

ھەست و سۆز و پەيوەندىيەكان



يارمەتيدان بە تەندروستى مندال

پەيوەندى (ھۆگرى، پەيوەندى) پەيوەندىيەكى ھەستى تايىتەخۇبە نيوان تۇ و مندالەكەت. گەر داىك و باوك يان سەرپەرشت و ھەلامى پەيام يان نامازمەكانى مندالەكەت بەدەنە و لەسەرەتاي لەدايكىيون بەدواو پەيوەندى لەگەل ئەو بەدى بىنن، مندالان ھۆگرىيەكى بىمەترسى و ئاسوودە دروست دەكەن. پەيوەندى، بىنەماي پەيوەندىيەكانە و بۇ فېرېبون، يارى و كار تىكرەدى كۆمەلەيتى پىويستە.

لە رىگەي زمان (لەوانە زمانى مندال) ھەمىيە كە يەكتر دەناسىن و پەيوەندى لەگەل يەكتر بەدى دىننن و پەيوەندىيەكان دروست دەكەين. نىمە يارمەتى مندالەكانمان دەدەين لە گفتوگۇكرەن و بىستندا و ھەر ھەا پەيوەندىيەكى نىزىك بەدى دىننن.

چۆن دەتوانم پەيوەندى مندالەكەم بەدەم؟

بە ھەلامەتە ھەمىيە بەدەم بە دەنگ، جۈولانەو ھە و ھالەتەكانى مندالەكەت دەبى ئەو كارامەيىانە كە بۇ دەستىيەكى بەكار ھىنانى زمان پىويستە بۇئەمى كۆتايى يەكەم سالى ژبانيان پەرە بىدەن. پۆزەتەف بە و پىي ھەلەلەي، لەرادەبەر 'دەنگى مندالان' بەكارمەھىنە. چىرۆك و شىعەر بلى و لەگەل يەكتر گۆرانى بلنن. قسە بىكە دەربارەي بابەتى رۆژانەدا لەگەل مندالەكەت. سەمىرى و ىنەكان بىكە و وشەكان دۇبارە بىكەو. بە كۆز اندنەو ھە مۇبايل و تەلەفون بۇن گىرنگايەتى سەد لەسەدى پىشان بەدە بۇ ئەو.

وادىيارە كە مندالەكەت كىشەي ھەمىيە سەر مەتا دەبى قسە بىكەيت لەگەل سەردانكەرى تەندروستىت يان پەرەستارى باخچەي ساوايان، ئەوان دەتوانن بەرنامەي پەرەدەكرەن راسپىرن يان دەكرى گەر پىويست بىكات يارمەتى تۇ بەدەن لە ھەرگىرتى پالپىشتى زىاتردا.

1.

ھەست دەكەم مندالە تازە مېنەلگىرتو ھەم نايەھوئەت پەيوەندى لەگەل مەدا بەدى بىننن، وادىيارە بەرگى دەكات لە ھەر جۆرە پەيوەندىيەك.

2.

ئاخۇ وادىيارە كە دەبەھوئە لەگەل كەسانى نەناسدا پەيوەندى بەدى بىننن، ئاخۇ وادىيارە كە دەبەھوئە تەنبا بىت و خۆر اكرى دەكات لە بەرامبەر لەباوشگرتندا؟

3.

قسە بىكە لەگەل سەردانكەرى تەندروستى خۆت، ئەو دەتوانىت تۇ بىنننرەتە لاي خزمەتگوزارى پىپۆرىك.

سەرنج بەدە بە نىشانەكانى دواكەوتن لە ھۆگرى سۆزدا، لەوانە:

- ئەمى پىنخۇش نىبە دەستى لىدەرت يان لەباوش بىكرىت.
- بەكوئىرانە لەگەل نەناسەكان خۆرىك دەمخات.
- خۆر اكرى دەكات لە بەرامبەر كار لىكرەدى كۆمەلەيتەدا.
- وا وىدەجىت پىنخۇشە تەنبا بىت.
- توورەيى (توندوئىزى) تۇند پىشان دەدات.
- دتوانىت وىرانكار و پەلاماردەر بىت.

گەر گومانت ھەيە لەوانەيە منداڵەكە كئيشى سۆزى ھەيىت، پىوستى بە ھەلسەنگاندنى پىسپۆر دەيىت. قسە بكە لەگەل سەردانكەرى تەندروستى خۆت، پەرسەتارى باخچەي ساوايان يان پزىشكى خىزانيتدا.

ھۆكارى جياواز لەوانەيە لە زمان و گوڤتارى ئەودا بىنەي ھۆى دواكەوتن، لەوانە

- نەبوونى پەيوەندى نىوان باوك و دايك يان سەرپەرشەت.
- نەبوونى پەيوەندى سۆز.
- بىتوانايى لە فيربووندا.
- لەدەستدانى بىستن، لەوانەيە لە منداڵاندا روو بدات كە تووشى ئىلتىھانى توندى گوڤچكەي ناوەرەست بوون يان لەوانەيە لە ناكامى بەكار ھىنانى ھەندىك دەرمان، كۆستى دەروونى (تروما) يان ئالۆزى جەنەتيكى روو بدات.
- ئالۆزى خەيال پەرسەتى (ASD) گرووپىكە لە ئالۆزى دەمار كە لەوانەيە ئالۆزى لە پەيوەندى و ھەرەھا ئالۆزى لە كارتىكردى كۆمەلايەتى و كارامەي ناسين بگرتەو.

گفتوگۆ لەگەل منداڵەكەت و ھاندانى ئەم بۆ دەربىرى دەنگەكان و قسەكردىن لە تەمەنى كەمەو دەكرى لەم بوارەدا بەسوود بىت.