

هه موو شتک که پئوښته بيزانیت دهر باره ی

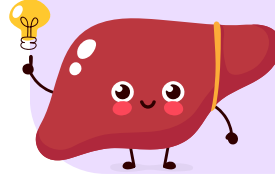
هه وکردنی جگهر

هه وکردنی جگهری جوړی C چیه؟

ډایرۆسی جوړی C-ی جگهر ډایرۆسټکه که هنرش دهکاته سهر خانهکانی جگهر. جگهر نهو نه نامدی له شه که وه پالاوگه یهک کار دهکات بو پالاوتن و لابرډنی ژههرهکان (ماده زیانبه خشهکان) له ههر شتک که دهیخویت، دهیخوښته وه، هه لیده مژیت، دهیناژنیت (که به دهرزی له خوئی دهدهیت) یان دهیخه یته ناو له شته وه.

ئايا دهترانی؟

جگهر زور گرنه بو ته ندروستیت. جگهر یارمه تی له ش ده دات بو ههرس کردن و خوئن مه یاندن.



به بی بوونی جگهرت ناتوانیت به زیندووی بمنیته وه.

نیشانهکانی هه وکردنی جگهری جوړی C



زهر د هه لگه پانی پښت و چاوهکان (زهر دوو)



ژانه سک



دلنتکچوون یان رشانه وه



هیلاکی



تالنهاتن



نهمانی ناروزوی خواردن



توخبوونی میز، بیسای کال، یان سکچوون

هه وکردنی جگهری C توند

- شهس مانگ یان که متر دهخایه ننت
- نیشانهکان ته نها له ۱۵-۲۵٪ خه لک سهره لده دن
- له وانه یه له شت هه رخوی ډایرۆسه که لادات به بی وهرگرتنی چاره سهر
- ته نانه ت هه گهر له شت هه رخوی یان له پرتگی
- چاره سهره وه ډایرۆسه که بنه پر بکات هنشتا دیسان ده کړی تووشی ډایرۆسی جگهری C ده بیته وه.



هه وکردنی جگهری C درنژخایه ن

- حاله تنکی درنژخایه نه هه گهر چاره سهر نه کړت زیاتر له ۵۰٪ کی که سانی پنگه یشتوو (بالغ) که هه وکردنه تونده که یان هه یه تووشی هه وکردنی درنژخایه ن ده بن
- هه گهر چاره سهر نه کړی، هه لکولویهکانی (موزاعه فاتی) وه کو به پریشال بوونی جگهر، شتر په نجه ی جگهر و ته نانه ت مردنیش پرووده دات.
- چاره سهره که ی ده بیته هو ی چاکبوونه وه و ده کړی پښبگری له هه لکولویه مه تر سیداره کان.

تنگه یشتن له نه نجامهکانی پشکنین

دژته ن (نوارین)

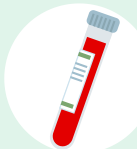
- هم پشکنینه دیاری دهکات هه گهر پښتر ډایرۆسه که چوونته ناو له شت
- ههر که ده ستنیشان کرا که ډایرۆسی جگهری C-یت هه یه، پشکنینی هم دژته نه هرتنی (پوزه تیف) ده بښت تا کو تایی ژیان، ته نانه ت هه گهر چاره سهر کرایت و چاکیشبوو یته وه.

ناوکه ترشی RNA (پشکنینی یه کلاکه ره وه)

- هم پشکنینه دیاری دهکات که نستا هه وکردنه که هه یه له شتدا
- هه گهر پوزه تیف بښت، که واته نه خوئی ډایرۆسی جگهری C-یت هه یه
- هه گهر به دی نه کرا و ننگه تیف بښت، که واته هه وکردنه که نیه و ناتوانیت ډایرۆسه که بگوازیته وه بو که سانی دیکه

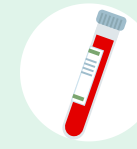
چوړی پشکنینه که

پاکنشانی خوئن یان ناژنینی په نجه

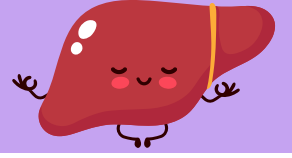


چوړی پشکنینه که

پاکنشانی خوئن



پښگرتن له ځایروسی جگهړی C



ټهوهی که پښوښته بیزانیت
دهر باره ی

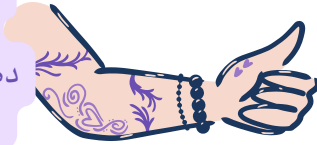
چون هه وکردنی جگهړی C دهگوازرتتهوه؟

1 دهگوازرتتهوه کاتک که C هه وکردنی جگهړی
خوننی که سکی توشبوو تنکله به پرښکی که می
نه بیزراوی خوننی که سکی توشنه بوو دنت

2 ههروهه هه وکردنی جگهړی C له کاتی سکپری و
مندالبون دهگوازرتتهوه ټهگه رنه سکپره که
هه وکردنی جگهړی C چاره سر نه کراوی هه بنت

هه وکردنی جگهړی C له پښکی

که ره سته ی تاتوی پیسبووه وه
دهگوازرتتهوه. هه میسه پرې بو ټهوه
دامه زراوانه ی که مؤله تیان هه یه



چاره سر کړن

- زیان گه یشتن به جگه ر به درنژایی چه ندین مانگ و سال روودهدات بو یه
دهستوهر داننکی زوو باشتیرین شته
- زور به ساده یی هه وکردنی جگهړی C دهکری بریتی بنت له خواردنی
۱-۳ حبه له پرژنکدا بو ماوه ی ۲-۳ مانگ.
- زور خه لک توشی که منک یان ته نانه ت توشی کاریگهړی لاهکی
دهرمانه کان نابن.
- زیاتر له ۹۰٪ خه لک که چاره سر دهکرتن چاکده بنه وه
- زیاتر له ۹۰٪ خه لک که چاره سر دهکرتن چاکده بنه وه.

چاکیوونه وه واتای چیه؟

- ځایروسی جگهړی C چیر له خونندا نه ماوه.
- ناتوانیت که ځایروسی جگهړی C بگوازیته وه بو که سانی تر.
- ټهگه ر بهرکه وتنت هه بنت به ځایروسه که دهکری دیسان توشی
ځایروسی جگهړی C ببیت، هه ر بو یه خوت بپارتزه له بهرکه وتن به
خوننی که سانی دیکه.

له بیرت بنت

با چاوپنکه وتنه ته ندروستییه کانت تا سر بنت، ته نانه ت ټهوانه شی که
دوای چاره سر دانراون.

دهرمانه کان به پنی رنماییه کان بخو و رنماییه کانی دابینکاری چاوه دتری
ته ندروستی جنبه جی بکه.

ټه مانه له گه ل که س به ش مه که...

که لویله ی تاییه تی که دهکری بهر خونن بکه وت



که ره سته ی
نه خو شی شه که ر



نینوکپر



فلچه ی ددان شوړین



مووس

به ره مه کانی دهرزی لندان یان هه لمژین



داو و دهرمانی دهرزی
لندن



پرژه کی لووت و
لووله مشه ک

چون خو شه ویستانت ده پارتزیت



برینه کان داپوشه



له کاتی سنکسا کوندوم به کاربنه



سه رپووی که لویله کان به فاس
پاکبکه ره وه

پشکنین بکه، چاره سر چاکت ده کاته وه!

دهزگای کوندرو لکرن و پښگرتن له نه خو شییه کان ټهوه یان په سندن کردوه که
ته نانه ت بو جار نکیش بنت له ژیاندا هه موو که سکی پنگه یشتو پشکنینی ځایروسی
جگهړی C ټه نجام بدن.

په یوه ندی به بنکه ی ته ندروستی ناوچه که ت بکه تا کاتی پشکنیه نه که ی ټه مرپوت
تومار بکه ی ت!

سکان یان کلک بکه لټره بو دوزینه وه ی
شوننی بنکه یه کی ته ندروستی نزیک له
خوت!



بدوی، پشکنین
بکه، چاره سر
وه رگه