

بۆچى نابى برىن بە سپرتۆ پاى بىرئەو؟

دەگرىت لە شوئى برىندا، بەلام لەوانەيە كە بىئە
هۆى سووتاندنى خانەكانى پىست. هەرەها مالىن يان
شوشتنى برىن بە سپرتۆ خانەكانى پىست تىكەدەت،
ئەمەش دەبىئە هۆى نازار، ئاوسان، سووتانەو، هەرەها
خورشت لە شوئى برىندا. ئامازە بەمەش كراو كە
بەكارهينانى سپرتۆ بۆ پاكىزدەوئى برىن جگە لەوئى
كە زيان بە خانەكان دەگەيەنئىت، كىردارى چاكبەوئەوئى
برىنىش دۈادەخت. بە ھەمان شىو بەكارهينانى
گىراوئى پىرۇكسىدى ھایدروژىن بۆ برىن ھەرگىز
رئىمايى ناكىرت، چونكە ھەمان زيانەكانى سپرتۆ
ھەيە ئەگەرچى ھىشتا لە گەلئىك شوئىندا بۆ
پاكىزدەوئى برىنى سووك بەكادەھىئىرت. سپرتۆ
بە شىوئەكى سەرەكى بەكاردىت بۆ پاكىزدەوئى
پىست لە شوئى لىدانى دەرئى. واباشە كە برىن
بە برىكى زۆر ئاوشۇرت، دەتوانى سابونى
دزەبەكتىر بەكارىنئىت يان ھەتا سابونى ئاسابى
پاشان شوئى برىنەكە بە برىكى ئاوشۇ بۆ
نەھىشتى ھىچ ئاسەوارىكى سابون، پاشان
برىنەكە بە باندىچ يان ھەر پارچە
قوماشكى پاك بىچە ھاوكات لەگەل
بەكارهينانى مەرھەمى دزەبەكتىر.
برىنى قول و گەورە پىوستى بە
سەردانى نەخۇشخانە ھەيە.

پىسپۆران جەخت دەكەنەو كە
بەكارهينانى سپرتۆ يان گىراوئى
ئەلگەوئى چىر ھەرەها پىرۇكسىدى
ھایدروژىن Hydrogen peroxide (كە)
بە ئوكسىجىن ناسراو بۆ پاكىزدەوئى برىن
زىانى لە سوودى زىاترە. ئەگەرچى سپرتۆ يان
ئەلگەوئى چىر رىگا لە چالاكىي
بە كتر يا

ئەو دەرمانانەى كە پىوستە لە ھەموو مالىكدا ھەبن

- مەرھەم يان كرىمى دزەوكردن يان دزەئازار
وەكو قۇلتارىن يان برۆفىن.
- دەرمان بۆ سووكىردنى لووتگىران بە شىوئى
سپراى، بەخاخ Inhaler يان دلوپى لووت.
- دەرمانى دزەھەستەوئى (دزەھىستامىن) بۆ
خالەتەكانى ھەستەوئى، خورشى يان پىودانى
مىروو، بۆنمۇنە ئەلئىمىن.
- ھەبى مژىن دزى كۆكە و سووتانەوئى قورگ
Antitussive lozenges بۆ خالەتەكانى
ھەلامەت، كرانەوئى قورگ، بۆنمۇنە سترىپسىلز
Strepsils يان فىكس Vicks.
- دەرمانى دزى دلەكزى Antacids، ھەرەها پاودەر
يان گىراو بۆ چارەسەر كىردنى كەمبەوئەوئى شلەى
لەش يان وشكىبەوئەوئى ORS، دەرمانى دزەسكچوون.

- بۆ ھەندىك خالەتى لەناكاو، پىوستە كە لە ھەموو
مالىكدا چەند دەرمانىك بەردەوام بە برى پىوست
ھەبن كە دەكرىت تەنبا بە بوونى ھەندىك زانىارى
بۆ چەند خالەتىكى تابىەت بەكارهينئىن، ئەم
دەرمانانە برىتىن لە:
- گىراوئى پاكىزدەوئى برىن كە مىكرۇب
لەناودەبات و رىگا لە دروستبەوئى ھەوكردن لە
برىن دەگرىت، بۆنمۇنە گىراوئى دىتۆل يان سافلون
Savlon.
- مەرھەمى دزەبەكتىر كە لە پاش پاكىزدەوئى
برىن بۆ ھەمان مەبەست بەكاردەھىئىرت، بۆنمۇنە
سۆفراامىسىن، بىتادىن Betadine.
- دەرمانى دزەئازار بۆ خالەتەكانى سەرئىشە يان
ئازارى ماسوولكە، بۆنمۇنە پاراسىتۆل، ئەسپرىن.

ئەو راستىيانە سەبارەت بە قاۋە نەتزانىون

لەگەل ئاۋبانگە زۆرەكەى قاۋە، لەگەل چىژ و بۇنە خۇشەكەيدا، چەندىن لىكۈلىنەۋە جەخت لە سوۋدە تەندۈرۈستىيە جەستەيى و دەروونىيەكانى دەكەنەۋە. لەوانەيە كە رۇژانە قاۋە بخۈتەۋە، بەلام ئايا بە ھەموو زانىارىيەكان سەبارەت بە قاۋە ئاشنايت؟ لە راستىدا قاۋە خواردنەۋەيەكى تەندۈرۈستىيانەيە، چونكە جگە لە كافاينى Caffeine و ماددە دژەنۇكسانەكان، گەلىك ماددەى گرنىگ لەخۇدە گرېت ۋەكو فېتامىن، B2، B3، B5 لەگەل كانزاكانى مەگنسىيۇم، مەنگەنيز، فلۇرايد، پۇتاسىيۇم. پىنكەتەكانى قاۋە لە فلۇرايد، مەگنسىيۇم، ھەرۋەھا پۇتاسىيۇم رۇلىيان ھەيە بۇ زىادەردىن تۈنەكان و تەركىزى مېشك. قاۋە ھاندەرە بۇ زىادە درۈستىبونى دۇپامىن Dopamine و ئىندۇرفىنەكان Endorphins لە مېشكدا، ئەمەش خەمۇكى سوۋك دەكات. قاۋە دەردانى ترشەكانى زراو Bile acids كە فاكىتەرى كارىگەرن بۇ تۈۋشېۋون بە شېرپەنچە بىلۇك دەكات بەمەشەۋە رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە تۈۋشېۋون بە چەند جۇرېكى شېرپەنچە بەتايىبەتى شېرپەنچەى كۆلۈن. سوۋدە تەندۈرۈستىيەكانى تىرى قاۋە. رېگرتن لە زوۋپىرىۋون

Premature aging، پاراستنى خانەكانى پېست، زىادەردىن ئاستى وزە و چالاكىي لەش، باشتىركەدى مەزاج، ھاندانى سۈۋتانى چەۋرى و تاۋدانى تېكراي مېتابولىزىم، زىادەردىن لياقە و تۈنەى بەرگەگرتنى فېزىكى تا رېژەى ۱۱-۱۲٪، كەمكەردنەۋەى ئەگەرى تۈۋشېۋون بە نەخۇشىي شەكەرى جۇرى دوۋەم، كەمكەردنەۋەى رېسكى تۈۋشېۋون بە نەخۇشىي ئەلزاھىمەر، كەمكەردنەۋەى ئەگەرى تۈۋشېۋون بە نەخۇشىي پاركىنسۇن تا رېژەى ۶۰٪، پاراستنى تەندۈرۈستىي جگەر و كەمكەردنەۋەى ئەگەرى مۇمبۈۋى جگەر Livercirrhosis.



سۈدەكانى گەلەي مىو



گويز بۇ پاراستنى دل

گويز Walnut خۇراكىكى گىرنگە، چۈنكى بە دەلەمەنتىن سەرچاۋى چەورىيە ناتىرەكان ھەژمار دەكرىت كە رۇلى بەرەچاۋيان ھەيە لە پاراستنى كۆتەندامى دل و سووراند. گويز رېژىيەكى باش لە پروتىنى ئارجىنىن Arginine كە يەككە لە ترشە ئەمىنىيە گىرنگەكان لەخۇدەگرىت، ھەرەھا ماددە دژەئوكسانەكانى پۇلىفىنۇلەكان و قىتامىن E. لە لايەكى ترەو، گويز ماددەيەكى چەور بە ناۋى ئىستروئل Estrol لەخۇدەگرىت كە كۆلىستىرۇلى خراپ لە خۇندا تا رادەيەكى باش دادەبەزىيىت و خۇنبەرەكان لە رەقبوون دەپارزىت. گويز دەلەمەندە بە ئۇمىگا۳ لە گەل ترشە چەورى تاكەناتىرەكانى وەكو ترشى ئۇلىك Oleic acid كە گىرنگى تەندروستى ھەيە بەتايەتى دابەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۇلى خراپ لە خۇندا لە گەل رېگىرنلە دروستىوونى تۆپەلى مەيىۋى خۇن لەناۋ خۇنبەرەكاندا. گىرنگىيەكانى ترى گويز بۇ تەندروستى برىتىن لە: باشتركدنى فرمان و چوستى دل، پاراستنى خۇنبەرەكانى تاجى دل لە رەقبوون، ھاندانى تەندروستى ئىسك، كۆنترۇلكردى نەخۇشى شەكرە، تاۋدانى مېتابولىزم، خۇپاراستن لە گەلىك جۇرى شېرپەنچە، كەمكردەنەۋى ئاستى ھەوكردن لە لەشدا، پاراستنى تەندروستى پىست، ھاندانى خەۋىكى ئارام، خۇشكردى مەزاج لە مندال و گەۋرەكاندا.



رېژە بەرزەكەى ريشال، خۇپاراستن لە كەمخوئىنى، بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىيى لەش، خۇپاراستن لە شىرپەنجه، پاراستنى جومگەكان، پاراستنى تەندروستىيى دىل، يارمەتيدانى دروستبوونى ئىسك، بەھىزكردنى ددانەكان، كەمكردنەوى گرژبوونى ماسوولكەكان، يارمەتيدانى دروستبوونى پىرۇتىنى كۇلاجىن كە زۇر گرنگە بۇ پاراستنى تەندروستىيى پىست، سافكردنى پىست، پاراستنى تەندروستىيى چا، يارمەتيدانى گەشەى كۆرپە لە ئافرەتى دووگياندا.

گەلای ميو Grape leaves بە وزەيەكى كەمەوہ گەلەك كەنزاى گرنگ و ڧىتامىن لەخۇدەگرىت وەكو ڧىتامىنەكانى A، C، E، K، B2، B3، B6، B9، ناسن، ڧوسفۇر، كالىسيۇم، سىليينيۇم، مەگنسيۇم، كۆپەر، مەنگەنيز، زىنك، ھەرۋەھا ترشە چەورى ئۇمىگا ۳ و ماددەى دژئوكسان كە بايەخى تەندروستى زۇريان ھەيە. سوودە تەندروستىيەكانى گەلای ميو: كەمكردنەوى ئاستى ھەوكردن لە لەشدا، كۆتەرۋلكردن رىژى شەكرى خوئىن، ھاندانى كىردارى ھەرسكردى خۇراك، خۇپاراستن لە قەبىزى بە ھۆى

فەرامۆشكردى ھەستەكان زيان بە تەندروستى دەگەيەنىت

ژيانى مۇدىرن پىرە لە ملەلانىنى ھەستەكان Conflicting emotions. فشار بۇ سەكەوتن لە كارەكاندا، ترس لە وىكردى شتەكان، ئارەزوو بۇ ھىشتەنەوى پەيوەندىيى باش، قەناعەت لە كار و پىشەدا، ئەمانە ھەموويان تىكەلاۋىك لە ھەستەكان پەيدادەكەن. بەھەرچال، ئەوى لە كۆمەلگاگەمان ڧىرى دەيىن ئەو نىيە كە چۇن كاردانەوہ و مامەلە لەگەل ھەستەكانماندا دەكەين، بەلام ئەويە كە چۇن كىيان دەكەين يان چۇن لىيان دووردەكەينەوہ، ئىمەش ئەمە بە رىگا و رەفتارى جياواز بە تەواوى جىيەجى دەكەين. ھەستەكان وزە لەخۇدەگرن كە ھانى دەريپىن دەدات، بۇ دامركاندىيان مېشك و لەش تاكتىكىيى كارامە بەكاردىنن وەكو گرژكردنەوى ماسوولكە و راكرتنى ھەناسە بۇ ماويەكى زۇر كورت. نىشانەكانى وەكو پەستى و خەمۇكى كە لە زيادبووندان، لەوانەيە لە چۆنىيەتى مامەلەكردن لەگەل ئەم ھەستەكاندا سەرجاوبەگرن، ئەم ھەستەكان يان ئەو ھىزە بايۇلۇژىيانەى كە نايت فەرامۆش بكرىن. كە مېشك رىگا لە ھەستەكان دەگرىت لەبەر ئەوى كە گەلەكەن يان ناكۆكن، ئەو مېشك و لەش دوچارى نىشانە و تەنگرى ڧىسلۇلۇژى دەبنەوہ، ھەرۋەھا شەكەتتىيى دەروونى يان سترىس لەبەر داخستى دەرگا بە رووى ھەستەكان كە نەك تەنيا دەيتتە ئەگەرى نەخۇشىيى دەروونى، بەلكو لەوانەيە كە بېيتە ھۆى نەخۇشىيى جەستەيى وەكو نەخۇشىيى دىل، گرتەكانى رىخۇلە، سەرئىشە، خەوززان و...تەد. زۇرپەى كەسەكان كەوتوونەتە ژىر كۆتەرۋلە ھەستەكانيانەوہ بى ئەوى كە بە تەواوى دركى پىكەن. ئەمەش روونكراوئەوہ كە ھەر چەند مەلامەلانىنى ھەستەكان زياتر يىت ھىندە پەستى زياتر دەيتت و ئەگەرى گرتە دەوونى و جەستەيەكان زياتر دەيتت.