

## كەمىي فيتامين B12 حالتەتلىكى سادە نېيە!

فيتامين B12، يان كۇبالامىن -Co

balamin گىرنگىي زۆرى ھەيە، بۇنمونە: رۆلى

لە دروستىبوونى DNA و خۇكە سوورەكانى خۇيىدا ھەيە،

ھەرۈھە ھانى فرمانى دروستىي كۇئەندامى دەمار دەدات، سەرچاۋە

خۇراكىيەكانى برىتىن لە: ھىلكە، گۇشت، شىر و بەرھەمەكانى. كەمىي فيتامين

B12 زياتر لە بەسالچوۋاندا بەدى دەكرىت، ھەرۈھە لەو كەسانەدا كە روۋەكىن، لە روۋى

خۇراكەۋە، يان بەرھەمى ئاۋەلى و ھىلكە ناخۇن، لە گەل ئەو كەسانەى كە نەشتەرگەرىي

لاپردنى بەشىكى رىخۇلەيان بۇ كراۋە، لە گەل بەكارھىنەرانى دەنكى گلوگۇفەيج (مىتفورمىن

(Metformin). نىشانەكانى كەمىي فيتامين B12 ئەمانەن: ھەستىكرىن بە يېھىزى و

ماندوۋىبون، ھەناسەراۋكى، ھەستىكرىن بە تەزىن لە پەنجەكانى دەست وپىدا. كەمىي فيتامين

B12 ئەگەر زوۋ چارەسەرنەكرىت، لەۋانەيە كە گەلىك ئالۋىزى تەندرووستىي لىج بگەۋشەۋە،

ۋەكو: ھەۋكردنى دەمارەكانى دەۋروپەر، كە دەپتە ھۆى گرفت لە جوۋلاندىنەۋەدا، كولىۋونى

دەم و زمان، لىلبوون، يان ناروۋونىي يىنىن لەبەر ھەۋكردنى دەمارى يىنىن، زىادبوونى

ژمارەى لىدانەكانى دل كە لە ئەجامى كەمبونەۋەى رىژەى خۇكە سوورەكانى

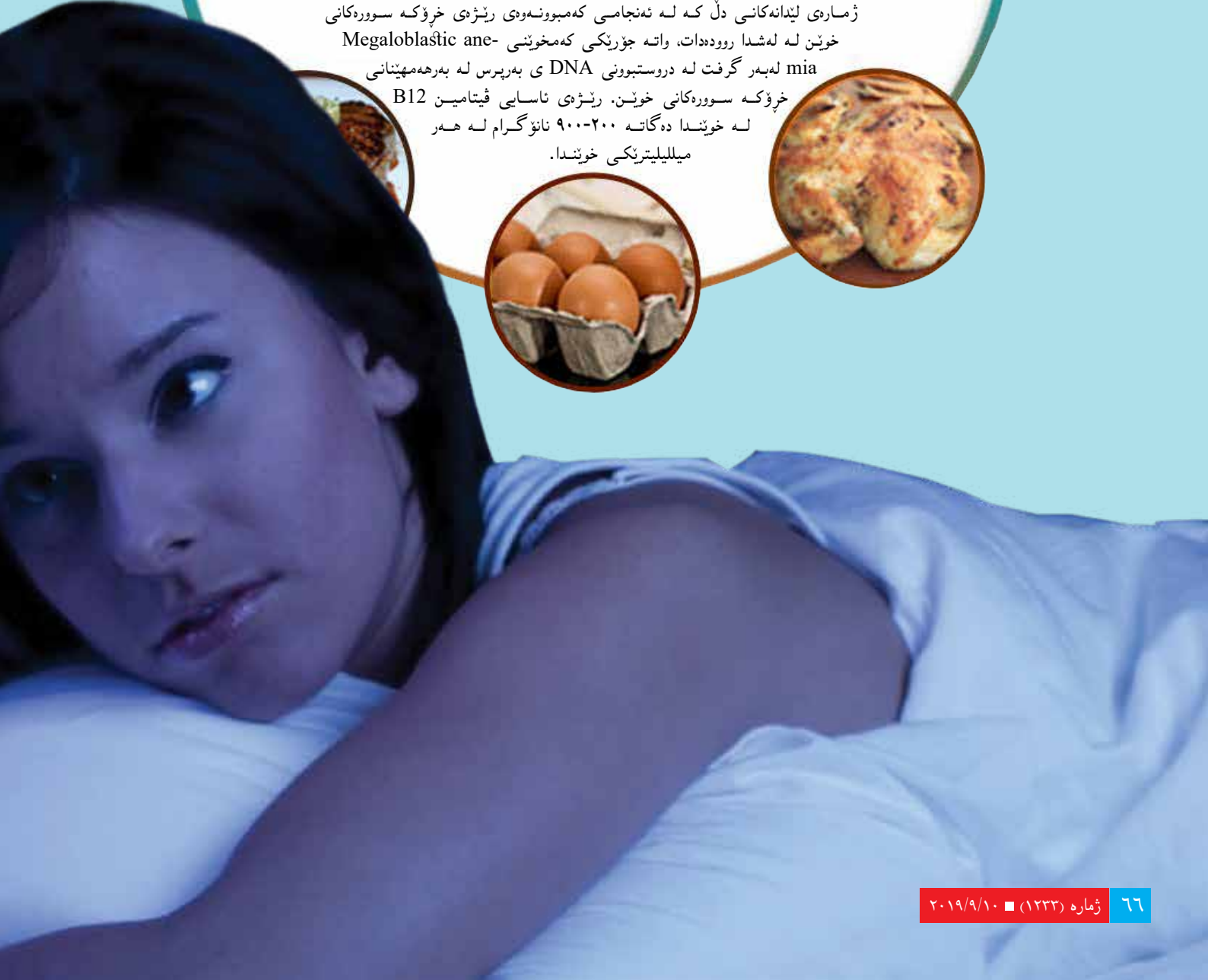
خۇيىن لە لەشدا روۋدەدات، واتە جۇرئى كەمخۇيى -Megaloblastic ane-

mia لەبەر گرفت لە دروستىبوونى DNA ى بەرپرس لە بەرھەمەتتەنى

خۇكە سوورەكانى خۇيىن. رىژەى ئاسايى فيتامين B12

لە خۇيىدا دەگاتە ۲۰۰-۹۰۰ نانۇگرام لە ھەر

مىللىتلىتىكى خۇيىدا.



## گەستنى زىمان لەكاتى خواردندا

خوڭىنبەربوون كە ھاۋكاتە لە گەل نازارى توند، ئاوسان، سووربوونە، يان بەرزبوونە ۋە پەلەي گەرمىيە لەش. چارەسەر لە مائەۋە بەم شىۋەيە: فشاردانى بىرنەكە بە پارچە قوماشكى پاك، يان (گۆزى پزىشكى) مەبەستى ۋەستاندى خوڭىنبەربوون، دەرماندەن گىراۋى خوڭى پاش ھەر ژەمىكى خواردن ۋەكو غەرغەرە بەكاربەندىدەن، ئەگەر بىرنەكە گەرە بوو، يان خوڭىنبەربوون نەۋەستا، ئەۋكاتە پىۋىست بە سەردانى دكتور دەكات.

گەستنى زىمان Tongue biting لەكاتى خواردندا ھالەتتىكى باۋە و زياتر لەكاتى خواردنى خۆراك، يان شەمەنى زۆر سارد، يان زۆر گەرم، يان خواردن بە پەلە روودەدات. گەستنى زىمان لە چەند ھالەتتىكى دىكەيشدا روودەدات، بۆنمۇنە: پاش سىركەدى ددان لە لايەن دكتورى ددان، لەكاتى خەۋدا، لەكاتى سىرتىدا، لەكاتى نۆرى (فىج) لە توۋشبوۋان بە پەركەمدا، لەكاتى زەبر، يان كەۋتندا، لەكاتى ئەنجامدانى ۋەرزىش، يان مەشقى فېزىكى. ماۋەي چاكىۋونەۋەي بىرنى گەستنى زىمان بەندە بە سەختى بىرنەكە، بۆنمۇنە: بىرنى سادە لە ماۋەي ئەۋەپى ھەفتەيەكدا لەخۆيەۋە چاك دەيتەۋە، بەلام بىرنى سەخت پىۋىستى بە چارەسەرى پزىشكى دەيتە و لەۋانەيە كەپىۋىست بە دوۋرىنەۋەي بىرنى زىمان بىكات، بۆيە چەند ھەفتەيەك، يان ھەندىك جار چەند مانگىكى دەۋىت، تاكو بەتەۋاۋى چاك دەيتەۋە. گەستنى زىمان لەۋانەيە بېيتە ھۆي

## خەۋزپان ئەگەرى نەخۇشىي دىل و جەلتەي مېشك زىاد دەكات

خەۋزپان Insomnia ۋاتە گرفت لە چۈنە خەۋ، يان بەردەۋامىۋون لە نوۋستىن. لە چەند توۋزىنەۋەيەكدا ھاتوۋە كە خەۋزپان پەيۋەندىي بە زىادبوۋنى ئەگەرى توۋشبوۋن بە نەخۇشىي خوڭىنبەركەنى دىل ھەيە، پەككەۋتنى دىل لە گەل ئەگەرى توۋشبوۋن بە جەلتەي مېشك. Stroke ھەندىك سەرچاۋەي پزىشكىي دىكە ئامازدىان بەۋە كىردۈۋە كە ھۆكارى بۆماۋەي رۆلى لە زىادبوۋنى ئەم ئەگەرەندە ھەيە. جگە لە ئەگەرى نەخۇشىي لە كۆنەندامى دىل و سوۋراندە، خەۋزپانى دىرېنخايەن گرفتى تەندروۋستىي دىكەيش پەيدادەكات، ۋەكو: زوۋ لەبىرچۈنەۋەي يادى كۆن و نۆي، گرفت لە بىر كىردەۋە و تەركىز، ناخۇشبوۋنى مەزاج و دلتۈندى، بېھىزبوۋنى سىستىمى بەرگىيە لەش، زىادبوۋنى ئەگەرى بەرزبوونەۋەي پەستانى خوڭىن، زىادبوۋنى ئەگەرى توۋشبوۋن بە نەخۇشىي شەكەرى جۆرى دوو، زىادبوۋنى كىشى لەش و ئەگەرى قەلەۋى، زىادبوۋنى ناستى ھەۋكەن لە لەشدا، گرفت لە بالانس، يان ھاۋسەنگىي لەشدا كە دەيتە ھۆي زىادبوۋنى ئەگەرى كەۋتن و كارەساتى جەستەيى.



## بەھاي خۇراكىي سلق

نەخۇشىي شەكرە، پاراستنى تەندۈرۈستىي ئىسك، بەھىزكردنى تواناكانى مېشك، خۇپاراستن لە تووشبون بە كەمخۇنى، كۇنتىرۇلكردنى پەستانى خۇن، كەمكردنەۋى ئاستى ھەۋكردن لە لەشدا، ھاندانى كۇنتىرۇلكردنى كىشى لەش، خۇپاراستن لە ئەگەرى تووشبون بە رەقبونى خۇننەرەكان و نەخۇشىي دل و جەلتەي مېشك، خۇپاراستن لە ئەگەرى گەلىك جۇرى شىرپەنجە، بەتابەتى شىرپەنجە كۇلۇن، خۇپاراستن لە شەۋكۇزى و كزبونى بىننى پەيۋەست بە تەمەن AMD، ھاندانى سوورى خۇن لە لەشدا.

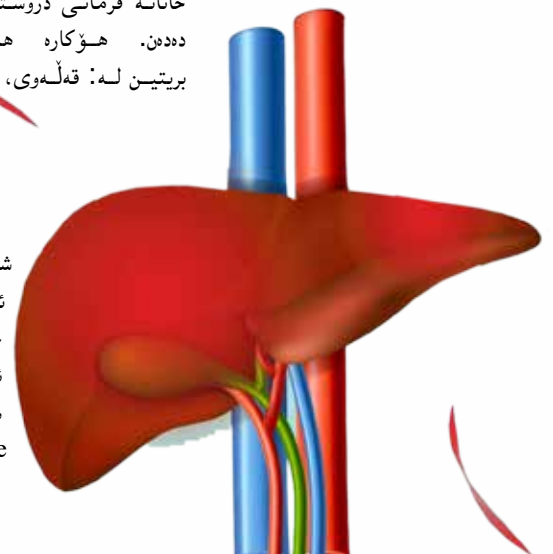
گەللكانى سلق Swiss chard دەۋلەمەندىن بە فېتامېنەكانى A، C، E، K، B1، B2، B5، B6، لەگەل كانزاكانى مەگنسىيۇم، مەنگەنيز، پۇتاسىيۇم، ئاسن، كالىسيۇم، سۇدۇيۇم، كۇپەر، ھەرۋەھا رېشال و چەند ئەنرېم و ماددەي دژەنۇكسان لە جۇرى فلاۋونۇيدەكان Flavonoids و پۇلى فېنۇلەكان Polyphenols. سوودە تەندۈرۈستىيەكانى سلق برىتين لە: كۇنتىرۇلكردنى ئاستى شەكرى خۇن و كەمكردنەۋى بەرگىرى خانەكانى لەش بەرانبەر بە ھۆرمۇنى ئىنسولين، بۇيە سلق خۇراكىكى گونجاۋە بۇ خۇپاراستن و تووشبون بە

## رېنمايى خۇراكى بۇ تووشبون بە زىادبونى چەۋرىي جگەر

شەكرى جۇرى دوو، سىستېبونى گلاندى دەرەقى، فرەكىسىي ھېلكەدان PCOS. گۇرېنى خۇراك رۇلى گرنگى لە چارەسەر كىرەندە ھەيە، بۇنمۇنە: زىاد خواردنى ئەو خۇراكانەي كە نابنە ئەگەرى بەرزبونەۋى خۇرايى ئاستى شەكرى خۇن Low-glycemic index ۋەكو: برۇكلى، خەپار، پىياز، ھەرۋەھا ماسىي چەۋرە ۋەكو سالمۇن، تونە، يان ماسىي ساردىن كە دەۋلەمەندىن بە ترشە چەۋرىيەكانى ئۇمىگا۳، لەگەل ئافۇكادۇ كە چەۋرىي تەندۈرۈست و چەند ماددەيەكى گرنگ لەخۇدە گرېت، كە رۇلىان بۇ پاراستنى خانەكان جگەر ھەيە، ھاۋكات لەگەل دورۈكەۋتەنەۋە لە: شىرېنى و شەلمەنىيە شىرېنكراۋەكانى ۋەكو: شىرېنەمەنىيەكان، سۇدا، شەلمەنىيە كاربۇنكراۋەكان، خواردنەۋە ۋەبەخشەكان، ئەلكھول، شىرې دەستكردى مېۋە، كېك، نوقۇل، ھەرۋەھا ھەۋىركارى بە ئاردى سې، يان سەموون، يان ناننى سې كە ھۆكارە بۇ بەرزبونەۋى ئاستى شەكرى خۇن.

زىادبونى رېژى چەۋرى، يان كۇبونەۋە چەۋرى لە جگەردە Fatty liver برىتيە لە تېكچون، يان بەرېشالېۋونى شانەكانى جگەر Fibrosis لەبەر زىاد كۇبونەۋە چەۋرى لە خانەكانى جگەردە، دەرەنجام ئەم خانانە فرمانى دروستى خۇيان لەدەست دەدەن. ھۆكارە ھاندەرەكان برىتين لە: قەلەۋى،

بەرزبونەۋە ئاستى شەكرى خۇن، خواردنەۋە ئەلكھولېيەكان، زىادبونى ئاستى چەۋرىيەكانى خۇن، بەرزبونەۋە ئاستى بەرگىرى بەرانبەر بە ھۆرمۇنى ئىنسولين Insulin resistance لە لەشدا، نەخۇشىي



## رېنمايي بۆ زوو چاكبوونهوه پاش نهشتهرگهري قهيسهري

له سهردهمي ئىستاماندا، مندالبوون به نهشتهرگهري قهيسهري Caesarean section زيادى كردوه، كه نهشتهرگهريهكى گهوهريه، بۆيه پيوسته كه نافرته به رېنماييهكانى پاش نهشتهرگهري ناشنا بېن و پهپرهويان بكهن، به مهبهستى زوو چاكبوونهوه و ريگرتن له ئالۆزيهكان، رېنماييهكان نهمانه:

- دووركهوتنهوه له بهكارهينانى دهرمانى دژهازار، يان ههر دهرمانىكى ديكه بۆ سووككردنى نازارهكانى پاش نهشتهرگهري، به بچ ئاگادارىيى دكتور.

- دووركهوتنهوه له كارى گران و ههنگرتنى تهنى قورس.

- چاودپريكردنى نيشانهكانى ههوكردن كه بريتين له: سهريشه، بهرزبوونهوى پلهى گهرمىيى لهش، هيلنج، لهم حالتهدا سهردانى دكتور پيوست دهكات.

- سنوورداركردنى جوولانهوه و مهشقى فيزيكى.

- سووربوون لهسهر شيردانى سروشتى، چونكه هاندهره بۆ زوو چاكبوونهوه.

- خواردنى خۇراكى سووك له گهڻ خواردنهوى برىكى باشى ئاو.

- دووركهوتنهوه له بهكارهينانى قايشى ورگ

- Belly belts چونكه نه گهري تووشبوون به

- قۆرى (فتق) زياد دهكات.

- وهرنهگرتنى دوش تا دكتور بربار نه دات.

- نووستن لهسهر تهنيشت، جا تهنيشتى راست، يان چهپ.

