زانیارییەكانی سەبارەت بە دەرزی ئاژنینی گوێ و رەزامەندی نامە

لەم رێكخراوەدا چارەسەری لە رێگەی دەرزی ئاژنینی گوێوە بەپێی پرۆتۆكلی **NADA** \* پێشكەش دەكەین

ئەم چارەسەرە، زێدە لەگەڵ بابەتەكانی دیكە، بۆ كەسانێك بەكار دێن كە لە قەیراندان و یان كاتگەلی دژواریان تێپەڕاندووە. دەرزی ئاژنینی گوێ بۆ ھەموو كەسەكان شیاوی جێبەجێ كردنە.

دەرزی ئاژنین ھێوركەرەوەیە (بۆ وێنە بۆ ئاڵۆزی و بێقەراری)، ھۆشیاری و چڕبوونەوە بەھێز دەكات (بۆ وێنە بۆ مانوویەتی و لاوازی بەردەوام)، و خەو باشتر دەكات (بۆ وێنە لە تێكچوونی خەو).

دەرزی ئاژنینی NADA **بەھێزترت دەكات بەشێوەیەك كە باشتر دەتوانی رووبەڕووی سترێس و دڵەڕاوكێ و نیگەرانی ببیتەوە.**

ئەم چارەسەرە زیاتر بەشێوەی دەستەیی جێبەجێ دەكرێت. تۆ دادەنیشیت و گوێكانت بە سوابێك خاوێن دەكەیتەوە. **3-5 دەرزی ناسك لە ھەر دوو گوێكە تا قوڵایی نزیك 2mm بچەقێنە.** پیاچەقاندنی دەرزی دەكرێ ببێتە ھۆی یەشێكی كەم بۆ ماوەیەكی كەم. باشترە لە كاتی چەقاندنی دەرزیدا ھەناسەت دەر بكەیت. چارەسەركەر ھانتدەدات بۆ جێبەجێ كردنی ئەم كارە.

لە حاڵەتی شیاودا دەرزییەكان بۆ ماوەی 30-45 خولەك لە جێگاكانیاندا دەمێننەوە: تكایە لە درێژەی ئەم ماوەدا لە خواردن، خواردنەوە، یان پیاسەكردن خۆ بەدوور بگرە. ھەندێ جار دەرزییەكان خۆبەخۆ دادەكەون. پێویست ناكات نیگەران بیت.

لە كۆتایی كاتی چارەسەریدا دەرزییەكان دەربكێشە و لە سندووقی چاوەڕوانیدا دایانبنێ. دواتر بە سوابێكی سلۆلۆزی بە ھێواشی بدە لەسەر جێگای دەرزییەكە. رەنگە بۆ كاتێك خوێنبەربوون رووبدات. ئەمیشە شتێكی سرووشتیە.

لە جێگای دەرزی، **دەكرێ** خاڵەكانی گوێ **لەگەڵ** مۆرە مێگناتیسییەكانی روكەشی ئاڵتوونیش **چارەسەر بكرێت. ئەم «مروارییانە» بە چەسپگەلێكی بچووك و لكاوە بە پێستەوە و رەنگە تاكوو ھەفتەیەك بەلكاوی بمێننەوە. پاش ئەوە دەبێ جێگرەوە بكرێن.**

دەرزی ئاژنینی NADA ئاسانە و بەدەگمەن ئاسەوار دادەنێت. لە بابەتی زۆر دەگمەندا، رەنگە ئەم چارەسەرە ببێتە ھۆی ئاوسانی خاڵی دەرزی ئاژنینەكە. ھەروەھا رەنگە ببێتە ھۆی وەڵامی دڵ و دەمارەكان یان سەرئێشە. لە حاڵەتی دەركەوتنی ئەم بابەتانەدا دەرزییەكان لە لەشت دەردەچێت. ھەروەھا ئەم كارە دەبێتە ھۆی كاردانەوەی سۆزداری كە رەنگە بكرێت بە جۆرێك لە ھێوركەرەوە ئەژمار بكرێت .

بەتەواوەتی لەم زانیارییانە تێگەیشتووم و رازیم بە ئەنجامدانی دەرزی ئاژنینی گوێ.

رێكەوت نازناو واژۆ

\*NADA كورتكراوەی “ئەنجوومەنی نەتەوەیی لەناوبردنی ژەھر بە دەرزی ئاژنین”ە.