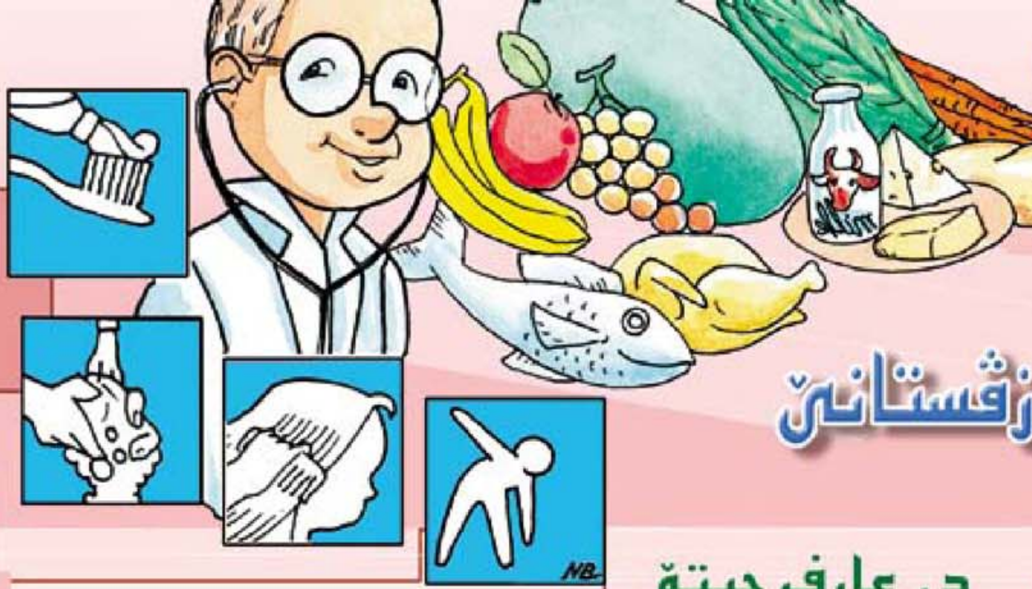

نەخۆشیێن زڤستانێ

د. عارف حیتۆ

نەخۆشیین دەزگەهێ هەناسەدانێ

کولبوونا پشان ((ذات الرئە))

گەلەک نیشانێن وەک کوخک، سەرماگرتن، کولبوونا گەوریێ و پەرسیڤ، ل زڤستانێ پەیدا دبن و ئەڤ نیشانە پێدڤی ب کارئینانا دەرمانان نابن، دایباب دکارن ل مال هاریکاریا زارۆکی بکەن.
لێ هندەک جاران هەر ئەڤ نیشانە ژ ئەگەرێ کولبوونا پشان (مێلاکا سۆر) پەیدا دبن، کولبوونا پشان ژی نەخۆشیەکا کوژەکە و فەرە نەخۆش دەرمانان ل دویڤ شیرەتێن نوژداری وەربگریت.
سالانە کۆمەکا زارۆکان ژ ئەگەرێ نەزانین و خەمساریا دایبابان ب ڤێ نەخۆشیێ دمرن، د شیان دا یە ب ملیۆنان نەخۆشێن کولبوونا پشان ژ مرنێ بهێنە پاراستن ئەگەر ئەڤ پێزانینە ل نک دایبابان هەبن.

١- فەرە دایباب د ئاگەهدار بن، هەر دەمێ بێهنا زارۆکێ وان چک ببیت یان ب زەحمەت هەناسا وی بێت و بچیت، ئێکسەر بگەهیننە بنگەهێ ساخلەمیێ.

٢- دەمێ دەرمانان وەردگرن، فەرە ل گۆرەی شیرەتێن نۆژداری هەمی دەرمانان د دەمێن خۆ دا بدەنێ.

٣- دەرمانێن ڤێ نەخۆشیێ ل هەمی دەرمانخانەیان هەنە، ئەگەر دەرمانەک نەبیت، نۆژدار ئێکێ دی یێ ئەرزان و هەبوویی بۆ دنڤێسیت.

٤- د دەمێ نەخۆشیێ دا خوارنا زارۆکی ب تەڤاڤی بدەنێ و باشترە ڤیتامین ،A، ژی دگەل خوارنێ بدەنێ.
ڤیتامین ،A،ژی دناڤ شیرێ دایکێ، مێلاکا رەش، ماسی، هێک، فێقیێ زەر و زەرزواتی دا هەیە، هەروەسا د شیان دا یە ڤیتامین ،A، راستەوخۆ بدەنە زارۆکی.

٥- پاقژی گەلەک یا فەرە ژ بۆ رێگرتنا پەیدابوونا نەخوشیێن زێدەپشک.

٦- فەرە جگارە ل دەڤ زارۆکان و نەخۆشان نەهێنە کێشان.

٧- ئەگەر ئەڤ نەخۆشی یە ب ڤەکێشیت، دویر نینە ببیتە ئەگەرێ ژ کارکەفتنا دلی، لەوا هندی د شیان دا بیت، فەرە زویتر بهێتە چارەکرن.

٨- هەژی گۆتنێ یە، ئەڤ نەخۆشی یە یا کوژەکە ئەگەر نەهێتە چارەکرن و ئەگەر بهێتە چارەکرن و سەخبێریەکا باش بۆ هەبیت، دێ ساخ بیت و وەکی بەرێ ڤەگریتەڤە سەر ساخلەمیا خوە و دەمێ ساخ دبیت فەرە پتر خوارنێ بدەنێ دا کو تووشی بەدخوراکیێ نەبیت.