

ژيان دگهل نهخوشيا شه كړئ (نهخوشيا شه كړئ)

بابه تين فيركرنى ژبو نهخوشى

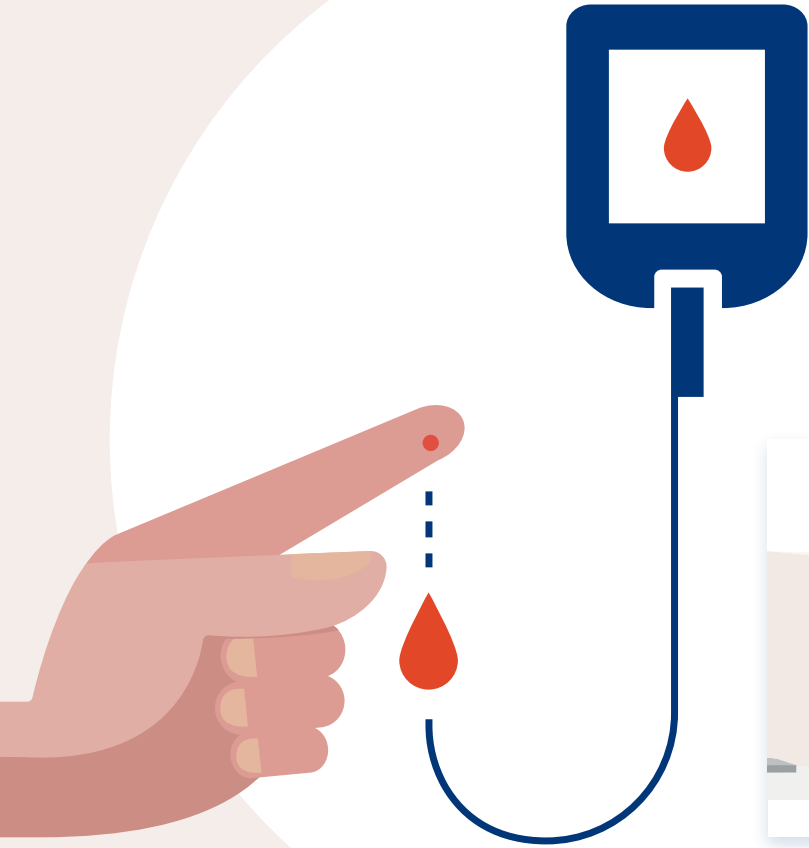


ئف كومه لا پوستران رينيشاندان و شيره تان ژ بو ژيانا دگهل نهخوشيا شه كړئ پيشكيش دكته.
پوستر مزارين لخواړى بخوفه دگريت:

- 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 لدمه هه وار هاتني؟
- 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.

مزار 1:

که سین فی دو ماہی ب نہ خوشیا شہ کری ہاتینہ تو مار کرن



نہ خوشیا شہ کری جورہیا 2 چاوا دھیتہ بریفہ برن؟

نہ خوشیا شہ کری جورہیا 2 کیتورن ل ستر ہاوانا پانیندا کورکوتی 3 لائن لکھی سلفہ دکھت دھیتہ نہ کری۔
نہ خوشیا شہ کری ل لکھی ہونے پر ہر ماہیہ چارہ سہارنہ کورکوتی جوریں ہی رزہ دھیتہ نہ ہونگی بکت۔

نہ خوشیا شہ کری جورہیا 2 دھیتہ بریکہ پانیندا لکھوری پھیتہ سارہ دھیرن:

گرمیتہ سہارنہ جوریں:

- گرمیتہ سہارنہ جوریں
- گرمیتہ سہارنہ جوریں
- گرمیتہ سہارنہ جوریں

گرمیتہ سہارنہ جوریں:

- گرمیتہ سہارنہ جوریں
- گرمیتہ سہارنہ جوریں
- گرمیتہ سہارنہ جوریں

نہ خوشیا شہ کری:

- نہ خوشیا شہ کری
- نہ خوشیا شہ کری
- نہ خوشیا شہ کری

نہ خوشیا شہ کری (نہ خوشیا شہ کری) چ یہ؟

نہ خوشیا شہ کری لکھی ہونے پر ہر ماہیہ چارہ سہارنہ کورکوتی جوریں ہی رزہ دھیتہ نہ ہونگی بکت۔

نہ خوشیا شہ کری 1:

- نہ خوشیا شہ کری 1
- نہ خوشیا شہ کری 1
- نہ خوشیا شہ کری 1

نہ خوشیا شہ کری 2:

- نہ خوشیا شہ کری 2
- نہ خوشیا شہ کری 2
- نہ خوشیا شہ کری 2

نہ خوشیا شہ کری 3:

- نہ خوشیا شہ کری 3
- نہ خوشیا شہ کری 3
- نہ خوشیا شہ کری 3

نہف بہ شہ دوو پوسٹہ رین زانیاریان تیدانہ دہر بارہی نہ خوشیا شہ کری و
چاوانیا سہر دہری کرنی دگہل برہنگہ کی سہر کہفتی

پوسٹہ 1: نہ خوشیا شہ کری (نہ خوشیا شہ کری) چ یہ؟
پوسٹہ 2: شہ کرا (نہ خوشیا شہ کری) جورہیا 2 چاوا دھیتہ سہر دہری کرن؟

نەخوەشیا شە کرئ (نەخووشیا شە کرئ) چ یە؟

نەخووشیا شە کرئ ئاریشە یە کا ناسیار و بەر بە لافە دبواری تەندروستی دا. نەخووشیە کا دوومدریژە کو ب بریکا ریژا بلندا گلوکوزا خوینی دەیتە نیاسین.



پەنکریاس

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



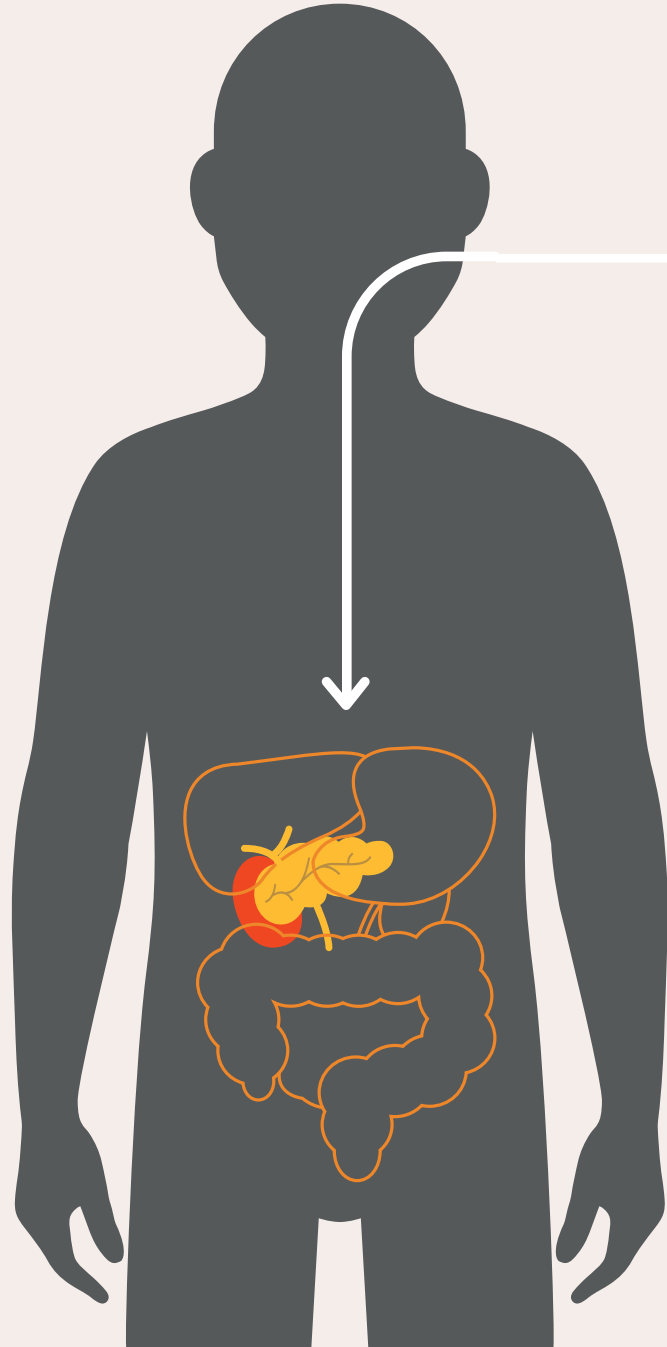
ئەنسولین

ئەنسولین رێکی ددەتە خانەیین لەشی کو گلوکوزی بۆ هێزی بکاریینیت. ئەو وەک کلێلە کێ یە 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

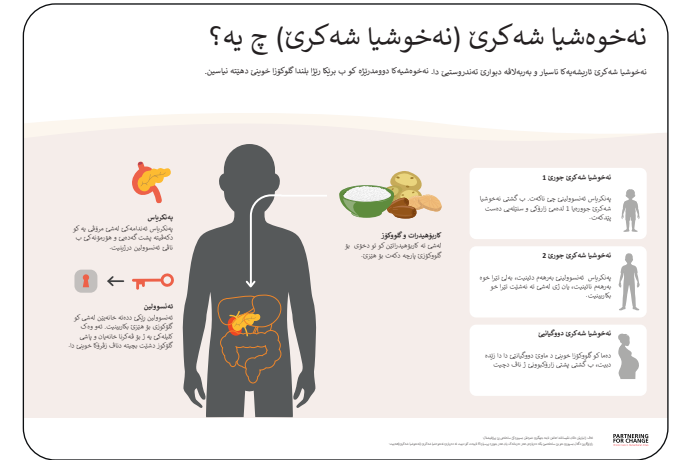
دەما کو گلوکوزا خوینی د ماوی دووگیانی دا دا زێدە دبیت، ب گشتی پشتی زارۆکبوونی ژ ناغ دچیت





نەخوشىيا شەكرى (نەخوشىيا شەكرى) چى يە؟

تېيىنىن ئاخفتنكەرى:



نەخوشىيا شەكرى ئارىشەك ناسىيار و بەربەلافە د وارى تەندورستىيە دا. نەخوشىيەكا دوومدرىژە، ئانكو پىشتى تووش دىي، 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 بىورىيى.

ئەم دزانين كو نەخوشىيا شەكرى گرىداى ئارىشا گلووكوزا خوئىيە يە. جورىن نەخوشىيا شەكرى ھەنە و ئەم دى پىشتى دەمەكى

كورت ل سەر خەلەتتىن د دەمى دىيابىتى دا دەينە پىش ئاخفين. بەلى ل دەستپىكى دى چاف خشاندىنەكى لسەر تىشتى دلەشى دا ل دەمى خارنى روپدەت كەين.

خوارنن پىكھاتى ژ شەكر و كاربۆھىدرات (وھكى نان، برنج و پتات) (كارتول)) بۆ گلووكوزى دەينە پارچە كرن. گلووكوز ژىدەرى ھىزى يە، بەلى ھەتا خانەيىن مە گلووكوزى ب كار بىنن، پىتقى ئەنسولىنى نە كو ھەك كلىلەكى ژ بۆ فە كرنا كلىلا خانەيان كارىكەت.

ئەنسولىن ب رىيا ئەندامەكى ب نافى پەنكرىاس دەيتە بەرھەم ئىنان و جھى وى ل پىشت گەدى يە. ژبەر وى چەندى بورتى، پەنكرىاس ئەنسولىنى بەرھەم دىنىت داكو ھارىكارىيا خانەيىن مە بكەت گلووكوزا كو ئەم ژ خوارنى ھەردگرىن، ب كار بىنن.

جوورەيىن نەخوشىيا شەكرى

نەخوشىيا شەكرى جورى 1

پەنكرىاس ئەنسولىنى چى ناكەت. ب گىشتى نەخوشىيا شەكرى جوورەيا 1 لدەمى زارۆكى و سىئىلەي دەست پىدكەت.

نەخوشىيا شەكرى جوورەيا 2

پەنكرىاس تىرا خوھ ئەنسولىنى بەرھەم نائىنىت يان ژى لەش نەشپىت ب باشى ئەنسولىنى ب كار بىنىت. ئەف جوورى نەخوشىيا شەكرى ژ ھەمىيان ناسىيار و بەربەلافترە و ب گىشتى دناف خىزانادا دەيتە دىتن. ئەگەرى دروست بوونا ئەف نەخوشىيە لدەف كەسىن كىشا وان زىدە و قەلەوى ھەى، و ھەردىسان كەسىن خو پاراستنا وان ژ شەكر و چەورىان كىم ، زىدەترە.

نەخوشىيا شەكرى دووگىيانى

د دەمى دووگىيانى دا گلووكوزا خوئىيە زىدە دبىت و ب گىشتى پىشتى زارۆكبوونى فەدگەرىتە رەوشا نۆرمال.

لەشى تە و نەخوشىيا شەكرى

دەما كو تووشى نەخوشىيا شەكرى دىي، لەشى تە نەشپىت ب باشى گلووكوزى ب كار بىنىت. ژبەر وى چەندى گلووكوز ل ناف خوينا تە دىنىت و رىژا گلووكوزا خوينا تە زىدە دبىت. ئەگەر ئەف گلووكوزا زىدە يا ل ناف خوينا تە نەھىتە چارەسەركن، دىپىت تە نەخوشە بكەت.

كاربۆھىدرات و گلووكوز

لەشى تە كاربۆھىدراتىن كو تو دخوى ژ بۆ گلووكوزى پارچە دكەت بۆ ھىزى گلووكوز ب ھارىكارىيا ئەنسولىنى دەرباسى زفرۆكا خوئىيە دبىت دا كو بچىتە دناف خانەيىن لەشى تە.

پەنكرىاس

ئەف ئەندامە ئەنسولىنى ژ بۆ بكارىنانى بۆ لەشى بەرھەم دىنىت ، بەلى د كەسىن تووشبووى ب نەخوشىيا شەكرى دا، پەنكرىاس يان ئەنسولىنى بەرھەم نائىنىت يان ژى تىرا خو بەرھەم نائىنىت.

ئەنسولىن شەكرا خوئىيە كۆنترل دكەت.



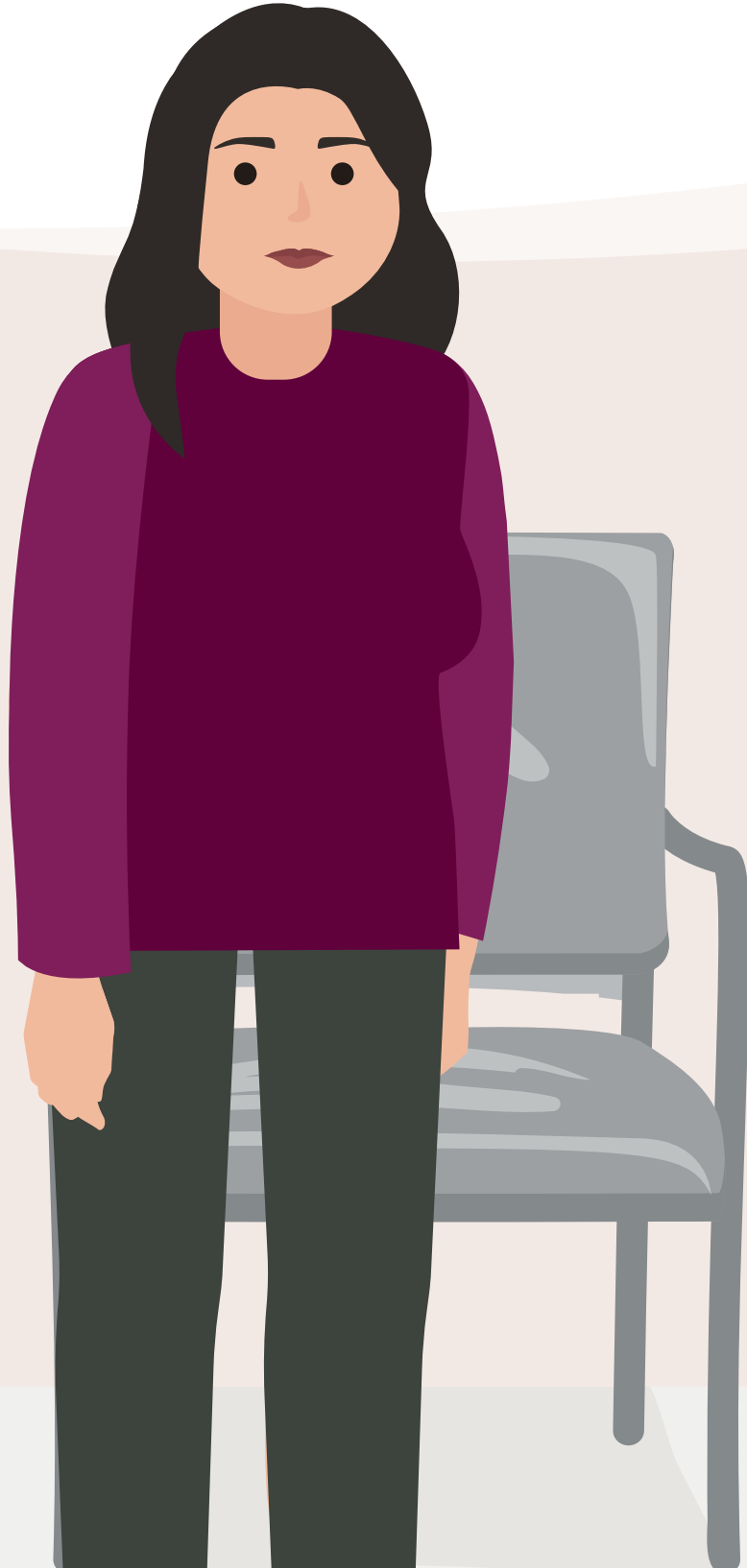
ئەنسولىن ھۆرمۆنەكە كو ل پەنكرىاسى، ئەندامەكى بچىكە ل ناف زكى تە، دەيتە چىكرن. ئەو ھەك كلىلەكى يە كو خانەيىن لەشى فەدكەت و رىكى دەتە وان دا كو گلووكوزا خوئىيە ب كار بىنن تووشبوونا ب نەخوشىيا شەكرى كارتىكرنى ل دوو تىشتان دكەت:

- رىژەيا ئەنسولىنا لەشى تە بەرھەم دىنىت.
- خانەيىن لەشى تە چاوا ئەنسولىنى بكار دىنن.

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 خوینې. نه گهر نه هيته چاره سهر كرن، گلووكوزې خوینې يې زيده دشيت ته نه خوش بكته.



نه خوشيا شه كړې جوورې 2 دشيت بريځا بابه تين لخواړې بهيته سهره دهر يكرن:

گوهارتنا سسته ما خوارنې



گوهارتنا شيوازي ژيانې

وه رزش



پاراستنا
كيشه كا
ساخلم



خوه ژ فه خوارنا
زيان به خش يا
كهولى دوور بكته



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 ټاخنکەری:

نه خوشيا شه كړئ جوورہيا 2 كارتېكرن ل چاوانيا بكارټينانا
گلووكوزي ژ لايې له شي فہ دكەت. دبيتہ ټه گەري بلنديوونا رټزا
گلووكوزي ل ناف خونين و ټه گەر نه هيتہ دەرمانكرن، رټزا بلندا
گلووكوزا خونين دشت ټه نه خواهش بكەت.

رټكين جودا جودا ژ بو سەرده ريكرن دگهل نه خوشيا شه كړئ
هه نه. د هه می حاله تاندا، نوژدار شيره تا گوهارتنا شيوازا ژيانې و
گوهارتنا سسته ما خوارنې ژته دكەت. دهنده ك بابەتان دا نوژدار
دەرمانان ژي بوته دنقيسيت.



نه خوشيا شه كړئ جوورہيا 2 دشت بريکا بابەتین لخواړي بهيتہ سەرده ريكرن:

رټجيم

رټجيم يا گرینگه ژ بهر كو به شه كي سەرده ريا
نه خوشيا شه كړئ ته يه. گه لك كه س ژ بو هاريكاريا
سەرده ريكرن نه خوشيا شه كړئ خوه پټفي گوهورينا
جور و رټزا خوارنا خو دبن.



دەرمان

ژ بو چاره سەركرنا نه خوشيا شه كړئ جوورہيا 2
دەرمانين جودا جودا دشتين بهيتنه بكار ټينان. نوژدار
دشت ك حەب يان دەرزييا ټه نسوليني يان ژي
هەر دويا بؤ ته بنقيسيت.



گوهورينا شيوازا ژيانې

وهك به شه كي سەرده ريكرن، دفت ټه شيوازه كي ژيانې ي
ساخلم و گونجاي هه بيت، دفت نوژدار يان پەرستاري ټه
شيره تان لته بكەت كو:

كټشا له شي خو كټيم بكه ي



به رده وام وهرزشي بكه ي.



جگارا يان تيتني بهيلي



ده سته ردان ژ فه خوارنا كهولي زيده.



ټاخنکەری بخو ټبيني

چاوا ئەم نەخوشیا شەکرى خوە ب رىقه ببهين: رىجيم

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

سینیک (پلات) وهك قیاسى دانەكى خوارنى یى ساخلم و ههفسهنگ بکارینه.

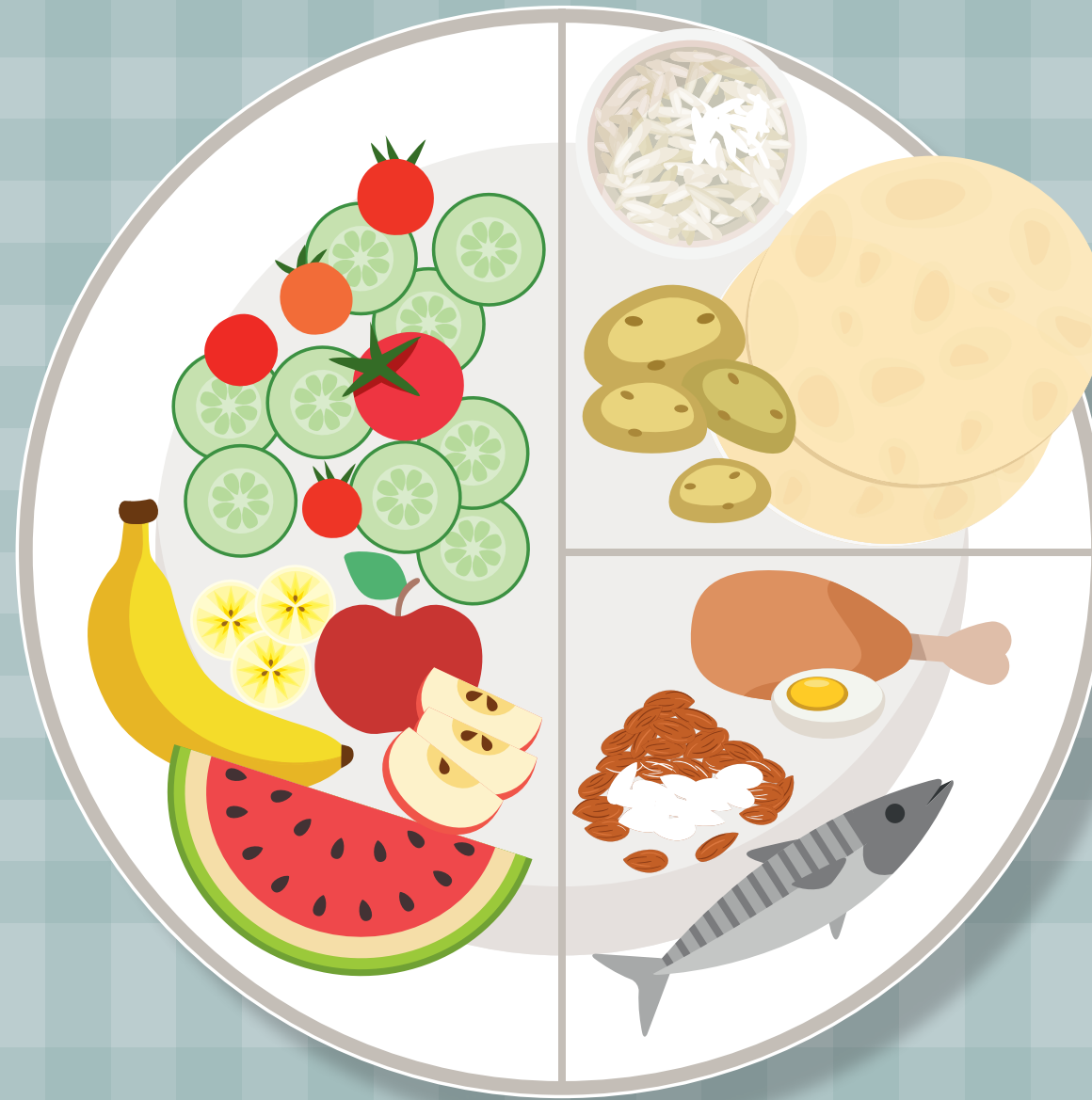


خوارنا گوشتى سۆر و بهرهمهاتین وهكه سووساج و گوشتى قودیک كرى سنوردار و كیم بکه؟

$\frac{1}{2}$ كەسكاتى و فېقى



بکیمی 1.5 لیتره ئافی د رۆژى دا فهخوه خوه ژ فهخوارنا فهخوارنن شرين دویر بیخه وشریناهیا سنورداریکه



خوارنن ب نشا (Starchy foods) نان و برنج و خوارنن ب نشا (Starchy) وهكه پتات (نان ژى خوارنن ژى دهینه دروستكرن)

$\frac{1}{4}$

پروتين ماسى، مریشك، هېك، چهرهز و فاسولى (لۆبى).

$\frac{1}{4}$

چاوا ئەم نەخوشيا شەكرى خوە ب رېفە بەين: رېجيم

تېيىنن ئاخفتنكەرى:

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

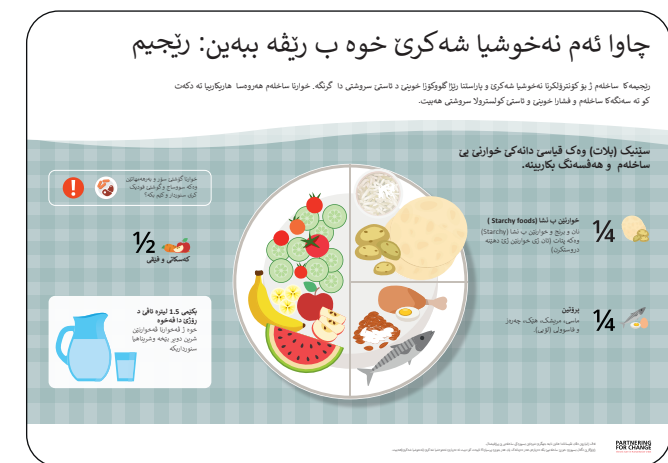
ئاستى دووى دا دڤىت خوە ژ خوارنا گەلەك زېدە يا خوارنېن ب شەكر و خويى دوير بگەى.

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

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

خوارنا ساخلەم ھارىكاريا تە دكە كو گلووكوزا خويىنا خوە د ئاستا سىروشتىدا راگرى و نەخوشيا شەكرى خوە باشتىر كۆنترۆل بگەى. ھەر وەسا ژ بۆ فشارا خويىن، ئاستا كۆلېستىرول و گرانيا تە يا گشتى گرېنگە.

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



سېنىكى (پلات) وەك قىياسى دانەكى خوارنې يا ساخلەم و ھەفسەنگ بكارىنە.

كەسكاتى و فېقى

پرانىا دانى خوە يا خوارنې – بكىمى نېقى سېنىكا خوە – ژ كەسكاتى و فېقى داگرە؟

فەخوارنا ئاف، چاى و قەھو

ھەر رۆژ ھەرى كېم 1.5 لېترە ئافى فەخو ھەنە گەر كو بىشىك بەرۋفاژى وئ دەستور بى بەت. پىشتراست بە كو خوە ژ شەرىبەت و فەخارنېن گازدار دوور بگەى، ژ بەر كو گەلەك شەكر د وان دا ھەپە. ھەول بدە چاينىن گياى فەخو.

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، مېشىك، دانەوئەلەيىت كامىل و فاسوليان ئامادە بگە. گۆشتى سۆر زېدە نەخو و گۆشتىن پېڭاژۆكرى وەكە سوساچ، گۆشتى قودىك كرى ژى نەخو.

ئاخفتنكەر بخۆ تېيىنى

چاوا ئەم نەخوشیا شەکرى خوە ب رېقە ببهين: شيوازى ژيانى

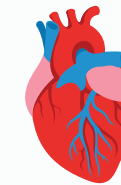
ب ههبوونا نەخوشیا شەکرى ژى مرۆف دشتى ژيانا خویا ئاسایى ههبيت.
ل فیره چەند تیبينى ژ بو ساخله مبوونى و ژيانا باش دگەل ههبوونا نەخوشیا شەکرى هاتنه نيشاندان.

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



گرانيا ته



موود و مرووزا
ته (گيول)



گهريان

ههردهم پشتراست به کو دگەل 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 نه خوشيا شه كرى

نابيت كو تو وشبوونا ب نه خوشيا
شه كرى ته ژ ئه نجامدانا گه لهك
كاران راگريت.



راوهستاندنا جگاره كيشانى

راوهستاندنا
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 بەرچاڤ بگري:

1. بکېمى كەسەك دكەل تە كاردكەت دفتيت 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 شرین، ئەگەر شەكرا تە هاتبیتە خوار. ئەف چەندە دگەريانين ب ترومبولى 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 بەدى، وەك رېڤهچوون بلەز ئان بەزين. وهرزش ژ بو فان بابەتان گرینگە:

- دلى تە
- سستمى بەرگرييا تە
- گرانى و كيشا بەدەنا تە
- موود و مرووزا تە(گنول)

ئاخفتنكەر بخۆ تېبينى

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

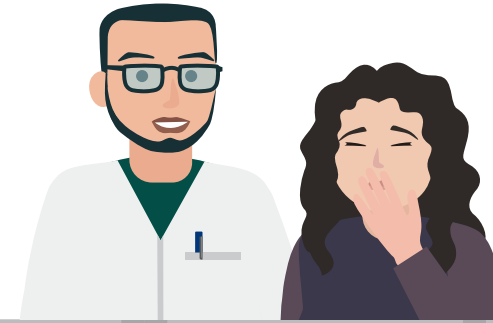
نوژداری ته دبیت کو حه بان ژ بو کونترولکړنا نه خوشيا شه كړې ته بدهت. جورين حه بان هه نه، هه ر جوره ک ب رهنګه کي جودا کار دکه ت دا کو ژ بو کونترولکړنا شه کړا خوينا ته هاريکار بیت.

تېبينين کو دقیت تو دهرباره ی 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.

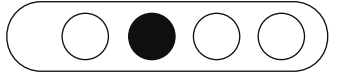


2 راويژا نوژداری خو بکه، دهرباره ی نيشانين نوي کو دبیت پشتي دهسټيکړنا خوارنا حه بان دروست بين، وه که دلرابوون، زکچوون (ئيسهال) يان ژي ريژا کيم نا شه کړا خويني.



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





چاوا نه خوشيا شه ڪري خوه ب رڙڻه ببهين: حهب تڀينين ٽاخفتنڪهري:

پرانيا نه خواهه شين تووشبووي ب نه خوشيا شه ڪري ڙ بؤ ڪنمڪرنا
رڙڻا شه ڪرا خويئا خوه حهبان دخون. جورڙين حهبان هه نه کو
هه ر ٽيڪ ب ڪريارنه جودا ل سهه له شي، رڙڻا گلوڪوڙا خويي
ڪاردهت؟.



دهما کو حهب بوته دهينه نفيسين، دفتيت بابتهين لخواري ڙ بير نه کهي:

د هندهڪ حاله تان دا، نه خواهه شين کو حهبان دخون،
تووشی پاش هاتين نه رڙڻي دبن. پاش هاتين نه رڙڻي
بين ناسيار پيڪ دهين ڙ سڪچوون، دلرابوون،
ٽيسهال، ٽيشانا گه دي و رڙڻا ٽاسٽا ڪيم يا شه ڪرا
خويي. ٿه گهر نه خواهه شو تووشی پاش هاتين نه رڙڻي
بوو، نابيت دهريانين خو راهه سننيت. لدهمي پيٽفي
نوڙدري خو ٽاگه هدار بکه داکه دويڇوونا دهريانين
ته بکهت.



حهبين خوه لدوبف رڙڻماين نوڙدري ب ڪار بينه.
چ حهبان رڙڻنه که و پشتراسٽ به کو ٽيرا ته هه نه
هه نه داکو دهريانين ته بدوماهي نه هين.



ٽاخفتنڪه ر بخو ٽيبيني

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

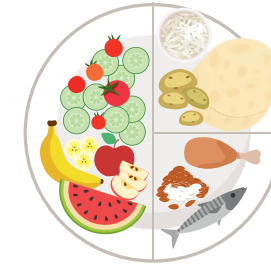
هندهڪ كه سين توشبوويي ب نه خوشيا شه ڪريءَ دبيت پيٽفي بڪارئينانا نه نسولين دگهل يا هبان بين يان زي نه نسوليني لشوينا هبان وهريگرن. بڪارئينانا نه نسوليني رامانا ويءَ چهنديءَ نادهت كو نه خوشيا شه ڪريءَ ته گرانه و ناهيٽه ڪونٽرولڪرن. دهما كو هب ب تني ز بؤ ڪونٽرولڪرنا گلوڪوزا خويني تي راناڪهن، نه نسولين دهرمانه ڪي زيدهباري به.

دهما نه نسوليني ب ڪار دئيني، گهلهڪ گرینگه ڪو:

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



2 پيگريءَ ب سسته ميءَ خوارنا ساخلم بکه ڪو ته و تيما چافديريا پزيشڪي دانايه.



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



4 بهشداري سهردانين خواه بين ريك و پيڪ دگهل تيما چافديريا ته ندورستيءَ به.





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. پښتيا ته ب بكارئينا نه نسولين د هندك كه سان دا ژ بؤ كونترولكرن هاريكاره بكارئينا نه نسولين و نه خوشيا شه كړې كونترولبووي باشره ژ خوارنا هبان و نه خوشيا شه كړې كونترولبووي يا لاواز و ب هيزه.



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

د ددهما بكارئينا نه نسولين دا، دهيتته پښنياركرن كو رڼا شه كرا خوينا خوه ب رڼه و پيك فياس بكه. تيما چافديريا ته ندرستيا ته دهرباره كودفيت ههر چهند جارن ته في چهندي دووباره بكه، ته رنماي دكته. رڼا گلووكوزا خوينا خوه تومار بكه دا كو بشي دهربارى وى دگهل تيما چافديرين ته ندرستيا يا خوه باخى.



پكولا بكه كو سهره دانين خو بين پلانكرى دگهل تيما چافديريا پزيشكى ژ دهست نه دهى.



ههردهم بلا دهرمان و رڼا گلووكوزا توماركرى ته دگهل ته بن.



جرعين نه نسولين ل گورى كيشا له شى، رڼا گلووكوزا خوينا و نشتي كو دخوى ب هوبرى دهيتته حساب كرن. دهرمانان برهنگه كى رڼه و پيك و لدويف رنمايان ب كارينه.



پاراستنا سستمه كى خوارن بى ساخلم گه لك گرنگه. دفيت ببزيه نوژدارى خو كو چ و چهند بخوى و پيكرى دانين خوارنا خوه بى.



ټاڅتنكهر بخو تېبين

ئەنسولین و نەخوشیا شەكرى

ئەنسولین دەرمانە كە كۆگەلەك كەسپن تووشبۇيى ب نەخوشیا شەكرى وئ وەك بەشەك چارەسەر بۇ كىمكرنا رىژا گلووكۇزا خوينا خوە ب كار دئینن.

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

كورت- كارتىكرن

كورت- كارتىكرن
بلەز دەپتە وەرگرتن:
30-5 دەقیقە



8-4 سەعت بەردەوام دبیت

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



نافنجى- كارتىكرن

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



زپدە ژ 12 سەعتان بەردەوام
دبیت

ژ بۇ كۆنترۆلكرنا گلووكۇزا خويى
بشەف، دەمى تپشتى و نافبەرا
داناندا دەپتە بكارىئینان



تىكەل

كورت- كارتىكرن
بلەز تى وەرگرتن:
30 دەقیقە



24-18 بەردەوام دبیت

ئەف پىكها تىكەلەكە ژ
ئەنسولینا كورت- كارتىكرن
و درىژ- كارتىكرن و كارى
هەردوویان دكەت



فبال و پئوسپن ئەنسولینى بەرى فەكرنى ل ناف
سەلاجپدا هەلگرە و نەهپلە بجمدبیت. پشتى فەكرنى،
ئەنسولینى ل جەهكى هین هەلگرە.



چاوا دهرزیکا ئەنسولینى ددانی

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

چاوا دهرزیکا ئەنسولینى ددانی

1 جهی دهرزیلیدانا ئەنسولینى ل لهشی خو ههلبژیره.

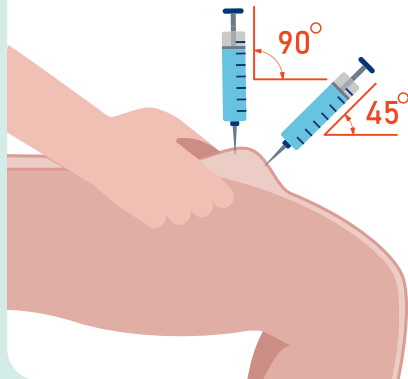


چ جار پینوسی ئەنسولینى خو نه ده کهسه کى دى.

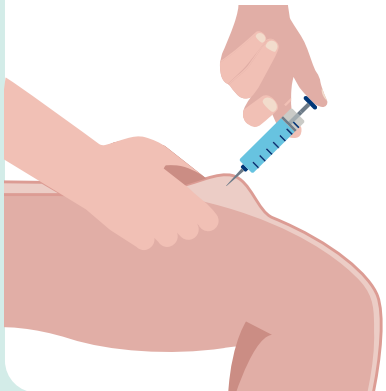
2 پیدقیین خوه ئاماده بکهی: پینوسی ئەنسولینى یا تزیکری، سرهنج و فیالا ئەنسولینى



3 د گوشا 90° دا دهرزیی بدانه. ئەهه گهر تو گه له کى لاوازی، ب گوشا 45° دهرزیی بدانه.



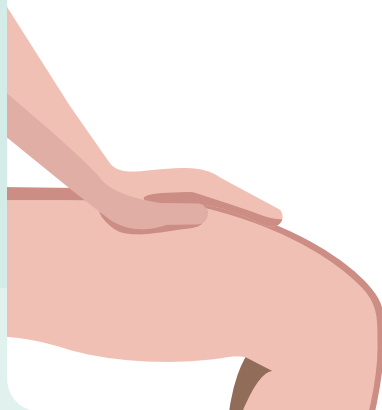
4 هندهک ژ چهرمى خوه بگقیشه و بهز دهرزیی تی را که.



5 پيستوونى ههتا دو ماهیى ببه خار پال بده. ههتا 5 بههژمیره

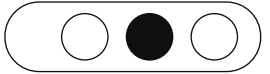


6 چهرمى بهرده. دهرزیی را که.



7 ئە گهر دهرزی و سرهنجى ب کار دئینی پافیزه سه لکا گلئشى دا.



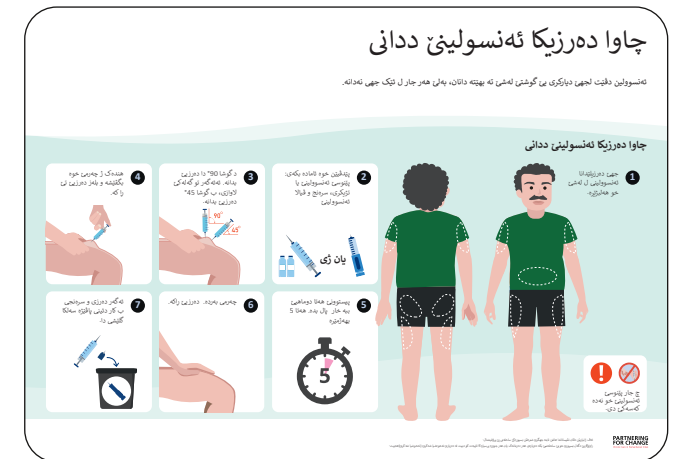


چاوا دهرزیکا ئەنسولینی ددانی

تیبیین ئاخفتنکەری:

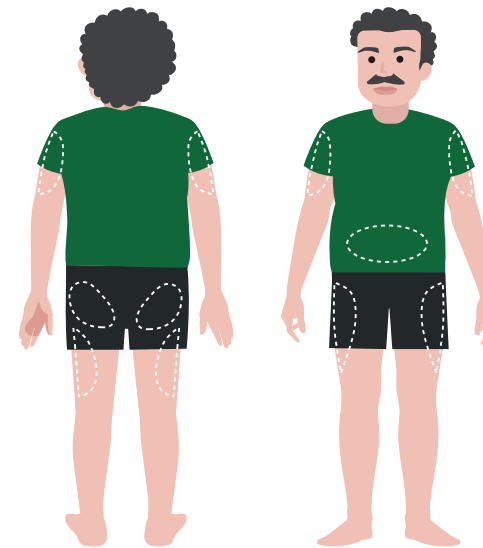
ئەنسولین دقت ل هەمی جەهێ گشتی یێ لەشی بەهتە دانان، ژبو بهێزیوونی. هەر جار ئەنسولینی تام ل هەمان جەهێ دهرزیدانی یێ بهری دهرزی نه که. ل شوینا وی، ل هەمان جەهێ ئەنجام بدە

شێوازا دهرزیدانا ئەنسولینی: چ پینوسی دهرزیدانی ب کار بینی ئان ژێ سرهنجی، 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، بگوشینە و بەز دهرزی تێ راکە.



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



6. ژ ناف چەرمی دهریخە و باقیژە.



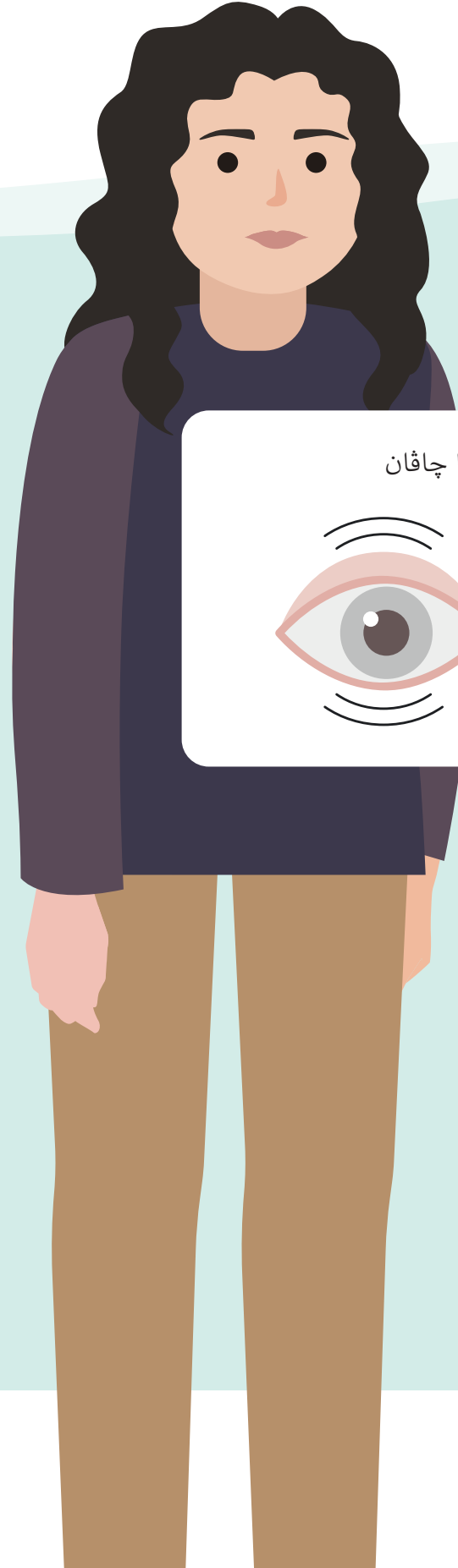
7. دهرزی (وسرهنجی، ئەگەر بکار دئینی) باقیژە جەهک تایبەت کو دهرزین بکارهاتی هاتیە دابینکرن 1 ئان ژێ ژ پلاستیکا زفر و هسک هاتیە چیکرن (دهرزی ئیکسەر نه هافیژە ناف گنیشی).



ئاخفتنکەر بخۆ تیبیین

نیشانه یین کیمبونا ئاستا گلووکوزا خوینی.

ئاستا نزم ئاشه کرا خوینی کو وه ک هیپوگلیسمی ژی تی بناقن، د دهمه کی دا دقهومه کو ئاستا گلووکوزی ل ناه خوینا نه خویش گه له کی دادکه فه. دبه کو ب ئاوی نشکیقای بقهومه.



نیشانه یین هشیاردەر ئین سه ره تایی

خوه دان ئان رجفین



ههستا برسبوونی



سه رگیژبوون

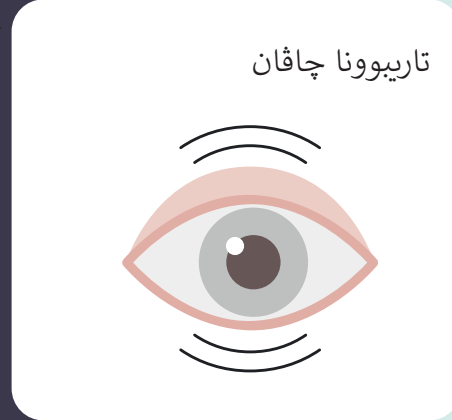


ههستا نیگه رانی



نیشانه یین هشیاردەر ئین گران

تاریبوونا چاغان



لاوازی ئان کیشه یا د ریچاچوون و مه شیانی



ههستا گیژبوون ئان ژی لف و ته فگه رین نه جیب



ئه گهر نیشانه یین ته هه نه

بلهز ئاستا شه کرا خوینا خوه سه ه بکه. ئه گهر نکاری وی سه ه بکی، ب ههر ئاوی ده رمان بکه.



1

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



2

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



3

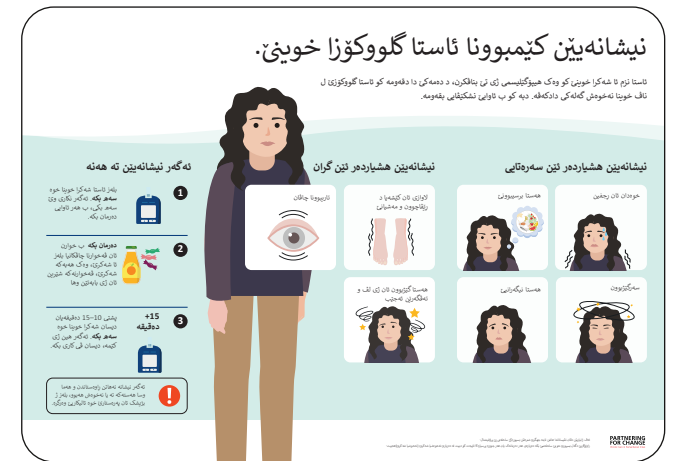
ئه گهر نیشانه نه هاتن راوه ستاندن و هه ما وسا ههسته که ته یا نه خویش هه بوو، بلهز ژ بژیشک ئان به رستاری خوه ئالیکاری وهرگه.



نیشانه‌ی نزمبونا ئاستا گلووکوزا خوینی.

تیبینی ناختنکەری:

ئاستا نزم ئا شه‌کرا خوینی کو وه‌ک هپۆگلیسمی ژێ تێ بناقن، د ده‌مه‌کێ دا ده‌ومه‌ کو ئاستا گلووکوزی ل ناف خوینا نه‌خووش گه‌له‌کی به‌ی خواری. نیشانه‌یا دا که‌تا ئاستا شه‌کرا خوینی گرتدای ب نه‌خووش دبه‌ کو د درژاهیاا 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 رژیژا نزم یا شه‌کرا خوینا ته‌ نه‌هیته‌ ده‌رمانن، دشت بیته‌ ئه‌گه‌ر کو ب گرانی نه‌خووش بی.



تشتی کو تو دکاری بکه‌ی

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

نیشانه‌ی نزمبونا ئاستا گلووکوزا خوینی چ نه‌؟

- نیشانه‌ی هشیارده‌ر ئین سه‌ره‌تایی
- خویدان ئان رجفین
 - هه‌ستا برسیوونی
 - سه‌رگژیوون
 - هه‌ستا نیگه‌رانی
- نیشانه‌ی نزمبونا ئاستا گلووکوزا خوینی
- لاوازی ئان کیشه‌ د ریقه‌چوونیدا
 - تارپیونا دیتنی
 - هه‌ستا گیژیوون ئان ره‌فتارین سه‌یر

چ تشته‌ک دشت ببه‌ ئه‌گه‌ری دا که‌تا رژیژا گلووکوزا خوینی؟

- بکاره‌نینا گه‌له‌کی زیده‌ یا ده‌رمانان، ژ وان ئه‌نسولین و هنده‌ک حه‌یین نه‌خوشیا شه‌کری.
- تیرا خوه نه‌خوارنا خواری
- وه‌رزشا گه‌له‌ک زیده‌ بیی خووارنا دانین نافین ئان نزمبونا رژیژا ئه‌نسولینی.
- هیلانا گه‌له‌ک زیده‌ یا دانین خواری.
- نه‌خووشی

ناختنکەری بخۆ تیبینی

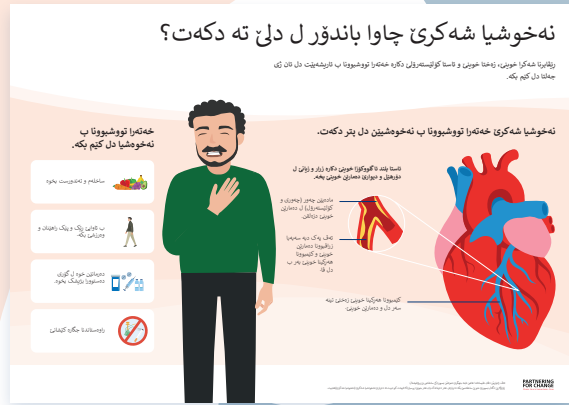
مزار 4:

(شه کر) نه خوشيا شه کرئ چاوا کارتیکرنی ل له شی ته دکه ت؟

نه خوشيا شه کرئ چاوا باندور ل دل ته دکه ت؟

نه خوشيا شه کرئ چاوا باندور ل دل ته دکه ت؟

نه خوشيا شه کرئ چاوا باندور ل دل ته دکه ت؟



فشارا خوینی یا بلند چ په؟

فشارا خوینی یا بلند چ په؟

فشارا خوینی یا بلند چ په؟



کارتیکرنی سهره کی بین نه خوشيا شه کرئ ل سهر له شی ته

کارتیکرنی سهره کی بین نه خوشيا شه کرئ ل سهر له شی ته

کارتیکرنی سهره کی بین نه خوشيا شه کرئ ل سهر له شی ته



نهم چاوا چاقدیریا تهنده دورستیا خواه یا دهرونی بکهین؟

نهم چاوا چاقدیریا تهنده دورستیا خواه یا دهرونی بکهین؟

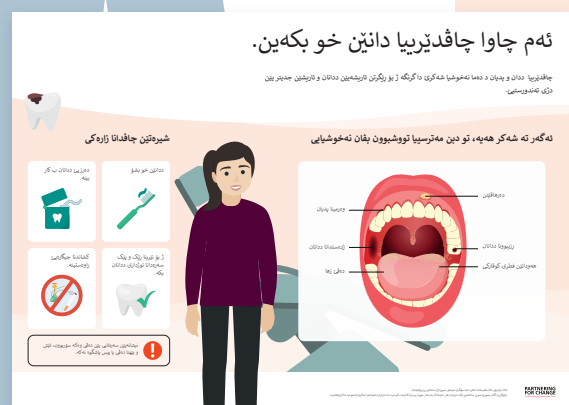
نهم چاوا چاقدیریا تهنده دورستیا خواه یا دهرونی بکهین؟



نهم چاوا چاقدیریا دانین خو بکهین.

نهم چاوا چاقدیریا دانین خو بکهین.

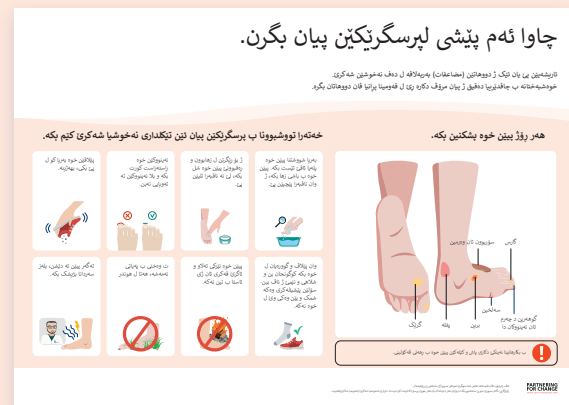
نهم چاوا چاقدیریا دانین خو بکهین.



چاوا نهم پیچی لپرسگریکن پیا بگرن.

چاوا نهم پیچی لپرسگریکن پیا بگرن.

چاوا نهم پیچی لپرسگریکن پیا بگرن.



مه ترسیین گرتیای فایروسئ کؤفید-19 سنوردار بکه.

مه ترسیین گرتیای فایروسئ کؤفید-19 سنوردار بکه.


مه ترسیین گرتیای فایروسئ کؤفید-19 سنوردار بکه.



نهم چاوا پیچی ل هودان بگرن

نهم چاوا پیچی ل هودان بگرن

نهم چاوا پیچی ل هودان بگرن



نهم چاوا پیچی ل دوواتین نه خوشيا شه کرئ بگرن

نهم چاوا پیچی ل دوواتین نه خوشيا شه کرئ بگرن

نهم چاوا پیچی ل دوواتین نه خوشيا شه کرئ بگرن



نه ه پؤسته ده ربای کارتیکرنا نه خوشيا شه کرئ ل سهر له شی د فی به شی دا ه نه. پؤسته هنده ک رینمای و هؤشداریان ده ربای شیوازا چاقدیری و ناگه می بوون ژ نه خوشيا شه کرئ ژ بو ریگرتنا به رامبر کیشین وی بین ساخله می نیشان دده ت

- پؤسته 10: باندورین سهره کی بین نه خوشيا شه کرئ ل سهر له شی
- پؤسته 11: فشارا خوینی یا بلند چ په؟
- پؤسته 12: چاوا نه خوشيا شه کرئ کارتیکرنی ل دل ته دکه ت؟
- پؤسته 13: چاوا ریکی ل ئاریشین پین خواه بگرن
- پؤسته 14: چاوا چاقدیریا دانین خواه بکهین
- پؤسته 15: نه خوشيا شه کرئ و تهنده دورستیا دهرونی
- پؤسته 16: شیوازی ریگریکن ل پاش هاتین نه خوشيا شه کرئ
- پؤسته 17: چاوا نهم پیچی ل پیشهاتین وی بگرن
- پؤسته 18: مه ترسییا گرتیای نه خوشيا کؤفید-19 سنوردار بکه

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

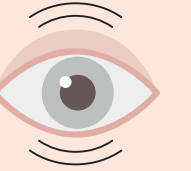
چاقدیری بو تہ ندروستیا خو و کونترولکرنا نہ خوشیا شہ کرا خو باشتین ریکہ بو پیشگرتن و درہنگئیخستنا دووہاتین (مضاعفات) مہ ترسیدار یین گریدایی نہ خوشیا شہ کری.

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

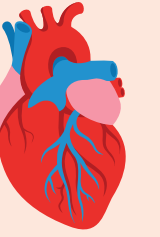


جہ لتا
میشکی

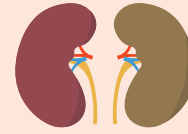
ناریشین چافان



نہ خوشیا دل



نہ خوشیا
گولچیسکان



زیانا تورہ بوونی

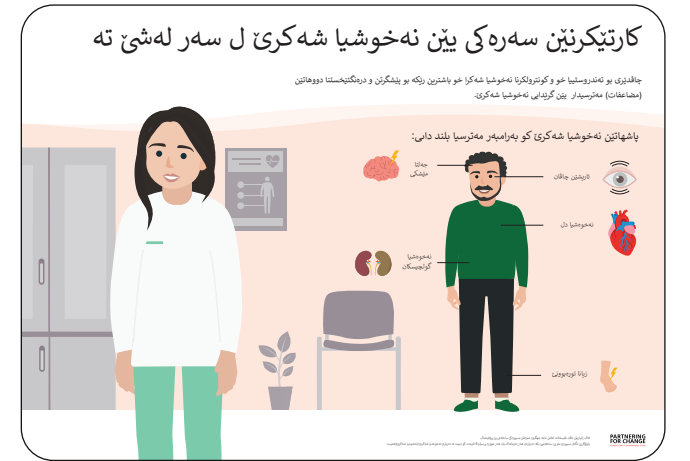


کارتیکرین سهره کی یین نه خوشیا شه کری ل سهر له شی ته

تیبیین ناخفتنکهری:

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

روورووویونا دهمارین خوینی د له شی ته دا دگهل ریژا بلند یا
گلووکوزا بمینیت دشیت زیانی ل ئەندامین گرینگ بکعت
کو فان دهمارین خوینی دابین دکهن



کەسین تووشبووی ب نه خوشیا شه کری دبن مهترسیا پاشهاتانه:

زیانا توره بوونی

دهمارین خوینی یین دابینکهر دهمارنل ههمبهری ئاستا
بلند ئا گلووکوزا خوینی گهلک ههستیارن ئەسهب و
دهمارین زیاندیتی باندور ل هیسکرنا دهست و بیان
دکن. دبه کو نهخوهش ئیش و ژانی بکشین و ب رههتی
برینین پی بگرن. زیان و زرار ل دهمارین ههر وها دکاره
باندور ل خهباتا جنسی بکه.



ناریشین چافان

زرار و زیانا ل دهمارین خوینی یین دابینکهر چافان ژ
بهر شه کرا خوینی یا زیده دکاره ببه سهبهبا ژدهستچوونا
بیناهی و د ئەنجامی دا کوریوونی بینه.



نهخوهشیا دل

زرار و زیانا ل دهمارین خوینی یین دابینکهر دل د
ئەنجاما گلووکوزا خوینی یا بلند دکاره ببه سهبهبا زیانا ل
ماسولکهیا دل و ئیریشین دل ئانکو کریزا دل پیک بینه.



جهلته

زیانا ل دهمارین خوینی دشیت ببه ئەگهري کیمبوونا
زفرینا خوینی بۆ مهژی و د ئەنجامی دا زیانا مهژی کو
دشیت جهلته مهژی دروست بکعت.



نهخوهشیا گولچیسکان

زرار و زیانا ل دهمارین خوینی یین دابینکهر گولچیسکان
دکاره ببه سهبهبا زرار ل تهفنگا گولچیسکان و کیمبوونا
خهباتا وان.



ناخفتنکهر بخۆ تیبیین

فشارا خوینی یا بلند چ په؟

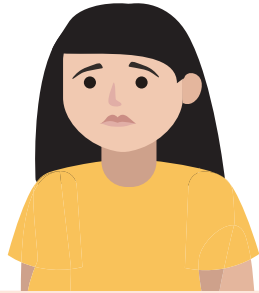
زهختا خوینی یا بلند، ئان ژى فشارا خوینی یا زیده د دهمه کى دا دقهومه کو زهختا خوینا ته ژ ئاستا خوهزایى زیدهتر ببه. دهما کو زهختا خوینا ته بلند به و نهخوشیا شه کړى ته ژى هه به، خهته را زرار و زیانا ل دهما رین خوینا ته زیدهتر ژ زهختا خوینا بلند ئان نهخوشیا شه کړى زیده دبه.

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

رووبرو بوونا 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

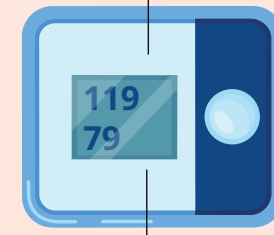


دهمانین خوه یین زهختا خوینی ل گوری دهستورا بژیشک بخوه و نه گهر پرسگریکه ک چی بوو ژ وان را بیژه.



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

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



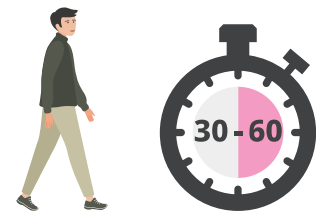
راوهستاندنا جگاره کیشانى



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، سهر دانا نه ندامه کى تیما چاقدیریا ته ندرستیا خوه بکه. نه گهر نه شه رت و مهرج د ته دا تنه نه، نه گهر زهختا خوینا ته ژورایى 140/90 به، سهر دانا نه ندامه کى تیما مقاته بوونین ته ندرستیا خوه بکه.



نه خوشيا شه كړې چاوا باندوړ ل دلي ته دكهت؟

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.



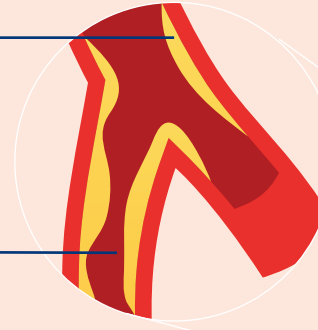
راوه ستاندا جگاره كيشاني



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

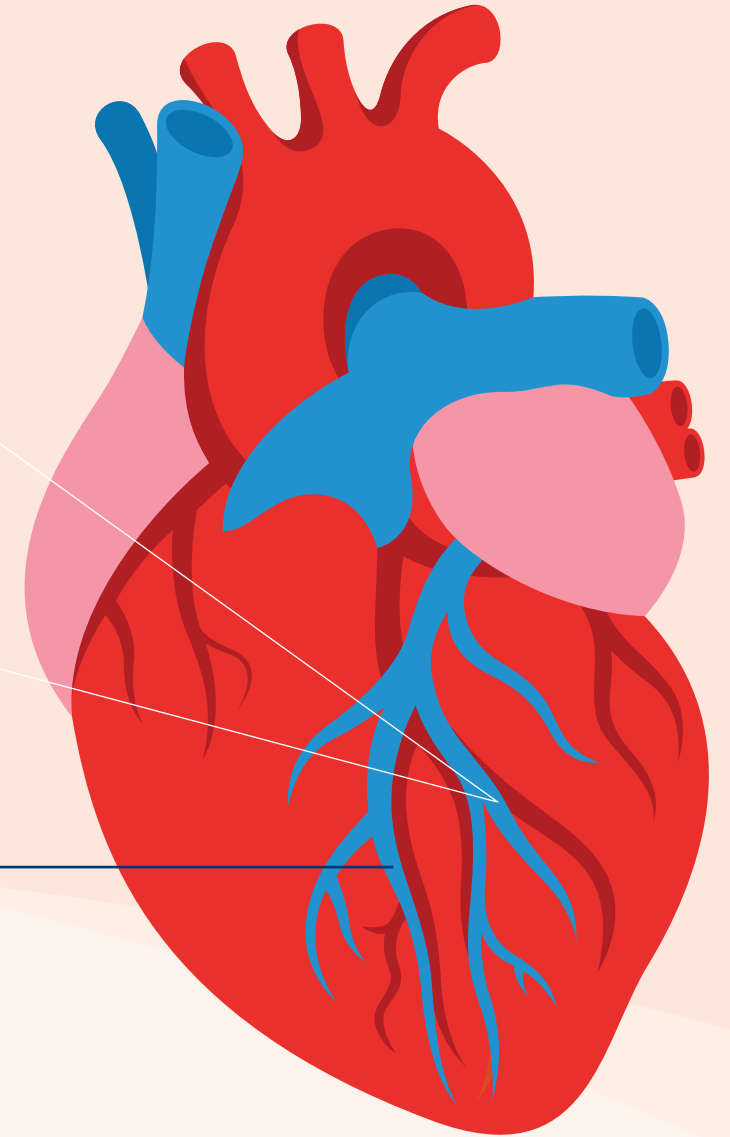
ئاستا بلند ئاگلووكوزا خوينې دكاره زرار و زيان ل
دورهيل و ديوارې دهمارين خوينې بخه.

ماده يټن چهور (چهورې 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.

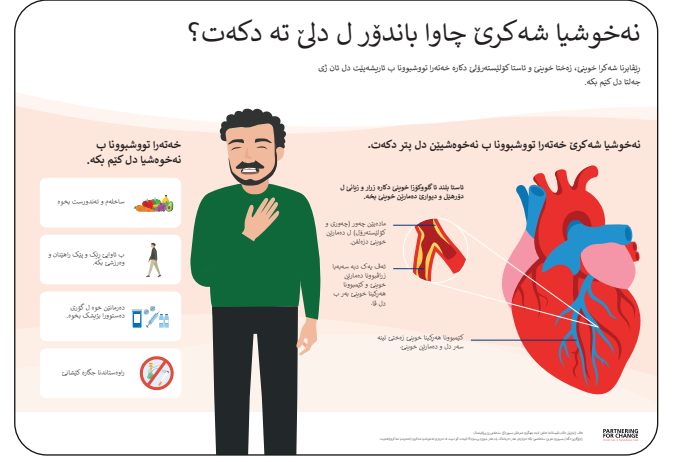


نه خوشيا شه كړئ چاوا باندوړ ل دلي ته دكته؟ تېبينن ټاخفتنكهری:

ټهف زرار و زيان دكاره ټيهملا زلقينا ماده پين چهور (وه كه چهوري و كوليسته رولي) ل دهمارن خويني ټووپ زرافوونا وان زيده بكه. ب دهرباسوونا ده م، ټهف يه ك دكاره ههركينا خويني كيم بكه و زهختي بينه سهر دل و دهمارن خويني.

بريغه برنا شه كرا خويني، زهختا خويني و ټاسټا كوليسته رولي دكاره خه ته را تووشبوونا ب كرينا دل ټان ټي سه كنا دل كيم بكه.

نه خوشيا شه كړئ خه ته را تووشبوونا ب نه خوشيا دل زيده دكه - ټاسټا گلووكوزا خويني يا زيده دكاره زرار و زيان ل ديوار و دورهيلا دهمارن خويني بখে.



خه ته را تووشبوونا ب نه خوشيا دل كيم بكه.

- ساخلم و تندرست بڅوه
- ب ټاواي ريك و پيک راهينان و وه زشي بكه.
- كشاندا جیگاره یی راوه ستينه.
- دهرمانين خوه ل گوري ده ستورا بيشك ب كار بهينه.

نه خوشيا شه كړئ خه ته را نه خوشيا دل زيده تر دكه.

ټاسټا گلووكوزا خويني يا بلند دكاره زيان و زراري ل دورهيلا ټووديوار دهمارن خويني بখে.

- ماده پين چهور (چهوري و كوليسته رول) ل دهمارن خويني دزهلقن.
- ټهف يه ك دبه سه به با زرافوونا دهمارن خويني و جهره يانا خويني يو دل كيم دكه.
- كيمبوونا جهره يان و ههركينا خويني زهختي تينه سهر دل و دهمارن خويني.

ټاخفتنكهر بڅو ټيبيني

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.



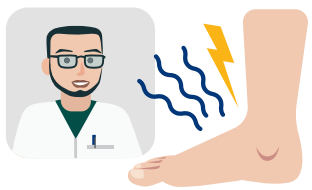
ژ بۆ رېگرتن ل زھابوون و رەقبوونى پېن خوە شل بگە، لى نە ناقبەرا تلىپن پې.



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.



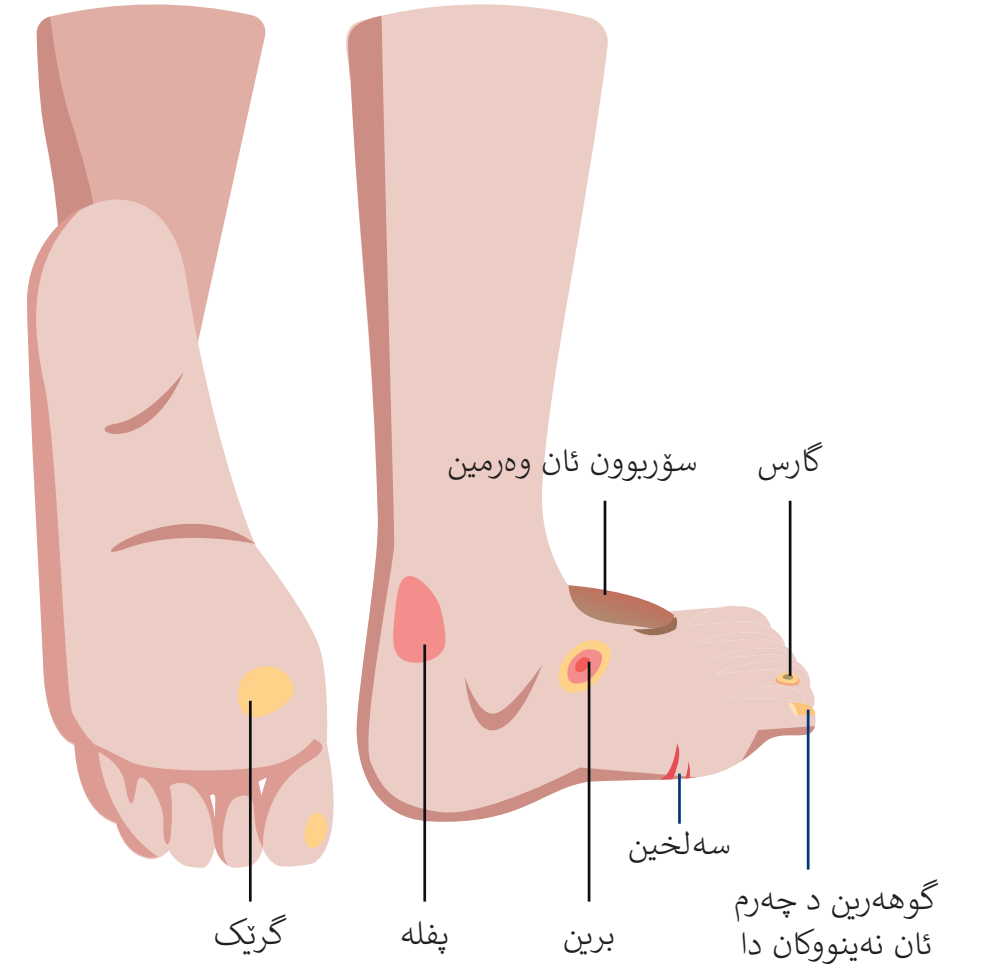
ت وەختى ب پەياتى نەمەشە، ھەتا ل ھوندر



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 لپرسگرېكىن پيان بگرن. تېينين ئاخفتنكەرى:


گرېنگە كو ب باشى ل پېين خوه مقاته بىي دا كو برين و
هەرشين تى دا چى نەبن.
ئەگەر نەبى دەرمانكەرن، برينا پېيان دكاره ببه سەبەبا پرسگرېكىن
جدى و د رەوشا هەرى خەراب دا، ببه سەبەبا ژىكرنا وى.


پرسگرېكىن پى دووھاتەكلە ناسيار دكەستىن تووشبووى ب
نەخوشيا شەكرى دا يە. خوھشەختانە ب مقاتەبوونا دەقىق
ژ پيان مروڤ دكاره رى ل قەومينا پانیا فان دووھاتان بگره.
ئاستا گلووگوزى يا بلند دكاره زراى بگھينە ئەسەبىن پېين تە و
ناكوكى د تەفگەرا خوئى دا پېك بېنە.





خەتەر تووشبوونا ب پرسگرېكىن پيان ئىن تىكلداری نەخوشيا شەكرى كىم بگه.


گورە و سۆلنان ل خوه بگه كو گونجان بن و شلاھىي
ژ ناف بېن. 


پېين خوه سەھ بگه، بشوو و زھا بگه. 


پېين خوه نىزكى ئەلاو و ئاگرى فەكرى نەكە. 

ژبو رېگرتن ل رەقبوونا پيان (نە نافبەرا پىچيان)، وان
شل بگه. 

ت وختى ب پىخاس نەچە، ھەتا ل ھوندر 

نەينوكتىن پېين خوه ب نەينووكبرى كورت بگه. 

ئەگەر پېين تە دىشن، بلەز سەردانا بژيشك بگه. 

بەريا لخواكەرنا سۆلان، وان بھەژينە. 

ھەر رۆژ پېين خوه سەھ بگه.

- برين، سۆربوون ئان پەرچفتين.
- برين ئان ژى پفلە
- بزماروك ئان ژى پېنە
- گوھەرىنېن د چەرم ئان نەينوكان دا



ئاخفتنكەرى بخۆ تېينى

ئەم چاوا چاقدىرىيا دانىن خو بىكەين.

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



شيرهتەين چاقدانا زارهكى

دەرزىي ددانان ب كار بىنە.



ددانين خو بشو



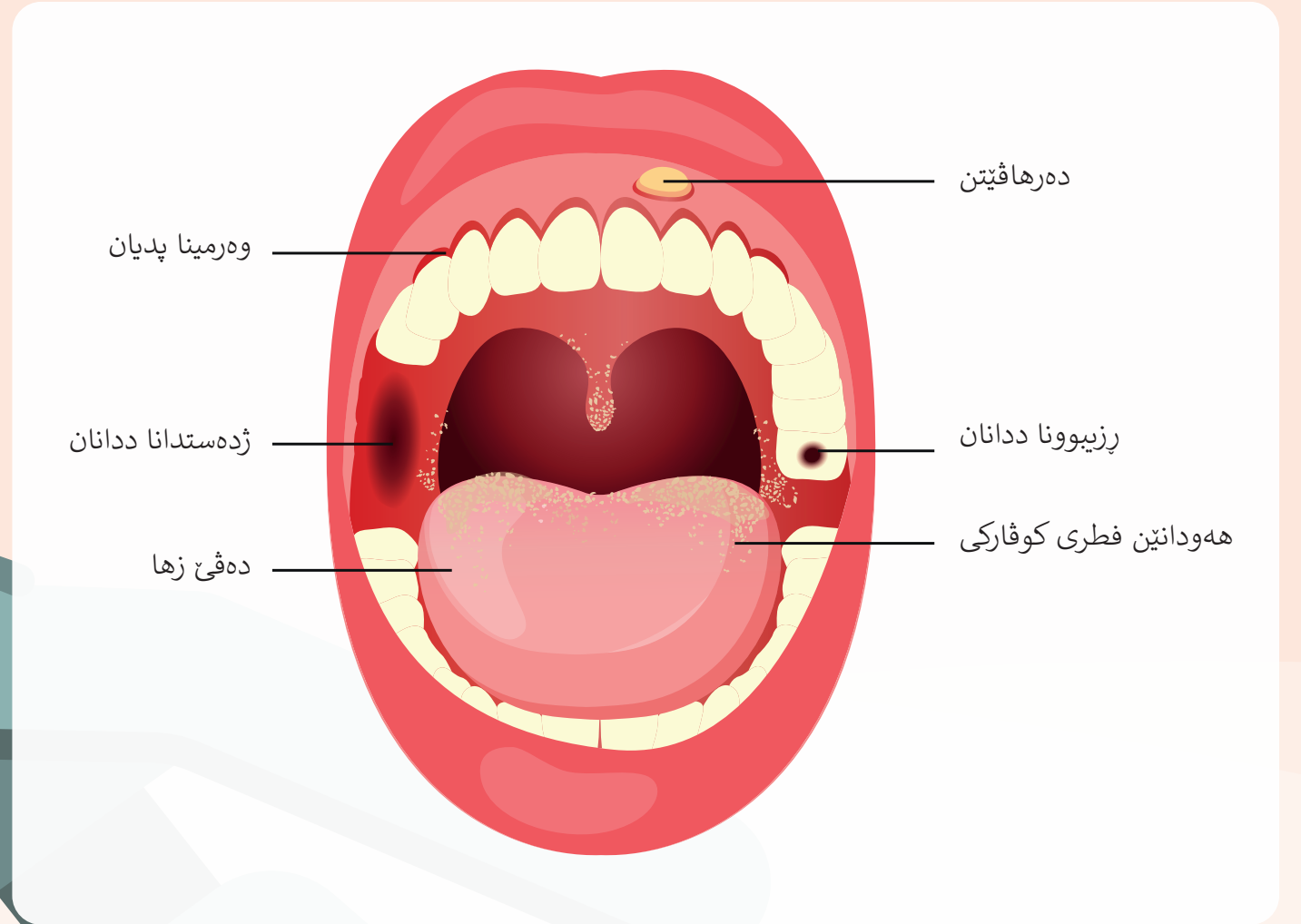
كشاندانا جىگارەيى راولەستىنە.



ژ بو نىرىنا رىك و پىك سەرەدانا نوژدارى ددانان بىكە.



ئەگەر تە شەكر هەيە، تو دبن مەترسىيا تووشبون بقان نەخوشيايى



نیشانەيىن سەرەتايى يىن دەقى وەكە سۆربون، ئىش و بىھنا دەقى يا پىس پاشگۈە نەكە.

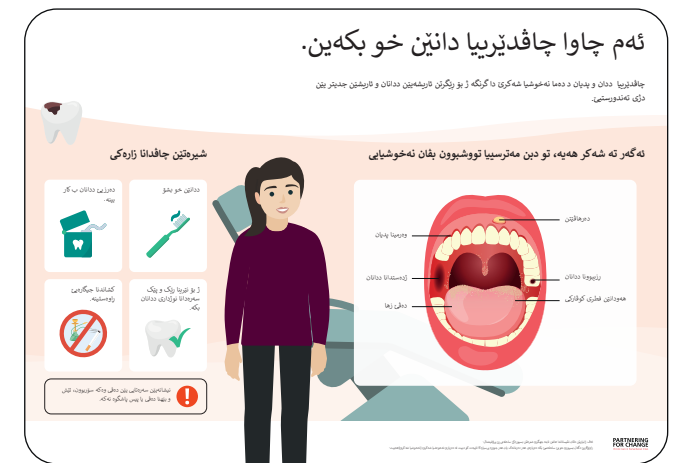


ئەم چاوا چاقدېرىيا دداننن خو بکهين. تېينينن ئاخفتنکەرى:


چاقدېرىيا ددان و پديان د دەما نەخوشيا شەكرى دا گرنگە
ژ بۆ ريگرتن ئاريشەيىن ددانان و ئاريشين جديتر يىن دژى
تەندورستىن. گلووكوزا خوينى يا بلند دشيت ھندەك ئاريشان
ژ بۆ ددان، پدى و دەقى تە دروست بکەت. لەوما گرینگە


كو لدويف رينما و و شيرەتین دەربارەى سستەما خوارنى و
دەرمانان بچى ھەتا كو ئاستا گلووكوزا خوينا خو ھەتا رادەيى
نيزكى ئاستين ئارمانج راگرى. نيشانەيىن سەرەتايى يىن ئاريشين
دەقى پىكھاتينە 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 پشکين بکە، ژ بەر كو
دەرمانکرنا دورست د قوناخين سەرەتايى دا دشيت رى ل بەر
نەخوشين گران، ژدەستدانان ددانان و پاشھاتين دن بگرھيت.




شيرەتین چاقدانا زارەكى

بکیمی سالى جارەكى ژ سەردانا بژيشكى
ددانان بکە. 

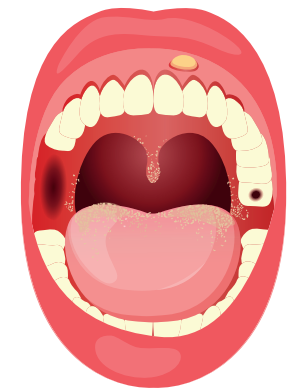
کشاندا جيگەرەيى راوہستينە. 

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

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

جورين ئاريشين ددانان

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



ئاخفتنکەر بخۆ تېينى

ئەم چاوا چاقدېرىيا تەندە دورستيا خوه يا دەروونى بکەين؟

هەبوونا نەخوشىيە کە دوومدرېژ و هەتاهەتايى وەكى نەخوشيا شەکرى و گوھهورينا شيوازا ژيانى و سستەما خوارنى و خوارنا دەرمانان دىبىت بىزارکەر بىت دى تەندورستيا تەيا دەروونى بکەفە بن کارتېکرنى و تول بەر مەترسىيا زهيدە ي تووشبوونا ب خەمۆكى ئان نە مرتاحىي بى.

نیشانەيىن خەمۆكى و بېھتەنگىي يىن ناسيار

نەخوشيا شەکرى دىبىت کارتېکرنى ل گىولى تە بکەت و بىتە ئەگەرى خەمۆكى تىما چاقدېرىيا تەندورستى يا تە ب بەردەوامى مرووز و خوييا تە دنرخينە. گرینگە کوهايدارى نیشانەيىن ناسيار يىن خەمۆكىي بى.

ژدەستدان ئان ژى
زىدەبوونا مەيلا بۆ خوارنى
ئان ژى گرانى و پازانا كىم
ئان زىدە



هەستا خەم، گرین ئان ژى
هەستىارى و تەھرىكبارىي



ھزردهکەى ھەژى
بەردەوامىي نينه



بسانەھى ھەست
وہستيانى دكى



ئەگەر نیشانەيىن خەمۆكىي لته دەرکەتن، بلەز دگەل
ئەندامەكى تىما چاقدېرىيا تەندورستىي پەيوەندىي
بکە.



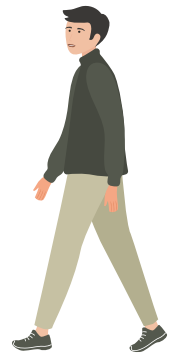
بلا ئاگەھا تە ژ تەندورستيا تە يا دەروونى ھەبىت،

ھەستا سترەس وئارامىي کارتېکرنى ل شيوازا رووبرووبوونا تە دگەل نەخوشيا شەکرى دکە و دکارە ئاستا گووکۆزا خوييا تە ژى بئىخەنە مەترسىي تو دکارى سترەس و بئەھدارىي كىم بكى:

تيرا خوه نغستن



بەردەوام وەرزىش بکە و دەمى بۆ
چالاكیين لەشى كو حەژى دكەى
تەرخان بکە



ل سەر ھەستين خوه دگەل
كەسەكى ب باوهر باخفە،



فەقەتاندن و تەرخانكرنا دەمى ژبو پىكھانىنا كارنان كو
ژ وان ھەز دكى، وەكە گوھداريا ل مووزىكى، دواكرن
ئان ژى خوەندنا پرتووكان و ترخانكرنا دەمەكى ژ بۆ
بېھتەدانى





ئەم چاوا چاقدېرىياتەنددورستيا خوه يا دەروونی بکهين؟

تېپىنىن ئاخفتنكەرى:

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 نەرتى ل سەر تەندورستيا تە بکه و پەنگە ببه سەبەبا داماپين و تەنگىزىن.

داماپين و تەنگىزىن د ناف كەسپن تووشبووبى ب نەخوشىەكە دەمدىژ و ھەتاهەتايى وەكە نەخوشيا شەكرى جوورەيا 2 بەربەلاف و ناسيارە. خەمۇكى دىت كار ل نەخوشيا شەكرى تە ژى بکهت. ھىن ببه كو نىشانەيان ناس بكى و ئەگەر لن بەر مەترسىي بى، ژ بۇشكى خوه داخووزا 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 رۇژ و پىك وەرزىش و راپىنان 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.



نیشانەين خەمۇكى و بېھنتەنگىي پىن ناسيار

خەمۇكى دىت كار ل نەخوشيا شەكرى تە ژى بکهت. ئەگەر ل بەر خەتەرىي بى، ژ بۇشكى خوه داخووزا ئالىكارىي بکه.

ھەستا خەم، گرىنگ ئان تەھرىكبارى و ھەستىارىي



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



بسانەھى ھەست وەستىانى دكى



ھەزردەكى ھەژى بەردەوامىي نىنە



نەخوشيا شەكرى و ژيانا جفاكى

ھەر وھا دبە كو ژ بۇ سازگاربوونا دگەل گوھەرىنپن 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 سازگاربوونپن پىويست دا پىشتا تە بگرن.

ئاخفتنكەر بخۇ تېپىنى

ئەم چاوا پېشى ل دووھاتېن نەخوشيا شەكرى بگرن

ئەف ھن قوناخن كو دكاري ب ئاوايى رۆژانە ژ بو كۆنترۆلكرنا نەخوشيا شەكرى خوە ب جى بينى.

ھندەك تېببىنى ژ بو بريقەبرنا نەخوشيا شەكرى و تەندورستى

ئەگەر تېما تە يا مقاتەبوونېن تەندورستى تەوسىيە دكە و ئەنسولېنى ب كار تىنى، گلووكۆزا خويىنا خوە قەكۆلېنە.

ساخلەم بخوہ

زېدە ئافى قەخوہ

خوہ ژ مەسرەفكرنا شېرانى،
قەخوارنكىن شېرىن و
زېدەكرنا شەكرى ل چاىو ئان
قەھوہىيى دوور بگرە.

مەسرەفكرنا خوئيا خوە
سېنۆردار بگە.

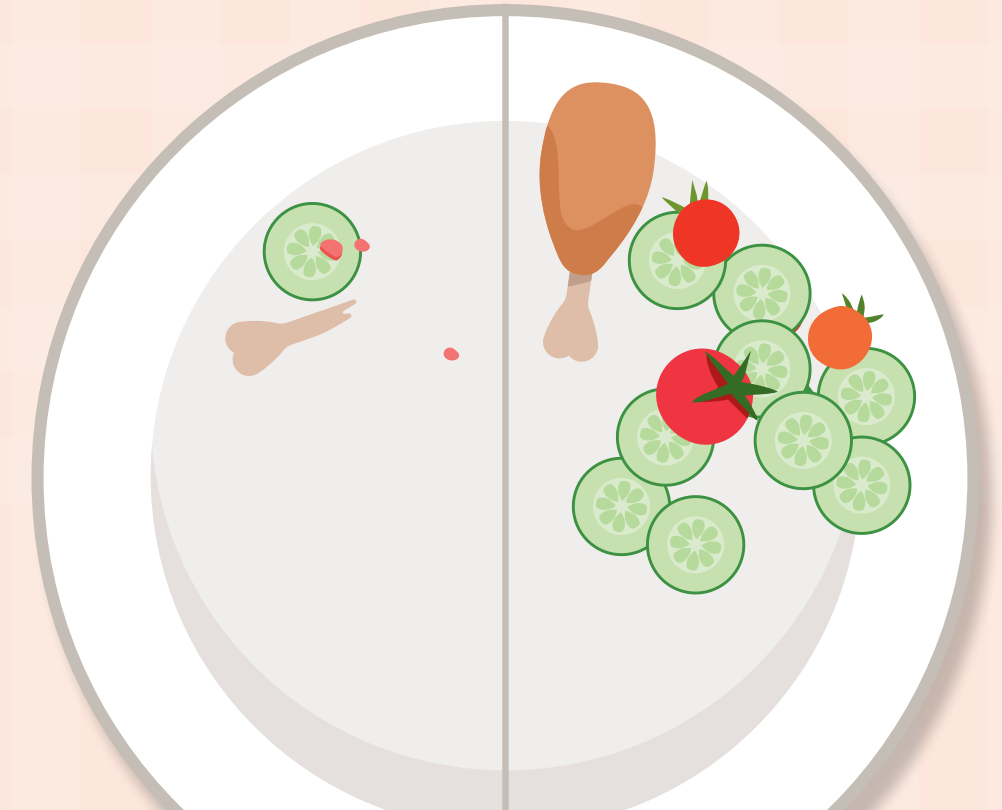
خوہ ژ چەوريا حەيوانى،
خوارنېن سۆركرى و گوشتى
پېئاژۆكرى دوور بگرە.



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



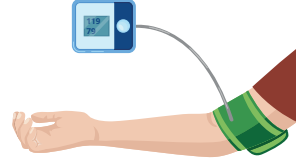
بەريا خوارنى:
dl/mg 130-80
(l/mmol 7.2-4.4)



ب ئاوايى بەردەوام و رېك و پېك
بەشدارى سەرلېدانېن خوە يېن
تەندورستىيى ببه.



فشارا خويىنا
خوە كۆنترۆل
بگە



ھەرۆژ وەرزىش
بگە



دەرمانېن خوە يېن نەخوشيا شەكرى
ل گۆرى دەستوررا بژىشك
ب كار بھېنە.



بېناھيا خوە كۆنترۆل
بگە و گوھەرېنن
ژ بژىشكى خوە را
راگھېنە.



ھەر رۆژ بەرى خوە
بدە پېن خوە



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 بەدە 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:

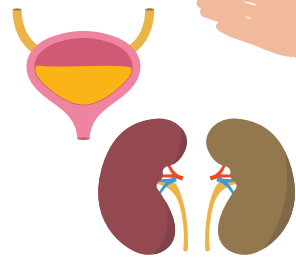
ئەنفە كسيۆن د بيان دا



ئەنفە كسيۆنىن چەرمى



ئەنفە كسيۆنا ميزدانك ئان گورچيان



قەلەما ئەنسولينا خوه نەدەف كەسى



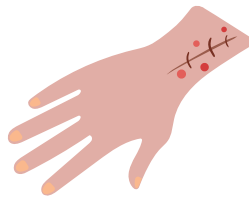
بەرچاڧگرتنا پاڧژيا كەسانە (سەرشوشتن رۆژانە، چاڧدانا بيان و ددانان)



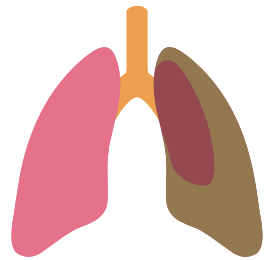
ئاستا گلووكۆزا خوينا خوه كۆنترۆل بكى (شيوازا ژيانى، دەرمان، رىجىم).



ئەنفە كسيۆنىن پشتى نەشتەرگەرى، دەرددورا برينا پىكھاتى ژ بەر نەشتەرگەرى



ئەنفە كسيۆنىن پشكان



ئەنفە كسيۆنىن ھەڧىرتشكى دن دەڧى دا



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



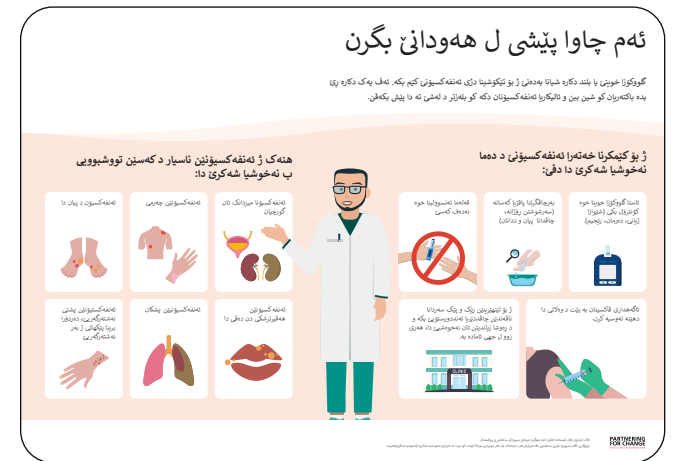
ئاگەھدارى ڧاكسىنان بە يىت د وەلاتى دا دەپتە تەوسىە كرن.





چما دقې زهختا خوينا خوه كوښونډ بكي؟ تېپينېن ئاخفتنكەرى:

گلووكوزا خوينا يا بلند دكاره شيانا بهدەنې ژ بو تېكوشينا دژى ئەنفه كسيونې كېم بكه. ئەف يەك دكاره رې بدە باكتەريان كو شين ببن و ئاليكاريا ئەنفه كسيونان دكه كو بلەزتر د بهدەنا ته دا پېش بكهفن.



ژ بو كېمكرنا خەتەرا تووشبوونا ب ئەنفه كسيونې، بەرچاڧگرتنا بابەتېن خوارى پتويستە:

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



ئاستا گلووكوزا خوينا خوه كوښونډ بكه (شېوازا ژيانې، دەرمان، سستەمى خوارنې)



ژ بو لېنھېرېنېن رېك و پېك سەردانا نافەندېن چاڧدېرېا تەندروستىخ بكه و د رەوشا زياندىن ئان نەخوشىخ دا، ھەرى زوول جھى ئامادە بە.



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



قەلەمى ھنسولېنا خوهنەدەف كەسىخ



ھەك ژ ئەنفه كسيونېن كو دكەسېن تووشبووى ب نەخوشيا شەكرى دا دقەومن:

ئەنفه كسيونېن ھەڧىرتىشىكى دن دەڧى دا



ئەنفه كسيونېن مېزى: دبه كو د مېزدانك ئان ژى گورچېنن تە دا بقەومە.



ئەنفه كسيونېن چەرمى



ئەنفه كسيونېن پشكان



نەخوشىن ل دەوروبەر جھى برېنا نەشتەرگەرىخ



ئەنفه كسيونېن پى: نەمازە ئەگەر برېنەكە نەكەويابى ھەبە



ئاخفتنكەر بخۇتېپىنى

مەترسىيەن گرىداي فايروسي كۆفيد-19 سنوردار بكة.

فيروسا كۆرۈنماي (كۆفيد-19) فايروسە كە كو دىيەتە ئەگەرى نەخوشيا نەفەس تەنگى و كارتىكرنى سىھو بورپىن وى دكەت. ئەف فايروسە دشىت ژكەسەكى بەيتە فەگواستن بۇ كەسەكى دى. ژ بۇ كونترولكرنا مەترسىيە پشتراست بە كو تە فاكسىنا كۆفيد-19 وەرگرتىە.

كەسپن توشبوويى ب نەخوشيا شەكرى، تايبەت ئەگەر ب باشى نەھىتە كۆنترۆلكرن، دىبىت كو خوول بەر خەتەرا نەخوشيا گران يا فايروسي كۆفيد-19 نەگرن.



نیشانەيىن ناسيار يىن نەخوشيا كۆفيد-19

مەترسىيا توشبوون و بەلاقبوونا كۆفيد-19 سنوردار بكة.

دەستى خوە نەدە چاف،
دفن و دەقى خوە.



ماسكى بكة بەرخو



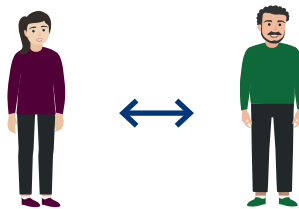
دەستان ب باشى پاقر و
بژين بكة.



فاكسىنپن كۆفيد-19 لگورى
دەستوركارپن خوەجھى ب
كار بىنە



دو متران ژكەسپن دىتر
دوير كەفە.



ل مالى بىمىنە ئان ژى
ئەگەر نەچار بووى كو
بچى دەرڤە، نەچە جھپن
قەرەبالخ.



كوخك



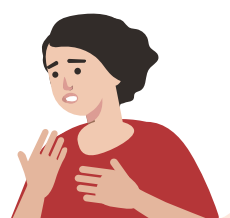
تا (جەرارەت)



ئيشانا گەورى



تەنگە
نەفەس (بپهن
تەنگى)



وہستيان





مەترسىيىن گرىداي فايروۆسى كۆفېد-19 سنۆردار بگە.

تېببىيىن ئاخفتنكەرى:

كۆفېد-19 ھندەك جاران دەرمانىن كو ژ بۆ دەرمانكرنا نەخۆشىيىن گران ئىن كۆفېد دھىنە بكار ئىنان، بو نمونە ئەستەرۆئىد، دىنە ئەگەر كو يژا گلووكوزا خويىن بلىد ببىت. ب ھىشارى لىدويف بەرنامى چاقدىرىيل نەخوشيا شەكرى ھەرە داكو رىژا گلووكوزا خويىنا خوه د ئاستە كى گونجان دا رابگرى و دگەل پشتراستبوون ژ وەرگرنا فاكسىنا كۆفېد-19، مەترسىيى برىئە ببه.

فېرووسا كۆرۈنمايى (كۆفېد-19) فايروسەكە كو دىبته ئەگەرى نەخوشيا تەنگەنەفەس و كارتىكرنى سىھو بورپىن وئ دكەت. ئەف فايروسە دىشېت ژكەسەكى بەيئە فەگھاستن بۆ كەسەكى دى. كەسپىن تووشبوويى ب نەخوشيا شەكرى تايبەت ئەگەر ب باشى نەھاتبىتە كۆنترۆلكرن، دىبىت دىن مەترسىيا توشبوون ب نەخوشىيىن گران بن.

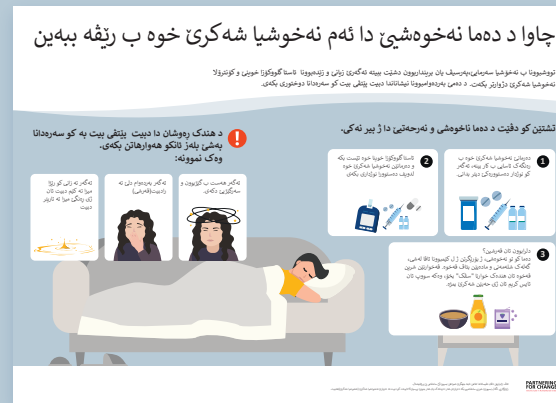


خوه بپارىزە و رى ل بەر بەلافبوونا فايروۆسى بگرە.	نېشانەيىن ناسيار يىن نەخوشيا كۆفېد-19
<p>ھەتا بىشى ل مالى بىمىنە. </p>	<p>دەستى خوه نەدە چاڧ، دىن و دەڧى خوه. </p>
<p>خوه ژ قەرەبالخىيى دوور بگرە و 2 متران ژ كەسپىن دن دوور ببه. </p>	<p>دەستان ب باشى پاقر و بژىن بگە. </p>
<p>فاكسىيىن كۆفېد-19 ل گۆرى دەستوركارپىن خوهجھى ب كار بەيئە. </p>	<p>دەما كو دگەل كەسپىن دىتر بى ماسكى بكارىنە </p>
	<p>تا (جەرارەت) </p>
	<p>كۆخك </p>
	<p>تەنگە نەفەس(بېئەن تەنگى) </p>
	<p>ئىشانانا گەورى </p>
	<p>وہستيان </p>

ئاخفتنكەر بخۆ تېببىيى

مزار 5:

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



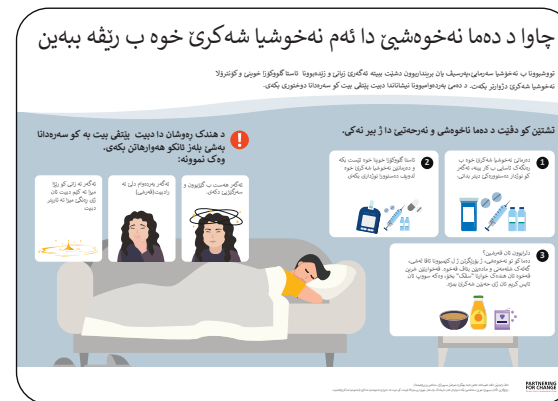
پوڊو پروو د دهريارهي تيڪوڙشان دڙي نه خوشيا شه ڪري د رهوشين جوڊا د ههيه.

پوڊو پروو 19: بريڙه برنا نه خوشيا شه ڪري د دهما ڪو نه خوشيا

مزار 5: روو بروو بوونا دگهل نه خوشيا شه كړې د رهوشين جودا دا تېبينين ناخفتنكهرې:

كه سين توو شپووي ب نه خوشيا شه كړې دقې د ددهما نه خوشيې
د هشار بن. د قې سيناريوې دا دقېت هندك تېبينين تايهت
بهين بهرچاف وه گرتن.

پوسته را 19: برېقه برنا نه خوشيا شه كړې دهما كو نه خوشي



ناخفتنكهر بخو تېبينين

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 کونترۆلا نه خوشیا شه کریّ دژوارتر بکەت. د دەمی بهردهوامبوونا نیشاناندا دبیت پیّتی بیت کو سهره دانا دوختوری بکە ی.

د هندک رهوشان دا دبیت پیّتی بیت به کو سهره دانا به شیّ بلهز ئانکو هه وارها تن بکە ی. **وهک نموونه:**

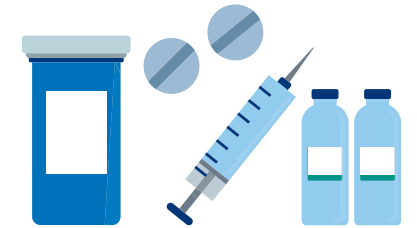


تشتین کو دقیت د دهما ناخوہشی و نه رحه تیّ دا ژ بیر نه کی.

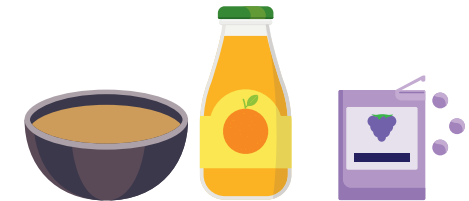
2 ئاستا گلووکوزا خوینا خوہ تیست بکە و دهرمانین نه خوشیا شه کریّ خوہ لدویف دهستورا نوژداری بکە ی



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



3 دلرابوون ئان فهرشین؟ دهما کو تو نه خوہشی، ژ بۆرگرتن ژ ل کیمبوونا ئافا له شی، گه له ک شله مه نی و ماده یین بئاف فەخوہ. فەخوارنن شریین فەخوہ ئان هندک خوارنا "سفک" بخۆ، وه که سووپ ئان ئایس کریم ئان ژێ حه بیین شه کریّ بمژە.



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



ئە گهر بهردهوام دلج ته رادبیت (فهرشی)



ئە گهر ههست ب گیتبوون و سه رگیتزی دکە ی.





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

تیبینیڤ ئاخفتنکەری:

تووشبوونا ب نهخوشیا سه‌رمایه، په‌رسیف یان برینداریوون دشیته بیهته ئەگه‌ری زیان و زیده‌بوونا ئاستا گلووکوزا خوینی و کونترۆلا نهخوشیا شه‌کرئ دژوارتر بکەت. د دەمی به‌رده‌وامبوونا نیشاناندا دبیت پیتقی بیت کو سه‌ره‌دانا نوژداری بکە.



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



ئەگەر هه‌ست ب گێژبوون و سه‌رگێژی دکه‌ی.



ئەگەر به‌رده‌وام دلێ ته رادبیت (قه‌رشێ)



ئەگەر ته زانی کو رێژا میزا ته کیم دبیت ئان ژێ ره‌نگی میزا ته تاریرت دبیت



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

په‌وشا دلرابوون ئان فه‌ره‌شینی ده‌ما کو تو نه‌خوہشی، ژ بۆریگرتن ژ ل کیمبوونا ئا‌فا له‌شی، گه‌له‌ک شله‌مه‌نی و ماده‌یین بئاف فه‌خوه. فه‌خوارنن شرین فه‌خوه ئان ژێ هنده‌ک خوارنن سفک بخوه، وه‌که سووپ ئان به‌رفه‌شیر، ئان ژێ هه‌یین شه‌کرئ بمژه.



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 ئەگەر نوژدار ده‌ستوره‌کا دی بدهت



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



ئاخفتنکەر بخۆ تیبینی