

## اوروجلوغا حاضرلیق

اسلام دنیاسی، عزیز بیر قوناغی قبول ائله ماغا حاضرلاشیر: مبارک رمضان آیی.



اسلام دنیاسی، عزیز بیر قوناغی قبول ائله ماغا حاضرلاشیر: مبارک رمضان آیی.

جسمیمیزی بو گۆزل گونلره حاضرلاماقدا چوخلو اهمیت داشیر. بونا گۆره جسمیمیزی فیزیولوژیک جهتدن اوروجلوغا حاضرلاماق و گوندهلیق غذا رژیمیمیزی تنظیمه سالماغین یوخاری اهمیتی وار.

اوروجلوقدان نچه گون اولدن اوروج توماغا باشلاماق پیغمبر (ص) سنتی اولماقدان علاوه بدنییمیزه اورجلوق شرابطینه حاضرلاشماغا دا کؤمک ائلر.

ایکینجی نوع دیابتی اولانلار بو آیدا تازا گۆی و توت چوخ ینمهلی و دسرلرینه دارچین آرتیرمالیدیلار. گوندهلیق بیر ایکلی چای قاشیغی قدر دارچین ینماق قانداکی قندین مقدارینی تنظیمه سالار. غذا کفایت قدر فیبر اولمالیدیر چونکی بو ماده ده، قان قندی نین میزانینی تنظیمه سالار.

دیابتین ایکینجی نوعونا مبتلا اولانلار اورجلوقدا گون بویو اؤز یانلاریندا شیرین ینمهلی ساخلامالیدیلار کی هر وقت هیپوگلیسمیا (قان قندی نین آزالماسی) علامت لرینی مثلاً باش گیچلنمه، اورک بولانما و باش آغریسی، گۆرسه لر اوروجلارینی سیندیرماقدا شبهه ائله مه سینلر. بو علامت لر بدنین خیردارلیغیدیر.

اوروجلوقدا اوروج اولمایان ساعتلرده، بدنین لازم اولدوغو قدر مایعات ایچین. هنج اولماسا گونده سککیز لیوان سو و اوندان علاوه میوه سویو، اوت دمله مه لیلری ایچین. بدنین سویونو آزالتماغا سبب اولان مایعات مثلاً قهوه و نوشابه کیمی شئیرلر ایچمه یین. فیبرین دولو اولان ینماقلار مثلاً تازا گۆی و لوبیه لر بوللو مقداردا ینین.

جسمانی حاضرلیقلاردان علاوه، ذهنیمیزی ده الله-ین قوناقلیق آیینا حاضرلامالی ییق؛ گوندهلیق ذکرلر، مهربانلیق، خانواده رابطه لرینی گوجلندیرماق، اجتماعی رابطه لرینی گوجلندیرماق، اراده میزی گوجلندیرماق و صبر، بو بولدا گۆزل آددیملاردان سایلیلر.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=669>