نامیلکەی
فریاگوزاری سەرەتایی

دارا فاروق عثمان

فریاگوزاری سەرەتایی

دارا فاروق عثمان

تموز - 2008

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

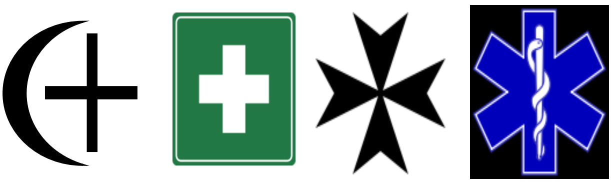
5 وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً 4

سورة المائدة32

★★★

بـەشـی یـەکـەم

ئەم بەشـەیان لە سـەر سـێ لق دابەش کـراوە ، و لە لقـی یەکەم باسـێك لە سـەر مێژووی فریـاگوزاری سـەرەتایی دا باسـکراوە ، وە لە لقـی دووەم چەندین پێناسەی فریاگوزاری سەرەتایی لە خۆ گرتووە ، وە لە لقی سـێ یەم ئاماژە بەو کەل و پەلانە کراوە کە لە کاری فریـاگوزاری سـەرەتایی بەکاردێـت کە پێویسـتە لە سـەرجەم بەرێوەبەرایەتیەکـان و دام و دەزگـا حکـومی و نــاحکومی و مــاڵ و ئـۆفیس دابـین بکرێـت بە تــایبەتی لە دەزگاکـانی هێزەکـانی ئاسایشـی نـاوخۆ چـونکە ئەوان یەکەم کەسـن کە دەگەنە شــوێنی رووداوەکە وە شــیاوترین کەســن کە ئەو کەل و پەلانە بەشێوەیەکی دروست بەکار بهێنن.

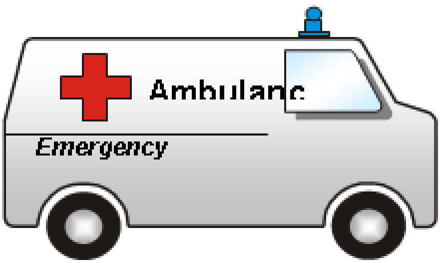


مێژووی فریاگوزاری سەرەتایی

یەکەم کــارو کــردەوەی فریــاگوزاری کە تۆمــارکراوە دەگەرێـتەوە بـۆ ســەدەی یــانزدەهەم بە تــایبەتی بـۆ ســاڵی ١٠٩٩ی زاییـنــی ئەویـش لە ئینگڵـتەرا و لە سـەر دەسـتی ئەسـپ سـوارە ئایینـدارەکان ((ئەفسـەرانی پاشــا)) ، لە کاتێـکــدا کە زۆربەی زۆری ئەفســەر و میوانــانی قەڵای هۆسـپیتاڵەر (Hospitaller) پێویسـتیان بە فریـاگوزاری سـەرەتایی بوو پاشان ئەو ئەفسەرانە هەڵسان بە مەشـق و راهێنـانی ئەفسـەرانی تر لە سەر کاری فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەوەی بتوانن چارەسـەری ئەو برینداارانە بکەن لە گۆرەپانی شەردا . دوواتر چەرخی تاریك ((العصر المظلم)) ئەو پرۆسەیە پستگوێ خرا و کـاری پـێ نەکـرا ، بەڵام هێنـری

دۆنانت لە ساڵی ١٨٥٩ سەر لە نوێ ئەم پرۆسەیەی بەکارخست بۆ ئەوەی هاوولاتیانی گوند نشینەکان هەڵسن بە چارەسەر کردنی زامدارانی شەڕی (سۆلفرینۆ) ، دواتر لە سەر بنەماکانی کاری فریاگوزاری سەرەتایی کە لە لایەن ئەفسەرانی قەڵای هۆسپیتاڵەت کاری پێ دەکرا و بە تایبەتی پاش ساڵی ١٨٦٣ بە ئامادە بوونی نوێنەرانی چوار دەوڵەت لە جنێڤ لە سویسرا بریاریان دا بە دامەزراندنی ڕێکخراوێك بۆ ئەو مەبەستە و پەرەی پێدرا تا گەیشتە ئەو ئاستە کە ئەو ڕێکخراوە بووە بە ڕێکخراوی خاچی سووری نێو دەوڵەتی (لۆگۆی خاچی سوور وەرگێردراوی ڕەنگی ئاڵای سویسرایە) واتە پێچەوانەی دووڕەنگەکەی ئاڵای سویسرا بووە سومبوڵی ڕێکخراوی خاچی سوور.

ئەم ڕێکخراوەش ئامانجی سەرەکی ئەوە بوو کەهەڵسێ بە (هاوکاری کردنی سەربازە زامدار و نەخۆشەکان لە گۆڕەپانی شەردا) ، پاش ئەو ڕووداوە مێژوویەش قەشەیەکی دیان بە ناوی (جۆن ئەمبولاس) بەتایبەتی ساڵی ١٨٧٧ هەڵسا بە دروست کردنی یەکەم سواری فریاکەوتن هەر بۆیەش ووشەی فریاگوزاری سەرەتایی لە بڵاوبوونەوەی ئەو جۆرە سواریانەوە هاتە کایەوە هەر لەو کاتەش ئەو سواریانە لە زۆربەی زۆری شوێنەکان ئامادەبوون بۆ ئەوەی بەکاری چارەسەرکردن و فریاگوزاری سەرەتایی هەڵسن بە تایبەتی نزیك هێڵی شەمەندەفەر و بنکەکانی پۆلیس و کانگەکان تونێڵ و (کانە خەڵوزیەکانی ژێر زەوی) و دوای ئەوەش خوول و ڕاهێنان لە سەر بابەتی فریاگوزاری سەرەتایی لە زۆربەی شوێنەکانی ئیمپراتۆریەتی ئینگڵتەرا لەلایەن ڕێکخراوی جۆن ئەمبولاس دەستی پێ کرد و بەربڵاوبووەوە .



فریاگوزاری سەرەتایی

فریاگوزاری سەرەتایی چەند پێناسەیەکی هەیە ، بەڵام ئامانجەکانی هەر یەکن و هەروەها لە خوارەوەدا هاتووە :

١ـ فریاگوزاری سەرەتایی :ـ پێشکەش کردنی چاودێری سەرەتایی کت و پڕ بۆ هەر زامدارێك یاخود بەرکەوتوویەك .
٢ـ فریاگوزاری سەرەتایی :ـ ئەو هاوکارییە ، کە کەسانێکی پسپۆڕ و هەروەها ناپسپۆڕ و پێشکەش بە مرۆڤێك دەکەن کە ئەو مرۆڤە لە بارودۆخێکی نالەبار و ژێر هەرەشەی مردن دایە یاخود تووشبوونی بە ئیفلیجی و ئازارێکی زۆر ئەویش بەهۆی هەر ڕووداوێکی کت و پڕ بۆ ئەوەی بەرەکەوتووەکە لە ژیاندا بمێنێت و ڕێگری لە زیاتر تێکچوونی دۆخەکەی بکرێ تا ئەو کاتەی کە بەرکەوتووەکە دەگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە یان تیمی پزیشکی دەگاتە شوێنی ڕووداوەکە .
٣ـ فریاگوزاری سەرەتایی :ـ ئەو پڕۆسە پێشوەختەیە کە ئامادەبووان لە شوێنی ڕووداوەکە یان لەکاتی گواستنەوەی بەرکەوتووەکە بۆ نەخۆشخانە ئەنجامی دەدەن .
ئەو کردەوەو پڕۆسەیە لەوانەیە ببێتە کارێکی یەکلاکەرەوەی نێوانی مردن و ژیان و هەروەها لەوانەیە ببێتە لێکجیاکەرەوەیەك ، لە نێوان شپرزەبوونی کاتی یاخود ئیفلیج بوون بە بەردەوامی وە هەروەها لە زۆری کاتەکان ئەو پڕۆسەیە دەبێتە هۆیەك بۆ چارەسەرکردنی بەرکەوتووەکە و چاکبوونی بەشێوەیەکی تەندروستی و بەردەوام .
هەربۆیەش مەشق وەرگرتن لە سەر چۆنیەتی ڕاپەڕاندنی کارو کردەوەی فریاگوزاری سەرەتایی و هەمیشە خێرا ئەنجامدانی ئەو کارە دوو بنەڕەتی سەرەکین بۆ کاری فریاگوزاری سەرەتایی .
٤ـ دەکرێ لە دواهەمین پێناسدا بڵێین کە فریاگوزاری سەرەتایی پڕۆسەیەکی نیمچە پزیشکییە کە بۆ کەسی بەرکەوتوو ئەنجام دەدرێت لە شوێنی ڕووداوەکە بەر لە گواستنەوەی.
بۆ نەخۆشخانە تاباری تەندروستی ئەو بەرکەوتووە ئاڵۆزتر نەبێ یاخود ، لە ژیاندا بمێنێت تا دەگاتە بەردەستی پزیشکی پسپۆڕ و چارەسەری

بەردەوام .
لێرەدا ئاماژە بەوەدەکەین ڕاهێنان و فێربوونی کارە هونەریەکان و هەروەها فێرکردن و مەشق شیان پێدان گرینگییەکی زۆری هەیە لە ژیانی هەمووماندا هەروەك لەوخاڵانەی خوارەوە دیاری کراوە:

أ- فێربوونی فریاگوزاری سەرەتایی زامنی مانەوەی خۆتە لە ژیان و یەکەم کەس هاوکاری خۆت دەکەی لە کاتی تووش بوون بە هەر ڕووداوێك .
ب - کاتێك کە هاوکاری کەسانی دەوروبەرت دەکەی ئەوا یەکەم جار تۆ دەبیت بە یەکێك لە ئامرازەکانی رزگارکردنیان و هەست بە لەخۆڕازی بوون وکارە بەهادارەکەی خۆت دەکەی .
ج – هەروەها بەزانینی ئەو هونەرە هەردەم لە ئامادە باشی دا دەبێت بۆ هەر ڕووداوێك دەستی چارەسەر درێژدەکەیت بۆ زۆر کەس لەوانەی خزمەت گوزاری پزیشکیان دوا دەکەوێت بۆ چارەسەرکردنی .

<u>کارامەی فریاگوزار (واتە کەسێك لەکاتی پێویست بەکاری فریاگوزاری سەرەتایی هەڵدەستێ) :</u>
أ – خێرا ڕەفتار کردن :- چونکە پشت گوێخستن و سستی لە کارکردن دەبێتە هۆی گیان لە دەست دانی بەرکەوتووەکە.
ب – تێبینی کردن :- فریاگوزار دەبێ وورد بێ لە تێبینی کردنی بەرکەوتووەکە تابتوانێ دەست بەجێ بارودۆخی بەرکەوتووەکە دیاری بکات و بەگوێرەی ئەو بارە ڕەفتاری لەگەڵدا بکات .
ج – ژیری :- ئەویش تا فریاگوزار بیر لە زنجیرەی کارەکە نەکات واتە فریاگوزار دەبێت گشت قۆناغەیەك بە دوای یەکی لەبەربێت و بزانێت لەچ قۆناغێك دەست پێدەکات و کەی کۆتایی پێ بێنێت .
ء – دەستپێکردن لە گرینگترین :- پاشان بایەخ بدات بە بوارە گرنگەکان ، بۆ نموونە ڕگرتنی خوێن بەربوون گرینگترە لە بایەخ دان بە شکان .
هـ - بەکارهێنانی باشترین جێگیرەوە سوود وەرگرتن لە بچووکترین هەڵ و بەکارهێنانی نزیکترین کەل و پەل یان نزیك ترین ڕێگا بۆ ئەنجام دانی کارەکە بۆ نموونە بەکارهێنانی کەمەری بەرکەوتووەکە لە ڕگرتنی بەربوونی خوێن لە دەست و پەلەکانی .

و- متمانه بەخۆبوون و خۆڕگری و چاونەترسی لەکاتی بینینی خوێن ، چونکه ئەوە دەبێتە هۆی نەمانی متمانەی بەرکەوتووەکه بۆتۆ ئەویش کاری فریاگوزاری سەرەتایی سەخت و دژوار دەکات .

تێبینی : له بیرت نەچێت خێرای باشه بەڵام پەلەکردنی ناتەندروست له بڕیاردان دەبێته هۆی ئالۆزبوونی

لقی سێ یەم

کەرەستەکانی فریاگوزاری سەرەتایی

ئەو کەل و پەلانەیە کە پێویستە لە سەرجەم دام و دەزگاکان وەك قوتابخانە و کۆلێژ و بەرێوەبەرایەتیەکان و ناوماڵ و وێستگەی پانزین و گاز و ...هتد هەبێت ، هەروەها دەبێت لە سەرجەم بنکە و بەرێوەبەرایەتیەکانی هێزەکانی ئاسایشی ناوخۆ دەست بکەوێ ، ئەو کەل و پەلانەش بە شێوەیەك لە جانتا یان قووتو دەپارێزرێت و کەل وپەلەکان ناویان لەم شتانە پێکهاتوون :.

١ـ نامیلکەی فریاگوزاری سەرەتایی (رێنمایی) (رێنامە) .
٢ـ تێپ و (پلاستەری) خاوێن بە سەرجەم قەبارەکانیەوە .
٣ـ پارچە پەڕۆی خاوێن.
٤ـ شاش و گۆز و باندێچ بۆ بەستنەوە برین و ئەو شوێنەیی ئازاری پێکەوتووە.
٥ـ شاش واتە پارچە پەڕۆی گونجاو کە بۆ داپۆشینی ئەو شوێنە سووتاوەی لەشی مرۆڤ بەکاردێت .

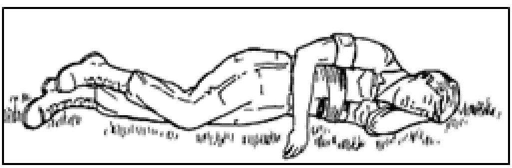
٦ـ پەمۆ بۆ برینەکان .
٧ـ مەقەس
٨ـ گلۆپ یان چرا (لایت) ی بچووك .
٩ـ پەنجەوانە (دەست کێش). یاخود دەستەوانە .
١٠ـ مووکێش بە هەموو جۆرەکانیەوە .
١١ـ داو و دەرزی .
١٢ـ شلەمەنی پاقژ کەرەوە ((تیمار کردن)) ئیسپرتۆ و دیتۆل یان یۆد یان ئاوی ئۆکسجین .
١٣ـ (محرار) . ئامێری پێوەری گەرمی
١٤ـ ئامێری پێوانی پالە پەستۆی خوێن .
١٥ـ ئاو .
١٦ـ ئاوی ژێنەر (ماء مغذي).

هەروەهـا دەكـرێ چەنـد جـۆرە دەرمـانێكی تیـا بێـت كە پێویسـتە بە (راچێت) ی پزیشك ناكات وەك كەم كەرەوەكانی ئازار (ئازارشكێن) كە لە پاراستۆل و پانەدۆل و ئەسپرین و پرۆفین پێك هاتوون ، هەروەها دەكـرێ چەنـد دەرمـانێكی تـری تیـا بێـت وەك دەرمـانی سـكچوون و دەرمانی دژی هستامین واتە دەرمانی دژی خورشت و تەنگە هەناسـە و دەرمانی دژی پێوەدانی هەنگ و مارو و دووپشك .
لە كـاتی جەنـگ بە تـایبەتی لە كـاتی شـەڕ بە چەكـی كیمیـایی و ئەتـۆمی ئەوە پێویستە دەرزی (ئەترۆپین) لە نێو جانتاكەدا هەبێت .

تێبینی:. جانتای فریاگوزاری سەرەتایی لە شوێنی ئاسان دابنێ تا بە ئاسـانترین ڕێگـا و بە زووتـرین كـات بە كـاری بهێنـی ، هەمیشـە بەردەوام پشـكنینی ئەو كەل و پەل و دەرمانـانە بـكە لە مەترسـی ئیكسپایەر بوونیان لە كاتی بەكارهێنانیان .

بەشی دووەم

ئەم بەشـەیان لە دوو لقـی سـەرەكی زۆر گرنـگ پێك هـاتووە چـونكە بە تێگەیشـتنی ئەم بەشـەیان بەشـێوەیەكی تیـۆری ئەوا چەنـد زانیـاریەكی بەسـوود بەدەسـت دێنـی لە ڕووی ناسـینی بنەمـا سـەرەكیەكانی فریـاگوزاری سـەرەتایی بە شـێوەیەك تـا دەسـت بـكەی بە ناسـینی بـارودۆخی بەركەوتووەكە بۆ ئەوەی بتوانی فریـای بكەویت و كـاری پێویست بۆی ئەنجام بدەیت .
بۆیە لقی یەكەم لە چەند بنەمایەكی سـەرەكی پێك هـاتووە كە زۆر ئاسـانە بەڵام لە هەمان كات دا زۆر گرینگە و پێش هەموو شتێك ئەنجام دەدرێت لە كاتی بەهانا هاتنی كەسی بەركەوتـوو ، و لقـی دووەمیش جیـاكەرەوەی ئەو بـارودۆخە تایبەتیانەیـان كە هەریەكەیـان پێویسـتە بەپـێ ی جـۆری زامداریەكەی و جۆری برینەكەی مامەڵەی لەگەڵ دا بكرێت .



لقی یەکەم

یەکەم / بنەما سەرەکیەکانی کاری فریاگوزاری سەرەتایی:

١ـ دوورخستنی زامدارەکە (بەرکەوتووەکە) لە شوێنی رووداوەکە یان دوورخستنەوەی کە هۆکارێك بووە بۆ زامداربوونی بەرکەوتووەکە .
٢ـ کردنەوەی دووگمە و بۆینباخ و کە مەربەند و پشتێن و داکەناندنی جل و بەرگی تەسك .
٣ـ داکەناندن یاخوود بڕین و دڕاندن جل و بەرگی دەوروبەری شوێنی برینەکە یاخوود شوێنی بەرکەوتنەکە .
٤ـ ئەگەر هاتوو بەرکەوتووەکە لە هۆش خۆی نەبوو ئەوا دەم و زاری بپشکنە و هەر چی ماددەیەکی نامۆ هەبێت وەك ددانی دروست کراو یاخود خواردەمەنی یان پاشماوەکی رشانەوە دەربهێنەو بەپێ توانا و زمانی بۆ پێشەوە رابکێشە و هەروەها وە بۆ زامنی نەخنکاندنی بەرکەوتووەکە رووی کەسەکە بۆ لای راست وەرگێرە دەم و زاری بە کراوەی بەجێ بهێلە.
٥ـ ئەگەر هەناسەی نەبوو ئەوە بە زووترین کات پرۆسەی بوژاندنەوەی هەناسە ئەنجام بدە .
٦ـ لە کاتی بوونی برینێکی دیار (بەرچاو) لە جەستەی بەرکەوتووەکە ئەوە بە دەست و بەنجەکانی خۆت پەستان بخە سەر برینەکە یاخود بە پارچە پەرۆیەکی خاوێن شوێنی برینەکە ببستەوە ، و گەر خوێن بەربوونەکە ئاسایی بوو یاخود خوێنەکە لە دەمارەکانی خوێن هێنەربوو بەڵام لە کاتی خوێن بەربوون لە دەماری خوێن بەرەکان ئەوە کوشار دەخیە سەرووی شوێنی برینەکە (ئەوەش بەشێوەیەکی تێل و تەسەڵ لە لقی دووەمی ئەم پەرتووەکە باس دەکرێت).
٧ـ گەر هەستت کرد کە بەرکەوتووەکە برینی ناوەکی (نەزیف داخیلی) هەیە پێویستە بەپەلە بەرکەوتووەکە بگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە ، نیشاندەرەکانی برینی ناوەکی بریتین لە ، دلەراوکێ ، تێنووبوون ، هەناسەدان بە سەختی ، بۆربوونی ڕەنگ و روو ، نزم بوونی پلەی گەرمی ، زیاد کردنی لێدانی دڵ ، ئاوسانی سکی یاخود شوێنی ئازارەکە بە بەردەوامی و زۆربەی کاتەکان ئەو بارە بەرچاو نابێت لە

بەر ئەوەی خــــوێن بەربــــوونەكە نــــاوەكیە و خــــوێنەكە لە نێــــوان كۆئەندامەكانی ناو لەش بڵاودەبێتەوە .
٨- بەركەوتنی تیشكی خۆر (ضربة شمس)واتە بەركەوتووەكە ئـارەقە ناكـات و پـلەی گەرمـی لەشـی بەرزە و پێستـی بەركەوتـووەكە سـوور و گەرم دەبێت ، بـۆیە بەركەوتـووەكە دەبێت دوور لە خـۆر و لەشـوێنێكی فێنـك و سـێبەر پاڵكەوێـت بە شـێوەیەك سـەری بەرز تـر رابگرێـت لە قاچەكانی و قاچەكانی لە ناو ئاوی سارد دابنرێت .
٩ـ بە هیچ شێوەیەك خـواردن و خـواردنەوە نـادرێتە بەركەوتـووەكە لە رێگای دەمیەوە .

تێبینــــی / بــۆ بووژانــدنەوەی دڵ و ســیەكان باشــتر وایە بەشــداری خــوولێكی پراكتیكــی بیــت تــا بتــوانی بە شــێوەیەكی پرۆفیشــناڵانە ئەنجامی بدەیت .

دووەم

بنەما سەرەکیەکانی جوولەی تەواو لە کاتی تەنگانە ؛

١ـ تێروانینی شوێنەکە .
٢ـ پشکنینی سەرەتایی .
٣ـ پشکنینی بەوردی .

١ـ تێروانینی شوێنەکە:.

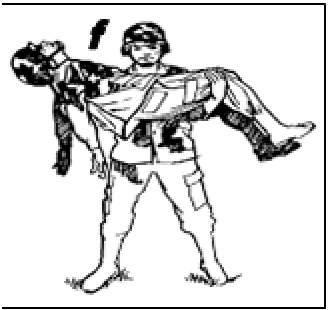
لە کاتی ڕووداو هەردەم بیر لە چەند پرسیارێك بکەوە وە ئەو پرسیارانە لە خۆت بپرسە تابتوانی بە شێوەیەکی رێك و پێك کاری فریاگوزاری سەرەتایی ئەنجام بدەیت و بارودۆخەکە ئالۆز نەکەیت ، ئەو پرسیارانەش :.

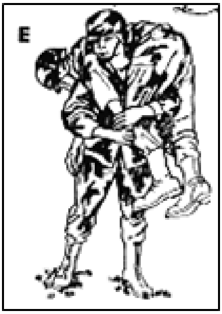
أـ ئایە زامنی سەلامەتی خۆت دەکەی کاتێك لە بەرکەوتووەکە نزیك دەبیتەوە ؟

واتە ئەگەر کەسێك لە ناو ئاو خنکاوە و تۆش مەلە نازانی ، چۆن فریای خۆت و کەسەکە دەکەویت ؟

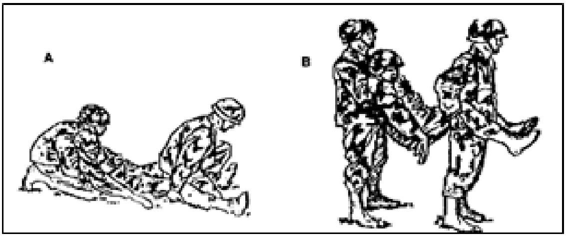
هەروەها لەوانەیە بەرکەوتووەکە لە شوێنێك پاڵکەوتبێ کە گازی ژەهراوی لە شوێنەکە بڵاو بوویتەوە یاخود سەرچاوەیەکی (کارەبا ئاگر ، بۆمب ، هتد...) لە شوێنەکە هەیە و یاخود بەرکەوتووە (مار ، دووپشك) پێوەی داوە و مارەکە لە شوێنەکە ماوەتەوە بۆیە دەبێت لەگەڵ هەر بوارێك جۆرە ڕەفتارێك بەکار بهێنی .

ب ـ ئایە مەترسی هەیە ئەگەر فریاگوزاری سەرەتایی لە شوێنی خۆی بمێنێتەوە ؟ هەر بۆیە لەوکاتە دەبێ بەرکەوتووەکە بۆ شوێنێکی ئارامتر بگوازیەوە ئینجا دەست بە کاری فریاگوزاری سەرەتایی بکەی ، وە بە پێچەوانەوە ئەگەر شوێنەکە ئارام بوو ئەوا پێوست بە گواستنەوەی بەرکەوتووەکە ناکات و لەوێ فریایی بەرکەوتووەکە بکەوە.



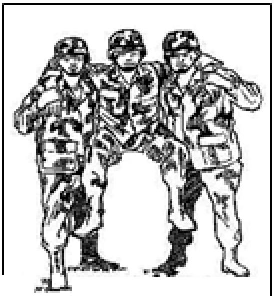


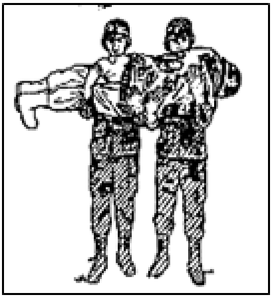
ج ـ چەند کەس لە ڕووداوەکە هەیە ؟ ئەگەر ژمارەی بەرکەوتووەکان زۆر بوون لەوکاتە دەبێت بڕیار بدەی کە ئاخۆ کامیان بە ئەنجام دانی فریاگوزاری سەرەتایی لە ژیان دەمێنێتەوە و پێشینە بەکام بەرکەوتوو دەدەی .

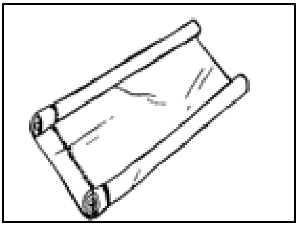
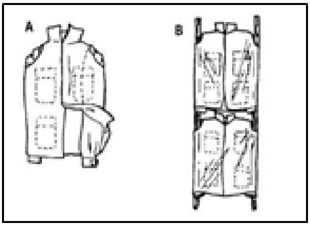


ئایە دەتوانی پەنا ببەی بۆ کەسانی دەوروبەرت ؟

داوای هاوکاری لە کەسانی دیکە بکە لەوانەیە کەسانی پسپۆر بن یاخود هەر کەسێك بن بەڵام توانای ئاسانکردنی کارەکەت دەکەن بۆ پاراستنی ژیانی بەرکەوتووەکە .





<u>تێبینـــــی</u> / هەردەم ئەوەت لە بیـــر بێـــت کە یەکەم جـــار خـــۆت بە بەرکەوتووە بناسێنەوە ئەگەر لە سەر هۆشی خۆی بوو وە هەروەها بەخەڵکەکەی دەوروبەری بەرکەوتووەکەش بڵێ کە تۆ ڕاهێنراوی لە ســەر کــاری فریــاگوزاری ســەرەتایی تــا بتــوانی متمــانە لە لای بەرکەوتووەکە و کەسانی دەورو پشتت دروست بکەیت تا ڕێگات پێ بدەن و هاوکاریت بکەن لە کارەکەت و هەروەها زانیاری لە سەر چۆنیەتی بەرکەوتنەکە وەربگرە تا بتوانی کارەکەت بەشێوەیەکی تۆکمە ئەنجام بدەیت .

<u>٢- بشکنینی سەرەتایی :.</u>

ڕێزبەندی پشکنین ئەنجام بدە :-

أ - هۆش

ب - هەناسە

ج - لێدانی دل

<u>دەست لە شانەکانی بدە و بیجوولێنە ئەو پرسیارانەی لێبکە</u>

- تۆ سەلامەتی ؟
- من دەبینی ؟
- ناوت چیە ؟ و من ناوم (فلانە) ناوی خۆتی پێ بڵێ .

ئێمە ئیستا ڕزگارت دەکەین و گوێ ڕایەلبە و سەلامەت دەبی هەر بۆیە ئەگەر کەسی بەرکەوتووەکە وەڵامی دایە وە کەواتە ئەو لە هۆشی خۆیەتی و هەناسەی تەواوە و دڵی لێ دەدات وە ئەگەر بەرکەوتووە وەلامی نەدایەوە داوای یارمەتی لە کەسانی دەوروبەرت بکە تا پەیوەندی بە ئۆتۆمبیلی فریاکەوتن بکەن یاخود بەرکەوتووەکەی بگوازنەوە بۆ نزیکترین نەخۆشخانە و لەو حاڵەتەش دا بەردەوام بە لەسەر پشکنینی سەرەتایی و کاری بووژانەوەی دڵ و هەناسەی بۆی ئەنجام بدە کە دواتر بە تێرو تەسەل باسی لێدەکەین .

أ - پشکنینی هۆش (ئایە بەرکەوتووەکە هۆشی لە خۆیەتی یان نا) ئەویش بە :.

ب - لە هەناسەدانی بەرکەوتووەکە دڵنیابە بە (سەیرکردن و گوێکرتن و هەست کردن) .

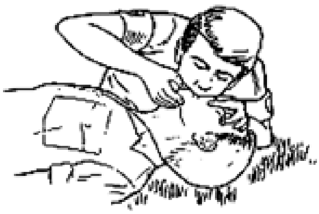
- سەیری سنگی بەرکەوتووەکە بکە (ئایە بەرزو نزمی دەبێتەوە).
- گوێ بگرە کە ئاخۆ دەنگی هەناسە لە دەم و لووتی دێت یان نا ؟
- هەست راگرە / هەست بە هەناسە دانی بەرکەوتووەکە دەکەی ؟
- هەر (١٠)چرکە جارێك ئەو پرۆسەیە دووبارە بکەوە تا دڵنیا دەبی کە کۆئەندامی هەناسەی بەرکەوتووە بەشێوەیەکی باش کار دەکات .

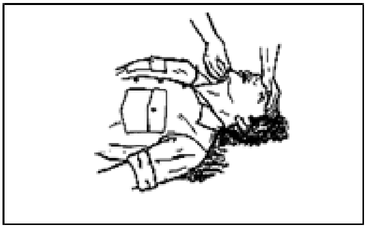
<u>پرۆسەی بووژاندنەوەی کۆئەندامی هەناسە :</u>

لار کردنەوەی سەری بەرکەوتووەکە بۆ دواوە و بەرزکردنی چەناگەکەی .

- ئەگەر گومانی ئەوەت هەبوو کە ملی بەرکەوتووەکە زامدار بووە ئەوە بەشێوەیەکی نزم و لەسەرخۆ چەناگەکەی بەرزبکەوە .
- دوای پشکنینی ئەگەر بەرکەوتووەکە هەناسەی نەبوو ئەوا هەڵسە بە بووژاندنەوەی کۆئەندامی هەناسەی ئەویش بە فوو کردن لە دەمی بەرکەوتووەکە دوای گرتنی ڕێرەوی هەوا لە کونەکانی لووت بۆ

دووجار هەست ڕاگرە کە ئایە سینگی بەرزونزم دەبێتەوە یان نا (ئەگەر کاردانەوە نەبوو ئەوە بزانە ڕێرەوی هەوا گیراوە) بۆیە ڕێرەوی هەوا بەپەنچە یاخود بەهەر ئامرازێکی تر خاوێن بکەوە تا هەوا بجێتە ناو سیەکانی .



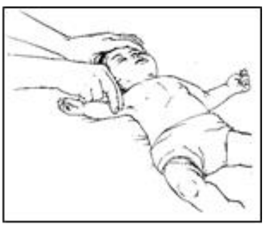


ج - پشکنینی لێدان دڵ :

ئەوەش بە هەست کردن بە خوێنبەری (سوباتی)کە لەلای ڕاست و چەپی بۆڕی هەناسەی مل هەیە یاخود خوێنبەری مەچەك لە قۆڵی کەسی بەرکەوتووەکە هەیە و لە (قۆڵی مناڵ لە نزیك بن هەنگڵی دەبێت) ، ئەویش بە بەکارهێنانی پەنجەی شەهادەت و پەنجەی ناوەند چونکە ئەو دووانە هەستیارترینن لە وانی تر) ، و پەنجەی گەورە کەمێك جوولەی خوێنی تێدایە بۆیە لەوانەیە زانیاری هەستەکانت لێت تێکبدات بۆیە باش نیە پەنجەی گەورە بەکاربهێنی .

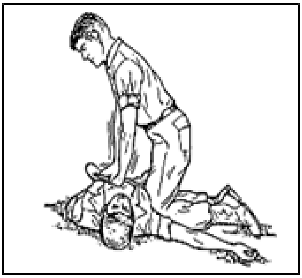
- دڵنیابە لێدانی دڵ لە (١٠)چرکە جارێك کەمتر نەبێت .

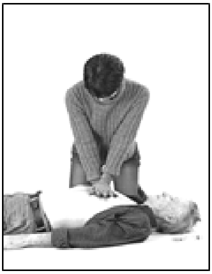
- ئەگەر هەست نەکەی بە لێدانی دڵ ئەوا هەڵسە بە ئەنجام دانی پرۆسەی بووژانەوەی دڵ .

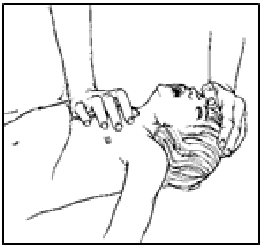


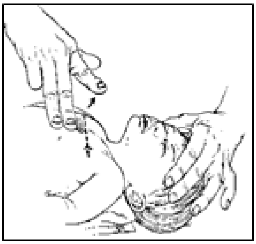
پرۆسەی بووژانەوەی دڵ :

بەشێوەیەکی شاقوڵی جەخت لەسەر سینگ (شوێنی دڵ) بکە بۆ (١٥)جار پاشان دوو جار فوو لە دەمی بکە بۆ مەبەستی پڕ کردنەوەی سیەکانی ، وە جەخت کردنەکە بە رێژەی %٨٠ تاکو%١٠٠ جار دەبێت لە خولەکێکدا تا دڵەکەی دەکەوێتە کار ، وە ئەگەر بەرکەوتووەکە منداڵ بوو ئەوا بە گوێرەی قەبارەی سینگی پەنجە یاخود یەك دەستی بەکاربهێنە بۆ جەخت کردن و بووژاندنەوەی دڵەکەی









٣- پشكنینی بە وردی :.

ئەو پرۆسەیە دوای پرۆسەی پشکنینی سەرەتایی دەبێت بۆ پشکنینی هەر زامداریەك یان شکستێك کە شتێکی لاوەکیە ومەترسی گەورەتری لەوانەی کە پێشتر ئاماژەمان پێ کرد بەلام لەوانەیە بە وەلا نانی مەترسی بخاتە سەر ژیانی بەرکەوتووەکە بۆیە لە بەشی دووەم بە تێروتەسەل باسیان دەکەین .

بەشی دووەم

لێرەدا باس لە چەند بابەتێکی تایبەت دەکەین کە پێویستی بە کاری فریاگوزاری سەرەتایی تایبەت هەیە بە پێ ی باروودۆخی زامدار و بەرکەوتووەکە .

ئەو باروودۆخانەش پێکدێن لە :.

یەکەم : خوین بەربوون

دووەم : گەشکە (صدمة)/ گەشکە و بوورانەوە .

سێیەم : سوتان

چوارەم : شکست

پێنجەم : ژەهراوی بوون

شەشەم : مارپێوەدان

حەوتەم : هەتاوبردن (ضربة شمس) ڕۆژ لێدان

هەشتەم : لێدانی تەزووی کارەبا

نۆیەم : خنکان

دەیەم : (سوتان بە بەفر) قەسرین وسەرما لێدانی .

یەکەم :. خوێن بەربوون

جۆرەکانی خوێن بەربوون بریتین لەمانە :-

1 ـ خوێن بەربوونی دەرەکی .

2 ـ خوێن بەربوونی ناوەکی .

3 ـ ئاوسان و مۆر بوون .

خوێن بەربوونی لووت .

-1 خوێن بەربوونی دەرەکی :.

ئەم جۆرە خوێن بەربوونە سێ جۆری هەیە کە لە خوارەوە هاتووە دیاری کراوە :.

خوێن بەربوون لە (شادەماری) خوێن بەرەکان : ئەو جۆرە خوێنەیە لە خوێنبەرەکان دەردەچێت ڕەنگەکەی سوورێکی گەشی کراوەیە (کاڵە) چونکە ڕێژەیەکی زۆری ئۆکسجین تێدایە و خوێنەکە شلە و بەئاسانی پەیت نابێتەوە و بەرێژەیەکی زۆر لە برینەکە دێتە دەرەوە و جار جار

دەپچرێتەوە خوێنبەربوونەکە لەگەڵ لێدانی دڵ دێتە دەرەوەی لەش ، وە ئەو جۆرە خوێن بەربوونە لە هەموو جۆرەکانی تر مەترسیدارترە لە سەر ژیانی زامدارەکە بۆیە دەبێ بەزووترین کات چارەسەر بکرێت و کاری پێویستی بۆ ئەنجام بدرێت هەورەها دواتر ئاماژەی پێ دەکەین .

2- خوێن بەربوون لە خوێن هێنەرەکان :. ئەو خوێنەیە کە لە خوێن هێنەرەکان دەردەچێت و خوێنەکەش ڕەنگی سوورێکی بۆرە زۆرجار بە ڕەش خۆی نیشان دەدات و بە بەردەوامی لە برینەکە بەبێ پچرانەوە دێتە دەرەوە و زۆرجار بە ئاسانی ئەو جۆرە خوێن بەربوونە پێشی لێدەگیرێت وە بەشێوەیەکی ئاسانتر لە خوێن بەربوونی شادەمارەکانی ، بەڵام ئەوەی گرنگە زانینی ئەو جۆرە خوێن بەربوونە برینەکان قوڵتر دەبن و بە ڕێژەیەکی زۆرتر خوێنی لێ دێتە دەرێ .

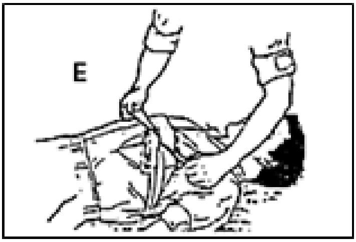
3- خوێنبەربوونی موولولە خۆێنەکان :- ئەو خوێنەیە کە لە ڕوالەتدا بە خوێن بەربوونی خوێنهێنەرەکان دەچێت بەڵام ڕێژەکەی زۆر کەمە و برێنەکەی زۆر قول نیە زۆربەی کات خۆی بە خۆی چارەسەری دەکات و خوێنبەربوونەکە دەوەستێت وە هەندێك جار دەبێت خۆمان خوێنبەربوونەکە بووەستێنین دوای پاك کردنەوەی برینەکە بۆ ئەوەی شوێنی برینەکە توشی پیس بوون و سوتانەوە نەبێت .

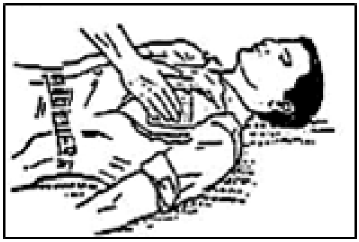
<u>تێبینی</u>/شوێنی برین جیاوازی هەیە لە سەر جەستەی مرۆڤ بۆیە هەر برینێك لە هەر شوێنێکی جەستە پێویستی بە مامەلەیەکی تایبەتی هەیە ، بەڵام ئەوەی گرنگە بایەخی پێ بدەین ئامانجەکەی کاری فریاگوزاری سەرەتاییە ئەویش ڕاگرتنی خوێنبەربوونەکەیە .

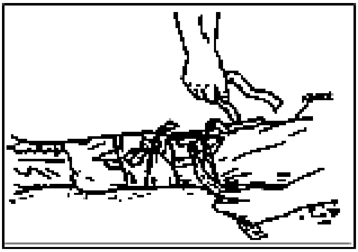
<u>پرۆسەی بە هانا هاتنی بریندار :</u>

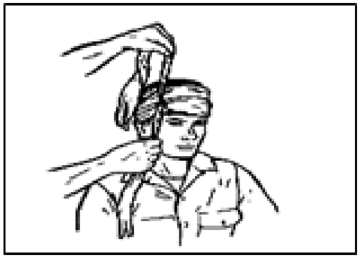
- باشتر وایە فریاگوزار پێش ئەوەی دەستی لە سەر برین دابنێت دەستەکانی خۆی بشوات یاخود پەنجەوانە ((دەست کێش)) لە دەست بکات.
- جەخت کردن لە سەر شوێنی برینەکە بە پارچە پەڕۆیەکی خاوێن بۆ ماوەی (١٠) خوولەك بەلای کەمی تا وەکو ڕێژەی خوێن بەربوون کەم بکاتەوە .

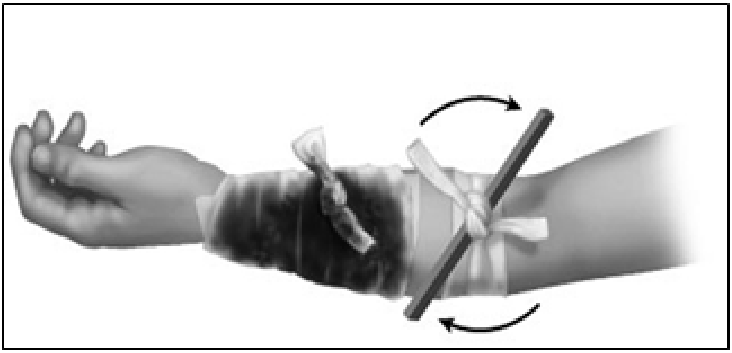
- ئەگەر خوێنەکە دیار بوو کە لە شادەمارەکان (خوێن بەرەکان) دێتە دەرەوە ئەوا شوێنی برینەکە لە ئاستی دڵ بەرز ڕابگرە و بەردەوامی جەخت لە سەر برینەکە بکە .
- ئەگەر خوێنە بەربوونەکە نەوەستا ئەوا پارچە پەڕۆی یەکەم لێمەکەوە تا برینەکە قۆلتر نەبێت بەڵکو پارچە پەڕۆی خاوێنی تر لە سەر شوێنی برینەکە زیاد بکە .
- لە برینی شادەمارەکان سەرەوەی برینەکە بەدەستەکانت جەختی لێ بکە یاخود شوێنەکە ببەستەوە تا ڕێژەی خوێن کەم بکەیتەوە بە جۆرێك برینەکە کەمترین ڕێژەی خوێنی بۆ بچێت واتە ئەو شوێنە دەبەستیت کە لە نێوان دڵ و برینەکەیە و هەروەها لە و وێنانەی خوارەوە دیاری کراون .
- تێبینی /هەردەم لە بیرت بێت ، بە هیچ شێوەیەك و هەر مادەیەك وەك (چەقۆ ، ئاسن ، دار ، شوشە ، ئێسك) لە ناو برینەکە دەر مەهێنە بە مەبەستی رزگار کردنی زامدارەکە چونکە لە وانەیە ئەو مادە ڕەقە کە بوویتە هۆی زامداربوونی کەسەکە ڕێرەوی خوێنی لە ناو دەمارەکانی تری گرتبێت و بە دەرهێنانی برینەکە قوڵتر دەبێت و ڕێژەی خوێن بەربوونەکە زیاتر دەبێت .











تێبینی / ١٠ خوولەك جارێك دەست لە سەر برینەكە هەڵبگرە یاخود شوێنی بەستانەكە شل بكەوە بۆ ماوەی (١)خوولەك تا بزانی كە خوێنەكە وەستاوە یان نا وە هەروەها بۆ ئەوەی زامنی ئەوەی بی كە خوێن بۆ ئەندامەكانی نزیك برینەكە بڕوات تا تووشی خوێن مەیین نەبێت و زامدارەكە توشی ڕەش بوون (گەنگرین) نەبێت.

ب ـ خوێنبەربوونی ناوەکی

نیشانەکانی ئەم جۆرەیان بریتیە لە :

- بۆربوون (شین و مۆربوون) و ساردبوون نەرم بوونی پێستی دەوروبەری برینەکە و ئاوسانی.
- دڵ لێدان بە شێوەیەکی خێرا بەڵام لە دەمارەکان خوێن بە خاوی دەجوولێت .
- ئازارێکی زۆر لە شوێنی برینەکە بێ ئەوەی خوێن بێتە دەرەوە .
- هەست کردن بە تێنویەتی.
- کەم بوونی ڕێژەی هەست کردن و بوورانەوە .
- هەندێ جار خوێن لە کونەکانی لووت و گوێ و دەم دەردەچێت نەوەك لە شوێنی برینەکە .
- هەناسەدان و وەرگرتن بەشێوەیەکی خێرا .
- دڵەڕاوکێ .

پرۆسەی بە هانا هاتنی زامداری ناوەکی :

- ئەگەر زامدارەکە لە هۆش خۆی بوو متمانەی پێ ببەخشە لە ڕووی دەروونیەوە هێمنی بکەوە بۆ ئەوەی ڕێژەی دڵ لێدانی کەم ببێتەوە تا ئاستی خوێن لەشوێنی برینەکە بەرز نەبێتەوە .
- هاوکاری زامدارەکە بکە و پاڵی کەوێنە و لەشی داپۆشە و قاچەکانی لە ئاستی سنگی بەرز ڕابگرە .
- زامدارەکە بە هیچ شێوەیەك نابێت خواردن و خواردنەوە بخواتەوە .
- بە زووترین کات داوای ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن بکە یاخود زامدارەکە ببە بۆ نەخۆشخانە .
- هەردەم هەوڵ بدە زامدارەکە لە هۆشی خۆی بمینێتەوە .

ج ـ ئاوسان و مۆربوون :

ئەوەشیان جۆرێکە لە خوێن بەربوون لە موولولە خوێنەکانی ژێر پێست و تەقینی وردە دەمارەکان بە جۆرێك نەختێك خوێن لە ناو پیست و ماسولکە بچوکەکان کۆدەبێتەوە و دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسان و

مۆربوونی شوێنەکە ، واتە ڕەنگی پێست دەگۆڕێت بەپێ دیاربوونی خوێن .

ئەو جۆرەش ئەگەر هاتوو شوێنەکە بچووك بوو ئەوا مەترسی زۆر کەمە لە سەر بەرکەوتووەکە بەڵام ئەگەر ئاوسان و مۆربوونی پێست لە کاسەی سەر یاخود دەم و چاوی بەرکەوتووەکە بێت ئەوا حاڵەتەکە مەترسیدارە بۆیە پێویستە لە نەخۆسخانە مامەلەی لەگەڵ دا بکرێت .

- پرۆسەی بەهانا هاتنی ئاوسان و مۆربوون :
- شوێنی ئاوسانەکە لە ئاستی دڵ بەرزتر ڕابگرە .
- پارچە سەهۆڵ دوای پێچانی بە پارچە پەڕۆیەکی خاوێن لە سەر شوێنی ئاوسانەکە دابنێ .
- باشتر وایە پزیشکێکی پسپۆر مامەلە لەگەڵ بەرکەوتووەکە بکات .

د ـ خوێن بەربوونی لووت :

بریتیە لە بەربوونی خوێن لە یەك لا یان لە هەردوولای کونەکانی لووت ، ئەویش بە هۆی ئامرازێکی رەق یان بەرکەوتنی شتێك یان تووشبوون بە هێزێکی دەرەکی یاخود بەربوونی پاڵە پەستۆی خوێن .

پرۆسەی چارەسەرکردنی خوێن بەربوونی لووت :

- هەردوو کونەکانی لووت بگرە .
- داوا لە بەرکەوتووەکە بکە کە بە دەمیەوە هەناسە وەربگرێت .
- بەرکەوتووەکە دابنیشێنە و سەری بۆ خوارەوە شۆڕ بکەوە بەشێوەیەك جەناگەی بە سینگیەوە وەبنووسێت .
- (کەمادە) و پارچە سەهۆڵێکی داپۆشراو بە نایلون یان پارچە پەڕۆیەکی خاوێن لە سەر لووتی دابنێ بۆ ماوەی (١٠) خوولەك .
- داوا لە بەرکەوتووەکە بکە کە هێمنی خۆی بپارێزی وقسەنەکات
- ئەگەر بۆ ماوەی (٣٠) خوولەك خوێن بەربوونەکە نەوەستا ئەوا پێویستی بە گواستنەوەی هەیە بۆ نەخۆشخانە.

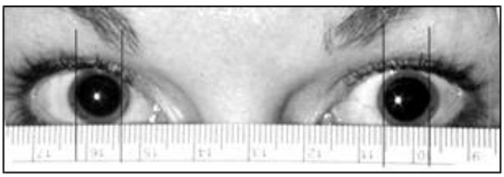
دووەم :ـ گەشکە و لە خۆبوورانەوە (الصدمة)

پێناسە :
گەشکە و لە خۆبوورانەوە بریتیە لە تێکچوونی سیستەمی کاری دڵ و دەمارەکان بەشێوەیەك نەتوانی خوێنی پڕ لە ئۆکسجین بگەیێنە کۆئەندامە هەستیارەکانی لەشی مرۆڤ .

هۆیەکانی گەشکە :
- خاوبوونی کاری دڵ لە ناردنی خوێن بۆ ئەندامانی لەش .
- خوێنبەربوون بەرێژەیەکی زۆر جا چ خوێنبەربوونی دەرەکی بێت یان ناوەکی .
- کەم بوونی رێژەی خوێن وە شلەمەنی لە لەشی مرۆڤ .
- فراوان بوون وە کشانی دەمارەکان بە شێوەیەك دەبێتە هۆی کەم بوونی رێژەی ئۆکسجین لە خانەکانی لەش .

جۆرەکانی گەشکە :
١ـ گەشکەی کەم بوونی شلەمەنی لە لەش .
٢ـ گەشکەی دڵ .
٣ـ گەشکەی دەمارەکان ((اعصاب)) .
٤ـ گەشکەی کۆئەندامی هەستەوەریەکان.
٥ـ گەشکەی ژەهراوی بوون .

نیشاناکانی تووش بوون بە گەشکە :
- لە دەست دانی کۆنترۆلی جەستەیی و هورێنە کردن.
- هەناسەدانی خاو وە خێرا .
- تێکچوونی لێدانی دڵ (هەندێ جار لێدانی دڵ خێرا دەبێت وە هەندێ جار خاو دەبێتەوە).
- نزم بوونی پاڵەپەستۆی خوێن.
- ئارەقەی زۆر و لەشێکی سارد.
- ڕشانەوە و تێکچوونی باری



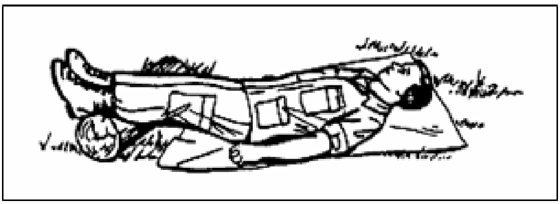
گەدە و بوورانەوە.
- تینو بوون و لاواز بوونی چالاکی جەستە.

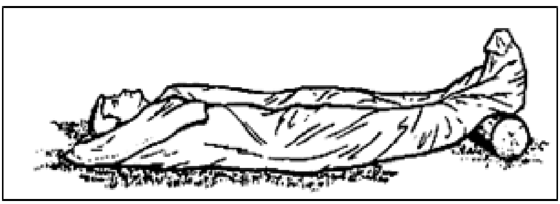
نیشانە لاوەکیەکانی تری گەشکە:

- فراوان بوون و نارێکی قەبارەی گلێنەی چاو.
- بوورانەوە و لە هۆش چوون.

بەهانا هاتنی تووشبووانی گەشکە:

- بەرکەوتووەکە پاڵ بکەوێنە قاچەکانی لە ئاستی دڵ بەرزتر ڕابگرە.
- داوای لێ بکە کە بەڕێژەیەکی زۆر و بە قوڵی هەناسە وەرگری و بداتەوە .
- پارێزگاری لە ڕێژەی پلەی گەرمایی لەشی بەرکەوتووەکە بکە وە لەشی بە بەتانی داپۆشە وە تا پلەی گەرمایی لەشی لەگەڵ پلەی گەرمایی سروشتی دەورووبەر یەکسان بێتەوە .
- هەوڵ بدە بەرکەوتووەکە بدوێنە تا دێتە سەرەخۆ و زووبەزوو کۆنترۆلی نیشانەکانی گەشکە بکە .
- ئاو و شلەمەنی فێنك (نە زۆر سارد و نە زۆر گەرم) بدە بە بەرکەوتووەکە .
- داوای یارمەتی لە کەسی پسپۆر بکە یاخود بە زووترین کات بەرکەوتووەکە بگەینە بۆ نزیکترین نەخۆشخانە.





سێیەم :ـ سووتان

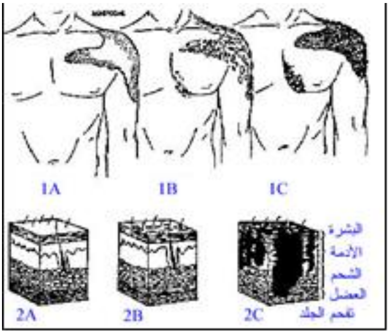
سووتان :ـ بریتیە لە تێکچوونی پێست و پێکهاتەکانی بە هۆی بەرکەوتنی لەش بە ئاگر و پلەیەکی زۆری گەرمی .

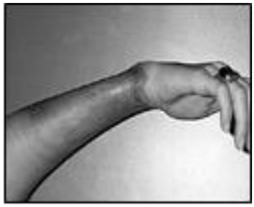
جۆر و پلەکانی سووتان:

1- **سووتانی پلە یەك** : ئەو جۆرە سووتانە کەمترین زیان بە پێست دەگەیەنێت بەڵام زۆر بە ئازارە چونکە دەمارە هەستیارەکانی ناو پێست تێکدەدات و رەنگی پێست دەگۆڕدرێت ، ئەوەش بە هۆی تووشبوونی شوێنی سووتانەکە بە (ئاوی گەرم ، هەڵم ، تیشکی خۆر ، ئاسنی گەرم وەك سۆپە و ئاگری تەباخ... هتد).

2- **سووتانی پلە دوو** : ئەوەش لە ئەنجامی بەرکەوتنی لەش بە ((ئاوی گەرم ، مادەی کیمیاوی وەك تیزاب ، ئاسن ، سووتانی جل و بەرگ ، ئاگرێکی زۆر ، لێدانی تەزووی کارەبا ... هتد)) لەو جۆرەش ڕەنگی پێست دەگۆڕدرێ بۆ ڕەنگی سپی یاخود پەمەیی وە هەروەها زۆر جار (ئاوسان و بلقی) پڕ ئاو دروست دەبێت و شوێنەکەی بە ئازار دەبێت .

3- **سووتانی پلە سێ** : ئەو جۆرە سووتانەش بە هۆی ئەو ئامرازانەی کە پێشتر ئاماژەمان پێ کردوە دروست دەبێت بەڵام بە رێژەیەکی زۆر کاردەکەنە سەر لەشی سووتاو و دەبنە هۆی داکەلان و وەلاکەوتنی پێست و بوونی بە خەڵووس تا دەکاتە ئاستی ماسوولکەکانی ناو لەش ، ئەو جۆرە سووتانە لە وانەیە ئازاری کەمتر بێت لە جۆرەکانی تر چونکە زۆربەی زۆری دەمارەکانی هەستەوەری دەتوێنێتەوە و تێك دەچێن و لە کار دەکەون .





تێبینی / هەموو جۆرەکانی سووتان دەبێت بە زووترین کات ڕێژەی گەرمایی شوێنەکە نزم بکرێتەوە بە هۆی ئاوێکی سارد یان فێنك ((بەڵام ئاوەکە خاوێن بێت)) هەروەها بۆ وەڵا نانی هەر مادەیەکی کیمیاوی زیان بەخش لە شوێنی سووتاوەکە .

چارەسەرکردنی سووتان:

١ـ کەسی سووتاوەکە دوور بخەرەوە لە سەرچاوەی ئاگرەکە بە جۆرێك خۆت توشی سووتان و خنکان نەکەیت بە هۆی ئاگر و دووکەڵەکەیەوە .
تێبینی / ئاگر بە سێ شت هەڵدەگیرسێ (ئۆکسجین ، گەرمایی واتە سەرچاوەی داگیرسان ، مادەی ئاسان داگیرساو) بۆیە هەریەك لەو هۆیانە وەلابنرێت ئەوا ئاگرەکە دەکوژێتەوە.
٢ـ شوێنی سووتانەکە فێنك بکەوە بە پێداکردنی ئاوی سارد بۆ ماوەی (١٠)خوولەك .
٣ـ هەڵسا بە داکەناندنی هەر ئامرازێکی ئاسن لە لەشی سووتاوەکە وەك (کاتژمێری دەستی و ئەنگوستیلە و ...هتد).
٤ـ شوێنی سووتانەکەی داپۆشە بە هەر شتێك بێت وەك (بەتانی ، کاغەزی ڕۆژنامە ، کارتۆن ... هتد).
٥ـ بۆ سووتانی پلە دوو و سێ داوای هاوکاری کەسی پسپۆر بکە یاخود سووتاوەکە بگەینە نەخۆشخانە .

ئاگادار بە :

- بەهیچ شێوەیەك جل و بەرگی سووتاو لە بەر کەسی سووتاوەکە دامەکەنێنە تا نەبێتە هۆی تێکدانی دەمارەکان و خانەکانی پێست .
- دەست لە شوێنی سووتاوەکە مەدە تا شوێنکە پیس نەبێت و تووشی ژەهراوی بوون نەبێت .
- بڵقەکانی پێست مەتەقێنەوە .
- تێپ و ((پلاستەر)) لە شوێنی برینەکە مەدە .
- سەهۆڵ و ماست و شێلراوی ددان ((معجون أسنان)) بە کارمەهێنە تەنها ئاوی سارد یاخود فێنك بەکاربهێنە تا سووتاوەکە دەگاتە لای پزیشکی پسپۆر .

چوارەم شکست

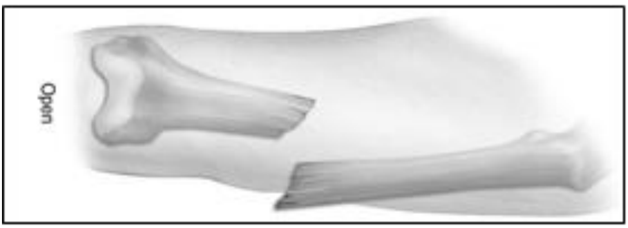
شکست :- بریتیە لە قلێشان و دەرز بردن و لەت بوونی ئێسکی لەشی مرۆڤ لە یەك شوێن یاخوود لە چەندین شوێنی جەستەکەی .
نیشانەکانی شکست ئەمانەن :-

- ئازارێکی زۆر لە شوێنی شکستەکە و بە جوولەکردن زیاتر دەبێت .
- شوێنی شکستەکە خوار و خێچ دەبێت و شوێنکە کورت و شێواو دەبێت .
- ئاوسان و مۆربوون بە دی دەکرێت .
- جار بە جار پێست وەك خۆی دەمێنێتەوە و زۆر جاریش پارچە ئێسک پێستەکە دەدرێنێت و دەبێتە هۆی دروست بوونی برین لە شوێنی شکستەکە.

جۆرەکانی شکست:

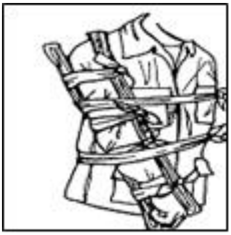
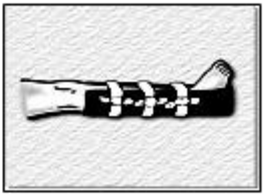
شکستی سووك : ئەو جۆرە شکستە داخراو دەبێت واتا بە دی ناکرێت تەنها شوێنەکە مۆر دەبێت و بە ئازار دە

شکستی قورس یا شکستی زامداری : ئەو جۆرە شکستە زۆر بە ئاسانی بە دی دەکرێت چونکە لار بوونی ئیسکەکە لە بن پێست بە دی دەکرێت و هەندێ جار لە پێستەکە دێتە دەرەوە و زۆربەی حاڵەتەکەش زامداربوونی لەگەڵە .



پرۆسەی بە هانا چوونی شکست:

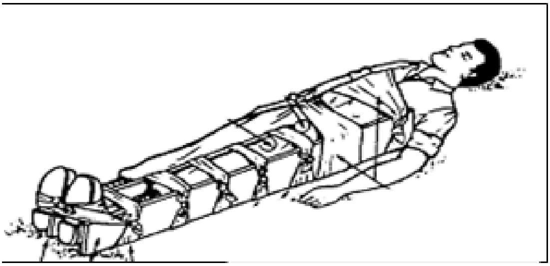
١ـ جل و بەرگی شوێنی شکستەکە دا بکەنە یاخوود بیدڕێنە تا شوێنەکە بە چاکی ببینی .
٢ـ شوێنی شکستەکە وەك خۆی ڕابگرە بە هۆی پارچە دار یان کاغەز ، کارتۆن ، ئاسن ...هتد یاخوود بە هەر شتێکی تر کە پاریزگاری ئێسکەکان دەکات تا زامنی ئەوەی بکەیت کە ئیسکە شکاوەکە لە شوێنی خۆی جوولە نەکات تاوەکو نەبێتە هۆی تێکدانی دەمار و ماسولکە و پێستی شوێنی شکستەکە لە لەشی بەرکەوتووەکە و هەروەها تا تووشی خوین بەربوون نەبێتەوە و ئازاری زۆرتر نەبێت ، تا بەرکەوتووەکەی دەگەینیتە نزیکترین نەخۆشخانە و پزیشکی پسپۆر .

<u>تێبینی</u> / زۆرجار دەکرێ لەشی بەرکەوتووەکە وەك کۆلەکەیەکی پاڵپشتی بە کار بهێنی بۆ بەستان وەك خۆی ڕاگرتنی شوێنی شکستەکە بۆ نموونە قۆڵی بەرکەوتووەکە لە سەر سنگی ببەستیەوە یاخوود قاچی شکاوەکەی بە قاچی ساغەکەی ببەستیەوە .

پرۆسەی فریاگوزاری سەرەتایی لە شکستی قورس یا زامداری:

- شوێنی برینەکە بە پارچە پەڕۆیەکی خاوێن داپۆشە بۆ ڕاگرتنی خوێنبەربوونەکە .
- سەرووی برینەکە ببەستەوە بۆ ڕاگرتنی خوێنبەربوونەکە .
- دەستکاری ئەو ئیسکە شکاوە مەکە کە لە جەستەی بەرکەوتووەکە دەرکەوتووە .
- زۆر جار بەرکەوتووەکە تووشی بوورانەوە دەبێت بۆیە بەپێ ی پێویست هەڵسوکەوتی لەگەل بکە و وە چەند خوولەك جارێك لێدانی دڵ و هەناسەی بەرکەوتووەکە بپشکنە .



ئاگادار بە :

- بەرکەوتووەکە مەجولێنە تا شوێنی شکستەکەی نەبەستیەوە .
- بە هیچ شێوەیەك خواردن و خواردنەوە و نەدەیتە بەرکەوتووەکە .
- بە هیچ شێوەیەك دەستکاری شوێنی شکستەکە مەکە و
- ئیسکەشکاوەکە مەخەرە شوێنی خۆی چونکە ئەوە کاری پزیشکی پسپۆرە .

بەرکەوتنی بربرەی پشت :

ئەو جۆرە بەرکەوتنە زۆرجار بە هۆی ڕووداوی هاتووچۆ یاخوود بەهۆی بەربوون لە شوێنێکی بەرز ڕوو دەدات ، گرینگی زانینی ئەو بابەتەش لەوە دایە دەبێ کەسی فریاگوزار زۆر بە ووردی مامەلە لەگەڵ ئەو کەسانە بکات کە بڕبڕەی پشتیان شکاوە چونکە هەر هەڵەیەکی بچووك لە وانەیە ببێتە هۆی مردن یاخوود تووشی ئیفلیجی بێت هەر بۆیەش باشتر وایە لەو جۆرە زامداریە بەرکەوتووکە لە شوێنی خۆی نەجولێنیت و بەشێوەیەکی پسپۆڕانە مامەلەی لەگەڵ دا بکەیت یاخوود پەنا ببەیت بۆ کەسانی پسپۆڕ ڕاهێنراو .

نیشانەکانی بەرکەوتنی بربرەی پشت:

- لاوازی یان نەبوونی جوولە لە دەست و قاچەکانی بەرکەوتووەکە
- هەست نەکردن بە ئەندامەکانی ژێر شوێنی بەرکەوتنەکە .
- هەست کردن بە سڕی دەست و قاچەکانی بەرکەوتووەکە ناتوانی کۆنترۆلیان بکاتەوە .

- شل و خاوبوونی دەست و قاچەکان .
- هەناسە وەرگرتن بەسەختی .
- بەرکەوتووەکە ناتوانی ئەنگوست و پەنجەکانی بجوولێنێتەوە .

تێبینی / ئەو بەرکەوتووەی کە دڕکە پەتکی (حبل الشوکی) پچڕاوە هەست بە ئازار ناکات و هەروەها هەست بە ئەندامانی لەشی خوارووی پچڕانەکە ناکات .

فریاگوزاری سەرەتایی بربڕەی پشت :

أ ـ فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو کەسەی کە لە هۆش خۆیەتی:

- ـ ئارامی پێ ببەخشە و داوای لێبکە نەجوولی لە شوێنی خۆی تا زیاتر زیان بە (دڕکە بەتکەکە)ی نەگەینێت .
- ـ سەر و مل و سینگ و پشتی بەرکەوتووەکە لەسەر یەك هێل پارێزگاری لێ بکەوە یاخوود لەشی بەرکەوتووەکە بەبێ جوولاندنی وەك خۆی بهێلەوە.
- ـ بەتانی و چەند کەل و پەلێکی ڕەق بە کاربهێنە بۆ پاڵپشتی مل و پشتی بەرکەوتووەکە .
- ـ پەیوەندی بە پزیشك یاخوود کەسی پسپۆڕ بکە بۆ ئەوەی بارودۆخی بەرکەوتووەکە ئالۆزتر نەبێت .

ب ـ فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو کەسەی لە هۆشی کەوتووە:

- پەیوەندی بە پزیشك یاخوود کەسی پسپۆڕ بکە بۆ ئەوەی بارودۆخی بەرکەوتووەکە ئالۆزتر نەبێت .

- لە کاتی نەبوونی هەناسە و لێدانی دڵ ئەوا پرۆسەی بووژانەوەی دڵ و هەناسە بەکاربهێنە بە بێ ئەوەی زیان بگەینی بە بڕبڕەی پشت .
- بەردەوام بە لە پشکنینی دڵ و هەناسەی چونکە ئەو بەرکەوتووانەی کە درکە پەتکیان زیانی پێ گەیشتووە لە وانەیە

ئەو جۆرە زامداربوونە ببێتە هۆی ڕاگرتنی کۆئەندامی هەناسە و دڵ .

- بۆ گواستنەوەی بەرکەوتوو دەبێت چەندین کەس بەشداری پرۆسەکە بن و بەرکەوتووەکە بە خشاندن بگوازریتەوە بۆ سەر پارچە تەختەیەکی پان و بەستانی هەموو ئەندامانی لەشی بە تەختەکەوە تا لە ڕێگای گواستنەوە تووشی جوولە نەبێت .
- فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئەو بار و دۆخانەی تری بەرکەوتن کە دەخرێتە ژێر پۆلینی شکست ئەویش تێکچڕانی بەستەرەکانی جومگە (وەرگەرانی پێ)

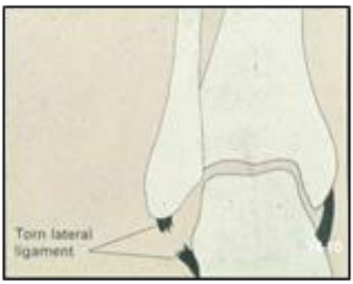
تێکچڕانی بەستەرەکانی جومگە یان وەرگەرانی دەست و پێ.:

بریتیە لە پچڕانی بەستەرەکانی ئێسك و پێکهاتەکان لەشوێنی جومگەکان .

نیشانەکانی تێکچڕان بەستەرەکانی جوومگە:

١ـ شوێنی بەرکەوتنەکە بە ئازار دەبێت و ڕێژەکەی بە جوولە زیاتر دەبێت .

٢ـ ئاوسان و مۆربوونی لە جوومگەکان .



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ تێکیچران :-

1- شوینی بەرکەوتنەکە بە ساردی ڕابگرە وەك دانانی سەهۆل لە سەر شوێنەکە دوای داپۆشین بە پارچە پەڕۆیەك .
2- دوای پڕۆسەی یەکەم تا ١٠ تا ١٥ خوولەك شوێنەکە بەڕێکی دابنێ و پەمۆ و لە فاف (پارچە پەڕۆ) ببەستەو تا زۆر جوولە نەکات .
3- شوێنی بەرکەوتنەکە بەرزتر ڕابگرە
4- تا ئاوسانی شوێنەکە کەم بکەیتەوە بۆ ئەو کاتەی کە بەرکەوتووەکە دەگاتە لای پزیشکی پسپۆڕ .

پێنجەم /ژەهراوی بوون

بریتیە لە چەند مادەیەك (ڕەق ، شلەمەنی ، گازی) كە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە و دەبێتە هۆی تیكچوونی كاری كۆئەندامەكانی ناو لەش زۆر جار دەبێتە هۆی مردنی مرۆڤەكە.

جۆرەكانی ژەهراوی بوون:

- گەندە ژەهراوی بوونی ، ئەو جۆرە ژەهراوی بوونە كاریگەرەكەی تەنها لە یەك شوێن بە دی دەكرێت لە لەشی مرۆڤ وەك بەركەوتن بە (تیزاب).
- ژەهری و ڕوژێنەر بە گشتی كار دەكاتە سەر جەستەی مرۆڤ وەك (فسفۆر و زێبەق).
- ژەهرە دەرمانیەكان وەك مادده هۆشبەر وحەبی خەو
- ژەهرە خواردەمەنیەكان (میكرۆبەكان).

نیشانەكانی ژەهراوی بوون:

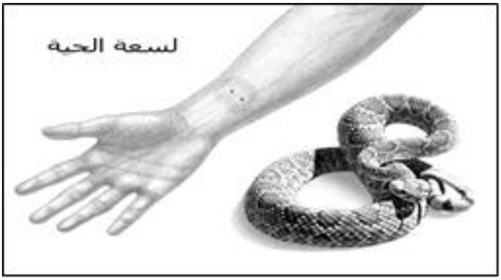
- ـ سك چوون
- ـ سەرسوڕان
- ـ ڕشانەوە
- ـ سك ئێشی بەرێژەیەكی زۆر
- ـ هەندێ جار بەرز بوونی پلەی گەرمای لەش
- ـ تەسك بوونی گلێنەكانی چاو
- ـ زیاد بوونی رێژەی لێدانی دڵ و هەناسە
- ـ سەر ئێشە و تێكچوونی مەودای بینین .
- ـ ئارەقەیەكی زۆر
- ـ رەق بوون و وشك بوونی ماسولكەكانی لەش.

<u>پرۆسەی بە هانا هاتنی ژەهراوی بوون:</u>

- هەر وەك حاڵەتەكـــانی تـــر بە زووتـــرین كـــات بەركەوتـــووەكە بگەینـــرێتە نەخۆشـــخانە و چـــاوەروانی دەركەوتنـــی نیشـــانەكانی ژەهراوی بوون مەكە .
- خواردن و خواردەمەنیەكانی بەركەوتـوو بپـارێزە تـا پشـكنینی بۆی ئەنجام بدرێت بۆ ئەوە جۆری ژەهرەكە بزاندرێت .
- هانی بەركەوتووەكە بدە تا بڕشێتەوە ئەگەر پاش ٢تا ٣ كـاتژمێریش بێت پاشان پەرداخێك یـان دوو پەرداخ شیری پـێ بـدە چـونكە شیر ڕێژەی مژینـی ژەهر بـۆ نـاو دەمارەكـان كەم دەكـاتەوە وە هەروەهـا ڕەچاوی ئەوانەی خوارەوە بكە :-
- كەسێك هانمەدە كە هۆشی خۆی لەسەرخۆ نەبوو واتە بووراوەتەوە .
- هەروەها هانی بەركەوتووەكە مەدە تا برشێتەوە ئەگەر هاتوو توشی نەخۆشیەكانی دڵ بووبێت .
- نابێت هانی كەسەكە بدەیت تا بڕشێتەوە ئەگەر مادەی كیمیاوی یان نەوت یـان گـاز یـاخود بەنزینـی خـوارد بـوو بەڵكـو لەو حالەتـانە پەرداخێك ڕوونـی زەیتـی پـێ بدە تـا مـادە كیمیـاوی و پتـرۆلیەكە لە گەدە نەمینێـت و لە ڕێگـای سـك چـوون مـاددە ژهراویەكـان بێـتە دەرەوەی لەشی .

شەشەم / دوویشك و مار پێوەدان

کاتێك کە مرۆڤ مار یان دوویشك پێوەی دەدات ئەو نیشانانەی خوارەوە لێ بەدی دەکرێت:



- ئازار و ئاوسان و مۆر (ڕەش) بوونی شوێنی پێوە دانەکە .
- چاوی بەرکەوتووەکە (ڕەشکەو پێشکە) دەکات واتە چاوەکانی بە شێوەیەك کاتی لە دەست دەدات و ناتوانێت بە شێوەیەکی باش پێش چاوی خۆی ببینێ .
- سەر سوڕان و ڕشانەوە .
- ئارەقە کردن بەشێوەیەکی زۆر و لیکاوی لە دەمی دێتە خوارەوە و تێنووی دەبێت .
- ماسولکەکانی بەرکەوتووەکە بێ ووزە دەبێت و جوولەی پێ ناکرێت .
- لە بوارە سەختەکاندا هەناسەی لە دەست دەدات.

مار پێوەدان دوو جۆری هەیە (ماری ژەهراوی و ماری بێ ژەهر).

ماری ژەهراوی:

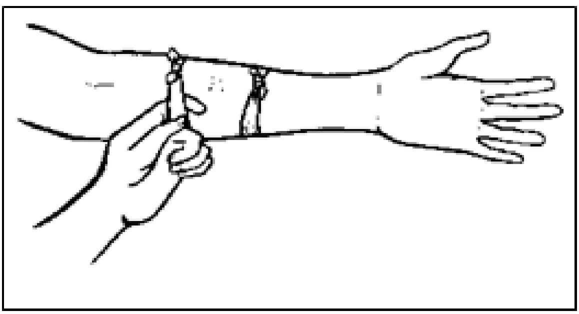
کاتێك کە بە مرۆڤ پێوە دەدات دوو کونی بچووك لە شوێنی پێوەدانەکە بە جێ دەمینێت و ئەوە نیشانەی ئەوەیە کە لە ڕێگای ئەو برینە ژەهرەکەی خۆی ناردۆتە ناو لەشی پێوەدراوەکە .

ماری بێ ژەهر:

ئەوا ددانەکانی تیژ نابن و تەنها لە کاتی پێوەدان شوێنەکە دەگەزێت و زیان بە پێست و ماسولکەکە دەگەینێت و شوێنەکە دە ئاوسێنێت و شین و مۆری دەکات بەڵام پیستەکەی کوون ناکات .

پرۆسەی بە هانا هاتنی پێوە دراو:

- خۆت و بەرکەوتووەکە لە مەترسی مار و دوو پشك بە دوور بخە بە کوشتنی (مار و دووپشك) یاخوود بە دوور خستنی بەرکەوتووەکە و بە پێچەوانەوە .
- بە هێمنی لەگەڵ بەرکەوتووەکە قسە بکە و هێمنی بکەوە تا تووشی دڵەراوکی نەبێت بۆ ئەوەی ڕێژەی ژەهرەکە بە خێرایی لە ناو دەمارەکانی لەش بڵاو نەبێتەوە .
- شوێنی برینەکە یا بەرکەوتووەکە لە شوێنی خۆی زۆر مەجوولێنە .
- شوێنی پێوە دراوەکە لە ئاستی دڵ بە خوارتر ڕابگرە .
- سەروو و خوارووی برینەکە ببەستە تا ژەهرەکە لە ناو لەش بڵاو نەبێتەوە .
- شوێنی برینەکە با ئاو سابوون یاخوود بە سپرتۆ خاوێن بکەوە .
- شوێنی برینەکە بگووشە تا خوێن و ژەهرەکە لە برینەکە پێتە دەرەوە یاخوود بە هەر ئامرازێك بێت خوێنی ژەهراویەکە بمژە بە مەرجێك ئەگەر دەم و زاری خۆت بە کارهێنا بۆ ئەم پرۆسەیە دڵنیابە کە دەمی تۆ برینی تیا نابێت و ددانەکانی تەندروست بن و کلۆر ((تسوس)) نەبێت .
- پارچە سەهۆلێك ((بەفر)) لە شوێنی دابنێ بۆ کەمکردنی ئازار و ڕاگرتنی ژەهر لە بڵاوبوونەوە .
- ڕەچاوی نیشانەکانی لە ژیان مانەوە بکە وەك دڵ لێدان و هەناسە بە بەردەوامی .
- وەك هەموو حاڵەتەکان بەرکەوتووەکە بە زووترین کات بۆ نەخۆشخانە بگوازەوە .



حەوتەم :ـ تاو بردن و هورێنە (ضربة الشمس)

ئەو بـواره لە ئاكـامی كەمبـوونـی ڕێـژەی ئـاو و خـوێ و كانزاكـانی نـاو خوێن و دەمارەكان دێتە دی ئەویش بە هۆی بەرز بوونی پلەی گەرمایی لەش .

<u>چۆنیەتی ڕوودانی تاوبردن (ضربة الشمس):</u>

تـاو بـردن لە كاتیك روو دەدات كە پـلەی گەرمـا زیـاد دەبێت و كەش و هەوا شـێدار دەبێـت و ڕەشــەبای نابێـت ، هەر بـۆیە مـرۆڤ ئــارەقە دەرژێنی تا پلەی گەرمایی لەشی لە خوارووی ٤٠پلە ڕابگرێت ، بەلام ئەگەر هاتوو ئەو مرۆڤە بەردەوام بوو لە ئـارەقە رژتن لە ژێر ئەو پلە گەرماییە زۆرەوە و كاتێك كە مرۆڤ لە ئارەقە كردن دەوەستێ تووشـی تاو بردن ((ضربة شمس)) دەبێت و ئەو بارەش دەبێتە هۆی تێكچوونی كـار و كـاردانەوەی ئەنـدامانی لەشـی و خانەكـانی مێشـكی ، هەر بـۆیە بەركەوتـووەكە دەست پـێ دەكـا بە جوولە كردنـی بە شێوەیەكی نـامۆ و زمـانی پەڵ دەبێـت و لە قسـەكانی تـێ نـاگەی و ڕەنگـی پیسـتی سـوور هەڵــدەگەڕێ و چاوەكـــانی خێـــل دەبـــن و گلێنەكـــانی واڵا دەچـــن وە كۆنترۆلیان لە سەر جەستەی خۆیـان نامینێت ، ئەگەر هـاتوو بە هانـای بەركەوتووەكە نەچی ئەوا (٥٠%) حاڵەتەكانی مردنی بە دوایە .

پرۆسەی رزگار کردنی بەرکەوتووی تاو بردن :

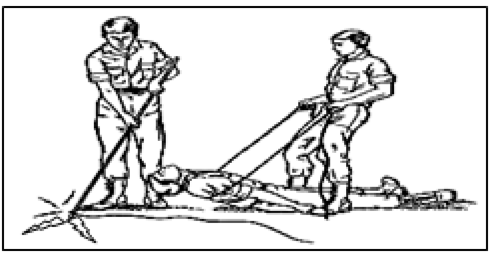
- بەرکەوتووەکە بگوازەوە بۆ شوێنێکی فێنك بە مەرجێك سێبەری هەبێت یاخوود لە ژووێکی تاریك پاڵی بکەوێنە .
- پێیەکانی (قاچەکانی) بەرز ڕاگرە لە ئاستی دڵ .
- پەڕۆ یاخوود بە تانی تەڕ پێ ی دابدە پلە گەرمایی لەشی فێنك بکەوە بە مەرجێك پلەی گەرمی لەشی لە ٣٨پلەی گەرمی کەم ترنەبێتەوە (واتە نابێ سەرمای بێ و لە سەرمان بلەرزێتەوە).
- وردە وردە و بەرێژەیەکی کەم ئاو و شلەمەنی و خوێ و ئاوی پێ بدە بەڵام بە هیچ شێوەیەك دەرمانی ئازار شکێنی پێ مەدە .
- بەزووترین کات بەرکەوتووەکە بۆ نەخۆشخانە بگوازەوە چونکە پێویستە (ئاوی کانزایی) (مغذي) لە ڕێگای دەمارە خوێنهێنەرەکانی پێ بدرێت بۆ مەبەستی قەرەبوو کردنی ئاو و کانزاکانی بە زیان چوو لە کاتی ئارەقە رژتن دا .

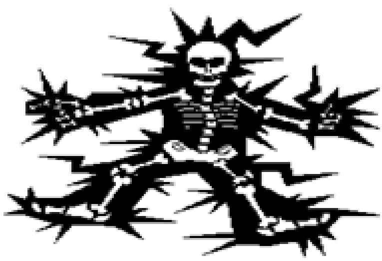
هەشتەم / لێدانی تەزووی کارەبا
(الصعق الكهربائی)

بەرکەوتن بە تەزووی کارەبا بریتیە لە بڵاو بوونی تەزووی کارەبا لە ناو لەشی مرۆڤ بە شێوەیەك دەبێتە هۆی ڕاگرتنی کاری دڵ لێدانی و ڕاگرتنی هەناسە و تێکدانی کاری مێشك و هەندێ جار دەبێتە هۆی سووتانی لەشی بەرکەوتووەکە .

پرۆسەی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ کەسێك کە بەر کارەبا کەوتووە:
یەکەم کار ئەوەیە کە تەزووی کارەبایەکە ڕابگری جا چ بە دوور خستنی بەرکەوتووەکە یا بە بڕینی تەزووی کارەبا و بەم شێوەیە.

1. کوژاندنەوەی سویچی (سەرچاوەی) کارەبایەکە .
2. دوور خستنی کێبلی (وایر)ی کارەبا بە هۆی دارێکی ووشك ((واتا دارەکە تەڕ نەبێت)) تا ئەو کەسەش تووشی لێدانی کارەبا نەبێت لە کاتی هەڵسان بە کاری فریاگوزاری سەرەتایی یاخوود بە هەر ئامرازێك بێت وەك تەزووی کارەبا وەك پلاستیك یان لاستیك ....هتد .
3. دەکرێ بەرکەوتووەکە لەو شوێنە کە بگوازیەوە بە بەکارهێنانی بەنجەوانە (دەستکێشی - لاستیکی) (مطاط) یان پەڕۆ و پەمۆی ووشك پاش دوور خستنی بەرکەوتووەکە یاخوود سەرچاوەی کارەبایەکە پشکنینی سەرتایی بۆ بکرێت کاری دواتر بووژاندنەوەی دڵ و هەناسە بەکاربهێنە و بە زووترین کات بگوازرێتەوە نەخۆشخانە .





نۆیەم/ خنکان

خنکان بریتیە لە گیرانی بۆری هەوا و کۆئەندامی هەناسە بە یەك لە وانەی خوارەوە :

- گیرانی قوڕگ لە ئاکامی قووتدانی خواردن .
- ئاو لە کاتی مەلەکردن یا لە کاتی خواردنەوەی شلەمەنی و خواردنی تر .
- قووتدانی زمان (ئەم حاڵەتە بە تایبەتی لە لای وەرزشوانان بەدی دەکرێت) کاتی زمانی خۆیان بە هۆی بە هێز هەناسە وەرگرتن زمانەکەی دەگەڕێتەوە بۆ دواوە و بۆری هەناسە قەپات دەکات .

- بە هۆی خوێن بەربوون لە دەم و لووت .
- ئیسك لە ئاکامی شکستی لە ددان و یاخود شەویلاك .
- گازی ژەهراوی
- پەنگری ئاگر و لە بەرانبەر ئەویش بەفر و سەهۆل .
- ڕشانەوە .
- هەندێ جار بە هۆی مێروو (حشرات).

پرۆسەی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ کەسی خنکاو:

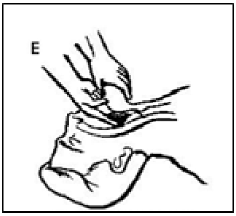
- ڕەچاوی ئەوەی بکە کە خنکاوەکە دەتوانی قسە بکات یان بکۆکێت ، چونکە ئەگەر لە توانای دا هەبوو بکۆکێت و قسە بکات ئەوا هانی بدە تا زیاتر بکۆکێت و قسە بکات تا خۆی بە خۆی لە خنکان خۆی رزگار بکات .
- ئەگەر هاتوو بەرکەوتووەکە نەیتوانی قسە بکات ئەوا لە پشتی بەرکەوتووەکە بدە تا ئەو شتە نامۆیە بێتە دەرەوە کە بۆری هەناسەی گرتووە .
- ئەگەر هەنگاوی سەرەوە سوودی نەبوو ئەوا بەرکەوتووەکە لە دواوە لە باوەشی خۆت بیگرە و بە دەست و مشتی خۆت جەختت لە

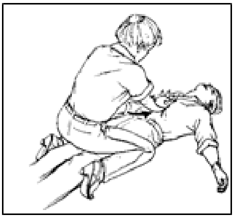
دەرگـــای گەدە واتـــا ناوەنـــدی بۆشـــایی ناوەنـــدی هەردوو لای پەراسووەکانی سنگی بکە تا بۆڕی هەناسەکە دەکرێتەوە .

- هەوڵ بدە بە پەنجە (ئەنگوستی) خۆت یاخوود بە هەر شتێکی تر بێت و لە ڕێگای دەمی بەرکەوتووەکە ئەو شتە دەربهێنی کە لە قوڕگی ماوەتەوە .

ئەگەر هاتوو خنکاوەکە بوورایەوە و هۆشی خۆی لە دەستدا:

ئەو کات لە سەر پشت پالیکەوێنە و جەخت لە سەر سەرووی گەدە و بۆشایی ناوەندی سینگی و پەراسووەکانی بکە تا ڕێرەوی هەناسە دەکرێتەوە وە کاری بووژاندنی و هەناسەی بۆی ئەنجام بدە .





ئەگەر هاتوو **خنکاوەکە منداڵ** بوو ئەوا سەراو ژێری بکە بە مەرجێك جوان بیگرە و لە سەر ڕانی خۆت بە شێوەیەکی قایم ڕاییگرە (تا نەکەوێتە سەر زەوی) زیانی زیاتری بەرنەکەوێ ئینجا لە پشتی بدە و بە پەنجەکانی خۆت ڕێرەوی هەناسە خاوێن بکە یاخوود لە سەر پشت پاڵی کەوێنە و جەخت لە سەر سینگی بکە بۆ ڕزگار کردنی

دەیەم / قەسرین وسەرما بردن

قەسرین وسەرما بردن : بریتیە لە تێکچوونی پێکهاتەکانی پێست و دەمار و ماسولکەکانی لەش کە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەگەڵ بەفر و سەهۆڵ بەیەك دەخشێن ، ئەو حاڵەتانەش لە چیا و شوێنە بەفراویە ساردەکان بە دی دەکرێت .

نیشانەکانی سەرما بردن:

- نزم بوونی پلەی گەرمایی لە ش .
- ڕەق بوونی ماسولکەکانی جەستە .
- ووشك بوونی پێست .
- مۆر بوونی ڕەنگی لەش و لێوەکانی .
- تێکچوونی شێوە و ڕەنگی سەرە پەنجەکانی و قاچ و دەست کە زۆر جار ڕەنگی ڕەساسی ((خۆڵەمێشی)) یان شتێکی تاریك دەبێت .
- هەبوونی ئازارێکی زۆر لە سکی بەرکەوتووەکە .
- تەزینی ددان و هەندێ جار ددانەکانی دەشکێن .

پرۆسەی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بەرکەوتووانی قەسرین:

- بەرکەوتووەکەی بگوازەوە بۆ شوێنێکی گەرم .
- بەرکەوتووەکەی بە بەتانی و پەڕۆ بپۆشەوە .
- شوێنە تێکچووەکانی لەشی گەرم ڕابگرە و بی پۆشە بەلام بە هیچ شێوەیەك مەیشێلە .
- زنجیر و ئاسن و قایش و ملوانکە و بۆینباغ یان جل و بەرگی تەسك دایبکەوێنە وە لە بەری بکەوە والای بکە تا ڕێرەوەکانی خوێن بگرێنەوە .
- پەڕۆی وشك یان پەمۆ لە نێوان پەنچە و ئەنگوستەکانی دابنێ تا لە یەك دوور بن و گەرم بن .

له ڕووانگه کاری پۆلیس که زیاتر له ١٥ ساڵه لەو بواره کاردەکەم ، تێبینی ئەوەم کردووه که له کاتی ڕوودانی هەر ڕووداوێکی نەخوازراو جا ئەو ڕووداوه سروشتی بێت یان دەست کرد ، ئەوا هێزەکانی پۆلیس یەکەم کەسن که دەگەنه شوێنی ڕووداوەکه و لەبەر ئەوەی که ئەرکی سەرەکی پۆلیس بریتیه له پاراستنی سەر و ماڵی هاونیشتیمانیان . بۆیه به پێویستمان زانی که فریاگوزاری سەرەتایی ببێته یەك لەوانه و ڕاهێنانەکانی هێزەکانی پۆلیس به گشتی تابتوانن به زووترین کات و بەرێکترین شێوه تووشبوان و بەرکەوتووانی ڕووداوەکه بگوازنەوه بۆ نەخۆشخانه بۆ مەبەستی هاوکاری کردنیان تا له ژیان بمینێنەوه له ڕێگای گواستنەوەیان ، ئەم نامیلکەیه دەخەمه بەردەستی هێزەکانی پۆلیس به تایبەتی و هەروەها هاونیشتمانیان به گشتی چونکه هەر کەسێك به سوود وەرگرتن له و ئەزموونانه دەتوانی ژیانی خۆی و خانەوادەکەی و هاونیشتمانیانی تری خۆی له مەترسی ڕووداو و له مردن ڕزگار بکات که ئەوەش نیشانەی خێر و ژیانەوه و گیانی هاوکاری یەکتره له کۆمەڵگایەکەمان بەرپاتر دەکات .

له کۆتایدا داوا له خودای گەوره دەکەم که ژیانێکی ئاسووده و پڕ خۆشی و دوور له ڕووداوی نەخوازراو بۆ کەس وکاری هاونیشتمانیان و هێزەکانی پۆلیس و ئاسایش دەخوازم به هیوای ئەوەی ئەم نامیلکەیه ببێته هۆیەك بۆ ساغ و سەلامەتی هەموو لایەك و بتوانن به باشترین شێوه به کاری بهێنن و پەیڕەوی بکەن تا ژیانی زۆر کەس له مردن و نەخۆشی ڕزگار بکەن .

المصادر باللغة العربية

مواقع الانترنيت :

1- http://www.moh.gov.bh/arabic/images/firstaids.
2-Allrefer_com-large-minor-burn-first-aid..
3-http--www_3poli_net-Health-Storage-Article
4-http--www_geocities_com-icrbshf..
5-http://www.maktoob.com..
6-medicalimages_allrefer_com
7-http://www.lakii.com/vb/showthread.
8-www.qrcs.org/Arabic

9- مجموعة محاضرات (الباور بوينت) في الاسعافات الاولية من إعداد د. ياسر عبد العزيز - ماجستير الصحة العامة وطب المناطق الحارة – جامعة تولان – لويزيانا – الولايات المتحدة الأمريكية و مشرف دورات التعليم الطبي المستمر بمعهد السباعي بالرياض.
و تقديم أ. طلال البدوي-ماجستير علم نفس – كلية العلوم التربوية – جامعة مؤتة و رئيس قسم التمريض بمعهد السباعي بالرياض.

10- مجموعة محاضرات (الباور بوينت) في الاسعافات الاولية و التي تم إعداده من قبل:الفرد جرينميستر و فريق الاسعاف الأولي في قوة الشرطة النمساوية .

11- برنامج التعليمي في الاسعافات الاولية على شكل محاضرات (الباور بوينت) بعنوان :دورة إنقاذ المقاتلين الملقات من قبل: شيريل أدامز، مسؤول شؤون الصحة الاميريكية في العراق .

12- مجموعة محاضرات (الباور بوينت) في الاسعافات الاولية الملقات على الشرطة و الجيش العراقي من قبل قسم الجيش و القوة الجوية الاميركية , مكتب الحراسات الدولية .

13- الاسعافات الاولية و الاسعاف الفوري لطلبة كلية الشرطة اربيل ، من إعداد مجاهد فاتح محمد رئيس مركز التيشك العلمي .

14- مجموعة المحاضرات الاسعافات الاولية ، القيت على قوات الامن الداخلية لإقليم كردستان العراق في كلية الشرطة – اربيل من قبل (رزكار حاجي حسن) المعاون الطبي في مستشفى إميرجينسي باشراف منظمة (captt) الاميركية .

المصادر باللغة الانجليزية:

1. www.mayoclinic.com/health/FirstAidIndex/FirstAidIndex
2. -.comEmergency Management
3. - www.bbc.co.uk/health/first_aid/
4. en.wikipedia.org/wiki/First_aid
5. kidshealth.org/parent/firstaid_safe/
6. www.sja.org.uk
7. www.nlm.nih.gov/medlineplus/firstaid.html
8. library.thinkquest.org/10624/1staid.html
9. www.redcross.org/SERVICES/HSS/courses/
10. www.hse.gov.uk/firstaid/
11. www.MedicineNet.com.mht
12. http--narnaul_haryanapolice_gov
13. Wanda Opland - Health Careers - JAMES VALLEY VOCATIONAL TECHNICAL CENTER
14. Produced by the Aurora Medical Team -www.auroramedteam.org
15. www.hsebooks.co.uk
16. Trauma- Focused Individual Training Revised and Updated January 2005- armystudyguide.com
17. COMBAT LIFESAVER COURSE: BUDDY-AID TASKS - INTERSCHOOL SUBCOURSE 0824 - U.S. Army Medical Department Center and School Fort Sam Houston, Texas.

γγγ

First Aid Handbook

(Sorani)

Dara Faruk Othman