

زهنجه‌فیل... سه‌رکرده‌ی له‌شساغی، شای چاره‌سه‌ره‌کان

(اضطرابات) ی نه‌فسی و نه‌قلی، نه‌مه‌ش بی‌زاری و بی‌تاقه‌تی و پارایی و ترس و دل‌ه‌پاکی و خه‌م و خه‌فت له‌له‌شدا زیاد ده‌کات، له‌همان کاتدا نه‌بوونی کبریت ده‌بیته هۆی ووشک بونه‌وه‌ی له‌ش که پزیشکه‌کان نه‌مه‌به‌مه‌ترسیه‌کی گه‌وره‌ داده‌نن، بوونی کبریت له‌زهنجه‌فیلدا و به‌کاره‌یتانی، له‌وانه‌یه‌یه‌کیک بی‌ت له‌چاره‌سه‌ره‌کان.

ماده‌یه‌کی گرنگی تری تیدا به‌بریتیه له‌(الیاف)، پزیکری له‌قه‌بزبوون و وه‌پزیکری له‌(مایه‌سیری) ی و شپزیه‌نجه‌ده‌کات.

نه‌مه‌به‌شیکه‌که‌مه‌له‌پیکه‌هاتو سو‌ده‌کانی زهنجه‌فیل، له‌پووی زانستی پزیشک‌یه‌وه‌باسیکی زۆرده‌ریاره‌ی پیکه‌هاتو‌وه‌سو‌ده‌کانی زهنجه‌فیل کراوه، که لیره‌دا تیشک نه‌خراوه‌ته‌سه‌ری، له‌پوانگی قورتانیشه‌وه‌خوای گه‌وره له‌قورتاندا سه‌بارت به‌ئه‌هلی به‌هشت ده‌فهرموت: "ویسوقن فیها کاسا کان مزاجها زنجبیل"، نه‌مه‌یه‌کیکه له‌خواردنه‌وه‌کانی نه‌هلی به‌هشت، هم‌وشمان ده‌زانین مرۆف به‌هۆی چهن‌دوچۆنیه‌تی خواردنه‌وه‌گه‌شو گۆرپان له‌له‌شیدا پووده‌دات.

چۆنیه‌تی به‌کاره‌یتانی:

باشترویه زهنجه‌فیل له‌پوویکدا دوچار به‌کاره‌یتانی، جاریک که‌چکه‌چایه‌ک بۆکوپیک ئاوی سارد یان له‌به‌رتیبه‌که‌ی له‌گه‌ل شه‌ریه‌ت و گیرویه‌ی تریه‌کاری به‌یتنیت، به‌مرجی ئاوی کولور نه‌ب، چونکه‌سو‌دی نامینن.

ئه‌گه‌ر هاتوو گه‌ده‌ت ئازاری پیکه‌هشت ده‌توانی له‌شپوه‌ی که‌پسول به‌کاری به‌یتنیت له‌گه‌ل خواردن یان دوا‌ی خواردن.

سه‌رچاره‌/ سایتی الرساله



پاگریت، بۆیه به‌ملاولادا ده‌که‌ویت. -رته: بریتیه له‌ته‌ته‌له‌کردنی قسه‌و پچپچکردنی. -اراه: واته‌جولانی چاو به‌ملاولادا به‌برده‌وامی به‌بئ ویستی خۆت.

بوونی کبریت یارمه‌تیده‌ره‌بۆنه‌م حال‌تانه، نه‌وانه‌ی (وه‌رم) یان هه‌یه له‌مۆخدا زهنجه‌فیل ده‌بیته هۆی چاره‌سه‌رکردنی ته‌واوه‌تی، گه‌ر که‌سیک سه‌ره‌تای دروستبوونی (وه‌رم) ی تیدا بیته گه‌ریه‌رده‌وام بیته له‌سه‌ر به‌کاره‌یتانی زهنجه‌فیل نه‌وا سه‌ره‌تاکانی وه‌رم ده‌گۆریته‌وه‌بۆشوینی خۆی.

هه‌روه‌ها ماده‌ی (کبریت) ده‌بیته هۆی ده‌ردانی چه‌وری له‌پیتستا، و ده‌بیته هۆی ده‌ردانی زه‌هریکی تابه‌تیش له‌گورچیلدا، نه‌مه‌ده‌ردانه‌چه‌ریه‌ش له‌پیتستا ده‌بیته هۆی نه‌وه‌ی که‌پیتسه‌که‌متر چه‌رچولۆچی و زبری و پیریته‌ی پۆه‌دیاریت، بۆنونه‌که‌سیک ته‌مه‌نی (۵۰) سالیته‌گه‌ر به‌رده‌وام زهنجه‌فیل به‌کاره‌یتنیت، نه‌واپیتستی وه‌کو ته‌مه‌نی (۲۰) سال ده‌رده‌که‌ویت.

زهنجه‌فیل + زه‌یتی زه‌یتون + گه‌نم) به‌شپوه‌ی به‌رنامه‌یه‌کی خۆراکی تیرو ته‌سه‌ل ده‌بیته هۆی چاره‌سه‌رکردنی لاوازی بیروه‌وش.

چار پیکه‌هاتی سه‌ره‌کی هه‌یه بۆبه‌هیزبوونی غه‌ریزه‌ی (جنسی)، به‌کیک له‌پیکه‌هاتو سه‌ره‌کیانه ماده‌ی (کبریت) ه، که‌ئه‌ویش له‌زهنجه‌فیلدا هه‌یه، هۆکاریکی تری چاره‌سه‌ره‌بۆنه‌وانه‌ی توشی لاوازی (جنسی) بوون چ پیاو بیته چ ئافره‌ت.

هه‌روه‌ها نۆزراوه‌ته‌وه‌که‌بوونی (کبریت) ی پیتوست له‌له‌شدا ده‌بیته هۆی به‌هیزی ماسوله‌کان، ئیته

و/ دلکەش عزیز... بهشی دووهم

له‌زهنجه‌فیلدا ماده‌یه‌کی گرنگی تر هه‌یه که‌بریتیه له‌(کبریت)، کبریتیش به‌کیکه له‌سه‌رچاره‌گرنگه‌کانی لاشه‌ی مرۆف، که‌هیچ (چه‌که‌یه‌ک) نارواوت له‌لاشه‌ی مرۆف کبریتی پیاوتیه‌ی نه‌بیته، یان پیتوستی پیتی نه‌بیته، ماده‌یه‌کی تره‌یه له‌لاشه‌ی مرۆفدا پیتی ده‌وتری (کراتین) کاتیک نه‌مه‌ماده‌ی (کبریت) ه‌تیکه‌لاوه (کراتین) بوو ده‌بیته هۆی به‌خشینی جوانی له‌چهنده‌شتیکدا: قۆ، پیتست، نینۆک، چاو، بۆیه به‌وه‌که‌سانه‌ده‌لیم که‌نینۆکیان لاوازه یان قۆیان هه‌لده‌وه‌ری و ده‌یانه‌وئ قۆیان به‌هیز و بریقه‌داریت، بازه‌نجه‌فیل بخۆن، به‌هه‌مان شپوه‌ جوانی و بریقه‌داری ده‌به‌خشنی به‌چاو، هه‌روه‌ها نه‌رمی و جوانی ده‌به‌خشنی به‌پیتست.

زۆر پیاو و ئافره‌ت هه‌ن که‌به‌هۆی وه‌رینی قۆیان‌وه‌ نزیک بوونه‌ته‌وه‌له‌که‌چه‌لی، بۆیه باشترین چاره‌سه‌ر بۆزیندووکرده‌وه‌وه‌به‌هیزکردنی قۆ خواردنی زهنجه‌فیل.

ماده‌ی کبریت ده‌بیته هۆی ده‌ردانی زه‌ردایی له‌جگه‌ردا، به‌مانایه‌کی تر جگه‌ر هه‌لده‌ستنه‌به‌ده‌ردانی ماده‌ی زه‌هرویه‌کانی لاشه، واته‌ژه‌ه‌ری (نه‌مونیا)، نه‌مه‌ژه‌هره‌ش کارده‌کاته‌سه‌ر (جهازی عصبی) نه‌مه‌ژه‌هره‌ش لاناچی تاجگه‌ر نه‌مه‌ده‌ردانی زه‌رداییه‌ی نه‌بیته، نه‌مه‌ش به‌هۆی ماده‌ی کبریت‌وه‌یه‌که‌له‌له‌زهنجه‌فیلدا هه‌یه، له‌لایه‌کی تره‌وه (جهاز عصبی) په‌یوه‌ندی به‌مۆخه‌وه هه‌یه، (مۆخ‌یش به‌رپرسیاره‌له‌هاوسه‌نگی له‌شی مرۆف، که‌ئه‌گه‌ر نه‌واوسه‌نگیه‌تیگ چوو سن حالته‌ دروست ده‌بیته:

-رهن: واته‌ مرۆف ناتوانیت هاوسه‌نگی له‌پوشتندا

گه‌شینی دایک کاریگه‌ری له‌سه‌ر

کیشی کۆرپه‌که‌ی هه‌یه



و/ محبوبه قادر عزیز.....

له‌ لیکۆلینه‌وه‌یه‌کی نویدا هاتوو، نه‌وخانمانه‌ی دلخۆشن و هه‌ست به‌پشت به‌ستن به‌خۆیان ده‌که‌ن و پازین له‌ ژبانی خۆیان و گه‌شینی به‌دواپۆژیان، نه‌گه‌ری نه‌وه‌یان زیاتره‌که‌کۆرپه‌کانیان کیشی ئاسای بیته. زانایان له‌زانکۆی کالیفۆرنیا پوونیان کردۆته‌وه‌ که‌شپزیه‌ی و دل‌پاویکی ده‌روونی دایک، هۆکاریکی ترسناکه‌ و کارده‌کاته‌سه‌ر سروشتی ته‌ندروستی نه‌ومناله‌ی که‌له‌دایک ده‌بیته، نه‌وخانمانه‌ی که‌خۆشگۆزه‌رانن و له‌لایه‌ی ده‌روونیه‌وه‌ نه‌شله‌ژاون، نه‌مه‌ش ده‌بیته هۆی له‌دایک بوونیکه‌ ته‌واو و بی‌که‌م و کورتی.

هه‌روه‌ها دکتۆر (کریمستین رینی) لیکۆله‌روه‌ له‌زانکۆی کالیفۆرنیا رایگه‌یاند: "که‌می کیشی نه‌ومناله‌ له‌کاتی له‌دایکبووندا ده‌گه‌ریته‌وه‌ بۆشله‌ژانی ده‌روونی دایکان له‌کاتی دووگیانیدا، که‌نه‌مه‌ش گرنگترین هۆکاری سه‌ره‌کیه‌ بۆمردنی مناله‌ له‌دایک بووه‌که، یان هه‌ندئ جار له‌دای شپزیدانی.

بسکیتی گه‌رم

مريهم ئیبراهیم.....

پیتوستیه‌کانی/

- یه‌ک کیلۆ ئارد
- یه‌ک په‌رداخ شیری ووشک
- یه‌ک پاکه‌ت که‌ره
- یه‌ک خومره‌ی فه‌وری
- تۆزئ خۆی
- دروستکردنی/

ئارده‌که‌ چال ده‌که‌یتو، که‌ره‌سته‌کانی تی ده‌که‌ی، هه‌موویان به‌وشکی تیکه‌ل ده‌که‌یت. به‌که‌ره‌که‌ ئارده‌که‌ به‌ له‌پی ده‌ستت چه‌ور ده‌که‌ین، هه‌موو ئارده‌ ووشکه‌که‌ چه‌ور ده‌بیته، پاشان شته‌کانی تری تی ده‌که‌یتو، هه‌مووی تیکه‌ل ده‌که‌یت به‌ناو ده‌یشیلی و تا ده‌بیته به‌هه‌ویریکی نه‌رمو شتی لئ دروست ده‌کریت. پاشان فه‌رنه‌که‌ چه‌ور ده‌کریتو دای ده‌نیتی تیایدا، له‌سه‌ر پنه‌یه‌ک هه‌ویره‌که‌ باریک ده‌که‌ینه‌وه‌ به‌قه‌ده‌ر قه‌له‌میک جۆراو جۆر نه‌خشی لئ دروست ده‌که‌ین. دواتر له‌گه‌ل چا یان شه‌ربه‌تدا پشکه‌ش ده‌کریت.



چاره‌سه‌رکردن به‌ئاو

و/ دلسوژ نه‌سه‌هد.....

یه‌کیتی یابانی بۆنه‌خۆشیه‌یه‌کان هه‌ستان به‌بلاوکرده‌وه‌ی نه‌مه‌تاقیکردنه‌وانه‌ی لای خواره‌وه‌که‌چاره‌سه‌رکردنه‌به‌ئاو، نه‌نجامی سه‌ره‌که‌وتنه‌کان به‌پیتی و ته‌ی یه‌کیتیبه‌که‌گه‌یشته ۱۰۰٪ بریژه‌ی نه‌ونه‌خۆشیه‌یه‌ی له‌کۆن و نوئ داهن، وه‌ک له‌خواره‌وه‌ ئامازه‌ی پیکراوه‌:

- سه‌رتیشه‌ویه‌ریزبونه‌وه‌ی فشاری خوین وکه‌م خوینی (انیمیا) و نه‌خۆشی برپه‌ره‌کان (شلل) ئیفلجی و دل‌ه‌راوکی و فن و قه‌له‌وی.
- کۆکه‌و هه‌وکردنی قورگ و ته‌نگه‌نه‌فه‌سی سیل.
- هه‌وکردنی په‌رده‌ی ده‌ماغ هه‌روه‌ها نه‌وه‌خۆشیه‌یه‌ی په‌یوه‌ندی به‌کۆنه‌ندامی میزه‌وه‌هه‌یه.
- زیادبوونی ترشه‌لۆک و هه‌وکردنی په‌رده‌ی گه‌ده‌و (دیزانتری) و سکچون و قه‌بزی

- هه‌رنه‌خۆشیه‌یه‌ک که‌توشی چاو و گوئی و قورگ ده‌ب.
- ناریکوپیتیکی سویری مانگانه‌ی ئافره‌ت.

شپۆزی چاره‌سه‌رکردن

هه‌موو به‌یانیبه‌ک زووه‌سته‌ چوار په‌رداخ ئاوبخۆره‌وه (۶۰ ملم) به‌گه‌ده‌ی خالی و هیچ جۆره‌ خواردن و خواردنه‌وه‌یه‌ک مه‌خۆ هه‌تا ۴۵خوله‌ک.

نابی هیچ خواردن و خواردنه‌وه‌یه‌ک بخوریت پاش خواردنی هه‌رسێ ژه‌مه‌کان به‌دووسه‌عات.

هه‌ندێجار به‌سالچووان له‌سه‌ره‌تادا ناره‌حت نه‌ب به‌خواردنه‌وه‌ی ۴ په‌رداخ ئاو له‌یه‌ک کاتدا بۆیه‌ته‌توانن که‌له‌ویره‌ ئاوه‌که‌متر بخۆنه‌وه‌ به‌مه‌رجی

په‌له‌کار له‌سه‌ر زیادبوونی بره‌که‌ی بکه‌ن، هه‌تارادیت له‌سه‌رخواردنه‌وه‌ی نه‌ویبه‌دیاری کراوه .

هه‌روه‌ها نه‌نجامی تاقی کردنه‌وه‌کانی چاره‌سه‌رکردن به‌ئاو و چاکبوونه‌وه‌ له‌م نه‌خۆشیه‌یه‌ی لای خواره‌وه له‌وماوه‌ دیاریکراوانه‌دا له‌گه‌ل هه‌ریه‌که‌یان.

- به‌ریزبونه‌وه‌ی فشاری خوین ۲۰ پۆژ
- شه‌کره ۳۰ پۆژ
- شپزیه‌نجه ۹ مانگ
- گه‌رفته‌کانی گه‌ده ۱۰ پۆژ

