

ژيان دگهل نهخوشيا شه كړئ (نهخوشيا شه كړئ)

بابه تين فيركرنى ژبو نهخوشى



ئف كومه لا پوستران رينيشاندان و شيره تان ژ بو ژيانا دگهل نهخوشيا شه كړئ پيشكيش دكته.
پوستر مزارين لخواړى بخوفه دگريت:

- مزار 1:** كه سين في دوماهه ب نهخوشيا شه كړئ هاتينه توماركن
- مزار 2:** چاوا ئم سهره دهره ب دگهل نهخوشين خو يين شه كړئ بكهين
- مزار 3:** تو چاوا ئه نسوليني ژ بو كو نترول كرنا (شه كرا) نهخوشيا شه كړئ خو ب كار دئيني لدهمى هه وار هاتنى؟
- مزار 4:** (شه كرا) نهخوشيا شه كړئ چاوا كارتيكرنى ل له شى ته دكته؟
- مزار 5:** سهره دهره يكرن دگهل نهخوشيا (شه كړئ) نهخوشيا شه كړئ د بارودوخين جودا دا.

نەخوەشیا شە کرئ (نەخووشیا شە کرئ) چ یه؟

نەخووشیا شە کرئ ئاریشەیه کا ناسیار و بەرەلەفە دبواری تەندروستی دا. نەخووشیه کا دوومدریژە کو ب بریکا ریژا بلندا گلوکوزا خوینی دەیتە نیاسین.



پەنکریاس

پەنکریاس ئەندامە کێ لەشی مروۆفی یه کو دکەفیتە پشت گەدەیی و هۆرمۆنە کێ ب ناغی ئەنسولین درژینیت.



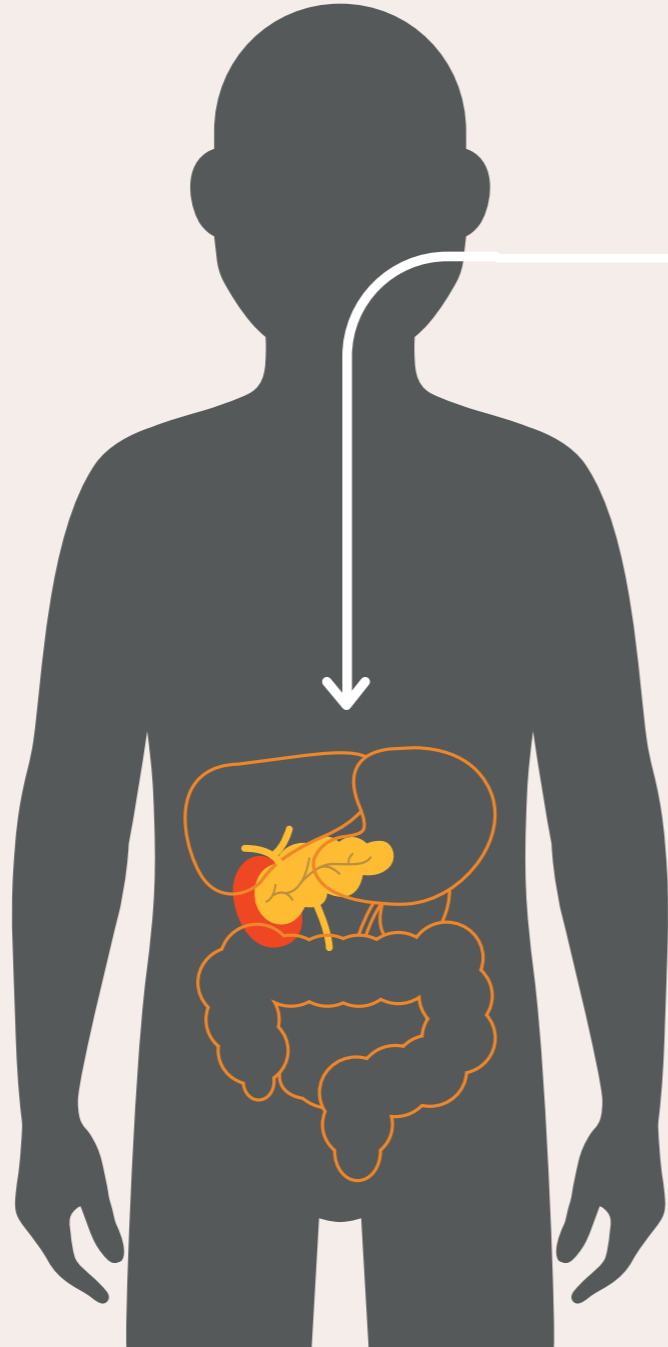
ئەنسولین

ئەنسولین رێکی ددەتە خانەیین لەشی کو گلوکوزی بۆ هێزی بکاریینیت. ئەو وهک کلێلە کێ یه ژ بۆ فە کرنا خانەیان و پاشی گلوکوز دشت بچیتە دناف زفرۆکا خوینی دا.



کاربۆهیدرات و گلوکوز

لەشی تە کاربۆهیدراتین کو تو دخوی بۆ گلوکوزی پارچە دکەت بۆ هێزی.



نەخووشیا شە کرئ جورئ 1

پەنکریاس ئەنسولینی چی ناکەت. ب گشتی نەخووشیا شە کرئ جوورەیا 1 لدەمی زارۆکی و سنیلەیی دەست پێدکەت.



نەخووشیا شە کرئ جورئ 2

پەنکریاس ئەنسولینی بەرەم دئینیت، بەلی تیرا خوە بەرەم نائینیت، یان ژی لەشی تە نەشیت تیرا خوە بکاریینیت.



نەخووشیا شە کرئ دووگیانی

دەما کو گلوکوزا خوینی د ماوی دووگیانی دا دا زێدە دبیت، ب گشتی پشتی زارۆکبوونی ژ ناغ دچیت



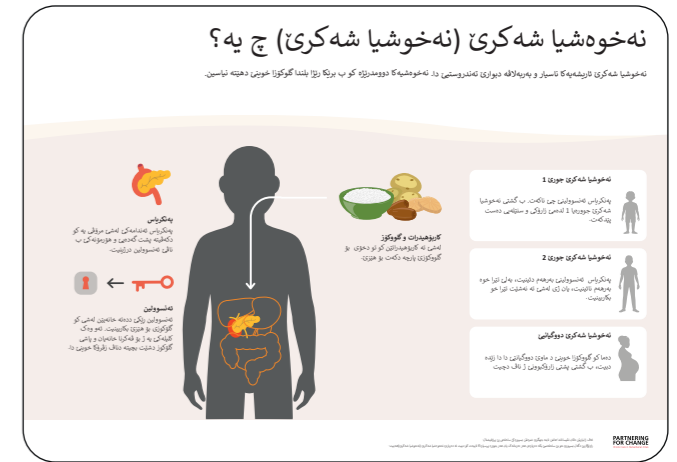


نەخوشيا شەكرى (نەخوشيا شەكرى) چە يە؟

تېيىنىن ئاخفتنكەرى:

نەخوشيا شەكرى ئارىشەكا ناسيار و بەربەلافە د وارى تەندورستىچە دا. نەخوشىيەكا دوومدرىژە، ئانكو پىشتى تووش دى، دى ھەمى ژيانا تە دگەل تە بىت. و دگەل وى چەندى، گەلەك كار ھەنە كو تو دىشى بكەى ژ بۆكۆنترۆلكرنا نەخوشىيە و ژيانا خو برەنگەك ئاسايى بېورىنى.

ئەم دزانين كو نەخوشيا شەكرى گرىداى ئارىشا گلووكوزا خوينىچە. جورىن نەخوشيا شەكرى ھەنە و ئەم دى پىشتى دەمەكى



ئەنسولین ب رىيا ئەندامەكى ب نافی پەنكرىاس دەھىتە بەرھەم ئىنان و جھى وى ل پىشت گەدى يە. ژبەر وى چەندى بکورتى، پەنكرىاس ئەنسولینى بەرھەم دىنىت داكو ھارىكارىيا خانەيىن مە بکەت گلووكوزا كو ئەم ژ خوارنى وەردگرين، ب كار بىنين.

كورت ل سەر خەلەتېين دەمە دىيابېتىچە دا دەھىنە پىش ئاخفین. بەلى ل دەستېيىكى دى چاف خشاندىنەكى لسەر تىشتى لەشى دا ل دەمە خارنى رویدەت كەين.

خوارنېن پىكھاتى ژ شەكر و كارېھىدرات (وھكى نان، برنج و پتات) (كارتول)) بۆ گلووكوزى دەھىنە پارچە كرن. گلووكوز ژىدەرى ھىزى يە، بەلى ھەتا خانەيىن مە گلووكوزى ب كار بىنين، پىتقى ئەنسولینى نە كو وەك كلىلەكى ژ بۆ فە كرنا كلىلا خانەيان كارىكەت.

جوورەيىن نەخوشيا شەكرى

نەخوشيا شەكرى جورى 1

پەنكرىاس ئەنسولینىچە ناكەت. ب گىشتى نەخوشيا شەكرى جوورەيا 1 لەمە زارۆكى و سىئىلەي دەست پىدكەت.

نەخوشيا شەكرى جوورەيا 2

پەنكرىاس تىرا خوھ ئەنسولینى بەرھەم نائىنىت يان ژى لەش نەشپىت ب باشى ئەنسولینى ب كار بىنىت. ئەف جوورى نەخوشيا شەكرى ژ ھەمیان ناسيار و بەربەلافترە و ب گىشتى دناف خىزانادا دەھىتە دىتن. ئەگەر دىرۇست بوونا ئەف نەخوشىيە لدەف كەسپىن كپشا وان زىدە و قەلەوى ھەى، و ھەردىسان كەسپىن خو پاراستنا وان ژ شەكر و چەورىان كىم ، زىدەترە.

نەخوشيا شەكرى دووگىانى

د دەمە دووگىانى دا گلووكوزا خوينىچە زىدە دبىت و ب گىشتى پىشتى زارۆكبوونى فەدگەرىتە رەوشا نۆرمال.

لەشى تە و نەخوشيا شەكرى

دەما كو تووشى نەخوشيا شەكرى دى، لەشى تە نەشپىت ب باشى گلووكوزى ب كار بىنىت. ژبەر وى چەندى گلووكوز ل ناف خوينا تە دمىنىت و رىژا گلووكوزا خوينا تە زىدە دبىت. ئەگەر ئەف گلووكوزا زىدە يا ل ناف خوينا تە نەھىتە چارەسەركن، دىشپىت تە نەخوشە بکەت.

ئەنسولین شەكرا خوينىچە كۆنترول دكەت.



ئەنسولین ھۆرمۆنەكە كو ل پەنكرىاس، ئەندامەكى بچىكە ل ناف زكى تە، دەھىتە چىكرن. ئەو وەك كلىلەكى يە كو خانەيىن لەشى فەدكەت و رىكى دەتە وان دا كو گلووكوزا خوينىچە ب كار بىنين تووشبوونا ب نەخوشيا شەكرى كارتىكرنى ل دوو تىشتان دكەت:

- رىژەيا ئەنسولینا لەشى تە بەرھەم دىنىت.
- خانەيىن لەشى تە چاوا ئەنسولینى بكار دىنين.

كارېھىدرات و گلووكوز

لەشى تە كارېھىدراتىن كو تو دخوى ژ بۆ گلووكوزى پارچە دكەت بۆ ھىزى گلووكوز ب ھارىكارىيا ئەنسولینى دەرباسى زفرۆكا خوينىچە دبىت دا كو بچىتە دناف خانەيىن لەشى تە.

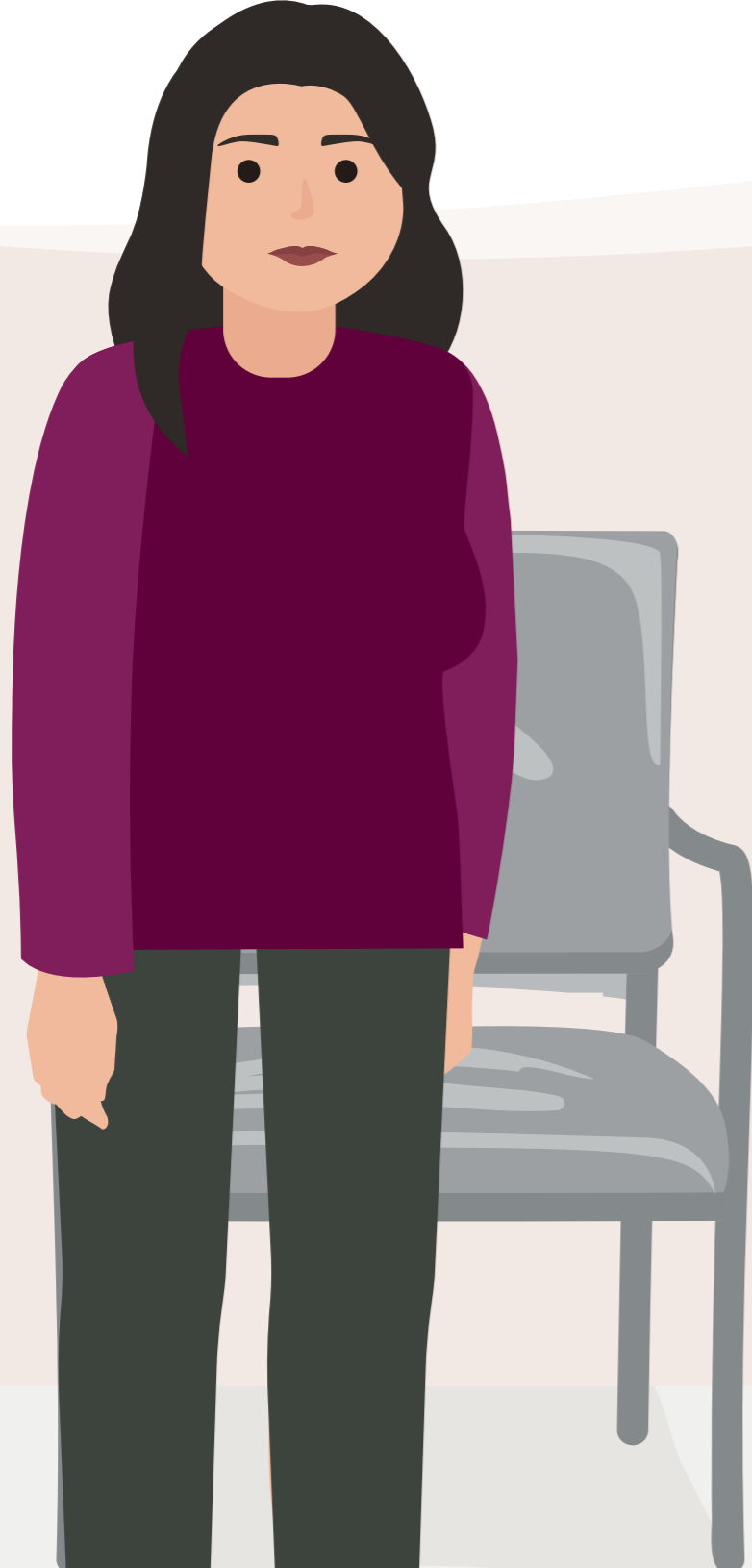
پەنكرىاس

ئەف ئەندامە ئەنسولینى ژ بۆ بكارىنانى بۆ لەشى بەرھەم دىنىت ، بەلى د كەسپىن تووشبووى ب نەخوشيا شەكرى دا، پەنكرىاس يان ئەنسولینى بەرھەم نائىنىت يان ژى تىرا خو بەرھەم نائىنىت.

ئاخفتنكەر بخۆ تېيىنى

نه خوشيا شه كړې جوورہيا 2 چاوا دهيته بريځه برن؟

نه خوشيا شه كړې جوورہيا 2 كارتېكرنې ل سهر چاوانيا بكارئينا گلووكوزې ژ لايې له شې مه ډه دكته. دبيتہ ته گهرې زيده بوونا گلووكوزې ل ناف خوښې. نه گهر نه هيته چاره سهر كرن، گلووكوزې خوښې يې زيده دشيت ته نه خو ش بكه ت.



نه خوشيا شه كړې جوورې 2 دشيت بريځا بابته يڼ لخواړې بهيته سهره دهر يكرن:

گوهارتنا سسته ما خوارنې



وه رز ش

خوه ژ فه خوارنا
زيان به خش يا
كهولى دوور بكه

گوهارتنا شيوازي ژيانې



پاراستنا
كيشه كا
ساخلم



راوه ستاندا
كيشانا جگاره يان



دهرمانين نه خوشيا شه كړې



ژ بو دهرمانكرنا نه خوشيا
شه كړې جوورہيا 2 دهرمانين
جووربه جوور ژ وان حهب
و نه نسولينې دشين بهيته
بكارئينان.

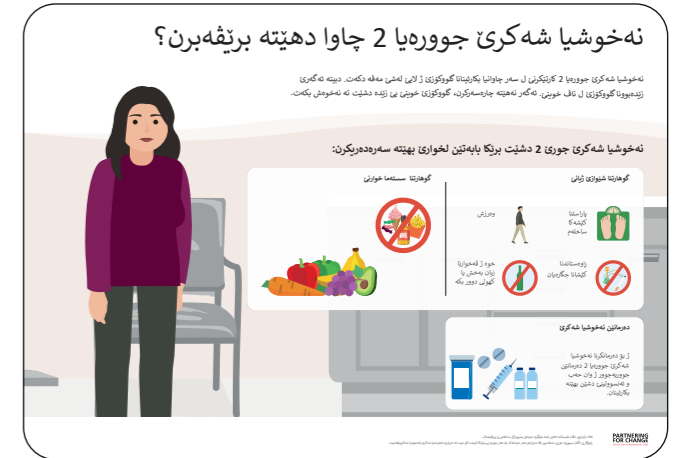


نه خوشيا شه كړئ جوورہيا 2 چاوا دهيتہ بريښه برن؟

تېبينن ټاخنكهری:

نه خوشيا شه كړئ جوورہيا 2 كارتيكړن ل چاوانيا بكارټينانا
گلووكوزي ژ لاي لہشي فہ دكەت. دببته ټه گهری بلنديوونا ريژا
گلووكوزي ل ناف خويني و ټه گهر نههيتہ دهرمانكرن، ريژا بلندا
گلووكوزا خويني دشيت ته نهخوش بكەت.

ريكين جودا جودا ژ بو سهردهريكرن دگهل نه خوشيا شه كړئ
هه نه. د هه مي حاله تاندا، نوژدار شيره تا گوهارتنا شيوازا ژيانې و
گوهارتنا سسته ما خوارني ژته دكەت. دهنده ك بابەتان دا نوژدار
دهرمانان ژي بوته دنقيسييت.



نه خوشيا شه كړئ جوورہيا 2 دشيت بريكا بابەتین لخواړي بهيتہ سهردهريكرن:

ريجيم

ريجيم يا گرینگه ژ بهر كو به شه كي سهردهريا
نه خوشيا شه كړئ ته يه. گه لك كه س ژ بوهاريكاريا
سهردهريكرنا نه خوشيا شه كړئ خوه پيټفي گوهورينا
جور و ريژا خوارنا خو دبن.



دهرمان

ژ بو چاره سهركرنا نه خوشيا شه كړئ جوورہيا 2
دهرمانين جودا جودا دشين بهيتنه بكار ټينان. نوژدار
دشيت كو حەب يان دهرزييا ټه نسوليني يان ژي
ههر دوياں بو ته بنقيسييت.



گوهورينا شيوازا ژيانې

وهك به شه كي سهردهريكرني، دقپت ته شيوازه كي ژيانې يي
ساخلم و گونجاي هه بيت، دقپت نوژدار يان پهرستاري ته
شيرەتان لته بكەت كو:

كپشا له شي خو كيم بكه ي



به ردهوام وهرزشي بكه ي.



جگارا يان تيتني بهيلي



دهستبهردان ژ فه خوارنا كهولي زيده.



ټاخنكهر بخو تېبينن

مزار 2: چاوا ئەم نه خوشيا شه كړى خوه ب رېڼه بهين تېيښين ناخفتنكهرى:

كه سى توو شپويى ب نه خوشيا شه كړى گړنگترين كهسه د تېما خويا چافډيږيا تهنډورستى دا. ئەو كه سىن كو دكهښه دېن كارتيكرنا نه خوشيا شه كړى و هه لېزارتنين وان دشين برهنگه ك ئه رېنى و نه رېنى كارتيكرنى ل نه خوشيا شه كړى وى/وى بكهت. گړنگه كو هاريكاريا وان بكهى دا كو بهرپرسيا رتيا دروست بگرنه ستوي خو.

ئەف به شه رينمايان پيشكيش دكهت دهريارهى كه سى توو شپوو چاوا دى شيت رېژا شه كرا خويئا خو بريڼه بهت.

پوستەر 3: چاوا ئەم نه خوشيا شه كړى خوه ب رېڼه بهين: ريجيم
پوستەر 4: چاوا ئەم نه خوشيا شه كړى خوه ب رېڼه بهين: شياويزى ژيانى
پوستەر 5: چاوا نه خوشيا شه كړى خوه ب رېڼه بهين: حه ب
پوستەر 6: چاوا نه خوشيا شه كړى خوه ب رېڼه بهين: نه نسولين

چاوا نه خوشيا شه كړى خوه ب رېڼه بهين: حه ب

تېيښين كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى

1. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.
2. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.
3. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.



چاوا ئەم نه خوشيا شه كړى خوه ب رېڼه بهين: شياويزى ژيانى

دېهډو نه خوشيا شه كړى كه موږ د شياويزى ژيانى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

پوريزى: موږ د شياويزى ژيانى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

زويستلندا جگړه كړيښى: موږ د شياويزى ژيانى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

گړيان: موږ د شياويزى ژيانى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.



چاوا ئەم نه خوشيا شه كړى خوه ب رېڼه بهين: ريجيم

دېهډو نه خوشيا شه كړى كه موږ د ريجيم دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

سېلېك (ډاډى) دى كى قياىى دانه كى خورنئ: موږ د ريجيم دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

1/4: موږ د ريجيم دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

1/2: موږ د ريجيم دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

1/4: موږ د ريجيم دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.



چاوا نه خوشيا شه كړى خوه ب رېڼه بهين: نه نسولين

دېهډو نه خوشيا شه كړى كه موږ د نه نسولين دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

دېهډو نه نسولينى ب كار دښى: موږ د نه نسولين دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

1: موږ د نه نسولين دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

2: موږ د نه نسولين دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

3: موږ د نه نسولين دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.

4: موږ د نه نسولين دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى. حه ب رېڼى دى كو دډيټ نو دهريارهى حه ب رېڼى دى.



ناخفتنكهر بخو تېيښينى

چاوا ئەم نەخوشیا شەکرى خوە ب رىقه ببهين: رىجيم

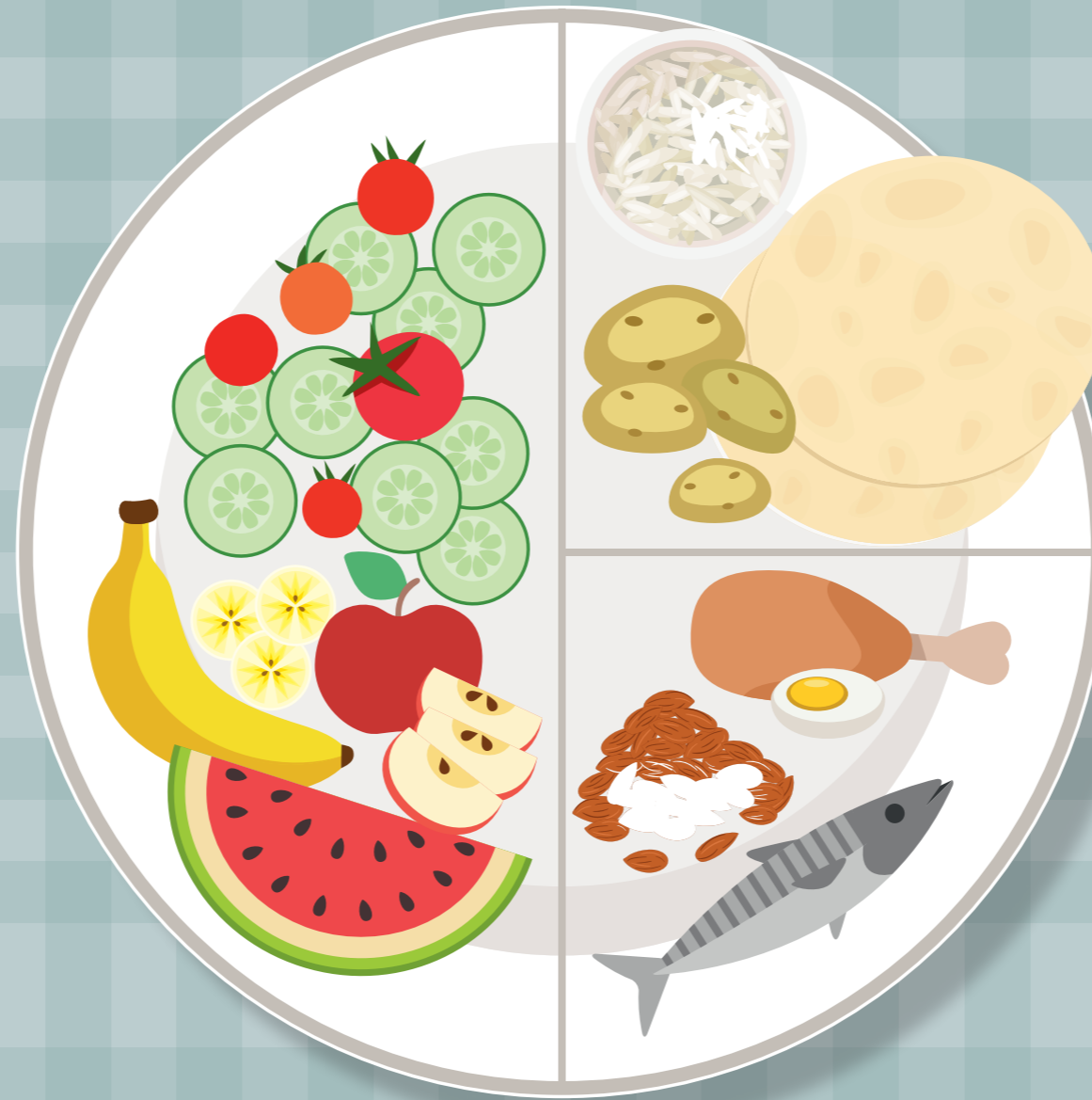
رىجيمه كا ساخلم ژ بو كوئترۆلكرنا نەخوشيا شەكرى و پاراستنا رىژا گلووكوزا خوينى د ئاستى سروشتى دا گرنگه. خوارنا ساخلم ههروهسا هاريكاريا ته دكهت كو ته سهنگه كا ساخلم و فشارا خوينى و ئاستى كولسترولا سروشتى ههبيت.

سېنىك (پلات) وهك قياسى دانەكى خوارنى يى ساخلم و ههفسهنگ بكارينه.



خوارنا گوشتى سۆر و بهرهمهاتين وهكه سووساج و گوشتى قودىك كرى سنوردار و كىم بكه؟

$\frac{1}{2}$ كهسكاتى و فيقى



خوارنين ب نشا (Starchy foods) نان و برنج و خوارنين ب نشا (Starchy) وهكه پتات (نان ژى خوارنين ژى دهينه دروستكرن)

$\frac{1}{4}$

پروتين ماسى، مريشك، هيىك، چهرهز و فاسولى (لۆبى).

$\frac{1}{4}$



بكيى 1.5 ليتره ئافى د رۆژى دا فهخوه خوه ژ فهخوارنا فهخوارنين شرين دوپر بيخه وشريناهيا سنورداريكه

چاوا ئەم نەخوشيا شەكرى خوە ب رېفە بەين: رېجيم

تېينين ئاخفتنكەرى:

دەستپېكى ھزرا خو بدە سەر بەشېن تەوسپەكرى كول سەر سېنىكى ھاتېنە نېشاندان.

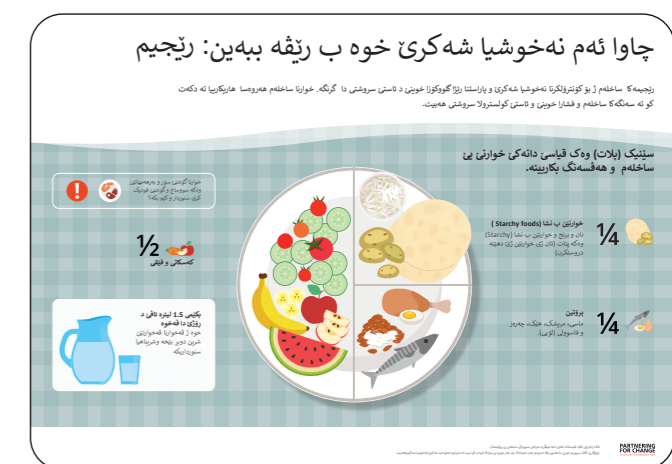
ئاستى دووى دا دفتت خوە ژ خوارنا گەلەك زېدە يا خوارنېن ب شەكر و خويى دوير بگەى.

سېم، خوە ژ خوارنا خوارنېن تى كۆلېستەرۆل وەكە خوارنېن سۆركرى و روينى ئاژەلى دوور بگەى.

دەما كو ھزرىكەر چ بخۆى، ھەرتەم چەندانى و چاوانيا كەرپۆھىدرا تېن كو د ھەر دانەكى خوارنې دا دخوى، بەرچاڧ بگرە.

خوارنا ساخلەم ھارىكاريا تە دكە كو گلووكوزا خويئا خوە د ئاستا سروسىدادا راگرى و نەخوشيا شەكرى خوە باشتەر كۆنترۆل بگەى. ھەر وەسا ژ بۆ فشارا خويى، ئاستا كولىستېرول و گرانيا تە يا گشتى گرېنگە.

ئەگەر تو تووشى نەخوشيا شەكرى بووى، تو پېتقى رېجيمەك تايبەت نېنى، لى ياساين گشتى ھەنە كو دفتت وان بەرچاڧ وەرگرى.



سېنىكى (پلات) وەك قياسى دانەكى خوارنې يا ساخلەم و ھەفسەنگ بكارېنە.

كەسكىس و قەھۋە

پرانيا دانى خوە يا خوارنې - بكىمى نېقى سېنىكا خوە - ژ كەسكىس و قەھۋە داگرە؟

فەخوارنا ئاڧ، چاى و قەھۋە

ھەر رۆژ ھەرى كېم 1.5 لېترە ئاڧى قەخوە ئەگەر كو بىشك بەرۇفاژى وئ دەستورې بەت. پشتراس تە كە خوە ژ شەربەت و فەخارنېن گازدار دوور بگەى، ژ بەر كو گەلەك شەكر د وان دا ھەپە. ھەول بدە چاينى گياپى فەخوى.

خوارنا گۆشتى سۆر و بەرھەمېن وان ژ گۆشتى پەز، گۆلك و چىل سېنۆردار بگە.

1/4 خوارنېن ب نشا و دانەوئەلەيىت كامىل

1/4 ژ سېنىكا خوە ژ دانەوئەلەيىت كامىل، گەنم، برنج ئان ژى خوارنېن چىكرى ژ وان وەكە نان و خوارنېن ب نەشاستە وەك پتاتان ئامادە بگە.

1/4 پروتېن

1/4 ژ پروتېن سېنىكا خوە ژ ماسى، مېشك، دانەوئەلەيىت كامىل و فاسوليان ئامادە بگە. گۆشتى سۆر زېدە نەخوە و گۆشتى پېڧاژۆكرى وەكە سوساچ، گۆشتى قودىك كرى ژى نەخوە.

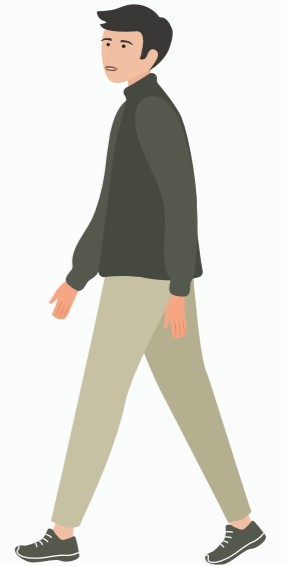
ئاخفتنكەر بخۆ تېينى

چاوا ئەم نەخوشیا شەکرى خوە ب رېقە ببهين: شيوازى ژيانى

ب ههبوونا نەخوشیا شەکرى ژى مرۆف دشتیت ژيانا خو یا ئاسایى ههبيت.
ل فیره چەند تیبینی ژ بو ساخله مبوونی و ژيانا باش دگهل ههبوونا نەخوشیا شەکرى هاتنه نیشانان.

وهرزش

تو دقە 30 دەقیقەیان د روژى دا و 5 روژان د ههفتهیه دا وهرزش بکەى.
وهرزش ژ بو فان بابەتان گرینگە.



دلێ ته



سسته مێ
به رگرييا ته



گرانیا ته



موود و مرووزا
ته (گيول)



گهريان

ههردەم پشتراست به کو دگهل ته هه نه:

دهرمان و
پيدفيتين
نه خوشيا
شه كرى



ئه گهر ئه نسولينى
ب كار دهينى،
شه كرا خوينى
كو نترول بکە.



هندهك خوارنين
شيرين ژ بو
چاره سهركرنا هاتنه
خوارا ئاستى شه كرا
خوينى



كارى ته و نەخوشیا شەکرى

نابيت كو تووشبوونا ب نەخوشيا
شه كرى ته ژ ئه نجامدانا گه له ك
كاران راگریت.



راوهستاندا جگاره كيشانى

راوهستاندا
كيشانا
جیگاره یی





چاوا ئەم نەخوشیا شەکرى خوە ب رېڤه ببهين: شىوازي ژيانى

تېبينىن ئاخفتنكەرى:

لەشى تە بمينيت. هەر وەسا دشتيت كارتېكرنى ل دەرکەفتن و كارى تە بکەت. تووشبوونا ب نەخوشيا شەکرى نابيت کو تە ژ ئەنجامدانا گەلەك کاران راگريت.

ب هەبوونا نەخوشيا شەکرى ژى مرؤف دشتيت ژيانا خو يا ئاسايى هەبەيت. پرانيا كەسەين تووشبوويى ب نەخوشيا شەکرى ژيانەكە وان يا تمام هەپه.

دگەل فى چەندى، نەخوشيا شەکرى دشتيت كارتېكرنى ل شىوازي ژيانا تە بکەت، وەكە خوارنين كو دخوى و چاوا هەفسەنگيا



ل فېره چەند تېبينى داکو تەندورست بمينى و ژيانانەکا باش دگەل هەبوونا نەخوشيا شەکرى.

كارى تە و نەخوشيا شەکرى

بابەتتېن كو دفى ل سەر نەخوشيا شەکرى و كارى خوە بەرچاف بگري:

1. بکېمى كەسەك دكەل تە كاردكەت دفيت بزانيت تە شەكر هەپه. ئەگەر شەكرا خوينا تە ل جھى كارى تە داکەفت، ئەفە دشتيت ب مفا بيت.
2. هەندەك كاران سەعەتتېن نە ئاسايى هەنە كو تە ژ رەوشا لقينى رادگرن. ژ بو پشتراستبوون كو تو دانين خوارنين خوە د دەمېن نەگوهر و دياركريددا دا دخوى، دببیت كو تو پېتقى بەرناما بى.
3. دببیت كو تو پېتقى بى دگەل نوژدارنخوہ باخفى كو ئەرى بابەتتېن وەك هاژوتنا پاس يان لورى ساخلمن بوته.

گەريان

بلا هەردەم پېدقېين تە بين نەخوشيا شەکرى دگەل تەبن! پشتراست بە كو بابەتتېن خوارى دگەل تە هەنە:

- دەرمانى نەخوشيا شەکرى تە (وەكە حەب و ئەنسولين)
- پېدقېين بكارئینانا دەرمان (وەكە دەرزی ئان پېنوس ژ بۆ دانانا ئەنسولين)
- ئاميرى پېفاندنا شەکرى ئەگەر وى دەمى تە لمال كار ئینا بېت
- هەندەك خوارنين شرين، ئەگەر شەكرا تە هاتبیتە خوار. ئەف چەندە دگەريانين ب ترومبىلى گەلەك گرینگە.

وهرزش

وهرزشكرن و چالاكيا لەشى ژ بو تەندورستيا تە گرینگە. دەپتە پېشنياركرن كو بکېمى 30 قېقەيان د رۆژى دا و پېنج رۆژان د هەفتەپ دا وهرزش بکەى. ئەف پېكھاتيه ژ وان وهرزشانە كو دبنە ئەگەرى وى چەندى خوھى بدەى، وەك رېڤهچوون بلەز ئان بەزين. وهرزش ژ بو فان بابەتان گرینگە:

- دلج تە
- سستەمى بەرگرييا تە
- گرانى و كېشا بەدەنا تە
- موود و مرووزا تە (گنول)

ئاخفتنكەر بخۆ تېبينى

چاوا نه خوشيا شه كړې خو ه ب ريقه ببهين: حه ب

نوژداری ته دبیت کو حه بان ژ بو کونترولکړنا نه خوشيا شه كړې ته بدهت. جورين حه بان هه نه، هه ر جوره ک ب رهنګه کي جودا کار دکه ت دا کو ژ بو کونترولکړنا شه کړا خوينا ته هاريکار بیت.

تېبينين کو دقیت تو دهربارهی حه بان بزانی

1 حه بين خو ه ل گوري رينماين نوژداری ب کار بينه. چ حه بان ژبير نه که و پشتراست به کو تيرا ته هه نه هه تا ده مي داها تي.



2 راويژا نوژداری خو بکه، دهربارهی نيشانين نوي کو دبیت پشتي دهسټيکړنا خوارنا حه بان دروست بين، وه که دلرابوون، زکچوون (نيسهال) يان ژي ريژا کيم نا شه کړا خويني.



3 چ جار حه بين خو بي راويژا نوژداری نه راهه سټينه. هه تا نه گه ر تووشي پاشهاتان بووي، پيشيه دهسټيکړي دگه ل نوژداری خو بناخفي.





چاوا نه خوشيا شه كړې خوه ب رڼه ببهين: حهب تښينين ټاخفتنكهری:

پرانیا نه خوه شپڼ تووشبووی ب نه خوشیا شه كړې ژ بو كښمكرنا
رڼا شه كرا خوینا خوه حهبان دخون. جورڼ حهبان هه نه كو
هه ر ټيک ب كریانه جودا ل سه ر له شی، رڼا گلووكوزا خویني
كاردكه ت؟.



دهما كو حهب بوته دهينه نفيسين، دقیت بابه تين لخواړی ژ بیر نه كه ی:

د هنده ك حاله تان دا، نه خوه شپڼ كو حهبان دخون،
تووشی پاش هاتین نه رڼی دبن. پاش هاتین نه رڼی
یښ ناسیار پيک دهین ژ سكهوون، دلرابوون،
ټيسهال، ټپشانا گه دئ و رڼا ټاستا كيم يا شه كرا
خویني. ټه گه نه خوه ش تووشی پاش هاتین نه رڼی
بوو، نابیت دهرمانين خو راوه ستنیت. لده می پښتی
نوژداری خو ټاگه هدار بكه داکه دويفچوونا دهرمانين
ته بكه ت.



حهبین خوه لدوبف رڼنمایڼ نوژداری ب كار بینه.
چ حهبان ژبیرنه كه و پشتراست به كو تیرا ته هه نه
هه نه داکو دهرمانين ته بدوماهی نه هین.



ټاخفتنكهر بخو تښينی

چاوا نه خوشيا شه ڪريءَ خواه ب ريقه ببهين: نه نسولين

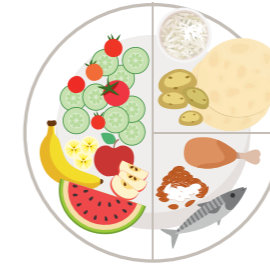
هندهڪ كه سين توشبووي ب نه خوشيا شه ڪريءَ دببت پيٽفي بڪارئينانا نه نسولين دگهل يا هبان بين يان زي نه نسولين لشوينا هبان وهريگرن. بڪارئينانا نه نسولين رامانا وي چهندي نادهت كو نه خوشيا شه ڪريءَ ته گرانه و ناهيٽه ڪونٽرولڪرن. دهما كو هب ب تني ز بو ڪونٽرولڪرنا گلوڪوزا خويني تي را ناهن، نه نسولين دهرمانه ڪي زيدهباري به.

دهما نه نسولين ب ڪار دئيني، گهلهڪ گرینگه ڪو:

1 دهرمانان برهنگه ڪي ريك و پيڪ و لدويف رينمايان ب ڪارئيني.



2 پيگري ب سسته مي خوارنا ساخلم بکه ڪو ته و تيما چافديريا پزيشڪي دانايه.



3 شه ڪرا خوينا خواه ب ناوايه ڪي ريك و پيڪ ڪونٽرول بکه



4 بهشداري سهردانين خواه بين ريك و پيڪ دگهل تيما چافديريا ته ندورستي ببه.





چاوا نه خوشيا شه كړې خوه ب رڼه بهين: نه نسولين

تېبينن ټاڅتنكهری:

ژ بؤ نه خوه شين توشبووي ب نه خوشيا شه كړې جووره يا 1 و هندك نه خوه شين توشبووي ب نه خوشيا شه كړې جووره يا 2 نه نسولين دهيتته دان. نه نسولين هورمونه كه كو رڼا گلووكوزا خوينا ته كيم دكته. گه لك كه س ژ بكارئينا گلووكوزې دترسن. پيتشيا ته ب بكارئينا نه نسولين د هندك كه سان دا ژ بؤ كونترول كړي هاريكاره بكارئينا نه نسولين و نه خوشيا شه كړې كونترول بووي باستره ژ خوارنا ه بان و نه خوشيا شه كړې كونترول بووي يا لاواز و ب هيزه.



پشتي نفيسينا نه نسولين، بابه تين خوارې ژ بير نه كه:

د ددهما بكارئينا نه نسولين دا، دهيتته پيشناركرن كو رڼا شه كړا خوينا خوه ب رڼك و پي ك فياس بكه ي. تيما چافديريا ته نندورستيا ته دهر باره ي كودفيت ههر چهند جارن ته في چهندئ دوو باره بكه ي ، ته رينماي دكته. رڼا گلووكوزا خوينا خوه تومار بكه دا كو بشي دهر باره وئ دگه ل تيما چافديرين ته نندورستيا يا خوه باخفي.



پي كولا بكه كو سه ره دانين خو بين پلانكري دگه ل تيما چافديريا پزيشكي ژ ده ست نه ده ي.



ههردهم بلا دهرمان و رڼا گلووكوزا تومار كريا ته دگه ل ته بن.



جرعين نه نسولين ل گوري كيشا له شي، رڼا گلووكوزا خوينا و نشتي كو دخوي ب هوبري دهيتته حساب كرن. دهرمانان برهنگه كي رڼك و پي ك و لدوي ف رينمايان ب كاريينه.



پاراستنا سستمه كي خوارنې ب ساخلم گه لك گرنگه. دفيت بيبييه نوژدري خو كو چ و چهند بخوي و پي كري دانين خوارنا خوه بي.



ټاڅتنكهر بخو تېبين

ئەنسولین و نەخوشیا شەكرى

ئەنسولین دەرمانە كە كۆگەلەك كەسپن توشبۇيى ب نەخوشيا شەكرى وئ وەك بەشەك چارەسەر بۇ كىمكرنا رىژا گلووكوزا خويىنا خوە ب كار دئىنن.

سى جورپن سەرەكى يپن ئەنسولينا مروقى هەنە: ئەنسولينا كورت- كارتىكرن، نافنجى- كارتىكرن و تىكەل.

كورت- كارتىكرن

كورت- كارتىكرن
بلەز دەيتە وەرگرتن:
30-5 دەقيقە



8-4 سەعت بەردەوام دبیت

ژ بۇ كۆنترۆلكرنا شەكر خويى د
دەمى دانپن خوارنى و خوارنا كىم، و
راستقە كرنا رىژا بلندا شەكرى
دەيتە بكارتىكرن



نافنجى- كارتىكرن

نزم- كارتىكرن
هئدپتر ژ ئەنسولينا درىژ- كارتىكرن
كاردكەت. 2 سەعت



زپدە ژ 12 سەعتان بەردەوام
دبیت

ژ بۇ كۆنترۆلكرنا گلووكوزا خويى
بشەف، دەمى تپشتى و نافبەرا
داناندا دەيتە بكارتىكرن



تىكەل

كورت- كارتىكرن
بلەز تى وەرگرتن:
30 دەقيقە



24-18 بەردەوام دبیت

ئەف پىكھاتە تىكەلەكە ژ
ئەنسولينا كورت- كارتىكرن
و درىژ- كارتىكرن و كارتى
هەردوويان دكەت



فياى و پىنوسپن ئەنسولپنى بەرى فەكرنى ل ناف
سەلاجپدا هەلگرە و نەهپلە بجمدپت. پشتى فەكرنى،
ئەنسولپنى ل جەهكى هين هەلگرە.



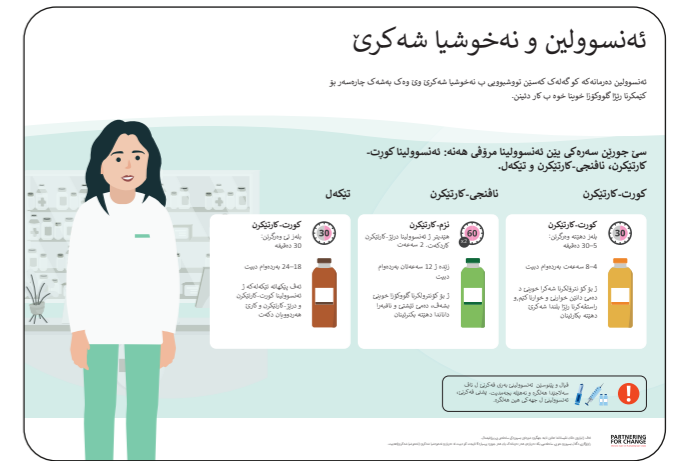


ئەنسولین و نەخوشیا شەکرى

تېيىنىن ئاخفتنكەرى:

ئەنسولین ھۆرمۈنە كە كۆرۈلە كى گىرنگ د پىشانا رېئا گلووكوزا خويىنا تە ھەبە. دەما كۆ تە نەخوشيا شەكرى ھەبىت، لەشى تە ئەنسولینى ب دورستى ب كار نائىنىت يان بەرھەم نائىنىت و دبىت نوژدارى تە ئەنسولینى ۋەك بەشەك پلانا ئىنانه خارا شەكرا خويىنى بوتە بنقىسىت.

ئەنسولین بەھرا پېتر برەنگى دەرزىلېدان دەھتە بكارئىنان ب رېئا سرەنج يان زى قەلەمى تۇيكرى. ھەر دوو زى ۋەك ئىك كارتىكرن ھەبە. گرینگە كۆ دەرزى تعقيم كرى بەھتە بكارئىنان و ئىكسەر پىشى بكارئىنانى بەھتە ھافىتن.



گرینگە كۆ دەرزى تعقيم كرى بەھتە بكارئىنان و ئىكسەر پىشى بكارئىنانى بەھتە ھافىتن. ژ بىر نەكە كۆ ئەنسولین ناپىت د فرىزەرى دا ھەلگىرى! ئەگەر تە ئارىشە د ھەلگرتنا ئەنسولینى دا لمال ھەبە، تو دىشى سەلاجىن دوكانىن كولانان بكارىيىنى. ھەر ۋەسا تو دىشى وان دناف گولدانكىن ئاخپدا ھەلگىرى كۆ پلا گەرمىيا وان دنافبەرا 2 ھەتا 8 دەرجە بىت.

جوورەيىن جياواز ئىن ئەنسولینى ھەنە. ھەمى جورىن ئەنسولینى دىشىن رېئا گلووكوزا خويىنى كۆنترۆل بكەن، بەلى ھندەك جورىن ئەنسولینى بلەزتر ژ بىن دىتر دەست ب كارى خوە دكەن ئان زى تەمەنى وان درېترە. گەلەك كەس ھەر رۆژ دوو جورىن جودا بىن ئەنسولینى ب كار دىين دا كۆ لەشى وان د رۆژ و شەفى دا ئەنسولین ھەبەت. ھەمى ئەنسولینى ھەبى ل تاقىگەھان دەھتە چىكرن و پىكھاتى ژ بەرھەمىن گىانەوەر نىن. ئەنسولین دىشىن ب رېئا سرەنج يان پىنوسى تۇيكرى بەھتە ۋەرگرتن. ھەر دوو زى ۋەك ئىك كارتىكرن ھەبە.

جورىن ئەنسولینى

كورت-كارتىكرن



كورت-كارتىكرن

بلەز دەھتە ۋەرگرتن:
5-30 دەقىقە

4-8 سەعت بەردەوام دبىت

ژ بۆ كۆ نترۆلكرنا شەكرا خويىنى د دەمى دائىن خوارنى و خوارنا كىم، و راستقە كرنا رېئا بلندا شەكرى دەھتە بكارئىنان

نافنجى-كارتىكرن



نزم-كارتىكرن

ھېدېتر ژ ئەنسولینا درېز-كارتىكرن كاردكەت.
2 سەعت

زىدە ژ 12 سەعتان بەردەوام دبىت

ژ بۆ كۆنترولكرنا گلووكوزا خويىنى بشەف، دەمى تىشىتى و نافبەرا داناندا دەھتە بكارئىنان

تىكەل



كورت-كارتىكرن

بلەز دەھتە ۋەرگرتن: 30 دەقىقە

18-24 بەردەوام دبىت

ئەف پىكھاتە تىكەلەكە ژ ئەنسولینا كورت-كارتىكرن و درېز-كارتىكرن و كارى ھەردوويان دكەت

ئاخفتنكەر بخۆ تېيىنى

چاوا دهرزیکا ئەنسولینی ددانی

ئەنسولین دڤیت لجهی دیارکری یی گوشتی لهشی ته بهیته دانان، بهلی هەر جار ل ئیک جهی نه دانه.

چاوا دهرزیکا ئەنسولینی ددانی

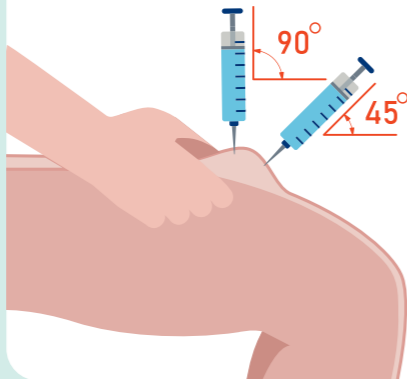
1 جهی دهرزیلیدانا ئەنسولینی ل لهشی خو ههلبژیره.



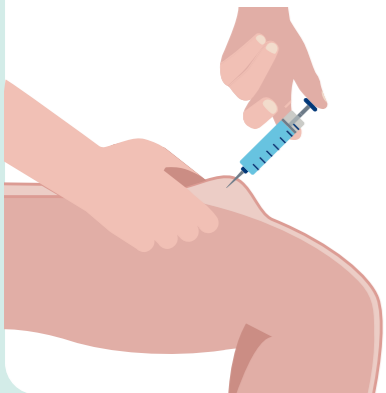
2 پیدقیین خوه ئاماده بکهی: پینوسی ئەنسولینی یا تزیکری، سرهنج و فیالا ئەنسولینی



3 د گوشا 90° دا دهرزیی بدانه. ئەهگەر تو گه له کی لاوازی، ب گوشا 45° دهرزیی بدانه.



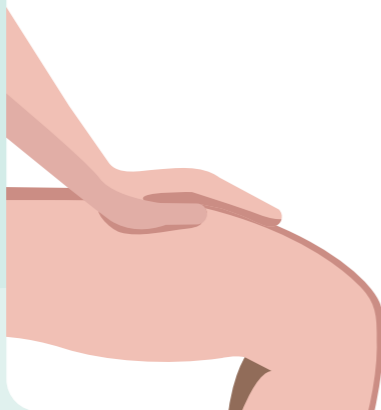
4 هندهک ژ چهرمی خوه بگقیشه و بهز دهرزیی تی را که.



5 پیستوونج ههتا دوماهیی ببه خار پال بده. ههتا 5 بههژمیره



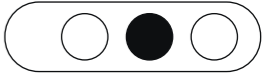
6 چهرمی بهرده. دهرزیی را که.



7 ئە گهر دهرزی و سرهنجی ب کار دئینی پافیزه سهلکا گلشی دا.



چ جار پینوسی ئەنسولینی خو نه ده که سه کی دی.

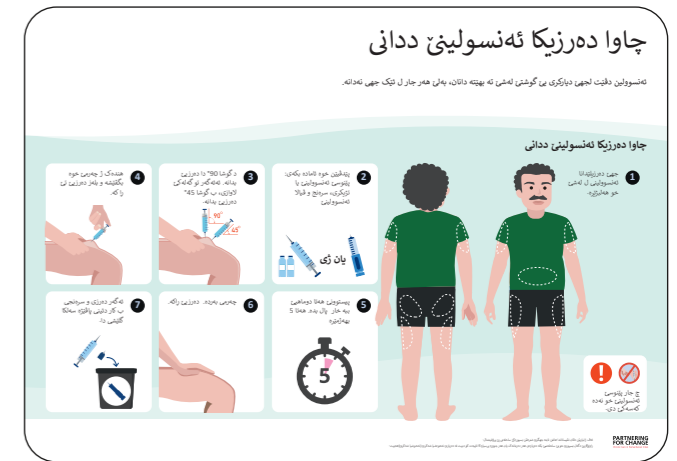


چاوا دهرزیکا ئەنسولینی ددانی

تیبیین ئاخفتنکەری:

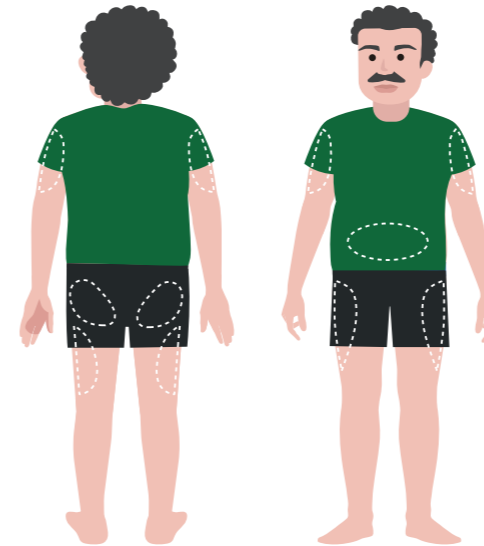
ئەنسولین دقت ل هەمی جەهێ گشتی یێ لەشی بەهتە دانان، ژبو بهزیوونی. هەر جار ئەنسولینی تام ل هەمان جەهێ دهرزیدانی یێ بەری دهرزی نه که. ل شوینا وی، ل هەمان جەهێ ئەنجام بدە

شێوازا دهرزیدانا ئەنسولینی: چ پینوسی دهرزیدانی ب کار بینی ئان ژێ سرهنج، شێوازی وی ئیکه. بۆ کپشانا ئەنسولینی ژ شریقی (فیال) تو پیتی پینوسی ئەنسولینی ئان ژێ دهرزی و سرهنجەکی.



چاوا دهرزیکا ئەنسولینی ددانی

1. جەهێ دهرزیدانا ئەنسولینی ل لەشی خو هەلبژێرە



2. پیدقیین خوە نامادە بکە: پینوسی ئەنسولینی یێ تزیکی



یان ژێ

دهرزی، سرهنج و فیالا ئەنسولینی.



3. دگوشا 90° دا دهرزی بدانه. ئەگەر تو گەله کی لاوازی، ب گوشا 45° بدانه.



4. هەنەکی ژ چەرم، بگوفشینە و بەلەز دهرزی تێ راکە.



5. پبستوونی هەتا داوی پالده بدە و هەتا هەژمارا 5 هەژمێرە.



6. ژ ناف چەرمی دهریخە و باقیژە.



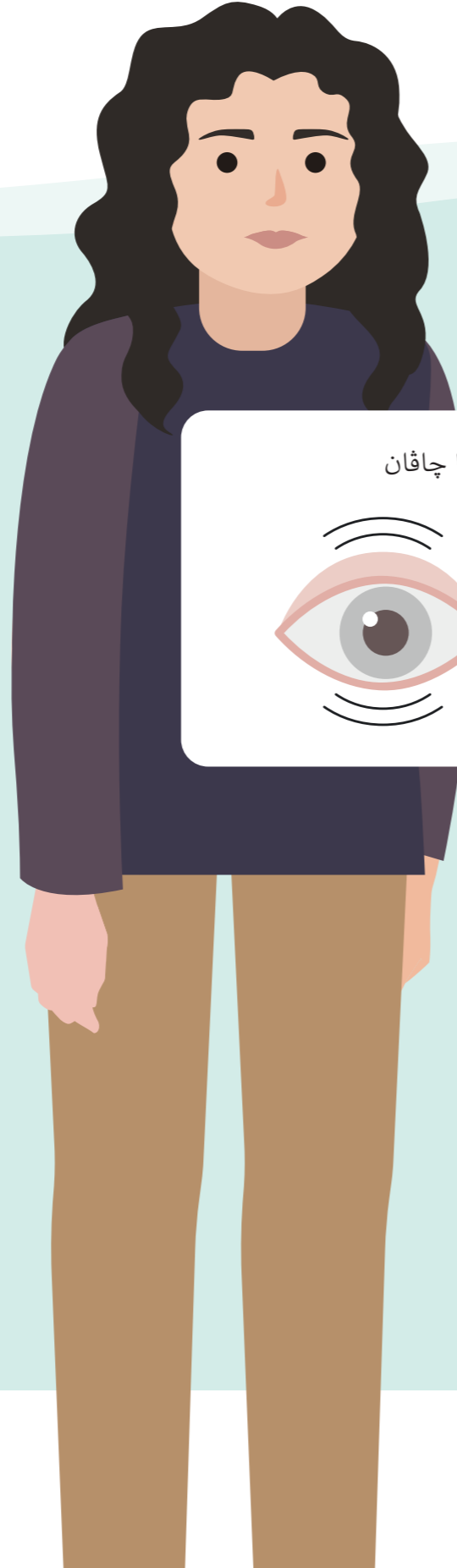
7. دهرزی (وسرهنج، ئەگەر بکار دئینی) باقیژە جەهک تایبەت کو دهرزین بکارهاتی هاتیە دابینکرن 1 ئان ژێ ژ پلاستیکا زفر و هسک هاتیە چیکرن (دهرزی ئیکسەر نه هافیژە ناف گنیشی).



ئاخفتنکەر بخۆ تیبیین

نیشانه یین کیمبونا ئاستا گلووکوزا خوینی.

ئاستا نزم ئاشه کرا خوینی کو وه ک هیپوگیلیسمی ژی تی بناقن، د دهمه کی دا دقهومه کو ئاستا گلووکوزی ل ناف خوینا نه خوهش گه له کی دادکه فه. دبه کو ب ئاویئ نشکیئایی بقهومه.



نیشانه یین هشیاردەر ئین سه ره تایی

خوهدان ئان رجفین



ههستا برسبوونی



سه رگیژبوون



ههستا نیگه رانیئ



نیشانه یین هشیاردەر ئین گران

تاریبوونا چاغان



لاوازی ئان کیشه یا د ریچاچوون و مهشیانی



ههستا گیژبوون ئان ژی لف و ته فگه رین نه جیب



ئه گهر نیشانه یین ته هه نه

1 بهلز ئاستا شه کرا خوینا خوه سه ه بکه. ئه گهر نکاری وی سه ه بکی، ب ههر ئاویئ ده رمان بکه.



2 ده رمان بکه ب خوارن ئان فه خوارنا چافکانیا بهلز ئاشه کری، وه ک هه به که شه کری، فه خوارنه که شیرین ئان ژی بابه تین وها



3 پستی 10-15 دهقیقه یان دیسان شه کرا خوینا خوه سه ه بکه. ئه گهر هین ژی کیمه، دیسان فی کاری بکه.



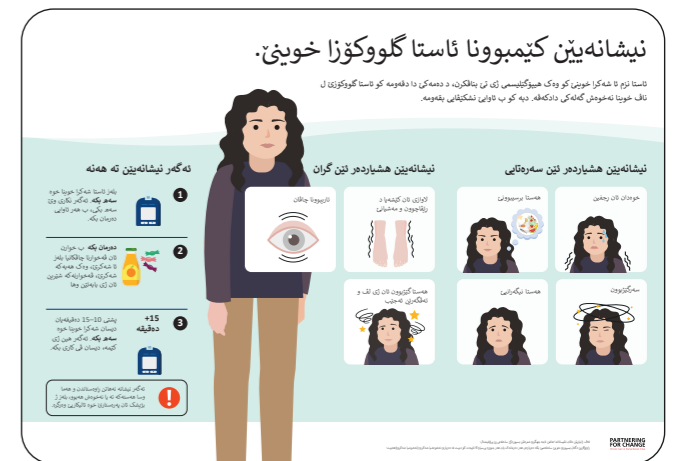
ئه گهر نیشانه نه هاتن راوه ستاندن و هه ما وسا ههسته که ته یا نه خوهش هه بوو، بهلز ژ بژیشک ئان بهرستاری خوه ئالیکاریئ وه رگه.



نیشانه‌ی نزمبونا ئاستا گلووکوزا خوینی.

تیبینی ناختنکەری:

ئاستا نزم ئا شه‌کرا خوینی کو وه‌ک هپۆگلیسمی ژێ تی بناقن، د ده‌مه‌ک دا ده‌ومه‌ کو ئاستا گلووکوزی ل ناف خوینا نه‌خووش گه‌له‌کی به‌ی خواری. نیشانه‌یا دا که‌تا ئاستا شه‌کرا خوینی گرتدای ب نه‌خووش دبه‌ کو د درژا هیا ئا ده‌می دا بگوه‌ره. ته‌فی فئیا، نیشانه‌ی هشیارده‌ر ئین ناسیار پیکهاتی ژ خویدان ئان رجفین، سه‌رگژیوون و هه‌ستا برچیتیی ئان ژێ نیگه‌رانی یه. تو دفت هزرا خو بده‌یه سه‌ر فان نیشانه‌یان، ژ به‌ر کو ئه‌گه‌ر رژی ئاستا نزم یا شه‌کرا خوینا ته‌ نه‌هیته‌ ده‌رمانن، دشت بیته‌ ئه‌گه‌ر کو ب گرانی نه‌خووش بی.



تشتی کو تو دکاری بکه‌ی

1. به‌ل ز پشکنینا گلووکوزا خوینا خو بکه‌ ئه‌گه‌ر نه‌شتی، به‌هر ره‌نگه‌گی چاره‌سه‌ر بکه. تو و چا‌فدیره‌ک دفت هه‌رده‌م ژیده‌ره‌کی شه‌کری یا به‌ل ز دگه‌ل خو هه‌لگرن.
 2. خو چاره‌سه‌ر بکه، بخوارن ئان فه‌خوارنا ژیده‌ره‌کی شه‌کری یخ به‌ل ز، وه‌ک حه‌با شه‌کری، فه‌خوارنه‌کا شرین ئان بابه‌تین هوسا
 3. پشتی 10-15 ده‌قیقه‌یان دیسان ئاستا شه‌کرا خوینا خو تیت بکه. ئه‌گه‌ر هیشتا ژێ کیمه، دیسان چاره‌سه‌ر بکه.
 4. ژ مالبات و دۆستین خو را بیژه‌ کو ئه‌گه‌ر به‌رسقا له‌شی ته‌ بو ده‌رمان نه‌رتیی بوو (خوارن ئان فه‌خوارنا ژیده‌ره‌کی شه‌کری یا به‌ل ز)، ئان ئه‌گه‌ر ته‌ هشیاریا خو ژ ده‌ست دا، به‌ل ز داخازا هه‌وارهاتی بکه‌ن.
- ئه‌گه‌ر نیشانه‌ نه‌هاتن راوه‌ستاندن و هه‌ما وسا هه‌سته‌که ته‌ یا نه‌خووش هه‌بوو، به‌ل ز ژ بژیشک ئان په‌ره‌ستاری خو ئالیکاری و ه‌رگه‌.

نیشانه‌ی نزمبونا ئاستا گلووکوزا خوینی

- لاوازی ئان کپشه‌ د ریقه‌چوونیدا
- تاریوونا دیتنی
- هه‌ستا گژیوون ئان ره‌فتارین سه‌یر

نیشانه‌ی نزمبونا ئاستا گلووکوزا خوینی چ نه‌؟

- نیشانه‌ی هشیارده‌ر ئین سه‌ره‌تایی
- خویدان ئان رجفین
- هه‌ستا برسیوونی
- سه‌رگژیوون
- هه‌ستا نیگه‌رانی

چ تشته‌ک دشت ببه‌ ئه‌گه‌ری دا که‌تا رژی گلووکوزا خوینی؟

- بکاره‌نینا گه‌له‌کی زیده‌ یا ده‌رمانان، ژ وان ئه‌نسولین و هنده‌ک حه‌بیین نه‌خوشیا شه‌کری.
- تیرا خو نه‌خوارنا خواری
- وه‌رزشا گه‌له‌ک زیده‌ بیی خواریان دانین نافین ئان نزمبونا رژی ئه‌نسولینی.
- هتیلانا گه‌له‌ک زیده‌ یا دانین خواری.
- نه‌خووشی

ناختنکەری بخۆ تیبینی

مزار 4:

(شه کر) نه خوشيا شه کرې چاوا کارتیکرنې ل له شې ته دکه ت؟

نه خوشيا شه کرې چاوا باندور ل دلې ته دکه ت؟

نه خوشيا شه کرې چاوا باندور ل دلې ته دکه ت؟

نه خوشيا شه کرې چاوا باندور ل دلې ته دکه ت؟

فشارا خوینې یا بلند چ په؟

فشارا خوینې یا بلند چ په؟

فشارا خوینې یا بلند چ په؟

کارتیکرنې سهره کی یین نه خوشيا شه کرې ل سهر له شې ته

کارتیکرنې سهره کی یین نه خوشيا شه کرې ل سهر له شې ته

کارتیکرنې سهره کی یین نه خوشيا شه کرې ل سهر له شې ته

نهم چاوا چاقدیریا تهنده دورستیا خوه یا دهروونی بکهین؟

نهم چاوا چاقدیریا تهنده دورستیا خوه یا دهروونی بکهین؟

نهم چاوا چاقدیریا تهنده دورستیا خوه یا دهروونی بکهین؟

نهم چاوا چاقدیریا دانین خو بکهین.

نهم چاوا چاقدیریا دانین خو بکهین.

نهم چاوا چاقدیریا دانین خو بکهین.

چاوا نهم پیښی لپرسگریکن پیا بگرن.

چاوا نهم پیښی لپرسگریکن پیا بگرن.

چاوا نهم پیښی لپرسگریکن پیا بگرن.

مه ترسیین گرتدای فایروسې کوڤید-19 سنوردار بکه.

مه ترسیین گرتدای فایروسې کوڤید-19 سنوردار بکه.

مه ترسیین گرتدای فایروسې کوڤید-19 سنوردار بکه.

نهم چاوا پیښی ل هودان بگرن

نهم چاوا پیښی ل هودان بگرن

نهم چاوا پیښی ل هودان بگرن

نهم چاوا پیښی ل دوو هاتین نه خوشيا شه کرې بگرن

نهم چاوا پیښی ل دوو هاتین نه خوشيا شه کرې بگرن

نهم چاوا پیښی ل دوو هاتین نه خوشيا شه کرې بگرن

نه ه پوستره دهربارې کارتیکرنا نه خوشيا شه کرې ل سهر له شې د فی بهشی دا هه نه. پوستره هنده ک رینمایې و هوښداریان دهربارې شیوازا چاقدیریا و ټاگه هی بوون ژ نه خوشيا شه کرې ژ بو ریگرتنا بهرامبر کیشین وی یین ساخله می نیشان دده ت

- پوستره 10: باندورین سهره کی یین نه خوشيا شه کرې ل سهر له شې
- پوستره 11: فشارا خوینې یا بلند چ په؟
- پوستره 12: چاوا نه خوشيا شه کرې کارتیکرنې ل دلې ته دکه ت؟
- پوستره 13: چاوا ریکې ل ټاریشن پین خوه بگرن
- پوستره 14: چاوا چاقدیریا دانین خوه بکهین
- پوستره 15: نه خوشيا شه کرې و تهنه دورستیا دهروونی
- پوستره 16: شیوازی ریگریکن ل پاش هاتین نه خوشيا شه کرې
- پوستره 17: چاوا نهم ریکې ل پیشهاتین وی بگرن
- پوستره 18: مه ترسییا گرتدای نه خوشيا کوڤید-19 سنوردار بکه

مزار 4: کارتیکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی ل سهر له شی ته چ نه؟

تیبينين ناخفتنکهری:

نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته؟

پاڼه يې د کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

Progress indicator: 10 circles, 10th circle filled.

فشارا خوښی يا بلند چ په؟

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

Progress indicator: 10 circles, 10th circle filled.

کارتیکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی ل سهر له شی ته

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

Progress indicator: 10 circles, 10th circle filled.

نهم چاوا چاډيريا ته نندورستيا خوه يا دهر وونی بکهين؟

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

Progress indicator: 10 circles, 3rd circle filled.

نهم چاوا چاډيريا دانين خو بکهين.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

Progress indicator: 10 circles, 3rd circle filled.

چاوا نهم پيشی لرسگرينکين بيان بگرن.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

Progress indicator: 10 circles, 3rd circle filled.

مه ترسيينن گړنډای فايروسی کوفيد-19 سنوردار بکه.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

Progress indicator: 10 circles, 1st circle filled.

نهم چاوا پيشی ل هودان بگرن

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

Progress indicator: 10 circles, 2nd circle filled.

نهم چاوا پيشی ل دووهاتين نه خوشيا شه کړی بگرن

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته. دغه کارتيکرنين سهره کی يين نه خوشيا شه کړی چاوا بانډور ل دل ته دکته.

Progress indicator: 10 circles, 4th circle filled.

پيگري نه کرن، دبیت که سی توو شپووی ب نه خوشيا شه کړی تووشی پاشهاتين جدی يين نه خوشی بکهت. گه له ک ژ پرسگرينکين ته نندورستيا يين گړنډای نه خوشيا شه کړی دبیت کو ب تمامی بهينه دوپيرکرن، نان ژي دهمی دهر که فتنا بهروهخت دا، بهريا خراب بوونا رهوشا ته نندورستيا مروؤف، بهينه کوئترولکرن.

د في به شی دا، هندهک رينمایي دهربرای شپوای چاډيري و خوپاراستن ژ ناريشين ساخلمی دهنه نيشاندان

- پوستهرا 10:** بانډورين سهره که يين نه خوشيا شه کړی ل سهر له شی ته
- پوستهرا 11:** زهختا خوښی يا بلند چ په؟
- پوستهرا 12:** چاوا نه خوشيا شه کړی کارتیکرنين ل دل ته دکته؟
- پوستهرا 13:** چاوا پيشی ل پرسگرينکين پين خوه بگری
- پوستهرا 14:** چاوا چاډيريا دانين خوه بکهين
- پوستهرا 15:** نه خوشيا شه کړی و ته نندورستيا دهر وونی
- پوستهرا 16:** شپوای پيشيگرتن ل دووهاتين نه خوشيا شه کړی
- پوستهرا 17:** نهم چاوا پيشی ل نه نفه کسيون بگرن
- پوستهرا 18:** مه ترسيينن گړنډای فايروسی کوفيد-19 سنوردار بکه.

ناخفتنکهر بخو تيبينی

کارتیکرنین سہرہ کی یین نہ خوشیا شہ کری ل سہر لہ شی تہ

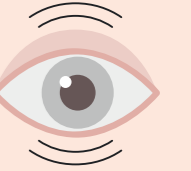
چاقدیری بو تہ ندروستیا خو و کونترولکرنا نہ خوشیا شہ کرا خو باشرین ریکہ بو پیشگرتن و درہنگئیخستنا دووہاتین (مضاعفات) مہ ترسیدار یین گریدایی نہ خوشیا شہ کری.

پاشہاتین نہ خوشیا شہ کری کو بہ رامبہر مہ ترسیا بلند دای:

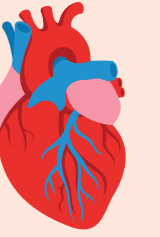


جہ لتا
میشکی

ناریشین چافان



نہ خوشیا دل



نہ خوشیا
گولچیسکان



زیانا تورہ بوونی

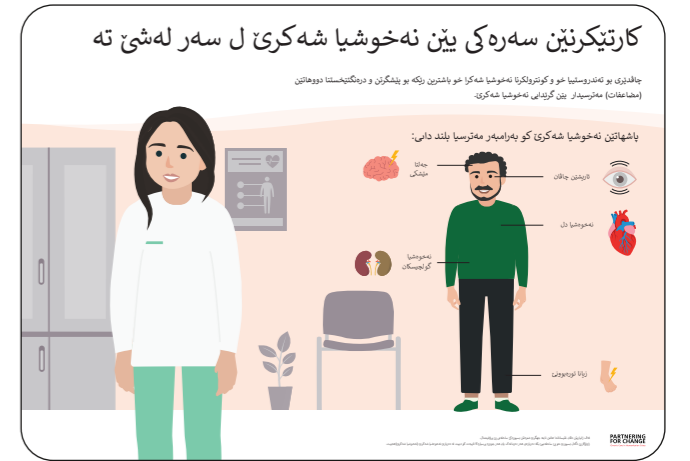


کارتیکرین سهره کی یین نه خوشیا شه کری ل سهر له شی ته

تیبیین ناخفتنکهری:

چاقدیری بو تهنروسیتیا خو و کونترولکرنا نه خوشیا شه کرا
خو باشتین ریکه بو پیشگرتن و درهنگئیخستنا دووہاتین
(مضاعفات) مہترسیدار یین گریڈایی نه خوشیا شه کری.

روورویوونا دہمارین خوینی د له شی ته دا دگهل ریژا بلند یا
گلوکوزی بمینیت دشیت زیانی ل ئەندامین گرینگ بکەت
کو فان دہمارین خوینی دابین دکەن



کەسین تووشبووی ب نه خوشیا شه کری دبن مەترسیا پاشهاتانە:

زیانا توره بوونی



دہمارین خوینی یین دابینکەرا دەمارانل ھەمبەری ئاستا
بلند ئا گلوکوزا خوینی گەلک ھەستیارن ئەسەب و
دہمارین زیاندیتی بانڈۆر ل ھیسکرنا دەست و بیان
دکن. دبه کو نهخوہش ئیش و ژانی بکشین و ب رھەتی
برینین پێ بگرن. زیان و زرار ل دہمارین ھەر وھا دکارە
بانڈۆر ل خەباتا جنسی بکە.

ئاریشین چافان



زرار و زیانا ل دہمارین خوینی یین دابینکەرا چافان ژ
بەر شە کرا خوینی یا زیدە دکارە ببه سەبەبا ژدەستچوونا
بیناھی و د ئەنجامی دا کۆریوونی بینە.

نەخوہشیا دل



زرار و زیانا ل دہمارین خوینی یین دابینکەرا دل د
ئەنجاما گلوکوزا خوینی یا بلند دکارە ببه سەبەبا زیانا ل
ماسولکەیا دل و ئیریشین دل ئانکو کریزا دل پیک بینە.

جەلتە



زیانا ل دہمارین خوینی دشیت ببه ئەگەرئ کیمبوونا
زفرینا خوینی بۆ مەژی و د ئەنجامی دا زیانا مەژی کو
دشیت جەلتا مەژی دروست بکەت.

نەخوہشیا گولچیسکان



زرار و زیانا ل دہمارین خوینی یین دابینکەرا گولچیسکان
دکارە ببه سەبەبا زرار ل تەفنگا گولچیسکان و کیمبوونا
خەباتا وان.

ناخفتنکەر بخۆ تیبیین

فشارا خوینی یا بلند چ په؟

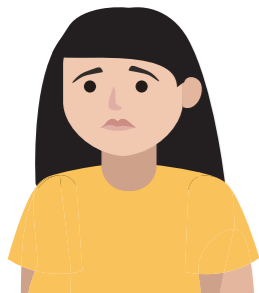
زهختا خوینی یا بلند، ئان ژى فشارا خوینی یا زیده د دهمه کى دا دقهومه کو زهختا خوینا ته ژ ئاستا خوهزایى زیدهتر ببه. دهما کو زهختا خوینا ته بلند به و نهخوشیا شه کړى ته ژى هه به، خهته را زرار و زیانا ل دهمارین خوینا ته زیدهتر ژ زهختا خوینا بلند ئان نهخوشیا شه کړى زیده دبه.

پیفاندنا زهختا خوینی

دهما بژیشک ئان ژى په رستار زهختا خوینا ته ژ ته را دبیزه، نه و دبیزن دو هه ژمار

چاوا دکارى زهختا خوینا خوه کیم بکى

روبرووبونا دگهل حالتین ستریسى کیم بکه.



سسته می خوارنې یا کیم-چهور و تزی فیتی و زهرهوات ههلبیزه



نه گهر کیشا له شی ته زیده یه، کیم بکه

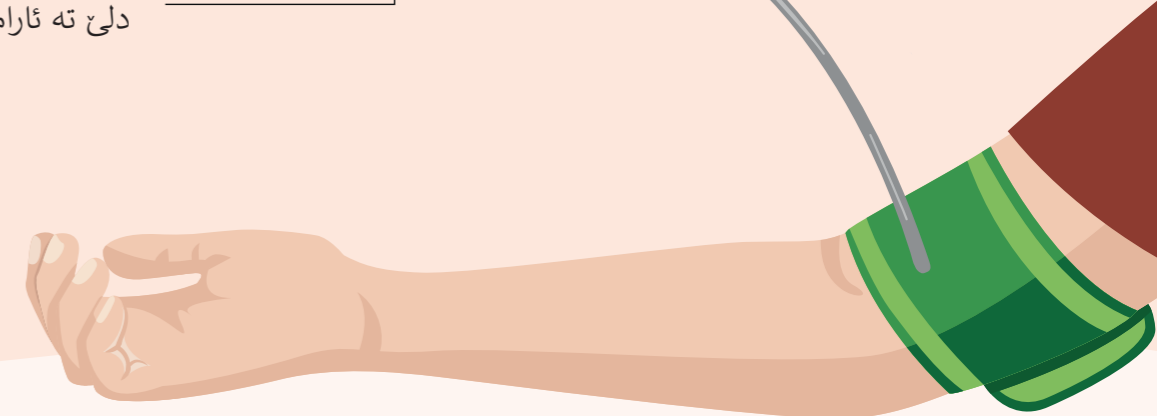
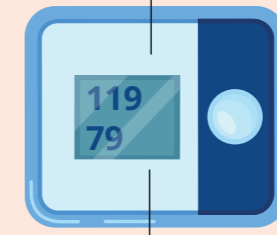


دهرمانین خوه یین زهختا خوینی ل گوری دهستورا بژیشک بخوه و نه گهر پرسگریکه ک چی بوو ژ وان را بیژه.



هه ژمارا ژور زهختا ناف دهما ئارین خوینا ته د دهما پومپه کرنا دل دا یه.

هه ژمارا خوارى زهختا ناف دهمارین خوینا ته د دهمه کى دا کو دلخ ته ئارامه.



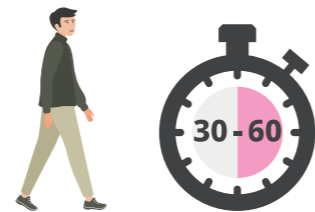
راوهستاندنا جگاره کیشانى



خوه ژ فه خوارنا زیان بهخش یا کهولی دوور بکه



ههرى کیم 30 دهقیه یان د روژى دا چالاک به



خوارنا خوینی وهک به شه که په رگاله که خوارنې یا ساخلم سینوردار بکه.



نه گهر نهخوشیا شه کړى، نهخوشیا گورچکان ئان ژى نهخوشیا دل د ته دا هه یه، نه گهر زهختا خوینا ته ل سهر 130/80 یه، سهردانا نه ندامه کى تیما چاقدیریا ته ندورستیا خوه بکه. نه گهر نه شرت و مهرج د ته دا تنه نه، نه گهر زهختا خوینا ته ژورایى 140/90 به، سهردانا نه ندامه کى تیما مقاته بوونین ته ندورستیا خوه بکه.





فشارا خوینی یا بلند چ یه؟

تیبیین ټاڅتنکهری:





زهختا خوینی یا بلند، ټان ژى فشارا خوینی یا زهف د دهه کى دا دقهومه کو زهختا خوینا ته ژ ټاستا خوهزایى زیدهتر به. زهختا خوینی یا بلند خهتهرناکه ژ بهر کو دبه سهبهب کو دل ژبو پومهپه کرنا خوینی د بهدنه د دژوارتر بختهته و ټهف پهک ببهسهبهب پهقبوونا دهماران و ته تووشی خهتهرا ټیریشا دل، جهلته مهژى و نهخوهشیا گورچکان بیته. ب گشتی ت دووهاته کى پیک نایینه.


ټه گهر نهخوشیا شه کرى ته هه یه، پاراستنا زهختا خوینی د قدا ساخلم دا گهله کى گرینگه، ژ بهر کو دووهاتین ژ بهر نهخوشیا شه کرى کیم دکه، ټه گهر بژیشکى ته درمانین زهختا خوینی دهستور دانه، کارى ههرى گرینگ کو دکارى پیک بینی، بکارهانینا وانه.


ټه گهر دووهاتین پیره یی پیک ټانین، ته نى بکارهانینا وان رانه وهستینه. د دهوسا وی دا، دگهل بژیشک ټان په رستارى خوه دربارى پرسگریکین کو پیک تینه، باخفه.


چاوا دشی فشارا خوینا خوه کیم بکی


ددرمانین زهختا خوینی ل گورى دهستورى بخوه. 

ټه گهر گرانییا بهدنه ته یا زیدهبارى هه یه، گرانییا خوه کیم بکه. 


به رگالا خوینى یا کیم-چهورى و تزی میوه و پنچار بېژیره. 

خووارنا خوینی وهک به شه که پرگالا خوینى یا ساخلم و ته ندورست سینوردار بکه. 

ههرى کیم 30 دقیقه یان د رژی دا چالاک به، وهک میناک په یاچوون، بهزین ټان ژى ټاژوتنا دوچه رخه یی. 

ټه گهر زیده ژ 2 څه خواریکین ټه لکولی د رژی دا څه دخوی، څه خوارینا ټه لکولی کیم بکه. 

روبرووبوونا دگهل رهوش و مهوقیین سترهس-ټینهر کیم بکه. 

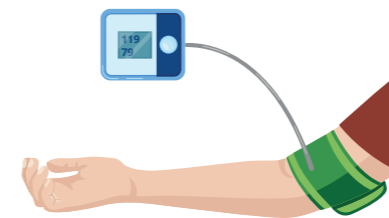
راوهستاندا جگاره کیشانی 

پیڅانا فشارا خوینی

دهما کو بژیشک ټان په رستارى ته زهختا خوینا ته ژ ته را دیته، دو هه ژماران دبیزن:

هژمارا ژورین زهختا ل ناف دهمارین ته د دهما په مپکرنا خوینی دا یه.

هه ژمارا خوارین زهختا ل ناف خوینا ته د دهمه کى دا یه کو دلی ته ټارامه.



ټاڅتنکهر بخو ټیبیین

نه خوشيا شه كړې چاوا باندوړ ل دلي ته دكه ت؟

رېقابرنه شه كړا خوينې، زه ختا خوينې و ئاستا كوليسته روډي دكاره خه ته را توو شبوونا ب ئارېشه يټ دل ئان ژي جهل تا دل كيم بكه.

خه ته را توو شبوونا ب
نه خوشيا دل كيم بكه.

ساخلم و تهنورست بخوه



ب ئاوايې ريك و پيك راهيان و
وه رزي شي بكه.



دهرمانين خواه ل گوري
دهستورا بزيشك بخوه.



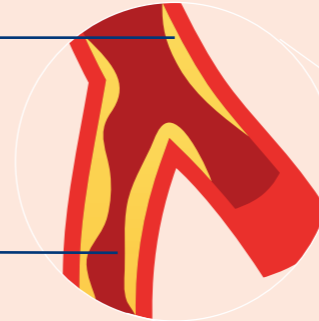
راوه ستاندا جگاره كيشاني



نه خوشيا شه كړې خه ته را توو شبوونا ب نه خواه شين دل پتر دكه ت.

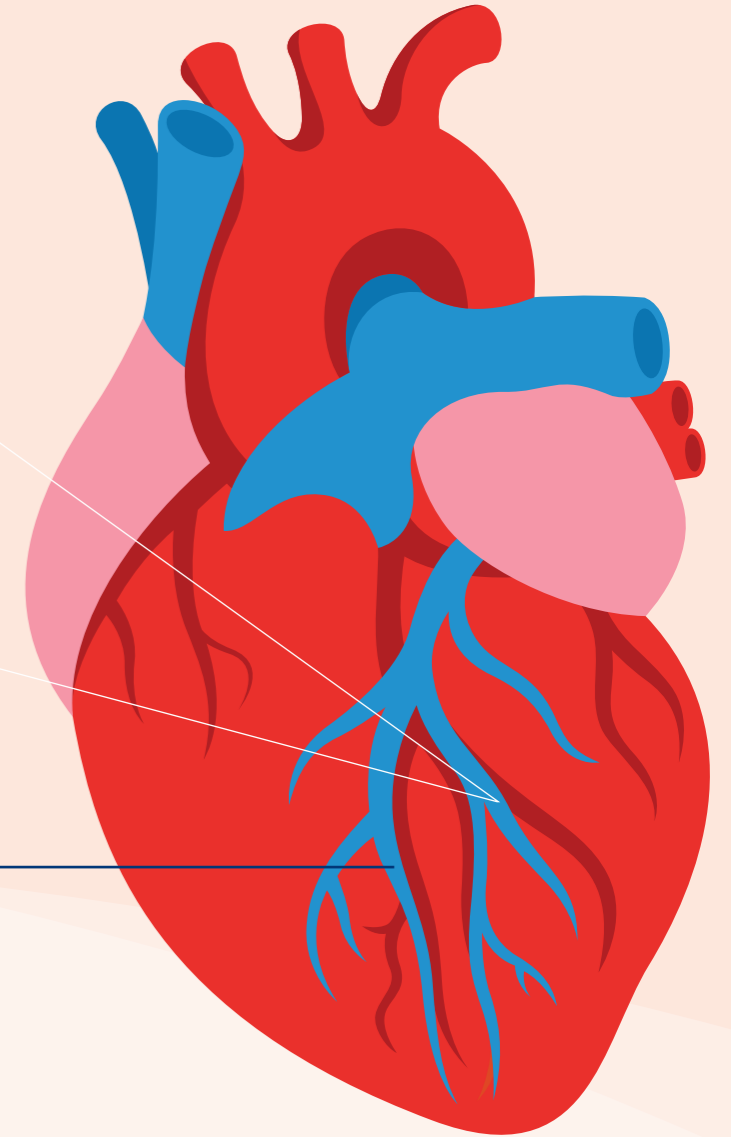
ئاستا بلند ئاگلووكوزا خوينې دكاره زرار و زيان ل
دورهيل و ديوارې دهمارين خوينې بخه.

ماده يټن چهور (چهوري و
كوليسته روډل) ل دهمارين
خوينې دزهلغن.



ئهف يهك دبه سه به با
زراقبوونا دهمارين
خوينې و كيمبوونا
ههركينا خوينې بهر ب
دل فا.

كيمبوونا ههركينا خوينې زه ختي تينه
سه ر دل و دهمارين خوينې.

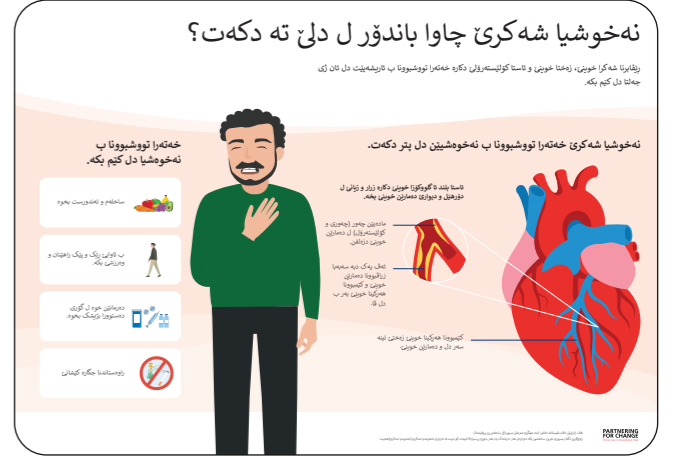


نه خوشيا شه کړئ چاوا باندوړ ل دلي ته دکهت؟ تېبينين ټاخفتنکەری:


ټهف زرار و زيان دکاره ټيهمتلا زهلقينا ماده پين چهور (وه که چهوری و کولېسته رول) ل دهمارین خوینې ټووپ زرافېوونا وان زېده بکه. ب دهریاسېوونا دهی، ټهف یه ک دکاره هه رکینا خوینې کیم بکه و زهختی بینه سهر دل و دهمارین خوینې.


برېقه برنا شه کړا خوینې، زهختا خوینې و ټاستا کولېسته رولې دکاره خه ته را تووشېوونا ب کړیزا دل ټان ژي سه کنا دل کیم بکه.


نه خوشيا شه کړئ خه ته را تووشېوونا ب نه خوشيا دل زېده دکه – ټاستا گلووکوزا خوینې یا زېده دکاره زرار و زيانی ل دیوار و دورھيلا دهمارین خوینې بخه.




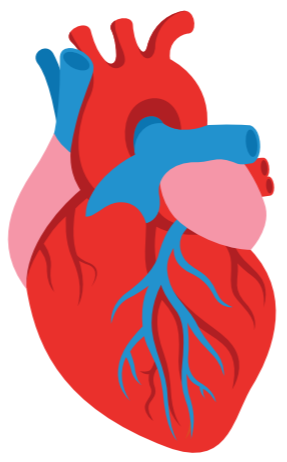
خه ته را تووشېوونا ب نه خوشيا دل کیم بکه.

ساخلم و تندرست بخوه 

ب ټاوايې رېک و پېک راهيټان و وه زشي بکه. 

کشاندا جیگاره یی راوه ستينه. 

دهرمانين خوه ل گوري ده ستورا بژيشک ب کار بهينه. 



نه خوشيا شه کړئ خه ته را نه خوشيا دل زېده تر دکه.

ټاستا گلووکوزا خوینې یا بلند دکاره زيان و زرارې ل دورھيلا ټوودیوارې دهمارین خوینې بخه.

- ماده پين چهور (چهوری و کولېسته رول) ل دهمارین خوینې دزهلقن.
- ټهف یه ک دبه سه به با زرافېوونا دهمارین خوینې و جهره یانا خوینې بؤ دل کیم دکه.
- کیمبوونا جهره یان و هه رکینا خوینې زهختی تینه سهر دل و دهمارین خوینې.

ټاخفتنکەر بخو ټېبينی

چاوا ئەم پېشى لېرسگرېكېن پيان بگرن.

ئارېشە پېن پې يان ئېك ژ دووھاتېن (مضاعفات) بەرېھە لاقە ل دەف نەخوشېن شە كرى. خوەشەختانە ب چاقدېرېيا دەقق ژ پيان مرؤف دكارە رې ل قەومېنا پړانېا فان دووھاتان بگرە.

ھەر رۆژ پېن خوە پشكېن بگە.

خەتەر تووشبوونا ب پړسگرېكېن پيان ئېن تېكلدارى نەخوشيا شە كرى كېم بگە.

پېلاڤېن خوە بەرېا كۆل پې بكى، بەھەژېنە.



نەپنووكېن خوە راستەراست كورت بگە و بلا نەپنووكېن تە تەوېايى نەبەن.



ژ بۆ رېگرتن ل زھابوون و رەقبوونى پېن خوە شل بگە، لى نە ناقبەرا تلىپن پې.



بەرېا شووشتنا پېن خوە پلەيا ئاقى تېست بگە. پېن خوە ب باشى زھا بگە، ژ وان ناقبەرا پېچېپن پې.



ئەگەر پېن تە دېشن، بلەز سەردانا بژېشك بگە.



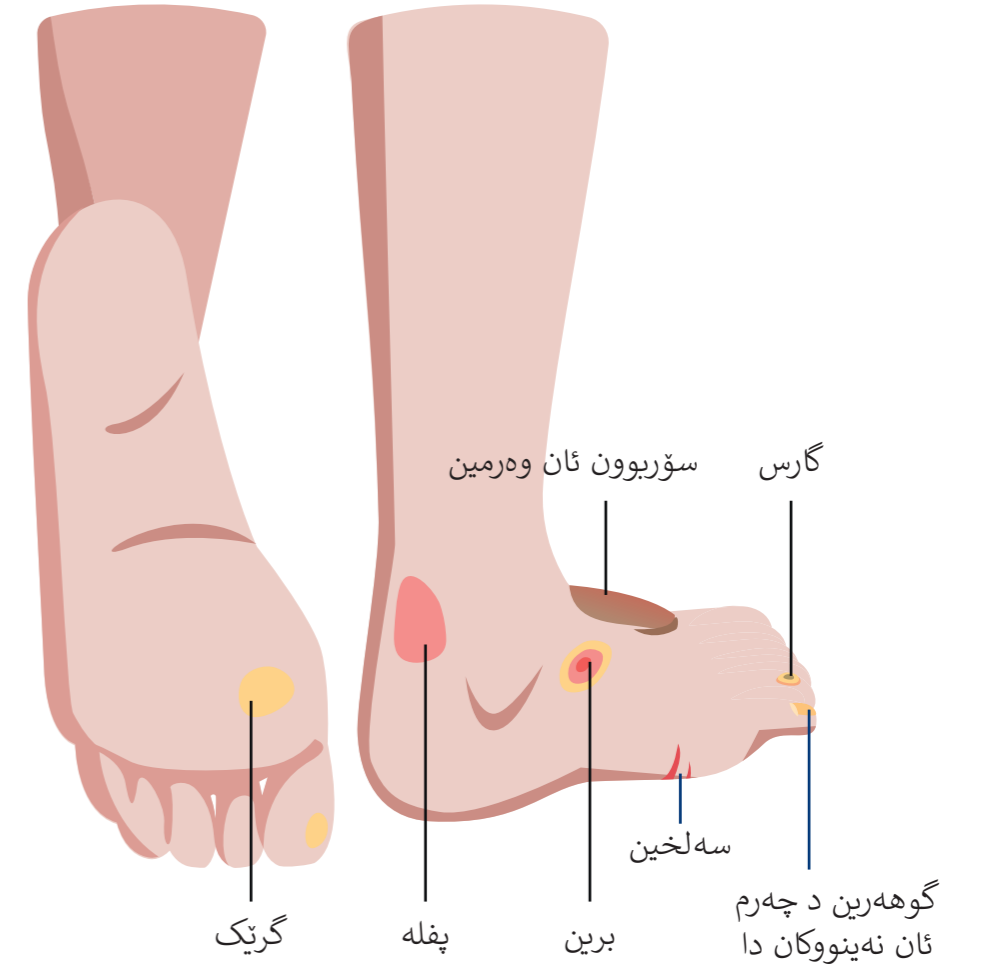
ت وەختى ب پەياتى نەمەشە، ھەتا ل ھوندر



پېن خوە نېزكى ئەلاو و ئاگرى قە كرى ئان ژى ئاستا ب تېن نەكە.



وان پېلاڤ و گورەيان ل خوە بگە كوگونجان بن و شلاھى و نېمى ژ ناف بېن. سۆلېن پېشېقە كرى وەكە شمك و پېن وەكى وى ل خوە نەكە.



ب بكارھانىنا نەپنكى دكارى پاش و كېلەكېن پېن خوە ب رەھتى قە كۆلېنى.





چاوا ئەم پېشى لپرسگريکين پيان بگرن. تېينين ئاخفتنکەرى:

گرينگە کو ب باشى ل پيئين خوه مقاته بىي دا کو برين و
هەرشين تى دا چى نه بن.
ئەگەر نه پي دەرمانکرن، برينا پييان دکاره ببه سه به با پرسگريکين
جدى و د رهوشا هەرى خەراب دا، ببه سه به با ژيکرن اوى.

پرسگريکين پى دووهاته کله ناسيار دکه ستن تووشبووى ب
نه خوشيا شه کرى دا يه. خوه شبه ختانه ب مقاته بوونا ده قيق
ژ پيان مروڤ دکاره رى ل قهومينا پانيا فان دووهاتان بگه.
ئاستا گلوکوزى يا بلند دکاره زراى بگهينه ئەسه بىن پيئين ته و
ناکوکى د ته فگهرا خوينا دا پيک بينه.



خه ته را تووشبوونا ب پرسگريکين پيان ئين تيکلدارى نه خوشيا شه کرى کيم بکه.

گوره و سۆلنان ل خوه بکه کو گونجان بن و شلاهي
ژ ناف بين.

پيئين خوه سهه بکه، بشوو و زها بکه.

پيئين خوه نيزكى ئەلاو و ناگرى فه کرى نه که.

ژبو ريگرتن ل رهقبوونا پيان (نه نافه را پيچيان)، وان
شل بکه.

ت وهختى ب پيخاس نه چه، هه تا ل هوندر

نهينوکتين پيئين خوه ب نهينووکبرى کورت بکه.

ئەگەر پيئين ته ديشن، بله ز سهردانا بژيشک بکه.

بهريا لخواه کرنا سۆلان، وان بهه ژينه.

هەر روژ پيئين خوه سهه بکه.

- برين، سۆربوون ئان په رچفتين.
- برين ئان ژى پفله
- بزماروک ئان ژى پينه
- گوهرينين د چه رم ئان نهينوکان دا



ئاخفتنکەر بخۆ تېينى

ئەم چاوا چاقدىرىيا دانىن خو بىكەين.

چاقدىرىيا ددان و پدىان د دەما نەخوشيا شەكرى دا گىرنگە ژ بۇ رىگرتن ئارىشەيىن ددانان و ئارىشىن جديتر يىن دژى تەندورستىي.



شيرهتەين چاقدانا زارهكى

دەرزىي ددانان ب كار بىنە.



ددانين خو بشۇ



كشاندانا جىگارەيى راولەستىنە.



ژ بۇ نىرىنا رىك و پىك سەرەدانا نوژدارى ددانان بىكە.



ئەگەر تە شەكر هەيە، تو دبن مەترسىيا تووشبون بقان نەخوشيايى

وهرمينا پدىان

ژدەستدانا ددانان

دەقى زها

دەرھافىتن

رزيبونا ددانان

هەودانين فطرى كوفاركى

نیشانەيىن سەرەتايى يىن دەقى وەكە سۇربون، ئىش و بىھنا دەقى يا پىس پاشگوه نەكە.

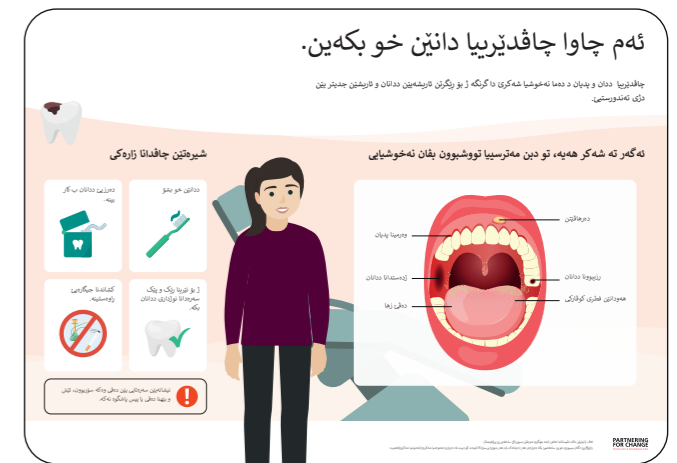


ئەم چاوا چاقدېرىيا دداننن خو بکهين. تېينينن ئاخفتنکەرى:


چاقدېرىيا ددان و پديان د دەما نەخوشيا شەکرى دا گرنگە
ژ بۆ ريگرتن ئاريشەيپن ددانان و ئاريشين جديتر يپن دژى
تەندورستىيە. گلووکوزا خوينى يا بلند دشيت ھندەک ئاريشان
ژ بۆ ددان، پدى و دەقى تە دروست بکەت. لەوما گرنگە


کو لدويف رينما و و شيرەتپن دەربارەى سستەما خوارنى و
دەرمانان بچى ھەتا کو ئاستا گلووکوزا خوينا خو ھەتا رادەيە
نيزكى ئاستين ئارمانج راگرى. نيشانەيپن سەرەتايى يپن ئاريشين
دەقى پيکھاتينە ژ سۆربوون، ئيشا پديان و بئھنا نەخۆش يا دەقى


ئەگەر ب فان نيشانەيان ھەسيابى، پشت گوہ نەئىخە. سەردانا
بژيشكى خو ھەتا ددانان بکە و بلا تە پشکنين بکە، ژ بەر کو
دەرمانکرنا دورست د قوناخين سەرەتايى دا دشيت رى ل بەر
نەخوشين گران، ژدەستدانان ددانان و پاشھاتين دن بگرھيت.




شيرەتپن چاقدانا زارەكى

بکيمي سالى جارەكى ژ سەردانا بژيشكى
ددانان بکە. 

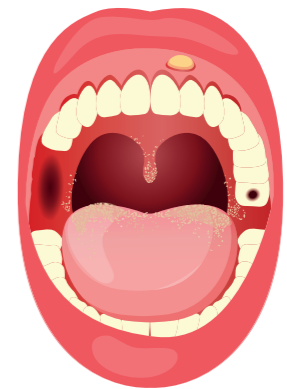
کشاندا جيگەرەيە راوہستينە. 

بکيم دوو جارن د رۆژى دا، سپدە و شەف و
ھەر وەسا پشتى خوارنى دداننن خو بشۆ. خوہ
ژ شووشتنا توند ئان بلەز کو دشيت پديپن تە
بلقنيت، دوور بگرە. 

رۆژانە دەزى دانان ب کار بينە. دەزى درينى
ب کار نەئينە. 

جورين ئاريشين ددانان

- وەرمينا پديان
- ژدەستدانا ددانان
- دەقى زھا
- دەرھافيتن
- رزيبوونا درانان
- ھەوداننن فطرى



ئاخفتنکەر بخۆ تېينينى

ئەم چاوا چاقدىرىپا تەندورستيا خوه يا دەروونى بکهين؟

هه بونا نه خوه شيه که دوومدریژ و هه تاهه تاي وه کی نه خوشيا شه کری و گوهورينا شيوازا ژيانی و سسته ما خوارنی و خوارنا ده زمانان دبیت بیزارکه ر بیت دبی تەندورستيا ته يا دەروونی بکهفه بن کارتیکرنی و تول بهر مه ترسییا زهیده ی تووشبوونا ب خه مۆکی ئان نه مرتاحیی بی.

نیشانه یین خه مۆکی و بیهنه نگی یین ناسیار

نه خوشيا شه کری دشیت کارتیکرنی ل گیولی ته بکهت و بیته نه گهری خه مۆکی تیما چاقدیریا تەندورستی یا ته ب بهرده وامی مرووز و خوییا ته دنرخینه. گرینگه کوهایداری نیشانه یین ناسیار یین خه مۆکی بی.

ژدهستان ئان ژى
زیده بوونا مه یلا بو خوارنی
ئان ژى گرانی و رازانا کیم
ئان زیده



ههستا خه م، گرین ئان ژى
ههستیاری و تههریکباریی



هزردهکی ههژی
بهرده وامیی نینه



بسانه هی ههست
وهستیانی دکی



ئه گهر نیشانه یین خه مۆکی لته ده رکه تن، بله ز دگهل
ئه نداهه کی تیما چاقدیریا تەندورستی په یوه ندیی
بکه.



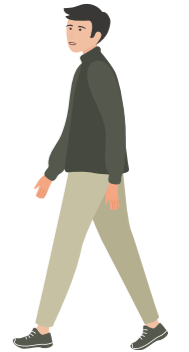
بلا ئاگه ها ته ژ تەندورستيا ته يا دەروونی هه بیت،

ههستا سترهس وئارامیی کارتیکرنی ل شيوازا روو بوو بوونا ته دگهل نه خوشيا شه کری دکه و دکاره ئاستا گووکۆزا خوییا ته ژى بیخه مه ترستی تو دکاری سترهس و بیه داریی کیم بکی:

تیرا خوه نفستن



بهرده وام وه رزیش بکه و ده می بو
چالاکیین له شی کو هه ژى دکه ی
ته رخان بکه



ل سه ر هه ستین خوه دگهل
که سه کی ب باوهر باخفه،



فهقه تاندن و ته رخانکرنا ده می ژبو پیکهانی کارنان کو
ژ وان هه ز دکی، وه که گوهداریا ل مووزیک، دواکرن
ئان ژى خوه ندنا پرتووکان و ترخانکرنا ده مه کی ژ بو
بیهنه دانئ





ئەم چاوا چاقدېرىياتەنددورستيا خوه يا دەروونی بکهين؟

تېپىنىن ئاخفتنکەرى:

بىرقەبرنا نەخوشيا شەكرى ب ئاوايى رۇژانە و رۇژ-ب-رۇژ دكارە تاقەتەر و بېھنتەنگكەر بە. ژ بەر فى بەك گرىنگە كو دگەل ھەستىن خوه د تىكلىي دا بى و مقاتەبى تەندورستيا خوه يا دەروونی بى. دەما كو تو ب نەخوشيا شەكرى جوورەيا 2 دژى، ھەستا بېھەدارى و سترەسى، خەمگىنى ئان ژى ھىرسبوونى تىشتە كى ناسيار و بەربەلافە.

سترەس و بېھەدارى دكارە ئاستا گلووكۇزا خوينا تە زىدە بکه، لى تو دكارى پىنا (ھن رىيان) ژ بۇ كىمكرنا بېھەدارى و سترەسا خوه فىر بى. ئەگەر سترەسا دەمدىژ نەبى دەرمانكرن، دكارە باندۇرا نەرتىنى ل سەر تەندورستيا تە بکه و پەنگە ببه سەبەبا دامايىن و تەنگىزىن.

دامايىن و تەنگىزىن د ناف كەسپن تووشبووى ب نەخوشىەكە دەمدىژ و ھەتاهەتايى وەكە نەخوشيا شەكرى جوورەيا 2 بەربەلاف و ناسيارە. خەمۇكى دىشيت كار ل نەخوشيا شەكرى تە ژى بکەت. ھىن ببه كو نىشانەيان ناس بكى و ئەگەر لن بەر مەترسىي بى، ژ بۇشكى خوه داخووازا ئالىكارىي بکه.



ھىن ببه كو سترەس و بېھەداريا خوه ب رى فا بى و كۆنترۆل بكى.

سترەس و بېھەدارى دكارە ئاستا گلووكۇزا خوينا تە زىدە بکه، لى تو دكارى پىنا (ھن رىيان) ژ بۇ كىمكرنا بېھەدارى و سترەسا خوه فىر بى.

ب ئاوايى رۇك و پىك وەرزىش و راھپىنان بکه. دەمەكى ژ بۇ خوه و پىكھانىنا چالاكيتىن بەدەنى كو ژ وان ھەز دكى، فەقەتېنە.

تېرا خوه بنفە

ل سەر ھەستىن خوه دگەل كەسەكى ب باوەر باخفە،

ژ بۇ پىكھانىنا كارنان كو ژ وان ھەز دكى، وەكە گوھدارىكرنا ل مووزىكى، خوەندنا نىمىژى ئان خوەندنا پرتووپكان دەم فەقەتېنە و دەمەكى ژى ژ بۇ بېھنقەدانى تەرخان بکه.

نىشانەيىن خەمۇكى و بېھنتەنگىي پىن ناسيار

خەمۇكى دىشيت كار ل نەخوشيا شەكرى تە ژى بکەت. ئەگەر ل بەر خەتەرىي بى، ژ بۇشكى خوه داخووازا ئالىكارىي بکه.

ھەستا خەم، گرىنگ ئان تەھرىكبارى و ھەستىارىي

ژدەستدانا ئان زىدەبوونا ئىشتە ئانكو مەيلا بۇ خوارینى ئان ژى گرانى و پارانا زىدە ئان ژى گەلەكى كىم.

بسانەھى ھەست وەستىانى دكى

ھەزردكەى ھەژى بەردەوامىي نىنە

نەخوشيا شەكرى و ژيانا جفاكى

ھەر وھا دبە كو ژ بۇ سازگاربوونا دگەل گوھەرىنىن ژ بەر تووشبوونا ب نەخوشيا شەكرى پرسگرىكىن تە ھەبن، نەمازە كو ئەف نەخوشى دكارە باندۇر ل ژيانا تە يا جفاكى بکه. دبە كو نەكارى ھەمان جھېرەنگيا خوارین و فەخسوارنى كو تە بەريا تېدەرخستنا نەخوشىە ھەبوو، بدۆمىنى. بلا ھايا تە ژ فى مۇزى ھەبە و دگەل دۆست و مالباتا خوه باخفە دا كو د پىكھانىنا ئەياركرن و سازگاربوونىن پىويست دا پىشتا تە بگرن.

ئاخفتنکەر بخۇ تېپىنى

ئەم چاوا پېشى ل دووھاتېن نەخوشيا شەكرى بگرن

ئەف ھن قوناخن كو دكارى ب ئاوايى رۆژانە ژ بو كۆنترۆلكرنا نەخوشيا شەكرى خوە ب جى بىنى.

ھندەك تېبىنى ژ بو بريقەبرنا نەخوشيا شەكرى و تەندورستى

ئەگەر تىما تە يا مقاتەبوونىن تەندورستى تەوسىيە دكە و ئەنسوليني ب كار تىنى، گلووكۆزا خويىنا خوە قەكۆلینە.

ساخلەم بخوہ

زېدە ئافى قەخوہ

خوہ ژ مەسرەفكرنا شىرانى،
قەخوارنكىن شىرين و
زېدەكرنا شەكرى ل چاىو ئان
قەھوہىيى دوور بگرە.

مەسرەفكرنا خوٹيا خوە
سىنۆردار بگە.

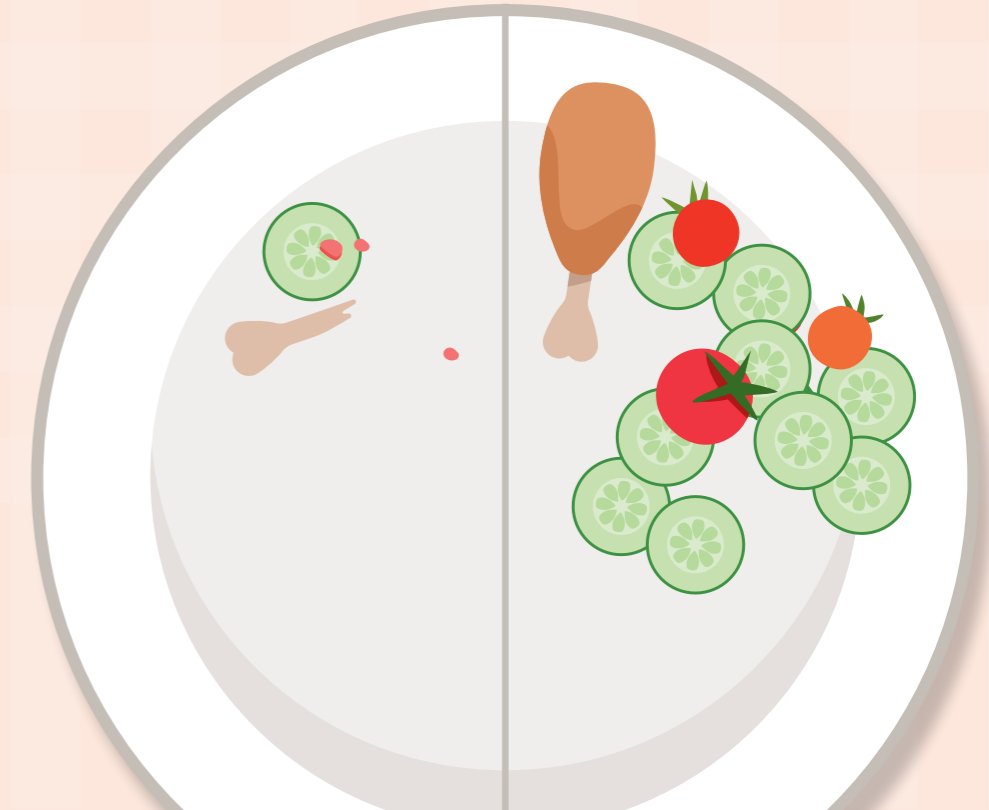
خوہ ژ چەوريا حەيوانى،
خوارنېن سۆركرى و گوشتى
پىفاژۆكرى دوور بگرە.



پشتى خوارنى:
كىمتر ژ 180 مىلى-گرام د دىسى-ليتر دا
(l/mmol 10)



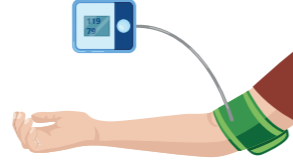
بەريا خوارنى:
dl/mg 130-80
(l/mmol 7.2-4.4)



ب ئاوايى بەردەوام و رېك و پېك
بەشدارى سەرلېدانىن خوە يىن
تەندورستىيى ببه.



فشارا خويىنا
خوە كۆنترۆل
بگە



ھەرۆژ وەرزىش
بگە



دەرمانىن خوە يىن نەخوشيا شەكرى
ل گۆرى دەستوررا بژىشك
ب كار بھينە.



بىناھيا خوە كۆنترۆل
بگە و گوھەرىيىنان
ژ بژىشكى خوە را
راگھينە.



ھەر رۆژ بەرى خوە
بدە پيىن خوە






ئەم چاوا پېشى لىن دووھاتېن نەخوشيا شەكرى بگرن

تېببىي ئاخفتنكەرى:

بىرقەبرنا نەخوشيا شەكرى تې واتەيا تىشتەكى راسەرى كۆنترۆلكىرنا شەكرا خوينې. بۇيشك دەريارنى كىرپارنىن كو دكارى ژ بو پىشىگرتن ل پرسگرىكىن تەندورستۇيې يىن نە-پئويىست ب جى بىنى، ژ تە را تەوسىيە دكە.

ھەر وھا ئەف يەك گرىنگە كو بەريا ھەر جوورە گوھەرتنا دەرمان دگەل بۇيشكى خوە باخفى.

ژ بەر كو نەخوشيا شەكرى باندۆر ل ئۇرگانىن جوور بە جوور ئىن بەدەنى دكە، تىما مقاتەبوونا تەندورستيا تە دقې ب ئاوايې رىك و پىك تە ژ بو فەكۆلاندنا كۆنترۆلا شەكرا خوينې، زەختا خوينې، بىناھى و خەباتا گورچكان و لىنھىرنا پىان و چافدېريا ل سەر تەندورستيا تە يا دەروونى ميائىنە بكة و بنرخينە.



ئەم چاوا پېشى ل دووھاتېن نەخوشيا شەكرى بگرن

ئەف جن فونەن كو دكېر ب فونى رۆژە ژ بو كۆنترۆلكىرنا نەخوشيا شەكرى خوە ب جى بىنى.

ئەگەر تىما تە يا مقلانەبوونىن تەندورستىيە تەوسىيە دكە و تەندورستىيە ب كار تىنى، گووكۇزا خويىنا خوە فەكۆلەتە.

ئەم چاوا پېشى ل دووھاتېن نەخوشيا شەكرى بگرن

ساختەم بخوە

پەنا خويىنا

ئەم چاوا پېشى ل دووھاتېن نەخوشيا شەكرى بگرن

ساختەم و تەندورست بخوە

بەرنامە يەكە خوارینى يا هەفسەنگ بدلنە كو پىكھاتی ژ هەمی كۆمىن خوارینى بن: پنجار، فىقى، شىرەمەنى، پرۆتئىن و دەخل و دانا تام.

- چەوریا حەيوانى كىمتر بخوە
- مەسرەفكرنا خویيا خوە سىنۆردار بكة.
- فەخوارىن شىرىن فەنەخوە
- زىدە ئافى فەخوە

خەتەرا تووشبوونا ب پرسگرىكىن تەندورستىيە يىن دەمدرئ كىم بكة.

ھەر رۆژ وەرزیش بكة.

وەرزیشكرنا رۆژانە گەلەك گرىنگە، ھەتا ئەگەر ھندك بە – وەكە پچ يا چوونا 30 دەقیقەیان.

فشارا خويىنا خوە كۆنترۆل بكة

زەختا خويىنا يا بلند دكارە ببە سەبەبا قەومىنا دووھاتىن وەكە پرسگرىكىن دل و گورچكان ب وەرزیشكرن، پاراستنا گرانيا نەگوھىر و پەرگالا خوارینى يا ب خویيا كىم، زەختا خوينې د ئاستا نزم دا راگرە.

ھەر رۆژ بەرى خوە بدە پىين خوە

نەخوشيا شەكرى دكارە زيانى بگھينە ئەسەبان و ببە سەبەبا ئىشى ئان زى ژدەستچوونا ھەستان. ئەف يەك دكارە ببە سەبەبا ئەنفەكسىۆنىن جدى و ھەتا ژىكرنا ئۇرگانی بەدەنى.

بلا تە ئاگە ژ زيانا چافان ھەببە

نەخوشيا شەكرى ب زرارگھاندنا ل دەمارىن خوينې يىن بچووك د چافان دا دكارە ببە سەبەبا كۆرپوونى. يەكەم نىشانەيان كو تو يى پچ بزانی لاوازبوونا بىناھىيە يە. بلەز سەردانا دختۆرى چافان بكة.

دەرمان

دەرمانىن نەخوشيا شەكرى خوە ب كار بھينە، وەك دەستوردایى ژ ئالىی بۇيشكى تە فە

شەكرا خويىنا خوە تىست بكة.

ئەگەر تە نەخوشيا شەكرى ھەببە، گووكۇزا خويىنا تە دقئىت:

بەريا كو بخۆى:

dl/mg 130–80
(l/mmol 7.2–4.4)

پشتى خوارینى بخوە:

كىمتر ژ

dl/mg 180
(l/mmol 10)

ئەم چاوا پېشى ل ھەودانى بگرن

گلووكۆزا خوينى يا بلند دكاره شيانا بەدەنى ژ بو تىكۆشينا دژى ئەنفە كسيۆنى كىم بكه. ئەف يەك دكاره رى بە باكتەريان كو شين بين و ئاليكاريائەنفە كسيۆنان دكه كو بلەزتر د لەشى تە دا پېش بكهفن.

ژ بو كىمكرنا خەتەرا ئەنفە كسيۆنى د دەما نەخوشيا شەكرى دا دقئ:

ھنەك ژ ئەنفە كسيۆنى ناسيار د كەسپن تووشبوويى ب نەخوشيا شەكرى دا:

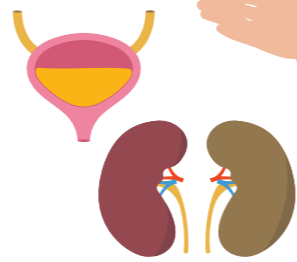
ئەنفە كسيۆن د بيان دا



ئەنفە كسيۆنىن چەرمى



ئەنفە كسيۆنا ميزدانك ئان گورچيان



ئەنفە كسيۆنىن پشتى نەشتەرگەرى، دەرددورا برينا پىكھاتى ژ بەر نەشتەرگەرى



ئەنفە كسيۆنىن پشكان



ئەنفە كسيۆنىن ھەفیرترشكى دن دەفى دا



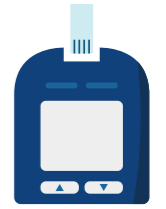
قەلەما ئەنسولينا خوه نەدەف كەسى



بەرچاڧگرتنا پاڧژيا كەسانە (سەرشوشتن رۆژانە، چاڧدانا بيان و ددانان)



ئاستا گلووكۆزا خوينا خوه كۆنترۆل بكى (شيوازا ژيانى، دەرمان، رىچىم).



ژ بو لىنھېرىنېن رېك و پېك سەردانا ناڧەندېن چاڧدېريا تەنددورستۆي بكه و د رەوشا زياندېتن ئان نەخوەشى دا، ھەرى زوول جھى ئامادە بە.



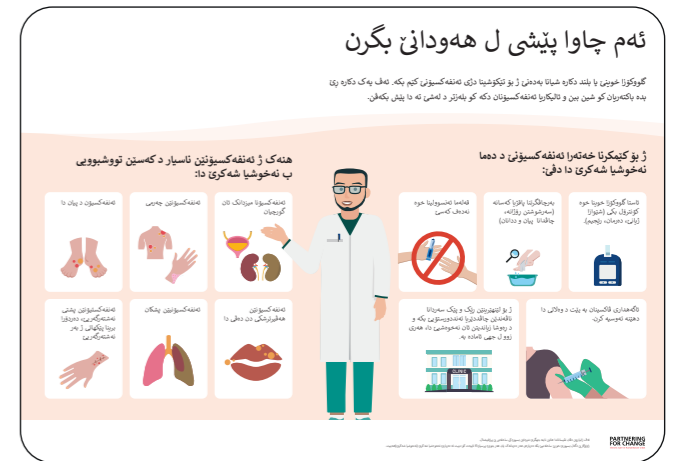
ئاگەھدارى ڧاكسىنان بە يىت د وەلاتى دا دەپتە تەوسىە كرن.





چما دقې زهختا خوينا خوه كوښونډ بكي؟ تېپينين ئاخفتنكەرى:

گلووكوزا خوينا يا بلند دكاره شيانا بهدەنى ژ بو تېكوشينا
دژى ئەنفە كسيونى كېم بكه. ئەف يەك دكاره رى بدە
باكتەريان كو شين ببن و ئاليكاريا ئەنفە كسيونان دكه كو
بلەزتر د بهدەنا ته دا پېش بكهفن.



ژ بو كېمكرنا خەتەرا تووشبوونا ب ئەنفە كسيونى، بەرچاڧگرتنا بابەتېن خوارى پتويستە:

ب فاكسينىن دياركرى ل ولاتى خوه، فاكسينىن وەرگره.
ئەف فاكسين ھەين پېك دەپن ژ فاكسينىن پەرسيف
و پنووموكوكال.



ئاستا گلووكوزا خوينا خوه كوښونډ بكه (شېوازا
ژيانى، دەرمان، سستەمى خوارنى)



ژ بو لېنھېرىنېن رېك و پېك سەردانا نافەندېن
چاڧدېريا تەندروستىي بكه و د رەوشا زياندىن ئان
نەخوشىي دا، ھەرى زوول جھى ئامادە بە.



بەرچاڧگرتنا پاڧزا كەسانە (سەرشوشتن رۇژانە،
چاڧدانا پېيان و ددانان)



قەلەمى ھنسولېنا خوهنەدەف كەسى



ھنەك ژ ئەنفە كسيونىن كو د كەسپن تووشبووى ب نەخوشيا شەكرى دا دقەومن:

ئەنفە كسيونىن ھەڧىرتىشىكى دن دەڧى دا



ئەنفە كسيونىن مېزى: دبه كو د ميزدانك ئان
ژى گورچىين ته دا بقەومە.



ئەنفە كسيونىن چەرمى



ئەنفە كسيونىن پشكان



نەخوشىين ل دەوروبەر جھى برينا
نەشتەرگەرىي



ئەنفە كسيونىن پى: نەمازە ئەگەر برينەكە
نەكەويابى ھەبە



ئاخفتنكەر بخو تېپينى

مەترسىيەن گرىداي فايروسي كۆفيد-19 سنوردار بكة.

فيروسا كۆرۇنايى (كۆفيد-19) فايروسه كه كو دىيىتە ئەگەرى نەخوشيا نەفەس تەنگى و كارتىكرنى سىهو بوريين وي دكەت. ئەف فايروسه دشىت ژكەسه كى بهيتە فەگواستن بو كەسه كى دى. ژ بو كونترولكرنا مەترسىيە پشتراست به كو تە فاكسىنا كۆفيد-19 وەرگرتيه.

كەسىن توشىبويى ب نەخوشيا شەكرى، تايىبەت ئەگەر ب باشى نەهيتە كۆنترۇلكرن، دىبىت كو خوول بەر خەتەرا نەخوشيا گران يا فايروسي كۆفيد-19 نەگرن.



نیشانەيىن ناسيار يىن نەخوشيا كۆفيد-19

مەترسىيا توشىبون و بەلاقبونا كۆفيد-19 سنوردار بكة.

دەستى خوه نەدە چاف،
دفن و دەفى خوه.



ماسكى بكة بەرخو



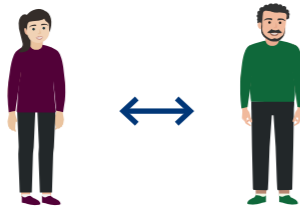
دەستان ب باشى پاقر و
بژين بكة.



فاكسىيىن كۆفيد-19 لگورى
دەستوركارين خوهجهى ب
كار بينه



دو متران ژكەسىن دىتر
دوير كەفە.



ل مالى بمينه ئان ژى
ئەگەر نەچار بووى كو
بچى دەرڤە، نەچه جهين
قەرەبالخ.



كوخك



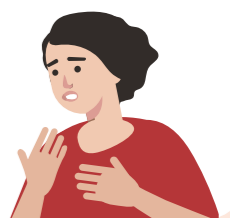
تا (حەرارەت)



ئيشانا گەورى



تەنگە
نەفەس (بېهن
تەنگى)



وہستيان





مەترسىيەن گرىداي فايروۆسى كۆفېد-19 سنۆردار بگه.

تېببىيىن ئاخفتنكەرى:

كۆفېد-19 ھندەك جاران دەرمانىن كو ژ بۆ دەرمانكرنا نەخۆشىيىن گران ئىن كۆفېد دھېنە بكار ئىنان، بو نمونە ئەستەرۆئىد، دېنە ئەگەر كو ژا گلووكۇزا خويىن بلىند ببىت. ب ھىشارى لىدويف بەرنامى چافدېرىيل نەخوشيا شەكرى ھەرە داكو رىژا گلووكۇزا خويىنا خوه د ئاستە كى گونجان دا رابگرى و دگەل پىشتراستبوون ژ وەرگرتنا فاكسىنا كۆفېد-19، مەترسىيە برىئە ببه.

فېرووسا كۆرۇنايى (كۆفېد-19) فايروسەكە كو دېتە ئەگەرى نەخوشيا تەنگەنەفەس و كارتىكرنى سېھو بورپىن وئ دكەت. ئەف فايروسە دىشېت ژكەسەكى بەيئە فەگۇھاستن بۆ كەسەكى دى. كەسېن تووشبوويى ب نەخوشيا شەكرى تايبەت ئەگەر ب باشى نەھاتبېتە كۆنترۆلكرن، دېت دېن مەترسىيا توشبوون ب نەخوشىيىن گران بن.



خوه بپارىزە و رى ل بەر بەلافبوونا فايروۆسى بگره.

نېشانەيىن ناسيار يىن نەخوشيا كۆفېد-19

ھەتا بىشى ل مالى بىمىنە.



دەستى خوه نەدە چاف، دفن و دەفى خوه.



تا (جەرارەت)



خوه ژ قەرەبالخىي دوور بگره و 2 متران ژكەسېن دن دوور ببه.



دەستان ب باشى پاقر و بژىن بگه.



كۆخك



فاكسىيىن كۆفېد-19 ل گورى دەستوركارپن خوهجھى ب كار بەيئە.



دەما كو دگەل كەسېن دىتر بى ماسكى بكارىنە



تەنگە نەفەس(بېھن تەنگى)



ئىشانانا گەورى



وہستيان



ئاخفتنكەر بخۆ تېببىنى

مزار 5:

پوڊرو ووبوونا دگهل نه خوشيا شه ڪري د شهرت و مارجين جوور ب جوور دا



پوسته رک دهرباره تيکوشان دڙي نه خوشيا شه ڪري د رهوشين جودا د ههيه.

پوسته را 19: برتفه برنا نه خوشيا شه ڪري دهما کو نه خوشي

مژار 5: پرووېروبوونا دگهل نه خوشيا شه کړۍ د پړوشين جودا دا تېينين ناخفتنکهرۍ:

که سڼ تووشوويي ب نه خوشيا شه کړۍ دقې د ددهما نه خوشيې
د هشيار بن. د قې سيناريوې دا دقیت هندک تېينين تايهت
بهين بهرچاف وه گرتن.

پوسته را 19: برقه برنا نه خوشيا شه کړۍ دهما کو نه خوشي



ناخفتنکهر بخوتېينی

چاوا د دهما نه خوہشی دا ئەم نه خوشیا شه کریّ خوہ ب ریّقه ببهین

تووشبوونا ب نه خوہشی سه رمای، په رسیف یان برینداریوون د شیت ببیته ئە گهری زانی و زیده بوونا ئاستا گلووکوزا خوینی و کۆنترۆلا نه خوشیا شه کریّ د ژوارتر بکەت. د دەمی بەردەوامبوونا نیشاناندا دبیت پیّتی بیت کو سەرهدانا دوختوری بکە ی.

د هندک رهوشان دا دبیت پیّتی بیت به کو سەرهدانا به شیّ بلهز ئانکو ههوارهاتن بکە ی. **وهک نموونه:**



تشتین کو دقیت د دهما ناخوہشی و نه رحه تیّ دا ژ بیر نه کی.

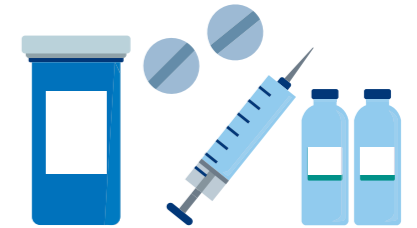
2 ئاستا گلووکوزا خوینا خوہ تیست بکە و دهرمانین نه خوشیا شه کریّ خوہ لدویف دهستورا نوژداری بکە ی

1 دهرمانی نه خوشیا شه کریّ خوہ ب رهنگهک ئاسایی ب کار ببینه، ئە گهر کو نوژدار دهستوره کی دیتر بدانی.

ئە گهر ته زانی کو ریّزا میزا ته کیم دبیت ئان زی رهنگی میزا ته تاریتر دبیت

ئە گهر بهردهوام دلج ته رادبیت (فه رشی)

ئە گهر ههست ب گیتبوون و سه رگیتزی دکە ی.



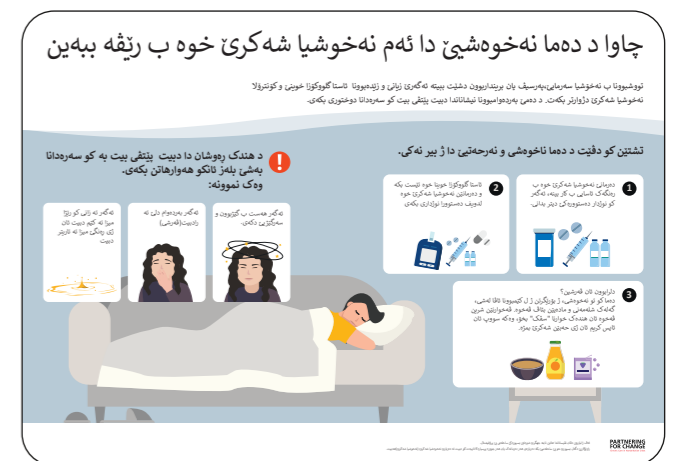
3 دلرابوون ئان فه رشین؟ دهما کو تو نه خوہشی، ژ بۆرگرتن ژ ل کیمبوونا ئافا له شی، گه له ک شله مه نی و ماده یین بئاف فه خوہ. فه خوارنن شرین فه خوہ ئان هندک خوارنا "سفک" بخۆ، وه که سووپ ئان ئایس کریم ئان زی حه بیین شه کریّ بمژه.





چاوا د دهما نه خوہشی دا ئەم نه خوشیا شه کرئ خوہ ب رێقه ببهین تیبینیین ئاخفتنکەری:

تووشبوونا ب نهخوشیا سه‌رمایه‌، په‌رسیف یان برینداریوون
دشیت ببیته ئە‌گه‌ری زینای و زیده‌بوونا ئاستا گلووکوزا
خوین و کۆنترۆلا نهخوشیا شه‌کرئ دژوارتر بکەت. د دەمی
به‌رده‌وامبوونا نیشاناندا دبیت پیتقی بیت کو سه‌ره‌دانا نوژداری
بکە‌ی.



د هندهک رهوشان دا دبیت پیتقی بیت کو سه‌ره‌دانا به‌شی بله‌ز (هه‌وارهاتنی) بکە‌ی وه‌ک نمونه:



ئە‌گه‌ر هه‌ست ب گێژبوون و سه‌رگێژیی
دکە‌ی.



ئە‌گه‌ر به‌رده‌وام دلێ ته‌ رادبیت (قه‌رشێ)



ئە‌گه‌ر ته‌ زانی کو رێژا میزا ته‌ کیم دبیت
ئان ژێ ره‌نگێ میزا ته‌ تاریتەر دبیت



تشتین کو دفت د دهما نه خوہشی و نه‌رحه‌تی دا ژ بیر نه‌کە‌ی

په‌وشا دلرابوون ئان فه‌ره‌شینی ده‌ما کو تو نه‌خوہشی،
ژ بۆرئگرتن ژ ل کیمبوونا ئا‌فا له‌شی، گه‌له‌ک شله‌مه‌نی
و ماده‌یین بئاف فه‌خوہ. فه‌خوارنن شرین فه‌خوہ ئان
ژێ هنده‌ک خوارنن سفک بخوہ، وه‌که‌ سووپ ئان
به‌رفه‌شیر، ئان ژێ هه‌یین شه‌کرئ بمژە.



دفت ده‌ست ژ پیک ئینانا چالاکیین گران ئین وه‌که
ژۆرداچوون ژ ده‌ره‌جکا ئان راکرنا بارین گران به‌رده‌ی،
ژ به‌ر کو ئە‌ف کار دشین ئاستا گلووکوزا ته‌ د ده‌ما
نه‌خوہشی دا زیده‌تر بکە‌.



ده‌رمانین خوہ یین نه‌خوشیا شه‌کرئ لدویف په‌وشا
ئاسایی بکاریینه، تنی ئە‌گه‌ر نوژدار ده‌ستوره‌کا دی
بده‌ت



ئاستا گلووکوزا خوینا خوہ فه‌کۆلینه و ده‌رمانین
نه‌خوشیا شه‌کرئ خوہ ل گۆری ده‌ستورا نوژداری خو
بکاریینه



ئاخفتنکەر بخۆ تیبینی