

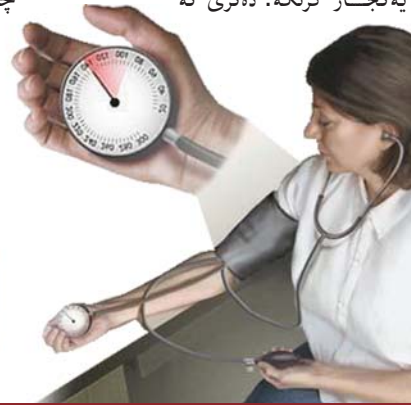
## خۇراک و بەرزبونەوہی پەستانی خوین

Systolic تا 11 میلیمەتر جیوہ و پەستانی خوینی ژیرەوہ Diastolic تا 6 میلیمەتر جیوہ داہەزئیرت، واتە بەقەد ئەوہی کە بە رنگە بەکارھێنانی دەرمانەوہ دادەبەزئیرت. ھەرەھا زیاد خواردنی سەوزە و میوہ ئاستی کۆلیستیرۆلی خوینیش دادەبەزئیرت بەتایبەتی کۆلیستیرۆلی خراب LDL، تا ئیستا میکازیمی ئەم کاربگەرییە لە لایەنی زانستییەوہ بە تەواوی نەزانراوہ، بەلام بە گشتی زیاد خواردنی میوہ واتە کەمتر خواردنی گۆشت و بەروبوومەکانی ئەلبان، ھەرەھا ریشالی توادە کە بە رێژەبەکی بەرز لە سەوزە و میوہکاندا بە رنگە دەگریت لەبەردەم ھەلمژینی کۆلیستیرۆلی خۇراک لە ریحۆلەدا.

تەنیا بە رنگە جۆری خۇراکەوہ ئاکیقمانە پەستانی بەرزى خوین داہەزئیرت و بخریتە ژیر کۆنترۆلەوہ. بە پەپەرەوکردنی خۇراکینکی دەولەمەند بە سەوزە و میوہی جۇراوجۆر و کەمکردنەوہی چەوری ئەلبان و چەورییە تیرەکان وەکو چەوری ئازەلی، پەستانی خوینی سەرەوہ



بەرزبونەوہی پەستانی خوین ھۆکارە بۆ نەخۆشی دل و جەلتە میشک، بۆیە کۆنترۆلکردنی پەستانی بەرز و رینگرتن لە تووشبوون بە ئالۆزییەکانی مەسەلەبەکی یەکجار گرنگە. دەکری کە



## تەنیا بە ئاو تینوویەتیت بشکینە

ماددە کیمیایی، رەنگ و چیتز و بۆن کە لە ماددە کیمیایی دروستکراون، کافائین Caffeine کە ھانسی گورچیلەکان دەدات بۆ زیاتر دەردانسی ئاو کە ئەمەش لەش دوچارى کەمبونەوہی ئاو دەکات Dehydration، تینتۆلیش Ethanol، کە بە رێژە جیواو لە خواردنەوہ ئەلکھولییەکاندا بە ھەمان شێوہ دەبیتە ھۆی زیاد دەردانی شلە لە گورچیلەکاندا کە دەرنەجام لەش تووشی کەمبونەوہی شلە دەکات ئەمە سەرپرای زیانەکانی تری خودی ئەلکھول. شلەبە کە تینوویەتی بشکینت و ئەم ماددە زیانبەخشانی تینتۆلیش تەنیا تەنیا ئاوە. لەکاتی ھەستکردنت بە تینووبوونیکى کەم، زوو ھەول بەدە کە برینکی زۆری ئاو بخۆیتەوہ، چاوەپران مەکە کە تینووبوونەکە سەختتر بیت، ھەرەھا رۆژانە برینکی باشی سەوزە و میوہ بخۆ، چونکە رێژەبەکی بەرزى ئاویان تینتۆلیش لەگەڵ ماددە زۆر گرنگ بۆ تەندروستی.

ئاو Water باشترین شلەبە بۆ شکاندن تینوویەتیت، چونکە ئاو لە سوورپکی بەردەوام داہە لە لەشدا، لە یەکیکی لەشساغدا رێژەبەکی بە نەگۆری دەمیتەوہ کە دەگاتە دەرووبەری 70%، لەش بە چەندین میکانیزم ئەم رێژە دەپارزێت، لە ھەموویان گرنگتر ھەستکردنە بە تینووبوون لەکاتی کەمبونەوہی ئاو لە لەشدا. ئاو ھیچ وزە لەخۇناگریت، ئاوی پاک ھیچ ماددەبەکی زیانبەخشی تینتۆلیش نییە. خواردنەوہ یان نوشابە گازدارەکان، شیری میوہی دەستکرد، چای، خواردنەوہ ئەلکھولییەکان،

جۆرەکانی تری ساردەمەنی، ئەگەرچی رێژەبەکی بەرزى ئاو لەخۆدەگرن، بەلام ھەموویان جۆریک ماددیان تینتۆلیش کە تاراددەبەکی زیاد خواردنەوہیان بۆ تەندروستی زیانبەخشە، بۆ نموونە شەکر، ماددە پارێزەرەکانی خۇراک کە



## خۇراک بۆ زوو چاک

سوپی مریشک Chicken soup لە سەررووی لیستی ئەو خۇراکانیە کە کرداری چاکبوونەوہ لە زۆری نەخۆشییە ھەوکردنەکان تاو دەدات، سوپی مریشک وزەبەکی باش تینتۆلیش و یارمەتی پاکبوونەوہی بۆرپەکانی ھەناسە دەدات، ھەول بەدە سەوزە بەتایبەتی سیر و پیازی لەگەڵ تیکەل بەکەیت بۆ زیادکردنی بەھای خۇراکی. لە ھەندینگ کۆلتوردا سۆند بە سیر و بیبەری تیز و ساسی تیز دەخۆن، بەپێی ئارەزوو تیزی بخەرە خۇراک ئەگەر گرتنی وەکو ھەوکردنی گەدە و ھەستەوہری قورگت نەیت، چونکە خۇراکی تیز Foods Spicy ھاندەرە بۆ زوو چاکبوونەوہ، سیر Garlic، نیشانەکانی سەرما و ھەلامەت کەم دەکاتەوہ، لەگەڵ خۇراکی گونجاو تیکەلیکە، دەتوانی بە خاوی یەک یان

تەندروستی

گولاش

ژمارە (۷۹۲) ۲۰۱۰/۸/۲

## نارەزووی خواردن و شەكەتی دەروونی

مۇسقا یان ھەواگۆری یان سەردانی  
برادەران شەكەتیەكەت سووكتەر بکەیت.



ئەگەر بەردەوام بېت لەو كەسانەى كە كېشىان  
زیادە یان قەلەون مەسەلەى دابەزاندىنى كېش  
و چارەسەر كەردنى قەلەوى زۆر سەخت دەبېت  
لەو كاتەى كە دابەزاندىنى كېشى لەش و  
رىجىمى خۆراك وەى بەھىزى دەوېت. ئەمە  
راستىيەكى زانستىيە كە شەكەتى دەروونی تا  
راددەيەكى زۆر كۆنترۆلى نارەزووی خواردن  
دەكات، بەلام خەلكان جىاوازن لە كاردانەوېيان  
و گۆران لە نارەزووی خواردن و ھەلبۇزاردنى  
جۆرى خواردن لەكاتى شەكەتىدا.

وا باشتەر كە بە خۆراك مامەلە  
لەگەل سترىندا نەكەیت،  
بەلكو بە وەرزش یان  
سەیركەردنى فىلمېك  
یان گۆنگرتن لە

شەكەتى دەروونی یان سترىس Stress  
وا لە زۆر كەس دەكات كە پەنا بېنە بەر  
زیاد خواردنى شىرىنى و چەورى، ئەمە  
ھەستىكى خوشیان دەداتى، بەلام ھەرگىز  
شەكەتیەكەیان چارەسەر ناكات. ھەندىك  
كەسى دىكە لەكاتى سترىسدا جگە لە زیاد  
خواردنى شىرىنى و چەورى پەنا دەبەنە  
بەر زیاد جگەرەكېشان و زیاد خواردنەوېى  
ئەلكېول و تەندروسىتىيان بە جارېك دەخەنە  
مەترىسەو، بە مانایەكى تر ھەول دەدەن كە  
بە خواردنى شىرىنى لە شەكەتى دەروونی  
دەرباز بىن، لە لایەكى دىكە كېشى لەشىان  
زیاد دەكات بىچ ئەوېى كە دركى بىچ بکەن تا  
ئەو كاتەى كە مەسەلەكە دەگاتە قەلەوى.  
زۆر جار بوونى شەكەتى دەروونی بەتایبەتى

## خۇراكى قوتووبەند كەم بخۇ

قوتووبەند كە بە باشى بېشكەنە، سەیرى  
بەروارى دروستكردن و بەسەرچوونى بکە،  
زانبارى و راستىيە خۇراكىيەكان Nutri-  
tional Facts بە باشى بخوینەو و  
ئەو جۆرە ھەلبۇزۇر كە لەگەل تەمەن و  
تەندروسىتىدا دەگۇنجېت. خۇراكى قوتووی  
قۇپا و یان كۇنبو و یان كە ژەنگى ھەلبۇتاییت  
بەكارمەھىنە بۇ خواردن، چونكە ئەگەرى  
پىسبۇونى بە مېكروپ لېدەكەرت. ئەگەر  
خۇراكى ناو قوتووبەند كە كەرەكەفەى كەردبوو،  
ئەو ئەم خۇراكە بۇ خواردن ناشېت. ھەررەھا  
قوتووی ئاوسا و شىا و نىبە بۇ خواردن،  
خۇراكى قوتووی بەسەرچو لەوانەیە كە

بېتتە ھۆى ژاراویبون بە  
خۇراک. لەوانەیە كە خۇراكى  
قوتووبەند بۇ ماوېى 1-2  
سال بەبىچ گەرت بىنئىتەو  
ئەگەر بە شىوېەكى  
رېك و زانستىيانە خەزن  
بکرىت، ھەررەھا پاش  
كەردنەوېى قوتووی  
خۇراک دەتوانرېت كە  
بۇ ماوېى یەك تا دوو  
رۇژ لەناو سەلاجەدا  
ھەلبۇگېرت.

خۇراكى قوتووبەند Canned Food  
مىژوویەكى كۆنى ھەیە، ھەر  
خۇراكىكە كە قوتووبەند دەكرىت، چەندىن  
ماددەى كىمىيى تېدەكرىت بە مەبەستى  
ئەوېى كە خۇراكەكە بۇگەن نەبېت و  
بەكترىا لەناویدا گەشە نەكات، ھەررەھا بۇ  
ئەوېى كە رەنگ و شىوې و بۇن و چىزى  
پارېژراو بېت، بە گشتى ئەم ماددە زیادە  
Food additives ماددەى كىمىيىن  
و لە رووی تەندروسىتىيەو پەسەند ناكرىن.  
ھەرگىز نایېت كە خۇراكى قوتووبەند  
جىگەرەو بېت بۇ خۇراكى سروشتى. یەكېك  
لە نەرىتە خراپەكانى پەیوېست بە خۇراک،  
زیاد بەكارھىنانى خۇراكى قوتووبەندە.

بەھەرچال، ئەگەر لەبەر  
ھەر ھۇكارېك بېت كە  
خۇراكى قوتووبەند  
بەكاربېنېت، ھەول  
بە كە تا بکرى بە  
كەمى بىخوېت،  
خۇراکە كە ت  
لە فرۇشبارېك  
بکەرە كە لە  
دەستپاکییەكەى  
دلىبايېت، سەرەتا



## بۇونەو لە ھەوكرن

دوو دانە سېر بچویت. ھەررەھا لەجىاتى قاو و  
سۇدا و خواردنەو شىرىنكاروكان، بركى باش ناو  
یان شىرى سروشتى مېو بۇخۇرەو، شلە ھەموو  
كارلېكە زىندەكىمىيىەكانى لەش ناسان دەكات.  
مېو مزرەكان Citrus fruits سەرچاوېى  
دەولەمەند بۇ فېتامېن C، شىرى پرتەقال  
لەگەل ژەمى بەیانیدا بخۇرەو، ئەم فېتامېنە  
زۆر گرنگە بۇ بەھىزكەردنى بەرگى لەش و  
زوو چاكبوونەو لە نەخۇشېەكان، ئەم مەسەلە  
زىاتەر گرنگە بۇ جگەرەكېشەكان، چونكە  
جگەرەكېشان جگە لەوېى كە ئەگەرى تووشبوون  
بە نەخۇشېەكان زیاد دەكات، پېوېستى لەش بەم  
فېتامېنە زىاتەر دەكات. فېتامېن C جگە لە مېو  
مزرەكان، لە پەتاتە و بېبەرى سەوز و فەراولە و  
ئەناناسىشدا ھەیە.

تەندروستى

گولاش

ژمارە (۷۹۲)  
۲۰۱۰/۸/۲

۶۷

## بۇ گەشتوگوزار ھەندىك دەرمان لە گەل خۆت بەرە

دەنكى پاراسىتۆل يان بروفين  
بۇ كەمكردنەوى نازارى  
لەش و سەرتىشە، دەنك يان  
شروپى هايۇسىن Hayos-  
cine بۇ سك ئىشە و ژانى  
گورچىلە، كرىمى دژى  
تېشكى خۇر Sun-  
screen. ھەرودھا  
ھەندىك پىداويستى  
ترى وەكو:  
پاككەرودى  
دەستە كان،  
سپراى دژى  
مىرو، مەرھەم يان كرىمى  
دژەبەكتريا بۇ پىست، لە فاف و گۆز، گىراودى  
شلەى دەمەكى ORS بۇ رىنگرتن لە  
وشكىبونەو لەكاتى سىچوندا. بابى ئەوندە  
دەرمان لە گەل خۆت بەرە كە بۇ چەند كەسىك  
بۇ چەند رۆژىك بەس پىت.



پاش ئامادە كىردنى  
پىداويستىيە كانى  
گەشتەكەت، سەر  
لە دەرمانخانە بدە  
بۇ كرىنى ھەندىك  
دەرمان كە بەبى  
راچتسەى دكتۆر  
دەفرۆشترىن، لەم  
دەرمانانە: دەنكى  
راگرتنى سىچون  
وەكو لۆمۆتېل يان  
لۆپىرەمايد Loper-  
amide، دەرمان بۇ

ھاوسەنگكردنەوى زىادىبونى  
ترشەلۆكى گەدە يان دلەكزى وەكو دەنكى  
يان شروپى مالوكس يان جافىسكۆن، دەرمان  
دژى ھىلنچ و رشانەو وەكو دەنكى يان شروپى  
پلاسىل Plasil، دەرمانى دژى ھەستەوهرى  
بۇ نمونە دەنكى يان شروپى ئەلېرمىن،

## چارەسەر كىردنى نازارەكانى عادە

يان بروفين بە شىوې دەنك بە مەرچىك پاش  
ژەمەكانى خواردن بەكارپىت، چونكە لەسەر  
گەدەى بەتسال دەبئە ئەگەرى دارووشان و  
برىندار كىردنى ناوپۆشى گەدە. بەكارھىنانى  
دەنكى ناپروكسىن يان بروفين سوودى  
باشترى دەبئە ئەگەر بەر لە دەستىكى عادە  
بەكارپىترىت. دانانى كە ماددەبەكى گەرم لەسەر  
ناوچەى حەوز، مەساجى خوارودى پشت و  
سك، خۇراكى كەم چەورى، مەشقى وەرزشى  
بەر لە دەستىكى عادە، ھەنگاوى سادەن بۇ  
كەمكردنەوى نازارەكانى عادە.



نازارەكانى عادە Menstrual  
cramps تىزىن و لە بەشى خوارودى سىكدا  
ھەر لە سەرەتاي دەستىكى خولى مانگانەدا  
سەرھەلدەدەن و بۇ ماوى 2-3 رۆژ بەردوام  
دەبن. نازارەكان و نارحەتى عادە لەوانەبە سادە  
و سووك بن، ھەندىك جارپىش توند و نافرەت  
بە سەختى نارحەت دەكەن لە گەل نىشانەى  
ترى وەكو سىچون، رشانەو، سەرتىشە. ئەو  
ھۆكارانەى كە ئەگەرى نازارەكانى عادە زياتر  
دەكەن برىتىن لە: كىشى زىاد و قەلەوى، بىنىنى  
عادە بۇ يەكەم جار لە تەمەنىكى زوو بۇ نمونە  
بچوكتەر لە 11 سالى، ئەگەر عادە بۇ ماوى  
5 رۆژ يان پتر درۆژە بكىشىت، جگەرەكىشان و  
خواردەنەوى ئەلكھول، لە كچانى شووكرودودا  
كە ھىچ دووگىيان نەبوون. ھۆكارى نەخۇشى  
بۇ نازارەكانى عادە برىتىن لە: كرىنى رىشالى  
لە مندالاندان Fibroid، روودانى دووگىيانى  
لە دەرودى مندالاندان Ectopic preg-  
nancy، بەكارھىنانى لەولەب IUD، كىسى  
ھىلكەدان. باشترىن رىگە بۇ كەمكردنەوى  
ئىسازارى عادە بەكارھىنانى ھەندىك دەرمانى  
دژەئىسازارە وەكو ناپروكسىن Naproxen



## دلئەنگى پىا و پاش تەمەنى 40 سالى

حالەتتىكى باوہ لە زۆرىەى كۆمەلگەكاندا،  
بە شلەژانى سۆز لە قەلەم دراوہ. پىا و  
ھەست بە پىروون دەكات، قژى سې دەبئەت،  
كەرشى كەمىك گەورە دەبئەت، ھەست دەكات  
كە توانا و ھىزى بە قەد گەنجىك نەماوہ  
و ناتوانى ئىشىكى قورس ئەنجام بدات كە  
لەكاتى گەنجىتەدا بە ئاسانى ئەنجامى دەدا،  
ھەرودھا زوو ماندوو دەبئەت، ھەست بەوہ دەكات  
كە ژيان خەلەتاندووئەتى و ھەقى خۆى بە  
تەواوى نەداوتىج لە جوولە و چالاکى و  
ھەستى گەنجىتى و خۆشىدا، بۇبە چىتر بە  
گورى پىشان باوہش بۇ خۆشى و چالاکى و  
جوولە ناکاتەوہ، جار جارپىش ترس و پەستى  
دايدەگرىت لەوى كەزۆر دووركەوتۆتەوہ لە  
خۆشەويستى نافرەت، پاشان ھەست بە جوړىك  
نانارامى دەكات و بەزىبەى بەخۆى دىتەوہ،  
بىر لەوہ دەكاتەوہ كە واز لە فەرمانبەرىتى  
بېتىج و خۆى خانەنشىن بىكات. زۆرجارىش  
دلئەندى وای لىدئەت كە لەكاتى برىاردان  
يان بۇ ئەنجامدانى كارىك يان وەرگرتنى  
ھەلوئىستىك پشت بە خەلكانى ترەوہ بەستىت.  
پاشان، ھەست بەوہ دەكات كە تواناى سىكىسى  
كەم بۇتەوہ ھەرچەندە كە ئەم ھزرە زىادەرپۇبى  
تېدايە، بەلام وا بىردەكاتەوہ كە ئەم توانايە  
لە لاوازبونىكى بەردەوام دايبە. زۆرىەى ئەو  
پىاوانەى كە خاوەن تەندروستىيەكى باشن و زۆر  
ھاوسەنگن لە رەفتار و مامەلكردندا دەبىنىن  
كە لە گەل ھەر رووداوىكدا تووشى ئەمچۆرە  
دلئەنگىيە دەبن. ھەندىك پىا و دوتوان بەسەر  
ئەم دلئەنگىيەدا زالېن، بەلام ھەندىكى تر تا  
دېت زياتر كارىگەرىيان تېدەكات، لەوانەشە كە  
دوچارى كارساتىكى دەرودى گەورە بىنەوہ  
و پىوستىيان بە چارەسەرىكى دەرودى نرىكەوہ  
پىت.

## باوشك يان باوشك



## ھۆكارەكانى قۇ سىپوون

قۇ بە شىۋەيەكى گىشتى لەبەر پىرېوون لە بەسالا چوۋەكاندا بەشىك يان ھەموۋى سىپى ھەلدە گەرت. قۇ سىپوون لەكاتى گەنجىتىدا گىشتىكى كۆمەلەيەتى پەيدا دەكات. سىپوونى قۇ پىشوخەت يان زوۋپىرېوون بە شىۋەيەكى سەرەكى لەبەر ھۆكارى زگماكى يان بۇماۋەبى روودەدات واتە لە دايسك و باوكەو بۇ مىندالەكان دەگوازىتتەۋە بە رىنگەى جىنەكان يان كرىمۇسۆمەكانەۋە. ھەرۋەھا شەلەژان و شىۋانى فرمانى ھۆرمۇن و كورپە رزىنەكان (گلاندە كورپەكان Endo-crinines)، بەتايىبەتى جوتە گلاندى ئەدرىنال، كە ھەر يەكەى بەقەد دەنكە نۆكىكە و دەكەۋىتتە سەرەۋى گورچىلە و ھۆرمۇنى ئەدرىنالين Adrena-line راستەوخۇ دەردەدەنە ناو خۇيىن، ئەم ھۆرمۇنە دەپتتە ھۆى گىرېوونەۋى بۇرپىيەكانى خۇيىن، بەتايىبەتى خۇيىنەۋە وردەكان. ھەرۋەھا ئەم گلاندە جگە لە ھۆرمۇنى ئەدرىنالين، چەند ماددەيەكى تر لە گەل چەند ھۆرمۇنىكى تر دەردەدات كە كارىگەرى دەكەنە سەر رەنگى قۇ و پىست و رەنگى چاۋەكان. ئەم گلاندە بەدەۋى خۇى لەزىر كۆنترۇلى گلاندى پىتېۋتەرى دابە كە دەكەۋىتتە ژېرەۋى مىشك. ھۆكارى دەروونى، ھۆكارىكى زەق و كارىگەرە بۇ زوۋ پىرېوون، ترس و تۇقىنىكى تونىد، قەيرائىكى دەروونى قورس و كتوپر گلاندى ئەدرىنال چالاك دەكاتەۋە و واى لىدەكات كە زياتر ھۆرمۇن دەرىدات، دەرنجام قۇ بە خىرايى سىپى ھەلدە گەرت.

ماندوۋوونىكى زۆر، ھەرۋەھا لەكاتى بۇرژان و خەۋاتنىدا زياتر دەپتت. جگە لەمانە، باوشك زياتر لەو كەسانەدا بەدى دەكرىت كە نەخۇشى شەكرە يان نەخۇشى دلىان ھەيە، بەلام گىرېيەكى پىشكى ئەوتۇى نىيە، ھەرچەندە كە ھەندىك زاناسى تر دەلىن لەم حالەتەدا باوشك ھاندەرە بۇ چالاككردنەۋى سوۋرى خۇيىن. گۇرپان لە رىژەى ئۇكسجىنى ھەوا ھەرۋەكو ئەۋى كەلە كەشى گەرم و لە ۋەرزى ھاۋىندا بەدى دەكرىت دەپتتە ھۆى زىادبوونى باوشك، ھەرۋەھا زۆر جار لەپاش بەكارھىنانى دەرمانى ئارامبەخش يان دەرمانى خەۋىنەردا ۋەكو زىانى لا بەلا بەدى دەكرىت. كەۋاتە تا ئىستا بە تەۋاۋى ھۆى باوشك و گىرېيەكى باوشك لە پىشكىدا نەزانراۋە.



باوشك Yawning دياردەيەكى خۇنەۋىستى ناسايىيە و بە نىشانەى نەخۇشى دانارىت، باوشك لە سىيەكانەۋە دەست پىدەكات و بە كىرەۋەى دەم تا گەۋرەترىن گۇشە كۇتايى دپت. باوشك لە ناژەلىشدا بەدى دەكرىت. زاناکان بۇچوونى جىايىيان ھەيە سەبارەت بە باوشك. ھەندىكىان دەلىن لەكاتى ترسدا بەدى دەكرىت، ھەندىكى تىران دەلىن كە باوشك بە مەبەستى گۇرپىنى ھەۋاى ناو سىيەكان و تازەكردنەۋى (رىفرېشكردنەۋى Refreshing) ھۇش روودەدات. ھەرۋەھا زاناکان ئەۋىيان بە باشى سەلماندوۋە كە كەم و زۆرى باوشك پىۋەندى بە ھىچ نىشانە و نەخۇشىيەكەۋە نىيە. ھەرچەندە كە پاش شەكەتى و

## ھەر سىنگ ئىشەيەكى نەخۇشى دل نىيە!

ئىسكى دىۋارى سىنگ و جومگەكانى نىوان پەراسو و ئىسكەكانى دىۋارى سىنگ كە كىراگەيىن، قۇرى (فتق) يان نەخۇشى ناۋپەنچك كە بۇشايى سىنگ لە بۇشايى سىك جىادەكاتەۋە، نەخۇشى لە جگەر يان لە دەزگاي زراۋدا، نەخۇشى گەدە و قۇلۇندا بەتايىبەتى كۇبوونەۋى گاز لە رىخۇلەدا كە پال بە ناۋپەنچكەۋە دەنپت دەپتتە ھۆى سىنگ ئىشە.



دىۋارى سىنگ لە ئىسك و ماسوولكە پىنكەتوۋە، بۇرى ھەوا و سىيەكان و پەردەى سىيەكان و دل و ناۋپەنچك لەخۇدە گىرت، ھەرۋەھا سىنگ جگە لەم ئەندامانە چەند ئەندامىكى سكىش دادەپۇشپت ۋەكو گەدە، جگەر، رىخۇلە ئەستورە (قۇلۇن). سىنگ ئىشە Chest pain ھەر چەند سادە و سوۋكىش پىت، بە ھىچ شىۋەيەكى ناپى فەرامۇش بىرت، ھەرچەندە كە ھەرگىز مەرج نىيە ھۆكارى ھەموۋ سىنگ ئىشەيەكى بگەرپتتەۋە بۇ نەخۇشىيەكانى دل. نەخۇشى بۇرپىيە خۇيىنەكانى دل لەبەر تەنگىۋونەۋە و كەم گەيشتىنى خۇيىنەۋە بە ماسوولكەى دل (رەقبوونى خۇيىنەۋەكان) دەپتتە ھۆى نازارىكى يەكجار توند و دژۋار لە ناۋەرەستى سىنگدا. ھۆكارەكانى تىرى سىنگ ئىشە بىرتىن لە: نەخۇشى لە سىيەكان يان پەردەى دەۋرى سىيەكان بەتايىبەتى ھەۋكردن، ھەۋكردنى بۇرى و بۇرپىچكەكانى ھەوا بە بەكتىريا يان بە قايرۇس، ھەر ھەۋكردنىك يان نەخۇشىيەكى لە دەمار و بۇرپىيە خۇيىنەكانى دىۋارى سىنگ واتە لەنىۋان پەراسوۋەكاندا، نەخۇشى لە پەيكەرى

تەندروستى

گولان

ژمارە (۷۹۲) ۲۰۱۰/۸/۲

۶۹

بۇبابەت و سەرئەكەنت پەيوەندى بکە:

Mobile: 07504789450

بەرپرسى فايلى تەندروستى: د.عادل حوسين

Email: tendrusti@gulan-media.com