

مافی پهناخواز بو چاودیری نهخوشی:

نمو پهناخوازانه که هیشتا تهمنی ۱۸ سالیان ته او نه کردوه بو چاودیری نهخوشی و چاودیری ددان ههمان نمو مافانهیان ههیه که مندالانی سویدی به پی یاسا ههیانه. و اتا ههمو چاودیری بهکی نهخوشی و چاودیری بهکی ددان خوراییه بویان.

پهناخوازی ۱۸ سال و سهروتر مافی چاری نهخوشییان سنوری ههیه و نهم مافانهیان ههیه:

- کونترولی تندرستیان. (فحسی طبی)
- فریاکوته چارکردنی نهخوشی بهپهله یا چارکردنی بهپهله ددان، که ناتوانیت چاودیری بکریت.
- چاودیری مندالبون.
- چاودیری تندرستی دایکان
- ناموژگاری دهر باره کی کهرسه ریگرتن له مندالبون.
- چاودیری مندال لهباریدن
- چاودیری بهپی یاسای پاراستن له پتا

له ههمو سردانیکندا بو نهخوشخانه پیویسته کارتی نیل نیم نا kort-IM. پیشان بهدیت. نهم فریا نهکو تویت وهریگریت پسو لهی داوکردنی پهنا بهریه که پیشان به.

کونترولی تندرستی

پهناخوازان بهک جار هملی کونترولی تندرستیان دهرنی. نهمش به نارزووی خویانه وه خوراییه. بنکهی چاودیری تندرستی بهک جار پهناخوازی تازه هاتوو بانگدهکات بو کونترولی. نهم نامهی بانگکردن له ماوهی دوو مانگدا نههات نمو دهنایت بجیته نریکترین بنکهی تندرستی و داوی کونترولی بهکیت.

ههمو فحسیک لای چاودیری نهخوشی و ددان له ژیر یاسای نهرکاندا روودهدات. کار بهدهستانی چاودیری نهخوشی بویان نییه هیچ شتیکی دهر باره کی نهخوشهکانیان لای کهسانی تر بدرکینن. بهریو بهر ایتهی تندرستی هیچ شتیکی دهر باره کی نهخوش به بهریو بهر ایتهی پهنا بهر ان نایت نهم نهخوشه که خوی ریگا نهدات.

وهرگیر- مترجم

لهکاتی پهیوه ندرکردن و سردانی مهلبندی چاودیری تندرستی مافی نهموت ههیه داوی وهرگیر بهکیت. نهمش به خوراییه و وهرگیریش نهرکی نهرکانی له نهمسویه. وهرگیره که بی لایهنه و نهرکی تهیا نهمویه نهموی له لایه ن تو و کار بهدهستانه دهگوتریت وهریگریت و هچی تر.

پهیوه ندرکردن به مهلبندی چاودیری تندرستی هه

له کاتی چوندا بو مهلبندی چاودیری تندرستی پیویست نییه مروث ههمو کاتیک پزشکی ببینیت. برینچیچهکان دهنان ناموژگاری و چاره بدن. خوندنیکی دووردریزیان ههیه و له نهخوشیهکاندا توانیان زوره. برینچیچهکان دهنان هندیکی دهستیشانکر او له دهر مانهکانیش بنوسن. پیش سردانی مهلبندیکی تندرستی پیویسته تلهفون بهکیت و کاتیک وهر بگریت. پیویسته کاتیک بگریت تا بتوانیت بجیته لای پزشکیکی یان لای برینچیچیک. باشترین ریگاش له ری تلهفون ههیه. زور بهی مهلبندهکانی تندرستی کاتی بو تلهفونکردنی تایه تیایان ههیه، نمو کاتانه کار بهدهستان دهر فتهیان ههیه وه لای تلهفون بهههوه. نهم له نریکی مهلبندی تندرستی ههوه ده ژیت دهنایت بهپی بجیت تا کات وهر بگریت. کاتیکیش کات وهر دگریت و پاشان کهسه که نهچیت یان لای دوا بهکوتیت لهوانهیه پارهی سردانه کهی ههر لی بهسندن.

دهرمان

دهرمان له دهر مانخانه دهرکریت و پاره کهی خوت دهنایت. نهم پزشکی یان برینچیچ رجه ته بهکت بو بنوسیت نهمپری ۵۰ کرو ن دهنایت. دهرمان ههیه بهپی رجه ته به نهمس مروث خوی ههمو پاره کهی دهدات. نهم دهرمانی زورت به رجه ته بو نووسرا له ماوهی شش مانگدا خوت ههر ۴۰۰ کرو ن دهنایت.

له کاتی بۆدانراودا ناماده بیه

وهک پهناخواز مافی چاره ی ئهوه نهخوشییهت ههیه که ناتوانریت چاوه رێ بکریت. ئهوش کاتیک تو به سهختی نهخوش بیت یان زیان له لهشت بکهوت. بهلام له باری ناساییدا تلهفون دهکمیته بۆ مهلبهندی تهنروستی بۆ نامۆزگاری. ئهگهر نهتوانی: لهکاتی کرانهوهی مهلبهندی تهنروستیدا بچۆ بۆ پرسگهکه و پرساریان لێ بکه. تو له ئهستوی خۆته چوون بۆ نهخوشخانهکه بگوجنیت به شیوهیهک که لهکاتی بریار دراودا لهوئ بیت. بۆ ئهمولانس له حالتهی بهفریاکهوتن و رووداوی زیانلیدهر و گهرهتا تلهفون بۆ ۱۱۲ بکه.

شوینی زانیاریان دهربارهی چاودیری نهخوشی

شوینی زانیاریان چاودیری نهخوشی شهرووژ کرارهوه، تلهفونهکهی ۱۱۷۷. ئهوان پیندهلین بۆ کوئ بچیت لهو کاتاندا که مهلبهندی تهنروستی داخراوه پینوستیت به چاودیری تهنروستی ههیه، زانیارییهکی زوریان دهربارهی نهخوشییهکان و چارهی نهخوشی ههیه. ئهگهر بهکارهینانی ئینتەرنیشت دهستدهکمیته دهتوانیت به زمانی جیاجیا زانیاری زۆتر بخوینتهوه.

<http://1177.se/Varmland/Other-languages/>

پارتهیچوون

بۆ ههر سهردانیکی پزیشک یان برینچی مزه ی نهخوش پینوسته دهیت. ئهگهر چهند جاریک پینوستیت به چاودیری تهنروستی ههیت له ماوهی ۶ مانگدا مزه ی نهخوش له ۴۰۰ کرۆن زیاتر نادهیت. نهخوشخانه و مهلبهندهکانی تهنروستی چاره دهستی وهرناگرن، پاشان فاتووریهک دهینن بۆت. له رێی بانکوه فاتوورهکه دهدهیت، له رێی ئینتەرنیتهوه ناسانته. ئهگهر پارته پینیه له میگرشون پیهوهندی به بهر پرسهکهتهوه بکه.

هاتووچۆکردن

تو پینوسته ههیشه کارتی ئیل ئیم نا کهت یان پسولهی پهناپهیهکهتهت پینیت. ئهمولانس تهنا لهکاتی فریاکهوتنی زۆر پهلهدا داواکهرتیت. له حالتهکانی تردا پیرۆی هاتووچۆی ناسای بهکاردهینریت که پاس یان شهمندهفههر. ئهگهر بلینت وهرناگرتیت لهگهڵ نامه کاتی سهردان پێ ئهوا چاره ی هاتووچۆیهکهت خۆت بیده. پسوله یان بلیتی هاتووچۆیهکه لای خۆت بپارێزه و پيشانی کاربهدهستانی چاوهدیری تهنروستی بده، له لایهینانهوه ئیمزا دهکرتیت که تو لهوئ بوویت. پاشان ئهوه ئیمزاکراوه بده به شوینی سهفهری نهخوشان تا ئهوهی له ۲۵ کرۆن تپهیرهوه وهریگرتهوه. ئهوش ئهوپهری ئهوه بهشپارهیهکه که له گیرفانی خۆت دهدهیت به کرێی پاس یان شهمندهفههر. دهکرتیش پسولهکه بنزیت و داوا قهرمبوو بکهیت. ۵۰ کرۆن و بهرموژوور دهدریتتهوه.

ناوینشان: Karlstad 85 651 Centralasjukhuset, ärmlandV i Sjukresor

تهکسی، تهنا له حالتهی تاپهیتیدا دهگیریت. (بۆ نمونه: مندالبون) به ژمارهتلهفونی ۰۷۷۱-۳۲۳۲۰۰ ئهگهر بههۆی نهخوشی و دهرمانکاریهوه پینوسته تهکسی بگرتیت دهیت چاودیریکاری تهنروستییهکه ئیمزای بکات. بهوه لگهیهوه پهناخواز مهکه بۆ ههر سهریکی هاتووچۆی تهکسی ئهوپهری ۴۰ کرۆن خۆی دهیدات. ئهگهر چاودیریکاری تهنروستییهکه ئیمزای نهکات لهوانهیه کرێی تهکسییهکه بکهوتنه ئهستوی خۆت.

نامۆزگاری له کاتی ئیشوئازاری نهخوشی سووکترا

چارهکردنی خۆ له کاتی نهخوشیدا شتیک نوێ نییه. ئیمه مرۆف له ههموو سهردهمهکاندا ههولمان داوه نهخوشی خۆمان چاره بکهین. له سوید یاسای تهنروستی و چاودیری نهخوشی بریاری لهسهر داوه که ههر مرۆفیک ئهوپهری بهرپرسیاری دهکهنه ئهستوی خۆی سهبارته به تهنروستی. لهگهڵ ئهوهشدا لهوانهیه سهخت بیت بۆ ئهوه کاره بخاته ئهستوی خۆی ئهگهر نهزانیته هۆکاری نهخوشی و تهنروستی چیه. مهبهست له خۆچاودیریکردن ئهوهیه که مرۆف خۆی بتوانیت بزانیته چیهتی و سووکه ئیشوئازاری خۆی چارهسهر بکات. ههروهها ئهوش دهبهخشیت که مرۆف بزانیته سنووری چاودیریکردنی خۆ ههتا کوویه و بزانیته کوئ ناگادار بکات کاتیک پینوستیه دهکهنه یارمهتی چاودیری تهنروستی.

سهرماپوون و ههلامهت

ئهوهی بهگشتی ناودهبریت به ههلامهت به زۆری ههیشه فایرۆسیکه دهپینته هۆی. زووربهی جار تووشبووهکه دیاردهی لووت تهری، کۆکهی وشک، نازاری ماسوولکه و گهرووی لێ دیاری دهدا. ههمان فایرۆس ههندیک جار دهپینته هۆی بۆژکردنی چاویش. دیاردهکان ماوهکوورتن و بهزۆری لهماوهی ۴-۵ رۆژدا تهواو دهبن.

نازاري قورگ و گهروو

هؤی نازاری گهروو لهوانهیه فایرۆس - یان ههوکردنیکی بهکتریبایی بئیت. سووکمهنازاری گهروو که ۱-۲ رۆژ دهخایهئیت ههوکردنی فایرۆسییه بههؤی ههلامهتهوه. نهوسا پهئسلین یان نهئتیباپۆتیکی تر کهلکی نابئیت. له کاتی نازار و دیاردهی ئاشکرادا لهوانهیه دهرمانتیکی نازاربری بئ رهچهته هیوری بکاتهوه. (له دهرمانخانه ههیه).

کۆکه

کۆکه کاردانهومیکی ئاسایی لهشه، کاتیک روودهدات که ریوبانهکانی ههئاسهئان بۆژۆ دهن. کۆکه جۆره پاریزکاریکه و پیویستناکات بهی هؤ رپی لی بگیریئ. نهگهر کۆکهکه وشک و بۆژۆکهه بئیت و زۆر نهخۆشهکه بئزاربکات لهوانهیه دهرمان پیویست بکات، بهتاییهتی به شه.

ژانهسهه

ژانهسهه وشهیهکی گشتییه بۆ نازاری جیاجیا له ناو سهردا. نهومیان که ئاساییه نهو ژانهسهه میه که لهگهل تادا پهیدا دهبئیت، بۆ نمونه لهکاتی توشبوونی ئینفلۆنزا و سهه مابووندا. نهو ژانهسهه می ماوماوه مروّف بۆی دئتهوه و وهکو فشاریک له ناوچهوان و شانوملدا ههستی پی دهکریئ هؤیهکه می لهوانهیه گرژبوونی ماسولکه بئیت و پیی دهوتریئ ژانهسهه می گرژبوون. ههروهه لهوانهیه بهکارهئینی چروپی دهرمانی ژانیر (موسهکین) بئینه هؤی ژانهسهه. وردبئینی گرنگه بۆ خۆراکخواردن، بهتاییهتی ناخواردنی بهیانیان. له خهوتنیش خۆت مههز مهوه. له ژانهسهه گرتنی کاتییدا، بۆ نمونه بههؤی ههوکردنیکهوه، دهرمانی ژانیری بئ رهچهتهی دهرمانخانه دهتوانریئ بهکار بهئیریئ.

پشتنئیشه و نازاری مل

نازاری له ناکو و بهگیروهستانی کورتهکهلهکه خهلی راهاوتون پیی دهئین پشتومرگهران. له کاتی ژانکردنی ئیشیاس دا نازارکه به سببئنگه و لاقدا بروسکه دهدات، ههئدیک جار بههوه پییهکانیش. پشتنئیشه بهزۆری پاش شهوورۆژیک له جیگهءاکهوتن و ئیسراحت نامیئیت. له ماوهی نهو نازاره لهناکوهدا پیویسته مروّف له باریکی وادا ئیسراحت بکات نازاری نهبئیت و له ههموو جوولهیهکی نازاردهر خۆی بیاریزیئ. پشتنت مهخهه ژیر باری گرانوه بهوهی شت ههلبگریئ یان بهرزبکههتهوه.

ملهههقی بهگیروهستانی نازاروی ماسولکهکانی. هؤیهکه می لهوانهیه وهرگیرائنیکی ناگونجای سهرومل بئیت، شیوهی نوسنتی نالهبار یان هاتووچۆی با له دوو لاهه. نازاری مل یان ملرهقبوون دهتوانریئ گهرمی یان به نهرمش کهم بکریتهوه. ملههقی زۆرجار له ماوهی چهند رۆژیکدا چاک دهبئیت. نازاری پشت و مل به دهرمانی نازاربری بئ رهچهتهی دهرمانخانه هئین دهکریتهوه.

ترس، دل وروژان، خهه

ترس و دل وروژان و خهه ههستی تونده به پهستی و هؤی ونه. لهوانهشه راستهوخۆ بینه هؤی دیاردهی وهک دلهکوئی، نارمهکردنهوه، فشار لهسهه سنگ و سهه یان زگ و ههست به ههئاسهسواربوون.

له باری ژبانیکی ژیر فشاردا ههستکردن به ترس و پهلهپهلی دل و دلتهنگی دیاردهی ئاسایی. زۆر گرنگه کهسئیک ههبئیت لهگهلی بدویئ، که بتوانیئ گوئیگریئ و تیگیات و بتوانیئ پشتنگریهه بئیت لهو کاته زۆر سهختهدا.

نهگهر توشی دلتهنگیهکی سهخت بوویت که خۆت نهتوانیئ تهحهمولی بکههت پهوهئدی بکه به بکههی چاوهئیری تهئدروستییهوه.

خهولنیزان

کاتیک مروّف کهم دهخهوتی گهروگری خهوتن پهیدا دهبئیت. خهوتنی شهو لهوانهیه گهروگری تیبیکهویئ. یان پاش بهئاگهاتن به شهو یان بهیانیان زۆر زوو، خهوتنهوه سهخت بئیت.

پېښوېستې مړوښ به خهوتن جياوازه له پهکيکهوه بو پهکيکي تر و هيچ راددهيهکي هاوبهش بو پېښوېستېونې خهه نيهه. چهند ناموزگار بيهکي گشته نهويه که لهوانيهه بو نمونه ژوروي نوسنتهکه پېښوېسته پېش نوسن فينک بکريتهوه بهوهی درگا و پنجهوهی بکريتهوه بو ههوا گورين. پردهی رهنگتاريک و گوئ ناخن لهوانيهه کهلکيان ههپيت بو نهوانهه به رووناکي و دهنگ ههستيانر.

خوار دني درهنگان به نيواران دهپيته هوي سهختي خهولیکهوتن و نوسن دهشويپيت. خوت بهدور بگره لهو شتانهی ورياکهروهن بو نمونه: قاوه، چای خهست يان کوحول. ناوخوار دنهوه گرنگه. چوونهدهروه و پياسهکردن دهپيته هوي باشوونې خهه.

خواراک و تهندروستي

راهاتن به خواراکي باش کهلکي گهروهی بو تهندروستي ههيه. نهگه بو نمونه فشاري بهزي خوين به پشناوپشت هاتپيت يان قهلموي و شهکه، چاک وايه گرنگي جوړي خواراک ههروهه هاتووچوي خيرا و جوولانهوه بهخريتهپيش. لهه سهدهمهدها شيريني و ساردهمهي زور دهخوين، که نهوش دهپيته هوي کهمبوونهوهی دهرهفتي راکرتني قورسايي لهه له راددهيهکي ناساييدا. ميوه و سهوزه زور گرنگن. ههروهه چوولانهوش گرنگه و هاتووچوي خيرا به شيوهه ریکوپيک، بو نمونه پياسهه روظانه پهکيکه له بهرده بنچنهيههکان بو نهوهی له نهخوشي خومان بپاريزين و خهوتن و تهندروستي باستر بکهين.

له ري کهمکر دنهوهی جگه مکيشانهوه يان وازلهپيناني به تهواوني ترسي تووشبوونې نهخوشي ترسناک وهک دلوهستان، شيرپنجهه سبيهکان به شيوهيهکي ههستپيکراو کهم دهپيتهوه. سههراهي نهوش تهندروستي ددانهکان باشتر دهپيت.

چاوديريکردني ددان بو پهناخوازن

چاوديري ددان بو مندالاني ژير ۲۰ سال به خوراييه

مندالي پهناخوازن و لاوانيان چاوديري و چارهه ددانيان خوراييه تا ۲۰ سالي تهواودهکن. نهوانه ههمان مافي چاککردن و چاوديري ددانيان ههيه وهک منداله سويديهکان. له سهرداني دانسازدا کاتي – نيئل نيم نا پيشان بده، يان پسولهه پهناهبه بيهکهت، نهگهه فرينهکهوتپيت کارتهکهت وهه بگريت.

گهروهی سهروو ۲۰ سال ۵۰ کرون دههات

تو که پهناخوازيت و ۲۰ سالت تهواو کردوه تهنيا مافي چارهه کوتوپري ددانت ههيه. لهوانهيه دانت نازاريکي زوري ههپيت. کاتي سهردان کاتي نيئل نيم نا کهت پيشان بده، هه سهردانيک ۵۰ کرون دههپيت.

له پيشهوه کات بگره

بو نهوهی کار بهدهستاني دانسازي ببينيت پېښوېسته پيشهکي کاتيک بگريت. يان تهلهفون بو نزیکترین دانسازخانه دهکهپت يان دهچپته نهوي و داواي کاتيک دهکهپت. لهوي کار بهدهستيک دهپينيت و کاتيک وهه دهگريت. کاتهکه لاي خوت بنووسه و پهروش به لهبيرت بيههوه پهگينا نيئر ناتوانين نيمه يارمهتيت بدهين.

بهه شيوهيه تو هاتووچو و سهفهه دهکهپت

بو هاتووچو و سهفهه يان به پاس يان به شهههدهفهه دهپيت. بهه کاتي پارهدانهه که له بههيوههه ايهتي کوجبههه انت وهه گرتوه دههوانيت پارهه سهفههکهه بدهپت. پسولهکه يان بليني سهفههکه لاي خوت ههلهگره. نهوه پيشاني کار بهدهستاني دانساز بيهکه دههپت، که به نيمزاکهيهان له سهري پيشاندههه تو لهوي بوپت. دهکريپيش پسولهکه و نامهیک بنيريپت و داواي قهههوي سهفههکه بکهپت و ببينريپت بو:

[Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad](#)

وههگرير (مترجم)

کاتيک پهيوهندي و سهرداني لاي دانساز دهکهپت مافت ههيه وههگريرت به خورايي ههپيت. وههگرير بيلايههه و نههري نهههکانندي له نههستويه. تهنيا نهوه وهه دهگريرت که تو و کار بهدهستاني دانسازخانهکه دهپين.