



پشكئىنى مەترسى

ئايا تەمەنت خوار 45 سالە؟

نەخىر

بەيىيى بالاي خۇت، ئايا كىشت يەكسانە يان زياترە لە كىشى مەترسىدار؟

بەلى

مەترسىيى زۇر

نەخىر

ئايا تەمەنت خوار 57 سالە؟*

نەخىر

مەترسىيى زۇر

مەترسىيى قۇناغى پىش شەكرە ھەيە

بەلى

ئايا ئەندامانى خىزانەكەت شەكرەيان ھەيە؟

نەخىر

مەترسىيى كەم

بەلى

ئايا ھەرگىز پزىشك پىيى وتوويت كە فشارى خويىنت (زەخت) بەرزە؟

نەخىر

مەترسىيى قۇناغى پىش شەكرە ھەيە

بەلى

مەترسىيى زۇر

خىشتەي كىشى مەترسىدار

بالا	كىش
147cm	67kg
149cm	69kg
152cm	71kg
154cm	74kg
157cm	76kg
160cm	79kg
162cm	81kg
165cm	84kg
167cm	87kg
170cm	89kg
172cm	92kg
175cm	94kg
177cm	97kg
180cm	100kg
182cm	103kg
185cm	106kg
187cm	109kg
193cm	112kg

بەيىيى بالاي خۇت، ئايا كىشت يەكسانە يان زياترە لە كىشى مەترسىدار؟

نەخىر

مەترسىيى كەم

بەلى

ئايا ھەرگىز لە ماوہى دووگيانيدا شەكرەت لى دەرکەوتووه؟

بەلى

مەترسىيى قۇناغى پىش شەكرە ھەيە

نەخىر

مەترسىيى زۇر

مەترسىيى كەم: لەم ساتەدا مەترسىيى قۇناغى پىش شەكرە يان شەكرە نزمە. بەلام كە تەمەنت ھەلدەكشىت، مەترسىيەكەت زياتر دەيىت. قسە لەگەل پزىشكى پىسپۇر بکە بۇ ئەوہى بزانيت چۆن مەترسىيەكە كە نزمى دەھيلىتەوہ.

مەترسىيى قۇناغى پىش شەكرە ھەيە: تۇ لەبەردەم مەترسىيەكى بەرزترى بۇ قۇناغى پىش شەكرە، واتە گلوکوزى خويىنت لە ئاستى ئاسايى بەرزترە، بەلام ئەوہندە بەرز نىيە كە نەخۇشىي شەكرەت ھەيىت. قسە لەگەل پزىشكى پىسپۇر بکە بۇ ئەوہى مەترسىيەكە كەمتر بکەيتەوہ.

مەترسىيى زۇر: لەبەردەم مەترسىيەكى گەورەتردايت بۇ جۇرى دووہمى شەكرە. بەلام پزىشكەكەت دەتوانىت پىشتراستى بکاتەوہ كە جۇرى دووہمى شەكرەت ھەيە يان نا. قسە لەگەل پزىشكەكەت بکە تا بزانيت پىسپۇستت بە پشكئىنى زياتر ھەيە يان نا.

*مەترسىيى قۇناغى پىش شەكرە يان شەكرە لەسەر چەند فاكتەرىكى مەترسىيى دىكە بەندە، وەك كىش، چالاكىي جەستەيى و پەستانى خويىن.