

چگه میزه

له کاتی خو ماندوو کردن

زانیاری،
رینمای و
وه رزش



راستی دهرباره‌ی چگه‌میزه

خوږاگرتیان نه‌بیټ سه‌رئه‌نجامه‌که‌ی چگه‌میزه‌یه. عاده‌ته‌ن چوړکې کم میز دپته‌ خوار.

له‌ حاله‌تی **چگه‌میزه‌ی فشاره‌ینه‌ر** میزت لپوه دپټ له‌ کاتې فشاره‌ینه‌انه‌که‌ (هسته‌تیکې له‌ ناکاو و به‌یزي میزه‌اتن). فشاره‌ینه‌انه‌که‌ زوړبه‌ی کات به‌ بې‌ هوښدار کردنه‌وه‌ی دپن و میزه‌ل‌دان خو‌ی ده‌گوښته‌وه‌ به‌ بې‌ نه‌وه‌ی بتوانیت نه‌وه‌ کونترول بکه‌یت.

له‌ حاله‌تی **چگه‌میزه‌ی تیکه‌لاو** چگه‌میزت هه‌یه هه‌م له‌ کاتې خو‌ماندوو کردن و هه‌م له‌ کاتې فشاره‌ینه‌ان.

هوکاره‌کانې چگه‌میزه‌ی خو‌ماندوو کردن

ته‌مه‌ن، دوو‌گیانی و مندالبوون کار ده‌که‌نه‌ سه‌ر تیشوه‌کانې نیو و ده‌ورو به‌ری بوړی میز و میزدان. چگه‌میزه‌ زوړ ناسایتره‌ نه‌گه‌ر چه‌ندین مندالت بووه‌ و نه‌گه‌ر توانای خو‌گرژکردنت له‌ ماسولکه‌ی زه‌ویی حه‌وزی لاوازه. قه‌له‌وی، سیغارکیشان و ناستما یان کوخه‌ی نه‌ب‌راوه‌ هه‌روه‌ها مه‌ترسی چگه‌میزه‌ زیاتر ده‌که‌ن.

نایا چ شتیک ده‌توانیت بکه‌یت بو چگه‌میزه‌ی خو‌ماندوو کردن؟

وه‌رزشی زه‌وی حه‌وز شیوه‌یه‌کی چاره‌سه‌رکردنی هاسانی نامه‌ترسیداره‌ له‌ حاله‌تی **چگه‌میزه‌ی خو‌ماندوو کردن**. بنه‌ماکه‌ نه‌وه‌یه‌ که‌ له‌ ږنگای مه‌شقی خو‌گرژ کردن خپرای، هیز و خو‌گری باشت بکه‌یت له‌ ماسولکه‌کان که‌ پش‌تگی‌ریه‌که‌ن له‌ ژیر بوړی میز و میزه‌ل‌دان.

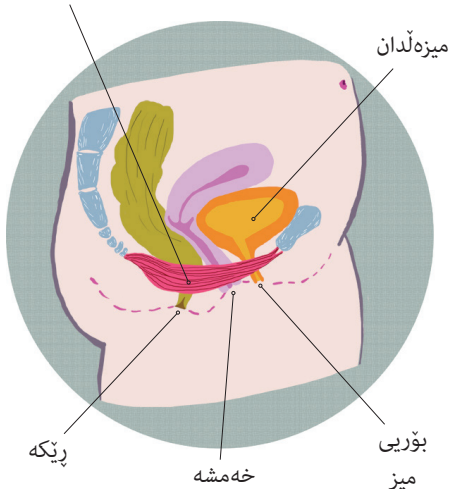
چگه‌میزه‌ کیشه‌یه‌کی ناسایه‌ و هه‌ر چواره‌م ژن ناړه‌حه‌تی چگه‌میزه‌یان هه‌یه‌ به‌ شیوه‌یه‌ک. چگه‌میزه‌ ده‌گرټ هه‌موو شتیک یت، له‌ کیشه‌یه‌کی بچووک تاشتیک که‌ ږی ده‌گرټ به‌ ژیانیکې ناسای.

جوړی جیاوازی چگه‌میزه

چگه‌میزه‌ی خو‌ماندوو کردن ناسایتین شیوه‌ی چگه‌میزه‌یه‌ لای ژن. له‌ کاتې خو‌ماندوو کردن - بو‌ نه‌وونه‌ بازدان، پژمین، کوخه‌یان پیکه‌نین - فشاری سه‌ر بو‌شایی سک زیاد ده‌پټ. نه‌گه‌ر زه‌ویی حه‌وز و ماسولکه‌ی کو‌تای بوړی میز هیز



ماسولکه‌ی زهویی حه‌وز



پوژانه‌ت نه‌شته‌رگه‌ری چاره‌یه‌که . باندیک ده‌خریته ژیر پوریه میز وه‌ک پشتگیری، نه‌وه پیش به‌چگه‌میزه ده‌گریت. نه‌شته‌رگه‌ریه‌که به‌بهنجکردنی خو‌جییه ده‌گریت له‌خه‌مشه‌وه. گیروگرفتگه‌ل زور ئاساییه، به‌لام جاروبار دواتر له‌وانه‌یه ناره‌حه‌تی چگه‌میزه په‌یدا بیت. ناره‌حه‌تی خالی کردنی میزدان و نازاری ناوگه‌ل گیروگرفتی ده‌گمهن. له‌برده‌وامییه کردن، سالی‌ک دوا‌ی نه‌شته‌رگه‌ری، ۸۰ تا ۸۵ له‌سه‌د ده‌لین پازین یان زور پازین له‌نه‌جامه‌که‌ی.

ووسترویه‌ن یارمه‌تی چگه‌میزه‌ی خومان‌دووکردن نادات و هه‌روه‌ها ناتوانیت پیشگیری چگه‌میزه بکات. له‌حاله‌تی ناره‌حه‌تی لیکه‌گلاندی وشک، سوتانه‌وه یان فشاره‌پینانی میز له‌ماوه‌ی له‌خو‌ینچوونه‌وه یان دوا‌ی له‌خو‌ینچوونه‌وه ووسترویه‌ن به‌پچه‌وانه کاریگه‌ره، نه‌وه کاته ووسترویه‌ن به‌کار ده‌هین له‌خه‌مشه وه‌ک هه‌پیکه‌ی خه‌مشه، کری‌می خه‌مشه یان وه‌ک نه‌لقه‌یه‌ک که هه‌ر س‌مانگی‌ک ده‌یگو‌ن. هه‌پی خه‌مشه و کری‌م هه‌یه که بن‌په‌چه‌ته‌ن.

وه‌رزش یارمه‌تی ده‌دات!

وه‌رزش، س‌ن جار پوژانه، له‌ماوه‌ی س‌ن مانگ به‌سه‌بو کارگه‌ریه‌کی باش. ده‌توانیت به‌یارمه‌تی وه‌رزش پوژانه له‌ماوه‌ی به‌ته‌واوی شه‌ش مانگ زیاتر باشت‌ر بیت. ئامانج‌یکی وه‌رزشه‌که نه‌وه‌یه که نه‌تو‌بتوانیت زه‌ویی حه‌وزت "هه‌لو‌ریت" له‌دوخ‌گه‌لی وه‌ها که فشار بو‌زه‌وی حه‌وزت دیت، بو‌نموونه له‌کاتی کو‌خه، پیکه‌نین یان هه‌لگرتن. وه‌رزشه‌که ده‌یته‌ه‌وی نه‌وه که له‌کو‌تاییدا هه‌موو شتی‌ک ده‌یته‌ئو‌توماتیکی. له‌لیتو‌پوژینه‌وه‌ی جیا‌واز ئیمه‌ ده‌زانین که نیزی‌که‌ی دوو س‌په‌م باشت‌ر ده‌بن یان به‌ته‌واوی باش دهن له‌ری‌گای زانیاری، ئامو‌ژگاری یان وه‌رزشی زه‌وی حه‌وز.

نه‌گه‌ر نه‌تو‌پازیت له‌نه‌جامه‌که دوا‌ی س‌ن تا شه‌ش مانگ وه‌رزش ده‌توانیت وه‌رزشه‌که که‌م بکه‌یتوه‌بو وه‌رزشی ه‌یشته‌نه‌وه س‌ن جار له‌پو‌ژ له‌ماوه‌ی دوو تا س‌ن پو‌ژ له‌هه‌فته. نه‌وه کاته هه‌موو جو‌ره‌ خو‌گرژ کردن به‌کار بینه، به‌لام به‌تاییه‌تی خو‌گرژکردنی به‌ه‌یز و له‌نه‌وه ئاسته وه‌رزش بکه که تازه‌ی ته‌واوت کردوه. له‌بیرت بیت که خو‌گرژکردنه‌کان به‌کار به‌ییت له‌ژیانی پو‌ژانه‌ت، خو‌گرژکردنیک خ‌یرا و به‌ه‌یز بکه پیش نه‌وه‌ی بکو‌خیت، به‌ژمییت یان شتی‌ک هه‌لده‌گریت.

نه‌شته‌رگه‌ری چاره‌یه‌که

نه‌گه‌ر وه‌رزشی زه‌وی حه‌وز کارگه‌ریه‌کی باشی نه‌بوو و ناره‌حه‌تی‌ه‌کان کار ده‌کهنه‌سه‌ر ژیا‌نی

زانیاری!

نایا ماسولکه‌ی "دروست" به‌کار ده‌هینیت؟
تاقی بکه‌وه و به‌په‌نجه‌یه‌ک له‌خه‌مشه‌ت
خو‌گرژ بکه، خو‌گرژ کردنه‌که ده‌یته‌هه‌ستی پی
بکه‌یت له‌ده‌ورو‌به‌ری په‌نجه‌ت. له‌وانه‌یه
هه‌روه‌ها بتوانیت هه‌سه‌ت به‌وه بکه‌یت که
په‌نجه‌ت به‌ره‌و پیش و سه‌روه‌ه به‌رز ده‌یته‌وه.

شپوهی ژبان و چگه میزه ی خو ماندوو کردن

قه له و ی

چگه میزه ناسایتره له کاتی قه له و بوون. چهن دین لیتوئیزی نه وه یان سه لماندوو ه که دابه زینی کیش چگه میزه که متر ده کاته وه، به تایه تی له کاتیک بی. ئیم. ئیی (پپرستی له ش کیش) له سه ره وه ی ۳۰ یه. دابه زینی پینچ له سه دی کیشی خو زور به ی کات به سه بو باشر بوونی چگه میزه. بو نه تو که کیش ۸۰ کیلویه نه وه واته ۴ کیلو دابه زینی کیش به سه بو که مېوونه وه ی چگه میزه. ئایا زانیاری زیاترت ده ویت دهرباره ی دابه زینی کیش و چون بی. ئیم. ئیی حساب ده که یت؟ مالپه ری ۱۱۷۷ رینمای چاوه دیری ببینه <1177.se

سیگار کیشان

چگه میزه ناسایتره لای سیگار کیش تا سیگار نه کیش. نه وه له وانه یه به هو ی نه وه بیت که «کوخه ی سیگار» ده بیت ه هو ی چگه میزه به لام ههروه ها ده کریت له بهر نه وه بیت که سیگار کیشان کار ده کاته سهر تیشوی په یوست و لیکه گلانده کان. نه گهر سیگار کیشیت، ته واو کردن سیگار کیشان بیگومان گه وره ترین سه رمایه گوزاریه که نه تو ده توانیت بیکه یت بو ته ندروستی ئایینه ت! ئایا ده ته ویت زیاتر بخوینیت و پشتگیری وهرگریت بو ته واو کردن سیگار کیشان؟ <1177.se <slutarokalinjen.se

چالاک ته نی

به ته واوی هه موو جو ره وهرزشیک باشه بو له ش. نه وه هه رچه ن چگه میزه ت هه بیت! ئایا له کاتی وهرزش کردن، بو نه وونه، باخدان، غار غارین یام سه ما میزت لیوه دیت؟ نه و کاته پیو یسته وهرزش بکه یت و خوگرژ کردن «پیشگیری» بکه یت له دوخی فشاره ی نه ر. نه گهر چگه میزه که پیشت پی ده گریت له کردن چالاکیه گه که ده ته ویت بیکه یت هه ندیک «فیل» هه یه که ده توانیت به کاری به ینیت، بو نه وونه تامپون له خه مشه پیش به شه کاتیک وهرزش. نه وه بو ری میز ده گوشت و هه ندیک به رزی ده کاته وه و ده کریت به س بیت بو پیش گرتن به چگه میزه. نه تو ههروه ها ده توانیت نه وه ده لیا بکه یت که



سیکس

چگه میزه له کاتی خو ماندوو کردن له وانه یه کار بکاته سهه ژیا نی سیکس یان توانای چیژتن. نیگه رانی چگه میزه و بونی میز ده کریت بیته هوئی نهوه که خو دوور بکه یتهوه و خو لادهیت له ده ستییشخه ریی بو سیکس. هه ندیک ژن شیان کردوه تهوه که چیژتنی سیکس باشر بووه دوا ی وه رژی زهوی ههوز.



باریژه یه کی باش و راحهت دژ چگه میزهت ههیه. نهوه ده توانیت له ده رمانخانه یان دوکانی شتومهک بکریت. به لام ته نیا تا نهو کاته به کاری بهینه که میز چگه میزهت ههیه - نهک ته نیا بو خاتری دلنیا یی.

شله

نهوه شتیکی ئاساییه که له بهینی یهک تا دوو لیتر میز بکهیت له ماوهی شهوور ژۆیک. چهنده میز ده کهیت پیوهندی ههیه به نهوه که چهنده شله ده خویت و چهنده شله که به شیوهی دیکه لاده چیته، بو نمونه له کاتیک زۆر ئارهق ده کهیت. هه ندیک کهس ره ها هاتوون به زۆر خواردنه وهی شله و هه میشه بتلیک ئاویان له گه ل خو یان هه یه. نه گه ر ساخ بیت هیچ شتیکی نیه بلیت که زۆر خواردنه وهی شله زیان به خشه، به لام له هه مان کات هیچ شتیکی نیه بلیت نهوه به سووده! نه گه ر ناره چه تی چگه میزهت هه یه ههسانتر میزت لیوه دیت له کاتیک میزدان پره.

به‌نامه‌ی وهرزش

بۆ زه‌ویی چه‌وز

به‌نامه‌ی وهرزشه‌که دابه‌ش کراوه بۆ پینچ هه‌نگاو. له کاتی که هه‌نگاویکت ته‌واو کردووه درێژه ده‌دهیت به ئه‌وه‌ی دوواتر! ئه‌گهر بۆت زه‌حه‌مه‌ته ههر چوار خۆگرژ کردنه جیاوازه‌کان فێر بیت - ئه‌و کاته درێژه بده به وهرزش کردن له ئه‌و پله‌یه که پیت ده‌کری! گرینگترین شت ئه‌وه‌یه که به به‌رده‌وامی له ماوه‌ی ۱۲ هه‌فته وهرزش بکه‌یت. له خواره‌وه به‌نامه‌ییکی وهرزش کردن هه‌یه بۆ تۆمار کردنی وهرزشه‌که.

هه‌نگاوی ۲ وهرزشی خۆگرژ کردنی به‌هێز

خۆگرژ کردنی به‌هێز

- له ده‌ورو به‌ری رێکه، خه‌مشه و بۆری میز خۆ گرژ بکه و به‌ره‌و ئیوه‌وه یان سه‌ره‌وه به‌زی بکه‌وه، تا ئه‌وه‌ندی ده‌توانیت به‌هێزکی گه‌وره.
- خۆ گرژ کردنه‌که راگره له به‌رزترین پله بۆ ماوه‌ی ۶ تا ۸ چرکه.
- خاوبه‌وه بۆ ماوه‌ی ۶ تا ۸ چرکه.
- وه‌رزش بکه سێ جار له پۆژ، ۸ خۆ گرژ کردن ههر جارێک.

درێژه بده به وهرزش کردن له ئهم پله تا ئه‌و کاته‌ی ده‌توانیت ۸ جار خۆت گرژ بکه‌یت به ته‌واوی هێز ته‌واوی کات.

زانباری!

زنجیره‌یه‌کی داخستن به‌ر چاو که ئه‌تۆ له دواوه و له پشته‌وه دایده‌خیت. له کاتی که خاوبه‌یتوه زنجیره‌که باز ده‌بێته‌وه.

هه‌نگاوی ۱ دۆزینه‌وه‌ی ماسولکه‌ی دروست

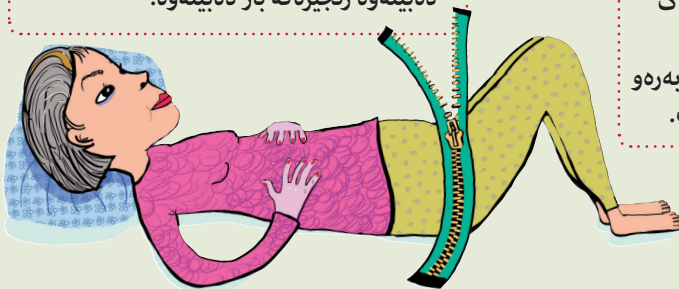
به‌راحه‌تی رابکشی - به‌پشته‌وه، لاوه‌وه یان زگ - و خاوبه‌وه له ته‌واوی له‌شت. دوو سێ هه‌ناسه‌ی قوڵ بکشی، ئه‌وه یارمه‌تیت ده‌دات خاوبه‌یتوه، به‌لام پاشان وه‌ک ئاسایی هه‌ناسه‌ بکشی. به‌دڵه‌وه چاوت بقوچه و سه‌رنجی بیره‌کانت بده به‌ ناوگه‌لت. ئه‌وه به‌هێنه‌یه به‌ر چاو که کراوه‌ی رێکه له چ شوینیکه، به هه‌مان شێوه کراوه‌ی خه‌مشه و بۆری میز.

دۆزینه‌وه‌ی - خۆگرژ کردنی - دروست

- خۆگرژ بکه له ده‌ورو به‌ری رێکه، خه‌مشه و بۆری میز به‌هێزکی که‌م.
- خۆگرژ کردنه‌که راگره بۆ ماوه‌ی ۲ چرکه.
- خاوبه‌وه و به‌سه‌یوه بۆ ماوه‌ی ۲ چرکه.
- سێ جار له پۆژ وهرزش بکه، ۸ خۆ گرژ کردن ههر جارێک، تا ده‌توانیت ئه‌وه بکه‌یت.

زانباری!

خۆگرژ کردنه‌که له‌وانه‌یه وه‌ک به‌ستنه‌وه‌یه‌ک، راکشانی، به‌رزبوونه‌وه‌یه‌ک له‌ ناوگه‌لت به‌ره‌و ناووت هه‌ستی پێک بکه‌یت.



ههنگاوی ۳ وەرزشی خوځږژ کردنی بههیز و خوځږژ کردنی خوځږی بکه

دریژه بده به وەرزشی خوځږژ کردنی بههیز، وهک له ههنگاوی ۲، و جگه له وه یهک خوځږژ کردنی خوځږی بکه ههر جار ییک.

خوځږژ کردنی خوځږی

- ① له دهوروبه ری ریکه، خه مشه و بۆری میز خوځږژ بکه و به رهو نیوه وه یان سه ره وه به رزی بکه وه - به لام پیویست ناکات به ئه و په ری نوانات خوځږژ بکه ییت!
- ② خوځږژ کردنه که راگره هه تاکو ده توانیت، تا سه ره وه یهک خوله ک.
- ③ خاوبه وه و هه ست به دابه زینی زهوی چه وزت بکه.
- ④ سئ جار له پوژ وەرزش بکه؛ ۸ خوځږژ کردنی بههیز و یهک خوځږژ کردنی خوځږی ههر جار ییک.

ئهو خوځږژ کردنه جیاوازانه به شیوه ی راکشان، دانیشتن و پارهستان بکه!

ههنگاوی ۴ وەرزشی خوځږژ کردنی بههیز، خوځږژ کردنی خوځږی و خوځږژ کردنی خیرا بکه.

دریژه بده به خوځږژ کردنی بههیز و خوځږژ کردنی خوځږی سئ جار له پوژ و جگه له وه خوځږژ کردنی خیرا بکه ههر جار ییک.

خوځږژ کردنی خیرا

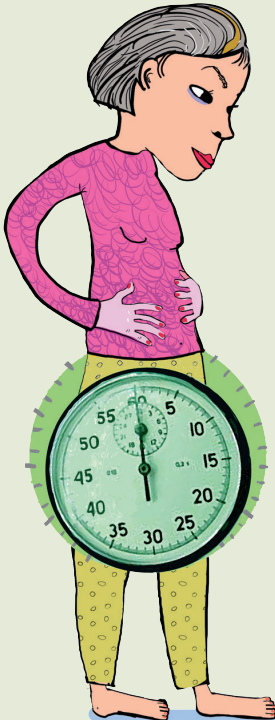
- ① به خیرا ریکه، خه مشه و بۆری میز خوځږژ بکه و به رهو نیوه وه یان سه ره وه به رزی بکه وه به، ئه وه نده تا ده توانیت بههیز.
- ② رایگره بۆ ماوه ی سئ چرکه.
- ③ بجه سیوه بۆ ماوه ی ۳ چرکه.
- ④ سئ جار له پوژ وەرزش بکه؛ ۸ خوځږژ کردن، یهک خوځږژ کردنی خوځږی و ۸ خوځږژ کردنی خیرا.

ههنگاوی ۵ دریژه ب بده به وەرزشی خوځږژ کردنی بههیز، خوځږژ کردنی خوځږی و خوځږژ کردنی خیرا سئ جار له پوژ.

ئهو خوځږژ کردنه به کار بهینه له دۆخی وهها که عاده تن میزت لپوه دیت یان فشاری سه ر زگت زیاد بووه ته وه.

واته له بیرت بئ که ریک پیش ئه وه ی ئه تو ده کوخیت، ده پزمییت، پیده که نیت، شت هه لده گریت یان باز ده دیت خوځږژ بکه ییت. خوځږژ کردنیکی خیرا و بههیز بکه بۆ ئه وه ی زهوی چه وزیت به رز بیتته وه پیش و له ماوه ی خو ماندوو کردنه که. خوځږژ کردنی خوځږی هه ره وه تاق بکه وه له ماوه ی خو ماندوو کردن.

سه رکه وتوو ییت!



رپاږرتي وهرزش

له رپاږرتي وهرزshe که ده توانیت یاداشت بکهیت چه ند جار وهرزشت کردووه هه موو
رږژیک و له چ پلهیه ک وهرزشت کردووه.

هه فته	دووشه ممه	سئ شه ممه	چوارشه ممه	پنج شه ممه	هه پنی	شه ممه	یه شه ممه	نه من له چ پلهیه کم؟
۱								
۲								
۳								
۴								
۵								
۶								
۷								
۸								
۹								
۱۰								
۱۱								
۱۲								



ناوهړوک: ټټفا ساموويلسون، پروفېسور دهرمانی گشتی له په پمانگای ته ندرستی
خه لک و دهرمانی کلینیک، زانکوی وومیو.

به وټنه پروونکراوه: کاتیس میتس
شیوهی گرافیکي: کاروس فورم تاب

ناوهړوکي ټم نامیلکه په لسه ر بنه مای دهرته نجامی توټیښ.

زانیاری زیاتر هه په له مالپه پری www.tat.nu