەستەيەو، بو ئەو ھى بزائىت جگەرى، گورچىلەكانى، دلى ھىچيان نى، يا ھىچ نىشانەيەكى توشبوون يا نامادەباشى شىرپەنچەيى تىدا نى، ئەگەر ئەوانە نەبوو، پېدانى تىستۇستېرۇن ھىچ كاريگەرىيەكى لاوەكى نى، ئەومنەبېت كە ھەندىك كەس بو ماومىەكى كاتى نووشى دل تىكەلھان، يا بەيدابوونى زىپكەى ورد لە سەر پېست. يا كېش زۇرى دەبن.

بەكارھىنانى تىستۇستېرۇن بە زۇرى بەھۇى دەرزىەو دەبېت و ھەندىك چارىش لە رېنگاى جەبەو ھۇر بەى پزىشكان ھەز دەكەن رېنگاى چاندىنى تىستۇستېرۇن بەكاربەيىنن لە رېنگاى پېستەو، كە سالى دووچار ئەو كارە بو كەسەكە دەكرېت، بە چاندىنى بېست گۆى

تېستوستېرون لە ژېر بېستدا نەم رېڭايش لەلايەن دكتور (تېرياس ويتەر) ھوہ بەکارھاتوہ و لە ۹۹٪ سەرکەوتنى بەدەست ھيئاوہ.

دەتوانرېت بېرى زۆربەى تېستوستېرون بۆ ئەو کەسانە بەکاربھيئرېت کە گونەکانيان دانمبەزىومتە خواریوہ و لە ناو ھەناوياندا ماونەتەوہ تاقىکردەوھکانيش دەربارى چاندى تېستوستېرون پيشانيانداوہ کە چالاكى سىڭىسى زۆر باش دەبيت و لە لاوھکانيشدا کاریگەرى بۆ گورمبونی قەبارى چوگيش ھەيە. يەكەم جار لە سالى ۱۹۸۹دانا (بىرتولد) ھۆرمۆنى کەلەشېرى بەکارھيئا بۆ ئەو کەلەشېرانەى کە گونيان خەسنيرابوو بۆى دەرکەوت کە خوین زۆر بەخييراى بەناو لەشياندا دەجوليت و نارمىزوى سىڭىسيان بۆ دەگەرپتەوہ.

لە باشتردا نەم کردارە بۆ مەرۆف لەسەر شيت و کەسە پەگکەوتووھکان تاقى کرايەوہ، ھەروھەا لە ژماريەكى زۆرى نېرى گيانەومرەوہ بە دەست دەخرا، لە سالى ۱۹۲۰دانا بۆ يەكەم جار لە گونى گاوہ بە دەست خرا و لە ۱۹۲۹دانا ليوبولد روزيكا و ئەدۆلف باتياناندن تاداشتى نۆبليان لە سەر وەرگرت لەو تاقىکردنەوانەى لەسەر گيانەومران گران دەرکەوت ئەو گيانەومرە نېرە پيرانەى نەم ھۆرمۆنەيان تى دەکرېت دەتوانن بە ناسانى شەر لەگەل گيانەومرە گەنجەکاندا بکەن و سەريش کەون بەسەرياندا.

تا ئىستا پزىشكى نوئ باومرېتىكى زۆرى بە بەکارھيئانى تېستوستېرون ھەيە و گەليک کۆمپانيای دەرمان لە جيهاندا نەم مادەيە بە شيوہى جياجيا بەرھەم دەھيئن و و سالانە بە مليۆنەھا کەس بەکاری دەھيئن و ئەنجامەکانى کاریگەر و سەرکەوتون. لەگەل ئەوہى کە فياگرا وەك دەرمانىكى کاریگەر لەم بوارددا کىبىرکيەكى تەواو لەگەل تېستوستېروندا دەکات. بەلام ناشکرابە بەکارھيئانى ھەردوکیان دەبيت بەچاودېرى و رېنمايى پزىشک بيئ.

شەكرە و پەككەوتنى سېكىسى

لەوانەيە پەككەوتنى سېكىسى نىشانەى يەكەمى پەيدا بونى شەگرەبېت لە پياودا زۇربەى جار پياوتىكى تەمەن مام ناوهند لە رېگاي رېكەوتەوۋە بۇى دەردەكەوېت كە تواناي سېكىسى لەكاتىكى زوۋوۋە كەم بۆتەوۋە، و كاتىك بەرەولاي پزىشك دەچېت بە مەبەستى لىنۇرېنى، سەرى سوپ دەمىنېت كە پىى دەئىت: تووشى شەكرە بویت. شەكرە، ئەو نەخۇشەيە كە جەستە تواناي بەرەمەھىنانى ئىنسۇلىنى تەواۋى نەماۋە بۇ ئەۋەى مادە شەكرى و نىشاستەيەكان بگۇرېت. باشە ئەمە ج پەيوەندىيەكى بە تواناي سېكىسى پياو و تواناي رەپوۋونىەۋە ھەيە؟ رەنگە بە تەواۋى ھىشتا ئەمە نەزانرابېت، بەلام پەيوەندىيەكە ھەيە. با خىرا ئەۋەش بلىين، كە زۇر لەوانەى تووشى شەكرە دەبن، دەتوانن لە رېگاي پارىزو بەكارھىنانى دەرمانەۋە، نەھىلن، كارىكاتە سەر توانستى سېكىسىان. لە سالى ۱۹۰۶دا پزىشكىكى نەمساۋى بۇ يەكەم جار ئەۋەى رونكردەۋە كە پەككەوتنى سېكىسى زۇر لەناو ئەوانەدا بلاۋە كە شەكرىان ھەيە بەلام لەم سالانەى دوايىدا بە تەواۋى توپزىنەۋەكان لەم بارمىەۋە ئەنجام دران.

لە كاتىكدا دوو پزىشك لە زانكۆى پەنسلفانيا لىنۇرېنى چەند ژنىكى نەخۇشيان دەكرد، بۇيان دەركەوت مېردەكانيان پەككەوتنى سېكىسىان ھەيە، لەپاش لىنۇرېنى مېردەكانيان بۇيان روون بوۋەۋە كە زۇربەيان نەخۇشى شەكەرمىان ھەيە، لەبەرئەۋە ئەو دووپزىشكە كەوتنە توپزىنەۋەى پەيوەندى شەكرە بە پەككەوتنى سېكىسىەۋە.

فسيۆلۇژى سىكىسى

لە راپرسىيەكدا بۇ دووسەد كەسى لەوانەى شەكرمىيان ھەبو، ئاىا ھەست بە كەمبىوونەومى تواناى سىكىسى دىمكەن و تىكپراى تەمەنىشىيان نىزىك پەنجاو ھەوت سال بوو، و زۆربەشىيان لە نىزىك چل و ھەشت سالى دا تووشى شەكرە بوبون.

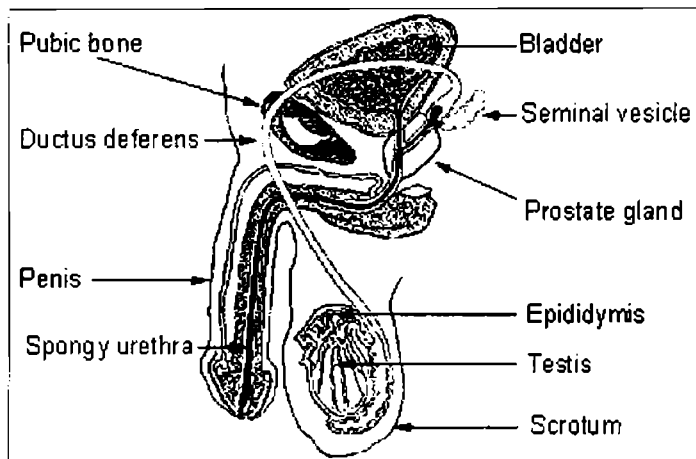
كاتىك بەرنەنجامى راپرسىيەكە خرايە ناو خشتەو ھە دوو پەزىشكە بۇيان دەرگەوت كە زۆربەيان تووشى پەككەوتنى سىكىسى بوون، ھەرەك پەككەوتنەكە لە سەرمتاى توشبوونىيان بە شەكرەكەو ھە پەيدا بوبىت.

و لە زۆربەى ھالەتەكانىشدا پەككەوتنى سىكىسى ئەو نىشانەيەى شەكرەيە كە نەخۇشەكە بە ھۇيەو ھەچىت بۇ لاي پەزىشك و بەوش دىزانرېت تووشى شەكرە بوە.

كاتىك ئەم ژمارانە بەو ژمارانە بەراورد كران كە كنىسى و ھاوپىكانى پىي گەيشتبوون، بۇيان دەرگەوت كە تىكپراى پەككەوتنى سىكىسى لە تەمەنە جىاوازەكاندا لە دوو چارەو ھە تا پىنچ چار زىاترە لەو تىكپرايەى كە كنىسى و ھاوپىكانى دىريان ھىنابوو. دوو تۇزەرى دى گەپشتنە ئەومى كە دابەزىنى تواناى سىكىسى كە نەخۇشەكانى شەكرە ھەيانە لەو چۆرە پەككەوتنەيە كەمتر بلاومو بىرىتە لە سەرنەكەوتن لە تەواوكردىنى كارى سىكىسى دا واتە پۇاندىن. سەير لەوھادىيە، ھەمو نىشانەكانى شەكرە دىيار و ئاشكرانىن، لەبەرنەو ھە زۇر چار نەخۇشەكە پەشت گوى دىخىرېت و ژمارەيەكى زۇرى خەلك شەكرەيانە بى ئەومى پىي بىزانن.

و ھەرچەندىكىش كەسەكە، بارى نەخۇشەكەى فەرامۇش و پەشت گوىى بخت ئەومەندە كىشەكانى چارەسەركردنى زىاد دىمكات، و تازووترىش و لە ھالەتە ساكارەكانىدا بدۇزرىتەو،

ئەومەندە زووتر



چارەسەر ئاسان

دىمبىت و دىتوانرېت

كۆنترۇل بىكرېت و

نەگەر نەخۇش

بەتەواوى خوى

فەرامۇش كىرد و

ھىچ چارەسەرىكى

خوى و مەرنەگرت بى

ھۆش بون و تەننەت مردنیش بە ئەنجامیەتی ئەوانەى تووشى پەككەوتنى سىكىسى دەپن لە ئەنجامى بوونى شەكرەوہ و چارەسەرى تەواو وەرناگرن، رەپبوونيان كەم دەبیتە و بەیناوبەین توانای پزانندیان نابیٹ، و ھەندىك جارىش لەوانەى پزاندىنى ناوەكیان ھەبیت واتە پشتنى تۆواو بۇ ناو مېزەلدان لە برىتى فرىدانى لە رىگای مېزەپرۆوہ، لەگەل ئەوھشدا توانای دروستکردن و بەرھەم ھىنانى تۆو لەناو گونەکاندا ھىچ زيانىكیان پى ناگات وەك خۇپان دەمىننەوہ.

پىووستە ئەوھش بزانیٹ كە نامادەباشى جەستە بۇ توشبوونى شەكرە لە زۆربەى حالەتەکاندا بۆماومىيە.. ھەرۇھا ئەگەرەكانى توشبوون لە قەلەودا زۆرتەرە، یا بە بوونى ھەوگردنەكانى ھەناو بەشەكانى زاوئىدا، یا لە ئەنجامى ھىلاكى و شەكەتى زۇردا، چ جەستەى بىٹ یا مېشكى.

دكتور خوشام ھەمىشە نامۆزگارى خەلكى بەوہدەگرد كە ئەگەر ھەستت گرد پەككە لە ئەندامانى خىزانەكەت شەكەرى ھەيە، پىووستە بەھىچ جۆرىك نەپەلېت قەلەوېت، و ھەر ھەستت بە ھەوگردنىك لە جەستەتداگرد خىرا چارەسەرى بگە، و تا دەشتوانىت زۆر مېشكت یا جەستەت ھىلاك مەكەو زۆر بىرو خەيالت مەھروژىنە و جەنجالى مەكەو خۇت لە دئەراوكى و خەھەت بەدووور بگرە.

لە زۆربەى چارەکاندا نىشانەكانى تووشبوون بە شەكرە ديارن، لەگەل ئەوہى ژمارەبەكى زۆرى خەلك باپەخى پى نادمن، كە ئەمانە گرنگرتىنيانن: زۆر مېزگردن، تىنویەتى زۆر، كەم كېشى واتە دابەزىنى كېشى لەش، بۆيە مرؤف ھەر كە ھەستى بەم نىشانانە گرد پىووستە بە خىراىى بچىت بۇ لای پزىشك. تاقىگردنەوہى پەكەم لىنۆرپىنى مېزە، ئەگەر شەكر لەناو مېزەكەدا بىنرا، ئەوہ نىشانەىە كە بۇ بوونى نەخۇشى شەكرە، لەگەل ئەوھشدا مەرج نىە ھەموو كاتىك شەكر لە مېزدا دەردەكەوېت، بۆيە پىووستە لىنۆرپىنى خوپنیش بگرىت بەتایبەتى پاش ئەوہى نەخۇش بۇ رۆزىك بەرۆز و دەبىت. لە حالەتە ساكارەكاندا، ھەردوو ئەم دوو لىنۆرپىنە ھىچ دەرتاخمن، بۆيە پىووستە لىنۆرپىنى شەكرى ناو خوېن بگرىت، پاش خواردنى ژەمىكى گەورەى شەكرەمەنى و مادە نىشاستەىيەكان.

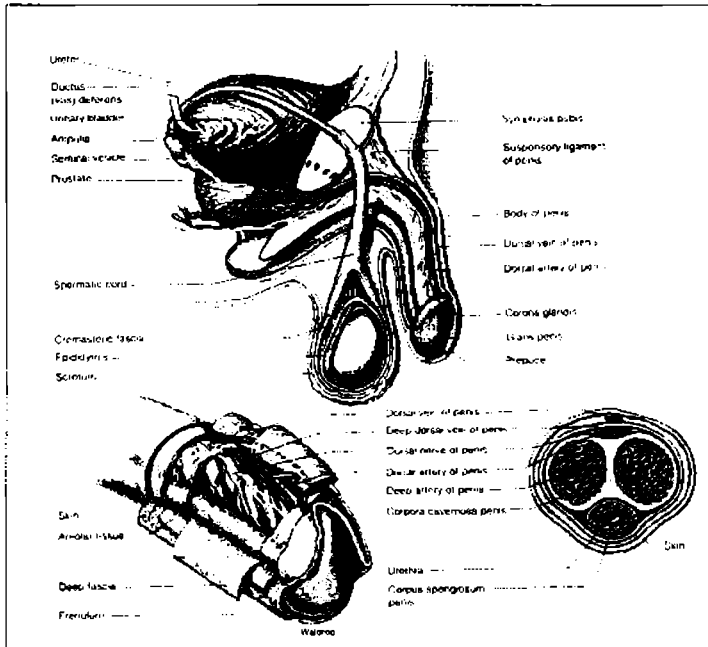
ھەر كە بارەكە ديارى گرا، دەتوانرىٹ ھەندىك شت بگرىت بۇ كۆنترۆلى نەخۇشپەكە، بەلام تا ئىستا بەداخوہە زانستى پزىشكى نەگەيشتۆتە چارەسەرى ئەم نەخۇشپە.

بۆجى شەكرە لاي زۆربەي پياوان بەككەوتنى سىكىسى دروست دەكات؟

زۆربەي تويژىنەوھەكان ئەومنىشان دەمدن كە شەكرە دەبىتە ھۆي رەقبونى ماسولكە تەنكەكانى كۆنەندامى زاووزى (بەھۆي نىشتنى كالبسىۋمەوہ) ئەمەش كاريكى ناسراوہ كە بەرگە ماسولكەكانى خوئىنھېنەرەكان لە قۇناغىكى زوودا لەكەسانەي شەكرەيان ھەيە تووشى رەقبوون دەبن بە تايبەتى لە دواي تەمەنى پەنجاوہ..

بەلام دكتور كىنىس ووكر لەو باوہرەدايە كە شەكرە دەبىتە ھۆي توادننەوہى ئەو رېشالە دەمارانەي كە پەيوەستن بە كاري رەببوونەوہ. دكتور ووكر دەئيت: نىمە دەزانين كە بەشيك لەوانەي شەكرەيان ھەيە زۇرچار تووشى ھەوكردنە دەمارىيەكان دەبن، لەبەرئەوہ كاريكى سەر سوپماو نىە ئەگەر توشى تىكچونەكانى كۆنەندامى دەمارىش بىن.

ھەرومما ئەو پزىشكە دەئيت: لەوانەيە گەلئىك فاكتەر كاريگەرييان لەسەر ئەم حالەتە ھەبىت. فاكتەرى جەستەيى كە دەبىتە ھۆي لاوازي رەببوون. فاكتەرى دەرونى لە ئەنجامى لەرزىنى باومرى نەخۆشەكە بەخۆي لەگەل ھەموو ئەمانەدا پىويستە ئەوانەي شەكرەيان ھەيە ئەوہ بزائن كە پارىزى تەواو چارسەر وەرگرتنى بەردەوام و خۇ دورخستنەوہ لە دلەراوكت، ھۆكاري كاريگەرن بۇ تووش بوونى بەككەوتنى سىكىسى، يا چاكبوونەوہيان.



ڧياگرا Viagra

ڧياگرا ناۋىكى زانستى و پزىشكى ھەيە بريتتە لە (*Sildenafil Citrate*) و ئەم دەرمانە بەشپۈەى ھەپ(يا كەپسول)، دروستكراوھ و لەرىنگاى دەمەوھ قوت دەدرىت و، بريتتە لە ھەپىكى شىن لەشپۈەى بازنەپەكى لەبىزىنەپى لووسدا يە بەسى پىوانە لەبازاردا ھەيە ۴۵ گم، ۵۰گم، ۱۰۰گم، كۆمپانىيائى *Pfizer* (ڧىزر) بەرھەمى دەھىنئىت، (ڧياگرا)ش ناوھ بازرگانىھەيەتى.

ھەبەستى بەكارھىتان:

ڧياگرا دەرمانىكى نوئىپە، چارەسەرى كىشەكانى رەپنەبوونى چوك دەكات (بى تۈنئى سىكىسى) بەلام بەكارھىتانى سەرەكى يەكەمجار بەمەبەستى چارەسەرى كىشەكانى دلو رۇپشتنى خوئىن بوو، چونكە كارى دەرمانەكە لەوھداپە كە دەبىتە ھۆى فراوانكردى لوولە خوئىنەكان، بەلام لەنەنجامى بەكارھىتاندا دەرگەوت كە گەلىك كارى لاوھكىش جىبەجى دەكات گرنگەكەيان بەھىزكردى رەپبوونە، بەھۆى ئەمەوھ، رىپەوى بەكارھىتانى دەرمانەكە گۇرپا وائى لى ھات بۇ چارەسەرى لاوازى يا نەمانى تۈنئى سىكىسى بەكارھات، ئا بەم چۆرە دەرمانى ڧياگرا لەدايك بوو، بووھ دەرمانىك كە ھەردوو توخمەكە(نىرومى) سوودى لى ببىنن، بەلام دەرمانىك نىھ ئارمەزووھ سىكىسەكان بەروژىنئىت و ھەرگىز بى ھەلچوونى سۆز و ئارمەزوو كار ناكات و ناشىتە ھۆى درىزكردەھۆى ماوھى رەپبوونى سروسىتى.

رىنگاى كارى دەرمانەكەو كارىگەرپەكەي:

فياگرا دەبىتە ھۆى فراوانکردنى خويۇنبەرەكان، و ۋەستاندىنى چوونى ھۆرپمۆنى خاۋكردنەۋە بۇ ئىسغەنچە ماسولكەى نەرم لەچوكى نىردا بەشىۋمىيەك كە دەبىتە ھۆى رەبپوون و، رىنگەدان بەكارى سىكىس تا كۆتايى(ھاۋىشتن).

كەپسولى فياگرا دەبىتە ھۆى كېكردن و كەم كىردنەۋەى كارى ئەنزمىكى دىيارىكراۋ كەپىى دەئىن(PSE) واتە (Phosphodiesterases)، لەئەنجامى ۋەستاندىنى كارى ئەم ئەنزمىۋە ھەپكە پارمەتى لەش دەدات بۇ دروستكردنى مادەپەكى كىمىيىسى، نەۋىش پارمەتى دروستكردنى مادەى Cyclic gmp دەدات، ھەرچەند بىرى ئەم مادەپە زىاد بىت ئەۋمىندە زىاتر خويۇن ھورۇم دەبات و لولە خويۇنەكان فراوان دەبن.

ھەر كە ھەپى فياگرا قوت چوو، خىرا لەلايەن لەشەۋە دەمىزىت، بەلام ئەگەر دواى زەمە خۇراكتىكى چەور خورا ئەۋا مۇزىنى كاتىكى زۆرتىرى دەۋىت، لىكۆلىنەۋە و تاقىكردنەۋەكان ماۋەى نىۋان كاتىمىرىك تا دوو كاتىمىرى يان بۇ خىرايى دەركەۋىنى كارلىكى ھەپكە داناۋە. بەشىۋمىيەكى گشتى،پىۋىستە فياگرا بىش پەك سەعات لەكارە سىكىسكە بخورىت، لىردە ئەۋە دەردەكەۋىت كە پىۋىستە لەۋەپىش لەگەن ھاۋبەشە سىكىسكەدا رىكەۋىتن لەسەر كاتەكە ھەبىت بۇ دىيارىكردنى كاتى خواردىنى دەرمانەكە، نىستا كۆمپانىيى فىزر كار بۇ بەرھەمىنەنى ئەۋمى دوۋەمى فياگرا دەكات كە دەبىتە ھۆى رەبپوون لەماۋەى چەند خولەككىدا. كەۋاتە دەرمانەكە كارلىكى زۇرباش و كارلىكردنىكى چاكى ھەپە لەماۋەى كارە سىكىسكەدا رەبپوون جىبەجىدەكات و بىش تەۋاۋكردنى ھاۋىشتن چالاكىەكەى ناۋەستىت و، تا وروژاندنىكى سىكىس دىكە لەدەرو بەرى چوار سەعاتى تەۋاۋدا.

بىزىشكەكان نامازە بەۋە دەكەن كە دەماخ بەۋ دەرمانە كارلىكراۋ نابىت، چونكە مەيدانى كارلىكردنەكەى تەنھا بۇ مىكانىزمى رەبپوونى مىكانىكى ئەندامى نىرە، لەكاتىكدا كە كىشەى لاۋازى يا بى تۋانايى سىكىس بەزۆرى ھۆكارى دەروونى ھەپە.

كاتىك ئەم دەرمانە رەبپوون دەستەبەر دەكات ئەۋا كارەكەى لەسەر رىگرە دەروونىەكان و لاىردىيان ۋەستاۋە، واتە بەشىۋمىيەكى ناراستەۋخۇ كارى تى دەكات، بەلام لەۋ كاتانەى كەھىچ كىشەپەكى سىكىس راست لەنارادا نىە ئەۋا ئەم دەرمانە ناتوانىت ئارەزۋى سىكىس لای پىۋا دروست بكات. دەرمانى فياگرا ناۋىتەپەكە لەپىكەتەپەكى سەرەكى پىكەتەۋە

ئەۋېش(سىلدىنافېل)ە، لەسەرھتادا ۋەك دەرمانى نەخۇشەكانى دىل بەكار ھات، بەنامانجى چارەسەرگىردى ۋەناق لەرئىگى بەھىزگىردن تواناى ناردنى خوۋىن بۇ دىل، بەلام ئەۋ پىۋانەى بۇ يەكەم جار تاقىگىردنەۋىيان لەسەرگىرا لەسەر ئەۋە رىك بوون. كە سىلدىناھىل ئەۋەندى پالپىۋەننى خوۋىن بۇ ئەندامى سىكىسىان زىاد دەكات، ئەۋەندە بۇ دىليان زىاد ناكات.

سىلدىناھىل بەھۋى مادەى(GMP)ى بازنەيىۋە ئەنزىمى(PDE5) كپ دەكات (كەدەبىتە ھۋى خاۋبوۋنەۋەۋە سىس بوۋنەۋەۋە رەپبوون باش ھەلدىان) بەھۋى شىگىردنەۋەۋە مادەى كىمىيى(GMP) بازنەيىۋە، ئەم مادەيە دەبىتە ھۋى گۇرانكارى لولە خوۋىنەكان و ئەۋماسولكانەى دەبنە ھۋى رەپبوون بەپلەى يەكەم. لەبەر ئەۋە لەكاتى رەپبووندا نەبىت دەرنادىرئت.

ئەۋانەى كەرەپبوونىيان تەۋاۋ نىە، ئەۋانەن كە بەتەۋاۋى مادەى(GMP)يان نىە تا بەرھنگارى مادەى(PDE5)ى پىن بەدەنەۋە.

كارى فىاگرا لەلاۋزگىردى(PDE5)ە لەسەر حسابى(GMP)بازنەيى، واتە ئەۋ كەسەى كە تواناى رەپبوونى سىروشتى ھەبىت ھەرگىز پىۋىستى بەفىاگرا نىەۋە ئەمەش ھەموۋ پزىشك و پىپۇرۇ تۇزمەرۋە زانستىەكان سەلماندوۋىيانە، و ھەمىشە ئەۋەش دەلئى كە ئەم دەرمانە ھەرگىز رەپبوونى سىروشتى و ناساىى رەقتىر ناكات، و ماۋەكەشى درىژر ناكاتەۋە.

تۇزمەرۋەكانى كۇمپانىيى "فىزىر" دان بەۋەدا نانىن كە گەلئىك لايەن ھەيە لەم دەرمانەدا پەيۋەندىيان بە خوۋ پىۋەگىرتنى دەرۋونىەۋە ھەيە، و نايانەۋىت بچنە ناۋ ئەم بابەتەۋە، سەرۋكى تاقىگەكانى ئەم كۇمپانىيە "ۋلىم شىرى" ھەموۋ ئەم قسانە بەتەۋاۋى ۋەردەگرىت كەۋا پەككەۋىتى سىكىسىۋ سەر روۋانەۋەۋە قەلئەۋى پىۋىستىيان بەتۇزىنەۋەۋە پزىشكى ۋەرد ھەيە، ھەرۋەھا شىرپەنچەۋ بەرھەنگ و ھى دىش، و داۋا دەكات كە پىۋىست ناكات خۇمان بىخەينە جەنجالى جەلە حانىەۋە، چونكە بىن تواناى رەپبوون حالئەتئىكى نەخۇشە و توۋشى بلىۋنەھا،نېر دەبىت و كار دەكاتە سەر ژيانى خىزانىان، و ئەمەش بەراستى وايە.

نیشانە لاوہ کییہ کانی فیاگرا

ئەو كۆمپانىيەى فياگراى دروستکردووه دان بەومدا دەنیت كە لە ۱۰٪ى ئەوانەى بەكارى دەھینن و تۆزینە وەمیان لەسەرکراوہ نیشانەى لاوہکیان تیدا دەرکەوتووہ. لەو نیشانە لاوہکیانەش ھەرەك كۆمپانىيەكى دى دەریخستووہ ئەمانەن:

۱-سەریەشە لە ۱۰٪ى ئەخۆشەگان.

۲-سوربوونەوہو پەلەى پېست لە ۱۰٪ى یان.

۳-لووت گران لە ۴٪

۴-ھەوکردنى میزە جۆگەگان لە ۲٪

۵-لێل بوونى بېنین لە ۲٪

۶-رەوانى لە ۲٪

۷-گىزبوون لە ۲٪

كۆمپانىيەكى دى نیشانە لاوہکیەکانى فياگراى دانا بە ۱۰٪ تا ۱۵٪، بەم شتوہیە ریزى کردن:

۱-ئازار لەسەردا.

۲-سوربوونەوہى لووت.

۳-دریژ بوونەوہى خوينبەرە وردەگانى خوين، كە دەبیتە ھۆى سوربوونەوہى دەموچاو.

۴-ئازارى ماسولكە

۵-تیکچوونەکانى گەدە.

۶-لەھەندىك بارى دەگمەندا تىكچوون لە بىنىندا روودمات، ھەندىك نەخۇش پاش كىردارى سىكىسى شتەكان بەشىن دەبىنن.

بەلام تۇزىنەومىيەكى دى كە پەكىك لەكۇمپانىكانى دەرمان و تاقىگەكانى دەرى خستووہ كە نىشانە لاوہگىەكانى زۇر لەوانەى سەرەوہ زۇرتىرن، وەك خوارەوہى داناون:

۱-ئاوسانى دەموچاۋ

۲-ھەست بەبەرگەوتن

۲-ئازارنىكى گشتى

۳-ھەست بەسەرما

۵-ئازار لەسكدا

۶-ئازار لەسنگدا

۷-سەرىشەپەكى توند

۸-ھەستدارىتى پىست

۹-بەككەوتنىكى لەپرى دل

۱۰-رشانەومىيەكى توندى گەدە

۱۱- تىكچوونى جگەر

۱۲-كەمبوونەوہى لىك

۱۳-كەم خوئىنى(ئەنىمىيا)

۱۴-تىكچوون لەرىزى شەكر لەخوئىندا

۱۵-ئازارى نىسك

۱۶-خەوزپان

۱۷-خەمۇكى

۱۸-گرانى لەھەناسەداندا

۱۹-بۇنىكى ناخۇش لەپىستدا

۲۰-سوربوونەوہى پىست

۲۱-ئازارو تىكچوون لەگوئىدا

۲۲-ئازار لەچاۋدا

ھەرئەم تۇزىنەۋىيە دەئىت كە ژمارىيەك پزىشك و زاناي ئىنگلتەرە ئەم دەرمانەيان تاقى كىردەۋە و نىۋەى ئەو نىشانانەيان تىدا دەرگەۋت.

بەگىشتى دىتوانىن گىرنگىزىن نىشانە لاۋەكى و كارلىكەرە نىگە تىشەكانى فىاگرا ۋەك خوارەۋە كورت بىكەپنەۋە:

۱-سەرىيەشە: ۱۰% ئەو كەسانەى ئەم دەرمانەيان خواردوۋە تاقى كىردنەۋەكانىان لەسەر كراۋە، سەرىيەشەيان توۋشبوۋە كاتىك كە دۇزى دەرمانەكەيان زىاد كىردەۋە سەرىيەشەكەشيان زىاتر بوە.

۲-شىنبوۋنى بىنىن: لەچاۋدا ئەنزىمىك ھەيە ھەرۋەك ئەۋە ۋايە كە فىاگرا لەچۈكى پىاۋدا بۇى دەچىت، لەبەر ئەۋە ئەۋەى ئەو دەرمانە دەخوات بىنىنى شىن دەبىت.

۳-جورانەۋە: ھەندىك چار ئەم دەرمانە دەبىتە ھۇى دابەزىنىكى لەپرو خىراى پەستانى خوڭىن، بەتايبەتى ئەۋانەى دەرمانى نىترۋگلىسرېن (*Nitroglycerin*) دەخۇن واتە نەخۇشەكانى دل و خوڭىن بەرەكان (لۈلەكانى خوڭىن) لەۋانەشە لەپاشدا بىتە ھۇى سىنگە كوۋى.

۴-رەپىۋونى بەردەۋام: ئەم دىاردەپە ھەرگىز لەكاتى تاقى كىردنەۋە زانستىيەكاندا لەسەرى روۋى نەداۋە بەلام ئەگەرىكى تىۋرى ھەيە كە رەپىۋون لەو نەخۇشانەى توۋشى لۇكىمىا (شىرپەنجەى خوڭىن) و ھەۋكردنى مىزە جۇگە بوون بەردەۋام بىت.

۵-رەقېۋونى خوڭىن بەرەكانى دل:

ھەندىك چار پەككەۋتنى سىكسى ناگادار كىردنەۋىيەكە بەۋەى كەسەكە توۋشى نەخۇشەكانى دل و شەكرە ھەندىك جۇرى شىرپەنجە بوۋە، چۈنكە فىاگرا ئەم نىشانانە دادەپۇشىت، لەبەر ئەۋە رىژمى مەترسىيەكان زىاتر دەبن.

۶-زۇر بەكارھىنان: بەتەۋاۋى نازانىت تا چەند زۇر بەكارھىنانى ئەم دەرمانە زىان دەگەپەنىت، لەگەل ئەۋەى بەتەۋاۋى دەرمانىكى بىگىرقتە، بەلام سەرچاۋەى مەترسىيەكە لەۋمدايە كە بەكارھىنەرانى دەرمانەكە خوى پىۋە بگىرن و بەتەۋاۋى پىشى پى بەستىن بەشپۋمىيەك نىتر نەتۋان رەپىۋون جىبەجى بىكەن ئەگەر ئەۋە دەرمانە نەخۇن. بەلام مردن زۇربەى چار بەھۇى خراب بەكارھىنانى دەرمانەكەۋە دەبىت.

چارەسەرەكانى پەككەوتنى سېكىسى

بەشىۋەيەكى سروشتى پەككەوتنى سېكىسى لەگەل پېرىيەتىدا دېت، بەلام پېرىيەتى وشەيەكى تەمومزاۋىيە بەيىنى سالەكان ناژمېرېت، بەلكو بەيىنى ناستى دروستى جەستە.. زۆر دەمىكە وتراۋە تەمەنى مروّف ھاوتەرىپە لەگەل بارى خوينبەرەكانىدا، بۇ دەمۈنە كەسانىك توۋشى رەھبۈۋنى خوينبەرەكان و بەرزەپەستانى خوين دەبن كەھىشتا لەسيەكان يا چلەكانى تەمەندان، كەسانىكىش ھەيە دەگەنە ھەشتاۋ ھىشتا خوينبەرەكان و سوپى خوينيان لەحالەتىكى ئاسايدايە. ھەر ھەمان شتىشە دەرىبارەى بارى سېكىسى مروّف. كەسانىك لەتەمەنىكى زودا ئارەزوۋ تواناى سېكىسيان لەدەست دەدەن، كەچى كەسانىكى ديكە دەگەنە تەمەنىكى زۆر ھىشتا تارادەپەكى زۆر ھىزى سېكىسيان تەواۋە.

زۆربەى ژن و مىردان تا تەمەنى جەفتاۋ ھەشتاۋ جېز لەپەپوھندىە سېكىسيەكانيان ۋەردەگرن، بەلكو ھەندېك بەتەمەنە تا دوا سالەكانى ژيانيان جېز لەپەپوھندە سېكىسيەكان ۋەردەگرن ھۆى سەرەكى نەم توانايەۋ پارىزگارى مروّف بەھىزى سېكىسيەۋە سەرەپى ھۆكارى بۇ ماۋە، كە برىتپىيە لەبەكارھىنانى مام ناۋەندى تواناى سېكىسيان بەفېرۇنەدانى ئەۋ ھىزە لەسالە زوھكانى تەمەنى سېكىسيادا، ھۆى دوھمىش رەچاۋكردنى رېگا سروشتىيە دروستىەكانە لەژياندا بۇئەۋەى لەش بەساغى بىمىنىتەۋەۋ پارىزگارى بەچالاكى و زىندەپى خۆپىيەۋە بكات، چونكە دروستى سېكىسى و دروستى گشتى لەش زۆر بەتۈندى پېكەۋە گرېدراۋن، ھەرىكەپان كارىكى زۆرى لەسەر ئەۋى دى ھەيە.

پېش ئەۋەى بېچىتە ناۋ باسى چارەسەرى پەككەوتنەۋە، وا باشترە، پەسەكانى ھىزى سىكىسى و پەككەوتن بزانين، زاناي ئىتالىمانتا گازا Mantegazza ئەۋ پلانەى بەپىنى نەم خىشتەيەى خوارەۋە دەستنىشان كىردە:

ژمارە (۱۰) نەبوۋنى ئارەزۋى سىكىسى و نەتوانىنى رەپكىرد.

ژمارە (۱) بوۋنى ئارەزۋىيەكى سىكىسى كەم، بەلام تۋاناي رەپبوۋن نىە.

ژمارە (۲) تۋاناي رەپبوۋن كزو ماۋە كورته لەكاتى دەست پەردا.

ژمارە (۳) لەكاتى دەستپەردا تۋاناي رەپبوۋن بەھىزە.

ژمارە (۴) رەپبوۋنى خۇپى لەبەپانىندا، و نەبوۋنى لەكاتەكانى دىكە لەگەل بوۋنى ھەموو وروژاندنىكدا ژمارە (۵): رەپبوۋن لەھەموو كاتىكدا، بەلام پۇ كارى سىكىسى لاۋازە ناتوانىت پەردەى كچىنى بەرپىت.

ژمارە (۶): رەپبوۋن لەھەموو كاتىكداۋ تۋاناي دېراندنى پەردەى كچىنى ھەپە.

ژمارە (۷): رەپبوۋنى خۇۋىست بەھۇى ھەر وروژاندنىكەۋە بەھىۋاشى دېت.

ژمارە (۸): رەپبوۋنىكى خۇۋىستى خىرا لەئەنجامى ھەزو ئارەزۋىيەكى زۇر.

ژمارە (۹): رەپبوۋنىكى خۇۋىستى بەھىز، ئارەزو ھەزى سىكىسى دەھەژنىت و لەھەموو

كاتە جىاۋازمەكانى شەۋو رۇژدا دەپىت.

ژمارە (۱۰): رەپبوۋنىكى زۇر، دەتۋانىت ئاراستە بىرپىت و بەپى خۋاست بەشپۋەپەك مەرۇف تۋاناي كارى سىكىسى پۇ چەند جارىك لەسەرىەك ھەپە بئەۋەى ھىچ خاۋبوۋنەۋەپەكى تىدا روۋبىدات.

لېردا پېۋىستە ئەۋە بلىين: بەكارھىنانى داۋودەرمان بەبى ئاگادارى پزىشك، لەۋانەپە كاردانەۋەگەى پېچەۋانەبىت و بىتتە ھۇى زىاتر لاۋازى و خرابوۋنى بارى درۋشتى. ئەۋ دەرمانانە چالاكىەك بەلەش دەبەخىشەت كە لەتۋاناي خۇى زىاترەۋ بەۋەش و رددە لەش ھىلاك و شەكەت دەپىت و ھەمو جارىكىش پېۋىستى بەبى زىاترەۋ ھەر زىادكرنى برەكەشى دەبىتە ھۇى زىاتر شەتەككرنى لەش، و واتە بەشپۋەپەكى زنجىرەپى تا بىت بارى كەسەكە بەرەۋ خرابىر و دارۋخانتر دەچىت، و تاۋاى لىدىت درىژخايەن دەپىت و نىتر چارەسەرى زۇر زەحمەت و گران دەپىت، و لەباشدا تۋوشى خەمو خەفەت و ناخ ھەلگىشانىكى

زۇر دەبىت كە ھىچ كەلگىيان نىيە. لەزۇربەي دەرماتخانەكاندا دەرمانى بەناو بەھىزكەرى سىكىسى ھەيە كەھىزى شەمشونى پالەوان دەدەن بەنەخۇشەكە، بەلام ھەر ھەموويان ەك بلىقى سەرنائون، پىويستە نەخۇش بەلاياندا نەچىتو ھەرگىز بەكارىيان نەھىنئىت.

ئەم دەرمانانە نەك ھەر ئىستاو لەم سەدمىيەدا ھەن، بەلكو زۇر دەمىكە نەھەموو كاتو شوئىنىكدا پىزىشك و نەخۇشانى سەرقال كىردو، و نەخۇش بەھەلپەداوان دوايان دەكەوئىت و بەھىوای چاكبوونەھەيەك بەدواى يەكدا دەيان خوات، بەلام دەركەوتوھ كە ھەر ھەمويان بىسودن و ھىچ چارەسەرىتىكىيان پىنە.

رىگاي راست و دروست بۇ چاكبوونەھە، رىگاي سىروشتىيە، ئەمەش بىگومان پىوستى بەكات ھەيە بۇنەھەي بگاتە نەنجامىكى باش.

پىش ئەھەي دەربارەي ئەو رىگايانە بدوئىن، پىويستە ئەھە بلىين كە وا باشە ناراستەي بىرومىشكى نەخۇش بەرەو خۇشى و بىروا بەخۇكىردن و روبەپروونەھەي زىان بەنازايەتى بىكىرىت و دوركەوتنەھە لەترسو دئەراوكى چاكترىن ھەنگاون لەم لاپەنەھە، چونكە ترس خراپترىن رىگرە لەبەردەم ھىزى سىكىسىدا، پىويستە ئەھە بزانرىت ھىچ جۇرىك لەپەككەوتنى سىكىسى نىيە چارەسەرى نەبىت، تەنھا ئەو جۇرە نەبىت كەتووشى پىرە پەككەوتەكان يا لەئەنجامى نەخۇشىيەكى ئەندامىيەھە بىت كە چارەسەرى نەبىت.

چارەسەرى دەرونى و جەستەيى راست، مرۇف ھەر دەگەپەنئىتە پلەي چاك بوونەھە، باشترىن رىگاش بۇ چاكبوونەھە، فرىدانى ئەو ھۇيانەيە كە دەبنە ھۇي نەخۇشى و لەش بەرەو تواناي سىروشتى چاكبوونەھە دەبنە و دروستى دەگەرىتەھە بۇ بارى ناسايى خۇي.

رىگا راستەكانى چاكبوونەھەش ئەمانەن:

يەكەم: فرىدانى ئەو ھۇكارانەي بوونەتە ھۇي نەخۇشەكە پىش ھەمووشىك پىويستە ھۇي لاوازيەكە بزانرىت و لىي دەركەوتنەھە دوپارە نەكرىتەھە، چونكە چارەسەر ھىچ سودىكى نىيە، ئەگەر ئەو ھۇيانەي نەخۇشەكەپان دروست كىردو تا ئىستاش نەخۇشەكە بىرمىنئىت، لەوانەيە ھۇكارەكە دەرونى، يا ئەندامى، يا لەئەنجامى ھىلاكى و شەكەتەھە بىت،

لەكاتى بوونى ھۆكۈم ئەندامىدا پېئويستە چارەسەرى ئەندامەكە لەپىشدا بىكرىت بۇنەۋەي كاردانەۋەي نەمىنىت.

دووم- پشودان:

پشودانى تەۋاۋ زۇر پېئويستە بۇ چاكيوونەۋە، و ماۋەكەي بەپپى تەمەنى نەخۇشەكە و بارى دروستى و پلەي لاۋازى و دارمانىيەۋە درىزوكورت دەكرىتەۋە، و لەزۇربەي جەرەكاندا پشودان خۇي بەتەنھا بەسە بۇ چاكيوردنەۋەي نەخۇش و گەپراندنەۋەي ھىزە سىكىسيەكەي. پېئويستە لىرەدا نەۋە بلېين كە مەبەستمان لەپشوو دوركەوتنەۋە لەكارى سىكىسى نىە كە كەسەكە تىايدا چوبىتە ناو نەۋەپەرى ھروژاندى مىشك و ھەزو نارەزۋەكانىيەۋە، چونكە نەمە پشوو نىە، بەلگو كاريگەريەكەي زۇرتىرە لەپەناپردنە بەر پەيوەندى سىكىسى بەشىۋەپەكى ناۋەندى، چونكە خۇ دانەبەر وروژاندى سىكىسى بەردەۋام و بى بەتال كوردنەۋەي وزەي دەمارى دەبىتە ھۆي ھىلاك كىردن و ماندوكردنى كۆنەندامى دەمارى زاۋزى.

لەبەرئەۋە پېئويستە كەسەكە لەھەموو نەۋە شتانە دوركەۋىتەۋە كە ورياي دەكەنەۋە و لەۋ بارمىيەۋە دەپھروژىن، و لەۋ ماۋەپەشدا لەپارىكىردنى ژنەكە دوردەكەۋنەۋە، ھەرۋەھا ھىچ كىتېبىك و نوسراۋىكى سىكىسى ناخوئىننەۋە، پېئويستە لەۋ ماۋەپەداۋ تا گەپرانەۋەي بارى دروستى لەھەموو كارو شىۋەپەكى سىكىسى دوربىكەۋنەۋە.

سىيەم- خۇراك:

تافىكىردنەۋە زانستىيەكان سەلماندوپانە كە بەدخۇراكى يا كەم خۇراكى كاريكى زۇر خىراپ دەكاتە سەر ھىزى سىكىسى.

بەلام خۇراكى دروستى باش كاريكى زۇر دەكاتە سەر پاراستنى لەش و ھىشتنەۋەي بەسەغى و دابىنكىردنى ھىزى تەۋاۋ بۇ راپەراندى پىداۋىستىيەكانى ژيانى سىكىسى. خۇراكە گۆشتىيەكان دەبنە ھۆي ھوروزاندى سىكىسى، بەلام خۇراكە رۋەكەيەكان دەبنە ھۆي ئەۋەي كە كارە سىكىسيەكان بەباشى ئەنجام بدرىن و ماۋەكەشيان درىزبىكرىتەۋە.

بەشىكى زۇرى خۇراكى گەلانى نىستا تارادەيەكى زۇر لەسەر مادە پىرۇتىنەكان بەنلەن و
خوئى كانزايەكان و فېتامىنەكانىيان كەمە ئەگەر مادە پىرۇتىنەكان زۇر خوران ئەوا دەينە
ھۇى كۆكردنەھەى مادە ترشەيەكان لەخوئىندا، ئەو ترشانەش ئەگەل خوئىندا دەچنە ناو
ھەموو خانەو ھەموو خالىكى لەشەھەو نازارىيان پىدەگەيەنن و دەينە ھۇى بەكخستىيان
بەتايبەتى كۆنەندامى كوپرە رۇئىنەكان و رۇئىنەكانى دىكە. ھەرچى خۇراكى روەكيشە، زۇر
پىويستە بۇ پاكردنەھەى خوئىن لەترشەكان و بەتايبەتى فېتامىن (B) و فېتامىن (A).
فېتامىنى پەكەم كارىكى زۇرى لەسەر كۆنەندامى دەمار ھەيە، و دووھمىش كارىكى زۇرى
لەسەر ھىزى سىكىسى و تواناي پىتاندىن ھەيە. ھەر شتىك كار بىكاتە سەر چاككردنى دروستى
لەش كارىش دەكاتە سەر دروستى سىكىسى بۇيە پىويستە زۇر پىشت بەخۇراكە باشەكان و
ئەوانە بېسەرتىت كە مادە وروئىنەرەكانى سىكىسىان تىدانىيە.

پىويستە رىزەى ئەو خۇراكانەى مادەى تفتيان تىدايە وەك سەوزەو ميوەو ماست..ھتە،
زۇرتىر بخورىن لەچا و ئەوانەى مادەى ترشى دروست دەكەن وەك گۇشت و ھىلكە و مادە
نىشاستەيەكان..ھتە، چونكە خۇراكە تفتەكان ترشەكان ھاوسەنگ دەكەن و خوئىن لەمادە
زەھراوى و ئەو مادە باشەروئىانە پاك دەكەنەھە كەدەچنە ناو خوئىن و خانەكانى لەشەھەو.
لەنەنجامى چالاكى و كارلىكە كىمىايەكانى جەستەدا.

ھەرچى ئالەت و زەردەچەھەو بەھاراتىشە پىويستە بەيىى توانا لىيان دورىكەويپنەھەو،
ھەروھە كەم خواردنەھەى چا و قاووش. تافىكردنەھەى زاناکانىش دەريانخستو كە
خواردنەھەى ئەلكەول زىانىكى زۇر بەبارى سىكىسى دەگەپەنىت، و دەرگەوتو كە ئەگەر
زىادەپەوى لەخواردنەھەىدا گرا دەبىتە ھۇى پەككەوتنى سىكىسى، ھەروھە دەرگەوتو ئەگەر
كەول بەبەردەھوامى چوہ لەشەھە كارىكى زۇر خراب دەكاتە سەر وەتە (گون) و دروستكردنى
تۆوھەكان و كىمىيى و چالاكى رۇئىنى ھۆرمۇنەكان.

بەكورتى پىويستە ئەوانەى تووشى پەككەوتنى سىكىسى بوون تا دەتوانن خواردىنى گۇشت
كەم بىكەنەھەو زۇرتىر ھىكە و شىرو ماست و زەلاتە و سەوزەو ميوەو گۆيزو پاقلمەنيەكان
بخۇن و سىرو پىيازىش سودىكى زۇريان ھەيە لەپاككردنەھەى لولەكانى خوئىن و ھاندانى
سىكىسى.

چۈارەم- وەرزش :

ومرزشكردن راستەوخۇ سودىكى زۇر بەھىزى سىكىسى دەگەيەنئىتو يارمەتى چاككردىنى دروستى لەشىش دەدات، يارىە وەرزشەكان كاردەگەنە سەر چالاكى ماسولكەكانى لەش و كۇنەندامەكانو بەھىزىيان دەگەن و سورى خوئنىش چالاك دەگەن و لەزمەرو پىسى دورى دەخەنەوہەتا وەرزش لەھەوای بەرەلاو پاكدائىت ئەومەندە زىاتر سودى تەواو بەلەش دەگەيەنئىت.

پىنچەم- گەرماوى ناوى و شىلان :

گەرماوكردن بەناوى ساردو بەناوى گەرم سودىكى بىئەندازە بەكۇنەندامى سوران دەگەيەنئىت، ناوى سارد پال بەخوئىنەوہە دەنئىت كە لەرووكارى لەش دوركەوئىتەوہەو بەرەو دل بروات، ناوى گەرمىش لەدلەوہە خوئىن بەرەو پىش و روكارى لەش دەھىنئىت، ھەر لەبەرئەوہە كەبەناوى گەرم خۇمان دەشۇين لەشمان سورھەلدەگەپئىت، ھەر وھە ناوى سارد يارمەتى ورياكردنەوہى دەماركان دەدات، ھەرچى ناوى گەرمىشە دەبئىتە ھۇى ھىوركردن و نارامكردنەوہى دەماركان باشترىن خۇشتن ئەومىيە كە مرۇفەكە خۇى بدائە بەرناوى ساردو ئەوسا ناوى گەرم و لەپاشتردا سارد ئەوسا گەرم و بەو شىوہىيە، بەلام نەو كەسانەى نەخۇشىە دەمارگىرىيەكانىيان لەگەلدائىيە يا نەخۇشىەكانى دلىيان ھەيە پئوپىستە لەناوى سارد دوربىكەونەوہەو ھەر بەناوى گەرم خۇيان بشۇن.

باشترىن كات بۇ خۇشتن بەناوى سارد ئەو كاتىيە كە راستەوخۇ پئىشكارى سىكسە، مەبەست لەناوى سارد لەوكاتەدا خۇشتن نىيە بەقەدەر ئەوہى پەيداكردىنى چولەو لەرىنەوہى لەشە. مەلەكردن كارىكى زۇر باشە بۇ لەش، ھەر وھە شىلان دەبئىتە ھۇى فراوانى و چالاكى سورى خوئىن و ھىوركردنەوہى دەماركان.

شەشەم- گەرماوى خۇر :

تىشكى خۇر باشترىن يارمەتيدەرى ژيانە، تىشكى خۇر سەرەپراى بوونى تىشكە ديارەكانى كەلئىك تىشكى دىكەى نەبىنراوى تىدائىيە كەدرىزى شەپۇلەكانىيان درىزو ھەندىكپان كورته،

فسيۇلۇزى سېكس

ھەرىكەت ۋە تېشكانە كاريگەرى خۇيان لەسەر بونەھەر ھەيە، لەناوېشياندا مرۇف، باش تېن تېشكىشى لەوانە كەكارىكى زۇر دەكەنە سەر لەشى مرۇف: تېشكى سەرو وەنەوشەيە، چونكە كاريگەرىيەكى فېزىيائى و كېمىيائى و بايۇلۇزى لەسەر لەشى مرۇف ھەيە، لەتايەتەكەنى دروستكردى فېتامين (D) يە لە لەشدا نەگەر چەند ماددەيەكى كېمىيائى لە لەشدا ھەبوو، ھەرومھا كار دەكاتە سەربەھتېزكردى لەش و چالاككردى.

پېويستە نەوش بزانرېت كە شوشە و جل و بەرگ نايەلن نەو تېشكانە بگەنە لەش، لەبەرنەو پېويستە گەرم اوكرىن بەخۇر، راستەوخۇ لەش بەرووتى بدېتتە بەرخۇر نەك لەوديو بەنچەرە و دەرگاۋە.

ھەتتەم-چارسەرى ھۆرمۇنى:

كەلنېك ھۆرمۇن كاريگەرى راستەوخۇ يا ناراستەوخۇيان لەسەر كارە سېكسيەكان ھەيە، بەتايەتە ھۆرمۇنەكانى ژېر مېشكەرژېن Pituitary gland و ھۆرمۇنەكانى وەتە Testis.

بۇ نەوونە ھۆرمۇنى تېستۇستېرۇن Testosterone نەو ھۆرمۇنەيە وەتە دەرېدەدات و كاريگەرى راستەوخۇ لەسەر سېفەتە سېكسيەكان ھەيە و كۇنترۇلى ھېزى زاووزى دەكات. نەگەر گون تووشى نەخۇشى يا لاوازى بوو وى لەھات نەتوانېت بەتەواوى ھۆرمۇنى تېستۇستېرۇن بەبېرى سروسى بېرېزېت، نەو بېگومان دەبېتە ھۇى تېكدانى كۇنەندامى رۇنەكان و تېكچونى ھېزى سېكسى. لەبەرنەو لەوكاتەدا بەكارھېنانى نامادەكراوى تېستۇستېرۇن يارمەتى لەش دەدات كە ھېز و زېندەيى خۇى وەرگېتەو، بەلام پېويستە نەو لەزېر دەستى پېزىكى پېسپۇر و شارمادا بېت، چونكە بەكارھېنانى لەخۇو زۇر زيان بەخشە.

ھەتتەم-دەرمانەكان:

بەكارھېنانى دەرمان بۇ چارسەرى پەككەوتن تازە نېە و زۇر دەمېكە مرۇف نالودى بوە، نەمۇرۇ گەلنېك دەرمان دروستكراو كە ھەندېكېان و رىياكەرەو و ھەندېكېان وروژېنەرى ھەستى سېكسى يا بەھېزكەرن، وەك نامادەكراو ھۇسفوېرېەكان و نەو دەرمانانەى (مادەى زەرنېق و داميانا و نەستركنېن و يوھمبېن و كاتارىدېن) يان تېدايە.

زۇربەى ئەم دەرمانانە بۇ ھەموو كەسنىك نابىن لەبەرنەۋە پىۋىستە لەزىر
چاۋدىرىپزىشكى تايبەتىدا بەكاربىن و زۇر ناچار نەبن ھەرگىز بەكارنەيەن.
بەتايبەتى كە ئىستا دەرمانى فياگراش پەيداۋەو جگە لەسودەكانى كۆمەنىك مەترسى
بەكارھىنانىشى لەگەندايە، وەك لە پىشەۋە باسمان كرد.



بەندى ھەشتەم
ئەو نەخۇشيانەى بە سېكىس دەگويزرئەو

ئەو نەخۇشيانەى بە سىكس دەگويزرئەو

لە زۇر كۆنەو مەرۇف بۇى دەرکەوتو كە گەلىك نەخۇشى لە پىگای سىكس كىرنەو دەگويزرئەو، زۇربەى ئەم نەخۇشيانە راستەوخۇ لە كەسى يەگەمەو دەگويزرئەو بۇ كەسى دوە، لەپاش ماوئەپەكى كەم تىايدا دەرەكەوئت. وشەى فەرەنگى(سفلس) يا سوزەك ماوئەكى زۇر بوو ئەو كەسانەى دەتۇقان كە گومانىان لە گواستەوئەى ئەو نەخۇشيانە ھەبوو بۇيان، بەلام ئەم سالانەى دوايدا بەھۇى بلاوئەوئەى نەخۇشەكى زۇر ترسناكترەو (ئەپىز) (Aids) ترس و تۇقىنە كە زۇر زىاتربوو. ئەمەش واى كىرد كە گەورەترىن ناوئەندو سەنتەرە تەندروستەكانى جىھان سەرلەئوئ مەرۇفايەتى لە مەترسىە زۇر گەورەكان ناگادارىكەنەو ، كە بەھۇى كۆنەندامى زاوئى و لە ئەنجامى سىكس كىرنەدا دەگويزرئەو، تاگەيشتە ئەو رادىمەى كە زانىنى ئەم نەخۇشيانە و چۆنەتى گواستەوئەىان لە كەسىكەو بۇ يەكىكى دى پىوئستەكى بئەپەتتە بۇ ھەموو مەرۇفئىك، ناماركانى رىكخراوى دروستى جىھان (WHO) پىشانى داو كە نىكەى ۲۱ مىليون كەس لەجىھاندا مىكروئى ئەپىز ھەلدەگىرن. و نىكەى يەك مىليون لەمانە لەسەر لىواركانى مردن بەھۇئەو، ۋەھەرلەيەك خولەكىشدا، پىنج كەس توشى ئەم نەخۇشە لەجىھاندا دەبن، و بەھۇى ئەم نەخۇشەشەو ۴مىليون كەس تائىستا لەجىھاندا مردون، لەبەردەم ئەم نامارە ترسناكانەدا بەتەنھا ترس بەس نىە، چونكە ئىعدام قەدەغەى كوشتن و تاوانى لەناو نەبىردەو، لە بەرئەو پىوئستىمان بە ھەلمەتئىكى سەرتاسەرى رۇشنىبرى ھەپە كە ھۆشمەندىيەكى دروستى زانستى ورد لەسەر ھەر يەكئىك لەم نەخۇشيانە بلاوئەكەو، بەشئەپەك كە ئەم ھۆشمەندىە پىتتە بەشئىك لە ھەناوى خەلكى بۇ ژيانئىكى دروستى بى گرى. ئەك ھەلمەتئىكى ساتەوئەختى و لە پاش ماوئەپەك كىپ

بىيىتەۋە، باسى نامىنىت. ئىمە لىردا بەشىك لەمىزۇى ئەو نەخۇشيانە دەردەخەين كە بەھۇى سىكسەۋە دەگوپزىتەۋە، لەپاشدا پۇلىنىكى كورتىيان دەكەين، و ئەوسا بەگورتى باسىكى زانستى ھەرە گىرنگەكانيان و چۇنىەتى خۇپاراستن و چارەسەريان دەكەين.

كورتەيەكى مېزۇى

گومان لەۋەدانىە، نەخۇشىە سىكسىەكان كۇنن بەقەدەر كۇنى مرۇف خۇى، بەلام مېزۇىي نوسراۋەى ئەم نەخۇشيانە ونن، وزۇر گرانە سەرەتاي دەرگەوتنىيان بزىرئىت، بەلام لە نىنجىلى پىرۇزدا بەم شىۋەيە نامازە كراۋە((ھەر پىاۋپكى تووشبوو بە سۇزەنك لەچوكىدا ئەۋەنجسە)) بەشى پىچەم ئايەتى سىەم. پىش ھەزەرتى عىسا بەپىچ سەدە ونىو، ئەبوكرات ۋەسفى بىرەنەكانى سىلسى كىردۋە بەشىۋەپەك كە لەگەل ئەۋەى ئەمىرۇدا چىاۋازى زۇر نىە. ھەرۋەھا نەرسۇ و ئىفلاتون زۇر بەرونى نامازەيان بە سوزەنكى قاۋمىي داۋە. لەۋەش دەچىت سوزەنك كۇنترىنى ئەم نەخۇشيانە بىت.

لەسالى ۱۴۹۲ دا كۇلۇمبىس گەپرايەۋە ئىسپانىا پاش دۇزىنەۋەى ئەمىرىكا لە پاش گەپرانەۋەى بە دوومانگ ھەندىك لە كەشتىەۋانەكانى تووشى چەند نەخۇشىەكى پىست بون ئەۋەكاتە ناۋيان نابوو سورىزەى ھىندى، لەپاشدا ھەندىك لەۋە حالەتانە لەبەرشلۇنە پەريان سەند و دەرگەۋت كە سىلسى بون لەپاشدا ئەمە بەھەموو ئەۋرۋپادا بلأۋبۋەۋە، بەلام ھەندىك لە كەسايەتە دانىماركىەكان بى تاۋانى كۇلۇمبىس و تاقەمكەيان دەرخت دەربارەى ھىنانى ئەم نەخۇشىە لەزەۋىە نوپىەكەۋە،چونكە يەككىك لە نوبلەكان لەسالى ۱۵۰۷ دا دانى بەۋەدا نا كەنەخۇشى سىلسى ھەبۋە و نامازەشى بەۋەدا كە دانىماركىەكان زۇر پىش گەشتەكەى كۇلۇمبىس ئەم نەخۇشىەيان تىدا بلأۋبۋو. سەرەراى ئەمانە ھەموى بەم زاۋنە تۋانرا تۇزىنەۋەپەك لەسەر ئىسكە پەپكەرى زنىكى نەۋرۋپى بىرئىت كە پىش گەشتەكەى كۇلۇمبىس مەردبوو بە نىۋسەدە، ئەو تۇزىنەۋەيە دەرى خست كە كەللىسە سەرۋ ئىسكە پەلەكان نىشانەى سىلسىيان پىۋە بوە لە قۇناغى سىيەمىدا.

ھەر چۇنىك بىت دەبىت نامازە بەۋە بدەين كە سىلس لە سالى ۱۴۹۴ تا سالى ۱۴۹۶ لە جنىفدا بلأۋبۋەۋە، و لە سالى ۱۴۹۷ دا لاتىكى نەۋرۋپى نەمابۋەۋە، كە تۇمارى توشىۋونى ئەم نەخۇشىەى تىدا نەبۋىت. و لە سالى ۱۴۹۸ دا گەللىك حالەت لە چىن و ئەمىرىكاي باكور دۇزراپەۋە پىنج سالى پى نەچۋو كە ئەم نەخۇشىە سەرانسەرى گۇى زەۋى گرتەۋە.

ناۋى فەرەنگى لە ووشەيەكى گرىكىيەوۋە ھاتوۋە كە لە دوو بېرگە پېكھاتوۋە يەكەم Cochon واتە پائىخستىن و دووم Amour واتە خۇشەويستى كە واتە دەبىتتە ((پالئخەرى خۇشەويستى- گۇزى خۇشەويستى)) ھتد... بەلام نەشتەرگەرېكى ئىتالى كە ناۋى فراسكاتور بوو لە سالى ۱۵۲۰ دا ناوۋە راستەقىنەكەى بەسەردا دابېرى بەھۇى دېرە شىعەرېكى پەرورەدەيىسەوۋە (Syphilis, Sive Morbus Gallicus) ھەرۇھا نەفسانەپەكى شاعىرى دەربارەى نەم ناوۋەى لە دۇرگەى نەتلەس ھەيە، ئامازە بۇنەوۋە دەكات كە شوانىكى لائو ناۋى سيفولوس بوو. لە خوداۋەندى خۇر رۇژىك ياخى بوو، و پېشنىيازى نەوۋەى كىرود كە نىتر قوربانى پېشكەش نەكرىت، خوداۋەندى خۇزىش بەوۋە سزاي داوۋە كە تىشكىكى تۇلە سەندنەوۋەى بۇ ناردوۋە جەستەى ھەموو كىرۇتە پەلەپەلەى سور بە زىبەكە، لە پاشدا دەردەكە ھەموو دانىشتوانى نەتلەسى كىرۇتەوۋە.

لە سەرەتادا چارەسەرى فەرەنگى بەسىجر و نەفسون و جادو دەكرا ھەرۇھا بە ھەندىك كەش وەك بە رۇزوبوون و خىرگىردن بۇ رازىكردنى ئاسمان، لە پاشدا كولاۋى درەختى گاياك Gaic بەكار دەھات كە درەختىكى نەمەرىكە، ھىندىە سورەكانى نەمەرىكا بە كارىان دەھىنا و ھەندىك چاكبوونەوۋەى دەرمەكان بە خۇۋە دەدى، لە پاشتردا زۇر بە بلاۋى جىوۋە بەكارھات بە ھەموو شىۋەكانىەوۋە، نەوۋەكە نەخۇشى فەرەنگى وەك تاۋانبار مامەلە دەكرا، لە پېشدا نەخۇشەكە بەر قاچى دەدرا تا نارمىزى كارى خرابەى نەمىنىت، نەوسا بەشېك لە خۇپنەكەپان دەردەھىنا، لەپاشدا بۇجەند جارىك بە گەرماۋىكى زۇر لەشيان پاگز دەكرە، نەوسا بۇى ھەبوو دان بە تاۋانەكەمىدا بنىت، نەوۋەكە چارەسەرى ۋەردەگىرت كە برىتى بوو لە جىوۋە تى سوون.

تا سالى ۱۹۰۵ نەتوانرا مىكروۋىسى فەرەنگى جىابىكرىتەوۋە كە لە سەردەستى زانا (Chaudinn)دا بوو، و مرۇفايەتىش پىۋىستى بە چىل سالى دىكە ھەبوو بۇنەوۋەى چارەسەرىكى سەرگەوتو بەھۇى دۇزىنەوۋەى دژە زىندەكان (Antibiotic) ۋە بەكارىھىنن كە نەوۋىش پىنسىلن و كۆمەلەكەى بوو، لە پاشتردا پىگاكانى خۇپاراستن و پونەدانى زۇر پېش كەوت، لەگەل نەوۋەى نەم كورتنە باسەى سەرەوۋە زۇر بەى دەربارەى فەرەنگى بوو، بەلام مىزىزى زۇر بەى نەخۇشەكانى دىكەش ھەرەك نەمە واپە، نەگەر نەوۋەمان خىستە بەرچاۋمان كە ھەندىك لەم نەخۇشيانە تازەن و نەوۋەندە نابىت دۇزراۋنەتەوۋە، وەك نەيدىز.

پۇلىتىنى ئەۋ نەخۇشيانەى بە سىكس دەگۈيزىنەۋە:

دەتوانىن ئەۋ نەخۇشيانە بىكەين بە دوو بەشەۋە:

۱-ئەۋ دەردانەى لەسەر ناۋچەى زاۋزى دەردەكەۋن.

۲-ئەۋ دەردانەى كە لەپىڭكەى سىكسەۋە دەگۈيزىنەۋە بەشىۋمىيەكى راستەۋخۇ پا ناراستەۋخۇ.

بەشىۋمىيەكى گىشتى ئەۋ دەردانە ئەمانەن:

۱-فەرمىڭكى (سفسس) كە بەھۋى سېرنىگىيە زەردباۋەكانەۋە دەگۈيزىنەۋە.

۲-سوزمىك كە لە ئەنجامى توشبۋون بە جووت گۇيىيە قاۋمىيەكانەۋە دەردەكەۋىت.

۳-نەرمەبىرىن كە بەھۋى چىلكەكانى (دوكرى)يەۋە پەيدا دەبىت.

۴-دەردە لىمىزى فەرمىڭكى.

۵-گىرانىۋىلۇسايىتەكان.

۶-ئەپىز

سەرەپى ئەم نەخۇشىيە سەرەمكىيە گەلىك نەخۇشى دى بەپىڭكەى سىكس دەگۈيزىنەۋە
لەۋانە:

۱-ھىرىس.

۲-ھەۋەردىنى جىگەرى فاپرۇسى B,A

۳-پاپىلوما papilloma دەبىتە بىرىن لەسەر ناۋچەى زاۋزى و كۆم.

۴-نەرمە بلاۋ Molliscum Contagiosum كە زۆر لە ناۋ ھەرزەكاراندا زۆرە.

۵-گەپى.

۶-پىشك و ئەسپىچ.

۷-مىشە خۆرمەكانى رىخۇلە ۋەك ئىمىيەى زەھىرى.

۸-جاردىيا.

۹-ھەندىك لەۋ دەردانەى لە سالونىلاۋە پەيدا دەبىن.

ئەۋ ھۆكارە كىشتىيەى كە دەبىنە ھۆى بلاۋبۋونەۋەى ئەم نەخۇشيانە:

۱-ئاسانى گۋاستنەۋەۋە پەيۋەندى و ھاتوچۇ كە ۋاى كىرۋە خەلك بە ئاسانى گەشت بىكەن

و نەخۇشىيەكان لەناۋچىيەكەۋە بگۈيزىنەۋە بۇ ناۋچەيەكى دى.

فسيۇلۇزى سېكىسى

۲-بىر بلاوى نازادى سېكىسى كە زۆر لە كۆت و بېئوئەندە پەموشتى و ئايىنىيەكانى لەناو بىردوھ.

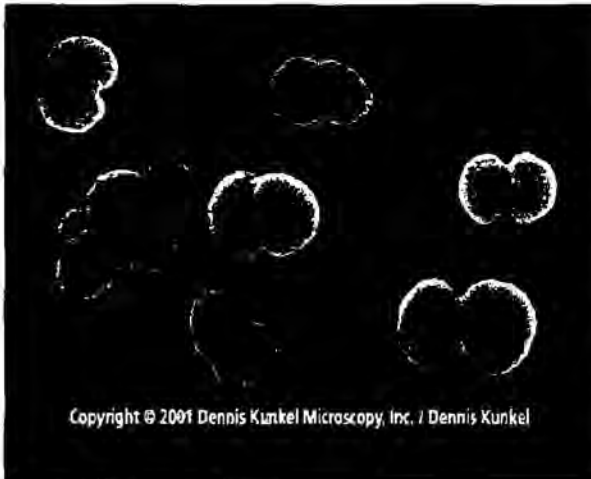
۳-ھەتتو بازى كە ئىستا بە ھۆكارىكى سەرمكى بلاو بوونەھەى ئەم نەخۇشيانە دادەنرئت لەناو ھەرزەمكاراندا.

۴-ئاسانى بەكارھىنانى دەرمانەكانى قەدەغەى سەكپرى كە جاران رېگر بوو لە بەردەم سېكىس كەردنى كچاندا، و رېگەدانىش بە مندال لە بارچوون لە زۆر ولاتدا.

۵-كەمى ھۆشمەندى و رۆشنىبرى لەناو زۆربەى خەلكدا دەربارەى ئەم نەخۇشيانەو چۆنىەتى بلاو بوونەھەىيان، بۆيە زۆر پېويستە بەردەوام ھەلمەتى تى گەياندن و رونكردەھەى ئەم نەخۇشيانە ھەبئت ب تايبەتى بۇ لاوان. بە تايبەتى، تا ھەر كەھەستيان بە بونى نىشانەيەكى ئەم نەخۇشيانە كەرد راستەوخۇ بچن بۇ لاي پزىشك.

۶-كەمى رۆشنىبرى و زانىارى لاي گەلىك لە پزىشكە گىتىيەكان. كە زۆبەى نىشانەى ئەم نەخۇشيانە دەگەپننەوھە بۇ نەخۇشيانەكانى ھەستداریەتى و يەوھش ھەل چاكبونەھەى خېرا لەبەردەم ئەو كەسانەدا لەدەست دەمدەن. سەرمپراى بەكارھىنانى دەرمانى ھەلە كە زىانىكى زۆر بەو كەسانە دەگەيەنئت. يا دۆزىنەھەى نەخۇشيانەكە بەلام كەم بەكارھىنانى دەرمانى تەواو دەبئتە ھۆى پەرسەندىنى نەخۇشيانەكە نەك چاكبونەھەى ئىستانش لە خواردوھ بە كورتى لە ھەندىك لەو نەخۇشيانە دەدوئىن.

يەكەم: سوزەنك Gonorrhoea:



سوزەنك كۆنترىن جۆرى ئەو نەخۇشيانەيە كە بەھۆى كـارى سېكىسپەوھ دەگوئزىتتەوھ، ناوى نەخۇشيانەكە لە وشەى (Couler)ى گرىكەوھ ھاتوھ بە ماناى رزاو. ئەم ناوھى ھەرمایەوھ تا ئەو كاتەى ھۆكارەكەى دۆزرایەوھ كە

Copyright © 2001 Dennis Kunkel Microscopy, Inc. / Dennis Kunkel

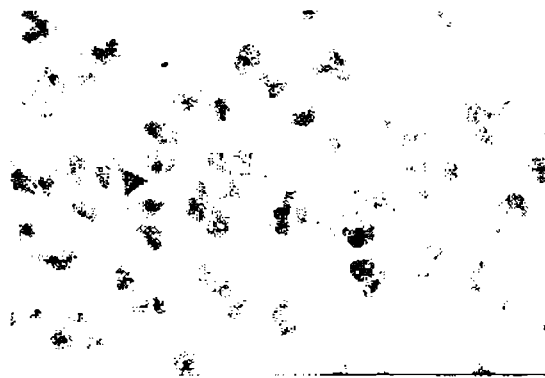
بريتيه له ميكروپى Neisseria gonorrhoeae و له جۆرى بهكتريا جوت گۆپيهكانه Diplococcus، له بهرئەوهى نەخۇشيهكه له پياودا دەبىتته ھۆى كزانەوه يا سوتاندنەوهى جۆگەى ميز بۆيه زۇرجار پىى دەوترىت نەخۇشى سوتاندنەوهى ميزى، له گەل ئەوھشدا ھەندىك جۆرى سوزەنك بەم ميكروپه دروست نابىت، بەلكو له چەندەھا جۆر ميكروپى جياجياوه دروست دەبىت بەلام ۵۰% زياترى ھەموو حالەتەكانى سوزەنك له ميكروپهكه خۆيهوه دروست دەبن.

ھۆكارى توشبوون:

وھك و ترا ھۆكارى توشبوون ميكروپى كه له جووت گۆپيهكانه، له ناو خانەدا دەزى و زۆر ھەزى له خړۆكه سپههكانه و زۆر له دنكۆلەى قاوه دەچىت بۆيه زۆر جار بە دنكه قاوه ناو دەبىت، ئەم ميكروپانە سەر بەخىزانى نايسىرپهكانن Nasseria كه ميكروپى ھەوكردى پەردەكانى دەماخيش ھەر سەر بەم خىزانەپه و دەبىتته ھۆى ھەوكردى دەماخ. ميكروپهكانى سوزەنك له دەرەوهى خانە و ئەندامەكان زۆر زۆر لاوازن بەگەمىك ئاو و سابون يا پاكز كەرەوھەكان زۆر بەزوىى لەناودەچن لەگەل ئەوھشدا له تواناى داھەپه بۆ چەند سەعاتىك لەسەر لۆكه يا پەرۆى شىدارى گەرم، له پلەى گەرمى زوردا بژين، ئەمەش ھۆكارى ئەو جۆرە سوزەنكەنەپه كه بەبىج كارى سېكىسى پەيدا دەبن.

ديارىكردىن:

بۇ ديارىكردىن ئەم نەخۇشيه، چەند دلۆپىك له ميزى يەكەمى بەپانى پياو و مردەگىرىت واتە له كۆتايى چوكيەوه، وا باشترە كه كەسەكه پيش ۲۴ سەعات لەو مېر كەمىك ئەلكھول يا



بېرە بخواتەوه بۇ زياركردىن تىكرپاى سوزەنكەكه، بۇ دەرگەوتنى ميكروپهكه. له ژنىشدا، توپزالىك له كىمى ناو ئەندامى زاوئى و مردەگىرىت له زى يا له پيشەوهى يا له دەمى مندانان. پىويستە نەخۇش، چ پياو چ ژن پيش

ومرگرتنى تويزالەكە لايان هيچ حەبىكى دۈە زىندە (ئەنتى بايوتيك) پان نەخواردېت، چونكە يەك تاكە حەب لەوانە يە بېتە ھۆى كوشتنى و ديارنەمانى ميكروبهكە بۇ ماومەكە، ئەگەر بەرنەنجامەكان لە ژندا بە نىگەتيف دەرچوون وا باشترە سەرلەنوى و بۇ چەند جاريك تاقىكرندنەوھەكەى بۇ بكرىتەوھ.

نیشانەكان:

سەيرگردنى ميكروسكرۆبى لى و مرگراوھەكەى پياو يا ژن بوونى ميكروبهكە پيشان دەدات ئەگەر ھەبوو، وا باشريشە بۇ زياتر دلنيا بوون، رواندىنى (Culture) ي بۇكرىت لە تاقىگە بۇ ماوھى ۴۸ سەعات لە پەلە ۳۷ سەدىدا.

برسيارى راستەوخۇ دەربارەى ئەوھە نايان گارى سېكىسى لەگەن كەسېكدا كرىوھ؟ وچانى باوھشگرى و دەرگەوتنى نەخۇشەكە لە نيوان ۳-۴ رۆژدايە و جارى واش ھەيە ئەم ماومە تا نزيكەى مانگىك درىژدەبېتەوھ ئەوسا دەرەكەوېت و لە ھەندىك كەسېش دا لەپاش چەند كاترميرىك نیشانەكانى دەرەكەون، بەلام لەژندا زۇ جار ئەم ماوھە ونەو نازانرىت.

لەپياودا: لە سەرمتادا بەگزانەوھ و چوزاندنەوھى سەرى چوك لە كونى ميزدا، لە دواتردا ميزەرۇى ناو چوكەوھ دەست پى دەكات، كە لە پيش ئەوھشدا شلەيەكى لينجى مەيلەو زەردى



سەوزباو كە بۇنىكى زۇرناخۇشى لى دىت، چەند دلۇپىك لەسەر كونى ميز دەرەكەوېت، لەوكاتەدا كەسەكە زۇر حەزدەكات ميزىكات، ھەرچەندىك ئەو ميزە بەسەر ئەو ناوچە ميكروباوييەدا بىروات زياتر كەسەكە ھەست بە گزانەوھ و سوتاندنەوھ دەكات، لە زۇربەى جارىشدا لە شەودا بە زۇرى چوك لە خۇيەوھ رەپ دەبىت و بەشېك لە تۇواو دەرپىزىت، لە دواى ميزەرۇ، ئەو ناوچەيە دىت كە شوينى بەيەك گەيشتنى ھەردوو بۇرى ميزو بۇرى تۇواو، لەويدا بۇ ماومەكە ميكروبهكان دەووستن، بەلام ئەگەر چارەسەرنەكرا ئەوا ميكروبهكان زياتر بەرەو دواو دەچن، تا دەگەنە پرۇستات و تۇواو چىكلدانە،

فسيولۇزى سىكسى

ئەوگاتە نازارنىكى زۇر لەناوچەى نىوان ومته (گون) و كۆم دا دورست دەبىت كە زۇر ھەراسانى دەكات، لەوانەشە تاى لى بىت و سەرى گىز بخواست و ھەز لە مىزکردنى زۇر بكات، كە ھەندىك جار مىزىشى ناپەت.

ھەندىك جار مىكرۇبەكان بەرەو مىزەلدا و گورچىلەكان دەپۇن و دەست دەكەن بە ھەوگردنيان.

لە ھەندىك جارىش دا مىكرۇبەكان بەرەو خوارمە دەبنەو و بەلۇلە گۇپزەرمەوكاندا بەرەو بوربوخ و تۇواو بۇرىچكەكانى ناو گون دەچن كە زۇربەى جار تىايدا دەمىننەو و دەست دەكەن بە لە ناوبردنى تۇو بىكھىنەكان Spermatogonia ئىتر كەسەكە توشى نەزۇكى دەكەن، بەلام ئەگەر ھەموى نەگرتبىتەو ھىواى ئەو ھەپە كە كەسەكە بتوانىت لە پاشەپۇزدا مندالى بىت. لە ھەندىك لەوانەى چارەسەرى خۇيان ناگەن و ئەم ھالەتە پەشت گوى دەخەن، مىكرۇبەكان لە پاش ۲-۵ مانگ دەچنە ناو لىنچە پەردەكانەو تىايدا ون دەبن، ئەوگاتە چارەسەركردن زۇر گران دەبىت، و ھالەتەك دروست دەكات كە پى دەوترىت سوزەنكى درىزخايەن Chronic Gonorrhea كە نازارى زۇر كەمترە لە ھالەتەكەى پىشوو واتە لە تىزەكەى Acute Gonorrhea.

ئەوانەى تووشى درىزخايەنەكەى دەبن، ناوئناو بەنيان چەند دۇبىكى رەنگ خۇلەمىشى لەسەر كونى مىزىان دەبىنن و ھەندىك جار جەلەكانى ناوھەش پىس دەكەن، زۇربەى جار لەگەل ئەو كىمەدا ھەندىك بىكھاتوى شىو دەزولەپى دەردەكەون كە ئەو بەتەواوى برىتە لەو پووكەشە شانانەى ناوبۇشى مىزەپۇ كە لە ناوچون وبەو شىومە دەنە دەروە و لە زۇر جارىشدا بەشەك لەو شانانە، يا كىمەكە لەناو مىزەپۇ بۇرىچكەكاندا دەمىننەو، دەبنە ھوى تەسكردنەو پان و ھەندىك جار گرتىشيان.

لەژندا:

دەركەوتنى نەخۇشەكە كەمتر ديارە، و زۇر جارىش زنى توشوو، تىايدا دەرناكەوت و و بگرە خۇشى پى نازانىت بەلام دەبىتە ھوى گواستەنەو بۇ كەسانى دى لە رىگەى كارى سىكسىو بە زۇرى پى زانىنى ژن لە رىگەى كزانەو جۇگەى مىزەو دەبىت بە تاپبەتەش لەكاتى مىزکردندا، و زۇر جارىش پەلەى سەوزباو بە جەلەكانى ژىرەو دەردەكەون.

ئەگەر چارەسەرى خۇي نەكرد، ئەوا مىكرۇبەگان بەرەمۇ زى دەپۈن. لەوى لەناو لىنچە بەردەگانى ئەو ناوۋدا گەشە دەكەن لە پاشتردا بەرەمۇ مىلى مندالدىن دەپۈن و دەبنە ھۇي ھەوگەردن و شەلەيەكى زەردباو لەو ناوچەيەدا دروست دەبىت.

لېرەدا بېيويستە ئەوۋە بزانرېت كە درەكەوتنى ھەموو شەلە يا پەلەيەكى سەوز يا زەردباو لە ژندا ماناي ئەوۋە ناگەيەنېت كە توشى سوزەنك بوە، چونكە زۆر جار مىكرۇبى دى ئەمۇ حالەتەنە دروست دەكەن، بۇيە لېنۇرېنى ئەو شەلەو پەلەنە لە تاقىگە زۆر بېيويستە لەو ژنانەي بە تەواۋى گوئ بە خۇيان نادەن و خۇيان فەرامۇش دەكەن، مىكرۇبەگان بەرەمۇ ناو بۇشايى مندالدىن دەپۈن و زۆر جارىش لە ھەردوۋ جۇگەي فالوبەۋە سەردەموكەن، تا دەگەنە ھەردوۋ رەحەتى ھېلكەدان و بەتەواۋى ھەوى پې دەكەن، كەلەم حالەتەدا نازارېكى زۆر بۇ ئەو ژنە پەيدا دەبىت و ھەراسانى دەكات، ئەگەر ھەر چارەي خۇي نەكرد ئەوا لە رېنگاي تىسكەگانى كۆتايى جۇگەي فالوبەۋە دەگەنە ھېلكەدان، و دەچنە ناو چېكلدەنەگانى گرافەۋە لە ھېلكەداندا و دەست دەكەن بە لەناوبردى ھېلكە بېكەينەگان، و بەۋەش ژنەكە تووشى نەزۇكى دەبىت.

لە ھەندېك بارى دەگەندا مىكرۇبەگان لە رېنگاي رەحەتتەگانى جۇگەي فالوبەۋە دەچنە ناو ھەناۋى لەشەۋە دەست دەكەن بە ھەوگەردنى ئەو ناوچانە ئىتر ژيان لەبەر ئەو ژنە ھەلدەگرن و نازار و كزانەۋەي زۆر زۆر دەبىت، لەۋىشەۋە دەچنە ناو كۆنەندامەگانى لەشەۋە و ھەر ھەمويان ھەو پې دەكەن، مەترسى ئەمۇ حالەتە لەۋەدايە كە ئەمۇ مىكرۇبە دەبىتە ھۇي دروستكەردنى كېم. زۆرچار ئەو كېمانە بەر ئەندام و. كۆنەندامەگانى ناو لەش دەكەۋىت دەياننوسىنېت بە يەگەۋە ۋەك كەتېرە، ئىتر ھەمىشە بەرېكى پزىشك و لېنۇرېنەكانەۋە دەبن بۇ چارەسەر و زۆرېەي جارىش پزىشك ھۇگارى سەرەكى ئەو نازارانەيان نا دۇزىتەۋە و بەۋەش دەكەۋنە بەر بەكارھىنانى جۆرما دەرمانى بى سود و ژيان بەخش لە ماكە ترسناكەگانى ئەمۇ مىكرۇبە گەياندەنيەتى بە پەردەگانى دل و ماسولكەگان و ئېسك و رېخۇتە و چاۋ گەلېك ناوچەي دى كە ھەر ھەمويان تووشى پەككەۋتن، و نازار و لەناوچون دەبن، و زۆر جارىش لەچاۋدا دەبنە ھۇي گوپرى.

چارەسەر:

لەگەل دۆزىنەۋەى پەنسلين و بەكارهينانى مەترسى ھەرە سەرەكى ئەم نەخۇشە كەم بۈۋە نەما، چونكە بە چەند دەرزیەكى زۆر كەمى پەنسلين ئەم مىكرۇبە لەناودەچىت، لەگەل ئەۋەشدا ئىستا دەرکەوتتە كە ھەندىك جۆرى مىكرۇبەكە بەرگريان دەربارەى پەنسلين و ھەندىك لەلى ۋەرگىراۋەگانى پەيدا كىردە.

لەمەرئەۋە ئىستا لەگەل پەنسلینەكەدا گەلىك دۆزىنىدە (ئەنتى باپوتىكى) دى بەكاردىت رېكخراۋى تەندروستى جىھانى WHO دەرمانەگانى:

Ciprofloxacin, Cetraxone, Spectinomycin زۆر بە باش دوزانىت بۇ ئەم نەخۇشە، لە بەرىتانىا تا ئىستاش Amoxycilin بە يەككە لە ھەرە باشترین دەرمان دادەنرىت.

لە روسىا 400 mg ofloxacin بەكاردىت شان بەشانى Ciprofloxacin.

شايانى باسە نامارمگان تا ئىستاش بوۋنى زۆرى ئەم مىكرۇبانە لەناو خەلگدا پيشان دەدەن بۇ نمونە: نامارى سالى ۲۰۰۰ لە ئەمەرىكا دەرى خست كە لەو سالەدا ۲۹۲،۹۱۷ كەس توشى ئەم دەرە بون، لەگەل ئەۋەى بەشىكى زۇرىش تۆمارنەكراۋە چونكە نەچون بۇ نەخۇشخانە و لە شوپنى دى تىماركراۋن. باشترین رېنگاى خۇپاراستن برىتىيە لە رۇشنىبىر كىردنى خەلك بەتايبەتى لاۋان بە مەترسىەگانى ئەم نەخۇشە لە رېنگاى خوپىندىنگە و گۇفارا و رۇژنامە و تەلەفزیۋنەۋە، تا دوربىن لەو كارانەى ئەم جۆرە نەخۇشەيانەيان بۇدروست دەكات.

فەرەنگى (سېفلىس) (Syphilis)

نەخۇشەكى كىمى گشتىيە، و زۆرىەى جار لە رېنگاى سېكسەۋە دەگۈزىرتەۋە بەھۋى مىكرۇبىكەۋە كە بېنى دەلېن: Treponema pallidum، كە برىتىيە لە مىكرۇبىكى شىۋە لولپىچى (سېرېنگى) بە ئاسانى لە ناۋەندى دەرەۋەى لەشدا دەمرىت، واتە لە وشكانى، پاكزكەرەۋە جىگەيپەگان، بەلام تۋاناي ئەۋەى ھەيە كە لە رېنگاى ۋىلاشەۋە بگاتە كۆرپەلە.

فەرەنگى بە ھەرە گىرنگىتەن نەخۇشە سېكسىەگان دادەنرا، بەلام دۋى دۆزىنەۋەى ئەپىز، بۇتە دوۋە نەخۇشى لەم بۋارەدا، لە ۹۰٪ ئەم نەخۇشە بەھۋى كارى سېكسىەۋە پەيدا دەبىت و لە ۸٪ لە رېنگاى ماچكردنەۋە و ئەو ۲٪ شى كە دەمىنېتەۋە بەھۋى بەكارهينانى نامرازەگانەۋە دەبىت ۋەك نامرازى رىش تاشىن، شتۋمەكى يارى، پپالە،



بەرداخ ەتەد.. بۆيە لەسەر ئەوانە
 بپويستە كە لەگەل كەسيكى سفلساويدا
 دەزين زۆر بەناگادارپيەوه شتەكانى
 پاكرىكەنەوه پيش بەكارهينانيان.

قۇناغەكانى سفلس:

سفلس دەتوانيت بۇ ماومپەكى زۆر
 دورو دريژ لە لەشى مرؤفدا بزي كە
 جارى واهپە لە ۲۰ سال تپپەر دەكات،
 بۇ ئاسانكردى تىگەپشتنى ئەم
 نەخۆشپە ھەنگاوەكانى دەگمىن بە جوار قۇناغەوه.

قۇناغى يەكەم:

بە دوو ھەفتە دواى كارە سىكسپەكە پەيدا دەپيت، و لە زۆربارى دەگمەنیشدا لە رىنگاى



درز و قلىشى پتستەوه
 دەچپتە زورەوه، سەرەتاي
 دەرگەوتنى پەيدا بوونى
 برىنپىكى شپوھ خپ دەپيت
 كە زۆر رەقە لەبەرئەوه
 پىي دەلپن رەقە برىن، كە
 جارى وا ھمپە ھەبارەكەى
 گەرە دەپيت و بەناسانى
 دەبىنرپت، ئەم برىنە

بەزۆرى لەسەر كۆئەندامى زاوژى دەروە پەيدا دەپيت و ھەندىك جارىش لەسەر لپوەكان،
 كارىگەرى ئەم برىنە لە سەر رژپنە لىمقاووپپەكان زۆر نپە و بە سادەپى دەردەكەووت، ئەو
 شوپنەپى لەسەرى دەردەكەووت بە زۆرى لە نپردا برىتپە لە سەرچوك، ھەندىك جار لە
 سەرپەنجە، زمان، ناودەم، لپو، لە ژنپشدا، لەسەر لچەكانى دەروەپى كۆئەندامى زاوژى،
 لچەكانى ناوہو، ناو زى، مى مالىدان، كۆم، ھەمپشەش ئەم برىنە بپ نازارن بە زۆرى ئەم

برينه رەھە بۇماوەى دوو تا سى مانگ دەمىنئىتەو، و ھەندىك جار لە خۆپەو دەيارنامىنئىت، ئەو كاتە قۇناغى دوو دەست پى دەكات.

قۇناغى دوو دەم:

مىكرۇبەكە لەپاش دوومانگ ژمارەيان زۆر دەبىت و بەھىزدەبن و بەملىۋنەھا بەناو لەشدا بىلاو دەبنەو، ئەو كاتانە ئەندامەكانى لەش وەك ھىرشىكى پىچەوانە ھەوئ دەدەن بىيانكەنە دەروە، بۇ ئەمەش پىست لە دەروە دەست دەكات بە دروستكردى زىبەكەى ورد ورد ھەر زىبەكەكە بە ملىۋنەھا مىكرۇبى سىلسى تىداپە كە تواناى تەننەو ھەيان زۆر بەھىز، و لە زۆر جار شىدا سەرتاپاى لەش دەتەننەو بە پەئەى سور، و لە ھەندىك جارى دىدا زىبەكان زۆر بچوكن و كەسەكە زۆر ھەستى پى ناكات.

ئەم زىبەكانە لە پىستەو بەرز دەبنەو، و دوو دووش بەدورىيەكى دىارىكراو لەپەكتەو



دورن، رەنگيان زەرد
وەك مس، ئەگەر
فەرامۇشكرا دەبىنئىت
زۆر بەى ناوچەكانى
لەش دەگرئىتەو، و لە
پاشتردا لەناو
ھەناوئىشدا
سەھەئەئەدا وەك
ناوچە شىدارەكانى

وەك بۆرى مىز و موسئدان، ناوپۇشى دەم و گەر و سورئىچك، كە لەم بارەدا لەوانەپە بىتە ھۆى خىنكان، ھەر لەم قۇناغەدا نازارىكى زۆر لە ئىسكەكاندا پەيدا دەبىت، لەوانەپە قاچەكان بناوسىت، سەرىشە پەيدا بىت، لەم بارەدا ئەگەر جوتبوونى لەگەئ ھەركەسىكدا كرد تووشى دەكات.

قۇناغى سىيەم:

ئەم قۇناغە لەپاش دوو تا سى سال پەيدا دەبىت، زۆر بەى مىكرۇبەكان لەم حالەتەدا پىست بەجى دەئىلن و بەرەو ناوھەى لەش دەروون، بە تاپبەتى دەگەنە ئەندامەكانى ناو



ھەناو پېريان دەكەن لە
مىكرۇب، لە ھەر شوئىنىكىدا
كۆبۈنەمۇ دەمەلى كىمى ئى
پەيدا دەكەن، ناوچەكانىش
بە زۇرى بىرىتىپە لە دەماغ،
مەلاشو، بەرپەستى لووت،
ئىسكەكان، جگەر، لە
زۇربەى ئەو كەسانەى توشى
دەبن، بەرپەستى ئىوان

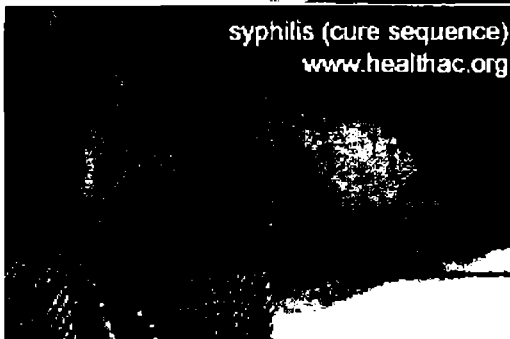
ھەردوو كۈنە لووت دەشكىت و لووت بەناودا دەقۇبىت، ئەگەر لە دەماخىشدا كۆبۈنەمۇ،
زۇرەى جاردەبنەمۇ ھۆى ئىفلىجى.

قۇناغى چوارەم:

لە مانەمۇى زۇرتىدا، دەگەنە دل، و گورچىلەكانىش ھەروھە دەتەننەمۇ بۇ ناو
خوئىنبەرەكان، و ھەويان تووش دەكەن، ئەوكەسانە بە زۇرى لەم قۇناغەدا بەسەكتەى دل
دەمرن، زۇر جارىش دەچنە دەمارەكانەمۇ دەيان ئاوسىنن، چاۋ تووشى كوپىرى دەكەن، لە
كۇتايى ئەم قۇناغەدا بەرەو دىكە پەتكىش دەچن و كەسەكە تووشى ئىفلىجى نىمۇى
خواروى لەش دەبىت و جوئە لە لەشدا زۇر گران دەبىت، ھەروھە زۇ جارى گلىنەى چاۋ
تووشى چەق بەستن و راۋەستان دەبىت

سىتېم: نەرمە بىرىن : Soft cancer

ئەمەش نەخۇشەكى سىكسىيە واتە لە رىنگاى كارى سىكسەمۇ لە كەسىكەمۇ بۇ كەسىكى
دى دەگوئىزىتەمۇ، زۇر جارى ئەم نەخۇشە لەگەن سىفلس دا تىكەن دەبىت لەبەرنەمۇ ئەم
بىرىنەى يەكەم جارى دروست دەبىت زۇر لە ھى سىفلس دەچىت، بەلام جىياۋازى سەرمكى
لەگەن ئەمۇ ئەمۇ بەرىنەكەى ئەم نەرمە و تاراپەكىش كزانەمۇ ئازارى ھەپە و زۇر
جارىش لەم لاۋلاى بەشى ناۋەمۇى ران پەيدا دەبىت و كەمتر لەسەر چووك و كۇنەندامى
زاۋزى ئۇ دەردەكەۋىت، ئەم نەخۇشە لە ھەندىك ۋلاتى ھىلى كەمەرەپى زۇرە، ھەروھە
لە ئەوروپا و ئەمەرىكاش توشبۇ دىرى ھەپە.



ھۆكاری توشبوون:

بەھۆی بەكتىريايەكى چىلكەيپەوہ پەيدا دەيىت كە زانا دوكرى (Ducrey) لە سالى 1905دا دۆزيەوہ، بۆيە پىرى دەلئىن چىلكەكانى دوكرى. ماوہى ھەلھاتنى 2-4 رۆژ، لەوانەشە لەوہ كسەمىرپىت (رۇژىك يا دو رۆژ) لەوانەشە درىژبىتەوہ بۇ (6-10) رۆژ بەلام لە ھىچ حالەتكدە لە 10 رۆژ تىپەرنابىت باش كارە سىكسىەكە، ئەوہى ئاشكرايە ئەوہى ئەم نەخۆشە تەنھا بەگارى سىكسى دەگويزىرتەوہ.

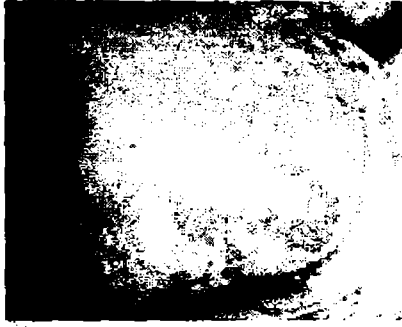
نیشانەكانى:

سەرەتاي نیشانەكانى بە تاكە برىنىك يا چەند دانەيەكى بە نازار دەست پىن دەكات، لەم لاوئى پان يا نزيك ناوچەى زاوئى يا لە سەرى ئەم برىنانە سور يا پەمەيىن لە رەنگدا، نازاريان زۆرە و كەسەكە تارادىيەك بى

تاقەت دەكەن، ھەروەھا لەپاش چەند رۇژىك گرى لىمضەكان دەئاوسىن، دەتوانرىت بەھۆى تاقىگەوہ مىكرۇبەكان ديارى بكرىن، لە كاتى چاندىشىدا لە دەفرەگەدا شىوہى زنجىرى پاسىكلىك دروست دەكات.

4- ھەرىسى Herpes

يەكئىكە لە نەخۆشە فاپرۇسىە ھەرە ديارەكان كە لە رىگاي سىكسەوہ دەگويزىرتەوہ، سالانە نزيكەى نيو مليۇن حالەتى نوئى ئەم نەخۆشە ديارى دەكرىت، نەخۆشەكە ھەردوو توخمەكە دەگرىتەوہ و شكستىەكى زۆر لە ھەندىك قوناغدا بۇ كەسەكە دروست دەكات و لەبارەى دەرونيەوہ دەيىتە ھۆى كىشەيەكى دل تەنكى بۇ كەسە توشبەكە.



وشەى (Herpes) واتە خۇخشان بەھپىۋاشى
 ۋەك مار ئەمەش ناۋىكە زۇر دەگونجىت
 لەگەن ئەو بارەى دروستى دەكات، چونكە كىم
 ۋ تىكدان لە خانەكاندا دروست دەكات، بەلام
 پاش ماۋىيەك ديارنامىنىت، ئەۋەندەى پى
 ناچىت جارىكى دى ۋەك مار دەردەكەۋىتەۋە
 پاش خۇشاردەنەۋەى. ئەم نەخۇشە لە

ئەمىرىكا ترس ۋ تۇقاندىكى زۇرى بۇ لاۋان دروست كىردە تا ئەو پادىيەى كە ھەندىكىيان

I am not herpic ((توشى ھېس نەيووم))

ھۆكارى توشكەر:

- Small, painful sores or blisters
- Usually heal in 1-3 weeks
- Can come back weeks, months, or years later
- Sexually transmitted virus



ھۆكارى توشكەر
 ڧايرۇسىيەكە بەناۋى
 (Herpes Simplex Virus)
 يا (HSV) كە سەرىپە
 خىزانى (Herpes
 viridae) يە لەناۋ ئەم
 خىزانەدا زياتر لە ۵۰ جۇر
 ھەپە كە توشى مرۇڧ ۋ

گىانەۋەر دەپن، لە ناۋىاندا پىنج جۇريان تايبەتن بە مرۇڧ، لەۋانەشە ھېسى ساكارو
 ڧايرۇسەكانى (HSV₁, HSV₂) ۋ ڧايرۇسى شىنگس Shingles ۋ ناۋلە Chicken pox ۋ پۇننە
 تا glandular feve ھېس لە رىگى سىكسەۋە دەگۈزىرتەۋە بەلام بۇ خۇش بەختى ئەو
 كەسەى توشى دەپىت ناپىتە كەسىكى گۈيزەرەۋە بۇ كەسانى دى لە سەرمەتادا، لەبەرئەۋە
 دەتوانىت ژيانىكى پى سۆز ۋ سىكىسى سىروشتى لەۋكاتەدا بۇ خۇى بۇى.

نیشانە و ديارى كردن:

دەتوانن دوو جۇر ھەرىس دەست نیشان بکەين:

۱-ھەرىسى ساكار Simple Herpes يا كە زىبکە (HSV₁) لە دەورى دەم دەردەگەوئیت.

۲-ھەرىسى سىكىسى Genital Herpes يا كە (HSV₂) كە لە رینگای كۆنەندامى زاوژىوھ دەگوئىزىتەوھ، ئەگەل ئەوھشدا ڤوودەدات جۇرى يەكەمىش بەھۆى كۆنەندامى زاوژىوھ بگوئىزىتەوھ.



Sores and blisters due to Herpes

ھەرىسى جۇرى دووھ بە زۇرى زىبکەى بچوكى پەر لە كىم لە دەوروبەرى چوك، ئەندامى مى، كۆم و موسەلئان دەردەگەوئیت، ماومىەك ديارنامىنىت بەلام سەرلەنوئى ھەلدەداتەوھ، لە سەرەتادا لە شىوھى كەھى بچوك بچوكدايە و زۇر جاريش پەر دەبىت لە كىم، لە پاشتردا زۇر دەبىت و بەشىكى ئەو ناومىە دەتەنئیتەوھ.

نازار لە شوئىنى زىبکەكاندا ھەپە و لە ژندا زۇر جار دەردراوى زىشى لە گەلدايە، زۇر جاريش لە پياويشدا سوزەنكى لەگەلدايە، يا شلاوئىكى لى دىتە دەروھ، چىكلئانەكان لە شىوھى چەپكە گولئىكدا كۆدەبنەوھ، لەپاش ماوھى چەند سەعاتىك دەكرىنەوھ، لە شوئىنى خۇياندا برىن بەجى دەھىلن، لەوانەيە ئەم برىنانە لەگەل يەكدا يەك بگرن، شىوھىكەى گەورەترى كراوھ دروست بکەن.

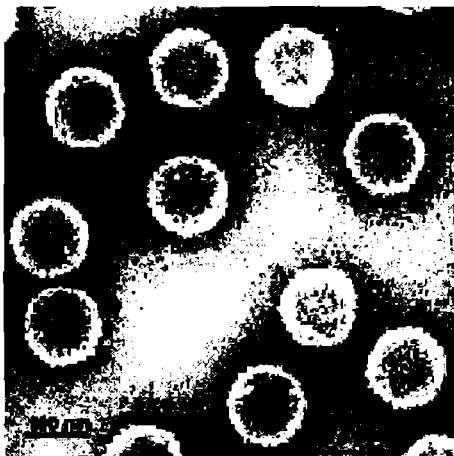
توشبوونەكە لە نىوان ۸-۱۵ ڤۇژدا پەرە دەسىنىت، و لەپاشتردا توتىكئىكى درەوشاوھ دروست دەمكات و دەورەيت بى ئەوھى ھىچ چائىك لە پاش خۆى بەجىبەئىت.

وھك وتەمان لە زۇرىبەى جاردا ئەم زىبكانە، يا ئەم چىكلئانە بچوكانە ون دەبن نامىنن، بەلام بە زۇرى ھەر پاش ۵۱ ڤۇژ جارىك دەردەگەونەوھ، ھەندىك جار نەخۆشەكە وا دەزانىت بە تەواوى چاك بۆتەوھ، بەلام جارى وا ھەپە لە پاش سالىك يا ۱۰ سال لى ھەلدەداتەوھ، بارى دەرونى و خەمۇكى و كىشە تەنگزەكانى دەرون و شوكى سۆزى سەرەراى كەوتنە

فسيولوژى سىكىس

سەرخوڭىن و ھەۋىگىرئەكانى كۇئەندامى زاۋى، رۇئىكى گىرنگ دەبىنن لە ھەلدانەۋەى ئەم نەخۇشەدا. لە ماكەكانى توشىۋى چاۋە، و زۇرىەى جارىش دەبىتە ھۇى كوئىرى، ھەندىك جارىش مىكرۇبەكە دەگاتە دەماخ. لە تافىكرئەۋەكانىشدا دەركەۋتوۋە كە ئەم مىكرۇبە زۇر جار دەبىتە ھۇى شىرپەنجەى منالدىن.

دەپارىكرئى مىكرۇبەكە بە گەلىك رىگا دەكرىت لەۋانە:



۱-دەپارىكرئى خانەىى ھىرپس: برىتە لە ۋەرگرئى توئىزال لە مى منالدىنەۋە و لە پاشدا بۇبەكرئى بە بۇبەى بابا نىكولا. تىابدا گەلىك خانە دەردەكەۋىت كە ناۋكى قەبارە گەۋرەپان تىداپە پىيان دەۋترىت (Syncytia).

۲-چاندى خانەىى: ئەمە رىگاىەكى زۇرباشە بەلام پىۋىستى بە تافىگەى باش ھەپە.

۳-دەپارىكرئى لە رىگاى زەرداۋى خۇئىنەۋە: ئەمە تەنھا بۇ حالەتە سەرمتاىبەكانى باشە.

۴-لە رىگاى كارلىكى نىۋان دژمتەن Antibody و دژپەيدا كەرمەۋە Antigen.

لە دەپارىكرئى نەخۇشەكەدا بۇ پىاۋ، پىزىشك لىنۇرپىنكى ۋرد بۇ چووك penis پەردەى گون Scortum ۋرىكە rectum، ئەم لاۋلاى پانەگان، دەردراۋ لە مىزەرپۇۋە discharge from urethra دەكات و زۇر جارىش ئەم دەردراۋە و دەردراۋى دىكەى كۇم دەنرىت بۇ تافىگە بۇ لىنۇرپىن.

بۇ ژنىش:

لىنۇرپىنى زى Vagina مى منالدىن Cervix و لىنۇرپىنى دەركى ھەۋز pelvic لىنۇرپىنى لچەكانى ئەندامى من Labia، ھەروھا شوئىنى نىۋان ئەندامى زاۋى و كۇم دەكات. و ھەر دەردراۋىك ھەبوۋ دەنرىت بۇ تافىگە.

بۇ ژن و پياو پىكەوھ:

لېنۆرپىنى تەۋاۋى گىرى لىمفەكان Lymph nodes دەكات، چونكە ۋەك و تمان، ھەۋكردن و ھەئناۋسانى ئەم گىرىيانە نىشانەيەكى ديارن بۇ توشبوون.

ئەو شتانەى كە پېۋىستە پياو ژن دەبارەى ئەم مىكروپە بىزانن:

۱- HSV ئە كەسىكەۋە بۇ كەسىكى دى دەگوپزىتەۋە ئەگەر يەككىيان لە سەر پېستى لەناۋچەى زاۋزى، دەموچاۋ، دەم، بىن ھەنگل، بىن رانەكان ئەو زىبكانەى پېۋە بوو. كە ھەندىك جار راستەۋخۇ بەلىخشاندىنى پېست بە پېستى ئەۋى دى دەگوپزىتەۋە.

۲- بە دەستپومردان و تەقاندنى زىبەكان و ھاتنە دەرمودى كېم و دەردراۋمگان لە پىگى ھەر قلىشىك يا برىنى پېستى ئەۋى دىكەۋە دەگوپزىتەۋە، چونكە پىرن لە مىكروپ.

۳- بۇ ھەندىك كەس، كاتىكى تايبەتى ھەيە كە مىكروپەكان تايىدا زۇر چالاك دەبن و زۇر بە ناسانى دەگوپزىنەۋە.

۴- بەكارھىنانى كۆندۇم Latex condom تارادىيەكى باش مروڤ لە گۋاستنەۋەى ئەم مىكروپە بەكارى سىكسى دەپارپزىت.

۵- زۇر بەناسانى ئەم مىكروپە لە كەسىكەۋە كە نازانىت توشبوۋە دەگوپزىتەۋە بۇ كەسىكى دى لە پىگى سىكسەۋە يا ماچ و دەستپومردان و ھەر پىگىيەكى دىكە دەبېت.

۶- باشترىن پىگا بۇ پاراستنى كەسەكەى دى لە توشبوون، ئەۋەپە ھەر كە كەسى يەكەم ھەستى كرد كە ئەم مىكروپەى توشبوۋە بەخىرايى سەرى پزىشك بدات و بكەۋىتە لېنۆرپىنى تەۋاۋى خۇى بۇ ئەۋەى ئەۋى دىكە بپارپزىت لە توشبوون.

۷- ۋومرگرتنى دەرمەن و چارمەسەر زۇر بەخىراى باشترىن پىگىيە بۇ لە ناۋبىردنى مىكروپەكان پېش ئەۋەى تەشەنە بكەن.

۸- دەربارەى ئەۋە پىرسىارەى دەكرىت: ئايا لە پىگى تەۋالىت يا سابون، خاۋلى، جل و بەرگ و ئەم شتانەۋە دەگوپزىتەۋە، ۋەلامى تەۋاۋ، نەخىرە، چونكە بە زۇرى مىكروپەكە زۇر لاۋازە، لە دەرمەۋە بە ناۋ، سابون، يا ھەر بە ئاسايى بۇماۋمىك لە دەرمەۋەى جەستە خۇى دەمرىت.

۹- ھەندىك جار لە پىگى مىزى گەرمەۋە بۇ سەر تەۋالىتى خۇرناۋايى، بۇماۋەى چەند خولەكىك دەمىنپتەۋە، ئەگەر كەسىك ئەۋە چەند خولەكەدا لەسەرى دانىشت، لە پىگى كۆمەۋە يا زىۋە، يا كۈنى چوكەۋە، لەۋانەيە بچىتە جەستەۋەۋە توشى بكات. بۇيە باش

فسيۇلۇژى سىڭىس

لە ۹۰% مەزمۇندە دىمىرگىت ۋە مەتسىيە كەش ئەمەدائىيە كە سال بە سال ژمارەى توشبوانى لە زۇربوندايە ۋە ۸۰% توشبوانى ئەم مىكرۇبە لە ئەمىركادايە ۋە ھەر لە ئەمەرىكاشەۋە بەرەۋ كەندە ۋە بەرازىل ۋە گەلىك لە ۋلاتە ئەۋرۈبىيەكان پۇششەۋە، ۋ ژمارەيەكى زۇرى توشبوان لە ھايتى ۋ بەشكىكى زۇرىش لە ئەفەرىقا ھەپە.

بەشكىكى ديار لە نىردا دەرگەۋتۈە كە ۱۷%ى ئەمانە ئەۋانەن كە دەرزى بىھۇشكەر لە خۇيان دەمەن ۋ ۲%ش ئەۋانەن كە خۇيىنى كەسانى دىكەيان بۇ دەگوزرپتەۋە.

بەشكىكىش لە پىڭگى گۆى سەمىنەۋە توش دەمىن، ئەۋانەى دى ھەموو لەپىڭگى كارى سىڭىسەۋە توش بوون.

لە مەندالپىشدا، ۷۰% يان ئەۋانەن كە لە باۋانى توشبۈمەۋە، توش بوون ۱۵% يان ئەۋانەن كە خۇيىنى كەسانى دىكەيان ۋەرگرتەۋە.

لە ئەفەرىقادا توشبوون لە نىۋان ھەر دوو توخمەكەدا ۋەك يەكە، سۇزانىەكان بەسەرچاۋەى سەرمكى نەخۇشەيەكە دادەنرپت، بەلام لە خۇرھەلاتى ناۋمپراستدا ھىچ نامارىڭكى ۋردنىە بۇ پىژە ۋ ژمارەى توشبوان.

فايرۇسەكە لە خۇين ۋ تۇۋاۋ لىكدا دەزى، لەم دۋاپەشدا دەرگەۋت كە لە فرمىسكىشدا دەزى، توشبوون بەھۇى كارى سىڭىسى دۋبارەبۈۋە بەتايبەتى لەۋانەى لادانى سىڭىسيان ھەپە پۈۋەدەت يان لە پىڭگى دەرزى لىدان ۋ خۇين گۋاستنەۋە يان لەپىڭگى دايكەۋە بۇ كۆرپەلە پىش لە دايك بوون، يان لە كاتى بووندا، يان لە پاشتردا بەماۋەپەكى كەم.

تا نىستا لە ھىچ تۇزىنەۋەمىيەكدا دەرگەۋتۈە كە بەھۇى مىرد يان پەيۋەندى ناۋ خىزان ۋ خۇيىندىنگەكە ۋ جەنجالىۋە بگۈيزرپتەۋە، يان لە پىڭگى خۇراك ۋ ھەۋاۋە.

ھەلھاتىن:

تا نىستا نەزانراۋە، بەلام بە تىكرا لە نىۋان چەند ھەفتەيەك ۋ دوو سال ۋ نىۋا دەپىت، بەلام ئەم ماۋمىە لەۋ كەسانەدا كەمترە كە بەھۇى گۋاستنەۋەى خۇينەۋە توش دەمىن.

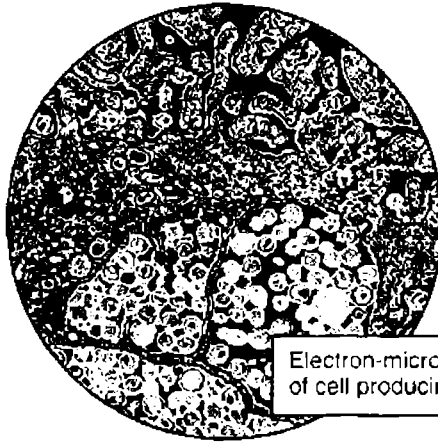
فايرۇسەكە:

فايرۇسەكە لە جۇرى ئەۋ فايرۇسانەيە كە RNA ھەلدەگرن ۋ بە بەرگىڭكى گلاپىكو پىرۇتىنى ۋاتە ئەۋ پىرۇتىنەى كە بە شەكرەۋە بەستراۋە، دەۋمەدراۋە.

فسيولوزى سيكسى

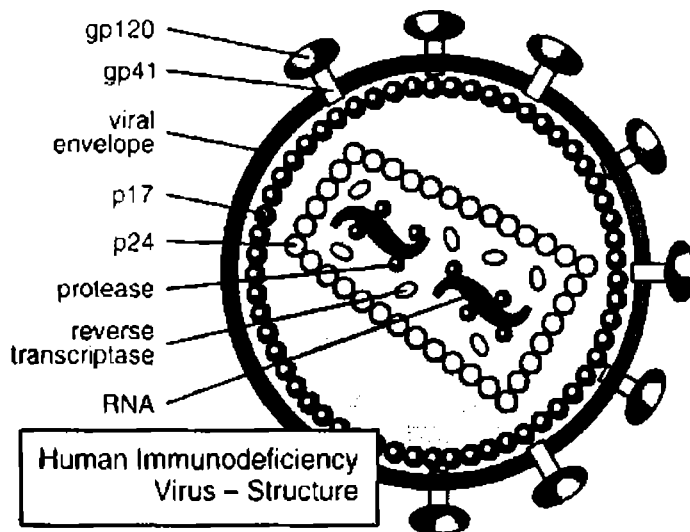
نەم فايروسە لە سەر بەرگەگەى پىكھاتويەكى پىرۇتيني ھەلدەگريت پىى دەلئين GP120 . نەم فايروسە گە دەچيتە لەشى مرۇفەوہ بە دوای ئەو خانە بەرگريانەدا دەگەريت گە پىى .

دەلئين T cell helper چونگە لە سەر روى نەم خانانە پىكھاتويەك ھەيە پىى دەلئين CD4 گە بە وەرگر ناودەبريت ئەوگاتە پىكھاتوہگەى خوى واتە Gp120 دەخاتە سەر CD4 خانە بەرگريەگە واتە T cell helper . نيتر فايروسەگە لەويوہ مادە بۇماوہگەى خوى دەخاتە ناو



خانەگەوہو بەرگە گلايکو پىرۇتينيەگەى لە دەرەوہى خانەگە فرى دەمدات.

ھەر گە چوہ ناوہوہ ئەنزيميک دروست دەگات پىى دەوتريت (Reverse transcriptase) واتە ئەنزيمي لەبەرگرتنەوہى پىچەوانە چونگە يەگسەر (RNA) ھگەى خوى دەگورپيت بۇ شريتىكى DNA . بۇچى نەم گارە دەگات؟ بۇ ئەوہى خوى لەناو خانەگەدا ون بگات و نەناسريتەوہ، ئەو گاتە خوى دەنوسينيت بە (DNA) خانەگەوہو دەبيتە بەشيك لەو، لەگاتى



دوو ھيندبوونى DNA خانەگەدا، ئەویش لە گەلیدا دوو ھيند دەبيت تا دەبيتە ژمارەيەگى زۇر و ماوہى ھەلھاتنى خوى تەواو دەگات، ئەوسا دەست دەگەن بە جيابونەوہ لە

(DNA) ەكان و دەگەرپنەوۋە بۇ شىۋەى جارانپان واتە RNA، و ھەر يەگەيان دەجىتە خانەيەكى بەرگرى دىكەوۋە سورەگە بەردەوام دۇبارە دەگەنەوۋە لەم بارمدا ڧايرۇسەكە چوار ڧەرمان جىنەجى دەكات:

۱-بەھۇى (GP120) ەوۋە خۇى دنوسىننىت بە CD4 ى خانەكەوۋە ناوۋەرۇكى مادە بۇ ماوۋەيەكەى خۇى تى دەخات و بەوۋش خانە بەرگرىيەكانى لەم جۇرە لەناو دەبات.

۲-زۇر جار خۇى دەخاتە ناو جۇرىك خرۇكەى سىپىيەوۋە گە پىى دەوترىت (مۇنوسايت monocyte يا تاك خانە) چونكە ئەوانىش CD4 ھەئدەگرن و بە ناو خۇپىندا دەپۇن و زۇر جارپىش بەھۇى ئەم خرۇگانەوۋە دەگەنە دەمارە خانەكان و لەوۋىشەوۋە دەچنە ناو دەماخەوۋە و بەسەر لەشدا زال دەين.

۳-زۇر جار ڧايرۇسەكە ھانى ھەندىك خانەى Tcell helper دەدات بەخانە توشبەكەوۋە بنوسىن و بەوۋش كۇكراوۋەيەكى خانەى پىكدەھىننىت گە ھىچ سودىكىان نىە، بەلام خانە بەرگرىيە ساغەكان ھىرشىان دەگەنە سەر وەك تەنىكى نامۇ بە لەش، و بە وەش زمارەيەكى زۇرى دىكە لە خانە بەرگرىيەكان لەناودەچن.

۴-لە ھەندىك جاردا بەرگە پىرۇتىنەكەيان دەكەن بەسەر خانە بەرگرىيەكاندا. بەوۋش خانە بەرگرىيەكانى دىكە وا دەزانن ئەوۋە تەنىكى نامۇيە و ھىرشى دەگەنە سەر، تا خۇيان لەناو دەچن.

بەم چوار خالە بەتەواوى ڧايرۇسەكە زال دەبىت بەسەر خانە بەرگرىيەكاندا و لە ناويان دەبات بەوۋش لەش تواناى بەرگرى نامىننىت، ھەر مىكرۇبىك چەندە بچوكىش بىت دىتە ناو لەشەوۋە بى ئەوۋە ھىچ بەرگرىيەك بكرىت. و لەوبارەدا جەستە زۇر بى ھىزو بى توانا دەبىت و ھىچ بەرگرىيەكى لەخۇى پى ناكرىت.

قۇناغەكانى نەخۇشەكە : Disease stages

قۇناغى يەكەم : قۇناغى تىزى ڧايرۇسى Acute viral infection

۱-ماوۋى ھەلھاتن ۲-۱ ھەفتەيە.

۲-سەريەشە، تا.

۳-پەيداۋونى ھەندىك زىبەكە لەناو ھورگدا.

۴-ئازارى ماسولكە malaise myalgia و ئازارى جومگەكان arthralgia.

۵-تېكچوونى لىمفە رېئىنەكان lymphadenopathy.

۶-گەورە بوونى سسىپل و جگەر hepatosplenomegaly.

۷-ھەوگىردنى بەردەى دەماخ meningitis.

۸-دەرگەوتنى پەئەى سور لە سەر ھەمو بەشەگانى لەش

نەم قۇناغە بەوۋە كۇتايى دىت كە جەستە دەست دەكات بە دروستكردنى دژمەن Antibody دزى فاىرۇسەكە كە پىي دەئىن anti-HIV antibodies لە نىوان ۲-۲ مانگدا. ئىيسنا بەھۇى رېنگايەكەوۋە كە پىي دەئىن ELISA لە نىوان ۴-۲ ھەفتەدا دەتوانرىت لە تافىگە دەستنىشانى نەم دژە تەنانەو جۇرەگانىيان بگرىت. بەوۋەش دەزانرىت كەسەكە توشى نەپىز ھاتوۋە.

قۇناغى دوۋەم: بەتەواوى بى نىشانەيە

Completely asymptomatic

بە زۇرى لەپاش ۶ سال لە ۶۵%-۸۵% توشىوان بىرىكى زۇر دژمەتنى مىكرۇبەكە anti-HIV دروست دەكات. مىكرۇبەكە بە تەواوى لەناو خوین، تۇواو Semen و دەردراوى مىلى منالدىن لە ژندا Cervical Secretions دا دەردەكەوئىت لەم بارەدا مىكرۇبەكە ۱۰/۱% خىرۇكەى لىمفۇسايىتى جۇرى t داگىر دەكات.

بەشى زۇرى دژمەنەكان لە لىمفەگرىكان و ئالوۋەكان و سىپل و ھتەد... كۇ دەبىتەوۋە، وردە وردە خىرۇكە سىپەگانى جۇرى لىمفۇسايىتى t لەناو خویندا ديار نامىنن و لە لىمفەگرىكاندا كۇدەبنەوۋە، تابىت مىكرۇبەكەش زىاتر ھەئدەكوتىتە سەر خىرۇكە لىمفەكان.

قۇناغى سىيەم: بە ئاشكرا نەخۇشەكە دەردەكەوئىت

ھۇكارى نەمەش دەگەرپتەوۋە و بۇئەوۋەى كە خىرۇكە لىمفەگانى جۇرى t زۇربەى زۇرىيان نەماومن و ژمارەپان زۇر زۇر كەم دەبىتەوۋە.

بەرگرى لەم كەسەدا بەتەواوى دىتە خوارەوۋە، جەستەى ناتوانىت بەرەنگارى مىكرۇبە ھەمە جۇرەگانى نەخۇشەكەكان بىبىتەوۋە، تواناى جولە، و چالاكەىەگانى زۇر زۇر كەم دەبىتەوۋە، بەشىكى زۇرى زىانى ماوۋەى لەسەر جىگا بەسەر دەبات.

له تاقیگه نیستا گه لیک ریگا هه یه بۆ دهست نیشانکردنی ئەم میکروبە لهوانه:

Western Blot Analysis، Latex Agglutination، ELISA، Immun of wrecence، pz4، antigen، Viron RNA RT-PCR، CD4: CD8Tcell، هتد..

که لیڤه‌دا به‌پۆیستمان نه‌زانی له یه‌که‌یه‌که‌یان بدوین.. زۆر جار له نه‌نجامی که‌مبونه‌وه‌ی به‌رگری وهرگری له‌شدا به‌هۆی ئەم میکروب‌ه‌وه هه‌ندیک نه‌خۆشی له مروفه‌که‌دا به‌ خیرایی دهرده‌که‌ون له‌وانه:

هه‌وکردنی سی، نه‌خۆشیه‌کانی Hestoplasmosis نه‌خۆشیه‌کانی کانیدی‌ه‌یزیز Candiasis، نه‌خۆشیه‌کانی Cryptococcus، نه‌خۆشیه‌ سیۆریه‌کانی ره‌وانی زۆر کیمی هه‌بسی درێژخایه‌ن، وهرمی کابوزی هتد.

ئه‌وه‌ی پۆیسته‌ نه‌وکه‌سانه‌ی گومانیان هه‌یه له توشبوون، هه‌ر که ئەم نیشانه‌یان لێ دهرکه‌وت به‌خیرایی، بێ دواکه‌وتن سه‌ردانی پزیشک بکه‌ن:

١- که‌میونه‌وه‌ی گیش به‌ رێژی ١٠٪ له‌گه‌ڵ ره‌وانیه‌کی درێژخایه‌ن که بۆ دوومانگ زیاتر به‌رده‌وام ده‌بێت، یا تا‌ی درێژخایه‌ن و لاوازی و گه‌وره‌بوونی لیمفه‌گریکان.

٢- بوونی کیم له‌ کۆنه‌ندامی زاوژی یا له‌ زیبکه‌کانی هه‌پسه‌وه.

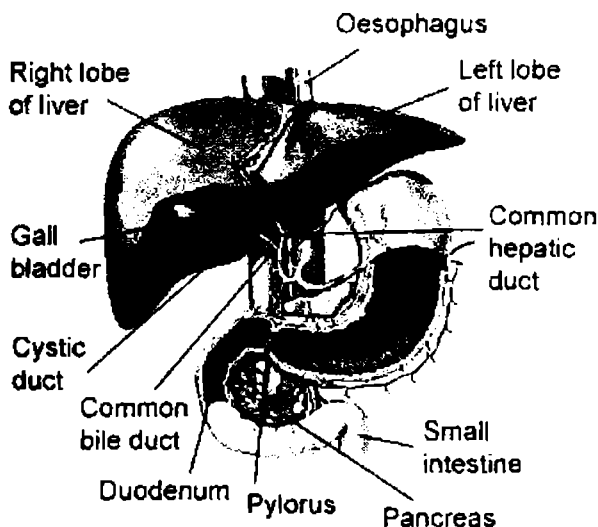
٣- بوونی وهرمی کابوزی که به‌ خیرایی به‌له‌شدا بلا‌وده‌بێته‌وه.

٤- که‌مبونه‌وه‌ی خړۆکه‌ سپیه‌ لیمفیه‌کان له ١٢٠٠ دانه‌ له ١ ملم^٢ دا.

شه‌شه‌م: هه‌وکردنی جگه‌ر

تاماوه‌یه‌کی زۆری پێش ئەم چه‌ند سائه‌ی دوا‌یسی هه‌ج په‌یوه‌ندیه‌ک له‌ نیوان نه‌خۆشیه‌کانی هه‌وکردنی جگه‌ری فایرۆسی و نه‌خۆشیه‌ سینکسیه‌کاندا نه‌ ده‌زانرا، به‌لام له‌م دوا‌یه‌دا ئه‌وه سه‌لێنرا که هه‌ندیک جار روو ده‌دات، ئەم نه‌خۆشیانه‌ش له‌ رێگای سیکسه‌وه بگۆیژرێنه‌وه.

هه‌وکردنی جگه‌ری فایرۆسی نه‌خۆشیه‌که زۆر له‌ناوکه‌سانی گه‌وره‌دا بلا‌وه، بۆ نمونه‌ ته‌نها له‌هه‌ره‌نسا ١٠٠٠٠٠٠ که‌س سالانه‌ تووشی ئەم نه‌خۆشیانه‌ ده‌بن، و ٨٠٪ ئەم حاله‌تانه‌ش له‌ جو‌ری B،A و نه‌وانی دیش به‌ ته‌واوی جیانا‌کریته‌وه، له‌سه‌ر ئاستی جیهانی‌ش ئه‌وانه‌ی هه‌لگری فایرۆسه‌کانی هه‌وی جگه‌رن به‌ ٢ ملیۆن که‌س داده‌نرێن، هه‌ر له‌ چین خۆیدا، له‌ ناماری‌کدا بلا‌وکه‌رایه‌وه ته‌نها ئه‌وانه‌ی گومانی بوونی ئەم فایرۆسه‌نه‌یان لێ ده‌کریت ٢٥ ملیۆن



كەس دەبن، ئاشكراشە
فایرۆسەكانی هەوکردنی
جگەر زۆر جوۆری هەیه
لهوانه F , E , D , C , B ,
A. هەوکردنی جگەری
بهفایرۆسی A، كێشهیهکی
زۆری نیه، چونكه نابێته
بارێکی درێزخایهـن، و
ماوهی دەرکهوتنیشی له
نیوان ۱۵-۵۰ پۆژدا دمبیت و
بهزۆریش له كۆتایی
ههفتهی شهشهـمدا كهسهكه
چاك دمبیتهوه.

به زۆری توشبوون به فایرۆسی A له ڕینگای دهمهوه دمبیت، و زۆر جاریش بههۆی
خواردنهوه وهك لولپێچه دهرپاییه پيس بوهكان. ههوكردنی فایرۆسی جوۆری B زۆرتر پلاوه
و له ۵۰%ی حالتهكاندا ئەم فایرۆسه بههۆی سیکسهوه دهگوێزرێتهوه، یا به هۆی خوێن
گواستنهوهوه فایرۆسهكه له خوێن، لیک، تۆواو، دهردراوهكانی زێ، خوێنی كهوتنه سهـرخوین،
نهمهشه هۆی گواستنهوهی به هۆی سیکسهوه، ماوهی ههلهاتن یا دەرکهوتنی له نیوان ۵۰-۱۵۰



پۆژدایه. ئەوهی گرنگه نامازهی پێـ بکهین
ئهوهیه كه توشبوون و گواستنهوه لهماوهی
ههلهاتن و ماوهی تیزی نهخۆشیهكهـدا دمبیت.
ههـموو ئەوانهـش كه تیاياندا درێزخایهـنه
ئهوانه دمبینه سهـرچاوهی پلاوکردنهوهی
فایرۆسهكه بۆ كهسانی دهوروبهـریان،
لهوانهشه نهخۆشیهكه له دایكهوه

بگوێزرێتهوه بۆ كۆرپهله له ڕینگای ویلاشهوه، زۆربهی ئەوانهـی توش دمبن ئەوانهـن كه
لادانی سیکسیان ههیه، یا ئەوانهـی لهـش فرۆشی دهكهن، ههروهها مامیلهكانیان.

دياريكردن و نيشانه كان:



له تافىگه لىنۆرپىن بۇ دىمردراو و خوڭىنى ئەم
گەسانە دەكرىت زۇر جەخت دەخرىتە سەر
بوونى گوپزمرەومكانى ئەمىن له قۇناغى تىزدا
كە پىيان دەلئىن (Trans Aminase) يا جەخت
خستنه سەر بوونى دژە پەيداكره تايبەتیهكانى
نەخۇشیهكە هەروها بونى ئىمىنوگلوبىنەكان
بەتايبەتى Igm و IgG.

نىشانەكانىش بە زۇرى له نىشانە تمقلیدیهكانى زەردویى دەچن، كاتىك بەيانى
نەخۇشەكە له خمو رادىت دەبىنىت پىستى زەردبوه، بە تايبەتىش سېئەى جاوى، رەنگى
مىزەكەى زۇر زەردە، پىسايیهكى كاله، هەروها سەرىهشەو ئازارى جومگە، و خوراندن،
هەندىك جارىش چەند مىكرۇبىكى دى لهگەلدا دەبىت و كەسەكە توشى نەخۇشیهكانى
جومگە، پىست، دەماخ، لولەكانى خوڭىن، كۆنەندامى هەرس هتد دەكات، سەرەراى هەست
بەشەكەتى و ماندویەتى زۇر، بەلام خرابترىيان هەوكردى پەنكرىاسە بەتىزى، هەروها
هەوى گەدمو رىخۆلە.

چارەسەر:

بۇ چارەسەرى جۇرى B، گلوبىنەكانى بەرگرى پىوانەىى بەكاردىن، بە ژەمى پارىزەر،
هەرچى بۇ حالەتى دوهمىشه واتە جۇرى B، پىوپىستە بگەرپىن بەدواى سەرچاوى
توشىبونەكەدا. دەشتوانرىت گلوبىنەكانى بەرگرى بۇ ماوهیهك بەكارپىن.
ئىستا كوتراوڭى جۇرى B هەیه، مرۇف دەتوانرىت وەك خۇپارىزى لهخۇى بدات و ۹۰%
كارىگەرى پۇزەتیه.

هەوتەم: Cytomegalo Virus

له كتیه پزىشكیهكاندا بە C.M.V ناودمېرىت.
فاىرۇسىگە زۇرتەر له خوڭىندا دەژى، هەفتەپەك تا ۵ هەفتەى پى دەچىت پىش ئەوهى
هیچ نىشانەپەكى دەرکەوتت، بەزۇرى ناوه له لهگەل تىكچونەكانى بەگرىدا، بەزۇرى توشى

فسيۇلۇزى سىكىس

ئەوانە دەبىت كە زۆر شىكرىدەنەھى خويىيان بۇ دەكرىت، يا ئەوانەى خويىن، يا ئەندامىكى لەشيان بۇ دەگوپزىتەھە، ئەگەرى زۆرىش ھەيە كە لە رىڭكاي كارى سىكىسەھە بەگوپزىتەھە. زۇرچار لەناو شوشە خويىنە ھەلگىراھەكانى نەخۇشخانەكاندا دەمىنىتەھە، و ئەم فايرۇسە دەبىتە ھۆى ھەوكردنى گرى لىمفەھەكان، تاى زۇر، تىكدانى پىكھاتەكانى خويىن، مىزگىران، لە ژنى سىكپدا دەبىتە ھۆى تاى زۇر، ھەست بە ھىلاكى، ناپرەھەتى لە گەرودا، ناوساندنى لىمفەگرىكان، لەوانەھە توشى كۆرپەلەش بىپىت، (۲۰۰۵٪) دەبىتە ھۆى تىكدانى دروست بوونى مندالەكە. بۇ دىيارىكردى لە تافىگە، پىوانەى ژمارەى خىرۇكە سىپەھەكان دەكرىت، و لە خويىندا بۇ دۇە ئەنەكانى فايرۇسەكە دەگەرپىن.

چارەسەر:

لە رىڭكاي ئەم دەرمانانەھە دەبىت كە بۇ لەناوبىردنى فايرۇس بەكاردىت، بە تاپبەتى ئەوانەى ھەرپس، ھەرودھا پىدانى گلوبىنەكانى بەرگرى، لە ژندا زۇر چار دەبىتە خۆى لەبارچوونى مندالەكەى لە سكى داپە يا ئەم مندالەى دەبىت زۇر كىشى كەم و لاوازە يا نابەكامە و پىش كاتى خۆى لە داپك دەبىت.

لەگەل ئەم مىكروبانەى باسگران، گەلىك مىكروپى دىكە ھەن گەسىكىش رۇلى لە گواستەھەياندا ھەيە بەلام زۇر بەربلاو بەو رىڭكايە ناگوپزىتەھە ۋەك ئەمىباى زەھىرى *Entaemba histolytica*، دۇنۇفانى ۋەك *Donovanose* بەتاپبەتى *Calymnato Bacterium* *Granulomatosis* ھەرودھا خارشت *Gale*، و مشەخۇرى زى *Gardnerella Vaginalis* و چاردا *Giardia Lamiliase* و مونىلا *moniliase* بالوكە *Warts* گەلىكى دى كە لىرەدا بەباشمان ئەزانى لەسەريان بدوئىن.

ھەشتەم: ترايكومونىياس:

يەككىكە لە نەخۇشە بەربلاوھەكان كە بە ھۆى سىكىسەھە دەگوپزىتەھە، مىكروپەكەى برىتتە لە مشەخۇرىكى گيانەورە سەرەتاپبەكان (*pootozoa*) كە پىى دەلئىن *Trichomonas vaginalis* ئەم مىكروپە لەناو زىدا دەزى، سالانە نىزىكەى ۵ مىليۇن ئەمەرىكى توشى دەپن ۵۰-۷۵٪ى ئەوانەى توشى دەپن ئەوانەن كە لەش فرۇشن، زۇر بەكەمى ژنى ئاساپى توشى دەبىت. بە زۆرىش لەو ژنانەدا ھەن كە توشى نەخۇشەكانى دىكەى سىكىس بوون، ۋەك سوزمەك و ئەوانى دى.

نیشانەكانى:

بەشپۈھپەكى ئاسايى ئەم نەخۆشپە ھىچ نیشانەپەكى دىيارى نپە، لە ھەندىك حالتى ناناسايى دا بە نىزىكەى سائىك پاش توشبونى مىكرۇبەكە ئەوسا ھەستى پىن دەكرىت، بەلام لە حالتى ئاسايىدا لە نىزىكەى ۲۰۴ رۇزدا ھەستى پىن دەكرىت كە لە ژندا ئەمانە دەكرىتەوہ.

-دەردراوى خوڭناوى لە ئەندامى زاوژىكى مېپەوہ.

-دەردراوىكى شپوہ زەردى سەوزباو بەلاى خاكىدا لە زپوہ.

-خوشبوونى مېزەپۇ (ئەو جۇگەپەى مېز لە مېزەلدانەوہ دەھىنپتە دەرەوہ).

-خوراندن، نازار و سوتاندنەوہ لە ناوژىدا.

-ھەستىكردن بە نازار لە خواروى سكا.

-بۇنى ناخۇش لە زىوہ.

-لەكاتى مېزىكردندا گزانەوہ.

-ھەوكردىنى زى و مىلى منالدىن.

-جەز بە مېزىكردن لە ئاسايى زياتر.

-سور ھەلگەپانى ئەندامى مى و زى.

لە پياودا:

-زۇر بە دەگمەن پياو نیشانەى تپا دەردەكەوېت، بەلام ئەگەر ھەبوو ئەمانەن:

-خوشبوونى مېزەپۇ و پىرۇستات.

-نازار و بەگران مېزىكردن.

-ھاتنە دەرەوہى دەردراوىكى پروون.

-خوراندن لە ناو چوكدا.

سەرئىچ: مىكرۇبەكە بۇ ماوہى چەند سەعاتىك لە دەرەوہى لەش لە شوپىنىكى شىدارى

نېمچە گەرم دا دەزى و لەوانەشە بە پەكىك لەم رىنگاپانەوہ بگوپىزىتەوہ.

-دەردراوہكانى لەش.

-شوپىنى نوستنى پېس بوو بە مىكۇبەكە.

-خوالى.

-سىتى تەوالپت.

دييارىكردن:

مىكروئېمەكە (Trichomonas) لە شىۋەى ھەئۆزەدايە و كلكتارە. بە چاندىنى مىزى يا دەردراوى چوك بۇ ماۋەى ۴۸ سەعات، ژمارىيەكى باش لە مىكروئېمەكە لە تاقىگە دەردەكەۋىت ئەگەر ھەبوو. ھەروھەا لە رىنگاى لىنۇرپىنى دەردراۋەكە لە پىاۋ ژنەدا بە مىكروئېسكۆب دەتوانرئىت مىكروئېمەكە بىينرئىت.

چارەسەر:

باشترىن چارەسەر برىتتە لە:

۱-فلاجيل Flagyl. نايئىت ئەم دەرمانە لەگەل مەدەى ئەلكھولىيەكاندا ۋەرگىرئىت چۈنكە دەبىتتە ھۆى پشاندىنەۋە و ھىلتىج دان.

Azithromycin-۲

دژە زىندەيە گە پىنى دەوترئىت Zithromax. بە دەرمانىكى زۇر باش دادەنرئىت.

5-notromidazoles-۳

ئەم دەرمانە بۇ ھەردوۋ توخمەكە باشە ئەگەر ئەو كەسانەى توشبوۋن چارسەرى خۇيان نەكرد ئەۋا:

۱-بلاۋدەبىتتەۋە بۇ كەسەكەى دى.

۲-دەبىتتە ھۆى ھەۋكردن و توشبۋنى مىزەرپۇ و پىرۇستات لە پىاۋدا. لە ژنىشدا دەگاتە منالدىن.

۳-حالىتتىكى نارەحەتى زۇر بۇ توشبوۋەكە بەردەۋام پەيدا دەكات.

خۇپاراستىن:

۱-سېكس نەكردن لەگەل كەسەكەى دېكەدا تاجاك دەبىتتەۋە.

۲-بەكارھىنانى كۆندۇم تارادىيەكى زۇر پارىزەرە.

۳-لەگەل ھەستىكردن بەھەر نارەحەتتەك لەكۆئەندامى زاۋزىدا پىۋىستە سەرى پزىشك بىدرئىت.

ھەۋكردنەكانى زى

جۇرى دەردراۋەكانى زى

۱. دەردراۋە سىروشتىيەكان:

دەردراۋە سىروشتىيەكانى زى لەپىگە يىشتواندا پەنگىكى ئاۋى ھەپە و شلو پوونە و لەلەين ئەمانەۋە دەردمىرئىن:

۱. پىزىنى پارتۇلىن: لەھەموو ناۋچەكان دەردراۋى زۆرتەر.

۲. پىزى: لەناۋ زىدا جۆرە بەكتىيەك دەزى پىزى دەلىن (دەيد رلىن) ئەم بەكتىيە گلايكوجىن دەگۇپىت بۇ ترشەكان، سەرەپى نەۋەى زى پىرە لەمادەى پىرۇتىن و ھەندىك توخم.

۳. دەردراۋەكانى مىلى مىنالدان و مىنالدان جۇگەى ھالوب:

لەناۋەراستى سۈپى مانگانەدا واتە لەكاتى دانانى ھىلكەدا. سەرەپى ئەمانە لەكاتى بوونى بىرىن لەمىنالداندا يا بەھۋى بەكارھىنانى مادەكانى قەدەغەى سىكپىيەۋە (بەتايىبەتى ئەو ھەپانەى مادەى ئىستىرۇجىن و پىروجىستىرۇنىان تىدايە) يا لەئەنجامى گەرماۋىكى مىنالداندا، ئەمانە دەبنە ھۋى زىادىبوونى دەردراۋەكانى زى.

۴. دەردراۋەكان لەكاتى سىكپىدا زۆرتەر دەبن لەبەرئەۋەى ئىستىرۇجىن زۆرتەر دەپزىت و سۈپى خۇپنىشى زىاتر دەبىت.

۲. ئەو دەردراۋانەى لەكاتى بوونى نەخۇشىدا زۇر دەبن:

بەزۇرى ئەو دەردراۋانە دەگرىتەۋە كە لەكاتى ھەۋى زى، مىلى مىنالدان، جۇگەى ھالوبدا پوودمەن. ۋەك:

۱. دەردراۋى زەرد يا رەنگ سەۋز بەھۋى توۋشبوونى بەكتىيەۋە.

۲. دەردراۋە سىپەكانى زى: ۋەستاۋن و دەبنە ھۋى خوراندن، ئەمەش لەئەنجامى بوونى كەرپودا پەيدا دەبىت.

۲. ئەو دەردراۋانەى كە بۇنىكى ناخۇشيان لىدئىت و بەلگەن بۇ بوونى ترىكومۇناس و بىرىن لەشانەكاندا.

۴. بوونى ناسۇر كە بەھۋىيەۋە مىز بەزىدا دەپوات.

۵. خۇپن بەربوون: پىۋىستە زوو بىزانرئىت ئەو خۇپنە لەكۋىۋە دەپوات چۈنكە نىشانەيە بۇ بوونى يەككىك لەم ئەگەرانە:

تىكچوونى فەرمانى ھايپۇسە لەمەس، ژىرمىشكە پۈژىن، پۈژىنى دەرەقى، يا تىكچوونى كارى ھىلكەدان.

خوۋىن بەريوون لەتەمەنى ناھومىدىدا بەھۋى ھەئاوسانى ناوپۇشى منالدىن، يا بەھۋى بوونى ريشالى منالدىنەو.

نەخۇشپەكانى خوۋىن كە پەيوەندى بەگەمى مادە پۈويستەكان بۇ خوۋىن مەين.

ھەوكردەنە درىزخايەن، يا تىزەكان.

بوونى وەرمى پىس يا ناساي.

شەكەت و ماندووبوونى نەقلى و جەستەپى و گۇرپنى ناوۋەھوا.

كەمى فيتامىنەكان.

تەمەنى باقى بوون بەھۋى نارپىكويپىكى پۈژاندنى ھۇرمۇنەكانى سىكسەو.

توشبوونى زى بەزامدارى بەھۋى بونى مادە كىمىيى يا تەنى نامۇو.

نەو ھۆكارانەى يارمەتيدەرن بۇ توشبوون بەھەوكردەنەكانى زى:

خۇدانە بەرسەرما.

گواستەھۋى دەرەكە لەپىگى مېردەو وەك (سوزەك، تريكۇمۇناس، سىلس).

ناپاكوخاوپىنى تەواوى كۇنەندامى زاووزى.

ھەوكردن پەك لەدواى پەكەكانى جۇگەكانى مېز.

چارەسەر بەدزەزىندەكان (ئەنتى باپوتىك) بۇ ماومىەكى زۇر يا خۇدانەبەر چارەسەرى

كىمىيى.

جۆرى ھەوكردەنەكانى زى:

۱. ھەوكردەنەكانى زى و نەندامە دەرەكپەكانى كۇنەندامى زاووزى و جۇگەى مېز، ھەموو

نەمانە (لە كەسە گەورەكاندا بەھۋى كارى سىكسىەو دەپىت (نەخۇشەكانى سوزەك،

ترايكومۇناس، .. و گەلىكى دى لەنەخۇشپە درمەكان).

۲. بوكاندەھۋى زى (نەخۇشى پىرى) لەوكانتەدا زى تووشى ھەوكردن دەپىت بەھۋى

كەمى ھۇرمۇنى نىستروچىنەو.

۳. توشبوون بە كەرۋەكان: بەزۇرى لەو ژانەدا دەپىت كە سىكپىن يا توشى شەكرە بوون و

يا ئەوانەى حەپى منداۋ نەبوون دەخۇن يا ئەوانەى زۇر دزە زىندە (ئەنتى باپوتىك)

بەكار دەھىنن و دەبنە ھۆى كوشتنى ئەو بەكتريايانەى گلايكوجين دەگۇرن بۇ ترشەكان، ئەوش دەبىتە ھۆى توشبوون بە كەرۋەكان.

۴. توشبوونى زى بەدەفىتيا.

۵. ھەوى ئەو برىنانەى كە لەزىدا ھەن بەھۆى تەنىكى نامۇ يا مادەى كىمىياپىەوہ يا لەنەنجامى برىنى مىكرۇبەكان يا نەخۇشى بەجەتەوہ پەيدا بوون.

دىارىكىرنى ھەوكردەكانى زى:

باشترىن رىڭگا چوون بۇ لاي پزىشكە بۇ دىارىكىرنى جۇرى توشبوونەكە لەرىڭگا لىنورپنى مىكرۇسكۇبى يا چاندنى دەردراوەكانى زىوہ بۇنەوہى پزىشك بەئاسانى بتوانىت جۇرى ھەوكردەكەو چارەسەرەكەى دىارى بگات.

سەرئىچ: پىويستە گەرماوو چارەسەرى زى پىش جۈونە لاي پزىشك بە ۲۴ سەعات بوەستىنرىت.

رىنماپى و نامۇزگارى بۇ چارەسەرى ھەوكردەكانى زى.

۱. شتنى ناوچە توشبووگە بەئاوو سابونى پزىشكى رۇزى سى جارو وشكردەوہى بەباشى.

۲. چەوركردنى ناوچەكە بەو چەورىپەى پزىشك دەپنوسىت پاش شتنى و بەجىھىشتنى

بەبى جى بۇ ماوہى نىو كاتزمىر.

۳. لەكاتى بەكارنەھىنانى ھەلگەرەكانى زىدا وا باشە بخرىنە قولايىپەوہ، وا باشترىشە

پىش نوستن بەكارپىن.

۴. دوركەوتنەوہ لەو جلانەى ناوہوہ كە ناپلۇنىان تىداپە، بەكارھىنانى جلى لۇكە باشە.

- 1-Wright, samson "Applied physiology"
Ninth ed. Toronto:
PP 1065-1086
- 2-Boyd, William:"A Text book of Pathology"
8 ed. London "pp 967-1007"
- 3-Medicine : "Endocrine disorders"
Part 2 No. 2 Vol.1
- 4-Yen ssc. " Reproductive endocrinology"
philadelphia , London
pp,128-141
- 5-Thomson J,A ;"An Introduction to
clinical Endocrinology"
churchill living stone
pp 111-118
- 6-Sheldon, Travin; "Sexual Perversion:
Integrative Treatment Approaches for the clinician. Londa 1993.
- 7-Stephen, Hudson: "Sexual Deviance":
Issues and Controversies"
London-2002
- 8-Gloria G. Brame "Come Hither A Commonsense Guide To Kinky Sex"
London 2000.
- 9-Paul De River : "The Sexual Criminal:
A Psychoanalytical study
London 2000
- 10-Turner CD: "General Endocrinology" 6 th ed. USA.
- 11-Ross , Janet: "Foundation of Anatomy and physiology" London pp
448-450.
- 12-Boyd, William : "A texbook of pathology" London pp 503-506
- 13-Wrigiet, Samson: "Applied physiology" 9th ed. London pp 1110-1116.
- 14-Stuart IRA Fox "Human Physiology" 7th ed.
New york 2002.
- 15-Schinfield Amram : " You and Heridity" 3rd ed. New-york pp 261-263
- 16-Elston .R. "Methodologies in Human Behaviour" New-york pp. 72.
- 17-David shier: Essentials of Human Anatomy and Physiology"
NewYork.2000.
- 18-Dr. Bancroft 'Human Sexuality and its problems"
- 19-Don Byrne , Kathryn Kelley
(state university of New Fork)
"Alternative Approches to the study of Sexual Behavior"
1986.
- 20-New jery-Londa
Richard A. posner
Sex and Reason"inculde the rotcal sexology"

21-Donal porter Geddes" Ar Analysis of the Kinsey Reports on Sesual Behavior"

22-Leonore Tiefer"Three Crises Facing Sexology"

23-Harold Persky, "psychoendocrinology of Human Sexual Behavior"

24-Moir.A"Brainsex: The Real Difference between Men and Womeni Carol publishing Group (1991).

25-Weininger, OTTO: "Sex and Character"
1980

26-Buss,D.M."psychological sex differences: Orgins through sexual Selection" American psychologist 1995.

27-Eisenman, R "Resonable woman" standard in understanding sexual harassment"
London 1995.

28-Brannon, L "Gender: Psychological perspectives"
Boston. Allyn, Bacon 1995

٢٩-فريدريك كهن "الحياة الجنسية"

ط ٢١ بيروت ١٩٩٣

٣٠-ل. فاندر. فريدريك كهن:

"خفايا الحياة الجنسية عند الرجل والمرأة"

بيروت - ١٩٩٧

٣١-أمير قطر " أسرار الحياة الجنسية"

بغداد-١٩٩٣

٣٢-صبري القباني " حياتنا الجنسية"

ط ٢٠ بيروت / ١٩٩٦

٣٣-تشان بنشر: "الجنس في حياتنا"

بيروت

٣٤-د.محمد سليم صالح ... علم حياة الانسان ط ١٩٩٠ بغداد

٣٥عطا البكري: الزواج والقوة التناسلية

بغداد

٣٦-أودين د.هيرش: "الحياة الجنسية في المجتمع الحديث"

٣٧-كوفارمكاني:

۳۹- ئەكرەم قەرەداخى: بىنەماكانى فسيولوجى مروف سلىمانى ۲۰۰۱

۴۰- ئەكرەم قەرەداخى: پىلەكانى نىرىهتى و مىيەتى لە مروفدا:

كوردستانى نوى ژ ۱۷۴۲ پۇزى ۱۶/۱۱/۱۹۹۸.

۴۱- اكرم القرداخى: "عن الغدد ذات الافراز الداخلى"

مجلة "علم الحياة" جامعة البصرة- العدد ۲ السنة

الثالثة ص ۲۴-۳۰.

Internet-۴۲

۴۳- گەلىكى دى...



ناوهرۆك

| | |
|-----------|--------------------------------------|
| ۷ | پېشەكى |
| ۷ | بەندى يەگەم- كۆئەندامى زاوئى |
| ۱۹ - ۹ | ۱-كۆئەندامى زاوئى نىرى مرۇف |
| ۲۳ - ۲۰ | ۲-ھۆرمۈنە سىكسىيەگانى نىرەى مرۇف |
| ۴۵ - ۲۴ | ۳-كۆئەندامى زاوئى مى مرۇف |
| ۵۴ - ۴۶ | ۴-ھۆرمۈنە سىكسىيەگانى مەيەى مرۇف |
| ۵۹ - ۵۵ | ۵-بەكار ھىنانى ئىستروچىن |
| ۶۲ - ۶۰ | ۶-پەردەى كچىنى |
| ۶۴ - ۶۲ | بەندى دوھم ژيانى سىكسى |
| ۶۷ - ۶۵ | ۷-چالاقى سىكسى لە مندلى دا |
| ۷۰ - ۶۸ | ۸-ژيانى سىكسى ھاوچەرخ |
| ۷۹ - ۷۱ | ۹-مىكانىزمى ھىزى سىكسى |
| ۸۲ - ۸۰ | ۱۰-خەونە سىكسىيەگان |
| ۸۸ - ۸۳ | ۱۱-سىكس بەم شىوھىيە دەدوئىت |
| ۹۴ - ۸۹ | ۱۲-نەوكىشە سىكسىيەگانى باسيان ناكەين |
| ۹۶ - ۹۵ | بەندى سىيەم سىكس و كىمىيە سىرۇشتى |
| ۱۰۲ - ۹۷ | ۱۳-سىكس و كىمىيە سىرۇشتى مرۇف |
| ۱۰۳ | بەندى چوارەم كىشە سىرۇشتىيەگانى سىكس |
| ۱۰۹ - ۱۰۴ | ۱۴-سىكس ساردى |
| ۱۱۳ - ۱۱۰ | ۱۵-زوو رزاندىن |
| ۱۱۷ - ۱۱۳ | ۱۶-ھىلاكى و سىكس |
| ۱۲۰ - ۱۱۸ | ۱۷-نەخوشانى دل و سىكس |
| ۱۲۳ - ۱۲۱ | ۱۸-گرى سىكس |

فسيولۇزى سىكس

| | |
|-----------|--|
| ۱۲۵ - ۱۲۴ | بەندى پىنچەم- ھاوسەرىتى و سىكس |
| ۱۳۰ - ۱۲۶ | ۱۹- ۋەلامدانەۋەي سىكس لە ژندا |
| ۱۴۱ - ۱۳۱ | ۲۰- ئايا خزمى خۇت دەخوازىت |
| ۱۴۶ - ۱۴۱ | ۲۱- ھاوسەرىتى تەنھا پەيۋەندى سىكسى نىيە |
| ۱۵۲ - ۱۴۷ | ۲۲- چۈن ھاوسەرىتى گەرم ساردەبىتەۋە |
| ۱۶۲ - ۱۵۴ | ۲۳- توندوتىزى و سىكس و تەندروستى مى |
| ۱۶۸ - ۱۶۴ | ۲۴- ئاشكرايى لە جىگەي ھاوسەرىدا |
| ۱۷۲ - ۱۶۹ | ۲۵- بۇجى ژن و مىرد بەنامۇيى لە يەكتەر دەمىننەۋە |
| ۱۷۸ - ۱۷۴ | ۲۶- دواي كارى سىكسى چى بگەين |
| ۱۸۰ - ۱۷۹ | بەندى شەشەم- لادانە سىكسىيەكان |
| ۱۹۴ - ۱۸۱ | ۲۷- لادانە سىكسىيەكانى |
| ۱۹۶ - ۱۹۵ | بەندى خەۋتەم سىكس و بەتەمەنداچوون |
| ۲۰۲ - ۱۹۷ | ۲۸- پەككەۋتنى سىكسى |
| ۲۰۹ - ۲۰۴ | ۲۹- ھىچ ھۆيەكى فسيولۇزى نىيە بۇ ئەۋەي پىرەكان سىكس نەكەن |
| ۲۱۴ - ۲۱۰ | ۳۰- ژىن و دەمارەكان بەرپىسى پەككەۋتنى سىكسىن |
| ۲۱۹ - ۲۱۵ | ۳۱- چۈن دابەزىنى سىكس بوستىنن؟ |
| ۲۲۲ - ۲۲۰ | ۳۲- شەگرەو پەككەۋتنى سىكسى |
| ۲۲۶ - ۲۲۴ | ۳۳- فياگرا |
| ۲۲۹ - ۲۲۷ | ۳۴- نىشانە لاۋمكىيەكانى فياگرا |
| ۲۳۷ - ۲۳۰ | ۳۵- چارسەرەكانى پەككەۋتنى سىكسى |
| ۲۳۹ - ۲۳۸ | بەندى ھەشەم ئەۋنەخۇشيانەي بەسىكس دەگويزرىنەۋە |
| ۲۴۰ - ۲۳۱ | ۳۶- ئەۋ نەخۇشيانەي بە سىكس دەگويزرىنەۋە |
| ۲۷۴ - ۲۷۲ | سەرچاۋە |
| ۲۷۵ | ناۋەرۆك |



Physiology of Sex

کتیبی فسیۆلۆژی سینکس یه کیکه نه و کتیبه روشنییریانه ی
که کتیبخانه ی کوردی شان به شانی کتیبه کانی دیکه ی نه م
بابه ته ده توان نه و که لینه پر بکه نه وه ، کومه لگه ی
نیمه ش هیشتا پیویستی زوری به م زانیاری و رینماییه نه ی
نه م بواره هیه ، نه م کتیبه به نرخه ی ماموستا
نه کرم قهرده اخی ده کریت بیته یه کیگ نه م سه رچاوه
گرنگانه که نه بواری نه و زانیاریه زورانه ی تیایاده
پشتی پی ببه ستریت ، منیش وه که نه وه ی نه و بواره دا
شارمزاییه کم هیه به پیوهیستم زانی که نه م کتیبه نه زنجیره ی
چاپکراو و بلاو کراوه کانی نیگادا چاپ بکریتنه وه .
نه چاپدانه وه ی نه م کتیبه نه و که لینه پر ده کاته وه
که کتیبخانه ی کوردی هیه تی و کومه ل و نه وه ی نویمان
پیویستییه تی ، به و هیوایه ی به ته قه لای هه موو لایه کمان
بتوانن نه م بواره زیاتر به ره و پیشه وه به رین و نه وه کانه مان
نه سه ر بنه مایه کی پاک و بیگه رد و زانستییه نه په روه رده
بکه یین و هه موو کومه لگا به ره و هوشیاری و روشنییرییه کی
راست و زانستی پیشکه وتوو به رین .

فازیل هیمه ت

۲۰۰۴/۱۲ /۱۲