

شلەژانی دواى كۆستى دەررونى

نامۆزگارى بۆ پەنا بەران

ئىمە دەزانىن كە خاوەن كەلتورەكنى تر رىگاي تايبەتى خۇيان ھەيە لە مامەلەكردن لەگەل مەسەلەكانى تەندروستى ھۆشى . مەبەست لەم ناملىكەيە داين كىردنى ھەندى لەو زانىيارىانەيە كە لەوانەيە يارمەتيت بدات لە مامەلەكردن لەگەل ئەو گىروگرفتانهى كە لەوانەيە ھەتتەي . ئەگەر نيشانەكان ھەر بەردەوام بوون تىكايە بچۆ لاى دكتور

راستىيەكان لەبارەى شلەژانى دواى كۆستى دەررونى

- ئەمە بارىكە دەتوانرئت چارەسەر بىكرئت و باشتەر دەبىت
- بەدرىژايى تىپەربوونى كات كارىگەرى بەبىر ھاتتەوھى رووداوەكانى رابردوو و خەونى ناخۆش كەمتر دەبىن و كەمتر روودەدات
- كۆستى دەررونى لەوانەيە بەبىن ھىچ ئاگادارىكە روو بدات كە ئەمەش بەرگەگرتنى خەلك قورستر دەكات
- وىنەى كۆستە دەررونىكە ھەر لە زەينت دەمىنئ بۆ ئەوھى لە دوارژۇدا ئەوھت بەبىر بەھىنئەوھ كە جارىكى تر خۆت نەخەيتە ھەمان بارودۇخ . بۆيە شتىكى سروشتىيە كە مئشكت ئەم وىنانەت پيشان بدات وەك رىگايەك بۆ خۇياراستن
- پەرچدانەوھى كۆستى دەررونى شتىكى سروشتىيە و نيشانەى ئەوھ نىيە كە تۆ لاوازىت
- ئەو كەسانەى دووچارى كۆستى دەررونى بووئىنە لەوانەيە زەحمەت بىت بۆيان باوەر بە خەلك بەكن . چارەسەر كەرت دەبئ ئەمە تئ بگات .

وەكو پەنا بەرىك شتىكى گىرنگە كە ئەوھت لەياد بىت :

- لەوانەيە تۆ رووداوى گران و ناخۆشت بىنى بىت ياخود دووچارى بوويت كە وای كردووھ بىتتە ئەم ولاتە
- پرۆسەى داواكردنى پەنا بەرى و خۇگونجاندن لەگەل ژيان لە ولاتىكى تازەدا دەبىتە ھۆى گوشارىكى دەررونى زۆر
- بۆيە لەوانەيە بەچەند رىگايەكى جىياواز مامەلەى لەگەل بەكەيت . شلەژانى دواى كۆستى دەررونى كاردانەوھىكى ئاسايىيە بۆ ئەو شتانەى ئىستاكە ھەستى پئ دەكەيت و پئى تئدەپەرىت . بەلام ئەگەر ھەستت كرد ئەمە كاردەكاتە سەر ژيانى رۇژانەت ئەوا گىرنگە كە داواى يارمەتى بەكەيت .

- ئەم رىگايانە بەكاربەھنئە بۆ ئىسراھەت كردن
- بارىكى رحەت بۆ خۆت بدۆزەرەوھ بە دانىشتن ياخود پالکەوتن لە شوئىنكى ھىمن ئەگەر ھەزىشت كرد چاوەكانت بقووچىنە
- ورياي ھەناسەدانن بە وەكو كىشان و قوولايى و تەنكى و خىرايى
- دەستىكت بخەرە سەر بەشى سەرەوھى سىنگت و ئەوئى تريان بخەرە سەر سكت ھەر لەخوارەوھى پەراسووەكانت
- لەسەرەخۆ ھەناسە بدە
- بەھىواشى ھەناسە وەر بگرە بۆ ئەوھى ببىنئت سىنگت لەژىر دەستت لەسەرەخۆ بەرز دەبىتەوھ
- جارىكى تر ھەناسە بدە كە ھەست بە ھاتنە خوارەوھى سىنگت بەكەيت و دلنبايە لە ھەناسەدان بۆ ماوھىكى درىژتر لە ئاسايى
- چەند چركەيەك بوەستە و ئىنجا پرۆسەكە دووبارە بەرەوھ ياخود ئەمە تاقي بەرەوھ :
- بارىكى رحەت بۆ خۆت بدۆزەرەوھ بە دانىشتن ياخود پالکەوتن لە شوئىنكى ھىمن ئەگەر ھەزىشت كرد چاوەكانت بقووچىنە
- لەسەرەخۆ لەرىگاي لووتت ھەناسە وەرگرە
- لەسەرەخۆ لەرىگاي دەمت ھەناسە بدە
- ئەمە پىنچ جار دووبارە بەرەوھ
- پەنجەكانى پىت توند رابگرە و تا 5 بژمىرە ، ئىنجا بەھىواشى راستيان بەرەوھ . ئەمە دووبارە بەرەوھ
- ئەمجارە ھەردوو دەستت بەكە بە مست و تا 5 بژمىرە ، پاشان بەھىواشى بىكەرەوھ و دووبارە بەرەوھ
- ھول بەدە تا بتوانىت شانەكانت تا ئاستى گوئچكەت بەرز بەكەيتەوھ و تا 5 بژمىرە ، لەسەرەخۆ نزمى بەرەوھ
- لەكۆتايدا تادەتوانىت دەمووچاوت توند بگوشە (چاوەكانت و دەمت و لووتت بەداخراوھى بگوشە) تا 5 بژمىرە ئىنجا لەسەرەخۆ بەريان بدە . ئەمە دووبارە بەرەوھ
- ھەست بە ئىسراھەتى دەكەيت؟
- بۆ سوود وەرگرتنى زياتر لەمانە پىويستە :
- ھەموو رۇژىك ئەمە بەكەيت
- ئەم رىگايانە بەكاربەھنئە كاتئ لەژىر فشارىكى زۆر دايت
- فئىر بە ماسولكەكانت خاوە بەكەيتەوھ بەبئ ئەوھى پىشتەر گىرژيان بەكەيت .

ئايا خەۋنى ناخۇش دەبىئىت يان رووداۋەكانت بەير دىتەۋە؟

لەۋانەيە خەۋنى ناخۇش بىيىنىت و رووداۋەكانت بەير بىتەۋە كاتى:

◆ دووچارى گوشارى دەروونى و نىگەرانى و دلتنەنگىى دەبىت

◆ لە قۇناغى چاك بوونەۋەيت دواى رووداۋىكى ناخۇش

بىيىنى خەۋنى ناخۇش و بەيرھاتنەۋەى رووداۋەكان كاردانەۋەيەكى ئاسايىيە بۇ چۆنىەتى ھەستکردنت. پەيرەۋکردنى ئامۇڭگارىەكانى ناو ئەم رابەرە ژمارەى روودانى ئەمانە كەم دەكاتەۋە ياخو لە كۇتايىدا ھەمووى نامىنىت.

لەۋانەيە مېشكت خەۋنى ناخۇش يان بەيرھاتنەۋەى رووداۋەكان بەكاربھىنىت بۇ مامەلەکردن لەگەل چۆنىەتى ھەستکردنت. شتىكى گرنگە كە ھەول بەدەيت رووبەرووى گېرۇگرفتهكانت ببىتەۋە ئەك لىيان دووركەويتەۋە بە ۋەرگرتنى دەرمان ياخود بە خواردنەۋەى كحول بەشپۈۋەيەكى زۇر.

كاتى خەۋنى ناخۇش دەبىئىت و رووداۋەكانت بەير دىتەۋە:

◆ تەكنىكى ئىسراحتە كردن بەكاربھىنە بۇ ئەۋەى يارمەتيت بدات دووبارە

بخەۋیتەۋە ياخود نارامت بكاتەۋە

◆ ھەول بدە رادىۋ يان تەلەقزىۋن پىبكەيت كاتى دووبارە دەخەۋیتەۋە

چونكە ئەمە مېشكت دووردەكاتەۋە لەۋ خەۋنە ناخۇشەى كە بىنيوتە

◆ بەشپۈۋەيەكى پۇسىتتيف بىر بكەرەۋە ۋنەۋە بەيرە خۇت بھىنەۋە كە ئەمە تەنھا خەۋنىك يان بەيرھاتنەۋەى رووداۋىك بوو كە لەراستىدا رووى نەداۋە. ۋوشەى ۋەكو "من ئىبستاكە سەلامەتم" يان "ئەمە رابردوۋە" ياخود "من رزگارم بوۋە" بەكاربھىنە.

ئەگەر خەۋنە ناخۇشەكە زۇر ترسىنەر بوو كە نەتۋانى بخەۋیتەۋە ياخود ئەگەر بەيرھاتنەۋەى رووداۋەكان دەستى پىكرد كارىكاتە سەر ژيانى رۇژانەت، ئەۋا گرنگە ئەمە بە دكتورەكەت بلىيت. ئەۋ كاتە دكتور رەۋانەى لای كەسىكت دەكات كە دەتۋانى يارمەتيت بدات.

چۇن دەتۋانم يارمەتى خۇم بدەم؟

◆ ھەول بدە لەۋ شتانە بگەيت كە بەسەرت ھاتوۋە

◆ قسە لەگەل برادەرىك يان چارەسەرکەرېك بکە لەبارەى رووداۋەكان

◆ ئەۋ شتانە تۇمارىكە كە بەسەرت ھاتوۋە. ئەمە رىگات پىدەدات كە تۇ كەمى كۇترولى بىركردنەۋەكانت بكەيت لەجىاتى ئەۋەى ئەمان بىزارت بكن.

◆ بەشپۈۋەيەكى پۇسىتتيف بىر بكەرەۋە و ۋوشەى ۋەكو "من ئىبستاكە سەلامەتم" يان "ئەمە رابردوۋە" ياخود "من رزگارم بوۋ" بەكاربھىنە.

◆ ھەول بدە ھەموو رۇژىك كاتىك تەرخان بكەيت بۇ ئەۋەى سەيرى ئەۋ شتە باشانە بكەيت كە ئىبستاكە لە ژيانتا ھەيە

● كاتى نىشانەكان خراپتر دەبن ھەول بدە بىر لە شتى تر بكەيتەۋە ياخود چالاكىەك نەنجام بدەيت تاۋەكو بىركردنەۋە سەختەكان كەم بكەيتەۋە

● خۇ خەرىك كردن

◆ شتت لەير دەباتەۋە

◆ يارمەتيت دەدات بخەويت

● راھىنانى جەستەبى

◆ يارمەتيت دەدات باشتر بخەويت

◆ يارمەتى شل كردنەۋەى ماسولكەكانت دەدات

پىۋىست ناكات ۋەرنش بكەيت، رۇيشتن بۇ ماۋەى 30 دەقىقە ھەموو رۇژىك باشە

● خواردنى خواردەمەنى دروست

◆ ھەول بدە سەۋزە ۋ ميوەى زۇر بخۇيت

◆ ھەول بدە ژەمەكان لەكاتى خۇيدا بخۇيت

◆ ئاستى ھىزو ۋزەت بەرز رادەگرىت

◆ لەش ساغ دەبىيت

◆ ئەۋ شتانە بکە كە پىى ئىسراحتە دەكەيت

◆ خۇت لە حەمامىكى گەرم بشۇ

◆ گوئى لە مۇسىقا بگرە

◆ كتىبىك بخۇينەرەۋە

ئايا تۇ شلەژانى دواى كۇستى دەروونىت ھەيە؟

چۇن بىر دەكەيتەۋە

□ ناتۋانم تەركىز بكەم

□ ھەمىشە نىگەرانم

□ بەيرھاتنەۋەى رووداۋەكانى

رابردوو

□ خەۋنى ناخۇش

□ تۋانای برىاردانم نىە

□ ھەست بە پەشىمانى؛ شەرمەزارى

□ يان گوناھبارى دەكەم

□ لۇمەى خۇم دەكەم لەۋ شتانەى

كە روويداۋە

□ نىگەرانم لە دووبارەبوونەۋەى

رووداۋىك

□ گېرۇگرتى نوستنم ھەيە

□ ھەست بە توورەبى دەكەم

□ كۇستەكە لەخەيالما دووبارە

دەبىتەۋە

چى دەكەيت

□ لەۋ شتانە دووردەكەۋیتەۋە كە

رووداۋەكانت بەير دەھىنىتەۋە

□ لەخەلك دوور دەكەۋیتەۋە

□ حەزناكەيت بە تەنيا بىت

□ خواردنەۋەى كحول و جگەرە

كىشانى زياتر

□ ھاتن و چوون بە توورەبى

□ نەمانى ئارەزوو

□ ناتۋانىت دانىشيت ياخود

ئىسراحتە بكەيت

بە نىشانەکردنى خانەكان دەبىئىت

كەۋا چۇن ھەست دەكەيت

ھەست بەچى دەكەيت

□ توورەبى و نىگەرانى

□ وروژاۋ و توورەۋ توندىى و

رارايى

□ ناواقىعى و نامۇ

□ خەمبار

□ توورە

□ دلتنەنگىى

□ گريان

لەشت چى بەسەر دىت

□ دلە كوتى

□ سنگ تەنگىبون

□ رەق بوون و گرژبوونى ماسولكە

□ ھەستکردن بە ماندۋىتى

□ لەش ئىشە

□ گريان

□ سك ئىشە

بىركردنەۋە باۋەكان

□ "ئەمە ھەلەى من بوۋ"

□ "ناتۋانم بەرگەبگرم"

□ "چىتر خۇم ماندوو ناكەم"

□ بۇچى ئەمە بەسەر من ھات"؟

