ISSN 1900 8431

هەتوان

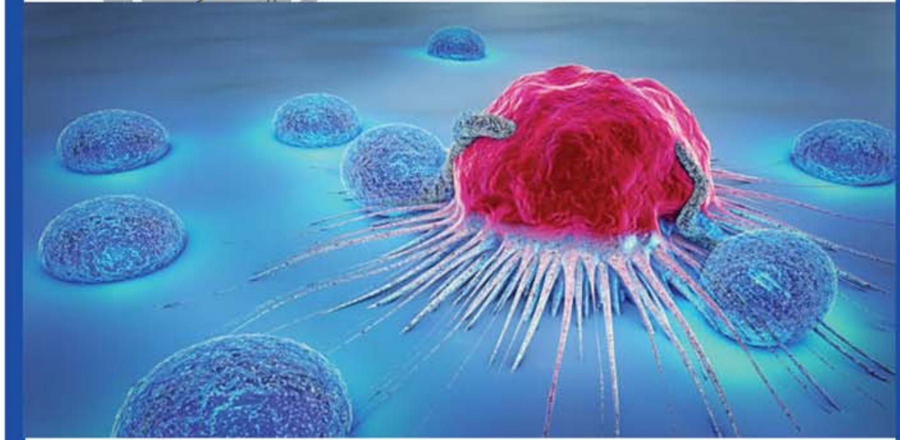
ساڵی نۆزدەیەم

ISSN 1900 8431

HATWAN JOURNAL

ژمارەی ٢١٨ ڕێبەندانی ٢٧١٩-کوردی/ جێنیوەری ٢٠٢٠زاینی

گۆڤارێکی پزیشکیی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە



قەڵەوی و شێرپەنجە

Issue 19 No. 218 January 2020

General Monthly Medical Journal

www.hatwan.org

hatwan@gmail.com

بۆ چارەسەری قەڵەوی پەیوەندی بکە بـــــە

07727007171

ڕێکخراو یان بە ئۆنلاین بەشدار بێت ,لە هەردوو حاڵەتەکەدا پشتگیریەکی زۆرو خوێندەواری هەیە بۆ بەشداربوان.

٧-خواردنی ڕۆخی باشوور :

خواردنی ڕۆخی باشوور لەلایەن پسپۆڕێکی دڵەوە دەستی پێکرد (د.ئەگاتسون) وە پسپۆڕی خۆراکیزانی (ماری ئالمۆن).جەخت دەکاتە سەر کۆنترۆڵکردنی ئاستی ئینسۆلین وە سودەکانی شەکری خاوی کەم چر لە بەرامبەر شەکری خێرا.

دکتۆر ئەگاتسۆن هێمای خستە سەر خواردنی ڕۆخی باشوور لە ساڵی (١٩٩٠)لەبەر ئەوەی هیوا براو بوو لە خواردنی کەم چەوری و زۆر شەکر کە پشتگیری لێدەکرد لەلایەن کۆمەڵەی ئەمریکی دڵ.

ئەو بڕوای وایە خواردنی کەم چەوری لە ماوەی درێژخایەندا کاریگەر نیە .

هەتوان

گۆڤارێکی پزیشکی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە
ساڵی نۆزدەیەم ژمارە٢١٨ ی ڕێبەندانی ٢٧١٩/جێنیوەری ٢٠١٩

ئەم بابەتانە بخوێنەرەوە

کێش چۆن کارئەکاتە سەر مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک ؟ ل ٢

ڕۆژووی ناو بە ناو بۆ دابەزاندنی کێش ل ١٨

خاوەنی ئیمتیاز و سەرنووسەر:
پرۆفیسۆر
دکتۆر هیوا عمر احمد

دەستەی نووسەران
دکتۆر مهدی عزیز کاکی
دکتۆر عدنان عبداللە کاکی
دکتۆر ئازاد نوری
دکتۆر شکار لەتیف
دکتۆر هەڵۆ هیوا عمراحمد
دکتۆر شەهێن هیوا عمراحمد
دکتۆر چرۆ محمد عبداللە
دکتۆر لیلی عبدالکریم

کۆمپیوتەر و تایپ
ژین عمر فرج

چاپی بەرگ
چاپخانەی بینایی

چۆن کێش کارئەکاتە سەر مەترسی تووش بوون بە

شێرپەنجەی مەمك ؟

خانمەدکتۆر شێوە قادر

چارەسەری کێش بۆ زۆربەی دا نیشتوانی ئەمەریکا وەک زۆرانبازی وایە .
لە ڕاستییدا بە پێی سەنتەری کۆڵنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان و نەهێشتنیان (CBO))
زۆرتر لە ٧٠٪ لە پێگەیشتوانی ئەمەریکا کێشی

خراپە بۆ ژینگەکەمان وە خۆراگر نابێت لە ماوەی درێژخایەندا . ئەگەر هەموو کەس خواردەمەنی رووەکی بخوات ژینگە سوود دەبینێت ,ئاژەڵان کەمتر دەنێژن ,زۆرتر خواردن بەرهەم دەهێنرێت,وە خەڵکی ژیانێکی فیزیکی و دەرونی باشتر دەژین.

٦-خواردنی چاودێریکەری کێش:

تیشک دەخاتە سەر دابەزینی کێش لە ڕێگەی خواردن و وەرزش و پشتگیری کۆمەڵی .
دەزگای چاودێری کێش لە ساڵی (١٩٦٠) دەستی پێکرد لەلایەن کەسێک کە برێک لە کێشی دابەزاندبوو, بایەخی بەمەدا کە لەوانەیە کێشی پێشوی بگەرێتەوە بۆیە گروپێکی دروست کرد لە کۆمەڵێ هاورێ. ئێستا کێش چاودێریکەر کۆمپانیایەکی گەورەیەو لە هەموو جیهاندا لقی هەیە.
بەژدار بوو ئەتوانێ بە فیزیکی یان گۆرینەوەی

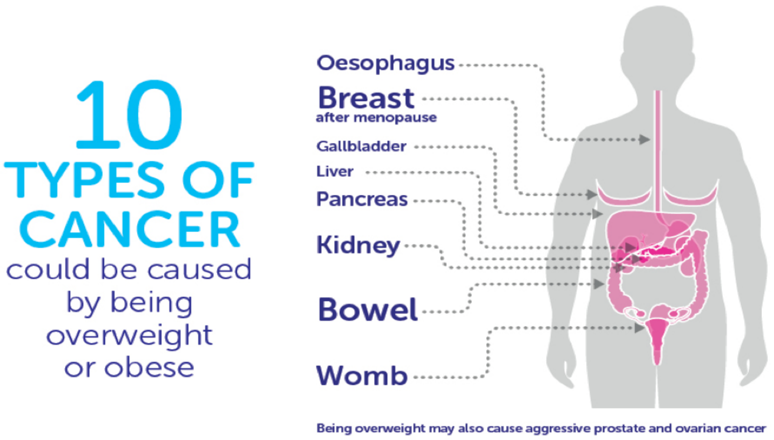
زیندوو,ئۆڤۆ رووەکی,نیمچە رووەکی). زۆرینەی رووەکییەکان لە جۆری لاکتۆ ئۆڤۆن کە خواردنە ئاژەڵییەکان ناخۆن جگە لە هێلکە وخواردەمەنیە شیرییەکان و هەنگوین نەبێ. لێکۆلینەوەکان لەکۆتا ساڵەکانی دا نیشانیان داوە کە رووەکیەکان کێشیان کەمەو کەمتر دەناڵێنن بە دەست نەخۆشیەوە .وە بەشێوەیەکی گشتی لە کەسانی گۆشت خۆر زیاتر دەژین.

٥-خواردنی گیایی(ڤیگانی):

ڤیگانیزم زیاتر جۆرێکە لە رێگەی ژیان و فیلۆسۆفی نەک خواردن – ڤیگانیەکان هیچ شتێک ناخۆن کەلە ئاژەڵەوە بێت تەنانەت هێلکەو خواردەمەنیە شیرەکان و هەنگوینیش. ڤیگانیەکان تەنها بۆ تەندروستی لەشیان ئەمە ناکەن بەڵکو بۆ مەبەستی ژینگەی و رەوشتی دەیکەن.

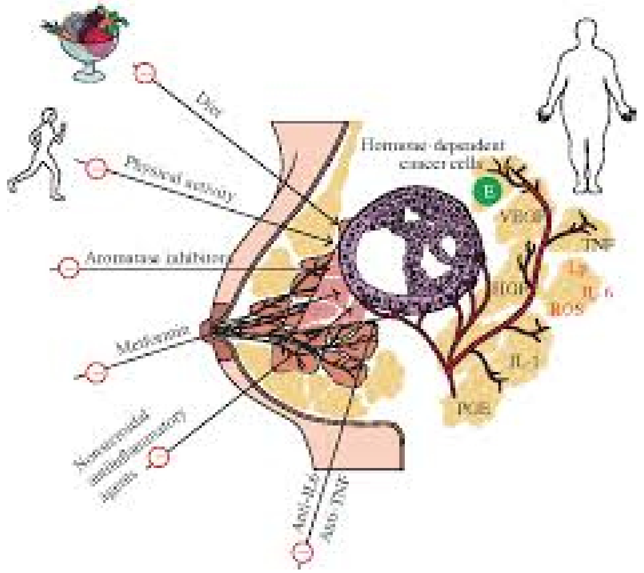
ئەوان بروایان وایە رێگەی تازەی جوتیاری

سەربار (زیادە) ی لەشیان هەیە ، ئە مەش مەترسییە بۆ زۆر لە بارودۆخە مەترسیدارەکان وەک نەخۆشی شەکرە ، نەخۆشییەکانی دڵ و هەندێک جۆری شێرپەنجە .



بۆ خانمان پاش لێچوونەوە (وەستانی سووڕی مانگانە) کێشیان زۆر ئەبێت یان قەڵەو ئەبن مەترسییان پترە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک .

بوونی چەوریە شانە زۆرتر لە ڕێژەی ئاسایی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک



پتر ئەکات لە بەر ئەوەی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین بەرز ئەبێتەوە .

هۆرمۆنی ئیسترۆجین :- سێکسە هۆرمۆنێکی خانمانە ب ەرپرسە لە توخمە سیفەتە دووەمیەکان لە خانمان وەکو گەورە بوونی سنگ و دەرکەوتنی سووڕی مانگانە) وە بە برێکی زۆر کەم هەیە لە پیاوان لە باری ئاسایی دا) .

خۆراکەکە ئەبێتە هۆی شکاندنی چەوری و نیشتنی بۆ سوتەمەنی وە دروستکردنی مادەیەک کە پێی دەوترێ کیتۆنەکان . لە ڕێگەی کرداری بە کیتۆن بون.
بەکارهێنەرانی ئەم خۆراکانە مەترسی نەخۆشی ترش بونی کیتۆنیان هەیە لەو کەسانەی جۆری شەکرەی یەکیان هەیە وە ئەبێتە هۆی لەهۆش چونی شەکرەی و مردن.
هەرچەندە توێژینەوەکان تەمەنیان دوو ساڵ یان کەمترە چەندین توێژینەوەی دڵخۆشکەر هەن پەیوەندی دارن بە چارەسەرکردنی شەکرەو تەندروستی و زنجیرە چالاکی لەدەستدانی کێش وگۆرانکاری پێکهاتەی لەش.
٤-خواردنە گیاییەکان(سەوزەکان):
کەسانێکی زۆر رووەک خۆرن بۆ مەبەستی رەوشتی و هەروەها تەندروستی.کۆمەڵکی جیاواز هەن لە رووەکی : (لاکتۆ رووەکی رووەکی میوەیی,لاکتۆ ئۆڤۆ,خۆراکی رووەکی,

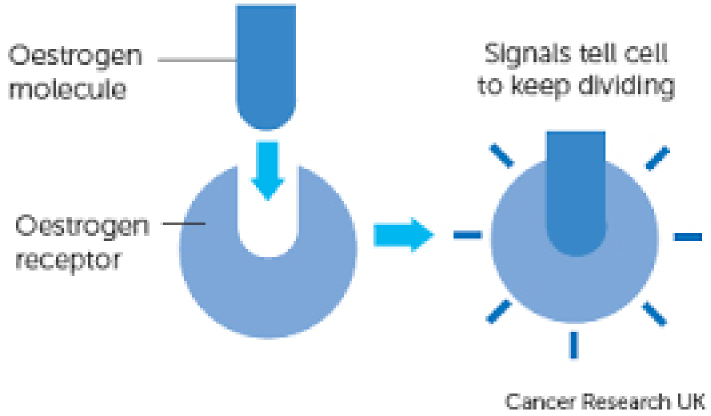
ئەم بازنەی خۆراکیە هانی سەرفکردنی جۆری بەرزی کاربۆهیدرات دەدات ,کەم پرۆتینەکان و چەورلی وەک رۆنی زەیتون و ئەڤۆگتۆ و چەرەسات .

٣-خواردنی کیتۆنی هێن:

له دەیان ساڵانی رابردوو بەکار هاتووە وەک چارەسەری گەشکەوە,وە لە ئێستادا دەگەرێن بۆ بەکار هێنانی تری.

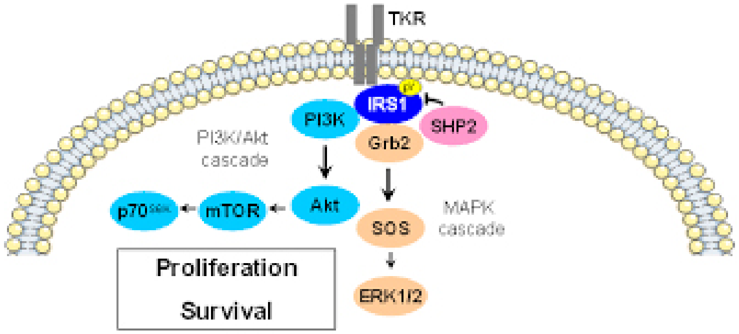
ئەمەش کەمکردنەوەی کاربۆهیدرات وزیادکردنی چەوری ئەگرێتە خۆی ,دەنگۆ هەیە بە پێچەوانەی رای ئێمەوە بێت بەڵام ئەمە رێگەی لەش دەدات کە چەوری سەرف بکات وەکو سوتەمەنی نەوەک کاربۆهیدرات .

چەوری تەندروست وەکو ئەوەی ئەڤۆگاتۆ و کوێزی هندی و چەرەساتی بەرازیلی و رۆنی ماسی و رۆنی زەیتون . بەشێوەی ئازادانە زیادکراوە بۆ ئەم خۆراکانە بۆ هێشتنەوەی چەوری لە خۆراک دا .



وە هەروەها ئەو خانمانەی کێشی سەرباری لەشیان هەیە ئاستێکی بەرزتر لە هۆرمۆنی ئینسولینیان هەیە .

*هۆرمۆنی ئینسۆلین هۆرمۆنێکە کە پەنکریاس دەری دەدات و شەکری ناو



خوێن ڕێک دەخات .
بەرز بوونی ئاستی ئینسولین پەیوەندی بە هەندێک جۆری شێرپەنجەی وەکو شێرپەنجەی مەمک ،گەرچی پەیوەندی نێوان کێش و شێرپەنجەی مەمک ئاڵۆزە .
توێژینەوەکان پێشبینی ئەوە دەکەن مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زۆرتر دەبێت لەو خانمانەی کە کێشیان زۆر بووە لەدوای پێگەیشتن بەڵام بۆ ئەوانە نا کە هەر لە منالییەوە کێشی سەربار جۆری (سێو)ی لەشیان هەیە .

لە لەشی , وە کەمی شەکر وا لە لەش دەکات چەوری هەڵگیراو وەک سەرچاوەی وزە بەکار بهێنێت.
بەم هۆیەوە خەڵک لەسەر خواردنی ئەتکین دوردەکەونەوە لە خواردنی کاربۆهیدراتی (شەکر)بەڵام ئەتوانن چەن ئارەزوو دەکات چەوری و پرۆتین بخۆن.
وا باوە لە هەندێ کاتدا ئەوانەی ئەتکینی بەکار دەهێنن پێویستە راوێژکاری بە پزیشک بکەن.

٢-بازنەی خۆراك:

ئامانجی بازنەی خۆراکی هاوسەنگ ڕاگرتنی خۆراکە بەرێژەی بەکار بردنی ٪٤٠ کاربۆهیدرات و ٪٣٠پرۆتین و٪٣٠چەوری لە هەر ژەمێکدا .وە هەروەها تیشک ئەخاتە سەر کۆنترۆڵکردنی ئاستی ئینسۆلین,کە ئەمەش ئەگونجێ لە ئەنجامدا زۆرترین ڕێژەی سەرکەوتنی هەبێ لە کێش دابەزاندن بە بەراورد بە ڕێگەکانی تر.

جۆرەکانی پارێز بۆ قەڵەوی

د.فەرمان محمد فرج
پزیشکی پایەبڵندی میزومیزەڕۆ

١-خواردنی ئەتکینی:

ڕێگەی خواردنی ئەتکینی,تیشک ئەخاتە سەر کۆنترۆڵا کردنی ئاستی ئینسۆلین لە لەشدا,لە ڕێگەی خواردەمەنی کەم شەکرەوە .
ئەگەر خەڵکی خواردەمەنی دەولەمەند بە شەکر بخۆن,ئاستی ئینسۆلینی لەشیان بەخێرایی دادەبەزێت و بەرز دەبێتەوە.بەرز بونەوەی ئاستی ئینسۆلین وا لە لەشی دەکات ئەو وزەیەی ناو خۆراک کە وەریگرتووە هەڵیبگرێت

وە هەروەها بوونی چەوری سەربار لە ناو قەد مەترسی زۆرترە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە وەک لە بوونی چەوری لە سمت و ڕان (جۆری هەرمێی) .

زۆربوونی کێش مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە پتر ئەکات بەڵام ڕوون نییە کە دابەزینی کێش ئەم مەترسییە کەم ئەکاتەوە . کە ئەمەش خۆی لە خۆیدا پرسیارێکی قورسە بۆ وەڵام دانەوە لە لایەن زاناکا نەوە ، لەبەر ئەوەی زۆر کەمی خەڵک کێشی لەشیان

دائەبەزێنن لە کاتی پێگەیشتن ، و ئەوانەشی کە کێشی لەشیان دائەبەزێنن بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ بەردەوام نایهێڵنەوە .

ئەمەش قورسە بۆ دۆزینەوەی کۆمەڵێکی زۆر لە خەڵک بۆ ئەوەی توێژینەوەیان لەسەر بکرێت یان بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لێکۆڵینەوەیان لەسەر بکرێت .

ئێیمە ئەزانین کە خۆبەدوور گرتن لە زۆربوونی کێش بەسوودە ئەگەر کەسەکە کێشی سەرباری لەشی هەبێت یان نا .

زیانە لاوەکییەکان چین؟

بەڕۆژووبوونی ناو بە ناو دەکرێت هەندێک کاریگەری لاوەکی لێ بکەوێتەوە, کەوا ئەکات بۆ هەموو کەسێک گونجاو نەبێت:

١. کەم خەوی
٢. لە دەستدانی ماسولکە
٣. دڵەکزێ
٤. سەرئێشەو کەمی هزر
٥. سکچوون

ئەگەر هەر یەک لەم بارانەت تێدایە, باشتر وایە پێش ئەوەی دەست بکەیت بە پارێزەکە ڕێنمایی پزیشکەکەت وەرگریت:

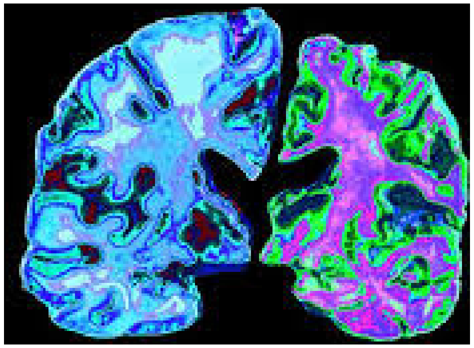
١. نەخۆشی شەکرە
٢. نزمی پەستانی خوێن
٣. لاوازی کێشی جەستە
٤. دووگیانی یان شیردان
٥. کاتی هەوڵدان بۆ دووگیانی

٢. ڕێککردنەوەی هۆرمۆنی ئینسولین و ڕێژەی شەکر لە خوێندا

٣. بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری لەش و پێشگیری لە نەخۆشی

٤. نەهێشتنی چەوری دەوری کەمەر

٥. یارمەتیدانی تەندروستی مێشک و ڕێگری لە نەخۆشی زەهایمەر



ئەگەر کێش زۆر بێت لەدەستدانی (٥٪ – ١٠٪) لە کێش بە شێوەیەکی گشتی تەندروستی باشتر ئەبێت .

ئامانجێکی باش بۆ زۆربەی ئەو خانمانەی کە کێشی سەرباری لەشیان هەیە ئەوەیە کە چارەکە کیلۆیەک لە کێشیان هەفتانە بۆ ماوەی ا

وەرزش مەترسییەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم ئەکاتەوە ، جگە لەوەی باشییەکانی لەدەستدانی کێشیش مسۆگەر ئەکات .

هەندێک لە توێژینەوەکان گەیشتوونەتە ئەوە

دەرەنجامەی کە وەرزش خوویەکی تەندروستە بۆ مەمک .

٧٥ بۆ ١٥٠ خولەک بەپەلە ڕۆشتن هەفتانە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم ئەکاتەوە ، زۆرکردنی وەرزش ڕۆژانە زۆرتر مەترسییەکە کەمتر ئەکاتەوە .

کێشی سەربار و قەڵەوی چ مەترسییەکی هەیە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە ؟؟

بخوات. بە درێژایی ڕۆژ بەڕۆژوو ئەبێت و بەشەو یەک ژەمی گەورە ئەخوات. ژەمەکە بکەوێتە شەوەوە باشترە چونکە لەشی مرۆڤ بە شەو ئاسانتر خواردن هەرس ئەکات.

سوودەکانی بەڕۆژووبوونی ناو بەناو چین؟

ئەمانەی خوارەوە تەنیا بەشێکن لە

سوودەکانی ئەم پارێزە

١. دابەزاندنی کێش

کەم ئەکاتەوە بۆ ٥٠٠ کالۆری لە ڕۆژیک دا.
ڕۆژەکان بەپێی گونجاندنی خۆی هەڵئەبژێرێت,
بەڵام نابێت ٢ ڕۆژ بەسەریەکەوە بەڕۆژوو بێت.

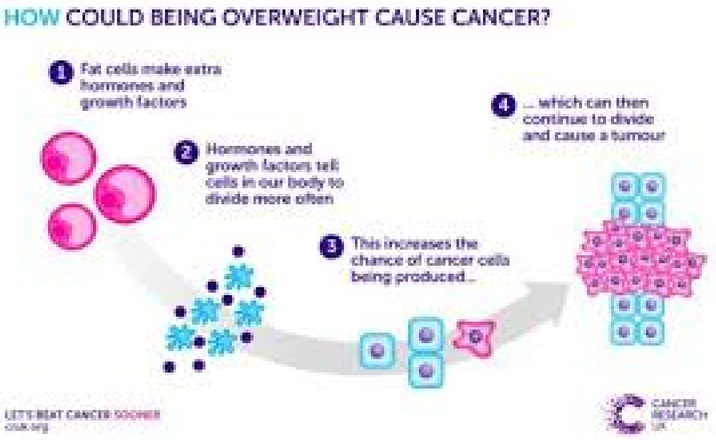
٤.ڕێجیمی جەنگاوەر

ڕێجیمی جەنگاوەر ڕێگایەکی زۆر کاریگەرە بۆ بەڕۆژوو بوونی ناو بەناو. ئەو کەسەی کە ئەم ڕێگایە پەیڕەو ئەکات, ڕۆژانە بۆ ماوەی ٢٠ کاژێر بەڕۆژوو ئەبێت. بەڵام لە کاتی بەڕۆژووبووندا ئەتوانێت چەند پارچەیەکی کەم و بچووک لە سەوزە و میوە یاخود پرۆتین

کاتێک کەسێک کێشی سەرباری هەبێت ئەمە ئەوە ناگەیانێت کە ئەو کەسە بە تەواوی تووشی شێرپەنجە ئەبێت بەڵام ئەگەری زۆرتری هەیە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە وەک لەوەی کە کێشێکی دروستی هەبێت .

لە شێرپەنجەدا ئەتوانین بەرەنگاری هۆکارە ناوازەکان ببینەوە بە دابەزاندنی کێش یان خۆبەدوور گرتن لە زۆربوونی کێش .

سالانە بە پاراستنی کێشێکی دروستی لەش
نزی کەی ٢٢٨٠٠ کەس لە شێرپەنجە لە
بەریتانیا بەدوور ئەبێت.
چەوری سەربار لە لەشدا هەر ئەوە نییە وەک
چەورییەک لەش بشێوێنێت بەڵکو چالاکە ،
ئاماژە ئەنێرێت بۆ بەشەکانی تری لەش ، وە
ئەم ئاماژانەش وا لە خانەکانی لەش ئەکەن
زۆرتر دا بەش ببن ، کە ئەمەش ئەبێتە هۆی
شێرپەنجە .



٢. بخۆ – بوەستە – بخۆ

ئەم ڕێگایە بریتییە لە بەڕۆژووبوون بۆ ماوەی
٢٤ کاژێر, جارێک یان دوو جار لە هەفتەیەکدا.
ئەو ڕۆژانەی کە بەڕۆژووە, کەسەکە هیچ
ناخوات جگە لە ئاو و ئەو خوردنەوانەی کە
کالۆری تیادا نیە وەکو چای بێ شەکر. ئەو
ڕۆژانەش کە بەڕۆژوو نیە, ئاسایی وەکو جاران
نان ئەخوات.

٣. ڕێجیمی ٥:٢

لەم جۆرەیاندا, کەسەکە لە هەفتەیەکدا ٥ ڕۆژ
بە ئاسایی نان ئەخوات. ٢ ڕۆژیش خواردن

نا, وه کام ڕێگایەی بۆ تۆ باشترینه.

ڕێگاکانی بەڕۆژووبوونی ناو بەناو

١. ڕێگای ١٦:٨

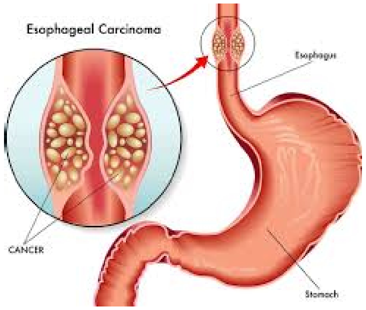
ڕێگای ١٦:٨ باوترین ریگای ئەم جۆره ڕێجیمەیه. ئەو کەسەی که ئەم ڕێگایه پەیڕەو ئەکات, ڕۆژانه بۆ ماوەی ١٦ کاژێر بەڕۆژوو ئەبێت و له ماوەی ٨ کاژێردا نان ئەخوات. بەلاَم له کاتی نان خواردندا باشتر وایه دووركەوێتەوه له خواردنی زۆر چەور و زۆر شیرین. کەسەکه بەپێی بەرنامەی ژیانی ڕۆژانەی کاتەکان هەلّئەبژێرێت.

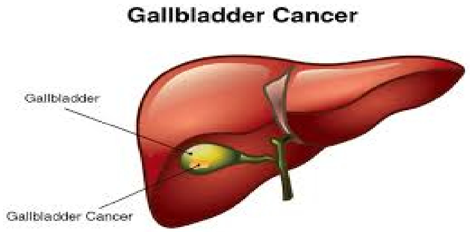
ئەو جۆرانەی شێرپەنجه چین که به هۆی کێشی سەرباری لەشەوه تووش ئەبین ؟ ؟

* شێرپەنجەی مەمک (لەخانمان دوای لێچوونەوه)

- شێرپەنجەی ڕیخۆڵه
- شێرپەنجەی منالاَن
- شێرپەنجەی سورێنچک
- شێرپەنجەی پەنکریاس
- شێرپەنجەی گورچیله
- شێرپەنجەی جگەر
- شێرپەنجەی ملی گەده
- شێرپەنجەی تورەکەی زراو
- شێرپەنجەی هێلکەدان
- شێرپەنجەی مله قۆرته گلاند
- شێرپەنجەی مۆخی ئێسک
- پەرده گمۆڵی مێشک

ئەمیش دوو جۆری بەربلاوی شێرپەنجە
ئەگرێتەوە : – شێرپەنجەی مەمک ، ڕیخۆڵە
و ۳ جۆری شێرپەنجە کە قورسترینە بۆ
چارەسەر : – شێرپەنجەی پەنکریاس ،
سورێنچک ، تورەکەی زراو .





خواردنێک بۆ ماوەیەکی درێژخایەن.
چەند ڕێگایەکی جۆراوجۆر بۆ پەیڕەوکردنی
ئەم ڕێجیمە هەیە, بەپێی توانا و خواستی
کەسەکە.

لێرەدا ئاماژە بە ڕێگا جیاوازەکانی
بەرۆژووبوونی ناو بەناو ئەکەین و باسی سوود
و زیانە کانی ئەکەین. بۆ ئەوەی تۆی خوێنەر
بزانیت ئەم جۆرە ڕێجیمە بۆ تۆ گونجاوە یان

بەرۆژووبوونی ناو بەناو بۆ دابەزاندنی کێش

خانمە دکتۆر ڤان جعفر

بەرۆژووبوونی ناو بەناو چییە؟
بەرۆژووبوونی ناو بەناو یەکێکە لە ڕێگا باوەکانی دابەزاندنی کێش, کە لەم دواییەدا بووە بە جێی سەرنج و گرنگیپێدانی زۆرێک لە خەڵک و پسپۆڕانی بواری لەشجوانی.
پارێزەکە بریتییە لە دووركەوتنەوە لە هەموو

ئایا ئەم پەیوەندییە هەمان شتە بۆ منالآن ؟؟

نەخێر پەیوەندی نێوان کێشی سەرباری لەش و قەڵەوی و شێرپەنجە تەنیا لە گەورەکاندایە بەڵام کێشێکی لەشی دروست بۆ منالآنیش گرنگە .
١ لە ٥ مێردمناڵ پێش چوونە قوتابخانە کێشی سەرباری لەش یان قەڵەوییان هەیە و ئەمەش لەگەڵ تی پەڕبوونی کاتدا پتر ئەبێت.
ئەو منالآنەی کە قەڵەون ٥ جار زۆرتر ئەگەریان هەیە کە گەورەش بن هەر بە قەڵەویی بمێننەوە .

توێژینەوەکان چی دەردەخەن ؟؟

ئەنجامی بەردەوامی چەندین ساڵەی توێژینەوەکان کە ملوێنان کەس تیایدا بەشداری

کردووە پەیوەندی نێوان کێشی سەرباری لەش و قەڵەوی و شێرپەنجە دەرەخات ، ئەمەش ئەوە ئەگەیەنێت بەوپەڕی متمانەوە هیچ لێکدانەوەیەکی تر هەڵناگرێت .

مەترسییەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە هەتا کێش زۆرتر بێت زۆرتر ئە بێت لەبەر ئەوە ئەتوانین زۆرتر دڵنیابین لە راستی پەیوەندییەکە ، ئە مەش پێی ئەوترێت) پەیوەندی کاریگەری کەڵەکە بوو (وە ڕوونکرد

ئەوەی باش هەیە کە چۆن چەورییە خانە سەربارەکان ئەبنە هۆی شێرپەنجە .

مەترسی کەسێک بۆ تووشبوون بە شێر پەنجە پشت بە کۆمەڵێک هۆکاری جیاواز ئە بەستێت لەوانە : –

- ئەو هۆکارانەی کە ناتوانرێت بگۆڕێن وەکو / تەمەن ، بۆماوەیی .
- هۆکارەکانی تری شێرپەنجە وەکو / قەڵەوی ، بەکاربردنی توتن ، تیشکی خۆر .

مەترسی تووشبوون بە شێر پەنجە زۆر ئەکەن ، بەڵام ئەمە واتای ئەوە نییە کە ئەو کەسە بە تەواوەتی تووشی شێر پەنجە ئەبێت .

بەڵام کاتێک کە لە هەموو دانیشتوان ئەڕوانین بۆمان ئاشکرا ئەبێت کە ئەم هۆکارانە ئەبنە هۆی ئەوەی خەڵک زۆرتر تووشی شیرپەنجە ببێت .