زانیارییەکانی سەبارەت بە دەرزی ئاژنینی گوێ و ڕەزامەندی نامە

لەم ڕێکخراوەدا چارەسەری لە ڕێگەی دەرزی ئاژنینی گوێوە بەپێی پرۆتۆکلی NADA * پێشکەش دەکەین

ئەم چارەسەرە، زێدە لەگەڵ بابەتەکانی دیکە، بۆ کەسانێك بەکار دێن کە لە قەیراندان و یان کاتگەلی دژواریان تێپەڕاندووە. دەرزی ئاژنینی گوێ بۆ هەموو کەسەکان شیاوی جێبەجێ کردنە.

دەرزی ئاژنین هێورکەرەوەیە (بۆ وێنە بۆ ئاڵۆزی و بێقەراری)، هۆشیاری و چربوونەوە بەهێز دەکات (بۆ وێنە بۆ ماندوویەتی و لاوازی بەردەوام)، و خەو باشتر دەکات (بۆ وێنە لە تێکچوونی خەو).

دەرزی ئاژنینی NADA بەهێزترت دەکات بەشێوەیەك کە باشتر دەتوانی ڕووبەڕووی سترێس و دڵەڕاوکێ و نیگەرانی ببیتەوە.

ئەم چارەسەرە زیاتر بەشێوەی دەستەیی جێبەجێ دەکرێت. تۆ دادەنیشیت و گوێکانت بە سوابێك خاوێن دەکەیتەوە. **3-5 دەرزی ناسك لە هەر دوو گوێکە تا قووڵایی نزیك 2mm بچەقێنە.** پیاچەقاندنی دەرزی دەکرێ ببێتە هۆی یەشێکی کەم بۆ ماوەیەکی کەم. باشترە لە کاتی چەقاندنی دەرزیدا هەناسەت دەر بکەیت. چارەسەرکەر هانتدەدات بۆ جێبەجێ کردنی ئەم کارە.

لە حاڵەتی شیاودا دەرزییەکان بۆ ماوەی 30-45 خولەك لە جێگاکانیاندا دەمێننەوە: تکایە لە درێژەی ئەم ماوەدا لە خواردن، خواردنەوە، یان پیاسەکردن خۆ بەدوور بگرە. هەندێ جار دەرزییەکان خۆبەخۆ دادەکەون. پێویست ناکات نیگەران بیت.

لە کۆتایی کاتی چارەسەریدا دەرزییەکان دەربکێشە و لە سندووقی چاوەڕوانیدا دایانبنێ. دواتر بە سوابێکی سلۆلۆزی بە هێواشی بدە لەسەر جێگای دەرزییەکە. ڕەنگە بۆ کاتێك خوێنبەربوون ڕووبدات. ئەمیشە شتێکی سرووشتیە.

لە جێگای دەرزی، دەکرێ **خاڵەکانی گوێ** لەگەڵ **مۆرە مێگناتیسییەکانی روکەشی ئاڵتوونیش** چارەسەر بکرێت. ئەم «مرواریانە» بە چەسپگەلێکی بچووك و لکاوە بە پێستەوە و ڕەنگە تاکوو هەفتەیەك بەلکاوی بمێننەوە. پاش ئەوە دەبێ جێگرەوە بکرێن.

دەرزی ئاژنینی NADA ئاسانە و بەدەگمەن ئاسەوار دادەنێت. لە بابەتی زۆر دەگمەندا، ڕەنگە ئەم چارەسەرە ببێتە هۆی ئاوسانی خاڵی دەرزی ئاژنینەکە. هەروەها ڕەنگە ببێتە هۆی وەڵامی دڵ و دەمارەکان یان سەرئێشە. لە حاڵەتی دەرکەوتنی ئەم بابەتانەدا دەرزییەکان لە لەشت دەردەچێت. هەروەها ئەم کارە دەبێتە هۆی کاردانەوەی سۆزداری کە ڕەنگە بکرێت بە جۆرێك لە هێورکەرەوە ئەژمار بکرێت .

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

______________	______________	______________
ڕێکەوت	**نازناو**	**واژۆ**

*NADA **کورتکراوەی "ئەنجوومەنی نەتەوەیی لەناوبردنی ژەهر بە دەرزی ئاژنین"ە.**