

## بەھاكانى خۇراک

گرېپ فرووت Grapefruit كە بە لىمۇ بەسەرە ناسراو، لە گرووپى ميوە مزرەكانە، بەھايەكى خۇراكىي بەرزى ھەيە. گرېپ فروت پەرە لە ڤىتامىن C، بۇ نمونە دانەيەكى مام ناوئەندى نزيكەى ۸۵ ملگم لەم ڤىتامىنە لەخۇدە گرىت كە دژەئۆكسانىكى بەھيژە كە خوئىنەرەكانى دىل دەپارزىت لە ئۆكسانى كۆلىستىرۇل و توششوبون بە رەقبون واتە توششوبون بە نەخۇشىي دىل. ھەرۇھا ڤىتامىن C رۇلى ھەيە لە بەھيژەردى بەرگرىي لەش و خۇپاراستن لە توششوبون بە جەلتەى مېشك و چەندىن جۇرى شېرەنچە. گرېپ فرووت سەرچاوبەكى باشە بۇ كارۇتىنۇيدەكان Carotenoids كە رۇلبان ھەيە لە پاراستى تەندروستى بەگشتى، لايكۇپىن Lycopene باوترىن و گرنگىرىن جۇرى كارۇتىنۇيدەكانە كە رۇلى بەرچاوى ھەيە بۇ پاراستى پروسىتات لە شېرەنچە.



## كارى لە خۇراكدا

كارى Curry يان پادەردى كارى جگە لە چيژە خۇشەكەى، چەندىن سوودى تەندروستى ھەيە بەودى كە كارى چەندىن ڤىتامىنى سوودبەخش لەخۇدە گرىت وەكو ڤىتامىن C، ڤىتامىن A، ڤىتامىن B۶ لەگەل چەندىن ماددەى دژەئۆكسان. پىكھاتەكانى كارى رۇلبان لە بەھيژەردى بەرگرى لەش بەرانبەر بە بەكتريا و ڤايرۇسەكان ھەيە. تىكەلكردى كارى لەگەل گۆشت و خۇراكى ديكە رۇلى ھەيە لە ناسان كردى كردارى ھەرسكردى خۇراک، ھەرۇھا كرنەوہى نارەزووى خواردن و رىنگرتن لە توششوبون بە قەبزی، لەوانەشە رۇلى ھەيىت لە سووكردى نىشانەكانى مايەسىرى. سوودە تەندروستىيەكانى ديكەى كارى برىتىن لە: كەمكردەوہى ھەوكردى جوومگەكان لە ئاوسانى و نازار و نىشانەى دى، خۇپاراستن لە توششوبون بە شېرەنچە بەتايىبەتى شېرەنچەى مەمك لە نافرەتانا، نەخۇشىي دىل، نەخۇشىي ئەلزەھايەسر Alzheimer's Disease، يارمەتيدانى سووتانى چەورىي لەش، سووكردى نىشانەكانى رەبو لە توششوبواندا، ھاوكارىكردى سافبونى پىست لە گارىگەرىيە درىژخايەنەكانى دووكەل و فاكتەرە دەرەكەيەكان، پاراستى تەندروستى قز و نىنۆك.

## خۇراكى پەرە بەسالاچووان

لەگەل بەسالاچووندا و لەگەل كەمبوونەوہى چالاكى فيزيكىدا مرۇف پىنوسى بە وزىيەكى كەمتر ھەيە، ھەرۇھا تىكرى مېتابولىزمى لەش كزەبىت، بەلام لەگەل ئەمەشدا ھيشتا بۇ تەندروستىيەكى باش پىنوسى بە رىژەى ناسايى يان ھەندىك جار رىژەى زيات لە ماددە خۇراكيە گرنگەكان ھەيە. سەوزە و ميوە بەوہ ناسراون كە وزىيەكى كەم بەلام رىژەيەكى بەرز لە ماددەى گرنگ لەخۇدە گرن لەگەل كاربۇھيدرات كە سەرچاوبى سەرەكى وزى خوراكيە، ھەرۇھا برىكى باشى ريشال كە رۇلى ھەيە لە كۆنترۆلكردى نارەزووى خواردن و فرمانى ھەرسكرندا. برۆكولى، گىزەر، ميوە رەنگ تارىكەكانى وەكو كالكە و توتى مۇر و فەرولە باشتن لە ميوەى قوتوونەند و شيرەى ميوە كە وزىيەكى زيات و ريشالى كەمترىن تىدايە. دانەوئەلى تەوا Whole grains رۇژانە ئەگەرى توششوبون بە نەخۇشىيە درىژخايەنەكانى وەكو نەخۇشى دىل و شەكرە كەم دەكانەوہ، ھەرۇھا يارمەتى بەتەمەنبون و كۆنترۆلكردى كىشى لەش دەدەن.

## ئايا جۇرى خۇراک پىئوھندىي بە نۆرەك

تا تىستا پزىشك و زانايان لەسەر ئەو كۆك نىن كە ھۆكارى سەرھەلئانى نۆرەكانى سەرئىشە لە شەقەسەردا بە تەواى بۇچى دەگىرئەوہ، بەلام پرايان وايە كە سەرئىشە تىژ و دژوارەكەى شەقەسەر لەبەر زىادبوونى لىشاوى خوئەنە لە لوولە خوئىيەكانى دەورى مېشك كە پەستان دەخەنە سەر ھەندىك كۆتايىيە دەمارى زۆر ھەستىار لە نارچەى سەردا. گەلئىك لە توششوبوان بە شەقەسەر پاس لەوہ دەكەن كە ھەندىك چۆرى خۇراک پىئوھندىي ھەيە بە زىادى و كەمىي نۆرەكانى سەرئىشە. بەھەرچال، كەمكردەوہ يان دوروكەوتەنە لە خواردنى ھەندىكەيان، يارمەتى كەمكردەوہى نۆرەكانى



## شوكولاتە بۇ خۇش



گەلئىك سەرچاوە نامازە بەوہ دەكەن كە پەيوەندىيەكى بەھيژە ھەيە لە نىوان زىاد خواردنى يان ھەزكردىن لە خواردنى شوكلاتە و خەمۇكىدا باش ئەوہى تىببىي كراوہ كە زۆربەى توششوبوان بە خەمۇكى برىكى زىادى شوكلاتە دەخۆن. ھەرۇھا لە لىكۆلىنەوہكاندا ھاتووە كە خواردنى شوكلاتە دەبىتە ئەگەرى باشتركردى مەزاج Mood. شوكلاتە چەندىن ماددەى تىدايە كە لە رىنگاى ناستى سىرۇتۆنن لە Serotonin لە مېشكدا كارىگەرىي دەروونى بە شىوہى خۇشكردى مەزاج پەيدا دەكەن، لەو ماددانە ئەلكالوئيدەكان Alkaloids، تىوېرۇمىن Theobromine، فينيتايلامىن

## یې گریپ فرووت چين؟



ليمونويده كان Limonoids گروپىكى ديكه ي مادده ي دهوكسانه كانن كه له گريپ فروتدا همن و روليان هميه له زرگار كودنى لهش له چهندين مادده ي هاندر بو تو شوبون به شيرپه نجه. گريپ فرووت ريزه يه كى به رزى ريشالى تواوه له جوړى پيكتين Pectin له خۇده گريپ كه رولى هميه له دواختنى كردارى پووكانه ودى ئيسك و دابه زاندى ناستى كوليستيرولى خراب له خوئندا. ههروهه گريپ فرووت چهندين فيتامين و كانزا له خۇده گريپ وهكو فيتامين A كه بو بينين گرنگه، فيتامين B5 كه پيوسته بو كردارى ميتابوليزمى پروتئين و كاربوهدرات و چه رويه كان، فيتامين B9 يان فوليت كه گرنگه بو دروستوونى ترشه كانى بوماه يى DNA و RNA، كانزاي پوتاسيوم كه رولى هميه له فرمانى دروستى دل و ته شيله ماسولكه كاندا.

## روژانه چهند كالىسيومت پيوسته؟

كانزاي كالىسيوم بو گه شه زور گرنگه، ئيسك و ددان به هيز دهكات، ههروهه فرمانى ماسولكه و دهمار باشتر دهكات. كالىسيوم ئيسك پته و دهكات تا ته مهنى ۳۰-۳۵ سال كه بارستايى ئيسك ده گانه لوتكه. نه گهر تو برى ته وادى كالىسيوم له خۇراكه وه ورنه گريپ بهر له دهستپيكي كردارى كه ميوونه ودى بارستايى ئيسك، نه وسا ئيسك توشى لاواز و بچ هيز ده بيت Osteoporosis و به زهرى كى كه م دهشكيت. پرو فيشناله كانى ته ندروستى ددلين كه له ههر سى نافره تدا يه كيكيان توشى لاواز بوونى ئيسك دهبن و له دواروژيشدا نه گهرى بوون به پته اى ليده كرى. نيونه ده تهنروستيه كان جهخت ده كه نه وه له سهر ۷۰۰ ملگم كالىسيوم روژانه بو پياو و نافره ت كه دهكاته نيو ليتر شير روژانه يان ۸۰ گرام په نير يانيش دوو كوپ ماست، شيره مهنى باشتري و دهوله مهنترين سه رچاويه بو كالىسيوم، بو نمونه كويناك شير يان كويناك ماست نزيكه ي ۳۱۵ ملگم كالىسيوم له خۇده گريپ، سه رچاوه كانى ديكه ي كالىسيوم برتئين له: ماسى ساردين، مه حار Oyster، شيرى ميوه كه به شيويه كى ده ستر كد كالىسيوم تيكراي و وهكو شيرى پرتقال، ههروهه به شيوه ي دنك له دهرمانخانه كاندا هميه وهكو كالىسيوم كاربوئيت  $CaCO_3$ ، كالىسيوم سترى  $Ca citrate$ ، كالىسيوم گلوكونى  $Ca gluconate$ ، كالىسيوم گلوبايونى  $Ca globionate$ ، كالىسيوم لانتى  $Ca lacate$  كه پيوسته ته نيا به رنئماي دكتور به كار به يترين. پيوستى روژانه ي كالىسيوم به پي ته مهن لهم خشته يه دا ديار كراوه.



دانه وئله ي ته وادو كاربوهدراتى نالوز له خۇده گرن كه هاندرن بو چنگير كودنى ناستى شه كرى خوين ناستى وه ي لهش. ماسى ناوى سارد وهكو سالمون، مه كهرئل، ساردين، يان ماسى هاليبوت Halibut دهوله ندىن به ترشه چه ورى نوميگا ۳ كه فرمانه كانى ميشك و مه زاج و توانا ياد وه ودى باشتر دهكات له گهل باشتركودنى ناستى وه ي لهش. هه لئار دنى نه لبانى كه م چه ورى Low-fat dairy وهكو شير، ماست، په نيرى كه م چه ورى گونجاون بو به سالاجوان بو داين كودنى كالىسيوم و فيتامين D، ههروهه برى كى باشى كاربوهدرات.

## انى ئيشى شه قه سه ره وه هه يه ؟

سهر ئيشه ده دات. باشتر، كه توشوبوان به شه قه سه رسر دوور كه ونه وه له خواردنى: شوكلاته و چوكليت، په نيرى قوتويه ندى يان په نيرى له ميوزنه Aged Cheese، سؤسه جى هه وئيوو Fermented Sausage، شه رابى سوو، خوئى زياد، چه ورى زياد به تاييه تى چه ورييه تيزه كان. وا باشتره توشوبوان به شه قه سه رسر ژمه كان له كاتى خۇياندا بخون، زيات ماسى سالمون و ساردين و مكارئل بخون كه چه ورى (نوميگا ۳) يان ئيدايه و گه ليك سوو ده خشه بو توشوبوان بو كه مكر دنه وى نوره كانى سهر ئيشه له توشوبوان به شه قه سه رسر.

## كردنى مه زاج !!

Phenethylamine. كه واته نه مه كارى گه رى پي كه اته كانى شوكلاته يه له باشتر كودنى مه زاج كه وا له توشوبوان به خه موكى دهكات تاكو روژانه چهندين جار شوكلاته بخون كه هه رگيز مه رج نييه نيشانه كانى خه موكى تا راديه كى باش سووك بكات. نه ودى گرنگه بو توشوبوان به خه موكى نه و راستييه يه كه خه موكى به خواردنى برى كى يه كجار زورى شوكلاته چاره سه ر نايبت، مه سه له كه پيوستى به دكتورى تاييه ت به نه خوشيه ده وونيه كانه وه هه يه، خه موكى قوول هه نديك جار مه ترسى ده خاته سه ر ژيانى توشوبو چونكه له وانه يه هه ولى خۇكوشتن بدات.

ته مهن	پيوستى روژانه ي كالىسيوم
۶-۱۰ مانگ	۲۱۰ ملگم
۷-۱۲ مانگ	۲۷۰ ملگم
۱-۳ سال	۵۰۰ ملگم
۴-۸ سال	۸۰۰ ملگم
۹-۱۸ سال	۱۳۰۰ ملگم
۱۹-۵۰ سال	۱۰۰۰ ملگم
پتر له ۵۰ سال	۱۲۰۰ ملگم
نافره ت له كاتى دوو گيائى و شير داند	۱۲۰۰ ملگم



## مەترسىيەكانى تيشكى سەرۋى وەنەوشەيى

تيشكى سەرۋى وەنەوشەيى UV light كە وزىيەكى تيشكىيە و بە شىۋىدەيەكى سەردكى لە تيشكى خۇردايە، شەپۇلەكانى بە چاۋ نايىنرېن، سى جۇرى ھەيە A، B، C. تيشكى سەرۋى وەنەوشەيى جۇرى A و B دەگەنە سەر زەيى، بەلام جۇرى C ناگاتە زەيى. ئەگەرچى تا ئىستا تەنيا جۇرى B بەۋە ناسراۋە كە زيان بە پىست دەگەيەنېت و دەيىتە ئەگەرى توشبون بە شىۋىنەجەي پىست، بەلام لىكۆلىنەۋەكان نامازە بەۋە دەكەن كە جۇرى A بەدەر نىيە لە زيان گەياندن بە چاۋ و پىست كە برىتىن لە: خۇربىرەن Sunburn، خالبونى پىست، وشكوبونى پىست، تاۋدانى لۇجبونى ھەمىشەيى پىست، لە چاۋىشدا ناۋى سې و ئەگەرى كۆرېبون. ھەندىك جۇرى گلۇپى كارەبايى ھەمان ئەۋ دوو جۇرەي تيشكى سەرۋى وەنەوشەيى بەرھەم دېن و ھەمان كارىگەرى تيشكى سەرۋى وەنەوشەيى ناۋ تيشكى خۇر دەكەنە سەر پىست. تيشكى سەرۋى وەنەوشەيى لەكاتى نىۋەپۇدا لە بەرزىن چىدايە، ھەرۋەھا لە كاتۇمىرې نىۋان 10 ى بەيانى تا 3 ى پاش نىۋەپۇ بەتايىبە تى لە كۇتايى ۋەزى بەھار و ھاۋىن و سەرھتاي ۋەزى پايىزدا، چىپىيەكەشى لە شوئە بەرزەكان و لە نىك ھىلى ئىستىۋا Equator زىارتە لە گەل ئەۋ روۋانەي كە تيشك دەدەنەۋە ۋەكو بەفر و ناۋ و زىخ، ئەگەرچى چىرى تيشكى سەرۋى وەنەوشەيى لە كاتۇمىرەكانى دىكە و كاتەكانى دىكەي ۋەرزەكاندا كەمترە، بەلام ھىشتا ھەر كارىگەرى خراب دەكاتە سەر پىست و چاۋ ھەتا لە زىستان بە بونى ھەر و لەكاتى بارىنى بارانىشدا.

## ئاۋسانى



پرۇستاتى ئاسايى

گلاندى پرۇستات Prostate بە قەد دانە گۆرۈنكى بچوۋكە، كىشەكەي تەنھا 20 گرامە، كەوتۇتە پىشەۋە و بىنەۋەي مىزىلدانەۋە، دەۋرى مىلى مىزىلدان و بۇرى مىز دەگرى، بەشىكى ماسولكەيى و بەشىكى گلاندە، چەندىن جۇگەي ھەيە دەچنە ناۋ ئەۋ بەشى بۇرى مىز كە كەوتۇتە ناۋ پرۇستاتەۋە. پرۇستات لە 3 بەش پىكھاتوۋە، يەككە لە ناۋەرەست و دوۋانىش لە لاي راست و چەپدا، گلاندى پرۇستات شلەيەكى ئەلكالى يان تفت دەردەدات كە %80 شلەي تۇۋاۋ پىككېتى و سىپىرەمەكان ھەلدەگرى، پرۇستات رىشالەي ماسولكەيى تىدايە كە گرۇۋ خاۋدەنەۋە. فرمانە سەرەككېيەكانى پرۇستات برىتىن لە دروستكردنى شلەي تۇۋاۋ، پەمپىكردن يان پالنانى تۇۋاۋ بە ھىزىكى تايىبەت بە مەبەستى پىتاندى

## بۇچى ۋاز لە جگەرە بىنەم؟

ئەگەرى كارىگەرىيە خرابەكانى جگەرەكىشان بە درىژى ماۋەي جگەرەكىشان و قورسى جگەرەكىشان زىاتر دەپن، بەھەرھال، كە ۋاز لە جگەرەكىشان دەھىتت، چانسى توشبون بە نەخۇشى بەرە بەرە كەمتر دەيىتەۋە و ئەۋ زىانانەي كە لە لەشدا روۋيانداۋە بەرە بەرە چاك دەبىتەۋە. تەنيا پاش 20 خولەك لە ۋازھىتان لە جگەرە، لەش دەست بە چاكبۋنەۋە لە زىانەكانى دەكات. 8 كاتۇمىر پاش ۋازھىتان لە جگەرە، قەتران و ماددە ژەھراۋىيەكانى دى كە لە لەشدا كۆبۋنەتەۋە فرىدەدرېن، بەمەشەۋە ھەست دەكەيت كە دەتوانىت ھەناسەي قورۇل ھەلكىشىت و برىكى زىاتر لە گازى ئۆكسجىن بۇ لەش دابىن بەكەيت. پاش 48 كاتۇمىر لە ۋازھىتان لە جگەرە، ھەستى چىزىكردن و ھەستى بۇنكردن لە نىكەي ھەمو ۋازھىتەران لە جگەرەكىشان Ex-smokers باشتر دەپن و ۋەكو پىشان ئاسايى دەبىتەۋە. پاش 2 ھەفتە لە ۋازھىتان نىكۇتېن لەش جىدەھىلېت و ھاتوچۇي خۇن لە ھەمو بەشەكانى لەشدا باشتر دەيىت. 3-9 مانگ پاش ۋازھىتان لە جگەرەكىشان، تۋاناي سىيەكان زۇر باشتر دەيىت و ھەست بە تۋانا و وزىيەكى زىاترى لەشت دەكەيت. پاش نىكەي 6 مانگ، ئاستى سترىس كەم دەيىتەۋە لە گەل چاكبۋنەۋەي لەش لە زىانەكانى رابردۋى جگەرەدا.



## بۇ خۇپاراستن لە بۇنى ناخۇشى دەم

بەكارهيتانى بەھارت و خۇراكى تېز **Spicy foods** كە دەمى وشك دوچارى سوتانەۋە دەكەن. ۋازھېتان لە جگەرەكېشان و خوارنەۋە ئەلكھول كە ھەردووكيان وشكېۋونى دەم پەيدا دەكەن. ھەناسەۋەرگرتن بە رېنگاى لسوت نەك بە رېنگاى دەم. بەكارهيتانى گىراۋەى شوشتى دەم **Mouthwash** بۇ پاكردنەۋەى دەم لە مىكروپ. لەكاتى ھەركردنى درىزخاينەى دەم پىۋىست بە سەردانى دكتور دەكات.

شېۋى جېل يان سپراى بۇ تەركردنى دەم لە توشېۋوان بە وشكېۋونى دەم بە شېۋىيەكى درىزخاينە، ئەم ماددانە لە زۇر سېفەتەۋە لە يەك دەچن و ھەمان فرمانەكانى لېك ئەنجام دەدەن. كەمكردنەۋەى خوارنەۋە كافائىنېيەكانى ۋەكو چاى، قساۋە، كاكاۋ، كۇلا، شوكولاتە چونكە ماسادەى كافائىن يارمەتى و نكردنى شىلە لە رېنگاى گورچىلەكانەۋە دەدات، بەمەش ئەگەرى وشكېۋونى دەم و كولىۋونى دەم زىيات دەپىت. دوروكەوتسەۋە لە

**Bad breath** ھۆكارەكانى بۇنى ناخۇشى دەم ۋىشكېۋونى دەم كە باوترىن ھۆكارە، پاك رانەگرتى ددان، نەخۇشى و ھەركردنەكانى پوك، ھەركردنى درىزخاينەى سېيەكان، پەككەوتنى گورچىلە، پەككەوتنى جگەر، نەخۇشى شەكەر، رېچىمى توند و ھەلەى خۇراكى. بۇ خۇپاراستن پەپىرەۋى ئەم خالانە بكە: ھەول بىدە رۇزانە بەلای كەم 8 پەرداخ ناو بخۇتەۋە، جوىنى بېشىستى بىج شەكەر **Suga-less gum** بايان قەنادى رەقى بىج شەكەر كە ھانى دەردانى لېك دەدەن بۇ تەركردنى دەم. بەكارهيتانى جىگروپەى لېك **Saliva substitutes** بە



## ورىا بە لە سترېسى كار و پيشە

لەوانەيە كە سترېسى كار **Work stress** و پيشە **Job stress** بارگرانى بۇ سەر تەندروستى پەيدابىكات، چونكە زۇربەى خەلك زۇربەى كاتيان لەشۋى كارباندا بەسەر دەبەن. پەپىرەۋركنى تەكنىكە دروستەكانى بەرەنگارېۋونەۋەى سترېسى كار يان پيشە زۇر گرنگ و ھەستىيارە بۇ پاراستى تەندروستى ھەر كەسك. بۇ سووكردنى شەكەتى كار پەپىرەۋى ئەم ھەنگاۋانە بكە: ھەول بىدە كە پىشېنى و نامانجى واقعىانە بۇ كارەكەت دابىئىت، لەو چەند كاتەى كە پەخساۋە بۇ كارەكەت ھەموو شتە گرنگەكان بەپىنى تۋانا بە تەۋاۋى ئەنجام بدە، پلان دابىنى بەپىنى تۋانا و كارامەى خۇت كارەكان جىبەجى بكەيت، ئەمە ناماداباشىت پتر دەكات بۇ ھەر شەكەتېيەكى لەناكاۋى پەپىرەۋىست بە كار، پەپىرەۋىندى لەگەل ھاۋپيشەكانت پەيدابىكە لە سەر

بەمەى باشتەر بەپىرەۋىچۋونى كارەكان نەك لەسەر بىنەمايەكى دىكە، پشۋو لەكاتى پىۋىست زۇر گرنگە، كارىكى زۇر گرناە كە تۇ ھەر خولەكىنك بەسې پچران كار بكەيت لەو چەند كاترېمىرەى كارى پۇزانەتدا، ناۋە ناۋە پشۋوى كورت گەلېك پىۋىستە بە مەبەستى نوبىۋونەۋەى وزە بۇ بەردەۋامېۋون لەسەر كاردا، راگرتى بالانسى نېۋان كار و ژيان. ناكىرت ھەموو كاتىكت بۇ كارکردن تەرخان بكەيت چونكە ھىچ كات و وزىبەكت نامىنىت بۇ ئەۋەى لەگەل خۇزان و برادەرانى بەسەرى بەرىت، ئەگىنا بەتېپەپىۋونى كات كارىگەرى قورس و نىگەتېف دەكاتە سەر پەپىرەۋىدېيە كۇمەلايەتېيەكانت و دەرئەنجام ھەستكردن بە جىبابونەۋە و تەنبايى، گرنگىدان بە خۇراك و نوستن و چالاكىي جەستەى، خۇراك ھاۋسەنگ و جۇراۋجۇر بكە، كات بۇ نوستىتىكى تەۋاۋ تەرخان بكە، پۇزانە

مەشقى جەستەى يان ۋەرزى بەپىنى پىنمايى دكتورەكەت ئەنجام بدە. لەكاتى ھەستكردن بە شەكەتېى كار، ھەرگىز پەنا نەبەيتە بەر زىادخواردن يان زىادخواردنەۋەى چا و قاۋە يان ئەلكھول يان جگەرەكېشان يان بەكارهيتانى دەرمان.

## پروستات



ناوسانى پروستات

ھىلكۆكەى نافردت. ناوسانى پروستات **BPH** برىتېيە لە ناوسانىكى پاك يان ناشېرېنەجەيى كە لەگەل كردارى نۇرمالى بەتەمەنداچوندا روودەدات. نىزىكەى نېۋەى پىۋاۋان لە تەمەنى 60 سالىدا و 90% لە تەمەنى 85 سالىدا دوچارى ناوسانى پروستات دەب كە نىشانەكانى برىتېن لە: تەنگاۋى زۇر بۇ مىزكردن **Urgency**، لەخەۋ ھەلسان بۇ مىزكردن **Nocturia** كە لەۋانەيە توشېۋو شەۋانە چەندىن جار لە خەۋ بىدارىتەۋە بۇ مىزكردن، لاۋازېۋونى لىشۋاى مىز، پىۋىستى بە فشاردان بۇ مىزكردن. ھەموو توشېۋوان بە ناوسانى پروستات پشكىنى دىكە ئەنجام بەن ۋەكو پشكىنى ئەنرېمى **PSA** و سۇنار و بۇ دىئابېۋون لەۋەى كە ناوسانەكە پاكە و شېرېنەجەيى نېيە.

