

# نەخۆشكەوتن



كيشهيهك كه خوى چارهسەر دهبيت

ئەمە ئاساييه كه مندالان له ههفتهكانى سەرئەيدا نەخۆش كەون چونكە پرا دین بە خواردن و لەشيان گەشه دەكات. هینانەوه سەرى تۆزىك شىر پىي دەوترىت هینانەوه. كاتىك تازمەدايكیووهكەت دەرشیتەوه، ئەم ریزهیه زیاتره. ئەم رووداوه لەوانەیه مندال بترسینیت و لەناكامدا دەست دەكات بە گریان. كيشهیه زۆر ههیه كه دەكرئ ببه هوى نەخۆشى مندالەكەت.

كاتىك مندالەكەت له رینگهیه مەمك یان شووشەوه شىر دەخوات دلنیا به كه له بارودۆخى گونجای جەستەیدا بیت. بوون له بارودۆخى گونجای جەستەیدا دەكرئ ببیت هوى نەخۆشكەوتنى مندال. مامان یان سەردانكەرى تەندروستىت دەتواننیت لەم بارهوه یارمەتیت بدات.

له هەندى بابەت یان له زۆر بابەتانددا دەكرئ نەخۆشكەوتن به هوى 'گەر انەوهی گەده' بىت كه لەم حالەتەدا ترشى گەده دوباره دەگەریتەوه. لەوانەیه مندالانى ساوا مەرومۆچ بكەن و هەندى جار ئەم حالەتە دەتواننیت ببیت هوى بەدخۆراكى. گەر مندالەكەت بەباشى تەغزیه دەكات خوى زوى باش نایەتە بەرچاو، لەوانەیه تەنیا پىويست بكات له كاتى شىر پىدانددا بارودۆخى جەستەیهى خۆت بگۆریت بۆئەوهى له بارودۆخى ناسوودەتر دابىت. دەكرئ شىر پىدان به ریزهیه كەمتر و جارى زیاتریش بەكەلك بىت.

1.

تازە مندالە بووه. تازە خەرىكم شىر دەدم بە مندالە ساواكەم.

2.

بەردەوام وا دیتە بەرچاو كه تۆزىك له شىرەكە دىننیتەوه.

3.

بەم 'حالەتە' دلین هینانەوه. به گەشهكردن ئەم حالەتە به شىوهى ئاسايى دەهستىت. قسه بكە لەگەل سەردانكەرى تەندروستى خۆت.

## پزىشكى خىزانى دەلئیت

پاش چەند مانگى سەرەتایى، گەر مندالەكەت لەناكاو نەخۆش كەوت به ئەگەرى زۆرەوه ئەم حالەتە به هوى فایرۆسى گەده بەدى هاتوووه نەك هینانەوه. ئاوسانى گەده و رىخۆله مىكرۆبىكى سكه كه دەكرئ سكوچوون (پىسايى شل)ى لەگەدا بىت.

ئەم حالەتە له مندالانى ساوادا زۆر توندتره تاكوو مندالان، چونكوو دەكرئ مندالانى ساوا بەناسانى ریزهیهكى زۆر ئاوى لەشيان لەدەست بچىت و تووشى كەم ئاوى بن. گەر دوچارى كەم ئاوى بن، لەوانەیه به رادەى پىويست مېز نەكەن، ئارەزووى خواردن لەدەست بەدن و دەست و قاچیان سارد بىت.

گەر مندالەكەت نەخۆشه، یان گەر رشانەوهى سەوزى زەر داوى ههیه یان ئەم نەخۆشیهه زیاتر له رۆژىكى خایەندوووه دەستبەجى

راویژکاری وهر بگره له پزشکی خیزانیت.

## سەردانگەری تەندروستی دەلیت

هینانەوه له ماوهی شیرپندان یان پاش شیرداندا ئاسایی یه. گەر ئهم حالهته له کاتی تردا نینوان شیرپنداندا روو دەدات لهوانهیه هۆکارهکهی میکروبیکی گەده بیت. زۆر گرنگه که مندالانی ساوا بو بهرگریکردن له کهم ناوی شلهی زۆر بخۆن.