

## Appendix F Participant Consent-Group 2

به‌شداربووی به‌ریز،

تو به‌شدار بیت له توژیژینه‌ویه‌کدا که تیدا دوو ریگیه‌ی جیاواز بو که مکر دنه‌وی نیشانه‌کانی فشاری زه‌بری د‌روونی له دوو گروپی جیاواز دا ده‌کۆلرینه‌وه. ئه‌و ریگیه‌ی که له گروپه‌که‌تا ده‌ناسینه‌یت، مه‌به‌ست لئی کۆکردنه‌وی زانیاریه‌ سه‌بارت به به‌کاره‌ینانی دوو ته‌کنیکی هی‌وه‌ر کردنه‌وه که ئامانجیان هی‌ورکردنه‌وی کۆئنده‌می د‌همار و که مکر دنه‌وی د‌له‌راوکیه‌. یه‌که‌م ده‌ستیه‌ردان له‌سه‌ر بنه‌مای ته‌کنیکی کۆنی یوگا دامه‌زراوه و بریتیه‌ له هه‌لمژینه‌ی هه‌ناسه‌ تا ژماردنی چوار، پاشان راگرتنی هه‌ناسه‌ بو ژماردنی هه‌وت، پاشان هه‌ناسه‌دان بو ژماردنی هه‌شت. هه‌روه‌ها به ته‌کنیکی هه‌ناسه‌دانی 4-7-8 ناسراوه. دووهمیان ته‌کنیکی که پینی ده‌وتریت ئیسراحه‌تکردنی ماسوله‌کانی پیشکه‌وتو که تیدا فیرده‌بیت ماسوله‌کانی جه‌سته‌ت ئارام بکه‌یته‌وه به توندکردنه‌ویان و دواتر ئارامکردنه‌ویان. له کۆتایی توژیژینه‌وه‌کدا، ئه‌گه‌ر باشتربوونی گروپیک به شیوه‌یه‌کی به‌رچاو باشتربوونی گروپه‌که‌ی تر زیاتر بیت، ئه‌وا ده‌رفه‌تت پیده‌دریت به چاره‌سه‌ری کاریگه‌رتر چاره‌سه‌ر بکریت د‌وای کۆتایی هاتنی توژیژینه‌وه‌که.

توژیژینه‌وه‌که له سه‌ی پوژدا ئه‌نجام ده‌دریت. راویژکاره‌که‌ت فیرت ده‌کات که هه‌ناسه‌دانی 4-7-8 و راهینانی شلکردنه‌وی ماسوله‌کانی پیشکه‌وتو ئه‌نجام ده‌بیت وه‌ک ریگیه‌یه‌ک بو ئارامکردنه‌وی سیسته‌می د‌هماره‌کانت. ئه‌م ئه‌زمونه‌ فیربوونه‌ نزیکه‌ی ۳۰ خوله‌کی ده‌وینت.

راویژکاره‌که‌ت له هه‌ردوو راهینانی هی‌وه‌رکردنه‌وه له‌لایه‌ن دکتور پینگا سه‌یدی له زانکۆی گه‌رمیان راهینانی پیکراوه. دکتور سیدی شاره‌زایه‌ له هاوکاریکردنی که‌سانی تر بو به‌کاره‌ینانی ئه‌م ته‌کنیکانه‌ بو که مکر دنه‌وی نیشانه‌کانی د‌له‌راوکی.

تو و به‌شداربووانی تریش له سه‌ی بۆنه‌دا له‌لایه‌ن خویندکارانی د‌ه‌رچووی زانکۆی گه‌رمیان هه‌سه‌نگاندنیان بو ده‌کریت. یه‌که‌م هه‌سه‌نگاندن له ۸-۱۰ ته‌مموز ئه‌نجام ده‌دریت، پینش ده‌ستپیکردنی چاره‌سه‌رکردنت بو نیشانه‌کانی فشاری زه‌بری د‌روونی. دووهمیان د‌وای ماوه‌یه‌کی که‌م له چاره‌سه‌ره‌کانت له ۱۵-۱۷ ته‌مموز پرووده‌ت. هه‌سه‌نگاندنی سینیهم د‌وای سه‌ی مانگ له ۱۵-۱۷ ئاب ئه‌نجام ده‌دریت. له کاتی هه‌سه‌نگاندنه‌کاندا داوات لیده‌کریت وه‌لامی ئه‌و پرسیارانه‌ ده‌یته‌وه که په‌یوه‌ندیان به ته‌ندروستی گشتی خۆته‌وه هه‌یه و هه‌روه‌ها سه‌بارت به هه‌ر نیشانه‌یه‌کی فشاری زه‌بری د‌روونی که توشی ده‌بیت. هه‌سه‌نگینه‌ران ده‌ستیان به ناوی تو ناگات، ته‌نها ژماره‌ی دیاریکراوی تو یان به‌رده‌سته. هی‌چ که‌سیکی تر له

زانکو و له هیچ شونځیک پرسیار و وه لامله کانت نابینیت. تنها ئامار ناسیک پرسیار و وه لامله کانت دهبینیت، به لام دهستی ناگات به ناوه کمت، تنها ژماره ی دیار یکر اوی توی به ردهسته.

له هر کاتیکدا دهتوانیت له بهشدار یکردن لهم تویرینه وهیهدا بکشینیته وه بهیئ نه وه ی پیویست بکات هوکار یک بختیه پروو. بو کشانه وه له تویرینه وه که، تنها پیویسته دکتور پنگا سینیدی ناگادار بکھیته وه له ژماره تله فونی 07707769097.

ئو وا دهکات فورمیک پر بکھیته وه که بهم شیوهیه ئهم کاره بکھیت. سووده کانی بهشدار یکردن لهم تویرینه وهیهدا بو تو، رهنکه که مبوننه وه ی فشار، و باشتر بوونی تهنروستی گشتی بیت. مهتر سییه کان لهوانه یه نه وه بن که له کاتی نهجامدانی راهینانه کان یان له کاتی هه لسه نگاننده کهدا بیر له شته قورسه کان بکھیته وه و رهنکه بو ماوه یه کی کاتی ههست به هندیک نار محته ی سوزداری بکھیت.

به واژو کردنی ئهم فورمه و پرکردنه وه ی زانیاریه کانی خوار مه، تو ر هزامه ندیت له سر بهشدار یکردن لهم تویرینه وهیهدا. واژو:

زانیاری په یوه ندیکردنت.

\*تله فون: \_\_\_\_\_

\*نیمیل: \_\_\_\_\_

\*ناونیشان: \_\_\_\_\_

\*تیبینی: ئهم زانیاریانه له کابینه ی فایلکی قوفلکراو له زانکو دا ده هیئر یته وه و تنها له لایهن دکتور پنگا سهیدی وه ده بینیت