



ئامۆزگاری بو دایکان و باوکان سه باره ت به ئاگره (زهرده برین)

ئهگهر گۆرانکار بیهکانی سهر پیستی مندالیهکته بهر فراوانن و /
یان ئاگره کهی فره خراپتر بووه ئهوا ههندیک جار ئانتیبیوتیک به
شیوهی شل یان حهب پیویسته.

ئهگهر پیویست نهکا ئانتیبیوتیک بهکارمههینه، چونکه بهکتریا
به سوودهکانی ناو لهشیشت له ناو دهبا. ههروهها ئانتیبیوتیکهکان
نازاری لاهکی و هکو سکچوون و پهلهی پیستیان لی دهکهورتهوه.
ههروهها ئانتیبیوتیکهکان و دهکهن که بهکتریاکان له بهرامبهری
ئانتیبیوتیکهکان زیاتر خو بگرن، نهوش و دهکا که له کاتی
چارهسهر کردنی ئهوه ههوکردنه سهختانهی به هوی بهکتریاوه
دروست دهبن ئانتیبیوتیکهکان کار یگهر بیان لاواز ببیت.

ریگرتن له بلوو بوونهوهی نهخۆشی

دایک و باوک و مندالیهکانیان پیویسته زوو زوو دهستهکانیان بشۆن.
تا پیته دهکری سپریتی دهست بهکار بهینه. راستهوخو دهست له
شۆینه تووش بووهکانی پیست مهده. خاولی بهکجار بهکارهینان
باشه. نینۆکهکانی مندالیهکته بکه و ههولنی ئهوه بده که برینهکانی
ههلهکهنتی و نهیانخورین. جلیک و بهرگ و بهرگهسهرین زوو
زوو بگۆره. فلچهی ددان شوشتن و مهمکمهژی مندالیهکته بگۆره.
کههرستهگهلی یاری و ئهوه شۆپانهی که مندال زور دهستیان لی
دهدا (بو نمونه دهستکی دهراگا) بشۆ.

ئهو مندالانهی که له تهمهنی چورنه باخچهی ساوایان دان پیویسته له
مالهوه بمیننهوه. ئهو منداله به تهمهنترانهی که تیدهگهن لهوهی فره
گرنگه که بیریان نهچی دهستهکانیان بشۆن، ئهوا دهتوانن بچن بو
فیرگه.

ئاگره نهخۆشی بههکی بههسی دهرهوهی پیسته که زوری بهی جار
مندالی خوار تهمهن شهش سال تووش دهکا. بهر بلاوترین
جوری ئاگره دهپسته هوی دروستبوونی توژی زهردیاو
له سهر پیست که دهور و بهرهکهی سوور بووهتهوه.
هوکارهکهشی بریتیه له بهکتریا سئافیلۆکۆک و /یان
ستریپتۆکۆک.

ئاگره زوری بهی جار له دهموجاو دئ بهلام دهکری تهقریبهین له ههر
شۆینیکی دیکهش بی. ئهوه بهکتریا یانه دهتوانن به سهر پیستی
شیدار و ههستیارهوه زووتر رهگ داکوتن، نهوش و دهکا که
ئهو مندالانهی که نهخۆشی سووتانهوه (باخود ئیکزیم) یان ههیه
هاسانتر تووش بن. بهکارهینانی کریمگهلی نهرمکهروه و ئهگهر
پیویست بکا کریمی کۆرتیزۆن فره گرنگه.

پهلهی ئاگره بچوکی سهر پیست به یاریدهی پاککردنهوه به
ناو و سابوون بو خوی له ناو دهچی. ئهگهر ناوچهگهلی مهزنی
لهش تووش بووبن ئهوا دهکری مههمی ئانتیبیوتیک یاخود
ئانتیبیوتیکهکانی شیوهی حهب یاخود شله پیویست بکا.

چارهسهری

له کاتی تووش بوون به گۆرانکاری بچوکی پیست: شۆینی
تووش بوو به دیکهتهوه به سابوونی شل و ناو، بهیانان و شهوان
تا نهوکاتهی که توژی هکان نامینن بشۆ. چارهسهری تهواوکههر
بهکارهینانی گیراوهی کلۆرهیکسیدینی دژ بهکتریا به له ریگی
لیدانی گیراوهکه لهو شۆپانهی پیست که گۆرانکاری بریناویان
به سهردا هاتوه.

گیراوهی کلۆرهیکسیدین دهتوانن به بی رهجهته له دهرمانخانه
بکدرن و بو ماوهی جهوتوویهک تاقی بکریتهوه. ئهگهر لهو
ماوهیهدا برینهکان هیشتا چاک نهبووبن یاخود بهردهوام بن له
بلاو بوونهوه ئهوا پهپوهندی بکه به دهزگای تهندروستی/بنکهی
تهندروستییهوه. ههروهها مههمی ئانتیبیوتیکهش دهکری
یارمهتیدهر بی. مههمهکه رهۆژی دوو جار بو ماوهی پینچ رهۆژ ده
پیست ههلهسورن.