

ثايرزاواني زانباري ثرؤذةي تندروستيت

ثيمة كيين؟ و ضيمان ثنويت بزانيين؟

ثيمة طروثيكن لة زانكوي بيليفيلد و شبيش طيمونت. طرووثةكمان بقريةدهضيت لةلايئن ثرؤفيسور د. ارنولد لو هاوس (بيليفيلد) و ثرؤفيسور دكتور هايك ئيشن بيك (شبيش طيمونت). بة يارماتي ئيوه ئهمانئويت بزانيين كة كة ثنابرة طرجهكان لة ئلمانيا ضون همتت نكمن وة ضون حالي نفسيئتيان نطوريت.

ئهمانئويت بزانيين, ئططر فاكتريك هية وةك كسايئتي يان ئوشناني كة بقريةاندا هاتوو يان ئهو يارماتيئني كة ئيئان دراوة, كة و ا لة مندال يان هزرهكارى ثنابتر دهكات هيلاك بن يان تندروست بن. لئسئر ئهمانئو ثرسيار دهكئين كة ئتوانيت وة لأمان بقت لثم ثرسياراندا. لثم ثرسيارانة بؤ ئهوية كة بزانيين ضون همتت دهكيت و ض شتيك هيلاك دهكات. لثم ثرسياراندا نوت دقراكتويت همتا كس نقرانيت وة لاميك دواتهوه.

ثيئني: لثم زانباريانئي خواروة ثاريزراون لة ضاوئيكوتني تايئتي دايمان و باوكان زانباري تايئت بؤ طرجهكان ليرة ددورزيت Documents. زانبارية تايئتكان بؤ مندالو طرجهكان ليرة ددورزيت Documents

لثم ثرسيارانة ضون دهبيت؟

مندالئكمت زرفيك بة تو دهكات, كة لغا و زرفهكدا لثم ثرسيارانئي تايئة لطلل زانباري كة ضون وةلامى ثرسياركان بدئيتهوه و ببطرئيتتهوه لئسئر كاخزي ثرسياركان كوديكى تايئت هية بؤ ئيوه نابزانيين كام لة وةلامكان كة تايئته بة كام كات. دواي وةلامدانوه, ئتوان وةلامكان بطرئيتتهوه بقريةاندا كة داواكراوة ليئان وة طرانوه بة خورايي دهبيت. بقريةاندا كات لثم زانباريانئي كة طراوتهوه ثاريزراو دهبيت لة كومثيتري زانكو. لثم زانباريانة نغها لةلايئن لثم كسانوه دهبيت كة لثم ثرؤذهيدا كاردكان. دواي ئهوه (دواي 1 سال و دواي 2 سال) ثيوهنتيان ئيوه نكمن, وة داوانان ليدكئين كة وةلامى لة هتديك ثرسياركان بدتهوه.

كام لثم زانبارانة كة ئيمة ئيوستمانهو ضي ليدكئين؟

زانبارية تايئتهكانت ثاريزراوة و نغها كاتيك بكاريت كة ئهمانئويت ثيوهنتيت ئيوه بكتين. زانبارية تايئتهكانت ئيشاني كسي لثم زانباريانئش لئسريتتهوه كاتيك كئيوه دواي ئهوه بكتن كة. بكي نادريت و بكار نايئت لة تاوتويي زانباري ثرؤذهكدا. هتموي بسريتتهوه كؤدهكى كة تايئته بة مندالئكمت لطلل زانباري تايئت هبض كاتيك ئيشاني كسي كئي نادريت كة لة زانبارية تايئتهكان بؤ هبض شتيكي كة بكار نايئت و دواي تويئتهوه هتموي لئسريتتهوه دقرهوهي ثرؤذهكدايه.

لطلل لثم ثرسيارانة ئهمانئويت بزانيين كة ئيوه لطلل ستريس (ئستان) ضون روبتروي ئهبنهوه, ضون لطلل كاتة جياجيكاندا روبتروي كيشهكان ئهبنهوه وة بة ض شيوهتيك كسهكاني تر ئهبنن. هتديك ثرسيار لئسئر بوضوني توية لة سترحاليئ ثنابتركان لة ئلمانيا وةلامكانت تاوتويي ناكريت بشيوهتيئناككسي بلكو وةلامى هتموي بشداربووه كان بتيهكتهوه تاوتويي دهكرت. نامانجان زانيني زانباريكاني تونية بلكو بؤ ئهوية كة بتوانين زانباري كؤ بكتيهوه لئسئر ضونيتي ديانى ثنابتركان بة شيوهتيكي طشتي. زانباريكانت هتلاطيرين بغيي نامادهكرن بة ناو و زانبارية تايئتهكانت, وةلامى طشتي هتموي بة شداربووهكان بتيهكتهوه تاوتويي ئهكرت. دواي تقواو بوني تويئتهوه هتموي زانبارية طشتية نغساوهكان ئهبريت بة زانكاني ديكة بؤ تاوتويكردي.



نامو ناطات به

ضون بیسئلمینین که کئسیکی
زانباریه کانت؟

هئموو زانباریه کئسیکه کان کؤده کریته و تو لقاو ده بریت لقاوای تئاو بوونی تویندینه و کئسه. به شیره یه کی ستر به خؤ و لآمی
ثر سبار کانت هئله طیریت و ناوتوی ده کریت تئنها له لایقن نئندامانی ترؤده که. کؤدی تایبیت به خؤت به کار دیت لهو زانباریه
که ناوتویند کریت له طئله زانباریه تایبته کاندا. نئم کؤده طرنطه بو تویندینه و کئسه، نئشتوانیت داوا بکئی هئموو زانباریه کانت
بسرینه و له ریطای لهو کؤده ی خؤت کئی ثیویستی کرد. بو نارا ستنی زانباریه تایبته کانت، زانباریه ناری ناری
به کار ده هینین، لهو کئسه سانه کی که زانباریه کان نئشار یزن له غذیر ضاودیریه کی به زردان وه هئر تئنها نئاوانیش بو یان هغیه بطئن
به زانباریه هئستیاره کان. هیض کام له ناری ناری زانباریه کان زانباریه کان ناوتوی ناکئن. هئر بو یه نئمه بو ت نئسئلمینین که
وه لآمه کانت هیض کات نئیه و نئدی نابیت به زانباریه تایبته کانت. هئموو نئندامانی تویندینه و کئسه و هئروه ناری ناری
زانباریه کان نئمزا له سئر نارا ستنی زانباریه کان ده کئن، که به نئد نئین له سئر نئدرکاندن زانباریه کانت یان وه لآمه کانت هئروه
نئشان نئدانی بو کئسیکی دیکه له ده ره و ئی ترؤده که. زانباریه کانت ناری ناری ده بیت به دانانی وشئی نئثربوون له سئر ناری
کؤمئیو تئری تایبیت به زانکو، وه زانباریه تایبته کان هئله طیریت و قئل ده بیت له ناو دؤلاب دا. دوا ی تئاو بوونی
تویندینه و کئسه، که هئموو زانباریه تایبته کان و کؤده کان ده سرینه و هئتا کوو نئرانریت زانباریه کان هی کئیته تایبته به کی. نئمه
کؤمه لیک زانباریه ستر ضاوه نئناسراو به تئاو تئنی نئشکئش نئکئین به نئندامانی تویندینه و ئی دیکه که نئیه و ئی ناوتوی زیاتر
بکات.

ضون نئتوانیت زانباریه کانت دیاری بکئیت؟

داوات لئده کئین، که زانباریه راست و دروستمان ئی به بیت. نئطئر ناوانیت یانانته و ئی و لآمی نئسباریک به ده بیتوه نئوه وازی
لئیبینه و بؤوره سئر نئسباریک دیکه. نئتوانیت نئیه و نئدیمان نئیه بکئیت هئض کاتیک و بستت، نئتوانی داوه ی سرینه و ئی هئموو
زانباریه کانت بکئیت له ریطه ی نئدانی ناوه کئت یاخود کؤده کئت. له ن کاتئدا نئویسته نئیه و نئدی به ناری ناری زانباریه کان
بکئیت. (E-mail: sabine.peglow@uni-bielefeld.de, Telefon: 0521 106-6862) له دوا ی نئمه نئمه نئیه و نئدی نئیه
ناکئین. له دوا ی تئاو بوونی تویندینه و کئسه، هئموو زانباریه تایبته کانت و کؤده کئت نئسرينه و، وه فایلی زانباریه نئناسراو کان
ناماده نئبیت بو نئندامانی تویندینه و ئی دیکه. نئمه دوا ی نئوه نارانین ض زانباریه کئیته به ض کئسیک، و ناوانین
زانباریه کانت جیا بکئینه و له زانباریه کانی دیکه بو یه ناوانریت بسرینه و.



نيمتوة:

ضونيتي نيموتدي كردن به

نطتر ترسياري ترت هتية دبراري ثرؤذكة به شيوهتكي طشتي, لستر ثرؤسككو تايبتمنديتي, نوا نوتوانيت نيموتديمان نيموت بكتيت:

(زانباري طشتي و ترسيارکردن)

yourhealth-info@uni-bielefeld.de

Prof. Dr. Arnold Lohaus

زانكوي بيليفيلد, بهشي دترون ناسي

Tel.: +49 521 106 – 4515

arnold.lohaus@uni-bielefeld.de

(بتريوبتري ثرؤذكة له بيليفيلد)

Denise Kerkhoff (M.Sc.)

زانكوي بيليفيلد, بهشي دترون ناسي

Tel.: +49 521 106 – 4318

denise.kerkhoff@uni-bielefeld.de

(ليترسراوي بتريوبتري زانباريكتان له بيليفيلد)

Sabine Peglow

زانكوي بيليفيلد, بهشي دترون ناسي

Tel.: +49 521 106 – 6862

sabine.peglow@uni-bielefeld.de

(تاريزراواني زانباريكتان. ترسيار دبراري (سرينتوي زانباريكتان)

Prof. Dr. Heike Eschenbeck

زانكوي فيركاري شطيبيش طموند

بهشي دترون ناسي ثرؤرتديي ودترون ناسي

تندرروستي

Tel.: +49 7171 983 – 408

Heike.eschenbeck@ph-gmuend.de

(بتريوبتري ثرؤذكة له شطيبيش طموند)