ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ ܘܛܘܟܣܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ

ASSYRIAN

ܦܪܘܫܬܐ ܕܡܘܕܥܢܘܬܐ ܕܟܪ̈ܝܗܐ

Gout & Diet

ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ ܘܛܘܟܣܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ

ܐܢܐ ܦܪܘܫܬܐ ܦܫܝܛܬܐ ܝܠܗ̇ ܒܡܒܝܢܬܐ ܩܐ ܐ̈ܢܫܐ ܕܐܝܬ ܠܗܘܢ ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ. ܦܪܘܫܬܐ ܟܡܒ̈ܝܢܐ ܝܠܗ̇ ܡܘܕܥܢܘܬܐ ܠܒ̈ܢܝܬܐ ܒܘܕ ܢܗܘܪܐ ܓܘ ܛܘܟܣܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ ܘܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ، ܘܠܐܢܫܐ ܠܝܕܥܐ ܠܡܬܢܐ ܡܘܕܥܢܘܬܐ ܘܦܪܢܣܬܐ ܘܡܠܟܐ (ܢܝܫܘܗ̇). ܦܪܘܫܬܐ ܠܐ ܝܠܗ̇ ܒܕܘܟܐ ܕܡܠܟܐ ܦܪܫܝܐ ܩܐ ܐ̈ܢܫܐ ܕܐܝܬ ܠܗܘܢ ܡܪ̈ܥܐ ܐܚܪ̈ܢܐ ܝܢ ܒܫܘܚܠܦܐ ܒܡܦܩܬܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ.

ܕܐܟܝ ܝܢ ܐܝܟܢ ܛܘܟܣܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ ܟܐܕ ܥܠ ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ؟

ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ ܝܠܗ ܚܕ ܦܝܫܐ ܕܡܪܥܐ ܕܡܘܠܗܒܐ ܕܝܪ̈ܚܢܝܐ ܕܦܫܪ̈ܐ ܝܠܗ ܐܬܝܐ ܒܣܒܒܐ ܕܡܐܬܐ ܕܝܘܪܝܟ ܕܓܘܒܐ ܕܐܝܬ ܠܗ ܕܡܐ. ܣܒܒܐ ܕܡܐܬܐ ܕܝܘܪܝܟ ܕܓܘܒܐ ܩܝܡܐ ܕܡܬܝܕܥܐ ܝܠܦܐ ܠܗ ܝܪ̈ܚܢܝܐ، ܘܐܝܬ ܝܢ ܡܬܒܪ ܓܪ̈ܐܦܐ (ܓܘܒܐ) ܘܡܘܢܐ. ܝܘܪܝܟ ܕܠܗ ܓܘܒܐ ܝܠܗ ܚܕ ܡܠܦܢܐ ܘܬܠܬܐ ܒܢܝ̈ܢܐ ܕܦܫܪ̈ܐ ܝܠܗ ܡܬܘܪܝܐ ܡܢ ܡܦܩܬܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ، ܦܪܝܫܐܝܬ ܚܕܟܡܐ ܡܠܦܢ̈ܐ ܡܪ̈ܟܒܐ ܕܦܫܪ̈ܐ ܡܢܐ ܦܘܪ̈ܝܢ ܦܘܪܝܢ. ܦܫܪ̈ܐ ܝܠܗ ܣܒܝܒܬܐ ܕܡܬܝܕܥܬܐ ܕܣܒܒܐ ܕܝܘܪܝܟ ܕܓܘܒܐ ܒܐܘܪܚܐ ܕܡܘܣܠܩܐ ܠܗ ܛܘܟܣܐ ܕܡܐܟܘܠܬܘܟ، ܒܠܚܘܕ ܕܝܢ ܡܬܝܕܥܐ ܠܐ ܡܬܚܫܚܢܘܬܐ ܕܡܣܢܩܐ ܕܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ ܒܟܠܗܝܢ.

ܦܝܫܐ ܡܬܝܕܥܬܐ ܒܡܘܡܪܐ ܕܦܓܪܐ ܕܩܝܪܐ ܩܐ ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ؟

ܝܢ ܐܢܫܘܟ، ܐܝܬܠܘܟܘܢ ܡܘܡܪܐ ܕܦܓܪܐ ܝܩܝܪܐ، ܡܬܝܕܥܬܐ ܕܪܟܝܬܐ ܒܡܘܡܪܐ ܕܦܓܪܐ ܩܝܡܐ ܕܡܬܝܕܥܐ ܠܗ ܣܒܒܐ ܕܡܐܬܐ ܕܝܘܪܝܟ ܕܓܘܒܐ ܘܐܦ ܡܬܚܫܚܢܘܬܐ ܕܡܣܢܩܐ ܕܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ ܓܘ ܦܝܫܐ. ܐܝܬܐ، ܐܢܫܘܬܐ ܝܠܗ̇ ܕܫܩܠܬܘܟ، ܡܢ ܝܘܡܐ ܚ ܡܢ ܡܬܝܕܥܬܐ ܠܘܒܪܬܐ ܠܗ ܣܒܒܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ، ܐܝܟ ܕܝܢ ܡܬܟܪܟܬܘܟ، ܡܬܘܪܝܐ ܒܙܒܢܐ ܕܝܠܕ̈ܐ ܕܟܠ ܡܐܟܘܠܬܐ ܡܢ̈ܝܢܬܐ ܘܕܝܢ ܦܠܣܬܘܟ، ܡܘܡܪܐ ܕܦܓܪܐ ܒܡܢܘܠܘܬܐ. ܐܢܐ ܦܝܫܐ ܕܛܘܟܣܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ ܓܘ ܡܬܝܕܥܬܐ ܣܒܒܐ ܕܝܘܪܝܟ ܕܓܘܒܐ ܘܡܬܠܬܣܠܐ ܣܓܝ ܡܫܚܐ ܕܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ. ܚܕ ܡܘܙܓܐ ܕܛܘܟܣܐ ܗܡܒܠܐ ܘܡܘܠܦܢܢܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ ܘܡܬܟܦܪܘܬܐ ܦܓܪܢܝܬܐ ܕܙܘܥܝܬܐ ܝܠܗ̇ ܗ̇ܝ ܐܘܪܚܐ ܒܘܕ ܬܟܝܠܬܐ ܩܐ ܡܬܝܕܥܬܐ ܕܡܘܡܪܐ ܕܦܓܪܐ. ܦܡܘܡܘ، ܒܟܒ ܐܚܪܢܝܐ، ܚ ܣܘܦ، ܩܐ ܚܕ ܚܒܝܒܐ ܒܡܘܠܦ ܡܐܟܘܠܬܐ ܠܡܬܘܕܥ ܡܠܟܐ.

ܐܝܬ ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܦܫܝܛܐ ܕܝܢ ܡܬܟܒ ܩܐ ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ؟

ܬܡܢܐ ܐܝܬ ܕܟܐ ܣܘܚܒܐ ܝܠܗܝܐ ܒܘܗ ܛܘܟܣܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ ܘܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ. ܩܐ ܛܘܦܣܐ، ܕܟܐ ܐ̈ܢܫܐ ܓܢ ܫܒܒ ܕܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܚܡܘܨܐ ܓܢ ܡܬܟܒ ܩܐ ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ. ܠܝܬ ܣܓܝ ܦܬܓܡܐ ܕܡܦܣܘܩܐ ܝܠܗ̇ ܕܐܘܪܚܐ ܣܘܟܠܐ ܒܬܒܕܐ ܝܠܗ. ܐܝܬܐ، ܚܕ ܡܢܝܢܐ ܕܕܪ̈ܫܐ ܡܘܣܝܦܐ ܡܢܐ ܩܐ ܕܐ̈ܢܫܐ ܕܐܝܬ ܠܗܘܢ ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ ܓܢ ܐܟܠܝ ܚܕܟܡܐ ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܕܟܝܬܐ. ܐܢܐ ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܓܢ ܫܒܒ ܒܡܣܡܣܐ ܕܟܐ ܕܦܘܪܝܢ، ܕܝܠܗ ܚܕ ܡܠܦܢܐ ܕܡܬܝܗ ܝܘܪܝܟ ܕܓܘܒܐ ܦܘܪܝܢ ܕܦܝܪ ܡܬܘܪܝܐ. ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܕܐܝܬ ܠܗܘܢ ܒܡܣܡ̈ܣܐ ܠܘܒܪ̈ܐ ܕܦܘܪܝܢ ܟܡܫܚ̈ܐ ܡܢܐ:

- ܟܣܪܐ — ܦܪܝܫܐܝܬ ܟܣܪܐ ܗܡܘܡܐ ܘܟܣܪܐ ܐܚܪ̈ܢܐ ܡܐܢܝ ܒܪܒܪܐ، ܒܠܒܝܬܐ ܘܟܠܝ̈ܬܐ
- ܡܐܟܘܠܬܐ ܕܝܡܐ — ܦܪܝܫܐܝܬ ܣܪܕܝܢܐ، ܐܢܟܠܘܒ̈ܐ، ܒܘܒܪܐ ܝܡܐ، ܡܬܟܝܠܐ، ܫܪܡܝܢܐ ܘܐܘܣܬܪܝܐ
- ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܕܐܝܬ ܠܗܘܢ ܫܡܝܪܐ — ܐܡܝ ܟܣܝܦܬܐ ܘܒܝܪܐ.

ܐܢܫܘܬܐ ܝܠܗ̇ ܕܡܚܝܠ ܠܗܘܢ ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܕܐܝܬ ܠܗܘܢ ܒܡܣܡ̈ܣܐ ܠܘܒܪ̈ܐ ܕܦܘܪܝܢ؟

ܦܘܪܫܬܐ ܝܠܦܬܐ، ܕܡܚܘܘܝܐ ܝܠܗ ܩܐ ܕܫܡܫܬܐ ܡܢ ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܕܐܝܬ ܠܗܘܢ ܒܡܣܡ̈ܣܐ ܠܘܒܪ̈ܐ ܕܦܘܪܝܢ ܓܢ ܡܬܝܕܥܐ ܠܗܘܢ ܡܫܚ̈ܐ ܕܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ، ܕܟܐ ܦܝܫܐ ܝܠܗ. ܦܠܚ̈ܐ ܕܡܫܘܕܥܝܢ ܠܗ ܟܠܗܘܢ ܡܢ ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܡܬܘܕܥܐ ܘܡܬܝܕܥܬܐ ܐܢܫܝܐ ܝܢ ܠܡܦܠܬܠܬܝܢ ܦܠܝܗܘܢ، ܡܢ ܝܘܡܐ ܕܡܣܡܣܐ ܠܘܒܪ̈ܐ ܕܦܘܪܝܢ. ܝܢ ܟܣܪܢܐ ܗܘܝ ܡܢܐ ܡܫܚ̈ܐ ܕܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ، ܦܠܚ̈ܐ ܕܫܟܝܪܝܢ ܩܐ ܡܬܟܪܟܬܗ ܡܢܐ ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ. ܐܝܬܐ، ܠܐ ܡܠܝܘܢ ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܕܐܝܬ ܠܗܘܢ ܒܡܣܡ̈ܣܐ ܠܘܒܪ̈ܐ ܕܦܘܪܝܢ ܓܢ ܡܬܟܒ ܩܐ ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ. ܩܐ ܛܘܦܣܐ، ܐܦ ܚܕܟܡܐ ܝܪܩܘܢܐ (ܐܡܝ ܐܣܦܪܓܘܣ، ܦܛܪ̈ܝܬܐ، ܟܠܡܐ ܘܣܦܢܐܟ) ܐܝܬ ܠܗܘܢ ܡܣܡ̈ܣܐ ܠܘܒܪ̈ܐ ܕܦܘܪܝܢ، ܐܝܬܐ ܡܬܝܕܥܢܘܬܐ ܕܡܫܚ̈ܐ ܕܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ ܒܘܕ ܦܝܫܐ ܝܠܗ ܡܢ ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܕܐܝܬ ܠܗܘܢ ܟܣܪܐ ܘܡܐܟܘܠܬܐ ܕܝܡܐ. ܡܬܚܘܝܐ ܝܠܗ ܕܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܚܠܒܝܢ̈ܝܐ، ܕܝܢ ܫܒܒ ܦܘܪܝܢ، ܬܪܝܨܐ ܕܝܢ ܡܬܝܕܥܬܐ ܡܘܡܪܐ ܕܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ. ܩܐ ܫܘܬܦܐ ܘܪܓܐ ܕܐܝܬ̈ܝܢ ܕܐܝܬ ܠܗܘܢ ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ، ܗ̇ܘ ܡܬܒܥ ܕܐܢܫܐ ܚܒܝܫܐ ܡܢܐ ܝܠܗ ܝܠܗ ܚܕ ܛܘܟܣܐ ܗܡܒܠܐ ܘܡܘܠܦܢܢܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ، ܒܡܟܒܪ ܦܪ̈ܚܝܐ ܠܡܬܚܘܪܘܬܐ ܣܒܒܐ ܕܝܘܪܝܟ ܕܓܘܒܐ. ܦܘܫܡܐ ܘܦܪܐ ܕܐ̈ܢܫܐ ܕܝܢ ܬܡܠܒ ܦܪ̈ܚܝܐ ܠܡܬܚܘܪܘܬܐ ܣܒܒܐ ܕܝܘܪܝܟ ܕܓܘܒܐ، ܓܢ ܫܘܒ ܕܐܢܫܐ ܗܘܠܐ ܩܝܡ ܕܐܟܠܝ ܣܒܒ̈ܐ ܡܬܦܬܟܠܝܐ ܕܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܕܐܝܬ ܠܗܘܢ ܒܡܣܡ̈ܣܐ ܠܘܒܪ̈ܐ ܕܦܘܪܝܢ ܘܠܝܬ ܡܬܟܠܒ ܡܫܚ̈ܐ ܕܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ.

ܗ̇ܘܝܐ ܕܦܪܩܠܘܣ ܓܢ ܡܬܟܒܐ ܩܐ ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ؟

ܦܪܩܠܘܣ ܝܠܗ ܝܟܒܪ ܕܝܢ ܩܝܪ ܡܬܓܒܫܐ ܠܗ ܦܠܓܐ ܘܡܪܡܘܝܐ. ܐܦ ܓܢ ܩܝܪ ܡܬܓܒܫܐ ܒܡܣܡ̈ܣܐ ܠܘܒܪ̈ܐ ܠܗ ܡܐܟܘܠܝ̈ܬܐ ܕܦܝܪܐ ܡܢܐ ܡܘܫܚܠܝܐ ܒܡܬܦܘܣܬܐ ܕܡܚ̈ܝܐ، ܐܡܝ ܠܣܡܐ، ܫܒܐܝ، ܘܡܬܐܢ̈ܝܐ ܦܠܘܛܐ (ܠܐ ܐܢܝ ܕܦܝܪܐ ܡܢܐ ܡܬܘܕܝܐ ܠܗ ܐܦܪܘܠܒܢܐ) ܘܡܚܝ̈ܐ ܕܦܠܓܐ. ܚܕ ܒܘܪܢܐ ܐܡܬܪܒܬܢܐ ܡܘܫܚܠܝܗ ܕܐܢܝ ܓܒ̈ܓܐ ܕܝܢ ܬܠܒ ܚܝܟܕ ܗ̇ܘܠ ܝܬܒ ܬܐܢ̈ܝܐ ܦܠܘܛܐ ܡܘܫܚܠܝܐ ܒܦܪܩܠܘܣ، ܒܘܕ ܡܬܘܕܥܢܘܬܐ ܚܘܘܐ ܕܚܠܦ ܗ̇ܘܘ ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ. ܐܝܬܐ ܠܝܬ ܒܘܪܢܐ ܕܡܫܘܚܝܐ ܝܠܗ ܕܦܪܩܠܘܣ ܬܪܬܕܐܝܬ ܓܢ ܡܬܟܒܐ ܩܐ ܡܪܥܐ ܕܦܘܕܓܪܐ. ܡܬܚܝܕܬܐ ܕܣܒܒܐ ܕܡܐܟܘܠܬܐ ܕܦܫܝܛܬܐ ܝܠܗ ܡܘܣܠܡܬܐ ܡܬܥܢܝܬ ܬܠܬܐ ܕܗ̇ܘܝܐ ܠܡܘܗܪ̈ܐ ܒܠܬܢ̈ܐ ܕܣܘܠܦܬܘܟ. ܐܝܬܐ ܐܦ ܦܪܩܠܘܣ ܒܢ̈ܝܢܐ ܕܐܝܬ ܠܗ ܦܠܓܐ ܘܡܪܡܘܝܐ ܓܢ ܐܘܟܒ ܡܘܗܪ̈ܐ ܩܐ ܣܘܠܦܬܘܟ، ܘܠܐ ܗ̇ܘܝܐ ܕܡܬܚܪܒܝܬܘܟ ܠܗܘܢ ܒܠܒܠܒܠܝܬ ܕܟܠ ܒܪܒܪܐ ܡܢ ܐܚܪܢܝܘܟ ܚ ܚܒܝܒܘܟ ܒܡܘܠܦ ܡܐܟܘܠܬܐ.

ܩܝܼܡ ܕܟܹܝܡ ܥܲܡܵܠܹܐ ܐܲܠܟܘܿܗܘܿܠܵܝܹܐ؟

ܥܲܡܵܠܵܐ ܕܐܲܠܟܘܿܗܘܿܠ ܩܵܝܡܵܐ ܕܡܘܼܝܕܵܐ ܠܹܗ ܦܵܪܲܣܝܼܛܘܿܣ ܕܡܲܪܥܵܐ ܕܦܘܿܪܩܵܕܵܐ ܗ̇ܘ ܕܠܵܐ ܡܘܝܕܵܐ ܠܹܗ ܒܥܲܕܵܢܵܐ ܕܝܡܲܡܵܐ ܕܓܘܼܪܵܐ ܕܐܝܼܬ ܠܹܗ ܕܡܲܗܘܹܐ. ܐܝܼܢ ܡܲܬܟܲܢܫܵܢܵܐ ܡܵܠܝܼ ܠܡܲܪܒܘܼܪܘܼܬܹ̈ܗ ܡܲܣܵܢܝܹܐ ܕܡܲܪܥܵܐ ܕܦܘܿܪܩܵܕܵܐ ܕܟܠܵܐ ܟܠܟܠܵܢܵܝܬ ܡܫܲܪܬܵܐ ܕܐܲܠܟܘܿܗܘܿܠ، ܐܝܼܢܵܐ ܓܲܪܫܘ݂ܢ، ܕܡܲܥܒܸܪܝܼܬܘܿܢ ܠܵܐ ܒܥܘܼܬܵܐ ܕܐܲܠܟܘܿܗܘܿܠ ܕܝܲܬܲܢܵܝܵܐ ܝܘܿܢ، ܘܠܵܐ ܬܲܡܵܢܬܘܿܢ، ܣܲܓܝܼ ܒܥܘܼܬܵܐ ܠܘܼܒܵܕܵܐ ܕܐܲܠܟܘܿܗܘܿܠ ܒܣܵܓܝܼ ܠܵܗ̇. ܦܲܝܸܫܝܼ ܡܵܘܬܘܿܢ ܥܲܡ ܐܵܣܝܘܼܬܵܘܟ݂ܘܿܢ ܝܲܢ ܦܣܲܪܘܟ݂ܘܿܢ ܠܬܵܘܵܐ ܐܲܚܪܵܢܵܝܵܐ www.alcohol.gov.au ܠܡܲܕܥܵܐ ܡܲܘܕܲܥܬܘܼܬܵܐ ܒܘܼܬ ܒܥܘܼܬܵܐ ܕܐܲܠܟܘܿܗܘܿܠ ܕܦܲܪܫܵܐ ܡܵܠܝܼ ܡܘܼܣܵܝܵܐ ܕܬܲܡܵܢܬܘܿܢ ܠܵܗ̇.

ܗ̇ܘܼܝܵܐ ܕܡܲܪܟܲܟ݂ܵܐ ܦܝܼܫܵܐ ܕܐܲܠܟܘܿܗܘܿܠ ܒܘܼܬ ܢܩܝܼܒ ܡܵܢܵܐ ܡܸܢ ܦܝܼܫܵܐ ܐܲܝܟܵܢܵܝܵܐ؟

ܡܲܒܥܘܼܕܹܐ ܡܵܠܝܼ ܕܡܲܪܥܵܐ ܕܦܘܿܪܩܵܕܵܐ ܒܘܼܬ ܦܪܝܼܫܵܐ ܡܵܢܝܼܗ̇ ܠܹܗ ܬܲܡܵܢܬܵܐ ܕܒܲܝܬܵܐ ܘܥܲܡܵܠܵܐ ܡܲܕܥܘܼܢܝܼ ܚܲܒܠܵܢܹܐ ܡܸܢ ܕܠܹܗ ܬܲܡܵܢܬܵܐ ܕܝܼܡܲܡܵܐ. ܕܲܪܵܐ ܒܚܲܕܵܐ ܕܝܼ ܫܵܒܵܐ ܒܥܲܡܲܠܹ̈ܐ ܠܘܼܒܵܕܵܐ ܕܦܘܼܪܵܝ ܘܐܲܝܢܵܐ ܕܝܼ ܡܘܼܝܕܸܠܵܐ ܒܥܲܡܘܼܬܵܐ ܕܝܡܲܡܵܐ ܕܓܘܼܪܵܐ ܕܐܝܼܬ ܠܹܗ ܕܡܲܗܘܹܐ. ܐܝܼܢܵܐ ܠܲܝܬ ܗ̇ܘܝܵܐ ܝܲܠܦܵܢܬܵܐ ܕܡܲܣܘܼܪܹܐ ܡܵܠܝܼ ܕܐܲܣܝܼܒ ܡܲܪܟܲܟ݂ܵܐ ܦܝܼܫܵܐ ܕܲܥܝܼܪܵܐ ܕܥܲܡܵܠܹܐ ܐܲܠܟܘܿܗܘܿܠܵܝܹܐ ܕܝܼ ܡܲܥܒܸܪܝܼܬܘܿܢ ܡܲܪܥܵܐ ܕܦܘܿܪܩܵܕܵܐ.

ܐܲܝܟܲܢܵܝܬܵܐ ܡܵܠܝܼ ܕܟܹܝܡ ܒܥܲܡܲܠܹ̈ܐ ܕܵܝܵܐ ܕܡܲܚܝܵܐ؟

ܡܲܟܲܬܒܘܼܬܵܐ (ܠܵܐ ܥܲܡܵܠܵܐ ܕܒܥܘܼܬܵܐ ܡܲܠܝܵܢܵܝܬܵܐ ܕܡܲܚܝܵܐ) ܒܟܠܵܗ ܕܗ̇ܘܼܝܵܐ ܡܝܲܕܥܵܐ ܗ̇ܘ ܦܕܵܫܵܐ ܕܡܲܪܥܵܐ ܕܦܘܿܪܩܵܕܵܐ، ܐܝܼܢܵܐ ܒܘܼܪܵܐ ܠܵܐ ܡܵܢܝܼܗ̇ ܡܲܒܘܼܪܵܐ ܐܲܦܵܐ ܡܲܚܕܸܒ. ܥܲܡܵܠܵܐ ܕܡܸܢ 1 ܗ̇ܘ݂ܠ 1.5 ܠܝܼܬܪܵܐ ܕܡܲܚܝܵܐ ܗܘܿܝܬܵܐ ܦܪܝܼܫܵܐ ܡܵܠܝܼ ܡܘܼܣܵܝܵܐ ܠܗܘܿܕܵܢܵܐ ܟܠܲܝܵܬܵܐ ܕܣܘܼܠܵܡܵܐ. ܐܝܼܢܵܐ ܝܼ ܝܲܬܩܵܠܵܐ ܗܲܘܘ ܕܪܲܩܡܝܼ ܕܓܘܼܪܵܐ (ܐܲܦ ܦܪܝܼܫܵܐ ܡܵܢܵܐ ܡܲܒܥܸܕ ܐܲܝܟ 'ܚܲܝܵܐ ܕܡܲܚܝܵܐ'

ܚܲܕ ܚܸܢܲܝ ܠܵܐ ܡܸܣܬܲܥܪܵܢܹܐ ܗ̇ܘ݂ ܦܲܬܲܚܬܵܐ ܕܡܲܚܝܵܐ) ܒܹܐ ܝ ܐܝܼܬܵܐܠܘܿܟ݂ܘܿܢ، ܩܝܼܡܲܬܵܐ ܕܝܼܠܲܐ ܒܚܲܕ ܒܲܠܡܲܢܘܿܬܵܐ، ܦܲܝܸܫܝܼܘ، ܒܟܠ ܐܵܣܝܘܼܬܵܘܟ݂ܘܿܢ، ܒܘܼܬ ܒܥܘܼܬܵܐ ܡܕܲܒܪܵܢܬܵܐ ܕܡܲܚܝܵܐ ܕܐܲܝܟܲܢܵܝܬܵܐ ܡܵܠܝܼ ܕܬܲܡܵܢܬܘܿܢ ܠܵܗ̇.

ܡܲܐܝܟܵܐ ܩܝܼܡ ܕܡܲܚܙܝܼ ܡܠܟܵܐ ܒܘܼܗ ܫܘܼܬܦܵܐ ܕܝܲܠܦܘܼܠܵܐ؟

ܗ̇ܘ ܦܪܝܼܫܵܐ ܕܡܲܚܝܵܐ ܗܲܘܘ، ܕܫܘܼܝܬܘܿ، ܠܹܗ ܐܝܼܬܹܗ ܚܲܕ ܡܲܚܝܵܐ ܡܲܟܲܬܒܵܐ ܘܡܲܒܥܵܢܵܐ ܒܘܼܠܩ ܝܲܠܦܘܼܠܬܵܐ (Accredited Practising Dietitian (APD)). ܚܲܕ APD ܩܵܝܡܵܐ ܕܡܲܝܲܒܠܘܼܬܘܿܢ، ܡܠܟܵܐ ܕܦܲܪܝܼܫܲܠܹܗ ܠܣܘܼܟܵܐ ܡܵܢܝܼܗ̇ ܩܵܠܘܿܬܘܿܢ، ܘܒܲܡܲܗܘܡܵܢܘܼܬܵܐ ܐܲܝܠܵܐܝܬ ܒܐܘ ܐܘܪܚܵܐ ܕܒܘܼܬ ܝܘܼܠܦܵܢܵܐ ܡܵܠܝܼ ܩܵܠܘܿܬܘܿܢ. ܡܲܒܥܵܢܵܐ ܡܲܟܲܬܒܵܐ ܘܡܲܒܥܵܢܵܐ ܒܘܼܠܩ ܝܲܠܦܘܼܠܬܵܐ ܦܘܼܪܵܝܵܐ ܡܵܢܵܐ ܒܹܗ ܝܘܿܡܵܐ ܘܡܲܚܒܘܼܪܵܐ ܡܵܢܵܐ ܠܹܗ ܚܲܫܵܠܵܐ ܕܝܲܠܦܘܼܠܬܵܐ ܡܲܕܥܵܢܵܝܬܵܐ ܘܕܡܘܼܠܦܵܢܵܐ ܕܫܘܼܬܦܵܐ ܕܝܲܠܦܘܼܠܬܵܐ ܘܡܲܥܡܲܪܬܵܐ ܡܵܢܵܐ ܠܝܲܬܩܵܠܵܐ ܠܫܘܼܬܦܵܐ ܕܒܘܼܟܵܪܵܐ ܐܲܡܬܵܝܵܐ ܕܫܲܘܬܵܦܘܼܬܵܐ ܕܡܲܚܒܘܼܪܵܐ ܒܘܼܠܩ ܝܲܠܦܘܼܠܬܵܐ ܕܐܘܿܣܬܪܵܠܝܵܐ (Dietitians Association of Australia's (DAA)) ܘܠܡܲܣܡܘܼܟܹܐ ܫܘܼܬܵܦܵܐ ܐܲܡܬܵܢܵܐ ܠܵܐ ܡܲܫܟܠܵܢܵܝܬܵܐ ܘܠܡܲܣܡܘܼܟܹܐ ܝܘܿܠܦܵܢܵܐ ܒܚܲܕ ܕܲܪܓܵܐ ܝܲܠܵܢܵܐ ܕܫܲܘܬܵܦܵܐ. ܠܡܲܟܬܘܿܒܹܐ ܚܲܕ APD، ܡܲܦܠܝܼܣܘ ܠܹܗ ܐܲܡܬܵܐ 'Find an APD' ܠܹܗ ܬܵܘܵܐ ܐܲܚܪܵܢܵܝܵܐ ܕ DAA: www.daa.asn.au ܝܲܢ ܡܲܪܘ ܒܟܠ ܡܲܢܝܵܢܵܐ 1800 812 942.

ܦܲܝܸܫܝܼܘ، ܗ̇ܘ ܡܲܟܬܒܵܐ ܕܡܲܪܥܵܐ ܕܡܘܼܠܵܘܵܐ ܕܝܲܕܥܝܼܬܵܐ (Arthritis Office) ܕܐܝܼܬܹܗ ܦܲܪܲܫܬܘܿܢ، ܠܡܲܢܝܵܢܵܐ ܡܲܟܬܲܒܘܼܬܵܐ ܘܡܲܕܥܵܢܬܵܐ ܒܘܼܬ ܦܲܪܬܘܼܬܵܐ ܕܡܲܟܬܲܒܘܼܬܵܐ ܒܘܼܬ ܡܲܪܥܵܐ ܕܡܘܼܠܵܘܵܐ ܕܝܲܕܥܝܼܬܵܐ.

ܐܝܼܢܵܐ ܦܪܝܼܫܵܐ ܕܡܲܟܬܲܒܘܼܬܵܐ ܦܲܪܥܵܠܵܐ ܡܘܼܣܡܟܵܢܵܐ ܒܬܲܘܬܦܘܼܬܵܐ ܥܲܡ ܫܘܼܬܦܘܼܬܵܐ ܕܡܲܚܝܵܐ ܒܘܼܠܩ ܝܲܠܦܘܼܠܬܵܐ ܕܐܘܿܣܬܪܵܠܝܵܐ (Dietitians Association of Australi

DAA Dietitians Association *of* Australia

ܚܲܕ ܫܘܼܬܦܵܐ ܩܵܝܡܵܐ ܘܫܘܼܠܵܡܵܢܵܐ ܕܝܲܠܦܘܼܠܬܵܐ ܒܟܠܵܗ ܕܡܲܢܚܝܼܢܵܐ ܕܝܲܠܦܘܼܠܬܵܐ ܟܠܵܬܵܐ ܕܡܲܚܝܼܕ ܒܡܲܪܥܵܐ ܕܡܲܪܥܵܐ ܕܦܘܿܪܩܵܕܵܐ. ܣܘܼܥ ܚܲܕ ܡܲܚܝܵܐ ܡܲܟܲܬܒܵܐ ܘܡܲܒܥܵܢܵܐ ܒܘܼܠܩ ܝܲܠܦܘܼܠܬܵܐ ܠܡܲܚܙܝܼ ܡܠܟܵܐ ܦܪܝܼܫܵܐ ܒܘܼܬ ܫܘܼܬܦܵܐ ܕܝܲܠܦܘܼܠܬܵܐ.

ܠܡܲܕܥܵܢܵܐ ܠܡܲܟܬܒܵܐ ܕ Arthritis ܕܐܝܼܬܹܗ ܦܲܪܲܫܬܘܿܢ:
ܡܲܪܘ ܒܟܠ ܡܲܢܝܵܢܵܐ 1800 011 041 ܝܲܢ ܦܲܝܸܫܝܼܘ ܠܬܵܘܵܐ:
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© ܝܲܬܝܼܪܵܐ ܢܛܝܼܪܵܐ ܠ 2019 Arthritis Australia. ܡܲܫܘܼܚܬܵܐ ܒܲܩܪܵܫܵܐ ܕܚܲܝܹ̈ܐ ܡܲܪܥܵܐ 2017. ܡܲܕܥܢܵܐ: ܐܝܼܢܵܐ ܦܪܝܼܫܵܐ ܕܡܲܟܬܲܒܘܼܬܵܐ ܦܲܪܥܵܠܵܐ ܡܵܠܝܼ ܦܲܪܫܬܵܐ ܒܚܲܕ Arthritis Australia ܗ̇ܘ ܒܹܝܬܵܐ ܕܡܲܟܬܲܒܘܼܬܵܐ ܐܲܣܝܼܒ ܘܠܵܐ ܕܠܵܐ ܦܲܪܝܼ ܡܘܼܦܠܵܣܬܵܐ ܒܬܲܘܕܥܵܐ ܕܡܠܟܵܐ ܐܵܣܘܼܬܵܢܵܐ. ܡܲܥܘܼܠܵܐ: ܚܲܕ ܡܝܵܕܵܐ ܠܡܲܚܒܘܼܪܵܐ ܕܡܲܠܦܵܢܹ̈ܐ ܡܲܥܘܼܢܹ̈ܐ ܡܘܼܦܠܵܣܬܵܐ ܗ̇ܘ ܡܲܠܲܚܡܬܵܐ ܕܐܝܼܬܵܐ ܦܪܝܼܫܵܐ ܩܵܝܡܵܐ ܕܦܲܩܝܼܕ ܝܵܕܥܵܐ ܡܸܢ ܡܲܟܬܒܵܐ ܕ Arthritis ܕܐܝܼܬܹܗ ܦܲܪܲܫܬܘܿܢ. ܥܘܼܡܵܪܵܐ ܕܝܲܠܵܢܵܐ ܡܵܢܵܐ ܘܫܘܼܬܦܘܼ، ܒܲܡܲܟܬܲܒܘܼܬܵܐ ܕܐܝܼܢܵܐ ܦܪܝܼܫܵܐ ܕܡܲܟܬܲܒܘܼܬܵܐ: ܫܘܼܬܦܘܼܬܵܐ ܐܘܿܣܬܪܵܠܵܝܬܵܐ ܕܐܵܣܘܼܬܵܐ ܡܲܪܥܵܐ ܕܡܘܼܠܵܘܵܐ ܕܝܲܕܥܝܼܬܵܐ (Australian Rheumatology Association)، ܫܘܼܬܦܵܐ ܕܐܵܣܝܹ̈ܐ ܟܠܵܢܵܝܹ̈ܐ ܐܘܿܣܬܪܵܠܵܝܬܵܐ (Australian General Practice Network)، ܫܘܼܬܦܘܼܬܵܐ ܕܐܵܣܘܼܬܵܐ ܒܲܚܵܢܵܝܬܵܐ ܐܘܿܣܬܪܵܠܵܝܬܵܐ (Australian Physiotherapy Association)، ܫܘܼܬܦܘܼܬܵܐ ܕܝܲܪܕܠܘܼܬܵܐ ܟܠܵܢܵܝܬܵܐ ܐܘܿܣܬܪܵܠܵܝܬܵܐ (Australian Practice Nurses Association)، ܫܘܼܬܦܘܼܬܵܐ ܕܦܵܪܡܵܩܵܝܹ̈ܐ ܐܘܿܣܬܪܵܠܵܝܬܵܐ (Pharmaceutical Society of Australia) ܘܟܘܼܠܵܝܬܵܐ ܡܲܠܟܵܝܬܵܐ ܕܐܵܣܝܹ̈ܐ ܟܠܵܢܵܝܹ̈ܐ ܐܘܿܣܬܪܵܠܵܝܬܵܐ (Royal Australian College of General Practitioners). ܟܘܼܠܲܝܗܘܿܢ ܐܘܿܣܬܪܵܠܵܝܹ̈ܐ ܡܘܼܣܡܟܵܢܹ̈ܐ ܠܓܵܘܵܐ ܡܲܪܥܵܐ ܠܡܲܕܥܵܢܵܐ ܐܝܼܢܵܐ ܦܪܝܼܫܵܐ.