

د. غنوه خليل الدقوقي

پزیشکی خیزان

کیشه و کاروباره تهن دروستیه کان

له نیوان پرسکه ر و
وه لام دهره وه دا

منندی اقرأ التفافی
www.iqra.ahlamontada.com

وهر کیرانی: کارزان حسین

منتدای اِقْرَأَ الثقافی

للكتب (کوردی - عربی - فارسی)

www.iqra.ahlamontada.com

د. غنوه خليل الرقدي

پزیشکی خیّزان

کیشہ و کاروبارہ تہ ندر وستیہ کان

وہرگیوانی، کارزان حسین

چاپی یہ کم

۲۰۱۱

له‌بلا وگراوه‌کانی خانهدی چاپ و به‌خشی رینما

رینیره 315



ناسنامه‌ی کتیب

oooooooooooo



بزیسکی خیزان



نوسینی: د. عنوه خلیل الدقدوقی

وهرگیرانی: کارزان حسین

بابه‌ت: ته‌ندروستی

نه‌خشمه‌سازی ناوه‌وه: هه‌ریم یاسین

دیزارایی به‌رگا: فواد که‌ولوسی

تیراژ: ۱۰۰۰

نویه‌ت و سالی چاپ: به‌که‌م ۲۰۱۱

شوینی چاپ: چاپخانه‌ی که‌نج

ناونیشان

سلیمانی — بازاری سلیمانی — به‌رامبه‌ر بازاری خه‌فاف.

ژماره‌ی موبایل: (۰۷۷۰۱۵۷۴۲۹۳) (۰۷۵۰۱۱۹۱۸۴۷)

ناوه روک

❖ ناهه روک

- ۷..... بهرزبونوهی پلهی گهرمی.
- ۱۳..... رشانهوه.....
- ۱۶..... بسکچوون.....
- ۱۸..... نازاری سک.....
- ۲۴..... ههوکردنی کۆنهنادامی ههناسهدان.....
- ۳۸..... ههوکردنی جگهری بهربلاو.....
- ۴۷..... ههوکردنی جگهری بهربلاو له جۆری یهکهه.....
- ۵۰..... ههوکردنی جگهری بهربلاو له جۆری دوهم.....
- ۵۶..... ههوکردنی جگهری بهربلاو له جۆری سییهه.....
- ۶۰..... ههوکردنهکانی میزهوۆ.....
- ۶۵..... نهو نهخۆشیانهی لهڕینگهی سینکسهوه دهگوازرینهوه.....
- ۷۳..... نهنفلوژزای بالندهکان.....
- ۸۹..... نهنفلوژزای بالندهکان وڕینماییهکانی خۆیاراستن.....
- ۹۴..... جگهره کیشان.....
- ۱۰۸..... ژههراویبوونی خۆراکی.....
- ۱۲۲..... تایفوئید.....
- ۱۲۶..... "نهنسراکس".....
- ۱۳۰..... شیتیبوونی مانگا.....
- ۱۳۳..... جهنگی بایۆلۆجی (میکروبی).....
- ۱۳۵..... جهنگ ونهخۆشی.....
- ۱۳۹..... سوریزه.....
- ۱۴۴..... تایی سور.....

۱۵۳	تای مالتا / پروسیلا
۱۶۲	خزباراستن له نه خۆشیه میکروۆبیه کان
۱۷۲	ههوکردنی پهردهی میشک
۱۷۸	گهشتکردن ونه خۆشیه ههوداره کان
۱۸۵	شه کره
۱۹۵	سیل
۲۰۸	تهیلز
۲۲۴	پیری ونه خۆشیه ههوداره کان
۲۲۸	سه ریشیه
۲۳۴	رۆژوگرتن
۲۴۰	کۆلیترا
۲۴۵	فاکسینه کان
۲۵۸	ژنی سکپ و نه خۆشیه ههوداره کان
۲۶۵	دژه زینه ده گیه کان
۲۶۸	مه لاریا
۲۷۴	میکروۆبیه کان
۲۷۷	سه رچاوه کان

پیشه کی

به پنیوایستم زانی وهك وهرگیریک له بواری تهندروستیدا ئەم کتیبه وهرگیرمه سهر زمانی کوردی چونکه کتیبخانهی کوردی هه ژاره له پرووی کتیبه پزیشکی و زانستییهکانهوه. سهره پای ئەمه تاکی کورد لهپروی روشنبیری تهندروستیهوه زانیاری زۆرکه مه.

لهم کتیبه دا شیوازی خستنه پروی زانیاریهکان به شیوهی پرسیار و وه نامه، ئەمهش شیوازیکی ئاسانه که هه موو تاکیکی خویندهواری ناو کۆمه لگا ده توانیت به ئاسانهترین شیوه سودمه ند بیت لئی.

لهم کتیبه دا هه مو پرسیارهکان له باره ی بابه ته ئالۆزه کان که مه ترسیه کی راسته قینه دروست ده که ن له سه ر مرۆڤ، به شیوه یه کی ئاسان وه نامه دراونه ته وه، چونکه هه مو ئەم پرسیارانه له باره ی بابه تی ئالۆزه وه ن که مه ترسی دروست ده که ن له سه ر یاساکانی تهندروستی و سه لامه تی گشتی، هه تا خو پاراستن لییان ببیته هه نگاوی سه ره کی له پرۆسه ی کۆنترۆلکردنیا ندا، چونکه ئەم پرسیارانه ده بنه چاره سه ره که ری نه خو شییهکانی هه موو تاکیکی ناو کۆمه لگا.

وهرگیر

۲۰۱۰/۸/۲۹

وتوویژی به کم

به رزبوونه وهی پلهی گهرمی

Fever

۱- به رزبوونه وهی پلهی گهرمی چیه؟

هموو به رزبوونه وهیه که له پلهی گهرمی له شدا له رادهی سروشتی خوئی، که دهکاته سهرو ۳۷ پلهی سهدی.

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

به رزبوونه وهی پلهی گهرمی یه کیکه له نیشانه کانی نه خوشی، که ناماژه دهکات به بهرگریکردن له له شی مرؤقدا، که له پښگی خودی بهرگری له شهوه یان به کتیریا و قایروسه وه پوده دات. که واته به رزبوونه وهی پلهی گهرمی پوکاریکی دهره کیه بو کرداریکی ناوه کی.

۳- له چ کاتی کدا به رزبوونه وهی پلهی گهرمی پیویسته گرنگی پی بدریت؟

هموو به رزبوونه وهیه که له پلهی گهرمی له شدا پیویسته گرنگی پی بدریت به تایبته له کاتی کدا هوکاری به رزبوونه وهی پله گهرمیه که نه زانراو بیت.

۴- نایا ده کریت به رزبوونه وهی پلهی گهرمی کاریکی ناسایی بیت؟

به لی ده کریت به رزبوونه وهی پلهی گهرمی کاریکی ناسایی بیت لهه حاله تانه دا: ههستان به کاریک، له ژندا له ماوهی هیلکه داناندا، له وه رزی گهرمای هاویندا.

۵-كەسى توشبۇو بە بەرزبۇونەۋەى پلەى گەرمى پىۋىستە چى بكات؟
لەسەرەتادا پىۋىستە چاۋدىرى پلەى گەرمىكە بكات و بىپۆيت لە
پىگەى گەرمىپىۋەۋە، لەكاتىكدا دۇنيا بو لە بەرزبۇونەۋەى پلەى
گەرمىكە پىۋىستە بچىتە لاي پزىشك بۇ زانىنى ھۇكارى
بەرزبۇونەۋەكە و دواتر دىارىكردى چۇنيەتى چارەسەركردنەكەى.

۶-ئايا بەرزبۇونەۋەى پلەى گەرمى ھۇكارەكەى ھەۋكردى مىكرۇبىيە ؟
مەرج نىە ھۇكارى بەرزبۇونەۋەكە نەخۇشەكى مىكرۇبى بىت.

۷-ھۇكارەكانى بەرزبۇونەۋەى پلەى گەرمى چىن؟
دەكرىت ھۇكارەكانى بەرزبۇونەۋەى پلەى گەرما دابەش بكەين بۇ دوو
جۇر: ھۇكارى مىكرۇبى ونامىكرۇبى.

لە ھۇكارە مىكرۇبىيەكان: ھەۋكردى بەكتىرى وقايرۇسى، بەلام ھۇكارە
نامىكرۇبىيەكان: برىتىن لە نەخۇشى پۇماتىزم وپزىنى دەرەقى
ونەخۇشە كوشندەكان. وشايەنى باسە چەند جۇرىك لە دەرمان ھەن
دەبنەھۇى بەرزبۇونەۋەى پلەى گەرمى لەش.

۸-ئەو دەرمانانە چىن دەبنە ھۇى بەرزبۇونەۋەى پلەى گەرمى؟
چەند دەرمانىك دەبنە ھۇى بەرزبۇونەۋەى پلەى گەرمى لەش:
-چەند جۇرىكى دژە زىندەگى ۋەكو پەنسىلەين

-دباكىن

-ئەفۇترىسەين.

۹-چۇن پلەى گەرمى لەش دەپىورىت؟
چەندىن پىگە ھەيە بۇ پىۋانى پلەى گەرمى لەش لەوانە:
-لەپىگەى گۇيۋە: پىگەيەكى باشە لەپۇى تەندروسىتىۋە بۇ
پىۋانەكردى پلەى گەرمى.

-لەرپىنگەى دەرىچەى كۆمەۋە: پىۋىستە گەرمىپىۋەكە لە دەرىچەى كۆمدا بىمىننىتەۋە بۇ ماۋەيەك لە ۲ خولەك كەترنەبىت، ۋەك زانراۋە پىۋانى پلەى گەرمى لەم پىنگەيەۋە يەك پلە بەرزترە ۋەك ئەۋەى لەرپىنگەى دەمەۋە بىكرىت.

-لەرپىنگەى پىستەۋە: ئەم پىنگەيە كەتر ھەستىيارە بۇ پىۋانەكردنى پلەى گەرمى.

-لەرپىنگەى دەمەۋە: پىۋىستە گەرمىپىۋەكە لەژىر زاماندا بەئىلرئتەۋە بۇ ماۋەيەك كەترنەبىت لە ۲ خولەك، دەكرىت ئەم پىنگەيە پىۋانەيەكى درۇمان بىداتى ئەگەر نەخۇشەكە شلەيەكى گەرم يان ساردى خواردبىتەۋە لەماۋەى ۲۰ خولەك پىش پىۋانەكردنى گەرميەكە، واتە پىۋىستە ۲۰ خولەك لەپىش پىۋانەكردنى پلەى گەرميەكەدا ھىچ جۇرە شلەيەكى نەخواردبىت.

-ژىر بال: پىۋىستە گەرمىپىۋەكە لەژىربالدا بەئىلرئتەۋە بۇماۋەيەك كەترنەبىت لە ۱۰ خولەك.

۱۰-چارەسەركردنى سەرەتايى چىە بۇ بەرزبۋونەۋەى پلەى گەرمى؟
چەندىن دەرمان ھەن بۇ دابەزاندىنى پلەى گەرمى لەۋانە:
"پاراسىتامۇل". ھەندىك جۇرى مەلھەم و جۇرە دەرمانىكى تر ھەن لەتەۋاى لەش دەدرىن ۋەدەبىتە ھۇى دابەزاندىنى ئاستى گەرميەكە.

۱۱-لەرپۇژىكدا چەند جاز پىۋىستە پلەى گەرمى لەش بىپىۋرئت؟
ياسايەكى دىارىكرائ نىە بۇ پىۋانەكردنى پلەى گەرمى بەئلام زۇربەى تۋىزىنەۋەكان و ايانپى باشەكەپلەى گەرمى لەش لەرپۇژىكدا ۳ جاز بىپىۋرئت.

۱۲- لەچ كاتىكدا پىۋىستە نەخۇشى توشىبوو بە بەرزىبونەۋەى پلەى

گەرمى سەردانى پزىشك بكات؟

لەكاتى بوونى ئەم نىشانانەدا نەخۇشى توشىبوو بە بەرزىبونەۋەى

پلەى گەرمى پىۋىستە سەردانى پزىشك بكات:

نەخۇشىك تەمەنى كەمترىت لە ۲ مانگ، كاتىك پلەى گەرمىكەى لە

۳۸ پلەى سەدى زىاترېوو، كەسى توشىبوو بە نەخۇشى ئەيدىز يان

شىرپەنجە، كاتىك پلەى گەرمى لەشى بەرزىبويەۋە، كەسى توشىبوو بە

نەخۇشى دل يان نەخۇشى شەكرە، لەكاتىكدا پلەى گەرمى لەشى

بەرزىبويەۋە.

بەلەم ئەو نىشانانەى كە ھەوكردى مەترسىدار دەردەخەن، مەبەستم لە

تەنگەنەفەسى وئازارى سىنگە كە ھەوكردى سىەكان پىشان دەدات،

رەقبوونى مل و بوونى ئازار تىايدا، ھەوكردى پەردەى مىشك نىشان

دەدات، پىۋىستە لەم حالەتانەدا سەردانى پزىشك بكرىت.

۱۳- پىناسەى گەرمى سەرچاۋەى ناديار چىە؟

گەرمى سەرچاۋەى ناديار برىتتە لە بەرزىبونەۋەى پلەى گەرمى لەش

بۇ زىاتر لە ۲، ۳۸ پلەى سەدى بۇ ماۋەى زىاد لە ۳ ھەفتە.

۱۴- پۇلنىكردى گەرمى سەرچاۋەى ناديار چۇنە؟

گەرمى سەرچاۋەى ناديار پۇلن دەكرىت بۇ ۴ بەش:

-گەرمى سەرچاۋەى ناديارى ئاسايى"سەرى وەلەمى پرسىيارى پىشۇ

بە".

-گەرمى سەرچاۋەى ناديارى ۋەرگىراۋ لەناۋ نەخۇشخانەكادا.

- گەرمى سەرچاۋەى ناديار لە كەسى توشىبوو بە كەمى خرۇكە

سپىەكانى خوین..

۱۵- ھۆكاره كانى گهرمى سهرچاوهى ناديار چين؟

ھۆكاره كانى گهرمى سهرچاوهى ناديار زورن كه ئەمانەن:

- نەخۇشپه كانى ھەوكردن "۲۶٪" ۋەكو سيل و تاي مالتا و دومەلە كانى جگەر ۋەھوكردەنه كانى ناوپوشى دل.

- نەخۇشپه كانى شىرپه نجه "۱۹٪" ۋەكو ھەلاوسانى پزېنە ليمفاويە كان.

- پۇماتيزم وجومگە كان "۱۵٪"

- ھۆكاره نەزانراوە كان "۷٪"

۱۶- ھۆكاره كانى گهرمى سهرچاوهى ناديارى ۋەرگىراو لە

نەخۇشخانە كاندا چين؟

ئەم جورە دەناسرېتە ۋە بەرزبونە ۋە پلەى گهرمى بۇ زياتر لە

۲۸،۲ پلەى سەدى بۇ ماوهى زياتر لە ۳ پۇژ بۇ نەخۇشپە لەناو

نەخۇشخانە دا بېت. ھۆكاره كانى ئەم بەرزبونە ۋە پلەى ئەمانەن:

ھەوكردى پىخۇلە كان و ھەوكردى خويىن بەھۇى ھەوكردى خويىن

ھىنەرە كانە ۋە ھەوكردى برىنە كان و ھەوكردى باخەلە كانى لوت.

بەرزبونە ۋە پلەى گهرمى بەھۇى بەكارھىنانى ھەندىك دەرمانە ۋە.

۱۷- نايما ھۆكارى گهرمى سهرچاوهى ناديار لە مندالدا دەگۆرېت؟

لە مندالدا گهرمى سهرچاوهى ناديار بە ۋە دەناسرېتە ۋە كە

بەرزبونە ۋە پلەى گهرمى بۇ ماوهى زياتر لە دوو ھەفتە بەبى بوونى

ھۆكارىكى ديار. نەخۇشپه كانى ھەوكردن بەتايبەتى ئايرۇسىيە كان

زۇرتىن ھۆكارن بۇ گهرمى سهرچاوهى ناديار، بەلام پزېزەى نەخۇشپه

كوشندە كان و پۇماتيزم لە ۱۰٪ زيادناكات، ھۆكاره كانى ئەم گهرمى

نەزانراوە لە ۴۰ بۇ ۵۰٪ ى حالەتە كانە.

۱۸- له منداآدا له گهل بهرزبوونهوهی پلهی گهرمای لهشیدا زیپکهی ورد لهسهر پیستی دروست ده بیټ هوکاري ئەمه چیه؟
بوونی زیپکهی ورد لهسهر پیستی منداآ له گهل بهرزبوونهوهی پلهی گهرمای لهشیدا له حالهتی توشبوون به سوریژه و سوریژهی ئەلمانیدا رودهدات.

۱۹- جیاوازی چیه له نیوان بهرزبوونهوهی پلهی گهرمی بههوی توشبوون به نهخۆشی سوریژه و ئەو پله گهرمیهدا بههوی سوریژهی ئەلمانییهوه دروست ده بیټ؟

له نهخۆشی سوریژهدا پلهی گهرمی لهش بهرزده بیټهوه بۆ ماوهی ۱۰ پوژ به نام له نهخۆشی سوریژهی ئەلمانیدا پلهی گهرمی نزمتره له سوریژه وه ماوهکە ی ۲۱ پوژ دهخایه نیټ.

۲۰- بۆچی بهرزبوونهوهی پلهی گهرمی داده نریټ به یه کیک له کیشهی کاروباری تهندروستی؟

گهرمی دانانریټ به یه کیک لهو کیشه تهندروستیانهی که هه ره شه له ژیا نی مروٴ ده کهن به نام داده نریټ به یه کیک لهو کیشه نی که که سوکاري نهخۆش و پزیشکیش سه رقآل ده کهن به خو یانه وه له کاتی رودانیاندا، له وانیه له بهر ئەوه بیټ هه ندیټ کات په یوه ندی هیه به هوکاري چهنده خۆشیه کی کوشنده وه.

وتورۇننى دووم

رشانەوہ vomiting

۲۱-رشانەوہ بە واتای چى دىت؟

رشانەوہ واتە ھىنانە دەرەوہى خۇراكى ناو گەدە بەناو سورۇنچكدا لەپىگەى دەمەوہ.

۲۲-ھۆكارەكانى رشانەوہ چىن؟

ھۆكارەكانى رشانەوہ ئەمانەن:

ژەھراوۋىيۋونى خۇراكى، چەند جۇرئىكى دەرمان، سېركىدن، چارەسەرى كىمىيائى و تىشكى، سىكپى، ھەوكردنى قايرۇسى ۋەھوكردنى كۆنەندامى ھەرس، ژانى نىوہسەر، كىسكردنى مېشك، ھەستىيارى بەرامبەر جۇرە خۇراكىك، خواردەنەوہى مەى.

۲۳-ئايا ھۆكارەكانى رشانەوہ دەگۇرپىن لە منداآدا؟

ھۆكارەكانى رشانەوہ لە منداآدا دەگۇرپىت ئەمانەن:

ھەستىيارى بەرامبەر خۇراك وشىر، ھەوكردنى پىخۇلەكان، گەرانەوہى ترشەلۇكى گەدە بۇناو سورۇنچك، كىشەى كردارى گۇرپىنى خۇراك، ھەوكردنى قايرۇسى، گىرانى پىخۇلەكان.

۲۴-ئەوھىمايانەى دەبنە ھۇى رشانەوہ لە كوپۇە دىن؟

چەند ھىمايەكى جۇراو جۇر دىتە ناو مېشكەوہ بۇ ناوہندى رشانەوہ، ئەم ھىمايانە لەم شوئىنانەوہ دىن:

له دم و گده و پيخولهوه.

له سوپي خوينهوه كه ميكروب ودهرمانى تيايه.

له ناوهندي راگرتنى هاوسهنگى له شهوه واته له گوپى ناوهراستهوه.

له خودى ميشكهوه كه كاريتيدهكرنت له ريگهى بون وييركردنهوهوه.

٢٥- بوجى له دواى نهشتهرگريهوه پشانوه پودهات؟

ئهه كيشانه پودههه به ريژهى ٢٠٪ بؤ ٣٠٪ ي حالتهكان و ئهه ريژهيه

دهگرپيتهوه بؤ مادهى بهكارهينراو له سپرکردن و جورى

نهشتهرگريهكهدا.

٢٦- دهتوانين چى بكهين بؤ وهستاندن پشانوهكه؟

له حالتهى پشانوهدا پيوسته كهسهكه له بارىكى گوجاودا دابنريت و

ريژهيهكى زور له شلهمهنى و دهرمانى دژه پشانوه پى بدریت.

٢٧- ئايا پشانوه به كيشهيهكى مهترسيدار دادهنريت؟

ئههگر پشانوهكه به قهبارهيهكى زور و به شيويهيهكى دوبارهبووهوه

بهردوام بوو ئهوا به كيشهيهكى مهترسيدار دادهنريت، چونكه دهبيتته

هوى كه مېوونهوهى شلهكانى لهش وناپيكي له ريژهى خوى

كانزاييهكانى لهشدا.

٢٨- پيوسته چى بكریت بؤ بهرهنكاربوونهوهى پشانوه له مالهوهدا؟

گرنگترين ههنگاو بؤ بهرهنكاربوونهوهى پشانوه چارهسهركردنى

وشبوونهويه. لهبهرئهوه پيوسته لهسهه نهخوش دهستبكات به

خواردنهوهى شلهمهنى بهچهند بريكي كهه بهتاييهت ئهه شلانهى خوى

كانزاييهكانى تيايه.

پيوسته نهخوشهكه بېرى بيت نابيت بهيهك جار بريكي زور له ئاو

بخواتهوه.

۲۹- له چ کاتیځدا پیویسته نه خوشه که دوباره دستبکاته وه به نان خواردن؟

گه پانه وه بوسه نان خواردن له کاتیځدا ده بیټ پشانه وه که وه ستابیت بو ماوه یه که متر نه بیټ له ۶ کاتژمیر.

۳۰- له چ کاتیځدا پیویسته له سهه نه خوش سهردانی پزیشک بکات؟ له حاله تیځدا پشانه وه که به رده وام بوو بو ماوه ی زیاتر له ۲۴ کاتژمیر، نه گه پشانه وه که خوینی له گه لدا بوو یان زهر داوی تیا بوو، نه گه پشانه وه که نازاری ناو سکی له گه لدا بوو، نه گه پشانه وه که سهه ریښه وره قبوونی ملی له گه لدا بوو، نه گه پشانه وه که نیشانه کانی وشکبوونه وه ی له گه لبوو.

۳۱- نیشانه کانی وشکبوونه وه چین؟

وشکبوونه وه بهم نیشانه دهرده که ویت:

تینویه تی، خهستبوونه وه ی میز، که مبوونه وه ی بری میز، وشبوونه وه ی ناوپوشی دم، به چالدا چونی چاوه کان، گریان به بی فرمیسک، نه مانی په ونه قی سروشتی پیست.

وتوۋىزى سىنەم

سكچوون

diarrhea

۳۲- پىناسەى سكچوون چىە؟

سكچوون برىتىە لە هاتنەدەرەوہى برىكى زور لە پىسايى لينچ لەيەك پۇژدا.

كەواتە پىناسەى زانستى بۇ سكچوون گرنكى دەدات بە بر و جۇرى پىسايىكە.

۳۳- ئايا پۇلنىكى ديارىكراو ھەيە بۇ سكچوون؟

بەشئوہيەكى گشتى سكچوون پۇلنىدەكرىت بۇ دوو جۇر:

سكچونى مىكروبي، وسكچونى نامىكروبي.

۳۴- رىژەى سكچوونى مىكروبي چەندە؟

نزىكەى ۱۰۰ مليون حالەتى سكچوون روددات لە ماوہى سالىكدالە ويلايەتە يەكگرتوہكانى ئەمەرىكدال، نزىكەى ۲۵ مليون لە حالەتەكان ھەكردنى رىخۇلەكانە، ۱۰ ھەزار كەس لەم رىژەيە بەو ھۆيەوہ دەمرن.

۳۵- ئەو برە پارەيە چەندە كە چاودىرى پزىشكى پىويستى پىيەتى بۇ كۇترۇلكردنى سكچونى مىكروبي؟

برى تىچونى پارە بەشئوہيەكى راستەوخۇ و ناراستەوخۇ بۇ چاودىرى تەندروستى كەسە توشبووہكان بە سكچوونى مىكروبي دەگاتە نزىكەى

۲۲ بليون دۇلار لەسالىڭدا، بەتەنھا لە ويلايەتە يەكگرتوھكانى ئەمەريڭدا.

۲۶-ھۆكارى سڭچونى ميكروپى بەشيوھيەكى گشتى چيە؟

بەكتريا ۸-۱۵٪ ى ھۆكارەكانى سڭچونى ميكروپى پيڭدەھيئيەت لە ولاتە پيشكەوتوھكاندا، گرنگترينيان: سالمونىلا وشيگە. بەلام قايرۆسەكان زۇرتريىن پيژە بەدەستدين لە سڭچونى ميكروپيدا.

۳۷-زنتارى بە واتاى چى ديت؟

زاناکان ناکۆكن لەسەر پيئاسەکردنى ئەم زاراوھيە بەلام زياترين پيئاسەى بەكارھاتو بريتيە لەو سڭچونەى خېۋكە سپيەكانى خوئينى تيايە و نەخۆشەكە تۆشى بەرزبوونەھوى پلەى گەرمى دەبيت.

۳۸-لەوانەيە سڭچون نيشانەيەك بيت بۇ جورىك لە نەخۆشى، دەكرىت ناوى ھەندىك لەو نەخۆشيانە بەيئيەت؟

ژەھراويبوونى خۇراكى "دواتر باسى ليئوھ دەكەين"، بەكارھيئانى ھەندىك جورى دەرمان، نەخۆشيە كوشندەكانى ريخۆلە، رڭيىنى دەرھقى (پەريزادە).

۴۰-ئەو ھەنگاوانە چين كە پيويستە بگيرىتە بەر وەك چارەسەرىكەى سەرەتايى بۇ سڭچون؟

قەرەبووکردنەھوى ئەو شلەمەنى وخوئى كانزاييانەى لەش كەلە ريگەى سڭچونەھو لەدەستچون، ئەمە يەكەم ھەنگاوى چارەسەرکردن دەبيت.

وتوریزی چوارەم

ئازاری سەك abdominal pain

٤١- پیناسەى ئازاری سەك چیە؟

ئازاری سەك بریتیه لەو ئازارانەى نەخۆش ھەستی پێدەكات لە سەكیدا، واتە لە ناوچەى نیوان ئیسكەکانى سەنگ و ئیسكى ھەوزدا. ئەم ئازارە وابەستەى بەو ئەندامانەى لەناو سەكان وەكو گەدە و پێخۆلە باریکە و ئەستورە و پەنکریاس و زراو و ھیلکەدان و گورچیلەکان و پێست و ماسولکەکان.

٤٢- چۆن ئازاری سەك دروست دەبێت؟

ئازاری سەك دروست دەبێت بەھۆى ھەوکردنەو لەیەكێك لەو ئەندامانەى لەسەرەو نوابران یان بەھۆى كەمى سوپى خوین كە فەرمانەكەى بردنى خۆراکە بۆ ئەو ئەندامانە.

٤٣- ھۆکارەکانى ئازاری سەك چین؟

ھەوکردنى پێخۆلە کوێرە، ھەوکردنى پێخۆلەکان، بەرد لە زراو یان گورچیلەکاندا، ئاوسانى كۆئەندامى ھەرس، كۆلۆنى نەسەرەوتو، كفتبۆنى پێخۆلەکان، ھەوکردنى دیواری زراو، برینەکانى گەدە و پێخۆلە.

٤٤- نیشانەکانى پێخۆلە کوێرە چین؟

نېشانه كانى پىخۇلە كۆيزه كورته كرىنەوه له بوونى ئازارېكى تىژ له بهشى خواره وهى لاي راستى سك، زۆر بهى كات له گهل ئەم ئازاره دا بهرزبوونه وهى كهى زۆرى پلهى گهرمى وسكچوون و پشانه وه ده بېنرېت.

۴۵- نېشانه كانى ژانى گورچيله چين؟

نېشانه كانى ژانى گورچيله كورته كرىنەوه له بوونى ئازارېكى تىژ له ههردوو كه له كه دا، ئەم ئازاره ده كشيټ به رهو بهشى خواره وهى سك و له گهل ئەه وه دا كاتى ميز كردن نه خو شه كه ئازارى ده بېت.

۴۶- نېشانه كانى هه و كردنى زراو چين؟

نېشانه كانى هه و كردنى زراو كورته كرىنەوه له بوونى ئازارېكى تىژ له بهشى سه ره وهى لاي راستى سك، له گهل بهرزبوونه وهى پلهى گهرمى دا وله هه ندىك حاله تا پشانه وه پوده دا.

۴۷- نېشانه كانى كۆلۆنى نه سره وتو چين؟

نېشانه كانى كۆلۆنى نه سره وتو كورته كرىنەوه له بوونى ئازارى درېژ خايه ن له ناوه راستى سكا له گهل ئاوسانى سك و تهنگه نه فهسى و پشانه وه، ئازاره كه به رهو نه مان ده چيټ به پيسايى كردن.

۴۸- نېشانه كانى برينه كانى گه ده و پىخۇلە چين؟

نېشانه كانى برينى گه ده و پىخۇلە كورته كرىنەوه له بوونى ئازارېكى تىژ له بهشى سه ره وهى سكا له گهل پشانه وه و توندى ئازاره كه زياده كات له كاتى هه ستر كرن برسېتيدا.

۴۹- ئەو پىگايانه چين ده گرىنە بهر بۇ ديارى كردنى هۆكاره كانى ئازارى سك؟

بۇ ديارى كردنى هۆكاره كانى ئازارى سك پىويسته ئەم پرسيارانه له نه خوش بكرين:

-ئەم ئازارە چۈن دەستى پىكىرد؟ ئازارەكانى سىك كە بەشپوۋەيەكى خىرا يان توند دەستيان پىكىرد زۆربەى كات ھەوكردىنى پەنكرىياس نىشان دەدات.

-ئەم ئازارە لە كوۋو دەست پىدەكات؟ ئازارى سىك كاتىك لە بەشى خواروى لاي راستى سىكەو دەستى پىكىرد ھەوكردىنى رىخۆلە كوۋرە نىشان دەدات، بەلام ئەو ئازارەى دەكەوۋىتە بەشى سەروى لاي راستى سىكەو كىشەى زراو نىشان دەدات.

-تايبەتمەندىەكانى ئەم ئازارە چىن؟ واتە ئەو ئازارەى لەبەشى سەرەوۋى سىك دەكشىت بەرەو شانى راست بەردى زراو نىشان دەدات ، ئەو ئازارە توندەى دەكەوۋىتە بەشى سەرەوۋى سىك دەكشىت بەرەو پىشتى مرۆڭ ھەوكردىنى پەنكرىياس نىشان دەدات.

-ماوۋى ئەم ئازارە چەندە؟ ئەو ئازارانەى پەيوەندىان بە زراوۋە ھەيە تەنھا چەند كاترۇمىرىك دەخايەنن بەلام ئەو ئازارانەى پەيوەستىن بە كوۋلۇنى نەسرەوتوۋە بۇ چەند پۇژىك يان چەند سالىك دەمىننەو.

-ئەو ھۆكارانە چىن دەبنە ھۆى زيادبوونى ئەم ئازارە؟ ئەو ئازارانەى بەھۆى چەند جۇرىكى ھەوكردەوۋە دروست دەبن لەناو سىكدا زياددەكەن لەكاتى كۆكە يان بەپى پۇيشتندا.

-ئەو ھۆكارانە چىن كە يارمەتىدەرن بۇ ھىوربوۋنەوۋى ئەم ئازارە؟ ئازارى كوۋلۇنى نەسرەوتو ھىوربەيتەوۋە بە پىسايى كردن، ئەو ئازارانەى كە دروست دەبن بەھۆى گىرانى رىخۆلەكانەوۋە ھىوربەبنەوۋە دوای خالىبوۋنەوۋى پىخۆلەكان، ئازارەكانى برىنى گەدە وپىخۆلە ھىوربەبنەوۋە لەپىگەى خواردىنى ھەندىك خۇراكەوۋە.

-ئەو نیشانانە چىن لەگەل ئازارى سكدە دروست دەبن؟ بەرزبۆونەوھى پلەى گەرمى لەگەل ئازارى سكدە نیشانەىھە بۆ بۆونى ھەوکردن لەناو سكدە، بەلام بۆونى سكدچوون يان خوین بەربۆونى كۆم لەگەل ئازارى سكدە ئەوھە كىشەى رىخۆلەكان نیشان دەدات.

-ئەو نیشانانە چىن كە پىوېستە پزىشك گرنگان پىدات؟
بۆونى ئازار لە ناوچەىھەكى ديارىكراودا لەكاتى پشكنىنى سكدە، لەگەل تىبىنى كردنى شوینى ئازارەكە، رەقبوون لە شوینىكى ديارىكراوى سكدە لەكاتى پشكنىنى نەخۆشەكەدا، بۆونى خوین لەناو پىسايدا.
۵۰- ئەو پشكنىنانە چىن پىوېستە بكرىن بۆ ديارىكردنى جۆرى ئازارەكە؟

پشكنىنى ئاساىى خوین بۆ زانىنى بەرزبۆونەوھى رىژەى خړۆكە سپىھەكانى خوین يان نزمبۆونەوھىيان، ئەنزیمەكانى جگەر وپەنكرىاس، پشكنىن بۆ شىكارى مىز وپىساىى.

۵۱- ئایا ھىچ جۆرە پشكنىنىكى تىشكى ھەىھە ئەنجامبدرىت بۆ زانىنى ھۆكارە شاراوەكان لە پشت ئازارەكانى سكوھ؟
بە دۇنياىیەوھە.

-وینەى تىشكى ئاساىى بۆ سكدە كە ئاوسانى رىخۆلەكان يان كون تىبۆونى گەدە يان بەردى گورچىلە پىشان دەدات.

-وینەى دەنگى واتە ULTRA SOUND: بەردى زراو ھەوکردنەكانى دیوارى زراو وتورەكەى ھىلكەدان پىشان دەدات.

-وینەى چىنى واتە CT SCAN: ھەوکردنى پەنكرىاس وئاوسانى پەنكرىاس ھەوکردنى رىخۆلە كوێرە پىشان دەدات.

-وینەى موگناتىسى واتە MRI : گىرانى بۆرى زراو پىشان دەدات.

۵۲- ئايا ھىچ جۆرە پشكىنىكى تر ھەيە پزىشكەكان پەناى بۆبەن بۇ ديارىكردىنى ھۆكارى نازارى سك؟

لەوانەيە پزىشكەكان پەناىبەن بۇ بەكارھىنناني نازور بۇ گەدە يان ريخۆلە بۇ گەيشتن بە ديارىكردىنى جۆرى نەخۆشەيەكە بە شىۋەيەكى راست ودروست، ھەندىك جار ھەلدەستن بە ئەنجامدانى نەشتەرگەرى بەمەبەستى ديارىكردىنى جۆرى نەخۆشەيەكە.

۵۲- بۆچى ديارىكردىنى جۆرى نەخۆشى كارىكى گرانە؟

چەند ھۆكارىك ھەن كە ديارىكردىنى جۆرى نەخۆشى لە نازارى سكددا قورس دەكەن:

-بوونى نىشانەى نائاسايى:

وھكو نازارەكانى ريخۆلە كوئىرە لەوانەيە بگەونە بەشى سەرەوھى لاي راستى سگەوھ.

-بوونى پشكىنىنى تاقىگەيى يان تيشكى ناسايى:

چونكە بەردى بچوك لەناو زراودا لەوانەيە لەرېگەى وئىنەى دەنگىەوھ دەرنەكەوئت، ھەوكردىنى ريخۆلە كوئىرە لەوانەيە دەرنەكەوئت لە وئىنەى چىنى سكددا، پشكىنىنى سادەى خوئىن لەوانەيە ھىچ بەرزبوونەوھەك يان نزمبوونەوھەك لە ژمارەى خړۆكە سىپەكانى خوئىن پيشان نەدات بەتايبەت لاي ئەو نەخۆشانەى كۆرتىزۇن بەكاردىنن وھ چارەسەر.

-نىشانەكان لەيەكدەچن لە ھەندىك نەخۆشىدا:

بۇنمونه نىشانەكانى كۆلۇنى نەسرەوتو لەگەل نىشانەكانى ئاوسانى ريخۆلەكان وگيرانى ريخۆلەكان وبرىنى گەدە وريخۆلە لەيەكدەچن، ھەوكردىنى گورچىلەى لاي راست لەوانەيە تىكەل بىت لەگەل نىشانەكانى ھەوكردىنى زراودا.

۵۴- چاره‌سەری ئازاری سەك چیه؟

چارەسەری ئازاری سەك پەيوەستە بە زانینی ھۆکارەكەيەوہ.
شایەنی بیرھینانەوہیە كەسی توشبوو بە ئازاری سەك پئویستە بچیتە
نزیکترین نەخۆشخانەى فریاكەوتن لەحالەتیکدا ئازاری ناو سەكى ھەبوو
لەگەل ڕشانەوہى خویناوى و بوورانەوہ.

۵۵- پئویستە لەسەرم چى بکەم تا یارمەتى پزیشکەكە بەدەم بۆ
دیاریکردنى جۆرى نەخۆشیەكە؟

یەكەم پئویستە پزیشکەكە ئاگاداربکەیتەوہ لە جۆرى ئەو دەرمانانەى
بەكارى دەھینیت، لەبارەى ھەستیاریت بەرامبەر جۆریكى دیاریکراو لە
دەرمان ئەگەر ھەبوو، بوونی نەخۆشیە درێژخایەنەکانى وەك شەكرە
ونەخۆشیەکانى دل، نەشتەرگەرى ئەنجامدراو بۆت وەك ریخۆلە کوپرە
و زراو، بوونی كەسێك لە خیزانەكەتان ھەمان نیشانەى نەخۆشى
ھەبیت، بوونی نەخۆشى بۆماوہیى لە كۆئەندامى ھەرسدا. ھەرەھا
پئویستە لەسەرت وەلئامى پرسیارەکانى پزیشکەكە بەدەیتەوہ
بەشیوہیەكى پون و ئاشکرا.

وتوۋىژى پىنجەم

ھەۋكردنى كۆئەندامى ھەناسەدان

Respiratory Tract Infections

۵۶-ھەۋكردنى كۆئەندامى ھەناسەدان چىيە؟

ھەۋكردنى كۆئەندامى ھەناسەدان دابەشەدە كرېت بۇ ھەۋكردنى كۆئەندامى ھەناسەدانى سەرۋو و كۆئەندامى ھەناسەدانى خواروۋ كە زۆربەى كات ھەۋكردنى كۆشەندامى ھەناسەدانى خواروۋ مەترسىدارترە بە بەراوردبە ھەۋكردنى كۆئەندامى ھەناسەدانى سەرۋو. كۆئەندامى ھەناسەدانى سەرۋو پىكىدېت لە قورگ ولوت وبۆريە ھەوايىيەكان، بەلام كۆئەندامى ھەناسەدانى خواروۋ پىكىدېت لە سىيەكان بە شىۋەيەكى سەرەكى.

۵۷-ئايا ھەۋكردنى سىيەكان بە ھەۋكردنىكى مەترسىدار دادەنرېت؟

ھەۋكردنى سىيەكان دادەنرېت بە ھۆكارىكى سەرەكى مردن، نزيكەى نيۋەى حالەتەكانى مردن ھۆكارەكەيان توشبۋونە بە ھەۋكردنى سىيەكان بەتايىبەت لەو كەسانەى تەمەنيان لە سەرۋو ۶۵ سالىيەۋەيە.

۵۸-ئايا ھەۋكردنى سىيەكان لە نەخۇشەيە بەرپەرپاۋەكانە؟

نزيكەى ۲-۳ مليۇن حالەت ھەۋكردنى سىيەكان لەسالىكىدا رودەدات، لەناوياندا ۱۰ مليۇن حالەت سەردانى دەرەكىن بۇ پزىشك و ۵۰۰ ھەزاريان لەناو نەخۇشخانەكانن و ۴۵ ھەزار لە حالەتەكان دەمرن.

۵۹-ھۆكارى سەرەكى بۇ توشبۋون بە ھەۋكردنى سىيەكان چىيە؟

سەكتىراي جۇرى ستريپتۆكۆكەس نىومۇنيا ھۆكۈمى سەرەكپە بۇ
توشبۇون بە ھەوكردى سىيەكان لە مندال وگەرەدا بەبى جىاوازي.

۶۰- ھەوكردى سىيەكان چۇن پودەدات؟

ھەوكردى سىيەكان پودەدات لەرپىگەي ھەلمزىنى بەكتريا لە ھەوادا يان
لەرپىگەي گەيشتنى ئەم بەكتريا يە بۇ سىيەكان لەرپىگەي خوينەوہ يان
گەيشتنى بۇ سىيەكان لە ئەندامىكى نزيك لىيەوہ.

۶۱- چى وا لە ھەوكردى سىيەكان دەكات نەخۇشپەكى جىاوازيبت لە
كەسە بەتەمەنەكاندا؟

چەندىن ھۆكار ھەيە بۇئەوہى وا لە ھەوكردى سىيەكان بكات
نەخۇشپەكى كوشندەتر بىت لە كەسە بەتەمەنەكاندا، لەوانە:

بەرەو پىشچونى تەمەن و ئەو نەخۇشپەكانى كەسى بەتەمەن
بەدەسىيانەوہ دەنالىنىت وەكو گىرانى سىيەكانى درىژخايەن
ونەخۇشپەكانى دل و لاوازيونى سىيەكان.

۶۲- ئەو ھۆكارانە چىن ئەگەرى مردن زياددەكەن لە و نەخۇشانەي
توشى ھەوكردى سىيەكان بوون؟

ئەو ھۆكارانە ئەمانەن:

بوونى نەخۇشى تر لەو كەسەدا وەكو: شىرپەنجە و نەخۇشپەكانى
جگەر و لاوازيوونى دل وەستانى مىشك (جەلتە) و نەخۇشپەكانى
گوچيلە.

-خواردنەوہى مەي و جگەرەكىشان.

-بوونى ئەم نيشانانە:

بوورانەوہ و خىرابوونى ھەناسەدان يان خىرابوونى لىدانى دل
ودابەزىنى فشارى خوڭين و بەرزبوونەوہ يان نزمبوونەوہى پەلى گەرمى.

بوونی نارپکی له پزژهی خوی کانا زاییه کانی له شدا وه کو سو دیوم
ودابه زینی پزژهی ئوکسجین له خویندا وبه رزبوونه وهی پزژهی نهلبومین
وبه رزبوونه وهی پزژهی شه کر و کم خوینی.

- بوونی شله له ناو دیواری سییه کانا.

۶۲- نهو هۆکارانه چین نه گه ری توشبوون به هه وکردنی سییه کان
زیادده کهن؟

نهو هۆکارانه نه مانه ن:

- جگه ره کیشان.

- زوری کیش.

- بهروه پیش چونی ته مه ن "دوای ۵۰ سال"

- نه خۆشیه درپژخایه نه کانی سییه کان.

- چاره سه رکردن به گۆرتیزۆن.

- نه مانی بهرگری له ش.

۶۴- پزژگانی ناسینه وهی هه وکردنی سییه کان چین؟

له کاتی به گومان بوون له توشبوون به هه وکردنی سییه کان پیویسته نه م
پشکنینه نه بکرین:

- وینه ی تیشکی بۆ سینگ.

- پشکنینه کانی خوین وپشکنینی پزژهی خپۆکه سپیه کان وچاندنی
خوین.

- پشکنینی ده رداوه کانی کۆئه ندامی هه ناسه دان.

- پشکنینی پزژهی ئوکسجین له خویندا.

۶۵- نهو هۆکارانه چین ماوه ی چاره سه رکردن له هه وکردنی سییه کان
دیاریده کات؟

.....پزیشکی خیزان.....

۱۰ ھۆکارانہ برتین لہ بوونی نہ خوشی درپڑخایہن لہ گھل ھوکردنی
سییہکان وھوکردنہکانی خوین بہمہش ھوکردنہکہ زیاتر
بہرہدہسینیت و نہ خوشیہکہ کوشندہتر دەیت.

۶۶ ماوہی چارہسەرکردنہکہ چہندہ؟

ماوہی چارہسەرکردن لہ نیوان ۷ پوژ بۇ ۲۱ پوژہ ونہمہش بہ پی جوری
بہ کتريا توشخەرہکہ بۇ ھوکردنی سییہکان دہگوریت "خشتہی ژمارہ

"۱

ماوہی پیویست	بہ کتريا
۱۰-۷ پوژ	pneumoniae streptococcus
پوژ ۱۰-۱۴	pneumoniae mycoplasma
پوژ ۱۰-۱۴	pneumoniae chlamydia
۲۱ پوژ	sp pleigionella

**خشتہی ژمارہ ۱ بہ کتريای توشخەری ھوکردنی سییہکان و ماوہی
چارہسەرکردن**

۶۷- نایا پیویستہ چارہسەرہکان بہ شیوہی دہرزی بدرین؟

بہئی، چونکہ کاریگہری دژہزیندہگیہکان بہ شیوہی دہرزی خیراترہ.

۶۸- کە پیویستہ دژہزیندہگیہکان لہ دہرزیوہ بگورین بۇ گیراوہ

تالہرینگہی دہمہوہ و ہریبگریت؟

گورینی دژہزیندہگیہکان لہ دہرزیوہ بۇ شیوہی گیراوہ پشت بہم

ھۆکارانہ دہبہستیت:

-بەوہو باشترچونى نەخۆشەيەكە: نەمانى تەگەنەفەسى وکۆکە.

-نەمانى گەرمى بۇ دوجار کە ماوہى نىوانيان ۸ کاترئىمىر بىت

-دابەزىنى ژمارەى خړۆکە سىيەکانى خوین.

-ئامادەبوونى کەسەکە بۇ وەرگرتنى دژەزىندەگىەکان لەپىڭگەى دەمەوہ.

۶۹- دواى ماوہى چەند پوژ نەخۆشەكە بەرەو چاکبوونەوہ دەچىت؟

زۆرىەى کات لەدواى ۳ پوژ.

۷۰- دواى ماوہى چەند پوژ وىنەى تىشكى نەخۆشەكە ئاسايى دەبىت؟

چاکبوونەوہكە لەماوہى ۲ ھەفتە رودەدات لە ۵۰٪ ى حالەتەکان، ماوہى

۴ ھەفتە لە ۶۶٪ ى حالەتەکان، ماوہى ۶ ھەفتە لە ۷۲٪ ى حالەتەکاندا.

ئەم چاکبوونەوہىە لەوانەىە دوابكەوئىت لە کەسە بەتەمەنەکان وئەوانەى

كحول دەخۆنەوہ وئەوانەى توشى گىرانى درىژخايەنى سىيەکان بوون.

۷۱- ئايا توشبوون بە ئەنفلوئزا پەرەدەسەنىت بۆ ھەوکردنى سىيەکان؟

بەلى ئەنفلوئزا پەرەدەسەنىت بۆ ھەوکردنى سىيەکانى بەكتىرى

بەتايبەت ئەگەر جۆرى بەكتىرى توشخەرەكە ستريپتۆكۆكەس نىومۇنيا و

مايكوپلاسما نىومۇنياىت.

۷۲- ئايا وەرگرتنى فاكسىنى دژە ئەنفلوئزا دەبىتەھۆى بەرگىکردن لە

ھەوکردنى سىيەکان؟

تويژىنەوہکان دەلین فاكسىنى دژە ئەنفلوئزا بەرگىدەكات لە توشبوون

بە ھەوکردنى سىيەکان بەپىژەى ۵۲٪، يارمەتيدەرە بۆ كورتكردنەوہى

ماوہى چاکبوونەوہ بە پىژەى ۵۰٪، وکەمکردنەوہى پىژەى مردن بە

پىژەى ۶۸٪. شايەنى بىرھىنانەوہىە کارىگەرى ئەم فاكسىنە

پشتدەبەستىت بە ماوہى نىوان وەرگرتنى فاكسىنەكە و توشبوون بە

ئەنفلوئزا.

.....پزیشكى خىزان.....

۷۲- ئەو كەسانە كىن كە ھەلبۇت ئىرادون بۇ ۋەرگرتنى ئاكسىنى دژە نەنفلۇنزا؟

كەسانى بەتەمەتەر لە ۶۵ سال.

كەسانى توشبوو بە گىرانى درىژخايەنى سىيەكان يان لەلاوازبوونى دل يان نەخۇشى شەكرە.

ئەۋكەسانەى لە سەنتەرەكانى چاۋدىرى ھەمىشەىى دادەژىن ۋەكو خەلۋەتگەى پىرى.

ژنانى سىكىر لە مانكى دوھم وسىيەمى سىكىرىدا ئەگەر لە ۋەرزى نەنفلۇنزا دا بوون.

ئەو كەسانەى لەبوۋارى تەندروسىتىدا كار دەكەن.

كەسانى توشبوو بە قايرۇسى نەمانى بەرگرى ۋەرگىراو.

ژنانى شىردەر.

كەسانى گەشتىار بۇ ۋلاتە بىيانىەكان لە ۋەرزى نەنفلۇنزا دا.

۷۴ كارىگەرى ئاكسىنى دژە سىرتىبتۇكۇكەس نىومۇنيا چەند دەخايەنىت؟

كارىگەرى ئەم ئاكسىنە بە تىپەربوونى تەمەن كەمدەكات.

دەبىتتە ھۇى توشبوون بە ھەۋكردنى سىيەكان بەھۇى سىرتىبتۇكۇكەس نىومۇنياۋە دەبىتتە ھۇكارى مردن بەرپۇژەى ۵% ى توشبوۋەكان.

ۋەرگرتنى ئەم ئاكسىنە بەرگرى دەدات بە نىزىكەى ۷۵% ى توشبوۋەكانى ھەۋكردنى سىيەكان لەرپىگەى سىرتىبتۇكۇكەس نىومۇنياۋە. تۈيزىنەۋە نەكراۋە بۇ كارىگەرى ئەم ئاكسىنە لەسەر ئەو كەسانەى توشى نەمانى بەرگرى دەبن.

ئەو كەسانەى پىۋىستە ئەم ئاكسىنە بەكاربەئىن ئەمانەن:

كەسەننى بەتەمەتەرلە ۶۵ سال و توشىبوو بە نەخۇشەكانى دل
وسىيەكان.

ئەو كەسەنەى سىپىيان نىە.

ئەو كەسەنەى توشى نەخۇشەكانى جگەر بوون

ئەو كەسەنەى مەى دەخۇنەو.

ئەو كەسەنەى توشى نەخۇشى شەكرە بوون.

ئەو كەسەنەى لە باردۇخىكى تايبەتدا دەژىن.

—كەسانىك ھەن كە پىيويستە لەسەريان ئەم ڤاكسىنە بەكاربەيتن بەلام
ناتوانن بەشىۋەيەكى گونجاو وەلامى ئەم ڤاكسىنە بدەنەو ئەوانىش
كەسەننى توشىبوون بە لاوازىبوونى گۇچىلەكان، كەسەننى توشىبوو بە
نەخۇشە كوشندەكان و قايرۇسى نەمانى بەرگىرى وەرگىراو، ئەو
كەسەنەى دەرمانى دابەزىنەرى بەرگىرى لەش بەكاردەھىنن.

—ئەم ڤاكسىنە يەكجار دەدرىت دواى تەمەنى ۶۵ سالى، ئەگەر لەپىش
۶۵ سالىدا درا ئەوا پىيويستە دواى ۵ سال دوبرە بكرىتەو.

۷۵—ئەو ئالۇزىانەچىن توشى كەسى توشىبوو بە ھەوكردىنى سىيەكان
دەبن؟

ئەو ئالۇزىانە ئەمانەن:

—پەرەسەندىنى نەخۇشەكە ودروست بوونى دومەل لەسىيەكاندا.

—دروسبوونى شلەيەكى كىماوى لەدىوارى سىيەكاندا.

—گواستنەوئەى ھەوكردەكە بۇ ناو خوئىن لەرنگەى ستىپىتوكۇكەس
نىومۇنياو.

پودانى ھەۈكردن لە دەرەۋەى سىيەكان ۋەكو ھەۈكردنى ناۋپۇشى
مىشك ۋەھەۈكردنى جومگەكان ۋەھەۈكردنى پەردەى دل ۋپەردەى
پرىتۇنى (ناۋپۇشى) سك.

پەرەسەندن بەرەۋ لەلاۋازبوونى سىيەكان.

۷۶ - ھەۈكردنى سىيەكانى ۋەرگىراۋ لە نەخۇشخانەكاندا چىە؟

ھەۈكردنى سىيەكانى ۋەرگىراۋ لەنەخۇشخانەكاندا برىتتە لەۋ
ھەۈكردننەى پودەدات لەدۋاى چۈنەژورەۋەى نەخۇش بۇناۋ
نەخۇشخانە بەھۇى بەكتىراى توشخەرى ھەۈكردنى سىيەكان بەماۋەى
۲ رۇژ. ئەم ھەۈكردننە بەپلەى دوۋم دىن لەدۋاى ھەۈكردنەكانى
پىرەۋى مىزومىزەپۇ كە بەپلەى يەكەم دىن لە ھەۈكردنە ۋەرگىراۋەكانى
ناۋ نەخۇشخانەكان.

۷۷ نايىا ھەۈكردنى سىيەكانى ۋەرگىراۋ لە نەخۇشخانەكاندا بە
نەخۇشەكى كوشندە دادەنرىت؟

بەلى، لەبەر ئەم ھۇكارانە:

چۈنكە ئەم نەخۇشە ماۋەى مانەۋەى كەسى توشبوۋ لەنەخۇشخانەدا
درىژدەكاتەۋە.

ۋەرگرتنى برىكى زۇر لە چارەسەر بە شىۋەى دژەزىندەگى ئەمەش
لەبەرگى لەشى نەخۇشەكە كەمدەكاتەۋە.

دەبىتتەھۇى مردن بەرپىژەى ۸٪ بۇ ۴۰٪.

۷۸- نايىا جۇرى بەكتىراى توشخەر بۇ ھەۈكردنى سىيەكان لە
نەخۇشخانەكاندا دەگۆرپت؟

بەلى بەدلتىايىيەۋە.

.....پزیشکی خیزان.....

۷۹- ئەر ھۆكارە يارىدەدەرانە چىن كەدەبنە ھۆى توشبوون بە

ھەوكردى سىيەكانى ۋەرگىراۋ لە نەخۇشخانەكاندا؟

- بەرەۋ پىشچونى تەمەن: ئەگەر تەمەنى نەخۇشەكە لەسەرۋو ۶۰

سالەۋە بوو.

- ئاستى چالاكى كۆئەندامى ھەناسەدانى كەسە توشبوۋەكە لەپىش

توشبوۋنەكەۋە.

- بوورانەۋەى نەخۇشەكە.

- بوونى نەخۇشى درىژخايەن لە سىيەكاندا.

- ۋەرگرتنى دژەزىندەگى ۋەكو چارەسەر لە پابردودا.

- ماۋەى مانەۋەى لەنەخۇشخانەدا.

- مەترسى حالەتى نەخۇشە توشبوۋەكە بە ھەوكردى سىيەكان.

۸۰- ھەوكردى سىيەكانى ۋەرگىراۋ لە نەخۇشخانەكاندا چۇن

پودەدات؟

لەۋانەيە لە يەككىك لەم پىگايانەۋە پودەدات:

- قوتدانى ئەر مىكروبانەى كەلەناۋ دەمدان.

- ھەلمژىنى مىكروبەكان لە كەسىكى ترەۋە يان لە پىگەى ئەر

ئامىرانەى بەكاردىن لە چارەسەرى لاۋازبوونى كۆئەندامى ھەناسەداندا.

- گەيشتنى مىكروبەكان بۇ سىيەكان لە شۇيىكى تىرى لەشەۋە كە

توشى ھەوكردىن بوۋە لەپىگەى سوپى خويىنەۋە.

- گواستتەۋەى مىكروبەكان لەپىگەى دەستكىش ۋەدەستى ئەر

كەسانەى لە بوۋارى پزىشكىدا كار دەكەن.

- پىسبوونى ئاۋى نەخۇشخانەكان.

۸۱- نایا ھەمیشە دەتوانیٲ میکروبی توشخەری ھەوکردنی سییەکانی
وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا بناسریتەوہ؟

بەدنیایییەوہ نەخیر، چونکە تەنھا لە ۵۰٪ ی حالتەکاندا جۆری
میکروبی توشخەرەکە دیاریدەکریت.

۸۲- نایا پودەدات ھۆکاری توشبەون بە ھەوکردنی سییەکانی وەرگیراو
لە نەخۆشخانەکاندا ڤایرۆسەکان بن؟
بەئێ، بەتایبەت ڤایرۆسی ئەنفلونزا.

۸۳- پزیشکانی بەرگری کردن لە توشبەون بە ھەوکردنی سییەکانی
وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا چین؟

لیژەدا ۵ ھەنگاوی ھەیە پێویستە پەیرەوی بکریٲ بۆ بەرھەنگاربوونەوہی
ھەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا:

لەوہرزێ ئەنفلونزادا پێویستە ڤاکسینی گونجاو وەرگیریٲ.

وەرگرتنی ڤاکسینی دژە بەکتریای سترپیتۆکۆکەس نیومونیا.

-بەرزکردنەوہی سەری نەخۆشەکە بۆ ۴۵ پلە.

-بەکاھینانی دەستکیٲش لەکاتی مامەلەکردن لەگەل دەردراوہکانی
کۆنەندامی ھەناسەداندا لەگەل بیرھێنانەوہی دەست شتن لەدوای
داکەندنی دەستکیٲشە.

-پێدانی خواردن بەنەخۆش لەپزیشکی دەمەوہ بەزوترین کات.

۸۴- نایا بەکتریای توشخەری ھەوکردنی سییەکان لەناوہوہ و دەرەوہی
نەخۆشخانەدا وەک یەکە؟

بەئێ بەدنیایییەوہ، ئەو جۆرە بەکتریایەیی بەشیوہیەکی بەرەربلآو
لەدەرەوہی نەخۆشخانەکاندا ھەیە سترپیتۆکۆکەس نیومونیا، بەلام

ئەو بەكتىريايەى بەرپۇزەيەكى زۇر لە نەخۇشخانەكاندا ھەيە بەكتىرياي چىلكەيى گرام نىگەتىقن بە تايبەت جۇرى سىدۇمۇناس ئارۇجىنۇسا.

۸۵- ئايا جۇرى بەكتىرياكە كاريگەرى ھەيە لەسەر پۇزەى مردن؟

بەلى، بەرزترين پۇزەى مردن لە توشبوانى ھەوكردىنى سىيەكان بەھۇى بەكتىرياي جۇرى سىدۇمۇناس ئارۇجىنۇسا پودەدات.

۸۶- ئايا بۇ مەبەستى چارەسەرى ھەوكردىنى سىيەكانى ۋەرگىراۋ لە نەخۇشخانەكاندا پىويستە نەخۇشەكە بخىتتە بەشى چاۋدىرى ۋردەۋە؟

پىويست ناكات، بەلام لە ھەندىك ھالەتدا بەھۇى چەند ھۇكارىكى ترەۋە دەخىتتە بەشى چاۋدىرى ۋردەۋە. ئەو ھۇكارانەش:

-دابهزىنى پۇزەى ئۇكسجىن لە خويۇندا.

-دابهزىنى فشارى خويۇن.

-لاۋازى لە كۇئەندامى ھەناسەداندا.

-بەرزبۈونەۋەى پۇزەى ئەسىد (ترشەلۇك) لە خويۇندا.

-بەرزبۈونەۋەى پۇزەى دەردراۋەكانى كۇئەندامى ھەناسەدان.

۸۷- چۇن ھەوكردىنى سىيەكانى ۋەرگىراۋ لە نەخۇشخانەكاندا

دەناسرىتەۋە؟

ھەوكردىنى سىيەكانى ۋەرگىراۋ لە نەخۇشخانەكاندا دەناسرىتەۋە لەپۇى:

-نىشانەكانىۋە كەلەدۋاي تىپەپۇۋونى ۴۸ كاتۇمىر بەسەر ھاتنەئۇرەۋەى نەخۇشەكە بۇ نەخۇشخانە پودەدەن.

-بۈۋونى ھەوكردىنى سىيەكان لەكاتى گرتنى ۋىنەى تىشكىدا.

-نىشانەكانى ھەوكردىنى سىيەكان ۋەكو كۇكە ۋەدەردراۋەكانى كۇئەندامى ھەناسەدان ۋ تەنگەنەفەسى.

- جۆرى مىكروپە توشخەرەكە.

- چالاکى وباشى جۆرى دەرمانى دانراو بۇ چارەسەر.

۹۲- رېژەى توشبوونى ئەو كەسانەى نەشتەرگەريان بۇ دەكرىت چەندە

كە توشى ھەوكردى سىيەكانى ۋەرگىراو لە نەخۇشخانەكاندا دەبن؟

رېژەى توشبوون بە ھەوكردى سىيەكانى ۋەرگىراو لە نەخۇشخانەكاندا

دواى ئەنجامدانى نەشتەرگەرى ۱۸٪، لە ھەندىك تويژىنەۋەدا ئەم

رېژەىە لەنىوان ۱،۳٪ بۇ ۱۷،۵٪، بەئام رېژەى مردن بەھۆى ئەم

ھەوكردىنەۋە لە ۳۰٪ بۇ ۶۶٪.

۹۲- ھۆكارە يارىدەدەرەكان چىن لە پودانى ھەوكردى سىيەكانى

ۋەرگىراو لە نەخۇشخانەكاندا لەو نەخۇشانەى نەشتەرگەريان بۇ

ئەنجامدەدرىت؟

ھۆكارە يارىدەدەرەكان ئەمانەن:

- بەرگرى لەشى كەسە توشبوۋەكە كەبەھۆى نەشتەرگەرىكەۋە

كارىتىدەكرىت.

- بەكارھىنانى دژەزىندەگى دژە بەو مىكروپانە لەپرابردودا

بەناتەۋاۋى ئەمەش ۋالەو مىكروپانە دەكات بەرگرى ۋەرگرن بەرامبەر

بەو جۆرە دژەزىندەگىە.

- ئەو كەرەستانەى لە نەشتەرگەرىكەدا بەكاردىن.

- ئەو شوپىنەى نەشتەرگەرىكەى بۇ دەكرىت.

- تەمەنى نەخۇشەكە چونكە ئەم رېژەىە بەپىى زۆرى تەمەنى

نەخۇشەكەۋە زىادەكات.

- بوونى چەند كىشەىەكى تەندروسىتى لە نەخۇشەكەدا ۋەكوگىرانى

سىيەكانى درىژخايەن ۋەنەخۇشەىەكانى دل.

بوونی کیشه له کارکردنی گورچيله كاندا.
به کارهينانی چەند جوړيک له دەرمان وەکو "کورتيزون"
نەنجامدانی نەشتەرگهريه که به شيوه يه کی زور کتوپر که ماوه نادات بۆ
ناماده کردنی نه خوښه که به شيوه يه کی راستو دروست.
چەند هوکاريکی تر وەکو جگه ره کيشان ومه ی خوار دنه وه
وگواستنوه ی خوین وکه ميوونه وه ی کيش وئەنجامنه دانی وهرزش.
۹۴- نایا زو دەستکردن به به کاهينانی چاره سەر له پرنگه ی
دژەزینده گيه وه ئەگه ری مانه وه ی نه خوښی توشبوو به هه وکردنی
سيه کانی وەرگراو له نه خوښخانه کاندایا دده کات؟
به لی، تويزينه وه کان سه لماندويانه دواخستنی چاره سەر یان
هه لبرژاردنی دژەزینده گی نه گونجاو ده بیه هوی مردن به پرژهی
نزيکه یی ۹۰٪، به نام زوده ستکردن به چاره سەر به دژەزینده گی گونجاو
نەم پرژه يه داده به زینیت بۆ ۳۰٪.
۹۵- ریزه ی توشبوون به لاواز بوونی سيه کان چەنده له کاتیکدا
نه خوښه که بخريته سەر نامیری هه ناسه دان؟
نەم پرژه يه زياده کات به ۱-۳٪ بۆ هه مو پوژيک که نه خوښه که له سەر
نامیری هه ناسه دان داده نريت.

وتوۋىژى شەشەم

ھەۋكردنى جگەرى بەربىئاۋ

Hepatitis

۹۶- فەرمانى جگەر چىيە ۋرادەى گرنگىيەكەى چەندە لەلەشى مرقۇدا؟
جگەر ئەندامىكى سەرەكەيە لە كۆنەندامى ھەرسى لەشى مرقۇدا، جگەر پىكىدئىت لەجۆرە خانەيەك كەتواناى خۇنۆيكردەنەۋەى ھەيە، جگەر ھەلدەستىت بە كۆكردەنەۋەى شەكرى ھاتوو لەپىنگەى خويىنەۋە ۋيارمەتيدەرە لە كردارى شىكردەنەۋەى چەۋرىيەكان.

۹۷- ھەۋكردنەكانى جگەر بەماناى چى دئىت؟
ھەۋكردنەكانى جگەر دابەشەدەكرىن بۇ ھەۋكردنە فايرۇسىيەكان لەپىنگەى ھەۋكردنى جگەرى بەربىئاۋەۋە بە جۆرەكانى "c,b,a" ۋ ھەۋكردنى جگەرى نافايرۇسى لەپىنگەى "دژەزىندەگى ۋنارامبەخشەكان" ۋپروەكەكان ۋ ژەھرەكان ۋ مەى ۋ مىكرۇبەكانى تر ۋەكو بەكتريا ۋ زىندەۋەرە سەرەتايىيەكان.

۹۸- ھەۋكردنى جگەرى بەربىئاۋ چىيە؟
ھەۋكردنى جگەرى بەربىئاۋ پىكىدئىت لە جۆرەكانى "a" كەلە پىنگەى خواردنەرە دەگوازىتتەۋە، جۆرى "b" ۋ جۆرى "c" كەلە پىنگەى خويىن ۋپەيوەندىيە سىكىسيەكانەۋە دەگوازىتتەۋە. ۋچەند جۆرىكى تر ھەيە بەناۋى "d" ۋپىنچەم ۋشەشەم. ئەم فايرۇسانە جىاوازن لەپوى ماۋەى

مانهوه و پزیزه‌ی مردنه‌وه، وله‌پوی نیشانه وهۆکاری یاریده‌ده‌روه له‌یه‌کده‌چن.

مه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو	مه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو به‌زمانی بیانی	ماوه‌ی مانه‌وه	پزیزه‌ی مردن
جۆری یه‌که‌م	patitische A	۳-۵ هه‌فته	که‌متر له ۱٪
جۆری دووه‌م	hepatitis B	۸-۲۴ هه‌فته	۱، ۰٪
جۆری سێیه‌م	hepatitis C	۷ هه‌فته	که‌م پوده‌دات
جۆری چواره‌م	hepatitis D	نه‌زانراوه	۲-۲۰٪
جۆری پینجه‌م	hepatitis E	۲-۸ هه‌فته	که‌متر له ۱، ۰٪
جۆری شه‌شه‌م	hepatitis G	نه‌زانراوه	که‌م پوده‌دات

خشته‌ی ژماره ۲: مه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو.

۹۹- پزیزه‌ی توشببون به‌م مه‌وکردنانه چهنده؟
 پزیزه‌ی توشببون به‌مه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو جۆری "A" له ویلایه‌ته یه‌گرتوه‌کانی ئەمه‌ریکا‌دا له‌نیوان ۳۸٪ بۆ ۷۴٪، له‌کسه به‌سالنا‌چوه‌کاندا ئەم پزیزه‌یه ده‌گاته ۸۰٪. به‌نام مه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو له‌جۆری "B" ده‌گاته ۲ بلیۆن کس له‌سه‌ر ئاستی جیهان ۲۵۰ ملیۆنی حاله‌ته‌کان مه‌وکردنی دریژخایه‌نن، به‌نام به‌ پزیزه‌ی سه‌دی ئەم مه‌وکردنانه ده‌گۆریت به‌پیی ولاتی توشببو، له ویلایه‌ته یه‌گرتوه‌کاندا

دهگاته ۷٪ وله باشوری ئه‌ورویا ۵٪ و له باشور و ناوه‌پراستی ئه‌فه‌ریقا دهگاته ۲۰٪. به‌لام هه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو له جۆری سییه‌م به‌ پزێه‌یه‌کی دیاری نه‌کراو ده‌مینیته‌وه به‌شێوه‌یه‌کی گشتی چونکه زۆریه‌ی حاله‌ته‌کان به‌بێ نیشانه‌ن، به‌لام پزێه‌ی نزیکه‌یی له ویلایه‌ته‌ یه‌گگرتوه‌کان ۰,۰۵٪-۱,۸٪. به‌لام هه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو له جۆری چواره‌م پونادات ئه‌گه‌ر ئه‌و که‌سه توشی هه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو له جۆری دوهم نه‌بووبیت، پزێه‌ی توشبوون له‌هه‌موو جیهاندا ده‌خه‌ملینریت به‌ ۱۵ ملیۆن حاله‌ت. به‌لام جۆری شه‌شه‌م پزێه‌ی توشبوونی له‌نزیکه‌ی ۱,۳۳٪.

۱۰۰- ئه‌و که‌سانه‌ کێن ئه‌گه‌ری توشبوونیان به‌ هه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو هه‌یه‌؟

هه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو له‌جۆری "a" به‌زۆری له‌ناوچه‌ دواکه‌وتوه‌کاندا زۆره‌، ئه‌و شوینانه‌ی پاکوخواینی تیاياندا که‌مه‌، توشی ئه‌و گه‌شتیارانه‌ ده‌بیت ده‌چنه‌ ئه‌و ولاتانه‌ی هه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو تیاياندا زۆره‌ و ئه‌و که‌سانه‌ی خواردنی باش نه‌کولآو ده‌خۆن و سیکس ده‌که‌ن به‌بێ به‌کارهێنانه‌ی کۆندۆم و ئه‌و که‌سانه‌ی له‌ خه‌لوه‌ته‌کانی پیریدا ده‌مینه‌وه‌

به‌لام هه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآو له‌جۆری "b" له‌ زیندان و شیتخانه‌کان و ئه‌و شوینانه‌ی ئاستی ئابووری و کۆمه‌لایه‌تی تیاياندا نزمه‌ و ئالوده‌بووانی ماده‌هۆشبه‌ره‌کان و ئه‌و که‌سانه‌ی سیکسی له‌گه‌ل که‌سانی توشبوودا ده‌که‌ن و ئه‌و که‌سانه‌ی به‌به‌رده‌وام خۆینیان بۆ ده‌گۆردریت و هه‌و نه‌خۆشه‌کانی گورچيله‌، چه‌ند که‌سیک له‌گه‌ل یه‌ک ژندا سیکس بکه‌ن و له‌دایکی توشبووه‌وه‌ بۆ مندا له‌که‌ی.

بەلەم ھەوكردىنى جگەرى بەربىلاو لە جۆرى "c" دەگوازىتەو لە پىنگەى خوينەو لەو كەسانەى بەكۆمەل مادەى ھۆشبەر بەكاردينن وئەوانەى نەخۇشى گوچىلەيان ھەيە و پىيوستيان بە گۆپىنى خوين ھەيە ولە پىنگەى وئاشەو لەدايكەو بە كۆرپەكەى دەگوازىتەو "كەمتر لە %۵"

ھەوكردىنى جگەرى بەربىلاو لەجۆى چوارەم بەرپژەيەكى زۆر لە ناوچەكانى ناوہپراستى ئەفەرىقا وناوچەى دەرياي ناوہپراست وباشورى نىپال و پۆژھەلاتى ناوہپراست و باشورى پۆژھەلاتى ناسيا وپاكستان وچين و مەكسىك وپىرۇ، ئەم جۆرە ھەوكردەنە لە ژنى سكىپدا بەزۆرى پودەدات.

۱۰۱- گواستەنەوھى ھەوكردىنى جگەرى بەربىلاو چۆن پودەدات؟

ھەوكردىنى جگەرى بەربىلاو لە جۆرى "a" و جۆرى شەشەم دەگوازىتەو لە پىنگەى دەرچەى كۆمەو بە دەم.

جۆرى شەشەم بەرپژەيەكى بەرز دەگوازىتەو لە پىنگەى خواردەنەوھى ناو و خواردەمەنى پىسبوو ھە بەپىسايى كەسى توشبوو.

ھەوكردىنى جگەرى بەربىلاو لە جۆرى "a" دەگوازىتەو لە پىنگەى ناوى پىسەو، خواردەمەنى پىسبوو يان باش نەكولوا، لە پىنگەى كەسىكى ترەو، بەشى چاودىرى تەندروستى، پىكخراوہ داخراوہكان، ئەوكەسانەى بى كۆندۆم سىكس ئەكەن، خواردەمەنى نامادەكراو بەدەستى كەسانى توشبوو لەكاتىكدا دەستيان بەباشى ناشۆن دواى ھاتنەدەرەوھيان لە ئاودەست.

- ھەوكردىنى جگەرى بەربىلاو لە جۆرى "b" ھەيە لە خوين وليك و دەردراوى كۆئەندامى زاوژىسى مېينە و تۆوى نېرىنە وشىرى ژنى

توشبوو وهندیكجار له میز وپیسایی وفرمیسك. له بهر نهوه نهم جوړه دهگوازیتهوه له ریڼه‌ی خوینی پیسبووهوه، له ژنی سکیپروه بو کورپه‌که‌ی، له ریڼه‌ی نهشته‌رگه‌ری وچاودیږی تهنډروستی ددانه‌کان به‌که‌روسته‌ی پیسبووهوه، به‌کارهینانی ماده هوشبه‌ره‌کان له ریڼه‌ی دهرزی لیدانهوه، تاتوکړدن، هندیكجار له پښی گویزانی ریشتاشینهوه کاتیك بو که‌سیکی توشبوو به‌کاره‌اتییت.

- هه‌وکړدنی جگه‌ری به‌ربناو له جوړی سنیهم وچواره‌م وپینجهم به‌گشتی به‌همان ریڼه‌ی هه‌وکړدنی جگه‌ری به‌ربناو له جوړی دوهم دهگوازیتهوه.

- هه‌وکړدنی جگه‌ری به‌ربناو له جوړی سنیهم دهگوازیتهوه له ریڼه‌ی په‌یوه‌ندی سیکیسی له‌گه‌ل که‌سی توشبوو لهو خیزانانه‌ی که‌سی توشبوویان تیایه به‌ریژه‌ی "۵-۷٪" پوده‌دات.

- هه‌وکړدنی جگه‌ری به‌ربناو له جوړی پینجهم له ریڼه‌ی خوینه‌وه دهگوازیتهوه، شوشتنی گورچیله‌کان، به‌رکه‌وتن له‌گه‌ل که‌سی توشبوو.

۱۰۲- نایا نیشانه‌کانی هه‌وکړدنی جگه‌ری به‌ربناو به‌ه‌مو جوړه‌کانیه‌وه له‌یه‌کده‌چن؟

به‌نی، زورترین نیشانه‌ی هاوبه‌ش له‌نیوانیاندا زهر‌دبوون و به‌ریزبوونه‌وی پله‌ی گه‌رمی وئازاری جومگه‌کان و ماسولکه‌کان و پشانه‌وه‌یه.

۱۰۲- نایا هه‌وکړدنی جگه‌ری به‌ربناو ده‌بیته‌ه‌وی مردن؟

پېژەى مردن بەشىۋەيەكى گىشتى ۱٪، ئەم پېژەيە دەگۈپت بە گۈپانى
جۈرى قايرۋسى توشخەر"سەيرى خىشتەى ژمارە ۲ بکہ"

۱۰۴-ھۆكارى مردن چيە لەكاتى توشبوون بە ھەوكردنى جگەرى
بەربلاؤ؟

ھۆكارى سەرەكى برىتتە لە لەكاركەوتن جگەر و تىكچونى
مىشك"كارىگەرى ئەم لەكاركەوتنە لەسەر مىشك" لەكاركەوتنى
جگەرى كتوپر پودەدات بەشىۋەيەكى گىشتى لەدواى ۸ بؤ ۱۲ ھەفتە
دواى دەرکەوتنى زەردبوون.

۱۰۵-ئەى بؤ ھەوكردنى جگەرى بەربلاؤى درىژخايەن؟

ھەوكردنى جگەرى بەربلاؤى درىژخايەن ئەو نەخۋىشەيە كە بؤ زياتر لە
۶ مانگ دەمىنئتەوہ.

۱۰۶-ئايا ھەمو توشبوونەكان بە ھەوكردنى جگەرى بەربلاؤى كتوپر
دەگوازىنئەوہ بؤ ھەوكردنى درىژخايەن؟

بەدلىنبايەوہ نەخىر. چونكە ھەوكردنى جگەرى بەربلاؤى جۈرى"ئەى"
بەھىچ جۈرىك ناگۈرپت بؤ ھەوكردنى درىژخايەن، بەلام
جۈرەكانى"بى" و"سى" وچوارەم دەگۈپن بؤ ھەوكردنە
درىژخايەنەكان. پېژەى گۈپانى جۈرى دوہم بؤ
ھەوكردنەدرىژخايەنەكان برىتتەلە ۵-۱۰٪ و جۈرى چوارەم كەمترلە ۵٪
و جۈرى سىيەم ۲٪.

۱۰۷-كى ھەلگىرى درىژخايەنى ھەوكردنى جگەرى بەربلاؤە؟

زۆریه کات له ههوکردنی جگهری بهربلای جوړی "بی" دا پودهات، بهواتای بوونی ئەم قایرۆسه له خوینی کهسه توشبووه که دا بهبی دهرکهوتنی هیچ نیشانهیهک یان کاریگریهک لهسههر جگهری نهخۆشهکه.

۱۰۸- پیناسه ی ههوکردنی جگهری بهربلای دریژخایهنی بهردهوام چیه؟

بریتیه لهو ههوکردنانه ی دهنه هوی گوړان له شانەکانی جگهردا ولهناوبردنیان.

۱۰۹- پیناسه ی ههوکردنی جگهری بهربلای دریژخایهنی چالاک چیه؟ بریتیه لهو ههوکردنانه ی بهشیوهیهکی خیرا پهردهسههن وداها تویهکی خراب چاوه پئی کهسه توشبووه که ی دهکات.

۱۱۰- کیشه ی ههوکردنی جگهری بهربلای دریژخایهنی چیه؟

گرنگترینیان: بهمۆبوونی جگهر وشیرپهنجهی جگهرن.

۱۱۱- لهچ کاتیکدا پیویسته پارچهیهک له شانەکانی جگهر وهبرگیریت وهکو نمونه؟

زۆریه کات پپیویست بهوهگرتنی ئەم پارچهیه ناکات بو دیاری کردنی جوړهکه ی، بهلام له حالهتی ههوکردنی جگهری بهربلای دریژخایهندا پیویسته نمونهیهک له شانەکانی جگهر وهبرگیریت بوئوهی دلتیا بین لهوهی ئەم ههوکردنه شیرپهنجهی جگهری لهگه لدا نیه.

۱۱۱ زۆردەبىستىن لەبارەى گواستەنەوہى ئەم ھەوکردنەنە لەرېگەى ھاوہ، ئەم گواستەنەوہىە چۆن پودەدات وکامانەن ئەوکارانەى زۆرتەى نەگەرى توشبەوونيان ھەيە بە م ھەوکردنەنە وشىوازى خۇپاراستن چۆنە لەم حالەتانەدا؟

رورترەىن کارەکان کەبەرکەوتنەىان ھەيە ئەمانەن:

بەرسىتەىارى وپزىشكى ددان ھەرکارىكى ترلەيدانى دەرزى ووەرگرتنى راستەوخوى تەيدابەيت.

اەوانەيە ئەم قايرۆسە بگوازىتەوہ لەرېگەى بەرکەوتنى راستەوخۆوہ اەگەل چا و دەم و بىرنەکانى پەست، خوین، شانەکان، دەردراوہکانى نرى لەش. پەيدەچەت گرنگتەىن ئەم رېگایانە بۇ گواستەنەوہى قايرۆسە لەکاتى کارکردندا دەرزىلەيدان بەيت "۱-۶۲٪ لە حالەتى ھەوکردنى جگەرى بەرېئاوى جۆرى دەم ۰-۱۰٪ لە حالەتى ھەوکردنى جگەرى بەرېئاوى جۆرى سەيەمدا"

ھەم و جۆرەکانى ئەم قايرۆسە رېگەى خۇپاراستنى نىە، ھىچ جۆرە رېگەيەكى خۇپاراستن نىە لەکاتى توشبەوون بە جۆرى سەيەم بەلام بۇ جۆرى دەم گۆبەوولەينى بەرگريکار ھەيە.

۱۱۲- چۆن بئابوونەوہى ھەوکردنى جگەرى بەرېئاو کۆنترۆل دەکرەت؟

بئابوونەوہى ھەوکردنى جگەرى بەرېئاو کۆنترۆل دەکرەت بە دەستبەسەرگرتنى ھۆکارە يارىدەدەرەکان بۇ وەرگرتنى ئەم قايرۆسە.

۱۱۴- ئايا ھىچ جۆرە ئاکسىنەىک ھەيە بۇ ھەوکردنى جگەرى بەرېئاو؟

به داخه وه که فاکسین نیه بۆ جوره کانی سییهم و چوارهم و پینجهم و شه شهه به نام بۆ جورى یه کهم و دوهم هه یه.

بۆ نمونه فاکسینی دژیه جورى دوهم "بی" ده دریت به و که سانه ی شوشتنی گوچیله یان بۆده کریت، ئه و که سانه ی پیکه وه ده ژین و توشبوون به فایرۆسی جورى دوهم، ئه وانیه له بواری تهن دروستیدا کار ده کهن، ئه وانیه له تاقیگه کاندای کار ده کهن، پزیشکانی ددان، به هه مو منداله کان له ته مه نی ۰-۱۸ سالدا له حالتیکدا پیشتروهریان نه گرتبیت، بۆ هه مو ئه وانیه تازه له دایک بوون.

۱۱۵- باست له و فایرۆسانه کرد که ده بنه هۆی توشبوون به هه و کردنی جگه ری به ربناو، نایا هیه جۆره فایرۆسیکی تر هه یه ببیته هۆی هه و کردنی هاوشیوه له جگه ردا؟

به لى فایرۆسی تر هه ن که هه مان کیشه له جگه ردا دروست ده کهن به نام به شیوه یه کی گشتی ترسیان که متره.

وتوويژى حەتەم

هەوكردنى جگەرى بەربىلاو لە جۆرى يەكەم

Hepatitis A

۱۱۶- هەوكردنى جگەرى بەربىلاو لە جۆرى يەكەم چيە؟

چەند هەوكردنىكى كتوپرە توشى جگەر دەبىت بەھۆى قايرۆسى هەوكردنى جگەرى بەربىلاو لە جۆرى يەكەم و دەبىتەھۆى چەند نىشانەيەكى هەوكردنى جياوازى كوشندە لە جگەردا. ماوهى مانەھۆى نەم قايرۆسە لەكەسيكەوہ بۆ يەكىكى تر دەگۆرئت.

۱۱۷- نىشانەكانى توشبوون بەم جۆرە هەوكردنانە كامانەن؟

لەسەرەتادا وەكو ئەنفلونزا دەردەكەوئت، دواتر زەردبوونى چاوەكان و پشانەوہ و نازارى ناوسك و سەرنئشە و بوورانەوہ و خورانەن.

۱۱۸- كەى ئەم جۆرە هەوكردنانە دەردەكەوئت؟

بەشئوہيەكى گشتى لە ھاوئندا دەردەكەون. گرننگترين ئەو ھۆكارانەش كە يارمەتيدەرن لە گواستنەوہياندا كۆبوونەوہ لەناوچە گەشتياربەكاندا و مەلەكردن لەمەلەوانگەكاندا.

۱۱۹- ئەم هەوكردنانە چۆن دەگوازرئتەوہ؟

نەم هەوكردنانە لەكەسيكەوہ بۆ كەسيكى تر دەگوازرئتەوہ لەپرئگەى پيسايى و ئاو و خواردەمەنيەوہ"لە كۆمەوہ بۆ دەم بەھۆى

دهستنه شستنوره به باشی". ئەم جوړه ڦایرۆسه له پړنگه ی خوینتوره ناگوارزیته وه.

۱۲۰- ماوه ی مانه وه ی ئەم ڦایرۆسه چه نده؟

له نیوان ۱۵- ۴۹ پوژدا "به شیوه یه کی نریکه یی ۳ ههفته یه"

۱۲۱- تایبه تمه ندیه کانی ئەم ڦایرۆسه چه یه؟

ئەم جوړه ڦایرۆسه توانای بهرگریگردنی هه یه. ئەم ڦایرۆسه توانای مانه وه ی هه یه له ۲۰ پله ی سه دی ژیر سفره وه به زیندووی بۆ ماوه ی چه ندين سال به نام له پله ی گهرمی ژوریک ی ناساییدا ته نها ده توانیت بۆ ماوه ی چه نده ههفته یه ک بمینیته وه.

۱۲۲- ماوه ی گواستنه وه ی په تاکه چه نده؟

دو ههفته پیښ ده رکه وتنی زهر دبوون وههفته یه ک له دوا ی نه وه وه.

۱۲۳- نایا ئەم جوړه هه وکردنه ده گوږیت بۆ هه وکردنی دریزخایه ن؟

نه خیر، هه رگیز ئەم جوړه هه وکردنه نابنه هه وکردنی دریزخایه ن.

۱۲۴- نایا ده کریت ئەم ڦایرۆسه له ناو بیریته؟

به لی ده کریت به کولاندن بۆ ماوه ی ۵ خوله ک. دانانی ئەم ڦایرۆسه له ژیر پله ی گهرمی ۶۰ پله ی سه دی وبۆ ماوه ی ۱۰ کاتر میز بۆ ۱۲ کاتر میز ته نها به شیک له توانای ڦایرۆسه که له کار ده خات وله ژیر کاریگهری ۷۰ پله ی سه دی بۆ ماوه ی ۴ خوله ک وله ژیر کاریگهری ۸۰ پله ی سه دی بۆ ماوه ی ۵ چرکه.

۱۲۵- چون ده توانریت ئەم ڦایرۆسه له ناو بیریته؟

ده کریت ئەم ڦایرۆسه له ناو بیریته و به ته واوی توانا کانی له کار بخیرت به:

- پله ی گهرمی بهر "۱۲۱ پله ی سه دی بۆ ماوه ی ۳۰ خوله ک"

.....پزىشكى خىزان.....

بەكارمىنانى كلوز"چېرى ۱.۵- ۲.۵ مىللىگرام/مىللىيتر بۆماۋە ۱۵ خولەك"

فۇرمالين"۳٪ بۆماۋە ۵ خولەك لەژىر پلەي گەرمى ۲۵ پلەي سەدىدا"

تېشىكى سەرو بىنەوشەيى.

۱۲۶-ھۆكۈرى يارمەتيدەر چىيە بۇ بىلأوبوونەۋەي ئەم قايرۆسە؟

چېرى دانىشتوان، نەبوونى مەرجەكانى تەندروستى "ئاۋى پىسبوو"، مندالەكان.

۱۲۷-پىگەكانى خۇپاراستن چىن؟

بەباشى شوشتنى دەستەكان.

چاۋدىرىكىردنى كاربەدەستانى خۇراك دروستكىردن.

ئاكسىن.

وتورۇزى مەشتەم

ھەۋكردنى جگەرى بەربىئاو لە جۆرى دوھم

Hepatitis B

۱۲۸- ھەۋكردنى جگەرى بەربىئاو لە جۆرى دوھم چىھ؟
بىرىتتە لە ھەۋكردنە گوازراۋەكان كە توشى جگەر دەبن، قايرۇسە
توشخەرەكەى ناۋدەبرىت بە قايرۇسى ھەۋكردنى جگەرى بەربىئاو لە
جۆرى"بى"، دەبىتتەى ھۆى چەند دەرئەنجامىكى ترسناك لەوانە:
ھەۋكردنى درىژخايەن لە نەخۇشەكەدا دەمىنىتەۋە بۇ تەراۋى تەمەنى،
بەمۇمبۈۋى جگەر، وشىرپەنچەى جگەر، لاۋازكردنى جگەر ومردن.
۱۲۹- چۆن ئەتوانم بزانم كەمن توشبۈۋم بە ھەۋكردنى جگەرى
بەربىئاۋى"بى"؟

بۇ ناسىنەۋەى ئەم نەخۇشەى. HBsAg پىۋىستە پىشكىنىنى خوۋىن
بەكەيت لە جۆرى

۱۳۰- رىگەكانى گواستەۋەى ئەم نەخۇشەى چىن؟
ئەم قايرۇسە دەگوازىتەۋە لەرىگەى چۈنەناۋەۋەى راستەوخۇ لە كەسى
توشبۈۋەۋە بۇ كەسى ساغ. ئەمەش بەچەند رىگەىك:
سىكس لەگەل كەسى توشبۈۋ بەبى بەكارھىنانى كۆندۆم، بەكارھىنانى
يەك دەرزى لەكاتى ۋەرگرتنى مادە ھۇشبەرەكاندا لەگەل كەسى
توشبۈۋدا، دەرزى چۈن بەدەستدا لەكاتى ئەنجامدانى كاردا لە بوۋارى

پزیشکیدا که پرستیوار وپزیشکهکان دهگریتهوه، له‌دایکی شیرده‌روه بۆ کۆرپه‌که‌ی، له‌پێگه‌ی تاتۆکردنه‌وه.

نهم فایرۆسه ناگوازیته‌وه له‌پێگه‌ی خوارده‌مه‌نی و ئاو و ماچکردن و کۆکه و ده‌ردراوه‌کانی کۆئه‌ندامی هه‌ناسه‌دان و باوه‌شپیاکردن و به‌رکه‌وتن له‌گه‌ڵ که‌سی توشبوودا. ماوه‌ی گواستنه‌وه‌ی ئهم فایرۆسه تاده‌رکه‌وتنی نیشانه‌کانی دیارینه‌کراوه.

۱۲۱- له‌دوای ماوه‌ی چه‌ند پۆژ ده‌زانریت توشی ئهم جوړه فایرۆسه بوویت له‌پێگه‌ی پشکنینی خوینه‌وه^۱ واته‌ که‌ی ئه‌نجامی پشکنینه‌که پۆزه‌تیف ده‌بییت؟

له‌دوای ۴ هه‌فته‌ واته^۲ له‌نیوان هه‌فته‌یه‌ک - ۹ هه‌فته^۳ له‌دوای سی‌کس کردن یان هه‌ر پێگایه‌کی تر که پێشتر باس‌مان کرد له‌گه‌ڵ که‌سی توشبوودا پشکنینه‌که پۆزه‌تیف ده‌بییت. له‌دوای دوو هه‌فته له‌وه‌رگرتنی فارۆسه‌که ئه‌گه‌ر نه‌گۆرا بۆ حاله‌تیکی درێژخایه‌ن ئه‌وا ئه‌نجامی پشکنینه‌که نیگه‌تیف ده‌بییت.

۱۲۲- ماوه‌ی چه‌ند پۆژی ده‌ویت تا نیشانه‌کان له‌سه‌ر که‌سی توشبوو به‌هه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآوی^۴ "بی" ده‌رکه‌ون؟

له‌دوای ۱۲ هه‌فته له‌ به‌رواری وه‌رگرتنی فایرۆسه‌که‌وه نیشانه‌کان ده‌رده‌که‌ون واته^۵ له‌نیوان ۹ - ۲۱ هه‌فته^۶ ئهم نیشانه‌نه‌ ده‌رده‌که‌ون له ۷۰٪ ی که‌سه توشبووه‌کان.

۱۲۳- نیشانه‌کانی توشبوون به‌هه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربلآوی^۷ "بی" چین؟
نیشانه‌کانی ئه‌مانه‌ن:

زەردبۈۈن "زەردبۈۈن پىست وچاۋ"، ماندوبۈۈن، ھەزىنە كىردىن لە خواردىن، دل تىكھەلتاتى، ئازارى ناۋسك، خەستىبۈۈنەۋەى مىز، كالبۈۈنەۋەى پەنگى پىسايى، ئازارى جومگەكان.

لەۋانەيە كەسە توشبۈۈكە ھىچ يەك لەم نىشانانەى لەسەر دەرنەكەۋىت و نىشانەكان بەرپۇزەيەكى زياتر لەكەسە پىنگەيشتۈەكاندا دەردەكەۋىت بەبەرۈرد بە مندالان.

لەۋانەيە مەۋقە توشى ئەم قايرۇسە بىيىت و بىگوازىتەۋە بۇ كەسىكى تر بەبى ئەۋەى بەخۇى بزانيىت.

۱۳۴-ھۆكارە يارمەتيدەرەكان چىن بۇ ۋەرگرتنى قايرۇسى ھەۋكىردنى جگەرى بەربىلۋى "بى"؟

-سىكىس لەگەل كەسى توشبۈۈبە قايرۇسى ھەۋكىردنى جگەرى بەربىلۋى "بى"

-سىكىس لەگەل زياتر لەكەسىك.

-ۋەرگرتنى مادە ھۆشبەرەكان بەتايبەت لەرپىگەى دەرزىەۋە.

-لەۋ كەسانەى لەگەل ھاورەگەزىان سىكىسدەكەن(ۋاتە نىر-نىر ومى)-
مى).

-زىيان لەگەل كەسى توشبۈۈ بە ھالەتى درىژخايەنى ئەم جۆرە نەخۇشەيە لەيەك ماندا.

-لەۋ كارانەى كەمەۋقە تىايدا مامەلە لەگەل خۇيىندا دەكات ۋەكو پزىشكى ۋپەرستىيارى.

-گەشتكىردن بۇ ۋلاتىك ئەم نەخۇشەيە تىايدا زۆر بىيىت ۋەكو ئەفەرىقا، ئەمەرىكاي باشور، پۇژھەلتى ناۋەپراست.

-توشبۈۈن بە نەخۇشەيەكى درىژخايەنى خۇيىن ۋەكو ھىمۇفيليا.

۱۳۵- ئايا هيچ جوړه چاره سهریک ههيه بؤ هه وکردنی جگه ری بهربلایوی "بی"؟

هيچ جوړه چاره سهریک نيه بؤ هه وکردنی جگه ری بهربلایوی "بی"، له بهرئوه وهرگرتنی فاکسینی دژ بهم قایرؤسه باشتیرین پړنگه ی خویاراستنه بؤ بهرگریکردن له نه خوشیه که. دهرمانیک ههيه دژ بهم قایرؤسه له چاره سهری حالته دريژخایه نه کانی ئهم نه خوشیه ده دریت.

۱۳۶- ئايا ده توانم خوین ببه خشم ئه گهر توشبوویم به هه وکردنی جگه ری بهربلایوی "بی"؟

به هيچ جوړیک نابیت ئهو کهسه توشبووانه خوین ببه خشن ئه گهر نیشانه کانی نه خوشیه که شیان له سهر دهرنه که وتبیت.

۱۳۷- قایرؤسی هه وکردنی جگه ری بهربلایوی "بی" تاماوه ی چهند پوژ ده توانیت له دهره وهی له شی مروفا بژی؟

ئهم قایرؤسه ده توانیت له دهره وهی له شی مروفا بژی بؤ ماوهیه که متر نيه له ۷ پوژ، لهو ماوهیه دا ده توانیت ئهم په تايه بلأو بکاته وه.

۱۳۸- چوئن ده توانم ئهم قایرؤسه له وان بهرم له دهره وهی له شدا "واته له سهر پړنگا پیسبووه کان"؟

پیویسته شوینه که پاکبکریته وه له پاشماوه کانی خوین به هر جوړه ماده یه کی چاکه ره وه بیت به نام پیویسته ده سته کیش له دست بکریت بؤ ئه نجامدانی ئهم کاره.

۱۳۹- له سهر کی پیویسته فاکسینی دژ به هه وکردنی جگه ری بهربلایوی "بی" وهرگریت به مه بهستی خویاراستن؟

ئەم ڤاكسىنە دەدریٲ بەهەموو مندالان لەدوای لەدایكبوون، ئەوانەى تەمەنیان لەنیوان ۰-۱۸ ساڵە و لەدوای لەدایكبوون ئەم ڤاكسىنەیان وەرناگرتو، لەهەرتەمەنیکدا بیٲ بۆ ئەو كەسانەى لە بوواری تەندروستیدا كاردەكەن.

۱۶۰- ئەو خشتەىە چیه كە دەبیٲ بەپینی ئەو ڤاكسىنەكە وەرگیرٲ؟
ڤاكسىنەكە بە ۲ ژەم دەدریٲ، یەكەم "ژەمى سفر" و دوهم "دوای مانگیك لە ژەمى یەكەمەو" و سییەم "دوای شەش مانگ لە ژەمى یەكەمەو" لەوانەىە چەند ژەمیكى بیرھینەرەو بەدریٲ لە تەمەنى ۱۱ - ۱۵ سالیدا.
۱۶۱- پنیوستە چى بكەم ئەگەر بیرم چوو لەكاتى خۆیدا ژەمى ڤاكسىنەكە وەرگیرم؟

ئەگەر ژەمەكانى ڤاكسىنەكە بەپینی خشتەكە وەرناگیرا لەدوای ژەمى یەكەمەو ئەوا پنیوستە بەزوترىن كات ژەمى دوهم وەرگیرٲ، ژەمى سییەم دوابەدوای ۲ مانگ لەدوای ژەمى دوهمەو وەرگیرٲ. بەلام ئەگەر كەسەكە تەنھا ژەمى سییەمى بیرچووو ئەوا پنیوستە وەرگیرٲ لەوكاتەدا.

۱۶۲- ئایا دەكریٲ لەكاتى وەرگرتنى ڤاكسىنى دژ بەهەوكردى جگەرى بەربناوى "بى" دا جۆرە ڤاكسىنى تر وەرگیرم؟
بەلى، چونكە نابنە دژبەیهك و كارى یەكتر راناگرن.

۱۶۳- ئایا ئەم ڤاكسىنە بى زیانە" واتە هیچ جۆرە گاریگەر یەكى لارهكى توشى بەكاهینه رەكەى ناكات"؟

بەلى، ئەم ڤاكسىنە بى زیانە لەكەسانى پنیگەیشتو و مندالاندا بەبى جیاوازی.

۱۶۴- ئایا دەتوانم ژەمى زیادكراو وەرگیرم ئەگەر یەكێك لە ژەمەكانى ڤاكسىنەكەم بیرچوو؟
بەلى هیچ كیشه نیە.

۱۴۵- ئەم ڦاكسىنە بۆ ماوهى چەند بەرگريمان دەداتى؟
تويژىنە ۋە ھەكەن دەريانخستۋە كە ئەم ڦاكسىنە لەگەل كۆئەندامى بەرگرى
لەشدا بەچالاكى دەمىنىتە ۋە بۆ ماو ھەكە كە مەتر نىە لە ۲۳ سال.

۱۴۶- ئايا دەكرىت ئەم ڦاكسىنە ۋە بەرگرم لەدوا: توشبوون بە
ڦايروسەكە؟ ئايا ھېچ پۆلىكى دەبىت لە بەرگريكرىندا؟
بەلى دەتوانىن ئەم ڦاكسىنە ۋە بەرگرىن دواى توشبوون بە ڦايروسەكە،
بەلام بەرزترىن ئاستى بەرگرى پشتدە بەستىت بە ۋەرگرتنى ڦاكسىنەكە
لەگەل ۋەرگرتنى گلوبولىنى بەرگريكرە.

۱۴۷- ئايا پىويستە پشكىنى دىارىكرىنى رىژەى بەرگرى لەش
ئەنجامبەدەم لەدواى ۋەرگرتنى ڦاكسىنەكە؟

لەھەمو حالەكاندا پىويست ناكات. بەلام پىويستە ئەنجامبەدەم بۆ ئەو
كۆرپەى لەدايكىكى توشبە ۋە دەبىت، ئەو كەسانەى توشى كەمى
بەرگرى بوون، لەئەو كەسانەى لە بووارى تەندروستىدا كاردەكەن، لەو
كەسانەى سىكس دەكەن لەگەل كەسى توشبوو بە ھەوكرىنى جگەرى
بەرىناوى "بى" دىرئخايەن.

۱۴۸- لەچ كاتىدا ئەم پشكىنە دەكرىت "واتە پشكىنى بەرگرى"
لەو حالەتەنى پىشتەر باسكران ئەم پشكىنە دەكرىت لەدواى مانگىگ
يان دوو مانگ بەسەر تىپەپوونى كۆتايى ھاتنى خشتەى ڦاكسىنە
ۋەرگراۋەكە، بەلام لەو مندالانەى لەدايكىكى توشبوۋە ۋە بوون ئەم
پشكىنە دەكرىت لەدواى ۳ - ۹ مانگ لەدواى كۆتايى ھاتنى خشتەى
ڦاكسىنە ۋەرگراۋەكە.

۱۴۹- ئايا دەكرى ئەم ڦاكسىنە بەدەم بەرگري بەرگري ۋە ھوانەى توشى
لاوازى بەرگرى بوون؟
بەلى.

وتورۇشى نۆپەم

ھەۋكردنى جگەرى بەربىلاۋلە جۆرى سىيەم

Hepatitis C

۱۵۰- ھەۋكردنى جگەرى بەربىلاۋلە جۆرى سىيەم يان "سى" چىيە؟
ئەۋ ھەۋكردنانەن توشى جگەردەبن بەھۇى قايرۆسى ھەۋكردنى
جگەرى بەربىلاۋلە جۆرى سىيەم يان "سى" يەۋە ۋدەگۈزىتەۋە
لەپىگەى بەركەۋتن بە خويىنى كەسى توشبۈۋەۋە.

۱۵۱- ئايا ھىچ جۆرە فاكسىنىك ھەيە بۇ بەرگىرىكردن لە توشبۈۋن بە
ھەۋكردنى جگەرى بەربىلاۋلە جۆرى "سى"؟
نەخىر.

۱۵۲- ئەۋ پىشكىنەنەى خويىن كامانەن پىۋىستە ئەنجام بدرىن بۇ زانىنى
توشبۈۋن بەم قايرۆسە؟

چەندىن پىشكىن ھەيە بۇ زانىنى توشبۈۋن بەم قايرۆسە، لەۋانە
تويۇنەۋە بۇ ترشى ناۋەكىەكانى قايرۆسەكە.

۱۵۳- دۋاى توشبۈۋن بەم قايرۆسە، ماۋەى چەند پۇژى پىۋىستە بۇ
ئەۋەى پىشكىنىنى ترشى نارەكى تايبەت بە قايرۆسى ھەۋكردنى
جگەرى بەربىلاۋلە جۆرى "سى" پۇزەتىف بىت؟

دۋاى ھەفتەيەك بۇ دوو ھەفتە لەدۋاى توشبۈۋن بەم قايرۆسە لە
پىشكىنىنى ترشى ناۋەكىدا دەردەكەۋىت.

۱۵۴- كىن ئەوانەي پىيوستە ئەم پىشكىنەيان بۇ بىكرىت؟

ئەوكەسانەي مادەي ھۆشبەر بەكاردىنن لەرنگەي دەرزىو، ئەو كەسانەي پىش سالى ۱۹۸۷ خوينيان بۇ گويزراو، ئەو كەسانەي خوينيان لەكەسك وەرگرتو، بەم دوایانە زانراو، كە توشى ھەوكردى جگەرى بەربلاو، لە جۆرى "سى" بوو، ئەو كەسانەي توشى لاوازبوونى گورچىلەكان بوون وشوشتنى گورچىلەيان بۇ دەكرىت، ئەو كەسانەي پىزەي ئەنزىمەكانى جگەرتىياندا بەرزە، ئەو كەسانەي لەبوواری تەندروسىتىدا كاردەكەن و دەرزى پىسبوو چوو بەلەشياندا، ئەو مندالانەي لە داىكى توشبوو بەم فاىرۇسەو دەبن.

۱۵۵- ئەو ھەنگاوانە چىن پىيوستە بگىرىنە بەر ئەگەر پىشكىنەيەكە بوونى فاىرۇسەكەي سەلماندا؟

ھەنگاوەكان كورتدەكرىنەو، لە پىشكىن بۇ ئەنزىمەكانى جگەر.

۱۵۶- ئايا دەتوانم خوين بېخشم ئەگەر توشى ئەم فاىرۇسە بووم؟
نەخىر.

۱۵۷- فاىرۇسى ھەوكردى جگەرى بەربلاو، لە جۆرى "سى" چۈن بىلاو دەبىتەو؟
لەم رىگايانەو، بىلاو دەبىتەو:

لە داىكى توشبوو، بەم بۇ كۆرپەكەي، لەرپى بەكارھىنانى كەرەستەي پىسبوو بە فاىرۇسەكەو، وەكو "فلىچەي دەمودان و گويزانى رىشتاشىن"، لەرپىگەي گواستىنەو، خوينى پىسبوو بەم فاىرۇسەو، لەرپىگەي بەركەوتن لەگەل خوينى پىسبوو، بەم لەچەند پىشەيەكى دىارىكراودا وەكو پەرسىتیارەكان و پىزىشكەكان، ئەو كەسانەي شوشتنى

گوچىلەيان بۇدەكرىت، ئەو كەسانەى مادەى ھۆشبەر بەكاردىن بەدەرزى، سىكس لەگەل كەسى توشىبودا.

۱۵۸- ئەم قايرۇسە بۇماوہى چەند پۇژ دەتوانىت لەدەرەوہى لەش بمىنىتەوہ؟

ئەم قايرۇسە دەتوانىت بۇماوہى زىاتر لە ۱۶ كاترئىز بمىنىتەوہ لە پلەى گەرمى ژورى ناسايىدا، بەلام ئەم ماوہىە لە ۴ پۇژ تىناپەرىت.

۱۵۹- چۇن دەتوانم ئەم قايرۇسە لەناوبەرم لەدەرەوہى لەشدا؟

پىويستە مادەپاككەرەوہكان بەكاربەئىن لەر شوئىنانەى پىسبووہ بە خوئىنى كەسە توشبووہكە پىويستە لەبىرمان نەچىت دەستكىش لەدەستكەين بۇ ئەنجامدانى ئەم كارە.

۱۶۰- نايان ئەم قايرۇسە دەگوازىتەوہ لەرىگەى سىكسەوہ؟

بەلى، بەلام ئەمە ھەمىشە پونادات. واتە قايرۇسى ھەوكردىنى جگەرى بەربناولە جۇرى"بى" زىاتر دەگوازىتەوہ بەم رىگەى بەبەرورد بە قايرۇسى ھەوكردىنى جگەرى بەربناولە جۇرى"سى".

۱۶۱- نايان ئەم قايرۇسە دەگوازىتەوہ بۇ ئەو كەسانەى لەيەك مالدە ^{تەبىئەت} ^{تەبىئەت} دەژىن لەگەل كەسە توشبووہكەدا؟

بەلى، بەلام تەنھا لەرىگەى بەركەوتنى راستەوخۇ بەخوئىنى كەسە توشبووہكەوہ پودەدات.

۱۶۲- ئەگەر ژنى سىكپ توشبوو بەم قايرۇسە، ئەگەرى گواستەوہى بۇ كۆرپەكەى چەندە؟

ئەگەرى گواستەوہى ئەم قايرۇسە لە دايكە توشبووہكەوہ بۇ كۆرپەكەى ۴٪. ئەم ئەگەرە زىادەكات لە حالەتىكدا دايكەكە

توشبووئىت بە قايرۇسى نەمانى بەرگىرى ۋەرگىراو ئەو رىژەكە دەبىتە ٪۱۹.

۱۶۲- ئايا ئەم قايرۆسە دەگوازيتهوه لەريڭەي شيردانهوه؟
تويژينهوهكان نه يانسه لماندوه ئەم قايرۆسە بگوازيتهوه لەريڭەي شيردانهوه. بەلام باشتروايە دايمي توشبوو بەم قايرۆسە لە شيردان بووستيت کاتيک ههوکردنی پيست لەسەر مەمکەکانی دەرکەوت.

۱۶۴- کەسی توشبوو بەم قايرۆسە چۆن دەتوانیت جگەری بپاريزیت؟
دورکەوتنهوه لە خواردنهوهی مەي، بەدواداچونی تەندروستی بەسەرپەشرتی پزیشکی پسيپۆرەوه، نەخواردنی هيج جۆرە دەرمانیک بەبێ پرسي پزیشک، نەخواردنی دەرمانی روهکی، وەرگرتنی فاکسين بۆ بەرگریکردن لە ههوکردنی جگەری بەربلأوله جۆری "ئەي"

۱۶۵- ئەو نالۆزیا نە چين توشی کەسی توشبوو بە قايرۆسی ههوکردنی جگەری بەربلأوله جۆری "سی" دەبن؟
کيشه کورتدەکرينهوه لە: ههوکردنی دريژخايەن لەجگەردا "۷۰٪"، بەمۆمبوونی جگەر "۵-۲۰٪"، مردن "۱-۵٪"

۱۶۶- پيويسته سەردانی چ جۆرە پزیشکيک بکەم لەحاله تي توشبوونم بەم قايرۆسە؟

پزیشکی پسيپۆرله نەخۆشيه ميکروبيەکان يان نەخۆشيهکانی کۆنەندامی هەرس وجگەر.

۱۶۷- ئايا هيج جۆرە چارهسەريک هەيه بۆ ههوکردنی جگەری بەربلأوله جۆری "سی"؟

دەرمانی "نەنتەرفيرون" لەگەل دەرمانیکی دژە قايرۆس بەکارديت. پزێهێ وەلامدانەوه بۆ چارهسەرەکه ۴۰٪ بۆ ۸۰٪.

۱۶۸- پزێهێ گواستنهوهی ئەم قايرۆسە لەريڭەي دەرزييليدانهوه چەندە؟

۱۰-٪

وتوۋىزى دەيم

هەۋكردنەكانى مىزەرۇ Urinary Tract Infections

۱۶۹- هەۋكردنەكانى مىزەرۇ بەماناى چى دىت؟
هەۋكردنەكانى مىزەرۇ هەۋكردنەكانى پېرەۋى مىز دەگرىتەۋە كەبرىتىن
لە:

گۈچىلەكان، پېرەۋى مىز، مىزئدان، بۇرى مىز، وپرۇستات لەپىياۋاندا.
۱۷۰- هەۋكردنەكانى مىزەرۇ چۈن پۇلىندەكرىن؟
پۇلىندەكرىن بۇ:

-هەۋكردنەكانى سەرۋ واتە هەۋكردنى گۈرچىلەكان.
-هەۋكردنەكانى خوارو واتە هەۋكردنەكانى بۇرى مىز وپرۇستات
ومىزئدان.

۱۷۱- نىشانەكانى هەۋكردنى مىزئدان چىن؟
نىشانەكانى هەۋكردنى مىزئدان برىتىن لە ئازار لە بەشى خوارەۋەى
سكدا و بەزەحمەت مىزكردن و بوونى ئازار لەكاتى مىزكردندا و بوونى
كىم و خوۋىن لەناۋ مىزدا، زۇربەى كات هەۋكردنى مىزئدان بەرزبوونەۋەى
پلەى گەرمى لەگەلدا نىە.

۱۷۲- ئەۋ نەخۇشيانە چىن لەنىشانەكانىاندا لە هەۋكردنى مىزئدان
دەچن؟

ئەو نەخۇشيانە ئەمانەن:

- ھەوكردنه كانى زى بەھۆى كەرۈھە.

- ھەوكردنه كانى بۆرى ميز.

- ھەوكردنه كان بەھۆى قايرۆسەوہ.

- ھەستىيارى لەئەندامەكانى زاوژىدا.

- بەركەوتنى شتىكى قورس.

۱۷۲- ھەوكردنى ميزلدان چۆن دەناسرىتتەوہ؟

بەدواداچونى نىشانەكان گومانمان لەلا دروست دەكەن بۆ بوونى ھەوكردنى ميزلدان، بەلام بۆ دۇنياكردنهوہ پىويستە پشكنين بۆ ميز بكريت كە بوونى خړۆكە سىپەكانى خوین دەردەخات وچاندنى ميز كە جۆرى بەكتريا توشخەرەكە دەردەخات. لەھەندىك حالەتدا پزىشكەكان پەنادەبەن بۆ گرتنى وینەى تىشكى وئەمەش بۆ پىويستى دىيارىكردنى شوینى گىران يان تەسكبوونەوہ لەرېرەوہكانى ميزدا.

۱۷۴- ئايا پياوان توشى ھەوكردنى ميزلدان دەبن؟

بەئى، بەرېرەيەكى كەمترلە ژنان و زۆرەي كات ئاوسانى پړۆستاتى لەگەلدايە.

۱۷۵- نىشانەكانى ھەوكردنى گورچيلە چين؟

نىشانەكانى ھەوكردنى گورچيلە كورتدەكرىتتەوہ لە بوونى بەرزبوونەوہى پلەى گەرمى و دلتىكەلتاتن و پشانەوہ و ئازارى ناوسك.

۱۷۶- ھەوكردنى گورچيلە چۆن دەناسرىتتەوہ؟

لەسەرەتادا گومان بەھۆى بوونى نىشانەكانەوہ ودواتر بۆ دۇنياكردنهوہ ئەنجامدانى چەند پشكنينىكى دىيارىكراوى خوین كە بەرزبوونەوہى

ژمارەى خړۆكە سپیەكان دەردەخات، پشكینیەكانى میز كه بوونى خړۆكە سپیەكان وسورەكان دوپاتدەكاتەوه.

۱۷۷- چارهسەرى هەوكردنى پزیره‌وه‌كانى میز چیه؟

بەبى گومان چارهسەرى بنه‌ره‌تى بۆ هەوكردنى پزیره‌وه‌كانى میز دژەزیندەگیەكانە، بەلام دیاكردنى جوړى دژەزیندەگیەكه په‌یوه‌سته به شوینی هەوكردنەكەوه "بەشى سەررو یان خواروى پزیره‌وه‌كانى میزه"، بەپینى بەكارهینانى پيشوى دژەزیندەگى، دواتر هەستیارى میكروپه توشخەرەكه بۆ ئەم دژەزیندەگیانە.

چاره‌سەرى سەره‌تایى بۆ هەوكردنى میزلدان بریتیه له "بەكتریم" یان "فلورۆكوینىلۆن"

۱۷۸- هۆكارە یارمەتیدەرەكان چىن له دەرکه‌وتنى هەوكردنى پزیره‌وه‌كانى میز؟

ئەو هۆكارە یارمەتیدەرەكانە ئەمانەن:

په‌یوه‌ندیه سىكسىه‌كان، بەكارهینانى هەندىك رینگه‌ى نەهیشتنى مندالبوون، كەمى ریزه‌ى ئوكسجین.

۱۷۹- ماوه‌ى چاره‌سەرکردن چەندە له‌هەوكردنى پزیره‌وه‌كانى میزدان؟

ماوه‌ى چاره‌سەرکردنەكه دەگۆریت بە گۆرانى شوینی هەوكردنەكه، ماوه‌ى چاره‌سەرى هەوكردنى میزلدان ۲-۷ پۆژه. بەلام چاره‌سەرى هەوكردنى گورچیلە دریزدەبیتەوه بۆ ۲ هەفته.

۱۸۰- ئەو حالە‌تانە چىن كه‌پنویسته نەخۆشه‌كه بچیتە نەخۆشخانه بۆ چاره‌سەر؟

هەوكردنى پزیره‌وه‌كانى میز كه‌ پنیوست دەكات بربینە نەخۆشخانه ئەو حالە‌تانەن دلتيكه‌‌ئانتیان له‌گە‌له‌ یان له‌ حالە‌تى بوونى نیشانه

گىشتىھەكەنى ھەۋكردن ۋەكو بەرزىبونەۋەى ژمارەى خېۋكەسىپىھەكەنى
خوئىن ۋەدەبەزىنى فشارى خوئىن.

۱۸۱- ھەۋكردنى پېرەۋەكەنى مىزى ئالۋزىبوو چۈن دەناسرىتەۋە؟

ھەۋكردنى پېرەۋەكەنى مىزى ئالۋزىبوو ئەمانەن:

بوونى گىران يان تەسكېوونەۋە لە پېرەۋەكەنى مىزدا لەگەل

ھەۋكردنى پېرەۋەكەنى مىزدا.

بوونى نارپىكى لە پېرەۋەكەنى مىزدا.

نەشتەرگەرى لە پېرەۋەكەنى مىزدا.

بوونى بەرد لە گورچىلەكان ۋ پېرەۋەكەنى مىزدا.

لەكاتى چاندنى گورچىلەدا.

- ھەۋكردنى پېرەۋەكەنى مىز لە ژنى سىكېردا.

۱۸۲- لەچ كاتىكدا پىۋىستە چارەسەرى ھەۋكردنى پېرەۋەكەنى مىز

بىرىت ئەگەر نارپىكى ھەمىشەى تىدادابوو؟

لەھالەتى بوونى نارپىكى ھەمىشەى لە پېرەۋەكەنى مىزدا تەنھا لەكاتى

بوونى نىشانەكانى ھەۋكردنى پېرەۋەكەنى مىزدا چارەسەردەدرىت.

۱۸۳- ئايا ھىچ جۆرە چارەسەرىكى تايبەت ھەيە بۇ ئەم ھەۋكردنەنە

لەژنى سىكېردا؟

بەلى، چونكە زۆرەى دژەزىندەگىھەكان بەكارناھىنرىن لە ژنى سىكېردا،

لەبەرنەۋە چارەسەرى نمونەى بۇ ھەۋكردنەكان لە ژنى سىكېردا

دەرمانە پىكھاتوھەكانن لە پەنسىلەن.

۱۸۴- ئايا ھىچ جۆرە چارەسەرىكى خۇپاراستن بۇ ئەۋكەسانەى دەبل

جەى ھەمىشەىيان ھەيە لە پېرەۋەكەنى مىزكردندا؟

.....پزیشکی خیزان.....

نه خیر چونکه به به کار هیئانی ئەم دژە زیندە گیانە پزێژی بە کتر یای
بەرگریکەر دژ بەم جوړه دەرمانانە زیاد دەکات.

۱۸۵- کین ئەو کەسانە ی ئەگەری توشبوونیان هەیە بە هەوکردنی
کە پوویی لە پزێرەوه کانی میزدا؟

بەگشتی ئەو کەسانە ی دەبلّ جە ی بە بەر دەوامی بە کار دینن و ئەو
کەسانە ی جوړه گیرانیکیان هەیە لە پزێرەوی میزکردنیاندا.

وت وويژى يانزه يەم

ئەو نەخۇشيانەى لەرىگەى سىكسەو دەگوازىنەو Sexually Transmitted Diseases

۱۸۶- ئەو نەخۇشيانەچىن لەرىگەى سىكسەو دەگوازىنەو؟
چەند نەخۇشپەكى ھەوكردنن لەكەسىكەو بۇ يەكىكىتر دەگوازىتەو
لەرىگەى سىكسەو.

۱۸۷- مروقۇ لە چ رىگەىكەو ئەم نەخۇشيانە وەردەگرىت؟
لەوانەىە مروقۇ ئەم نەخۇشيانە وەرىگرىت لەرىگەى سىكسى دەم يان
كۆم يان زىوہ. ھەندىك لەم نەخۇشيانە دەگوازىنەو لە رىگەى
ئاودەست يان لەبەركردنى جلى تەپەو.

۱۸۸- ئەو نەخۇشيانەى لەرىگەى سىكسەو دەگوازىنەو چەند
جۆرن؟

نیشانەكان	زمانى لاتىنى	زمانى كوردى
سكچون، ئارە قكردنەو، بەرزبونەوھى پلەى گەرمى، نەمانى كېش	HIV	فائىرۇسى ئەيدىز
خوران، سوتانەوھ لەكاتى مىزكردندا، دەردراوى زىيى	Chlamydia	كلامىدىا
دروستبونى بىرىن، دەردراوھكان، بەرزبونەوھى پلەى گەرمى، خوران، ماندوبوون	Herpus genitalis	تامىسكى زاووزى
دەردراوھكان، سوتانەوھ لەكاتى مىزكردندا	Gonorrhea	گۇنۇرىا
بەرزبونەوھى پلەى گەرمى، ئازارلە قورگدا، سوربۇنەوھى پىيىست	Syphilis	سىفلىس
خوران، خوينبەربوونى زىيى	Genital warts	بالوكەى زاووزى
خوران	Trichomoniasis	تراكۇمۇناس

خىشتى ئىمارە ۲: ئەر نەخۇشيانەى لەرئىگەى سىكىسەرە دەگوازىنەرە

۱۸۹- ئايا ئەم جۇرە نەخۇشيانە بەربىلون؟

زۆربىسى ئەم نەخۇشيانە لە ولاتە پېشكەوتوھكاندا ھەن، بەتەنھا لە وىلايەتە يەكگرتوھكانى ئەمەرىكا ۱۵،۲ مىليۇن حالەت ھەن كەلەسالىكدا رادەگەيەنرېن. ژنان زياتر لە پياوان توشى ئەو نەخۇشيانە دەبن كەلەپىنگەي سىكسەوھ دەگوازىنەوھ.

۱۹۰- نىشانەكانى ئەو نەخۇشيانەي لەپىنگەي سىكسەوھ دەگوازىنەوھ چىن؟

نىشانەكانى ئەم نەخۇشيانە پەيوەستىن بە جۆرى مىكروپى توشخەرەوھ. ئەم نىشانانە كورتدەكرىنەوھ لە: خوران و نازار لەكاتى مىزكردندا و دەردراوھكانى زى و نارپكى لەسوپى مانگانەدا و نازار لە بەشى خوارەوھى پىشتدا و بەرزبوونەوھى پلەي گەرمى و سوتانەوھ لەكاتى مىزكردندا و دروستبوونى برىن لە كۆئەندامى زاوژىدا.

۱۹۱- چۆن پىشكىن دەكرىت بۇ ناسىنەوھى ئەم نەخۇشيانە؟

لەسەرەتادا پرسىيار لەسەر نىشانەكانى نەخۇشەكە دەكرىت و داوتر بەند پىشكىننىكى تاقىگەيى تايبەت بەمەر جۆرىك لەم نەخۇشيانە دەكرىت.

۱۹۲- نايان ئەم جۆرە نەخۇشيانە كېشەيەكى راستەقىنە دروستدەكەن لەسەر تەندروستى گىشتى؟

بەدئىيايىوھ، چونكە ئەم جۆرە نەخۇشيانە دەگوازىنەوھ لەكەسىكەوھ بۇ يەككى ترو دەبنەھۆي چەند ئالۇزىيەكى ترسناك وەكو شىرپەنجەي مىلى مئالدىن و نەخۇشەيەكانى جگەر و نەزۆكى و كېشەكانى كاتى سىكپى. پودانى ئەم نەخۇشيانە رېژەي توشبوون بە قايرۇسى نەمانى بەرگىرى وەرگىراو زىاددەكات.

۱۹۳- ئەم نەخۇشيانە چۆن چارەسەردەكرىن؟

چاره سەرکه په یوه ندى هه یه به هوکاره توشخه رکه وه. زوربه ی کات چاره سەرکه له ریځه ی دژه زینده گی ه وه ده کړیت.

۱۹۴- ئەم جوړه نه خو شیا نه چو ن کار ده که نه سه ر ژنى سکپر و کورپه که ی؟

ئەم جوړه نه خو شیا نه ده بنه هو ی چەند ئالوژیه ک له ژنى سکپر دا وه کو مندالبوونى پيشو وخت و هه وکردنى ئەندامه کانى له شى کورپه که له ناو منالدا ندا. هه ندى ک له م هه وکردنا نه له ژنى سکپه وه ده گوازي ته وه بو کورپه که ی له ناو منالدا ندا وه کو سيفليس و قايروسى نه مانى به رگرى وه رگراو "پيش له دايکبوون" يان له کاتى له دايکبووندا وه کو هه وکردنى جگه رى به ربلاوى جوړى دوهم و تاميسكى زاوړى.

ئەو ئالوژيانە ی توشى کورپه که ده بن بریتين له:

که مى کيش له کاتى يه دايکبووندا و هه وکردنى چاوه کان و سييه کان، نه مانى بينين، هه وکردنه کانى جگه ر ناو پو شى مي شک، به مومبوونى جگه ر و مردنى کورپه که له کاتى له دايکبووندا.

۱۹۵- ژنى سکپر ده توانيت چى بکات بو ريځه گرتن له و کيشانه ی له پيشه وه باسيان ليوه کرا؟

پيوسته له سه ر ژنى سکپر له يه که مين سه ردانى بو پزیشكى ژنان و مندالبوون ئەم پشکنيانە بکات:

سيفلس و هه وکردنى جگه رى به ربلاو له جوړى دوهم و سييه م و نه مانى به رگرى وه رگراو و کلاميديا.

شايه نى باسه چاره سه رکردنى ئەم قايروسانه کارى کى نه سه ته مه. بو نه هيشتنى که له که بوونى ئەم کيشانه پيوسته پزیشکه که له دايکبوونه که به شيوه ی نه شته رگرى نه نجام بدات.

۱۹۶- ئایا ئەم جوړه نه خوشيانه کاريگهريان ههيه لهسه شيردانی سروشتی دایکه که به کۆرپه کهی؟

وه نامی ئەم پرسیاره په یوه سته به جوړی نه خوشیه که وه. ئەگەر دایکه که توشی گۆنۆریا یان کلامیدیا بوو ئەوا شیردان هیچ کیشیه کهی ناییت، ئەگەر دایکه که توشی قایرۆسی تامیسکی زاوژی یان سیفلیس بوو دایکه که ده توانییت شیربدات به کۆرپه کهی به مهرجیک برینه کانی دابپوشییت چونکه گواستنەوهی ئەم قایرۆسه به بهرکه وتنی برینه کانه وه پوده دات، ئەگەر ئەم برینانه لهسه مه مکه کان بوو ئەوا پیویسته دایکه که له شیردان بووه ستییت. ئەگەر دایکه که نه خوشی نه مانی بهرگری وەرگیراوی هه بوو ئەوا پیویسته به هیچ جوړیک شیرنه دات.

۱۹۷- بهرگریکردن له گواستنەوهی ئەم جوړه نه خوشيانه چوون ده کړییت؟

یه که م: نه نجامنه دانی سیکس له گهل کسانى نه ناسراودا.
دوهم: دلسۆزی بۆ یه ک ژن که پشکنینی تاقیگه یی له باره ی ئەم نه خوشيانه ی بوکراوه.

سییه م: به کارهینانی چهند پښگایه ک که گواستنەوهی ئەم نه خوشيانه په کده خات.

چوارهم: گفتوگوکۆکردن له گهل ئەو که سه ی سیکسی له گهل ده که ی له باره ی ئەم نه خوشيانه وه و به کارهینانی کۆندۆم.

پینجهم: گفتوگوکۆکردن له گهل پزیشکه که ت له باره ی ئەم نه خوشيانه ونیشانه کانی.

شه شه م: پیویسته لهسه ر ژن که پشکنینی به رده وامی بۆیکریت به تاییه ت پشکنینی ژنانه.

۱۹۸- دواى ماوهى چەند لەبەرکەوتنم لەگەڵ کەسى توشبوو پێویستە
پشکنین بکەم؟

وەلامنی ئەم پرسىیارە پشتدەبەستت بە جۆرى مىکرۆبە توشخەرەکەو
بۆنمونه:

گۆنۆريا لەدواى ۲ رۆژ لەدواى بەرکەوتنەکە وسىفلس دواى ۳ هەفتە
لەبەرکەوتنەکە.

۱۹۹- ئەو نەخۆشيانەى بەزۆرى لەرېگەى سىکسەو دەگوازرېنەو
لەژيانى رۆژانەماندا کامانەن؟
لەو نەخۆشيانەى بەزۆرى پودەدەن:

هەوکردنى بۆرى مېز لەپياواندا و هەوکردنەکانى زى لە ژناندا.

۲۰۰- ھۆکارەکانى هەوکردنى زى لەژناندا چىن و نيشانەکانى کامانەن
وچۆن چارەسەر دەکرين؟

زۆربەى جار ھۆکارەکانى بەکتىريان، هەندىکجار کەپوون.
ستریبتۆکۆکەس زۆربەى جار ھۆکارى ئەم هەوکردنانەى. بەلام لەپوى
نیشانەکانەو کورتدەکرېنەو لە:

دەردراوہکانى زى "بەرکەى دەگۆرېت بەپى ھۆکارەکە، بەلام
رەنگەکەى سىپى يان خۆلەمىشى يان سەوز دەبیت"، خوران و سوتانەو
لەکاتى مېزکردندا و نازار لەکاتى مېزکردندا و نازار لەکاتى جوتبووندا.
چارەسەر پشتدەبەستت بە دژەزىندەگىەکان.

۲۰۱- ھۆکارە يارمەتیدەرەکان چىن لە دەرکەوتنى هەوکردنى زى لە
ژندا؟

هەوکردنى زىيى بەھوى بەکتىراوہ پودەدات بەھوى:

سكپرى، سىكس له گهل زياتر له پياويك، به كارهينانى له ولەب يان هر پىنگايهكى تر بۇ پىنگه گرتن له سكپربوون.

هه وكردى زىيى به هوى كه پرووه وه:

به كارهينانى دژەينده گى، نه خووشى شه كره، حەبى نه هيشتنى سكپرى، په يوه ندى سىكسى، توشبوون به قايروسى نه مانى به رگرى وه رگراو، به كارهينانى كورتيرون.

۲۰۲- ئەى هوكاره كانى توشبوونى هه وكردى بۆرى ميز له پياواندا چين؟

ئەم جۆره هه وكردنانه دەر دكهون به شيوهى دەر دراوه كان له ئەندامى نيرينهى پياوه وه، په ننگه كهى سپى يان زهر د يان سهوزه، سوتانه وهى بۆرى ميزى له گهلدايه، هوكارى سه رهكى ئەم هه وكردنانه نه خووشى گونوريابه.

۲۰۳- له بارهى بالوكهى زاويزوه چيده نييت؟

بالوكهى زاويزى نه خوشيه كه ده گوازيته وه له پىنگهى قايروسه وه، له وان هيه له گهل كهسى توشبوودا بمينيته وه به دريژايى ته مەنى به بى ئەوهى ببيت هوى هه راسانكردى نه خوشه كه به راده يهك پيوست بكات گرنگى پى بدرت و به بى پيوستى بۇ چاره سه ر و هه تاكو هه ندىك ناويده بن به "هاورپى به دريژايى ته مەن".

۲۰۴- له بارهى تاميسكى زاويزى چى ده نييت؟

ئەم قايروسه ده بيت هوى برينى نازار دەر له ئەندامى زاويزدا، ئەم برينانه به ته واوه تى چاكانا به وه.

۲۰۵- ئەو ئالوزيانه چين دروست ده بن به هوى توشبوون به نه خوشيه گوازاوه كان له پىنگهى سىكسه وه؟

کیشە کورتدە کرینەوہ لەم حالە تانەدا:

نەزۆکی و سکیپری لەدەرەوہی منالداندا و دوبارەبوونەوہی ھەوکردن بەشیۆہیەکی ھەراسانکەر و لەھەندیك حالەتدا پەرەسەندنی توشبوونەکە بۆ شیپریبەنجەئەملى منالدا. سەرەپرای ئەمە کیشەئابوواریەکان بەھۆی دوبارەبوونەوہی کپینی دەرمانەکان و کیشە کۆمەلایەتیەکان کەدەگەنە ئاستی جیابوونەوہی ئەو دوو کەسە.

٢٠٦- دەوتریت پزێھى توشبووان بەم نەخۆشیانە لە وڵاتە عەرەبەکاندا کەمترە لە وڵاتە پۆژئاواویەکان. ئایا ئەمە راستە؟

ھیچ جۆرە ئاماریکی گشتگیر و ورد نیە لە وڵاتە عەرەبیەکاندا تائەمە بسەلمینیت، بەلام زۆربەئەو تووژینەوانەئەنجامدارون دەیسەلمینن ئەم جۆرە نەخۆشیانە ھەن لە وڵاتە عەرەبەکاندا. لەوانەئە پزێھى توشبووان کەمتر بیت بەبەرورد بە وڵاتە بیانیەکان ئەمەش بەھۆی پاپەندبوونی ھەندیك بەدابوونەریتی کۆمەلایەتی و ئایینیەوہ کە دەبنە ھۆی پیکخستنی پەییوہندیە سیکسیەکان و کوتکردنەوہیان لە زۆربەئە کاتدا لەگەڵ یەك کەسدا، بەمشیۆہەش پزێگەرنت لە بلأابوونەوہی ئەم نەخۆشیانە ئەنجامدەدریت. لەلایەکی ترەوہ بوونی شەرم لەنیوان ئەو دوو کەسەدا لە باسکردنی کیشە سیکسیەکانیان بۆ یەکتر ئەمە کیشەکان زیاتر کەلەکە دەکن و چارەسەریان دەکنە کاریکی ئەستەم.

٢٠٧- بەپرای تۆ ھەنگاوی بنەرەتی لە خۆپاراستن لەم نەخۆشیانە چپە؟ ھەنگاوی بنەرەتی بەپرای من بریتیە بوونی لە پۆشنیری سیکسی بۆناسینەوہی ئەم نەخۆشیانە و خۆپاراستن لییان، ئەنجامدانی سیکس بە پزێگەییەکی تەندوست.

وت وويژى دوانزهيم

ئەنفلۇنزاى بالندەكان

Avian flu

۲۰۸- ئايا بۇچى ئەنفلۇنزاى بالندە توشى دلەراوكيىمان دەكات و

گرنگى پى دەدەين ؟

كوشندەيى نەخۇشەيەكانى سەردەم خۇيان ھەشارداوھ لە ھېرشى ھەندىك نەخۇشى ميكروپى كۆن بۇ ژىنگەى مروڤەكان و جيھانە نوپكەى، دواتر كارىگەريە نىگەتيفەكانى لەسەر تەندروستى مروڤەكان. نەك ھەر ئەوئەندە بەلكو كوشندەيەكەى خۇيدەبىينىتەوھ لە بىلابوونەوھى ئەم نەخۇشەيانە و گۆرپنى جيھان بۇ گۆمىكى گەورە كەبىلابوونەوھى نەخۇشەيەكان تىايدا ئاسان بىت و چارەسەريان ئەستەم بىت. گومانى تىانىە قورسى چارەسەركردن پەيوەندى ھەيە بە بارى ئابوورى ولىتانى جيھانەوھ بە ولىتە پەرەسەندوو و دواكەوتوھكانىشەوھ، سەربارى ئەمەش بېرى تىچوونى پارە كە توپژىنەوھ زانستىەكان پىويستىەتى بۇ گەيشتن بە رىگاكانى ناسىنەوھى جۆرى نەخۇشەيەك، ئەو ياسا تەندروسىتەيانەى چۆنيەتى چارەسەر و شىوازى بەكارھىنانى رىكدەخات، خىرايى بىلابوونەوھى ئەم نەخۇشەيانە كۆنترۆلدەكات.

دواتر، نه خوشیه قایرۆسه کانی وهك ئە نفلۆنزا و سارس و ئەیدز، کوشندهترین و خیراترین نه خوشی میکروبین له بڵاوبوونهوه دا، قورسترین له پوی ناسینهوه و ئالۆزترین له پوی چاره سه رکردنهوه. بۆنمونه ئە نفلۆنزا ئاسایی، نه خوشیهکی قایرۆسیه جیهانی خسته نێو کاره ساتیکێ راسته قینهوه له سه ره تا کانی سه دهی بیسته ما له کاتی کدا بوونی ئەم قایرۆسه بوویه په تا بووه هۆی مردنی ههزاران کهس، ژماره ی قوربانیانی بووه ۵۰۰ ههزار قوربانی له سالی ۱۹۱۸ که ناو ده برا به ئە نفلۆنزا ئیسیانی، دواتر بۆ ۷۰ ههزار کهس له سالی ۱۹۵۷ ناو ده برا به ئە نفلۆنزا ئاسیایی، دواتر ۲۴ ههزار کهس له سالی ۱۹۶۸ ناو ده برا به ئە نفلۆنزا هۆنگ کۆنگ. کورته ی باسه که، نه خوشیه قایرۆسیه کان نه خوشی نوێ نین به ئام بڵاوبوونهوه یان کوشنده و خیرایه و هه ره ئە مه شه و اما ن لیده کات به وریایی و ژیرانه مامه له ی له گه ل بکه ین و خۆمان به دوربگرین له پرۆپاگه نده کان، به لیکۆلینه وه له راسته دروستی ئەم زانیاریانه پیش بڵاو کردنه وه یان له ناو کۆمه لگه دا، له مه گرتگر به بنه ماکانی پۆشنبری ته ندروستی هه ستین یه که مجار پیویسته به خۆپاراستنی ته ندروستی به ره نگاری هۆکاره یارمه تیده ره کانی بڵاوبوونه وه ی ئەم نه خوشیه بیینه وه و به رگری له ش به هینز بکه ین و فاکسینی گونجاو دژ به م قایرۆسه نه بدۆزینه وه دوا ی ئە وه چاره سه ره ته ندروستی له ریگه ی دروستکردنی ده رمانی به رگری کار له م قایرۆسه نه.

۲۰۹- ئە نفلۆنزا ی بآنده کان چیه؟

ئە نفلۆنزا ی بآنده کان نه خوشیهکی قایرۆسی به ر بڵاوه تووشی نازه له کان به گشتی و بآنده به تایبه تی ده بیته ئەم قایرۆسه دروست

دەبىت لە قايرۆسى ئەنفلۇنزا لە جۆرى يەكەم. پەلەوهرە مالىەكان بەتايبەت مريشك زياترين جۆرهكانى بالئندەن ئەگەرى توشبوونيان ھەيە بەم قايرۆسە، بەلام بالئندە ئاويەكان "مراوى وقاز" ئەم قايرۆسە لەناو پىخۆلەكانيدا ھەلدەگرىت و تووشى نەخۆشەيەكە نابىت. ئەم قايرۆسە خۆى ھەشارداوھ لە خوین و ليك و پىخۆلەكان و لوتى بالئندەكاندا، دواتر دیتەدەرەوھ لەپىسايەكەيدا و وشكەبىتەوھ تا لەگەل تەپوتۆزدا تىكەلدەبىت و مريشكى ساغ و مروقى نزيك ليوھى بەبى جياوازی ھەلیدەمرن. ئەم قايرۆسە بۆ ماوھەيەكى دريژ دەژى لە شانەكانى لەشى ئازەنان و پىسايى بالئندەى توشبوو، بەرگەى پلەى گەرمى زۆر نزم دەگرىت.

كەواتە "ئەنفلۇنزاي بالئندەكان نەخۆشەيەكى بەربلاوھ، بەلكو زۆر بەخىرايى بلاوھەبىتەوھ، بەتايبەت لە بالئندە مالىەكانى وەك "مريشك و قەل" كەتوشى ئەم پەتايە دەبىت و بەھۆيەوھ دەمرىت.

بەماناى چىدیت؟ "H5N1" ۲۱۰-كورتكراوھى

جۆرىكە لە قايرۆسى "ئەنفلۇنزاي بالئندەكان" بەشىوھەيەكى ديارىكراو توشى بالئندەكان دەبىت.

ئەم جۆرە بەتايبەت زۆر خىرا بلاوھەبىتەوھ، پەتايەكى توندە، زۆر بەى كات كوشندەيە.

۲۱۱-ئايا "ئەنفلۇنزاي بالئندە" توشى مروقىش دەبىت؟

زۆر بەى كات توشى جۆرەكانى بالئندە دەبىت بەلام چەند حالەتتىكى مروىيى تۆماركراوھ لە سانى ۱۵۱۹۹۷ لەپرىگای وەرگرتنى راستەوخۆ لە بالئندەى توشبووھەبە "ئەنفلۇنزاي بالئندەكانەوھ"

۲۱۲-ئايا ئەم قايرۆسە لە مروقىكەوھ بۆ يەككى تر دەگوازىتەوھ؟

گواستىنەھەي ئەم قايرۇسە لە مرۇقىكەوھ بۇ يەككىكى تر بەشىۋەيەكى زانستى نەسەلمىنزاوھ وبەلكو لەناو ھەندىك لەخىزانە توشبۋەكاندا بەجىگىرى ماوھتەوھ.

۲۱۲- تايبەتمەندىەكان و جورەكانى قايرۇسى توشخەرى ئەنفلۇنزى بىلندە كامانە؟

ئەم قايرۇسە لەكەش و ھەوا ساردەكاندا دەشى، تەنھا لەپلەي گەرمى نۇمدا دەتوانىت بەردەوام بىت بۇ ماوھى ۳ مانگ، بەلام لەناو ئاودا دەتوانىت بۇ ماوھى ۴ پۇژ لەژىر پلەي گەرمى ۲۲ پلەي سەدىدا بىمىنىتەوھ، ئەگەر پلەي گەرمى زۇر نزم بوو دەتوانىت بۇ ماوھى زياتر لە ۳۰ پۇژ بژى. ئەم قايرۇسە لەژىر پلەي گەرمى "۶۰ پلەي سەدى بۇ ماوھى ۳۰ خولەك" دا دەمرىت. تويژىنەوھكان سەلماندىوانە اگرام لە رىقنەي بىلندەيەكى توشبۋە بەم قايرۇسە بەسە بۇ توشخىستى ۱ مىليۇن بىلندە. تانىستا ۱۵ جور لەم قايرۇسە ھەن، بەلام تەنھا ۵ جورىان مرۇق توشدەخەن، كوشندەيى نەخۇشەكە لەكەسىكەوھ بۇ يەككىكى تر دەگۆپىت بەپىي گۆپانى جورى قايرۇسەكە

۵. H5N1 كوشندەترىنيان "Na2, H5N1, Ha1, Ha2, Ha3"

۲۱۴- جىاوازي چىە لەنيوان قايرۇسى "ئەنفلۇنزى بىلندە" و قايرۇسى "ئەنفلۇنزى ئاسايى" دا؟

چەند جورىكى جىاوازي لە قايرۇسى ئەنفلۇنزا توشى بىلندە ومرۇق دەبن بەبى جىاوازي. ئەم جىاوازيە بەپىي پىرۇتىنەكانى پوپوشى دەرەكى "نورامىنىداز" ئىن و ئىماگلوتىن "ئىچ" "۱۵ جور "ئىچ" و "۹ جور" ئىن" ھەيە، لەگەل بوونى ئەگەرى پىكەوھەلكانى جوراوجور لەنيوان "ئىچ" و "ئىن" وەكو ئىچ ۱ ئىن ۱، ئىچ ۱ ئىن ۲، ئىچ ۲ ئىن ۲

.....پزىشكى خىزان.....

"ئەنفلۇنزى بائىدە" بەۋە جىادە كرىتتەۋە ھەمو جۆرە كانى "ئىچ" و "ئىن"ى تىايە، ۋاى لىدە كات كىردارى گۆپان لە خۇيدا بىكات بۇ بەرەنگارىۋونەۋە كۆئەندامى بەرگىرى لەشى مەرۋە ۋە جۇزى ئەۋ دەرمانەى بۇى دادە نرىت.

ئەۋەى زىاتىر جىايدە كاتتەۋە كىردارى گۆپىنى بەردەۋامە لە ترشە ناۋە كىە كانى ناۋ ئەم قايرۇسە.

۲۱۵- ئەم نەخۇشىە چۆن دەگوزرىتتەۋە؟

- بەركەۋتنى راستەۋخۇ لەگەل بائىدەى توشبۇۋا، لە كاتىكدا بىرىكى زۇر لەم قايرۇسە لەسەر ئەندامە كانى لەشى ئەۋ بائدارە دەژى، لە ناۋ خاكدا، لەسەر جىل و پىلۋاۋى كرىكارى كىلگە پەلەۋەرىە كان، رىگا بەكارەىنراۋە كان لە كىلگە كاندا.

- ھەلمزىنى تەپوتۇزى پىسبۇۋ بە پىسايى بائىدەى توشبۇۋ.

- لەرىگەى بائىدە كۆچەرىە كانەۋە "ئەۋ بائدارانەى مەلەۋانن، مراۋى، ماسى گرە".

۲۱۶- چۆن "ئەنفلۇنزى بائىدە" دەگوزرىتتەۋە؟

قايرۇسى "ئەنفلۇنزى بائىدە" لە لەشى بائىدە توشبۇۋە كەۋە دىتتە دەرەۋە لەرىگەى دەردراۋە كانى ھەناسەدان و لىك و لەرىگەى پىسايىەۋە. پەتاكە دەگوزرىتتەۋە بۇ بائىدە نىزىكە كان و بۇ مەرۋە لەرىگەى ھەلمزىن يان بەركەۋتنى راستەۋخۇ لەگەل شوۋىنە پىسبۇۋە كان بە پىسايى يان دەردراۋە كانى بائىدە توشبۇۋە كان.

۲۱۷- ھۆكارە يارمەتيدەرە كان چىن بۇ گواستتەۋەى ئەم نەخۇشىە

لە بائىدە كانەۋە بۇ مەرۋە؟

ھۆكارە كان بىرىتىن لە:

بهرکهوتنی راستهوخو له گهل بالندهی توشبوو.

بهرکهوتنی راستهوخو له گهل شوینه پیسبووهکان به پیسایی بالنده توشبووهکان.

خواردنی ئەو خواردنانەهی گوشتی بالنده یان هیلکهکەهی تیایه و بهباشی نهکولینراوه.

۲۱۸- کام جوړه بالندهانه توشی ئەم قایروسه دهبن؟

هه مو بالندهکان ئەگهری توشبوونیان ههیه بهم قایروسه بهلام بهرینهیهکی زور قاز، قهل، مریشک توشدهبن.

۲۱۹- کهی وچون ئەم نهخوشیه دهکهوت له مروڤدا؟

بویهکهمجار ئەم نهخوشیه دهکهوت له مروڤدا لهسالی ۱۹۹۷ له هونگ کونگدا که ۱۸ کهس توشبوون و ۶ کهسیان مردن. لهسالی ۲۰۰۳ وه گفتوگو وباس لهسەر ئەم پهتایه له کیشوهری ئاسیادا زیادیکرد، که ۳۵ حالهت دهکهوت له ۲۶ی کانونی یهکهمی ۲۰۰۳ بو مانگی ئازاری ۲۰۰۴ له ئەندونسیا- فیلتنام- تایلاند ۲۴ کهسیان لیمرد، لهبهرواری ۱۹ی ته موزی ۲۰۰۴ ههتا تشرینی یهکهمی ۲۰۰۴ ۹ حالهت دهکهوت لهو شوینانهی لهسهرهوه ناوبران و ۸ کهسیان مردن. بهم دوایانه لهبهرواری ۱۶ی کانونی یهکهمی ۲۰۰۴ تا ۵ی ئابی ۲۰۰۵ "۶۸" حالهت دهکهوت و ۲۵ حالهتیان مردن. له تشرینی یهکهمی ۲۰۰۵ دا ریکخراوی تهنروستی جیهانی رایگه یاند له بوونی ۵ حالهتی نوی له ئەندونسیا ۴ حالهتیان مردن.

۲۲۰- نیشانهکانی ئەنفلوونزای بالنده چین؟

هیچ جورە نیشانه‌یه‌کی جیاوازی نیه له نیشانه‌کانی هه‌وکردنه
قایروسیه‌کان، چونکه نیشانه‌کانی ئەنفلۆنزای بآلنده له‌یه‌کده‌چن له‌گه‌ل
نیشانه‌کانی زۆربه‌ی جورەکانی ئەنفلۆنزادا.
نه‌ونیشانانه بریتین له:

به‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی گه‌رمی، کۆکه، نازاره‌کانی قورگ، نازاری
ماسولکه‌کان، نیشانه‌کانی هه‌وکردنی چاو و نیشانه‌کانی هه‌وکردنی
سییه‌کان، هه‌تا نیشانه‌کانی لاوازیبونی سییه‌کان و لاوازیبونی
کوچیلە و چه‌ند نیشانه‌یه‌کی تر له‌وانه‌یه بپێته هۆی مردنی که‌سی
توشبوو.

٢٢١ بۆچی ئەم نه‌خۆشیه به‌نه‌خۆشیه‌کی کوشنده داده‌نریت؟

ترسناکی ئەم نه‌خۆشیه خۆی ده‌بینیت‌هه‌ له‌م هۆکارانه‌ی خواره‌وه‌دا:
خیرایی بلباوبوونه‌وه‌ی قایروسه‌که.

توانای ئەم قایروسه له‌ خۆگۆڕین و به‌رگریکردندا.

توانای جوتبوونی له‌گه‌ل قایروسی ئەنفلۆنزای ئاساییدا که توشی
مرۆقه‌ ده‌بیت، دروستکردنی قایروسی نویی په‌ره‌سه‌ندوو، که‌توانای
کواسته‌وه‌ی له‌که‌سیکه‌وه بۆ که‌سیکی تر خیراتر و ترسناکتره له
قایروسی ئەنفلۆنزای بآلنده.

نه‌بوونی فاکسینیکی سه‌رکه‌وتو.

قورسی چاره‌سه‌ری قایروسه‌که.

٢٢٢- ئایا هیچ جورە فاکسینیکی هه‌یه دربه‌م قایروسه‌؟

هیچ جورە فاکسینیکی تایبته به ئەنفلۆنزای بآلنده نیه. ریکخراوی
نه‌ندروستی جیهانی له‌گه‌ل چه‌ند ریکخراویکی ته‌ندروستی تردا
له‌هه‌ولدانان بۆ دۆزینه‌وه‌ی فاکسینیکی گونجاو بۆ ئەم نه‌خۆشیه.

.....پزیشکی خیزان

به کارهینانی فاکسینی دژ به ئەنفلۆنزای ناسایی ئەگەری توشبوون به ئەنفلۆنزای ناسایی و ئەنفلۆنزای بالئەندە کەمدەکاتەوه، بێجگە لەهوش ناهێلێت جوتبوون لەنیوان ئەم دوو ڤایروۆسەدا رۆبەدات چونکە به جوتبوونیان ڤایروۆسێکی جیاواز و کوشندەتر دروست دەکەن. شایەنی باسە ئەم توێژینه وانه به شیۆه یهکی کرداری له نيسانی ۲۰۰۵ دا دەستیان پیکرد.

۲۲۲- ئایا هیچ جۆره چاره سەرێک ههیه بۆ ئەم نهخۆشیه؟

دو جۆر چاره سەر هەن بۆ چاره سەر و خۆپاراستن له ئەنفلۆنزای ناسایی و له ئەنفلۆنزای بالئەندە شدا به کاردین چونکە پێدهچیت سودمەندین ئەوانه:

M2 inhibitors(amantadine&rimantadine)

Neuraminidase inhibitors(oseltamivir&zanimivir).

شایەنی باسە پشکنینه سەرەتاییهکان بۆهستاری ئەم ڤایروۆسە سەلماندیان چاره سەری یهکەم هیچ کاریگەریهکی نیه (له پڕیگه ی پشکنینی خوینی کهسه توشبووهکان له قیتنام). به لأم بۆ دەرمانی دوهم توێژینه وهکان سەلماندویانه به پڕیژه یهکی باش بهرگری دهکات دژ بهم ڤایروۆسە ئەو پڕیژه یه (۱۸٪).

۲۲۴- له وانه یه ئەم ڤایروۆسە له ناو ئاودا بژێ له ژێر پله ی گەرمی نزمدا.

ئایا مه له کردن ده بیته هۆی توشبوون بهم نهخۆشیه؟

وه لأم یکی دیاریکراو نیه بۆ ئەم پرسیاره. ئەگەر وادابنێن ئەم ڤایروۆسە له پڕیگه ی کۆئه ندامی هەرسه وه ناگوازیته وه به پشته بستن به گەرمی ئاوی مه له وانگه کان له وه رزی هاویندا، به کورتی مه له کردن هیچ ترسیکی نیه به مه رجێک ئاو قوتنه درێت له کاتی مه له کردندا.

۲۲۵- وەك دەزانىت ھەمو مۇقىنك ھەزى لەگەرانە بەناو باخ و كىلگەكاندا و دواتر ھەزى لە خواردنى پۈكە كىۋىيەكانە، وەكو زافەران، پىۋىستە چى بگەين؟

بەسادەيى پىۋىستە سەوزە و ميوە پىش خواردن بشۇرىتتەو بەباشى و خۇمان بەدوربگرين لەخواردنى ميوە و سەوزە پىش شۇردنەوہى بەئاوى پاك. پىۋىستە دەرمانى پاككەرەوہ بخرىتتە ناو ئاۋەكەوہ پىش بەكارھىنانى لە شۇردنەوہى ميوەدا يان سرکە بەكاربھىنرىت وەكو لەناوبەرىك بۇ مىكرۇبەكان.

۲۲۶- ئەى لەبارەى ئەو ميوانەى بالندەكان ھەزىان لىيەتى وەكو ھەنجىر وشاتوو ئايا دەتوانىن بىيانخۇين؟

واباشترە ئەو دەنكانەى كە كونكراون لەلايەن بالندەوہ نەخورىن چونكە لەوانەيە لەرپىگەى بالندەيەكى توشبووہوہ كونكرايىت ولىى خورايىت، شاينى باسە تا ئىستا نەسەلمىنراوہ ئەم قايرۇسە لەرپىگەى كۆنەندامى ھەرسەوہ بگوازرىتتەوہ.

۲۲۷- وەك دەزانىت ئەو مالانەى لەناو باخەكان و نزيك بە بالندە كىۋى و كۆچەرەكانن پۇژانە بالندەكان دەچنە ناويان، پىۋىستە چى بكرىت لەم جۇرە ھالەتانەدا؟

بەدۇنياييەوہ ناتوانىن رپگە بگرين لە بالندەكان تانەيەنە سەر ديوارى مالەكانمان و ناوباخچەكانمان لە خانوى ناوباخەكاندا، بەلام پىۋىستە خۇمان پيارىزىن لە بەركەوتنى راستەوخۇ لەگەل ئەم بالندانە.

۲۲۸- ئايا دەتوانىن مريشك بخۇين؟

بەدۇنياييەوہ بەلام لەدواى كۆلانى بەشىۋەيەكى باش، شاينى باسە ئەم قايرۇسە دەمرىت لە پلەى گەرمى كۆلندا.

۲۲۹- ئايا دەتوانين هيلکه بخۆين؟

ئەوھى لەسەر مريشك وترا ھەمان شتە لە ھيلکەدا دەكریت واتە پيويستە ھيلکەكە بەباشى بكوئینزیت پيش خواردنى.

۲۳۰- ئايا پودەدات ئاوى خواردنەوہ بەم قايرۆسە پيس ببیت و پيويستە چى بکەين ئەگەر ئەمە رویدا؟

بەدئىايیەوہ ئاوى خواردنەوہ بەم قايرۆسى "ئەنفلۆنزای بالندە" پيسدەبیت. ئەگەر سەلمینرا ئاوەكە پيسە ئەوا پيويستە ئاوخواردنەوہ لە "بەلوعە" وە قەدەغەبكریت. پيويستە بەرکەوتنى راستەوخۆمان نەبیت لەگەل ئەم ئاوەدا واتە پيويستە بۆ خوشۆردن بەكارینەھينين.

۲۳۱- پیتوتين مريشك ئەگەر باش كوئینرا ئەوا ترسى نیه بخوریت ئەى ئەگەر برژینرا؟

زۆریەى کات مريشكى برژاوە لەژیر پلەيەكى گەرمى بەرزدايە، لەبەرئەوہ ناسايیە بەم شیوہیە بخوریت. بەلام پيويستە دئىايين ئەم مريشكە بەباشى برژینراوہ تائەم قايرۆسە نەچیتە لەشى مروقەوہ.

۲۳۲- کەواتە دەتوانين مريشكى كوئینراو بخۆين ئەى مريشكى لەقوتونراو "مارتديلا"؟

گوشتە لەقوتونراوہكان ھەميشە دەكوئینزین پيش لەقوتونانيان.

۲۳۲- ئايا خواردنى "کریم" و "مايۆنيز" ھيچ ترسينكى ھەيە؟

کریم و مايۆنيز لە ھيلکەى کال دروستدەكریت، لەبەرئەوہ باشتر وایە نەخورين لەگەل ئەوھى تائىستا نەسەلمینراوہ ئەم قايرۆسە لەرپگەى كۆنەندامى ھەرسەوہ بگوازیتەوہ.

۲۳۴- ئەگەر سەگيک يان پشیلەيەك بالندەيەكى توشبووى خوارد ئايا ئەم قايرۆسە دگوازیتەوہ بۆ پشیلەكە يان سەگەكە؟

لەم دوایاندا لە ئەلمانیا پشیلەییەکی مردو دۆزرایەوه بەهۆی توشببونی بە قایرۆسی ئەنفلوئنزای بەلندە دواى خواردنى بەلندەییەکی توشببوو بەم قایرۆسە.

۲۳۵- من جوتیارێکم و مریشکم هەیه، چۆن بتوانم مامەلەیان لەگەڵ بکەم؟

ئەگەر ئەم مریشکانە نەخۆش نەبوون ئەوا هیچ کێشه نیە، بەلام پێویستە لەسەرمان بەباشی دەستەکانمان بشۆین لەپاش مامەلە کردن لەگەڵ ئەم جۆرە پەلەوهرانەدا.

بەلام ئەگەر ئەو مریشکانە نەخۆش بوون ئەوا پێویستە وەزارەتی کشتووکال ناگاداریکریتهوه بۆ وەرگرتنی چەند نمونەییەك بۆ ئەنجامدانی پشکنینی پێویست، جیاکردنەوهی ئەو بەلندە توشببوانە لە بەلندە ساغەکان، لەبەرکردنی جلی تایبەت و دەمامک و دەستکێش لەکاتی مامەلەکردن لەگەڵ ئەو بەلندە توشببوانەدا.

۲۳۶- ئایا هیچ جۆرە چارەسەرێک هەیه بۆ جۆری "ئێچ ۵ ئێن ۱"؟

جۆرە دەرمانێک هەیه بۆ ئەم جۆرەیان بەلام زۆر کاریگەرنیە چونکە قایرۆسەکە توانای بەرگریهکی باشی هەیه بەرامبەر ئەم دەرمانە.

۲۳۷- نامۆژگاریهکان چین بۆ دورکەوتنەوه لەتوشببوون بە ئەنفلوئنزای بەلندە؟

- لەناوپردنی بەلندە توشببوهکان

- لەناوپردنیان بەرپێگهیهکی دروست (سوتاندن پێش داپۆشینیان لەژێر خاکدا، دانانیان لە تورەکهی پتهودا).

- پاکژکردنەوه و خاوینکردنەوهی کێلگهی بەلندە توشببوهکان (فۆرمالین).

-ریگه گرتن له گواستننه وهی بآنده توشبووه کان له نیوان ولاته کاند. ۲۳۸-
ئو که سانه کین که نه گهری توشبوونیان هیه بهم نه خوشیه؟
ئو که سانه بریتین له:

- کریکارانی ناو کیلگه کان.

- کارمه ندانی بواری ته ندروستی.

- تاکه کانی یه ک خیزان.

- کاربه دهستانی له ناوبردن بآنده توشبووه کان.

۲۳۹- ناموزگار یه کانی ریخراوی ته ندروستی جیهانی چین بو
ریگه گرتن له بآو بوونه وهی قایروسی "ئه نفلونزای بآنده"؟

یه کهم ناموزگاری بریتیه له "پشکنینی بهرده وام" له کیلگه کانی
به خیکردنی په له وهردا بو خیرا دوزینه وهی حالته توشبووه کان بهم
قایروسه کوشنده یه. به دآنیاییه وه پینمای تاییهت به کریکارانی ناو
کیلگه کان و چیشت لیئره کان و گهشتیاران هیه.

۲۴۰- ئو پلانه چیه که ریخراوی ته ندروستی جیهانی دایناوه بو
به رهنکار بوونه وهی ئه م په تاییه؟

کرداری به رهنکار بوونه وه که به پله یی یه کهم گه پانی تیمی تاییه ته
به دوا ی حالته توشبووه کاند، فیرکردنی کاربه دهستانی ئه م تیمانه بو
چونیه تی وهرگرتنی نمونه کان بو پشکنین، جیا کردنه وهی که سه
توشبووه کان له خیزانه کاند، دابینکردنی بره پاره ی پیویست بو
کرینی دهرمان و کارکردن بو دوزینه وهی فاکسینی گونجاو بو ئه م
نه خوشیه.

۲۴۱- پینماییه پیویسته کان چین تا په پیره و بکرین له کاتی مامه له کردن
له گهل بآنده ی توشبوودا؟

بەريەكنەكەوتن لەگەل بآئندەى توشبوودا پيويستە بۇ خوڤاراستن لە توشبوون بەم پەتايە، بەلام ئەوەى پيويستە بكرىت برىتيە لە: ناگاداركردنەوەى وەزارەتى كشتوكال بۇ وەرگرتنى نمونەى پيويست بۇ پشكنين ئەگەر بآئندەكان توشبوون، جياكردنەوەى بآئندە توشبووكان لە بآئندە ساغەكان، لەبەرکردنى جلى پيويست بەو مەبەستە وەكو جلى دريژ و دەمامك و دەستكيش لەكاتى مامەلەكردن لەگەل بآئندە توشبووكان.

٢٤٢- نايا قايرۆسى "ئەنفلۆنزاي بآئندە" بەراستى بوونى ھەيە يان دروستكراوہ پوخاندنى ئابوورى ھەندىك لە وڵاتە دواكەوتوكان؟ قايرۆسى "ئەنفلۆنزاي بآئندە" بەدئنيابىيەوہ بوونى ھەيە، لەبەرئەوہ پيويستە لەسەرمان بەجۆرىك مامەلەى لەگەلدا بكەين كە راستىيەكى بەرجەستەكراوہ و پيويستە گرنكى بەبەرەنگاربوونەوہى بەدين.

٢٤٣- نايا ئەمەش بەشيكە لەجەنگى ميكروبي؟ ئەم قايرۆسە چەندىن سائە بوونى ھەيە وسەربە خيزانى قايرۆسى ئەنفلۆنزايە لە جۆرى يەكەم. وەلامدانەوہى ئەم پرسىيارە زۆر قورسە بەلام پيويستە لەسەرمان ھۆشيارانە مامەلە بكەين لەگەل دەرئەنجامە ترسناكەكانى ئەم نەخۆشىيە. وەك زانراوہ زۆرىيەى قايرۆس و ميكروبيكانى تر وەكو چەك بەكارھينراون لەپاڤرودا.

٢٤٤- جياكردنەوہى تەندروسى بەماناي چى دىت و كەى پيويستە جيئەجى بكرىت؟ ماوہى پيويست بۇ ئەم جياكردنەوہىيە چەندە؟ قەدەغەكردنى تەندروسى برىتيە لە جياكردنەوہى كۆمەلە مروقيك بەركەوتنيان ھەبووہ لەگەل كەسى توشبوودا، يان جياكردنەوہى شارىك يان ناوچەيەك كە نەخۆشىيەكى بەربلأوى تيايە، واتە قەدەغەكردنى

چونە ژورەو و هانتە دەرهوێ هەمو مرقۆیک لەو شارە یان لەو ناوچە یەدا.

ئەو نەخۆشیانە ی پێویستیان بە جیاکردنەوێ تەندروستی هەیه:

ئەنفلونزا، سارس، کۆلیرا، سیل، ئاوە، تاعون، زەرەتا.

ماوێ پێویست بەلایەنی کەمەو ٤ پۆژە.

٢٤٥- جیاوازی چیه لەنیوان جیاکردنەوێ تەندروستی و قەدەغەکردنی

تەندروستی ؟

جیاکردنەوێ تەندروستی پشتم بەستیت بە جیاکردنەوێ نەخۆشی

توشبوو بە نەخۆشیەکی بەربڵاو.

بەلام قەدەغەکردنی تەندروستی پشتم بەستیت بە جیاکردنەوێ کۆمەلە

کەسیکی توشنەبوو بە نەخۆشیەکی بەربڵاو، بەلام بەرکەوتنیان هەبوو

لەگەل کەسیکی توشبوو دا.

٢٤٦- کام لەم باندانە گرنگ لەگواستنەوێ فایرۆسی "ئەنفلونزای

باندە" دا، باندە ئاویەکان یان باندە کۆچەرەکان؟

هەردوکیان گرنگ، بەلام باندە ئاویەکان خەزینە یەکی سروشتین بۆ

فایرۆسی "ئەنفلونزای باندە" بەبی ئەوێ پۆلیکی ناشکرا ببینن لە

گواستنەوێ ئەم فایرۆسە دا. باندە کۆچەرەکان پۆلیکی سەرەکیان

بینی لەگواستنەوێ ئەم فایرۆسە دا.

٢٤٧- مەترسی راستەقینە لە فایرۆسی "ئەنفلونزای باندە" لەچ

ناستیکدا یە؟

مەترسی راستەقینە ی ئەم فایرۆسە لە کاتی کدا یە ببیتە پەتایەکی گشتی.

سەرەرای ئەو دەرکەوتنی حالەتی نوێ بەهۆی جوتبوونی ئەم فایرۆسە

لەگەل جۆرى تىرى قايرۇسى ئەنفۇلۇنزاڧا دەيسەلمىنىت تۋاناي چۈنەناۋ خانەكانى لەشى مرقۇى ھەيە.

۲۴۸-ھەۋالەكانى "ئەنفۇلۇنزاى بالندە" كەمبۈنەتەۋە ئايا ئەمە ئەۋە دەگەيەنىت نەخۇشەيەكە بەرەۋ نەمان چۈۋە؟

ئاۋاتەخۋازىن وابىيت. بەلام پىششىبىنەكانى رىنخراۋى تەندروستى جىھانى دەلىت شەپۇلەكانى ئەم پەتايە بەردەۋام دەبىت بەدىزايى چۋار يان پىنچ سالى داھاتو، واتە ھەتا دۋزىنەۋەى فاكسىنىكى گونجاۋ بۇ رىگەگرتن لە گۋاستنەۋەى بۇ مرقۇ.

۲۴۹-ئايا دەتۋانين رۋدانى ئەم كارەساتە بوۋەستىنن؟

ۋەلامدانەۋە بۇ ئەم پرسىيارە كارىكى قورسە. ئەۋ كارانەى پىۋىستە پىنى ھەستىن بۇبەرەنگارىبۈنەۋەى ئەم دەردە لەناۋبردىنى بالندە توشبوۋەكانە شاىەنى باسكردنە گرنگىدان بە پىۋسەى گەران بەدۋاى حالەتە توشبوۋەكان لەسەرتاسەرى ۋاناتا كارىكى پىۋىستە.

۲۵۰-ئايا ھىچ جۋرە ئامۇزگارەيەكى گشتى ھەيە بۇ خۇپاراستن لەم نەخۇشەيە؟

-گرتنەبەرى رىۋشۋىنى توند لە پاكوخاۋىنىدا.

-دروستكردنى كىنگەى پەلەۋەرى دور لە بالندە كىۋى وكۇچەرەكان.

-قەلاچۇكردنى مىش ۋەمگەز بۇ رىگەگرتن لە گۋاستنەۋەى قايرۇسەكە.

-دۋزىنەۋەى رىگەى گونجاۋ ۋدروست بۇ پەرۋەردەكردن ۋخۇراكىپدانى

پەلەۋەردەكان ۋدىارىكردنى جۋرى باش ۋبەرزكردنەۋەى بەرگرى بالندە توشبوۋەكان.

-قەدەغەكردنى تەندروستى لەكاتى دەركەۋتنى نەخۇشەيەكەدا.

-دابىنكردنى دەرمانى دژ بەم قايرۇسە.

-کۆنترۆلکردنی پەتاکە.

-دورکەوتنەوه لە بالەندە کیویەکان و پەلەوهرە مألێهەکانی وەکو جوجکە و مراوی و قاز.

-دورکەوتنەوه لە پۆیشتن بۆ کێلگەکانی پەلەوهر و بازارەکانی فرۆشتنی پەلەوهر.

-فێرکردنی منالان بۆئەوێ پەنجە نەخەنە ناودەمیان بەپێسی.

-لەکاتی چێشت لێناندا: تویکلی هێلکە لەوانەییە پێسبووبیئت بە پێسایی بالەندە توشبوووەکە لەبەرئەو پێویستە بەباشی بشۆرێت پیش شکاندنی و لێنانی. باش شوشتنی دەستەکان لەپیش و دوای لەتکردنی گۆشتی پەلەوهرەکان.

-دورکەوتنەوه لە خواردنی ئەو خواردەمەنیانەیی هێلکەیی کال دەچێتە پیکهاتەکەییەوه وەکو مایۆنی.

-گرنگیدان بە شوشتنی کەرەستەکان پیش لێنانی گۆشتەکە.

-باشتروایە ئەو تەختەییەیی گۆشتی پەلەوهرەکەیی لەسەر لەتدەکرێت جیاوازییەت لەوێ سەوزەیی لەسەر لەتدەکرێت واتە یەک تەختە بەکارنەهێنرێت بۆ هەردوکیان.

-گرنگیدان بەکۆلاندنی پەلەوهرەکان لەژێر پلەیی گەرمی بەرزدا.

-دورکەوتنەوه لە بالەندە توشبوووەکان.

-دورکەوتنەوه لە مامەلەکردن لەگەڵ کەسە توشبوووەکاندا.

وت وریژی سیانزیهه

ئه نفلونزای بالنده کان ورینماییه کانی خوپاراستن

۲۵۱- بۆچی پیویسته لهبارهی ریئماییه کانی خوپاراستن له ئه نفلونزای

بالنده بنوسین به شیوه یهکی دوردریژ؟

بالنده کۆچهریه کان دهپۆن، گهشته که یان ده کهن بۆئه وهی نیشته جی بن

له و ئاتهی مه بهستیانه پشوی تیا بکهن له وهزی زستاندا، له گه ل

ئه مه شدا هه و آله کانی ئه نفلونزای بالنده به ره و نه مان چوون. به لام زۆری

پیناچیت سه ره له نوێ سه ره هه لده دا ته وه.

له که متر له ۲ هه فته دا هه و آلی یه که مین حالته تی توشبوون له تورکیادا

پویدا، نه و ئاتهی نزیکه له پوی گه شتیاری و جوگرافیه وه له لوبنان،

دواتر ریخخراوی ته ندروستی جیهانی و ده زگاکانی راگه یاندنه

تورکیه کان رایانگه یاند حالته توشبووه کان له سی به شی پاریزگاکانی

تورکیادا هه یه. بئاو بوونه وه یه کی به رفراوان، قورسی له ناسینه وهی

نه خو شیه که دا، نه بونی چاره سه ری گونجاو، به دناییه وه ئه مه

هه ره شه کردنه بۆ سه ره هه ری که کێ له ئیمه. له به ره ئه وه به باشمانزانی به شی

پیشو به م به شه ته و او بکه یین، وه کو و تراوه خوپاراستن له چاره سه ره

باشتره.

۲۵۲- پیمان باشه ئه م نه خو شیه تان بیر به یینیه وه پیش ئه وهی پیتان

راگه یه نین ریئماییه کانی خوپاراستن لئی کامانه ن؟

* ئەنفولونزای بالئەندە نەخۆشیهکی قایرۆسی بەرپاوە توشی کۆئەندامی هەناسەدانی سەرۆ دەبێت، چەندین نیشانەى ترسناکی لێدەکەوێتەو، لە لاوازکردنی سىیەکان تا خۆینبەربوونی سىیەکان و لەکارکەوتنی تەواوەتی کۆئەندامی هەناسەدان و دواتر مردن لە زۆریەى حالەتەکاندا.

* یەك گرام لە پیسایى بالئەندەى توشبوو بەسە بۆ لەناوبردنی ۱ ملیۆن بالئەندەى ساغ. ئەگەر ئەم قایرۆسە چوە ناو کێلگەیهکی پەلەوهریهوه ئەوا بەدلتیاییهوه ۹۰٪ى پەلەوهرەکان لەناو دەبات.

* نیشانەکانى ئەم نەخۆشیه بەرپزەیهکی زۆر لە نەخۆشیه قایرۆسیەکانى تر دەچیت، بەبى بوونی هیچ جۆرە نیشانەیهکی جیاکەرەوه لەنیوانیاندا.

لەونیشانانە:

بەرزبوونەوهى پلەى گەرمى : کۆکە، دەردراوەکانى کۆئەندامى هەناسەدان، تەنگەنەفەسى، ئازار لە سنگ و ماسولکەکانیدا، سکچون، پشانەوه، ماندووبوون و لاوازی گشتى.

* ناسینەوهى ئەم نەخۆشیه کارىکى زۆر قورس و ئالۆزە، سەرەپای ئەمە پىگاکانى ناساندنى نەخۆشیهکە لەولتە دواکەوتووەکاندا نیه، بەتایبەت پشتمەبەستیت بە جیاکردنەوهى ئەم قایرۆسە لەپىگەى چاندنیەوه یان لەپىگەى پشکنینەپیشکەوتووەکانى خۆینەوه و توێژینەوهى ترشە ناوەکیەکانى قایرۆسەکە.

* گواستنەوهى ئەم قایرۆسە لە بالئەندەیهکەوه بۆ بالئەندەیهکی تر یان بۆ مروۆ کارىکى سەلمینراوه و هیچ گومانىکى تیانیه، بەلام گواستنەوهى لەمروۆقەوه بۆ مروۆقەى تر ئەمەیان کارىکى نەسەلمینراوه.

* بئاووبوونەوهى ئەم قایرۆسە لە جیهاندا زۆرخیراپۆردەدات:

له پۆژهلانی ئاسیاوه بۆ ئه‌وروپا وتورکيا، كه‌ولانیکی نزیکه له لوبنانه‌وه له‌پروی گه‌شتیاری وجوگرافیاوه. حاجیه‌كان له‌کاتی گه‌رانه‌وه‌یان له‌خاکی حیجازه‌وه كه‌ته‌واوی موسولمانانی جیهان له‌ویدا کۆده‌بنه‌وه، له‌ویدا ئه‌و چپی دانیشتوانه یارمه‌تیده‌رده‌بیت بۆ گواستنه‌وه‌ی هه‌زاران فایرۆس له‌وانه فایرۆسی نه‌نفلۆنزای بالنده.

*پله‌ی گه‌رمی نزم یارمه‌تیده‌ره بۆئهم فایرۆسه له‌ژیان و گه‌شه‌سهندن و گواستنه‌وه و بڵاوبوونه‌وه‌یاندا. ئه‌وه‌ی سه‌لمینراوه ئهم فایرۆسه ده‌مریت له‌ژیر پله‌ی گه‌رمی به‌رزدا (کولاندن ده‌توانیت ئهم فایرۆسه له‌ناوبه‌ریت).

*هیچ ده‌رمانیک نیه بۆ ئهم نه‌خۆشیه، له‌به‌رئه‌وه پێویسته په‌یوه‌ست بین به‌که‌ره‌سه‌ته‌کانی خۆپاراستنه‌وه چونکه لی‌رده‌ا پێویسته ئه‌و وته‌یه جیبه‌جی بکه‌ین که ده‌لیت به‌رگریکردن باشتره له‌ چاره‌سه‌ر.

٢٥٢- نایا خۆپاراستن چاکتره له‌ چاره‌سه‌ر؟ پێویسته چی بکه‌ین؟

پێویسته له‌سه‌رمان گوئیستی هه‌واله‌کانی نه‌نفلۆنزا بین و به‌تایبه‌تی ریگه‌کانی بڵاوبوونه‌وه‌ی وشوینه‌کانی بوونی ئهم فایرۆسه و پێویسته ئهم ده‌رده‌ بنا‌سینه‌وه (نیشانه‌کانی، چاره‌سه‌رکردنی، ریگه‌کانی خۆپاراستن لی‌ی)، زانینی راست و دروستی بابه‌ته‌که، به‌ئکو بکه‌ین به‌ ریگای له‌ناوبردنی ریگه‌گرتن له‌ بڵاوبوونه‌وه‌ی.

به‌لام له‌پروی زانستیه‌وه، له‌سه‌ر ئاستی تاکه‌کانی کۆمه‌ل و ئه‌وانه‌ی گرنگی ده‌دن به‌ په‌روه‌رده‌کردنی په‌له‌وه‌ره مایه‌کان به‌ ریگه‌کانی خۆپاراستن داده‌نرین.

-له‌سه‌ر هه‌مو تاکه‌کانی کۆمه‌لگه پێویسته په‌یره‌وی ئهم نامۆژگاریانه

بکات:

-خواردنی مریشکی کولواو بهباشی چونکه پلهی گهرمی بهرز
قایرۆسهکه لهناودهبات.

-دورکهوتنهوه لهکیلنگه پهلهوهرهکان: چونکه بهرکهوتنی راستهوخۆ
لهگهله پهلهوهری توشبوودا ئهگهری توشبوون بهم نهخۆشیه زیادهکات
و زۆریه کات کوشنده دهبیئت (پزێژی ئهوانههی بهم هۆیه دهمرن
لهسهر ٥٢٪).

-بهریهکه نهکهوتنی پهلهوهره مالمیهکان لهگهله باندنه کۆچهریهکاندا:
چونکه بههۆی بهیهکهوتنی پهلهوهره مالمیهکان و ئهه باندانههی له
مالهکاندا بۆ جوانی بهخپودهکرین لهگهله بانداره کۆچهریهکاندا ئهم
نهخۆشیه دهگوازیتهوه ودواتریش بۆ مروفه دهگوازیتهوه. بۆیه
پنویسته لهسهرمان ئهمه بکهین: "بهندکردن" ی پهلهوهره
مالمیهکان(یهکیک لهوانه مریشک) و باندنهکانی جوانی کهلهمالهکاندا
بهخپودهکین(یهکیک لهوانه کۆتر) له شوینی داخراودا بۆ قهدهغهکردنی
بهرکهوتنیان لهگهله باندنه کۆچهریهکاندا.

-شوشتنی دهستهکان بهباشی دواى بهرکهوتن لهگهله باندنهکاندا، یان
دهستتپوهدانی ریگاکانیان، یان لیانیان.

-نهخواردنی ئهه گۆشتانههی بهباشی نهکولینراون یان هیلکهی باش
نهکولواو.

-لهسهر چیشته لینهرهکان پنویسته: باش شوشتنی دهستهکان لهدواى
بهرکهوتنی راستهوخۆ وناپراستهوخۆ لهگهله مریشکدا (بهتایبهت لهکاتی
لیانیادا)، بهکارهینانی خاوینکهروهی دهستهکان دواى تهواوبوون له
کرداری چیشتهلینان.

له گهشیارهکاندا: لهسهر گهشتیار پنویسته دلییا بیته له راستی ئهه
نهخۆشیه لهه ولاتههی کهدهیهویته بۆی بچیت، ههلهوهشاندهوهی

گهشتهكه له حاله تيكددا پيويستي كرد، وهرگرتنى فاكسينى دژبه ئه نفلونزاي ناسايى له پييش ۲ ههفته له گهشتهكه يهوه، وه حاله تى سه فەرکردنه كهيدا پيويسته خوئى به دوربگرت له و ناوچانهئى نزيكن له كيئگه په له وهريه كان، ونه خواردنى گوشتى باش نه كوئاو، باش شويستنى دهسته كان له دوای هه مو كاريك پيويستي به بهر كه وتنى راسته وخوئى بيت له گه ل مروؤ و بالداره كاندا، چاوديرى كردنى پلهئى گهرمى هه مو ۲ كاتژمير جاريك، له حاله تى بهرزبوونه وهئى پلهئى گهرميدا پيويسته په يوهندى بكرت به پزيشكه وه وه ولدان بؤ وهرگرتنى ژهمى خوياراستن له دهرمانى دژه قايرؤس.

پيويسته له سهر كارمه ندانى بوارى تهنروسى (پزيشك، په رستياران): پيويسته پابه ندين به ريگاكانى قه دهغه كردنى تهنروسى هه ناسه دان "واته به كارهيئانى ده مامك" بؤ خوياراستن له گواستنه وهئى قايرؤسه كان بوئان، باش شويستنى دهسته كان له دوای هه مو كاريك كه بؤ نه خوئى توشبووى ده كه ن، پيويسته له سهريان هه مو ۲ كاتژمير جاريك چاوديرى پلهئى گهرمى له شيان بكن، په يوهندى كردن به پزيشكى پسپؤروه ئه گهر پلهئى گهرمى له شيان بهرزبووه وه بؤ وهرگرتنى چاره سهرى گونجاو بؤ خوياراستن.

له سهر لايه نه په يوه نيداره كان: په يوهندى به ستن له گه ل ريكخراوه شارسناتيه كان وده سه لاته ناوچه ييه كان، پشتبه ستن به پشكنيى به رده وام له سهر كيئگه په له وهريه كان، له كاتيكدا حاله تى توشبوون هه بوو ئه وا له سهر لايه نه په يوه نديداره كان پيويسته هه ستن به ئه نجامدانى پشكنيى پيويست بؤ ئه و كيئگانهئى گومانى توشبوونيان ليده كريت وجيا كردنه وه يان له شوئى تاييه ت وئاماده كردنيان بؤ له ناوبردن له حاله تيكددا نه خوئى تيا دهر كه وت.

وت وویژی چواردهیم

جگهره کیشان

Smoking

۲۵۴- ژماره‌ی جگهره کیشه‌کان له جیهاندا چهنده؟

جگهره کیشه‌کان ژماره‌یان ده‌گاته ۱,۱ بلیون کس له هه‌مو جیهاندا له‌وانه ۸۰۰ ملیون‌یان له ولّاته دواکه‌وتوه‌کانن.

ناماره‌کان ده‌لّین نزیکه‌ی ۸۰ - ۱۰۰ هه‌زار گه‌نج ده‌ست به جگهره کیشان ده‌کن به‌شپوه‌یه‌کی پوژانه. ژماره‌ی جگهره کیشه له ویلایه‌ته‌یه‌ییه‌گرتوه‌کانی ئەمهریکادا به‌ته‌ن‌ها ده‌گاته ۶۶,۲ ملیون که‌سی پیگه‌یشتو له جگهره کیشی هه‌میشه‌یی له‌سالی ۱۹۷۰ وئهمه‌ش ده‌کاته ۲۲,۸٪ یگه‌لی ئەمهریکی، وشایه‌نی باسکردنه زیاتر له ۸۰٪ ی ئەو جگهره کیشانه له ته‌مه‌نی ۱۸ سالیه‌وه ده‌ستیان کردوه به جگهره کیشان.

۲۵۵- ئایا جگهره کیشان ده‌بیته هۆی مردن؟

به‌لی، جگهره کیشان ده‌بیته هۆی مردنی ۴۴۰ هه‌زار حاله‌تی مردنی پینشوه‌خت (واته پیش ۴۰ سالی) له‌سالی‌کدا. جگهره کیشان ده‌بیته هۆی مردنی ۸۷٪ ی ئەو که‌سانه‌ی به‌هۆی شپیره‌نجه‌ی سینگه‌وه ده‌مرن و ۳۰٪ ی مردنه‌کان به‌هۆی شپیره‌نجه‌وه به‌گشتی.

۲۵۶- بری تیچونی ته‌ندروستی چهنده که‌به‌هۆی جگهره کیشانه‌وه؟

بىرى تىچونى تەندروستى بەھۋى جگەرەكىشانەۋە ۱۵۷ بىليۇن دۆلارە و لەرپى بەرھەمھىنانى كەمتر لە ۷۵ بىليۇن دۆلارونىو.

۲۵۷- پىكھاتەى سەرەكى لە جگەرەدا چىە؟

پىكھاتەى سەرەكى بىرىتتە لە توتن ئەۋىش پوھكىكە سەرىبە گروپى باىنجانىيە ژەھراۋىيەكانە جوان و پىكە گەلئاكانى سەوز و گەورە و رەۋنەقدارن و گوللى سوردەگرن. توتن بەشىۋەيەكى سالانە گولئەگىرئ، ئەچىتە پىكھاتەى جگەرە يان نىرگەلەۋە و دەبىتتەھۋى چەندىن نەخۋشى كوشندە.

۲۵۸- جگەرەكىشەكان چۆن پۆلىندەكرىن؟

جگەرەكىشەكان پۆلىندەكرىن بۇ ۴ جۆر:

* جگەرەكىشە تاقىكەرەۋەكان: جگەرەكىشان ۋەكو تاقىكردنەۋەى تام وچىژەكەى و زۆرىيەى كات دوبرەى ناكەنەۋە.

* جگەرەكىشە خۆدەرخەرەكان: لەجەژن و بۆنەكاندا، ئەم جۆرەيان ئەگەريان ھەيە بكونە حالەتى ئالودەبوونەۋە.

* جگەرەكىشە بەردەۋامەكان: بەشىۋەيەكى پىك و بەردەۋام، جگەرەكىشان دوبرە دەكەنەۋە لەچەند ماۋەيەكى كورت يان درىژى رىكى بەدۋاى يەكدا.

* جگەرەكىشە ھەمىشەيەكان: ئالودەبوۋەكان.

۲۵۹- بنچىنەى جگەرە و نىرگەلە بۇ كۆى دەگەرپتتەۋە؟

بنچىنەى جگەرە دەگەرپتتەۋە بۇ ئەمەرىكا لەكاتىكدا دانىشتۋانە رەسەنەكان ھەلدەستان بە چاندنى توتن و ئىسپانىيەكان بردىان بۇ ولتاكەيان و لەباخچەى مالەكانياندا دەيانچاند، دواتر ھەستان

بەللاۋكردنەۋەى بۇ ۇلاتەكانى ترى ئەورپا . بەلام بنچىنەى نىرگەلە لە
ۇلاتى فارسدا بوۋە .

۲۶۰- جگەرە لەچى پىكىدئىت؟

جگەرە پىكىدئىت لە نىكۇتئىن وىەكەم ئۇكسىدى كاربۇن و زەپنىخ و
ئامۇنىاك و قەتران و سىانئىد . شايەنى باسە ئەم مادانە دەچنە
پىكهاتەى بۇياخ و پاترىەۋە .

۲۶۱- نىكۇتئىن چىە وگرنگترىن فەرمانەكانى چىن؟

نىكۇتئىن لەگرنگترىن پىكهاتەكانى ناو توتنە و ئەم مادەىە ھۇكارى
سەرەكىە بۇ ئالۇدەبوون چونكە ھاوشىۋەىە لە تايىبەتمەنىەكانئدا لەگەل
كۇكايىن و ھىرۇيىن . نىكۇتئىن دەچئتە ناو لەشى مرۇقەۋە لەپىگەى
ھەلمزئىنەۋە .

ئەمەش مادەىەكى زۇر ژەھراوىە و ھەندىك لەزانايان دەئئىن دانانى ۵۰-
۱۰۰ مىلگىرام لەسەر زمانى مرۇقە دەبئتە ھۇى مردنى پاستەوخۇى
نەخۇشەكە ، ھەمو جگەرەىەك ۲۰مىلگىرام نىكۇتئىنى تىايە لەكاتى
جگەرەكىشاندا دەسوتئىت و لەھەۋادا بلأودەبئتەۋە و تەنھا ۱مىلگىرامى
دەچئتە ناو لەشەۋە و دواتر لەپىگەى مىز و پىسايى و ئارەقەۋە لەلەش
دئتە دەرەۋە . لەش رادئىت لەسەر نىكۇتئىن و دەتوانئىت بەرگەى پرىكى
زىاتر بگرت لەدواى ھەمو جارئىك ئەم كردارە دوبرە بكرئتەۋە .

۲۶۲- كارىگەرى بايۇلۇجى نىكۇتئىن چىە؟

كارىگەرى بايۇلۇجى نىكۇتئىن يەك شت نىە بەلكو لەچەند
رۋىەكەۋەىە ، تەنھا بەبىرھىئانەۋەى ئەم كارىگەرىانە كورتى دەكەىنەۋە :

-خوئىن:كەمى ئۆكسىجىن=زۆرپوونى ژمارەى خپۆكە سۈرەكانى خوئىن و كلۆتېوونى خوئىن=كەمبوونەۋەى ژمارەى خپۆكەسپىيەكان و بەمەش كاردەكىتە سەر بەرگرى لەش.

-كۆئەندامى دەمار: وروژاندنى مېشك و ھەستکردن بەچېژ و كەمخەۋى و گېژېوون و خەمۆكى.

-كۆئەندامى ھەناسەدان: رودانى گۆرانكارى لە ناوپۇشى ناۋەۋەى بۆريەكانى ھەناسەدان، لەناوسىكلدانۆچكەى ناوسىيەكاندا دەنيشيت و دەبېتە ھۆى گىرانى.

-دل: زيادبوونى مادەى "كاتىكۆلامىن" كەدەبېتەھۆى گرژېوونى مولولەكانى خوئىن.

-ئىسك: كەمبوونەۋەى بېرى كالىسيۇمى پاشەكەوتخراۋ لەناۋ ئىسكدا. ھۆرمۇنەكان: دابەزىنى رېژەى ھۆرمۇنى ئىستروژىن و تىستوستىرون لەخوئىندا.

گەدە: زيادبوونى پلەى ترشيتى ناۋگەدە كەدەبېتەھۆى دروستبوونى بىرىنى گەدە.

پىخۆلەكان:دەبېتەھۆى گرژېوونى پىخۆلەكان ئەگەرى توشبوون بە سىكچون زياددەكات.

۲۶۲-يەكەم ئۆكسىدى كابۇن چىيە وشىۋازى كارکردنى چۇنە؟

يەكەم ئۆسىدى كاربۇن گازىكە دروستدەبېت بەھۆى سوتانى ناتەۋاۋى جگەرەۋە، بەتەۋاۋەتى لەو گازە دەچىت كەلە دوکەلكىشى ئۆتۆمبىلەكان يان كانە خەلوزەكان يان ئامىرە گەرمكەرەۋەكان، ئەم گازە دەچىتە ناۋ لەشەۋە لەرېگەى ھەلمژىنەۋە دواتر دەگاتە ناۋ خوئىن و لەگەل "ھىمۆگلوبىن" يەكدەگرىت و شوئىنى ئۆكسىجىن دەگرىتەۋە.

ژەھراوی بوون بەھۆی ئەم گازەو دەبیتەھۆی شلەژان لە زیندەکرداردا "ئەسیدۆز"، تیکچونی ھاوسەنگی کالسیۆم-فۆسفۆر، شلەژانی زیندەکرداری گۆزینی شەکر بەھۆی کاریگەری نینگەتیقی ئەم گازە لەسەر پەنکریاس. ئەم گازە لەلەش دیتەدەرەو لەرینگەیی سییەکان و پیست و گورچیلەکان و کۆئەندامی ھەرسەو.

٢٦٤- نیشانەکانی ژەھراویبوون بە گازی یەكەم ئوكسیدی کاربۆن چین؟
نیشانەکان ئەمانەن:

-سەرئیشە و گێژبوون و کەمخەوی و شلەژان و لاوازیوونی لەش و نەمانی ھاوسەنگی و زوھەلچون و حەزەنەکردن لە خواردن و دەست لەرزین و کەشەنگبوونی ماسولکەکان و زۆر ئارەقکردنەو و لاوازی سیکسی.

-پودانی شلەژان لە ئال و خوینبەرەکان و سنگەکوژی

-ھەوکردنی سییەکان و بۆریەھەواییەکان.

-لەکارکەوتنی گورچیلەکانی کتوپر بەھۆی پزینی ماسولکەکانەو.

٢٦٥- زەرنیخ چیه وچ پۆلیک دەبینیت؟

زەرنیخ یان ئەرسینیک مادەیەکی ژەھراویە بەھۆی چەند ھۆکاریکەو وەکو پلەیی ئەکسەدەکردنی ئەم مادەیە و شیوازە کیماییەکەیی و توانەوہی لە شلە بایۆلۆجیەکانی لەشدا. زەرنیخ دەچیتە ناو لەشە و لەرینگەیی ھەلمژینەو لەکاتییدا سییەکان بەئاسانی ھەلیدەمژن و ئەمەش ھۆکاری سەرکەو لە توشبوون بە نەخۆشی شیرپەنجە، دواتر زەرنیخ لەگەڵ پڕۆتین "گلوبوبولین" بەخیراییەکی زۆر لەناو خوین و ئەندامەکانی لەشدا بلأودەبیتەو بۆنەوہی پاشەکەوت بخریت لە پیست و ئیسک و

ماسولكه كان و نينوکه كان و جگهر و دواتر ده چيټه دهره وه له ريگه ي
نينوکه كان و گورچيله و قره وه له له ش ديته دهره وه .

۲۶۶- کاريگه رى زه پنيخ چيه له سهر ئه ندامه کاني له ش؟
زه پنيخ ده بيته هوى:

- خوين: که مخوينى و پوکانه وهى مؤخى سورى ئيسک.

- دل: تيکچونى کاره بايى دل و دلّه کوژى

- پيست: هه ئاوسانى پيست.

- کوئه ندامى هه رس: هه وکردنى ناوپوشى دم و پوک، ئاوسانى جگهر و
گه ده و په نکرياس و ريخوله باريکه .

- کوئه ندامى ده مار: شله ژانى ده ماري.

- گورچيله كان: لاوازکردنى گورچيله كان.

۲۶۷- ئامونياك چيه و چ پوليک ده بينيت؟

ئامونياك گازيكي بيړه ننگه و بونيكي تيژى هه يه ده چيټه ناوله شه وه
له ريگه ي هه لمژينه وه له کاتيکدا له ش به ئاسانى هه ليده مژيټ و له ريگه ي
هه ناسه دانه وه و ميزه وه له له ش ديته دهره وه . ئامونياك ده بيته هوى
هه وکردنى سپيه ي چاو و پزيمين و کوکه و دروستبوونى به لغم و
هه وکردنى قورگ و نه مانى ده نگ و سه رئيشه و گيژبوون و ئازارى
سينگ و لاوازي گشتى و ناره قکردنه وه .

۲۶۸- قه تران چيه وچ پوليک ده بينيت؟

قه تران ده چيټه ناوله شه وه له ريگه ي هه لمژينه وه و ده بيته نوى
زه ردبوونى په ننگى نينوکه كان و ددانه كان و زمان و ناوپوشى دم .
هه روه ها ده بيته هوى هه وکردنى پوک و پيړه وه کاني هه ناسه دانى سه رو
و سييه كان و بوړيه هه واييه كان و ده بيته هوى په بوو . ويارمه تيدره له

لاوازکردنى بەرگرى لەش كەئەگەرى توشبوون بە سىل و شىرپەنجەى سىيەكان زيادەكات، ھەروەھا دەبىتەھۆى توشبوون بە ھەستانى(جەلتە) دل.

۲۶۹- پۆلى سىانيد چيە؟

سىانيد دەبىتەھۆى سەرئىشە و دلتيكەھەلاتن و پرشانەوہ و كۆكە و سوربوونەوہى چاو و تەنگەنەفەسى و خىرابوونى لىدانەكانى دل و ئازارى سىنگ و شلەژان لە دل و بۆريەكانى خوین و لاوازوون و شلەژان لە كۆئەندامى ھەناسەداندا.

۲۷۰- ھۆكارەكانى جگەرەكىشان چين؟

*ھۆكارە كۆمەلایەتییەكان:

لاساىيکردنەوہى كەسوکار و ھاوپرێيان، بارودۆخى خىزانى قورس، پۆتىن و بۆشايى فيكرى و دەرونى.

*ھۆكارە دەرونيەكان:

شلەژان و بىئارامى دەرونى و خەمۆكى و دارمان و ترس و بىتاقەتى و لاوازی كەسايەتى بۆ قەرەبووکردنەوہى شەرمى، وپاكردن لەكىشە سىكسيەكان و كەمكردنەوہى كيشە دەرونيەكان. لەتازەپيگيشتوہكاندا بۆ سەلماندىنى خودى كەسەكە و گرەوكردن.

*ھۆكارە خىزانىيەكان:

بوونى جگەرەكىشى ھەميشەيى لە خىزاندا.

۲۷۱- كاريگەرى جگەرەكىشان لەسەر كۆئەندامى ھەناسەدان؟

جگەرەكىشان دەبىتەھۆى ئەم كاريگەريانە:

*نەمانى كولكى ناوناوپۆشى بۆريە ھەواييەكان.

*كارده كاته سەر لوسه ماسولكه ي كوئه ندامى هه ناسه دان ده بئته هوى
شله ژانى ئەم ماسولكانه و پربوونى سيبه كان به ههوا "ئاوسانى
سيه كان"

*نيشتنى ورديله ي توتن له سەر ناو پۆشى سيبه كان و له بۆريه
هه واييه كاندا كه ده بئته هوى گيرانى رپر هوى هه ناسه له بۆريه
هه واييه كاندا.

*هه وكردى قورگ و لوت و بۆريه هه واييه كان به دريژخايه نى و ره بوو
و ئاوسانى سيبه كان (فراوانبوونى هه ميشه يى له بۆريه هه واييه كاندا) و
ره قبوونى سيبه كان و گيرانى دريژخايه نى سيبه كان و نه خوشى سيل و
فراوانبوونى بۆريه هه واييه كان و لاوازونى سيبه كان و شيرپه نجه ي
سيه كان.

٢٧٢- كاريگه رى جگه ره كيشان له سەر كوئه ندامى ده مار چيه؟

جگه ره كيشان ده بئته هوى ئەم كاريگه ريانه ي لاي خواره وه:

*نه خوشكه و تنى ميشك به هوى توتنه وه به شيوه ي كتوپر و دريژخايه ن.

*نه خوشيه كانى ده ماره خانه كان.

*وه ستانى ميشك (جه لته).

*سه رئيشه به هوى فراوانبوونى خوئنبه ره كانى ناو ميشك.

*گيژبوونى دريژخايه ن.

*بى خه وى.

٢٧٣- كاريگه رى جگه ره كيشان له سەر دل چيه؟

جگه ره كيشان ده بئته هوى ئەم كاريگه ريانه:

*نه خوش خستنى خوئنبه رى تاجى و خوئنبه ره كانى په له كانى

خواره وه.

* نۆر بونى پزىزى كۆلىستروۆل كە دەبىتە ھۆى گىرانى خوينبەرەكان.

* تىكچونى كارە بايى دل.

* سىنگە كوژى.

* ۋەستانى (جەلتە) دل

* پەقبونى خوينبەرەكان.

* بەرزىبونە ۋەى فشارى خوين.

* نەخۇشخستنى ماسولكەى دل ۋلاوازىبونى دل.

۲۷۴- كارىگەرەكانى جگەرەكىشان لەسەر كۆئەندامى ھەرس چىە؟

* ۋورژاندنى ناۋپۇشى گەدە ۋرېخۆلەكان.

* زىادكردنى كرژىبونى پېخۆلەكان.

* زىادبونى پلەى ترشنىتى ناۋ گەدە.

* دروستىبونى برىن لەناۋپۇشى دەمدا.

* زەردىبونى لىۋ وزمان ۋپوك.

* ھەزەنە كردن لە خواردن بەھۆى قەترانە ۋە.

* نەخۇشە كوشندەكان.

۲۷۵- كارگەرە گشتىەكانى جگەرەكىشان چىن؟

جگەرەكىشان بە گشتى دەبىتە ھۆى زىادىبونى فشارى دل ۲۰ جار زىاتر

لەوانەى جگەرەكىش نىن، ئاۋى شىنى چاۋ بە ۲ جار زىاتر لەوانەى

جگەرەناكىش، زەرەرمەندىبونى دەمارى چاۋ بە ۱۶ جار زىاتر لەوانەى

جگەرەناكىش، نەخۇشى سەدە فى ۲ جار زىاتر لەوانەى جگەرەناكىش،

لەداىكبونى مىندال كەم كىش بە ۴ جار زىاتر لەوانەى جگەرەناكىش.

ھەرۋەكو تۋىژىنە ۋەكان سەلماندىوانە پزىزى پىتاندىنى ھىلكە و

دروستىبونى كۆرپەلە بە پزىزى ۳۰٪ كەمدەكات و سوپى مانگانە پىش

دو سال لَه ژنانى جگهره كيشدا دَه سَتِيت بَه بَه راورد بَه وانَهى جگهره ناكيشن. هه روهها جگهره كيشه كان زياتر توش بَه لاوازى هه ستى بيستن دهن و توش بَه لاوازى بَه رگرى لَهش و برينى گه ده و خه موكى و ره قبونى خوينبهره كان وسيل و پوكانه وهى ئيسكه كان و لاوازيوونى سييه كان دهن.

۲۷۶- هوكاره كانى مردن له كه سانى جگهره كيشدا چيه؟

جگهره كيشان دهبينه هوى مردن له ريگه يه كيك له م ئالوزيانه وه:
شيرپه نجه و نه خوشيه كانى دل و نه خوشى سييه كان و نه خوشيه كانى كوئندامى هه رس بَه تايبَت برين له گه ده و شوينه كانى ترى ئەم كوئندامه.

۲۷۷- جگهره كيشان هوكاريكى مەترسـيداره له كه سه

تازه پينگه يشتوه كاندا، ئەمە چۇنە؟

مەترسى جگهره كيشان بَه هويانهى خواره وهيه:

*گۆران بَه رهو جگهره كيشانى بَه بَه رده وامى ئەمە له كه سانى خوار ۱۸ سائدا روده دات.

*نيوهى جگهره كيشه تازه پينگه يشتوه كان دهنه جگهره كيشى هه ميشه يى.

*نيوهى جگهره كيشه تازه پينگه يشتوه هه ميشه ييه كان دهنه مرن بَه شيويه كى كتوپر بَه هوى ئەو نه خوشيانهى په يوه نديان بَه جگهره كيشانه وه هه يه.

۲۷۸- رادهى كوشنده يى جگهره كيشان له ژنى سكه پر دا چهنده؟

*ماده ژه هراويه كان له ريگه ي وئلاشه وه ده گوازيته وه بۇ سوپى خوينى كوړپه كه كه هه ستيار تره له داكه كه بَه رامبهر بَه ماده ژه هراويانه.

* جگهره کیشان له ژنی سکپردا ده بیته هوی ئەم کیشانه:

- زیادبوونی ریژهی له بارچونی خویی (۲۰-۳۰٪).

- که مپوونه هوی ههلی سکپردوونی سروشتی.

- ژه هراویبوونی سکپری.

- منداآبوونی پیشوهخت.

- که مپوونه هوی کیشی منداآله که.

- دروستبوونی سکپری له دهره هوی منداآندا.

- زۆربوونی مه ترسی له سهه دلی کۆریه که.

۲۷۹- جگهره کیشنه خۆنه ویسته کان کین و کاریگه ری جگهره کیشان

له سهه ریان چیه؟

جگهره کیشنه جگهره کیشنه خۆنه ویسته کان ئه و منداآانه

که به شینوهیه کی خۆنه ویستی توشی جگهره کیشان ده بن.

* نه و کیشنه ته ندروستیانه ی دیته پریان:

- هه وکردنه کانی کۆنه ندای هه ناسه دانی خوارو له و منداآانه ی

ته مه نیان له ۱۸ مانگ که متره: ۱۵۰ هه زار- ۳۰۰ هه زار حالت له سالیکیدا

و نزیکه ی ۹۰۰- ۱۸۰۰ حالت که ده چنه نه خوشخانه کانه وه.

- په بوو: ۱۸ هه زار- ۳۶ هه زار حالتی نوی له سالیکیدا.

- هه وکردنی گوئی ناوه پراست: ۷، ۰، ۶- ۱، ۶ ملیۆن سهه دانی پزیشک

به شینوهیه کی سالانه.

- مردنی کتوپر له کاتی له دایکبووندا: ۱۹۰۰- ۲۷۰۰ مردن له سالیکیدا.

- کیشی کهم له کاتی له دایکبووندا: ۹۷۰۰- ۱۸۶۰۰ حالت له سالیکیدا.

- شیرپه نجه ی خوین و مییشک له منداآاندا،

...پزىشكى خىزان.....

۲۸۰- ئەم ھۆكارانە چىن والە پەرستىيارەكان دەكەن جگەرە بكيّشەن

لەكاتيكدە ترسناكى ئەم بابەتە دەزانن؟

چىنى پەرستىياران نۇرتىن كەسەن كە زىانەكانى جگەرەكيّشان دەزانن. بەئام جگەرەكيّشىشەن. تويژىنەو زانستىيەكان سەلماندىيانە ھۆكارى ئەم جگەرەكيّشانە دەگەرپىتەو بۇ ئەم ھۆكارانە:

فشارى دەرونى بەھۇى قورسى كارەكەيانەو، نەشارەزايى، مەملانىي نىوان پەرستىياران و پزىشكان يان لەنىوان پەرستىياران خۇياندا، لەباوھشەنگرتنى كۆمەنگە بۇ ئەم چىن و تويژە زەحمەتكىشە، ئەم باوھپەى دەلىت خووقەدەر ناگۇرپىت.

۲۸۱- ئايا دەتوانرپت وازلە جگەرەكيّشان بەينرپت؟

بەلى.

۲۸۲- ئەم كارە چۈن دەكرپت؟

ھەولبەدە نمونەيەكى باش بىت لەو كۆمەنگايەى تىايدا دەژپت. وازلپھىنانەكە لەرپنگەى پۇشنىبىرى تەندروستىيەو دەبپت بەم ھەنگاوانەى خوارەو:

- پىكخستنى ھەلمەتى بەناگاھىنانەوې گشتگىر بۇ شىكردنەوې زىانەكانى جگەرەكيّشان لە(خويىندنگاكان و زانكۆكان و پەيمانگاكان)دا.

- بەكارھىنانى شىوازى قىدىۋىيى(كۆر ووانەكان) وەناگادارپوون لە پىشتگىرى كردنى جگەرەكيّشان و رىكلامكردن بۇيان.

ھەندىكى تر ھەلدەستەن بە كىردنەوې كلىنىك يان بىكەى تەروستى بۇ چارەسەر كىردنى ئالودەبووھكان و ھاوكارى كىردنىان، ھەرەھا ياسا نوپكان پابەندىن بەوې جگەرە نەفروشرپت بەتازەپىنگەيشتوان.

هەر هەما چارەسەری دەرمانی هەیه لەسەر شیوەی حەب یان بنیشت یان لەزگەیی نیکۆتین.

۲۸۳- ئایا بە وازھێنان لە جگەرەکیشتان کاریگەر یەکانی کەمدەکەنەو؟ بەدنیایییەو، تووژینەو زانستییەکان سەلماندویانە چەندە لە جگەرە کیشتان دوربکەوینەو ئەوئەندەش لە کاریگەر یەکانی.

* دواى ۲۰ خۆلەك لە وازھێنان لە جگەرەکیشتان: فشاری خوین و لیدانی دل دادەبەزنی بۆ ئاستی سروشتی خویان.

* دواى ۸ کاترژمیر لە وازھێنان لە جگەرەکیشتان: ریزەیی یەكەم ئۆكسیدی کاربۆن دادەبەزیت بۆ ئاستە سروشتییەکەیی و ریزەیی ئۆكسجینی ناو خوین زیادەکات.

* دواى ۲۴ کاترژمیر لە وازھێنان لە جگەرەکیشتان: کەمبۆنەوہی ریزەیی فشاری دل.

* دواى ۴۸ کاترژمیر لە دواى وازھێنان لە جگەرە: باشبوونی هەستی بۆنکردن و چەشتن.

* دواى ۲-۱۲ هەفتە لە وازھێچنان لە جگەرەکیشتان: باشبوونی سوپی خوین و کارکردنی سییەکان.

* دواى ۱-۹ مانگ لە وازھێنان لە جگەرەکیشتان: نەمانی کۆکە و خوینتیزانی گیرفانەکانی لوت و کرداری هەناسەدان، هەستکردن بە چالاکیی و باشتبوونی توانای سییەکان.

* دواى ۱ سال: کەمبۆنەوہی ترسی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دل بە ریزەیی ۵۰٪.

* دواى ۱۰-۱۵ سال: پیشبینی ئەو دەکریت ئەو کەسانە وەکو ئەوانەن کە جگەرەکیشت نین.

۲۸۴- ئایا هیچ زیانئیکی ترهه یه که بههۆی جگهره کیشانه وه بیئت؟
پیسبوونی ژینگه بههۆی کارلئیکی ئەم ماده ژههراویانه وه لهههوادا و
زیانی ئابووری بههۆی بپری تیچونی کرینی ئەم جوړه جگهرانه وه
له لایه ن به کارهینه ره کانیانه وه.

۲۸۵- بۆچی جگهره کیشان به کیشه یه کی ته ندروستی دانه نرئیت؟
جگهره کیشان کیشه یه کی ته ندروستیه به پیی ئه و زیانه
راسته و خویانه ی هه یه تی له سه ر مرؤف و ژینگه و ئابووری.

وتوۋىژى پانزەيەم

ژەھراۋىبوۋنى خۇراكى

Food poisoning

۲۸۶-خۇراك چيە؟

خۇراك ئەو مادەيەيە وزە بە لەش دەبەخشىت و يارمەتى دەدات بۇمانەوہ لە ژياندا.

ئەمەش يەكىكە لەو بەخشش و پيدانەي يەزدان بە بوونەوہرانى بەخشيۋە بەلام ھەندىك لە بوونەوہرەكان دەيگۆرن بۇ پق و قين و توپىي يەزدان بۇ سەر بەندەكانى.

۲۸۷-ژەھراۋىبوۋنى خۇراكى چيە؟

ژەھراۋىبوۋنى خۇراكى حالەتتىكى نەخۇشيە دروست دەبىت لەرىنگەي خواردىنى خواردەمەنى پيسبوو بەژەھرەكانەوہ، يان مىكرۇب، يان مادەي تر.

۲۸۸-ھۆكارەكانى ژەھراۋىبوۋنى خۇراكى چين؟

ھۆكارەكانى دابەشەدەكرىن بۇ دوو بەش: ھۆكارە مىكرۇببەكان و ھۆكارە نامىكرۇببەكان.

ھۆكارە مىكرۇببەكان بەكتريا يان قايروۇس يان زىندەوہرە سەرەتايىبەكان، بەلام ھۆكارى نامىكرۇببە ژەھرەكان و مادە كىماويەكان.

۲۸۹-ژەھراۋىبوۋنى خۇراكى چۆن پودەدات؟

مىكرۇبەكان يان ژەھرەكان دەچنە ناولەشى مرۇقەسە لەرېگەى
كۆئەندامى ھەرسەو (خۆراك يان ئاوى پېسبووھە) چەند نېشانەيەك
دروستدەكات وەكو دلتېھەلاتن و رشانەو و ئازارى ناسك و سچون،
دواتر لەوانەيە بگوازىتەو بۆسوپى خوین و لەوانەيە دواتر جىگىر
بېيت لەيەكەك لە ئەندامەكانى ناولەشى مرۇقە؟

۲۹۰- دواى ئەوھى مىكرۇبە توشخەرەكە دەچىتە ناو لەشە مرۇقەو
چى پودەدات؟

دواى چونەژورەوھى مىكرۇبەكە بۆ ناو لەشى مرۇقەكە ماوھى دايەنى
دەستىدەكات و ئەمەش ماوھى نىوان چونەناوھى مىكرۇبەكە تا
دەركەوتنى نېشانەكانە. ئەم ماوھىە لە چەند كاترئىمىرەكەو
درىژدەبىتەو بۆ چەند پوژىك بەپىنى دوو ھۆكارى سەرەكى:

مىكرۇبى توشخەر و ژمارەى ئەو مىكرۇبانەى چونەتە لەشى
مرۇقەكەو. لەم ماوھىەدا مىكرۇبەكە لە گەدەو دەچىتە ناو رېخۆلەو
لەويدا خۆى دەلكىنىت بە خانەكانى رېخۆلەو و دواتر دەست بە
زىادبوون دەكەن، ھەندىك لەم مىكرۇبانە لەناو گەدەدا دەمىننەو،
ھەندىكىان جۆرە ژەھرەك دەردەدەن ناو دەبرىت بە "پايەلەى رېخۆلەكان"
دەچىتە ناو سوپى خوینەو، ھەندىكىان بەقولى پۇدەچنە ناو
شانەكانەو.

۲۹۱- ئايا دەتوانىن جۆرى مىكرۇبە توشخەرەكە بدۆزىنەو لە رېگەى
نېشانەكانىەو؟

نېشانەكان پەيوەندىان ھەيە بە جۆرى مىكرۇبە توشخەرەكەو،
لەكاتىكدا زۆرەى مىكرۇبەكان لەنېشانەكانىاندا لەيەكدەچن، بەتايبەت
سچوون و دلتىكەلاتن و ئازارى ناسك، لەبەرئەو ناسىنەوھى

مىكروپى توشخەر لەپى نىشانەكانەو كارىكى قورسە بە نام لەرنگەى پىشكىنى تاقىگەيىو بە چاندنى پىسايى كەسە توشبووگە جۆرى مىكروپەگە ديارى دەكرىت.

۲۹۲-ھۆكارە مىكروپىەكان بۇ ژەراووبوونى خۆراكى كامانە؟

بە زمانى لاتىنى	وەرگىزىنى وشەيى
Staphylococcus aureus	تايفلوكوك
Bacillus cereus	باسىلەس سىرەس
Clostridium perfringens	كلۆستريديەم بىرفرنجس
Escherichia coli o157:H7	ئىشېرىشيا كولاي
Salmonella species	سالمونىلا
Campylobacter jejun	كەمبىلۇباكتەر
Vibrio cholerae	فايبريو كوليرا
Yersinia	يەرسىنيا

خىشتەى ژمارە ۴: مىكروپە توشخەرەكانى ژەراووبوونى خۆراكى

۲۹۲-نىشانەكانى ژەراووبوونى خۆراكى چىە؟

نىشانەكان دەگۆرپىن بە گۆرپنى مىكروپە توشخەرەكە، بە نام نىشانە كتوپرەكان ئەمانەن: دلتىكەلەتاتن، رشانەو، ئازارى ناو سىك و ماسولكەكان، بەرزبوونەو پلەى گەرمى، لاوازبوون، گىژبوون. كەمبىلۇباكتەر:

هۆكاری زۆریه‌ی حاله‌ته‌كانی سكچونی تونده له‌هه‌مو جیهاندا، ده‌بیته هۆی به‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی گهرمی و سكچون و ئازاری ناوسك. ئەم به‌كتریایه له‌ناو ریخۆله‌ی بالنده‌كان و ناو گۆشتی مریشك به‌كالی، له‌به‌رئه‌مه‌ خواردنی گۆشتی مریشك به‌باش نه‌كولناوی ده‌بیته‌هۆی ژه‌هراویبوون به‌م به‌كتریایه.

سالمۆنیلا:

ئەم به‌كتریایه له‌ناو ریخۆله‌ی بالنده و ئازله‌كانی تردا ده‌ژی، له‌به‌رئه‌وه له‌پریگه‌ی خواردمه‌نه ئازله‌یه‌كانه‌وه ده‌گوازیته‌وه بۆمروۆ. له‌كاتی لاوازی به‌رگری له‌ش یان بوونی نه‌خۆشی تره‌وه ئەم به‌كتریایه مه‌ترسیه‌کی راسته‌قینه‌ دروست ده‌كات له‌سه‌ر ته‌ندروستی مروۆ.

ئیشیریشیا كۆلای:

دیته‌ ناو له‌شه‌وه له‌پری گۆشتی پیسبووه‌وه به‌به‌كتریا، ده‌بیته‌هۆی سكچونیکی توند و ئازاری ناوسك به‌بی به‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی گهرمی به‌شیوه‌یه‌کی چاوه‌پوانكراو. له‌وانه‌یه توشبوون به‌م به‌كتریایه په‌ره‌بسینیته‌ بۆ خۆینه‌به‌ربوونی ریخۆله‌كان و كه‌خوینییه‌کی توند و لاوازیبوونی گورچیه‌كان به‌شیوه‌یه‌کی كتوپر (۲-۵٪)ی حاله‌ته‌كانی ئەم سكچونه‌ درێژده‌بیته‌وه بۆ چه‌ند هه‌فته‌یه‌ك له‌سه‌ره‌تای ده‌ركه‌وتنی نیشانه‌كانه‌وه.

قایرۆسه‌كان:

داده‌نرین به‌هۆكاری زۆریه‌ی حاله‌ته‌كانی ژه‌هراویبوون به‌لام توانای دیاریکردنی جوړه‌كه‌ی دیاریكراوه، ده‌بیته‌ هۆی سكچونیکی كتوپر له‌ریخۆلكاندا له‌گه‌ل خالیكردنه‌وه‌یه‌کی زۆر له‌سكچون له‌ماوه‌یه‌می كه‌مدا، و ئەم نیشانانه له‌دوای ۲ رۆژ له‌ده‌ستپێكردنیه‌وه كۆتایی دیت

۲۹۴-رادەى مەترسى ئەم نىشانانە چەندە؟

ئەم نىشانانە بە ھەوكردى رېخۇلەكان دەستپىدەكات ودواتر نىشانەكانى ھەوكردى كۆئەندامى دەمار دەردەكەوئت.

پەردەسەنىت بۇ كارىگەرى مەترئەيدىزى ۋەكو لاوازبوونى گورچىلەكان وخوئنبەربوونى رېخۇلەكان.

۲۹۵-رادەى بىلاوبوونەۋەى ژەھراوئبوونى خۇراكى چەندە؟

كىشەى ژەھراوئبوونى خۇراكى لەسەرناسىتى جىهان بوونى ھەيە بەئام لەو شۇئانەدا زۇرە كە پاكوخاۋئنى تاكەكەسى وژىنگەيى تىايدا كەمە، وشىوازەكانى فئىنكردەنەۋەى تىادا نىە.

۲۹۶-ئايا شىوازەكانى ژەھراوئبوون بەپئى تئپەربوونى كات گۇراون؟

بەئى نىشانەكان بەتەۋاۋى گۇراون بەپئى تئپەرىنى كات. لەپئش سەدەيەك لە ئىستاوە تائفۇئىد وسىل وكۇئىرا ھۇكارى سەرەكى بوون لە ژەھراوئبوونى خۇراكىدا. ولەگەل باشبوونى چۆنىەتى دروستكردى خۇراك ۋەكو بەستەرەكردى شىر وپاككردەنەۋەى بۇرىە ئاۋەكان پزىرەۋى پوداۋەكانى گۇرپى لەژەھراوئبوونى خۇراكىدا. لەسەردەمى نوئىدا چەند شىوازىكى نوئى ھاتە ئاراۋە، بۇنمونه لەسالى ۱۹۹۶دا "سىكلۆسپۇرا" دەرگەوت بەھۇى ژەھراوئبوون بە شاتوى كئوىەۋە لە گواتىمالا. ولەسالى ۱۹۹۸دا بەكترىيى "فىبرىۋ" دەرگەوت ۋەك ھۇكارىك بۇ سىكچونى توند. ولە ۱۵ سالەدا چەندىن ئالۇزى پوئىدا لەمىكرۇبە جۇراوجۆرەكاندا لە جىهاندا ۋەكو كامبىلۇباكتەر وئىشرىشىيا كۇلاى.

ۋىئوىستە ئەۋەمان بىرئىت ئەم گۇرانكارىانە پوئاندا بەھۇى پەلاماردانانى مىكرۇبە نوئكانەۋە لەجىهاندا، ومىكرۇبەكانى ژىنگەى

دەۋرۈبەرمەن، شىۋازەكانى پاراستنى خۆراك ودرۇستكردنى، ونەرىتە پەيرەۋكرارەكان لە خۆراكدا، وشىۋازە نۇيگان لە ناسىنەۋەى مىكرۇبەكاندا.

۲۹۷- نىشانەكانى ژەھراۋىبوونى خۆراكى چۆن دەدەكەون؟

زۆربەى كات بەشىۋەيەكى خىرا دەردەكەون(واتە دواى كەمترلە ۷۲ كاتژمىر لە خواردنى خواردنە پىسبوۋەكەۋە).

ئەم حالەتەنە لەۋانەيە دەرىكەون بەشىۋەى جىاجىا يان بەشىۋەى پەتا لەناۋ خەلكدا.

۲۹۸- نىشانەكان دەگۆپىن بەپىيى گۆپانى ھۆكارەكان ۋەك لە پىنشەۋە باسى لىۋەكرا، ئەۋ ھۆكارە يارمەتيدەرانە چىيە لە گۆپىنى ھۆكارى نەخۇشەكەدا؟

- نىشانەكان دەگۆپىن بەپىيى جۆرى مىكرۇبەكە يان ژەھرەكە لەحالەتى توشبوون بە ژەھراۋىبوونى خۆراكى.

- جۆرى مىكرۇب ۋژەھرەكە يان ژەھرەكە دەگۆپىت بەپىيى جۆرى خۇراكەكە. بۇنمۇنە:

خاردەمەنە دەۋلەمەندەكان بە پىرۇتەن(مىرىشك ۋەيلىكە ۋكرىم) بەكارھىنەرانى توش بە ھەۋكردن دەكات بەھۆى ستافىلۇكۇكەسەۋە.

خواردنى برنجى گەرمكارەۋە بۇ چەند جارىك بەكارھىنەرانى توش بە ھەۋكردن دەكات بەھۆى باسىلەس سىرىيەسەۋە.

خواردنى گۆشت ۋئارى گۆشت ۋمىرىشك بەكارھىنەرانى توش بە ھەۋكردن دەكات بەھۆى كلۇستىرىدىيەمەۋە.

خواردنى گۆشتى باش نەكولۇۋ بەگشتى بەكارھىنەرانى توش بە ھەۋكردن دەكات بەھۆى ئى كۇلايەۋە.

خواردنى ماست وشىر ۋە يىلكە ۋە گۆشتى مېرىشك بەكارھىنەرانى توش بە ھەۋى كۆلپىراۋە دەكات بەھۋى سالمۇنىلاۋە.

خواردنى يىلكە ۋە پەتاتەي ساردەۋەبۇ بەكارھىنەرانى توش بە ھەۋى كۆلپىراۋە دەكات بەھۋى كەمبىلۇباكتەرەۋە.

خواردنى ماسى باش نەبىرژاۋ بەكارھىنەرانى توش بە ھەۋى كۆلپىراۋە دەكات بەھۋى كۆلپىراۋە.

خواردنى گۆشتى بەراز بەكارھىنەرانى توش دەكات بە ھەۋى كۆلپىراۋە يەرسىنىاۋە.

خواردنى شەرىبەت ۋە مېۋەي لەقوتونراۋ بەكارھىنەرانى توشدەكات بە ھەۋى كۆلپىراۋە قورسەكانەۋە.

خواردنى توننا بەكارھىنەرانى توشدەكات بە ھەۋى كۆلپىراۋە ئىستامىنەۋە.

—مىكروپى توشخەرى ھالەتەكانى ژەھراۋىبۇونى خۇراكى دەگۆرپىت بەگۆپرانى ۋەرزەكان. بۇنمۇنە:

لەھراۋىندا ھالەتە توشبەكان بەھۋى ستافىلۇكۇكەس، قىبرىۇ كۆلپىرا، سالمۇنىلاۋەيە.

لەپايىزدا توشبۇون بە كەمبىلۇباكتەر زىاددەكات.

لەزىستاندا توشبۇون بە كەمبىلۇباكتەر زىاددەكات.

—ھۆكارەكانى ژەھراۋىبۇونى خۇراكى دەگۆرپىن بەپىنى شۇيىنى جوگراڧى ۋەلئەتەكان، بۇنمۇنە: ھۆكارەكانى ژەھراۋىبۇونى خۇراكى لە كەنەدا

زۇربەي جار بەھۋى ئى كۆلايەۋە دەبىيت بەلئام لە ۋلئەتەكانى كەنداۋادا بەھۋى كۆلپىراۋەيە.

۲۹۹- لهچ کاتيکدا پيويسته پرس به پزیشکه کهم بکهم له حاله تي

توشبوون به سکچوني کتوپر؟

نه گهر سکچونه کهت يه کيک لهم نيشانانه ي له گه لدا بوو پيويسته پرس به
پزیشکه کهن بکه يت:

- به رزبوونه وي پله ي گهر مي.

- بووني خوین له ناو پيساييدا.

- پرشانه وي به رده وام ناهي لي ت نه خوشه که سکی بچيت بو
قهره بوو کردنه وي شله ي له ده ستچوي له شی که سه توشبووه که.

- بووني نيشانه کانی توشبوون به وشکبوونه وه که بریتين له که مي
قه باره ي ميز و وشکبوونه وي ناو ده م و ناو پو شه کانی تری له ش
وه ستکرکن به گيژبوونيکی له پر له کاتيکدا نه خوشه که هله ده ستیته
سه ر پی.

- سکچونيکی توند له ۳ رۆژ زياتر بخايه ني ت.

۳۰۰- ريژهي توشبوون به م حاله تانه چه نده به شيويه کی جيهانی
ولو کالی؟

ريژهي توشبوون به م حاله تانه ديار يکراو نيه. بو نمونه له ويلايه ته
يه کگرتوه کانی نه مريکادا نه ريژه يه مه زنده ده کريت به ۶,۵ ميليون
بو ۸ ميليون حاله ت به شيويه سالانه، و بری تيچوني مادی بوئم
مه به سته مه زنده ده کريت به ۵ بليون دولار سالانه. له چه ند
سه رچاويه کی تر دا ريژهي توشبوون به ژه راويبووني خوراکی
دا ده نريت به ۷۶ ميليون حاله ت له ساليکدا ۳۲۵ هزار حاله تيان پيويست
به چونه ناو نه خوشخانه ده کات و ۵ هزار حاله تيان ده مرن. به نام له

لوپنان، ھىچ جۆرە ئامارىكى ديارىكراو نىيە بەھۇى نەبوونى ھارىكارى
چالاک لەلايەن لايەنە پەيوەندىدارەكانەوہ.

۳۰۱-كەواتە لەوانەيە توشبوون بە ژەھراوئىبوونى خۇراكى بىيىتەھۇى
مردن، ئەو ھۇكارانە چىن دەبنە ھۇى ئەمە؟

حالەتە مەترسىدارەكان لە ژەھراوئىبوونى خۇراكى لەم حالەتانەدا
پودەدات:

-كەسە بەتەمەنەكان.

-مندالەكان.

-كەسانى توشبوو بە كەمى يان نەمانى بەرگى لەش.

-ئەو كەسانەى پرىكى زۆر لە مىكروئىبە توشخەرەكان وەردەگرن.

۳۰۲-ئەو مەرجانە چىن كەدەبنەھۇى زۆرئىبوونى پىژەى ژەھراوئىبوونى
خۇراكى؟

-زۆرئىبوونى ژمارەى دانىشتوان وتەمەن مامناوئەندەكان.

-زۆر بەكارھىنانى دەرمانە دابەزىنەرەكانى بەرگى لەش.

-زۆرئىبوونى نەخۇشەى دىرئىخايەنەكان وئەو نەخۇشەيانەى كارىگەريان
ھەيە لەسەر بەرگى لەش.

-مەرجى ناتەندروسىت لەبەرھەمەينان وپاشەكەوتخستنى خۇراكا.

-كىشە تەندروسىتەكان لە چىشتلىنەر يان مادەى بەكارھىنراو لە
خواردەنەكەدا(گىندار يان پووەك).

۳۰۳-ئايە يەكگرتنى سەرچاوە خۇراكىەكان دەيىتە بەرەست لەپىگەى
توشبوون بە ژەھراوئىبوونى خۇراكىدا؟

بەشىئەيەكى ديارىكراو نا، چونكە يەكگرتنى سەرچاوە خۇراكىەكان
پىژەى بئايوونەوہى حالەتەكان بەھۇى مىكروئىبە لۇكالىيەكانەوہ

زياددهکات، له کاتيکدا گشتگيرکردني سرچاوه خوراکيهکان پريژهي ميکروبه هاتوهکان لهسرتاسهري جيهانهوه(لهو شويانهي خوراکهکهي ليوه هيئراوه) زياددهکات.

۳۰۴- لهچ کاتيکدا پيوسته ليکولينهوه بکهن لهسر حالتهکاني ژههراويبووني خوراکي؟

ليکولينهوه لهکاتيکدا دهکريئت نيشانهکاني ههوکردني ريخولهکان دهکون يان نيشانهکاني شلهژاني کوئهندهامي دهمار له دوکس يان زياتردا دهکويئت که ههمان ژهومي خوراکيان خوارديئت، لهماوهي ۷۲ کاتژميئر لهدهرکهوتني نيشانهکاندا.

۳۰۵- چوئنهم حالهتانه دهناسرينهوه؟

-گومان بههوي نيشانهکانهوه

-پشکيني راستهوخو بو نمونهي پيساييهکه لهريگهي مايکروسکوبهوه.

-چاندي نمونهي پيسايي نهخوشهکه، چاندي نمونهي خويني نهخوشهکه.

-چاندي نمونهي خوراکه توشخههکه بو ژههراويبوون.

-چاندي نمونهي پيسايي چيشتلينههکان.

-چاندي نمونهي وهگيراوله "کومي" کهسه توشبووهکه لهحالتهتيکدا نهيتواني پيسايي بکات.

-پشکيني خويني کهسه توشبووهکه نهمه بو ناسينهوهي ههنديک ژههري دهردراو لهلايهن ميکروبه توشخههکهوه.

کردارى ناسينەۋەي قورستر دەمىنىتەۋە بۇ قايرۇسە توشخەرەكانى
ژەھراۋىبۈۋى خۇراكى لەكاتىكىدا پىشكىن دەكرىت بۇ ترشى ناۋمكى
قايرۇسە توشخەرەكە ونەمە تەنھا لە تاقىگە پىسپۇرپەكاندا دەكرىت.

۲۰۶- چى دەكرىت لەكاتىكىدا حالەتەكان لەيەكچون؟

لەكاتى بۈۋى گوماندا پىۋىستە ۋەزارەتى تەندروسىتى ئاگاداربكرىتەۋە
بۇ ناماركردىنى حالەتە ھاوشىۋەكان، گەپران ى بىلاۋبۈۋىسەۋەي
ۋنەھىشتىنى پودانى پوداۋى ھاوشىۋە.

۲۰۷- خۇپاراستن لە ژەھراۋىبۈۋى خۇراكى چۇن دەكرىت؟

-خۇپاراستن لەخواردنى بەرەمە ئازئەيەكان بەباش نەكوناۋى چونكە
ھۇكارى سەرەكىن لە پىسبۈۋى خۇراكىدا.

-پاشەكەۋتختىنى خۇراكەكان لەشۈۋىنى گونجاۋدا "ساردكەرەۋەمان"دا.

-نامادەكردىنى خوارتن بەخاۋىنى(شۈۋىن ۋكەسەكان).

-مەئبۇراردنى خۇراكى گونجاۋ.

۲۰۸- چارەسەرى ئىم حالەتەنە چىە؟

-چارەسەرى ژەھراۋىبۈۋى خۇراكى گونكى دەدات بە چارەسەرى
ھۇكارى توشبۈۋىنەكە.

-خۇپاراستن بەباشترىن چارەسەردەدەكرىت.

-قەرەبۈۋىكرىتەۋەي بېرى شلەمىنى ۋخۈۋى لەدەستچۈ.

-دۇمىزىندەگى لەمەندىك حالەتدا بەتايىبەت ئىم حالەتەنەي دەناسرىنەۋە
بەۋەي ھۇكارەكەيان بەكتىرپاىە.

-لە حالەتى نەبۈۋى بەرزبۈۋىسەۋەي پلەي گەرمى ۋنازارى ناۋسكىدا
كەسە توشبۈۋەكە دەتوانىت دەرمان ۋمەركىرئىت بۇ ۋەستاندىنى

سكچۈنەكە.

۳۰۹- وايرده كرىتتەوہ كە وەرگرتنى دژەزىندەگى كارىكى پىويستە،
وانىه؟

وہ نامەكە دىارىكرائونى، چونكە ھۆكارى ژەھراووبوونى خۆراكى لە
زۆربوونى ھالەتەكادا قايرۆسىيە و بەدئىيائىيەوہ چارەسەريان
دژەزىندەگى نىيە، وزۆربەى كات بۆماوہى ۲بۆ ۲ پوچ دەمىننەوہ. لەگەل
بىرھىنانەوہ بەكارھىنانى دژەزىندەگى بەشىوہىيەكى دوبارەبووہوہ والە
بەكتىراى توشخەرى سىچون دەكات بەرگرى پەيدا بەكات دژەو
دژەزىندەگىيە.

۳۱۰- نایا چارەسەرى ئەم ھالەتانە لە نەخۆشخانەدا دەكرىت؟

پىويست ناكات. چونكە شوین و جۆرى دەرمانەكە رادەى مەترسى
نەخۆشەكە دىارى دەكەن بەپىيى بارى تەندروستى گشتى و بەرگرى
لەشى كەسە توشبووہكە بەتايبەت.

۳۱۱- بۆبوونەوہى ژەھراووبوونى خۆراكى بەماناى چى دىت و بۆچى
ئەم بۆبوونەوہىيە رودەدات؟

بۆبوونەوہى ژەھراووبوونى خۆراكى واتە كۆمەلە كەسىك جۆرە
خواردنىكيان خواردوہ و دو كەس يان زىياتريان نىشانەكانى
ژەھراووبوونى خۆراكى تىيائاندا دەرکەوتوہ.

۳۱۲- بۆچى لايەنە ميريەكان ھەولەدەن بۆگەرانى ھالەتەكانى
بۆبوونەوہى ژەھراووبوونى خۆراكى؟

بۆبوونەوہى ژەھراووبوونى خۆراكى واتە بوونى كىشەيەك لە
دروستكردى خۆراكدا، و ئەم كىشەيە پىويستى بەچارەسەر ھەيە بۆ
رېگەگرتن لە بۆبوونەوہى ئەم ھالەتانە بەشىوہىيەكى چاوەرواننەكراو.

۳۱۳- چۆن ھالەتەكانى ژەھراووبوونى خۆراكى دەدۆزىنەوہ؟

پيويستە لايەنە پەيوەندىدارەكان ئاگادار پىكرىنەوہ لەكاتى پودانى ئەم
حالتانەدا، ودواتر بئابوونەوہكە دەناسریتەوہ بەپىنى شوین وژمارەى
كەسە توشبووہكان وكاتى پودانەكە. لەكاتى ناسىنەوہى حالتەكانى
ژەھراو پىوونى خۆراكىدا پيويستە لەسەر لايەنە مېرپەكان پشكنين بكات
بۇ خۆراكەكە بۇ زانىنى جوړى ميكروپسى توشخەر وھۆكارە
يارمەتيدەرەكان بۇ پودانى ئەم حالتانە.

۳۱۴- پيسبوونى خۆراك چۆن پودەدات؟

پيسبوونى خۆراك پودەدات لەكاتى دروستکردن يان ئامادەکردنىدا،
زۆرپەى ميكروپەكان لەناو پىخۆلەى ئاژەلەكاندا دەژين وئامادەن بۇ
دروستکردنى پيسبوون لەو خواردنەى ليوەيان ئامادەدەكریت.
وھەر وھا زۆرپەى ئەو گۆشتانەى دەچنە پىكھاتەى خواردنەكانەوہ
لەوانەى پيس بىت لەکردارى سەرپرين وئامادەکردندا. ئەو سەوزە
وميوانەى بەناوى پيسبوو دەشۆردرىنەوہ بەھەمان شيوہ دەبنە ھۆى
ژەھراو پىوونى خۆراكى. پيويستە ئەوھەمان بىر بىت دەستى پيسى
كارمەندەكانى ئامادەکردنى خۆراك لەوانەىھە ھەوکردنى جگەرى
بەربناوى جوړى يەكەم بگوازنەوہ.

لەچىشتخانەدا لەكاتىكدا خواردن ئامادەدەكریت لەوانەىھە ميكروپ لە
جوړە خۆراكىكەوہ بگوازنیتەوہ بۇ جوړىكى تر بەھۆى مېزى پيسبوو
يان چەقوى پيسبووہوہ. كەواتە پاشەكەوتخستنى خۆراك لەژۆر پلەى
گەرمى نزمدا(لە بەفرگرا)دا رېژەى پيسبوون كەمدەكاتەوہ بەرپژەىھكى
گەورە. دو جوړ بەكتريا ھەن"ليستىريا" و"يەرسىنيەى پىخۆلىى"
دەتوانن لەژۆر پلەى گەرمى نزمدا زۆر بوون بکەن. كۆلاندنى خۆراك

دەبىتتەھۆى كوشتنى مىكروئوبەكان ودواتر بەرگرىكردن لە ژەھراوئىبىوونى خۇراكى .

۳۱۵- ئايا كۆمەلە كەسىك ھەن زياتر لەوانى تر توش بە ژەھراوئىبىوونى خۇراكى بىن؟

-ژنە سىكپرمەكان .

-كەسە بەتەمەنەكان .

-كەسانى توشبوو بەنەمانى بەرگرى .

-منداڵە شىرەخۆرەكان .

-ئەو كەسانەى كىشەيان ھەيە لە جگەرياندا .

۳۱۶- چۆن بتوانم زانىارى زياترم دەست بەكەوئت لەبارەى ژەھراوئىبىوونى خۇراكىەوھ؟

بۇ وەرگرتن زانىارى زياتر سەردانى ئەم ناوئىشانانە بەكە :

www.cdc.gov/ncidod/dbmd/foodnet/foodnet.html

www.cdc.gov/ncidod/emergplan/index.html

www.ama-assn.org/go/foodborne

www.cdc.gov/foodsafety/cme.html

وتوۋىزى شائزەيەم

تايڧۇئيد

Typhoid fever

۳۱۷- تاي تايڧۇئيد چيە؟

تاي تايڧۇئيد بريتىەلە ھەۋكردنىكى توند ھەرەشە لەژيانى مروۋە دەكات ۋەۋكارەكەى بەكترياي "سالمۇنىلا تايڧيە"

۳۱۸- ريزەى توشبوون بەم ھەۋكردنانه چەندە؟

ئەم ھەۋكردنانه زۆر پودەدەن، بۇنمونه لە ويلايەتە يەكگرتوۋەكانى ئەمەريكادا ۴۰۰ ھالەت پودەدات سالئانە، ۷۰٪ى بەھۇى گەشتكردنە لەنيوان ۋلئاتەكاندا. ئەم ھەۋكردنانه لە ۋلئاتە دواكەوتوۋەكاندا زۆرە لەكاتىكدا توشى ۱۲،۵ مليون كەس دەبيت لەسالىكدا.

۳۱۹- تاي تايڧۇئيد چۆن بئاۋدەبىتەۋە؟

دو جۆر توشبوو ھەن بە سالمۇنىلا: ھەلگىرى سالمۇنىلا ۋكەسى توشبوو پىى. سالمۇنىلا تايڧى تەنھا لەناو مروۋقدا دەتوانىت بژى، لەكاتىكدا كەسانى توشبوو بە سالمۇنىلا تايڧى ئەم بەكتريايە ھەلدەگرن لەناو پىخۇلە ۋخويناندا، سەرەپراى ئەۋە بەشيك لەو كەسانە ناۋدەبرىن بە "ھەلگىرى سالمۇنىلا" چاكەدەبنەۋە لەتوشبوونيان بە سالمۇنىلا بەئام بەردەوام دەبن لەھەلگرتنى بەكترياكە. ھەردو جۆرەكە، كەسانى توشبوو ۋھەلگىرەكان، بەكترياكە بئاۋدەكەنەۋە بەھۇى پىسايىكەيانەۋە.

له وانه يه توشى سالمونیا ببيت به هوى خواردنى خوارده مهنى يان شله مهنه كه ناماده كراييت له لايه ن كه سيكى ههنگرى سالمونیا لوه، شله مهنى يان خواردنيك پيسبووييت به ناوى زيړاب. له بهرئوه و سالمونیا زوره لهو شوي نانه ي دست شورين تيايدا كه مه و پريژهى پيسبوونى ناو تيايدا زوره.

۲۲۰- كه ي تاي فوئيد زورده بيت؟

تاي فوئيد روده دات له زوربه ي ناوچه كاني جيهان بيجه له ناوچه پيشه سازيه گه وره كاني وه و ويايه ته يه كگرتوه كان و كه نه دا و نه وروپاي پوزه لاتي و يابان. نه گهر له گه شتيكدا بوويت بو و لاته دواكه و توه كان نه و پيوسته ناگاداري خوت بيت و له م درده خوت پباريزيت.

۲۲۱- چون ده توانيت ريگريت له بهر دم روداني تاي فوئيدا؟

دو ريگاي سهره كي هه ن بو خو پاراستن له تاي فوئيد: يه كه م نه خوارنى نه و خواردن و شله مهنه ي به گومانيت ليني، و دوهم وه رگرتنى فاكسينى دژبه تاي فوئيد.

له ريگاي يه كه مدا: و ته ناو بانگه كه ده لئيت "بيكولئنه يان ليني بيرژينه يان تويكله كه ي ليكه ره وه يان وازى لئيبينه"، كه واته نه گهر ويستت ناو بخوئته وه لهو شوي نانه ي تاي فوئيد تيايدا زوره پيوسته نه م ناوانه كانزايى و سهر داخراو بن، دوركه و ره وه له خواردنى به فر و سارده مهنى، خواردنى كولئيراو بخو، نه گهر ويستت سهوزه يان ميوه بخويت نه و پيوسته تويكله كه ي ليكه يته وه، گوشت مه خو له دوكانه بچوكه كان كه له سهر شه قامن.

وله ريگه ي دوه مدا: فاكسينى دژبه تاي فوئيد وه ريگره له پيش گه شته كه ت بو نه و شوي نانه ي تاي فوئيد تياياندا زوره، و نه مه ش پيش

هفته يه كه له بهرورارى گهشته كه ته وه. له گه ل وه بیره ينانه وهى ئه م
فاكسىنه بۆ ماوه يه كى كورت كارده كات له (۲-۶) سال له بهر ئه وه ژهمى
زياده پيوسته وه بگيرت له دواى ماوه يه كه له ژهمى يه كه م.

ويويسته گرنگى دهست شوشتنمان بىرمان نه چيت له دواى
به كارهيئانى ئاودهست وپيش ناخواردن يان ئاماده كردنى خواردن.

۲۲۲- نيشانه كانى توشبوون به تايفوئيد كامانه؟

نيشانه كان برىتين له بهرزبوونه وهى بهردهوام له پلهى گهرميدا
له نيوان (۳۹-۴۰) پلهى سهدى، ماندبوون، ئازارى ناوسك، سهريئشه،
حه زنه كردن له خواردن، سوربوونه وهى پيست.

۲۲۲- توشبوون به تايفوئيد چون دهنا سريتته وه؟

گومان كردن له پرنگه ي نيشانه كانيه وه وله پرنگه ي پشكنينى خوى
وييساييه وه دهنا سريتته وه.

چى بكم له حاله تى توشبوونم به تايفوئيد؟

پيوسته يه كسه ر بچيته لاي پزىشك. دهست كردن به چاره سه ر له پرنگه ي
دژه زنده گيه كانه وه كارىكى پيوسته له كايئكدا نيشانه كان ديار نامينن
له ماوه ي ۲ بۆ ۳ رۆژ دواى دهست كردن به وه رگرتنى چاره سه ر، وبه م
شيويه ئه گه رى مردن كه مده بيتته وه. له كاتى نه بوونى چاره سه رى
گونجاو ۲۰٪ى حاله ته كان ده مرن به هوى ئالوزيه كان كه توشى كه سه كه
ده بن به هوى تايفوئيد وه.

۲۲۴- ئايا مه ترسيه كانى توشبوون به تايفوئيد نامينن به نه مانى
نيشانه كانى؟

له وانه يه كه سى توشبوو ببيتته هه لگري ئه م به كتر يايه ئه گه ر
نيشانه كانيش نه مينن، وبه م شيويه نه خوشيه كه ده توانيت بگه رتته وه

.....پزىشكى خىزان.....

بەنبشانەى مەترئەيدزرتەر وبەهيزتر و كەسە توشبووۋەكە دەتوانىت ئەم بەكتريايە بگوازيتهوه بۆكەسانى تر. لەبەرئەوه پيويستە لەسەر كەسانى كارمەند لەئامادەكردن ودروستكردنى خۆراكدا يان ئەوانەى لەدایەنگاكاندا كاردەكەن پشكنينى بەردەوامى پيسايى بكن بۆ ناسينەرەى ھەلگىرى بەكترياكە.

وتوۋىزى ھەققىدە يەم

"ئەنسىراكس"

Anthrax

۳۲۵-ئەنسىراكس چىيە؟

ھۆكارى ئەنسىراكسىيە *Bacillus anthracis*

ئەنسىراكس نەخۇشىيەكى ھەوكردنى توندى. لەسەرەتادا توشى ئازەلە كىۋىيەكان وئازەلە بېرپەيىيە مالىيەكان دەبىت وەكو مانگا وىزن وحوشتى، ولەوانەيە توشى ئەو مرۇفانە ببىت كە بەركەوتنىان ھەيە لەگەل ئازەلە توشىبوۋەكاندا.

۳۲۶-ئايا توشىبوون بە ئەنسىراكس زۆر پودەدات؟

زۆرىيە كات ئەم ھەوكردنانە پودەدات لە ناوچە كشتوكالىيەكاندا لەويدا توشى ئازەلەكان دەبىت. وئەو ناوچانەي ئەم نەخۇشىيە تىيائاندا زۆرە: باشور وئاوۋەپراستى ئەمەرىكا، باشور وپۇژھەلاتى ئەوروپا، ئاسىيا، ئەفەرىقا، دورگەكانى كارىبىي، پۇژھەلاتى ئاۋەپراست.

۳۲۷-مرۇفە چۆن توشى ئەنسىراكس دەبىت؟

زۆرىيە كات مرۇفە توشى ئەم نەخۇشىيە دەبىت بەھۇي بەركەوتنى لەگەل ئازەلە توشىبوۋەكاندا يان بەھۇي بەركەوتنى لەگەل شانەكانى وەدر دراۋەكانى ئەو ئازەلە توشىبوۋە.

۳۲۸-ئەنسىراكس چۆن دەگوازىتەۋە؟

لەپىگەي يەكىك لەم سى پىگايەۋە دەگوازىتەۋە:

- بهرکه وتندنی پیستی.

- هلمزین له پریگه‌ی سییه‌کانه‌وه.

- خۆزاک له پریگه‌ی کۆئه‌ندامی هه‌رسه‌وه.

۳۲۹- نیشانه‌کانی ئه‌نسراکس چین؟

زۆربه‌ی کات نیشانه‌کان دهرده‌که‌ون له‌دوای هه‌فته‌یه‌ک له بهرکه‌وتن له‌گه‌ل نازه‌له توشبووه‌که‌دا، وشایه‌نی باسکردنه به‌کتريای توشخه‌ری ئه‌م نه‌خۆشیه ده‌توانی‌ت بژی له‌ناو خاکدا بۆماوه‌یی چهند سائیک. توشبوونه‌که دهرده‌که‌وی‌ت له‌پریگه‌ی ئه‌م ۳ وینه‌یه‌وه: توشبوونی پیستی وه‌ناسه‌یی وپریخۆله‌یی، نیشانه‌کان په‌یوه‌ندیان هه‌یه به ئه‌ندامه توشبووه‌که‌وه.

- توشبوونی پیستی: که ۹۵٪ی حاله‌ته‌کان پیکدی‌نی‌ت، ئه‌م به‌کتريایه ده‌چیتته ناو له‌شه‌وه له‌پریگه‌ی برین یان پوشاوی له پیستدا، وزۆربه‌ی کات ئه‌مه پوده‌دات له پریگه‌ی خۆشه‌کردنی پیست یان موویان خوری نازه‌له توشبووه‌کانه‌وه.

ئه‌م هه‌وکردنانه ده‌ستپێده‌کات به ئاوسانیکی دیاریکراو تارانه‌یه‌کی زۆر له "بلقى سوتاوی" ده‌چیتت وخورانیکی توندی له‌گه‌ل‌دایه، دوای پوژیک یان دو پوژ ده‌بیته برینی پیستی بی‌نازار تیره‌که‌ی له‌نیوان ۱ بۆ ۳ سانتیمه‌تره له‌گه‌ل بوونی پوبه‌ریکی ره‌ش له‌ناوه‌راستیدا تارانه‌یه‌کی زۆر له خه‌لوز ده‌چیتت. له‌گه‌ل ئه‌م برینی پیسته‌دا زۆربه‌ی کات هه‌ل‌اوسن پوده‌دات له لیمفه‌ گریکانی نزیك به‌برینه‌که.

له‌حاله‌تی چاره‌سه‌رنه‌کردندا پریژه‌ی مردن ده‌گاته ۲۰٪، له‌کاتی‌کدا ئه‌گه‌ر چاره‌سه‌ر بکری‌ت به‌ دژه‌زینده‌گی گونجاو به‌ده‌گه‌من مردن پوده‌دات.

-توشبوونی هه ناسهیی: نیشانه سه ره تاییه کان له نیشانه کانی هه وکردنی ناسایی ده چن له کوئه ندامی هه ناسه اندادا (به رزبوونه وه یه کی چاوه پرواننه کراوی پله ی گهرمی وکوکه). دوا ی چه ند پوژیک پهره ده سینیت بو چن نیشانه یه کی تر وه کو دابه زینی فشاری خوین و ته نگه نه فه سی. زوربه ی کات ئەم هه وکردنانه ده بنه هوی مردن.

-توشبوونی کوئه ندامی هه رس: مروؤ توشی ئەم نیشانانه ده بیت له دوا ی خواردنی گوشتی ئازهلکی توشبوو به ئەنسرکس، و نیشانه سه ره تاییه کان له نیشانه ی هه وکردنی ریخۆله کان ده چیت وه کو دلتیکه لاتن وحه زنه کردن له خواردن و پرشانه وه به رزبوونه وه ی پله ی گهرمی. دوا به دوا ی ئەم نیشانانه نازاری نواسک ده ستییده کات له گهل بوونی خوین له پرشانه وه که دا وسکچونکی توند. زوربه ی کات ئەم حاله تانه ده بنه هوی مردن به ریژه ی ۶۰٪-۲۵٪.

۲۳۰- له چ شوینیکدا ئەنسرکس هه یه؟

ئەنسرکس له سه ر ناستی جیهان هه یه، و به نام له ولاته دوا که وتوه کاندان زوره.

۲۳۱- نایا ئەنسرکس له مروؤیکه وه بو یه کیکی دی ده گوازیته وه؟ تائیسنا نه سه لمینراوه ئەنسرکس له که سی توشبووه وه بو که سیکی تر بگوازیته وه.

۲۳۲- چون ده توانین خو مان له ئەنسرکس بیاریزین؟ چه ند هه نگاویک هه یه پیویسته په پره ویان بکه ین بو خو پاراستن له ئەنسرکس:

یه که م: جیهه جیکردنی سیستمی چاودیری کردنی کینگه و ئازله کان، و به پشتبه ست به کوتانی نه و ئازله نانه.

دووه م: چاره سه ره کردنی ئازله توشبووه کان پیش سه ره برینیان و پره فتار کردنی دروست له گهل ئازله کاندا له "قه سا بخانه کاندان"

سینیہ: کوتانی مروّۃ دژبہ ئەنسرراکس.

چارەم: لەناوبردنی نازەلە توشبووہکان بەرپڤگەیی گونجاو.

۲۲۲- ئایا هیچ جۆرە ڤاکسینیڤک ھەبە دژبە ئەنسرراکس؟

بەئێ.

۲۲۴- ئەو کەسانە کێن کە پڤویستە بکوئریڤن دژبە ئەنسرراکس؟

- ئەو کەسانەیی لەو تاقیگانە کاردەکەن پشکنینی ئەنسرراکسی تیا دەکریڤت.

- ئەو کەسانەیی نازەلەکان پەرور دەدەن لەو شوینانەیی سیستمیکی خۆپاراستنی تیانە.

- ئەو کەسانەیی گرنگی دەدەن بەو نازەلەکانەیی توشی ئەنسرراکس بوون.

- سەریاز و جەنگاوەرەکان کەئەگەری توشبوونیان ھەبە بەم نەخۆشیە.

۲۲۵- ئایا ڤاکسینی ئەنسرراکس کاریگەری لاوەکی ھەبە؟

سوربوونەوہ و نازار لەشوینی لیدانی دەرزێکە لە ۲۰٪ ی حالەتەکان.

۲۲۶- چۆن توشبوون بە ئەنسرراکس دەناسریڤتەوہ؟

دەناسریڤتەوہ لەرپڤگەیی چاندنی خوین و پڤیست و دەردراوہکانی کوئەندامی ھەناسەدانەوہ، یان لەرپڤگەیی ئەنجامدانی پشکنینی خوینی تاییبەتەوہ (پەنابردن بۆ پڤوانی دژەتەنە تاییبەتەکان بەبەکتیریای چیلکەیی ئەنسرراکس).

۲۲۷- چارەسەری توشبوون بە ئەنسرراکس چێہ؟

چارەسەر لەرپڤگەیی پڤدانی دژەزیندەگیەوہیە، پڤویستە بەزوترین کات دەست بە چارەسەرکردن بکریڤت.

لەحالەتی چارەسەرنەکردندا توشبوونەکە کوشندە دەبێت.

۲۲۸- چۆن بتوانین نازەلە توشبووہکان بەئەنسرراکس لەناوبەرین؟

ئەتوانین نازەلە توشبووہکان بەئەنسرراکس لەناوبەرین لەرپڤگەیی سوتاندنەوہ و سوتاندنی ئەو ناوچە جوگرافیەیی تیایدا ئەژێ.

وتورنى ھەژدەيەم

شىتېبۈونى مانگا Prions diseases

۲۲۹- پىناسەي نەخۇشى شىتېبۈونى مانگا چيە؟

شىتېبۈونى مانگا نەخۇشىيەكە توشى كۆئەندامى دەمار دەبىت ۋە ھۆكارەكەي پىرۇتېنىكى شازە ناوى "برىۈن" ە.

كۆمەنە نەخۇشىيەكە ھەن ھەندىيان توشى ئازەلەن دەبن ۋە ھەندىكى تىران توشى مۇۋە دەبن ھەمويان بە شىتېبۈونى مانگا ناودەبرىن، ۋە مە نەخۇشىيەكە دەگوززىتە ۋە بۇ مۇۋە بە نام زۆر بەكەمى ۋە خىرايى قايروسەكان بىلانا بىتە ۋە.

۲۴۰- "برىۈن" بەچ واتايەك دىت؟

"برىۈن" جۆرە پىرۇتېنىكە پىرۇتېنە سىروسىتەكانى لەشە ۋە دەردە چىت ۋە تىپە پىرۇتېنە كات دەبىتە ھۆكارىكى كوشندە لەكاتىكدا شىۋەكەي دەگۇرپىت دەبىتە پىرۇتېنىكى بىتوانا لەبەرامبەر چالاكىە تىكشكىنە رەكانى لەش.

ئەم پىرۇتېنە ناسىروسىتەكانە يان شىۋىنراوانە لە دەمارە خانەكانى كۆئەندامى دەماردا كۆدەبنە ۋە دەتر دەتوانىت كۆبىتە ۋە لە دەردە ۋەي فەرمانە سىروسىتەكانى دەمارە خانەكاندا. ۋە دەر كە ۋە تە "برىۈن" دەتوانىت فەرمانى پىرۇتېنى سىروسىتى بگۇرپىت بۇ فەرمانىكى ناسىروسىتى.

ئەم كرادارە كرادارنىكى نەزانراوہ بەتەواوى بەئام بەدئنايىيەوہ كرادارىكى
 ھىواشە، وئەمەش دورودرىژى ماوہى دايەنى پوندەكاتەوہ كەلەم
 نەخۇشەدا ھەيە. كۆيۈنەوہى ئەم پپوئىنە ناسروشتيانە لەھەمو
 شانەكانى كۆئەندامى دەماردا پودەدات وئەمەشە شىۋازى گشتى ئەم
 نەخۇشە جىادەكاتەوہ كەبەرادەيەكى زۆر لە ئىسفەنج دەچىت.

۳۴۱- ھۆكارى شاراوہ چىە لەپشت شىتبونى مانگاوہ؟

ھۆكارەكە نەناسراوہ وديارىكراو نىە، بەئام توپژىنەوہ زانستىەكان
 پالپىشتى ئەو پايە دەكەن كەدەلئىت ھۆكارەكە ھەوكردەنە ونەلەبەكترياو
 نەلە قايرۆس دەچىت وانودەبىرتب بە "برىون"

۳۴۲- ئاستى بئابوونەوہى ئەم نەخۇشە چەندە؟

زانكان وادادەنئىن حالەتئىك بۆ دوو حالەت پودەدات لەھەمو مليونئىك
 كەسدا ولەسالىئىكدا.

۳۴۳- چۆن ئەم نەخۇشە لەنيوان مانگاكاندا بئابووبىتەوہ؟

مانگا توشى ئەم نەخۇشە دەبىت لەرئىگەى خواردىنى پىسبووہوہ بە
 پپوئىنى توشخەرى شىتبونى مانگا.

لەوانەيە ئەم نەخۇشە بگوازىتەوہ لە مانگا دايەكەكەوہ بۆ بىچوہكانى.
 گواستنەوہى ئەم نەخۇشە لەمانگا توشبووہكەوہ بۆ مانگايەكى ساغ
 يان ھەر ئازەلئىكى تر كرىكى نەسەلمىنراوہ لەپوى زانستىەوہ ھەتا
 ئەمپۆ.

۳۴۴- ئايا ئەم نەخۇشە دەگوازىتەوہ بۆ مرۆفە؟

نەخۇشى شىتبونى مانگاي جۆرى ناگوازىتەوہ بۆ مرۆفە، بەئام
 شىۋازىكى گۆراو لە شىتبونى مانگا توشى مرۆفە دەبىت. ولەم

سالانەى دواييدا ۱۰۰ ھالەتى مرۇى دەركەوت لە ئىنگلتەرا وزاناکان سەلماندىان ھۆکارە توشخەرکە "بریون" ە.

۳۴۵- ئەم نەخۇشیه لەکوی ھیه؟

ھەندیک ھالەت ئەو پشتراست دەکەنەرە کە ئەم نەخۇشیه لە کەنەدا وئىنگلتەرا وویلایه تە یەگرتوھکانى ئەمەریکا دا ھیه.

۳۴۶- نەخۇشى شیتبوونى مانگا چۆن دەناسریتتەوھ؟

پەنادەبریٹ بۆ چاندنى شانەکان بەتایبەت شانەکانى لەوزەتین بۆ ناسینەوھى ئەم نەخۇشیه.

۳۴۷- ئەو ھەنگاوانە کامانەن پیویستە پەپرەویان بکەین بۆ خۇپاراستن لە نەخۇشى شیتبوونى مانگا؟

بەپپى تویژنەوھکانى ویلایه تە یەگرتوھکانى ئەمەریکا پیویستە پوپرەوى ئەم ھەنگاوانە بکەین:

- جیاکردنەوھى ئەو مانگایانەى توانای جولەیان نیە یان نەخۇشن لەوکۆمەلە مانگایەى بۆییداویستیهکانى مرۆفە بەکار دەھینرین.

- گۆشتى ئازەلە توشبووھکان قەدەغەیه لە خوار دەمەنیەکاندا بەکار بەینریت.

- لەناو بردنى پاشەرۆى ئازەلەکان بەشیوھیهكى راست ودروست ونەھیشتنى بەرکەوتنى لەگەل ئازەلەکانى تردا چونکە لەوانەیه

توشبوویت.

۳۴۸- نیشانەکانى توشبوون بە شیتبوونى مانگا چیه؟

تیکچونى بەردەوام لە ناگابوونى کەسەکەدا ولە فەرمانەکانى میشکدا لەنیشانە سەرەکیەکانى شیتبوونى مانگان. ئەم نیشانانە دەبیقتە ھوى

گۆشەگیرى نەخۇشەکە بەھوى گۆرانى ھەلسوکەوتیهوھ.

وت روژى نۆزدهيم

جهنگى بايۆلۆجى (مىكرۆبى)

Bioterroris

۳۴۹- چهكى مىكرۆبى چيه؟

چهكى مىكرۆبى برىتيه له بهكتريا يان فايروس يان كه پرو يان نه و ژههرانهى هه ندىك له بهكترياكان دهريده دهن، چهكى مىكرۆبى له توانايدايه ببيته هوى نه خوشى يان مردن له ئارژان و پوههكان ومروفا. نه چهكه دهتوانيت ببيته هوى مردنى ژمارهيهكى زور له مروقهكان ودواتر دهبيته هوى چهند كاره ساتيك له كومه لگه دا.

۳۵۰- نه و مىكرۆبانه چين بهكاردين له چهكى مىكرۆبيدا؟

له گرنگترين نه و بهكتريا يانهى له چهكى مىكرۆبيدا بهكاردين: نه نسراكس، تاعون، برۆسيلا.

به نام فايروسهكان گرنگترينيان ئاوله وئيبولا.

۳۵۱- بۆچى جيهان په ناده باته بهر بكارهينانى مىكرۆبهكان وهكو

چهكىك؟

جيهان په ناده باته بهر بهكارهينانى مىكرۆبهكان وهكو چهك له بهر نه و هويانه:

- ئاسانى دهستكهوتنى نه و چهكه.

- كه مى برى تيچونى مادى.

- زۆرى رىڭاكانى بەكارھىتتەن ئىنسانىيەتتە بىلگۈزۈۋېتىش.

۳۵۲- ئەمەلىي نىشانلارنى چىن كەكارمەندىنى بىلگۈزۈش تەندىرۈستى توشى بەناگادىن ئىتتەۋە بۇ پودانى كەكارمەندىكى مىكروئىي؟

لەگىرگىتتىن نىشانلارنى كە پودانى كەكارمەندىكى مىكروئىي پىشانىدەدات زىيادىبۇنى ژمارەى حالەتتەكانى توشىبۇنە بەھەۋىرگىنى كۆنەندامى ھەناسەدان لەگەل پودانى مردىنى پىژئەيەكى زۆر لەم حالەتتە بەبى بوونى پونكىرگىنەۋەيەكى دىار.

۳۵۳- بۇچى چەكە مىكروئىيەكان مەترسىيەكى راستەقىنە دروستدەكەن؟ چەكە مىكروئىيەكان مەترسىيەكى راستەقىنە دروستدەكەن بەھۇى كوشتنى ژمارەيەكى زۆر لە مروۋە وبۇنە ھۇى كەكارمەندىكى راستەقىنە، سەرەپاى ئەۋەش چەكى مىكروئىي دەتوانىت بۇ ماۋەيەكى دور بىرۋات بەبى بوونى ھىچ جۆرە بەرەستىك لەبەردەمىدا.

۳۵۴- رىڭاكانى خۇپاراستن لەجەنگى مىكروئىيىب چىيە؟

شىۋازەكانى خۇپاراستن كورگىنەۋەلە: زۆرگىرگىنى زانىيارى دەرىيارەى ئەم بابەتتە وكرگىنەۋەى خولى غىرىبون لەبارەى ئەم كەكارمەندەۋە چۈننىيەتى مامەلە كىرگىن لەگەلىان، دانانى پلاننىك بۇ كىرگىن لەنىۋان لايەنە پەيۋەندىدارەكان وئەۋانەى گىرگى دەدەن بە تەندىرۈستى گىشتى.

وتوۋىشى بىستەم

جەنگ ونە خۇشى

War&Diseases

-جەنگ بەواتاي چى دىت؟ 355

جەنگ واتە ئاۋى كەمتر و خۇراكى كەمتر وترسى زياتر وماندوبوونى زياتر وچىرپوونەۋەى دانىشتوان(تىكەلبوون)ى زياتر، وھەمو ئەمانە دەئەنجامى تەندروستى گرنىان دەبىت.

۲۵۶-دەرئەنجامە تەندروستىەكانى جەنگ چىن؟

دەتوانىن بلىن جەنگ دەبىتە ھۆى ئەم دەرئەنجامانە:

-كارىگەرى راستەوخۇ لەسەر كۆئەندامى دەمارى مروۋە ودواتر دەبىتە ھۆى گرفتى دەرونى ونەخۇشىەكانى دل بەتايىبەت لەو حالەتەنى كەسى نەخۇش ھەلگىرى ھۆكارە يارمەتيدەرەكانە وەكو نەخۇشىەكانى دل و خوينبەرەكان بەھۆى جگەرەكىشانەۋە، بەرزبوونەۋەى فشارى خوين، بەرزبوونەۋەى چەورى ناو خوين.

-لاۋازبوونى كۆئەندامى بەرگىرى لەشى مروۋە ودواتر توشبوونى مروۋە بەنەخۇشىە بەربلاۋەكان(دواتر باسيان لىۋە دەكەين)، وبەخىرايىەكى زۇر بلاۋدەبىتەۋە بەھۆى چىرى دانىشتوانەۋە.

۲۵۷-ئەو نەخۇشيانە چىن لەوانەيە پوبەپرويان بىنەۋە لەجەنگدا؟

ئو نه خوشيانه‌ی له جهنگدا دینه ریمان ده‌کرین به دوبه‌شوه
نه‌خوشیه میکروبی ونه خوشیه نامیکروبیه‌کان.

نه‌خوشیه نامیکروبیه‌کان	نه‌خوشیه میکروبیه‌کان
نه‌خوشیه‌کانی دل وخوینبه‌ره‌کان	هه‌وکرده‌کانی کۆنه‌ندامی هه‌ناسه‌دان (ئه‌نفلوزا، هه‌لامه‌ت)
شله‌ژانی ده‌ماری	هه‌وکرده‌نی په‌رده‌ی می‌شک
وه‌ستانی می‌شک	سکچونی توند
خه‌مۆکی	تایفونید
ترس به‌تایبته له منالاندا	ئه‌سپی
	نه‌خوشیه میکروبیه‌کانی پیست (گه‌ری)
	نه‌خوشیه میکروبیه‌کان که‌له‌ریگه‌ی ئاوده‌سته‌وه ده‌گوازینه‌وه
	ئو نه‌خوشیانه‌ی له‌ریگه‌ی سیکسه‌وه ده‌گوازینه‌وه
	هه‌وکرده‌نی جگه‌ری به‌ریلاو
	سیل

خشته‌ی ژماره 5: نه‌خوشیه‌کانی جهنگ

۳۵۸-خۇپاراستن يان چارەسەر؟

خۇپاراستن باشترە لە چارەسەر بەتايبەت لەم كارەساتى جەنگەدا كە ئىستا تيايدا دەژين.

۳۵۹-پىنگاكانى خۇپاراستن كامانەن؟

-تىكەلبوونى راستەرخۆى نىوان خەلك و چىرى دانىشتوان ھۆكارى سەرەكىن لە بىلابوونەوھى خىراى پەتاكەن، لەبەرئەھى ناتوانىن خۇمان بەدور بگىرىن لەم گىرقتانە پىيوستە لەسەرمان مامەلەھى توندوتۇل بگەين لەگەل ئەم ھۆكارانەدا:

-پاكوخاوينى ئەو شوينەھى تيايدا دەژين وپاراستنى ھەواگۆپكى تىتىدا بەپىي توانا،بەتايبەت ئاودەستەكان، كە گواستەنەوھى نەخۇشپەكانى كۆئەندامى ھەناسەدان كەمدەكاتەوھ بەتايبەت سىل.

-پاكو خاوينى تاكەكان لەپىنگەھى خۇشۇردنى پۇژانەوھ(ئەگەر كرا) و دەست شوشتن بەشپوھىكە بەردەوام، بەتايبەت دەستى پاك نەشۇراو يارمەتى بىلابوونەوھى ئەسپى وگەپرى وچەند نەخۇشپەكى مىكروپى دەدات كەچارەسەر كىردىيان كارىكى گرانە.

-خواردنى خواردەمەنىيە تەندروسستەكان بۇ بەھىز كىردنى كۆئەندامى بەرگىرى ويارمەتىدانى لەبەرەنگار بوونەوھى نەخۇشپەكان وپىنگەگرتن لەبەردەم بىلابوونەوھىياندا.

-خواردنەوھى ئاوى پاك وگىرنگىدان بەكولاندىنى لەپىش خواردنەوھىيدا لەلايەن منالانەوھ بەتايبەت لەحالەتەكانى سىچونى توندادا.

-شۇردنى سەوزە وميوھ بەباشى پىش خواردنىيان، بەكارھىنانى مادە پاككەرەوھىيان يان سىر كە

لهکاتی شوشتنیاندا.

- نه خواردنی خوارده مەنی باش نه کولاو به تایبەت گوشت.

- نه خواردنی چیشت نه گەر به باشی گرم نه کرابووه وه.

- گرنگیدان به خوارده نه وهی شله مەنی زۆر به تایبەت له پۆزه
گەر مه کاندایا.

سەردانی پزیشک له حاله تی بوونی نازاری ناو سک، بەرزبوونه وهی پلهی
گەرمی، سکچونی توند، له گەل خواردنی دەرمانه درێژخایه نه کان
له حاله تی بوونیاندا.

۳۶۰- ئایا جهنگ ونه خوشی داده نرین به یه کیك له کیشه
تەندروستیه کان؟

به دلنیا ییه وه، به تایبەت نه خوشیه به ربلا وه کان که مهروه کو چون ناگر
پوش دەسوتینیت ناوها تەندروستی مرقه کان دەپمینیت له حاله تی
نهو چریهی دانیشتون که جهنگ دروستی دهکات.

وت وویژنی بیستویهکهم

سوریژه

Measles

-سوریژه چیه؟ 361

سوریژه نه خوشیه کی فایروسی بهربلاوه، له کهسیکه وه بویه کیکی دی دهگوازیته وه، وبه زوری له زستان وهاویندا روده دات.

۳۶۲-ئو نیشانانان چین سوریژه ی پیده ناسرینه وه؟

نیشانانان سوریژه دهستیپیده کن به بهرزبوونه وه ی پله ی گهرمی بوماوه ی ۲ پوژ دوابه دوا ی نه وه کۆکه یه کی توند وده درواوه کانی لوت وه وکردنی پیلوی چاوه کان. دوابه دوا ی نه وه سوربوونه وه ی پیست دهرده که ویت له سهر مل وده موچاو، دواتر بلاوده بیته وه به ره و سینگ وپشت ئنجا له په له کانی سهر وه وده سته کان ودا ی نه وه له په له کانی خواره وه وقاچه کان، دوا ی ۵ پوژ (۴-۷) پوژ نه م سوربوونه وه ی پیسته دیارنامینیت به همان نه وه ههنگاوه یه کله دوا ی یه کانه ی تیایدا دهرکه وت (واته له سهر وه تا قوله پی). خالی سپی له ناویوشی قورگدا دهرده که ویت به پوژیک یان دوو پوژ له پیش دهرکه وتنی سوربوونه وه ی پیست.

۳۶۲-ئو ماوه یه چهنده که سوریژه تیایدا بلاوده بیته وه؟

کەسی توشبوو دەتوانیت سوریزه بئاوبکاتەرە لەماوەی ٤ رۆژ پێش
دەرکەوتنی سوربوونەوهی پێست تا ٤ رۆژ دوا دیارنەمانی ئەم
سوربوونەوهیە.

٣٦٤- دوا توشبوون بەم نەخۆشیە کە ی نیشانەکانی دەرەکەوێت؟
نیشانەکان لەدوا ٨-١٢ رۆژ لە توشبوون بەم نەخۆشیە دەرەکەوێت.

٣٦٥- قایروسی سوریزه کە ی دەگوازیتهوه؟
ئەم قایروسە لەناوپۆشی لوت و قورگی کەسە توشبووکاندا
دەمێنێتەوه لەکاتێکدا دەگوازیتهوه لەرێگە ی کۆکە یان دەر دراوهکانی
لوت یان وردیلەکانی ناو هەوا کە ئەم قایروسە یان پێوه دەلکێت. ئەم
وردیلانە بۆ ماوەی زیاتر لە ٢ کاتر میز لەهەوادا دەمێننەوه و لەو
ماوەیەدا توانی توشکردنیا ن هەیه.

٣٦٦- نەخۆشی سوریزه چۆن بئاو دەبیتهوه؟
نەخۆشی سوریزه بئاو دەبیتهوه لەرێگە ی کۆنەندامی هەناسەدانەوه یان
لەرێگە ی بەرکەوتنی راستەوخۆ بە دەر دراوهکانی کۆنەندامی
هەناسەدانەوه.

٣٦٧- رادە ی مەترسی ئەم قایروسە چەندە؟
سوریزه نەخۆشیەکی هەراسانکەرە و بەلام ئەو ئالۆزیانە ی بەهۆیەوه
دروست دەبن مەترئەیدزرن. ٢٠٪ ی کەسە توشبووکان بە سوریزه
توشی هەوکردنی گۆی و سکچون و هەوکردنی سییەکان دەبن.
یەک لەهەزاری توشبووانی سوریزه توشی هەوکردنی میشک دەبن و یەک
لەهەزاری ئەم توشبووانە دەمرن بەو هۆیەوه.

٣٦٨- بۆچی فاکسینی ئەم نەخۆشیە بەگرنگ دادەنرێت؟

ئەم ڤاڪسىنە چالاكیەكى بەرچاوی دەرخستوه لەكاتیكدا یارمەتیدەربووه لە كەمكرندەهوی توشببون ومردن بەرپزەهی ۹۰٪ لەبەرئەهوه وەرگرتنی ئەم ڤاڪسىنە كاریكی پێویستە.

۳۶۹-نەخۆشی سورپزە دانانریت بەنەخۆشیەكى بئاو لە ولاتە پەرەسەندوهكاندا بۆچی وەرگرتنی ڤاڪسىنەكەى بەكاریكی پێویست دادەنریت؟

ڤاڪسىنی سورپزە بەگرنگ دادەنریت لەگەڵ ئەهوی حالەتە توشببووهكان لەو ولاتانەدا كەمە، لەبەرئەهوهی نەخۆشی سورپزە هیشقا دادەنریت بە نەخۆشیەكى بەربئاو لە سەرتاسەرى جیهاندا چونكە جولەى گەشتەكان لەنیوان ولاتەكاندا چالاكە ولەوانەیه لەم رینگەیهوه ئەم نەخۆشیە بگوزریتەهوه بۆ ولاتە پێشكەوتوهكان هەرلەبەرئەمەشە وەرگرتنی ئەم ڤاڪسىنە كاریكی پێویستە.

۳۷۰-كەى وەرگرتنی ئەم ڤاڪسىنە دەستپێدەكات؟

وەرگرتنی ئەم ڤاڪسىنە دەستپێدەكات لەسالى یەكەمى تەمەنەهوه، وچونكە مندانى تازەلەدايكبوو لەوانەیه بەرگرى سەرەتایى وەربرگرت لە داكیەهوه كە یارمەتیدەرە لەلەناوبردنى ئەو ڤايرۆسەى لەرینگەى ڤاڪسىنەكەوه دەدریت بەمەش كاریگەرى ڤاڪسىنەكە پوچەل دەبیتەهوه.

۳۷۱-كەى ژەمەكانى تری ئەم ڤاڪسىنە دەدریت؟

ژەمى دوهم دەدریت لەتەمەنى ۴-۵ سالددا وژەمى سێیەم دەدریت لە تەمەنى ۱۱-۱۲ سالددا.

۳۷۲-نایا كەسى پینگەیشتو پێویستی بەوەرگرتنی ئەم ڤاڪسىنە هەیه؟ كەسى پینگەیشتو پێویست ناكات ئەم ڤاڪسىنە وەربرگرت ئەگەر ئەم مەرجانەى تیاوو:

-ئەگر پشکنینی تاییبەت بەبەرگری دژی ئەم ڤایروسەیی کرد و توانای بەرگریکردنی هەبوو.

-ئەگەر کەسەکە می ئیڕ بوو و پینش سالی ۱۹۵۷ لەدایکبوویت.

-ئەگەر کەسەکە می بوو و پینش سالی ۱۹۵۷ لەدایکبوویت و نایەویت منالی ببیت یان توش بە سوریزە یان سوریزەیی ئەلمانی بوویت.

-ئەگەر کەسەپینگەیشتووەکە ازەمی لە ڤاکسینەکە وەرگرتبیت.

-ئەگەر کەسە پینگەیشتووەکە ازەمی لە ڤاکسینەکە وەرگرتبیت و لەولایتکدا بژی سوریزەیی تیانەبیت.

و پینویستە کەسی پینگەیشتو ڤاکسینەکە وەرگریت ئەگەر یەکیک لەم مەرجانەیی تیاوو:

-ئەگەر یەکیک نەبیت لەو کەسانەیی لەسەرەووە باسکران.

-ئەگەر کەسەکە خوینکار بوو لە قوتابخانە.

-ئەگەر کەسەکە کارمەند بوو لە نەخۆشخانە یان مەلەبەندی تەندروستی.

-ئەگەر کەسەکە گەرۆک بوو لەنیوان ولاتەکاندا.

-ژنیکی لەتەمەنی منالبووندا بوو.

۳۷۳-چی رودەدات ئەگەر ژنیکی سکپەر توشی سوریزە بوو؟

ژنی سکپەری تومشبوو بە سوریزە ئەگری توشبوونی هەیه بە لەبارچون یان مندالبوونی پینشوخت یان لەدایکبوونی مندالەکە بەمردویی.

۳۷۴-ئەگەر ژنی سکپەر بەرکەوتنی هەبوو لەگەل کەسێکی توشبوودا

چییکەین؟

پینویستە پەیوەندی بکەیت بە پزیشکی پسپۆرەووە کە نامۆژگاریت دەکات بە وەرگریتی "گلوبولین"ی بەرگریکار کە ئەگری توشبوون بە

نالۆزیەکانی سوریزە کەم دەکاتووە.

۳۷۵- ئایا ئەم ڦاکسینە دەدریټ بە ژنی سکپر؟

نەخیر، باش نیە ئەم ڦاکسینە بدریټ بەژنی سکپر.

۳۷۶- ئەهی ئەگەر دُنیا نەبووم لەوەرگرتنم بۆ ڦاکسینی سووژە؟

ئەگەر لەدوای سالی ۱۹۵۷ لەدایکبوویت پیویستە ۲ ژەم لەم ڦاکسینە
وهریگریتچونکه زۆر بەی ئەوانەهی لەپیش ئەمەوه لەدایکبوون توشی
سووژە بوون و بەرگریان وەرگرتوه بە دریزایی تەمەنیان. وەرودها
ئەگەر دُنیا نەبوویت لەتوشبوونت بە سووژە ئەوا پیویستە پشکنینی
خوینی تایبەت بە زانینی بەرگری دژ بەم نەخۆشیە ئەنجام بەدیت.

۳۷۷- ئەگر توشی سووژە بووم بەرگری وەردهگرم دژ بەم نەخۆشیە؟

کەسی توشبوو بە سووژە بەرگری وەردهگرت دژ بەم نەخۆشیە
بەدریزایی تەمەنی.

۳۷۸- ئایا ئەگەر ژنیک بیهویت سکی پریټ و دُنبا نەبیت لەوەرگرتنی
ئەم ڦاکسینە؟

ئەگەر دُنیا نەبوو لەوەرگرتنی ئەم ڦایرۆسە پیویستە دوباره
وهریگریتەوه، لەگەل ناگادارکردنەوهی ژنەکه کەنابیت کاربکات بۆ
مندالبوون بۆماوهی ۴هفته لەوەرگرتنی ڦاکسینەکەوه.

۳۷۹- ئایا ژن دەتوانیت ڦاکسینەکه وهریگریټ لەکاتی شیرداندا؟

بەلی، وەرگرتنی ڦاکسین لەکاتی شیرداندا هیچ مەترسیەکی نیە لەسەر
مندالەکه.

۳۸۰- ئایا ئەم ڦاکسینە کاریگەری لاوهکی هەیه؟

بەشیۆهیهکی گشتی ئەم ڦاکسینە کاریگەری لاوهکی نیە، بەلام ۵-۱۰٪
ی کەسەکان توشی بەرزبوونەوهی پلەهی گەرمی و سووژوونەوهیهکی
کەمی پیست دەبن.

وتوۋىژى بىستودوم

تاي سور

Scarlet fever

-تاي سور چيه؟ 381

تاي سور نەخۇشەيەكى كوشندەيە توشى كۇئەندامى ھەناسەدانى سەرو دەيىت ولەخىزانەكاندا بەزۇرى بىلادەبەيتەو دەبەيتە ھۇى ژمارەيەكى زۇر لە مردن ئەگەر بەشيۋەيەكى دروست چارەسەر نەكرا.

۳۸۲-ھۇكارى تاي سور چيه؟

ھۇكارى ئەم نەخۇشەيە بەكترياي سترىپتۇ كۇكايە.

۳۸۳-كەين ئەو كەسانەى بەزۇرى توشى ئەم نەخۇشەيە دەبن؟

ئەو كەسانەى بەزۇرى توشى ئەم نەخۇشەيە دەبن مندالەكانى تەمەن ۲-
۱۰ سالانن.

۳۸۴-چۇن توش بەم بەكتريايە دەيىن؟

لەكاتىكدا بەكترياي سترىپتۇ كۇكاي دىتە ناو لەشى مرقەو دەتوانىت چۆرە ژەھرەك بېرژىت كەدەبەيتە ھۇى سوربوونەوەى پىست وئەمش ناودەبەيت بەتاي سور. دواتر ئەم سوربوونەوەيە پەلدەكىشىت بۇ ناوپۇشى دەم و دەبەيتە ھۇى دروستبوونى ئازار لەقورگدا.

۳۸۵-نیشانەكانى توشبوون بە تاي سور چيه؟

نیشانه‌کان دەستپێدەکەن بە ئازار لە قورگدا و سەرئێشە و بەرزبوونەوهی پلە ی گەرمی.

بەلەم سوربوونەوهی پێست کەلەدووم پۆژدا دەردەکەوێت و بۆماوهی ۳- ۶ پۆژ دەمینیتهوه، دەردەکەون لەسەر شیوهی دەیان خەپلە ی وردورد لەزیک یەکەوه و لەچەند شوینیکی دیاریکراوی لەشدا بەتایبەت لەسەر مل و سینگ و لەوێشەوه بۆ هەمو لەش. لەگەڵ ئەم سوربوونەوه یەدا خوینتیزان و خوران لەدەموچاودا دەردەکەوێت و لیویش بپەرەنگ دەبێت، و دوای هەفته یەک دیارنامینی و "تویک" ی پێست جیی دەگرێتەوه. لەسەرەتای نەخۆشیەکەدا زمان دادەپۆشریت بە چینیکی سپی یان زەرد دواتر پەرەنگەکی دەبێتە سور و دەبێتە چینیکی لە تویک. چەند نیشانه یەکی تری هەیه وەکو لەرز و ئازاری لەش و حەزەکردن لە خواردن و هەلأوسانی پزێنە لیمفاویەکان و دلتیکەلاتن و پرشانهوه.

۲۸۶- تاي سور چۆن دەناسرێتەوه؟

گومان لەرێگە ی نیشانه‌کانەوه، دواتر نمونە یەک وەردەگیریت بۆ چاندن لە قورگو یان دەرداوه‌کانی سەر زمان و لە ناویوشی دەمدا و ئەمەش بۆ ناسینەوه ی بەکتیریای توشخەری هەوکردنەکە.

۲۸۷- پەرەسەندنی سروشتی تاي سور چیه؟

پەرەسەندنی تاي سور پە یوهندی هەیه بە دەستپیکردنی چارەسەری گونجاو بەزوترین کات، ئەگەر چارەسەری گونجاو لەکاتی خۆیدا وەرگیرا ئەوا بەکاتیکی کەم حالەتی نەخۆشیەکە بەرەو چاکبوونەرە دەچیت و ئەگەر بەزوترین کات دەستتەکریت بەوەرگرتنی چارەسەری گونجاو ئەوا نەخۆشیەکە پەرەدەسەنیت بۆ چەندین ئالۆزی مەترئەیدیز. و ئەلامدانەوه بۆ چارەسەرەکە دەستپێدەکات بە نەمانی بەرز ی پلە ی

گهرمی ولهرز و دلتیکه لاتن و نازاره کان به گشتی، به نام سوربوونهوی پیست و نواسانی پزینه لیمفاویه کان پیویستی به کاتیکی زیاتره بۆ چاکبوونهوه.

۲۸۹- ئالۆزیه کانی تای سور چین؟

ئالۆزیه کانی تای سور کورتده کرینهوه له:

- هه وکردنه مه تر نه یدزره کانی پیست.

- کیم له ناو له وزه تیندا.

- کیشه له سییه کاندا.

- کیشه له دلدا به هوی نهو ژههره ی به کتریای ستریتۆ کۆکایهوه.

۲۹۰- نایا نه خوشی تای سور نه خوشیه کی بهربلآوه؟

به ئی تای سور داده نریت به نه خوشیه کی بهربلآو وگواستراوه. و به نام دوا ی ۲۴ کاتژمیر له ده ستپیکردنی چاره سه ر به دژه زینده گی گونجاو بلآو بوونهوی ئەم نه خوشیه که مده بیتهوه.

۲۹۱- پیویسته له سه رمان چی بکهین تا خۆمان بپاریزین له م نه خوشیه؟

پیویسته په پرهوی ئم ههنگاوانه بکهین:

نابیت رینگاکانی خواردنی تایبته به نه خوشه که به کار بهنین و پیویسته دوا ی به کارهینانی له لایه ن نه خوشه که وه به ناوی گهرم بشۆردرین.

- باش شوشتنی دهسته کان دوا ی بهرکهوتن له گهل کسه توشبووه که دا.

۲۹۲- که ی پیویسته سهردانی پزیشک بکهین؟

ئهگه ر منداله که ت له سه ره تا دا توشی بهرزبوونهوی پله ی گهرمی بوو له گهل سوربوونهوی پیست پیویسته بیبهیته لای پزیشک بۆ ناسینهوه ی نه خوشیه که وده ستکردن به چاره سه ری گونجاو. ئهگه ر منداله که توشی تای سور بوو بوو پیویسته بچیته لای پزیشک

له حاله تىكىدا پلەي گەرميەكە بەردەوام بوو لەبەرزىبونە وەدا بۆزىياتر
له ۴۸ پلەي سەدى سەرەپاي ئەوھى چارەسەر وەر بگرىت.

۳۹۳- رينمايىيە پيويستەكان چين بۇ خۇپاراستن لەم نەخۇشيە؟

پيويستە شلەمەنى بەزۇرى بخورىت، خواردنى خواردەمەنى تازە،
وەرگرتنى چارەسەرى وەك نازار شكىن و نزمكەرەوھى پلەي گەرمى،
وغەرغەرەكردنى بەردەوام بەناوى گەرم.

۳۹۴- بۇچى تاي سور دادەنرىت بەيەككە لە كىشە تەندروستىەكان؟

لەبەر ئەم ھۆكارانەي خوارەوھ دادەنرىت بەيەككە لە كىشە
تەندروستىەكان:

- لەبەر ئەوھى نەخۇشيەكى بەربلأوھ.

- لەنيوان مروۇقەكاندا دەگوازىتتەوھ.

- پيويستى بەناسىنەوھى خىرا ودروستە.

- و دەبىتتە ھۆى مردن ئەگەر چارەسەر نەكرا بە چارەسەرى گونجاو.

وت وويژى بىست و سىيەم

زىپكەي ناودەم و قاچ

Foot&Mouth diseases

- زىپكەي ناودەم و قاچ چين؟ 395

نەخۇشيەكى قايرۇسىيە زۇر خىرا بلأودەبىتتەوھ لەسەرەقادا توشى
ناژەئان دەبىت، بەدەگمەن توشى مروۇقە دەبىت بەتايبەت مندال.

۳۹۶- ئايا زىپكەي ناودەم و قاچ نەخۇشيەكى بەربلأوھ؟

ئەم نەخۇشيە زۇر بەتوندى بلأودەبىتتەوھ لەبەرئەوھ پيويستە كەسى
توشبوو بەتەواوھتى جىابكرىتتەوھ.

۲۹۷- مرۆفە چۆن توشى زىپكەى ناودەم و قاچ دەبىت؟

قايرۆسەكە لە دەردراوهكانى لوتى مرۆفى توشبوودا دەمىنىتەوه بۆماوهى ۲۸ كاتژمىر، مرۆفى توشبوو ئەم قايرۆسە ھەلەدەگرىت لەسەر جلو بەرگ و پىنئاوهكانى بۆماوهى چەند پۆژىك.

۲۹۸- زۆرتىن ئازەل كامانەن توشى زىپكەى ناودەم دەبن؟

زۆرتىن ئەو ئازەلانى ئازەلە سەمدارەكانن وەكو مانگت و مەپ و بىزن و بەراز و ئاسك و حوشتر و فىل.

۲۹۹- ئايا ھىچ جۆرە ئازەلىك ھەيە توشى ئەم نەخۆشەيە نەبىت؟

دەوترىت ئەسپ تواناى بەرگريکردنى ئەم قايرۆسەى ھەيە لەبەرئەمەش توشى ئەم نەخۆشەيە نايىت.

۴۰۰- نىشانەكانى توشبوون بە زىپكەى ناو دەم و قاچ چىن؟

نىشانە سەرەكەيەكان دەركەوتنى بلقى پىر لە جۆرە شلەيەك لەسەر لىو و زمان و دەم و قورگ و قورگ و شوينە ناسكەكانى پىست لەنيوان پەنجەكاندا. نىشانەكانى ئەم نەخۆشەيە كەمى جياوازن لەنيوان مرۆفە و ئازەلەكاندا.

لەئازەلەكاندا:

ئەم قايرۆسە دەچىتەناو لەشى ئازەلەنەوه و بۆماوهى (۲۴-۴۸) كاتژمىر لەشىوھى بلقى ئاويدا دەمىنىتەوه لەشوينى چۆنەژورەوھى بۆناو لەشى مرۆفە، دواى ئەو پلەى گەرمى لەش بەرزەدەبىتەوه لەنيوان ۲۴ و ۳۶ پلەى سەدىدا لەمكاتەدا ئەو ئازەلە تواناى گواستەنەوھى ئەم قايرۆسەى ھەيە لەرپىگەى لىك و شىر و پىسايەكەيەوه، لەگەل بەرزبوونەوھى پلەى گەرميدا لىوئى ئازەلە توشبووھەكە ھەلەدەئاوسىت و بەخىرايى لىك بەدەميدا دىتەخوارەوه. لەم كاتەدا بلقەكان لەناو دەم و گەر و پوكدا بۆاودەبنەوه، لەدواى ئەو دەتەقنەوه و بىرىنى پىرلەكىم و ئازاردەر

جیدەھیلن والەناژەلە توشبوووەکە دەکفەن نەتوانیٓت خۆراک بخوات. و بئلقی ھاوشیۆھ لەسەر پیکانی ناژەلە توشبوووەکە دروستدەبن و دەتەقنەوہ و ھەودەکەن و ناھیلن ناژەلەکە جموجل بکات.

لەمرۆفدا: مرۆف توشی بەرزبوونەوہی پلەھ گەرمی و پرشانەوہ و دەرکەوتنی بلقی ورد لەسەر لیو و زمان و ناوپیۆشی دەم دەبیٓت.

٤٠١- ھۆکاری زیپکەھ ناودەم و قاچ چیە؟

و ھکو باسمانکرد ھۆکاری زیپکەھ ناو دەم و قاچ قایرۆسە. ٧ جۆر لەم قایۆسە ھەیە و ھەر جۆرەیان توشی بەشیک لەناژەلەن دەبن، نیشانەکان و مەترسیەکانی بەپینی جۆری قایرۆسەکە دەگۆرین.

٤٠٢- ماوہی دایەنی چەندە لەم قایرۆسەدا تابیناسینەوہ؟

ئەم قایرۆسە بەوہ دەناسریتەوہ ماوہی دایەنیەکەھ لەنیوان ٤ بۆ ٢٠ پۆژە، ئەم ماوہی دایەنیە دەگۆریت بەپینی دو ھۆکار: یەکەم گۆرانی جۆری قایرۆسەکە کەھیز و توانا و مەترسی قایرۆسەکە دیاریدەکات و دوہم بەرگری ناژەلەن بۆ ئەم قایرۆسە.

٤٠٣- ئایا ناژەل بەرگری تی ادروست دەبیٓت لەدوای توشبوونی بەم قایرۆسە؟

بەلی بەرگریەکی کاتی تیادروست دەبیٓت ماوہکەھ ناگاتە زۆرتەر لەسالیٓک.

٤٠٤- ئەم قایرۆسە چۆن بئاو دەبیٓتەوہ؟

ئەم قایرۆسە لەنیوان ناژەلەندا بئاو دەبیٓتەوہ لەپینگەھ ئالیکی پیسبوو بەم قایرۆسەوہ.

یان لەپینگەھ بەرکەوتنی راستەوخۆ لەنیوان ناژەلەندا.

یان لەپینگەھ ھەلمزینی ھەواوہ لە شوینە پیسبوو کاندە.

٤٠٥- ھۆکارە یارمەتیدەرەکان چپن لەبئاو بوونەوہی ئەم نەخۆشیەدا؟

قايرۇسى توشخەرى ئەم نەخۇشىيە بەخىرايى بىلەن دەپىتەۋە لەپىتى ئەم
ھۆكارانەۋە:

- بەرگى ئەم قايرۇسە بۇ ھۆكارەكانى ژىنگە.

- تواناي بىلەن بولۇپ نەۋەي ئەم قايرۇسە لەھەۋادا لەپىگە تەپوتۇزەۋە
لەنىۋ كىلگەكاندا پىژەي توشوان زىاددەكات.

- ئاسانى جولەي ئازەلەن لەشۋىنىگەۋە بۇ يەككى تر، ئەو ئازەلەنەي
ھەلگى ئەم قايرۇسەن لە لىك وقاچەكانىادا.

- ئاسانى گواستنەۋەي ئەم قايرۇسە لەسەر تايەي ئۆتۈمبىلەكان
ۋىپىگاكانى ناۋ كىلگە.

- دانانى گۆشت لەناۋ بەفرگىدا لەۋانەيە يارمەتىدەربىت بۇ
گواستنەۋەي ئەم قايرۇسە لە گۆشتى ئازەلەيكى توشبۋەۋە بۇ گۆشتى
ئازەلەيكى ساغ.

- بىلەن بولۇپ نەۋەي بەخىۋىكرىنى ئازەلەن بەشىۋەيەكى چىر ۋىراۋان.

۴۰۶- كەي و لەكۋى قايرۇسى زىپكەي ناۋدەم و قاچ دەرکەوت بۇ
يەكەمجار؟

بۇ يەكەمجار قايرۇسى زىپكەي ناۋدەم و قاچ دەرکەوت لە ئىتالىا
لەسالى ۱۵۱۴ دا، لەسەرەتاي سەدەي نۆزدەيەمدا ئەم قايرۇسە
لەتەۋاي جىھاندا بىلەن بولۇپ نەۋەي. لەم دوايىانەدا چەندىن حالەت پويىدا لە
بەرىتانىا ۋىلاتە ئەۋرۋىپەكانى تر ۋەھندىك لە ۋىلاتە عەرەبىيەكاندا.

۴۰۷- ھۆكارى دۋبارە دەرکەۋتەۋەي ئەم نەخۇشىيە چىيە؟

زىپكەي ناۋدەم و قاچ لەم دوايىانەدا لەبەرىتانىا دەرکەوت لەكاتىكىدا
جوتيارىك ھەستا بەپىدانى ئالىكى پىسبۋ بەم قايرۇسە بەبەرازەكانى
لەپاشەپۇي چىشتخانەكان بەبى ئەۋەي ئالىكەكە گەرمبكاتەۋە
تاقايرۇسەكانى ناۋى لەناۋبەرىت.

ودوای ئهوه هه مان جوتيار هه ستابه نار دنی ئه م به رازه نه خوشانه بو کي لگه يه که له باشوري به ريتانيا له ويدا ئه م قايرؤسه دؤزرايه وه به ئام دوای گواستنه وه ي په تا که بو مه رومالآتي کي لگه کاني ده ور به ري، ودوابه دوای ئه مه ئه م قايرؤسه بنا و بو ويه وه له ۷۰ بير له به ريتانيا له سه ره تاي سالی ۲۰۰۷. وله ري گه ي ده ري اي "مانش" وه ئه م قايرؤسه گوازيه وه بو ولآته نه ور ويه کان ودواتر بو ناسيا له کاتي کدا چه ند گيانداري کي توشبوو دؤزرا نه وه له ئيماراتي عه ره بي وسعوديه وپاکستان تادواتر گوازيه وه بو نه فه ري قا و نه مه ري کاي باشور.

۴۰۸- ئاسه واره نا بو ري ه کاني توشبوون به زيپکه ي ناو ده م و قاچ چيه؟ ژماره ي زيانه کشتوکاليه کان له به ريتانيا گه يشته بري ۲۰ مليار دؤلار، زيانه کان به هؤي ها ور ده کر دني مه رومالآته وه له نه ور وپاوه گه يشته بري ۲۷۸ مليار دؤلار.

۴۰۹- زيپکه ي ناو ده م و قاچ چؤن ده ناس ري ته وه؟

به پله ي يه که م پشت ده به س تري ت به نيشانه کاني نه خوشيه که.

۴۱۰- ري نما ييه کاني خو پاراستن له م نه خوشيه چين؟

بو خو پاراستن له زيپکه ي ناو ده م و قاچ پيويسته په پره وي ئه م خالآنه بکريت:

- ها ور ده نه کر دني مه رومالآت يان پي که اته کاني وه کو گوشت يان ماست له و ولآتانه ي بنا و بو ونه وه ي ئه م نه خوشيه ي تيار اده گه يه نريت.

- له ناو بر دني گيانداره توشبووه کان و نه وان ه ي له گه ئيان تي که ل بوون و نه گه ري توشبوونيان هه يه به م نه خوشيه.

- جيا کر دنه وه ي ئازه له توشبووه کان له شويني کي دور و نه هي شتني تي که ل بوونيان له گه ل ئه و ئازه ئانه ي ئه گه ري توشبوونيان هه يه

وسەرەرای ئه‌وه نه‌چونه‌ده‌ره‌وه‌ی کهسانی کارکردو لو کیلگه‌یه‌دا بۆ کیلگه‌کانی تر.

-له‌ناوبردنی پاشه‌پز و پپیسایی ئه‌و گیاندارانه به‌خاویکردنه‌وه‌ی جینگه‌ی ئه‌و ئازهلانه‌و سواتاندن وله‌چالنانی پاشه‌پزکانیان.

-نه‌هینانه‌و ناوه‌وه‌ی ئازهلای نوی بۆ ئه‌و شوینانه‌ی حاله‌ته‌ توشبووه‌کانی تیابووه‌کانی تیابووه‌هه‌تا به‌ته‌واوی خاوینته‌کریته‌وه‌.

-په‌رژینکردنی شوینی ژیا‌نی ئازهله‌کان.

-گه‌رپان به‌دوای حاله‌ته‌ توشبووه‌کان له‌هه‌مو کیلگه‌کاندا وپیشکینیی ئازهله‌کان ووه‌رگرتنی نمونه‌ بۆ چاندن.

٤١١- نامۆزگاریه‌کانت چین بۆ خۆپاراستن له‌ توشبوون به‌م فایروسه‌؟

پپویسته‌ په‌په‌وه‌ی ئه‌م هه‌نگاوانه‌ بکریت بۆ خۆبه‌درگرتن له‌م په‌تایه‌:

-گه‌شتنه‌کردن بۆ ئه‌و ولاتانه‌ی ئه‌م نه‌خۆشیه‌ی تیاپه‌.

-ئه‌گه‌ر ناچار بوویت گه‌شتبکه‌یت بۆ ئه‌و ولاتانه‌ پپویسته‌ نه‌چیته‌ کیلگه‌کان و خه‌زینه‌کانی گوشت و باخچه‌ی ئازهلان.

پاککردنه‌وه‌ی جلوه‌رگ و پینا‌و به‌ خاوینته‌کره‌وه‌کان.

٤١٢- بۆچی زیپکه‌ی ناوهم و قاچ داده‌نریت به‌یه‌کیک له‌ کیشه‌ ته‌ندروسته‌یه‌کان؟

چونکه‌ ئه‌م نه‌خۆشیه‌ توشی ئازهلان ده‌بی‌ت و ده‌بی‌ته‌وه‌ی که‌می به‌هه‌مه‌هینانی شیرمه‌نه‌یه‌کان و خاوبوونه‌وه‌ی گه‌شه‌ی مه‌رومات

و ده‌بی‌ته‌وه‌ی کوشتنی ئازهلان و ده‌گوازیته‌وه‌ بۆ مرو‌ة و به‌م شیوه‌یه‌ش زیانده‌گه‌یه‌نی‌ت به‌ که‌رتی ته‌ندروستی و کشتوکالی و ئابووری.

وتوۋىژى بىست وچارەم

تاي مالتا/برۇسىلا

Brucellosis

۴۱۳-تاي مالتا چيه؟

تاي مالتا نەخۇشيهكى مىكروبيە ھۆكارەكەى بەكتىريايەكە ناودەبرىت بە "برۇسىلا"

ئەم بەكتىريايە لەسەرەتادا توشى ئاژەلەكان دەبىت و دواتىر دەگوازيىتەو ە بۇ مروۋ، لەبەرئەو ە ئاژەل بە خەزىنەيەكى سروسنى دادەنرىت بۇ بەكتىرياي برۇسىلا.

۴۱۴-ئەو ئاژەلەكانە كامانەن توشى ئەم نەخۇشيه دەبن؟

ئەو ئاژەلەكانەى بەزورى توشى ئەم نەخۇشيه دەبن: مانگا، بزن، بەراز، گا، سەگ، پىوى.

۴۱۵-ئايا ئەم نەخۇشيه بەزورى پودەدات؟

۵۰۰ ەزار حالەت پودەدات سالانە لەسەرتاسەرى زەويدا، بەلام لە ويلايەتە يەگرتوھكان كەمتر لە ۱۰۰ ەزار حالەت سالانە پودەدات. لەلويان زانىارى ورد نيه لەبەرى ئەم بابەتەو، بەلام ئەو ە سەلمىنراو ە برۇسىلا دەبىتە ھۆى كىشەيەكى تەندروستى كەدەبىتە ھۆى توشخستنى ژمارەيەكى زور لە مروۋ، وكىشەى كشتوكالى گىرنگ كەخۆى دەبىننىتەو لە مردنى پىژەيەكى زور لە مەپومالات ۱۵٪ وويىجگە لەو ە كىشەى ئابورى دەننىتەو.

۴۱۶- برۇسىيلا لەكويىدا بەزۆرى ھەيە؟

برۇسىيلا لەھەمو جىھاندا بوونى ھەيە بەلەم لەو ولاتانەدا زۆرە پىنگاكانى خۇپاراستنى دژبەم نەخۇشەيە تىيا كەمە ۋەك چارەسەركردنى ئازەلەتوشبۈۋەكان وپىندانى فاكسىنى گونجاۋ بۇ خۇپاراستن وخوايىنكردنەۋەي شىر وپىكھاتەكانى. ئەو ولاتانەي برۇسىيلايان تىيازۆرە:

ولاتەكانى دەرياي ناۋەپراست(ۋەكو ئىسپانيا وپورتوگال وباشورى فەرەنسا وئىتالىيا ويۇنان وتوركيا وباكورى ئەفەرىقا)، وباشور وناۋەپراستى ئەمەرىكا، وپۇژھەلەتى ئەوروپا، وئاسيا، وئەفەرىقا، وپۇژھەلەتى ناۋەپراست.

۴۱۷- ئايا برۇسىيلا بەنەخۇشە نوپكان دادەنرەت؟

برۇسىيلا نەخۇشەكى كۆنە مېژۋەكەي دەگەرپتەۋە بۇ سالى ۴۵۰ يىش زايىن.

۴۱۸- بۇچى بەكترياي ئەم نەخۇشە ناۋنراۋە بە برۇسىيلا؟

بەم ناۋە ناۋنراۋە لەپىنگەي پزىشكى سەربازى بەرىتانى "دېقىد برۇس" ۋە(۱۸۵۵-۱۹۳۱) كە بەكترياي "برۇسىيلا" ي دۆزىەۋە.

۴۱۹- تايبەتمەندىەكانى برۇسىيلا كامانەن؟

برۇسىيلا بەكتريايەكى گرام نىگەتىفە لەسەر شىۋەي چىلكەيى بچوكە بەشىۋەيەكى زۆرەملى لەناۋ خانەكاندا زياددەكات، دەناسرپتەۋە بە ماۋەي دايەنى دىرژلەنپوان ھەفتەيەك بۇ ۳ ھەفتەيە ھەندىك چار دەگاتە چەند مانگىك)، پۇلىندەكرىت بۇ چەند جۇرىك. ولەتايبەتمەندىەكانى بەزىندويى لەناۋ شىردا دەمىنپتەۋە بۇماۋەي ۵

هفته و له‌ناو خاکدا بۆماوه‌ی ۱۰ هفته و له‌ناو سه‌هۆلدا بۆماوه‌ی ۶ مانگ.

چەند ھۆکاریکی ژینگەیی ھەيە یارمەتیدەرە لەبەردەوامی مانەوہی بەکتریاکەدا وەکو گەرمی و ساردی و شى. و بەدانیایییەوہ تاي مالتا دەبیته‌ھۆی نەخۆشخستنی مروۆ و نازەل بەبی جیاوازی.

۴۲۰- نازەل چۆن توشبە برۆسیلا دەبیّت؟

نازەل توشبە برۆسیلا دەبیّت لەرینگەي:

-خواردنی شانە وشلەمەنی لەش کەئەم بەکتریایەي تيايە.

-بەرکەوتنی راستەوخۆ لەگەل شلەکانی لەش یان شانەکان یان

ناوپۆشی لەش کەئەم بەکتریایەي تيايە.

-سینکس یان زاوژی نازەلی بەتایبەت لە بەرازدادا، مەر، بز، سەگ.

برۆسیلا لە یەکیک لەم سى رینگایەوہ دەگوازیته‌وہ بۆ مروۆ:

-خواردنی خواردەمەنی وشلەمەنی پیسبوو بەبەکتریای برۆسیلا

بەتایبەتی لە شیر وپیکھاتەکانیدا.

-ھەلمزینی بەکتریای برۆسیلا.

-چونەناوہوہی ئەم بەکتریایە لەرینگەي پیستەوہ.

رینگای یەکەم دادەنریّت بەھۆکاری زۆرتەرین حالەتەکانی توشبوون.

بەنام رینگەي ھەلمزین زیاتر لەلای ئەو کەسانە پودەدات کاردەکەن لە

کینگەکان یان کارمەندانی تاقیگە لەکاتیکیدا پشکینینی چاندنی ئەم

بەکتریایە دەکەن وئەوانەي لەگەل گۆشتدا مامەلەیان ھەيە.

۴۲۲- نایا برۆسیلا لەکەسیکەوہ بۆ کەسیکی تر دەگوازیته‌وہ؟

گواستنەوهی ئەم بەکتەریایە لەکەسێکەوه بۆ کەسێکی تر کارێکی دەگمەنە، و لەو پێگایانەی یارمەتیدەرن لە گواستنەوهی ئەم بەکتەریایە لەنیوان مەرقەکاندا ئەمانەن:

-لەدایکی توشبوو بە برۆسیلا بۆ مندالەکە ی لەکاتی شیرداندا.

-گواستنەوهی برۆسیلا لەنیوان مەرقەکاندا لەپێگای سێکسەوه کارێکی دەگمەنە بەلام باسکراوه لە راپۆرتەکاندا لە شوێنە جیاوازهکانی جیھاندا.

-لەوانەیە ئەم بەکتەریایە بگوازرێتەوه لەپێگەی چاندنی ئەندامەکانەوه کەوەرگیراوه لەکەسێکی توشبوووه.

٤٢٢- ماوهی پێویست بۆ چارەسەری ئەم میکروبە چەندە تاوایلیدیت ناچالاک بێت و لەتوانایدا نەبێت بگوازرێتەوه بۆ کەسێکی تر؟

٣ پۆژ.

٤٢٤- دواى چۆنەناووهی برۆسیلا بۆناو لەش چۆن لەناو ئەندامەکاندا جێگیردەبێت؟

دواى چۆنەناووهی میکروبەکە بۆناو لەشى مەرقە یان ئاژەل دەگوازرێتەوه بۆناو خوێن و تیکەل دەبێت لەگەڵ خڕۆکە سورەکاندا و لە سپل و جگەر و مۆخى سورى ئىسک و پزىنە لىمفاویەکاندا جىگىر دەبىت و دوابەدواى ئەمە نىشانەکانى نەخۆشیهکە دەردەکەون. ئە مکردارە پىویستى بە هەفتەیهک بۆ ٢ هەفتەیه لەدواى هااتنەناووهی میکروبەکە.

٤٢٥- ئەو کەسانە کىن ئەگەرى توشبوونىان هەیه بەم نەخۆشیه؟

ئەو کەسانەى ئەگەرى توشبوونىان هەیه بەم نەخۆشیه کارمەندانى ناو تاقىگەکانن کە کار دەکەن لەجیاکردنەوهى ئەم بەکتەریایەدا و جوتیاران و پراوچیهکان و گەشتیاران و ئەو کەسانەى شىرى تازەى نەکوئىنران

ويىكها تەكانى دەخۇنەوہ. لەگەل وەبىرھىنانەوہى ئەم نەخۇشىيە زۆرە لەھەندىك شوينى جوگرافى لە جىھاندا(سەيرى پرسىياري ژمارە ۱۰۷ بکە).

۴۲۶- ئايا ئەم نەخۇشىيە بىجگەلەناوى برۆسىلا لە مروقداهىچ جورە ناويكى ترى ھەيە؟

ناوى برۆسىلا بەپىي تىپەپىنى كات گوڭراوہ، ولەو ناوانەى ليىنراوہ تاي "مالتا"، تاي نارېك، تاي مامناوہند، تاي بەردى، تاي ريخۆلەيى.

۴۲۷- ئەى لە ئازەلندا ھىچ ناويكى ترى ھەيە؟

بەلى، ئەويش نەخۇشى "بانج" ە بەھۆى ئەو زانايەوہ ناونراوہ كەئەم نەخۇشىيەى لە ئازەلدا دۆزيەوہ، لەبارچونى جوتيار، وپەتاي ئازەلى، ولەبارچونى مانگا، وھەوكردى بويربووخ لە گادا، ولەبارچونى بەربلاو.

۴۲۸- چەند جور برۆسىلا دەبينىن لە ژيانى پۆژانەماندا؟

جورەكانى برۆسىلا زۆرن وگرنگترينيان ئەم چوارەن:

- برۆسىلاى مالتايى توشى بزىن ومەر دەبيت.

- برۆسىلاى بەرازى توشى بەراز دەبيت.

- برۆسىلاى سەگى توشى سەگ دەبيت.

- برۆسىلاى لەباربەر توشى مانگا دەبيت.

۴۲۹- زۆرترين ئەندامى لەشى مروقد كامانەن توشى تاي مالتايى دەبن

ونيشانەكانى توشبوون كامانەن؟

دەكرىت ئەم نەخۇشىيە توشى ھەمو ئەندامەكانى لەش بىيت لەبەرئەوہ نيشانەكانى گشتين.

لەو نىشانانەش: بەرزىبونەوھى پىلەى گەرمى وسەرئىشە وئازارى
جومگەكان وماندوبوون وخەمۆكى ونەمانى كىش ولاوازبوونى ئىشى
جگەر.

۴۳۰- ئالۆزىەكانى توشبوون بە پرۆسىلا لە مروڤدا چىن؟

ئالۆزىەكان جىاوازن بەپى گۆرانى ئەندامى توشبوو، ولەو ئالۆزىانە:
- ئالۆزى جومگەكان (۲۰-۶۰٪).

- ئالۆزى لە كۆئەندامى ھەرسدا (۲-۲۰٪).

- ئالۆزى لە كۆئەندامى زاوژىدا: ھەوكردنى بووربووخ وگونەكان.

- ئالۆزى دەمارى: خەمۆكى وماندوبوونى دەرونى.

- دل: ھەوكردن لەناوپۆشى دىدا.

- مردن.

۴۳۱- ئايا نىشانەكانى توشبوون بە پرۆسىلا لە ئازەئاندا دەگۆرپىت؟

نىشانەكان دەگۆرپىن بەپى گۆرانى ئازەئە توشبووھە. بەگشتى
نىشانەكان بەم جۆرە دەدەكەون: لەبارچون وھەوكردنى وئىلاش
ومئالدىن ولەدىكبوونى ئازەئەكە بەمردوى لەگەل كەمبوونەوھى بېرى
شىرى بەرھەمەئىراو لەئازەئە توشبووھە.

۴۳۲- پەرەسەندنى توشبوون بە پرۆسىلا چۆنە؟

پەرەسەندنى توشبوون بەم نەخۆشىە لەكەسىكەوھ بۇ يەككى تر
دەگۆرپىت، لەوانىە نىشانەكان بۆماوھى چەند پۆژىك يان چەند مانگىك
يان چەند سالىك بىمىننەوھ پىش ناسىنەوھى تەواوھتى نەخۆشىەكە.
بەئام پەرەسەندنى پىشبىنىكراو چاكبوونەوھىە وئەمەش لەھالەتى
پەپرەوكردنى چارەسەرى گونجاودا. تەنھا ۵٪ى ھالەتەكان

دوباره بونەوہی نیشانەکانیان توشدەبیئەوہ و دواتر توش بە برۆسیلا دەبنەوہ.

مردن لەکەمتر لە ۲٪ی حالەتەکاندا پودەدات وئەمەش لەحالەتی وەرئەگرتنی چارەسەردا پودەدات، وزۆربەہی کات ئەمە پودەدات بەھۆی توشبوونی تووژالی دل بەبرۆسیلا.

۴۳۲- برۆسیلا چۆن دەناسریتەوہ؟

پشکنینی سەرەتایی پزیشکەکە دەخاتە گومانەوہ بۆیە پنیویستە دانیابینەوہ کرداری جیاکردنەوہی بەکتریای توشخەر بکریت (واتە چاندنی بەکتریاکە). وچەند پشکنینیکی تاقیگەیی تایبەت بە برۆسیلا لەزۆربەہی تاقیگەکاندا دەکریت. ھەندیک پزیشک پەنادەبەن بۆ تووژینەوہی ترشی ناوہکی بەکتریاکە بۆ ناسینەوہی نەخۆشیەکە بەشیوہیەکی دروست.

۴۳۴- نایا ھیچ جۆرە چارەسەریک ھەیە بۆ برۆسیلا؟

بەئێ، بەلام لەوانە یە چارەسەرەکە قورس بیئت.

چارەسەرەکە زۆربەہی کات دەرمانە ولەدو دەرمان پیکدیئت (دۆکسیسایکلین و پریفامپسین، دۆکسیسایکلین و سترپیتۆمایسین).

بەلام ماوہی چارەسەر پنیویستە ۶ ھفتە بیئت، وئەم ماوہیە دریزدەبیئەوہ لە ۶-۹ مانگ لەحالەتیکدا کۆئەندامی دەماریان دل توشبوویئت.

۳۴۵- نایا ھیچ ریگایەک ھەیە بۆ خۆپاراستن لە برۆسیلا؟

بەئێ، وئەم لەرینگە ی ئەم ھەنگاوانەوہ:

- نەخواردنی شیریی تازە ی نەکولینراو.

.....پزېشكى خيزان.....

-ئاگادار كوردنەۋەي لايەنە پەيوەندىدارەكان لەكاتى بوونى حالەتى نەخۆشپەيدا بۇ گەپان ى پەتاكە بەباشترین شپو.

-كەمكردنەۋەي پودانى ئەم حالەتانه لەپىگەي بئاوكردنەۋەي ھۇشيارى تەندروستى لەبارەي پىنگاكانى گواستەنەۋەي وچۇنيەتى توشبوون، بەتايبەت بۇئەوكەسانەي ئەگەرى توشبوونيان ھەيە وەكو كرىكارى كىلگەكان وكارمەندانى تاقىگەكان.

-بەكارھىنانى پىنگاكانى خۇپاراستن(بەتايبەت دەسكىش) لەحالەتى بەركەوتن لەگەل ئازەل وگۆشتەكەيدا.

-ھەولدان بۇ لەناوبردى بەكتىياكە لە سەرچاۋەكەيەرە واتە چارەسەر كردنى ئازەلە توشبوۋەكان و بەكارھىنانى فاكسىن بۇ ئازەلە ساغەكان بۇ پاراستنيان لە توشبوون بەم دەردە.

٤٢٦- ئايا ھىچ جۆرە فاكسىنىك ھەيە بۇ پىرۇسىلا؟

فاكسىن بۇ مروۋ نىە بەلام بۇ ئازەل ھەيە.

ئەم فاكسىنە چالاكىەكى زۇر باشى ھەيە لەسەر ئازەلەكان بەبى جىاۋازى، چونكە ژمارەي ئازەلە توشبوۋەكانى كەمكردەتەۋە لەو شوپىنانەي كەبە زۆرەملى بۇ ئازەلەكان بەكارھىنراۋە.

٤٢٧- ئايا ئەم نەخۆشپە لە سەگە مالىەكانەۋە دەگوازرىتەۋە بۇ مروۋ؟

جۆرە پىرۇسىلايەك ھەيە توشى سەگەكان دەبن وبەشپوۋەيەكى گشتى ناگوازرىتەۋە بۇ مروۋ. بەلام ئەو كەسانەي توشى كەمى بەرگرى لەش بوون وەكو كەسانى توشبوو بە ئەيدز يان شىرپەنجە يان ئەو كەسانەي چارەسەرى دابەزىنەرى بەرگرى بەكاردىنن، پىويستە لەسەريان تىكەل نەبن لەگەل سەگە توشبوۋەكان بە تاى مالتا.

۴۲۸- لەكاتى لىدانى فاكسىنم بۇ يەككى لە مانگا توشبووھكان

دەرزىكە چو بەدەستما پىويستە لەسەرم چى بگەم؟

لەم حالەتەدا پىويستە بچىتە لاي پزىشك بۇ ناسىنەوھى جۆرى فاكسىنەكە كەبەرېگەى ھەلە چوھتە لەشتەوھ. وھك زانراوھ ھەندىك لەو فاكسىنانەى دەدرىن بە ئاژەل بەكترياكەيە بەزىندويى وبەم شىوھيە توشى تاى مالتا دەبىت. وپىويستە پشكنىنى خوئىنى تايبەت بە برۆسىلا بۇ ئەو كەسە ئەنجام بدرىت ودرژەزىندەگى درژە برۆسىلا بۆماوھى ۲ ھەفتە بەكاربەيترىت، وپىويستە دوبارە پشكنىن بكرىت دوای تەواوبوونى چارەسەرەكە.

۴۲۹- لەكاتى لىدانى فاكسىنم بۇ يەككى لە مانگا توشبووھكان

لەكىلگەكەمدا، بەشيك لە فاكسىنەكە بەرېگەى ھەلە چووھ ناو چاومەوھ، پىويستە لەسەرم چىبگەم؟

پىويستە لەسەرت سەردانى پزىشكەكەت بگەيت بۇ ئەنجامدانى پشكنىنى خوئىنى تايبەت بە برۆسىلا ووھرگرتنى درژەزىندەگى درژە برۆسىلا بۆماوھى ۲ ھەفتە ودربارە ئەنجامدانى پشكنىنەكە دوای تەواوبوونى چارەسەرەكە.

وت وىژى بىستويىنچەم

خۇپاراستن لە نە خۇشپە مىكرۇبپەكان

Prevention of Infectious Diseases

440- نە خۇشپە بەربىلاوۋەكان چىن؟

نە خۇشپە بەربىلاوۋەكان ئەو نە خۇشپەكانەن كە توشى مروۋە دەبن ولە كەسىكەوۋە بۇ كەسىكى تر دەگوازىنەوۋە، لەوانەپە بىنە ھوى بىلاوۋونەوۋە فراوانى نە خۇشپەكە وچەند دەرنەنجامىكى مادى وتەندروستى وواتاپى ھەپە.

وھەرەھا ئەم نە خۇشپەكانە ناودەبىرئىن بە نە خۇشپە گواستراوۋەكان يان درمەكان.

441- ھۆكارى نە خۇشپە بەربىلاوۋەكان چىن؟

زۆرپەى جار ھۆكارەكە مىكرۇبپە.

442- نامانجى خۇپاراستن لەم نە خۇشپەكانە چىپە؟

نامانجى خۇپاراستن وەستاندننى بىلاوۋونەوۋەى ئەم جۆرە نە خۇشپەكانەپە.

مىكرۇبە توشخەرەكە دەچىتە خەزىنەوۋە ئىنجا لىپى دىتەدەرەوۋە بۇنەوۋەى بگوازىتەرە بۇ لاشەپەكى تر ولەوئشەرە بۇلاشەى پەكىكى تر.

مىكرۇبە توشخەرەكە بەكتىرىا يان فاىروس يان كەپوو يان زىندەوۋەرە سەرەتاپپەكانە، ولاشەكە مروۋە يان ناژەلە.

۴۴۴- چۈنیه تی گواستنه وهی نه خوشیه بهربئاوه کان به چ ریگایه ک ده بیټ؟

چۈنیه تی گواستنه وه که دهگۆپیت به گۆرانی میکرۆبه که، لیره دا باس له هندیك له نه خوشیه بهربئاوه کان وریگهی گواستنه وه یان ده که یین. له وانیه ئه م نه خوشیانه بگوازینه وه له ریگهی خۆراک یان ئاو یان کۆئندهامی هه ناسه دان یان خوین یان بهرکه وتنی راسته وخۆ یان له ریگهی سینکسه وه یان میشمه گه ز یان نازئه له کان.

ریگای گواستنه وه	نمونه
خۆراک	هه وکردنی جگه ری بهربئاوی "ئه ی"، سالمونیل (تایفونید)
ئاو	ستریپتۆ کۆکای، تای مالتا
کۆئندهامی هه ناسه دان	ئه نفلونزا، ئاوله، سیل
بهرکه وتنی راسته وخۆ	ئاوله، گه پری
خوین	ئه یدز، هه وکردنی جگه ری بهربئاوی "بی" و "سی"
سینکس	هه وکردنی جگه ری بهربئاوی "بی" و "سی"، سیفلیس
میشمه گه ز ونازئه له کان	تاعون، مه لاریا، هاری سه گ، هه لامه ت

خشته ی ژماره ۶: نه خوشیه گواستراوه کان وریگاکانی بلا و بوونه وه یان

۴۴۵- ریڭگاکانی خۇپاراستن له نه خۇشیه گوازراوه تان چیه؟

چوار یاسا هیه پشتیان پیده به ستریت له خۇپاراستن له نه خۇشیه
گوازراوه کان:

- دەست شوشتن.

- فاکسینه کان.

- پاراستنی تەندروستی ناژەله کان.

- گەپان ی نه خۇشیه گوازراوه کان له ریڭگە ی کارکردنه وه.

۴۴۶- ئایا هیچ جۆره ریڭگایه کی تر نیه بۇ خۇپاراستن له نه خۇشیه
گواستراوه کان؟

به ئی چەندین ریڭگای تر هیه بۇ خۇپاراستن له نه خۇشیه گواستراوه کان
به ئام ئەم ریڭگایانه به که می کاریان پیده کریت.

۴۴۷- گرنگی دەست شوشتن چیه له خۇپاراستن له نه خۇشیه
گواستراوه کان؟

دەست شوشتن دادەنریت به گرنگترین ریڭگە بۇ خۇپاراستن له نه خۇشیه
گواستراوه کان ویه که مین ریڭگایه له خۇپاراستندا.

۴۴۸- ریڭگە ی راست له دەست شوشتندا کامه یه؟

پییوسته پەیرەوی ئەم هەنگاوانه بکه یین بۇ دەست شوشتنیکی راست
ودروست:

- ناوی گەرم به کار به یینه.

- دەستەکانت تەر بکه پیش به کاره ینانی سابوون.

- که فی سابوونکه له دەستتدا به یله وه بوو ماوه یه که متر نه بیئت له ۱۰
چرکه.

- دەستەکانت به ئاو بشۆ بۇ لابردنی که فی سابوونکه.

بهلوعه که بگروه به دسته سپر.

دهسته کانت وشک بگروه به دسته سپری خاوین.

۴۴۹- کهی پیویسته له سه زمان دهسته کانمان بشوین؟

پیویسته دهسته کانمان بشوین له حاله تانه دا:

- له مالدایان له کاتی کارکردندا.

راسته وخو پیش ناخواردن.

- راسته وخو دوای چونه ئاوده ست.

- پیش ئاماده کردنی خواردن.

- دوای دهست تیوه دانی هر شتیک که له وانیه دهسته کانمان پیس

بکات وهک دهست تیوه دانی ئاژهل وپیساییه کهی.

- له کاتی کدا دهسته کانت به پاکی نه شتیبون.

- له دوای دهست تیوه دانی که سیکه نه خوش.

۴۵۰- گرنگی فاکسین به شیوه یه کی گشتی چیه؟

گرنگی ژاکسین کورته کریته وه له وهی به پلهی یه کهم رسنوردانان

له بهردهم بئاوبوونه وهی نه خوشیه کاندایا، ئهو که سهی فاکسینه که

وهرده گرنت به پیتی جوړی فاکسینه که پاریزراوه لهو جوړه نه خوشیه لهو

ماوهیه یی بوی دانراوه که فاکسینه که کاری تیاده کات. وسهره پای ئه وه

فاکسین ریژهی مردوان که مده کاته وه.

۴۵۱- ئهو که سانه کی پیویسته فاکسین وه ریگرن؟

منداله کان پیویست فاکسین وه ریگرن به پیتی ئهو خشته یه ی بویان

دانراوه، به نام گه وره کان یان پیگه یشتون یان که سه کامله کان پیویسته

ژهمی زیادکراو وه ریگرن له چه ند فاکسینیکه دیاریکراو به پیتی جوړی

بارودوخ وهک فاکسینی هه وکردنی په ردهی میشک بؤ ئهو که سانه ی

دهچن بۇ حەج يان ئەنفلونزا لەكەسە بەتەمەنەكاندا وئەو كەسانەى
نەخۇشپە درىئزخايەنەكانيان هەپە.

٤٥٢- ئەو نەخۇشپە هەودارەنە چىن كە پىئويستە بەرەنگارىان بىنەو
لەپىگەى فاكسىنەو؟

نەخۇشپە هەودارەكان كە پىئويستە بەرەنگارىان بىنەو لەپىگەى
فاكسىنەو ئەمانەن:

سورىژە، ئاوانە، هەوكردنى پەردەى مېشك، ئىفلىجى مندائان،
هەوكردنى جگەر، تايڧونىد، گوزاز، سورىژەى ئەلمانى، ئەنفلونزا.

٤٥٣- ئەو نەخۇشپە چىن لەپىگەى ئازەلەكانەو دەگوزارىنەو؟
نەخۇشپە هەودارەكان كەبەهۆى بەركەوتن لەگەل ئازەلەكاندا
دەگوزارىنەو: هارى سەگ، گوزاز، تاغون.

گازى ئازەل بۇ مروۋە دەپىتەهۆى هەوكردن بەهۆى بەكتراو.

٤٥٤- چۆن خۇمان بپارىزىن لەو نەخۇشپەى دەگوزارىنەو بۇمان
لەپىگەى ئازەلەو؟

خۇپاراستن لەو نەخۇشپەى لەئازەلەو بۇ مروۋە دەگوزارىنەو
دەستپىدەكات بە چاودىرى تايبەتى ئازەلە مالىەكان وئەمەش لەپىگەى
پشكنىنى بەردەوام بۇيان وپىدانى فاكسىنى پىئويست، وپىدانى
خۇراكى هاوسەنگ پىيان، خاوينكردنەوئەى ئەو شوپىنەى ئازەلەكەى
تىادا دەژى، وپاش شوشتنى دەستەكان لەدواى بەركەوتن لەگەلىان.

٤٥٥- ئەگەر كەسىك گازی لىگىرا لەلايەن ئازەللىكى ديارىكراو
پىئويستە لەسەرى چى بكات؟

پىئويستە لەسەرى پەپەرەوى ئەم هەنگاوانە بكات بۇ خۇپاراستن لە
هەوكردنە دوەمپەكان:

- شوشتنی شوینی گازەکه به ئاو و سابوون له گەل خۆپاراستن له شیواندنی شانەکان.

- ئەگەر خۆینبەریوون له شوینی گازەکه دا پویدا فشاری بخەرە سەر به دەستەسپرنکی خاویڤن.

- برینەکه وشک بکەرەوه له پریگە ی پارچە گۆزیکێ خاویڤنەوه.

- پەییوەندی بکە به پزیشکەکه تەوه بۆ دەستکردن به چاره سەری گونجاو.

- چاودیڤی نازەله که بکە که گازی لیڤگرتویت له وانەیه توشی هاری سەگ بوویت.

٤٥٦- زۆرتەرین ئەو کارانە چین ئەگەری توشبوون بەنەخۆشیە میکروبیەکان زیادەهکەن؟

زۆرتەرین کار ئەگەری توشبوون به نەخۆشیە میکروبیەکان زیادەهکات کاری پزیشکی و کاری پەرستیاریه که کارکردوانی ئەگەری توشبوونیان ههیه به ههوکردنی جگەری بهربلآو و ئەیدز. و لهو کارانە ی کارکردوانی ئەگەری توشبوونیان ههیه به نەخۆشیە میکروبیەکان: جوتیارانی کینگه نازەلیهکانن ئەگەری توشبوونیان ههیه به تای مالتا و چهند نەخۆشیەکی فایرۆسی. به لآم کهسانی کارکردو له خاویڤنکردنەوه ی شوینە گشتیهکاندا ئەگەری توشبوونیان ههیه به ئەو نەخۆشیانە ی که پروهۆکاری توشبوونیانە.

٤٥٧- چۆن خۆمان بپاریزین له نەخۆشی تاعون؟

له حاله تی بوونی گومان به توشبوون به نەخۆشی تاعون له شوینیکی دیاریکراودا پپیویسته پریکخراوی تەندروستی جیهانی و پریکخراوی جیهانی چاودیڤی نەخۆشیە درمهکان ناگادار بکریتهوه، و دوابه دوا ی

ئەۋە پىۋىستە جىياكردنەۋەى پزىشكى ۋەتايىبەت جىياكردنەۋەى
 ھەناسەىيى توندوتولۇ ئەنجامبدرىت لەھالەتى بوونى ھەۋكردن لە
 سىيەكان وکۆكە لەكەسینگدا لەۋانەيە توشى نەخوشى تاعون بوويىت،
 ۋەمەش بۇماۋەيەك كەمترنەبيىت لە ۴۸ كاترئمىز زۆربەى كات
 لەدەستپىكىردن بە دەرئەزىندەگىەكان تا دەرکەۋتنى ئەنجامى نىگەتىف بۇ
 دەردراۋەكانى كۆنەندامى ھەناسەدان. ودواتر پىندانى فاكسىنى تاعون،
 ۋەروەھا پىۋىستە پەيرەۋى رىنمايىيەكانى خۇپاراستن بکەين بۇ
 بەرەنگارىبونەۋەى مشك وجرج كەھەلگىرى ئەم جۆرە نەخوشىيەن:
 -ژيان لەشويىنىكىدا مشك نەتوانىت تىايدا بژى.

-لەبەرکردن ۋەلەپپىكىردنى جۆرە جلو بەرگ وپىئلاۋىك كە قاچەكانمان
 بەتەۋاۋى داپپوشىت.

-بەكارھىنانى دەرمانى قەلاچۇكىردنى مىشومەگەز لەمالەكاندا چونكە
 ئەمانە ھۆكارى گواستەۋەى نەخوشىيەكەن.

۴۵۸- ئەۋ كەسانە كىن پىۋىستە فاكسىنى تاعون ۋەرىگىرن؟

ئەۋ كەسانەى پىۋىستە ئەم فاكسىنە ۋەرىگىرن كەسە گەشتىيارەكانە بۇ
 ئەۋ ۋلاتەى تاعونى تىاھەيە، وبۇ كارمەندانى چاۋدىرى تەندروستى و
 ئەۋانەى لەتاقىگەكاندا كاردەكەن ۋەۋە نمونانە دەچىنن لەۋانەيە
 ھەلگىرى تاعون بن.

۴۵۹- نەخوشى ھارى سەگ نەخوشىيەكى گواستراۋەيە بۇ مروۋ
 راستودروستى بوونى ئەم نەخوشىيە چىيە؟

ھالەتەكانى توشببون بەنەخوشى ھارى سەگ دەستىكىرد بەزىادبوون
 لەسالى ۱۹۹۸ ۋەۋە بەھۋى ئەم ھۆكارانەۋە:

-زۆربوونى ژمارەى سەگەكان بەگشتى.

- وكمى رېژمى ئەو سەگانەى فاكسىن وەردەگرن.

- وچارەسەرنەكردنى برىنەكان بەشىۋەيەكى راست.

- وەبەبۇنى ھارىكارى لەنىۋان بىنكە تەندروسىتەكاندا.

۶۰- شىۋازەكانى خۇپاراستن لە نەخۇشى ھارى سەگ كامانەن؟

دو جۆر ھارى سەگ ھەن: ھارى سەگى مرۆيى واتە ئەو جۆرەى توشى مروۋ دەبىت، وھارى سەگى ئاژەلى واتە ئەو جۆرەى توشى ئاژەلەن دەبىت، وتوشخەرى سەرەكى ھارى سەگى مرۆيە. گەپان ى ھارى سەگى مروۋى خالى سەرەكىە لەسەر گەپان ى جۆرى مرۆيى.

گرنگترىن خال لەم گەپان ەدا پىدانى فاكسىنە بەسەگەكان وئاژەلە مالىەكانى تر، وئەم فاكسىنە دەدرىت لەتەمەنى ۱-۳ سالىدا ولەھەندىك ولاتدا ئەم فاكسىنە تەنھا لەتەمەنى ۲ سالىدا دەدرىت.

وەرگرتنى فاكسىنى نژبە قايرۇسى ھارى سەگ بۇ خۇپاراستن پىۋىستە لەو كەسانەى كاردەكەن لەو تاقىگانەى كاردەكەن لەسەر ناسىنەۋەى قايرۇسى ھارى سەگ وجوتياران وگەشتياران بۇنەو شوپانەى ئەم نەخۇشيانەى تىادا زۆرە، وئەم خۇپاراستنە لەم نەخۇشە بەشىۋەى فاكسىن بە ۲ ژەم دەدرىت بەماسولكە(پۆزى يەكەم وچەوتەم ۲۱ و ۲۸) لەگەل وەرگرتنى ژەمى بىرەينەرەۋە ھەمو ۲ سال بۇ ۳ سالىك.

۶۱- چارەسەرى پىۋىست چىە دواى گازلىگىران لەلايەن سەگىكى ھارەۋە؟

چارەسەرەكە لەم ھەنگاوانەدا چردەكرىتەۋە:

- چارەسەرەكردنى برىنەكە لەوانەيە رېژمى توشبۇونەكە بكاتەۋە بە ۹۰٪، وئەمەش بە شوشتنى شوپىنى گازەكە بە سابوون

وپا ككردنسه وهى برينه كه به ماده پا كك ره وه كان كه يارمه تيدهرن له له ناوبردننى قايرؤسه كه دا وه كو "نايؤدين"

- وه رگرتنى گلوبوولينى به رگريكار ۲۰ يه كهى جيهانى / كيلؤگرام، وتويژه ره وه كان نامؤژگارى ده كه ن به ليدانى نيو ژهم راسته وه خو بؤناو برينه كه ونيوه كهى تر له ماسولكه بدرئت.

- فاكسينى دژ به نه خوئشى هارى سه گ بؤيه كه مجار له سالى ۱۸۸۲ دا دانرا وچهند جؤريكى ترى ئەم فاكسينه ههيه.

- چاودئيركىردنى ئەو ئازەلانهى بوونه ته هؤى گازگرتنه كه بؤماوهى ۱۰ پؤژ، ئەگەر ئازەلەكه به ساغى مايه وه وهىچ جؤره نيشانه يهكى له سهرده رنه كه وت پئويست ناكات چاره سهر وه رىگريئت، وبه نام ئەگەر ههر جؤره نيشانه يهكى له سهر دهر كه وت ئەوا پئويسته نمونه يهك له شانە كانى ئەو گيانداره توشبووه وه رىگريئت وپشكنينى بؤبكريئت، وله حاله تى سه لماندى بوونى نه خوئشيه كه پئويسته كه سه گازليگيراهه كه چاره سهر وه رىگريئت. ئەگەر نه توانرا چاودئيرى ئازەلەكه بكريئت (ئازەلەكه به رەلأ يان كيوى بوو) ئەوا زؤربه ي كات چاره سهره كه دهرئته كه سه گازليگيراهه كه.

۶۶۲- گوزاز نه خوئشيه كى گواستراويه له ريگه ي ئازەلەوه، شئوازه كانى خو پاراستن لئى كامانه؟

فاكسينى گوزاز به رگري ده به خشئته كه سه وه رگره كه بؤماوهى ۵ سال، وه رگرتنى ژهمى بيرهينره وه هه مو ۱۰ سال جارئك ههنگاويكى پئويسته بؤبه رگريكردن له توشبوون به گوزاز.

ئەم فاكسينه له م حاله تانه دا دهرئت:

- بؤ كه سانى توشبوو به قايرؤسى نه مانى به رگري وه رىگراو "ئەيدز"

-وېو ئه و کهسانه ی توشی شیرپه نجه ی خوین بوون له کاتی کدا
نه شته رگه ری چاندى مۇخى سورى ئیسکیان بۇ ده کریت.
-وهروه ها پیدانى ئه م قاکسینه به دایکان منداله تازه
له دایکبووه کانیان ده پاریزیت له توشبوون به گوزاز.
۶۲-چون خومان بپاریزین له نه خوشیه کانی تر؟
ئو نه خوشیانه ی له ریگه ی سیکسه وه ده گوازینه وه و تایفونید
وه و کردنی جگه ری به ربلاو له جوړی یه که م و دوهم و سییه م،
ونه خوشیه کانی تریش هه مویان به جیا جیا له به شه کانی ئه م کتیه دا
باسیان لیوه کراوه.

وتوۋىژى بىست وشەشمە

ھەۋكردنى پەردەى مېشك

Meningitis

۶۶۴-ھەۋكردنى پەردەى مېشك چىيە؟

نەخۋشەيەكە توشى پەردەى مېشك دەبىت.

۶۶۵-ئايان نەخۋشى ھەۋكردنى پەردەى مېشك نەخۋشەيەكى

كوشندەيە؟

كوشندەيى ئەم نەخۋشە خۋى لە ۲ خالدا دەبىنئەتەۋە:

-يەكەم دەبىتە ھۋى مردنى كەسە توشبۋەكە بەمەش دەبىتە

نەخۋشەيەكى كوشندە.

-ۋدوۋم دەبىتە ھۋى دروستبۋونى كارىگەى لاۋەكى وئالۋى كوشندە.

۶۶۶-ھۆكارەكانى توشبۋون بە ھەۋكردنى پەردەى مېشك كامانە؟

مىكرۇبەكان ھۆكارى سەرەكىن لە توشبۋون بە نەخۋشى ھەۋكردنى

پەردەى مېشك، وزۇربەى كات ئەم مىكرۇبانە بەكتريا يان قايرۇسن.

لەسەرەتادا ئەم ھەۋكردنانە لە كۆنەندامى ھەرس يان ھەناسەدان يان

پېستەۋە دەستپىندەكەن، دواتر دەگوازىنەۋە بۇ سوپى خوين بۇئەۋەى

بگاتە كۆنەندامى دەمار وپەردەى مېشك. ۋەندىكجار ئەم ھەۋكردنانە

پودەدەن بەھۋى پياكىشانىكى بەھىز بەسەردا يان لەكاتى ئەنجامدانى

نەشتەرگەرەك لە مېشكدا.

وله وانويه ئهم نه خوښيه پوښتات به هوى هه وکردن له پړنگه ي
كه پروه كانه وه يان هه وکردن به ي زينه دوه ره سه ره تا ييه كانه وه، وزور
به كه مې به هوى نه خوښى شيرپه نجه وه يان له پړنگه ي به كار هينانې چهند
دهرمانيكې دياريكراوه وه يان به هوى چهند نه خوښيه كې تره وه.

٤٦٧- هوکاره به کتیره کانی هه وکردنی په رده ی میښک کامانه؟

زوربه ی جار هه وکردنی په رده ی میښک له وهرزی زستاندا پوده دات
وده بیته هوى هه وکردنی مه ترئه يدزر ده گاته ناستی مردنی نه خوښه كه
نه گه ر وه رگرتنی چاره سه رى گونجاو دوا كه وت. زوربه ی كات
سه رچاوه ی ئهم به كتریا توشخه ره له قورگ ولوتدایه. به نام ئهو
به كتریا يه ی زورجار ده بیته هوى ئهم نه خوښيه به كتریا ي
میننجو كوكاله.

٤٦٨- هوکاره قایروسیه کانی هه وکردنی په رده ی میښک کامانه؟

هوکاره قایروسیه کان زیاترن له هوکاره به كتیره کان وبه نام مه ترسیان
كه متره، زوربه ی كات ئهم هه وکردنانه له وهرزی هاوین وهرزی پاییزدا
پوده ده ن.

ده بنه هوى دروستبوونى چهند نيشانه يه كه له نه نفلونزا
ده چیت (سه رئيشه ونازارى ماسولكه، وپرشانه وه، وبهرزبوونه وه ی پله ی
گه رمى). له و قایروسانه ی ده بنه هوى توشبوون بهم نه خوښيه:
قایروسى نه يدز وقایروسى ئاوله وقایروسى تاميسكى زاوړى.

٤٦٩- ئهو كه سانه كین نه گه رى توشبوونيان هه يه بهم نه خوښيه؟

چهند هوکارى كى يارمه تیدهر هه ن بۇ پودانى ئهم نه خوښيه، ئهمانه ن:

.....بېزىڭكى خىزان.....

-تەمەن: لەوانەيە ھەوکردنى پەردەى مېشك لەھەمو تەمەنەکاندا پویدات وبەلام لە مندالان وکەسانى تەمەن سەرو ۶۰ سالددا بەزۆرى پودەدات.

-خوینکارانى خویندنگاکان: چونکە بەرکەوتنى راستەوخو لەنیوان کەسەکاندا دەبیته ھۆى بلاءوبونەوہى ئەم پەتایە.

-بەرگى لاواز: دەبیته ھۆى ھەوکردنى مەترئەیدزتر لە ھەوکردنى پەردەى مېشك.

-گەشتکردن: گەشتکردن بۇ ئەو ولاتانەى ئەم نەخۆشیەى تیادا زۆرە کەسى گەشتیار توشى ھەوکردنى پەردەى مېشك دەکات.

۴۷۰-ئایا نەخۆشى ھەوکردنى پەردەى مېشك نەخۆشیەكى بەربلاوہ؟
بۇ وەلامدانەوہى ئەم پرسیارە دەلئین بەربلاوى ئەم نەخۆشیە پەیوہندى ھەيە بە جۆرى بەکتريا توشخەرەکەوہ. لەحالەتیکدا ئەگەر چۆرى بەکتريا توشخەرەکە گواستراوہ بوو ئەوا بەرکەوتنى راستەوخو لەگەل کەسە توشبووہکەدا کەسانى دەوروبەرى توش بەم نەخۆشیە دەکات. لەو مەرجانەى پېویستە ھەبن بۇ گواستنەوہى ئەم نەخۆشیە ماچکردن وکۆکە وپیکەوہ نانخواردن لەگەل کەسە توشبووہکەدا.

۴۷۱-نیشانەکانى توشبوون بەنەخۆشى ھەوکردنى پەردەى مېشك کامانەن؟

-بەرزبوونەوہى کتوپر لەپلەى گەرمیدا.

-ئازارى بەردەوام بەھیز لەسەردا.

-کەشەنگبوونى مل.

-پرشانەوہ.

-ونەتوانینی سەیرکردنى پوناكى.

- وئازاری جومگهکان.

هەندیكجار، كەسى توشبووبەم نەخۆشیه سوربوونەو لەسەر پێستی دەردەكەوێت وئەمە كوشندەیی ئەم نەخۆشیه دەسەلمێنێت.

٤٧٢- بەرکەوتنم هەیه لەگەڵ كەسى توشبوو بەنەخۆشی هەوکردنی پەردەى مێشك، پێویستە لەسەرم چیبكەم؟

پێویستە یەكسەر پەيوەندى بە پزیشكەكەتەرە یان هەر پزیشكى تری بەشى فریاكەوتنەرە بەكەیت بۆئەرەى نیشانەكانى كەسە توشبوووەكەى بۆ شیبكەیتەرە، وئەمە بۆ پێدانى چارەسەرى پێویست.

٤٧٣- چۆن ئەم نەخۆشیه دەناسرێتەرە؟

گويگرتن لە نەخۆش وشیکردنەرەى نیشانەكانى سەر كەسە توشبوووەكە هەنگاوى یەكەمە لەناسینەرەى ئەم نەخۆشیهدا، دوابەدواى ئەو پشكنینى ورد بۆ نەخۆشەكە دەكرێت گرتنەیان پێوانى پلەى گەرمى وپشكنینى كۆئەندامى دەمار. وبەلام هەنگاوى سەرەكى وەرگرتنى نمونەیه لە شلەى دڕكەپەتك بۆ پشكنینى وئەم ئەنجامدەریت لەرێگەى دەرزیهو كەلەبەشى خوارەرەى پشت وەردەگریت.

٤٧٤- دەوترێت ئەو پشكنینەى بەدەرزى لەپشتدا شلەى ناو دڕكەپەتكى پێوەردەگریت زیان بەنەخۆشەكە دەگەیهنێت، ئەم وتەیه تا چ رادەیهك راستە؟

بەدلتیاییهو زیان ناگەیهنێت بەنەخۆشەكە. ئەم پرسیارە زۆر دوبارە دەكرێتەرە لەپیش ئەنجامدانى پشكنینەكەدا بۆ كەسە توشبوووەكە، وكەسوكارى نەخۆشەكە ئەگەرى ئەو دادەنێن نەخۆشەكەیان بەهۆى ئەم پشكنینەرە توشى "ئیفلیجى نیوهمى" ببێت. وبەلام بۆ وەلامى ئەم پرسیارە دەلێین ئەم دەرزیه لەشوینك دەدرێت كە دورە لە دەمارە

.....پزىشكى خىزان.....

خانەكانى ناو دېركەپەتك لەپشتدا ويۇپەلەكانى خوارەو دەچىت،
ويۇيىستە لىرەدا ئەوە بلىن كە پزىشكەكان شارەزاييان پەيداكردو بە
تىپەرىنى كات.

۴۷۵- چۇن مامەنە دەرگىت لەگەل كەسى توشبوو بەم نەخۇشە؟

زۇربەى جار نەخۇشەكە دەخرىتە نەخۇشخانەو، ئەگەر ھۇكارە
توشخەرەكە بەكتىرى بووپزىشكەكە بە دژەزىندەگى گونجاو
دەستپىندەكات وئەگەر ھۇكارە توشخەرەكە قايرۇسى بووپىويىستە
نەخۇشەكە شلەمەنى ونازارشكىنى گونجاو وەرېگىت و..

۴۷۶- چارەسەرى نەخۇشى ھەوكردى پەردەى مىشك چىە؟

بۇ پىدانى چارەسەر پىشتدەبەستىت بە ناسىنەوەى جۇرى مىكروپە
توشخەرەكە.

۴۷۷- ئايا نەخۇشى ھەوكردى پەردەى مىشك كاريگەرى لاوەكى ھەيە؟
كاريگەرى لاوەكىەكانى ئەم نەخۇشە دەگۆرىت لەنەخۇشەكەو بە
نەخۇشەىكى تر، وئەم گۆرانە پىشتدەبەستىت بە:

- جياوازی ھۇكارە توشخەرەكە.

- وخیراىى لەناسىنەوەى نەخۇشەكە وچارەسەركردى.

- وپادەى مەترنەيدىزى لەكەسە توشبووەكەدا.

بەلام كاريگەرى لاوەكىەكانى ئەم نەخۇشەى بىرىتىن لە: سەرنىشەى
دوبارەبووەو، وپودانى كىشەى وەك بىرچونەو، وگۆرانى ھەلسوكەوت،
نەمانى كاتى يان ھەمىشەى لەھەستى بىستندا، نەمانى ھاوسەنگى
لەش، ونەمانى ھەستى بىنىن، وگەشكە.

۴۷۸- چۇن خۇمان بپارىزىن لەم نەخۇشەى؟

ههروهك هه مو نه خوښيه ميكرؤبويه كان خوږاراستن چاكره له چاره سهر كردن. به لام چؤنيه تى خوږاراستن پشتمه به سنتيت بهم ههنگاوانه: نهو فاكسينه ي ددرئيت له هه نديك جورى هه وكردنى پهرده ي ميشكدا، وهرگرتنى دژه زينده گى له حاله تيكدا بهر كه وتن هه بوو له گه ل كسى توشبوو دا، گرنگيدان به ده ست شوشتن به باشى له دواى چاوديريكردنى نه خوښه كه، و خوږاراستن له ماچكردن و باوه شپياكردنى كسى توشبوو.

۴۷۹- جياوازي چيه له نيوان خوږاراستن و چاره سهر كردن له هه وكردنى پهرده ي ميشكدا؟

جياوازي بنه رته تى له ماوه ي چاره سهر كه دايه، چونكه خوږاراستن بؤماوه ي ۱ پؤژه به لام ماوه ي چاره سهر له ۱۰-۱۴ پؤژه. و جياوازيه كى تر برتتبه له دياريكردنى چاره سهرى گونجاو له هه ردو حاله ته كه دا، نه گهر مبهه ست له چاره سهره كه خوږاراستن بيئت نهوا زؤربه ي كات "سيپروفلوكساسين" يان "ريفامپسين" به كار دئيت، و نه گهر مبهه ست له چاره سهره كه بؤ چاره سهر بيئت نهوا پئويسته چاره سهره كه ديارى بكرئيت به پئى ميكرؤبه توشخه ره كه، به لام به گشتى چاره سهره كه "سيفالوسپورين" له گه ل يان به بى "فانكؤمايسين"

۴۸۰- ئايا نه خوښه كه پئويستى به جياكردنه وه تى تندرستى هه يه؟
نه گهر هؤكاره توشخه ره كه به هؤى گواستراوه بوو نهوا پئويسته جيا بكرئته وه. به لام نه م جوره جياكردنه وه جياكردنه وه يه كى هه ناسه ييه، واته دانانى نه خوښه كه له ژورئيكى جياكراوه دا به تنه ا و به كار هئنانى ده مامك له كاتى چونه ژوره وه بؤ لاي نه خوښه كه.

وتوۋىژى بىست وھوتەم

گەشتکردن ۋنە خۇشپە ھەودارەكان

Travel medicine

۴۸۱-ھۆكارە يارمەتيدەرەكان چىن لەچالاكکردنى نەخۇشپە ھەودارەكان لەكاتى گەشتکردندا؟

لەكاتى چۈن بۇ گەشتىك پىۋىستە نەم پىرسىيارانە لە گەشتيارەكە بىكرىت:

-بۇ كۆي: ديارىكردىنى ئەم شۆينەي گەشتى بۇدەكەيت بۇ ناسىنەۋەي كارىكى پىۋىستە چۈنگە لەوانەيە ئەم ۋلاتەي بۇي دەچىت جۇرە نەخۇشپەكى بەربىاۋى تىبايىت.

-ئامانچ لە گەشتەكە: كار، گەشتوگوزار، سەردانى كەسوكار، گەشتىكى سەربازى.

-كى گەشت دەكات: تەندروستى كەسە گەشتيارەكە، ئەم دەرمانانەي گەشتيارەكە بەكارىدېنىت، ھەستىارى، فاكسىنەكان، بوونى سىكپىرى يان شىردان، گوشتى پىشوتىر، بوونى ھاورپىيەك لەكاتى گەشتەكەدا.

-كەي گەشت دەكەيت: ۋەرز، كاتى پىش گەشتەكە، ماۋەي مانەۋە لەھەم شۆينىكى ۋەستاندا.

-پىنگاي گواستنەرەكە چپە: ئۆتۆمبىل، فېرۇكە، كەشتى.

.....پزیشکی خیزان.

چەند پرسىيارىكى تر: جۆرى گەشتەكە، شوپىنى مانەو، چالاكىەكان لەماوەى گەشتەكەدا.

٤٨٢- زۆرتىرىن ھۆكارەكانى مردن چىن لەماوەى گەشتکردندا؟

٦٪ بۆ ٧٥٪ ى گەشتىاران كىشەى تەندروستىيان ھەيە لەكاتى گەشتکردندا، و بەئام ١٪ بۆ ٥٪ ى ئەو گەشتىارانە كىشەى تەندروستى مەترەيدىزىيان ھەيە.

و پزىژەى مردن لەو نەخۆشانەدا پىكدىت لە ٠,٠٠١٪. زۆرتىرىن كىشە تەندروستىەكانى گەشتىاران:

- كىشەى كۆئەندامى ھەرس: سىچون يان قەبىزى.

- كىشەى كۆئەندامى ھەناسەدان.

- كىشەى كۆئەندامى دەمار: دلەپراوكى، سەرنىشە.

- كىشەى پىست.

- نەخۆشەيەكانى دل.

- نەخۆشەيە بەربئاوەكان.

- نەخۆشەيە كوشندەكان.

- بوداوەكان و خنكان.

٤٨٢- ئايا ھىچ جۆرە ئاكسىنىك ھەيە كە پىئويست بىت پىش گەشتکردن وەر بگىرىت؟

بەلى بەدئىيايىەو ھەروەھا وەبىرەيتانەو ھەيەك بۆ ئاكسىنە سەرەكەيەكان كە گەشتىارەكە پىش گەشتەكەى وەرئىدەگرىت نەمانەن(سورىژە وگوزاز و سورىژەى ئەلمانى وئاولە وئەنفلۆنزا). دىاكردىنى جۆرى ئاكسىنەكە پىشتدەبەستىت بەئەو وئاتەى بۆى

..پزیشكى خىزان.....

دەچىت، زەردەتا و دېركەومىكوتە و كۆلئىرا لەو ئاكسىنانەن باشتروايە
پىش زۆربەى گەشتەكان بۇ ولاتانى جىهان وەربىگرىت.

٤٨٤- ئايا ھەمو ئاكسىنە پىويستەكان لەيەك كاتدا وەردەگرىت؟

مروۋ دەتوانىت زۆربەى ئەم ئاكسىنانە لەيەككاتدا وەربىگرىت، و بەئام
ئەگەر ئاكسىنەكە قايرۇسى زىندوى تىابوو وانا مۇچگارى دەكرىت
ئاكسىنەكەى تر دواى ٢٨ پۆژ وەربىگرىت.

٤٨٥- مەلاريا دادەنرىت بەيەكىك لەو نەخۇشيانەى لەكاتى گەشتكردندا
دەگوازىتتەو، ئەمەمان بۇ پونبكرەوھە؟

راستە، بەتايبەت لەناوچەكانى ناوھراست و باشورى ئەفەرىقا و ئىسپانيا
و ھىند و باشورى پۆژھەئەتى ئاسيا و ھەندىك شوئىنى پۆژھەئەتى
ناوھراست. ئەگەر كەسى گەشتىار دەرمانى خۇپاراستن لەمەلارياى
و ەرنەگرت توشبوون بەم نەخۇشىيە دەبىتتە راستىيەكى دۇنياكەرەوھە
لەكاتى گەشت بۇ ھەندىك ناوچەى وەكو غىنيا دواتر ئەفەرىقا ئىنجا
باشورى ئاسيا دواى ئەوھ باشور پۆژھەئەتى ئاسيا و ئەمەرىكا.

٤٨٦- رىنگاكانى خۇپاراستن لە مەلاريا كامانەن؟

ھىچ جۆرە خۇپاراستنىك نىە ١٠٠٪ بىت بۇ توشبوون بە مەلاريا، ئەم
كەرەستانە پىكىدىن لە: دەرمان و كرىم كە پىوھدانى ئەم مىشولەيە
قەدەغەدەكات لەگەئەوھەشدا پىويستە ئەم شوئىنى گەشتىارەكە بۆى
دەچىت ديارىبكرىت و ئەمە بۇ زانىنى بەرگرى تاك خانەكانى مەلاريايە
لەبەرەمبەر بە دژەزىندەگىيەكان كە دژ بەوان دانراوھ.

٤٨٧- رىنگاكانى خۇپاراستن لە نەخۇشىيە ھەودارەكان كەبەھۆى
مىشومەگەزەوھ دەگوازىتتەوھە كامانەن؟

نهم كهرهستانه چپرده كرنهوه له نههيشتنى گهستنى ميشوله كهوه، بهتايهت له كاترزميره كانى سه رله به يانى وئيواره دا كه پيكديت له لوتكه ي كاتى گواستنه وهى مه لاريا وهه لامهت. له بهر كردنى جلى دريژ و توندوتول و داخراو و به كارهينانى هه نديك له و ده رمانانه ي ميشوله كه ده كوژيت و ژيان له و شوينانه ي ميشوله كه ناتوانيت بگاته لا يان.

٤٨٨- نايا ژنى سكيپر ده توانيت به سه لامه تي گهشت بگات؟

باشترين كاتى گهشت بو ژنى سكيپر مانگى دوهم (له نيوان ١٨ و ٢٤ هه فته دا)، وه مانگى سنيه ما پيوسته ماوه ي گهشته كه دياريكراو بيت و كه متر له ٢٠٠ ميل بيت.

له ژنى سكيپر دا چه ند هه و كردنيك هه ن به هوى مه لاريا وهه و كردنى جگه رى به ربلآوه وه دروسته بن و ده بنه هوى چه ند ئالوزيه كى كوشنده له دا يكه كه و كورپه كه يدا به به ي جياوازي.

و چه ند نه خوشيه كى تر هه ن ژنى سكيپر توشيان ده بيت له كاتى گهشت كردندا وهكو وه ستانى خوين له خوينه به ره كاندا و كه مخوينى توند. سه ره پاي ئه و شتانه ي پيشتر باسما ن ليوه ي كرد فاكسينه كان كيشه دروسته كه ن له ژنى سكيپر دا، وهكو فاكسينى سوريزه، و به نام فاكسينه كانى سيل و تاي فوئيد و زه رده تا ئه توانريت بدرئت به و ربا ييه وه له كاتى سكيپر دا.

٤٨٩- هوكاره كانى به رزبوونه وهى پله ي گه رمى كامانه ن له كاتى گهشت كردندا؟

چه ند هوكارنيك هه ن پيوسته به دواياندا بگه رين بو زانينى هوكارى به رزبوونه وهى پله ي گه رميه كه له گه شتياراندا، و نهم هوكارانه ماوه ي دا يه نى هه نديك له ميكرؤبه كانه و باوبوونه وهى هه نديك نه خوشيه

وبەرکەوتن لەگەڵ ھەندیک ھۆکاری تایبەت وئەو نیشانانەى لەسەر
نەخۆشەكە دەردەكەون.

* ماوەى داىەنى:

-ئەگەر ماوەى داىەنى لەنیوان ۱-۳ پۆژدا بوو: ھەئامەت، نەخۆشیه
خەودارە بەكتیریهكانە.

-ئەگەر ماوەى داىەنیەكە لە ۲۱ پۆژ كەمتر بوو: ئەنسرەكس وھەئامەت
وتایفونید و مەلاریا وتاعون وزەردەتا وسكچونى توندە.

-ئەگەر ماوەى داىەنیەكە لە ۲۱ پۆژ زیاتر بوو: ئەیدز و كىمى ئەمیبى
لەجگەردا وتای مانتا و مەلاریا وھارى سەگ وسیل وھوكردى جگەرى
بەربئاو.

* بەرکەوتن لەگەڵ چەند ھۆکاریكى تایبەتدا:

-خواردنەوہى ئاوى پىس یان شیر وپنكھاتەكانى بەپىسى: شىگە
وسالمونىلا وتای مانتا وھوكردى جگەرى بەربئاو.

-خواردنى گۆشت و ماسى باش نەكولائو یان نەبرژاو: ھەوكردى
پىخۆلەكان.

-بەرکەوتن لەگەڵ ئاژەئان: ھارى سەگ وتاعون وتای مانتا.

-بەرکەوتن لەگەڵ مېشوموگوزدا: مەلاریا وھەئامەت وزەردەتا.

-سینكس: ئەیدز وھەوكردى جگەرى بەربئاو"بى" و سىفلیس
وئايرۆسى تاميسك.

-بەرکەوتن لەگەڵ كەسە نەخۆشەكاندا: دېكەومىكوتە، ھەوكردى
پەردەى مېشك، سىل.

۶۹۰-ئایا ئەو نەخۆشانەى ئەیدزىان ھەيە توشى ھیچ جۆرە

ھەوكردىك دەبن لەكاتى گەشتكرندا؟

...پزېشكى خيزان.....

كەسانى توشبۇو بە نەخۇشى ئەيدىز توشى ئەو جۆرە ھەوكردە سادانە دەبن كەكەسانى توشنەبوو بەم نەخۇشە توشى نابن، وسەرەپراى ئەو نەم جۆرە كەسانە توشى ھەوكردە ھەلقۆزەرەوكان دەبن ونا تۈوان قاكسىن ۋەرىگرن بەتايبەت ئەو قاكسىنانەى قايروسى زىندويان تىايە. ۴۹۱- ئەو رېنمايىانە چىن پىويستە پەپرەو بكرىن لەكاتى گەشتكردندا بۇخۇپاراستن لە سىكچون؟

شوشتنى دەستەكان بەئاو وسابوون يان بەكارھىنانى ھەندىك خاوينكەرەوى تايبەت پىش نانخواردن يان دواى ھاتنەدەرەو لە ئاودەست، خواردنەوى ئاوى خاوينكراوہ يان كولينراو لەگەل بىرھىنانەوى ئەوى كۆلاندنى ئاو بۇماوہى ۱ خولەك بەسە بۇ خاوينكردنەوى، نەحواردنى خۇراكە باش نەكۆلواوكان بەتايبەت ماسى تازەى باش نەكۆلواو يان نەبرژاو وسەوزەو ميوەى كال، نەحواردنى پىكھاتەكانى شىر، نەحواردنەوى ئاوى دانەپۇشراو يان سەھۇل.

۴۹۲- ئەو رېنمايىانە چىن پىويستە پەپرەويان بگەين لەكاتى گەشتكردندا بۇخۇپاراستن لە نەخۇشە سىكسىەكان؟

رېنمايىەكان برىتىن لە سىكسنەكردن لەگەل سۆزانىەكان ولەگەل ۋەبىرھىنانەوى پىويستى بەكارھىنانى كۆندۆم لەكاتى سىكسدا.

۴۹۲- ئە رېنمايىانە چىن پىويستە پەپرەويان بگەين لەكاتى گەشتكردندا بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشەكانى كۆئەندامى ھەناسەدان؟ رېنمايىەكان برىتىن لە دوركەوتنەو لەو شوئىنانەى تەپەتۆزى چىريان تىايە، ۋدوركەوتنەو لەو شوئىنانەى ئاۋەوايان پىسە.

.....پزىشكى خىزان.

ھەندىك لە تويژىنە ۋە كان ئامۇزگاي دەكەن بە ئەنجامدانى پشكنىنى تايىبەت بە سىل پېش ۱۰-۱۲ ھەفتە دواى گەرپانە ۋە لە گەشتەكە.

۴۹۴- ئە رېنمايىانە چىن پېويستە پەپرەويان بگەين لەكاتى گەشتکردندا بۇ خۇپاراستن لەو نەخۇشيانەى دەگوازىنە ۋە لەرېگەى ناۋە ۋە؟

مەلەنەكردن لەو ئاوانەى كلۇريان تيانىبە يان ئەو ئاوانەى بەھيۋاشى رېدەكەن" واتە مەنگن"، ۋەرەھا نەخواردنە ۋەى ئاۋ پېش كۇناندىنى ونەخواردنى ماسى باش نەبىرژاۋ.

۴۹۵- ئە رېنمايىانە چىن پېويستە پەپرەويان بگەين لەكاتى گەشتکردندا بۇ خۇپاراستن لە روداۋەكان؟

گەشتنەكردن لە شەۋدا، نەخواردنە ۋەى مەى لەكاتى ئۇتۇمبىل لىخۇرېندا، گەشتنەكردن بۇ ئەو شوئىنانەى جىگىر نىبە لەپوى سىياسىيەۋ، بەكارھىنانى پشتىنى سەلامەتى لەكاتى لىخۇرېندا.

۴۹۶- ئامۇزگارپە گەشتىەكان چىن كەدەرىن بە گەشتىاران؟

لەسەر ھەمو گەشتىارىك پېويستە گەرمىپېو ۋخاۋىنكەرەۋە ۋگۆزى خاۋىن" دەستەسېرى خاۋىن" ۋكۆندۆم ۋنازارشكىن ۋدەرمانى دژە نازارى ناۋ سك ۋسكچون ھەلبىگرىت لەگەل خۇيدا.

ۋگەشتىاران ئامۇزگارى دەكرىن بەۋەى فايلىكى تەندروستىيان پېبىت باس لە ھەمو كېشە تەندروستىيەكانى ئەو كەسە بكات.

وتوویژنی بیستوه شتم

شه کره

Diabetes Mellitus

۴۹۷- نه خوښی شه کره چیه؟

نه خوښیه که پوده دات به هوئی که می دهر دانی نه نسولینه وه وله نه جامی نه مه وه کار ده کریته سهر توانای لهش له سهر به کار هیان و پاشه که و تخستنی ماده کار بوهایدر هیتی وشه کریه کان.

۴۹۸- هوکاری که می نه نسولین چیه؟

که می نه نسولین له وانیه پو بدات له نه جامی بهر ه منه هیانیه وه یان به هوئی نه توانینی لهش له سهر سو دوه رگرتن لهو نه نسولینه ی په نکریاس بهر ه می دینیت.

۴۹۹- پوئی نه نسولین چیه به شتیه که دیاریکراو؟

نه نسولین هله دستیت به نه جامدانی چهند فرمانیکی گرنگ نه رانه:
* نه نسولین داده نریت به کلیلی کردنه وهی دهر گای خانه کانی لهش بوئه وهی گلوکوز بجیته ناو نه م خانانه وه، تابه کار بهیتریت وه کو سر چاوه یه کی وزه یان پاشه کهوت بخریت بو به کار هیانانی له داهاتودا (گلایکوجین).

* چونه ناوه وهی ترشه چه ریه کان بو ناو خانه کان ناسان ده کات هه تا وه کو وزه به کار بیت یان پاشه کهوت بخریت.

*بەكارھىنانى پېرۇتىن ئاسان دەكات لە سەرلەنۇي دىرۇستكر دىنەروى خانەكان و ماسولكەكان.

۵۰۰-كارىگەرى كەمى ئەنسۇلېن لەلەشدا چىيە؟

ئەنسۇلېن كار دەكات بۇ راگرتنى ھاوسەنگى ئاستى گلوكۇزى سىرۇشتى لە خویندا لەكاتىكدا ئەم ئاستە كارىتېئاكرىت بەپىيى بېرى ئەو خۇراكەى خواردوتە، ولەحالەتى نەبوونى ئەنسۇلېن يان ناچالاكبوونى_ھەرۈك حالى كەسە توشىبوۈەكان بەنەخۇشى شەكرە_گلوكۇز ناتوانىت بچىتە ناو خانەكانەۈە ھەتا خۇراكيان پىيدات ولەبېرى ئەمە لەناو خویندا دەمىنىتەۈە ولەپىگەى مىزەۈە دەخرىتە دەرەۈەى لەش و دەبىتە ھۇى زۇر مىزكر دىن و تىنۇيەتتەكى توند.

۵۰۱-سەرچاۈەى ئەنسۇلېن لەكوۈيۈە دىت؟

پژىنى پەنكرىاس سەرچاۈەى سەرەكەى بۇ ئەنسۇلېن لەلەشدا.

۵۰۲-نەخۇشى شەكرە چۇن پۇلېن دەكرىت؟

نەخۇشى شەكرە پۇلېن دەكرىت بۇ دو جور:

-جۇرى يەكەم زۇرۈبەى جار توشى مىدالان دەبىت و چارەسەرەكەى پىشت بە ئەنسۇلېن دەبەستىت.

-جۇرى دوەم توشى كەسە پىنگەيشتوۈەكان دەبىت و چارەسەرەكەى پىشت بەۈەرگرتنى ئەنسۇلېن نابەستىت.

۵۰۳-ھۇكارەكانى نەخۇشى شەكرە چىن؟

لە گىرنگىرتىن ھۇكارەكانى: قەلەۈى، بۇماۈەى، فشارى دەرۈنى، زۇرخۇرى، نەخۇشىە جوراۈجۇرەكانى پەنكرىاس، بەكارھىنانى ھەندىك دەرمان ۈەكو كۇرتىزۇن.

۵۰۴-نىشانەكانى توشىبوون بەنەخۇشى شەكرە چىن؟

پزیشکی خیزان...

نیشانه‌کانی توشبوون به‌نه‌خویشی شه‌کره ئەمانەن: تینویه‌تی ووشکبوونه‌وهی قورگ، کەمی کیش سەرەپای بوونی حەزی خواردن، ماندووبوون بە سوکترین ئیش، ھەوکردنی پیست، درەنگ چاکبوونه‌وهی برین.

۵۰۵- چارەسەری نەخویشی شەکرە چیە؟

چارەسەری نەخویشی شەکرە دابەش‌دەکریت بۆ دو جۆر: چارەسەر بە دەرمان و چارەسەر بەبێ دەرمان، چارەسەری دەرمان ئەنسولین و دەرمانی دابەزینەری شەکر. چارەسەر بەبێ دەرمان وەرزشکردن و پراگرتنی ھاوسەنگی خۆراکی و دورکەوتنەوه لە فشاری دەرونی.

۵۰۶- پزێھی سروشتی شەکر لە خویندا چەندە؟

پزێھی سروشتی شەکر لە خویندا کەمتر لە ۱۲۰ بەبێ نان خواردن، وکەمتر لە ۱۶۰ دواى ۲ کاتژمیر لەناخواردن.

۵۰۷- کاریگەرە لاوەکیەکانی نەخویشی شەکرە چین؟

کاریگەرە لاوەکیەکانی نەخویشی شەکرە ئەمانەن:

دەبیتەهۆی ناوی سپی لەچاودا و کاردەکاتە سەر تۆپی چاو.

ھەوکردن لە پزێهوی میز و گورچیلەکاندا و لەوانەیە ببیتە هۆی لەکارکەوتنی گورچیلەکان.

نەخویشیەکانی دل و سوپی خوین.

ھەوکردنی پیستی دوبارەبووھو.

۵۰۸- نیشانه‌کانی بەرزبوونه‌وهی پزێھی شەکر لە خویندا چین؟

نیشانه‌کانی بەرزبوونه‌وهی شەکر لە خویندا بریتین لە: میزکردنی بەردەوام، تینویه‌تی زۆر، لاوازی گشتی، ئازاری توند لەناو سەدا، حەزنەکردن لە خواردن، دلتیکەه‌ئاتن، تەنگەنەفەسی.

.....پزیشکی خیزان.

۵۰۹- چاره سهری سهره تایی بۆ بهرزبونوهوی شهکر چیه؟

له حائسه تی بهرزبونوهوی شهکر پنیویسته پشکنینی خوین و میز نه نجام بدریت، هاندانی کسه توشبووه که بۆ ههستان به چه ند راهینانیکی وهرزشی نه گهر له توانایدا هه بوو، پیدانی بریکی زۆر له شله مهنی خالی له شهکر، گواستنوهوی نه خوشه که بۆ نه خوشخانه نه گهر ریژهی شهکره که ی زیاتر بوو له ۲۴۰ ملیگرام.

۵۱۰- نیشانه کانی دابهزینی شهکر له خویندا چین؟

نیشانه کانی دابهزینی شهکر له خویندا بریتین له: نار هفکردنهوی زۆر وهردهه لگه پان و له زین، سه رنیشه، لیل بینین، زیادبوونی لیدانه کانی دل، ههستکردن به برسیه تیه کی زۆر، شله ژان ووروزان، نه مانی توانای بیرکردنهوه، گۆپان له که سایه تی وه لسوکه وتدا، بوورانوه.

۵۱۱- چاره سهری سهره تایی بۆ نزمبوونهوی شهکر چیه؟

پنیویسته به لایه نی که مه وه ۱۵ ملیگرام له شهکری تاوه له ناودا بدریت به نه خوشه که ودوای ۱۵ خوله ک پیوانه کردنی ریژهی شهکری له خویندا بۆ بکریت و باشتروایه بریته نه خوشخانه.

۵۱۲- هۆکاره کانی دابهزینی شهکره چین؟

هۆکاره کانی دابهزینی شهکره بریتین له: نه خواردنی بریکی ته او له خۆراک، لابر دن یان دواخستنی ژه مینک له خواردن، خواردنهوی مه ی به بی خۆراک، دابه زاندنی کیش به بی که مکردنهوی ژه می دهرمانی شهکره که، دواکه وتنی خالیبوونهوی گه ده ههروه که له ژه مه چه ره کاندای، چالاکی زیاد له پنیویست، خواردنی ژه می زیاده له دهرمانی شهکره، وهرگرتنی ژه مه دهرمانه که له کاتیکی زۆر زو یان زۆر درهنگدا، وهرگرتنی دهرمانی تر که کاریگه ری لاهه کیان هه بییت.

۵۱۲- ئەو كارىگهريه لاره كيانه چين توشى چاو دهبن بههؤى نه خوئشى شهكره وه؟

ئەو كارىگهريه لاره كيانه ي توشى چاو دهبن بههؤى نه خوئشى شهكره وه برتين له توشبوونى چاو بهئاوى شين، وئيفليجى له ماسولكه كانى چاودا، تىكچونى توپرى چاو، وكيشه له خوئنبه ره كاندا.

۵۱۴- ئايا تىكچونى شه به كيه زور پوده دات؟

۲۷٪ ي توشبووان له ۵-۱۰ سالدا توشى تىكچونى شه به كيه دهبن. ۷۱٪ -۹۰٪ ي توشبووان له ۱۰ سالدا توشى تىكچونى شه به كيه دهبن. دواي ۲۰-۲۵ سال ۹۵٪ ي توشبووه كان توشى تىكچونى شه به كيه دهبن به پريزه ي ۳۰-۵۰٪.

۵۱۵- ئايا نه خوئشى شهكره به زورى پوده دات؟

زانايان ژماره ي توشبووان به نه خوئشى شهكره ده خه ملينن به ۱۲۰ مليون كهس ووه ها پيشبيني ده كهن ئەم ژماره به بيته ۲۲۰ مليون له سالى ۲۰۲۰ دا.

۵۱۶- نه خوئشى شهكره چون دهناسرئته وه؟

نه خوئشى شهكره به گشتى دهناسرئته وه به بوونى يه كيك له م نيشانانه له دو پوژى جياوازدا:

* بوونى نيشانه كانى شهكره وه كو(تينويه تى زور وزور ئاو خوار دهنه وه وزور ميز كردن) له گه ل به رزبوونه وه ي ئاستى شهكر له خوئندا بو زياتر له ۲۰۰ مليگرام / ۱۰۰ ميليترى خوئندا له مهر كاتىكى پوژدا بيت.

* نه گهر نه خوئشه كه به پوژو بوو وئاستى شهكر له خوئندا زياتر يان ۱۲۶ مليگرام / ۱۰۰ ميليترى خوئندا بوو(۸ كاتر ژمير به بي نانخواردن)

..پزیشکی خیزان..

ناستی شەکر لە خویندا دوای ۲ کاترئمیر لە پشکنینهکەوه زیاتر لە ۲۰۰میلیگرام/۱۰۰ میلیتر دایە.

۵۱۷-ئایا پێویستە جوۆرە گەرانیکی دیاریکراو بکەین بە دوای
حاله‌تەکانی نەخۆشی شەکرەدا؟

کوۆمەلە کەسیک هەن پێویستە بەشیوہیەکی بەردەوام پشکنینیان بۆ
بکەین:

۱-ئەو کەسانە ی تەمەنیان لەسەر ۴۵ سالیەوہیە وئەگەر پشکنینهکە
سروشتی بوو ئەوا دوبارە دەکرێتەوہ هەموو ۳ سال جارێک.

۲-کەسانی توشبوو بە قەلەوی.

۳-ئەو کەسانە ی کە سوکاریان هەبە بە پلە ی بەک و نەخۆشی شەکرەیان
هەبە.

۴-ئەو ژنانە ی مندالیان بووہ وکیشی مندالەکانیان لە ۴ کیلوگرام
زیاترە.

ئەو کەسانە ی توشی بەرزبوونەوہ ی فشاری خوین بوون و پزێژە ی چەوری
لە خوینیاندا زۆرە.

۵۱۸-ئەو پشکنینانە کامانەن کە پێویستە بکرین بۆ ناسینەوہ ی
نەخۆشی شەکرە؟

پشکنینی شەکر ی پاشەکەوتخراو، پشکنینی میز بۆ دیاریکردنی
پزێژە ی پزۆتین، پشکنینی پزۆنی پەریزادە، پشکنینی چاوەکان،
پشکنینی پزۆژە ی چەوری بە جوۆرەکانیەوہ، پشکنینی قاچەکان
وئەنجامدانی هینکاری دل.

۵۱۹-نامانج لە چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە چیە؟

..بەزىشكى خېزان..

۱- كۆنترۆل كىردى پىژە شەكر لە خویندا ئەگەرى توشبوون بە تىكچونى شەبەكە و گورچىلەكان و كۆنەندامى دەمار كەمدەكاتەو بە پىژە (۵۰-۷۵٪).

۲- پىژە شەكرى پاشەكەوتخراو لە خویندا ۲،۷٪ دەبىت.

۳- پىژە شەكر لە خوینى كەسى بوورژودا ۸۰-۱۲۰ مىليگرام/۱۰۰ مىليلىتر دەبىت و ۱۰۰-۱۴۰ مىليگرام/۱۰۰ مىليلىتر لەكاتى نوستندا.

۴- چاودىرىكىردى پىژە شەكرى خوین لە مائەو دە بەرىكى، و پىدانى زانىارى بە نەخۆش لەسەر جۆرى خواردەكەى گىرنگىرىن ھۆكارەكانى كۆنترۆل كىردى شەكرە لە خویندا و سنوردانانە بۆ كارىگەرىيە لاوەكەكانى.

۵۲۰- ھۆكارەكانى پارىز كىردن چىيە؟

- پاراستنى پىژە شەكر لە خویندا لە ئاستىكى دىارىكر او دا.

- دابەزاندنى پىژە چەورىيەكان لە خویندا.

- دابەزاندنى فشارى خوین.

- نەھىشتن و چارەسەر كىردنى كارىگەرىيە لاوەكەكانى نەخۆشى شەكرە

لەوانە نەخۆشىيەكانى دل، چا، كۆنەندامى دەمار، گورچىلەكان.

- بەرزبوونەوھى ئاستى تەندروسى گىشتى لە پىگەى ھەلبژاردنى

دروست بۆ خۇراك و نەجامدانى چالاكى وەرزى.

- پىكخستنى خىشتەى خۇراكى بۆ نەخۆش.

۵۲۱- سىستىمى خۇراكى نمونەيى بۆ نەخۆش چىيە؟

سىستىمى خۇراكى نمونەيى بۆ نەخۆش خۇى دەبىنىتەوھى لە خواردى

دانەوئىلە بەھەمو جۆرەكانىيەوھى بەبى لابردى توىكلەكەيان بەشىئەوھىيەكى

پۇژانە و خواردى سەوزە و ميوە بە سەرچەم جۆرەكانىيەوھى. گىرنگى

دەدات بە ھەلبژاردنی ئەو خۆراکانە ی ریزە ی کۆلیسترو ل تیییدا کەمە وکەمکردنەو ی ریزە ی خو ی لە خواردندا.

۵۲۲- گرنگترین ژەم کامە یە بۆ نەخۆشی توشبوو بە شەکرە؟

نانی بە یانیان دادەنریت بە گرنگترین ژەم چونکە ئەم ژەمە پنیویستە بۆ چالاکی و بێرکردنەو، و ھەروەھا خواردنی خواردەمەنی لەنیوان ژەمەکاندا قەدەغە دەکات ئەگەر پرەکەشی کەمییت.

۵۲۳- خواردنی ژەمەکان لەنەخۆشی شەکرەدا چۆن بیئت باشە؟

پنیویستە لەسەر کەسی توشبوو بەنەخۆشی شەکرە ماوہی نیوان ژەمەکان لەیەکتەر دوربجاتەو و ئەمە کاریکی زۆر گرنگە بۆ نەخۆشەکانی شەکرە لە جو ی دوہم و ئەوانە ی تەنھا بە پاریز چارەسەردەکرین، چونکە ھیشتنەوہی ماوہی ۴-۵ کاتژمیر لەنیوان ژەمەکاندا یارمەتی پەنکریاس دەدات بۆ بەرھەمەینانی بپی پنیویست لە ئەنسولین دوای ھەمو ژەمیکی خواردن، ولەھەمان کاتدا کاتی پنیویست دەداتە ئەو دەرمانانەیکە بەکار دین بۆ دابەزاندنی ریزە ی شەکر ی خوین تابەکاری خو یان ھەستن.

۵۲۴- نایا خشتە ی خۆراکی دەگو یریت لەو کەسانە ی نەخۆشی

شەکرە یان ھە یە بەبەر او رد بە کەسانی ئاسای؟

بەئ ی چونکە خشتە ی خۆراکیە کە پنیویستە پشت بەبەستیت بە پاقلەمەنیەکان و دانەو یلە لەکاتی کدا خشتە ی خۆراکی کەسە ئاساییەکان پشت دەبەستیت بە کاریو ھاید ریت.

۵۲۵- نایا کەسانی نەخۆشی شەکرە دەتوانن وەرزش بکەن؟

وەرزش دادەنریت بە یەکیک لە ھۆکارەکانی چارەسەری کەسی توشبوو بەنەخۆشی شەکرە، چونکە ئەنجامدانی وەرزش و جو لە بەشێوہ یەکی

رېك ههستياري نه‌نسولين زيادده‌كات وگلوکووزي ناو خوین له رېنگه‌ي ماسولكه‌كانه‌وه به‌كارديت وبه‌م‌ش رېژهي شه‌كري ناو خوین داده‌به‌زيټ.

وبه‌لام پيوسته له‌سهر كه‌سي توشبوو به‌نه‌خوشي شه‌كره هاوسه‌نگي نيوان چالاكي وپري خواردن رابگرېت بو نه‌هېشتني بوداني نوږه‌ي كه‌مي شه‌كر.

۵۲۶- كه‌واته ئو رېنمايپانه چين پيوسته كه‌سي توشبوو به شه‌كره په‌پره‌ويان بكات له كاتي وهرزش‌كردندا؟
پيش هه‌مو چالاكيه‌كي وهرزشي پيوسته رېژهي شه‌كري ناو خوین بيټوريت.

* نه‌گه‌ر كه‌متر بوو له ۷۰مليگرام/دل- خواردني ژه‌ميكي سوک (۱۵ گرام كاربوهايديره‌يت: سيويكي قه‌باره مامناوه‌ند يان پارچه‌يه‌ك نان) دواتر چاوهرې بكه‌ين بو ماوه‌ي ۳۰ خوله‌ك دواتر دوباره پيواني رېژهي شه‌كري خوین نه‌گه‌ر ۷۰-۱۰۰مليگرام/دل- خواردني هه‌مان ژه‌م ودواي نه‌وه ده‌توانيت وهرزش بكه‌يت.

* نه‌گه‌ر رېژهي شه‌كره‌كه ۱۰۰-۱۵۰مليگرام/دل- كيشه‌ نيه نه‌وه كه‌سه وهرزش بكات وبه‌لام پيوسته ژه‌ميكي ساده بخوات نه‌گه‌ر چالاكيه وهرزشيه‌كه زياتر له ۲۰ خوله‌كي خاياند.

* نه‌گه‌ر رېژهي شه‌كره‌كه زياتر بوو له ۲۴۰مليگرام/دل يان له‌حاله‌تي بووني كيتون له ميزدا پيوسته چاوهرې بكات هه‌تا رېژهي شه‌كره‌كه داده‌به‌زيټ.

۵۲۷- بوچي گلفتوگووباس زورده‌كرېت له‌سهر توشبووني قاچه‌كان له‌وه كه‌سانه‌ي نه‌خوشي شه‌كره‌يان هه‌يه؟

.....بېزىشكى خېزان..

توشبىۋونى قاچەكان بە برين لەم جۆرە نەخۇشانەدا زۆرە بەپىيەى
خوئىنبەرەكانى قاچ وەكو خوئىنبەرى كەسىكى ئاسايى خوئىن ناگەيەننە
قاچەكان بەباشى وبەھۆى لاوازى دەمارە خانەكانى قاچى ئەو كەسانەى
شەكرەيان ھەيە ھەمو ئەمانە نامادەباشى دەكەن بۇ توشخستنى قاچى
ئەم نەخۇشانە بەبرين.

۵۲۸- ئەو ئامۇزگاربانە چين پىۋىستە نەخۇشى شەكرە پەپرەويان

بكات بۇ خۇپاراستن لە برينەكانى قاچ؟

پىۋىستە گرنكى بە پاكوخاۋىنى بدات وچارەسەرى كەپوۋەكان بكات.

وتوۋىزى بىستونۇيەم

سىل

Tuberculosis

۵۲۹-نەخۇشى سىل چىيە؟

سىل نەخۇشىيەكە ھۆكارەكەى جۆرە بەكتىريايەكە ناودەبرىت بە مايكۇباكتىريا. زۆربەى كات مروفۇ ئەم نەخۇشىيە وەردەگرىت لە مروفۇنىكى ترەو كە توشبوو، وزۆربەى كات ئەم بەكتىريايە توشى سىيەكان دەبىت يەكەمجار ولەويۋە توشى ئەندامەكانى ترى لەش دەبىت وەكو بىرپەرى پىشت ومىشك.

۵۳۰-ھەوكردىنى سىل چىيە؟

ھەوكردىنى سىل واتە بوونى بەكتىرياي سىل لەلەشى مروفۇدا، زۆربەى كات مروفۇ ئەم بەكتىريايە وەردەگرىت لە كەسىكى نىزىكەو. ھەوكردىنى سىل لەوانەيە پەرەبسىنىت بۇ نەخۇشى سىل ئەگەر بەكتىرياكە چالاكىەكەى زىاتربوو.

۵۳۱-لەحالەتى توشبوون بە ھەوكردىنى سىل ئايا مىكروپەكە

دەگوزىتەوہ بۇ كەسانى تر؟

نەخىر، چونكە مىكروپەكە ناچالاكە.

۵۳۲-نەخۇشى سىل چىيە؟

.....پزىشكى خيزان.....

نەخۇشى سىل گۆزنى مىكروۋى توشخەرى ھەوكردىنى سىلە بۇ
مىكروۋىكى چالاك لەتوانايدايە نىشانەكانى ۋەكو كۆكە بەرزبۇونەۋەى
پلەى گەرمى ونەمانى كىش وئارەقكردەۋەى شەوانە لەكەسە
توشبۇۋەكەدا دروست بكات.

۵۲۳- لەھالەتى توشبۇون بەنەخۇشى سىل ئايا نەخۇششەكە
دەگوازىتەۋە بۇ كەسانى تر؟
بەئى.

۵۲۴- چۆن خۇمان پپارىزىن لەنەخۇشى سىل؟
چەند رىگايەكى ديارىكراۋ ھەيە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى سىل:
بەكارھىنانى دەمامكلە حالەتى بۇونى سىلى سىيەكان، تىكەل نەبۇون
لەگەل خەلكدا بەتايبەت لە ماۋەى يەكەمى ۋەرگرتنى چارەسەردا واتە
۲ ھەفتە لەۋەرگرتنى چارەسەرەۋە.

۵۲۵- سىلى شاردرارۋە چيە؟
لەدواى ھەلمزىنى مىكروۋى سىل مروزۇ توشى سىل دەبىت وبەنام
بەرگى لەشى لەتوانايدايە بەرەنگارى بىتەۋە ودواتر گەشەى
دەۋەستىنىت، وبەم شىۋەيە مىكروۋى سىل بۇونى دەبىت وبەنام
ناچالاكە ونەم مىكروۋى بەتپەپىۋونى كات ولەھەلومەرچىكى
ديارىكراۋدا چالاكەكەى زىادەكات، وبەمەش دەوترىت سىلى
شاردرارۋە. كەسى توشبۇو بە سىلى شاردرارۋە بە شىۋەيە دەناسرىتەۋە:
-نەبۇونى نىشانە.

-ھەستەكردن بەنەخۇششەكە.

-ناتوانىت بىگوزىتەۋە بۇ كەسانى تر.

-بۇونى پشكىنى پۇزەتيف بۇسىل.

-ئەگەرى گۆپرانى سىلى شاردراروۋە بۇ سىلى چالاک لەھالەتى نەخواردنى چارەسەرى پىويستدا.

وشايەنى باسکردنە لىرەدا سىلى شاردراروۋە لەوانەيە بۇ ماۋەيەكى درىژ بەشاراۋەيى بىمىنئەتەۋە، بەئام ئەو ھۆكارانەيى وايلىدەكات بىيئە سىلى چالاک لاۋازى بەرگرى لەشە.

۵۳۶-سىلى چالاک چيە؟

دوای ھەلمزىنى مىكروبەكە ولەھالەتى بىتوانايى بەرگرى لەش لەبەرەنگارىبونەۋەيى ئەم مىكروبە ونەۋەستاندى گەشەيدا، بەكترياكە چالاک دەبىت وتواناي زۇربوونى دەبىت لەلەشدا وودواتر دەبىتە ھۆي نەخۆشى سىل. ئەم بەكتريايە ھىرشدەكاتە سەر لەشى مروۋە دەبىتەھۆي تىكشكاندى شانەكانى لەش.

چەند ھۆكارىكى يارمەتيدەر ھەن بۇ پودانى سىلى چالاک: نەخۆشى شەكرە، ئەيدز، شىرپەنجەي سەر ومل، شىرپەنجەي خويىن وپزىنە لىمفاۋيەكان، ولاۋازى گورىلەي كتوپر، وكەمى كىش لە كاتى مندالبووندا، چارەسەر لەپىگەي كۆرتىزۆنەۋە، ئالودەبوون لەسەرمادە بىھۆشكەرەكان، و مندالان.

نیشانەكانى سىلى چالاک پەيوەنديان ھەيە بەشويئە توشبوۋەكەرە، بەئام بەزۇرى لە سىيەكاندا پودەدات وئەم نیشانانە دروستدەكات: كۆكەي توند بۇماۋەي ۲ ھەفتە بەردەوام دەبىت، ئازار لە سىنگدا، دەردراۋەكانى كۆنەندامى ھەناسەدان خويىيان لەگەندا دەبىت. بەئام نیشانەكانى تىرى سىل بىرىتىن لە ماندوبوون ونەمانى كىش وھەزەنەكردن لە خواردن وبەرزىبونەۋەي پلەي گەرمى وئارەقكردنەۋە لەشەۋدا.

۵۲۷- ئايا نه خوشى سيل نه خوشيهكى بهربئاوه؟

بهلى سيل نه خوشيهكى بهربئاوه له حالهتى توشببوهنهكانى كۆنهندامى ههناسهدا.

۵۲۸- جياوازى چيه له نيوان سيلي شاردراره وسيلي چالاكدا؟

بۇناسانكردى تىگهيشتنى جياوازى نيوان سيلي شاردراره وسيلي چالاك لهم خشتهيهدا جياوازيهكانيان دهخهينه پو.

سيلى چالاك	سيلى شاردراره	
كۆكهيكى توند بۇ زياتر له ۳ ههفته، نازار له سينگدا، بهلقه مى خويناو، ماندوبوون، ههزنهكردن له خواردن، بهرزبوونهوى پلهى گهرمى وئاره فكردنهوى شهوانه.	نیشانهى نيه	نیشانهكانى
دهگوازرتمه بۇ كسانى دهروبهرى	ناگوازرتمه بۇ كسانى تر	بئاوبوونهوه
پۆزه تيف	پۆزه تيف	پشكنينى سيل
زۆربهى جار بهئاي دياريكراو دهردهكهويت	سروشتيه	وينهى تيشكى سينگ

خشتهى ژماره ۷: جياوازى نيوان سيلي شاردراره وسيلي چالاك

۵۲۹- پزیشکه که چۆن به نه خوشه که ی دهلیت که توشی ئەم دهرده

بوویت؟

زۆر به ی جار پزیشک سهیری چه ند مهرجیک دهکات که یارمه تی هه دات به پویییه هوکمه دات به سهه حاله تی نه خوشه که دا. بۆ نمونه ئەگهه نه خوشه که کۆکه ونه مانی کیشی تیا دا هه بوو ئەوا پزیشک هه لده ستیت به پشکنینی سیل و گرتنی وینه ی تیشکی بۆ سینگ، ئەگهه پشکنینه کان پۆزه تیف بوون و ئەگهه وینه تیشکیه که بوونی هه وکردن بخاتره رو ئەوا پزیشکه که پیت دهلیت توشبوونت به نه خوشی سیل ئەگهه یه هه به راهه یه کی زۆر و پیویستت به چه ند پشکنینیکی تر هه یه بۆ دانیابوون وه کو پشکنینی به لفه م و چاوه ریکردنی دهره نه نجامه کان له وانه یه پزیشکه چاره سهه رکه ره که ده ستبکات به چاره سهه ری پیویست و ناگادارت بکاته وه له به ره ی هه نگا وه کانی نه گواسته نه وه ی په تاکه بۆ کهسانی تر.

له وانه یه نه خوش سهه ردانی پزیشکه که ی بکات به یی بوونی نیشانه کان به لکو به هۆی بوونی که سیکی توشبوو له خیزانه که یاندا یان به هۆی نه نجامی پۆزه تیفی پشکنینی سیله وه. له حاله تی یه که مدا پیویسته پشکنینی سیل نه نجام بدریت ئەگهه نه نجامه که نیگه تیف بوو ئەوا کیشه نیه، و ئەگهه نه نجامه که پۆزه تیف بوو وه که له حاله تی دوهمدا ئەوا پیویسته له سهه ر پزیشک وینه ی تیشکی بۆ سینگ بگرتت، وه حاله تی بوونی دهردرای هه ناسه یی له نه خوشه که دا ئەوا پیویسته پشکنینی به لفه می بۆیکرتت.

۵۴۰- چۆن چاره سهه ری ئەم نه خوشیه ده کرتت؟

...پزیشکی خبزان.

زۆریه‌ی کات چاره‌سهره‌که دهرمانیه له‌پرئگه‌ی دژه‌زینده‌گه‌کانه‌وه که‌به‌دنیاییه‌وه ده‌بنه‌ هو‌ی چاک‌بوونه‌وه‌ی ته‌واوه‌تی نه‌خۆشه‌که له سیل.

٥٤١- نایا سیل کیشه‌یه‌کی راسته‌قینه‌یه له ئیستادا؟

به‌ئ‌ی و به‌ئام به‌پینی پرئژه‌ی که‌مخوینی له جیهاندا له‌لایه‌که‌وه له‌لایه‌کی تره‌وه زۆریوونی پرئژه‌ی قایرووسی نه‌یدز. له‌گه‌ل وه‌یریه‌ئانه‌وه‌ی له‌گه‌ئدابوونی جیگیر له‌نیوان نه‌یدز و پرودانی هه‌وکردنی سیل.

٥٤٢- نه‌خۆشی سیل چۆن ب‌ئاوده‌بیته‌وه؟

سیل ب‌ئاوده‌بیته‌وه له‌پرئگه‌ی هه‌واوه که‌له سییه‌کانی که‌سینکی توشبووه سیلی چالاکه‌وه دیته‌ دهره‌وه. و پرئگه‌ی هاتنه‌دهره‌وه‌ی میکروبه‌که له سییه‌کانی که‌سه توشبووه‌که‌وه به‌هه‌ناسه‌دانه‌وه یان کۆکه یان هاتنه‌دهره‌وه‌ی دهر‌دراوه هه‌ناسه‌ییه‌کان ده‌بیته. و به‌دنیاییه‌وه که‌سه نزیکه‌کان له که‌سه توشبووه‌که‌وه ئه‌و هه‌وا پیسه‌ هه‌ئده‌مژن و به‌و شینوه‌یه توشده‌بن.

له‌کاتی‌کدا میکروبی سیل ده‌گاته سییه‌کانی که‌سه و هرگه‌که‌وه له‌ویدا ده‌مینیته‌وه هه‌تا زیاده‌کات، له‌وئوه ده‌ست به‌جوله‌ ده‌کات له‌پرئگه‌ی خوینه‌وه بۆ به‌شه‌کانی تری و هه‌کو گورچيله‌کان و میشک و برپه‌ری پشت. سیلی سییه‌کان و قورگ گوازراوه‌ن و به‌ئام سیلی برپه‌ری پشت و گورچيله‌کان ناگوازرنه‌وه بۆ که‌سانی ده‌وروبه‌ر.

٥٤٣- نایا هه‌مو که‌سینکی نزیک له‌که‌سی توشبووه‌وه ئه‌گه‌ری توشبوونی هه‌یه به‌نه‌خۆشی سیل؟

پئویست ناکات هه‌مو که‌سینکی نزیک له‌که‌سی توشبووه‌وه توشی نه‌خۆشی سیل بیته.

..پزیشکی خیزان...

له کاتیگدا به کتریای توشخه لای سیل ده چیتته ناوسییه کانی مروقه وه
یه کیک له دو ریگایه ده گریته بهر:

-یه کهم: ده خویت له شوینیکدا به بی نه وهی مروقه ههست به بوونی
بکات به هوئی نه بوونی نیشانه کانه وه وئمه ناوده بریت به هه وکردنی
سیل.

-دوهم: به کتريا توشخه ره که به راستی کهسه وه رگره که توشی سیل
ده کات به هوئی چالاکیه چره که یه وه وئهم ناوده بریت به نه خوشی سیل.
به دلنیا ییه وه له وانیه مروقه له حاله تی یه که مه وه بگوازیته وه بۆ
حاله تی دوهم واته له هه وکردنی سیله وه بۆ نه خوشی سیل، له حاله تی
یه که مدا کهسه که پیویستی به چاره سه ری خوپاریزی هه یه بۆ
به رنگار بوونه وهی به کتريا که وه ریگه گرتن له پهره سه ندنی گواستنه وهی
بۆ حاله تی دوهم، به نام له حاله تی دوهمدا نه خوشه که پیویستی به
چاره سه ری دهرمانی چر هه یه هه تا خوی بپاریزیت له مردن.

٥٤٤- چۆن بتوانم پشکنینی سیل بکه م؟

ئهم پشکنینه ده کرىت له ریگه ی لیدانی شله یه کی دیاریکراو به کتریای
سیلی تیا به بۆ زانینی کاردانه وهی کۆنه ندامی به رگری وئهمه ش له ژیر
پیست دهر بریت له بالندا وپزیشکه که له دوای ٢-٣ رۆژ دهر نه نجامه که
ده خوینیتته وه. ئهم پشکنینه پۆزه تیف ده بیست نه گهر ناوسان
وسوربوونه وه له شوینی دهرزیه که دا دروست بوو. ئهم پشکنینه له وانیه
پۆزه تیف بیست له دوای ٨-١٠ ههفته له توشبوون به سیل.

٥٤٥- که ی پیویسته ئهم پشکنینه بکه م؟

پزیشکان په ناده به نه بهر ئهم پشکنینه له حاله تانه دا:

-له کاتیگدا له گهل که سیکى توشبوو به سیل بزیت بۆ ماوه یه کی دریژ.

-ئەگەر توشى قايرۇسى نەمانى بەرگىرى بوويت كەئەگەرى توشبوون بە نەخۇشى سىل زىادەكات.

-ئەگەر لەولئاتىكدا ژىايت نەخۇشى سىل تىايدا ھەبىت.

-ئەگەر لەھەندىك ويلايەتى ويلايەتەيەكگرتوھكاندا ژىايت نەخۇشى سىلى بەزۆرى تىاروبىدات ۋەك ئەو شوئىنانەى كەسە بىكەس ويىسەپەرشتەكانى تىا زۆرە ۋەوانەى لەزىندانەكان ۋخانەكانى خەلۆتەگەى پىرىدان.

-ئەگەر يەكىك بوويت لەوانەى مادە ھۆشبەرەكان بەكاردىنن.

-ئەگەر فاكسىنى دژە سىلت ۋەرگرتىت.

-ئەگەر گومانى توشبوونت بە سىل ھەبوو.

۵۴۶-چى پودەدات ئەگەر ئەم پشكىنە پۆزەتىف بوو؟

گەر پشكىنەكە پۆزەتىف بوو ئەوا يەكىكە لە م دو ئەگەرە:

يەكەم توشبوونە بە سىلى چالاك.

دوھم توشبوونە بە سىلى شاردراروھ.

بۇ جىاكردەنەوى ئەم دو ئەگەرە پىويستە چەند پشكىنەىكى تىركىت، يەكەم وئەى تىشكى بۇ سىنگ وپشكىنەى بەئغەم ئەگەر نەخۇشەكە بەئغەمى ھەبوو.

۵۴۷-ئەو شوئىنانە كامانەن سىل تىا ياندا زۆرە؟

ئەمەرىكاي لاتىنى، دورگەكانى كارىبى، ئەفەرىقا، ئاسىيا، پۆژھەلتاى ئەورپا، روسيا.

۵۴۸-فاكسىنى سىل چىه؟

ئەم فاكسىنە لە زۆرەى ولتەكاندا زۆرەملىيى نىه چونكە بەرگىرى تەواو بەوەرگرانى نابەخشىت، بەئام زۆرەى جار بە مندالان دەدرىت.

...پزیشكى خىزان....

۵۴۹- ئەگەر توشى سىلى شاردراوہ بووم چۆن خۆم پپارىزم لەتوشبوون

بە سىلى چالاک؟

ھەمو ئەوانەى توشى سىلى شاردراوہ بوون ئەگەرى توشبوونيان نىہ بە سىلى چالاک، وبەلام ئەوانەى ئەگەرى پەرەسەندى نەخۆشپەکان ھەيە بۆ سىلى چالاک ئەمانەن: ئەو کەسانەى توشى ئەيدز بوون، وئەوانەى پيش دو سال لەم پشکنینە توشى سىل بوون، ومندانەکان وئەو کەسانەى مادە ھۆشبەرەکان بەکاردينن، وئەو کەسانەى توشى نەخۆشى تر دەبن کاریگەرى لە کۆئەندامى بەرگریان دەکات، وکەسە بەتەمەنەکان، وئەو کەسانەى پيشتر توشى سىل بوون و بەباشى چارەسەر نەکراون.

ئەگەر پشکنینەکە پۆزەتيف بوو ونەخۆشەکە يەکیک بوو لەو کەسانەى پيشتر باسماں لیوہ کردن پئويستە چارەسەرى خۆپاریزی وەرگریت(پیکدیت لە يەك دەرمان پئی دەوتریت نایزونیازید) وئەمە بۆ ریکەگرتن لەپەرەسەندنى نەخۆشپەکە بۆ سىلى چالاک وئەمە ناودەبریت بە چارەسەرى سىلى شاردراوہ. پئويستە نەخۆشەکە نیشانەکانى سىل بەباشى بناسیتەوہ وئەمە بۆ چۆنە لای پزیشک ئەگەر ھەستیکرد يەکیک لە نیشانەکانى سىلى لەسەردەرکەوتە.

۵۵۰- نایا ئەم چارەسەرە خۆپاریزە کاریگەرى لاوہکى ھەيە؟

پئويستە بچیتە لای پزیشک لەکاتى دەرکەوتنى ئەم نیشانانەدا:
دلتیکەلتان وھزەنەکردن لە خواردن وپشانەوہ وزەردبوونى(پييست وچاوەکان) وبەرزبوونەوہى پلەى گەرمى بۆماوہى زیاتر لە ۲ پوژ ونازارى ناوسک وھەستکردن بە سربوون لەقاچ و دەستدا.

۵۵۱- سىلى چالاک چۆن چارەسەر دەکريت؟

سیلی چالاک چاره‌سەر ده‌کرنیت له‌رینگه‌ی دهرمان له‌ده‌مه‌وه، له‌گه‌ل
ئوه‌ی خواردنی ئه‌م دهرمانانه به‌و رینگه‌یه‌ی پزیشک ئاماژه‌ی پیده‌کات
به‌کترياکه له‌ناوه‌بات و پزێگرده‌بیئت له‌به‌رده‌م به‌رگریکردنی به‌کترياکه بۆ
ئهم دژه‌زینده‌گیانه. ئهم دهرمانانه: ریفامپسین و ئیتیمبیتۆل
و ئایزۆنیازید.

ئه‌گه‌ر نه‌خۆشه‌که سیلی سییه‌کان یان قورگی هه‌بوو ئه‌وا به‌بێ گومان
ده‌توانیئت په‌تاکه بگوازینته‌وه، له‌به‌رئوه پێیویسته له‌مانه‌وه بمینیئتوه
بۆ ماوه‌یه‌ک که‌مه‌تر نه‌بیئت له ۲ هه‌فته بۆئوه‌ی په‌تاکه بۆ که‌سانی تر
نه‌گوازینته‌وه. باش‌بوونه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌که دوا‌ی چه‌ند هه‌فته‌یه‌ک
له‌وه‌رگرتنی چاره‌سه‌ره‌که‌وه ده‌بیئت.

۵۵۲- ئایا چاره‌سه‌ری دژه سیل هه‌یچ کاریگه‌ریه‌کی لاوه‌کی هه‌یه؟

وه‌کو هه‌مو دهرمانیک دهرمانی دژه سیل کاریگه‌ری لاوه‌کی هه‌یه.
هه‌ندی‌ک له‌م کاریگه‌ریانه ساده‌ن و به‌بێ چونه‌ لای پزیشک لاده‌چن
وه‌ندی‌کی تریان په‌رده‌سه‌نن و پێیویسته له‌م حاله‌ته‌دا چاره‌سه‌ره‌که
بووه‌ستینریت.

له‌و کاریگه‌ریه لاوه‌کیانه‌ی واتلێده‌که‌ن بچپته لای پزیشک: دلتیکه‌ه‌لآتین
و چه‌زنه‌کردن له‌ خواردن و زه‌ردبۆون و ئازاری ناوسک و سه‌رپوونی
په‌له‌کان و سه‌رپوونه‌وه‌ی پنیست و ئازاری جومگه‌کان و گێژبۆون
و سه‌رپوونی چوارده‌وری ده‌م و نه‌مانی هه‌ستی بیستن.

چه‌ند کاریگه‌ریه‌کی لاوه‌کی هه‌ن گه‌رنگ نه‌ین که‌ په‌یوه‌ندیان هه‌یه
به‌هه‌ندی‌ک دهرمانه‌وه، بۆ نمونه:

رېفامپىسىن دەبىتتە ھۆى گۆپرانى پەنگى مىز وليك و دەردراوھكانى كۆنەندامى ھەناسەدان بۇ پەنگى پرتەقالى، ھەستىيارى بەتېشىكى خۇر، وكەمكردنەوھى كارىگەرى خەپلەكانى دژەسكېرى.

۵۵۲-ئەو ماوھىە چەندە پىويستە بۇ چارەسەرى نەخۇشى سىل؟
وھلامى ئەم پرسىيارە دەگۆرپت بەگۆپرانى شوپنى توشبوونەكە، ئەگەر سىلەكە لە سىيەكاندا بوو ماوھى چارەسەر ۶ مانگە لەكاتىكدا توشبوونەكانى دەرەوھى سىيەكان درىژە دەكىشيت بۇ ۹ مانگ و سالىك.

۵۵۴-پزىشكەكان جەختدەكەنەوھ لەسەر وەرگرتنى چارەسەرەكە بەشىوھىەكى رېك، گرنكى ئەم رېكبوونە چىە؟ وچۇن بتوانم چارەسەرەكانم لەبىر بېت لەكاتى خۇيدا؟
ئەگەر چارەسەرەكەت بەشىوھىەكى رېك وەرئەگرت ئەوا رېگە بەبەكترياكە دەدەيت زۆربېت و بەرگرى پەيدا بكات لەدژى دەرمانەكە لەبەر ئەمە وەرگرتنى چارەسەر لەكاتى خۇيدا كارىكى پىويستە بۇ زوچاكبوونەوھ.

ب بىركەوتنەوھى كاتى چارەسەر چەند رېنگايەك ھىە لەوانە وەرگرتنى چارەسەر لەژىر چاودىرى ئەو كەسانەى دەرمانەكەت پىدەدەن، يان وەرگرتنى دەرمانەكان لەكاتىكى دىيارىكراوى ھەمو پۇژىكدا، يان دۇزىنەوھى كەسىك لە خىزانەكە يان ھاوپرىكانت تامكاتى چارەسەرەكەت بىرېھىنىتەوھ.

۵۵۵-ئايا نەخۇشى سىل كوشندەيە؟

به‌لئى له‌کاتیکدا چاره‌سەرى گونجاو وەرنەگیریت. وجیهان بە‌ماوەیه‌کدا تێپەرپووە نە‌خۆشى سیل یە‌کگەم نە‌خۆشى بوو کە‌ببیتە هۆکاری مردن.

٥٥٦- ئایا نە‌خۆشى توشبوو بە‌ سیل پێویستی بە‌ جیاکردنە‌وەی تەندروستی هەیه؟

به‌لئى بە‌دلناییه‌وه، و‌جۆرى جیاکردنە‌وهی پێویست جیاکردنە‌وهی هەناسەییە، واتە کە‌سە توشبوو کە‌ پێویستە له ژوریکدا بێت بە‌تەنها و‌پێویستە له‌سەر ئەو کە‌سانەى سەردانى دە‌کەن دە‌مامک بپەستن بۆ‌نە‌وهی بیانپارێزیت له هەلمژینی میکروبە‌کان.

٥٥٧- بە‌کترىای سیلی بە‌رگریکەر له دژە‌زیندە‌گیه‌کان واتە چی؟

له‌کاتیکدا چاره‌سەر بە‌ شیۆه‌یه‌کی ناریک وە‌رده‌گیریت هەل دە‌داتە بە‌کتریا توشخەرە‌کە بە‌رگری پەیدا بکات دژ بە‌ دژە‌زیندە‌گیه‌کە. و‌ئەم کێشە‌یه‌ زیاددە‌کات له‌و کە‌سانەى توشى سیل بوون بە‌هۆی بە‌رکەوتن له‌گەل کە‌سى توشبوو بە‌بە‌کترىای بە‌رگریکەر له دژە‌ زیندە‌گیه‌کان، و‌ئەو کە‌سانەى چاره‌سەرە‌کانیان بە‌رپێکی وە‌رناگرن، و‌ئەو کە‌سانەى چاره‌سەرە‌کان وە‌رده‌گرن بە‌ژە‌می ناتە‌واو، و‌ئەو کە‌سانەى پێشتر توشى سیل بوون، یان کە‌سانى توشبوو له‌و شونینانەى بە‌کترىای بە‌رگریکەر تیايدا زۆرە.

٥٥٨- پزێه‌ی توشبوون بە‌ سیل له‌ جیها‌ندا چە‌ندە؟

له‌سالى ١٩٩٧ دا ژمارە‌ی حالە‌تە‌کانى توشبوون بە‌ سیل ٨ ملیۆن حالە‌ت بوو ٢ ملیۆنیان مردن. ٩٥٪ ی ئەو حالە‌تانە و ٩٨٪ ی مردووە‌کان له‌ و‌لاتە‌ دواکە‌وتووە‌کاندا بوو له‌کاتیکدا کە‌سە توشبوو کە‌ن تە‌مەنیان له ١٥-٥٩ سالی‌دا بوون.

۵۵۹- چۆن بوونی قایرۇسى نەمانى بەرگرى لەش كاردەكاتە سەر بوونی سيل؟

قايروسى نەمانى بەرگرى لەش لەگەل توشبوون بە سيلدا بەيەكەوہن.
۵۶۰- لە چ اتىكدا پيوستە نەخوشى توشبوو بە سيل بخريته نەخوشخانەوہ؟

زۆريەى كات نەخوشى توشبوو بە سيل لەدەرەوہى نەخوشخانەدا چارەسەر دەكرىت، وبەلام پيوستە بخريته نەخوشخانەوہ لەم حالەتانەدا: نەخوشە توشبووہ ناجيگرەكان وئەو نەخوشانەى پەيوەست نين بەوەرگرتنى چارەسەرەكانيانەوہ وئەو كەسە توشبووانەى شوين وجيگايەكيان نيە تابوى بچن.

۵۶۱- ئايا دەكرىت ژنى سكيپر دەرمانى دژە سيل بەكاربەينيت؟
سيل كيشە دروست دەكات لە ژنى سكيپر وكۆرپەكەيدا بەبى جياوازى، لەكاتىكدا توشبوون بە سيل بەماناى لەباربردن نايتە. سيب دەرمان مەن دەتوانين بیدەينه ژنى سكيپرى توشبوو بە سيل بەبى بوونی كاريگرى لاوەكى لەسەر كۆرپەكەى ئەوانە "ئايزونيازىد" و "ريفامپسين" وئىتمىتول"

وتوۋىزى سىم

ئەيدىز

Sida

۵۶۲- پىناسەى زانستى چپە بۇ ئەيدىز؟

ئەيدىز كۆمەلە نىشانە يەكە دروستدەبن بەھۇى توشببون بەھۇى قايرۇسى كەمى بەرگىرى وەرگىراو وە كە كۆئەندامى بەرگىرى تىكدەشكىنىت وەكسى توشببو ئامادەدەكات بۇ ھەوكردە ھەلقۇزەرەوەكان بەھۇى زىندەوەرە سەرەتاييەكان يان قايرۇسەكان يان بەكتىركان وچەند نەخۇشەكى شىرپەنجەيەو.

لەئەنجامدا ئەيدىز نەخۇشەكى بەربئاو وکوشندەيە.

۵۶۳- قايرۇسى نەمانى بەرگىرى وەرگىراو چپە؟

قايرۇسىكە توشى كۆئەندامى بەرگىرى دەبىت و دەبىتەھۇى دابەزىنىكى مەترسىدار لە بەرگىرى لەشدا لەرنگەى كارىگەرى راستەوخۇ لەسەر خړۆكە سىپەكان و دواتر بەركەوتنى كەسى توشببو بەم قايرۇسە بۇ ھەوكردە ھەلقۇزەرەوە مەترسىدارەكان و بۇ چەند جۇرىك لە شىرپەنجە. وشايەنى باسكردنە لىرەدا مەبەست لە ھەوكردە ھەلقۇزەرەوەكان ئەو ھەوكردەنە نەبەئە ھۇى نەخۇشى لەكاتىكدا بەرگىرى لەش بوونى ھەيە و بەھىزە و بەلام لەكاتى نەبوونى بەرگىرىدا-لاوازى بەرگىرى لەش وەك ھەلىك دەقۇزىتەو- و دەبىتە ھۇى ھەوكردنى مەترسىدار وکوشندە.

۵۶۴- چوڼ قايرۆسى نهمانى بهرگرى وهرگىراو دهبيتته توشخهرى
نهيدز؟

وهك له پيشهوه باسمان ليوه كرد قايرۆسى نهمانى بهرگرى وهرگىراو
دهبيتته هوى تيكشكاندنى كوئهندامى بهرگرى لهش ودواتر ههوكردنى
ههلقوزره وه دردهكه وئت له پىگه كۆمه ل نيشانه يه كه وه وناوده برئت
به نهيدز. ماوه يه كى كورت هه يه له نيوان چونه ناوه وى قايرۆسه كه
ودهركه وئنى نيشانه كان.

هه رچهنده قايرۆسه كه چالاک بيت- واته ريزه كه ي لوناو له شدا زوربيت-
بهرگرى لهش نزمتر ولاوازتر دهبيت وبه مەش نه خوشيه كه ترسناكتر
دهبيت.

۵۶۵- قايرۆسى نهمانى بهرگرى وهرگىراو پيوستى به ماوه ي چهنده
تاببيتته هوى نهيدز؟

ماوه ي نيوان چونه ناوه وى قايرۆسى نهمانى بهرگرى وهرگىراو بوئاو
لهش تا دهركه وئنى نيشانه كانى نهيدز دهگوزرت له كه سينكه وه بو
كه سينكى تر وئهم به پيى چهند هوكارى كى جوراو جوړه وه وهكو بارى
تەندروستى پيشوى كه سه توشبووه كه له مروقى له شساغدا نهم ماوه يه
له نيوان ۱۰-۱۵ سالدايه. چاره سه له رىگه ي دژه زينه ده گيه كانه وه نهم
ماوه يه دريزتر دهكاتوه.

۵۶۶- ماوه ي نيوان توشبوون به قايرۆسى نهمانى بهرگرى وهرگىراو تا
بودانى نه خوشى نهيدز چيه؟

زوربه ي كه سه توشبووه كان به قايرۆسى نهمانى بهرگرى وهرگىراو
توشى دابه زىنيكى پله به ندىكراو دهن له بهرگرى له شياندا هه تا دهگاته
راده ي توشبوون به ههوكردنه ههلقوزره وه كان. وچهند تويژينو وه يه ك

...پزىشكى خيزان...

دەيانشىستوۋە ۱۲٪ى كەسە توشىبوۋەكان بە قايرۇسى نەمانى بەرگىرى
ۋەرگىراۋ دەگەنە ئاستى توشىبوۋن بە ئەيدىز دۋاى ۵ سال ۵۱٪ى كەسە
توشىبوۋەكان دەگەنە ئاستى توشىبوۋن بە ئەيدىز دۋاى ۱۰ سال.

۵۶۷-كەى ئەم نەخۇشىە دۆزرايەۋە؟

-ئەم نەخۇشىە دۆزرايەۋە لەسالى ۱۹۸۱د.

-بەلام قايرۇسە توشخەرەكە لەسالى ۱۹۸۲د دۆزرايەۋە.

-لەسالى ۱۹۹۷د رېنكخراۋى تەندروسىتى جىهانى ئە مئامارەى
خستەرو: ۲۹ مليون كەسى پىگەيشتو ۋمليۇن ۋنيۇك مندال توشى ئەم
نەخۇشىە بوۋن ۱۶ھزار حالەتى نوى رۋدەدات لەھەمو پۇژۇكدا.

۵۶۸-ئەو ھۇكارانە كامانەن كارىگەرى دەكەنە سەر بىلأوبوۋنەۋەى
نەخۇشى ئەيدىز؟

گواستنەۋەى ئەم نەخۇشىە بىلأوبوۋنەۋەى لە جىهاندا كارىتيدەكرىت
لەپىنگەى ھۇكارە كۆمەلأىەتتەكان ۋدابوۋنەرىتى ئايىنى ھۇكارى
سىياسى ۋپۇشنىرىەۋە. ۋتۋىژىنەۋەكان سەلماندىان ئەم نەخۇشىە
زىاتر لەناۋچە ھەژارەكان ۋگەنجە تازەپىنگەيشتوۋەكاندا زۇرە.

۵۶۹-ئەم نەخۇشىە چۇن دەگوازىتەۋە؟

قايرۇسى نەمانى بەرگىرى ۋەرگىراۋ چىردەبىتەۋە لە خوۋىن ۋلىك
ۋفرمىسك ۋمىز ۋشلەى تۋوى نىرىنە ۋدەردراۋەكانى زىنى مئىنە.بەلام
چۇنىەتى گواستنەۋەى ئەم نەخۇشىە لەيەكىك لەم رىگايانەۋە دەبىت:

(۱)گواستنەۋەى خوۋىنى پىسبوۋ بەم قايرۇسە: پىۋىستە خوۋىن
پشكىنىنى بۇبكرىت پىش گواستنەۋەى.

(۲)مادە ھۇشبەرەكان ۋبەكارھىنانى دەرزى:

-كەسە نالۇدەبوۋەكان دەرزى پىسبوۋ بەكاردىنن.

-كارمەندانى بوۋارى تەندروستى لەوانەيە لەرېنگەي ھەلەمە توشىپىن.
(۲) لەدايكەۋە بۇ كۆرپەكەي ۋەمە دەوترىت گواستىنەۋەي ستونى:
-ۋەمە زىياترىن رېنگەي گواستىنەۋەيە لە مندالە توشبوۋەكاندا.
-ئەم گواستىنەۋەيە لەناۋ منالدىندا يان لەكاتى لەدايكبوۋندا پۈدەدات.
-گواستىنەۋەي قايرۇسەكە لەرېنگەي شىردانەۋە ئەم جۆرەيان
نەسەلمىنراۋە ۋەبەلام پىۋىستە دايكى توشبوۋ شىرنەداتە مندالەكەي
ۋەمەش بۇ خۇپاراستن لەم ئەگەرە.

(۴) پەيۋەندىە سىنكىسەكان:

-ۋەمە گىرنگىرىن ھۆكارە بۇ گواستىنەۋەي نەخۇشى ئەيدىن.
-سىنكىس لەگەل زىياتر لەكەسىنكىدا لەھۆكارە يارمەتىدەرەكانە بۇ
گواستىنەۋەي ئەم نەخۇشىە.

-ۋەروەھا پەيۋەندى سىنكىسى: نىر نىر يان مى مى.

-بوۋنى كىشەي تر لە كۆنەندامى زاۋزىدا ۋەكو بوۋنى برىن رېزەي
گواستىنەۋەي ئەم قايرۇسە زىاددەكات.

-ئەگەرى گواستىنەۋەي ئەم قايرۇسە لە نىرەۋە بۇ مى زىياترە لەۋەي لە
مىۋە بۇ نىر بىت.

۰۷۰- نىشانەكانى توشبوۋن بە ئەيدىز كامانەن؟

دەرکەۋتنى نىشانەكان لەرېنگەي كارىگەرى راستەخۇي قايرۇسەكەۋە
دەبىت لەسەر كۆنەندامى بەرگىرى ۋەسەر پەلى كەمى بەرگىرەۋە دەبىت
بەھۇي كارىگەرى ئەم قايرۇسەۋە. لەگەل بەرەۋپىشچونى ئەم نەخۇشىە
قايرۇسەكان زۇر بەخىرايى زىاددەكەن ۋەمەش بەرگىرى لەش تادىت
لاۋازتر دەبىت ۋەگەرى توشبوۋنى نەخۇشەكە بە ھەۋكردنە
ھەلقۇزەرەۋەكان ۋەنەخۇشىە شىرپەنجەيەكان زىاددەكات.

پزیشکی خیزان

پزیره‌ی بودان (%)	نیشانه‌کان و پشکنینه‌کانی خوین
۹۷	به‌رزبوونه‌وی پله‌ی گه‌رمی
۷۷	ئاوسانی پزینه لیمفاویه‌کان
۷۲	هه‌وکردنی قورگ
۷۰	سوربوونه‌وی پینست
۵۸	نازاری جومگه و ماسولکه‌کان
۵۱	دابەزینی پزیره‌ی خه‌پله‌کانی خوین
۲۸	دابەزینی پزیره‌ی خرۆکه سپیه‌کانی خوین
۲۳	سکچون
۲۰	سه‌رنیشه
۲۳	به‌رزبوونه‌وی پزیره‌ی نه‌نزیمه‌کانی جگه‌ر
۲۰	پشانه‌وه و دل‌تیکه‌لاتن
۱۷	ئاوسانی جگه‌ر و سپیل
۱۰	برینی ناو‌ده‌م
۸	زیانگه‌یشتن به‌ مینشک
۸	زیانگه‌یشتن به‌ ده‌ماره‌کان

خه‌شته‌ی ژماره ۸: نیشانه‌کان و پشکنینه‌کانی خوین ب‌ و توشبووان به
 ئایرۆسی نه‌مانی به‌رگری وهرگیراو.

.....پزېشكى خېزان.....

۵۷۱- ۈو نيشانانە چين ئاگادارماندەكاتەو بە پەرەسەندنى نەخۇشى نەيدز؟

چەند نيشانەيەك ھەن كە ئاگادارماندەكەنەو بە پەرەسەندنى نەخۇشى نەيدز ۈوانە بەرزبونەوہى پلەى گەرمى وسكچون وبرينى ناودەم ونەمانى كىشە.

۵۷۲- ۈو ھەوكردنه ھەلقۇزەرەوانە كامانەن توشى كەسى توشبوو بە نەيدز دەبن؟

نەو ھەوكردنانە سيل، ھەندىك قايرۆسى تر، ھەوكردى سىيەكانى كەروويى، ھەوكردنهكانى سەر بەھوى زىندەوەرە سەرەتاييەكانەوہ (تۆكسۆپلاسمۆز).

۵۷۳- نەخۇشى ۈيدز چۆن پەرەدەسنىت؟

كەسى توشبوو بە ۈيدز بە سى ئاستدا تىدەپەرىت:

* ماوہى داينى: ۲-۴ ھەفتە لەدواى وەرگرتنى قايرۆسەكەوہ.

* ئاستى يەكەمى نەخۇشەكە: ئاستىكى بىدەنگە لە زۆربەى حالەتەكاندا، درىژدەبىتەوہ لە ۶-۸ ھەفتە دواى وەرگرتنى قايرۆسەكە.

ودەناسرىتەوہ بە بوونى نيشانە گرنگەكانى وەكو بەرزبونەوہى پلەى گەرمى ونازارى جومگەكان وماسولكەكان وئاوسانى پزىنە لىمفاوئەكان ونازارى قورگ وبرينى ناودەم وسوربوونەوہى پىست وسەرنىشە.

لەوانەيە ۈم نيشانانە بەردەوام بن ھەتا ماوہى ۲ ھەفتە ودواى ۈوہ بەتەواوى ديارنامىنن ودواى ۈوہ كەسە نەخۇشەكە چالاكدەبىتەوہ.

* ماوہى سستى قايرۆسەكە: زۆربەى توشبووان نيشانەكانيان لەسەر دەرناكەون لەم ماوہىدەدا، بەلام لەدواى ۈم ماوہىدەدەر كەوتنى نيشانەكان ناجىگىرە لەوانەيە ۈم ماوہى بەگاتە ۱۰ سال. ھەندىك كەسى

...پېژینکی خېزان...

توشېوو بهې نیشانه‌کان دهمیننه‌وه تا ۱۵ سال. له‌م ماوه‌یه‌دا
قایرۆسه‌که چالاک ده‌بیته‌وه و زیاده‌کات، و له‌م ماوه‌یه‌دا که‌سه
نه‌خۆشه‌که ده‌توانیت نه‌خۆشیه‌که بگوازیته‌وه. و شایه‌نی باسکردنه
په‌رسه‌ندنی ئەم نه‌خۆشیه له‌که‌سه به‌ته‌مه‌نه‌کاندا خیراتره.

۵۷۴- نایا نیشانه‌کانی نه‌خۆشی ئەیدز ده‌گۆریت به‌پینی گۆرانی ناستی
نه‌خۆشیه‌که؟

نیشانه‌کانی توشېوون به‌م قایرۆسه له‌م ناستانه‌دا ده‌گۆریت به‌پینی
گۆرانی ریزه‌ی به‌رگریه‌که.

- ناسته پيشکه‌وتوه‌کانی نه‌خۆشیه‌که ده‌ناسریته‌وه به‌ دابه‌زینی
به‌رگری و به‌رزبوونه‌وه‌ی ریزه‌ی قایرۆسه‌که له‌ خویندا و ده‌رکه‌وتنی
نیشانه جیاواز و مه‌ترسیداره‌کانی نه‌خۆشیه‌که.

- ئەگه‌ر به‌رگری له‌ش به‌رپه‌یه‌کی که‌م دابه‌زیبوو ئەوا نه‌خۆشه‌که توشی
هه‌وکردنه هه‌لقۆزه‌ره‌وه‌کان ده‌بیت و ه‌کو سیل و که‌پروه‌کان.

- به‌لأم ئەگه‌ر به‌رگری له‌ش زۆر دابه‌زیبوو ئەوا نه‌خۆشه‌که توشی
هه‌وکردنی توند ده‌بیت له‌رنگه‌ی میکروبی لاوازه‌وه به‌لأم به‌رگری له
چاره‌سه‌ر ده‌که‌ن زۆر به‌ توندی.

۵۷۵- ده‌رئه‌نجامه‌کانی توشېوون به‌ ئەیدز چین؟

ده‌رئه‌نجامه‌کانی توشېوون به‌ ئەیدز ده‌گۆریت به‌ گۆرانی ئەندامی
توشېوو، بۆ نمونه:

* له‌ کۆئه‌ندامیده‌ماردا: توشېوونی کۆرئه‌ندامی ده‌مار له‌ ناسته
پیشوه‌خته‌کانی نه‌خۆشیه‌که‌دا ده‌بیت و دروست ده‌بیت به‌هۆی
کاریگه‌ری راسته‌وخۆی هه‌ندیك ژه‌هره‌وه ده‌بیت که قایرۆسه‌که
ده‌ریده‌دات. نیشانه‌کان کوراده‌کرینه‌وه له‌ لاوازی له‌ بیرکردنه‌وه‌دا

.....پزیشکی خیران.....

ولوازی له توانای دامه‌زاندندا وگۆرانی کهسایه‌تی و تیکچونی
جموجولّ زو تورهبوون و سربوونی ده‌ستوپیی. ناسینه‌وه‌ی توشبوونی
کۆنه‌ندامی ده‌مار ده‌کرنت له‌ریگه‌ی سیتی سکان وئیم ئارنایه‌وه‌ بو
میشک و هیئکاری میشک وله هه‌ندیك حاله‌تدا پشکنینی شله‌ی ناو
درکه‌په‌تک.

*چاو: توشبوونی چاو ده‌رده‌که‌وئیت له ئاسته‌ دوایینه‌کانی
نه‌خۆشیه‌که‌دا، زۆریه‌ی جار دروست ده‌بیئت له‌ریگه‌ی هه‌وکردنی
قایرۆسیه‌وه‌ و ده‌رده‌که‌وئیت له‌ریگه‌ی سوربوونه‌وه‌ی چاره‌کانه‌وه‌.
*پییست: توشبوونی پییست به‌ ئه‌یدز ده‌رده‌که‌وئیت له‌ریگه‌ی خورانه‌وه‌
و ده‌رکه‌وتنی سوربوونه‌وه‌ له‌ پییستدا ووشکبوونه‌وه‌ی پییست و برینی
دوباره‌بووه‌وه‌ له‌ناو ده‌مدا.

*خوین: که‌سی توشبوو به‌ ئه‌یدز توشی که‌مخوینی و که‌می
خړۆکه‌سپیه‌کان و خه‌پله‌کانی خوین ده‌بیئت.

*کۆنه‌ندامی هه‌رس: که‌سی توشبوو به‌ ئه‌یدز توشی که‌مبوونه‌وه‌ی
کیش و سکچون و حه‌زنه‌کردن له‌ خواردن ده‌بیئت.

*گورچيله‌کان: لاوازبوونی گورچيله‌ی کتوپر.

*کۆنه‌ندامی هه‌ناسه‌دان: هه‌وکردنی دوباره‌بووه‌وه‌ له‌ باخه‌له‌کانی لوت
و بووریه‌ هه‌واپیه‌کاندا.

*پژینه‌کان: لاوازبوونی پزینی سه‌رگورچيله‌ و دابه‌زینی پزیه‌ی هۆرمۆنه
نیرینه‌کان.

*دل: هه‌وکردن له‌ ماسولکه‌ی دلدا.

٥٧٦- ئالۆزیه‌کانی توشبوون به‌ ئه‌یدز کامانه‌ن؟

...بەزىشكى خىزان.

* ھەركردنە ھەلقۆزەرە ۋە كان: تۆكسۆپلازمۇن، كەپروە كان، ھەركردنە
قايرۇسىيە كان.

* نەخۇشە شىرپەنجەيىيە كان.

* ئالۋى كۆمەنئايەتى.

* ئالۋى ئابورى.

* ئالۋى دەرونى.

۵۷۷- ئايا كەسى توشبوو بە ئەيدىز چاكبوونە ۋە ھەيە؟

نەخىر چاكبوونە ۋە لە ئەيدىز بە ھىچ جۇرىك بوونى نىە مەگەر لە لايەن
يەزدانە ۋە نەبىت. ۋە نام ۋە رگرتنى چارەسەر لە وانەيە كار كوردنى
قايرۇسەكە خاۋىكاتە ۋە ودواتر گارىگەر يەكەي لەسەر كۆنەندامى
بەرگى كەمدەكاتە ۋە. سەرەراي ئەو دەرمانانەي تر دەدرىت بەكەسى
توشبوو بە ئەيدىز ۋە ۋە ۋە دەبىتە ۋە ۋە بەرگى لە توشبوون بە ھەركردنە
ھەلقۆزەرە ۋە كان.

۵۷۸- ئايا ھىچ جۆرە چارەسەرىك ھەيە؟ نەگەر ۋە نامەكە بەلئىيە
كامەيە؟ ۋە ۋە چىە؟

چارەسەرى دژ بە قايرۇسى نەخۇشى ئەيدىز سنور دادەنەت لە بەردەم
تواناي قايرۇسەكە ۋە زۆر بوونىدا بەمجۆرە پىژەكەي لە خويندا
كەمدەكات ۋە پىژەي بەرگى لەش بەرزەكاتە ۋە تا بەرەنگارى ھەمو
ھەركردنىكى نوئى بىتە ۋە، ودواتر كارەكات بۇ جىگىر كوردنى حالى
نەخۇشەكە. ۋە نام ئەم چارەسەرە كارىگەرى لاۋەكى گىرنگى ھەيە
پىۋىستى بە چاۋدىرى كوردنى حالەتەكە ھەيە ۋە پىۋىستى بە پىشكىنىيە
تاقىگەي ھەيە بۇ نەخۇشەكە، سەربارى ھەمو ئەمانە بىرى تىچونى
مادى زۆر بۇ ئەم دەرمانە.

وشایه‌نی باسکردنه پیویسته ژنی سکپری توشبوو به ئیدز ئەم چاره‌سەرە وەرگیریت.

۵۷۹- ئایا ئەم چاره‌سەرە دەدریت بەهەمو توشبووانی قایرووسی که‌می بەرگری وەرگیراو؟

بە دُنیا‌یی‌ه‌وه نه‌خیر، چونکه ئەم چاره‌سەرە له‌چەند خالە‌تیکدا دەدریت وەکو دابەزینی بەرگری بەو رادە‌یه‌ی والە هەوکردنه هەلقۆزە‌وه‌وه‌کان دەکات دەر‌بکه‌ون، یان بەرزبوونه‌وه‌ی پزێه‌ی قایرووسکه له‌ خویندا بەو رادە‌یه‌ی والە جوړە هەوکردنانه دەکات تادەر‌بکه‌ون.

۵۸۰- ئایا دە‌توانین له‌یه‌ک ماڵدا له‌گەل که‌سیکی توشبوو به‌ ئیدز بژین؟

بە‌دُنیا‌یی‌ه‌وه. بە‌لکو پیویسته که‌سه توشبووه‌که ته‌واوی خیزانه‌که له‌با‌وه‌شی بگریت و له‌پروی کۆمه‌لایه‌تی‌ه‌وه وای لینه‌که‌ین گۆشه‌گیر ببیت و له‌پروی دەر‌ونی‌ه‌وه پالپشتی بین تا‌وا‌ی لی‌بیت په‌یوه‌ست بیت به‌ وەر‌گرتنی چاره‌سەرە‌که‌وه تاله‌ژیاندا بمینیت‌ه‌وه. دە‌توانین له‌گەل که‌سه توشبووه‌که‌دا نان بخۆین و له‌گەلی دابنیشین و گف‌تو‌گۆی له‌گەل بکه‌ین و کاروباره‌کانی تری ژیان‌ی له‌گەلدا نه‌نجام‌ده‌ین. و به‌‌نام پیویسته پزیکای ریش‌تاشین و فلچ‌ی دە‌م‌ودانی که‌سه توشبووه‌که به‌کار‌نه‌هینین. و زۆر پیویسته خۆمان بپار‌یزین له‌ سینکس له‌گەل که‌سی توشبوو به‌ ئیدز.

۵۸۱- چۆن بزانه‌م توشی ئیدز بووم یان نا؟

نابیت پشت به‌ نیشانه‌کان ببه‌ستیت به‌ته‌نها به‌لکو پیویسته پشکنینی تایبەت به‌م قایروسه‌ نه‌نجام بده‌یت بۆ دُنیا‌بوونت له‌توشبوون به‌ ئیدز.

۵۸۲- ژماره‌ی توشبووان به ئه‌یدز له جیهاندا چهنده؟

له جیهاندا تاسالی ۲۰۰۴، ۳۹،۴ ملیۆن كهسی توشبوو بهم قایرۆسه هه‌بوو، له‌گه‌ل بوونی ۳،۱ ملیۆن دالته‌ی مردن به‌هۆی نه‌خۆشی ئه‌یدزه‌وه. له‌گه‌ل وه‌بیره‌ینانه‌وه‌ی ئه‌وه‌ی ۶۴،۹ ملیۆن حالته‌ی توشبوون رویداوه له‌سه‌ره‌تای راگه‌یانندی ئه‌م نه‌خۆشیه‌وه.

۵۸۳- ئایا ئه‌یدز مه‌ترسیه‌کی راسته‌قینه دروستده‌کات؟

ته‌نها ئه‌وه‌نده به‌سه‌ بڵین ئه‌یدز هۆکاری یه‌که‌مه‌ بو مردن له‌ئه‌فه‌ریقا وهۆکاری چواره‌مه‌بو مردن له جیهاندا بو‌ئه‌وه‌ی را‌ده‌ی مه‌ترسیه‌که‌ی بزانی.

۵۸۴- ئایا ژنی توشبوو به ئه‌یدز ده‌توانی‌ت شیر به‌مندا‌له‌که‌ی بدات؟

له‌م حالته‌دا باشتروایه شیر نه‌داته مندا‌له‌که‌ی. له‌گه‌ل‌ئه‌وه‌ی پرێژه‌ی گواستنه‌وه‌ی قایرۆسه‌که به‌م پرێگه‌یه زۆر که‌مه.

۵۸۵- باشتترین پرێگا بو منابوونی ژنی توشبوو به ئه‌یدز کامه‌یه؟
باشتترین پرێگا نه‌شته‌رگه‌ریه.

۵۸۶- ئایا حالته‌کانی توشبوون له ولاته عه‌ره‌به‌کاندا زۆره؟

ئاماره به‌رده‌سته‌کان له ولاته عه‌ره‌به‌کاندا وایده‌رده‌خه‌ن ۵۴۰ هه‌زار حالته‌ی توشبوون به ئه‌یدز هه‌یه له پرۆژه‌لاتی ناوه‌پراست وئه‌فه‌ریقادا، ۹۲ هه‌زار حالته‌یان له‌سالی ۲۰۰۴ دا توشبوون و ۲۸ هه‌زار حالته‌یان مردون به‌م هۆیه‌وه.

وله توێژینه‌وه‌یه‌کی ولاتی سعوددا، نزیکه‌ی ۶۰۴۶ خاله‌تی توشبوون به ئه‌یدز رویداوه له‌نیوان سالی ۱۹۸۴ بو ۲۰۰۱، ۱۲۸۵ حالته‌یان دانیشتیوی سعودن و ۵۱۴ حالته‌یان مردون له سالی ۲۰۰۱ دا. وئهم ژماره‌یه له‌زیادبووندا یه‌به‌پرێژه‌ی ۸۴ بو ۱۴۲ حالته له سالی‌کدا وناستی

تەمەنى ئەوانەى توشدەبن لەنىوان ۲۰بۆ ۴۰ سالدایە، وپیاوان زیاتر توشبوون بەبەرورد بە ژنان(۷۲٪ی حالەتەکان پیاون)، وپینگەکانى گواستنهوه بەم شیۆهیه دابەشکراوه: پەيوەندى سىکسى ۳۸٪، لەپینگەى گواستنهوى خوینەوه ۲۵٪(وزۆرەى ئەم حالەتانه پویانداهه پینیش سالى ۱۹۸۶)، لەدایكى توشبووهوه بۆ مندالەكەى ۶،۵٪، لەوكەسانەى سىكس لەگەل ھاوپرەگەزى خویمان دەكەن ۲،۵٪، لەپینگەى وهرگرتنى مادە هۆشبهرهكانهوه ۱۷٪، پینگەى گواستنهوهى نەزانراو ۲۶٪.

ولە چەند تویژینەوهیهكى تردا لە سعوددا پزێژەى گواستنهوهى ئەم فایرۆسە لە دایكى توشبووهوه بۆ كۆرپەكەى پزێژەیهكى بەرزى هەیه بەبەرورد لەگەل ۆلاتەكانى تر وئەم پزێژەیه ۶۳،۵٪ ی حالەتەكانى توشبوونى منالان پینكدينیت، وشایەنى باسکردنە پینگەى لەدایكبوونى ئەو منالانە بە پینگەى لەدایكبوونى سروشتى بوون بە پزێژەى(۹۰٪ ی حالەتەکان) وتەنها ۱۰٪ یحالەتەکان بە نەشتەرگەرى بوون(كە پینگەیهكى سەلامەتەرە)، وهروهها ۹۳٪ی حالەتەکان شیرى دایكە توشبووهكانیان خواردوه كە پینگەپیندراو نیه دایكى توشبوو شیرى خۆى بداتە كۆرپەكەى. وههمو ئەمانە نەبوونى پۆشنییری تەندروستی دەگەیهنیت لەبارەى ئەو نەخۆشیانەى لەپینگەى سىكسهوه دەگوازرینەوه لەنىوان هەلگەرەكانى ئەم فایرۆسەوه.

۵۸۷-ژمارەى توشبووان لە لوبنان چەندە؟

یەكەم حالەتى توشبوون لە لوبنان لەسالى ۱۹۸۴دا ٲراگەیهنرا وژمارەى توشبووان بەردەوام بوو هەتا ئیستا وهۆکاره شاردرارهكان لەپشت خیرایى ئەم گواستنهوهیه:

.....هزیشکی خیزان.

-ژماره یه کی زۆر له لوبنانیه کان له دهروهی لوبنان دهژین.

-زۆر مانهوهی ئهوه که سانهی بۆ گهشت دینه لوبنان.

-به کارنه هیئانی کۆندۆم له کاتی ئەنجامدانی سینکسدا.

-نه بوونی پۆشنبیری تهندروستی له باره ی ئهوه نه خوشیانه ی له ریگای سینکیه وه دهگوازیینه وه.

-ئهگه ری گواستنه وه ی ئه م قایرۆسه له ریگه ی خوینی پیسبووه وه له ماوه ی شه ری ناوخو یی لوبناندا له هه فتاکان و سه ره تای هه شتاکان.

وه یوه ندیه سینکسیه کان زۆرتین ریگای گواستنه وه ی ئه م قایرۆسه یه له لوبنان وزیاتر له پیاواندا پوده دات به به راورد به ژنان (به نزیکه یی ۴ پیاو به رامبه ر به ۱ ژن) به ئام مامناوه ندی ته مه نی که سه توشبووه کان ۲۱ سا له .

۵۸۸- ئایا هۆکاره یارمه تیده ره کان له گواستنه وه ی ئه م نه خوشیه ده گو پێت له و ئاته عه ره به کان به به راورد به بیانیه کان؟

چه ند هۆکارێکی یارمه تیده ره هه ن له و ئاته عه ره به کاندای به به راورد به و ئاته بیانیه کان ئه مانه ن:

-زۆربوونی پێژهی ئه وه نه خوشیانه ی له ریگای سینکسه وه دهگوازیینه وه یارمه تیده ره بۆ بئاوبوونه وه یه کی فراواتری نه خوشی ئه ی دن.

-زۆربوونی پێژهی ئالوده بووه کان له سه ر ماده هۆشبه ره کان له و ئاته بیانیه کانیشدا ده بیته هۆی توشبوون به ئه ی دن.

-ژینگه ی پارێزه ر چه کێکه بۆ به ره نگاری بوونه وه ی ئه م نه خوشیه به ئام ئه گه ر ژینگه که به بی سهر په رشتی و ده رچوو بو له سنوری دابوونه ری تی

ئایینی ئه و یارمه تیده ره له گواستنه وه ی ئه م نه خوشیه .

.....پزىشكى خىزان.

- زۆرۈۋونى ژمارەى بىكارى لە ولتە عەرەبەكاندا كەدەبىتەھۆى پەنابردن بۇ نەرىتى دور لە كۆمەلگەى عەرەبى وەكو بەارھىنانى مادە ھۆشبەرەكان كەيەكىكە لە گىرنگىزىن ھۆكارەكانى بىلأوبوونەھۆى ئەم نەخۆشىيە.

- پۇشنىبىرى سىكىسى وتەندروسىتى زۆر كەمە لەبارەى ئەيدىزەوہ بەتايىبەتى وئەو نەخۆشيانەى لەپىگەى سىكىسەوہ دەگوازىنەوہ بە گىشتى لەولتە عەرەبەكاندا ھۆكارى سەرەكىن لەبىلأوبوونەھۆى ئەم نەخۆشىيەدا چۈنكە زانىن ھەنگاۋى يەكەمە لە پىگەكانى خۇپاراستندا.

۵۸۹- چارەسەرى ئەيدىز چىيە؟

دەتوانىن بىلىن چارەسەرى نەخۆشى ئەيدىز لەپەرەسەندىكى بەردەوامىيە لەپىگەى تويژىنەوہ زانستىيەكانەوہ لەبارەى ئەم بابەتەوہ ئەنجامدەدرىن. وبەلأم بۇئەھۆى مەسەلەكە ئالۇز نەكەين بەوہ كورتى دەكەينەوہ چارەسەرى ئەيدىز بەزىياتر لە دەرمانىك دەكرىت لەيەك كاتدا.

۵۹۰- كورتەى باسكردن لەبارەى نەخۆشى ئەيدىزەوہ چىيە؟

ئەيدىز نەخۆشىيەكى كوشىندە وبەربىلأوہ، وتوشبىون پىنى دەبىتەھۆى لەناوبردنى ژيانى كەسەكە لەپوى كۆمەلئايەتەيەوہ، ودەتوانىن خۇمانى لىبپارىزىن ئەگەر پابەند بووين بەم ھەنگاوانەوہ:

- سىكىسكردن لەگەل تەنھا كەسىكدا.

- ژيانىكى ھاسەرىتى سىروشتى

- دوركەوتنەوہ لە مادە ھۆشبەرەكان.

.....پزیشکی خیزان.....

-گرنگیدان به به هیژکردنی به رگری له ش له پزینگه ی خوراکي باش
وهاوسه نگووه، دورکه وتنه وه له کیشانی جگهره ومه ی خواردنه وه،
پاگرتنی پاکوخواوینی.

-ئاگاداربوون له کاتی گواستنه وه ی خوین وچاره سه رکردنی ددانه کان.
وبه نام نه گهر ریمان که وته لای که سیکی توشبوو به نه یدز پیویسته
له بیرمان بیت له وانه یه پیویستی به یارمه تی هه بیت.

۵۹۱-بۆچی نه خوشی نه یدز یه کیکه له کیشه ته ندروستیه کان؟

نه خوشی نه یدز کیشه یه کی ته ندروستی پیکدینیت چونکه له حاله تی
نه بوونی پۆشنیری سیکی و ته ندروستیدا زۆر به خیرایی له نیوان
گه نجاندا بئاوده بیته وه و کیشه یه کی ته ندروستی و کومه نایه تی و نابووری
دروستده کات.

۵۹۲-پزینگانی خوپاراستن بۆ که سی توشبوو به نه یدز کامانه ن؟

دورکه وتنه وه له که سه توشبووه کان به هه وکردنه فایرۆسیه کان،
پاگرتنی پاکوخواوینی، وه رگرتنی فاکسینی پیویست بۆ خوپاراستن له
نه خوشیه به ربئاوه کان.

۵۹۳-نهو فاکسینانه کامانه ن ده درین به که سی توشبوو به نه خوشی
نه یدز؟

<p>ئەنفلونزا، سترېپتۆكۆكەس نيومونىيا، ھەوکردنى جگەرى بەربىلاوى جۆرى دوھم</p>	<p>ئەو ڤاكسىنانەى پىويستە بدرين بە كەسى توشبوو بە ئەيدز</p>
<p>گوزاز، سوريژە(ئەگەر پىژەى بەرگى زياتر بوو لە ۲۰۰)، ئىفلىجى</p>	<p>ئەو ڤاكسىنانەى كە دەتوانرنت لەم ئەخوشانەدا بدرين</p>
<p>ھەوکردنى جگەرى جۆرى يەكەم، ھارى سەگ، كۆلنرا، بەكترياي ھەوکردنى پەردەى ميشك</p>	<p>ئەو ڤاكسىنانەى دەتوانرنت بدرنت ئەگەر پىويستى كرد</p>
<p>سىل، ژەمى ئىفلىجى چالاک، تايڤونىد، زەردەتا، سوريژە(ئەگەر پىژەى بەرگى كەمتر بوو لە ۲۰۰)</p>	<p>ئەو ڤاكسىنانەى نابىت بدرين لەحالتى توشبوون بە ئەخوشى ئەيدز</p>

**خشتەى ژمارە ۹: ئەو ڤاكسىنانەى دەدرين بە ئەخوشى توشبوو بە
ڤايرۆسى ئەمانى بەرگى وەرگىراو.**

.....پېزېشكى خېزان.

وتوونى سىويەكەم

پىرى ونە خۇشپە ھەودارەكان

Infections in Elderly

۵۹۴- پېناسەي پىرى چپە؟

پىرى ئاستىكى تەمەنە دەكەيۋتە دواي ۶۵ ساليەوھ.

۵۹۵- ھۆكارە يارمەتيدەرەكان چىن بۇ دەرگەوتنى نەخۇشپە

ھەودارەكان لە كەسە بەتەمەنەكاندا؟

ھۆكارە يارمەتيدەرەكان نەمانەن:

- بەسانچون وتىكچونى كۆنەندامى بەرگرى.

- بەد خۇراكى.

- قورسى لە قوتداندا.

- بوونى كىشە لە كاركردى نەندامەكانى لەشدا: نەندامەكانى

مىزومىزەپۇ، ماندوبوونى درىژخايەن، زۇر مانەوھ لە جىگاي نوستندا.

- بوونى كىشەي تەندروسى درىژخايەن: گىرانى درىژخايەنى

سىيەكان، پەقبوونى خوينبەرەكانى دل، لاوازي گورچيلەكان، شەكرە،

پەقبوونى خوينبەرەكانى سەر.

- كىشەي دەرووبەرى مۇۋە لە بنكەكانى چاودىرى ھەمىشەيى ۋەكو

خەلۋەتگەي پىرى.

- بوونى نامىزى نامۇ لە لەشى مۇۋەدا ۋەكو پاترى لەدل يان جومگەدا.

۵۹۶- پیناسەي بەرزبونەوہی پلەي گەرمی لەکەسە بەتەنمەنەکاندا چیه؟

بەرزبونەوہی پلەي گەرمی لەکەسە بەتەنمەنەکاندا ونەگەر کەمیش بێت ئەوا پێویستە گرنگی پێ بدرێت. بەلام پیناسەي سەرەکی بۆ بەرزبونەوہی پلەي گەرمی لە کەسە بەتەمەنەکاندا بریتیه:

- بەرزبونەوہی بەردەوامی پلەي گەرمی بۆ زیاتر لە ۳۷,۵ پلەي سەدی.

- گۆران لە پلەي گەرمی لەشدا بۆ زیاتر لە ۱,۲ پلەي گەرمی.

۵۹۷- باشترین ڕینگا بۆ پێوانی پلەي گەرمی لە کەسە بەتەمەنەکاندا کامهیه؟

پێویستە ناگادارین لەکاتی پێوانی پلەي گەرمی لە کەسە بەتەمەنەکاندا، ڕینگای ناسایی بۆ پێوانی پلەي گەرمی وەرگرتنی پلەي گەرمیە لە ڕینگە دەمەوہ و بەلام باشترین ڕینگە وەرگرتنی پلەي گەرمیە لە ڕینگە دەرچەي کۆمەوہ.

۵۹۸- گرنگی بەرزبونەوہی پلەي گەرمی لە کەسە بەتەمەنەکاندا چیه؟
پلەي گەرمی لە کەسە بەتەمەنەکاندا نیشانەيەي گرنگە و پێویستە پشتگۆي نەخریت، وشایەنی باسە هەندیک لە توێژینەوہکان کە لەسەر سەدان کەسی بەسالاچودا ئەنجامدراوہ دەرخیستوہ بەرزبونەوہی پلەي گەرمی لەم جۆرە کەساندا لەگەل هەوکردنی مەترسیداردا دەبێت، لەبەرئەوہ ئەم توێژینەوانە بەو نامۆگاریمان دەکەن کەسە بەتەمەنەکان لەکاتی بەرزبونەوہی پلەي گەرمی لەشیاندا پێویستە بخرینە نەخۆشخانەوہ.

...پزیشکی خیزان.....

۵۹۹- نیشانه‌کانی نه‌خۆشیه هه‌وداره‌کان له‌کەسه به‌ته‌مه‌نه‌کاندا

کامانه؟

گرنگترین نیشانه‌کانی نه‌خۆشیه هه‌وداره‌کان له‌کەسه به‌ته‌مه‌نه‌کاندا

ئه‌مانه:

نه‌مانی کیش، حەزەنە‌کردن له‌ خواردن، کەوتن، بوورانه‌وه، میزکردنی

ناناگای.

۶۰۰- ئه‌و نه‌خۆشیه هه‌ودارانه چین به‌زۆری له‌ کەسه به‌ته‌مه‌نه‌کاندا

پودوده؟

ئە‌و نه‌خۆشیانه ئه‌مانه:

-هه‌وکردنی سییه‌کان: شایه‌نی باسکردنه ئازاری سینگ وکۆکه

وبه‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی گهرمی وده‌ردراوه‌کانی سینگ له‌و نیشانانه‌یه

که‌به‌کەمی له‌کەسه به‌ته‌مه‌نه‌کاندا ده‌رده‌که‌ون کاتی‌ک توشی هه‌وکردنی

سییه‌کان ده‌بن. و به‌لام ئه‌و جیوازانه‌ی له‌م نه‌خۆشیانه له‌

کەسه‌به‌ته‌مه‌نه‌کاندا هه‌یه به‌رزبوونه‌وه‌ی ریشه‌ی خړۆکه سییه‌کانی

خوینه و خیرا هه‌ناسه‌دان و بوورانه‌وه.

-هه‌وکردنی پرپه‌وه‌کانی میز: شایه‌نی باسه ۸۰٪ ی ژنه به‌ته‌مه‌نه‌کان

و ۲۰٪ ی پیاوه به‌ته‌مه‌نه‌کان خړۆکه‌ی سپی له‌ میزه‌که‌ی‌اندا ده‌بینریت

به‌بی بوونی نیشانه‌کانی هه‌وکردن له‌ پرپه‌وه‌کانی میزدا، له‌م حاله‌ته‌دا

پنویست ناکات چاره‌سه‌ر وهرگیریت له‌رپه‌گه‌ی دژهنده‌گیه‌کانه‌وه. ئه‌و

نیشانانه‌ی پنویست به‌وه‌رگرتنی چاره‌سه‌ر ده‌که‌ن: به‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی

گهرمی و بوونی نازار له‌کاتی میزکردندا و بوورانه‌وه.

-هه‌وکردنه‌کانی پیست: هه‌وکردنی پیست له‌کەسه به‌ته‌مه‌نه‌کاندا زۆره

له‌به‌ر ئە‌م هۆکارانه:

یەكەم: وشكبوونەوی خوینبەرەكان.

دوهم: ئاوسانی پەلەكان.

سێیەم: توشبوون بە پوداوەكانی وەك كەوتن و بەریوونەوه.

- برینەكانی پێست.

- سیل: نەخۆشی سیل زۆرە لەخەلۆهتگەكانی پیریدا بەهۆی بەرکەوتنی

بەردەوام لەنیوان کەسە پیرەکاندا و بەهۆی بەدخۆراکی ئەر کەسانەوه.

- سەچونی توند لە کەسە بەتەمەنەکاندا.

٦٠١- ئەر فاکسینانە کامانەن پێویستە کەسە بەتەمەنەکان وەرێبگرن؟

چەن فاکسینیک هەن پێویستە کەسە بەتەمەنەکان وەرێبگرن ئەمانەن:

- ستریپتو کۆکەس ئەررێس.

- ئەنفلونزا.

- گوزان.

- لەحالیەتی گەشتکردندا: هەوکردنی جگەر یبەربلأو لە جۆری یەكەم

وزەردەتا وتایفۆئید.

٦٠٢- بۆچی نەخۆشیە هەودارەكان دادەنرێن بە یەكێك لە كێشە

تەندروستیەكان؟

چونكە توشبوونی كەسە بەسالناچووەكان بەهەر نەخۆشیەکی هەودار

دەبێتە هۆی بلأوبوونەوهی لەناو ژمارەیهکی زۆری بەسالچواندا،

لەوانەیه ببێتە هۆی مردنی ژمارەیهکی زۆریان.

وتوۋىژى سىودوروم

سەرئىشە

Headache

۶۰۲-سەرئىشە چىيە؟

برىتتە لەو ئازارانەى لە سەردا دروست دەبن.

۶۰۴ - ئاياسەرئىشە يەككە لەو كىشانەى بەزۆرى پودەن؟

بەلى، بەپىي ئامارەكانى پىكخراوى تەندروستى جىهانى بۇ ئازارەكانى سەر. زياتر لە ۴۵ مىليۇن كەس لە گەلى ئەمەرىكى بەدەست سەرئىشە درىژخايەنەكانەو دەنالىنن ۲۸ مىليۇنيان نەخۇشى ژانى نيوەسەريان ھەيە. ونزىكەى ۲۸٪ى كەسە پىگەيشتوكان و مندالەكان سەرئىشەى تونديان ھەيە.

۶۰۵-سەرئىشە چۇن پودەدات؟

سەرئىشە برىتتە لە ئالۆزكان لە نىوان ھىماكانى مىشك و دەمارە خانەكان و مولولەكانى خویندا. لەكاتىكدا ھەوكردن پودەدات لە ھەندامىكى لەشدا ئەم ھىمايانە دەنىردرئت لەئەندامەكەو پاستەوخۇ بۇ مىشك و سەرئىشە پودەدات.

۶۰۶-سەرئىشە چەند جۆرى ھەيە؟

زياتر لە ۱۵۰ ھۆكار ھەيە بۇ سەرئىشە، بەئام كورتىيان دەكەينەو لە باسكردى ئەو ھۆكارانەى بەزۆرى پودەن:

.....پزیشکی خیزان.....

- ژانی نیوه سەر.

- نازاره کانی سەر به هۆی هۆرمۆنه کانه وه.

- نازاره کانی سەر به هۆی فشاری دهرۆنیه وه.

- نازاره کانی سەر به هۆی ههوکردنی باخه له کانی لوته وه.

- ناوسانی مێشک.

- ههوکردنی پهردهی مێشک.

- نازاره کانی سەر به هۆی کێشه ی ددانه کانه وه.

- بهرزبوونه وهی فشاری خوین.

٦٠٧- ئایا پۆلینیکى دیاریکراو ههیه بۆ سەرئێشه؟

بۆ ناسانکردنی تیگه یشتن و ناسینه وه و چاره سهری پنیویست سەرئێشه پۆلین دهکریت بۆ دو جۆر:

- سەرئێشه ی توند زۆریه ی جار دروست ده بێت له پریگه ی نه خوشیه کی کتوپیره وه وه کو ههوکردنه دیاریکراوه کان له باخه له کانی لوت یان ههوکردنی قایرۆسی یان ههوکردنی قورگ وگۆی.

- سەرئێشه ی درێژخایه ن وه کو سەرئێشه به وهۆی فشاری دهرۆنیه وه و ژانی نیوه سەر.

٦٠٨- نه خوشی ژانی نیوه سەر چیه؟

نازاریکی جیگیر و قول و تونده له سهردا له یهك شویندا چرپه بینه وه یان له یه کیک له لاکانی سهردا.

٦٠٩- تاییه تهنه دیه کانی سەرئێشه له نه خوشی ژانی نیوه سهردا چیه؟

- له پیش سەرئێشه که وه که سه نه خوشه که هه سته دکات به پودانی نازاریکی به هیز (له ١٥٪ی حاله ته کاندای) و نه مه له دوا ی دهره وتنی چهند نیشانه یه کی دهماری وه ک بیستنی چهند دهنگینکی درۆینه ی دیاریکراو

.....بۆزۈشكى خېزان.....

ويىنىنى چەند شتىكى درۈينەى ديارىكراو وھستكردن بەبۇنىكى توند
وسرپوونى قاچەكان وقورسى لە بىركەوتنەوھى شتەكان وچەند
وشەيەك، ئەم ھەستكردەنە بەردەوام دەبىت تاماوھى كاترۇمىرىك وئەم
نیشانانە ديانامىنن بە دەرکەوتنى سەرئىشەيەكى توند.

-ھۆكارى ژانى نيوەسەر بەتەواوى ديارىنەكراو، بەئام لەوانەيە
ھۆكارەكە بگەرپتەوھ بۆ گىزبۇونى مولولەكانى خوین يان ھەر
كارلىكىكى كىمىيىى لە مىشكدا.

-ئازارى نەخۇشى ژانى نيوەسەر دانەنرىت بە مامناوھند يان
مەترسیدار لە ھىزەكەيدا.

-نەخۇشەكە وەك نازار لەلایەكى سەردا باسى لىوھ دەكات.

-زۆربەى كات ئەم نازارە دەمىننیتەوھ لە كاترۇمىرەوھ بۆ ۳پۇژ.

-دوبارە دەبىتەوھ لە ابو ۴ جار لە مانگىكدا.

-لەگەل ئەم نازارەدا دلتىكەھەلتەن وپرشانەوھ وھزەنەكردن لە خواردن
ونازارى گەدە وھستىارى بەرامبەر بە پوناكى وەنگەكان وبۇنەكان.

-لە مندالاندا لەگەل ئەم نازارەدا-سەرپراى نیشانەكانىپىشتەر باسما
لىوھكرد-ئەم نیشانانەى لەگەلدا دەبىت زەردبوونى دەموچا وگىزبۇون
وتىكچونى بىننن وبەرزبوونەوھى پلەى گەرمى.

-ھەرەھا لە مندالاندا لە نەخۇشى ژانى نيوەى سەردا تىكچون
پودەدات لە كۇنەندامى ھەرسدا بەتايبەت لەگەل پشانەوھدا.

۶۱۰-ئەو ھۆكارانە چىن يارمەتیدەرن لە دەرکەوتنى ژانى نيوە سەردا؟

چەند ھۆكارىك ھەن يارمەتیدەرن لەدەرکەوتنى ژانى نيوەسەردا وەكو
ھەندىك چالاكى فیزیيى وخواردەمەنى وگۆرانی ھۆرمۇنەكان وگۆرانی
ئاو وھوا(تىشكى خۆر وگەرمى زۆر وشى) وفشارى دەرونى.

٦١١- پەيوەنى نىۋان ژانى نيوە سەر ھۆرمۆنەكان چىيە؟

وەك زانراوۋە ھۆرمۆنەكان ھاوسەنگى لەش دەپارىزن لەناو ئەو گۇرۇنكارىانەى دەورى داوۋە، ھەر شلە ژانىك لە ناستى ھۆرمۆنەكانى وەكو سىكپىرى وسوپرى مانگانە وەستانى سوپرى مانگانە پوبىدات، دەبىتە ھۆى دەركەوتنى ژانى نيوەسەر.

٦١٢- ئايا توشىبوون بە ژانى نيوەسەر دەبىتتە ھۆى زىادىبوونى نەگەر توشىبوون بە وەستانى مېشك؟

وەئامدانەو لەسەر ئەم پرىسيارە ورد نىيە چونكە ھەندىك لىكۆلىنەو ھەكان وادەردەخەن بوونى ژانى نيوەسەر ئەگەرى توشىبوون بە وەستانى مېشك زىادەدەكات لەو كەسانەى تەمەنىان لە ٤٠ سال كەمترە، وچەند توپىزىنەو ھەيكى تر نامازە بەو دەكەن بوونى ژانى نيوەسەر ئەگەرى مردن كەمدەكاتەو لە حالەتەكانى وەستانى مېشكدە.

٦١٣- ئەو دەرمانانەى بەكار دىن لە چارەسەرى ژانى نيوەسەردا كامانەن؟

چەند دەرمانىك ھەن بۇ چارەسەر و خۇپاراستن لە ژانى نيوەسەر گرىنگىر تىنيان دژە گەشكە و خەمۇكى و دەرمانە نازار شكىنەكانن.

٦١٤- ئەو سەرئىشەيە چىيە بەھۆى فىشارى دەرونيەو دەروست دەبىت؟ ئەم جۆرە سەرئىشەيە پۇژانە و درىژخايەنە يان سەرئىشەيەكى درىژخايەنە لەپوى توندىەو پەرەناسىتت و زۆرتىر جۆرەكانى سەرئىشەيە لە كەسە پىگەيشتو ھەكان و كەسە كاملەكاندا.

٦١٥- تايبەتەنەكانى سەرئىشەيە دەروستبوو بەھۆى فىشارى دەرونيەو چىيە؟

.....پزیشکی خیزان.

زۆریه‌ی جار ده‌ستپیده‌کات به‌ نازار له‌ به‌شی پێشه‌وه‌ی سه‌ردا و‌دواتر بو‌ ناوچه‌وان و‌مل، و‌هه‌ندی‌کجار دروست ده‌بیت به‌هۆی ماندو‌بوون و‌فشاری ده‌رونی‌هوه‌. به‌ جو‌ره‌ به‌سه‌رنه‌خۆشه‌که‌دا زانده‌بیت و‌اله نه‌خۆشه‌که‌ده‌کات هه‌ستبکات به‌ فشار و‌گرزبوونی ماسوله‌که‌کانی سه‌ر و‌مل.

٦١٦- ئایا سه‌رئیشه‌ به‌نه‌خۆشیه‌کی بو‌ماوه‌یی داده‌نریت؟

زاناکات پشتراستیان نه‌کردوه‌ته‌وه‌ که سه‌رئیشه‌ نه‌خۆشیه‌کی بو‌ماوه‌یی بیت، و‌به‌لام و‌ه‌لامی ئەم پرسیاره‌ په‌یوه‌سته‌ به‌ جو‌ری سه‌رئیشه‌که‌وه‌. بو‌نمو‌نه‌ له‌ ویلایه‌ته‌ یه‌کگرتوه‌کانی ئەمه‌ریکا‌دا ٢٩,٥ ملیۆن که‌س ده‌نالی‌نن به‌ده‌ست ژانی نیوه‌سه‌ره‌وه‌ ٨٠٪ یان ده‌لێن حاله‌تی هاوشیوه‌ له‌ خیزانه‌کانماندا هه‌یه‌. و‌تو‌یژینه‌وه‌ زانسته‌یه‌کان ده‌لێنمن‌دا له‌گه‌ری توشبوونی زیاتره‌ به‌پزێژی ٥٠٪ نه‌گه‌ر یه‌کێک له‌دا‌یک و‌باوکی توشبووین، و‌به‌پزێژی ٧٥٪ نه‌گه‌ر هه‌ردوکیان واته‌ دیک‌ی و‌باوکی توشبووین به‌نه‌خۆشی ژانه‌نیوه‌سه‌ر. به‌لام‌جو‌ره‌کانی تری سه‌رئیشه‌ و‌ه‌ک ئه‌وه‌ی به‌هۆی هه‌وکردنی په‌رده‌ی می‌شکه‌وه‌ دروست ده‌بیت یان هه‌وکردنی باخه‌له‌کانی لوته‌وه‌ ئەمانه‌ به‌دنیایه‌یه‌وه‌ نه‌خۆشی هه‌ودارن و‌بو‌ماوه‌یی نین.

٦١٧- پسپۆری ئه‌و پزیشکه‌ چیه‌ که‌ گرنگی به‌ سه‌رئیشه‌ ده‌ات؟

ئهم پرسیاره‌ به‌ زۆری ده‌کرت، ئایا نه‌خۆشی توشبوو به‌ سه‌رئیشه‌ په‌نا‌ده‌باته‌به‌ر پزیشکی ته‌ندروستی گشتی یان پزیشکی خیزان یان پزیشکی پسپۆر له‌سه‌روه‌ماره‌کاندا؟ له‌و‌لام‌دا ده‌لێن له‌وانه‌یه‌ بجیته‌ لای پزیشکی خیزان یان پزیشکی توندروستی گشتی که‌ حاله‌ته‌که‌ دیاری ده‌کات و‌ده‌تئیریت بو‌لای پزیشکی پسپۆر نه‌گه‌ر پنیوستی کرد.

٦١٨- تايپەتمەندىيەكانى سەرنىشەچىيە بەھۆى ھەوكردىنى باخەلەكانى
لوتەتەوہ دروستدەبيت؟

نازارى دروستبوو بەھۆى ھەوكردىنى باخەلەكانى لوتەوہ زۆربەى جار
چرەدەبيتەوہ لە ئىسكەكانى دەموچا و پرمەت ولوت وبەشى پىشەوہى
سەر. وزۆربەى كات نازارەكە جىگىر و قول دەبيت، وزۆربەى كات توندى
نازارەكە زيادەدەكات بە ھەر جولەيەكى سەر ولەگەل ئەم نازارەدا
خوينتتيزان لە لوت وئاوسانى دەموچا و پودەدات.

٦١٩- چۆن دەتوانرئت ھۆكارى سەرنىشەكە ديارىبكرئت؟

لەسەرەتادا پزىشكەكە ھەلدەستت بە پشكنىنى تەواو وپشكنىنى
كۆنەندامى دەمار دەگرئتەوہ، پشكنىنە سادەكانى خوئىن، وگرتنى
وئەى سىتى سكان بۆ سەر لەھەندىك حالەتدا، ھىلكارى سەر وئىم ئار
ئاي بۆ سەر دەكات.

وتوۋىزى سىوسىيەم

رۆژوگرتن

Fasting

۶۲۰-وزە چيە؟

وزە بىرىتتە لە بېرە گەرمۇكەى تەواو بۆ ھەستان بە فرمانە پىئويستەكانى لەش.

۶۲۱-سەرچاۋەكانى وزە بە گشتى كامانە؟

بە شىۋەيەكى گشتى سەرچاۋەى سەرەكى بۆ وزە سى سەرچاۋەيە:
چەورەكان، شەكرەكان، پىرۆتىنەكان.

چەورەكان لە جگەردا دەگۆردىن بۆ ترشە چەورەكان ودواتر
پاشەكەوت دەخرىت لە شانە چەورەكانى ژىر پىست.

بەلام پىرۆتىنەكان لە جگەردا دەگۆردىن بۆ ترشە ئەمىنيەكان ودواتر
پاشەكەوت دەخرىت لە ماسولكەكاندا، بەلام شەكرەكان لە جگەردا
شىدەبنەۋە وپاشەكەوت دەخرىت لە جگەر ماسولكەكان وبە
سەرچاۋەى يەكەم وسەرەكى دادەنرىت بۆ وزە.

تىكەلبوونى ئەم سى سەرچاۋەى وزەيە بەرىگەيەكى ئالۇز وزەى
پىئويست بۆ لەش داين دەكەن.

.....پزىشكى خىزان.....

گەرمۆكەي سەرچاۋەكانى وزە بەم جۈرەيە: اگم پىرۆتېن-۴
كىلوگالۆرى، اگم چەورى-۹كك، اگم شەكر-۴كك.

۶۲۲-ئەگەر خوار دەمەنىەكان سەرچاۋەي سەرەكى بن بۇ وزە كەواتە
سەرچاۋەي وزە چيە بۇ كەسىك بەرپۇژو بىت؟

برى شەكرە پاشەكەوتخراۋەكان لە جگەردا بەرپۇژەيەكى كەمە. ئەم بېرە
بەشى پىدانى وزەي پىويست ناكات بۇ مېشك وفەرمانە سەرەكەكانى
لەش. لەبەرئەۋە بېرى پىرۆتېنە پاشەكەوتخراۋەكان لە ماسولكەكانداۋ
برى چەورىە پاشەكەوتخراۋەكان لە شانە چەورىەكاندا دەگۆرپدرىت بۇ
شەكر لە جگەردا ودواتر دەگوازىتەۋە بۇ مېشك بەمەش وزەي
پىويست بەدەست دەخرىت بۇ فەرمانە پىويستەكانى لەش.

۶۲۳-ئەو كىشە تەندروسىتiane كامانەن كەسى بەرپۇژو بەدەستianeۋە
گرفتار دەبىت؟

نەو كىشە تەندروسىتiane ئەمانەن:

نازارەكانى گەدە.

-شلەژان لە كۆئەندامى ھەرسدا(قەبىزى وسكچون).

-نازارەكانى سەر.

-ماندوبوون.

-نەمانى كىش.

-ھەركردنە مىكرۇبىيەكان لە كۆئەندامى ھەرسدا(دروست دەبىت بەھۆي
خواردنى خۇراكى پىسبوو)، كۆئەندامى مېزومىزەپۇ(دروست دەبىت
بەھۆي كەمى ناو خواردنەۋە) كۆئەندامى ھەناسەدان.

۶۲۴-كەسى بەرپۇژو چۆن دەتوانىت خۇي رابھىنىت لەگەل پۇژو كەيدا؟

* خواردنهوهی شله‌مەنی بەزۆری بەتایبەت ئەو شله‌مەنیانە ی بڕیک شەکریان تیا بە تاجینگە ی کەمی ئاو و شەکر بگرتەوه کە ھۆکاری سەرکە یە لە نازارەکانی سەر وماندووبوون وکەمەپێزی.

* خواردنی خواردنەمەنیە جۆراوجۆرەکان کە ئەمانە دەگرتەوه:-
سەوزە-گەر مۆکە ی کەم بەلام دەولەمەند لەپۆی قیتامینەکانی(سی-بی) و خوی کانزاییەکان وئاو. ئەم سامانە خۆراکیە ی لە گەلای سەوزی سەوزەکاندا ھە یە وەکو: سپیناغ، ملوخیە، مەعدەنوس، نەعنا. خواردنی سەوزە بەکالیبەناسانی ھەرس دەکرێن و بەدەولەمەندی دەمینیتەوه بە قیتامین ئە ی(کارۆتین) کە پنیویستە بو پیست و خوینبەرەکانی دل. و بەلام پنیویستە سەوزە ی تازە ھەلبژیرین، و بو ماویەکی درێژ لەبەفرگەدا ھەلیان نەگرین و زۆر نە یانکولینین لەسەر ناگر تا نرخە خۆراکیەکیان لەدەست نەدەن.

-گوشت-دەولەمەندە بە پڕۆتین وچەوری(کە دەگۆریت بە گۆرانی نازەلەکە و جۆری خۆراکەکی بەلکو بەپنی شوینی گوشتەکەش لە نازەلەکەدا دەگۆریت) و خوی کانزاییەکان وئاو، بەلام ھەژارە لە شەکرەکاندا.

بەلام ئە م گوشتانە لەوانیە لەپال نرخە خۆراکیەکیەیدا ھەلگری میکروپ بیت کە دەبیتە ھۆی ژەھراویبوونی خۆراکی وئو ھەوکردنە ی بەھۆیەوه پودەدات لە پرخۆلە باریکەدا(نازاری ناو سک، پشانەوه، سکچون، بەزێوونەوه ی پلە ی گەرمی). لەبەرئەوه پنیویستە لەسەرمان سەرچاویەکی گوشتی باش ھەلبژیرین(گوشتی داپۆشراو، پاکوخواوینی قەسابەکە، چۆنیەتی پاراستنی گوشتەکە).

میوه=به ئاسانی هەرس دەکرێت، دەولەمەندە بە فیتامینەکان و خۆی کانزاییەکان و ناو.

پنویستە لەسەرمان ئاگاداری شۆشتنەوێی میوه بین بەباشی پیش خواردنی و پاراستنی توێکڵەکیان چونکە نرخیکی خۆراکی گرنگیان هەیە.

خورما=دەدە نرێت بە میوهیەکی بیابانی زۆرباش، دەولەمەند بە فیتامینەکان(ئەی-بی)، پێشالەکان، شەکرەکان.یەك کیلو خورما ۳۰۰۰ کالۆری تیاپە واتە هیندە یەك کیلو گوشت. خورما دەدە نرێت بە چارەسەری سەرەکی بۆ کێشە دەمارەکان و تیکچونی گەدە و پێخۆلەکان.

شیرەمەنیەکان- دەولەمەندە بە فیتامینەکانی(ئەی-بی-سی-دی)، ناو، پڕۆتینەکان لاکتوز، خۆی کانزاییەکان. ماست دەدە نرێت بە پاککەرەوێکی بەهێز بۆ پێخۆلەکان و دژە گەنینیکی چالاکە پێخۆلەمان و ناهیلێت گازەکان لە پێخۆلەدا دروست بێت، و یارمەتیدەرە لە توانەوێی بەرمانی ناو گوچیلەکان ناهیلێت بەردی گوچیلە دروست بێت. و بە نام پنیوستە ئاگامان لەسەرچاوەکە و شنیوازی پاراستنەکە ی بێت و پەچاوی ئەم خالانە ی تیاکرایبێت: شیرەکە باش کولێنرایبێت، شیرەکە لە ناو بە فرگردا پارێزرایبێت، پاکوخواوینی فرۆشیار و دروستکەری شیرەمەنیەکە، دلتیابوون لە سەلامەتی ئازەلەکە کە شیرەکە ی لێو وەرگیراوە.

-چەرەسات(گۆیز-بندق-بادەم-فستق): دەولەمەندە بە فیتامینەکانی(ئەی-بی)، خۆی کانزاییەکان ،، چەرەکان. و اباشە

.....پزیشکی خیزان.....

بەبەری كەم بخورین. سەلمینراوە چارەسەری سەرئێشە، كەمخەوی، نەخۆشیەكانی پێست دەكەن.

*خەوتن بۆ ماوێهەکی پێویست لە شەودا و پشووەرگرتن بەچەند جارێك بۆ ماوێهەکی دیاریكراو لەپۆژدا.

٦٢٥- ئەو نامۆزگاریانە چێن پێویستە كەسە بەپۆژوێهەكان پابەند بن پێوهیان؟

-باش شوشتنەوهی سەوزە و میوه پێش خواردنیان.

-باش كۆلاندنی گوشت و دوركەوتنەوه لە خواردنی گوشتی نەكۆلێو.

-هەلبێژاردنی سەرچاوهی گوشت و شیرەمەنی و سوزەیی باش.

-بەناگا بوون لە بۆن و ڕەنگ و شیوازی پاراستنی گوشتەكە.

-پشتبەستن بە خۆراكی جۆراوجۆر.

-خواردنەوهی ئاوی زۆر لەكاتی پۆژو شكاندندا.

-خواردنی سەوزە و میوه.

٦٢٦- ئایا دەرگرتن كەسێك بە پۆژو بێت لەكاتێكدانەخۆشی درێژخایەنی هەبێت؟

وئەمى ئەم پرسىياره پەيوەندى هەيە بە جۆرى نەخۆشیە درێژخایەنەكەوه، جۆرى دەرمانە وەرگىراوەكان، نەخۆشەكە و توانای بەرگەگرتنى بۆ پۆژو.

٦٢٧- بېرى گەرمۆكەى هەندىك خواردنمان پى بلى؟

*يەك دەنگە خورما- ٧ك.

*نيو كەوچك ميوژ(٣٥گم)- ١٠٢ك.

*هەنجىرىكى وشككراوه- ٤٠ك.

*قەيسىيەكى وشككراوه- ٢٣ك.

.....بزيشكى خيزان.....

* ليمۇيەك پرتە قالىك-۳۷ك.

* سىيۈك-۷۵ك.

* مۇزىك-۹۰ك.

* قۇخىك-۴۴ك.

* قاپىك ساومر-۱۳۰ك.

* قاپىك شۇرباى سەوزە-۱۸۰ك.

* قاپىك شۇرباى مريشك-۲۵۷ك.

* لەفەيەك-۱۲۰ك.

* ھىلكەيەك-۸۰ك.

* نيو كوپ شىرى كەم چەورى-۴۵ك.

ۋىۋىۋى سىۋىچۈرەم

كۆلىرا Choleara

۶۲۸-كۆلىرا چىيە؟

كۆلىرا نەخۇشەكى بەربىلۋى توندە دروست دەبىت بەھۋى بەكتىراي ئىبرىۋە كەدەبىتەھۋى سىچۈنىكى توند. ئەم ھەكرىدانە زۆرىيە چار بە نىشانەى سادە دەستپىدەكات ۋەندىچار بەبى نىشانە، ۋەھەندىك كاتدا كۆلىرا ۋەدەكەۋىت بە نىشانەى مەترسىدارەۋە.

۶۲۹-ھۆكارى كۆلىرا چىيە؟

ھۆكارى كۆلىرا بەكتىرايەكە ناۋدەبىت بە بەكتىراي ئىبرىۋ، ۋەم ناۋە ۋەگەرىتەرە بۇ ۋە شىۋەيەى ھەيەتى. ۱۳۹ جۇرى جىاۋاز لەم بەكتىرايە ھەيە لە نىشانەكانىاندا لەيەكەچىن ۋەپەرى پىنكەتەى ماىكروبايۋلۇجىەرە جىاۋازن.

۶۳۰-نىشانەكانى كۆلىرا چىيە؟

نزىكەى يەكىك لە ۲۰ كەسى توشبۋە بە كۆلىرا نىشانەى مەترسىدارىان لەسەر ۋەدەكەۋىت، ۋە نىشانانە كورتدەكرىنەرە لىرەدا بە: سىچۈنىكى ناۋى ۋەپشانەرە ۋەگرىۋىۋى ماسۋلكەكانى قاچ. لەكەسە توشبۋەكاندا زۆرىيەخىرايى نەمانىكى مەترسىدار ۋەدەدات لە شلەمەنىەكانى لەشدا تادەگاتە ئاستى ۋەشكېۋىنەرە ۋەدەبەزىنى گىشتى ۋەخورپە "شۋك"

۶۲۱- ئايا كۆلىزا بەنەخۇشەكى مەترسىدار دادەنریت؟

بەدئىيايىيەو كۆلىزا بەنەخۇشەكى مەترسىدار دادەنریت بەتايبەت لەكاتى نەبوونى چارەسەرى گونجاو لەم حالەتەدا دەبیتتەھۆى مردن.

۶۲۲- مرۆۋە چۆن توشى كۆلىزا دەبیت؟

مرۆۋە توشى كۆلىزا دەبیت بەھۆى خواردنەوہى ئاوى پيسبوو يان خواردنى خۇراكى پيسبوو بەبەكترياي توشخەرى كۆلىزاوہ. لەو وئاناتانەى بئابوونەوہىيەكى بەرچاا بە نەخۇشى كۆلىزاوہ بەخۇيانەوہ دەبىنن پيسايى نەخۇشەكان ھۇكارىكى سەرەكىە لە بئاوكردەنەوہى ئەم نەخۇشەدا. بئابوونەوہى نەخۇشى كۆلىزا زۇرپەخىرايى پودەدات لەو شوينانەى بەباشى ئاا خاوين ناكريتەوہ وپاشەپۇ وئاوى زىرابەكان بەباشى چارەسەرناكرين.

سەرەراى ئەوہ بەكترياي كۆلىزا دەتوانىت بژى لە پويارەكاندا، و خواردنى ماسى باش نەكولائو يان نەبىرژاا ھۇكارىكى سەرەكىە بۇ بئابوونەوہى ئەم نەخۇشە.

۶۲۳- ئايا كۆلىزا لەنيوان مرۆۋەكاندا دەگوازىتەوہ؟

كۆلىزا لەمرۆۋىتكەوہ ناگوازىتەوہ بۇ يەكىكى تر، لەبەرنەوہ بەركەوتن لەگەل كەسى توشبوودا نايىتە ھۆى گواستەنەوہى ئەم نەخۇشە لەكەسى توشبووہوہ بۇ كەسىكى ساغ.

۶۲۴- رىژەى پودانى كۆلىزا چەندە؟

لەسالى ۱۸۰۰ى زايىنىدا نەخۇشى كۆلىزا لە وىلايەتە يەكگرتوہكانى نەمەرىكادا بئابووہوہ ودواتر توانرا بەرەنگارى بىنەوہ لەرېگەى چارەسەرکردنى ئاوى زىرابەكان وئاوى خواردنەوہ، وبەلام گەلى نەمەرىكى توشى كۆلىزابوويەوہ لەرېگەى گەشتكردن بۇ ئەفەرىقا

ۋئاسىيا ۋە مەرىكاي لاتىنى، ۋە پرىنگەي خواردنى خوار دەمەنىيە دەريايىيە پىسبوۋەكانەۋە بەسەكتىرياي توشخەرى كۆلىرا. ۋە سالى ۱۹۹۱ دا كۆلىرا دوبارە بىلابوۋەۋە لە باشورى نەمىرىكا ۋە ۋىۋە بۇ شارەكانى تىرى ئەمەرىكا. بە نام لە جىھاندا ھىشتا ئەم نەخۇشىيە زۆر بىلاۋە لە ھىند ۋە نەفەرىقا، نەخۇشى كۆلىرا پەيوەندى ھەيە بە جەنگ ۋە كارەساتەكان لە ۋىلاتە دواكەۋتوۋەكاندا ۋەكو عىراق ۋە سۇدان.

۶۳۵- ئەۋ ھۆكارانە كامانەن يارمەتيدەرن لە پودانى كۆلىرادا؟

ئەۋ ھۆكارانەي يارمەتيدەرن لە پودانى كۆلىرادا بىرىتىن لە: پىسبوۋنى ئاۋ ۋخۇراك كەزۆر پودەدات لەكاتى جەنگ ۋە كارەساتەكاندا، گەشتكردن بۇ ئەۋ ۋىلاتانەي كۆلىرا تىيادا بىلاۋە، بەرگرى لەشى لاۋاز.

۶۳۶- چۇن خۇمان بپارىزىن لە توشبوۋن بە كۆلىرا؟

دەتوانىن خۇمان بپارىزىن لە كۆلىرا لەپىنگەي پەپىرەۋكردى ئەم ھەنگاۋانەۋە:

-خواردنەۋەي ناۋى خاۋىنكراۋە يان كولىنراۋ بەباشى يان تىكردى كۆر بۇناۋ ئاۋ.

-خواردنى خۇراكى باش كولىنراۋ ۋخواردن بەگەرمى.

-خواردنى ميوە پاش لىكردەنەۋەي تويكەكەي.

-نەخواردنى ماسى باش نەكۆئاۋ يان كال.

-دورگەۋتسەۋە لە خواردنى سەۋزە بەنەكۆئاۋى(ۋاتە نەخواردنى زەلئەتە).

-نەخواردنى ئەۋ خوار دەمەنىيەنى لەسەر شەقامەكان دەفرۇشرىت.

۶۳۷- ئايا ھىچ جۆرە فاكسىنىك ھەيە بۇ نەخۇشى كۆلىرا؟

بەلى فاكسىن ھەيە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى كۆلىرا، وبەنام پىكخراوى چاودىرى پەتاي جىھانى دەلىت و اباشترە ھەموگەشتىاران ئەم فاكسىنە وەرنەگرن.

۶۲۸- ئايا كۆلىرا چارەسەرى ھەيە؟

چارەسەرى كۆلىرا كارىكى ئاسانە وبەسەرکەوتوى لەناودەبرىت، وچارەسەر بەم ھەنگاوانە دەكرىت:

-پىدانی شلەمەنى بۇ جىگەگرتنەوہى ئە وشلەمەنى وخويىانەى لەدەستدراوہ بەھوى سىچونى توندەوہ.

-خواردنەوہى شلەمەنى لەرىگەى دەمەوہ وپزىشكەكان وابەباشتر دادەنن شەكرو ئاوتىكەلبكرىت وبخورىتەوہ، وەرەوہا دەكرىت ئەو شلەمەنيانەى لەدەستچوہ جىى بگىرىتەوہ بەپىدانی سپرەمەوہ.

-ئەو دژەزىندەگيانەى ماوہى توشبوونەكە بەم نەخۇشىە كەمدەكەنەوہ.

۶۲۹- چۆن بتوانن بەرمنگارى كۆلىرا بىينەوہ؟

بەرەنگار بوونەوہى كۆلىرا دەستپىدەكات بە تويژىنەوہ لەسەر حالەتە توشبووہكان ودانانى پلان بۇ وەستاندى ئەم دەردە. ئەم پلانە جىبەجى دەكرىت لەرىگەى خاوينكردنەوہى ئاوى خواردنەوہ و خواردنى خۇراكى پاكژكراوہ ودانانى پزىگە بۇ بئاوكردنەوہى پۇشنىبرى تەندروستى لەسەر پزىگاكانى بئاو بوونەوہ وتوشبوون بەم نەخۇشىە، ودابىنكردىنى پزىگاكانى ناسىنەوہى دروست بۇئەم نەخۇشىە، ودانانى چارەسەرى راست ودروست.

۶۴۰- پەتاي كۆلىرا چەند دەخايەنىت لەكاتى پودانىدا؟

.....پزینکی خیزان.

وہ نامدانہ وہ لہ سہر ئہم پرسیارہ قورسہ و بہ نام کورتیدہ کہینہ وہ لہ
بیرخستنہ وہی ماوہی ئہم پہ تایہ لہ ئہ فہریقا کہ ماوہی ۳۰ سائی
خایاند.

۶۴۱- تاییہ تمہندیہ کانی ئہم بہ کتریایہ چیہ؟

گرنگترین تاییہ تمہندیہ کانی ئہم بہ کتریایہ بریتیہ لہ ئہو ژہ ہرہی
دہریدہ دات لہ ناو ریخولہ کاندا.

وتورنىڭى سيوپىنچەم

فاكسىنەكان

Vaccination

۶۴۲-فاكسىن چىيە؟

فاكسىن پىكدىت لە مىكروپەكان دەدرىتتە مروۋە وكاردەكات لەسەر ناگاداركدنەوہى كۈنەندامى بەرگرى ودواتر بەرگرى كردن دژبەم نەخۇشىيە مىكروپىيانە.

۶۴۲-فاكسىن پۇلى چى دەبىنىت بەشىوہىيەكى دىارىكرائو؟

لەكاتىكدا لەش رادىت لەسەر بەرگرىكردنى ئەم مىكروپە دىارىكرائوانە دەتوانىن بلىنن ئەم جەستىيە بەرگرىيەكى دىارىكرائوى ھىيە دژبەم مىكروپانە. فاكسىنەكە زۆرەي كات كاردەكات لەسەر بىرخستنەوہى تواناي سروشتى بەرگرى لەش وكاردەكات لەسەر يارمەتىدانى بۇ لابردنى ئەو مىكروپانەي ھەولدەدەن ھىرش بكنە سەر لەش،وبەم شىوہىيە لەش ناگاداركدەكاتەوہ لەسەر چۈنىيەتى خۇپاراستن دژبەم مىكروپانەي ھىرشىيانكردوہتە سەرى لەپراپردودا. زۆرەي كات كۈنەندامى بەرگرى پىويىستى بە ماوہى نرىكەي ھەفتەيەك ھىيە تا كردارى بەرگرىيەكە نەنجامبەدات. فاكسىنى ئاسايى لەوانەيە بەشىكى دىارىكرائو لەم مىكروپەي تىابىت يان ھەمو مىكروپەكەي تىايە ولە

هر دو حاله ته که دا میکروب به که ناچالا که یان لاوازه یان کوژراوه واته له توانايدا نیه ببیته هوی نه خوشخستن.

۶۴۴- نایا چهند جوړیکی جیاواز له فاکسین هیه؟

به نلی.

۶۴۵- فاکسین چوں کارده کات؟

فاکسین هه لده ستیټ به بهرگریکردن دژبه و نه خوشیبه هه و دارانه ی میکروب به کان هوکاره توشخستن بوی واته زینده وهره زور بچوکه کان که ناتوانیټ ببینریټ ته نها به مایکروسکوب نه بیټ. چه ندین جوړ میکروب هه ن له سروشتدا، له وانه به کتریای تاک خانه و سه ربه خو دهژی، و فایروسه کانی پیکهاتو له ماده ی جینی یان ترشی ناوه کی داپوشراو به پرۆتین و زوربه ی کات له به کتریای کان بچوکتن.

نهم میکروبانه له سروشتی ده و روبه ری مروقتدا ده ژین و به م شیوه یه زیان ناگه یه نیټ به مروقت به لکو به م جوړه سودبه خشن وه ک نه وانه ی له کوئهندامی هه رسدا هه ن، و به نام هه نندیکجار له ژیر هه لومهرجیکی دیاریکراودا نهم میکروبانه یاسا کانی سروشت ده شکینن و ده بنه میکروبی زیان به خش و پیکهاته کانی خانه کانی له شی مروقت به کار دینن له ماره ی ژیا نیاندا، به مجوره له ناو شان ه کانی له شدا ده ژین و ناوده برین به میکروبی نه خوشخسر.

به لم چونیته تی کارکردنی فاکسین پیکدیټ له ناساندنی به کتریای یان فایروس که له ریگه ی فاکسینه که ره دینه له شه وه وه ک ته نیکی بیگانه به مجوره ده یناسینن به خانه کانی گوئهندامی بهرگری و دواتر له ناو بردنی نهم ته نه بیگانه یه به له ش.

۶۴۶- سوده کانی فاکسین چیه؟

پینش دۆزینه‌وه‌ی فاکسین تاکه رینگای بهرگری بریتیبوو له نه‌خۆشکه‌وتنی کهسه‌که ودواتر چاکبوونه‌وه‌ی له‌و نه‌خۆشیه به‌مجۆره ده‌وترا بهرگری سروشتی وهرگیراو دژبه‌و جۆره نه‌خۆشیه. به‌لام فاکسین ده‌ناسریت به بهرگری سروشتی وهرنه‌گیراو چونکه رینگایه‌کی ناسانه بۆ وهرگرتنی بهرگری به‌بی توشبوونی له‌ش به و جۆره نه‌خۆشیه.

سه‌ره‌پای شه‌وه بپی تیچونی مادی بۆ شه‌و فاکسینه‌ی ناهیلایت توشی نه‌خۆشیه‌که بین زۆر که‌متره له‌و بپه‌ پاره‌یه‌ی پنیویسته بۆ چاره‌سه‌رکردنی که‌سی توشبوو به‌و نه‌خۆشیه به‌کاردیت.

وه‌ک زانراوه فاکسین ته‌نها شه‌و که‌سه ناپاریزیت که فاکسینه‌که‌ی وهرگرته‌وه به‌لکوه‌مه‌روه‌ها که‌سانی ده‌وروبه‌ری ده‌پاریزیت.

٦٤٧- جۆره‌کانی فاکسین کامانه‌ن؟

- فاکسینی زیندوی لاوازکراو: وه‌کو سوریزه و نیفلیجی مندالان زه‌رده‌تا. سو‌دی وهرگرتنی شه‌م فاکسینه بریتیه له پیدانی بهرگری بوماوه‌یه‌کی دریز و زۆر چالاکه، به‌لام شه‌و مه‌ترسیه‌ی شه‌م میکروبه دروستی ده‌کات که‌له‌ناو فاکسینه‌که‌دایه له‌وانه‌یه ببیته‌هۆی هه‌وکردنی مه‌ترسیدار.

- فاکسینی دروستکراو له میکروبی کوژراو یان ناچالاک: وه‌کو کۆلیزرا وه‌وکردنی جگه‌ری به‌ربناو له‌جۆری یه‌که‌م و هاری سه‌گ و تاعون و نیفلیجی مندالان. شه‌م جۆره فاکسینه سه‌لامه‌تره له فاکسینی یه‌که‌م و پنیویست ناکات له‌ژیر پله‌ی گه‌رمی نزمدا دابنریت و به‌لام کاریگه‌ری لاوه‌کی هه‌یه که‌له‌وانه‌یه بهرگری له‌ش لاواز بکات دژبه‌و میکروبانه

وزۇرپەي كات پېئويستى بەژەمى يېرھىنەرەوۈ ھەيە واتە ژەمى زىادە بۇ دابىنكردىنى بېرى پېئويست لەبەرگىرى.

-فاكسىنى بەشى يان پىشتبەستو بەگرنگىتىن بەشى مىكرۇبەكە: ۋەكو ھەوكردنى جگەرى بەربىئاۋ لەجۇرى دوھم وستىرپىتۇ كۆكەس ئەورىەس ۋكۆكەپەشە. زۇرجارنەم فاكسىنە رودەكاتە بەشىك لە مىكرۇبەكە لەبەرئەوۈ بەرگىرى ۋەرگىراۋ لەم فاكسىنەوۈ زۇر تايبەتە ۋەھىچ كارىگەرىەكى لاۋەكى گىرنكى لىۋە دروست نابىت.

-فاكسىنىنى ۋەرگىراۋ لەو ژەھرى مىكرۇبەكان دەپىرئىژن: ۋەكو ملەخرى ۋگوزاز. ئەم فاكسىنە سۋدىكى گىرنكى ھەيە كۆنەندامى بەرگىرى فېردەكات چۆن بەرەنگارى ئەم ژەھرانە ببىتەوۈ كە مىكرۇبەكان دەرىدەدەن.

-فاكسىنىنى ۋەرگىراۋ نە پوپۇشى دەركى مىكرۇبەكە: ۋەكو ستىرپىتۇۋ كۆكەس ئەورىەس ۋبەكتىراي توشخەرى ھەوكردنى پەردەي مىشك. ئەم فاكسىنە ۋالە كۆنەندامى بەرگىرى دەكات مىكرۇبەكە بناسىتەوۈ ۋدژى بوۋەستىتەوۈ.

-ئەو فاكسىنەي پىكىدىت لە ترشى ناۋەكى مىكرۇبەكە: ئەم فاكسىنە ھىشتا لەژىر تاقىكردەنەرەدايە.

جۆرى فاكسىن بەزىمانى كوردى	جۆرى فاكسىن بەزىمانى بىيانى
فاكسىنى لاوازكراو	Live attenuated
مىكرۇبى كوژراو يان ناچالاک	Inactivated/killed
ژەھر	Toxoid
بەشىك لە مىكرۇبەكە	Subunit
فاكسىنى وەرگىراو لەپوپۇشى دەرهى مىكرۇبەكە	Conjugate
ترشى ناوەكى	DNA

خىستەى ژمارە ۱۰: جۆرەكانى فاكسىن بەزىمانى كوردى وىبىيانى

۶۴۸- ئەو نەخۇشيانە كامانەن فاكسىنەكان ناھىلن پوبدون؟
 نەو نەخۇشيانە ئەمانەن: ھەوكردنى پەردەى مىشك وناولە وكۇلئىرا
 وھەوكردنى جگەرى بەربلاو لەجۆرى "ئەى" و "بى" وئەنفلۇنزا وسورئزە
 وئىفلجى مندالان وسورئزەى ئەلمانى وھارى سەگ وگوزاز وزەردەتا
 وملەخپى.

۶۴۹- ئايا فاكسىنەكان بەدرئزائى كات چالاکى خۇيان سەلماندوھ؟
 بۇ وەئامدانوھى ئەم پرسیارە چەند نمونەىەك دەھىننەوھە كە چالاکى
 فاكسىنەكان دەسەلمىنن.

-فايرۇسى ئاؤلە: ئەم فايرۇسە لە مرۇفئىكەوھ بۇىەكىكى تر
 دەگوازىتەوھ لەرئگەى ھەواوھ، و دەبىتەھۇى بەرزبونەوھى پلەى
 گەرمى ونازارى لەش وسوربونەوھەىكى پىستى بەئازار بلاو دەبىتەوھ
 لەھەمو بەشەكانى لەشدا، ھەندىك كات كارىگەرە لاو كىەكانى دەگەنە

پزیشکی خیزان

ناستی نهامانی بینین و مردن. لهسهدهی ههژدهیه‌مدا واته پیش دۆزینه‌وهی ئەم قایرۆسه-توشبوون بەم قایرۆسه دهبوو هۆی مردنی مندالیك له ۷ مندال له روسیا ویهك له ۱۰ مندال له سوید و فەرەنس، و بووه‌هۆی دەرکه‌وتن و پهرسه‌ندن و جیبه‌جی کردنی فاکسینی دژبەم نه‌خۆشیه بۆ له‌ناوبردنی ئەم دەرده له ویلیه‌ته یه‌کگرتوه‌کانی ئەمەریکا له‌سالی ۱۹۴۹دا، و بەلام بوونی ئەم نه‌خۆشیه به‌به‌رده‌وامی بووه هۆی توشخستنی نزیکه‌ی ۵۰ ملیۆن کەس له‌هه‌مو جیهاندا و ئەمه له‌سالی ۱۹۵۰دا. و له‌گه‌ل پهرسه‌ندنی فاکسینه‌که ئەم ژماره‌یه دابه‌زی بۆ ۱۰- ۱۵ ملیۆن له‌سالی ۱۹۶۷دا.

-قایرۆسی ئیفلجی مندالان: که ۱۳-۲۰ هه‌زار کەسی توشده‌خست له‌هه‌مو سالی‌کدا له ویلیه‌ته یه‌کگرتوه‌کانی ئەمەریکا، ویهك حاله‌تی توشبوونی دپرکه په‌تک هه‌یه له نیو ۲۰۰ حاله‌تی توشبوو به‌م قایرۆسه‌دا که‌ده‌بیته‌هۆی ئیفلج‌بوونی په‌له‌کانی خواره‌وه و ئیفلجی ماسوله‌که‌کانی کۆئەندامی هه‌ناسه‌دان هه‌تا واله کەسه تاوشبووه‌که ده‌کات نه‌توانیت هه‌ناسه بدات به‌شیوه‌یه‌کی سروشتی.

له‌سالی ۱۹۵۴دا واته پیش دەرکه‌وتنی فاکسینه‌که توشبوون به‌م قایرۆسه بووه هۆی پودانی ۱۸ هه‌زار حاله‌تی ئیفلجی مندالان له ویلیه‌ته یه‌کگرتوه‌کانی ئەمەریکا، و دوا‌ی ۳سال له‌دەرکه‌وتنی ئەم فاکسینه ئەم ژماره‌یه دابه‌زی بۆ ۲۵۰۰ حاله‌ت. و ئەم‌پۆ جیهان خه‌ریکه خالی ده‌بیت له توشبوون به‌م قایرۆسه وه‌ک له‌سالی ۲۰۰۱دا پێکخراوی تەندروستی جیهانی رایگه‌یاند به‌بوونی تهن‌ها ۵۲۷ حاله‌ت له‌هه‌مو جیهاندا.

بېزىشكى خېزان.

بەلام بەكتىراي توشخەرى كۆكەرەشە كەدەبىتتە ھۆى كۆكەيەكى بەردەوام وشىنبوونە ھۆى پەلەكان ولەكۆتايىدا لاوازىوونى كۆئەندامى ھەناسەدان. وپپىش دەرکەوتنى فاكسىنى تايبەت بەم نەخۆشپە ۱۵۰- ۲۷۰ ھەزار كەس بەدەست ئەم نەخۆشپە ھۆى دەياننانا ئاند لەسائىكدا ولە وىلايەتە يەكگرتوھكانى ئەمەرىكا لەگەل ۵-۱۰ ھەزار حالەتى مردن، ودواى دەرکەوتنى فاكسىنى ئەم نەخۆشپە لە سائى ۱۹۴۰ دانەم ژمارەيە دابەزى بۆ كەمتر لە ھەزار حالەت لە سائى ۱۹۷۶دا. و بەرزبوونە ھۆى بەرچاۋ بەم نەخۆشپە لەم سەدەيەى دوايىدا تۆماركرا لە وىلايەتە يەكگرتوھكانى ئەمەرىكا، لەسائى ۱۹۹۴دا ۴۶۰۰ حالەت تۆماركرا ولەسائى ۲۰۰۱دا ۷۶۰۰ حالەت تۆماركرا وھۆكارى ئەم بەرزبوونە ھۆى دەگەرپتە ھۆى بۆ ئەو بەرگرىەى ئەم فاكسىنە دەيداتى وەرگرەكانى و بەتپپەرىنى كات لاواز دەبىت.

- بەكتىراي توشخەرى ھۆكردىنى پەردەى مېشك كەدەبىتتە ھۆى مردن، شاينى باسكردنە ھۆكردىنى پەردەى مېشك پودەدات بەھۆى ئەم بەكتىرايە ھۆى و بەرھو نەمان چوہ دواى دەرکەوتنى فاكسىنە كەى لەسائى ۱۹۸۰دا.

زمانى كوردى	زمانى بيانى
فايرۆسى ئاۋلە	Smallpox
فايرۆسى نىفلىجى مندالان	Poilymyelitis
بەكتىراي كۆكە پەشە	Pertusis
بەكتىراي ھۆكردىنى پەردەى مېشك	Haemophilus influenzae

خشتەى ژمارە ۱۱: مەندىك فاكسىنى نژبە فايرۆس و بەكتىرا.

بېزىشكى خېزان

۶۵۰- بۇچى ۋەرگىرتنى ڤاكسىنەكان پېئويستە لەكاتىكىدا ئەو

نەخۇشيانە كەمبورنەتەرە ۋەبەرە نەمان چۈن؟

ئەم ڤاكسىنەكان ۋەرگىرتنىان پېئويستە چۈنكە بەكتريا ۋاڤايرۇسە
توشخەرەكانى ھېشتا ماون.

۶۵۱- ئاۋلە دادەنرېت بەنەخۇشپەكى ناكوشندە كەوايىت بۇچى
ۋەرگىرتنى ڤاكسىنەكەى پېئويستە؟

چۈنكە ڤاكسىنەكە سەلامەتە ۋچالاکە ۋچۈنكە توشبۈون بە ئاۋلە
لەانەيە بېيىتە ھۆى كارىگەرى لاۋەكى ترسناك ۋەكو ھەوكردىنى مېشك،
لەبەرئەرە ۋەرگىرتنى ئەم ڤاكسىنە پېئويستە.

۶۵۲- بۇچى ۋەرگىرتنى ڤاكسىنەكان پېئويستە لە مندالانى شېرەخۆرەدا؟
شېردانى سروسشتى دادەنرېت بە ڤاكسىنى يەكەم بۇ مندالى شېرەخۆرە
لەكاتىكىدا ئەم جۆرە شېردانە بەشېك لەبەرگى دابىن دەكات بۇ مندالەكە
ۋبەئام بەس نىبە بۇ پاراستنى لەو مىكروبانەى لەوانەيە توشى
بېيىت. لەبەرئەرە زاناكان دەئىن ڤاكسىنەكان لەلايەك ۋشېردانى سروسشتى
بە مندال لەلايەكى تر.

۶۵۳- ئەو ڤاكسىنەكانى پېئويستە مندال ۋەريان بگىرېت كامانەن؟
ئەو ڤاكسىنەكانە ئەمانەن:

ملەخېرى ۋكۆكەرەشە ۋگوزاز- DTP vaccine

ھەوكردىنى جگەرى بەرېئاۋ "ئەى"- Hepatitis A vaccine

ھەوكردىنى جگەرى بەرېئاۋ "بى"- Hepatitis B vaccine

ھەوكردىنى پەردەى مېشك- Hib vaccine

ئەنفلۇنزا- Influenza vaccine

سورىژە ۋسورىژەى ئەئمانى- MMR vaccine

پزیشکی خیزان...

ستریپتوکوکوس نیومونیا-Pneumococcal vaccine

نیلیجی مندالان-Poilo vaccine

ناولہ-Varicella vaccine

۶۵۴- ئایا هیچ جۆره فاکسینیکی پیویست ههیه کهسی توشبووه به نهیدز وهریبگریت؟

بهلی چند جۆریکی فاکسین ههیه پیویسته کهسه توشبووهکه به نهیدز وهریبگریت، لهوانه:

گوزان لهکاتیگدا پیویسته کهسه توشبووهکه به نهیدز هه مو ۱۰ سال جاریک ژهمی بیرهینهروهه وهریگریت.

فاکسینی نهفلونزا.

-فاکسینی ههوکردنی جگهری بهربللاو جۆری "بی"

-فاکسینی ههوکردنی پهردهی میشک.

-فاکسینی سوریزه لهو کهسانهی توشی لاوازیوونی بهرگری مهترسیدار نهبوون.

۶۵۵- کهی پیویسته دستبگریت به پیدانی فاکسینهکان؟

مندالهکان زۆربهی کات زۆربهی فاکسینهکان وهردهگرن له ۲ سالی یهکهمی تهمهنیاندا چونکه زۆربهی نهخوشیهکانی مندالان لهم ماوهیهدا دهردهکهویت وزۆرجار کوشندهن. بۆنمونه فاکسینی ههوکردنی جگهری جۆری "بی" پیویسته به مندالان بدریت لهکاتی مندالبووندا، تا ژهمهکانی تر بدریت دواي ژهمی یهکهم به یهک مانگ و ۶ مانگ.

۶۵۶- ئایا هه مو فاکسینهکان سهلامهتن؟

بهلی فاکسینهکان سهلامهتن وکاریهگریه لاوهکیهکانیان زۆربهکهمی پودهدهن.

.....پزیشکی خیزان.....

۶۵۷- ئایا دەكریت فاكسىنهكان بدرین به مندالیك تاي هەبیت؟
ئەگەر تايەكەى زۆر بەرز نەبوو وبەهۆى جورىك لەنەخوشى
مەترسىداروہ نەبوو ئەوا كيشە نابیت ئەگەر بدریت.
نەخوشىەك ترسى نەبیت وبییتە هۆى بەرزبوونەوہى پلەى گەرمى وەكو
هەوكردنى گوچكە وەهوكردنى كۆنەندامى هەناسەدانى سەرو
وہەلامەت وسكچون.

۶۵۸- ئەى لەبارەى كارىگەرى لاوہكى فاكسىنهكان چى دەلىیت؟
چەند كارىگەرىەكى لاوہكى هەىە بو فاكسىنهكلن وەكو ئاوسان
وسوربوونەوہ وئازار لە شوینى لیدانى فاكسىنهكەدا.وبەرزبوونەوہىەكى
كەمى پلەى گەرمى یەكىكە لەو كارىگەرىەلاوہكىانەى لەزۆرىەى
فاكسىنهكاندا هەىە. وەندىك لە تويزىنەوہكان باس لە بوونى
كارىگەرى لاوہكى مەترسىدار دەكەن بو هەندىك فاكسىنى وەكو سورىژە
وسورىژەى ئەلمانى، وەندىك تويزىنەوہى تر باسلە پەىوہندى
فاكسىنى گوزاز وكۆكەرەشە وئىفلىجى بە مردنى كتوپرى هەندىك لە
مندالان.

۶۵۹- لەكاتى پودانى كارىگەرى لاوہكىدا كەى پىويستە بچىنە لاى
پزىشك؟

پىويستە بچىتە لاى پزىشك لەم حالەتانەدا:

-بوونى پلەى گەرمى بەرز.

-سوربوونەوہى پىست لەهەمو لەشدا.

-ئاوسانى شوینى لیدانى فاكسىنهكە.

۶۶۰- ئایا دەتوانم زياتر لە فاكسىنىك وەرېگم لەیەككاتدا؟

بهائی دھکریٔ زیاتر له فاکسینیٔ وهریگریٔ له یه ککاتدا و بهلام له هه مان شویندا نه بیٔ.

و بهلام نه م یاسایه جیبه جیٔ ناکریٔ له سه کولیرا و زهرده تا چونکه نه م دو فاکسینه ده بیٔ ماوهی نیوانیان که متر نه بیٔ له ۲ ههفته. بهلام له پوری فاکسینه زیندوه کانه وه باشتروایه ماوهی نیوانیان که متر نه بیٔ له ۴ ههفته، و باشتروایه پیشکنینی سیل نه کریٔ له و کاته دا. وشایه نی باسکردنه فاکسینی تایفونید نابیٔ له گهل فاکسینی ئیفلیجی مندالاندا بدریٔ.

۶۶۱- نه گهر ههستیاریم هه بوو بهرام بهر به هیلکه ده توانم فاکسین وهریگرم؟

زوریه ی فاکسینه کان له پیکهاته کانی هیلکه پیکدیٔ له بهر نه وه ههستیاری بهرام بهر به م مادهیه وهرگرتنی نه و فاکسینانه قه دهغه ده کات.

زاناکان وابه باش ده زانن نه م فاکسینانه وهر نه گیریٔ له کاتیکا ههستیاری هه بوو بهرام بهر به هیلکه: فاکسینی زهرده تا، نه نفلونزا، و فاکسینی سوریزه.

۶۶۲- نه و فاکسینانه کامانه له داهاتودا دروست ده کریٔ؟

فاکسینی مه لاریا و نه یذن.

۶۶۳- نه و که سانه کین پیویسته فاکسینی هه کردنی جگه ری بهریٔاو "بی" وهریگرن؟

نه و که سانه ی پیویسته فاکسینی جگه ری بیربئاو "بی" وهریگرن نه مانه ن:

.....پزیشکی خیزان.....

-ئەو كەسانەى بەركەوتنىيان ھەيە لەگەل خويۇن يان شلەكانى لەشدا لەكاتى كار كوردنياندا.

-ئەو كەسانەى شوشتنى گورچيلەكانيان بۇ ئەنجامدە دريۇت.

-ئەو كەسانەى بەبەردەوامى گواستەنەوھى خويۇنيان بۇ دەكرىت.

-كەسانى چالاكن لەبوواری سيكسدا.

-كەسانى توشبوو بەيەكيك لەو نەخۇشيانەى لەرېنگەى سيكسەوھ دەگوازىنەوھ.

-بەكارھينانى مادە ھۆشبەرەكان لەرېنگەى دەرزىەوھ.

-گەشتياران بۇ ولاتىك ھەوكردى جگەرى بەربىئاو "بى" تيايدا زۆرە ئەگەر لەو ولاتەدا مانەوھ بۇ ماوھى زياتر لە ۶ مانگ.

-ئەو كەسانەى كار دەكەن لە بنكەكانى چاودىرى ھەميشەيى.

-ئەو كەسانەى لە ولاتىك دەژين ھەوكردى جگەرى بەربىئاو تيايدا زۆرە.

-ئەو كەسانەى لەيەك شويندا دەژين لەگەل كەسيكى ھەلگىرى فايروسى ھەوكردى جگەرى بەربىئاو.

-ژن يان مىرد كەسيكيان ھەلگىرى فايروسى ھەوكردى جگەرى بەربىئاو بن.

۶۶۴-ئەو كەسانە كامانەن پىنويستە فاكسينى سترىپتۇ كۆكەس نيومۇنيا ۋەريگرن؟

ستريپتۇ كۆكەس نيومۇنيا دەبىتەھۆى ھەوكردى سىەكانى كتوپر ۋەھوكردى پەردەى مېشك، ۋەدەبىتەھۆى مردنى نزيكەى ۴۰ ھەزار

حالت لە سالىكدا وپرژەى مردوان زياددەكات لەو كەسانەى نەخۇشى درېژخايەنيان ھەيە. ۋباشتروايە ئەم فاكسينە ۋەريگريۇت لە

.....پزیشکی خبزان.....

-لهه مو ئەو كەسانەى تەمەنیا ن لەسەر ۶۵ سالیەو یە .

-كەسانى توشبوو بە نەخۆشیه درێخایە نەكان وەكو نەخۆشیه كانى
دل و سیهه كان و شه كره و كەسانى ئالودەبوو لەسەر كحول و كەسانى
توشبوو بە بەمۆمبوونى جگەر .

-كەسانى توشبوو بە كەمى بەرگرى وەك ئەوانەى توشى قايرۆسى
نەمانى بەرگرى لەش و ئەو كەسانەى چاندنى گۆچیلەیان بۆ كراوه
و ئەوانەى توشى ئاوسانى پزێنە لیمفاویەكان بوون .

-كەسانى توشبوو بە لاوازی گورچیلەكان .

-ئەو كەسانەى لەهەلومەرجێكدا دەژین ئەگەرى توشبوونیا ن بە
ستریپتۆ كۆكەس نیومۆنیا زۆره .

۶۶۵- ئەو فاكسینانە كامانەن پێویستە بدرێنە ئەو كەسانەى گەشت
دەكەن بۆ ولاتە دواكەوتەكان؟

ئەو فاكسینانە ئەمانەن: فاكسینی زەردەتا و تاییفۆئید و دېرکەومیكۆتە
و هاری سەگ و هەو كردنى جگەرى بەربلانو "ئەى" و "بى"

وتوويژي سيوشه شهم

ژنی سکپر ونه خوښيه هه وداره کان

Pregnancy and Infections

٦٦٦- نو هؤکارانه چين ژن توشي هه وکردن ده کهن له ماوه ي سکپر دا؟
چهندين هؤکار هه کاريگهريان هه يه له سهه نه خوښيه هه وداره کان له
ژنی سکپر دا:

- هؤکاره فيسيولوجيه کان.

- گوږان له کونه ندامي بهرگریدا ده بيته هؤی دابه زيني پزښه ي له بهرگري
له شدا تاواي ليديت نه گهري توشبووني زيادبکات به مه لاريا وه وکردنه
فايروسيه کاني تر.

- هؤکاري تويکاري فراوانبووني منان دان ده گريته وه که فشار ده خاته
سهه پزښه وکاني ميز وده بيته هؤی فراوانبوونيان.

- هؤکاره هؤرموني هکان وه کو به رزبوونه وه ي پزښه ي پروجيسترؤن له
خويندا که ده بيته هؤی فراوانبووني پزښه وه کاني ميز ودواتر هه وکردني
گوچيله کان.

- به رزبوونه وه ي فشاري ناسک به هؤی پريووني منان دان که ده بيته هؤی
فراواننه بووني سييه کان ودواتر زؤر بووني نه گهري هه وکردني
سييه کان.

667- ئەو ڤاكسىنانه كامانەن پىئويستە ژنى سىكىپ وەريان بىگىرت؟
ئەو ڤاكسىنانهى بەشىئويەكى سەلامەت دەدرىن لە ماوہى سىكىپىدا:
ڤاكسىنى ھەركردنى جگەرى بەربئاو لەجۆرى "ئەى" و "بى"، ڤاكسىنى
گوزاز، ڤاكسىنى سترىپتۆكۆكەس نىومۇنيا، ڤاكسىنى ئەنفلۇنزا،
ڤاكسىنى ئىڤلىجى مندالانى مردو. بەئام ئەو ڤاكسىنانهى پىئويستە
نەدرىن لەماوہى سىكىپىدا بىرىتىن لە: ڤاكسىنى زەردەتا، ڤاكسىنى
سورىژە و سوريژەى ئەئمانى وئاوئە.

668- ئەو نەخۇشيانەى دەگوازىننەوہ لەسىكسەوہ پىئويستە
پىشكىنىيان بۇ بىكىت لە ژنى سىكىپدا كامانەن؟
ئەو نەخۇشيانەى دەگوازىننەوہ لەسىكسەوہ پىئويستە پىشكىنىيان بۇ
بىكىت لە ژنى سىكىپدا ئەمانەن:

ڤايرۇسى نەمانى بەرگىرى وەركىراو و سىڤىلىس و ھەركردنى جگەرى
بەربئاو لەجۆرى دوہم "بى" و كلامىدىا. ئەم پىشكىنىيانە دەكرىت لەيەكەم
سەردانى ژنە سىكىپەكەدا و دىبارە دەكرىتەوہ لە مانگى سىئىمى
سىكىپىدا لەو ژئانەى نىشانەكانى ھەركردنىيان لەسەر دەردەكەويت.

669- ئايا ژنى سىكىپ لەماوہى سىكىپىدا دەتوانىت دژەزىندەگى
وەربىگىرت؟
ژنى سىكىپ دەتوانىت ھەندىك لە دژەزىندەگىەكان وەربىگىرت لەماوہى
سىكىپىدا.

670- ئەو مىكروبانە كامانەن سىكىپى دەخەنە مەترسىەوہ ئەگەر ژنە
سىكىپەكە توشىيان بوو؟

ئەو مىكروبانەى ژنى سىكىپ و كۆرپەكەى دەخەنە مەترسىەوہ ئەمانەن:
- تۆكسۇپلازمۇن.

- ڧايرۆسەكانى ۋەكو ڧايرۆسى نەمانى بەرگريوهرگىراو يان ڧايرۆسى ئەيدىز، ڧايرۆسى سوريژە، ڧايرۆسى ئاۋلە، ڧايرۆسى تاي گەرەكەرى خانەكان.

زمانى بىانى	زمانى كوردى
Toxoplasmosis	تۆكسۆپلازمۇز
Measles	سوريژە
Rubella	سوريژەى ئەلمانى
Mumps	ملەخرى
Varicella	ئاۋلە
Cytomegalovirus	ڧايرۆسى تاي گەرەكەرى خانەكان

خىشتى ژمارە ۱۲ لىر مىكرۇبەكانى لىمىنەمۇى مەترىسى لىكاتى

سكىپىدا.

۶۷۲-دەرئەنجامى توشبوونى ژنى سكىپ بە تۆكسۆپلازمۇز چىپە؟
ئەگەرى گواستىنەۋى ئەم زىندەۋەرە تاك خانانە ھەيە بۇ كۆرپەكەى
بەرىژەى ۴۰٪. لەدەرئەنجامەكانى توشبوونى ژنى سكىپ بە
تۆكسۆپلازمۇز: توشبوونى كۆرپەكەبەنەخوشى گەشكە، نىمبوونەۋى
پىژەى خەپلەكانى خۆين وخرۆكە سىپپەكان، زەردويى، ئاوسانى جگەر
ۋەسپىل، بەكلىسبوونى ناومىشك، ئاوسانى مىشك وكونىرپوون.

۶۷۲- ئايا تۆكسۈپلازمۇز بە دۇنيايىيەۋە لە داىكەۋە دەگۈزۈتتەۋە بۇ كۆرپەكەي؟

ۋەكو باسماڭكرد ئەگەرى گۈاستنەۋەى ئەم زىندەۋەرە تاك خانانە ھەيە بۇ كۆرپەكەي بەرپىژەى ۴۰٪، بەئام ئەم ئەگەرە زىدادەكات بەبەرۈپىشچۈنى سىكپرىكە(رپىژەى گۈاستنەۋە لەمانگى يەكەمدا ۱۷٪ ولەمانگى سىيەمدا ۶۵٪).

۶۷۴- ئەۋ مىكرۇبائە كامانەن لەرپىگەى شىردانەۋە دەگۈزۈتتەۋە؟
نەۋ مىكرۇبائە: قايرۇسى نەمانى بەرگىرى ۋەرگىراۋ وسىل وچەند قايرۇسىكى ترن.

۶۷۵- ئەۋ كىشە تەندروسىتياۋە كامانەن ژنى سىكپىر توشىيان دەبىت بەھۋى بەكتىراي سىرپىتۈكۈكەسەۋە؟

Streptococcus group B.

لە گىرنگىرپىن كىشە توشى ژنى سىكپىر و كۆرپەكەى دەبن كەبىرپىن لە: ھەۋكردنەكانى كۆنەندامى مىز، ھەۋكردنى برىنى دۋاى مندالبۈۋن، ھەۋكردنى خۈيۈن ۋەپەردەى مىشك لە كۆرپەكەدا، ھەۋكردنى ناۋپۇشى مندالداۋن.

۶۷۶- ھۆكارە يارمەتيدەرەكان كامانەن بۇ توشبۈۋنى ژنى سىكپىر بە ھەۋكردنەكانى سىرپىتۈكۈكەس؟

ھۆكارە يارمەتيدەرەكان ئەمانەن:

- بەكارھىنانى لەۋلەب بۇ نەھىشتىنى مندالبۈۋن.
- زۆرى جارەكانى سىكپىرى.
- ھەۋكردنى شلە.
- ھەۋكردن بەھۋى سىرپىتۈكۈكەس لە داىكەكەدا.

٦٧٧- نيشانهكانى توشبوون به سترپيتۆكۆكەس چۆن دەردهكهون؟
وهك له پيشتر باسماڻ لىوه كرد سترپيتۆكۆكەس دهبيتتههۆى
ههوكردنهكانى خوڤن بهبهريبوونههوى پلهى گهرمى وزهردبوون
وماندويى وتەنگەنەفەسى ودابهزىنى فشارى خوڤن دەردهكهون،
وههوكردنى پهردەى مېشك دەردهكهويت بهشيوهى سهرنيشه وپرشانهوه
وبهريبوونههوى پلهى گهرمى. بهلام ناسينههوى ئەم حالەتانه دهكرىت
لهپنگەى جياكردنههوى بهكتريا توشخهركه بهكردارى چاندن.

٦٧٨- كاريگهريهكانى توشبوون به فايروسى ئاوله له ژنى سكيپردا
چين؟

ئەگهري گواستنههوى فايروسى ئاوله ژنى سكيپروه بۆ كۆرپهكهى(٥-
٧٪)، بهلام توشبوونى كۆرپهكه بهم فايروسه ئەم كاريگهريه لارهكيانهى
ههيه:

-نەمانى بيستن.

-ههوكردنى تۆپى چاو.

-دواكهوتنى گهشهى كۆرپهكه.

-توشبوونى چاوى كۆرپهكه به ناوى شين.

-توشبوونى مندال لهدايكبووهكه به ئاوله.

٦٧٩- دەرئەنجامهكانى توشبوونى ژنى سكيپر بهتاميسكى زاوژى چين؟
توشبوون به تاميسكى زاوژى له ژنى سكيپردا دهبيتته هۆى ئەم كيشانه
له كۆرپهكهيدا: ههوكردنى تۆپى چاو وههوكردنى مېشك
وههوكردنهكانى تر بهگشتى.

٦٨٠- دەرئەنجامهكانى توشبوونى ژنى سكيپر به سورژژى ئەلمانى

چين؟

دهرئه نجامه کانی توشبوونی ژنی سکپر به سوریزه‌ی ئەلمانی بریتین له:
زهردویی وهوکردنی سییه‌کان وکیشه‌ی دل.

٦٨١- دهرئه نجامه کانی توشبوونی ژنی سکپر به فایرۆسی تاي
گه‌وره‌بوونی خانه‌کان چين؟

دهرئه نجامه کانی توشبوونی ژنی سکپر به فایرۆسی تاي گه‌وره‌بوونی
خانه‌کان بریتین له: نه‌مانی بیستن وزه‌ردبوون وهوکردنی توپری چاو.
٦٨٢- ئەگه‌ری گواستنه‌وه‌ی فایرۆسی سوریزه‌ی ئەلمانی له‌پریگه‌ی
سکپریه‌وه چنده؟

ئەگه‌ری گواستنه‌وه‌ی فایرۆسی سوریزه‌ی ئەلمانی له‌پریگه‌ی سکپریه‌وه
٨٠٪ له مانگی یه‌که‌م و ٢٥٪ له مانگی دوهمدا.

٦٨٣- فایرۆسی نه‌مانی به‌رگری وه‌رگراو چۆن کارده‌کاته سه‌ر سکپری
له ژنی سکپریدا؟

فایرۆسی نه‌مانی به‌رگری وه‌رگراو به‌خیرایی په‌رده‌سه‌نیت بو
نه‌خۆشی نه‌یدز له‌ماوه‌ی سکپریدا.

٦٨٤- نایا ژنی سکپر ده‌توانیت چاره‌سه‌ری دژه‌ سیل وه‌رگیرت؟
له‌حاله‌تی بوونی پشکنینی پۆزه‌تیف بو سیل له ژنه‌ سکپره‌که‌دا
ده‌توانیت ده‌رمانی خۆپاراستن له سیل به‌کاربه‌یئیت.

٦٨٥- پنیویسته چی بکرت له‌کاتیکدا ژنیکی سکپر به‌رکه‌وت له
نه‌خۆشیک توشبوو به‌ئاوله‌؟

پنیویسته گلۆببویلینی به‌رگریکاری به‌دریتی له‌ ماوه‌ی ٩٦ کاتژمیردا
له‌دوای به‌رکه‌وتنی له‌گه‌ل که‌سی توشبوو به‌ ئاوله‌دا، وه‌ک زانراوه‌ ئەم
ده‌رمانه‌ ته‌نها به‌رگری به‌ دایکه‌که‌ ده‌دات ونایدا ته‌ کۆریه‌که‌ی. به‌لام
ئەگه‌ر ژنه‌که‌ نیشانه‌کانی ئاوله‌ی له‌سه‌ر ده‌رکه‌وت له‌ماوه‌ی ٥ پۆژد پینش

مندالبوون یان ۲ پوژ دوای مندالبوون ئەوا پیویسته گلوپوولینی
بهرگریکار بدریتته کۆرپه‌که‌ش.

۶۸۶- ئەو ریوشوینانه کامانهن پیویسته بیگرینه‌به‌ر له مندالینکی
له‌دایکبوو له دایکینکی توشبوو به‌هه‌وکردنی جگه‌ری به‌ریئاری
جۆری "بی"؟

پیویسته گلوپوولینی به‌رگریکاری بدریتتی له ماوه‌ی ۱۲ کاتژمیر وژهمی
یه‌که‌م له فاکسینه‌که که دابه‌شده‌کریت بو ۲ ژهم. ئەم ریوشوینه
منداله‌که ده‌پاریزیت به‌ریژه‌ی ۹۰٪.

۶۸۷- دهرنه‌نجامه‌کانی توشبوونی ژنی سکپر به‌فایروسی ئاوله‌ چین؟
توشبوونی کۆرپه‌که به‌ ئاوله‌ وه‌وکردنی توپری چار. ئەم مه‌ترسیه
زیادده‌کات به‌به‌ره‌وپیشچونی ماوه‌ی سکپریه‌که.

وتوۋىزى سىوحوتمە

دژە زىندەگىەكان

Antibiotics

٦٨٨- ئەو ھەوكردنانە چىن قايرۆسەكان دروستى دەكەن ونايىت لەرىگەى دژەزىندەگى چارەسەرىكرىن؟
ھەئامەت و سەرمابوون وئازارى قورگ و زۆركات كۆكە ھەوكردى بۆرىە ھەوايىەكان.

٦٨٩- چۆن بزنام ھۆكارى نەخۆشىەكە قايرۆسىە يان بەكتىرى؟
كارىكى قورسە بتوانىت جىايان بكەيتەمە كەھۆكارەكە قايرۆسىە يان بەكتىرى، لەبەرئەمە پىئويستە بچىتە لاي پزىشك بۆزانىنى ھۆكارەكە.

٦٩٠- كەى پىئويستە دژەزىندەگى ھەرىگىرىت؟
پىئويستە دژەزىندەگى ھەرىگىرىت تەنھا لە حالەتلكدا پىئويستى كرد چونكە ئەم دەرماتانە چالاكن.

٦٩١- ئايا گۆرانی رەنگى دەردراوەكانى ھەناسەدان واتە پىئويستە دژەزىندەگى بەكاربەينىرىت؟

بەدئىيايىەمە نەخىر، چونكە گۆرانی رەنگى دەردراوەكانى ھەناسەدان لەوانەيە رويدات لە ھەوكردنە قايرۆسىەكاندا.

٦٩٢- ئايا پىئويستە پرسى پزىشك بكرىت پىش بەكارهينانى دژەزىندەگىەكان؟

به‌لى، ئەمە بۆ ناسینەوهی جوړی ھوکردنەکه ئەگەر ھوکردنەکه
فایروسی بوو پنیویست ناکات دژەزیندەگی وەرگیریت.

٦٩٢- بەرگری میکروبەکان بۆ دژەزیندەگیەکان بەمانای چی دیت؟

بەکتريا له توانیدایە شینووی دەرەکی خووی بگوریت و دواتر
دژەزیندەگیەکه ناچالاک دەبیت له بەرەنگاربوونەوهی ئەم بەکتريایەدا.
ئەم بەکتريا بەرگریکەرە لەتوانایدایە بژیت و زیادبکات و دواتر بیته
ھوی نەخۆشیەکان بەشینوویەکی مەترسیدارتر و بۆ ماوویەکی زیاتر
بمینیتهو و چارەککردنی پنیوستی بە برە مادەییەکی زیاترە، ولەوانە
توشبوون بەم جوړە بەکتريایە بیته ھوی مردن.

٦٩٤- پنیوستە چیبکەین تاتوشنەبین بە ھوکردن لەرنگەیی بەکتريای
بەرگریکەرەو؟

گرنگترین ھەنگاو بۆ خوپاراستن لەتوشبوون بەو ھوکردنانەیی بەھوی
بەکتريای بەرگریکەرەوویە وەرنگرتنی دژەزیندەگیە ئەگەر پزیشکەکەت
وتی پنیوست ناکات بەکاربەھینیت.

٦٩٥- ئەو نامۆژگاریانە چین پنیوستە پەپرەوی بکرن بۆ خوپاراستن لە
بودانی بەرگری بەرامبەر بە دژەزیندەگیەکان؟

- وەرنگرتنی دژەزیندەگی بۆ چارەسەری ھوکردنی فایروسی.

- وەرگرتنی دژەزیندەگی تەنھا بەپینی رینمایییەکانی پزیشک.

- لەحالی وەرگرتنی دژەزیندەگی پنیوستە بەرپکی وەرگیریت
و پنیوستە ژەمە دیایکراوەکان بەتەواوی وەرگیریت.

- نەھیشتنەوهی دژەزیندەگی لە مائەویدا تابو چەند جاریکی تر
بەکاربەھینیت.

.....پزىشكى خىزان.....

- وەرنەگرتنى دژەزىندەگى كە بۇ كەسىكى تر نوسراين چونكە چارەسەر كە دەگۆرپت بەپىنى گۆپانى كەسەكە وشوئىنى ھەوكر دنەكە .

- وەرنەگرتنى چارەسەر نەگەر پزىشكەكە بەكار ھىئانى راگرت .

- پىئوستى پرسكردن بە پزىشك لەبارەى ئەم بابەتەوھ .

٦٩٦- بۇچى دژەزىندەگىەكان دادەنىيت بە يەكك لە كىشە

تەندروستىەكان؟

چونكە توشبوون بەبەكترايى بەرگرىكەر بۇ دژەزىندەگىەكاندەبىتە ھۆى كىشەى تەندروستى وئابوورى گرنگ .

وتوۋىنى سىۋەشتەم

مەلاريا Malaria

٦٩٧-مەلاريا چىيە؟

نەخۇششەكى مەترسىدار وکوشندەيە بەھۇي مەشەخۇرىكەۋە دروست دەبىت ناۋدەبىرئىت بە پلازمۇدىيەم. چۈر لە خەيالکراۋەکان مەيە: پلازمۇدىيەم فالسىپارەم وئۇقالى وئىفاکس ومەلىرى توشبۋون بەھەريەكىيان والە كەسە توشبۋەكە دەكات بەتۈندى نەخۇش بىت وشايەنى باسکردنە نەكرىت بەرەنگارى مەرگ بىينەۋەلەكاتى توشبۋون بە مەلاريا نەگەر چارەسەرى گونجاۋى بۇ دانرا.

٦٩٨-رېژەي توشبۋون بە مەلاريا چەندە؟

مەلاريا لەو نەخۇششەيە بەزۆرى پودەدەن، بەپىنى ئامارەكانى رېكخراۋى تەندروستى جىھانى ٣٠٠-٥٠٠ مىيۇن حالەتى توشبۋون مەيە لە سائىدا وزياتر لە ١ملىيۇن كەس دەمرن لەسائىكدا بەھۇي مەلارياۋە.

٦٩٩-ئايا مەلاريا دادەنرئىت بەيەكىك لەنەخۇششە مەترسىدارەكان؟

بەلى مەلاريا دادەنرئىت بەيەكىك لەنەخۇششە مەترسىدارەكان چۈنكە دەبىتتە ھۇي مردن بەتايبەت لە ۋاتە دواكەوتۋەكاندا، زۆرەيى حالەتەكانى مردن لەمنداۋاندا پودەدەن. بۇنمۈنە لە ئەلەرىقا مندالىك بەھۇي ئەم نەخۇششەۋە دەمرئىت لە ھەمو ٣٠ چركەيەكدا.

۷۰۰- ئەو كەسانە كۆن ئەگەرى توشبوونيان بەمەلاريا زۆرە؟

هەمو مروفیک ئەگەرى توشبوونی هەیه بە مەلاريا، بەلام ئەو كەسانەى ئەگەرى توشبوونيان زیاترە ئەوانەن لەو شوینانەدا دەژین مەلارياى تيادا زۆرە وەكو ئەفەریقا وەرودها ئەو گەشتیارانەى گەشتەكەن بۆ ئەو شوینانە. لەو شوینانەى مەلاريا تياياندا زۆرە لەوانەیه مەلاريا بگوازىتەوه لە رینگەى گواستەنەوهى خوینەوه لەداىكى توشبووهوه بۆ كۆریهكەى.

۷۰۱- ئەو شوینانەى توشبوون بەمەلاريا تيايدا زۆرە كامانەن؟

مەلاريا بەزۆرى لەو شوینانەدا زۆرە كە گەرمن چونكە گەرمى بەرز ھۆكارىكى یارمەتیدەرە بۆ گەشەى ئەم مشەخۆرانە، مەلاريا توشى زیاتر لە ۱۰۰ دەولەت دەبیئت لە جیھاندا وزیاتر لە ۴۰٪ دانیشتوانى سەر زەوى دەخاتە مەترسیهوه. ئەو دەولەتانەى بەزۆرى توشى مەلاريا دەبن ئەمانەن: باشور وناوہراستی ئەمەریكا، ئیسپانیا، ئەفەریقا، هیند، باشور وپۆژمەلاتى ئاسیا، پۆژمەلاتى ناوہراست.

۷۰۲- بۆچى مەلاريا لە ئەفەریقا زۆرە؟

بەھوى زۆرى میشولەى ھەنگرى ئەم مشەخۆرەوه.

۷۰۳- مەلاريا چۆن دەگوازىتەوه؟

مەلاريا دەگوازىتەوه لەرینگەى پیوہدانى میشولەى ھەنگرى مشەخۆرى توشخەرى ئەم نەخۆشیهوه.

وچونكە مشەخۆرى مەلاريا دەمینیتەوه لەناو خپۆكە سورەكاندا وئەم مشەخۆرانە دەگوازىنەوه لەرینگەى خوین وچاندنى ئەندامەكانى لەش و بەكارھینانى دەرزى پیسبووهوه بەخوین.

.....پزیشکی خیزان.

وهروهه مه لاریا دهگوازیتهوه له دایکی توشبووهوه بۆ کۆریه که ی
پیش له دایکبوون وله کاتی سکپریدا.

مه لاریا له که سیکه وه ناگوازیتهوه بۆ که سینی تر.

۷۰۴- سوپی ژیا نی مه لاریا چیه؟

مشه خۆره کانی مه لاریا گه شه ده کات له ریخۆنه کانی می شوله که دا
وله وی دا ده مینیته وه بۆ ماوه ی هه فته یه ک یان زیاتر ودواتر جیگیر ده بی ت
له لیکه پرژینه کانی می شوله که دا، وله وی دا تی که ل به لیک ده بی ت
وده گوازیته وه له ریگه ی پیوه دانی می شوله که وه. له کاتی که دا ئەم
مشه خۆرانه ده چنه ناو خوینه وه به ره و جگه ر ده پۆن بۆ ناو خانه کانی
جگه ر وله وی دا ده ست به زۆر بوون ده کهن، ئەم ماوه یه ناو ده بریت به
ماوه ی دایه نی له کاتی که دا هیچ جوړه نیشانه یه ک ده رنا که وی ت له سه ر
نه خۆشه که. دوا ی ماوه ی نزیکه ی هه فته یه ک بۆ چه مند مانگی ک ئەم
مشه خۆرانه کامل ده بن وه مۆلده دن له جگه ر بی نه ده ره وه و پوو له
خپۆ که سو ره کانی خوین ده کهن هه تا له وی دا جیگیر بن. ئەو خپۆ که
سو رانه ده ته قنه وه و مشه خۆره کانی لی دینه ده ره وه تا خپۆ که ی سو ری
تر توش بکن، ئەم مشه خۆرانه ده توانن ژه هریکی دیاری کرا و ده بریدن
که ده بیته هوی له رز و تا و نا زاری ماسول که کان.

۷۰۵- هۆکاره مه تر سیداره کانی توشبوون به مه لاریا کامانه؟

هۆکاره مه تر سیداره کانی توشبوون به مه لاریا ئەمانه ن: توشبوون به
پلازمۆدی هه ممه لی ری، و ئەو که سانه ی به رگریان نیه دژبه مه لاریا
به تایبته مندالان و ژنانی سکپر و که سانی هاتو له شوینانه ی مه لاریا
تیایدا که مه، و که سانی هه ژار که له ناوچه دوا که و توه کاند ده ژین

ۋەوانەي پۇشنىبىرى تەندروستى پېويستيان نىيە يۇ خۇپاراستنيان لەم دەردە.

۷۰۶- پىڭاكانى خۇپاراستن لە مەلاريا كامانەن؟

چەند پىڭايەك ھەيە بۇ خۇپاراستن ئەمانەن:

-دوركەوتنەمە لە مېشولەي توشخەرى مەلاريا بەتايبەت لە شەمۇدا.

-وەرگرتنى دەرمانى دژ بەم مشەخۇزانە بۇ كوشتنيان.

-ھەولدان بۇ لا بردنى ئەم مشەخۇزانە لە دەرووبەرى مالددا.

-وەشاندى دەرمانى قەلاچۇكردى مېشولە بەسەر ديوارەكانى مالددا.

-ھەولدان بۇ خەوتن لەژىر پەردەكوللەدا.

-لەبەركردنى جلى درىژ لەكاتى چۈنەدەرەو لەمالدا.

۷۰۷- نىشانەكانى توشبىوون بە مەلاريا كامانەن؟

نىشانەكانى توشبىوون بە مەلاريا ئەمانەن: لەرز و تا وسەرئىشە و نازارى

ماسولكەكان و ماندوبوون و دلتىكەمەلتاتن و پىشانەمە وسكچون. بەئام

كەمخوئىنى وزەردىبوون لەو نىشانانەن لەوانەيە پوبدەن. ولە ئالۇزىە

گرنگەكان كەسى نەخۇش بە مەلاريا توشى دەبىت: لاوازىوونى

گورچىلەكان و گەشكە و ورپىنە و بېھۇشبوون و مردن.

۷۰۸- ماوہى نىوان پىوہدانى مېشولەكە ھەتا دەركەوتنى نىشانەكان

چەندە؟

زۆربەي كات ۱۰ (پۇژ-۴) ھەفتەيە دوای ھەركردنى شوئىنى پىوہدانەكە،

ولەوانەيە كەسى توشبىو ھەست بە نىشانەكان بكات لە دوای يەك ھەفتە

لەھەركردنى شوئىنى پىوہدانەكەمە ولەوانەيە ئەم نىشانانە دوابكەون بۇ

ماوہى نىزىكەي سالىك لەبەروارى توشبىوونەكەمە. وھەندىك لىكۆلىنەمە

.....پزىشكى خىزان.

دەلۇن ئەم مەشە خۇرانا بەسسىتى دەمىننەۋە لە جگەردا بۇ ماۋەى چەند مانگىك بۇ ۴ سال لەكاتى توشبوۋنەكەۋە.

۷۰۹-مەلاريا چۇن دەناسرىتەۋە؟

لەسەرەتادا بوۋنى نىشانەكان دەمانخەنە گومانەرە(سەيرى ۋەئامى ژمارە ۵۰۷ بکە)، ۋدواتر لەپىگەى پىشكىنىنى تاقىگەيىەۋە جۇرى توشبوۋنەكە ديارى دەكرىت.

۷۱۰-چارەسەرى مەلاريا چىە؟

چارەسەرى گونجاۋ بۇ مەلاريا دەرمانى خىزانى كىنا ۋىپىكها تەكانىەتى. چارەسەرەكە پىشت دەبەسسىت بەجۇرى مەلارياكە ۋەترسىدارى نىشانەكانى.

۷۱۱-كەى پىۋىستە چارەسەرى مەلاريا بكرىت؟

چارەسەرەكە پىۋىستە بەزوترىن كات دەستىپى بكرىت.

۷۱۲-ئايا ھىچ جۇرە فاكسىنىك ھەيە دژبە مەلاريا بىت؟

فاكسىنى مەلاريا ھىشتا بەردەست نىە.

۷۱۳-ئايا دەتوانم خۇيىن بىەخشم كاتىك لە دەۋلە تىكدابوۋىم مەلاريا

تىايدا بىئاوبىت؟

ۋەئامەكە پەيۋەستە بە شوۋنى جوگرافى نەر ناۋچەيەى كەتىايدا بوۋىت ۋەئو ماۋەيەى تىايدا مايتەۋە ۋتوشبوۋنى پابردوت بە مەلاريا ئەگەر

ھەبوۋ. لەھەمو حالەتەكاندا زانايان ۋابەباشتر دانەنن لەيەكەم سانى

دراى گەرپانەرە خۇيىن نەبەخشىت. بەئام ئەگەر لە پابردودا توشى

مەلاريا بوۋىت نابىت خۇيىن بەدەيت تاماۋەى ۳ سال لەدراى ۋەرگرتنى

چارەسەرى گونجاۋ.

۷۱۴- ئايا ژنى سىڭىر دەتوانىت گەشت بىكات بۇ ولأتىك مەلاريا تىايدا
زۇر بىت؟

باشتروايە گەشت نەكات بۇ ئەو جۇرە ولأتانە، چونكە توشبىون بەم
دەردە دەبىتتە ھۆى لەبارچون و مردنى كۆرپەكە ومندا لىبونى
پىشۈەخت. لەكاتىكدا ھىچ جۇرە چارەسەرنىكى چالاک نىە بۇ رىگەگرتن
لەمەلاريا بەشئۆەيەكى بىنپركەر.

۷۱۵- ئايا توشبىون بە مەلاريا چاكبىونەرەى ھەيە؟

وہلامەكە بەدلىنئايىيەوہ بەلى، چونكە توشبىون بە مەلاريا بەو واتايە
نايەت توشبىونە بەم دەردە بەدرىژايى ژيان بەتايبەت ئەگەر پابەند بىن
بە چارەسەرى گونجاوہوہ.

وتوۋىژى سىئونۆيم

مىكروبه كان

Microbes

۷۱۶- مىكروبه كان چين؟

مىكروبه كان لاشەى قەبارە بچوكن بەچاۋ نابىنرېن وزۆر بئاۋن لەسەر زەويدا ۋەتوانن بژين لەھەمو شوينىكىدا لەھەوا وزەۋى ۋەبەردەكان وئاۋدا.

۷۱۷- نەو ھەلومەرجانە كامانەن يارمەتى گەشەى مىكروبه كان دەدەن؟ چەن ھۆكارىكى سروسىتى ھەن يارمەتيدەرن لە گەشەى ھەندىك لە مىكروبه كاندا ۋەكو بەرزبۈونەۋە يان نزمبۈونەۋەى پلەى گەرمى، بوون يان نەبوونى ئۆكسىجين.

۷۱۸- ئايا ھەمو مىكروبه كان زيانبەخشن؟

مىكروبه كان دەبنە ھۆى نەخۆشى لە مروۇ يان ئاژەل يان پوھكدا، بەنام ھەمويان زيانبەخش نين، بەلكو بەپىچەوانەۋە چەند جۆرىك لە مىكروپ ھەن پىۋىستىن بۆ لەشى مروۇ.

۷۱۹- چەن جۆر مىكروپ ھەيە؟

۴ جۆر مىكروپ ھەيە: بەكتىريا ۋفايرۇس وزىندەۋەرە سەرەتايىيەكان ۋكەپروھكان.

ناۋى مىكرۇب بە زىمانى كوردى	ناۋى مىكرۇب بە زىمانى لاتىنى
بەكتىرىا	Bacteria
ڧايرۇس	Virus
زىندەۋەرە سەرەتايىەكان	Protozoa
كەروەكان	Fungi

خىشتەى ژمارە ۱۳: مىكرۇبەكان

۷۲۰-دەرئەنجامى توشبوون بە مىكرۇبەكان چىن؟

هەتا سەدەى نۆزدەىەم زاناکان بوونى نەخۇشىە مىكرۇبىەكانلىان دەگەراندەۋە بۇ دەرئەنجامى توشبوون بە مىكرۇبەكان، وبەلام لەسەدەى بىستەمدا گەىشتنە ئەو برۋاىەى لەوانەىە مىكرۇبەكان ببىنە هۇى نەخۇشىەكانى شىرپەنچە ونەخۇشىەكانى دل وشەكرە ونەخۇشىە درىژخاىەنەكانى سىپپەكان.

۷۲۱-بەكتىرىا چىە؟

بەكتىرىا مىكرۇبىكى تاك خانەىە. لەرنگەى ماىكرۇسكۇبەر دەبىنرىت لەسەر شىۋەى چىلكە يان بازنەىى. نۇرىەى بەكتىرىاكان بۇ گەشەسەندىان پىۋىستىان بە پلەى گەرمى مامناۋەند وئۇكسىچىن هەىە. بوونى نۇرىەى بەكتىرىاكان بۇ مروۇل پىۋىستىن وكەمتر لە ۱٪ بەزىانبەخش دادەنرىن. هەندىك لەم بەكتىرىاىانە ژەرەر دەردەدەن.

۷۲۲- ڧايرۇسەكان چين؟

ڧايرۇسەكان بچوكتىن ميكروبن لەسەر پوي زهويدا، چونكە بەقەبارە لە بەكتريا بچوكتىن وپىكھاتون لە ترشى ناوھكى "ئار ئىن ئەي" يان"دى ئىن ئەي" كەھلگى تايبەتمەندىيە بۆماوھىيەكانى ڧايرۇسەكان. بەپىنچەوانەي بەكترياوھ زۆربەي ڧايرۇسەكان زيانبەخشن چونكە دەتوانن ھىرش بكنە سەر خانە زىندوھكانى ناو لەشى مرۇڧ، لەناو ئەم خانانەدا دەتوانن زىادىكەن وېبنە ھۆي نەخۇشەيەكى دىيارىكراو لەھەندىك لەئەندامەكانى لەشدا وھكو كۆئەندامى ھەناسەدان يان جگەر يان خوئىن.

۷۲۳- كەپوۋەكان چين؟

كەپوۋەكان دادەنرىن بە پوھكە يەكەمىەكان لە ھەواو زەوى وروھ وئاودا ھەن.

سەدان بەلكو ھەزاران لەم كەپوۋانە لەسەر پوي زەوى دەژىن. ھەندىكىان لەناو لەشى مرۇڧدا دەژىن بەيى ئەوھى نەخۇشى بخەن.

۷۲۴- زىندەوھرە سەرەتايىەكان چين؟

زىندەوھرە سەرەتايىەكان دادەنرىن بە بوونەوھرى تاكخانەي بە مايكروۇسكۆب نەبىنراوھكان وزۆربەي كات دەبنە ھۆي نەخۇشى لە مرۇڧەكاندا.

سەرچاوەکان

- 1-Horvath LL,McAllister K. Fever of unknown origin. In Infectious Diseases Secrets. 2nd edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp39.
- 2-English JC, Vaughan TK In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd 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.mplus.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 Secrets. 2nd edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp 291.
- 9-Abdominal pain www.medicinenet.com..
- 10-Abdominal pain www.ruleworks.co.uk.
- 11-Zacher LL, Nguyen VNH. Community-Acquired Pneumonia: Public Enemy NO.1. In: Infectious Diseases Secrets. 2nd edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp 330.
- 12-Berg BW. Nosocominal Pneumonia in Non-Intubated Patients. In: Infectious Diseases Secrets.

2nd edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003.
Pp336

13-Roop SA, Parker JM. Ventilator-Associated
Pneumonia. In: Infectious Diseases Secrets. 2nd
edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003.
Pp344

14-Maguire JD. Infectious Hepatitis. In Infectious
Diseases Secrets. 2nd edition.Hanley & Belfus,
INC./Philadelphia 2003. Pp273-282.

15-FAQ on Hepatitis.

۱۶-دزغنوه الدقدوقی. ههوکردنی جگهری بهربناو"تهی" زنجیره
تندروستی له پرسیار و وهنامدا. بناوکراوهکانی سه‌دای یه‌کسانی و
پهره‌پیدان, ۲۰۰۷

17-FAQ on Hepatitis B.

۱۸-د.غنوه الدقدوقی. ههوکردنی جگهری بهربناو"بی" زنجیره
تندروستی له پرسیار و وهنامدا. بناوکراوهکانی سه‌دای یه‌کسانی و
پهره‌پیدان, ۲۰۰۷.

19- FAQ on Hepatitis.

۲۰-د.غنوه الدقدوقی. ههوکردنی جگهری بهربناو"بی" زنجیره
تندروستی له پرسیار و وهنامدا. بناوکراوهکانی سه‌دای یه‌کسانی و
پهره‌پیدان, ۲۰۰۷.

21-Salzer WL. Urinary tract infections. In: Infectious
Diseases Secrets. 2nd 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 do i/std.html](http://www.oakgov.com/health/how_do_i/std.html)

24-Tompson JC. Infectious Vaginitis. In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp223-231.

25-Parker CT & Skillman DR.Genital Warts And Blisters: Friends For Life. In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp219-222.

26-Lowry KJ. Urithritis. In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd 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

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_inflyenza/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).

۳۱-د.غنوه الدقوقی. مهترسی ماتوی ئەنفلۆتزای بالنده و مروۆ.

خانەى زانين. بهیروت ۲۰۰۷

۳۲-د.غنوه الدقوقی. ئەنفلۆتزای بالنده. زنجیرهى تەندروستی له

پرسیار و وه‌لامدا. بئاوکراوه‌کانى سه‌دای یه‌کسانی و په‌ره‌پێدان،

۲۰۰۷.

۳۳-د.غنوه الدقوقی. به‌رنامه‌ى نه‌هیشتنى جگه‌ره‌کێشان.

نه‌خۆشخانه‌ى حمود الجامى صیدا. 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.

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. 2nd 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 الدقوقی. ژه‌هراویبونی خۆراکی. زنجیرهى تەندروستی له

پرسیار و وه‌لامدا. بئاوکراوه‌کانى سه‌دای یه‌کسانی و په‌ره‌پێدان،

۲۰۰۷.

- 40-FAQ on Typhoid fever.
- 41-www.anthrax.osd.mil.
- 42-Disease Listing, anthrax, General Information/
CDC Bacterial, Mycotic disease.
- 43-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
- 47-Diseases can beweapons of terror. On:
www.healthatoz.com.
- 48-Purcell BK. Biologic Weapons:Unnatural Infections. In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd 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
- 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/scarletfe.ver_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.

56-Foot & mouth Disease Frequently Asked Questions.

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-Berberi 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.

63-Miler RS. Meningitis. In: Infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia. Pp348-354.

64-Murray CK, McAllister CK, Travel Medicine. In: Infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia. Pp394.

۶۵-د. وجیه الخرس. وانهیک لهبارهی کاریگری شهکره لسهه فشاری

چاوهکان. نه خوشخانهی زههرانی تایبهتی بو چاوهکان.

۶۶-فایلیکی تهواو لسهه نه خوشی شهکره، گوڤاری خندهی

ئهلهکترونی، تهنروستی گشتی.

۶۷-مهیفا نهحمهه مسیفر. وانهیک لهبارهی نه خوشی شهکرهوه،

تهنروستی خویندنگاکان.

۶۸-د. مازن کوردی، چاودیگردنی قاچهکانی کسهی توشبو به شهکره،

نه خوشخانهی نیسلامی.

69-Gale EAM, anderson jv. Diabetes mellitus and other disorders of metabolism. Wb saunders. 4th edition. 1999. pp.959.

70-Niaid health info. Us department of health and human services.

71-National institutes of health. National institute of allergy and infectious diseases. 2005.

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 cytopethic virus in plasma of patients with symptomatic primary HIV-1 infection. Nejm 324: 954.

74-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 prelimanary 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.

83-Hanley j. infectious and the elderly. In: infectious diseases secrets 2nd edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp73.

84-www.medscape.com.

85-www.headaches.org.

۸۶-د. صبرى القبانى. بهلى بۇ خوراك نا بۇ دەرمان. خانەى زانست بۇ

مليۇنان. چاپى بىستو سىيەم. ۱۹۹۵. لا پەرەى ۴۸۳.

۸۷-فاديا عبدوش و لىديا تاتىنؤس. رېبەرى گەرمۇكەكانى ناو

خوراك. كۇمپانىيائى خانەى پەپوله بۇ چاپەمەنى و بئاوكرارهكان.

بەيروت. چاپى يەكەم. ۲۰۰۵.

88-Egan je. Infectious diarrhhea. in: infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp298-299.

89-Cholera. Faq, cdc bacterial, mycotic diseases.

۹۰-د. غنوه الدقدوقى. نەخۇشەكانى جەنگ. خانەى زانين. بەيروت.

۲۰۰۷. لا پەرەى ۹۳

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.

92-yang ej. Adult immunization. In: infectious disease secrets. 2nd 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. 2nd 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
- 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. 2nd edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp122.
- 99-Pegram ps. Anti-infective therapy. In: infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp127.
- 100-Beechan hj. Malaria. In: infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp402.
- 101-Frequently asked qwestions about malaria. On: 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

فئوہ خلیل الدقوتی لەچەند دپړیکدا

* لەدیکبوانی برجا قەزای شوفە لەساڵی ۱۹۷۱ز.

لەپروای زانستیهوه:

- بپروانامەی دبلۆم لە پزیشکی گشتیدا لە زانکۆی لوبنانی لە بەیروت بەدەستەیناوه، بپروانامەی پسیپۆری لە نەخۆشیە هەناویەکان لە نەخۆشخانەی مەبەستە خیرخوازیە ئیسلامیەکان و نەخۆشخانەی ئەمەریکی لە بەیروت، بپروانامەی پسیپۆری لە نەخۆشیە میکروبی و بەربلأوهکان لە نەخۆشخانەی زانکۆی ئەمەریکی لە بەیروت.

- پپروفیسۆری وانەدەر لەکۆلیجی پزیشکی -زانکۆی لوبنانی.

- چەند توێژینهوهیەکی پزیشکی و زانستی ئەنجامداوه لە گۆفاره زانستی و عەرەبی و جیھانیەکان بلأوکرانوتەوه.

- چەند بلأوکرانویەکی پوشتنبیری تەندروستی نامادەکردووە لەژێر ناوێشان "تەندروستی لە پرسپار و وەلامادا" بە زمانی عەرەبی

- ئەمینی نەینی پزیشکرای نەخۆشیە میکروبیەکانە لە لوبنان.

- ئەندام لە پزیشکرای پۆژمەلاتی ناوهراست بۆ نەخۆشیە گواستراوهکان لە پزیشکی سینکسەوه.

- ئەندام لە پزیشکرای ئەمەریکی بۆ نەخۆشیە میکروبیەکان.

* لەپروای کۆمەلایەتیەوه:

چالاک لەبەروای کاری گشتیەکه:

- سەرۆکی پزیشکرای گەنجانە بۆ یەکسانی و پەرەپێدان.

- ئەندامە لە مەجلیسی شارەوانی برجا.

پزیشکی خیزان....

- ئەمینی نەینی پرێخراوی ئەولیا کەرەکان لە لوبنان.

لەروی ئەدەبیهو:

چەند خەڵاتیکی وەرگرتووە وانه:

- خەڵاتی شەهید کەمال جنبلات لەسالی ۱۹۸۶:

- خەڵاتی لیژنەی مافەکانی ژنانی لوبنانی لە سالی ۱۹۸۷ز

- ئەندامی دامەزێنەرە لە بێهەگەیشتنی ئەدەبی لە هەریمی خروب.

- لە بئاوکراوەکانی:

"گەمارۆدانی وشەکان" لە خانەی رشاد برس ۲۰۰۳ (شیعەر).

"پوخسارەکان" لە خانەی تازەگەری ۲۰۰۶ (شیعەر).

"وێنە" لە خانەی زانین ۲۰۰۸ (شیعەر).

"مەترسی هاتو. ئەنفلوئەزای بالەندە و مەرۆڤ" ۲۰۰۷ لە خانەی

زانین (زانستی).

"نەخۆشیەکانی جەنگ" لە خانەی زانین ۲۰۰۷ (زانستی).

لتحميل كتب متنوعة راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

يُودَى بِهِ رَأْسُهُ جُودُهَا كَتَيْبٍ سَهْرَانِي: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

برای دانلود کتابهای مختلف مراجعه: (منتدی اقرا الثقافی)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردی , عربي , فارسي)

پزىشكى خىزان

كېشە و كاروباره تەندروسىتپه كان

لەتتوان برسكەر و
وہلام دەرودەدا

وہرگىرائى: كاروان خىس

لەم كىتپەدا شىۋازى خىستەنە پىرى
زانبارپە كان بەشىۋە پىرسىيار و وەلامە،
ئەمەش شىۋازىكى ئاسانە كەھەموو
تاكىكى خويىندەۋارى ناو كۆمەلگا
دەتوانىت بەئاساتىرىن شىۋە سودمەند
بىت پىى.

لەم كىتپەدا ھەمو پىرسىيارە كان
لەبارەى بابەتە ئالۇزە كان كە مەترسىھكى
پاستەقىنە دروست دەكەن لەسەر
مىرۇق، بەش شىۋەھكى ئاسان
وہلامدراۋنەتەۋە، چونكە ھەمو ئەم
پىرسىيارانە لەبارەى بابەتى ئالۇزەۋەن كە
مەترسى دروست دەكەن لەسەر ياساكانى
تەندروسىتى وسەلامەتى گىشتى، ھەتا
خۇپاراستن لىيان بىتتە ھەنگاۋى
سەرھكى لە پىرۇسەى كۆتۈرۈلگۈردىياندا،
چونكە ئەم پىرسىيارانە دەبنە
چارەسەر كەزى نەخۇشپەكانى ھەموو
تاكىكى ناو كۆمەلگە.



لەبىلا و كراۋەكانى خانەى چاپ و پەخشى رىنما

نرخ (4000) دىنار