

## پنج سوز د بېټ هې دا بزاندنی کپیستری خولن



بزرېوونوې کپیستری خولن کوشیېکی جدید، نېوونی نیشانېش بارودخک خراپتردکات، تنها لې ګګی پشکنینی تایېټو دتوانرېت بزاندنی کپیستری بزرېوونوې یاخود نا، بېام چنند سوزیېک هېی کاریګری بچاویان هېی لیسر دا بزاندنی.

پیمانګای نیشتمانی NHLBI بې نخشیېکانی د دټټ، “ د بټ لې تمټنی نوان 9 بې 11 سایدا یکټمین پشکنینی کپیستری نجامبدرت، هټموو پنج سا جارکیش دوو باربکرټو، بې نټو پیاوانی تمټنیان لې نوان 45 سا بې 65 سادایې و نټو ژنانېش کټ تمټنیان لې نوان 55 سا بې 65 سادایې د بټ هټموو سا یاخود دوو سا جارک بکرټ، سروو 65 سا یش د بټ هټموو سا ګ بیکن.

نګګر کټسکټش پشکنینی نجامدا و دکرکټوتن کپیستری بزرې، جګ لټو ګرګرنی دټرمانی پټوست د بټ دووربکټو لټو خواردنی لټو راد بټدر و میو و سوزې زیاتربخوات و خواردنی چوریېکان کټمبکا نټو و کټشی جټستی ماناوند بهټو و دووربکټو لټو جګرکټشان و وټرزش

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 بچاویان دیت لے دا بزاندنی ئاستی  
کئیستریدا: (سپناغ، فرنا بیت، گزیر، کولکای شیرین، چوونر).