

منډال نه بوون نه گهري توشبوون به نه خوشی شیرپه نجهی مه مک زیاددهکات

جوره چاره سره دا، گرتیه کو به شیک له شانه ناسايه توشنه بووه کانی دوری شانه توشبووه کان لاده بریت. - لابردي ته اووی مه مک که: له م جوره نه شته ره گریانه دا مه مک که به ته اووی لاده بریت که توشی شیرپه نجه بووه. - Radical: پادیکال جوریکی تری چاره سره به نه شته ره گری به که له م جوره یاندا مه مک که توشبووه کو به شیک له ماسولکه کانی سنگیش لاده بریت له گه ل هم مو لیمفه گرتیه کانی بن بالدا، هم نه شته ره گری به بو نو که سانه ده کرت که حالته شیرپه نجه که زور تیايدا ماوه ته وه و پره یسه ندوه. **۲- چاره سر به تیشک:** هم چاره سره بریتیه له کوشتنی خانه شیرپه نجه یه کان به به کاره یانای تیشکی ٹیکسی ووزه به رز (X-ray) یان جور تری تیشک همیش دوو جور: • چاره سره دهره کی به تیشک له پڼگه ی نامرتیکه وه له دهره وهی له شه وه تیشک دهنرتیکه بو خانه شیرپه نجه یه کان. • چاره سره ناوکی به تیشک: همیش به به کاره یانای ماده ده یه کی تیشکاوه ر (Radio active) له پڼگه ی دهرزه وه ده کرتیه ناو مه مک وه بو ناو خانه شیرپه نجه یه کان یان دهره یه ریان که له ناو خوماندا به دهرزه کی میای ناسراوه. • چاره سر به هومون: له م جوره چاره سره دا هومونه کانی تاموکسیفین (Tamoxifen) دهرتیه به نه خوش له هه ناوکی سره تایی توشبووندا. • چاره سره کی میای: له م پڼگه یه دا چاره سر به دهرمانه بو وه ستاندنی گه شه ی خانه شیرپه نجه یه کان یان کوشتنیان به کاره یه نرتیه که دهرمانه که ده خوریت وه ک حب یا خود ده کرتیه خوینته وه له پڼگه ی دهرزه وه که له هردو حالته که له م جوره چاره سره دا دهرمانه که ده گاته خانه شیرپه نجه یه کان و دیانکورتیه یان ده یانوه ستینتیه.

به لایه نی که مه وه هفتانه (۵) ساعات وهرزش بکات وه ک: مه لکردن، پاکردن وهرزشه کانی تر. **۳- نه خوارده نه وهی ماده سپرکه رکانو به کاره یه یانای ماکیاز:** به کاره یانای ماده سپرکه رکانو به کاره یه یانای ماکیاز دوو هؤکاری سهره کین بو توشبوون به م نه خوشیه به ده سته ردار بوون و به کاره یه یانای خوت له توش بوون به شیرپه نجه ی مه مک تا ناستیکي زور باش ده پاریتیت. **۳- هه ولبدات مندالی بییت،** نه گه ر مندالی نییه، چونکه نه وه که سانه ی مندالیان نییه نه گه ری زیاتریان هیه به توشبوون به م نه خوشیه، به لآم بو نه وانه ی که مندالیان هیه مندالیون له ماوه ی پیش ناومیدی نه گه ری توشبوون یان زیاتره، بو یه بو هم حالته مندال نه بوون له ماوه ی پیش ناومیدی په سنده تره. **۴- چاره سرکردنی کیش زوری قه له وی،** همیش به خوارستن له قه له ویون به که مخواردن وهرزشکردن، چونکه له قه له ویدا چری چه وری زیاد دهکات له له شدا، وه ده بیته هؤی شیرپه نجه ی مه مک به هؤی دابه شبوونی نااسایو و بده وامی خانه کانه وه، بنجینه ی گشت جوره کانی شیرپه نجه بریتیه له دابه شبوونی خانه کانی به شپوه یه کی نااسایو و بده وام نه ک ناوبه ناو به پی پیویست. **۵- دوروه که وتنه وه** له به کاره یانای حبه ی به رگری مندال (منع) نه گه ر چی هم هؤکاره کاریگه ری که متر له سره توشبوون. تا نیستا له جیهاندا چوار جور چاره سره ی پیوانه یی به کاره یه نرتیه بو نو نه خوشانه ی شیرپه نجه ی مه مک یان هیه. *** نه شته ره گری:** زوری به ی نه خوشانه ی شیرپه نجه ی مه مک یان هیه نه شته ره گریان بو ده کرتیه بو لابردي شیرپه نجه که له گه ل لابردي شیرپه نجه که دابه شیک له لیمفه پڼگه ی کانش لاده برین که ده کونه بن بال که دهریان هیه له گراسته وهی خانه شیرپه نجه یه کان. که همیش دوو جور: **۱- breast conservatives:** لابردي گری له

له و نافرته تانه شدا زیاتره که هه رگیز مندالی نه بوویت، جگه له وش له و نافرته تانه شدا که هه ردو هؤرمونی estrogen , progesterone پڼگه وه وده رگرن له دوی ته مه نی ناومیدی نه گه ری توشبوون یان زیاتره، به لآم هچ په یوه ندیه ک له نیوان له بارچوونو شیرپه نجه ی مه مکا نه دوزراوه ته وه. **۶- نه ته وه و پڼگ:** نه گه ری توشبوو له سپی پیست زیاتره وه ک له ره ش پیست. **۸- چاره سر به تیشک:** همیش نافرته تانه ی له هم جوره چاره سره یان به کاره یانوه بو سنگ به تاییه ت بو مه مک له پیش (۲۰) سالیاندا. توژیته وه کان دهریانخستوه تا ته مه نی نافرته ته که که متر بیته له کاتی وهرگرتی هم چاره سره دا نه گه ری توشبوونه که زیاتره. **۹- چری شانه کانی مه مک** **۱۰- به کاره یانای (دابه ستیل بستیرول) (DES) که** پیشت له نه مریکا له نیوان ساله کانی (۱۹۶۰-۱۹۷۱) بو نافرته ی سکپ به کاره یه نرتیه، به لآم نیستا به کاره یانوه وهرگرتی هم ماده یه له کاتی سکپیدا نه گه ری توشبوون به شیرپه نجه ی مه مک زیاد دهکات. **۱۱- کیش زوری یان قه له وی دوی قونای ناومیدی.** **۱۲- وهرزش نه کردن:** که سیک که به دریتایی ژانی چالاک نه بیته وهرزشو جوله ی که م بیته. **۱۳- خوارده نه وهی نه لکول.** له گه ل بوونی هم هؤکارانه و چند هؤکاریکی تر، به لآم پڼگه ی خوارستنیه هیه، که به پڼگه یه کی به رچاو نه گه ری توشبوون به م نه خوشیه که مده کاته وه به مریجیک له هؤکاره ده ستکاری نه گراوه کان نه بیته که ده ستی به سه ردا ناگریت وه ک (به سالچوون) یان (هؤکاری بؤماوه یی نه خوشیه که) ... هتد **هؤکاره خوارده نه یه کان:** **۱- وهرزشکردن:** همیش نافرته تانه ی که به شپوه یه کی پڼگه یه کی بده وام وهرزش ده کن به تاییه ت نه گه ر

نا: هیمن فاتح شیرپه نجه ی مه مک په کیکه له و نه خوشیه مه تسیدارانه ی که پوو له نافرته تان دهکات تا هم ساته وخته ش به نه خوشیه کی ترسناک بو سر ژانی توشبوو داده نرتیه، چه ندین هؤکار هیه بو توشبوون به م نه خوشیه، وه ک به کاره یانای چه که کی میایه کانو پیسبوونی ژینگه و چه ندین هؤکاری تر که چه ند هؤکاریکیان مرؤف ده توانیت بده بریان بکات، توژیته وه کان دهریانخستوه که هم هؤکارانه نه گه ری توشبوون به شیرپه نجه ی مه مک زیاد دهکات: **۱- ته من:** به زیادبوونی ته من چانسی توشبوونی نافرته به شیرپه نجه ی مه مک زیاد دهکات، زوری به حالته ته کانی هم نه خوشیه له دوی ته مه نی (۶۰) سالیه وه پروده دات له کاتیکدا هم نه خوشیه له پیش قونای ناومیدی هیه که مته ره باو نییه. **۲- میژوی که سیه تی:** نافرته تیک شیرپه نجه ی مه مک یه بیته، همیش نه گه ری توشبوونی مه مک که تری زیاتره. **۳- میژوی خیزانی:** نه گه ری توشبوونی شیرپه نجه ی مه مک زیاتره بو که سانی که خزمه پله په کیه کانی وه ک دایکو خوشک هم نه خوشیه یان هیه بیته وه هم مترسیه زیاتره ده بیته نه گه ر هم که سه له پیش ته مه نی (۴۰) سالیه وه هم نه خوشیه ی توشبوو بیته. **۵- گزپانی چین:** گوران له هه ندیک جور چین له و چینانه (BRCA1) و (BRCA2) هه ندیک تر، پشکنینه کان ده توانن هه ندیک جار گزپانی تاییه تی له چینه کان دیاری بکن له و خیزانانه ی که چه ند نافرته تیکان توشی شیرپه نجه ی مه مک بوون. **۶- په یوه ندی سوپی مانگانو شیرپه نجه ی مه مک:** تا نافرته ته که ته مه نی زیاتر بیته له کاتی مندالیونیه که مده که نه گه ری توشبوونی زیاتره ده بیته، هه روه ها له و که سانه شدا که پیش ته مه نی (۱۲) سالی ده که ونه سوپی مانگانو

چاره سره ی سروشتی بو به رزبوونه وهی پاله په ستوی خوین پلاو به گه نمه کوتاو

نا. شعریه **پیوسته کانی:** (۱) کیلو گه نمه کوتاو (۲/۱) گزشتی حویان (نهرمه) (۳) سه لک پیاز پون جاتره (هه زین) و زرده چه وه به پی پیویست. **دروستکردنی:** گه نمه کوتاوه که پاک ده شورتیه وه ده خرتیه ناو مه نجه لیکو به پی پیویست ناوی تیده کرتیه، پاشان ده خرتیه سر ناگر تاگه نمه که نهرم ده بیته، که میک ناوی تیدا بمیته. **گوشته که وورد وورد ده کرتیه وده خرتیه سر ناگر تا ده کولیت،** پاشان پون وپیازه که ی بو سورده کرتیه وه داو دهرمانه که تیکه لی گه نمه کوتاوه که ده کرتیه، له گه ل گزشته کولاه که، له سر ناگریکی کز دانه نرتیه تادم ده کیشیت، پاشان پیشکه شده کرتیه.

به رز په یوه ندی له گه ل ناکاری که سیتیدا هیه. زوری به نه وانه ی توشی پاله په ستوی خوین هاتون، له وکه سانه ن که حه زیان له په له لکردن هیه له پاپه پاندنی کاروباری ژانیاندا له که مترین کاتا. هه ندیک جار پاله په ستوی خوین شتیکی بؤماوه یه، یا هه ندیک کات ناماده یی دهرونه، نه گه ر تیبینی که سیک توشبوو به پاله په ستوی خوین له ماوه ی هه فته یه کدا بکرتیه، ده بیترتیه به رزبوونه وهی پاله په ستوی خوین له یه ک شویتدا ناوستیت، به لکو پوزانه شویته که ی ده گزرتیه هه فته یه کیش بؤه فته یه کی تر جیاوازه. هه روه ک دهرکه وتوو که ژینگه و خواردن و که شو هه و پونگی کاریگه ریان له م جیاوازیاندا ده گزپن. له پوزه سارده کاند پاله په ستوی خوین نه خوش زورتر به رزده بیته وه، به لآم له پوزه گه رمه کاند دابه به زیت، له پزیشکی میلیدا هه ندیک دهرمان هیه که یارمه تی وه ستاندنی پاله په ستوی خوین دداتو گونجاوه له گه ل لاشه دا. ترشه نه ندایه کان یارمه تی لاشه دده ن همیش له پڼگه ی خواردن سبوو تر و توو... یان خواردن شریه ته کان یان. نه ندازه ی خوارویش پوزانه خواردن (۴) کوپ شریه ته و دابه شکردنی به سر (۳) ژمی خوارندا. نه گه ر بگوردرتیه به دوو که وچکی بچوک له سرکه ی سبو بکرتیه ناو له گه ل هه رزه مه خوارندا، به سه بو هم مه به سته. - له سر توشبووه که به نانی گه نم بگوررتیه به زه پات، چونکه گه نم وه ک شکر میز راده کیشیتو کارلیکی تفت دهکاتو گورچیله پاکده کاته وه له خوین، پڼگه یه کی تاییه تی تفتی هتا نه ندازه ی سروشتی. - له تاییه ته ندی خوین خوارده که شله ی لاشه ده وه ستینتیه، له سر توشبوون پیویسته که دور بکه ونه وه له خواردن سویری، چونکه ده بیته هؤی تینوتیو خواردن ناوی زور دهراته ناو سویری خوینته وه و تیکه ل ده بیته، ده بیته هؤی به رزبوونه وهی پڼگه ی پاله په ستوی خوین. هه نگوین کارتیکراویکی دزه به رامبه ر خوین، له سووده کانی: ناو هه لده مژتو له پڼگه ی خویندا راده گرتیه هه روه ها یارمه تیده ره بو زیادبوونی پڼگه ی ناو له لاشه دا، له گه ل بوونی جیاوازیه کی تری هه نگوین که ناو کزده کاته وه دهریده دات فشاری خوین دابه زینتیه.



و نا: لیکوله ری سعودی بو کاروباری خیزانی (عائیشه عه بدوللا) ده لیت "دل ته نها پاکزه ره وهی خوین نییه، به لکو گه نجینه ی نه نیه کانیشه، هم به پرسی په که مه له راکیشانی خه لکی دوروه که وتنه وهی له یه کتر، کاریگه ره له سه رلیدانی دلوه هه ست، خوی گه ورو ناگادارتره." هه روه ها دل به پرسی په که مه له کاتی به رزبوونه وه دابه زینی فشاری خوین، به رزبوونه وهی فشاری خوین خوی نه خوشی نییه، به لکو نیشانه یه بو نه مانی هاوسه نگی له لاشه دا، له رگرتیه نیشانه کانی: - سه رتیشوه گیزه گیز له گوچکه دا. - دروستبوونی گرفت له چاوو بینیندا. - سه رگیز خواردن و جاروبار بورانه وه. لیره دا پیویسته هه رکه سیک به ده ست به رزبوونه وه دابه زینی فشاری خوین نااندی به خیزایی سره دانی دکتور بکات، بؤه وهی دهرمانیکی گونجای بو دیاری بکات. بؤبیریه تانه وه دهرمانی گیایی چاره سره ی بده وامو

