

لهبارهی بهرموسهآندان پاش مندالبوون

هاوکات لهگهل مندالبووندا، زورینهی ژنان شتیکی کم له پچران له ناو زببانداههیت. پچرانی کهمتر له پنبستا به پلهی یهکهمین پچران ناوهبریت. پلهی دووهمی پچران و برین بهناو بنجی ماسولکهکاندا نهروات و همیشه پیداویستی به دروینهوه ههیه بو نهوهی بهباشی ساریژ بیت. برین بو نهوه نهکریت تاوهکو ریگا بو سهری کورپهلهکه خوش کریت له کوتایه مندالبوونهکهدا. نیزیکه ۳ ژن له سهه ژن تووشی پچرانیک نهبن که ماسولکهی بازنهیی کومیشی تیدایه، نهسه سینهمین یان چوارههمین پلهی پچرانه. کوم دوو ماسولکهی ههیه، یهکیکی ناوهوه و یهکیکی دهرهوه، نهسه یارمهتی نهوه نهادات که دژی پیسایه و باویژ خوراگر بیت. نهوهی دهرهوه لهریگای هیزی خواستهوه جلهوی نهگریت، له کاتیکا نهوهی ناوهوه فرمانیکی ئوتوماتیکی ههیه که نیمه ناتوانین کاریگر بیمان لهسهری ههیت. لهوانهیه تاکوترا له دهرهوی ماسولکه یاخود بهشیکی گهرتر له ماسولکهکان زامداربووبن. نهوه پچرانانهی که پیداویستیان به چارسهه ههیت، پاش مندالبوونهکه چاک نهکرینهوه. پاشی نهوه ساریژبوونهکه دهست پی نهکات و ههموو تهقهلهکان لهخویانهوه نامینن. واباوه که پچرانهکان باش ساریژ بن، بهلام لهوانهیه کاتی پیچیت پیش نهوهی تاکهکس بهتهواوی و مک خوی لیدینهوه.

تو نهوانیت داوا له مامانهکهت بکهیت که پچرانی تو بهینه نیشان بدات.

لئوی زئی و دهرهوهی زئی

لئوی زئی و ناوهوهی زئی



- تو هاوکات لهگهل مندالبوونهکهدا هیچ پچرانیکت نهبوو
- تو هاوکات لهگهل مندالبوونهکهدا پچرانیکی سهروویبت له نیواندامین دا یان زئی دا ههبوو (پلهی ۱)
- تو هاوکات لهگهل مندالبوونهکهدا پچرانیکت زیدا و / یان نیواندامیندا ههبوو (پلهی ۲)
- تو هاوکات لهگهل مندالبوونهکهدا برینیکت له نیواندامیندا بو کرا
- تو هاوکات لهگهل مندالبوونهکهدا پچرانیکت له ماسولکهی بازنهیی کومدا بوو، بهواتا پچرانی ماسولکهی گوشهر "نیوان کوم و زئی" (پلهی ۳ یان ۴)

زانیاری زیاتر لیره نهبیننهوه <http://backenbottenutbildning.se> لهژیر سهردنیری نینههناکتیف مؤدیلی ۳ D.

ژان و ژان کهمکر دنهوه

دهکریت نهوه سهخت بیت که ناگات له مندالیکه تاز مله دایکیوو بیت، کاتیک که کهسهکه له مندالبونیکه که پچرانندی لیکهوتوتوه دیتهوه سهرخو. پشتگرتن و یارمتهی له خیزان و برادرهوه شتیکی باشه.

له کاتهکانی یکهمین دا، ژان ناساییه، بهلام نهیبت روژ بهروژ کم بکات. پاراسیتامولی ژان کهمکرهوه، بو نمونه نملقهدون ی ۵۰۰ ملگم، ۲ حسب، روژی ۴ جار، پیکهوه لهگهل نیوپرووفین، بو نمونه. نیپریز/ نیومینین ی ۴۰۰ ملگم، ۱ حسب روژی ۳ جار پیشنیاز نهکریت. دهرمانهکان کاریگریان لهسه مندالهکه نابیت لهکاتی مهکم پیدان. دهرمانی نازار شکینی باش دهیته هوکاری نهوهی که تو بتوانیت زیاتر بجوولیت، نههش وانهکات که پچرانهکه باشتر ساریژ بیت.

لهوانیه له سهرمادا دانیشتن زحممت بیت بههوکاری ناوسان و ژانی بهرموسهلدان. گورانکاری له نیوان دانیشتن، رویشتن یان پالکوتن بکه. بهخوشیهوه پالکوه لهکاتی مهکمپیدان/ خواردن پیدان بو نهوهی خوت لادهیت له ناخوشی و بتوانیت باشتر خوت خاوهکیتهوه. خوتلاده له دانیشتن که ناوساوی و ژان زیاد بکات. نارمحهتییهکان نهیبت روژ بهروژ باشتر بیت و پاش دووسی مانگ زورینهی نه نهخوشانه چاک نهبنهوه. گمر لهکاتی میزکردندا نهکزیتهوه نهوا نهتوانیت لهی ماوهیدا بهناوی شلمتین دوشی پی بکیت.

چاودیری برین

به چند ساعات جاریک پهری هملگرتن بگوره، یاخود گمر ههست به تهری نهکیت. ناو له بهرموسهلدان و مرده کاتیک که پیویست بو بهلام نهونده بهزورییه نهیبت که پیستهکه وشک بیتهوه. نه سابون نه کریم بهکار مهینه. هلی مهگوفه کاتیک که نیوانداین وشک نهکیتهوه. کاتیک که توانیت، بهخوشیهوه لیگری با نیوان دامتت بههوا کهویت. گمر دوروبهری تهقلی دهرمه بیزارکمر بو کاتیک که دو هفته زیاتر تیپهروو، نهکریت پیویستکات لایریت، نه کاته پیهوندی بگره، وک لهسری ریکوتن کراوه.

کاری ریخوله

پاش نهوهی که تو مندالت بوو، نهکریت نهه کاریگری لهسهکاری ریخولهکان ههیبت، هه له مندالبونیهکه و هه گونجاندن له ژیاندا.

لهسهمتاوه ناساییه که نهوانریت باویژ راگریت دواي مندالبونیهکه. وا نهریته که نهی کاره هه پاش چند هفتهیهک باشتر بیت، بهلام چاومروان نهکریت که باشتر بوون تا نیزیکه سالیکی دواي مندالبون بهردوام بیت.

ناساییترین هوکار بو نارمحهتی باویژ، تهواو بهتالنهکردنهوهی ریخولهکانه. نهوکاته گاز له کومدا له پاشماوهی پیسای دروست نهیبت. نهه نهکریت له ریگهی سوودهرگرتن له سیگنالی بهتالکردنهوه پیشگیری بکریت بهوهی راستهوخو بو سهراو بچیت. نهوکاته مهترسی قهزبوون و ریخوله بهتالنهکردنهوه کم نهیبت. جوولانهوه، بو نمونه. پیاسه و ناوی زور بو خواردنهوش یارمتهی کهمکردهوهی مهترسی توشبوون به قهزی کم نهکات. گمر پیساییهکه رهق بیت و به زحممت یته دهری، لهوانیه یارمتهی بیت گمر نیوانداین یان دیواری پشتی زئ توند بگریت بو نهوهی ناسانتر پیساییهکه بکریته دهری. هیچ پرمانا نییه که چیتر هیزدهیته بهرخو. نهوساکه و اباشتره چاومری بیت تا لهتازهوه تاوت بوئی. پیکانت بهخوشیهوه بکه سه کورسیلهیهک، تاوهکو نهژنوکان له سینهنده بهرتر بگریسینهوه و له کاتی ههناسهدانهوه به سکی نهرمهوه هیزدانهخو بکه.

هه همیشه چارهکاری بو قهزی بکه، بو نمونه. به دهرمانی بی رهچنه که بو قهباره گهرمکرده. له دهرمانگا داواي ناموژگاری بکه. خوت لاده له دهرمانیک که گاز دروست کات.

پاش پچران له نیوان زئ و دهرکی کوم، خودورخستنهوه له قهزی زورتر گرنهگه بونهوهی ماسولکهکان ساریژ بن. تیکهلهیهکی پارافین "پارافین نیمولشن" (جوړیکه له فاکس) پیشنیاز نهکریت که پیساییهکی نهمرتر نهکات و بهتالکردنهوهی ریخوله ناسانتر نهکات. نهکات. ۱۵ مللی لیتر روژی ۲ جار تا ۲ هفته و نهگمر پیویست بو روژی ۱ جار بوماوهی ۱ هفتهی تر. یهکسه وازی لن مهینه لهروژیکهوه بو روژمهکی تر، بهلکو وردهورده کهمی کهروه و خوراکنی بخو که سک بخاته گمر.

ماوهی ساریژبوونی چاومروانکراو

هاتنهوه سهرخو نهیبت بهردوام بهروپیش بروات. تو نهیبت پاش چند مانگیک و اههست کهیت که نارمحهتییه کتوپر مکان بهسهچوه و جهسته بهردوام نهیبت لهسه ساریژبوون تا سالیکیش دواي مندالبونیهکه.

چالاکي جهستهی

جوولانهوه بو سارنژبوون باشه گهر نازاری نهبيت. لهسهر متادا پياسهکردن ههليزار دهيهي باشه و هك چالاكيهك و تو نهتوانيت وردورهده مهوداكه دريژتر كهيت. ناساييه كه له كاته سهه مئاپهيكاني مندالبوننهكه، ههست به بهشيكي ديار بيكر او له قورسي له بهرموسهاندانا بكهيت.

لهسهر متادا جاري چاوهروان به له كردني چالاكي جهستهيي زورچر، و هك بازدان، راكردن و مهشقي قورس بو بههيزبوون، تا بني حموز بههيزتر نهبيت و ههستكي باش ههبيت. لهسهر مخو دهست پي بكه و پاشان زيادي بكه. جاري بو ماوهيهك مهشكردن مهكه گهر ههست به ليچوون/ دهلاندن و/ يان ههست بهقورسيبوون نهكهيت و لهسهر راهينان به بني حموز بهردوام به. گهر نارمههتيهكان مانهوه پاش كوئتر و لكر دني دواتر له بهشي چاوديري دايمان، نهوا مافي نهومت ههيه كه يارمهتي زياتر و هرگريت، بهخوشيهوه لاي پسپوري جيمناستيك.

پهكهوهزياني سيكسي

برينهكهي ناو زي پيوستي بهكاته بو سارنژبوون. لهوانهيه چهند ههفتهيهك يان چهند مانگيك بخايهنييت. دريژي كاتي دهستپكر ديهوي زياني سيكسي جياوازه. واباشه خودورخستهوه بكرت له سيكس كه تيخستني تييدا بيت، بهدرزيابي نازار ههبوون و كه برينهكه ههر لهسارنژبووندا بيت. نهوه گرنگه كه سيكس بهپي مهرجهكاني تو بيت و به پهيوهنديهكي باش لهگهل هاوژينهكهت. دوودلي مهكه لهگرتني سهردانيك/ سهردان بو كوئتر و لكر دني دواتر، گهر نهتمويت لهباره ي سيكس له زياني پهكهوهبوونا بكهيت. ههتا تو شيري مهكه بديهيت، پهرده لينجاويهكاني موسهلدان ناسكه. كرمي نوسترو جيني بي مهچمه /يان دههرومان خزيين نهكرت يارمهتيدهر بيت. باش و ايه خوت بهدوورگريت له سيكس له كهوهوه. پاش پهچراني ماسولكه ي نيوان كوم و زي ههتا بهتهواوبي چاك نهبيتوه.

تهنگبوهوه ي بني حموز

- تو واباشه پاش مندالبوننهكه دهستهكهيت به شيوازيكي سووكت له "دوژينهوهي شويني قوچان" بهواتا هينانهوهيهكي بههيز. دهووربهري كوم، زي و بوري ميز بقوچينه. نهو قوچانه / هينانهوهيهكه بو 2 چركه راگره، 10 جار دووپاتي كهروه، روژي 3 جار.

- كاتيكي كه نازار مولمتي دايتي، دهتوانيت دهست بهراهيناني بههيزبوون به بني حموزت بكهيت. دهووربهري كوم، زي و بوري ميز بقوچينه و بو سههوه و بو ناوهوه بههزي كهروه، بهونده هيزه گهورهيهي نهتوانيت. قوچانهكه لهبههزترين دوخدا راگره تا 6 / 8 چركه. له نيوان قوچانهكاندا بو ماوه 6 / 8 چركه خوت خاوكهروه. 10 جار دووپاتي كهروه، روژي 3 جار.

- كاتيكي كه تو بههيزتر بوويت، ههوه جاريكي راهينان به هينانهوهيهكي خوراگر كوتايي پيينه. نهو هينانهوهيهكه پيوست ناكات نهپهري بههيزبيت. نهونده ماوه زوره نهتوانيت نهو هينانهوهيهكه راگره، 10-6 چركه. نهوت بيرت كه لههههههمان كاتدا هههاسه بديهيت و پاش نهوهي كه راهينانهكهت تهواوكرد، خوت خاوكهروه.

- تو نهبيت بهشيوهيهكي تيبينيكر او بههيزتر بوويت پاش سه مانگ راهيناني روژانه. گهر تو ماسولكهكان نابيينتهوه يان نهگهر راهينانهكه نيشي خوي نهكرد پهيوهندي به چاوديري دايمان بكه.

نالوزبوون – كه ي له چاوديري نهخوشي بههريم؟

- ناوساوبي و ناخوشي له ههفتهكاني بهكههدا ناساييه. روژ لهدوي روژ باشتر نهبيت. بهلام نهگهر تو لههري نهوه خهراپتر بويت و بو نمونه. ههست به بون لهناوگلهتهوه نهكهيت، تا يان ههستكردن بهنهخوشي نهوه لهوانهيه هوكاري چلكردن بيت له برينهكهدا. نهوسا چارهكاري به نهنتيايو تيك پيوسته.

- ژان هاوكات لهگهل ريخولهبهتالكر ديهوه كه بيبته هوكاري نهوهي ريخولهبهتالكر ديهوه زهمهت بيت.

- گهر پاش دوو ههفتهش تهقهلمكان نارمههت نهكات.

- لهكاتي دزهكردني پيسايي.

- گهر تو باري دهروني ناتههروسته، بو نمونه. گهر مندالبوننهكه بهسهههاتيكي زهمهت بوويت و پهچرانهكه كاريبهري لهسهر زياني روژانهت ههيه يان پهيوهستي به مندالهكهوه.

بهواداچوون

نهوه گرنگه كه بچي بو كوئتر و لكر دني دواتر له سهردانگهي مامان. نهوكاته تو پشكنينت بو نهكرت بو نهوهي دلنيايي بكرت لهوهي كه سارنژبوونهكه لهسهر ريي دروسته.

تۆمارگەي پچران

تۆمارگەي پچران لەكاتي پچراني زۆر بەرفراوانتر بەكارنەهێنرێت. ئەو بۆ ئەوەیە كە چاودێري نەخۆش ئەوێ بۆ ساخ بێتەو كە نايا كاري تۆ چۆن ئەروات پاش لەدايكيوونەكە بۆئەوێ بتوانرێت چاودێريیەكی باشتر پێشكەشكرێت. دوو مانگ و سائیک دواي لەدايكيوونەكە، تۆ بۆت هەيە پرسيارگەل لە بەشي دايك و كۆرپەلە ب ب وەلام بەدیتەو، پرسيار لەبارەي چۆنیتي هەستكردن لە بەرموسەلندا و چۆن كارنەكات. ئەوسا دوكتۆر مەكت يان مامانەكە ئەتوانن بزائن كە حالت چۆنە و تۆ ئەتوانیت لە ئەگەري بووني كێشەدا يارمەتي وەرگریت. ئەو باشە كە تۆ وەلامی راپرسییەكە بەدیتەو، با هێچ نارمەتیشت نەبیت. گەر تۆ نارمەتیت هەيە ئەشتوانی داواي پەيوەندیی لەرێگای تۆمارگەو بەكەیت.

جاروبار زەحمەتە بزائريت كە چي ئاسايیە دواي مندالبوون بە پچرانەو و نايا چي ئالۆزبوونە. تۆ ئەتوانیت ئاوا بېر لە پرسيارەكان بەكەیتەو: گەر تۆ ئەوێ نارمەتیت بۆهات كە پيوستت بە دەرماني بەر مەتە هەبیت يان سەردانەوێ زيادە، ئەوا ئەمە بە ئالۆزبووني سووك هەژمار ئەكریت. گەر نارمەتیهكانت كاريگەريیەكی درێژخایەني هەيە لەسەر چۆنايەتي ژيانت و/ يان گەر تۆ پيوستت بە نەشتەرگەري تازە هەيە، ئەوا ئەو وەك ئالۆزبوونێكي مەترسیدار هەژمار ئەكریت.

مندالبووني ئاييندە

خۆي لەخۆبيدا، دووگيانیهكی تازە مەترسی بۆ بني حەوز نییە. زۆرینەي ئەم ژنانەي كە دووچاری پچران بوون، بەي كێشە مندالی ئاييندەيان لە زێ وە ئەبیت. لەكاتي پچراني ماسولكەي نیوان زێ و كۆمدا مەترسی ۵ - ۷% كە لەتازموه بۆيان بێتەو. لەكاتي سارژبووني ئاسايی بەي كاريگەري لەسەر كاركردي، ئەوا مندالبوون لەرێ زيۆه پێشنياز ئەكریت. بەلام لەلایەكی ترهوه، ئەگەر كەسێ نیشانەي نەخۆشی لە كۆمەو يان زيۆه هەبیت ئەوا ئەكریت نەشتەرگەري قەيسەري پلانبۆدانراو بخريتە ژير هەلسەنگاندنەو. گەر تۆ جاريكي تر دووگيان بویت ئەوا لە سەردانی يەكەمین لای مامان يان دوكتۆرە كە شيوازی مندالبووني ئاييندە ليدوانی لەسەر ئەكریت. وەك يارمەتیهك لەكاتي گوتوبێژ مەكاندا، ئەكریت ئەم پرسيارگەلەي لای خوارموه بەكاربەينریت: نايا من كام بژاردەم هەيە؟ نايا چي بژاردەيەك نامازە بەو ئەكات يان نامازە دژ بەو ئەكات كە دروست بۆ من وایە؟ نايا من چۆن ئەوانم يارمەتي وەرگرم بۆئەوێ كۆمەكم بكریت لە گرتنی برباريكي باش؟

نايا روو لە كوێ كەم لە بووني كێشەدا؟

- گەر تۆ نارمەتي كتوپرت لە ماوهي دووسێ هەفتەيەك دواي مندالبوونەكە بۆ هات، ئەوا روونەكەيتە ۱۱۷۷ يان ب ب بۆ نامۆژگاري وەرگرتن.
- گەر تۆ لە مانگەكاني يەكەمین دا نارمەتیت لە بەرموسەلندا هەيە، ئەوا پەيوەندیی بە ماماني چاودێري دايكان ي خۆت ئەكەیت.
- گەر تۆ پرسيارگەلت لەبارەي مندالبوونەكەتەو هەيە، ئەوا روودەكەيتە بەشي مندالبوون يان ب ب .
- لەكاتي پيوستبوون بە پەيوەندیی قسەكردن، ئەتوانیت يارمەتي وەرگریت. تەلەفون كە بۆ ۱۱۷۷ و نامۆژگاري وەرگرە لەبارەي چۆنیتي بەرئومچوون لەو جيبهي تۆ لێي ئەزیت

ئەم زانباریەي بۆ نەخۆشە، لەلایەن ژینۆكۆلۆگەكان بە هاوكاری لەگەل مامانەكان بە سویدی نووسراوه. كۆمەلەي سویدی بۆ زانستی دووگيان و مندالبوون و زانستی لەبارەي نەخۆشی ژنان و يەكێتي ماماني سویدی و هاوكاری لەگەل (كۆمپانیاي پاريزه ي دوولایەنيانەي ئەنجومەني پاريزگا) لە پروژەي چاودێري مندالبووني دلنيا كە مەبەستی ئەوێ بووني زيان بۆ مندال و دايك كەمكاتەو كە هاوكات لەگەل مندالبووندايە.