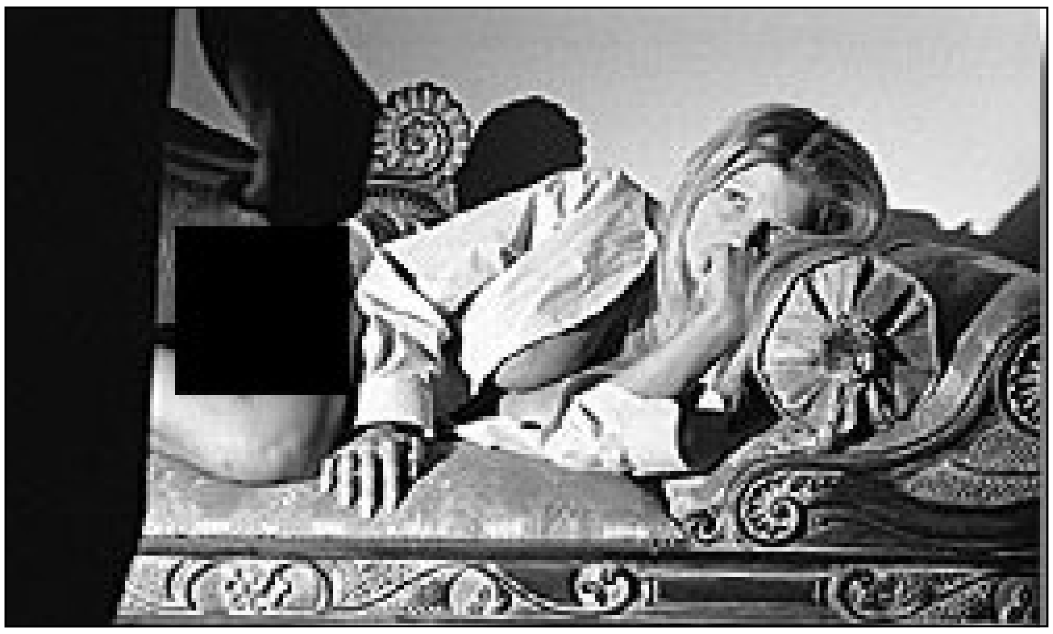
د. شلێر "کرداری پاشبازی، دڕاندنی کۆمی ژنی لێدەکەوێتەوەو لەتەمەنێکی دیاریکراویشدا توانای ڕاگرتنی پیسایی‌و باوبژی نامێنێت"

هەندێك لە پزیشكان هاوڕان لەسەر ئەوەی جوتبوون لە دواوە (پاشبازی)، ئەمڕۆ بووەتە دیاردەو پێیان وایە قسەكردن لەسەر سێكس بە گشتی‌و بە تابۆبوونی كردەی پاشبازی لە كۆمەڵگەی داخراوی ئێمەدا هۆكارێكە بۆ مانەوەی ئەم حاڵەتە لە چوارچێوەیەكی تەسكی داخراودا. دكتۆرە شلێر پسپۆڕی نەخۆشیەكانی ژنانو منداڵبوون، چەندین حاڵەتی بە حوكمی كارەكەی بەدی كردووە، بۆیە ئاماژە بەوە دەدات كە باسكردن لە كێشە سێكسیەكان بەلای ژنانەوە سەختەو زۆرجار ناتوانن تێیدا ڕاستگۆبن، ئەو پێی وایە "زۆرێك لە ژنان سكاڵای ئەوە دەكەن، پیاوەكانیان زۆریان لێدەكەنو خۆیان حەزناكەن بە دواوە بێنە لایان"، پاشان دەڵێت "ئەو پیاوانەشی نایانەوێت ژنەكەیان سك بكەن، پەنا دەبەنە بەر ئەم ڕێگەیە لە جوتبوون". هەندێك جار پیاوان وەك ڕێگرێك لە سكپڕبوونی ژنەكانیان پەنای بۆ دەبەن، ناوبراو جەختیش دەكاتەوە كە پاشبازی تەنها گرفتی ژنان نیە بەڵكو ئەمڕۆ كێشەی كچانیشە "ئەم دیاردەیە زیاتر لە كچاندایەو ئەوەی بۆ ئەو گرفتە ئەوەیە ئەو كەسانەی دێنە لامان كچن".



پاشبازی تاوانێكی سێكسیە لە پاڵ تاوانەكانی تری وەك زەوتكردن، زیناو ئابڕوبردن بە قسەی د. بەرزان عەلی پزیشكی دادوەرو بەڕێوەبەری فەرمانگەی پزیشكی دادوەری لە سلێمانی، تەنانەت بە یەكێك لە لادانە دەرونی‌و كۆمەڵایەتیەكانی ناو كۆمەڵگەی دادەنێت، بێجگە لەوەی وەك د. بەرزان ئاماژەی پێدەدات هۆكارێكە بۆ بڵاوبوونەوەی نەخۆشیە درمیە سێكسیەكانو سەرەتایەكیشە بۆ دیاردەكە بە گوێرەی قسەی دكتۆر كە دەریدەخات "ئەو حاڵەتانەی كاری پاشبازی كە لەم ساڵدا تۆماركراوە، دەتوانێت سەرنج ڕابكێشێتو وەك دیاردەیەكی سەرەتایش باسی لێوەبكرێت، كە نزیكەی ٤٠-٤٥ حاڵەت دەبێت".

كرداری پاشبازی دڕاندنی لێوارەكانی كۆمی لێدەكەوێتەوەو زۆر ئازاربەخشە بۆ ژنەكە، بەردەوامبوون لەسەری دەبێتە هۆی لەدەستدانی توانای ماسولكەكانی كۆم بۆ گرژبوونو خاوبوونەوە، دەرئەنجامیش لە تەمەنێكی دیاریكراودا كەسەكە توانای ڕاگرتنی پیسایی‌و باوبژی نامێنێت.

د. شلێر لە درێژەی قسەكانیدا دەڵێت ""زۆرجار پیاوەكان ژنەكانیان واڕادەهێنن كە هەر چێژ لە دواوە ببینن". لە كاتێكدا كە چێژ وەرگتن لەم حاڵەتەدا یەك لایەنەیە "چێژوەرگرتن لەم بارەدا تاك لایەنەو ١٠٠% بۆ پیاوەو ٢٠-٣٠% بۆ ژنە، تەنانەت ژن ناگەیەنێتە ئۆرگازم"، ئەمە جگە لە مەترسی گواستنەوەی نەخۆشیە درمیە سێكسیەكان كە لێیەوە یەكێكە لە كاریگەریە خراپەكانی پاشبازی، وەك ناوبراو باسی دەكات "پیسی ئەم دەرچەیەو كۆبوونەوەی ڕێژەیەكی زۆر لە بەكتریا تێیدا هۆكارێكە بۆ گواستنەوەی بەكتریاو نەخۆشیەكانی وەك ئێدز، سوزەنك، سوكردنی ڤایرۆسی جگەر". دوا سەرنجی ناوبراو سەبارەت بەو نەشتەرگەریە بوو كە تا ڕادەیەك دەتوانرێت دەرچەی كۆم بگەڕێنرێتەوە سەر دۆخی جارانی خۆی، بە وتەی ئەو "گەرچی نەشتەرگەرییەكی ئاسان نییە، بەڵام لە وڵاتی ئێمەشدا ئەنجام نادرێت".

ئا/ نیاز عومەر

ئازارەكانی سوڕی مانگانە لە نێوان تێگەیشتنی باوو زانستدا

خەندە جەمالی تەمەن ١٦ ساڵ ئازارەكانی جەستەی ئارامی لەبەربڕیبوو وتی "لەتاو ئازاری سكو پشتم ئارامم نیەو هەرچی حەبێكیش دەخۆم بێ سوودە، هەموو جارێ سووڕی مانگانەكەم بەم ناڕەحەتیە بەڕێدەكەم"

ژیانی تەمەن ٢٧ ساڵیش كەماوەی ساڵێكە چۆتە ژیانی هاوسەرێتیەوە، بە وتەی خۆی دەمێكە لەگەڵ ئازارەكانی كاتی بێ نوێژیدا دەژی‌و دەڵێت "بە كچێنی دەچوومە لای پزیشك پێی دەوتم شووت كرد چاك دەبیت، بەڵام شوم كردو ئازارەكانم هەر بەردەوامە".

د. ژیان ئەحمەد، پسپۆڕی نەخۆشیەكانی ژنانو منداڵبوونو نەزۆكی ئاماژەی بە تەسكی ملی منداڵدان دا كە هۆكارێكە بۆ دروستبوونی ئازاری سووڕی مانگانەو دەشێت لە ئەنجامی منداڵبووندا گەورە ببێتو ئازارەكان كەم ببنەو یاخود بنەبڕ ببن، بۆیە پێی وابوو دەبێت حەبی ئازار هەر لە سەرەتای هەستكردن بە ئازار بخورێت، "ئەو خانمەی دەزانێت سووڕی مانگانەكەی بە ئازارە، پێویستە هەمیشە پارچەیەك حەبی ئازاری پێبێتو لە سەرەتای هەستكردنی بە ئازار بیخوات"، هەر بە وتەی د. ژیان ئازارەكانی سوڕی مانگانە دەبن بە دوو بەشەوە، یەكەمیان Primaryلە سەرتا یان یەك دوو ساڵ دوای كەوتنە سووڕی مانگانەوە، بە ئازاری پشتو میزەڵدانو ڕانەكانی دەست پێدەكات. هەندێك جاریش دیاردەی وەك دڵتێكەهڵهاتن، ڕشانەوە، سكچوون، تێكچوونی باری دەروونی‌و دەمارگرژی‌و سەرئێشەی لەگەڵدا دەبێت، گرنگە خانمەكە لەم كاتەدا زۆر خۆی ماندو نەكاتو لەلایەن هاوسەرو ئەندامانی خێزانەكەیەوە هاوكاری بكرێت.

جۆری دووەمی ئازارەكانیش secondary، بە وتەی ناوبراو لە ئەنجامی هەندێ نەخۆشی وەك ڕواندنەوەی ڕووكەشی منداڵدانە، لە سەر هێلكەدانو بۆریەكانی‌و پێستی سەر منداڵدان، كە ئەمەش دوای چەند ساڵێك لە كەوتنە سوڕی مانگانە یاخود دوای شووكردنو منداڵ بوونو لە دووەم ڕۆژ تا دوا ڕۆژی سوڕی مانگانەكەیان ئازارێكی توندو بەردەوامیان دەبێت. ڕینمایی د. ژیان لەم بارەدا ئەوەیە كە جگە لە حەبی ئازار پێویستیان بە وەرگرتنی هۆرمۆن هەیە، ئەو وتی " بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە حەبی ڕێگری لە منداڵبوون (منع الحمل)و جۆرەكانی دەدرێت بە نەخۆش، كە هیچ مەترسی‌و كاریگەریەك لەسەر داهاتووی كچانو ژنان بۆ نەزۆكی دروست ناكات".

د. هیوا عومەر پسپۆڕی نەشتەرگەری، پێی وایە هۆكارەكانی ئازاری سوری مانگانەو زیادی‌و كەمیان لە یەكێكەوە بۆ ئەوی تر بەندە بە بەرزو نزمی ئاستی هۆرمۆنەكان، كە ئەمەش بارێكی ئاساییە "دەبێت خانمەكان فێربكەین كە سوڕی مانگانە نەخۆشی نیەو ئازارێكی ئاسایی فسیۆلۆجیە، كە پێویستی بە لەجێدا كەوتن نییە".

جگە لەوەش ئامۆژگاری بە كەم خواردنەوەی شلەمەنی‌و ئەنجامدانی وورده وەرزشێك دەكات "پێویستە خانمان ئەو خواردنانە بخۆن كە مادەی دژە ئۆكساندنیان تێدایە وەك میوەو سەوزەو چا، كە یارمەتیدەرن بۆ كەمكردنەوەی ئازارەكانو كۆنترۆڵكردنی هۆرمۆنەكان"، هەروەها وتی "بەردەوام خواردنی ئەم بابەتانە دەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی ئەستوری توێكڵی هێلكە بۆ دۆخی ئاسایی خۆی كە هۆكارێكی تری بەئازاربوونی سوری مانگانەیە". ئەو پێشنیار دەكات، خانمان ڕۆژەكەیان بە ئاسایی بەسەربەرن "گرنگیدان بە ڕێكخستنو جوانكاری لەشو ڕوخسارو گەرماوكردن یارمەتیدەرە بۆتێپەڕاندنی ئەو چەند ڕۆژەی سوڕی مانگانە".

د. هیوا كاریگەری خواردنی حەبو خواردەمەنی شیرینو ترشو سەرماو گەرما لەسەر زیادوكەمبوونو وەستاندنەوەی خوێنی سوڕی مانگانە ڕەتدەكاتەوەو پێی وایە هیچ پەیوەندییەكی نیەو دەڵێت "حەبەكانی وەك پاراسیتۆل، بروفین، ئەندۆسید...هتد، ئازارشكێنی ئاساین جگە لە حەبی ئەسپرین كە دەبێتە هۆی مەیینو وەستاندنی خوێنی سوری مانگانە".

نیاز

گیا دەرمانی

ڕۆن زەیتوون

ئا/ فەرزانە عەلی

A,B,Eڤیتامینەكان:

١- دوای ژەمەكانی خواردن كەوچكێكی بچوكی لێبخورێتەوە، قەبزبوون چارەسەر دەكات.

٢- هەموو ڕۆژێك پێش بەرچایكردن كەوچكێكی بچوك ڕۆنی زەیتوون لەگەڵ ئاوی پرتەقاڵ یان ئاوی لیمۆ تێكەڵ بكرێتو بخورێتەوە، زراو بەهێز دەكاتو لە پیسییەكانی ڕزگاری دەكاتو ئازارەكانی ناهێڵێت.

٣- خواردنی هەفتا گرام ڕۆنی زەیتوون لەگەڵ شەرابو ئاوی گەرم، دەبێتە هۆی چارەسەركردنی دڵەكزو نەرمكردنی كۆڵنج، كرمی نێو گەدە لەناو دەبات، بەردی گورچیلەو بەردی میزڵدان ورد دەكات، قەبزی چارەسەر دەكات، بۆزیادبوونی میز، خوێنی سوڕی مانگانەو عارەقكردنەوە سوودبەخشە.

٤- دوای گەرمكردنی بڕێك لەم ڕۆن زەیتوونەوماڵینی بەسەر شوێنی پێوەدانی دوپشكدا، ئازارەكەی لەناو دەبات.

٥- چەوركردنو مەساجكردن بەڕۆنی زەیتوون، نەرمبوونی ئێسكی منداڵ چارەسەر دەكاتو ئازاری قاچەكانی ژنی دوگیان لەناو دەبات.

٦- ئەگەر كەمێك نەوت لەگەڵ ڕۆنی زەیتوون تێكەڵبكرێتو هەموو ڕۆژێك سێجارو هەرجارە دوو دڵوپ بكەنە نێوگوێچكەوە، ئەو ئازارانەی لە سەرماو شێ وە سەرچاوەیان گرتووە، چارەسەر دەكات.

رێوان

خاوەنی ئیمتیاز
ڕوناك ڕەئوف

سەرنووسەر
ڕوناك فەرەج

جێگری سەرنووسەر
هانا شوان

نەخشەساز
سەیران ئەمین ئەحمەد

ناونیشان:سلێمانی -كارێزە وشك بەرامبەر پەیمانگای پێگەیاندنی مامۆستایان
ژ.ت: ٣٢٩٠٠٧٠
www.rewan.org
Email: rewankurd@yahoo.com