هەندێ

رۆشنبیری نوێ دەری گێراوە

لەبەر ئەوەی چاو باشترین ئەندامی لەشە کە یەزدانی مەزن بە ئادەمیزادی بەخشیوە ، ئەبێ ئەو بارو دۆخانەی کە کار لە چاو دەکەن باش بزانینو ، ووریای چۆنیەتی خۆ لێ پاراستنیان بین ، کە مرۆڤ خۆی دەتکوانێ بەم ئەرکو کارانە هەڵسێ .

لێرەدا هەندێ لەو ئامۆژگاریانەی کە دەتوانین پێیان هەڵبسین ، دەخەینە رووەوە :

فرمێسك :

فرمێسکە لوو شلە – تراو – ێك بەسەر چاو دەرژێنێ کە ئەرکەکەی پاك‌کردنەوەی گلێنەی چاوو تەرکردنیەتی ، لە ئاکامی تووش‌هاتنی رۆژانە بۆ گەردو تەنی‌ی نامۆو گۆڕانی ئاووهەوا ، پێلوویش چاو پاقژ دەکاتەوەو دەیپارێزێت . وە لەو کاتەی پیواز وورد دەکەین یان دەگرێین رادەیەکی زۆری فرمێسك پەیدادەبێ ؛ بەلاّم هەرچەندە بەرەو پیری‌ی برۆین رادەی چەندەکی‌ی ئەم شلەیە کەم دەبێتەوە . جا ئەگەر هاتوو چاو ووشك‌بوو ، ئەوە گلێنە ، لەبەر کۆبوونەوەی تەنی نامۆو گەردی دەوروبەر ، زیاتر دەهەنگێورێت‌و کولێ دەبێت . جا لەم کاتەدا ئەبێ پەنا ببردرێتە بەر پزیشکی پسپۆر بۆئەوەی ئەو دەرمانەی پێویستە بەکاربهێنیرێت دیار بکات .

ئەگەر هاتوو فرمێسك (شلە) زۆر بووو مایەوە ، ئەوە لە چاوی منالّدا کە هێشتا دەمارە بچووکەکانی فرێدانی فرمێسکی بەستراوەو لە کاتی لەدایك‌بوونی بە باشی نەکراوەتەوە ، دەمێنێتەوەو دەبێتە هۆی ئاوسانی چاو .

وە لەو کاتەی منالّ سالّی یەکەمی تەمەنی بەرێ دەکات شێوەرگەی فرمێسك فراوان دەبێو فرمێسك بە کاری خۆی هەڵدەستێ . وە ئەگەر ئەمەش هەر نەبوو ، ئەوە عەمەلیاتێکی ساکاری بۆ دەکرێو چاك دەبێتەوە .

هاتووچۆکردنی فرمێسك لە چاودا زیان‌بەخش نیە ، تەنیا لای پیرەکان نەبێت کە هەندێ جار دەبێتە هۆی گیرانی ئەو کوونە بچووکانەی کە فرمێسك تیایاندا هاتووچۆ دەکات . ئەمەش ئاسانەو ، یان بە شۆردنی یان بە عەمەلیات‌کردن چارەسەری دەکرێت .

پسایی :

هەندێ جار ماددەیەکی بچووك لە ناوەراستی تۆیکی چاوەوە دەجوولێتەوەو زۆر جار دەبیندرێ . وە هەرچەندە مرۆڤ بەرەو پیربوون بروات تۆیکی چاو بچووکتر دەبێتەوە ئەم

گەردیلانەش زۆرتر دەبن . جا لەم کاتەدا پێویستە پەپەنا ببردرێتە بەر پزیشك ، بەتایبەتی ئەگەر هاتوو هەستمان بە کەمبینیی کرد .

چاویلکە :

بەکارهێنانی چاویلکەی تایبەت‌و لەبار ، بەپێچەوانەی بۆچوونی هەندێ کەس ، زیانبەخش نیە . وەکو رت‌بینی بەپێی قەبارەو پێگەیشتنی چاو زۆر دەبێت‌و تا چاویش لە پێگەیشتن ئەکەوێ ناوەستێت .

لەسەر ئەو منداڵانەیە کە تووشی کورت بینی دەبن چاویلکە بەکاربهێنن بۆئەوەی بتوانن ئەوەی لەسەر تەختەرەشە دەنووسرێ بە ئەسانی بخوێننەوە . بەڵام ئەو منداڵانەی کە تووشی بەکاربهێنن بۆئەوەی کەم توانستیی نووسین‌و خوێندنەوە بخەنە ئەم لاوە .

چاو ئەتەنێکی هەستدارە :

زۆر شت روودەدات کە کار لە رادەی بینین دەکات . بەوێنە سووربوونەوەی چاو لە ئاکامی ئاوسانیدا ، ماددەیەکی جیقنەیی قلمیچی پەیدا دەکات . لەم حالەتەدا ئەبێ چاوبە تراوی بایکاربۆنیت بشۆردرێت . وە ئەگەر هاتوو ئەم جیقە سپی‌یە سێ رۆژ مایەوە ، ئەوە ئەبێ پەنا ببردرێتە بەر پزیشك .

تەنی نامۆ بەئاسانی دەچێتە ناو چاوەوە ، وە لەژێر پەردەی سەرەوەی چاو دەمێنێتەوە ، یان بە گلێنەوە دەنووسێت یانیش بە سپیلکەی چاو . جا لەو کاتەی چاو سووردەبێتەوە یان خورەخوری دەکەوێتی‌و ئاوی لێ دێ ، تەنە نامۆکە بەردیار دەکەوێ‌و دەشتواندرێ ببیندرێت . وە ئەگەر بەچاو نەبینرا ئەوە ئەبێ دیسان پەنا ببردرێتە بەر پزیشکی پسپۆر .

لەسەر یاری‌کەرانی ئەسکواش‌و بادمنتۆن‌و مەلەوانان پێویستە هەردەم چاویلکە لە چاویان بکەن ، نەوەك لەناکاو شتێك بچێتە چاویان‌و پەرۆشیان بکات . وە پێویستە کێڵگەوانان‌و باخچەچی‌یەکان لە کاتی ئیشکردنیاندا ووریاو هوشیار بن نەوەك لە پرێکا خۆڵ یان زلك یان شتی تری نامۆدار بپەرێتە چاویان‌و لەکاریان بخات‌و زیان بە چاو بگەیەنێت .

وە ئەگەر هاتوو چاومان لە شتێك داو ، یان زەبرێکی پێ کەوت‌و سوور هەڵگەرا ، ئەوە ئەبێ بەردەوام چاو هەڵێنین‌و بقوچێنین تا چاو دەگەرێتەوە بینینە سروشتی‌یەکەی .

چەند حاڵەتی گشتیی پزیشکیی :

سێ حاڵەت هەیە کە چاوی مرۆڤ دەهەنگێوێ بێ‌ئەوەی هیچ هۆیەکی دەرەوەیی کاری تیا بکات . حاڵەتەکانیش ئەمانەی خوارەوەن :

خێلیی :

دوای تێپەڕبوونی شەش هەفتە بەسەر لەدایكبوونی منداڵدا ، هەندێ جار یەکسانی بینینی چاو تێك‌دەچێ ، چاوێك باش دەبینێ‌و چاوەکەی تر رادەی بینینی کەم دەبێ‌و ، وەك هەمان روانینی ئەوەکەی تر نابێ . وە لە هەندێ حاڵەتی هەندێ منالاندا پێستێکی خواروخێچ لە چێتکی ناو لووت پەیدادەبێ‌و بەرەبەرە لەگەل گەورەبووندا نامێنێ . بەڵام لە کاتی پەیدابوونیدا بەشی ناوەوەی چاو داگیردەکات . جا ئەگەر هاتوو چاو تۆزێ بەرەو لایەك جوولا ، ئەوە خوارخێچایەتی پێستەکە بەشێکی رەنگەکانی چاو دەشارێتەو خیل دەبیندرێت .

هەر لە کاتی لەدایكبوونی منداڵ تا تەمەنی دەگاتە چوار ساڵی ، ئەگەری چاو خێڵ‌بوونی هەیە . وە هەرچەندە زوو پەیدا بێ ، ئەگەری چارەسەرکردنی ئاسانتر دەبێ . وە منداڵی چاوخێڵ بەرلەوەی بچێتە قوتابخانە چاکتر وایە چاویلکە بەکاربهێنێ بۆئەوەی چاوی لێ رابێت .

رەش‌و پێشکەکردنی بیبیلەی چاو :

ئەم حاڵەتەش لە کاتی پیربوون روودەدات . وە پێویستە چاویلکەی بگۆرێ ، بۆئەوەی توانستیی بینینی چاو بگەرێنێتەوە ، یاخود ئەبێ عەمەلیات بکرێ‌و (پەردەی تاری بوو) لابردرێت .

ئاوی شین (قلۆکۆما) :

لەم حاڵەتەدا چاو – رەق – دەبێ‌و هێز دەکەوێتە سەر ماسولکەی چاوو کار لە بینین دەکات . وە چاو سوور دەبێ‌و ئێش‌و ئازاریش بەرەبەرە زیاد دەبێ . ئەم حاڵەتەش ، لەو کاتەی کە مرۆڤ بەرەو پیریی دەروات ، تووشی دەبێت .

وە پێویستە بە زووترین کات پەنا ببردرێتە بەر پزیشکی پسپۆر بۆئەوەی زیاتر تەشەنە نەبێت .