

پنج سوز د بېټ هې دابېزاندي ککېسترېي خوښ



بېرزبوونېوې ککېسترېي خوښ ککېشېيکې جديې، نېوونې نېشانېش بارودېخکې خراپتريکات، تېنھا لې ګګې پشکنيې تايبېتېوې دتوانرېت بزانيړت ککې ککېسترېي بېرزبوونېوې ياخود نا، بېټام چېند سوزيېک هېي کاريګرې بېرچاويان هېي لېسر دابېزاندي.

پېمانگاي نېشتيما نې NHLBI بې نېخېشېيکېکاني دې دېټ، “ دېټ لې تېمېني نېوان 9 بې 11 سايدا يکېمين پشکنيې ککېسترېي نېنجامبرېت، هېموو پېنج سا جارکېش دووبارېکېتېوې، بې نېو پياواني تېمېنيان لې نېوان 45 سا بې 65 سا دا يې و نېو ژنانېش ککې تېمېنيان لې نېوان 55 سا بې 65 سا دا يې دېټ هېموو سا ګګ ياخود دوو سا جارکې بکېت، سېروو 65 سا يېش دېټ هېموو سا ګګ بېکېن.

نېګر ککېسکېش پشکنيې نېنجامدا و دېرکېوتن ککېسترېي بېرزې، جګ لېوېرگرتني دېرمانې پېوست دېټ دوورېکېوېتېوې لې خواردنې خوې لې رادېټېدېر و مېو و سوزې زياترېخوات و خواردنې چېوريېکېکان ککېمېکا تېو و ککېشې جېستېي مامناونېد بېټېوې و دوورېکېوېتېوې لې جګرکېکېشان و وېرزش

بکات بـ ماوی 30 خولـک بـ شووی رـژانـ و فشار و دوودی و راـای لـ خـی دووریخا تـوـ.

هـر بـ گوـری پـیما نـگاکـ، ئـم سـوزـواتـانـ سوودی بـرچاویان دـبـت لـ دا بـزانـدی ئاستی
کـیـسترـدا: (سپـناغ، فـرنا بیت، گـزـر، کولـکـی شیرین، چـوـنـر).