

زوو دهستنيشانكرنا

په نجه شيرا مه مكي

ب: شيان

په نجه شيرا مه مكي نيكه ژ به لاقترين جوړين په نجه شيرى دجهاني دا و بهرده وام يا د زنده بوونى دا.

زوى دهستنيشانكرنا شى نه ساخيى ديبته هوكار بو چيپوونا پراڼيا ثافره تان كو ريزه يا ساخبوونى دگه هپته ۹۵٪ ئ ژبه ر شى چهندي دقيت همر ثافره تان پشتي ژيى ۲۰ ساليى هويرك سينگ و مه مكن خو بشكنينيت. نه خالين ل خوارى ژي پينگافين باشن بو زوى دهستنيشانكرنا شى نه ساخيى:

۱- بهرامبه ر خوديكا روڼاهيى راوهسته ب شيوه يه كي كو بشيى سينگ و مه مكن خو ببينيى و دهستين خو ل هردو ره خان شوړ بكه و سه كه همر گوهورينه كي ل سينگى و مه مكن؛ مينا: چرمسين، وه پمين، گريى په يدابوون، گورجبوون، سوړ بوون و همر تشته كي دى ل پيستي مه مكي ته ديار ببيت.

۲- هردو دهستين خو بخه پشت سهرى خو ل بهرامبه ر خوديكا روڼاهيى هتا ماسولكين سينگى ته باش ديار دبن پاشى بهرى خو بده سينگ و مه مكن خو بو ديتنا همر گوهورينه كي.

۳- هردو دهستين خو دانه سهر نافته نكا خو و پچه كي بهرى خوديكي ب چه مينه و ملين خو دگه ل نه نيشكى بهره ژ خوديكي ببه و بهرى خو بده سينگ و مه مكن خو و همر گوهورينه كي ميژه بكه.

۴- دهسته كي خو بو سهرى ببه و دهستى دى بو بشكنينى ب كار بينه ب شيوه يه كي بازنه يى ب سى تان و هويرك همى سينگى خو ب بشكنينه و ژ كليكا ملي دست پى بكه هتا خه تا بن زه خمه و پاشى تلين خو ببه هتا بن كه قشى خو. هنده ك ثافره تان حه ز دكن زه يتى يان پوترى ب كار بينن بو لغاندنا

تان و نه ژ چهنده لغينا تان ل سهر پيستي ب سانه مى دنيخت. ۵- خو ل سهر پشتي دريژ بكه و باليفكه كي ل بن سهر و ملين خو دانه، دهستى خو بو سهرى ببه و ل سهر باليفكى دانه، دهستى دى بو بشكنينى ب كار بينه و ژ كليكا ملي خو دست پى بكه هتا خه تا ل بن زه خمه و بن كه قشى.

۶- پاشى گومكى مه مكي خو ب گفيشه، نه گه ر نيك يان دوو دلويين ناڤا سپى ژي دركه تن نه قه تشته كيى سروشتيه، لى نه گه ر خوين و كيم و نه داب ژي دركه تن نه قه تشته كيى نه سروشتيه و يا فهره نه و ب زويترين دم سهره دانا نوژدارى خو بكه ت.

۷- د گه رماقنى دا: دهستى خو يى چه پى بلند بكه و دهستى راستى ب كار

بينه بو بشكنينا مه مكي چه پى ب شيوه يه كي بازنه يى و ب هرسى تلين ناڤين بشكنينه همر ژ كليكا ملي خو دست پى بكه هتا خه تا بن زه خمه و هتا بن كه قشى هره (دقيت يا ناگه هداريى همر وه رهمته كيى يان گوهورينه كيى بى). قى كارى دوپاره بكه بو بشكنينا لايى راستى. باشيا وى چهندي كو ثافره تان دهستين خو مه مكن خو بشكنينيت نه وه كو كه س وه كي وى شيوه يى مه مكن وى نزانيت. همر گوهورينه كا بچويك نه و ببينيت پيدقشى يه ب زويترين دم سهره دانا نوژدارى خو بكه ت. پ: نه رى همر گوهورينه كا د مه مكي دا روى دده ت نيشانا په نجه شيرى دده ت؟ نه همى نه و گوهورين نيشانا په نجه شيرينه. گه له ك هوكار هه نه وان



گوهورينا پهيدا دكن، وه ك: زنده گوشت، قونيرا مه مكي، كولبوونا مه مكي، پورگه به ز.

باشترين دم بو بشكنينى پشتي حه فته كي ژ دهستنيكرنا خولا مه مكي يه (الدوره الشهريه). نه گه ر خولا مه مكي نه ما بيت، تو بو خو روژه كي هه لبريزه.

نه ژ ثافره تين ل خوارى پتر توشى په نجه شيرا مه مكن دبن:

- ۱- نه وين شيرى نه دهنه زاروكين خو.
- ۲- نه وين قه له و.
- ۳- نه وين مه ي قه خور.
- ۴- نه وين ل ژبييه كي زوى دست ب خوارنا حه بكنين مه نعى دكن.
- ۵- نه وين بهرده وام حه بكنين هوژمو تان وه ردگرن.
- ۷- نه وين حه بكنين قه له ويى ب كار دئينن وه ك (ديكسون).

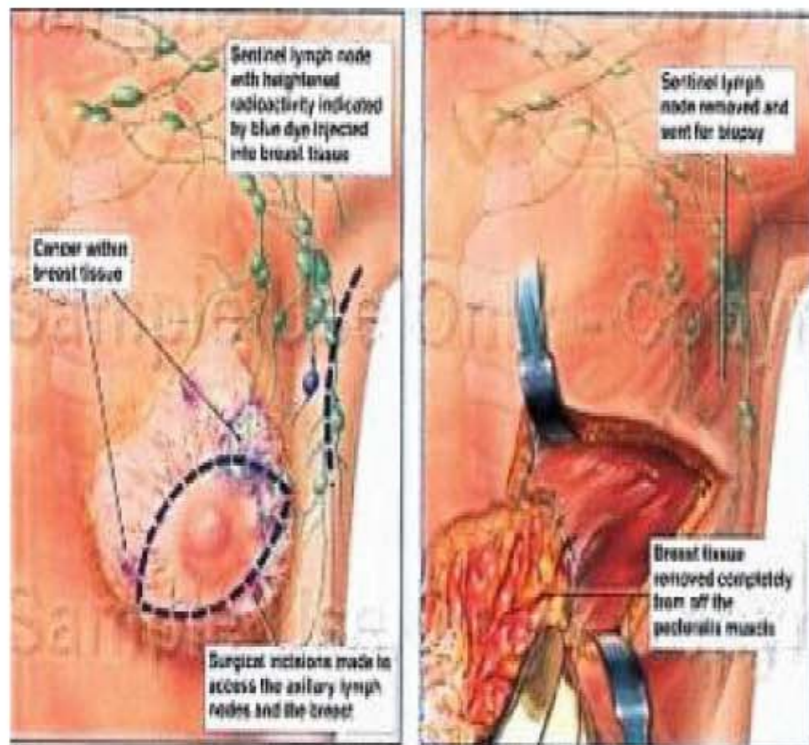
توشبوونا په نجه شيرا مه مكي ل بهرى ژيى ۲۰ ساليى گه له ك يا كيمه دگه ل ب ناقسالقه چوونى توشبوون بهره ژ زنده بوونه.

چه ند شيره ته ك:

- ۱- كيمكرنا خوارنين چه فر.
- ۲- خو پاراستن ژ قه له ويى.
- ۳- گه له ك خوارنا فيقى و كه سكاتيان.
- ۴- گه له ك خوارنا خوراكين ب ريشال.
- ۵- بشكنينا خوله كي (دورى).
- ۶- وه رزشه كا بهرده وام.
- ۷- همر گوهورينه كا بچويك ته ديت سهره دانا نوژدارى خو بكه.
- ۸- ب كار نيشانا حه بكنين مه نعى كيم بكه.

ل دويماهيى ژي ناگه هداريا فان گوهورينان ل سهر مه مكن خو بكه:

- ۱- ستوير بوون (وه رمتن)، گريى پهيدا بوون، بچويك بوونا نيك ژ مه مكن.
- ۲- گوهورين د شيوه يى سهرى مه مكي دا، وه كي: چه ميانا سهرى وى ب لايه كيغه، زيقبوونا سهرى مه مكي ب شيوه يه كي نه سروشتى، سوړبوون، چرمسين، نيش و ژان.
- ۳- دهر كه قنتنا نه داقنى ژ سهرى مه مكي.



—All procedures shown are also performed on the right breast—

