شیری فول کریم و نەخۆشی دڵ

شیری فول کریم (کامل الدسم Full) cream ڕێژەیەکی بەرزی چەوری لەخۆدەگرێت. چەوری شیر لە جۆری چەورییە تێرەکانە Saturated fats کە لە لەشدا دەبێتە سەرچاوە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا. شیر Milk بە گشتی ڕێژەیەکی بەرزی لە چەورییە تێرەکان تێدایە. پێوەندی نێوان چەورییە تێرەکان و بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن و تووشبوون بە نەخۆشی دڵ پێوەندییەکی چەسپاوە، ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا بە کرداری ئۆکسان لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا دەنیشێت بەتایبەتی خوێنبەرە قەبارە مام ناوەندییەکان، دەرەنجام خوێنبەرەکان تەسك دەبنەوە و بڕێکی کەمتری خوێن بەناویاندا گوزەر دەکات، بەمەش دەوترێت ڕەقبوونی خوێنبەرەکان Atheroscler-sis. ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ دەبنە هۆی کەمبوونەوە لێشاوی خوێن بۆ ماسوولکەی دڵ، واتە کەمبوونی ئۆکسجین بۆ ماسوولکە کە دەبێتە هۆی ئازارێکی توند و دژوار لەناوەڕاستی سینگدا کە بە سینگەکوژێ یان سینگەدڕە Angina یان نەخۆشی دڵ ناوزەد دەکرێت. شیر بەم ڕێژە چەورییەوە هەرگیز گونجاو نییە بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێنیان بەرزە یان نەخۆشی شەکرە یان نەخۆشی دڵ یان نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە. تا بۆ منداڵانی ژێر تەمەنی یەك ساڵیش شیری پڕ چەوری یان فول کریم پەسند ناکرێت. لە کارگەکانی ئەلباندا ڕێژەی چەوری شیر و پەنیر و ماست کەم و زیاد دەکرێت، بۆ نموونە شیری فول کریم و کەم چەوری (نیو چەوری) و شیری بێ چەوری سازکراون کە لەگەڵ هەر تەمەنێك و حاڵەت و نەخۆشییەکدا بگونجێت. بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ و بۆ کەسانی تووشبوو بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان تەنیا شیری کەم چەوری یان شیری بێ چەوری Skimmed milk بۆ دابینکردنی پرۆتین و کالسیۆمی گونجاوە و بێ مەترسییە.

سڵق بۆ تەندروستی

سڵق Swiss Chard، سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ کالسیۆم کە ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە پاراستنی تەندروستی ئێسکەکان، هەروەها سڵق سەرچاوەیەکی بەهێزە بۆ ڤیتامین K1 کە لە کۆئەندامی هەرسدا دەگۆڕێ بۆ ڤیتامین K2 کە ئەویش ڕۆڵێکی گرنگی تری هەیە لە چالاککردنەوەی پرۆتینە سەرەکییەکەی ئێسك بە ناوی ئۆستیۆکالسین Oste-calcin. سڵق ڕێژەیەکی بەرز لە کانزای مەگنسیۆم لەخۆدەگرێت کە تا ڕاددەیەکی باش سوودبەخشە بۆ تەندروستی ئێسکەکان. نزیکەی 70% ی مەگنسیۆمی لەش لە ئێسکەکانماندا جێگیر دەبێت، لەم ڕێژەیە هەندێکی پتەوی و شێوەی فیزیکەکەی ئێسك دەپارێزێت و هەندێکی تریش لەسەر ڕووی ئێسکەکان جێگیر دەبێت یان خەزن دەکرێت و لەش لەکاتی پێویستدا

بەهای خۆراکی چەوەندەر

چێژە شیرینەکەی چەوەندەر یان سڵقی سوور Red beets دەگەڕێتەوە بۆ ڕێژە بەرزەکەی شەکری چەوەندەر. چەوەندەر لە هەموو سەوزەواتەکان زیاتر شەکری تێدایە، هەر بۆیەشە کە ماددەیەکی خامی

پیشەسازی گرنگە بۆ بەرهەمهێنانی شەکری ئاسایی. بە کوڵاندن یان بە تورشی، چەوەندەر سوودی تەندروستی زۆری هەیە، چونکە جگە لە شەکر گەلێك پێکهاتووی خۆراکی گرنگی تێدایە کە ڕۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە چەندین نەخۆشی وەکو: نەخۆشی دڵ، سەقەتییە زگماکییەکانی کۆرپە، هەندێك جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن. بیتاسایانین B-tacyanin ئەو ماددەیەی کە ڕەنگە سوورەکەی سڵق پێکدەهێنێت، فاکتەرێکی بەهێزە دژی چەندین جۆری شێرپەنجە. ڕیشاڵی

خۆراکی ناو چەوەندەر، بە پێی چەندین لێکۆڵینەوەی زانستی چڕوپڕەوە بەرگری لەش بەهێزدەکات دژی شێرپەنجەی گەدە و شێرپەنجەی کۆڵۆن. خواردنی چەوەندەر، ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا تا ڕاددەیەکی باش دادەبەزێنێت و ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL لە خوێندا بەرزدەکاتەوە، بەم شێوەیە ڕێگە دەگرێت لە تووشبوون بە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و تووشبوون بە نەخۆشی دڵ. ماددەیەکی تریش لە چەوەندەردایە بە ناوی بیتایین Betaine کە دژی هەوکردن لە لەشدا کاردەکات. جگە لەمانەش، چەوەندەر بڕێکی باشی لە کۆمەڵەی ڤیتامین B و فۆلێت تێدایە کە زۆر گرنگن بۆ گەشەی دروستی شانەکانی کۆرپە و پاراستنی لە سەقەتە زگماکییەکان لەکاتی دووگیانیدا.

ـــتی ئێسکەکان

سـوودی لێوەردەگرێـت. گەڵاکانی سڵق سـەرچاوەیەکی دەوڵەمەندن بۆ مـاددەی بیتاکارۆتیـن Beta-arotene کە لە لەشدا دەگۆڕێت بـۆ ڤیتامین A کە تـا رادەیەکی زۆر پێویسـتە بۆ چاوەکان بەتایبەتی بۆ کرداری بینین و خۆپاراسـتن لە تووشـبوون بە ئاوی سپی Cat-ract تا رێژەی 40%. ئەو ماددە دژەئۆکسـانانەی کە لە سلقدان جگە لـە بیتاکارۆتین بریتیـن لە: لیوتین Lutein و زیازانتیـن Zeax-anthin کـە زیاتر لـە هاوێنەی چاو و تۆڕەی چاودا چڕدەبنەوە و لە کاریگەرییەکانی تێکدەرانەی کرداری ئۆکسان Oxidation دەیانپارێزن. ئەوەش سەلمێنراوە کە خواردنی سلق جگە لە خۆپاراسـتن لە ئاوی سپی، چاوەکان تا رادەیەکی بەرز دەپارێزێت لـەو گۆڕانە خراپانـەی کە لەگەڵ پیربووندا بەسـەر چاوەکاندا دێن و کرداری بینین تێکدەدەن.

خۆراک و مەزاج

لـە چەندیـن لێکۆڵینـەوەدا هاتووە کە لەوانەیە چەندێتی و چۆنییەتی خۆراك رۆڵی بەرچاوی هەبێت لـە هەڵبەزین و دابەزینی ئاستی مەزاج Mood و نارەحەتی دەروونی و هەسـتکردن بەبێ وزەیی. ئەگەرچی ئەم مەسـەلەیە هێشـتا لێکۆڵینەوەی زیاتری لەسەر دەکرێت، بەڵام ئەو راستییە بەرجەستە بووە کە خۆراك بە چەندین رێگە کاریگەری دەکاتە سـەر کیمیای لەش (زیندەکیمیا). خۆراکی خێرا، خۆراکە سپیکراوەکان R-fined foods، خۆراکە دەسـتکردەکات Processed foods کـە مـاددە خۆراکییە گرنگەکانیان لابراون، کەسانێك کە زیاتر ئەم جـۆرە خۆراکانە دەخۆن دوچاری کەمـی ئەم ماددانە دەبنـەوە. لەوانەیە کە خۆراکەکەت چێژێکی خۆشی هەبێت، بەڵام مەرج نییە کـە بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەبێت، دەرەنجام ئەگـەری ناجێگیربوونی ئاستی شـەکری خوێن دێتە پێشەوە لەگەڵ ئەگەری کەمی چەندین ماددەی خۆراکی گرنگ لـە ڤیتامین، ریشـاڵ، کانزاکان، ماددە دژەئۆکسانەکان، ئەمەش کاریگەری نێگەتیڤی دەبێت لەسەر مەزاج و ئاستی وزەی لەشدا. لەلایەکی ترەوە، کەمی ڤیتامینەکانی B1 و B6 و B9 و B12 لـە خۆراکدا ئامادەباشی تووشبوون بە بێزاری و دڵتوندی زیاد دەکەن، ئـەم ڤیتامینانە بە رێژەیەکی باش لە سـەوزە و میوە و گۆشت و ماسی و پاقلەمەنییەکانـدا هەن. بۆ هێشـتنەوەی باڵانس لە نێوان ئاسـتی وزە و مەزاجێکی باشدا، دوورکەوە لەو خۆراکانەی بە خێرایی کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن، ئـەو خۆراکە کاربۆهیدراتییانەی کە بەرە بەرە شەکری گلوکۆز دەبەخشن سوودیان هەیە بۆ راگرتنی ئەم باڵانسـە بۆ نموونە دانەوێڵەی تـەواو، پاقلەمەنییەکان، میوە. هەروەها بۆ راگرتنی هاوسـەنگی شەکری خوێن، پسپۆڕان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە هیچ ژەمێکی سـەرەکی خۆراك بەلاوە نەنرێت، ئەمە سەرەڕای خواردنەوەی بڕێکی زۆری ئاو.

گەس و فەلافل قەڵەوت دەکەن

گەس، یەکێکـە لە خۆراکە خێراکان Fast foods و رێژەیەکـی بەرزی چـەوری لەخۆدەگرێـت، بەکارهێنانی جۆرەها بەهارات وا لە گەس دەکات کە خەڵك لەبەر بۆن و چێژەکەی پەسـندی بکەن، بۆیە ئێسـتاش کەسـانێك هەن ئەگەرچی هەسـت بە برسـیبوونێکی زۆریش نەکەن لەکاتـی نزیکبوونەوەیان لە شوێنەکانی فرۆشـتنی گەس حەز لە خواردنی یەك یان دوو لەفەی گەس دەکـەن. فەلافل پێکهاتـووە لە نۆکی هـاڕراو، بەهارات، سـیر، ئینجا لەناو رۆن یـان زەیت سـووردەکرێتەوە. نۆکە هاڕراوەکان رووبـەری رووبان زیاترە لە نۆکی خڕ، بۆیە بڕێکی زۆری چەوری لەخۆدەگرن لەو کاتەی کە لەناو رۆن یان زەیتدا سووردەکرێنەوە. کەواتە رێژەیەکی زۆری چـەوری لە فەلافلدا هەیە، واتە وزەیەکی زیاتری تێدایە، لەو کاتەی کە هەر یەك گرام چەوری 9 کالۆری وزەی تێدایـە. هەروها کە فەلافل بە گەرمی دەخرێتە ناو سەموون، هێشتا زۆر رۆنی پێوە مـاوە کە نەچۆڕاوەتـەوە، ئەم برە چەورییـەش دەچێتە ناو سـەموونەکە، دەرەنجـام لەفەیەکی پـڕ چەوری لێ دەردەچێت. جگە لەمانە، بۆن و چێژ و بەهاراتەکـەی ناو فەلافل و بەکارهێنانـی عەنبە و سـەڵاتە و ترشـیات و ساس یان کەچەپ بۆ زۆر کەس وروژێنەری ئـارەزووی خواردنـە و وای لێـدەکات کە پتـر لە یەك لەفە بخـوات، یان خواردنـی دیکە لەهەمان کاتدا بخوات وەکو هەویر بە گۆشت یان (کولێرە بە روونی کۆیە) کە ئەمانەش لە رووی رێژەی زیادی چەورییەوە هیچیان لە لەفەی فەلافل کەمتر نییە.

ژەهرە سپییەکان

White Poisons

هیرۆیین Heroine و کۆکائین Cocaine کە دوو ماددەی هۆشبەری ترسناکن، بە ژەهرە سپییەکان ناوزەد دەکرێن. بەکارهێنانی هیرۆیین یان کۆکائین پاش ماوەیەکی کەم و بە خێرایی دەبێتە ئەگەری ئالوودەبوون و راهاتن A-diction لەگەڵ زیادکردنی ژەمەکانیان Tolerance ژیان بە سەختی دەخەنە مەترسییەوە. بەکارهێنەر یان تووشبوو بە سەختی تەسلیمی ئەم ماددانە دەبێت و هەرگیز ناتوانێت کە وازیان لێ بهێنێت، لە ئەنجامدا تەندروستی و پیشە و خێزان لەدەست دەدات و بە هەر نرخێك بێت هەوڵی پەیداکردنیان دەدات کە زۆر جار کار دەکاتە درۆکردن و دزی و تاوانکردن. راهاتوو کە ماددەکەی لێ ببڕێت ئەوا تەنیا لەپاش 12 کاتژمێر نیشانەکانی وازهێنان Withdrawal symtoms لە لەشیدا دەردەکەون کە بریتین لە: هەستکردن بە پەستی و نیگەرانی، شێوان و نارەحەتی دەروونی، ئارەزوویەکی بەهێز بۆ پەیداکردنی ماددە هۆشبەرەکە، بۆرژان و باوێشك، خێرابوونی هەناسە، زیادبوونی لیك، گیرانی لووت، هێڵنج و رشانەوە، ئازار لە ماسولکەکاندا، سك ئێشە، سکچوون، ئارەقەکردن، فراوانبوونی بیلبیلەی چاو، دەست لەرزین، نەمانی ئارەزووی خواردن. بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان توشبوو دوچاری چەندین ئالۆزی تەندروستی تر دەکات لەمانە: هەوکردنی پێست و شانەکانی ژێرەوەی پێست، کۆبوونەوەی گرێی هەوکردن یان قونێر لە پێست و سییەکان و مێشکدا، هەوکردنی زمانەکانی دڵ، هەوکردنی شانەکانی سییەکان، گەشکە یان پەرکەم، تێکچوونی شانەکانی جگەر، وەستانی خولی مانگانە (عادە) لە ئافرەتدا، هەوکردنی جومگەکان، لە کۆتاییشدا لەهۆشچوون و مردن. پێویستە ئەوەش لەبیر نەکەین کە بەکارهێنەرانی ماددە هۆشبەرەکان بەپێی یاسای سزادانی عێراقی زیندانی دەکرێن بۆ ماوەی 3-15ساڵ، هەروەها ئەوانەی کە بازرگانی بە ماددە هۆشبەرەکانەوە دەکەن بە زیندانی تا هەتایە حوکم دەدرێن.

ماکەکانی نـ

نەخۆشی شەکرە Diabetes mellitus کە بە تەواوی کۆنترۆل نەکرایێت لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری چەندین ماك یان ئاڵۆزی تەندروستی کە هەندێك جار ژیان دەخەنە مەترسییەوە. کاریگەرییەکان لەسەر کۆئەنامی دەماردا بریتین لە: هەوکردنی دەمارەکان بەتایبەتی دەمارەکانی دەروووبەر کە نیشانەکانی بریتین لە: هەستکردن بە ئازار یان سڕبوون و تەزین لە پەلەکاندا، بەتایبەتی لە پێیەکاندا کە هەندێك جار کار دەگاتە کەمبوونەوەی یان نەمانی هەست لە پێیەکاندا. ئاڵۆزی لە گورچیلەکاندا: لەوانەیە کە نەخۆشی شەکرە بەر لە دەرکەوتنی نیشانەکانی ببێتە هۆی گرفتی گەورە لە فرمانی گورچیلەکاندا. کاریگەرییەکان لەسەر چاوەکاندا: نەخۆشی شەکرە لەوانەیە کە گرفتی گەورە

ئەوانەی بە هەڵە لـ

هێشتا زۆر کەس بە هەڵە لە ڕیجیم Dieting گەیشتوون، بە تایبەتی ئەوانەی کە کێشی لەشیان زیادە یان قەڵەون، لایان وابێ کە ڕیجیمی خۆراك مانای خۆبرسیکردن یان بەلاوەنانی ژەمێك یان دوو ژەمی خواردنە. لە ڕیجیمی خۆراکی هەڵەدا، ئەو کەسە دوچاری کەمی زۆربەی هەرە زۆری ماددە خۆراکییە گرنگەکان دەبێتەوە لە وزە و پرۆتین و ڤیتامین و کانزا. بۆیە هەموو ئەو کەسانەی کە پەیرەوی ڕیجیمی هەڵە دەکەن، دوچاری کەم خوێنی و کەمی کانزا و ڤیتامینەکان دەبنەوە کە بە شێوەی بێ تاقەتی و قژهەڵوەرین و ڕەنگ زەردبوون خۆی نیشان دەدات. هەروەها، ڕیجیمی هەڵە ئەگەرچی ببێتە هۆی کەمبوونەوەی بڕێك چەوری، بەڵام دەبێتە هۆی ونکردنی بارستایی ماسولکەکانیش یان پوکانەوەیان، هەروەها دابەزاندنی کێش بە خێرایی و لەسەر حیسابی تەندروستی هەرگیز پەسند ناکرێت و ئاکامی باشی نابێت. ئەو چەند کیلۆگرام چەورییە زیادەی کە هەتە، لەمێژە بەرە بەرە کۆبۆتەوە، ناکرێت ئاوا بە خێرایی دابەزێنرێت مەگەر لەسەر حیسابی تەندروستیت

ـــەخۆشی شەکرە

لـــە چاوەکاندا پەیدا بکات کە هەندێك جـــار دەبێتە هۆی کوێربوونی یەکجارەکی، کاریگەرییەکان بریتین لە: تووشـــبوون بە ئاوی ســـپی Cataract، تووشـــبوون بە ئاوی شـــین (گلوکۆما)، تێکشکانی موولوولەکانی خوێن لە تۆڕەی چـــاودا. ئاڵۆزییەکان لە کۆئەندامی دڵ و ســـووڕاندا: نەخۆشـــی لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵ بە شێوەی رەقبوونی خوێنبەرەبەکان کە دەبێتە هۆی ئازاری دڵ (سینگە کوژێ Angina)، هەندێك جاریش بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، جەڵتەی مێشـــك. گرفتەکان لە پووك و ددانەکاندا: تووشـــبووان بە نەخۆشی شەکرە پتر لە کەسانی ئاسایی دوچاری هەوکردنەکانی پووك و گرفت لە ددانەکانیـــان دەبنەوە. ئاڵۆزییەکان لە پێســـتدا: کاریگەرییەکانی نەخۆشی شەکرە کە بە باشی کۆنترۆڵ نەکرابێت لەسەر پێستدا بریتین لـــە: دووبارەبوونەوەی هەوکردنەکانی پێســـت بەتایبەتی هەوکردن بە کەڕوو، وشـــکبوون و قڵیشـــانی پێست، خورشـــت لە شوێنە ناسك و هەستیارەکانی پێستدا.

ـــە ریجیم گەیشتوون!

بێت، بەڵکو سەبری دەوێت و دەبێ بە رێگەیەکی زانستییانە ئەنجام بدرێت. ریجیمی دروســـت و زانستییانە بریتییە لە کەمکردنەوەی ئـــەو وزەیەی کە لە خۆراکدایە، بە نەخـــواردن یان کەمکردنەوەی ئـــەو خۆراکانەی کە وزەی زۆریان تێدایە وەکو ئەلبان، گۆشـــت، کێك، پاقلاوە و هەویرکارییەکان، مەعکەرۆنە، شـــەربەت، نوشابە گازدارەکان، خواردنـــەوە وزەبەخشـــەکان، خۆراکی خێرا. ریجیمی خۆراك، هەرگیز خۆبرســـیکردن نییە، بەلاوەنانی ژەمێکی خواردن نییە. بۆ دابەزاندنی کێشـــی لەش، تەندروستییەکی باش پێویستە نەك خۆنەخۆشـــکردن کە لێـــرەدا لەش هەرگیز ناتوانێـــت بـــە شێوەیەکی راست و دروست چەند کا ر لێکێکـــی زیندەکیمیایـــی ئەنجـــام بـــدات کە چـــەوری لەش بگۆڕێت بۆ وزە.

چۆن دەست بە وەرزش دەکەیت؟

وەرزشکردن بە شـــێوەیەکی رێك و بەردەوام، پێویستی بە دروستی و ئامادەباشـــی لایەنی جەســـتەیی و دەروونیەوە هەیە، لە هەمان کاتیشدا ســـوودی زۆر بەم دوو لایەنە دەگەیەنێت. ئەوانـــەی کە بۆ یەکەم جار دەســـت دەکەن بە وەرزش، یان ئەوانەی کە لە پـــاش ماوەیەك وازهێنان دووبارە دەســـت بە وەرزش دەکەنەوە، پێویست دەکات کە چەند هەنگاوێك بگرنە بەر پێش دەســـتکردن بە وەرزش. بەم هەنگاوانە، ســـوودە دەروونی و جەســـتەییەکانی وەرزش مســـۆگەر دەبن، لەگەڵ کەمکردنەوەی هەر ئەگەرێکی برینداربوون بە هۆی وەرزش، ئەمە ســـەرەڕای پەیداکردنی توانا بۆ بەردەوامبوون لەســـەر هەر پلانێکی وەرزشـــی. بە گشتی ئەو کەســـانەی کە تەمەنیان لە 35 ساڵ کەمترە، پێویستیان بە پشکنینی پزیشـــکی نابێت بەر لە دەســـتکردن بـــە وەرزش، بـــەڵام ئەوانەی کە تەمەنیان 35 ســـاڵ و بەســـەرەوەیە یان چەند ســـاڵێکە ناچالاك و بێ وەرزشـــن، دەبێ لەلایەن دکتۆر بە وردی بپشـــکنرێن پێش دەستکردن بە هەر بەرنامەیەکی وەرزشـــی بەتایبەتی تووشـــبووان بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشـــی دڵ، هەروەها ئافرەتانی دووگیان و جگەرەکێشـــەکان. لە هەمـــوو بڕیارێك گرنگتر بۆ هەر کەســـێك پێش دەســـتکردن بە وەرزش بریتییـــە لە هەڵبژاردنی جۆری چالاکی وەرزشـــی، کە دەبێتە بناغە بۆ پەیداکردنـــی لیاقە Fitness. خاڵێکی دیکـــەی گرنگ بریتییە لە هەڵبژاردنی کاتی وەرزشـــکردن، هەروەها هەڵبژاردنی جۆری جلوبەرگ لەکاتی وەرزشـــکردندا. بە ئەنجامدانـــی چەند جۆرێکی وەرزش لە یەك کاتدا سوودەکانی وەرزش لە وەرزشە رۆتینیەکان پتر نابێت.

پێش دەســـتکردن بە وەرزش ماوەیەك گەرمکردن warm-upزۆر پێویستە، ماوەیەکی ساردکرنەوەش cool-down لەپاش وەرزشکردن پێویســـتە. ماوەی هـــەر جارەی وەرزشـــکردن دەگۆڕێ بە گوێرەی سروشـــتی وەرزشەکە و لیاقەی هەر کەسێك. لەپاش چەند هەفتەیەك لە وەرزشـــکردن، بە گشـــتی پێشڤەچوونی جەستەیی بەرجەستە دەبێت. لێرەدا چەسپاندن و رێکخســـتنەوەی بەرنامەی وەرزشکردن دەست پێدەکات کە مەسەلەیەکی گرنگە، بۆ نموونە گۆڕینی جـــۆرە رۆتینییەکە بە جۆرێکی ســـەختتر بۆ دڵنیابوون لە پێشڤەچوونی جەستەیی.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:
Email: doctoradill@yahoo.com
Mobile: 07504789450