

داينكردىنى قىتامينه كان له ره مهزاندانا

قىتامينه كان 3B، جۆركى كهمخونى له بهر كهمى قىتامين B12. تاد. قىتامينه كان له ههردو سه رچاوهى خۇراكى نازىلى و خۇراكى رووه كيدا هه. به بوونى زانىارى سه بارهت به خۇراك و جۇراوجۇركدىنى خۇراك، ده توانيت برى تهواوى رۇژانهى قىتامينه كان بۇ لهشت دايين بكهت، له مانكى ره مهزانيشدا پيويسته كه خۇراك جۇراوجۇر بكهت، نهك پابه نديت به خواردىنى برىكى زۇر له يهك جۇرى خۇراك به تاييه تى خۇراكه چهور و شيرينه كان، ههول بد به برى كهم له هه جۇرىكى خۇراك بخۇيت و برىكى باشى سه وهه و ميهوه بخۇيت كه سه رچاوهيه كى هه رزان و باشن بۇ قىتامينه كان و ماده دژمۇكسانه كان سه رپاى رپزه كى به رزى ناو. هه له گه ل رۇژوشكاندندا گرنكى زۇر به سه لاتهى جۇراوجۇر و ميهوه به، پاشان تا ده گاته كاتى نووستن جارنىكى تريس ميهوى جۇراوجۇر بخۇ. هه رگيز ههول مهده كه قىتامينه كان به شيوه دهنك يان كه پسول يان شروبه مهلتى قىتامين Multivitamins و به رگرت، به لكو هه ردهم وا باشتره كه قىتامينه كان به شيوه كى سروشتى له ريگاي خۇراكه وهه و به رگرت.

قىتامينه كانى كه تنهيا له ناودا ده توته وهه و له هه مو به شه كانى له شدا بۇ ماويه كى كورت خه زن ده كرين و ده كو قىتامين C و كۇمه له قىتامين B. هه مو قىتامينه كان وهه كى يهك گرنكى بۇ تهنروستى، به لام هه نديكىان زياتر تاييه تهنه ندىن به تهنديك يان به كۇته نديكى له ش، بۇ نمونه هه موومان گرنكى قىتامين A ده زانهى بۇ چاوه كان به تاييه تى بۇ كردارى بينين له كاتى شهودا، هه روهها قىتامين C بۇ به هيز كردنى به رگرى له ش دزى هه لامهت و هه وكردنه كانى ترى ميكرۇبى. كهمى قىتامينه كان به سووكى ده يتسه نه گه رى بيته رى گشتى، كه ميهونه وهى ئاره زوى خواردىن، زياد هه لوهرينى قز، به لام كهمى قىتامينه كان به شيوه كى سهخت ده يتسه هوى نه خۇشى، بۇ نمونه شهوكوپرى له بهر كهمى قىتامين A، نه سه كه ريووت Scurvy له بهر كهمى قىتامين C، ئيسكه نه رمهى مندالان Rick-ets له بهر كهمى قىتامين D، ييزى برى Beriberi له بهر كهمى قىتامين B1، پيلاگرا Pellagra له بهر كهمى

قىتامينه كان Vitamins پيكهاتوى كيميائى نۇرگاني ئالۇزن، به برى كهم پيويستن بۇ گه شه و هه موو چالاكيه كانى له ش. به گشتى قىتامينه كان ده كرين به دوو گرويه وه، نهو قىتامينه كانى كه تنهيا له چه ريسدا ده توته وهه و له چهورى له شدا بۇ ماويه ك خه زن ده كرين و ده كو قىتامين A, D, E, K، نهو



له مانكى ره مهزاندانا، درهنگى شه و هيچ مه خۇ

ته ندروستيانه بيت، كهم چهور و كهم شيرين، هه روهها با ماوه نيوان خواردىن و نووستنت له دوو كاتر ميتر كه متر نه بيت، چونكه نووستن راسته وخۇ له پاش ژه ميكي خۇراك له وانه به كه دوچارى چهندين كيشى ته ندروستيت بكانته له مانه: زياد بوونى كيشى له ش و قه له وى، بينينى خه ونى ناخوش (كابوس)، دل كزى و نارچه تى له گده و ناوچهى سكدنا، قۇرى ناويه نچك Hiatus hernia، هه روهها نه گه له بهر هه ر هۇكارنك له خه وه له سيته وه هه ست بى هيزى و له ش داهزران و هه ست به جۇرنك په ستى يان نارچه تى ده روونى ده كيت كه پي ده و تريت په ستى نووستن. نه م مه سه له به زۇر گرنكه بۇ قه له وه كان و توشبووان به نه خۇشى شه كر، له گه ل دكتورى خۇت هاوكار به بۇ وازه ينان له خواردىن درهنگى شه وان. هه روهها زياد خوارده وهى برىكى زۇرى شله راسته وخۇ پيش نووستن ده يتسه هوى نارچه تى ميزلدىن و له خه وه له سان.

نزىكه 25-50% پيويستى وهى رۇژانه يان له ريگاي خواردىنى درهنگى شهودا دايين ده كهن، نه مه ش ئيسستا له نيوه نده پزيشكيه كاندا به دياردهى خواردىنى شهو Night-eating syndrome ناسراوه، نهو كه سانه له وانه به كه دوچارى خه مو كى بووينه وه، هه روهها قه له وى و لاواز بوونى باوهر به خۇبوون. به هه رحال، نه گه ر نه توانيت كه واز له خواردىن درهنگى شهوان بييت، با خۇراكه كهت



زۇربهى نهو كه سانهى كه له كاتى رۇژوو شكاندندا ژه ميكي گه وهه و چهور ده خۇن، ده بينين كه له درهنگى شهويشدا ژه ميكي خۇراكى ديكه ده خۇن كه تا رادهيك ژه ميكي بچوك نييه، بمانه وى و نه مانه وى نهو ژه مه خۇراكيه له لايه نى ته ندروستيانه وه رنمايى ناكريت. نه گه ر ژه ميكي خۇراكى درهنگى زۇر نارچه تيشت نه كات، نهوا كارىگه ربييه كى نيگه تيف ده كاته سه ر ته ندروستيت به شيوهى زياد بوونى كيشى له ش يان به ده ره رسى و هه سكردىن به بيته رى گشتى له ش. به هه رحال نهو كاته خواردىن ژه ميكي له درهنگى شهودا گرتى ته ندروستى زۇرترى به دواويه نه گه ر كه نهو ژه مه قورس بيت و ماوه نيوان ژه مه كه و كاتى نووستن له 2 كاتر ميتر كه متر بيت. بۇ زۇر كه سيش خواردىن درهنگى شهو بووه به به رنامه به كى شه وان به تاييه تى له كاتى دانيشتن به رانه ر به ته له فزيون يان به رانه ر ئيسنه ر نييت، هه نديك كه س

رېڭاي ناسان بۇ زياتر خواردى سەوزە و ميوە

بىيەر، خاس، ھەول بەدە كە ميوە وشكراوۋەش لى مالىھەتدا نەپرېت وەكو ميوۋ، خورما، ھەنجىر، كىشمىش، قەيسى. تاد.



رۇژانە برېڭكى باش لە سەوزە و ميوە و دانەوئەلە بخەيتە خۇراكت، ئەمەش كارېڭكى ھىندە قورس نىيە و كاتېڭكى زۇرۇشى ناوېت، بۇ ئەم مەبەستە چەندىن ھەنگاوى ناسان و سادە ھەيە بۇ نمونە: سەوزە و ميوە تازە يان فرىزىبوو يان قوتوكرائو، ئەمانە ھەموويان بە پىي گونجانى ژيانى رۇژانەت و كاميان ناسانتىر يىت بىخە نار خۇراكت، لە جياتى قاوہ و سۇدە شىرە ميوە سروشتى بخۇ، دىتوانىت ميوە وردكرائو تىكەل بىكەت لە گەل ماست، شىر، كاستەر، كىك، سەلاتە، ھەروھا لە گەل سوب و شەلى سەوزەدا، وردە سەوزە جۇراوجۇر تىكەل بىكە وەكو گىزەر، تەماتە، بىيەر، سلق، كەرەز، بەقدونس، پونگ يان نەنعاع، قەرنابىت، بەروبوومە پاقلىيەھەكان، سەلاتە تىكەلا و بەردەوام لەسەر سفەرە داينى وەكو تىكەلاوى خيار، تەماتە، كەلەم، كەرەز، گىزەر، بەقدونس، كىشمىش، زەيتون،

لە بەروبوومە رووھەكەكاندا جگە لە مادە خۇراكيەكانسى وەكو پىرۇتېن، كاربوھىدرات، فېتامىن و كانزاكان چەند مادەيەكى تر ھەن كە زۇر گىرنگن بۇ پاراستنى تەندروسىتى مرۇف، ھەندىك لەو ماددانە سىفەتى دژەئۇكسانيان ھەيە وەكو لاىكۇپىن، لىمۇنېن، كوپرسىتېن، فلاھۇنۇيدەكان، فېنۇلكەكان. تاد. مادە كىمىيائىيە رووھەكەكان (فايتۇكىنىمىكەلەكان Phytochemicals) ئەو ئارۇتانەن كە لەش دەبارىژن لە تووشبون بە گەلېك نەخۇشى. تا ئىستازىر لە 900 جۇرى ئەم ماددانە ناسراون، ھەروھا رۇژ لەدواى رۇژ جۇرى دىكە دەدۇزىرئەو. ھەر خۇراكيەكى رووھەكى ژمارەيەكى زۇرى لەم مادە كىمىيائىيە تىدائە، بۇ نمونە قايىڭكى سوبى سەوزە تىكەلا و پىتر لە 100 جۇر لەم مادە كىمىيائىيە تىدائە. مادە كىمىيائىيە رووھەكەكان رۇلېان ھەيە لە پاراستن و چارەسەر كەردنى بە لاي كەم پىنج نەخۇشى كوشىندە كە ھۇكارن بۇ زۇرىيە حالەتەكانى مردن لە جىھاندا لەمانە: شىرپەنجە، نەخۇشى شەكرە، نەخۇشى دل، نەخۇشى خوينبەرەكان، بەرزبونوئەوى پەستانى خۇن. ھەول بەدە كە

بەھاي خۇراكى جگەرى مېرىشك

گۆلك پاش برژاندىن نىكەى 510 ملگم كۆلىستىرۇلى تىدائە. لە گەل ھەموو ئەو پىكھاتە خۇراكيە گىرنگانەدا، خواردىنى جگەر ھەرگىز گونجاو نىيە بۇ كەسانى تووشبوو بە نەخۇشى دل، نەخۇشى شەكرە، نەخۇشى بەرزبونوئەوى پەستانى خوين، رەقبونى خوينبەرەكان لەبەر بەرزبونوئەوى ناستى كۆلىستىرۇلى خوين. لە كاتى تامادە كەردنى جگەردا، باش نىيە كە بە نىوہ برژاو يان نىوہ كولا و بخورېت گوايە سوودى تەندروسىتى زياتىرى دەيىت، بەلكو پىيوستە كە بە تەواوى بېرژىنرېت يان بىكولېنرېت، بەم شىوہيە ھەرگىز پىكھاتە خۇراكيە گىرنگەكانى لەدەست نادات.

رېژەيە كۆلىستىرۇل كە لە جگەرى مانگا و جگەرى گۆلك بۇ نمونە ھەر 100 گرام جگەرى مېرىشكى برژاو نىكەى 564 ملگم كۆلىستىرۇلى تىدائە، كەچى ھەر 100 گرام جگەرى مانگا پاش برژاندىن نىكەى 396 ملگم كۆلىستىرۇلى تىدائە و ھەر 100 گرام جگەرى

جگەرى مېرىشك Chicken liver خۇراكيەكى پىر لە مادەى گىرنگە، وزى كەم لە خۇدە گرېت بۇ نمونە 100 گرام جگەر 172 كالىورى تىدائە. جگەرى مېرىشك برېڭكى باشى لە پىرۇتېن تىدائە، 100 گرام نىكەى ئۇنس نىكەى 26 گرام پىرۇتېن لە خۇدە گرېت. جگەرى مېرىشك دەولەمەندە بە فېتامىنەكانى، A، C، B6، B12، ھەروھا گەلېك كانزا لە خۇدە گرېت وەكو كانزاى ناسن 13 ملگم، كالىسىوم 10 ملگم، مەنگەنىز، زىنك (توتۇيا) 4 ملگم لە 10 گرام جگەردا. ئەوۋى جىڭاي باسە ئەوہيە كە جگەرى مېرىشك رېژەيەكى بەرزى كۆلىستىرۇل لە خۇدە گرېت كە پىترە لەو





شوشىنى دەستەكان رىڭايەكى ناسان بۇ پاراستى تەندروستى

شوشىنى دەستەكان كاتىكى زۇر مانوبوونىكى زۇرى ناويت، بەلام رىڭايەكى گىرنگە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى. ھەر چەندە ئەمە ناسان نىيە كە دەستەكانمان بە بى مىكرۇب بەئىلئەنە، بەلام ھەندىك جار شوشىنى دەستەكان يەكجار پىوستە بۇ رىنگىن لە گواستەنەدى بەكتىريا و فايرۇس و مىكرۇبى تر. پىوستە كە ھەموو جارنىك دەستت بشۇت لەپاش: ئاودەست، گۇرپىنى ھەفازى مندىل Diaper، بەركەوتن و گرتنى ئازەل يان پاشەپۇرى ئازەل، پىش ئامادەكردن و پاش ئامادەكردنى خۇراك بەتايەتسى پاش ئامادەكردنى گۇشت و مرىشك و ماسى خا، پىش خواردن، پاش پاككردنەدى لووت، پاش كۆكە و پىزمىن لەسەر دەستەكان، پىش و پاش مامەلەكردن لە گەل بىرنەكان، پاش مامەلەكردن لە گەل زېل و پاشماوكاندا، پىش و پاش بەركەوتن بە كەسىكى نەخۇشىيان كەسىكى بىرنەكان، پاش بەكارھىنانى دەرگا و ژوورەكانى شۇنە گشتىيەكان، پىش دانان و پاش لاپردنى ھاوتىنەى لكاو Contact Lenses. سەرھتا دەستەكانت بە ئاوتكى گەرم يان شىلەتتەن تەرپكە، سابوونى رەق يان سابوونى شىل بەكارىنە تا كەفكى تەواو دەكات، كەفكە بەباشى لە دەستەكانت ھەلسوودە و دەستەكانت لە يەكتر بىخىشەنە بە لاي كەم بۇ ماودى 15 چركە، ھەموو رووكانى دەست و نىوان پەنچەكان بەباشى بشۇ، پاشان ئاوتكى زۇرى پىابكە، دەستەكانت بە خاولى يان دەستمالى كاغەزى بسەرودە، سەرى بەلوعەش بە خاولى بگەرە و داىبىخە. دەست شوشىنى بگە نەرتىكى بەردەوام بۇ پاراستى تەندروستىت.

مەلاريا

malaria كە تا رادىيەك مەترىسدار نىيە ئەگەر زوو چارەسەر بىكىتەك تا رادىيەكى زۇر سادىيە. بۇ دەستىنشان كىردنى مەلاريا و چەسپاندنى لە تاقىگەدا، تەنبا دۇپە خوتىنك بەسە كە لەسەر سلايددا بە چىنكى تەنك يان چىنكى نەستورى خوتن بە بۇيە تايەت رەنگ بىكىت و بىشكىرت، مەشخۇرى مەلاريا زۇر بە ناسانى لەژىر مىكرۇسكۇبدا دەناسرئەتە. باشترىن دەرمان بۇ چارەسەر كىردنى مەلاريا دەرمانىكە بەناوى كلۇرۇكۈن Chloroquine ئىنجا دەرمانى پرىماكۈن Primaquine كە ھەردووكيان بە شىوئى دەنك بەكاردىن. بۇ قەلاچۇكردنى مەلاريا رشاندى شۇنە سىبەرەكان پىوستە، ھەروھە ودرگرتنى دۇپە خوتىنك بەشۇبەكى رۇتىنى لە ھەموو كەسىك بۇ پىشكىنى لە تاقىگەدا كە زۇر پىوستە لەكاتى بلاوونەوئە بەتاي مەلاريا. پاك و خاوتىش بە خالىكى گىرنگى قەلاچۇكردن دادەنرئ بە داپۇشىنى زېل و رشاندى ھەر ئاوتكى كۇبوو بەھۇى دەرمانى مېشولەكۇزى وەكو مەلانىون يان دابانىون يان ئايكۇن.

مەشخۇرى پلاسمۇدئوم Plasmodium مەلاريا Malaria كە نەخۇشىيەكى بلاو و بەھۇى مېيىنە مېشولەى ئەنۇفېلس Anopheles دەگوازرئەتەو لە يەككى تووشبووئە بۇ يەككى تر. پاش گەستى پىست ئەم مەشخۇرە لە لىكى مېشولەكە دەگاتە ناو خوتنى مرۇف و تووشى مەلاريا دەكات. گىرنگىرتىن نىشانەى مەلاريا لەرزوتايە، نەخۇش ھەست بە سەرمايەكى زۇر دەكات و بە توندى لەبەرى دەلەرزى، ئىنجا تايەكى گەرم دەيگىرت ئەمە جگە لە سەرتىشەيەكى توند و رشانەو، ئىنجا پەسەى گەرمى لەش دادەبەزىت و نەخۇش ئارەقەيەكى زۇر دەكات، ئىنجا بۇ ماودى چەند كاتر مېرىك ھىچ نىشانەيەكى نامىنى تا 48 يان 72 كاتر مېر. ئەمەش بە خالىكى گىرنگى دەستىنشانكردنى مەلاريا دادەنرئ. لە پىشكىدا، مەشخۇرى مەلاريا چوار جۇرى ھەيە، ھەر جۇرنىك بەرپىسارە لە توند و تىزى نىشانەكانى سەختى مەلاريا، زۇر جار مەلاريا پەلامارى مېشك دەكات بەمەش دەوترت مەلاريا مېشك Cerbral



ژىرە پىش

بگەر پىتەو بۇ نەخۇشى ئىسك و جومگەكان ھەتا خزىنى كىركر اگەش، بەلكو ماسولكەكانى پىشت كە تووشى ھەر نارىكىيەك دەبن نازار لە خوارەوئە پىشت پەيدا دەكەن، خەمۇكى زۇر جار بە شىوئە ژىرە پىشت ئىشە خۇى نىشان دەكات. وەرزشوانانى بەرزكردنەوئە قورسايى، دانسەرەكان بالى، شوفىرەكان بە تايەتتى ئەوانەى كە بۇ ماودىكى زۇر ئۇتۇمۇبىل لىدەخوپن وەكو شوفىرەكانى تاكسى و رىڭكانى دەرودە، پىشكانى ددان و سەرتاشەكان لەبەر زۇر وەستان لەسەر قاچەكانىيان گەلنىك جار ماسولكەكانى پىشتىيان دوچارى گىرۇبون و نازار دەبن، پۇلىسە ئىشكگرەكان و پۇلىسەكانى ھاتووجۇ بە ھەمان شىوئە، ئەمانە تا رادىيەك تووشى ژىرە پىست ئىشە

ژىرە پىشت ئىشە Lumbago نىشانەى گەلنىك نەخۇشى و حالەتە كە زۇر كەس لەدەسى دەنالئىن. گىرنگىرتىن ھۇيە مىكانىكەكانى ژىرە پىشت ئىشە بىرتىن لە: - زەبر بەركەوتنى پىشت - زىاد خۇ ھىلاك كىردن يان زىاد خۇماندووكردن - قەلەوى ھەروھە بارى نارىكى وەستان و دانىشتن. بەلام ھۇيەكان يان ئەو نەخۇشىانەى كە ژىرە پىشت ئىشە پەيدا دەكەن بىرتىن لە: - ھەكردنى جومگەى نىوان بىرپەردەكانى ژىرەوئە پىشت، زىنى كىركراگە Disc prolapse، نەخۇشى سىلى ئىسك، نەخۇشى ھەكردنى تىز كە بىتتە ھۇى بەرزبوونەوئە پەلى گەرمى لەش، بۇنمونە ئەنفلەوئەزا. كەواتە بەگشتى مەرج نىيە كە ھۇى ژىرە پىشت ئىشە

تەندروستى

گولاش

ژمارە (۷۹۶)
۲۰۱۰/۸/۳۰

۶۸



سوانی جومگه بربره کانی مل

مل له 7 بربره پینکھاتوه، له نیوان بربره کاندای چینیکی کرکراگهیی زور پتهو ههیه که گرنگی زوری ههیه له جووله کانی مل و ههلمژینی هیدمه (شوک Shock). سوانی بربره کانی مل Osteoarthritis بربره کانی مل له داروشانی تهو دیسکه کرکراگهیی نیوان دوو بربره کانی، جا له بهر بهر بهر داروشان و داخوران، تهو چینه کرکراگهیی بههیزه تهنک و زبر دهیی که لهوانهیه کرداری سوان بگاته نیسکه کانیس تهوسا فرمان وجولهی بربره کانی دهشیوی و دهیته هوی بازار و سخوونی جومگه Stiffness. تهو نازاری که له تهنجامی سوانی بربره کانی مل پهیدا دهیی نازاریکی تیژ و تونده و بۆ ناوچهی تر بلاودهیتهوه بۆ نمونه ناوچهی سهر، پشتتهوی مل، قۆلهکان، باسک، ههندیکی جاریش نیوپهنجکان له گهله سهرپوونیان. به گشتی دوو هوی سهرهکی سوانی جومگه له جومگه بربره کانی ملدا پهیدا دهکهنک- زهر (وات هیزی دهرهکی له تهنجامی کارهسات) وه بهسالچوون وکو کرداریکی ناسایی پیرپوون. سوان زیاتر له دیسکی نیوان بربره کانی 5 و 6 و هموتهمدا بهدی دهکری. ههنگاهه کانی چارهسه رکردن بریتیه له دلدانهوی نهخوش بهتایبهتی لهو کاتسهی که نازارهکی زور توند دهیی که لهوانهیه لهخویهوه چاکتریتیهوه که تهنیا به بهکارهینانی قایشی مل (کۆلار Collar)، تهگینا دهرمانی نییشلاهر و چارهسهری سروشتی به دوو ههنگای سهرهکی چارهسه رکردن دادهترین، چارهسه رکردنی سروشتی خوی دهیبنیتتهوه له گهرمی. مهساج یان شیلان. پراکیشانی جومگه کانی مل Traction و وهرزشی تاییبهتی. دوا ههنگای چارهسه رکردنیش نهشتهرگهریسه که بریتیه له به یکهوه لکاندنی جومگهکان.

فاکسینی نیفلیجی مندالان

1956 پاش چهندن لیکۆلینهوه فاکسینی دژی نیفلیجی مندالان به ریگی دهم بدۆزیتتهوه. تهو فاکسینهی له تاقیگهدا له فایرۆسی نیفلیجی بیتهزکراو ناماده کرد، پاشان سالی 1962 به تهواری بۆ مندالان بهکارهات، بۆیه فاکسینهکه ههر بهناوی تهوهوه ناوانراوه واته سایین Sabin. بۆیه پاش بهکارهینانی تهو فاکسینه لهسهرتاسهری جیهاند ریژدی توشوبوون به نهخوشی نیفلیجی مندالان زور به خیزی پرووی له دابهزین کرد، بۆنمونه بهیسی نامارهکانی ریخخواری تهندروستی جیهانی WHO له سالی 1981 دا نزیکه 70.000 حالتهی نیفلیجی مندالان لهسهرتاسهری جیهاندا تۆمار کراوه کهچی له مانگی تابی 1994 دا تهنیا 10.000 حالتهی نیفلیجی مندالان لهسهرتاسهری جیهان تۆمارکراوه، بیگومان تهمهش ههر له بهر کوتانی مندالان بهم فاکسینه که تاکه ریگیه بۆ خۆپاراستن له نهخوشی نیفلیجی مندالان، چونکه بهرگری به مندالان دههخشی به دریژی تهمنه.

نیفلیجی مندالان Poliomyelitis نهخوشیهکی فایرۆسیه، دوچار ی تهو مندالان دهیبت که تهمنهیان له ژیر 5 سال دایه، لهوانهیه توشی نیفلیجی بوینیکی ههمیشهیان بکات که چاکبوونهوی بۆ نییه. نهخوشی نیفلیجی مندالان له مندالیکهوه بۆ مندالیکه تر ده گوارزیتتهوه، فایرۆسی تهو نهخوشیهی له سروشتدا نییه و سهراوهیهکی نازدلیشی نییه. سالی 1916 پتهای نهخوشی نیفلیجی مندالان ولاتانی بهریتانیا. سوئیسرا. ئوسترالیا. سوئید. کهندهای گرتوه و تهنیا له ولاته بهکرتوهکانی تهمریکادا بووه هوی مردنی 7000 مندالان بۆیه به مههستی خۆپاراستن که نهوکات هیشتا فاکسینی کوتان دژی نیفلیجی مندالان نه دۆزابووه، خهلهک شاربان بهجی دههیشت و دهچونه گوندهکان و مندالکانیان قهدهغه دهکرد له چوون بۆ قونایخانه و سینهما و ههوزهکانی مهله و شوینه گشتیهکان. 40 سال پاش تهو پتهایه ده. نهلیبت سهیبین که به رهسهن جوولهکه بو له زانکۆی ئوهاوی تهمریکادا توانی سالی



ت ئیشه

دهبن که هویکهی تهنیا بۆ گرزبوونهوی ماسولکهکانی پشت دهگهزیتتهوه، بهلام به ههسانهوه ژانهکه تارادهیهکی زور کهم دهیتهوه، تهگهر نازاری پشت بههردهوام بوو یان توندتریوو و به ههسانهوهش کهم نهبووه، تهو کاته پیوست به سهردانی دکتۆری نیسک و جومگه دهکات بۆ دۆزینهوه و چارهسه رکردنی هۆکاری پشت نیسه. به گشتی ژیره پشت نیسه چارهسه رکردنی به دۆزینهوه و چارهسه رکردنی هویکهی شان به شانی بهکارهینانی جیگی پروتخت بۆ نووستن و بهکارهینانی دهرمانی نییش لابههر، چارهسهری سروشتی. خزینی کرکراگهش چارهسه رینکی تاییبهتی پیوسته بۆ نمونه راکیشانی پشت له نهخوشخانه به چهند کیشیکی تاییبهت Traction، دهرمان، قایشی پشت، نهشتهرگهری.



تهندروستی

گولان

ژماره (796)
2010/8/30

69

بۆبابهت و سهرنجهکانته پهپوهندی بکه:

Mobile: 07504789450

بهپررسی فایل تهندروستی: د. عادل حوسین

Email: tendrusti@gulan-media.com