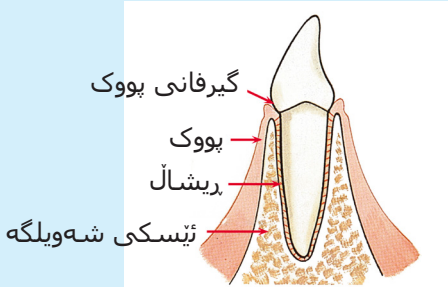


# نهخۆشییهکانی پووک

ئهم نامیلکهیه باس له دیارترین نهخۆشییهکانی پووک دهکات. ههوکردنی پووک و ههوکردن/لهناوچوونی شانە پالپشتهکانی دهوری ددان.



پووک تهنهرووست  
رهنگی پهमेیه  
تاراددهیهک بهتهوی  
دهوری ددانی داوه



## چون خۆن بپارێت له نهخۆشییهکانی پووک؟

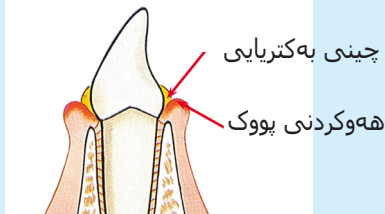
بۆ خۆپاراستن له نهخۆشی پووک و نهخۆشی لهناوچوونی شانە پالپشتهکانی دهوری ددان، پێویسته رۆژانه ئهو چینه بهکتریایهی که لهسهرددان دروست دهیئت لایبریت، بهلام فلچهی ددان نێوان ددانهکان خاوین ناکاتهوه، بۆیه دهیئت چیلکهی نێوان ددان یاخوود فلچهی تایبەت بهکار بپێنرێت له نێوان ددانهکاندا، گهروهی و بچووکى بۆشاییهکانی نێوان ددانهکانه.

**پێویسته له بیربێت نهچیت!** ئهوه تهنها بهس نی یه کهخواردن له نێوان ددانهکاندا لایبریت، بهلکو دهیئت ئهو چینه بهکتریایهی که له سههرهوکهشی ددانهکان دروست بووه لایبریت، پزیشکی ددان/دنانپارێز دهتوانێت رێنمایت بکات له چۆنیهتی پاککردنهوهی رۆژانهی ددانهکانت.

نهخۆشی پووک نهخۆشییهکی بێ نازاره بهگشتی، بۆیه ناسان نیه خۆت دهست نیشانی نهخۆشییهکه بکهیت، پێویسته بۆ ئهم مهبهسته سهردانی پزیشکی ددان/ دنانپارێز بکهیت.



ههوکردنی پووک، پووک  
سووره و ههئناوساوهو به  
شل و شیاوی دهوری  
ددانی داوه.



## ههوکردنی پووک

ئهگەر بێت و ددانهکانت رۆژانه پاک نهکهنهوه، ئهوا چینی بهکتریا لهسهرددانهکانت و له لێواری پووک دا دروست دهیئت و دهیئته هۆی ههوکردنی پووک، پووککه سهوور دهیئتهوهو ههلهدهئاوسیت. ئهمهش وادهکات که به ناسانی خۆینی پووک بهریت له کاتی ددان شوشتندا، ئهم خۆین بهربوونه یهکێکه له نیشانهکانی ههوکردنی پووک.

ئهگەر بێت و ئهو چینه بهکتریایهی که دروست بووه بۆ ماوهی چهند رۆژیک بمیئنهوه لهسهرددانهکان، ئهوا دهیئت بهکلس/ بهاخ. کلسهکه پروههکی زهره وه وادهکات که بهکتریا زیاتر پێوهی بنووسیت و کلسی زیاتر دروست بێت. کلسی تازه دروست بوو رهنگی زهردیکی کاله، بهلام به خواردنهوهی چا و قاوه و خواردمهمنی رهنگدار رهنگ دهگریت.

## چارهسهرکردنی ههوی پووک

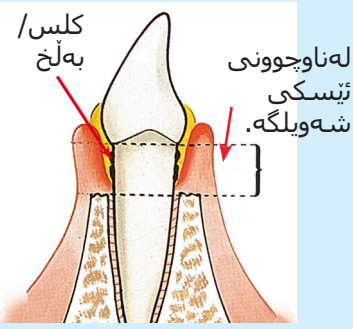
ئهگەر چینه بهکتریایهکانی(کلسی) سهردان رۆژانه لایبریت ئهوا ههوکردنهکه نامینیت و پووککه تههنهرووست دهیئتهوه. ئهو چینه بهکتریایهی که لهسهرددان و له لێواری پووککهدا دروست بووه، دهتوانرێت به ددان شوشتنی رۆژانه خاوین بکرتنهوه، بهلام ئهو چینه بهکتریایه و ئهو کلسهی که له ژێر پووک دا دروست بووه، پێویسته لهلایه پزیشکی ددانهوه/ دنانپارێزهوه خاوین بکرتنهوه. ههندیك کهس زووترکلس لهسهرددانهکانیان دروست دهیئت، بۆیه پێویسته زیاتر سهردانی پزیشکی ددان بکن.

## ههوکردنی/لهناوچوونی شانەپالپشتهکانی دهوری ددان

ههوکردنی/لهناوچوونی شانەپالپشتهکانی دهوری ددان به ههوکردنی پووک دهستییدهکات وه چارهسهرنهکردنی بۆ ماوهیهک وادهکات که شانەپالپشتهکانی دهوری ددان(ریشالهکانی دهوری ددان و ئیسکی شهویلکه که دهوری ددانی داوه) توشی ههوکردن بێت. وه بهم شیوهیه گيرفانی پووک فوولتر دهیئت به تپههروونی کات، بهبێ ئهوهی نهخۆشهکه ههستی پێ بکات. ئهگەر ههستت کرد ددانهکانت لهق بوون(دهجوولین)، ئهوا ئهمه یهکێکه له نیشانهکانی ئهوهی که نهخۆشییهکه کاتیکی زۆری بهسهردا چوه وه بهکتریا و کلس گهشتونهته سههرهگی ددان ئهمهش نه به فلچه نه به کهرهستهی تری ددان پاککردنهوه لا نابریت.

## چاره سهرکردنی هه وکردنی / له ناوچونی شان پالېشته کانی دهوری ددان

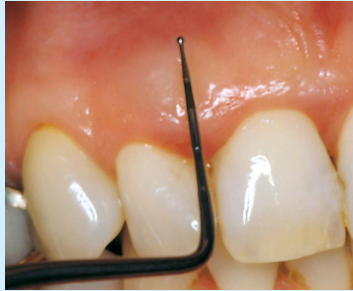
چاره سهرکردنی پسيوړی بریتیه له ریڼه گرتن له تېشه نه کردنی نه خوشییه که (پان وه ستاندنی نه خوشییه که) به گشتی نهو به شعی شان پالېشته کانی دهوری ددان که له ناوچوون جاریکی تر درووست نابنوه



نم نه شیعه (وینهی تیشکیه) له ناوچوونی ټیسیکی شه ویلگه له دهوری ددان نیشان ده دات.



پزیشکی ددان / ددانپاریز قولایی گیرفانی پوک ده پیت به نامرزی پیوه.



لیره دا قولایی گیرفانی پوک 6م.

رهنگی پوک ده گوریت. به کارهینانی توتن ده پیت هه کار هه خوشی له ناو دم دا، هه له نه خوشی پوک وه تاوه کو شپړپه نه. لیکولینه وهی نوک نیشانی داوه که نهو که سانهی جگه ره کپشن زیاتر تووشی نه خوشییه کانی هه وکردنی / له ناوچونی شان پالېشته کانی دهوری ددان دهن وهک لهو که سانهی که جگه ره ناکپشن له کاتی به راوه دکریاندا. هه روه ها چاره سهرکردنی نه خوشییه که قورستره له لای که سانی جگه ره کپش وهک له که سانی جگه ره نه کپش. له گه ل پزیشکی ددان / ددانپاریز قسه بکه بو چوینتی وازهینان له جگه ره کپشان.

### پرساریکه له پزیشکی ددان پان له ددان پاریز

له نامیلکه په دا به شپړپه کی ناسان و به کورتی باسی چوینتی سهره لدان و به رگریکردن و چاره سهرکردنی نه خوشییه کانی پوک کراوه. گهرات و هه رشتیک پروون نه بوو وه تی نه گشتیت نهو پرسیار له پزیشکی ددان / ددانپاریز بکه.

### "رغیوشوون"

نهو که سانهی که نه خوشی پوکیان هه به هه ندیک پشنگیری دارایی و هه رده گرن بو چاره سهرکردن و چاودیری به رده وامی نه خوشییه کانی پوک. له هه مان کاتدا ده پیت نه خوشه که خوی نریکه کی نیوهی تیچوونی چاره سهره که بدات.

پزیشکی ددان / ددانپاریز رنماییت ده کات له چوینتی خاوین کردنه وهی روژانهی ددان کانت. پاش نهوهی که خوت ددان کانت به باشی خاوین ده که پته وه، نهو پزیشکی ددان نهوه شعی که خاوین ده کانه وه سپری "به نج" ده کات و ده ست به لبردنی کلسه که ده کات. نم شپوه پاک کردنه وهی ددان ناسان نیوه پیوستنی به کات هه به وه ده پیت زیاتر له چهند جاریک سهردانی پزیشکی ددان / ددانپاریز بکه پت بو نم مه به سته.

نه گه ر پیت و گیرفانی پوک که زور قول پیت نهو ده پیت خاوین کردنه وهی ددان هه که به نه شته رگه ری بکرت.

### مه به ست له نه شته رگه ریبه نهوه به که:

- < ره گی ددان که به باشتر ده پینریت وه لبردنی چینه به کتریا به کان و کلسه که ناسان تر ده پیت
- < قوللی گیرفانی پوک که م ده پیت وه
- < هه ول دان بو دووباره درووست بوونه وهی شان پالېشته کانی دهوری ددان به به کارهینانی چهند ریڼه که (له خواره وه نامازه بو ریڼه کی چاره سهری نوک ده کرت).

هه میسه نهو ناوچه په یی که نه شته رگه ری بو ده کرت سپرده کرت.

### پاش نه شته رگه ری

نه شته رگه ریبه که نه شته رگه ریبه کی بچوکه / ناسانه و پاش نه شته رگه ری هه ست به نازاریکی که م ده کیت. پزیشکی ددان رنماییت ده کات که ناوی غه رغه ره که دزه به کتریا یی تیدابه به کاره پینریت تاوه کو چهند روژیک پاش نه شته رگه ریبه که، چوونکه به کارهینانی فلچه ساریز بوونی برینه که ناراده په ک دوا ده خات. پاش چاک بوونه وهی برینه که وه له ژر رنماییت پزیشکی ددان دا ده توانیت ده ست بکه پته وه به شوشتنی ددان کانت وهک پینتر رنمای کرابوویت. زور گرنه که ددان هه که به خاوینی رابگریت به تاییت له لیواری پوک که که دا. پاش نه شته رگه ری هه ندیک که س هه ست ده کتن که ددان کانیاں دریز دیارن، هه کاری نه مه نهوه په که به شیک له ره گی ددان که ده رکه وتوه (چوونکه هه لئاوسانی پوک که مبه نه وه). هه ندیکیش هه ست ده کتن که ددان کانیاں زیاتر له ق دهن پاش نه شته رگه ری به لام نه مه پاش ماوه په کی که م باشتر ده پیت. وه له لای هه ندیک که س ددان کان زیاتر هه ستیار دهن به خوارده وهی شتی سارد و گهرم. بو که م کردنه وهی نم کپشه په ده پیت ناوی غه رغه که فلوری تیدابه و هه ویری ددان ی تاییت به کاره پینریت.

### به رده وام بوون له خزمه تکردنی ددان کان

بوته وهی رزگارت پیت له نه خوشییه کانی پوک وه دووباره سهره لنه دانه وهی نه خوشییه که گرنه که: < ددان کانت به تاییت لیواری پوک به خاوینی رابگریت نه مه ش به ددان شوشتنی روژانه ده پیت < < سهردانی به رده وامی پزیشکی ددان / ددانپاریز به پنی پیوست.

### ریڼه کی نویتر بو چاره سهری نه خوشییه کانی پوک

هه میسه خه ون به وه وه بپراوه که بتوانریت ټیسیکی شه ویلگه دووباره درووست بیته وه بو نهوهی سهر له نوک ددان کان چنگیرینه وه. به لیکولینه وه چهند ریڼه که دوزراونه ته وه که هه ندیک کات شان پالېشته کانی دهوری ددان دووباره درووست ده که نه وه. نم چهند ریڼه که ده توانریت به کاره پینریت له گه ل نه شته رگه ری (که له سهره وه باسمان کرد) ناسای پوک دا. دزه به کتریا (نه نتی باپوتیکا) به که می به کاره هینریت بو چاره سهرکردنی نه خوشییه کانی پوک به لام هه ندیک کات پیوسته به کاره پینریت، به به کارهینانی راسته وخو له گیرفانی پوک دا یاخود له شپوهی حه پ دا.

### توتن و نه ندروستی ددان

جگه ره کپشان وه به کارهینانی توتن به هه ر شپوه په کی تر ره نگی ددان و پیرکه ره وهی ددان ده گوریت. وه به کارهینانی ناس "سنویس"