

Please indicate language : Urdu ( ), Hindi ( ), Gujarati ( ), Kurdish ( ).	زانباری ته ندروستی ته قل
	به یارمه تیت تیبینی ته وه بکه که بده رانی (به خشه ران) سیرفسی ته ندروستی ته قل له بولتن له وانه یه نه تووانن به زمانی خوت ئیش و کاره خزمه تگوزاری یه کانت پی بده ن .
	دله راوکی / شپرزه یی دله راوکی (شپرزه یی) بریتی یه له هه ستیکی هه لچوونی ئاسایی . له راستیدا زوربه ی خه لکی ته وه ده لین ته م هه سته یارمه تیان ده دات بو باشترین جی به جی کردن . شتیکی ئاسایی یه که هه ست به شپرزه یی بکه یت له بارودوخیک لی ی شاره زا نه بیت یان حاله تی ته نگانه . ته مه ده بیته گرفت له کاتیکا هه رچونیک بیت که له ده ست ده رچوو و ته واو توندو تیژ بوو که بکه ویته ده ست تیوه ردانی کارو فه رمانی که سیکه وه . نیشانه نمونه یی یه کانی بریتین له لیدانی دل به توندی ، کورت بوونه وه ی هه ناسه ، ئاره ق کردنه وه ، سه رگیژی و یان بوورانه وه ، گرژی له گه ل ترس له روودانی شتیکی ناخوش .
	نوره کانی (نوبه) ترس نوره کانی ترس هه ستیکی کتوپری شپرزه یی زوره له گه ل ته وه ی له وانه یه ته مانه شی له گه لدا بیت له رزین ، ئاره ق کردنه وه ، کورت بوونه وه ی هه ناسه ، ته په ته پ کردنی لیدانی دل ، سه رگیژخواردن یان هه ست کردن به خنکندن . له ماوه ی نوره که دا که سه که هه ست ده کات به ته واوی نه خوشه یان خه ریکه بمیریت . نوره که ش له وانه یه بو چه ند خوله کیک دریزه بخایه نیت به لام ده شتوانیت زور په ریشانکه ر و ترسناک بیت . نوره کانی ترس ده توانریت کاریگه رانه چاره سه ر بکریت به ده رمان (عاده ته ن به ده رمانه کانی دژه دله راوکی یاخود / له گه ل دژه په ژاره) .
	لاسه ریشه (ئیشانی لایه کی سه ر) لاسه ریشه جوریکی باوی سه ر ئیشه یه که بروا ده کریت تووشی نزیکه ی 15 - 18 % ئافره تان ببیت له گه ل 6% ی پیاوان . له لاسه ریشه ، سه رئیشه که به شیوه ی نوره دیت له گه ل به ته واوی رزگار بیون له نیشانه کانی له نیوان نوره کاندایا . لاسه ریشه ده ر ده که ویت به سه ر ئیشه یه ک که ده شیت زور توندو تیژ بیت و به تاییه تیش یه ک لای سه ر ده گریتته وه ، جوری ئیشانه که شی به شیوه ی لیدانه و زوربه ی کاتیش دل تیکه لهاتن ، رشانه وه ، نیشانه کانی چاو له گه ل په ریشانی زوری له گه لدا ده بیت . له هه ندیک له حاله ته کانیشتا نوره که شیواوی بینایی یان سربوون پیشی ده که ویت . لاسه ریشه له زوربه ی حاله ته کاندایا چاره سه ر ده کریت . هه نگاهی یه که م له چاره سه ر کردنه که دوزینه وه و دووره په ریزی یه له و هوکارانه ی که سه رئیشه که ده خولقینن .

<p>ټه و هوکارانه ی که راپورت کراون بو ووروزاندنی نوره کان له هه ندیک له نه خوشه کانداه مانه یه ناره حه تی ، خواردنه وه ی سه خوشکه ر ،وونکی دره وشاوه ،برستی ، یان هه ندیک خواردنی تاییه تی وه کوو شوکولاته یان په نیر . ده رمانی به کارهاتوو بو چاره سه رکردن ،له وانه به کارهینانی تازارشکین له گه ل ده رمانی به ربه رستکه ر ، که چاکتروایه له به ر چاو بگیریته بو ټه و نه خوشانه ی که دوو نوره یاخود زیاتریان هه یه له مانگیکدا . ټه م جوره چاره سه ری یانه ټه توانیت توندو تیژی له گه ل / یاخود دووباره بوونه وه ی نوره کان که م بکاته وه .</p>	
<p><b>ټانوریکزیا(دل نه چوونه سه ر خواردن)</b></p> <p>ټه مه جوریکه له گرفتی خواردن . له م گرفته دا ، کیشی له ش عامه ته ن پاریزراوه و به لایه نی که میشه وه به ریژه ی له 15 % له ژیر کیشی چاوه روان کراو یان تیکرای کیشی له شی که سیک ده بیت به پی ی ته مه ن و توخمه که ی . لیره دا دابه زینی کیش کاریکی خوکرده له گه ل / یان راگیراوه ټه ویش به دووره په ریز بوون له خواردن له گه ل به کارهینانی تا کتیکه کانی تری دابه زینی کیش وه کوو خو رشاندنه وه ، به کارهینانی ده رمانی قه بز ی یان به کارهینانی ده رمانی زورکردنی میز که له جی ی خویدا نه بیت ، کردنی وه رزش زیاده له پیویست ، له گه ل ده رمانی کپ که ری ټاره زووی خواردن . دل نه چوونه سه ر خواردن جوریکه له و نه خوشی یه دریزخایه نانه ی سه ر هه لده داته وه ټماره یه کی گه وره له نه خوشه کان باشتر ده بن به هاوکاری کردنیکي دروست و گونجاو به لام نزیکه ی 15 - 20 % له گه ل خویاندا چاره نوسیکی خراپ هه لده گرن ټه ویش له به ر ټه و ټالوزاوی یه پزیشکی و ده روون یانه ی که تووشیان دیت .</p>	
<p><b>په ټاره / خه مباری چی یه ؟</b></p> <p>زور له ټیمه هه ست به که می ده کات ، دل ته نگه ، خه موکه به تاییه تی له دوا ی رووداوه بیزارکه رو په ټاره داره کان به لام ټیمه واتا وریگاکان ده بینینه وه بو ده ربازبوون لی ی له کاتی خویدا . به لام هه ندیک له خه لکی هینده په ټاره دار ده بن که ناتوانن کارو چالاکی یه ټاسابی یه کانی روټانه یان ببنه ریوه وه هه موو ټیانی شیان سارد وسر و بی هیوا ده بیت . کاتیک که ټه م جوره نیشانهان ی خه موکی مایه وه وبه رده وام بوو و خوی هه لقورتانده کاره کانی که سه که وه ، خه مباری ره چاوده کری و دیاری ده کریت .</p>	
<p><b>هویه کانی خه مباری :</b></p> <p>خه مباری ټه توانیت تووش ببیت به هوی هوکاره ټاشکراکان ، وه کوو له ده ست دان ، کوست که وتن ، رووداوه ناخوشه کانی ټیان یاخود نه خوشی جه سته یی ، منال بوون ، کوچ کردن ، خانه نشین بوون ، گورینی کارو پیشه یان هه ر هه ره شه یه کی گه وره / له کیس چوون هه روه هاله وانه یه ببیته هوی خه مباری . باسکراوه که ټافره تن شیاون بو تووش بوون له دوا ی گورانکاری یه کانی هورمون تیایاندا ، ماوه ی دوا ی منال بوون ، کاتیک که ټماره یه ک منالی ووردیان هه بیت . خه مباری په یوه ندی هه یه له گه ل زور جوری جیوازل له نه خوشی یه کانی میشکی و پزیشکی ، له وانه شه له کاتی تووش بوونی نه خوشی فایروسی دا بیت ، کاتی چاره سه رکردن یان وازهینان له به کارهینانی هه ندیک له ده زمانه کان له وانه یه ببیته هوی ده رکه وتنی نیشانه کانی خه مباری . له کوتاییدا و که به که میشی نه گرین ده شیت بوونی ټه م نه خوشی یه له ناو خیزاندا پیشنیارکه ربیت بو پیکنه ریکی به هیزی بوماوه یی .</p>	
<p><b>نیشانه کان وسکالاکانی نه خوش :</b></p> <p>نیشانه نموونه یی یه کانی خه مباری بریتین له هه سته که می ، نه بوونی حه ز ، هه سته ماندوویه تی ، نه مانی ټاره زووی خواردن یان دابه زینی کیشی له ش ، خراپی کوکردنه وه ی هوش (ترکیز) ، ناته واوی خه وتن ، نه مانی ټاره زووی هوکنی (جنس) له گه ل ره ش بیننی به رامبه ر داهاتوو ، که سی خه مبار له وانه یه هه ست به که می یان به بی نرخی خوی ، شه رم یاخود تاوانباری بکات .</p>	

<p>بیروخه یالی خوکوژی ، بیرکردنه وه لی ی یاخوده ره ها ته نانه ت هه و لیش بوکردنی له وانه یه بدوزریتته وه له ناو هه ندیک له نه خوشه کاندای . خه مباری هه ره ها له وانه یه به زور نیشانه ی جه سته یی خوی بنونیتت وه کوو ئیش و تازار ، هه ژاندن ، کشانه دواوه له گه ل سکالا پزیشکی یه کان به بی ته وه ش که هویه کی تاشکرای هه بیت له گه ل زیادبوونی خه م و مه راق و نیگه رانی بی سنوور به رامبه ره ش ساغی جه سته یی .</p>	
<p>منالان ، هه رزه کاران له گه ل خه مباری :</p> <p>له ناو منالان وه ره کاراندا خه مباری گه وره ، شتیک نیه باووبلاو نه بیت . گه نجی خه مدار زورجار به بی ده نگی ده تلپته وه . له ناو زوربه ی کومه لگا روژئاوایی یه کاندای ، ریژه ی ته و گه نجانه ی که خویان ده کوژن زیاد ی کردووه و پیشنیازی ته وه ده کریت که په یوه ندی یه کی به هیز هه یه له نیوان ناساغی یه کانی خه مباری له گه ل خوکوشتن له ناو گه نجان دا . خه مباری له ناو گروپی ته م ته مه نه دا عاده ته ن به شیوه ی خه مگینی باری ده روون ، خراپی کوکردنه وه ی هوش ، خویه که م گرتن ، نه بوونی بروا به خووبوون ، دابه زینی ووزه و چالاک ی له گه ل پاشه کشه کردن له تیکه لاوبوون . عاده ته ن دکتوره کان له زور سه رچاوه وه زانیاری به کاردینن ، له وانه راپورته کانی دایکان و باوکان ، ماموستاکان ، له گه ل گروپی هاوری و هاوته مه نه کان پیش ته وه ی که خه مباری دیاری بکه ن . رانه سپیردراوه که ده زمانه کانی دژه خه م به کاربهینریت بو ته و منالانه ی که ناهه موارن به خه مه وه و عاده ته ن چاره سه ره بی به کارهیدانی ده زمان په سند کراوه .</p> <p>زوربه ی منالان له ماوه یه کی کورت دا چاک ده بنه وه ، به لام ریژه ی دووباره بوونه وه شی به رزه .</p>	
<p>خه مباری له ناو ته مه ن گه وره کان دا :</p> <p>له ناو به ته مه نه کان دا خه مباری زور باوه . به شیوه یه کی گشتی تیبینی کراوه نزدیکه ی 15 % ی ته وانه ی له ناو کومه لگادا ده ژین و له سه روو ته مه نی 65 سالی یه وه ن به ده ست خه مه وه ده تلپته وه . خراپی باری ته ندروستی ، ته نیایی ، نه بوونی په یوه ندی بو درکاندنی راز وگله یی له گه ل گورانکاری له ته ندروستی یان په یوه ندی یه کومه لایه تی یه کان ته مانه هوکاری به شدارن له دروست بوونی خه مباری له ناو ته م گروپی ته مه نه دا . خه مباری ته توانریت زور کاریگه رانه چاره سه ره بکریت له ناو پیره کاندای به ده زمانه کانی دژه خه م به لام خه لکانی به ته مه ن زور تر شیاون بوکاره لاوه کی و کارلیکردنی ده زمانه کان له ناو خویاندا . هه ره ها بو ژماره یه کی زور له حاله ته کان چاره سه ره ی ده روونی راسپیردراوه .</p>	
<p>مه ترسی یه کانی خوکوشتن له ناو خه مباران دا :</p> <p>خوکوشتن هوکاریکی مه ترسی گه وره یه له ناو خه مباراندا . زیاد له 50 % ی هه موو خوکوژی یه کان په یوه ندی هه یه به نه خوشی یه کانی خه مباری یه وه له گه ل ته وه ی خوکوشتن داده نریت به نزدیکه ی 10 - 15 % مردنه کان له نیوان ته وکه سانه ی که ئالوزی یه کانی ده روونی یان هه یه . ته و نه خوشانه ی که بیروهرزی خوکوژی ده رده برن یان ته و هه ستانه یان هه یه ، له به ره وه پیویست ده کات زور به رشتی (جدی) وه ریگیریت و پیویستی یه به پیشکینی ته واو و هه لسه نگاندنیک ی باشی خه مباری بوونه که یان ده بیت .</p>	
<p>ئا یا خه مباربوون چاره سه ره ده کریت ؟</p> <p>به لی ، خه مباری چاره سه ره ده کریت و ته توانریت زور سه ره که وتوانه مامه له ی له گه لدا بکریت . خه مباری ته توانریت چاره سه ره بکریت به بی داخل بوون و داخل کردنیشی له نه خوشخانه . ته م نه خوشی یه ته توانریت چاره سه ره بکریت به ده زمان (دژه خه م) له گه ل چاره سه ره ئاخاوتن یه کان (سایکوژی ره پی) . ژماره یه ک له ده زمانی دژه خه م هه ن له گه ل ته وه ی ده ری خستووه که ته نجامی زورباشی شیان هه یه له چاره سه ره کردن و ریگرتنی نه خوشی یه کانی خه مباری . هه ره وه له گه ل هه موو ده زمانه کان دا ، دژه خه م له وانه یه هه ندیک کاریگه ره لاوه کی هه بیت ،</p>	

<p>به لام له وانه يه ته وانه ته نيا بو ماوه يه كي كورت به رده وام بن . چاره سه ره ده رووني يه كان ته مانه ن : راويژكردن ، چاره سه ري پشتگيري ، كوبوونه وه خيزاني يه كان ، شيوازه كاني ره فتاري ووشيارى له گه ل شيوه كاني نارام بوون .</p>	
<p>ماوه ي چاره سه ركردن :          خه مبارى ناساغي يه كي دريژ خايه نه و سه ره لده داته وه . سه روو(يه ك له سه ر 3 ) ي ته و نه خوشانه ي كه خه مبارى گه وره يان هه يه له سالي يه كه مدا له پاش چاك بوونه وه ي سه ره تايى تووش ده بنه وه ، زوربه ي سه ره لدانه وه كانيش له ماوه ي چوار مانگي يه كه مدا ده بن . پيشنياري ته وه ده كريت كه خه مبارى ده بيت چاره سه ر بكريت به لايه نه كي مه وه بو ماوه ي 6-9 مانگ به ده رماني دژه خه م له دواى چاك بوونه وه يان له گه ل ته وه ي كه نه خوشه پيره كان له وانه يه به رده وام سوود ببينن كه تا 12 مانگ چاره سه ر بكرين به ده رمانه كاني دژه خه م .</p>	
<p>سكيزوفرينيا ( جوى بوونه وه ي هه ست و هوش )          سكيزوفرينيا يه كيكه له ناساغي يه گه وره كاني ته قل . تايبه تمه نده به تيكچووني بيركردنه وه له گه ل تواناي تيگه يشتن له گه ل ته وه ي عاده ته ن ياوه ري ده كريت به سوزى نادروست . نه خوش عاده ته ن گوى ي له ده نگ ده بيت له كاتيكا كه هيچ كه سيكيش له و ناوه دا نيه ، بيروبوچووني سه ير و سه مه ره له گه ل ره فتاري نادروستي وه كوو زوو هه لچوون ، دژايه تي ، له گه ل به دگومان بوون .          پياوان و ژنان له هه موو وولاته كاندا پيده چيت وه ك يه ك تووشى ته م نه خوشى يه ببين . به نزيكه يي ( يه ك له 100 ) كه س تووشى سيكزوفرينياده بن و زوربه ي نه خوشه كانيش گه نجى كاملن و ته مه نيشيان له نيوان 15 - 25 ساله .</p>	
<p>هويه كاني سكيزوفرينيا          ته نها هويه ك نيه بو سكيزوفرينيا . يه كگرتنى هوكاره كاني وه ك ناره حه تي ژيان ، ناريكى كاري ميشك له گه ل هوكاره بوماوه يي يه كان ته توانن ببينه هوى ته م نه خوشى يه . له م كاته ي ئيستادا هيشتا ئيمه نه ده زانين چى ده بيته هوى سكيزوفرينيا ، هه روه ها نه چاره سه ري ته واوه تيشمان هه يه بو چاك بونه وه . هه رچه نده ئيمه چاره سه رمان هه يه كه ده توانيت زور له نيشانه كاني كه م بكاته وه ياكونتروليبكات و يارمه تي نه خوشه كان بدات به وه ي به چه شنيكى باشتربژين .</p>	
<p>سكيزوفرينيا و رابردوى خيزاني          سيكزوفرينيا له ناوه نديك له خيزانه كاندا هه يه و هوكاريكى به هيزى بوماوه يي بو ته م نه خوشى يه جيگير بووه . مه ترسى دروست بووني سيكيزوفرينيا گه وره تر ده بيت ، ته گه ر يه كيك باواني ، نه وه كاني ، يان خزم و كه سه نزيكه كاني سيكيزوفرينيائى هه بيت .</p>	

	<p><b>نیشانه کانی سکیزوفرینیا</b></p> <p>سکیزوفرینیا ته توانیت ده ربکه ویت وه ک ناته واوی یه کان له بیروبوچوون ، سوز ، ره فتار یا توانای ناسینه وه .</p> <p>له ماوه ی کاتی زووی ته م نه خوشی یه دا ، ده شیت ته م نیشانه ناتایبه تی یانه پیش قوناغی خیرای ده ست پیکردنی نه خوشی یه که بکه ون وه کوو ، تیکرای نه مانی چه ز وئاره زوو ، خولادان له په یوه ندی یه کومه لایه تی یه کان ، بیروبروای سه یر ، بی ته چه موول بوون یازوو هه لچوون له گه ل خولادان له ئیش و کار یاخود جی هیشتنی خویندنگا ، کولیژ یان زانکو .</p> <p>له ماوه ی قوناغی خیرای ته م نه خوشی یه دا ، نیشانه ده روونی یه کانی وه ک لیکدانه وه ی هه له ، بینین وهه ستکردن به شتیک که له راستی دانیه ، ره فتاری سه یر له گه ل گرفته ده روونی یه تونده کان له به رچاو و دیارن . قوناغی دریژخایه نی ته م نه خوشی یه عاده ته ن تایبه تمه نده به نیشانه نیگه تیغه کانی وه ک : بی باکی ، مه زاجی نادرست ، دابرانی کومه لایه تی له گه ل ناته واوی له گرنگی دان به خودی خوی .</p>
	<p><b>ته نجام / په ره سه نندن له سکیزوفرینیا</b></p> <p>سکیزوفرینیا ناساغی یه کی دریژخایه نه . له کاتیکا چاک بوونه وه به ته واوی له وانه یه رووبات ، زور له نه خوشه کان به لایه نی که مه وه هه ندیک له نیشانه کانیاں تیا ده مینیت که جوراوجورن له توندوتیژیاندا . به شیوه یه کی گشتی له 25% یان به ته واوی چاک ده بڼه وه ، له 40% یان دووباره نه خوشی یه که تیایاندا رووده داته وه و جوراوجوریش ده بیت له توندوتیژی وله گه ل بریکیش له بی توانایی . له کاتیکانزیکه ی 35% یان به دریژخایه نی به بی توانایی ده میننه وه .</p>
	<p><b>چاره سه رکردنی سکیزوفرینیا</b></p> <p>بڼه مای گشتی بو چاره سه رکردنی سکیزوفرینیا ته مانه ده گریته وه ، که مکردنه وه ی نیشانه کانی ناته واوی ده روونی له گه ل ره فتاری تیکچوو ، بی وه ی کردنی ته که سه تا ته و په ری له گه ل شتی تریش ، دروست کردنی په یوه ندی یه کی متمانه پیکراو له گه ل نه خوشه که و چاودیری که ره که ، له گه ل په ره پیدانی پلانی چاره سه رکردن تیا ریږده ی چاک بوونه وه بده و ری له سه ره لدانه وه ی بگریته .</p> <p>نه خوشه کانی سکیزوفرینیا چاره سه رده کرین به ده رمانه کان وه ک (ته نتی سایکوتیک یا نیورولپیتیک) ، ده ست تیوه ردانه ده روونی یه کان (راویژکردن ، چاره سه ری ده روونی ، فیرکردنی ده روونی ، چاره سه ری ره فتاری) له گه ل ده ست تیوه ردانه کومه لایه تی یه کان (پشتگیری خیزانی ، ده ست نیشان کردنی شوینه کانی گیروگرفت له گه ل پیویستی یه کانی ، پلان دانانیکي باش له گه ل مه شق پیکردنی ده ست ره نگینی یه تایبه تی یه کان )</p>
	<p><b>نه خوشه سکیزوفرینیداره کان و نار هه تی بو که س وکاریاں</b></p> <p>سکیزوفرینیا قورسایي یه کی زور ده خاته سه رشانی خیزانه که ی . یه که مین رووداو له گه ل یه که مین داخل بوونی نه خوشه که له نه خوشخانه له وه ده چیت به تایبه تی نار هه تی ببه خشیت . به هه مان شیوه ش حاله ته دريژخایه نه کانیش ، ته و ره فتاران ه ی که چاره سه رناکرین ، گیانی دوژمنکاری ، دژایه تی له گه ل خراپ بوون له ته رکه کومه لایه تی یه کان ته مانه هه مووی وا ده رده که ون که زیاتر بایه خداربن ، بو زور له که س وکاره کانیاں ، قورسایي یه که ش به رده وام ده بیت و عاده ته ن به شیوه یه کی دیار و تیبینی کراو په یوه ند بووه به نیشانه کانی نه خوشه که وه . چاره سه ری خیزانی له گه ل به شداربوونی چاودیری که ر له چاره سه رکردنی سکیزوفرینیا زور به سووده .</p>

	<p>ده وری روشنبیر کردنی نه خوشه سکیزوفرینیداره کان و خیزانه کانیاں به چاره سه ری به که ی . روشنبیرکردن ده وریکی گرنگ ده بینیت ، نه که ته نها تیگه یشتنه ده رباره ی ته م ناساگی به به لام هه روه ها یارمه تی گه شه سه ندنی به شداری کردنیکی گونجاو ده دات له مامه له کردن له گه ل نیشانه جوراوجوره کان . هه روه ها ته م کاره یارمه تی ته و که سانه و خیزانه کانیاں ده دات تا بتوانن باشتر بونی ته میستا که ، بی توانایی له گه ل کوسپ و ته و ثامانجان ش هه لبسه نگینن تا یارمه تی به ده ست بخه ن بویان . به ژماره به که لیکولینه و ته که و چه سپینراوه به به کارهینانی روشنبیرکردن و پروگرامه کانی نه هیشتنی سه رهه لدانه وه ، سه رهه لدانه وه ی زیاتر له گه ل رودانی دیکه ش زورچار ده توانریت ری ی لی بگیرییت .</p>
	<p><b>خه له فاوی :</b></p> <p>خه له فاوی نه خوشی به که ، که تایبه تمه نده به په ککه وتنی وه بیرهاتنه وه له گه ل ناته واوی له ووریایی و کوکردنه وه ی هوش . له ناو ته وانه ی ته مه نیان له سه روو 65 ساله وه به خه له فاوی به ریژه ی له 5% رووده دات و نزیکه ی له 25% له ناو ته وانه ی ته مه نیان له سه روو 85 ساله وه به . باوترین هوی خه له فاوی بریتی به له نه خوشی ئالزایمه ر . له سه ره تای کایه ی (کورس) نه خوشی ئالزایمه ردا ، په ککه وتنی وه بیرهاتنه وه له وانه به جیانه کریته وه له و گورانکاری یانه ی که په یوه ندی یان هه به ته مه نه وه له گه ل ته و سکالایانه ی که ده کریت له ده ست په ککه وتنی وه بیرهاتنه وه و زه حمه تی له دوزینه وه ی وشه کان . په ککه وتنی وه بیرهاتنه وه زیاتر ده رده که ویت له به ره وه نه وه که ته نها دریزه ی یادگار ه کان به لام هه روه ها ده ق و ته نانه ت گرنگتر له وه ش له وانه به خوشیان له بیر بجیته وه . خراپی بریاردان له گه ل گورانکاری له که سیه تی دا دروست ده بیت ، به تایبه تی دووره په ریزی ، گوی نه دان و که پت نه کردن ، له وانه به بییته هوی هه لبه زودابه زکردنی میزاج و گرژی که سایه تی .</p>
	<p><b>چاره سه رکردنی خه له فاوی</b></p> <p>یه که مین هه نگاو بو چاره سه رکردنی خه له فاوی ته وه به که دیاری بکریت (تشخیص) . پرسیارکردن له ته واوی ریره وی نه خوشی به که ، پشکنینی جه سته یی و ته قلی یارمه تی ده رن بو جیاکردنه وه ی په ککه وتنی وه بیرهاتنه وه که ده ره نجامه بو هه ر ناریکی به کی جه سته یی و هه ناوی . هه رکه نه خوشی به که دیاری کرا ، چاره سه ری به که ی ته مانه ده گریته وه ، چاره سه ری ده روونی له گه ل به کارهینانی هه ندیک ده رمانیش .</p>

<p>ناته واوی یه کانی که سایه تی</p> <p>ناته واوی یه کانی که سایه تی بریتین له شیوازه ناٹاسایی و به رده وامه کانی هه لس وکه وت که وا ده رده که ویت ده ربیری تایبه تمه ندی شیوه ژیانی ته و که سه بن له گه ل شیوه یه پی یوه ندی کردنی له گه ل که سانی تردا . ناته واوی یه تایبه تی یه کانی که سایه تی به قوولی ره گیان داکوتاوه و به رده وامن له شیوازه کانی هه لس وکه وتدا ، که ده رخه ری وه لامدانه وه ی ره ق و تونده بو یواریکی فراوانی بارودوخه که سی و کومه لایه تی یه کان . نیشانده ری له راده به ده ریا ٹاشکرای لادانن له و شیوه یه ی که تیکرای خه لکی له ناو ته و که لتوره دا بیری پی ده که نه وه ، هه ست ده که ن و تی ی ده گه ن به تایبه تیش له گه ل خه لکانی تردا . هه ندیک له و خاله باوانه ی که له گه ل جوره سه ره کی یه کانی ناته واوی یه کانی که سایه تیدا ده رونه ریوه بریتین له شیوازه به رده وام و جیگیره کانی هه لس وکه وت ، بی توانایی بو گورین ، خوشی دان به خو ، خو له نیو چه ق دانان له گه ل هه ستیاری زیاد له پیویست .</p>	
<p>چاره سه رکردن :</p> <p>چاره سه رکردنی ناته واوی یه کانی که سایه تی زور ٹالوزه و لیره دا هیشتا مشمت ومر هه یه سه باره ت به لایه نه جیاوازه کانی بیرورا .</p> <p>چاره سه رکردنه که هه رچونیک بیت سه رچاوه ی زوره و سه رکه وتنیشی تا بریکی گه وره پابه نده له سه ر خودی نه خوشه که خوی ، په یوه ندی خوی له گه ل چاره سه رکه ره که و بو یه کتری له گه ل به په روشی نه خوشه که و خواست و ویستی بو گورانکاری . هه روه ها وه لامدانه وه ش بو چاره سه رکردنه که زور ناجیگیره و بواری گرتووه له زور خراپه وه بو توزیک دلخوشکه ر . له چاره سه رکردنه که دا، جگه له چاره سه ری ده رونی له گه ل ریگا کانی گورینی هه لس وکه وت ، هه روه ها ده وری ده رمانه کان گه یشتوته ته وه ی که دانی پیاوراوه . چاره سه رکردن به ده رمان له وانه یه زیاکراویکی به سود بیت تا چاره سه رکردن به بی ده رمان ، به لام ته میش ده گوریت به پی ی پیویستی یه کانی که سه نه خوشه که .</p>	
<p>کیشه جنسی یه کان / جووت بوون (سیکسی)</p> <p>کیشه جنسی یه کان ٹاماژه ده ده ن به په ککه وتنی به رده وامی شیوه ٹاسایی یه کانی ئاره زووی جووت بوون و وه لامدانه وه ش بوی، کیشه باوه کان ته مانه ده گریته وه: که می یا نه مانی پالنه ری جنسی ، رق لی بوونه وه له جووت بوون ، نه بوونی خوشی بینین له جووت بوون ، نه گه یشتنه دووا پله ی خوشی له کاتی جووت بوون دا ، فریدانی پیش وه ختی توو (سیمین) له گه ل ناته واوی یه کانی ناسینی ره گه ز . ته و ناته واوی یانه ده توانرین چاره سه ر بکرین و چاره سه ری جیاوازی وه ک چاره سه ری ده روونی ، ره فتار ، له گه ل ده رمان به ده ست ده که ویت .</p>	
<p>ترانس سیکشوو الیزم</p> <p>ئاره زوو بوونیکه له ژیان و په سه ندکردن وه ک ته ندامیک له ره گه زه که ی تر ، عاده ته ن هه ستیکی توندی ناٹاسوده بی له گه لدا ده بیت به و ره گه زه ی که خوی هه یه تی ، و حه ز ده کات نه شته رگه ری بکات یا هورمون به کاربهینیت تا و له له شی خوی بکات چه ندی بکریت به و ره گه زه بچیت که خوی په سندی ده کات .</p>	

<p>ترانسفیسٹیزم</p> <p>بریتی یہ لہ لہ بہ رکردنی جلو بہ رگی رہ گہ زی تر ، مه به ستي سه ره کی لیره دا به ده ست هیئانی بزواندن و خروشانى جنسى به .</p>	
<p>فیتیشیزم</p> <p>متمانہ کردنه سه ره ندیک شتی تر وه ک هانده ریک بو خروشان و شادکردنی جنسى .</p>	
<p>فویوریزم</p> <p>بریتی یہ لہ ٹارہ زوویہ کی بہ رده وام یا دووباره بووه وه یان هوگر بوونه به ته ماشاگردنی خه لکی کاتیک که خه ریکی جووت بوونن ، ته م کاره ش ده کریت به بی ته وه ی ته و که سانه ی که ته ماشایان ده کریت پی ی بزائن .</p>	
<p>پیدوفیلیا</p> <p>په سندکردنی جووت بوونه له گه ل منالان ، کوران و کچان یا هه ردووکیان ، عاده ته ن له ته مه نی پیش بالق بوون یا بالق بوو .</p>	
<p>ته و ناساگی یانه ی په یوه ندی یان هه یه به خواردنه وه ی کحوله وه :</p> <p>خواردنه وه ی زوری کحول هوکاریکی گه وره ی مه ترسی داره بو ته ندروستی ، له ناو وولاته خورٹاوا ی په کاندا له 8 - 10 % ته وانه ی ته مه نیان له نیوان 16 - 74 ساله ، ده مرن له به ر ته و هوپانه ی که ده گیردرینه وه بو خواردنه وه ی کحول . له ناو U.K دا له 15 - 20 % خوکوشتن په یوه ندی هه یه به کحوله وه . ته وه دیاری کراوه که له 15 - 30 % نیر و له 8 - 15 % می که داخلی قاوشه کانی نه شته رگه ری گشتی و هه ناوی ده بن له به ریتانیا دا ته و گرفتانه ی که هه یانه په یوه ندی هه یه به کحوله وه ، هه روه ها نزیکه ی 10 - 20 % ته و نه خوشانه ش که له قاوشی ده روونی داخل ده بن دیاری کردنی نه خوشه کانیاں په یوه ندی هه یه به کحوله وه .</p>	
<p>ته و گیروگرفتانه ی که په یوه ندی هه یه به خواردنه وه ی کحوله وه :</p> <p>کحول ده رمانیکه که کار ده کاته سه ر ته ندروستی جه سته بی و ته قلی خه لکی له گه ل ره فتاریشی . ده رکه وتنی سه ر جیگایی (سریری) گیروگرفته کانی کحول به زور شیوه ده بیت . له وانه گرفته کانی گه ده و ریخوله ، دل و بوری خوین ، ده مار له گه ل ده روونی زورجار تووش ده بن . هیچ ته ندام و کوته ندامیک نیه له له شدا که کحول کاری تی نه کات . به هه مان شیوه ته و گیروگرفتانه ی که په یوه ندی یان هه یه به خواردنه وه ی کحول به خراپی ته مانه یه : نارہ حه تی له ژیانی خیزاندا ، له ٹیش کردن له گه ل سه رفکردنی پارہ له لایه ن به شی چاودیری ته ندروستی له گه ل باقی تری کومه لگا .</p>	



	<p>چه ند له خه لکی گیروگرفتی هه یه له گه ل خواردنه وه ی کحول ؟</p> <p>چونکه خه لکیکی زورن که گرفتی کحولیان هه یه و دیاری نه کراون ، زه حمه تی یه کی زور هه یه له خه ملاندنی ژماره کانیان . به دلنیایی یه وه مه ترسی زیاد ده کات له گه ل بری ته و کحوله ی ده خوریتته وه . به پی ی رابه ری پزیشکی مه ترسی به ئاشکراییی به رز ده بیته وه به خواردنه وه ی زیاتر له 14 یه که (یونت) له هه فته یه کدا بو ئافره تان و 21 یه که ش بو پیاوان . یه که یه ک له کحول پیناس ده کریت به گویره ی پیوانه ی باوی پیوه ری سپیرییتی مه یخانه ، یه کسانه به په رداخیک له شه راب یا نیو پاینت له بیره . سنووریک نیه بو خواردنه وه بو به ندبوون به لام ته وه دیاری کراوه که ته و ئافره تانه ی له سه روو 36 یه که ده خونه وه له هه فته یه کدا و پیوانیش له سه روو 51 یه که ده شیت ته مانه تووشی گرفتی گه وره ببن به هوی خواردنه وه که یانه وه .</p>
	<p>1. ته ندروستی ته قل چیه ؟</p> <p>زور له خه لکی کاتیک که گوی یان له زاراهه ی ته ندروستی ته قل ده بیت ، بیر له نه خوشی یه کانی میشک ده که نه وه . به لام ته ندروستی ته قل زیاتره له وه ی که نه بوونی نه خوشی میشک بیت ، ته ندروستی ته قل شتیکه که ئیمه هه موومان ده مانه ویت بو خومان . ته مه ش دیاری ده کریت به :</p> <p>ئیمه هه ستمان چونه به رامبه ر به خومان .</p> <p>ئیمه هه ستمان چونه به رامبه ر به خه لکی تر .</p> <p>ئیمه چون ده گه ینه پیویستی یه کانی ژیانی روزانه مان .</p> <p>ریکخراوی ته ندروستی جیهانی (WHO) پیناسه ی ته ندروستی کردوه به باریکی ته واوساگی جه سته یی ، ته قل له گه ل کومه لایه تی وله هه مان کاتیشدا ته نها نه بوونی نه خوشی یاخود لاوازی له ش و ته قل نیه . له به رته وه ته ندروستی ئاسایی ته قل نه بوونی نه خوشی میشک ناگه یه نیت . ته مه له راستیدا باریکی له ش ساگی یه ، که ته و که سه به ریک و پیکی ده هیلپته وه له رووی سوز و ده روونه وه .</p>
	<p>2. ئایا نه خوشی یه کانی ته قل زور باون ؟</p> <p>نه خوشی یه کانی ته قل جیاوازی یان نیه له نه خوشی یه جه سته یی یه کان و زوریش باون . ته مانه ته توانن تووشی هه موو یه کیک ببن و هه له کانی توش بوون ته وه یه که هه ر سالیکی وه ربگریت ، به لایه نی که مه وه یه ک که س له ناو 10 که سدا ناهه مواره به ده ست نه خوشی ته قله وه . ناساگی یه کانی ته قل بوونیا هه یه ، ده توانرین دیاری بکرین و جیهانیشن . به وینه ی نه خوشی یه جه سته یی یه کان ، ناساگی یه ته قلی یه کان ، بواریکی فراوان له گیروگرفت ده گرته وه . هه ره موومان هه ندیک جار خه مباربووین یا هه ندیک جار تووشی شپرز یه بووین ، به تاییه تیش له پاش روداوه خه مباره کان . به لام له نه خوشی یه ته قلی یه کاند ، ته و جوره هه ستانه به رده وام ده بن بو کاتیکی درپژ ته مجاوا ده کات زه حمه ت بیت بو ته و که سه که له گه ل ژیانی روزانه یدا مامه له بکات .</p>

<p>3. به چ شیوه یه كه نه خوشی یه ته قلی یه كان كارمان تیده كه ن ؟</p> <p>نه خوشی یه ته قلی یه كان گرفتی گه وره ده خه نه سه ر ته ندروستی گشتی خه لکی و سه رچاوه یه کی گه وره ی پاره سه رف کردن ده بن بو ئیش وکاره خزمه تگوزاری یه ته ندروستی و کومه لایه تی یه كان . راپورتی ته م نزیكانه ی ریکخراوی ته ندروستی جیهانی له گه ل بانکی جیهانی ، دوزیویانه وه له ناو ته و خه لكانه ی ته مه نیان له نیوان 15 بو 44 ساله له 33% ی هه موو ته وانه ی كه كه م ته ندام بوون له ماوه ی سالیكدا ( پیوه ریکه بو زه خمی نه خوشی ، بریتی یه له ژماره ی ته و سالانه ی له کیس چوووه به نه خوشی و به مردن ) له ته نجامی گرفته کانی ته ندروستی ته قله وه ، نزیکه ی دوو هینده ی نه خوشی یه درمه كان و مشه خوره كان پاره یان بو سه رف کراوه ، پینچ ته وه نده ی نه خوشی یه کانی دل و حه وت ته وه نده و نیوی نه خوشی شیرپه نجه ش .</p>	
<p>4. ئایا نه خوشی یه کانی ته قل چاره سه ر ده کرین ؟</p> <p>به لی ، نه خوشی یه کانی ته قل چاره سه ر ده کرین و ده شتوانریت ری ی لیبگیریت . جووری جیاوازی چاره سه ری هه یه وه کو ده رمان ، چاره سه رکردن به ئاخاوتن یان چاره سه ره ده روونی یه كان ، راویژکردن و چاره سه ره تاییه تی یه کانی خیزان و چاره سه رکردن به کومه ل . نه خوشی یه کانی ته قل ته توانریت چاره سه ربکریته له کاتیکا که نه خوشه که له ماله وه یه یاخود له وانه یه داخل کردنی بو نه خوشخانه پیویست بکات .</p> <p>زوربه ی خه لکی پیویستیان به چاودیری کردن هه یه له نه خوشخانه ، له به رته وه یه ته و که سانه ی نه خوشی ته قلیان هه یه عاده ته ن داخل ده کرین و سه ره سستیسن له جیهیشتنی نه خوشخانه کاتیک که ویستیان . به لام هه ندیک جار خه لکی به ته واوی نه خوشن و که چی ناشزانرین . له به رسودی ته ندروستیان یا سه لامه تی یان بو پاراستنی خه لکی تر لییان ، پاشان ته وانه پیویست ده کات بترین بو نه خوشخانه یان یه که تاییه تی یه كان به پی ی یاسای ته ندروستی ته قل . به زور داخل کردن له نه خوشخانه ئاماژه ی پیده دریت وه ك جیاکردنه وه . یاسای ته ندروستی ته قل سالی 1993 به لگه نامه یه کی سه ره کی یه ، ته وه ی ده ست نیشان کردووه که چ کاتیک و چون ته توانریت ته مه رووبدات له گه ل کاری پاراستن بو دلنیا بوون له وه ی که ده سه لات به خراپی به کار نه هینراوه .</p>	
<p>5. ئایا منالان تووشی نه خوشی ته قل ده بن ؟</p> <p>زیادبوونیکی ره چاوکراوه هه یه له رودانی گرفته کانی ته ندروستی ته قل له ناو منالان و خه لکانی گه نجدا . پیشنیاری ته وه کراوه له نیوان 10% بو 20% ته م کومه لگایه له هه ر کاتیکا که ناته واویه کانی ته قلیان هه بوو ، هینده سه خت ده بیت که ده بیته هووی په کخستنیکی دیار له کار و فرماندا و شایه نی چاره سه رکردن ده بیت . ناته واوی یه سوزی و ره فتاری یه كان عاده ته ن ته و نیشانه باوانه ن که ده ر ده که ون . گرفته سوزی یه كان له وانه یه ته م شیوانه وه ربگرن ، زور چالاکی ، که مبوونی دیقه تدان ، له گه ل ناریکی هه لس و که وت .</p> <p>چاره سه ری ته و ناته واوی یانه به گشتی ته مانه ده گریته وه ، رابه ری کردنی منالان ، پشتگیری ده روونی ، چاره سه ری خیزانی له گه ل شیوه کانی گورینی هه لسوکه وت . چاره سه ری به ده رمان سنورداره به لام جیگایه کی گرنگی هه یه له چاره سه رکردنی هه ندیک له ناته واوی یه كان .</p>	

	<p>6. ئيمه چون ده توانين يارمه تى به ده ست بهينين بو ناساغى يه كانى ته ندروستى ته قلى ؟</p> <p>ته و خه لكانه ي كه گرفته كانى ته ندروستى ته قلى يان هه يه پيويست ناكات به بى ده نكى بتلينه وه . ته گه ر توه هه ست ده كه يت بى تاقه تيت ،كونترولى خوتت پى ناكريت ، يان ده ستت كردووه به بىر و خه يالاتى خوكوشتن ، هه ول بده له گه ل يه كيكدا له باره ي ته و شتانه قسه بكه يت . ته گه ر هات و گرفته كه ت به رده وام بوو و خراپتريش بوو ، ته و جا پيوسته تو بچيت بولاي دكتور ، دكتورى GP ي تو له وى ته نيا دانه نيشتووه بو چاره سه ركردى نه خوشى يه جه سته بى يه كان ، به لام به هه مان شيوه ش شاره زايه له يارمه تيدان بو كه سيك كه گرفته سوزبى هه بيت . هيچ كه سيك نابيت هه ست به تاوان بكات يان نار هه ت بيت به رامبه ر به وه رگرتنى يارمه تى . ته مجا به هه مان شيوه ي نه خوشى جه سته بى ، تا زووتر تو داواى يارمه تى بكه يت ، تو خيرتر چاك ده بيته وه .</p>
	<p>7 . جياوازى چى يه له نيوان پزيشكى ده روونى و ده روونزاني ؟</p> <p>پزيشكى ده روونى دكتورى نوژدارى ئاسايين كه تايبه تمه ند بوون له چاره سه ركردى ناساغى يه كانى ته قل و ميشك . ته وانه يه كه جار مه شقيان كردووه وه ك دكتور پاشانيش پسپور بوون له چاره سه ركردى ناساغى يه ده روونى يه كان .</p> <p>ده روونزانه كان كه ساني پيشه گه رن و پسپورن له چاره سه ركردن به بى داني ده رمان ، وه كو راويژ كردن چاره سه رى ده روونى و كارى كه سى . ته مانه بروانامه ي سه ره كى يان هه يه له ده روونزاني دا و شاره زاي يان به ده ست هيناوه له كارى كلينيكي دا .</p>
	<p>8 . ئايا گورانكارى يه كانى هورمون كار ده كاته سه ر ته ندروستى ته قلى له ناو ئافره تان دا ؟</p> <p>هورمونه كان كارى گه رى يه كى گرنگى يان هه يه له سه ر ته ندروستى جه سته بى و ته قلى ته و كه سه . ئافره تان زياتر شياون بو گورانكارى يه هورمونى يه كان و له وانه شه نيشانه ي تايبه تى گرفته كانى ته ندروستى ته قلى يان لى ده ر بكه ويت وه كو نيشانه كانى پيش بى نويژى ،</p> <p>دلته نكى منال بوون ، خه مبارى له دواى منال بوون له گه ل ميزاج و نيشانه كانى تر كه په يوه ندى يان هه يه به ماوه ي دواى وه ستانه وه ي بى نويژى .</p>
	<p>9 . ئايا نه خوشى يه كانى ته قل په يوه ندى يان هه يه به خوكوشتنه وه ؟</p> <p>خوكوشتن داده نريت به نزىكه ي له 10% ي مردن له ناو نه خوشه ده رونى يه كان ، ته مجا ته وه ولانه ي هه ره شه له ژيان ده كه ن زور زياتر بلاون له نه خوشى يه كوشنده كان . به پى ي دوزينه وه كانى ليكولينه وه ي نهينى نيشتيمانى له خوكوشتن و تاوانى كوشتن له لايه ن ته و خه لكانه ي كه نه خوشى ته قلى يان هه يه له سالى 1999 دا ديارى كراوه كه 24% ي خوكوشتنى گشتى دانيشتوان په يوه ندى هه بووه به سيرفسه كانى ته ندروستى ته قله وه ساليك پيش مردنيان . له 40% ي خوكوشتنه كان كه له نمونه ي ليكولينه وه كانه وه ده ركه وتووه نه خوشه كه داخلى خه سته خانه بووه له كاتى مردنه كه يدا يان نه خوشخانه ي جيپهيشتوه له ماوه ي 3 مانگى پيشوو دا .</p>

	<p>10. کاریگه ری که لتور له سه ر نه خوشی ته قل ؟</p> <p>که لتور ده وریکی گرنگ ده بینیت له دروستکردنی که سایه تی دا . به پی ی زار او ه ی نه خوشی یه ته قلی یه کان ، به شیوه یه کی گشتی ته وه په سند کراوه که که لتور به شیوه یه کی ئاسایی کارده کاته سه ر ده رکه وتن و چاره سه رکردنی زور له گرفته کانی ته ندروستی ته قلی . هه ندیک نه خوشی به ستراونه ته وه به که لتوره وه ، له هه ندیک شویندا باس کراون و پیویستی یان به چاره سه ری تایبه تی هه یه .</p> <p>به هه مان شیوه که مایه تی یه نه ته وه ی یه کان له وانه یه نیشانه ی جیوازیان هه بیت بو گرفته کانی ته ندروستی ته قلی کاتیک که به راورد بکیرین له گه ل دایشتوانی ره سه نی ته و شوینه دا . بو نمونه له ناو کومه لگا ئافریقای یه کاندا وه زعی سامانی ، هستریا له گه ل کاریگه ری یه رووچی یه کان زور باو و بلاون . له ناو کومه لگا ئاسیایی یه کان ، نه خوشی یه ته قلی یه کان له وانه یه به شیوه ی گرفته جی هه سته یی و پزیشکی ده ربه که ون ، که له وانه یه بینه هوی شاردنه وه ی په ریشانی یه ده رونی و سوزی یه کانی بنه وه .</p>
	<p>11. کاریگه ری ئایین له سه ر ته ندروستی ته قل ؟</p> <p>نه خوشی ته قلی له هه ندیک حاله تدا له وانه یه که ده رکه وت هه ندیک په یوه ندی هه بیت به دینه وه ، پیکهاته ئایینی یه کان له وانه یه به هه له وه ربگیرین وه ک بروایه کی نا ئاسایی ، له هه مان کاتدا نه ریته ئایینی یه کان له وانه یه وادابنریت که ره فتاریکی سه یرو نامویه ، به تایبه تی له ناو کومه لگایه کی بی دین دا . له ناو که لتوره خور ئاواپی یه کاندا ، له کاتیکا که په یره وی یه ئایینی یه کان ده شیت باو نه بن ، ته م جوره به سه رهاتانه ده گونجیت نیشانه بکیریت وه ک نه خوشی یه کانی ته قل . له به ر ته مه زور گرنکه که مافی له به ر چاوگرتن بده یت به ئایین وه ک سه رچاوه یه ک بو ته ندروستی ته قل . دانی پیا نراوه که ئایین ده وری هه یه له چاره سه رکردنی زور له گرفته کانی ته قل . هابه شی کردنی ئایینی له گه ل خه لکی ترکه هه مان ئایدیولوژیایان هه بیت پشتگیری که لتوری ده پاریزیت و له وانه یه کومه لگا ئایینی یه کان پلانی مامه له کردنی خویان هه بیت .</p>
	<p>12. ئایا هیچ جوره پیوه ریک هه یه که بلی ته م نه خوشه که نه خوشی ته قلی هه یه گونجاوه بو ئوتومبیل لیخورین .</p> <p>زور له سه ر خویانه پیویسته ته و ره چاوبکیریت که نه خوشیک نه خوشی ته قلی هه بیت گونجاوه ئوتومبیل لیبخوریت . ته و نه خوشانه ی که نه خوشی یه گه وره کانیا ن هه یه وه کو سایکوسس ، سکیزوفرینیا ، خه مباری ، به ندبوون له سه رکحول یان ده رمان یاله م جوره شتانه ی هه بیت ، یان پیویستی به ده رمانی ده روونی هه بیت ( ترانکو یلا یزه ر ) ئاموژگاری ناکرین بو لیخورین هه تاوه کوو له لایه ن دکتوره وه گونجاویان ئاشکرا نه کیریت . نه خوشه کان ده بیت به DVLA رابگه یه نن ده رباره ی هه ر گورانکاری یه ک له بارودوخه پزیشکی و ده روونی یه کانیا ن ، له گه ل هه ر چاره سه ریک که وه ریگرن بو ته وه . دکتوره GP ی یه کان به پی ی رابه ری GMC و به شه پسروره کانی تر به DVLA راده گه یه نن کاتیک که خه لکی بکه ونه مه ترسی یه وه ته گه ر ته وان لیبخورن ، ته گه ر نه خوشیک به پی ی یاسای هاتوچوی جاده سه رکه وتو نه بوو ، نه خوشه که له سه ر چاره سه رکردنه که ی نه رویشت یان بارودوخی ته قلی تیکچوو تاراده یه ک که له وانه بیت ببیته سه رچاوه ی مه ترسی بو خه لکی تر .</p>