



## بەھای خۆراکی كولهكەى سەوز

كولهكەى سەوز يان زوكىنى Zucchini دوولەمەندە بەرپىشال، پۇتاسىيۇم، كالىسىيۇم، فۆلېت Folate، فېتامىن A، فېتامىن C لەگەل پېژمەكى باشى ئاۋ. خواردى كولهكەى سەوز بە وزەبەكى كەم و قەبارە بۇ پەيداكردىنى ھەستى تېرپون رۇلى ھەبە بۇ كۇنترۇلكردنى كېشى لەش، ھەروھا فېتامىن و كانزايەكانسى يارمەتى بەھيژكردىنى سىستىمى بەرگرى لەش دەدەن لەگەل باشتكردىنى تەندروستى دۇل و پېست و سىبەكان و چاۋەكان. كوپىك لە كولهكەى سەوزى پارچەكراۋ بە تىكرابى ئەم ماددانە لەخۇدەگرت: 170 گرام ئاۋ، 2300 يەكەى جېھانى IU لە فېتامىن A، 23 ملگم فېتامىن C، 50 مايكرۇگرام فۆلېت (فېتامىن B9)، 0.3 ملگم كانزايە مەنگەنېز، 475 ملگم پۇتاسىيۇم و 32 ملگم كالىسىيۇم. گەلېك لەم ماددە خۇراكىبە گرنگانە لە توكىلى كولهكەى سەوزدا چرپونەتەۋە، بۇ يە و اباشترە كە كولهكەى سەوز بە توكىلەۋە بەرپىگى كۇلاندىن يان ھەلم بۇ خواردىن ئامادەبكرت. سوۋدەكانى ترى كولهكەى سەوز برىتېن لە: پاراستنى تەندروستى چاۋەكان، باشتكردىنى فرمانى سىبەكان، سافكردىن و پاراستنى پېست لە نەخۇشى، رېنخۇستى پەستانى خوين، پارستنى بالانسى شلە لە لەشدا، ھاۋسەنگكردەۋەى كۇلكە سەربەستەكان كە لە ئەنجامى كرادى ئۇكسان Oxidation لە لەشدا پەيدا دەبن و زىيان بە تەندروستى دەگەيەنن.

## يەك كەۋچى خوي = ۹۰۰ ملگم

خوي Salt ماددەبەكى گرنگە و چيژ بە خۇراك دەبەخۇشى، سۇدۇم Sodium پېنكەتەى سەرەكى خوي رۇلى ھەبە بۇ رېنخۇستى قەبارە و پەستانى خوين، ھەروھا بۇ فرمانەكانى ماسولكە و دەمارەخانەكان. بەگىستى زىاد خواردىنى خوي واتە پەستانىكى بەرزترى خويى. نىكەى ھەموومان خوي زىاد لە خۇراك ۋەردەگرين كە زياترە لە پېوستى رۇژانە، جگە لە خويى شاراۋە كە دركى پېن ناكەين. كەمكردەۋەى برى رۇژانەى خوي سوۋدى ھەى بۇ داۋەزاندى رېسكى پەستانى بەرزى خوين. ئەمەش ئاشكرابە كە ھېشتەۋەى پەستانى خوين لە ئاستى ئاسابى خۇيدا ئەگەرى توۋشبون بە نەخۇشى دۇل و پەككەۋەتنى دۇل و جەلئەى مېشك و نەخۇشى كورچىلە كەم دەكاتەۋە. بۇ يەكىكى پېگەبېشتوۋ رۇژانە تەنيا 2 گرام يان كەمتر لە 2.300 گرام واتە نىكەى يەك كەۋچى زەلاتە خوي پېوستە، كەۋچىكى گەرە خوي پتر لە 900 ملگم خوي لەخۇدەگرت. خۇراكى كەم خوي ھەلېژرە، خۇراك بە خويى كەم ئامادە بكە، لە ھەمان كاتېشدا ئەم خۇراكانە زىاد بخۇ كە زۇر پۇتاسىيۇمىيان تىدايە ۋەكو سەوزە و مېۋەى جۇراۋجۇر. بۇ ئەۋانەى كە پەستانى خوينيان بەرزە يان لە تەمەنى ناۋەندى و بەسەرەۋەن بەتايبەتى پياۋەكان، باشترە كە خويى رۇژانە زياتر نەبج لە 1.500 گرام و پۇتاسىيۇمى رۇژانە بگاتە 4.700 گرام بەرپىگى خواردىن نەك بە شىۋەى دەرمان. راستە كە خوي برىتېن لە سۇدۇم كۇرايد، بەلام لەسەر خۇراكە قوتوبەندەكاندا نووسراۋە كە چەند سۇدۇمى تىدايە نەك خوي، بۇيە پېوستە كە بە گويژەى تەندروستىت جىسايىكى ورد بۇ خويى رۇژانەت بكەيت.

## كاميان ھەلدەبېژىرتە؟

راستە كە خۇراك زۇر گرنگە بۇ بەردەۋامبونى رۇيان، بەلام ئەمەش بزائە كە جۇرى خۇراك رۇلكى گەۋرەى ھەبە لە توۋشبون و خۇپاراستن لە چەندىن نەخۇشى درېژخايەن و كوشندە. ئايا دەزانى كە تەنيا بە ھەلېژاردنى خۇراكىكى بالانس و تەندروستىبىانە بەرېژەى زىتر لە 80% خۇت لە زۇرەى نەخۇشىبەكان پيارىزىت. مەسەلەكە بە سادەى تا رادىبەكى زۇر باش دېتە ئەنجام بە



دووركەۋەتتەۋە لە ھەمو نەرىتە ئاتەندروستىبىانەكانى پەيوست بە خۇراك يان خۇراكى خراب و نىكوبونەۋە لە لايمەن باشەكان و جۇرە باشەكانى خۇراك يان خۇراكى باش. نەرىتە خراپەكانى پەيوست بە خۇراك برىتېن لە: زىاد خواردىنى شەكر يان شېرىنى بەتايبەتى شېرىنى دەستكرد، زىاد خواردىنى چەۋرى بەتايبەتى چەۋرىبە تىرەكان Saturated fats و چەۋرىبە ئىۋەندەكان Trans fats، زىاد خواردىنى خۇراكى خېرا Fast foods كە رېژمەكى بەرزى چەۋرىبە خراپەكان لەخۇدەگرن، زىاد خواردەۋەى نوشابە گازدارەكان و شېرە دەستكردەكانى مېۋە يان شەربەتەكان، زىاد خواردىنى خۇراكى قوتوبەند، زىاد ئامادەكردىنى خۇراك بە سوۋركردەۋەى

لەناۋ رۇن و فرنى مايكرۇۋېف. نەرىتە باشەكانى پەيوست بە خۇراك برىتېن لە: خواردىنى سەوزە و مېۋەى جۇراۋجۇر بەلەى كەم رۇژانە 5 جار، ھەلېژاردنى شېر و بەرھەمەكانى كە كەم چەۋر بن، ھەلېژاردنى خۇراكى سروسىتى و ئۇرگانىك Organic بەپى تۋانا، ئامادەكردىنى سەوزە بە كۇلاندىن يان بە ھەلمى ئاۋ، خواردىنى كاكلەكان Nuts ۋەكو گونز و فستق و باۋى يان كازو، خواردىنى ماسى بەلەى كەم ھەفتانە 2 جار، بەكارھىنانى زەيتى رۋوۋەكى بەتايبەتى زەيتى زەيتون لەجىياتى چەۋرىبەكانى تر، بەلام بە رېژمەكى كەم، بەكارھىنانى بەھارات Spices لەجىياتى چەۋرى بۇ زىادكردىنى چيژى خۇراك.



## ڦيٽامين B3 له خوراڪدا

ڦيٽامين B3 كه به نياسين Niacin يان ترشى نيكوتينيك يان نياسينه مايد Niacinamide ناسراوه، له ناودا دهوتتسهوه، يارمه تي فرماني گلاندى نه درينالى سهر گورچيله كان دهدات، ههروهه گرننگه بۇ تهندروستى كوئهندامى دهمار و كردارى ميتابوليزم به تايهه تي ميتابوليزمى كاربوھيدرات و چهورييه كان. نياسين نه گهري توشوبون به نه خوښى دل كهم دهكاتهوه و ناستى كوليستيرولي خراب له خوئندا دادبه زنييت و ناستى كوليستيرولي باش بهرز دهكاتهوه. ههروهه نه ڦيٽامينه ويزى هه ناسه له توشوبون به رهيو كهم دهكاتهوه، له وانه شه كه خوئنه ره كان له توشوبون به ره قوبون پيارتريت و نيشانه كانى هه وكردنى جومگه كان و نه خوښى نه لزهيمهر سوكتربكات. سه رچاوه خوراكييه كانى ڦيٽامين B3 برتتين له: ماسى سالمون و تونا، هيلكه، سهوزه گه لاداره كان، برؤكولى، تهماته، گيژهر، پتاتيه شيرين، ميوهي نه فؤكادؤ، كاكله كان وهكو گويز و باوى و كازو فسستق، كوارگ. كه مېوونى ڦيٽامين B3 دهبيته هؤى نه خوښى پيلاگرا Pellagra كه نيشانه كانى برتتين له سڪچون، لاوازبونى هزر و بير، خه موكى. پيويستى رؤژانه ڦيٽامين B3 بۇ پينگه شتوان 16-18 ميلېگرامه، نافرت له كاتى دوو گيانى و شيردانا پيويستى به برى زياتر له ڦيٽامينه دهبيت، به لام پتر نه بييت له 35 ملگم له رؤژيكداء. وهرگرتنى برى زؤرى ڦيٽامين B3 به رينگاي حهب يان دهرزى هه رگيز رينمايى ناكربت، چونكه دهبيته هؤى سووربوونه وهى ده موچاوه، خورشت، تورپه بون، سه رتتسه، نازار له سكداء، هيلنج، سڪچون.

## ئايا نه خوشانى شهكره دهتوانن دانه ويئله بخون؟

دانه ويئله كان Grains خوراكي نيشاسته يى گرننگ، وزيه كى خوراكي باش به له شه دبه خشن، به هايه كى خوراكي باشيان هه به، ريتزيه كى كه مى چهورى له خؤده گرن. جؤره كانى دانه ويئله برتتين له. برنج به هه موو جؤره كانيه وه، گهنه كوتا، شوفان Oats ساوار، پروش، قهره خرمان. جگه له نيشاسته يان كاربوھيدرات كه سه رچاوه سهره كى وزى ناو دانه ويئله، پرؤتين و ريشال و چه ندين جؤرى ڦيٽامين B و كانزا له ناو دانه ويئله به ريتزيه جياواز بهدى ده كرين. هيشتنه وهى دانه ويئله و برنجى كولاو له پلهى گهرمى ژوردا نه گهري نه وهى ليده كريت كه ميكرو ب له ناوياندا گه شه بكات، گه شه كردنى به كترىا و په يدا كردنى مادهى ژهراوى له ناو نه م دانه ويئله هدا دهبيته هؤى ژاراويونى خوراكي به شيوي سسك نيشه و سڪچون و ريشانه وه. به گهرمكردنه وهى نه م دانه ويئله، نه گهر به كترىا له ناوياندا، به لام ژهري ميكرو ب هه كان له ناو ناچيت. سه لامه تترين رينگا نه وهيه كه دانه ويئله و



برنج راسته خو پاش كولا نندن بخوريت، نينجا پاش سارد بوونه وه تهنيا له ماوهى يك كاتميردا بيخه ره ناو سه لاجه وه كاتهى كه گهرمى ده كته وه تاشو يان به ساردى ده بخويت. برنج يان دانه ويئله كولاو كه تهنيا شه ويك له پلهى گهرمى ژوردا مايته وه هه رگيز بۇ خواردن سه لامه ت نيه. له ناو سه لاجه شدا به مهرچيك سه لاجه كه ت بهر دهوام كاربكات برنج و دانه ويئله كولاو تهنيا بۇ ماوهى دوو رؤژ به سه لامه تي ده ميننه وه و بۇ خواردن ده شين، پاش تييه رپوونى دوو رؤژ ده بى فريدريت. نه خوشانى شه كره ده توانن كه دانه ويئله به ريتزيه كى كهم بخون به مهرچيك دانه ويئله ته واو Whole grains هه لپتزين وانته ساف نه كراييت، دانه ويئله ته واو به ريتزه بهرزه كهى ريشال و ماده ده خوراكييه گرننگه كان به هايه كى خوراكي به رزى هه به و گونجاوه بۇ نه خوشانى شه كره به وهى كه يارمه تي جيجيربوونى ناستى شه كرى خوئن دهدات.

## نافرتهى دوو گيان پروتئينى زياترى پيويسته



پروٽينه كان Proteins پينكها توى ئورگانى نالوزن و به كهى بنچينه يى بيناي شاننه كانى له شن، ههروهه هه موو نه نيزمه كان كه بزوينه رى زينده كار ليكه كيميائيه كانى له شن له پروٽين پينكها تون، زؤريه هؤرمؤنه كانش له پروٽين پينكها تون. پروٽينه كان له ژماره به كى زؤرى به كهى بچوكتر پينكها تون كه به ترشه نه مينيه كان Amino acids ناوزده ده كرين. له شه پيويستى به 20 جؤرى ترشه نه مينيه بۇ دروست كردنى پروٽينه كانى، له شه ده توائت تهنيا 13 جؤر ترشه نه مين دروست بكات، 9 جؤره كهى تر پيويسته كه له رينگاي خورا كه وه دا بين بكرين، بۇيه پييان ده ووتري ترشه نه مينه زه وره كان. به گويزه هؤى كه كام له ترشه نه مينيه كان به شدارن له جؤريكى پروٽيندا، موليكيولى نه م پروٽينه دهبيته نه نيزم يان هؤرمؤن يان ماسولگه يان ههر شاننه و نه نداميكى ترى له شه، پيويستى نافرته به پروٽينى جؤراوجؤر له كاتى دوو گياندا زياد ده بييت بۇ گه شه كردنى شاننه و نه ندامه كانى كؤريه، له كاتى شيردانشدا پيويستى نافرته به پروٽين زياد ده بييت، ههروهه له نافرته وه رزشوانه كاندا. پروٽين له خوراكي نازلئى و روو كيه وه سه رچاوه ده كريت، بۇ نمونه: گوشت، په لهر، ماسى، هيلكه، شير و بهرهمه كانى، پاقله منه نييه كان، كاكله كان، توه كان، بهرهمه كانى سويا، دانه ويئله. نافرته به تيكرايى رؤژانه نزيكه 45 گرام پروٽينى پيويسته، له كاتى ناساييدا برى زيادى پروٽين له خوراكي رؤژانه دا باش نيه.



## لېكدانى ددانەكان



لېكدان يان جېرەي ددانەكان لەكاتى نووستندا Bruxism روودەدات لەبەر زیادبوونی چالاكى كاردانەوې جوين و ھەرگيز وەكو نەرتيكتى نيبە كە لە ھەندىك كەسدا بەدى بکړت. ئەگەرچى كاردانەوې جوين بەندە بە كۆنترۆلى دەمارى تايبەت بە گرز و خاوبونەوې ماسولكەكانى جوين، بەلام شانەكانى مېشك بە شيوهيهكى سەرەكى كۆنترۆلى كردارى جوين دەكەن. جېرەي ددانەكان روودەدات كە لەكاتى نووستندا كاردانەوې جوين لە حالەتېكى تاكتيفدا دەيت و مېشك بە شيوهيهكى كاتى كۆنترۆلكردنى جوين لەدەست دەدات. لېكدانى ددانەكان لە منداڵاندا تەنيا لەكاتى نووستندا بەدى دەكرت، كەچى لە پىگەيشتووەكاندا لەكاتى رۆژ و لەكاتى نووستندا بەدى دەكرت. گەلێك لە تووشبووان بەم كېشەيه دركى پىناكەن تا يەكېكى تر ئاگاداريان ئەكاتەو. ئاكامە خراپەكانى لېكدانى

## چۆن واز لە جگەرەكېشان دەهينت؟

وازهينان لە جگەرە دەدەن، دوچارى دلتوندى يان خەمۆكى و زيادبوونی كېشى لەش دەبنەو كە وايران لىدەدات دووبارە لەسەر جگەرەكېشان بەردەوام بېشەو. بوونی ويستىكى بەهيز لەگەل پالېشتى دروونى و بەكارهينانى نيكوتين بە رىنگاى تر وەكو لەزگە، بنېشت، سپراى، تاد بەيهكەو لەوانەيه كە تا راديهيهكى يەكجار زۆر ھاندەر بن بۆ وازهينان لە جگەرە. ئەگەرچى ھېشتا لە قۆناغى لىكۆلېنەو دەبا، بەلام بەم دوايه باس لە بەكارهينانى دەرمانىك بە شيوەى دەرى دەكرت كە لە لەشدا رىنگەر دەيت لە گەيشتى ماددەى نيكوتين بە مېشك، بەمەشەو كردارى وازهينان لە جگەرەكېشان ئاسانتر دەكات.



Smoking cessation

وازهينان لە جگەرەكېشان Smoking cessation واتە دووركەوتنەو لە بەكارهينانى يان كېشانى ھەموو جۆر لە بەرھەمەكانى توتون. ماددەى نيكوتينى توتون لەوانەيه كە بېتە ھۆى راھاتن Addiction لە زۆريەى جگەرەكېشەكاندا، بۆيه وازهينان لە جگەرە لە ھەندىك كەسدا كارىكى ئاسان نيبە، بەھەر حال گەلێك ھەنگاو و دەرمان لەبەر دەستدان بۆ ھارىكارىكردى وازهينان لە جگەرەكېشان. ئەگەرچى ھەندىك كەس بە ويستى بەهيز واز لە جگەرە دىن، بەلام زۆر جار تەنيا ويست Willpower بەس نيبە بۆ وازهينان لە جگەرە، گەلێك كەس چەندىن جار ھوئى وازهينان لە جگەرە دەدەن تا لە كۆتاييدا دەگەنە خالى وازهينانى يەكجارەكى. ھەندىك جار و ھەندىك كەس كە ھوئى

## نووستن بۆ ۱۰ كاتر مېر

نووستن بۆ پتر 8 كاتر مېر يان زياد نووستن Hypersomnia لە پىگەيشتوواندا لەوانەيه كە بە خيزان رووبەدات واتە مەيلىكى زگماكى ھەيت، ھۆكارەكانى ترى زياد نووستن يان زياد خەواتسن برتین لە: خەمۆكى، نازار و گرزبوونەوې پەيكەرە ماسولكەكان، بەرزبوونەوې ئاستى ماددەى يۇريا لە خویندا لە ئەنجامى پەكەوتنى گورچيلەكان، گرى لە مېشكدا، زەبرى دەركى بۆ ناوچەى سەر و برينداربوونی شانەكانى مېشك يان كۆئەندامى دەمارى مەرکەزى، راھاتن لەسەر خواردنەوې ئەلكهول، راھاتن لەسەر دەرمان و ماددە سركەرەكان، نارحەتى قاچەكان لەكاتى نووستندا Restless leg syndrome، پرخە و ھەناسەتەنگى لەكاتى نووستندا Sleep apnea، كېشى زياد و قەلەوى، زيانى لا بەلاى ھەندىك دەرمان، لەوانەشە زياد نووستن نیشانەيهك بىت بۆ گرفتەكانى خەو Sleep disorders. گرفتى زياد نووستن بەو دەستيشان دەكرت كە تووشبوو رۆژانە بۆ ماوې 10 كاتر مېر يان پتر بچيتە خەو و ھەمەش بەلاى كەم بۆ دوو ھەفتە يان پتر بەردەوامبوونی ھەيت. تووشبووان بەم گرفتە لەوانەيه كە دوچارى بۆرژان يان خەواتن بىن لەكاتى رۆژدا لەگەل ھەستکردن بە بېھيزى گشتى لەش و گۆران لە ئاردزوى خواردن و كزيبوونى چالاكيبەكانى ترى مېشك و لەش. بۆ خۆپاراستن لە زياد نووستن پەيرەوى ئەم ھەنگاوانە بكە: دووركەو لە كارکردن تا درەنگى شەو و ناھەنگ و چالاكيبە كۆمەلايهتیبەكان تا درەنگى شەو، ھوئى بەد رۆژانە مەشقى وەرزشى ئەنجام بەديت، بە پيى توانا كاتى ژەمەكان و جۆرى خۇراكت رىك بخە و خواردنەو كافيئىنبەكان كەم بكەرەو، دووركەو لە خواردنەوې ئەلكهول.



## كارىگەرى سېلىت و ھەۋاي گەرم لەسەر پىستدا

بەكىك لە كارىگەرىيە خراپەكانى ھەۋاي سېلىت و ھەۋاي گەرم برىتتە لە وشكبوونى پىست، وشكبوونى پىست Skin dryness زيان بە پىست دەگەيەنيت بەۋەي كە زوو دوچارى ھەستەۋەرى قلىشان دەبىت، ھەرۋەھا كىردارى لۇچبوونى پىست تاۋەدات. وشكبوونى پىست حالەتتەكى

باۋە كە زىيات لەبەر بەركەوتتى پىست بە ھەۋاي سارد لە دەرۋە و بە ھەۋاي گەرمى ناو ماڻ و ژورەكان كە دەبنە ئەگەرى كەمبەونەۋەي رېژە شىدارى پرودەدات. سېلىت و تەزۋى ھەۋاي گەرم پتر پىست وشك دەكات، دەرەنجام پىست لەبەر وىكردى تەپىتى دەقلىشىت و تفر فرى دەدات، پاشان سۈور ھەلدەگەپىت و دەسۈوتتەۋە و خورشىت پەيدا دەكات. زوو زوو خۇشوشتن بەتايىبەتى بە سابوونى ھەمىز ھۆكارىكى ترە بۆ وشكبوونى پىست، ھەرۋەھا ئەكزىما Eczema يان ھەستەۋەرى پىست بە ھۆكارىكى تر دادەنرەت. بۆ خۇپاراستن لە وشكبوونى پىست پەيرەۋى چەند خالىك بەكە ۋەكو: رۇژانە خواردەۋەي برىكى باشى ناو كە لە 8 پەرداخ كەمتر نەبىت، مانەۋە بۆ ماۋەيەكى كورت لە گەرمادا، ناۋى زۆر گەرم بەكارمەھىنە، كەمترىن سابوون بەكارپىنە بەتايىبەتى بۆ دەمچاۋ و بن كەوش و ناۋگەل، پىست بە تەۋاۋى و بە نەرمى وشك كەرۋە، بەكارھىنانى ماددەي شىداركەرۋەي پىست لەپاش گەرمادا، نامىزى زىادكردى شىدارى ھەۋا Humid-fier بەكارپىنە ئەگەر ھەۋاي ژوروت وشك بىت. ئەگەر ئەم ھەنگاۋانە بىج سۈود بوون، پىست بە چارسەرى پىشكى دەكات بەتايىبەتى ئەگەر ھەستت بە خورشىت و قلىشانى پىست كىرد.



## لەكاتى نووستندا

دەندان لەكاتى نووستندا برىتتىن لە: سوۋانى دەندانەكان و تەنكبوونىان Chipped teeth. لەدەستدانى چىنى دەندانەكان، ھەستىاربوونى دەندانەكان، نازار لە شەۋىلاك، گىرژبوونى ماسۈلكەكانى جوبىن، نازار لە گوپەكاندا، سەرتىشە، نازار لە ناۋچەي دەمچاۋدا، نازار لە شانەكانى ناۋەۋەي پرومەت. تا ئىستا ھۆكارى تەۋاۋى ئەم گىرقتە نەدۆزراۋەتەۋە، بەلام سترىس و پەستى و توورەبوون رۇلپان ھەيە لە تووشبووندا، ھەندىك جارىش شىكستەپىنان لە كارىندا رۇلپى ھەيە، لە منداالندا گەشەي شەۋىلاك و ماسۈلكەكانى شەۋىلاك و دەندانەكان ئەم كىشەيە پەيدا دەكەن. لە زۆرىەي حالەتەكاندا پىست بە ھىچ چارسەرىك ناكات، بەگشتى رىگىكانى كۆنترۇلكردنى لىككانى دەندانەكان برىتتىن لە: سوۋوكردن و چارسەركردنى سترىس، بەكارھىنانى نامىزى تايىبەت لە دەمدا بۆ رىگرتن لە لە لىككانى دەندانەكان Dental splints، بەكارھىنانى دەرمانى خاۋكەرۋەي ماسۈلكەكان.

## بۆ رىش تاشىنىكى دروست

گىرگىرتىن زىبانەكانى رىش تاشىن Shaving برىتتىن لە برىن يان برىنداربوونى پىست و پەيداۋونى گىرئى يان زىبەكى بىچوك لەبەر گەشەكردى موو بۆ ناو پىست Ingrown hairs. ئەگەر لەپاش تاشىنى پىست دوچارى سوۋتەنەۋەي بىت، ئەۋا ھۆكارەكە بۆ مووسى تاشىن Razor دەگەپتەۋە. ھەر دوو گوپزان يان مووسى دەستى و مووسى كارەبايى باشى خراپى خۇيان ھەيە، بۆيە پىستتە كە بەر لە بەكارھىنان ھەلسەنگاندن بەكەيت بۆ ھەلبۇاردنى مووسى گونجاۋ. بە مووسى دەستى تاشىنىكى باش دىتە نەنجام بەۋەي كە دەمى مووسەكە زۆر لە پىست نىك دەبىتەۋە، بەلام لەۋانەيە كە بىتتە ھۆى سوۋتەنەۋەي پىست، كە مووسى دەستى دەبىتتە ھۆى پەيداۋونى گىرئى لەبەر گەشەكردى موو بۆ ناو پىست ئەۋكاتە مووسى كارەبايى دەبىتتە جىگرەۋە بۆ مووسى دەستى، بەلام تاشىنەكە زۆر تەۋاۋ و باش نايىت، لە ھەمان كاتدا لەۋانەيە كە ئەۋىش بىتتە ئەگەرى سوۋتەنەۋەي پىست لەبەر راكىشانى موۋەكان. پىش تاشىن و پاش تاشىن دەمچاۋت بە ناو و سابوون بشۆ، ھەرگىز پىست گورج مەكە لەكاتى تاشىندا، ھەرۋەھا مووس بە ئاراستەي موۋەكان بىچولتتە نەك بە پىچەۋانەي ئاراستەي موۋەكان، ئەمەش لەبەر نەكەيت كە زىاد بەكارھىنانى ناۋى كۇلۇنيا Eau de cologne لەپاش رىش تاشىن لەۋانەيە كە بە تىپەرپوونى كات بىتتە ھۆى پەيداۋونى خالى تارىك لەسەر پىستدا بەتايىبەتى ئەگەر بەر تىشكى خۇر بەكەۋىت.



## نەخۇشى ئەلزاھىمەر چىيە؟

نەخۇشى ئەلزاھىمەر Alzheimer's disease نەخۇشىيەكى پەرسەندوۋى مېشكە كە نىشانە سەردەكەيە برىتتە لە لاۋازبوونى بىر Dementia، پاشان شىۋان يان تىكچوون لە برىار و پلاننانان و لەۋانەيە ھەتا گىرقت لە شىۋازى ناخاۋتنىش بىگىرەتەۋە. گەلىك زاناي پىشكى لەگەل ئەۋەدان كە ھۆكارى ئەلزاھىمەر جگە لە تەمەن دەگەپتەۋە بۆ كۆبۈنەۋەي جۆرىكى پىرۇتتىن بە ناۋى بىتا ئەمىلوئىد Beta-amyloid لە شانەكانى مېشكدا كە دەبىتتە ئەگەرى مردنى دەماردەخانەكان. ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى ئەلزاھىمەر لەپاش تەمەنى 70 سالىدا بە رېژە 10% زىاد دەكات، ھەرۋەھا ئەگەرى تووشبوون لەپاش تەمەنى 85 سالىدا دەگاتە نىكەي 50%. بەھەرچال، نەخۇشى ئەلزاھىمەر ھەرگىز بەشىكى ناسايى يان ھەتمى نىبە لە پىرپوونى سىروشتى، بۆ نمونە گەلىك كەس تەمەنى دەگاتە سەروۋى 100 سالى بىج ئەۋەي كە تووشى ئەلزاھىمەر بىت. ئەۋ ھۆكارنەي كە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى ئەلزاھىمەر زىيات دەكەن برىتتىن لە: بەسالچوون لەپاش تەمەنى 70 سالى، بوونى مەيلى زىگماكى، بەرزبوونەۋەي پەستانى خۇيىن، نەخۇشى شەكرە، نەخۇشى خۇنپەرەكانى تاجى دىل، بەرزبوونەۋەي ناستى كۆلىستىرۇل، ھەموو تووشبوونك بە مەنگۇلېزم لەپاش تەمەنى 40 سالىدا تووشى ئەلزاھىمەر دەبن، ھەرۋەھا ئەۋ كەسانەي كە خۇنئىدىيان بۆ زىياتر لە 8 سالى تەۋاۋ نەكردوۋە ئەگەرى تووشبوونىان زىياترە لەۋ كەسانەي كە قۇناغەكانى خۇنئىدىيان تەۋاۋ دەكەن.

