

ئەسپىنى سەر زانبارنامە بۆ دايك و باوكان

قوتابيانى قوتابخانەكەمان ئەسپىنى سەريان ھەيە. بۇ قەلچۆكردنى ئەر ئەسپىنى بەش پىويستە ھەموو خىزانەكان دەست بىكەن بە پىشكىنىكى وردىبىنانە لە قز و پىستى سەرى ھەموو مندالەكانيان. پىشكىنى قز و پىستى سەر بەو شىوازە دەكرىت كە ھەر جارەى چىنىكى كەم لە قزەكە بەلاوہ بنرىت و تەماشاشا بكرىت ھەتا سەرتاسەرى پىستى سەر بەتەواوى دەپشكىرىت، بەتايىبەتەش بايەخى زىاد بە پىستى گۆچكەكان و پىستى مل بەدە.

بۆ لەناوبردى ئەسپىنى سەر شامپۆيەك/ شلەيەك بەكار دەھىنرىت بە ناوى نىكس NIX يان پىرودىرم PRIODERM. ئەر شامپۆيە لە دەرمانخانەكاندا دەست دەكەوتىت و لە پاكەتەكەشيدا رىنمايى بەكار ھىنانى روونكراوہى تىدايە. لەھەمان كاتدا بەرگە پىخەفەكانى مندالەكە و ھەموو خىزانەكەش لە ئاوىكى گەرمى ۶۰ پلەى سەيدا بشۆ و ھەرچى شانەو فلچەش ھەيە يان بە كۆلاندن خاوتىيان بىكەر مەوہ يانىش بۆ ماوہى يەك رۆژ بىيانخەره ناو فرىز مەوہ. دەشتوانىت لە دەر مەوہ لەبەر سەرمای توندى زستاندا دايانبنىت. ئەر جلوبەرگانەش كە شۆرىنيان زەحمەتە ئەگەر بۆ ماوہى دوو كاتز مەر لە ساونادا دايبنىت كە پلەى گەرميەكەى ۸۰ پلەى سەدى بىت بەسە بۆ لەناوبردى ئەسپى و گەراكان. سەربارى ئەم شتانە ئوموش گرینگە ئەگەر رۆژانە قزى مندالەكانتان بەو شانە سفت و وردىلەيە شانە بىكەن كە لەگەل پاكەتى شامپۆكەدا دىت. بەو شانە كردنە رشكەكان واتە ھىلكەكان ھەلدەمەرىن. ئوموش دەكرىت كە گەراكان بە نووكى پەنجە لەناو قزەكەدا دەربكرىن، چونكە شانە ھەموو كاتىك كارىگەرى پىر بەپىويستى نىە.

پىويستە دوو ھەفتە دواى بەكار ھىنانى شامپۆكە جارىكى ترىش دواى شۆرىن پىستى سەرى مندالەكە پىشكىرىت، ئوموش بۆ دلتىابوون لە نەمانى رشكەكان. ھەندىك جارىش وا پىويست دەكات كە چارەسەرەكە ھەفتەى جارىك بەكار بەئىنرىت ھەر مەوہا ئەگەر پىويست بكات جۆرى شامپۆكەش بگۆردرىت. رشك گەرا يان ھىلكەى ئەسپى كەيە كە شىوہى خزۆكەيە و رەنگى سپىە و لە نزيكى پىستى سەردا دەژىت يانىش بە قەد تەلەكانى قز مەوہ دەنوسىت

ئەسپىنى سەر زىندەمەرىكى مشەخۆرى بچووكە و رەنگى يان رەشە يانىش بۆرە بە قەبارەى ۰،۵ – ۳ ملیمەترە و لەناو پىستى سەردا بە خىرايى ھاموشۆ دەكات. ئەسپى زياتر لە پىستى گۆچكەكان و پىستى ملدا دەژىت. بىجگە لەموش لەناو پىستى سەردا ھەندىك خالى رەشى نەبزووت بەدى دەكرىت كە ئوموش تووىكى ئەسپى تۆپبەكانە و لەناو قزدا ماوتەوہ چونكە بەشانەكردن دەرنەچوونە

ئەسپى بەرىگای لەيەك كەوتتەوہ لە كەسيكەوہ بۆ كەسيكى تر دەگوزرىتەوہ. لەبەر ئەوہ باش وايە كە لە وەرزى سەر ھەلدانى ئەسپىدا دەستوپل بەياشى بشۆردرىت. جگە لەموش ئامۆزگارىي مندالەكان بكرىت كە كلو و جلو بەرگەكانى تريان لەگەل مندالانى تر نەگۆرنەوہ، ھەر وھا تەنھا شانەو توقەى قزى تايبەتى خويان بەكار بەئىن. با كلو ھەكانيان لەناو قولى چاكەتەكانى خوياندا ھەلبىگرن و نەيانخەنە سەر رەفى جل ھەلواسىن

دەتوانىت لەكاتى پىويستدا بۆ پرسورا لەبارەى ئەسپىوہ پەيوەندى بە پەرسنارەكەشتەوہ بكەيت

مندالى توشبوو دەتوانىت دوابەدواى وەرگرتنى چارەسەرەكەى خوى و ھەر وھا دواى ئەوہى كە ھەموو ئەندامانى خىزانەكەى چارەسەريان وەرگرت يەكسەر بگەرىتەوہ بۆ باخچەى ساوايان يان بۆ قوتابخانە.

ئەسپىنى سەر بەبەردەوامى لە ولاتە پىشكەوتوو ھەكانىشدا سەر ھەلدەتات، لەبەر ئەوہ مەرج نىە ئەوہ نىشانەى خرايى پاكوخاوتىنە تەندروستىەكان بىت.

چاودىرىي تەندروستىي ئەولو

