

ئەتۆى ۷۰ سالان يان گەورەتر –
يېۋەندىيە زېڭىيەكەكانت سنورددار بىكە

راسپېرېرې تۆي ۷۰ سالان يان گه وره تر ده که ين پيوهنديه نيزيکه کانت سنوردار بکهيت و تا پيټ ده کړي له مه و دوا له ماله وه دانېشي.

نعم فېروسه نويهى نېخوښه كړېږد- ۱۹ يه پمړۍ سېنډوه و
بوته پټيايهكى دنياگير و هڼوكه له سوېدا بلاو دېټېته وه.
نعتوى 70 سالان يان گورمتر سمر به گروپي مترسداريت.
نموه نهمونكانى چين و نيټاليا كه ماوميهكى دريژه پټايان
له بلاو بوته وه نېشانېان داوه.

زۆر گرنگە خۆت وکەسانیتەر له توشبون به کۆفید-
 ١٩بپاریزی. بهو کارمەت باری چاودیری نهخۆشەکاریش
 سوک دمهکتهوه که ئەرکیان تا دیت زۆر تر دهی.

بەو جۆرە خۆت تەندروست رادەگىرى

بۆ ئۇەى توش نەبى داوات لى دىمكىن كە
۷۰ سالان يان گەورەترى بىۋەندى نىزىكەكانت سنوردار بىكەى.
دىبى بە تراقىكى گىشتى نەروى، خرىد لە فروشگاكاندا نەكەى
يان نەچى بۆ ئۇ لۇكانالەى كە ھواكات زور كەسى لىبە. لە
جىياتى ئۇ داۋاى يارمەتى لە خزم يان دراوسى بىكە تاكو بۆ
نەونە خور اكت بۆ بىر تىت يان كار تىكت بۆ ئىنجام دات.

به و کاره خو لاده‌دهی له توشکردنی
که سانی دیکه.

ئەگەر نەخۆش كەوتى لە مالمەو بېمىنەو تا ئاڭات لە خۆت بى
و كەسانى دىكەش توش نەكەى، ئەنەنت ئەگەر نیشانمەكى
سوگى نەخۆشكەت پى بو. خۆ دور راگرە لە كەسانى دىكە
كاتىك نەخۆش دەكەى.

بەو جۆرە يارمەتیی چاودىرىي نەخۇشى دەدەي

سنوردار کردنی پیه‌مندیه نئیزیکه‌کانت ده‌بیته هوی هه‌مونی
 نه‌خۆشی که‌متر، که ده‌بته هوی بار سوکی نه‌خۆشخانه‌کان.
 ئه‌گهر هه‌مومان کۆمه‌کمان کرد ئه‌وه پارمه‌تی چاودیری
 نه‌خۆشان ده‌که‌ین که له ماوه‌یه‌کی دیاریکراودا دێ کاری
 زۆریان به‌سهر که‌له‌که‌ بێ.

کۆفید-۱۹ ھەستییکی گشتیی نەخۆشی دەدات بە نەخۆش کە
یەکیک یان زۆر تە نیشانەکانی ئەمانەن:

خوت بگره-به سه ر ده چي

- کۆڭرە
- گەرمەتا
- تەنگەنەفەسی
- لوتناو
- قورگەنیشە
- سەرنیشە
- ئازاری ماسولکە و جومگە
- دالتیکەلھاتن.

ئاساييه ههست به دله راوكن، دوشداماوى و تهنهياي بكهى
له دۆخىكدا تتييدا ناچار بى خۆت له خهلكيتر دور راگرى.

بۆ ئۇمەدى ئىمە ئىرەكە كەمپىك سوگ بىكەى بىسەر خۆت
دەتوانى پىپاسە لە سەروشدا بىكەى، بە تەلفون لەگەل دۆست و
ئازىزانت قەسە بىكەى، يان پىمەندىت ھىبى لە رىئى
كۆمىو تەر و مېدىا كۆمەلەبەتەكانەمە

رڼو شونښه کاني سنور دار کړ د نۍ پمپو هندي نه نيزي که کمان هس بو
ماوميه کي ديار يک رواه. هسول بده خوټ سهر گرم که می به
شتي خوش که به خوش ت دهخا.

نمره تلفونی گرنگ

بۆ يرسىياري گىشتى دەر بارەي كۆڧىد-۱۹، زەنگ لىدە بۆ ۱۱۳۱۳.

بۆ ئامۇزكارى لەمەر نەخۆشى، سەردە لە رېيەرى چاودىرى
تەندروستى، www.1177.se يان نمرە تلفونى ۱۱۷۷ لىدە، ھىلەكە
شەھەر و رۇژ بازە.

٢٢-٢٠. رۆژانی، عادی کاتژمێر ١٠-١٥.

له حالتی، هیله‌ری کوشنده بۆ ۱۱۲ تلفون که.

گرویه‌کانی مهترسی

به سالاجون بهر جاوترين فاكتهرى مهترسيه.

تویژینه‌وگه‌لی به‌ر ده‌ست له‌مهر سه‌ر هه‌لانی کو‌فید-

۱۹مەھەلە ئىشەن داۋە. بۇ يەردە ئۆتۈ 70 سالان يان
گەۋرەتر سەر بە گروپى مەتر سدارىت.

که سانیکي به سالارچو که بو نمونه فشاری بهرزی خوین،
نه خوشی دل و دهمار، نه خوشی سی یان شه کره یان