

ئايىلا (PreMenstrual Syndrom) نىڭ خىيالىي يان نى...
 ئامادىلا كىرىش ۋە رىڭلىنىش: چىلى

(PMS (PreMenstrual Syndrom ۛۛۛ

نڌڻ شيءَ يان نا... لڏ پياو وٺا فر تاهه يان نا...
 به لڏ فر ته هه يه و پياو په ويست بيزانه .. چي برا، باوک، مږد...

ئامادەكردن و ورگۈرگۈلنى:

ئۇمۇمىي ھالەتتىكى بىر دەۋام ۋە ئۇچراتىش ۋە كارىگەرلىك ئۇچراتىش سىرتىدا لايىقلىق
فىزىكىلىق تەدرىستى ۋە ھەستە ۋە سىرت ۋە ئۇچراتىش ئۇچراتىش ۋە بىر تەننىش
ئۇچراتىش

ئەم مەرجا نە چەند ئۆزۈڭ يەش سۈي ما نگانە يان دەست يەتتە كات

ئەم مەرجە دەست پە ئۆكەت بە شەۋەيەكى گەشتى ۱۱ ژ پەش كەوتە
سەۋەي مانگانەۋە ۋە لە يەكەم ژى سەۋەي مانگانە ھەموو ئەم
نەشانە تەۋاۋ دەپت

و ئۇم يانزى شۆۋەكى ستاندارت داندراۋ چونكى زىرگ
ھن تىنيا ۴ ژېش يىكەم ژيان وان ياخود حەفتە يىك ياخود
تىنيا دوو ژ

جوںک PMS جیاوازی کی گور و بر فراوانی ہ ی ل ک س ک و ب
ک س کی دی

هه کارى PMS به تـواوى ديار نهـخراو بهـام زاناکن ئـيگـرينـد و بهـ ئـو هه کارانـى که و ئـکان سوـى مانگـ دروست بهـت لـوانـ گـگـانى هه مـ نهـکان و و گـگـان لـ سپـهـتـنـين

[illegible]

نیشانہ کانی PMS کے لئے ٹافرے تاندا دہرے کھوے ت زہری کات
بہش و ہیکے سوکے یان مامناوے ند دہرے کھوے واتا بہ شہواز کی قورس
نہم نیشانہ ناگرے ت و تا ادا ہیکے زہر کاریگرے ری نابہ لہ
بہ جیہیناے ئہرے ئہانہ

بہ ہام بہ ہرے ۲۰% بہ ۳۰% ٹافرے تان زہر بہ توندی PMS یان ہہے و
کار لہ کاروباری ژیا نیان ئہ کات

وہ بہ ریزہے ۳% بہ ۵% PMDD ئہ گرن کے جہرے کے لہ جہرے کانی PMS بہ ہام
زہر سہختہ و ئازارے کان و نیشانہ کانی لہ کسے و بہ کسے لہ
مانگے کی و بہ مانگے کی تری جیاوازہ نیشانہ کانی PMS:

ہہر وکے پشتر و تم کے PMS لہ کسے و بہ کسے جیاوازہ بہ ہام
نہم نیشانہ لہ لایہ زہرینہے ٹافرے تان و ہیکے رد کراوہ

ٹاوسا نی سک

ٹازاری سک

قہونی سنگ

دہرے وتنی زہیکہ

قہ بزی

سکچوون

سہرے شہ

ہہستیار بوون بہ وناکی و دہنگ

ہیلاکبونی بہ ہہکار

ناہہ تبوون

تہکچونی خہ و

دودہے و قہ لہ قہ

فشاری دہرونی

خہ مہ کی

زہر بہ ٹاسا نی و زو زو ہاوارکردن

ہہ و سہا تن و چوون یا خود تہکچونی فرمانہ کان و بہ یارہ کانی

چہ وربونی پہست

ٹاوسا نی سنگ

کہم ہونہ و ہہ و سہ سہ کسی

گہرانی ٹارہ زووی خواردنی

زیادہ بونی کہش

بیتاقہ تبون و وازہینان لہ پہ یوہ ندیہ کہ مہا یہ تیہ کان

چارہ سہرے کردنی PMS:

چارہ سہرے کان جیاوازن و ئہ و ستیتہ و سہرے و نیشانہ یہے تیا یا

د ډرک وټوو له گډه خوی کسه کڅی
و نیشان کان چار سر نه کړت به گډه ینی خراک کانت له و ماو ی به
خراکی ته ندروست ، و رز شکردن ، ناگا له خبون و خنځستنه بهر
کڅو ه وای سارد و نه کړنی ئیشی زه ر قورس له و ماو ی ، و گډه رینی
شه وازی ژیا نه کت ، یا خو و رگرتنی د رمان

له م حاتان زه ناگالیبونی ئافر تان پیویست چونک ئوان
به دست خیان نیی که تور به بن بیزار بن هاوار بکن شه بفرشن
چونک ئوان له ناخو ه م نه کنیان پا ندر به ئه مشت ، ز رکت
به رپ چی باوک یان برا یان میرد نه د نه و ، نابیت ئمان به بیرزی
ئه ژمار بکرت به کو ئه بهت به زاری شیرین و له گډه یان بدو ن و
له مکاتان لیان بگ رن موراغاتیان بکرت