



پروژەى تواناسازى دیجیتاڵ و بەستنهوه

وانهى 4 - تەندروستى ئافرهتان

به خير بئيت!

ئيمه ئه مړو:

- باس له دهسگه‌يشتن ب
خزمه‌تگوزاريه تهنډروستيه‌كان
دهكهن له ماوه‌ي كوڅيد-19
- باس له خزمه‌تگوزاريه
تهنډروستيه‌كان له بهریتانیا دهكهن
- باس له ډاكسينی كوڅيد-19 دهكهن



رئسا بنهر هتیهکان



- شوینی نهینی پاریزی
- شوینی سه لامهت
- تهلهفونهکان له دۆخی بی دهنگی دابنرین
- ریزگرتن
- بریار نه دان
- ههر جاره و یهک کهس قسه بکات
- با Zoom له سهر بیدهنگ بیته ئه گهر
- قسه ناکهیت
- ئه گهر دهتهویت شتیک دووباره
- بکریتهوه داوای دووباره کردنهوهی بکه!

• نهزانین ئاساییه

خزمه‌تگوزاریه تهن‌دروستیه‌کان له به‌ریتانیا

- بنکه‌کانی پزشکی گشتی
- پزشکی ددان
- هه‌لسه‌نگاندنه تهن‌دروستیه‌کان
- چاره‌سه‌ری نه‌خوشخانه
- دهرمان و دهرمانخانه
- خزمه‌تگوزاریه‌کانی تهن‌دروستی عه‌قلی



چاره‌سه‌ری NHS به گشتی له کاتی چاره‌سه‌رکردندا به‌خو‌راییه. به‌لام، هه‌ندی‌ک چاره‌سه‌ری NHS ده‌کریت به پاره بی‌ت به‌گویره‌ی دۆخی کو‌چکردن.

دۆخی یه‌نابه‌ری شایسته‌یه‌بوون بو چاودیری به‌خو‌راییی NHS ییشک‌ه‌ش ده‌کات.

گۆرانکاریه‌کان خزمه‌تگوزاریه تهن‌دروستیه‌کان

له ماوه‌ی کۆفید-19 جی جیاوازه؟



- دیمانه‌ی دوور ده‌ست
- زانیاری زیاتری ئۆنلاین
- به گشتی کردنی شیوازه‌کانی دیکه‌ی ده‌سگه‌یشتن به زانیاری تهن‌دروستی: 111
- دواکه‌وتن/ره‌تکردنه‌وه‌ی هه‌ندیک پرێکاری تهن‌دروستی، به‌له‌خوگرتنی نه‌شته‌رگه‌ریه‌کان
- چاره‌سه‌ری ددانی NHS ره‌تکراوه‌ته‌وه

دەتوانیت لەکوئ زانیاری ئۆنلاین دەربارەى خزمەتگوزاریە تەندروستیهکان بدۆزیتەوه؟

<u>https://www.nhs.uk/</u> <u>www.111.nhs.uk</u>	ئینگلترا
<u>http://online.hscni.net/</u>	ئیرلەندای باکوور
<u>https://www.nhsinform.scot/</u> <u>www.nhs24.scot</u>	سکوٹلەندا
<u>www.111.wales.nhs.uk</u>	وییلز

دەسگەشتى سەرھىل بۇ خزمەتگوزارىە تەندروستىهكان

وېبسايتى NHS لىستىكى گشت بىنكەكانى پزىشكى گشتى لى
بەرىتانيا ھەيە.

Find a GP

Enter a town, city or postcode in England

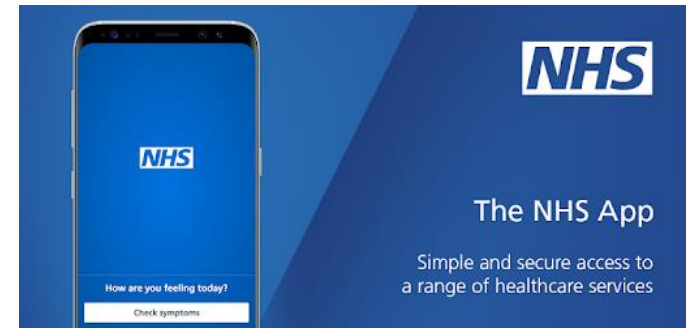
Search

Use your location

دەتوانىت ئەمە بۇ سەيرکردنى پىداچوونەوھەكانى نىزىكتىن
بىنكەكانى پزىشكى گشتى بەكاربىنىت.

سەيرى وېبسايتى بىنكە پزىشكى گشتى بىكە بۇ زانىنى ئەوھى
ئايادەتوانىت بە ئونلاىن خوت تومار بىكەيت.

- لە رىگەى وېبسايتى پزىشكى گشتىت يان
ئەپلىكەيشنى NHS، ھەروھە دەتوانىت:
- داواى دووبارەکردنەوھى دەرمانەكان
بىكەيت
 - حىزکردنى دىمانەكانى پزىشكى
گشتى



The power
of kindness

دهسگه‌یشتنی سهرهیل بو خزمه‌تگوزاریه تهن‌دروستی‌ه‌کان

- نه‌گهر کیش‌هیه‌کی پزشکی له‌ناکوت هه‌یه و نازانیت چی بکه‌یت، ده‌توانیت په‌یوه‌ندی به 111 بکه‌یت.
- خزمه‌تگوزاریه‌که 24 کانترمی‌ری رۆژ، 7 رۆژی هه‌فته به‌رده‌سته و له‌نزیکه‌ی سهرانسهری به‌ریتانیا کار ده‌کات به‌به‌کاره‌ینانی هه‌مان ژماره تله‌فۆن. په‌یوه‌ندی‌ه‌کان بو 111 له‌مۆبایل و هه‌له زه‌مینیه‌کان به‌خۆرايين.
- له‌کاتی په‌یوه‌ندی‌کردن، داوات لیده‌کریت پرسیاره‌کان ده‌رباره‌ی نیشانه‌کان و له‌لام بده‌یت‌ه‌وه و به‌گویره‌ی نه‌م هه‌لسه‌نگاندنه به‌پهرستار، پزشکی ددانی فریاکه‌وتن، ده‌رمانساز یان پزشکی‌که‌وه ده‌گه‌یه‌نریت که نه‌ویش راویژت پیده‌دات دواتر ده‌بیت چی بکه‌یت.
- هه‌روه‌ها ده‌توانیت داوای وه‌رگه‌یریک بکه‌یت نه‌گهر پیوستیت به‌دانه‌یه‌ک بوو.
- - هه‌روه‌ها ئامرازیکی ئۆن‌لاین هیه که ده‌کریت بو راویژی پزشکی به‌کاربیت، به‌لام نه‌مه تهن‌ها به‌ئینگلیزی به‌رده‌سته.

 111.nhs.uk

NHS 111 online

The power
of kindness

Health A to Z

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

✓	زانبارى دەربارەى ئەۋەى سىستەمى تەندروستى چۆن كار دەكات، بەلەخۆگرتنى يارمەتى دەربارەى تىچوۋە تەندروستەكان
✓	زانبارى دەربارەى بارودۆخەكان، نىشانەكان و چارەسەر
✓	زانبارى دەربارەى چۆن و لەكوئ خزمەتگوزارىيە تەندروستىيەكان لە نزيكى خۆت بدۆزىتەۋە، ۋەك: كرددارى گشتى، پزىشكى ددان، چاودىرى لەناكاۋ، پرووداۋ و فرىاكەۋتن

تەندروستى ئافرىتان



له دیمانه‌یه‌کی ته‌ندروستی چاوه‌روانی چی بکه‌یت

1. گرنگ نیه ئه‌گهر چند خوله‌کیک له دیمانه‌ی پزیشکه‌که‌م دوا بکه‌وم - من ده‌بینن له‌به‌ر ئه‌وه‌ی پێویسته، به‌هۆی ئه‌وه‌ی من نه‌خۆشم.
2. پزیشکه‌که‌م ده‌توانیته‌ هه‌ر جاره و بۆ یه‌ک بابته‌ من ببینیته‌.
3. دایکه به‌ته‌مه‌نه‌که‌شم کێشه‌یه‌کی هه‌یه، ده‌یه‌وێت پزیشک ببینیته‌؛ ده‌توانم بۆ دیمانه‌که‌ی خۆم بیهێنم، و ده‌توانین هه‌ر دوو کمان له هه‌مان کاتدا ببهرێین بۆ پرێگری کردن له‌وه‌ی دوو جار هاتوچۆ بکه‌ین.
4. پێویسته بۆ دیمانه‌که‌ که‌سیک له‌گه‌ڵه‌ خۆم بێنم که ئینگلیزی ده‌زانێته‌.
5. گشت کاتیکی هه‌مان پزیشک ده‌بینم.

بهر به‌سته‌کانی ده‌سگه‌یشتن به خزمه‌ت‌گوزاریه ته‌ندروسته‌یه‌کان

کیشه‌کانی کوالیتی چاودی‌ری
ته‌ندروستی

پسپوران‌ی چاودی‌ری ته‌ندروستی

بریاردان له سهرئه‌وه‌ی داوای
یارمه‌تی بکه‌یت یان نا

په‌یوه‌ندی‌کردن و زمان

تەندروستی ئافرەتان

- تەندروستی سېكىسى
- پىگىرى كىردىن لە دووگىيان بوون
- نەخۇشى گوازراوہ لەپىگە سېكىس
- دوو گىيانى بىمەبەست و لەباربردن
- نەخۇشى ئافرەتان
- دووگىيانى، لەدايك بوونى مندال و تەندروستى دواى دوو گىيانى
- وەستانى سوورى مانگانە
- تەندروست باشى سېكىسى

"تەندروستى سېكىسى دۇخىكى خوشگوزەرانى جەستەيى، سۆزدارى، عەقلى و كۆمەلايەتى پەيوەستە بە لايەنى سېكىسى؛ بە تەنھا نەبوونى نەخۇشى، سستى يان لاوازي نيه. تەندروستى سېكىسى پيوستى بە ديدى ئەرينى و پىزگرتنە بۇ لايەنى سېكىسى و پەيوەندىە سېكىسيەكان، لەگەل ئەگەرى هەبوونى ئەزموونى خوش و سەلامەتى سېكىسى، دوور لە ناچاركىردن، جياكارى و توندوتىژى. بۇ ئەوہى پارىزگارى لە تەندروستى سېكىسى بىرئيت، مافە سېكىسيەكانى گشت كەسپىك پيوستە پىزى لى بگيرئيت، بپارىزئيت و بەدى بەيئرئيت." پىكخراوى تەندروستى جىهانى

رێگری کردن له دووگیان بوون



پزیشکهکەت، کلینیکی تەندروستی سێکسی یان پلاندانانی خێزان دەتوانێت زانیاری نەهێنی دەربارەی رێگری کردن له دووگیان بوون بەخۆڕایی پێشکەش بکات.

جوۆره جیاوازهکانی رێگری کردن له دووگیان بوون بو ئافرهتان گونجاو، بهگوێهره چەندین گۆراو. چاودێری رێگری له دووگیانی پێویسته گشت کاتی که رەزامەندی خۆتی لهگەڵدا بیت.

[/https://www.nhs.uk/conditions/contraception](https://www.nhs.uk/conditions/contraception)

[/https://www.contraceptionchoices.org](https://www.contraceptionchoices.org)

[/https://theldown.com](https://theldown.com)

<https://legacy.brook.org.uk/our-services/start-my-contraception-tool>

یهک هۆکاری تایبەتی گەرمی ئەوێهه که زۆرینهی بژاردهکانی رێگری کردن له دووگیان بوون رێگههێنەر ناکه له دژی نهخۆشی گوازاراوه له رێگه سێکس. کۆندۆم تاکه رێگای رێگری کردن له دووگیان بوون که یارمهتیدهره له پارێزگاریکردن له دژی دوو گیانی و نهخۆشیهکان.

نەخۆشیه گوازراوهکان لەرێگە سیكس

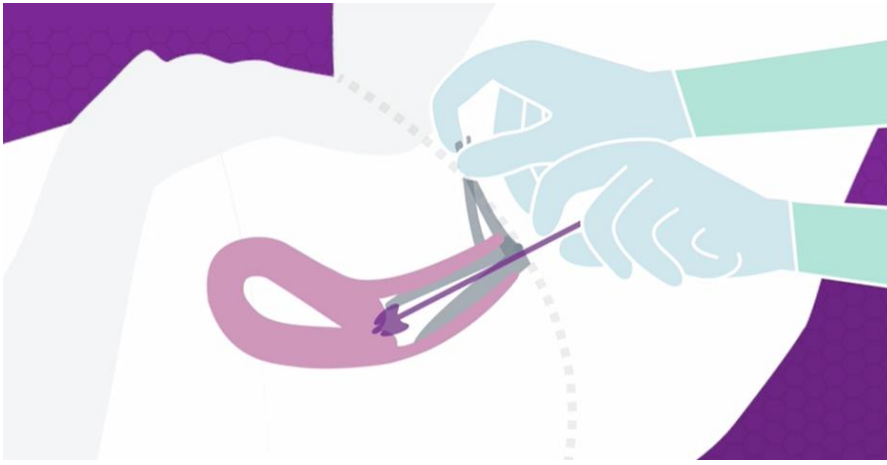
- نەخۆشیه گوازراوهکان لەرێگە سیكس (STI) لە کەسیکەوه بۆ کەسیکی دیکە دەگوازیتهوه له رێگه‌ی سیكسکردنی نەپاریزراو یان بەرکەوتنی ئەندامی زاوژی.
- STI دەکریت کۆمەڵیک نیشانه‌ی ناخۆشی هەبێت، بەلام هەروەها دەکریت بۆ چەندین سال به‌بی بوونی نیشانه‌ش بن
- زۆر نەخۆشیه گوازراوهکان لەرێگە سیكس چارەسەر دەکرین یان کۆنترۆڵ دەکرین، به‌تایبەتی ئەگەر زوو دەسنیشان بکړین.

نەمۆزگاریه‌کانی NHS:

- ئەگەر نێگەرانیته‌ له‌وه‌ی STI ت هه‌یه‌، به‌ زووترین کات له‌ کلینیکێک بۆ پشکنینی تەندروستی سیكسی برۆ.
- سیكس مه‌که‌، به‌له‌خۆگرته‌ی سیكس له‌رێگه‌ی ده‌م، به‌ بی کۆندۆم تا پشکنینه‌که‌ت ده‌که‌یت.
- ده‌کریت تووشی STI بیت به‌ بی ئەوه‌ی پێی بزانیته‌ و هاوبه‌شه‌که‌شته‌ی تووش به‌که‌یت له‌ کاتی سیكس کردن.

پشکنینی ئاسایی تەندروستی سیكسیش پێشنیارکراوه‌ بۆ ئەو کەسانه‌ی له‌ رووی سیكسیه‌وه‌ چالاکن، بی گوێدانه‌ ئەوه‌ی ئایا نیشانه‌یان هه‌یه‌ یان نا.

پشکیننی ملی مندالدان



پشکیننی ملی مندالدان پشکینن بۆ
تەندروستی ملی مندالدان دەکات.
هەر وەها بە پشکینن لەکەش ناسراوە

- بۆ پشکیننی تەندروستی خانەکانی ملی مندالدانە لە بوونی هەر گۆرانکاریەکان و حالەتێکی ناسروشتی، بۆ پرێگری کردن لەوەی خانە ناسروشتیەکان بۆ شیرپەنجە بگۆڕین.
- گشت ئافەرەتان و خەڵکیکی تەمەن 25 بۆ 64 سالان پێویستە بانگێشت بکڕین بە نووسراو، و هەموو 3-5 سال جارێک دووبارە بپشکرنن، بەگوێرە تەمەنیان.
- لە ماوەی دیمانهکە، نموونەییەکی بچووکی خانەکان لە ملی مندالدانەو وەر دەگیرین.
- بە نامە ئەنجامەکان و وەر دەگریتهو، بە شیوەییەکی گشتی لە ماوەی 2 هەفتە. ئەو پروون دەکاتەو دواتر چی پروودەدات.
- بە ئۆنلاین یان بە تەلەفۆن پەیوەندی بە بنکە پزیشکەکت بە ئەگەر هەست دەکەیت خەریکە پشکیننی ملی مندالدان بکەیت بەلام بانگێشتکردنت بۆ پرەوانە نەکراوە.
- هەول مەدە پشکیننی ملی مندالدان دوا بخەیت. یەکیکە لە باشتترین پرێگاگان بۆ ئەوەی خۆت لە شیرپەنجە ملی مندالدان بپارێزیت.

راست یان ههله؟

1. حەبی رێگریکردن لە دووگیانی لە بەریتانیا بەخۆراییی نین

2. "بەییانی دوای حەب" ئەفسانەیه

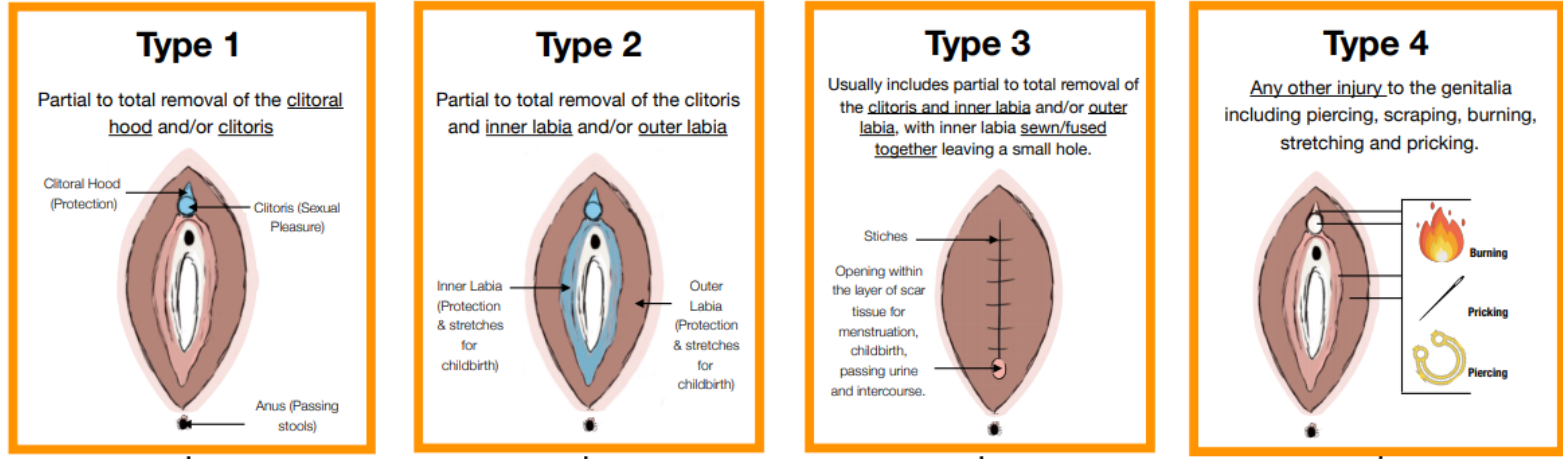
3. لەباربردن لە بەریتانیا نایاساییه.

4. تۆ ئازادیت لە هەلبژاردنی پەيوەندیی لەگەڵ هاوبەشیکی هەمان
رەگەزی خۆت.



شیواندنی ئەندامی زاوژیی مێینه (FGM)

شیواندنی ئەندامی زاوژیی مێینه (FGM)



دەرەنجامە تەندروستەکانی FGM چین؟

- مردن
- ئازار و شوکی تووند
- شکانی پەل بەهۆی پەستان خستنه سەر
- برینداری شانەکانی دەورووبەر
- هێشتنەوهی میز
- بەرز بوونەوهی مەترسی HIV و ئایدز
- نەخۆش کەوتنی مندالدان، زی و حەوز
- کێشه دەروونی-سیکسیهکان
- دووگیانی و مندال بوون
- سستی سیکسی
- تروما و یادەاتنەوه
- نەزۆکی
- کێشه لە سووری مانگانه

ياساكه چيه؟

ياساي FGM سالى 2003

- داخستن، خهته نه كردن يان شيواندن
- كهسيك تاوانبار به سهر پيچيهك نه گهر دهسكاري ههموو يان به شيكي تهنيشته بچووك يان گهورهكاني زيي كچيك بكات به بي بووني هووكاري پزيشكي.
- كاريكي ناياساييه FGM نهجام بدهيت/ريك بخهيت تا بو كچيك له بهريتانيا بكرت يان بو ئهم مه بهسته كچهكه بههيهته دهرهوهي وولات.

ياساي تاواني تووندي سالى 2015

- دريژكردنهوهي هيژهكاني ياساكه بو ناوچهي ديكي بو زياتر پاراستني قوربانیهكان
- نه ناسراوي قورباني بو قوربانیهكان
- فهرمانهكاني پاراستن
- ئهركي ههوالداني زورهملئ بو راپورتكردني كهيسه زانراوهكاني FGM كه به سهر گشت كاره ريكر او هكان جيهجي دهيت.
- نه گهر تاوانيكي FGM له دژي كچيكي ژير تهمني 16 سالان نهجام بدرت، ههر كهسيك كه له كچهكه بهرپرسياره له كاتي رووداني FGM هكه ئهوه له ژير ئهم سهر پيچيه نوويه لپرسراو دهيت. زورترين سزاي سهر پيچيه نوويهكه بهندكرده بو كهوت سال يان پيژاردن يان ههر دووكيان.

چاودیری دایکایهتی



ئەگەر دوو گیانیت ئەوە شایستە چاودیری دایکایهتی
بەخۆپرای **NHS** یت ئەگەر لەو کاتە چاودیری دۆخی
پەنابەری، پاراستنی مەرووی یان پاراستنی کاتییت
پێدەدریت.

- بەر لەدایک بوون

- لەدایک بوون

- دواى لەدایک بوون

خزمه‌تگوزاریه‌کانی تهن‌دروستی عه‌قلی

خزمه‌تگوزاریه‌کانی تهن‌دروستی عه‌قلی له سهر NHS به‌خۆرايين، به‌لام له هه‌ندیک
حاله‌دا پيوستیت به ئاراسته‌کردنه له پزیشکه‌که‌ی خۆته‌وه بو ده‌سگه‌يشتن پييانه‌وه.

هه‌ندیک خزمه‌تگوزاریه‌کانی تهن‌دروستی عه‌قلی هه‌ن که رێگه به خه‌لکی ده‌ده‌ن خۆيان
ئاراسته بکه‌ن.

پينج نيشانه سهره‌کيه‌که‌ی نه‌خۆشيه عه‌قلیه‌کان ئه‌مانه‌ن:

- - نيه‌گه‌رانی و دله‌راوکی له راده‌به‌ده‌ر.
- - خه‌مباری يان بێ تاقه‌تی ماوه دريژ.
- - گۆرانکاری تووندی ميزاج.
- - پاشه‌کشه‌ی کۆمه‌لايه‌تی.
- - گۆرانکاریه به‌رچاوه‌کان له شيوازی خواردن يان نووستن

كوتانى، كۆقيد-19



The power
of kindness

کوتانی کو فید-19

About the vaccine



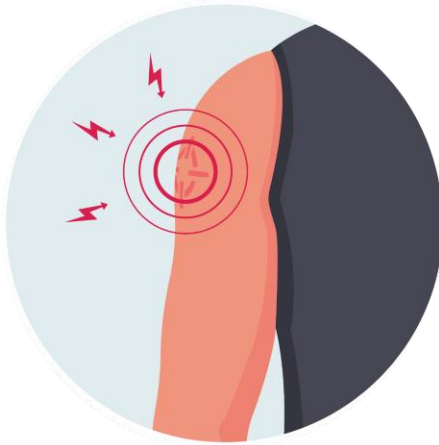
The Coronavirus vaccine is an injection



You will need 2 injections of the vaccine, which will be up to 3 to 12 weeks apart



The vaccine has been tested to make sure it is safe



کاریگهريه لاومکيهکان:

که ميک نازار له قول له شوينی دمرزی ليدانه که.

ههستياری زوری پيست له قول که به شيوميکی گشتی 1-2 رۆژ دهخايه نيت.

ههنديک کس تووشي ماندووبوون، ژانهسر، نازاری گشتی و نيشانهکانی

نهفلونزای سووک دهبن.

تهنانت نهگه له دواي ژهمی يه کهم نيشانهشت هه نيت هيشنا پيوسته ژهمی دووم

ومر بگريت که باشتين پاريزگاريت له دزی فايرۆسه که پنده به خشييت.

**The power
of kindness**

له دواى فاكسىنهكان

چهنده خهلكى زياتر بكوترين ئهوه سهركهوتنهكه ئهوهنده زياتر دهبيت.
ههلايك ههيه كه رهنگه هيشتا **فايرۆسى كۆرؤنا** بلاو بكهيتوه تهنايهت ئهگهر فاكسىنهكشت
وهرگرت بيت.

ئهمه واته گرنگه كه:



- بهردهوام بيت له پهيرهوكردى **رئىمايى دووركهوتنهوهى كۆمهلايهتى**
- دهمامى ببهسته لهو شوينانهى رهچاوكردى دووركهوتنهوهى
كۆمهلايهتى زهمهته
- بهردهوام به له پهيرهوكردى **رئىمايى قهلغانكردى** ئهگهر داوات لئىكرا ب

لئيرهوه زياتر فيربه

گروپه گرنگه‌کانی قوناغی سهره‌تای فاکسینی کوفید-19

ئهوله‌ویه‌ته‌که بهم شیوازه‌ی خوارم‌وه ده‌بیت:

1. دانیش‌توانی خانه‌کانی چاودیری و ئهو ستافه‌ی کار له خانه‌کان ده‌کهن.
 2. کهسانی ته‌مهن 80 سالان و سه‌رووتر و کارمهندانی چاودیری کومه‌لایه‌تی هیللی پیشه‌وه.
 3. گشت ئه‌وانه‌ی ته‌مهنیان 75 سال و زیاتره.
 4. ئهو کهسانه‌ی له پرووی پزشکیه‌وه زور بیهیزن.
 5. کهسانی ته‌مهن 16-65 سالان و ئه‌وانه‌ی دوخی کلینیکیان له مه‌ترسیدایه.
 6. گشت ئه‌وانه‌ی ته‌مهنیان 55/60 سال و زیاتره.
 7. کوی دانیش‌توان (دواتر دیاری ده‌کریت)
 8. ئه‌گهر دوو گیانیت یان شیر ده‌دهیت، تکایه پیش فاکسینه‌که پزیشکه‌که‌ت ئاگادار بکه‌وه.
- ✓ کاتیک فاکسینی زیاتر به‌رده‌ست ده‌بیت، به زووترین کاتی گونجاو فاکسینه‌که پزیشکه‌شی ئهو کهسانه ده‌کریت که له مه‌ترسیدان.

هەلخەلەتاندن و ساختهکاری



ئاگاداربە!

نمونهی هەلخەلەتاندن:

دیمانهیهکت پیشکەش بکریت بۆ وەرگری قاکسینی بە نرخیک یان ناردنی کورته نامه
که له ریگهی لینکی حزرکردن ئاراستهی وەرگرهکه دهکات بۆ ویسایتیکی ساختهی
.NHS

قاکسینی کوڤید-19 گشت کاتیکی له بهریتانیا بهخواریی دهبییت و له
لایهن NHS هوه پیشکەش دهکریت.

حجزکردنیکی راسته‌قینه‌ی NHS بۆ فاکسینی کوڤید-19 هەرگیز بهم شیوه‌یه ناییت:

- داواکردنی ئەژمیری بانکی یان زانیاریه‌کانی کارتیت.
- داواکردنی PIN یان نهینوشه‌ی بانکیت.
- داواکردنی داگرتنی دوگمه‌یه‌کی سهر دوگمه‌کانی تەله‌فۆنەکه‌ت
- داواکردنی ناردنی کورته‌نامه‌یه‌ک بۆ دۇنیاکردنەوه‌ی حجزکردنەکه
- NHS هەرگیز بێ ئاگادارکردنەوه‌ ناگاته‌ ماله‌که‌ت بۆ پیدانی فاکسینه‌که.
- NHS هەرگیز داوات لی ناکات ناسنامه‌ی خۆت بسله‌مینیت له‌ ریگه‌ی ناردنی کوپی ناسنامه‌ که‌سیه‌کانت وه‌ک پاسه‌پۆرت، مۆله‌تی لیخوهرین، پسووله‌ یان لیستی مووچه‌.

لێره‌وه‌ زیاتر فیربه‌

The power
of kindness

وشه سهره کیهان

رېگری کردن له دوو گیان بوون - رېگری له دوو گیانی دهکات له رېگه پر و سهیه کی ناسایی هیلکه دان، پیتانندن، و چانندن.

پزیشکی گشتی (GP) - پزیشکی گشتی بریتیه له پزیشکی خیزان و خالی سهره کی په یوه ندی بو ده سگه یشتن به چاودیری تهنروستی گشت

تهنروستی گشتی - تهنروستی دانیشتون، بهله خوگرتنی رېگری کردن له نه خوشیه پتاییه کان.

تهنروستی سیکی - پیویستی به دیدی نرینی و ریزگرتنه بو لایه نی سیکی و په یوه ندی سیکیه کان، له گهل نه گهری هه بوونی نهموونی خوش و سه لامه تی سیکی، دوور له ناچار کردن، جیاکاری و توندوتیژی. به تهنه نه بوونی نه خوشی، سستی یان لاوازی نیه.

نه خوشیه گوازاوه کان له رېگه سیکی - نه خوشیه که له که سیکه وه بو که سیکی دیکه ده گوازاو ریته وه له رېگه سیکی کردن نه پاریزراو یان بهر کهوتنی نهدامی زاوژی.

کوتان - چاره سهر کردن بو بهر هم هینانی بهرگری له دژی نه خوشیه ک