

رهوشه نېرېيا سيکسي بو ههميان

((فلهکا دهغ))



د. ئاشتي عهبدولمه کيم

ashti_ahmed1964@yahoo.com

نه ساخيڼ سيکسي:

ئهو دهر د و نه ساخي نه بين ب ريکا تيکه ليا سيکسي يان دهستقه دانا نه ساخيکي يان که ل و پهلين وي دهينه فه گوهازتن. ئەف نه ساخي که له ک رهنگن و هه فرويسي ئەندامين سيکسي و رهخ و دوورين وان دبن و نه دويره دووژنگان په پيدا بکن ل هندک ئەندامين دوير ژ وي جهي ب ريکا زفروکا خويني يان ب ريکا کهرخين لمفاوي.

رهنگين نه ساخيڼ سيکسي ئەوين ژ ههميان بهرنياستر ئەفين ل خوراي نه:

۱- سيلان:

ژ ههمي نه ساخيڼ سيکسي به لاقتره ل جيهاني و هرسال سه دان مليون کهس تووش دبن و نه ساخي يا بهر هف زیده بوونه دناف خه لکي ههمي جفاکان دانه ساخي ژ نقشه کي به کتريا هه و ددهت کو ب ريکا تيکه ليا سيکسي دگه ل نه ساخيکي روي ددهت. ميکرو ب دناف کهرخين ميزي دا يان دناف که نالين سيکسي دا يان دناف کماخي دا ئانگي دبیت. جاران دهستقه دانا نه ساخيکي يان دهستکرنا ناميرين وي نه ساخيڼ فه دگوهيزيت ((هه تا وي رادهي کو ب کارثيانا تهختکي سه رشويي يان کورسييا تواليتي دبیت مروفي تووش بکهت)).

نیشانين نه ساخيڼ:

د جودانه ژ نه ساخيکي بو ئيکي دي. دبیت ب رهنگه ک دژوار ديار دبیت. دبیت ژي بيته نه ساخيکي کا دو م دريژ.

أ- نه ساخي دهست پي دکهت ب سوئنا کهرخين ميزي ((جاران ئاگري خودي بهر دبیت نه ساخي ل دهسي ميزتني و نه دويره ژ ترسا ميزتني نه ساخي ب ميزيته ب خو فه!!!!!!)), يان دبیت نه ساخي ههست ب زهصمت کهفتنا ميزتني بکهت.

ب- پشتي بوورينا روژه کي يان پتر نه ساخي ميزه دکهت کو ئەدافه ک ژ ئەندامي وي بي پيريني دهر دکه فیت. ئەو ئەداف يا چر و نيسه که گه له ک جاران نه ساخي بي هاي ژي بوون دي دبیت هندک پني ل سه ر دهر پي وي هه نه ((له و ناغي نه ساخيڼ کريه سيلان کو رامانا وي ژ بهرچوونا ئافه کي يه ل مروفي)).

ج- جاران پله يا گهرميا له شي نه ساخي بلند دبیت دگه ل تووشبوونا وي ب ژانه سه ري و زيده قوتانا دلي.

د- پشتي بوورينا دهه روژان نه دويره سوئنا نه ساخي دگه ل ميزتني زيده دبیت، يانژي کيم دبیت، ل دويف بار و دوخين نه ساخي.

ه- هندک جاران ميکروبي سيلاني ب ريکا زفروکا خويني دگه هيهت دلي، په رده يا مه زي، گه هين له شي، گونان، هيکدانکان و دووژنگين کريت لي ديار دکهت.

بو زانين ل ۸۵٪ ژ ژنان نه ساخي يا فه شارتي و بي پيژنه. له و ما ژن دکاريت ب ساناهي نه ساخيڼ فه گوهيزيته زه لمان، نه خاسم ئەوين گه له ک تيکه ليا سيکسي دگه ل پتر ژ ژنه کي دکهن.

هندک جاران سيلان بهرنگاري زاروکان دبیت، نه خاسم بين مي، دايک دي دبیت کو هندک قهريژ ژ زاروکي دهر دکه فن ب هه قرا دگه ل گريا وي ل دهسي ميزتني ژ بهر سوئني. زاروک تووشي في نه ساخيڼ دبیت دهسي ژ که نالي پيريني بي دايکه کا نه ساخي دهر دکه فیت، يان ژي ل خویندنگه ه و جهين قه ره بالغ کو گه له ک کهس پشکار دبن د تواليت و سه رشويان دا.

د بهري دا هندک زاروکين ژنوي بووي تووشي کورائي دبون هه کو ژ دايکه کا نه ساخي ب سيلاني دبون، لي ژ بهر وي پيشکهفتنا بهرچا قا زانستيا ئەفرو و داهيتانا دهرمانان ئەف حالته بين بهر هف نه ماني دچن.

چاره کرنا نه ساخي سيلاني:

گه له ک رهنگين دهرمانان هه نه بو چاره کرنا سيلانا بي دووژنگ، وهک: چه بين سپيروفلوکساسين ۵۰۰ ميليگرام، دهر زين کلانفوران ۱ گرام کو ب تني چاره کي دهينه ب کارثيان ژلايي نه ساخي فه ل وان نه ساخيڼ تووشي دووژنگان بوون ئەف دهرمانه يان هندکين ب هيزتر دهينه دان بو ماوه يي ۷ روژان.

۲- خلتی فرهنگي ((سفسل)):

ئەف نه ساخي هاتبوو نياسين ل ئوروي ل دووماهيا چهرخي پازدي، هه رچه نده ئەو نقشه به کتريا بي بهر پرس ژ نه ساخي ل ساللا ۱۹۰۵ اي هاتيه ديتن. هه تا قان سالان ژي خلتی فرهنگي مايه نه ساخيک پيس دسه ر هندي را کو هه ژماره کا دهرمانان هه نه دکارن ب توندي ل بهر سينگي وي راوهستن. نه ساخي دهينه فه گوهازتن ب ريکا تيکه ليا سيکسي دگه ل نه ساخيکي يان دهستقه دان و ماچيکرنا وي. دبيسان ژ ژنا زکار بو بچويکي وي و ب ريکا فه گوهازتن خويانا بيشکه ره کي نه ساخي بو که سه کي دي.

خلتي فرهنگي سي قووناغان دهر باز دکهت:

قووناغا ئيکي: دهست پي دکهت ب بلندبوونا پله يا گهرميا له شي و ژانين گه هان. ل پرائيا جاران ژي کولکه ل جهي ب ژوورکهفتنا ميکروبي نه ساخيڼ خويا دبیت. ئەو کولک وهک هيکي يه يان يا گروفره و رهخ و دوورين وي دسورن و يا بي خوريان و سوئنه و ب گفاشتني ئافه کا زهر ژي دهر دکه فیت. پشتي حه فتيه کي گريکين لمفاوي بين نيزيکي کولکي د په رچفن ((د وهرمن))، ل که سين نير ئەو کولک پتر ل سه ري ئەندامي پيريني خويا دبیت، لي هندک جاران ل دهر ئي کماخي په پيدا دبیت ((ل که سين تيکه ليا سيکسي دگه ل ره گه زي خو دکهن)). ل که سين مي ئەو کولک پتر ل سه ر ليفين ئەندامي پيريني، کهرخی ميزي، ستويي مالچويکي، ل دهر ئي کماخي ديار دبیت.

قووناغا دووي: دهست پي دکهت چه ند روژه کان پشتي ديار بوونا کولکي و دبیت چه ند مه هه کان فه کيشيت. ل في قووناغي ميکروبي خلتی فرهنگي هيزشا دبه ته سه ر له شي و نه دويره دووژنگين کوژه ک ل نه ساخي په پيدا بکهت.

ئهو نيشانين ل سه ر نه ساخي ديار

دبن دغي قووناغي دا ئەفين ل خوراي نه: دياربوونا هندک زفتکين رهنگ قورمز. ئەو زفتک دبي خوريان و نيشانين و ل بهر ا پتر ژ له شي به لاف دبن. دناف کهرخين ميزي و دغف و ئەزمانان دا زفتک ب سه ر رهنگي سپي فه نه و ئافه ک

ژئ دهر دکه فیت یا تژی میکروبی فی خلتی یه و هه رده می مروقه ک نیزیک بوو ((ب ریکا تیکه لیا سیکسی یان ده سترکی و ده سته دانای یان ب کارئینانا که ل و پهلین پیسبووین نه ساخی)) نه دویره تووش بییت.

ئه و دووژه نگی ل فی قووناعی دیار دبن ئه فنه: کولبوونا رهشکا چافی یان بیبیکا وی، کوره بوون ژ ئه گه را پوچبوونا رهین خوینی ل تورا چافی، پرچ وهریان، هه ودان و داغ داغبوونا که زه بی ((تلیف الکید))، دیار بوونا هنده ک پنیان ل سهر پیستی نه خاسم ل که رده نی، په یادبوونا کولکان ل ده زگه هی هه رسکری، ژانین سینگ و پشتی، کولبوونا هه ستین کلؤخی، کولبوونا زه فله کان، کولبوونا په رده یا مه ژئ و تووشبوونا ده زگه هی دهماران کو ژینا مروقی دئیخته د مه ترسیه کا راست و درست دا.

قووناعا سی: پشتی به رزه بوونا پرسک و کولکین قووناعا دووی ئه ف قووناعه ده ست پی دکه ت و دبیت ۲-۱۰ سالان هه مینیت. نیشانین نه ساخی ل فی قووناعی ئه فنه:

۱- په یادبوونا هنده ک پرسکان یان کولکان کو سیمایی وان وه ک گفانی یان بازکی نه و چ خوریان یان ئیشان دگه ل نین. دیسان هنده ک گریک دبن پیستی فه دیار دبن کو ئه و ژئ دبی ئیشان. ئه ف گریکه نه دویره ب که لشن و بینه هوئی کریتبوونا پیستی نه خاسم ل سهر دیمی نه ساخی و سهری وی و پین وی. دیسان ئه و گریک ل شکه فتا ده فی و دناق دفنی دا په یاد دبن و دبنه هوئی کریتبوون و فه روئتا نافرا دفنی. دبیت ژئ ئه و گریک ژه نین دهنگی ((الجال الصوتیه)) بگرن و دهنگی نه ساخی گر بکن.

۲- ستویربوونا هه ستیان نه خاسم بین لنگی و کللیکا ملی. دیسان هه ستین کلؤخی و دفنی دبیت بهینه ویرانکرن. ج- لاواژبوونا بیناها چاقان و ترسیانا نه ساخی ژ روئاهی. هه ودانین دووم دریز د چافی دا دبیت نه ساخی کوره بکن. د- هه ودانین ئاشکی ((معه)).

۳- په رچفینا که زه بی و پاشی چرمسینا وی ژ به ر داغ داغبوونا وی. هنده ک جارن خالخالک ((دیک)) ژئ د په رچفیت.

۴- تووشبوونا شاده مارئ خوینی ((الشریان الابهرا)) کو نه دویره کون بییت و نه ساخ دهمله دست ب مریت.

۵- تووشبوونا ده زگه هی دهماران ((الجهاز العصبی)) نه ساخی تووشی قان دووژه نگان دکه ت: له رزینا ده ست و پنیان، ترتری بوون، هه ودانا په رده بین مه ژئ، کوره بوون، فالنجیوون، نه مانا بیره اتنی، دین بوون، نه مانا هه سترکی ل

ده ست و پنیان، لاواژبوونا هه می زه فله کین له شی.

چاره کرنا خلتی فرهنگی:

۱- هه که نه ساخی کیمتر ژ دوو سالان فه مابیت: دهر زین پرؤکابین پینسلین روژی جارکئی بو ماوه یی ۱۰ روژان. له ئه و که سین هه ستیاری ل به رامه ر فی دهرمانی هه بییت که پسولین دوکسی سایکلین روژی دوو جارن بو ماوه یی ۱۵ روژان.

۲- هه که نه ساخی پتر ژ دوو سالان فه مابیت: هه مان دهرمانین ل سهری دهینه دان بو دهمه کی دریزتر.

۳- هه ودانا که زه بی یا قایروسی: ئه فه نه ساخیه کا قایروسی یا به ربه لاقه ل جیهانی و دناق مه دا، ئه و قایروسی دبیت ئه گه را وی گه لک جوون ((ژ A هه تا F)). جوژی B یه کو دکاریت ب ریکا تیکه لیا سیکسی خو فه گو هیزیت ژ که سه کی نه ساخ بو ئیکی ساخ.

ریکین فه گوهازتتا نه ساخی ئه فین ل خواری نه:

۱- تیکه لیا مروقی دگه ل خوین و فه ریزین نه ساخه کی ((تفی، توخمافی، فه ریزین سیکسی بین ژئ)).

۲- فه گوهازتتا خوینی ژ که سه کی نه ساخ بو ئیکی ساخ.

۳- ب کارئینانا که ل و پهل و ئامیرین پیسبووی ب قایروسی وه ک: دهرزی و سرنج، گویزانک، ئامیرین نوژدارین ددانان و نشته رکاران، ئامیرین سونه تکرنا بچوکان، ئامیرین سمتا گوهان، مه فه سین سهر تراشان... هتد.

۴- ژ دایکا زکار بو بچوکی وی. قایروسی فی نه ساخی ده می که فته دناق له شی مروقی دا خانه بین که زه یا وی ویران دکه ت و نه دویره داغ داغ بکه ت. ئه و نیشانین ل سهر نه ساخی دیار دبن ئه فنه:

* زه ربوونا سپیلکا چافی و به ته نین له شی بین ژناقدا ((زه رک)).

* هه سترکی ب وه ستیان و که رخی نی.

* دل ژ خواری ره شبوون و ئیلنجی و دلرابوون.

* هنده ک ژانین سفل ل بن په راسیان ژلایب راستی فه دبیت په یاد بین.

پرانیا نه ساخان پشتی دهمه کی ساخ دبن، له ل ۸-۱۰٪ نه ساخی دووم دریز دبیت و ب سالان دمینیت کو د نه جامدا که زه ب داغ داغ دبیت و نه دویره تووشی په نجه شیرئ بییت.

ریژه یه کا گه لک کیم ژ نه ساخان تووشی هه ودانه کا دژوار ل که زه بی دبن و د نه جامدا که زه ب ژ کار دکه فیت و نه ساخ گیانی خو ژ ده ست دده ت ((هه که زوی که زه به ک بو نه هیته چاندن کو کاردانه کا پر ئاریشه و بها گرانه)).

هه ودانا که زه بی یا قایروسی ژ جوژی B هنده ک جارن دبیت نه ساخیه کا دووم دریز و ل کیمه کا نه ساخان دبیت ئه گه را داغ داغبوون و په نجه شیرا که زه بی. فاکسینه ک دژی فی نه ساخی یه په یاده و دکاریت مروقی ژ تووشبوونا وی رزگار بکه ت بو ماوه یی ۱۰-۱۵ سالان.

وهک هه ر نه ساخیه کا قایروسی چ چاره بین بنبر بو فی نه ساخی نین.

۴- په مبلوکین سپی:

وهک ژ ناقی وی دیار ئه ف نه ساخی یه ژ نقشه کی په مبلوکان په یاد دبیت. هنده ک هوکار هه نه هاریکاریا په یادبوونا فی نه ساخی دکه ن وه ک: ب کارئینانا دهرمانین دژی به کتریا بو دهمه کی دریز، زکداری، دهردی شه کری، په نجه شیرا خوینی ((لیوکیمیا))، ب کارئینانا هنده ک هورمونان بو دهمه ک دریز، په نجه شیرا ئه نداهه کی له شی، هه بین ریگریا زکداری.

نیشانین نه ساخی:

۱- ل ژنان:

* ئاقه کا سپی و فرتی فرتی ژ ئه نداه می په رینی دهر دکه فیت.

* هه ودانا ئه نداه مین په رینی دگه ل کولک و که لشن و په قان کو خوریانه کا دژوار و ئیشانه کی لی په یاد دکه ن، نه مازه ب شه فی.

* په نگیانا که رخی نی میزی و لیفین ئه نداه می په رینی و ره خ و دوورین وان و به لاقبوونا هنده ک پینین سپی ل سهر پیستی کو سور و خویناوی دبن ده می دهینه راکرن.

ب- ل زه لامان:

ل پرانیا جارن زه لام تووشی فی نه ساخی دبیت بی کو نیشانه ک ل سهر دیار بییت، له وا ژئ دکاریت ب سانه هی نه ساخی فه گو هیزیته لایب دی. لی جارن ئه ف نیشانین ل خواری ل سهر زه لامی دیار دبن:

* هه ودان و ستویربوونا سهری ئه نداه می په رینی کو دژوار تره ل ئه و که سین نه سونه تکرئی. ئه ف هه ودانه ئیشه کا ب سوئن فه په یاد دکه ن، نه خاسم پشتی په رینی.

* هنده ک چپکین ئاقی ژ کونکا میزی دهر دکه فن، نه خاسم ل سپیده یان.

* سوئتا نه ساخی دگه ل میزنتی و هه بوونا درده مه کی دگه ل میزی.

چاره کرن:

ل ئه و نه ساخین خودان هه فژین پیدفی یه هه ردو ل ((ژن و میر)) پیکفه بهینه چاره کرن، که رنه چاره کرنی چ مفا نایبیت. کومه کا دهرمانان هه نه کو ژلایب نوژداره کی بسپور فه دهینه نفیسین. بو نمونه حه بین ((کانستین)) بو ماوه یی ۳ روژان.