

لهڙه مي بهياناندا، چي بخوم؟

د. ناسو فهوري سهعيد



ھاندەرىشە بۇ ئەنجامدانى مەشقە ۋەرزىشىيەكان، چۈنكى كاتىك ناننى بەيانىان دەخۆيت چالاک دەبىت ۋە لەو سستى ۋە لاۋازىيە رزگار ت دەبىت كە لەگەل لەخە ۋە ھەستاندا ھەستى پىدەكەيت ئەنجامى ئەۋلىكۆلىنەۋەيە لەگۆقارى Pediatrics ى ئەمريكييدا بلاۋبۇۋە، كاسرىن تالمىج كە يەكك بوو لەتويژرەۋەكان لەبارەى ئەنجامى لىكۆلىنەۋەكە رايگە ياند: ئەۋ خەلکانەى بەيانىان بەر لەدەستپىكردى كارو چالاکىيەكانىان نان دەخۆن، بەدرىژايى ئەۋرۆژە برى كەمتر لەخۆراك بەكار دەھىنن، چۈنكى كاتىك ناننى بەيانىان دەخۆرىت برى مېتاپۆلىزم بەرز دەبىتەۋە ۋە جەستە بەخىرايى تاۋزە - ى گەرمى دەسوتىنىت ۋە لەكاتىكى زوى ئەۋرۆژەۋە ئەم كىدارە دەست پىدەكات.

بەلام ئەمە ئەۋە ناگەيەنىت مرۆف بەيانىان ھەرچىيەك بوو بىخوات بى ھىچ ئاگادارىيەك بەۋ بەھانەيەى ناننى بەيانىان تاۋزە - ى گەرمى سەرف دەكات، سانجى گۆپتا گەرە پەيامنىرانى پزىشكى كەنالى CNN لەۋ باۋەرەدايە ناكرىت ئەنجامى ئەم لىكۆلىنەۋەيە بى ھىچ وريايەك لەژيانماندا جىيەجىيەكەين، چۈنكى دەشيت ئەنجامەكە پىچەۋانە بىتەۋە ئەگەر ھەندىك خواردىنى ۋەك سەندەۋىچ ۋە ئىشى ھەۋىر لەبەرچايدا خورا، لەمبارەدا بەرچايى زىانى لەقازانجى زياتر دەبىت بەتايىبەتى لەكاتىكدا ئەۋ خواردانەى دەۋلەمەندن بەرۆن يان زەيتە خراپەكان ۋە برى زۆريان لەشەكر تىدايە ۋە ريشال ۋە پرۆتىنى پىۋىست بۇ لەشيان بەبرى كەم تىايە، بەراى سانجى باشتىن بەرچايى يان

نانى بەيانىان ژەمىكى گىرنگ ۋە سەرەككىيە لەسىستى خۆراكى رۆژانەدا، چۈنكى كاريگەرىيەكى پۆزەتېقى بۇسەر جەستە ھەيە بەدرىژايى رۆژ ۋە وزەى پىۋىست بۇكاركردىنى جەستە بەگشتى دابىن دەكات، ئاسايى مرۆف چالاکىيەكانى رۆژانەى بەچاپوۋشىن لەجۆرى ئەۋ ئەرك ۋە كارانەى ئەنجامىان دەدات لەكاتى بەيانىيەۋە دەست پىدەكات ۋە لەلايەكى دىكەشەۋە بەلايەنى كەمەۋە ھەوت بۇ ھەشت سەعات بەسەر دوا ژەمە نانخواردندا تىپەرىۋەۋە واتە گەدە بەتالە ۋە مېشك ۋە سەرچەم كۆئەندامەكانى جەستە پىۋىستىان بەخۆراكە، ھەر لەبەرئەۋەيە بەيانىان تاكاتى خواردىنى ژەمە ناننى نىۋەرۆ دىت چەند سەعاتىك دەخايەنىت كە بەتايىبەتى لەۋ سەعاتانەدا مرۆف پىۋىستى بەزۆرتىن وزەيەۋ دەستكەۋتنىشى تەنيا لەرپى خواردىنى ژەمە بەرچايەكى دروستەۋە دەست دەكەۋىت كە وزەى پىۋىست بۇ لەش دابىنكات ھاۋكات كاريگەرى خراب لەسەرى جىنەھىلپت ۋەك زۆربوونى كىشى لەش ۋە قەلەۋى كە ھۆكارى كاريگەر ۋە يارمەتىدەرن بۇ زنجىرەيەك كىشى تەندروستى باۋ ۋەك گىرانى لولەكانى خوين ۋە شەكرە ۋە نەخۆشىيەكانى دل.

خواردىنى ناننى بەيانىان بەپىچەۋانەى ئەۋەى زۆرىك بروايان ۋايە كىشى لەش زىاددەكات، كىشى لەش كەمدەكاتەۋە ۋە رىگرىش دەبىت لەزىادبوونى لىكۆلىنەۋەيەكى پزىشكى كە لەسەر دوو ھەزار ھەرزەكار ئەنجامدرا بوو ئاشكرى كىش خواردىنى ناننى بەيانىان نەك تەنيا كىش دادەبەزىنىت، بەلكو ھۆكارىكى

ژەمە خۆراكى نمونەيى بۇ بەيانىان برىتتىيە لەشىرى مامناۋەند لەرووى چەورىيەۋە لەگەل برىك گەنم ۋە برىك لەگۆيزەمەنىيەكان ۋە چەند دەنكىك توو كوپىك شەربەتى پرتەقال، چۈنكى شىرەكە پرۆتىنى گونجاۋى تىدايە ۋە گۆيزەمەنىيەكانىش پرۆتىنى پىۋىستىان بۇ دل تىدايە، ھەرچى توۋەكەيە دژە ئوكسانى تىدايە كە



ترشه لۆكى گەدە كەمدە كاتەوہ .
 لىكۆلىنەوہ يەكى دىكەى ھاوشىوہ
 ئاشكرايكد ئەو مندالانەى بەردەوام
 پۆژانە نان دەخۆن بەھەمان پۆژە
 لەھاوتاكانيان كە نان ناخۆن تووشى
 قەلەوى نابن، بەپىيى ئەنجامى ئەم
 لىكۆلىنەوہ پزىشكىيە كە لەپۆژنامەى
 دەيلى تەلەگرافى بەریتانيدا بلاوبۆوہ
 و لەسەر پانزە ھەزار مندالى پىنج

سال ئەنجامدرا بوو، دەرکەوت ئەو
 مندالانەى كىشەى قەلەويان ھەيە
 بەبرىكى زۆر كەمتر نانى بەيانيان
 دەخۆن وەك لەوانەى كە بەپىيى
 تەمەنيان كىشى لەشيان ئاسايىە،
 ھەرۈھە لىكۆلىنەوہ كە ئەو شەى
 پوونكردەوہ ئەو مندالانەى دايك و
 باوكيان لەدەرەوہ كارناكەن زياتر
 دووچارى قەلەوى دەبن وەك لەو
 مندالانەى كە باوانييان بەيانيان
 دەرپۆن بۆ سەر كار، چونكە ئەمەى
 دواييان بەيانيان پىكەوہ نان
 دەخۆن.
 لىكۆلىنەوہ كە ئەو شەى
 نەشاردەوہ كە لەسەدا بيستى مندالان
 لەيەكەم سالى چوون بۆ قوتابخانەوہ
 بەدەست كىشەى قەلەويىوہ
 دەنالين.

پروفیسور ہیسەر جوشی کہ سەرپەرشتی لیکۆلینەوہکەى کرد ھۆکارى ئەم حالەتە بۆ ئەو نەریتە نادروستانە دەگەریتەوہ کہ پۆژانە خیزان پەپرەویان دەکات وەک نەخواردنى نانى بەیانیان، ھەمان حالەتیش بەسەر گەرەکاندا جیبەجیدەبیئت، چونکہ ئاسایى ھەر کەسێک کہ بەیانیان نان نەخوات زۆر برسى دەبیئت و نیوہرەوان ناچار دەبیئت ژەمە خۆراکی چەور بخوات یان تا نیوہرۆ پشت بەشیرینی ببەستت بۆ کەمکردنەوہى ھەستکردن بەبرسیتی.

بۆ رینگەگرتن لەقەلەوبوون

ھەرچەندە لیکۆلینەوہکە پەیوہەندى راستەوخۆى نیوان ریکخستنى سستى

خۆراک و زیادبوونى کیشى ئاشکرا نەکردووه، بەلام بۆیان دەرکەوت پەیوہەندییەکی راستەقینە ھەیە لەنیوان ئاستى خویندەوارى و دایک و کیشى مندالەکانى، ریزەى قەلەوى مندالان لەنیو ئەو ژنانەى خویندەوار و پۆشنبیرن لەسەدا سى تینەپەرى بەبەرورد لەگەل ئەو ژنانەى کہ نەخویندەوارن کہ ریزەى قەلەوى مندالەکانیان دەگاتە لەسەدا شەست، ھەرۆھەا ئەو دایک و باوکەنەى کہ پەرۆش نین بۆئەوہى مندالەکانیان نانى بەیانیان بخۆن بەگشتى سىستى خۆراکیان ریکوپێک نییە و خۆراکی دروست بەپێى پىویست ناخۆن.

وێرای سوودى نانى بەیانیان بۆ رینگەگرتن

لەقەلەوبوونى مندالان خواردنى بەرچایى دروست ھۆکارىکى کارىگەریشە بۆ بەرزکردنەوہى ئاستى خویندنییان، چونکہ کاتیک مندال تیر دەبیئت بەشیوہیەکی باشتر گوئى دەگریت و فیردەبیئت و ئارەزوى ھاوبەشیکردنى دەبیئت لەگەل مامۆستاکەیدا، بەرچایى پىویستە سى پیکھاتەى سەرەکی لەخۆبگریئت بریک لەنیشاستە وەک نان یان کیک یان دانەویلە لەگەل شیر و بەرھەمەکانى کہ ھەریەک لەشیر و ماست و پەنیر پىویستە ھەبن و لەگەل کۆمەلەى میوہ، پاشان ھەلبژاردەى دیکە ھەیە کہ دەکریت بۆ فرەجۆرى خۆراک و کردنەوہى ئارەزوى نانخواردنى بەیانیان لەسەر سفرە دابنریت وەک ھێلکە کہ لەخۆراکە پىویستەکانەو یەکیکە لەپیکھاتە باشەکانى بەرچایى دروست، بەلام بۆ سەرۆ بیست و پینج سال نابیت ھەفتەى لەسى ھێلکە زیاتر بخوریت ئەوانەش کہ کیشەى بەرزبوونەوہى کۆلیسترولى خوینیان ھەیە ئەو بەیانىە کہ ھێلکە دەخۆن پىویستە ھەندیک خۆراکی دیکە نەخۆن بۆنموونە کہ ھێلکەت خوارد ئەو پۆژە گۆشت مەخۆ، یان کہ لەبەرچاییدا ھێلکەت خوارد قەیماغ مەخۆ.

بیبەر بۆ بەیانیان

نەگونجاوہ

بۆئەوہى تۆزیک لەرۆتینی نانى بەیانیان بگوریت کہ زۆرجار تەنیا قاپیک ماست یان جۆریک پەنیر دانراوہ، دەتوانیت ھێلکە بەکولالوى یان ھێلکە و پۆن دابنریت یان بەشیوازیکى دیکە ھێلکە نامادە بکەیت ھەر بۆ دوو ھێلکە یەک کەوچکی



زەلاتە ئارد ئەگەر بۆر بېت باشترە دوو كەوچكى زەلاتە شىرى وشك لەگەل كەمىك خوئى و پىكن پاودەردا تىكەلىان بكەيت و لەتاوہىەكى تىفالى تازەدا بەكەوچكىك زەيتى زەيتون بەرچايىہەكى خوئش ئامادە بكەيت لەگەل ئەم ھىلكەيەدا بەھەر جۆرىك ئامادەت كرديت بۆ خواردن، خەيار و تەماتە و گىزەر و زەيتون دابنى و خوئيان پيوہ مەكە لەجياتى ئەوہ ليموہىەكى يان ئاوى ليمو و كەوچكىك زەيتى زەيتوون بكە بەسەرياندا و بەپىي ئارەزوش دەكرت چەند چلېك مەعدەنووس يان نەعنا يان پىچانە يان سىپىناغ لەگەلىاندا دابنىت، بەلام سەوزەى دىكە وەك كەوہريان تەرەتيزە يان بىبەر بۆ بەيانيان نەگونجاوہ. ھەرۈہا دەكرت ھەفتەى دوو بۆ سى جار لەگەل بەرچاييدا شوڤبا يان سوپىكى وەك نىسك يان برنجى وردكراو و گىزەر ئامادە بكەيت، ھەر لەگەل بەرچاييدا ھەندىك كەس ئارەزوى تاەين يان راشى و دوشاوى خورما دەكەن ئەمانە بەھای خوراكىيان بەرزە، سوودىيان ھەيە لەبەرئەوہى پىكھاتەى سەرەكى دروستكرديان پووەكيبە، بەلام نايبت زيادەپروپى بكرت لەخواردننيان لەبەر كيشەى قەلەوى، چونكە دەولەمەندن بەرۆنى پووەكى و برپكى زۆرلەشەكر.

لەھەندىك شوئيش پاقلەى كولائو يان شىلمى كولائو لەگەل بەرچاييدا دادەنرېت كە ئەمانيش سوودى خوئيان ھەيە، ھەرۈہا خواردنى كونجى بەتەنيا يان بەكارھىنانى لەدروسكردينى نان و سەموندا زۆر بەسوودە و كۆمەلىك ماددەى خوراكى گرنكى تىدايە كە يەككى

لەكارىگەريەكانى دواخستنى پىرپوون و بەھىزكردينى تواناى سىكىسى پياوہ.

شير خواردنەوہىەكى پيوست

شير بەخوراكىكى تيروتەواو دادەنرېت، چونكە ھەريەك لەپرۆتېن و چەورى و شەكرى شير و كانزاكانى تىدايە لەگەل زۆرەى قىتامىنەكان، بەلام ناكريت بۆ دەستكەوتنى قىتامىنەكان پشت بەشير بىسەرتىت، چونكە بەگەرمى قىتامىنەكان لەناو دەچن و اباشە بۆ مندالانى بچوك كە شىرى تەريان بۆ دەكولېن يان شىرى وشكىان پىدەدەن بەبەردەوام ئاوى ميوہيان پىدريت كە دەولەمەندە بەقىتامىنەكان تاگەشە بەدروستى بەرپوہبچىت و بەرگرييان دژى تووشبوونى نەخوشىيەكان ھەيبت.

شاينى باسە ھەرچەندە شير بەردەوام و بەدرىزايى وەرزەكان پيوستە بخوريتەوہ، بەلام ئەگەر نەتوانى خواردنەوہى شير بكەيت بەبەشيك لەبەرنامەى خوراكيت، ئەوا بەلايەنى كەمەوہ لەوہرزى پايزەوہ تا كۆتايى زستان بيخۆرەوہ، چونكە پۆزانە خواردنەوہى پەرداخىك بۆ دوو پەرداخ شير بەرگرى لەش دژى نەخوشىيەكانى زستان وەك سەرمابوون و ھەلامەت و ئەنفلۆنزا، بەھىز دەكات تەنانتە لەو بارانەشدا ئەگەر تووش بيت بەسووكى تووش دەبيت و زو چاكدەبيتەوہ ئەگەر بەلايەنى كەمەوہ سى مانگ بەردەوام پۆزانە شيرت خواردىتەوہ.

ئاگات لەجۆرى ئەو شيرە بيٲ كە دەيكريت لەپووى ميژووى بەسەرچوونى و جۆرەكەى جۆرى باش بيت، چونكە ھەنديجار شىرى وشك ساختەى تىدا دەكرت لەرپى

تىكەل كرنى ماددەى دىكەى وەك نيشاستە، ئارد، جيلاتىن، يان ھەندىك ماددەى رەنگدارى وەك دكستورين واتە شەكرى سووتاو يان ماددەى رەنگدارى دەستكردى وەك كالانوتو تىدەكەن كە زيانى نىيە، بەلام ئەگەر بۆيەكانى ئەنيلين بەكاربيت ئەوا زۆر خراپە، چونكە ژەھراوييە و نايبت بەھىچ شىوہىەك و بەھىچ برپك بەكاربيت و پىراى بەكارھىنانى ھەندىك ماددەى پاريزەرى وەك بىكارپونانى سوڊيوم يان بۆركس يان فۆرمالدهين يان ترشى سلسىك كە لاينە تەندروسىيەكانى سەرچەم و لاتانى دنيا قەدەغەيان كرددوہ، چونكە مەترسى ھەيە بۆ سەر تەندروستى مرؤف.

بۆ ئەوہى خوادنەوہى شير بكەيت بەبەشيك لەنەريتى پۆزانە ھەولبەدە كاتىكى تايبەتى بۆ خواردنەوہى شير ديارى بكەيت كە مەرج نىيە تەنيا بەيانيان بيت و لەگەل بەرچاييدا، چونكە زۆر كەس ھەن دەلېن ئەگەر پەرداخىك شير بخوينەوہ، ھىچى دىكەمان بۆ ناخوريٲ، دەكرت شەوان بەر لەخەوتن پەرداخىك شير بخويتەوہ و لەجياتى شەكر يەك كەوچك ھەنگوينى تىبكەيت، يان كە بەيانيان لەخەو ھەلدەستت و ئەگەر كاتت ھەبوو بەشېنەيى نان بخويت سەرەتا پەرداخىك شير بخۆرەوہ، بەلام لەم كاتەدا پيوستە پەرداخە شيرەكە كەم كەم بخويتەوہ، چونكە گەدە بەتالە و بەكارىگەرى ترشەلۆكى گەدە راستەوخۆ شيرەكە تۆپەل دەبيت و لەوانەيە ھەندىك كەس ھەست بكەن گەدەيان قورس دەبيت، سەربارى ئەم دوو پەرداخە شيرە كە ئەگەر بكرت ھەردوو جارەكە

بخوریتەو دەتوانیت بۆئەو ھەوای رۆژانە بری پېویست لەشیر دەستبکەوئیت بەیانیان لەجیاتى ئەو ھەوای قاوھکەت بەئاو بگریتەو، بەشیر بیگرەو، ھەرودھا شیر لەکێک و ئیشی ھەویر و ئامادەکردنی نان و سەموندە بەکاربێنە و کاتیک شۆربای سپیش وەك ژەمە خواردنیکی سووک بۆ ئیواران یان وەك بەشیک لەو خۆراکانە ئامادەکەیت کە پێش ژەمە نان خواردنی سەرەکی پێشکەش دەکریت دیسانەو شیر بەکاربێنە لەجیاتى کریمی سپی، چونکە شیرەكە وەك کریمەكە تامی خۆش دەکات، بەلام ئەو ھەندە زیانى نییە، بەلکو بەھای خۆراکی شۆرباکە یان سووپەكە بەرز دەکاتەو، دەکریت لەئامادەکردنی ساس و ھەندیک سووکە خۆراکی دیکەدا دیسانەو شیر بەکاربێنیت، لەئیوان ژەمەکاندا کە ھەست بەبرسیتی دەکەیت پەرداخیک شیرى سارد لەگەل پارچەيەك سەمون یان نانێ بۆ یان نانێ جۆ برسیتیت ناھیلێت و کاریش ناکاتە سەر ژەمە خواردنە سەرەکییەكەت یان دەکریت کوپێک ماسەت لەجیاتى شیرەكە بخۆیت، بۆ

مندالانیش دەتوانیت پەرداخیک شیر بێنیت و کۆکۆپەسى بۆ تیبکەیت کە بریتیە لەپارچەيە يان وردەي برنج یان گەنمەشامى داپۆشراو بەشووکولاتەو بەھایەکی خۆراکی بەرزى ھەيە و دەکریت مندالان لەکاتى سەعیکردندا پۆژی دوو بۆ سى جار ئەمە بخۆن، یان شیرى سارد ئاوی میوھ یان مۆزیک ورد ورد بکەیت تیکەلێ بکەیت یان لەگەل کەمیک شوکولاتەدا بیخۆنەو، نەك ھەرمندال و ھەرزەکاران گەرەکانیش دەتوانن شیر و شوکولاتە پیکەو بخۆنەو یان شوکولاتە بەتەنیا وەك یەكێک لەپیکھاتەکانى بەرچایى دەتوانیت ئەو شوکولاتەيە بەکاربێنیت کە لەناو شوشەدایە و بەکەوچک دەردەھینرێت بۆ بەرچایى بەیانیان و پارچەيەك نانى توست یان سەمون بێنە و کەوچکێک شوکولاتە تا جۆرى شوکولاتەكە تۆختر بێت سوودی زیاترە، بەدەمی چەقۆيەك بەسەریاندا بلبکەرەو و پارچەيەكی دیکە توست یان سەمون بخەرە سەرى، بۆیە شوکولاتەي تۆخ باشترە، چونکە ئاماژەيە بۆئەو ھەي کە لەگەل شیردا تیکەل نەکراو

واتە خەستیەكەي بەھۆی شیرەو ھەرودھا پوونەکراو تەو، ئەم شوکولاتە تۆخە بۆ سوپى خۆین زۆر بەسوودە و دل و بۆرییەکانى لەنەخۆشى و کێشە باوھکان دەپاریزێت، چونکە یارمەتى خاوبوونەو ھەي خۆینبەرەکان دەدات تا بەئاسانى خۆینیان پیدادا پروات، ھۆکاری ئەمەش بۆئەو دەگەریتەو شوکولاتەي تۆخ بەمادەي فلائوئید دەولەمەندە کە کاردەکات بۆ فراوانکردنی لولەکانى خۆین و ریزەي ئۆکسان لەخۆیندا دادەبەزینیت و بەمەش جەستە زیاتر بەرھەلستی زیان پیکەوتن و تیکچوونی خانەکان دەکات، لەبەرئەو ھەي و اباشە خۆمان رابھینین بەدەر لەخواردنی شوکولاتە لەگەل بەرچاییدا، رۆژانە کاتیک ئارەزووی خواردنی شیرینی دەکەین لەجیاتى خواردنی پاقلوھ یان برمەيەکی شیرین و پەر لەچەوری زەرەرمەند چەند پارچەيەکی بچوک لەشووکولاتەيەکی تۆخ بخۆین، بەلام ناکریت لەخواردنی زیادەرویی بکەین، چونکە بەدلنیايی کێشەي قەلەویمان بۆ دروست دەکات و بری رینگەپیدراو کە زامنى کاریگەرى



باشمان بۆ دەكات و زىانى نايىت بۆ سەركىشمان تەنيا دە بۆ پانزە گرامە لەرۇڭيىدا، بەھەمان شىۋە ھەرىيەكە لەگوپىز و بادەم و بوندق و فستق و ھەنگوئىنىش ئەگەر بەبرى زۆر خوران لەگەل ئەوئەشدا كە سوودەكانيان زۆرن، بەلام دووچارى كىش زۆرىشمان دەكەن.

ھەر بۆ دەستكەوتنى برىك شىرىنى ئەگەر لەوانە بوويت ھەز لەشىرىنى كەرد دەتوانىت دواى بەرچايسى دوو بۆ سى دەنك خورما بخۆيت يان بەر لەدەستپىكردى بەرچايسى واتە بەسكى ناشتا ھەر بەسوودە بەتايىبەتى بۆ ئەو كەسانەى كىشەى جگەريان ھەيە، چونكە جگەر بەھىز دەكات و ماددەى خۆراكى باش بەجەستە دەبەخشىت و ئەو كەسانەش كە كرمىيان ھەيە ھەر بەو شىۋەيە بيخۆن سوودى لىۋەردەگرن و لەماۋەيەكى كەمدا ئەو كرمانە فرى دەدەن.

خورما ھەر جۆرىكى بىت

خورما ھەر جۆرىكى بىت ھەر بەسوودە بەتەرى و تازەيى بىت يان لەجۆرى خورماى وشك بىت،

پەرە لەفىتامىن A و B1 و B2 و C و كانزاكانى ۋەك ئاسن و فوسفور و پۇتاسىيۆم و گوگرد و مەنگەنيز و كالىسيۆم و مەگنسىيۆم و كلورين، ھەروەھا دەرکەوتوۋە پارىزگارى لەتەرى و برى چاۋ و برىسكە و شەوقى ناۋ چاۋ دەكات و نايەلپت چاۋ بەقولدا بچىت و رىگرە لەلېبۋونى بينايى، چونكە تواناي بينين بەھىز دەكات و پىراى تواناي بىستن، خورما مېشك ھىور دەكاتەوۋە و مرۇف لەھەستكردن بەدلەپاوكى و نائارامى رىزگاردەكات و رېڭىنى دەرەقى چالاك دەكات و لوولەكانى خويىن نەرم دەكات، رىخۆلەكانىش تەر دەكاتەوۋە و جگەر و گورچىلە خاۋين دەكاتەوۋە، لەوەرەزى زستانىشدا بۆ ئەو كەسانەى كە تووشى كۆكە بوون و بەلغەمیان ھەيە و بەدەست ھەوى سەرسنگەوۋە دەنالېنن دەتوانن چەند دەنكىك خورما بەكەنە ئاۋەوۋە و دوايى ئەو ئاۋە بخۆنەوۋە ئەم رىگايە بۆ ئەو كەسانەش باشە كە بەردى گورچىلە و زراۋيان ھەيە و ئەوانەش كە تووشى مايەسىرى بوون و پىراى كاريگەرى خورما بۆ سەر چالاككردنى تواناي

سىكىسى . شىر لەگەل ئەوئەشدا كە خۆى يەككە لەپىكھاتەكانى بەرچايسى دروست ھاۋكات زۆرىك لەپىكھاتەكانى دىكەى بەرچايش ھەر لەشىر دروستدەكرىن ۋەك جۆرەكانى پەنير و ماست و قەيماغ و كەرە، كە ئەمانە ھەموويان كۆمەلېك ماددەى زۆريان تىدايە و لەش سووديان لىۋەردەگرىت يەكك لەو ماددانە كالىسيۆمە كە زۆرجار وا دەزانين گرنكى كالىسيۆم تەنيا بۆ تەندروستى ددان و بەھىزبوونى ئىسكەكانە كە ئەم دووانە گومانى تىدا نىيە، بەلام كالىسيۆم چەندەھا رۆلى دىكە لەجەستەدا دەبينىت ۋەك كاريگەرى بۆ سەر كردارى گەشەكردنى دروست لەمندال ۋەھرزەكاردا ھەروەھا جولەى ماسولكە و دەمارەكان باش دەكات و يارمەتيدەر دەبىت لەگواستتەوۋەى ۋەلامدانەوۋەى دەمارەكان و ھىوركردنەوۋەى كۆنەندامى دەمار، سەربارى رۆلى لەبەرھەلستىكردنى لەمەبينى خويىن و ھەست كردن بەخەمۆكى و دلەپاوكى و خەوزپان و كاريگەرىشى ھەيە بۆ سەر كرژبوونى



ماسولكەكان، لەسەر و ئەمانەشەو
كالسېيۆم لەپاراستنى دروستى
پەردەى خانەكاندا زۆر گرنگە.

چەند لىكۆلینەو ەيەكیش ئەو ەيان
سەلماندوو ە كالسېيۆم يارمەتیدەر
دەبیت لەچارەسەرکردنى ناهاوسەنگى
كۆلۆن، لەبەر ەموو ئەمانە پېويستە
كار بەو تىپوانینە ەلەيە نەكەين كە
پىي وایە شیر تەنیا بۆ مندال و ژنان
پېويستە، چونكە خواردنەو ەى شیر
بۆ ەموو ئەندامانى خىزان پېويستە
بۆ پاراستنى تەندروستى گشتى
جەستەو گەشەى دروست، بەلام
نكولى لەو ە ناکریت ژن ەردەبیت
بەبرى پېويست كە نابیت رۆژانە
لەسى پەرداخ كەمتر بىت بخواتەو ە
تا كالسېيۆم بەبرى باش خەزن بكات
و لەتەمەنى ناؤمىدیدا تووشى فشەل
بوونى ئىسك نەبیت كە حالەتیکى
باو ە لەو تەمەنەدا و بەبچوكتىن
زەبريان لاربوونەو ەى قاچ تووشى
درزبردنى ئىسك دەبن.

ەموو جۆرەكانى پەنیر

ەموو جۆرەكانى پەنیر
لەبەرچايدا دەخورین و زۆر
بەسووديشن، دەتوانیت بەپىي
ئارەزووى خۆت چەند جۆرک
ەلبزیریت وا باشە بەلایەنى كەمەو ە
دوو بۆ سى جۆر پەنیر لەبەرگرەكەدا
ەبیت، چونكە رۆژانە خواردنى يەك
جۆر پەنیر تووشى بىزاریت دەكات،
بەلام نابیت جۆرى پەنیرەكە لەرووى
برى چەوریەو ە فەرامۆش بکەين،
چونكە بەپىي تەندروستى گشتى
و تەمەن پېويستە گۆرانكارى
لەەلبزاردنى جۆرى پەنیرەكاندا
بکەين ەمان تىببىنیش بەسەر ەريەك
لەشیرو ماستدا ەاوچى دەبن، و باشە
ەريەك لەم سى بەرچايبە بەجۆرى

جياواز ەبن، چونكە ناکریت باوکیكى
پەنجا سال كە كيشەى كۆليسترولى
ەيە لەگەل مندالیكى دە سالد كە
لەقۇناغى گەشەکردنى خیرادايە يەك
جۆر پەنیر يان شیر يان ماست بخۆن،
بەگشتى بۆ تەمەنى سەر و سى سال
ئەگەر كيشەى تەندروستى نەبوو شیر
و بەر ەمەكانى لەجۆرى كەم چەورى
ەلبزیریت و بۆ ئەوانەش كە كيشەى
تەندروستيان ەيە شیرى بى چەورى،
بەلام بۆ مندال و ەرزەكار شیرى پىر
چەورى.

برى ئەو چەوریەى كە
لەپەنیريشدايە بەپىي جۆرى
ئەو شیرەى كە پەنیرەكەى لى
دروستكراو ە دەگۆریت ئایا لەشیرى
پىر چەورى يان كەم چەورى يان
بى چەورى دروستكراو ە بۆنمونه
پەنیركە لەشیرى بزن دروستكرايیت
لە ەر 30 گرامك، چوار گرام چەورى
تیدايە لەكاتیکدا پەنیرى جۆرى
مۆزیرىلا ەر 30 گرام، شەش بۆ
حەوت گرام چەورى تیدايە و پەنیرى
جۆرى چیدەر لە ەر 30 گرام، 10
گرام چەورى تیدايە لەكاتیکدا 30
گرام لەقەيماغ، 7 بۆ 8 گرام لەچەورى
تیدايە و برى كوپكە لەماست 8 گرام
لەچەورى تیدايە.

ميوه، كامپان باشن

خواردنى ميوه يان دانانى چەند
جۆرک ميوه لەگەل بەرچايداو
خۆراھینان لەسەر خواردنى
بەلایەنى كەمەو ە رۆژانە دوو جۆر
ميوه سوودیکى زۆرى ەيە بۆسەر
تەندروستى گشتى، زۆرچار گويمان
لېبوو ەندیک كەس دەلین بەيانيان
نانیش دەخۆين، بەلام زۆر برسيمان
دەبیت يان دەلین ئەگەر نانى بەيانى
بخۆين زیاتر لەپیش نیو ەرودا ەست

بەبرسىتى دەكەين ەو كاری ئەمە
بۆئەو ە دەگەریتەو ە لەكاتى لەخو
ەستاندا ئاستى شەكر لەخویندا
جیگیرە كە بەرچايبەكى ئاسايى
دەخۆين بەتايبەتى كاتیک تەنیا
كاربۆھیدارات دەخۆين يان نان و
ماستك بەزۆر دەخۆين، پەنكریاس
پال دەنیت بەئەنسۆلینەو ە بۆئەو ەى
بۆ دابەزاندنى شەكر كاریكات و
بەمەش ەاوسەنگى تیکدەچیت،
چونكە لەبەر ەتدا ئیمە خۆراكى
باشمان نەخواردوو ە و لەمكاتەدا
ەست بەھيلاكى و شەكەتیبەكى
زۆر و برسىتى دەكەين، بەلام ئەگەر
بەيانيان لەگەل بەرچايدا دوو جۆرى
ميوه بخۆیت، بۆنمونه ەك سىو و
پرتەقالك ئەوا ئەو ریشالانەى كە
لەو دوو ميوه يەدان پىگردەين لەزوو
ەستکردن بەبرسىتى دەتوانیت
بەيانيان كە لەخو ەلدەستیت
لەدواى چارەكك يان بیست دەقیقە
لەخواردنەو ەى ئاوى بەيانيان كە زۆر
پېويستە و ەندیک كەس ناخۆنەو ە،
پرتەقالك يان ەر ەيچ نەبیت
لالەنگیبەكى گەر ە يان دووانى
بچوك بخۆیت پاشان بەدواى چارەك
يان بیست دەقیقەى دیکەدا بەپىي
ئەوكاتەى بەيانيان لەبەردەمتدايە
بەرلەو ەى دەست بەكارى رۆژانەت
بکەیت يان برۆیتە سەر كارەكەت
نانى بەيانیت بخۆیت و بەدوايدا
سىو ك بخۆیت ئەگەر راستەوخو پیت
نەخورا دواى دە دەقیقە يان بەدەم
رېگاو ە يان لەناو ئۆتۆمبیلەكەتدا
سىو ەكەت ەر تەواو بکە و زۆر
بەسووديشە ئەگەر سىو بەقەپ
بخۆیت، چونكە ددان و پووكت
بەھیزدەكەن و پىراى سوودە زۆرەكانى
دیکەى كە لىكۆلینەو ە زانستیبەكان

بەدلىيىسى ئەۋەيان سەلماندوۋە
پۇژانە خواردنى سىۋىك لەزۇر
نەخۇشى مەترسىدارمان دەپارېزىت،
چونكى سىۋى بېرىكى زۇر لەرېشالەكانى
تىدايە و پېگر دەبىت لەتووشىبون
بەشىرپەنجە و نەخۇشىيەكانى دل
سەربارى ئەمانە سىۋى سىماي پېربون
لەرۋالەت و ناۋەۋە جەستەش دوا
دەخات، ئىدى بۇچى سىۋى ناكەيت
بەيەكك لەھەلبۇزاردەكانى سىستىمى
خۇراكىت بەچاۋپۇشىن لەرپەنجى
سىۋەكە ئايا سەۋزە يان زەردە يان
سور و ھەر قەبارەيەكى ھەيە و
ھەر جۇرە سىۋىكە، ھەر سىۋىك كە
كىشى سەدو بىست گرام بىت شەست
بۇ ھەفتا تاۋزە- سى گەرمى تىدايە و
پۇژانە تا سى سىۋىش ئاساييە.

زۇرچار دەربارەى تويكىلى سىۋى
پرسىيار دەكرىت ئايا تويكلەكەى لى
بەمەۋە يان بەتويكلەۋە باشترە؟
بېگومان سىۋى نەك بەتويكلەۋە
باشترە، بەلكو ئەگەر تويكلەكەى
لى بەكەيتەۋە ئەۋا لەبەشىكى زۇرى
سوۋدى سىۋى بېبەش دەبىت،
چونكى دەرگەۋتوۋە لەسەدا ھەفتا
پېنجى رېشال و ماددە دژە ئۇكسان
و فېتوكېمىيەكان لەتويكىلى
دەرۋەيدا ھەن و كە ئەۋا ماددانە
پۇلى كارىگەر سەرەكى لەسوۋدى
گەرەى سىۋى دەبىن.

لەبەرچايىدا جگە لەسىۋى و
پرتەقال ھەمۋو جۇرەكانى دىكەى
مىۋە بەپىيى بونىيان لەمالەۋە و
بەپىيى ۋەرزەكان بەسوۋن لەناۋياندا
شلىك زۇر باشە لەگەل مۇز بەتايىبەتى
ئەمەى دوۋەمىيان بۇ مندىل و
ھەرزەكاران، ھەرچەندە بۇ گەرەش
ھىچ زىيانكى نىيە، ھەرۋەھا كىۋىيى
و گىزەر و تىرى بەتايىبەتى تىرى ھەر

جۇرىكى بىت سوۋدەكانى لەژماردن
نايەن ئەگەر تۋانیت پۇژانە بېرىك تىرى
بىخۇيت ئەۋا زامنى تازەكردنەۋەى
خانەكانى لەش دەكەيت، دەتۋانیت
لەكاتى نەبوۋىدا مېۋى يان بەشىۋەى
شەربەت يان شەراب بىخۇيت،
بەلام بەگشتى ناكىرىت خواردنى
فەرامۇش بىكرىت، تەنانەت لەۋلاتە
پېشكەۋتوۋەكانى ۋەك ئەمىرىكا
كراۋە بەجۇرىك لەكەپسول بى ھىچ
ماددەيەكى كېمىيىسى و پۇژانە ۋەك
پېۋىستىيەك بەكارىدەھىنن بەتايىبەتى
ئەۋا كەسانەى كە لەبەر ھەر ھۇيەك
بىت ناتۋان تىرى بۇخۇن.

ئەگەر لەۋا كەسانەى كە ھەز
بەشىرىنى دەكەيت لەگەل بەرچايىدا
ئەۋا ھەنگۈين و جۇرەكانى مرەبا
لەگەل بەرچايىدا دابنى لەجىياتى
شىرىنى يان ئىشى ھەۋىر بەتايىبەتى
ئەۋانەى كە لەبازاردا دەفۇشۇرىن
لەگەلىاندا ئەگەر ھەز لەھەنجىرى
شىرىن دەكەيت ئەۋا زۇر بەسوۋدە
و لەزىستانىشدا دەتۋانیت ھەنجىرى
ۋشك بىخۇيت كە زۇر دەۋلەمەندە
بەكۆمەللىك ماددەى بەسوۋد بۇ
جەستەۋ تەندروستى.

خواردنەۋەى ئاۋى مىۋەش ۋاتە
دروست كىردنى شەرىبەت بەدەستى
خۆت ھەر بەسوۋدە بەتايىبەتى ئەگەر
مىۋەكەت ھەمۋى كىرد بەشەرىبەت
لەئامىرى كارەبايىدا، بەلام كاتىك
تەنیا ئاۋى مىۋەكە بەدەست
دەگوشىت ئەۋا لەبەشىك ماددەى
ۋەك رېشالەكانى بېبەش دەبىت.

ئەۋا كەسانەى قەلەۋن

لەدۋاى تەمەنى چل سالىيەۋە
مىۋى دوۋچارى ھەندىك كىشىەى
تەندروستى دەبىت كە پەيوەندى
پاستەۋخۇيان بەسىستىمى خۇراكى

ئەۋا كەسەۋە ھەيە ھەر لەمنداىيەۋە
تا ئەۋا تەمەنە، ئاسايى ئەۋا ژەمە
خۇراكانەى دەيانخۇين بەنانى بەيانىان
دەست پىدەكات كە نادروستى ئەم
ژەمە يان فەرامۇشكىردنى دواتر
لەتەمەنى چل سالى بەرەۋ ژورۇزەبرى
كارىگەر لەتەندروستىمان دەدەن،
بۇنمۋنە ئەۋا كەسانەى قەلەۋن نانى
بەيانىان پىشتگۈى دەخەن بەبەھانەى
قەلەۋى يان رېجىم كىردنەۋە كە
ئەمە ھەلەيەكى گەرەيە، چونكى
ئاسايى كەسىك ئەگەر نانى بەيانىان
نەخوات ۋاتە نىزىكەى 13-15 سەعات
تېدەپەرپىت بەسەر گەدەى بەتالىدا
كاتىك نانى نىۋەرپۇ دەخوات بېگومان
ناچار دەبىت زىاتر بخوات ۋەست
دەكات بەھىچ تىرناپىت، ھەندىك
كەسىش كە بەبەھانەى نەبوۋى كات
يان نەبوۋى ئارەزۋىيان بۇ نانى
بەيانىان ئەم ژەمە گىرگە فەرامۇش
دەكەن تادەگەنە كاتى نانخواردنى
نىۋەرپۇ جۇرەھا نوقول و شىرىنى
ۋ بسكىت و ساردى و شەرىبەتى
دەستكىرد دەخۇنەۋە كە گىشتىان
كارىگەرى خراپىيان ھەيە بۇسەر
تەندروستى و زۇرىان كىشى لەش
زىاد دەكەن ۋاتە تەنیا بۇماۋەيەكى
كاتى ھەستى برسپىتى ناھىلن ئەگەرنا
ھىچ سوۋدىكى خۇراكى بەجەستە
نابەخشن.

ھەندىك كەسىش ھەن بەيانىان
تەنیا قاۋەيەكى تال يان چايەكى
كەم شەكر دەخۇنەۋە ئەمەش
دروست نىيە، چونكى ئەۋا كافايىنەى
تياياندايە رېگە دەگرىت لەمژىنى
كالىسىۋم لەلايەن جەستەۋە و
ئەم كارىگەرىيەى چاۋ و قاۋە بۇ
ھەمۋو كاتەكانى دىكە لەپۇژەكەدا
ھەر پاستەۋ ناپىت زىادەپۇيى



بۆچى لەكاتى پېكەنىندا ددانمان دەردەخەين؟

ھۆكارى دەركەوتنى ددانەكانمان لەكاتى پېكەنىندا مشتومرى زۆرى لەسەربوۋە لەنپو زاناکانداو ئەگەر كەمىك بەدواداچوونى بۆكەين دەبىنەن بۆسەردەمى باوبايرەكۆنەكانمان دەگەرپتەو.

مرۆقى سەرەتايى ددانەكانى دەردەخست بۇ ترساندىنى دوژمنەكانى، ئەم رەفتارە تائىستا لەنيو مەيمون و شىردەرەكانى دىكە باو.

لەملىۋنەھا سال لەمەوبەرەو گۆرپانى فسيۇلۇژى گرنىگ روويداۋە لەگۆرپىنى كەلبەي بەھىزۆگەرە بۇ كەلبەي بچوك و زياتر پووكەشى وەك ئەو كەلبانەي ئىستاي مرۆف. ھۆكارى يەكلايەكەرەوۋى دەرخستنى ددان ناكۆكى زۆرى لەسەرە، ھەندىك لەزانايانى ئەنسرۆپۇلۇژى - ئەو زانستەيە كەبەشوپىن رەچەلەكى مرۆقى دىرىن و پەرەسەندىدا دەگەرپت - لەو باۋەرەدان قەبارەي كەلبە بەرەسەت بوۋە لەبەردەم پەرەسەندىنى مېشكى مرۆف و گەرەبوونى، لەكاتىكدا ھەندىك زاناي دىكە واگرىمانەي دەكەن ئەو ئامرازانەي مرۆقى سەرەتايى بەكاربەھىناون و ئەو خۆراكانەي كە لەسىستىمى خۆراكىدا پىشتى پى بەستوون يارمەتيدەر بوون لەگەشەكردنى كەلبەكانى بەتيزى و دەركەوتنى، بەلام لەگەل پەرەسەندىنى تواناكانى مرۆفدا باوبايرە كۆنەكانمان فېرىبوون گۆچان يان بەرد بەكاربېن لەجياتى ئەوۋى كەلبەكانيان پىشان بەدن بۇدورخستنەوۋى مەترسى لەخۇيان و ئەو رەفتارە لەكۆندا تۆقېنەربوۋە، بەلام لەدوايىدا بوو بەئامرازىكى سادەي ھەرەشە كىردن لەكاتى پووبەپووبوونەوۋى دوژمندا. زانايانى ئەنسرۆپۇلۇژى لەو باۋەرەدان لەگەل پەرەسەندىنى زماندا بەئاگايى مرۆف بەشپوۋەيەكى زياتر لەسەردەم چىر بوۋە لەكاتى قسەكردندا و ئەم بايەخپىدانە زىادەيەش بوۋەھۆى بەرزكردنەوۋى بايەخى گوزارشتەكانى پووخسارو لېرەوۋە نەرىتى دەركەوتنى ددان لەكاتى زەردەخەنەدا لەدايك بوۋە.

لەخواردنەوۋەياندا بىكرىت، دەتوانىت چاي سەوز بخۆيتەوۋە كە رۆژى چوار بۇ پېنچ كوپ پىگەي پىدراۋە و بەباشترىن خواردنەوۋە دادەنرىت و ھۆكارىكى باشىشە بۇدابهزىنى كىش و تۋانەوۋەي چەورى و ئاستى كۆلىستروۇل لەخۆيندا دادەپەزىنىت و پارىزگارى لەتەندروستى دل و دەماخ دەكات و لەتووشبوون بەجەلتە دەيانپارىزىت و تەنانت ھەندىك راي تۆشدارى پىيان وايە ھەمان كارىگەرى ئىسپرىنى ھەيە، بەلام ناكرىت واز لەخواردنى ئىسپرىن بىنىت ئەگەر پىزىشك بۇى داناويت و تەنبا چاي سەوز بخۆيتەوۋە بۇئەو مەبەستە، دەكرىت ھەردووكيان بىكەيت.

ئەگەر بتوانىن ھەرھىچ نەبىت بەيانيان لەجياتى چاي ئاسايى چاي سەوز بخۆينەوۋە ئەو زەخىرەيەكى تەندروستى باش بۇ خۆمان كۆدەكەينەوۋە، چونكە چاي سەوز سوۋدەكانى زۆرن بۇنموۋنە پىگىردەبىت لەتووشبوون بەنەخۆشى شەكرە و يارمەتيدەر دەبىت لەدابهزاندىنى ئاستى شەكرى خوين، وپراي كارىگەرى بۇ نەھىشتىنى بۇنى ناو دەم بەتايبەتى ھەندىك كەس لەبەيانياندا يان بەدرىزايى رۆژەكە بۇنى دەمیان ناخۆشە، چاي سەوز دەتوانىت چارەسەرى ئەم حالەتە بىكات، چونكە ئەو بەكتريايانە دەكۆرپت كە لەناو دەمدا ھەن و دەبنەھۆى كلۆربوونى ددان و ئەو بۇنە ناخۆشە سەربارى كارىگەرىيەكەي بۇخاوين كىردنەوۋەي رىخۆلە و رىگرتن لەگەشەي بەكتريايى زيان بەخش و يارمەتيدانى گەشەي بەكتريا سوۋدەخشەكانى رىخۆلە.