

FIRST AID

DOSTY HATAM



فريياگوزاري سم ٻٽايي

ناماده ڪرڻي: دوستي حاتم



2022

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾

سورة طه - الآية 114

پيشهكى

له ههر ساتيكددا، توؤيان كه سيكى دهوروبه رت نه گهرى هه ييه تووشى بيكان يان نه خوشيهك يان رووداويكى له ناكاو بييت، به به كارهيئانى فريـاگوزارى سهرتايى له وانه ييه توؤبتوانيت بهر كه وتوو كه له مردن رزگار بكهيت يا خود ريگري بكهيت له زياتر زامدار بوونى بهر كه وتوو كه و ژيانى به سه لامه تي بهيئته وه، تا دهگه يئرئته نه خوشخانه.

له بهر نه وه زور گرنگه فيرى فريـاگوزارى سهرتايى بييت، ليـره دا به شيويهكى زانستى باس له چؤنيه تي يارمه تي دانى قوربانويه كان دهكهن كه تووشى رووداويك ده بن، شيوازي فريگوزار بيه كانيش به پيى جوړى رووداوه كان دهگورئت.

ليـره دا به شيويهكى گشتى باس له سيانزه رووداوو دهكهن، كه چؤن فريـاگوزارى سهرتايى بو ههر يه كيـك له رووداوه كان بكهين، و يارمه تي خؤمان و كه سانى دهوروبه رمان بكهين له كاتى تووش بوون به ههر رووداويك.

﴿به هيواس سوود بينين و نه ندر و ستبه كس باش﴾

بارودؤخه كانى فريآگوزارى سهره تايي

ليبره دا باسى چهند بابيه تيكي تاييه ت دهكهن كه پيويستى به كارى فريآگوزارى سهره تايي تاييه ت هه يه به پيى بارودؤخى بهر كه وتوه كه.

بارو دؤخه كان:

يه كه م: خوئين بهر بوون

دووهم: بوژانه وهى دل و سييه كان (CPR)

سييه م: سوتان

چوارم: سوتان به هؤى كاره باوه

پينجهم: شكست (شكان)

شه شه م: خنكان

جه و تهم: شو كبوون و بورانه وه (صدمه)

هه شتم: بهر كه وتنى ته زوى كاره با

نو يه م: ژه هراوى بوون

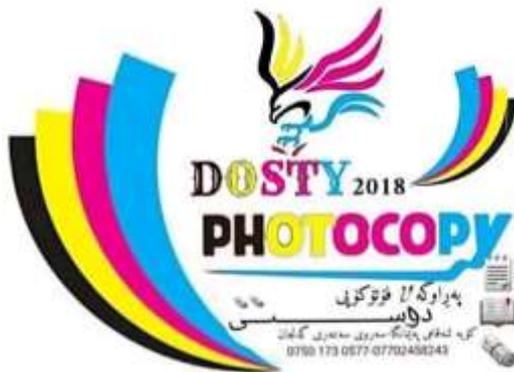
ده يه م: دوو پشك و مار پيوه دان

يانزه ههم: كه ستن به هؤى گياندار وه

دوانزه ههم: ماندوبوون به هؤى گهرما و هه تاو بردن (ضربة الشمس)

سيانزه ههم: قه سرين و سهرما لي دان (سوتان به به فر)

چوارده ههم: بلوق كردن



ئاساندنى فريياگوزارى سهرهتايى و چەند پىناسەيەك

فريياگوزارى سهرهتايى: ئەو ھاوكارىيەيە كە كەسكى پىسپۇر ياخود نا پىسپۇر پىشكەش بە مروفىك دەكات كە ئەو مروفە ئە بارودۇخىكى نا لەبار ياخود ئە ژىر ھەرەشەي مردن دايە ئەويش بە ھۇي ھەر روداويكى كتوپر، بۇ ئەو ھى بەرگە وتوۋەكە ئە ژياندا بىمىنىت و رىگىرى بىرئىت ئە زياتر تىكچونى دۇخەكەي تاكو دەگوزارىتەو ھە بۇ ئە خوشخانە.

فريياگوزارى سهرهتايى: پىش ئەو ھى يارمەتى پىشكى ئاسايى بە دەست بىت، چارەسەريان چارەسەرى بە پە ئە دەدرىت بە كەسكى بىرىندارىان ئە خوش.

فريياگوزارى سهرهتايى: فرييا كەوتنى خىرايە كە دەكرىت بۇ بىرىندارىك، نامانچ لەم فريياگوزارىيە كەم كىردنە ھى بىرىندارى و كەم ئەندامى ئە نايىندەدا.

فريياگوزارى سهرهتايى: چارەسەرى پىشكى سادەيە كە بەزوتىر كات دەكرىت بۇ كەسكى كە بىرىندارى بىت يان ئە ناكوا ئە خوش كەوتىت.

فريياگوزارى سهرهتايى: پىشكەش كىردنى چاودىرى سهرهتايى كتوپر بۇ ھەر زامدارىك ياخود بەرگە وتوۋەك.

ئە دواھەمىن پىناسەدا دەلىين: فريياگوزارى سهرهتايى پىرۇسەيەكى نىمچە پىشكىيە بۇ كەسكى بەرگەوتە ئە نجامدەدرىت ئە شوينى رودا، بەر ئە گواستەنە ھى بۇ ئە خوشخانە تا بارى تەندروسى ئەو كەسە ئالۇزتر نەبىت ياخود ئە ژياندا بىمىنىتەو ھە تا دەگاتە بەردەستى پىشكى پىسپۇر و چارەسەرى بەردەوام.



ئەو بىنەمايانە چىن كە پىش يارمە تىدانى بەركە وتوو بىريان لى دەكە يەو وە تىبىنى دەكە، وە يەكەم ئەو كارانە چىن كە بۆكەسى بەركە وتوو ئە نجامى دەدەي:

1. **تىپروانىنى شوينەكە:** بۇ ئەو خالە چەند پىرسىيارىك ئە خۆت بىكە ، ئايا زامنى سەلامەتى خۆت ئەكەي كاتىك ئە بەركە وتوو كە نىزىك دەبىتەو؟ بۇ نەمۇنە كاتىك كە سىك ئە ناو ئاۋ خىنكا و تۆش مە ئە نازانى، چۆن فريياى خۆت و كە سەكە دەكە وىت؟

➤ بۇ نەمۇنە كاتىك كە سىك ئە شوينىك پاكە وتىت كە گازی ژەھراۋى ئەو شوينە ھەيە يان بەركە وتوو كە ماريان دوۋپشك پىۋە داۋە، ئايا ماركە يان دوۋپشكە ئە شوينەكە ماۋەتەو؟ بۇيە دەبىت ئە گەل ھەر بۋارىك جۆرە رەقتارىك بەكار بەيىت.

➤ جارى وا ھەيە پىۋىست دەكات بەركە وتوو كە ئە شوينى روداۋەكە بگوزىتەو بۇ شوينىكى سەلامەت ئىنجا فريياگوزارى سەرەتايى بۇ بىرىت بە نام گەر شوينەكە ئارام بوو پىۋىست بە گۋاستنەۋەي ناكات و ھەر ئەۋى كارى فريياگوزارى سەرەتايى بۇ دەكەي.

➤ چەند كەس ئە روداۋەكە ھەيە؟ ئە گەر ژمارەي بەركە وتوو كەن زۆر بوون ئە و كاتە دا دەبى بىر پار بەدەي كامە بەركە وتوو زىاتر پىۋىستى بە ئە نجامدانى فريياگوزارى سەرەتايى ھەيە ئە پىش ئە وانىتر.

2. **پشكىنى سەرەتايى:** بە شىۋەيەكى سادە رىزبە ندى پشكىن ئە نجام بەدە، سەرەتا پشكىنى (ھۆش) ئىنجا (ھەناسە دان) ئىنجا پشكىنى (لىدانى دل).

3. **پشكىنى بە وردى:** ئەو پىرۇسەيە داۋى پىرۇسەي پشكىنى سەرەتايى دىت، بۇ ھەر بىرىنىك يان شكانىك يان ھەر جۋرىكى بەركە وتن دەبىت رىكارى جيا جيا بگىتە بەركە شتىكى لاۋەكەيە و مەترسى كە مەترە ئە گەل ئە وانىتر بە نام نابىت پشكىگۋى بىرىت چۈنكە دەبىتە مەترسى بۇ سەر ژيانى بەركە وتوو كە.



بنه ما سهره كيه كاني فريآگوزارى سهره تايى

ليړه دا باسى چه ند بنه مايه كى ناسانى فريآگوزارى سهره تايى ده كه ين به نام زور گرينگن و پيش هه موو شتيك نه نجام ددرين له كاتى به هانا هاتنى كه سى بهر كه وتوو (واتا ليړه دا كارى پراكتيكي ده ست پيډه كات، بويه ته ركيزى ته واو بخه سهر خاله كان و سهرجه ميان به هند وهر بگريت)

1. دوورخستننى بهر كه وتوو كه له شويى روداو كه يان دوورخستننه وهى نه و هوكاره ي كه بوته هوى زامدار بوونى بهر كه وتوو كه.

2. كړدنه وهى دووگمه و بوينباغ و كه مهربه ند و پشتين و داكه ندنى جل و بهرگى ته سك.

3. برين و دراندنى جل و بهرگى ده وروبه رى شويى برينه كه ياخوود شويى بهر كه وتنه كه.

4. نه گهر هاتوو بهر كه وتوو كه له هوش خووى نه بوو نه وا دم و زارى بپشكنه و ههرچى ماده يه كى نامو هه بيت له ناو ده مى وه ك ددانى دروستكرا و ياخود خوارده مهنى يان پاشماوه ي رشانه وه دهر بهينه و به پيى توانا زمانى بو پيشه وه و باكيش، وه بو زمانى نه خنكاندنى بهر كه وتوو كه بووى كه سه كه بولوى راست وهر گيړه و دم و زارى به كراوه يى جيبه يله.

5. نه گهر هه ناسه ي نه بوو نه وا به زووترين كات پرؤسه ي بوژانه وهى هه ناسه دان نه نجام بده.

6. له كاتى بوونى برينيكى بهرچاو له جهسته ي بهر كه وتوو كه نه وا به ده ست پستان بخه سهر برينه كه ياخود به پارچه په رويه كى خاوين شويى برينه كه ببه ستوه، نه گهر خونبه ريوونه كه ناسايى نه بوو له شا ده مارىك خوين به ريوون رويدابوو نه وا پيوسته پارچه په رويه ك له سهرووترى برينه كه ببه ستى به جوړيك نه هيلى خوين بو شويى برينه كه بروات.

7. نه گهر هه ست كړد بهر كه وتوو كه خونبه ريوونى ناوه كى هه يه (نزيف داخلى) پيوسته به په له بهر كه وتوو كه بگوزر يته وه بو نه خوشخانه، نيشانه كاني خونبه ريوونى ناوه كى (دل له راوكى، تينو بوون، هه ناسه دان به سه ختى، شين بوونى رهنگى دم و چاو، سر بوون و نزم بوونى پله ي گهرمى، زياد بوونى ليدانى دل).

8. به هيچ شيوه يه ك خواردن و خواردنه وه نادريته بهر كه وتوو كه له ريگاي ده ميه وه.

گرينگى راهينان و فيربوونى فريآگوزارى سهرهتايى

فيربوونى فريآگوزارى سهرهتايى بۆ ئىيانى هه موو تاكىكى كۆمه نكا گرنگه نه كاتى هه ر
 رووداويك، گرينگىكهى نه م چهند خانانەى خوارهوه زياتر بوون دهكهينهوه:

1. فيربوونى فريآگوزارى سهرهتايى زامنى مانه وهى خۆته نه ئيان، يه كه م كه س هاوكارى
 خۆت دهكهى نه كاتى توش بوون به هه ر رووداويك.
2. كاتيپك كه هاوكارى كه سانى دهووروبه رت دهكهى نه وا يه كه م جار تۆ دهبيت به يه كيپك نه
 نامراهكانى رزگار كردنيان و كار به هاداره كهى خۆت دهكهى.
3. به زانينى نه م هونه ره هه رده م نه ناماده باشيدا دهبيت بۆ هه ر رووداويك، دهستى چاره سه ر
 دريژده كه يت بۆ زور له وانەى خزمه تگوزارى پزىشكيان دواده كه ويت بۆ چاره سه رى
 پيوست.
4. به هه رمه ند بوون نه راهينانى فريآگوزارى سهرهتايى بۆ تاكه كانى كۆمه نكا ته ندروستى
 نه و وئاته به ره و پيش ده بات.
5. ده توانى زياتر و سه لامه تر دهووروبه رت بپاريزى و متمانه نه ناوخه نك و خيـزان و
 هاوپيكانت زياد بكهى.
6. فريآگوزارى سهرهتايى زور به سووده بۆ بارودۆخه نا هه مواره كان نه كاتى هه بوونى
 جه نك و ناخۆشى نه م وئاته.

پهراوگه و چاپى دۆستى
 STATIONERY & PHOTOCOPY
DOSTY

پهراوگه - استنساخ - نووسىنى
 بحث راپورت - سيمينار - بزنس
 كارت - كه پس - سپايرۆل

parawga w chapy dosty
 parawgawchapy_dosty
 dostyhatam@gmail.com

0750 173 05 77
 0770 245 82 43

كۆيە - شه قامى بهيمانگا - سهرووى سهنه رى گهنجان

يەكەم :خوئىن بەربوون

خوئىنبەربوون: بىرىتى يە ئە ئەدەستدانى خوئىن، دەكرىت خوئىن بەربوونەكە ناوەكى يان ئە دەرهوى جەستە بىت. كاتىك تووشى بىرىنىك يان بىرىندار بوونىك دەبىت ياخود ئە كاتى نەشتەرگەرىدا .

خوئىن بەربوون دەكرىت بىتتە ھۆكارى بېھىزى – شۆك بوون – وە مردن.

خوئىنبەربوونى دەرەكى:

خوئىن بەربوونى دەرەكى كاتىك روودەدات كە شكانىك ياخود بىرىنىك ئە بىستدا ھەبىت.



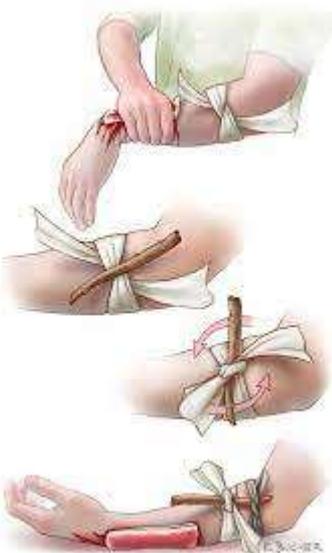
باشتر وايە فريـاگوزار پىش ئەووى

دەستى ئەسەر بىرىن دابىت

پە نجهوانە ئەدەست بكات .

جەخت كردن ئەسەر شوئىنى بىرىنەكە بە پارچە پەرۇيەكى خاوين يان گۆزىك بۇ ماوى (10) خولەك تاوەكو پىژەى خوئىنبەربوون كەم بكاتەو.

ئەگەر خوئىنەكە دىاربوو كە ئە شادەمارەكان دىتە دەرهوۋ ئەوا شوئىنى بىرىنەكە ئە ئاستى دل بەرزتر رابگرە، ئەگەر خوئىن بەربوونەكە ئەووستا ئەوا پارچە پەرۇى يەكەم ئىمەكەوۋە تا بىرىنەكە قوئتر نەبىت بەئكو پارچە پەرۇيەكىتر ئەسەر شوئىنى بىرىنەكە زىاد بكة.



سەرەوى بىرىنەكە بە دەستەكانت زەختى ئى بكة ياخود شوئىنەكە بىستەوۋە.

ھەردەم ئەبىرت بىت بەھىج شىوئىيەك ھەر مادەيەك

وەك (چەقۇ، ئاسن، شوشە، ئىسك) ئەناو بىرىنەكە

دەرمەھىنە چونكە ئەوانەيە ئەو ماددە رەقە كە

بوويتە ھوى زامداربوونى كەسەكە رىپرەوى خوئىنى

ئەناو خوئىنھىنە رەكانىترى گرتىبىت و بەدەرھىنانى

بىرىنەكە قوئتر دەبىت و رىژەى خوئىنبەربوونەكە

زىاتر دەبىت.

تييښي: ده (10) خولهك جاريك ده ست له سر برينه كه هه ټبره يا خود شويني به ستانه كه شل بكه وه تا بزاني خوښه كه وه ستاوه يان نا، وه هه روه ها بو نه وه ي زامني نه وه ي بي كه خوښ بو نه ندامه كاني نزيك برينه كه بپروا ت تا توشي خوښ مه يين نه بيت و زامداره كه توشي ره ش بوون (گه نگرين) نه بيت.

تييښه كي گرنگ:

هه رده م نه وه ت له بير بيت كه يه كه م جار خو ت به به ركه وتوه كه بنا سيني ت نه گه ر له سر هوش ي خو ي بوو، وه هه روه ها به خه كه كه ي ده ورو به ري به ركه وتوه كه بلي كه تو راهي نراوي له سر فريياگوزاري سهره تايي تا بتواني متمان ه له لاي به ركه وتوه كه و كه ساني ده رو پشتت دروست بكه ي ت تا ريگات پي بدن و هاوكار ي ت بكن له كار ه كت، هه روه ها زانياري ته واو له سر چوښه تي روودا وه كه وه ريگره تا بتواني كار ه كت به شيوه يه كه ي تو كمه نه نجام بده ي ت .

په راوگه و چاپي دوستي

په راوگه - استنساخ - كه پس - نووسني بحث
راپورت - سيمينار - سپايرول - بزنس كارت

f parawga w chapy dosty
parawgawchapy_dosty
dostyhatam@gmail.com

0750 173 05 77
0770 245 82 43

كوپه - شه قامي په يمانگا - سه رووي سه نته ري گه نجان

0110 342 83 43
0120 113 02 11

dosty.00562338

خوینبه ربوونی ناوهکی

نیشانه کانی:

- بۆر بوون (شین و مۆربوون) و ساردبوون و نه ربوونی پیستی دهری برینه که و ناوسانی.
- خیرایی لیدانی دل.
- نازاریکی زور له شوینی برینه که بی نهوهی خوین بیته دهره وه.
- هه ستردن به تینویتی.
- بورانه وه.
- هه ندی جار خوین له کونه کانی بووت و گوئی و دم دهره چیت نهوه که له شوینی برینه که.
- هه ناسه دان و وه رگرتن به شیوهیه کی خیرا.
- دله راوکی.

پروسهی به هاناها تانی که سی خوینبه ربوونی ناوهکی

- نه گهر زامداره که له هوش خوی بوو متمانهی پی ببه خشه له رووی دهروونیه وه هیمنی بکه وه تاک و دل لیدانی کهم بیته وه تا ناستی خوین له شوینی برینه که بهرز نه بیته وه.
- هاوکاری زامداره که بکه و پائی که وینه و له شی دا پۆشه، قاچه کانی له ناستی سینگی بهرزتر رابگره.
- زامداره که به هیچ شیوهیه کی نابی خواردن و خواردنه وه بخواته وه.
- به زووترین کات داوای ئوتومبیلی فریا که وتن بکه یا خود بیگه یه نه خوشخانه.
- هه ردهم هه وئبده زامداره که له هوشی خوی بمینیتته وه.



خوینبهربوونی ئوت :

بریتی له بهربوونی خوین له لایهك یان له ههردوو لای کونهکانی ئوت، نهویش بههوی ئامرازیکی رهق یان بهرکهوتنی شتیك یان توشبوون به هیژیکی دهرهکی یاخوود بهرزبوونی پانه پهستوی خوین.

چۆن بههانی کهسیك دهچی که توشی خوینبهربوونی ئوت بویت؟



✓ ههردوو کونی ئوت بگره.

✓ داوا له بهرکهتووکه بکه به دهمیوه

هه ناسه وه بگریت.

✓ بهرکهتووکه دابنیشینه و سهری بو خوارهوه

شۆر بکهوه به جوړیک چه ناگهی به سنگیاوه

بنوسیت.

✓ پارچه سههۆلیکی دا پۆشراو به نایلۆن یان به په رۆکیکی خاوین له سهه ئوتی دابنی بو

ماوهی (10) خولهك.

✓ داوا له بهرکهتووکه بکه هیمنی خوی بیاریزی و قسه نهکا.



دوهم: پشکينى هوش و بوژانه وهى کونه ندامى هه ناسه دان و بوژانه وهى ليدانى دل (CPR)

ژيانه وهى دل و سيبه کان (CPR): ته کنیکيکي رزگار کړنى ژيانه که له زور له حالته ته له ناکاوه کان به سووده، وهک جه لتهى دل يان نزيک له خنکان، که تيبدا هه ناسه دان يان ليدانى دل که سيک وه ستاوه.

چون بزانه بهرکه وتوو که هوشى هه يه ياخوود نا؟

دهست له شانگانى بده و بيجوونينه و نه و پرسيارانهى لى بکه (توسه لامه تي؟ من ده بينى؟ ناوت چيه؟) من ناوم فلانه و نيمه نيستا رزگارت ده که ين گوپرايه ليه و سه لامه ت ده بى. بويه نه گهر بهرکه وتوو که وه نامى دا يه وه که واته له هوشى خو يه تي و هه ناسه ي ته واوه و دلى لى ددهات، به نام نه گهر که سى بهرکه وتوو وه نامى نه دا يه وه نه واواى يارمه تي له که سانى دهوروبه رت بکه که په يوه ندى به نوتو ميبلى فرياکه وتن بکه ن و توش له و حالته دا به رده و امبه له سه ر پشکينى سه ره تايى و پشکينى هه ناسه دانى بو بکه. له هه ناسه دانى بهرکه وتوو که دنيا به، سه يرى سينگى بهرکه وتوو که بکه نايـا به رزوو نزمى هه يه؟

گوئ بگره بزانه دهنگى هه ناسه له دم و لوتى ديت يان نا؟

ههست راگره بزانه ههست به هه ناسه دانى بهرکه وتوو که ده که ي؟

هه ر (10) چرکه جاريک نه و پرؤسه يه ي سه ره وه دووباره بکه وه تا دنيا ده بى که کو نه ندامى هه ناسه دانى بهرکه وتوو که به شيوه يه کى باش کار ده کات.

نه گهر تود ترسيت که CPR بکه يت يان دنيا بيت له وهى چون CPR به دوستى نه نجام بده يت، نه وه بزانه که هه ميشه باشتره هه ول بده يت له وهى هيچ شتيک نه نجام بده يت. جياوازي نيوان کړنى شتيک و هيچ نه کړدى يک، له وانه يه ژيانى که سيک بيت.

پيش دهستپيکړنى CPR پيوسته نه م پشکينانه بکه ين :

- ✓ نايـا ژينگه که بو که سه که پاريزراوه؟
- ✓ نايـا که سه که هوشى هه يه يان بى هوشه؟
- ✓ نه گهر که سه که بيه هوش ده رکه وت، نه رم لبيده يان شانى بله رزينه و به دهنگى به رز لى بپرسيت: < تو باشيت >؟
- ✓ نه گهر که سه که وه نامى نه دا يته وه، تو له گه ل که سيکى تر بيت که بتوانيت يارمه تيت بدات، که سيک هه بيت په يوه ندى بکات به ژماره 122 يان ژماره ي فرياکه وتنى ناوخويى.

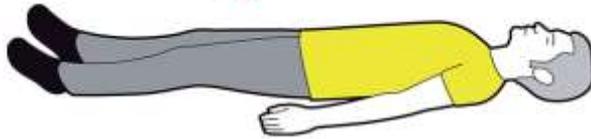
هەنگاوهكانى دەست پيكردىنى فريـاگوزارى سەرتايى (CPR)

بۇ دەست پيكردىنى كردارى (CPR) بۇ قوربانىيەكە دەتوانىت ياسايەك بەكاربەيىت كە بە ياساي (DR ABC) ناسراوه، كە بە گويرهى ئەو ياسايە ئەبىت خال بە خال دەست بكهيت بە كردارهكە. ئە خواره خالەكان و هەنگاوهكان شى دەكەينەوه.



1. مەترسى (Danger)

پيش نزيك بوونەوه ئە قوربانىيەكە، هەميشە دنيا بە ئە پاريىزاوى و سەلامەتى ناوچەكە.



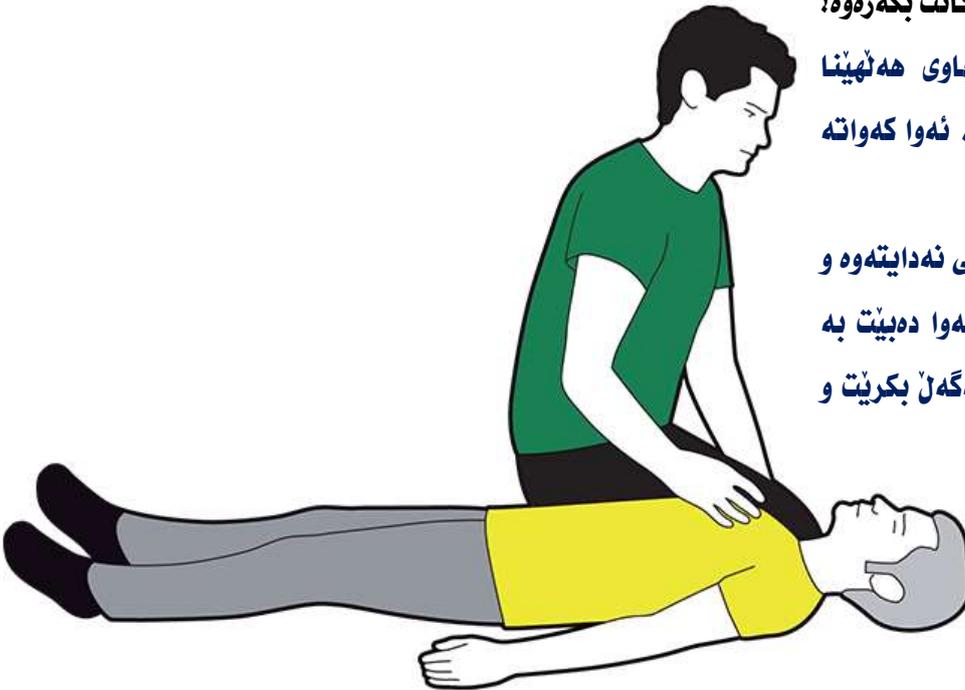
2. وهلام دانەوه (Response)

پشكىن بكه بۇ قوربانىيەكە كە نايـا وهلام دانەوهى هەيە ياخود وهلام دانەوهى نيه؟! كاتيىك نزيك دەبىتەوه، خوت بناسيئە و پرسىيار ئە قوربانىيەكە بكه، بۇ ئەوهى بزانيىت كە نايـا وهلامدانەوهى هەيە ياخود نا. ئە تەنيسشت سىنگى چوك دابده و شانى بلەرزىنە و

بپرسە "چى روويداوه؟" چاوهكانت بكه رهوه!

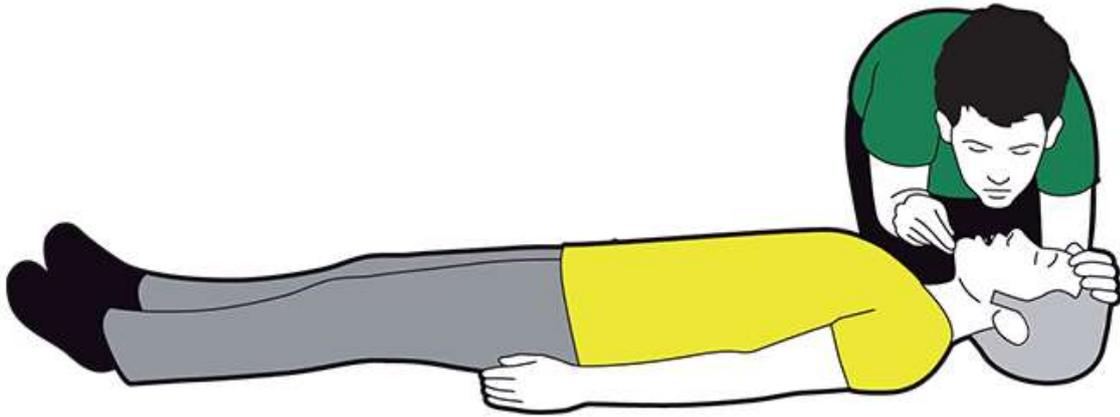
✓ ئەگەر زيان ليكەوتووهكە چاوى هە ئەينا ياخود نامازەبىهكى ترى بكات، ئەوا كەواتە وهلام دەرەوهيه.

✓ ئەگەر بە هيج شيوهيهك وهلامى نەدايتەوه و هيج كاردانەوهيهكى نەبوو، ئەوا دەبىت بە خيىراترين شيوه مامە ئەيان ئەگەل بكرىت و فريـاي بكهويت.



3. رپرهوی ههوا (Airway)

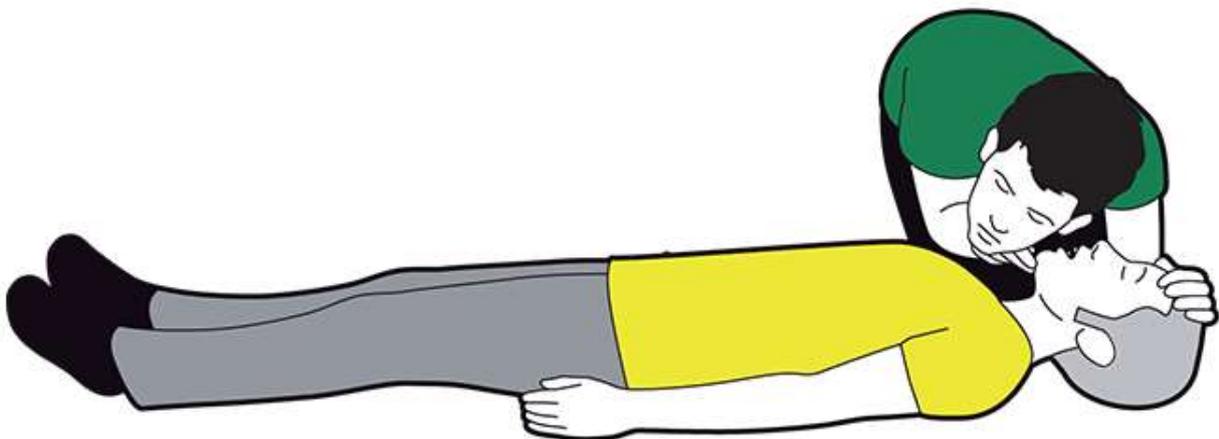
پپووسته پشکنین بۆ رپرهوی ههوا بکهیت و بیکهیته و و خاوینی بکهیته وه له هه رته نیکی نامۆ، رپرهوی ههوا به کراوهیی پپاریزری به کردنه وهی دم و بهرزکردنه وهی چه ناگهی له ریگهی دهستیک له سه ر نیوچه وانی دابنیت و به دوو په نهش چه ناگهی بهرز بکهیته وه. **نه گهر بی وه لام بوو، پپووسته به خیراترین کات به ردهوام بی له هه ناس پیدان.**



4. هه ناسه دان (Breathing)

نیستا پپووسته قوربانیه که پشکنی که نایا هه ناسه دانی ناساییه، گویت بخه ره سه ر دهمی و سهیری له شی بکه، گوی بگره بۆ دهنگی هه ناسه دانی یا خود به رومه ت هه ست به هه ناسه بکهیت، وه سهیری سنگی بکه بزانه ده جویت و بهرز و نزمه ده کات، نه مه بکه بۆ ماوهی 10 چرکه.

☎ نه گهر بی وه لام بوو هه ناسه ی نه بوو، پپووسته په یوه ندی بکهیت به 122 فریا که وتنی خیرا، وه راسته وخۆ ده ست بکهیت به (CPR).
 🩸 نه گهر وه لام دهره وهی هه بوو، وه له هه ناسه دانه وه بچۆ بۆ سیسته می سوران.



5. سوپان (Circulation)

دوای نهوهی که هه ناسه دانی بۆ گه رایه وه و جیگیر بوو، نهوا دهست بکه به سهیر کردن و پشکنین بۆ هه ر نیشانه یه کی خوین به ربوونی تووند.

نه گهر خوین به ربوونه که زۆر سه خت بوو، پیویستی به به کارهینانی فشاری راسته خویه بۆ سه برینه که، خوین به ربوونه که کۆنترۆل بکه و چاره سه ری سهرتایی بۆ بکه، وه په یوه ندی به فریاکه وتتی خیرا 122 بکه.

نه گهر بی وه لام بوو له هه ناسه دان به لام خوین به ربوونی نه بوو، نهوا شوینی قوربانیه که چاک بکه و به شیوازی ریک له سه ر پشت دای بنی، وه په یوه ندی به فریاکه وتتی خیرا 122 بکه.



ههنگاوهکانی (CPR)

نهم ههنگاوانه جی به جی بکه بۆ جیبه جیکردنی (CPR) بۆ که سیکی پیگه یشتوو:



30 پهستان له سهر سنگ نه نجام بده، دهستیکت له سهر دهسته که ی ترت دابنی (وهك له وینه که دا دیاره) پهستان ده خه یته سهر ناوه راستی سنگی که میك خوار مه مکه کانی. دوا ی ههر 30 پهستانیك نووتی بگره و 2 هه ناسه ی رزگار کردنی پی بده.

Rescue breaths

سهیری سنگی بکه

Watch for chest rising

Open airways by lifting the chin slightly
رپهروی ههوا ی بکه وه به به رزکردنه وه ی چه ناگه ی

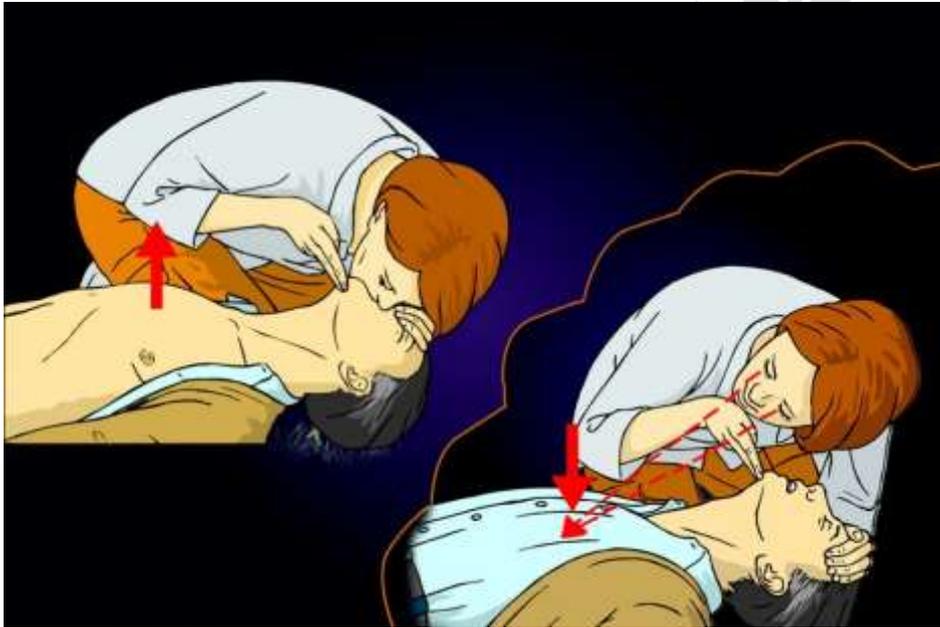
Pinch nose and give two rescue breaths
نووتی به په نجه بگره، 2 هه ناسه ی رزگار کهری پی بده

پهستانی بخهره سهر به لایه نی که م 2 نینج به قولای سنگی بۆ که سیکی پیگه یشتوو، که نزیکه ی 100 پهستان بیته له خوله کی کدا.



پروژهى بوژانه وهى كوڼه ندامى هه ناسه :

1. لار كړدنه وهى سهرى بهر كه وتوه كه بو دواوه و بهر ز كړدنه وهى چه ناگه كهى.
2. د همت بخه سهر دهمى بهر كه توه كه و رپړه وهى هه وا له كونه كانى لوت راگره و فوو له دهمى بهر كه توه كه بكه بو دوو جار، هه ست راگره بزانه سينگى بهر كه توه كه بهر ز و نرم ده بېته وه، نه گهر بهر زو نرم نه بوووه نه وه رپړه وهى هه وا گپراوه بوپه رپړه وهى هه وا به په نجه يا خود به هه را مرازى كپتر خاوين بكه وه تا هه وا بچپته ناو سپه كانى.
3. ئينجا پشكيني ئيدانى دل بو بهر كه توه كه نه نجام بده به هه ست كړدنه به و خوښ بهر وهى كه له لاي راست و چه پى بوپى هه ناسه مى مل هه يه يا خود خوښ بهر وهى مه چه ك له قولى بهر كه توه كه، نه گهر هه ست نه كړدنه به ئيدانى دل، نه وه دست به پروژهى بوژانه وهى دل بكه بو بهر كه توه كه.



پروژهى بوژانه وهى دل:

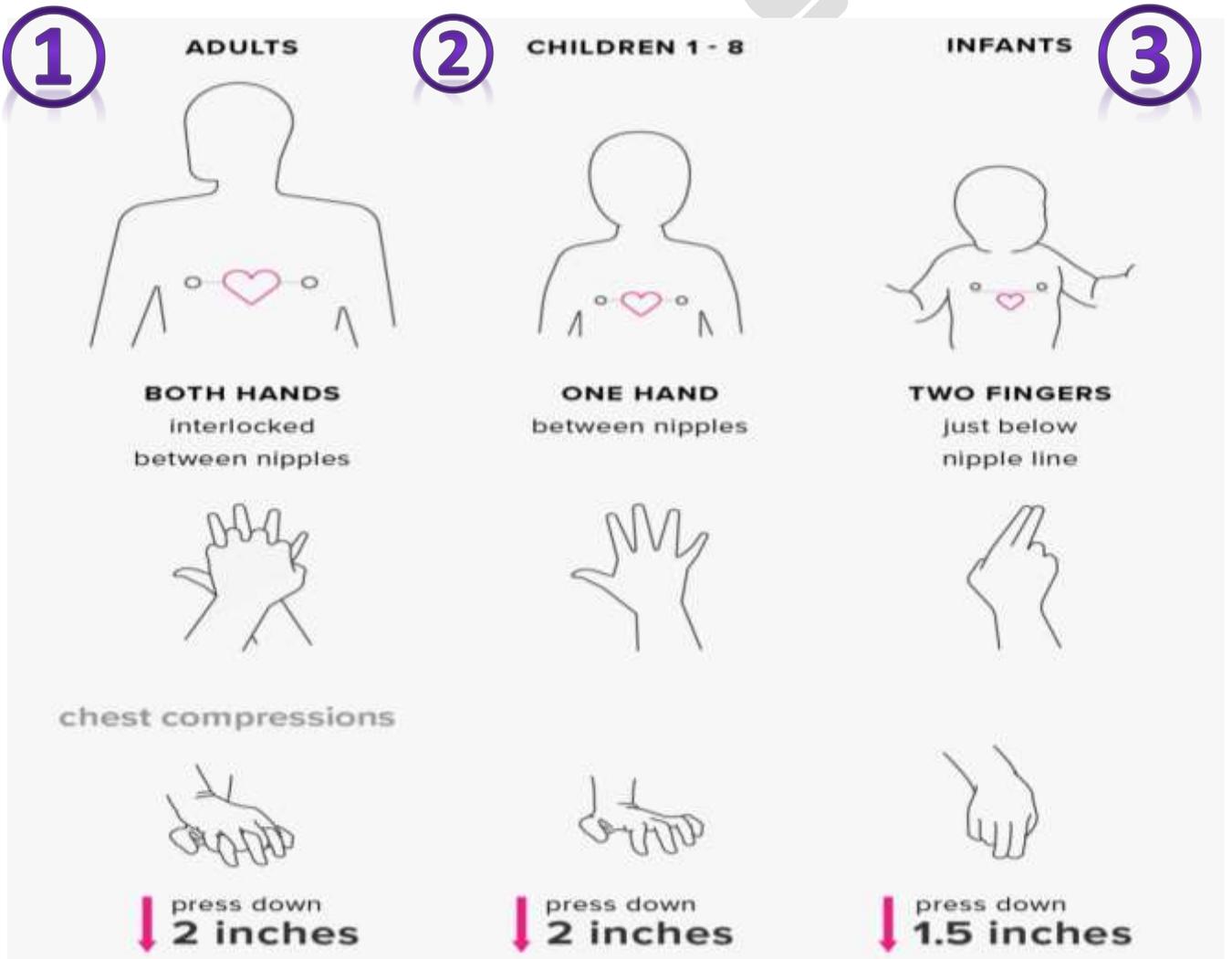
به شپوهيه كى شاقولى په ستان بخه سهر سينگى بو (30) جار پاشان دوو جار فوو له دهمى بكه بو مه به ستى پر كړدنه وهى سپه كانى، له دهقه يه ك دا نزيه (100 بو 120) جار زهخت له سهر سينگى بكه تا دلى ده كه ويته وه كار، له پروژهى بوژانه وهى دل بوسته گهر نه خوشه كه هه ناسه داني ناسايى بووه.

تېبينى: له كاتى هه ناسه پيدان له رېگاي دهمه وه نه خوشى ده گوزار يته وه بوپه پيوسته ماسك يان ئامپريك به كار بينيت كه رېگرى بكات له گواستنه وهى نه خوشى.



شيوه كاني په ستاني سنگ به گوږه ي ته مه نې قوربانپه كه

1. بؤ پيگه يشتو هه ردوو دست به كار دهينرييت (وهك له وينكه دا روون كراوه ته وه) وه به 2 ئينج (نزيكه ي 5 سم) په ستان ده خريته سهر سنگي قوربانپه كه.
2. بؤ مندا ل يه ك دست به كار دهينرييت (وهك له وينكه دا روون كراوه ته وه) به هه مان شيوه 2 ئينج (نزيكه ي 5 سم) په ستان ده خريته سهر سنگي قوربانپه كه.
3. بؤ ساوا (شيره خوړ) ته نها 2 په نجبه به كاردهينرييت (وهك له وينكه دا روون كراوه ته وه) وه 1.5 ئينج (نزيكه ي 3.8 سم) په ستان ده خريته سهر سنگي قوربانپه كه.



سییه م: سووتان

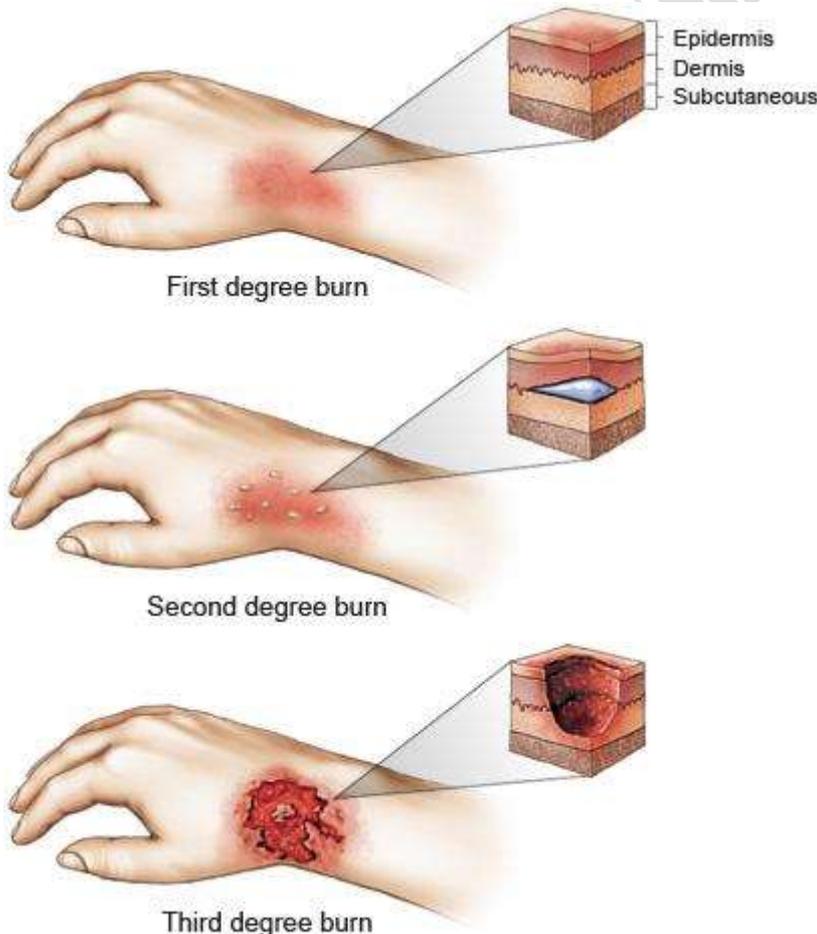
سووتان: بریتیه له تیكچوونی پیست و پیکهاته کانی به هوی بهرگه و تنی جه سته ی که سه که به ناگر یان پله یه کی زوری گهرمی.

پله کانی سووتان:

سووتانی پله یه ک: نه و جوړه سووتانه که مترین زیان به پیست ده گه یه نیت، به نام زور به نازاره چونکه ده ماره هه ستیاره کانی ژیر پیست تیکده دات و رهنگی پیست ده گورد رییت.

سووتانی پله دوو: نه م جوړه سووتانه ش شوینی سووتانه که به نازار ده بییت به نام به وه جیا ده کریته وه که زور جار (بلق و ناوسان) له شوینی سووتانه که دروست ده بییت و رهنگی پیست ده گورد رییت بوسی یا خود په مه یی.

سووتانی پله سی: نه م جوړه سووتانه به پیژیه کی زور کارده که نه سهر له شی سووتاو و ده بنه هوی دا که ناندن و نه هیشتنی پیست، و بوونی پیست به خه لوز تا ده گاته ماسونکه کانی ناوه وه ی له ش، نه م جوړه سووتانه جیا کردنه وه که ی نه وه یه که نازاره که ی که متره چونکه زور به ی هه سته وه ره ده ماره کمان ده توینه وه و تیک ده چن و نه کار ده که ون بویه مروقه هه ست به نازاره که ی ناکات.



چارەسەر كىردن و بەھاناوہ چوونى كەسى سووتاو:

- ✓ كەسى سووتاوہكە دووربخەوہ نە سەرچاوەى ئاگرەكە بەجۇرئىك خۇت توشى سووتان و خنكان نەكەيت بەھۇى ئاگر و دوکہ ئەكەوہ.
- ✓ رېژەى گەرمايى شوئىنى سووتانەكە نزم بکەرەوہ بە ئاويكى خاوين (سارد يان فينك) بۇ ماوەى (10) خولەك وە ھەرۈھا بۇ خاوينكردنەوہى سووتانەكە نە ھەر مادەيەكى كيميائى زيان بەخش.
- ✓ ھەر ئامرازىكى ئاسن نە كەسە سووتاوہكە دابكەنە وەك (كاتىژمىرى دەستى، نەنگوستيلە، ملوانكە ... ھتد).
- ✓ شوئىنى سووتانەكەى داپۇشە بە (گۇزئىك، پەرۇيەكى خاوين، بەتانى، كاغەزى رۇژنامە، كارتۇن).
- ✓ بۇ سووتانى پلە دوو و پلە سى دەببىت داواى ھاوكارى بكەى نە كەسى پىپۇرى سووتان يان سووتاوہكە بگەئىتتە نە خۇشخانە.



ئاگاڧارىبە: ⚠

- ⊘ بەھىچ شىۋەيەك جل و بەرگى سووتاو نەبەر كەسى سووتاوہكە دامەكەئىنە تا نەببىتە ھۇى تىكدانى دەمارەكان و خانەكانى پىست.
- ⊘ دەست نە شوئىنى سووتاوہكە مەدە تا شوئىنەكە پىس نەببىت و توشى ژەھراوى بوون نەببىت.
- ⊘ بلىقەكانى پىست مەتەقئىنە.
- ⊘ تىپ و پلاستەر و پەمۇ نە شوئىنى برىنەكە مەدە.
- ⊘ سەھۇل و ماست و ھەوئىرى ددان بەكار مەھىنە بۇ شوئىنى سووتاوہكە.

چوارهم : سوتان به هوی کاره باوه

سوتان به هوی کاره باوه: کاتیک روودهدات که له شی مرؤف بهر سهرچاوه یه کی کاره بایی ده که ویت، هه ندیکیان زیانیکی زور بهر جهسته ده که یه نن نه ویش ده که ویتنه سهر توانای کاره باو ماوهی دریزی بهر که و تنه که، وه هه ندیکیان ته نها برینیکی بچووک به سهر جهسته وه جیدیلن. بویه کاتیک برینیکی دروست ده بیت به هوی بهر که وتن به هوی کاره باوه پیویسته سهردانی دکتور بکه ی، چونکه هه ندیک له و برینانه ده بیتنه هوی تیکشکانی شان کانی ناوه وه .

ئاگاداریه :

- ⊗ دهست مهده له که سی بهر که وتووی بریندار نه گهر هیشتا ما بؤوه به سهرچاوه ی کاره باکه وه .
- ⊗ په یوه ندی به تیمه کانی فريآگوزاری خیراوه بکه نه گهر بینیت وایه ری کاره باکه نه ستوره واته فؤتیه کی زور کاره بای تیدایه ، نزیک کاره باکه مه که وه هه تاوه کو کاره باکه ده کوژینیتنه وه .
- ⊗ هه رگیز که سه بهر که وتوه که مه جوئینه هه تاوه کو سهرچاوه کاره باییه که به ری دهدات .

☎ **نه گهر نه نیشانانه ی هه بوو خیرا په یوه ندی به تیمی فريآگوزاریه وه بکه یان بیگه یه نه**

نزیکتین نه خوشخانه :

- ✓ برینیکی قورس .
- ✓ بورانه وه .
- ✓ گرانی هه ناسه دان .
- ✓ ناریکی له ئیدانی دل .
- ✓ گرژبوون و نازاری ماسونکه کان .
- ✓ سهرگیژه .
- ✓ نه مانی هوشیاری .

نهم کردارانه بکه هه تاوه کو تیمی فريآگوزاری ده گهن :

- ✓ سهرچاوه ی کاره باکه بکوژینه وه نه گهر پیویستی کرد ، نه گهر نه گهر کوژا بؤوه به پارچه داریکی ووشک یان پلاستیکیکی ووشک سهرچاوه کاره باییه که دوور بخه ره وه .
- ✓ نه گهر هه ناسه دان یان ئیدانی دلی نه بوو دهست بکه به بوژاندنه وه ی دل و سییه کان .
- ✓ که سه که له شوینیکی سه لامهت بپاریزه و مه هیلله تووشی لهرز ببیت .
- ✓ برینه که به باندجیک یان گوژیک داپوشه یانیش جلیکی خاوین نه که ره هه بوو، خاولی یان به تانی به کارمه هینه چونکه له وانه یه بنوسیبت به برینه که وه

پینچەم: شکست (شکان)

شکان: بریتیه له دەرزد بردن و لەت بوونی نیسکی لەشی مەرۆف لەیەك شوین یاخوود له چەند شوینی جەستە بەهوی زەبریگەوه.

نیشانەکانی شکان :

- ❖ ئازاریکی زۆر له شوینی شکستەکه و بە جووئە کردن ئازارەکه زیاتر دەبیات.
- ❖ شوینی شکستەکه خوار و خییج (شیواو) دەبیات.
- ❖ ئاوسان و مۆربوون بەدی دەکریت.
- ❖ هەندیک جار پیست وەك خۆی دەمییتەوه و زۆر جاریش پارچە نیسک پیستەکه دەدرییت و دەبیته هوی دروستبوونی برین له شوینی شکستەکه.

جۆرهکانی شکست

1. شکستی سووک: ئەم جۆره شکستە داخراو دەبیات و بەدی ناکریت، تەنها شوینی شکستەکه بە ئازار دەبیات.
2. شکستی قورس و زامدار: ئەم جۆره شکستە زۆر بەناسانی بەدی دەکریت چونکه لاریوونی نیسکهکه لەبن پیست دەرەکهویت و هەندیک جار له پیستەکه دیتە دەرەوه، زۆریه جار زامداریوونی ئەگە ئە.

پڕۆسە ی فیراگوزاری سەرەتایی بۆ شکستی سووک:

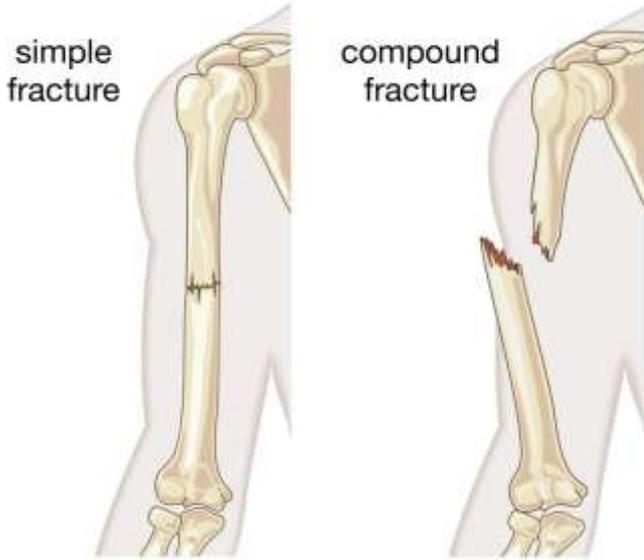
- ✓ جل و بەرگی شوینی شکستەکه دابکە نه یاخوود بیدریته تا شوینهکه به چاکى بیینی.
- ✓ شوینی شکستەکه وەك خۆی رابگره بههوی پارچە داریان کاغەز، کارتۆن، ئاسن... هتد.
- ✓ بۆنەوهی پاریزگاری له نیسکهکه بکات تاكو نیسکه شکاوهکه له شوینی خۆی جوئه نەکات و نەبیته هوی تیکدانی دەمار و ماسولکه و پیستی شوینهکه، وه هەرۆهها تا توشی خوینبەر بوون نەبیات له شوینی شکستەکه و ئازاری زۆر نەبیات تاكو بەرکه تووهکه دهگە بییته نزیکتین نه خوشخانه و پزیشکی پسپۆری شکان.

تیبینی: زۆر جار دەتوانی لەشی بەرکه تووهکه وەك کۆلهکه یهکی پائیشتی بەکاربییت بۆ راگرتنی شوینی شکستەکه، بۆ نموونه قوئی شکستەکه له سەر سینگی

بېه ستيه وه يا خوود قاچه شكاهه كې به قاچه ساغه كې بېه ستيه وه نه كاتيكا كې شتيكي گونجاوت دست نه كهوت بو به ستنه وه به شيوه بيه كي ريك.

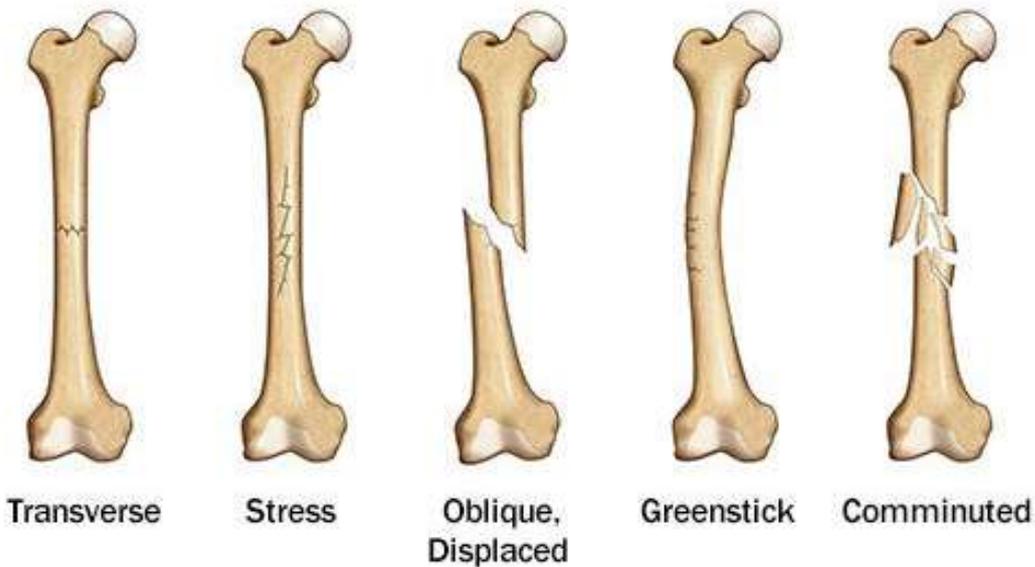
پروسه ي فريگوزارى سهرتايى نه شكستى قورس و زامدار:

- ✓ شويى برينه كه به پارچه په رويه كي خاوين داپوشه بو راگرتى خوينه ربوونه كه.
- ✓ سه رووى برينه كه بېه سته وه بو راگرتنى خوينه ربوونه كه.
- ✓ ده ستكارى نه و نيسكه شكاهه مه كه كه نه جه سته ي بهر كه وتووه كه ده ركه وتووه.
- ✓ زور جار بهر كه وتووه كه توشى بووران ه وه ده بيت بويه چه ند خوله ك جاريك پشكنينى ليدانى دل و هه ناسه داني بو نه نجام بده.



ناگاداربه:

- ⊘ بهر كه توهه كه مه جوئينه تا شويى شكسته كې نه به ستيه وه.
- ⊘ به هيچ شيوه بيه ك خواردن و خواردنه وه نه ده يته بهر كه توهه كه.
- ⊘ نيسكه شكاهه مه خه ره شويى خوى چونكه نه وه كارى پزيشكى پسپوره.



شه شه م: خنكان

خنكان: برىتتبه نه گىرانى بؤرى ههوا و كوئه ندامى هه ناسه.

خنكان: برىتتبه نه داخستنى خوئبه ره كان و بؤرىبه ههوا بيه كانى مل، نه نه نجامى په ستانى دهركى نه سهر مل.

چؤن خنكان روده دات؟

گىرانى قورگ نه ناكامى قوتدانى خواردن.

نه كاتى مه نه كردن يا نه كاتى خواردنه وهى شه مه نى.

قوتدانى زمان (نهم حاله ته به تاييه تى نه لاي وهرزشوانان به دى ده كرىت - ييان

ماندوو بيه نى زؤر) كاتىك به هيزى هه ناسه وهرده كرىت زمانه كه ده گه رىتته وه بؤ دواوه و بؤرى ههوا قه پات ده كات.

به هوى خوئنبه رىوون نه دم و نوت.

ئىسك نه ناكامى شكستى ددان ييان شه ويلگه.

رشانه وه.

هه ندىكجار به هوى (حشرات).

خؤ هه ئواسين.

پروسه ي فريآگوزارى سهره تاي بؤ كه سىك كه هوشى هه بىت:

نه گهر كه سه كه بؤكوىت يان قسه بكات، زياتر هه وئبده بؤكوىت و

قسه بكات تاكو به خؤى خؤى نه خنكان رزگار بكات.

نه گهر كه سه كه نه يتوانى قسه بكات نهوا نه پشتى نهو كه سه بده

تا نهو شته نامويه بىته دهره وه كه بؤرى هه ناسه ي گرتوه.

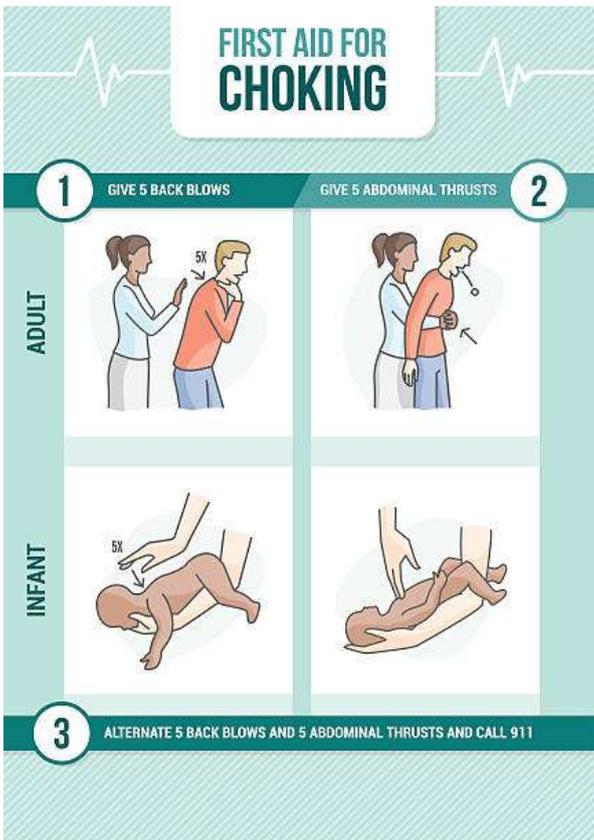
نه گهر هه نكاوى سهره وه سوودى نه بوو نهوا بهر كه تووه كه نه دواوه

نه باوه شى خؤت بگره و به ده دست و مشتى خؤت جه خت نه ناوه ندى

په راسوه كانى سنى بكه تا بؤرى هه ناسه كه ده كرىتته وه.

ههول بده به په نجه ي خؤت نه رىگاي دهى كه سه كه نهو شته نه

قورگى كه سه كه دهر بيه نى.



ئەگەر ھاتوو كەسەكە بوورايەوۈ و ھۆشى خۇى ئەدەست دا:

ئەسەر پشت پائىكەوئىنە و زەخت ئەسەر سەرروى گەدە و بۆشايى ناوۈندى سىنگ و پەراسوۈكانى بكة تا رپرەوى ھەناسە دەكرىتەوۈ و كارى بوژانەوۈى ھەناسەى بوئە نجام بدە.

ئەگەر ھاتوو بەركەتوۈەكە مندال بوو:

مندائەكە سەراو ژىرى بكة بە مەرجىك جوان بىگرە و ئەسەر پانى خوت بەشىۈەيەكى قايم رايىگرە ئىنجا ئە پشتى بدە و و رپرەوى ھەناسەى بو خاوين بكةوۈ.

رزگار كردنى كەسپك زمانى قوت دابىت:

كەسەكە ئەسەر پشت پال بخرە ئىنجا سەرى بو دواوۈ بىبە و چەناگەى بو سەرەوۈ (وەك ئە وئىنەكەدا ديارە).



جهوتهم: شؤكبوون و بورانهوه (الصدمه)

شؤكبوون و بورانهوه: بریتیه له تیکچوونی سیستهمی فرمانی دل و خوینبه رهکانی له شی مروؤف، به شیوهیه که نه توانی خوینی پر له ئوکسجین بگهیه نیته کوی نه دامه هه ستیارهکانی له ش.

کاتی که بورانهوه روودهدات که خوینی پیویستی تیر ئوکسجین ناگات به میشک، به مهش ده بیته هوی بیهوشبوون، نه به بارهش عاده تن کورتخایه نه. نه هه ندیک حالت بورانهوه پیویستی به هیج خزمه تیکی پزیشکی نییه، یانیش هه ندی حالت زور مه ترسیداره، نه به رنه وه هه ر زو چاره سه ری بورانه وه که بکه پیش نه وه ی باره که بگهیه ته باریکی نه زانراو.

نه گهر هه ستت کرد ده بور بیته وه:

- ✓ پائیکه وه یان دانیشه، بو نه وه ی چانسی توشبوون به بورانه وه که متر بیته، به خیرایی هه نه سته وه هه تا وه کو هه ستت به باشی نه کرد.
- ✓ سهرت بخه نیوان چوکه کانتیه وه کاتی که دانیشه.



نیشانهکانی شؤكبوون و بورانهوه:

- نه ده ستدانی کونترۆلی جهسته و وورینه کردن.
- هه ناسه دانی خاویان خیرا.
- تیکچوونی لیدانی دل (هه ندی جار خیرا ده بیته، هه ندی جار خاوه ده بیته)
- نزم بوونی پالنه په ستوی خوین (ضخه الدم).
- نارهقه ی زور و له شیکی سارد.

- تىكچوونى گەدە و پشانەو و بورانەو.
- تىنو و بوون و خاو بوونى جەستە.



هۆكارەكانى توشبوون بە شۆكبوون:

- خوين بەربوونى زور.
- بوونى كيشە ئە فرمانى دل.
- كەمبوونى شلەمەنيەكانى جەستە.
- پچرانى دركە پەتك.

چونيهتى يارمەتى دانى توشبووانى شۆكبوون:

كاتىك كەسيك توشى شۆكبوون دەبىت هەتا دەگاتە نە خوشخانە چى بۇ دەكەي؟

- ✓ كەسەكە ئەسەر پشت پانخە.
- ✓ بەركەوتووەكە پال بکەويئە و قاچەكانى ئە ناستى دل بەرزتر پراگرە.
- ✓ داواى لىبىكە بە قوئى هەناسەى دريژ وەربگرى و بداتەو.
- ✓ پاريزگارى ئە پلەى گەرمى ئەشى بکە، بە بەتانى دايبوشە تا پلەى گەرمى ئەشى ئەگەل پلەى گەرمى سروشە يەكسان يىتەو.
- ✓ قايش يان ئەگەر جليكى تەسكى ئەبەربوو دايبکەنە بۇ ئەوئى هەناسەدانى خوش بکات و كەشيكى گونجاوى بۇ دايبىنكە.
- ✓ هەول مەدە بە خيپايى كەسەكە هەئبسيئيتەو ئەگەر بە ناگا هات، ئەگەر كەسەكە ئەماوئى يەك دەقە بە ناگا نەهات پەيوەندى بکە بە تيمەكانى فريگوزاريەو و يانيش بيگەيەنە نزيكترين نە خوشخانە.

- ✓ ته ماشای رپړه ووی هه ناسه دانی بکه بزانه خاوینه یان نا ، نه وهك تووشی رشانه وه بوییت و رپړه ووی هه ناسه ی گرتییت.
- ✓ کوتر وئی نیشانه کانی شوکبوون بکه و بهرکه وتووه که بدوینه تا دیته وه سهـرهـخوی.
- ✓ ناو و شله مه نی فینک (نه زور سارد و نه زور گرم) بده به بهرکه وتووه که.
- ✓ پشکنین بکه بو هه ناسه دان و لیدانی دئی یان جووئی، نه گهر نه بوو دوو سی جار بانگی بکه نه گهر هیچ وه نامدانه و هیه کی نه بوو دست بکه به بوژاندنه ووی دل و سییه کان دواتر په یوهندی بکه به تیمه کانی فريـاگوزارییه وه، نه گهر که سه که به ناگا نه هات، به رده و امبه نه بوژاندنه ووی دل و سییه کان هه تا وه کو تیمه کانی فريـاگوزاری ده گهن.
- ✓ نه گهر برینیک یان خوینبه رینیک هه بوو هه وئی گیر سانه ووی بده، به په ستان خسته شوینی برینه که.



هەشتەم: ئيدانى تەزوى كارەبا

بەرکەوتن بە تەزوى كارەبا: برىتتیه له بلابوونى تەزوى كارەبا له ناو ئەشى مرۇق بەشىوہیەك دەبیته هوى راگرتنى ئیدانى دل و راگرتنى هەناسە، تیکدانى کارى میشك و هەندیک جار دەبیته هوى سوتانى ئەشى بەرکەتووهکە.

پرۆسەى فریاگوزارى سەرەتايى بۆ کەسیك بەر کارەبا کەوتووه:

☀️ راگرتنى تەزوى كارەبا و کوژاندنەهوى سەرچاوهى كارەباکە یان دوورخستنهوى بەرکەتووهکە له کارەباکە.

☀️ دوورخستنى کیبلى كارەبا بەهوى دارىكى ووشك.

☀️ پشکنینى سەرەتايى بۆنە خوشەکە بکە (وهك له وانەکانى پیشوتر خویندمان) ئینجا کارى بوژانەهوى دل و سیهکانى بۆبکە گەر پيوست بسو، ئینجا بگوزریتەوه بۆ نە خوشخانە.



□

نؤیه م: ژهرای بوون

ژهرای بوون: بریتیه له ژهرای بوون به هوی ماددهی کیمیاییه وه له ریگه ی دهم یان هه لمژین یان بهرکه وتنی بهر پیست، بو نمونه ژهرای بوون به هوی دهرمانه وه یان گازی به که ئوکسیدی کاربون، وه هه ندیک ماددهی تر که دهنه هوی ژهرای بوون مادده پاکه ره وه کانن وه ک فاس. وه مندائاندانیش هه ندیک جار هه ستیاریان بو دوست ده بیته به هه ندیک دهرمان یان ماددهی کیمیایی. مه ترسی حائه ته کانیش ده وه ستیته سهر بری بهرکه وتوی مادده که و له گهل جوری مادده و ماوهی بهرکه وتنه که ی بهر جهسته.

ژهرای بوون: بریتیه له چهنه مادهیه که ده چیتته ناو له شی مرؤقه وه و ده بیته هوی تیچوونی کاری کؤنه ندانه کانن له ش، زور جار ده بیته هوی مردنی مرؤقه که .

جؤره کانن ژهرای بوون:

1. گهنده ژهرای بوون: نهم جؤره ژهرای بوونه کاریگه ریگه ی ته نها له یه که شوین به دی ده کریت له له شی مرؤقه وه که بهرکه وتن به (تیزاب).
2. ژهری روژینه ر: به گشتی کار ده کاته سهر جهسته ی مرؤقه وه (فسفور و ماده کانزایه کانن توشی ژهرای بوونت ده که ن).
3. ژهره دهرمانیه کان: وه که مادده هؤشبه ر و جه بی خه و.
4. ژهره خوارده مه نیه کان: نه و ژهرای بوونه ی به هوی خوارده وه توشی مرؤقه ده بیته.

نیشانه کانن ژهرای بوون:

- سکچوون.
- سهر سوران.
- رشانه وه.
- سک نیسه به ریژه یه کی زور.
- هه ندیک جار بهر زبوونی پله ی گهرمی له ش.
- ته سک بوونی گلینه ی چاو.
- زیاده بوونی لیدانی دل و هه ناسه دان.
- سهر نیسه و تیچوونی مه و دای بینین.
- نار هفکردنه وه یه کی زور.
- رهق بوون و وشک بوونی ماسولکه کان

ناسينه وهى ژهراوى بوون بهم نيشانانەى خوارموه دهناسيته وه :

- ✓ سووتانه وه يان سوور هه لگه رانى دم و ليوه كان .
- ✓ هه ناسه ي كه سه كه بونى مادده ي كيميائى ليديت وهك له كاتى خواردنه وه نه وت .
- ✓ رشانه وه و هيلنج .
- ✓ گرانى هه ناسه .
- ✓ سه رسووران و گيربوون .
- ✓ بووران وه يان تيكچوونى باره كانى هوشيارى .
- ✓ نه گهر زانيت كه سيك ژهراوى بووه پيوسته نه و بوتله ي كه مادده كه ي تيدا هه لگيراه ناوه كه ي بزاني يانيش له گه ل خوتى بيه يت، له منداناندا نه گهر نه تزاني به چى ژهراوى بووه به دواى مادده كه بگه رى له نزى كترين شوينى تووشبووه كه .

جوړى چاره سهريش به پيى نه مانەى خوارموه دهگورپت :

- ✓ نيشانه كانى كه سى بهر كه وتوو .
- ✓ ته مەنى كه سه كه .
- ✓ ههروه ها جوړ و برى مادده كه كه بهر جهسته كه وتوو .

پرۆسه ي نه نجامدانى فريياگوزارى سهرتايى ژهراوى بوون:

- ✓ خوردن و خوارده مەنيه كانى تووشبووه كه بپاريزه تا پشكنينيان بو دهكريت بو نه وهى جوړى ژههره كه ديارى بكرت بو چاره سهرى كه سه كه .
- ✓ هانى بهر كه تووه كه بده تا برشيتته وه نه گهر له هوش خوى بوو نه گهر پاش 2 تا 3 كاتر ميريش بيت .
- ✓ په رداخيك يان دوو په رداخ شيرى پى بده چونكه شير رپژرى مژينى ژههر بو ناو ده ماره كان كه م ده كاته وه .

چى پيوسته بكرت تاكو فريياگوزارى دهگات :

- 1) ژهراوى بوون له ريگه ي قوتدانه وه : هه ر مادده يه كه له چوارده وري كه سه كه هه بوو لاي بيه ، وهك خواينكه ره وهى ماله وه ، پيكه اته ي مادده كه بخوينه ره وه و به دواى چوئيه تى روودا وه كان بكه وه و زايانريان له سه ر كو بكه ره وه .
- 2) ژهراوى بوونى پيست : په نه وانه يه كه له ده ست بكه و نه و جله ي مادده كه ي پيوه يه لاييه ، دواتر شوينى بهر كه وتوه كه بده بهر ناو نزيك 10 تاكو 15 خوله كيك .

- 3) ژهراوى بوونى چاو: به ناويكى خاويى شلتين چاوى كه سه كه بشو تاكو نزيك 20 خولهك تاكو فريಾಗوزارى دهگاته شويته كه.
- 4) نه گهر له ريگه ي هه لمژينه وه بوو: كه سه كه بيه ژينگه يه كى خاوين و با هه واى خاوين هه لمژيت .
- 5) نه گهر كه سه كه رشانه وى هه بوو پيوسته له سه ر لاته نيشتيكى دابنى .
- 6) گهر نيشانه يه كى ديارى نه بوو وهك جوونان يان هه ناسه دان و ليدانى دل پيوسته دهست بكه ي به CPR .
- 7) نه گهر هه ر شتيكت له و ماددانه كو كړد بووه يان له و بوتله ي مادده كه ي تيدابووه، كوى بكه ره وه له گه ل تيمى فريಾಗوزارى بينيره .

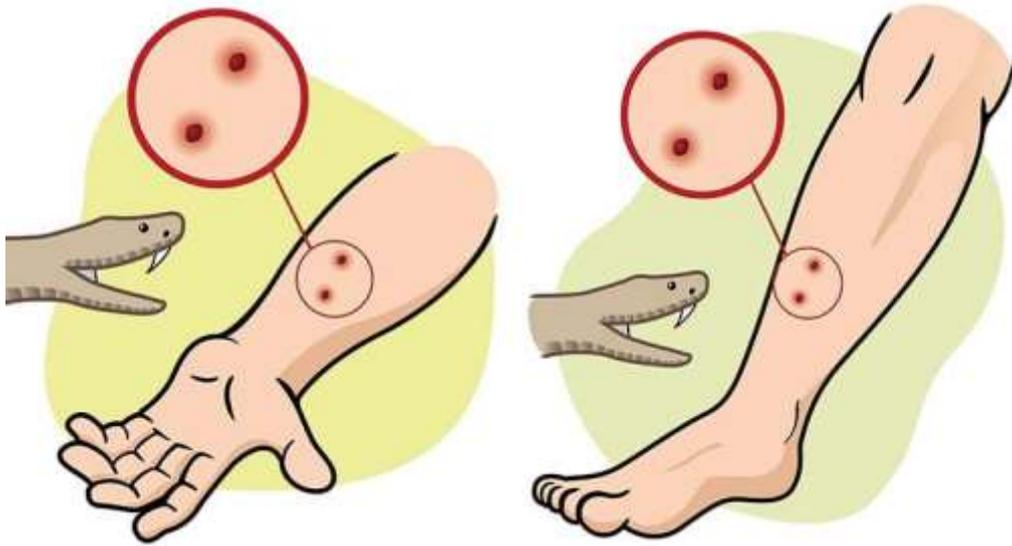
! ناگداربه:

- ⊘ شروبي نپيى كاك: نه م شروبه يان هيچ جوړه شروبيك و شتيكيترى پيمده بو نه وى كه سه كه بر شيته وه .
- ⊘ هانى كه سه كه مده بر شيته وه گهر كيشه ي دل و نه خوشيه كانى دلى هه بوو.
- ⊘ هانى كه سيك مده بر شيته وه نه گهر مادده ي كيمياوى يان نهوت و گاز و به نزيكى خوارد بووه به كو په رداخيك روى زهيتى پيدده تاكو مادده كيمياوى و په ترؤليه كان له گه ده نه مينيت له ريگاي سك چوون بينه دهره وى له ش.
- ⊘ پاترى بچووك له و پاتريانه ي بو كاتر مي ر يان ناميري نه ليكترؤنى تر به كار ديت ، شيوه يان بچووكه و فلاتن، نابيت هه رگيز له نزيك دهستى منداله وه دابنريت چونكه له كاتى قووتدانى پاتريه كه و نووسانى به سورينچكه وه دهبيتته هوى سووتانى له و بوريه له ماوه ي كه متر له دوو كاتر مي ر . بويه هه ركاتي ك هه ستت كرد منداله كه ت پاتريه كى له و شيوه يه ي قووتداوه راسته و خو بيه به بو نه خوشخانه ي فرياكه وتن بو گرتنى نه شيعه بو ديارى كړدى شويى پاتريه كه، نه گهر له سورينچك گيرى خوارد بوو پيوسته دهره ي نريت له لايه ن پزيكشه وه، نه گهر يش له ناو گه ده بوو زيانى نيبه و دواتر له ريگه ي ريخوله كانه وه تيده په رن و ده كرينه دهره وى له ش.
- ⊘ نه گهر له زگه ي نازارت له دهست منداله كه ت بينى به جوانى منداله كه بيشكنه نه گهر بهر پيستي كه وتبوو به سه برى لى بكه وه يان دم منداله كه بيشكنه بو نه وى دنيا بيت له وى كه هيچ شتيكى له ريگه ي دمه وه قووتنه داوه.

دهيه م: دوو پشك و مار پيوهدان

كاتيک كه سيك مار يان دوو پشك پيوهي دهدات نه و نيشانانه ي خوارموه ي لي بهدي دهكري:

- نازار و ناوسان و موريوني شويي پيوهدانه كه.
- چاوي بهر كه وتوه كه به ليلى ده بينيت و به شيويه كي كاتي نه ده ست دهدات ناتوانييت به شيويه كي باش بينيت.
- سهر سوران و پشانه وه.
- ليكاو نه ده مي ديته خوارموه و تينوي ده بيت و نارقه زور ده كات.
- ماسولكه كاني بي هيژ دهن و جوله ي پي ناكري.
- هه نديك جار ده بيت هو ي نه ده ستداني هه ناسه.



مار پيوهدان دوو جوړي هه يه:

يه كه م/ماری ژه هراوی: كاتيک نه م جوړه ماره پيوه دهدات دوو كوني بچوك نه شويي پيوهدانه كه به جي ده بينيت نه وه نيشانه ي نه وه يه كه نه ريي نه و برينه ژه هره كه ي ناردوته ناو نه شي كه سه كه.

دووه م/ماری بي ژه هر: نه و جوړه ماره ددانه كاني تيز نين و تهنه له كاتي پيوهدان شوي نه كه ده گه زيت و زيان به پيست و ماسولكه كه ده گه يه نييت و شوي نه كه ده ناوس بينيت و شين و موري ده كات به نام پيست هه كي كوون ناكات.

پړوسه ی فريـاگوزارى سهـرهـتايـى بۇ پيـوهـدراو:

- ✓ خوت و بهرکه تووه که له مه ترسى مار و دوپشکه که به دوور بخه وه.
- ✓ به هيمنى له گه ل بهرکه تووه که قسه بکه، هيمنى بکه ره وه تا توشى دل له پاوکى نه بيت و ليدانى دلى زياد نه کات بونوه و پيژهي ژهره که به خيرانى به ناو خوښه پيته وه.
- ✓ خوښه ره کاني له ش بلاو نه بيته وه.
- ✓ شويى برينه که يان خوودى که سه که له شويى خوى زور مه جوئنه.
- ✓ شويى برينه که له ناستى دل نزمتر رابگره بونوه و خوين که متر بۇ دل بگه رپته وه.
- ✓ سه روو و خواروى برينه که به سه ته تا ژهره که له ناو له شى بلاو نه بيته وه.
- ✓ شويى برينه که به ناو و سابوون يان به سپرتو خاوين بکه وه.
- ✓ شويى برينه که بگوشه تا خوين و ژهره که له برينه که بيته دهره وه يا خود به هر نامرزيک بيت خوين ژهره اويه که بمژه، هرگيز دهمت به کار مه هينه بومرئين چونکه له رپى ليکه رښنه کان يان به هوى بوونى برين له ناو دم و ددانته ژهره که ده چيپته ناو له شى توش هه نديک جار.
- ✓ پارچه سه هونيك له سه شويى برينه که دابنى بۇ که م کړنه وه و نازار و راگرتنى ژهره که له بلاو بوونه وه.
- ✓ پشکينى هه ناسه و ليدانى دل بۇ که سه که بکه به به رده وامى.

SNAKE BITE: DOS & DON'TS

❌ DON'T	✅ DO
 <p>Take the patient to a tantrik or a snake charmer for treatment</p>	 <p>Immobilize the affected limb</p>
 <p>Suck the wound</p>	 <p>Apply basic first aid (wash the wound with soap & water)</p>
 <p>Cut the wound open</p>	 <p>Rush the patient to the nearest hospital that can deliver Tetanus Toxoid, Anti-venom and emergency care</p>
 <p>Tie ligatures around the wound</p>	
 <p>Burn the wound</p>	
 <p>Apply herbal pastes over the wound</p>	

یانزههم: گهستن بههوی گیاندارهوه

زۆربهیان بههوی سهگ و پشیلهوه روودهدهن، ههرچهنده لهوانهیه شوینی گهستنهکه کهم بیت و جی برینی زوری بهجی نههیشتببیت له شوینی گهستنهکه، به نام که ئبهکانیان ههنگری ههزارهها بهکتیریای پیسن که به قوتایی پیستدا رۆچوون لهکاتی گهستنهکهدا.

پرۆسهی بههاناوهچوونی کهسی گهستوو بههوی گیانداران نهگهر برینیکی کهم

بوو:

✓ به جوانی جیی گهستنهکه بشۆ به ناو و سابوون.

✓ بهکارهینانی کریمی دژهههوکردن له جیی گهستنهکه.

نهگهر برینهکه قوئبوو، وه دننیا نهبوویت لهسهلامهتی برینهکه:

1. جیگای گهستنهکه برینی کراوهبوو، وه تووشی خوین بهربوونیکي توندا هات — پهستانیکي زۆر بخههه سهه شوینی برینهکه به باندجیک یان پارچه پهرویهکی خاوین گری بده بو نهوهی خوینبهربوونهکه راوهستی.
2. نهگهر ههستت کرد تووشی هه ئناوسان، سووربوونهوه، نازاری توندا، ههروهه کیمی ئیدههاته دهرهوه، نیشانهی نهوهن تووشی ههوکردن بووه جیی گهستنهکه.
3. نهگهر گهستنهکه بههوی سهگ یان پشیلهوه بوو پیویسته به کووتانی دژه هاری بکوتری، نهگهریش بههوی گیانداری ترهوه بوو سهردانی دکتۆر بکه بووهرگرتنی نامۆژگاری پیویست.
4. نهگهر پینج سال پیشتر نهکو تراوی به دهرزی گوزاز و شوینی گهستنهکه قول و پیس بوو، وا باشه سهردانی دکتۆر بکهی.



دوانزههم: ماندوویون بههوی گهرما و ههتاو بردن (ضریبة الشمس)

کاتیك پلهی گهرمی کەش و ههوا بهرز دهبیتهوه لهگه ئیدا مرؤف ههست به ماندوو بوون و بیتاقهتی زور دهکات، لهش توانای کهم دهبیتهوه و زوو زوو ههست به بی هیزی جهستهت دهکە، نه و کەسانهی ههتاوی زور بهریان نه کههویت تووشی چهندها باری نه خوازراو دهبنهوه یهکیک لهوانه ماندوو بوونه، که نهگهر چارهسهر نه کری به زوویی لهوانه یه زیانی جهستهی زوری ئی بکه ویتهوه، لهوانهش له خۆچوون .

ههتاو بردن له ناکامی که مبوونی پیرژی ئاو و خوی و کانزاکانی ئاو خوین و دهمارهکان رودهدات نهویش بههوی بهرز بوونی پلهی گهرمی.

چۆنیهتی رودانی تاو بردن: تاو بردن کاتیك رودهدات که پلهی گهرما زیاد دهبیته و کەش و ههوا شیدار دهبیته رهشه با نابیت، ههر بویه مرؤف نارەق دەرژینی تا پلهی گهرمی لهشی دابه زینیت بو خوارووی (40) پله، به نام نهگهر هاتوو نه مرؤفه بهردهوام بوو له نارەقه رشتن له ژیر نهو پله گهرمایه زورهوه و کاتیك که مرؤف له نارەقه کردن دوهوستیت توشی تاو بردن دهبیته، نهو بارهش دهبیته هوی توشبوونی کارو کاردانه وهکانی لهش و خانهکانی مێشک.



نیشانەکان :

- بووران هوه یان گیزبوونی زور .
- هیلنج و پشانه وه .
- نارەقه کردنیکی زوری جهسته .
- بیهیزی و خیرا لیدانی دل .
- زهرده لگهران و گۆرانی رهنگی پیست .
- گرژبوونی ماسولکهکانی لهش .
- سهر نیشهی تووند .
- لاوازی جهسته و ماندوو بوون بهووران هوه یان گیزبوونی زور .
- لاوازی جهسته و ماندوو بوون بهرکه تووه که دهست به جولهی نامۆ دهکات و زمانی پهل دهبیته و له قسهکانی ناگهیت، رهنگی پیستی سوور هه ئده گهری و چاوهکانی خیل دهبن، نهگهر هاتوو بههانی که سه که نه چی نهوا (50%) حانه تهکانی مردنی به دواوهیه .

ئەگەر ئۇ نىشانانە سەرەوت تېدا بوو، چارەسەر نە كەردنى دەپپتە ھۇى ئە خۇچوون و كە
ئەوش مەترسیداره...

پرۆسەى بەھاناوہ چوونى كەسى تاووبردن:

- ✓ بەرکەتووەكە بگوازوہ بۇ شوینیكى سیبەر و فینك یاخوود ئە ژوریکى تاريك پائی بخە.
- ✓ كەسەكە ئەسەر پشت رابكشیئە پيیهكانى بەرزتر راگرە ئە ئاستى دل (واتا كە پائكەوتووە شتيك بخە ژیر پيیهكانى).
- ✓ ئەگەر جلهكانى تەسك بوون یان ئەستوور بوون لایبە.
- ✓ شلەمەنى ساردى پى بده بە جوریک ماددهى كافايینی تیدا نەبیت چونكە كافايین ئارەقە كەردن زور دەكات.
- ✓ پلەى گەرمى ئەشى كەم بکەوہ پەرۇ یاخوود بەتانی تەرى پيدا بده بە مەرجیک ئە 38 پلەى سیلیزی كەمتر نەبیت واتا سەرماى نەبیت و نە نەرزیت.
- ✓ وردە وردە و بەرئەیهكى كەم خووی و ئاو و شلەمەنى پيیده بە ئام بە ھېچ شپوہیەك دەرمانى ئازار شكینی پى مەدە.
- ✓ چاودیری بکە ھەتاوہ كو باش دەپپتەوہ.
- ✓ بەزوتترین كات بیگوازوہ بو نە خوشخانە چونكە پيويستە (مغذي) ئە ریگای خوینھینەرەكانى پى بدريت و ئەوہى قەرەبووى ئە و ئاوو كانزایانە بکاتەوہ ئەكاتى ئارەقە رژتن دا .



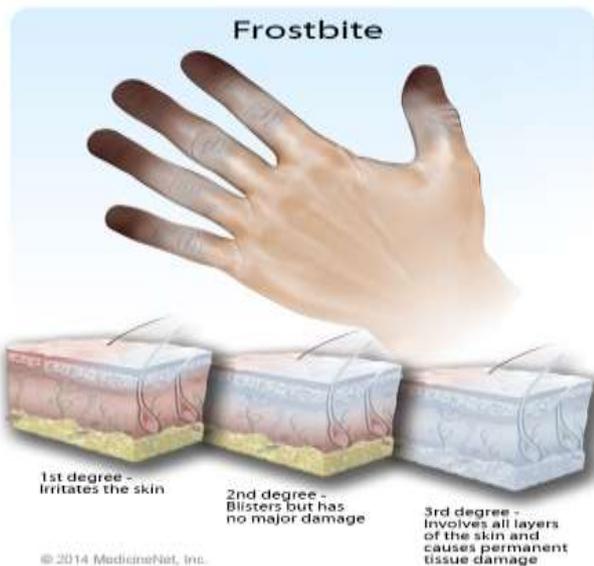
سيانزەھەم: قەسرېن و سەرما بىردن (دابەزىنى پلەي گەرمى لەش)

كاتىك جەستە بەر سەرمايەكى زۆر دەكەويت شانەكانى لەش تووشى تىكشكان ئەبنەو، بۆيە شوينى بەركەوتوو بەھوى سەرماو تووشى تەزىن ئەبىت و ناھىلى خوينى پىويست بگات بە شوينى مەبەست، زۆرتىن ئەو شوينانەي كەتووشى بەستن ئەبنەو پە نچەكان، لووت، گوى، روومەت و چەناگە . ئەگەر شوينىكى جەستە بەر ساردىيەكى زۆر بىتەو ئەو شوينەكەي مۇريان سوور دەبىتەو، وا ھەست دەكەي شوينەكەي گران بوو چونكە تەزىن ئەو ناوچەيە روويداوه . بۆيە ئەگەر پىست بو ماويەكى زۆر ساردىيەكى زۆرى بەركەوت تووشى سىرپوون دەبىت و داتر بلوق و نازار ئەناوچەكە دروست دەبىت.

دابەزىنى پلەي گەرمى لەش بە حالەتەك دەوتىت كە پلەي گەرمى لەش ئە باري ناسايى خوى كە 37 پلەيە دابەزىت بو 35 پلەي سىليزى يان خوارتر، ئەگەر لىيگەرايت و چارەسەرت نەكرد ئەوانەيە بىتەھوى مەترسى مردن ئەسەر ژيانى كەسەكە . پلەي گەرمى لەش كاتىك دادەبەزىت كە لەش بەر ساردىيەكى زۆر بکەويت بو ماويەكى درىژ، يان جەستە بەر ساردىيەك بکەوى بەبەردەوامى كە پلەي ساردىيەكەي ئەژىر 10 پلەي سىليزى بىت، ھەرۇھا ئەگەر جەستە تووشى ووشكبوونەو بووبىت يان ماندووونىكى زۆرى بەخويەو بىنيبىت ئەو حالەتەش مەترسى دابەزىنى پلەي گەرمى لەش زۆرە .

سەرما بىردن: برىتيە ئە تىكچونى پىست و دەمار و ماسولكەكانى لەش كە بەشىوويەكى راستەوخو ئەگەل بەفر و سەھۆل بەيەك دەخىين، ئەو حالەتانەش ئە چىيا و شوينە بەفراويەكان بەدى دەكرين.

نیشانەكانى سەرما بىردن:



- نزمبوونى پلەي گەرمى لەش.
- لەرزىنى لەش.
- رەقبوونى ماسولكەكانى جەستە.
- تىكەھ ئاتنى زمان يان سىرپوون
- ھەناسەي كورت و تەنگ دەبىت.
- لاوازي لىدانى دل.
- وشكبوونى پىست.
- تىكچوون يان نەمانى بارەكانى ھۆشيارى.
- مۇرپوونى رەنگى لەش و لىوہەكان.

- ورپنەكردن يان بېيتاقەتى زۆر.
- تېكچوونى شېۋە و رەنگى سەرەپە نەجەكانى دەست و پى.
- بېھۇشبوون يان ئەدەستدانى بېرەۋەرى.
- رەنگى پېست بۇ سوورىكى كال و سارد دەگۆرى بەتايىت ئە مندائاندا.
- ھەبوونى ئازارىكى زۆر ئە سكى بەرکە توۋەكە.
- تەزىنى ددان و ھەندىكچار ددانەكانى دەشكى.

پرۇسەى فريياگوزارى سەرەتايى بۇقەسرین:

- ☎ ئەگەر كەس يېك ئەۋنېشانانەى تېدابوو سەرەتا پەيوەندى بە تېمەكانى فريياگوزارى سەرەتايى بکە دواتر ئەم ھەنگاۋانەى بۇ جېبەجى بکە ھەتاۋەكو فريياگوزارى خېرا دەگات.
- پشكىنى پلەى گەرمى لەشى بکە ، ئەگەر زانېت پلەى گەرمى لەشى دابەزىۋە فريياگوزارى بۇ ئە نجامبەدە.
 - بەرکە توۋەكە بگوازەۋە بۇ شوئىنىكى گەرم.
 - بەرکە توۋەكەى بە بەتانى و پەرۇ داپېۋشە.
 - ئەگەر جەكەنى تەرپوو ئەبەرى دابكەنە و جلیكى ووشكى ئەبەرکە و بە بەتانیەك داپېۋشە دواتر شلەمەنى گەرمى پېبەدە.
 - شوئىنە تېكچوۋەكانى لەشى گەرم رابگرە و داپېۋشە بەئام بە ھېچ شېۋەيەك مەیشیلە.
 - زنجیر و ناسن و قایش و ملوانكە و بۆئىنباغ و جل و بەرگى تەسك دابكەنە ، تا رېرەۋەكانى خوئىن بکرېنەۋە.
 - پەرۇى ووشك يان پەمۆلەنىۋان پە نەجە و ئەنگۈستەكانى دابنى تا ئەيەك دوورېن و گەرم بن .
 - ئەگەر كەسەكەش پلەى گەرمى لەشى زۆر دابەزى بوو ھېچ نېشانەيەكى زىنەدەيى نەبوو ۋەك ھەناسەدان و لېدانى دل، پېۋېستە دەست بکەى بە بوژاندنەۋەى دل و سېيەكان .
 - دەست يان قاچەكانت ئەناو ئاۋىكى شلتېن دابنى بۇ ماۋەى 10 تاكو 15 خولەك ، بەمەرچىك ناۋەكە زۆر گەرم نەبېت پلەى گەرميەكەى ئەنىۋان 37 بۇ 42 پلەى سېلېزى بېت ، گەرمكردنەۋەى زۆر خېرا ئەبېتە ھۇى تېكچوونى كارەبايى دل.

- پاش ئەوهى بەستنه كه نه ما و پيستت گهراوه باري ئاسايى خۆى به ئام پاش ئەوه پيستت تووشى سووربوونه وه بوو وه شوينه كهى به نازار بوو پيويسته سهردانى دكتور بكهى.
- نه گه كه سه كه نه هوشخوى چوبوو دهس بكه به گهرمكردنه وهى پاش ئەوهى نه كهش و ههواى سارد نه يگوازيته وه، نه سهرو مى كه سه كه دهس پييكه نهك په نه كانى، گهرمكردنه وهى په نه كان يه كه مجار نه وان هيه كه سه كه توشى شوك بكا.



ناگاداربه:

- ❌ به شيوه يه كي خپرا پله ي گهرمي له شي بهرز مه كه وه، بو نمونه دانانې سوپايه ك له ته نيشتي يان له بهر كړدنې جلي گهرم.
- ❌ پرؤسه ي گهراندنه وه ي پله ي گهرمي له شي كه سه كه له ده ست و قاچيه وه ده ست پي مه كه، چونكه گهرم كړدن يان مه سا جكړدنې ده ست و قاچه كان په ستان له سه ردل و سيپه كان دروست ده كات.
- ❌ هيچ خواردنه وه يه كي كحوولي يان جگهره ي پي مه ده، چونكه خواردنه وه كحوولي يه كان رپيگري ده كات له بهرز بوونه وه ي پله ي گهرمي له شي، وه پيگه اته ي جگهره تيگه ل ده بيت له گه ل سوورې خوين و بويه پيويست ده كات دووباره پله ي گهرمي له شي بهرز بكه يته وه واته جگهره پله ي گهرمي له ش بهرز ناكاته وه.



چوارددهه م: بلوق كړدن

بلوق يان بلق : بلوق يان بلق بریتیه له هه ئاوسانی به شیک له رووی پیست که پریتی له پلازماى خوین کاتیك دروست ده بیست که پیست بو ماوه یه کی زور لیکخشاندن ده کات له گه شتیکی دهره کی نه مهش نازاریکی زورو سووتانه وه له شوینی بلقه که دروست ده کات، نمونه ی بهرچاویش نه وه یه که له کاتی له پیکردنی پیلای ته سک یان پیلای نوی دروست ده بیست .

بو نه وه ی دوور بیت له هه وکړدن شوینی بلقه که تکایه هه وئی ته قاندنی مه ده چونکه کړدنه وه ی پیست دهرگایه کی وائییه بو به کترياکان که واده کات به ناسانی شوینه که ی تووشی هه وکړدن بیست .

چون شوینی بلقه که پیچینه وه :

بو نه نجامدانی فريագوزارى سهرتای بو بلقه که پیوسته نه م کرداران ه ی خواره وه جیبه جی بکه ی :

✓ دهسته کانت به جوانی بشو، و بلقه که به جوانی خاوین بکه ره وه به ناویکی گهرم له گه ن سابوون .

✓ پاشان خاوین کړدنه وه ی جی بلقه که به نایو دین .

✓ به کارهینانی موسیکی خاوین بو کړدنه وه ی پیستی شوینی بلقه که .

✓ بو دهرهینانی شله ی ناو بلقه که و باشه له چه ند لایه کی بلقه که وه چه ند کونیکی بچووک دروست بکه یین تاکو شله که دیته دهره وه پاشان لینگه رین و خاوینی بکه یینه وه، پیسته که به جیپیله و لپی مه که وه .

✓ به کارهینانی مه ره م یان کریمی دژ به کتريا بو شوینی بلقه که و پاشان دانانی پارچه گوزیک و دواتر به باندجیک بییچه .

✓ رۆژانه گوزو باندجه که بگوره بو نه وه ی زووتر شوینه که ی چاک بیسته وه و دوور پیست له هه وکړدن .

بو خو پاراستن له دروستبوونی بلق پیلایویکی گونجاو له پی بکه چونکه چه ند پیلایو ته سک بیست نه وه نده هه لی دروستبوونی بلق زیاتر ده بیست، نه گهر هه ستت کرد پیلایو که ت نازاری به شیک له پییه کانت دهادت یان لیکخشانی زوری هه یه و باشه پارچه یه که قوماشی نهرم له جیبه که ی دابنیی بو نه وه ی نازاری پییه کانت نهدات، هه روه ها به کارهینانی گوره وه

ئەويش دروستىبوونى بلىق كەم دەكاتەو، بۇ خۇپاراستن ئە بلىقى دەستەكان تكايە پە نچەوانە بكاربىنن چۈنكە رېگىرى دەكات ئە دروستىبوونى بلىقەكە.



پهراو گه و چاپي

DOSTY
PHOTOCOPY

دؤستی

کۆيه - شه قامي په يمانگاي ته کنيکي - سه رووي سه نته ري

که نجان

په راوگه - استنساخ - پرېنت - سکان - نووسيني

بجث، راپوړت، سيمينار - که پس - سپايرول - بزني

کارت - چيروک - کارتني بانگه يښتکردي بونه و

ناهنگه کان - پيداويستي ناهنگي له دايک بوون.

07501730577

07702458243

دؤستی