ئامێری هەڵمژەر و هەندێک ئەندام، مەترسییەکەن ـ مەبەستی ئەو کارەی کە ئەندامێک دەیکات، بەڵام کارەکە بەتەواوی نەکرێت

مەبەستی ئەو کارەی کە ئەندامێک دەیکات، بەڵام کارەکە بەتەواوی نەکرێت، بە هۆی هەبوونی ئامێری هەڵمژەر لە کۆتایی ئەندامی هەرسی و هەندێک ئەندامی تر، مەترسی لە سەر تەندروستی دروست دەکات

نووسینی: د. ئەحمەد عەلی شێخ ڕەحمان، پسپۆڕی نەخۆشیی هەرسی و ئەندامی هەرسی، نەخۆشخانەی شێخ زایەد، هەولێر

ئەو کەسەی کە ئامێری هەڵمژەر لە کۆتایی ئەندامی هەرسی دەکرێت، زۆرجار هەست بە هیچ نیشانەیەک ناکات لە ماوەی کورتدا. بەڵام لە ماوەی درێژخایەندا، ئەو ئامێرە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە ڕەنگی پێست، لە کارکردنی گورچیلە، لە ئاستی ڤیتامینەکان و لە تەندروستی گشتی. ئەم وتارە باس لە چۆنیەتی کارکردنی ئامێری هەڵمژەر، جۆرەکانی، هۆکارەکانی دانانی و ئەو مەترسیانە دەکات کە پزیشک و نەخۆش دەیانزانێت.

چۆن ئامێری هەڵمژەر کار دەکات

ئامێری هەڵمژەر بریتییە لە ڕێگایەکی کاتی یان هەمیشەیی بۆ ڕاکێشانی خواردن بۆ ناو ئەندامێکی هەرسی کە ڕێگای سروشتی خواردن لە بەرهەمهێنان یان لە کۆسپێکی گەورەدا داخراوە. زۆرترین کار لەسەر ئەم ئامێرە کراوە لە نەخۆشی شێرپەنجەی سەری مێشک و مەری و مەری و مەری