

پنج سوز د بېټ هې دابېزاندي کيسترې خوي



بېرزبوونې کيسترې خوي کي شپېکي جدي، نېووني نيشانېش بارودخک خراپتريکات، تنها لې گگي پشکيني تايېتو دتوانرېت بزانيک کيسترې بېرزبوونېتو ياخود نا، بېام چنډ سوزيک هې کاريگرې بېرچاويان هې لېسر دابېزاندې.

پيمانگاي نيشتيماني NHLBI بې نخشيېکاني د دېت، “ دېت لې تېمېني نېوان 9 بې 11 سايدا يکېمين پشکيني کيسترې نېجامبرېت، هېموو پنج سا جارکيش دوو بارېکېتو، بې نېو پياواني تېمېنيان لې نېوان 45 سا بې 65 سا دا يې و نېو ژنانېش کي تېمېنيان لې نېوان 55 سا بې 65 سا دا يې دېت هېموو سا کي ياخود دوو سا جارکېکېت، سېروو 65 سا يېش دېت هېموو سا کي بېکېن.

نېگر کيکېش پشکيني نېجامدا و دېرکېوتن کيسترې بېرز، جگ لېوېرگرتني دېرمانې پېوست دېت دوو بېکېتو لې خواردني لې رادېدېر و ميو و سوز زياترېخوات و خواردني چېوريېکان کيکېتو و کي جېستې مامناونېد بېتو و دوو بېکېتو لې جگېرکېشان و وېرز

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).