

ئايا بەكارھيئەتلىك ئاسپىرېن رۇژانە پىۋىستە؟

ئەمە دەيەن سالە ۋەكو ھەنگاۋىكى سادە بۇ خۇپاراستن لە سەرھەلدىنى نۆرەي دىل ۋ جەلتەي مېشك ۋ گىرقتى دىكەي كۆتەندامى دىل ۋ سووران باس لە ئەسپىرېن Aspirin دەكرىت، بەلام ئايا بەكارھيئەتلىك رۇژانەي دەنكى ئەسپىرېن بە ژەمىكى بچووك بۇ ھەموو كەسپك پىۋىستە ۋ ئەم ئامانجە دەپكىت، يان زىانى لە سوودى زياترە؟ پسپوران ھەرگىز رىئەي ئەو ناكەن كە ھەر كەسپك لەخۇيەو بۇ ئەم مەبەستە رۇژانە ئەسپىرېن بە ژەمى بچووك بەكارھيئەت، چونكە لەوانەيە كە زىانى لايەلەي مەترسىدارى لىكەۋىتەو، بۇنمونه: خۇئىبەرىۋونى ناوۋەي لەش بەتايىبەتى لە رېرەۋەكانى كۆتەندامى ھەرسدا كە بە پىي ئامارە پزىشكىيەكان لە ۳۰٪نى بەكارھيئەرانى ئەسپىرېندا بەدى دەكرىت. ئەمە سەلمىتراۋە كە بۇ كەسانى توشبوۋ بە نۆرەي دىل رۇژانە ۋەرگرتنى دەنكىكى ۸۱ يان ۱۰۰ ملگم ئەسپىرېن سوودى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە توشبوۋ بە نۆرەيەكى دىكەي دىل لە ئايىندەدا، ھەرۋەھا ئەگەرى توشبوۋ بە جەلتەي دوۋەم لە ئافەتدا كەم دەكاتەو، كە لە رابردوۋدا دوچارى جەلتەيەكى مېشك بوۋىت.



ئايا ھەموو دلتوندىيەك خەمۆكىيە؟

دلتوندى، يان خەم Sadness ھەستىيەكە كە ھەموو كەسىك لى كاتى جىاوازدا بە درىژايى ژيان دەپچىژىت. ھەستى دلتوندى كاردانەۋىيەكى سروشتىيى ئاسايىيە بەرانبەر بە بارودۇخ و بزويئەنەرە ناخۇشەكانى ژيان. دلتوندى لەوانەيە كە سووك، يان مامناۋەند، يان توند بىت، بەلام ھەستىكى كاتىيە و بۇ ماۋەى پتر لە دوو ھەفتە بەردەوام نايىت، ھەر ئەمەشە كە لە خەمۆكى جىاي دەكاتەۋە. خەمۆكى Depression حالەتتىكى درىژخايەنتەرە و كاريگەرىيى نىگەتيف دەكاتە سەر بارى كۆمەلايەتى و پىشە و چالاكىيى گرنكى تر، كە ئەگەر چارەسەر نەكرىت، ئەۋا نىشانەكان بۇ ماۋەيەكى درىژتر بەردەوام دەبىن و كوالىتى ژيان بە تەۋاۋى خراب دەكەن. خەمۆكى بەۋە لە دلتوندى جىادەكرىتەۋە كە ھەستە نىگەتيفەكان كاريگەرى دەكەنە سەر ھەموو لايەنەكانى ژيان و لەوانەيە كە ھەستىكرىن بە خۇشى لە ھەر شتىك كاريكى مەحال بىت. خەمۆكى نەخۇشەيەكى دەروونىيە، نىشانەكانى برىتىن لە: ھەستىكرىن بەردەوام بە دلتوندى، نارەحەتى، ھەستىكرىن بە ھىلاكى و ماندوۋىبون، گۇرپان لە سروشتى خەۋدا، گرفت لە تەركىز، ئائۇمىدى، ونبونى ھەز بۇ ھەموو چالاكىيەكان، نىشانەى جەستەيى ۋەكو سەرىشە و ئازارى گشتىيى لەش، ھەستىكرىن بە بىبەھايى، بىركرىنەۋە لە خۆلەناۋىردن.



دلەكزى لە رەمەزاندا

دلەكزى Heartburn لە رەمەزاندا رۇژۋان بە سەختى نارەحەت دەكات و گەلىك جار ترشەلۇكى گەدە دەگەرپتەۋە بۇ بەشى خوارەۋى سوورنىچك و دەيىتە ھۆى سووتانەۋى ناۋپۇشى سوورنىچك، ئەمەش ھۆكارە بۇ ھەستىكرىن بە سووتانەۋە و نارەحەتى لە بەشى سەرەۋە و ناۋەراستى سكدە. گرفتى دلەكزى و گەرپانەۋى ترشەلۇكى گەدە بۇ بەشى خوارەۋى سوورنىچك پەيۋەندى بە بۇنكرىن خۇراكەۋە لەكاتەكانى رۇژۋادا ھەبە، چونكە بۇنى خۇراك ھاندەرە بۇ ورئاندى گەدە و زىاد دەردانى ترشەلۇك. ھۆكارە ھاندەرەكانى دلەكزى: خواردنەۋى شلەمەنىيە گازىيەكان لە ژەمى فتاردا، زىاد خواردنى ترشبات و خوى لە ژەمى پارشيو و فتاردا، جگەرەكىشان، برى زىادى خۇراكى چەۋر لە ھەر ژەمىكدا، كەم خواردنەۋى ئاۋ لە نىۋان ژەمى فتار و پارشيو، راستەۋخۇ نووستن پاش ژەمى پارشيو، يان فتار، زىاد خواردنەۋى قاۋە، يان چاي لە نىۋان ژەمەكانى فتار و پارشيو. ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن لە دلەكزى لە مانگى رەمەزاندا: ھەلبۇزاردنى كاربۇھىدراتى ئالۇز ۋەكو دانەۋىلەى تەۋاۋ و پاقلەمەنىيەكان لە گەل سەۋزە و ميسو، ھەرۋەھا خۇراكى دەۋلەمەند بە رىشال بەتايبەتى لە ژەمى پارشيو، دووركەوتنەۋە لە خۇراكى سووركراۋە بە زەيت، كەمكرىنەۋى چەۋرى، پىادەۋىيى بۇ ماۋەى دوو كاتژمىر پاش ژەمى فتار، خواردنەۋى ۸-۱۲ بەرداخ ئاۋ لە نىۋان ژەمى پارشيو و فتاردا.

ھۆكاری سووربوونەۋەى دەموچاۋ

كە ھۆكارە بۇ فروانبوونى بۆرپىيەكانى خوين، بەتايىبەتى لە پىستى دەموچاۋدا، ھەستەۋەرى بە خۇراك، يان دەرمان، زىاد بەكارھىنانى ئاۋىتتە و ماددە پاككەرەۋەكانى پىست، مەشقى ۋەرزىشى توند كە دەپىتتە ئەگەرى بەرزبوونەۋەى پەستانى خوين و زىادبوونى لىدانى دل، نەخۇشى رۇزىسىا Rosacea كە برىتپىيە لە ھەۋكردىكى درىژخايەنى پىست لەگەل تىكشكانى بۆرپىيەكانى خوين و پەيداۋونى بلق لەسەر پىست، زىادبوونى ئاستى ھۆرمۆنى كۇرتىزۇل كە بە نەخۇشى كوشىنگ -Cush ing ناسراۋە، ھەروەھا بەكارھىنانى دەرمانى ۋەكو پرىدنىزۇلۇن كە ھەمان ئەم كارىگەرىيەى دەپىت.

سووربوونەۋەى دەموچاۋ Facial Flushing لەۋانەپە سادە و بى مەترسى پىت، بۇنمونه. ۋەكو كاردانەۋە پاش خۇراكى تىژ، بەرزبوونەۋەى پلەى گەرمىى لەش، يان پاش ۋەستانى بەكجارەكى سوورپى مانگانەى ئافرەت. پىستى دەموچاۋ دەۋلەمەندە بە مولولولە و بۆرپىيەكانى خوين، سووربوونەۋەى دەموچاۋ لە ئەنجامى كاردانەۋەى پىست بە شىۋەى فراۋانبوونەۋەى بۆرپىيەكانى خوين روودەدات، ھۆكارەكان: كاردانەۋەى دەروونى ھۆكارىكى زەقە بۇ سووربوونەۋەى دەموچاۋ، بەتايىبەتى شەرمكردن، يان شىۋان و شپرزەبوون، لىرەدا لەش دەست دەكات بە دەردانى ھۆرمۆنى ئەدرىنالىن كە دەپىتە ھۆى زىادبوونى تىكراى ھەناسە و لىدانەكانى دل،

بەھای خۇراكى

پىيازى شىرىن Sweet onions ماددەى خۇراكى گرنىگ لەخۇدەگرىت، بۇنمونه: فىتامىن C كە سىفەتى دژەئۆكسانى ھەپە و بۇ دروستبوونى پىرۆتىنى كۇلاجىن و رىكخستى سىستى بەرگرى لەش گرنىگە، فىتامىنەكانى، B1، B6، B9، يان فۇلەپت كە ھاندەرن بۇ كردارى مېتابولىزم و پاراستنى خۇركە سوورەكان و دەمارەخانەكان، پىياز پتر لە ۱۰۰ ئاۋىتەى گرنىگ لەخۇدەگرىت كە ھەموويان مادەى گۇگرىدىان تىداپە. پىياز سىفەتى



ھۆكارەكانى سەرسووران لە رەمەزاندا

شەكرى خوين كە مەرج نىيە تەنيا لە تووشبووان بە نەخۆشىي شەكرەدا رووبدات، بەلكو لە كەسانى ئاساييدا ھۆكارە بۆ سەرسووران بەتايبەتى لە رەمەزاندا و بەتايبەتى تىرش لەو كەسانەدا كە بى خواردنى ژەمى پارشبو بەرژوو دەبن، يان ژەمى زۆر بچووك و ناھوسەنگ لە پارشبو دا دەخۆن، كەمىي كانزاي ئاسن ھۆكارىكى ديكەيە كە جگە لە سەرسووران دەپتە نەگەرى سەرتىشە، كەمبونەوى تەركيز و نەگەرى تووشبوون بە كەمخوئىي زياد دەپت، كە ئەويش بارەكە ئالۆزتر دەكات و لە توندىي سەرسووران زياد دەكات.

لە ساتەكانى رۆژوودا لەش ھەلەدەدات كە بۆ ئەجامدانى فرمانەكانى خۆي لەگەل داخستنى خۆراك و شلەمەنييدا بگونجىتت، بۆ ئەم مەبەستە و بۆ داينکردنى وزە پيوستى بە ماددەي خۆراكى و قىتامىن و كانزا ھەيە، كە لە ژەمى پارشبو دا بە برى تەواو وەرېگرىن، بۆنمونه: كەم خواردنەوى شلە دەپتە ئەگەرى وشكبوونەوى لەش و سەرسووران Dizziness بەتايبەتى لە كەشى گەرمدا كە ھاوكاتە لەگەل زياد ئارەقە كردن و دابەزىنى پەستانى خوين و كەمبونەوى گەشتنى گازى ئۆكسىجن بە خانەكانى مېشك، ھاوكات لەگەل نېشانەكانى ديكەي كەمبونەوى شلەي لەش وەكو: توندبوونى ھەستى تىنوئىتى و ماندووبوون. ھۆكارەكانى ديكەي سەرسووران لە رەمەزاندا: گرفت لە گوئەكان، بەرزبوونەوى پەستانى خوين و ھەلبەزىن و دابەزىنى لەناكاوى پەستانى خوين، دابەزىنى ناستى



پىيازى شىرىن

ھاوكاتە لەگەل پاراستنى تەندروستىي دل و دابەزاندى پەستانى خوين، خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشىي شەكرە و كۆتەرۆلكردنى ناستى شەكرى خوين. بۆيە پىياز خۆراكىكى گونجاو بە خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشىي شەكرە، خۆپاراستن لە چەند جۆرىكى شىرپەنجە بەتايبەتى شىرپەنجەي گەدە و كۆلۆن، پاراستنى چرى، يان پتەويى ئىسك، پاراستنى تەندروستىي كۆئەندامى ھەرس لە رىنگاي ھاندانى گەشەي بەكترياي سوودبەخش لە رىخۆلەدا.

دژبەكترياي ھەيە، ھەرۋەھاپۆتاسىيۆم لەخۆدەگرىت كە گرنگە بۆ ھاوسەنگىي شلەي لەش و فرمانى گورچيلە و ماسوولكەكان. سوودەكانى ديكەي پىيازى شىرىن: دابەزاندى ناستى كۆليستىرۆل و چەورىي گليسريدە سيانىيەكان لە خويندا، پىياز زياتر لە ۲۵ جۆرى ماددەي دژئۆكسان لە گروپى فلافونويدەكان Flavonoids لەخۆدەگرىت، كە بايەخى تەندروستىي زۆريان ھەيە، بۆنمونه: رىژەيەكى بەرز لە ماددەي دژئۆكسانى كوريسىتېن Quercetin لەخۆدەگرىت، كە ناستى ھەوكردن لە لەشدا كەم دەكاتەو، كە