

د. غنوه خليل الدقدوقي

# پزىشکى خيزان

كىشە و كاروبارە تەندروستىيە كان

لەنیوان پرسکەر و  
وھلام دەرەوەدا

مندى اقرا الثقافى

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



وھرىانى: كارزان حسين

# كتاب إقرأ الثقافى

للكتب ( كوردى - عربى - فارسى )

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



د. غنوه خلیل الدقدوقد

## پزیشکی خیزان

کیشہ و کاروبارہ تهندروستیه کان

وەرگىزىنى؛ كاردان حىسىن

# لەبلاوکراوه گانى خانەي چاپ و پەخشى رىنما

رەزىمە ٣٤٦



## ناسنادىسى كتىب

oooooooooooo

### پېشىكى خىزان



- ۱. نوسينى، د. غدوه خليل الدقدوقى
- ۲. وورگۇزىنى، كارزان حسنين
- ۳. بابىت، تەندروستى
- ۴. نەخىھىسانى ئاواوغە، هەزىم ياسىن
- ۵. دېزايىنى بەرگ، فواد كەولۇسى
- ۶. تىۋاڑى، ۱۰۰
- ۷. ئۇزىت و سالى چاپ، يەكم، ۲۰۱۱
- ۸. شۇينى چاپ، چاپخانى كەنج

ئاپلىشان

سليمانى — بازارى سليمانى — بەرامبەر بازارى خەفاف.

ژمارەي مۆبایل: (٠٧٧٠ ١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠ ١١٩١٨٤٧)

# ۱۹۵ رُوك

ناؤه رُوك

۷	به رزبرونه و هی پله هی گدر می.
۱۳	ر شانه و هد.
۱۶	سکچوون.
۱۸	تازاری سک.
۲۲	هدوکردنی کوئندامی هه ناسه دان.
۲۸	هدوکردنی جگدری بدربلاو.
۴۷	هدوکردنی جگدری بدربلاو له جوزی یه کم.
۵	هدوکردنی جگدری بدربلاو له جوزی دوهم.
۶۶	هدوکردنی جگدری بدربلاو له جوزی سیتیه م.
۶۷	هدوکردنی کانی میزه رق.
۶۸	ثمو نه خوشیانه لوریگکی سینکسده ده گواز زینمه وه.
۷۳	نه نفلوتزای بالنده کان.
۸۹	نه نفلوتزای بالنده کان و پرینما یه کانی خزیار است.
۹۴	جگدره کیشان.
۱۰۸	ژه راوی بیوونی خوارکی.
۱۲۲	تایف قزید.
۱۲۶	"نه نسر اکس".
۱۳۰	شیتبیونی مانگا.
۱۳۳	جهنگی با یتلزوجی (میکرقبی).
۱۳۵	جهنگ و نه خوشی.
۱۳۹	سور تیه.
۱۴۴	تای سور.

۱۵۳	تای مالتا/بریوستیلا.
۱۶۲	خزپاراستن له نه خوشیه میکرۆبیه کان.
۱۷۲	هدوکردنی پرددی میشک.
۱۷۸	گهشتکردن وندخوشیه هموداره کان.
۱۸۰	شەکرە.
۱۹۰	سیل.
۲۰۸	ئەبلز.
۲۲۴	پىدى وندخوشیه هموداره کان.
۲۲۸	سەرتىشە.
۲۳۴	پۇزۇرگىتن.
۲۴۰	كۆزىرا.
۲۴۵	ۋاكسىينە کان.
۲۵۸	ڙنى سكپر وندخوشیه هموداره کان.
۲۶۵	دژە زىننە گىيە کان.
۲۶۸	مهلاريا.
۲۷۴	میکرۆبە کان.
۲۷۷	سەرچاوه کان.

## پیشگی

به پیویستم زانی و هک و هرگیریک له بواری تهندروستیدا ئەم کتىبە و هرگىرمە سەر زمانى كوردى چونكە كتىخانەي كوردى هەزاره لە پۇوي كتىبە پزىشكى و زانستىيەكانوھ. سەرەپاي ئەمە تاكى كورد لەپۇوي پۇشنبىرى تهندروستىيەوە زانيارى زۇركەمە.

لەم كتىبەدا شىوازى خستنەپۇي زانيارىيەكان بەشىوهى پرسىار و وەلامە، ئەمەش شىوازىيکى ئاسانە كەھەمو توڭىكى خويىندهوارى ناو كۆملەڭغا دەتوانىت بەئاسانلىرىن شىۋە سودمەند بىتلىنى.

لەم كتىبەدا ھەمو پرسىارەكان لەبارەي بابهەتە ئالۇزەكان كە مەترسىيەكى راستەقىنە دروست دەكەن لەسەر مىزۇ، بەشىنوهىيەكى ئاسان وەلامدراونەتمەو، چونكە ھەمو ئەم پرسىارانە لەبارەي بابهەتى ئالۇزەوەن كە مەترسى دروست دەكەن لەسەر ياساكانى تهندروستى و سەلامەتى كىشتى، ھەتا خۇپاراستن لېيان بېيىتە ھەنگاوى سەرەكى لە پېۋسىي كۇنتۇلكرىياندا، چۈنكە ئەم پرسىارانە دەبنە چارەسەركەرى نەخۇشىيەكانى ھەمو توڭىكى ناو كۆملەڭە.

وەرگىنير

۲۰۱۰/۸/۲۹



## وتوروئیزی یهکم

### به رزبیونه وهی پلهی گهره‌ی

Fever

۱- به رزبیونه وهی پلهی گهرمی چیه؟

هموو به رزبیونه وهی که له پلهی گهرمی له شدا له راده‌ی سروشستی خوی، که ده کاته سه رو ۳۷ پلهی سه‌دی.

۲- به رزبیونه وهی پلهی گهرمی به واتای چی دیت؟

برزبیونه وهی پلهی گهرمی یه‌کیکه له نیشانه کانی نه خوشی، که ناماژه ده کات به برگریکردن له لاشی مرؤقدا، که له پیکه‌ی خودی برگری له شمه‌وه یان به‌کتیرا و فایرؤس‌وه بوده‌دات. که اته به رزبیونه وهی پلهی گهرمی پوکاریکی نده‌کیه بخ کرداریکی ناوه‌کی.

۳- له چ کاتیکدا به رزبیونه وهی پلهی گهرمی پیویسته گرنگی پی بدریت؟

هموو به رزبیونه وهی که له پلهی گهرمی له شدا پیویسته گرنگی پی بدریت به تایبیت له کاتیکدا هوکاری به رزبیونه وهی پله گهرمی که نه زانراو بیت.

۴- ئایا ده کریت به رزبیونه وهی پلهی که گرمی کاریکی ناسایی بیت؟  
بئلی ده کریت به رزبیونه وهی پلهی گهرمی کاریکی ناسایی بیت له م حاله‌تانه‌دا: هستان به کاریک، له ژندا له ماوهی هینکه داناندا، لوه‌ره‌زی گهرمای هاویندا.

## بزیشکی خیزان.....

- ۵-که‌سی توшибو به بهربزوونه‌وهی پله‌ی گه‌رمی پیویسته چی بکات؟  
له‌سه‌ره‌تادا پیویسته چاودیری پله‌ی گه‌رمیه‌که بکات و بیپویست له  
پینگه‌ی گه‌رمیپیووه، له‌کاتیکدا دلنيا بوله بهربزوونه‌وهی پله‌ی  
گه‌رمیه‌که پیویسته بچیته لای پزیشك بوزانینی هۆکاری  
بهربزوونه‌وهکه و دواتر دیاریکردنی چونیه‌تی چاره‌سه‌رکردن‌که‌ی.
- ۶-ئایا بهربزوونه‌وهی پله‌ی گه‌رمی هۆکاره‌که‌ی هەوکردنی میکرۇبیه؟  
مەرج نیه هۆکاری بهربزوونه‌وهکه نەخۆشیه‌کی میکرۇبی بیت.
- ۷-هۆکاره‌کانی بهربزوونه‌وهی پله‌ی گه‌رمی چین؟  
دەکریت هۆکاره‌کانی بهربزوونه‌وهی پله‌ی گه‌رمی دابه‌ش بکەین بۇ دوو  
جۇر: هۆکاری میکرۇبی و نامیکرۇبی.  
له هۆکاره میکرۇبیه‌کان: هەوکردنی بەكتیرى وقايرۇسى، بەلام هۆکاره  
نامیکرۇبیه‌کان: بىرىتىن له نەخۆشى پۇماتىزم پېژىنى دەرەقى  
ونەخۆشىه کوشندەكان. وشاينى باسە چەند جۇریك لە دەرمان ھەن  
دەبنەھۆی بهربزوونه‌وهی پله‌ی گه‌رمى له‌ش.
- ۸-ئو دەرمانانە چىن دەبنە هۆی بهربزوونه‌وهی پله‌ی گه‌رمى؟  
چەند دەرمانىك دەبنە هۆی بهربزوونه‌وهی پله‌ی گه‌رمى له‌ش:  
- چەند جۇریكى دىزه زىنده‌گى وەكى پەنسىلەن  
- دباكىن  
- ئەفۇتلىسىن.
- ۹-چۈن پله‌ی گه‌رمى له‌ش دەپیویست؟  
چەندىن پىنگه‌هەيە بۇ پیوانى پله‌ی گه‌رمى له‌ش له‌رانە:  
- لەپىنگه‌ی گويىوه: پىنگه‌يەكى باشە لەپوی تەندروستىيەو بۇ  
پیوانە‌کردنی پله‌ی گه‌رمى.

## پیشکسخت خیزان

-له پیگه‌ی دهرچه‌ی کۆمهوه: پیویسته گەرمىپیوه‌کە لە دهرچه‌ی کۆمدا بىئىتىه‌وه بۇ ماوه‌يەك لە ۳ خولەك كەمترنەبىت، وەك زانراوه پیوانى پله‌ی گەرمى لەم رېنگەيەوه يەك پله بەرزىزىرە وەك ئەوهى لەرىنگەيى دەمەوه بىكريت.

-له پیگه‌ی پیستەوه: ئەم رېنگەيە كەمتر هەستىيارە بۇ پیوانەكردىنى پله‌ی گەرمى.

-له پیگه‌ی دەمەوه: پیویسته گەرمىپیوه‌کە لەزىز زماندا بەھىلەتىه‌وه بۇ ماوه‌يەك كەمترنەبىت لە ۳ خولەك، دەكىرىت ئەم رېنگەيە پیوانەيەكى درۈمان بىراتى ئەگەر نەخۇشەكە شەلەيەكى گەرم يان ساردى خواردېتىه‌وه لەماوه‌ى ۲۰ خولەك پېيش پیوانەكردىنى گەرمىيەكە، واتە پیویسته ۲۰ خولەك لەپېيش پیوانەكردىنى پله‌ی گەرمىيەكەدا هېچ جۇرە شەلەيەكى نەخواردېت.

-زىزىر بال: پیویسته گەرمىپیوه‌کە لەزىز بىالدا بەھىلەتىه‌وه بۇ ماوه‌يەك كەمترنەبىت لە ۱۰ خولەك.

۱۰- چارەسەركەردىنى سەرەتايى چىيە بۇ بەرزىبۇونەوهى پله‌ی گەرمى؟  
چەندىن دەرمان ھەن بۇ دابەزاندىنى پله‌ی گەرمى لەوانە: "پاراسىتامۇل". ھەندىئىك جۇرى مەلھەم و جۇرە دەرمانىيىكى تر ھەن لەتىواوى لەش دەدرىئىن و دەبىتتە هوئى دابەزاندىنى ئاستى گەرمىيەكە.

۱۱- لەپۇزىتكا چەند جار پیویسته پله‌ی گەرمى لەش بېپۇرىت؟  
ياسايىھەكى دىاريڭراو نىيە بۇ پیوانەكردىنى پله‌ی گەرمى بەلام زۇربەي توپىزىنەوەكان وايانپى باشەكەپله‌ی گەرمى لەش لەپۇزىتكا ۳ جار بېپۇرىت.

## پژیشکی خیزان.....

۱۲- لهچ کاتیکدا پیویسته نه خوشی توшибوو به بەرزبۇونەوهى پلهى گەرمى سەردانى پژیشک بکات؟

لەکاتى بۇونى ئەم نىشانانەدا نه خوشى توшибوو به بەرزبۇونەوهۇي پلهى گەرمى پیویسته سەردانى پژیشک بکات:

نه خوشىك تەمەنلىكە مەتربىت لە ۳ مانگ، کاتىك پلهى گەرمىيەكە لە ۳۸ پلهى سەدى زىاتىبۇو، كەسى توшибوو به نه خوشى ئەيدىز يان شىرىپەنچە، کاتىك پلهى گەرمى لەشى بەرزبۇويەوه، كەسى توшибوو به نه خوشى دل يان نه خوشى شەكىرە، لەکاتىكدا پلهى گەرمى لەشى بەرزبۇويەوه.

بەلام ئەو نىشانانەي كە ھەوكىرىنى مەترسىدار دەرىدەخەن، مەبەستم لە تەنگەنەفەسى و ئازارى سىنگە كە ھەوكىرىنى سىيەكان پېشان دەدات، پەقبۇونى مل و بۇونى ئازار تىايادا، ھەوكىرىنى پەردەي مىشىك نىشان دەدات، پیویسته لەم حالەتانەدا سەردانى پژیشک بکرىت.

۱۳- پىئناسەي گەرمى سەرچاوهى نادىيار چىيە؟

گەرمى سەرچاوهى نادىيار بىرىتىيە لە بەرزبۇونەوهى پلهى گەرمى لەش بۆ زىياتر لە ۳۸, ۳ پلهى سەدى بۆ ماوهى زىاد لە ۳ ھفتە.

۱۴- پۇلینكىرىنى گەرمى سەرچاوهى نادىيار چۈنە؟

گەرمى سەرچاوهى نادىيار پۇلین دەكىيت بۆ ۴ بەش:

- گەرمى سەرچاوهى نادىيارى ئاسايى "سەيرى وەلامى پرسىيارى پىشى بکە".

- گەرمى سەرچاوهى نادىيارى وەركىراو لەناو نه خوشخانەكادا.

- گەرمى سەرچاوهى نادىيار لە كەسى توшибوو به كەمى خېزىكە سېپەكانى خويىن..

## پژوهشکی خیزان

۱۵- هۆکاره کانی گەرمى سەرچاوهى نادىيار چىن؟

هۆکاره کانى گەرمى سەرچاوهى نادىيار نۇرن كە ئەمانەن:

- نەخۆشىيەكاني ھەوکىدىن "۲۶%" وەكۆ سىيل و تاي مالتا و دومەلەكاني جىڭەر وەھەوکىدىنەكاني ناۋپوشى دل.

- نەخۆشىيەكاني شىرىيەنجه "۱۹%" وەكۆ ھەلاؤسانى بىزىنە لىمفاوېكەن.

- پۇماتىزم و جومگەكان "۱۵%"

- هۆکاره نەزانراواھەكان "۷%"

۱۶- هۆکاره کانى گەرمى سەرچاوهى نادىيارى وەرگىراو لە نەخۆشخانەكاندا چىن؟

ئەم جۇرە دەناسرىيەتىوە بە بەرزبۇونەوەي پلەي گەرمى بۇ زىاتىر لە ۳۸،۳ پلەي سەدى بۇ ماوهى زىاتىر لە ۳ بۇز بۇ نەخۆشىك لەناؤ نەخۆشخانەدا بىت. هۆکاره کانى ئەم بەرزبۇونەوەيە ئەمانەن:

ھەوکىدىنى پىخۇلەكان و ھەوکىدىنى خوين بەھۆى ھەوکىدىنى خوين ھىنەرەكانەوە وەھەوکىدىنى بىرىنەكان و ھەوکىدىنى باخەلەكانى لوت. بەرزبۇونەوەي پلەي گەرمى بەھۆى بەكارھىنانى ھەندىك دەرمانەوە.

۱۷- ئاييا هۆکارى گەرمى سەرچاوهى نادىيار لە مەنداڭدا دەگۈپىت ؟ لە مەنداڭدا گەرمى سەرچاوهى نادىيار بەوە دەناسرىيەتىوە كە بەرزبۇونەوەي پلەي گەرمى بۇ ماوهى زىاتىر لە دوو ھفتە بەبىن بۇونى ھۆکارىيەكى دىيار. نەخۆشىيەكاني ھەوکىدىن بەتايبەتى قايرۇسىيەكان نۇرتىين ھۆکارىن بۇ گەرمى سەرچاوهى نادىيار، بەلام بىرەتى نەخۆشىيە كوشىنده كان و پۇماتىزم لە ۱۰٪ زىادناكەت، ھۆکاره کانى ئەم گەرمى نەزانراواھەكان لە ۴-۵٪ يى حالەتكان.

.....پژوهشکی خبرنامه.....

۱۸- له مندالدا له گهله بهرزبیونه وهی پلهی گهرمای له شیدا زیپکهی ورد  
له سهه پیستی دروست ده بیت هؤکاری ئەمه چیه؟  
بوونی زیپکهی ورد له سهه پیستی مندال له گهله بهرزبیونه وهی پلهی  
گهرمای له شیدا له حالمتی تو شبون به سوریزه و سوریزه ئەلمانیدا  
پوده دات.

۱۹- جیاوانی چیه له نیوان بهرزبیونه وهی پلهی گهرمی به هۆی  
تو شبون به نه خوشی سوریزه و ئەو پله گهرمیه دا به هۆی سوریزه ئی  
ئەلمانیه وه دروست ده بیت؟

له نه خوشی سوریزه دا پلهی گهرمی له ش بهرزد بیتته وه بۇ ماوهی ۱۰  
پۇز بەلام له نه خوشی سوریزه ئەلمانیدا پلهی گهرمی نزمتره له  
سوریزه وه ماوهکهی ۲۱ پۇز دەخایه نیت.

۲۰- بۇچى بهرزبیونه وهی پلهی گهرمی داده نریت به يەكىن لە كىشەي  
كاروبارى تەندروستى؟

گهرمی دانانریت به يەكىن لە كىشە تەندروستىيانەي كە هەره شە له  
ژيانى مروة دەكەن بەلام داده نریت به يەكىن لە كىشانەي كە  
كەسوكارى نەخوش و پژيشكىش سەرقال دەكەن بە خۇيانمۇه له كاتى  
پودانىياندا، له وانىيە له بەر ئەمە بىت هەندىك كات پەيوەندى هەيە به  
ھۈكارى چەند نەخوشىيەكى كوشىنده وە.

## وتوویژی دووه

### رُشانه وه vomiting

۲۱- رُشانه وه به واتای چی دیت؟

رُشانه وه واته هینانه دهره وهی خُواکی ناو گهده بهناو سورینچکدا  
له پیگهی دهمه وه.

۲۲- هُوكاره کانی رُشانه وه چین؟

هُوكاره کانی رُشانه وه ئەمانه ن:

زههراوی بیوونی خُواکی، چهند جوئیکی دهرمان، سرکردن، چاره سهربی  
کیمیا یی و تیشکی، سکپری، هموکردنی قایروسی و هموکردنی  
کوئندامی هەرس، ژانی نیوه سەر، کیسکردنی میشک، هەستیاری  
بەرامبەر جۆره خُواکیک، خواردنه وهی مەی.

۲۳- ئایا هُوكاره کانی رُشانه وه دەگۇپىن لە مەنداڭدا؟

هُوكاره کانی رُشانه وه لە مەنداڭدا دەگۇپىت ئەمانه ن:

ھەستیاری بەرامبەر خُواک و شیر، هموکردنی پىخۆلەکان، گەرانه وهی  
ترشەلۇکى گهده بۇناو سورینچک، کېشەی كردارى گۇپىنى خُواک،  
ھموکردنی قایروسی، گیرانى پىخۆلەکان.

۲۴- ئەھىمایانه دەبنە هوئى رُشانه وه لە كويۇھ دىن؟

چهند ھىمایەکى جۇراوجۇر دېتە ناو میشکەوە بۇ ناوهندى رُشانه وه،  
ئەم ھىمایانه لەم شوپىنانه وه دىن:

له دم و گده و پیخولوه.

له سوبی خوینهوه که میکرقب و دهرمانی تیایه.

له ناوهندی پاگرتني هاوسنهنگی لهشهوه و اته له گوئی ناوه راستهوه.

له خودی میشکوه که کاریتیده کریت له پیگهی بون و بیرکردنوهوه.

۲۵-بؤچی له دوای نه شته رگه ریوه رشانوه پوده دات؟

ئەم کیشانه پوده دهن به پیژهی ۲۰٪ بؤ ۳۰٪ ئى حالەتكان و ئەم پیژه يە

دەگەپیتەوه بؤ مادەي بەكارهینراو لە سېرکەن و جۇرى

نه شته رگه ریوه كەدا.

۲۶-دەتوانىن چى بکەين بؤ وەستاندى رشانوه كە؟

لەحالەتى رشانوه دا پیویستە كەسەكە لە بارىكى گوجاودا دابىزىت و

پیژه يەكى زۇر لە شلەمەنى و دەرمانى دىزە رشانوه پى بىرىت.

۲۷-ئايا رشانوه بە كىشەيەكى مەترسىدار دادەنرىت؟

ئەگەر رشانوه كە بە قەبارەيەكى زۇر و بە شىوھىيەكى دوبارە بۇوهوه

بەردەوام بۇ ئۇوا بە كىشەيەكى مەترسىدار دادەنرىت، چۈنكە دەبىتە

ھۆى كەمبۇونسەوهى شلەكانى لەش و ناپىكى لە پىزەي خوى

كازايىيەكانى لهشدا.

۲۸-پیویستە چى بکريت بؤ بەرەنگار بۇونسەوهى رشانوه لە ماڭوهدا؟

گرنگتىن ھەنگاوش بؤ بەرەنگار بۇونسەوهى رشانوه چارەسەر كەنلى

و شېبوونسەوهى. لە بەرئەوه پیویستە لە سەر نەخۇش دەستبەكتە بە

خواردنىوهى شلەمەنى بە چەند بېنگى كەم بەتايىبەت ئۇ شلانى خوى

كازايىيەكانى تیایه.

پیویستە نەخۇشەكە بىرى بىت نايىت بەيەك جار بېنگى زۇر لە ئاو

بخواتوه.

پزشکی خیزان

۲۹- لەچ کاتىكدا پىويسىتە نەخۆشەكە دۇبارە دەستبکاتەوە بە نان خواردىن؟

گەرانەوە بۇسەر نان خواردىن لەكتىدا دەبىت ရشانەوەكە وەستابىت بۇ ماواهىيەك كەمتر نەبىت لە ٦ كاتىمىز.

۳۰- لەچ کاتىكدا پىويسىتە لەسەر نەخۆش سەردانى پزىشك بکات؟  
لەحالەتىكدا رشانەوەكە بەردەوام بۇو بۇ ماواھى زىياتىر لە ۲۴ كاتىمىز، ئەگەر رشانەوەكە خويىنى لەگەلداربۇو يان زەرداوى تىابۇو، ئەگەر رشانەوەكە ئازارى ناو سكى لەگەلداربۇو، ئەگەر رشانەوەكە سەرئىشە ورەقبوونى ملى لەگەلداربۇو، ئەگەر رشانەوەكە نىشانەكانى وشكبوونەوە لەگەلبۇو.

۳۱- نىشانەكانى وشكبوونەوە چىن؟  
وشكبوونەوە بەم نىشانانە دەرىدەكەۋىت:  
تىينوئىتى، خەستبۇونەوە مىز، كەمبۇونەوە بېرى مىز، وشكبوونەوە ناپۈشى دەم، بەچالداجۇنى چاوهكان، گىريان بەبى فرمىسىك، نەمانى رەونەقى سروشىتى پىست.

## وتوویئنی سینیم

### سکچون

diarrhea

۳۲- پیناسه‌ی سکچون چیه؟

سکچون بریتیه له هاتنه‌دهره‌هی بپریکی زور له پیساایی لینج له‌یهک  
برقدرا.

که اته پیناسه‌ی زانستی بو سکچون گرنگی ده‌دات به بر و جوهری  
پیسااییه‌که.

۳۳- ئایا پولیننیکی دیاریکراو همه‌یه بو سکچون؟

بەشیوه‌یه کى گشتى سکچون پولیننده‌کریت بو دوو جۇز:  
سکچونى میکرۇبى، و سکچونى نامیکرۇبى.

۳۴- پىزەی سکچوونى میکرۇبى چەندە؟

نزيكەی ۱۰۰ ملیون حالەتى سکچون بوده‌دات له ماوهى سالىڭدا له  
ويلايەتە يەكگىرتوه‌کانى ئەمەرىكىدا، نزىكەی ۲۵ ملیون له حالەتەکان  
ھموکردنى پىخۇلەکانە، ۱۰ هەزار كەس لهم پىزەیه بەو ھۆيەوە نەمنى.

۳۵- ئەو بىرە پاره‌یه چەندە كە چاودىرى پېشىشكى پىويسىتى پىيەتى بو  
كۆتۈلگىرنى سکچونى میکرۇبى؟

بېرى تىچونى پاره بەشیوه‌یه کى راستەوخۇ و ناراستەوخۇ بو چاودىرى  
تەندروستى كەسە توшибووه‌کان بە سکچوونى میکرۇبى دەگاتە نزىكەي

۲۲- بليون دollar له سال يكدا، به تنهنه له ويلايه ته يه کگر تووه کانى ئەمەريکا.

۲۶- هۆكارى سكچونى ميكروبى بەشىوھىمكى گشتى چىه؟  
بەكتريا ۱۵-۸٪ ئى هۆكارەكانى سكچونى ميكروبى پىكده هيئىت لە وناتە پېشىمەتووه کاندا، گرنگ تىرينىان: سالمونىلا وشىگله. بەلام قايروسەكان زۇرتىرين پىزە بەدەستدىتىن لە سكچونى ميكروبىدا.

۳۷- زىتارى بە واتاي چى دىت؟

زاناكان ناكۆكىن لە سەر پىتىناسەكردىنى ئەم زاراوه يە بەلام زىتارىن پىتىناسەي بەكارهاتو برىتىيە لەو سكچونەي خېزىكە سېيەكانى خويىنى تىايىه و نەخۆشەكە توشى بەرزبۇونەوهى پلەي گەرمى دەبىت.

۳۸- لەوانە يە سكچون نىشانە يەك بىت بۇ جۈرىك لە نەخۆشى، دەكىرىت ناوى ھەندىيەك لەو نەخۆشىيانە بەينىت؟

زەھراويىبۇونى خۇزراكى "دواتر باسى لىيۇه دەكەين"، بەكارهەتىنانى ھەندىيەك جۇرى دەرمان، نەخۆشىيە كوشىدەكانى پىخۇلە، پىشىنى دەرەقى (پەرىزادە).

۴- ئەو ھەنگاوانە چىن كە پىويسىتە بىگىرىتە بەر وەك چارە سەھىتكەى سەھەتايى بۇ سكچۇون؟

قەرەبۇو كەردىنەوهى ئەو شلەمەنلى خۇي كانزا يىيانە لەش كەلە پىشكەى سكچونەوهە لە دەستچۇن، ئەمە يەكم ھەنگاواي چارە سەر كەردىن دەبىت.

## وتوویژتی چوارم

### ئازارى سك abdominal pain

۱-پىناسەي ئازارى سك چىيە؟

ئازارى سك بىريتىيە لەو ئازارانەي نەخۆش هەستى پىندهكات لە سكىدا، واتە لە ناوقەي نىوان ئىسکەكانى سنگ و ئىسىكى حەوزدا. ئەم ئازارە واپەستەيە بەھو ئەندامانەي لەناو سكدان وەکو گەدە پېرخۇلە بارىكە وئەستورە وېنەنكرىاس وزراو وھىاكەدان وگورچىلەكان وپىنىست و ماسولكەكان.

۲-چۈن ئازارى سك دروست دەبىت؟

ئازارى سك دروست دەبىت بەھۆى ھەوكىرىدنهو لەيەكىڭ لەو ئەندامانەي لەسەرھو ناوبران يان بەھۆى كەمى سوپى خويىن كە فەرمانەكەي بىرىنى خۇراكە بۇ ئەندامان.

۳-ھۆكارەكانى ئازارى سك چىن؟

ھەوكىرىنى پېرخۇلە كويىرە، ھەوكىرىنى پېرخۇلەكان، بەرد لە زراو يان گورچىلەكاندا، ئاوسانى كۆئەندامى ھەرس، كۆلۈنى نەسەرھو تو، كەتبۇونى پېرخۇلەكان، ھەوكىرىنى دىوارى زراو، بىرىنەكانى گەدە و پېرخۇلە.

۴-نىشانەكانى پېرخۇلە كويىرە چىن؟

## پژوهشکی خیزان

نیشانه کانی پیخوّله کویّره کورتده کرینه و له بونی ئازاری کی تیز لە بهشی خواره وهی لای راستی سك، زوریه‌ی کات له گەل ئەم ئازاره دا بەرزبۇونە وە يەکی نۆری پله‌ی گەرمى و سكچوون و پشانه وه دەبىنرىت.

۴۵- نیشانه کانی ژانی گورچىلە چىن؟

نیشانه کانی ژانی گورچىلە کورتده کرینه و له بونی ئازاری کی تیز لە هەردۇو كەلەكەدا، ئەم ئازاره دەكشىت بەرهو بهشی خواره وهی سك و له گەلئە وەدا كاتى مىزكىردىن نەخۆشە كە ئازارى دەبىت.

۶- نیشانه کانی ھەوكىرىنى نزاو چىن؟

نیشانه کانی ھەوكىرىنى نزاو کورتده کرینه و له بونی ئازاری کی تیز لە بهشى سەرە وهی لای راستى سك، له گەل بەرزبۇونە وەي پله‌ی گەرمىدا وله ھەندىيەك حالە تدا پشانه وه پودەدات.

۷- نیشانه کانی كۆلۈنى نەسرە وتو چىن؟

نیشانه کانی كۆلۈنى نەسرە وتو كورتده کرینه و له بونی ئازارى درېزخايىن له ناوه راستى سكدا له گەل ئاوسانى سك و تەنگە نەفەسى و پشانه وه، ئازارە كە بەرهو نەمان نەھچىت بە پېسایى كىرىن.

۸- نیشانه کانی بىرىنە کانی گەدە و پیخوّله چىن؟

نیشانه کانی بىرىنی گەدە و پیخوّله کورتده کرینه و له بونی ئازاری کی تیز لە بهشى سەرە وهی سكدا له گەل پشانه وه و توندى ئازارە كە زىادە كات له كاتى ھەستكىردىن برسىتىدا.

۹- ئەم پىگايانە چىن دەگىرىنە بەر بۇ ديارىكىرىنى ھۆكارە کانى ئازارى سك؟

بۇ ديارىكىرىنى ھۆكارە کانى ئازارى سك پىتۇيىستە ئەم پرسىيانە لە نەخۆش بىكىرىن:

## پژوهشگی خیزان

- ئەم ئازارە چۈن دەستى پېڭىرىد؟ ئازارەكاني سك كە بەشىوھىيەكى خىرا يان توند دەستىيان پېڭىرىد زۇرېھى كات ھەوکىدىنى پەنكرياس نىشان دەدات.

- ئەم ئازارە لە كويىوه دەست پېندەكت؟ ئازارى سك كاتىك لە بەشى خواروئى لاي پاستى سكەوە دەستى پېڭىرىد ھەوکىدىنى پېخۋەلە كويىره نىشان دەدات، بەلام ئەم ئازارە دەكەويتە بەشى سەرۇي لاي پاستى سكەوە كىشەھى زراو نىشان دەدات.

- تايىبەندىيەكاني ئەم ئازارە چىن؟ واتە ئەم ئازارە لە بەشى سەرەوەي سك دەكشىت بەرەو شانى راست بەردى زراو نىشاندەدات، ئەم ئازارە توندەي دەكەويتە بەشى سەرەوەي سك دەكشىت بەرەو پىشتى مۇزۇ ھەوکىدىنى پەنكرياس نىشاندەدات.

- ماوهى ئەم ئازارە چەندە؟ ئەم ئازارانەي پەيوەندىيان بە زداوەوە ھەيە تەنها چەند كاترەمېرىك دەخايەن بەلام ئەم ئازارانەي پەيوەستن بە كۆلۈنى نەسرەوتەوە بۇ چەند پۇزىك يان چەند سالىك دەمېننەوە.

- ئەم ھۆكارانە چىن دەبنە هوئى زىيادبۇونۇ ئەم ئازارە؟ ئەم ئازارانەي بەھۆى چەند جۇرىيکى ھەوکىدەوە دروست دەبن لەناو سكدا زىياددەكەن لەكتى كۆكە يان بەپى پۇيىشتىندا.

- ئەم ھۆكارانە چىن كە يارمەتىيدەرن بۇ ھېۋەر بۇونۇمۇھى ئەم ئازارە؟ ئازارى كۆلۈنى نەسرەوتە ھېۋەر دەبىتەوە بە پىسایى كىرىن، ئەم ئازارانەي كە دروست دەبن بەھۆى گىرانى پېخۋەلەكانەوە ھېۋەر دەبىنەوە دواي خالىبۇونۇھى پېخۋەلەكان، ئازارەكاني بىرىنى گەدە پېخۋەلە ھېۋەر دەبىنەوە لەرىكەي خوارىدىنى ھەندىك خۇراكەمۇھە.

.....پژیشکی خبرزان.....

-ئو نیشانانه چین لهگەل ئازارى سكدا دروست دەبن؟ بەرزبۇونەوهى پلەي گەرمى لهگەل ئازارى سكدا نیشانە يە بۇ بۇونى ھەوکردن لەناو سكدا، بەلام بۇونى سكچوون يان خوین بەرىيونى كۆم لهگەل ئازارى سكدا ئەوه كېشەي رېخۇلەكان نىشان دەدات.

-ئو نیشانانه چين كە پىويستە پزىشك گرنگىيان پىيدات؟ بۇونى ئازار لە ناوجەيەكى ديارىكراودا لەكتى پشكنىنى سكدا، لهگەل تېبىينى كردنى شوينى ئازارەكە، رەقبۇون لە شوينىكى ديارىكراوى سك لەكتى پشكنىنى نەخوشەكەدا، بۇونى خوین لەناو پىسايدا.  
٥-ئو پشكنىنانه چين پىويستە بىرىن بۇ ديارىكىردىنى جۇرى ئازارەكە؟

پشكنىنى ئاسايى خوین بۇ زانىنى بەرزبۇونەوهى رېزەي خۇوكە سېيەكانى خوین يان نزمبۇونەويان، ئەنزىمەكانى جىڭەر وېنكرياس، پشكنىن بۇ شىكارى مىز وپىسايى.

٦-ئايا هىچ جۇرە پشكنىنىكى تىشكى ھەيە ئەنجام بىرىت بۇ زانىنى ھۆكارە شاراوهكان لە پشت ئازارەكانى سکمۇھە؟ بە دەنلىايمەوە.

-وينەي تىشكى ئاسايى بۇ سك: كە ئاوسانى رېخۇلەكان يان كون تېبۇونى گەدە يان بەردى گورچىلە پىشان دەدات.

-وينەي دەنگى واتە ULTRA SOUND: بەردى نداو وەموکردنەكانى دىوارى نداو وتۈرەكەي ھىلەكەدان پىشان دەدات.

-وينەي چىنى واتە CT SCAN: ھەوکردىنى پەنكرياس و ئاوسانى پەنكرياس و ھەموکردنى رېخۇلە كويىرە پىشان دەدات.

-وينەي موگناتىسى واتە MRI : گىرانى بۇرى زداو پىشان دەدات.

۵۲- ئایا هیچ جۆرە پشکنینیکی تر ھەيە پژوپشکەكان پەنانى بۇبىن بۇ دىيارىكىرىنى ھۆكارى ئازارى سك؟

لەوانەيە پژوپشکەكان پەتاببىن بۇ بەكارھەتىانى نازور بۇ گەدە يان پېخۇلە بۇ گەيىشتەن بە دىيارىكىرىنى جۆرى نەخۆشىيەكە بە شىيەيەكى پاست و دروست، ھەندىيەك جار ھەلەستن بە ئەنجامدانى نەشتەرگىرى بەممەبەستى دىيارىكىرىنى جۆرى نەخۆشىيەكە.

۵۳- بۇچى دىيارىكىرىنى جۆرى نەخۆشى كارىتكى گرانە؟  
چەند ھۆكارىيەك ھەن كە دىيارىكىرىنى جۆرى نەخۆشى لە ئازارى سكدا قورس نەكەن:

- جۇونى نىشانە ئاناسايى:  
وەكى ئازارەكانى پېخۇلە كويىرە لەوانەيە بىكمونە بەشى سەرەوەي لاي پاستى سكموه.

- جۇونى پشکنینى تاقىيەكىي يان تىشكى ئاسايى:  
چۈنكە بەردى بچۈك لەناو زراودا لەوانەيە لەپىيگەي وىنەي دەنگىمەدەرنەكەمۇيت، ھەوكىرىنى پېخۇلە كويىرە لەوانەيە دەرنەكەمۇيت لە وىنەي چىينى سكدا، پشکنینى ساھى خوين لەوانەيە هىچ بەزبۇونمۇھىيەك يان نزمبۇونمۇھىيەك لە زەمارەي خېزىكە سپىيەكانى خوين پېيشان نەدات بەتايمەت لاي ئەو نەخۆشانە كۆرتىزۇن بەكاردىنەن وەك چارەسىر.

- نىشانەكان لەيەكىدەچن لە ھەندىيەك نەخۆشىدا:  
بۇنۇمنە نىشانەكانى كۆلۈنى نەسرەوتولەكەن نىشانەكانى ئاوسانى پېخۇلەكان وگىرانى پېخۇلەكان و بىرىنى گەدە و پېخۇلە لەيەكىدەچن، ھەوكىرىنى كورچىلەي لاي پاست لەوانەيە تىكەنلىك بىت لەكەن نىشانەكانى ھەوكىرىنى زراودا.

.....پزشکی خبزان.....

٥٤- چاره‌سهری ئازارى سك چىه؟

چاره‌سهرى ئازارى سك پەيوهسته بە زانىنى ھۆكارەكەيەوە.  
شايىنى بىنەيىنانەوە يە كەسى توشبوو بە ئازارى سك پېيوىسته بچىتە  
نزيكتىن نەخۆشخانەي فرياكەوتن لەحالەتىكدا ئازارى ناولى سكى ھەبۇو  
لەگەل رېشانەوە خويىناوى و بورانەوە.

٥٥- پېيوىسته لەسەرم چى بكم تا يارمەتى پزىشكەكە بدهم بۇ  
دياريڪىدىنى جۇرى نەخۆشىيەكە؟

يەكەم پېيوىسته پزىشكەكە ئاگاداربىكەيتەوە لە جۇرى ئەو دەرمانانەي  
بەكارى دەھىيىت، لەبارەي ھەستىيارىت بەرامبەر جۇرىكى دىاريڪراو لە  
دەرمان ئەگەر ھەبۇو، بۇونى نەخۆشىيە درېزخايىنه كانى وەك شەكرە  
ونەخۆشىيە كانى دل، نەشتەرگەرى ئەنجامدراو بۇت وەك پىخۇلە كويىرە  
و زلاو، بۇونى كەسىت لە خىزانەكە تان ھەمان نىشانەي نەخۆشى  
ھەبىت، بۇونى نەخۆشى بۇماوهىي لە كۆئەندامى ھەرسدا. ھەروەها  
پېيوىسته لەسەرت وەسامى پرسىيارەكانى پزىشكەكە بدهىتەوە  
بەشىۋەيەكى بۇن و ئاشكرا.

## وتوویژتی پنجم

# هەوکردنی کۆئەندامى ھەناسەدان

## Respiratory Tract Infections

٥٦- ھەوکردنی کۆئەندامى ھەناسەدان چىيە؟

ھەوکردنی کۆئەندامى ھەناسەدان دابەشىدەكىرىت بۇ ھەوکردنى کۆئەندامى ھەناسەدانى سەررو و کۆئەندامى ھەناسەدانى خواروو كە زۆربىيە كات ھەوکردنى كۆشەندامى ھەناسەدانى خوارو مەترسىدار ترە بە بەراورىدە ھەوکردنى کۆئەندامى ھەناسەدانى سەررو. کۆئەندامى ھەناسەدانى سەررو پىنكىدىت لە قورگ ولوت و بېقىريە ھەوايىيەكان، بەئام كۆئەندامى ھەناسەدانى خواروو پىنكىدىت لە سىيىھەكان بە شىيۇيەكى سەرەككى.

٥٧- ئايا ھەوکردنى سىيىھەكان بە ھەوکردىنىكى مەترسىدار دادەنرىت؟  
ھەوکردنى سىيىھەكان دادەنرىت بە ھۆكارىتكى سەرەكى مردن، نزىكەي نىوهى حالەتكانى مردن ھۆكارەكەيان توшибۇونە بە ھەوکردنى سىيىھەكان بەتاپىبەت لەو كەسانەيى تەمنىيان لە سەررو ٦٥ سالىيەوە.

٥٨- ئايا ھەوکردنى سىيىھەكان لە نەخۇشىيە بەربىر بىلاؤەكانە؟  
نزىكەي ٣-٢ مiliون حالەت ھەوکردنى سىيىھەكان لەسالىيىكدا پودەدات،  
لەناوياندا ١٠ مiliون حالەت سەرەدانى دەرهەكىن بۇ پىزىشك و ٥٠٠  
ھەزاريان لەناو نەخۇشخانەكان و ٤٥ هەزار لە حالەتكان دەمنى.

٥٩- ھۆكارى سەرەكى بۇ توшибۇون بە ھەوکردنى سىيىھەكان چىيە؟

.....بزیشکی خیزان.

سەكتريايى جۇرى سترىپېتۈكۈچ سى نىيۇمۇنىا ھۆكاري سەرەكىيە بۇ  
توشىبوون بە ھەوکىرىدىنى سىيەكان لە مەندال وگەورەدا بەبى جىاوازى.

٦٠- ھەوکىرىدىنى سىيەكان چۈن بۇدەدات؟

ھەوکىرىدىنى سىيەكان بۇدەدات لەپىنگەي ھەلمۇزىنى بەكترييا لە ھەوادا يان  
لەپىنگەي گەيشتنى ئەم بەكتريايىه بۇ سىيەكان لەپىنگەي خويىنەوە يان  
گەيشتنى بۇ سىيەكان لە ئەندامىيىكى نزىك لىنيەوە.

٦١- چى والە ھەوکىرىدىنى سىيەكان دەكەت نەخۆشىيەكى جىاوازىيىت لە  
كەسە بەتەمەنەكاندا؟

چەندىن ھۆكارەيە بۇئەوهى والە ھەوکىرىدىنى سىيەكان بکات  
نەخۆشىيەكى كوشىنەتلىك بىت لە كەسە بەتەمەنەكاندا، لەوانە:  
بەرەو پىشچۇنى تەمەن و ئەو نەخۆشىيانەي كەسى بەتەمەن  
بەدەسييانەوە دەنالىيىت وەكىو گيرانى سىيەكانى درىزخايىن  
ونەخۆشىيەكانى دل و لاۋازبۇونى سىيەكان.

٦٢- ئەو ھۆكارانە چىن ئەگەرى مىردى زىادەكەن لە و نەخۆشانە  
تۇشى ھەوکىرىدىنى سىيەكان بۇون؟  
ئەو ھۆكارانە ئەمانەن:

بۇونى نەخۆشى تر لەو كەسەدا وەكىو: شىرىپەنچە و نەخۆشىيەكانى  
جىڭىر لاۋازبۇونى دل وەستانى مىشاك (جەلتە) و نەخۆشىيەكانى  
گۈچىلە.

- خواردنەوهى مەى و جىڭەركىيىشان.

- بۇونى ئەم نىشانانە:

بۇرانىمهوه و خىرابۇونى ھەناسەدان يان خىرابۇونى لىيدانى دل  
و دابەزىنى فشارى خوين و بېرزمۇونەوه يان تزمبۇونەوهى پلهى گەرمى.

پژشکی خیزان.....

بوونی ناپینکی له پیزه‌ی خوی کانزاییمه‌کانی له شدا و هکو سوڈیوم  
ودابه‌زینی پیزه‌ی ئۆكسجين له خویندا و به رزبوبونه‌وهی پیزه‌ی ئەلبومین  
و به رزبوبونه‌وهی پیزه‌ی شەکر و کم خوینی.

- بوونی شله له ناو دیواری سییه‌کاندا.

۶۳- ئەو هوکارانه چین ئەگھرى توшибوون به هەوکردنى سییه‌کان  
زیاددەکەن؟

ئەو هوکارانه ئەمانەن:

- جگەرەکیشان.

- نۇرى كېش.

- بەروه پیش چونى تەمن "دواى ۵۰ سال"

- نەخۇشىيە درېزخايەنەکانى سییه‌کان.

- چارەسەرکردن به كۆرتىزون.

- نەمانى بەرگرى لەش.

۶۴- پىڭاكانى ناسينەوهى هەوکردنى سییه‌کان چىن؟  
لەکاتى بەگومان بوون له توшибوون به هەوکردنى سییه‌کان پیویسته ئەم  
پشکىنیانە بىكىن:

- وىنەي تىشكى بۇ سىنگ.

- پشکىنینەکانى خوین و پشکىنینى پیزه‌ی خپۇكە سپىيەکان و چاندىنى  
خوین.

- پشکىنینى دەرداوه‌کانى كۈئەندامى ھەناسىدان.

- پشکىنینى پیزه‌ی ئۆكسجين له خویندا.

۶۵- ئەو هوکارانه چین ماوهى چارەسەرکردن له هەوکردنى سییه‌کان  
دیاريده‌کات؟

## .....بزیشکی خیزان.....

۱۴۰ هۆکارانه برتین لە بونى نەخۇشى درېژخایەن لەگەل ھەوکردنى سىيەكان وەوکردنەكانى خويىن بەمەش ھەوکردنەكە زىاتر پەرەدەسىيىت و نەخۇشىكە كوشىنەتى دەبىت.

### ۶۶ ماوهى چارەسەركەنەكە چەندە؟

ماوهى چارەسەركەن لەنىوان ۷ پۇژە بۇ ۲۱ پۇژە وئەمەش بەپىيى جۇرى بەكتريا توشخەرەكە بۇ ھەوکردىنى سىيەكان دەگۈرىت "خشتەي ژمارە

"

ماوهى پىيوىست	بەكتريا
۱۰-۷ پۇژە	pneumoniae streptococcus
۱۴-۱۰ پۇژە	pneumoniae mycoplasma
۱۴-۱۰ پۇژە	pneumoniae chlamydia
۲۱ پۇژە	spplegionella

### خشتەي ژمارە ۱ بەكترياي توشخەرى ھەوکردىنى سىيەكان و ماوهى چارەسەركەن

۶۷- ئايا پىيوىستە چارەسەرەكان بەشىوهى دەرزى بدرىن؟

بەلى، چونكە كاريگەرى دژەزىنەگىيەكان بە شىوهى دەرزى خىراڭە.

۶۸- كەي پىيوىستە دژەزىنەگىيەكان لە دەرزىيەوە بگۈپىن بۇ گىراوە تالەپىكەي دەمەوە وەرىبىگىرىت؟

گۈپىنى دژەزىنەگىيەكان لە دەرزىيەوە بۇ شىوهى گىراوە پشت بەم هۆکارانە دەبەستىت:

## پژوهشکی خیزان

- به و هو باشتراحت چونی نه خوشی که: نه مانی ته گه نه فه سی و کوکه.
- نه مانی گه رمی بو دوجار که ماوهی نیوانیان ۸ کاترزمیر بیت
- نابهزینی ژماره‌ی خبروکه سپیه کانی خوین.
- ئاماده بیونی که سه که بو و هرگرتنی داشت زینده گیه کان له پیگه دهمه وه.
- ۶۹- دوای ماوهی چهند پوژ نه خوشکه به ره و چاکبیونه وه ده چیت؟  
زوربه‌ی کات له دوای ۳ پوژ.
- ۷۰- دوای ماوهی چهند پوژ وینه‌ی تیشكی نه خوشکه ئاسایی ده بیت؟  
چاکبیونه وه که له ماوهی ۲ هه فته رو ده دات له ۵۰٪ ای حاله ته کان، ماوهی  
۴ هه فته له ۶۴٪ ای حاله ته کان، ماوهی ۶ هه فته له ۷۲٪ ای حاله ته کاندا.  
ئم چاکبیونه وه یه له وانه یه دوابکه ویت له که سه به ته مهنه کان وئه وانه‌ی  
کحول ده خونه وه وئه وانه‌ی توشی گیرانی دریزخایه‌نی سییه کان بیون.
- ۷۱- نایا توشبیون به ئه نفلوئنزا په ره ده سه نیت بو هه وکردنی سییه کان؟  
بەلی ئه نفلوئنزا په ره ده سی نیت بو هه وکردنی سییه کانی بەکتیری  
بە تایبېت ئه گهر جۇرى بەکتیری تو شخه ره که ستريپتۆکۈك س نیومۇنیا و  
مايكۈپلاسما نیومۇنیا بیت.
- ۷۲- نایا و هرگرتنی فاكسینی دىزه ئه نفلوئنزا ده بیتەمۇی بەرگریکردن له  
ھەوکردنی سییه کان؟  
تۆیزىنە وه کان دەلین فاكسینی دىزه ئه نفلوئنزا بەرگریدە کات له توشبیون  
بە ھەوکردنی سییه کان بە پیزە ۵۳٪، يارمە تىیدەر بو کورتكىرنە وه  
ماوهی چاکبیونه وه بە پیزە ۵۰٪، و کەمکردنە وه بىزە ۶۸٪. شايىه‌نی بيرھىنانه وه یه کارىگەری ئم فاكسینە  
پىشىدە بەستىت بە ماوهی نیوان و هرگرتنی فاكسینە کە و توشبیون بە  
ئه نفلوئنزا.

پژوهشگی خیزان.....

-٧٣- ئەو كەسانە كىنن كە هەلبىزىرداون بۇ وەرگىرتىنى ۋاكسىيەنى دىزە نەنفلۇنزا؟

كەسانى بەتەمەنتىر لە ٦٥ سال.

كەسانى توшибۇو بە گيرانى درېزخايىھى سىيەكان يان لەلاوازىبۇونى دل يان نەخۆشى شەكەر.

ئەو كەسانە لە سەنتەرەكانى چاودىرى ھەمېشەيى دادەزىن وەكۇ خەلۇوتگەي پىرى.

زىنانى سكىپەر لە مانگى دوھم وسىيەمى سكىپەردا ئەگەر لە وەرزى نەنفلۇنزا دا بۇون.

ئەو كەسانە لەبۇوارى تەندروستىدا كاردىكەن.

كەسانى توшибۇو بە قايرۇسى نەمانى بەرگرى وەرگىراو. زىنانى شىرىدەر.

كەسانى گەشتىيار بۇ ولاتە بىيانىھى كان لە وەرزى ئەنفلۇنزا دا.

٧٤ كارىگەرى ۋاكسىيەنى دىزە سەتىپتۇكۈكەس نىومۇنىا چەند دەخايىنەت؟

كارىگەرى ئەم ۋاكسىيەن بە تىپەربۇونى تەمن كەمەكتە.

دەبىتىھۇ توшибۇون بە ھەوكىرىنى سىيەكان بەھۇى سەتىپتۇكۈكەس نىومۇنىا وە دەبىتىھۇ توپلىرىنى ۵٪ توشۇۋەكان.

وەرگىرتىنى ئەم ۋاكسىيەن بەرگرى دەدات بە نزىكەي ٧٥٪ ي توшибۇوەكانى ھەوكىرىنى سىيەكان لەپىگەي سەتىپتۇكۈكەس نىومۇنىا وە توپلىنى ھەتكەراوە بۇ كارىگەرى ئەم ۋاكسىيەن لەسەر ئەو كەسانە توشى نەمانى بەرگرى دەبن.

ئەو كەسانە پىيوىستە ئەم ۋاكسىيەن بەكارىيەن ئەمانەن:

## پژوهشکی خبزان

کهسانی به ته مه نتر له ٦٥ سال و تو شبوو به نه خوشیه کانی دل  
وسییه کان.

نهو کهسانه‌ی سپلیان نیه.

نهو کهسانه‌ی تو شی نه خوشیه کانی جگهر بعون  
نهو کهسانه‌ی مهی ده خونه‌وه.

نهو کهسانه‌ی تو شی نه خوشی شمکره بعون.

نهو کهسانه‌ی له بار دو خیکی تایبه‌تدا ده زین.

- کهسانیک هن که پیویسته له سه ریان ئه م فاکسینه به کار بھینن به لام  
نا توانن بمشیوه‌یه کی گونجاو و هلمامی ئه م فاکسینه بدنه نمهوه ئه وانیش  
کهسانی تو شبوون به لاوازیوونی گوچیله کان، کهسانی تو شبوو به  
نه خوشیه کوشندہ کان و قایرو سی نه مانی به رگری و هرگیرا، نهو  
کهسانه‌ی ده مانی دابه زینه‌ری به رگری له ش به کار ده هینن.

- ئه م فاکسینه يه کجار ده دریت دواي ته مه نی ٦٥ سالی، ئه گهر له پیش  
٦٥ سال لیدا درا ئهوا پیویسته دواي ٥ سال دوباره بکریت ووه.

٧٥ - نهو ئالوزیانه چین تو شی کم سی تو شبوو به هه و کردنی سییه کان  
ده بن؟

نهو ئالوزیانه ئه مانه نه:

- په ره سهندنی نه خوشیه که و دروست بعونی دو محل له سییه کاندا.

- دروسبوونی شله یه کی کیماوی له دیواری سییه کاندا.

- گواستنره‌ی هه و کردنکه به بؤ ناو خوین له ریگه‌ی ستريپ توکوز که س  
نیومونیاوه.

## پژوهشکی خیزان

پودانی هه‌وکردن له دهره‌وهی سییه‌کان وهکو هه‌وکردنی ناویوشی می‌شک وهه‌وکردنی جومگه‌کان وهه‌وکردنی په‌ردنه دل و په‌ردنه پریتوونی (ناویوشی) سک.

په‌رسه‌ندن بهره‌و له‌لاوازیونی سییه‌کان.

٧٦ هه‌وکردنی سییه‌کانی ورگیراو له نه‌خوشخانه‌کاندا چیه؟  
هه‌وکردنی سییه‌کانی ورگیراو له نه‌خوشخانه‌کاندا بربتیه له و  
هه‌وکردنانه‌ی پوده‌دات له‌دوای چونه‌ژوره‌وهی نه‌خوش بوناوا  
نه‌خوشخانه به‌هۆی به‌کتريای توشخه‌ري هه‌وکردنی سییه‌کان به‌ماوه‌ي  
۲ رۆز. ئەم هه‌وکردنانه به‌پله‌ي دووه‌م دىن له‌دواي هه‌وکردن‌کانی  
پېزه‌وهی ميزوميزه‌پۇ كه به‌پله‌ي يەكەم دىن له هه‌وکردن ورگیراو‌کانی  
ناو نه‌خوشخانه‌کان.

٧٧ نایا هه‌وکردنی سییه‌کانی ورگیراو له نه‌خوشخانه‌کاندا به  
نه‌خوشیه‌کى كوشنده داده‌نرىت؟  
بەلى، له بەر ئەم هوکارانه:

چونكە ئەم نه‌خوشیه ماوه‌ي مانوه‌ي كەسى توشبوو له نه‌خوشخانه‌دا  
درېزىدەكاتمۇ.

ورگرتىنى بېرىكى زۇر له چاره‌سەر به شىوه‌ي دېزىننەگى ئەمەش  
لە بەرگرى لەشى نه‌خوشەكە كەمدەكاتمۇ.  
دەبىتىه‌هۆى مردن بەپېزه‌ي ٨٪ بۇ ٤٠٪.

٧٨ نایا جۇرى به‌کتريای توشخەر بۆ هه‌وکردنی سییه‌کان له  
نه‌خوشخانه‌کاندا دەگۈپىت؟  
بەلى بەدلنىايىيەوه.

- ۷۹- ئەو ھۆکارە يارىدەدەرانە چىن كەدەبنە ھۆى توшибۇون بە ھەوكىرىدىنى سىيەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانە كاندا؟
- بەرهە پېشچۇنى تەمەن: ئەگەر تەمەنى نەخۆشەكە لەسەررو ۶۰ سالەوە بۇو.
- ئاستى چالاڭى كۆئەندامى ھەناسەدانى كەسە توшибۇوەكە لەپېش توшибۇونەكەوە.
- بۇورانەوەي نەخۆشەكە.
- بۇونى نەخۆشى درېڭىزخایەن لە سىيەكاندا.
- وەرگرتىنى دىژەزىنەڭى وەكۆ چارەسەر لە راپىردودا.
- ماوهى مانەوەي لەنەخۆشخانەدا.
- مەترسى حالەتى نەخۆشە توшибۇوەكە بە ھەوكىرىدىنى سىيەكان.
- ۸- ھەوكىرىدىنى سىيەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانەكاندا چۈن پۇدەدات؟
- لەوانەيە لە يەكىن لەم پېڭىزىيانوھ پوبىدات:
- قۇتدانى ئەو مىكرۇپانەي كەلەناو دەمدان.
- ھەلمىزىنى مىكرۇپەكان لە كەسىتىكى ترەوە يان لە پېڭەي ئەو ئامىرانەي بەكاردىن لە چارەسەرى لاۋازبۇونى كۆئەندامى ھەناسەداندا.
- گەيشتنى مىكرۇپەكان بۇ سىيەكان لە شوينىتىكى ترى لەشەوە كە توشى ھەوكىرىدىن بۇوە لەپېڭەي سوپى خويىنەوە.
- گواستنەوەي مىكرۇپەكان لەپېڭەي دەستكىش وەستى ئەو كەسانەي لە بۇوارى پېشىشكىدا كاردەكەن.
- پېسېبۇونى ئاوى نەخۆشخانەكان.

- ۸۱- نایا هه میشه ده تو انریت میکرۇبى تو شخەرى ھەوکردنى سېيەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانە كاندا بنا سریتەوە؟  
بەدلنیا يېوه نەخىر، چونكە تەنها لە ۵۰٪ ئى حالتە كاندا جۇرى میکرۇبە تو شخەرەكە دىاريده كىرىت.
- ۸۲- نایا پۇدەتات ھۆكاري تو شبۇون بە ھەوکردنى سېيەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانە كاندا قايرۇسە كان بن؟  
بەلى، بە تايىبەت قايرۇسى ئەنفلۇنزا.
- ۸۳- پىڭاكانى بەرگرى كردن لە تو شبۇون بە ھەوکردنى سېيەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانە كاندا چىن؟  
لىرىدا ۵ ھەنگاوا ھەيە پىيوىستە پەيپەروى بىكىن بۇ بەرەنگارى يۈونەوهى ھەوکردنى سېيەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانە كاندا:  
لە وەرزى ئەنفلۇنزادا پىيوىستە ۋاكسىنى گونجاو وەرگىرىت.  
وەرگىرنى ۋاكسىنى دىز بەكترياي سترىپتۆكۈكەس نىومۇنیا.  
- بەر زىكىرىدەوهى سەرى نەخۆشەكە بۇ ٤٥ پلە.
- بە كاهىنانى دەستكىيىش لە كاتى مامەلە كردن لە گەل دەردا راوه كانى كۆئەندامى ھەناسە داندا لە گەل بىرھەننەوهى دەست شتن لە دواى دا كەندىنى دەستكىيىشە.
- پىدانى خواردن بەنە خۇش لە پىگەي دەمەوه بەزۇتىزىن كات.
- ۸۴- نایا بەكترياي تو شخەرى ھەوکردنى سېيەكان لەناوهوه و دەرەوهى نەخۆشخانەدا وەك يەك؟  
بەلى بەدلنیا يېوه، ئەو جۇرە بەكتريايى بەشىوه يەكى بەرىپەيلاو لە دەرەوهى نەخۆشخانە كاندا ھەيە سترىپتۆكۈكەس نىومۇنیا، بەلام

ئو بەكتريايى بەپىزەيەكى زۇر لە نەخۆشخانەكاندا ھەيە بەكتريايى چىلەكەيى گرام نىڭەتىقىن بە تايىبەت جۇرى سىدۇمۇناس ئارۇجىنۇسا.

٨٥-ئايانا جۇرى بەكترياكە كارىيەتلىرى ھەيە لەسەر پىزەيى مردىن؟  
بەلى، بەرزترين پىزەيى مردىن لە توшибۇوانى ھەوكىرىنى سىيەكان بەھۆى بەكتريايى جۇرى سىدۇمۇناس ئارۇجىنۇسا پودەدات.

٨٦-ئايانا بۇ مەبەستى چارەسەرى ھەوكىرىنى سىيەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانەكاندا پىيىستە بخۇشەكە بخىرىتە بەشى چاودىرى وردهوە؟  
پىيىست ناكلات، بەلام لە ھەندىك حالەتدا بەھۆى چەند ھۆكارييلىكى ترەوە دەخىرىتە بەشى چاودىرى وردهوە. ئەو ھۆكارانەش:

-دابەزىنى پىزەيى ئۆكسجىن لە خويىندا.

-دابەزىنى فشارى خويىن.

-لاوازى لە كۈئەندامى ھەناسەداندا.

-بەزبۇونەوەي پىزەيى ئەسىد (ترىشەلۈك) لە خويىندا.

-بەزبۇونەوەي پىزەيى دەردراؤەكانى كۈئەندامى ھەناسەدان.

٨٧-چۈن ھەوكىرىنى سىيەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانەكاندا دەناسىرىتەوە؟

ھەوكىرىنى سىيەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانەكاندا دەناسىرىتەوە لەپىشى:

-نېشانەكانىمە كەلەدواي تىپ-پىوونى ٤٨ كاتىزمىر بەسەر هاتنەئورەوەي نەخۇشەكە بۇ نەخۆشخانە پودەلەن.

-پىوونى ھەوكىرىنى سىيەكان لەكاتى گىتنى وينەي تىشكىدا.

-نېشانەكانى ھەوكىرىنى سىيەكان وەكىو كۆكە وەردراؤەكانى كۈئەندامى ھەناسەدان و تەنگەنەفەسى.

بزیشکی خیزان...

- به رزبونه وهی پلهی گرمی.

- به رزبونه وهی ژماره‌ی خرچه سپیه‌کانی خوین.

- دهرکه‌وتنی به کتریا له کاتی چاندنی به لغه‌مدا.

۸۸ - ئایا بۇ دەستنی شانکردنی جۆرى نەخوشیه‌کە بە تەنها پشت دەبەسترتىت بە نىشانەكان؟

بە پشتىبەستن بە نىشانەكان بە تەنها ئەم کاره ناکریت بە لۇكۈپىيىستە شىكارى وەکو چاندنی بە لغۇم و نازور بۇ سىيەکان بىرىت.

۸۹ - ئەو نەخوشىيانه چىن لە گەل ھەوکردنی سىيەکانى وەرگىراو له نەخوشخانەكاندا له نىشانەكانىاندا له يەكىدەچن؟

نەو نەخوشىيانه ئەمانەن:

- وەستانى (جەلتە) سىيەکان.

خويىتىزان له سىيەکاندا بەھۆى كىشەى دەلوه.

ھەوکردنى سىيەکانى كىميايى بەھۆى قوتدانى مىكىرۇب له ناو دەم و كۈنەندامى ھەناسەدانى سەرو.

خويىنبەريوونى سىيەکانى كىتۈپ.

نەخوشىيە كوشىنده كانى سىيى.

رۇھارا يېبۈونى سىيەکان بەھۆى ھەندىك دەرمانى وەکو "كۆردارقۇن".

نەم نەخوشىيانە سەرەوه دەناسىرىنەوه بە وەلامنەدانەوه يىان بۇ ئەو دىزەزىنده گىيانە بۇ چارەسەرى ھەوکردنى سىيەکان بە كاردىت.

۹۰ - ھۆكاره يارىدەرەكان چىن لە پەرسەندن و ئالۆزبۈونى ھەوکردنى سىيەکانى وەرگىراو له نەخوشخانەكاندا؟

نەو ھۆكاره يارىدەرەانە ئەمانەن:

- بەرگىرى لەشى كەسى توшибۇو.

## پژوهشکی خیزان

- جوئری میکروپه تو شخه ره که.

- چالاکی و باشی جوئری دهرمانی دانراو بو چاره سه.

۹۲- پیژه‌ی توشبوونی ئو كەسانه‌ی نەشتەرگەريان بو دەكربىت چەندە  
كە توشى هەوكىرىدىنى سىيىھەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانەكاندا دەبن؟  
پیژه‌ی توشبوون بە هەوكىرىدىنى سىيىھەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانەكاندا  
دوای ئەنجامدالى نەشتەرگەرى٪ ۱۸، لە هەندىك توپۇزىنەوەدا ئەم  
پیژه‌يە لەئىوان٪ ۱۷,۵ بو٪ ۱۳، بەلام پیژه‌يە مردن بەھۆى ئەم  
ھەوكىرىدىنەورە لە٪ ۴۶ بو٪ ۳۰.

۹۳- ھۆكارە يارىدەدەرەكان چىن لە بودانى ھەوكىرىدىنى سىيىھەكانى  
وەرگىراو لە نەخۆشخانەكاندا لەو نەخۆشانە نەشتەرگەريان بو  
ئەنجامدەدرىت؟

ھۆكارە يارىدەدەرەكان ئەمانەن:

- بەرگرى لەشى كەسە توشبووه كە كەبەھۆى نەشتەرگەرييەكەوە  
كارىتىيەدەكربىت.

- بەكارەتىنانى دەزەزىنەدەگى دەزە بەم ميكروپانە لەبرىدۇدا  
بەنا تەواوى ئەمەش والەو ميكروپانە دەكەت بەرگرى وەرگىن بەرامبەر  
بەم جوئرە دەزەزىنەگىيە.

- ئو كەرسستانى لە نەشتەرگەرييەكەدا بەكارىدىن.

- ئو شۇينەي نەشتەرگەرييەكەي بو دەكربىت.

- تەمەنى نەخۆشەكە چونكە ئەم پیژه‌يە بەپىيى زۆرى تەمەنى  
نەخۆشەكەوە زىاددەكات.

- بۇونى چەند كېشە يەكى تەندرۇستى لە نەخۆشەكەدا وەكۈگۈرانى  
سىيىھەكانى درېزخايىن و نەخۆشىيەكانى دل.

## بېزىشىكى خېزان.....

بۇونى كىشى لە كاركىرىنى گورچىلە كاندا.

بەكارھىننانى چەند جۇرىڭ لەدەرمان وەكو "كۆرتىزۇن"

ئەنجامدانى نەشتەرگەرىيەكە بەشىۋەيەكى زۇر كتۈپ كەماوه نادات بۇ  
ئامادەكىرىدى نەخۆشەكە بەشىۋەيەكى پاستودروست.

چەند ھۆكاريڭى تر وەك و جەڭھەكىشان و مەئى خواردىنىمە  
و گواستنەوەي خويىن و كەمبۇونەوەي كىش و ئەنجامندانى وەرزش.

٩٤- ئايا زو دەستىردن بە بەكاھىننانى چارەسەر لەپىڭەي  
دژەزىنەگىمە ئەگەرى مانەوەي نەخۆشى توшибۇ بە ھەوكىرىدى  
سىيەكانى وەرگىراو لە نەخۆشخانە كاندا زىادەكەت؟

بەلى، تۈرىزىنەوە كان سەلماندويانە دواخىستىن چارەسەر يان  
ھەلبىزىردى دژەزىنەگى نەگونجاو دەبىتە هۆى مردىن بە پىزەھى  
نزيكەيى ٩٠٪، بەلام زودەستىردىن بە چارەسەر بە دژەزىنەگى گونجاو  
نەم پىزەھى دادەبەزىنەت بۇ ٢٠٪.

٩٥- رىزەھى توшибۇن بەلاوازبۇونى سىيەكان چەندە لەكتىنگىدا  
نەخۆشەكە بخريتە سەر ئامىرى ھەناسەدان؟  
نەم پىزەھى زىادەكەت بە ٣-١٪ بۇ ھەمو پۇزىڭ كەنەخۆشەكە لەسەر  
ئامىرى ھەناسەدان دادەنرىت.

## وتوویژی ششم

### هەوکردنى جگەرى بەربلاو Hepatitis

۹۶- فەرمانى جگەر چىھە و پادھى گرنگىيەكى چەندە لەلەشى مۇۋىقىدا؟  
جگەر ئەندامىنىكى سەرەكىيە لە كۆئەندامى ھەرسى لەشى مۇۋىقىدا، جگەر  
پېكىدىت لە جۈرە خانىيەك كەتوانىاي خۇنۇيىكىرىدىنەوهى ھەي، جگەر  
ھەلەدەستىت بە كۆكىرىنىەوهى شەكىرى ھاتتو لەپىكەي خۇينەوه  
و يارمەتىدەرە لە كىدارى شىكىرىنىەوهى چەورىيەكان.

۹۷- هەوکردنەكانى جگەر بەماناي چى دىيت؟  
ھەوکردنەكانى جگەر دابەشىدەكىرىن بۇ ھەوکردنە قايرۇسىيەكان  
لەپىكەي ھەوکردنى جگەرى بەربلاواوه بە جۈرەكانى "c,b,a"  
و ھەوکردنى جگەرى ناقايرۇسى لەپىكەي "دەزىنەتكى  
و ئارامبەخشەكان" بىوهكەكان و ژەھرەكان و مەى و مىكرۇبەكانى تر  
وەكى بەكتىريا و زىنندەوەرە سەرەتاىيەكان.

۹۸- ھەوکردىنى جگەرى بەربلاو چىھە؟  
ھەوکردنى جگەرى بەربلاو پېكىدىت لە جۈرەكانى "a" كەلە پىكەي  
خواردىنەوه دەگوازىتتەوه، جۈرى "b" و جۈرى "c" كەلە پىكەي خۇين  
و پەيوەندىيە سىكىسىيەكانىنەوه دەگوازىتتەوه. و چەند جۆرىيىكى تر ھەي  
بەناوى "d" و پىئىجەم و شەشەم. ئەم قايرۇسانە جىاوانىن لەپى مادەي

## پژوهشکی خیزان

مانه‌وه و پیزه‌هی مردن‌وه، ولسوی نیشانه و هوکاری یاریده‌دهره‌وه  
له یه‌کده‌چن.

پیزه‌هی مردن	ماوه‌هی مانه‌وه	هموکردنی جگه‌ری به‌ربلاو به زمانی بیانی	هموکردنی جگه‌ری به‌ربلاو
که‌متر له ۱٪	۵-۳ هفته	patitishe A	جوئی یه‌کم
٪ ۰،۱	۲۴-۸ هفته	hepatitis B	جوئی دووه‌م
که‌م پوده‌دات	۷ هفته	hepatitis C	جوئی سینیه‌م
٪ ۲۰-۲	نه‌زانراوه	hepatitis D	جوئی چواره‌م
که‌متر له ۱٪	۸-۲ هفته	hepatitis E	جوئی پینچم
که‌م پوده‌دات	نه‌زانراوه	hepatitis G	جوئی شهشم

## خشتی ژماره ۲: مسکونیت جگه‌ری به‌ربلاو.

۹۹- پیزه‌ی توشبوون بهم هموکردنانه چنده؟  
پیزه‌ی توشبوون به هموکردنی جگه‌ری به‌ربلاو جوئی "A" له ویلایه‌ته  
یه‌کگرتوه‌کانی ئمه‌ریکادا لەنیوان ٪ ۳۸ بىز ٪ ۷۴، له‌کم‌سے  
بېسالاچوھکاندا ئم پیزه‌یه دەگاته ٪ ۸۰. بەلام هموکردنی جگه‌ری  
به‌ربلاو له جوئی "B" دەگاته ۲ بليون کەس لەسەر ئاستى جييان ۳۵۰  
مليونى حالته‌کان هموکردنی دریزخایه‌من، بەلام به پیزه‌ی سەدى ئم  
هموکردنانه دەگۈرىت بېپىنى ولاتى توشبوو، له ویلایه‌ته يه‌کگرتوه‌کاندا

## پژوهشکی خیزان

دەگاتە ٧٪ و لە باشورى ئەوروپا ٥٪ و لە باشور و ناواھەر استى ئەھەرىقا دەگاتە ٢٠٪. بەلام ھەوکىردىنى جىڭەرى بەريلاؤ لە جۇرى سىيەم بە پىزەھەيەكى دىارى نەكراو دەمەنچىتە و بەشىۋەيەكى گشتى چونكە نۇرىبەي حالەتكان بەبىّ نىشانەن، بەلام پىزەھەنلىكى لە وىلايەتە يەكگىرتۈھەكان ١٠٪، ٨٪، ٥٪. بەلام ھەوکىردىنى جىڭەرى بەريلاؤ لە جۇرى چوارەم پۇنادات ئەگەر ئەم كەسە توشى ھەوکىردىنى جىڭەرى بەريلاؤ لە جۇرى دوھەم نەبوبىت، پىزەھە توشبوون لەمەمۇ جىهاندا دەخەملەيىزىت بە ١٥ مiliون حالەت. بەلام جۇرى شەشم پىزەھە توشبوونى لەنزايكەي ٣٣٪.

١٠- ئەم كەسانە كىن ئەگەرى توشبوونىان بە ھەوکىردىنى جىڭەرى بەريلاؤ ھەيە؟

ھەوکىردىنى جىڭەرى بەريلاؤ لە جۇرى<sup>a</sup>" بەزۇرى لەناوچە دواكە و توهەكاندا زۇرە، ئەم شۇيىنانە پاكوخاوىنى تىياياندا كەمە، توشى ئەم گەشتىيارانە دەبىت دەچنە ئەم و ئاتانە ھەوکىردىنى جىڭەرى بەريلاؤ تىياياندا زۇرە و ئەم كەسانە خواردىنى باش نەكولاؤ دەخۇن و سىكىس دەكەن بەبىّ بەكارەتىنانى كۆندۇم و ئەم كەسانە لە خەنۋەتكانى پېریدا دەمەننەوە

بەلام ھەوکىردىنى جىڭەرى بەريلاؤ لە جۇرى<sup>b</sup>" لە زىندان و شىئەخانەكان و ئەم شۇيىنانە ئاستى ئابورى و كۆمەلایەتى تىياياندا نزمە و ئالىودەبۇوانى مادەھەۋىشىبەرەكان و ئەم كەسانە سىكىسى لەگەن كەسانى توشبوودا دەكەن و ئەم كەسانە بەبەرەتەرام خويىيان بۇ دەگۇردرىت وەكۆ نەخۇشەكانى گورچىلە، چەند كەسىك لەگەن يەك زىدا سىكىس بەكەن و لەدايىكى توشبووە و بۇ مندالەكەي.

به لام هه و کردنی جگه ری به ریلاؤ له جوری "c" ده گوازیتنه و له پینگه‌ی خوینه و له که سانه‌ی به کومه‌ل ماده‌ی هوش به ر به کار دینن و ئه وانه‌ی نه خوشی گوچیله‌یان هه يه و پیویستیان به گورینی خوین هه يه و له پینگه‌ی ویلاش و له دایکه‌وه بؤ کورپه‌که‌ی ده گوازیتنه و "که متر له" ۱/۵

مه و کردنی جگه ری به ریلاؤ له جوری چواره ب پینگه‌یه کی نزد له ناوچه‌کانی ناوه‌پاستی ئه فه ریقا و ناوچه‌ی ده ریای ناوه‌پاست و باشوری نیپاں و پوزه‌لاتی ناوه‌پاست و باشوری پوزه‌لاتی ئاسیا و پاکستان و چین و مکسیک و پیر، ئه م جوره هه و کردنه له ئى سکپردا به نزدی بوده دات.

#### ۱۰۱- گواستنوه‌ی هه و کردنی جگه ری به ریلاؤ چون بوده دات؟

مه و کردنی جگه ری به ریلاؤ له جوری "a" و جوری شهشم ده گوازیتنه و له پینگه‌ی ده رچه‌ی کومه و بؤ ده م. جوری شهشم ب پینگه‌یه کی ب هر ز ده گوازیتنه و له پینگه‌ی خواردنوه‌ی ناو خوارده‌منی پیسبووه و به پیسايی که سی تو شبوو. هه و کردنی جگه ری به ریلاؤ له جوری "a" ده گوازیتنه و له پینگه‌ی ناوی پیسه‌وه، خوارده‌منی پیسبوو یان باش نه کولاؤ، له پینگه‌ی که سینکی تره وه، ب هشی چاودیزی تهندروستی، پیکخراوه داخراوه کان، نه و که سانه‌ی بی کوندوم سیکس ده کهن، خوارده‌منی ئاما ده کراو بدهه سستی که سانی تو شبوو له کاتنکدا ده ستیان بباشی ناشون دوای هاتنه ده روه‌یان له ئاوده سست.

- هه و کردنی جگه ری به ریلاؤ له جوری "b" هه يه له خوین و لیك و ده در اوی کوئه ندامی زاوزیسی میینه و تووی نیزینه و شیری ئىنى

## .....بېزىشىكى خېزان.....

تۇشبوو وەندىكچار لە مىز و پىسایي و فرمىسىك. لەبىر ئەم جۇرە دەگوازىتەوە لە بىرگەي خويىنى پىسبۇوه، لە رۇنى سىكپەوە بۇ كۆرىپەكەي، لە بىرگەي نەشتەرگەرى و چاودىرى تەندروستى ددانەكان بەكەرسىتەي پىسبۇوه، بەكارھىننانى مادە هوشىبەرەكان لە بىرگەي دەرزى لىدانوھە، تاتۆكىدىن، ھەندىكچار لەپىنى گۈيزانى رىشتاشىنەوە كاتىك بۇ كەسىكى تۇشبوو بەكارھاتىتىت.

- ھەوكىرىنى جىڭەرى بەربلاؤ لە جۇرى سىيەم و چوارەم و پىنچەم بەگشتى بەمەمان بىرگەي ھەوكىرىنى جىڭەرى بەربلاؤ لە جۇرى دوھەم دەگوازىتەوە.

- ھەوكىرىنى جىڭەرى بەربلاؤ لە جۇرى سىيەم دەگوازىتەوە لە بىرگەي پەيوەندى سىكىسى لەگەل كەسى تۇشبوو لەو خېزانانەي كەسى تۇشبوو يىان تىايىھە بەپىزەھى "٥-٧٪" روەدەت.

- ھەوكىرىنى جىڭەرى بەربلاؤ لە جۇرى پىنچەم لە بىرگەي خويىنەوە دەگوازىتەوە، شوشتنى گورچىلەكان، بەركەوتىن لەگەل كەسى تۇشبوو.

١٠٢ - ئايدا نىشانەكانى ھەوكىرىنى جىڭەرى بەربلاؤ بە ھەمو جۇرەكانىمۇ لە يەكىدە چىن؟

بەلى، زۇرتىرين نىشانەي ھاوبەش لەنیوانىياندا زەردبۇون و بېزبۇونەوەي پىلەي گەرمى و ئازارى جومگەكان و ماسولەكان و پىشانەۋەيە.

١٠٣ - ئايدا ھەوكىرىنى جىڭەرى بەربلاؤ دەبىتە هوى مردىن؟

## پژوهشکی خیزان

پژوهشی مردن به شیوه‌یه کی گشتی ۱٪، ئەم پژوهیه دەگوپیت بە گوپانی جوزی قایروسو توشخه "سەیری خشته‌ی ژماره ۲ بکه"

۱۰۴- مۆکاری مردن چیه لە کاتى توшибۇون بە ھەوکردنی جگەرى بېرىلماۋ؟

مۆکاری سەرەکى بىرتىئە لە لە کاركەوتىن جگەر و تىكچۇنى مىشىك" کارىگەرى ئەم لە کاركەوتىنە لە سەر مىشىك" لە کاركەوتىنى جگەرى كتوپىر رۈزەدات بە شیوه‌یه کی گشتى لە دواي ۸ بۇ ۱۲ ھەفتە دواي دەركەوتىنى زەردبۇون.

۱۰۵- ئەم بۇ ھەوکردنی جگەرى بېرىلماۋى درېڭىخايىن؟

ھەوکردنی جگەرى بېرىلماۋى درېڭىخايىن ئەم نە خۆشىيە کە بۇ زىاتر لە ۶ مانگ دەمینىتەوە.

۱۰۶- ئایا ھەمو توшибۇونكان بە ھەوکردنی جگەرى بېرىلماۋى كتوپىر دەگوازىرنەوە بۇ ھەوکردنی درېڭىخايىن؟

بە دەلىيابىيەوە نە خىن، چونكە ھەوکردنی جگەرى بېرىلماۋى جۇرى "ئەم بەھىج جۇرىيەك ناگۇرۇت بۇ ھەوکردنى درېڭىخايىن، بەلام جۇزەكاني "بى" و "سى" و "چوارەم دەگوپىن بۇ ھەوکردنە درېڭىخايىنەكەن. پېزەھى گوپانى جۇرى دوھم بۇ ھەوکردنە درېڭىخايىنەكەن بىرتىمە ۱۰-۵٪ و جۇرى چوارەم كە متىلە ۵٪ و جۇرى سىيەم ۲٪.

۱۰۷- كى ھەلگرى درېڭىخايىنى ھەوکردنی جگەرى بېرىلماۋ؟

## .....بزیشکی خیزان.....

نۇرىبەي كات لە هەوکىردىنى جگەرى بەرپلاوى جۇرى "بى"دا پورەدات، بەواتاي بۇونى ئەم قايرۇسە لە خويىنى كەسە توшибووهكەدا بەبى دەركەوتىنى هېچ نىشانەيەك يان كارىگەرىيەك لەسەر جگەرى نەخۆشەكە.

٨-پىتىنسەسى ھەوکىردىنى جگەرى بەرپلاوى درېڭىخايەنى بەردەوام چىھە؟

برىتىيە لەو ھەوکىردىنانەي دەبنە ھۆزى گۈران لە شانەكانى جگەردا ولەناوبىرىدىيان.

٩-پىتىنسەسى ھەوکىردىنى جگەرى بەرپلاوى درېڭىخايەنى چالاك چىھە؟  
برىتىيە لەو ھەوکىردىنانەي بەشمىۋەيەكى خىرا پەرەدەسەنن وداھاتويەكى خراپ چاوهپىنى كەسە توшибووهكەي دەكات.

١٠-كىشەي ھەوکىردىنى جگەرى بەرپلاوى درېڭىخايەن چىھە؟  
گىرنگتىرينىيان: بەمۇمبۇونى جگەر وشىئىپەنجەي جگەرن.

١١-لەچ كاتىكدا پىتىويسىتە پارچەيەك لەشانەكانى جگەر وەرىگىرىت وەكى نۇمنە؟

نۇرىبەي كاپت پىتىويسىت بەوەرگرتىنى ئەم پارچەيە ناكات بۇ دىيارى كردىنى جۈزەكەئى، بەلام لەحالەتى ھەوکىردىنى جگەرى بەرپلاوى درېڭىخايەندىا پىتىويسىتە نۇمنەيەك لە شانەكانى جگەر وەرىگىرىت بۇئەوهى دەلنىيا بىن لەوەي ئەم ھەوکىردى شىئىپەنجەي جگەرى لەگەلدا نىيە.

۱۱۱ زورده بیستین لهباره‌ی گواستن‌وهی ئەم ھەوکردنانه لەپىگەي  
داره‌وه، ئەم گواستن‌وهی چۈن پۇدەدات و کامانەن ئەوکارانەي زۇرتىرين  
ئەكەرى توшибۇونىيان ھەيءە بە م ھەوکردنانه وشىوازى خۇپاراستن چۈنە  
لەم حالەتانەدا؟

رۇرتىرين کارەكان كەبەركە و تىنيان ھەيءە ئەمانەن:

پەرسىتىارى و پېزىشکى ددان وەرکارىيکى تىلىدەنلىنى دەرزى و وەرگىرتىنى  
راستەخۆى تىدىابىت.

اەوانەيە ئەم قايروسە بگوازىتتەوه لەپىگەي بەركەوتتى پاستەخۆوه  
اەكەل چاو و دەم و بېرىنەكانى پىيىت، خوين، شانەكان، دەردراؤەكانى  
لەرى لەش. پىيىدە چىت گىرنگتىرين ئەم پىگایانە بۇ گواستن‌وهى قايروسە  
لەكانى كاركىردىدا دەرزىلىدىان بىيت" ٦٢-١ / لەحالەتى ھەوکردىنى  
ھەكەرى بەربىلاوى جۇرى دوھم ٠٠-١٠٪ لەحالەتى ھەوکردىنى جىڭەرى  
بەربىلاوى جۇرى سىيەمدادا"

ھەمو جۇرەكانى ئەم قايروسە پىگەي خۇپاراستنى نىيە، هىچ جۇرە  
پىگەيەكى خۇپاراستن نىيە لەكانى توшибۇون بە جۇرى سىيەم بىلام بۇ  
جۇرى دوھم گلۇبۇولىيىن بەرگىريكار ھەيءە.

۱۱۲- چۈن بىلاوبۇون‌وهى ھەوکردىنى جىڭەرى بەربىلاو كۆنترۇل دەكىرىت؟

بىلاوبۇون‌وهى ھەوکردىنى جىڭەرى بەربىلاو كۆنترۇل دەكىرىت بە  
دەستبەسەراڭىرتىنى ھۆكارە يارىدە دەرەكان بۇ وەرگىرتىنى ئەم قايروسە.

۱۱۳- ئايا هىچ جۇرە قاكسىنېك ھەيءە بۇ ھەوکردىنى جىڭەرى بەربىلاو؟

بهداخهوه که فاکسین نیه بُو جوره کانی سیّیم و چواردهم و پینجم  
وشنه شم بهلام بُو جوری یهکم و دوهم ههیه.

بُونونه فاکسینی دیبه جوری دوهم "بی" لهدریت بهو کهسانه‌ی  
شوشتني گوچیله‌یان بُوده‌کریت، ئه و کهسانه‌ی پنکهوه ده‌زین  
وتوشبوون به قایروسوی جوری دوهم، ئهوانه‌ی له‌بیواری تهندروستیدا  
کارده‌کهن، ئهوانه‌ی له‌تاقیگه‌کاندا کارده‌کهن، پزیشکانی ددان، به هه مو  
منداله‌کان له‌ته‌مه‌نى ۱۸-۰ سالدا له‌حال‌تیکدا پیشتر و هریان نه‌گرتبیت،  
بُوهه موئهوانه‌ی تازه له‌دایك بعون.

۱۱۵- باست لهو قایروسانه کرد که‌ده‌بنه هۆی توشبوون به هه‌وکردنی  
جگه‌ری به‌ریلاو، ئایا هیچ جوره قایروسوییکی تر ههیه ببیتە هۆی  
هه‌وکردنی هاوشیوه له جگمدا؟

بهلی قایروسوی تر ههن که هه‌مان کیشە له جگه‌ردا دروست ده‌کمن به‌لام  
به‌شیوه‌یهکی گشتى ترسیان که‌متە.

## وتوویژی حوتهم

### هەوکردنى جگەرى بەربلاإ لە جۇرى يەكەم

#### Hepatitis A

۱۱۶- هەوکردنى جگەرى بەربلاإ لە جۇرى يەكەم چىيە؟

چەند ھەوکردنىكى كتوپىرە توشى جگەر دەبىت بەھۆى قايرۇسى  
ھەوکردنى جگەرى بەربلاإ لە جۇرى يەكەم و دەبىتەھۆى چەند  
نېشانەيەكى ھەوکردنى جىاوازى كوشىنده لە جىڭىردا. ماۋەدى مانەوەدى  
نەم قايرۇسە لەكەسىكىمۇ بۇ يەكىنلىكى تر دەگۈپىت.

۱۱۷- نېشانەكانى توшибۇن بەم جۇرە ھەوکردنانە كامانەن؟  
لەسەرتادا وەكۈئەنفلۇنزا دەرىدەكەويت، دواتر زەردىبوونى چاوهەكان  
ورپشانەوە و ئازارى تاوسىك و سەرئىشە و بۇرانەوە و خوراندىن.

۱۱۸- كەى ئەم جۇرە ھەوکردنانە دەردەكەويت؟  
بەشىوھەيەكى گشتى لە ھاويندا دەرىدەكەوىن. گىرنىكتىرين ئەم ھۆكىارانەش  
كە يارمەتىدەرن لە گواستنەمەيىندا كۆپۈونەوە لەناوچە كەشتىيارىيەكاندا  
و مەلەكىردىن لەمەلەوانگەكاندا.

۱۱۹- ئەم ھەوکردنانە چۈن دەگۈازىتىمۇ؟  
نەم ھەوکردنانە لەكەسىكىمۇ بۇ كەسىكى تر دەگۈازىتىمۇ لەپىنگەي  
پىسايىي و ئاوا و خواردەمەنىمەنەوە "لە كۆمەوە بۇ دەم بەھۆى

.....بزیشکی خیزان.....

دەستنەشتنەوە بەباشى". ئەم جۆرە ئاپىرسە لەپىگەي خويىشەوە  
ناگوازىتتەوە.

١٢٠-ماوهى مانەوەي ئەم ئاپىرسە چەندە؟

لەئۇان ١٥ - ٤٩ - پۇزدا "بېشىوھىكى نزىكىي ٣ ھفتىيە"

١٢١-تايبەتمەندىيەكانى ئەم ئاپىرسە چىيە؟

ئەم جۆرە ئاپىرسە تواناي بەرگىرگىدىنى ھەيە. ئەم ئاپىرسە تواناي  
مانەوەي ھەيە لە ٢٠ پلەي سەدى ژىير سفرەوە بە زىندۇوپىي بۇماوهى  
چەندىن سال بەلام لەپلەي گەرمى ژورىكى ناسايىدا تەنها دەتوانىت بۇ  
ماوهى چەند ھەفتىيەك بىتىنەتەوە.

١٢٢-ماوهى گواستنەوەي پەتكە چەندە؟

دو ھەفتە پىيش دەركەوتى زەردبۇون وەھەفتىيەك لەدواي ئەوەوە.

١٢٣-ئايانا ئەم جۆرە ھەموكرىدنە دەگۈپىت بۇ ھەموكرىدى درىزخایىن؟

نەخىر، ھەركىز ئەم جۆرە ھەموكرىدانە نابنە ھەموكرىدى درىزخایىن.

١٢٤-ئايانا دەكىرىت ئەم ئاپىرسە لەناوبىرىت؟

بەلى دەكىرىت بەكولاندىن بۇ ماوهى ٥ خولەك. دانانى ئەم ئاپىرسە لەژىير  
پلەي گەرمى ٦٠ پلەي سەدى بۇماوهى ١٠ كاتىۋىتىرى بۇ ١٢ كاتىۋىتىرى  
تەنها بېشىك لە تواناي ئاپىرسەكە لەكارىھەخات ولەزىير كارىگەرى ٧٠  
پلەي سەدى بۇماوهى ٤ خولەك ولەزىير كارىگەرى ٨٠ پلەي سەدى  
بۇماوهى ٥ چىركە.

١٢٥-چۈن دەتوانىت ئەم ئاپىرسە لەناوبىرىت؟

دەكىرىت ئەم ئاپىرسە لەناوبىرىت و بەتەواوى تواناكانى لەكاربىخىرىت  
بە:

-پلەي گەرمى بەرز" ١٢١ پلەي سەدى بۇماوهى ٣٠ خولەك"

بېشىكى خېزان.....

بەكارھىنانى كلور" چېرى ۱,۵ - ۲,۵ ملىگرام/مېليلیتىر بۇماوهى ۱۵  
خولەك"

لۇرمالىن "% ۳" بۇماوهى ۵ خولەك لەزىز پلهى گەرمى ۲۵ پلهى  
سەدىدا"

تىشىكى سەرو بەنۋەشەيى.

۱۶-ھۆکارى يارمەتىدەر چىھ بۇ بىلەپۈونەوهى ئەم قايرۇسە؟  
چېرى دانىشتوان، نەبۈونى مەرجەكانى تەندىرسىتى "ئاواي پىسبۇو" ،  
مندالەكان.

۱۷-بىكەكانى خۆپاراستن چىن؟  
بەباشى شوشتنى دەستەكان.

چاودىرىكىرىنى كارىيەدەستانى خۆراك دروستكردن.  
لاكسين.

## وتوپىئىتى مەشتىم

# ھەوکىردىنى جىگەرى بەربىلاؤ لە جۇرى دوھەم Hepatitis B

١٢٨- ھەوکىردىنى جىگەرى بەربىلاؤ لە جۇرى دوھەم چىيە؟  
بىرىتىيە لە ھەوکىردىنە گوازداۋەكان كە توشى جىگەر دەبن، قايرۇسە توشخەرەكەي ناودەبرىت بە قايرۇسى ھەوکىردىنى جىگەرى بەربىلاؤ لە جۇرى "بى"، دەبىتەي ھۆزى چەند نەرئەنجامىتىكى ترسناڭ لەوانە: ھەوکىردىنى درېئىخايىن لە نەخۆشەكەدا دەمەننەتىتەوە بۇ تەمواوى تەممەنى، بەمۇبۇونى جىگەر، وشىرىپەنجهى جىگەر، لاوازكىردىنى جىگەر و مردىن.

١٢٩- چۈن ئەتواتىم بىزامن كەمن توشبووم بە ھەوکىردىنى جىگەرى بەربىلاؤى "بى"؟

بۇ ناسىينەوهى ئەم نەخۆشىيە HBSag پىّويسىتە پېشكىنلىنى خوين بىكەيت لە جۇرى

١٣٠- پېيگەكانى گواستنەوهى ئەم نەخۆشىيە چىن؟  
ئەم قايرۇسە دەگوازىتىتەوە لېرىگەيى چۈنەناؤوهى پاستەخۆ لە كەسى توشبوووهە بۇ كەسى ساغ. ئەمەش بەچەند پېيگەيەك: سېنكس لەگەل كەسى توشبوو بېبى بەكارەتىنانى كۆندۈم، بەكارەتىنانى يەك دەرزى لەكتى وەرگەرتىنى مادە ھۆشىبەرەكاندا لەگەل كەسى توشبوودا، دەرزى چۈن بەدەستىدا لەكتى ئەنجامدانى كاردا لە بووارى

## پژیشکی خبزان

پژیشکیدا که په رستیار و پژیشکه کان ده گریته وه، له دایکی شیردهره وه  
بو کورپه که هی، له پریگه تاتۆکردن وه.

ئەم قايرۆسە ناگوازیتە وه له پریگه خواردەمەنی و ئاشا و ماچکردن و  
كۈكە و دەردر اووه کانى كۆنەندامى هەناسەدان و باوهش پیاکردن و  
بەركەوتەن لەگەل كەسى توшибوودا. ماوهى گواستنەوەي ئەم قايرۆسە  
تادەركەوتىنى نىشانەكانى دىيارىنەكراوه.

۱۲۱- لەدواى ماوهى چەند بۇز دەزانلىق توشى ئەم جۆرە قايرۆسە  
بۇويت له پریگە پېشکىنینى خويتە وھ "واتە كەي ئەنجامى پېشکىنینە كە  
پۈزەتىق دەبىت؟"

۱۲۲- دواى ٤ هەفتە واتە "لەنیوان ھەفتە يەك - ٩ ھەفتە" لەدواى سىكس  
كىردى يان ھەر پېشکىنە كى تر كە پېشتر باسمان كرد لەگەل كەسى  
توшибوودا پېشکىنینە كە پۈزەتىق دەبىت. لەدواى دوو ھەفتە لەوەرگەرتىنى  
قايرۆسە كە ئەگەر نەگۇپا بۇ حالەتىكى درىزخايىن ئەوا ئەنجامى  
پېشکىنینە كە نىكەتىق دەبىت.

۱۲۳- ماوهى چەند بۇزى دەويت تا نىشانەكان لەسەر كەسى توшибو  
بە ھەوكىرىنى جىڭرى بەريلاؤى "بى" دەركۈون؟  
لەدواى ١٢ ھەفتە لە بەروارى وەرگەرتىنى قايرۆسە كە وە نىشانەكان  
دەردىكەون واتە "لەنیوان ٩ - ٢١ ھەفتە" ئەم نىشانانە دەرىيەكەون لە  
٧٠٪ كەسە توшибووه كان.

۱۲۴- نىشانەكانى توшибوون بە ھەوكىرىنى جىڭرى بەريلاؤى "بى" چىن؟  
نىشانەكانى ئەمانەن:

.....پزشکی خیزان.....

زمردبوون "زمردبوونی پیست و چاو" ، ماندوبوون، حمزنه کردن له خواردن، دل تیکه لاتن، ئازاری ناوسك، خستبوونه وهی مین، کالبوبونه وهی رهنگی پیسايى، ئازاری جومگەكان.

لهوانه يه كەسە توшибووه كە هيچ يەك لم نيشانانه يى له سەر دەرنە كە ويىت و نيشانانه كان بە پېزە يەكى زىاتر لە كەسە پېگە يىشتۇھە كاندا دەردە كە ويىت بە بەراورد بە مندالان.

لهوانه يه مرۇۋە توشى ئەم قايروسوه بېيىت و بىگوازىتەوه بۇ كەسيكى تر بەبى ئەوهى بە خۆي بىزانتىت.

١٤- هۆكارە يارمه تىيدەرە كان چىن بۇ وەرگرتىنى قايروسى ھەوكردىنى جىڭەرى بەرپلاوى "بى"؟

- سىكىس لەگەل كەسى توшибووبە قايروسى ھەوكردىنى جىڭەرى بەرپلاوى "بى"

- سىكىس لەگەل زىاتر لە كەسيكى.

- وەرگرتىنى مادە ھۆشىپەرە كان بە تايىبەت لەپىنكەي دەرزىيەوه.

- لەو كەسانەي لەگەل ھاورەگە زيان سىكىسدەكەن (واتە نىئر-نىئر ومى- مى).

- ژيان لەگەل كەسى توшибووبە حالەتى درېزخايەنى ئەم جۆره نەخۇشىيە لە يەك مالۇدا.

- لەو كارانەي كە مرۇۋە تىايىدا مامەلە لەگەل خويندا دەكەت وەك و پزىشكى و پەرسىيارى.

- كەشتىردىن بۇ ولاتىيەك ئەم نەخۇشىيە تىايىدا زۆر بېيىت وەك و ئەفەريقا، ئەمەر يىكاي باشور، بۇزە لاتى ناۋەرەاست.

- توшибوون بە نەخۇشىيەكى درېزخايەنى خوين وەك و ھيمۇقىليا.

۱۳۵- ئایا هیچ جۇرە چارەسەرىك ھېيە بۇ ھەوکىرىنى جىڭەرى  
بەربىلاؤى "بى"؟

ھىچ جۇرە چارەسەرىك نىيە بۇ ھەوکىرىنى جىڭەرى بەربىلاؤى "بى" ،  
لەبەئەھە وەرگەرتىنى ۋاكىسىنى دىز بەم قايروسو سە باشتىرىن پىنگەمى  
خۇپاراستنە بۇ بەرگەرىكىدىن لە نەخۆشىيەكە . دەرمانىك ھېيە دىز بەم  
قايروسو سە لە چارەسەرى حالتە درىزخايىنەكانى ئەم نەخۆشىيە  
دەدرىت .

۱۳۶- ئایا دەتوانم خوين بىبەخشم ئەگەر توшибووبم بە ھەوکىرىنى  
جىڭەرى بەربىلاؤى "بى"؟

بەھىچ جۇرېك نابىيەت ئەو كەسە توшибووانە خوين بىبەخشن ئەگەر  
ニيشانەكانى نەخۆشىيەكەشيان لەسەر دەرنەكە وتىيىت .

۱۳۷- قايروسو ھەوکىرىنى جىڭەرى بەربىلاؤى "بى" تاماودى چەند پۇز  
دەتوانىيەت لەدەرەوەي لەشى مەرۇقدا بىزى؟

ئەم قايروسو دەتوانىيەت لەدەرەوەي لەشى مەرۇقدا بىزى بۇ ماوەيەك كەمتر  
نىيە لە ٧ پۇز، لەو ماوەيەدا دەتوانىيەت ئەم پەتايم بىلاؤ بىاتمۇه .

۱۳۸- چۈن دەتوانم ئەم قايروسو سە لەوانبەرم لەدەرەوەي لەشدا  
"واتەلەسەر پىنگا پىسبۇوه كان"؟

پىيويستە شوينەكە پاكىرىتىوە لەپاشماودەكانى خوين بەھەر جۇرە  
ماادەيەكى چاكىرىوە بىنەت بەلام پىيويستە دەستكىيىش لەدەست بىكىت  
بۇ ئەنجامدانى ئەم كارە .

۱۳۹- لەسەر كى پىيويستە ۋاكىسىنى دىز بە ھەوکىرىنى جىڭەرى  
بەربىلاؤى "بى" وەرگەرىت بەمەبەستى خۇپاراستن؟

ئەم ۋاكسىنە دەدرىت بەھەموو مەدالان لەدواى لەدايىكبوون، ئەوانەي تەمنىيان لەنىوان ۱۸-۰ سالە و لەدواى لەدايىكبوون ئەم ۋاكسىنەيان وەرنەگرتۇھ، لەھەرتەمەنىكدا بىتت بۇ ئەم كەسانەي لە بۇوارى تەندروستىدا كاردهكەن.

۱۴- ئەم خشتەيە چىيە كە دەبىت بەپىي ئەمە ۋاكسىنەكە وەربىگىرىت؟ ۋاكسىنەكە بە ۲ رىم دەدرىت، يەكەم "زەمى سفر" و دوھم "دواى مانگىن" لە زەمى يەكەمەوھ" و سىيىھم "دواى شەمش مانگ لە زەمى يەكەمەوھ" لەوانەيە چەند زەمىيکى يېرىھىنەرەوە بىرلىت لە تەمنى ۱۱ - ۱۵ سالىدا. ۱۴- پىيوىستە چى بىھم ئەگەر بىرم چۈو لەكاتى خۆيىدا زەمى ۋاكسىنەكە وەربىگرم؟

ئەگەر زەمەكانى ۋاكسىنەكە بەپىي خشتەكە وەرنەگира لەدواى زەمى يەكەمەوھ ئەوا پىيوىستە بەزوتىرين كات زەمى دوھم وەربىگىرىت، زەمى سىيىھم دوابىد دواى ۲ مانگ لەدواى زەمى دوھمەوھ وەربىگىرىت. بەلام ئەگەر كەسەكە تەنها زەمى سىيىھمى بىرچۈبوبو ئەوا پىيوىستە وەربىگىرىت لەوكاتەدا.

۱۴- ئايا دەكريت لەكاتى وەرگرتىنى ۋاكسىنى دۈز بە مەوکىدىنى جىڭرى بىرىللاوى "بى" دا جۈرە ۋاكسىنى تر وەربىگرم؟ بەلى، چونكە نابىنە دىزىيەيەك و كارى يەكتىراناڭىن.

۱۴- ئايا ئەم ۋاكسىنە بى زىانە "واتە هىچ جۈرە گارىيگەرىيەكى لا وەكى تووشى بە كاھىنەرەكەي ناكات؟"

بەلى، ئەم ۋاكسىنە بى زىانە لەكەسانى پىنگەيىشتو و مەدالاندا بەبىن جىاوازى.

۱۴- ئايا دەتوانم زەمى زىياد كراو وەربىگرم ئەگەر يەكىلە زەمەكانى ۋاكسىنەكەم بىرچۈو؟ بەلى هىچ كېشە نىيە.

- ۱۴۵- ئەم ۋاكسىنە بۇ ماوهى چەند بەرگىريمان دەداتى؟ تويىزىنە وەكان دەرىيانخستوھ كە ئەم ۋاكسىنە لەگەل كۆئەندامى بەرگرى لەشدا بەچالاڭى دەمىيىتەوە بۇ ماوهى يەك كەمتر نىيە لە ۲۳ سال.
- ۱۴۶- ئايا دەكىرىت ئەم ۋاكسىنە وەرىگرم لەدوا: توшибۇن بە قايرۇسەكە؟ ئايا ھىچ پۇلىكى دەبىت لە بەرگىرىكەندا؟ بەلى دەتوانىن ئەم ۋاكسىنە وەرىگىرىن دواى توшибۇن بە قايرۇسەكە، بەلام بەرزىرىن ئاستى بەرگرى پشتىدەبەستىت بە وەرگرتنى ۋاكسىنەكە لەگەل وەرگرتنى گلۇبىولىنى بەرگىرىكەر.
- ۱۴۷- ئايا پىيۆستە پېشكىننى دىيارىكىدىنى پىزەمى بەرگرىي لەش ئەنجامبىدەم لەدواى وەرگرتنى ۋاكسىنەكە؟ لەھەمو حالە كاندا پىيۆست ناكات. بەلام پىيۆستە ئەنجامبىرىت بۇ ئەم كۈرپەي لەدایكىنلىكى توшибەووه دەبىت، ئەم كەسانەي توشى كەمى بەرگرى بۇون، لەئەم كەسانەي لە بۇوارى تەندروستىدا كاردەكەن، لەم كەسانەي سىكىس دەكەن لەگەل كەسى توшибۇو بە ھەوكىدىنى جەڭرى بەرىللاوى "بى" درېزخايان.
- ۱۴۸- لەچ كاتىدا ئەم پېشكىننى دەكىرىت "واتە پېشكىننى بەرگرى"؟ لەو حالە تانەي پېشتر باسکران ئەم پېشكىننى دەكىرىت لەدواى مانگىڭ يان دوو مانگ بەسەر تىپەپبۇونى كۆتايىي هاتنى خشتهى ۋاكسىنە وەرگىراوهكە، بەلام لەم مندالانەي لەدایكىنلىكى توшибۇو وە بۇون ئەم پېشكىننى دەكىرىت لەدواى ۳ - ۹ مانگ لەدواى كۆتايىي هاتنى خشتهى ۋاكسىنە وەرگىراوهكە.
- ۱۴۹- ئايا دەكىي ئەم ۋاكسىنە بىرىت بە ڙى سىكپ و ئەوانەي توشى لاوازى بەرگرى بۇون؟ بەلى.

## وتوویزی نویم

# هەوکردنی جگەرى بەرپلاولە جۇرى سىيەم Hepatitis C

١٥٠- هەوکردنی جگەرى بەرپلاولە جۇرى سىيەم يان "سى" چىه؟  
ئەو هەوکردنانەن توشى جگەردەن بەھۆى قايرۇسى هەوکردنى  
جگەرى بەرپلاولە جۇرى سىيەم يان "سى" يەوه ودەگوازىتەوە  
لەپىگەى بەركەوتىن بە خويىنى كەسى توشبوووهو.

١٥١- ئايا ھىچ جۇرە فاكسىنيك ھېي بۇ بەرگىرەتلىك دەن لە توشبوون بە<sup>٢</sup>  
ھەوکردنى جگەرى بەرپلاولە جۇرى "سى"؟  
نەخىر.

١٥٢- ئەو پشكنىنائى خويىن كامانەن پىيوىستە ئەنجام بدرىن بۇ زانىنى  
توشبوون بەم قايرۇسە؟  
چەندىن پشكنىن ھېي بۇ زانىنى توشبوون بەم قايرۇسە، لەوانە  
تۈزۈشىنەوە بۇ تىرىشى ناوهكىيەكانى قايرۇسەكە.

١٥٣- دواى توشبوون بەم قايرۇسە، ماوهى چەند پۇزى پىيوىستە بۇ  
ئەوهى پشكنىنى تىرىشى ناوهكى تايىبەت بە قايرۇسى هەوکردنى  
جگەرى بەرپلاولە جۇرى "سى" پۇزەتىق بىت؟  
دواى ھفتەيەك بۇ دوو ھەفتە لەدواى توشبوون بەم قايرۇسە لە<sup>٣</sup>  
پشكنىنى تىرىشى ناوهكىدا دەردەكەۋىت.

۱۵۴- کین ئوانه‌ی پیویسته ئەم پشکنینه‌یان بۇ بىرىت؟

ئەوكەسانەي مادەي ھۆشبەر بەكاردیىن لەرىگەي دەرزىسەو، ئەو كەسانەي پېش سالى ۱۹۸۷ خويىنیان بۇ گۈزراۋەتەوە، ئەو كەسانەي خويىنیان لەكىسىك وەرگىتوھ بەم دواييانە زانراۋەكە توشى ھەوكىدىن جىڭرى بەرىلاؤلە جۇرى "سى" بۇوه، ئەو كەسانەي توشى لاۋازىبۇونو گورچىلەكان بۇون وشۇشتىنى گورچىلەيان بۇ دەكىيت، ئەو كەسانەي بىرەتى ئەنلىكەن دەرسىز بەرگەن دەرسىز، ئەو كەسانەي لەبۇوارى تىندروستىدا كاردەكەن دەرسىز پىسبۇو چوووه بەلەشىاندا، ئەو مەدائانە لە دايىكى توشبۇو بەم قايرۇسەوە دەبن.

۱۵۵- ئەو ھەنگاوانە چىن پیویستە بگىرىنە بەر ئەگەر پشکنینەكە بۇنى قايرۇسەكەي سەلماند؟

ھەنگاوانەكان كورتىدە كىرىنۋە لە پشکنин بۇ ئەنلىكەن دەرسىز، جىڭر.

۱۵۶- ئایا دەتوانم خوين بېھەخشم نەگەر توشى ئەم قايرۇسە بۇوم؟  
نەخىن.

۱۵۷- قايرۇسى ھەوكىدىن جىڭرى بەرىلاؤلە جۇرى "سى" چۈن  
بىلەپەتتەوە؟  
لە دايىكى توشبۇوە بۇ كۆزىپەكەي، لەپىتى بەكارھەننانى كەرەستەي پىسبۇو بە قايرۇسەكەوە وەكى "فلچەي دەمودان و گۈزىانى پىشتاشىن"، لەپىتى كۆاستنۇھى خويىنى پىسبۇو بەم قايرۇسەوە، لەپىتى كەن دەرسىز بەرگەن دەرسىز، ئەو كەسانەي شۇشتىنى دىيارىكراودا وەكى پەرسىيەرەكان و پېزىشكەكان، ئەو كەسانەي شۇشتىنى

گوچیله یان بوده کریت، ئەم کەسانەی مادەی ھۆشپەر بەکار دىئن  
بەدەرزى، سیّكس لەگەل كەسى توшибۇودا.

١٥٨- ئەم قایروسو بۇ ماوهى چەند پۇز دەتوانىت لەدەرەوهى لەش  
بەيىنەتەوه؟

ئەم قایروسو دەتوانىت بۇ ماوهى زیاتر لە ١٦ کاتىزىمۇر بەيىنەتەوه لە  
پەلى گەرمى ثورى ئاسايىدا، بەلام ئەم ماوهى لە ئەپۇز تىنلاپەرىت.

١٥٩- چۈن دەتوانىم ئەم قایروسو لەناوېھەرم لەدەرەوهى لەشدا؟

پىويىستە مادەپاڭكەرەكان بەكاربەھىنەن لەو شوينانە پىسبۇوه بە<sup>ئەن</sup>  
خويىنى كەسە توшибۇوه كە پىويىستە لەبىرمان نەچىت دەستكىش  
لەدەستكەين بۇ ئەنجامدانى ئەم كارە.

١٦٠- ئايا ئەم قایروسو دەگوازرىتەوه لەپىگەي سىّكسەوه؟  
بەلى، بەلام ئەمە هەميشە بۇ نادات. واتە قایروسى ھەوكىدىنى جەرى  
بەرىنلاولە جۇرى "بى" زیاتر دەگوازرىتەوه بەم پىگەيە بەبەراورد بە<sup>ئەن</sup>  
قایروسى ھەوكىدىنى جەگەرى بەرىنلاولە جۇرى "سى".

١٦١- ئايا ئەم قایروسو دەگوازرىتەوه بۇ ئەم کەسانە لەيەك مالدا  
دەزىن لەگەل كەسە توшибۇوه كەدا؟

بەلى، بەلام تەنها لەپىگائى بەركەوتىنى پاستەوخۇ بەخويىنى كەسە  
توшибۇوه كەوه بۇ نادات.

١٦٢- نەگەر ژىنى سكىپ توшибۇو بەم قایروسو، نەگەرى گواستنەوهى بۇ  
كۆرىپەكەي چەندە؟

نەگەرى گواستنەوهى ئەم قایروسو لە دايىكە توшибۇوه كەوه بۇ  
كۆرىپەكەي ٤٪. ئەم نەگەرە زىدادەكتە لە حالەتىكدا دايىكە كە  
توшибۇوبىت بە قایروسى نەمانى بەركىرى وەرگىرما ئەوا پىزە كە دەبىتە

- ۱۶۳- ئایا ئم قایروسە دەگوازىتەوە لەرىگەئى شىردانى وە؟  
تۈيىزىنە وە كان نەيانسى لاماڭدوھ ئەم قایروسە بگوازىتەوە لەرىگەئى  
شىردانى وە. بەلام باشتىوايە دايىكى توшибۇو بەم قایروسە لە شىردان  
بووهستىت كاتىك ھەوکىرىدىنى پىيىت لەسەر مەمكەكانى دەركەوت.
- ۱۶۴- كەسى توшибۇو بەم قایروسە چۆن دەتوانىت جىڭەرى بىپارىزىت؟  
دۇركە وتنەوە لە خواردىنە وەى مەى، بەدواداچۇنى تەندىروسىتى  
بەسەرپەرشتى پژىشکى پىسپۇرۇھو، نەخواردىنى ھىچ جۇرە دەرمانىك  
بەبى پرسى پژىشكەن، نەخواردىنى دەرمانى پوھكى، وەرگىرنى قاكسىن بۇ  
بەرگىرىكىرىن لە ھەوکىرىدىنى جىڭەرى بەريلاؤلە جۇرى "ئەى"
- ۱۶۵- ئەو ئالۇزىيانە چىن توشى كەسى توшибۇو بە قایروسى ھەوکىرىدىنى  
جىڭەرى بەريلاؤ لە جۇرى "سى" دەبن؟  
كېشە كورتەكىرىتەوە لە: ھەوکىرىنى درېزخايىن لە جىڭەردا"٪٧٠" ،  
بەمۇمبۇونى جىڭەر "٪٥-٪٢٠" ، مەدن"٪٥-٪١"
- ۱۶۶- پىنييىستە سەردانى چ جۇرە پژىشكىنك بىكم لەحالەتى توшибۇونم  
بەم قایروسە؟  
پژىشکى پىسپۇرلە نەخۇشىيە مىكروبىيەكان يان نەخۇشىيەكانى  
كۆئەندامى ھەرس و جىڭەر.
- ۱۶۷- ئایا ھىچ جۇرە چارەسەرىك ھەيە بۇ ھەوکىرىدىنى جىڭەرى بەريلاؤ  
لە جۇرى "سى"؟  
دەرمانى "ئەنتەرفىيۇن" لەگەل دەرمانىكى دىزە قایروس بەكاردىت.  
رېزەئى وەلامدانى وە بۇ چارەسەرەكە ٪٤٠ بۇ ٪٨٠ .
- ۱۶۸- رېزەئى گواستنۇوهى ئەم قایروسە لەرىگەئى دەرزىلىيەدانى وە  
چەندە؟  
٪١٠-٪٠

## وتوویژی نهیم

# ھەوکردنەكانى مىزەرۇ

## Urinary Tract Infections

۱۶۹- ھەوکردنەكانى مىزەرۇ بەماناي چى دىت؟

ھەوکردنەكانى مىزەرۇ ھەوکردنەكانى پىرەوى مىز دەگرىتەوە كەبرىتىن لە:

گۈچىلەكان، پىرەوى مىز، مىزلىدان، بۇرى مىز، وپېۋستات لەپىاواندا.

۱۷۰- ھەوکردنەكانى مىزەرۇ چۈن پۇلىيىندەكىرىن؟  
پۇلىيىندەكىرىن بۇ :

- ھەوکردنەكانى سەرو واتە ھەوکردىنى گورچىلەكان.

- ھەوکردنەكانى خوارو واتە ھەوکردنەكانى بۇرى مىز وپېۋستات و مىزلىدان.

۱۷۱- نىشانەكانى ھەوکردىنى مىزلىدان چىن؟

نىشانەكانى ھەوکردىنى مىزلىدان بىرىتىن لە ئازار لە بشى خوارەوهى سكدا و بەزەحەت مىزكىرنى و بۇونى ئازار لەكاتى مىزكىرنىدا و بۇونى كىيم و خويىن لەناو مىزدا، نۇربىھى كات ھەوکردىنى مىزلىدان بەزبۇونەوهى پلەي گەرمى لەگەلدا نىيە.

۱۷۲- ئەو نەخۆشىيانە چىن لەنىشانەكانىيادا لە ھەوکردىنى مىزلىدان نەچن؟

ئەو نەخۇشىانە ئەمانەن:

-ھەوکردنەكانى زى بەھۇى كەپرووهو.

-ھەوکردنەكانى بۇرى مىز.

-ھەوکردنەكانى بەھۇى قايرۇسەوە.

-ھەستىيارى لەئەندامەكانى زاوزىدا.

-بەركەوتىنى شتىكى قورس.

١٧٣ - ھەوکردنى مىزلىدان چۈن دەناسرىتىمۇ؟

بەدوا داچۇنى نىشانەكانى گومانمان لەلا دروست دەكەن بۇ بۇونى ھەوکردنى مىزلىدان، بەلام بۇ دەلىيا كىردىنەوە پىيويستە پېشكىنин بۇ مىز بىكىت كە بۇونى خپۇكە سېپەكانى خوين دەردەخات و چاندىنى مىز كە جۇرى بەكتىريا توشخرەكە دەردەخات. لەمەندىك حالەتدا پېشكەكان پەنادەبەن بۇ گرتىنى ويئەنە تىشكى و ئەمەش بۇ پىيويستى دىيارىكىردىنى شوينى گىران يان تەسكىبۇونەوە لەپىزەوە كانى مىزدا.

١٧٤ - ئايا پىياوان توشى ھەوکردنى مىزلىدان دەبن؟

بەلنى، بەپىزەيەكى كەمترلە ژنان و زۆربەي كات ئاوسانى پېقىستاتى لەكەلدايمە.

١٧٥ - نىشانەكانى ھەوکردنى گورچىلە چىن؟

نىشانەكانى ھەوکردنى گورچىلە كورتەدەكىننەوە لە بۇونى بەرزىبۇونەوەي پلهى گەرمى دەلىتكەمەلتەن و رېشانەوە و ئازارى ناوسىك.

١٧٦ - ھەوکردنى گورچىلە چۈن دەناسرىتىمۇ؟

لەسەرەتادا گومان بەھۇى بۇونى نىشانەكانەوە دەواتر بۇ دەلىيا كىردىنەوە ئەنجامدانى چەند پېشكىننېكى دىيارىكراوى خوين كە بەرزىبۇونەوەي

ژماهی خپوکه سپیه کان دهرده خات، پشکنینه کانی میز که بونی  
خپوکه سپیه کان و سوره کان دوپاتده کاتمه.

۱۷۷- چاره سه ری هموکردنی پیپره وه کانی میز چیه؟

بسبی گومان چاره سه ری بنه پرته بتو هموکردنی پیپره وه کانی میز  
دژه زینده گیه کانه، به لام دیا کردنی جوری دژه زینده گیه که په یوهسته به  
شوینی هموکردن کمه "بهشی سه رو یان خواروی پیپره وه کانی میزه"،  
به پیی به کاره ینانی پیششوی دژه زینده گی، دواتر هستیاری میکرو به  
تو شخه ره که بتو ئم دژه زینده گیانه.

چاره سه ری سه ره تایی بتو هموکردنی میز لدان بریتیه لە  
"بەکتريم" یان "فلورۆکوینیلۇن"

۱۷۸- ھۆکاره يارمه تیده ره کان چین لە دەركەوتى نی هموکردنی  
پیپره وه کانی میز؟

ئەو ھۆکاره يارمه تیده رانە ئەمانەن:  
پەيوهندىي سېكسييە کان، بەكاره ینانى هەندىي پىگەي نەھىيىشتىنى  
مندالبۇن، كەمى پىزەي ئوكسجين.

۱۷۹- ماوهی چاره سه رکردن چەندە لە هموکردنی پیپره وه کانی میزدا؟  
ماوهی چاره سه رکردن کە دەگۈرىت بە گۇۋانى شوینى هموکردن کە،  
ماوهی چاره سه ری هموکردنی میز لدان ۲-۷ پۇزە. بەلام چاره سه ری  
ھموکردنی گورچىلە درىزىدە بىتىه و بتو ۲ هەفتە.

۱۸۰- ئەو حالە تانە چىن كە پىويىستە نە خۇشە كە بچىتە نە خۇشخانە  
بتو چاره سەر؟

ھموکردنی پیپره وه کانی میز کە پىويىست دەكات بېرىتە نە خۇشخانە ئەو  
حالە تانەن دلتىكەھە ئاتىيان لەگەلە یان لە حالەتى بونى نىشانە

.....پژوهشکی خیزان.....

گشتیه کانی هه و کردن و هکو به رزبوبونه و هی ژماره هی خرۇکە سپیه کانی خوین و دابەزىنى فشارى خوین.

۱۸۱- هه و کردنی پېرە و هکانی میزى ئالۇزبۇو چۇن دەناسرىتە و ه؟

هه و کردنی پېرە و هکانی میزى ئالۇزبۇو ئەمانەن:

بوونى گیران يان تە سكبوونە و له پېرە و هکانی میزدا لە گەل

هه و کردنی پېرە و هکانی میزدا.

بوونى ناپىئىكى له پېرە و هکانی میزدا.

نەشتە رگەرى له پېرە و هکانی میزدا.

بوونى بەرد له گورچىلەكان و پېرە و هکانی میزدا.

لە كاتى چاندى گورچىلەدا.

هه و کردنی پېرە و هکانی میز لە ژىنى سكپردا.

۱۸۲- لەچ كاتىكدا پىيويستە چارە سەرى هه و کردنی پېرە و هکانی میز بىرىت ئەگەر ناپىئىكى هە مىشە يى تىيادابۇو؟

لە حاڭتى بوونى ناپىئىكى هە مىشە يى له پېرە و هکانی میزدا تەنها لە كاتى بوونى نىشانە كانى هه و کردنى پېرە و هکانى میزدا چارە سەرە درىت.

۱۸۳- ئايا هېچ جۆره چارە سەرىيەكى تايىبەت هە يە بۇ ئەم هه و کردنانە لە ژىنى سكپردا؟

بەلى، چونكە زۆرىيە دىزەزىنە گىيە كان بەكارنا ھەينىزىن لە ژىنى سكپردا،

لە بەرئە و چارە سەرى نمونە يى بۇ هه و کردنە كان لە ژىنى سكپردا

دەرمانە پىكەاتوە كانن لە پەنسىلىن.

۱۸۴- ئايا هېچ جۆره چارە سەرىيەكى خۇپاراستن بۇ ئەم كەسانە يى دەبل

جەي هە مىشە يىيان هە يە له پېرە و هکانى میز كەردىدا؟

.....پژیشکی خبزان.....

نه خیّر چونکه ببه کارهینانی ئەم دىزه زىنده گيانە پىرەھى بەكترييائى  
بەرگۈيىكەر دىز بەم جۆرە دەرمانانە زىداددەكتات.

١٨٥- كىيىن ئەو كەسانەي ئەگەرى توشبوونىيان ھەيءە بە ھەوكىدىنى  
كەپپەويى لە پىرەھەكاني مىزدا؟

بەگشتى ئەو كەسانەي دەبلۇجەي بەبەردىھوامى بەكاردىيىن وئەو  
كەسانەي جۆرە گىرانىيکيان ھەيءە لەپىرەھەوى مىزكىرىدىيىاندا.

## وت ویژگی یانزه‌یم

# ئەو نەخۆشیانە لەریگەی سیکسەوە دەگوازرىتەوە Sexuatlly Transmitted Diseases

۱۸۶- ئەو نەخۆشیانە چىن لەریگەی سیکسەوە دەگوازىتەوە؟  
چەند نەخۆشىيەكى ھەوكىدىن لەكەسىكەوە بۇ يەكىنلىكىر دەگوازىتەوە  
لەریگەی سیکسەوە.

۱۸۷- مىۋە لە چەرچەنگە كەم نەخۆشىانە وەردەگرىيت؟  
لەوانەيە مىۋە كەم نەخۆشىانە وەربىگىرت لەریگەی سیکسى كەم يان  
كۆم يان زىوه. ھەندىك لەم نەخۆشىانە دەگوازىتەوە لە رىگەي  
ئاودەست يان لەبرىكىدىنى جلى تەپھەو.

۱۸۸- ئەو نەخۆشىانە لەریگەی سیکسەوە دەگوازىتەوە چەند  
جىقىن؟

پژوهشکی خبزان

زمانی کوردی	زمانی لاتینی	نیشانه‌کان
فایروسی نیدز	HIV	سکچون، ئاره‌قىرىدنه‌وه، بەرزبۇونەوهى پلهى گەرمى، نەمانى كىش
كلاميديا	Clamydia	خوران، سوتانوه لهكاتى مېزكىردىدا، دەردراؤوي زىبى
تاميسكى زاوزى	Herpus genitalis	دروستبۇونى بىرىن، دەردراؤوه‌كان، بەرزبۇونەوهى پلهى گەرمى، خوران، ماندوپۇون
گۈنۈريا	Gonorrhea	دەردراؤوه‌كان، سوتانوه لهكاتى مېزكىردىدا
سيفليليس	Syphilis	بەرزبۇونەوهى پلهى گەرمى، ئازارلە قورگىدا، سوربۇونەوهى پېست
بالوکىي زاوزى	Genital warts	خوران، خويىنېرىبۇونى زىبى
تراكومونناس	Trichomoniasis	خوران

خشته‌ى ئماره ۳: لەر نەخۇشيانەسى لەرىنگەمى سىتكىسمۇرە لەگۈوانزىنەرە  
۱۸۹-ئا يى ئەم جۇرە نەخۇشيانە بەرىپلارىن؟

### پژوهشکی خبزان

زوربه‌ی ئەم نەخۆشيانه لە ولاتە پىشكەوتوه‌كاندا ھەن، بەتەنها لە ويلايەته يەكگرتوه‌كانى ئەمەريكا ۱۵,۲ مiliون حالت ھەن كەلەسالىڭدا پادەگەيەنرین، زىان زياتر لە پياوان توشى ئەو نەخۆشيانه دەبن كەلەپىڭەي سىكىسه‌وە دەگوازىنەوە.

١٩٠- نىشانەكانى ئەو نەخۆشيانە لەپىڭەي سىكىسه‌وە دەگوازىنەوە چىن؟

نىشانەكانى ئەم نەخۆشيانه پەيوەستن بە جۇرى مىكربى توشخەرەوە. ئەم نىشانانە كورتەكىرىنەوە لە: خوران و ئازار لەكتى مىزكىرىدىدا و دەردراؤەكانى زى و ناپىنكى لەسۈرى مانگانەدا و ئازار لە بەشى خوارەوەي پىشتدا و بەرزبۇونەوەي پلەي گەرمى و سوتانەوە لەكتى مىزكىرىدىدا و دروستبۇونى بىرين لە كۆئەندامى زاوېيدا.

١٩١- چۈن پىشكىنин دەكىرىت بۇ ناسىنەوەي ئەم نەخۆشيانە؟ لەسەرتادا پرسىيار لەسەرنىشانەكانى نەخۆشىيەكە دەكىرىت و داوتر بۇ «ند پىشكىنەنلىكى تاقىگەيى تايىبەت بەھەر جۆرىك لەم نەخۆشيانە دەكىرىت.

١٩٢- نايا ئەم جۇره نەخۆشيانە كىشىيەكى راستەقىنە دروستدەكەن لەسەرتەندروستى گشتى؟

بەدنىيابىيەوە، چونكە ئەم جۇره نەخۆشيانە دەگوازىنەوە لەكەسىكەوە بۇ يەكىنلىكى تر و دەبنەھۆى چەند ئالۇزىيەكى ترسناك وەكوشىرىپەنجەمى ملى مىنالىدان و نەخۆشىيەكانى جىڭەر و نەزۆكى و كىشەكانى كاتى سكپرى. پودانى ئەم نەخۆشيانە بىرچەن توшибۇون بە قايروسى نەمانى بەرگىرى وەرگىراو زىدادەكەت.

١٩٣- ئەم نەخۆشيانە چۈن چارەسەردەكىرىن؟

چاره‌سنه‌ره‌که په‌یوه‌ندی هه‌په به هۆکاره توشخه‌ره‌که‌وه. زوریه‌ی کات  
چاره‌سنه‌ره‌که له‌پیگه‌ی دژه‌زینده‌گیه‌وه ده‌کریت.

۱۹۴-ئه‌م جوړه نه خوشیانه چون کارده‌که‌نه سه‌ر ژنی سکپر و  
کورپه‌که‌ی؟

ئه‌م جوړه نه خوشیانه ده‌بنه هوی چه‌ند ئالوزیه‌ک له ژنی سکپردا وه‌کو  
مندالبونی پیشوه‌خت و هه‌وکردنی ئه‌ندامه‌کانی له‌شی کورپه‌که له‌ناو  
مناولداندا. هه‌ندیلک له‌م هه‌وکردنانه له ژنی سکپرده‌وه ده‌گوازیریت‌وه بو  
کورپه‌که‌ی له‌ناو مناولداندا وه‌کو سیفلیس و قایروسو نه‌مانی به‌رگری  
و هرگیراو "پیش له‌دایکبوون" یان له‌کاتی له‌دایکبووندا وه‌کو هه‌وکردنی  
جگه‌ری به‌ربلاوی جوړی دوهم و تامیسکی زاوزی.

ئه‌و ئالوزیانه‌ی توشی کورپه‌که ده‌بن بريتین له:  
که‌می کیش له‌کاتی یه‌دایکبووندا و هه‌وکردنی چاوه‌کان و سیبیه‌کان،  
نه‌مانی بیین، هه‌وکردنه‌کانی جگه‌ر ناوپیوشی میشک، به‌مومبونی  
جگه‌ر و مردنی کورپه‌که له‌کاتی له‌دایکبووندا.

۱۹۵-ژنی سکپر ده‌توانیت چې بکات بو پریگه‌گرتن له‌و کیشانه‌ی  
له‌پیشوه باسیان لیوه‌کرا؟

پیویسته له‌سه‌ر ژنی سکپر له یه‌که‌مین سه‌ردانی بو پژیشکی ژنان  
ومندالبون ئه‌م پشکنینانه بکات:

سیفلیس و هه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلاو له‌جوړی دوهم و سیبیه‌م و نه‌مانی  
به‌رگری و هرگیراو و کلامیدیا.

شایه‌نی باسه چاره‌سنه‌رکردنی ئه‌م قایروسانه کاریکی ئه‌سته‌مه. بو  
نه‌هیشتني که‌لکه‌بوونی ئه‌م کیشانه پیویسته پژیشکه‌که  
له‌دایکبوونه‌که به‌شیوه‌ی نه‌شت‌رگه‌ری نه‌نجام بدات.

۱۹۶- ئایا ئەم جۇرە نەخۇشيانە كارىيەتلىرىان ھەئە لەسەر شىردانى سروشتى دايىكەكە بە كۈزىپەكە ؟

وەلمامى ئەم پرسىيارە پەيوەستە بە جۇرى نەخۇشىيەكەوە. ئەگەر دايىكەكە تووشى گۈنۈرپەيا يان كلامىدىيا بۇو ئەوا شىردانى هېچ كىشىيەكى نابىت، ئەگەر دايىكەكە تووشى قايرۇسى تامىسى زاۋىيە يان سىفلىس بۇو دايىكەكە دەتوانىت شىرىبدات بەكۈزىپەكە ئىمەر جىڭىك بىرىتەكانى دابىپۇشىت چونكە گواستنەوەي ئەم قايرۇسە بەبەركەوتىنى بىرىنەكانەوە پۇدەدات، ئەگەر ئەم بىرىنەنانە لەسەر مەمكەكان بۇو ئەوا پېيۇستە دايىكەكە لەشىردان بۇوەستىت. ئەگەر دايىكەكە نەخۇشى نەمانى بەرگرى وەرگىراوى ھەبۇو ئەوا پېيۇستە بەھېچ جۇرىنىك شىرنەدات.

۱۹۷- بەرگىيىكىردىن لە گواستنەوەي ئەم جۇرە نەخۇشيانە چۈن دەكىرىت ؟

يەكەم: ئەنجامنەدانى سىيكس لەگەل كەمسانى نەناسراودا.  
دوھم: دۆلسۆزى بۇ يەك ژىن كە پېشىنەن تاقىيەتلىك بىلەبارەي ئەم نەخۇشيانە بۆكراوه.

سەتىيەم: بەكارەھىنەنلىقى چەند پېتەكايەك كە گواستنەوەي ئەم نەخۇشيانە پەكىدەخات.

چوارم: كەنۋەتكۈزۈكىردىن لەگەل ئەم كەمسى سىيكسى لەگەل دەكەي لەبارەي ئەم نەخۇشيانەوە وبەكارەھىنەنلىقى كۆندۇم.

پىنچەم: كەنۋەتكۈزۈكىردىن لەگەل پېزىشكەكەت لەبارەي ئەم نەخۇشيانە ونىشانەكانى.

شەشەم: پېيۇستە لەسەر ژىن كە پېشىنەن بەردەۋامى بۆيىكىرىت بەتاپىبەت پېشىنەنلىقى ژىنانە.

## پژوهشکی خبزان

- ۱۹۸- دوای ماوهی چهند له بەرکەوتنم له گەل کەسی توшибوو پێویسته  
پشکنین بکەم؟
- وەلامن ئەم پرسیاره پشتدهبەستیت به جۆری میکروبە تووشخەرکەوە  
بۆنمونە:
- گۆنۈريا لەدوای ۳ پۇز لەدوای بەرکەوتنمەكە و سیفلس دوای ۲ هەفتە  
لە بەرکەوتنمەكە.
- ۱۹۹- ئەو نەخۆشیانەی بەزۆرى لەریگەی سىكىسىوە دەگوازىنەوە  
لەزىيانى پۇزىانەماندا كامانەن؟  
لەو نەخۆشیانەی بەزۆرى بودەدەن:  
ھەوکردنى بۆرى مىز، لەپیاواندا وھەوکردنەكانى زى لە ژناندا.
- ۲۰۰- ھۆکارەكانى ھەوکردنى زى لە ژناندا چىن و نىشانەكانى كامانەن  
وچۇن چارەسەر دەكىن؟
- نۇربىيە جار ھۆکارەكانى بەكتيريان، ھەندىيەجار كەپۈون.  
ستىرىتۆكۈكەس نۇربىيە جار ھۆکارى ئەم ھەوکردنانەيە. بەلام لەپۇي  
نىشانەكانوھە كورتەكىرىنەرە لە:  
نەدرداوەكانى زى "بېرەكەي دەگۈپىت بەپىنى ھۆکارەكە، بەلام  
رەنگەكەي سېپى يان خۆلەمىشى يان سەوز دەبىت"، خوران و سوتانەوە  
لەكاتى مىزكىردىنا و ئازار لەكاتى مىزكىردىنا و ئازار لەكاتى جوتبووندا.  
چارەسەر پشتدهبەستیت به دىزەزىنەكىيەكان.
- ۲۰۱- ھۆکارە يارمەتىدەرەكان چىن لە دەركەوتنمى ھەوکردنى زى لە  
رەند؟
- ھەوکردنى زىئى بەھۆى بەكتيرياوە بودەدات بەھۆى:

## بزیشکی خیزان

سکپری، سیکس له‌گهله زیاتر له پیاویک، به‌کارهیتانا نهوله بیان همر  
پینگایه کی تر بو پینگه گرتن له سکپریوون.

ههوكردانا زینی به‌هوى که‌برووهوه:

به‌کارهیتانا دژه زینده‌گی، نه خوشی شهکره، حبی نه‌هیشتنه  
سکپری، په‌یوه‌ندی سیکسی، توشبوون به فایروسی نه‌مانی به‌رگری  
وه‌رگیراوه، به‌کارهیتانا کورتیزون.

۲۰۲-ئهی ههوكاره‌کانی توشبوونی ههوكردنا بوری میز له پیواندا  
چین؟

ئه‌م جوره ههوكردانا نه درده‌کهون به‌مشیوه‌ی ده‌درراوه‌کان له ئه‌ندامی  
نیزینه‌ی پیاووه، ره‌نگه‌که‌ی سپی یان زهرد یان سه‌وزه، سوتانه‌وهی  
بوری میزی له‌گه‌لایه، ههوكاری سه‌ره‌کی ئه‌م ههوكردانا نه خوشی  
گونوریاوه.

۲۰۳-له‌باره‌ی بالوکه‌ی زاوزیوه چیده‌لیتیت؟

بالوکه‌ی زاوزی نه خوشیه‌که ده‌گوازیت‌وه له‌پینگه‌ی قایروس‌مه،  
له‌وانه‌یه له‌گهله که‌سی توشبوودا بمعینیت‌وه به‌دریزایی ته‌مه‌نی به‌بی  
ئه‌وهی ببیت‌هه هه‌راسانکردنی نه خوشکه به‌راده‌یه‌ک پیویست بکات  
گرنگی پی بدریت و به‌بی پیویستی بو چاره‌سهر و هه‌تاكو هه‌ندیک  
ناویده‌بن به "هارپی به‌دریزایی ته‌مه‌ن".

۲۰۴-له‌باره‌ی تامیسکی زاوزی چی ده‌لیتیت؟

ئه‌م قایروس‌سه ده‌بیت‌هه‌وی برينى ئازارده له‌هندامی زاوزیدا، ئه‌م برينانه  
به‌تمواوه‌تى چاکتابنده.

۲۰۵-ئه‌مو ئالوزیانه چین دروست ده‌بن به‌هوى توشبوون به‌هخوشیه  
گوازراوه‌کان له‌پینگه‌ی سیکس‌مه؟

کیشہ کورتدهکرینه وه لام حاله تانهدا:

نهزۆکی و سکپری له دهره وهی منانداندا و دوباره بیوونه وهی هه وکردن بهشیوه یه کی هه راسانکر و له ههندیک حاله تدا په رسهندنی تو شبوونه که بوق شیپه نجهی ملی مناندان. سه ره رای ئەمە کیشە ئابوریه کان به هۆی دوباره بیوونه وهی کرینى ده رمانه کان و کیشە کۆمه لایا یه تیه کان که ده گەنە ئاستى جیابوونه وهی ئەو دوو کەسە.

۶-۲۰- ده و تریت پیزەی تو شبووان بهم نه خوشیانه له ولاته عه ره بە کاندا کە متە له ولاته پۆرئاوا ییه کان. ئایا ئەمە پاسته؟

هیچ جۆرە ئاماری کی گشتگیر و ورد نیه له ولاته عه ره بیه کاندا تائەمە بسەلمیتیت، بەلام زۆربەی ئەو توییزینه وانهی ئەنجام دراون ده یسەلمیتىن ئەم جۆرە نه خوشیانه هەن له ولاته عه ره بە کاندا. له وانه یه پیزەی تو شبووان کە مت بیت بە بەراورد به ولاته بیانیه کان ئەمەش بە هۆی پاپەندبۇونى هەندیک بە دابۇونه ریتى کۆمە لایا یه تى و ئایینیه وه کە دەبنە هۆی پیکھستنی پەیوهندىيە سېكسييە کان و كوتىرىدەنە و ھيان له زۆربەی کاتدا له گەل يەك كەسدا، بەمشیوه یه ش پیزە گىرنىت لە بلاويونه وهی ئەم نه خوشیانه ئەنجام دە دریت. لە لایەکى ترەوە بیوونى شەرم لە نیوان ئەو دوو كەسەدا لە باسکردنى کیشە سېكسييە کانیان بوقىئە كەر ئەمە کیشە کان زیاتر کە دەکەن و چارە سەريان دەکەنە كارىکى ئەستەم.

۷-۲۰- بە رای تۆ هنگاوى بىنەپەتى لە خۆپاراستن لام نه خوشیانه چىيە؟ هەنگاوى بىنەپەتى بە رای من بىريتىيە بیوونى لە پۇشىپىرى سېكسى بۇناسىينه وهی ئەم نه خوشیانه و خۆپاراستن لىييان، ئەنجام دانى سېكىس بە پیزە یەكى تەندوست.

## وت وویژی دوانزه‌یم

### ئەنفلوئنزاي بالندەكان

Avian flu

٢٠٨- ئایا بۇچى ئەنفلوئنزاي بالندە توشى دىلمپاوكىيماڭ دەكتات و  
گرنگى پى دەدەين؟

كوشىندەيى نەخۆشىيەكانى سەردىم خۇيان حەشارداوه لە ھېرىشى  
ھەندىيەك نەخۆشى مىكروبى كۈن بۇ زىنگەي مروقەكان و جىهانە  
نويىكەي، دواتر كارىكەريي نىڭەتىقەكانى لە سەرتەندىرسى مروقەكان.  
نىڭەك هەر ئەنەننە بەلکو كوشىندەيىيەكەي خۇيدىبىنىتىوھە لە  
بلاوبۇونەوهى ئەم نەخۆشىيانە و گۇپىنى جىهان بۇ گۇمىنىكى گەورە  
كەبلاوبۇونەوهى نەخۆشىيەكان تىايىدا ئاسان بىت و چارەسەريان  
ئەستەم بىت. گومانى تىيانىي قورسى چارەسەركەن پەيوەندى ھەيە بە  
بارى ئابورى ولاتانى جىهانەوە بە ولاتە پەرسەندۇو و  
دواكەم توھەكانىشەوە، سەربارى ئەمەش بىرى تىيچۈونى پارە كە  
تۈزۈنەوە زانستىيەكان پىيويىستىيەتى بۇ كەيىشتىن بە رېڭاكانى  
ناسىنەوهى جۇرى نەخۆشىيەك، ئەو ياسا تەندىرسىتىيانە چۈننەتى  
چارەسەر و شىۋازى بەكارھىنانى پىكىدەخات، خىرايى بلاوبۇونەوهى  
ئەم نەخۆشىيانە كۆنترۆلەكتات.

## بزیشکی خیزان

دوااتر، نه خوشیه قایروسوه کانی و هک ئەنفلوئنزا و سارس و ئەیدز، کوشندەترين و خیراترین نه خوشی میکرۆپین له بڵاوبوونه و هدا، قورسترين له بروی ناسینه و ئائوزترین له بروی چاره سەركەرنەوە. بۇنمۇنە ئەنفلوئنزا ئاسايىي، نه خوشیه کى قایروسویه جىهانى خستە نىيو كاره ساتىكى پاستەقىنەوە له سەرەتا كانى سەدەي بىستەمدا له كاتىكدا بۇونى ئەم قایروسو بۇوبە پەتا بۇوهەزى مردىنى هەزاران كەس، ژمارەي قوربانىياني بۇوه ۵۰۰ هەزار قوربانى له سالى ۱۹۱۸ كەناودەبرا به ئەنفلوئنزا ئىسىپاتى، دوااتر بۇ ۷۰ هەزار كەس له سالى ۱۹۵۷ ناودەبرا به ئەنفلوئنزا ئاسىيائى، دوااتر ۲۴ هەزار كەس له سالى ۱۹۵۸ ناودەبرا به ئەنفلوئنزا هوڭك كۈنگ. كورتەي باسەكە، نه خوشیه قایروسویه كان نه خوشى نوى نىن بەلام بڵاوبوونەييان كوشندە و خېرايە و هەر ئەمەشە و امان لىىدەكەت بەوريايى و ژيرانە مامەلەي لەگەل بکەين و خۆمان بەدوربىگرىن له پېپوپاگەندەكان، بە لىكۆلىنەوە لە راستى دروستى ئەم زانىياريانە پېش بڵاوكەرنەوەييان لەناو كۆملەگەدا، دەمە گىرنگىت بە بنەماكانى پۇشىنېرى تەندروستى هەستىن يەكە مجار پىيوىستە بە خۇپاراسىنى تەندروستى بەرهەنگارى هۆكارە يارمەتىيدەرە كانى بڵاوبوونەوەي ئەم نه خوشیه بىبىنەوە و بەرگرى لەش بەھىز بکەين و فاكسىنى گونجاو دىز بەم قایروسوانە بەۋزىنەوە دوای ئەوه چاره، سەرى تەندروستى لە پېتىكەي دروستى كەرنى دەرمانى بەرگىيىكار لەم قایروسانە.

## ٢٠٩ - ئەنفلوئنزا بالىندەكان چىي؟

ئەنفلوئنزا بالىندەكان نه خوشیه کى قایروسوی بە رېلاوه تووشى ئازەلەكان بەگشتى و بالىندە بەتايبەتى دەبىت ئەم قایروسو دروست

## پژوهشکی خیزان.....

دهبیت له ۋايروسى ئەنفلونزا له جۇرى يەكەم. پەلەوەرە مائىيەكان بەتايمىت مريشك زياترين جۇرەكانى بالىندەن ئەگەرى توشبوونيان ھەيە بەم ۋايروسە، بەلام بالىندە ئاوايىه كان "مراوى وقاراز" ئەم ۋايروسە لەناو رېخولەكانىدا ھەلدىگەرىت و تۈوشى نەخۇشىيەكە نابىيت. ئەم ۋايروسە خۇرى حەشارداوه لە خوين و ليك و رېخولەكان و لوتى بالىندەكاندا، دواتر دىتەدەرەوە لەپىسايىيەكەيدا و وشكەبىتتەوە تا لەگەل تەپوتۇزدا تىكەلدىھەبىت و مريشكى ساغ و مرؤقى نىزىك لىيۆھى بەبى جىياوازى ھەللىدەمئىن. ئەم ۋايروسە بۇ ماوهىيەكى درېزدەزى لە شانەكانى لەشى ئازەلەن و پىسايىي بالىندە توشبوو، بەرگەي پەلەي گەرمى زۇر نزم دەگەرىت.

كماتە "ئەنفلونزاى بالىندەكان نەخۇشىيەكى بەرپىلاؤھ، بەلكو زۇر بەخىرايىي بىلاودەبىتتەوە، بەتايمىت لە بالىندە مائىيەكانى وەك" مريشك و قەل" كەتوشى ئەم پەتايمىت دەبىت و بەھۆيەوە دەمرىت.

بەمانى چىدىت؟" H5N1 " ۲۱۰ - كورتكاراوهى جۇرىيەكە لە ۋايروسى "ئەنفلونزاى بالىندەكان" بەشىيەيەكى دىيارىكراو توشى بالىندەكان دەبىت.

ئەم جۇرە بەتايمىت زۇر خىرا بىلاودەبىتتەوە، پەتايمىتى توندە، زۇربەي كات كوشىندهيە.

211- ئايا "ئەنفلونزاى بالىندە" توشى مرؤقيش دەبىت؟  
زۇربەي كات توشى جۇرەكانى بالىندە دەبىت بەلام چەند حالتىكى مرؤىيى تۆماركاراوه لە سالى ۱۹۹۷دا لەپىكاي وەرگرتىن پاستە و خۇ لە بالىندە توشبوو ووبە "ئەنفلونزاى بالىندەكانەوە"

212- ئايا ئەم ۋايروسە لە مرؤقيكەوە بۇ يەكىنىڭ تىر دەگوازىرىتتەوە؟

## بىزىشىكى خېزان.....

گواستنەوهى ئەم قايرۇسە لە مەرۆقىيەكەوە بۇ يەكىنى تر بەشىۋەيەكى زانسىتى نەسەلمىنزاوە وبەلکو لەناو ھەندىيەك لەخېزانە توшибۇوەكاندا بەجيڭىرى ماواهتەوە.

٢١٣-تايدەتەندىيەكان و جۇرەكانى قايرۇسى توشخەرى ئەنفلۇنزاى بالىندە كاماندۇن؟

ئەم قايرۇسە لەكەش و ھەوا سارىدەكاندا دەزى، تەنها لەپلەي گەرمى نىزىدا دەتوانىت بەردەوام بىت بۇ ماواھى ۳ مانگ، بەلام لەناو ئاودا دەتوانىت بۇ ماواھى ۴ پۇچىلەزىزىر پلەي گەرمى ۲۲ پلەي سەدىدا بىتىنىتىۋە، ئەگەر پلەي گەرمى زۇر نزىم بۇو دەتوانىت بۇماواھى زىاتر لە ۳۰ پۇچىلەزىزىر پلەي گەرمى "۶۰ پلەي سەدى بۇ ماواھى ۲۰ خولەك" دا دەمرىت. توپىشىنەوهەكان سەلماندويانە اگرام لە پىقنهى بالىندەيەكى توшибۇو بەم قايرۇسە بەسە بۇ توشخەستىنى ۱ ملىون بالىندە. تائىيىستا ۱۵ جۇر لەم قايرۇسە ھەن، بەلام تەنها ۵ جۇريان مەرۆ توشىدەخەن، كوشىنەيى نەخۇشىيەكە لەكەسىيەكە بۇ يەكىنى تر دەگۈپىت بەپىيى گۇرانى جۇرى قايرۇسە

هـ H5N1 كوشىنەتىرينىيان "Na<sub>2</sub>,H<sub>5</sub>N<sub>1</sub>,Ha<sub>1</sub>,Ha<sub>2</sub>,Ha<sub>3</sub>"

٢١٤-جىاوازى چىيە لەنىوان قايرۇسى "ئەنفلۇنزاى بالىندە" و قايرۇسى "ئەنفلۇنزاى ئاسايىي" دا؟

چەند جۇرىيەكى جىاواز لە قايرۇسى ئەنفلۇنزا توشى بالىندە و مەرۆ ئەبن بەبى جىاوازى. ئەم جىاوازى بەپىيى پىروتىنەكانى پۇپۇشى دەرەكى "نورامىنىيىداز ئىين" و ئىيمالگلۇتىن "ئىيچ" ۱۵ جۇر "ئىيچ" و ۹ جۇر "ئىين" ھەيە، لەكەل بۇونى ئەگەرلىكانتى جۇراوجۇر لەنىوان "ئىيچ" و "ئىين" وەكۈئىچىن ئىيچ ئىين، ئىيچ ئىين، ئىيچ ئىين ۲

بزیشکی خیزان.....

"ئەنفلوئنزاپالنده" بەوه جیادەکریتەوە هەمو جۆرەکانى "ئىچ" و "ئىن" ئى تىايىه، واى لىدەكەت كردارى گۆران لە خۇيدا بکات بۇ بەرنگاربۈونتەوەي كۆئەندامى بەرگرى لەشى مىۋە وجۇرى ئەو دەرمانەي بۇي دادەنرىت.

ئەوهى زىياتر جىايىدەكەتەوە كردارى گۆپىنى بەردەۋامە لە تىرىشە ناواھكىيەكانى ناو ئەم قايرۇسە.

٢١٥-ئەم نەخۆشىيە چۈن دەگوازىتەوە؟

-بەركەوتىنى پاستەو خۇ لەگەل بالنده توشبۇودا، لەكاتىكدا بېرىكى زۇر لەم قايرۇسە لەسەر ئەندامەكانى لەشى ئەو بالدارە دەزى، لەناو خاڭدا، لەسەر جل و پىللاؤي كريڭارى كىلّىكە پەلەورىيەكان، بىنگا بەكارھىنراوەكان لە كىلّىگەكاندا.

-ھەلمىزىنى تەپوتۇزى پىسبۇو بە پىسايى بالنده توشبۇو.

-لەپىنگەي بالنده كۆچەرىيەكانەوە "ئەوبالدارانەي مەلەوانى، مراوى، ماسى گەرە".

٢١٦-چۈن "ئەنفلوئنزاپالنده" دەگوازىتەوە؟

قايرۇسى "ئەنفلوئنزاپالنده" لەلەشى بالنده توشبۇوەكەوە دىتە دەرھوھ لەپىنگەي دەردراؤەكانى ھەناسەدان و لىك و لەپىنگەي پىسايىيەوە. پەتاکە دەگوازىتەوە بۇ بالنده نزىكەكان و بۇ مىۋە لەپىنگەي ھەلمىزىن يان بەركەوتىنى پاستەو خۇ لەگەل شوينە پىسبۇوەكان بە پىسايى يان دەردراؤەكانى بالنده توشبۇوەكان.

٢١٧-ھۆكارە يارمەتىدەرەكان چىن بۇ گواستنەوەي ئەم نەخۆشىيە لەبالنده كانەوە بۇ مىۋە؟  
ھۆكارەكان بىرىتىن لە:

بەرگەوتى راستەو خۇ لەگەل بالىنداھى توшибۇو.

بەرگەوتى راستەو خۇ لەگەل شويىنە پېسبووهكان بە پېسايى بالىندا توшибۇوەكان.

خواردنى ئەم خواردنانە ئۆشتى بالىندا يان ھىلەكە ئىيە تىايىھە و بەباشى نەكولىئىراوە.

٢١٨- كام جۇرە بالىنداھە توشى ئەم قايرۇسە دەبن؟

ھەمو بالىنداھە كان ئەگەرى توشبوونىيان ھەيە بەم قايرۇسە بەلام بەپىزىزەيەكى زۇر قاز، قەل، مريشك توشىدەن.

٢١٩- كەي وچۇن ئەم نەخۇشىيە دەركەوت لە مرۇقدا؟

بۇيەكە مجاڭ ئەم نەخۇشىيە دەركەوت لە مرۇقدا لە سالى ١٩٩٧ لە ھۆنگ كۈنگەدا كە ١٨ كەس توشبوون و ٦ كەسيان مردن. لە سالى ٢٠٠٣ وە گفتۇگۇ وياس لە سەر ئەم پەتايىھە كىشىھەر ئاسىيادا زىاديكتە، كە ٣٥ حالت دەركەوت لە ٢٦ ئى كانۇنى يەكەمى ٢٠٠٣ بۇ مانگى ئازارى ٤٢٠٠٤ لە ئەندۇنىسىا-قىيتىنام-تايلاند ٢٤ كەسيان لېمەر، لە بەرۋارى ١٩ تەمۇزى ٢٠٠٤ ھەتا تىشىنى يەكەمى ٢٠٠٤ ٩ حالت دەركەوت لە شويىنانە لە سەرەوە ناوبران و ٨ كەسيان مردن. بەم دواييانە لە بەرۋارى ٦ ئى كانۇنى يەكەمى ٢٠٠٤ تا ٥ ئى ئابى ٢٠٠٥ "٦٨" حالت دەركەوت و ٢٥ حالتىيان مردن. لە تىشىنى يەكەمى ٢٠٠٥ دا پىكىخراوى تەندروستى جىهانى پايىگە ياند لە بوونى ٥ حالتى نۇي لە ئەندۇنىسىا ٤ حالتىيان مردن.

٢٢٠- نىشانە كانى ئەنفلۇنزاى بالىندا چىن؟

## پژوهشکی خیزان

هیچ جوړه نیشانه یه کی جیاوازی نیه له نیشانه کانی هه وکردنه  
فایروسیه کان، چونکه نیشانه کانی ئه نفلومنزای بالنده له یه کده چن له گهله  
نیشانه کانی زوربه‌ی جوړه کانی ئه نفلومنزادا.  
نه و نیشانه بريتین له:

به رزبوونه ووهی پله‌ی گرمی، کوکه، ئازاره کانی قورگ، ئازاری  
ما سولکه کان، نیشانه کانی هه وکردنی چاو و نیشانه کانی هه وکردنی  
سیبیه کان، هه تا نیشانه کانی لاوازیوونی سیبیه کان و للاوازیوونی  
کوچیله و چهند نیشانه یه کی تر له وانه یه ببیته هوی مردنی که سی  
تو شبوو.

۲۲۱ بوجچی ئه م نه خوشیه به نه خوشیه کی کوشنده داده نریت?  
ترسناکی ئه م نه خوشیه خوی ده بینیت وه له م هوکارانه خواره وهدا:  
خیرایی بلاؤ بیوونه ووهی فایروسکه.

توانای ئه م فایروسه له خوگپین و به رگریکردندا.  
نوانای جوتبوونی له گهله فایروسی ئه نفلومنزای ئاساییدا که تو شی  
مرؤه ده بیت، دروستکردنی فایروسی نویی په رسه ندوو، که تو انای  
کو استنه ووهی له که سینکه وه بې که سینکی تر خیراتر و ترسناکتره له  
فایروسی ئه نفلومنزای بالنده.

نه بیوونی فاکسینیکی سره کهو تو.  
قورسی چاره سه ری فایروسکه.

۲۲۲-ئایا هیچ جوړه فاکسینیک هه یه دې بهم فایروسه؟  
هیچ جوړه فاکسینیکی تایبېت به ئه نفلومنزای بالنده نیه. پېکخراوی  
ته ندروستی جیهانی له گهله چهند پېکخراویکی ته ندروستی تردا  
له هولداندان بې دوزینه ووهی فاکسینیکی گونجاو بې ئه نه خوشیه.

## پژوهشکی خیزان.....

به کارهیانانی ڤاکسینی دژ به ئەنفلوئزای ئاسایی ئەگەری توшибون بە ئەنفلوئزای ئاسایی و ئەنفلوئزای بالندە کەمەکاتەوە، بىچگە لەوەش ناهىلېت جوتبوون لەنیوان ئەم دو ڤايرۆسەدا بوبدات چونكە بە جوتبوونیان ڤايرۆسیکی جیاواز و كوشندەتر دروست دەكەن. شايەننى باسە ئەم تويىزىنه وانە بەشىۋەيەكى كىردارى لە نيسانى ۲۰۰۵ دا دەستىيان پىكىرد.

٢٢٣-ئایا هىچ جۇرە چارەسەرىك ھەيە بۇ ئەم نەخۇشىيە؟  
دو جۇر چارەسەر ھەن بۇ چارەسەر و خۇپاراستن لە ئەنفلوئزای ئاسایی و لە ئەنفلوئزای بالندەشدا بەكاردىن چونكە پىددەچىت سودمەندىن ئەوانە:

M2 inhibitors(amantadine&rimantadine)  
Neuraminidase inhibitors(oseltamivir&zanimivir).  
شايەننى باسە پشكنىنە سەرتايىيەكان بۇھەستىيارى ئەم ڤايرۆسە سەلماندىيان چارەسەرى يەكەم هىچ كارىگەرىيەكى نىيە (لەپىگەي پشكنىنە خويىنى كەسە توшибووه كان لە قىيىتىم). بەلام بۇ دەرمانى دووم تويىزىنه كەن سەلماندويان بەپىزەيەكى باش بەرگرى دەكتات دژ بەم ڤايرۆسە ئەو رىزەيە (۱۸٪).

٢٢٤-لەوانەيە ئەم ڤايرۆسە لەناو ئاودا بىزى لەزىز پلىي گەرمى نىزما.  
ئايا مەلەكىدىن دەبىتە هوئى توшибون بەم نەخۇشىيە؟  
وەنامىيەكى دىيارىكراو نىيە بۇ ئەم پرسىيارە. ئەگەر وادابىننەن ئەم ڤايرۆسە لەپىگەي كۆئەندامى ھەرسەوە ناگوازىتەوە بەپشتىبەستن بە گەرمى ئاوى مەلەوانگەكان لە وەرزى ھاويندا، بەكورتى مەلەكىدىن هىچ ترسىيکى نىيە بەمەرجىيە ئاو قوتەدرىيەت لەكاتى مەلەكىدىندا.

پیویستی خیزان.....

۲۲۵-وهک ده زانیت همو مرؤقیک حمزی له گه رانه به ناو باخ و کیلگه کاندا و دواتر حمزی له خواردن پوهکه کیویه کانه، وهکو زافه ران، پیویسته چی بکهین؟

به ساده‌یی پیویسته سهوزه و میوه پیش خواردن بشوریت‌هه به باشی و خومان به دوربگرین له خواردن میوه و سهوزه پیش شوردن‌ههی به ثاوی پاک. پیویسته ده‌مانی پاک‌که‌ره‌هه بخریت‌هه ناو ئاوه‌که‌هه پیش به کارهینانی له شوردن‌ههی میوه‌دا یان سرکه به کارهی‌نریت وهکو له تاوبه‌ریک بق میکرویه کان.

۲۲۶-ئهی له باره‌ی ئه و میوانه‌ی بالنده کان حهزیان لییه‌تی وهکو هنچیر و شاتوو ئایا ده‌توانین بیان‌خوین؟

واباشتره ئه ده‌نکانه‌ی که کونکراون له لایه‌ن بالنده‌هه نه خورین چونکه له‌وانه‌یه له‌پیگه‌ی بالنده‌یه‌کی تو شبوووه‌هه کونکراپیت ولیی خورابیت، شایه‌نی باسه تا ئیستا نه سه‌لمینزاوه ئم قایروسوه له‌پیگه‌ی کوئه‌ندامی هرسه‌هه بگوازیت‌هه.

۲۲۷-وهک ده زانیت ئه مالانه‌ی له ناو باخه‌کان و نزیک به بالنده کیوی و کوچه‌ریه‌کانن پقزانه بالنده کان ده‌چنه ئاویان، پیویسته چی بکریت لهم جو زه حالتانه‌دا؟

به‌دلنیاییه‌هه ناتوانین پیگه بکرین له بالنده کان تانه‌یه‌نه سه‌ر دیواری ماله‌کانمان و ئاویا خچه‌کانمان له خانوی ئاویا باخه‌کاندا، به‌لام پیویسته خزمان بیاریزین له بـرکه‌وتـنی پـاسته و خـز لهـگـهـل ئـم بالـنـدـانـه.

۲۲۸-ئایا ده‌توانین مریشك بخوین؟  
به‌دلنیاییه‌هه به‌لام له‌دوای کولانی به‌شیوه‌یه‌کی باش، شایه‌نی باسه ئم قایروسوه ده‌مریت له پله‌ی گه‌رمی کولاندا.

۲۲۹- ئایا دەتوانىن ھىلکە بخۇين؟

ئۇوهى لەسەر مريشك وترابەمان شتە لە ھىلکەدا دەكىرىت واتە پىيويستە ھىلکەكە بەباشى بکولىتىرىت پىش خواردىنى.

۲۳۰- ئایا پۇدەدات ئاوى خواردىنەوە بەم قايروسو پىس ببىت و پىيويستە چى بکەين ئەگەر ئەمە پويىدا؟

بەدلنىيايىھە ئاوى خواردىنەوە بەم قايروسى "ئەنفلونزاى بالنىدە" پىسىدەبىت. ئەگەر سەلمىنرا ئاوهكە پىسە ئەوا پىيويستە ئاوخواردىنەوە لە "بەلوعە" و "قەدەغە" بىكىرىت. پىيويستە بەركەوتىنى راستەخۆمان نەبىت لەگەل ئەم ئاوهدا واتە پىيويستە بۇ خۇشۇردىن بەكارىيەھىنин.

۲۳۱- پىتوتىن مريشك ئەگەر باش كولىنرا ئەوا ترسى نىيە بخورىت ئەم ئەگەر بىزىنرا؟

زۇرىبەي كات مريشكى بىرژاۋ لەزىر پلهىيەكى گەرمى بەرزدaiيە، لەبەرئەمە ئاسايىيە بەم شىّوھىيە بخورىت. بەلام پىيويستە دلىنابىن ئەم مريشكە بەباشى بىزىنراوە تائەم قايروسو نەچىتە لەشى مروقفوە.

۲۳۲- كەواتە دەتوانىن مريشكى كولىنراو بخۇين ئەم مريشكى لەقوتونراو "مارتدىلا"؟

گۆشتە لەقوتونراوەكان ھەميشە دەكولىنرىن پىش لەقوتونانىيان.

۲۳۳- ئایا خواردىنى "كىريم" و "مايونىز" ھىچ ترسىتىكى ھەيە؟ كىريم ومايونىز لە ھىلکەكە كال دروستدەكىرىت، لەبەرئەمە باشتىۋايە نەخورىن لەگەل ئەوهى تائىيىستا نەسەلمىنراوە ئەم قايروسو لەپىگەي كۆئەندامى ھەرسەوە بگوازىتەوە.

۲۴- ئەگەر سەگىك يان پېشىلەيەك بالنىدەيەكى توшибووى خوارد ئایا ئەم قايروسو دەگوازىتەوە بۇ پېشىلەكە يان سەگەكە؟

## پژوهشکی خیزان

لهم دواییانه‌دا له ئەلمانیا پشیله‌یەکی مردو دۆزرايەوە بەھۆی توшибوونى بە قايروسى ئەنفلونزاى بالىنده دواى خواردىنى بالىنده‌یەکی توшибوو بهم قايروسە.

٢٢٥- من جوتىيارىك و مريشكىم ھەيە، چۈن بتوانم مامەلەيان لەگەل بىكە؟

ئەگەر ئەم مريشكانە نەخوش نەبۇون ئەوا هېچ كېشە نىيە، بەلام پىويىستە لەسەرمان بەباشى دەستە كانمان بېشۇين لەپاش مامەلە كردن لەگەل ئەم جۆرە پەلەورانەدا.

بەلام ئەگەر ئەو مريشكانە نەخوش بۇون ئەوا پىويىستە وەزارەتى كشتوكال ئاگادار بىكىرىتىمۇ بۇ وەرگرتىنى چەند نمونەيەك بۇ ئەنجامدانى پىشىننى پىويىست، جياكىرىدىنەوەي ئەو بالىنده توшибووانە لە بالىنده ساغەكان، لەبەركىرىدىنە جلى تايىبەت و دەمامك و دەستكىش لەكتاتى مامەلە كردن لەگەل ئەوبالىنده توшибووانەدا.

٢٢٦- ئايا هېچ جۆرە چارەسرىك ھەيە بۇ جۆرى "ئىچ ھەئىن ۱"؟  
جۆرە دەرمائىك ھەيە بۇ ئەم جۆرەيان بەلام زۆر كارىگەرنىيە چونكە قايروسەكە تواناى بەرگرىيەكى باشى ھەيە بەرامبەر ئەم دەرمانە.

٢٢٧- ئامۇزىگارىيەكان چىن بۇ دوركەوتىنەوە لە توшибوون بە ئەنفلونزاى بالىنده؟

- لەناوبرىدىنى بالىنده توшибووه كان

- لەناوبرىدىيان بەرپىكەيەكى دروست (سوتاندىن پىش داپۇشىنىيان لەڭىز خاڭدا، دانانىيان لە تورەكەي پىتەودا).

- پاڭزىرىدىنەوە و خاۋىيىتكەنەوەي كېنگەي بالىنده توшибووه كان بە(فۇرمالىين).

پژوهشکی خیزان.....

- پیگه‌گرتن له گواستنوه‌ی بالنده توшибووه‌کان له نیوان ولاته‌کاندا.
- ۲۳۸- ئەو كەسانه كىن كە ئەگەرى توшибوونيان هەيە بەم نەخۆشىه؟
- ئەوكەسانه بريتىن له:
- كريكارانى ناو كىلگەكان.
  - كارمه‌ندانى بوارى تەندروستى.
  - تاكەكانى يەك خيزان.
  - كاربەدەستانى له ناوبردى باالنده توшибووه‌کان.
- ۲۳۹- ئامۇزىگارىه كانى پىخراوى تەندروستى جىهانى چىن بۇ  
پىگه‌گرتن له بلاؤبۈونەوهى قايروسى "ئەنفلۇنزای بالندە"؟
- يەكەم ئامۇزىگارى بريتىلە "پىشكىنى بەردەواام" لە كىلگەكانى  
بەخىوكردى پەلەوردا بۇ خىرا دۆزىنەوهى حالته توшибووه‌کان بەم  
قايروسە كوشىدەيە. بەدلنيايبىيەوه پىنمايمى تايىبەت بە كريكارانى ناو  
كىلگەكان و چىشت لىنەرهكان و گەشتىياران ھەيە.
- ۴۰- ئەو پلانه چىه كە پىخراوى تەندروستى جىهانى دايىناوه بۇ  
بەرنگاريوبۇنهە ئەم پەتايدى؟
- كردارى بەرنگاريوبۇنهە كە بەپلەي يەكەم گەرانى تىمى تايىبەتە  
بەدواى حالته توшибووه‌کاندا، فيرگردنى كاربەدەستانى ئەم تىمانە بۇ  
چۈنەتى وەرگرتى نمونەكان بۇ پىشكىن، جياڭىرنەوهى كەسە  
توшибووه‌کان له خيزانەكاندا، دابىتكىردى بېرە پارەي پىويىست بۇ  
كېرىنى دەرمان و كاركىرن بۇ دۆزىنەوهى ئاكسىينى گۈنجاو بۇ ئەم  
نەخۆشىه.
- ۴۱- پىنمايمى پىويىستەكان چىن تا پەيرەوبكىرىن لەكاتى مامەلەكىردن  
لەگەل بالندەي توшибوودا؟

## پژوهشکی خیزان.....

بەریه کەوتن لەگەل بالىنده‌ی توшибوودا پیویسته بۇ خۆپاراستن لە توшибوون بەم پەتايم، بەلام ئەوهى پیویسته بىكىت بىرىتىيە لە: ئاگاداركىرنەوهى وەزارەتى كشتوكال بۇ وەرگەرتىنە نۇمنە پیویست بۇ پېشىنن ئەگەر بالىنده‌كان توшибوون، جىياكىرنەوهى بالىنده توшибووه‌كان لە بالىنده ساغە‌كان، لەبەركەرنى جلى پیویست بەو مەبەستە وەكو جلى درېڭىز و دەماماك و دەستكىيىش لەكاتى مامەلە كىرىن لەگەل بالىنده توшибووه‌كان.

٢٤٢-ئا ياخىرۇسى "ئەنفلونزاى بالىنده" بەراسىتى بۇونى ھەيە يان دروستكراوه بۇخاندىنى ئابورى هەندىيەك لە ولاتە دواكەوتومە‌كان؟ قايروسى "ئەنفلونزاى بالىنده" بەدىنیا يېوه بۇونى ھەيە، لەبەرئەوه پیویسته لەسەرمان بەجۇرىك مامەلە كەنگەلدا بىكەين كە راستىيەكى بەرجەستەكراوه و پیویسته گرنگى بەبەرەنگاربۇونەوهى بىدەين.

٢٤٣-ئا ياخىرۇسى بەشىكە لەجەنگى مىكرۇبى؟ ئەم قايروسى چەندىن سالە بۇونى ھەيە و سەربە خىزانى قايروسى ئەنفلونزاى لە جۇرى يەكەم. وەلەمدا نەوهى ئەم پرسىيارە زۇر قورسە بەلام پیویسته لەسەرمان ھۆشىيارانە مامەلە بىكەين لەگەل دەرىنەنجامە ترسناكەكانى ئەم نەخۆشىيە. وەك زانراوه زۇربەي قايروسى و مىكرۇبەكانى تر وەك چەك بەكارھەنزاون لەپابىددودا.

٢٤٤-جىياكىرنەوهى تەندروستى بەماناي چى دېت و كەي پیویسته جىبەجى بىكىت؟ ماوهى پیویست بۇ ئەم جىياكىرنەوهى چەندە؟ قەدەغەكىرنى تەندروستى بىرىتىيە لە جىياكىرنەوهى كۆمەلە مەرقۇقىيەك بەرکەوتىيان ھەبۇوه لەگەل كەسى توшибوودا، يان جىياكىرنەوهى شارىك يان ناواچەيەك كە نەخۆشىيەكى بەربىلاؤى تىايىه، واتە قەدەغەكىرنى

## بزیشکی خیزان

چونه ژوره وه وهانته دهره وهی همو مرؤقیک لەو شاره يان لەو  
ناوچەیدا.

ئەم نەخۆشیانە پیویستیان بە جیاکردنە وەی تەندروستى ھەيە:  
ئەنفلونزا، سارس، کۆلیرا، سیل، ئاولە، تاعون، زەردەتا.  
ماوهی پیویست بە لایەنی كەمەوە ٤ پۈزە.

٢٤٥-جیاوانى چې لەنیوان جیاکردنە وەی تەندروستى و قەدەغە كىرىدى  
تەندروستى ؟

جیاکردنە وەی تەندروستى پشتىدە بەستىت بە جیاکردنە وەی نەخۆشى  
توشبوو بەنەخۆشىيەكى بەربلاو.

بەلام قەدەغە كىرىدى تەندروستى پشتىدە بەستىت بە جیاکردنە وەی كۆمەلە  
كەسىكى توشنى بىوو بەنەخۆشىيەكى بەربلاو، بەلام بەركەوتىيان ھەبۇو  
لەگەل كەسىكى توشبوودا.

٢٤٦-كام لەم بالىندانە گرنگن لە گواستنە وەی قايرۆسى "ئەنفلونزاى  
بالىندە" دا، بالىندە ئاویيەكان يان بالىندە كۆچەرەكان؟  
ھەردوکيان گرنگن، بەلام بالىندە ئاویيەكان خەزىنە يەكى سروشتنى بۇ  
قايرۆسى "ئەنفلونزاى بالىندە" بەبى نەمەوي پۇلىكى ئاشكرا بىيىن لە  
گواستنە وەی ئەم قايرۆسى دا. بالىندە كۆچەرەكان پۇلىكى سەرەكىيان  
بىيىن لە گواستنە وەی ئەم قايرۆسى دا.

٢٤٧-مەترىسى راستەقينە لە قايرۆسى "ئەنفلونزاى بالىندە" لەج  
ئاستىكىدايە؟

مەترىسى راستەقينە ئەم قايرۆسە لە كاتىيىكدايە بېيىتە پەتايمەكى گشتى.  
سەرەرای ئەوە لەركەوتىنەتى ئەم قايرۆسە لەج چۈتۈپونى ئەم قايرۆسە

## بېزىشىكى خېزان.....

لەگەل جۇرى ترى قايرۇسى ئەنفۇنۇزادا دەپىسەلمىننىت تواناي چونەناو خانەكانى لەشى مروقى ھەيە.

٢٤٨-ھەوالەكانى "ئەنفۇنۇزاي بالنىدە" كەمبۇونەتمەۋ ئايا ئەمە ئەوە دەگەيەنىت نەخۇشىيەكە بەرەو نەمان چووه؟

ئاواتەخوازىن وابىت. بەلام پىشىبىنەكانى پىنځراوى تەندروستى جىهانى دەلىت شەپۇلەكانى ئەم پەتايم بەردەوام دەبىت بەدىزىايى چوار يان پىنچ سالى داھاتو، واتە هەتا دۆزىنەوهى قاكسىينىكى گۈنجاو بۇ پىنځەگىرتن لە گواستنەوهى بۇ مرۇق.

٢٤٩-ئايا دەتوانىن بودانى ئەم كارەساتە بۇوهستىنин؟ وەلەمدانەوه بۇ ئەم پىرسىارە كارىيەتى قورسە. ئەو كارانەى پىيوىستە پىنى هەستىن بۇيەرنگاربۇونەوهى ئەم دەردى لەنَاوېرىدىنى بالنىدە توшибووهكانە شايەنى باسکردىنە گىرنگىدان بە پېرۇسە گەپان بەدواي حالەتە توшибووهكان لەسەرتاسەرى ولاتدا كارىيەتى پىيوىستە.

٢٥٠-ئايا ھىچ جۇرە ئامۇزگارىيەكى گشتى ھېي بۇ خۇپاراستن لەم نەخۇشىيە؟

-گىرتن بەرى پىوشۇيىنى توند لە پاكوخاوىنىدا.

-دروستىكردىنى كىلگەي پەلەوەرى دور لە بالنىدە كىيى و كۈچەرەكان.

-قەلاچۇكىرىنى مىش و مەگەز بۇ پىنځەگىرتن لە گواستنەوهى قايرۇسەكە.

-دۆزىنەوهى پىنځەي گۈنجاو و دروست بۇ پەرەرەكىرىن و خۇراكپىيدانى پەلەوەرەكان و دىيارىكىرىنى جۇرى باش و بېزىكىرىنى وەي بەرگىرى بالنىدە توшибووهكان.

-قەدەغەكىرىنى تەندروستى لە كاتى دەركەوتى نەخۇشىيەكەدا.

-دابىنڭىرىدىنى دەرمانى دىز بەم قايرۇسە.

.....بېزىشىكى خېزان.....

- كۈنترۈلكردىنى پەتاكە.
- دوركەوتنهوھ لە بالىندە كىيويھكانى و پەلەوەرە مالىيەكانى وەكى جوچكە و مراوى و قاز.
- دوركەوتنهوھ لە روپىشتن بۇ كىيلكەكانى پەلەوەر و بازارەكانى فروشتنى پەلەوەر.
- فىركىرىدىنى مانالان بۇئەوەي پەنجە نەخەنە ناودەميان بەپىسى.
- لەكاتى چىشتلىيناندا: توپىكلى ھىلکە لەوانھىيە پىسبۇوبىت بە پىسايى بالىندە توشبووهكە لەبەرئەوە پىۋىستە بەباشى بشۇرىت پىش شakanدىنى و لىينانى. باش شوشتنى دەستەكان لەپىش ودواي لەتكىرىدىنى گۆشتى پەلەوەرەكان.
- دوركەوتنهوھ لە خواردىنى ئەو خواردەمەنيانەي ھىلکەي كال دەچىتە پىكەتەكەيەوە وەكى ما يۇنىز.
- گىرنگىيدان بە شوشتنى كەرسىتەكان پىش لىينانى گۆشتەكە.
- باشتىروايد ئەو تەختەيە گۆشتى پەلەوەرەكەي لەسەر لەتىدەكىرىت جياوازىيەت لەوەي سەۋەزەي لەسەر لەتىدەكىرىت واتە يەك تەختە بەكارنەھىنرىت بۇ ھەر دوکىيان.
- گىرنگىيدان بەكولاندىنى پەلەوەرەكان لەژىر پەلەي گەرمى بەرزدا.
- دوركەوتنهوھ لە بالىندە توشبووهكان.
- دوركەوتنهوھ لە مامەلەكىرىن لەگەل كەسە توشبووهكاندا.

## وت ووئىشى سىيانزەيم

### ئەنفلۇنزاى بالىندەكان ورېنمايمىيەكانى خۆپاراستن

٢٥١- بۇچى پېيىستە لەبارەدى رېنمايمىيەكانى خۆپاراستن لە ئەنفلۇنزاى بالىندە بىنسىن بەشىۋەيەكى دورودرىز؟

بالىندە كۆچەرىيەكان دەپۇن، گەشتەكەيان دەكەن بۇئەوهى نىشتەجى بن لەو ولاتەمى مەبەستىيانە پىشوى تىاباكەن لەھەرزى زستاندا، لەگەل ئەمەشدا ھەوالەكانى ئەنفلۇنزاى بالىندە بەرھە نەمان چۈون. بەلام نۇرى پىتىناچىت سەرلەنۈي سەرھەلەدەتەوە.

لەكەمتر لە ۲ ھەفتەدا ھەوالى يەكەمین حالەتى توшибۇون لە تۈركىيادا پۇيدا، ئەو ولاتەمى نزىكە لەپۇي گەشتىيارى وجوگرافىيەوە لە لويانان، دواتىر پېكخراوى تەندروستى جىهانى ودەزگاكانى پاگەيانى تۈركىيەكان پایانگەياند حالەتە توшибۇوە كان لە سى بەشى پارىزگاكانى تۈركىيادا ھېيە. بىلاوبۇونەوهىيەكى بەرفراوان، قورسى لەناسىينەوهى نەخۇشىيەكەدا، نەبۇنى چارەسەرلى گۈنجاو، بەدلەنیايىيەوە ئەمە ھېرەشەكىردىن بۇسەر ھەريەكىڭ لە ئىيەمە. لەبەرئەوە بەباشمازانى بەشى پىشىو بەم بەشە تەواو بىكەين، وەكۆ وەتراوە خۆپاراستن لە چارەسەر باشتەر.

٢٥٢- پىمان باشە ئەم نەخۇشىيەتان بىرىھىننەن وە پىش ئەوهى پىتىان پاگەيەنин رېنمايمىيەكانى خۆپاراستن لىي كامانەن؟

\* ئەنفلوئزای بالندە نەخۆشىيەكى قايرۇسى بەريللاؤه توشى كۆئەندامى هەناسەدانى سەرروو دەبىت، چەندىن نىشانەي ترسناكى لىدەكەويىتەوه، لە لاوازكىرىدىنى سىيەكان تا خوينبەريوونى سىيەكان و لەكاركەوتىنى تەواوهتى كۆئەندامى هەناسەدان و دواتر مىدن لە زۇربەي حالەتكاندا.

\* يەك گرام لە پىسايىي بالندەي توشبوو بەسە بۇ لەناورىدىنى ١ملىقۇن بالندەي ساغ. ئەگەر ئەم قايرۇسە چوھ ناو كىلگەيەكى پەلەوەرىيەوه ئەوا بەدلەنیا يەوه ٩٠٪ي پەلەوەكان لەناورەبات.

\* نىشانەكانى ئەم نەخۆشىيە بەرېڭىزىيەكى زۇر لەنەخۆشىيە قايرۇسەكانى تر دەجىت، بەبى بۇونى ھىچ جۇرە نىشانەيەكى جىاكەرەوە لەنۇوانىاندا.

لەنۇشانە:

بەرزبۇونەوهى پلەي گەرمى : كۆكە، دەردراؤەكانى كۆئەندامى هەناسەدان، تەنگەنەفەسى، ئازار لە سنگ و ماسولەكانىدا، سكچون، رېشانەوهى، ماندوپۇون و لاوازى گشتى.

\* ناسىنەوهى ئەم نەخۆشىيە كارىيەكى زۇر قورس و ئالۇزە، سەرەرای ئەمە پېڭاكانى ناساندىنەخۆشىيەكە لەولاتە دواكە و توهكاندا نىيە، بەتايبەت پشتىدەبەستىت بە جىاكاردىنەوهى ئەم قايرۇسە لەپىڭەي چاندىنەوه يان لەپىڭەي پېشكىنەپېشكە و توهكانى خوينەوه و توئىزىنەوهى توشە ناوهكىيەكانى قايرۇسەكە.

\* گواستنەوهى ئەم قايرۇسە لە بالندەيەكەوه بۇ بالندەيەكى تر يان بۇ مرۇڭ كارىيەكى سەلمىنراوه و ھىچ گومانىيەكى تىيانىيە، بەلام گواستنەوهى لە مرۇققەوه بۇ مرۇققىكى تر ئەمە يان كارىيەكى نەسەلمىنراوه.

\* بىلاوبۇونەوهى ئەم قايرۇسە لە جىهاندا زۇر خىرآپورەدات:

له پۇزىھەلاتى ئاسياوه بۇئەوروپا و توركىيا، كەنلەتىكى نزىكە لە لوبنانەوە لەپۇي گەشتىيارى و جوگرافىياوه. حاجىيەكان لەكتى گەرانەوەيان لە خاكى حىجازوه كەتمواوى موسولمانانى جىهان لەويىدا كۆدەبنەوە، لەويىدا ئەو چىرى دانىشتوانە يارمەتىدەردىيىت بۇ گواستنەوەي هەزاران قايرۇس لهوانە قايرۇسى ئەنفلونزاى بالنىدە.

\*پلهى گەرمى نزم يارمەتىدەر بۇئەم قايرۇسە لەزىيان و گەشەسەندن و گواستنەوە بىلاوبۇونەوەياندا. ئەوهى سەلمىنراوه ئەم قايرۇسە دەملىت لەئىر پلهى گەرمى بەرزدا (كۈلاندىن دەتوانىت ئەم قايرۇسە لەناوبەريت).

\*مېچ دەرمانىڭ نىيە بۇ ئەم نەخۇشىيە، لەبەرئەموه پىيىستە پەيوەست بىن بە كەرەسەتكانى خۇپاراستنەوە چونكە لىرەدا پىيىستە ئەو وتهىيە جىببەجى بىكەين كە دەلىت بەرگىيىردىن باشترە لە چارەسەر.

٢٥٣- ئايا خۇپاراستن چاكتە لە چارەسەر؟ پىيىستە چى بىكەين؟  
پىيىستە لەسەرمان گوينىيىستى ھەوالەكانى ئەنفلونزا بىن و بەتايبەتى پىيىكەكانى بىلاوبۇونەوەي و شوينەكانى بۇونى ئەم قايرۇسە و پىيىستە ئەم دەردە بىناسىنەوە (نىشانەكانى، چارەسەركىردىنى، پىيىكەكانى خۇپاراستن لىيى)، زانىنى پاست و دروستى بابهەتكە، بەلكو بىكەين بە پىيىگاى لەناوبىرىدىنى پىيىكەگىرتىن لە بىلاوبۇونەوەي.

بەلام لەپۇي زانستىيەوە، لەسەر ئاسىتى تاكەكانى كۆمەل و ئەوانەي گىرنگى دەدەن بە پەروەر دەكىدىنى پەلەمودە مالىيەكان بە پىيىكەكانى خۇپاراستن دادەنرىن.

- لەسەر ھەمو تاكەكانى كۆمەلگە پىيىستە پەيرەرى ئەم ئامۇرگارىيانە بىكەت:

## بزیشکی خیزان

- خواردنی میریشکی کولاؤ بەباشی چونکه پلەی گەرمى بەرز  
قایروسەکە لەناودەبات.

- دوركەوتتەوە لەكىلگە پەلەوەرەكان: چونكە بەركەوتتى راستەوخۇ  
لەگەل پەلەوەرى توшибۇودا ئەگەرى توшибۇون بەم نەخۆشىيە زىيادەكتات  
و زۇرىبەي كات كوشىدە دەبىت (پىزەي ئەوانەي بەم ھۆيە دەمن  
لەسەر ۵۰٪).

- بەرييەك نەكەوتتى پەلەوەرە مائىيەكان لەگەل بالندە كۆچەرىيەكاندا:  
چونكە بەھۆى بەيەككەوتتى پەلەوەرە مائىيەكان و ئەو بالندانەي لە  
مائىيەكاندا بۇ جوانى بەخىيودەكىن لەگەل بالدارە كۆچەرىيەكاندا ئەم  
نەخۆشىيە دەگواززىتەوە دواترىيش بۇ مرۇۋە دەگواززىتەوە. بۇيە  
پىيوىستە لەسەرمان ئەمە بىكەين: "بەندىرىدىن" ئى پەلەوەرە  
مائىيەكان (يەكىك لەوانە میرىشك) و بالندەكانى جوانى كەلەمائىيەكاندا  
بەخىيودەكىن (يەكىك لەوانە كۆتۈر) لە شويىنى داخراودا بۇ قەدەغەكىرنى  
بەركەوتتىيان لەگەل بالندە كۆچەرىيەكاندا.

- شوشتىنى دەستەكان بەباشى دواى بەركەوتتىن لەگەل بالندەكاندا، يان  
دەستتىيەدانى پىڭاكاكانىيان، يان لىينانىيان.

- نەخواردنى ئەمۇ گۆشتانەي بەباشى نەكولىئىراون يان ھىلکەي باش  
نەكولاؤ.

- لەسەر چىشت لىنەرەكان پىيوىستە: باش شوشتىنى دەستەكان لەدواى  
بەركەوتتى راستەوخۇ و ناراستەوخۇ لەگەل ميرىشكدا (بەتايبەت لەكتى  
لىينانىدا)، بەكارھىننانى خاوىنگەرەھەي دەستەكان دواى تەواوبۇون لە  
كردارى چىشتلىينان.

لە گەشىيارەكاندا: لەسەر گەشتىيار پىيوىستە دلنیا بىت لە راستى ئەمۇ  
نەخۆشىيە لەو ولاتەي كەدەيەويت بۇي بچىت، هەلوەشاندەوەي

گهشته‌که لهحاله‌تیکدا پیویستی کرد، و هرگرتنی ٹاکسینی دربه  
ئه‌نفلونزای ئاسایی له‌پیش ۲ ههفته له‌گهشته‌که یوه، وله‌حاله‌تى  
سەفرکردنەكیدا پیویسته خۆي بەدوربگريت له ناوچانەي نزيكن له  
كىلگە پەله‌وھرىكەكان، ونەخواردنى گوشتى باش نەكولۇ، باش  
شوشتى دەستەكان لەدواي ھەمو كارىك پیویستى بەبركەوتنى  
پاستەو خۆ بىت له‌گەل مروۋا و بالدارەكاندا، چاودىرى كردىنى پلهى  
گەرمى ھەمو ۲ كاتىمىر جاريك، لهحاله‌تى بەرزبۇونەوهى پلهى گەرمىدا  
پیویسته پەيوەندى بکريت به پېشىشكەوه وھەولدان بۇ وھرگرتنى ژەمى  
خۆپاراستن له دەرمانى دەزه قايروس.

پیویسته لهسەر كارمەندانى بوارى تەندروستى (پژيشك، پەرسىتىاران):  
پیویسته پابەندىن بە پىڭاكانى قەدەغە كردىنى تەندروستى  
ھەناسەدان "واته بەكارھىتاني دەمامك" بۇ خۆپاراستن له گواستنەوهى  
قايروسەكان بويان، باش شوشتى دەستەكان لەدواي ھەمو كارىك كە  
بۇ نەخۆشى توшибووی دەكەن، پیویسته لهشىيان بەمۇ ۲ كاتىمىر  
جاريك چاودىرى پلهى گەرمى لهشىيان بکەن، پەيوەندى كردن بە  
پېشىكى پسىۋەوه ئەگەر پلهى گەرمى لهشىيان بەرزبۇوهە بۇ  
وھرگرتنى چارەسەرى گونجاو بۇ خۆپاراستن.

لهسەر لايمەنە پەيوەندىدارەكان: پەيوەندى بەستن له‌گەل رېكخراوه  
شارسناطيكەن ودەسەلاتە ناوچەيىهەكان، پشتىبەستن بە پېشىنەنى  
بەردهام لهسەر كىلگە پەله‌وھرىكەكان، لهكاتىكدا حالەتى توшибوون  
ھەبوو ئەوا لهسەر لايمەنە پەيوەندىدارەكان پیویسته بەستن بە  
ئەنجامدانى پېشىنەنى پېویست بۇ ئەو كىلگانەي گومانى توшибوونيان  
لىيەدەكريت و جياكىردنەوهىيان لهشۈنى تايىبەت و ئامادەكىرىنيان بۇ  
له ناوبرىن لهحاله‌تىكدا نەخۆشىيان تىيادەركەوت.

## وت وویزئی چواردهم

# جگه‌ره‌کیشان

## Smoking

۲۵۴- ژماره‌ی جگه‌ره‌کیشان کان له جیهاندا چهنده؟

جگه‌ره‌کیشان کان ژماره‌یان دهگاته ۱,۱ بليون که س له همه مو جیهاندا له وانه ۸۰۰ مليونیان له ولاته دواكه‌وتوه کان.

ناماره کان دهلىز نزیکه‌ی ۸۰ - ۱۰۰ هزار گنج دهست به جگه‌ره‌کیشان دهکنه به شیوه‌یه کی پرورانه. ژماره‌ی جگه‌ره‌کیشان له ویلایه‌تیه که گرتوه کانی ئەمەريکادا به تنهها دهگاته ۶,۲ مiliون کەسى پىنگە يشتو له جگه‌ره‌کیشى هەمېشەيى لە سالى ۲۰۰۱ دادا وئەمەش دهگاته ۲۲,۸٪ يكەلى ئەمەريکى، وشايىنى باسکردنە زىاتر لە ۸۰٪ ئەمە جگه‌ره‌کیشان له تەممەنى ۱۸ سالىيەو دەستيان کردۇدە به جگه‌ره‌کیشان.

۲۵۵- نايا جگه‌ره‌کیشان دەبىتە هوئى مردىن؟

بەلى، جگه‌ره‌کیشان دەبىتە هوئى مردىن ۴۰ هزار حالەتى مردىنى پىشوهخت (واته پىش ۴۰ سالى) لە سالىيىكدا. جگه‌ره‌کیشان دەبىتە هوئى مردىنى ۸۷٪ ئەمە كەسانەي بە هوئى شىرىپەنجهى سىنگەو دەمنى و ۳٪ ئى مردىنە کان بە هوئى شىرىپەنجهو بە گشتى.

۲۵۶- بېرى تىچۇنى تەندروستى چەندە كە بە هوئى جگه‌ره‌کیشانەوە؟

.....پژوهشکی خبران.....

بېرى تىچونى تەندروستى بەھۆى جگەرەكىشانەوە ۱۵۷ بىلیون دۆلارە و  
لەپىيى بەرھەمەيتانى كەمتر لە ۷۵ بىلیون دۆلاروتىو.  
٢٥٧-پىكھاتەي سەرەكى لە جگەرەدا چىيە؟

پىكھاتەي سەرەكى بىرەتىيە لە تۇتن ئەھۋىش پۇھكىكە سەربە گروپى  
باينجانىيە ژەھراويەكانە جوان و پىكە گەلاكانى سەوز وگەورە و  
پەونەقدارن و گولى سوردەگىن. تۇتن بەشىۋەيەكى سالانە گۈلدەگرىت،  
ئەچىتە پىكھاتەي جگەرە يان نىزىگەللەوە و دەبىتەھۆى چەندىن نەخۆشى  
كوشىنده.

٢٥٨-جگەرەكىشەكان چۈن پۆلىنڈەكرىيەن؟  
جگەرەكىشەكان پۆلىنڈەكرىيەن بۇ ٤ جۆر:  
\* جگەرەكىشە تاقىكەرەكان: جگەرەكىشان وەكى تاقىكىردىنەوەي تام  
وچىرەكەي و زۆربەي كات دوبارەي ناكەنەوە.

\* جگەرەكىشە خۆدەرخەكان: لە جەڭىز و بۇنەكاندا، ئەم جۇزەيان  
ئەگەريان ھەيە بىكمۇنە حاڭەتى ئالۇدەبۇونەوە.  
\* جگەرەكىشە بەردهوامىءەكان: بەشىۋەيەكى پىك و بەردهوام،  
جگەرەكىشان دوبارە دەكەنەوە لە چەند ماۋەيەكى كورت يان درىئىنى  
پىكى بەدواي يەكدا.

\* جگەرەكىشە ھەمېشەيەكان: ئالۇدەبۇونەوە  
٢٥٩-بنچىنەي جگەرە و نىزىگەلە بۇ كوى دەگەپىتەوە؟  
بنچىنەي جگەرە دەگەپىتەوە بۇ ئەمەرىكا لە كاتىكىدا دانىشتوانە  
رەسەنەكان ھەلەستان بە چاندۇ تۇتن و ئىسپانىيەكان بىرىيان بۇ  
ولاتەكەيان و لە باخچەي مالەكائىياندا دەيانچاند، دواتر ھەستان

## بزیشکی خیزان

به بلاوکردن وهی بُو ولاته کانی تری ئهوروپا. به لام بنچینه‌ی نیرگله له له  
ولاتی فارسدا بووه.

۲۶۰- جگه‌ره له چی پیکدیت؟

جگه‌ره پیکدیت له نیکوتین ویه‌کم نؤکسیدی کاربون و زه‌رنیخ و  
ئامونیاک و قه‌تران و سیانید. شاینه‌نی باسه ئەم مادانه ده چنە  
پیکهاته‌ی بُوياخ و پاتریه‌وه.

۲۶۱- نیکوتین چیه و گرنگترین فەرمانه کانی چین؟

نیکوتین له گرنگترین پیکهاته کانی ناو تونه و ئەم ماده‌یه هوکارى  
سەره‌کیه بُو ئالوده بۇون چونکه هاوشیوھیه له تايىبەتمەنیه کانىدا له گەل  
کۆكايىن و هېرىۋىن. نیکوتین دەچىيٽه ناو لهشى مرۇق‌وه له بېرىگه‌ی  
ھەلمىزىنەوه.

ئەمەش ماده‌یه کى زۇر زەھراویه و ھەندىيڭ لە زانايابان دەلىن دانانى ۵۰-  
۱۰۰ مiliگرام لە سەر زمانى مروۋە دەبىتە هوئى مردىنى راستەمۇخۇى  
نەخۇشەك، ھەمو جگه‌رەيەك ۲۰ مiliگرام نیکوتینى تىايىھ لە كاتى  
جگه‌رەكىشاندا دەسوتىت و لەھەوادا بلاوکرەبىتەوه و تەنها ۱ مiliگرامى  
دەچىيٽه ناو لهشەوه و دواتر له بېرىگه‌ی مىز و پىسىايى و ئارەقۇوه لە لەش  
دەتىتە دەرەوه. لەش پادىت لە سەر نیکوتین و دەتوانىت بەرگەي بېرىگى  
زىات بگىنت لە دواى ھەمو جارىك ئەم كىدارە دوبارە بىكىتەوه.

۲۶۲- كارىگەرى بايۆلۈچى نیکوتین چیه؟

كارىگەرى بايۆلۈچى نیکوتین يەك شىت نىيە بەلکو له چەند  
پويىھە، تەنها بەيرھىنانە وھى ئەم كارىگەرىانە كورتى دەكەينەوه:

## پژوهشکی خبزان

- خوین: که می تؤکسجين= زوربوونی ژماره‌ی خپرکه سوره‌کانی خوین و کلوتبوونی خوین= که مبوونه‌وهی ژماره‌ی خپرکه سپیه‌کان و به‌مه‌ش کارده‌کیته سه‌ر برگری له‌ش.
- کوئنه‌ندامی ده‌مار: وروژاندنی میشک و هستکردن به‌چیز و که‌مخدوی و گیزبیون و خه‌موکی.
- کوئنه‌ندامی هه‌ناسه‌دان: بودانی گپرانکاری له ناوپوشی ناوه‌وهی بوریه‌کانی هه‌ناسه‌دان، له ناوسيکلدان‌نوجکه‌ی ناوسيييکاندا ده‌نيشيت و ده‌بيت‌هه‌وي گيراني.
- دل: زيادبوونی ماده‌ی "کاتيكولامين" که ده‌بيت‌هه‌وي گرژبوونی مولوله‌کانی خوین.
- نیسک: که مبوونه‌وهی بپی كالسيومی پاشه‌که و تخرابو له ناو ئیسکدا. هورمونه‌کان: دابه‌زینى پیزه‌ی هورمونی ئيستروجين و تیستوستيرون له خویندا.
- گه‌ده: زيادبوونی پله‌ی ترشیتی ناوگه‌ده که ده‌بيت‌هه‌وي دروستبوونی برينى گه‌ده.
- پیخوله‌کان: ده‌بيت‌هه‌وي گرژبوونی پیخوله‌کان ئه‌گه‌ره تو شبوون به سكچون زيادده‌کات.
- ۲۶۳- يه‌که م تؤسیدی کاربون چيه و شيوازى کارکردنى چونه؟  
يه‌که م تؤسیدی کاربون گازىكه دروست‌ده‌بيت به‌هه‌وي سوتانى ناته‌واوى جگه‌ره‌وه، بـتـه‌واـهـتـى لـهـوـ گـازـهـ دـهـ چـيـتـ کـهـ دـوـكـهـ لـكـيـشـى ئـتـوـمـبـىـلـهـ کـانـ يـانـ کـانـهـ خـهـلـوزـهـ کـانـ يـانـ ئـامـىـرـهـ گـهـرمـكـهـ رـهـوـهـ کـانـ، ئـهـمـ گـازـهـ دـهـ چـيـتـهـ نـاـوـ لـهـشـهـوـ لـهـرـيـگـهـىـ هـهـلـمـزـىـنـهـوـهـ دـواـتـرـ دـهـگـاتـهـ نـاـوـ خـوـيـنـ وـ لـهـگـهـلـ "هـيـمـوـگـلـوـبـينـ"ـ يـهـ كـدـهـگـرـيـتـ وـ شـوـيـنـىـ تـؤـكـسـجـينـ دـهـگـرـيـتـهـوـهـ.

ژهراوی بون به هوی ئەم گازه و دەبىتە هوی شلەزان لە زىنده كرداردا "ئەسىدۇز" ، تىكچۇنى ھاوسەنگى كالسىيۇم - فۇسقۇر، شلەزانى زىنده كردارى گۆرىنى شەكر به هوی كارىگەرى نىنگە تىقى ئەم گازه لە سەر پەنكىرياس. ئەم گازه لە لەش دېتە دەرھوھ لەرىگە سىيەكان و پىست و گورچىلەكان و كۈنەندامى ھەرسەرە.

٢٦٤- نىشانەكانى ژهراوې بون بە گازى يەكەم ئوكسىدى كاربۇن چىن؟  
نىشانەكان ئەمانەن:

- سەرئىشە و گىيىتۈون و كەم خەرى و شلەزان و لاوازىبۇنى لەش و نەمانى ھاوسەنگى و زوھەلچۇن و حەزنى كردن لە خواردن و دەست لەرزىن و كەشەنگىبۇنى ماسولكەكان و زۇر ئارەق كردن و لەوازى سىيىكسى.

- پودانى شلەزان لە ذىل و خويىنبەرەكان و سىنگە كۈزى  
- ھوکىرىنى سىيەكان و بۆرۈيەھەوايىيەكان.

- لەكاركەوتىنى گورچىلەكانى كتوپر به هوی پۇزىنى ماسولكەكانەوە.  
٢٦٥- زەرنىخ چىيە وچ پۇلىت دەبىيىت؟

زەرنىخ يان ئەرسىينىك مادەيەكى ژهراوې بە هوی چەند ھۆكارييکە وە وەكىو پلەي ئەكسىدە كردىنى ئەم مادەيە و شىيوازە كىمايىيەكەي و توانسەھى لە شلە بايولوچىيەكانى لەشدا. زەرنىخ دەچىتە ناولەشە و لەرىگەي ھەلمىزىنەوە لە كاتىيدا سىيەكان بە ئاسانى ھەلىدەمۇن و ئەمەش ھۆكاري سەرەكىيە لە توшибۇون بە نەخۇشى شىرىپەنچە، دواتر زەرنىخ لە گەل پېروتىن "كلىوبىولىن" بە خىرايىيەكى زۇر لەناو خۇين و ئەندامەكانى لەشدا بڵاودەبىتەوە بۇئەوەي پاشەكەوت بخىرت لە پىست و ئىسىك و

.....پژوهشکی خیزان.....

ماسولکه کان و نینوکه کان و جگه ر و دواتر ده چیتە ده ره و له پریگه  
نینوکه کان و گورچیله و قزه و له له ش دیتە ده ره و .

۲۶۶- کاریگه ری زه رنیخ چیه له سه رئندامه کانی له ش؟

زه رنیخ ده بیتە هوی:

- خوین: که مخوینی و پوکانه و هی موختی سوری نیسک.

- دل: تیکچونی کاره بایی دل و دله کوشی

- پیست: هه لاوسانی پیست.

- کوئنه ندامی هرس: هه و کردنی ناو پوشی دهم و پوک، ئاوسانی جگه ر و  
گهده و په نکریاس و پیخوله باریکه.

- کوئنه ندامی ده مار: شله زانی ده ماری.

- گورچیله کان: لا از کردنی گورچیله کان.

۲۶۷- ئامۇنیاک چیه و چ پۇلیک ده بینیت؟

ئامۇنیاک گازىکى بېرەنگە و بۇنیکى تىرىزى هەيە ده چیتە ناولەشە و  
له پریگەی هەلمىزىنە و له کاتىيکدا له ش بە ئاسانى هەلیدە مرزىت و له پریگەی  
ھەناسە دانە و مىزه و له له ش دیتە ده ره و ئامۇنیاک ده بیتە هوی  
ھەوکردنی سپىھى چا و پىزمىن و كۆكە و دروست بۇونى بە لفەم و  
ھەوکردنی قورگ و نەمانى دەنگ و سەرئىشە و گىزبۇون و ئازارى  
سینگ و لاوازى گشتى و ئارەق كردنە و .

۲۶۸- قەتران چیه و چ پۇلیک ده بینیت؟

قەتران ده چیتە ناولەشە و له پریگەی هەلمىزىنە و ده بیتە نزى  
زەربۇونى پەنگى نینوکه کان و ددانە کان و زمان و ناو پوشى دهم.  
ھەروەھا ده بیتە هوی هەوکردنی پوک و پىزە و کانی هەناسە دانى سەرۇ  
و سىيىھ کان و بۇرۇيە هەوايىيە کان و ده بیتە هوی رەبۇو. و يارمە تىدەرە لە

پژوهشکی خیزان

لوازکردنی بهرگری لهش کهنه‌گاری توشبوون به سیل و شیرپهنجه‌ی  
سیله‌کان زیادده‌کات، همه‌روهه دهبیت‌هه‌وی توشبوون به  
وستانی (جهانه) دل.

۲۶۹-پولی سیانید چیه؟

سیانید دهبیت‌هه‌وی سه‌رنیشه و دلتیکه‌ناتن و پشانه‌وه و کوکه و  
سوریوونه‌وهی چاو و ته‌نگه‌نه‌فه‌سی و خیرا‌بسوونی لیدانه‌کانی دل و  
ئازاری سینگ و شله‌ژان له دل و بوریه‌کانی خوین و لوازبوون و  
شله‌ژان له کوئه‌ندامی هه‌ناسه‌داندا.

۲۷۰-هۆکاره‌کانی جگمه‌کیشان چین؟

\*هۆکاره کومه‌لایه‌تیه‌کان:

لاساييکردن‌وهی که‌سوکار وها‌پییان، بارودوختی خیزانی قورس،  
پوتین و بوشایی فیكري و دهرونی.

\*هۆکاره دهرونیه‌کان:

شله‌ژان و بیئشارامی دهرونی و خه‌مۆکی و داپمان و ترس و بیتاقه‌تی  
لوازی که‌سايي‌تی بوقه‌بوروکردن‌وهی شه‌رمى، وراکردن له‌کیشە  
سیکسیه‌کان و که‌مکردن‌وهی کیشە دهرونیه‌کان. له‌تازه‌پیئکیشتوه‌کاندا  
بوقه‌لما‌فادنی خودی که‌سەکە و گره‌وکردن.

\*هۆکاره خیزانیه‌کان:

بوونی جگمه‌کیشی هه‌میشەیی له خیزاندا.

۲۷۱-کاریگه‌ری جگه‌کیشان له سەر کوئه‌ندامی هه‌ناسه‌دان؟

جگه‌رەکیشان ده‌بیت‌هه‌وی ئەم کاریگه‌ریانه:

\*نەمانی کولکى ناونتاوپوشى بوره‌یه هه‌رابىيە‌کان.

بزیشکی خیزان.....

\* کاردەکاتەسەر لوسە ماسولکەی کۆئەندامى ھەناسەدان دەبىتەھۆى  
شلەژانى ئەم ماسولکانە و پېپۇونى سىيەكان بەھەوا "ئاوسانى  
سىيەكان"

\* نىشتىنى وردىلەئى توتىن لەسەر ناپۈشى سىيەكان و لە بۆرىيە  
ھەوايىيەكاندا كە دەبىتەھۆى گىرانى پىزەوى ھەناسە لە بۆرىيە  
ھەوايىيەكاندا.

\* ھەوكىدىنى قورگ و لوٹ و بۆرىيە ھەوايىيەكان بەدرىڭخايەنى و رەبۇو  
ۋئاوسانى سىيەكان (فراوانبۇونى ھەميشەيى لە بۆرىيە ھەوايىيەكاندا) و  
رەقبۇونى سىيەكان و گىرانى درىڭخايەنى سىيەكان و نەخۆشى سىيل و  
فراوانبۇونى بۆرىيە ھەوايىيەكان و لاوازبۇونى سىيەكان و شىرىپەنجەي  
سىيەكان.

٢٧٢- کارىگەری جگەرەكىشان لەسەر کۆئەندامى دەمار چىيە؟  
جگەرەكىشان دەبىتەھۆى ئەم کارىگەريانە لای خوارەوە:  
\* نەخۆشكە و تىنى مىشك بەھۆى توتىنهوە بەشىوهى كتوپىر و درىڭخايەن.  
\* نەخۆشىيەكانى دەمارەخانەكان.

\* وەستانى مىشك (جەلتە).

\* سەرئىشە بەھۆى فراوانبۇونى خويىنبەرەكانى ناو مىشك.  
\* كىزبۇونى درىڭخايەن.  
\* بى خەوى.

٢٧٣- کارىگەری جگەرەكىشان لەسەر دل چىيە؟  
جگەرەكىشان دەبىتەھۆى ئەم کارىگەريانە:  
\* نەخۆش خىستىن خويىنبەرە كانى پەلەكانى  
خوارەوە.

## پژوهشکی خیزان

\* زوربیوونی پیژه‌ی کولیسترول که ده بیت‌هه‌ی گیرانی خوینبه‌ره‌کان.

\* تیکچونی کاره‌بایی دل.

\* سنگه‌کوزشی.

\* وہستانی (جهله) دل.

\* په قبوونی خوینبه‌ره‌کان.

\* به رزبیوونه‌هه‌ی فشاری خوین.

\* نه خوشختنی ماسولکه‌ی دل و لوازبیوونی دل.

۲۷۴- کاریگه‌ریه‌کانی جگه‌ره‌کیشان له سه‌ر کوئندامی هرس چیه؟

\* دروزاندنی ناوپوشی گه‌ده و پیخوله‌کان.

\* زیادکردنی کربیوونی پیخوله‌کان.

\* زیادبیوونی پله‌ی ترشیتی ناو گه‌ده.

\* دروستبیوونی برین له ناوپوشی ده‌مدا.

\* زهردبوونی لیو و زمان و پوک.

\* حه‌زنکردن له خواردن به‌هه‌ی قه‌ترانه‌وه.

\* نه خوشیه کوشنده‌کان.

۲۷۵- کارگه‌ریه کشتیه‌کانی جگه‌ره‌کیشان چین؟

جگه‌ره‌کیشان به گشتی ده بیت‌هه‌ی زیادبیوونی فشاری دل ۲۰ جار زیاتر

لهوانه‌ی جگه‌ره‌کیش نین، ئاوى شىنى چاو به ۲ جار زیاتر لهوانه‌ی

جگه‌ره‌ناكىشىن، زهره‌رمەندبیوونی ده‌مارى چاو به ۱۶ جار زیاتر لهوانه‌ی

جگه‌ره‌ناكىشىن، نه خوشى سه‌ده فى ۲ جار زیاتر لهوانه‌ی جگه‌ره‌ناكىشىن،

له دايکبیوونی مندال كەم كىش به ئاجار زیاتر لهوانه‌ی جگه‌ره‌ناكىشىن.

ھەروه‌کو توپىزىفه‌وه‌کان سەلماندويانه پېزه‌ی پيتاندنى هيڭىكە و

دروستبیوونى كۆرىپەلە به پېزه‌ی ۲۰٪ كەمدەكتات و سوپرى مانگانە پېش

دو سال لەزنانى جگەرەكىشدا دەوستىت بەبەراورد بەوانەمى  
جگەرەناكىشىن. هەروەها جگەرەكىشەكان زىاتر توش بە لاوازى ھەستى  
بىستان دەبن و توش بەلاوازى بەرگرى لەش و بىرىنى گەدە و خەمۆكى و  
رەقبۇنى خويىنبا رەكان و سىيل و پوكانەوهى ئىسەكەكان و لاوازىوونى  
سىيەكان دەبن.

٢٧٦-ھۇكارەكانى مىدىن لەكەسانى جگەرەكىشدا چىيە؟  
جگەرەكىشان دەبىتەھۇى مىدىن لە پىنگەي يەكىن لەم ئائۇزىيانەوه:  
شىرپەنجە و نەخۇشىيەكانى دل و نەخۇشى سىيەكان و نەخۇشىيەكانى  
كۈئەندامى ھەرس بەتايمەت بىرىن لە گەدە و شويىنەكانى ترى ئەم  
كۈئەندامە.

٢٧٧-جگەرەكىشان ھۆكارييلىكى مەترىس يدارە لەكەسە  
تازەپىنگەيشتوه كاندا، ئەمە چۈنە؟  
مەترىسى جگەرەكىشان بەم ھۆيانە خوارەوهىيە:  
\* گۇران بەرەو جگەرەكىشانى بەبەردىھوامى ئەمە لەكەسانى خوارە ١٨  
ساڭدا بودىدات.

\* نىوهى جگەرەكىشە تازەپىنگەيشتوه كان دەبنە جگەرەكىشى  
ھەميشەيى. ئىوهى جگەرەكىشە تازەپىنگەيشتوه ھەميشەيىيەكان دەمنى  
بەشىوهىيەكى كەپپەر بەھۇى ئەو نەخۇشىيانە پەيوەندىيان بە  
جگەرەكىشاندۇھە يە.

٢٧٨-رادەيى كوشىندەيى جگەرەكىشان لەزنى سكىپردا چەندە؟  
\* مادە ژەھراويايەكان لەرىكەي وىتاشەوە دەگوازىرىتەوە بۇ سۇرى خويىنى  
كۆپەكە كە ھەستىيارتە لە دايىكە كە بەرامبەر بە مادە ژەھراويايە.

## پزشکی خیزان

\* جگه‌ره کیشان له ژنی سکپردا ده بیت‌هه‌وی ئەم کیشانه:

- زیادبوونی ریزه‌ی له بارچونی خویی (۲۰٪).

- كەمبۇونەوهى هەللى سکپریبوونى سروشتى.

- ژه‌هراویبۇونى سکپری.

- مەندالبۇونى پېشوهخت.

- كەمبۇونەوهى كېشى مەندالله‌كە.

- دروستبۇونى سکپری له دەرەوهى مندالداندا.

- نۆربۇونى مەترسى له سەر دلى كۈرىپەكە.

279 - جگه‌ره کېشە خۇنمۇيىستە كان كىين و كارىگەرى جگه‌ره کیشان  
لەسەريان چىيە؟

جگه‌ره کېشە جگه‌ره کېشە خۇنمۇيىستە كان ئەم مەندالانەن  
كەبەشىوھىيەكى خۇنەويىستى توشى جگه‌ره کیشان نەبن.

\* ئەم كېشە تەندروستىيانى دىيە پەنیان:

- هەوكىدىنەكانى كۆئەندامى هەناسەدانى خوارو لەم مەندالانەي  
تەمەنیان لە ۱۸ مانگ كەمترە: ۱۵۰-۳۰۰ هەزار حالت لە سالكىتىدا  
ونزىكەي ۹۰۰-۱۸۰۰ حالت كە دەچنە نەخوشخانە كانمۇه.

- پەبۇو: ۱۸ هەزار-۳۶ هەزار حالتى نوی لە سالىيەكدا.

- مەوكىدىنى گۈيى ناۋەراست: ۷-۱۶ مىليون سەردانى پزىشك  
بەشىوھىيەكى سالانە.

- مردىنى كەتكۈپ لە كاتى لە دايىكبۇوندا: ۱۹۰۰-۲۷۰۰ مردن لە سالىيەكدا.

- كېشى كەم لە كاتى لە دايىكبۇوندا: ۹۷۰۰-۱۸۶۰۰ حالت لە سالىيەكدا.

- شىرىپەنجەي خوين و مىشك لە مەندالاندا،

.....پزشکی خیزان.....

۲۸۰-ئەو ھۆکارانە چىن والە پەرسىتىيارەكان دەكەن جىگەرە بىيىشنىڭاتىيىكدا تىرىنەكى ئەم بابەتە دەزانى؟

چىنى پەرسىتىياران نۇرتىرىن كەسلىن كە زيانەكانى جىگەرە كىيىشان دەزانى.  
بەلام جىگەرە كىيىشىشىن. توپتىنەوە زانستىيەكان سەلماندويانە ھۆکارى  
ئەم جىگەرە كىيىشانە دەگەپىتىوھ بۇ ئەم ھۆکارانە:

فشارى دەرونى بەھۆى قورسى كارەكەيانەوە، نەشارەزايى، مىملەنەنلىنى  
نېوان پەرسىتىياران و پزىشكان يان لەنېوان پەرسىتىياران خۇيانىدا،  
لەباوهشىنەگىرتىنى كۆمەلگە بۇ ئەم چىن و توپتىزە زەھەمەتكىيىشە، ئەو  
باوهپەرى دەلىت خۇو قەدەر ناگۇپۇرتى.

۲۸۱-ئايا دەتوانزىت واژەلە جىگەرە كىيىشان بەيىنرېت؟  
بەلى.

۲۸۲-ئەم كارە چۈن دەكىرىت؟

ھەولبىدە نۇمنەيەكى باش بىت لەو كۆمەلگايىھى تىيايدا دەزىت.  
وازلىھىيەنانەكە لەپىرەكەي پۇشىنلىرى تەندروستىيەوە دەبىت بەم  
ھەنگاوانەي خوارەوە:

-پىكىخستنى ھەلەمەتى بەناڭاھىيەنانەوەي گشتىگىر بۇ شىكىرىدەوەي  
زيانەكانى جىگەرە كىيىشان لە(خويىندىنگاكان و زانكۆكان و  
پەيمانگاكان)دا.

-بەكارھىيەنانى شىۋازى ۋېدىيۆسى(كۇپ ووانەكان) وەنائىگا داربۇون لە  
پاشتىگىرى كىرىنى جىگەرە كىيىشان و پىكلاەمكىرىن بۇيان.

ھەندىيەكى تر ھەلەستن بە كىرىنەوەي كلىينىك يان بىنکەي تەرسىتى بۇ  
چارەسەركەرنى ئالۇدەبووهكان و ھاوكارىيەكەرنىيان، ھەرودە ياسا  
نوپىكان پابەندىن بەوهى جىگەرە نەفرۇشىرىت بەتازەپىنگەيەشتowan.

ههروهها چاره‌سه‌ری دهرمانی ههیه له سه‌ر شیوه‌ی حهب یان بنیشت  
یان له زگه‌ی نیکوتین.

\* ۲۸۳- ئایا به واژه‌ینان له جگه‌ره کیشان کاریگه‌ریه‌کانی كه مده‌کمنه‌وه؟  
به دل‌نیاییه‌وه، تویزینه‌وه زانستیه‌کان سه‌لاماندویانه چه‌نده له جگه‌ره  
کیشان دوربکه‌وینه‌وه ئوهندesh له کاریگه‌ریه‌کانی.

\* دواي ۲۰ خوله‌ك له واژه‌ینان له جگه‌ره کیشان: فشارى خوین و لیدانى  
دل داده‌بئزن بؤ ئاستى سروشى خویان.

\* دواي ۲۱ کاترزمیر له واژه‌ینان له جگه‌ره کیشان: پیزه‌هی يه‌کم  
ئوكسیدى کاريون داده‌بئزىت بؤ ئاسته سروشىه‌كەي و پیزه‌هی  
ئوكسجينى تاو خوین زياددەكات.

\* دواي ۲۴ کاترزمیر له واژه‌ینان له جگه‌ره کیشان: كه مبوونه‌وهی پیزه‌هی  
فشارى دل.

\* دواي ۴۸ کاترزمیر له دواي واژه‌ینان له جگه‌ره: باشبوونى هەستى  
بۇنكىرىن و چەشقىن.

\* دواي ۱۲-۲ هەفتە له واژه‌يچنان له جگه‌ره کیشان: باشبوونى سورى  
خوین و كاركىرىنى سېيەكان.

\* دواي ۹-۱ مانگ لە واژه‌ینان له جگه‌ره کیشان: نەمانى كۆكە  
و خوينتىزانى گيرفانەكاني لوت و كردارى هەناسەدان، هەستكىرىن بە  
چالاکى و باشتبوونى تواناي سېيەكان.

\* دواي ۱ سال: كه مبوونه‌وهی ترسى توشبوون بە نەخۈشىه‌كانى دل  
بە پیزه‌هی ۵٪.

\* دواي ۱۵-۱۰ سال: پېشىپىنى ئەو دەكىرىت ئەو كەسانە وەكىو ئەوانەن  
كە جگه‌ره کييش نىن.

پژیشگی خیزان.....

۲۸۴- ئایا هیچ زیانىڭى تر ھې يە كەبەھۇي جگەرەكىشانەوە بىت ؟  
پىسىبوونى ۋىنگە بەھۇي كارلىكى ئەم مادە ژەھراویانەوە لەھەوادا و  
زیانى ئابورى بەھۇي بېرى تىچۇنى كېيىنى ئەم جۆرە جگەرانەوە  
لەلايەن بەكارھىنەرەكانىانەوە.

۲۸۵- بۆچى جگەرەكىشان بە كىشەيەكى تەندروستى دادەنریت ؟  
جگەرەكىشان كىشەيەكى تەندروستىقىيە بەپىي ئەو زیانە  
پاستەوخۇيانەي ھەيەتى لەسەر مەۋە و ۋىنگە و ئابورى.

## وتوویتی پانزه یم

### ژههراویبیوونی خوراکی

Food poisoning

#### ۲۸۶-خوراک چیه؟

خوراک ئەو ماده ییه وزه بە لەش دەبەخشىت و يارمەتى دەدات بۇمان وە لە زىياندا.

ئەمەش يەكىنە لەو بەخشش و پىدانەی يەزدان بە بۇونەوە رانى بەخشىيە بهلام هەندىتكەن بۇونەوەرەكان دەيگۈرن بۇ بق و قىن و توبىسى يەزدان بۇ سەر بەندەكانى.

#### ۲۸۷-ژههراویبیوونی خوراکی چیه؟

ژههراویبیوونی خوراکی حالەتىكى نەخۆشىيە دروست دەبىت لەپىگەي خواردنى خواردەمەنى پىسپۇو بەزەھەرەكانەوه، يان مىكرۆب، يان مادەي تر.

#### ۲۸۸-ھۆكارەكانى ژههراویبیوونی خوراکی چىن؟

ھۆكارەكانى دابېشىدە كىرىن بق دوو بەش: ھۆكارە مىكرۆبىيەكان و ھۆكارە نامىكرۆبىيەكان.

ھۆكارە مىكرۆبىيەكان بەكتىريا يان ۋايروس يان زىنده وەرە سەرەتايىيەكان، بهلام ھۆكارى نامىكرۆبى ژەھەرەكان و مادە كىماوييەكان.

#### ۲۸۹-ژههراویبیوونی خوراکی چۈن بودەدات؟

میکرۆبەکان يان ژهەرەکان دەچنە ناولەشى مروققەوە لەپىگەي  
كۆئەندامى هەرسەوە (خۇراك يان ئاوى پىسىبووھو) چەند نىشانەيەك  
دروستدەكتات وەكى دەلتىيەللىتن و پىشانەوە و ئازارى ناوسك و سكچون،  
دواتر لەوانەيە بىگوازىتىھو بۇسوبى خويىن و لەوانەيە دواتر جىڭىر  
بىبىت لەيەكىكى لە ئەندامەكانى ناولەشى مروققە؟

٢٩٠- دواي ئەوهى میکرۆبە توشخەركە دەچىتىھە ناو لەشە مروققەوە  
چى پۇدەدات؟

دواي چونەئۇرەوە میکرۆبەكە بۇ ناو لەشى مروققەكە ماوهى دايەنى  
دەستپىيەكتات و ئەمەش ماوهى نىوان چونەناوەوە میکرۆبەكە تا  
دەركەوتىنى نىشانەكانە. ئەم ماوهىيە لە چەند كاتژمېرىتكەوە  
درېيىزدەبىتىھو بۇ چەند پۇزىيەك بېپىنى دوو ھۆكاري سەرەكى:  
میکرۆبى توشخەر و زمارەي ئەم میکرۆبانەي چونەتە لەشى  
مروققەكەوە. لەم ماوهىيەدا میکرۆبەكە لە گەدەوە دەچىتىھە ناو پىخۆلەوە  
لەويىدا خۆى دەلكىتىت بە خانەكانى پىخۆلەوە و دواتر دەست بە  
زىادبۇون دەكەن، ھەندىيەك لەم میکرۆبانە لەناو گەدەدا دەمىننەوە،  
ھەندىيەكىيان جۇره ژەھرىك دەردەدەن ناولەبرىت بە "رایەلەي پىخۆلەكان"  
دەچىتىھە ناو سوبى خويىنەوە، ھەندىيەكىيان بە قولى پۇزەچنە ناو  
شانەكانەنەوە.

٢٩١- ئايىا دەتوانىن جۇرى میکرۆبە توشخەركە بىدۇزىنەوە لەپىگەي  
نىشانەكانىيەوە؟

نىشانەكان پەيوەندىيان ھەيە بە جۇرى میکرۆبە توشخەركەوە،  
لەكاتىكدا زۇربەي میکرۆبەكان لەنىشانەكانىاندا لەيەكىدەچن، بەتاپىت  
سكچون و دەلتىكەللىتن و ئازارى ناوسك، لەبەرئەوە ناسىنەوەي

## پزشکی خیزان

میکروبی تو شخه ره پری نیشانه کانه وه کاریکی قورسه به لام ره پریکه هی پشکنینی تاقیگه بیوه به چاندنی پیسا یی که سه تو شبووه که جو ری میکرو بیکه دیاری ده کریت.

۲۹۲- مذکاره میکروبیه کان بوزه هراوی بیوونی خوارکی کامانه ن؟

و هرگیرانی و شهی	به زمانی لاتینی
تا یفلوکوک	Staphylococcus aureus
با سیله س سیریه س	Bacillus cereus
کلوستردیده م بیر فرنجس	Clostridium perfringens
ئیشريشیا کولای	Eschrichia coli O157:H7
سالمونیلا	Salmonella species
که مبیلوباکتر	Campylobacter jejun
فایبریو کولیرا	Vibrio cholerae
یه رسینیا	Yersinia

خشته‌ی ژماره ۴: میکروبیه تو شخه ره کانی ژه هراوی بیوونی خوارکی

۲۹۳- نیشانه کانی ژه هراوی بیوونی خوارکی چیه؟  
نیشانه کان ده گوپرین به گوپرانی میکروبیه تو شخه ره که، به لام نیشانه کتو پریه کان ئه مانه ن: دلتیکو ملاتن، پشانه وه، ئازاری ناو سك و ماسولکه کان، بوزیبوونه وه پلهی گهرمی، لا وزیبوون، گیزبوون.  
که مبیلوباکتر:

## بزیشکی خیزان

هۆکاری نۆربەی حالتەكانى سكچونى توندە لەھەمو جىهاندا، دەبىتە هۆى بەرزبۇونەوە پلەي گەرمى و سكچون و ئازارى ناوسك. ئەم بەكتريايىه لەناو رىخؤلەي بالنىدەكان و ناو گۆشتى مرىشك بەكالى، لەبەرئەمە خواردىنى گۆشتى مرىشك بەباش نەكولىاوي دەبىتە هۆى زەھراوېبۇون بەم بەكتريايىه.

### سامۇننەلا:

ئەم بەكتريايىه لەناو رىخؤلەي بالنىدە وئازەلەكانى تردا دەزى، لەبەرئەوە لەپىگەي خواردەمەنە ئازەلەيەكانەوە دەگوازىرىتەوە بۆمرۆژە. لەكانى لوازى بەرگرى لەش يان بۇونى نەخۇشى ترەوە ئەم بەكتريايىه مەترسىيەكى راستەقىنه دروست دەكات لەسەر تەندىروستى مرۇۋە.

### ئىشىرىشىيا كۈلای:

دىيە ناو لەشەوە لەپىي گۆشتى پىيسىبۇوەوە بەبەكترييا، دەبىتە هۆى سكچونىيىكى توند وئازارى ناوسك بەبى بەرزبۇونەوە پلەي گەرمى بەشىيەيەكى چاوهروانكراو. لەوانىيە توشىبۇون بەم بەكتريايىه پەرەبسىيەت بۇ خويىنبەربۇونى رىخؤلەكان و كەخويىنەيەكى توند ولازىبۇونى گورچىلەكان بەشىيەيەكى كەتكۈپ(٣-٥٪) ئى حالتەكانى ئەم سكچونە درىزىدەبىتەوە بۇ چەند ھەفتەيەك لەسەرەتاي دەركەوتىنى نىشانەكانووە.

### قايروسەكان:

دادەنرىن بەهۆکارى نۆربەيى حالتەكانى زەھراوېبۇون بەلام تواناي دىيارىكىدىنى جۈرەكەي دىيارىكراوه، دەبىتە هۆى سكچونىيىكى كەتكۈپ لەپىخؤلەكاندا لەگەل خالىكىرىدىنەمەيەكى نۆزەلسىكچون لەماودىيەمى كەمدا، وئەم نىشانانە لەدواي ۲ بۇچىز لەدەستپىكىرىدىنەمە كۆتاينى دىيت

## پژوهشگی خبران

۲۹۴- پاده‌ی مهترسی ئەم نیشانانه چەندە؟

ئەم نیشانانه بە هەوکردنی پیخولەکان دەستپىيەكت و دواتر نیشانەكانى هەوکردنی كۆئەندامى دەمار دەردەكەۋىت. پەرهەدەسەنىت بۇ كارىگەرى مەترەيدىزىرى وەكى لوازبۇونى گورچىلەکان و خويىنېرىبۇونى پیخولەکان.

۲۹۵- پاده‌ی بلاؤبۇونەوهى زەھراوېبۇونى خۆراكى چەندە؟  
كىشەئى زەھراوېبۇونى خۆراكى لەسەرئاستى جىيهان بۇونى هەيە بەلام لەو شويىنانەدا زۆرە كە پاكوخاۋىيىنى تاكەكەسى و زىنگەيى تىايىدا كەمە، وشىوازەكانى فينگىركەنەوهى تىادا نىيە.

۲۹۶- ئايا شىوازەكانى زەھراوېبۇون بەپىي تىپەرىبۇونى كات گۇراون؟  
بەلى نیشانەكان بەتەواوى گۇراون بەپىي تىپەرىبىنى كات. لەپىش سەدەيەك لە ئىستاوه تايفوئىد و سىيل و كۈلىرا ھۆكاري سەرەكى بۇون لە زەھراوېبۇونى خۆراكىدا. و لەگەل باشبۇونى چۈنیتى دروستكەنلى خۆراك وەكى بەستەركەرنى شىر و پاكىركەنەوهى بۇريە ئاوهەكان پىتەھى پوداوهەكانى گۇپى لەزەھراوېبۇونى خۆراكىدا. لەسەر دەمى نۇيىدا چەند شىوازىنى نوى ھاتە ئاراوه، بۇنمۇنە لەسالى ۱۹۹۶ دا "سيكلوسپۇرا" دەركەمەت بەھۆى زەھراوېبۇون بە شاتوى كىيوبىھە لە گواتيمالا. و لەسالى ۱۹۹۸ دا بەكتىرياي "فېرىيۇز" دەركەمەت وەك ھۆكارييەك بۇ سكچونى توند. و لە ۱۵م سالەدا چەندىن ئالۇزى پويىدا لە ميكۈبە جۇراوجۇرەكاندا لە جىيهاندا وەكى كامبىلۇباكتەر وئىشىريشىيا كۆلاي.

دېيىوستە ئەمەمان بىرىيەت ئەم كۈرانكارىيانە پوياندا بەھۆى پەلاماردانانى ميكۈبە نويىكانەوهە لەجىيهاندا، و ميكۈبەكانى ژىنگەيى

دەرەوەرمان، شىوازەكانى پاراستنى خۇراك و دروستكردىنى، ونەريتە پەيرەوكراوهەكان لە خۇراكدا، وشىوازە نويكان لە ناسىئە وهى ميكروېەكاندا.

٢٩٧-ニشانەكانى ژەھراوبىيونى خۇراكى چۈن دەدەكەون؟  
نۇربەي كات بەشىۋەيەكى خىرا دەرىدەكەون(واتە دواي كەمتىلە ٧٢ كاتىزمىر لە خواردىنى خواردىنە پىسبۇوهكەوە).  
ئەم حالەتانە لەوانەيە دەرىكەون بەشىۋەي جىاجىيا يان بەشىۋەي پەتا لەناو خەلکدا.

٢٩٨-ニشانەكان دەگۇپىن بەپىي گۇرانى ھۆكارەكان وەك لە پىشەوە باسى لىۋەكرا، ئەم ھۆكارە يارمەتىدەرانە چىيە لە گۇپىنى ھۆكارى نەخۇشىيەكەدا؟

-ニشانەكان دەگۇپىن بەپىي جۇرى ميكروېەكە يان ژەھرەكە لەحالەتى توшибۇون بە ژەھراوبىيونى خۇراكى.

-جۇرى ميكروب وژەھرەكە يان ژەھرەكە دەگۇپىت بەپىي جۇرى خۇراكەكە. بۇنمۇنە:

خارىدەمنە دەولەمنەكان بە پېۋىتىن(مرىشك وھىنکە و كريم) بەكارھىيەرەنانى توش بە ھەوکىرن دەكات بەھۆى ستافيلو كۆكەسەوە.  
خواردىنى بىنچى گەرمکراوه بۇ چەند جارىك بەكارھىنەرانى توش بە ھەوکىرن دەكات بەھۆى باسىلەس سىرىيەسەوە.

خواردىنى گۆشت و ئاۋى گۆشت و مرىشك بەكارھىنەرانى توش بە ھەوکىرن دەكات بەھۆى كلۆستريديمەوە.  
خواردىنى گۆشتى باش نەكولاو بەگشتى بەكارھىنەرانى توش بە ھەوکىرن دەكات بەھۆى ئى كۆلايەوە.

خواردنی ماست و شیر و هیلکه و گوشتی مریشك به کارهینه رانی توش به هموکردن دهکات به همی سالمونیلاوه.

خواردنی هیلکه و پهتاتهی ساردده و ببوو به کارهینه رانی توش به هموکردن دهکات به همی که مبیلوبایاکته رهوه.

خواردنی ماسی باش نه برزاو به کارهینه رانی توش به هموکردن دهکات به همی کولیراوه.

خواردنی گوشتی به راز به کارهینه رانی توش دهکات به هموکردن به همی یه رسینیاوه.

خواردنی شهریهت و میوهی له قوتونراو به کارهینه رانی توشده کات به هموکردن به همی کانزا قورسنه کانهوه.

خواردنی تونا به کارهینه رانی توشده کات به هموکردن به همی ئیستامینهوه.

- میکروبی توشخمری حالته کانی زه راوی بیوونی خوراکی ده گوپریت به گوپانی و هرزه کان. بۇنمونه: لە وايندا حالته توشبەکان به همی ستافیلۆکزکەس، فیبریو کولیرا، سالمونیلاوه يه.

لە پاییزدا توشبىوون به كەمبیلوبایاکتمز زیاددە کات.

لە زستاندا توشبىوون به كەمبیلوبایاکتمز زیاددە کات.

- و هوکارە کانی زه راوی بیوونی خوراکی ده گوپرین به پیش شوینى جوگراف و ولاتە کان، بۇنمونه: هۆکارە کانی زه راوی بیوونی خوراکی لە كەندە زوربىھى جار به همی ئى كۆلايەوه دەبىت به لام لە ولاتە کانى كەندادا به همی کولیراوه يه.

۲۹۹-لەچ کاتىكدا پىويسىتە پرس بە پزىشکەكەم بكم لەحالەتى توшибۇون بە سكچونى كتوپىر؟ ئەگەر سكچونەكەت يەكىك لەم نىشانانەي لەگەلدا بۇو پىويسىتە پرس بە پزىشکەكەن بكم بىت:

- بەرزبۇونەوهى پلهى گەرمى.
- بۇونى خويىن لەناو پىسايدا.
- پشانەوهى بەردەوام ناھىيىت نەخۆشەكە سكى بچىت بۇ قەربۇوكىدەنەوهى شلەرى لەدەستچۈرى لەشى كەسە توшибۇونە.
- بۇونى نىشانەكاني توшибۇون بە وشكېبۇونەوهە كەبرىتىن لە كەمى قەبارەمى مىز ووشكېبۇونەوهى ناولەم وناۋپوشەكاني ترى لەش وەمستىركەن بە گىرۋىنەتكى لەپر لەكاتىكدا نەخۆشەكە هەلدىستىتىتە سەرپى.

۳۰۰-پىزەمى توшибۇون بەم حالەتىنە چەندە بەشىوەيەكى جىهانى ولۇكالى؟

پىزەمى توшибۇون بەم حالەتىنە دىيارىكراو نىيە. بۇنۇنە لە ويلايەتە يەكىرىتەكەن ئەمەرىكادا ئەپىزەيە مەزەندەدەكىرىت بە ٦,٥ ملىيون بۇ ٨ ملىيون حالەت بەشىوەى سالانە، وپى تىچۇنى مادى بۇئەم مەبەستە مەزەندەدەكىرىت بە ٥ بلىيون دۆلار سالانە. لەچەند سەرچاوهىيەكى تىدا پىزەمى توшибۇون بە زەھراويبۇونى خۇراكى دادەنرىت بە ٧٦ ملىيون حالەت لە سالىكدا ٣٢٥ هەزار حالەتىيان پىويسىت بە چونەناو نەخۆشخانە دەكتات و ٥ هەزار حالەتىيان دەمنى. بەلام لە

پژویشکی خبزان

لوبنان، هیچ جوړه ئاماریکی دیاريکراو نیه بههؤی نهبوونی هاريکاري چالاک لهلاين لاینه په یوهندیداره کانه وه.

۱-کهواته لهوانه یه توшибوون به زهراويبيوونی خوراکی بېيته هؤی مردن، ئو هوکارانه چین ده بنه هؤی ئەم؟  
حالته مهترسىداره کان له زهراويبيوونی خوراکی لم حالته تانه دا پوده دات:

-کەسە بهتەمەن کان.  
-مندالله کان.

-کەسانى توшибوو به کەمى يان نه مانى بېرگرى لهش.  
-ئمو کەسانەی بېرىكى زۇر له مېكروې توشخەر مکان وەردەگەن.  
۲-ئەو مەرجانه چین کەدەبنە هؤى زۇريوونى پىزەي زهراويبيوونى خوراکى؟

-زۇريوونى ژمارەي دانىشتowan وته مەن مامناوه نىدەکان.  
-زۇر بەكارھىتىنى دەرمانە دابەزىنەرە کانى بېرگرى لهش.  
-زۇريوونى نەخۆشىيە درېزخايەنە کان وئەو نەخۆشىيانە كارىگەريان ھەيە لەسەر بېرگرى لهش.

-مەرجى ناتەندروست لە بەرھەمەيىنان و پاشەكمەوتختىنى خوراکدا.  
-كىشە تەندروستىيە کان له چىشتلىنەر يان مادەي بەكارھىزراو لە خواردنە كەدا (گىندار يان بۇوهك).

۳-ئايا يەكىگرتىنى سەرچاوه خوراکىيە کان دەيىتە بېرىيەست لە بېرىكەي توшибوون به زهراويبيوونى خوراکىدا؟  
بەشىۋەيەكى دیاريکراو نا، چونكە يەكىگرتىنى سەرچاوه خوراکىيە کان پىزەي بىلاوبۇنە وەي حالته کان بەهؤى مېكروې لۇكالىيە کانە وە

زیادده کات، له کاتیکدا گشتگیرکردنی سه رچاوه خوراکیه کان پریزه‌ی میکروبه هاتوه کان له سه رتاسه ری جیهانه وه (له شوینانه‌ی خوراکه که‌ی لیوه هینراوه) زیادده کات.

۴-۳۰- له چ کاتیکدا پیویسته لیکولینه وه بکه‌ین له سه ر حالته کانی ژهراویبوونی خوراکی؟

لیکولینه وه له کاتیکدا ده کریت نیشانه کانی همه کردنی پیخویله کان ده رکهون یان نیشانه کانی شله‌ژانی کوئه ندامی ده مار له دو که س یان زیاتردا ده رکهوتیت که همان ژهمی خوراکیان خوارد بیت، له ماوهی ۷۲ کاترزمیر له ده رکهوتی نیشانه کاندا.

۳۰- چون ئەم حالتانه ده ناسرینه وه؟

- گومان به هوی نیشانه کانه وه

- پشکنینی پاسته و خو بۇ نمونه‌ی پیساییه که له پیگه‌ی مایکروسکوپیه وه.

- چاندنی نمونه‌ی پیسایی نه خوشکه، چاندنی نمونه‌ی خوینی نه خوشکه.

- چاندنی نمونه‌ی خوراکه تو شخره که بۇ ژهراویبوون.

- چاندنی نمونه‌ی پیسایی چیشتلىنه ره کان.

- چاندنی نمونه‌ی ورگیاروله "کۆمی" کەسە تو شبووه کە له حالتیکدا نه یتوانی پیسایی بکات.

- پشکنینی خوینی کەسە تو شبووه کە ئەم بۇ ناسینه وهی هەندىك ژهري ده دراو له لاين میکروبه تو شخره کوره.

کرداری ناسینهوهی قورستر دەمینتىتمۇر بۇ قايرۇسە توشخەرەكانى  
ژەھراوېبۈونى خۇراكى لەكاتىيەكدا پىشكىن نەمكىت بۇ تىرىشى ناومكى  
قايرۇسە توشخەرمە وئەمە تەنها لە تاقىيە پىسىپۇرەكاندا نەمكىت.

٦- چى نەمكىت لەكاتىيەكدا حالەتەكان لەيەكچۈن؟  
لەكاتى بۇنى گوماندا پىۋىستە وەزارەتى تەندىروستى ناگادار بىكىتىمۇر  
بۇ ئامسار كەردىنى حالەتە ھاوشاپىمەكان، گەپان ئى بلتاوبۇونىمۇرە  
وەھېيشتنى پۇدانى پۇداوى ھاوشاپىمۇرە.

٧- خۇپاراستن لە ژەھراوېبۈونى خۇراكى چۈن نەمكىت؟  
- خۇپاراستن لە خواردىنى بىرەمە ئازىزلىيەكان بىماش نەكولىاوى چونكە  
ھۆكارى سەركىن لە پىسبۇونى خۇراكدا.

- پاشەكىرىختىنى خۇراكەكان لەشۈنىنى گۈنچاودا "ساردەكەرەمان" دا.  
- ئامانەمكىتى خواردىن بەخاۋىپىنى (شۇين و كىسىمەكان).  
- مەلبىر ئاردىنى خۇراكى گۈنچاو.

٨- چارمسىرى ئەم حالەتانە چىيە؟  
- چارمسىرى ژەھراوېبۈونى خۇرالىكى گۈنگى دەدات بە چارمسىرى  
ھۆكارى توشىبۇونىمكە.

- خۇپاراستن بىماشتىرين چارمسىردا ئەنلىقىت.  
- قىرمۇو كەننەوهى بېرى شەھەمنى و خۇنى ئەندىستىچو.  
- دەزىزىنەمكى لەمەندىك حالەتدا بەتايىبەت ئىرەتەنەنى نەناسىرىنىمۇر  
بەوهى ھۆكارى مەكەيان بەكتىريابىه.

- لە حالەتى نېبۈونى بىر زېبۈونىمۇرە چەلەي گەرمى و ئازازى ئاوسىكدا  
كىسە توشىبۇونىمكە نەتوانىت دەرمان و مرىگىزىت بۇ وەستانىنى  
سەكچۈنەكە.

پژوهشکی خبران

۲۰۹- واپرده کریته و که و هرگرتنی دژه زینده گی کاریکی پیویسته،  
وانیه؟

و هنامه که دیاریکراو نیه، چونکه هزکاری زهراویبوونی خوارکی له  
نوربووی حالتے کادا قایرسیه وبه دلنياییه و چاره سه ریان  
دژه زینده گی نیه، وزوریه کات بوماوهی ۲ بؤ ۳ بُوچ دهمیننه و. له گهله  
بیرهینانه و به کارهینانی دژه زینده گی به شیوه یه کی دوباره بورووه واله  
به کتريای تو شخه ری سکچون ده کات به رگری پهیدا بکات دژبه و  
دژه زینده گیه.

۲۱۰- ئایا چاره سه ری ئم حالتانه له نه خوشخانه دا ده کریت؟  
پیویست ناکات. چونکه شوین وجوری دهرمانه که راده مهترسی  
نه خوشیه که دیاری دهکن به پیی باری تهندروستی گشتی وبه رگری  
لەشی کسە تو شبوبوه که به تایبەت.

۲۱۱- بلاوبونه وهی زهراویبوونی خوارکی به مانای چى دېت و بُوچى  
ئم بلاوبونه وهی پودەدات؟

بلاوبونه وهی زهراویبوونی خوارکی واته کۆمەلە کە سېك جوره  
خواردنیکیان خواردوه و دو كەس يان زياتریان نیشانه کانی  
زهراویبوونی خوارکی تیاياندا دەركەوتوه.

۲۱۲- بُوچى لاينه ميري کان همولده دهن بُو گەرانى حالتە کانى  
بلاوبونه وهی زهراویبوونی خوارکی؟

بلاوبونه وهی زهراویبوونی خوارکی واته بسوونی کىشىه کە لە  
دروستکردنی خوارکدا، و ئم کىشىه يه پیویستى بە چاره سه رەه يه بُو  
پىگەگرتن لە بلاوبونه وهی ئم حالتانه بېشیوه يه کی چاوه بروانه کراو.

۲۱۳- چون حالتە کانى زهراویبوونی خوارکی دە دۇزىنە وە؟

## پیشکی خیزان

پیویسته لاینه په یوه‌ندیداره کان ئاگاداریکرینه و له کاتى بودانى ئەم حالە تانەدا، دوازه بلووونه وەکە دەناسریتە وە بەپى شوین و ژمارەي كەسە توشبۇوه کان و کاتى بودانە كە. له کاتى ناسىنە وەي حالە تەکانى ژهراوييبوونى خۆراكىدا پیویسته له سەر لاینه ميرىيە کان پېشكىن بکات بۇ خۆراكە كە بۇ زانىنى جۆرى ميكروبى توشخەر و هوکارە يارمە تىيدەرە کان بۇ بودانى ئەم حالە تانە.

### ۳۱۴-پیسبۇونى خۆراك چۈن بۇدەدات؟

پیسبۇونى خۆراك بۇدەدات له کاتى دروستكىرنى يان ئامادە كىرىنىدا، نۇربەي ميكروبە کان له ناو رېخولەي ئازەلە کاندا دەزىن و ئامادەن بۇ دروستكىرنى پیسبۇون لەو خواردنەي لىۋە يان ئامادە دەرىت. وەهروەها نۇربەي ئەم گۆشتانەي دەچنە پېكھاتەي خواردنە کانە وە له وانەيە پىس بېت لە كىدارى سەرپىرين و ئامادە كىرىنىدا. ئەم سەوزە و میوانەي بەناوى پیسبۇو دەشۇردىنە وە بهەمان شىۋە دەبنە هوئى ژهراوييبوونى خۆراكى. پیویسته ئەمەن بېرىت دەستى پىسى كارمەندە کانى ئامادە كىرىنى خۆراك له وانەيە ھەوكىرنى جىڭەرى بەرپلاوى جۆرى يەكم بگوازىنە وە.

له چىشتاخانەدا له کاتىكدا خواردن ئامادە دەرىت له وانەيە ميكروب لە جۆرە خۆراكىكە وە بگوازىتە وە بۇ جۇرىكى تر بەھۆي مىزى پیسبۇو يان چەقۇي پیسبۇوه وە. كەواتە پاشەكە وە تختىنى خۆراك لەزىز پلەي گەرمى نزىدا (لە بەفرگەدا پىزەي پیسبۇون كەمە كاتە وە بەپىزەيە كى گەورە. دو جۆر بەكترييا هەن "لىستيريا" و "يەرسينيەي رېخولىي" دەتوانن لەزىز پلەي گەرمى نزىدا نۇربۇون بىن. كۆلاندى خۆراك

.....پژوهشکی خیزان.....

دھبیتھوئی کوشتنی میکرۇبەكان و دواتر بەرگریکردن لە زەھراویبۇونى خۇراکى.

۲۱۵-نایا كۆمەلە كەسىك هەن زىاتر لەوانى تر توش بە زەھراویبۇونى خۇراکى بىن؟

-زەن سكىپەكان.

-كەسە بەتەمنەكان.

-كەسانى توшибۇو بەنەمانى بەرگرى.  
-مندالە شىرەخۇرەكان.

-ئۇ كەسانەيى كىشەيان ھېيە لە جگەرياندا.

۲۱۶-چۈن بىتوانم زانىارى زىاترم دەست بىكەۋىت لەبارەي زەھراویبۇونى خۇراكىيە؟

بۇ وەرگرتىن زانىارى زىاتر سەردانى ئەم ناونىشانانە بىكە:

[www.cdc.gov/ncidod/dbmd/foodnet/foodnet.html](http://www.cdc.gov/ncidod/dbmd/foodnet/foodnet.html)

[www.cdc.gov/ncidod/emergplan/index.html](http://www.cdc.gov/ncidod/emergplan/index.html)

[www.ama-assn.org/go/foodborne](http://www.ama-assn.org/go/foodborne)

[www.cdc.gov/foodsafety/cme.html](http://www.cdc.gov/foodsafety/cme.html)

## وتوبیتی شانزهیدم

### تایفوئید

Typhoid fever

۳۱۷-تای تایفوئید چیه؟

تای تایفوئید بیریته له هموکردنیکی توند همراهه له زیانی مرؤه دهکات  
وهوکاره کهی به کتریایی "سالمونیلا تایفیه"

۳۱۸-پیزهی توшибوون بهم هموکردنانه چهنده؟

ئەم هموکردنانه زور بوددهن، بۇنمونه له ویلایته يەكگرتوه کانى  
ئەمەریکادا ۴۰۰ حالت بوددهات سالانه، ۷۰٪ی بهوی گشتکردنە  
لەنیوان ولاتەکاندا. ئەم هموکردنانه له ولاتە دواکە تووه کاندا زورە  
لەکاتىكدا تووشى ۱۲,۵ ملىون كەس دەبىت لە سالىيىكدا.

۳۱۹-تای تایفوئید چۈن بىلار دەبىتىوه؟

دو جۈر توшибوو ھەن بە سالمونیلا: ھەلگرى سالمونیلا و كەسى  
توшибوو پىى. سالمونیلا تایفی تەنها لەناو مرۇقىدا دەتوانىت بىرى،  
لەکاتىكدا كەسانى توшибوو بە سالمونیلا تایفی ئەم بەكتريايىه ھەلدهەرن  
لەناو رېخولە و خويىياندا، سەرەرای ئۇوه بەشىك لەو كەسانە ناودەبرىئىن  
بە "ھەلگرى سالمونیلا" چاکدەبنۇوه لە توшибوونيان بە سالمونیلا بەئام  
بەرلەوام دەبن لەھەلگرتى بەكترياكە. هەردو جۈرەكە، كەسانى توшибوو  
وھەلگرەكان، بەكترياكە بىلار دەنۇوه بەھۆى پىسايىيەكە يانەوه.

له وانه یه توشی سالمونیلا ببیت به همی خواردنی خوارده‌منی یان  
شله‌منیه که ئاماده کرابیت له لایه ن که سینکی هەلگری سالمونیلاوه،  
شله‌منی یان خواردنیک پیسبووبیت به ۋاوى زىرباب. له بەرئەوە  
سالمونیلا زۆرە له شوینانە دەست شۇرین تىایدا كەمە ورىزەی  
پیسبوونى ئاو تىایدا زۆرە.

٢٢٠- كەی تايقوئيد زۇردى بىت؟

تايقوئيد پودەدات له زۇرېي تاوجەكانى جىهان بىچگە له تاوجە  
پىشەسازىيە گەورە كانى وەك وىلايەتە يەكىرتوەكان وەكەندا وئەوروپاى  
پۇزەمەلاتى ويابان. ئەگەر لە گەشتىكىدابوويت بۇ ولاتە دواكەوتەكان  
ئەوا پىيوىستە ئاگادارى خۆت بىت وەم دەردە خۆت بىيارىزىت.

٢٢١- چۈن دەتونىت پىڭىرىت له بەردم پودانى تايقوئيدا؟

دو پىگای سەرەكى هەن بۇ خۇپاراستن لە تايقوئيد: يەكم نەخوارنى  
ئەو خواردن و شله‌منیه بەگومانىتلىي، دەوەم وەرگرتىنى ۋاكسىينى  
دەزىيە تايقوئيد.

لە پىگای يەكمدا: وته ناوبانگەكە دەلىت "بىكولىتنە یان لىيى بىبرىزىنە  
یان توپىكەنەكە لىكەرەوە یان وازى لىپىتنە"، كەواتە ئەگەر وىستت ئاو  
بخۇيىتەوە له شوینانە تايقوئيد تىایدا زۆرە پىيوىستە ئەم ئاوانە  
كانزايى و سەرداخراو بن، دوركەوەرەوە له خواردنى بەفر و سارده‌منى،  
خواردنى كولىنراو بخۇ، ئەگەر وىستت سەوزە یان مىوه بخۇيىت ئەوا  
پىيوىستە توپىكەنەكە لىپىكەيتەرە، گۇشت مەخۇ لە دوكانە بچوکەكان  
كەلەسەر شەقامن.

ولە پىگەي دوھىدا: ۋاكسىينى دەزىيە تايقوئيد وەرگرە لە پىش  
گەشتەكەت بۇ ئەو شوینانە تايقوئيد تىایاندا زۆرە، وئەمەش پىش

## پژوهشکی خیزان

ههفتھيەك له به روارى گەشتەكەتموھ. لەگەل وەيرھينانەوهى ئەم ۋاكسىنە بۇ ماوهىيەكى كورت كاردەكتات لە(٦-٢) سال لە به رئەوه ژەمى زىادە پېچىستە وەرىگىرىت لە دواى ماوهىيەك لە ژەمى يەكەم.

وپېچىستە گرنگى دەست شوشتنمان بىرمان نەچىت لە دواى بەكارھينانى ئاودەست وپېش نانخواردن يان ئامادە كردى خواردن.

٣٢٢- نىشانەكانى توшибۇون بە تايقوئيد كامانەن؟

نىشانەكان بىرىتىن لە بەزبۇونەوهى بەردەوام لە پلەي گەرمىدا لە نیوان(٤٠-٣٩) پلەي سەدى، ماندبۇون، ئازارى ناوسك، سەرئىشە، حەزەنە كردى لە خواردن، سوربۇونەوهى پىست.

٣٢٣- توшибۇون بە تايقوئيد چۈن دەناسرىتەوە؟

گومانىكىردى لەپىگەي نىشانەكانىيەوهولەپىگەي پىشكىنى خوى وپىسايىيەوه دەناسرىتەوە.

چى بىكم لە حالەتى توшибۇونم بە تايقوئيد؟

پېچىستە يەكسەر بچىتە لاى پېشىك. دەستكىردىن بە چارەسەر لەپىگەي دەزىزىنەكىيەكانەوه كارىكى پېچىستە لە كايتىكدا نىشانەكان دىار نامىنەن لە ماوهى ۲بۇ ۳بۇ دواى دەستكىردىن بە وەرگىرتىنی چارەسەر، وبەم شىۋوھىيە ئەگەرى مردىن كەم دەبىتەوە. لە كاتى نەبۇونى چارەسەرلى گونجاو ۲۰٪ ئى حالەتە كان دەمن بەھۇي ئالۇزىيەكان كەتوشى كەسەكە دەبن بەھۇي تايقوئيدەوە.

٣٢٤- ئايىما مەترسىيەكانى توшибۇون بە تايقوئيد نامىنەن بەنەمانى نىشانەكانى؟

لەوانەيە كەسى توшибۇو بېتىتە ھەلگىرى ئەم بەكتىرايىە ئەگەر نىشانەكانىش نەمىنەن، وبەم شىۋوھىيە نەخۆشىيەكە دەتوانىت بگەرىتەوە

## بزیشکی خیزان

به نیشانه‌ی مهترئه‌یدزرت و به هیزتر و کمه توشبوروه که ده توانیت ئەم  
به کترباشه بگوازینته و بتو که سانی تر. لە بەرئە و پیویسته لە سەر  
کە سانی کارمەند لە ئامادە کردن و دروستکردنی خۇراکدا يان ئەوانەی  
لە دایەنگا کاندا کاردەکەن پىشكىنى بەردىۋامى پىسایي بکەن بتو  
ناسىنەوهى مەنگرى به کترباشه.

## وتويىشى حەقىدەيم

### "ئەنسراكس"

Anthrax

٣٢٥- ئەنسراكس چىيە؟

ھۇكارى ئەنسراكسىيە Bacillus anthracis

ئەنسراكس نەخۇشىيەكى ھەموكردىنى توندە. لەسەرەتادا توشى ئازىلە كىيوبىيەكان و ئازىلە بىرىپەرييە مالىيەكان دەبىت وەكۈ مانگا و بىزىن و حوشىر، و لەوانەيە توشى ئەو مىۋافانە بېبىت كە بەركەوتىيان ھەيە لەگەل ئازىلە توشبووه كاندا.

٣٢٦- ئايا توшибۇون بە ئەنسراكس زۆر پۇددات؟

نۇربىيە كات ئەم ھەموكردىنانە پۇددات لە ناوجە كاشتوکائىيەكاندا لەمۇندا توشى ئازىلەكان دەبىت. و ئەم ناوجانە ئەم نەخۇشىيە تىياياندا زۆرە: باشور و ناوهپاراستى ئەمەريكا، باشور و پۇزەمەلاتى ئەمەروپا، ئاسىيا، ئەفرىقا، دورگەكانى كارىبىي، پۇزەمەلاتى ناوهپاراست.

٣٢٧- مىۋە چۈن توشى ئەنسراكس دەبىت؟

نۇربىيە كات مىۋە چۈن توشى ئەم نەخۇشىيە دەبىت بەھۆى بەركەوتىنى لەگەل ئازىلە توشبووه كاندا يان بەھۆى بەركەوتىنى لەگەل شانەكانى و بەرداۋەكانى ئەو ئازىلە توشبووه.

٣٢٨- ئەنسراكس چۈن دەگوازىتىمۇ؟

لەپىيگەي يەكىك لەم سى پىيگايىهە دەگوازىتىمۇ:

- به رکه و تندنی پیستی.

- هـ لـمـزـيـنـ لـهـرـيـگـهـيـ سـيـيـهـ كـانـهـ وـهـ.

- خـورـاـكـ لـهـرـيـگـهـيـ كـوـئـهـ نـدـامـيـ هـهـرـسـهـ وـهـ.

۳۲۹- نـيـشـانـهـ كـانـيـ ئـهـ نـسـراـكـسـ چـينـ؟

نـزـرـبـهـيـ كـاتـ نـيـشـانـهـ كـانـ دـهـرـدـهـ كـهـمـونـ لـهـ دـوـاـيـ هـهـ فـتـهـ يـهـكـ لـهـ بـهـ رـكـهـ وـتـنـ  
لـهـ گـهـلـ ئـاـزـهـلـهـ توـشـبـوـوـهـ كـهـداـ، وـشـايـهـنـىـ باـسـكـرـدـنـ بـهـ كـتـرـيـاـيـ توـشـخـهـرـىـ.  
ئـمـ نـهـ خـوـشـيـهـ دـهـ تـوـانـيـتـ بـرـزـىـ لـهـ نـاـوـ خـاـكـداـ بـوـمـاـوـهـيـ چـهـنـدـ سـالـيـكـ.  
توـشـبـوـوـنـهـ كـهـ دـهـرـدـهـ كـهـوـيـتـ لـهـرـيـگـهـيـ ئـمـ ۲ـ وـيـنـهـيـهـ وـهـ: توـشـبـوـوـنـىـ  
پـيـسـتـيـ وـهـ نـاسـهـيـيـ وـرـيـخـوـلـهـيـيـ، نـيـشـانـهـ كـانـ پـهـيـوـهـ نـدـيـاـنـ هـيـ بـهـ  
ئـنـدـامـهـ توـشـبـوـوـهـ كـهـوـهـ.

- توـشـبـوـوـنـىـ پـيـسـتـيـ: كـهـ ۹۵ـ٪ـيـ حـالـهـ تـهـ كـانـ پـيـكـدـيـنـيـتـ، ئـمـ بـهـ كـتـرـيـاـيـهـ  
دـهـ چـيـتـهـ نـاـوـ لـهـ شـهـوـ لـهـرـيـگـهـيـ بـرـينـ يـاـنـ بـوـشـاـوـىـ لـهـ پـيـسـتـداـ، وـزـرـبـهـيـ  
كـاتـ ئـمـ مـهـ بـوـدـهـدـاتـ لـهـرـيـگـهـيـ خـوـشـهـكـرـدـنـىـ پـيـسـتـ يـاـنـ مـوـوـ يـاـنـ خـورـىـ  
ئـاـزـهـلـهـ توـشـبـوـوـهـ كـاـنـهـ وـهـ.

ئـمـ هـهـ وـكـرـدـنـاـنـهـ دـهـسـتـپـيـيـدـهـ كـاتـ بـهـ ئـاـوـسـانـيـكـىـ دـيـارـيـكـراـوـ تـاـپـاـدـهـيـكـىـ  
نـزـرـ لـهـ "بـلـقـىـ سـوـتـاـوـىـ" دـهـ چـيـتـ وـخـورـانـيـكـىـ توـنـدـىـ لـهـ گـهـلـدـاـيـهـ، دـوـاـيـ  
بـوـزـيـكـ يـاـنـ دـوـ بـوـزـ دـهـبـيـتـهـ بـرـيـنـىـ پـيـسـتـيـ بـيـنـازـارـ تـيـرـهـكـهـيـ لـهـنـيـوـانـ ۱ـ بـوـ  
۳ـ سـانـتـيـمـهـ تـهـ لـهـ گـهـلـ بـوـوـنـىـ پـوـبـرـيـكـىـ رـهـشـ لـهـنـاـوـهـ رـاـسـتـيـداـ تـاـپـاـدـهـيـكـىـ  
نـزـرـ لـهـ خـلـوـزـ دـهـ چـيـتـ. لـهـ گـهـلـ ئـمـ بـرـيـنـىـ پـيـسـتـهـ دـاـ نـزـرـبـهـيـ كـاتـ هـنـاـوـسـنـ  
بـوـدـهـدـاتـ لـهـ لـيـمـفـهـ گـرـيـكـانـىـ نـزـيـكـ بـهـ بـرـيـنـهـكـهـ.

لـهـ حـالـهـتـىـ چـارـهـسـهـرـنـهـ كـرـدـنـداـ بـرـيـزـهـيـ مـرـدـنـ دـهـگـاتـهـ ۲۰ـ٪ـ، لـهـ كـاتـيـكـداـ ئـهـ گـمـرـ  
چـارـهـسـهـرـ بـكـرـيـتـ بـهـ دـزـيـنـدـهـكـىـ گـونـجـاـوـ بـهـ دـهـگـمـهـنـ مـرـدـنـ بـوـدـهـدـاتـ.

## پژوهشکی خیزان.

- توشبوونی ههناسه‌بی: نیشانه سه‌رتاییه‌کان له نیشانه کانی هه‌وکردنی ئاسایی ده‌چن له کوئه‌ندامی هه‌ناسه‌داندا (به رزیونه‌وهیه‌کی چاوه‌پواننه‌کراوی پله‌ی گه‌رمی و کوکه). دوای چهند پژوییک په‌ره‌ده‌سینیت بؤ چندنیشانه‌یه‌کی تر و هکو دابه‌زینی فشاری خوین و ته‌نگه‌نه‌فه‌سی. زوربه‌ی کات ئم هه‌وکردنانه ده‌بنه هوی مردن.

- توشبوونی کوئه‌ندامی هه‌رس: مرؤثه توشی ئم نیشانه ده‌بیت له دوای خواردنی گوشتی ئازه‌لیکی توشبوو به ئه‌نسراکس، نیشانه سه‌رتاییه‌کان له نیشانه‌ی هه‌وکردنی پیخوله‌کان ده‌چیت و هکو دل‌تیکه‌لأتن و حه‌زنه‌کردن له خواردن و پرشانه‌وه و به رزیونه‌وهی پله‌ی گه‌رمی. دوابه‌دوای ئم نیشانه ئازاری ناویسک ده‌ستپیده‌کات له‌گه‌لن بیونی خوین له رشانه‌وه‌که‌دا و سکچونیکی توند. زوربه‌ی کات ئم حاله‌تانه ده‌بنه هوی مردن به‌پریزه‌ی ۶۰٪ - ۲۵٪.

۳۲۰- له چ شوینیکدا ئه‌نسراکس هه‌یه؟ ئه‌نسراکس له سه‌ر ئاستی جیهان هه‌یه، وبه‌لام له ولاته دواکه و توکاندا زوره.

۳۲۱- نایا ئه‌نسراکس له مرؤفیکه‌وه بؤ یه‌کیکی دی ده‌گوازیت‌ته‌وه؟ تائیستا نه‌سه‌لمنداوه ئه‌نسراکس له که‌سی توشبووه‌وه بؤ که‌سیکی تر بگوازیت‌ته‌وه.

۳۲۲- چون ده‌توانین خومان له ئه‌نسراکس پیاریزین؟ چهند هه‌نگاویک هه‌یه پیویسته په‌یره‌ویان بکه‌ین بؤ خوپاراستن له ئه‌نسراکس:

یه‌کم: جیبه‌جیکردنی سیستمی چاودیزیکردنی کیلگه و ئازه‌لکان، وبه‌پشت‌بېستن به کوتانی ئه و ئازه‌لانه.

دووه‌م: چاره‌سه‌رکردنی ئازه‌لکه توشبووه‌کان پیش سه‌رپرینیان و په‌فتارکردنی دروست له‌گه‌لن ئازه‌لکاندا له "قەسابخانه‌کاندا"

سیّهم: کوتانی مرؤّه دژیه ئەنسراکس.

چوارم: لهناویردئی ئازله توшибووه کان بەریگەی گونجاو.

۳۲۳- ئایا هیچ جۆره ۋاكسىنېك ھەيە دژیه ئەنسراکس؟

بەلى.

۳۴- ئەو كەسانە كىن كە پىويستە بىكوتىرىن دژیه ئەنسراکس؟

- ئەو كەسانە لەو تاقىگانە كاردىكەن پېشكنىنى ئەنسراكسى تىادەكرىت.

- ئەو كەسانە ئازله کان پەروەردە دەكەن لەو شويىنانە سىستەمەكى خۇپاراستنى تىيانىيە.

- ئەو كەسانە گرنگى دەدەن بەو ئازلەنانە توشى ئەنسراکس بۇون.

- سەرباز وچەنگاوازە کان كەئەگەرى توшибوونىيان ھەيە بەم نەخۇشىيە.

۳۲۵- ئایا ۋاكسىنى ئەنسراكس كارىگەرى لاوهكى ھەيە؟

سوربۇونە و ئازار لەشويىنى لىدانى دەرزىيەكە لە ۲۰٪ ئى حالەتكان.

۳۲۶- چۈن توшибوون بە ئەنسراكس دەناسرىتىمۇ؟

دەناسرىتىمۇ لەریگەي چاندىنى خوين وپىست و دەردراؤەكىانى كۆئەندامى ھەناسەدانەوە، يان لەریگەي ئەنجامدانى پېشكنىنى خوينى تايىبەتەوە (پەنابىردىن بۇ پىيوانى دژەتنە تايىبەتكان بەھەكتىرياي چىلکەيى ئەنسراكس).

۳۲۷- چارەسەرى توшибوون بە ئەنسراكس چىيە؟

چارەسەر لەریگەي پىدانى دژەزىنەگىيەرەيە، پىويستە بەزۇتىرىن كات دەست بە چارەسەركىدىن بىرىت.

لەحالەتى چارەسەرنە كىرىدىدا توшибوونكە كوشىنە دەبىت.

۳۲۸- چۈن بىتوانىن ئازله توшибووه کان بەئەنسراكس لهناوبەرىن ؟

ئەتوانىن ئازله توшибووه کان بەئەنسراكس لهناوبەرىن لەریگەي سوتانىنە و سوتانىنى ئەو ناواچە جوگرافىيە تىايىدا ئەزى.

## وتوویزی هماییم

### شیتبوونی مانگا

### Prions diseases

۳۲۹- پیناسه‌ی نه خوشی شیتبوونی مانگا چیه؟

شیتبوونی مانگا نه خوشی‌که توشی کوئندامی ده‌مار ده‌بیت و هوکاره‌که پروتینیکی شازه ناوی "بریون".  
کومه‌نه نه خوشی‌که هن هندیان توشی ئازه‌لأن ده‌بن و هندیکی تریان توشی مرؤه ده‌بن همویان به شیتبوونی مانگا ناوده‌برین، وئمه نه خوشی‌که ده‌گوازیت‌و بۇ مرؤه بەنام زور بەکه‌می و بەخیرایی قایروس‌کان بلاونابیت‌مود.

۳۴۰- "بریون" بەچ واتایه‌ک دیت؟

"بریون" جۆره پروتینیکه پروتینه سروشتی‌کانی له‌شه‌و ده‌رده چیت و بەتیپه‌پیوونی کات ده‌بیت‌ه هوکاریکی کوشنده له‌کاتیکدا شیوه‌که‌ی ده‌گوریت ده‌بیت‌ه پروتینیکی بیتوانا له‌برامبەر چالاکیه تیکشکیت‌ه کانی له‌شن.

ئەم پروتینه ناسروشتیانه يان شیوینراوانه له‌ده‌ماره‌خانه‌کانی کوئندامی ده‌ماردا کۆدەبنه‌و و ده‌اتر ده‌توانیت کۆبیت‌ه و له‌دەرەوەی فەرمانه سروشتی‌کانی ده‌ماره‌خانه‌کاندا. و ده‌رکه‌توه "بریون" ده‌توانیت فەرمانی پروتینی سروشتی بگوریت بۇ فەرمانیکی ناسروشتی.

## پژوهشکی خیزان

ئەم كردارىنىكى نەزانراوە بەتەواوى بەلام بەدىلىيابىيە وە كردارىنىكى  
ھېۋاشە، وئەمەش دورودرىزى ماوەيى دايىەنى پۇندەكتە وە كەلەم  
نەخۆشىيەدا ھەيە. كۆبۈونە وە ئەم پېۋىتىنە ناسروشتىيانە لەھەمو  
شانەكانى كۆئەندامى دەماردا پۇدەدات وئەمەشە شىۋازى گشتى ئەم  
نەخۆشىيە جىادەكتەمە كەبەپادەيەكى زۇر لە ئىسەفەنج دەچىت.

٤١-ھۆكاري شاراواه چىيە لەپشت شىتىبۇونى مانگاواھ؟  
ھۆكارەكە نەناسراواه دىيارىكراو نىيە، بەلام تويىزىنە وە زانستىيە كان  
پالپىشتى ئەو رايىه دەكەن كەدەلىت ھۆكارەكە ھەوكىدە و نەلەبەكترياوا  
نەلە قايىرسى دەچىت وانۇدەبرىت بە "برىون"  
٤٢-ئاستى بلاؤبۇونە وە ئەم نەخۆشىيە چەندە؟  
زاناكان وادادەنин حالتىك بۇ دووحالىت پۇدەدات لەھەمو مiliونىك  
كەسدا ولەسالىيىكدا.

٤٣-چۈن ئەم نەخۆشىيە لەنيوان مانگا كاندا بلاؤدەبىتىمۇ؟  
مانگا توشى ئەم نەخۆشىيە دەبىت لەرىگەي خواردىنى پىسىبۇوە وە بە  
پېۋىتىنى توشخەرى شىتىبۇونى مانگا.  
لەوانەيە ئەم نەخۆشىيە بىڭوازىرىتىمۇ لە مانگا دايىكە كەوە بۇ بىنچوە كانى.  
گواستنە وە ئەم نەخۆشىيە لەمانگا توشبووە كەوە بۇ مانگا يەكى ساغ  
يان هەر ئازەللىكى تر كىزىكى نەسەلمىنراواه لەپۇي زانستىيە وە تا  
ئەمپۇق.

٤٤-ئايا ئەم نەخۆشىيە دەڭوازىرىتىمۇ بۇ مىۋۇ؟  
نەخۆشى شىتىبۇونى مانگا يى جۇرى ناڭوازىرىتىمۇ بۇ مىۋۇ، بەلام  
شىۋازىكى گۇپاولە شىتىبۇونى مانگا توشى مىۋۇ دەبىت. وەم

## بزیشکی خیزان

سالانه‌ی دوايدا ۱۰۰ حالتی مرؤیی دهرکه‌وت له ئینگلتەرا وزاناکان سەلماندیان ھۆکاره توشخەرەكە "بریون".

٣٤٥ -ئەم نەخوشیه لەکوئی ھەيە؟

ھەندىك حالت ئەو پشتراست دەكەنەوه كەئەنم نەخوشیه لە كەنەدا وئینگلتەرا وويلايەتە يەكگرتوه کانى ئەمەريكا دا ھەيە.

٣٤٦ -نەخوشی شىتبوونى مانگا چۆن دەناسرىتەوه؟

پەناھبىرىت بۇ چاندى شانەكان بەتايبەت شانەكانى لەوزەتىن بۇ ناسىنەوهى ئەم نەخوشىه.

٣٤٧ -ئەو ھەنگاوانە كامانەن پىيوىستە پەيرەويان بکەين بۇ خۇباراستن لە نەخوشى شىتبوونى مانگا؟

بەپىنى تۈيزىنەوهەكانى ويلايەتە يەكگرتوه کانى ئەمەريكا پىيوىستە پۇيرەوى ئەم ھەنگاوانە بکەين:

- جياكردنەوهى ئەو مانگايانە تواناى جولەيان نىيە يان نەخوشىن لە كۆمەلە مانگايىي بۇپىدد اويسىتىيە كانى مرۇڭ بەكاردەھېئىرن.

- گۈشتى ئازەلە توшибووه كان قەدەغەيە لە خواردەمەنەكاندا بەكاربەھېئىرت.

- لەناوبرىنى پاشەپۇى ئازەلە كان بەشىيەيەكى راست و دروست و نەھىيەشتنى بەركەوتىن لەگەل ئازەلە كانى تردا چونكە لەوانەيە توшибوبىت.

٣٤٨ - نىشانەكانى توшибوون بە شىتبوونى مانگا چىيە؟

تىكچونى بەردەواام لە ئاگابوونى كەسەكەدا وله فەرمانەكانى مىشكدا لە نىشانە سەرەكىيەكانى شىتبوونى مانگان. ئەم نىشانە دەبىتە هوى

گۇشەگىرى نەخوشەكە بەھۆى گۇرانى ھەلسوكەوتىمەو.

## وٽ وویژى نۆزىدەيم

### جهنگى بايولوجى (ميكروبى)

Bioterroris

-٢٤٩- چەكى ميكروبى چىه؟

چەكى ميكروبى بريتىيەلە بەكترييا يان ۋايروس يان كەپۇ يان ئەو ژەھرانىسى ھەندىيەك لە بەكترياكان دەرىدەدەن، چەكى ميكروبى لە توانايدا يە بېيتە هوئى نەخۇشى يان مردن لە ئازىلەن و ٻوھەكان و مەرقىدا. ئەم چەكە دە توانىت بېيتە هوئى مردىنى زىمارەيەكى نۇر لە مەرقەكان و دوااتر دەبىتە هوئى چەند كارەساتىك لە كۆمەلگەدا.

-٢٥٠- ئە و ميكروبانە چىن بەكاردىن لە چەكى ميكروبىدا؟

لە گرنگىتىرىن ئەم بەكترييا يانە لە چەكى ميكروبىدا بەكاردىن: ئەنسراكىس، تاعون، پېزسىلا.

بەنام ۋايروسەكان گرنگىتىرىنيان ئاولە و ئىبۈلا.

-٢٥١- بۇچى جىهان پەناھباتەر بەكارھىنلىنى ميكروبەكان وەكى چەكىكىك؟

جىهان پەناھباتەر بەكارھىنلىنى ميكروبەكان وەكى چەك لەبىر ئەم هوئيانە:

- ئاسانى دەستكە و تىنى ئەم چەك.

- كەمى بېرى تىچۇنى مادى.

.....بزیشکی خیزان.....

- زوری ریگاکانی به کارهیننانی و ناسانی له بلاؤ بیونه و هدا.

- ۳۵۲- ئهو نیشانانه چین که کارمهندانی بوواری تەندروستی توشى  
بەنگادىنىتەوه بۇ پودانى کارهساتىكى ميكروبى؟

لەگرنگترين نیشانەكان كە پودانى کارهساتىكى ميكروبى پيشاندەدات  
زىابۇونى ژمارەي حالەتەكانى توшибۇونە بەھەوکىدنى كۆئەندامى  
ھەناسەدان لەگەل پودانى مردىنى پىزەيەكى زۆر لەم حالەتانە بەبى  
بوونى پونكردنه وەيەكى دىيار.

- ۳۵۳- بۇچى چەكە ميكروبىيەكان مەترسىيەكى راستەقىنه دروستدەكەن؟  
چەكە ميكروبىيەكان مەترسىيەكى راستەقىنه دروستدەكەن بەھۆى  
کوشتنى ژمارەيەكى زۆر لە مرۇۋە و بۇونە هوى کارهساتىكى راستەقىنه،  
سەرەپاي ئەوهەش چەكى ميكروبى دەتوانىت بۇ ماومىيەكى دور بپروات  
بەبى بۇونى هىچ جۆزە بەرىيەستىك لەبرەمدىدا.

- ۳۵۴- رېگاکانى خۇپاراستن لەجەنگى ميكروبىب چىه؟  
شىوازەكانى خۇپاراستن كورتەكىرىنەوهە: زۆركىدنى زانىاري  
دەربارەي ئەم بابەتە و كىردىنەوهى خولى غىرېيۇون لمبارەي ئەم  
كارهساتانەوه و چۈنەتى مامەلە كردىن لەگەلىيان، دانانى پلانىك بۇ  
كاركىرىن لەنىوان لايىنه پەيوەندىدارەكان و ئەوانەي گرنگى دەدهن بە<sup>١</sup>  
تەندروستى گشتى.

## و تنوییزی بیستم

### جهنگ و نه خوشی War&Diseases

-جهنگ بواتای چی دیت؟ ۳۵۵

جهنگ و اته ئاوى كەمتر و خۇراكى كەمتر و ترسى زىاتر و ماندوبۇنى زىاتر و چېرىپۇنەوەي دانىشتowan (تىكەلبۇن) ئى زىاتر، وە موئامانە دەئەنجامى تەندروستى گىرنىيان دەبىت.

۶-دەرئەنجامە تەندروستىيەكانى جەنگ چىن؟

دەتوانىن بلىين جەنگ دەبىتە هوئى ئەم دەرئەنجامانە:

-كارىگەرى پاستەخۇ لەسەر كۆئەندامى دەمارى مىۋە و دواتر دەبىتە هوئى گرفتى دەرونى و نەخۇشىيەكانى دل بەتايىبەت لەوحالەتانەي كەسى نەخۇشەلگىرى هوڭكارە يارمەتىدەرەكانە وە كونەخۇشىيەكانى دل و خويىنېرەكان بە هوئى جەڭرە كىيىشانەوە، بەرزىبۇنەوەي فشارى خوين، بەرزىبۇنەوەي چەورى ناو خوين.

-لاوازبۇونى كۆئەندامى بەرگرى لەشى مىۋە و دواتر توшибۇونى مىۋە بەنەخۇشىيە بەرلائەكان (دواتر باسيان لىيۇ دەكەين)، و بەخىرايىيەكى نۇر بىلائەبىتەوە بە هوئى چېرى دانىشتوانەوە.

۲۵۷-ئەو نەخۇشيانە چىن لەوانە يە پۈبەپويان بىنەوە لە جەنگدا؟

پژوهشکی خبران

ئەو نەخۆشیانە لە جەنگدا دىنە پىمان دەكىزىن بە دوبەشەوە  
نەخۆشىيە مىكروبىيە كان و نەخۆشىيە نامىكروبىيە كان.

نەخۆشىيە نامىكروبىيە كان	نەخۆشىيە مىكروبىيە كان
نەخۆشىيە كانى دل و خويىنبەر كان	ھەوكىدەنە كانى كۆئەندامى ھەناسەدان(ئەنفلۇنزا، ھەلآمەت)
شىلەزانى دەمارى وەستانى مىشك	ھەوكىدەنی پەردەي مىشك
خەمۆكى	سکچونى توند
ترس بەتايمەت لە مەتالاندا	تايفۋىئىد
	ئەسلىق
	نەخۆشىيە مىكروبىيە كانى پىست(گەپى)
	نەخۆشىيە مىكروبىيە كان كەلەپىگەي ئاودەستەوە دەگوازىرنەوە
	ئەو نەخۆشىانە لەپىگەي سىكىسەوە دەگوازىرنەوە
	ھەوكىدەنی جىڭەرى بەربىلاؤ
	سېل

خشتهى ژمارە ٥: نەخۆشىيە كانى جەنلىق

۲۵۸- خوپاراستن یان چاره‌سهر؟

خوپاراستن باشتره له چاره‌سهر به تایبەت لهم کاره‌ساتى جەنگەدا كە  
ئىستا تىايىدا دەزىن.

۲۵۹- پىنگاكانى خوپاراستن كامانەن؟

- تىيىكەلبۇونى راستەخۆ نېیوان خەلک و چېرى دانىشتوان ھۆكارى  
سەرەكىن له بىلاوبۇونەوهى خىراى پەتاكان، لە بەرئەھى ناتوانىن خۆمان  
بەدور بىگرىن لهم گرفتانە پىيۆستە له سەرمان مامەلەي توندو تۆل بىكەين  
لە گەل ئەم ھۆكارانەدا:

- پاكو خاوىينى ئەو شويىنى تىايىدا دەزىن و پاراستنى ھەوا گۈپكى  
تىتىدا بەپىي توانا، بە تايىبەت ئاودەستەكان، كە گواستنەوهى  
نەخۆشىيەكانى كۆئەندامى هەناسەدان كە مەدەكتەوه بە تايىبەت سىل.

- پاكو خاوىينى تاكەكان لە پىنگە خۆشۈرنى بۆزىانەوه (ئەگەر كرا)  
و دەست شوشتن بەشىوه يەكى بەردهوام، بە تايىبەت دەستى پاك نەشۇراو  
يارمەتى بىلاوبۇونەوهى ئەسپى و گەپى و چەند نەخۆشىيەكى مىكىرۇسى  
دەدات كە چاره‌سەركىدىيان كارىكى گرانە.

- خواردىنى خواردەمەنئى تەندروستەكان بۇ بەھىزىزىرىنى كۆئەندامى  
بەرگرى ويارمەتىدەنى لە بەرەنگاربۇونەوهى نەخۆشىيەكان و پىنگە گرتىن  
لە بەردىم بىلاوبۇونەوه ياندا.

- خواردەنەوهى ئاوى پاك و گىرنگىدەن بە كولاندىنى لە پىيش خواردەنەوهيدا  
لە لاين مەنالانەرە بە تايىبەت لە حالەتكانى سكچۇنى تونددا.

- شوردىنى سەۋىزە و مىيۇھ بە باشى پىيش خواردەنەن، بەكارھىنلىنى ماھە  
پاك كەرەوهەن يان سرکە

.....پزىشکى خېزان.....

لەكاتى شوشتنىيائىدا.

-نەخواردىنى خواردەمەنى باش نەكولى او بەتايىبەت گۈشت.

-نەخواردىنى چىشت ئەگەر بەباشى گرم نەكراپۇوه.

-گىرنىكىدان بە خواردىنەوهى شىلەمەنى زۆر بەتايىبەت لە پۇزە  
گەرمەكاندا.

سەردانى پزىشك لەحالەتى بۇونى ئازارى ناو سك، بەرزىيۇونەوهى پلەى  
گەرمى، سكچۇنى توند، لەگەل خواردىنى دەرمانە درىيىخايەنەكان  
لەحالەتى بۇنيياندا.

٣٦-ئايا جەنگ ونەخۆشى دادەنرىين بەيىەكىك لەكىشە  
تەندروستىيەكان؟

بەدللىيابىيەو، بەتايىبەت نەخۆشىيە بەرىلاۋەكان كەھەرۇوه كو چۈن ئاگر  
پوش دەسىوتىيىت ئاواها تەندروستى مەرقەكان دەپمەننیت لەحالەتى  
ئو چېرىيە دانىشتowan كە جەنگ دروستى دەكات.

## وت ویژه بیستویکم

### سوریژه

### Measles

-سوریژه چیه؟ ۳۶۱

سوریژه نه خوشیه کی ٹایروسی به ریلاوه، لهکه سینکه وه بویه کیکی دی  
ده گوازیتنه وه، و بزرگی له زستان و هاویندا بوده دات.

۳۶۲-ئه نیشانانه چین سوریژه پینده ناسرینه وه؟

نیشانه کانی سوریژه دهستپیده کهن به بزرگیوونه وهی پلهی گه رمی  
بوماوهی ۲ پوژ دوابه دوای ئه وه کوکه یه کی توند و دهر در اووه کانی لوت  
و همه کردنی پیللوی چاوه کان. دوابه دوای ئه وه سوریوونه وهی پیست  
دهر ده که ویت له سهر مل و ده موجاوه، دواتر بلاؤ ده بیتنه وه بهره و سینگ  
و پشت ئنجا له پله کانی سره وه و دهسته کان و دای ئه وه له پله کانی  
خواره وه و قاچه کان، دوای ۵ پوژ (۴-۷) پوژ ئه سوریوونه وهی پیسته  
دیار نامینیت بهمه مان ئه و هنگاوه یه کله دوای يه کانه ی تیايدا  
دهر که ویت بې پوژیک يان دوو پوژ له پیش دهر که وتنی سوریوونه وهی  
پیست.

۳۶۳-ئه ماوه یه چنده که سوریژه تیايدا بلاؤ ده بیتنه وه؟

.....پژوهشگی خبزان.....

که سی تو شبوو ده توانیت سوریزه بلاآبکاته و له ماوهی ئە پۇز پیش  
دەرکەوتنى سوریبوونه وە پیست تا ئە پۇز دواى دیارنەمانى ئەم  
سوریبوونه وە يە.

٣٦٤- دواى تو شبوون بهم نە خۆشىيە كەى نىشانەكانى دەردىكەويت؟  
نىشانەكان لە دواى ١٢-٨ پۇز لە تو شبوون بهم نە خۆشىيە دەردىكەويت.

٣٦٥- قايروسى سورىزه كەى دەگوازىيە وە؟

ئەم قايروسە لە ناو پۇشى لوت و قورگى كەسە تو شبووە كاندا  
دەمینىتە وە كاتىيىكدا دەگوازىيە وە لەرىگەي كۆكە يان دەردراروە كانى  
لوت يان وردىلە كانى ناو هەوا كە ئەم قايروسە يان پىوه دەلكىت. ئەم  
وردىلانە بۇ ماوهى زىاتر لە ٢ كاتىزمىز لە هەوا دەمینىتە وە ولىھو  
ماوهىدا توانى تو شكردىيان هەيە.

٣٦٦- نە خۆشى سورىزه چۈن بلاآودە بىتە وە؟  
نە خۆشى سورىزه بلاآودە بىتە وە لەرىگەي كۆئەندامى هەناسەدانە وە يان  
لەرىگەي بەرکەوتنى پاستەخۆ بە دەردراروە كانى كۆئەندامى  
ھەناسەدانە وە.

٣٦٧- رادەي مەترسى ئەم قايروسە چەندە؟  
سورىزه نە خۆشىيە كى هەراسانكەرە وبەلام ئەم ئالۇزىيانە بەھۆيە وە  
دروست دەبن مەترە يىدىزىن. ٢٠٪ ئى كەسە تو شبووە كان بە سورىزه  
توشى هەوكىدىنى گۈي و سكچون وەوكىدى سىيە كان دەبن.  
يەك لە هەزارى تو شبووانە سورىزه توشى هەوكىدى مىشك دەبن وىيەك  
لە هەزارى ئەم تو شبووانە دەمنى بەو ھۆيە وە.

٣٦٨- بۇچى قاكسىنى ئەم نە خۆشىيە بەگرنىڭ دادەزىت؟

پیشکسی خیزان...

ئەم ۋاكىسىنە چالاكييەكى بېرچاواي دەرخىستوھ لە كاتىڭدا يارمەتىدەر بىرۇوه لە كەمكىرىنىڭدا توشبۇون و مردىن بېرىزىھى ۹۰٪ لە بېرئەوە وەرگىرتىنى ئەم ۋاكىسىنە كارىيەكى پىيۆيسىتە.

۳۶۹-نەخۇشى سورىزىھ دانانزىرىت بەنەخۇشىيەكى بىلاؤ لە ولاتە پەرەسەندوھ كاندا بۆچى وەرگىرتىنى ۋاكىسىنەكەي بەكارييەكى پىيۆيسىت دادەنرۇيت؟

ۋاكىسىنە سورىزىھ بەگىرنىڭ دادەنرۇيت لە گەل ئۇرۇھى حالتە تو شىبۇوھ كان لەو ولاتانەدا كەمە، لە بېرئەوە نەخۇشى سورىزىھ ھىشتىدا دادەنرۇيت بە نەخۇشىيەكى بەرىبىلاؤ لە سەرتاسەرى جىهاندا چونكە جولەي گەشتەكان لەنیوان ولاتەكاندا چالاکە و لەوانەيە لەم پىگەيەوە ئەم نەخۇشىيە بىگوارىزىتەوە بۇ ولاتە پىشىكەوتوھ كان هەرلەبەرئەمەشە وەرگىرتىنى ئەم ۋاكىسىنە كارىيەكى پىيۆيسىتە.

۳۷۰-كەي وەرگىرتىنى ئەم ۋاكىسىنە دەستپىيەكتە؟ وەرگىرتىنى ئەم ۋاكىسىنە دەستپىيەكتە لە سائى ئەتكەمى تەمەنەوە، و چونكە مەندالى تازەلەدىيکبۇو لەوانەيە بەرگىرى سەرەتايى وەرىگىرىت لە دايىكىيەوە كەيەرمەتىدەر لە لەناوبىرىدىنى ئەم قايرۇسەي لەپىگەي ۋاكىسىنە كەمە دەدرىيەت بەمەش كارىيەگىرى ۋاكىسىنەكە پۇچەل دەبىتىمەوە.

۳۷۱-كەي زەمە كانى ترى ئەم ۋاكىسىنە دەدرىيەت؟ زەمى دوھم دەدرىيەت لە تەمەنەنى ۴-۵ سالدا و زەمى سىيىھم دەدرىيەت لە تەمەنەنى ۱۲-۱۱ سالىدا.

۳۷۲-ئايانا كەسى پىيگەيىشتو پىيۆيسىتى بە وەرگىرتىنى ئەم ۋاكىسىنە ھەيە؟ كەسى پىيگەيىشتو پىيۆيسىت ناكات ئەم ۋاكىسىنە وەرىگىرىت ئەگەر ئەم مەرجانە ئىيابۇو:

.....پزشکی خبران.....

-ئەگەر پىشكىنى تايىهت بەرگرى دىرى ئەم قايدۇسى كىرد و تواناى بەرگىريكردىنە هەبۇو.

-ئەگەر كەسەكە نىز بۇو وپىش سالى ۱۹۵۷ لەدا يېكبووبىت.

-ئەگەر كەسەكە مى بۇو وپىش سالى ۱۹۵۷ لەدا يېكبووبىت ونايەۋىت مەنالى بېبىت يان تووش بە سورىيە يان سورىيە ئەلمانى بۇوبىت.

-ئەگەر كەسەپىڭە يىشتۇرەكە ۲ زەمىن لە فاكسىينەكە وەرگرتىبىت.

-ئەگەر كەسەپىڭە يىشتۇرەكە ۱۳ زەمىن لە فاكسىينەكە وەرگرتىبىت ولهولاتىكدا بىزى سورىيە ئيانەبىت.

وپىويستە كەسى پىڭە يىشتۇ فاكسىينەكە وەرىگرىت ئەگەر يەكىك لەم مەرجانە ئىتابۇو:

-ئەگەر يەكىك نەبىت لەو كەسانە ئەسەرەوە باسکران.

-ئەگەر كەسەكە خۇيىتكار بۇو لە قوتابخانە.

-ئەگەر كەسەكە كارمەند بۇو لە نەخۇشخانە يان مەلبەندى تەندروستى.

-ئەگەر كەسەكە گەرۈك بۇو لەنىوان ولىاتەكاندا.

-ژىنيك لەتەمەنى مەنالىبۇوندا بۇو.

٣٧٣-چى پۇدەدات ئەگەر ژىنيكى سكىپر توشى سورىيە بۇو؟

ژىنى سكىپرى تووشبوو بە سورىيە ئەگرى تووشبوونى ھەيە بە لەبارچۇن يان مەنالىبۇونى پىشوهخت يان لەدا يېكبوونى مەنالەكە بە مردوبي.

٣٧٤-ئەگەر ژىنى سكىپر بەركەوتىنە هەبۇو لەگەل كەسىنەكى تووشبوودا چىبىكەين؟

پىويستە پەيوەندى بىكەيت بە پزىشكى پىسپۇرەوە كەئامۇزىگارىت دەكتات بەمەرگرتىنە "گلۇبۇولىن" ئى بەرگىرەكار كەئەگەرى تووشبوون بە ئالۇزىيەكانى سورىيە كەم دەكتاتو.

۳۷۵- ئایا ئەم ۋاكسىنە دەرىت بە زىنى سكىپ؟

نەخىر، باش نىيە ئەم ۋاكسىنە بىرىت بە زىنى سكىپ.

۳۷۶- ئى ئەگەر دىلنىا نەبۇوم لەوەرگەرتىم بۇ ۋاكسىنې سورىزە؟

ئەگەر لەدواى سالى ۱۹۵۷ لە دايىكبۇوتى پىيويستە ۲ زەم لەم ۋاكسىنە وەرىگەرتىچونكە زۆربەي ئەوانەي لەپىش ئەمەوە لە دايىكبۇون توشى سورىزە بۇون وېرگەريان وەرگەرتوھ بە درېزىايى تەمەنیان. وەرەروھا ئەگەر دىلنىا نەبۇوتى لە توشبوونت بە سورىزە ئەوا پىيويستە پىشكىنېنى خوينى تايىھەت بە زانىنى بەرگەرى دېز بەم نەخوشىيە ئەنجام بىدەيت.

۳۷۷- ئەگەر توشى سورىزە بۇوم بەرگەرى وەردەگەرم دېز بەم نەخوشىيە؟ كسى توشبوو بە سورىزە بەرگەرى وەردەگەرتىت دېز بەم نەخوشىيە بە درېزىايى تەمەنی.

۳۷۸- ئایا ئەگەر زىنلەك بىھویت سكى پېپىتەت دىلنىا نەبىت لەوەرگەرتىنى ئەم ۋاكسىنە؟

ئەگەر دىلنىا نەبۇو لەوەرگەرتىنى ئەم ۋايروسو سكى پىيويستە دوبىارە وەرىبىگەرتىمە، لەگەل ئاگاداركىردىمەوي زىنەكە كەنابىت كارىكات بۇ مەندالبۇون بۇماوهى ئەھەفتە لەوەرگەرتىنى ۋاكسىنە كەمە.

۳۷۹- ئایا زىن دەتوانىت ۋاكسىنەكە وەرىگەرتىت لە كاتى شىردا ئاندا؟ بەلى، وەرگەرتىنى ۋاكسىن لە كاتى شىردا ئاندا هىچ مەترسىيەكى نىيە لە سەر مەندالكە.

۳۸۰- ئایا ئەم ۋاكسىنە كارىگەرى لاوهكى ھەيە؟

بەشىوهيەكى گشتى ئەم ۋاكسىنە كارىگەرى لاوهكى نىيە، بەلام ۱۰-۵٪ ئى كەسەكان توشى بەرزبۇونەوهى پىلەي گەرمى و سۈرۈبۇونەوهى كى كەمى پىيىست دەبن.

## وتوویزی بیستودوم

### تای سور Scarlet fever

- تای سور چیه؟ ۳۸۱

تای سور نه خوشیه کی کوشنده یه توشی کوئه ندامی هه ناسه دانی سه رو  
دهبیت وله خیزانه کاندا به زوری بلاؤ ده بیته و ده بیته هوی ژماره یه کی  
زور له مردن ئه گهر به شیوه یه کی دروست چاره سه نه کرا.

۳۸۲- هؤکاری تای سور چیه؟

هؤکاری ئه م نه خوشیه به کتریا ستریپتو کوکایه.

۳۸۳- کین ئه و کسانه ی به زوری توشی ئه م نه خوشیه ده بن؟  
ئه و کسانه ی به زوری توشی ئه م نه خوشیه ده بن مندالله کانی تمدن ۲-  
۱۰ سالانه.

۳۸۴- چون توش بهم به کتریا یه ده بین؟

له کاتیکدا به کتریا ستریپتو کوکای دیته ناو لهشی مرؤفه و ده توانیت  
جوره ژه هریک برزیت که ده بیته هوی سوربیوونه وهی پیست و ئه مش  
ناوده ببریت به تای سور. دواتر ئه م سوربیوونه وهی په لدکیشیت بو  
ناوار پوشی ده و ده بیته هوی دروست بیوونی ئازار له قور گدا.

۳۸۵- نیشانه کانی توش بیوون به تای سور چیه؟

..... پزشکی خیزان

نیشانه کان دهستپیده کهن به ئازار له قورگدا و سەرئىشە وبەرزبۇونەوھى پلەی گەرمى.

بەلام سوربۇونەوھى پىست كەله دوھم بۆزدا دەرىدەكەھەۋىت و بۆماوهى ۲- ٦ بۆز دەمېنىتىمە، دەردەكەون لەسەر شىيەھى دەيان خەپلەي وردو رد لەنزيك يەكموھ و لەچەند شويىنىكى دىيارىكراوى لەشدا بەتايبەت لەسەر مل و سىنگ و لەۋىشەو بۇھەمو لەش. لەگەل ئەم سوربۇونەوھىدا خويىنتىزان و خوران لەدەمۇچاودا دەردەكەھەۋىت ولىۋىش بىرەنگ دەبىت، و دواي ھەفتەيەك دىيارنامىنىت و "تۈيىك" يى پىست جىيى دەگرىتىمە. لەسەرەتاي نەخۇشىيەكەدا زمان دادەپۇشىرىت بە چىننەكى سېيى يان زەرد دواتر رەنگەكەي دەبىتى سور و دەبىتە چىننەك لە تۈيىك. چەند نىشانەيەكى ترى ھەيە وەکو لەرز و ئازارى لەش و حەزىنەكردن لە خواردن وەنلاوسانى بىزىنە لىمفاویيەكان و دەلىتكەلأتىن و پاشانەوھ.

٣٨٦- تاي سور چۆن دەناسرىتەوھ؟

گومان لەپىگەي نىشانەكانەوھ، دواتر نەمونەيەك وەردەگىرىت بۇ چاندىن لە قورگو يان دەرداوه كانى سەر زمان و لە ناۋپۇشى دەمدا و ئەمەش بۇ ناسىنەوھى بەكتىرياي توشخەرى مەوکىدەكە.

٣٨٧- پەرسەندىنى سروشىتى تاي سور چىيە؟

پەرسەندىنى تاي سور پەيوەندى ھەيە بە دەستپىيەكىرىنى چارەسەرى گونجاو بەزۇرتىرىن كات، ئەگەر چارەسەرى گونجاو لە كاتى خۇيدا وەرگىرا ئەوا بەكاتىكى كەم حالەتى نەخۇشىيەكە بەرەو چاكبۇونەرە دەچىت و ئەگەر بەزۇرتىرىن كات دەستنەكىرىت بە وەرگىرنى چارەسەرى گونجاو ئەوا نەخۇشىيەكە پەرسەندىت بۇ چەندىن ئالۇزى مەترەيدىز، وەلامدانەوھ بۇ چارەسەرەك دەستپىيەكەت بە نەمانى بەرۇزى پلەى

پزشکی خبرنامه

گهرمی ولهز و دلتیکمه لاتن و ئازاره کان بەگشتى، بەلام سوربۇونەوهى پىيىست و ئاوسانى پېشىنە ليمفاوىيە کان پىيىستى بەكاتىكى زىاترە بۇ چاڭبۇونەوهى.

٢٨٩- ئالۇزىيەكانى تاي سور چىن؟

ئالۇزىيەكانى تاي سور كورتەدەكىرىنەوهى لە:

-ھەوكىرىنە مەترئەيدىزەكانى پىيىست.

-كىيم لەناو لەوزەتىندا.

-كىيشە لەسىيەكاندا.

-كىيشە لە دىدا بەھۆى ئەو زەھەرى بەكتريايى سترېپېتۇ كۆكايىھەوهى.

٢٩٠- ئايا نەخۇشى تاي سور نەخۇشىيەكى بەربىلاؤھەوهى.

بەلى تاي سور دادەنرىت بە نەخۇشىيەكى بەربىلاؤ و گواستراوه. و بەلام دواي ٢٤ كاتىزمىر لە دەستپىيىكىرىنى چارەسەر بە دەزىيندەگى گونجاو بلابۇونەوهى ئەم نەخۇشىيە كەمدەبىتتەوهى.

٢٩١- پىيىستە لەسەرمان چى بىكەين تا خۇمان بىارىزىن لەم نەخۇشىيە؟

پىيىستە پەپەھۆى ئەم ھەنگاوانە بىكەين:

نابىيت رېنگاكانى خواردىنى تايىبەت بەنەخۇشەكە بەكارىبەتتىن و پىيىستە دواي بەكارەيىنانى لەلايەن نەخۇشەكە كەوهە ئەتاوى گەرم بشۇردرىيەن.

- باش شوشتنى دەستەكان دواي بەركەوتىن لەگەل كىسە توشبووه كەدا.

٢٩٢- كەي پىيىستە سەردانى پىزىشك بىكەين؟

ئەگەر مەنداھەكەت لەسەرەتتادا توشى بەرزىبۇونەوهى پلەي گەرم بۇ لەگەل سوربۇونەوهى پىيىستە پىيىستە بىبەيتە لاي پىزىشك بۇ ناسىينەوهى نەخۇشىيەكە و دەستكىرن بەچارەسەرى گونجاو. ئەگەر مەنداھەكە توشى تاي سور بوبۇو پىيىستە بىچىتە لاي پىزىشك

## پژوهشکی خیزان

له حاله تیکدا پله‌ی گرمیه که به رده‌وام بسو له به رزیونه و دا بوزیاتر

له ۴۸ پله‌ی سه‌دی سه‌ره‌ای ئوهی چاره‌سهر و هریگریت.

۳۹۳- پیویسته پیویسته کان چین بو خوپاراستن له م نه خوشیه؟

پیویسته شله‌منی به زوری بخوریت، خواردنی خوارده‌منی تازه،

و وهر گرتقی چاره‌سهری و هک نازارشکین و نزمکه‌ره‌وهی پله‌ی گرمی،

و غرفه‌ره‌کردنی به رده‌وام به ناوی گهرم.

۳۹۴- بوجی تای سور داده‌نریت به یه‌کیک له کیشه تهندروستیه کان؟

له بـهـرـئـهـوـهـیـ هـؤـکـارـانـهـیـ خـواـرـهـوـهـ دـادـهـنـرـیـتـ بهـیـهـکـیـکـ لهـ کـیـشـهـ

تهندروستیه کان:

- له بـهـرـئـهـوـهـیـ نـهـ خـوـشـیـهـکـیـ بـهـرـیـلـاـوـهـ.

- له نیوان مرغـفـکـانـدـاـ دـهـگـواـزـرـیـتـهـوـهـ.

- پـیـوـیـسـتـیـ بـهـنـاسـینـهـوـهـیـ خـیـرـاـ وـدـرـوـسـتـهـ.

- وـهـبـیـتـهـ هـوـیـ مرـدـنـ ئـهـگـهـ چـارـهـسـهـرـ نـهـکـراـ بـهـ چـارـهـسـهـرـیـ گـونـجاـوـ.

وت وویژی بیست و سیم

زیپکه‌ی ناوده و قاقج

Foot&Mouth diseases

- زیپکه‌ی ناوده و قاقج چین؟ 395

نه خوشیه‌کی فایروسیه زور خیرا بلاؤده‌بیت‌هه و له سه‌ره‌تادا توشی

نائزه‌لان ده‌بیت، به ده‌گمهن توشی مرغه ده‌بیت به تایبهت مندان.

۳۹۶- ئایا زیپکه‌ی ناوده و قاقج نه خوشیه‌کی به ریلاوه؟

ئه م نه خوشیه زور به توندی بلاؤده‌بیت‌هه و له بـهـرـئـهـوـهـ پـیـوـیـسـتـهـ کـهـسـیـ

توشبوو به ته‌واوه‌تی جیابکریت‌هه.

.....پژوهشکی خیزان.....

### ۳۹۷- مرؤژه چون توشی زیپکه‌ی ناوده‌م و قاج ده‌بیت؟

قایروس‌که له دهر در اووه‌کانی لوئی مرؤژه توشبوودا ده‌مینیت‌هه  
بوماوه‌ی ۲۸ کاترزمیر، مرؤژه توشبوو ئه‌م قایروس‌هه له‌لده‌گریت له‌سهر  
جلوبه‌رگ و پیللاره‌کانی بوماوه‌ی چهند بۆزیک.

۳۹۸- زورترین ئه و ئازه‌لانه ئازه‌له سمداره‌کانن وەکو مانگت وەپ و بىن و بەراز  
زورترین ئه و ئازه‌لانه ئازه‌له سمداره‌کانن وەکو مانگت وەپ و بىن و بەراز  
و ئاسك و حوشتر و فیل.

۳۹۹- ئایا هیچ جۆره ئازه‌لیک هه‌یه توشی ئه‌م نه‌خوشیه نه‌بیت؟  
دەوتريت ئەسپ تواناي بەرگریکردنی ئه‌م قایروس‌هی هه‌یه له‌بەرئەمەش  
توشی ئه‌م نه‌خوشیه نابیت.

۴۰۰- نیشانه‌کانی توشبوون به زیپکه‌ی ناو ده‌م و قاج چین؟  
نیشانه سەرەکیه‌کان دەركەوتى بلقى پېر لە جۆره شلەیک له‌سەر لیو  
وزمان و ده‌م و قورگ و قورگ و شوینه ناسكە‌کانی پیست له‌نیوان  
پەنجە‌کاندا. نیشانه‌کانی ئه‌م نه‌خوشیه كەمى جىاوازن له‌نیوان مرؤژه  
و ئازه‌له‌کاندا.

له‌ئازه‌لاندا:

ئه‌م قایروس‌هه دەچىتەناو له‌شى ئازه‌لانه‌و و بوماوه‌ی(۴۸-۲۴) کاترزمير  
لەشىۋەي بلقى ئاویدا ده‌مینیت‌هه لەشىۋىنى چونه‌ژوره‌و و بۇناو له‌شى  
مرؤژه، دواي ئه‌و و پله‌ي گەرمى له‌ش بەرزىدە بىتتەو له‌نیوان ۲۶ و ۲۴ پله‌ي  
سەدىدا لەمکات‌دا ئه و ئازه‌له تواناي گواستنە‌و و هى ئه‌م قایروس‌هی هه‌یه  
لەپىگە‌ي ليك و شىر و پىيسايمىه‌كە‌يەو، لەگەل بەرىيۈونە‌و و پله‌ي  
گەرمىدا لىتىوي ئازه‌لە توشبووه‌كە له‌لده‌ئاوسىت و بەخىرايى ليك  
بەدەمیدا دىتە خواره‌و. لەم کات‌دا بلقە‌كان لەناو ده‌م و گەر و پوكدا  
بلاودەبنە‌و، لەدواي ئه‌و دەتقنە‌و و بىرىنى پېلەكىم و ئازار دەر

جیده‌هیلن واله‌ئازه‌له توشبوروه که ده‌کفه‌ن نه‌توانیت خوراک بخوات.  
وبلقی هاوشیوه له‌سهر پیکانی ئازه‌له توشبوروه که دروسته‌بن  
وده‌ته‌قنه‌وه وه‌وده‌کهن وناهیلن ئازه‌له که جموجل بکات.  
له‌مرؤفدا: مرؤف توشی به‌رزبونونه‌وهی پله‌ی گه‌رمی و پرشانه‌وه  
وده‌رکه‌وتني بلقی ورد له‌سهر لیو وزمان وناوپوشی ده‌نم ده‌بیت.

#### ۱- هوکاری زیپکه‌ی ناودهم و قاج چیه؟

وه‌کو باسمانکرد هوکاری زیپکه‌ی ناو ده‌نم و قاج قایروسه. ۷ جو رلم  
قایروسه‌هه‌یه و هر جو ره‌یان توشی به‌شیک له‌ئازه‌لان ده‌بن، نیشانه‌کان  
ومه‌ترسیه‌کانی به‌پیی جو ری قایروسه‌که ده‌گورپین.

#### ۲- ماوهی دایه‌نی چه‌نده لم قایروسه‌دا تابیناسینه‌وه؟

ئه‌م قایروسه به‌وه ده‌ناسریت‌هه ماوهی دایه‌نیه‌که‌ی له‌نیوان ۴۰  
پوژه، ئه‌م ماوهی دایه‌نیه ده‌گورپیت به‌پیی دو هوکار: يه‌که‌م گورانی  
جو ری قایروسه‌که که‌هیز و‌توانا و‌مه‌ترسی قایروسه‌که دیاریده‌کات  
وده‌هم به‌رگری ئازه‌لان بوله‌م قایروسه.

#### ۳- ئایا ئازه‌ل بـهـرـگـرـی تـى اـدـرـوـسـت دـهـبـیـت لـهـدوـای توـشـبـوـونـی بـهـم قـایـرـوـسـهـ؟

بـهـلـی بـهـرـگـرـیـهـکـیـ کـاتـیـ تـیـادـرـوـسـت دـهـبـیـتـ ماـوهـکـهـیـ نـاـگـاتـهـ زـۆـرـترـ  
لـهـسـالـلـیـکـ.

#### ۴- ئهـمـ قـایـرـوـسـهـ چـقـنـ بـلـاـوـدـهـبـیـتـهـوـهـ؟

ئهـمـ قـایـرـوـسـهـ لـهـنـیـوانـ ئـازـهـلـانـداـ بـلـاـوـدـهـبـیـتـهـوـهـ لـهـپـیـگـهـیـ ئـالـیـکـیـ پـیـسـبـوـوـهـ.  
بـهـمـ قـایـرـوـسـهـوـهـ.

يان لـهـپـیـگـهـیـ بهـرـگـرـیـ رـاستـهـوـخـ لـهـنـیـوانـ ئـازـهـلـانـداـ.

يان لـهـپـیـگـهـیـ هـلـمـزـيـنـیـ هـهـواـهـ لـهـ شـوـيـنـهـ پـیـسـبـوـوـهـکـانـداـ.

#### ۵- هوکاره يارمه‌تیده‌ره‌کان چین لـهـبـلـاـوـبـوـونـهـوـهـ ئـهـمـ نـهـخـوـشـيـهـدـاـ؟

فایروسی تو شخه ری ئەم نەخۆشیه بە خیرایی بىلاؤدە بىتەوە لە پىتى ئەم  
ھۆکارانەوە:

- بەرگرى ئەم فایروسە بۇ ھۆکارە کانى ژىنگە.

- تواناى بىلاؤبۇونەوە ئەم فایروسە لەھەوادا لە پىتۆزە وە  
لە نىيۇ كىيڭىكەندا پىزىچى تو شوان زىيادە دەكتات.

- ئاسانى جولەي ئازەللان لە شويىنىكە وە بۇ يەكىنلىكى تر، ئەم ئازەللانەي  
ھەلگرى ئەم فایروسەن لە لىك و قاچە كانىيادا.

- ئاسانى گواستنەوە ئەم فایروسە لە سەرتايىي ئۆتۆمبىلە كان  
و پېنگاكانى ناو كىيڭىكە.

- دانانى گۆشت لە ناو بە فرگىدا لەوانە يە يارمە تىيدەرىبىت بۇ  
گواستنەوە ئەم فایروسە لە گۆشتى ئازەللىكى تو شبۇوە وە بۇ گۆشتى  
ئازەللىكى ساع.

- بىلاؤبۇونەوە بە خىوکىدىنى ئازەللان بەشىۋە يە كى چې و فراوان.  
٦٤- كەي و لە كوى فایروسى زىپىكەي ناودەم و قاچ دەركەوت بۇ  
يە كە مجار؟

بۇ يە كە مجار فایروسى زىپىكەي ناودەم و قاچ دەركەوت لە ئىتاليا  
لە سالى ١٥١٤ دا، لە سەرەتاي سەندەي نۆزىدە يە مەدا ئەم فایروسە  
لە تەواوى جىهاندا بىلاؤبۇونەوە. لەم دواييانەدا چەندىن حالت پويدا لە  
بەریتانيا و وۇلاتە ئەوروپىيە كانى تر وەندىت لە وۇلاتە عەرەبىيە كاندا.

٧٤- ھۆكارى دوبارە دەركەوت نەوە ئەم نەخۆشىيە چىيە؟  
زىپىكەي ناودەم و قاچ لەم دواييانەدا لە بەریتانيا دەركەوت لە كاتىيەكدا  
جو تىيارىك ھەستا بە پېيدانى ئالىكى پىسىبۇو بەم فایروسە بە بەرازە كانى  
لە پاشە بۇي چىشتاخانە كان بىبى ئەوە ئالىكە كە گرم بىكاشە وە  
تا فایروسە كانى ناوى لە نابەریت.

ودوای ئەوه هەمان جوتیار ھەستابه نازدینی ئەم بەرازە نەخۆشانە بۇ کىلگەیەك لە باشورى بەریتانیا لە وىندا ئەم قايرۆسە دۆزرایەوە بەلام دواى گواستنەوەي پەتاكە بۇ مەپومالاتى كىلگەكانى دەپوروبەرى، دوابابەدواى ئەمە ئەم قايرۆسە بلاؤبوبويەوە لە ٧٠ بىر لە بەریتانیا. لە سەرەتتاي سالى ٢٠٠٧. وله پىگەي دەريايى "مانش" ھە ئەم قايرۆسە گوازرايەوە بۇ ولاتە ئەپوروبىيەكانى دەواتر بۇ ئاسىيا لە كاتىكىدا چەند گياندارىيکى توшибوو دۆزرانەوە لە ئيماراتى عەربى و سعوديه و پاکستان تادواتر گوازرايەوە بۇ ئەفەريقا و ئەمەريكا باشور.

٤٠-ئاسەوارە ئابوروبىيەكانى توшибوون بە زىپكەي ناودەم و قاج چىھ؟ زمارەي زيانە كشتوكانلىكە كان لە بەریتانیا گېيشتە بېرى ٣٠ مليار دۆلان، زيانەكان بەھۆى ھاوردەكردىنى مەپومالاتەوە لە ئەپوروبىاوه گېيشتە بېرى ٢٧٨ مليار دۆلان.

٤١-زىپكەي ناودەم و قاج چۈن دەناسرىتەوە؟  
بە پەلەي يەكم پىشت دەبەستىرتىت بە نىشانەكانى نەخۆشىيەكە.

٤٢-پىنمايىيەكانى خۇپاراستن لەم نەخۆشىيە چىن؟  
بۇ خۇپاراستن لە زىپكەي ناودەم و قاج پىويىستە پەپەھوی ئەم خالانە بىكىتى:

-ھاوردەنە كىردىنى مەپومالات يان پىكھاتەكانى وەكى گۆشت يان ماست لە و لەتائىنى بىلاؤبوبونەوەي ئەم نەخۆشىيە تىيارادەگەيەنرىت.

-لەناوبرىنى گياندارە توшибووهكان وئەوانەي لە گەليان تىكەل بۇون وئەگەرى توшибوونىيان ھەي بەم نەخۆشىيە.

-جياكردنەوەي ئازەلە توшибووهكان لە شويىنىيکى دور و نەھىيەتنى تىكەل بۇونىيان لە گەل ئەو ئازەنانەي ئەگەرى توшибوونىيان ھەي.

و سه ره پای ئوه نه چونه ده ره وه که سانی کار کردو لو کیلگه یه دا بؤ  
کیلگه کانی تر.

- لە ناوبىردى پاشە بۇ و پىسایي ئەو گىاندارانە بە خاوىيىكىرىدىنە وھى  
جىلگە ئەو نازەللانە و سواتاندن ولە چالنانى پاشە بۇ كانيان.

- تەھىيىنانە ناوه وھى ئازەللى نوى بۇ ئەو شويىنانە حالتە  
توشبووه کانى تىابووه کانى تىابووه هەتا بەتەواوى خاوىيىنە كرىتەوە.

- پەزىزىنكردىنى شويىنى ژيانى نازەلە كان.

- گەران بەدواى حالتە توشبووه کان له هەمو كىلگە كاندا و پېشكىنىنى  
ئازەلە كان و وەرگرتىنى نمۇنە بۇ چاندن.

١١ - ئامۇزىگارى يەكانت چىن بۇ خۇپياراستن له توشبوون بەم قايروسى؟

پىويسىتە پەپەوى ئەم ھنگاوانە بىرىت بۇ خۇبىدەرگرتىن لهم پەتايى:

- گەشتىنە كردىن بۇ ئەو ولاتانە ئەم نەخۇشىيە تىايى.

- ئەگەر ناچار بۈويت گەشتىكەيت بۇ ئەو ولاتانە پىويسىتە نەچىتە  
كىلگە كان و خەزىنە کانى گۆشت و باخچى ئازەللان.

پاكىرىدىنە وھى جلو بىرگ و پېتلاو بە خاوىيىنە كرە كان.

١٢ - بۇچى زىپكە ئاسادەم و قاچ دادەنرىت بەيەكىك لە كىشە  
تەندروستىيە كان؟

چونكە ئەم نەخۇشىيە توشى ئازەللان دەبىتىت و دەبىتەھۆى كەمى  
بەھەمەيىنانى شىرەمەنىيە كان و خاوبۇونە وھى گەشە ئىمەپومالات  
و دەبىتەھۆى كوشتنى ئازەللان و دەگوازىرىتەوە بۇ مىۋە و بەم شىيە يەش  
زىياندە گەيەنەت بە كەرتى تەندروستى و كشتوكالى و ئابورى.

## وتوویژی بیست و چوارم

### تای مالتا/بروسللا

#### Brucellosis

٤١٣- تای مالتا چیه؟

تای مالتا نه خوشیه کی میکروبیه هؤکاره کهی به کتریایی که ناوده بریت  
به "بروسللا"

ئەم به کتریایی له سەرەتا دا توشى ئازەلە کان دەبىت و دواتىر  
دەگوازىتىه و بۇ مرۇۋ، لە بەرئەوه ئازەل بە خەزىنە يە کى سروشتى  
دادەنریت بۇ به کتریایی بروسللا.

٤١٤- ئەو ئازەلانە کامانەن توشى ئەم نه خوشیه دەبن؟

ئەو ئازەلانەی بە نزۇرى توشى ئەم نه خوشیه دەبن: مانگا، بىز، بەران،  
گا، سەگ، پىيۇ.

٤١٥- ئايا ئەم نه خوشیه بە نزۇرى بودەدات؟

٥٠٠ هەزار حالەت بودەدات سالانە له سەرتاسەرى زەویدا، بەلام لە  
وېلايەتى يە كىگىرتوھە كان كە مەتر لە ١٠٠ هەزار حالەت سالانە بودەدات.  
لەلوبىنان زانىيارى ورد نىيە لە بارەي ئەم بابەتەو، بەلام ئەوهى  
سەلمىنراوە بروسللا دەبىتە هۇي كېشە يە کى تەندىرسىتى كە دەبىتە  
هۇي توشخىستنى ژمارە يە کى زۇر لە مرۇۋ، و كېشە كىشە كەنگى  
كە خۇي دەبىنیتەو لە مردىنى رېزە يە کى زۇر لە مەبومالات ١٥٪  
و بىيىجە لە وە كېشە ئابورى دەنیتەوە.

#### ۴۱-بروسیلا له کویدا به زوری ههیه؟

بروسیلا له همه مو جیهاندا بسوونی ههیه و بهلام لمه و لاتانهدا زوره پریگاکانی خوپاراستنی دژیم نه خوشیهی تیا که مه و هک چاره سه رکردنی ئازله تو شبووه کان و پیدانی فاکسینی گونجاو بق خوپاراستن و خاوینکردنوهی شیر و پینکهاته کانی. ئمه و لاتانهی بروسیلایان تیاززوره:

ولاتنه کانی دهربایای ناوه‌راست (وهکو ئیسپانیا و پورتوقال و باشوری فەرنسا و یئیتاپیا و یونان و تورکیا و باکوری ئەفریقا)، و باشور و ناوه‌راستی ئەمریکا، و پۇزەلاتی ئەوروپا، و ئاسیا، و ئەفریقا، و پۇزەلاتی ناوه‌راست.

#### ۴۲-ئایا بروسیلا بنه خوشیه نویکان داده‌منیت؟

بروسیلا نه خوشیه کی کونه میزووه که دەگەپىته و بق سالى ۴۵۰ پیش زايىن.

#### ۴۳-بۇچى بەكتريای ئەم نه خوشیه ناونراوه بە بروسیلا؟

بەم ناوه ناونراوه لەرىگەی پزىشکى سەربازى بەریتانى "دېقىد بېقس" (ووه ۱۸۵۵-۱۹۳۱) كە بەكتريای "بروسیلا" ئى دۆزىيە وە.

#### ۴۴-تايىبەتمەندىيە کانى بروسیلا كامانەن؟

بروسیلا بەكتريايىكى گرام نىگەتىقە لەسىر شىوهى چىلەكىي بچوکە بەشىوه يەكى زوره ملى لەناو خانە کاندا زىدادەكتات، دەناسرىتىمۇ بە ماوهى دايىنى درېز(لەنپوان ھفتە يەك بۇ ۳ ھفتە يە هەندىتكى جار دەگاتە چەند مانگىيىك)، پۈلىتىدە كرىت بق چەند جۈزىك. و لە تايىبەتمەندىيە کانى بەزىندوسي لەناو شىردا دەمىتىتىمۇ بۇ ماوهى ۵

ههفتە ولەناو خاکدا بۇماوهى ۱۰ هەفتە ولەناو سەھۆلدا بۇماوهى ۶  
مانگ.

چەند ھۆکارىيەنگەيى ھەيە يارمەتىدەرە لەبەردىھوامى مانھەوهى  
بەكترياكەدا وەكىو گەرمى وساردى وشى. و بەدلنىيابىيەوە تايى مالىتا  
دەبىتەھۆى نەخۆشخستنى مروۋە و ئازەل بەبى جىياوازى.

٤٢٠- ئازەل چۆن توшибە بېرىسىلا دەبىت؟

ئازەل توшибە بېرىسىلا دەبىت لەپىگەي:

- خواردىنى شانە وشلەمەنى لەش كەئم بەكتريايەي تىايىه.

- بەركەوتىنى راستەوخۇ لەگەل شلەكانى لەش يان شانە كان يان  
ناوپوشى لەش كەئم بەكتريايەي تىايىه.

- سىكىس يان زاوزىي ئازەلى بەتابىبەت لە بەرازدا، مەن، بنن، سەگ.

بېرىسىلا لە يەكىك لەم سى پىگایەوە دەگوازىتەوە بۇ مروۋە:

- خواردىنى خواردەمەنى وشلەمەنى پىسبۇ بەكترياي بېرىسىلا  
بەتابىبەتى لە شىر و پىكەتە كانىدا.

- مەلمىزىنى بەكترياي بېرىسىلا.

- چونەناوهەوي ئەم بەكتريايە لەپىگەي پىستەرە.

پىگاي يەكم دادەنرېت بەھۆکارى زۇرتىرين حالەتەكانى توшибۇن.  
بەنام پىگەي هەلمىزىن زىياتىر لەلائى ئەو كەسانە پۇدەدات كاردەكەن لە

كىتلەگەكان يان كارمەندانى تاقىيگە لەكاتىكدا پېشكىننى چاندى ئەم  
بەكتريايە دەكەن و ئەوانەي لەگەل گۆشتىدا مامەلەيان ھەيە.

٤٤- ئايىا بېرىسىلا لەكەسىكەوە بۇ كەسىكى تر دەگوازىتەوە؟

گواستنوه‌ی ئەم بەكتريايى لهكەسىيکىو بۇ كەسىيکى تر كاريکى دەگمه‌نە، وله رېڭايانە يارمەتىدەرن لە گواستنوه‌ی ئەم بەكتريايى لهنیوان مرؤقه‌كاندا ئەمانەن:

-لەدایكى توшибوو بە بېۋسىيلا بۇ مندالەكەي لهكاتى شىرداڭدا.

-گواستنوه‌ی بېۋسىيلا لهنیوان مرؤقه‌كاندا لەپېڭگاي سىيكسەوە كاريکى دەگمه‌نە بەلام باسکراوه لە پاپۇرته‌كاندا لە شويىنە جىياوازه‌كانى جىيەندا.

-لەوانەيە ئەم بەكتريايى بگوازىتەوە لەپېڭگاي چاندىنى ئەندامەكانەوە كەوەرگىراوه لهكەسىيکى توшибووەوە.

٤٢٣-ماوهى پىويىست بۇ چارەسەرى ئەم ميكىۋە چەندە تاوايلىدېت ناچالاك بىت وله توانايدا نەبىت بگوازىتەوە بۇ كەسىيکى تر؟  
٣ بۇز:

٤٢٤-دواي چونەناوه‌وهى بېۋسىيلا بۇناو لهش چۈن لەناو ئەندامەكاندا جىيگىر دەبىت؟

دواي چونەناوه‌وهى ميكىۋە بۇناولەشى مروءة يان ئاشەن دەگوازىتەوە بۇناو خوين وتيكەن دەبىت لەگەن خىرۇكە سورەكاندا وله سېپل و جىڭەر و مۆخى سورى ئىيىسک وپېئىنە ليمفاويەكاندا جىيگىر دەبىت و دوابەدواي ئەمە نىشانەكانى نەخۇشىيەكە دەردەكەون. ئە مىكىدارە پىويىستى بە هەفتەيەك بۇ ۲-ە فەقەيە لەدواي ھاتتنەناوه‌وهى ميكىۋەكە.

٤٢٥-ئەر كەسانە كىن نەگەرى توшибوونيان ھەيدە بەم نەخۇشىيە؟  
ئەو كەسانەي ئەگەرى توшибوونيان ھەيدە بەم نەخۇشىيە كارمەندانى ناو تاقىيەكانى كەكارىدەكەن لەجىياكىردنەوەي ئەم بەكتريايىدا و جوتىياران و پراوچىيەكان و گەشتىياران وئەو كەسانەي شىرى تازەي نەكولىيئراو

## پژوهشکی خیزان

و پینگهاته کانی ده خونه وه. له گله و هبیره ننانه وهی ئەم نەخۆشیه زوره  
لەھەندیک شوینى جو گرافی لە جیهاندا (سەیری پرسیاری ژماره ۱۰۷  
بکه).

٤٢٦- ئایا ئەم نەخۆشیه بیچگە لەناوی بپوشىلا لە مرۆقداھىچ جۆرە  
ناویکى ترى ھەيە؟  
ناوی بپوشىلا بەپىشى تىپەپىنى كات گۇراوه، ولمۇ ناوانەئى لېيىنراوه تاي  
"مالتا"، تاي نارىك، تاي مامناوهند، تاي بەردى، تاي بىخولەيى.

٤٢٧- ئەم لە ئازەلەندا ھىچ ناویکى ترى ھەيە؟  
بەلى، ئەويش نەخۆشى "بانج" ھ بەھۆى ئەو زانايە و ناونراوه كە ئەم  
نەخۆشىه لە ئازەلدا دۆزىيە و، لەبارچونى جوتىيار، وپەتاي ئازەل،  
ولەبارچونى مانگا، وەوکىرىنى بوربووخ لە گادا، ولمەبارچونى بەربلاؤ.

٤٢٨- چەند جۆر بپوشىلا دەبىنин لە زيانى بىۋانەماند؟  
جۆرە کانى بپوشىلا زورن و گرنگىتىنيان ئەم چوارەن:

- بپوشىلاي مالتايى توشى بىن و مەپ دەبىت.

- بپوشىلاي بەرازى توشى بەراز دەبىت.

- بپوشىلاي سەگى توشى سەگ دەبىت.

- بپوشىلاي لەبارىھ توشى مانگا دەبىت.

٤٢٩- زۇرتىين ئەندامى لەشى مرۇڭ كامانەن توشى تاي مالتايى دەبن  
و نىشانە کانى توшибون كامانەن؟

دەكىرىت ئەم نەخۆشىه توشى ھەمو ئەندامە کانى لەش بېت لە بەرئە و  
نىشانە کانى گشتىن.

لەو نىشاناتەش: بەرزاپۇونەوهى پلەي گەرمى وسەرئىيىشە و ئازارى جومگەكان و ماندوپۇون و خەمۆكى و نەمانى كىشىش ولاۋاپۇونى ئىشى جىڭەن.

٤٣٠ - ئالۆزىيەكانى توшибۇون بە بېرىسىلا لە مرۇقىدا چىن؟

ئالۆزىيەكان جىاوازن بەپى گۇپانى ئەندامى توшибۇو، و لەو ئالۆزىيەكان: - ئالۆزى جومگەكان (٢٠٪ - ٦٠٪).

- ئالۆزى لە كۆئەندامى ھەرسدا (٢٪ - ٢٠٪).

- ئالۆزى لە كۆئەندامى زاۋىيىدا: ھەوكىرىنى بۇوربۇوخ و گۈنەكان.

- ئالۆزى دەمارى: خەمۆكى و ماندوپۇونى دەرونى.

- دىل: ھەوكىرىن لەناوپوشى دىلدا.

- مردىن.

٤٣١ - ئايا نىشانەكانى توшибۇون بە بېرىسىلا لە ئازىلاندا دەگۆپىت؟ نىشانەكان دەگۆپىن بەپى گۇپانى ئازىلە توшибۇوەكە. بەگىشتى نىشانەكان بەم جۇرە دەدەكەون: لەبارچۇن وەھەوكىرىنى وىتلاش و مەنالىدان ولەدىكىبۇونى ئازىلەكە بەمردۇيى لەگەل كەمبۇونەوهى بېرى شىرى بەرھەمەيتراو لە ئازىلە توшибۇوەكە.

٤٣٢ - پەرسەندى توшибۇون بە بېرىسىلا چۈنە؟

پەرسەندى توшибۇون بەم نەخۇشىيە لەكىسىكەو بۇ يەكتىكى تى دەگۆپىت، لەوانەيە نىشانەكان بۇماوهى چەند بۇزىك يان چەند مانگىك يان چەند سائىك بەمېننەوە پېش ناسىنەوهى تەواوهتى نەخۇشىيەكە. بەلام پەرسەندى پېشىنىيەكراو چاکبۇونەوهى يەۋەمەش لە حالتى پەيرەوکىرىنى چارەسەرلى گۈنجاودا. تەنها ٥٪/ى حالتىكان

## پزشکی خیزان

دوباره بعونه‌وهی نیشانه کانیان توشده بیته‌وه و دواتر توش به بپرسیلا  
نه بنه‌وه.

مردن له که متر له ۰.۲٪ی حالته کاندا بوده‌دات وئه‌مه‌ش له حالتی  
و هرنگه‌گرتني چاره سه‌ردا بوده‌دات، وزوریه‌ی کات ئه‌مه بوده‌دات به‌هؤی  
تoshبتوونی توییز‌لی دل به بپرسیلا.

٤٣٢- بپرسیلا چون ده‌ناسریت‌وه؟

پشکنینی سه‌ره‌تایی پزشکه‌که ده‌خاته گومانه‌وه بؤیه پیویسته  
دل‌نیابینه‌وه کرداری جیاکردن‌هه‌وهی به‌کتریای توشخه‌ر بکریت (واته  
چاندنی به‌کتریاکه). وچه‌ند پشکنینیکی تاقیگه‌یی تایبه‌ت به بپرسیلا  
له‌زوریه‌ی تاقیگه‌کاندا ده‌کریت. هه‌ندیک پزیشك په‌ناده‌به‌ن بؤ  
توییز‌نینه‌وهی ترشی ناوه‌کی به‌کتریاکه بؤ ناسینه‌وهی نه‌خوشیه‌که  
به‌شیوه‌یه‌کی دروست.

٤٣٤- ئایا هیچ جۆره چاره سه‌ریک هه‌یه بؤ بپرسیلا؟  
بەلئى، بەلام له‌وانه‌یه چاره سه‌ره‌که قورس بیت.

چاره سه‌ره‌که زوریه‌ی کات ده‌رمانه وله‌دو ده‌رمان پیکدیت  
(دۆکسیسايکلین و پریفامپسین، دۆکسیسايکلین و ستریپتومایسین).  
بەلام ماوهی چاره سه‌ر پیویسته ٦ هه‌فتے بیت، وئه‌م ماوه‌یه  
دریزدە بیت‌وه له ٩-٩ مانگ له‌حاله‌تیکدا کوئه‌ندامی ده‌ماریان دل  
تoshبتوونیت.

٤٤٥- ئایا هیچ پیکایه‌ک هه‌یه بؤ خۆباراستن له بپرسیلا؟  
بەلئى، وئه‌مه لە‌پیگه‌ی ئه‌م هەنگاوانه‌وه:  
- نه‌خواردنی شیری تازه‌ی نه‌کولیتزاو.

.....پژوهشکی خیزان

- ئاگاداركردنەوەي لايەنە پەيوەندىدارەكان لەكتى بۇونى حالتى نەخۆشىيە كەدا بۇ گەپانى پەتكە بەباشتىن شىۋە.

- كەمكىرىدىنەوەي پۇدانى ئەم حالتانە لەپىگەي بىلاوكىرىدىنەوەي ھۆشىيارى تەندروستى لەبارەي پىتاكانى گواستنەوەي وچۇنىيەتى توшибۇون، بەتايبەت بۇئەوكەسانەي ئەگەرى توшибۇونىيان ھېيە وەكىو كەنەتكارى كىلىڭەكان وكارمەندانى تاقىگەكان.

- بەكارھىننانى پىتاكانى خۆپاراستن(بەتايبەت دەسکىيىش) لەحالتى بەركەوتىن لەگەل ئازەل وگۇشتەكىيدا.

- ھەولۇدان بۇ لەناوبىرىدى بەكتىرياكە لە سەرچاوهكەيەوە واتە چارەسەركردىنى ئازەلە توшибۇوهكان و بەكارھىننانى فاكسىين بۇ ئازەلە ساغەكان بۇ پاراستىيان لە توшибۇون بەم دەردە.

٤٢٦- ئايا ھىچ جۇرە فاكسىينىك ھېيە بۇ بېۋسىيلا؟  
فاكسىين بۇ مۇۋەنەيە بەلام بۇ ئازەل ھېيە.

ئەم فاكسىينە چالاكييەكى زۇر باشى ھېيە لەسەر ئازەلەكان بەبى جياوازى، چونكە ژمارەي ئازەلە توшибۇوهكانى كەمكىرىدىتەمۇ لەم شوينانەي كەبە زۇرەملى بۇ ئازەلەكان بەكارھىنراوه.

٤٢٧- ئايا ئەم نەخۆشىيە لە سەگە ماڭىيەكانەمە دەگوازىتەمۇ بۇ مۇۋە؟  
جۇرە بېۋسىيلايەك ھېيە توشى سەگەكان دەبن و بەشىۋەيەكى كىشتى ناگوازىتەمۇ بۇ مۇۋە. بەلام ئەم كەسانەي توشى كەمى بەرگرى لەش بۇون وەكىو كەسانى توшибۇو بە ئىيدىز يان شىرىپەنچە يان ئەم كەسانەي چارەسەرى دابەزىنەرى بەرگرى بەكاردىن، پىويىستە لەسەرىيان تىكەل نەبن لەگەل سەگە توшибۇوهكان بە تاي مالۇ.

۴۳۸- لە کاتى لىدانى فاكسىنم بۇ يەكىك لە مانگا توшибووه كان

دەرزىيەكە چو بە دەستىما پىيويستە لە سەرم چى بىكم؟

لەم حالە تەدا پىيويستە بچىتە لاي پزىشك بۇ ناسىنە وەي جۇرى  
فاكسىنە كە كەبەپىگەي ھەنە چوھتە لە شىتمەو. وەك زانراوه ھەندىك لەم  
فاكسىنەنە دەرىيەن بە ئازەل بەكترياكە يە بەزىندۇيى و بەم شىۋوھ يە  
توشى تاي مالۇتا دەبىت. وپىيويستە پىشكىنىنى خوينى تايىبەت بە  
بېرۇسىلا بۇ ئەو كەسە ئەنجام بدرىت و دەزىنەدەگى دىزىبە بېرۇسىلا  
بۇ ماوهى ۲ ھەفتە بەكاربەيىنرىت، وپىيويستە دوبارە پىشكىنىن بىرىت  
دوای تەواوبۇونى چارە سەرەكە.

۴۳۹- لە کاتى لىدانى فاكسىنم بۇ يەكىك لە مانگا توшибووه كان

لە كىيڭىكە مدا، بەشىك لە فاكسىنە كە بەپىگەي ھەنە چووه ناو چاومەو،  
پىيويستە لە سەرم چىبىكەم؟

پىيويستە لە سەرت سەردىنى پزىشكە كەت بىكەيت بۇ ئەنجام دانى  
پىشكىنى خوينى تايىبەت بە بېرۇسىلا و وەرگرتىنى دەزىنەدەگى دىزىبە  
بېرۇسىلا بۇ ماوهى ۲ ھەفتە دوبارە ئەنجام دانى پىشكىنىن كە دواى  
تەواوبۇونى چارە سەرەكە.

## وت وويىتى بىستوپىنچەم

### خۇپاراستن لە نەخۆشىيە مىكروبىيەكان Prevention of Infectious Diseases

-نەخۆشىيە بەرپلاوەكان چىن؟ 440

نەخۆشىيە بەرپلاوەكان ئەو نەخۆشىيانەن كە توشى مىرۇۋە دەبن ولە كىسىكىوھ بۇ كىسىكى تىر دەگوازىرىنىوھ، لەوانەيە بىنە ھۇى بلاوبۇونەوهى فراوانى نەخۆشىيەكە وچەند دەرئەنجامىكى مادى وتمىندىرسىتى وواتايىي ھەيە.

وھەرەها ئەم نەخۆشىيانە ناولىدېرىن بە نەخۆشىيە گواستراوەكان يان درەمەكان.

٤٤-ھۆكارى نەخۆشىيە بەرپلاوەكان چىن؟

نۇرىيە جار ھۆكارەكە مىكروبىيە.

٤٥-ئامانجى خۇپاراستن لەم نەخۆشىيانە چىيە؟

ئامانجى خۇپاراستن وەستاندىنى بلاوبۇونەوهى ئەم جۇرە نەخۆشىيانەيە.

مىكروبىيە توشخەرەكە نەچىتە خەزىنەوە ئىنجا لىيى دىتەدەرەوە بۇئەوهى بگوازىرىتەوە بۇ لاشەيەكى تر ولىمۇنىشەوە بۇلاشەي يەكىنلىكى تر.

مىكروبىيە توشخەرەكە بەكترييا يان قايرۇس يان كەپرو يان زىندهوەرە سەرەتايىيەكانە، ولاشەكە مىرۇۋە يان ئازەلە.

## پزشکی خیزان

۴۴- چونیه‌تی گواستنمه‌ی نه خوشیه به بربلاوه‌کان به چ پیگایه‌ک  
نه بیت؟

چونیه‌تی گواستنمه‌که ده گوپریت به گورانی می‌گوپریکه، لیره‌دا باس له  
ههندیک له نه خوشیه به بربلاوه‌کان پرینگه‌ی گواستنمه‌یان ده که‌ین.  
لهوانیه ئم نه خوشیانه بگوازیزینه‌و له پرینگه‌ی خوارک یان ئاو یان  
کوئندامی ههناسه‌دان یان خوین یان بېرکەوتني پاسته‌و خو یان  
لپرینگه‌ی سیکسمه‌گهز یان میشومه‌گهز یان ئازه‌له‌کان.

پیگای گواستنمه	نمونه
خوارک	ههوكردنی جگه‌ری بېریلاوی "نه‌ی" سامؤنیلا (تايفونید)
ئاو	ستريپتو كۈكاي، تاي ماڭتا
كۆئندامی ههناسه‌دان	ئەنفلونزا، ئاوله، سيل
بېرکەوتني پاسته‌و خو	ئاوله، كېرى
خوین	ئەيدىز، ههوكردنی جگه‌ری بېریلاوی "بي" و "سى"
سيكىس	ههوكردنی جگه‌ری بېریلاوی "بي" و "سى" ، سيللىپس
میشومه‌گهز ونازه‌له‌کان	تاعون، مalaria، هارى سەگ، هەلامەت

خشته‌ی ژماره ٦: نه خوشیه گواستراوه‌کان پېنگاكانى بلاوپۇونمه‌يابان

..... ھېشىكى خىزان .....

- ٤٤٥- بىگاكانى خۇپاراستن لە نەخۆشىيە گوازراوهتان چىه؟  
چوار ياسا ھېيە پىشتىان پىندىبەستىرىت لە خۇپاراستن لە نەخۆشىيە  
گوازراوهكان:  
- دەست شوشتن.  
- فاكسىنەكان.  
- پاراستنى تەندروستى ئازەلەكان.  
- گەپان ئى نەخۆشىيە گوازراوهكان لەپىگەي كاركردنەوە.
- ٤٤٦- ئايىا هىچ جۇرە بىگايمى تىرىيە بۇ خۇپاراستن لە نەخۆشىيە  
گواستراوهكان؟  
بەلى چەندىن بىگاى تر ھېيە بۇ خۇپاراستن لە نەخۆشىيە گواستراوهكان  
بەئام ئەم بىگايانەبەكمى كاريان پىندەكىرىت.
- ٤٤٧- گرنگى دەست شوشتن چىه لە خۇپاراستن لە نەخۆشىيە  
گواستراوهكان؟  
دەست شوشتن دادەنرىت بەگىنگىرىن بىگە بۇ خۇپاراستن لە نەخۆشىيە  
گواستراوهكان وىكەمىن بىگايمى تەخۇپاراستندا.
- ٤٤٨- بىنگەي راست لە دەست شوشتندا كامەيە؟  
پىويىستە پەيرەوى ئەم ھەنگاوانە بکەين بۇ دەست شوشتنىكى راست  
ودروست:  
- ئاوى گەرم بەكارىيەنە.  
- دەستەكانت تەپ بکە پىش بەكارھىنانى سابۇون.  
- كەفي سابۇونەكە لە دەستىدا بەھىلەوە بۇو ماوهىك كەمتر نەبىت لە ۱۰  
چۈركە.  
- دەستەكانت بەئاوشۇ بۇ لابىدىنى كەفي سابۇونەكە.

به لوعه که بگرهو به دهسته سر.

دهسته کانت و شک بکه رهه به دهسته سری خاوین.

۴۴۹- کهی پیویسته له سه رمان دهسته کانمان بشوین؟

پیویسته دهسته کانمان بشوین له حاله تانه دا:

-له مالدا یان له کاتی کارکردنا.

راسته و خو پیش نانخواردن.

راسته و خو دوای چونه ئاوده است.

پیش ئاماذه کردنی خواردن.

دوای دهست تیوه دانی هم رشتیک کله وانه یه دهسته کانمان پیس

بکات و هک دهستتیوه دانی ئازه ل و پیساییه کهی.

-له کاتیکدا دهسته کانت به پاکی نه شتبون.

-له دوای دهستتیوه دانی که سیکی نه خوش.

۴۵۰- گرنگی فاکسین به شیوه یه کی گشتی چیه؟

گرنگی زاکسین کورتده کریتنه له پوهی به پله یه که م رسنور دانان

له بردەم بلاؤ بیونه و هی نه خوشیه کاندا، و شه و کسەی فاکسینه که

و هر ده گریت به پیی جوری فاکسینه که پاریزراوه له جوره نه خوشیه له مو

ماوه یهی بوی دانراوه که فاکسینه که کاری تیاده کات. و سه ره رای ئوه

فاکسین پیزه هی مردوان که مده کاتوه.

۴۵۱- ئو که سانه کین پیویسته فاکسین و هر بگن؟

مندالله کان پیویست فاکسین و هر بگن به پیی ئو خشته یهی بویان

دانراوه، به لام گه وره کان یان پییکه يشتowan یان که سه کامله کان پیویسته

زه می زیاد کراو و هر بگن له چهند فاکسینیکی دیاری کراو به پیی جوردی

بارودوخ و هک فاکسینی هه و کردنی په ردهی میشک بو ئو که سانه ی

دەچن بۇ حەج يان ئەنفلۇنزا لەكەسە بەتەمەنە كاندا وئەو كەسانەي  
نەخۆشىيە درېرڅایەنە كانيان ھەيە.

٤٥٢-ئەو نەخۆشىيە ھەودارانە چىن كە پىيوىستە بەرەنگاريان بىنەوە  
لەپىڭەي ۋە ئەمانەن؟

نەخۆشىيە ھەودارەكان كە پىيوىستە بەرەنگاريان بىنەوە لەپىڭەي  
ۋە ئەمانەن؟

سورىزە، ئاولە، ھەوكىرىنى پەردىي مىشك، ئىفيلىجى منداران،  
ھەوكىرىنى جىڭەر، تايقوئىد، گوزان، سورىزە ئەلمانى، ئەنفلۇنزا.

٤٥٣-ئەو نەخۆشىانە چىن لەپىڭەي ئازەلەكانەوە دەگوازىنەوە؟  
نەخۆشىيە ھەودارەكان كە بەھۆى بەركەوتىن لەگەنل ئازەلەكاندا  
دەگوازىنەوە: هارى سەگ، گوزان، تاعون.

گازى ئازەل بۇ مروۋە دەبىيەھۆى ھەوكىدىن بەھۆى بەكتىياوە.

٤٥٤-چۈن خۆمان بېپارىزىن لەو نەخۆشىانە دەگوازىنەوە بۇمان  
لەپىڭاي ئازەلەوە؟

خۆپاراستن لەو نەخۆشىانە لەئازەلسەوە بۇ مروۋە دەگوازىنەوە  
دەستپىنەكەت بە چاودىرى تايىبەتى ئازەلە مالىيەكان وئەمەش لەپىڭەي  
پىشكنىنى بەردهوام بۇيان وپىيدانى ۋە ئەمانەن ئەمانەن  
خۇراكى ھاوسمەنگ پىيان، خاوىنگىداشتىنەوە شويىنى ئازەلەكەي  
تىادا دەزى، وباش شوشتنى دەستەكان لەدواي بەركەوتىن لەگەليان.

٤٥٥-ئەگەر كەسىك گازى لېگىرا لەلايەن ئازەلېكى دىيارىكراوەوە  
پىيوىستە لەسەرلىقى بىكەت؟

پىيوىستە لەسەرلىقى بىكەت بۇ خۆپاراستن لە  
ھەوكىرىنى دوھمىيەكان:

پزیشکی خیزان

- شوشتني شویني گازه که بهما و سابون له گهله خوپاراستن له  
شیواندنی شانه کان.

- نه گهر خوینبهربون له شویني گازه کهدا پويدا فشاري بخره سمر به  
دهسته سريکي خاويين.

- برينه که وشك بکرهوه له پريگه ه پارچه گوزيکي خاوينهوه.

- په یوهندی بکه به پزیشکه که تمهوه بو دهستکردن به چاره سه رى  
گونجاو.

- چاوديرى نازهله که بکه که گازى لېگرتويت لهوانه يه توشى هارى سەگ  
بووبىت.

٤٥- زورترين ئەو كارانه چىن ئەگەرى توшибون بهنه خوشى  
ميكروبىيە كان زياددەكەن؟

زورترين كار ئەگەرى توшибون به نه خوشى ميكروبىيە كان زياددەكەت  
كارى پزىشکى وكارى پەرسىيارىه كەكاركردواني ئەگەرى توшибونيان  
ھەيە به هەوكىدىنى جگەرى بەريلاؤ وئىدىز. ولهو كارانه يى كاركردواني  
ئەگەرى توшибونيان ھەيە بهنه خوشى ميكروبىيە كان: جوتىارانى كىلگە  
نازهلىيە كانن ئەگەرى توшибونيان ھەيە به تاي مالتا وچەند  
نه خوشىيەكى قايروسى. بهلام كەسانى كاركردو له خاوىنكردنھوهى  
شوينه گشتىيەكاندا ئەگەرى توшибونيان ھەيە بهنمۇ نه خوشيانەي  
كەپووهۆكاري توшибونيانە.

٤٦- چۈن خۆمان بپارىزىن لەنە خوشى تاعون؟

لەحالەتى بۇونى گومان بە توшибون به نه خوشى تاعون لە شوينيىكى  
دياريكرادا پىويسته پىكخراوى تەندىرسى جىهانى وپىكخراوى  
جىهانى چاوديرى نه خوشىيە درمە كان ئاكادارىكىتىمە، و دوابەدوابى

ئەوه پیویسته جیاکردنەوەی پزىشکى وېتايىبىت جیاکردنەوەي  
ھەناسەيى توندوت قول ئەنچامبىرىت لەحالەتى بۇونى ھەوكىدىن لە  
سېيىھەكان وکۈكە لەكەسىكدا لەوانەيە توشى نەخۆشى تاعون بۇوبىت،  
ۋەمەش بۇماوهىيەك كەمەرنەبىت لە ٤٨ كاتىزمىز زۇرىيەي كات  
لەدەستپىكىرىن بە دژەزىندهگىيەكان تا دەركەوتىنى ئەنچامى نىكەتىف بۇ  
دەردرابەكانى كۆئەندامى ھەناسەدان. ودواتر پىددانى ۋاكسىينى تاعون،  
وھەروەها پیویسته پەپەرەي پىنمايىيەكانى خۆپاراستن بىكەين بۇ  
بەرنگاربۇونەوەي مشك وجرج كەمەلگىرى ئەم جۇرە نەخۆشىيەن:

- زيان لەشۈيىتىكدا مشك نەتوانىت تىايىدا بىزى.

- لەبەركىرىن ولىپىكىرىنى جۇرە جلوپەرگ وپىللائىك كە قاچەكانمان  
بەتمواوى دايپۇشىت.

- بەكارھىنانى دەرمانى قەلاچۆكىرىنى مىشۇمەگەز لەمالەكاندا چونكە  
ئەمانە ھۆكاري گواستنەوەي نەخۆشىيەكەن.

٤٥٨ - ئەم كەسانە كىن پیویسته ۋاكسىينى تاعون وەرىگەن؟

ئەم كەسانەي پیویسته ئەم ۋاكسىينە وەرىگەن كەسە گەشتىارەكانە بۇ  
ئەم وۇلاتى تاعونى تىاھەيە، وبوڭ كارمەندانى چاودىزى تەندىرسىتى و  
ئەوانەي لەتاقىيەكاندا كارىدەكەن وئەم نەمونانە دەچىنن لەوانەيە  
ھەلگىرى تاعون بن.

٤٥٩ - نەخۆشى هارى سەگ نەخۆشىيەكى گواستراوهى بۇ مىۋە  
پاستورىستى بۇونى ئەم نەخۆشىيە چىيە؟

حالەتكانى توшибۇون بەنەخۆشى هارى سەگ دەستىكىرد بەزىابۇون  
لەسالى ١٩٩٨مۇ بەھۇي ئەم ھۆكaranىمۇ:

- زۇرىبۇونى زمارەي سەگەكان بەگشتى.

-وکه می ریزه‌ی ئه و سه‌گانه‌ی فاکسین و هرده‌گرن.

-وچاره‌سه‌رنه‌کردنی برینه‌کان به‌شیوه‌یه کی پاست.

-وبه‌بیونی هاریکاری له‌نیوان بنکه ته‌ندروستیه‌کاندا.

٤٦-شیوازه‌کانی خوپاراستن له نهخوشی هاری سه‌گ کامانه‌ن؟

دو جوئر هاری سه‌گ هه‌ن: هاری سه‌گی مرؤیی و اته ئه و جوئر هی توشی مرؤف ده‌بیت، و هاری سه‌گی ئازه‌لی و اته ئه و جوئر هی توشی ئازه‌لان ده‌بیت، و توشخه‌ری سه‌ره‌کی هاری سه‌گی مرؤییه. گه‌رانی هاری سه‌گی مرؤقی خالی سه‌ره‌کیه له‌سهر گه‌رانی جوئری مرؤیی.

گرنگترین خال لەم گه‌ران‌ددا پیدانی فاکسینه به‌سه‌گه‌کان و ئازه‌لە مالیه‌کانی تر، وئم فاکسینه ده‌دریت له‌تمه‌نی ۱-۳ سال‌دا وله‌هندیک ولاتدا ئەم فاکسینه تەنها له‌تمه‌نی ۲ سال‌یدا ده‌دریت.

و هرگرتتنی فاکسینی دې بیه قایروسوی هاری سه‌گ بۇ خوپاراستن پیویسته له‌و کەسانه‌ی کارده‌کەن له‌و تاقیگانه‌ی کارده‌کەن له‌سمر ناسینه‌وهی قایروسوی هاری سه‌گ و جوتیاران و گه‌شتیاران بۇئه و شویننانه‌ی ئەم نهخوشیانه‌ی تیادا زوره، وئم خوپاراستن له‌م نهخوشیه به‌شیوه‌ی فاکسین بە ۳ زەم ده‌دریت به‌ماسولکە (پۆزی یەکم و حەوتەم و ۲۸ و ۲۱) له‌گەل و هرگرتتنی زەمی بیرهینه‌رەوە ھەمو ۲ سال بۇ ۳ سال‌یک.

٤٧-چاره‌سەری پیویست چيە دوای گازلیتگیران له‌لایەن سه‌گىنکى هاره‌وه؟

چاره‌سەرەکە له‌م ھەنگاوانددا چېرده‌کریتەوە:

-چاره‌سەرکردنی برینه‌کە له‌وانه‌یه ریزه‌ی توشبوونه‌کە بکاتەوە بە ۹۰٪، وئەمەش بە شوشتنی شوینى گازه‌کە بە سابۇون

## بزیشکی خبران

- وپاککردن‌وهی بربنه‌که به‌ماده پاککه‌ره‌هکان که‌یارمه‌تیبه‌رن  
له‌نه‌ناویردنی قایروس‌هکه‌دا وه‌کو "ئایو‌دین"
- وهرگرتنى گلوبولينى بەرگريکار ۲۰ يەكەي جيهانى/كيلوگرام،  
وتويىزره‌هکان ئامۆزگارى دەكەن بە لىدانى نېيو زەم راسته‌رەخۇ بۇناو  
برىنه‌که ونيوه‌کەي تر له‌ماماسولكە بدرىت.
- فاكسىنى دىژ بە نەخۆشى هارى سەگ بۆيەكە مجار له‌سالى ۱۸۸۲ دا  
دانرا وچەند جۈرىيکى ترى ئەم فاكسينىنە ھەيە.
- چاودىرىيکردنى ئەو ئازەلانەي بۇونەتەھۆى گازگىرنەكە بۆماوهى ۱۰  
پۇز، ئەگەر ئازەلەكە بەساغى مايەوه وەميج جۇزە نىشانەيەكى  
له‌سەردەرنەكەوت پىيويست ناكات چارەسەر وەربىگىرىت، وېلام ئەگەر  
ھەرجۈزە نىشانەيەكى له‌سەر دەركەوت ئەوا پىيويستە نمونەيەك  
له‌شانەكانى ئەو گياندارە توшибوو وەربىگىرىت وېشكىنىنى بۆيکىرىت،  
ولەحالەتى سەلماندى بۇونى نەخۆشىيەكە پىيويستە كەسە  
گازلىيگىراوهكە چارەسەر وەربىگىرىت. ئەگەر نەتوانرا چاودىرى ئازەلەكە  
بىرىت (ئازەلەكە بەرەلە يان كىيۇي بۇو) ئەوا زۇرىيە كات چارەسەرەكە  
دەدرىتە كەسە گازلىيگىراوهكە.
- ٦٢ - گوزاز نەخۆشىيەكى گواستراوهەيە لەرىنگەي ئازەلەوه، شىۋازەكانى  
خۇپاراستن لىنى كامانەن؟
- فاكسينى گوزاز بەرگرى دەبەخشىتە كەسە وەرگرەكە بۆماوهى ۵ سال،  
وەرگرتنى ئەمىسى بىرھەتنەرەوه ھەمو ۱۰ سال جارىك ھەنگاوينىكى  
پىيويستە بۆيەرگرىكىردىن لە توшибوون بە گوزاز.
- ئەم فاكسينى لهم حالەتانەدا دەدرىت:
- بۇ كەسانى توшибوو بە قايروسى نەمانى بەرگرى وەرگىراو "ئەيدىز"

- و بوئه و که سانه‌ی تو شی شیریه نجه‌ی خوین بیون له کاتیکدا  
نه شتمه رگه‌ری چاندنی مؤخی سوری ئیسکیان بو ده کریت.  
- وه مروه‌ها پیدانی ئم قاکسینه به دایکان منداله تازه  
له دایکبووه کانیان له پاریزیت. له تو شبون به گوزاز.

٤٦٣ - چون خومان بپاریزین له نه خوشیه کانی تر؟  
ئه‌و نه خوشیانه‌ی له پنگه‌ی سیکسه‌وه ده گوازرنجه‌وه و تایفوئید  
وه‌و کردنی جگه‌ری به ربلاو له جوری يه کم و دوه و سینه‌م،  
ونه خوشیه کانی تریش همویان به جیاجیا لمبه شه کانی ئم کتیبه‌دا  
باسیان لیوه کراوه.

## وتوویژی بیست و ششم

### هەوکردنی پەردەی میش Meningitis

٤٦٤- هەوکردنی پەردەی میش چیه؟

نەخۆشیەکە توشى پەردەی میش دەبیت.

٤٦٥- ئایا نەخۆشى هەوکردنی پەردەی میش نەخۆشیەکى كوشندەيە؟

كوشندەيى ثم نەخۆشیە خۆى لە ۲ خالدا دەبىنیتەوە:  
- يەكم دەبىتە هوئى مردىنى كەسە توшибووه كە بهمەش دەبىتە  
نەخۆشیەكى كوشندە.

- دووەم دەبىتە هوئى دروستبۇونى كارىگەي لاوهكى و ئالۇزى كوشندە.

٤٦٦- مۇكارەكانى توшибوون بە هەوکردنی پەردەی میش كامانەن؟  
مېكروپەكان هوئى سەركىن لە توшибوون بە نەخۆشى هەوکردنى  
پەردەی میش، وزۇربەي كات ثم مېكروپەكان بەكتيريا يان قايروسن.  
لە سەرتادا ثم هەوکردنانە لە كۈئەندامى هەرسى يان هەناسىدان يان  
پىستەوە دەستپىيەكەن، دواتر دەگوازىرىنەوە بۇ سوپى خويىن بۇئەوە  
بىقاتە كۈئەندامى دەمار و پەردەی میش. وەندىكچار ثم هەوکردنانە  
پۇدەن بەھۆى پىاكىشانىكى بەھىز بەسەردا يان لەكاتى ئەنجامداني  
نەشتىرگەرييەك لە میشكىدا.

ولهوانه یه ئەم نەخۆشىيە پۇيدات بەھۆى ھەوکردن لەپىگەي  
كەپۇوه کانه ۋە يان ھەوکردن بەھى زېنده وەرە سەرەتايىھە كانه ۋە، وزۇر  
بەكەمى بەھۆى نەخۆشى شىرىيەنچە ۋە يان لەپىگەي بەكارھىناني چەند  
دەرمانىيکى دىيارىكراو ۋە يان بەھۆى چەند نەخۆشىيەكى ترە ۋە.

٤٧-ھۆكارە بەكتىرييەكانى ھەوکردىنى پەردى مىشك كامانەن؟

زۇربىيە جار ھەوکردىنى پەردى مىشك لەھەر زىزى زىستاندا پۇيدات  
و دەبىتەھۆى ھەوکردىنى مەترئەيدىزز دەگاتە ئاستى مردىنى نەخۆشەكە  
ئەگەر وەرگىرتىنى چارەسەرلى گۈنجاۋ دواكەوت. زۇربىيە كات  
سەرچاوهى ئەم بەكتىريا توشخەرە لە قورگ ولۇتايە. بەلام ئەو  
بەكتىريايەي زۇرجار دەبىتە ھۆى ئەم نەخۆشىيە بەكتىرياي  
مېنینجۇكۆكالە.

٤٨-ھۆكارە ۋايىرسىيەكانى ھەوکردىنى پەردى مىشك كامانەن؟  
ھۆكارە ۋايىرسىيەكان زىياتىن لە ھۆكارە بەكتىرييەكان و بەلام مەترسىيان  
كەمترە، زۇربىيە كات ئەم ھەوکردىنان لەھەر زىزى ھاوين و وەرزى پاپىيىزدا  
پۇدەدەن.

دەبنە ھۆى دروست بۇونى چەند نىشانەيەك كەلە ئەنفلۇنزا  
دەچىت (سەرنىيىشە و ئازارى ماسولىكە، ورىشانوھ، وېر زبۇونەوھى پلەي  
گەرمى). لەم ۋايىرسانە دەبنە ھۆى توشبوون بەم نەخۆشىيە:  
ۋايىرسى ئەيدىز و ۋايىرسى ئاولە و ۋايىرسى تامىسى زاۋىى.

٤٩-ئەو كەسانە كىن ئەگەرى توشبوونىيان ھەيە بەم نەخۆشىيە؟  
چەند ھۆكارييکى يارمەتىدەر ھەن بۇ پۇدانى ئەم نەخۆشىيە، ئەمانەن:

## بزیشکی خیزان.....

- تمەن: لەوانەيە ھەوکردنى پەردهى مىشىك لەھەمو تەمەنەكاندا بوبىدات و بەلام لە مندالان و كەسانى تەمەن سەرو ٦٠ سالدا بەزۇرى پۇدەدات.

- خويىنكارانى خويىندىنگاكان: چونكە بەركەوتىنى پاستەخۆ لەنىوان كەسەكاندا دەبىتەھۆى بىلاوبۇونەوهى ئەم پەتايە.

- بەرگرى لاواز: دەبىتەھۆى ھەوکردنى مەترىئەيدىزىرتىر لە ھەوکردنى پەردهى مىشىك.

- گەشتىردىن: گەشتىردىن بۇ ئەو ولاتانەي ئەم نەخۆشىيەتىدا زۇرە كەسى گەشتىيار توشى ھەوکردنى پەردهى مىشىك دەكتات.

٤٧٠ - ئايا نەخۆشى ھەوکردنى پەردهى مىشىك نەخۆشىيەكى بەربىلاوه؟ بۇ وەلآمادانەوهى ئەم پېرسىيارە دەلىين بەربىلاوى ئەم نەخۆشىيە پەيوەندى ھەيە بە جۇرى بەكترييا توشخەرەكەوە. لەحالەتىكدا ئەگەر چۈرى بەكترييا توشخەرەكە گواستراوه بۇو ئەوا بەركەوتىنى پاستەخۆ لەگەن كەسە توшибۇوهكەدا كەسانى دەبوروبەرى توش بەم نەخۆشىيە دەكتات. لەو مەرجانەي پېيوىستە ھەبن بۇ گواستنەوهى ئەم نەخۆشىيە ماچىرىن و كۆكە و پېتكۈوه ناخواردىن لەگەن كەسە توшибۇوهكەدا.

٤٧١ - نىشانەكانى توшибۇون بەنەخۆشى ھەوکردنى پەردهى مىشىك كامانەن؟

- بەرزبۇونەوهى كىتۈپ لەپلەي گەرمىدا.

- ئازارى بەردهوام بەھىز لەسەردا.

- كەشەنگبۇونى مل.

- بىشانۇوه.

- ونەتوانىنى سەيركىرىنى بۇناكى.

- وئازاری جومگه کان.

هندیکجار، کسی توшибوو بهم نه خوشیه سوریبوونه و له سه ر پیستی  
دەردەکەمیت وئەمە کوشندەبى ئەم نه خوشیه دەسەلمىنیت.

٤٧٢ - بەرگەوتنم ھەيە لە گەل کسی توшибوو بەنە خوشى ھەوكىدىنى  
پەردە مىشك، پیویستە لە سەرم چىبكەم؟

پیویستە يەكسەر پەيوەندى بە پژوشکە كەتمە يان ھەر پژوشکىنى  
تىرى بەشى فەياكەوتىنە بىكەيت بۇئەوهى نىشانە كانى كەسە  
توшибووه كەي بۇ شىبىكەيتەوە، وئەمە بۇ پىدانى چارە سەرى پیویست.  
٤٧٣ - چۈن ئەم نەخوشىه دەناسرىيەتەوە؟

گۈيگەتن لە نەخوش وشىكىدىنەوهى نىشانە كانى سەركەسە  
توшибووه كە هەنگاوى يەكەمە لەناسىنەوهى ئەم نەخوشىهدا، دوا به دواى  
ئەمە پېشىنىنى ورد بۇ نەخوشە كە دەكىرت گرنگەتىنیان پیوانى پلەي  
گەرمى و پېشىنىنى كۆئەندامى دەمار. وېلام ھەنگاوى سەرەكى  
وەرگەتنى نەمونە يە لە شەلە دېكەپەتك بۇ پېشىنىنى وئەم ئەنجامدەرىت  
لەپىگەي دەرزىيە كە لمبەشى خوارەوهى پشت وەردەگىرىت.

٤٧٤ - دەوتىزىت ئەمۇ پېشىنىنى بە دەرزى لە پېشىدا شەلە ناو  
دېكەپەتكى پېوەردەگىرىت زيان بەنە خوشە كە دەگەيەنیت، ئەم وەتى يە تا  
چ پادەيەك پاستە؟

بەدلنىيايىھو زيان ناگەيەنیت بەنە خوشە كە. ئەم پرسىيارە زۇر دوبارە  
دەكىرىتەوە لەپىش ئەنجامداناى پېشىنىنى كەدا بۇ كەسە توшибووه كە،  
و كەسوكارى نەخوشە كە ئەگەرى ئەمە دادەنلىن نەخوشە كە يان بەھۆى  
ئەم پېشىنىمۇ توشى "ئىفلىجى نىوهىي" بىت. وېلام بۇ وەلامى ئەم  
پرسىيارە دەلىن ئەم دەرزىيە لەشۈيىنىك دەدرىت كە دورە لە دەمارە

بزیشکی خبران .....

خانه کانی ناو درکه په تک له پشتدا و بؤ په له کانی خواره وه ده چیت،  
و پیزیسته لیزه دا ئمهه بلنین که پزیشکه کان شاره زاییان په یداکردوه به  
تیپه پرینی کات.

٤٧٥- چون مامه له ده کریت له گهله که سی تو شبوو بهم نه خوشیه؟  
نفریهی جار نه خوشکه ده خریته نه خوشخانه وه، نه گهر هؤکاره  
تو شخره که به کتیری بوبزیشکه که به دژه زینده گی گونجاو  
نه ستپینده کات و نه گهر هؤکاره تو شخره که قایرو سی بوبیویسته  
نه خوشکه شله منی و نازار شکینی گونجاو و هربکریت و ..

٤٧٦- چاره سه ری نه خوشی هموکردنی په ردهی میشک چیه؟  
بؤ پیندانی چاره سه ری پشتده به ستریت به ناسینه وهی جوری میکرۇ به  
تو شخره که.

٤٧٧- ئایا نه خوشی هموکردنی په ردهی میشک کاریگه ری لاوه کی هه یه؟  
کاریگه ری لاوه کی کانی ئەم نه خوشیه ده گۆپریت له نه خوشیکه و بؤ  
نه خوشیکی تر، و ئەم گۆپانه پشتده بستینت به:  
- جیاوازی هؤکاره تو شخره که.

- خیرایی لە ناسینه وهی نه خوشیکه و چاره سه رکردنی.

- پرادهی مەترئە یدىزى لە کەسە تو شبوو وە کەدا.  
بىنام کاریگه ری لاوه کی کانی ئەم نه خوشیه برىتىن لە: سەر ئىشەی  
دۇباره بۇوه وه، و بودانی كىشەی وەك بېرچۈن وە، و گۆپانی ھەلسوكەوت،  
نەمانى كاتى يان ھەميشەي لە مەستى بىستندا، نەمانى ھاوسىنگى  
لەش، و نەمانى ھەستى بىنین، و گەشكە.

٤٧٨- چون خۇمان بپارىزىن لەم نه خوشیه؟

ههروهک ههمو نه خوشیه میکرؤبیه کان خوپاراستن چاکتره له  
چاره سه رکدن. به لام چونیه تی خوپاراستن پشتده به ستیت بهم  
نه نگاوانه: ئهو ۋاكسىتى دەدرىت لەھەندىك جۇرى هەوکردنى پەردهي  
مېشكدا، وەرگرتنى دەزىيندەگى لە حالەتىكدا بەركەوتىن ھەبۇو لەگەل  
كەسى توшибۇدا، گرنگىدان بەدەست شوشتن بەباشى لەدواى  
چاودىرىكىردىنى نەخۆشەكە، و خوپاراستن لە ماچىرىن و باوهشىپياڭىرىنى  
كەسى توшибۇ.

٤٧٩ - جياوازى چىه لەنیوان خوپاراستن و چاره سه رکدن لەھەوکردىنى  
پەردهي مېشكدا؟

جياوازى بىنەرەتى لە ماوهى چاره سه رەكەدaiه، چونكە خۇئى راستن  
بۇ ماوهى ۱ پۇزە بەلام ماوهى چاره سەر لە ۱۰-۱۴ پۇزە. وجياوازى يەكى  
تر بىرىتىه لە ديارىكىردىنى چاره سەرلى كۈنچاولەمەردو حالەتكەدا،  
ئەگەر مەبەست لە چاره سەرەكە خوپاراستن بىت ئەوا زۆربەي  
كات "سېپۇقلۇكساسىن" يان "پىغامپىسىن" بەكارىتى، وئەگەر مەبەست  
لە چاره سەرەكە بۇ چاره سەر بىت ئەوا پىنۇيىستە چاره سەرەكە ديارى  
بىرىنت بەپىنى مېکرۇبە توشخەرەكە، بەلام بەگاشتى  
چاره سەرەكە "سېفالۇسېپورىن" لەگەل يان بېبى "قانۇمايسىن"

٤٨٠ - ئايا نەخۆشەكە پىنۇيىستى بە جياڭىرىتەوهى تەندروستى ھىيە؟  
ئەگەر ھۆكارە توشخەرەكە بەھۆى گواستراوه بسو ئەوا پىنۇيىستە  
جياڭىرىتەوه. بەلام نەم جۇزە جياڭىرىتەوه جياڭىرىتەوه يەكى  
ھەناسەيىيە، واتە دانانى نەخۆشەكە لە ۋۇرىنىكى جياڭراوهدا بەتەنها  
وبەكارەتىنانى دەمامك لە كاتى چونەئورەوە بۇ لاي نەخۆشەكە.

## و توریزی بیست و هجدهم

### گهشتکردن و نه خوشیه ههوداره کان

Travel medicine

-۴۸۱- هۆکاره یارمه تیده ره کان چین له چالاکدردنی نه خوشیه  
ههوداره کان له کاتی گهشتکردندا؟

له کاتی چون بۇ گەشتىك پېویسته ئەم پرسیارانه له گەشتیاره کە  
بکریت:

- بۇ کوي: دیارىکردنی ئهو شوینه گەشتى بۇدەكەيت بۇ ناسىنەوهى  
کارىكى پېویسته چونكە لهوانى يە ئهو ولاتەي بۇي دەچىت جۈزە  
نه خوشیه کى بەرپلاوی تىابىت.

- ئامانچ له گەشتىكە: کار، گەشتوكوزار، سەردانى كەسوکار، گەشتىكى  
سەربازى.

- كى گەشت دەکات: تەندروستى كەسە گەشتیاره کە، ئەو دەرمانانەي  
گەشتیاره کە بەكارىدىننەت، ھەستیاري، فاكسىنەکان، بۇونى سىكپرى  
يان شىردان، گوشتى پېشوتى، بۇونى ھاۋپىيەك له کاتى گەشتىكەدا.

- كەي گەشت دەكەيت: وەرز، کاتى پېش گەشتىكە، ماۋەي مانمۇه  
لەمەمو شوينىكى وەستاندا.

- پىنكاي گواستنەرەكە چىه: ئۇتۇمبىل، فۇركە، كەشتى.

چهند پرسیاریکی تر: جوزی گهشته‌که، شوینی مانهوه، چلاکیه‌کان لهماوهی گهشته‌که‌دا.

۴۸۲- زورترین هوکاره‌کانی مردن چین لهماوهی گهشتکردندا؟  
۶٪ بؤـ۷۵٪ ی گهشتیاران کیـشـهـی تمـدـرـوـسـتـیـاـنـ هـهـیـهـ لـهـکـاتـیـ  
گـهـشـتـکـرـدـنـداـ، وـبـلـامـ ۱٪ بـؤـ۵٪ ی نـهـوـ گـهـشـتـیـارـاـنـهـ کـیـشـهـیـ تمـدـرـوـسـتـیـ  
مـهـتـرـئـهـیدـزـیـانـ هـهـیـهـ.

وـپـیـرـهـیـ مرـدـنـ لـهـ نـهـخـوـشـانـهـ دـاـ پـیـنـکـدـیـتـ لـهـ ۱۰۰،۰۰٪. زـورـتـرـینـ کـیـشـهـ  
تمـدـرـوـسـتـیـهـکـانـیـ گـهـشـتـیـارـانـ:

-کـیـشـهـیـ کـوـئـهـنـدـامـیـ هـمـرـسـ: سـكـچـونـ يـانـ قـهـبـزـیـ.

-کـیـشـهـیـ کـوـئـهـنـدـامـیـ هـمـنـاسـهـدانـ.

-کـیـشـهـیـ کـوـئـهـنـدـامـیـ دـهـمـارـ: دـلـهـپـاوـکـیـ، سـهـرـئـیـشـهـ.

-کـیـشـهـیـ پـیـنـسـتـ.

-نهـخـوـشـیـهـکـانـیـ دـلـ.

-نهـخـوـشـیـهـ بـعـرـبـلـاـوـهـکـانـ.

-نهـخـوـشـیـهـ کـوـشـنـدـهـکـانـ.

-بـودـاـوـهـکـانـ وـخـنـکـانـ.

۴۸۳- ئایا مـيـعـ جـوزـهـ فـاـكـسـيـنـيـكـ هـهـیـهـ کـهـپـیـوـيـسـتـ بـیـتـ پـیـشـ  
گـهـشـتـکـرـنـ وـهـبـگـيرـنـتـ؟

بـهـلـىـ بـهـدـلـنـيـاـيـيـمهـ وـهـمـروـهـاـ وـهـيـرـهـيـنـاـنـهـوـهـيـهـ بـؤـ فـاـكـسـيـنـهـ  
سـهـرـهـکـيـهـکـانـ کـهـ گـهـشـتـیـارـهـکـهـ پـیـشـ گـهـشـتـهـکـهـیـ وـهـرـيـدـهـگـرـنـتـ  
ئـهـمانـهـنـ(سـوـرـیـزـهـ وـگـوزـازـ وـسـوـرـیـزـهـیـ ئـهـلـعـانـیـ وـثـاـوـلـهـ وـئـهـنـقـلـوـنـزـ).  
دـيـاـكـرـدـنـيـ جـوزـيـ فـاـكـسـيـنـهـکـهـ پـشـتـدـهـبـهـسـتـيـتـ بـهـنـوـ وـلـاتـهـيـ بـؤـيـ

ده چیت، زردەتا و درکهومیکوته و کولیرا لهو ڤاکسینانه باشت روایه پیش زوریه‌ی گمشته‌کان بۆ ولاتانی جیهان و هر بگیریت.

٤٨٤- ئایا هەمو ڤاکسینه پیویسته‌کان لهیک کاتدا و هر ده گیریت؟  
مروءة نەتوانیت زوریه‌ی نەم ڤاکسینانه لهیک کاتدا و هر بگرن، وبەلام ئەگەر ڤاکسینه‌کە ڤاپرۇسى زىندىو تىابۇو و ائامۇچگارى دەگریت ڤاکسینه‌کەی تر دواى ٢٨ بۇذ و هر بگرت.

٤٨٥- مەلاریا دادەنریت بەیکىنک لهو نەخۆشیانه‌ی له کاتى گەشتکردندا دەگوازىتىمۇ، ئەمەمان بۆ پۇنېکەرمۇ؟

پاسته، بە تايىبەت لەناوچەكانى ناوەپاست و باشورى ئەفەريقا و ئىسيپانيا و هيىند و باشورى بۇزىمەلاتى ئاسىيا و هەندىك شوينى بۇزىمەلاتى ناوەپاست. ئەگەر كەسى گەشتىار دەرمانى خۆپاراستن لە مەلارىا وەرنەگرت توшибۇن بەم نەخۆشىيە دەبىتە راستىيەكى دەنلىكەرەوە لە کاتى گەشت بۆ هەندىك ناوچەي وەكۇ غىنیما دواتر ئەفەريقا ئىنجا باشورى ئاسىيا دواى ئۇرە باشور بۇزىمەلاتى ئاسىيا و ئەمرىكا.

٤٨٦- پىنگاكانى خۆپاراستن لە مەلاریا كامانەن؟  
مېچ جۇرە خۆپاراستىك نىيە ۱۰۰٪ بىت بۆ توшибۇن بە مەلاریا، نەم كەرەستانە پىيکدىن لە: دەرمان و كەرىم كە پىيوه دانى نەم مېشۇلە يە قەدەغە دەكات لەگەنلەوەشدا پیویستە ئەم شوينى گەشتىارەكە بۇي دەچىت دىاري بىكىت و ئەم بۆ زانىنى بەرگرى تاڭ خانەكانى مەلارىا يە لە بەرامبەر بە دېزىنەگىيەكان كە دې بەوان دانراوە.

٤٨٧- پىنگاكانى خۆپاراستن لە نەخۆشىيە ھەودارەكان كە بەھۆى مېشۇمەگەزمۇ دەگوازىتىمۇ كامانەن؟

## بزیشکی خیزان.....

نه م که رهستانه چپده کرینه له نه هیشتني گهستنی میشوله کمهوه، به تایبهت له کاتر شمیره کانی سه رله بیانی و ئیوارهدا که پینکدیت له لو تکهی کاتی گواستنوهی مهلا ریا و هه لامهت. له بره کردنی جلی دریز و توندو تو قول و داخراو وبه کارهیتانی همندیک له و دهرمانانهی میشوله که ده کوزیت و زیان له و شوینانهی میشوله که ناتوانیت بگاته لايان.

٤٨٨ - ئایا زنى سکپر ده توانیت بمسه لامه تى گهشت بکات؟

باشترين کاتی گهشت بؤ زنى سکپر مانگى دوهم (لەنیوان ١٨ و ٢٤ هەفتەدا)، وله مانگى سېيىھ مدا پىويسته ماوهی گشتەکە ديار يكراو بىت و كەمترلە ۳۰۰ ميل بىت.

لەرژنى سکپردا چەند هەوكىدىك هەن بەھۆى مەلا ریا و هەوكىرىدى جىڭرى بەربىنا ووه دروستىدەن و دەبنە هوئى چەند ئالۇزىمكى كوشىدە له دايىكەكە و كۆرىپەكە يىدا بېھى جىاوازى.

و چەند نەخۆشىيەكى تر هەن زنى سکپر توشىيان دەبىت لە کاتى گەشتىرىدىدا وەکو وەستانى خوين له خوينبىرە کاندا و كەم خوينى توند. سەرەرای ئەو شستانەي پىشىر باسمان لىيەمى كرد ۋاكسىينە کان كىشە دروستىدەكەن لە زنى سکپردا، وەکو ۋاكسىينى سورىزە، و بەلام ۋاكسىينە کانى سىل وتايلىقىيد وزەردەتا ئەتowanىزىت بىرىت بەوريابىيەمە لە کاتى سکپر يىدا.

٤٨٩ - ھۆكارە کانى بەزبۇونمۇھى پلەي گەرمى كامانەن لە کاتى گەشتىرىدىدا؟

چەند ھۆكارىيەك هەن پىويسته بەدواياندا بگەپىن بؤ زانىيىنی ھۆكارى بەزبۇونمۇھى پلەي گەرمىيەكە له گەشتىراراندا، و ئەم ھۆكارانە ماوهى دايىنی هەندىيەك له مىكروپەكانە و باۋبۇونمۇھى هەندىيەك نەخۆشىيە

## بزیشکی خیزان

وبه رکه وتن له گهله هندیک هۆکاری تایبەت و ئەو نیشانانەی له سەر  
نەخۆشەکە دەردەکەون.

\* ماوهى دايەنى:

- ئەگەر ماوهى دايەنى لە نیوان ۳-۱ پۇزدا بۇو: هەلامەت، نەخۆشىيە  
خەودارە بە كىتىرىيەكانە.

- ئەگەر ماوهى دايەنىيەكە لە ۲۱ پۇز كەمتر بۇو: ئەنسراكس وەلامەت  
وتايقوئىد و مەلاريا و تاعون وزەردەتا و سكچونى توندە.

- ئەگەر ماوهى دايەنىيەكە لە ۲۱ پۇز زىاتر بۇو: ئەيدىز و كىيمى ئەمېيى  
لە جىڭەردا وتاي مالنتا و مەلاريا و هارى سەگ و سىيل وەموكردىنى جىڭەرى  
بەربلاو.

\* بەركە وتن له گهله چەند هۆکارىيکى تايىبەتدا:

- خواردنەوهى ئاوى پىس يان شير و پىنگەتەكانى بەپىسى: شىگەلە  
و سالمونىيلا و تاي مالنتا وەموكردىنى جىڭەرى بەربلاو.

- خواردنى گۈشت و ماسى باش نەكولىاو يان نەبرىڭا: وەموكردىنى  
پىخۇلەكان.

- بەركە وتن له گهله ئازەلەن: هارى سەگ و تاعون وتاي مالنتا.

- بەركە وتن له گهله مىشۇمۇگۈزدە: مەلاريا وەلامەت وزەردەتا.

- سىنكس: ئەيدىز وەموكردىنى جىڭەرى بەربلاو "بى" و سىفلىيس  
و قايرۇسى تامىسىك.

- بەركە وتن له گهله كەسە نەخۆشەكاندا: دېكەمەنگۈتكە، وەموكردىنى  
پەردەي مىشىك، سىيل.

٤٩٠ - ئايىا شىو نەخۆشانەي ئەيدىزيان ھې توشى ھېچ جۇرە  
وەموكردىنىك دەبن له كاتى گەشتىرىدى؟

...پژوهشکی خیزان.....

کهسانی توشبوو به نه خوشى ئېيدىز توشى ئمو جۆرە ھەوکىرىدە سادانە دەبن كەكمسانى توشنەبۇو بەم نەخۇشىيە توشى نابن، وسەرەپاي ئەمە دەبن كەكمسانى توشى ھەوکىرىدە ھەلقوزەرەوەكان دەبن وناتاوانى فاكسىن وەرىگىن بەتايىبەت ئمو ۋاكسىننانەي ۋايروسى زىندوييان تىايىھە. ٤٩١-ئمو پىنمايىيانە چىن پىيويستە پەيرەو بىرىن لەكاتى گەشتكرىدىدا بۇخۇپاراستن لە سكچون؟

شوشتنى دەستەكان بەڭاو وسابۇون يان بەكارەيىنانى ھەندىيەك خاۋىنکەرەوەي تايىبەت پېيش ناخواردىن يان دواي ھاتنى دەرەوە لە ئاۋىھەست، خواردىنەوەي ئاۋى خاۋىنکراوە يان كولىتزاو لەگەن بېرىھىنەنەوەي ئەوەي كولاندى ئاۋ بۇماوەي ۱ خولەك بىسە بۇ خاۋىنکردىنەوەي، نەخواردىنە خۇراكە باش نەكولاؤ وسەۋەزە مىۋەي كال، ماسى تازەي باش نەكولاؤ يان نەبرىأو وسەۋەزە مىۋەي كال، نەخواردىنە پىكھاتەكانى شىن، نەخواردىنەوەي ئاۋى دانەپۇشراو يان سەھۇل.

٤٩٢-ئمو پىنمايىيانە چىن پىيويستە پەيرەويان بىكەين لەكاتى گەشتكرىدىدا بۇخۇپاراستن لە نەخۇشىيە سېكسييەكان؟

پىنمايىيەكان برىيتىن لە سېكىسنەكىرىن لەگەن سۆزانىيەكان ولهگەن وەبېرىھىنەنەوەي پىيويستى بەكارەيىنانى كۈندۈم لەكاتى سېكىسىدا.

٤٩٣-ئە پىنمايىيانە چىن پىيويستە پەيرەويان بىكەين لەكاتى گەشتكرىدىدا بۇخۇپاراستن لە نەخۇشىيەكانى كۈنەندامى ھەناسەدان؟

پىنمايىيەكان برىيتىن لە دوركەوتىنەوە لە شويىنانەي تەپەتۈزى چېرىان تىايىھە، ودوركەوتىنەوە لە شويىنانەي ئاۋەموايان پىسە.

## بزیشکی خبزان.

همندیک له تویژینه وه کان ئامۇزگای دەکەن بە ئەنجامدانى پشکنینى تايىبەت بە سىل پېش ۱۰-۱۲ هەفتە دواى گەرانە وە لە گەشتەكە.

٤٩٤- ئە پىنمايىيانە چىن پېوپىستە پەيرەويان بىكەين لە كاتى گەشتىرىدىدا بۇ خۆپاراستن لەو نەخۇشىيانە نەگوازىنەوە لەپىگە ئاواوه؟

مەلەنە كردن لەو ئاوانەي كلۇريان تىيانىيە يان ئەو ئاوانەي بەمیواشى پىتىدەكەن "واتە مەنگن" ، وەرورەها نەخواردىنەوەي ئاوا پېش كولاندىنى ونەخواردىنى ماسى باش نېبرىڭاو.

٤٩٥- ئە پىنمايىيانە چىن پېوپىستە پەيرەويان بىكەين لە كاتى گەشتىرىدىدا بۇ خۆپاراستن لە بوداوه كان؟

گەشتىنە كردن لە شەمدا، نەخواردىنەوەي مەي لە كاتى ئۆتۈمىيىل لىخۇپىندا، گەشتىنە كردن بۇ ئەو شۇيىنانە جىيگىر نىيە لەپوی سىياسىيە، بەكارھىيىانى پېشىنى سەلامەتى لە كاتى لىخۇپىندا.

٤٩٦- ئامۇزگارىيە كشتىيمىكان چىن كەدەدرىن بە گەشتىياران؟ لەسەر ھەمو گەشتىيارىك پېوپىستە گەرمىپىو خاۋىنەكەرەوە وگۇزى خاۋىن "لەستەسپى خاۋىن" وکۇندۇم ونازارشكىن ودەرمانى دەن نازارى ناوا سك وسکچون ھەلبىرىت لەگەل خۆيدا.

وگەشتىياران ئامۇزگارى نەكىرىن بەوەي فايىلىكى تەندروستىييان پىنپىت باس لە ھەمو كىيىشە تەندروستىيەكانى ئەو كەسە بىكەت.

## وتوویزی بیستوهشتم

### شهکره

### Diabetes Mellitus

۴۹۷-نه خوشی شهکره چیه؟

نه خوشیه که پوده دات به هوی که می دهدانی ئەنسولینه وه ولە ئەنجامى ئەمە وە کارده کریتە سەر توانای لەش لەش لەسەر بە کارھینان و پاشە کە و تختستنی مادە کاربۇھايدەیتىي و شەکرىيە كان.

۴۹۸-ھۆکارى کە مى ئەنسولين چیه؟

کە مى ئەنسولین لەوانە يە پوبدات لە ئەنجامى بەرھە منەھینانىيە وە يان بە هوی نە توانىنى لەش لەسەر سودوھرگىتن لەم ئەنسولينە پەنكرياس بەرھە مى دىنەت.

۴۹۹-بۇلى ئەنسولين چىيە بەشىۋەيەكى دىيارىكراو؟

ئەنسولين ھەلدەستىت بە ئەنجامدانى چەند فەرمانىيکى گرنگ ئەوانە: \* ئەنسولين دادەنرۇت بە كىلىلى كىدىنەوەي دەرگاي خانە كانى لەش بۇئە وەي گلوكۆز بچىتە ناو ئەم خانانەوە، تابەكاربېتىرۇت وە كو سەرچاوهىيەكى وزە يان پاشە كەوت بخىرت بۇ بەكارھینانى لە داهاتودا (گلايکۆجين).

\* چونەنا وەي ترشە چەورىيەكان بۇناو خانە كان ئاسان دەكات هەتا وە كو وزە بەكاربىت يان پاشە كەوت بخىرت.

.....بزیشکی خیزان.....

\* به کارهینانی پپوتین ئاسان دهکات لە سەرلەنوي دروستكردنەرهى  
خانەكان و ماسولەكان.

۵۰۰- کاريگەري كەمى ئەنسۇلىن لەلەشدا چىيە؟

ئەنسۇلىن كاردهكات بۇ راگرتىنى ھاوسمەنكى ناستى گلوکۆزى سروشتى  
لە خويىندا لەكتىكدا ئەم ناستە كاريتناكىرىت بەپىي بىرى ئەو خۆراكەي  
خواردوته، وله حالەتى نەبوونى ئەنسۇلىن يان ناچالا كېبوونى\_ھەروەك  
حالى كەسە توшибووه كان بەنه خۆشى شەكە\_ گلوکۆز ناتوانىت بچىتە  
ناو خانەكانەوه ھەتا خۆراكىيان پېيدات وله بىرى ئەمە لەناو خويىندا  
دەمەننەتەوه وله پېيگەي مىزەوه دەخرىتە دەرەوهى لەش دەھېيتە هوى  
نۇر مىزكىردىن و تىنۈيەتىيەكى توند.

۱۵۰- سەرچاوهى ئەنسۇلىن لەكۈنۈوه دىت؟

پژىئنى پەنكىرياس سەرچاوهى سەرەكىيە بۇ ئەنسۇلىن لەلەشدا.

۲۵۰- نەخۆشى شەكە چۈن پۈلەن دەكىرىت؟

نەخۆشى شەكە پۈلەن دەكىرىت بۇ دو جۇر:

- جۇرى يەكەم زۆربىي جار توشى مندانان دەھېيت و چارە سەرەكەي  
پاشت بە ئەنسۇلىن دەھېستىت.

- جۇرى دوھم توشى كەسە پېيگەي شتەكان دەھېيت و چارە سەرەكەي  
پاشت بە وەرگرتىنى ئەنسۇلىن نابېستىت.

۳۵۰- ھۆكارەكانى نەخۆشى شەكە چىن؟

لە گرنگتىرين ھۆكارەكانى: قەلمەوي، بۇماوهىي، فشارى دەرونى،  
نۇرخۇرى، نەخۆشىي جۇراوجۇرەكانى پەنكىرياس، بەكارهينانى  
ھەندىيەك دەرمان وەكو كۈرتىيۈزۈن.

۴۵۰- نىشانەكانى توшибوون بەنەخۆشى شەكە چىن؟

پژوهشکی خیزان...

نیشانه کانی تو شبوون به نه خوشی شه کره ئه مانه: تینویه تی  
ووشکبوونه وهی قورگ، که می کیش سه ره بای بیونی حه زی خواردن،  
ماندو بیون بنه سوکترين ئیش، هموکردنی پیست، درهنگ چاکبیونه وهی  
برین.

۵۰۵- چاره سه ری نه خوشی شه کره چیه؟

چاره سه ری نه خوشی شه کره دابه شده کریت بو دو جوز: چاره سه ری به  
دهرمان و چاره سه ری ببهی دهرمان، چاره سه ری دهرمان ئه نسولین  
و دهرمانی دابه زینه ری شه کرن. چاره سه ری ببهی دهرمان و هرز شکردن  
و راگرتئنی هاو سه نگی خوارکی و دور که وتنووه له فشاری دهرونى.

۵۰۶- پژوههی سروشتی شه کر له خویندا چه نده؟

پژوههی سروشتی شه کر له خویندا که متر له ۱۲۰ ببهی نان خواردن،  
و که متر له ۱۶۰ دواي ۲ کاتژمیر لە تاخواردن.

۵۰۷- کاریگه ریه لاوه کیه کانی نه خوشی شه کره چین؟

کاریگه ریه لاوه کیه کانی نه خوشی شه کره ئه مانه:  
دەبىتەھوی ئاوى سپى له چاودا و کاریگه کاته سەر تۈرى چاو.  
ھموکردن له پېزھوی مىز و گور چىلە کاندا و لموانە يە ببىتەھوی  
له کارکە وتنى گور چىلە کان.

نه خوشى يە کانى دل و سوبى خوين.

ھموکردنی پیستى دوباره بیو وهه.

۵۰۸- نیشانه کانی بەرزبیونه وهی پژوههی شه کر له خویندا چین؟

نیشانه کانی بەرزبیونه وهی شه کر له خویندا بريتىن لە: مىز کردنى  
بەردەوام، تینویه تى زور، لاوازى گشتى، شازارى توند لە تاوا سكدا،  
حەزىنە کردن له خواردن، دلتىكەمەلاتن، تەنگە نە فەسى.

۵۰۹- چاره‌سه‌ری سه‌رتایی بُو بِه‌رَبْوَونَه‌وهی شهکر چیه؟

له حاشه‌تی به‌رَبْوَونَه‌وهی شهکر پیویسته پشکنینی خوین و میز  
نه‌نجام‌بدریت، هاندانی که‌سه توشبووه‌که بُو ههستان به‌چهند  
پامینانیکی و هر زشی نه‌گهر له‌توانایدا همبوو، پیندانی بِریکی نور له  
شله‌منی خالی له‌شمکر، گواستن‌هه‌وهی نه‌خوشکه بُو نه‌خوشخانه  
نه‌گهر ریزه‌ی شهکرکه‌ی زیاتر بُو له ۲۴۰ ملیگرام.

۵۱۰- نیشانه‌کانی دابه‌زینی شهکر له خویندا چین؟

نیشانه‌کانی دابه‌زینی شهکر له خویندا بریتین له: ناره‌قکردن‌هه‌وهی نور  
وزه‌ردنه‌لگه‌ران وله‌رزن، سه‌رئیشه، لیل بینین، زیادبوونی لیدانه‌کانی  
دل، هستکردن به‌برسیه‌تیه‌کی نور، شلمزان ووروزان، نه‌مانی توانای  
بیرکردن‌هه‌وهی، گوران له‌که‌سایه‌تی ومه‌لسوكه‌وتدا، بورانه‌وهی.

۵۱۱- چاره‌سه‌ری سه‌رتایی بُو نزمبونه‌وهی شهکر چیه؟

پیویسته به‌لایمنی که‌مده ۱۵ ملیگرام له‌شمکری تواوه له‌ناودا بدریت به  
نه‌خوشکه و دوای ۱۵ خوله‌ک پیوانه‌کردنی ریزه‌ی شهکری له خویندا  
بُو بکریت و باشتروايه بریته نه‌خوشخانه.

۵۱۲- هؤکاره‌کانی دابه‌زینی شهکره چین؟

هؤکاره‌کانی دابه‌زینی شهکره بریتین له: نه‌خواردنی بِریکی تماو له  
خوزاک، لا بردن یان دواخستنی ژه‌مینک له خواردن، خواردن‌هه‌وهی مهی  
بهمی خوزاک، دابه‌زاندنی کیش به‌می که‌مکردن‌هه‌وهی ژه‌می دهرمانی  
شهکرکه، دواکسوتنی خالیبوونه‌وهی گمه‌هه‌وهه‌که له ژمه  
چمره‌کاندا، چالاکی زیاد له‌پیویست، خواردنی ژه‌می زیاده له‌دهرمانی  
شهکر، و هرگرتنی ژه‌می دهرمانه‌که له‌کاتینکی نور نو یان نور درنگدا،  
و هرگرتنی دهرمانی تر که‌کاریگه‌ری لاوه‌کیان همبیت.

.....بزیشکی خیزان.....

۵۱۲- ئەو کاریگەریه لاوهکیانە چىن توشى چاوشى دەبن بەھۆى نەخۇشى شەکرەوە؟

ئەو کاریگەریه لاوهکیانە توشى چاوشى دەبن بەھۆى نەخۇشى شەکرەوە بىرتىن لە توшибۇوانى چاوشى دەنۋى شىن، وئىفلىجى لە ماسولەكە كانى چاودا، تىكچۈنى تۇپى چاوشى دەنۋى بەھۆى نەخۇشى شەکرەكاندا.

۵۱۴- ناياب تىكچۈنى شەبەكىيە زۇر پۇدەدات؟

۷۱٪-ى توшибۇوان لە ۱۰-۵ سالدا توشى تىكچۈنى شەبەكىيە دەبن. ۷۱٪-ى توшибۇوان لە ۱۰ سالدا توشى تىكچۈنى شەبەكىيە دەبن. دواى ۹۰-۲۵ سال ۹۵٪-ى توшибۇوهكان توشى تىكچۈنى شەبەكىيە دەبن بەپىزەتى ۳۰٪-۵۰٪.

۵۱۵- ناياب نەخۇشى شەکرە بەزۇرى پۇدەدات؟

زانایان ژمارەتى توшибۇوان بەنەخۇشى شەکرە دەخەملىقىن بە ۱۲۰ مiliون كەس ووھا پىشىپىنى دەكەن ئەم ژمارەتى بېبىتە ۲۲۰ مiliون لە سالى ۲۰۲۰ دا.

۵۱۶- نەخۇشى شەکرە چۈن دەناسرىتەوە؟

نەخۇشى شەکرە بەگشتى دەناسرىتەوە بەبۇونى يەكىك لەم نىشانانە لەدو پۇزى جىاوازدا:

\*بۇونى نىشانانكەن شەکرە وەكىو(تىنۇيەتى زۇر و زۇر ئاو خواردىنەوە و زۇر مىزىكىرىن) لەگەل بەزبۇونەمەت ئاستى شەکر لەخويىندىدا بۇ زىياتىر لە ۲۰۰ مiliگرام / ۱۰۰ مiliلتىرى خويىندىدا لەھەركاتىنەكى پۇزىدا بىت.

\*ئەگەر نەخۇشەكە بەپۇزى بۇو و ئاستى شەکر لە خويىندىدا زىياتىر يان ۱۲۶ مiliگرام / ۱۰۰ مiliلتىرى خويىندىدا بۇو (۸ کاتىزمىز بەبى ئانخواردىن)

بزیشکی خیزان...

ئاستى شەكر لە خویندا دواي ۲ کاترزمیر لە پشكنىنەكەوە زياتر لە ۲۰۰ ملیگرام / ۱۰۰ ملیلتردا يە.

۵۱۷- ئایا پیویسته جۆره گەپانىتىكى دىيارىكراو بىكەين بەدواي حالەتەكانى نەخۇشى شەكرەد؟

كۆمەلە كەسيك ھەن پیویسته بەشىوه يەكى بەردەوام پشكنىنیان بۇ بىكەين:

۱- ئەو كەسانەي تەممەنیان لەسەرو ۴۵ سالىيەوە يە وئەگەر پشكنىنەكە سروشى بۇ ئەوا دوبارەدەكىرىتەوە ھەمو ۳ سان جارىك.

۲- كەسانى توшибۇ بە قەلمۇرى.

۳- ئەو كەسانەي كەسوکاريان ھەيە بەپلەي يەك و نەخۇشى شەكرييان ھەيە.

۴- ئەو ژنانەي مندالىيان بۇوه و كېشى مندالەكانىيان لە ۴ كىيلۆگرام زياترە.

ئەو كەسانەي توشى بەرزبۇونەوە فشارى خوین بۇون و پىزىھى چەورى لە خوینىياندا زۆرە.

۵۱۸- ئەو پشكنىنە كامانەن كە پیویستە بىرىن بۇ ناسىتەوە نەخۇشى شەكرە؟

پشكنىنى شەكرى پاشەكەوتخراو، پشكنىنى مىز بۇ دىيارىكىدىنى پىزىھى پىرۇتىن، پشكنىنى پىشىنى پەرىزىزادە، پشكنىنى چارەكان، پشكنىنى پىزىھى چەورى بە جۆره كانىيەوە، پشكنىنى قاچەكان وئەنجامدانى ھىئىكارى دل.

۵۱۹- ئامانج لە چارەسەر كەردى نەخۇشى شەكرە چىيە؟

هزیشکی خبزان...

۱- کوئنترولکردنی پیزه‌ی شهکر له خویندا ئەگەرى توшибون به تىكچونى شەبەكىيە و گورچىلەكان و كۆئەندامى دەمار كەمەكتەوه بەپیزه‌ی (۵۰-۷۵٪).

۲- پیزه‌ی شەكىرى پاشەكەوتخراو له خویندا ۲۱٪-۲۷٪ دەبىت.

۳- پیزه‌ی شەكىرى له خوینى كەسى بۇپۇزۇدا ۸۰-۱۲۰ ملىگرام/۱۰۰ ملىليت دەبىت و ۱۰۰-۱۴۰ ملىگرام/۱۰۰ ملىليت لەكتى نوستندا.

۴- چاودىرييىكىردنى پیزه‌ی شەكىرى خوین لەمانەوهدا بەپىنكى، پېيدانى زانىيارى بە نەخوش لەسەر جۇرى خواردىنەكەى گرنگترين ھۆكارەكانى كوئنترولكردنى شەكىرى له خويندا و سەنوردانانە بۇ كارىگەرىيە لاوهكىيەكانى.

۵- ھۆكارەكانى پارىزىكىردن چىيە؟

- پاراستنى پیزه‌ی شەكىرى له خويندا لەئاستىكى دىارييىكراودا.

- دابەزاندىنى پیزه‌ی چەمۈرىيەكان لە خويندا.

- دابەزاندىنى فشارى خوین.

- نەميشتن و چارەسەركىردنى كارىگەرىيە لاوهكىيەكانى نەخوشى شەكىرى لهوانە نەخوشىيەكانى دل، چاۋ، كۆئەندامى دەمار، گورچىلەكان.

- بېزبۇونسەموھى ئاستى تەندروستى گشتى لەپىنكەى ھەلبىزىاردىنى دروست بۇ خۇراك و ئەنچامدالىنى چالاڭى وەرزىشى.

- پىنكىختنى خىشتهى خۇراكى بۇ نەخوش.

۵- ۶- سىستمى خۇراكى نۇونەيى بۇ نەخوش چىيە؟

سىستمى خۇراكى نۇونەيى بۇ نەخوش خۇى دەبىنېتىمۇ له خواردىنى دانمۇيىلە بەھەمو جۇرەكانىيەوه بېبى لابىدىنى تۈنگىلەكەيان بەشىيەيەكى بۇزانە خواردىنى سەمۇزە و مىيەوه بە سەرجەم جۇرەكانىيەوه. گرنگى

.....پژوهشکی خیزان.....

نهدات به هلبزهاردنی ئهو خۇراكانەي پېتىھى كۆلىستۈل تىنيدا كەمە و كەمەكىرىدىنەوەي پېتىھى خوى لە خواردىدا.

٥٢٢-گىنگەرەن زەم كامەيە بۇ نەخۇشى توшибۇو بە شەكرە؟

نانى بەيانىيان دادەنلىكتىن بە گىنگەرەن زەم چونكە ئەم زەم پېتىھى بۇ چالاڭى و بىركىرىدىنەوە، وەروەها خواردىنى خواردەممەنلى لەننۇوان زەمەكىاندا قەدەغە نەكەت ئەگەر بېكەشى كەمبىت.

٥٢٣-خواردىنى زەمەكىان لەنەخۇشى شەكرەدا چۈن بىت باشە؟

پېتىھىستە لەسەر كەسى توшибۇو بەنەخۇشى شەكرە ماوەيى نىنوان زەمەكىان لەيەكتىر دوربىخاتمۇھ وئەمە كارىتكى زۇر گىنگە بۇ نەخۇشەكىانى شەكرە لە جۇرى دوھم و ئەمانەي تەنها بەپارىز چارەسەردەكىرىن، چونكە ھېشتەنەوەي ماوەي ٤-٥ كاتىزىمىز لەننۇوان زەمەكىاندا يارمەتى پەنكىرياس نەدات بۇ بەرھەمەيىنانى بېرى پېتىھىست لە ئەنسۇلىن دواي ھەمو زەمېكى خواردىن، و لەھەمان كاتىدا كاتى پېتىھىست نەداتە ئەمە نەرمانانەيىكە بەكاردىن بۇ دابەزاندىنى پېتىھى شەكرى خويىن تابەكارى خۇيان ھەستن.

٥٢٤-ئايا خشتەي خۇراڭى دەگۈزىت لەو كەسانى نەخۇشى شەكرەيان ھەيە بېبەراورد بە كەسانى ئاسايىي؟  
بەلىن چونكە خشتەي خۇراكىيەكە پېتىھىستە پشت بېبەستىت بە پاقلهەمنىيەكان و دانەمۇيىلە لەكاتىيەكدا خشتەي خۇراڭى كەمسە ئاسايىيەكان پشت دەبەستىت بە كاربۇھايىدرەيت.

٥٢٥-ئايا كەسانى نەخۇشى شەكرە دەتوانن وەرزش بىھەن؟  
وەرزش دادەنلىكتىن بەيەكىك لە ھۆكارەكانى چارەسەرى كەسى توшибۇو بەنەخۇشى شەكرە، چونكە ئەنجامدانى وەرزش وجولە بەشىۋەيدىكى

## .....بېزىشىكى خېزان.....

پىئىت ھەستىيارى ئەنسۇلىن زىيادەتكات و گلوكۆزى ناو خوين لە پىنگەي ماسولىكە كانوھ بەكاردىت و بەمەش پىئىزەي شەكرى ناو خوين دادەبەزىت.

وبەئام پىيوىستە لەسەر كەسى توшибۇو بەنەخۆشى شەكرە ھاوسەنگى نېوان چالاکى و بىرى خواردن ۋابىگىت بۇ نەھىيەتنى پودانى نۆبەي كەمى شەكر.

٥٢٦- كەواتە ئەمو رېنماييانە چىن پىيوىستە كەسى توшибۇو بە شەكرە پەيرەويان بىكتە لە كاتى وەرزشكىرىدندى؟  
پىشەمو چالاكييەكى وەرزشى پىيوىستە پىئىزەي شەكرى ناو خوين بېئورىت.

\* ئەگەر كەمتر بۇ لە ٧٠ مەليگرام/دل- خواردنى ژەمىيکى سوک(١٥ گرام كاربۆهايدرەيت: سىيۆيىكى قمبارە مامناوهند يان پارچەيەك نان) دواتر چاومېرى بىكەين بۇ ماوهى ٣٠ خولەك دواتر دوبارە پىوانى پىئىزەي شەكرى خوين ئەگەر ١٠٠-٧٠ مەليگرام/دل- خواردنى ھەمان ژەم و دواي ئەمەن دەتوانىت وەرزش بىكەيت.

\* ئەگە پىئىزەي شەكرەكە زىياتر بۇ لە ١٥-١٠٠ مەليگرام/دل- كىشە نىھ ئەمە وەرزش بىكتە وبەئام پىيوىستە ژەمىيکى سادە بخوات ئەگەر چالاكيي وەرزشىيەكە زىياتر لە ٢٠ خولەكى خايىاند.

\* ئەگە پىئىزەي شەكرەكە زىياتر بۇ لە ٢٤٠ مەليگرام/دل يان لەحالەتى بۇنى كىتۇن لە مىزدا پىيوىستە چاومېرى بىكتە هەتا پىئىزەي شەكرەكە دادەبەزىت.

٥٢٧- بۇچى گلتوڭۇباس نۇرلەكىزىت لەسەر توшибۇونى قاچەكان لەمە كەسانەي نەخۆشى شەكرەييان ھەيە؟

بېزىشىكى خېزان.....

تۇشبوونى قاچەكان بە بىرىن لەم جۇرە نەخۆشانەدا زۆرە بەپىيەتى  
خويىنبەرەكانى قاچ وەكى خويىنبەرى كەسىتكى ئاسايى خويى ناگەينىنە  
قاچەكان بەباشى وبەھۇي لاۋازى دەمارە خانەكانى قاچى ئەو كەسانەتى  
شەكرەيان ھەيە ھەمو ئەمانە ئامادەباشى دەكەن بۇ توشخستنى قاچى  
ئەم نەخۆشانە بەبىرىن.

٥٢٨- ئەو ئامۇزىگارىيانە چىن پىيويستە نەخۆشى شەكرە پەيرەويان  
بکات بۇ خۆپاراستن لە بىرىنەكانى قاچ؟  
پىيويستە گرنگى بە پاكۇخاۋىيىنى بىرات و چارەسەرى كەپۈوهەكان بکات.

## وتوویئنی بیستونقیم

### سیل

### Tuberculosis

۵۲۹- نه خوشی سیل چیه؟

سیل نه خوشیه که هؤکاره کهی جوزه به کتریایه که ناوده بریت به مایکوباتیریا. زوربه‌ی کات مرؤث ئه نه خوشیه و مرده گریت له مرؤفیکی ترهوه که توشبورو، وزوربه‌ی کات ئه م به کتریایه توشی سیلیکان ده بیت یه که مجار ولمه‌یوه توشی نهندامه کانی تری له ش ده بیت و هکو بپرده‌ی پشت و میشك.

۵۳۰- هموکردنی سیل چیه؟

هموکردنی سیل و اته بوونی به کتریای سیل لله‌شی مرؤقدا، زوربه‌ی کات مرؤث ئه م به کتریایه و مرده گریت له که سیلکی نزیکه‌ره. هموکردنی سیل لهوانه‌یه په ره بسینیت بسو نه خوشی سیل ئه گهر به کتریاکه چالاکیه که زیاتر بیو.

۵۳۱- له حائلتی توشبون به هموکردنی سیل ئایا میکروبه‌که ده گوازیتنه بسو کسانی تر؟

نه خیز، چونکه میکروبه‌که ناچالاک.

۵۳۲- نه خوشی سیل چیه؟

نه خوشی سیل گوژانی میکرۇیی توشخىرى ھموکردنی سیله بۇ  
میکرۇبىئىکى چالاک لە توانايدا يە نىشانەكانى وەکو كۆكە وېرزاپۇنەرە  
پلەي گەرمى ونەمانى كىش ونارەقىرىدەرە وە شەوانە لەكەسە  
توشبووهەكدا دروست بکات.

٥٢٣-لە حائىتى توشبوون بەنەخوشى سیل ئايىا نەخۇسشىيەكە  
نەگوازىتەمە بۇ كەسانى تى؟  
بىلى:

٥٢٤-چۈن خۆمان بىبارىزىن لەنەخوشى سیل؟  
چەند پىگايىەكى دىيارىكراو ھېيە بۇ خۆپاراستن لە نەخوشى سیل:  
بەكارهينانى دەمامكەلە حالەتى بۇونى سىلى سىيەكان، تىكەل نەبۇون  
لەكەل خەلەكدا بەتاپىتەت لە ماۋەي يەكەمى وەرگرتىنى چارەسەردا واتە  
٢ هەفتە لەوەرگرتىنى چارەسەرەمە.

٥٢٥-سىلى شاردراوه چىيە؟  
لەدواى ھەلمىزىنى میکرۇبى سیل مىرۇ توشى سیل دەبىت وېلام  
بەرگرى لەشى لە توانايدا يە بىرەنگارى بېتەمە دوواتر گاشەي  
نەوەستىنەت، وېم شىۋەيە میکرۇبى سیل بۇونى دەبىت وېلام  
ناچالاکە ونەم میکرۇبە بىتىپ بۇونى كات ولەلەلەمەرجىيەكى  
دىيارىكراودا چالاكييەكى زىلادەكەت، وېمەش دەوتىزىت سىلى  
شاردرابە. كەسى توشبوو بە سىلى شاردراوه بە شىۋەيە دەناسىرىتەمە:  
-نەبۇونى نىشانە.

-ھەستەنەكەن بەنەخوشىيەكە.  
-ناتوانىت بىكۈزىتەمە بۇ كەسانى تى.  
-بۇونى پىشكىنىي پۇزەتىف بۇ سىل.

.....پژوهشکی خیزان.....

-ئەگەرى گۆپانى سىلى شاردرابه بۇ سىلى چالاک لە حالتى  
نەخواردىنى چارەسەرى پىويسىتدا.

وشایهنى باسکىردنە لېرەدا سىلى شاردرابه لەوانەيە بۇ ماوهىيەكى درېز  
بەشاروابەيى بىعىننەتەوە، بەلام ئەو ھۆكارانى وايلىدەكەت بېيتە سىلى  
چالاک لاوازى بەرگرى لەشە.

٥٢٦- سىلى چالاک چىيە؟

دواي ھەلمىزىنى مىكىرۇبەكە وله حالتى بىتواناسىي بەرگرى لەش  
لە بەرەنگاربۇونەوهى ئەم مىكىرۇبە و نەوهەستاندىنى گەمشەيدا، بەكترياكە  
چالاک دەبىت وتواناى زۇربۇونى دەبىت لەلەشدا وودواتر دەبىتە ھۇى  
نەخۇشى سىل. ئەم بەكتريايە ھېرىشىدەكەتە سەر لەشى مەرۋە  
و دەبىتەھۇى تىكشەكاندى شانەكانى لەش.

چەند ھۆكارىيەكى يارمەتىدەر ھەن بۇ پودانى سىلى چالاک: نەخۇشى  
شەكرە، ئىيدىز، شىرىپەنجهى سەر ومل، شىرىپەنجهى خوين وپىزىنە  
لىمفاوىيەكان، لاوازى گورىلە كىتۈپ، و كەمى كىش لە كاتى  
مندالبۇوندا، چارەسەر لەپىتكەي كۇرتىزۇنەوە، ئاللۇدەبۇون لەسەرمادە  
بىھۇشكەرەكان، و مندانان.

نىشانەكانى سىلى چالاک پەيوەندىيان ھەيە بەشۈىنە توشبووهكمەوە،  
بەلام بەزۇرى لە سىيەكەندا بۇھەدات وئەم نىشانانە دروستەكەت:  
كۆكەي توند بۇماوهى ۲ ھەفتە بەردەھام دەبىت، ئازار لە سىنگدا،  
دەردرابەكانى كۆئەندامى ھەناسەدان خويىتىان لەگەلەدا دەبىت. بەلام  
نىشانەكانى ترى سىل بىرىتىن لە ماندوبۇون و نەمانى كىش  
و ھەزەنەكەرن لە خواردىن و بەزىبۇونەوهى پلەي كەرمى و ئارەقىرىدىنەوە  
لەشەودا.

بزیشکی خیزان

۵۲۷- ئایا نەخۆشى سىل نەخۆشىكى بەرپلاوه؟

بەلۇ سىل نەخۆشىكى بەرپلاوه لە حالەتى توشبوونەكانى كۆئەندامى  
ھەناسەدا.

۵۲۸- جياوازى چىيە لەنیوان سىلى شاردراروھ وسىلى چالاکدا؟

بۇئاسانكىرىنى تىيگەيىشتىنى جياوازى نىيوان سىلى شاردراروھ وسىلى  
چالاک لەم خىشىتەيدا جياوازىكەنانىان دەخەينه پو.

سىلى چالاک	سىلى شاردراروھ	
كۆكەيەكى توند بۇ زىياتر لە ۳ ھفتە، ئازار لە سىينگدا، بەلغەمى خويىناوى، ماندوپۈون، حەزەنەكىرىدىن لە خواردىن، بەرزبۇونەوهى پەلەي كەرمى ۋئارەقكەرنەوهى شەوانە.		نىشانەكانى نىشانەي نىيە
نەڭوازىتىمۇ بۇ كەسانى نەوروبەرى	ناڭوازىتىمۇ بۇ كەسانى تر	بڵاوبۇونەوه بۇ كەسانى تر
پۇزەتىش	پۇزەتىش	پېشىنەن سىل
نۇرىبەي جار بەلۇي دىيارىكراو دەرىنەكەرىنەت	سروشىتىھ	وينەن تىيشكى سىنگ

خىشىتى ژمارە ٧: جياوازى نىيوان سىلى شاردراروھ وسىلى چالاک

## پژیشکی خیزان

۵۳۹- پژیشکه که چون به نه خوشکه کی دلیت که تو شی ئام درده بویت؟

زوریهی جار پژیشک سهیری چمند مهر جیک دهکات که یارمه تی ده دات به پینیه حومه دات بمسهر حاله تی نه خوشکه دا. بو نمونه نگهر نه خوشکه کوکه و نه مانی کیشی تیاداهه بتو نموا پژیشک هله دهستیت به پشکنینی سیل و گرتني وینه تیشکی بو سینگ، نه گمر پشکنینه کان پوزه تیف بتوون و نه گر وینه تیشکی که بتوونی هموکردن بخاته بو نموا پژیشکه که پیت دلیت تو شبوونت به نه خوشی سیل نه گری هه یه بمراده یه کی نور و پیویست به چهند پشکنینی کی تر هه یه بو دلنجیابوون و هکو پشکنینی به لفه و چاوه ریکردنی ده رئه نجامه کان له وانه یه پژیشکه چاره سه رکه ره که ده ست بکات به چاره سه ری پیویست و ناگادرات بکات هه له باره همنگاوه کانی نه گواسته وه په تاکه بو که سانی تر.

وله وانه یه نه خوش سه دانی پژیشکه که بکات به بی بتوونی نیشانه کان به لکو به همی بتوونی که سیکی تو شبوو له خیزانه کی یاندا یان به همی نه نجامی پوزه تیف پشکنینی سیلبو. له حاله تی یه که مدا پیویسته پشکنینی سیل نه نجام بدریت نه گمر نه نجام که نیگه تیف بتو نموا کیشه نیه، و نه گر نه نجام که پوزه تیف بتو و دک له حاله تی دوه مدا نموا پیویسته له سر پژیشک وینه تیشکی بو سینگ بگریت، و له حاله تی بتوونی له دراوی هناسه یی له نه خوشکه دا نموا پیویسته پشکنینی به لفه می بوبکریت.

۵۴۰- چون چاره سه ری ئام نه خوشیه ده کریت؟

پژوهشکی خبران...

زوربه‌ی کات چاره‌سره‌که دهرمانیه له‌ریگه‌ی دژه‌زینده‌گیه‌کانه‌وه  
که به‌دلنیاییه‌وه دهبنه هموی چاکبونه‌وهی تهواوه‌تی نه‌خوشه‌که له  
سیل.

۵۴-۱-نایا سیل کیشه‌یه‌کی راسته‌قینه‌یه له نیستاد؟  
به‌لئی و به‌لام به‌پیش‌پیش‌هی که مخوینی له جیهاندا له‌لایه‌کمه‌وه وله‌لایه‌کی  
تره‌وه زوربوونی پیش‌پیش‌هی قایروسوی نه‌یدز. له‌گهله و بیرهینانه‌وهی  
له‌گهله‌ابوونی جینگیر له‌نیوان نه‌یدز و پودانی هموکردنی سیل.

۵۴-۲-نه‌خوشی سیل چون بلاؤده‌بیته‌وه؟  
سیل بلاؤده‌بیته‌وه له‌ریگه‌ی هموواوه که له سییه‌کانی که‌سیکی توشبووه به  
سیلی چالاکمه‌وه دیته دهره‌وه. و‌ریگه‌ی هاتنه‌دهره‌وهی میکروبه‌که له  
سییه‌کانی که‌سه توشبووه‌که‌وه به هناسه‌دانمه یان کوکه یان  
هاتنه‌دهره‌وهی ده‌درداوه هناسه‌ییه‌کان ده‌بیت. و به‌دلنیاییه‌وه که‌سه  
نزیکه‌کان له که‌سه توشبووه‌که‌وه ئهو هموا پیسه هه‌لده‌مرژن و به‌و  
شیوه‌یه توشده‌بن.

له‌کاتیکدا میکروبی سیل ده‌گاته سییه‌کانی کم‌سه و هرگره‌کمه‌وه له‌ویدا  
ده‌مینیته‌وه هه‌تا زیادده‌کات، و لمونیوه دهست به جوله ده‌کات له‌ریگه‌ی  
خوینه‌وه بؤ بشه‌کانی ترى و هکو گورچیله‌کان و میشک و بپرپه‌ی پشت.  
سیلی سییه‌کان و قورگ گوازراوه‌ن و به‌لام سیلی بپرپه‌ی پشت و  
گورچیله‌کان ناگوازرنیمه‌وه بؤ که‌سانی ده‌ورووه.

۵۴-۳-نایا هه‌مو که‌سیکی نزیک له‌که‌سی توشبووه‌وه ئه‌گه‌مری  
توشبوونی هه‌یه به‌نه‌خوشی سیل؟  
پیویست ناکات هه‌مو که‌سیکی نزیک له‌که‌سی توشبووه‌وه توشی  
نه‌خوشی سیل ببیت.

## پژوهشکی خبران...

له کاتیکدا به کتریای تو شخه لای سیل ده چیته ناو سیبیه کانی مرؤفه و  
یه کیک له م دو پینگایه ده گریته به:

یه کم: ده خه ویت له شوینیکدا به بی نه وهی مرؤفه هست به بونی  
بکات به همی نه بونی نیشانه کانه وه وئمه ناوده بریت به هموکردنی  
سیل.

دوهم: به کتریا تو شخه رکه به راستی کسه و هرگره که تو شی سیل  
ده کات به همی چالاکیه چره که یه وه وئم ناوده بریت به نه خوشی سیل.  
وبه دلنشیابیه وه لهوانه یه مرؤفه له حاله تی یه که مه وه بکوازیتمه وه بو  
حاله تی دوهم و اته له هموکردنی سیله وه بو نه خوشی سیل، له حاله تی  
یه که مدا کسنه که پیویستی به چاره سه ری خوب پاریزی همیه بو  
به ره نگار بونه وهی به کتریا که وه پینگه گرتن له پیره سهندنی گواستنمه وی  
بو حالتی دوهم، به لام له حالتی دوهمدا نه خوشکه پیویستی به  
چاره سه ری ده مانی چر همیه هم تا خوی بپاریزیت له مردن.

### ۵۴۴- چون بتوانم پشکنینی سیل بکم؟

نهم پشکنینه ده گریت له پینگه کی لیدانی شله یه کی دیاریکراو به کتریای  
سیلی تیایه بو زانیتی کار دانه وهی کونه ندامی به رگری و نه مهش له رئیز  
پیست ده دریت له بالدآ پژوهشکه که له دوای ۲-۳ پوزه ده رئه نجامه که  
ده خوینیتمه. نهم پشکنینه پوزه تیف ده بیت نه گمر ناوسان  
وسور بونه وه له شوینی ده زیمه که دا دروست بwoo. نهم پشکنینه لهوانه یه  
پوزه تیف بیت له دوای ۸-۱۰ هفتاه له تو شبوون به سیل.

### ۵۴۵- کهی پیویسته نهم پشکنینه بکم؟

پژوهشکان په ناده به نه بهر نهم پشکنینه لهم حاله تانه دا:

- له کاتیکدا له گهل که سیکی تو شبوو به سیل بژیت بو ماوه یه کی دریز.

## پژوهشکی خبزان

- ئەگەر توشى قايرۇسى نەمانى بىرگرى بۇوېيت كەئەگەرى توшибۇون  
بە نەخۆشى سىل زىيادەكەت.

- ئەگەر لە ولاتىكدا ژىايت نەخۆشى سىل تىيايدا ھەبىت.

- ئەگەر لەھەندىدېك وىلايەتى وىلايەتە يەكىرىتە كاندا ژىايت نەخۆشى  
سىلى بەنۇرى تىابوبىدات وەك ئەو شوينانەي كەسە بىكەس  
وبىيىسىرەپەرشتەكانى تىا نۇرە وئەوانەي لەزىىندانەكان وخانەكانى  
خەلۋەتكەي پېرىدان.

- ئەگەر يەكىن بۇوېيت لەوانەي مادە ھۆشىبەرە كان بەكاردىنن.

- ئەگەر ۋاكسىنى دىرە سىلت وەرگرتىبىت.

- ئەگەر گومانى توшибۇونت بە سىل ھەبۇو.

٦٥- چى بۇدەدات ئەگەر ئەم پېشكىنинە پۇزەتىف بۇو؟  
گەر پېشكىنинەكە پۇزەتىف بۇو نۇوا يەكىكە لە م دو ئەگەرە:  
يەكەم توшибۇونە بە سىلى چالاڭ.  
دوھەم توшибۇونە بە سىلى شارداروھ.

بۇ جىاڭىرنەھەي ئەم دو ئەگەرە پېۋىستە چەند پېشكىننىكى تېركىت،  
يەكم وىنەي تىشكى بۇ سىنگ وپېشكىنى بەلغەم ئەگەر نەخۆشەكە  
بەلغەمى ھەبۇو.

٦٧- نەو شوينانە كامانەن سىل تىياياندا نۇرە؟  
ئەمەريكاى لاتىنى، دورگەكانى كارىبى، ئەفرىقا، ئاسيا، پۇزەملاتى  
ئەوروپا، بوسيا.

٦٨- ۋاكسىنى سىل چىيە؟

ئەم ۋاكسىنە لە نۇزىبەي ولاتەكاندا نۇرەملەتىي نىيە چونكە بەرگرى تەواو  
بەھەرگرانى نابەخشىت، بەلام نۇزىبەي جار بە مندالان دەدرىت.

....پزشکی خیزان ...

۵۴۹- ئەگەر توشى سىلى شاردار اوھ بۇوم چۈن خۆم بىارىزىم لە توشبوون  
بە سىلى چالاڭ؟

ھەمو ئۇوانەي توشى سىلى شاردار اوھ بۇون ئەگەرى توشبوونىيان نىيە بە سىلى چالاڭ، وېھلام ئۇوانەي ئەگەرى پەرسەندى نەخۇشىيە كەيان ھەيە بۇ سىلى چالاڭ ئەمانەن: ئەم كەسانەي توشى ئەيدىز بۇون، وئۇوانەي پىش دو سال لەم پىشكىنинە توشى سىيل بۇون، وەندالەكان وئەم كەسانەي مادە ھۇشىبەرەكان بەكاردىن، وئەم كەسانەي توشى نەخۇشى تىر دەبن كارىگەرى لە كۆئەندامى بەرگىريان دەكتات، وەسە بەتەمنەكان، وئەم كەسانەي پىشتر توشى سىيل بۇون و بەباشى چارەسەر نەكراون.

ئەگەر پىشكىنинە كە پۇزەتىف بۇو وەخۇشە كە يەكىك بۇو لەو كەسانەي پىشتر باسمان لىّوھ كىردىن پىويىستە چارەسەرى خۇپارىزى وەربىگىرت(پىتكىدىت لە يەك دەرمان پىيى دەوتىرىت ئايىزۇنىيازىد) وئەمە بۇ رىگە گىرتىن لە پەرسەندى نەخۇشىيە كە بۇ سىلى چالاڭ وئەمە ناودەبرىت بە چارەسەرى سىلى شاردار اوھ. پىويىستە نەخۇشە كە نىشانەكانى سىيل بەباشى بناسىتەمە وئەمە بۇ چۈنە لاي پزىشك ئەگەر هەستىكىد يەكىك لە نىشانەكانى سىلى لەسەر دەركەوتۇه.

۵۵۰- ئَايا ئەم چارەسەرە خۇپارىزە كارىگەرى لەھەكى ھەيە؟  
پىويىستە بچىتە لاي پزىشك لەكتى دەركەوتى ئەم نىشاناندا:  
دەنلىكەملاتىن وەزىزەكىردىن لە خواردىن وېشانەوە وۇزەر دبۇونى(پىست  
وچاوهكان) وېرزاپۇنەوە پلەي گەرمى بۇماوهى زىياتىر لە ۲ پۇز  
ۋئازارى ناوىسک وەستىكىردىن بە سېرىپۇن لەقاج وەستىدا.

۵۵۱- سىلى چالاڭ چۈن چارەسەر دەكرىت؟

سیلی چالاک چاره‌سمر دهکریت له‌رنگه‌ی دهرمانان له‌دهمه‌وه، له‌گهله‌ن  
نهوهی خواردنی نام دهرمانانه بهو رنگه‌یهی پزیشک ئاماژه‌ی پینده‌کات  
بەكترياكه لەناوينهبات ورنگىرىدەپەت له‌بەردەم بەرگرىكىرىدى نەكترياكه بۇ  
نام دەزەزىنده‌گيانه. نام دهرمانانه: ۋىفامپىسىن وئىتمېيتقۇل  
وئايىزۇنىيازىد.

نەگەر نەخۆشەكە سیلی سىيىه‌كان يان قورگى هەبۇو نەوا بېبى گومان  
دەتوانىت پەتاکە بگوازىتەوه، لمبەرئەوه پېيۈستە لماللهوه بىمېننەتەوه  
بۇ ماوهىيەك كەمتر نېبىت لە ۲ ھەفتە بۇئەوهى پەتاکە بۇ كەسانى تر  
نەگوازىتەوه. باشبووننهوهى نەخۆشەكە دواى چەند ھەفتەيەك  
لموهرگىرتىنى چاره‌سەرهەكمو دەپېت.

٥٥٢- ئايا چاره‌سەرى دەزە سیل ھېچ كارىگەرىيەكى لاوهكى ھەيە؟  
وەكى ھەمو دهرمانىيەك دهرمانانى دەزە سیل كارىگەرىيەكى لاوهكى ھەيە.  
ھەندىيەك لەم كارىگەرىانە ساھەن وبېبى چونە لاي پزىشک لادەچن  
وھەندىيەك ترىيان پەرەدەسەن وپېيۈستە لەم حالتەدا چاره‌سەرەكە  
بۇوه ستىئىرىت.

لە كارىگەرىيە لاوهكىيانەي واتلىيەكەن بچىتە لاي پزىشک: دەلتىكەمەناتن  
وھەزىنەكىرىن لە خواردن و زەردبۇون و ئازارى ناوسىك و سېرىبۇونى  
پەلسەكان و سورىبۇوننهوهى پېيىست و ئازارى جومگەكان و گىنچىبۇون  
و سېرىبۇونى چواردەورى دەم و نەمانى ھەستى بىستن.

چەند كارىگەيرەكى لاوهكى مەن گىرنگ نىن كەپەيوەندىيان ھەيە  
بەھەندىيەك دهرماننەوه، بۇ نەمونە:

.....بزیشکی خبزان

پیفام پیسین ده بیتە هۆزى گۇپانى رەنگى مىز ولیك و دەردراؤەكانى  
كۈئەندامى ھەناسەدان بۇ رەنگى پىرتە قالى، ھەستىيارى بەتىشكى خۇر،  
و كەمكىرىنەوهى كارىگەرى خەپلەكانى درەسکىپرى.

٥٥٣- ئەو ماوه يە چەندە پىنۋىستە بۇ چارەسەرى نەخۇشى سىل؟  
وەلەمى ئەم پرسىيارە دەگۇپىت بەگۇپانى شوينى توшибۇونەكە، ئەگەر  
سىلەكە لە سىيەكاندا بۇو ماوهى چارەسەر ٦ مانگە لەكاتىكدا  
توшибۇونەكانى دەرەوهى سىيەكان درىزە دەكىيىشتىت بۇ ٩ مانگ  
وسالىك.

٥٥٤- پزىشکەكان جەختىدەكەنەوە لەسەر وەرگرتىنى چارەسەرەكە  
بەشىوەيەكى پىك، گىرنى ئەم رېتكبۇونە چىيە؟ و چىن بىوانم  
چارەسەرەكانم لەبىر بىت لەكاتى خۇيدا؟  
ئەگەر چارەسەرەكەت بەشىوەيەكى پىك وەرنەگرت ئەوا پىك  
بەبەكتىراكە دەدەيت زۆرىيەت و بەرگرى پەيدا بىكەت لەدژى دەرمانەكە  
لەبەر ئەمە وەرگرتىنى چارەسەر لەكاتى خۇيدا كارىنلىكى پىنۋىستە بۇ  
زۇچا كېبۇونە.

ب بىركەوتىنەوهى كاتى چارەسەر چەند پىتكايمكە هەيە لەوانە وەرگرتىنى  
چارەسەر لەزىزىر چاودىرى ئەو كەسانەيى دەرمانەكەت پىددەدەن، يان  
وەرگرتىنى دەرمانەكان لەكاتىكى دىاريڭراوى ھەمو بۇزىتكە، يان  
دۆزىنەوهى كەسىك لە خىزانەكە يان ھاوبېتكانت تامكاتى  
چارەسەرەكەت بىربەيىتىمە.

٥٥٥- ئايا نەخۇشى سىل كوشندەيە؟

بهلی له کاتیکدا چاره سه‌ری گونجاو و هرنه‌گیریت. وجیهان به ماوهیه کدا تیپه‌ربووه نه خوشی سیل یه کگم نه خوشی بووه که بیتنه هؤکاری مردن.

۵۵۶- ئایا نه خوشی توشبورو به سیل پیویستی به جیاکردن‌وهی تەندروستی ھېي؟

بەلی بە دلنيايىيەوه، وجۇرى جياکردن‌وهى پیویست جياکردن‌وهى هەناسەيىيە، واتە كەسە توشبورو كە پیویستە لە ژورتىكدا بىت بە تەنها پیویستە لە سەر ئەو كەسانەي سەردىنى دەكەن دەمامك بېستن بۇئوهى بىيانپارىزىت لە ھەلمژىنى مىكرۇبەكان.

۵۵۷- بەكترياي سىلى بەرگىرەكەر لە دژەزىنده گىيەكان واتە چى؟  
له کاتىكدا چاره سەر بە شىيوه يەكى ناپىك وەردە گىریت ھەل دەداتە بەكترياي توشخەرەكە بەرگىرى پەيدا بکات دژ بە دژەزىنده گىيەكە. وئەم كىشىيە زىاددە كات لە كەسانەي توشى سىل بۇون بەھۆى بەركەوتىن لە گەل كەسى توشبورو بە بەكترياي بەرگىرەكەر لە دژە زىنده گىيەكان، وئەم كەسانەي چاره سەرەكانيان بەپىكى وەرنىڭىن، وئەم كەسانەي چاره سەرەكان وەردەگىرن بەرەمى ناتەواو، وئەم كەسانەي پىشتىر توشى سىل بۇون، يان كەسانى توشبورو لە شويىنانى بەكترياي بەرگىرەكە تىايىدا نۇرە.

۵۵۸- بىرەزەي توشبۇون بە سىل لە جىهاندا چەندە؟  
لە سالى ۱۹۹۷ دا ژمارەي حالەتە كانى توشبۇون بە سىل ۸ مىليون حالت بۇو ۲ مiliونيان مردن. ۹۵٪ ئۇ حالەتانە و ۹۸٪ ئى مردوە كان لە ولاتە دواكەوتە كاندا بۇو له کاتىكدا كەسە توشبورو كان تەمەنيان لە ۵۹-۱۵ سالىدا بۇون.

..... ہزیشکی خیزان ..

۵۵۹- چون بوونی فایرۆسی نەمانی بەرگری لەش کاردەکاتە سەر  
بوونی سیل؟

فایرۆسی نەمانی بەرگری لەش لەگەل توшибوون بە سىلدا بەيەكەوەن.

۵۶۰- لە چ اتىكدا پىويىستە نەخۆشى توшибوو بە سیل بخىتە  
نەخۆشخانوھ؟

زۇربەي کات نەخۆشى توшибوو بە سیل لەدەرەوەي نەخۆشخانەدا  
چارەسەر دەكىت، و بەلام پىويىستە بخىتە نەخۆشخانەوە لەم  
حالە تانەدا: نەخۆشە توшибووه ناجىڭىرەكان و ئەو نەخۆشانەي  
پەيوەست نىن بەوەرگرتىنى چارەسەرەكانىانەوە و ئەو كەسە  
توшибووانەي شوين و جىڭىايەكىان نىيە تابۇي بچن.

۵۶۱- نايا دەكىتىت ژنى سكپر دەرمانى دىزە سیل بەكاربەيىنت؟

سیل كىشە دروست دەكتات لە ژنى سكپر و كۆرپەكەيدا بەبى جىاوازى،  
لەكتىكدا توшибوون بە سیل بەماناي لمبارىردىن نايەت. سىب دەرمان  
مەن دەتوانىن بىدەينە ژنى سكپرى توшибوو بە سیل بەبى بوونى  
كارىگەرى لاوهكى لەسەر كۆرپەكەي ئowanە "ئايىزونيازىد" و  
"بىفامپىسىن" و ئىتمېيتۈل"

..... خیزان پژوهشکی

## و توریزی سیم

### ئەيدىز

Sida

٥٦٢- پیناسەی زانستى چىبە بۇ ئەيدىز؟

ئەيدىز كۆمەلە نىشانە يەكە دروستىدەن بەھۆى توшибۇون بەھۆى قايرۇسى كەمى بەرگرى وەركىراوەوە كە كۆئەندامى بەرگرى تىكىدەشكىتىت و كەمى توшибۇو ئامادەدەكتات بۇ ھۈركىدىنە ھەلقۇزەرەوەكان بەھۆى زىنەدەوەرە سەرەتايىھە كان يان قايرۇسەكان يان بەكتىرياكان و چەند نەخۇشىيەكى شىرىپەنچەيىمەوە لەئەنجامدا ئەيدىز نەخۇشىيەكى بەربىلاؤ و كوشىنەدەيە.

٥٦٣- قايرۇسى نەمانى بەرگرى وەركىراو چىبە؟

قايرۇسييەكە توشى كۆئەندامى بەرگرى دەبىتەھۆى دابەزىنېنىكى مەترسىدار لە بەرگرى لەشدا لېرىنگەي كارىيگەرى پاستۇخۇ لەسەر خپۇكە سپىيەكان و دواتر بەركەوتىنى كەمى توшибۇو بەم قايرۇسە بۇ ھۈركىدىنە ھەلقۇزەرەوە مەترسىدارەكان و بۇ چەند جۇرىك لە شىرىپەنچە. وشايىھەنى باسکەردىنە لېرەدا مەبەست لە ھۈركىدىنە ھەلقۇزەرەوەكان ئەم ھۈركىدىنە يە نابىنە ھۆى نەخۇشى لەكتىكدا بەرگرى لەش بۇونى ھېيە و بەھىزە و بەلام لەكتى نەبوونى بەرگرىدا-لاوازى بەرگرى لەش وەك ھەلىك دەقۇزىتىمۇه- و دەبىتە ھۆى ھۈركىدىنە مەترسىدار و كوشىنەدە.

..... خبران سکی پیش

۵۶۴- چون قایروسوی نه‌مانی به‌رگری و هرگیرا و ده‌بیت‌هه تو شخه‌ری  
نه‌یدز؟

و هک له پیشهوه با سمان لیوه کرد قایروسوی نه‌مانی به‌رگری و هرگیرا و  
ده‌بیت‌هه‌وی تیکشکاندنی کوئه‌ندامی به‌رگری لهش و دواتر هه‌وکردنی  
هه‌لقوزه‌ره‌وه ده‌ده‌که‌ویت له‌پیگه‌ی کومه‌ل نیشانه‌یه‌که‌وه و ناوده‌بریت  
به نه‌یدز. ماوه‌یه‌کی کورت هه‌یه له‌نیوان چونه‌ناوه‌وهی قایروسوه‌که  
و ده‌رکه‌وتنی نیشانه‌کان.

هه‌رچه‌نده قابروسوه‌که چالاک بیت-واته پیژه‌که‌ی لوناو له‌شدا زوربیت-  
به‌رگری لهش نزمرت ولاوازتر ده‌بیت و به‌مه‌ش نه‌خوشیه‌که ترسناکتر  
ده‌بیت.

۵۶۵- قایروسوی نه‌مانی به‌رگری و هرگیرا پیویستی به‌ماوه‌ی چه‌نده  
تاببیت‌هه‌وی نه‌یدز؟

ماوه‌ی نیوان چونه‌ناوه‌وهی قایروسوی نه‌مانی به‌رگری و هرگیرا و بوناو  
لهش تا ده‌رکه‌وتنی نیشانه‌کانی نه‌یدز ده‌گوپریت له‌کسینکه‌وه بوز  
که‌سینکی تروئم به‌پی‌ی چه‌ند هوزکاریکی جوزاوجوزه‌وه و هکو باری  
ته‌م دروستی پیشوی کمسه تو شبووه‌که له مزوّقی له‌شساغدا نه‌م ماوه‌یه  
له‌نیوان ۱۰-۱۵ سال‌دایه. چاره‌سهر له پیگه‌ی دژه‌زینده‌گیه‌کانه‌وه نه‌م  
ماوه‌یه دریختن ده‌کاتمه‌وه.

۵۶۶- ماوه‌ی نیوان تو شبوون به قایروسوی نه‌مانی به‌رگری و هرگیرا و تا  
پودانی نه‌خوشی نه‌یدز چیه؟

زوربه‌ی کمسه تو شبووه‌کان به قایروسوی نه‌مانی به‌رگری و هرگیرا و  
تو شی دابه‌زینیکی پله‌به‌ندکراو نه‌بن له به‌رگری له‌شیاندا هه‌تا ده‌کاته  
براده‌ی تو شبوون به هه‌وکردنه هه‌لقوزه‌ره‌وه‌کان. و چه‌ند تو پیژنونه‌وه‌یه‌ک

... پژوهشکی خیزان ...

دهیانخستوه ۱۲٪ی که سه توшибووه کان به فایروسوی نه مانی به رگری و هرگیر او ده گنه ئاستی توшибوون به ئه ییدز دواي ۵ سال و ۵۱٪ی که سه توшибووه کان ده گنه ئاستی توшибوون به ئه ییدز دواي ۱۰ سال.

۵۶۷- که ئم نه خوشیه دۆزرايەوه؟

- ئم نه خوشیه دۆزرايەوه لە سالى ۱۹۸۱.

- بەلام فایروسوه توشخەرەكە لە سالى ۱۹۸۳ دۆزرايەوه.

- لە سالى ۱۹۹۷ دا بىنخراوى تەندروستى جىهانى ئە منامارەي خستەپو: ۲۹ ملىون كەسى پىنگە يىشتۇرۇن و ملىون و نىئىنەك منداڭ توشى ئەم نه خوشیه بۇون و ۶۱ هەزار حالتى نۇي بودەدات لەھەم بۇزىيەكدا.

۵۶۸- ئەو ھۆکارانە کامانەن کارىگەری دەگەنە سەر بىلەپۇنەوهى نه خوشى ئەيدىز؟

گواستنەوهى ئەم نه خوشیه بىلەپۇنەوهى لە جىهاندا كارىتىدە كىرىت لە بىنگەي ھۆکارە كۆمەلایەتىيەكان و دابۇنەرىتى ئايىنى ھۆکارى سىياسى بېۋەشىنەرىمە. و توپىزىنەوهى كان سەلمانىيان ئەم نه خوشیه زىياتر لە ناواچە ھەزارەكان و گەمنجە تازەپىنگە يىشتە كاندا زۇرە.

۵۶۹- ئەم نه خوشیه چۈن بەگوازىتەمە؟

فایروسوی نه مانى بەرگری و هرگیر او چىردەبىتەوە لە خوین و لىك و فرمىنسك و مىز و شلەي تۈرى نىزىنە و دەرداوەكانى زىنى مىنېنە. بەلام چۈنەتى گواستنەوهى ئەم نه خوشیه لە يەكىك لەم بىنگە يانەوه دەبىت:

(۱) گواستنەوهى خوينى پىسېبۇو بەم فایروسو: پىويىستە خوين پېشكىنەن بۇبىكىتىت پىش گواستنەوهى.

(۲) ماادە ھوشىبەرەكان و بەكارھەننانى دەرزى:

- كەسە ئالۇنەبۇوه کان دەرزى پىسېبۇو بەكاردىن.

## بزیشکی خیزان

- کارمه‌ندانی بوواری ته‌ندرستی له‌وانه‌یه له‌پیگه‌ی هله‌لموه توشبین.
- ۳) له‌دایکه‌وه بۇ کوربېکه‌ی و به‌مه دهوتریت گواستنه‌وهی ستونی:
  - وئەم زیاترین پیگه‌ی گواستنه‌وهیه له منداله توشبوروه کاندا.
  - ئەم گواستنه‌وهیه لەناو منالداندا يان له‌کاتى له‌دایکبۈوندا بوده‌دات.
  - گواستنه‌وهی قايرۇسەكە له‌پیگه‌ی شىردانموه ئەم جۆره‌يان نەسەلەيىنراوه و به‌لام پىويىسته دايکى توشبوو شىرنەراته منداله‌کەی وئەمەش بۇ خۆپاراستن لەم ئەگەرە.
- ۴) پەيوەندىيە سىيكسىكىان:
  - وئەم گرنگتىرين ھۆكارە بۇ گواستنه‌وهى نەخۆشى ئەيدىز.
  - سىيكس لەگەل زىاتر لەكەسىكدا لەھۆكارە يارمه‌تىدەرەكانه بۇ گواستنه‌وهى ئەم نەخۆشىيە.
  - وەروەها پەيوەندى سىيكسى: نىز نىز يان مى مى.
  - بۇونى كىشەي تر لە كۆئەندامى زاوزىدا وەکو بۇونى بىرىن پىزەتى گواستنه‌وهى ئەم قايرۇسە زىادەكەت.
  - ئەگەرى گواستنه‌وهى ئەم قايرۇسە له نىزمه‌وه بۇ مى زىاترە لموهى لە مىتە بۇ نىز بىت.
- ۵۷ - نىشانەكانى توشبوون بە ئەيدىز كامانەن؟
  - دەركەوتى نىشانەكان له‌پیگەرى كارىگەرى پاستەخۇزى قايرۇسەكەوه دەبىت لەسر كۆئەندامى بەرگرى و لەسر پلەي كەمى بەرگرىمە دەبىت بەھۆى كارىگەرى ئەم قايرۇسەوه. لەگەل بەرەوبىنىچۇنى ئەم نەخۆشىيە قايرۇسەكان زۇر بەخىرايى زىادەكەن و به‌مەش بەرگرى لەش تادىت لوازىت دەبىت و ئەگەرى توشبوونى نەخۇشەكە بە ھەوكىدىنە ھەلقوزەرەوه كان و نەخۆشىيە شىپەنجەيىه كان زىادەكەت.

.....بزیشکی خیزان.....

بیژه‌ی بودان(%)	نیشانه‌کان و پیشکنینه‌کانی خوین
۹۷	بهربوونهوهی پله‌ی گرمی
۷۷	ناوسانی پژئنه لیمفاویه‌کان
۷۳	هموکردنی قورگ
۷۰	سوربوونهوهی پیست
۵۸	نازاری جومگ و ماسولکه‌کان
۵۱	دابهزینی پیژه‌ی خه‌پله‌کانی خوین
۳۸	دابهزینی پیژه‌ی خرپکه سپیه‌کانی خوین
۳۳	سکچون
۲۰	سرنیشه
۲۳	بهربوونهوهی پیژه‌ی ئەنزیمه‌کانی جگلر
۲۰	پشانمه و دلتیکمەلاتن
۱۷	ناوسانی جگلر و سپل
۱۰	بریینی ئاودەم
۸	زیانگەیشتن به میشك
۸	زیانگەیشتن به دەمارە‌کان

خشتتى ۋىمارە ۱: نىشانه‌کان و پیشکنینه‌کانى خوین ب ۋەتۇشىبووان بە ئايىرۇمى نەمانى بەرگىرى و مرگىداو.

.....پژوهشکی خبزان.....

۵۷۱-ئه و نیشانانه چین ئاگادار ماندە کاتەوە بە پەرسەندنی نەخۆشى نەيدز؟

چەند نیشانە يەك هەن كە ئاگادار ماندە كەنەوە بە پەرسەندنی نەخۆشى نەيدز و ئەوانە بەرزبۇونەوەي پلەي گەرمى و سكچون و بىرىنى ناودەم و نەمانى كېشە.

۵۷۲-ئه و ھەوكىرنە ھەلقۇزەرەوانە كامانەن توشى كەسى توшибۇو بە نەيدز دەبن؟

نەو ھەوكىرنانە سىل، ھەندىك قايروسى تر، ھەوكىرنى سىيەكانى كەبرۇويى، ھەوكىرنە كانى سەر بەھۇي زىنده وەرە سەرتايىھەكانەوە (تۆكسۈپلاسماز).

۵۷۳-نەخۆشى ئەيدز چۈن پەرسەنىتىت؟

كەسى توшибۇو بە ئەيدز بە سى ئاستدا تىيە پەپىت:

\* ماوهى دايىنى: ۲-۴ ھفتە لەدواى وەرگىرنى قايروسى كەمەوە.

\* ئاستى يەكەمى نەخۆشى كە: ئاستىكى بىيەنگە لە زۆربەي حالەتە كاندا، درىزدە بىتتەوە لە ۸-۶ ھفتە دواى وەرگىرنى قايروسى كە. و دەناسىرىتتەوە بە بۇنى نیشانە گىرنگە كانى وەك و بەرزبۇونەوەي پلەي گەرمى و نازارى جومگەكان و ماسولكەكان و ئاوسانى بىزىنە ليمفارىيەكان و ئازارى قورگ و بىرىنى ناودەم و سوربۇونەوەي پىست و سەرنىشە.

لەوانە يە ئەم نیشانانە بەردەواام بن ھەتا ماوهى ۳ ھفتە دادى ئەمە بە تەواوى دىارنامىنن دواى ئەمە كەسە نەخۆشە كە چالاکدە بىتتەوە.

\* ماوهى سىستى قايروسى كە: زۆربەي توшибۇوان نیشانە كانىيان لە سەر دەرناكەون لەم ماوهىيەدا، بەلام لەدواى ئەم ماوهىمە دەركەوتلىنى نیشانە كان ناجىيگىرە لەوانە يە ئەم ماوهىيە بگاتە ۱۰ سال. ھەندىك كەسى

تۇشىبوو بەبى نىشانەكان دەمىننىھەو تا ۱۵ سال. لەم ماوهىدا  
قايروسىكە چالاک دەبىتىھەو وزىيادىدەكتە، ولەم ماوهىدا كەسە  
نەخۆشىكە دەتوانىت نەخۆشىيەكە بگوازىتىھە. وشايمى باسکردنە  
پەرسەندىنى ئەم نەخۆشىيەكە كەسە بەتەمەنە كاندا خىراتە.

۵۷۴-ئىيا نىشانەكانى نەخۆشى ئەيدىز دەگۇرىت بەپىنى گۇرانى ئاستى  
نەخۆشىيەكە؟

نىشانەكانى تۇشىبوون بەم قايروسىكە لەم ئاستانەدا دەگۇرىت بەپىنى  
گۇرانى پىزىھى بەرگرىيەكە.

-ئاستە پىشكە وتەكانى نەخۆشىيەكە دەناسرىتىھە بە دابەزىنى  
بەرگرىي وېرىزىبوونەوەي پىزىھى قايروسىكە لە خويىندا وەركە وتىنى  
نىشانە جىاواز وەترسىدارەكانى نەخۆشىيەكە.

-ئەگەر بەرگرىي لەش بېرىيەكى كەم دابەزىبىوو ئەمدا نەخۆشەكە توشى  
ھەوكىدىنە هەلقوزەرەوەكان دەبىت وەكى سىيل وەكپۇوهكان.

-بەلام ئەگەر بەرگرىي لەش زۇر دابەزىبىوو ئەمدا نەخۆشەكە توشى  
ھەوكىدىنە تۈند دەبىت لەرىنگەي مىكىزۇسى لاوازەوە بەلام بەرگرىي لە  
چارەسەر دەكەن زۇر بە تۈندى.

۵۷۵-دەرنەنجامەكانى تۇشىبوون بە ئەيدىز گۇرانى ئەندامى  
دەرنەنجامەكانى تۇشىبوون بە ئەيدىز دەگۇرىت بە گۇرانى ئەندامى  
تۇشىبوو، بۇ نمونە:

\* لە كۆنەندامىدەماردا: تۇشىبوونى كۆنەندامى دەمار لە ئاستە  
پىشەختەكانى نەخۆشىيەكەدا دەبىت و دروست دەبىت بەھۇي  
كارىيەرى راستەخۆي ھەندىك ژەھەرەوە دەبىت كە قايروسىكە  
دەرىدەدات. نىشانەكان كورادەكىرىنەوە لە:لاوازى لە بىركردىنەوەدا

.....پژیشکی خیزان

ولوازی له توانای دامه زر اندا و گوپرانی که سایه‌تی و تیکچونی  
جموجول نزو تو په بیون و سربیوونی دهستوپی. ناسینه‌وهی تو شبوونی  
کونه‌ندامی ده مار ده کریت له پریگه‌ی سیتی سکان و نیم نارنایمه و بتو  
میشک وهیلکاری میشک وله همندیک حالتدا پشکنینی شله‌ی ناو  
در که په تک.

\* چاو: تو شبوونی چاو ده رده که ویت له ناسته دوایینه کانی  
نه خوشیه که دا، زوربیه‌ی جار دروست ده بیت له پریگه‌ی هموکردنی  
قایرو سیه‌وه و ده رده که ویت له پریگه‌ی سوربیونه وهی چاوه کانه وه.

\* پیست: تو شبوونی پیست به ئه یدز ده رده که ویت له پریگه‌ی خورانه وه  
و ده رکه وتنی سوربیونه وه له پیستدا ووشکبیونه وهی پیست و برینی  
دوباره بیوه وه له ناو ده مدا.

\* خوین: که سی تو شبوو به ئه یدز تو شسی که مخوینی و که می  
خبو که سپیه کان و خه پله کانی خوین ده بیت.

\* کونه‌ندامی هرس: کمی تو شبوو به ئه یدز تو شسی که مبیونه وهی  
کیش و سکچون و حازنه کردن له خواردن ده بیت.

\* گورچیله کان: لاوازبیونی گورچیله‌ی کتو پر.

\* کونه‌ندامی همناسه دان: هموکردنی دوباره بیوه وه له با خه له کانی لوت  
وبزیره هه واييه کاندا.

\* پژینه‌مکان: لاوازبیونی پژینه سه رگورچیله و دابه زینی پیژه‌ی هوزمۇنە  
نېزىنە کان.

\* دل: هموکردن له ماسولکه‌ی دلدا.

٧٦- ئالوزیه کانی تو شبوون به ئه یدز کامانه ن؟

... بزیشکی خیزان.

\* هموکردنە ھەلقوزەرەوەکان: توکسۇپلازمۇز، كەپۈوەکان، ھەموکردنە  
قایرۇسىيەکان.

\* نەخۇشىيە شىرىيەنچەييەکان.

\* ئالۇزى كۆمەلایەتى.

\* ئالۇزى ئابورى.

\* ئالۇزى دەرونى.

٥٧٧- ئايا كەسى توشبوو بە ئەيدىز چاکبۇونەوهى ھەيە؟

نەخىئر چاکبۇونەوهى لە ئەيدىز بەمېچ جۇرىك بۇونى نىيە مەگەر لەلايەن  
يەزدانەوه نەبىت. وېلام وەرگىرنى چارەسەر لەوانەيە كاركردىنى  
قایرۇسىكە خاوېباتسەوه ودوااتر كارىگەرەيەكەي لەسەر كۆئەندامى  
بەرگرى كەمدەكاتسەوه. سەرەرای ئەو دەرمانانەي تىر دەدرىفت بەكەسى  
توشبوو بە ئەيدىز وئەوهى دەبىتەھۆزى بەرگرى لە توشبوون بە ھەموکردنە  
ھەلقوزەرەوەکان.

٥٧٨- ئايا مېچ جۇرە چارەسەرىك ھەيە؟ ئەگەر وەنامەكە بەلىيە  
كامىيە؟ پۇلۇنى چېيە؟

چارەسەرى دىژ بە قایرۇسى نەخۇشى ئەيدىز سىنور دادەنتىت لەبەردەم  
تواناي قایرۇسىكە وزۇربۇونىدا بەمۇغۇرە پېزەكەي لە خويىندا  
كەمدەكەت پېزەكە بەرگرى لەش بەرۈزەكاتسەوه تا بەرەنگارى ھەمو  
ھەموکردىنىكى نوى بېيتىمۇ، ودوااتر كاردەكەت بۇ جىڭىرگەردىنى حالى  
نەخۇشەكە. وېلام ئەم چارەسەرە كارىگەرە لەمكى گىرنگى ھەيە  
پېيۇيىستى بە چاودىزىيەكەنلىكى حالەتكە ھەيە وپېيۇيىستى بە پېشىنەنلىكى  
تاقىكەيى ھەيە بۇ نەخۇشەكە، سەرەبارى ھەمو ئەمانە بېرى تىچۇنى  
مادى زۇر بۇ ئەم دەرمانە.

.....بزیشکی خیزان.....

وشاپهنه باسکردنە پیویسته ئى سكپرى توшибۇو بە ئەيدىز ئەم  
چارەسەرە وەرگىرىت.

٥٧٩-ئاپا ئەم چارەسەرە دەرىت بەھەمو توшибۇوانى ئايروسى كەمى  
بەرگىرى وەرگىراو؟

بە دلنىيابىيەنە خىر، چونكە ئەم چارەسەرە لەچەند خالەتىكدا دەرىت  
وەكى دابەزىنى بەرگىرى بەو رادەيەى والەھەو كىرىنە هەلقوزەرەوەكان  
دەكات دەربىكەون، يان بەرزبۇونەوهى پىزە ئايروسى كە لە خويىندا بەو  
رادەيەى والە جۆرەھەو كىرىنە دەكات تادەربىكەون.

٥٨٠-ئاپا دەتوانىن لەيەك مالۇدا لەگەل كەسىكى توшибۇو بە ئەيدىز  
بىزىن؟

بە دلنىيابىيەنە. بەلکو پیویسته كەسە توшибۇوه كە تمەواوى خىزانە كە  
لە باوهشى بگىرىت وەپۈرى كۆمەئايەتىمە واي لىنەكەين گۈشەگىر بېيت  
ولەپۈرى دەرونىمە پالپىشتى بىن تاواى لىبىت پەيوەست بىت بە  
وەرگىتنى چارەسەرە كەمە تالەزىياندا بىيىتىمە. دەتوانىن لەگەل كەسە  
توшибۇوه كەدا نان بخۇين وەگەلى دابىنىشىن وكتوگۇزى لەگەل بکەين  
وکاروبارەكانى ترى ئىسانى لەگەلدا ئەنجام بىدەين. و بىلام پیویسته  
پىگای پىشتاشىن و فلچە ئەمودانى كەسە توшибۇوه كە بەكارنەھىنин.  
ۋۇر پیویسته خۇمان بىپارىزىن لە سىنكس لەگەل كەسى توшибۇو بە  
ئەيدىز.

٥٨١-چۈن بىزام توشى ئەيدىز بۇوم يان نا؟  
ناپىت پشت بە نىشانە كان بېستىت بەتەنها بەلکو پیویسته پشكنىنى  
تايىت بەم ئايروسى ئەنجام بىدەيت بۇ دلنىابۇونت لە توшибۇون بە  
ئەيدىز.

## پژوهشکی خبران.....

۵۸۲- ژماره‌ی توشبوون به ئەيدز لە جىهاندا چەندە؟  
لە جىهاندا تاسالى ۳۹,۴ ۲۰۰۴ ملىون كەسى توشبوو بەم قايرۇسە  
ھەبۇو، لەگەل بۇونى ۲,۱ ملىون دالىتى مردن بەھۆى نەخۆشى  
ئەيدزەوە. لەگەل وەبىرهىنانەوەي ئەمەرى ۶۴,۹ ملىون حالتى  
توشبوون پويداوه لە سەرەتاي راگەياندى ئەم نەخۆشىەوە.

۵۸۳- ئايا ئەيدز مەترسييەكى راستەقينە دروستدەكتات؟  
تەنها ئەوهندە بەسە بلىڭىن ئەيدز ھۆكاري يەكەم بۇ مردن لە ئەفەريقا  
وھۆكاري چوارەم بۇ مردن لە جىهاندا بۆئەوەي پادەي مەترسييەكەي  
بزانىن.

۵۸۴- ئايا زىنى توشبوو بە ئەيدز دەتوانىت شىر بەمندالەكەي بىدات؟  
لەم حالەتەدا باشتىروايە شىر نەداتە مندالەكەي. لەكەن ئەمەرى پېزەھى  
گواستنەوەي قايرۇسەكە بەم پىنگىيە زۇر كەم.

۵۸۵- باشتىرين پىنگا بۇ مانابۇونى زىنى توشبوو بە ئەيدز كامەيە؟  
باشتىرين پىنگا نەشتەركەرىيە.

۵۸۶- ئايا حالەتكانى توشبوون لە ولاتە عمرەتكاندا زۇرە؟  
ئامارە بەرىدەستەكان لە ولاتە عمرەتكاندا وايدەردەخمن ۵۴۰ مەزار  
حالەتى توشبوون بە ئەيدز ھەيە لە پۇزەملاتى ناوهپاست ونەفەريقادا،  
۹۲ مەزار حالەتىيان لەمسالى ۲۰۰۴ دا توشبوون و ۲۸ مەزار حالەتىيان  
مردون بەم ھۆيىمە.

ولە توپىزىنەوەيەكى ولاتى سعوددا، نزىكەي ۶۰۴۶ خالەتى توشبوون  
بە ئەيدز پويداوه لەنیوان سالى ۱۹۸۴ بۇ ۲۰۰۱، ۱۲۸۵ حالەتىيان  
دانىشتوى سعودن و ۵۱۴ حالەتىيان مردون لە سالى ۱۲۰۱. وئەم  
ژمارەيە لە زيادبۇوندا يەبەرپېزەھى ۸۴ بۇ ۱۴۲ حالەت لە سالىتكدا وئاستى

تەمەنی ئەوانەی توشىدەن لەمنىوان ۲۰۰۰ باز ۴ سالدىيە، وپىاوان زىاتر توشبۇون بېبەراورد بە ژنان (۷۷٪ ئى حالەتكان پىياون)، وپىگەكانى گواستنەوە بەم شىيەدە دابەشكراوه: پەيوەندى سىكىسى٪ ۲۸، لەپىگەي گواستنەوە خويىنەوە٪ ۲۵ (وزۇرىيە ئەم حالەتانا پۇيانداوه ۱۹۸۶ سائى)، لەدايىكى توشبۇوهە بۆ مەنداڭەكە٪ ۶،۵، لەپىگەي لەوكەسانەي سىكىس لەگەل ھاۋپەگەزى خۆيان دەكەن٪ ۲،۵، لەپىگەي وەرگەرنى مادە ھۆشىبەرەكانەوە٪ ۱۷، پىگەي گواستنەوەي نەزانراو٪ ۲۶.

ولە چەند توپىزىنەوەيەكى تردا لە سعووددا پىزەي گواستنەوەي ئەم قايرۇسە لە دايىكى توشبۇوهە بۆ كۈرىپەكەي پىزەيەكى بەرزى ھەيە بېبەراورد لەگەل ولاتەكانى تر وئەم پىزەيە٪ ۶۳،۵ ئى حالەتكانى توشبۇونى مناڭان پىيكتىنىت، وشاينى باسکىردنە پىگەي لەدايىكبۇونى نەو مناڭان بە پىگەي لەدايىكبۇونى سروشتى بۇون بە پىزەي٪ ۹۰ ئى حالەتكان) وتنەها ۱۰٪ يحالەتكان بە نەشتىرگەرى بۇون(كە پىنگايەكى سەلامەنتەرە)، وەرۇوها٪ ۹۳ ئى حالەتكان شىرى دايىكە توشبۇوهەكانىيان خواردوھ کە پىگەپىندرار ئىيە دايىكى توشبۇو شىرى خۇي باتە كۈرىپەكەي. وەمۇ ئەمانە نەبۇونى پۇشىبىرى تەندىروستى دەگەيەنىت لەبارەي ئەو نەخۇشىيانى لەپىگەي سىكىسەوە دەگوازىنەوە لەمنىوان ھەنگەركانى ئەم قايرۇسەوە.

#### ۵۸۷-ژمارەي توشبۇوان لە لوپىنان چەندە؟

يەكەم حالەتى توشبۇون لە لوپىنان لەسائى ۱۹۸۴ دا پاگەيەنرا وژمارەي توشبۇوان بەردهوام بۇوەتتا ئىستىتا وەزىكارە شارىدا وەكان لەپېشت خىرايى ئەم گواستنەوەيە:

.....بزیشکی خیزان.

- ژماره‌یه کی نور له لوینانیه کان له دهره‌وهی لوینان ده‌ژین.
- نور مانه‌وهی ئهو كمسانه‌ی بۇ گەشت دىئنە لوینان.
- به‌كارنه‌هینانی كۆندۈم لەكاتى ئەنجامدانى سېكىسدا.
- نېبوونى پۇشىپىرى تەندروستى لەبارە‌ی ئهو نەخۆشىيانە‌ی لە پىڭاي سېكىيەوە دەگوازىنەوە.
- ئەگەرى گواستنەوە‌ی ئەم ۋايىرسە لەپىڭە‌ی خويىنى پىسىبۇوه وە لەماوه‌ی شەرى ناوخۇيى لویناندا لە حفتاكان وسەرەتاي ھەشتاكان. وېيەوەندىيە سېكىسيه کان زۇرتىرين پىڭاي گواستنەوە‌ی ئەم ۋايىرسە‌يە لە لوینان وزىاتر لە پىاواندا بوددات بەبەراورد بە ۋىنان(بەنزيكەيى ۴ پىاوا بەرامبەر بە ۱ ژن) بەلام ماماوه‌ندى تەمنى كەسە توшибۇوه‌كان ۲۱ ساله.
- ۵۸۸- ئايا ھۆكارە يارمەتىيەرە‌كان لە گواستنەوە‌ی ئەم نەخۆشىيە دەگۈپىت لە ولاتە عەرمە‌كان بەبەراورد بە بىيانىيە‌كان؟ چەند ھۆكارييىكى يارمەتىيەرە‌ھەن لە ولاتە عەرمە‌كاندا بەبەراورد بە ولاتە بىيانىيە‌كان ئەمانەن:
- نۇربۇونى پىزە‌ي ئهو نەخۆشىيانە‌ی لە پىڭاي سېكىسە‌وە دەگوازىنەوە يارمەتىيەرە بۇ بىلاوبۇونوھەيدىكى فراواتلىق نەخۆشى ئەيدىز.
- نۇربۇونى پىزە‌ي ئائۇدەبۇوه‌كان لەسەر مادە ھۆشبەرە‌كان لە ولاتە بىيانىيە‌كانىشدا دەبىنتى ھۆى توшибۇون بە ئەيدىز.
- ژىنگە‌ي پارىزەر چەكىيە بۇ بەرەنگارىبۇونەوە‌ي ئەم نەخۆشىيە بەلام ئەگەر ژىنگە‌كە بەبى سەرپەرشتى و دەرچوپۇو لە سىنورى دابۇونەرىيىتى ئايىننى ئەوا يارمەتىيەرە لە گواستنەوە‌ي ئەم نەخۆشىيە.

.....بزیشکی خیزان.

- نوربوونی ژماره‌ی بینکاری له ولاته عره‌به‌کاندا که ده بیت‌هه‌می  
په‌نابردن بو نه‌ریتی دور له کۆمه‌لگه‌ی عره‌بی وه‌کو به‌ارهینانی ماده  
هوشبهره‌کان که‌یه‌کیکه له گرنگترین هوشکاره‌کانی بلاوبوونه‌وهی ئەم  
نه خوشیه.

- بۇشنبیری سیکسی و تەندروستى نۇر كەمە لەباره‌ی ئەيدزه‌وه  
بەتاپبەتى وئەو نەخوشیانە لەپىگە سیکسەوه دەگوازىنەوه بە  
گشتى لەولاته عره‌به‌کاندا هوشکارى سەرەكىن لەبلاوبوونه‌وهی ئەم  
نه خوشیه‌دا چونكە زانىن ھەنگاوى يەكەمە لە پىگە کانى خۇپاراستندا.

٥٨٩ - چاره‌سەرى ئەيدز چىه؟

دەتوانىن بلسىن چاره‌سەرى نەخوشى ئەيدز لەپەرەسەندىنىكى  
بەردەوامدايە لەپىگە تۈيىزىنەوه زانستىيە‌کانه‌وه لەباره‌ی ئەم  
باپتەوه ئەنجامدەدرىن. وبىلام بۇئەوهى مەسەلە كە ئالۇز نەكەين بەوه  
كورتى دەكەينەوه چاره‌سەرى ئەيدز بەزياتر لە دەرمانىك دەكىرت لەيمك  
کانتا.

٥٩٠ - كورتەی باسکردن لەباره‌ی نەخوشى ئەيدزه‌وه چىه؟  
ئەيدز نەخوشىكى كوشنده وبىرblaوه، و توشبوون پىنى دەبىتەه‌مۆى  
لەناوبىردنى ژيانى كەسمكە لەپۇيى كۆمه‌لایەتىمەوه، و دەتوانىن خۆمانى  
لىپارىزىن ئەگەر پابەند بۇوين بەم ھەنگاوانەوه:

- سیکسەرى كەمە تەنها كەسىكدا.

- ژيانىكى ھاوسىرىتى سروشتى

- دوركەوتىمەوه لە ماده هوشبهره‌کان.

.....پژوهشکی خبزان.....

-گرنگیدان ببه‌هیزکردنی به‌رگری لەش لەرگەی خۇراکى باش وهاوسەنگەوە، دوركەوتىنەوە لە كىشانى جىڭەرە ومهى خواردىنەوە، پاڭرتنى پاكوخاويئى.

-ئاگاداربۇون لەكاتى گواستنەوە خويىن وچارەسەركەردىنی ددانەكان. وبەلام ئەگەر پىيمان كەوتە لاي كەسىكى توшибۇو بە ئېيدىز پىيويستە لەپەزمان بىت لەوانەيە پىيويستى بە يارمەتى ھېبىت.

٥٩١-بۇچى نەخۇشى ئېيدىز يەكىكە لە كىشە تەندروستىيەكان؟ نەخۇشى ئېيدىز كىشە يەكى كى تەندروستى پىيكتىنەت چونكە لەحالەتى نىبۇونى پۇشنىيرى سىنكسى و تەندروستىدا نۇر بەخىرايى لەنلىوان گەنجاندا بىلاودەبىتەوە و كىشە يەكى تەندروستى و كۆمەتايىتى و ئابورى دروستىدەكەت.

٥٩٢-پىڭاكانى خۇپاراستن بۇ كەسى توшибۇو بە ئېيدىز كامانەن؟ دوركەوتىنەوە لە كەمسە توшибۇوەكان بە هەوكەردىنە ئايروسىيەكان، پاڭرتنى پاكوخاويئى، ورگرتنى ئاكسىينى پىيويست بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشىيە بەرپلاۋەكان.

٥٩٣-ئەو ئاكسىينانە كامانەن دەرىن بەكەسى توшибۇو بە نەخۇشى ئېيدىز؟

.....بزیشکی خیزان.....

ئەنفلوئزا، سترپیتۆکۆکەس نیومؤنیا، ھوکردنی جگارى بەرپلاؤاچى جۇرى دوهەم	ئەو ۋاكسینانەي پېيوىستە بىدىن بە كەسى توшибۇو بە ئەيدىز
گۈزار، سورىيە(ئەگەر پىزەھى بەرگىرى زىاتر بۇو لە ۲۰۰ ئىفلىجى	ئەو ۋاكسینانەي كە دەتوانىت لەم نەخۆشانەدا بىدىن
ھوکردنی جگارى جۇرى يەكەم، ھارى سەگ، كۆلۈرا، بەكتىرياي ھەوکردنى پەردەي مىشك	ئەو ۋاكسینانەي دەتوانىت بىرىت ئەگەر پېيوىستى كرد
سېيل، زەمىن ئىفلىجى چالاڭ، تايفوئىد، زەرىدەتا، سورىيە(ئەگەر پىزەھى بەرگىرى كە متىبۇو لە ۲۰۰)	ئەو ۋاكسینانەي نابىت بىدىن لەحالەتى توшибۇون بە نەخۆشى ئەيدىز

خشتىسى ژمارە ۹: ئەو ۋاكسینانەي لەدىن بە نەخۆشى توшибۇو بە  
ۋايىقىمى نەمانى بەرگىرى و مرگىماو.

..... پژوهشکی خبزان.

## وتوویژی سیویم کم

### پیری و نه خوشیه هه و داره کان

### Infections in Elderly

۵۹۴- پیناسه‌ی پیری چیه؟

پیری ناستیکی ته منه ده که مویته دوای ۶۵ سالیمه وه.

۵۹۵- هؤکاره یارمه‌تیده ره کان چین بو ده رکه‌وتني نه خوشیه  
هدوداره کان له کسه به ته منه کاندا؟

هؤکاره یارمه‌تیده ره کان نه مانه‌ن:

- به سالچون و تیکچونی کوئندامی به رگری.  
- بهد خوارکی.

- قورسی له قوتاندا.

- بیونی کیشه له کارکردنی ئهندامه کانی له شدا: ئهندامه کانی  
میزومیزه برق، ماندو بیونی دریزخایه‌ن، زور مانه‌وه له جینگاکی نوستندا.

- بیونی کیشه‌ی ته ندروستی دریزخایه‌ن: گیرانی دریزخایه‌نی  
سیبیه کان، په قبیونی خوینبه ره کانی دل، لاوازی گورچیله کان، شهکره،  
په قبیونی خوینبه ره کانی سمر.

- کیشه‌ی دهورو به ری مرزو له بنکه کانی چاودیزی هه میشه‌یی و دکو  
خله‌وه تگه‌ی پیری.

- بیونی ئامیزی نامؤ له له شی مرزوقدا و دکو پاتری له دل یان جومگه‌دا.

.....پیشکی خیزان

۵۹۶- پیناسه‌ی بزرگ‌بودن‌وی پله‌ی گرمی له کسه به ته‌منه‌کاندا  
چیه؟

بزرگ‌بودن‌وی پله‌ی گرمی له کسه به ته‌منه‌کاندا و نه‌گهر که میش  
بیت ئهوا پیویسته گرنگی پی بدیریت. به لام پیناسه‌ی سه‌ره‌کی بزو  
بزرگ‌بودن‌وی پله‌ی گرمی له کسه به ته‌منه‌کاندا بریتیله:  
- بزرگ‌بودن‌وی بردده‌وامی پله‌ی گرمی بزو زیاتر له ۳۷,۵ پله‌ی  
سده‌دی.

- گوران له پله‌ی گرمی له شدا بزو زیاتر له ۱,۲ پله‌ی گرمی.  
۵۹۷- باشتین ریگا بزو پیوانی پله‌ی گرمی له کسه به ته‌منه‌کاندا  
کامه‌یه؟

پیویسته ئاگادارین له کاتى پیوانی پله‌ی گرمی له کسه  
به ته‌منه‌کاندا، ریگای ئاسایی بزو پیوانی پله‌ی گرمی و هرگرتنى پله‌ی  
گرمیه له ریگه‌ی دهمه‌وه و به لام باشتین ریگه و هرگرتنى پله‌ی گرمیه  
له ریگه‌ی ده‌رچه‌ی کۆمه‌وه.

۵۹۸- گرنگی بزرگ‌بودن‌وی پله‌ی گرمی له کسه به ته‌منه‌کاندا چیه؟  
پله‌ی گرمی له کسه به ته‌منه‌کاندا نیشانه‌یهی گرنگه و پیویسته  
پشتگوی نه‌خریت، و شایه‌نی باسە هەندیک له تویزینه‌وه کان کەلەسەر  
سەدان کسسى بەسالا چودا نەنجام دراوه دەریخستوھ بزرگ‌بودن‌وی  
پله‌ی گرمی لهم جۇره کەسانەدا له گەل هەوکەدنی مەترسیداردا  
دەبیت، له بەرئوھ ئەم تویزینه‌وانه بسوھ ئامۇزىگارىيمان دەكەن کسە  
به ته‌منه‌کان له کاتى بزرگ‌بودن‌وی پله‌ی گرمى له شياندا پیویسته  
بخرىنه نەخوشخانه‌وه.

.....پژوهشکی خبران.....

۵۹۹- نیشانه کانی نه خوشیه هموداره کان له که سه به ته منه کاندا  
کامانه ن؟

گرنگترین نیشانه کانی نه خوشیه هموداره کان له که سه به ته منه کاندا  
ئه مانه ن:

نه مانی کیش، حزنه کردن له خواردن، که وتن، بورانمه، میزکردنی  
نائاگایی.

۶۰۰- ئو نه خوشیه همودارانه چین به زوری له که سه به ته منه کاندا  
پودوده ن؟

ئو نه خوشیانه ئه مانه ن:

- هموکردنی سییه کان: شایه نی باسکردنه ئازاری سینگ و کوکه  
وبه زبونه وهی پلهی گرمی و بردراوه کانی سینگ لهو نیشانانه يه  
که به که می له که سه به ته منه کاندا ده رده کهون کاتیک توشی همودکردنی  
سییه کان ده بن. وبه لام ئو جیوازیانه لەم نه خوشیانه له  
کس بـ به ته منه کاندا هـ يـه به زبـونـه وـهـی رـیـزـهـی خـبـوـکـهـ سـپـیـهـ کـانـیـ  
خـوـیـنـهـ وـخـیـرـاـ هـنـاسـهـ دـانـ وـبـورـانـ وـهـ.

- هموکردنی پـیـرـهـوـهـ کـانـیـ مـیـزـ: شـایـهـ نـیـ باـسـهـ ۸۰ـ٪ـیـ ژـنـ بهـ تـهـ منهـ کـانـ  
وـ ۲۰ـ٪ـیـ پـیـاوـهـ بـهـ تـهـ منهـ کـانـ خـبـوـکـهـیـ سـپـیـ لـهـ مـیـزـهـ کـهـ یـانـدـاـ دـهـ بـیـنـرـیـتـ  
بـهـبـیـ بـوـونـیـ نـیـشـانـهـ کـانـیـ هـموـکـرـدـنـ لـهـ پـیـرـهـوـهـ کـانـیـ مـیـزـدـاـ، لـهـ حـالـهـ تـهـ دـاـ  
پـیـوـیـسـتـ نـاـکـاتـ چـارـهـ سـهـ وـهـ بـرـیـگـیرـیـتـ لـهـ پـیـرـهـیـ دـزـهـ زـینـدـهـ گـیـهـ کـانـهـ وـهـ. ئـوـ  
نـیـشـانـانـهـیـ پـیـوـیـسـتـ بـهـوـهـ رـگـرـتـنـیـ چـارـهـ سـهـ دـهـ کـهـنـ: بـهـ زـبـونـهـ وـهـیـ پـلـهـیـ  
گـرمـیـ وـبـوـونـیـ ئـازـارـ لـهـ کـاتـیـ مـیـزـکـرـدـنـدـاـ وـبـورـانـ وـهـ.

- هـموـکـرـدـنـهـ کـانـیـ پـیـسـتـ: هـموـکـرـدـنـیـ پـیـسـتـ لـهـ کـهـ سـهـ بـهـ تـهـ منهـ کـانـدـاـ نـزـرـهـ.  
لـهـ بـهـ ئـمـ هـؤـکـارـانـهـ:

بزیشکی خیزان.....

یه کم: وشکبوونه‌وی خوینبه‌ره‌کان.

ددهم: ئاوسانی پەلەکان.

سیتیم: توшибوون به پوداوه‌کانی وەك كەوتۇن وېرىبوونه‌و.

-برىنه‌کانی پىست.

-سیل: نەخۆشى سیل زۆرە لە خەلۇھەتكەکانى پېریدا بەھۆى بەركەوتىنى بەردەواام لەننیوان كەسە پېرەکاندا وېھۆى بەدھۈراكى ئەم كەسانمۇ.

-سکچونى توند لە كەسە بەتەمنەکاندا.

٦٠١ -ئەم فاكسىناتە كامانەن پىويىستە كەسە بەتەمنەکان وەرىپگەن؟

چەن فاكسىنەتىك ھەن پىويىستە كەسە بەتەمنەکان وەرىپگەن ئەمانەن:

-ستريپتو كۆكەس ئەورىيەس.

-ئەنفلۆنزا.

-گۇزار.

-لە حالەتى گەشتىردىندا: مەوكىدىنى جىڭىر يېرىپلاو لە جۇرى يەكەم وزەرىدەتا و تايقوئىد.

٦٠٢ -بۇچى نەخۆشىيە ھەودارەکان دادەنرىن بە يەكىك لە كىشە تەندروستىيەكان؟

چۈنكە توшибوونى كەسە بەسالىچوەکان بەھەر نەخۆشىيەكى ھەودار دەبىتە ھۆى بىلاوبۇونمۇھى لەناو ژمارەيەكى نۇرى بەسالىچواندا،

لەوانەيە بىبىتە ھۆى مردىنى ژمارەيەكى نۇرىيان.

## وتوویژی سیودووم

### سهرئیشه

### Headache

#### ٦٠٣-سهرئیشه چیه؟

بریتیه لەو ئازارانەی لە سەردا دروست دەبن.

#### ٦٠٤- ئایاسەرئیشه يەكتىكە لەو كىشانەي بەنۇرى پۇهدەن؟

بەلى، بەپىنى ئامارەكانى پىكخراوى تەندروستى جىهانى بۇ ئازارەكانى سەر. زىاتر لە ٤٥ مىليون كەس لە گەلى ئەمەرىكى بەدەست سەرئیشه درېژخايەنەكانەوه دەنالىنن ٢٨ ملىونىان نەخۇشى ۋانى نىوهسىريان ھىيە. ونزيكەي ٢٨٪ى كەسە پىكەيشتەكان ومندالەكان سەرئیشهى تۈندىيان ھىيە.

#### ٦٠٥-سەرئیشه چۈن پۇهدات؟

سەرئیشه بىرىتىه لە ئالۇزكان لە نىوان ھىماكانى مىشك وەمارە خانەكان ومولولەكانى خويىندا. لەكاتىكدا ھموگىن پۇهدات لە ئەندامىكى لەشدا ئەم ھىمايانە دەنيرىدرېت لەئەندامەكەوه پاستەخۇ بۇ مىشك وسەرئیشه پۇهدات.

#### ٦٠٦-سەرئیشه چەند جۇرى ھىيە؟

زىاتر لە ١٥٠ ھۆكار ھەيە بۇ سەرئیشه، بەلام كورتىيان دەكەينەوه لە باسکىرىدىنى ئەو ھۆكارانەي بەنۇرى پۇهدەن:

.....پژوهشکی خیزان.....

- ژانی نیوهسمر.

- نازاره کانی سمر به هوی هورمونه کانه وه.

- نازاره کانی سمر به هوی فشاری دهرونیه وه.

- نازاره کانی سمر به هوی هموکردنی با خاله کانی لوت وه.

- ناوسانی میشک.

- هموکردنی په رده میشک.

- نازاره کانی سمر به هوی کیشهی ددانه کانه وه.

- به رزبونه وهی فشاری خوین.

۶۰۷ - نایا پولینیکی دیاریکراو هه یه بون سرهئیشه؟

بون ناسانکردنی تیگه یشتمن وناسینه وه و چاره سمری پیویست سرهئیشه  
پولین ده کریت بون دو جوز:

- سرهئیشهی توند زوریهی جار دروست ده بیت له پنگهی نه خوشیه کی  
کتوپره وه وکو هموکردنی دیاریکراوه کان له با خاله کانی لوت یان  
هموکردنی ڤایروسی یان هموکردنی قورگ وکوی.

- سرهئیشهی دریزخایه ن وکو سرهئیشه به هوی فشاری ده رونیه وه  
و ژانی نیوهسمر.

۶۰۸ - نه خوشی ژانی نیوهسمر چیه؟

نازاریکی جیگیر قول وتونده له سمردا له یه ک شویندا چربه بیته وه یان  
له یه کیک له لakanی سمردا.

۶۰۹ - تایبه تمهندیه کانی سرهئیشه له نه خوشی ژانی نیوهسمردا چیه؟

- له پیش سرهئیشه کوه که سه نه خوشکه هستده کات به بودانی  
نازاریکی به میز (له ۱۵٪ی حاله ته کاندا) و نممه له دوای ده رهوتی چند  
نیشانه یه کی ده ماری وک بیستنی چهند دهنگیکی دروینهی دیاریکراو

و بینینی چند شتیکی درؤینه‌ی دیاریکراو و هستکردن به بوزنیکی توند  
وسرپیونی قاچه‌کان و قورسی له بیرکه‌وتنه‌وهی شته‌کان و چند  
وشیه‌ک، ئەم هستکردن به رده‌واام ده‌بیت تاماوهی کاتژمیریک و ئەم  
نیشانانه دیانا میئن بە دەركه‌وتنى سەرئیشەیەکی توند.

- هوکارى ژانى نیوه‌سەر بە تەواوى دیارینه‌کراوه، وبەلام لەوانەیە  
هوکاره‌کە بگەپیتەوه بۇ گرژبیونی مولولەکانى خوین يان ھەر  
کارلیکیکی کیمیایی لە میشکدا.

- ئازارى نەخۇشى ژانى نیوه‌سەر داده‌نرىت بە مامناوه‌ند يان  
مەترسیدار لە هېزەکەيدا.

- نەخۇشەکە وەك ئازار لەلايەکى سەردا باسى لیوه دەکات.

- زۇرىبەی کات ئەم ئازاره دەمینیتەوه لە ئە کاتژمیرەوه بۇ ۳ پۇذ.

- و دوپاره دەبىتەوه لە ابۇ ئە جار لە مانگىكدا.

- لەگەل ئەم ئازارهدا دلتىكەمەلاتن پاشانەوه و حمزەکردن لە خواردن  
و ئازارى گەدە و هستيارى بەرامبەر بە پوناکى و بەنگەکان و بۆنەکان.

- لە مەنالاندا لەگەل ئەم ئازارهدا - سەرەرای نیشانەکان پېشىشتر باسمان  
لیوه‌کرد - ئەم نیشانانە لەگەلدا دەبىت زەربیونى دەمۇچاو و گىزبۇون  
و تىكچۇنى بىنین و بەزبۇونەوهى پلهى گەرمى.

- سەروھا لە مەنالاندا لە نەخۇشى ژانى نیوه‌سەردا تىكچۇن  
پودەدات لە كۈنەندامى هەرسدا بەتايبەت لەگەل پاشانەوهدا.

٦١- ئەو هوکارانه چىن يارمەتىدەرن لە دەركه‌وتنى ژانى نیوه سەردا؟  
چەند هوکارىك ھەن يارمەتىدەرن لە دەركه‌وتنى ژانى نیوه‌سەردا وەکو  
مەندىك چالاکى فيزيايى و خواردەمنى و گۇپانى هۆرمۇنەکان و گۇپانى  
ئاو وەھوا (تىشكى خۇر و گەرمى زۇر وشى) و فشارى دەرونى.

پزشکی خبران .....

٦١١- په یوه‌نى نیوان ژانى نیوه سەر و هۆرمۇنەكان چىيە؟

وەك زانراوه هۆرمۇنەكان ھاوسەنگى لەش دەپارىزىن لەناو ئەو گۈرانكارىيانەي دەورى داوه، ھەر شىلە ژانىك لە ئاستى هۆرمۇنەكانى وەكى سىكىپى وسوبى مانگانە وەستانى سوبى مانگانە پوبدات، دەبىتە هوى دەركەوتلى ژانى نیوه سەر.

٦١٢- ئايَا توшибۇون بە ژانى نیوه سەر دەبىتە هوى زىادبۇونى نەگەرى توшибۇون بە وەستانى مىشىك؟

وەلمادانەوە لە سەر ئەم پرسىيارە ورد نىيە چونكە ھەندىك لىكۆلىتىمۇھە كان وادەردىخەن بۇونى ژانى نیوه سەر ئەگەرى توшибۇون بە وەستانى مىشىك زىاددەكەت لەو كەسانەي تەمەنیان لە ٤٠ سال كەمترە، وچەند توپىزىنەوە يەكى تر ئامازە بەھەن بۇونى ژانى نیوه سەر ئەگەرى مردن كەمەكاتەوە لە حالتەكانى وەستانى مىشكىدا.

٦١٣- ئەم دەرمانانەي بەكاردىن لە چارەسەرى ژانى نیوه سەردا كامانەن؟

چەند دەرمانىنىڭ ھەن بۇ وچارەسەر و خۇپىاراستن لە ژانى نیوه سەر گۈنكىتىنیان دىزە گەشكە و خەمۆكى و دەرمانە ئازارشىكىنەكانى.

٦١٤- ئەم سەرئىشىيە چىيە بە هوى فشارى دەرونىيەوە دروست دەبىت؟ ئەم جۈزە سەرئىشىيە پۇزانە و درېزخايىمنە يان سەرئىشىيەكى درېزخايىمنە لەپۇرى تۈندىيەوە پەرەناسىتىت و زۇرتىرىن جۆرەكانى سەرئىشىيە لە كەسە پىنگە يىشتۇھەكان و كەسە كامىلەكاندا.

٦١٥- تايىبە تەمەنیەكانى سەرئىشىيە دروست بۇو بە هوى فشارى دەرونىيەوە چىيە؟

..... خیزان، پژوهشکی

زغبیه‌ی جار دهستپنده‌کات به نازار له بهشی پیشمه‌هی سه‌ردا و دواتر بؤ ناوجچهوان و مل، و هندیکجار دروست دهیت بهه‌وی ماندویون و فشاری نهرونيمه‌وه. بم جوره به سمرنه خوشمه‌که‌دا زالدھیت واله نه خوشمه‌که‌ده کات هم‌ستکات به فشار و گرژبوونی ماسولکه‌کانی سه‌ر و مل.

۶۱۶- ئایا سەرئىشە بەنە خوشیه‌کی بۆماوه‌یی داده‌نرىت؟ زاناکات پشتراستيان نەکردوه‌تموه کە سەرئىشە نەخوشیه‌کی بۆماوه‌یی بىت، وبەلام وەلامى ئەم پرسیاره پەيوهسته بە جۇرى سەرئىشە‌کەوه. بۇنمۇنە لە ولایەتە يەكىرىتكەدا ۲۹,۵ مىليون كەس دەنالىنن بەدەست ژانى نىوه‌سەرەوە ۸٪. يان دەلىن حالتى ھاوشىيە لە خیزانە کانماندا ھېيە. و توپىزىنەوە زانستىيەكان دەلىنمندال ئەگەرى توشبوونى زىاتره بەپىزە ۵٪ ئەگەر يەكىك لەدايك و باوكى توشبووبىن، وبەپىزە ۷۵٪ ئەگەر ھەردوکيان واتە دىكى و باوكى توپىزىنەوە بەنە خوشى ژانه‌نىيەمىسىر. بەلماجۇرەکانى ترى سەرئىشە وەك ئەوهى بەهۆى ھەوکردنى پەرنىھى مىشكەمە دروست دهیت يان ھەوکردنى باخله‌کانى لوتموه ئەمانە بەدىنلەيىمەرە نەخوشى ھەمودارن و بۆماوه‌یی نىن.

۶۱۷- پسپۇرى ئو پزىشكە چىه کە گرنگى بە سەرئىشە دەدات؟ ئەم پرسیاره بە زۇرى نەكىرت، ئایا نەخوشى توشبوو بە سەرئىشە پەناھباتەبەر پزىشكى تەندروستى گشتى يان پزىشكى خیزان يان پزىشكى پسپۇر لە سەرەودەمارەکاندا؟ لە ملادا دەلىن لەوانە يە بچىتە لاي پزىشكى خیزان يان پزىشكى تۈندروستى گشتى کە حالتىكە دىيارى دەکات و دەتنىزىت بولاي پزىشكى پسپۇر ئەگەر پىۋىسىتى كرد.

.....پزشکی خبران.....

۶۱۸-تایبه‌تمهندیه‌کانی سه‌رئیشه‌چیه به‌می‌هه‌وکردنی باخه‌له‌کانی  
لوه‌تموه دروستده‌بیت؟

نازاری دروستبوو به‌می‌هه‌وکردنی باخه‌له‌کانی لوته‌وه زوریه‌ی جار  
چرده‌بیت‌موه له نیسکه‌کانی ده‌موچاو پرمەت ولوت وبهشی پیشنه‌وهی  
سەر. وزوریه‌ی کات نازاره‌که جینگیر و قول ده‌بیت، وزوریه‌ی کات توندی  
نازاره‌که زیاددەکات بە هەر جوله‌یه‌کی سەر وله‌گەل ئەم ئازاره‌دا  
خوینتیزان له لوت وئاوسانی ده‌موچاو پودەدات.

۶۱۹-چۆن دەتوانزىت ھۆکاری سه‌رئیشه‌که دیاریبکریت؟  
لە سەرەتادا پزیشکەکە ھەلددەستیت بە پشکنینی تەواو و پشکنینی  
کۆئەندامى دەمار دەگریت‌موه، پشکنینه سادەکانی خوین، و گرتى  
وينه‌ی سیتى سکان بۇ سەر لەھەندىك حالەتدا، ھىلکارى سەر وئىم ئاپ  
نای بۇ سەر دەکات.

## وتووئیلی سیوسینیم

### رُوْزهگَرْتَن

### Fasting

٦٢٠- وزه چیه؟

وزه بربتیه له بېرە گرمۇكى تىمواو بۇ ھەستان بە فەرمانە پىيۆيىستەكانى لەش.

٦٢١- سەرچاوهكانى وزه بە گشتى كامانەن؟

بە شىوه يەكى گشتى سەرچاوهى سەرەكى بۇ وزه سى سەرچاوهى: چۈرىيەكان، شەكرەكان، پېۋىتىنەكان.

چۈرىيەكان لە جىڭىردا دەگۈپدرىن بۇ تىرشه چۈرىيەكان و دواتر پاشەكمۇت دەخىرت لە شانە چۈرىيەكانى ئىز بىنست.

بەلام پېۋىتىنەكان لە جىڭىردا دەگۈپدرىن بۇ تىرشه ئەمینىيەكان و دواتر پاشەكمۇت دەخىرت لە ماسولەكاندا، بەلام شەكرەكان لە جىڭىردا شىدەبنەوە و پاشەكمۇت دەخىرت لە جىڭىر و ماسولەكان و بە سەرچاوهى يەكەم و سەرەكى دادەنرىت بۇ وزه.

تىيىكەلبۇونى ئەم سى سەرچاوهى وزه يە بەرىيىكەيەكى ئالۇز وزهى پىيۆيىست بۇ لەش دابىن دەكەن.

گهرمؤکه‌ی سه‌رچاوه‌کانی وزه بـه جوزه‌یه: اگم پـرژوتن-۴  
کیلوکالوری، اگم چـهوری-۹ک، اگم شـهکر=۴ک.

۶۲۲-ئـه گـهـر خواردـهـمـنـیـهـ کـانـ سـهـرـچـاـوهـیـ سـهـرـهـکـیـ بـنـ بـوـ وزـهـ کـهـواـتـهـ  
سـهـرـچـاـوهـیـ وزـهـ چـیـهـ بـوـ کـهـسـیـکـ بـهـپـرـژـوـ بـیـتـ؟

بـرـیـ شـهـکـرـهـ پـاـشـهـکـهـ وـخـراـوهـ کـانـ لـهـ جـگـهـرـدـاـ بـهـرـیـزـهـیـهـ کـیـ کـهـمـهـ. ثـمـ بـرـهـ  
بـهـشـیـ پـیـدـانـیـ وزـهـیـ پـیـوـیـسـتـ نـاـکـاتـ بـوـ مـیـشـکـ وـفـرـمـانـهـ سـهـرـهـکـیـهـ کـانـیـ  
لـهـشـ. لـهـبـهـرـئـوـهـ بـرـیـ پـرـؤـتـینـهـ پـاـشـهـکـهـ وـخـراـوهـ کـانـ لـهـ مـاـسـوـلـکـهـ کـانـداـوـ  
بـرـیـ چـهـورـیـهـ پـاـشـهـکـهـ وـخـراـوهـ کـانـ لـهـ شـانـهـ چـهـورـیـهـ کـانـداـ دـهـگـوـزـدـرـیـتـ بـوـ  
شـهـکـرـلـهـ جـگـهـرـدـاـ وـدـوـاـتـرـ دـهـگـوـازـرـیـتـمـوـهـ بـوـ مـیـشـکـ بـهـمـهـشـ وزـهـیـ  
پـیـوـیـسـتـ بـهـدـهـسـتـ دـهـخـرـیـتـ بـوـ فـرـمـانـهـ پـیـوـیـسـتـهـ کـانـیـ لـهـشـ.

۶۲۲-ئـهـوـ کـیـشـهـ تـهـنـدـرـوـسـتـیـانـهـ کـامـانـهـنـ کـهـسـیـ بـهـپـرـژـوـ بـهـدـسـتـیـانـهـوـهـ  
گـرـفـتـارـ دـهـبـیـتـ؟

نـوـ کـیـشـهـ تـهـنـدـرـوـسـتـیـانـهـ ئـهـمـانـهـنـ:  
نـازـارـهـکـانـیـ گـهـدهـ.

-شـلـهـژـانـ لـهـ کـوـئـهـنـدـامـیـ هـرـسـدـاـ(قـبـزـیـ وـسـکـچـونـ).

-نـازـارـهـکـانـیـ سـهـرـ.

-مـانـدـوـبـوـونـ.

-نـهـمـانـیـ کـیـشـ.

-مـوـکـرـدـنـهـ مـیـکـرـبـیـهـکـانـ لـهـ کـوـئـهـنـدـامـیـ هـرـسـدـاـ(دـرـوـسـتـ دـهـبـیـتـ بـهـمـوـیـ)  
خـوارـدـنـیـ خـوارـاـکـیـ پـیـسـبـوـوـ، کـوـئـهـنـدـامـیـ مـیـزـوـمـیـزـهـپـوـ(دـرـوـسـتـ دـهـبـیـتـ  
بـهـمـوـیـ کـهـمـیـ ئـاوـخـوارـدـنـمـوـهـ) کـوـئـهـنـدـامـیـ هـهـنـاسـهـدـانـ.

۶۲۴-کـهـسـیـ بـهـپـرـژـوـ چـقـنـ دـهـتـوـانـیـتـ خـوـیـ رـاـبـهـنـیـتـ لـهـکـهـلـ بـوـثـوـهـکـهـیدـاـ؟

\* خواردنمه‌ی شله‌منی به‌زوری به‌تایبیه‌ت ئەو شله‌منیانه‌ی بېرىڭ شەکریان تىایە تاجىنگەی كەمى ئاۋ و شەكر بگىرىتمەو كە ھۆكارى سەرەكىيە لە نازارەكانى سەر و ماندوبۇون و كەمەپىزى.

\* خواردنى خواردەمنىيە جۇراوجۈرەكان كە ئەمانە دەگىرىتمەو:- سەوزە-گەرمۇكەي كەم بەلام دەولەمند لەپۇي فيتامىنەكانى(سى)- بى) و خوى كانزاپىيەكان وئاۋ. ئەم سامانە خۇراكىيە لە گەللىاي سەوزى سەوزەكاندا ھېيە وەكىو: سېپتىناغ، ملوخىيە، مەعەدنوس، نەعنە. خواردنى سەوزە بەكالىبەناسانى ھەرس دەكىرىن و بەدەولەمندى دەمەنچىتمەو بە فيتامىن ئەي(كارۇتىن) كە پىنۇيىستە بۇ پىنەت و خويىنېرەكانى دل. و بەلام پىنۇيىستە سەوزە تازە ھەلبىزىرین، و بۇ ماوهىيەكى درېز لەبەفرگەدا ھەنلىان نەگىرىن و زۇر نەيانكۈلىنىن لەسەر ئاگىر تا نرخە خۇراكىيەكىيان لەدەست نەدەن.

- گۇشت-دەولەمندە بە پېرىتىن و چەورى(كە دەگۇپىت بە گۇپانى ئازەلمەك و جۇرى خۇراكەكە بەلکو بەپىنى شوينى گۇشتىكەش لە ئازەلمەكدا دەگۇپىت) و خوى كانزاپىيەكان وئاۋ، بەلام ھەزارە لە شەكىرەكاندا.

بەلام ئەم گۇشتانە لەوانىيە لەپال نرخە خۇراكىيەكىيدا ھەنگىرى مىكىزب بىت كەدەبىتە هوى ژەھراوبۇونى خۇراكى و ئۇ ھەوكىدىنانە بەمۇيىمەو بودىدات لە پىخۆلە بارىكەدا(نازارى ناوا سك، پاشانە، سكچون، بىزىبۇونمەوەي پلەي گەرمى). لەبەرئەمە پىنۇيىستە لەسەرمان سەرچاوهىيەكى گۇشتى باش ھەلبىزىرین(گۇشتى داپوشراو، پاكوخاوىيەنى قەسابەكە، چۈنۈھەتى پاراستىنى گۇشتىكە).

## پژوهشکی خیزان

میوه-به ناسانی هرس دهکریت، دهولمه‌منده به فیتامینه‌کان و خوی کانزاییه‌کان و ظاوه.

پژویسته لمسه‌رمان ئاگاداری شوشتنه‌وهی میوه بین به باشی پیش خواردنی و پباراستنی تویکله‌کەيان چونکە نرخیکى خۆراکى گرنگیان هەدیه.

خورما-داده‌نریت به میوه‌یەکى ببابانی زۆرباش، دهولمه‌مند به فیتامینه‌کان(ئەی-بى)، پیشالەکان، شەکرەکان. يەك كىلۆ خورما ۳۰۰۰ کالۇرى تىايە واتە هيىندهى يەك كىلۆ گۆشت. خورما داده‌نریت به چاره‌سەرى سەرەکى بۇ كىشە دەمارىيەکان و تىكچونى كەدە پېرخۇلەکان.

شیرەمنىيەکان- دهولمه‌مندە به فیتامینه‌کانى(ئەی-بى-سى-دى)، ناو، پېرۇتىنەکان لاكتوز، خوى کانزاییه‌کان. ماست داده‌نریت به پاکىرەوه‌یەکى بەمیز بۇ پېرخۇلەکان ودرە گەنینىكى چالاکە پېرخۇلەمان وناھىلیت گازەکان لەپېرخۇلەدا دروست بىت، ويارمەتىدەرە لە توانەوهى رەملى ناو گوچىلەکان ناھىلیت بەردى گورچىلە دروست بىت. وېلام پېویسته ئاگامان لەسەرچاوه‌کەی وشىوازى پاراستنەكە بىت و بەچاوى ئەم خالانەتى تىاكراپىت: شیرەكە باش كولىتىراپىت، شیرەكە لەناو بەفرىگدا پارىزراپىت، پاکوخاۋىنى فۇشىيار و دروستكەرى شیرەمنىيەکە، دەلىيابۇن لە سەلامەتى ئازەلەكە كەشیرەكە لىيۇه وەرگىراوه.

-چەرسات(گویىز-بندق-باھم-فستق): دهولمه‌مندە به فیتامینه‌کانى(ئەی-بى)، خوى کانزاییه‌کان، چەمورىيەکان، واباشە

.....پېشىكى خېزان.....

بەپرى كەم بخورىن. سەلمىنراوه چارەسەرى سەرئىشە، كەمخموى،  
نەخۇشىيەكانى پىيىست دەكەن.

\* خەوتىن بۇ ماوهىيەكى پىيىست لە شەودا و پىشۇوھەرگەتن بەچەند  
جارىك بۇماوهىيەكى دىيارىكراو لەپۇزدا.

٦٢٥-ئەم ئامۇزگارىيانە چىن پىيىستە كەسە بەپۇزوهەكان پابەند بن  
پىيوهيان؟

-باش شوشتنهوهى سەوزە ومىوه پىيش خواردىنيان.

-باش كولاندىنى گۆشت دوركە وتىنۇھە لە خواردىنى گۆشتى نەكولى او.

-ھەلېزڭاردىنى سەرچاوهى گۆشت وشىرەمنى وسوزەمى باش.

-بەئاكابۇن لە بۇن وېھنگ وشىۋازى پاراستنى گۆشتەكە.

-پشتىبەستن بە خۇراكى جۇزاوجۇز.

-خواردىنهوهى ئاوى زۇر لەكتى پۇزۇ شكارىندىدا.

-خواردىنى سەوزە ومىوه.

٦٢٦-ئايدا دەكىرىت كەسىك بە پۇزۇ بىنت لەكتىندا نەخۇشى  
درېزخايىمنى هەبىت؟

وەلمامى ئەم پرسىياره پەيوەندى ھەيە بە جۇرى نەخۇشىيە  
درېزخايىمنەكمە، جۇرى دەرمانە وەركىراوهەكان، نەخۇشەكە وتوانىاي  
بەرگەگرتىنى بۇ پۇزۇ.

٦٢٧-پىرى گەرمۇكەي ھەندىك خواردىنماعان پى بلى؟

\* يەك دەنكە خورما-٧ك.

\* نىو كەمۈچك مىيۇز(٣٥) گم)-١٠٢ك.

\* مەنجىرىيەكى وشكىراوه-٤٠ك.

\* قەيسىيەكى وشكىراوه-٢٣ك.

.....بزیشکس خیزان

\* لیموزینه ک پرته قالنیک - ۳۷۰ . ک.

\* سیتویک - ۷۵۰ . ک.

\* موزیک - ۹۰ . ک.

\* قزخیک - ۴۴ . ک.

\* قاپیک ساوه - ۱۳۰ . ک.

\* قاپیک شوربای سمهوزه - ۱۸۰ . ک.

\* قاپیک شوربای مریشك - ۲۵۷ . ک.

\* لهفه یهک - ۱۲۰ . ک.

\* هینلکه یهک - ۸۰ . ک.

\* نیو کوب شیری کهم چهوری - ۵۵ . ک.

## نوویشی سیوچواره م

### کولیرا

Choleara

#### ۶۲۸- کولیرا چیه؟

کولیرا نه خوشیه کی بمربلاؤی تونده درست دهیت به هوی بهکتریای ثیبریووه که دهیته هوی سکچونیکی توند. ثم هموکردنانه زوربهی جار به نیشانه ساده دهستپنده کات و همندی جار بهبی نیشانه، و همندیک کاتدا کولیرا نه رده که دهیت به نیشانه مهترسیداره و.

#### ۶۲۹- مذکاری کولیرا چیه؟

مذکاری کولیرا بهکتریایمکه ناویدبریت به بهکتریای ثیبریو، و نم ناوه نهگهربینه بوز نه شیوه یهی همه یمتی. ۱۳۹ جزوی جیواز لدم بهکتریایه هدیه له نیشانه کانیاندا له یه کده چن ول پوی پنکه اتے مایکرۇ با يولوجىمه جيوازن.

#### ۶۳۰- نیشانه کانی کولیرا چیه؟

نزیکه یهکیک له ۲۰ کمسی تو شبوو به کولیرا نیشانه مهترسیداریان لە سمر نه رده که دهیت، ثم نیشانانه کورتده کرینه و لېرەدا به: سکچونیکی ناوی و پشانه و گرژبۇونى ماسولکە کانی قاچ. لە کمسه تو شبوو و کاندا نزدیه خیرایی نه مانیکی مهترسیدار پوهدات له شلە مەنیکە کانی لە شدا تاده گاتە ئاستى و شکبۇونمۇه و دابەزىنى گشتى و خورىيە "شۆك"

.....بېزىشىكى خېزان.....

٦٢١- ئايا كۈلىرا بەنەخۇشىيەكى مەترسىدار دادەنرىت؟

بەلنىيايىھوھ كۈلىرا بەنەخۇشىيەكى مەترسىدار دادەنرىت بەتايمىت  
لەكاتى نەبوونى چارەسەرلى گونجاو لەم حالتەدا دەبىتەھۆى مردىن.

٦٢٢- مروءة چۆن توشى كۈلىرا دەبىت؟

مروءة توشى كۈلىرا دەبىت بەھۆى خواردنەوەي ئاواي پىسبۇو يان  
خواردنى خۆراكى پىسبۇو بەكترييائى توشخەرى كۈلىراوه. لەو  
ولاتانەي بلاوبۇونەوەيەكى بەرچاۋ بە نەخۇشى كۈلىراوه بەخۇيانەوە  
دەبىن پىسايى نەخۇشەكان ھۆكارىنکى سەرەكىيە لە بلاوكىرىنەوەي ئەم  
نەخۇشىيەدا. بلاوبۇونەوەي نەخۇشى كۈلىرا زۇربەخىرايى بۇيدات لەو  
شويىنانەي بەباشى ئاوا خاوىن ناكىرىتىمە وپاشەپۇ وئاوى زىرابەكان  
بەباشى چارەسەرناكىرىن.

سەرەپاي ئەمە بەكترييائى كۈلىرا دەتوانىت بىزى لە پۇبارەكاندا،  
و خواردنى ماسى باش نەكولماو يان نەبرىڭماو ھۆكارىنکى سەرەكىيە بۇ  
بلاوبۇونەوەي ئەم نەخۇشىيە.

٦٢٣- ئايا كۈلىرا لەنیوان مروقەكاندا دەگوازىتىمە؟

كۈلىرا لەمروقىتكەن ناگوازىتىمە بۇ يەكىنلىكى تىر، لەبەرئەمە بەركەوتىن  
لەگەل كەسى توшибۇودا نابىتە هۆزى گواستنەوەي ئەم نەخۇشىيە  
لەكەسى توшибۇوە بۇ كەسىنکى ساغ.

٦٢٤- پىزەھى پۇدانى كۈلىرا چەندە؟

لەسالى ١٨٠٠ ئى زايىنيدا نەخۇشى كۈلىرا لە ويلايەتە يەكىنلىكى كەنلىكى  
نەمرىيەكادا بلاوبۇوە دواتىر توانرا بەرەنگارى بېنىمە لەپىنكەي  
چارەسەركرىدىنى ئاواي زىرابەكان وئاوى خواردنەوە، وېلام گەلى  
نەمرىيەكى توشى كۈلىرا بۇوە لەپىنكەي گەشتىردىن بۇ ئەفرىقا

وئاسیا و ئەمەریکای لاتینى، ولهپنگەی خواردنى خواردەمەنیه دەھریا بىيە پىسىبووه کانە و بەبەكتىرياي توشخەرى كۆلىرا. ولهسالى ۱۹۹۱ دا كۆلىرا دوبارە بىلاوبۇوه لە باشورى ئەمریكا ولهويوه بۇ شارە كانى ترى ئەمەریكا. بەلام لە جىهاندا ھېشتا ئەم نەخۇشىي زۇر بىلاوه لە ھىند وئەفەريقا، نەخۇشى كۆلىرا پەيوهندى ھەيە بە جەنگ وكارەساتە كان لە ولاتە دواكەتوھە كاندا وەكۇ عىراق و سودان.

٦٢٥-ئۇ ھۆكىارانە كامانەن يارمەتىيدەرن لە بۇدانى كۆلىرا دا؟ ئۇ ھۆكىارانە يارمەتىيدەرن لە بۇدانى كۆلىرا دا برىتىن لە: پىسىبوونى ئاو و خۇراك كەزۇر بودەدات لەكاتى جەنگ وكارەساتە كاندا، گەشتىرىدىن بۇ ئۇ و لاتانەي كۆلىرا تىايىدا بىلاوه، بەرگرى لەشى لاواز.

٦٢٦-چۈن خۇمان بىپارىزىن لە كۆلىرا لەپنگەي پەيپەوکىدىنى ئەم دەتسانىن خۇمان بىپارىزىن لە كۆلىرا لەپنگەي پەيپەوکىدىنى:

ھەنگاوانەوە:

-خواردەمەن ئاۋى خاۋىنگىراوه يان كۆلىراو بەباشى يان تىىكىرىدىنى كلۇر بۇناو ئاۋ.

-خواردەن خۇراكى باش كۆلىراو و خواردەن بەگەرمى.

-خواردەن مىيە پاش لىتكەرنەمەن تۈيكلەمەن.

-نەخواردەن ماسى باش نەكولۇا يان كال.

-دوركەوتىنەوە لە خواردەن سەمۇزە بەنەكولۇا (واتە نەخواردەن زەڭلەتە).

-نەخواردەن ئۇ خواردەمەن يانە لە سەر شەقامەكان دەفرۇشىت.

٦٢٧-ئايانا هىچ جۇزە ئاكسيينىك ھەيە بۇ نەخۇشى كۆلىرا؟

..... ھېشىكى خېزان .....

بەلى قاكسىن ھەيە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى كۆلۈرە، وېلام پىتكىخراوى  
چاودىرى پەتاي جىهانى دەلىت واباشتە ھەموگەشتىاران ئەم قاكسىنە  
وەرنەڭىن.

٦٢٨ - ئايا كۆلۈرَا چارەسەرى ھەيە؟

چارەسەرى كۆلۈرَا كارىكى ناسانە وبەسەركەوتويى لەناودەبرىت،  
وچارەسەر بەم ھەنگاوانە دەكىرت:

- پىيدانى شلەمنى بۇ جىنگە گىتنەوهى ئە وشلەمنى و خوپىيانەى  
لەدەستدرابەن بەھۇي سكچونى توندەوهە.

- خواردنەوهى شلەمنى لەرىنگەى دەمەوه و پىزىشكەكان وابەباشتىر  
دادەنин شەكرو ناو تىكەلبىكىت و بخورىتەوهە، وەرۇھا دەكىرت ئەم  
شلەمنىيانەى لەدەستچوھ جىنى بىگىرىتەوه بەپىدانى سېرەمەوه.

- ئەو دەزەزىندەگىيانەى ماوهى توшибۇونەك بەم نەخۇشىيە كەمدەكەمنەوه.  
٦٢٩ - چۈن بىتوانىن بەرمنگارى كۆلۈرابىيىنمۇ؟

بەرمنگاربۇونەوهى كۆلۈرَا دەستپىيەكتە بە توئىزىنەوه لەسەر حالتە  
توшибۇوەكان و دانانى پلان بۇ وەستانىدى ئەم نەردە. ئەم پلانە  
جىبىھە جى دەكىرت لەرىنگەى خاۋىنكرىنەوهى ئاواي خواردنەوه  
و خواردنى خۇراكى پاكىزىكراوه و دانانى پىنگە بۇ بىلاوکەرنەوهى  
پۇشنىبىرى تەندىروستى لەسەر پىنگاكانى بىلاوبۇونەوه و توшибۇون بەم  
نەخۇشىيە، و دابىنكرىنى پىنگاكانى ناسىنەوهى دروست بۇئەم  
نەخۇشىيە، و دانانى چارەسەرى پاست و دروست.

٦٤٠ - پەتاي كۆلۈرَا چەند دەخایىنیت لەكتى پۇدانىيدا؟

بزیشکی خبران...

وەلمادانەوە لەسەر ئەم پرسیارە قورسە و بەلام كورتىدە كەينەوە لە بىرخستانەوە مساوهى ئەم پەتايمە لە ئەفەرىقا كەماوهى ۲۰ سالى خاياند.

٦٤١- تايىبەتمەندىيەكانى ئەم بەكتريايە چىيە؟  
گرنگتىن تايىبەتمەندىيەكانى ئەم بەكتريايە برىتىيە لەئەو زەھرەي نەرىدەدات لەناو پىرخۇلەكاندا.

## وتوویزی سیوپنجم

### فاکسینه کان

### Vaccination

۶۴۲- فاکسین چیه؟

فاکسین پنکدیت له میکروبه کان ده دریته مروڑ و کارده کات له سه  
ناگادارکردنوهی کوئندامی به رگری و دواتر به رگری کردن دژ بهم  
نه خوشیه میکروبیانه.

۶۴۳- فاکسین پولی چی نه بینیت بشیوه یه کی دیاریکراو؟

له کاتینکدا له ش رادیت له سه به رگریکردنی نه م میکروبه دیاریکراوانه  
نه توانین بلین نه م جسته یه به رگریکراوی هه یه دژ بهم  
میکروبیانه. فاکسینه که زوربهی کات کارده کات له سه بیرخستنوهی  
توانای سروشی به رگری له ش و کارده کات له سه یارمه تیدانی بو  
لابدنی نه مو میکروبیانهی هولددنهن هیرش بکنه سه له ش، و بهم  
شیوه یه له ش ئاگادارده کاته وه له سه ر چونیه تی خوپاراستن دژ بهم  
میکروبیانهی هیرشیانکردوته سه ری له پرابردوا. زوربیه کات  
کوئندامی به رگری پیویستی به ماوهی نزیکهی هفتھیک هه یه تا  
کرداری به رگریکه که ئەنجامبدات. فاکسینی ئاسایی له وانه یه بشیکی  
دیاریکراو له م میکروبه که تیابیت یان هه مو میکروبه که تیابه وله

## هزارشکن خیزان

ههردو حاله‌تکه‌دا میکروبه‌که ناچالاکه یان لاوازه یان کوژداره واته  
له‌توانایدا نیه ببینته‌ههه نه خوشستن.

٦٤٤-ثایا چهند جوریکی جیاواز له ڤاکسین ههیه?  
به‌لئی.

٦٤٥-ڤاکسین چون کارده‌کات؟

ڤاکسین ههله‌ستیت به به‌رگریکردن دژبه و نه خوشیه ههودارانه‌ی  
میکروبه‌کان هۆکاره‌تoshخستن بؤی واته زیندەوهره زۆر بچوکه‌کان  
که‌نا تو از نیت ببینرین ته‌نها به ما یکرو سکوب نه‌بینت. چه‌ندین جور  
میکروب همن له سروشتد، له‌وانه به‌کتريای تاك خانه و سره‌به‌خو  
ده‌ری، و قایرو سه‌کانی پیکه‌اتوله ماده‌ی جینی یان ترشی ناوه‌کی  
دانپوشراو به پپوتین وزوریه‌ی کات له به‌کتريا کان بچوکتن.

ئەم میکروبانه له سروشى ده‌وروبه‌ری مرۇقدا دەزین و بهم شیوه‌یه  
زیان ناگه‌یه‌نیت به‌مرۇڭ به‌لکو بهم جوره سودبه‌خشن وەك ئەوانه‌ی لە  
کۆئەندامى هەرسدا هەن، و به‌لام هەندىيکجار لەزىزىرەلۇم‌مرجىتى  
دىيارىکراودا ئەم میکروبانه ياساکانی سروشت دەشكىتن و دەبنە  
میکروبى زيانبەخش پیکه‌اته‌کانی خانه‌کانی لەشى مرۇڭ به‌كاردىتن  
لەماوه‌ی زيانىياندا، به‌مجۇرە لەناو شانە‌کانی لەشدادا دەزین و ناوده‌برىن  
بەمیکروبى نه خوشخەم.

بەلم چۈنیه‌تى كاركىرىنى ڤاکسین پېكىدىت لە ناساندىن بە‌کتريا یان  
قايروس كەلەپىنگە‌ی ڤاکسینە‌کەوە دىنە لەشىو وەك تەنیکى بىگانه  
بە‌مجۇرە نەيناسىتىن بە خانە‌کانى گۆئەندامى به‌رگرى و دواتر  
لەناو بىردىنى ئەم تەنە بىگانه‌یه بە لەش.

٦٤٦-سوده‌کانى ڤاکسین چېي؟

پیش دوزینه‌وهی فاکسین تاکه پنگای بەرگری برىتىپۇلە نەخۆشکەوتى کەسەكە و دواتر چاکبۇونەوهی لەو نەخۆشىيە بەمچۇرە بەوترا بەرگری سروشتى وەرنەگىراو دېپىمو جۆرە نەخۆشىيە. بەلام فاكسين دەناسىرىت بە بەرگری سروشتى وەرنەگىراو چونكە پنگايىھەكى ناسانە بۇ وەرگرتىنى بەرگری بەبى توшибۇونى لەش بە و جۆرە نەخۆشىيە.

سەرەپاي ئەمە بېرى تىچۇنى مادى بۇ ئەمە فاكسىنە نامەيلىت توشى نەخۆشىيەكە بىن زۇر كەمترە لەو بېرە پارەيىھە پىويىستە بۇ چارەسەرگەدنى كەسى توшибۇو بەو نەخۆشىيە بەكاردىت.

وەك زانراوه فاكسين تەنها ئەمە كەسە ناپارىزىت كە فاكسىنەكەي وەرگرتۇھە ئەنكۈھەرەھا كەسانى دەھەرەي دەپارىزىت.

#### ٦٤٧- جۆرەكانى فاكسين كامانەن؟

- فاكسىن زىندىو لوازىكراو: وەكى سورىيە و ئىفلييچى مندالان وزەرىدەتا. سودى وەرگرتىنى ئەم فاكسىنە برىتىيە لە پىدانى بەرگرى بۇماوهەكى درېزۈنۈر چالاک، بەلام ئەمە مەترىسييە ئەم ميكۈبە دروستى دەكەت كەلەمانو فاكسىنەكەدaiيە لەوانەيە بىبىتەمەئى هەوگەدنى مەترىسىدار.

- فاكسىن دروستكراو لە ميكۈبى كۈۋىداو يان ناچالاڭ: وەكى كۆلىرا وەمۈگەدنى جىڭرى بەرىللاو لە جۇرى يەكمەن و ھارى سەگ و تاسۇن و ئىفلييچى مندالان. ئەم جۆرە فاكسىنە سەلامەتىرە لە فاكسىنە يەكمەن و پىيوىست ناكات لەڭىز پلەي كەرمى نىزىدا دابىزىت و بەلام كارىگەرى لاوەكى ھېيە كەلەوانەيە بەرگرى لەش لواز بکات دېپىمو ميكۈبىانە

## .....بېزىشىكى خېزان.....

و زۇرىيەي كات پىّيوىستى بەزەمى بىرھېنگەرەوە ھەيە و اتە ژەمى زىيادە بۇ دايىنگىردىنى بېرى پىّيوىست لەبەرگىرى.

- فاكسىينى بەشى يان پىشتەبەستو بەگىنگىرىن بەشى مىكروبەكە: وەكۇ مۇكىرىدىنى جىڭرى بەريلاؤ لە جۇرى دوھم و سترىپېتۇ كۆكەس ئەورىيەس و كۆكەپەشە. زۇرجارئەم فاكسىينە پۈنهكاتە بەشىك لە مىكروبەكە لەبەرئەمە بەرگىرى وەرگىراو لەم فاكسىينەوە زۇر تايىبەتە وەجىج كارىگەرىيەكى لاومكى گىرنگى لىيۇد دروست نابىنت.

- فاكسىشىنى وەرگىراو لەو ژەھرەي مىكروبەكان دەيرىشىن: وەكۇ ملەخىرى و گوزاز. ئەم فاكسىينە سودىنکى گىرنگى ھەيە كۆئەندامى بەرگىرى فيردىكەت چۈن بەرەنگارى ئەم ژەھرانە بىيىتمۇ كە مىكروبەكان دەرىدەلەن.

- فاكسىينى وەرگىراو نە پۇپۇشى دەرەكى مىكروبەكە: وەكۇ سترىپېتۇق كۆكەس ئەورىيەس و بەكتىرياي توشخەرى مۇكىرىدىنى پەرىنەي مىشىك. ئەم فاكسىينە والە كۆئەندامى بەرگىرى دەكەت مىكروبەكە بىناسىتەمە و دىرى بۇو مەستىتەمە.

- ئەم فاكسىينى پىتكىدىت لە تىرىشى ناومكى مىكروبەكە: ئەم فاكسىينە مىشىتا لە ئىزىز تاقىكىردىنەوە دايىه.

پژوهشکی خیزان.....

جوری فاکسین به زمانی بیانی	جوری فاکسین به زمانی کوردی
Live attenuated	فاکسینی لاوازکراو
Inactivated/killed	میکروبی کوئداو یان ناچالاک
Toxoid	رژه
Subunit	بهشیک له میکروبیکه
Conjugate	فاکسینی وهرگیراو له پوپوشی دله‌ی میکروبیکه
DNA	ترشی ناوه‌کی

خشتنهی ژماره ۱۰: جغرافیائی فاکسین به زمانی کوردی و بیانی

۶۴۸- ئەو نەخوشیانە کامانەن فاکسینەكان ناھىئەن پۇبدۇن؟  
نەو نەخوشیانە ئەمانەن: ھەوکىرىنى پەردەي مېنىشىك و ئاولە و كۈلىرا  
و ھەوکىرىنى جىڭىرى بېرىللاو له جۇرى "ئەي" و "بى" و ئەمنقۇلۇنزا و سورىزە  
و ئىقليجى مندانان و سورىزە ئەلمانى و هارى سەگ و گۈزاز وزەرددەتا  
و مەلە خرى:

۶۴۹- نايما فاکسینەكان بە درىزىايى كات چالاکى خۆيان سەلماندۇرۇ؟  
بۇ وەلمادانوھى ئەم پرسىيارە چەند نۇمنوھىك دەھىتىنەوە كە چالاکى  
فاکسینەكان دەسىلەمىن.

- قايرۇسى ئاولە: ئەم قايرۇسى لە مرۆغىنەوە بۇ يەكىنكى تىر  
دەگوازىتىمە لە پىنگەي ھەواه، و دەبىتىمەوى بە رېبۈونەوە پلەي  
گەرمى و ئازارى لەش و سورىبۈونەوە يەكى پىستى بە ئازار بىلاؤدە بىتىمە  
لەھەمو بەشەكانى لەشدا، ھەندىك كات كارىكەرە لاوەكىيەكانى دەگەنە

## بزیشکی خبزان

ئاستى نەمانى بىزىن و مردىن. لەسەدەي ھەژىدەيە مدا - واتە پىش دۇزىنەوەي ئەم قايرۇسە- توشبوون بەم قايرۇسە دەبۇوه ھۆى مردىنى مندالىك لە ٧ مندال لە پۈسيما وىيەك لە ١٠ مندال لە سويد و فەرەنسا، و بۇوه ھۆى دەركەوتىن و پەرەسەندىن وجىيەجى كىرىنى ۋەزىئەتلىكىن دېبەم نەخۆشىيە بۇ لەناوبىرىنى ئەم دەرىدە لە وىلايەتە يەكگىرتۇھەكانى ئەمەرىكا لەسالى ١٩٤٩دا، و بەلام بۇونى ئەم نەخۆشىيە بەپەرەدەوامى بۇوه ھۆى توشخىستنى نىزىكەي ٥٠ ملىيون كەس لەمەمو جىهاندا و ئەمە لەسالى ١٩٥٠دا. و لەگەل پەرەسەندىنى ۋەزىئەتكە ئەم ژمارەيە دابەزى بۇ ١٥ ملىيون لەسالى ١٩٦٧دا.

- قايرۇسى ئىفلەيجى مندالان: كە ٢٠-١٣ ھەزار كەمسى توشىدە خىست لەمەمو سالىيىكدا لە وىلايەتە يەكگىرتۇھەكانى ئەمەرىكا، وىيەك حالتى توشبوونى دېكە پەتكە ھەيە لە نىيو ٢٠٠ حالتى توشبوو بەم قايرۇسەدا كەدەبىتەمۇي ئىفلەيجىبۇونى پەلەكانى خوارەوە و ئىفلەيجى ماسولوكە كانى كۆئەندامى هەناسەدان ھەتا والە كەسە تاوشبووه كە دەكات نەتوانىت ھەناسە بىدات بەشىۋىيەكى سروشتى.

لەسالى ١٩٥٤دا واتە پىش دەركەوتىنى ۋەزىئەتكە توشبوون بەم قايرۇسە بۇوه ھۆى پۇدانى ١٨ ھەزار حالتى ئىفلەيجى مندالان لە وىلايەتە يەكگىرتۇھەكانى ئەمەرىكا، و دوايى ٢ سال لە دەركەوتىنى ئەم ۋەزىئەتكە ھەنارەيە دابەزى بۇ ٢٥٠٠ حالت. و ئەمېز جىهان خەرىكە خالى دەبىت لە توشبوون بەم قايرۇسە وەك لەسالى ٢٠٠١دا پىتكەخراوى تمەنروستى جىهانى پايىگە ياند بە بۇونى تەنها ٥٣٧ حالت لەمەمو جىهاندا.

## بزشکی خبران.

بـلام بـهـکـتـرـیـاـی توـشـخـرـی کـوـکـهـرـهـشـه کـهـدـهـبـیـتـهـمـوـی کـوـکـهـیـهـکـی  
بـرـدهـوـام وـشـینـبـوـونـهـوـهـی پـهـلـهـکـان وـلـهـکـوـتـایـیدـا لـاـواـزـبـوـونـی کـوـنـهـنـدـامـی  
هـنـاسـهـدان. وـپـیـش دـهـرـکـهـوـتـنـی فـاـکـسـیـنـی تـایـبـهـت بـهـم نـهـخـوـشـیـه ۱۵۰-  
۲۷۰ هـمـزـار کـهـس بـهـدـهـسـت ئـهـم نـهـخـوـشـیـهـوـه دـهـیـانـنـالـانـد لـهـسـالـیـکـدا وـلـهـ  
وـیـلـیـهـتـه يـهـکـگـرـتـوـهـکـانـی ئـهـمـرـیـکـا لـهـگـهـلـ۵۰-۱۰۰ هـمـزـار حـالـهـتـیـ مـرـدـنـ،  
وـدـوـایـ دـهـرـکـهـوـتـنـی فـاـکـسـیـنـی ئـهـم نـهـخـوـشـیـه لـهـ سـالـیـ ۱۹۴۰ دـاـشـمـ،  
ژـمـارـیـهـ دـابـهـزـیـ بـوـکـهـمـتـلـهـ هـمـزـارـ حـالـهـتـلـهـ سـالـیـ ۱۹۷۶ـاـ.  
وـبـرـبـوـونـهـوـهـیـهـکـی بـهـرـچـاوـ بـهـم نـهـخـوـشـیـهـلـهـ سـمـدـهـهـیـیـ دـوـایـیدـا  
تـؤـمـارـکـراـلـهـ وـیـلـیـهـتـه يـهـکـگـرـتـوـهـکـانـی ئـهـمـرـیـکـا، لـهـسـالـیـ ۱۹۹۴ـاـ  
۴۶ـحـالـهـتـ تـؤـمـارـکـراـ وـلـهـسـالـیـ ۲۰۰۱ـاـ ۷۶۰۰ـحـالـهـتـ تـؤـمـارـکـراـ  
وـهـنـکـارـیـ ئـهـمـ بـهـرـبـوـونـهـوـهـیـهـ دـهـگـهـرـیـتـوـهـ بـوـ ئـهـوـ بـهـرـگـرـیـهـیـ ئـهـمـ فـاـکـسـیـنـهـ  
دـهـیدـاتـیـ وـهـرـگـرـهـکـانـیـ وـبـهـتـیـپـهـرـیـنـیـ کـاتـ لـاـواـزـ دـهـبـیـتـ.

-بـهـکـتـرـیـاـی توـشـخـرـی هـمـوـکـرـدـنـی پـهـرـدـهـیـ مـیـشـکـ کـهـدـهـبـیـتـهـ هـوـیـ مـرـدـنـ،  
شـایـهـنـیـ باـسـکـرـدـنـهـ هـمـوـکـرـدـنـیـ پـهـرـدـهـیـ مـیـشـکـ پـوـدـدـاتـ بـهـمـوـیـ ئـهـمـ  
بـهـکـتـرـیـاـیـهـوـهـ وـبـهـرـهـوـ نـهـمـانـ چـوـهـ دـوـایـ دـهـرـکـهـوـتـنـیـ فـاـکـسـیـنـهـکـهـیـ لـهـسـالـیـ  
۱۹۸۰ـ.

زمانی بیانی	زمانی کوری
Smallpox	ثایروسی ثاوله
Poilomyelitis	ثایروسی نیفلیجی مندان
Pertusis	بـهـکـتـرـیـاـیـ کـوـکـهـرـهـشـه
Haemophilus influenzae	بـهـکـتـرـیـاـیـ هـمـوـکـرـدـنـیـ پـهـرـدـهـیـ مـیـشـکـ

خشتی ژماره ۱۱: ممندیکه فـاـکـسـیـنـیـ لـئـبـهـ ثـایـرـوـسـ وـبـهـکـتـرـیـاـ.

## بزیشکی خبران

٦٥٠- بُوچى ورگرتىنى فاكسىنەكان پىيوىستە لەكاتىكىدا ئەم  
نەخۆشيانە كەمبۇونەتەرە وبەرەو نەمان چۈن؟  
ئەم فاكسىنەنە ورگرتىنیان پىيوىستە چونكە بەكتريا وفايروسە  
توشخەركانى ھېشتا ماون.

٦٥١- ئاولە دادەنرىت بەنەخۆشىيەكى ناكوشىنە كەوابىت بُوچى  
ورگرتىنى فاكسىنەكەي پىيوىستە؟  
چونكە فاكسىنەكە سەلامەتە وچالاکە وچونكە توشبۇون بە ئاولە  
لەانە يە بىبىتە هوى كارىگەرى لاوهكى ترسنەك وەكۆ ھەموكردىنى مىشك،  
لەبەرئەوە ورگرتىنى ئەم فاكسىنە پىيوىستە.

٦٥٢- بُوچى ورگرتىنى فاكسىنەكان پىيوىستە لە مندالانى شىرەخۇرەدا؟  
شىردانى سروشىتى دادەنرىت بە فاكسىنې يەكەم بۇ مندالى شىرەخۇرە  
لەكاتىكىدا ئەم جۆرە شىرداň بەشىك لەبەرگرى دابىن دەكات بۇ مندالەكە  
وبەلام بەس نىيە بۇ پاراستىنى لەم مىكروبانەي لەوانە يە توشى  
بىبىت لەبەرئەوە زاناكان دەلىن فاكسىنەكان لەلايمك وشىردانى سروشىتى  
بە مندال لەلايمكى تر.

٦٥٣- ئەم فاكسىنەنە پىيوىستە مندال وەريان بىرىت كامانەن؟  
ئەم فاكسىنەنە ئەمانەن:

ملەخپى و كۆكپەشە و گوزاز- DTP vaccine  
ھەموكردىنى جىڭىرى بەريلاو "نەي"- Hepatitis A vaccine  
ھەموكردىنى جىڭىرى بەريلاو "بى"- Hepatitis B vaccine  
ھەموكردىنى پەردەي مىشك- Hib vaccine  
ئەنفلونزا- Influenza vaccine  
سورىزە و سورىزە ئەلمانى- MMR vaccine

بریشکی خبران...

ستریپتۆکوکس نیوموتیا-  
Pneumococcal vaccine

نیتلیجی مندالان-  
Polio vaccine

ناوله-  
Varicella vaccine

٦٥١- ئایا هېچ جۇرە فاكسىئىنىكى پىيىستەمەنە كەسى توشبوو بە  
نەيدىز وەرىبىرىت؟

بەنى چەند جۇرەنىكى فاكسىئىنەنە كەسى توشبوو بە كەسى توشبوو بە  
نەيدىز وەرىبىرىت، لەوانە:

گۈزار لە كاتىكىدا پىيىستە كەسى توشبوو بە كەسى توشبوو بە  
جارىيە رەمىي بىرھىنەرەوە وەرىبىرىت.  
فاكسىئىنى ئەنفلۇنزا.

فاكسىئىنى مەوكىرىنى جىڭرى بەرپىلاو جۇرى "بى"  
فاكسىئىنى مەوكىرىنى پەردەي مىشك.

فاكسىئىنى سورىزە لەو كەسانە توشى لاۋازىوونى بەرگرى  
مەترسىدار نەبۈون.

٦٥٥- كەى پىيىستە دەستبىرىت بە پىدانى فاكسىئىنەكان؟  
مندالەكان زۇربىيە كات زۇربىيە فاكسىئىنەكان وەرىبىرىن لە ۲ سالى  
يەكەمى تەمەنیاندا چونكە زۇربىيە نەخۇشىيەكانى مندالان لەم ماۋەيەدا  
دەردە كەنۇتتۇزۇر جار كوشىندەن. بۇنۇمۇن فاكسىئىنى مەوكىرىنى جىڭرى  
جۇرى "بى" پىيىستە بە مندالان بىرىت لەكاتى مندالبۇوندا، تا  
زەمە كانى تىرى بىرىت دواي رەمىي يەكم بە يەك مانگ و ٦ مانگ.

٦٥٦- ئایا هەمو فاكسىئىنەكان سەلامەتن؟  
بەلى فاكسىئىنەكان سەلامەتن و كارىكەرىيە لاۋەكىيەكانىان زۇربىكەمى  
پۇدەدەن.

....پزیشکی خیزان....

٦٥٧- ئایا دەگریت قاكسىنەكان بىرىن بە مندالىك تاي ھېبىت؟  
ئەگەر تايەكەي نۇر بەرز نەبۇو وېھۇي جۈرىك لەنەخۇشى  
مەترسىدارەوە نېبۇو ئۇوا كېشە نابىت ئەگەر بىرىت.  
نەخۇشىك ترسى نېبىت وېبىتە هوى بەرزبۇونەوەي پلەي گەرمى وەكۇ  
ھەوكىدىنى گۆيىچە وەھەوكىدىنى كۆئەندامى ھەناسەدانى سەرو  
وھەلامةت وسکچون.

٦٥٨- ئەي لمبارەي كارىيگەرى لاوهكى قاكسىنەكان چى دەلىيit؟  
چەند كارىيگەرىيەكى لاوهكى ھەيە بۇ قاكسىنەكلن وەكۇ ئاوسان  
و سوربۇونەوە و ئازاز لە شويىنى لىدانى قاكسىنەكەدا. و بەرزبۇونەوەيەكى  
كەمى پلەي گەرمى يەكىكە لەو كارىيگەرىيەلاوهكىيانەي لەزۇرپەي  
قاكسىنەكاندا ھەيە. وەندىيەك لە توپۇزىنەوەكان باس لە بۇونى  
كارىيگەرى لاوهكى مەترسىدار دەكەن بۇ ھەندىيەقاقسىنى وەكۇ سورىزە  
و سورىزەي ئەلمانى، وەندىيەك توپۇزىنەوەي تر باسلە پەيوەندى  
قاكسىنى گوزاز و كۆكەرهشە و ئىفلىجى بە مردىنى كەپپەرى ھەندىيەك لە  
مندالان.

٦٥٩- لمکاتى بودانى كارىيگەرى لاوهكىدا كەي پىويستە بچىنە لاي  
پزىشك؟

پىويستە بچىتە لاي پزىشك لەم حالەتانەدا:

- بۇونى پلەي گەرمى بەرز.

- سوربۇونەوەي پىنسىت لەھەمو لەشدا.

- ئاوسانى شويىنى لىدانى قاكسىنەكە.

٦٦- ئایا دەتوانم زىاتر لە قاكسىنېك وەرىڭم لەيەككادا؟

بهلى نهکریت زیاتر له فاکسینیک و هر بگیریت له یه کاتدا و بهلام له همان  
شویندا نه بیت.

وبهلام ئەم یاسایه جىبەجى ناکریت لە سەر كۆلۈرە وزەردەتا چونكە ئەم  
دو فاکسینە دەبیت ماوهى نیوانیان كە مەتر نە بیت لە ۲ ھەفتە. بەلام  
لە پۇي فاکسینە زىندوھكانە وە باشتروايد ماوهى نیوانیان كە مەتر نە بیت  
لە ۴ ھەفتە، و باشتروايد پېشكىنى سىل نە كریت لەو كاتەدا. و شايەنلى  
باسكردنە فاکسینى تايقوئىد نابىت لە گەل فاکسینى ئىقلىجي مەنالاندا  
بىرىت.

٦٦١- ئەگەر ھەستىيارىم ھەبۇو بەرامبەر بە ھىلەكە دە توانم فاكسىن  
و هر بىگرم؟

زۇرىيەي فاکسینە كان لە پېڭھاتە كانى ھىلەكە پېكىدىت لە بەرئەم وە  
ھەستىيارى بەرامبەر بەم مادەيە وەرگرتىنى ئەو فاكسىنانە قەدەغە  
دەكتا.

زاناكان وابىماش دەزانىن ئەم فاكسىنانە وەرنەگىرىت لە كاتىيەكى  
ھەستىيارى ھەبۇو بەرامبەر بە ھىلەكە: فاكسىنى زەردەتا، ئەنفلۆنزا،  
و فاكسىنى سورىزە.

٦٦٢- ئە وفاكسىنانە كامانەن لە داھاتودا دروست نە كرین؟  
فاكسىنى مەلاريا وئىيدىز.

٦٦٣- ئەو كەسانە كىن پېۋىستە فاكسىنى ھەوكىرىنى جىگەرى  
بەرپلاو "بى" و هر بىگرن؟  
ئەو كەسانەي پېۋىستە فاكسىنى جىگەرى بېرپلاو "بى" و هر بىگرن  
ئەمانەن:

## بېرىشكى خېزان.....

- ئەم كەسانەي بەركەوتىيان ھەنە لەگەل خوين يان شلەكانى لەشدا لەكاتى كاركردىياندا.
- ئەم كەسانەي شوشتنى گورچىلەكانىيان بۇ ئەنجامدەدرىت.
- ئەم كەسانەي بەبەرەۋامى گواستنەوهى خوينيان بۇ دەكىرت.
- كەسانى چالاكن لمبۇارى سىكىسا.
- كەسانى توшибۇو بەيەكىڭ لەم نەخۇشىيانەي لەپىڭەي سىكىسەوە نەگوازىئەنەو.
- بەكارھىتىنى مادە ھۆشىبەرەكان لەپىڭەي دەرزىيەوە.
- گەشتىراران بۇ ولاتىك ھەوكىرىنى جىڭەرى بەربىلاؤ "بى" تىايىدا زۇرە ئەگەر لەم ولاتىدا مانۇھ بۇ ماوهى زىاتر لە ٦ مانگ.
- ئەم كەسانەي كارىدەكەن لە بنكەكانى چاودىرى ھەمىشەيى.
- ئەم كەسانەي لە ولاتىك دەزىن ھەوكىرىنى جىڭەرى بەربىلاؤ تىايىدا نۇرە.
- ئەم كەسانەي لەيمىك شويىندا دەزىن لەگەل كەسىنەيەنلىكى ھەنگىرى ئايروسى ھەوكىرىنى جىڭەرى بەربىلاؤ.
- ئۇ يان مىزد كەسىنەيەنلىكى ئايروسى ھەوكىرىنى جىڭەرى بەربىلاؤ بن.
- ٦٤-ئەم كەسانە كامانەن پىيويستە فاكسىنى سترىپېتۈز كۆكەس نىومۇنیا وەرىگەن؟
- سترىپېتۈز كۆكەس نىومۇنیا دەبىتەھۇى ھەوكىرىنى سىيەكانى كەتكۈپ وەھەوكىرىنى پەركەتىك، وەبىتەھۇى مرىنى ئەزىكەي ٤٠ ھەزار حالت لە سالىيىكدا وېرىزىھى مردوان زىادەكەت لەم كەسانەي نەخۇشى درېزخايىنيان ھەيە. وياشتراوايە ئەم فاكسىنى وەرىگەرنىت لە

پژوهشکی خبران.....

- لهه موئو کەسانەی تەمهنیان لهسەرو ٦٥ سالیمەوەیه.
- کەسانى توшибۇو بە نەخۆشىيە درېزخايىنه كان وەکو نەخۆشىيەكانى دل وسىيەكان وشەكىرە وکەسانى ئالۇدەبۇو لهسەر كھول وکەسانى توшибۇو بە بهمۇمبۇونى جىڭەر.
- کەسانى توшибۇو بە كەمى بەرگرى وەك ئەوانەي توشى قايرۇسى نەمانى بەرگرى لەش وئەو کەسانەي چاندىنى گوچىلەيان بۇ كراوه وئەوانەي توشى ئاوسانى پىزىنە لىمفاوېيەكان بۇون.
- کەسانى توшибۇو بەلاوازى گورچىلەكان.
- ئەو کەسانەي لەھەلومەرجىكدا دەزىن ئەگەرى توшибۇونىان بە ستىپىتۇ كۆكەس نىيۇمۇنیا زۇرە.
- ٦٦٥-ئەو فاكسينانە كامانەن پىۋىستە بىرىنە ئەو کەسانەي گەشت دەكەن بۇ ولاتە دواكەوتوهكان؟
- ئەو فاكسينانە ئەمانەن: فاكسينى زەردەتا وتايقوئيد ودرکەومىكتە وھارى سەگ وھوکىرىنى جىڭەرى بەريلاؤ "ئى" و "بى"

## وتوویزی سیوششم

### ژنی سکپر و نه خوشیه ههوداره کان

### Pregnancy and Infections

۶۶۶-ئه و هوکارانه چین ژن توشى هموکردن دەكەن لەماوهى سكپردا؟  
چەندىن هوکار هەن كاريگەريان ھېيە لەسەر نەخوشىه هەوداره کان لە  
ژنی سكپردا:

- هوکاره فیسيولۆجىيەكان.

- گۇران لە كۆئەندامى بىرگىردا دەبىتەھۆى دابەزىنى بىزەيى لە بەرگرى  
لەشدا تاواى لىدىت ئەڭمەرى توшибۇونى زىادبىكات بە مەلاريا و هەموکردنە  
فايروسىيەكانى تر.

- هوکارى توينكارى فراوانبۇونى منالىدان دەگرىنتىسوھ كەفسارىدەخاتە  
سەر پىزەوەكانى مىز و دەبىتەھۆى فراوانبۇونىيان.

- هوکاره هۇزمۇنىيەكان و مەكو بىرزاپۇونىسوھى پىزەيى پېۋەجىستۇن لە  
خويىدا كەدەبىتەھۆى فراوانبۇونى پىزەوەكانى مىز و دواتر هەموکردنى  
گۈچىلەكان.

- بىرزاپۇونىسوھى فشارى ناوسك بەھۆى پېپۇونى منالىدان كەدەبىتەھۆى  
فراواننەمبۇونى سىيىمەكان و دواتر زۇرىپۇونى ئەگەرى هەموکردنى  
سىيەكان.

- ۶۶۷- ئەو ۋاكسینانە كامانەن پىويىستە ئىنى سكىپ وەريابىگرىت؟  
ئەو ۋاكسینانە بەشىوه يەكى سەلامەت دەدرىن لە ماوهى سكىپىدا:  
ۋاكسینى ھۈكۈدىنى جىڭرى بەرپلاؤ لەجۇرى "ئەي" و "بى"، ۋاكسینى  
گۈزان، ۋاكسینى سترىپتۆكۈكەس نىومۇنيا، ۋاكسینى ئەنفلونزا،  
ۋاكسینى ئىقلىجى مەدانانى مردو. بەلام ئەو ۋاكسینانەن پىويىستە  
نەدرىن لە ماوهى سكىپىدا بىرىتىن لە: ۋاكسینى زەردەتا، ۋاكسینى  
سورىزە و سورىزە ئەلمانى و ئاولە.
- ۶۶۸- ئەو نەخۇشيانە دەگوازىرىنەوە لەسىكىسمەوە پىويىستان  
پشكنىنيان بۇ بىرىت لە ئىنى سكىپدا كامانەن؟  
ئەو نەخۇشيانە دەگوازىرىنەوە لەسىكىسمەوە پىويىستان پشكنىنيان بۇ  
بىرىت لە ئىنى سكىپدا ئەمانەن:  
قايروسى ئەمانى بەرگىرى وەركىرالو و سىيغلىس و ھۈكۈدىنى جىڭرى  
بەرپلاؤ لەجۇرى دوھم "بى" و كلامىدىا. ئەم پشكنىنيان دەكىرىت لەيمەكم  
سەردانى ئىنه سكىپەكەدا دوبارە دەكىرىتەوە لە مانگى سىيىھەمى  
سكىپىدا لەو ژنانە ئىشانە كانى ھۈكۈدىنيان لەسەر دەردەكەمەيت.
- ۶۶۹- ئايا ئىنى سكىپ لە ماوهى سكىپىدا دەتوانىت دەزمىزىنەگى  
وەرىگرىت؟  
ئىنى سكىپ دەتوانىت ھەندىتكە لە دەزمىزىنەگىكە كان وەرىگرىت لە ماوهى  
سكىپىدا.
- ۶۷۰- ئەو ميكروبانە كامانەن سكىپى دەخنە مەترسىمەوە ئەگەر ئىنه  
سكىپەكە توشىيان بۇو؟  
ئەو ميكروبانە ئىنى سكىپ و كۇپىكەي دەخنە مەترسىمەوە ئەمانەن:  
- تۆكسۈپلازمۆز.

## بزیشکی خبزان

- فایروس‌هکانی و هکو فایروسی نه‌مانی به رگریوه‌رگراو یا ان فایروسی نه‌یدز، فایروسی سوریژه، فایروسی ئاوله، فایروسی تای گهوره‌کمری خانه‌کان.

زمانی کوردی	زمانی بیانی
تؤکسپلازموز	Toxoplasmosis
سوریژه	Measles
سوریژه‌ئی نه‌مانی	Rubella
مله‌خبی	Mumps
ئاوله	Varicella
فایروسی تای گهوره‌کمری خانه‌کان	Cytomegalovirus

خشتنی ژماره ۱۲ لەر میکروپیکانه‌ئی لە بنەھەنی مەترسی لەکاتى سەکپەيدا.

۶۷۲- دەرنەنجامى توшибۇونى ژىنى سەکپە بە تؤکسپلازموز چىي؟  
ئەگەرى گواستنەوە ئەم زىنده‌وەرە تاك خانانە ھېي بۇ كۆپەكەي بېرىژە‌ئى ۴۰٪. لە دەرنەنجامەكانى توшибۇونى ژىنى سەکپە بە تؤکسپلازموز: توшибۇونى كۆپەكەبەن خۇشى گەشكە، نزمبۇونەوە پىتىزە خەپلەكانى خۇيىن و خۇپۇكە سېيەكان، زەردويى، ئاوسانى جىڭىز و سېپل، بەكلسبۇونى ئاومىيىشىك، ئاوسانى مىشىك و كۈنۈرۈيون.

۶۷۲- ئایا تۆكسۈپلازمۇز بە دىنلىيەمۇ لە دايىكەوە دەگوازىتىمۇ بۇ كۈرىپەكە؟

وەكى باسماڭىرىد ئەگەرى گواستنەمۇ ئەم زىنده وەرە تاك خانانە ھەيە بۇ كۈرىپەكە بەرېزەھى ۴٪، بەلام ئەم ئەگەرە زىادەكەت بەبەرۇپىشچۇنى سكىپىرەكە (رېزەھى گواستنەمۇ لەمانگى يەكە مدا ۱۷٪ و لەمانگى سىيىھە مدا ۶۵٪).

۶۷۴- ئەم مىكروبايانە كامانەن لەپىنگە شىرداňەوە دەگوازىتىمۇ؟  
ئەم مىكروبايانە: قايروسى نەمانى بەرگرى وەركىراو وسىل وچەند قايروسىيەكى تىرن.

۶۷۵- ئەم كىشە تەندروستيانە كامانەن ژنى سكىپ توشىيان دەبىت بەھۇى بەكترياي ستريپتۆكۈكەسەمۇ؟

### Streptococcus group B.

لە گىنگتىرين كىشە توشى ژنى سكىپ و كۈرىپەكە دەبن كىبرىتىن لە: هەوكردىنەكانى كۆئەندامى مىز، هەوكرىنى بىرىنى دواي مندالبۇون، هەوكرىنى خويىن و پەرىھى مىشك لە كۈرىپەكەدا، هەوكرىنى ناۋپۇشى مندالدان.

۶۷۶- هۆكارە يارمەتىدەرەكان كامانەن بۇ توشبوونى ژنى سكىپ بە هەوكردىنەكانى ستريپتۆكۈكەس؟

هۆكارە يارمەتىدەرەكان ئەمانەن:

- بەكارەننانى لەولەب بۇ نەھىشتىنى مندالبۇون.

- زۆرى جارەكانى سكىپى.

- هەوكرىنى شىلە.

- هەوكرىن بەھۇى ستريپتۆكۈكەس لە دايىكەدا.

.....پژوهشکی خبزان...

- ۶۷۷- نیشانه کانی توшибون به ستریپتۆکۆکەس چۈن دەردەکەون؟  
وەك لە پېشتر باسمان لىيۇھ كرد ستریپتۆکۆکەس دەبىتەھۇى  
ھەوکردنەکانی خوین بەبەرزبۇونەوەي پلەي گەرمى وزەربۇون  
وماندوبيي و تەنگەنەفسىي و دابەزىنى فشارى خوین دەردەكەون،  
وھەوکردنى پەردىي مىشك دەردەكەویت بەشىوهى سەرئىشە و پاشانەوە  
وبەرزبۇونەوەي پلەي گەرمى. بەلام ناسىنەوەي ئەم حالەتانە دەكىرىت  
لەپىگەي جياڭىرىنەوەي بەكتىيا توشخەركە بەكىدارى چاندىن.  
۶۷۸- کارىگەرىيەکانى توшибون بە قايرۇسى ئاولە لە ژنى سكىپردا  
چىن؟

ئەگەرى گواستنەوەي قايرۇسى ئاولە ژنى سكىپرەوە بۇ كۈرپەكەي (۵٪/۷)، بەلام توшибونى كۈرپەكە بەم قايرۇسە ئەم کارىگەرىيە لاوهكىيانە  
ھەيدى:

- نەمانى بىستىن.
- ھەوكىدىنى تۆپى چاو.
- دواكەوتلىنى كەشمەي كۈرپەكە.
- توшибونى چاوى كۈرپەكە بە ئاولى شىن.
- توшибونى مندال لەدایكىبووهكە بە ئاولە.

۶۷۹- دەرئەنجامەکانى توшибونى ژنى سكىپ بە تامىسىكى زاوزى چىن؟  
توшибون بە تامىسىكى زاوزى لە ژنى سكىپدا دەبىتەھۇى ئەم كىشانە  
لە كۈرپەكە يىدا: ھەوكىدىنى تۆپى چاو و ھەوكىدىنى مىشك  
وھەوكىدىنەکانى تر بەگشتى.

۶۸۰- دەرئەنجامەکانى توшибونى ژنى سكىپ بە سورىيە ئەلمانى  
چىن؟

## .....بزیشکی خیزان.....

دەرئەنجامەكانى توшибۇونى ئىنى سكىپر بە سورىزىھە ئەلمانى بىرىتىن لە:  
زەردويى وەمۇكىرىنى سىيەكان و كىيىشەي دل.

٦٨١- دەرئەنجامەكانى توшибۇونى ئىنى سكىپر بە ئايروسى تاي  
گەورەبۇونى خانەكان چىن؟

دەرئەنجامەكانى توшибۇونى ئىنى سكىپر بە ئايروسى تاي گەورەبۇونى  
خانەكان بىرىتىن لە: نەمانى بىستان وزەردبۇون وەمۇكىرىنى تۆپى چاو.

٦٨٢- ئەگەرى گواستنەمە ئايروسى سورىزىھە ئەلمانى لەرىنگەي  
سکىپريمە چەندە؟

ئەگەرى گواستنەمە ئايروسى سورىزىھە ئەلمانى لەرىنگەي سکىپريمە  
٠٪/٨٠ لە مانگى يەكەم و ٢٥٪ لە مانگى دوهەدا.

٦٨٣- ئايروسى نەمانى بەرگرى وەرگىراوچقۇن كارىدەكاتە سەر سكىپرى  
لە ئىنى سكىپردا؟

ئايروسى نەمانى بەرگرى وەرگىراو بە خىرايى پەرەدەسىنەت بۇ  
نەخۆشى ئەيدىز لە ماوهى سكىپردا.

٦٨٤- ئايى ئىنى سكىپر دەتوانىت چارەسەرى دىزە سىيل وەرگىرنىت؟  
لە حالەتى بسوونى پاشكىنلىنى پۇزەتىش بۇ سىيل لە ئىنە سكىپرەكەمدا  
دەتوانىت دەرمانى خۇپىاراستن لە سىيل بەكارەبىتىت.

٦٨٥- پىنيوستە چى بىرىت لەكاتىكدا ئىنلىكى سكىپر بەركەوت لە  
نەخۆشىنىكى توшибۇو بەناولە؟

پىنيوستە گلۇبۇولىنى بەرگىريكارى بىرىتىت لە ماوهى ٩٦ كاتىزمىزدا  
لە دواي بەركەوتىنى لەگەل كەسى توшибۇو بە ئاولەدا، وەك زانراوە ئەم  
دەرمانە تەمنا بەرگرى بە دايىكەكە بەدات و نايداتە كۈزىپەكەي. بىلام  
ئەگەر ئىنلىكە نىشانەكانى ئاولەي لە سەر دەركەوت لە ماوهى ٥ بۇزىد پىش

مندالبون یان ۲ بقۇذ دواى مندالبون ئەمە پېيۈستە گلۇبۇولىنى  
بەرگىريكار بىرىتە كۈرىپەكەش.

٦٨٦- نەم پېوشۇۋىنانە كامانەن پېيۈستە بىگىرىنەبىر لە مندالىكى  
لەدا ياكبۇو لە دايىكىكى توшибۇو بە ھەموكىدىنى جىڭەرى بەرپلاوى  
جۇرى "بى"؟

پېيۈستە گلۇبۇولىنى بەرگىريكارى بىرىتى لە ماوهى ۱۲ كاتىزمىز ورژەمى  
يەكەم لە ۋاکسىنەكە كە دابەشىدە كىرىت بۇ ۲ ژەم. ئەم پېوشۇۋىنە  
مندالەكە دەپارىزىت بە پىزەھى٪ ٩٠.

٦٨٧- نەرئەنجامەكانى توшибۇونى ئىنى سكىپ بە ۋايىرۇسى ئاولە چىن؟  
توшибۇونى كۈپەكە بە ئاولە ھەموكىدىنى تۆپى چاو. ئەم مەترسىيە  
زىيادەكەت بە بەرھەپېيشچۇنى ماوهى سكىپەكە.

## وتوینی سیوحوتم

### دژه زینده‌گیه کان

Antibiotics

۶۸۸- ئەمە وکردنانە چىن قايرۇسە کان دروستى دەكەن و نابىت لەرىيگە دژه زينده‌گى چارەسەربىرىن؟  
ھەنامەت و سەرمابۇن و ئازارى قورگ و زۇركات كۆكە وە وکردى بۇرىھە وايىيە کان.

۶۸۹- چۈن بىزانم ھۆكارى نەخۇشىيە كە قايرۇسىيە يان بەكتىرى؟  
كارىكى قورسە بىوانىت جىايىان بەكتىمو كە ھۆكارە كە قايرۇسىيە يان بەكتىرى، لە بېرىئە پىيوىستە بچىتە لای پزىشك بۇزانىنى ھۆكارەكە.

۶۹۰- كەي پىيوىستە دژه زينده‌گى وەرگىرىت؟  
پىيوىستە دژه زينده‌گى وەرگىرىت تەمنا لە حالەتىكدا پىيوىستى كرد  
چونكە ئەم دەرمانانە چالاكن.

۶۹۱- ئايا گۇپانى پەنگى دەردراؤە كانى ھەناسەدان واتە پىيوىستە دژه زينده‌گى بەكاربەھىنرىت؟

بە دەلنىيابىيمۇ نە خىر، چونكە گۇپانى پەنگى دەردراؤە كانى ھەناسەدان  
لە وانەيە بوبات لە ھەوكىنە قايرۇسىيە كاندا.

۶۹۲- ئايا پىيوىستە پرسى پزىشك بکرىت پىش بەكارھىنانى دژه زينده‌گىيە کان؟

## پژишکی خیزان

بەلئى، ئەمە بۇ ناسىنەوەي جۇرى ھەوكىدەكە ئەگەر ھەوكىدەكە قايرۇسى بۇ پېيوىست ناکات دژەزىنەگى وەرىگىرىت.

٦٩٣- بەرگرى مىكروبەكان بۇ دژەزىنەگى يەكان بەماناي چى دىت؟  
بەكتريا لە توانيدايە شىوهى دەرهەكى خۆى بگۈرىت و دواتر دژەزىنەگى يەكان ناچالاك دەبىت لە بەرنگاربۇونەوە ئەم بەكتريايەدا.  
ئەم بەكتريا بەرگرىكەرە لە توانيدايە بىزىت وزىادبىكەت و دواتر بېتىتە ھۆى نەخۆشىيەكان بەشىوهى يەكى مەترسىدارتر و بۇ ماوهى يەكى زىاتر بىيىنەتتە و چارەككىرىدى پېيوىستى بە بېرە مادەيەكى زىاتر، و لەوانە يە توшибۇون بەم جۇزە بەكتريايە بېتىتە ھۆى مردن.

٦٩٤- پېيوىستە چىبىكەين تاتوشنى بىن بە ھەوكىدەن لەرىيگە ئى بەكترياي بەرگرىكەرە؟

گىرنگتىن ھەنگاول بۇ خۇپاراستن لە توшибۇون بە ھەوكىدەنە ئى بەھۆى بەكترياي بەرگرىكەرە وەيە وەرنەگرتىن دژەزىنەگى يە ئەگەر پژيشكەكت وتنى پېيوىست ناکات بەكارىبەھىنەت.

٦٩٥- ئەم ئامۇزىڭاريانە چىن پېيوىستە پەيرەموى بىرىن بۇ خۇپاراستن لە پودانى بەرگرى بەرامبەر بە دژەزىنەگى يەكان؟

- وەرنەگرتىن دژەزىنەگى بۇ چارە سەرى ھەوكىدەنى ئايروۇسى.

- وەرگرتىن دژەزىنەگى تەنها بەپىنى پىنمايىدەكانى پېرىشك.

- لەحالەتى وەرگرتىن دژەزىنەگى پېيوىستە بەرىنلىكى وەرىگىرىت و پېيوىستە ژەمە دىايىكراوهەكان بەتەوارى وەرىگىرىت.

- نەھىشتەنەوەي دژەزىنەگى لە مائەودا تابۇ چەند جارىنى تر بەكارىبەھىنەت.

..... پزشکی خیزان .....

- ورنه گرتني دژه زينده گي که بوز كمسينکي تر نوسرا ابن چونکه  
چاره سره که ده گزپریت به پیشی گزپانی کمه که وشوینی هموکردن که.
- ورنه گرتني چاره سر ثمه گهر پزشکه که به کارهینانی را گرت.
- پیویستي پرسکردن به پزشک لعبارهی ثم بابه تهوه.
- ۶۹۶ - بزچي دژه زينده گي کان داله نيت به يمه کيک له کيشه  
تم دروستي هکان؟  
چونکه تو شبوون به هکترياي برگريکهر بوز دژه زينده گي کان ده بيت هم  
کيشه هي تم دروستي و نابوری گرنگ.

## وتووینی سیوهشتمن

### مهلاريا

### Malaria

#### ۶۹۷- مهلاريا چييه؟

نه خوشيه کي مهترسيدار وکوشنده يه بهمئي مشه خورينکوه دروست  
دعيت ناوده برفت به پلازمودييم. چوار جور له خه يالکراوه کان  
هه يه: پلازمودييم فالسيپارهم وثوقالي وفيفاكس وميليري توشبوون  
به هريه کيکيان واله کسه توشبووه که دهکات بهتوندي نه خوش بيت  
وشایه‌نی باسکردنه نه کریت بدره‌نگاری مرگ بینه‌مهله‌کاتی توشبوون  
به مهلاريا نه‌گهر چاره‌سری گونجاوی بو دانرا.

#### ۶۹۸- پژوهه‌ی توشبوون به مهلاريا چمنده؟

مهلاريا لمو نه خوشيانه يه به زوری پوده‌دن، به پیش ناماره‌کانی  
پژوهراوي تهندروستي جيهماني ۳۰۰-۵۰۰ ملیون حالتی توشبوون  
هه يه له سالیدا وزیارت له ۱ ملیون کهنس بهمن لمسالیکدا بهمئي  
مهلارياوه.

#### ۶۹۹- نايا مهلاريا داده‌نریت به يه کيک له نه خوشيه مهترسيداره‌کان؟

بسلي مهلاريا داده‌نریت به يه کيک له نه خوشيه مهترسيداره‌کان چونکه  
دعيت هه مئي مردن به تاييه‌ت له ولاته دواكه و توهه‌کاندا، زوربه‌ي  
حاله‌هه‌کانی مردن له مهنداندا پوده‌دن. بونمونه له نه فهريقا مهندالیک  
بهمئي نه مهلارياوه نه مریت له هه مو ۲۰ چركه‌ي‌کدا.

.....بزیشکی خیزان.....

۷۰۰-ئه و کەسانە کىن ئەگەرى توшибۇونىان بەمەلاريا زۇرە؟

ھەمو مەرقۇيىك ئەگەرى توшибۇونى ھەيە بە مەلاريا، وېھلام ئەو کەسانەنى ئەگەرى توшибۇونىان زىاتەر ئەوانەن لەو شوينىناندا دەزىن مەلارىاي تىادا زۇرە وەك ئەفەريقا وەرۇوهە ئەو گەشتىيارانى گەشتىدەكەن بۇ ئەو شوينىانە. لەو شوينىنانى مەلاريا تىايياندا زۇرە لەوانەيە مەلاريا بىگاوزىتىمۇ لە پىنگەي گواستنەوە خويىنەوە لەدایكى توшибۇوە بۇ كۈرىپەكەي.

۷۰۱-ئەو شوينىنانى توшибۇون بەمەلاريا تىايادا زۇرە كامانەن؟  
مەلاريا بەزۇرى لەو شوينىناندا زۇرە كە گەرمن چونكە گەرمى بەرز ھۆكارييکى يارمەتىدەرە بۇ گاشەي ئەم مشەخۇرانە، مەلاريا توشى زىاتەر لە ۱۰۰ دەولەت دەبىت لە جىهاندا وزىاتەر لە ۴۰٪ ئى دانىشتوانى سەر زەھى دەخاتە مەترسىمۇ. ئەو دەولەتاناى بەزۇرى توشى مەلاريا دەبن ئەمانەن: باشور وناوەپاسىتى ئەمرىيکا، ئىسپانيا، ئەفەريقا، هىند، باشور بېۋەزەلاتى ئاسىيا، بۇزەنەلاتى ئاوەپاست.

۷۰۲-بۇچى مەلاريا لە ئەفەريقا زۇرە؟  
بەمۇى زۇرى مىشۇلەي ھەنگىرى ئەم مشەخۇرەوە.

۷۰۳-مەلاريا چۈن دەگاوزىتىمۇ؟  
مەلاريا دەگاوزىتىمۇ لەپىنگەي پىيوهدانى مىشۇلەي ھەنگىرى مشەخۇرى توشخەرى ئەم نەخۇشىمۇ.  
وچونكە مشەخۇرى مەلاريا دەمەنچىتىمۇ لەناو خېڭىكە سورەكاندا وئەم مشەخۇرانە دەگاوزىتىمۇ لەپىنگەي خويىن وچاندىنى ئەندامەكانى لەش و بەكارەتىنى دەرزى پىيسبۇوەوە بەخويىن.

.....بزیشکی خیزان.

وهره‌ها مه‌لاریا ده‌گوازیت‌هه و له‌دایکی توشبوبوه بُو کورپه‌که‌ی  
پیش له‌دایکبوون وله‌کاتی سکپریدا.

مه‌لاریا له‌که‌سیکه و ناگوازیت‌هه بُو که‌سیکی تر.

٧٠٤- سوپری ژیانی مه‌لاریا چیه؟

مشه‌خوره‌کانی مه‌لاریا گه‌شه ده‌کات له پیخوله‌کانی می‌شوله‌که‌دا  
وله‌وینداده می‌نیت‌هه بُو ماوه‌ی هه‌فت‌هه‌یهک یان زیاتر دوااتر جینگیر ده‌بیت  
له لیکه‌پرژتنه‌کانی می‌شوله‌که‌دا، وله‌ویدا تیکه‌ل به لیک ده‌بیت  
وده‌گوازیت‌هه له پریگه‌ی پیوه‌دانی می‌شوله‌که‌وه. له‌کاتیکدا ئم  
مشه‌خورانه ده‌چنه ناو خوینه‌وه به‌ره و جگه‌ر ده‌بون بونا و خانه‌کانی  
جگه‌ر وله‌ویدا دهست به زوریوون ده‌کهن، ئم ماوه‌یه ناو ده‌بریت به  
ماوه‌ی دایه‌نی له‌کاتیکدا هیچ جوئه نیشانه‌یهک ده‌رناکه‌ویت له‌سمر  
نه‌خوشکه. دوای ماوه‌ی نزیکه‌ی هه‌فت‌هه‌یهک بُو چمند مانگیک ئم  
مشه‌خورانه کامل ده‌بن و هه‌ولده‌دهن له جگه‌ر بینه ده‌ره‌وه پیوو له  
خپوکه سوره‌کانی خوین ده‌کهن هه‌تا له‌ویندا جینگیر بن. ئمو خپوکه  
سورانه ده‌ته‌قنه‌وه مشه‌خوره‌کانی لی دینه ده‌ره‌وه تا خپوکه‌ی سوری  
تر توش بکهن، ئم مشه‌خورانه ده‌توانن ژه‌هربنکی دیاریکراو ده‌بیده‌ن  
کم‌ده‌بیت‌هه مه‌زی و تا و نازاری ماسولکه‌کان.

٧٠٥- هؤکاره مه‌ترسیداره‌کانی توشبوبون به مه‌لاریا کامانه‌ن؟  
هؤکاره مه‌ترسیداره‌کانی توشبوبون به مه‌لاریا ئه‌مانه‌ن: توشبوبون به  
پلازمودیه ممه‌لیبری، و شه‌و که‌سانه‌ی برگریان نیه دژبه مه‌لاریا  
به‌تایبیت مندالان و ژنانی سکپر و که‌سانی هاتوله شوینانه‌ی مه‌لاریا  
تیاییدا که‌مه، و که‌سانی هه‌زار کله ناوچه دواکه‌مو توه‌کاندا ده‌ژین

وئوانه‌ی پوشنبیری تەندروستی پیویستیان نیه بۇ خۆپاراستنیان لەم  
نەرلە.

٦- پىگاكانى خۆپاراستن لە مەلاريا كامانەن؟

چەند پىگايمك ھېيە بۇ خۆپاراستن ئەمانەن:

- دۈركەوتىنە لە مىشولە توشخەرى مەلاريا بەتايىبەت لە شەمدا.

- وەرگەتنى دەرمانى دىز بەم مشەخۇرانە بۇ كوشتنىيان.

- ھەولۇدان بۇ لاپىدى ئەم مشەخۇرانە لە دەرۈوبىرى مالىدا.

- وەشاندىنى دەرمانى قەلاچۇكىرىنى مىشولە بىسمەر دىوارەكانى مالىدا.

- ھەولۇدان بۇ خەوتىن لەرئىر پەردىكۈللەدا.

- لەبەرگەتنى جلى درىز لەكتى چونە دەرەھە لەمالىدا.

٧- نىشانەكانى توшибۇون بە مەلاريا كامانەن؟

نىشانەكانى توшибۇون بە مەلاريا ئەمانەن: لەرز وتا و سەرئىشە و ئازارى  
ماسولكەكان و ماندوبۇون دەلتىكمەلاتن و پىشانەنە و سكچۇن. بىلام  
كەمھۇينى وزىردېبۇون لە نىشانەنە لەوانەيە پۇبدەن. و لە ئالۇزىزە  
گىرنىڭەكان كەسى نەخۇش بە مەلاريا توشى دەبىت: لاوازىوونى  
گۇدچىلەكان و گەشكە وورپىنە و بىمەشىبۇون و مردن.

٨- ماوهى نىوان پىۋەدانى مىشولەكە هەتا دەركەوتىنە نىشانەكان  
چەندە؟

نۇرىيە كات ١٠ بۇز- ٤-ھەفتەيە دواي ھەموکەنە شويىنى پىۋەدانەكە،  
ولەوانەيە كەسى توшибۇو ھەست بە نىشانەكان بىكەن لە درايى يەك ھەفتە  
لەھەموکەنە شويىنى پىۋەدانەكەمە و لەوانەيە ئەم نىشانە دوابىكەن بۇ  
ماوهى نزىكەي سالىيەك لەپەرۋارى توшибۇونەكەمە. وەندىيەك لىكۈلىنىمە

پژوهشکی خبران....

نه لین ئەم مشە خۇزانە يەسىتى نەمىننەوە لە جىڭىردا بۇ ماوهى چەند  
مانگىك بۇ ٤ سال لە كاتى توшибۇونەكمەوە.

٧٠٩- مەلاريا چۈن دەناسرىتەوە؟

لە سەرەتادا بۇونى نىشانەكان نەمانخەنە گومانسەوە (سەيرى وەنامى  
ژمارە ٥٠٧ بىكە)، دواتىر لەپىكەي پىشكىنى تاقىگەيىھە جۇرى  
توшибۇونەكە دىيارى دەكىرت.

٧١٠- چارەسەرى مەلاريا چىيە؟

چارەسەرى گونجاو بۇ مەلاريا دەرمانى خىزانى كىنا  
ۋېيکەتەكانىيەتى. چارەسەرەكە پىشت دەبەستىت بە جۇرى مەلاريا كە  
و مەرسىيدارى نىشانەكانى.

٧١١- كەي پىويستە چارەسەرى مەلاريا بىكىرت؟

چارەسەرەكە پىويستە بەزۇتىرىن كات دەستىپى بىكىرت.

٧١٢- ئايا هىچ جۇرە فاكسىنىك ھىيە دىزىه مەلاريا بىت؟  
فاكسىنى مەلاريا ھىشتا بەردەست نىيە.

٧١٣- ئايا دەتوانم خوين بىبەخشم كاتىك لە دەولەتىكدا بۇوبىم مەلاريا  
تىايىدا بىلۇوبىت؟

وەنامەكە پەيوەستە بە شوينى جوڭراق ئەو ناوچەيەي كەتىايىدابۇويت  
و نە ماوهىيەي تىايىدا مایتەوە توшибۇونى پابىدۇت بە مەلاريا نەڭىر  
ھىبۇو. لەمەمو حالەتكاندا زاناييان وابېباشتىر دادەنلىن لەيەكم سائى  
دوای گەپانسەوە خوين نېبەخشىت. بەلام ئەڭىر لە پابىدۇدا توشى  
مەلاريا بۇوبىت نابىت خوين بىدەيت تاماوهى ٢ سال لەدواى وەرگرتىنى  
چارەسەرى گونجاو.

۷۱۴- ئایا زنى سكىر دەتوانىت گەشت بىكەت بۇ ولاتىك مەلاريا تىايىدا  
نۇر بىت؟

باشت روایە گەشت نەكەت بۇ ئەم جۆرە ولاتانە، چونكە توшибۇون بەم  
دەردە دەبىتە ھۆى لەبارچۇن و مردىنى كۈزىيەكە و مەندا لېپەنلىقى  
پىشوهخت. لەكاتىكدا ھىچ جۆرە چارەسەرىڭى چالاڭ نىيە بۇ پىشكەگىرن  
لەمەلاريا بەشىوھىيەكى بىنپەكەر.

۷۱۵- ئایا توшибۇون بە مەلاريا چاكبوونەوەي ھەيە؟  
وەلما مەكە بەدىنلەيىيەوە بەللى، چونكە توшибۇون بە مەلاريا بەو واتايىه  
نایىت توшибۇون بەم دەرىدە بەدرىزىايى زىيان بەتايمەت ئەگەر پابىند بىن  
بە چارەسەرى گۈنجاوەوە.

## وتوویژی سیوننؤیم

### میکرۆبەکان

Microbes

٧١٦- میکرۆبەکان چىن؟

میکرۆبەکان لاشەی قەبارە بچوکن بەچاوا نابىئىرىن وزۇر بىلائون لەسەر زەويىدا و دەتسوانىن بىزىن لەمەمو شوينىيىكدا لەمەوا وزەھوی و بەردەکان و ئاودا.

٧١٧- ئەمە هەلۇمەرجانە كامانەن يارمەتى گەشەی میکرۆبەکان دەدەن؟  
چەن ھۆكارييکى سروشتى مەن يارمەتىدەرن لە گەشەی ھەندىيەك لە میکرۆبەكاندا وەکو بەرزىبۇونمۇوه يان نىزمبۇونمۇوه پلەي گەرمى، بۇون يان نېبۇونى ئۆكسجىن.

٧١٨- ئايا مەمو میکرۆبەکان زىيانبەخشىن؟

میکرۆبەکان دەبىتە ھۆى نەخۇشى لە مرۆزە يان ئاژەل يان بۇھەكدا، بەنام ھەمويان زىيانبەخش نىن، بەلكو بەپىتىچەوانمۇوه چەند جۇرىيەك لە میکرۆب من پىيىستەن بىقىلەشى مرۆزە.

٧١٩- چەن جۇر میکرۆب ھەيە؟

؛ جۇر میکرۆب ھەيە: بەكتيريا و فايروس وزىندەۋەرە سەرەتا يىيەكان و كېرۇوه كان.

ناوی میکروب به زمانی کوردی	ناوی میکروب به زمانی لاتینی
بکتریا	Bacteria
فایروس	Virus
زینده‌هودره سره‌تاییه‌کان	Protozoa
کپروروه‌کان	Fungi

### خشتی ژماره ۱۲: میکروب‌هکان

۷۲۰- دهرئه‌نجامی توشبوون به میکروب‌هکان چین؟

هــتا ســهــی نــزــدــهــیــم زــانــاــکــانــ بــوــوــنــیــ نــخــوــشــیــهــ مــیــکــرــوــبــیــهــ کــانــیــانــ  
دــگــهــ بــرــانــدــهــوــهــ بــوــ دــهــرــئــهــنــجــاــمــیــ توــشــبــوــوــنــ بــهــ مــیــکــرــوــبــیــهــ کــانــ، وــبــلــامــ لــهــســهــهــیــ  
بــیــســتــهــمــداــ گــهــیــشــتــنــهــ نــمــوــ بــپــوــایــیــ لــهــوــانــهــیــ مــیــکــرــوــبــیــهــ کــانــ بــبــنــهــ هــوــیــ  
نــخــوــشــیــهــ کــانــیــ شــیــرــیــمــنــجــهــ وــنــهــخــوــشــیــهــ کــانــیــ دــلــ وــشــکــرــهــ وــنــهــخــوــشــیــهــ  
درــیــرــخــایــهــهــ کــانــیــ ســیــیــهــ کــانــ.

۷۲۱- بــکــتــرــیــاــ چــیــهــ؟

بــکــتــرــیــاــ مــیــکــرــوــبــیــیــکــیــ تــاــکــ خــانــهــیــ. لــهــرــگــهــیــ مــایــکــرــوــســکــوــیــهــ نــهــبــیــنــرــیــتــ  
لــهــســهــرــ شــیــوــهــیــ چــیــلــکــهــ یــاــنــ باــزــنــهــیــیــ. نــذــرــیــهــیــ بــکــتــرــیــاــکــانــ بــزــ  
گــهــشــســهــنــدــنــیــانــ پــیــوــیــســتــیــانــ بــهــ پــلــهــیــ گــهــرــمــیــ مــاــمــنــاــوــهــنــدــ وــنــؤــکــســجــیــنــ هــیــهــ.  
بــوــوــنــیــ نــزــرــبــهــیــ بــکــتــرــیــاــکــانــ بــزــ مــرــؤــاــ پــیــوــیــســتــنــ وــکــهــمــتــرــ لــهــ ۱۰٪ــ بــهــزــیــانــهــ خــشــ  
دانــهــنــرــیــنــ. هــهــنــدــیــکــ لــهــ بــکــتــرــیــاــیــانــهــ رــهــرــ دــهــرــدــهــدــنــ.

بېزىشىكى خېزان.....

### ٧٢٢-قايروسىكان چىن؟

قايروسىكان بچوكتىن مىكروپىن لەسەر پۇي زمويدا، چونكە بەقبارە لە بەكتىيا بچوكتىن وپىكماحتون لە ترشى ناوهكى "ئاپ ئىن ئەي" يان"دى ئىن ئەي" كەمەنگرى تايىبەتمەندىيە بۇماوهىيەكانى قايروسىكان. بېپىچمowanەي بەكتىياوە زۇرىبەي قايروسىكان زىيانبەخشن چونكە نەتوانى هيىرش بىكەنە سەر خانە زىيندەكانى ناو لەشى مرۇڭ، لەناو ئەم خانانىدا نەتوانى زىابىكەن وېبىنە هوى نەخۆشىيەكى دىيارىكراو لەھەندىيەكەندا وەكى كۆئەندامى ھەناسەدان يان جىمر يان خوين.

### ٧٢٣-كېپووهكان چىن؟

كېپووهكان دادەنرىن بە پۇھكە يەكەمەكان لە ھەواو زھوى ورووهك وئاودا ھەن.

سەدان بەنکو ھەزاران لەم كېپووانە لەسەر پۇي زھوى دەژىن. ھەندىيەكىان لەناو لەشى مرۇقىدا دەژىن بىمبى ئۇرهى نەخۆشى بىخن.

### ٧٤-زىندەوەرە سەرەتايىيەكان چىن؟

زىندەوەرە سەرەتايىيەكان دادەنرىن بە بۇونەورى تاكخانىمى بە مايكىرۇسكۆب نەبىنزاومەكان وزۇرىبەي كات نەبىنە هوى نەخۆشى لە مۇۋەكاندا.

## سرچاو مکان

- 1-Horvath LL,McAllister K. Fever of unknown origin. In Infectious Diseases Secrets. 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp39.
- 2-English JC, Vaughan TK In: Infectious Diseases Seacrets. 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp 365.
- 3-<http://www.healthybaccha.com/fever.htm>.
- 4-Fever. On: <http://www.medicinenet.com>
- 5-Nausea & Vomitting.  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/print/ency>.
- 6-FAQs on Vomitting.
- 7-Frequently Asked Question.  
<http://www.kytril.com/patients/cp-faq.asp>.
- 8-Egan JE. Infectious diarrhea. In: Infectious Diseases Seacrets. 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp 291.
- 9-Abdominal pain [www.medicinenet.com..](http://www.medicinenet.com..)
- 10-Abdominal pain [www.ruleworks.co.uk](http://www.ruleworks.co.uk).
- 11-Zacher LL, Nguyen VNH. Community-Acquired Pneumonia: Public Enemy NO.1. In: Infectious Diseases Seacrets. 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp 330.
- 12-Berg BW. Nosocominal Pneumonia in Non-Intubated Patients. In: Infectious Diseases Seacrets.

## پزشکی خیزان

2<sup>nd</sup> edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003.

Pp336

13-Roop SA, Parker JM. Ventilator-Assotiated Pneumonia. In: Infectious Diseases Seacrets. 2<sup>nd</sup> edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003.

Pp344

14-Maguire JD. Infectious Hepatitis. In Infectious Diseases Seacrets. 2<sup>nd</sup> edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp273-282.

15-FAQ on Hepatitis.

۱۶-دزغنه الدقدوقى. هموکردنی جگه‌ری بمریلاو "بی" زنجیره‌ی تمدروستی له پرسیار و ونامدا. بلاؤکراومکانی سه‌دای یهکسانی و پره‌پیندان، ۲۰۰۷

17-FAQ on Hepatitis B.

۱۸-د. غنه الدقدوقى. هموکردنی جگه‌ری بمریلاو "بی" زنجیره‌ی تمدروستی له پرسیار و ونامدا. بلاؤکراومکانی سه‌دای یهکسانی و پره‌پیندان، ۲۰۰۷

19- FAQ on Hepatitis.

۲۰- د. غنه الدقدوقى. هموکردنی جگه‌ری بمریلاو "بی" زنجیره‌ی تمدروستی له پرسیار و ونامدا. بلاؤکراومکانی سه‌دای یهکسانی و پره‌پیندان، ۲۰۰۷

21-Salzer WL. Urinary tract infections. In: Infectious Diseases Seacrets. 2<sup>nd</sup> edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp376.

22-FAQ on urinary tract infections.

23-Sexually transmitted diseases: overview.  
omensHealth.gov.

[www.oakgov.com/health/how\\_to\\_std.html](http://www.oakgov.com/health/how_to_std.html)

24-Tompson JC. Infectious Vaginitis. In: Infectious Diseases Seacrets. 2<sup>nd</sup> edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp223-231.

25-Parker CT & Skillman DR.Genital Warts And Blisters: Friends For Life. In:

Infectious Diseases Seacrets. 2<sup>nd</sup> edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp219-222.

26-Lowry KJ. Urithritis. In: Infectious Diseases Seacrets. 2<sup>nd</sup> edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. pp205-210.

27-Questions and answers on the executive order adding potentially pandemic Influenza viruses to the list of quarantinable diseases.  
On:

[www.cdc.gov/ncidod/dp/qa\\_influenza\\_amendment\\_to\\_eo\\_13295.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dp/qa_influenza_amendment_to_eo_13295.htm)

28-Information about Avian influenza(Bird Flu) and Avian Infuenza A(H5N1) Virus. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention:

SAFER.HEALTHIER.PEOPLE.

29-Avian influenza frecuently asked questions.

[www.who.int/csr/disease/avian\\_influenza/avian\\_faps/en/print.html](http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/avian_faps/en/print.html)

30-Ten things you need to know about pandemic influenza.

[www/who/int/csr/diease/influenza/pandemic\\_10\\_things/en/index.html](http://www/who/int/csr/diease/influenza/pandemic_10_things/en/index.html).

- ۲۱-د. غنوه الدقدوقی. فهترسی هاتوی ئەنفلوئزای بالنده و مرؤة. خانه‌ی زانین. بـیروت ۲۰۰۷
- ۲۲-د. غنوه الدقدوقی. ئەنفلوئزای بالنده. زنجیره‌ی تەندروستى لـ پرسیار و وەلامدا. بـلاوکراوه‌کانى سەدادى يەكسانى و پەرەپىدان، ۲۰۰۷.
- ۲۳-د. غنوه الدقدوقی. بـەنامەی نەھىشتى جگەرەكىشان. نەخۆشخانەی حمود الجامعى صىدا. ۲۰۰۷
- 34- SMOKE-FREE HOMES. Anne Hiller Scott, PhD,OTR,FAOTA.  
Presenter guide smoking cessations.
- 35-JOHN C.LAYKE,PETER P.LOPEZ.Esophageal Cancer: A Review and Update. American Family Physician Web site at [www.aafp.org/afp](http://www.aafp.org/afp).
- 36-Suzanne R. Sunday, Patricia Folan. Smoking in adolescence: what a clinician can do to help. Med Clin N Am 88 (2004) 1495-1515.
- 37-Ellis MW, Gray PJ,McAllister CK. Food Poisoning. In: : Infectious Diseases Seacrets. 2<sup>nd</sup> edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. pp283-290.
- 38-Food Borne Illness. Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention. On: SAFER.HEALTHIER.PEOPLE.U
- ۳۹-د. غنوه الدقدوقی. ژەھراویبۇنى خۇراكى. زنجیره‌ی تەندروستى لـ پرسیار و وەلامدا. بـلاوکراوه‌کانى سەدادى يەكسانى و پەرەپىدان، ۲۰۰۷

40-FAQ on Typhoid fever.

41-[www.anthrax.osd.mil](http://www.anthrax.osd.mil).

42-Disease Listing, anthrax, General Information/  
CDC Bacterial, Mycotic disease.

43-[www.hhs.gov/news/press/2004pres](http://www.hhs.gov/news/press/2004pres).

44-[www.aphis.usda.gov/lpa/issues/bse/trade/bse trade ban status.html](http://www.aphis.usda.gov/lpa/issues/bse/trade/bse_trade_ban_status.html).

45-<http://njaes.rutgers.edu/bse/mcd-faq.asp>.

46-The bioterrorism threat: streangthening law  
enfoecement. On:

[www.interpol.int/Public/BioTerrorism/default.asp](http://www.interpol.int/Public/BioTerrorism/default.asp)

47-Diseases can be weapons of terror. On:

[www.healthatoz.com](http://www.healthatoz.com).

48-Purcell BK. Biologic Weapons:Unnatural  
Infections. In: Infectious Diseases Seacrets. 2<sup>nd</sup>  
edition. Hanley &

Belfus,INC./Philadelphia.2003.pp419-424.

49-War diseases.com.

50-Measles-Q&A about Disease & Vaccine. On:

[www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac/measles/faqs-dis-vac-risks.html](http://www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac/measles/faqs-dis-vac-risks.html)

51-Measles and Preagnancy: Frequently Asked  
Qwestions. Boston.

52-Rachel Kanigel. Scarlet Fever. On:

<http://healthresources.caremark.com/topic>

53- Scarlet Fever. Centers for Disease Control and  
Prevention.

[http://www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/scarletfever\\_g.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/scarletfever_g.htm)

54- Scarlet Fever. Medicine Plus Medical Encyclopedia.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000974.htm>

55-

[www.alshamsi.net/friends/b7ooth/health/al7umma\\_alqula3iah.html](http://www.alshamsi.net/friends/b7ooth/health/al7umma_alqula3iah.html).

56-Foot & mouth Disease Frequently Asked Questions.

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

57-Radford Davis, Danelle Bickett-Weddle, Stacy Holzbauer, Jean Gladon.

Food Security & Public Health.

58-Drs. Gundula Dunne and Jason Stull.

Epidemiology and Control of Zoonotic Infections.

59-CDC Bacterial, Mycotic Diseases.

60-Berbari EF, Wilson WR. Brucella, Francisella, Pasteurella, Yersinia, & HACEK In: CURRENT Diagnosis & treatment in Infectious Diseases. 2001. pp630.

61-Madkour MM.Overview on Brucellosis. In Brucellosis. Cambridge 1989. pp710

62-[www.webmd.com/solutions/meningitis-teen-risk/meningitis](http://www.webmd.com/solutions/meningitis-teen-risk/meningitis).

63-Miler RS. Meningitis. In: Infectious diseases secrets. 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia. Pp348-354.

64-Murray CK, McAllister CK, Travel Medicine. In: Infectious diseases secrets. 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia. Pp394.

۶۵-د. وجیه الخرس. وانهیک لبارة‌ی کاریگه‌ری شهکره لسهر فشاری چاوه‌کان. نهخوشانه‌ی زهرانی تایبه‌تی بو چاوه‌کان.

۶۶-فایلینکی تهواو لسهر نهخوشی شهکره، گوزقاری خمنده‌ی ئەله‌کترونى، تەندروستى گشتى.

۶۷-ھیفا ئەحمد مسیفر. وانهیک لبارة‌ی نهخوشی شهکره‌وه، تەندروستى خوینىندىگاكان.

۶۸-د. مازن كوردى. چاودىكىرىنى قاچەكانى كىسى توшибو بە شهکره، نهخوشانه‌ی ئىسلامى.

69-Gale EAM, anderson jv. Diabetes mellitus and other disorders of metabolism. Wb saunders. 4<sup>th</sup> edition. 1999. pp.959.

70-Niaid health info. Us departmeant of health and human services.

71-National institutes of health. National institute of allergy and infectious diseases. 2005.

[www.niaid.nih.gov](http://www.niaid.nih.gov)

72-Thrun MW, cohn dl. Tuberculosis: the white plague revisited. Pp.164

73-Clark sj. Saag ms, decker wd, et al: hightiters of cytopathic virus in plasma of patients with symptomatic primary HIV-1 infection. Nejm 324: 954.

74-[www.aids.gov](http://www.aids.gov).

- 75-Madani ta, almazrou yy, aljeffri alhuzaim ns. Epidemiology of the HIV in saudi arabia; 18 years surviellance results and prevention from an islamic perspective. Biomed central infectious diseases 2004; 4(25): 1-8.
- 76-Kordy f, al hajjar s, frayha HH. Al khlair r, al shahrani d, akhar j HIV al khlair r, al shrani d, akthar j. HIV infection in saudi arabia children: transmissionm, clinical manifestation, and outcome. Annals saudi med 2006; 26(2): 92-99.
- 77-awad kz. Knowledge of aids and self efficacy of high risk sexual practices among lebance males in nework. East mediteranian health journal 2002; 8(6): 732-748.
- 78-Naman , MOKHBAT JE, farah ae, zahar kl, ghorra fs. Srroepidemiology of the HIV in lebanon preliminary evaluatin. Lebanese medical jaurnal 1989; 38(1): 5-8.
- 79-Kalaajieh WK. Epidemiology of HIV and acquired immunodeficiency syndrome in lebanon from 1984 through 1998. internatinal journal infectious diseases 2000;4(4); 209-213.
- 80-Kandela p. arab nation: attitudes to AIDS. Lancet 1993; 341(8849):884-885.
- 81-Dia nola f.(AIDS In the word). Minerva ginecol 1995; 43(12): 609.
- 82-Trabulsi r,kanafani ZA, nakib m, ss.epidemiology of HIVinfection in lebanon. Data from 1985-2005. lebanese medical journal 2006;54(2)61-4.

هزینه‌سکی خیزان

- 83-Hanley j. infectious and the elderly. In: infectious diseases secrets 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp73.
- 84-www.medscape.com.
- 85-www.headaches.org.
- ۸۶-د. صبری القبانی. بهلی بو خوراک نا بو دهرمان. خانه‌ی زانست بو ملیونان. چاپی بیستو سیمینه. ۱۹۹۰. لایه‌رمهی ۴۸۲.
- ۸۷-فادیا عبدالوهاب و لیدیا تاتینیوس. ریبهری گرمکه کانی ناو خوراک. کومپانیای خانه‌ی پهپوله بو چاپه‌منی و بلاوکراوه‌کان. بیروت. چاپی یهکم. ۲۰۰۰.
- 88-Egan je. Infectious diarrhea. in: infectious diseases secrets. 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp298-299.
- 89-Cholera. Faq, cdc bacterial, mycotic diseases.
- ۹۰-د. غنوه الدقدوقی. نهخوشیه کانی جمنگ. خانه‌ی زانین. بیروت. ۲۰۰۷ لایه‌رمهی ۹۲
- 91-Understanding vaccines what they are how they work. Us department of health and human services. National institutes of health, national institute of allergy and infectious diseases. Nih publication no.03-4219 july 2003 at:  
[www.niaid.nih.gov](http://www.niaid.nih.gov).
- 92-yang ej. Adult immunization. In: infectious disease secrets. 2<sup>nd</sup> edition hanley & belfus, inc./philadelphia. Pp.424-430.
- 93-immunizations: what you need to know. American academy of pediatrics.

- 94-Halesy e, baum s. infections in pregnancy. In: infectious diseases secrets. 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003.pp.381.
- 95-ghenwa dakdouki, md. Infectious diseases course lebance university, 2008
- 96-Know when antibiotics work. On:  
[www.cdc.gov/drugresistance/community/faqs.html](http://www.cdc.gov/drugresistance/community/faqs.html)
- 97-Faq about antibiotic therapy. On:  
[www.rheumatic.org/faq.htm](http://www.rheumatic.org/faq.htm)
- 98-Wallace mr. choice of antibiotics for prophylaxis and therapy. In: infectious diseases secrets. 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp122.
- 99-Pegram ps. Anti-infective therapy. In: infectious diseases secrets. 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp127.
- 100-Beechan hj. Malaria. In: infectious diseases secrets. 2<sup>nd</sup> edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp402.
- 101-Frequently asked qwestions about malaria. On:  
[www.cdc.gov/malaria/faq.htm](http://www.cdc.gov/malaria/faq.htm)
- 102-Understanding microbes in sickness and health. Us department of health and hunam services. National institutes of health. 2006.  
[www.niaid.nih.gov](http://www.niaid.nih.gov)

## غنوه خلیل الدقدوقی له چهند دیگر یکدا

\* له دیکبوانی برجا قمای شوفه له سالی ۱۹۷۱ از.

### له روی زانستیه ووه

- پروانامه‌ی دبلوم له پژوهشکی گشتیدا له زانکوی لوینانی له بیروت به دهسته‌یناوه، پروانامه‌ی پسپوری له نه خوشیه هنایویه کان له نه خوشخانه‌ی مه‌بسته خیرخوازیه ئیسلامیه کان و نه خوشخانه‌ی ئەمریکی له بیروت، پروانامه‌ی پسپوری له نه خوشیه میکروبی و بەربلاوه کان له نه خوشخانه‌ی زانکوی ئەمریکی له بیروت.

- پروفیسوري وانه دهر له کۆلیجی پژوهشکی - زانکوی لوینانی - چهند تویزېنه‌وهیکی پژوهشکی و زانستی ئەنجامداوه له گۆفاره زانستی و عمره‌بی و جیهانیه کان بلاوکراونه تموه.

- چهند بلاوکراوه‌یهکی پوشنبیری تەندروستی ئاماھکردوه لەئىزىز ناوىشانى "تەندروستى له پرسیار و وەلّامدا" بە زمانى عمره‌بى - ئەمینى نەيىنى پىكخراوى نه خوشیه میکلوبیه کانه له لوینان.

- ئەندام له پىكخراوى پۇزەملاتى ناوه‌پاست بۇ نه خوشیه گواستراوه کان له پىنگەی سىنكسىره.

- ئەندام له پىكخراوى ئەمریکی بۇ نه خوشیه میکرۇبىه کان.

\* له روی كۆملایه تىرسە:

چالاک لمبورى کارى گشتىكە:

- سەرۆكى پىكخراوى گەنغانە بۇ يەكسانى و پەرەپىدان.

- ئەندامە له مەجلسى شارهوانى برجا.

بزیشکی خیزان....

- ئەمینى نېيىنى پىكخاراوى ئەولىيا كەپەكان لە لوپنان.

### لەروى نەھەبىھەوە:

چەند خەلاتىكى وەرگرتوه لەوانە:

- خەلاتى شەھيد كەمال جنبلات لەسالى ١٩٨٦:

- خەلاتى ليزىنەي مافكانى ژنانى لوپنانى لە سالى ١٩٨٧ از

- ئەندامى دامەزىنەرە لە بەيەكگە يىشتىنى ئەدەبى لە هەريمى خروب.

- لە بىلَاوۇكراوهكاني:

"كەمارۇدانى وشەكان" لە خانەي رشاد بىرس ٢٠٠٣(شىعى).

"پوخسارەكان" لە خانەي تازەگەرى ٢٠٠٦(شىعى).

"ورىنە" لە خانەي زانىن ٢٠٠٨(شىعى).

"مەترسى ماتو. ئەنفلۇنزاى بالىندە وەرۋە" ٢٠٠٧ لە خانەي  
زانىن(زانىستى).

"نەخۆشىيەكانى جەنگ" لە خانەي زانىن ٢٠٠٧(زانىستى).

لەھەمەل كتب متنوعة راجع: ( منتدى إقرأ الثقافي )

بیوەدایەن لەندىش جۇزەرە كەتىپ: سەرەدانى: ( منتدى إقرأ الثقافي )

پەرای دائىلود كتابەۋاى مختلىق مراجعة: ( منتدى اقراء الثقافى )

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

للىكتب ( كوردى ، عربى ، فارسى )

# پزشکی خیزان

کیش و کاروباره تندروستیه کان

له‌تیوان پرسکدر و  
وهلام ددره‌دادا

وهرگرامی: کارزان حسن

لهم کتیب‌دا شیوازی خسته‌پوی  
زانیاریه کان به‌شیوه‌ی پرسیار و وهلامه،  
نه‌مه‌ش شیوازیکی ناسانه که‌هه‌ممو  
تاکیکی خوینده‌واری ناو کۆمەلگا  
ده‌توانیت به‌ئاسانترین شیوه سوده‌مند  
بیت پیش.

لهم کتیب‌دا هه‌مو پرسیاره کان  
له‌باره‌ی بابه‌ته ئالۆزه کان که مه‌ترسیه‌کی  
پاسنیت قینه دروست ده‌کان له‌سر  
میرق‌ة، به‌شیوه‌یه‌کی ئاسان  
وه‌نماد او نه‌تسوه، چونکه هه‌مو ئه‌م  
پرسیارانه له‌باره‌ی بابه‌تی ئالۆزه و هن که  
مه‌ترسی دروست ده‌کان له‌سر یاساکانی  
تمدروستی و سه‌لامه‌تی گشتی، هه‌تا  
خوپاراستن لییان بیتیه هه‌نگاوی  
سه‌ره‌کی له پرفسه‌ی کوق‌تولکردنیاندا،  
چونکه ئه‌م پرسیارانه ده‌بنه  
چاره‌سه‌رکه‌زی نه‌خوشیه‌کانی هه‌ممو  
تاکیکی ناو کۆمەلگه.

