

چی بکھیت نهگهر پښت وایه له مندالبوونی پیشوخته‌دایت

زانپاری بۆ ژنان و نهوانه‌ی مندالیان ده‌بیت و خیزانه‌کاتیان

نهم نامیلکه‌ی زانپاری به‌زوری شتیکه که خوی دهست پیده‌کات. به‌لام ده‌توانریت مندالبوونی پیشوخته پلانی بۆ دابنریت، نهگهر سه‌لامه‌تر بیت زوو منداله‌کمت له‌دایک بیت له به‌ردموامیون له‌گه‌ل دووگیانیه‌کمت.

مندالبوونی پیشوخته به‌زوری شتیکه که خوی دهست پیده‌کات. به‌لام ده‌توانریت مندالبوونی پیشوخته پلانی بۆ دابنریت، نهگهر سه‌لامه‌تر بیت زوو منداله‌کمت له‌دایک بیت له به‌ردموامیون له‌گه‌ل دووگیانیه‌کمت.

مه‌ترسیه‌کانی مندالبوونی پیشوخته چین؟

مه‌ترسی له‌سه‌ر منداله‌که هیه که زوو له‌دایک بیت. تا منداڵ زووتر له‌دایک بیت، نهگهری تووشبوونیان به‌کیشه‌ی تعذرستی له‌کاتی له‌دایکبوون و دواتر له‌تمه‌ندا زیاتر ده‌بیت. هه‌ندیک جار ده‌توانین نهم مه‌ترسیانه‌که‌م بکه‌ینه‌وه به‌پیدانی چاره‌سه‌ری تایبته که ده‌توانیت یارمه‌تیده‌ر بیت بۆ وه‌ستاندنی یان خاوکردنه‌وه‌ی مندالبوونی پیشوخته / مندالبوون.

نهگهر پیم وابوو له مندالبوونی پیشوخته‌دام چی بکه‌م؟

نهگهر پښت وایه له‌وانه‌یه بچیته ناو مندالبوونی پیشوخته‌وه، په‌یوه‌ندی به‌نه‌خوشخانه‌وه بکه به‌و ژماره‌یه‌ی که له‌خواره‌وه‌ی نهم نامیلکه‌یه‌دا هاتووه. له‌وانه‌یه نه‌و که‌سه‌ی قسه‌ی له‌گه‌ل ده‌کمه‌ت داوای لښکمه‌ت بښته نه‌خوشخانه به‌نوه‌ی پشکنینی بۆ بکړیت. له‌وانه‌یه داوات لښکمن ته‌له‌فونه‌کمت دابخه‌یت و په‌یوه‌ندی به‌نهمبولانس‌وه بکه‌یت بۆ نه‌وه‌ی بښتاته نه‌خوشخانه نهگهر پښان وایه نه‌مه سه‌لامه‌تره. نه‌مه رهنکه ترسناک / مه‌ترسیدار بیت، به‌لام هه‌ولیده نه‌وه‌ت له‌به‌رچاو بیت که له‌زور حالتدا نیشانه‌کان به‌تمنیا نامین، و زوړیک له‌ژنان و که‌سانی دووگیان داوی ۳۷ هه‌فته‌ی دووگیانی (ته‌واو ماوه‌ی) مندالیان ده‌بیت. له‌کوی ۱۰ ژن و ژنانه‌ی دووگیان زیاتر له‌نۆ ژن و دووگیان له‌ماوه‌ی ۱۴ رۆژدا داوی تووشبوونی نهم نیشانه‌ی مندالیان نابیت (Tommy's.org, ۲۰۲۳).

نیشانه‌کانی مندالبوونی پیشوخته چین؟

- گرژبوون یان توندبوونه‌وه به‌ردموام، که هه‌ست به‌توندبوونی سکت زور ده‌کات.
- نازاری جوړی بۆ نوژی و اتا سوری مانگانه یان فشار له‌ناوچه‌ی زیی تو واتا دامینت.
- "نمایش"یک. نهمه‌ش کاتیکه که پلاگمه‌ی به‌لغم که له‌کاتی دووگیانیدا ملی رحمی توی داخستوه، دښته دهره‌وه و له‌زئ واتا دامینت دښته دهره‌وه.
- به‌لښاو یان دلۆپ دلۆپ پرژانی شله له‌زئ واتا دامینت، که له‌وانه‌یه سه‌رناوهمکانت بشکیت.
- پشت نښه که بۆ تو ناسایی نیه.

ده‌بیت به‌و که‌سه بلښیت که په‌یوه‌ندی پښه ده‌کمه‌ت راسته‌وخو له‌نه‌خوشخانه نهگهر:

- خوين له زى واتا دامىنت دمرژيت.
- كۆرپەكەت كەمتر دمجووليت / زياتر له ئاسايى ، يان به شىۋەيەكى ئاسايى دمجووليت.
- سەرئامكانت شكاون و بۆنپان ھەيە يان رەنگاورەنگن.

ئەگەر ھاتمە ژورەو ھە نەخۇشخانە چى بىكەيت؟

مامان يان پزىشك پرىسپار دەكات كە ئايا دەتوانن پشكىنيت بۆ بىكەن؟ لەوانەيە بىپانەيت ھەندىك تاقىكرەنەو ئەنجام بەن بۆ ئەو ھى بزانن ئايا:

- سەرئامكانت شكاون
- تۆ ھەكرەننىك ھەيە، و / يان
- تۆ لە مندالبووندايت.

ئەو تاقىكرەنەو ھى كە ئىمە پشكىشەشە دەكەين لەوانەيە بىپىتى بن لە:

- پشكىننى زى واتا دامىن بۆ ئەو ھى بزانىت كە ئايا مىلى رەمەت كراوتەو يان نا
- پشكىننى خوين و مىز بۆ پشكىننى ھەكرەن
- پشكىننى تىرپەي دىل و پەستانى خوين و پلەي گەرمى
- پشكىننى سىكت بۆ پشكىننى ھەزەي كۆرپەكەت
- پشكىننى زىي خوت واتا دامىنت، بۆ پشكىننى ھەكرەنەكانى وەكو بەكتىرپەي زى (ب ف) و گروپپىب بەكتىرپەي سترىپ (ج ب س)
- چاودىرىكرەن و تۆماركرەن ھە گرژبوونىك
- پشكىننى لىدانى دلى كۆرپەكەت
- پشكىننى زى بۆ ئەو ھى بزانىت جەستەت خوى بۆ مندالبوون ئامادە دەكات يان نا.

ئەگەر مەن لە مندالبوونى پششەختەدا بىم چى روودەدات؟

مامان يان پزىشك قەست لەگەل دەكات كە ئايا باشتەرە ئىستا مندالەكەت بىپىت (يان بە مندالبوون لە رىگەي زى يان بە نەشتەرگەرى قەيسەرى) يان ھەولەدە بە بەكار ھىنانى دەرمان مندالبوونت خاۋ بىكەيتەو. ئەم بىرپارە لەسەر بىنەماي:

- چەند ھەفتەي دووگىيانىت.
- تەندروستى تۆ و كۆرپەكەت.
- چ ئاسانكارىيەك بۆ كۆرپەكەت بەردەستە، و ئايا پىۋىستە بىگوازىنەو بۆ نەخۇشخانەيەكى تر.
- ئەو ھى دەتەويت بىكەيت.

رەنگە پششپار بىكەين كە بگوازىنەو بۆ نەخۇشخانەيەك كە ئاسانكارىيە تاپىتەندەندى ھەبىت بۆ چاودىرىكرەننى كۆرپەي پششەختە واتا مندالى ناكام.

ئەگەر سەرئامكانت شكاون يان بىرپارە مندالت بىپىت و تەقەلى دوورىنەو مىلى رەمەت ھەيە لە رىگەي زى ، لەوانەيە پىۋىستەمان بە لابرەننى ئەم تەقەلە بىت. ئەگەر تەقەلىكى سىكت ھەبو و بىرپارە مندالت بىپىت، تىمى چاودىرى تەندروستى ئامادەت دەكەن بۆ مندالبوون بە نەشتەرگەرى قەيسەرى.

ئەگەر زۆرە تېمەكە باس لە چارەسەرەكان بىكەن ھەم بۇ خۆت (دەرزى ستىرۆيد، سەلفات مەگنېسىيۇم) و ھەم بۇ كۆرپەكەت (بەستىنەوى گونجاوى پەتكى ناوك). ئەم چارەسەرەكانە ناسراون كە يارمەتى ئەو كۆرپانە دەدەن كە پېشومخەتە لەدايك دەين.

- دەرزى ستىرۆيد يارمەتى گەشەكرەنى سىيەكانى مندالى ناكام واتا مندالى پېشومخەتە دەدات.
- مەگنېسىيۇم سەلفەيت دەتوانىت يارمەتى پاراستنى مېشكى مندالى ناكام واتا مندالى پېشومخەتە بدات.
- ھەروەھا ھېشتىنەوى مندال بە ولاشى مندالانەوى (مندالان) بۇ ماوەى يەك بۇ دوو خولەك دواى لەدايكبوون يارمەتيدەرە.

چى دەبىت ئەگەر بۆت دەركەوت كە من لە مندالبوونى پېشومخەتەدا نيم؟

ئەگەر لە كاتى مندالبووندا نەبوويت، لەوانەى شىتىكى تر ھەبىت كە بېتە ھۆى نىشانەكانت.

تېمى چاودىرى تەندروستى لەوانەى ھەندىك لىكۆلىنەوى تىرت پېشكەش بىكات بۇ ئەوى ھەولەدن و بزەنن ئەمە چى بېت. ھەندىك جار پېشنيار دەكەين كە بۇ ماوەىك لە نەخوشخانە بىننىتەوى، تا دەزانين ھۆكارى نىشانەكانت چىيە يان نىشانەكانت بوەستن. ئەمەش بۇ ئەوىە دلىيا بىن كە تو و كۆرپەكەت باشن.

زانبارى زياتر

- تۆمىس : لەدايكبوونى پېشومخەتە چىيە؟

وردەكارى پەيوەندى

ئەگەر پىت واپە لە مندالبوونى پېشومخەدايت، تىكايە پەيوەندى بە خىزمەتگوزارى ھەلبۇزاردەى تەلەفونى مندالبوونمانەوى بىكە بە ژمارە تەلەفونى ۰۱۲۲۷۲۰۶۷۳۷ بۇ يارمەتى و ئامۇزگارى.

لە ھالەتى نااساييدا پەيوەندى بىكە بە ژمارە ۹۹۹.

ئەم نامىلەكىە لەگەل نەخوشەكان و بۇ نەخوشەكان بىر ھەم ھېنراو.

تىكايە ئاگادارمان بىكەو:

- ئەگەر ھەر پېويستىكى دەستگەشستنت ھەيە؛ ئەمەش پېويستى بە لوپى بىستىن يان بىتەويت كەسەك لەگەلت بېت بۇ كاتەكەى.
- ئەگەر پېويستىت بە وەرگىرە.
- ئەگەر پېويستىت بەم زانىارىانە بوو بە فۆرماتىكى تر (وەك زمانى نابىنايان واتا برىل، فايلى دەنگى، چاپى گەورە يان خویندەنەوى ئاسان).

دەتوانىت لەمە ئاگادارمان بىكەيتەوى بەم شىوہە:

- سەردانى مالپەرى دەزگاكە.
- پەيوەندىكرەن بەو ژمارەى كە لە سەرموہى نامەى چاپىكەوتنەكەتدايە.
- زىادكرەنى ئەم زانىارىانە بۇ پۇرتالى نەخۇش.
- لە چاپىكەوتنى داھاتوودا بە ئەندامىكى ستافەكە بلېيت.

ھەر سىكالا، كۆمىنت، نىگەرانى يان دەستخۇشپىيەك، تىكايە لەگەل ئەندامىكى تېمى چاودىرى تەندروستى خۆت قسە بىكە. يان پەيوەندى بە خىزمەتگوزارى ئامۇزگارى و پەيوەندى نەخۇشەوى بىكەن بە ژمارە تەلەفونى ۰۱۲۲۷۷۸۳۱۴۵ يان ئېمەيل.

نەخۇش نابىت بىر پارەيەكى زور يان كەلۈپەلى بەنرخ پەننىتە نەخۇشخانى تەكايە ئاگادار بە كە نەخۇشخانىكانى ئىست كىنت ھىچ بەرپرسيار ئىتتەك لە لەدەستدان يان زيان پىگەشتن بە مولك و مالى كەسى وەرنەگىت، مەگەر تەنھا ئەگەر مولكەكە رادەستى ستافى دەزگاكە كرابىت بۇ پاراستنى سەلامەتى.

نامىلكەى زانىارى زىاترى نەخۇش لە رىگەى مالىپرى نەخۇشخانىكانى رۇژ ھەلاتى كىنت بەردەستە.

ژمارەى رىفرەنس: ويب ۰۷۲

يەكەم جار بلاوكرايەو

مانگى فېبريومى ۲۰۲۴

دوايىن پىداچوونەو

مانگى نەپرلى ۲۰۲۴

بەروارى پىداچوونەوى داھاتوو

مانگى جونى ۲۰۲۷

مافى بلاوكردنەو پارىزراو لەلەيەن دەزگای دامەزراوہى ئىن ئىچ ئىس ى زانكوى نەخۇشخانىكانى رۇژ ھەلاتى كىنت.