



بریار دان دمر باره‌ی چاودیریت

کاتیک پیوسته دمر باره‌ی چاودیریت بریار بدهیت به‌پیی یاسا پزشکیان مامانه‌کمت ده‌بیت هموو زانیاری پیوست بخنه به‌دهستت بۆئوه‌ی له بریار دانی دروستدا یار مه‌تیت بدریت. ئهم رزامه‌ندییه ئاگادارانیه.

پیوسته زانیاری روون و دروست پیشکەش بکەیت

پیوسته مەترسیه‌کان وه‌ها رابگه‌ینن که لایان تیگه‌یت. ئه‌گەر بکرت، ده‌بیت مەترسیه‌که به ئه‌گه‌ریک یان ریزه‌ی سه‌دی دمر ببردیت. بۆ نمونه 1 له 100 یان 1%

ئه‌گەر ته‌نیا بێت و ترا مەترسیه‌که دوو قات ده‌بیت یان زیاد ده‌کات، پر سيار بکه که مەترسی راسته‌قینه چنده‌یه.

ده‌توانیت داوا له مامان یان پزشکیه‌کمت بکەیت دمر باره‌ی ریزه‌ی کارپنکراوی به‌لگه‌کان قسه بکات.

له‌وانه‌یه نامیلکه یان لاپه‌رمیه‌ت بدریت که بیخوینیه‌وه. پیوسته هموو کات ئهم دمر فته‌ت هه‌بیت پر سيار مه‌کانت باس بکەیت و دمر باره‌ی بیر و بۆچوون و هه‌ستی خۆت قسه بکەیت.

پیوسته مەترسی و سووده‌کانی هه‌ر بژارده‌یه‌کت بۆ روون بکرتیه‌وه

ئهمه پیوسته ئه‌ی مەترسیانه بگرتیه‌وه که پزشکیان مامانه‌کمت رایانده‌سپنریت.

ئه‌گەر ئاگادار نه‌کراوییه‌وه له مەترسی و سووده‌کانی هه‌ر بژارده‌یه‌ک، داوا له پزشکیان مامانه‌کمت بکه زانیاری زیاتر پێدات.

BRAINS ده‌توانیت بۆ باسکردنی پر سيار مه‌کانت یار مه‌تیت بدات

B = سووده‌کان (Benefits) چین؟

R = مەترسیه‌کان (Risks) چین؟

A = جیگرمه‌کان (Alternatives) چین؟

I = هه‌ستی ناوخۆ (Intuition) ت چیت پندلێت؟

N = ئه‌گەر نیستا هیچ نه‌که‌ین (Nothing) چی روو ده‌دات؟

S = ده‌توانیت بۆچوونی دووم (Second) وه‌ر بگرت؟ له‌گه‌ل کێی تردا ده‌توانیت له‌مبار وه‌ قسه بکەیت؟

