

# نه زوکی..... نه گهر و چاره

پشکا دووئی

بهره فکرنا: د. ناشتنه بدله کیم

\* نه گهریت نه زوکی ل زه لاماڼ:  
۱- نه و هوکاریت گړدای ب توشپیت (غدغ) کونترول کارې گونان څه:

وهک خویا گون دوو نه ندامن هندي گویزانه و ل بنی زکی شوې دینه خواری دناڅ تویرکه کی دا و دبهر پسیارن ژ دوو کاران. ټنک دروستکرنا زینده وهریت توخماڼی (ز.ت- حیوانات منویه) نه ویت بهرپرس ژ نافرکرنا هیکا ژنی. دوو بهرهمدانا هورمونی (ټیسټوستیرون) کو هورمونی نیرینی یه و بی بهره کسه ژ هم می ساخله تیت نیران. کومه کا هورمونا ژ له شی دهینه بهردان کو کارتیکرنی ل سهر کارې گونان دکهن. نه و پیشلیت د وان هورمونا دا چیدین و دینه نه گهر نه زوکی ل زه لاماڼ نه څه نه:

\* گبرو بونا قوناغا گه مشتنی ل کورکا بو زه لامینی.

\* کیماسی د بهره می هردوو هورمونا ( FSH&LH) نه ویت کو ژ توشپه کی ل شهنگستی مه ژی دهینه څهریت، نه و کیماسی دبیت روی بدهت ژ بهر دربه کی یان تیشکه کی یان وهره می کی یان نشته رگه ریه کی یان دهرمانه کی

\* بلن د بونا ناستی هورمونی بهرهمدانا شیری ل زه لاماڼ ( Prolactin) ژ بهر وهره مه کی ل توشپیا شهنگستی مه ژی یان دهرمانه کی.

هه لبت هورمونی بهرهمدانا شیري ل زه لاماڼ ژي هه یه، لی ب ریژه یه کا گه له کیمتر ژ ژان.

پیغانا ناستی هورمونی ( FSH&LH&Prolactin) هاریکاریا دهست نیشانکرنا نه زوکی ل زه لاماڼ دکته.

۲- نه و هوکاریت گړدای ب گونان څه:  
\* نه گهریت نه پهنی و بهرزه.

\* هوکاریت بابکی وهک پیشلیت کوموسومان و جیناتان.

\* مانا گونان دناڅ زکی دا و شوې

نه بونا وان دناڅ تویرکی واند ل بنی زکی.

\* نه بونا گونان ب نیججاری وهک کیماسیهک زکماک.

\* دهوالی یا گونان: ل څیره رهیت خوینی ل رهخ و دووریت گونان فرهه و ستویر دبن و ناهیلن زینده وهریت توخماڼی ب هه ژماره کا درست بهینه بهره څه کرن.

\* ژ کارکه فتننا گونان ژ بهر دربه کی یان هه ودانه کی (وهک بن گوڅکی) یان وهره می کی یان توشبونا مروقی ب هندهک که رستیت کیمیاوی (وهک رساس و زیبهق) یان هندهک دهرمانا (وهک چاره کرنا په نجه شیرې ب دهرمانیت کیمیاوی). نه څه هه می رنگه بهرهمدانا گونان ژ زت کیم بکته یان نیججاری نه هیلیت.

\* جگاره کیشان: هندهک څه کولین دیار دکهن کو نه څه هوکاره لڅین و سیماییت زت تیک ددهت.

\* گهرماتی: ل بهر خو کرنا جلکیت تنگ و گهرم یان مانا ل بهر گهرمی دهمیت دريژ هه ژمارا زت کیم دکته.

\* هندهک کاریت زه لام دکته کو دهمیت دريژ بمینیت روینشتی دبیت هه ژمارا زت کیم بکته.

\* هندهک نه ساخییت دوم دريژ کاری ل سهر بهرهمدانا زت دکته. بو نمونه نه ساخییت گولچیسک و که زه بی (کبد).

\* پیشلیت ده زگایي بهرگریا له شی کو هندهک دژاوه دناڅ له شی زه لاماڼ دا درست دبن و زت دکوژن.

۲- هوکاریت گړدای ب وهریسکی توخماڼی و پورگیت (حویصلات) توخماڼی (السائل المنوی) و پروستات څه:

\* نه بونا وهریسکی یان پورگا یا زکماک.

\* گرتن یان قه پاتبونا که رخی توخماڼی ژ زکماکی.

\* هه ودانیت دژوار ل وهریسکی یان

پورگا یان پروستاتا.  
\* برینا وهریسکی توخماڼی ژ بو قه دهغه کرنا زکداري.

۴- شاشییت په پرنی:  
\* هه کو په پرنی روی نه ددهت ل دهمیت ژن یا بهره څه بو زکداري.

\* رهق نه بونا نه ندامی زه لاماڼ بی سیکسی ژ بهر نه گهریت دهرمونی یان بیت دهمارا یان بیت رهیت خوینی یان ب کارئینانا هندهک دهرمانا.

\* ب کارئینانا هندهک جوریت مهره ما ل دهمی په پرنی کو زت دکوژیت وهک ریگری بو زکداري.

\* دهمی نه و کونا توخماڼی و میز ژي دهریکه فن ل جهی سروشتی نه بیت.

\* هافیتنا پشت پشتکی: ل څیره توخماڼی زه لاماڼ بهره څه میزدانکی، نانکو بو پشتی دجیت، ژ بهر شاشیه کی د ستوی میزدانکی دا چ نه و شاشی یا زکماک بیت چ ژنه گهر خراب بونا دهماران یان رها سپی ل پشتی بیت.

\* شکه ستنا حوزی یان نشته رگه ریا وی.

\* دهردی شه کړی.

\* نشته رگه ریت پروستات و میزدانکی وئ و وفره هکرنا کونا میزی.

\* هندهک دهرمان، بو نمونه بیت دهینه ب کارئینان بو نه ساخییت دهرمونی.

۵- هه بونا پیشلیه کی دناڅ توخماڼی دا:

\* زیده نیسه کی یان چراتیا توخماڼی.

\* سستی د لڅینا زت دا ژ بهر کیماسی د نه نزمه کی دا کو روله کی گرنگ د وئ لڅینی دا هه یه.

\* کومبونا نه دافی دناڅ توخماڼی دا.

\* کړتیت په ردا یان کافلوژانکی زت.

\* کیماسی د هه بونا هندهک که رستان دناڅ توخماڼی دا کو دهرن بو ژین و لڅینا زت.