به خۆراک خۆت له نەخۆشی دڵ بپارێزه

دەتوانیت بـــە پەیڕەوکردنـــی چەند جۆرێکی خۆراك خۆت لە نەخۆشـــی دڵ بپارێزیت کە زۆر جار کوشندەیە. ئەو خۆراکانەی کە سوودیان هەیە بـــۆ پاراســـتنی دڵ بریتین لە ســـەوزە و میوەی ڕەنگاوڕەنـــگ، چـــەوری جـــۆری ئۆمیگا 3، دانەوێڵەی تـــەواو Whole grains واتە بە کرداری فیزیایی زۆر ســـپی و ســـاف نەکراون. ئەم خۆراکانە نەك تەنیا بۆ تەندروستیی دڵ، بەڵکو بۆ تەندروستی مێشکیش پێویستن و سوودبەخشـــن. ســـەوزە و میـــوە دەوڵەمەندن بە ڤیتامیـــن و کانزای جۆراوجۆر کە یارمەتی کردارە کیمیاییەکانی ناو شانەکانی مێشك دەدەن. چەندین ماددەی ڕووەکی گرنگ کە ڕەنگەکانی ســـەوزە و میـــوەکان پێکدێنن ســـوودی زۆریـــان هەیە بۆ تەندروستی، هەروەها ماددەی دژەتەنی بەهێزن کە ڕۆڵیان هەیە لە پاراســـتنی تەندروستی مێشکدا. جگە لەمانە، چەوری ئۆمیگا 3 هاریکاری بینا و فرمانی خانەکانی مێشك دەکات. ماددەی کافائین هاندەرە بۆ مێشـــك بە مەرجێك بڕی ڕۆژانەی لە 300 میللیگرام ڕەت نەکات. ســـەوزە و میوەی ڕەنگ تاریك هەڵبژێرە (تازە یان فریزکراو)، گوێز و زەیتی گوێز، باوی، فستق، کازو، ماسی سالەمۆن، نیســـك، ڕۆژانە تەنیا دوو کوپ قاوە، چای سەوز یان چای سپی، هەروەها هەوڵ بدە ڕۆژانە بڕێکی زۆری ئاویش بخۆیتەوە.

گۆشتی سو

زیادبوونی ڕێژەی ترشی یوریك یان یوریك ئەسید Uric Acid لە خوێندا، لەوانەیە کە

پەیوەندی نێوان خۆراک و خەو

ئەوە ڕاســـتییەکی زانستییە کە بە هەندێك جۆری خواردن تووشـــی بـــۆرژان دەبیت و بە هەندێکی تر هەست بە وزە و چالاکیی دەکەیت، ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هەندێك خۆراك کاریگەرییان هەیە لەسەر چۆنییەتی نووستنت لە شەودا و چۆنییەتی بەئاگابوونت لە ڕۆژدا. بە گشـــتی خۆراکی پڕ لە کاربۆهیدرات وەکو نـــان و هەویرکارییـــەکان وات لێدەکەن کە زیاتر ئارەزووی نووستن بکەیت، خۆراکی کاربۆهیدرات و پرۆتین بەیەکەوە وەکو دانەوێڵە و شیر یان کێك و پەنیر زیاتر تووشی بۆرژانت دەکەن، خواردنی ژەمێکـــی گەورە وات لێدەکات کە هەســـت بە داهزرانـــی لەش و هیلاکی بکەیت، بە تایبەتی کە کاربۆهیراتـــی زۆر لەخۆبگرێت وەکو برنج، نان، پەتاتە یان شیرینی، ڕێژەی بەرزی کافائین Caffeine لە خواردنی وەکو شـــوکولاتە و نەســـتەلە یان لە خواردنەوەکانـــدا وەکو چای، قـــاوە، کاکاو، کۆلا، خواردنەوە وزەبەخشـــەکان ئەگەرچی لە ســـەرەتا وروژێنەرە بۆ مێشـــك، بەڵام ســـەرەنجام هۆرمۆنەکان بلۆك دەکات لە مێشکدا وات لێدەکات کە تووشی بۆرژان بیت، ئەگەر خواردنەوەی ئەلکهول ســـەرەتا وات لێ دەکات کە هەســـت بە خاوبوونەوە بکەیت و زوو بچیتە خەوەوە، بەڵام لە درێژەی شـــەودا خەوت دەزڕێنێ و لە خەوێکی ئارام بێبەشت دەکات.

بەهای خۆراکی کاکاو

کاکاو Cocoa بـــە شـــێوەی پـــاودەر دەکرێتە شـــوکولاتە، بە ســـادەیی یـــان لەگەڵ شـــیردا دەخورێتەوە. ســـەرەڕای بۆنە تایبەت و خۆشـــەکەی کاکاو، کەرەی کاکاویش لە گەلێك هەویـــرکاری و شـــیرینیدا بەکاردەهێنرێت. بەها تەندروســـتییەکەی کاکاو لەوەدایە کە ڕێژەیەکی بـــەرزی لە جۆرێکـــی مادده دژەئۆکســـانەکان تێدایـــە بە نـــاوی فلاڤۆنۆیـــدەکان Flavo-noids، کـــە بە گرنگترین ماددەی ناو کاکاو دەژمێردرێـــن و زۆر بەتوندی بەرەنگاری ماددە یان کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals دەبنـــەوە. کۆلکە سەربەســـتەکان ئەو ماددانەی کە ئۆکســـجینیان بـــە ئەلیکترۆنێکی ناتەواوەوە تێدایە لە لەشی مرۆڤدا دروست دەبن و کرداری ئۆکســـان Oxidation پەیدا دەکەن، ئەگەر ئۆکســـان بە کردارێکی دژەئۆکسان هاوسەنگ نەبێتەوە، ئەوا زیان بـــە خانەکان دەگەیەنێت کە هەندێك جار دەگاتە ناوکی خانە، ئەمەش دەبێتە هۆی دابەشـــبوونێکی کۆنترۆڵنەکراوی خانەکان و سەرهەڵدانی شێرپەنجە. فلاڤۆنۆیدەکان، لەش لەم ماددە زیانبەخشـــانە پـــاك دەکەنەوە. کاکاو خوێنبەرەکانی دڵ لە تووشـــبوون بـــە ڕەقبوون دەپارێزێت کە هەندێك جار نۆرەیەکی کوشـــندەی دڵ پەیـــدا دەکات. هەروەها فلاڤۆنۆیدەکان وەکو ئەســـپرین کاردەکەن بەوەی کـــە نایەڵن تۆپەڵی خوێنی مەییو لەناو خوێنبەردا دروست بێت و شان بە شـــانی کۆلیستیرۆل لەسەر ناوپۆشی دیواری خوێنبەردا بنیشتێت یان بچەقێت. جگە لەمانە، ماددە فلاڤۆنۆیدەکان ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ دادەبەزێنن و دژی سکچوونیش کاردەکەن.

...وور و نەخۆشی بەگەکان

...ببێتە هۆی هەوکردنی جومگە بە شێوەی ئازارێکی توند و کتوپڕ، ئاوسان و سووربوونەوەی جومگە. زیاد خواردنی گۆشتی سوور هۆکارێکی زەقی ئەم گرفتەیە، هەر بۆیەشە کە بەمجۆرەی هەوکردنی جومگە دەگوترێت دەردی بەگەکان یان گاوت Gout. ئازاری جومگە مرۆڤ بە سەختی نارِحەت دەکات. لە نەخۆشی بەگەکاندا، تووشبوو زۆر جار لە درەنگی شەودا لەبەر ئازارێکی تیژی پەنجەیەکی گەورەی پێیەکان لە خەو رادەچەنێت. ئازاری جومگە لەوانەیە کە یەك جومگە یان پتر بگرێتەوە، بەڵام بە گشتی یەك جومگە دەگرێتەوە. هۆکارەکانی تری ئازاری جومگە بریتین لە: زیادبەکارهێنان یان ماندووکردنی جومگەکان، زەبر و شکان، هەوکردنی جومگە بە میکرۆب کە دەبێتە هۆی ئازار و سووربوونەوە و ئاوسانی جومگە، هەوکردنی ژێیەکانی ماسولکەکان، ئەنفلوەنزا، سووریژە و سووریژەی ئەڵمانی، تای رۆماتیزمی، مێکوتە، هەوکردنی ژێرەوەی سابوونەی ئەژنۆ، هەوکردنی ئێسك. بۆ چارەسەرکردنی ئازاری جومگە لە نەخۆشی بەگەکاندا، دەرمانی تایبەتی دژەئازار و دەرمانی کەمکردنەوەی ئاستی یوریك ئەسید لە خوێندا بەکاردەهێنرێن لەگەڵ کەمکردنەوەی خواردنی گۆشتی سوور و گۆشتی ئەندامەکان.

ئایا زیاد خواردنی نیشاستە قەڵەوت دەکات؟

خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان Carbo-hydrates کە نیشاستە و شەکرەکان و ریشاڵ دەگرنەوە بە ئاسانترین و هەرزانترین سەرچاوەی وزەی خۆراکی دەژمێردرێن. بە خواردنی کاربۆهیدرات پلەی گەرمی لەش بە نەگۆڕی دەمێنێتەوە و فرمانی ئەندامەکانی پێ رادەپەڕێنرێت، ئەم وزەیە هێزی جوولاندنەوەی ماسولکەکانی لەشیش دابین دەکات. یەك گرام کاربۆهیدرات 4 کالۆری وزە بە لەش دەبەخشێت. گلوکۆز کە سادەترینی شەکرەکانە، تاکە سەرچاوەی وزەیە بۆ مێشك و ماسولکەکان. خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان رۆڵی گەورەیان هەیە بۆ هێشتنەوەی هاوسەنگی نێوان ئاو و کانزاکان لە لەشدا. باشترە کە نیوەی خۆراکی رۆژانەمان لە کاربۆهیدرات پێکهاتبێت، بەتایبەتی کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان وەکو نیشاستە و ریشاڵ Fiber کە لە بەرووبوومە رووەکییەکاندان. زیاد خواردنی نیشاستە ئەگەر لە رادده بەدەر نەبێت هەرگیز نابێتە ئەگەری قەڵەوی، بەڵام ئەگەر خواردنی کاربۆهیدرات بە شێوەی شەکرەکان یان کاربۆهیدراتی سافکراو وەکو نیشاستە و برنج و سەموون یان نان بە ئاردی سفر کە لە رادده بەدەر بێت یان لەگەڵ چەوریدا تێکەڵ بکرێت بۆ نموونە کێك و هەویرکارییەکان، ئەوا بێگومان دەبێتە هۆی بەخشینی وزەیەکی زۆر بە لەش کە ئەگەر بە جوولاندنەوە سەرف نەکرێت ئەوا لەوانەیە ببێتە ئەگەری زیادبوونی کێش یان قەڵەوی.

وریا بە لە چەوری ئاژەڵی

خۆراکە ئاژەڵییەکان Animal foods رێژەیەکی بەرز لە چەورییە تێرەکان لەخۆدەگرن. چەورییە تێرەکان Saturated Fats بە چەورییە خراپەکان ناسراون، چونکە سەرچاوەن بۆ کۆلیستیرۆل لە لەشدا. رێژەی چەوری لە خۆراکە ئاژەڵییەکاندا جیاوازی هەیە، بۆ نموونە گۆشت یان ماسولکە رێژەی چەوری کەمترە بە بەراورد لەگەڵ جەرگ و ئەندامەکان و بەز و دونگ، هەروەها گۆشتی پەلەوەر هەتا سپیتر بێت رێژەیەکی کەمتری چەوری لەخۆدەگرێت، شیر و بەرهەمەکانی شیر چەوری زۆریان تێدایە ئەگەر لە کارگەی ئەلباندا مامەڵەیان لەگەڵدا نەکرابێت بۆ کەمکردنەوەی رێژەی چەوری. ئێستاش هەندێك کەس پێیان وایە کە خواردنی دونگ وەکو بەز بۆ تەندروستی خراپ نییە، لە راستیدا بەز یان دونگ بە شێوەیەکی سەرەکی لە ماددەی چەورییە پێکهاتوون. هەر 100 گرام بەز یان دونگ نزیکەی 900 کالۆری وزە دەدات، واتە برێکی زۆری وزە کە ئەگەر بە زیادی بخورێن دەبنە ئەگەری زیادبوونی کێش و قەڵەوی و زیادبوونی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن. ئەو کەسانەی کە دەبێ خۆیان بپارێزن لە چەوری ئاژەڵی ئەوانەن کە کێشەی کۆلیستیرۆل و قەڵەویان هەیە، هەروەها تووشبووان بە نەخۆشی دڵ، جەڵتەی مێشك، رەقبوونی خوێنبەرەکان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە.

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی نیشانەی تایبەتی نییە

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hy-pertension تاکە نەخۆشییە کە هیچ نیشانەیەکی تایبەتی نییە، بۆیە بە بکوژی بێدەنگ Silent killer ناوزەد دەکرێت. پاش دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە، تووشبوو دوچاری پەستی و نیگەرانی دەبێت کە ئەمەش سەرئێشە و چەند نیشانەیەکی تری پەیوەست بە پەستی پەیدا دەکات، واتە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن راستەوخۆ نابێتە هۆی پەیدابوونی هیچ نیشانەیەک، لە زۆربەی تووشبوواندا بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بە رێکەوت دەستنیشان دەکرێت. لەوانەیە کە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بۆ ماوەی چەندین ساڵ بە هێمنی و بێ نیشانە بمێنێتەوە و تووشبوو هەستی پێنەکات و ژیانێکی ئاسایی بباتە سەر تا ئەو کاتەی کە تووشی ئاڵۆزییەکان دەبێت و لە پڕێکەوە زەبرێکی گەورە لە تەندروستی دەدات بە شێوەی جەڵتە یان ئیفلیجی لە ئەنجامی خوێنبەربوون لەناو شانەکانی مێشکدا، لەوانەشە هەندێک جار ببێتە ئەگەری مردن. پەستانی بەرزی خوێن ئەگەر بە باشی کۆنترۆڵ نەکرێت لەوانەیە ئاڵۆزی تەندروستی مەترسیداری لێبکەوێتەوە، ئەو نیشانانەی لە ئەنجامی ئاڵۆزییەکانی پەستانی بەرز لە بۆرییەکانی خوێندا سەرهەڵدەدەن بریتین لە: سەرسووڕان یان گێژبوون، ماندووبوون، بەرگەنەگرتنی مەشقی وەرزشی، هێڵنج، نۆرەی لەهۆشچوون، هەستکردن بە گوشار و توندی یان ئازار لە ناوچەی سینگ و باسکەکاندا.

ڕەگەزی کۆرپەکەت بزانە

باوەڕ بکەیت یان نەکەیت، ئێستاش هەندێک ئافرەتی دووگیان بەتایبەتی نۆبەرەکان بۆ پێشبینیکردنی یان زانینی ڕەگەزی منداڵەکەیان پەنا بۆ سەرچاوەی کۆن و بیروڕای هەڵە دەبەن، بۆ نموونە دەڵێن ئەگەر ڕشانەوەی بەیانیان بە درێژایی ڕۆژ بەردەوام بێت ڕەگەزی کۆرپەکە مێ دەبێت و ئەگەر کۆرپەکە زیاتر لە پێشەوە یان لە خوارەوەی سکدا بێت ئەوا ڕەگەزی کۆرپەکە نێر دەبێت. پشکنینی سۆنار Ultrasound باشترین و سەلامەتترین ڕێگەیە بۆ زانینی ڕەگەزی کۆرپەکەت کە جێگەی متمانەیە و هەر لە هەفتەی 18- 20 ی دووگیانی و بەسەرەوە ئەنجامی تەواوت دەداتێ کە ڕێژەکەی دەگاتە 80-90% بە مەرجێك پشکێنەری سۆنار بە وردی تێبینی نێوان قاچەکانی کۆرپەکەت بکات. شیکردنەوەی شلەی ئەمنیۆن Amniocentesis لە تاقیگەدا ئەنجامی 100%مان دەداتێ سەبارەت بە ڕەگەزی کۆرپە، بەڵام ئەم پشکنینە تەنیا بۆ حاڵەتی تایبەت ئەنجام دەدرێت وەکو پێشبینیکردنی سەقەتی زگماکی یان گرفتی کرۆمۆسۆمی یان مەنگۆلیزم. پشکنینی DNA ی خوێنی دایکیش ڕەگەزی کۆرپە دەستنیشان دەکات، بەڵام ئەم پشکنینە چونکە پارەی زۆری تێدەچێت، تەنیا لە تاقیگەی زۆر تایبەتدا ئەنجام دەدرێت.

تەمەڵبوونی چاو

لە بینینی ئاساییدا، هەر دوو چاوەکان بە یەکسانی و بە ڕێکی کاردەکەن. لە نەخۆشی تەمەڵبوونی چاودا Amblyopia، یەکێك لە چاوەکان بە باشی کارناکات کە پێویستە بۆ سیستەمی بینینێکی تەواو لە مێشکدا، مێشك ئەو وێنانە فەرامۆش دەکات کە لە چاوە لاوازەکەوە وەردەگیرێن و تەنیا ئەو وێنانە وەردەگرێت کە لە چاوە بەهێزەکەوە دەگەنە سیستەمی بینین، دەرەنجام بینینی گشتی لاواز دەبێت. زیاتر تەنیا یەك چاو دوچاری تەمەڵبوون دەبێت، بەڵام لەوانەشە کە هەر دوو چاوەکان بگرێتەوە. تەمەڵبوونی چاو لەپاش لەدایکبوون تا تەمەنی 7 ساڵی لە هەندێك منداڵدا پەیدا دەبێت. منداڵی تووشبوو لەوانەیە نەزانێت کە تەنیا یەك چاو بۆ بینین بەکاردێنێت، چونکە فەرامۆشکردنی ئەو وێنانەی کە لە چاوە لاوازەکەوە دەگەنە مێشك کاردانەوەیەکی

هەوکردن..هۆکاری سەرەکی کونبوونی

هەوکردنی گوێی ناوەڕاست Otitis media زۆر باوە بەتایبەتی لە منداڵاندا. گرنگترین نیشانەکان بریتین لە: دەربوونی گوێ بە جەراحەت و شلە، هەندێك جاریش خوێنێکی کەم، ئێش یان ژانە گوێ، زۆرجاریش تایەکی کەم. هەوکردنی گوێی ناوەوە ئەگەر درێژخایەن بوو یان زوو چارەسەر نەکرێ زۆرجار دەبێتە ئەگەری هەوکردنی پەردەی گوێ کە لەوانەیە ئەم پەردەیە بدڕێ یان کون بێت بەمەوە نەخۆش گوێی گران دەبێت و چارەسەریشی گرانتر دەبێت. زۆرجار هەوکردنی ئاڵوو و گەروو لەمنداڵاندا دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەوکردن تەشەنەبکات و بگاتە گوێی ناوەڕاست. بۆیە هەر کە منداڵ هەوکردنی لە گەروو یان لە ئالووەکاندا هەبوو، دەبێ زوو لەلایەن پزیشکەوە چارەسەر بکرێ کە ئەمەش ئەرکی دایك و باوکانە. هەنگاوەکانی چارەسەرکردن دەستپێدەکەن بە پاك ڕاگرتنی گوێی منداڵە تووشبووەکە و پاککردنەوەی بە پارچە لۆکەیەك، تەڕنەکردنی گوێ و بەکارنەهێنانی هیچ جۆرێکی قەترە یان دڵۆپی گوێ، بەکارهێنانی دەرمانی دژەبەکتریا لەژێر چاودێری دکتۆردا.

نەخۆشی سەدەف ناگوازرێتەوە

سەدەف Psoriasis نەخۆشییەكی درێژخایەنی پێستە، زیاتر لە تەمەنی نێوان 15- 35 ساڵیدا لە ئافرەت و پیاو وەكو یەك سەرهەڵدەدات، تا ئێستا هۆكاری تووشبوون بەم نەخۆشییە نەدۆزراوەتەوە. لە نەخۆشی سەدەفدا، خانەكانی پێست زۆر بە خێرایی گەشە دەكەن، خانە مردووەكان لەسەر پێستدا جێگیر دەبن و چینێكی هەوكردووی ئەستوور دروست دەكەن كە تفری سپی زیوی لێ هەڵدەوەرێت. ئێستاش گەلێك كەس پێیانوایە كە نەخۆشی سەدەف بە بەركەوتن یان بە رێگەی تر دەگوازرێتەوە، خۆشبەختانە نەخۆشی سەدەف لە تووشبووەوە بۆ یەكێكی تر بە هیچ رێگەیەك ناگوازرێتەوە. نەخۆشی سەدەف زیاتر لەسەر پێستی ئەژنۆ، ناوك، باسك، قاچ، هەروەها لەسەر پێستی سەردا بەدی دەكرێت و لەوانەیە كە خورشت و ئازار پەیدا بكات. نیشانەكان لەخۆیانەوە دێن و دەڕۆن، بەڵام هۆكاری وەكو شەكەتی دەروونی، گۆڕانی كەش و هەوا، هەوكردن، هەندێك جۆری دەرمان كاریگەری دەكەنە سەر زیاد و كەمبوونی نیشانەكان.

خۆنەویستانەیە كە هەرگیز لەژێر كۆنترۆڵی منداڵەكەدا نییە. تەمەڵبوونی چاو زیاتر لەو منداڵانەدا دەبینرێت كە چاوێكیان دوچاری دووربینی یان كورتبینی دەبێت. بە گشتی هیچ نیشانەیەك لە منداڵە تووشبووەكان بە تەمەڵبوونی چاو بەدی ناكرێت تەنیا ئەوە نەبێت كە لە هەندێك منداڵدا چاوێك بە تەواوی بە هەمان ئاراستە لەگەڵ چاوەكەی تردا ناجوولێت. تەمەڵبوونی چاو چارەسەردەكرێت بە گرتنی چاوە ساغەكە یان دانانی چاویلكەی تایبەت Penalization بۆ ئەوەی كە مێشك خۆی لەگەڵ چاوە تەمەڵبووەكە بگونجێنێت. وا باشە كە چارەسەركردن بەر لە تەمەنی 6 ساڵیدا ئەنجام بدرێت پێش ئەوەی كە چاو بە تەواوی گەشە بكات.

دواكەوتنی قسەكردن لە منداڵاندا

بە گشتی كە منداڵ درەنگ فێری قسەكردن دەبێت یان لە قسەكردن دوادەكەوێت Delayed speech، دەبێتە مایەی نیگەرانی بۆ خێزان. منداڵ لە تەمەنی یەك ساڵیدا بۆ یەكەم جار فێری وتنی چەند وشەیەك دەبێت كە دەوروبەر لێییان تێناگەن. پاشان بەرە بەرە فێری وتنی رستەی دوو وشەیی دەبێت، ئینجا وتنی رستەی سادە. ئەمەش هەمووی لە پێش تەمەنی 2-3 ساڵیدا بەدی دەكرێت. پێویستە ئەو راستییە بزانرێت كە قسەكردن راستەوخۆ بەندە بە بیستن، بەبێ بیستنی وشەكان منداڵ فێری قسەكردن نابێت، مرۆڤ گوێی لە دەنگەكان دەبێت ئینجا دەتوانێت لاساییان بكاتەوە، بۆیە كەڕەكان لاڵن. ئەگەر منداڵ فێری وتنی وشەیەكی بە مانا نەبوو لە تەمەنی 1.5ساڵیدا، پێویستە لەلایەن دكتۆری منداڵانەوە ببینرێت بۆ دۆزینەوە و چارەسەركردنی هۆی دواكەوتنی قسەكردن، هەروەها لەلایەن دكتۆری قورگ و لووت و گوێ بۆ پشكنینی وردی گوێیەكان بۆ هەڵسەنگاندنی توانای بیستن. هۆكاری دواكەوتنی قسەكردن لە رێژەیەكی كەمی منداڵاندا زگماكییە، هۆكارەكانی ناتەواوی بیستنیش بریتین لە سەقەتی زگماكی، هەوكردن و تای بەرز، شكانی بنكەی كاسەی سەر بە زەبر یان كارەسات.

پەردەی گوێ

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
بۆبابەت و سەرنجەكانت پەیوەندی بكە :
Mobile: 07504789450
Email: tendrusti@gulan-media.com