

شیرپه نجه چیه؟

پیرست:

- پیشه کی
- شیرپه نجه چیه؟
- زیاترین جوری شیرپه نجه که پیش دین
- کی نه گهری زیاتری هیه، شیرپه نجه تووش بیت؟
- مروّف چۆن یان به چی ریگه یهک تووشی شیرپه نجه ده بیت؟
- مروّف چی ده توانیت بکات تا نه گهری تووشبوون به شیرپه نجه که م بکاته وه؟
- شیوازی ژیانی تهندرست چونه؟
- ۹ نیشانه ی شیرپه نجه بزانه!
- ریگه ی په یوه ندی زانیاری زیاتر
- سه رچاوه

پیشه کی:

بو زور کهس ئاسان نییه له باره ی شیرپه نجه بدوین یان ههر باسی بکه ن و بو یان گرانه ووشه ی شیرپه نجه به زمان به یان بکه ن.

زور خه لک نه خووشی شیرپه نجه به شاراو هی ده هیلنه وه و ته بووی له سه ره و مامه له کردن له گه لئ ه و نه خووشیه ئاستته نگه .

جاریوایه به هو ی نه بوونی زانیاری یان هه بوونی زانیاری هه له له و باره وه، له و نه خووشیه دهنرسن. بو نمونه پیاوایه تووشبوون به شیرپه نجه واته کو تایی ژیان و مهرگ. خو شبه ختانه وانیه. نه گهری تووشبوون به شیرپه نجه تا راده یهک که متر ده بیته وه به ریگه ی هه لئ بژاردنی ژیانیکه تهندرست.

له ئاماری ریکخراوی WHO(International Agency for research on cancer &the globocan project

2008) دا که له سالی ۲۰۰۸ دا ده ستنیشان کراوه سالانه به ریژه ی ۱۲،۷ ملیون کهس تووشی شیرپه نجه دهن. له نیوان پیاواندا ریژه که ی ۶،۶ ملیون و له نیوان ئافره تاندا ۶،۰ ملیون تووشبووه. چاوه ری ده کریت هه م ریژه یه له سالی ۲۰۳۰ دا بگاته ۲۱ ملیون کهس.

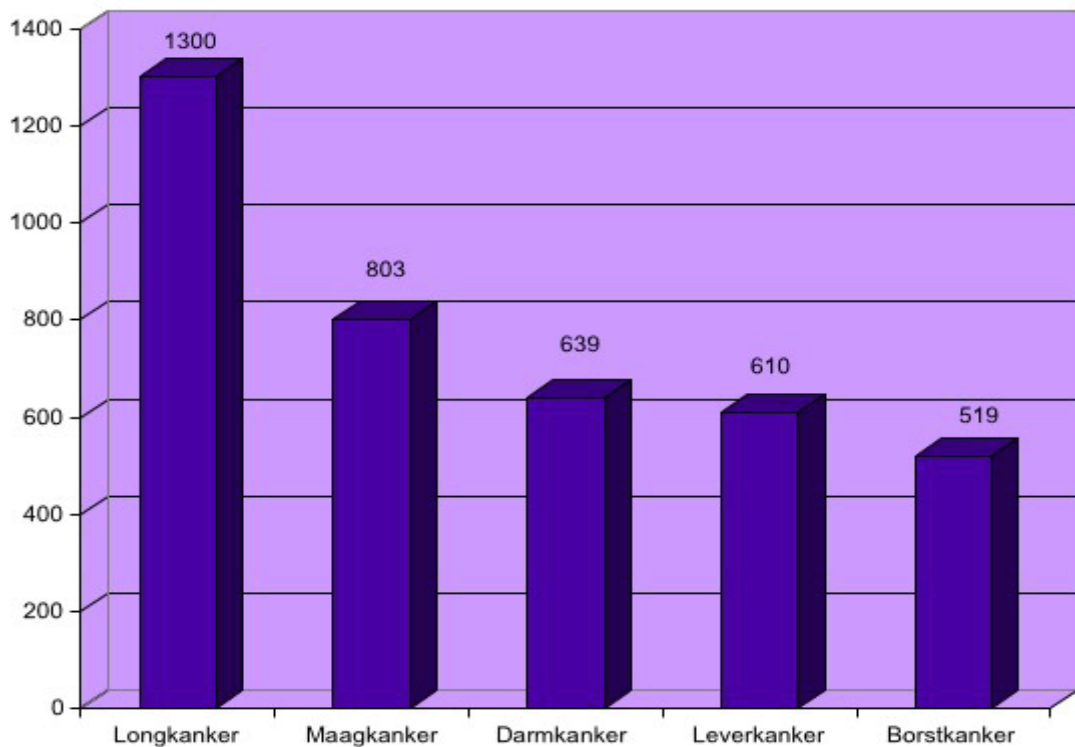
ههروه ها سالانه نزیکه ی ۶،۷ ملیون کهس له جیهاندا به هو ی نه خووشی شیرپه نجه کوچی دوا یی ده که ن. هه م ریژه یه چاوپروان ده کریت که له سالی ۲۰۳۰ دا بگاته ۱۲ ملیون کهس.

سالانه نزيكەى ٦,٧ مليون كەس لە جيهاندا بە ھۆى نەخۆشى شيرپەنجە كۆچى دوايى دەكەن. چاوپوان دەكرىت كە ئەم رېژەيە لە سالى ٢٠٣٠ دا بگاتە ١٢ مليون كەس.

ھەر ھە چۆنيەتى مامەلەكردن لە گەل نەخۆشى شيرپەنجە ئاسان نيە، چۆنكە ئەم نەخۆشبيە نە تەنيا گۆرانكارى جەستەيى بەلكو دەروونى و كۆمەلايەتيشى پېويە. بۆ نموونە ئەم ھەستەى ترس و دلەراوكيەى كە توشبوو بە شيرپەنجەى ھەيەتى كاريگەرى دەخاتە سەر لاي كۆمەلايەتيشى. ئەم سى گۆشەيە كە دەكەويتە ژير كاريگەرى شيرپەنجە لە زۆربەى حالەتدا ھاوسەنگى لە دەست ئەدات و كەسى توشبوو دەكەويتە ناو بارودۆخيكى دژوار.

(٥) جۆرە ھەرە زياترين نەخۆشى شيرپەجە لە جيهاندا:

Top 5 kankersoorten wereldwijd



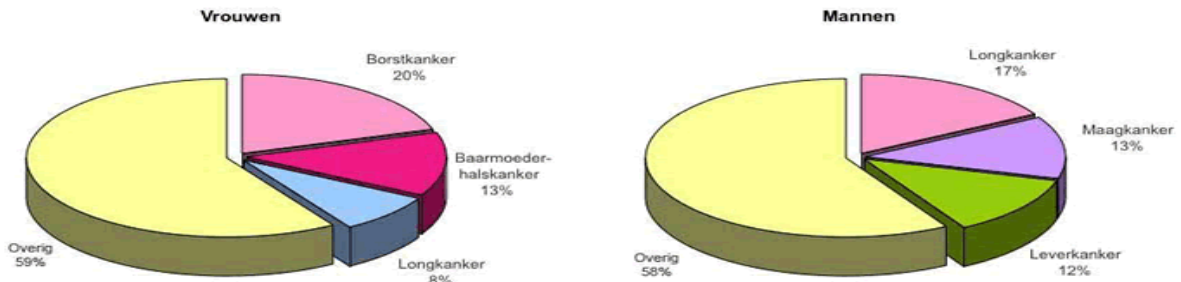
Aantal sterfgevallen per kankersoort per jaar x 1.000. Bron: WHO, 2009

رېژەى كۆچ و جۆرى شيرپەنجە بە گۆيرەى راپۆرتى who رېكخراوى تەندروستى جيهانى لە سالى ٢٠٠٩ دا:

- شيرپەنجەى سبيەكان ١٣٠٠
- شيرپەنجەى گەدە ٨٠٣
- شيرپەنجەى ريخۆلە ٦٣٩
- شيرپەنجەى جگەر ٦١٠
- شيرپەنجەى مەمك ٥١٩

زیاترین ۳ جوره شیرپه‌نجه که له ولاتانی جیهانی سنیهم دا پیش دین

Top 3 kankersoorten in ontwikkelingslanden



ئافره‌تان:

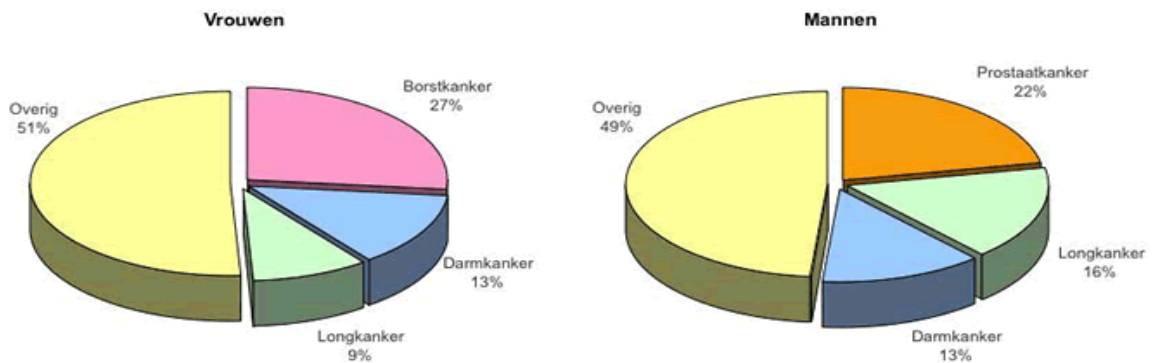
- شیرپه‌نجه‌ی مه‌مک %۲۰
- شیرپه‌نجه‌ی ده‌روازه‌ی مندا‌لدان %۱۳
- شیرپه‌نجه‌ی سییه %۸
- شیرپه‌نجه‌کانی تر %۵۹

پیاوان:

- شیرپه‌نجه‌ی سییه‌کان %۱۷
- شیرپه‌نجه‌ی گه‌ده %۱۳
- شیرپه‌نجه‌ی جگه‌ر %۱۲
- شیرپه‌نجه‌کانی تر %۵۸

زیاترین ۳ جوره شیرپه‌نجه‌که‌ی که له ولاتانی رۆژناوایی پیش دین

Top 3 kankersoorten in het Westen



ئافره‌تان:

- شیرپه‌نجه‌ی مه‌مک %۲۷
- شیرپه‌نجه‌ی ریخۆله %۱۳
- شیرپه‌نجه‌ی سییه‌کان %۹
- شیرپه‌نجه‌کانی تر %۵۱

پیاوان:

- شیرپه‌نجه‌ی پرۆستات %۲۲
- شیرپه‌نجه‌ی سییه‌کان %۱۶
- شیرپه‌نجه‌ی ریخۆله %۱۳
- شیرپه‌نجه‌کانی تر %۴۹

له‌و نامیلکه‌دا باسیک له سه‌ر شیرپه‌نجه به زمانی ئاسان و پاراوی کوردی ده‌که‌یین و ئاماژه به ئەگه‌ری هۆکاره‌کان، مرۆف چی بکات و پاسپارده‌کانی خۆپاراستن و ژیانیکی ته‌ندروست و ۹ نیشانه‌کانی شیرپه‌نجه ده‌که‌یین.

له کۆتاییدا ده‌توانی پرسیار و گوومانه‌کانت ئاراسته بکه‌ی و هاوکاری وه‌رگری له که‌سانی به ئەزمون له‌م باره‌دا. چونکه ئیمه پیمانوايه که "هه‌موو که‌س ما‌فی رۆژیکی نو‌یی هه‌یه".

شیرپه نجه چپیه؟

شیرپه نجه ناویکی گشتی که زیاتر له ۱۰۰ جوره نهخووشی بهخوی دهگریته وه. سهرجه م ئه و نهخووشییه شیرپه نجانیه که له یهک خال دا هاوبه شن و ئه وهش ئه وه یه که: هموویان تیكچوونی پرۆسه ی سیسته می دابه شبوونی خانه کانی جهسته یان هه یه.

شیرپه نجه نهخووشییه که که زور له خه لکان تووشی ده بن. شیرپه نجه له ته واوی جیهاندا پیش دیت، له ولاتانی زهنگین و هه ژاردا. شیرپه نجه زیاتر له ناو که سانیک که ته مهنیان سهرووی ۶۰ ساله پیش دیت، ههروه ها مندا لانیس تووشی ده بن. هه رچه ند ته مهن به ره و سهرووتر بروات، ئه وه نده ئه گه ری تووشبوون زیاتره. شیرپه نجه نهخووشی خانه کانی جهسته مانه.

خانه کان چین؟

جهسته ی مرۆف له چه ندین ملیارد به ردی بنچینه یی پیکهاتوه واته خانه، وه کو خشتی بیناسازی خانوو.

به رده وام له جهسته دا خانه ی نوئ دروست ده بن. به م شیوه یه جهسته گه شه ده کات و جیگه ی خانه کانی زیان پیگه یشتوو و به سه رچوو پر ده کاته وه. دروستبوونی ئه و خانه نو ییانه به هو ی پرۆسه ی دابه شبوونه له کاتی دابه شوونی خانه یه ک ده بیته دوو، دوو ده بیته چوار، چوار ده بیته هه شت... هتد، واته کوپی له خو ی ده کات. به و شیوه یه جهسته گه شه ده کات و گه وره ده بیته. بو نمونه کاتی که شوینیکت بریندار ده بیته. واته پیستت ئاوه له ده بیته و ماوه یه ک دواتر برینه که خو ی ده گریته و پیست نۆژن ده بیته وه.

هه ر خانه یه ک ئه رکیکی تاییه ت به خو ی هه یه. خانه ی گه ده و ریخوله ئه رکی هه رسکردنی خو راکي هه یه له ناو گه ده و ریخوله دا. خانه له ناو دلدا ئه رکی هه لسوورانندی خوینی له جهسته دا هه یه.

دابه شبوونی خانه کان به شیوه ی ریك / ئاسایی:

جهسته ی مرۆف به ئاسایی و خو رسکی پرۆسه ی دابه شبوونی خانه کان ده کات. ناوه رۆکی هه ر خانه یه ک هه لگری زانیارییه و ده ستنیشان ده کات که خانه له چ کاتی کدا دابه ش و که ی ده بی بوه ستیت. ئه و زانیارییه ی ناو خانه جیگر کراوه و له دایک و باوکه وه بو مندال ماوه ته وه. ئه و پیکهاته ی بو ماوه بییه (ویراسییه) واته DNA له ناو ناوه رۆکی هه ر جهسته یه کی خانه دا هه یه.

گری یان تومور چپیه؟

له جهسته دا ئه گه ری ئه وه هه یه که هه له یه ک پروبدات و خانه کان ئیتر نه توانن دابه شبوون یان پرۆسه ی کو پیکردن راوه ستینن. به و شیوه یه گلۆله یه ک له خانه ی هه له پیکدیت. ئه و پیکهاته هه له یه پیی ده لین گری یان تومور. ئه و گلۆله یه له سه ره تادا بچووکه، به لام دواتر له وانیه زور گه وره تر بیت. نه ته نیا له ناوه وه به لکو له دهره وه ی جهسته ش دا گه وره ده بیته. دوو جو ر گری هه یه. گریی ئاسایی و گریی مه ترسیدار. به گریی مه ترسیدار ده لین شیرپه نجه.

دابەشبوونی خانەکان بە شیۆهێ ناپیک/ نائاسیی:

ھاوکات لە گەڵ دابەشبوونی ملیۆنەھا خانە لە رۆژیکدا، لەوانەییە ھەلەبەھک لەو پڕۆسەییەدا رۆوبدات. ئەو ھەلەبەھکە لەوانەییە بە ریکەوت بێت یان بە ھۆی کاریگەری: بۆ نموونە جگەرەکیشان بێت یان بەرکەوتنی ریزەییەکی زۆر لە تیشکی خۆر بێت. بۆ ئەم تیکچوونە، خانەکانی نۆژەنکەرەو ھە کاری بۆ دەکەن بەلام جاریواییە ئەو سیستەمە بەرگرییە تیکدەچیت و ناتوانیت ئەرکی خۆی بە ئەنجام بگەییەنیت. ئینجا ئەو دنگە خانانە (جینات) کە دابەشبوون، زیادکردن و گەشەپیدانی خانە ریکدەخەن، تووشی ھەلە دەبن. ئەگەر چەندین جار لە ناو ئەو خانەدا ئەو جوورە ھەلەبەھکە دووبارە بۆیەو، ئەو خۆی بە شیۆهێ ناپیک دابەش دەکات و دابەشبوونە کە لە میکانیزمی کارگیری خۆی دەکەوێت و سیستەمی ریک دەچیتە ناو سیستەمی ناپیک کە واتە کۆنترۆلی بەسەر خۆیدا نامینیت و دەبیتە ھۆی ئەستووربوون و پیکھاتنی گری یان گۆلۆبەییەکی ئالۆز واتە Tumor. ئەوسا دەلیین ئەو شیریپەنجەییە.

وشەیی شیریپەنجە:

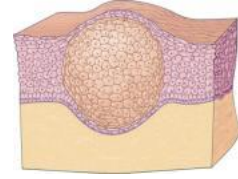
وشەیی شیریپەنجە لە زمانی لاتینییەو کە cancer ی پیدەلین ھاووە. لە بنچینەدا شیریپەنجە بە قرزالی ناسراو. ئیستاش لە زۆربەیی ولاتان وەک ولاتی ئەلمانیا کە پیری دەلیت krebs واتە قرزالی. ئەو ناو لە لایەن پزیشکی بلیمەتی یونانی/ رۆمی Claudius Galenus کە وا 1500 سال تیدەپەریت و ئیستاش سیستەمی زانستە کە ی زالە لە جیھانی پزیشکیدا دانراو، چونکە لەو سەردەمەدا نەخۆشی شیریپەنجە بە رەنگی سەرنجراکیش و سوور و ئاوسانی بۆریبەکانی خۆینە لە دەورەبەری گریکەدا. کە ئەو لە لایەن پزیشکەکانی ئەوکاتە وەک پیریەکان/ قاچەکانی قرزالی بەراوورد دەکرا.

کاتی کە شیریپەنجە دروست دەبیت کە گریکە مەترسیدار بێت واتە malignant neoplasm. لەو جوورەدا شیریپەنجە کە لە بازنی خۆیدا دە رەچیت. ئەوانە بە پیچەوانەیی ئەو گریپانە کە مەترسیان کەمترە واتە benign کە داخراو و لە ناو بازنی خۆی دەمینیتەو. گریپ مەترسیدار دەتوانیت لە ناو ئەو شوینانە یان ئۆرگانانە کە پەیدا بوو لە ناوی ببات وەک ریکخۆلە، مەمک یان سیبەکان. لە پەنا ئەو شدا ئەو گریپە مەترسیدارانە دەتوانن لە جەستەدا بە لیمفەکاندا بە ریکەیی خۆینەو بەلاو ببەو و ئۆرگانەکانی تری جەستەیی مرووف لە ناو ببن و لە کۆتاییدا دەبیتە ھۆی کۆچی تووشبوو.

گرئی ئاسایی و گرئی مەترسیدار:

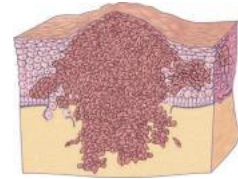
شیرپەنجە ئەگەری
بلاو بوونەوهی لئ
ناکرئ

گرئی ئاسایی



واتە شیرپەنجە
بلاو دەبیتهوه

گرئی مەترسیدار



کەه گرئی مەترسیدار نییه؟

گرئی ئاسایی بە شیرپەنجە ناونا برییت. چونکە گلۆله هەلەکە لە ناو بازنەهێ خۆیدا دەمینیتهوه. ئەو لە سنووری خۆیدا دەرناییت و گەورەتر نابیت تا بە ناو بەشەکانی تری جەستە و کۆئەندامەکاندا بروت و بلاو نابیتەوه بە جەستەدا.

ئەو جوړه گرئیانه سەر بەخۆ دەوهستن لە گەورەبوونیان و بچووک دەمینیتهوه. ئەگەر هاتو گرئیەک پال بە بەشیک لە کۆئەندامەکاندا بنیت، ئەو پزیشک ئەو گرئیە دەردییت.

کەه گرئی مەترسیداره؟

کاتییک گرئی مەترسیداره کە خانەکان بەردەوام بن لە دابەشبوونیان واتە خۆکوپیکردن. ئەوان لە پادە بەدەر گەورە دەبن و لە بازنەهێ خۆیان دەردەچن و دەرۆنە ناو کۆئەندامەکانی جەستە و زیانمەندیان دەکەن. ئەو جوړه گرئیانه ئەگەریان هەیه کە نە تەنیا لە شوینییک بەلکو دواتر لە ناو جەستەهێ مروّف دیسان گرئی مەترسیداری تر دروست بکاتەوه واتە بلاو ببیتەوه.

بوچی زیاتر لە ۱۰۰ جوړ شیرپەنجە هەیه؟

هەر خانەیهکی جەستە ئەرک و چالاکی تایبەت بە خۆی هەیه. خانەهێ سییه جیاوازه لە خانەهێ گەدە. ئینجا ئەو جیاوازییهش لە گەل ئەوهدا دەمینیتهوه کاتییک کە خانەکە دەگۆریت و دەبیت بە خانەهێ شیرپەنجەهێ. لە کام شوینه کە یەکمجار شیرپەنجەهێ تیدا دروست بووه، ناوی ئەو شوینه بە خۆیهوه دەگریت. بو نموونه شیرپەنجەهێ سییهکان واتە خانەهێ شیرپەنجەهێ لە ناو سییهکاندا دروست بووه. بیان شیرپەنجەهێ گەدە واتە خانەهێ شیرپەنجەهێ لە ناو گەدەدا دروست بووه.

- زیاترین جوړی شیرپەنجە کە پێش دین ئەوانەهێ خوارەوهن:

- شیرپەنجەهێ سییه
- شیرپەنجەهێ ریخۆلههێ گەوره

- شیرپه‌نجه‌ی مه‌مک

- شیرپه‌نجه‌ی پرۆستات

کۆی ئه‌گه‌ری زیاتری هه‌یه، شیرپه‌نجه‌ی تووش بی‌ت؟

له‌ کوردستاندا تا ئیستا ئاماریکی دیاریکراو و توومارکراوی پرۆژهی تووشبووان به‌ شیرپه‌نجه‌ به‌ ده‌سته‌وه‌ نییه‌.

به‌لام ئه‌وه‌ی که دیاره‌ پرۆژهی تووشبووان زیاتر ئه‌و که‌سانه‌ن که له‌ سه‌رووی ته‌مه‌نی ۶۰ سالیان واته‌ زیاتر له‌ناو به‌ سالاچوواندا.

ئه‌وه‌ش ئاشکرایه‌ که پرۆژهی تووشبووان به‌ره‌به‌ره‌ به‌ره‌و زیاتر بوونه‌.

مرۆف چۆن یان به‌ چی پرۆژیه‌ک تووشی شیرپه‌نجه‌ ده‌بی‌ت؟

هۆکاری تووشبوون به‌ شیرپه‌نجه‌ جاریویه‌ نازانری‌ت. به‌لام هه‌ندی‌ک هۆکار هه‌ن که ریخۆشکه‌رن بۆ تووشبوون به‌ شیرپه‌نجه‌ و ئه‌وانه‌ی له‌ خواره‌وه‌ ناویان ده‌به‌یین گرنگترینیان:

- فاکته‌ری شیوازی ژیا‌نی ناتهن‌دروست

۳۵ تا ۵۰%ی که‌سانی تووشبوو به‌ شیرپه‌نجه‌، شیوازی ژیا‌نی ناتهن‌دروست کاریگه‌ری

هه‌بووه‌ له‌ سه‌ر تووشبوونییان به‌ شیرپه‌نجه‌.

شیوازی ژیا‌نی ناتهن‌دروست پرۆلیکی گرنگی هه‌یه‌ له‌ سه‌ر په‌یدا‌بوونی شیرپه‌نجه‌ به‌ پرۆژیه‌ی ژیا‌نی ته‌ندروست ده‌توانری‌ت به‌ پرۆژه‌یه‌کی به‌رچا و پی‌شگیری له‌ په‌دا‌بوونی شیرپه‌نجه‌ بکری‌ت، به‌لام به‌رگری‌کردنی بنه‌ره‌تی گرنگی ناکری‌ت بۆ تووشبوون به‌ شیرپه‌نجه‌.

فاکته‌ری ژینگه‌:

ژینگه‌ کاریگه‌ری هه‌یه‌ له‌ دروست‌بوونی نه‌خۆشی شیرپه‌نجه‌، وه‌کو ئالوده‌یی هه‌وا، دووکه‌ل و خۆراکی چه‌ور و سوتاو و ره‌نگدار، خوارده‌نه‌وه‌کانی ئه‌لکه‌ولی (مه‌ی)، به‌رکه‌وتنی هه‌ندی‌ک جو‌ر له‌تیشک وه‌ک تیشکی X یان تیشکی بنه‌وش له‌ ناو خۆردا وه‌ه‌وکردن له‌ هۆی باکتری‌کان و زیاد‌بوونی قایرۆسه‌کان. به‌لام توویژینه‌وه‌ی زانستی سه‌لماندوویه‌تی که ته‌نیا 1% هۆکاره‌ بۆ دروست‌بوونی شیرپه‌نجه‌.

تووشبوون به‌ شیرپه‌نجه‌ زیاتری‌ش په‌یوه‌سته‌ به‌ چه‌ندین هۆکاری وی‌کرایه‌ له‌ چه‌ندین لایه‌ندا. له‌ په‌نا ئاماده‌یی جه‌سته‌ی خۆدی خۆی مرۆف بۆ دروست‌بوونی شیرپه‌نجه‌ و شیوازی ژیا‌ن له‌وانه‌یه‌ قه‌زاوقه‌ده‌ری‌ش بی‌ت له‌ په‌یدا‌بوونی ئه‌و نه‌خۆشییه‌دا.

وه‌کو ده‌زانین که‌سانیک هه‌ن که به‌ درۆژیایی ته‌مه‌نیان ژیا‌نی ته‌ندروستیان هه‌بووه‌ که‌چی هه‌ر تووشی شیرپه‌نجه‌ش هاتوون.

به‌ پی‌چه‌وانه‌ که‌سانیکیش هه‌ن که به‌ درۆژیایی ته‌مه‌نیان که شیوازی ژیا‌نیان به‌ ناتهن‌دروست ژیاون و بۆ نموونه‌ جگه‌ره‌یان کی‌شاوه‌ و چوونه‌ته‌ ناو ته‌مه‌نی سالمه‌ندی بی‌ کی‌شه‌و شیرپه‌نجه‌شه‌.

- قایرۆس یان به‌کتريا

۱۵ تا ۲۰%ی که سانی توو شبوو به شیرپه نجه، هوکاري نه خوشییه که بیان قایرؤس یان به کتريايه. قایرؤس و به کتريايه مروؤف نه خوش دکات. بو نمونه شیرپه نجهی دهر وازهی مندال دانی ئافره تان به هوئی قایرؤسه که به ریگهی جووتبوون یان کرده وی سیکسی ده گوازیته وه.

یان که سانیک که تووشی هه وکردنی جگر بوون واته هیپاتیتس B یان C نه گه ری مه ترسی هه یه که لیی بکاته شیرپه نجهی جگر بگریت.

• بو ماوهی (ویراسی)

هه لهی DNA ی (ویراسی)

بو هه موو که سیک نه گهر هه یه که تووشی شیرپه نجه بییت. شیرپه نجه نزیکهی سهد جوئی هه یه و جاریوایه که سیک نه گه ری نه وهی هه یه که جوړیک له جوړه کانی شیرپه نجه بگریت. چونکه له وانه یه هه ر له زگماکیه وه هه له یه که له DNA ی دا بییت واته ویراسی یان گواستنه وه یی بییت. 5 تا 10%ی نه و که سانهی که تووشبوون له و جوړهن.

نه گهر هاتوو له خیزان یان خانه واده یه کدا چهنده نندام تووشی جوئی هاوشیوه له شیرپه نجه هاتوون، بو نمونه شیرپه نجهی مه مک له ئافره تاندا، واته له وانه یه ویراسی بییت و پیویسته که مه ترخه می لی نه کریت و سه ردانی پزیشک و پشکنین بگریت.

مروؤف چی ده توانیت بکات تا نه گه ری تووشبوون به شیرپه نجه کهم بکاته وه؟

مروؤف ده توانیت نه گهر یان ریسکی تووشبوون به شیرپه نجه به ریگهی هه لبژاردنی ژیانیکی ته ندروست کهم بکاته وه. پییشگرتنی له بنه ره تدا مه حاله.

شیوازی ژیانی ته ندروست چونه؟

۱- جگهره

که سانیک که جگهره کیشن نه گه ری زیاتریان هه یه به به راوورد له گه ل که سانیک که جگهره کیشن نین.

له ناو سه رجهم نه و که سانهی که شیرپه نجهی سیبه یان هه یه، ۹۰% یان جگهره کیشن. هه روه ها جوړه کانی تریش له شیرپه نجه له که سانی جگهره کیشدا زیاتره تا کو نه وانه ی که جگهره ناکیشن. بو نمونه شیرپه نجهی قورگ.

له ناو جگهره دا و پیکهاته کانی تر که له تووتن دروست کراون، چهنده ماددهی ژه هراوی هه یه که هوکارن بو دروستکردنی شیرپه نجه. جگهره کیشان نه ته نیا بو خودی مروؤف به لکو بو که سانی ده ورووبه ریش مایه یی زیانه.

۲- خو پاراستن له تیشکی روژ/ خوړ

به هوئی تیشی ئولنرافیه لوؤت که له ناو تیشکی خوړدایه نه گه ری تووشبوون به شیرپه نجهی پیست هه یه.

به ریځه خۇداپوشین و به کارهینانی کریمی تایبته به بهرگریکردن له خور مروّف ده توانیت تا رادهیهک خوی له زیانی خور بپاریزیت. به تایبته مندالان له کاتی بهرترین پلهی گهرما بپاریزین.

۳- خوراکي تهنروست

به خواردنی میوه و سهوزهوات جهستهی مروّف دابین ده بیته له پیکهاتهی فیتامینهکان، ریشالهکان و خوراکه به سوودهکان. بهو ریځهیه جهسته ساغ و بههیز ده بیته. گرنکه که مروّف روظانه ۲۰۰گرام و به لای کهمه دوو جوړه میوه بخوات. جیاوازی له خشتهی خوراکدا بکات، نهکو ههموو روظیک ههر یه کجور خوراک بیته. باشتروایه که مروّف رونی گیایی نهک نازهللی بخوات. ههروهها خوی بپاریزیت له خواردنی خوی و خوراکي سویر.

خوراکیک که رهش بووه وهک گوشتی برژاوو و سوورکراوه که پییه وه سووتاوه نه بخوات.

۴- جولانه وه یان وهرزش پیویسته

به لای کهمه وه روظانه نیو کاتریمیر پیویسته بو ههموو کهسیک که دهیه ویته تهنروست بمینیت. چولانه وه نهگه ری تووشبوون به شیرپه نجه که متر ده کاته وه. وهرزش کردن مهرج نییه ته نیا له هوللی وهرزدا بیته. مروّف ده توانیت بو نمونه له ناو مالله کهی خویدا به پلیکانهکاندا بیت و بچیت، له کولاندا پیاسه بکات. له جیاتی گهران به ئوتوموبیل، لیخوپینی پاسکیل یه کییک له باشتترین وهرزیشهکانه بو مروّف.

۵- ئاگاداری کیش یان وهرزن به!

که سانیک که کیش یان وهرزنیان بهرزه، مهترسی زیاتریان له سه ره که تووشی شیرپه نجه بن. به ریځه ی برگی ۳ و ۴ ده توانریت، بهرگری لهو کیشیه بکریته.

۶- خواردنه وه کانی ماده هوشبهره کان/مه شروباتی نه لکهولی

ههرچند مه شروبات زیاتر بخوریته وه، نه وهنده نهگه ری تووشبوون به شیرپه نجه زیاتره. خواردنه وهی مادهی هوشبهر/مه ی به بهرده وامی روظانه به زیانه. پیواون له دوو گلاس روظانه و ئافره تان له یهک نابیت زیاتر بخونه وه.

۷- خوپاراستن له ماده کانی کیمایی ومهترسیدار

ههنديک ماده وهک مادهی نه سبست که له بیناسازیدا به کار دیت مهترسی ههیه بو په یدابوونی شیرپه نجه. که سانیک که به کاری بیناسازی یان له تاقیگهکاندا کار بهو مادهیه ده کهن، پیویسته پاریزراو بن به رامبهر بهو مادهیه به ریځه ی به کارهینانی ده مامک و دهسته وانه. نه خووشی شیرپه نجه نه ته نیا له لایهن خه لکه وه باسی له سه ر ناکریت و ته بووی له سه ره به لکو خووشی ته بووی له سه ر خو داناه واته زور جار تا درهنگ شاراهیه. به لام ههنديک جار به ۹ نیشانه خوی دهرده خات.

9 نیشانهی شیرپه نجه بزانه!

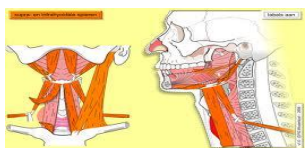
1. ده‌نگگیران یان نووسان و کوکھی درپژخایه‌ن و فورگ ئیشه زیاتر له سڅ حه‌وته که جاریوایه له گه‌ل

ده‌رهاویشتنی چلم/ به‌لغهم خوینی تی‌دا بی‌ت.



2. کیشه‌ی قووتدان: نازار کاتی قووتدانی پاروو، خو‌راک به‌گرفت به‌گه‌روودا

برواته خواری یان له‌ویدا بمینیتته‌وه. د‌وای چوار حه‌وته که کیشه‌که مایه‌وه، سه‌ردانی بزیشک پی‌ویسته.



3. په‌یدا بوونی خال یان گو‌ران له خالی زگماگی یان په‌له‌ی تو‌خی پی‌ست (فورم، قه‌واره، شیوه‌یدره‌کی، خوورو/ئالوش یان خوین لی‌هاتن)

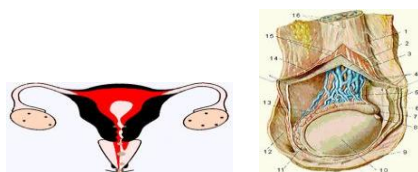


4. تو‌یژی سپی یان خراییه‌ک له ژیر پی‌ستدا.

5. ئه‌ستووربوون یان خراییه‌ک له شوینیک له جه‌سته‌دا، بو‌نموونه له مه‌مک (مه‌مکه‌کاندا)، له گون (جووته گوندا)، بن‌قول و له هیلی نیوان ران و سک‌زگ به‌شی خواری.

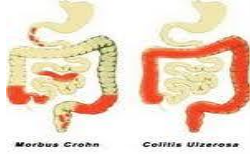


6. ئافره‌تان: خوینبه‌ریوونی نائاسای که له له‌ش لژی ئافره‌ته‌وه بی‌ت یان هه‌بوونی خوین و ته‌رایی که له کاتی سووری مانگانه‌دا نه‌بی‌ت.

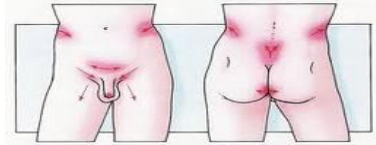


پیاوان: کیشه‌ی گون وه‌ک نازار.

7. کیشی بی هۆی دهرهاویشتنی به شه ههرس نه کراوی خۆراک
بۆ دهرهوی لهش واته (پیسای) وهکو تووند یان شل بوونی ، یان
هه بوونی خوین / به لغم له ناو پیساییدا .



8. گۆرانیکاری له میزکردندا وهکو: میزکردنیکی به گرفت،
به ئازارو زوو میزکردن یان هه بوونی خوین ویرای میز.



9. دابه زینی کیش به بی هۆ و کز و لاوازبوون .



دوایی خویندنهویی نهم نامیلکویه، نهگهر گوومان یان پرسپارت ههیه ، نهوه دهتوانی ئاراستهی پزشکیکی پسیپۆر لهم بارهوه یان
راویژ لهگهڵ سهنتهری پهنا بۆ پشتیوانی له توشبووان به شیرپهنجه له کوردستان بکهیت.

Facebook: Penapenacenter

E- mail: pena-center@hotmail.com

Mobile: (00964)0750.368 37 44

www.penacenter.com

سهرچاوه:

www.kwfkankerbestrijding.nl

www.wcrf.org