

لەش و تەندروستى



خوين ...

د لەش ھەر مروڤھەكى پىگەھشتى دا، ژ (٤) ھەتا (٦) لىترىن خوينى ھەنە.

خوين ژ چار پشكان پىگە ھەيت.

• **پلازما:** شلاھىيەكا زەردە، خوراكى ڤەدگوهيزىتە ھەمى شانەيىن لەشى.

• **پرتك:** دەرى برىنا دگەھىنتە نىك و ناھىليت خوينە مە گەلەك برژىت.

• **گۆگۆكىن سۆر:** بوياخەك تىدا ھەيە دىيژنى "ھىموگلوبىن" كو رەنگى سۆر ددەتە خوينى و ئوكسىجىنى ژ سىھىن مە ڤەدگوهيزىتە ھەمى شانەيىن لەشى.

• **گۆگۆكىن سى:** د بى رەنگى و مە ژ نەخۇشىيان دپارىزن.

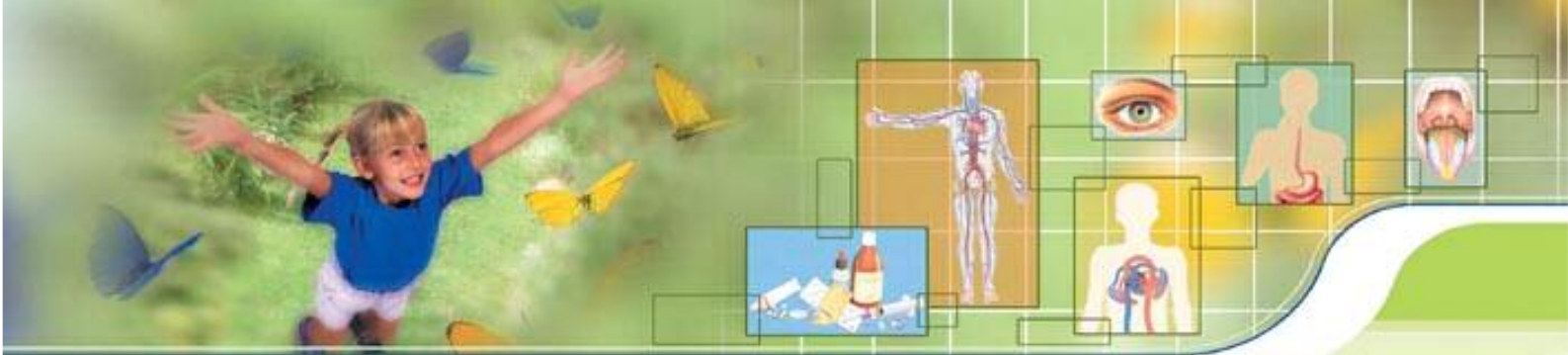


چار جۆرىن خوينى ھەنە.

0 ، AB ، B ، A

د ھەر چپكەكا خوينى د

(٢٥٠) مىليۇن گۆگۆكىن سۆر ھەنە.
(٢٧٥) ھزار گۆگۆكىن سى ھەنە.
(١٦) مىليۇن پرتك ھەنە.



خوينبەخشين: ئەو ەكو مەروۇقەك خوينە خۇ بىدەتە مەروۇقەكى دى. گەلەك چارە
 ژ ئەنجامى رويدانەكى يان ژى نشتەرگەرەيكى خوينە مەروۇقەكى گەلەك درژيت و
 هينگى پەيوستى خوينى دىبىت و مەروۇقەكى دى يى ەكو خوينە وى ەمان جۆر بىت
 دىت ەندەك ژ خوينە خۇ بىدەتى و وى ژ مەرنى رزگار بىكەت بىى ەكو زيانەك بىگەهيتە
 مەروۇقى خوينبەخش.

ەەر مەروۇقەكى پىگەهستى دىت ەمى گاڤا نىف لىترى ژ خوينە خۇ بەخش بىكەت.



تہ گہر خوین
رُ مروّقی
ہات، مروّ
جہ بکھٹ؟



پرتك دهري برينا دگههينته نيك و ناهيلىتن خوين گهلهك برژيت.

گهلهك مروؤه هه نه ژ ديمه نئ خوينئ دترسن و
دهما خوين ژ برينه كا وان دهيت ترسه كا مه زن
دكه فيته دلي وان. لي د راستي دا گهلهك خوين ژ
مه ناهيت ژ بهر كو له شئ مه ب خوؤ خوينئ
رادگريت لي يا باش نه وه كو مروؤه پاته يه كي پاقر
دانپته سهر برينئ و دهستئ خوؤ ل سهر
بگفتي شيت دا زويتر خوين راوه ستيت.



د رویدانیڼ مه زن دا، گهلهك خوین ژ
 مروؤی درژیت هینگی دقیا نۆژدار مروؤی
 چارهسهر بکته و شوونا خوینا رژیای هندك
 خوینی بددهته مروؤی. لی نهفه کیم جارا
 روی ددهته.



🔥 نۆۋدار دشيٲ خويىنا مروۋهكى بدهته مروۋهكى دى. ب ريكا
دەريزهكى كو كونهكى د چەرمى مروۋى شەدكەت و خوينى دكەته
دەمارا وى.