سرشناسه	: آریانژاد، حبیب‌الله، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: پاراستنی ته ندروستی له کاتی سه‌فه‌ردا/ حه‌بیبه‌لا ئاریانژاد.
مشخصات نشر	: مریوان: زایه‌له، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۸ ص.: مصور (رنگی)؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.
شابک	: 978-600-97560-1-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کردی.
موضوع	: بیماری‌های واگیر -- پیشگیری
موضوع	: Communicable diseases -- [illegible]
رده بندی کنگره	: ۱۳۹[illegible] RA۶۴۳/آ۴پ
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۶۲۰۰۴

www.ketab.ir

ناسنامەی بەرهــەم

ناوی بەرهەم : تەندروستی لە سەفەردا

بابەت : تەندروستی

کۆکردنەوە و ئامادەکردن : حەیبەڵا ئاریانژاد

چاپی یەکەم : ۱۳۹۶

بڵاوکەرەوە: ئینتشاراتی زایەڵە

پیت چنین : عەلیڕەزا پێنجوێنی (زەڕنگار)

چاپ : چاپخانەی حافیز مەریوان

تیراژ : ۱۰۰۰

مریوان.خیابان بهزیستی، تقاطع داسیران ۲

ناوەرۆک:

پێشەکی

پارێزگای کوردستان ٥

بنەماکانی تەندروستی مەوادی خواردەمەنی لە سەفەردا ٦

ئەو نەخۆشیانە کە بەهۆی ئاو و خواردەمەنیەوە ئەگوێزرێنەوە ٨

کولێرا (وبا) ٨

کەوتەیی (گرانەتا) ... نیە ئید ١٠

ڕێگاکانی خۆپارێزی لە کەوتەیی ١٠

هەڵامەت ١٢

ئەیدز HIV ١٣

هـاری ١٤

زەردوێی جۆری B چییە؟ ١٥

پەتای ئەنفلوەنزا ١٦

ڕێگاکانی پێشگیری لە ئەنفلوەنزا ١٨

کورۆناڤایرۆسەکان چیین؟ ١٩

شێوازی خاوێن کردنەوەی ئاو بە پێرکولۆرین ٢١

شێوازی خاوێن کردنەوەی سەوزە و مێوە ٢٢

www.ketab.ir

پێشەکی

بێگومان بڵاو بوونەوەی نەخۆشیە گوێزراوەکان لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتانیتر دیاردەیێکی تازە نیە، بەڵام لەم دەساڵانەی دواییدا چەند هۆکارێکی وەک: گەشتیاری، کۆچبەری، هەڵکشانی ئاستی تیجارەتی جیهانی مادە خۆراکیەکان و گۆڕانکاری بنەڕەتی لە بواری بە پیشەیی کردنی ئەو مادە خۆراکیانە، گۆڕانکاری ژینەوەری، کۆمەڵایەتی و ژینگەیی بەستراو بە شارنشینیەوە... هتد و سەرباری ئەوانیش گۆڕانکاری کەش و هەوا و زۆرێک چەمک و دیاردە و بابەتی تازە باوتر شوێن دانەر بوون لە سەر پەرەسەندن و بڵاوەکردنی ئەو نەخۆشیانە.

ئامارەکان پشتڕاستی ئەکەنەوە کە ساڵی ۲۰۰۸ لە ئاستی نێونەتەوەیی و جیهانیدا زۆرتر لە ۹۰۰ ملوێن دیاردەی گەشتیاری تۆمار کراوە، مەزەندە ئەکرێت ئەو ڕێژەیە لە ساڵی ۲۰۲۰ بۆ سەرووی یەک ملیارو شەشسەد ملوێن کەس بەرز ببێتەوە. بە دڵنیاییەوە گەشت و سەفەری مرۆڤەکان لەو ئاستەدا، هێنەندەری پێشکەوتن و دەسکەوتە زۆر و زەبەنە زانستی و پیشەییەکانی مرۆیە لە هەموو بوارەکانی: تێکنۆلۆژیا، توریسم، تیجارەت و... هتد.

بێگومان ئەو دیاردانە مرۆڤەکان بەرەوڕووی هەڕەشە و مەترسی گەلێکی جیاوازتر لە جاران ئەکەنەوە، وەک چۆن مرۆڤ جیهانی بووەتەوە مەترسیەکانی سەر تەندروستیش لە ئاستێکی بەربڵاوتردا خۆیان دەرئەخەن. مرۆڤەکانی ئەم سەردەمە چیتر مرۆڤی نێو ماڵ و بەر ئاور و زۆپای شار و دێهات و وڵاتێکی تایبەت نین، بەڵکو گەڕیدە و گەشتیار گەلێکی بزۆز و بێ سرەوتن کە لەوانەیە لە شەوو ڕۆژێکدا چەند وڵات و تەنانەت کیشوەرەکان بپێون، دیارە دەرەنجامی ئەو گەشت و گەڕانەش بەرەوڕو بوونەوەیان لەگەڵ هەڕەشە و مەترسی گەلێکی نوێتر کە هەر هەموویان بەرتەسک کەرەوەی دەرەتانی لەشساغی و تەندروستی مرۆڤ بە تایبەتی و کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی بە گشتیین، بەڵام ئەوەش ئاشکرایە کە زۆربەی ئەو هەڕەشە و مەترسیانە بە نەختێک سەرنج و خۆپارێزی باشتر کەمتر ئەکرێنەوە و دیارە ئامانجی ئەم نامیلکەیەش گەیاندنی چەند پەیامێکی خۆپارێزیە و ناساندنی بڕێک لەو نەخۆشی و مەترسیانە کە لەوانەیە زیان بە تەندروستی بگەیەنن.

گەشتیاری ئازیز : لە گەڵ ئەوەدا کە پێشنیار ئەکەین سەردانی شوێنەوارە کولتووری و مێژوییەکان و سروشتی جوان و سێحراوی پارێزگای کوردستان بکەیت، باشترە بە وردی سەرنجی نووسراوەکانی ئەم نامیلکەیەش بدەیت و بۆ پاراستنی تەندروستی خۆت و خەڵکانیتر سودیان لێ وەربگریت .