

بەھاي خۇراكى دۆمبەلەن

B3 (نياسين)، كانزاي كۆپەر، پۇتاسيۇم، فۇسفۇر، ئاسن، زىنك. دۆمبەلەن زۆر گىرەنگى ھەيە لە يارمەتيدانى وەدەستەينانى وزە لە كاربۇھىدرات و پىرۇتىن و چەورىدا، مېرۇف دەپارىزىت لە نۆردى دىل و جەلتەي مېشك، كۆلۇنىش دەپارىزىت لە تووشوبون بە شىرپەنچە. ھەروھە خواردنى دۆمبەلەن يارمەتسى كەمكردنەوى نىشانەكانى رەبۇ و ھەوركردنى جومگەكان دەدات، سەرەپراي پاراستنى دىل لە نەخۇشى. نازار و ئاوسانى پەيەست بە ھەوركردنى رۇماتىزىمى جومگەكان

دۆمبەلەن Truffles بە جۆرىكى دەگمەنى كوارگ ھەژمار دەكرىت، چىژ و بۇنىكى خۇشى ھەيە، پىرۇتىن و فېيتامېنەكانى B و چەندىن كانزاي بەسوود لەخۇدەكرىت. ھەروھە دۆمبەلەن بىرېكى كەمى وزە تېدايە. دۆمبەلەن بە رەنگى سىي و رەش يان قاويى تارىك لە بازارەكاندا ھەيە. دۆمبەلەن بە تايەتتى بەرەنگى قاويى، مادەي گىرەنگى زياتر لە دۆمبەلەنى سىي تېدايە وەكو: كانزاي سىيلىنىم (كە دژەكسانىكى بەھىزە)، فېتامېن B2، فېتامېن B5، فېتامېن



پلانى خۇراك بۇ زىادكردنى كىش

لەو بىرە وزمەي كە بۇ چالاكى بەدەنى و جۈولە و پىيىستىيە فسيۇلۇژىيەكانى لەش بەكاردىت. واتە پىيىست دەكات كە بىرېكى زياترى خۇراك لە ھەر سىي ژەمە سەرەككەدا بخورىت لەگەل چەند ژەمىكى بچووكى تەندروستىيانە لە بەينى ژەمە سەرەككەدا. ئەو خۇراكەنى كە پىيىستە رۇژانە بىيانخۇيت بىرتىن لە: شىرى چەورى تەواو (فول كرىم) 750 – 1000 مىللىليتر (3-4 پەرداخ)، گۆشت يان ماسى يان ھىلكە و پىرۇتىنى تر 3-5 جار (90-150 گرام)، نان يان سەمۈن و دانەوئە (تا نىكەي 6 كوپ نىشاستە لە رۇژىكا)، سەوزەوات و مېو 3-5 جار، چەورىيەكان و زەيت 90 گرام (6 كەچكى گەورە لە رۇژىكا)، كىك و شىرىنى تەندروستىيانە رۇژانە 1-2

سەرەتا بەر لە دانانى پلانى خۇراك بۇ زىادكردنى كىشى لەش، دەيى ھەموو ئەو ھۆكارانە بەلاوە بىرىن كە دەبنە ئەگەرى كەمبۈنەوى كىشى لەش يان نايەلن كە كىشى لەش زىاد بىكات تا دەگاتە كىشى گونجاو كە لەگەل تەمەن و درىژى بالادا بگۈنچىت، ھەروھە پىيىستە كە بەكارھىتتەنى ھەر دەرمانىك بەكلا بىر تەسەۋە نەبادا وەكو زىانى لاپەلا رىگر يىت لەبەردەم زىادبۈونى كىشى لەش لەگەل ھەلسەنگاندنى بارى دەروونى كە دوور يىت لە خەمۇكى يان پەستى. ئەگەر يەككە بارى دەروونى باش يىت و خاۋەن تەندروستىيەكى جەستەيى باش يىت، ئەو كاتە چارەسەر كىشى كەمى كىش تەنھا بىرتىيە لە زىادكردنى كالورى (وزە) رۇژانە بۇ 3000-3500 كالورى بە مەرجىك زياتر يىت



قەرنابىت سەرچە

قەرنابىت Cauliflower

ۋەكو مېو مەزەكان رىژىيەكى زۆر باشى لە فېتامېن C تېدايە، كە دژەكسانىكى زۆر بەھىزە و دژى ھەوركردنەكان زۆر چالاكە، بە تايەتتى بۇ ھەوركردنى رۇماتىزىمى جومگەكان. پىكھاتوۋەكانى قەرنابىت رىكا لە ئەزىمانە دەگرن كە ھۆكارە شىرپەنچەيەكان ناكىتىف دەكەن و دەرنەجام شىرپەنچە پەيدا دەكەن. ئەو مادە گىرەنگەنى كە كانزاي سەلفەريان تېدايە لەناو قەرنابىتدا، تواناي جگەر زىاد دەكەن بۇ ھاۋسەنگىردنەوى مادە زىانبەخشەكان لە لەشدا. ئەگەر ئەم مادە زىانبەخشەكان لەشدا ھاۋسەنگ نەكرىتە، كارىگەرى دەكەن سەر پەردە خانە و مۇلىكېولى DNA. ئەم كارىگەرىيە، دەيىتە ھۆى گەشەكردن و دابەشېۋىنىكى كۆتۈرۈلنەكراو، كە لە كۆتايىدا دەيىتە ئەگەرى شىرپەنچە. قەرنابىت رىشال و چەندىن ئەزىم لەخۇدەكرىت كە رىكا لەم كىدارە دەگرن و



تەندروستى

گولان

ژمارە (۷۷۶)
۲۰۱۰/۴/۱۲

۶۸



لەوانە يە

شوكولاتە يەكى بچووك دلت پاريزيت!

سەرەڤاي بۆنە تايبەت و خۆشەكەى شوكلاتە Chocolate، بەھايەكى تەندروستى باشى ھەيە، ئەويش لەودايە كە شوكلاتە رېژىمەكى بەرزى لە جۆرىكى مادە دژەئۆكسانەكان تىدايە بە ناوى فلاڤونۆيدەكان Flavonoids كە زۆر بەتوندى بەرەنگارى مادە يان كۆلكە سەربەستەكان Free Radicals لە لەشدا دەبنەو،

ئەو ماددانە كە توخى ئۆكسىجىن بە ئەلىكتىرۇنىكىسى ناتەواو ھەو لەخۆدەگرن، لە لەشى مەرقۇدا دروست دەبن و كردارى ئۆكسان Oxidation پەيدا دەكەن كە ئەگەر لەش بە كردارىكى دژەئۆكسان بەرەنگارى نەيىتەو ھەو زيان بە خانەكان دەگات كە ھەندىك جار دەگاتە ناوكى خانە كە ئەمەش دەيىتە ھۆى دابەشبوونىكى كۆنترۆلنەكراوى خانەكان و سەرھەلدانى شىرپەنچە. فلاڤونۆيدەكان لەش لەم مادە زيانەخشانە پاك دەكەنەو. شوكلاتە، خوينبەردەكانى دلت دەپاريزيت لە تووشبوون بە رەقبوون كە ھەندىك جار نۆرەيەكى كوشندەى دلت پەيدا دەكات. ھەرھەو فلاڤونۆيدەكان ۋەكو ئەسپرىن كاردەكەن بەو ھۆى كە نايەلن تۆپەلى خوينسى مەيىو لەناو خوينبەردا دروست يىت و شان بە شانى كۆلىستىرۆل لەسەر ناوېوشى دىوارى خوينبەردا بىنىشتىت يان بچەقەت. جگە لەمانە، مادە فلاڤونۆيدەكان ئاستى كۆلىستىرۆلى خراپ دادبەزىنن و دژى سىكچوونىش كاردەكەن. لە چەندىن لىكۆلىنەو ھەو ھاتو ھەو كە رۆژانە خواردنى پارچە شوكلاتە يەك لەوانەيە كە پەستانى خوينت دابەزىت و ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشى دلت كەم بكاتەو. ھەرھەو ئەگەرى نۆرەكانى دلت Heart attacks و جەلتەى مېشك Stroke كەم دەكاتەو. رۆژانە خواردنى تەنھا 6-7.5 گرام شوكلاتە لەوانەيە كە ئەم ئامانچە بېيىت.

سەوزە و ميوە بە مامەلەى جىنى

نەمۇنە، دەكرى كە برى ھەندىك مادە لە ھەندىك بەرھەمى روو ھەو كەم بىر تەنەو يان كەمتر بىتە ئەگەرى ھەستەو ھەو كە لەوانەيە بۆ ھەندىك كەس مەترسەدار يىت. بە گشتى ئەو لايەنانەى ئەندازەى جىنى كە خەلكاينىكى نىگەران كەرو ھەو برىتىن لە مەسەلەى ھەستەو ھەو خۆراك، بەھاي خۆراكى، تواناى روو ھەو بۆ بەرگىرەن لە مېرو و ئافاتى روو ھەو، مەسەلەى دەستكارىرەن سەرو.

بىر ھەو خۆراكى بەرھەمەتەر ھەو رىگاي ئەندازەى جىنى تا ئىستاش زۆر كەسى توپە و نىگەران كەرو ھەو. وا ديارە كە ئەو خۆراكەنى مامەلەى جىنيان لەگەلدا كراو Geneti-cally Engineered Foods لە رووى تەندروستىيەو خەراپ نەبن، بەلكو سەلامەت و بەھاي خۆراكىيان پارىزاو يىت. بە پىي ئازانسى خۆراك و دەرمانى ئەمەرىكى FDA سالى 2003 لە ئەمەرىكا دا پتر لە 81% پاقەلى سۆيا بە رىگاي ئەندازەى جىنيەو بەرھەمەتەر ھەو. سەرھەو ئەندازەى جىنى ئەنجام دراو بە مەبەستى پىشخەستى جۆرى بەرھەمە روو ھەو كەن كە چەندىن ھەنگاۋ لە پىش مامەلەكەرنە كۆنەكەدايە كە كردارى مۆتەبەردنە. بەم رىگايە روو ھەو كەن بە شىو ھەو كە باشتر و ئاستەر گەشەدەكەن، لەوانەشە كە بەھاي خۆراكىيان بەرزتر يىت و خواردنىشيان سەلامەتتر يىت. بۆ

كەم دەيىتەو پاش خواردنى دۆمەلان. جگە لەمانە، دۆمەلان ھانى فرمانى گلاندى ئەدرنال دەدات بەتايبەتى لەكاتى شەكەتى دەرۋىنىدا (ستىرس). دۆمەلان بە ھۆى رېژە باشەكەى كانزاي زىنك (تۆتيا)، شەكرى خوين لە ئاستىكى باشدا دەيىتەو ھەو و بەرگى لەشىش بەھىز دەكات بەرانبەر بە ھەو كەرنە فايرۆسىيەكانى ۋەكو ھەلامەت و ئەنفولەنزا. ھەرھەو، خواردنى دۆمەلان مەرقۇ لە نەخۆشى ئەلزاھىمەر (كە لەبەر پىروندا روودەدات) دەپاريزيت.

ساو ھەو كە قىتامىن C

لەش لە شىرپەنچە دەپاريزن بەتايبەتى لە شىرپەنچەى سىيەكان و شىرپەنچەى مەمك و ھىلكەدان و شىرپەنچەى قۆلۇن و شىرپەنچەى مېزىلان. لە لايەكى ترەو، خواردنى قەرنائىت كۆنەندامى دلت و سوران لە نەخۆشى دەپاريزيت و ئاستى كۆلىستىرۆلى خراپىش دادبەزىت. مادەى ئەلىسىن Allicin كە لە قەرنائىتدايە، تەندروستى دلت باشتر دەكات و ئەگەرى تووشبوون بە جەلتە كەم دەكاتەو.

كانزاي سىلىنىيۇم Selenium كە شان بە شانى قىتامىن C كاردەكات، بەرگى لەش بەھىز دەكات، ھەرھەو سىلىنىيۇم كانزايەكە سىفەتى دژەئۆكسانى ھەيە. فۆلىتىش يان قىتامىن B9 لە قەرنائىتدا ھەيە و سوودى يەكجار زۆرى ھەيە بۆ ئافرەتسى دووگىيان بەو ھۆى كە يارمەتى گەشەى كۆرپەلە دەدات و لە سەقەتى زگماكى دەپاريزيت.

تەندروستى

كولات

ژمارە (۷۷۶)
۰۰۱۰/۵/۱۲

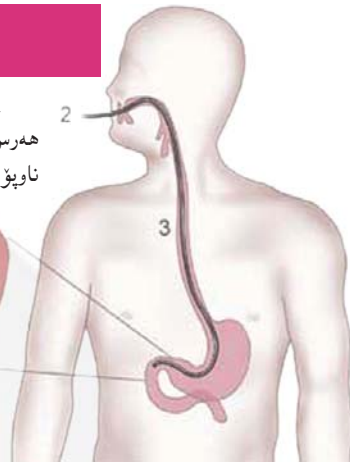
۶۹



پشکین به پینۆری گهده سهلامهته

ناوېوشي گهده و دوازه گرې به چاو بېښري، هه نديك جاريش بو چارمه ركردي چهند حالته و نه خو شيهه كيش به كاردېت، به كارهينانه كې ساده و تاسان و سهلامهته، كاتيكي زوري ناوېت تنها 15-5 خولهك ده خايه نيټ و ده كړي پشکين به پینۆري گهده بو هر ته مه نيك نه نجام بدرېت چونكه ناميره كه قهباري جياجياي هيه به بويه ده كړي قهباري گونجاو بو هر ته مه نيك به كاريټ. هه روهه ده توارني كه پینۆري پتر له يهك جار بو يهك نه خو ش نه نجام بدرېت.

پینۆري گهده Gastroscopy بو ده ستنيشان كړني گه ليك نه خو شي كو نه ندامي هه رس سوو دي لي و هره ده گيرېت و هكو: هه كړني گهده، و هركړني نمونه ي شانهي له ناوېوشي گهده، كولبونې گهده، كولبونې دوازه گرې، ته نگبونوه يان فراوانبونوه ي زگماكي زمانه ي نيوان سورنچك و گهده، قوربي ناوېه نچك Hia-tus Hernia، سووتانه وه و زېده گوشت يان گرې له سورنچكدا، ده والي سورنچك، ده والي گهده، سهقه تيه زگماكيه كاني گهده و هكو ته نگبونوه ي ده رچه ي گهده Pyloric stenosis و قه بوبوني گهده Gastromegaly، هه روهه بو به لاوناني گومان له شيريه نجه ي گهده. پینۆري گهده ده ستنيشان كړني ته واو و جيگاي متمانه مان ده داتي، به پینۆري گهده ده توارني كه هر سانتيه متر يكي



نازار له ناوه راس تي سينگدا

له سروشتدا و هكو فشار يان گوشين يان نازار وايټ. هه نديك جاري تر نه خو شي دل به شيوه ي نارحه تي له به شه كاني تري لاي سه روه ي له شدا يان نازار له يه كيك يان له هه ردو قو له كاندا، يان له ناوچه ي پشتدا، يان له مل يان شه ويلاك و ناوچه ي گه ده ده خوي نيشان ده دات، هه روهه هه ناسه بركي كه زياتر له گه ل نارحه تي ناوچه ي سينگدا



نازار يكي به هيز له ناوه راس تي سينگدا Chest Pain له وانه يه كه ماناي نه خو شي دل بگه يه نيټ، له وانه شه كه نه خو شي گه ده يان گه رانه وه ي تر شه لو كي گه ده بو به شي خواره وه ي سورنچك هوكاريكي تر يټ. به لام نازاريكي يه كجار به ران له ناوه راس تي سينگدا له پياوړي كه ته مه ني له نزيك 40 سال يان به سه روه يټ

سه ره له ده دات، له وانه شه بهر له نارحه تي سينگ ده ست ييكت له گه ل نيشانه ي تري و هكو نارقه ي سارد، هيلنج يان هه سكردن به سو كي سه ر Lightheadedness. مه رج نيه كه هه مو هم نيشان له هه نوريه كي دلدا رووېدن، هه نديك جار دېر وږن و دېنه وه. نه گه هه سست به نارحه تي له ناوچه ي سينگدا كړد، به تايه تي له پاش جو له ده ثوا پيوسته كه به زووترين كات سه رداني دكتور بكه يټ.

زياتر له بهر ته سكبونوه ي يه كيك يان پتر له خو نيه ركه كاني تاجي دلدا روو ده دات، واته رقه بوني خو نيه ركه ان كه به باوترين نه خو شي دل دهناسريټ. هه نديك جاريش نه خو شي دل به شيوه ي نارحه تي له ناوچه ي سينگدا خوي دهنويټ، زوريه ي نوره كاني دل هم نيشان يان له گه لدا يه كه بريتيه له هه سكردن به نارحه تي له ناوه راس تي سينگدا كه بو چهند خوله كيك ده ميټيټه يان دېت و ده روات، له وانه شه

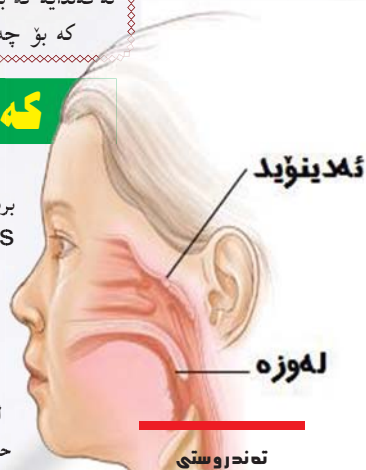
هوك

سكچون له و كاته ده روو ده دات كه گرژبونوه ي كو نه ندامي هه رس له حاله تي ناسايي پتر يټ و كاتيكي باش له بهر ده سستدا نه ميټيټ تاكو ريژه ي ته واوي شله هه لمېريټ. سكچون تيژ Acute Diarrhea واته سكچون بو ماوه ي كه متر له 14 روژ، سكچون Diarrhea Chronic درېر خايه واته سكچون بو ماوه ي پتر له 14 روژ. سكچونيكي بهر ده وام بو ماوه ي پتر له يهك مانگ له وانه يه كه هوكاري نه خو شي گه وه ي له پاله وه يټ. گرنگرين هوكاره كاني سكچون بريتين

كه ي له وزه كان به نه شته رگه ي لاده برين؟

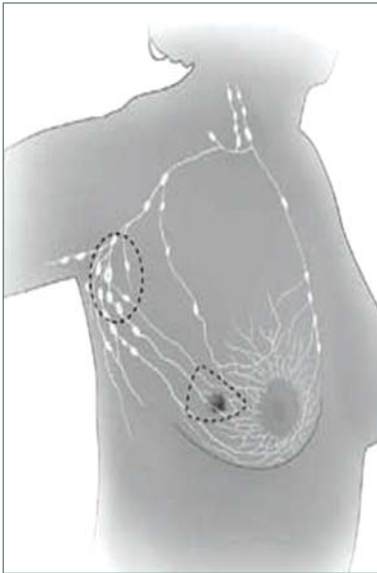
نه شته رگه ي لابردي له وزه كان Tonsil-lectomy له م حاله تانه ده ددرېت: نه گه ر له ماوه ي ساليكا 5-6 جار هه وكردن دوو باره يټه وه، نه گه ر تنها يهك له وزه دوچار ي ناوسان و هه وكردن بو يټ، بوني كيسه ي كيم و كولبون له له وزه ده، هه ناسه تنه كي له كاتي نووستندا، گرې و كولبون له يهك له وزه ده. نه شته رگه ي لابردي له وزه كان به شيوه يه كي نسبيش له م حاله تانه ده نه نجام ده ددرېت: نه گه ر پشکيني خوښ بو ريژه ي ASO بهر ز يټ و بگاته 400\1 يان 800\1، بوني پرخه Snoring، هه وكردي گورچيله يان شانكاني دل، نه گه ر هه وكردي له وزه كان بو يټه هوي دواكوتني گه شه، ناوساني ليمفه گريه كاني كو نه ندامي هه رس.

باوترين نه خو شي له وزه كان بريتيه له هه وكردن Tonsil-litis كه به گشتي دوو جوړي هيه، هه وكردي فوليكيولي به به كتر يا و هه وكردي شانكاني له وزه كان به فايرؤس. له كاتي هه وكردي له وزه كان به به كتر يا كه حاله تيكي باوه، جگه له ناوسان و سووربونوه چهندين پنتي يان چالي بچووك كه پرن له كيم له سه ر له وزه كاندا به دي ده كرين. له كاتي هه وكردي له وزه كان به فايرؤس، له وزه كان زياتر ده شاسين و سوورده بنه وه له گه ل سووربونوه ي شانكاني ده وروبه ريان. برياري حه تي بو



ته ندروستي
گولان

ژماره (۷۷۶)
۲۰۱۰/۴/۱۲



ھەر گریپەك لە مەمكدا شىرپەنچە نىيە!

دەردراوى ناساسىيە لە گۆى مەمكدا كە زۆر جار خوينى لە گەلدايە، گۆرپان لە شىو و قەبارى مەمكدا، لە گەل ئاواژبوونەوى (قۇپانەو بۆ ناووە) گۆى مەمك، ھەروەھا تەنھا نازار لە مەمكدايە بىچ بوونى ھىچ گریپەك. ھەرگىز مەرج نىيە كە پەيدا بوونى ھەر گریپەك لە مەمكدا شىرپەنچەيى بىت، بەلام بە گشتى بوونى گرىئ لەپاش تەمەنى سى سالىدا دەيچ بە باشى لە لايەن دكتۆرەو بېشكەكترى بۆ دلتىابوون لەوێ كە شىرپەنچە نىيە. گرىئ لەوانەيە نەرم يان رەق بىت، بچوك يان گەورە بىت بەلام بە گشتى گرىئ شىرپەنچەيى مەمك چەند سىفەتەك لەخۆدە گرىت لەمانە: زياتر گرىپەكى تاكە، گرىپەكى رەقە، لە ژىرەو بە پىستەو نووساوە، شىوێ پىستى سەر گرىپەكە دەگۆرپ. زۆر جار ھەوكردى كەئالەكانى شىر يان ھەوكردى دىكە لە مەمكدا ھەمان ئەم سىفاتانەي دەييت، بەلام بە پشكەين يەكلادەكرتەو.

نیشانەكانى ھەر شىرپەنچەيەك دەگۆرپن بە پى شىرپەنچە شىرپەنچە و قۇناغەكەي و ناستى تەشەنەكردى. شىرپەنچەي مەمك Breast Cancer بە چەند شىوێيەك و چەند نیشانەيەك خۆي پيشان دەدات، بەلام زياتر بە شىوێي گرىئ خۆي دەنوێن و لە زۆرەيى حالەتەكاندا تەنھا يەك گرىئ بەدى دەكرت. جگە لە گرىئ نیشانەي دىكەش لە تووشبوواندا دەردەكەون، بۆ نموونە لە زۆرەيى نەخۆشەكاندا گرىئ بەدى دەكرت، بەلام شىرپەنچەي مەمك بە چەند شىوێيەكى تىرش خۆي دەنوێن وەكو

مەترسى ھىدەمەي كارەبايى

دەبەستىت بە برى ئەو تەزووێ كە بە لەشدا گۆزەر دەكات، ھەروەھا ئەو ماوہ كاتىيەي كە تەزوو كە بە لەشدا تىدەپەرىت، لە گەل ئەو شىوێيە لەش كە تەزوو كەي پىندا تىدەپەرىت. كارىگەري تەزوو كارەبا پەيوەستە بە بەرگرى لەش، بەرگرى پىست لە كەسەكەو بۆ كەسەكى تر دەگۆرپ و لە كاتەكانى جياوازي رۆژيشدا دەگۆرپ. بە گشتى پىستى وشك گەيەنەريكى باش نىيە بۆ تەزوو كارەبا چونكە بەرگرىيەكەي بەرزە و دەگاتە (10.000) ئۆم، كەچى پىستى تەر بە ئاوى ئاسايى يان بە ئارەقە خاوەن بەرگرىيەكەي كەمترە كە دەگاتە (1000) ئۆم. ھەروەھا تواناي گەيانەندى كارەبا زياتر دەييت بە گەورەبوونى برگە و گەورەبوونى قەد، بۆيە پىساوكان زياتر لە ئافەرتان گيانان لەدەست دەدەن لەكاتى لىدانى كارەبادا، چونكە بە گشتى برگەي لەشيان گەورە و ئەستورترە لە برگەي لەشى ئافەرتان. بە ھەر حال لەوانەيە زۆر جار مەردن رووبەدات تەنھا بە لىدانىكى كارەبا كە تەزوو كەي تەنھا (0.1 - 0.3) ئەمپىر بىت.



تەزوو كارەباي DC دەييتە ئەگەري گۆرپوونەوێيەك بەردەوامى ماسولكەكان و مەترسى سووتاندنى شانەكان، كەچى تەزوو كارەباي AC زياتر كارىگەري دەكاتە سەر دۆ و مەترسى لەرەي سكوئەي زياتر لىدەكرت، كە حالەتەكەي كوشندەيە چونكە ماسولكەي دۆ بە شىوێيەكى ئارپەك و بە بى رىتم گۆر و خاوە دەييتەو، ھەروەھا بە تەزوو كارەباي لە سەروو (200) ميللى ئەمپىر گۆرپوونەوێيەكانى ماسولكەي دۆ ھىندە بەھيژ و خێرا دەين كە واى لىدیت ماسولكەي دۆ بە تەواوى لە جوولە دەوەستىت. تەزوو گۆراو لە فۆلتىيەي (-100 250) فۆلت مەترسى مەردنى لىدەكرت، بە ھەر حال فۆلتىيەي پتر لە (250) فۆلت لە زۆرەيى حالەتەكانى ھىدەمەي كارەبايدا كوشندەيە. ھەروەھا لەرەلەريش گرنكى ھەيە لە مەترسى ھىدەمەي كارەبايدا بەتايەتەي لە گۆرپوونى ماسولكەكان و دەستانى دۆ (Cardiac Arrest). ئەو كارەبايەي كە بەسە بۆ پەيداكردى ھىدەمەيەكەي كارەباي پىشت

ارەكانى سكوون

لە: ھەوكردى گەدە و رىخۆلە بە بەكتريە و ژاراويبوون بە خۆراك، ھەوكردى قايرۆسى كۆنەندامى ھەرس، ھەوكردى بە مشەخۆرەكان وەكو گيارديا و ئەمىبە، نەخۆشى كرۆن، نەخۆشى سىلياك، گۆرپوونى قۆلۆن، ھەوكردى و كولوبوونى قۆلۆن، زيانى لایەلاي ھەندىك دەرمانى وەكو دەرمانى پەستانى خوين و دەرمانى دژەبەكتريە و دژەخەمۆكيەكان، خواردنەوێ ئەلكھول، ھەستەوێ بەرانبەر بە ھەندىك خۆراك، چارەسەري كىمىيەي و چارەسەر بە تىشك Radiotherapy، شەكەتەي دەروونى (ستريئس)، خولى مانگانى ئافەرت (عادە)، لەپاش نەشتەرگەي وەكو نەشتەرگەي سك يان لابرەنى كىسى زراو. دەيچ سەردانى دكتۆر بەكەيت ئەگەر سكوونەكەت بۆ ماوہي پتر لە سى رۆژ بەردەوام بوو يان نیشانەي تەرت ھەبوو وەكو تا، بوونى خوين لە گەل پىساييدا، رەشبوونى رەنگى پىسايى، سك ئىشەيەكەي توند.



تەندروستى

گولان

ژمارە (٧٧٦)
٢٠١٠/٤/١٢

٧١