



فېتامىن B16 كە بە دايمېتىل گلايسىن Dimethylglycine ناسراۋە، پىنكەتەيەكە لە ترشە ئەمىنى گلايسىن Glycine. فېتامىن B16 يارمەتيدەرە بۇ بەرزكردنەۋى ئاستى وزى لەش بەتايىبەتى لە وەرزىشواناندا، ھەروەھا سېستىمى بەرگرىي لەش بەھيژ دەكات و سودبەخشە لە چارسەركردنى ئۆلتىزىم و بەركەمدا. ئەگەرچى لە لاينى پزىشكىيەۋە گەلئەك چار فېتامىن B16 بە فېتامىننىكى راستەقىنە ھەژمار ناكړت لەوكاتى كە كەمى فېتامىنەكە نايىتە ئەگەرى گىرقتىكى

## تاگەشكە لە مندالاندا

تاگەشكە Febrile seizures برىتتېيە لە گەشكە (فج) بە ھۆى بەرزبونەۋى پەلى گەرمىي لەش لە مندالى بچوكدا، تاگەشكە زياتر لە رۆژى يەكەمى بەرزبونەۋى پەلى گەرمى لەش سەرھەلدەدات بە شىۋەى لەھۆشچوون و لەرزىنى لەش و پەلەكان. تاگەشكە لەكاتى بەرزبونەۋى پەلى گەرمى لەش بەرزتر لە ۳۸ پەلى سىلىزى سەرھەلدەدات لە پەكئەك لە ھەر ۲۵ مندالدا كە تەمەنيان لە نىۋان ۳ مانگ - ۵ سالىدايە، ئەگەرچى زياتر لە تەمەنى نىۋان ۱۲-۱۸ مانگيدا بەدى دەكړت. بەگشتى تاگەشكە تەنيا بۇ ماۋەى چەند خولەكئەك بەردەوام دەبىت، بەلام لە زۆرەيى حالەتەكاندا تەنيا بۇ ماۋەى ۱-۲ خولەك دەمىنپتەۋە. لەگەل تاگەشكەدا ھېچ نىشانەيەكى نەخۆشى لە مېشك يان كۆتەندامى دەمار لە بەينى تۆرەكانى گەشكەدا بەدى ناكړت. بەرزبونەۋى پەلى گەرمى لەش بە شىۋەيەكى كىتوپر ھۆكارە بۇ خىزابونى ھەموو زىندەكارلىكەكانى ناو خانەكانى مېشك، ئەمەش دەبىتە ھۆى گەشكە لە مندالاندا كە مەيلى زگماكى توشبونيان ھەيە. تاي بەرز لە ئەنجامى ھەوكردنى گوڭى ناۋراست يان ھەوكردنە فايرۆسىيەكانەۋە دەبىتە ئەگەرى تاگەشكە لە ھەندىك مندالدا، تاگەشكە لەوانەيە كە يەكەم نىشانەى بوونى ھەوكردنەك بىت لە بەشىكى لەشدا. ئەو مندالانەى كە تەنيا بەشىكى لەشيان دووچارى گەشكە دەبىت يان دووچارى گەشكەيەكى گشتى درىزخايەنى لەش دەبن بە بوون يان نەبوونى بەرزبونەۋى پەلى گەرمى لەش، ئەوا لەوانەيە كە حالەتەكە بگاتە توشبوون بە پەركەمىنادابار epilepsy Idiopathic واتە ھۆيەكەى بە تەۋاۋى نەزائراۋە.

## ۳ مانگ جارىك ف

كۆمەلەى ئەمەرىكى پزىشكىيى ددان رېنمابى دەكات كە ھەر ۳-۴ مانگ جارىك فلچەى ددان شۆرىن بگۆردرېت، پېۋىستە زووترىش بگۆردرېت ئەگەر كۆتابى تالەكانى فلچەكە زىر بن يان بقۆپىنەۋە Frayed bristles چۈنكە لەم حالەتەدا ددان بە باشى پاك ناكەنەۋە. ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە بۇ مندالان پېۋىستە فلچەى ددان زووتر بگۆردرېت لەوكاتەى كە مندال زىاد لە



## ڦيٽامين B16

دهات، باشتكردنى مهزاج، بهرزكردنهوى ناستى تهركىز و وريابوون، هاندانى پاراستنى لهش له توشبوون به هموكردنهكان. سهراوه خؤراكيهكانى ڦيٽامين B16 برىشين له: جگهر، پاقله مهنهنيهكان، دانمويلله، همون، تؤوهكان، بهكارهينانى ڦيٽامين B16 وهكو يارمهتيدهر Supplement بؤ ههر مهبهستيك پيويسته كه تهنيا به رنمايى دكتور بيت.

ئهوئؤى تهنروستى. پاش ههلمؤينى ڦيٽامين B16، جگهر دهيكؤرپيت بؤ ماددهى ترى سوودبهخش كه رؤلى هديه له بيناى ترىشى DNA و ترشه ئه مينييهكان و هؤرمؤنهكان و گهيتهره ده ماريهكان Neurotransmitters. سوودهكانى ترى ئهم ڦيٽامينه ئه مانهن: هانى دروستبوونى مادده كيميائيهكانى ميشك



## لچهى ددان بگؤره

پيويست و به شيويهكى توند و ههپه مەكى فلچهى ددان به كاردپييت. ۲ ستايلى فلچهى ددان له بهردهستان: فلچهى دهستى Manual و فلچهى كاربابى كه پيويسته ههردوكيان ۳-۲ مانگ جارئك بگؤرديين. فلچهى كؤن كه تالهكانى خواربوونهوه هؤكاره بؤ پهيداكردنى برينى بچرووك له پوك و ناوؤشى دهم، ئهم بريانه هينله وردن كه به چاو نايينرين ته گهرچى هه ندپاك جار خوئنيان لىج بهردهييت، به ههرحال ئهم بريانه ريگا بؤ گهيشتنى بهكتريا و ههوكردن خؤشهكهن. ئه مەش

روونكراوتهوه كه بهكارهينانى فلچهى كؤن هؤكاره بؤ خوئنبهريوونى پوك لهكاتى شووشتنى دداندا. كهواته ههر كه تالهكانى فلچهى ددان شووينت قؤپاوپان كؤن بوون، فلچهيهكى نوؤ بكه، ههروها به گورؤى سروشتى پوكت جؤرى فلچه له روى نهرمى و رهقى تالهكان ههلبؤرؤه، بؤنمونه فلچهى نهرم ToothbrushSoft بؤ پوكى ناسك و ههستيار، فلچهى مام نارهندى Medium بؤ پوكى نيمچه ناسك و ههستيار، فلچهى رهق Hard بؤ پوكى ناسايى.

## زىياد خواردىنى مېۋە كېشىت زىياد دەكات

زۆربەمان بە سوۋدە تەندروستىيەكانى مېۋە ئاشناين بەتايىبەتى كە بە فېتامىن و رېشال و ماددە دژەئۆكسانەكان Antioxidants باركراون. بەلام ئايا زىياد خواردىنى مېۋە ھۆكارە بۆ زىيادبوونى كېشى لەش و قەلەۋى يان كلۆربوونى ددان؟ ئەگەرچى پىسپۇران جەخت دەكەنەۋە كە پئويستە لەسەر ھەموو كەسىكى پىگەشىتوۋ كە رۇژانە ۵ جار مېۋە و سەۋزە بخوات، بەلام نابى ئەم راستىيەش لەبېرىكت كە زىياد خواردىنى مېۋە لەۋانەيە كە ۋەكو زىياد خواردىنى شوكلاتە بېتتە ئەگەرى زىيادبوونى كېش يان ھەتا قەلەۋى. مېۋە ۋەكو ھەر خۇراكىكى تر كالۇرى لەخۇدەگرېت، بۇيە زىياد خواردىنى مېۋە گونجاۋ نېيە بۆ كەسانى كېش زىياد يان قەلەۋ، ھەرەھا بۆ توشبوۋان بە نەخۇشى شەكرە و بەرزبوونەۋە كۆلىستېرۇلى خوين بەتايىبەتى ئەو جۇرانەى مېۋە كە رېژىيەكى بەرزى شەكر لەخۇدەگرېن، بۆ نمونە ھەنجىر كە ۱۶،۳ گرام شەكر لەخۇدەگرېت لە ھەر ۱۰۰ گرامدا واتە رېژى شەكر دەكاتە ۱۶،۳٪، ھەرەھا ترى ۱۶،۳٪، ھەنار ۱۳،۷٪، مانگۆ ۱۳،۷٪، گېلاس ۱۲،۵٪، كاكى ۱۲،۵٪، مۆز ۱۲،۲٪، سېۋ ۱۱،۷٪، لالەنگى ۱۰،۶٪، ھەرمى ۱۰،۲٪، ئالو ۹،۹٪، ئەناناس ۹،۹٪، پرتەقال ۹،۴٪.

## ژەمى بەيانى زۆر گرنگە بۆ قوتابيان

ژەمى بەيانى بۆ قوتابى زۆر گرنگە بۆ دابىنكردىنى وزە و ماددەى خۇراكى گرنگ بەتايىبەتى كالىسيۇم، ناسن، فېتامىنەكانى B، C كە زۆر پئويستن بۆ گەشە و پەرەسەندن و تەندروستىيەكى باش. گەلېك قوتابى لەبەر درەنگ نووستن، يان ھۆكارى تر نارەزۋى خواردىنى ژەمىكى تەۋاۋى بەيانىيان نايىت كە بە گرنگىرىنى ۳ ژەمە سەرەككەيە كە خواردىن ھەژماردەكرېت. ئەو قوتابىيانەى كە ژەمىكى تەۋاۋى بەيانى دەخۇن بە شېۋىەكى دروست و چوست دەچنە پۇلەكان و تۋانائى گۆنگرېتن و سەرنج و فېربوونيان لە ھەموو وانەكاندا باشتر دەيىت، ھەرەھا خاۋەن پەلى بەرزتر دەبن لە تاقىكردەنەۋەكاندا. نەخواردىنى ژەمى بەيانى ۋا لە قوتابى دەكات كە پاش وانەى يەكەم يان دوۋەم ھەست بە برسېۋون بكات و لە خانوتى قوتابخانەدا بېرىكى زىيادى خۇراك لە يەك كاتدا بخوات كە لەۋانەيە خۇراكى ناتەندروستىيانە بېت و رېژىيەكى بەرزى كالۇرى لەخۇبگرېت. ئەمەش روونكرۋەتەۋە كە خواردىنى ژەمىكى ھاۋسەنگى بەيانى ۋا لە قوتابى دەكات كە لە قوتابخانەدا لە ھەموو روۋىكەۋە باشتر رەفتار و ھەلئسوكەوت بكات. لە لىكۆلېنەۋىيەكى زانكۆى ھارفارددا Harvard ھاتوۋە كە ئەو قوتابىيانەى ژەمى بەيانى ناخۇن زياتر دوچارى گرفت لە ھەلئسوكەوت و گرفت لە فېربوون و وانەكاندا دەبنەۋە، ھەرەھا ھەلچوون و نارحەتى، لەۋانەشە دوچارى توندوتېزى بېنەۋە، ئەمە سەرەراى دەۋامى نارېك و دواكەۋتن لە قوتابخانە.





## بۆچی نەخۆشانی شەکرە دووچارى خورشىت دەبنەوہ؟

ئەمە راستىيەكى پزىشكىيە كە توشبووان بە نەخۆشىي شەكرە زياتر لە كەسانى ناسايى دووچارى خورشىتى پيىست دەبنەوہ. رېژەي توشبوون بە خورشىتى پيىست لە نەخۆشانى شەكرەدا دەگاتە نزيكەي ۱۲٪ كە دەبيتتە مايەي نارحەتى و نازار. وشكبون و سوتانەوہي پيىست، ھەرۋەھا خورشىتى پيىست ھاوكات لەگەل ئەگەرى ھەوكردنى پيىست حالەتتەي باوہ لە توشبووان بە نەخۆشىي شەكرەدا. ھۆكارى يان ميكانيزمى خورشىتى پيىست لە نەخۆشانى شەكرەدا دەگەرپتتەوہ بۆ: ھەوكردنى ريشالە دەمارەكانى چينەكانى سەرەوہي پيىست يان ھەوكردنى دەمارەكانى دەروپەر Peripheral neuropathy بەتايبەتى لە دەست و قاچەكاندا لەبەر ناستى بەرزى شەكرى خويىن. نامازە بەمەش كراوہ كە پيش روودانى ھەوكردنى دەمارەكان، ناستى ماددە سايئۆكينيەكان Cytokines بەرز دەبيتتەوہ كە ھۆكارە بۆ ھەوكردن و خورشىتى پيىست. ھەندىك جار خورشىتى بەردەوام لە نەخۆشانى شەكرەدا لەوانەيە كە نيشانەيەك پيىت بۆ ئەگەرى روودانى ھەوكردنى دەمارەكانى دەروپەر، بۆيە ھەرگيز نايىت فەرامۆش بكرىت. لە لايەكى ترەوہ، نەخۆشانى شەكرە ئەگەرى توشبوونيان بە گرتتەكانى پەيوەست بە ئالۆزى وەكو پەكەوتنى جگەر و گورچيلە ليدەكرىت كە ھەردووكيان دەبنە ئەگەرى خورشىتى پيىست. گەلەك جاريش خورشىتى پيىست لە ئەنجامى ھەستەوہرى دەرمان پەيدادەبيت پاش بەكارھينانى دەرمانى نوي.