

تەندروستی
شۆفېر

10

134
139

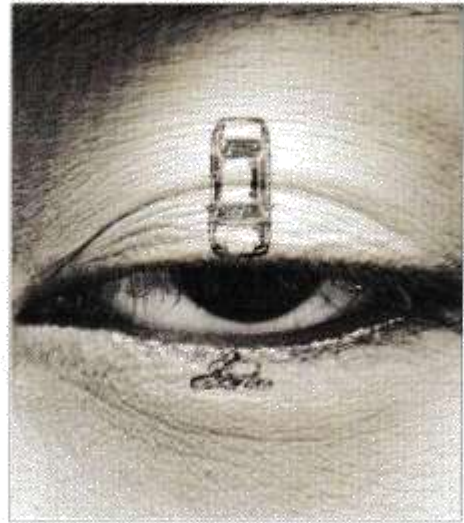
DRIVER'S HEALTH



■ لىخورىنى ئۆتۈمبىل بە سەلامەتى لەسەر رىگاكان پەيۋەستە بە تواناي شۆفىر و شىاوى لە رووى جەستەيى و دەروونىيەۋە. بۇيە ھەر كارىگەرىيەك يان ناچىگىرى لە بارى جەستەيى يان دەروونى راستەۋخۇ كارىگەرى لەسەر لىخورىن بە سەلامەتى ھەپە.

« شۆفىر كاتىك دەتوانىت بە سەلامەتى شۆفىرىيى بكات ئەگەر:

- 1 بە باشى بىيىتت و بە باشى گوتى لە دەرووبەر يىتت.
- 2 لە يەك كاتدا چەند زانىارى و مەترسىيەك ھەلبەسەنگىيىتت و بە خىرايى و بە پەرچەكردارى دروست لە كاتى گونجاۋدا ۋە لامدانەۋەي ھەيىت.
- 3 بارى دەروونى ئاسايى يىتت و لە ژىر كارىگەرى ھىچ فشارتىكى دەروونىدا نەيىتت.
- 4 تواناي لىكدانەۋە و بىرى باش يىتت تالە كاتى گونجاۋدا بىرى دروست بدات.
- 5 شەۋانە 7 تا 9 كاتمىر بىخەۋىت.



■ ھەر كاتىك مرۇف تەندروستى ناچىگىرىيىت، بەتايەتى بە ھۆي ھەندىك جۆرى نەخۇشپىيەۋە، كە كارىگەرى لەسەر ھۆش و بىرکردنەۋەي كەسەكە دروست دەكەن يان بە ھۆي بەكارھىتئانى دەرمان و چارەسەرئىكەۋە، لەۋانەيە لە كاتى شۆفىرىيىكردندا نەخۇشپىيەكە كار بكاتە سەر تواناي بىيىن و بىستى. ھەرۋەھا نەتوانىتت بە باشى لە مەترسىيەكان تىيىگات و لە كاتى گونجاۋدا پەرچەكردارى دروستى نەيىتت، ئەمەش دەيىتە ھۆي ئەۋەي نەتوانىتت بە باشى جەھۋى ئۆتۈمبىلەكە بگرىتت و ئاراستەي بكات.

● بۇيە شۆفىرىيىكردن بە نەخۇشى يان لە ژىر كارىگەرى دەرمان و چارەسەردا مەترسى گەۋرە بۇ سەر سەلامەتى شۆفىر و سەرنشىنان و كەسانى سەر رىگاكان دروست دەكات.

● بەر لەۋەي دەرمانىك بەكارھىتئىت، دلىابە لەۋەي كارىگەرىيە لاۋەكىيەكان نابنە ھۆي ئەۋەي نەتوانىت بىرى دروستبەدەيت يان بە تەۋاۋەتى ئۆتۈمبىلەكەت كۆنرۆل بكەيت.

- ❶ که مخه وی یان نه بوونی کاتی پټویست بۆ پشوودان
- ❷ هه لچوونه دهر وونیه کان
- ❸ (دلخووشی له راده به در و دلته نگی و توره بوون)
- ❹ هه سترکردن به بیزاری
- ❺ شوښن یکردن بۆ ماوه یه کی دوور و دریز
- ❻ نه بوونی چالاکي جه سته یی
- ❼ نازاری چاوه کان
- ❽ که می فیتامین یان کانزاکان له جه سته دا
- ❾ کیشهی هۆرمونی ❶ که مخوینی



■ هه سترکردن به ماندوویه تی و خه والووپی دیارترین کاریگه ریه کانی نه خووشی یان دهرمان و چاره سه ره کاتن له سه ر شوښن و نه مه ش مه ترسییه بۆ سه ر شوښن و که سانی سه ر رینگاگان. ده کړیت هه سترکردن به ماندوویه تی هۆکاری دیکه ی هه بیته یان له نجامی بارودوخی دهروونی و هه لچوونیک بیته. له دیارترین هۆکاره کانی:

- ❶ ده کړیت خواردنی زیاد له پټویست، خواردنه وهی مهی و ماده ده هۆشبه ره کان، گهرمی و ساردی ناو ئوتومیل مه ترسییه کانی ماندوویه تی زور زیاتر بکن. ❷ هه سترکردن به ماندوویه تی ده بیته هۆی خا بوونه وه و لاوازی له بریاردان و په رچه کرداردا.
- ❸ ده بیته هۆی هه له ی مه ترسیدار له کاتی لیخوړیندا، بۆ نموونه لادان له رپه وهی رینگاگان چوونه سه ر رپه وهی سواروکانی دیکه.

چۆن مه ترسییه کانی ماندوویه تی له کاتی لیخوړیندا که مده که یته وه؟

- ❶ بهر له ده سترکردن به لیخوړین دلایه له وهی پشووی ته واوت و ده رگرتیته.
- ❷ هیچ جوړه دهرمانیک به کارمه هینه بیته ده بیته هۆی خا وکردنه وهی جه سته.
- ❸ خوټ به دوور بگره له خواردنه وهی مهی و ماده ده هۆشبه ره کان.
- ❹ بله ی گهرمی ئوتومیله که رنکبه و رنکا به ئالوگوری هه وا بده.
- ❺ چاویلکه ی خوړ بۆ که مکردنه وهی کاریگه ری تیشکی خوړ به کاره یته.
- ❻ ئوتومیله که ت له شولینکی گونجاودا رانگره و بۆ ماوه یه کی پشوو بده.



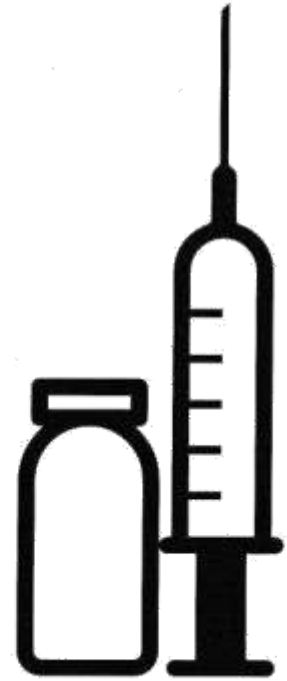
● دواى ئەجامدانى نەشتەرگەرى و بەنجىردن (سېرېردن) خۆت لە لىخورىنى ئۆتۆمبىل نەدوور بىگىرە. لەوانەيە بە ھۆى رووداوتىك يان نەشتەرگەرىيەكى بچووكەو بەجىتە نەخۆشخانە و دەرزى سېرېردنت بۆ بەكاربەيتىردىت، بۆ نموونە دواى رووداوتىكى ھاتوچۆ، ھەلكتىشان يان چارەسەرگىردنى ددان، يان ھەر چارەسەرىكى دىكە، كە سېرېردنى تېدا بەكاربەيتىرت.

● لەوانەيە لە و باوەرەدايت، كە تەندروستىت باشە و ئامادەيت بۆ لىخورىن، بەلام ھەمىشە لىخورىنى ئۆتۆمبىل دواى چەتد كاتمىرتىك لە نەشتەرگەرى مەترسىدارە. تەننەت ئەگەر سېرېردنى تەنيا بەشىكى جەستەيشى لەگەلدا يىت.

● سېرېردن (بەنج) دەيىتە ھۆى لاوازگىردنى بىرگىردنەو و خاوبونەو ھەي پەرچەگىردار. ھەندىك جار، لەوانەيە لە بىرچونەو ھەش رووبىدات. ھەرچەندە ئەمانە بەگۆنرەي جۆرى نەشتەرگەرىيەكە، جۆرى سېرېردنەكە، تەمەن، ھەرۋە ھا تىكراي بارودۆخى تەندروستى لە كەسىكەو بەگۆنرەي دىكە دەگۆرېن. باشترە بۆ ماوھى 24 بۆ 48 كاتمىر دواى نەشتەرگەرى خۆت لە لىخورىنى ئۆتۆمبىل بەدووربىگىرت، ئەگەر ھەست بە باشىش بىكەيت. ھەندىك جارىش لەوانەيە لە لايەن پزىشكەو ئامۇزگارى بىگىرت بۆ دووركەوتنەو لە شۇڧىر بىگىردن بۆ ماوھى بەكى زياتر، بۆيە پىويستە ئامۇزگارىيەكان پەرچاوبىكەيت و خۆت لە مەترسىيەكان بەدووربىگىرت.

● دەتوانىت لەگەل كەسىكدا بىجىت بۆ نەشتەرگەرىيەكە يان بە تەكسى بىگىرتىتەو مائەو، تاوھكوو ناچارنەيىت ئۆتۆمبىل لىخورىت.

● ئەگەر بە ھۆى رووداوتىكەو بەجىتە نەخۆشخانە، باشترە پەيوەندى بىكەيت، تاوھكوو كەسىك يىت و بۆگەيشتنە مائ ھاوكارىت بىكات.





ھەندىك لەو دەرمان و چارەسەرانى كارىگەرييان لەسەر شوڧىرىکردن دەبىت



● ھەندىك جوړ دەرمانى نازار شكىن « چارەسەرەكانى فشارى (بەستانى) خوڧن، دلتىكە لەھاتن و پشانەو، چارەسەرەكانى ھەستەوهرى « چارەسەرەكانى دژە بەكتىريا و ھەلاوسان « خەبى خەو يان دەرمانە ھىوركەرەوھەكان « ھەندىك لە چارەسەرەكانى ئەنفلۇنزا (ھەلامەت)، پىش وەرگرتنى ئەنسۆلین و دوای وەرگرتنى.

● ھەندىك دەرمان و چارەسەر دوای بەكارھىنان بۆ ماوھەيەكى درېژتەر كارىگەرييان لەسەر جەستە دەمىنیتەو، وەك چارەسەرى دەروونى كۆئەندامى دەمار، تەننەت دوای وەستاندى بەكارھىنانىشان، بۆيە پتويستە لەمبارەيەو ھاوژ بە پزىشك بگەيت.

● ھەندىك جا، چەند جوړىك دەرمان لەگەل دەرمانى دىكە، يان ھەندىك دەرمان لەگەل ھەندىك جوړى خۆراك ئەگەر لە ھەمانكاتدا بگەنە ناو جەستە لە يەك كاتدا دەبنە ھۆى كارلىككردنى ئەو دەرمانانە و مەترسى بۆ سەر تواناي شوڧىرىکردن دروست دەكەن، بۆيە پتويستە بەر لە بەكارھىنان رېنمايى لە پزىشك وەرگرت يان رەچەتەى رېنمايەكانى دەرمانەكە بخوڧنیتەو.

● ھەندىك دەرمان و چارەسەر دوای بەكارھىنان بۆ ماوھەيەكى درېژتەر كارىگەرييان لەسەر جەستە دەمىنیتەو تەننەت دوای وەستاندى بەكارھىنان، بۆيە پتويستە لەمبارەيەو ھاوژ بە پزىشك بگەيت.



■ خواردنەوہ سەرخۆشكەرەكان ياخود بەكارھێنانى ماددە ھۆشبەر و ئارامكەرەوہكان كارىگەرى لەسەر جەستە و لاىەنى دەروونى مرۆف دروست دەكەن و بە ھۆى بەكارھێنانيانەوہ شۆفېر رووبەرووى مەترسى گەورە دەيیتەوہ. زۆر جار ئەمەش دەيیتە ھۆى دروستکردنى مەترسى بۆ كەسانى دېكەى سەر ڕىنگاكان.



« ديارترین كارىگەرييەكانى مەي لەسەر شۆفېر

- 1 دەيیتە ھۆى سستکردنى چالاكى مېشك و بەم ھۆيەوہ كەسى سەرخۆش ناتوانيت بە خيزايى پريارىدات و ەلامدانەوہى لە بەرامبەر مەترسييەكاندا ھەييت.
- 2 كارىگەرى دەييت لەسەر تواناي شۆفېر بۆ تىكەيشتن لە خيزايى ليخورىنى ئۆتۆمبيلەكەى و سواررۆكانى ديكە و ييادە و جوولەى شتەكانى دەوروبەر.
- 3 دەيیتە ھۆى متمانەبەخۆبوونى لەرادەبەدەر و بەم ھۆيەوہ كەسى سەرخۆش زياتر سەركيشى دەكات، چونكە وا ھەست دەكات كە دەتوانيت زۆر بە باشى جەوى ئۆتۆمبيلەكەى بگرت.
- 4 دەيیتە ھۆى كەمبوونەوہى تواناي شۆفېر بۆ ئەنجامدانى چەند جوولەيەك لە يەك كاتدا؛ بۆ نمونە لە كاتىكدا سەرخۆش جەخت لەسەر سوكان كۆنترۆل دەكاتەوہ، لەوانەيە ئەتوانيت جوولەى سواررۆكانى بەردەمى بييت.
- 5 بە گشتى كارىگەرى دەييت لەسەر تواناي جەختکردنەوہ و ھاوسەنگى لەش.
- 6 دەيیتە ھۆى خەوالووبى.
- 7 كارىگەرى مەي بەگۆيرەى كيش و قەبارەى جەستەى مرۆقەكان دەگۆرئيت، واتا ئەگەر كەسيك كيش و قەبارەى جەستەى بچووكتر ييت، مەي كارىگەرى زياترى لەسەر دەييت بەراورد لەگەل كەسيكدا كە كيش و قەبارەى جەستەى زياتر ييت، لە كاتىكدا ھەمان بىرى مەيان بەكارھێنایيت.
- 8 ھەرەھا بارودۆخى تەندروستى كارىگەرى دەييت لەسەر تواناي جەستە و كارىگەرى مەي زياتر دەييت ئەگەر جەستە ناتەندروست ييت، يان ماندوووبوون ياخود پەستانى زۆرى دەروونى ھەييت.
- 9 ئەگەر كەسيك لە شەودا مەي زۆر بخواتەوہ، بۆ رۆژى دواتر رېژەيەكى مەي لە خويندا دەميتت و كارىگەرى لەسەر جەستە و مېشكى دەييت، تەنانەت ئەگەر ھەست بە ئەمانى كارىگەرى مەيەكەش بكات.



لە بىرت ييت

● تەناھت ئەگەر دواى خواردنەوہى بړىكى كەمى مەي ھەست بە سەرخۆشى و كارىگەرييەكەى نەكەيت، ھيشتا كارىگەرى دەييت لەسەر تواناي جەستە بۆ ەلامدانەوہى خيزا (بەرچەكردار) و پرياردان و تواناي شۆفېرېكردن.



ئاگادار بە!

① پۇلىسى ھاتوچۇ گومانى ھەيىت لەھەي سەرخۇش بېت پان ماددەي ھۆشبەرت بەكار ھېتايىت ياخود كارىگەرى دەرمانىك لەسەر چەستەت ديار بېت، بۇي ھەيە لە رىگەي ئامپىرەو ھەستىكىنەت بۇ بىكات، تۇش بۇت نېيە بەر ھەلستىكىگەيت و رەتتىكەيتەو، چونكە رووبەرووي سزاي قورس دەيىتەو.



■ بە گشتى ماددە ھۆشبەرەگان دوو جۇرن:
① كىمىيى ② گىيى (سرووشتى).

④ ھەرىكەيان راستەوخۇ سەرەتا كارىگەرييان لەسەر كۆئەندامى دەمار ئىنجا كاردانەو ھەيان لەسەر گشت كۆئەندامەكاسى دىكە دەيىت، بۇيە ماددە ھۆشبەرەگان لە پووي كارىگەرييەو بەگوئىرەي جۇرى ماددەكە ③ جۇر كارىگەرى لەسەر كۆئەندامى دەمار دروست دەكەن:

① كارىگەرى ئارامكەرەو

ئەو ماددانە دەگرتتەو، كە لە سەرەتاكاسى بەكار ھېتاياندا ھەستى ھېمىكەرەو بە مروۇف دەدەن؛ ئاستى ئارامكەرنەو كە بەندە بە جۇرى ماددەكە و بىرى بەكار ھېتايىيەو. كاتىك مروۇف ئەو جۇرە ماددانە بۇ ماو ھەكى زۇر بەكار دەيىتت، تووشى ئالوودە بوونى تەواو دەيىت و ئەو كات كارىگەرى ماددەكە ھەك ھېمىكەرەو ھەك زۇر مەترسىدار دەيىت، بەتايىيەتى بۇ شوڧىتر.

② كارىگەرى ورياكەرەو

④ بريتتە لەو ماددە جۇراو جۇرانەي كە ھەستى ورياكەرەو دەبەخشەنە كەسى بەكار ھېنەر تا دەگاتە قۇناغى ئالوودە بوون و دواترىش دەيىتە ھۇي شەكەتى و كەمخەوي و ئالۇزى تواناي يىتىن و لىكدانەو لە مېشكدا.

③ كارىگەرى وريىنەكردن (ھەلەو سەكردن)

④ ئەو ماددانە دەگرتتەو، كە لە كاسى بەكار ھېتاياندا ھەستىكى خەيالى بۇ كەسى بەكار ھېنەر دروست دەكەن؛ ھەستىك كە لە راستىدا بوونى نىيە، لەبەر ئەو، ئەو جۇرانە بۇ شوڧىتر زۇر مەترسىدارن، چونكە ئەگەرى زۇر ھەيە بە ھۇي دروستبوونى ئەو ھەستە خەيالىيە، شوڧىتر خۇي لىپكۇرېت ھەك شوڧىترى فرۆكەيەك ھەلسوكەوت بىكات، نەك ھەك شوڧىترى ئۆتۆمبىلەكەي خۇي!

■ زۇر چار ماددە ھۆشبەرەكان مەترسىيەكانىيان لەو رېئەو گەورەتر دەيىت كە شۇقىر ئالوودە دەيىت و ناتوانىت بە ئاسانى دەستبەردارىيان بىت.

① بە گىشتى، كارىگەرى ماددە ھۆشبەرەكان لەسەر تواناي شۇقىرىكرىدن بەگوئىرە چۇنەتسى كارىگەرىيان لەسەر مېشك دەگوئىت. بۇ نموونە: خەشيش (مارىوانا) كارىگەرى لەسەر تواناي كاردانەو و پرىاردان لەبارەى كات و دوورىيەو دەيىت، لەگەل لەدەستدانى ھەماھەنگى لە جەستەدا.



② بەكارھىتانى كۇكايىن و كرىستال زياتر دەيىت بە ھۆكارى شەپەنگىزى و كەمتەرخەمى يان ھەلەشەيى لە ليخورىندا. ئەو مادانە دەبنە ھۆى سەرگىزى، لاوازي تواناي پرىاردان و بىركردنەو. بە گىشتى سەرچەم چۇرەكانى ماددە ھۆشبەرەكان مەترسى گەورە بۇ سەر خۆت و بەكارھىنەرانى دىكەى رىگا دروست دەكەن.

③ بەگوئىرەى توئىنەو، زۆرەى ئەو رووداوانەى بە ھۆى كارىگەرى مەى يان ماددە ھۆشبەرەكانەو رووياندو كەسانى ئىوان تەمەنى (16 بۇ 26) سال ئەجاميان داون. دواى مەى، خەشيش ئەو ماددە ھۆشبەرەى كە بە ھۆبەو زۇرتىن رووداوى ھاتوچۇ دروست بوو.

④ شۇقىرە ھەرزەكارەكان بە ھۆى كەمى ئەزموونيان، لە ليخورىنى ئۇتۇمبىل دەبنە ھۆى رووداوى زياتر. ھەرۋەھا ئەگەرى سەرگىشى و ليخورىن بە خىزايى لە ئىواندا زياتر دەردەكەوتت و مەترسى تووشبوونيان بە رووداوى مەترسىدار و مردن زياترە.



تېئىنىيى

④ كارىگەرى ماددە ھۆشبەرەكان و

كەمى ئەزموون بە يەكەم ھۆكارى مردنى كەسانى تەمەن 16 بۇ 19 سال لە رووداوكانى ھاتوچۇدا دادەنرىن.

ئاگادارە

④ ھەرچەندە شۇقىرە بەتەمەنەكان خاومنى ئەزموونىكى باشن لە ليخورىنى ئۇتۇمبىل و كەمتر سەرپىچى دەكەن و كەمتر پەنادەبنە بەر بەكارھىتانى ماددە ھۆشبەرەكان. بەلام لەگەن ھەلگىشانى تەمەندا، تواناكانى مزۇف بۇ تىگەيشتن و كاردانەو لاوازتر دەيىت و ماسوولكەكان لاواز دەبن و جومگەكان زياتر رەق دەبن. ئەمانەش كارىگەرى خراپيان لەسەر ليخورىن دەيىت و بە ھۆبانەو ناتوانرىت بە باشى ئۇتۇمبىل كۇنترۇن بكرىت



● بۇ بەردەوامى و بەزىندوومانەوہى خانەکانى جەستەى مرۇف، پىويستە رۇزانە بىرى پىويست لە خواردن و خواردنەوہ تەندروستەکان بگەبەنىن بە جەستە. خۆراک لە چوار بەشى سەرەكى پىنکدیت، کە بریتىن لە:
● کاربۇھايدرەيت ● پىرۇتىن ● چەورىيەکان ● فېتامين و کانراکان



● شوڤير پىويستە گىزىكى تەواو بە جۆر و بىرى ژەمەخۆراكى بدات، کە بە جۆرىک خۆى بەدوور بگىرت لە خواردننى خىرا دروستکراوہکان (فاست فوود)، چەورى زۆر سوڤىرى، قوتوبەند و شىرىنى، چونکە ئەو جۆرە خۆراکانە بە گشتى بەھاي خۆراکيان لە رووى ھەبوونى ئەو چوار پىکھاتەيەى سەرەوہ زۆر لاوازە و ناتوانن پىداويستى خانەکان و زىندە چالاکيەکانى جەستە داين بکەن. بە پىچەوانەوہ ئەوانە ھۆکارن بۇ قەلەبوون و تووشبوون بە نەخۆشى شەکرە و نەخۆشىيەکانى دل.

● رۇزانە سى ژەم خواردن، بەيانى و نىوہرۇ و ئىسوارە، پىويستن بە شىئوہەک برەکەى ھاوتايىت لەگەل بىرى پىويست بۇ جەستە. دەستبەردارىوونى ھەرىەک لەو سى ژەمە سەرەکيە کارىكى ناتەندروستە و لە ھەمان کاتدا پىويستە تا ئاستى ھەستکردن بە تىرىبوون خۆراک بخۆين. ھەرەوہا زۆرخۆرى دەبىتە ھۆى ئەوہى مرۇف خەوالوويىت و لە کاتى شوڤيرىکردندا تواناي لاواز يىت.



● خواردنەوہى بىرى پىويستى ئاو بۇ کەسىكى پىنگەيشتوو لە ماوہى 24 کاتمىردا برىتبيە لە 12 پەرداخ، بۇيە پىويستە شوڤير ئەو برە پىويستەى ئاو بخواتەوہ تاوہکوو ئاوى پىويست بۇ جەستە داين بکات.

● کەم خواردنەوہى ئاو کارىگەرى راستەخۆى لەسەر قەرمانەکانى مېشک ھەيە و لە زۆر باردا دەبىتە ھۆى دەرکەوتنى نىشانەى شەکەتى و کەم وردبىنى لە لىکدانەوہى بابەتەکاندا. چا و قاوہ نابنە جىگەرەوہى ئاو، چونکە پىکھاتەکانيان جياوازن. ھەردووکیان وەک دوو خواردنەوہى ويازکەرەوہ کارىگەريان ھەيە و وریايى دروست دەکەن، بۇيە پىويستە شوڤير بىرى ديارىکراو چا و قاوہ بخواتەوہ و نەگاتە رادەى ئالوودەبوون.



● باشتىرین کات بۇ خواردنەوہى چا و قاوہ: تاوہکوو بەر لە کاتى ئىئوارەيە.
● دواى ئەو کاتە کارىگەرى دەبىت لەسەر تىکچوونى بارى خەوى شوڤير.

■ نەخۇشى و بەكارهيتنانى دەرمان تاكە مەترسى تىن بۆ سەر سلامەتى لە كاتى لىخورىنى ئۆتۈمبىلدا. بەلكوو ھەندىك جار بارودۇخە دەروونىيەكان مەترسىدارتن، چونكە زۆرىەى كات شۆفىر ھەست بەم بارە دەروونىيە ناكات.

● ديارترىن ھۆكارەكانى ھەلچوون و دروستبوونى بارى دەروونى مەترسىدار بۆ سەر شۆفىرىكردن برىتىن لەمانەى خوارەوہ:



● بەلەكردن بە ھۆى دواكەوتن لە كار يان ھەولدان بۆ گەيشتن بۆ شوپىنى مەبەست.

● توورەيى بە ھۆى ھەلسوكەوتى شۆفىر و كەسانى دىكەوہ لەسەر شەقام و كاروبارى رۆژانەوہ.

● سەرقالبوون بە ھۆى بەكارهيتنانى ئامپىرە تەكنەلۇجىيەكان و مۇبايلەوہ ياخود بە ھۆى بىركردنەوہ و نەمانى سەرنىج (تەركىز) لەسەر رىگا.

● ھەستكردن بە خەم بە ھۆى كىشەى رۆژانەوہ يان بىستىنى ھەوالىكى ناخۆش.

● مەى و ماددە ھۆشبەرەكان

● ھەندىك جار گوئىگرتن لە رادىوئى ئۆتۈمبىل لەوانەيە بىتتە ھۆى ھەلچوون و لەدەستدانى كۆنترۆل.

● زۆر دلخۆشىوون بە ھۆى سەركەوتن يان بەدەستھىتنانى شىتىكى گرىنگەوہ، لەوانەيە بىتت بە ھۆكارى تورەكردن يان مەترسى بۆ سەر كەسانى دىكەى سەر رىگاكان، ئەگەر لە رىگەى بەكارهيتنانى ھۆپن يان ھەلسوكەوتى لىخورىنەوہ پتەوېت ئە و خۆشىيە دەربىرپت.





- 1. ماوهی زیاتر بۆ گهشته کهت ته رخاڻ بکه و زوو گه شت بکه بۆ نهوهی له رینگادا ناچار نه بیت په له بکهیت و مه ترسی دروست بکهیت.
- 2. هه میسه به ئارامی لیبخوره و خۆت له ههر جووله و ئامازه یهک به دوور بگره که بنه هۆی بیزارى و تووره یی نه وانی دیکه.
- 3. پارێزگاری بکه له ههینشته وهی دووری سه لامهت له گه ل سواررۆکانی دیکه دا.
- 4. خۆت به دوور بگره له ههر شتیگ که سه رنجت له سه ر رینگا دوور بخاته وه.
- 5. خۆت به دوور بگره له لیخوړینی ئۆتۆمبیل ته گهر زۆر هه ستت به بیزارى و دلته نگى کرد؛ داوا له که سیک بکه له گه شته که دا له گه لت بیت.
- 6. خۆت به دوور بگره له شوڤیریکردن دواى خواردنه وهی مه ی یان به کارهیتانی ده رمانه ئارامکه ره وه کان.
- 7. خۆت به دوور بگره له لیخوړین له کاتی زۆر دلخۆشبووندا، چونکه له وانه یه بیته هۆی نه نجامدانی سه رکیشی یان بیزارکردنی نه وانی دیکه.