

## ئايا بەكارھېننى سىپراي قىز زىانى ھەيە؟

لەخۇ ناگرن، بەلام ھىشتا ناتوانىت جەخت بىرىتەھە كە پىكھاتەكانى يىكە سىپراي قىز بى زىان بن بۇ تەندروستى، بۇنمونە: ماددەى پروپىلىن گلايكول Propylene glycol كە لە ھەموو جۇرەكانى سىپراي قىزدا ھەيە، نىشانەى پرسىيارى لەسەرە، ھەرەھا زۇربەيان ماددەيەكى خۆشكردى بۇن Fragrance لەخۇ دەگرن، گەلىك ماددەى دىكەش ھەن كە لە سەر نورسراوھكانى قوتوى سىپراي ناماژەيان پى ناكرىت. ھەلمۇنى پرووشكەكانى سىپراي قىز كە ماددەيەكى ئەكھولى و ئاوتتە ھايدروفلۇرۇكاربۇنەكان لەخۇ دەگرن، لەوانەيە بىتتە ھۇى ژاراوبىون، ھاوكات لەگەل سوتانەھەى پىست، سوتانەھەى چا، كرانەھەى قورگ، دابەزىنى پەستانى خويىن، ھەناسەتەنگى و لەھۇشچون.

سىپراي قىز Hairspray گەلىك جۇر و فۇرمىولاي ھەيە و پىكھاتەى جىاواز لەخۇ دەگرن، ھەندىك لەم پىكھاتانە زىانى تەندروستىيان ھەيە. پىش سالانى ھەفتاكان ماددەى كلۇرىدى قىنىل Vinyl chlo- ride لە نىكەى ھەموو جۇرەكانى سىپراي قىزدا ھەبوو، كە ئەگەرى تووشبون بە شىرپەنجە زياد دەكات، بەتايبەتى شىرپەنجەى جگەر، پاشان لابرا و ماددەى كلۇرىدى مېتېلىن Methylene chloride لە سىپراي قىزدا بەكار ھىنرا، پاشان لىكۇلەران جەختيان كىردەھە كە ئەويش ماددەيەكى شىرپەنجەيە، ئەگەرچى ئىستا نىكەى ھەموو جۇرەكانى سىپراي قىز چىتر ئەم دوو ماددەيە

## سەرىشە لە مندالدا

ھەدوو لاي سەر كە ھاوكاتە لەگەل سەرسووپان، ئازارى گەدە، ھىلنج، يان رشانەھە، بىنىنى فلاشى رووناكى، يان خالى رەش كە بەگشتى بۇ ماوہى ۳۰ خولەك تا چەند كاتۇمىرىك بەردەھام دەبىت، ھەرەھا ئازارەكە لەگەل چالاكى فېزىكى و رووناكى بەھىز و غەلبەغەلب توندتر دەبىت. ھەوكردنەكان باوترىن ھۆكارن بۇ سەرىشەى مندال، بۇ نمونە: ھەوكردنەكانى گوى، ھەلامەت، ھەوكردنى قورگ، جىوبى لووت، ھەوكردنى پەردەكانى مېشك Men- ingitis، ھۆكارەكانى دىكەش ھەك: كەوتن، يان زبىر بۇ ناوچەى سەر، زىانى لابلەى ھەندىك دەرمەن، كەم خەوى، كەمبونەھەى شەلى لەش لەبەر ھەر ھۆكارىك، سترىس، ھەستەھەيەكان، نەخواردنى، يان بەلاوھاننى ژەمە سەرەكەيەكانى خۇراك، بەكارھېننى كۆمپوتەر، يان سەبىركردنى تەلەفۇزىون بۇ ماوہەكى زور، گرىفتەكانى بىنىن، سەفەرى دوور بە ئۇتۇمبىل، گرىگرتن لە مۇسىقا بە دەنگى بەرز، بۇنوبەرامى بەھىز، خۇراكى خىرا.

سەرىشە Headache حالەتىكى باوہ لە مندالدا، چەندىن ھۆكارى لەپالە، نىكەى ۷۰٪نى قوتابىيان تووشى سەرىشە دەبن، ھەرەھا ۵٪نى حالەتەكانى سەرىشە لە مندالدا نەخۇشى راستەقىنەى لەپالە. بەگشتى دوو جۇرى سەرىشە لە مندالدا باون كە برىتىن لە گرژە سەرىشە Tension headache و شەقەسەر Migraine. گرژەسەرىشە برىتەيە لە گرژبوونى توندى ماسولكەكانى سەر و مل كە دەبىتە ھۇى ئازارىكى تىژى بەردەھام لە بەشى پىشەھە، يان پاشەھەى سەر، يان ھەردووكيان بەيەكەھە. شەقەسەر لە مندالدا كەمتر بەدى دەكرىت و برىتەيە لە ئازارىكى تىژ لە يەك لا، يان





## ئايا مايونىز تەندۈرۈستىيانە؟

ۋەكو توشىبوۋان بە نەخۇشىي سىلياك ئەۋا پيويستە كە لە خواردنى مايونىز دوركەۋنەۋە. لە مايونىزدا ھىلكەي خاۋ بەكاردىت كە ئەگەرى ژاراۋىبون بە بەكترياي سالمونىللاي لى دەكرىت، بەتابىتەي لەۋ كەسانەدا كە بەرگرىي لەشيان لاۋازە، بۇ نمونە: كەسانى توشىبوۋ بە نەخۇشىيە درىژخايەنەكانى ۋەكو نەخۇشىي شەكرە، نەخۇشىي ئايدىز، ھەرۋەھا ئەۋانەي كە چارەسەرى كىمىيىي بۇ شىرەنچە ۋەردەگرن، يان پاش گۋاستنەۋەي ئەندامەكان بە مەبەستى رىنگرتن لە رەتكردنەۋەي ئەندامى بىيانى دەرمان ۋەردەگرن. زىاد خواردنى مايونىز وزى زياتر دەبەخشىت بۇيە لەۋانەيە كە كىشى لەش زىاد بكات، ھەرۋەھا زەردىنەي ھىلكەش سەرچاۋەيە بۇ كۆلىستىرۇل.

مايونىز Mayonnaise پىكھاتوۋە لە (زەيت، زەردىنەي ھىلكە، خوي، شلەيەكى ترش ۋەكو سرکە، يان شىرەي لىمۇ، ھەندىك جارىش خەردەل ۋ ماددەي پاراستنى خۇراك لەخۇ دەگرىت). مايونىز سەرچاۋەيەكى باشە بۇ وزە چونكە بە شىۋەيەكى سەرەكى لە چەۋرى پىكھاتوۋە، بۇ نمونە: يەك كەۋچكى كوپ نىكەي ۱۰۰ كالورى وزى تىدايە، ھەرۋەھا كۆلىستىرۇل لەخۇ دەگرىت ۋ سەرچاۋەيەكى باشە بۇ فېتامىن E. ئەۋ كەسانەي كە ھەستەۋەرىي خۇراكيان ھەيە بە ھىلكە، يان بە ماددە ئۆرگانىيەكان ئەۋا لەۋانەيە كە پاش خواردنى مايونىز دوچارى نىشانەكانى ھەستەۋەرىي بىن. ھەندىك جۇرى مايونىز لەۋانەيە كە ماددەي گلوتىن gluten لەخۇ بگرن، بۇيە پيويستە لەسەر ئەۋ كەسانەي كە ھەستەۋەرىيەن بە خواردنى گەنم (كە گلوتىن لەخۇ دەگرىت) ھەيە،

## گرنگى مەشقى پىادەپۋىيە لە بەيانىياندا

پىادەپۋىيە بەيانىيان Walking Morn-  
ing پېش ژەمى خواردن سوودى تەندروستىي  
زۇرى ھەيە، ۋەك بەرزكردنەۋەى ئاستى وزە لە  
لەشدا، دابەزاندىنى ئاستى كۆلىستىپۋىلى خوين،  
ھاندانى ھاتوچۇي خوين لە لەشدا، بەھىزكردنى  
دل و باشتركردنى لياقەى دل، باشتركردنى  
مەزاج، سووككردنى پەستى و نىگەرانى،  
كەمكردنەۋەى ھەستكردن بە ماندوويون  
و شەكەتى، سووككردنى سترىس،  
كەمكردنەۋەى نىشانەكانى دلتوندى و  
خەمۇكى، باشتركردنى باۋەربەخۇببون،  
باشتركردنى توانا و چالاكىي بەدەنى  
بە درېزايى رۇژ، ھاندانى دابەزاندىنى كېشى  
لەش، بەھىزكردنى ماسوولكەكان، كۇنترۇلكردن  
و خۇپاراستن لە نەخۇشىيە درېزخايەنەكان،  
باشتركردنى تواناكانى مېشك، ھاندانى خەۋىكى  
باشتر. پىادەپۋىيە مەشقىكى زۇر گونجاۋە  
بۇ ھەر تەمەنىك و بۇ زۇربەى حالەتە  
تەندروستىيەكان، ھەول بەدە كە پىادەپۋىيە بۇ  
ماۋەى ۲۰-۳۰ خولەك بەلاى كەم ھەفتانە  
پىنج جار ئەنجام بەدەت. پىويستە كە پىلاۋى  
تايبەت بە پىادەپۋىيە تەرخان بكرىت، جلى نەرم  
و لۇكەيى پېۋشرىت كە رىگر نەبن لە بەردەم  
ھاتوچۇي ھەوا، ۋا باشە كە پاش ماۋەيەك  
لە مەشقەكە ئىنجا دەست بكەيت بە خواردىنى  
ژەمى بەيانى.

## ئالۋىيەكانى چاندنى ددان

وھك: جىگىرنەبوونى بناغەى چاندنى سەرەتايى ددان لە ئىسكى شەويلاكا كە دەيىتە ھۆى سەرنەكەوتنى قۇناغەكانى داھاتووى چاندنى ددان، كۈنبوونى بەشىكى ئىسكى شەويلاكا و زىادبوونى ئەگەرى ھەوكردن، شكانى بناغەى چاندنى ددان، يان شكانى راگرى برغوى چاندن، برىنداربوونى دەمار كە دەيىتە ھۆى ئازار و سېرپون لە دەورى ددان و پوك و لىو و چەناگەدا، مردنى شانەكانى دەورى شوپنى چاندنى ددان، ھەلكشانى پوك لە نزيك شوپنى چاندن، گرفت لە چاكبوونەو و گەشەى ئىسك، خوئنبەربوون، ئاوسانى شانەكانى نزيك شوپنى چاندنى ددان.

نەشتەرگەرى چاندنى ددان Dental Implant لەژىر بەنجى خۇجىيدا ئەنجام دەدرىت و پىويست بە بەنجى گشتى ناكات، كرادىكى بى ئازارە و تەنيا ۲۰ خولەك دەخايەنىت. چاندنى ددان برىتييە لە دانانى سلندرىكى بارىك كە لە مادەى تىتانيوم دروستكراو و ھەكو دايىس دەخرىتە ناو شەويلاكا، پاشان سەرى ددانە چىنراو كە دادەخرىت و بە مەبەستى سارىژبوونەو و جىگىربوونى سلندركە لەناو ئىسكى شەويلاكا بۇ ماوەى دوو تا سى مانگ جىدەھىلرەت، ئىنجا ددانىكى دەستكرد جىگىر دەكرىت كە زۆر پتەو و لە لايەنى شىپوئە و ھەكو ددانى سروشتى وايە. چاندنى ددان چارەسەرىكى گونجاو و سەلامەتە بۇ پركردنەو شىپنى ددانە كەوتووەكان، لە گەل ئەوھشدا لەوانەيە بېيىتە ئەگەرى چەند ئالۋىيەك،



## بەھاي خۇراكى فاسۇلياي سوور

پشت ئىشە، كەمكردنەو نىشانەكانى رۇماتىزم و ھەوكردى جومگەكان، بەتايىتە ئازار و سخبوونى جومگە، پاراستنى كۆئەندامى ھەرس لە قەبىزى. خواردنى فاسۇلياي سوور بە بېرى زۆر و بەردەوام لە گەلەك كەسدا چەند كىشەيەكى تەندروستى دەيىتەو، ھەك ئاوسانى سك، كۆبوونەو ھى گاز لە ريخۇلەدا، بىننى خەونى ناخۇش (كابوس)، ھىلنچ، ھەموو ئەو نىشانانەش بە تىكەلكردى خەردەل Mustard لە گەل فاسۇلياي سووردا سووك دەبن.

فاسۇلياي سوور Red Beans ھەكو فاسۇلياي سېى بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە و دەولەمەندە بە رىشال، ئاسن، پړوتىن، ماددەى دژەئوكسان، لە گەل چەندىن كانزا و فېتامىن. سوودە تەندروستىيەكانى برىتين لە: دابەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۇلى خوئىن، جىگىركردنى ئاستى شەكرى خوئىن، باشتكردى توناي مېشك بەتايىتەى بېرھاتنەو، پاراستنى تەندروستى گورچىلەكان، كەمكردنەو ھەى ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشى دى، چارەسەركردن و خۇپاراستن لە كەمخوئىنى، سووككردى نىشانەكانى ھەوكردن، بەتايىتەى ھەوكردەكانى كۆئەندامى ھەناسە، سووككردى

