

رەوشەنبىريا سېكسى بۇ ھەميان

((فەلەكا نەھ))



د. ئاشتى عەبدولمەكېم

ashti_ahmed1964@yahoo.com

رېگىريا زىكدارىيى ((مىنغ ھەمىل)):

وھارابا بىلەن ھەم ھەمىلەتەن ۋە بەلەقۇبۇنا رەوشەنبىرىيە ھەزەك ل جەم رېژەيەكا مەزىن ژ مالىباتان ل جىھاننى پەيدا كرىيە كۆ خۇ رېك ب ئىخىن ل دويغ ھىندەك شەنگىستەيان دا بىكارن ژىنا خۇ ب گونجىن دگەل داھاتىيە مالى ۋە پەيداكرنا پەرووردە ۋە خىزمەتتىن پىشكەقتى د مالىباتى دا، لەوما گەلەك ھەقۇبۇنا بىرپارا توخىيكرنا زىكدارى ۋە زارۇك بوونى دايە.

ھەلبەت گەلەك گىنگەشە ھاتىنەكرن دەربارەي مفا ۋە زىيائىن وئ، دىسان دەربارەي ((ھەلالى ۋە ھەرامىيا وئ ژ لايى ئايىنى قە))، من ل قىرە نەقۇت خۇ دىناق وئ گىلەشوكى ھەلدەم چۈنكە ئەقە نە كارى مەن ۋە نە بابەتتى مەن. بلا بىرپارا رېگىريا زىكدارىيى ۋە رېك ئىخستنا خىزائى ب مىنىت كارەككى كەسوكى ھەر ژن ۋە مىزەك ب ئازادى بەن.

رېگىريا زىكدارىيى ئەوھ كو ژن، يان مىر، يان ھەردو پىكقە بىرپارى بدن رېككى ل بەر سىنگى ژنى بگرن ۋە نەھىلن ئاقۇر ۋە زىكدار بىيىت. ئەقۇر ھەژمارەكا رىكان ھەنە ژبۇ رېگىريا

ھەيىن رېگىريا زىكدارىيى دەيتە خوارن ژ لايى ژنى قە ل دەستىپىكا بازىنەيا ھەيقانە ((ل رۇژا ئىكى ژ بى نقىژىي)) ۋ ژن بەردەوام دىنىت ل سەر ھەتا ھەبا دووماھىيە د قالىكى دا. ھەكە ھات ۋە ژنەكى ژبىرگىر ھەبا خۇ يا رۇژانە ۋە رىگرىت بلا رۇژا پاشتر دوو ھەبان پىكقە بخۇت.

بۇ زانن ھەرچەندە ئەف ھەبە ئىك ژ باشترىن ۋە مسۇگەرتىن رىكانە بۇ رېگىريا زىكدارىيى، لى ل ۲٪ ژ حالەتان سەرگەقتى نائىن ۋە ژن ئاقۇر بىيىت.

۳- لەولەب:

ئەقە ژى ئىكە ژ رىكىن بەلاف ۋ سەرگەقتى بو رېگىريا زىكدارىيى، ھەرچەندە ل ۲٪ ژ حالەتان ژن ئاقۇر دىت دگەل ھەبوونا لەولەبى. لەولەب ئالاقەكى ((ئامىرەكى)) بچويكە دەيتە دروستكرن ژ پلاستىكى يان كانزايەكى ((مەدن)) تامدايى ب سەرى ۋە سىمىيى وئ ۋەك پىتا ((T)) يا ئىنگلىزى يە ۋ دەزىك پىقە ھەيە ۋ دەيتە دانان دىناق كەرخىن مالبچويكى دا. ئەو دەزى بۇ ھىندى يە كۆ ھەرگاغا نوژدارى قىيا پى لەولەبى دەرىخىت. ئەف لەولەبە كارىكەت ب رىكا دانانا ئاستەنگان دىرېكا سىپىرمان دا ۋ ناھىلىت ئەو سىپىرمان ب گەھنە ھىكى.



((لەولەب))

نايىت لەولەب بەيتە دانان ل قان بار دوخان:

۱- ھەكە كرىتتەيەكا زىكماك د مالبچويكى دا ھەيىت.

۲- ھەكە بەتەننى مالبچويكى ستویر بىيىت.

۳- ھەكە ژن تووشى پەنجەشئىرا ئەندامەكى سىكسى بىيىت.

۴- ھەكە ژن زىدە تووشى نەساخىن سىكسى بىيىت. دىت ئەو نەساخى بىنە ئەگەرا نەزوكىي ((العقم)).

۵- ھەكە ژنى چ زارۇك نەبن، چىكۇ

زىكدارىيى ھەر ژنەك دىكارىت ئەو رىكا بۇ وئ باشتر ۋە خۇشتر ۋە ب ساناھىتر ۋ گونجايتىر دگەل رەوشا وئ ھەلبىزىرت ۋ ب كار بىيىت.

رېكىن رېگىريا زىكدارىيى:

۱- خۇ قەكىشان زەلامى بەرى ھاقىتتا ئاقا وئ:

ئانكۇ رىتتا ((رژتتا)) ئاقا زەلامى ل دەرەقى ئەندامى پەرىنى يى ژنى. ئەقە كەقتىن رېكە د دىروكى دا، ھەرچەندە يا ب ساناھى يە، لى رېژەيا سەرگەقتا وئ ب تى ۶۰٪ يە. چىكۇ ھەكە زەلام زىدە يى ل سەر خۇ ۋ ھىشيار نەبىت ۋ ب تى چىكەكا ئاقا وئ رۇتە دىناق كەنالى ژنى دا نەدویرە ژن ئاقۇر بىيىت. ھەلبەت ئەف رېكە يا نەچارىيى يە ۋ بۇ ژن ۋ مىزان دەست نادەت ل سەر بەردەوام بىمىن، نەخاسم ھەكە بەردەوام پىكقە نەبن.

۲- ھەيىن رېگىريا زىكدارىيى:

گەلەك رەنگن ۋ دەيتە ھەلبىزاتن ژ لايى نوژدارەكى تايىبەتمەند ب نەساخىن ژنان قە، نەك ل دويغ ھەوھسا ژنى ۋ ھەز ۋ قىيائىن وئ. پىشتى نقىسىنا قان ھەبان بۇ ژنى دىقۇت ئەو ژن قەگەرىيەتە لايى نوژدارى داکو ھىندەك پىشكىن بۇ بەيتە كرن ۋ ل دويغ ئەنجامان ئەو ھەب بەيتە راوھستاندن يان بەردەوامى پى دان. ۋەك ھەر دەرمانەكى ل جىھاننى ب كارئىنانا قان ھەبان دىت ھىندەك ئارىشەيان بۇ ژنى پەيدا بگەن ۋەك: بىندبوونا شەكرا خويى، بىندبوونا پەستانا خويى، گەزىنا مەكان، قەلەوى، كىم خەوى، توندى ۋ تىژى.

ل ھىندەك حالەتان نايىت ئەف ھەبە ب ئىكجارى بەيتە ب كارئىنان، ۋەك: تووشبوونا ژنى ب بىندبوونا پەستانا خويى، كولىبوونا خوين قەگىرەكى ((ورىدا))، جەلتا مەژى ((چەند يا گەقن ژى بىت))، پەنجەشئىرا مالبچويكى يان مەمكى ((ھەكە ژن ساخ ژى بىت))، بىندبوونا كولىسترولى دىناق خويى دا، نەساخىن مەزىن گولچىسكان، ھىندەك نەساخىن دەردى شەكرى، ھىندەك نەساخىن دەماران ۋ مەژى ((ۋەك تەبان-تەبەتان)).

هه و دانن لهوله ب پهيدا دكته دبیت ببنه نهگهرا نهزوكي.

6- ههكه ژن تووشی زكداریا ل دهرقهی مالچویکی بییت چارهكی ژ جارن ((زكداري ل دهرقهی مالچویکی نهوه كو ل شوینا هیكا ئافزكري ل سهر وئ دوشهكا مه د بهندا-بازنهیا هه یقانه- دا بهسكری بهیته چاندن دئ ل كه نالی مالچویکی مینیت و مهزن بییت هه تا نه و كه نال د په قیت و ژینا ژنی دكه قیته د مه ترسیی دا و بی مایتكرا نوژدارهكا ژنان و نشته ركاریهكا دهملدهست نه دویره گیانی خو ژ دهست بدهت)).

7- ههكه بی نفیژیین ژنی د ژوار و د دریژ بن بهری دانانا لهوله بی، چنكو لهوله ب دئ رهوشا وئ پتر تیک دت. زیانین دانانا لهوله بی:

1- دبیت ژن تووشی بی نفیژیین گران بییت ((خوین بهربوونهكا مشت)).

2- دبیت ژن جارن خوینی ببینیت نه ل دهمین بی نفیژیان.

3- هندهك ژن ب رهنهكی بهردهوام تووشی هه و دانن كه نالی سیکسی دبن.

4- ژانین پشتی. نهف زیانین مه گووتین گهر ژنی

ببزار نهكه ن لهوله ب ههر دمینیت ریکهكا پیشكهفتی و ب ساناهی یا ریگریا زكداریی. ههلبهت ژنی نه و ژنا لهوله ب دانای دقیت ب کیماتی ههرسال چارهكی خو نیشا نوژدارهكا ژنان بدهت.

4- ریگریا سروشتی:

ب دریژیا بازنهیا هه یقانه ((كو 28 روژن)) ژن ب تنی 4-5 روژان یا بهرهقه بو ئافزبوننی. مه گووتیوو((د بهندا بازنهیین هه یقانه دا)) كو بازنهیا هه یقانه ل پرایا ژنان 28 روژن و

دهست پی دكته ژ روژا ئیكي ژ بی نفیژیهكی و ب دووماهی دهیت

ل روژا ئیكي ژ بی نفیژیا پاشتر. ل نیقا بازنهیی((روژا 14-16)) هيك

دهیته بهردان ژ هيكدانکی. نه و هيك ل دوورین 24 دهمزئیران دمینیته ساخ

و چاقه ریئی ئاقا زهلامی. سپیزمین ئاقا زهلامی ژنی ل دوورین 24 دهمزئیران

دمین ساخ د ناف كه نالی ژنی بی سیکسی دا. ئانكو: روژهكی بهری هيك ژ

هيكدانکی دهركه قیت+ روژین دهركه قتنا هيكی+ روژهكی پشتی دهركه قتنا هيكی،

نهقه نه و روژین ژن یا بهرهقه بو ئافزی و زكداریی و ههكه ژنی تیکه لیا

سیکسی د قان رو ژاندا کر نه دویره ئافز بییت و د نهجامدا زكدار بییت. ریگریا سروشتی نهوه كو ژن

و میر دقان چهند روژاندا پاریزی ژ کریارا سیکسی بکهن. ههلبهت ژنی ههگهر بازنهیین هه یقانه ل ژنی ب سهروبه ر نه بن نهف ریکه یا سهرفهراز نابیت.

5- تویرکی لاستیکی (فلاش، کوندوم، کاپوت):

نهقه تویرکهكی لاستیکی یه دبیته دوو جوړ. جوړی ئیكي زهلام ب سهر نه نامی خو یی په ریئی قه دادگریت ل دهمی کریارا سیکسی. جوړی دوویی ژن دناف نه نامی خو یی په ریئی را دكته. ههردوو جوړ ژنی ناهیلن ئاقا زهلامی ب گه هیته دناف كه نالی سیکسی بی ژنی دا.

ئیک ژ باشی و مفایین فی تویرکی نهوه كو مرو قی ژ نه ساخیین قه گرین سیکسی د پاریزیت ههكه لایهك تووش بییت، بهلی مه ترسیا دریانا تویرکی مفای وی کیم دكته و سهرکه قتنا وی ل دوورین 60٪ د هیلیت.



(کوندوم یان فلاش)

6- گوستیلا پلاستیکی: نهقه خهله كه كه ستویی مالچویکی

بی دهیته گریدان و ناهیلیت ئاقا زهلامی ژ ستویی مالچویکی دهر باز بییت.

نوژدارهكی بسپور دکاریت قه بارهیی وئ بو ژنی ههلبزیریت و دانیت.

7- دهرزین دژی زكداریی: هندهك شریقه بین بیکهاتی نه ژ

هورمونی ((پروجیستیرون)) كو هیدی هیدی دهیته بهردان دناف لهشی دا و

ههر 3 مه هان چارهكی بو ژنی دهیته دانان. نهف هورمونه ناهیلیت هيك دناف

هيكدانكان دا وهرار بین و بهیته بهردان. ههرچه نده نهقه ریکهكا ب ساناهی یه، لی

كومهكا ئاریشه یان پهیدا دكته: * ژنی تووشی بی نفیژیین گران دكته ((خوین بهربوونهكا زیده و

مشت)).

* زقرینا شیانین ژنی بو ئافزیی پاش دئیخیت بو دهمهك دریژ پشتی هیلانا قان دهرزبان ((پشتی 6 مه هان- ساله کی)).

* ژنی تووشی قه لهوی و پیتویبوونا ههستیان دكته.

* بی نفیژیین ژنی نه دویره بو دهمین دریژ راوهستن یان نهمین ریكخستی.

8- هورمونی ژیر پیستی:

هندهك كه پسولن هورمونی ((پروجیستیرون)) هیدی هیدی بهردهنه

دناف لهشی ژنی دا. نهف كه پسوله دهیته چاندن دبن پیستی زندهكی یان باسکی

قه پشتی بهنجركنا وی جهی. ههردهمی نه و كه پسول هاته راکرن شیانین ئافزیا

ژنی ئیکسه ر دزقرنه قه. ل قان سالان هندهك كه پسول یان

ستورک ((الصقه)) دهیته چاندن دبن پیستی زهلامی قه ل زندهكی كو دوو

جوړین هورمونی قه دریژن: 1- تیسستیرون ((هورمونی نیرییی)).

2- پ روجیستیرون ((هورمونه کی میناتی)).

نهف ههردوو هورمونه نه فراندنا سپیزمان دناف گونان دا سست و لاواز دكهن.

9- كوژهكین سپیزمان:

هندهك كه رسته بین کیمیای وی نه دهیته دانان ل پاشیا نه نامی په ریئی

ل ژنی و دبنه نهگهرا كوژتنا سپیزمین ئاقا زهلامی. نهف كه رسته د پهیدانه

وهك: حه ب، مرهم، جیلی، پارچه كا مینا ته بهدوری.

10- نشته رکاری ((نشته رگه ری)):

نهقه پتر بو ژنی دهیته کرن ژ زهلامی. ل ژنی ههردوو كه نالین

مالچویکی دهیته گریدان و ژن ب ئاویه کی بنبر ژ ئافزبون و زكداریی

بی بهر دبیت ((ههرچه نده بازنهیین هه یقانه و قیان و شیانین وئ بین

سیکسی ناهیته گهورین)). ل قان سالان نه و نشته رکاری ب خیرا پیشكه قتنا

زانستی بی ب ساناهی كه قتین و ب تنی كونهكا بچویك ل زکی دهیته کرن دریژیا

وئ نه پتر ژ ئیک سه نتیمتر. ل زهلامی ههردوو كه رخین سپیزم قه گوهیز

دهیته برین و زهلام ب ئاویه کی بنبر ژ شیانین ئافزكرنا ژنی بی بهر دبیت

((ههرچه نده نه و ژنی ژ قیان و شیانین سیکسی بی بهر نابن)).