

## پنج سوز د بېټ هې دا بزاندنی کپیستری خوڼ



بزرېوونوې کپیستری خوڼ کښی کی جدید، نېوونی نیشا نش بارود څکې خراپتروکات، تنها لې ګګی پشکنینی تاییتو دتوانرت بزاندنی کپیستری بزرېوونوې یاخود نا، بېام چنند سوزیېک هېی کاریگری بچاویان هېی لیسر دا بزاندنی.

پیمانگای نیشتمانی NHLBI بې نڅشیی کانی د دت، “ د بېت لې تمینی نوان 9 بې 11 سایدا یکمین پشکنینی کپیستری نجامبدرت، هموو پنج سا جارکیش دوو بار بکریتو، بې نوان پیاوانی تمینیان لې نوان 45 سا بې 65 سا دایې و نوان ژنانش ک تمینیان لې نوان 55 سا بې 65 سا دایې د بېت هموو سا یاخود دوو سا جارک بکریت، سروو 65 سا یش د بېت هموو سا ک بیکن.

نګر کسکاش پشکنینی نجامدا و دکرکوتن کپیستری بزرې، جګ لوانرگرتنی دیرمانی پوست د بېت دووربک و نوان لې خواردنی خوڼ لې راد بېدر و میو و سوزی زیاتربخوات و خواردنی چوریی کان ک مېکا نوان و کښی جستی مامناوند بهتو و دووربک و نوان لې جګر کښان و و رزش

بکات بے ماوی 30 خولک بے شووی رٹان و فشار و دوودی و رایی لے خلی دوورخا توو.

هەر بے گویری پیمانگا، ئم سوزواتان سوودی برچاویان دیت لے دا بزاندنی ئاستی  
کک یسترادا: (سپناغ، فرنا بیت، گزیر، کولککی شیرین، چوونر).