



خۆت له ئیشهکانی سیكس پاریزه!

زانباری دهربارهی ئیشهکانی سیكس به زمانیکی ئاسان





بۇ خوينەز

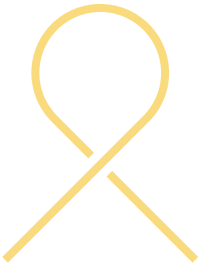
لەم نامىلكەيىدا دەتوانىت زانىيارى دەربارەى
نئىشەكانى سىكىس و چارەكر دنيان وەربىگرىت.

ئىشى سىكس دەتوانىت بلاو بىت
ئەگەر سىكسى بى پاراستن بىرئىت.
مەبەست لە سىكسى بى پاراستن ئەو يە
كە مرۇف سىكس بىكات يان سىكسى بە دەم
بە بى بەكار ھىنانەوھى كۆندۆم.
كۆندۆم باش لە ئىشەكانى سىكس دەتپاريزىت.

كاتى كە سىكس دەكەيت بەلكۆ
ھەمىشە نەتوانىت بروات پى ھەبىت
كە ھاورئىيەكەت ساخلمە.
زۆرىنەئى ئىشەكانى سىكسى
ئاشكەرا نىنن و ئىشپىش ناكەن.
ئەو كاتە مرۇف نازانىت
كە نەخوشى سىكس پىوھ يە.
بەلام دىسان دەتوانىت لىيەوھ وەربىرئىت.

ئەگەر گومان ھەيە كە ئىشى سىكسىت وەرگرتوھ
بۆ تىست بۆ لای بىرئىشك برو.
ئىشەكانى سىكس تەنبا بە رىگای تىست ئاشكەرا دەبن.
ھەروھە دەبىت ھاورئىيەكەشت بۆ تىست بروات.

ئەگەر ئىشى سىكس دەرمان نەكرىت
كىشەئى بۆ تەندوروستى ساز دەكات.
ئەنجامەكانى ئىشى سىكس دەتوانىت
بۆ نمونە ئىلتىھاب، ئىشى لاش
يان بىمندانى بىت.



كۆندۆم لى ئىشەكانى سىكس دەتپاريزىت

كۆندۆم لى ئىشەكانى سىكس دەتپاريزىت.
گرىنگە كە كۆندۆمىكى ئەو ھا پەيدا بىكەيت
كە بۇ تو و ھاوړىيەكەت گونجاو بىت.
كۆندۆمى گونجاو تەنيا بە جەر مە كرىن
دەدۆزىت.

ئەگەر كۆندۆم زۆر گەورە بىت
بە ئاسانى لە جىگای خوى دەروات.
ئەگەر كۆندۆم زۆر بچووك بىت
بە ئاسانى دەدرىت.

زۆر كۆندۆمى جۆراو بۆر ھەن و
بۇ ھەر كەسىك ھى گونجاو دەدۆزىت.
كۆندۆمى بە گەورەتى،
بە شەكل و بە چىژ جياواز ھەن.
كۆندۆم دەتوانىت لە دوكان،
دوكانى ئىنتەرنەت و دەرمانخانە بىكرىن.

پىشنىاز دەكرىت كە لەگەل كۆندۆم
مەلھەمى تەر كرىنەو بەكار بھىنرىت.
مەلھەمى تەر كرىنەو باشتر
پەردەكانى گلېز و كۆندۆم دەپاريزن.
ئەو ھەر ھا زەوقى سىكسىش زۆر تر دەكات.

بهكار هينانهوهی كۆندۆم

1.

رۆژی ناخری بهكار هينانهوه
كۆنترۆل بکه



2.

پاڤیتی كۆندۆم له سەر خۆت بکهوه
وهكو له وینهکه دا. كۆنترۆل بکه که
كۆندۆمهکه راست دمکریتهوه



3.

پێستی سەر کیرت بهرمو پاش بییه. نهگمر ههوا له
كۆندۆمهکه دا ماییت به شاداندنهوه دهر بییهکهوه. كۆندۆمهکه
بگندرینه سەر کیرمهکت کاتیگ که رق بووه. دوو
كۆندۆم له سەر بهکهوه بهكار مههینه



4.

مهلهمی تهرکردنهوه قوز بهكار بییه که له ناو ناو دا بتهویت. به
تایبعتی له سینسی قوین دا بهكار هينانهوهی مهلمهم زور گرینگه



5.

هس كۆندۆمیک تعینا جاریگ بهكار بییه و له
سهرهتاوه تا دواپی

6.

دواى هاتنهوهی توومهکت، بهکسەر کیرمهکت دهر بییه.
کاتی که دهر دینیته به دست كۆندۆمهکه زهوت بییه که بۆ که
توومهکت نهرژینه سەر هاور نییهکت



7.

كۆندۆمهکه فرهیده بۆ ناو زبلی تیکم.
فرمهده ناو کونی ناو دستخانه



كۆندۆم ھەروەھا لە سىكىسى دەمىشدا دەتپارىزىت

لە سىكىسى دەمىش دا زۆر گرینگ
خۆت لە ئىشەكانى سىكىس بپارىزىت.
ئەگەر بە دەم كىر بىزىت
كۆندۆم پاراستنىكى باشە.
ئەگەر بە دەم قوز بىزىت يان قوین
پاراستنى سىكىسى دەم بەكار بىنە.

بۆ دوروست كردنى پاراستنى سىكىسى دەمى
دەتوانىت كۆندۆم بەكار بىنىت.

ئەو كاتە ئەو ھا بىكە:

- ١) سەرى كۆندۆمەكە بە مەقسەس بېرە.
- ٢) مەقسەس لەو كۆنەو ھا بىكە ناو كۆندۆم
و كۆندۆمەكە شەق بىكە.
- ٣) كۆندۆمەكە بلاو بىكە.
- ٤) كۆندۆمى كراپەو ھا دابنە سەر قوز يان
كونى قوین.

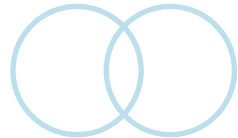
ئەو كاتە دەتوانى قوز يان كۆنى قوین بىزىت.
بە بىنى پاراستنەو ھا نەيانمژە.

هيف و نايڊس چين؟

هيف فيروسىكه كه سيستمى
خوپاراستنى لاش دەر وختيئت.
ناوى فيروسهكه فيروسي روخانى پاراستنهوه يه.

كاتى كه هيف يان ئىچايقى مروّف دهگريّت
تاقهتى خوپاراستنى لاش
وورده به وورد لاواز دهبيت.
لاش ئيتر ناتوانيت باش
خوى له نهخوشيهكان بپاريزيّت.
كەسى كه نهخوشىي هيف گر تبيّت
پيويستى بهر دهوامى به درمان ههيه.
به بىي درمانکردن هيف دهواننيت بيته نايڊس.

نايڊس نهخوشيهكه كه له فيروسي ئىچاي دوروست دهبيت.
ئىچايقى تهنيا ئه كاته دهبيت نايڊس
كه تاقهتى خوپاراستنى لاش
زور لاواز بوويت و بهو هويه
مروّف ئيشيكي جددى دهگريّت.
نهخوشيهكه بو نمونه دهواننيت ئيشى جیگەر، ئيلتیهابی
پهردهى مئشك يان نهخوشيهكى ديكهى جددى بيت.



هیڤ چون مروڤ دهگړیت؟

هیڤ زور به ناسانی مروڤ ناگړیت.
ئو به ریځای ههواوه کهسیکی دیکه ناگړیت.
ئو به دستکردنهو ناگړیت
کاتیک که دست ددهیت کهسیک یان نامیز دهکهیت.
زوربهی جار هیڤ به ریځای پهردهی گلیر دمگړیتهوه
واته له سیکسی به بیی پاراستن دا.

هیڤ دتوانیت بو نمونه

لهم بارانه دا بگړیتهوه:

- نهگړ سیکسی به بیی پاراستن بکهیت
- لهگهل کهسیک که نیسی هیڤی ههیت
- نهگړ سیکسی دهیمی به بیی پاراستنهوه
- بکهیتل لهگهل کهسیک که نیسی هیڤی ههیت.
- له سیکسی دهمی دا ئو کهسه دتوانیت هیڤ
- بگړیتهوه که بهر هههمکانی لاشی کهسی تر
- دمچیته ناو دهمی دا.
- ئو بهر ههمان دتوانن توی قوز،
- ئوتوی کیر یان تیری کیر بیت.
- نهگړ له راگواستنهوهی خوین دا
- خوین له کهسیک و مر بگړیت که هیڤی ههیت.
- نهگړ نهندامیکی لاشی و مر بگړیت
- له کهسیک که هیڤی ههیت.
- نهگړ مادهی هوشبر به دمرزینک
- له خوت بدیهیت که کهسیکی هیڤدار بهکار هینابیت.
- مندال دتوانیت نیسهکه له دایکی و مر بگړتیت
- له ماوهی دووگیانی دا، له له دایکیونهوه دا
- یان له کاتی مژاندن دا نهگړ دایکی هیڤی ههیت.

تستی هیف پیت ده‌لټ که هیفت همیه یان نا

تستی هیف پیت ده‌لټ که هیفت همیه یان نا.
ده‌وانیت ۱ تا ۳ مانگ دواى گرتنه‌وهی
ئیشه‌که بو تېسته‌که‌ی برؤیت.
تستی هیف له لایهن بنکه‌کانی تهن‌دوروستی،
“هیف‌پوینت” و خاچی سوری فیله‌نداوه ده‌کرتین.
له تېسته‌که دا پشکنینی خوینی ده‌کرتیت.
له تېستی خیرایی دا پشکنینی خوین له سهری په‌نجه وهر‌ده‌گرتیت.

ئه‌گهر گومان‌ت هه‌بیت که ئیشت وهر‌گرتووه
یه‌کسر برؤ بو تېستی هیف!
ئه‌گهر زوو دواى ئیش‌گرتنه‌وه دهرمان بکرتیت،
ئیمکانه‌کانت باشترن که تهن‌دوروستیت پاریزراو بیت.
له هه‌مان کات دا ئه‌وها هه‌روه‌ها
که‌سوکار‌مکانی خوشیت ده‌پاریزیت.

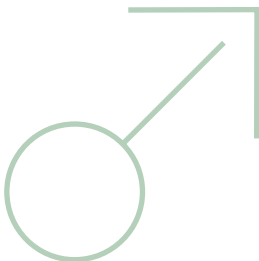
ئیشی هیف ته‌سیری له سهر وهر‌گرتتی
ئبقامه له فیله‌ندا نیه.



نیشی هیف چۆن چاره دهکریت؟

نیشی هیف پیویستی به چاودیری
و چارهکردنی بهردوام ههیه.
هیچ دهرمانیکی ساخهر بۆی نیه، ههما
بهلام دهرمانی کاریگهر بۆی ههن.
به سایی دهرمانهکان نیشهکه خهراپتر نابیت.

دهبیت له ههموو ژیانی خۆی دا دهرمان بخوریت.
به سایی دهرمانهکان تهمن درێژ دهبیت
و چۆنیهتی ژیاں باشتر دهبیت.
به پێ لیکۆلینهوهکان هیف
له سیکسی بی پاراستنهوه دا ناگریتهوه
ئهگهر کهسی به نیشی هیف
دهرمانهکانی پیویست بخوات.





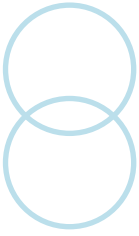
ئىشەكانى تىرى سىكىس

بىجگە لە ئىشى ھىف، ھەروەھا چەندىن
نەخۆشى تىرى سەر بە سىكىس ھەن.
ئەوانىش دەتوانن بىلاو بىھن
ئەگەر سىكىسى بى پاراستنەوہ بىكرىت.
كۆندۆم باش لە ئەو نەخۆشىانەى
سىكىسىش دەتپار يىزىت.

كلامىدىا

چۆن دەگرىتەوہ؟
كلامىدىا لە سىكىس و سىكىشى دەمى
نەپار يىزراو دا دەتوانىت بىلاو بىيىت.
جوتبەونەوہى لەگەل قوزى يان
ئانالى دەتوانىت بىلاو بىكات.
مەبەست لە جوتبەونى ئانالى
گانى كونى قوينە.
كلامىدىا دەتوانىت چاويش بىگرىتەوہ
ئەگەر دوای دەستىكر دىنەوہى ئەندامى جنسى
دەست بىكەپتە چاو.





ئیشارته‌کانی چین؟
ئیشارته‌کانی کلامیدیا زۆربه‌ی جار
دوای ۰۱ تا ۴۱ رۆژ له گرتنه‌وه‌ی ئاشکەرا ده‌بن.
به‌لام کلامیدیا زۆربه‌ی جار مروّف لێ ناگادار نابێت
یان کهم لێی ناگادار ده‌بێت.

ئیشارته‌کانی له لای ژنان:

- خوێن‌ژانه‌وه‌ی نا ئاسایی له قوز مه‌وه
- زوورینه‌وه له کاتی میزکردندا
- پێویستی زۆر به میزکردنه‌وه
- ئێش له سه‌ر خوارووی زک و پشت

ئیشارته‌کانی له لای پیاوان:

- زوورینه‌وه له کاتی میزکردندا
- رژانه‌وه‌ییکی گهور له کونی میز مه‌وه
- ئێش له سه‌ر خوارووی زک و گونه‌کان دا

ئه‌گه‌ر کلامیدیا چاره نه‌کریت
ده‌توانیت ببنته هۆی ئیلتیهای لاش
و هه‌ندیک جار بیه‌مندا‌ئیتی.
له لای ژنان ده‌توانیت ئیلتیهاب له سه‌ر ئه‌ندامانی
لاشیی مندا‌لبوونی په‌یدا بکات.
ئه‌ندامانی لاشیی مندا‌لبوون م‌آمندا‌لکه و
قوز و هێلکه‌کانی میانین.

که‌ی دهنوانم بچم بۆ تیتست؟

باشه که ۱ تا ۲ هفته دواى پهمدابوونى گومانانت له سهر گرتنه‌وى ئیشه‌که برۆیت.

له تیتسته‌که دا پشکنینی میز ده‌کرتیت. به‌لام له پشکنینی میز دا کلامیدیا ناشکرا نابیت ئه‌گهر به ریگای کونى قوینه‌وه یان هه‌وکه‌وه گیراییت. ئه‌گهر سینکسى قوینی یان سینکسى دهمى بکه‌یت پشکنینی کلامیدیا له کونى قوین یان له دهمه‌وه ده‌گرتیت مه‌به‌ست له سینکسى ئانالى سینکسى له کونى قوینه.

چۆن چاره ده‌کرتیت؟

چاره‌کردنى کلامیدیا به هه‌بى ئانتیبیۆته. دواى ده‌سته‌ینکى هه‌ب دیسان پشکنینی میز ده‌کرتیت. به‌وه کۆنترۆل ده‌کرتیت که ئیشه‌که نه‌ماوه.

چۆن خۆت بپاریزیت؟

خۆپاراستنه‌وى له کلامیدیا وه به به‌کاره‌ینانه‌وى کۆندۆم و پاراستنه‌وه سینکسى دهم ده‌بیت. ئه‌گهر سینکسى قوین بکه‌یت ده‌بیت بیجگه له کۆندۆم هه‌روه‌ها مه‌له‌هه‌مى ته‌رکردنه‌وه به‌کاربه‌ینریت.



سوژهنهک / سهلهيان

چون بلاو دهبيت؟

سوژهنهک يان سهلهيان به ريگاي سيکسي
نهپاريزراوی
قوزی، قوینی و دهمی بلاو دهبيتوه.
جوتبونوه دمتوانيت لهگهل قوز
ياخود لهگهل قوين بيت.
مهيهست له جوتبونوی نالنلی
گانکردنی لهگهل قوينه.
سوژهک دمتوانيت چاويش بگريتهوه
ئهگهر دواي دهستکردنوهی ئەندامی جنسی
دهست بکهيته چاو.

نیشارهتهکانی چین؟

نیشارهتهکانی سوژهنهک زوربهی جار
دواي ۲ تا ۴۱ رۆژ له گرتنهوی ناشکرا دهبن.
سوژهک ههروهها دمتوانيت بی نیشارهتیش بيت.

نیشارهتهکانی له لای ژنان:

- زوورينهوه له کاتی ميزکردندا
- رژانهوهی زوربووی سپی و نیشکردنی بنی زک

نیشاره ته‌کانی له لای پیاوان:

- زوورینهوه له کاتی میزکردندا
- پیوستی زور به میزکردنهوه
- رژانه‌هینیکی زهره له کونی میزهوه
- نیش له رهقبوونهوهی کیردا

ئه‌گهر سوژنه‌ک چاره نه‌کریت
دهتوانیت بیته هوی بيمندالی.
ئه‌گهر سوژنه‌ک چاو بگریت
دهتوانیت بیته هوی نیلتیهابی چاو.

که‌ی دهتوانیت بو تیتست برۆیت؟

دهبیت له ماوه‌ی ۱ تا ۲ ههفته
دوای نهوه که گومانته ههیه
نیشه‌که‌ت گرتبیت بو تیتست برۆیت.

له تیتسته‌که‌دا پشکنینی میز ده‌کریت.
به‌لام سوژنه‌ک له میزهوه دیار نابیت
ئه‌گهر به ریگای قوین یان
ههوک بلاو بووبیت.

ئه‌گهر سیکسی ئانالی یان سیکسی ده‌مت کردبیت
پشکنین له سه‌ر قوین یان ههوک ده‌کریت.
مه‌هسته له سیکسی ئانالی سیکسی قوینه.

چۆن چاره دهكریت؟

چارم كردنى سۆژنهك به همى ئانتیبیوتە.
دواى دستەپىكى هەب ديسان پشكنىنى ميز دهكریت.
بهوه كۆنترۆل دهكریت كه ئىشهكه نهماوه.

چۆن خۆت بپارێزیت؟
خۆپاراستنهوهى له سۆژنهكهوه به بهكارهينانهوهى
كۆندۆم و پاراستنهوه سىكسى دەم دهبيت.
ئەگەر سىكسى قوین بكهیت دهبيت بيجگه له كۆندۆم
ههروهها مهلههمى تهرکردنهوه بهكاربهینریت.





سیفیلیس

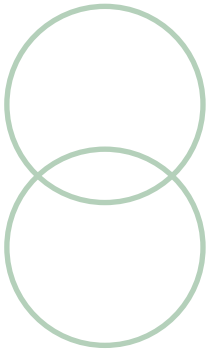
چون بلاو دمییت؟
سیفیلیس به ریگای سیکیسی نهپاریزراوی
قوزی، قوینی و دهمی بلاو دمییتهوه.
جوتبوونهوه دهنوانیت لهگهل قوز
یاخود لهگهل قوین بییت.
مههست له جوتبوونی نانالی
گانکردنی لهگهل قوینه.

نیشارتهکانی چون؟

نیشارتهکانی سیفیلیس له دوو قوناخدا دین.
ئهگهر سیفیلیس چاره نهکریت
پاشان نیشارتهکی تریش دین.

قوناخی یهکهمی سیفیلیس:

نیشارتهکانی سههتایی له ماوهی ۳ تا ۶ ههفته
دوای گرتنهوه ئاشکهره دهبن.
نیشارتهکه دهنوانیت برینتیک لایهکانی رهق بییت
له سهه نهندامهکانی جنسی
یاخود له دم یان له قویندا. ههروهها
گلاندی لیمفاوی دهنوانیت گهوره بییت.
بهلام ههموو جاریک نیشارتهکان ئاشکهره نابن.

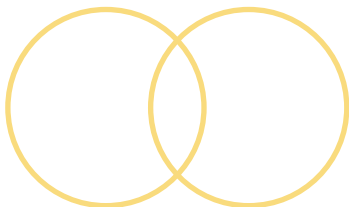


هه موو ئيشارمهكان وورده-وورده به خويان دهچن
تا ئهگهر سيفيليس دهر مانيش نهكرت.
به لام ئيشهكه وون نابيت.

قوناخى دووهى سيفيليس:

ئيشارمهكانى قوناخى دووهى
له ۲ تا ۴ مانگ دواى ئهوه دين
كه قوناخى يهكهم كوتايى پى هاتوه.
نیشانهكانى قوناخى دووهى بۆ نمونه
تا، گهورمبوونهوهى گلاندی ليمفاوى
سهرنشى، هيلنج و ئيشهكانى پيستی.
هه موو ئيشارمهكان به خويان دهچن له ماوهى
نيو سالدًا تا ئهگهر سيفيليس دهر مانيش نهكرت.
ئهو كاته سيفيليس دهبيته نههينى.
ماناي ئهوه يه كه ئيشهكه ههر ماوهى
به لام ئيشارمهكانى بهرچاو نين.

ئيشارمهكانى دهر منگترى سيفيليس
ئهگهر سيفيليس چاره نهكرت
دهتوانيت سيفيليسى دهر منگت پهيدا ببيت.
ئهوه دهتوانيت چهدين سأل
دواى گرتتهوه بيت.
ئهو كاته سيفيليس زيان دهگيڤيت
بۆ نمونه به دهمارمكاني مئيشك.



که‌ی ده‌توانیت برۆیت بۆ تئیس‌ت؟

ده‌توانیت برۆیت بۆ تئیس‌ت
ته‌قربیه‌ن ۳ تا ۶ هه‌فته‌ی دوای ئهو کاته
که گومانته هه‌بووه ئیشه‌که‌ته گرتووه.

چۆن چاره‌ی ده‌کریت

چاره‌کردنی سیفیلیس به‌ دهرزیی ئانتیبیۆته.
دوای ده‌سته‌یه‌کی دهرزی دیسان پشکنینی میز ده‌کریت.
به‌وه کۆنترۆل ده‌کریت که ئیشه‌که‌ته نه‌ماوه.

چۆن خۆت بپاریزیت؟

خۆپاراستنه‌وه‌ی له‌ سیفیلیسه‌وه به‌ به‌کاره‌ینانه‌وه‌ی
کۆندۆم و پاراستنه‌وه‌ی سیکسی ده‌م ده‌بیت.
ئه‌گه‌ر سیکسی قوین به‌کهمیت ده‌بیت بێجگه‌ له‌ کۆندۆم
هه‌روه‌ها مه‌له‌هه‌می ته‌رکردنه‌وه به‌کار به‌ئیزیت.

هنيپاتيتى ب

هنيپاتيتى ب ئىلتىھابىكى جەرگى يە
كە بە ھۆى قىروسى ب پەيدا دەبىت.

چۈن بلاو دەبىتەوہ؟

هنيپاتيتى ب بە رىگاي
سىكىسى بى پاراستنەوہ بلاو دەبىت.
ئەو ھەروہا بە رىگاي خوین بلاو دەبىت
بۇ نمونە كاتىك كە ھەمان دەرزی
بۇ بەكار ھىنانەوہى مادەى ھۆشبەر
لە لايەن چەند كەسىكەوہ بەكار دىت.

ئىشارتەكانى چۈن؟

زۆرىنەى ئىلتىھابەكانى ئاكوت
هنيپاتيتى ب ھىچ ئىشارتەتكيان نىہ.
(ئاكوت = كتوپر، كورتخايەن).
بۇ ھەندىك كەس بۇ نمونە
ئەم ئىشارەتەنە پەيدا دەبن:

بەلام لە لای ھەندىك كەس
ئەم شتەنە دەتوانن پەيدا بىەن:

- ھىلنج
- زكچوون
- رشانەوہ يان زكيشى
- زەردبوونەوہى پىست
- زەردبوونەوہى سىپنەى چاۋ يان پەردەى گلېز
- ھەندىك جار ئىشى ماسولكە و ئىشى جومگەكان.

ئەگەر ئىشارەتەكان پەيدا بېىن
ئەوان زۆرىنەى جار لە دو سى ھەفتە دا ون دەبن.

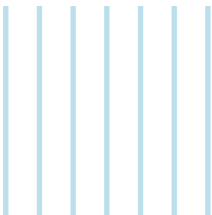
زۆرىنەى ئىشەكان باش دەبن
بەلام جار ھەىە ئىشەكە بىئە ھەمىشەىى.
ئەو كاتە ئىشەكە ناوى ھىپاتىتى ب كرۆنىكە
كە دەتوانىت بىئە ھوى ھەلبىر كانى جەرگ
يان پەنجەشپىرى جەرگ.

كەى دەتوانم پرۆم بۆ تىست؟

بە لای زووه دواى ۸ تا ۲۱ ھەفتە
لەو كاتەوہ كە گومان دەكەىت
لەو بارودۆخە دا ئىشەكەت گرتوہ.
بەر لەوہ ھىپاتىتى ب لە تىستدا نابىر تىت.

چۆن چارە دەكرىت؟

ھىپاتىتى ب زۆربەى جار بە خوى چاك دەبىت.
ئەگەر كەسىك ھىپاتىتى ب كرۆنىك ھەفئت
ئەوہ دەتوانىت بە دەرمانى فېروس يان
بە ئىنتەرفەرۆن چارە بكرىت.



چۆن خۆت بپاريزيت؟

كوتانكى دژ بهر هنياتيتى ب
پهيدا دهبيت.

كۆندۆم له گرتنهوهى به ريگاي
سيكس دهتپاريزيت.

دهرزىي پاك دژ بهر گرتنهوهى به
ريگاي

مادهكانى هوشبهر دهتپاريزيت.



هنياتيتي ج

هنياتيتي ب ئيلتيهايبكي جهرگي به
كه به هوي فيروسي ج پيدا دهبيت.

چون بلاو دهبيتوه؟

هنياتيتي ج به ريگاي خوږن بلاو دهبيت
بو نمونه كاتيك كه ههمان دمرزي
بو بهكار هينانهوي مادي هوشبهر
له لايمن چند كسيكهوه بهكار ديت.
هنياتيتي ج دهنوانيت هر وهها
به ريگاي سيكسي بي كوندوميش پيدا بيت.
له سيكسي نالنالي دا مترسي
هنياتيتي ج گهوره تره.
مهبست له جوتبونوني نالنالي
گانكر دني له گهل قوينه.

نيساره تهكاني چون؟

هنياتيتي ج تهنيا كه م جار
دهبيت هوي هيچ نيساره تيكې بهر چاو.
تهنيا يهك له چوار كسي ههگرې نيشهكه
نيساره تي لي ديار دهبيت.
نيساره تهكان دهنوانن ههمانه بن:

- زه ربونوه
- هيلنج
- زكيشي

زۆرىنە نەخۇشبوو مەكان
دەبنە ھەلگىرى ھەمىشەيى ئىشەكە.
ئەگەر ئىلتىھابى ھىپاتىتى ج چارە نەكرىت
دەتوانىت بېئە ھۆى ھەلپىر كانى جەرگ
يان پەنجەشپىرى جەرگ.

كەى دەتوانم برۆم بۆ تىست؟

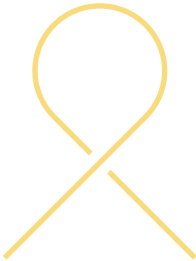
بۆ تىست دەتوانىت برۆى
تەقرىبەن ۱ ھەفتە لەم كاتەمە
كە گومان دەكەيت ئىشەكەت گرتوۋە

چۆن چارە دەكرىت؟

چارەكرىتى ئىلتىھابى ج
رۆژ بە رۆژ بەرمە پىش دەروات.
ئىستە بە ئىنتەر فەرون چارەسەر دەكرىت.

چۆن خۆت بپارىزىت؟

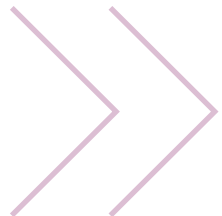
بۆ خۆپاراستنە لە ھىپاتىتى ج دەتوانىت
كە كاتى سىكسكىرىن دا كۆندۆم بەكار بىنىت.
دەرزى و كوتانەكانى پاك رىگرن
لە بەرامبەر ئىشگرتتى لە مادەى ھۆشپەر.



چی یه؟ هیفپوینت Hivpoint

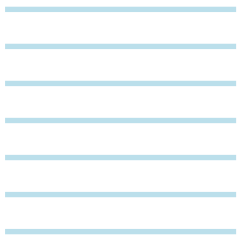
“هیفپوینت” دژ به
نهخویشیهکانی هیف کار دهکات
“هیفپوینت” زانیاری سهبارمت به
مترسییهکانی ئیشی هیف بلاو دهکات
و ههول دهکات ری له بهر ئیشی هیف بگریت.

“هیفپوینت” خزمهت بهو کهسانه دهکات
که ئیشی هیفیان گرتووه.
ههروهها یارمهتی و کومهکی
به کهسوکاریان دهکات که ترسیان ههیه.



“هیپۆنیت” له سەر تەلەفۆن و ئینتەرنەت
راویژکاری پیشکەش دەکات.
له “هیپۆنیت” تێستی خێرای هیفیش دەکریڤ.

بۆ تێست دەتوانیت سەردانی
هەموو نووسینگەکانی “هیپۆنیت” بکەیت
کاتیەک که به تەلەفۆن کاتت گرتبێت.
“هیپۆنیت” نووسینگەى له
هیلسینکی، تامپیرئ و ئۆولو هەیه.



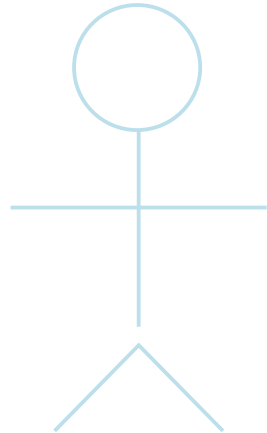
هېڅپوینت نهو ها خدمت دهکات:

• راویژکاری تلهفونی:
دوو شهممه تا ههینی کاتژمیر ۰۰.۰۱ –
۰۳.۵۱، ژماره

020 7465 705

www.hivpoint.fi

• راویژکاری ئینتەرنەت
• لئیدوانی قەیرانی و یارمەتی
• یارمەتی هاوتایان







زانیارییه‌کانی په‌یوه‌ندی‌کردن

Hivpoint

Unioninkatu 45 K

00170 Helsinki

Hivpoint

راویژکاری

تله‌فون ۰۰۷ ۰۶۴ ۷۰۲۰

(دوو شه‌مه تا هینی کاتژمیر

۰۰۰۰۱ - ۰۳.۵۱)

www.hivpoint.fi

خزمه‌تی ئینت‌رنه‌تی

Kumppanuskeskus,

Kansankatu 53

90100 OULU

Aleksanterinkatu 29 A 29

33100 TAMPERE