

## زانبارینامه‌ی باخچه‌ی ساوایان/ قوتابخانه بۆ خیزانه‌کان

### گهری

له باخچه‌ی ساوایانمادا/ له قوتابخانه‌که‌ماندا نه‌خوشی گهری په‌یدا بووه. بۆ ریگرتن له بلا بوونه‌وه‌ی گهری تکاتان لێ ده‌که‌ین ئه‌و زانبارینه‌ی لای خوار موه به وردی بخویننه‌وه ئه‌گهر پیوستیشی کرد به‌پنی رینماییه‌کان چار سه‌ری بکه‌ن ئه‌گهر ده‌زانن که‌سه‌تیکی نزیکنان، یان له باخچه‌ی ساوایان یان له قوتابخانه تووشبووه، یان ئه‌گهر له خیزانه‌که‌ی خوتاندا ئه‌و نیشانانه به‌دی ده‌که‌ن که له‌گه‌ڵ ده‌رده‌که ده‌گونجیت، ئه‌وا ده‌توانن به‌ی چوونه لای دوکتور خوتان چار سه‌ری بکه‌ن. به‌لام ته‌ماشای حاله‌ته جیاوازه‌کانیش بکه که له خالی " که‌ی بچیت بۆ لای دوکتور " نوسراوه.

### زانباری بۆ نه‌خوشی گهری

ئه‌وه‌ی که ده‌بیته هۆی گهری، گه‌نه‌یه‌که که در یژیه‌که‌ی ۴، ۰ ملم ده‌بیت. مێیه‌ی گه‌نه له سه‌ر روو که‌شی پنیست کونیک و مکو تونیل به‌در یژیابی ۲-۱۵ ملم هه‌له‌ده‌دریت و گه‌راکانی تیا داده‌نیت. ئه‌و ماوه‌یه‌ی که بۆ گه‌شه‌کردنی گه‌راکان پیوسته تاکو ده‌بینه گه‌نه، نزیکه‌ی دوو هه‌فته ده‌خاینه‌نیت.

مروڤ له ریگای ده‌ست له‌یه‌که کهوتنه‌وه تووشی گهری ده‌بیت. به‌تایبه‌تیش گه‌نه‌کان له‌ناو گه‌رمای پیخه‌فه‌کاندا له له‌شی که‌سه‌یکه‌وه ده‌رون بۆ له‌شی که‌سه‌یکی تر. بلا بوونه‌وه‌ی ده‌رده‌که بۆ نمونه ته‌نها له ریگای به‌رگه پیخه‌فه‌کانه‌وه به‌ده‌گه‌من رووده‌دات. به‌لام بۆی هه‌یه مندا لان له ریگای یاری کردنه‌وه له‌گه‌ڵ یه‌کتر تووش بکه‌ن.

کاتی که نیشانه‌کانی نه‌خوشیه‌که سه‌ر هه‌له‌ده‌ن که گه‌نه‌کان روو له زیاد بوون ده‌که‌ن، ئه‌ویش به‌هۆی ئه‌و حساسیه‌ته‌ی که له گه‌نه‌کان و ده‌ردراو مه‌کانیه‌وه دروست ده‌بیت. نیشانه‌کانی ده‌رده‌که له پینشا به خورانی شه‌وان ده‌ست پین ده‌کات، ئه‌ویش له پاش ۳-۶ هه‌فته له دوا تووشبوون سه‌ر هه‌له‌ده‌دات. شوینه‌واری خورانی زیاتر له نیوان په‌نجه‌کان و مه‌چه‌کی ده‌ست و سه‌ر سنگ و ناوگه‌ڵ ده‌رده‌که‌وت. زور جاریش ئه‌گهر پنیستیک هه‌وی کردبیت له‌وانه‌یه په‌یوه‌ندی به ده‌رده‌که‌وه هه‌بیت. ئه‌گهر له نزیکه‌وه بر او نینه ئه‌و شوینانه ریزه‌وه کونه‌کان و تلو‌قی بچوک به‌دی ده‌که‌ین. کونه تونیلیه‌کان ۲-۱۵ ملم در یژ ده‌بن و پانیشیان ۵، ۰ ملم ده‌بیت. باشت‌ترین شوینیش بۆ بینیان نیوانی په‌نجه‌کانه، له پیاوانیشدا له به‌شه‌کانی ناوگه‌ڵ ده‌بیت، هه‌روه‌ها له مندا لی بچوکا له سه‌ر پنیستی ناوله‌پ و ژیر پێ دا ده‌بیت. هه‌ندیک جاریش ده‌ردی گهری به‌ناسانی ناسریته‌وه.

### چاره‌سه‌ری خویی

- پیوسته هه‌رچی به‌رگه پیخه‌ف و چه‌ر شه‌ف و جلوه‌رگی تر هه‌یه له ناوی گه‌رمدا بۆ ماوه‌ی ۲۰ ده‌قیقه بشوریت.
- ده‌کریت ئه‌و جلوه‌رگانه‌ی که به‌رگه‌ی ئاو ناگرن، له جیاتی شورین بخزینه ناو کیسه‌یه‌کی نایلونه‌وه و به دم به‌سترای هه‌لیگیرین بۆ ماوه‌ی دوو هه‌فته.
- سه‌رمای تیژ و گه‌رمای کار یگه‌ری باشیان هه‌یه بۆ کوشتنی گه‌نه‌کان.

بۆ چار سه‌ری ده‌ردی گه‌هری مه‌لحه‌میک به‌کار ده‌هینریت که ماده‌ی پیرمیتزینی تیدا به، که ته‌نها سه‌ر نه‌بیت هه‌موو شوینانه‌کانی تر به‌ده‌نی پێ چه‌ور ده‌کریت له سه‌ر پنیستی وشک و سارد. دوا یی پاش ۸-۱۵ کاتژمیری تر ئه‌و پنیسته ده‌شوریت. ئه‌گهر ئه‌و که‌سه ناچار بوو که له ماوه‌یه‌دا ده‌ستی بشوات، ده‌بیت دوا یی ده‌ست شورینه‌که دووباره مه‌لحه‌مه‌که‌ی لێ بداته‌وه. هه‌روه‌ها ده‌بیت خۆ له عاره‌قه کردن بپاریزیت. ئینجا ده‌بیت پاش ۱-۲ هه‌فته‌ی تر دووباره مه‌لحه‌مه‌که به‌کار به‌هینریته‌وه، به‌لام ئه‌و شوینانه‌ی که نیشانه‌ی ده‌رده‌که‌یان پێوه نیه ته‌نها جاریکی به‌سه‌ر ده‌مان بکریت.

ئه‌و مندا لانه‌ی که ته‌مه‌نیان له خوار ۲ سالانه‌وه‌یه هه‌روه‌ها که‌سه به‌سالا چوو مه‌کانیش ده‌بیت ته‌نها به رینماییه دوکتور چار سه‌ر بکرین. و ئه‌و مه‌لحه‌مه که ماده‌ی پیرمیتزینی تیدا به نایبیت ژناتی ئاوس به‌کاری به‌هینن. بۆی هه‌یه مه‌لحه‌مه‌که کار یگه‌ری لای وه‌کی لێ بکه‌یته‌وه له شیوه‌ی تورتبوونه‌وه‌ی پنیست ه خوران. بۆ هێور کردنه‌وه‌ی ئه‌و تورتبوونه‌وه‌ی پنیستش که دوا به‌دوا یی به‌کار هینانی پیرمیتزینی په‌یدا ده‌بیت ده‌کریت بۆ نمونه مه‌لحه‌میک که هایدرو کورتیزون یان کلور هیکسیدینی تیا بیت به‌کار به‌هینریت.

### که‌ی پیوست به‌ چوونه لای دوکتور ده‌کات؟

#### کاتی که:

- کاتی که نیشانه‌کانی ده‌رده‌که له مندا لی بچوک یان که‌هسی به‌سالا چوو دا ده‌ر بکه‌وت
- کاتی که سه‌ر یاری نیشانه‌کان گو‌مانی هه‌و کردنی به‌کتیری بکریت.
- کاتی که نیشانه‌کان به‌هینر بوون.
- کاتی که چار سه‌ره خویی که کار یگه‌ری نه‌بوو.

سەرچاوه: رینمایی چارهسەری خۆیی دەرمانخانەیی (www.itsehoito-opas.net) ژمارەى نوسراو: (000.336) pot00156

ئامادەکردنى: لەیلا مېككىلا Leila Mikkilä ۲۰۰۸/۱۱/۱۴

پیاچوونەموهۆ رەزامەندى دەربرین لەسەرى: سەرۆكى پزىشكان پەيڤى ھىرسۆ Päivi Hirso ۲۰۰۸/۱۱/۱۷