

# شلهژان و تهنگهژه ريبهري خو يارمهتي دان Stress and Anxiety

رووناكي دهبريسكينيئهوه له داهاتوتدا

Shining a light on the future



"راراي زورو ناخوش"  
 "خەمخۆرى"  
 "شلەژان"  
 "پشووئەدان"  
 "نىگەران و ھەلچوون"

ھەموو ئەو ووشانە رەنگە گوزارشتىيەت لە كەسنىك كە كىشەى شلەژانى ھەييت ئەگەر كەسنىك ئائىرامى ھەييت بۆ ماوەيەكى زۆر ئەو لە ئەنجامدا دەييتە ھۆى شلەژان. ئەم نامىلكەيە تايبەتە بە شلەژانى دەروونى و دەييتە يارمەتى دەرت لەمانەى خوار مە:

۱. پىزانين بە نەخۆشى شلەژانى دەروونى.
۲. تىگەيشتن لە شلەژانى دەروونى، بۆچى دروست دەييت، و مچۆن ھەر بەردەوام دەييت.
۳. بەزىادبووى فېربوونى باشتەر لەوەى كە كۆپى ئەو بەكەيت.

"من دلىام كە لە تاقى كەردنەو كەم سەرناكەوم"  
 "من ماندوم بەس ناتوانم لەبەر بخەوم لەبەر خەمۆكى"  
 "كارەكانم تا ديت بەسەرم كۆ دەييتەو ناتوانم بەرگەى بگرم كە چۆن بە باشى كارم تىادا كەردون"  
 "من زالبونم بەسەر خۆم لە دەست داو"

## كارىكى ئاسايى نىە ھەست بە شلەژان بكەيت؟

شلەژان ھالەتيكە كە ھەموومان بەسرماندا ديت لە كاتى جىاوازدا ئەمەش بە ئاسايى وەلامىكە بۆ ئەوەى كە ھەست بە ترسناكەك دەكەين. بۆنموانە كاتىك دەچين بۆ نەشتەرگەرى لە نەخۆشخانە، يان لەكاتى تاقىكەردنەوەى لىخورىنى ئۆتۆمبىل، يان ھەر تاقى كەردنەوەيوكى تر. ئەمە ھالەتيكى ئاسايىيە كە ھەست بە شلەژانى دەروونى بكەيت. شلەژانى دەروونى ھەندىك كات دەكرىت باش بىت وەك لەكاتى نەيشكەردندا يان لەكاتى ھالەتى فريە كەوتن.

ھەندىك ھالەتى شلەژان دەكرىت زۆر خراپ بىت ھەروەك ئەمانەى خوار مە:  
 نيشانەى نەخۆشى شلەژان ئەگەر بىت و خەتەرناكىش نەييت بەلام زۆر بىزاركەرە.  
 ئەم نيشانە نەخۆشە دەكرىت زۆر كات ترسناك بىت بەتايبەتى بۆ ئەكەسانەى كە نازانن ئەمە تەنھا نيشانەى شلەژانە.  
 ھەندىك كات ھەندىك كەس لە كاتى نيشانەى شلەژانەكەى توشى خەمۆكى دەييت و، كە وا ھەستدەكات توشى كارەساتىكى گەورەبوو، ئەم خەمۆكەش دەكرىت شلەژانەكە زياتر بكات و، كەسەكە زياتر خەمۆكى تر بكات.  
 كاتىك كە شلەژانى دەروونى بە تووندى كارىگەرى خۆى بكات بەسەر كەسنىكدا، ئەو وا لەو كەسە دەكات كە رابووستىت لە ئەنجامدانى ھەموو ئەو كارانەى كە پىويستە بيان كات.

## ئايا نازارى شلەژانى دەروونىم ھەيە؟

من خەم لە ھەموو شتىك دەخۆم، زوو ھەلەدەچم، تا وام لىديت شەپەز لەيەك لە منداڵ بەدم.  
 بەر لەوەى بگەمە شوينىك من زوو توشى رارايى و نىگەرانى دەيم لەوەى كە رەنگە ھەموو شتەكان بەھەلە بروت، دلم دەست بە لىدانىكى زۆر دەكات، قاچەكانم توشى لەرزىن دىن، رەنگە من دەچم خۆم بە گەورەترىن ھەلە نيشان دەدم، بۆيە ھەلەدەدم كە ھەر وازى لىبينم.

هەست بەو دەكەم كە شتێك لە گەر و مەدا گیر بوە. زۆر ووشكەر بە ئاسانی ناتوانم هیچ شتێك قوت بەدم. ئینجا هەست بە نێگەرائی دەكەم كە رەنگە نەتوانم هیچی دیکە هەناسە بەدم.

میشكم هەست بە پیشبەركێ دەكات. وا هەستدەكەم كە من ناتوانم بەسەر خۆمدا زالبم یان هەر رەنگە شیتبم.

ئەمانە چەند حالەتێکی سروشتینە كەبەسەر ئەو كەسانەدا دیت كە توشی شلەژانی دەروونی دین. ئەگەر تۆ بنالێنی بەدەست ئەو شلەژانە دەروونیه رەنگە ئەمانەت هەموو بەسەر داویت. رەنگە هەندێك جاریش بنالێنی بەدەست شلەژانی دەروونی بەبێ ئەوەی خۆشت پێی بزانی. بەتایبەتی ئەگەر خۆت پێی نەزانی كە توشی ئە نەخۆشیە هاتوی. خالێك زۆر جار ئە نیشانە شلەژاویانە دەگەرێنێتەو بە نەخۆشی جەستەیی. یەكەم شت بۆ فێربوون لە شلەژانی دەروونی ئەوەیە كە بزانی ئایا ئە شلەژانە كێشەیه بۆتو.

شلەژانی دەروونی چوار کاریگەری هەیە بەسەر ئێمەو كە ئەوانیش ئەمانەن

- رێگای هەستکردنمان
- رێگای بیرکردنەومان
- رێگای کاری جەستەیمان
- رێگای هەلسوكەوتمان

لە پۆلێنی ئەوەی كە بزانی ئایا تۆ دەنالێنی بە دەست شلەژانی دەروونی، نامازە بەو بەدە لە تەنیشت هەر خالێك كە بەردەوام خۆتی تیا دا دەبینێو.

هەستت چۆنە

- + نێگەرائی، رارای، خەمخۆری، دەترسییت.
- + هەست كردن بە شتێك زۆر ناخۆش كە رووبدات.
- + پەشێو، ناچارام، دلتەنگ، زوو هەلچوون، ناجیگیری
- + ناراستی، سەر سۆر هینەر، سەرەسورە، وابەستەنبوون، ترسنوكی.

چۆن بیر دەكەیتەو

- + بەردەوام خەمخۆری
- + ناتوانی تەركیز بكەیت
- + هەست دەكەیت رەگەزی
- + میشكت باز دەدات لەسەر شتێك بۆ شتێكی دیکە
- + پیشینی دەكەیت كە خراپترین شت رووبدات

بیرکردنەو گشتیەكان

- + "من هەستدەكەم زالبونم لەدەست دەدم"
- + "من درزم تێ دەكەویت"
- + "من لە هۆشخۆدەم"
- + "ئەز ئۆم دەشكێت"

+ "من پالەپەستۆى دۆلەت تووش دەپىت"  
 + "من زۆر بەخراپى لە خۆم دەروانم"  
 + "ناتوانم جىگىرىم"  
 + "دەپىت دەستبەردارى بىم"

### چى بەسەر جەستەتدا دىت

+ تىكچونى دۆلەت، رەگەزى، لىدانى دۆلى بە خىراپى  
 + ھەستەردن بە گەزى سىھكان و ئازارى  
 + لەرزۆكى و سەربونى پەنجەكانى داست و پى  
 + ھەست بە شىواوى سەك دەكرىت  
 + چونى زۆر بۆ ئاودەست  
 + ھەست بە نا پشوى و جولەى زۆر دەكرىت  
 + گەزى ماسولكەكان  
 + خورانى پىست  
 + ئارەقەكەردن  
 + شىواوى ھەناسەدان دەگورىت  
 + سەرە سورەو سەر گران بوون

### چى دەكەيت

+ ھەنگاوانان و گەرانەو  
 + دەست بە كارىك بەكەيت و تەواوى نەكەيت  
 + ناتوانى دانىشى و پشوو بەدەيت  
 + لەسەر روشتى ھەموو كاتىك  
 + قەسەكەردن بەخىراپى دەكەيت زياتر لە كاتى ئاسايى خۆت  
 + خىراپى ھەلچون و ھەلسوكەوت كەردن  
 + جەگەرە كىشانى زۆر  
 + زۆرى و كەمى خواردن  
 + لادان لە ھالەتى ترسەنەر

ئەگەر تۆ بەردەوام ھەست بەمانە بەكەيت لە ژياندا ، ئەو كەواتە تۆ بەدەست شەژانى دەروونىيەو دەنالىنى.

### شەژانى دەروونى چى؟

شەژانى دەروونى ئەو ھەستەيە كە جەستەمان وەلامى ترسەك يان ھەلوپىستىكى ناخوش دەداتەو كە پىي دەگوترىت ھەلەفرىن يان شەرى وەلامدانەو. جەستەت خۆ ئامادە دەكات بۆ رووبەروو بونەو ھەر كارىكى ترسەك و ناخوش يان بۆ راكەردن بىت لىي بە زوترىن كات مەبەستى دەركەوتنى ئەم نىشانەيەش ئەو ھەستە كە جەستە لە خۆ ئامادەكەردن دادەپىت بۆ ھەر كارىكى خەتەرناك، بۆ تىگەيشتن لەو ھەستە كە چى روودەدات بەسەر جەستەتدا ھەر وەك پىشەينى ئەو دەكەيت كە ھىرەشەك دەكرىت روو بەرووت بەزوترىن كات ھاستەت بە ترسەكەك كەرد ماسولكەكانت توشى گەزى دىن و ئامادە دەين بۆ كەردار. لىدانى صەلت خىراتر دەپىت بۆ رەوانەكەردنى خوين بۆ سەر و مەشكەت كە زياتر پىويستى پى دەپىت. ھەناسەدەت خىراتر دەپىت بۆ ھەرگرتنى ئۆكسەين كە پىويستى پى دەپىت بۆ ووزە. ئارەقەى زياتر دەكەيت بۆ راگرتنى گەرمى لەشت. دەمەت ووشەك

دەبىت و ھەست بە پىچاوپىچى سىكت دەكەيت. كاتىك ھەستت كرد كه ھىرشىبەرەكە ھاورىتە ھەستەكانت ئارمتر دەبنەو، بەلام ھەر ھەست بە لەرزىنەك و بى ووزوبىيەك دەكەيت لە پاشاندا.

شەرو ھەلسان رەنگە سىستەمىكى سەرەتايى بىت و بگەرستەمىكى سەرەتايى بىت و بگەرتەو سەردەمى پىاوانى ئەشكەوت. ھەروەھا لە ئازەلان نیشان دەدات بۆ بەرگرى كردن لە مانەو. خوشبەختانە ئىستا ئىمە زۆر بەى كات لەو سەردەمە نىن لە نىوان مردن و ژياندا بەلام نا خوشبەختانە ئەو نىگەرانييەى كە ھەمانە ناتوانرەت ئەشەر كەردنەمان لە بىر بىاتەو لىي دەر باز بىن. بۆيە ئەو نىشانانە يارمەتى دەر نىن. بۆيە زۆر بەى كات ھەستمان خراپتر دەكات بە تايبەتى كە تىيان نەگەين.

### چ شتىك شلەژانى دەروونى دروست دەكات؟

رەنگە ھۆكار زۆربىن بۆ دروست بوونى شلەژانى دەروونى. ھەندىك كەس ھەرخۆى كە سايەتى وايەو كەسىكى خەمخۆرە ھەندىكى دىكەش ھەر خۆيان ژيانىكى دژوارىان ھەيە وەك تەلاق دان يان لە كار لاكەوتن. ھەندىكى دىكەش رەنگە ھەندىك كىشەى كار يان خىزانىان ھەبىت يان كىشەى پارەدانىان ھابىت بۆ رەمچەكانىان.

### چ شتىك وادەكات شلەژانى دەروونى بەردەوام بىت؟

ھەندىك كات ئەم شلەژانە ھەر بەردەوام دەبىت تا دەبىتە كىشەى ژيان، كە ئەمەش ھۆكارى زۆرە:  
 ۱. ئەگەر كەسىك ھەرخۆى كەسايەتەكى شلەژاوى ھەبىت و ھەردەم خەمخۆر بىت، ئەو رەنگە بىتە خو پۆو گرتن بەم شلەژاويە.

۲. ھەندىك كەسىش بۆ ماوەيەكى زۆر ژيانىكى نىگەرانيان ھەيە تا واى لىدەت دەبىتە خويك بۆ شلەژانى دەروونى.

۳. بازەى خولانەو دزىويەكان- نىشانەكانى جەستەي نەخۆشى شلەژان دەكرەت ترسىنەر بن بە شىوہەيەكى نا ئاسايى و ناخۆش. كە زۆر بەى كات خەك وا بىردەكەنەو كە ئەمە كىشەيەكى جەستەيە يان شتىكى زۆر ناخۆش روودەدات. كە ئەم ھالەتە ھەر خۆى لە خويدا نىشانەكانى شلەژاوى زىادەكات و دەبىتە بازەيەكى خولاو.

→

نیشانەى جەستەي و لىدانى دل

بەخىرايى

↓

من دەزانم كە  
 ژيانم لە خەتەر دايە

بىر كەردنەو لەوہى

كە رەنگە شتىكى ناخۆش

روودەدات

←

↑ ھەست كردن بە شلەژان

۴. " ترس له ترس " كسانيك كه توشى شلمژان بووه له حالتى جياوازا رهنكه پيشيى شلمژان بكت و هرځوى توشى شلمژان باكت له نيشانهكانى ځوى. ئهم حالتش واى ليديت كه ځوى ځوى بترسيږي.

ترسان له روودانى نيشانهكانى شلمژان \_\_\_\_\_ دهبيته نيشانهى شلمژانى جهستهيى  
۵. ځولادان. كاتيك كه باز نهى مېترسى گهشهى كرد لهگل شلمژانكي زور له ويوه بېرى رارايى و نيگېراني دهست پېدهكات. ځولادان لهو كاتانهموه بهكار ديت كه ريگاي كوي كردنه. ئهوه ريگايهكي ئاساييه كه ځو لادهى له شتيك كه بزاني مېترسى داره بهلام هېنديك شته كه خلك حمز دهكات ځوى لي لادبات لهو كاتهى كه بهدهست شلمژاوى دېروونيهوه دنالينن كه زور بهى كات ئهونده مېترسيهكي راست نين، هر ورك شويني قهلبالغ نيو پاس شت كرين خواردن لهدرموه. ئهوانه نك هر مېترسى نين بهلكو هېنديك كات زور گرنگن. ځولادان لهمانه ژيان زياتر زمخهتر و ناخوستر دهكات. ئه ځولادانهش هېنديك كات كه وا دهكات باومرت بهځوت نهمينيټ و بههوى ځوت لهدست بدهيت. كه دهبيته هوى شلمژان و باز نهيهكي ديكه ځولاوه به دهورى ځوتدا.

### بۇ پوخته كړدن

. شلمژان زور بهى كات وهلامى جهستهيه بۇ نيگېراني. هر وهه هېنديك كس رهنكه لهبار ترين بۇ ئهو كاريگريه و زياتر خم هېلگربن له كسانى ديكه.

. كاتيك دنالينن به دهست شلمژاوى دېروونى له كاتيكدا كه ناخوشه و وهلامى جهستهيه بۇ روداويك كه رهنكه به مېترسى تيگېشت بوو كه له هېمان كاتيشدا ئهونده مېترسى نهېوه.  
. نيشانهكانى شلمژان بهشيكه له شېرو هېلچون و، رهنكه له هېنديك كاتدا يارمهتيمان بدات بۇ هېنديك كردار.

. شلمژان دهبيته نهځوشى له كاتيكدا:

- ناخوشه

- بهر دهوام دهبيت بۇ ماوهيهكي زور

- ولمان ليددهكات كه نيگېران بين بهرامېر به شتيك كه راست نيه.

- رامن دېگريټ لهوهى كه دهمانهويت بيكهين.

. شلمژان زور كات دهبيته باز نهيهكي ځولانهوهى مېترسيدار لهكاتيكدا بېر له نيشانهكان يدكهينهوه.  
هېلسوكهوتى شلمژاويهكېمان پيوه ديار دهبيت.

نيستا هېولده هېنديك كات بهوه بهسېريه بۇ نوسينهوهى لهو ريگايانهى كه بونهته هوى بهر دهوام بوونى شلمژاويهكته.

(۱) ناخوشى/ نيشانهى ترسينېر كه بهسېرت داهاتيټ:

٢) بیرو باومری تو سهارهت بهم نیشانه نهخوشیانه:

٣) ئهو شتانهی که روژانه خۆتی لهبهر لادهدهیت:

٤) نیگارانئ نئستات که له ژیاوت دابیت:

### چۆن دهتوانم شلهژانی دروونیم ریک بخهم؟

ههر و هکو ئیمه فیر بوینه شلهژانی دروونی نهخوشی نیه تاوهکه بیر له شیفای بکهینهوه. ئهگهر بتوانین بیهینینه دابهشکردن له خولانی باز نهیی ئهوه دتوانین ئهو ریکایانه فیر بین بۆ کهم کردنهوهی شلهژانهکهمان و زیاتر ریکخهر بین. به لایهنی کهم دهتوانین کار بکهین لهسهر چوار ریکای جیاواز:

١. باشتتر له شلهژانه دروونیهکهمان بگهین
٢. کهم کردنهوهی نیشانهکانی جهسته
٣. گۆرینی بیر کردنهوهمان که پهیهسته به شلهژانهوه

۴. ههلسوکهتمان بگورین که پهيوهسته به شلهژانهوه.

## ۱. ټيگهښتن له شلهژان

رهنګه تاوهمکو ئیستا ټو همدېک لهوه ټيگهښتبيت که ئهو هوکارانه چين دهبه شلهژانی دهرونی. نهېهشهی دادیت ناموژگاری نهومت دهکات که چوڼ بتوانی شلهژانهکمت کهم بکهپتهوه له بهردهوام بوون. بهر لهوهی بتوانی نهوه بکهپت زور به سوود دهپیت که بتوانی له شلهژانهکمت بکهپت. ئایا شلهژانهکمت پابهنده به باریکی دیاری کراو، شوین و خهلکانیک، خراپتره له کاتیکي دیاری کراوی روژاندها، ئایا خهمخواردنیکي واقعیهت لهلا دروست بوهو خهلکانیک تووشی شپرزهیی دهکپت؟ ئهم دوو راهینانهی خوارهوه یارمهتیت دهکات که باشتر له شلهژانهکمت بکهپت.

(i) بیردهوهی شلهژان- بوماوهی دوو ههفته (یان زیاتر نهگهر پیت باشتره) هولده ئهو کاتانه بنوسه له پهرای بیرهمریهکمت سهبارمت به شلهژانهکانت له ناستی چالاکیدا. پخوانهی بو دابنی له ۱۰-۰ ټیپینی بنوسه که زانیت پیویست دهکات. لهمالهوه بوی یان له لهسهر کار یان لهگهل ههر کهسینک بویت. چیت دهکرد بیرت له چی دهکردوه؟ رهنګه سهرمهتایهک بیت بو نهوهی زیاتر هوشار بیت لهوهی که چی وات لیدهکات توشی شلهژان بیتیان رهنګه ههر خوتی لی لادهپت. ناستی نیگهرانیت چهنده؟ نهو زانیاریانه یارمهتی دهرن بو چارمهسر کردنی نازایانهی شلهژانهکمت.

(ii) نهگهر بیتو هاتیه نهو باومره که تو نیگهرانیهکی راست و واقعیهت ههپهو. بوته هوی شلهژانهکمت بوبهدهست هیانای چارمهسری کیشهکه باشترین شته. باشترین ریگا نهوهیه که کیشهکه بنوسیوه دواتر شیکهروه بهروونی بونموونه "من ههرگیز پارهم نهپوه" زور نادیاره ههروهکو "من قهرزازی ۳۰۰۰ پاوهندم له بانق و کوپانیای جیاواز" زور یارمهتی دهره. دواتر ههتا دتوانی چارمهسر هکان بنوسه. هیچ کیشهک نیه که چارمهسر هکان سهپرو سهمهره بن. خالی گرینگ نهوهیه که بتوانی چارمهسر هکان بنوسی تا نهو رادهپیهی که دتوانی. بیر لهوه بکهوه که چوڼ توانیوته چارمهسری کیشهی لهم جوړه بکهپت له رابردوودا. له هاوریکانت بیرسه که چوڼ چترمهسری نه کیشهانه دهکمن. بیر له خوت بکهوه که چوڼ ناموژگاری هاوریکانت دهکپت نهگهر کیشهپیهکی لهم جوړه یان ههپیت. بو نمونه چارمهسری کیشه:

. ههموو قهرز هکان بخرمهسر یهک له شوپنیک که باجی کهم بیت.

. رازی به بهو بره پارمیهی که پیت دهریت

. ههولده راویژکاری قهرز بیینی

. کاریکی کام بدوزمروه

. ئوتومپلهکمت بفرۆشه

نهگهر کیشهت ههپه و رهنګه بوبیته مایهی شلهژانی دهرونیت ههولده بیان نوسه.



ئىستا ھەلەدە تا ئۇ رادىيەنى كە دەتوانى چارەسەر بنوسە.

ئۇ چارەسەرىيە ھەلەزىرە و بىيان نوسە كە بۇ تۇباشن لەگەل ئە قۇناغانەنى كە دەبنە ھۇى بەدەست ھىنانى چارەسەرىيەكە. كى يارمەتى دەرە؟ چ شىتەك رەنگە بەھەلەدا بروات؟ زۆركات باشە كە بىر لەو بەمىيەتو، چى دەبىت ئەگەر خراپترىن شت روبدات؟ ئەگەر توانىت ھەلە لەگەلەيا بگۇنجىت كە دەبىتە كەم كەردنەو شلەزەكەت.

ئەگەر ھاتو گەمىشتىيە ئەباو مەيەنى كە پلانەكت ھەيە بۇ چارەسەرى كىشەكەت باشتر وایە لىدوانى لەسەر بەمىت لەگەل ھاورىكانت يان دكتورەكەت.

### ژيانىكى نىگەرانى – بەخشىشى گشتى

لەم كاتەدا ژيان زۆركات نىگەرانىيە، ئاسانىشە پالەپەستو دروست بەكرىت لەسەر دەروندا. ھەموو كات ناتوانىن بەرگى لەو پالەپەستو بەمىن كە لەدەرەو دروست دەبىت بەلام ھەر ھىچ نەبىت دەتوانىن ئەو رىگایانە بدۆزىنەو كە ئەو پالەپەستو بەمىن كە بکاتەو كە خۇمان بۇخۇمان دروستى دەمەين.

- . ھەلەدە ئەو بارە دەستىشان بەكە كە تىبىنىت كەدە دەبىتە مایەنى نىگەرانى و گرژىت.
- . ئەو ھەنگاوانە بىرە كە دەبنە ھۇى چارەسەرى كىشەكەت سەبارەت بە نىگەرانىيەكەت.
- . ھەلەدە كات دروست بەكە بۇ ئەو ساتانەنى دەبىتە ھۇى دلخۇشىت.
- . ئارەزوئى ئاسان ھەلەزىرە.
- . ھەلەدە بەھوى بە رىژەنى پىويست.
- . خوارەنى باش و گۇنجاو بخۇ.
- . ھەلەدە وەرزشى بەر دەوام بەمىت.
- . فېرەبە چۇن پشوو دەدەيت.

### كەم كەردنەو نىشانە جەستەيەكان.

#### پشودان

بۇ بىريارى كەم كەردنەو توندى نىشانە جەستەيەكان پىويستە بەتەواوى بىرى لى بەكرىتەو. بە ھەست پىكرەنى نىشانە گرژىيەكانى. كاتەك ھەستت كەد بە نىشانە سەرەتايەكانى گرژى دەتوانى قەدەغەيان بەمىت بەر لەو بەبىتە ھۇى شلەزانى دەروونى بە چەند تەكنىكىكى پشودان. ھەندەك كەس دەتوانن بە وەرزش پشوو بەدەن، بە گۇيرتن لە مۇسقىا، سەيرى تەلەفسيۇن، يان خويندەنەو پەرتووك.

بۇ ئەوانى دىكەش ئەنجامدانى چەند راھىنانىڭ زۆر بە سوود دەپىت. ھەندىك كەس رەنگە پشولەو ۋە رىگرن ۋە ھەندىكىش رەنگە لە يۇگا كە بېننە يارمەتى دەريان. ھەندىكى دىكەش لە كاسىت. دەتوانى كاسىتى پشودان لە دكتور مەكت بەدەست بەينى. ۋە ھەروەھا چەندىن كاسىكتى جۇراو جۇر بەدەست دەھىنرەيت لە دوكانەكاندا.

پشودان بە ھەرمەكە كە دەتوانرەيت فېرى بېيت ۋەك ھەر ۋانەيەكى دىكەو كاتىكىشى دەوئەت. ئەو راھىنانانەى خوار ۋە فېرى پشوى جەستەت دەكات. خەلگىكى زۆر سووديان لى ۋە رگرتەو ۋە بۇ كەم كەردنەو ۋە رىژەى شلەژانى دەروونيان.

**پشوى قولى ماسولكەكان.** پىويستە رىزبەندەكەى بخوئىنەو فېريان بېت لەسەرەتادا. شوئىنەك ھەلەزىرە كە ئارام ۋە گەرم ۋە لەسەر خۇبىت ۋە كەس ناتوانرەيت داتەرىنەى. ئەو كاتە ھەلەزىرە لە رۆژىكدا كە دەزانى زۆر ئارام ۋە ھەست بە پشوى دەكەيت. راکشى چاۋمەكانت داخە ۋە بەئارامى. ھەست بخە سەر ھەناسەدانت بۇ چەند خولەكەك. ھەناسە بخۆرەو لەسەر خۇ ۋە با ئارامى دوو سى جار ھەناسە بخۆرەو ۋە دواتر بى دەرمەو. ئەو ۋوشانە بلى "ئارام" "پشوى" لەو كاتەى ھەناسە دەدەى بۇ دەرمەو. راھىنانى پشوى دەتەتە گروپىكى جىاواز فېرت دەكات بۇ گەزى ۋە دواتر بۇ پشوى.. پىويستە ھەناسە بخوئىنەو لەو كاتەى ھەست بە گەزى دەكەيت ۋە ھەناسە بەدەرمەو لەو كاتەى ھەست بە پشوى دەكەيت. لە دەستەكانتەو دەستى بىكە، بەتووندى داخە. بىر لەو گەزى بەكەرمەو كە دەچىتە دەستەكانتەو دواتر بۇ باسكت. گەزى بەكە رگە بۇ ماو ۋە چەند خولەكەك دواتر ۋازى لىئىنەو پشوى بەدە. تىبىنى ئەو بەكە جىاوازى نىوان گەزى ۋە ئارامى. رانگە ھەندىك ھەست بە لەرزىن بەكەيت بەلام ئەو نىشانەى ئەو ۋە كە پشوى ئارامىت گەشە دەكات. ھەمان كەردار بەكەو بەدەستەكەى تەرت.

ھەركەتەك تۇ گروپى ماسولكەكانت ئارام كەدەو ئەو ھەست بەو دەكات كە چۇن ئارام بېت لە كاتىكى تەردا. تەنھا گەزى بەكەن لە جەستەت دەركە. رىگا بە ماسولكەكانت بەدە ئارام بىن ئەو ۋەندەى كە پىت دەكرەيت. بىر لە جىاوازى بەكە بەكەرمەو كە لە كاتەنەى گەزى ۋە لە كاتەنى كە ئارامى. ئىستا ھەمان كەردار بەكەو بۇ بەشەكانى دىكەى جەستەت. ھەموو كاتەك گەزىيان كە بۇ چەند چەكەيەك ۋە دواتر ئاراميان بەكەو. رايگە لەو گەزى بەيەى كە ھەست پى دەكەيت ۋە دواتر ۋازى لىئىنە.

**زۆر بەسوودە ھەمان كەردار دووبارە بەكەيتەو لەگەل گروپى ماسولكەكانت.**

**دەستەكان -** توندىكە دواتر ئارامى كە.  
**قۇلەكان -** گەزىنەكى قۇلت بچەمىنەو، ھەست بە گەزى بەكە بەتايەتەى لە بەشى سەر ۋەى قۇلت. لە بىرت بېت ئەو كە بە بۇ ماو ۋەى دو تا سى چەكە ۋە دواتر پشوى بەدە ۋە ئارامى بەكەو.  
**مەل -** سەرت بۇ دواو بەرەو بە ھىۋاشى بىخولەنەو بۇ ھەر لايەكى پىچەوانە. ھەست بەو بەكە بزانە چۇن گەزى بەكە چۇن دەجولەيت. دواتر سەرت بەينە شوئىنى ئاساى خۇ ۋە ئارام بە.  
**دەموچاۋ -** ھەندىك ماسولكە ھەيە بەلام بىر كەردنەو لەسەر نىوچەوانت ۋە شەيلىكەكانت بەسەيەكەمىيان برۆيەكانت بخەرە خوار ۋەمو كەمىك گەزىيان بەكە دواتر نىوچەوانت ئارام بەكەو. دواتر دەتوانى برۆيەكانت بەرز بەكەيتەو دواتر ئاساىيان بەكەرمەو. ئىستا شەيلىكەكانت توندىكە. ھەست بە جىاوازى بەكەى كە دواى ئەو ۋە ئارامى دەكەيتەو.  
**سەنگ -** ھەناسەيەكى قۇل بەدە راي گە بۇ چەند چەكەيەك ھەست بە گەزى بەكە ۋە دواتر ھەناسەكەت ئازاد بەكە ۋە ۋەك ئاساى خۇ.  
**سەك -** ماسولكەكانى سەكت توند بەكە دواتر خاويان بەكەرمەو.  
**لاق -** لاقەكت درىژ بەكە دواتر پىنەكانت روو لە سەرت بەكە. ئەم كەردارە تاواو بەكە بە يارى كەردن بە پەنجەكانى پىت.

رەنگە ئاسانتىر بېت ئەگەر بېتو ھاورىيەكت يارمەتت بىدات بۇ خويىدنىھەي راھىنانەكە لەكاتى ئەنجام داند. زۆر بەتودنى كردار مەكان مەكە با بە شيوھى ئاسايى خوى بېت.

بۇ باشتىر پشوو و ئارامى تۆ پىويستىت بەمانە ھەيە:

. راھىنانى رۆژانە  
. دەست بە راھىنانى پشوو و ئارامى بکە لە ھەموو بارىكى رۆژانە  
. فېرى ئارامى بە بەبى گرژى ماسولکەكانت  
. بەشەكانى راھىنانى ھيور بوونەوہ بکە لە کاتە ناخوشەكانت وەك ھەناسەدان بە ھيواشى.  
. گەشە بە ژيانىكى ئارام و لەسەر خۆبە.

ئەو راھىنانە لەسەر كاسىت دەست دەكەوتت لەلايەن دكتورەكت.

لەبىرت بېت ئارامى و پشوو بەھرەيەكە كەپىويستى بە كات ھەيە بۇ فېربوون. ھەموو ئە تېبىنيانە تۆمار بکە كە ھەستى پى دەكەيت بەر لە ئارامى و دواى ئارامى. خالبەندى بکە لە ۱ بۇ ۱۰ بزانە نمرەكان چەند جياوازن.

### رېكخستى ھەناسەدان

ھەناسەدانى زۆر - ئەمە شتىكى ئاسايىيە كە كەسك توشى شلەژان دېت جياوازي بەسەر ھەناسەدانى دېت. ھەست بەوہ دەكەن كە خەرىكە بخنكىن يان ھەناسە زۆر بە خىرايى دەدەن. ئەم حالەتە وایان لېدەكات كە ھەست بە سەرە سورە بکەن و زياتر توشى شلەژاوى دەرونيان بکات.  
تېبىنى ئەوہ بکە كاتىك ھەستت بەم حالەتە كرد ھەناسەدانىت كەم بکەرەوہ. بگەرپوہ ئاستى خارانى خۆت يەك دوو جار ھەناسە ھەلمژو دواتر بیدەرەوہ، دەگەرپىتەوہ ئاستى جارانى خۆت. ھەندىك كەس ئەوہيان بە سوود زانیوہ كە دەستى دووہ بە كار بەنن بۇ ئەو كاتاناهى كە ھەناسە دەدەن سەيرى كات بکەن. ھەندىكى دىكەش ئەوہيان دۆزیوہتەوہ كە ھەناسە لە نيو ھەلگىرى كاغەز بکەن و يان دەستيان دابخەن ئىنجا ھەناسەى تىادا بەدەن. بۇ ئەم دوو كار پىوسىت دەكات كە دەم و لوتت پەردە پۆش بکەيت.

ماوہى دوو سى خولەك دەخايەنېت كاتىك بەم شيوہيە ھەناسە دەدەيت تاوہكو ھەناسەدانەكەت دەگەرپتەوہ ئاستى جارانى خوى.

### دابىران.

ئەگەر بېتو بىرت لەسەر نىشانە دەرونيەكان لا بەرىت ئەوہ وات لېدەكات كە رېژەى شلەژانەكە كەم بېتەوہ. ھەلدە سەيرى چواردەورت بکە. راوہستە لەسەر بېرکەندەوہى وورد. ژمارەى نۆمبېل، گەتووگوى خەلک، سەيركە بزانە خەلک چ جۆرە پىلاويكىان لە پىيە دووبارە تۆ پىويستت بەوہ دوو تاسى خولەك ھەيە بۇ ئەوہى نىشانەكانى ھەستت پى كردوہ كەم بېتەوہ.

لەكاتى پشودان و راھىنانى ھيوربوونەوہ تەكنىكى خۆدابىران يارمەتى ئەوہت دەدات كە شلەژانەكەت كەمتر بکاتەوہ. ئەوہ زۆر گرېنگە ھەست بەوہ بکەيت كە شلەژان خەتەرناك و زيانبەخش نىيە. ئەگەر بېتو ئە تەكنىكانەش بەكار نەھنن ئەوہ شتىكى زۆر خراپ روونادات شلەژان زيان بەئىمە نابەخشىت. بەلام دەكرىت نا ئاسوودە بېت. ئە تەكنىكانە يارمەتت دەدات بۇ كەم كردنەوہى نا ئاسوودەيىەكان.

### ۳) گۆرىنى بىر كىرندەۋەت سەبارەت بە شىلەژانى دەروونى.

ئەمەمان بىنپوھ كە بىرى شىلەژان ۋەك بازىيەكى خولاولە لە مىشكدا دەخولپتەۋە. رەنگە ھەندىك جار بە بىنپىنى ۋىنەيەكەۋە بىت لە مىشكتدا.

بۆنمۇنە ۋابزانە تۆ رۆژنىك بەدۋاى پاس دەكەۋىت. لە ناكاو تۆ توشى ئازارى سىپەكانت دەبىت ۋ ھەناسەدانت زۆر زىمىمەت دەبىت. بىر كىرندەۋەيەك دەچىتە مىشكتەۋە "من رەنگە توشى پرىشەى دل ھاتوم". ئەم بىر كىرندەۋەيە ھەتمەن زۆر ترسناكە ۋ، دلىشت دەست بە لىدانىكى زۆر دەكات. تا ۋات لىدەكات كە بىر بىكەپتەۋە بلنىت "رانگە شتىكى خراپ بەسەر دلدا ھاتىت" رەنگە يەكسەر ۋىنەى ئۆتۈمبىلى فرىا كەۋتن (ئىسەف) بىتە بىرت ۋ خۆت لەسەر ھەلگىرى فرىاكوتن (نقالە) بىنپى.

ئىستىا بىر لەم پىرسىارانەى خوارەۋە بىكەۋە دۋاتر ۋەلامىان بەدەرەۋە:

۱) چ بىر كىرندەۋەيەك زىاتىر دىتە مىشكت لەو كاتانەى ھەست بە شىلەژانى دەروونى دەكەيت؟

۲) ھىچ ۋىنەيەك لە مىشكت دروست دەبىت سەبارەت بەۋەى كە چ شتىك روۋىدات؟

۳) ئاىا ھىچ بىر كىرندەۋەيەكى دىكە ھەيە كە ۋات لىيكات ھەست بە خراپتر بىكەيت؟

ھەمۇو كاتىك ئاسان نىە كە بزانى ئەو شتانە چىن كە ۋا دەكات شىلەژانەكەت خراپتر بىكات.

ھەندىك بىر كىرندەۋەى خەلك سەبارەت بە شىلەژان لە ھاتن ۋ چوون دايە ۋ، رەنگە ھەندىك جارىش ھەر خۇ پىۋە گرتن بىت ۋ بە ئۆتۈماتىكى دىت ۋ دەروات. رەنگە زۆر ناسراۋىت ۋ بىتە بەشيك لە تۆ.

هەلەدە پەرەزى بىر مەزگىلگە بىخەتەر كار بۇ ماۋەى دوو ھەفتە. ئەو كات و بارانە بنوسە كە شلەژانەكە رووبەرەوت دەپنەتەو.

ئىستا وازانە كە يەكەم جار توشى شلەژان بويت. ھەلدە پىيادا تىپەربىت وەك فىلم، بە ووردى تاوەكو دەتوانىت. ھەلدە بيان نوسە ھەر بىرىكى ترسناك.

لە بىرتىت، ھەر بىر كەرنەو ھەك دەژمىر دىت. ھىچ بىر كەرنەو ھەك نە بچووكە و نە سەپرو سەمەر ھە. تەنەت ئۇ نا بىت يان "دەپنەت دىسان بەو رىگايەدا بروينەو". دەتوانىت گرژى و شلەژان زىاد بكات. ھەندىك بىر كەرنەو وەك ھەندىك وینەى ناخوش وایە لە مېشكتدا.

بىر كەرنەو ى ترسناك:

كاتىك زانىت تو بىر لە چى دەكەيتەو ئەكات دەتوانى شەرى لەگەلدا بکەيتەو. ئەو بازە خولاو ھە بىكىنىت.

بەتايەتە پىرسىار لەخۆت بکە.

۱. ئايا من گەرەى دەكەم "بۇ نمونە" ھەموو شتىك تا دىت خراپتر دەپنەت وەك ھەموو جار"
۲. ئايا من باز دەدەم بەسەر ئەنجامدا "سپەكانم زور دىشى دەزانم دلم شتىكى خراپى بەسەردا ھاتىە"
۳. ئايا من تەنھا بىر لە شتى خراپ دەكەمەو "دوینى رۆژىكى زور ناخوشم ھەبوو" (ئەو رۆژانە فەرموش بکەيت كە خوش بوون بەر لەم رۆژە)

ئەو پىرسايرانە لەخۆت بکەو دواتر وەلاميان بدەرەو. باشتىرىن رىگا ئەو ھە كە دوو جۆرە خشتە بنوسى يەكەمیان بۇ ئە بىرۆكانەى كە توشى شلەژانت دەكات. دوو ھەمیان بۇ زياتر راگرتنى بەلانىسى بىر كەرنەو ھەكانت. بۇ نمونە

بەلانىسى بىر كەرنەو

بىر كەرنەو ى شلەژان

بەسەرم ھاتو ەگەلىك جار بەلام لە ھوش خۆم

بىر كەرنەو ى سەرە سورە ماناى ئەو ھە من

نەچوم

لە ھوشخۆم چوم جارىك بەس ھەستەكە جىاواز

لە ھوش خۆم دەچم

بوو

### شیتی نیه.

هەندیک له بیرەکانت بنوسه و هەتا پێشت دەکریت وەلامەکانیان بۆ بنوسه. ئە پرسیارانە رەنگە یارمەتی دەرین. چ بە ھاوریکانت دەلیی که ئاوا بیر بکەنەوه؟

ئامانج ئەوێه که به خێراترین شیوه ئەو بیرۆکانە بگرین سەبارەت بە شلەژان و وەلامدانەویان بەریگایەکی خێرا. راھینانیکی زۆری دەوێت بەلام لە ئەنجامدا کاریگەر.

### ٤) گۆرینی ھەلسوکەوت که پابەندە بە شلەژانی دەروونی.

. ھەولە پینی بزانی کە و چۆن خۆت لائەدە لەم شتانەو لەھەر شوێنیک گونجاو بوو ھەولی چارەسەری ھەستە ترسینەرەکت بدە. ھەمووی بەیەکەو نا بەلام ھێواش ھێواش.  
. ھەندیک گۆلی بچوک بۆ خۆت دروست بکە. لێرەو گۆلەکان بنوسه که ھەز دەکەیت بۆ چارەسەر کردنیان. سەرەتا بە ریگایەکی ئاسان دەست پێکەو دواو ھەر چالاکیەک ھەولە ئامازەیان پێ بدە.  
. زۆرکات خەلک وەک لێراھاتنیک ھەولی ھەلاتن دەدات لەو باروو زروفانی که توشی شلەژانی دەکات. بەلام لە جیاتی ئەوێ که خۆت لێی بشاریتەو ھەولە لەسەری بوەستەو بزانی تاجەند شلەژانەکت زیاد دەکات. شلەژانی دەروونی زۆرکات دەگاتە لوتکە و دواتر خۆی بە ھێواشی لادەچێت. ئەگەر تۆ لەسەر باری شلەژانەکت بوەستی پێشبینی چی دەکەیت رووبدات. خەلک زۆرکات ھەست بەو دەکات که ھەستەکە تادیت خراپتر دەبێت. بەلام ئەو وانیو خۆی بە ھێواشی دادەبەزێت.  
. خەلک تەنھا خۆی لە بارووزروفەکە لائادات و لەدەستی رابکات. لەزۆرەو کاتدا ھەولی ئەو دەدەن که شتیکی وا بکەن که ھەستی خۆیان سەلامەت بکەن. بۆنموونە خۆپیا شۆرکردنەو بە عارەبانەو بازارکردن. پالدانەو. "ئەمانە ھەلسوکەوتیک سەلامەتن" ئەمانە رەنگە بەکار بن بۆ ئەو کاتە بەلام نابنە ھۆی چارەسەری بەلکو وادەکات که شلەژانەکە بەردەوام بێت. چونکە کەسی شلەژاو ھرگیز فێرناییت لەوێ که بگاتە ئەو باوەرە که شتی زۆر خراپ رونادات. ئەگەر بێتو عارەبانەکش لەوێ نەبێت. یان ھەست بەو بکە که دەبێت چۆن ترسناک بێت ئەگەر بێتو عارەبانەکە لەوێ نەبێت.  
. ھەولە خۆت تاقی بکەرەو لەوێ که ئایا شلەژانەکت واقعی بوو؟ بۆنموونە " ئایا من بەراستی لەھوشخۆم دەچوم ئەگەر بێتو نەچوبومایە دەرەو"

ئەمەیان زۆر گرنگە که بزانی ھات زیاتر خۆت لەم کاتو ساتانە لابدەیت زیاتر تووشی ساتی ناخۆشتر دەبێت. که لە ئەنجامدا بەو دەگەریتەو که شلەژانەکت زیاتر بێت.

### چ چارەسەریەک ھەیە بۆ کەسی دەروون شلەژاو؟

. زۆر کەس لە شلەژاوەکان یارمەتی لەو دەبێتەو که خۆی یارمەتی خۆی بدات ھەر وەک ئەم نامیلکە. دکتوری خێزانەکت یان پارستیری کرداری یان ھەر سەردانی کەریکی تەندروستی دەتوانیت یارمەتیت بدەن لەو کاتانەو که تیدا توشی ئەم ھالەتە ھاتو.  
. ھەندیک کاتیش ئەو ھەو دەمانانەو که دکتور بۆ کەسی شلەژاوی نوسیو. ئەمانە دەبێت بۆ ماوەیەکی کەم بەکاربھێنریت که بۆ دەرەز بوون لە ھەندیک ھالەتی تایبەتی شلەژان.

دكتور مەكت رەنگە رەوانەى بەشى نەخۆشى دەماغت بىكەت يان راوئىزكارى دەروونى ئەگەر بىتو يارمەندانى خۆت تەنھا بەس نەبىت بۆ چارەسەرى شلەژاوپەكتە.  
گروپى رىكخەرى شلەژان يان وانەو خولى جۆراوجۆر لە بىكە تەندروسىيەكان يان لە بىكەى تەندروسىيە كۆمەلگا بەرپو دەچىت. تەكايە دكتور مەكت ئاگادار بىكەو ئەگەزى بەشدارى كردنت ھەيە.

## لەكوئ دەتوانم يارمەتى بەدەست بەيەنم ئەگەر من بەدەست شلەژانى دروونى بنالەيم؟

لەسەرەتادا بەھيوەين كە تۆ ئەو ئامۆزگار يانە وەر بگريەت كە لەم ناملىكەيدا ھەيە. كە دەبىت بە سووديان وەر بگريەت. ئەگەر بىتو ئەم ناملىكەيت بەكار ھيەنا و زانەيت پىويستت بە يارمەتى زياتر ھەيە. تۆ پىويستت بەو ھەيە كە گفتوگو لەگەل دكتور مەكت بىكەيت و ، ئە دەتوانەيت ئامۆزگارى ئەو مەكت بىكەت بۆ رىگايەكى جياواز ترى چارەسەرى و رىنيشاندەى ھەر خزمەتگوزارى ھەيە ناوھەيە. چەندىن ناملىكەو پەرتووكى جۆراو جۆرى دىكە ھەيە كە خەلكانىك سووديان لى وەرگرتو. ئەم پەرتوكانەش رەنگە لە كىتەخانەى ناوھەيە بەدەست بىكەيت.

ھەيلە كىنەلى: (١٩٧٧) شلەژانى زۆر. رۆبىنسەن لەندەن.  
دەفەيد بۆرن: (١٩٨٠) ھەستى باشى پەرتووكى دەستى. كىتەخانەى ئەمرىكەى نوئى.  
دكتور كلير وىكس: يارمەتى دانى خۆت بۆ نىگەرانى.  
سوزان كىفرىس: ھەستى ترسان بەلام بىكە ھەرچۆنىك بىت.

ئەو رىكخراو ھەيلى يەرمەتيدەرەنە رەنگە بەسوود بن:

ھەيلى كروس بىر يەقمەنت: ھەيلى يارمەتى بۆ كەسانى پەشيو لەبەر لەدەست دانى كەسەيكى نىزىكىان. ئەمانە ھەمووى بۆ كەسانى پەژارەيە. تەلەفۆن ٠٨٧٠١٦٧١٦٧٧.

ھەيلى زانىارى ھۆش. ٠٨٤٥٧٦٦٠١٦٣ دووشەم تاوھەكو ھەيلى ٩،١٥ بەيانى بۆ ٥،١٥ ئىوارە.

ھەيلى ناوھەيە قەرزارى. يارمەتى ئەو كەسانە دەدات كە لەژىر قەرزدان يان لە نىگەرانى ئەو مەكت بىكەو نە ژىر قەرز. تەلەفۆن ٠٨٠٨٨٠٨٤٠٠٠. (تەلەفۆنى خۆرايى).

پەيوەندى. يارمەتى دانى بابەتى پەيوەست بە ژنەينان يان ھەر جۆرە كىشەيەكى پەيوەست بە پەيوەندى. تەلەفۆن ٠٨٤٥١٣٠٤٠١٠.

مەشيوئى. رىكخراوى ناوھەيە يارمەتى دانى خود بۆ نەخۆشى فۇبىا، شلەژان شىوان. ھەيلى يارمەتى ٠١٩٥٢٥٩٠٥٤٥.

ھەيلى راستەوھەيە خزمەتگوزارى تەندروسىيە ٢٤ كاترەمىر كراوھەيە، ھەر تەلەفۆنىك خەرجىيەكەى وەك نەرخى ناوھەيە.

## جۆرى جياوازی شلەژان

ئەو ناملىكەيە دەست نىشان و چارەسەرى گەشتى شلەژانە. بەلام ھەندىك شلەژانى تايەيتىش ھەن. كە رەنگە ھەندىك كىشەى دىكەش ھەبەن كە پەيوەنديان ھەبىت بە شلەژانەو. ھەندىك لەو ناملىكانەى خوار مەش رەنگ بەسوود بن.

شلەژانى كۆمەلەيتەى. ترسان بە تىكەل بوون لەگەل خەلك.

. خولايى كردنى شتېك بەنارىكى. كردنى شتېك زۆر دوباره بىرېتەو. شىواوى نارېك. نالاندن بەدەست زۆر روودانى ھېرشى شلەژان. كە لەكاتېك دەردەچىت كە "شىنە" دابەزىن. ھەست و خولقى ناخۆش و نە بوونى ووزە. مامەلە كردن لەگەل پەشتىوى.

ئەم نامىلكانە رەنگە دەست بىكەوېت لە لايەن دكتورەكەت، سەردانىكەرى تەندروستى، پەرسىيەرى كردارى، پەرسىگە يان ھەر بىكەيەكى تەندروستى .

ئەگەر ھەست دەكەيت ھەر كىشەيەكەت ھەيە تكايە داواكە.

نوسراوہ لەلاینە لىزلى ماوندەر و نۆرەن كامىرۆن لەگەل بەژدارى كردنى چاودىرى تەندروستى لەگەل خزمەتگوزارى بەكار ھىنان لە نۆرسەمبەرلاند.

بلاو كراوہ تەوہ لەلایەن سەنتەرى زانىارى نەخۆش مافى چاپ ۲۰۰۹ نۆرسەمبەرلاند. تاین و وىەر خزمەتگوزارى تەندروستى ژمارەى پى نای سى / ۲۰۹/۱۰۲ ماننگى شوباتى ۲۰۰۹

[www.ntw.nhs.uk/pic](http://www.ntw.nhs.uk/pic)