



## داواى مافى پھناپھرى لہ بھرىٲانیا: چاوپئكھوتنى سھرھكى داواى مافى پھناپھرى

داواى مافى پھناپھرى یا چاوپئكھوتنى سھرھكى ئھو كاتھىھ كھ كھسئك (كار مھنءك)ى لھ لایھن وھزارھتى ناوخؤ (ئھو بھشى كھوومھتى بھرىٲانیا كھ بھ سھر كارى داواى پھناپھرىبھكان رادھكات) ھؤكار مھانى داواى پھناپھرى لھ ھھموو وړدھكار بھبھكانھو لھ ئئھو ھبھرسئٲ.

ئئھو ھبھسئٲ بؤ ئھو كار مھنء رھون كھنھو بؤچى ول اتى خؤٲان جئ ھئشت و بؤچى گھرانھوتان بؤ ول اتى خؤٲان جئگھى مھتر سھبھ. (تھنھمت بؤ بھشئكى تھرى ول اتى خؤٲان). ئھم چاوپئكھوتھ ھتھوانئٲ زؤر چاوپئكھوتنئكى ھوور و ھرىژ، قورس و خھفھتبار بئٲ و ھمكرئٲ گرىنگتر بھشى داواى مافى پھناپھرى ئئھو بئٲ.

چاوپئكھوتنى داواى مافى پھناپھرى كړدن رھنگھ چھنءن كاتھمئړ بھاېھنئٲ و پھرسيار گھلئكى زؤرتان لئ ھمكرئٲ. لھوانھبھ ھھمان پھرسيار گھلتان چھنءن جار بھ چھنءن شئھو ھى جؤراو جؤر لئ بكرئٲ. لھوانھبھ پھرسيار گھلئكتان لھ سھر ھھنءك شت لئ بكرئٲ كھ ھوان لھ سھر ئھو شتانه بؤ ئئھو كارىكى قورس بئٲ.

### ئامادھبھٲان ھبھسئٲ (بؤ چاوپئكھوتن ئامادھ بن)

لھ سھر ئھو زانيار بھبھ گرنگانھى كھ ھبھسئٲ بھبھن بھ وھزارھتى ناوخؤ، بھرى لئ بھنھو، تھمر بھن و تھجرو بھ كړدنئ ئھم چاوپئكھوتھ لھگھل ھاورئٲبھكتان بھر لھ چاوپئكھوتھكھ، ھتھوانئٲ بھرى و كھبھمكى باش بئٲ. لھوانھبھ ئھوان ئامازھ بھ شتگھلئك بھن كھ رھون و ئاشكران بھن. لھ بھرتان بئٲ ئھو كھسھى كھ لھ وھزارھتى ناوخؤ ھو چاوپئكھوتن لھگھل ئئھو ھمكات زانيارى زؤر كھمى لھ سھر ول اتى ئئھو ھبھسئٲ.

ئىۋە دەبئىت داوا بىكەن كە چاوپىي كىموتتى داواى مافى پىناپىرىتان بە دەنگ تۇمار بىكىت، و ئۇ داواكارىيە 24 كاتىزىمىز بىر لە چاوپىي كىموتتن (يا 3 رۇژ پىشتر، ئىگىر لە بىندىخاندا بىند كراون) بە نووسراو پىشكىش بىكەن. ئىگىر پارىزىرتان ھىيە، ئىبئىت داوا لىو بىكەن كە ئۇ نامىپىتان بۇ بنووسىت.

ئىم تۇمارى دەنگە زۇر گىرنگە، لە بىر ئۇمى ئىگىر و مزارتى ناوخۇ لە بىر ھۆكارى شتىك لە چاوپىي كىموتتىمكىدا داواكارىيىمكىتان پىسندىمكىت، و ئىۋە پىتتان وا نىيە كە ئۇمى رىك ئىم شتىيە كە ئىۋە وتووتانە، يا مەبىستىتان بوو. لىوانىيە تۇمارى دەنگىكە تىنيا رىگەى سىلماندىنى ئۇ بابىتە بىت.

لىو دەل نىيا بن كە چاوپىي كىموتتىمكى لە كوى بەرىۋە دەچىت و چۇن دىتوانن بىگىزە ئۇمى.

ئىۋە مافى ئىموتتان ھىيە داواى چاوپىي كىمى و ھىروھىا و مرگىرى لە رىگىزى نىر يا مى و ھىروھىا ... بىكەن و ئۇ داواكارىيە تا دىكىرئىت زووتر پىشكىشى بىكەن.

ئىگىر پارىزىرتان ھىيە، دەل نىيا بن پىش چاوپىي كىموتتن قىستىان لىگەل كىرئىت، ئىگىر لە سىر چاوپىي كىموتتىمكى پىسپارتان ھىيە، دىتوانن لە پارىزىرتان مكىتان پىسپار بىكەن. ئىگىر شىيەت (بۇ نمونە بەلگە) ھىيە كە دىتانىھىمىت بۇ سىلماندىنى داواى مافى پىناپىرىمكىتان بىدىن بە و مزارتى ناوخۇ، پىش و مەخت لە كىنت رۇل كىردن و ئامادە كىردىان دەل نىيا بن.

### لە كاتى چاوپىي كىموتتىدا:

زۇر بەى جار چاوپىي كىموتتن لە زوورىكى بىچوك لىگەل مىزىك و چىند كورسىيەك بەرىۋە دەچىت. لە ناو ئىم زووردا ئىۋە كارمىدى و مزارتى ناوخۇ كە چاوپىي كىموتتىان لىگەل دىمكىت، و مرگىرى و مزارتى ناوخۇ (ئىگىر پىئوىستىتان پىئى بىت) لى دەبئىت. ئىگىر ئىۋە كىسكى بەتمىن بن، پارىزىرتان مكىتان لە كاتى چاوپىي كىموتتىدا لىگەل تان نابىت.

لە كاتى وەل امدانىھى پىسپار مكىنى و مزارتى ناوخۇ، پىئوىستە زۇر روىن و ئاشكرا بدوىن و تا ئۇ جىگەى دىكىرئىت وردىكارى بىلئىن و ھىول بىدىن ھىموو زانىارىيە گىرنگىمكىان ئامازە پى بىكەن.

ئامادىپىتان ھىبئىت كە بىرواتان پىئىمكىن. كارمىدى و مزارتى ناوخۇ تىخانەت رىنگە لە ماھى چاوپىي كىموتتىدا بىلئى كە بىرواتان پى ئاكا (ئىگىر لە چاوپىي كىموتتىمكىدا ئىموتتان پى نەلئىن، ئىگىرى زۇرە لىو نووسراھى كە داواى مافى پىناپىرىمكىتان پىسندى ناكەن، بۇتتان بنووسن).

ئمگەر لە ماوەی چاوپێکەوتندا ھەستێکی خۆشتان نییە، ماندوون، یان لە بمر ھۆکاری بێرکردنەو لە سەر ئۆشەیی بۆ ئۆه  
رووی داوہ، خەمناکن، بمر کەسەیی کە چاوپێکەوتتان لەگەڵ دەکات، رابگەیی ئۆن.

ئمگەر لە ماوەی چاوپێکەوتندا پێویستتان بە پشووپیە، داوا بکەن، ئۆه مافی ئۆویە، لە داوا کردنی ئۆ مافە مفرسن.

ئمگەر پێتان وایە کە کێشیمک لە وەرگێراندایە ھەییە، بە زووترین کات بێ لێین و داوا بکەن ئۆم بابەتە لە تۆماری  
چاوپێکەوتنەکاندا بنووسرێت.

### دوای چاوپێکەوتن:

دەل نیا بن لەوہی کە وێنیمک لە تۆماری دەنگی و نووسراوی لە ھەموو وشە بە وشەیی چاوپێکەوتنەکان پێ ئۆماری.

لەوانھیە پێک دوای چاوپێکەوتنەکان، قسکردن لە سەر ئۆم بابەتە لەگەڵ ھاوڕێیمک یا دراوسێیمک یارمەتیدەر بێت لە سەر ئۆه  
چ ھەستێکتان ھەییە، و یا خود شتێکی ھەلە رووی داوہ یا نا، لیستێک بنووسن لەو شتەنەیی کە خۆتان

پێتان وایە بە باشی بەرپۆھە نەچوون یا ئۆانەیی کە لە بێرتان چووە بیان لێن.

ئمگەر پارێزەرتان ھەییە، دەبێت زۆر زوو دوای چاوپێکەوتنەکان دیدارتان لەگەڵی ھەبێت و پێی بێ لێن کە شتەکان بە باشی  
بەرپۆھە نەچووە.

لەوانھیە ئۆان لە سەر ئۆم بابەتە شتێک بنووسن و رادەستی و مزارتی ناوخۆی کەن.

پاش ئۆم چاوپێکەوتنە بێرپار و ولامێک لە لایەن و مزارتی ناوخۆھە لەسەر ئۆم بابەتە دەگاتە دەستان. لەوانھیە ئۆم بێرپارە بە  
خێراییی بە دەستان بگات (لە ماوەی چەند ھوتوودا)، بەلەم زۆر جار ئۆم بێت چەند مانگێک چاوەروانی ئۆم بێرپارە بن.