ISSN 1900 8431

هەتوان

سالّی نۆزدەیەم

ژمارەی ٢٢٤ گەلاوێژی ٢٧٢٠-کوردی/ جولای ٢٠٢٠-زاینی

گۆڤارێکی پزیشکیی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە

سورێنچکەسۆ

Issue 19 No. 224 July

2020

ISSN 1900 8431

HATWAN JOURNAL

General Monthly Medical Journal

www.hatwan.org hatwan@gmail.com

بۆ چارەسەری قەڵەوی
پەیوەندی بکە بـــــــــە
07727007171

هەتوان

گۆڤارێکی پزیشکی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە

سالْی نۆزدەیەم ژمارە٢٢٤ ی گەلاوێژی ٢٧٢٠/جولای ٢٠٢٠

ئەم بابەتانە بخوێنەرەوە

سورێنچکە سۆ
ل٢

QELEWII W DJEZINDAYY
ل٢٤

خاوەنی ئیمتیازو

سەرنووسەر:

پرۆفیسۆر

دکتۆر هیوا عمر احمد

دەستەی نووسەران

دکتۆر مهدی عزیز کاکی
دکتۆر عدنان عبدالله کاکی
دکتۆر ئازاد نوری
دکتۆر شکار لەتیف
دکتۆر هەلۆ هیوا عمراحمد
دکتۆر شەهێن هیوا عمراحمد
دکتۆر چرۆ محمد عبدالله
دکتۆر لیلی عبدالکریم

کۆمپیوتەر و تایپ

ژین عمر فرج

چاپی بەرگ

چاپخانەی بینایی

le çalakii enzimekani maytokondryai mindali kêş asayi û qelewda bedii kra. derkewtekan peywestiş bûn be kembûnewey rêjey be fsforkrdni okscinkrd ke lebari asayi da le mindali .qelewda debinrên
raportekan hawkat bas lewe deken ke take qelewekan xaweni maytokondryai bçûktr û xawen twanay berhemhênani wuzey kemtrn beberawrd legel hawta kemkêşekanyanda. taybetmendyeki gewrey dikey kesani qelew britye le bergrii beramber be ensolin، ke renge derencami goran le frmani asayi maytokondryada bêt. le mindalanda، twêjinewekan selmêneri ewen kewa، kembûnewey krdari befsforkrdni okscinkrd lenaw maytokondryai xaney masulkekani pelepeykerda zor peyweste be serheldani bergrii

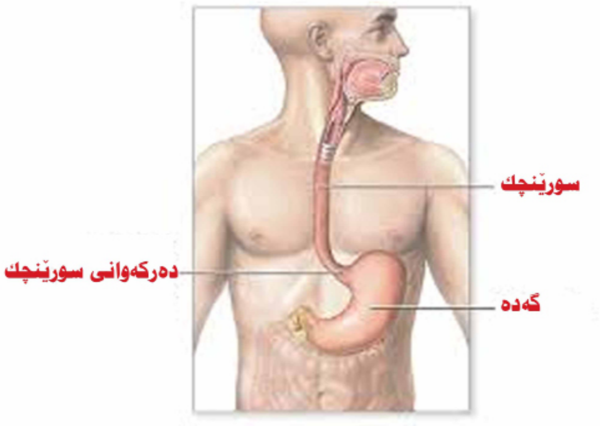
maytokondryada behoy bazdani dyarikrawewe ke le trşi nawkii di ên ei maytokondryada rûdeden، serheldedat. behoy taybetmendye bneçeyyekey ke hawjyanii nawekiye، maytokondrya detwanêt parêzgarii zorêk le yeke têkşkênerekanii bkat ke leprosey gwastnewey eliktron û drûst krdni wuzey ei.ti.pi da bo bayouze û nardni signal beşdarn. binrawe ke kembûnewe le jmarey maytokondrya û lekarkewtnyan takekan berew tûşbûn be qelewii deben. em çemkeş lepaş twêjineweyek leser komelêk cmki fnlendi bedyarkewt، tyaida cyawazii le jmare û çalaki zindepali wuzey nêw xaney eu cmkane derxst ke leruuy bomaweyi yewe hawşêwebûn û leruuy kêşewe cyawazii berçawyan lenêwanda bû. cge leweş، cyawazii

سورێنچکەسۆ

پرۆفیسۆر دکتۆر هیوا عمر احمد

چاوپێکەوتنی تەلەفزیۆنی ن، ر، ت نوسینەوەی ژین عمر

سورێنچک پێکهاتەکەی چۆنە ؟
سوتانەوەی سورێنچک چیە ؟
تەمەن تا چەند هۆکارە ؟
ئەوکەسانەی که کێشیان زۆرە تا چەند ئەبێتە هۆکار بۆ سوتانەوەی سورێنچک ؟



سوتانەوەی سورێنچک چیە ؟

و/ سەرەتا با بزانین سورێنچک چیە ئەو بۆرییە کە لە گەرووەوە خواردن ئەبات بۆ گەدە .

سوتانەوە مەبەستمان لە چیە پێشی ئەوترێت (ئیلتیهاب) بە عرەبی , من پێشی ئەڵێم (سورێنچکە سۆ) واتە سۆی سورێنچک , سۆش بریتیە لە چاوگی ووشەی سوتان ئیلتیهابیش لەوەوە هاتووە .

واتە سورێنچکە سۆ بریتیە لە سوتانەوەی ئەو بۆرییەی کە

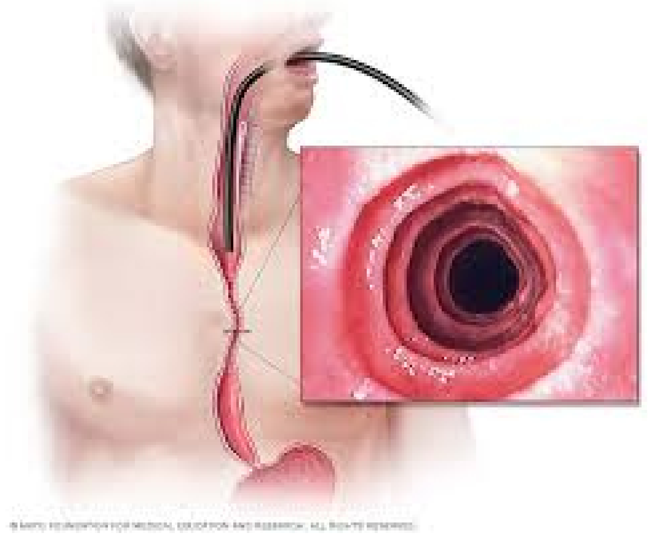
raportekan pêşnyari hebûni peywendi qelewi be têkçûni balans le prosekani lkan û kert bûnewe deken، ke deguncê beşêweyeki djwar karbkate serşêwe، qebare، jmare yaxud tundutolii maytokondrya. lekarkewtni maytokondrya beyekêk le serekitrin beşdariker le serheldani çendin .nexoşii mitabolizmii dadenrêt eu twêjinewe nwêyaney leser ajelan encam drawn، karigerii qelewii daykan û xwardni çewrii berzi paş leşirbrinewe leser rêkxere serekyekani lkan û kert bûni maytokondryaii rûn dekenewe. qelewii daykan beşêweyeki wêranker amancekani maytokondrya degorêt، ke emeş debête hoy lekarkewtni maytokondryakan û zyad bûni metrsii tûşbun be qelewii. gorankarii çawerwankraw le bayouzey

.wreftariyekan bêt

gorane maytokondryaiyekan le qelewi da

maytokondrya rolêki sereki le rêkxstni zindepali çewryekanda degêrêt. leseretawe û katêk bri çewri û niştnekey le cgerda zyaddeken، rêjey krdari bêta oksideyşn berew zyad bûn deçêt. leakamda، çend xoguncandnêki zindepalii rûdeden، ke leakamda debne hoy lekarkewtni maytokondryakan. parêzgarii le maytokondryai xanekan beşêweyeki serekii le rêgey prosey lkan û kert bûnewe rûdedat ke debête hoy çakkrdnewey maytokondrya têkşkawekan û dûrxstnewey ewaneyan ke derfeti çakkrdneweyan .ledest dawe

خواردن لە گەروەوە ئەگەیەنێتە گەدە .



پرسیار/ دیارترین نیشانەی سوتانەوەی سورێنچک چیە ؟

و/ دیارترین نیشانەی سوتانەوەی سورێنچک ئازارێکە لە ناوەڕاستی سنگدا , کە زۆر جار ئازارەکە نەخۆش واهەستەکات ئازاری دڵە .

ئەم ئازارە هەندێک جار سوتانەوەشی لەگەڵدایە پێشی ئەوترێت (دڵە کزێ)

نەخۆش لەگەڵ ئەم ئازارەدا هەناسەشی توند ئەبێت ,

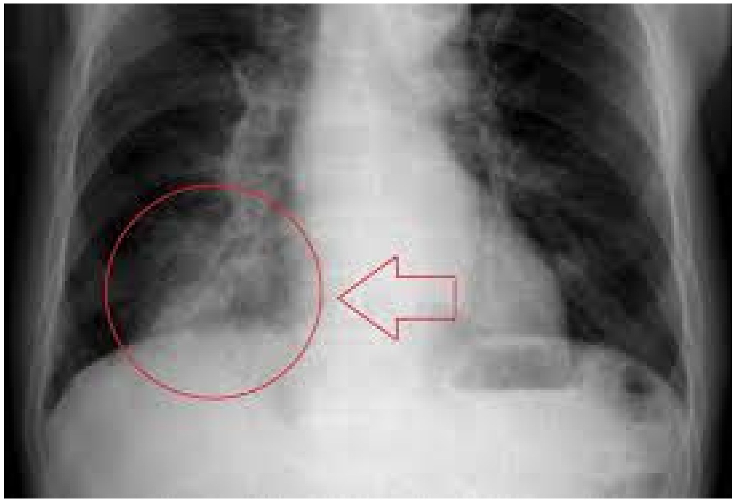
dje zindegiyekan، gorankarii gewre le şêwazi jyan bo çendin sal wek، xorak، rewti çalakii، wa danrawn ke lenêwan hereserekitrin eu hokaranedan ke rêjey tûşbûn be qelewii zyad deken، belam peywendii nêwan qelewii û çalaki fizyaii û xorak tenha beşêki kemi eu barudoxe pêkdehênn ke hêştaş pêwiste çareserbkrêt. çend dozineweyek nişanderi ewen ke bohêlekan rolêki serekii le destnişankrdni metrsii tûşbûn yaxud bergri krdni takêk le tûşbûn be qelewii da debinn. hawkat eu peywendye grngey nêwan hokare vayrosyekani wek grûpi edinovayres û qelewi û zyadbûni kêş le mrov da heye basyan lêwekrawe. hokarii qelewii hêşta betewauy nezanrawe، belam bawer wehaye ke akamêki karlêke alozekani nêwan hokare jingeyi û bohêli

danîştuwani cihan kêşyan zyade û le metrsii berzi tûşbûn be qelewi û .derdedaryekani dikedan
têbini krawe ke bekarhênani dermane dje zindegyekan، jingey mikrobii rixolekan degorêt، emeş deşê karbkate ser zindepali çewri û mrov berew tûşbûn be qelewi bbat. eu zyadbûney le kêşi ajele bexêwkrawekanda têbinikrawe le duay çareserkrdnyan be dermane dje zindegyekan gewahiderêki aşkray em rastyeye. serbari eme، derkewtuwe ke berkewtn be dermane dje zindegyekan leseretay peydabûni jyanda، karigerii drêjxayeni leser jingey mikrobii rixolekan ، pêkhatey leş، zindepal û tûşhênan be qelewi û nexoşye peywendidarekan be besalaçûnewe، debêt. cge le bekarhênani dermane

هەندێک جار ئازارەکە تا قوڕگی ئەڕوات بەهۆی گەڕانەوەی ئەو ترشە لۆگە لە گەدەوە بۆ قوڕگ و قوڕقوڕاگە .

من هەندێک جار لەنەخۆشدا بینیومە قوڕگیشی نوساوە بەهۆی گەڕانەوەی ئەو ترشە لە دەمەوە بۆ بۆری هەوا ، کە کار لە دەنگە ژێکان ئەکات و دەبێتە هۆی قوڕگ نوسان .

ئەم نیشانانەش پلەی هەیە ئەگەر مامناوەند و قورس بوو ئەم ترشەڵۆگانە ئەگەڕێتەوە بۆ سیەکان توشی (سیە سۆ) ئەکات واتە سوتانەوەی سیەکان .



لەوانەیە نەخۆش توشی هەناسە توندی و کۆکە و بەڵخەمی هەبێت و هەر ئەوەندەی نەخۆش پاڵکەوت وا هەستەکات شتێک لەناو قوڕگیدایەو ترشەڵۆگێک گەڕاوەتەوە بۆ قوڕگ و قوڕگراکەی .

em helkşane cihanye xêrayei qelewii .kontrol bkrêt
begwêrey raportekani rêkxrawi tendrûstii cihanii، berblawii cihanii ٢٠١٤ qelewii le gewresalan da le sali mlyon kes، ٦٠٠ da geyştuwete zyatr le ١٣ û wa xemlênrawe ke bgate rêjey lesedi koy jmarey gewresalani cihan. da، rêjey ٢٠١٤ û ١٩٨٠ lenêwan salekani qelewii dûhêndebuwe، raportekan wabas deken ke lecihanda، dûrgekani zeryai hêmin berztrin rêjey qelewi yan le nêwandaye، hawkat nzmtrin rêjeş le wlatani asyada têbinikrawe. herçende eurupa û bakûri emrika beşêweyeki çespaw derkewtûn ke rêjey qelewi tyayanda berzbêt، rêjeke le wlatani efriqi û rojhelati nawerastda beşêweyeki zor goraw û nacêgire. çend raportêk eweyan derxstuwe ke benzikeyi، yek leser sê y sercemi

لەوانەیە نەخۆش هێندێکی زۆر بڕشێتەوە و خواردنەکانی ڕۆژی پێشوی تێدابێت .
نەخۆش هەناسەی بۆگەن ئەبێت و بۆنی دەمی دێت و وردە وردە خواردنی بۆ ناخورێت و خواردنەکەی کە ئەیخوات بە سەختی بۆی ئەچێتە خوارەوە بە تایبەت خواردنی ڕەق .
هەندێک جار نەخۆش تای بەرزی لێدێت وەک ماکێک لە ماکەکانی سورێنچکە سۆ یان سیە سۆ واتە سوتانەوەی سیەکان .

پرسیار/ جگە لەگەڕانەوەی ترشەڵۆگ لە گەدەوە بۆ سورێنچک چ نەخۆشیەکی تری باوی سورێنچک هەیە ؟

و/ سورێنچک سووتانەوەی هەیە وەکو هەموو شوێنێکی جەستە وە هەوی هەیە کە پێی ئەوترێت (قرحە) واتە برینێک دروست ئەبێت ئەویش لە دەرئەنجامی سووتانەوە و

serheldani qelewi û akame tendrûstye djwarekanida hengawi nawe. beşêweyeki serncrakêş, kemxorakii wa bas krawe ke lerêgey gorane bomaweyye negerawekanewe debête .hoy tûşkrdni takekan beqelewii emeş karigerii heye leser tendrûstii gştii, çûnke pêwiste hewlekan bo destnişankrdni kêşey kemxorakii lew wlataney legeşekrdndan bemebesti bergrtn leserheldani qelewii hawseng bkrên. derkewtuwe qelewii, takekan berew tûşbûn beçendan nexoşii drêjxayeni peywest be temen berêdekat, wek berzbûnewey metrsii tûşbûn be (şekre, berzefşari xwên, şêrpence, nexoşyekani dl û lûlekani xwên, xewe henasebrê, daxurani cumgekan, hewkrdnekani dewruberi ddan û pûk, çewrye reqbûni xwênberekan û htd,) kewabê grnge

له ئەنجامی گەڕانەوەی ئەو ترشەڵۆگە .

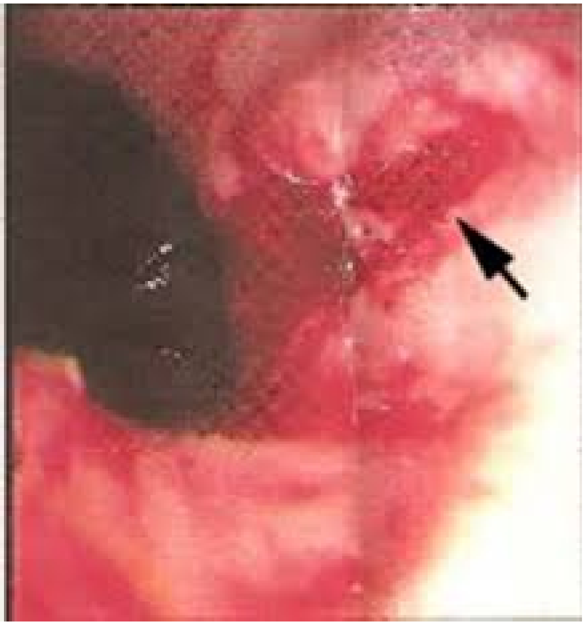
لەوانەیە سورێنچک بتەقێت بەتایبەت لەوانەی کە مەی زۆر ئەخۆنەوە یان خواردنێکی زۆر ئەخۆن و بەسەریا ئەڕشێنەوە لەوانەیە سورێنچکیان بتەقێت

Qelewii w djezindegi

Dktor bawan mhemed ceza

qelewii؛ qeyranêki tendrûstii cihani qelewii be bwarêki gewrey cêbayexi zorêk le wlate geşesenduwekan û eu wlataneş dadenrêt ke le geşekrdndan، eweş bewhoyei ke qelewi hokarêki nasrawi tûşhêneri çendan barudoxi tendrûsti nexwazrawe. leêstada bari tendrûsti gştii lew wlataney le geşekrdndan rûberuuy bargranii kemxorakii û nexoşye gwazrawekan debêtewe û berew xraptriş leduay

یان بەشی خوارەوەی سورێنچکیان توشی خوێن ڕێزی ببێت .



هەندێک جاریش سورێنچک توشی خوێنبۆرییەگمۆڵ ئەبێت

ئەوکەسانەی کێشەی سورێنچک و هەوی گەدەیان هەیە ؟

دکتۆر/ بۆچارەسەری هەندێک خۆپارێزی و هەندێک دەرمانە .
خۆپارێزیەکان ئەبێت نەخۆش کەم کەم و زوو زوو بخۆن و ئەبێت خۆیان لە هەندێک دەرمان دوورخەنەوە و ئەبێت دەرمان بە دڵی ناشتا نەخورێت . نەخۆش خۆی دوورخاتەوە لە خواردنی زۆر گەرم زۆر ترش زۆر سارد زۆر توند ، زۆر شیرین ئەم هۆکارانە ئەبنە هۆی کرانەوە یان شلبوونەوەی دەرکەوانەکە .

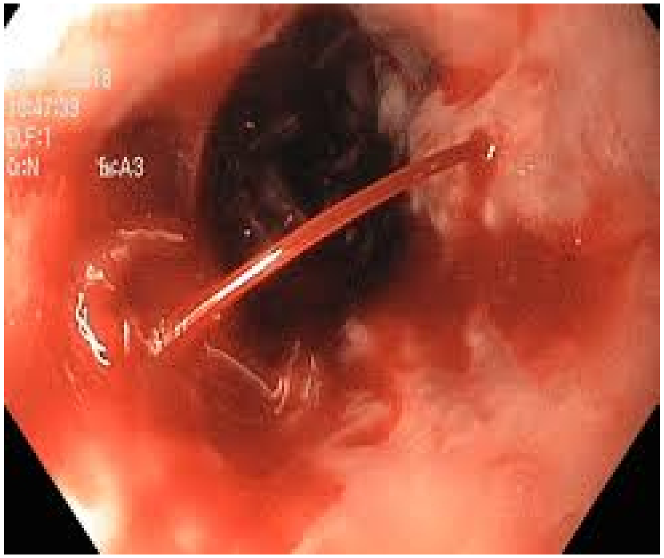
ئەم هۆکارانە وائەکەن خوێن کەمتر بڕوات بۆ دوانزە گرێ و ترشەڵۆکەکەش بگەڕێتەوە بۆگەدە .
ئەمەش وا ئەکات ناوپۆشی سورێنچک و دوانزە گرێ وەکو هەڵوەرین هەڵوەرێت و هەوکردنی تێدا دروست ببێت.

پرسیار/ نیشانە دیارەکانی هەوی گەدە چین ؟

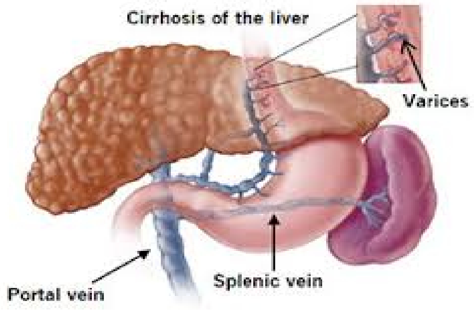
و/ نەخۆش ئازارێکی ئەبێت لەبەشی ژورووی سکی ئەم ئازارە ئەچێت بۆ پشت و ئازارەکە ئەبێتە هۆی خەبەرکردنەوەی لە خەودا.
ئەم ئازارە ترشەڵۆگی لەگەڵدایە و ئەبێتە هۆی ئەوەی کەمتر بخوات ئەوکەسانەی هەوی گەدەیان هەیە بەرەو لاوازی ئەڕۆن.
زۆر زوو زوو ئەڕشێتەوە و ئەگەرماوەیەکی زۆریش هەوکردنەکە بەردەوام بوو لەوانەیە بەرەو شێرپەنجە بڕوات.

پرسیار/ چارەسەر چییە بۆ

و ئەبێتە هۆی ئەوەی خوێنێکی یەکجار زۆریان لێ بڕوات هەندێک جار نەخۆشەکە لەوانەیە فریا نەکەوێت فریاکەوتنی بەپەلەی بۆ بکرێت لەوانەیە بەخوێنڕێزیەکە بمرێت.



بەتاییەت لەوکەسانەی کە جگەریان لاواز ئەبێت یان لەکار ئەکەوێت

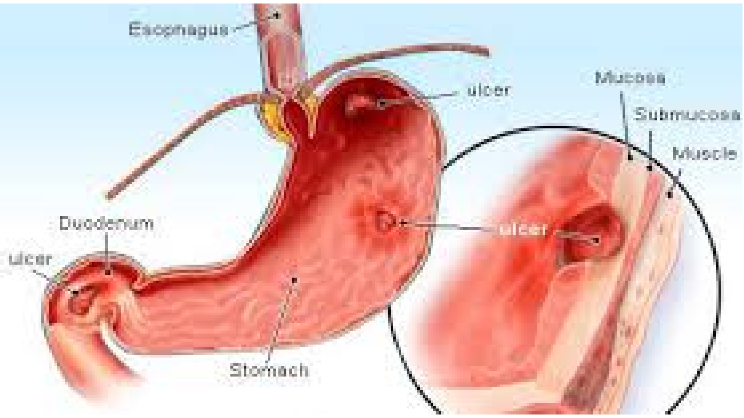


دوای سوتانەوەی جگەر جگەر سۆ یان دوای ماوەیەکی زۆر لە بەکارهێینان و خواردنەوەی مەی و ئەو مادانەی کە کحولیان تێدایە , ئەمانە وائەکەن کە جگەر لەئیش بکەوێت چونکە وەک خوێن مگۆڵیان لێدێت لەبەشی خوارووی سورێنچک کە خواردنێکی ڕەقیان بەرئەکەوێت ئەبێتە هۆی خوێن بەربوونی ئەم خوێنگمۆڵانە .

جکە لەمانە تەسکبوونەوە هەیە لە سورێنچکدا کە زۆرجار ئەم تەسک بوونەوە بەهۆی هەو یان گەڕانەوەی ترشەڵۆگ یان توش بوونی بەشی خوارەوەی سورێنچک بە شێرپەنجە یان خواردنەوەی هەندێک شت وەک ڕێکەوتنی

هەندێک کەس فاست ئەخواتەوە یان تێزابێک یان ترشێکی زۆر یان تفتێکی زۆر کە ئەم هۆکارانە ئەبنە هۆی تەسکبوونەوەی سورێنچک یان تەقینی سورێنچک نەخۆشەکە لەماوەیەکی کەمدا باری تەندروستی زۆر بەدئەبێت .

زۆر بەرز بوو یان ئەگەر خوێن کەمتر ڕۆشت بۆ گەدە لەم کاتانەدا دروووست ئەبێت.



هۆکاری ئەوەی ترشەڵۆگ بەرز ئەبێتەوە لەخەمێکی زۆرەوە یان لەگۆڕانی ئاو هەواوە یان لەخواردنی دەرمانێکەوە یان خواردنەوەیەکی زۆری مەی و مادە کحولیەکان ئەبنە هۆی زیابوونی ترشەڵۆکی گەدەن.

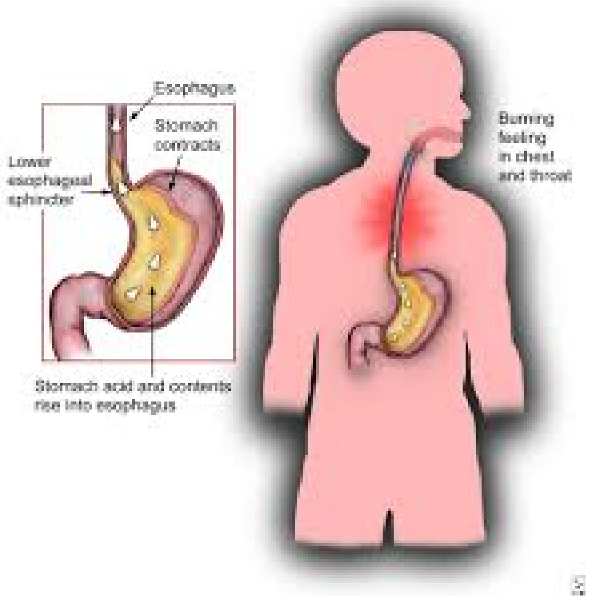
هۆکاری هەوی دوانزەگرێش ئەوکەسانەی زۆر جگەرە ئەکێشن یان زۆر ڕاڕاو لە کێشەدا ئەژین ئەکرێت تووشی هەوی دوانزە گرێ ببن.

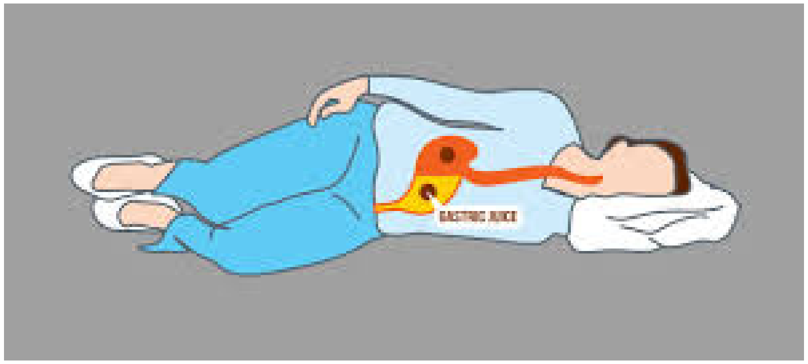
هەندێک جۆری خوێن ئەگەری زیتر توشبوونیان هەیە بە هەوی گەدەو دوانزە گرێ و شێرپەنجە .

وەک ئەوکەسانەی گروپی خوێنەکەیان (A) یان ئەوانەی دەرمان بۆماوەیەکی زۆر بەکار ئەهێنن.

پرسیار/ قەڵەوی یان کۆبوونەوەی چەوری تا چەند هۆکارە بۆ نەخۆشیەکانی سورێنچک ؟

دکتۆر/ ئەوکەسانەی سوتانەوەیەکی بەردەوامییان هەیە یان گەڕانەوەی ترشەڵۆکیان هەیە یان شێرپەنجەی سورێنچکیان هەیە یان تەسکبوونەوەی سورێنچکیان هەیە یان گرژە سورێنچکیان هەیە . ئەمانە ئەبێتە هۆکاری ئەوەی لەوانەیە خۆراک نەچێتە ناو گەدەیان کە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە لەڕو لاواز ئەبن . بەڵام ئەوانەی کە قەڵەون





پرسیار/ برینی گەدە چیە ؟ تا چەند بۆماوەیی کاریگەری لەسەر برینی گەدە هەیە ؟

دکتۆر/ برینی گەدە واتە هەوی گەدە بەتەنیا باس ناکرێت پێشی ئەوترێت هەوی هەرسی. مەبەستمان لە بەشی خوارەوەی گەدەو بەشی خوارەوەی سورێنچک و دوانزەگرێ و لەگەڵ ڕیخۆڵە کوێرەی دووەم , ئەکرێت لەیەکێکیاندا هەیبێت یان لە شوێنەکانی تریشیدا هەیبێت .
لەدوو شتەوە درووست ئەبێت ئەگەر ترشەڵۆکی گەدە

یان زیادەکێشیان هەیە لەبەر ئەوەی پەستانی ناوسکیان زۆر ئەبێت بەهۆی چەوریەکەیان ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە پەستان بخاتە سەر گەدەیان کە یارمەتی دەر ئەبێت لە گەڕانەوەی ترشەڵۆک لە گەدەوە بۆ سورێنچک و سوتانەوەکە زیاد بکات .

پرسیار/ گەرانەوەی ترشەڵۆگە گەدە بۆ سورێنچک چیەو هۆکارە دیارەکانی چین ؟

و/ سورێنچک ئەو بۆرییەیە نزیکەی (٢٥) سانتیمەترە خواردن لە گەروەوە ئەگەیەنێتە گەدە . چونکە گەدە وەکو مەنجەڵێکی بۆگەنە بۆ ئەوەی سەرقاپەکەی هەڵنەدرێتەوە ئەو بۆنە هەرگیز لە هەناسەی مرۆڤەکەدا نەبێت ,
لەنێوان خواردندا دەرکەوانەکەی دائەخرێت و سورێنچک جیا ئەکاتەوە لە گەدە بۆ ئەوەی ئەو بۆنە یان ترشەڵۆگ نەگەڕێتەوە بۆ گەدە.
هەرکاتێک ئەم دەرکەوانە شلبوویەوە کەپێی ئەوترێت

تونیەکەی بەرەو باشتر ڕۆشت و ڕەنگی تێک نەچووبێت و ئارەقی نەکردبێتەوە و لێدانی دڵی ئاسایی بوو ئەمە دڵ نییە و لەوانەیە سورێنچکەسۆ بێت .
بەڵام لەم بارانە ئەگەر لە خێزانی خۆمدا ڕووبدات بە دڵی دادەنێم تا سورێنچکەسۆ.
چونکە دڵ ترسناکترە و ئەبێت وای دابنێین ئەمە دڵەو بەزوویی بیگەیەنینە شوێنی خۆی .

پرسیار/ خواردنی قورس لە ئێوارەو شەواندا تا چەند کاریگەری هەیە بۆ ڕودانی ئەم بارە ؟

و/ ئەکەر خواردنێکی زۆر لە ئێواراندا یان لە شەواندا بخۆین گەدە پڕەبێت و ترشەڵۆکەکەی زیاد ئەکات .
شەوان کە پاڵئەکەوین بەتایبەت لەوکەسانەی کە لاوازی ئەم دەرکەوانایان هەیە ئەبێتە هۆی گەڕانەوەی ترشەڵۆک لەگەدەیانەوە بۆ سورێنچک .

باستان کرد تێیدا دەرکەوت تا بیگەیەنینە نەخۆشخانە ؟

و/ ئەگەر کەسێک پێشتر هیچ نیشانەیەکی سورێنچکەسۆ و و گەڕانەوەی هیچ ترشەڵۆکێکی لە گەدەوە بۆ سورێنچک نەبووبێت .

ئەگەر ئازارێکی سنگی یان زۆر ڕەنگی تێک چووبێت ئێمە وا دائەنێین کە لەوانەیە دڵ بێت بەتایبەت ئەگەر تەمەنی نەخۆشەکە لە چل ساڵ بەرەوسەربێت .

بەڵام ئەگەر یەکێک ئارەقەی کردەوە یان دڵی بە پەلەپەل لێیدا هەناسەی توند بوو یان ڕەنگی تێک چوو یان ئازارێکی زۆری سنگ یان ئازارێکی زۆری شان و باڵ و کوێچکەی هەبوو ئەگەر بیشزانیت نەخۆشی سورێنچکی هەیە ئەبێت وافریای بکەویت کە ئەم نەخۆشە دڵیەتی .

ڕاستە ئازارەکانی سورێنچکە سۆو گەڕانەوەی ترشەڵۆک لە گەدەوە بۆ سورێنچک هەندێک نیشانە ئەدات وەک هەناسە تونی و ئازاری سنگ ، بەڵام ئارەق کردنەوەو ڕەنگ بزرکان و هەناسە توندی زۆری لەگەڵدا نییە .

ئەگەر کەسێک لە شەودا ئەمەی بەسەرهات سەری بەرزبکرێتەوە و کەمێک شلەمەنی بدرێتێ و ئەگەر هەناسە

دەرکەوانەی خوارەوەی سورێنچک ئەبێتە هۆی ئەوەی کەلەکاتی خواردندا دانەخرێت . وە ئەبێتە هۆی دروست بوونی گژوبا و گەڕانەوەی بۆنی ناخۆش بۆ ناو دەموو و هەناسەی نەخۆشەکە ناخۆش ئەکات .

ترشەڵۆگ دێتە دەرەوە و ئەبێتە هۆی سوتانەوەی سورێنچک و لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆری هەواو دەنگە ژێکان لەکار بخات و دەنگی نەخۆشەکە بگۆڕێت بەتایبەت لەکاتی شەودا کە ترشەڵۆگەکان ئەگەڕێتەوە بۆ قورگ و قورقورگە و ئەبێتە هۆی گۆڕانی دەنگی.

ئەگەر کەسێکیش پەستانی ناو سکی زۆر بوو وەکو قەڵەوی و کاتی سک پڕی و قەبزیەکی زۆر و خواردنەکە بۆ خوارەوە نەڕوات و باوگژێکی زۆر لەناو سکیدا وابکات پەستان بخاتە سەر گەدە ئەوکات ئەو دەرکەوانە لەژێر ئەو پەستانە

زۆرەی گەدەدا ئەکرێتەوە و ترشەڵۆ؛ەکە بەرەو سورێنچک ئەگەڕێتەوە .

پرسیار/ تەمەن تاچەند هۆکارە یان زۆر خواردنەوەی مەی بۆ گەڕانەوەی ترشەڵۆک لە گەدەوە بۆ سورێنچک ؟ خاڵی هاوبەش هەیە لەنێوان نۆرەدڵ و گەڕانەوەی ترشەڵۆک بۆ سورێنچک ؟

و/ بەڵێ تەمەن کاریگەری خۆی هەیە چونکە مرۆڤ کە چویە تەمەنەوە هەموو ماسولکەکانی لاواز ئەبن . یەکێک لەو ماسولکانە ماسولکەی دەرکەوانی سورێنچکە ئەبێتە هۆی ئەوەی لەوانەیە وەک پێویست ئەو دەرکەوانەیە دانەخرێت .

ئەبێتە هۆی ئەوەی ترشەڵۆگ لە گەدەوە بگەڕێتەوە بۆ

سورێنچک بەتایبەت لەکاتی نووستندا ڕاکشان بەتەختی ئەگەر دوو سەرین دانەنێت ئەبێتە هۆی گەڕانەوەی ئەم ترشەڵۆکانە .

خواردنەوە کحولیەکان یان چا یان قاوە ئەبنە هۆی ئەم دەرکەوانە شلببنەوە .

نەخۆش لەم بارەدا ئەبێت شتی نە زۆر سارد نە زۆر گەرم نە زۆر شیرین نە زۆر چەور نەزۆر ترش نەخوات چونکە ئەم زۆرانە ئەبنە هۆی ئەوەی ئەم دەرکەوانانە بکرێتەوە .

زۆرکاتی هەندێک هۆڕمۆن بەتایبەت هۆڕمۆنی ژنانە لەکاتی سوڕی مانگانە یان تەمەنی لێچوونەوە گۆڕانیان بەسەردا هات , ئەبێتە هۆی ئەوەی ئەم دەرکەوانە شلبێتەوە و ئەبێتە هۆی گەڕانەوەی ئەو ترشە لە گەدەوە بۆ سورێنچک زۆرکات هەندێک دەرمان کاریگەری هەیە لەسەر سورێنچک ئەبێتە هۆی سوتانەوەی سورێنچک یان هەوکردنی سورێنچک , هەندێک دەرمانمان هەیە ئەبێتەهۆی ئەوەی دەرکەوانەکە شلبببێتەوە .

پرسیار/ چۆن هاوکاری کەسێک بکەین کە ئەم نیشانانەی کە