

بيضرم لل تاهي جوت:

انتداي عمل لوصولا لبق:

- لزننملا ةرداغم لبق هناتخ موي يف هماعط ل لصف ألام، كللفط ةحارج نامض لجانم.
- Motrin، Aleve، Advil، هءاطع إمدعءا لاونيلليات وأ اربميت نم لم 1 كنباءاطع إيجري، كللفط ناتخ دعوم نم ةعاس لبق (NSAID) ةي دي وري ت سلال باهتلال تاداضم ريغ باهتلال تاداضم وأ باهتلال تاداضم) نم هريغو Ibuprofen.
- رخآ تقول كدعوم ةلودج متيس رخأتملال كلوصولب نأل، كدعوم نم ةقيقد 15 لبق لوصولا يجرى.
- تاي ناطب راضح إركذت أضيأ يجرى.
- لقالا لىل ةقيقد 90 ةدمل انتداي ع يف ثكمتس كنأ كرابتعا يف عض.
- أءءا ء كللفط ناك اءا كلوصولو درجمب ةقيقد 15 ةدمل كللفط ماعط ل كنكمي.

ةداي عالا يف:

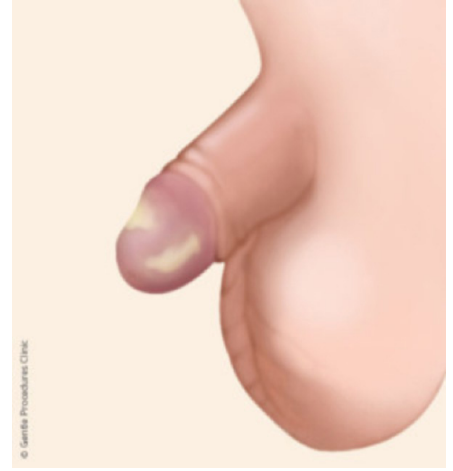
- دلجل ريدختل لفظلل بيضق لىل ءالو أ يعضوم رذخم مهرم قيبطتب موقن.
- اهريدخت متو قبس يتلال ةقطنملا يف، ةريغص ةربل لالخنم ةنقح، ةيرهظلال بيضقلا ةقللح ةلتك يقلتيس، كلذل دعب لملكالب هريدخت متيس، قئاقء 6-10 دعب. يعضوم ميرك ةطساوب.
- لقا وأ ةءحاو ةقيقد ناتخل قرغتسي ءءاء، ناتخل اهصتميل ركس ةصامص لىل كنبال لصحسي.

ناتخل دعب:

ناتخل دعب ةعاس 24 لوأ:

- لىل ءءا ءب دعنتل ءءار لقا ناك املك، هيقاس لكرا املك هنأل. (هيقاس ءصاخ) حيرم لكشب كللفط طيمقت لىل صرحت نأ بجي كلذل ميايقل دنع ءءارلا ءءو اءا ل ءعاس 24 دعب هطامق.
- دق ناك اءا. ءعاس 24 دعب هءرءأو هناكم يف شاشلال كرتا. بيضقلا سار قوف عووضوملا نيلزاف عم ضيبأ شاش كانه نوكيس قالا ءب مق مء بيضقلا قوف نيلزافال ضعبع عضو عم 3 × 3 ءي ءء شاشب هلءبتسا طقف، قلقلل يعاءالف، كلذل لبق طقس ضافلال.
- ةمدقم طقف ءقفء. يعيبط ريغ فيزن يأنم ققءتلال ءمءاقلا ءعاس 24 للالل ءعاس لك كنباءءافحنم ققءتلال يجرى مءءب ءمء عقب ىرن نأ يعيبطلال نم. أريءك فزنىل ال هبيضق نوكي نأ لمءءملا نم، مءي أ ىرت مل اءا؛ أمئان ناك اءا ضافلال يعيبط رماءه. كلءب ميايقل دنع فيفخ فيزن ءوءنم نكمملا نمو أليلق ربكأ ءوقب ءءت نأ لىل ءءءت ءقف، ءعاس 24 دعب ضعبع مءءتسا كنكمي. ءءاي علا يف كميلءتب انمق امك بيضقلا سار لىل رشابملا طغضال ضعبع ءسرامم لىل ءءءت ءقو قئاقء 5 لىل 3 ءدمل ءبءا طغض لىل ظفءا. فيزنللا ضعبع كانه ناك اءا، هءللازى يف ءءءاسملا سبالملا بي طرءل ءفءاللا ءمءال.
- ضافح ريغيءت دنع نيلزافال نم ءيخس ءايءمء عضو طقف كىلعل، لىلوالا ءعاس 24 للا دعب شاشلال نم ءءامض ءوءو مزليل ال كللفط.

- سأل نول يف ريغت يتح وأ قسانتم ريغ رهظم وأ رفصم وأ رفصم ضي ب نولب رهظم كانه نوكي دق ،نيلولأل ني مويلا يف ءارضخ دلجل اعطق اهيف مت يتللا ةقطنملا ودبت دق مايأ ةعضب دع ب .يعي بطللا ءافشلا تامال عيه عقبالا هذه .بيضقلا دع ب ني عوبسأ ل لصت دق ةدم نوللا اذه روهظ قرغتسي نأ نكميو ءافشلا لعل لدي هنإ اباهتلا وأ اديدص سيل اذه ،ءارصو ةمالع ال سيل هنكل اباهتلا اذه نأ ونظي و نوئطخي دق ءابطلأ دع ب .ناتخلا انتداي ع عم ةعباتملا يجري ،أقلق تنك نإ كلذل .ءافشلاب لثامتل لعل
- دلجل نأل كلذو .قرزأ وأ يناجرأ أنايحأ عمالو رمحأ نولب رهظي سأل نأ ظحالتس لخاد دلجل لثم) يطاخملا ءاشغ وه نوتخملا ريغ بيضقلا ءفشح يطغي يذلا آرهظم ذخت ،بسانملا تقولا يف ،فشكتت ام دنع ةيطاخملا ءيشغلأ نإ .(كدخ .يئافش يعي بط رهظم ب عتمتيل رهش لاولح بيضقلا قرغتسي .أي عي بط

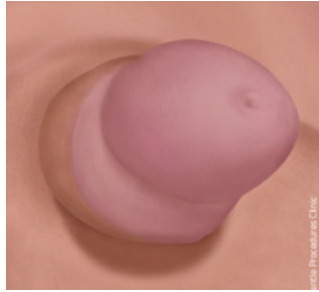


بيضقلا سأل لعل ءارصو عقب ظحالتس يف وهو يودع سيل اذه .ءافشلاب هلثامتل لالخ .ءافشلا لعل لدت ةمالع ةقيقحلا

ءافشلا دع ب بيضقلا رهظم:

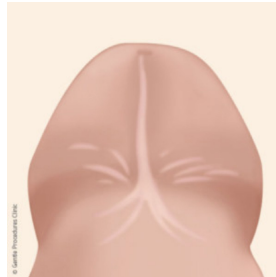
لكشلا يف بيضقلا فل تخي .تاهمأل او ءابأل القلق ام رثكأ يه ءي لامجلا يحاونل نإ دل ناتخلا دع ب مايأ نوضغ يف ”ةيعي بط ودبت“ لكشأل م طعم نأ نيح يف .مجحلا و ءديدع تاونس دع ب ومنلاب بيضقلا أدبي نأ دع ب ال ”امات اي عي بط آرهظم“ ذخي ال دحاو بناج لعل ةيطاخملا ءجسنأل نم ديزملا كانه نوكي دق ،لاثملا ليلبس لعل عم لحي فوس ناتخلا دع ب يعي بط يحي رشت نيابت اذه ؛رخأل بناجلاب ءنراقم ودبي دق بيضقلا نأ نم مغرلا لعل ،كلذ لعل ءوالع .كنب ربكي نأ دع ب تقولا رورم ءاخرتسا لعل بلغال يف عجري رهظملا اذه !لكلذك سيل هنأ ال ،ناتخلا دع ب رغصأ ءبصت نم ءلاح يف بيضقلا عفر ناتخلا لبق يذلاو ،بيضقلا بطي حملا دلجل رثكأ

أمتهم تنك اذ .بسانملا تقولا يف يعي بط لكش رهظي سو ،حيحص لكش بيضقلا يف شيس ،أبيرقتت التالاح هذه عي مج يف انعم رواشتلل انب لاصتالا يجري ف ،كنب بيضق رهظم



سأل ءدعاق يف ءخفتنم ءقلح دوجو ظحالتس لعل آحوضو رثكأ نوكي نايحأل ضعب يف .بيضقلا الف يعي بط رمأ اذه .رخأل بناجلا نم رثكأ دحاو بناج ق.لقلل يعاد

دع ب بيضقلا لفسأ يف مازحلا وأ طيرشلا هبشي ءيش دوجو ظحالت دق ق.لقلل ببس دجوي الو يعي بط اذه .ناتخلا



أَعْوِيَش ٺَلِيَسْأَلِ الرُّثْكَأ

نَاتخَلَا دَعْب عَقْوَتْمَلَا يَلْفَط كَوَلْس وَهَام

نوحبصِي لافطأَلَا ضَعْب نوكيَسِي. يَعيِبَط رَمُ أُوهُ هَتَابَجُو وَأُمَاعَطَلَا لَوَانَتَب هَتَبغَر مَدَع وَأُوهُ يَمَعَلَا دَعْب تَاعَس 6-8 كَلْفَط مَوْنَنِ لَوَلْحَب يَعيِبَطَلَا مَهَكُوَلْسَل نُوَعَجَرِي عَضْرَلَاو لافطأَلَا مَظَعَم، ةيَكُوَلْسَلَا ةيَحَانَلَا نَمُو. كَلذ دَعْب تَاعَسَل وَأُوهُ قَائِد دَعَل بَضغَلَا يَعيِرَس نِيِيَلَاتَلَا نِيَمُوِيَلَا وَأُوهُ مُوِيَلَا.

لَمَّا كَشَب نَاتخَلَا نَم يَلْفَط ءَافَش قَرغَتَسِي مَك

تَامَالَع مَهِيَلَع رَهظَت لافطأَلَا وَأُوهُ ةدَالُولَا يَثِيَدَح مَظَعَم نَكَلُو أَبِيرَقَت عِيَبَاسَأ ةَعَبْرَأ نُوَضغ يَمَاتَلَا ءَافَشَلَا ثَدَحِي، مَاع لَكَشَب دَحَاو عَوَبَسَأ نُوَضغ يَمَاتَلَا ءَافَشَلَا.

نَاتخَلَا دَعْب لَوَبَتَلَا دَنَع يَلْفَط مَلَاتِي لَه

مَلْمُوم نوكيَا لَأ بَجِي مُوِي دَعْب نَكَل، لَوَالَا مُوِيَلَا يَفَالِقَ أَعْدَال لَوَبَتَلَا نوكيَا دَق.

هَبَحَس بَعصِي وَأَدَج جَزَل شَاشَلَا لَه

لِيَهَسَتَل هَبَحَس لَبَق نِيَلزَافَلَاو ةَفَادَلَا ءَامَلَا ضَعَبَب شَاشَلَا عَقَن كَنَكَمِي. ةَوَقَلَا نَم لِيَلِقَب شَاشَلَا ةَدَامُض بَحَس يَعيِبَطَلَا نَم تَظَحَال إِذْ رَشَابَمَلَا طَغُضَلَا ةَيَنَقَت مَادَخَتَسَا كِيَلَع. ةِيَهَانَلَا يَفَاهِيَلَع لَوَحَلَلِ لِيَلِق رَبكَأ ةَوَقَب بَحَسَلَا لِيَلِ رَطُضَت دَقُو. ةِيَلَمَعَلَا فَيَزَنِي.

شَاشَلَا بَحَس دَنَع فَيَزَنَلَا نَم لِيَلِقَلَا ثَدَحِي سَلَه

عَبَاصَأَب بِيَضَقَلَا فَيَزَنَلَا ةَقَطَنَم يَلَع طَغُضَاو هِيَلَع نِيَلزَافَلَا ضَعَب عَضُو شَاشَلَا ذَخ. يَعيِبَط رَمُ فَيَزَنَلَا نَم ةَرِيغُص ةِيَمَك عَضُو نِ قَائِد 3-5 ةَدَمَل.

24 لَبَق لَمَّا كَلَاب بِيَضَقَلَا لَوَح عَوُضُومَلَا رَفْصَأَلَا شَاشَلَا عَقِي لَه ةَعَس؟

كَلذ دَعْب. ةَعَس 24 يَهَتَنَت يَتَح بِيَضَقَلَا يَلَع هَعَضُوو نِيَلزَافَلَا ضَعَب عَمَاضِيَبَأَ شَاشَلَا قِيَبَطَت دِيَعُتُو هَكَرَتَت دَقَامَم سِيَل إِذْ نِ، ضَافَح رِيَغَت لَك عَم حَرَجَلَا عَضُوم يَلَع تَامِيَلَعَتَلِ أَقْفُو نِيَلزَافَلَا مَدَخَتَسَا.

دعب بيضقلاىلع وأ بيضقلا لوح شاشلاىلع زارب دجوي له شاشلا ةلازا

ىتح نيلزافلا عم ضيبألا شاشلا عض مث .شامقلاو ئفادلا ءاملا مادختساب ناكمإل ردق ةقطنملا فيظنت طقف لواح ،قلقلل عداد ال
ةعاس 24 رورم .

ال كناً وأ ،بيضقلا سأرب ةلصتم دلجلا نم ةعطق ىقبت له لماكلاب بيضقلا سأةيؤر كنىمي

ليدعتلا ءارجإ نل ةبس نلاب ةياغلل لهسلا نم نوكي ام ةداع .بيضقلا قاصتلا نأشب أقلق تنك اذإ ،لفطلا صحفل ةدوعلا كىلع
بولطملا .

أددجم مامحتسالا يلفطل نكمي ىتم

ءاملا يف كنب رمغ عيطتست ىتم ةعباتملا لدوعت ام دنع انئابطأ كربخي فوس ،ةدالولا يثي دح لافطأ لل ةبس نلاب

بيضقلاىلع نيلزافلا قيبطت كىلع بجي يتلا ةدملا يه ام

ضافح ريغت لك عم لماكلاب بيضقلا سأرو حرجلاىلع نيلزافلا نم ةيخس ةيكمك عض ،نيلزافلا ةدملا

”أيفخم” هدرجىلىل عجارتيو يلفط بيضق رمضي اذامل

لخادلاىلىل عجارتيلىل بيضقلا لىمي دقف ،هرطق نع بيضقلا دومع ديزي ال ام دنع وأ ةناعلا نوهه نم ةريكب ةيكمك كانه نوكي ام دنع
ةفشحلاىلع نيلزافلا قيبطت لالخنم يفخم بيضق دوجو ةصرف لىلقن كنىمي ف ،اذكه كلفط ةلاح تنك اذإ .يعيبط رما اذهو
وأ ةفشحلا فشكتت يكل .(رهشأ 6 لىلىل لصت ةدملا) يعيبط رهظم رهظتو يفاشتت ىتح أيموي ةدحاو ةرم لماكلاب ةفلقلا وأ
ال سألناك اذإ انئابطأ دحأ رشتساو بيضقلا يبناجىلع لفسألىل فيطل طغض قيبطت ب مق ،لخادلاىلىل عجارتي يتلا ةلفقلا
أهجت م يعيبطلا هرهظم بيضقلا عجرى ىتح تاونس ةدعل روهش نم رمألا قرغتسي دق .لماكلاب فشكتت