تصوير ابو عبد الرحمن الكردي

د. ئان وینغمور

چارەسەر بە قەرسیلی گەنم

لە عەرەبییەوە

تۆفیق سەعید محەمەد

www.iqra.ahlamontada.com
منتدى إقرأ الثقافي

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

SARA

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافي)

www. Iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

د. ئان وێنغمور

چارەسەر بە قەرسیلی گەنم

"خۆت پزیشکی خۆت بە"

گۆڕینی بۆ عەرەبی

بەهجەت ئەبولحەسەن

گۆڕینی بۆ کوردی

تۆفیق سەعید محەمەد

سلێمانی / ٢٠٠٢

ناوی کتێب: چارەسەر بە فەلسەفەی کەنم

ناوی نووسەر: د. ئان ڕێنفەر

ناوی وەرگێڕ: تۆفیق سەعید محەمەد

بابەت: زانستی

مۆنتاژ: سەیران عەبدولڕەحمان

هەڵەچن: مهاباد ڕەحیم

تیراژ: ٥٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن : ١٥٩ ی ٢٠٠٢

زنجیرە کتێبی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم (١٧٩)

www.sardam.org

پێشەکی کوردی:

سروشت ئەو دایکە بە ئەمەك و بەخشندەیەیە کە مرۆڤ لە ڕۆژی بوونیەوە تا دوایی ژیانی قەرزاریەتی. سەرچاوەی خۆراك، (ئاوو هەواو سروشتە). هەر بە هۆی سروشتەوە دەردو ئازارمان دەرمان دەکرێت. خۆراك کە بژێوی جەستەی مرۆڤە (دەردیشە و دەرمانیشە). خراپ بەکارهێنانی دەردو چاك بەکارهێنانیشی دەرمانە.

وەك گەورە زانای یۆنانی (ئەبکرات- ابقراط) فەرموویەتی: "با خۆراك چارەسەر بێت" یا وتراوە "مەعزی بۆ خواردن بخۆ بۆ ژیان". بەڵێ خۆراك چارەسەری دەردەکانمانە بەڵام ئازاری بە سوێی جەستەشمانە. زیاد لە پێویست خواردن، بە ڕێك و پێکی نەخواردن و پاش و پێش خستنی کاتی ژەمەکان و خواردن لە نێوان ژەمەکاندا و خۆراکێك فرەچەشن نەبێت لە سەوزەو میوەو بابەتە ڕووەکییەکان بێگومان دەردهێنەرن، گرنگترین ئامێری جەستەی مرۆڤ "کۆئەندامی هەرسە"، بۆ ئەوە نەکراوە کە هەمیشە لە کارو ماندووبووندا بێت بۆ خواردنی جۆراوجۆر لە گۆشت و چەوری و خۆراکی زیانبەخشی تریش.

بە چاکی بەکارهێنانی و لە کاتی تایبەتدا خواردن و زیندەخۆری و میوە هەرگیز ئازار بەو ئامێرە گرنگە ناگەیەنن بەڵام کە کەوتە سوێو ئازار ئەوا لە خۆشی و چێژی خواردن بێبەش دەبین و ئازار تەپ و تلمان پێ دەکات. پێشینانمان جوانیان فەرمووە: لەشساغی پاشاییە، ڕاستەو زیاتریش چونکە با پاشاش بێت کە لەشساغ نەبوویت گەدایی چاکترە.

چارەسەر بە سروشت شتێکی تازە نیە، هەر لە بوونی مرۆڤەوە تا ئێستا ئەم چارەسەرە هەر بووە، بە بیری ئێمەو ئەوەی پێش ئێمەش هەر ئازارێکمان ببوایە دایك و باوك یا کەسێکی شارەزا زۆر بە ئاسانی چارەسەریان دەکردین، بۆ نموونە ئەگەر منداڵێك تووشی سك پەشە ببوایە ئەوا ئاوی نەعنا یا ڕازیانە چارەسەری بوو، شکاوی و

لە جێچوون پاش گرتنەوە بە مشەمای هێلکەو کوالنج بە شێلان و چەورکردن و خوێنی پیس بە کەڵە شاخ و زەروو، برینداری بە برژاندنەوە بە خوێ یا سووتووی جگەرە ناگرە[1] و برینی دەم و چاو بە ئاوی ترشی سماق و ئازاری گورچیلە بە قەیتەران و ڕیشووی گەنمەشامی و نەخۆشی گەدەو ناوسك بە ڕەشکەو هەنگوین.. هتد.

ئایا مرۆڤی پێشین تەندروست تر نەبوون لە مرۆڤی ئێستا؟ ئایا نەخۆشی جاران زیاتر بوو یا ئێستا؟ ئایا جاران تەمەن درێژتر بوو یا ئێستا؟..

ئەم پرسیارانە وەڵامەکانیان لای خۆمانن، خۆراکی سەرەکیمان کە نانە جاران ئاردی نەبێژراوەو بە کەپەکەوەو تێکەڵ بە ڕەشکەو شلی و کونجی بوو کە هەریەکەیان سوودی تایبەتییان هەیە. بەڵام ئێستا ئاردی سپی بێژراوە بە تەنهاو بەکارهێنانی لە شێوەی سەموونی ناو هەویردا کە ئەمە دوو زیانە (تەندروستی و ئابووری). ئەورووپییەکان خۆیان بەم جۆرە نان یا سەموونە دەڵێن (ژەهری سپی- White-Poison). ئایا جاران دەردو نەخۆشی و ئازار بە جەشنی ئێستا بوو؟ ئایا نەخۆشی شێرپەنجە و ئایدز ناویان لە کوولەکەی تەرپشدا هەبوو؟ ئایا مردن و مردنی کوت و پڕی بەم شێوەیەی ئێستا بوو؟ ئایا نەخۆشییەکانی دڵ بەم شێوەیەی ئێستا بەربڵاو بوو؟ ئایا نەخۆشییەکانی پێست ئاوا زۆربوون؟ ئایا بە گەنجی سەرسپی بوون وەك ئێستا بوو؟ ئایا ناوی نەخۆشی شەکرەمان دەزانی؟.. هتد.

بەدخۆراکی یا چاك بەکارنەهێنانی خۆراکی ڕۆژانە ڕێخۆشکارە بۆ نەخۆشی،ئێمە بۆ خواردن وا ڕاهاتووین لەبەر خۆشی و تام و چێژ و سوێری و توونی و شیرینی ئەو خواردنەمان لا پەسەندە، کە خواردنێکیشمان لا خۆش و بە تام بوو ئەوا تا گەدە دەیگرێ تێی دەکەین و بەزەییمان پیا نایەتەوەو ئەنجامەکەشی نەخۆشی و ورگ زل و قەڵەوی و لەش تێکچوونە. ئایا هەر ئامێرێك لە ئەنجامی خراپ بەکارهێنان تووشی شکستی نایەت؟ ئێمە کەی بۆچوودمان وابووە کە فلان خۆراك ئەوەندە ڤیتامین و ئەوەندە بابەتە کانزاییەکان و ئەوەندە وزەبەخشن یا بۆ سوودی جەستەمان بەکاریان بهێنین؟ بەڵکو تەنها خۆش و بەتام بێو بەس.

خوێنەری ئازیز: بە چاکم زانی ئەم کتێبەی وا لەبەردەستتایە "چارەسەر بە قەرسیلی گەنم. خۆت پزیشکی خۆت بە"ی دکتۆرە (ئان وێنغمۆر) کە لە ئینگلیزییەوە بەڕێز (بەهجەت ئەبولحەسەن) کردوویە بە عەرەبی و لەبەر سوودبەخشی بۆ خوێنەری خۆیان ڕێزداری کۆچکردوو (کەمال جونبولات)ی بە ڕەگەز کورد لە وڵاتی لوبنان پێشەکییەکی زۆر بە پێزی بۆ هۆنیوەتەوەو گرنگییەکی زۆری پێداوە، چونکە خۆی کەسێکی پزیشکی بایەخدار بە چارەسەرە میللییەکان بووە لە وڵاتی خۆیداو ناودەبرا بە (باوك "الاب" و حکیم و مقدس و طبیب و سیاسی و روحی و شاعر و ادیبو فیلسوف)، شان بە شانی کارەکانی خۆی پزیشکێکی گرنگی چارەسەر بە گژوگیا بوو خەڵکێکی زۆر بۆ چارەسەر ڕوویان تێدەکرد و چارەی دەکردن و ئامۆژگاریشی دەکردن و یەکێك لە ئامۆژگارییەکان ئەوە بوو کە زۆر گۆشت خواردن ئەنجامەکەی دڕندەییەو هەر بۆیەشە شەڕو شۆڕ گشت جیهانی گرتۆتەوە ڕۆژنامەوانێك بۆ دیدارێك دەچێتە لای و سەرێك لە چێشتخانەکەی دەدات و سەری مەنجەڵەکان لادەبات تەنها برنج و بامیێ بێگۆشت دەبینێت.

بە ئەرکی سەرشانم زانی کە ئەم کتێبە بگۆڕمە سەر زمانی کوردی بۆ سوودی نەتەوەکەم و پڕکردنەوەی کەلێنێك لە کتێبخانەی کوردیدا.

دانەری ئەم کتێبە کەسێکی نەخۆش و جەستە ئازاراوی بووە هەر لە منداڵییەوە، تەنانەت ئامانجی لە خوێندنی قوتابخانە بوونە پزیشك بووە بۆ چارەسەری خۆی. لە ئەنجامداو دوای ئەزموونێکی زۆر بۆی سەلماوە بۆچی ئاژەڵ کەم نەخۆش دەکەوێت یا دەگمەنە لە ژیانیدا؟ کەواتە نهێنییەکە سەوزەخۆری و ڕووەك خۆرییە. دیسان پاش ئەزموونێکی زۆر لەسەر ڕووەکەکان و سەوزەکان سەلماندوویەتی کە (قەرسیلی گەنم) چارەسەری زۆر نەخۆشی و دەردو ئازارەو کێشە تەندروستیە نالەبارەکانی خۆی پێ چارەسەر کردووە ئەمجا هاوڕێو دۆستەکانیشی. وە دام و دەزگایەکی تەندروستی بنیات ناوە بۆ چارەسەری گشت نەخۆشییەك بە ناوی (بنکەی تەندروستی ئەبکرات) وە سوپاسنامەو نامەکانی ناو دووتوێی ئەم کتێبە گەواهی ئەمەن.

ئەو نەخۆشییە قورس و بە ئازارو بە سوێ و بێ چارەسەرانە کە ئەم پزیشکە چارەسەری کردووە، هەر لە نەخۆشی شەکرەو ئازاری جومگەکان و شێرپەنجەی خوێن و ڕیخۆڵە ئەستوورەو ئێسقان و شێرپەنجەی قوڕگ و مەمکی ژنان و فشاری خوێن و نەخۆشییەکانی چاوو هەناسەسواری و برین‌و دەوالی و سەریەشەو سووتان و ئازاری گورچیلەو نەخۆشی پێست و قەبزی و ئیفلیجی و دوومەڵ و کرمی ناو ڕیخۆڵەو خوروو لەگەڵ خوێن بەربوونی لووت و.. هتد. هەر هەموویان دەرمانیان گوشراوی (قەرسیلی گەنم)ە کە نووسەر لە کتێبەکەیدا بە دیاری خوای گەورە ناوی بردووە. زانیارییەکانی ناو دووتوێی ئەم کتێبە بۆ بازرگانی و بازاڕگەرمی کتێبەکە نیە کورد وتەنی (ئاقی کردنەوە باشترین بەلگەیە). دوای دیدارێکی تەلەفزیۆنی کە لەگەڵمدا ساز دراو باسی سوودی (قەرسیلی گەنم)م بۆ بینەران کرد زۆر کەس و دۆست و برادەرانم کە دووچاری نەخۆشی جۆراوجۆر بوون بەکاریان هێناوەو پاش بەکارهێنان چاوم بە زۆربەیان کەوتۆتەوە کە بە ڕاشکاوی دەڵێن: پاش بەکارهێنانی (قەرسیلی گەنم) ئەو نەخۆشییە کوشندانە وەك شەکرەو فشاری خوێن و کەم هێزی و سەریەشەو ئازاری سنگ و تەنانەت بۆ ڕەش بوونەوەی مووی سپیش چارەسەرە. بە ڕاستی هاندانی ئەم کەسانەو وەك ئەرکێکی سەرشانم بە چاکم زانی ئەم کتێبە بەنرخە بگۆڕمە سەر زمانی کوردی بۆ ئەوەکانی نەتەوەکەم تا ئەم دیاری خواوەندە چارەسەری نەخۆشی و ئازارەکانمان بێت و بە هیوای ئەوەی کە سوودمەند بێت و داوای بەخشین لە کەم و کوورپیش دەکەم و سینەم فراوانە بۆ ڕەخنەش.

تۆفیق سعید محمد

پاییزی/ ٢٠٠١

پێشەکی عەرەبی

بە ئەرکی سەرشانمان زانی ئەم کتێبە بەنرخە بە زمانی عەرەبی بڵاوبکەینەوە، چونکە بریتیە لە تێڕوانینی کۆن و نوێ سەبارەت بە ژیان کە وەك ئاوێنەیەك نەریتی چاك لە خواردن و خواردنەوەو حەوانەوە دەنوێنێ، نەریتێك کە چاکترو چەسپاوترە لەگەڵ سروشتی مرۆڤ لەم تورەهاتییە و ئەم نەریتە پووچەڵ و ئەم کردارە لادەرانە کە رووبۆشی ژیانی مرۆڤی ئەم سەردەمەیان کردووە کە جیاوازی لە نێوان هەڵەو ڕاستیدا نەهێشتووە.

لە ڕاستیدا مرۆڤ مرۆڤی مێژووە، خاوەن یەك کەلەپووری ئەپساوە کە ڕابوردووی لە ئێستاو ئێستای لە داهاتوو جیاناکرێتەوەو ئێستامان برێکە لە ناوەرۆکی ڕابووردوو. هەروەك لە پەندێکی پیرۆزدا وتراوە (کردارەکانتان بۆ خۆتان دەگەڕێتەوە). بە وتەی بلاوی مرۆڤی نوێ (پسانی پەیوەندییە بە لاساییەوە- هەموو شارستانییەتێك لاساییە، شارستانییەتی ڕەسەن لاساییە کە نوێ کراوەتەوە بە ڕۆشنایی ئێستامان).

ئەمە هەوڵێکی ئەزۆك و ناشارستانییەو ئەمە ڕاستی چەسپاوە لە ئەزموونی دوورو درێژی مرۆڤدا. نابێت ئەو هەنگاوانە بە سووکی سەیرکەین. شارستانیەتی ڕاستەقینە هەڵبژاردن و هەڵێنجانێکی بەردەوامە کە زیاتر پەرەو گەشە بە لاسایی دەداو ڕەتی ناکاتەوەو نایخەوتێنێ. بزووتنەوە نوێگەریو پێشکەوتنخوازەکان دەبێ ئەم ڕاستیانە بسەلێنن دەنا ڕێخۆشەکەن بۆ باروەدۆخێکی کاول کارو شێوێنەر کە ڕووەو دەرئەنجامی خراپمان دەبەن. ئەم کۆتایی و دەرئەنجامە سروشتییە بۆ گشت دیاردەیەکە لە سەر ڕووی زەوی و هەموو دەهێنانێکیش سەرەتاو کۆتایی هەیە.

مرۆڤ لە بەرەنگارییەکی تردایە -خۆی بوونەوەرێکی تەواوە جەستە و هەست و ئەستی لە بیروهۆشی جیاناکرێتەوە. جەستەی زیندوو وێنەیەکی هەستییە واتە شێوازو ڕەنگ و هەست و ئەست و ساردی و گەرمی و.. هتد. لە شێوەکانی تری هەست.

ئایا هەستە هەواڵییەکان دەلاقەی بیروهۆش نین کە شیاوتر بڵێین جیهانی هەست واتە جیهانی دەرەوە. ئەم جەستەو ئەم هەستانە بە خۆراك دەژین و تینوویەتیشیان بە شلەمەنی دەشکێت. خواردنەوەو خۆراك کەرەسەی بنیاتنەری زیندووی جەستەو بیرن. کەواتە چۆن کاردانەوەی خۆراك لەسەر جەستەمانە هەر واش لەسەر هەست و بیریشمانە. هەر خوا خۆی دەتوانێت ئەم کارەو ئەم دیاردەیە بەڕێوەبەرێت هەروەهاش ئەم بنیات نراوە (Stractures) ئاوێنەی تاك و تەنیایی خوایە.

ئەو ڕاستیانەی ئەم کتێبە بەرجەستەی دەکات توانای ئەوەکان و زانستی تازەی پێشکەوتوو دەنوێنێ، لەگەڵ ئەوەشدا کە جار جارە شێوازی ئیمانیشی پێوە دیارە. وا ئەم ڕاستییانە بە کورتی دەخەینە ڕوو:

یەکەم: مرۆڤ لە دەوروبەرێکی شارستانیدا ناتوانێت بژی کە هێندی هێندی دوورکەوێتەوە لەو سروشتەی کە (پێست و ئەندامەکانی و هەست و مێشکی) لەگەڵیدا ڕاهاتووە. هەزاران سەدە پێش و پاش مێژووش هەر لە سەرەتای دروست بوونیەوە لەسەر گۆی زەوی، هەرچەند هەوڵدەین ناتوانین ڕێڕەوی چەند دەیان ساڵێك بگۆڕین. ئەو پەیوەندییانەی کە مرۆڤ پێوەی پەیوەستەو کاردانەوەی لەسەریەتی لە ڕووی کیمیایی و فیزیایی و ئەلکترۆنیشەوە، زانستی تازە بۆی سەلماندووین ڕووداوەکان لە بەیەکاچوون و هەڵچوون و داچوون و پێکهاتەی زیندەوەر لە چالاکی مێشکدا ئەنجامی کاردانەوەو پەیوەندییە کیمیایی و فیزیایی و ئەلکترۆنییەکانە. ئەمانەش گەورەیی خواوەندە. لە کۆندا گەورە زانایانی (ئۆپانیشادی هیندۆکی) وتویانە کە "شت سەلمێنە.. وزە سەلمێنە" و لە قورئانی پیرۆزیشدا خواوەندی گەورە دەفەرموێت: (حیثما تولوا وجوهکم فثمة وجه الله) واتە ڕوویکەنە هەرشوێنێك ڕووتان لە خواوەندە.

دووەم: ڕاستی دووەم ئەوەیە کە مرۆڤ جگە لە پەیوەست بوون بە پەیوەندییەکانی مێشك و هەست و ئەندامەکانی تری، بەرهەمی ئەو خۆراك و خواردنەوەیەیە کە ڕۆژانە بەکاریان دێنێت کە قەبارەی لەشی پێ گەورە دەبێ و گەشە دەکات هەر لە زگی دایکیداو لە دایك بوونی و منداڵیو لاوێتی و پیاوەتی و تا مردنیش هەر لە وەرگرتن و

فرێداندایە هەروەها هەموو شتێك لە نێوان وزەی سێ کوچکەدا (بێگیان و زیندوو، دەروونی) وەرگرتن و دانەوەیە، هەر دیاردەیەك وزە وەرگربێت لە ناویش دەچێت بە پێی یاسای بوونی وزەو نەمانی. لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین (ژیان لای مرۆڤ نەمری و نەفەوتانە). ئەم وەرگرتن و دانەوە و تێچوون و بەتاڵ بوونەوەو مژین و فرێدانە وا لە جەستەمان دەکات کە بە ڕاستی و ڕەهایی خۆی بزانێت کە چی بخوێن و چی بخوێنەوە.. ئەگەر بەهێزییەك ڕووی کردە ئەندامێکی لەشمان یا هەندێك نەخۆشی هێرشی بۆ هێنان و قورسایی خستینە سەر یا هێندی هێندی هەستمان بە داهێزراوی لەشمان کردو قژمان هەڵوەری و قەڵەو بووین و ددانەکانمان کلۆر بوون و چاومان کز بوو ئەوا نابێ لۆمەی کەس بکەین، چونکە ئەو هەڵانە خۆمان بووینەتە هۆکاریان بە هۆی بەدخۆراکی و خواردنەوەو هەڵسوکەوتمان لە ژیاندا.

سێیەم: ڕاستی سێیەم ئەوەیە کە مرۆڤ لە سروشت و دروست بوونیدا ئامێرێکی وزەییو دینامیکییە، ئەم دینامیکییە بەردەوامی و چالاکی دەبەخشێ بە هەریەك لە ئەندام و هەست و دەروون و مێشك دەنا ئەم ئامێرە دەوەستا یا هەندێك پارچەی لەکار دەکەوت، ئەوەی کە وەری دەگرین و پێست و ئەندامەکان و گۆشت و خوێنمانی لێ دروست بووە، لەگەڵ ئەوزمی دەمارەکان و پێکهاتەی بیروهۆشمان بەردەوام لە کاردان چونکە بزوێنەری وزەن و کار لە جەستە دەکەن بۆ گۆڕانکاری بەردەوام و ناهێڵن ئەو شتانەی وەری دەگرین و لێمان دەردەچن لە لەشماندا بمێننەوە، گەروا نەبوایە زۆر شتمان لە کاردەکەوت وەك: پێست و سووری خوێن و شلەکانی ناوەوەی لەش و لە زۆر کون و قوژبنی لەشماندا دەمانەوەو بە مانەوەیان ڕۆژ لە دوای ڕۆژ دەبوونە ژەهری ڕاستەقینە.

بنەمای ژیانمان- وەك بنەمای بوون بە گشتی (لە بابەتی- زیندەگی- دەروونی) ئەوەیە کە ناتوانین هیچ وەرگرین گەر نەیدەینەوە یا پارێزگاری لە شتێك بکەین کە بڕی وەرگرتن و بە فیڕۆدانی نەبێت، پاشەکەوت و ڕەزیلی نیە لە لۆژیکی سروشتا لەبەرئەوە چالاکی جەستەیی پێویستییەکە لە پێویستییەکانی تەندروستی.

چوارەم: ڕاستی چوارەم ئەوەیە کە خواردن و خواردنەوەو شێوەی ئامادەکردنیان کاردەکەنە سەرباری دەروونی مرۆڤ کە پەیوەستە بە مێشك و دەمارەکانەوە، ئەم دەمارانە چەسپیون لە بەشی ناوەوەی لەشمان لەناو شلەو پێکهاتەی چەوری لەش بە بەردەوامی لەو خۆراك و خواردنەوەیەی کە بۆ ڕاگرتنی جەستەمان بۆ ماوەیەکی درێژخایەن یا ماوەیەکی کورت خایەن دەژین.

ئەو پەندە زۆر ڕاستە کە لەسەر زاری ملیۆنەها کەسە لە پەیڕەوکەرانی خۆراکی (ماکرۆبیوتی- Macrobiotique):

"هەروەك دەخۆن و دەخۆنەوە ئاوا لەشتان پێك دێت".

زانستی تازە لەسەر زاری زانا گۆنەکان سەلماندوویەتی کە کاردانەوەی خواردن و خواردنەوەمان لەسەر ڕەفتارو ئارەزو و ڕەوشت و دەروونمانە، چونکە خۆراك لە دوو پێکهاتەی گرنگە:

بابەتە چرە خۆراکییەکان و خواردنەوەکان کە چڕی جەستەمان پێك دێنن و بابەتە خۆراکە جوانکارییەکان کە دەبنە هۆی جوانی و ساغی بیروهۆشمان واتە دەروونمان. هەروەك زانا: "شری ئەسماننددا" ئەم نهێنییە پیرۆزەی سەلماندووە.

ئەم تاقیکردنەوانە کە هەندێك لە زانایان و پزیشکان کردوویانە لەسەر کۆمەڵێك ئاژەڵ کتێبەکە ئاماژەی پێدەدات سەلماندوویەتی کە خواردنی گۆشت توندو تیژی و تووڕەیی لەم ئاژەڵانەدا دەهەژێت، هەروەك دەبینین لە جیهانی پێشکەوتووی ئەمڕۆدا گۆشت خۆری زۆر بووە لە کۆمەڵگای ئەم سەردەمەداو دەرکەوتووە وەك دەڵێن: ئەو هەڵچوون و توندوتیژیو تاوانەی کە لەم سەردەمەدا هەیە لە هیچ قۆناغێك لە قۆناغەکانی مێژووی گۆندا نەبووە، بە تایبەتی لای میللەتە ڕووەکییەکان کە خواردنی سەرەکییان ڕووەکە. هەروەك دیاردەی توندوتیژی و تاوان پتر دەبێت بە پتر خواردنی گۆشت.

هەروەك چۆن ئەم گۆشتە لە ناوەڕۆکیدا ئازارو ڕووبەڕوو بوونەوەی مەرگی تێدایە لای ئاژەڵە سەربڕاوەکە، ئەم ئازارو ناڕەحەتییەی ئاژەڵەکە دەگوێزرێتەوە بۆ ئێمەی

گۆشت خۆر. پەندێکی پیرۆزی (دورزییەکان) دەڵێت: "کارەکانتان ڕووبەڕووی خۆتان دەبێتەوە". واتە بەو ئازارو ئەشکەنجەیە ئێمەش داخ دەکرێین.

پێنجەم: پێنجەم ڕاستی کە دەبێت باسکرێت و جەختی لەسەر بکرێت ئەوەیە ئەم توندوتیژییە کە سەرچاوەکەی گۆشت خۆری و خواردنەوەی بابەتە کهولییەکان و ژیانی شارستان و هات و هاواری شارستانییەتی سەردەم و دوورکەوتنەوە لە سروشت و شاخ و دۆڵ: ئەم تەوژمە توند و تیژییە گەورەیە کە ڕوودەدات لەگەڵیدا ئارەزو و هەوەسبازی سێکسیش زیاددەکات کە کاردانەوەی لەسەر کەسەکان و کۆمەڵەکان دەبێت و هەڕەشە لە چارەنووسی خێزان و ژن و مێرد دەکات و ڕەنگە خاوێنی و داوێن پاکیش نەهێڵێ و لە سەروو ئەمانەشەوە هەڕەشە لە چین و توێژەکانی مرۆڤ دەکات و لە کۆندا (ئیبن سینا)ی گەورە پزیشك چاکی فەرمووە:

إحفظ منيك ما إستطعت فانه

ماء الحياة يراق في الارحام

واتە ئاوەکەت بپارێزە تا دەتوانیت چونکە ئاوی ژیانەو دەڕژێتە ناو منداڵدانەوە. زۆرترین دەردی دەروونی و نەخۆشی جەستەیی لەو بەرەڵاییەوە سەرهەڵدێنێت. ڕێکەوت نیە کە زانا دەروونییەکانی ئەم سەردەمە ڕێکن لەسەر ئەوەی کە: سەلماوە سەرچاوەی توندوتیژی و ئارەزوو هەوەسی سێکسی دەبێتە هۆی هێرش و هەڕەشە لەسەر ئەوەی ئێستامان، هەروەك (مەهاتما غاندی) فەرموویەتی: (ئەوەی زاڵبێت بەسەر دەم و زمانیدا دەتوانێت زاڵ بێت بەسەر گشت هەستەکانیداو بە ئارامی و تەبایی دەژی و دەبێتە بنەمایەکی سروشتی بۆ بەختەوەریش).

ئێمە کە ئەم کتێبەمان گۆڕییە سەر زمانی عەرەبی بۆ جەماوەرەکەمان پاش ڕێپێدان لە لایەن دانەری کتێبەوە (د. ئان ویگمۆر) بۆ ئەوەی کە سوود بگەیەنین بە هۆی (چارەبەخش و خۆراکی قەرسیلی گەنم)ی سەرسوڕهێنەرو کاردانەوەی لەگەڵ سوودی بۆ نەخۆشان و لەشساغان وەك یەك و نەخۆشانی دەروونی و جەستەییش، هەروەها کاردانەوەی سەرکەوتوو سوودبەخشیمان دی لە (لوبنان) کە چۆن دەیان هاوولاتی دەیاننالاند بە دەست نەخۆشییە کوشندەو درێژخایەنەکانەوە وەك: نەخۆشی

مێشك و هەناسەسواری و بڕینی گەدەو.. هتد. گەنم ئامێری (نیپر- Nepre)[٢] بووە لای میسرییە کۆنەکان. وە ئێمەش سوپاسی بێ پایانمان پێشکەش بە هاوڕێمان مامۆستا (بەهجەت ئەبولحەسەن) دەکەین کە ئەرکی بە عەرەبی کردنی ئەم کتێبە بەنرخەی گرتە ئەستۆو لەم پێناوەدا ئەرك و ماندووبوونی کێشاو هەروەها سوپاسیشمان بۆ (خانەی بڵاوکردنەوە) کە بڕاری دانە عەرەبییەکەیان کرد.

لە کۆتاییدا دەبێت گرنگی بدەین بە ڕۆڵی خۆراکی سروشتی کاڵ و تازە لە سەوزەو میوە و دانەوێڵەی خووساو لە ئاوداوماست و شیرو زەیتی زەیتوون و نانی گەنم دوور لە (پەینی کیمیایی و دەرمانی کشتوکاڵی) و بابەتە سروشتیو گیاییەکانی تریش. هەروەها ئاوی کانی و سەرچاوەکان کە دەرمانی خاوێن کەرەوەو بۆرییە کانزاییەکان پیسیان نەکردوون و خوێی[٣] دەریایی بێ خاوێن کردنەوەو دوورکەوتنەوە لە شەکری سپی و شیرینیە دروست کراوەکان و گەڕانەوە بۆ هەنگوین و دۆشاوی ترێ و خەرنووب[٤] و ڕۆنی کونجی.. هتد. دەبێ گرنگی بدەین بە ڕۆڵی خۆراکی سروشتی کە تەندروستمان دەکاو چارەسەری نەخۆشییەکانمان دەکات تەنانەت کوشندەکانیش هەروەك لە نموونەکانی ناو دووتوێی ئەم کتێبەدا هاتووە.

جا خوێنەری بەڕێز: گەر دەتەوێ پارێزگاری لە ددانەکان و خڕێکانت بکەیت لە کلۆر بوون و هەڵوەرین دەبێت دووربیت لە شەکری سپی و هاوچەشنەکانی و شیرینیەکانی هەرچەندە لەسەریشت بکەوێت.

خواردنەوە شیرینییەکان بە پێی بۆچوونێکی کۆن وەك دەزانین دەبێتە هۆی (باوبڕ)ی ناوسك، ڕۆژانە دەبێت کیلۆیەك میوە بخۆیت لانی کەم و زۆربەی میوەکان بە توێکڵەوە باش شتن و خاوێن کردنەوەیەکی چاك، بەم شێوەیە پارێزگاری لە چالاکیت دەکەیت لە لاوێتی و پیریشدا، لە کۆتایی ئەم توێژینەوەیە لیستێك بە خۆراکە لوبنانییەکان دەبینیت بۆ ئەوەی ڕێنمایت بکات، با بەرنامەیەکت هەبێ و پەیڕەوی بکەیت و کەیبانووی ماڵ ئامادەی بکات.

زۆر بـیر لـه خـواردن و خواردنـەوە بـه ڕۆژ مەکـەوە. دەردی کوشـندەی ڕۆژهەڵاتییەکان و بەڵکو زۆریش لە ڕۆژئاواییەکان ئەوەیە کە زۆرترین کاتی ڕۆژانەیان تەنها بیریان لای سکیانە کە چی بخۆن و چی بخۆنەوە.

دە لەشت بەرەڵای سروشت بکە کە ئەو لە تۆ زیاتر بە تەنگییەوە دێت. ئەوەی کـە زۆر باسی جەستەی بکات ئەوا خۆی دەبێتـە بەشێك لـە جەستەی و توندوتیژی پێوە دیاردەبێت. وە دەتوانیت هەفتـەی جارێك بـە ڕۆژوو بیـت شـەووڕۆژ بـۆ خـواردن و خواردنەوە بۆ خاوێن کردنەوەی ڕیخۆڵەکانت و ئەگەر توانیت ئـەوا بـا دوو ڕۆژ بێت. بۆ ئەوەی چی پیسی و ژەهر کە بە دیواری خانـەکانی لەشەوە هەیە بسووتێت. ڕۆژوو گەرماوو خۆشتنێکە لە ناوەوەی جەستەدا و مێشك و گشت هەستەکان خاوێن دەکاتەوە. ئەمەش بێگومان لەگەڵ ڕۆژانە خۆشتنی بەیانیاندا چونکە خاوێنی؛ چالاکی ئـەو ڕۆژە زیاد دەکات و ئارامی و هێمنی بەخشی جەسـتەو دەروونـە. ئەمـە دەڵێین سـەبارەت بـە وڵاتە عەرەبییەکان بە شێوەیەکی تایبەت کە ئەمە دیاردەیەکی ڕۆژانەی ڕۆژئاواییەکانە چونکە پیسی و وەڕزی و بێتاقەتییەك دەبەخشێتە جەستەی مرۆڤ. باڵندەکان گشتیان مەلە دەکەن، سروشت خۆیشی مەلە دەکات لە شەونم و ئاوونگی بەیانیاندا.

پاشان خۆشی دنیاو دوایی، ئەگەر ئەمانە خۆشی بەخشی ناخی مرۆڤ بن ئەوا هەر گەڕانەوەیـە بـۆ سروشـت و پەیوەسـت بوونـە بـە سروشـت و فـێربوونی هـەرگیزاو هەرگیزییە لە سروشت. دەبا داواکاری ڕاستی بین و دوور لە لاسایی بین چونکـە ڕاستی بەرووبوومی ژیانە.

کۆن پێش سەدان ساڵ بەڵکو هەزاران ساڵیش یەکێك لە سـروودەکانی (ئۆپانیشـادی) هیندی کە دەڵێت:

(تەنها ڕاستی سەرکەوتووە نەك گومڕایی).

لە کۆتاییدا ئەگەر ڕاستی و وەرگرتنـی ڕاستی خۆشی ژیـان بـۆ ئـەوا مرۆڤی دانـاو زاناش بۆ خۆی خۆشی ژیانە.

کەمال جونبولات

١٩٧٢/٧/٢

سەرەتا

لەگەڵ زانیارییەکی زۆری گرفتە خۆراکییەکاندا، دەرکەوتووە کە داب و نەریتمان لەم بوارەدا پێویستی بە گۆڕانکارییەو پاشانیش ڕۆشنبیرکردنی خەڵکی کە: (بۆ وە لەبەرچی دەخۆین).

خۆراکی کوڵاو کۆنترین شتە کە مرۆڤ پەیڕەوی کردبێ و ڕاهاتبێ لەسەری لەبەر ڕۆشنایی ئەو توێژینەوەیە کە (د. جۆرج دروز- George- Drews) لە شیکاغۆ کردوویەتی، توێژینەوە قووڵەکانی سەبارەت بە کیمیاو زانستی زیندەوەرزانی و خۆراك گەیاندوویانەتە سەر ڕایەك کە گشت نەخۆشییەکانی مرۆڤ کە تووشی جەستەو مێشکی دەبێ بە هۆی خۆراکی کوڵاوەوەیە، ئەنجامەکانیشی کارەسات و جەنگەکان و نەخۆشی درێژخایەن‌و سەرلێشێواوییە کە لە ژمارە نایەن و تا ئەمڕۆش بە دەستیيانەوە دەناڵێنین. زیاتر لە نیوەی دانیشتوانمان دەمرن بە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنە ئازاراوییەکان و هەژاری زانستیمان سەبارەت بە یاساکانی سروشت، کتێبی "خۆت پزیشکی خۆت بە" ئەو کلیلەیە کە بە هۆیەوە دەتوانن دەرگای تەندروستی ئاوەڵا بکەن. ئەم ڕستە ساکارە فێری یاساو ڕێسای سروشتت دەکات. لە ماڵەکەی خۆتا دەتوانیت فێربیت چۆن زاڵ دەبیت بەسەر نەخۆشی و لادانی تەندروستیدا. ئەم کتێبە فێری بنیاتنانی بەختیاری و سەرکەوتن و بڕوا بەخۆ بوونی هەمیشەییت دەکات‌و ڕووەو ژیانێکی چاکترت دەباو بۆت دەسەلمێت کە دەستت کرد بە چارەسەر بە (قەرسیلی گەنم) ئازاری نەخۆشییەکانت وەلا دەنرێن و فێردەبیت کە زیندەخۆری نەك کوڵاوخۆری چەند تەندروستییەو لە بارەی ئابووریشەوە چەند هەرزانیشە. خۆراهێنان لەسەر زیندەخۆری لەم سەردەمەدا دەمانگێڕێتەوە بۆ سەردەمی لاوی و پشت بە خۆبەستن. بەم زانیارییە نوێیانە دەتوانین نەوەیەکی نوێی تەندروست بەرهەم بهێنین. پێویستە هەمووومان کاربکەین کە ئەم ڕاستییە تەندروستیانە بگەیەنینە مرۆڤایەتی لە هەرکوێ بن لە کورت ترین ماوەدا.

(زۆر ئارەزوومەو خۆشحاڵم کە ئەم چارەسەرە خۆراکییە لە گشت شوێنێکی ئەم زەوییەدا بڵاوبێتەوە) و پێشم خۆشە کار بکەم لەگەڵ هەر کۆمەڵێك یا دەزگای ڕاگەیاندن و تەلەفزیۆن و ڕادیۆ.. هتد تا ڕووناکی ئەم هیوایە لەسەر زەوی بڵاوبێتەوەو ترس و تاریکیش بڕەوێتەوە.

خۆت سەرپشك بە

زیانی خۆراك

بیاردەی نەخۆشیو لە دەست دانی تەندروستیمان بە هەمیشەیی بۆ دەرناکەوێت. ملیۆنەها خەڵکی لە جیهاندا خاوەن تەندروستی باش نین و بە هۆی خۆراکەوە بوونە قوربانی نیشانەی لای خوارەوە:

١-گەشەی ناسروشتی.
٢-جەستەی لەرولاواز.
٣-نەبوونی چالاکی.
٤-بێتاقەتی بەردەوام.
٥-سەریەشە.
٦-بێخەوی و خەوی پچرپچر.
٧-زوو هەڵچوون و توندوتیژی.
٨-لەشی داهێزراوو بە ئازار.
٩-دان و پووگی بێکەڵك.

توێژینەوەکانی لەسەر خۆراك رۆڵی گرنگی خۆراکیان دەرخستووە و گەر بە چاکی پەیرەو کرا لەش تۆکمە و دروست دەبێ، ئەمە نەك لە بەربڵاوبوونەوەی نەخۆشی، بەڵکو بە هۆی گرانی چارەسەریشەوە.

سوودی خۆراك

(وۆلتر ڕووس) سالی ١٩٤٢ ز کتێبێکی سەبارەت بە خۆراکی چاك بلاوکردۆتەوە کە پەیوەستە بە هەندێك ئەزموونی (د. م. ج هانسۆن). ئەم کتێبە بلاوکراوەتەوە بەسەر فەرمانبەرانی پۆست و تەلەگرافی ئەمریکاداو پاشانیش بەسەر فەرمانبەرانی دامەزراوەی (وێستینگ هاوس)دا. لەم کتێبەدا (ڕووس) سوودەکانی خۆراك دەستنیشان دەکا کە پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بە ئەریتی چاك خۆراکییەوە هەیە وەك:

١-پێستی چاك و جوان.
٢-ئارامی لە کارو حەوانەوەدا.
٣-زوو چاکبوونەوە لە نەخۆشی.
٤-ئێسقانی پتەوو بەهێز.
٥-دان و پووکی ڕێك و ساغ.
٦-نینۆکی پتەوو قژی پڕ.
٧-ماسوولکەی توندوتۆڵ.
٨-چاوی گەش.
٩-مێشکی ئارام و سارد.
١٠-چوست و چالاکی.
١١-خوێنی پاك و نەبوونی بۆنی ناخۆشی لەش.

دکتۆر فیکتۆر هایس

بابەتی یەکەم

دوێنێ‌و ئەمڕۆ

شارستانێتی سەدان ساڵە هێندی هێندی خەریکە لە زەوی بەپیت دوور دەکەوێتەوە، ئەنجامەکەشی تووشبوونی خەڵکیە بە جۆرەها نەخۆشی و لادانی تەندروستی‌و دابەزینی ڕادەی تەندروستیش کە مرۆڤ پێشتر بەخۆوەی نەدیبوو. ڕۆژنامە ئەمریکاییەکان زۆر بە ڕاشکاوی وای بڵاودەکەنەوە کە زۆربەی زۆری هاووڵاتیانی ئەمریکا دەناڵێنن بە دەست نەخۆشی دەروونی و مێشك و داهێزرانی لاشەیان، واتە دابەزینی ئاستی تەندروستییان. هەروەك ئامارەکان دەریان خستووە؛ پێنج کەس لە حەوت کەس دەیانەوێت بە خۆبەخشی بچنە ناو ڕیزەکانی سوپای ئەمریکاوەو بەڵام داواکارییەکانیان ڕەت دەکرێتەوە لەبەر نەگونجانیان، تا ئەو ڕادەیەی کە منداڵ بە تووش بوویی شیرپەنجە دێتە دنیاوە. هەزاران هاووڵاتی ئەمریکایی لە خەستەخانەکاندان چ خەستەخانەی نەخۆشی مێشك و چ خەستەخانەی تەندروستی گشتی، ئەمە جگە لە دامەزراوە تەندروستییەکانی تر کە جەماوەر دێت لە نەخۆش، هەموو ئەم کارەساتە تەندروستییانە و لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەمریکا گەلێك دەوڵەمەندە لە پزیشك و خەستەخانەو دام و دەزگای تەندروستی کە هیچ دەوڵەتێك لە جیهاندا پێی ناگات. لەگەڵ ئەوەشدا ڕادەی نەخۆشی لە پەرەسەندندایە لە هەموو ماڵ و خێزانێکدا هەروەها نرخی بابەتە خۆراکییەکانیش لە بەرزبوونەوەدایە، ئەو هەڵاوسانە دانیشتوانییە گەورەیەش کە ڕۆژ بە ڕۆژ لە پەرەسەندندایە مەترسیدارە و هەڕەشەی برسێتی لە ملیۆنەها خەڵك دەکات لەو بارودۆخە زیانییە ناخۆشەی کە تیایدان، سەرباری جەنگە ناڕەواکانیش کە هەموو کەلەبەرەکانی ئەم زەوییەی گرتۆتەوە. پشت

...ستن بەو (یاسای بوون)ەی کە خوای گەورە داینـاوە: (هـەر شتێك دروست بووە گەر دژی ڕاستی بێـت ئـەوا خـۆی خـۆی دەفـەوتێنێت). وە هـەموو لادانێـك لـە بـیرو ڕا بنچینەییـەکانی بـوون بـەرەو ئـەنجامی ترسـناك دەچـن. هـەروەها کارەسـاتەکانیش سەرئەنجامی یاساکانی (هۆو ئەنجامن).

ئـەم یاسایانە کار بۆ خێرو شەڕی مـرۆڤ دەکەن لە هەمان کاتدا، بەرامبـەر خـێر بەرەکـەت بـەخش و بەرامبـەر شـەڕیش نـەفرەت بەخشـن. ئـەم یاسـایانە هاوکێشـەی جیهانیان ڕاگرتووەو وایان لە ڕەگەزە مرۆییـەکان کردووە کە هەمیشەیی بن لە بوونـدا. ئەم یاسایانە یاسای گشتی ڕەهان. هەرکەسێك هـەژار بێت یا دەوڵەمـەند، بـەهێز بێت یا لاواز پابـەندی بەندەکانی ئـەم یاسـایانەن. هـەموو بارودۆخـە ناتـەباکانمان دەرئـەنجامی هاوکێشە نـەبوونی یاسـاکانی سروشتن و هەر لەبەر ئەمەشە کە ئۆباڵمـان بـە ئەسـتۆی خۆمانە. بۆ نموونـە ئێمـە لـە سروشت وەردەگریـن بـەبێ دانـەوە بەرامبەر بـەو نرخـەی لێمان زەوت کردووە، وە کە لێشی زەوت دەکەین بۆ ماوەیەکی زۆر دەکەوێت لە سەرمان.

ئێمە دژی لە سروشت دەکەین کاتێك بەرووبوومەکانمان پەیینی ئاژەڵی دەمژێت لـە خاکداو بەرامبـەریش پـەیینی کیمیـایی پێشکەش دەکـەین کـە ئەمـە دەبێتـە زیـانی ملیۆنەها دۆلار.

ئەم پەیینە کیمیاییە زیندەوەرە بە سوودەکانی خاك دەفەوتێنێت کە پارێزگاری لە پیتی زەوی دەکەن و ڕووەك بەهێزدەکەن، ئێمە لـەوە زۆر زیانی تەندروستی دەکەین لە ئـەنجامی بـەکارهێنانی خۆراکی نادروست کـە ئـەو بەرهەمـە کشتوکاڵییە بـە پـەیینی کیمیایی پەروەردە دەکەین. ئێستا زۆرینەمان وریاین بەرامبـەر بـەم بارودۆخە ترسناکەو بەڵام تا ئێستا هـەر دەست بەستراوین لـە بەرامبـەر ڕێدان بـە بـەکارهێنانی ئـەم بابەتـە ئازاربەخشە.

لە کۆنەوە یاساکانی سروشتمان ڕەت کردۆتەوەو ئێستا نرخی ئـەو هەڵەیە ئـەدەین، وابزانم ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کە داوا لە خواوەندی مەزن بکەین زیرەکیو بیروهۆشمـان بداتێ کە پابەند بین بە یاساکانییەوە. ئێمـە پێویستیمان بـە تێگەیشتنی زیاتر هەیە

گەر بمانەوێ ژیانی بەختەوەریمان لە بەردەوامیدا بێت. بە گەڕانەوەمان بۆ زیندەخۆری و تازەخۆری دەگەڕێینەوە بۆ ئەو دۆخی ڕاستییەی کە لامان داوە لێی.

پێویستە بگەڕێینەوە بۆ خۆراکی نەکوڵاو، ئەو خۆراکەی کە هێزو توانا دەدا بە لەشمان بە ناوەڕۆکە چاکەکەی و تازەکردنەوەی بەروەژشمان. ئەم پەیڕەوە دەمانخاتە سەر ڕێی ڕاست و پاسای ڕاست و لەشمان هێزو تواناو دروستی بۆ دەگەڕێتەوەو گشت ئەندامەکانی لەشمان پارێزراو دەبێت. تەندروستیو لەشساغی واتە مێشکی ئارام و ژیانی ئاسوودە. زیندەخۆری بڕێکی زۆرە لە وزە بۆ ئەنجامدانی کارەکانی ڕۆژانەی سەرشانمان. زاناکان پێمان ڕادەگەیەنن کە چەند ساڵێکتان ماوە لە ژین دەی خێرا ئاوی خواردنەوەتان خاوێن کەنەوەو هەواتان پاکژکەنەوەو پێکهاتەی کیمیایی لە خۆراکتاندا تووڕ دەن. ئەم گۆڕانکارییانە پێویستن گەر بمانەوێ تەندروست بین و ژیانمان بەردەوام لە خۆشیدا بێت.

پێکهاتەی ژیان بریتین لە "ئاووهەواو خۆراك و تیشکی خۆر" سروشت کە دایکمانە ناتوانێت بە سەرکەوتوویی کارکات لە سایەی ئەم بارودۆخە ناهەموارە، چونکە بڕێکی زۆر ژیانی سروشتی لە مەترسیدایە: هەوامان پیس و ئاومان پیسترو خۆراکیش پڕ لە کیمیایی. واتە پێکهاتەی کیمیاییو کوڵاندن ٨٢٪ خۆراکمان دادەڕزێنن، تیشکی بە سوودی خۆر بە چاکی نامانگاتێ لەبەر دووکەڵی جەری کارگەکان کە بەری ئاسمانیان تەنیوە.

ئێستا خەڵکی هێندێ هێندێ لەم مەترسییانە تێگەیوون بەڵام نازانن لەم ونبوونەدا چیبکەن. دەرمانە بەهێزکەرەکان کڕین و فرۆشتنی زۆری لەسەرە کەوا دەزانرێت بەهۆیەوە لەش هێزو تواناو جموجوڵی زیاد دەکات، بەڵام ئەم چارەسەرە هەڵەیە بۆ تەندروستیو هێزو توانا. تاکە ڕێی دروست زیندەخۆرییە کە دەتوانیت لە ماڵەکەی خۆتا بەروێنیو چوار وەرزی ساڵ هەتبیو نرخی ئەو خۆراکەش تەنها 3/1 ی نرخی ئەو خۆراکە مردووانەیە کە هیچ نرخێکی خۆراکییان نیە. زیندەخۆراکی نەکوڵاو دەشێت پێی بووترێت "خۆراکی ئۆکسجینی" کە بڕێکی چاك ئۆکسجین دەدەن بە دەزگای هەرسی ئادەمیزاد، چونکە لەش پێویستییەتی. لە گشت لایەکی ئەم سەرزەمینەوە

خەڵکانێکی زۆر ڕوویان کردۆتە "بنکەی ئەبکرت -ابقراط[5]ی تەندروستی" بە خۆیانو کۆمەڵێکی زۆر نەخۆشییەوە وەك:

نەخۆشی شەکرە (Diabetes)، تەنگەنەفەسی یا هەناسەسواری (Asthma)، هەستیاری "حساسیە" (Allergies) و سەرێشە (Headaches) و قەبزی (Constipation) و گەڕی و گوڵ(proriasis) و ئاوسانی سیکڵدانۆچکە (Emphesema) و فشاری بەرزونزمی خوێن (High and Low Blood Pressure) و هەوی جومگەکان (Arthritis) و برین (Ulcers)و بەردی گورچیلەو زراو (Gall and Kidney Stones) و شێرپەنجەی خوێن (Leukemia)و نەخۆشی چاوپەشە (Eye Prob Lems) و ڕۆماتیزم (Rheumatism) و قەڵەوی (Over Weight) و هەوی ڕیخۆڵە ئەستوورە (Colitis) و تێکچوونی هەرس (Digestive- Disturbances) و ئیفلیجی منالآن (Polio) و شێرپەنجە (Cancer) و کۆمەڵێك ئازارو نەخۆشی تر. تەنانەت بە ڕێکەوتیش جارێك چارەسەری ئەم نەخۆشییانە بێئەنجام نەبووە گەر بە چاکی و بە ئارام پەیڕەو کرابێ.

خواوەندی گەورە لە لەشدا ئامێرێکی سەرسوڕهێنەری دروست کردووە کە خۆی خۆراك بە خۆی ئەداو خۆی خۆی چاك دەکاتەوەو لە ڕێی خۆراکی ئەکولآوەوە خۆراك دەبەخشێتە خۆی. لەش هەرچەند تووشی کێشە بێت خۆی هەر چارەسەر دەکات. ئەم ڕاستییەش پێش ١٤٠٠ ساڵ (ئەبکرات)ی زانا داینـاوەو فەرموویەتی (با خۆراك چارەسەر بێ) ئەم زانایە سەلاندوویەتی کە پێویستە:

ئەو شتانەی ناڕەحەتی و نائارامی بە لەش دەبەخشن وەلا بنرێن، پاشان بە دەست هێنانی هۆکاری پێویست لە سروشتدا کە ناسازییەکان سازدەکەنەوە. ئەو هۆکارانەش ئەمانەن: بە ڕۆژووبوون بۆ خاوێن کردنەوەی سووری خوێن و خواردنی خۆراکی نەکولآو کە سوودمەندە بۆ ئەندامەکانی لەش و گەرم کردن و شێلان بۆ نەرم کردن و خاوبوونەوەی ماسوولکەکان و هەڵمژینی هەوای پاك کە ئۆکسجین بدا بە سییەکان و وەرزش بۆ چالاك بوون و بەهێزکردنی سووڕی خوێن و ئاوی پاك بۆ خواردنەوەو بۆ خاوێن کردنەوەی لەش و زاڵبوون بەسەر دڵەڕاوکێ و ترسدا تاهێمنیو ئارامی باڵ بەسەر لەشدا بکێشن.

(ئەم کردارانەم لەگەڵ سروشتدا پەیرەو کردووەو ئەمدیوە هەڵە بکەن).

زمارەیەکی زۆر لە زانایان و پزیشکانی تەندروستی رێکن لەسەرئەوەی کە گۆشت خواردن ژەهر لە لەشدا دروست دەکات و ئەو ژەهرەش کاری ڕاستەوخۆ دەکاتە سەر سووڕی خوێن کە دەبێتە هۆی گەلێك نەخۆشی و بەم ژەهرەش نەخۆشی مێشك دروست دەبێت و دەبێتە هۆکاری توندوتیژی لای مرۆڤ و هۆکاری جەنگەکانی ناو گەلانەو بۆ دڵنیایی ئەمانەش با سەیرێکی دەوروپشتمان بکەین.

(ڕووەکییەکان) کە پەیڕەوی خۆراکی ڕووەکی دەکەن، منداڵی لە ڕێلادەرو تاوانکاریان نیەو منداڵەکانیان لە بەکارهێنانی بابەتە چالاك کەرەو سڕکەرەکان و بێهۆشکەرو جگەرە کێشان بە دوورن.

چارەسەر بۆ منداڵانی لە ڕێ لاچوو بە ئامۆژگاری و قسەی خۆش لە ماڵان و کەنیسەکان یا چاودێری پۆلیس نابێ، بەڵکو بە بەکارهێنانی جۆری چاك لە خواردن و خواردنەوە نەك بۆ منداڵان تەنها بەڵکو بۆ گشت مرۆڤێك.

شارەزایی برادەری ئازیزم (جان. ئا. ماکدونالد) سەلماندوویەتی کە هۆکاری شەڕو شەڕانگێزی دەگەڕێتەوە بۆ خۆراکی نادروست و بۆ نموونە ئەم ڕاستییە خۆشەتان دەخەینە بەرچاو:

پێش چەند ساڵێك لەمەوبەر (جان) بازرگانییەتی و پەروەردەکردنی مشکی سپی دەکردو بە هەزاران مشکی سپی دەفرۆشت بە زۆر شوێن لە جیهاندا، لە شوێنی پەروەردەکردنی ئەم مشکانە پووشی بۆ دانابوون و لەم پووشە مشکەکان لانەیان بۆ خۆیان بنیات نابوو کە هەندێك ڕێی هاتوچۆو شوێنی ڕێکوپێك بۆ گەورەکردنی بێچووەکانیانی تیابوو. جانی بە ڕەگەز سکوتلاندی کارەکەی بە ڕەزیلی و بەترخێکی زۆر کەم ئەنجام دەداو دانەوێڵەی دەدا بە مشکەکان وەك خۆراکێکی سەرەکی. دراوسێیەکی هەبوو خانوویەکی بەکرێدابوو بە چەند خێزانێك. دوای لێکردن کە پاشماوەی خۆراکی ڕۆژانەیان فڕێئەدەن و بیدەن بەم بۆ خۆراکی مشکەکان و جان لە بەر زۆر هەرزانیو زیاد سوود وەرگرتن ئەم ڕێیەی پەیڕەو کرد، بەڵام کاتێك گەڵی گۆڕی بە پاشماوەی خۆراکی ماڵان کارەسات ڕوویدا، ئەو ڕێك و پێکیو تەباییەی لە

نێوان مشکەکاندا بوو ئەماو هاوکاری گۆڕا بە ناکۆکی و شەڕو لە هەموو کونجو کەلەبەرێکی ئەو شوێن مشکانە تەنها شەڕو شۆڕ بەدی دەکرا. پاش هەفتەیەك چەند مشکێکی تۆپیو فڕێدرا تەنانەت بەچکەکانی خۆیان دەخواردو بەهێز لاوازی دەخوارد. کاتێك (جان) بەم کارەساتەی زانی کە هۆکارەکەی پاشماوە خۆراکی نادەمیزادە دیسانەوە گەڕایەوە بۆ دانەوێڵە بۆ خۆراکی مشکەکانی زۆر بە ئاشکرا هێمنی و ئارامی گەڕایەوە نێوان مشکەکان و نە شەڕ ماو نە مشکی تۆپیو. ئەم ڕووداوە خەیاڵ نەهێنیوەو ڕووداوێکی ڕاستە هەروەك خۆراکی مرۆڤ کاری وای بەو مشکانە کرد بەو شێوەیە کاردەکاتە سەر ساواو منداڵان و لاوەکان و زۆر کەس لە کۆمەڵگاکاندا.

نموونەیەکی تر لە سەر زیانی خۆراکی نادروست چیرۆکی جووتە پشیلەی سپی کە هەندێك بێچوویان بوو لەژێر فالدرمەی گەنجینەیەکدا بە ڕێکەوت لە (ای ئایار)دا، ئەم دوو پشیلەیە خۆراکی ڕووەکییان دەدرایە لەگەڵ (قەرسیلی گەنم)، هێمنی‌و ئارامی لە نێوانیاندا بەرکەماڵ بوو هەر هەشت بێچووەکان بێجیاوازی شیریان لە هەردوو دایکەکە دەمژی و تەنها خەمیان شیرخواردن بوو تا وایان لێهاتبوو هیچیان نەیاندەزانی کامەیان دایکیانە. لە ٢٥ی ئایاردا گۆڕانکاری بەسەر خۆراکی ئەم پشیلانەدا هات، بە پێی بڵاوکراوەیەکی تەلەفزیۆنی خۆراکەکەیان گۆڕا بە گۆشتی فوتوو بەبێ قەرسیلی گەنم، گەش و ئارامی ناو پشیلەکان گۆڕا، لە ٣١ی ئایاردا هەردوو پشیلە سپیە دایکەکان دەستیان کرد بە شەڕو بە چرنووك و گاز، پێستە سپیە جوانەکانیان کردە خەڵتانی خوێن. بۆ ئێوارە گۆشت نەدرا بە پشیلەکان و گۆڕایەوە بە ڕووەکی گەنم و بەم شێوەیە بەیرەوکرا لە ماوەی هەفتەیەکدا هێمنی و ئارامی و ئاشتی گەڕایەوە نێوانیان و دەست کرایەوە بە هاوکاری‌و شیردانی بەچکەکان بەبێ جیاوازی و ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ جاری دووەمیش دووبارە کرایەوەو ئەنجامەکەشیان هەوون یەك بوون. زۆر نووسراوە لەسەر نەبوونی ڕێنمایی لە خێزانداو ڕۆڵی پەروەردەی نادروست لە قوتابخانەو خوێندنگاکانداو سەدان هۆکاری تریش، ئەم هۆکارانە تا ئێستاش لە گەڵماندایەو مەترسیەکانیان دەرنەکەوتوون تا ئەم سەردەمەو هۆی ئەمەش کە بەم شێوە ترسناکە بڵاوبۆتەوە ئەم شێواوییە دەگەڕێتەوە بۆ پەروەردەی نادروستی منداڵەمان کە ئەمەش

زۆر جار هەستی پێناکەین واتە (خۆراکی نادروست)، ئەم بارودۆخە بەم شێوەیە نەبوو، بەم شێوە ترسناکەش خۆراکدانی ئەوەی پێشوو نەبوو، خۆراکی سووك هەبوو لە نێوان ژەمە سەرەکییەکانیشدا خۆراك بریتی بوو لە سێو و میوەی تر، منداڵان گەدەیان پڕ نەدەکرد بە خواردنەوەی "کۆلا" کە زۆر خراپترە لە "قاوەو هامبرگر"ی چەور بە کەرەسەی کیمیاییو خۆراکی خراپ و ساردکو شیری شووشەو شیرینی دەستکرد کە هۆکاری برینداربوونی گەدەن. جا چی لەمانە خراپترە؟. هەروەك لە تەوراتدا هاتووە: "مرۆڤ لە سەرەتادا بە میوەو سەوزەی تازە ژیانیان دەستپێکردووە". (ئەسینی)یەکان کە پێش حەزرەتی عیسا "د.خ" بە ٢٠٠ ساڵ لە کەنارەکانی دەریای مردوو (البحر المیت) ژیاوون و ژمارەیان چوار هەزار کەسێك بووەو ژیانیان لەسەر کشتوکاڵ بووەو زەوی و زاریان هاوبەش بووەو بەروبوومیان بە پێی پێویست دابەشکردووەو زۆر ئیماندار بوون و باوەڕیان بە قوربانی و بەسەربردنی ئاژەڵ نەبووەو هەمیشە پاکوخاوێنی ئامانجیان بووەو سپی پۆش بوون و ئازاردانی هەر زیندەوەرێکیان لە زیندەوەرەکانی خوای گەورە بە گوناە زانیوەو ڕووەك خۆری هەمیشەیی بوون.

حەزرەتی عیسا "د.خ" لەم ئەسینیەانە بووە پەیڕەوی ژیانی ڕووەك خۆری کردووە لە درێژایی ژیانیداو گەر باسی گۆشتی بکردایە تەنها مەبەستی خۆراکی سروشتی بووەو هیچ بەڵگەیەك نیە کە گۆشتی خواردبێ تەنانەت گەر بانگهێشتیش کرابێت بۆ سەر خوانی دەوڵەمەندان. ئەسینییەکان بە بڕوابوون بە خواوەند منداڵەکانیان پەروەردە دەکردو مامەڵەو هەڵسوکەوتیان لەگەڵ خەڵکیدا هەروەك مامەڵەیان لەگەڵ خۆیاندا بووە، بەم شێوەیە بەری ڕەنج و ماندوو بوونی خۆیان خواردووەو منداڵەکانیان کە دەگەیشتنە تەمەنی دوانزە ساڵی مرۆڤی پێگەیشتوو وە شێوازی تەندروستی یان زانیوەو زانیویانە کە مێشکی ساغ پەیوەندارە بە لەشی بەهێزو خاوێنەوە. ئەگەر بەراوردی دوێنێو ئەمڕۆ بکەین دەبینین باوکان و دایکان منداڵەکانیان لە هەموو لێپرسراوییەك دووردەخەنەوەو ژیانێکی پڕ سەخاوەتیان بۆ دەستەبەر دەکەن و لە گشت نارەحەتییەك بە دووریان دەگرن هەر وەك خۆیان چۆن پەروەردە کراون، دەبینیت کە خۆیان جگەرەکێشن و ئامۆژگاری منداڵەکانیان دەکەن

که جگەرە مەکێشن و هەروەها شەڕو شۆڕو کێشەی خێزانیو هات و هاواری نێوانیان لەسەر خوانی خواردن بووەتە خوویەکی سادەو ئاسایی‌و بە داخەوە نازانن کە ئەم کردارە نارەوایانە ئامێری (هەرسی) منداڵان تێك دەداو کە منداڵ دەگاتە تەمەنی دوانزە ساڵ نائارامی و شێواوی پێوە دیارەو ئەندامێکی بێکەڵکی لێدەردەچێ لە کۆمەڵگاداو ناتوانێت بەرەنگاری ئەم جیهانە بێتەوەو وەك پشیلەیەکی بچووك و بێتوانای لێدەردەچێ. لەبەرئەوە پێویستە ئەم ئەمامە ساوایە بە رێکی بروێنین تا تەمەنی دوانزە ساڵی دەنا ئەنجامەکەی ئازارو فرمێسك و پەشیمانی دەبێت. من شوناسیم لەگەڵ هەندێك خێزان هەیە لە شاری (نیویۆرك) و (فێرمۆنت) کە منداڵەکانیان پەروەردە دەکەن بە دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی (کۆلا) و شیرینی‌و تەندروستی شێوێنەرەکان.

ڕەنگە ستەم بێت لای دایك و باوك سەپاندنی ڕێزیان بەسەر دەورو پشتیان داو نموونەی پیرۆز بن لای منداڵەکانیان و ڕێ بە خۆیان بدەن بە نەرم بوونەوەی ئاستیان بۆ ڕێزی زیندەوەرەکان، هەروەك ئامۆژگاری منداڵەکانیان بکەن بەوەی (چیتان پێ دەڵێم ئەوە بکەن نەك ئەوەی کە دەیبینن من دەیکەم). لەسەر دایك و باوك پێویستە کە ڕێنمایی لاوان بکەن لە ڕووی (دەروونی‌و گیانی و جەستەیی)یەوە بۆ ڕێی ڕاست. بەم شێوەیە لە ئاسمانەوە خێرو بێرمان بە سەردا دەبارێت.

(ئەنکاس و میسری و میللەتی ئەتلەنتی) هەموویان بیروباوەڕی ئایینی چەسپاویان بووە کە: ژیانیان لەسەر هەوای پاك و ئاوی خاوێن و خاکی بە پیت و تیشکی خۆر پەیوەست بووە، کاتێك کە پێچەوانەی ئەم پەیڕەوە سروشتییانە بوون (ئیمپراتۆریەتی فارس و یۆنان و ئیتاڵیا) داڕمان و هەر بە هۆی ئەمەشەوە وشکایی ئەتڵەنتی ژێراوکەوت و سزای ژیانی شادی دران واتە بە تێکچوونی لاشەو مێشك بە خۆراکی گەنیو. خۆشبەختانە دارمانی نەتەوەیی و جیهانیمان نەگەیوەتە ڕادەیەك کە تووشی گێژاوبین بەڵام بەرێوەیەو هێشتا کاتمان لەبەردەستایە کە یارمەتی نەوەی داهاتوو بدەین بۆ ڕێی سەرفرازی و لەشساغی‌و دەروون پاکی، ئەم نەوەیە جیهانێکی ئارام و هێمن و پێشکەوتوو بۆ ئادەمیزاد دەستەبەر بکەن. سەلێنراوە کە گشت نەخۆشییەکان

دەگەڕێنەوە بۆ کەم و کووڕی بابەتە سەرەکییەکانی خۆراك بۆ ئەوەی بیرولەش بەکارەکانی خۆیان هەڵسن. بە درێژایی ژیانم جۆرەها کێشەی تەندروستی ڕووی تێکردووم و توانای لەبن نەهاتووی دیە سروشتم بۆ کۆتایی هێنان بە کێشەکان. زۆر بە داخەوە ترسێکی زۆر لە ئارادایە بۆ بڵاوبوونەوەی میکرۆبەکان و خەڵکی زۆر لە میکرۆبە کوشندەکان دەترسن کە دزە بکەنە ناو لەشیانەوە، لەبەرئەوە هەوڵدەدەن کە بە دەرمان بەرەنگاری بکەن، ئەو کەسانە کە دەترسن نازانن ئەو میکرۆبە زیانبەخشانەی کە دەیانخەوتێنن میکرۆبی بە سوودیشی لەگەڵدا دەخەوتێنن کە لە کاردان بێماندووبوون بۆ چاك بوون و گەڕانەوەی هۆکاری تەندروستی و پارێزگاری لە تەندروستی. لە گشت شوێنێك مرۆڤ بە دوای چارەسەردا دەگەڕێت بەڵام لە ڕاستیدا چارەسەری هەموو شتێك نییە. ئەم توێژینەوەیە بەردەوام ڕێگرە لە نێوان خەڵکی و دۆزینەوەی هۆکاری ڕاست بۆ کێشەکانیان. کە هۆکارە سەرەکییەکە زانرا کێشە نامێنێ و کات و ماڵ و ژیانیش بە فیرۆ ناچێت. جارێك هاوڕێیەکم سەردانی پزیشکی تایبەتی خۆی کرد لە شاری "نیویۆرك" پاش تێڕوانین پزیشکەکە بۆی دەرکەوت کە خرۆکی سپی خوێنی بە هۆی هورووژمی میکرۆبەوە فەوتاوەو ڕایسپارد کە (ئەنتیبایۆتیك) واتە دژە میکرۆب بەکاربهێنێت بەرامبەر بەو میکرۆبانە، بەڵام تێی نەگەیاند کە ئەم چارەسەرە میکرۆبە بە سوودەکانیش دەخەوتێنێت لە لەشیدا کە پارێزگاری لە تەندروستی دەکات. لە ئەنجامدا ئەم چارەسەرە کارێکی خراپی کردە سەر لەش و تەندروستی. لە دواییدا بۆی دەرکەوت کە کێشەکەی چارەسەر دەکرا بەبێ هیچ مەترسییەك بە بەکارهێنانی (قەرسیلی گەنم) و پاش ئەوەی کە ئەم قەرسیلەی بەکارهێنا تەندروستی گەڕایەوە بۆ دۆخی جارانی.

ئەگەر لەش لە دۆخێکی تەندروستی باشدا بێت ئەوا بەرگری هەیە بەرامبەر بە نەخۆشی چونکە میکرۆب دزە بۆ لەشێکی ساغ ناکات ئەمە ڕاستییەکی ڕوون و دیارە. کاتێك کە میکرۆب هێرش دەکاتە سەر لەش دیارە لەش ئامادەباشی نیە بەرەنگاری ئەو هێرشە بکات چونکە لەش نەخۆش و لاوازەو سروشتیش میکرۆبی بۆ لەش ڕەوانە کردووە کە نەخۆشی بخات. پاش چاك بوونەوەو گەڕانەوەی تەندروستی ئەم هێرش

بەرانە نامێنن. زانایانی توێژەرەوەی ژیان ڕێکن لەسەر ئەوەی کە لەشی مرۆڤ ئەگەر لە بارێکی سروشتیدا بێت و هەر پێویستییەکی خۆراکی وەرگرت دەتوانێت ژیان بەردەوام کات بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەبێ نەخۆشی. بنەمای سەرەکی ژیان ئەوەیە کە گەدەی مرۆڤ نابێت بتاخنرێت لە خۆراکی نادروست، تا ئەو لاشەیە لە بارودۆخێکی هاوکێشدا بێت. کتێبە ئاینییەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ژیان بەردەوامەو ئاماژەش بە مردنی دوای ژیان دەکەن ئەم کتێبانە دەڵێن: دەبوایە نێوەندی ژیانی مرۆڤ هەزار ساڵ بوایە هەروەك ئادەم و نووح چۆن ژیاون، بەڵام لەم سەردەمەی ئێمەدا نێوەندی تەمەنی مرۆڤ دەبوایە سەد ساڵ بێت ئەگەر خۆراکەکەی بەرگر نەبێت لە بەرامبەر ژیانیدا. ئێمە تەمەن درێژ نابین چونکە گەدەمان دەتاخنین لە خۆراکی نادروست، جگە لە برێکی زۆر لە دەرمان و دەرمانی ڕەوانی و ئەسپرین و هەندێکی تر لە هۆکاری تەمەن کورتی ئەم (گۆچانە فیزیۆلۆجی)یانە لە هەوڵداندان بۆ چاککردنی باری ژیان بەڵام ژیان ڕووەو ڕمان دەبەن.

ئێمە بەشدار دەبین لە گەڵتان بۆچوونە دەر لەم لادانی تەندروستی و پشێوییەو بۆتان دەسەلمێنین کە چۆن ژیانێکی ئارام و دروست و درێژخایەن بژین.

جەستەی مرۆڤ جوانترین دروستکراوی خواوەندەو هیچ شتێك مەزنترو جوانتر نیە لە لەشی مرۆڤێکی تەواوو ڕێك و پێك. هەموو ئەندامەکانی لەش بە وردکاری دروست کراون و هەموویان گونجاون لەگەڵ یەکدا تا بتوانن بە کارەکانیان هەڵسن بە وردی و زیرەکی و بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر.

پێویستە ئەم ڕاستییانە بزانین کە چۆن ئەم ئەندامانە بەرێکی بە کارەکانیان هەڵدەستن. دیارە لەشی مرۆڤ چاکترین ئامێرێکی دروست کراوەو هیچ ئامێرێکی دەستکردی مرۆڤ بەم ئامێرە نابێت کە سەدان کاری لەسەرشانە. لەشی مرۆڤ لە ملیارەها خانە دروست بووە، ئەم خانە زیندووانە شێوەو قەبارەی جیاوازیان هەیە، ئەم لەشە دروست بووەی لەم خانانە باسێکی زۆر زیاتری لەمە دەوێت و ئەوەی پێویستە بیڵێین ئەوەیە ئەم خانانە هەریەکەیان ئامێرێکی زیندوون هەروەك لەشمان ئامێرێکی زیندووە دووبارە. لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ئەم

خانانە کارگەیەکی وزەبەخشی زیندوون، بۆ ئەوەی ئەم خانانە گەشە بکەن پێویستە سووتەمەنییان پێ ببەخشرێت کە خۆراکە تا بگاتە خانەکانی لەش لە ڕێی خوێنەوەو خوێنیش کەرەسەیەکی زۆر پێویست دەگەیەنێتە لەش ئەویش "ئۆکسجینە". کاتێك هەوا دێتە لەشەوە لە ڕێی دیوارە تەنکەکانی سییەوە دەگاتە خوێن و دەگاتە گشت شوێنێکی لەش، خانەکان ئۆکسجین بەکاردێنن بۆ سووتانی سووتەمەنی کە دەدرێ بە خوێن، ئەم کرداری سووتاندنە گەرمی دەبەخشێ بە لەش و وزەی لەشیش لە خۆراکی زیندوو پەیدا دەبێت. خانەکان پیسییەکانیان فڕێدەدەنە ناو شلەیەك کە ڕەنگی نیمو بەشی ناوەوەی لەش جەور دەکا. ئەم شلە (لەمفاوییە) ئەم پیسییانە دەگێڕنەوە بۆ سییەکان و لە ڕێی هەناسەدانەوە فڕێ دەدرێن.

ئەگەر خانەکان خۆراکی چاك و ئۆکسجینی تەواو وەرنەگرن و ئەگەر خوێنیان نەگاتێ ئەم خانانە شێوەیان دەگۆڕێ‌و ئەمەش سەرەتایەك دەبێت بۆ نەخۆشی، ئەم خانانە شەوو ڕۆژ کاردەکەن بۆ پارێزگاری لەش بۆ باری دروست، وە پێویستیان بە کۆمەگی بەردەوام هەیە کە پێشکەشیان بکرێت، واتە هەڵمژینی هەوای پاك بە بڕی زۆر دەنا خانەکان لە ئۆکسجینی ژیانبەخش بێبەش دەبن و دەمرن و لەشیش دەفەوتێت. ئەگەر مرۆڤ وەك پێویست هەناسە نەدات (ترشەڵۆك) لە دەوری بۆرییەکانی خوێن کۆدەبنەوەو دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی ترشەڵۆك. پێویستە ئەو هەوایەی کە هەڵی دەمژین بۆ ژیانی خانەکانی لەش و هەناسەدان بە هێواشی ئەنجام بدرێت و گەر بە بڕی زۆر هەوا وەربگیرێت لە ڕێی هەناسەوە ئەوە شتێکی ناسروشتییە.

شێرپەنجە (Cancer)

ئەگەر خۆراکی تیشك وەرگرتووی پڕ لە بابەتی کیمیایی مەترسیدار بکرێت بە خۆراکی ئەم سەردەمەو بەکارهێنانی خۆراکی قوتویی کە کەرەسەی مانەوەی (مواد حافظة) خۆراکەکەی تێدایە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لە هەرسێ کەس کەسێك دەمرێت بە نەخۆشی شێرپەنجە، بەڵێ شێرپەنجەی مەرگهێنەرو نەخۆشییەکانی

دڵ بە تایبەت بۆ تەمەن دارەکان، لەگەڵ ئەو هەموو ڕاپۆرتە پزیشکییانەی کە لە ئەمریکاو بەریتانیا دەردەچن کۆمپانیاکانی دروست کردنی جگەرە بەردەوام ئاگاداری و پڕوپاگاندە بڵاودەکەنەوەو دەیانەوێ بە جەماوەری بسەلێنن کە جگەرە زیانبەخش نیەو سوودو ئارامی بە مێشکی جگەرەکێش دەگەیەنن. بەڵام لە ڕاستیدا دووکەڵی جگەرە نائارامی دروست دەکاو زیان بە وردیلە ئەندامەکانی لەش دەگەیەنێت و هۆکاری زۆر نەخۆشییە. گەشەکردنی شێرپەنجە لە گشت ئەندامەکانی لەشدا بە دیاردەکەوێو ماوەیەکی درێژخایانی دەوێ بۆ چارەسەرو چاکبوونەوەو لەبەرئەوەی لەش تووشی ئەم بارودۆخە هاتووە دەبێ ئەو خۆراکەی هۆکاری شێرپەنجەیە وەلا بنرێت.

(د. ئیراپ تۆماس- Dr. Erap- Thomas) ئەم پزیشکە کە لێی دەدوێم بە تەواوی دەیسلەمێنێ بە پێی ئەو ئەزموونەی هەیەتی کە (خۆراکی کوڵاو پارێزەرە بۆ ئاوساوی و ئازاری ئاولەش) بەڵام کە گۆڕا بە (خۆراکی تازەو زیندەخۆری) ئەو ئاوساوییانە بەرەو چاکبوون دەچن چونکە پێویستیان بە خۆراکە.

لەو تاقیکردنەوانەی کە هەمە شێرپەنجەی لەشی نەخۆشێك کە بڕێکی لێوەرگیرا دەرکەوت بە هۆی خۆراکی کوڵاوەوە تووش بووە، چونکە شێرپەنجە لەسەر لاشەیەك ناژی کە فێری زیندەخۆرییە، ئەم تاقیکردنەوەیە هەرگیز لە یادم ناچێت. سەبارەت بە لەشی مرۆڤ سەوزەی نەکوڵاو چاکترین خۆراکە، بەڵام سەوزەی کوڵاو خۆراکێکی مردووەو پەسەند نییە.

لە بارەی هەرسەوە چ بۆ مرۆڤ یا ئاژەڵ ڕۆڵی خۆراك لای نەخۆشی شێرپەنجە بە هۆی سەرنجە زانیارییە تازەکانەوە دەرکەوتووە کە خوێن بابەتە کانزایی و خۆراکییەکانی تیانیە، ئەو بابەتانەی کە پارێزەرێکی تەندروستی مرۆڤن، ئەگەر خوێن تێربوو لە پیسی و بابەتە نامۆکان ئەوا ژیانی ئەو مرۆڤە مەترسیدار دەبێت. وەك خۆپاراستن؛ لەش خۆی خانە شێرپەنجەییەکان دروست دەکا لە بابەتە تووش کارەکان و بابەتە نامۆکانی ناو خوێن. بە چارەسەرێك کە کراوە بە ڕووەکی گەنم و لە دلهاتوودا لێی دەدوێین ئاوساوییەکان لە ڕێی خوێنەوە ئارام دەبنەوەو نامێنن.

چارەسەریش بریتیە لە سەوزی (کلۆرۆفیل)ی گژوگیای جیاوازو خۆراکی تازەو لە گەش و هەوایەکی بەختەوەریدا بخورێت، پرۆفیسۆر (باور- Professor- Bouer) لە زانکۆی (هایدلبرغ)- "University of Heidelberg" دەڵێت، ئێمە دەبێت بڵێین کە خۆراك هەرجۆرێك بێت شێوەو سروشتی پاریزەرە بۆ بەرەوی شێرپەنجە یا دەمانپارێزێت لێی. وە (ر. ن سیلی) لە خەستەخانەی (ئۆکلا) لە نیوزیلەندەو (دکتۆر د. وستانتن،

"R. N. Sellye- Cornwell- Hospital (Auckla New- Zeland and Dr. D. W Stanton)

دروست کراونکیان بەکارهێناوە لە (پارلۆلیدین- Perlolidine" کە لە گەڵای گەنمەشامی (لۆلیۆم بێرنە) دروست دەکرێت تا چارەسەری چەند جۆرێك شێرپەنجەی پێ بکەن (تاترامادرن لت ٢٣- Tetra- Hadraan lett 1 23) وە "دکتۆر واردویك کلینی – Dr. Wardwick- Clinic) و "دکتۆر گراندون ئەلفۆرد- Dr. Grandon- Alford" کە هەردووکیان لە زانکۆی "جۆرج واشنگتۆن"ن سەلماندوویانە کە چارەسەر بە رووەکی گەنم وەك هۆکارێ بۆ چارەسەری هەموو جۆرێك لە جۆرەکانی شێرپەنجەی پێس بوو وە لە ئەنجامی ئەو سەرکەوتنە گەورەیەی کە بە دەستیان هێناوە لەم بوارەدا کۆمەڵە کەسانێکی زۆر چاوەڕێی ئەم چارەسەرەن. خۆراکێك کە بریتی بێت لە گەڵای رووەك و گوشراوی سەوزەو میوە جگە لە چەند ژەمێك سەوزەی نەکوڵاو کە ئامادە بکرێت بۆ خواردن تەنها رێی بەکارهاتوو بووە لای (دکتۆر ماکس جارسۆن- Dr. Max- Gerson) بۆ چارەسەری سەرکەوتووی جۆرەکانی شێرپەنجە، وە من بەردەوام بەڵگەی سەلمێنراوم لە زۆر کەسەوە لە گشت لایەکی ئەم جیهانەوە لایە کە چارەسەری قەرسیلیان لەگەڵ خۆراکی تازە بەکارهێناوە و پارێزەر بووە بۆ هەڵکەندنی تۆوی شێرپەنجە لە لەش و دەروونیاندا. وە ئەمەش چیرۆکێکی چارەسەر بەخشە کە لە بنکە تەندروستییەکەماندا روویدا: پیاوێك تووشی نەخۆشی شێرپەنجەی قورگ هاتبوو کە نەشتەرگەری بۆ کرابوو، تەندروستی هەر رووەو خراپی دەچوو. خێزان و برادەرەکانی ئامۆژگارییان دەکرد بە دووبارەکردنەوەی نەشتەرگەری، لێرەدا برادەرێکی چیرۆکەکە بەم شێوەیە

تەواو دەكات: بڕوا ناكەم هیچ چارەسەرێك هەبێت بۆ نەخۆشی شێرپەنجە جگە لە دەرهێنان و بنەبڕكردنی، ئەم پیاوە بە ڕاستی وەرەی ڕمابوو وە ئەهێدەزانی چیبكا تا پووری ڕێی بنكەی تەندروستی لە شاری (بۆستن) نیشان داو ماوەی مانگێك لێی مایەوەوكاتێك گەڕایەوە هەرگیز بڕوام نەكرد كە مرۆڤی ئەم نەخۆشییە ئاوا چاك بێتەوە هەروەك ئەم پیاوە چاك بۆوە ئەم پیاوە زیاتر لە جاران ئارام بۆوەو تەندروست بوو بوو هەروەك پیاوێكی تر بێت كە جاران زۆر ڕەشبینانە لە ژیانی خۆی دەدوا بەلام ئێستا بۆ برادەرەكانی دەدوێت لە بارەی تەندروستی خۆیەوە كە بە ڕاستی سەرسوڕهێنەرەو ئەنجامی سەركەوتووی هەبوو وە زاڵ بووە بەسەر ئەم كۆسپە قورسەدا. شێر پەنجە یەكێك لە هۆكارەكانی تووش بوونی ترسە، ئامۆژگاری پزیشكان و لێدوانیان سەبارەت بە شێرپەنجە لە ڕۆژنامەكان و لە گفتوگۆیاندا ترس دەخاتە دڵی خەلكییەوە، بیركردنەوە لە چاك بوونەوەو وەرەی بەرز زاڵت دەكا بەسەر ئەو نەخۆشییە كوشندەیەداو هێمنی و ئارامی دەگەیەنێتە دەروونی نەخۆش.

نەخۆشی دڵ

تا ئێستاش نەخۆشی دڵ لە زیادبووندایەو ئەم نەخۆشییە گەورەترین هۆكاری مردنە لەم وڵاتەدا بە تایبەتی پیاوان. (د. پۆل دادلی وایت (Dr. Paul- Dudley White لە بۆستن پسپۆڕی بەناوبانگی جیهانی لە نەخۆشییەكانی دڵداو پارێزەری پێشڕەو لە ڕۆڵی خۆپاراستن بە نەخۆشی دڵ بە هۆی خۆراكەوە. بە بۆچوونی ئەم پزیشكە كەم و كووڕی لە خۆراكدا بارێكی ترسناك نیە كە تووشی جەماوەر دێت بەڵكو ترسناكی ئەوەیە كە مرۆڤی نێوەند تەمەن بڕێكی زۆر خواردن دەخوا، زۆری (یەكەی گەرمی) وزەبەخشی خۆراك هۆكاری دڵەڕاوكێیە. پسپۆڕانی بواری خۆراك سەلماندوویانە پاش توێژینەوەیەكی ورد كە یەكێك لە هۆكارەكانی نەخۆشییەكانی دڵ زیاد وەرگرتنی (كولسترۆڵە Cholesterol) كە لە ڕۆنی ئاژەڵیدایە، وە ڕووەكییەكان ئەمەیان سەلماندووە تاقیكردنەوەكان دەریان خستووە كە خۆراكی ڕۆندار كە دەگاتە ناو خوێن

هێنەرەکان هاتوچۆی خوێن تیایاندا ناڕەحەت دەبێت بە هۆی تەسک بوونەوەیان کە ئەمە دەبێتە هۆی ماندووبوونی دڵ و ئەنجامی گوشندەشی هەیە.

(گەلی بانتۆ) لە باشووری ئەفریقیا یەناوبانگن لای پسپۆڕانی خۆراک ناسی کە دڵیان ساغ و سەلامەتە لە نەخۆشی بە هۆی کەم بەکارهێنانی ڕۆن بە ڕادەی لە ٢٠٪ لە خۆراکیاندا، بەڵام خۆراکی ئەمریکاییەکان بریتییە لە ٤٠٪ لە ڕۆن بۆیە تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لایان زیاترە. خۆراکێك کە ڕۆنی ئاژەڵی تیا بێت هۆکارێکی گرنگە بۆ نەخۆشی گیرانی خوێنبەرەکان. ئەو وڵاتانەی کە ڕادەی مردن بە هۆی ڕەقبوونی خوێن بەرەکان و نەخۆشییەکانی تریان زۆرە ئەمانەن (ئەمریکاو کەنەداو نیوزیلەندەو ئوستڕالیاو فنلەندەو بەریتانیا)ن.

ئەم وڵاتانە بڕێکی زۆر پرۆتین کە ڕێژەیەکی زۆر لە (سیانوکۆبالمین- Cyano-Cobalamin) و بڕێکی زۆر شیرەمەنی بەکاردێنن.

لە کۆندا خەڵکی بە هەوڵدانێکی زۆرو ماندووبوونێکی چاك توانیویانە خۆراك دەستەبەر بکەن لەبەرئەوە کێشەی تەندروستییان نەبووە، بە پێچەوانەی ئێستا کە هیچ هەوڵێك نادەن و ئامادەیەو دێتە بەردەستیان.

مرۆڤی ئەم سەردەمە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك بەرامبەر تەلەفزیۆن دادەنیشێت و خۆراکی گەرم دەخوا لەگەڵ خۆراکە ئامادە شارستانییەکان و جگە لە جگەرەکێشانیش. ئەگەر ئەم مرۆڤە تووشی مەرگی لە ناکاو هات بە هۆی نەخۆشی دڵەوە ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە ئەو دڵە هۆکاری مردنەکە بووە بەڵکو ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو مرۆڤە پێشتر نەخۆش بووەو ئەو نەخۆشی دڵە بە هۆی نیمچە گیرانێکی خوێن هێنەرەوە بووەو ماسوولکەکانی دڵ بە چاکی پارێزەی هات و چۆی خوێنیان نەداوە.

-چالاکییە وەرزشییەکان پارێزەی ئەنیشتنی پیسی دەدەن لە لەشدا.

-زۆر خۆری و گەدە هەڵاوسان بە خۆراك دەبێتە مایەی ماندووبوونی ئەندامەکانی ئامێری هەرس.

-خەڵکانی هەژار کە ناتوانن زۆر بخۆن تووشی نەخۆشییەکانی خوێن هێنەر نابن.

شیکارەکانی (د. وایت- Dr. White) سەلاندوویانە کە هۆکاری مردنی گەلێك لە سەرکردەکان بەم شێوەیەیە:

لێپرسراوی سەرکەوتوو ئەو کەسەی کە کارەکانی ئەنجام بدات، هەرچەندە کارەکان هیلاك و ماندووشی بکەن بە هۆی چەند گاتژمێرێکی زۆر لە کارو ماندووبوونی مێشك. لە ڕاستیدا لێپرسراو ئەگەر کارەکانی بە وردی و تەواوی ئەنجام نەدا تەنها وای پیشان بدا کە دڵی خەڵکی ڕازی بکات بێماندووبوون ئەم لێپرسراوە شانسێکی چاکی هەیە لە تەمەن درێژیدا لەچاو ئەو لێپرسراوەی کە کاردەکات بە دڵەڕاوکێو زۆر خۆرێو هەڵنەستان بە هەندێك چالاکی وەرزشی و جگەرەکێشان، ئەو لێپرسراوە کە خۆی زۆر ماندوو دەکات ئەوە زۆر نزیکە لە مێشك ماندووبوونیش ئەمە جگە لەوەی کە دڵەڕاوکێو مێشك ماندووکردن چاك بزانن کە (جووتە بران). ئەم پزیشکە درێژە بە قسەکانی دەداو دەڵێت: بۆ ئەگبەتی ئەو مرۆڤە مەرگی کتوپڕ چاوەڕێی دەکات بە هۆی ئەو خۆماندووکردنەیەوە.

لە کۆنگرەیەکی زانستییە دەروونییەکان کە بەم نزیکانە گیرابوو بڕیاردرا کە وشەی (ماندووبوون بە مانای ژیان) بێت. لە ڕاستیدا مرۆڤ بەبێ خۆماندووکردن و هەوڵدان ناتوانێت بژی، وە هەمووومان دەبێ بزانین کە چۆن پێشوازی لەو ماندووبوونە بکەین و لە تەکیا بژین. ئەگەر ئەمە مەحاڵ بوو کەواتە لە بارێکی نادروست داین یا کارێکی نەگونجاو دەکەین. چارەسەر بۆ ئەم ماندووبوونە دەرمان نیە، دەبێت جارجارە چاو و قاوە بخورێتەوەو لە جگەرەکێشان دووردەکەوینەوە و ئەو بابەتانەی کە بە پارێنەدەریان دەزانین گشتیان دژی لەشمانن و هۆکاری ئەرێتی نادروست و ئەنجامی خراپیان دەبێت. گرفتە تەندروستییەکان لەم ڕۆژانەدا لە زیادبووندان لە ئەنجامی هۆکاری پێشکەوتنی ژیان، قالدرمەی کارەبایی ناهێڵێت بەبێ بە قالدرمەکاندا سەرکەوین و ناهێڵێت قاچەکانمان لەگەڕدا بن، بەکارهێنانی تەلەفۆنی ناوماڵ ژنی بێبەشکردووە لە جموجۆڵ کە لەشی پێویستیەتی. گەلێك لە پیاوان هەست بە پشێوی خوێن هێنەرەکان دەکەن، ئەگەر پیاوێکی تەمەن ناوەند ماوەی ١٠٠ یاردە ڕابکات ئەوا پێش گەیشتن بە خاڵی کۆتایی کە دەیەوێ بیگاتێ بە مردوویی دەکەوێت. ئەم شێوە ژیانە پێی دەوترێت

تەندروستی پیاوی کار لەم سەردەمەدا. (د. وایت) ئاخ و داخییەتی لە دەست چاڵنئی دڵی مرۆڤ چونکە چارەسەرێکی کاتییە، هەرچەندە شێوە میکانیکیەکی چەم دۆزراوەتەوە لە بری هەندێك ئەندامی لەش بەلام سەرکەوتوو نەبووە، ئەگەرچی پارێندەری کورتە ژیانێکی هەندێك کەسانیش بووبێت.

قەبزی -Concipation-

ئەوانەی کە تووشی چەند نەخۆشییەك بوون بێگومان تووشی نەخۆشی قەبزیش دەبن و تووشی ئاوسانی ڕیخۆڵە ئەستوورەش دەبن، ئەو کەسانە دەبێت زۆر وریابن و لەسەر خۆراکی ئەکولاو بژین. ئەگەر بە سرکەو توونیو بەهارات خواردن و زەلاتەیان خۆش و بەتام بکەن ئەوا ئازیەمەکانی ناوسك دەخەوتێن یا بێکەلکی دەکەن و ئامێری هەرس تووشی پشێوی ترسناك دەکەن. لەبەرئەوە پێویستە لە هەلاوساوی ناوسك رزگاربین لە کاتی قەبزیدا، هەنگاوی پێویستی یەکەم پاك کردنەوەی ڕیخۆڵە ئەستوورە لەو پیسییەی تیایا وەستاوەو هەنگاوی دووەم نەخواردنی گشت خۆراکێکی تونلو رەق پاشان تەنها خۆراك دەبێت (قەرسیلی گەنم) بێت بۆ ماوەی ٧ رۆژو (هۆقنە) کردن لە ڕێی کۆمەوە بە ئاوی شیلەتێن بەیانیان سێ رۆژ لە سەرێەك پاشانیش سێ جار بەیانیان هۆقنەکردن بە ئاوی قەرسیل بە بری فنجانێکی قاوە.

نەخۆشییەکانی مێشك Mental- Illness

سەلێنراوە کە بەدخۆراکی هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تووشبوونی نەخۆشییەکانی مێشك لەگەل ناهاوکێشەیی کیمیایی لە مێشکدا بە هۆی بەدخۆراکییەوە. (د. لینۆس پۆلینگ- Dr. Linus- Pauling) لە وتارێکیدا لە بارەی چارەسەری دەروونی بۆ بەهێزکردنی مێشك- (Orthomole-Cular)، هەرچەندە رەخنەی زۆر لەم پزیشکەگیرا سەبارەت بە باری سەرنجی بەلام وەلامی ئەوە بوو کە: من لەگەل پارێندەرەکانمدا هەستاوم بە چارەسەری نەخۆشییەکانی مێشك بۆ ماوەی ١٢ ساڵ و دەزانم ماوەی زیاتر لە ١٠ ساڵ لە لایەن پزیشکە دەروونییەکانەوە بەرەنگاری دەکرێم بۆ ئەو بیرۆکەیەی کە

هەمە سەبارەت بە وەرگرتنی ڤیتامین و خۆراك بۆ نەخۆشەکان. ئەوانەی نەخۆشی مێشکیان هەیە لە نەخۆشەکانی تر زیاتر پێویستیان بە خۆراکە.

تا نەخۆشەکان خۆراکیان نانی سپیو شەکری سپیو ڕۆنی هایدرۆجین کراو (Hydrogenated- Fats) و خوێو حەبە کیمیاییەکان بێت ئەوا خستەخانەکانی نەخۆشی مێشك هەمیشە جمەیان دێت لە نەخۆش. دەرمان بە شێوەیەکی کاتی بۆ نەخۆشی مێشك هەندێك لایەنی لادەبات و ئارامە، بەلام خۆپاراستن و چارەسەر هەر لە خۆراکی چاکدایە. هیچ پزیشکێکی دەروونی نالێت خۆراکی چاك نەخۆشەکان ئازار دەدەن. ئەو چارەسەرەی کە دەدرێت بە نەخۆش دەبێت ئاقی بکرێتەوە دکتۆری ناوبراو دەڵێت: هەر پزیشکێکی دەروونی کە ڕێگەی زانستی دەروونی ڕەت کاتەوە بۆ بەهێزکردنی مێشك بە خۆراکی چاك ئەو پزیشکە دەروونییە ڕاست نیە لە کارەکەیدا.

ترس- Fear

هەوڵەکانم بۆ یارمەتی ئەوانەی کە تووشی نەخۆشییە سەختەکان بوون لە چەند ساڵی ئەزموونمدا دەرکەوتووە کە نەخۆشییەکان لە زیادبوون دا دەبن ئەگەر نەخۆشەکە بترسێت. ترس چاکبوونەوە لە نەخۆشی دوور دەخاتەوەو دڵەڕاوکێش کۆسپێکی گەورەیە لە بەردەم تەندروستیدا چونکە دڵەڕاوکێ نەخۆشی هێنەرە، پەروەردەکردنی سروشتی بۆ لەشساغی یارمەتیدەرە بۆ ڕزگاربوون لە دڵەڕاوکێ، ڕۆژنامەکان بڵاویان کردۆتەوە: کە چارەسەری نەخۆشییەکان زیادی کردووە تا ڕادەی سەد دۆلارو پزیشکە پسپۆڕەکان بە بڕێکی زۆر بە پارە کاردەکەن، لەبەرئەوە دەبێت ئاگاداری خۆمان بین لە بارەی لەش و مێشك و دەروونەوە:

ماندووبوون- Tiredness

ئەو هیلاکی و ماندووبوونەی کە تووشی ئێسقانەکانمان دەبێ، بە شێوەیەکی چاوەڕێنەکراو نیشانەیە بۆ ئەوەی کە ئامێرەکانی ناوەوەی لەش بە چاکی کارناکەن. هەنگاوی یەکەم بۆ گۆڕانکاری دەبێ خشتەی خۆراك بگۆڕێت بە خۆراکی نەکوڵاو کە

بزوێنــەری ژیانــە، ئــەم خۆراکــە وردە خانــەکانی ئەندامــەکانی لــەش لــە هیلاکــی و ماندووبوون ڕزگار دەکەن.

ژینگە پیس بوون- Pollution

ژینگە پیس بوون لە کۆمەڵگای پێشکەوتوودا گازی ئۆکسجینی ناو هەوای سنووردار کردووە بە ڕادەیەك لاوان سوود لە هەناسەوەرگرتن وەرناگرن کە پێویستە بۆ لەشیان، ڕووەك و درەختــەکان بــە شارەکاماندا فەوتاون و هــەواش بــە هــۆی ڕوەکــەوە خــاوێن نابێتەوە وەك پێویست، ژینگە پیس بوون هەڵەیەکی گەورەیە کە پەشیمانی داد نــادات بەرامبەر بە یاساکانی سروشت. ئەم ژینگە پیس بوونە لە گشت شوێنێك هەیە بە هۆی گازەکان و دووکەڵی ئۆتۆمبیل و کارگەکان و ماڵانەوە. هەموو درەخت و ڕووەك و ئاژەڵ و زیندەوەرێك هەست بەم هەڕەشەیەی سەر ژیانیان دەکەن، هەوا ســووتەمەنی دروست کەری ژیانەو ئەگەر پیس بوو بە گازو هەڵم و زەهراوی بــوون بــە کیمیــایی‌و دووکەڵی کارگــەو ئوتۆمبیلــەکان ئــەوا پشێوی دەروونــی ڕوودەدات چونکــە مێشك چالاکییــەکانی سست دەبن بە هۆی پیســییەوە. بــەڵام گــەر هــەوا پــاك بــوو ئــەوا بیروهۆشیشمان پــاك دەبێت. ئەگەر کاری لەش بە چاکی ئەنجام بدرێت ئــەوا مەترسی نــامێنێت و مێشکمان یاسا خواییەکان بە چاکی و دروستی وەردەگرێت. ڕۆشنایی لــە خواوەندەوەیــە کــە لــە گشت زیندەوەرو ئاژەڵ و ڕوەکــەکاندا هەیــەو پێویستــە پــەرە بــەم ڕۆشنایيە بدەین بۆ گەشەکردنمان بە شێوەیەکی سروشتی تا ئەنجامی چاکی لێ بکەوێتــەوە. لــە ســەردەمانی زۆر کۆندا مرۆڤ تەمەنی زیاد لە دە سەدە بووە چونکە کام خۆراك چــاك بــووە ئــەوەی بۆ خــۆی هــەڵبژاردووە، گیانــەوەری درندە نــەخۆش ناکەوێت لــە ژینگــەی سروشــتی خۆیدا، کاتی ئــەوە هاتووە کــە ئیــتر توێژینــەوە لەســەر باروبۆخی ژیانی شارستانیمان بکەین. با داواکاری تەندروستی ڕاستەقینە بین و با بیر لە تەندروستیمان بکەینەوە، با کار بکەین لە پێناویداو پشت بە یەزدانی مەزن ببەستین تا بە ئامانجەکامان دەگەین.

* * *

بابەتی دووەم

قەرسیلی گەنم - دیاری خواوەند

چارەسەری سووك و ئاسانمان بۆ پارمەتی خەلکی "کلۆرۆفیل"ی (قەرسیلی گەنم)ە کە دیاری خواوەندە. سروشت ئەم کلۆرۆفیلەی وەك خاوێن کەرەوەی لەش داناوەو پارێنەی بنیات نانەوەی دەداو ژەهری لێ دوورەخاتەوە. ئەو سوودەی لە کلۆرۆفیلی قەرسیلی گەنمی تازەو لە تۆوە چەکەرە کردووەکانیشدایە پێویستی بە توێژینەوە هەیە لە لایەن زۆر دەزگای توێژەرەوەوە.

(دکتۆر- ئێرب تۆماس- Erap- Thomas) پسپۆرو زانا لە بواری زانستییەکانی خاك دا، زیاد لە سەد توخمی جۆراو جۆری لە قەرسیل جیاکردۆتەوەو لە توێژینەوەکەیدا دەرکەوتووە کە خۆراکێکی تەواوەو هەر ١٥ رەتلی[٢] ئینگلیزی لە (قەرسیلی گەنم) لە رووی نرخی خۆراکییەوە دەکاتە سێسەدوو پەنجا رەتلی ئینگلیزی لە چاکترین جۆری سەوزە. خاوەنی دام و دەزگای "جەنەراڵ مۆتۆرز" "چارلس کاترینك – Charles- Ketering" بڕی سێهەزار دۆلار ئەدا بە پەیمانگای -ئەنتاکیا- بۆ توێژینەوەی کلۆرۆفیل وەك هۆکارێك بۆ چارەسەر. (دکتۆر فیشەر- Dr. Fisher)ی خاوەنی خەڵاتی نۆبڵ کلۆرۆفیلی بەکارهێناوە بۆ چارەسەری کەم خوێنی لە گۆڤاری "نەشتەرگەری" ئەمریکایی لە ژمارەی مانگی تەمووزی ساڵی ١٩٤٠ ز دا نووسراوە کە:

هەزارو دووسەد جۆر لە نەخۆشییەکانی(هەموی ڕیخۆڵەو هەموی مێشك و هەموی پووك و نەخۆشی پێست) چارەسەرکراوە بە کلۆرۆفیل. وە (دکتۆر ڕیتشارد ویلیستیتەر- Richard- Willstator) سەرنجی داوە کە ئەم قەرسیلە ئەولو لە خرۆکەکانی ناو "هیمۆگلۆبین" دەچێ "Hemoglobin" واتە سووربابوەکەی ناو خوێنی مرۆڤ وە تەنها جیاوازی لەگەڵ خرۆکی سووری خوێندا پێکهاتە ناوەڕۆکەکەیەتی. وە

لە ئەنجامی ئەم زۆر لە یەکچوونە، گوشراوی فەرسیل بابەتی سروشتی بنیاتنەری کەرەسەکانی خوێنە بۆ مرۆڤ و ئاژەڵە ڕووەکییەکان، وە لەم بارەیەوە نووسراوە کە ئەم فەرسیلی گەدەیە بە خێرایی خوێن بنیات دەنێتەوە هەروەك چۆن لە کاتی کەم خوێنیدا لای ئاژەڵ کەرەسەی ئاسن کاردانەوەی لە بنیاتنانی خوێن دا هەیە. وە (دکتۆر بێرشەر- Dr. Birsher) کە زانایەکی توێژەرەوەیە بەم شێوەیە کلۆرۆفیل پێناسە دەکات "چری هێزی خۆر" و دەڵێت کاری دڵ چالاك دەکات و کاردەکاتە سەر بۆرییەکانی خوێن و ڕیخۆڵەکانی منداڵدان و سییەکان و ڕێژەی ئاڵوگۆڕی ئایترۆجین بەرزدەکاتەوەو زیاد لەمەش هێزبەخشە و لە گشت هێزبەخشەکان چاکترە.

وە لە زانکۆی (سامبل) ئەم پزیشکانە "گۆرکن- Gurskin" و "ڕێدپاس- Red Path" و "دێڤیس- Davis" کلۆرۆفیلیان بە سەرکەوتوویی بەکارهێناوە بۆ چارەسەری زیاتر لە هەزار نەخۆشی "قورگ و گوێو لووت".

وە (دکتۆر کارۆل ڕایت-Dr. Carroll Wright) بۆی دەرکەوت کە چارەسەری چاك بۆ برینی پیس هەر کلۆرۆفیلە. پێش سەدو بیست سەدە بەسەر ئەمانی وشکانی ئەتڵەنتیدا، دەرکەوتووە بۆمان کە سیفەتەکانی تەندروستی ڕاست و دروست لە نەوەکانی پێشترەوە فێربووین و کەسانێکی ئەو سەردەمە توانیویانە شارستانیەتی لە فەوتان ڕزگارکەن ئەویش بە هۆی فەرسیلی گەدەوە. ئێمە پێویستە چاودێری کێڵگەو دارستانەکان بکەین تا بزانین چی ڕوودەدا بۆ ئەوەی لە ئاژەڵە کێوییەکانەوە شت فێربین چونکە نە خەستەخانەیان هەیەو نە پزیشك و نە دام و دەزگای تەندروستی و تەنها یاسای خوایی زاڵە بە سەریاندا. چونکە ئەگەر ئاژەڵێك تووشی نەخۆشی هات ئەوا خۆی لە خۆراك دەدزێتەوەو بە دوای گیای چارەسەردا دەگەڕێت.

* * *

دۆزینەوەی قەرسیلی گەنم

لە سەردەمی پێشوودا کە شەڕی ڕاستەوخۆو دەستەویەخە لە نێوان ڕووس و ئەڵمانەکاندا بوو، بۆ ماوەی دوو ساڵی ڕەبەقی پڕ لە کارەسات، لەم ساتانەدا چاکترین پزیشکی سەرزەویم ناسی ئەویش "ئەنکم" بوو، کە تەنها خواو سروشت ئەو زانیارییانەیان پێ بەخشی بوو چونکە زۆر بە بەزەیی و بەخشندە بوو، سەرکردەیەکی گوم ناوی ئەو دێهاتییانە بوو کە لە ژیاندا مابوون و لەژێر زەمینەکەی بەرامبەر باخچەی ماڵەکەمان کە بۆردومان کرابوو خۆیان لەناو ئاودا حەشار دابوو کە تا ناوقەدیان هاتبوو، کاتێك کە خۆراکمان تەواو بوو دەستمان کرد بە کرۆشتنی توێکڵی ناسکی درەختەکان و ڕەگەکانیان و ئەو گیایانەمان دەخوارد کە ئەنکم بۆی دەهێنایین لەو ئەشکەوتانەی کە شارەزایان بوو، بەڵام پاش لافاوی زۆر ژێرزەمینەکەمان پڕئاو بوو وە ناچار ئەنکم بەرەو کێڵگەکانی بردین هەرچەند شریخەی گوللە گوێمانی کەڕ دەکردو جار جار خۆمان ئەدا بە زەویداو وەك مریشکی ترسنۆك ڕێمان دەکرد. ئەوەی کە چاك لە یادمە لەو ئەزموونە تاڵە ئەو گیایە بوو کە بووە مایەی زیندەگیم کە من منداڵێکی لاوازو نەخۆش بووم. کاتێك گەیشتینە ئەمریکا تەمەنم پانزە ساڵان بوو، دە ساڵی ڕەبەقی تەمەنم بە ترس و لەرز بەسەر برد لە بارودۆخێکی ترسناکداو وەك ئەوانی تر منیش بێبەش بووم لە خۆراکی باش. ئەو کاتە ژیانمان لەسەر گژوگیاو توێکڵ و ڕەگی دارو جارجارەش (نانی جودار)[٢] بوو. پاشان گەیشتینە (میدڵ بۆرۆماسن) لە ئەمریکا بوومە خاوەنی ددانی جوان و پتەو، بەڵام پاش دوانزە مانگ کە فێری خواردنەوەی (کۆکا کۆلا) و شیرینیو خۆراکی شاری بووم هەندێك لە ددانەکانم لە دەست داو چەند خرکێکم هەڵکێشان و پزیشکی ددان پێی ڕاگەیاندم کە خۆراکی ئەمریکی بڕێکی کەم و کووڕ کەرەسەی خۆراکی تێدایە و وەك خۆراکی ئەورووپی سروشتی نییە. کاتێك کە بە منداڵی لەڕولاواز بووم دیسان لەم وڵاتەدا تووش هاتمەوەو پزیشك و دەرمانخانەکان چارەسەریان نەکردم، داوام لە خوای گەورە کرد کە ڕێنیشان دەرم بێت و گەڕامەوە بۆ خوێندنەوەی کتێبی پیرۆزو وا دەزانم ئێستایە کە گەڕامەوە زوورەکەم

پاش نیوەڕۆ بوو تیشکی خۆر لە نێوان پەنجەرەکانمانەوە دەهاتە ژوورێ ئەم وشانە هاتنەیادم "ڕوو لە خودا بکەو خوداپەرستی بکە"، هەر لە منداڵییەوە ئەم ڕێیەم گرتوەو تا ئێستاش بەردەوامم، خواپەرستیش کارێکی ئاسان نەبوو کە ئەگەر لە کەم ڕۆشنبیرییەوە بوویێ کە تەنها و تەنها من لە سروشتەوە شتم هەڵێنجاوە وەك شوان و وەك پارێزەرێکی نەنکم کە بایەخی بەو کەسانە دەدا کە جەستە بە ئازارن و بەردەوام دەمرن لە سایەی جەنگی نالەباردا.

لە ڕۆژێکی زستاندا ڕووەو ئامانجم دەستم کرد بە هەنگاونان، وە بە جوانی بۆم ڕوون بۆوە کە ئەو پەیکەرەی دەبێ دایتاشم بە نرخترین زیندەوەری خواکردە کە ئەویش "مرۆڤ"ە.

تا لە شاری (بۆستن) جێگیر نەبووین ئەم ڕاستیەم بۆ دەرنەکەوت، لەوێ نزیك شەقامێك بووین کە کەنیسەیەکی لێبوو.

لە سەردەمی کۆن و لە کتێبی پیرۆزی (دانیال پێغەمبەر) سڵاوی خوای لێبێ: چیرۆکی پاشا نەخۆشەکەم خوێندەوە کە دەنگێکی لە ئاسمانەوە بیست و پاشان ڕووی کردە کێڵگەکان و دەستی بە گیا خواردن کرد وەك (مانگا) پاش ماوەیەك تەندروستی جەستەو مێشکی بۆ گەڕایەوە. وە بۆی سەلما کە ئەو گیایەی توانی لەشی بێهێزی (نەبوخوزنەسر پاشا) بە یەکجاری چاك کاتەوە دەتوانێت هەموو کەسە نەخۆشەکانی دەوریشم چاك کاتەوە. وە بە زوویی بۆم ڕوون بۆوە کە گیاکان جیاوازن لە شێوەو توانای چاککردنەوەدا و بریتین لە (سێسەدو پەنجا بەش) و دەبن بە (چوار هەزارو حەوت سەد جۆر) هەر لە فامیشی (بامیۆ)[٨] وە کە باڵابەرزەو دەگاتە سەد پێو لە ناوچەی گەرمای ئیستیوادا دەژی و تا هەندێك گیا کە لە داوە دەژوو دەچن و بەرزیان یەك ئینجە لە بەستەڵەکی باکوور. بۆم ئاشکرا بوو کە گیای ئاسایی بڕێکی زۆر (کارۆتین) و (ڤیتامین A) کە خۆراك بەهێزو بەهێز دەکا کەرەسەی (ڕیبۆفلاڤین و نیکۆتین) و ترشەڵۆکەکانیشی تێدایە، بەڵام هەر دەگەڕێم بە دوای چاکترین گیا کە باشترین خۆراك بێت.

هەرچەندە زۆر لە هاوڕێکانم بۆ ئەم مەسەلەیە ڕەشبین بوون بەڵام نامەم نووسی بۆ سەدان قوتابی کە (زانیاری تەندروستی)یان دەخوێند لە زۆر وڵاتانی جیهانداو تکام لێدەکردن کە نموونەی گیای لای خۆیانم بۆ ڕەوانە بکەن، لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا تۆوی چەند گیایەکم پێگەیشت لە گشت لایەکی ئەم سەرزەمینەوە کە بۆیان ناردبووم، وەك (گیای شین لە کنتاکی) و (گیایەکی شێوە دەوەن) لە ئوستراڵیاو هەریەك لەو تۆوانەم بە جیا ڕواندو چاودێری گەشەکردنیانم دەکردو شارەزاییم بە خێرایی لە

گەورەبوونیان پەیدادەکردو سەبارەت بە تۆو قەدیش هەروەها. وەبۆم سەلماو بوونی کلۆرۆفیلم لە حەوت جۆر گیای جیاوازدا بۆ دەرکەوت بە زوویی کە ئەو حەوت جۆرەش: (قەرسیلی گەنم و قەرسیلی جۆدارو قەرسیلی گەنم ی کەناری و گیای تیمۆتی و گەڵای سەوزی گەنمەشامی‌و گیای ئەلفلفا[٩] و قەرسیلی گەنمەڕەش) بوون. لێرەدا کەوتمە بیرکردنەوە کە ئایا تۆوی هەر حەوت گیایەکە تێکەڵ بکەم و پێکەوە بیانڕوێنم؟ یا هەر تۆوە بە جیا بڕوێنم، ئەمەم جێهێشت تا خوا یارمەتیم بدات، سبەی کە لە خەوێکی خۆش هەستام بڕیارم دا کە هەر تۆوە بە جیا بڕوێنم لە ژوورێکدا تا چاودێریم بە چاکی بۆ بکرێت و کەس ئاگاداری کارەکەم نەبێت، هەر حەوت جۆر تۆوەکانم هەریەك بە جیا ڕوواندو لە ژوورەکەشدا بێچووە پشیلەیەکم داناو دەستم کرد بە چاودێری کردنی بێچووە پشیلەکە کە چۆن دێت و دەچێت و چۆن بۆنی هەریەك لەو گیایانە دەکات کە گەشە دەکەن، بۆم دەرکەوت کە (قەرسیلی گەنم)ی هەڵبژاردو دەستی بە خواردنی کرد پاشان بۆ بەهێزکردنی تاقیکردنەوەکەم و زیاتر سەلاندنی ئەم مەسەلەیە سەگێکی تووك درێژم لە هاوڕێیەکی خۆم وەرگرت بۆ ماوەیەك و سەیرم کرد ئەویش دیسان (قەرسیلی گەنم)ی هەڵبژارد، ئیتر بۆم دەرکەوت کە ئەو گیایەی من بە دوایدا وێڵم (قەرسیلی گەنم)ە. هەنگاوی دووەم گوشراوی قەرسیلەکەم تاقیکردەوە بۆ خۆم و چەند مانگێك بە ئارامەوە بەردەوام بووم و تەندروستی داتەپیووم ئەنجامی سەیری بە خۆوە بینی، پێشتر کە نەمدەتوانی بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك کاربکەم بە هۆی بێتاقەتی‌و مێشك ماندوو بوونەوە بەڵام ئەم قەرسیلە چالاکی وزەی گێڕایەوە بۆ جەستەم، وام لێهات کاری گرانم لا ئاسان دەبوو تا

گەیشتە ئەو رادەیەی کە چێژ لە کارکردن وەرگرم و لەبیری بێتاقەتیو ماندوویی جاران هەستم بە گەنجییەتی دەکرد بۆ یەکەمجار بۆم دەرکەوت کە (قەرسیلی گەنم) (دیاری خودایە) کە بووە هۆی گۆڕانکاری پێکهاتەی خوێنم و وای لێکردم کە بەردەوامی ژیان ببم لە ڕۆژانی سەختدا، ئەو هاوڕێیانەم کە بڕوایان پێم بوو بڕیاریاندا کە ئەم چارەسەرە لەسەر خۆیان تاقیکەنەوەو پاش بەکارهێنان هەر هەموویان بێجیاوازی چالاکی زیاتریان پێوە دیاربوو، وە ئازاریان نەماو ئارام دەخەوتن و ماندوویيو ڕەق بوون و گرژبوونی ماسوولکە و بێخەویيان لێدووركەوتەوەو ڕۆژانە زیاتر لە جاران کاریان دەکرد، بەم هەموو ئەنجامە چاکانە هێشتا ڕازینەبووم و زیاتر پێویستیم بە جەخت کردن بوو لەسەر نرخ و سوودی قەرسیلی گەنم کە سالآنێکە لەم جیهانەدا لە توێژینەوەدام بۆ ئەم بەرهەمەو دەشزانم لەم ڕووەوە ناوبانگیشم دەبێت. لەم کاتەدا گەورەترین شارەزای خاك و زانای تەندروستی کە ئەویش (د. ئێرپ تۆماس- Dr. G.H- Erap- Thomas) لە (نیوجێرسی) لە ئەمریکا بۆ ماوەی تیو سەدە توێژینەوەکانی لە خزمەت جووتیاراندا بوو وە یارمەتی دەدان لە گشت شوێنێکی ئەم جیهانە بەرینەدا کە پێداویستی خۆراك بۆ مرۆڤایەتی دەستەبەر بکەن چونکە مرۆڤ بێئەندازە لە بەرەسەندن و زۆربووندایە. ئەم زانایەم زۆر بە ساکاری دەناسی و کاتێك بۆ یەکەمجار چوومە تاقیگەکەیەوەو جیرۆکی خۆمم بۆ گێڕایەوە بینیم کە زۆر بەسۆزو بە بەزەییە بەرامبەرم و بۆ یەکەمجار سەردانی کتێبخانەکەیم کردو لێرەوە زانیاریم دەستی پێ کرد بە هۆی (میکرۆسکۆب)ێکەوەو لە جیهانی زیندەوەرەکان تێگەیشتم کە لە خاکدا دەژین و چۆن سروشتیش ڕووەکەکان دەپارێزێت و زانیم کە بەبێی کیمیایی گەشەی ڕووەك ناهێڵێت هەرچەندە بە شێوەیەکی کاتیو زیاد لە پێویست قەبارەی ڕووەك دەناوسێنێت، بەلآم لە کۆتاییدا هەموو دیاردەیەکی گەشەکردن لەناو دەبات و زەمینیش دەکاتە بیابانی ئاپیندە. پاشان چەند تاقیکردنەوەیەکم ئەنجام دا: کۆمەڵێك جووچکی مریشکم هێنا کە تەمەنیان شەش ڕۆژ بوو کردمن بە دوو بەشەوە هەر بەشەی سێ جووجك ئەم جووجکانە بە چاکترین ئاڵف خۆراك دەدران بەلآم خۆراکی سیانیانم تێکەڵکرد بە (قەرسیلی گەنم) بە جنراوەو

ئاوی خواردنەوەشیان چەند لقێکم بۆ تێکەڵ کردن و ئەنجامەکەش پاش چەند هەفتەیەك هەموو جووچکەکان تەندروستیان باش بوو، بەڵام ئەو سیانەی کە خۆراکەکەیان قەرسیلی گەنمی تیابوو قەبارەیان دوو هێندەی قەبارەی ئەوانی تر بوو وە پەڕو تووکیشیان جوانتر بوو، پاشان ئەم تاقیکردنەوەیەم لەسەر چەند بەچکە کەروێشك و بێچووە پشیلەیەك ئەنجام داو ئەنجامەکەشی کێش و قەبارەو تەنانەت زیرەکیشیان لەوانی تر چاکتر بوو. ئەو کاتە زانیم کە من گەیشتوومەتە نهێنییەکی گەورەو بە بایەخ تا پارێزەی خەڵك بدەم و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ هەوڵم ئەدا ئەم نهێنییە زیاتر ئاشکرا بکەم. ئێستا زۆرینەیەك لە خەڵکی سوودی سەرسوڕهێنەری قەرسیلی گەنمیان بۆ دەرکەوتووەو پاش ساڵانێکی دوورو درێژ بۆم سەلێنرا کە ئەم ڕێگاچارەیە زۆر دروستە و ڕێك گونجاوە لەگەڵ پاساکانی باوکی تەندروستی (ئەبکرات)ی یۆنانی کە پەندێکی بەنرخی هەیەو دەڵێت: "با خۆراك چارەسەربێت"، ئەم پەندەی پێش دوو هەزارو چوارسەد ساڵ وتووەو ئەم ڕاستییە تەنها بۆ ئەم زانایە ڕوون نەبۆتەوە بەڵکو بۆ زۆر کەس لە توێژەرەوەکانی تریش کە دەگەڕان بە دوای تەندروستی باش بۆ مرۆڤی سەرزەوی. چارەسەر بە (قەرسیلی گەنم) چارەسەرێکی گەورەیە لە پزیشکایەتی ئەمڕۆداو پشێوی و ئاڵۆزی لەش ڕوەو ئەمانەدەبا. هەزاران قوتابیمان لە ماڵەکانی خۆیانداو بێ چاودێری تەندروست ئاسان سەلاندویانە کە خۆراکی گونجاو چاکترین و بە کەڵکترین شتە لە کاتی ڕوودانی هەر دیاردەیەك لە دیاردەکانی جەستەی نەخۆش. خواوەند مرۆڤ و ئاژەڵی دروست نەکردووە تا نەخۆش بن، بەڵام پشێوی تەندروستی لای مرۆڤ دەگەڕێتەوە بۆ نەفامی و بێ بایەخی ئەو کەسە کە لە ئەنجامدا خۆی دەبێتە قوربانی. سەرنج دەدەین کە ئاژەڵە کێوییەکان لە سروشتدا هەرگیز نەخۆش ناکەون، بەڵام ئاژەڵە ماڵییەکان کە مرۆڤ پەروەردەیان دەکات و خۆراکیان دەداتێ زوو نەخۆش دەکەون و کەم جار تەندروستییان چاکە، ئاژەڵی دڕندەو کێوی خۆراکەکەی بە هۆی حەزو ئارەزووی خۆی هەڵدەبژێرێ و هەڵەش ناکا بەڵام ئاژەڵی ماڵی ناچارە بەو خۆراکەی کە پێی دەدرێت بیخوا لەبەر ئەوە ئەو نەخۆشییانەی کە مرۆڤ پێوەی دەناڵێنێ تووشی ئاژەڵی ماڵیش دەبێت. (قەرسیلی گەنم) چارەسەری هەموو شتێك نیە

بەڵام لە ڕێی توێژینەوەو تاقیکردنەوەی زانستی دەرکەوتووە کە خۆراکی زیندوو دەبەخشێتە لەش و دژە نەخۆشییەو ئەگەر خۆراکی زیندوو نەبێت ئەوا لەش نەخۆشە. لەوکاتەوە پزیشکەکان دڵنیابوون لەوەی کە بڕێکی گونجاو لە گوشراوی (فەرسیلی گەنم) نەخۆشییەکان زیادناکات بەڵام هەستمان پاڵمان پێوە دەنێت کە ئەم توانادارە لەسەر جەستەمان تاقیکەینەوە.

لێرە لە (بۆستن) بڕێک لە پزیشکان توانای سەیری فەرسیلی گەنمیان تاقیکردۆتەوەو بۆیان سەلماوە کە گوشراوی فەرسیلی گەنم (کلۆرۆفیل) سەرەتای سەدەیەکی نوێیە کە (خۆراکە دەرمان) بێت و چارەسەری کێشە گرانی نەخۆشەکان دەکات بە توانایەکی زۆرەوە. ڕووبکەرە دام و دەزگای (ئەبکرات)ی تەندروستی و فێر بە چۆن دەتوانیت خۆت ببیتە پزیشکی خۆت. دەرمانی کیمیایی بەکارمەهێنەو ترس و دڵەڕاوکێ لە جەستەی نەخۆشتا دەرکە. ژیانێکی نوێ دەست پێبکەو داوای مافی تەندروستی خۆت بکە چونکە یەکێکە لە مافە سروشتییەکانت هەر لە دایکبوونتەوە.

* * *

بابەتی سێیەم

ڕووەو تەندروستی

بە ڕۆژووبوون[١٠] لە سەر قەرسیلی گەنم

داوای ڕێنمایتان دەکرد، ئێستا دەتوانن ئامانجەکانتان بەدی بهێنن، هەر کەسێک دێت بۆ بنکە تەندروستییەکەمان بۆ هاریکاری لە تەندروستی، پێویستە بە ڕۆژوو بێت و خۆراکی بۆ ماوەی حەوت ڕۆژ لەسەر قەرسیلی گەنم بێت، ئێمە نالێین هەر هیچ نەخوات، بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە کە لەش خاوێن بکرێتەوە لە پیسی و لەو ژەهرانەی لە لەشدا ماونەتەوە، ڕزگار بوون لە پاشماوەی خۆراک لە جەستەی نەخۆشدا کە خۆراکی بە سوودی نەدراوەتێ مەرجە ئەگینا زیاتر جەستە ئاڵۆزتر دەکات. چارەسەری گرنگمان لەم بەڕۆژوو بوونە بە قەرسیلی گەنم کە تاقیکراوەتەوە لەسەر بڕێکی زۆر خەڵکی بێئەوەی زیانبەخش بێت. ئەم بە ڕۆژوو بوونە گشت توخمە خۆراکییەکان دەدات بە لەش بە دەوڵەمەندترین جۆری خۆراک و جەستە بە چاکی سوودمەند دەبێت بێئەوەی هیچ مەترسییەکی هەبێت. خۆ دوورخستنەوەیەکی کاتی بەم شێوەیە لە خۆراک یا بڵێین بە ڕۆژووبوون کارێکی پەسەندە چونکە لەش خاوێن دەکاتەوەو خۆراکیشی پێدەدات و بە ئاسانی دەتوانین بەم ڕۆژووە هەڵسین بە چاکی و بێ مەترسی و دڵنیاش بین لە ئەنجامەکەی بۆ پێکهاتەی جەستەمان، کاتێک خۆمان ئامادە دەکەین بۆ ئەم جۆرە ڕۆژووە باشتر وایە کە ڕیخۆڵە گەورەمان خاوێن کەینەوە یا بڵێین جەستەمان خاوێن کەین وە لەو خۆراکەی کە بە درێژایی ساڵان خۆیان هەڵپەساردووە بە دیوارەکانیەوەو ترشاوەو بووە بە پیسی و ژەهر بۆ لەشمان.

لەبەرئـەوەی خۆڕزگارکردن لـەو پیسییە پێویستە و دەشێ ڕیخۆڵە ئەستووره خـاوێن کەینەوە بە شێوەی هۆقنە لە ڕێی کۆمەوە. ئەم شێوە ڕۆژووە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی دەبێ چونکە هەر مرۆڤێك جیاوازە لەگەڵ مرۆڤێکی تـر لـە ڕووی (بیرو جەستە)وە.

ڕۆژوو لەسـەر قەرسـیلی گـەنم واتـە خواردنـەوەی ٣ تـا ٤ کـووپ لـە گوشـراوی قەرسیلەکە لەگەڵ دوو جار هۆقنـەکردن لـە ڕێی کۆمـەوە بـە هـەمان گوشـراو چونکـە بریتییە لە (کاڵۆرۆفیل). جا ئەگەر کەسێك نەیتوانی گوشراوەکە بخواتەوە ئەوا دەبێت ڕۆژی چوار جار خـۆی هۆقنـە بکات هەرچەندە تامەکەی هێنـد خۆشـە هـەموو کـەس دەتوانێت بیخواتەوە. یەکەم هەنگاو کە دەست پێبکەین بەهانیان بە ناشتا خواردنەوەی دوو کووپ ئاوی شیلەتێن بە تێکەڵی لەگەڵ ئاوی لیمـۆی تـرش و دەتوانرێت دۆشـاو یـا هەنگوینی لەگەڵ تێکەڵ بکرێت بۆ زیاتر تـام خـۆش کردنـی، پاشان ڕیخۆڵە گـەورە بـە هۆقنە پاك بکرێتەوە لەو پیسییەی کە بە دیوارەکەیەوە هەڵیەسـێراوە. هـەر ڕۆژە سێ کووپ لە گوشراوی قەرسـیلی گـەنم دەخورێتـەوە لـە کاتی دیاریکراودا بـە شێوەیەکی ڕێك و پێـك. وە دەشـتوانرێت گوشـراوەکە ڕوون بکەیتـەوە بـە ئـاوو پاشـان ژەم بـە ژەم بخورێتەوەو کەسە نەخۆشەکە دەبێت ڕۆژی ١,٢٥ لیـتر ئـاوی (کـەم سـارد) بخواتـەوە کـە پێشتر قەرسیلی گەنمی چەند لقێك تێکردووە بۆ خاوێن بوونەوەی ناوەکـە. ئـاوی سـارد کرداری هەرس لە گەدەدا دوا دەخات بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك. گوشـراوی قەرسـیلی گەنم خێرا لە لەشدا دەمژرێت چونکە پێکهاتەکەی وەك (هیمۆگلۆبین)ی خوێنـە وە بـە توانایە لە خاوێنکردنەوەی لەشداو ڕەنگـە پیسی و ژەهـر بگەڕێنێتـەوە بـۆ گـەدەو ئـەو کەسە هەست بە ڕشانەوە بکا بـەڵام بـە هـیچ جۆرێك جێی مەترسـی نیـەو تەنها پاڵ کەوتن لەسەر جێگا ئەو کەسە هەست بە ئارامی دەکات لەگەڵ خواردنی چەند لقێك لە (کەرەوس).

ڕۆژووگرتن لەسەر ئەم قەرسیلە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك ڕەنگە ئـەو کەسـە هەسـت بـە بێتاقـەتی و خاوبوونـەوە بکات ئەمـە جێی مەترسـی نیـە بـە هـیچ شـێوەیەك و چاکترین خۆراك بۆ لەش لەم کاتەدا (ڕۆنی کونجی)یە واتە (ڕاشی) کـە دەوڵەمـەندە لـە

پرۆتین و کالسیۆم و هەست کردن بە بێتاقەتیو خاوبوونەوەش ناهێڵێت. وە ئەو کەسە گەر حەزی لە خواردن بوو یا برسی بوو با (ترێ یا شووتی) بخوات ئەگەر وەرزی بوو، ئەگەر بۆ ماوەیەك لەم چارەسەرە ڕاوەستا ئەوا دەبێت چەکەرە کردووی نیسك یا گەنم یا زەڵاتە هەر شێوەیەك بێت بیخواو پاشان بگەڕێتەوە سەر هەمان چارەسەر. "خۆراکی چەکەرە کردوو لە کۆتایی کتێبەکەدا دەبینیت".

هۆقنە

هۆقنەی گوشراوی قەرسیل، واتە گەیاندنی کلۆرۆفیل ڕاستەوخۆ بۆ خوێن لە ڕێی کۆمەوە واتە کۆتایی ڕیخۆڵە ئەستوورە، بەم شێوەیە کلۆرۆفیل هیچ گۆڕانکارییەکی بەسەردا نایەت وەك گەدە کە هەندێك شلەی بەسەردا دەڕژێت بۆ هەرس کردن. ئەمە بۆ کەسێك بۆی ئەخورێتەوە چارەسەرەو کێشەکەش ئاسان دەکات. پێشەکی دەبێت ڕیخۆڵە ئەستورە خاوێن بکرێتەوە بە ئاوێکی شیلەتێن بە بڕی ١,٢٥ لیتر لە ڕێی کۆمەوە پاش نیو کاتژمێر هۆقنەیەك دەکرێت بە نیو کووپ لە ئاوی قەرسیلەکەو پاش سێ ڕۆژ لە بەکارهێنانی هۆقنەکە ئاوی قەرسیلەکە دەکرێت بە یەك کووپی تەواوو کەسەکە بە شێوەیەکی ئارام تا ماوەی بیست خولەك چاوەڕێدەکات تا گوشراوی قەرسیلەکە ئەو ماوەیە لە ڕیخۆڵەدا بمێنێتەوە ئەگەر هەستی بە ناڕەحەتی کرد ئەوا دەچێتە سەر پێشاو و دادەنیشێ تا خۆی پاك دەکاتەوە لەو پیسییە و ئەگەر ئەم کردارەی بە چاکی بە ئەنجام گەیاندو ئارام بوو ئەوا کارەکە ڕووەو چاکی دەچێت. ئەگەر لە هەمان ڕۆژدا هۆقنەیەکی تر بە ئاوی قەرسیلەکە بکرێت ئەوا پێویست بە ئاوە شیلەتێنەکە ناکات.

گۆڕانکاری لە جەستەدا

سەرەتاو بە شێوەیەکی سروشتی کە دەستت کرد بەو کارانەی باسمان کرد لات سەیر نەبێ کە جەستەت هەندێك گۆڕانکاری بەسەردا دێت وەك:

"ڕشانەوە، سەرێشە، تا، گرژبوونی ماسوولکە" ئەم گۆڕانکاریانە بۆ ماوەی سێ ڕۆژ ڕەنگە بەردەوام بێت و لەم کاتەدا لەش دەبێت لە هەندێك کاری قورس دوورخەیتەوەو

لە پشوودا بێت تا لەش خۆی لە ژەهرو پیسی خاوێن کاتەوە کە لە ئەندامەکانیدا خۆیان مەڵاس داوە لە ئەنجامی بەدخۆراکی و چاك بەکارنەهێنانی دەرمانەوە کە لەش ژەهرەمەند بووە. بە هۆیانەوە. ئەو کەسانەی کە کێشیان زۆرە واتە قەڵەون و ناتوانن کێشی خۆیان دابەزێنن بەو کارە لەسەر (قەرسیلی گەنم) ئەگەر بە چاکی بەیڕەوی کەن هەر شەوو ڕۆژەی (٠،٥ ڕیتڵ واتە ٠،٢٥ کیلۆ) کێشیان دادەبەزێت، هەر هەمان ئەو کەسە قەڵەوانە کە بە هۆی زۆر خۆرییەوە تووشی نارەحەتی هەرس بوون ئەوا بەکارهێنانی گوشراوی قەرسیلی گەنم ئارامی دەدات بە ئامێری هەرسیان. ئەوانەی پێویستیان بەو ڕۆژووە نیە لەسەر قەرسیلی گەنم ئەوا دەتوانن بە هێمنی خۆراکەکانیان بگۆڕن بە زیندەخۆریو ئەکوڵاو وە لە بەشەکانی داهاتوودا ئەو خۆراکانە دەخەینە بەرچاوتان. گوشراوی قەرسیلی گەنم بۆ زۆر مەبەست بەکاردێت لەگەڵ زۆر ئازاری جەستەییدا وەك:

١-خاوێن کەرەوە "معقم"

"دکتۆر ئێرب تۆماس- Dr. Erap- Thomas" ئەم گوشراوی قەرسیلی گەنمەی بەکارهێناوە بۆ کەل و پەل و ئامێرە پزیشکییەکانی و دەستیشی پێ خاوێن کردۆتەوە لە کاتێکدا لە ئەنجامی کاری پزیشکی دەستی بە جۆرەها میکرۆب تەنرابوو وە بۆی دەرکەوتووە کە ئاوی قەرسیلی گەنم لە ئاوی کوڵاو چاکترە.

٢-لە کارخستنی کاری پاینە ژەهرەکان کە دەڕشێنرێتە سەر سەوزەو میوە:

هەر هەمان پزیشك دووبارە بۆی سەلماوە کە میوەو سەوزەی ڕشێنراو[١٧]، پاك و خاوێن دەبێتەوە بە یەکجاری پاش کردنیە ناو ئاوێك کە چەند لقێك قەرسیلی گەنمی تێدابێت.

٣-وەك پارێزگارییەك لە پیس بوون بە تیشك:

سوپای ئەمریکی جۆرە ئاژەڵێکی لە کەروێشك چوویان هێنا (Guinea- Pigs) و خستیانە بەر تیشکێکی کوشندە بۆ تاقیکردنەوەی زانستی وە پاش دەرخواردانی ئەو ئاژەڵە بە برێك لە بابەتی کلۆرۆفیل دار وەك (کەلەرم و قەرنابیت)ی زستانە، ڕوانیان

کە ناوەندی مردنی ئەم ئاژەڵانە نیوەی ڕادەی مردنی ئەو ئاژەڵانەیە کە بابەتی کلۆرۆفیلداریان ئادرێتێ.

٤-بۆ نەهێشتنی بۆنی دەم:

ئەوانەی کە شەرمیان دێت لە بۆنی ناخۆشی دەمیان، تەنها بە کرۆشتنی برێك لە قەرسیلی گەنم چەند ڕۆژێك ناوبەناو، ئەم کێشەیەیان بنەبڕ دەکات.

٥-وزە بەخشێکی نوێیە:

سەبارەت بە شۆفێرەکان، قەرسیلی گەنم ڕەوێنەری خەوەو وریایی بەخشیشە لە کاتی کاریاندا.

٦-وەك ڤیتامین:

توێژەرەوەکانی بواری پزیشکی سەلاندوویانە کە گشت ڤیتامینە ناسراوەکان، لە گوشراوی قەرسیلی گەنم دەردێت بە برو شێوەیەکی پەسەند بۆ بەکارهێنان بۆ مرۆڤ و ئاژەڵ.

٧-حەزو ئارەزووی خواردن لە ڕادەیەکدا ڕادەگرێت:

قەرسیلی گەنم بە سوودە ئەگەر بجوورێت بۆ ئەوانەی کە زۆر ئارەزووی خواردنیان هەیە بە تایبەت لە نێوان ژەمەکاندا کە دەبێتە هۆی قەڵەوی ئەم قەرسیلە بەرتێرەو برسێتی کەم دەکاتەوە.

٨-چارەسەرێکی چاکە بۆ سووتاوی و برین:

دەرکەوتووە کە ئاوی قەرسیلی گەنم چارەسەرێکی گەلێك بە سوودە بۆ سووتاوی و برین و ئازار کەم دەکاتەوەو زووش چاکی دەکاتەوەو ناهێڵێت هەو بکات.

٩-زینگە خاوێن دەکاتەوە:

سەلێنراوە کە قەرسیلی گەنم خاوێن کەرەوەیەکی گەلێك چاکە بۆ زینگەو هەوا خاوێن دەکاتەوە لە ژەهرو پیسی.

١٠-بۆ لە کارخستنی کاردانەوەی فلۆرین لە ئاودا:

(دکتۆر ئێرب تۆماس) چەند لقێك لە قەرسیلی گەنمی کردۆتە ناو ئاوێك کە (فلۆرین)ی تێدابووەو لە ماوەی چەند خولەکێکدا پاش تاقیکردنەوە لە تاقیگە سەلاوە

کە هیچ جۆرە پاشماوەیەکی ئەو (فلۆرین)ە نەماوە، هەروەها ئەم تاقیکردنەوەیەی بۆ (بنکەی تەندروستی بۆ کاروباری ئاو) لە شاری (نیویۆرك) ئەنجام داوەو دەرکەوتووە کە ئەو ئاوە تامی فلۆرینی تێدا نامێنێو بەوپەڕی دڵنیاییەوە پاش تاقیکردنەوە دەڵێت: ئەو ئاوەی قەرسیلی گەنمی تێکرێت کە فلۆریندارە هەموو پێکهاتە کیمیاییە زیانبەخشەکان دەگۆڕێت بە پێکهاتەی بێ زیان.

١١-بۆ چارەسەری قەبزی:

هۆقنەکردنی ڕیخۆڵە ئەستوورە لە ڕێی کۆمەوە بە ئاوی تازەی قەرسیلی گەنم قەبزی ناهێڵێت بە شێوەیەکی سەرنج ڕاکێش و ژەهری ناو ڕیخۆڵە ناهێڵێت و سووڕی خوێن خاوێن دەکاتەوە.

١٢-چارەسەرە بۆ مرۆڤێ کە زیندەوەر گەستبێتی:

گەستنی زیندەوەر ترسناکتر نیە لە برین و کوتراوی، سەردەمی گەستنی سەگ بەسەرچوو بە هۆی کوتانی پزیشکییەوە، ئەوانەی چاودێری ئاژەڵ دەکەن دەبینن کە گەستنی ئێستا وەك جاران کوشندە نییە و تەنها ڕووشاندن و بریندارکردنە بە هۆی چرنووکەوەو ئەم ڕووداوەش کابرایەکی نیویۆرکی کە کارەکەی سەگگری بوو دەڵێت: بە هیچ شێوەیەك خۆم نەکوتاوە دژی گەستنی سەگ و هەزار جار زیاتریش گەستراوم و پاش گەستنەکە کە گەڕاومەتەوە بۆ ماڵەوە ئاوی لیمۆی ترش دەگوشمە سەر برینەکەو ئەو گەستنە هیچ ئەنجامێکی خراپی نابێت.

دەرکەوتووە کە قەرسیلی گەنم قەڵفانێکی سروشتییەو دەتپارێزێت لەو ژەهرەی کە لە ئاوی خۆشتن و خواردنەوەدایە، جا با قەرسیلی گەنم هاوڕێت بێت و با هەمیشە قەرسیلت هەبێت چونکە ژیانت ڕزگار دەکات بەوەی کە چەند لقێك بکەیتە ناو ئاوی شتنەوەی سەوزەو میوە، کە لە پیسی و خراپی دەتانپارێزێت، ئەگەر (ئۆقیەیەکی ئینگلیزی= ٢١٣ غم) لە قەرسیلی گەنم بکرێتە ناو یەك گاڵۆن ئاوی فلۆریندارەوە ئەوا فلۆرینەکە دەگۆڕێت بە پێکهاتەی (کلسی فۆسفاتی فلۆرین) و زیانبەخشی نامێنێت.

ئەگەر (نیو ئۆنس) لە قەرسیلی گەنم هەموو بەیانیەك بکرێتە ناو ئاوی بەلووعەوەو پاشان بخورێتەوە ئەوا تامی خۆشدەکاو زیانیشی نامێنێ.

ئەگەر قەرسیلی گەنم بکرێتە ناو ئاوی خۆشتنەوە (گەرماو) ئەوا دەم و چاوو پێست نەرم دەکاو خوێن بەربوون ئەوەستێنێو خورووی پێست ناهێڵێو یاریدەی چاکبوونەوەی زیپکەو برین دەدات.

چارەسەر هەنگاو بە هەنگاو دەبێت

ڕۆژێك ئافرەتێك هات بۆ لام بۆ بنکە تەندروستیەکەم، ئەم ئافرەتە هەناسەی بۆ ئەدەدرا لە ئەنجامی تووش بوونی بە (تەنگەنەفەسی یا هەناسەسواری- ربو) بەشێوەیەکی ترسناك، ئەم ئافرەتە پێش چەند هەفتەیەك وازی لە دەرمان و چارەسەرە کۆنەکانی هێنابوو وە دەستی کرد بە بەکارهێنانی چارەسەر بە قەرسیلی گەنم، بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر تەندروستی ڕووەو چاکی چوو. وە هیچ شوێنەوارێکی ئەو نەخۆشییەی نەما، لە پڕ تووشی کارەساتێکی خێزانی هات و دیاردەی هەناسەسوارییەکەی بۆ گەڕایەوە دیسانەوەو بەهێزتریش. وە وای لێکرد یەکجار ڕەشبین بوو، خەڵکی چاوەڕێی مردنیان دەکرد، پاشان پزیشکیان بۆ هێناو لە هەمان دەرمان و چارەسەرەکانی پێشووی دایەوە و کاردانەوەیەکی چاکی هەبوو پاش ڕۆژی دوایی دەستی کرد بە هەڵسووڕان لەناو ماڵەکەیدا، وە بۆ ماوەی دوو مانگ لە سەریەك هیچ دیاردەیەکی ئەم نەخۆشییە نەما، پزیشکەکەی پێی وت کە تووش بوونت بەم کارەساتە وازهێنانی کتووپڕە لە دەرمانەکانت کە بە ڕێك و پێکی دەتخواردن. وە بە ڕای پزیشکەکەی دەبوایە لە پڕ وازی لە بەکارهێنانی دەرمان نەهێنایە بەڵکو بە کەم کردنەوەو ئەمجا وازهێنان، تا لەشی دووبارە ڕابێتەوە بە وەستانی لە دەرمان و بەهێزکەرەکان. پێویستە هەڵوێستەیەك بکەین لە تاقیکردنەوەی ئەم ئافرەتە، ئەگەر دەرمانەکانی بەکاربهێنایەو لەژێر چاودێری پزیشك دا بوایە پاش ئارەزوو لە وازهێنانی و بە شێوەیەکی هێمنی و ئارام تووشی ئەو کاردانەوەیە نەدەبوو، کاردانەوەی چاك ئەوەیە کە پەیڕەوی بەرنامەیەکی تەندروستی ڕێك و پێك بکرێت.

چۆن قەرسیلی گەنم دەڕوێنرێت

شوێن:

قەرسیلی گەنم دەتوانرێت لە شوێنێکی نیمچە سێبەردا بڕوێنرێت کە لە نێوان کاتژمێر ١١ی بەیانی تا ٣ی پاش نیوەڕۆ هەتاوی ڕاستەوخۆی لێنەداو لە شوێنێکدا بێت کە پلەی گەرمای مام ناوەندی بێت. چونکە تیشکی خۆری بەهێز توانای قەرسیلی گەنم کەم دەکاتەوەو لقەکان بە نەرمی لەسەر زەوی دەخەات و لاوازیان دەکات و ئەگەر بەراوورد بکرێت لەگەڵ قەرسیلی گەنمی ڕوواو لە شوێنێکی گەرمی مام ناوەندا ئەوا ئەمیان کلۆرۆفیلەکەی بەهێزو بەپێزترە. قەرسیلی گەنم تەنانەت بە ڕووناکی کارەبا یا هەر ڕووناکییەکی تر دەڕوێت، یا لە ناودا بێ گڵ بەڵام گوشراوی ئەم قەرسیلە وەك هی ناو گڵ بە سوود نیە. چاکترین جێگا بۆ ڕوواندنی قەرسیلی گەنم ناو ماڵەو شوێنێکی نزیك پەنجەرە تا ڕووناکی خۆری پێ بگات بە ڕادەیەکی چاك و ئێمە لە (بنکە تەندروستییە)کەماندا تەنەکەی بەتاڵی بسکیت یا هەر شتێکی تر بەکاردەهێنین بەم قەبارەیە: پێنج سانتیمەتر قووڵی و چل سانتیمەتر پانی و پەنجاو پێنج سانتیمەتر درێژیو ئەم جۆرە تەنەکانە لە زۆر شوێن و بە هەرزان دەست دەکەون و ئەگەر نەبوو هەر شتێکی تر لە ئینجانە، سندووق، تەنەکە، پلاستیك هەر دەبێت. سندووقەکان نزیك پەنجەرە دابنێ و با چەند سانتیمەترێك لە یەکەوە دووربن.

ئێمە لە بنکەکەماندا (٤٧) سندووقمان هەیە بۆ ڕواندنی قەرسیلی گەنم کە بەردەوام لێمان نابڕێت.

گڵ:

دەبێ چاکترین و بە پیتترین گڵ پەیدابکرێت و چاکترین گڵیش بۆ ئەم مەبەستە گڵی ڕەشە. نابێت لم بەکاربهێنرێت چونکە ماوەیەکی زۆری دەوێت تا پیت پەیدا دەکاو

گلی زۆر وردیش چینی سەرەوە وا لێدەکات کە وردە کونی تیا نەمێنێو دەبێتە قوڕو تا ڕەگ ناڕوات و هەواش تا خوارەوە ناگات کە ناپترۆجینی بەنرخی تێدایە. لەسەر گلەکەوە چینێك (پتمۆس)[٢٢] دانێ تا ماوەی هەناسە بە گلەکە بداو شێو تەری بگەیەنێتە ڕەگەکان و بەم شێوەیە نەخۆشی ڕزین دروست نابێت، چینی سەرەوە کە پتمۆسەکەیە بە گڵ دایپۆشەو لە تەنیشتەوە نیمچە چاڵێك بە دەوریدا بکە تا ئاوی زیاد لەوێدا کۆبێتەوە ئەمجا تێر ئاوی بکە تا چاڵەکەی دەورویشت نیمچە پڕ دەبێت و گلەکە هەڵدەناوسێت.

تۆو:

دەتوانیت تۆوی باش لە جووتیارەکان یا گەنم فرۆشەکان بە دەست بهێنیت و دەبێت چاکترین جۆری گەنم بێت کە لە ١٠ دەنك گەنم نۆ دەنکی بڕوێت ئەگەر وانەبێت ئەوا ئەو گەنمە باش نیە. بە پێی زانیاری ئێمە گەنمە زستانەی ڕەق چاکترین جۆری گەنمە بۆ تۆو یا هەر گەنمێك زانیت چاکەو تاقیت کردەوە بەکاری بهێنە.

باشتر وایە کە گەنمەکە بژار بکرێت و خاوێن بکرێتەوەو شەوێك لە ئاودا بێت تا نەرم دەبێتەوەو ئەو ئاوەش نەرێژنرێت و بەکاربهێنرێت بۆ ئاودانی.

چاندن:

تۆوەکە بە شێوەیەك دەچێنرێت تا لە پاڵ یەکدابن و نە زۆر پڕو چڕو نە زۆر تەنك و شاش و باش دابپۆشرێت بە پارچە نایلۆن یا ڕۆژنامەیەك تا پارێزگاری لەو شێیە بکات کە تیایدایەو کاتێك چەکەرەی گرد سەری بەرەڵڵا دەکرێت و بە داپۆشراوی نامێنێتەوە، چەکەرەکە لە پێشدا مەیلەو سپیەو کاتێك ڕووناکی یا تیشك لێیدەدات ئەو کلۆرۆفیلەی تێیدایە ڕەنگی سەوز هەڵدەگەڕێنێت، تۆوەکە لە کاتی چەکەرەکردنەوە تا کاتی ڕوێنەی ٦-١٤ ڕۆژی دەوێت. ئەگەر شوێنەکەش ساردبوو ئەوا پێگەیشتن دوا دەکەوێت مەگەر یەکێك خۆی مەیلی لە درەنگ پێگەیشتن بێت دەنا شوێنەکەی با نە زۆر ساردو نە زۆر گەرم بێت.

کرمی زەوی:

ئەم بەرنامە تەندروستییە کەم و کوورِ دەبێت ئەگەر ئەو گڵەی بەکاری دێنێت گڵێکی چاك نەبێت.

(چارلس داروین- Charles Darwin) دەڵێت: ئەو کرمە وردە ساکارە کە لە خاکدایە کاریگەرییەکی گەورەی لە سەرمان هەیە لە رووی تەندروستییەوە، ئەم هاورێ وردیلانە یاریدەدەری سروشتن بۆ کرداری نوێ بوونەوەی هێزو پیتی خاك، ئەم زیندەوەرانە خاکەکە دەکێڵن کە لە دەوروبەری رووەکەکەیە تا رێخۆشکەن کە لە قووڵاییەوە ئاوە، خۆراك و کانزایان بگاتێو ئەم رێیەی دروستی دەکەن بە کێڵان وا دەکات کە (نایترۆجین) بگاتە رەگی رووەکەکان و ئاسانکاری دەکا بۆ ئەوەی ئاو بگاتە قووڵایی زەوی نەك ئاو لە سەرەوە سەررێژ بێو بەبێ سوود بڕوات. رۆژانە کرمی زەوی بە بارستایی خۆی گڵ و پاشەڕۆك و رووەکی رزیوی هەڵاتەی ناوخاك دەخوات و بەرهەمەکەشی هێندەی خۆراکەکەی پیت بە زەوی دەبەخشێت کە پاشەڕۆکەکەیەتیو ئەو پیتەی کە لە پیساییەکەیدایە دەوڵەمەندە بە : (فۆسفۆرو پۆتاس و کالسیۆم و مەنغەنیزو نایترۆجین) ئەم کانزایانە زوو لە ئاودا دەتوێنەوەو بە خێرایی دەبنە خۆراك بۆ رووەك. بوونی کرم لە زەویدا نیشانەی ئەوەیە کە ئەو زەوییە بە (پەیینی کیمیایی) پەیین رێژ نەکراوە. ئەو خاکەی کە بە پەیینی کیمیایی بتەوێ بە پیتی کەیت بۆ بەرهەم هێنانی خۆراکی چاك بێسوودە لەگەڵ ئەوەی کە پروپاگەندەی هەڵە دەکرێت لە لایەن کارگەکانیەوە بۆ جووتیاران. کرمی زەوی کارگەیەکی سروشتییە بۆ بە پیت کردنی خاك و چەندین تەن خۆراکی پێدەبەخشێت بۆ هەر (ئەکر- Acre)[٣] یێك لە زەوی کە ئەگەر بارودۆخی سروشتی بهێڵێت بژی. کرمی زەوی گەر رێ بە زاوزێی بدرێت و لەناونەبرێت بە شێوەیەکی سروشتی لە ماوەی شەش ساڵ و نیودا دوو ئینچ رووی زەوی دادەپۆشن چونکە چالاکن لە زۆر بووندا و مێشکیان رێك و پێك کاردەکاتو لە هیچ ناترسن و لە پێستەوە هەناسە دەدەن و زۆربوونیشیان بە هۆی یەکترەوەیە. دەشێت ژمارەیان زیادکاو ببن بە پەنجا هەزار کرم لە یەك ئەکردا و دەشێت کێشیان بگاتە سێسەدو پەنجا (لیبرە- Pound)[٤]ی ئینگلیزی لە یەك ساڵدا و لە کەش و هەوایەکی مام ناوەندا. پەنجا هەزار کرم دەتوانن بڕی (٢٥ تەن) لە چاکترین خۆراك دروست

کەن بۆ ڕووەك لە یەك نەكردا. لەگەڵ ئەوەشدا كە ڕووەك و سەوزە لە خاكێكدا كە بە پەینی كیمیایی كرابێت هەڵوساوو دیمەن جوانە بەڵام بە تاقیكردنەوە دەركەوتووە كە بۆ تەندروستیو بۆ خۆراكی مرۆڤ چاك نیە چونكە لە خاكێكدا ڕوواوە كە كرمی زەویو پەینی ئاژەڵی تێدا نەبووە كە پڕە لە ڤیتامین و كانزای بە سوودو پێویست بۆ لەشی مرۆڤ.

گەر جیاوازی نازانیت لە نێوان سەوزەو میوەی پێگەییو بە پەینی كیمیایی لەگەڵ سەوزەو میوەی پێگەییو بە پەینی ئاژەڵی دەبێ بەراوورد بكەیت لە سێ شتی گرنگدا:

(جیاوازی لە تامدا، جیاوازی لە بۆندا، جیاوازی لە ماوەمانەوەدا)

بە تاقیكردنەوە بۆت دەردەكەوێت كە سەوزەو میوەی پێگەییو بە پەینی ئاژەڵی بۆنێكی خۆشی هەیە كە لە ناخیدایەو تام و چێژی زۆر خۆشەو سەبارەت بە ماوەی مانەوەشی لە كاتی لێكردنەوەی ئەو ڕووەكە (سەوزە یا میوە) ماوەیەكی زۆرتر دەمێنێتەوە بێئەوەی سیس بێت یا بڕزێت.

ئەم هۆیانە وایان لێكردووین كە لە دامەزراوە تەندروستیەكەماندا تەنها پەینی ئاژەڵی بەكاربهێنین. ئەو زەوییەی كە بە پەینی كیمیایی پەروەردە كراوە دەتوانرێت چەند جارێك فەرسیلی گەنمی تیا بڕوێنرێت تا دەگاتە شەش تێنج پاشان بە فەرسیلەكەوە هەڵگێڕرێتەوەو سەروبن كرێت تا ببێتە خاكێكی بە پیت و كاردانەوەی كیمیاییەكە نەمێنێت. هەموو كەسێك لە توانایدا هەیە باخچەیەكی هەبێت هەرچۆنێك بێت یا گەر كرا سندووقێك گڵ و درەختێكی تیا بڕوێنرێت بەڵام وریابە لە بەكارهێنانی پەینی كیمیایی چونكە ڕووەكی نەخۆشی ناسروشتیت دەداتێ و دەتوانیت زۆر شت لە یاسای سروشت بۆ گەشەی ڕووەك لە خاكدا فێرببیت. بە ڕای من جوانترین دیمەن دیمەنی ئەو دارو درەختە گەورەو بە تەمەنانەن كە نێوەندی تەمەنیان چەند سەد ساڵێكەو ئەم درەختە گەورانە لە سروشتدا ڕوواون و چەندین ساڵ و بە هیچ شێوەیەك پەینی كیمیاییان نەگەیوەتێ بۆ خۆراك و گەشەكردن جگە لە گەڵای هەڵوەریوی خۆیان و ڕزینی لەژێر خاكداو بە پەین بوونی سروشتیان واتە (پتەمۆس). خاك پەیین كردن بە پەینی ئاژەڵی یا سروشتی سەوزەو میوەی تەندروستی پێدەگەیەنێت كە پارێەی گەشەی زیندەوەرو مرۆڤ دەدا بە چاكی.

دروێنە:

دروێنەی قەرسیلی گەنم پاش شەش ڕۆژ یا زیاتر دەبێ لە کاتی ڕواندنییەوە، کاتێك قەرسیلەکە بەرزی گەیشتە نێوان (١٠-١٥ سم) دەبێ دروێنە بکرێت بە بڕینەوە ڕێك لە سەر گڵەکە بە چەقۆیەك یا مقەستێکی تیژو گەر ئارەزووت کرد ئەوا بە ڕەگەوە هەڵیکێشەو پاك بیشۆرەوەو ڕەگ و قەرسیلەکە لە مەکینە بدە بۆ گوشین، بەڵام تامی ڕەگ جیاوازە لە تامی قەرسیلەکەو ڕەنگە لای هەندێکیش خۆش بێت بەڵام چاکتر وایە بێڕەگ بەکاربهێنرێت.

بەرووبوومی دووەم پاش دروێنەی یەکەم کە سەوز دەبێتەوە دەگیرێ بەکاربهێنرێتەوە جارێکی تر گەر پێویست بوو بەڵام سوودی زۆر کەمەو ڕەنگە لە هیچ باشتر بێت و هەرگیز وەك یەکەم نابێت. پاش دروێنە گڵەکە توندو پەیوەست دەبێت و پێویستە بکێڵرێت و وردکرێت و پەیینی ئاژەڵی تێکرێت یا گڵی تازەی تر یا کرمی زەوی گەر هەبوو، وە داپۆشرێت بە نایلۆن بۆ ماوەی ٢ هەفتە بۆ ئەوەی پارێزگاری لەو شێیە بکات و بەکاربێتەوە بۆ چاندن دووبارە، لەگەڵ هەموو چاندنێك ئەو گڵە بە پیتتر دەبێت بە هۆی پاشماوەی قەرسیلی گەنمەکەوە کە دەبێتە پەیین بۆی. کاتێك بەکاری ڕواندنی (قەرسیلی گەنم) هەڵدەستیت بە چەند شێوەیەك خەریك بە تا دەگەیتە ئەو ئەنجامەی گەرەکتە و گەر ئەنجامەکە چاك نەبوو چەند جارێك دووبارەی کەوە، بەڵام بە هەمیشەیی لەگەڵ کارەکەتا دڵخۆش و گەشبین بە نەك بێتاقەت و ڕەشبین و هەرگیز با دڵت پڕ خۆشەویستی بێت بۆ ئەنجام دانی کارەکەت.

لەنێو جەنجاڵی و قەڵەبالغی و هات و هاواری شاری (بۆستن)دا وا دەزانم دنیا هی خۆمە، چونکە زۆر بە ئارامی کاردەکەم لە باخەکەی ماڵەکەمداو کاتێك دەستم لە گڵدایەو خەریکی خاکم وا دەزانم بە تەنها لەگەڵ خوای خۆمدام و خواپەرستی دەکەمو هەمیشە سوپاسی خوا دەکەم کە گەیشتوومەتە ئەم کارەو جێی شانازیمە کە توانیومە بەشدارییەکی ڕاست بکەم بۆ چارەسەری نەخۆشی و ڕێنمایی ئەو کەسانە بکەم کە دەیانەوێت سەرلەنوێ گەشە بە لەشیان بدەنەوەو تەندروستیان بۆ بگێڕمەوە. من

سنووری شارە بچکۆلەکەم دەبڕم و دەگەڕێمەوە بۆ ڕابووردوو بۆ سەردەمانێك کە هەست بکەم نزیك بوومەتەوە لە سروشت یا نزیك بوومەتەوە لە خوای مەزن.

"دەرهێنانی گوشراوی قەرسیلی گەنم"

دەتوانرێت قەرسیلەکە لە مەکینەی قیمەی گۆشت بدرێت و گوشراوی قەرسیلەکە بە دەست بهێنرێت، بەڵام وریابە لە بەکارهێنانی مەکینەی کارەبایی گوێزان تیژو خێرا چونکە گوشراوەکە بە ئۆکسید دەکات (تاکسد)و هەموو مەکینەیەکی گوشین چاك نیە بۆ ئەم کارە. لە کاتی پێویستیت بە جۆری مەکینەی چاك و تۆوی باش تکایە بە نووسین بەم ناونیشانە بۆ خۆراکی زیندووش پەیوەندیمان پێوەبکە:

[P. O. Box 239 Astor Station Boston Mass]

لە داهاتووشدا لقی بنکە تەندروستییەکەم دەکەمەوە تا ڕێنماییتان بکا بۆ بەدەست هێنانی قەرسیلی گەنم لە نزیکترین شوێن. ئەگەر فرۆشیاری گەنمیت یا لەوانەیت کە کۆڕو سیمیناری تەندروستی و پزیشکی لەناو کۆمەڵگادا دەبەستن تکایە ناونیشانم بۆ ڕەوانە بکە تا لەگەڵ ناوی ئەوانەدا کە لە لامە تۆماری بکەم بۆ زانیاری خۆم.

"پاراستنی قەرسیلی گەنم"

ئەکرێت قەرسیلی گەنم لە یەخچاڵ(ثلاجة)دا بپارێزرێت ڕاستەوخۆ باش دروێنەی، بە تەروبڕی و سەوزی دەمێنێتەوە تا یەك هەفتە و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت، بەڵام پاش دروێنە گەر لە یەخچاڵدا دانەنرا ئەوا لە ماوەی یەك کاتژمێردا سیس و بێکەڵك دەبێت.

دەتوانرێت قەرسیلی گەنم بە (پۆست)دا بنێررێت بۆ ماوەی دیاریکراو کە ئەمەش بە دروستکردنی سندوقی تەختەو بە کاغەز تێگیراو پاشان قەرسیلەکەی لەناو دادەنرێت و دادەپۆشرێت بە کاغەز بەڵام پێش داپۆشین ئاوڕشێن دەکرێت و کاغەزەکەش ئاوڕشێن دەکرێت و سەهۆڵ دەکرێتە ناو کیسەی پلاستیکیەوە تا زۆر ئاو

نەچۆڕێتە ناوی‌و دەتوانرێت بنێرێت بۆ ماوەی سێسەد میل، بەڵام لە کۆتایی هەفتەدا بە پۆست نابێ بنێرێت چونکە دوادەکەوێت بە هۆی ڕۆژانی پشووەوە.

ئاگاداری ئەوانە بکەن کە (خانەی شووشە بەند. بیوت زجاجی)یان هەیە بۆ ڕواندن‌و پێیان بڵێن کە دەتوانن دەرامەتیان باشتر بکەن بە ڕواندنی قەرسیلی گەنم و فرۆشتنی هەروەك چۆن گوڵ و گەڵا دەروێنن و دەیفرۆشن.

وتەیەك بۆ ئەوانەی نەخۆشی كوشندەیان هەیە:

زۆر نامەم پێدەگات و زۆریش تەلەفۆنم بۆ دەکەن و داوای یارمەتی دەکەن و دەپاڕێنەوە کاتێك کە کەسێکی نزیکیان تووشی نەخۆشی بووەو لە خەستەخانەکان دەردەچن و هیچ چارێکیان نیەو دەتنێرێنەوە بۆ ماڵ و چاوەڕێی مەرگ دەکەن. زۆربەی ئەوانە نەخۆشی سەرجێگان و بێ یارمەتین و ناتوانن هەڵسوکەوت بکەن، من پڕ بە دڵ بە داخم و ئازار گیانم دەهەژێنێ کاتێك کە ناچار دەبم بەو خێزانانە بڵێم کە ناتوانم نەخۆشەکەیان لە بنکە تەندروستییەکەم وەربگرم بۆ چارەسەر چونکە کارمەندی تەندروستی تەواوم نیە تا یارمەتی ئەوانە بدەم فریایان بکەوم لەو بارودۆخەیاندا، بەڵام ئەم پێشنیارانەی خوارەوە بۆیان بە سوودە:

١-چارەسەری بە سوود.

-زۆر گرنگ-

-نەهێشتنی قەبزی بە هۆقنەکردن لە ڕێی کۆمەوە بۆ ڕیخۆڵە ئەستوورە.

-چوونە گەرماوی گەرم زۆر بە کەڵکەو خۆشتن بە لفکەی زبرو شێلان بۆ یارمەتی سووڕی خوێن و چالاك کردنی.

قاچ هاویشتنە ناو ناوی گەرم بۆ ماوەی (٢٠ خولەك) ڕۆژانە، کە ئەمە یارمەتی کۆئەندامی خوێن دەدات بۆ فڕێدانی ژەهر لە لەشدا کە جێگیر بووە لە قاچ و جومگەکاندا بە هۆی (ڕاکێشانی زەوی-جاذبیة الارض)یەوە یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ پشوودان و حەوانەوە.

-دیسان شێلان کە پارێحەدەرێکی چاکە بە مەرجێك کەسی شێلەر تەندروست بێت چونکە کاردانەوەی شێلانی لەشساغ بۆ سەر نەخۆش هەیەو هێزو چالاکی پێدەدە.

-شێلانی ماسوولکەکانی مل لە دواوەو لای ڕاست و لای چەپ توانای مێشك لای کەسی نەخۆش زیاد دەکات.

-جوولاندنی پەنجەکانی قاچ چەند خولەکێك بەیانیان و ئێواران.

٢-خۆراکی شلەمەنی:

کاتێك کە نەخۆش کەوتووی سەرجێگەیە، خۆراکی شلەمەنی چاکترین جۆری خۆراکە سەبارەت بەو بارودۆخەی، مەبەست چاکی خۆراك و جۆری خۆراك نیە بەڵکو مەبەست ئاسان هەرس بوونی ئەو خۆراکەیە بە ئاسانی و بە زەهر نەبوونی لە لەشداو دروست بوونی باوبژ لەناو سکدا. زیندەخۆری یا خۆراکی نەکوڵاو (میکرۆب کوژە) ئەو میکرۆبەی کە بە هۆی برسێتییەوە نەخۆشمان دەخا دەیفەوتێنێو ئەو میکرۆبانەی کە بەرگری و هێز دەدەن بە لەش بە هێزیان دەکات.

-میوەی ترش (Acid- Fruits) نابێ بخورێت لە کاتێکدا لەش برێکی زۆر ترشەڵۆکی تێدایە (Acidity).

-دوورکەوتنەوە لە نان و ئیشی هەویر.

-گوشراوی ئەرسیلی گەنم بە تازەیی پێویستە بخورێتەوە یا بە هۆقنە لە ڕێی کۆمەوە وەربگیرێت.

-ئاوی شووتی چاکە چونکە زوو هەرس دەبێت.

-ئاوی گوێزی هیندی بە سوودەو پارچەی گوێزی هیندیش بە یەکسانی تێکەڵ بە ئاو بکرێت و هەندێك (خواردنەوەی ساپل Maple)[16]ی تێبکرێت بە کەڵکە بۆ نەخۆش.

-ڕۆن کونجی سەرچاوەیەکی پرۆتینی بە کەڵکە کاتێك کە کونجییەکە لە ئاودا دەخووسێنرێت و دەگوشرێت.

-ئاوی گەنم کە بۆ ماوەی شەوو ڕۆژێك گەنمەکەی تیا خووساوە بەسوودەو لەگەڵ گوشراوی سەوزەو میوەی تازە.

-دەتوانیت لە کتێبخانەکان کە ڕێنمایی تەندروستییان لا دەست دەکەوێ ڕێنمایی گشت جۆرەکانی شەربەت و خۆشاوت دەست کەوێ.

٢-نوێکەرەوەی تەندروستی و لاوێتی (Rejuvalac)

(ڕیجۆفلاك) لە بری دەرمانی هێزبەخش (مقوی) لەژێر ناوی (ئەسیدۆ فیلۆس- Acido Philus)ە کە بەم شێوەیە دروست دەکرێت: یەك کووپ گەنم بۆ دوو کووپ ئاو بۆ ماوەی شەوو ڕۆژێك ئەم خواردنەوەیە کە ئاوی گەنمە واتە گەنماو چاکترین خواردنەوەیە کە زوو هەرس دەبێت و خۆراکە بۆ نەخۆش بە تایبەت نەخۆشی گوشندە و دەبێت سێ ژەمە ژەمی کووپێك بخورێتەوە ڕۆژانە، لەبەرئەوەی سووك هەرسە بۆ ئەو کەسانە چاکە کە لاوازن و کێشیان کەمەو بۆ قورس بوون و پتەو بوون گەلێك بە سوودە، ئەوەی جێی سەرنجەو دەبێت لە یادبێت ئەوەیە کە هەر کەسێك لەگەڵ کەسێکی تر جیاوازەو هەرکەس حەزو ئارەزوویەکی لە خۆراك هەیە جا لەبەرئەوە دەبێت خۆراکێك بدرێتە نەخۆش کە سوودبەخش بێت.

پێویستە بە بڕوایەکی بەهێزەوەو بە پشتیوانی خوای گەورە شتێك نیە کە پێی بڵێین (نابێت)، خواوەند لە پێناوی تەندروستیمان شتی سەرسوڕهێنەرمان نیشان دەدات هەرچەندە هەندێك لە زانایان ڕەشبینن، بەڵام سروشتی دایکمان چاکترین پارێدەدەرمانە ئەگەر هۆکاری باشمان لابێ. بڕوادار بەو هەوڵ بدەو بەختیار بەو بەهێمنی کارێك ئەنجام بدە کە مەبەستتە و ئارەزووتەو بە گەشبینی بیربکەوە چونکە کەسانێك کە نەخۆش و دەردەدارن بە تەمای تۆن و ئومێدیان بە تۆیە کە پێویستییەکانیان بۆ جێبەجێ بکەیت، هەڵسوکەوت و ڕەفتارت کاردانەوەی هەیە لە سەریان.

* * *

بابەتی چوارەم

خۆراکی ڕووەکی

لەم سەردەمەدا خەڵکانێکی زۆر هەر خەریکی گەدە هەڵاوساندنن، لە ڕاستیدا ئەوانە برسییانە تا ئەو ڕۆژەی سەردەنێنەوەو دەمرن، کەم خۆراکی هەرگیز کارەسات دروست ناکات بەڵکو گەدە هەڵاوسان بە خۆراکی زۆری کەم کەرەسەی خۆراکی ئەوەیە کارەساتە!! خۆراکی کوڵاوو دروستکراوی ئامادە هەرگیز بە سوود نیە بۆ لەش.

کەیبانووی ماڵ دەرامەت مام ناوەندی دەتوانێت خۆراکی پێویست بۆ خێزانەکەی هەر لە ماڵەکەی خۆیدا بڕوێنێت. ئەم خۆراکە بە نرخە ئەو کەلکەی کە تێیدایە لە خۆراکی ئامادەکراوی دروست کراوی بازاڕو ڕوەکی بە پەیینی کیمیایی چێنراودا نیە. وە لە هەندێك شوێن لە دەرەوەی باخچە دەتوانرێت بە درێژایی ساڵ ڕووەك بڕوێنرێت بە تایبەتی لە ماڵدا. سەبارەت بە پلانی کشتوکاڵی پەروەوکردن، گڵ پێویستی بە پەیینی کیمیایی نیە بەڵکو بە پاشماوەی سەوزەو قەرسیلی گەنم بەهێزو بەپیت دەبێت. ئەگەر پەروەوی خۆراکی ڕووەکی بکرێت ئەوا نەك هەر تەندروستی چاك دەبێت بەڵکو بڕێکی زۆر لە پارەی کڕینی خۆراك و کاتی ئامادەکردنیشمان بۆ دەگەڕێتەوە. ئەم خۆراکە دەشێت هەمەچەشن بێت و تام و چێژی خۆش بێ و بە چەند شێوەیەکیش ئامادە بکرێت. (دەتوانیت جۆرەها خۆراك بە دەست بهێنیت کە لە پەڕەکانی کۆتاییدا دێتە بەرچاوت).

کاتێك دەتەوێ پەیڕەوی بەرنامەیەکی خۆراکی بکەیت دەبێ لە ٨٠٪ی خۆراکت نەکوڵاو بێت و ٢٠٪ خۆراکت کوڵاو بێت. سەرەتا دەتوانی ماسی و زەردێنەی هێلکە بخۆیت و پاشان هێندی هێندی خۆتی لێ دوورخەیتەوە. ئەم پێشنیارانەی لای خوارەوە یارمەتیت دەدات کە بەرنامەت بگوێزیتەوە بۆ "زیندەخۆری".

یەکەم: ئەمانە بەکارمەهێنە لە خۆراکتا:

شەکر، بەرووبوومی شیر، نانی سپی، گشت ئیشیکی هەویر، هەموو ساردییە کاربۆندارەکان، هامبورگەر، خواردنەوەی کهول، جگەرەو تووتن بە هەموو شێوەکانیەوە، خۆراکی ناو قووتوو، شیرینی، خوێو بەهارات و سرکە، قاوەو دۆندرمە.

دووەم: زەمە خۆراکەکانت کەم بکەوە، کە دەوڵەمەندن لە کەرەسەی خۆراکی جەور.

سێیەم: لە گۆشت خواردن خۆت دوورخەوە یا کەمی کەوەو بیگۆڕە بە تۆوی چەکەرە کردوو، ئەگەر سەوزەی کوڵاو هەفتانە لە زەمەکانتا هەبوو یا گۆشتی تیا نەبێ.

چوارەم: خۆ ئەگەر ناتوانیت بەرۆژوو بیت و هۆقنە بکەیت ئەوا زەمی بەیانیان واز لێبهێنە، پاش مانگێك لە دەست پێکردنی بەرنامەی خۆراك پێویستە هەفتەی رۆژێك تەنها ئاوی خواردنەوەو میوە بخۆیت. سەرەتا رۆژوو قەیناکا بەڵام پەیڕەوی زیندەخۆری و دوورکەوتنەوە لە خۆراکی تێکچوو پێویستەو مەرجە جێی بایەخدانت بێت.

پێنجەم: ئەگەر زانیت ئەم بەرنامەیە گرانە قەیناکا ئەگەر جارجارە خۆراکی کوڵاویش بخۆیت، بەڵام هەوڵدە بۆ چاککردنی خۆراکت لەگەڵ تەندروستیشت. پاش ئەم قۆناغە ئارەزووی خۆراکی کوڵاوت کەم دەبێتەوەو هەوڵدە با رادەی خۆراکی رۆژانەشت کەم کەیتەوە.

ئەریتی چاك بۆ خواردنی ژەمەکان

١-کاتێك خواردن بخۆ کە هەست دەکەیت برسیتە.

٢-گەدەت هەڵمەئاوسێنە لە خۆراك.

٣-کە هەستت بە ئازارکرد یا باری دەروونیت باش نەبوو خواردن مەخۆ.

٤-ئارووەکانت چاك بجوو ئەمجا قووتیان بدە.

٥-با گەرمی خواردنەکەت وەك گەرمی ژوورەکەت بێت.

٦-خواردنە شلەکان پێش خواردنە توندەکان بخە.

٧-زیندەخۆری پێش کولاوخۆری بخە.

٨-گەر ویستت لە نێوان ژەمەکاندا خواردن بخۆیت با تەنها میوە بێت.

منداڵی بچووك دەتوانێت پەنیرو تۆوی چەکەرەکردوو بخوات تا ڕادێت لەگەڵ خۆراکی نوێدا. ئاسایە بایەخ بدرێت بە خۆراکی پرۆتینی که منداڵ پێویستیەتی بۆ گەشەی لەشی.

پرۆتین:

زۆر کەس وا دەزانن کە زۆری پرۆتین و بەتایبەت پرۆتینی ئاژەڵی پێویستە بۆ تەندروستی چاك، ئەم بیروڕا خۆراکیە زۆر بڵاوە بەتایبەت لە ڕێی ڕاگەیاندنەکانەوە، هەرچەندە ئەم بۆچوونە لای زۆرینەی خەڵکە بەڵام ڕاستییەکەی ئەم بۆچوونە هەڵەیە. زۆر لە زانایان سەلماندوویانە کە پێویستی لەش بۆ پرۆتین یەکجار وانیەو خۆراکی پڕ لە پرۆتین هۆکاری نەخۆشییە، بەڵام خۆراکی مام ناوەند بە پرۆتین چاکە بۆ تەندروستی و تەمەن درێژیش. ئەمە بێگومان ڕووەکییەکان پێیان ڕاگەیاندووین، پاساوی سەرەکی دژ بە زیندەخۆری یا ڕووەك خۆری ئەوەیە کە خۆراکی بێگۆشت پرۆتینی پێویست نادا بە لەش، من لێرەداو لەم بوارەدا هەوڵئەدەم کە ئەم پاساوە نازانیارییە ڕاگرم. یەکەم سەلماندنێکی بایۆلۆژی پێشکەش دەکەم کە دژ بەو بیردۆزەیە کە دەڵێت: مرۆڤ پێویستە پرۆتینی ئاژەڵی بەکاربهێنێ تا بژی وە ئێستا بەم توێژینەوە (کیمیای ژیانی) و لێکۆڵینەوەی خۆراکییە کە دەریدەخات ئەگەر خۆراکی ڕووەکی بە چاکی هەڵبژێرێت لە ڕاستیدا پێویستییەکانی لەشی مرۆڤ دابین دەکات. مرۆڤی سەرەتایی وەك مەیموون و غۆریلای ئەمڕۆ وابوون، غۆرێلا نزیکترین شێوەیە لە بەرامبەر مرۆڤ لە جیهانی ئاژەڵدا چڕنووك و ددانی تیژی نیە بۆ کۆڵەوارکردنی ئاژەڵێترو ناتوانێت ڕاکات بە دوای ئاژەڵاو بیگرێ و بیخوات.

مرۆڤی کۆن ناشێ بڵێین بەرووبووم خۆربوون هەروەك (تشارلس داروین و جۆلیان هاکسلی) بە جووتە سەلماندوویانە. ئەگەر بەراوردی ئامێری بایۆلۆژی هەریەك لە بەرووبووم خۆرە ئاسراوەکان و گۆشت خۆرە ئاسراوەکان بکەین دەبینین کە مرۆڤ لە سروشتدا لە کۆمەڵی گۆشت خۆرەکان نییە، تەماشای خشتەی ژمارە -١- و لێکۆڵینەوەی

بەرامبەری بکە پێکهاتەی ناوەوەی ئەو زیندەوارانەت بۆ دەردەکەوێت. خاڵی جیاواز لە نێوان ڕیخۆڵەو جگەر بە تایبەت سەرنج ڕاکێشە.

هەرسی خۆراکی ڕووەکی کردارێکی کیمیاییو دوورو درێژو ئاڵۆزە، بەڵام هەرسی گۆشت کردارێکی ئاسانەو خێراترەو برێکی زۆریش ژەهر دروست دەکات وەك (میزی ترش هەڵاتوو- البول الحامضي) کە پێویستە لەش بە زوویی لێی ڕزگاری بێت. ئامێری هەرسی ئاژەڵی گۆشت خۆر زۆر کورتترە لە ئامێری هەرسی ئاژەڵی ڕووەك خۆر، بۆچی؟ لەبەرئەوەی ڕزگاری بێت لە پاشەڕۆك بە خێرایی. هەروەها جگەری لە توانایدایە کە برێکی زۆر میزی ترش هەڵاتوو فرێداتە دەرەوە لەگەڵ هەندێك پاشەڕۆکی ژەهراویتر. خۆراك ماوەیەکی زۆر لە ڕیخۆڵەی مرۆڤدا دەمێنێتەوە چونکە ماوەیەکی زۆری پێویستە بۆ هەرسی میوەو سەوزە کەواتە پاشەڕۆکی ژەهراوی لە ئەنجامی هەرسی گۆشت ماوەیەکی زیاتر لە ئامێری هەرسی مرۆڤدا دەمێنێتەوەو ئەم خۆراکە فشارو ئاڵۆزییەك بۆ جگەر دروست دەکات تا پاشەڕۆك فرێداتە دەرەوە کە زۆرجار پێستە ناسکەکانی ناوەوەی لەش دەپەرژێت کە نەخۆشی و ژەهراوی بوونی لەش لە ئەنجامی ئەم کردارەوەیە.

خشتەی ژمارە -١-

هۆکار	ئاژەڵی ڕووەك خۆرو مرۆڤ	ئاژەڵی گۆشت خۆر
ددان	بەرەو گەورە نیەو خرێکان بۆ وردکردن و هاڕین.	بەرەو وردو خرێکانی پاشەوە درێژو تیژو بڕەرن.
چەناگە	بۆ کرداری هاڕینە.	بۆ خۆراك سەرو خوارپێکردنەو بۆ وردکردن و کەرت و پەرت کردنە.
تف	بابەتێکی بەکارەو تام سوێرە بۆ هەرسی شەکرو نیشاستە.	شلەیەکی تام ترشەو ئامادەیە بۆ هەرسی پرۆتینی ئاژەڵو کەم و کوورە لە (بیتالین) کە کەرسەیەکی کیمیاییە بۆ هەرسی نیشاستە.

گەدە	شێوە لاکێشەییەو ئاڵۆز پێکهاتووە.	تووڕەکەیەکە ئاسان شێوەکە ترشەڵۆکی (هایدرۆلیك) دەڕێژێ بە ڕێژەی دە جار زیاتر لە گەدەی ئاژەڵی رووەك خۆر.
ڕیخۆڵە	دوانزەجار لە لەشی خۆی درێژترە	سێ‌جار لە لەشی خۆی درێژترە.
ڕیخۆڵە ئەستورە (قۆلۆن)	درێژو پێچاوپێچەو کرداری هەرسی تیا ئەنجام دەدرێت	کورت و لووسەو تیشی تێدایە پێی ناکەوێتە ناو پیسییە بە خێرایی و کاری هەرس ناکات.
جگەر	ئامادەیە بۆ دەرکردنی ترشەڵۆکی میز بۆ دەرەوە کە ئەو ترشەڵۆکە خۆی بەرهەمی دێنێت.	بەکارترە لە جگەری ڕووەك خۆران و دەرکردنەی زیاترە بە ڕێژەی دە بۆ پانزە جار لە جگەری ڕووەك خۆران بۆ ترشەڵۆکی میزی.
دەست	ئارەق دەردەدات بۆ ڕزگاربوون لە شێی زیاد بۆ ڕێکخستنی گەرمی لەش	ئارەق لە ڕێی پێستەوە دەرنادات بۆ ڕزگاربوون لە شێی لەش بەڵکو لە ڕێی میزڵدانەوەو بۆ ڕێکخستنی گەرمی لەش بە هۆی هەناسەی خێراوە دەبێ.
میز	سوێرو تیزبۆنە	ترش و تیزبۆنە.

لەشی مرۆڤ ئامادەییەکی سروشتی ترسناکی تێدایە لە کاتی گۆشت خواردندا بۆ گلدانەوەی ئەو چەورییەی کە تیایدایە ئەگەر پەیڕەوی بەرنامەی زیندەخۆری ئەکرێت لەبەرئەوە ئەوانەی کە گۆشت خۆرییان لا چاکە دەڵێن:

-مرۆڤ ناتوانێت (ترشەڵۆکی بنچینەیی ئەمینی Basic- Amino Acid) بۆ لەشی خۆی دابین بکات بە ڕادەی پێویست بۆ گەشەکردن لە ڕێی پرۆتینەوە بێخواردنی گۆشت.

وا خشتەی ژمارە -٢- هەڵەی زەقی ئەم گفتارە ناتەندروستیە دەخاتە ڕوو:

خۆراکی ڤیتامیندار بۆ دروستکردنی پرۆتین بۆ گەشەی لەشی مرۆڤ		بە گرام لە یەك ڕۆژدا		بەگرام گۆشت	بە گرام پاقلەمەنی	بە گرام گەنم	بە گرام خۆراکی ئەمریکی
		بۆ نێر	بۆ مێ				
ماسیونین	Methionine	١,١٠	٠,٥٥	٦,١	١,٧	٠,٩	٢,٥
سیستین	Cystine	١,٠١	٠,١٦	٣,٤	١,٨	٢,٦	١,٥
تریپتوفان	Tryptophan	٠,٢٥	٠,١٦	٢,٧	١,٤	٥,٩	١,٢
تریۆنین	Threonine	٠,٥١	٠,٣١	١٠,٦	٦,١	٣,١	٤,٦
لیۆسین	Leucine	١,١٠	٠,٦١	١٩,٤	١٢,٤	٥,٤	٧,٩
ئیسۆلۆسین	Isolcusine	٠,٧٠	٠,٤٥	١٠,٧	٨,١	٣,٤	٥,٥
ڤالین	Valine	٠,٨٠	٠,٦٥	١٣,٢	٨,١	٣,٥	٥,٨
فینیلانین	Phenylanine	١,٤٠	١,١٢	١٠,٥	٧,٩	٣,٤	٤,٦
تیرۆسین	Tyrosine	١,٤٠	١,١٢	٧,٥	٧,٠	٢,٨	٤,٤
لیسین	Lysine	٠,٨٠	٠,٥٠	٢٠,٦	٩,٢	٢,٠	٧,٥
هیستیدین	Histidin	-	-	٦,٨	٤,١	١,٤	٢,٢
پرۆتین	Protine	٣٠	٧٠	٢٤٢	١٥٢	٧٨	١٠٦
بابەتە بەستووەکان	Dry Matter	-	-	٤٢٦	٦٤٢	٩٢٢	٤٧٠

ئەگەر چاك لەو ژمارانە وردبیتەوە دەبینیت کە گۆشت و خۆراکە تێکەڵەکان بڕێکی زیاد لە پێویست (ترشەڵۆکی ئەمینی- Amino- Acide) دەبەخشن بەڵام ڕووەك و سەوزە بڕێکی گونجاو لە پێویستی لەشی مرۆڤ دەبەخشن.

ئەگەر سەرنجێکی خێرای ئەو خشتەیە بدەیت وا تێدەگەیت کە مرۆڤ بڕێکی زۆر پرۆتین وەرگرێت چاکە بەڵام پسپۆڕە توێژەرەوەکانی ئەم بوارە ئاماژە بەوە دەکەن کە (بڕی زیاتر کوشندەترە زیاتر).

ئەو کارەی کە جێی رێزلێنانە لەم بوارەدا (د. م هندهید) هەرچەندە کارو توێژینەوەکانی پتر لە چل ساڵە کاتێك کە بەڕێوەبەری تاقیگەی (هند هید) بوو بۆ توێژینەوەی خۆراکی کە لە لایەن حکوومەتی دانیمارکەوە دامەزرابوو، چەند توێژینەوەیەکی ئەنجام دا سەبارەت بە پرۆتین، ئەوەی کە زۆر سەری سوڕماندم ئەوەبوو کە خۆراکی پەتاتە تەنها بڕی ٢٪ پرۆتینی تیایە، پەتاتە لە توانایدایە کرێکارێك کە کاری قورس ئەنجام بداو تەندروستی باش بێت بۆ ماوەی یەك ساڵ بێئەوەی کە هێزو کێشی لە دەست بدات. وە لە کتێبەکەیدا پەیوەندی تونتوتۆڵی نێوان پرۆتین و ترشەڵۆك (Acidosis) و نەخۆشی دەرخستووەو بۆی سەلماوە کە خۆراکی کەم پرۆتین دەبێتە هۆی کەم بەرهەم هێنانی (ترشەڵۆکی میز) و ترشەڵۆکەکان ڕوون دەکاتەوەو خانەکانی لەش زیاتر سوێر یاودەکەن و بەم شێوەیە بەرگری توند دروست دەبێت لە لەشدا بەرامبەر بە نەخۆشی، هەر هەمان دکتۆر دەڵێت:

لە هیچ توێژینەوەو تاقیکردنەوەکانماندا نەمدیوە جینێك یا کۆمەڵە خەڵکێك کە خۆراکی سەرەکییان گۆشت بێت ڕێژەی مردووانیان نزم بێت. بەڵام ڕێژەی مردووانی ڕووەك خۆران نزمەو کەمە هەروەك دیارە لەسەر شێوازی شاری (سپارتە) ڕێژەی بەرزی مردووان کە بە هۆی نەخۆشی (دڵ و مێشك و دەزگای هەرس)ەوە لە چینە دەوڵەمەندەکان کە ژیانی پڕ لە خوانی ڕازاوەو فرەچەشن بەسەردەبەن بێگومان زیاترە لە چینەکانی تر. وە لە توێژینەوەیەکی تردا کە (موور- Moor) بە ئەنجامی گەیاندووە لە تاقیگەکانی (هارفردی فیزیۆلۆجی) سەلماندوویەتی کە خواردنی گۆشت خێرایی لێدانی دڵ زیاد دەکات کە ئەمە لای سەیرەو بۆی دەرکەوتووە کە پاش ژەمێك گۆشت خواردن لێدانی دڵ بە ڕادەی ٢٥٪ تا ٥٠٪ زیاددەکات ئەگەر بڕوانینە دڵی کەسێکی بەرۆژوو. لای گۆشت خۆران کۆی لێدانی دڵ لە ماوەیەکدا گەر بژمێرێت دەبێتە هەزاران جار لێدان.

وه هۆی بوونی ژەهره له لەشدا كه پالْ به لەشەوه دەنێت بۆ زیاد لێدانی دڵ بەم شێوەیه. له وتارێكی (كارلسون وایدـ Carlson- Wade)دا پێمان رادەگەیەنێت كه ئەنجامی دووەم تاقیكردنەوەكه (د. ل. هـ. نیوبرك Dr. L. H. New berg) كه له زانكۆی (نان ناربۆر- Ann Arbor- University)كه دكتۆر نیوبرك كۆمەڵێك ئاژەڵی هێناوەو گۆشتی پێداوون بۆ خۆراكی ئەو ژەمەیان و كۆمەڵێكی تر رووەكی پێداوون، سەیری كرد كۆمەڵی یەكەم كه خۆراكیان گۆشت بوو به خێرایی گەشەیان كردو گەوره بوون و چالاك بوون زیاتر له كۆمەڵەی دووەم كه به رووەك خۆراك درابوون، بەڵام پاش سێ مانگ ئاژەڵه گۆشت خۆرەكان تووشی هەوی گورچیله بوون و تۆپین و ئاژەڵه رووەك خۆرەكان به تەندروستی و لەشساغی مانەوه.

هەڵاته (Enzymes) الخمائر

خۆراكی ئەكوڵاو بێویستی سەرەكییه بۆ تەندروستی، چونكه برێك كەرەسەی هەڵاتەی تێدایه كه گرنگترین كەرەسەی سروشته، هەڵاتەكان یاریدەی كۆئەندامی هەرس دەدەن بۆ هەرسی خۆراك به چاكترین شێوه وه پێكهاته خۆراكییەكان به تایبەت (پرۆتین) بۆ گەشەی لەش دابین دەكەن. وه بۆ زانیاری زیاتر له بارەی گرنگی هەڵاتەكان لەشی مرۆڤ بەراورد دەكەم به ئۆتۆمۆبێل، ئەگەر كار به ئۆتۆمۆبیلْ بكەیت كه تانكییەكەی پڕ له بەنزین بێت بەڵام بلێسەیەك نەبێته هۆی سووتاندنی سووتەمەنییەكه ئەوا ئوتۆمۆبیلەكه نابزوێت، هەروەها كاریگەری هەڵاتەكان یا هەڵاته زیندووەكان كه كاریان هەروەك كاری بلێسەكه وایه رێ به كۆئەندامی هەرس دەدات كه كەرەسه خۆراكییەكان كه خواردوومانه بیكاته خوێنی پاك و بەكەڵك. وه هۆی دیاردەی هیلاكی و ماندووبوون لای زۆربەی خەڵكان دەگەڕێتەوه بۆ كەمی هەڵاتەكان له جەستەدا، چونكه ئەو خۆراكەی كه دەیخۆین به شێوەیەكی دروست گەشه به لەش ناكات، بەڵكو ئەیگۆڕێت به برێك ژەهر له لەشداو دەبێته هۆی ناساغی. كەواته هەڵاتەكان كلیلی بەردەوامی ژیانن چونكه وا دەردەكەوێ كه سنوورێكی گرنگ بۆ

تەمەن دادەنێن و جەستە وا لێدەکەن کە پارێزگاری لە لاوێتی خۆی بکات. ئەزموونەکانمان بە درێژایی چەند ساڵی ڕابوردوو زۆر وانەیان فێرکردووین؛

چارەسەری پیرەمێردێکی هەشتا ساڵەم کرد کە زۆر ماندوویی پێوە دیاربوو دەتوت خەریکە دەمرێت و ناتوانێت لەسەر پێی خۆی بوەستێت. بەڵام کاتێك بەرنامەی خۆراکی گۆڕی بە خۆراکێکی دەوڵەمەند لە هەڵاتەکان هیچ کۆسپێکی تەندروستی نەماو لەمەش زیاتر ڕووەو لاوێتی گەڕایەوە و توانای جەستەیی زیادی کرد بۆ کارکردن بێ هیلاکیو ماندووبوون. تەنها کوڵان هەڵاتە نافەوتێنێ بەڵکو زیاد ترشانی گەدە یا دڵەکزێ کاریگەری هەیە لە فەوتانی هەڵاتەکاندا. چاکترین ڕێگاچارە بۆ بەدەست هێنانی هەڵاتە بۆ کۆئەندامی هەرس خواردنی میوەی گەییو وە سەوزەی بە پەهینی ئاژەڵی ئامادەکراوو فەرسیلی گەنمە، ئەمانە هێزێکی زیاتر دەدەن بە لەش وەك لەوەی دەڵێن خواردنەوەی (کهوول) هێزو چالاکی بە جەستە دەدات. تۆوە چەکەرە کردووەکان دەوڵەمەندن لە هەڵاتەی پێویست بۆ گەشەی لەش. سەرچاوەیەکی گرنگی هەڵاتە زیندووەکان هەیە کە بە دەست هێنانی ئاسانە بە خووساندنی گەنم لە ئاودا بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك. ئەم شێوازە چاکترە بۆ بەدەست هێنانی هەڵاتەی پێویست نەك بەکارهێنانی خواردنەوە ترشەکان (Acido- Philus).

(دکتور ئێرب تۆماس) سەلماندوویەتی کە کەم و کووڕی هەڵاتە لە کۆئەندامی هەرسدا ڕێ بە زەهرەکان دەدات بۆ کەڵەکەبوون لە ڕیخۆڵە ئەستوورەدا وە دەبنە هۆی هەوی ڕیخۆڵە کوێرەو برین و هەوکردن و تووش بوون بە شێرپەنجە. هەرچەند نرخی کاڵاکان بەرزدەبنەوە شارەزایان بۆچوونی ڕەشبینانە نیشان دەدەن بۆ ئابووری وڵات، وە هەر ئەم شارەزایانە ئاماژەیان بەوە کردووە کە گرانی ئامێرە کشتوکاڵییەکان و نرخی هاتوچۆو چەند هۆیەکی تر بەرپرسیارن لە بواری ئابووریو لە لایەکی دیکەوە دەبینین بڕێکی زۆر خۆراك دەڕژێت و بۆگەن دەکات لە کێڵگەکاندا کە هێشتا لێنەکراونەتەوە، ئەو فەوتانەی تووشی بەروبووم دێت کە بەڕێوەیە بۆ بازاڕەکان دەگاتە ٤٠٪ بەڵام ئەم بۆچوونە کە بۆ دوا ڕۆژیشە ڕەشبینی و بێ ورەیی لای خێزانە کەم دەرامەتەکان دروست کردووە.

ئەو بەرووبوومانەی کە پێویستن بۆ خۆراکی یەك کەس بۆ ماوەی یەك هەفتە نرخەکەی بەم شێوەیەیە:

دوو ڕیتڵی[٢١] ئینگلیزی گەنم بە دە سەنت و یەك ڕیتڵی تر کونجی بە پانزە سەنت و حەوت کەوچکی چێشت گیای (فۆقس) کە گیایەکی دەریاییە بە چوار سەنت و چوار کەوچکی چێشت هەنگوین بە دوو سەنت و دوانزە ئۆقیەی ئینگلیزی گەنمی ڕەش (Buch Wheat) بە پانزە سەنت. کۆی نرخی ئەو خۆراکانە دەکاتە چل و دوو سەنت، پاش پێگەیشتنی ئەو تۆوانە لە ماوەی ٢-٨ ڕۆژدا ئەو خۆراکە دەبێتە شەش ڕیتڵی ئینگلیزی لە خۆراکی زیندوو لەگەڵ بیست و یەك ئۆقیەی ئینگلیزی لە گۆشراو.

تۆوی چەکەرە کردوو (Sprouts)

ئەم بەرهەمە لە گشت کەشوهەوایەکدا دەڕوێت و نرخی خۆراکیشی لە گۆشت زیاترەو لە ماوەی ٢-٥ ڕۆژدا بە بەرهەم دێت و لە هەر ڕۆژێك لە ڕۆژانی ساڵدا پێویست بە گڵ و تیشکی خۆر ناکات و بڕی ڤیتامین C ی لە تەماتە زیاتر تێدایەو کرداری ئامادەکردنیشی هیچ پیسییەك جێ ناهێڵێ. کاتێك (دکتۆر کلیف ماکییە- Dr. Clive Macay) لە (کۆرنل) ئەمەی هێنایە ئاراوە لە خەون و خەیاڵدا نەبوو لە ڕاستیدا ئەم ئەنجام گەیاندنەی لە جێی خۆیدا بوو کە پێناسەیەکی وردی تۆوی چەکەرەکردوو بوو. بڕێك تۆوی (پاقلەی سۆیا) و (فاسۆلیای مانك- Mang- Beans) و تۆوی (ئەلفلفا)و (وێت بێری Wheat Berry) بهێنەو شەوێك لە ئاودا دایان بنێ و پارێزگاری شێیان بکەو پاشان بیانشۆرەو پاکیان بکەوە لە ماوەیەکی کورتدا گەشە دەکەن، ئەم گۆڕانکارییە سەیرە سەیرترین مەتەڵی خۆراکییە و توێژینەوەکان سەلاندوویانە کە تۆوی چەکەرەکردوو لە سەرەتای ڕۆژانی گەشەکردنیدا زۆرترین بڕی ڤیتامینی تێدایە.

(دکتۆر پاول بارهوڵدەر- Dr. Paul Bur Holder) لە زانکۆی (یال) ئامارێکی بە ئەنجام گەیاندووە بۆ ڕێژەی ڤیتامینەکان لە تۆوە وشکەکانداو پاشان هەمان ئاماری پاش پێنج ڕۆژ ئەنجام داوە لەسەر ئەو تۆوانە پاش چەکەرەکردن، لە ئەنجامدا ئەم ڕێژانەی بۆ دەرکەوتووە تیایاندا:

-ترشەلۆکی نیاسین (Niacin Acid) ٥٠٠٪
-بایۆتین (Biotine) ٥٠٪
-ترشەلۆکی بانتۆتنیك (Banthenic Acid) ٢٠٠٪
-پیرۆدۆکسین (٦ ب) (Pyrodoxin) ٥٠٠٪
-ترشەلۆکی فولیك (Pholic Acid) ٦٠٠٪
-ئینۆسیتۆڵ (Inositol) ١٠٠٪
-سیامین B1 (Thiamine ب1) ١٠٪
-ریبۆفلاڤین (ب ٢) (Riboflavin B2) ١٢٥٠٪

ئەم ژمارانە ئەو زیادانە نیشان دەدەن لە پێکهاتەی (ڤیتامین B- C)دا.

کاتێك دەڵێین تۆوە چەکەرەکردووەکانی وەك (گەنم و ئەلفلفاو نیسك و کاربۆنزاو پاقلەی ماتك) و ئەوانی تریش بە هەمان ڕێگەی پێشوو دەبن. بۆمان دەردەکەوێ کە چ نرخێکی خۆراکیان هەیەو ئەم نرخە بە هیچ بەرامبەرێك مەزەنە ناکرێت. خشتەی ترشەلۆکی ئەمینی ژمارە -٢- دەریدەخات کە تۆوی چەکەرە کردوو، سەوزە بڕێکی زۆر پرۆتین دەدەن بە لەشی مرۆڤ لە رووی چەندییەتی و چۆنییەتییەوە هەروەها سەرچاوەیەکی گرنگیشە بۆ (کاربۆهێدرات- Carbo- Hydrate). لە ڕۆژانی یەکەمی چەکەرەکردندا گۆڕانکارییەکی گەورە ڕوودەدات ئەویش گۆڕانی نیشاستەیە بە هێواشی بۆ شەکر. قەرسیلی گەنمی چەکەرەکردوو زیانی لە نیشاستەی تەواوەوە دەستپێدەکات و کەرصەی شەکرەکەی بە خێرایی زیاددەکات تا ببێتە وزەیەکی بەکار بۆ لەش.

خشتەی (ترشەلۆکی ئەمینی) دەریدەخا کە سەوزەو تۆوی چەکەرەکردوو بە بڕی پێویست (پرۆتین) دەدەن بە لەش، تۆوی چەکەرەکردوو سەرچاوەیەکی بەهێزە بۆ (پرۆتین) بە شێوەیەکی تازە بە تازەیی. بەڵام کوڵاندن پێکهاتەی پێزی ئەم تۆوە چەکەرە کردووانە دەفەوتێنێت و هەڵاتەکانی ناویشی کە لەش پێویستییەتی کەم و بێ بایەخ دەکات. ئەم تۆوە چەکەرەکردووانە کە بڕێکی چاك پرۆتین و کاربۆهێدرات واتە (شەکر + نیشاستە) و ڤیتامینەکان و کانزاکانی تێدایە، لە ڕاستیدا خۆراکێکی تەواوی بەهێزە بۆ لەش بە مەرجێك (بەبێنی کیمیایی و دەرمانی ژەهری) دژە زیندەوەر یان

بەرنەکەوتبێ، تام و چێژێکی خۆشی هەیە گەر تێکەڵ کرێت لەگەڵ کونجی یا زەلاتەیەکی پرۆتینی یا هەروەك زەلاتە پێشکەش کرێت، لە تامدا هیچ تام و چێژو نرخێك نایگاتێ چونکە برێکی چاك کانزای خۆراکی دەبەخشێتە لەش. سەرەڕای ئەوەی کە نرخی ئەم تۆوە چەکەرەکردووانە لە ڕووی ئابوورییەوە هەرزانەو دەتوانێت کە جێی خۆی لەسەر هەموو خوانێك بکاتەوە. جگە لەوەش سەلاندوومانە کە ئەم تۆوە چەکەرە کردووانە دەشێت بۆ هەر کەسێك هەر کێشەیەکی تەندروستی هەبێت بیخوا چونکە پرۆتین و نیشاستەی ئەم تۆوە چەکەرە کردووانە ئاسان هەرسە بە هۆی ئەوەی کە برێکی چاك هەلاتەیان تێدایە.

وە توێژینەوەکان سەلاندوویانە کە ئەم جۆرە پرۆتینە زۆر چاکترە لە پرۆتینی ئاژەلی.

-ئەو برە ڤیتامین B یەی کە ئاقیکراوەتەوەو لەم تۆوە چەکەرەکردووانەدایە خۆراکێکی بە کەلك و بەتامە لای مندالان.

-ڤیتامین F کە تازە دۆزراوەتەوەو زۆر بەسوودە بۆ پێست و قژ بە زۆری لەم تۆوە چەکەرەکردووانەدا هەیە.

-گشت تۆوە چەکەرەکردووەکان برێکی چاکیان (ڤیتامین A, B, C) تێدایە هێندەی میوەکانی تر.

-تۆوی ئەلفلفای چەکەرەکردوو دەولەمەندە بە ڤیتامین (D, E, U, K, C).

-تۆوی چەکەرەکردووی (پاقلەی سۆیا) برێکی چاك پرۆتینی تێدایە.

چۆنێتی ئە نجامدانی کرداری چەکەرەکردن

نیو کووپ پاقلەی سۆیا یا نیسك یا گوڵەبەڕۆژە یا نۆك بکە ناو قاپێك ئاوی تێدابێت و دایپۆشە بە پارچە قوماشێك یا تەلی هێلەك بە مەرجێك ئەو تۆوانە دڵنیا بیت کە بە پەیینی ئاژەلی بەرهەم هێنراین. ئەگەر بتەوێت تۆوی (ئەلفلفا) یا (کونجی) بەکاربهێنێت ئەوا ٢-٢ کەوچك بەسە بۆت چونکە ئەم تۆوە وردانە زۆر زیاددەبن کاتێك کە لە ئاودا دەخووسێن. دەشێت چەپکێك قەرسیلی گەنم بۆ بەرگری

لە کیمیایی و پیس بوون بکرێتە ئەو ئاوەی کە تۆوی تێدەکرێت تا لە فەوتان بپارێزرێت. تۆوە وردەکان پێویستە ماوەی ٢-٣ کاتژمێر لە ئاودا بمێنێتەوە پێش رواندن و تۆوە گەورەکان بۆ ماوەی ١٢ کاتژمێر یا زیاتریش و پاش ئەمە تۆوەکان دەکرێنە ناو دەفر یا قاپ و بە پارچە قوماشێك سەری دادەپۆشرێت و بە پشتێنەیەکی (لاستیك یا بەن دەبەسترێت و لە شوێنێکی گەرم دادەنرێت لە زوورداو لەژێر چاودێریدا. جا بۆ رۆژی داهاتوو تۆوەکە دەردێت و دەشۆرێتەوەو ئاوەکەی دەگۆڕێت نیوەڕۆ. ئێوارەش بە هەمان شێوە بەڵام دەبێت تۆوەکە شێی بمێنێ. بەم شێوەیە تا تۆوەکە چەکەرە دەکات و ئامادە دەبێت بۆ خواردن و ئەگەر ویسترا ئەم تۆوە کلۆرۆفیلی تێدابێت ئەوا دەخرێتە بەر تیشکی خۆر تا سەوز دەبێت پاش داپۆشینی بە نایلۆن تا شێی بمێنێتەوە، پاشان تۆوە چەکەرەکردووەکە دەردێت و دەشۆرێتەوەو دەخرێتە ناو (بەفرگاڵ -ثلاجة) وە تا بۆ چەند رۆژێك بمێنێتەوە، بڕی ڤیتامینەکان تیایدا دەگاتە ئەوپەڕی بە مەرجێك ٦٠-٩٠ کاتژمێر تێپەڕیبێت بەسەر رواندنیدا. تۆوی چەکەرەکردوو بە کەڵکە بۆ ئامادەکردنی چەند جۆرە خواردنێك کە دەشێت بۆ زەڵاتە یا بە تەنها خواردنی یا گوشینی وەك گوشراوێك و خواردنەوەی، وە دەشێت گەنم بەم شێوەیە ئامادە بکرێت پاشان بە تەنها بخورێت یا لەگەڵ شیردا پێکەوە بخورێن.

گەنم :

مێژوو ئاماژە بەوە دەکات کە گەنم سەرچاوەیەکی گرنگی خۆراکی مرۆڤ و ئاژەڵی ماڵی بووە هەر لە سەدە کۆنەکانەوە، گەنم چاکترین دانەوێڵەیە گەر بەراورد بکرێت لەگەڵ (برنج یا جۆدار)دا، بەکارهێنانی گەنم لە دێرزەمانەوە تا ئێستا گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە وەك سوود وەرگرتن لێی بەشێوەی دانەوێڵەیەکی سروشتی کە پڕە لە گشت کەرەسە خۆراکییە بەکەڵکەکان وە یا کوڵاندنی لە مەنجەڵێکیسەرگیراودا. ئەم ئاردەی ئێستا کە گشت بابەتە خۆراکییەکانی لێ بەدەرە لە کەڵك بەدەر کراوە، تەندروستی مرۆڤ کە لە سەر پاشماوەی ئەم سەرچاوە خۆراکییە دەژی بە راستی رووەو فەوتان چووە. ئەزموونە جۆراوجۆرەکانمان سەلماندوویانە کە گەنم بەکاردێت بۆ

بنیاتنانی لەشی تەندروست. کاتێك دەتەوێت گەنم بکڕیت بە (کۆ) نەك بە (تاك) واتە بە بڕی زۆر نرخی یەك ڕەتڵی ئینگلیزی دەکاتە پێنج سەنت، یەك ڕەتڵ گەنمی وشك دەبێتە چوار هێندە قەرسیل یا دوو هێندە گەنمی چەکەرە کردوو یا چل و دوو ئۆقیەی ئینگلیزی گوشراوی قەرسیلی گەنم، ئەم گوشراوە خێزانێك دەتوانێت بەکاری بهێنێت بۆ ماوەی ٣-٧ ڕۆژ وە بەشێوەی جۆراوجۆر. بە گەنمی بۆرو کونجی و (فۆڤس)[٣٧] و هەنگوین و سەوزەی جۆراوجۆر دەتوانین پارێزگاری لە تەندروستی خۆمان بکەین کە نرخی ئەم بابەتانە بۆ ڕۆژێك و بۆ یەك کەس دەکاتە (شەش سەنت) چاکترین ڕێگا بۆ کەم کردنەوەی ئەم نرخەو بۆ جۆراوجۆرکردنی بابەتەکان ئەوەیە کە هەشت خێزان یان زیاتر لە گوندێکدا ڕێککەون بۆ بەرهەم هێنانی خۆراك لە باخچەداو خۆیان بابەتە خۆراکییەکان بڕوێنن و کڕین و فرۆشتن لەناو خۆیاندا بکەن.

گژوگیا:

چاکترین سەرچاوەی کانزاکان بۆ لەشی مرۆڤ گژوگیای سادەو ساکارە، پێویستە توێژینەوە بکرێت لەسەر هەندێك گژوگیا بۆ زانیاری لەسەر بڕە خۆراکییەکانی. گەلێك کتێبی بەسوود هەن لەم بارەیەوە لە کتێبخانەکاندا، بێگومان دەبینیت چەند بەکەڵکن، ئەو گژو گیایانەی بۆ خۆراك ناگونجێن گژوگیا تاڵەکانن یا دڕکاوین، کەم کەس بەوە دەزانن کە ئەم گژوگیایانە چەند نرخی خۆراکیان زیاترە لەو سەوزانەی کە لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت. (ترخشو)[٣٨] کە هندباشی پێ دەووترێت بە مەرجێك تەکولێنرێت بڕێکی چاك پێویستییەکانی لەشی مرۆڤی تێدایە زیاتر لە گژوگیاکانی ترو وەك قەیارەی خۆی، بە بۆچوونی من بە نرخترین گژو گیایە چونکە شەش هێندەی کاهوو کە لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت: ڤیتامین E و کالیسیۆم و فۆسفۆرو ئاسنی تێدایە. بەڵام قەرسیلی گەنم شای گژوگیاکانە، بە هیوام کە بایەخی زیاد بدەیت بە گژوگیاو خواردنی چونکە بۆت دەسەلمێنێت کە چەند بە نرخە لە ڕووی خۆراکییەوەو گژوگیا بکە بە بەشێکی سەرەکی خۆراکت. پێویستە گژوگیا بە چاکی بشۆرێتەوەو قەرسیلی گەنم لە ئاوەکەی بکرێت تا کاری ئەو بابەتە کیمیاییانەی کە بە سەریدا ڕژاوەو پێوەی ماوە نەهێڵێت. پاشان دەتوانیت وردی

کەمێت و بیجنێت و تێکەڵ بە کاهووی بکەیت و وەك زەڵاتەو زەیتی زەیتوونی بەسەردا بکرێت تا تامە تاڵییەکانیان نەهێڵێت. وە پێویستە گژوگیای تازەو تەڕو پاراو لەناو پارووی منداڵەکاندا بێت.

هەنگاوێکی تر بۆ کرداری ڕواندن:

ئەگەر هەنگاوێك ڕووەو پێش بچین بۆ ڕواندنی گەنم و تۆوەکانی ترو ئەگەر گڵمان بەکارهێنا بۆ ڕواندن لە ماوەیەکی کورتی هەشت ڕۆژیدا ئەوا ئەو گژو گیایانەی کە دەردەچن بڕی زۆری ڤیتامینیان هەر لە سەرەتای گەشەیانەوە تێدایە. هەروەها بە درێژی ٦٥ ڕۆژی تر ئەم گژوگیایانە دەگۆڕین بۆ بوونی زیاتر تیایاندا لە (ترشەڵۆکی ئەمینی).

مرۆڤ بێ‌ناکاتەوە لە خواردنی گژوگیا هەرچەندە ئەم ڕووەکە سادەو ساکارە بنەمای خۆراکمانە. هەروەك (دکتۆر ج سکار سدیس- Dr. G. D. Scardeth) بەڕێوەبەری کۆمەڵەی توێژینەوەی کشتوکاڵی ئەمریکی سەرنجی داوە کە: لە قۆناغێکدا زنجیرە خۆراکییەکانی هەموو کەسێك سەوزە خاڵی دەست پێکردن بووە. ئێمە پارچە گۆشتێك دەخۆین یا شیر دەخۆینەوە کە ئەمانە سەرچاوەکەیان مانگایە و گیاخۆرە هەروەك (شعیا پێغەمبەر- د.غ) لەم بارەیەوە بە دێڕێك هۆنراوە دەڵێت: هەموو گۆشتێك گژوگیایەو جوانیشی وەك گوڵی باخانە.

تۆو کونجی:

وەك لە کتێبی (م.ل. و د. ك وت- M. L. and D.K. Watt)دا هاتووە لە ڕاپۆرتێکی ئابووری نیشتمانیدا: "تۆو کونجی هەموو ترشەڵۆکە ئەمینییەکانی تێدایە کە پێویستن‌و ٢٠٪ی پرۆتینەو بڕێکی چاکی شەکر تێدایە زیاتر لە شیر. تۆو کونجی دەوڵەمەندە بە (لیستین- Lecitein) کە خۆراکێکی گرنگی مێشك و دەمارەکانە.

هەروەها ڕۆنی سروشتیشی تێدایەو ڤیتامین E و ڤیتامین B ناوێتەش ئەمە بێجگە لە بابەتە خۆراکییەکانی تریش.

فۆقس یا گیای دەریایی Kelp

گۆڤاری ئەمریکی بۆ پاراستنی تەندروستی لە ژمارەی کانوونی دووەمی ساڵی ١٩٥٧دا دانی بەوەدا ناوە کە ئەم گیایە گەورەترین سەرچاوەی کانزایی و بابەتە پەکەڵکەکانی لەشە. بەراوردێکی خێرا لە نێوان ئەم گیایەو خۆراکەکانی تردا وە بەتایبەت دەوڵەمەند بەو بابەتە چاکانە کارێکی بەسوودە.

بڕی (ئەیۆدین- Iodine) لەم گیایەدا زیاترە چەند هەزار جارێك لەناو سەدەڤە دەریاییەکاندا وە بڕی (کالسیۆم- Calcume) تیایدا هەزار جار زیاترە وەك لەناو شیردا وە (ئاسن-Iron) حەفتاو دوو جار زیاتری تێدایە لە هێلکەداو (مس- Copper)یش سیو پێنج جار دیسان لە هێلکە زیاتری تێدایەو (پۆتاسیۆم- Potassium)ی دوو هێندەی بادام تێدایە، پێویست دەکا ئەم گیایە بۆ بەهارات بەکاربهێنرێت وەك بابەتێکی گرنگ.

خۆراکی منداڵان

لە خۆشبەختی ئەوەی دوارۆژدا ژمارەیەکی زۆر لە ئافرەتانی دووگیان ئەوەیان زانیوە کە زیندەخۆری گرنگە بۆ کۆرپەلەکانیان هەر لە سەرەتای سکپڕییەوە. خۆراکی منداڵی ساوا بە شیری ڕاستەوخۆی دایك چاکترە لە خۆراکی ئامادەکراو چونکە سووك هەرسەو دەبێت منداڵ هەر لە شەش مانگییەوە ڕابهێنرێت لەسەر زیندەخۆری. (گوشراوو خۆشاو)[٣٩] گەلێك پارێدەدەرە بۆ گەشەکردنی منداڵ و گۆڕانکارییەکانی لەشی. ئەم کاری گۆڕانکارییە شەش هەفتەی دەوێت، تەندروستی کۆرپە ئەم هەوڵ و کۆششەی دەوێت لەگەڵ ماندووبوونیش لە پێناویدا. زیندەخۆری و گوشراوی ڕووەك و میوە منداڵ زۆر پێوەی خەریك نابێت چونکە دایکەکەش هەست بەوە دەکات کە نیوە بڕێك لە خۆراکی نەکوڵاو زیاتر خۆراکێکی چاکترە وەك لە بڕێکی تەواو لە خۆراکی کوڵاو. ئەگەر دایکەکە گوشراوی (قەرسیلی گەنم) بەکاربهێنێت بۆ خۆراکی منداڵەکەی ئاسانترو بە کەڵکترە گەر کەوچکێك لەو گوشراوە تێکەڵ بە خۆراکەکەی بکرێت. ڕۆن کونجی[٤٠] دەوڵەمەندە بە پرۆتین و کالسیۆم و یارمەتی دان دەرهاتنی منداڵ دەدات.

گۆڕینی خۆراکی منداڵ دەبێت بە هێمنیو ئارامی ئەنجام بدرێت. دەبوایە هەموو کۆگا خۆراکییە گەورەکان (سوپەرمارکێت) خۆراکە ئامادەکراوو فووتووییەکان و شیرینییەکان بگۆڕن بە میوەو سەوزە وەرزییەکان. گەرەوزو سەوزەکانی تریش دەبێت بەردەوام لە یەخچاڵی ماڵدا هەبن و دەبێت منداڵ هان بدرێت بۆ خواردنیان لەبری چوونە کۆگاکان بۆ کڕین و خواردنی شیرینی. چاکترین و خۆشترین شیرینییەك کە دەتوانرێت دروست بکرێت لە ماڵدا ئەوەیە کە لە میوەی وشك کراوو گوێزی هێندی تازەو گوڵەبەڕۆژە چەند شێوەیەك شیرینی لێ ئامادە دەکرێت.

دەبێت لە بری شەکرو چاو قاوە شۆرباو گوشراوی میوەو دانەوێڵە بەکاربهێنرێت کە بە هۆی ئامێری گوشینی دەستی یا کارەبایی بە ئەنجام دەگەیەنرێت. شیری مانگا کە لە زۆمی بەرچاییی بەیانیاندا بەکاری دێنیت بیگۆڕە بە گەنماو واتە (ئاوی ئەو گەنمەی کە خووساندووتە) یا شیری گوێزی هێندی. منداڵان باش بۆیان دەردەکەوێت کە گەنمی خووساویش چەند بەتامە لەگەڵ گوشراوی (ڤێقەب-Maple)[٢١] یا هەنگوین، بەردەوام بە لەسەر زیندەخۆری بۆ خۆراکدانی منداڵان تا ویان لێدێت دەبێتە خۆراکی سەرەکییان. پارووی گۆشت (سەندویش) بگۆڕە بە پارووی تۆوە چەکەرە کردووەکان بۆ خۆراکی منداڵان لە قوتابخانەکاندا. یا نانیش لەو گەنمە چەکەرە کردووانە بێت لەبری ئەو ئاردە سپییە ساکارەی کە لە بازاڕدایە. دوو بڕی چوونیەك لە تۆو کونجی لەگەڵ کەرەی سۆجا (ئەم جۆرە کەرەیە لە کۆگا تەندروستییەکاندا بە دەست دەکەوێت) بە تێکەڵی لەگەڵ هەندێك تۆوی چەکەرەکردوو ئەمە دەبێتە پاروویەکی چاك کە رێژەی پرۆتین تیایدا لە گۆشت گۆشتێك زیاترە. وە دەتوانیت نانی سۆجای پڕ لە پرۆتین لە بازاڕدا بکڕیت.

کووپێك تۆو کونجی بێ توێکڵ بکە ناو ئاوەوە و پاشان بیگوشە تا شیرەکەی لێدەردێت و تێکەڵ بە خۆراکی منداڵی بکە ئەمە سەرچاوەیەکی چاکە بۆ (پرۆتین و کالسیۆم)، ئەم خۆراکە دەتوانیت شیرینی بکەیت بە هۆی هەنگوین یا دۆشاو یا گوشراوی (ڤێقەب Maple) وە دەبێت پاش دروست کردن راستەوخۆ بخورێت بۆ ئەوەی سوودی تەندروستی لێوەرگیرێت چونکە بمێنێتەوە ترش هەڵدێت. وە ئەگەر لە بازنەی ئامار دەرچین و بە شێوەیەکی لۆژیکیانە[٢٢] بڕوانینە ئەم بابەتە تیشکێکی زیوین لە

تاریکیدا بەدی دەکەین کە ڕووەو کامەرانیمان دەبەن، ئەمە ئومێدێکی تیۆری نیەو ئاواتێکی خوازراو نیە بەڵکو ڕاستیەکە هەرکەس دەتوانێت بەدی بهێنێت لە ماڵەکەی خۆیدا خێزانەکان بە زۆری دێن بۆ شاری (بۆستن) تا فێربن چۆن لە ڕۆژێکدا بە یەك دۆلار بژین. ئێمە لە ماڵی خۆمان خێزانەکەمان بریتیە لە دە کەسی گەورە، ئێمە هیچ خۆراکێکی زۆر کاریگەر ناخۆین، لە ژەمە خۆراکییەکانماندا بڕێکی چاك سەوزەو میوە دەخۆین کە پڕن لە پرۆتین و ئێمەش بە گشتی لە ژیانێکی ئارام و سروشتیدا دەژین، ئێمە گەنم و تۆوەکانی تر لە ماڵەکەی خۆماندا دەڕوێنین، لە وەرزی هاویندا سەوزە بە بەهێنی ئاژەڵی ئەنجام دەدەین لە باخچەی ماڵەکەماندا، سەوزە ڕەنگدارەکان وەك:

چەوەندەرو گێزەرو سیرون[٣٣] (Parsnip) و خرشوف[٣٤] و گەنمەشامی فەریك بەبێ کوڵاندن دەخەینە سەرخوان بۆ خواردن. ئەم پێکهاتە خۆراکییە زیندوانە خۆراکی بنەڕەتین کە تەندروستی ڕاستەقینەو بەختیاری و لەگەڵ یەکدا گونجانی لەسەر بنیات دەنرێت و بەم شێوەیە پێویستییە خۆراکییەکانمان دەست دەکەوێت. بە شێوەیەکی دروست سەلماندوومانە کە ئەم بەرنامە خۆراکییە ڕووەکییە دایکە سروشتمان نەك تەنها پێمان دەبەخشێت بۆ لەشی ماندو و هیلاکمان بەڵکو بەرگری لە گشت نەخۆشیەکان دەکات کە هێرشمان دەکەنە سەر. چاك بزانە کە ڕێگای ڕووە تەندروستی لە ئەستۆی خۆتایەو لەبەردەمتایە ئەم گەشتە دوورو درێژە خۆت لێی بەرپرسیاریت و خۆت یاریدەی خۆت بدە نەك خەڵك یارمەتیت بدا. وە سەرکەوتن بە دەست دێنیت ئەگەر بزانیت ئارەزووی چ خۆراکێك دەکەیت یا چ خۆراکێك ناکەیت. خەفەت و مەراق و نووچدان لە بیر خۆت بەرەوەو لەگەڵ خۆرهەڵاتدا ڕۆژێکی نوێ دەست پێبکە. بۆ بەدەست هێنانی گەورەترین سوود لە خۆراکی ڕووەکی تازە دەبێت هەر کەسە بزانێت و تاقیکاتەوە چ خۆراکێك گونجاوە بۆ لەشی و بۆ تەندروستی. کرداری گۆڕان بۆ زیندەخۆری پێویستە لای هەندێك کەس بە ئارامی و بە هێمنی دەست پێبکات بەڵام لای هەندێکی تر هەنگاوی خێرای بۆ دەنرێت. لەبیربردنەوەی کێشەکان و بیرکردنەوە لە ڕابوردوو وە سەر لەنوێ دەست پێکردن کارێکی گرنگە. بیر لە تەندروستی بکەوە، باس لە تەندروستی بکەو کار لە پێناوی تەندروستیشدا بکە.

گرنگترین شت کە لەم جیهانەدا دەیبینین ئەوەیە کە مرۆڤێکی نەخۆش بێ یارمەتی کەس خۆی بتوانێت خۆی تەندروست بکاتەوە. ئێمە ئەم کارە ڕۆژانە دەبینین لە دەزگا تەندروستییەکەماندا بێجگە لەو کەسانەی کە ئێمەش ئاگامان لێیان نیە بەڵام بۆمان دەنووسن و ئاگادارمان دەکەن کە چۆن جەستەی نەخۆشیان ڕووەو دروستی چووە پاش ئەوەی ئامۆژگاریو پێشنیارەکانی ئێمەیان بە وردی ڕەچاو کردووە. کاکی خوێنەر چەندم پێخۆشبوو ئەو کەسانە خۆیانم بدیایە.

هەوی جومگەکان- Arthritis-

یاساناسێك مێردەکەمی دەناسی، کە دەیناڵاند بە دەست ئازاری جومگەکانیەوەو ئەویش کتێبێکی (بۆچی ئازاربکێشین)ی دایەو هەردووکمان کتێبەکەمان خوێندەوەو بە ڕاستی کاری تێکردین بەڕادەیەك لە ماوەی دوو ڕۆژدا باخچەکەمان ئامادە کرد بۆ ڕواندنی (قەرسیلی گەنم)، مێردەکەم دەستی کردە خواردنی قەرسیلی گەنم کە بەرزی قەرسیلەکە دەگەیشتە پێنج بۆسە - ئینج. پاشان خۆراکمان کەم کردەوەو بەرنامە خۆراکییە ساکارەکەی تۆمان پەیڕەو کرد. بە ڕاستی ئەنجامەکەی سەرسوڕهێنەر بوو. مێردەکەم بەیانیان خۆی هەڵدەستێتە سەرپێ بێ شێلاندن کە فێربووبوو وەبێ ناڵەو هاواریش.

پاش حەوت ڕۆژ لە بەکارهێنانی چارەسەرەکەت مێردەکەم خۆی پێڵاوی لەپێ دەکرد بێئەوەی من یارمەتی بدەم، پاش دوو هەفتە تێپەڕبوون بەسەر بەکارهێنانی گوشراوی قەرسیلی گەنمدا دووجار لە ڕۆژێکدا بەیانیان‌و ئێواران ئازاری نەماو سوورهەڵگەڕاو ئاوساوی ئەژنۆشی نەما.

ر. م مێشیگان R.M. Michigan

نەخۆشی شەکرە -Diabetes-

ماوەی پانزە مانگ بوو تووشی نەخۆشی شەکرە بووبووم کە سووڕی خوێنمی خراپ کردبوو، وە زۆر لە لەدەست دانی قاچێکم دەترسام هەر لە ئەنجامی ئەم نەخۆشیەشدا چاوم وشك هەڵات و لووەکانم کارەکانیان بە چاکی ئەنجام نەدەداو دەزگای هەرسیشم دیسان تووش بووبوو.

مانگانە ٦٠-٧٠ دۆلارم لە خۆمدا سەرف دەکرد بۆ دەرمانی پزیشکی و ڤیتامین بەلام خراپتر دەبووم. پزیشکەکان نەیانتوانی هیچم بۆ بکەن، پاش ئەوەی کە بێئومێد بووم تروسکاییەکی هیوام بەدی کرد، دراوسێیەکمان زۆر بەزەیی پێما دەهاتەوە مژدەی قەرسیلی گەنمی پێدام کە چۆن ژیانی زۆر لە هاوڕێکانی ڕزگار کردووە وە فێری کردم چۆن دەروێنرێت و پاشان سندوقێك و کتێبێکی (بۆ ئازار بکێشین)ی دامێ.

پاش یەك هەفتە لە بەکارهێنانی قەرسیلی گەنم ڕێژەی شەکر لە لەشمدا دابەزیو دوای سێ هەفتە سروشتی بوومەوەو پاش فێربوون و تێگەیشتنم کە چۆن قەرسیلی گەنم جێی بایەتە کەموکووڕەکانی لەش دەگرێتەوە پەیڕەوی بەرنامەی تەواوەتی قەرسیلی گەنمم کردو پاش سەردانم بۆ دەزگا تەندروستیەکەت تەواو چاك بوووبوومەوە لە نەخۆشیەکەم و ئێستا زۆر بەختیارم و تەندروستیم چاکەو تەمەنم ٧٤ ساڵەو وا هەست دەکەم لاوم.

هـ. ل. بویل، نیوئۆرلیانز، لا

H.L. Boyle New orleans, La

شێرپەنجەی ئێسقان Bone Cancer

باوکم قەیرانی چوار مانگیان دایە کە دەژی لە ئەنجامی تووشبوونی بە شێرپەنجەی ئێسقان لە جۆری (میلومای بەربڵاو Multiple Myeloma) هەروەك پزیشکەکان بۆیان دەرکەوتبوو ڕەنگە ژیانی ساڵ و نیوێك بەردەوام بێت ئەگەر چارەسەرە کیمیاییەکە کاریگەر بێت بەلام ئەمە ئازارو لاوازیشی لەگەڵدایە. کاتێك باوکم لە خەستەخانە بوو ڕۆژانە پانزە جۆر دەرمانی پێدەدراو لەگەڵ ئەمەشدا بارودۆخی لە خراپیەوە بۆ خراپتر دەچوو. هەرگیز نەیدەتوانی جێگای پاڵ کەوتنی جێ بهێڵێت. بێ ئومێدانە بە دوای چارەسەردا دەگەڕاین، لە کۆتاییدا کتێبێکی (خۆت پزیشکی خۆت بە)مان دەست کەوت، سەرەتا لە گوماندا بووین بەلام چارمان نەبوو، پاش سێ هەفتە لە بەکارهێنانی ٣٢ گرام واتە ٢ ئۆنس لە ئاوی قەرسیلی گەنم ڕۆژانە

بنجگە لە تۆوی چەکەرەکردوو وە خۆراکی زیندووی نەکوڵاو، باوکم خەستەخانەی جێهێشت و کەوتە سەرپێی خۆی و دەستی بە گەڕان کرد.

پاش ماوەیەك هەستمان بە ئارامی کردو لە دەست هەموو دەرمانە کیمیاییەکان ڕزگارمان بوو، وە بۆ مانگی داهاتوو باوکم کێشی وەك خۆی لێهاتەوە بێئەوەی ئازاری بێت و چارەسەر بکرێت. لە مانگەکانی داهاتوودا کەوتینە قۆناغی گومانەوەو ئەوەی ترساندینی ئەوەبوو چارچارە تای زۆر بەرز دەبۆوە لەگەڵ هەندێك دیاردەی تردا و ئازاری گەدەو گرژبوونی ماسولکەو زەردوویی بەڵام پاش ماوەیەك ئازاری نەما ئەمجا بۆمان دەرکەوت کە ئێمە ڕێی ڕاستمان پەیڕەو کردووە. ئێستا ئێمە لە مانگی تشرینی/ ٢ داین و پزیشکەکانی زۆر سەرسامن کە باوکم زۆر بەهێز بووە و تەندروستی چاکەو لە گشت کاتێك زیاتر لاوێتی پێوە دیارە، ئێمە سوپاسی خودا دەکەین کە وتەکانی تۆمان پێگەیشت ئەی دکتۆرە ئانی بەرێز.

م. س پێنسلفانیا M.S. Pennselvania

فشاری خوێن Blood Pressure-

وا دیاربوو من هەر لە منداڵییەوە تووشی نەخۆشی فشاری خوێن بووبووم، دەم و چاوم هەمیشە سوورهەڵگەڕاوبوو، کردارێکی زۆر ئاسان لێدانی دڵمی زیاد دەکرد، کاتێك ژنم هێناو منداڵمان بوو ئەمجا کێشە سەرەکییەکان دەستی پێکرد. خوشکەکەم پێشنیاری تاقیکردنەوەی قەرسیلی گەنمی بۆ کردم و بە هۆی خێزانەکەمەوە ٢ سندووق قەرسیلی گەنمم دەست کەوت و پاش هەفتەی یەکەم بەسەر ئەم چارەسەرەدا پزیشکەکەم پێی وتم کە فشاری خوێنم ٣٧ خاڵ دابەزیوەو لە ماوەی هەفتەی دوەمدا حەقدە خاڵی تریش دابەزی و ئێستا لە مەترسی دوورکەوتوومەتەوەو ئێستا تەندروستیم چاکەو وا نزیکی شەشە مانگە، جا نازانم دکتۆرە ئانی بەرێز بە چ زمانێك سوپاست بکەم.

ن. س مۆنتانا N.S. Montana

ئاوسانی سیکڵدانۆچکەی سی Emphy Sema

مێردەکەم بوبوە نێچیری نەخۆشی هەڵاوسانی سیکڵدانۆچکەی سی بۆ ماوەی چەند ساڵێك، پێشان بە هێواشی بەرێدا دەڕۆیشت و لەم دواییەدا نەیدەتوانی چەند هەنگاوێکیش ڕێبکات و دەبوایە هەرچەند هەنگاوێك و هەڵوێستەیەکی بکردایە بۆ هەناسەدان، هەرگیز لەو بڕوایەدا نەبووم کە بژی ئەگەر قەرسیلی گەنم نەبوایە کە ڕۆژانە یەك کوپم دەدایە. بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا پاش چەند مانگێك بوو بە پیاوێکی تر، هەناسەسوارییەکەی نەماو ئێستا ئەو یارمەتی کاروبارەکانم دەدات و فورسی هەڵدەگرێو شتومەکەکانی خۆی بەم لاو لادا دەباو بە درێژایی ڕۆژ کار دەکات.

پ. م. فارمۆنت P.M. Vermont

نەخۆشی ئاوی ڕەشی چاو Glaucoma

ئەم نەخۆشییە وەك دەزانن خڕۆکەی چاو ڕەق دەکاو زۆر بە ئازارەو پزیشکەکان دەتوانن لە ئازاری کەم کەنەوە بە دەرهێنانی هەندێك شلەی ئاوی بۆ ماوەیەك، بەڵام ئەم ئاراسییە کاتییەو هەرچەندە ئەم دەردە بێدەرمانە. ئەوەی لە کتێبەکەدا هاتووە لە بارەی قەرسیلی گەنمەوە کە بۆ بیلبیلەی چاوی تووش بوو بەم دەردە هەستی بزوانەدم و لەگەڵ هاوڕێیەکەمدا پارچە زەوییەکمان دەستکەوت بۆ ڕواندنی قەرسیلی گەنم، هەرچەندە تامەکەیم لا خۆش نەبوو بەڵام دەستم کرد بە بەکارهێنانی ڕۆژی ٢ جار بۆ ماوەی ٢ هەفتە پاشان بڕەکەم زیاد کرد بۆ ٣ جار لە ڕۆژێکدا، لە کاتێکدا هەستم بە چاك بوونی چاوم کرد خۆراکیشم کەم کردەوە، لە هەفتەی داهاتوودا وەك خۆت ئامۆژگاریمان دەکەیت بە بەرنامەیەکی خۆراکی و ئێستا لە کۆتایی هەفتەی پێنجەمدا چاوم زۆر باشترەو خۆم ئەم نامەیەم بۆ نووسیت یا پێت بڵێم من ڕووەو چاکی دەڕۆم و ئەم نەخۆشییە با بزانن ئەو دێوەزمەیە نیە کە خەڵك کوێرکات چونکە چارەسەرەکەی قەرسیلی گەنمە.

ه. ب. کنتکتیکوت H.B. Connecticut

شێرپەنجەی ڕیخۆڵە گەورە

ئەمە سەرسوڕمانێکی ترە، مانگێك پێش ئێستا خێزانەکەم لە خەستەخانە دەرچوو کە لە بارودۆخێکی زۆر نارەحەت و بێئومێدیدا بوو (وێنە تیشکی- لشعە) وای دەرخستبوو کە برێك لە شێرپەنجە لە ڕیخۆڵە ئەستوورەیدا دروست بووە، پزیشکەکان بڕیاریان دا بە نەشتەرگەری بۆی ببڕن و پزیشکی خێزانەکەمان دیسان ڕەزامەندی خۆی دەبڕی. (گودمان Goodman) تازە لە بۆستن گەڕابۆوەو لە جانتاکەیدا زانیارییەکی بەنرخی تیابوو کە چۆن قەرسیلی گەنم و هەندێك ژەمە خۆراکی ئاسایی دەتوانن کاریگەرییان هەبێ لەسەر نەخۆشی شێرپەنجە بە شێوەیەکی گشتی، ئەمە وای لێکردین کە مەسەلەی نەشتەرگەری وەلانێین و دەستمان کرد بە چارەسەر بە قەرسیلی گەنم زۆر بە وردی و بە بایەخەوە. پاش شەش هەفتە ئازاری نەماو خێزانەکەم هەستی بە تەندروستی کردو پاش گەڕانەوەی بۆ خەستەخانەو گرتنی وێنەیەکی تیشکی تر هیچ شوێنەوارێکی شێرپەنجە لە لەشیدا نەمابوو کە جاران هەیبوو.

A.D. Arizona ئ. د ئەریزۆنا

هەناسەسواری (ڕەبو) Asthma

منداڵەکەم هەر لە دایك بوو هەناسەی سواربوو، کە بۆی دەهات پەکی دەخست و ئەم دیمەنە لە بەرچاوت بێت بە ڕاستی کوشندەو نازاراوییە هەروەك ئازاری نەخۆشەکە. ئەم بەیانییە کۆتایی هەفتەی حەوتەمی بەکارهێنانی قەرسیلی گەنمە بۆ کوڕەکەم کە ڕۆژی ٢ جار ئەماندایەو ئەوا ماوەیەکی دوورو درێژە هەناسەسواریو تەنگەنەفەسی بۆ نەهاتۆتەوەو پزیشکەکانیشی دەڵێن بە ڕاستی قەرسیلی گەنم ئەوەی کە لە توانایدایە لە توانای زانستی پزیشکیدا نیە. پاش نۆ مانگ نامەیەکمان لە دایکی نەخۆشەکەوە بۆ هات کە دەڵێت: لە ڕاستیدا هەناسەسواری نەخۆشییەك بوو جاران چارەسەری نەبوو بەڵام ئێستا هەرگیز وا نیە.

P.B. Ohio پ ب. ئۆهایۆ

شێرپەنجەی قورگ Cancer Throat

ماوەیەك لەمەوبەر تووشی نەخۆشی شێرپەنجە بووم، سەرەتا وەك لوویەك لە بن باخەڵی چەپمدا دروست بوو پاشان لە دەوری ملمدا تەشەنەی کرد، سەرەتا نەشتەرگەریم رەت کردەوە بەڵام لە دواییدا ئامادەبیم دەربڕی بۆ نەشتەرگەری پاش ئەوەی ئاوساوی لە قورگمدا بووە هۆی کون تێبوونی قورگم و کێم لە برینەکەوە سەری دەکردو بەرەو خواردەبۆوە بۆ گەدەم، بە ڕاستی بە ئازاربوو خەریك بووم شێت بم لەم کاتەدا پزیشکە نەشتەرگەرەکان بە خوشکەکەمیان ڕاگەیاند کە کاتی نەشتەرگەری بەسەرچوو چونکە تووشی دەمارەکانی مێشکیشی بووە.

ئەمجا دەستم کرد بە بەکارهێنانی چارەسەری شێرپەنجە بەڵام لوومکان رەق دەبوون و بڵاو دەبوونەوە بە شێوەیەکی ترسناك. پاشان ڕووم کردە بنکە تەندروستیەکەت لە بۆستن لەوێ پاش هەفتەی دووەم ئازارم نەماو پاش هەفتەی سێهەم خوێن هاتنی قورگم وەستا و پاش ماوەیەك لە بنکە تەندروستیەکە دەردەچم چونکە لوومکان نەرم بوونەتەوەو قەبارەیان نیوەی قەبارەی جارانە. وا ئێستاش لە ماڵەوەم و هەر قەرسیلی گەنم بەکاردێنم و لوومکانی بن باخەڵم نەماوون و ئاوساوی قورگم بچووك بۆتەوەو ڕووەو چاك بوون دەچم.

د.ی. ئەلینۆس D.Y Illinois

برین Ulcers

یەکێك لە کاپتنی تیپی تۆپی سەبەتەی سەربازی تووشی برینێك هاتبوو لە گەدەیدا ماوەیەکی زۆر بوو، وە دەیویست ئەم پارە ئاڵۆزەی خۆی بە نهێنی بهێڵێتەوە، پزیشکەکەی و فێرکارەکەی زۆر دەترسان. بە هۆی برادەرێکمەوە وام لێکرد کە چارەسەری (قەرسیلی گەنم) بەکاربهێنێت بەڵکو بەسوود بێت. پاش یەك مانگ ئەم کابرایە بە یەکجاری چاکبۆوە، بێگومان پزیشکەکەی دەیگوت کە تۆ بە دەرمانەکانی من چاك بوویتەوە بەڵام

فێرکارەکەی دڵنیابوو کە بەکارهێنانی ئاوی گێزەر چارەسەری کردووە، من دڵنیام کە ئەو قەرسیلی گەنمەی شەووڕۆژ ئەمدایە ئەوە چاکی کردۆتەوە.

ر. س. کالیفۆرنیا R.S. California

ئاوساوی Tumors

نامەویٚ بە نەشتەرگەری ئەو لووەی لە منداڵدانمدایە دەربێت و منیش پەیڕەوی بەرنامە ئاساییە خۆراکییەکەت دەکەم و خۆراکی نەکوڵاو دەخۆم لەگەڵ قەرسیلی گەنم بە ڕێك و پێکی. پێش سێ مانگ تووشی خوێن بەربوون هاتم کە خەریك بوو بمکوژێت، بەڵام هەر کە دەستم دایە بەکارهێنانی قەرسیلی گەنم خوێن بەربوونەکەم وەستایەوە. تەمەنم ٤٨ ساڵە وە هۆی نووسینی ئەم نامەیەم بۆت ئەوەیە کە پزیشکەکەم سەیری کردم پێش سێ ڕۆژ سەرسام بوو کە ئاوساوییەکەم هێور بۆتەوەو بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەرو هیچ پێویست بە نەشتەرگەری ناکات و خێری خودات بەسەردا بڕژێت.

ئاوسانی بۆری خوێنی قاچ (دوالی) Varicose Veins

کارەکەم کارمەندییە لە چێشتخانەیەکی قەرەباڵغ داو بە زۆری بە پێوەم و هەندێك جار شتی قورسیش جێگۆڕکێ پێدەکەم، پارساڵ قاچەکانم تووشی ئازار هاتن و لە دەوروبەری بووزەکانمدا گرێ دروست بوون، ئەو پزیشکەی چوومە لای پێشنیاری نەشتەرگەری بۆ کردم و بەڵام منیش بڕیارم نەدا، گۆرەوی قاچ پارێزم بەکارهێنا کە ئازاریشی دەدام و ڕۆژ بە ڕۆژ هەستم بە خراپی و ئازار دەکرد. تا ڕۆژێك یەکێك لەو کەسانەی کە ڕۆژانە سەری چێشتخانەکەی دەدا هەندێك قەرسیلی گەنمی دامێ و هەموو ڕۆژێك چەپکێکی بۆ دەهێنام پێش ئەوەی کاتی ئیشم تەواو بێت و بڕۆمەوە. منیش ئاوی قەرسیلەکەم دەخواردەوەو تلپەکەشم دەخستە سەر شوێن ئازارەکانم لە قاچمدا. بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر برینەکانی قاچم و ئازارەکانیان شکان و پیسی لێهاتنیان بڕا. بەڕاستی ئەمە هانیدام کە هەفتانە بایی پێنج دۆلار قەرسیلی گەنم بکڕم، ئەم بڕە

قەرسیلە بەشی دەکردم کە دووجـار ناوەکەی بخۆمـەوە لـە ڕۆژێکداو تلپەکەش بخەمـە سەر برینەکانم وە پاش نۆ هەفتە هەرچی پێی بڵێن ئازار لە قاچمدا نەما.

ر. د. ئەیووا R.D Iowa

سەریەشە "Headaches"

سـەبارەت بـە مـن دایکی دوو منداڵی قوتابخانـەم، بەڕاستی سەریەشـە کارەساتێکی کوشندەیە جا ئەم ئازارە لە پشت ملەوە دەستی پێدەکرد ئاوی لێدەکردم لـە پـەلوپۆی دەخستم و لەهەر جوڵانەوەیەکدا هەستم بە ئازار دەکرد، تەنانەت کە پـاڵیش دەکـەوتم بۆ حەوانەوەو زۆر بە کەمی دەمتوانی بحەوێمەوە هەرچـەند دەرمانـەکانم وا دیـاربوون کە لە ئازاریان کەم دەکردمەوە بەڵام ئەم ئازارە مانگانە بۆم دەهاتەوە تا یەکێك لە ژنە دراوسێکانم ئامۆژگاری کـردم کـە چارەسـەری قەرسـیلی گـەنم بەکاربـهێنم، هـەموو بەیانیەك برێکی کەمی بۆ دەهێنام تا خۆم دەستم کرد بە ڕواندن و چاودێریم کرد تـا پێگەیشت و دروومەوە تا پاش ماوەیەك ئەو ئازارە کوشندەیەم نەما نە لە مانگی ئایارو نە لە حوزەیران و نـە لە تەموزیشدا.

س. د یوتاه C.D uthah

نەخۆشی شەکرە Diabetes

جارێکیان نامەیەکم بۆ ناردیت سەبارەت بە نەخۆشی مێردەکەم کە ماوەی سێ ساڵ بوو تووشی نەخۆشی شەکرە بووبوو، لەو ماوە دوورو درێژەدا ئەوەی لە توانامـاندا بـوو کردمان و هەرچییەك بمانزانیایە چارە بەخشە تاقیمان دەکردەوەو ئەنجامەکەش هـەر هیچ بوو. پێویست ناکات بۆت باس کەم چیمـان کـردووەو چیمـان نـەکردووە، بـەردەوام دەرزی (ئەنسۆلین) مان بوو تا لەکاتی پێویست دا کاری خۆی بکات، بەڵام ئێسـتا ئـەوەی سەرسوڕهێنەرەو ڕوویداو لەو ڕۆژەوە مێردەکـەم دەسـتی بـە خواردنـی قەرسیلی گـەنم کرد شەکر لە مێزەکەیدا نەما کە بە ڕاستی خۆشمان بڕوامان نـەدەکرد و ئێستا چەند

هەفتەیەك ڕابوردووە بەسەر ئەم چارەسەرەدا کە هیچ دیاردەیەکی ئەم نەخۆشییە نەماو بەڕاستی لە خۆشیدا خەریکە بفڕین.

م. س. کالیفۆرنیا M.S. California

مەچەك ئاوسان Swollen Ankles

مەچەکم وا ئاوسابوو کە لە شێوە سروشتییەکەی دەرچووبوو. ئازاری دەدام وەك ئازاری دانی کلۆر. هەموو ئێوارەیەك دەمخستە بەر تیشکی گڵۆپێك، بەڵام بێسوود بوو، ڕۆژانە بە مەڵهەمێك دەمشێلا لەگەڵ ئەمەشدا ئاوساوی هەر نەدەنیشتەوە، هەروەك تۆ ڕێنماییت کردوویـن دەستم کردە بەکارهێنانی ئەرسیلی گەنم و گوشراوەکەیم ڕۆژی دووجار دەخواردەوەو بە شەویش تلپەکەم دەخستە سەری. پاش سێ شەو هەستم بە چارەسەری کرد کە ئاوساوی و سووربوونەوە کەم بوونەوە ئازاریشم نەماو لە ماوەی دوو هەفتەو نیودا مەچەکی ئاوساووم گەڕایەوە بۆ دۆخی سروشتی خۆی.

ئـ. ئۆ نیویۆرك A. O. New York

دەردە برایت (هەوی گورچیلە) Bright's Disease

پزیشکەکان پێی دەڵێن سووکە نەخۆشی، بەڵام لای من ئازاری بە سوێی پشتە. کە دەڵێی هەرگیز لێت نابێتەوەو دەتچەمێنێتەوە بۆ پێشێ. ئەمە لە کاتێکدا کە گورچیلە هەوی کردبێ‌و بە شێوەیەکی سروشتی کارنەکات.

ناتوانم چۆن بیر لەو ساتە دوورو درێژانە بکەمەوە کە لەسەر کورسییەك دادەنیشتم و جووڵەم بۆ نەدەکرا. بێگومان هەروەك پزیشکەکانیش پێیان وتم ئەم ئازارە دێ‌و دەڕوات. بەڵام لای من دەتووت هەر لێم نزیکەو لێم نابێتەوە. برادەرێکم ئاگاداری بارودۆخەکەم بوو، کتێبێکی (ئەرسیلی گەنم دیاری خودایە)ی دامێ‌و زۆر بە وردی خوێندمەوە، کچە بچکۆلەکەی تەوژمی خوارەوەش ئەرسیلەکەی بۆ ڕواندم خوا تەمەن درێـژی بکات، بە ڕاستی ڕۆژێکی مەزن بوو لە ژیانمدا، پاش سێ هەفتە لە بەکارهێنانی ئەم چارەسەرەو پاش ئەوەی کە زانیم دەتوانم دابەزێمە تەوژمی زەوی بە

بـۆ یارمـەتی کەسێك و بینـەوەی دەست خەمـە سـەر شانی کچە بچکۆلەکە کە کـاری ڕوواندنی بۆ کردم.

ئـ. ك. خوارووی کارۆلینا A. K. South Carolina

سووتـاوی دەست Hand Burns

کاتێك (ئەلسی) دەستی سووتا بە شێوەیەکی قووڵ و فراوان، وە سووتاوییەکە زیـاتر سێ پەنجـەی گرتبـۆوە کـە ویستبووی، سـەرقاپی گـەرمی مەنجـەڵێکی ئاسنین لابـەرێت، ئێمەش پەیڕەوی ئامۆژگاریەکانتمان کرد کە لە کتێبی (خۆت پزیشکی خۆت بە)دا بوو، پەنجە سووتاوەکانمان خستە بەر ئاوی سارد بۆ ماوەی پێنج خولـەك و پاشـان هـەندێك تڵپەی قەرسیلی گەنممان لەسەر شوێنە سووتاوییەکە دانـاو بـە پارچـە پەڕۆیـەکی تـەڕ بەستمان، پاش بیست خولەك کە پەڕۆکەمان لێکردەوە (ئەلسی) وتی زۆر باشـم و هیـچ ئازارم نیە، ئـەم چارەسـەرە زۆر لـە مەرهەمـەکان چاکترەو ئێستا لـە لیستی سـەرەوەی فریاکەوتنە سەرەتاییەکانماندایە.

ئـ. ت ئوکلاهوما A. t. Oklahoma

نەخۆشیەکانی منداڵان Childhood Ills

خێزانەکەمان لە پێنج منداڵ پێکهاتووە کە تەمەنیان لە سـیانزە ساڵەوە تێدایـە تـا دەکاتە (بیتسی) بچکۆلە کە تەمـەنی سـاڵێك تێناپـەڕێت، نەخۆشـی منـداڵان بـە ڕاستی ناخۆش و نارەحەتە، هەر چوار منداڵـەکانمان لـە کۆی پێنـج منـداڵ ماوەیەکـە تووشـی نەخۆشی (ئاوڵە) بوون، کاتێك کە نەخۆشی (تـا) لـە بـەهاری ڕابوردوودا بڵاوبـۆوە زۆر ترساین من و مێردەکەم. سێ منداڵی ماڵە دراوسێکەمان تووش بوون کە ئەمە جەختـە بۆ تووشبوونی منداڵەکانی ئێمەش، بەڵام مێردەکەم بە هۆی برادەرێکییەوە چارەسەری قەرسیلی گەنمی بیستبوو. یەکسەر دەستمان کـرد بـە چارەسـەری منداڵـەکانمان بـەم قەرسیلی گەنمە پێش خواردنـی بـەرچایی. کـە ئەنجامەکـەی منداڵـەکانی دراوسێکانمان

تووشی ئەم نەخۆشییە هاتن و هەندێکیشیان بە داخەوە ژیانیان لە دەست دا بەڵام خۆشبەختانە منداڵەکانی ئێمە ساغ و تەندروست مانەوە بە هۆی ئەو چارەسەرەوە.

م. ھ واشنتۆن M.H. Washineton

شێرپەنجەی خوێن Leu Kemia

چارەسەر بە قەرسیلی گەنمم زۆر بە رێك و پێکی پەیرەو دەکرد، سندوقێك لەم چارەسەرەم لە ماڵەوە هەیەو دوانی تریش لە دەرەوەی ماڵ. ئەنجامی ئەم چارەسەرە زۆر سوودبەخش بوو، هەواڵە خۆشەکە لێرەدایە، پاش هەموو سەردانێکی نائومێدی کە بۆ خەستەخانە دەمکرد، بارودۆخەکە هەر خراپتر دەبوو بەڵام هەر بە ئومێد بووم. رۆژی هەینی رابوردوو خوێنیان بۆ تاقی کردمەوە لە تاقیگە و پێکهاتەی خوێنم سروشتی بوو ئیتر نازانم تا کەی هەروا دەمێنێتەوە بەم شێوەیە بەڵام بەردەوام چارەسەر بە قەرسیلی گەنم پەیرەو دەکەم چونکە ئومێدم پێی زۆر گەورەیە هەرچەندە بە پێی زانستی پزیشکی ئەم نەخۆشییە چارەسەری مەحاڵە، بەڵام پێکهاتەی خوێنم ئاماژە بە چاکبوونم دەکات، بە هۆی ئەم چارەسەرەوە.

جەی، وای نیویۆرك J. Y New york

شێرپەنجەی مەمك Cancer Breast

مەمکی چەپم لە ژێرەوە لوویەکی لێهات زیاد لە ساڵ و نیوێکە، ئەم لووە وردە وردە گەورە بوو، بەشێوەیەکی دیار. پزیشکە تایبەتیەکەی خێزانمان و ئەوانی تریش وتیان ئەمە شێرپەنجەیەو ئامۆژگارییان کردم کە تا گەورەتر نەبووە بە نەشتەرگەری خۆمی لێرزگاربکەم، بەڵام پاش بیستنم بە چارەسەری بەرێزتان بە قەرسیلی گەنم جەختم لە خوێندنەوەی کتێبەکەت کرد زۆر بە وردی و بە بایەخەوە، وە پاشان بۆ ماوەی سێ مانگ دەستم دایە ئەم چارەسەرە کە قەرسیلی گەنمە بە رێك و پێکی، ئێستا سوپاس بۆ خوا لووەکە هێندەی گوێزێکی ماوەتەوە کە جاران هێندەی تۆپێکی هەوری[25] دەبوو وە

لووەکە ئێستا نەرم و بێ ئازارە، ئێستا پزیشکەکانم دەڵێن زۆر باشیت و پێویست بە نەشتەرگەری ناکات.

قژ Hair

نووسینەکانت سەبارەت بە قەرسیلی گەنم گەیشتنە دەستم بە هۆی هەندێك برادەرانمەوە، بەرادەیەك کاریان تێکردم کە بڕیارم دا دەبێت خۆم ئەنجامەکەی ببینم، وە بۆ ماوەیەکی زۆر لە ماتەمینی و بێئومێدی و بێتوانایی و کەم چالاکیدا بووم، ماوەی چەند ساڵێکە بەرهەمە ئاژەڵییەکانم وازلێهێناوە و بڕیارم داوە ژەمە خۆراکەکانم کەم کەمەوە و دەستم بە ڕوانندنی قەرسیلی گەنمیش کردووە، ڕۆژانە یەك کووپ لە گوشراوی قەرسیلی گەنم دەخۆمەوە، پاش ماوەی مانگێك لە بەکارهێنانی ئەم چارەسەرە هەستم کرد کە قژی سەرم چڕو پڕ بووەو ڕەنگە سروشتیەکەشی گەڕاوەتەوە وانە ڕەنگی قژی منداڵیم. کە بەڕاستی سەرسوڕهێنەرە کە هەست دەکەم لەم ساڵانەی دواییدا قژم جوانەو پڕبۆتەوە.

ه. ج کالیفۆرنیا H. G California

قەبزی Consripation

چەند ساڵێك بوو تووشی قەبزی هاتبووم نەك هەر قەبزی لاوەکییەکانی تریشی وەك ناسورو مایەسیری و خوێن لێهاتنیش. هەر بەڕێی جوونە خەستەخانەو هاتنەوە بووم. ژمارەی ئەو جارانە نازانم کە چەند زۆرن بۆ سەردانی پزیشك بۆ چارەسەر، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا لاوێتیم بۆ گەڕایەوە، من بەختیارم و هەست بە ئازادی دەکەم هەروەك کوڕە لاوێکی خوێندکاری خوێندنی باڵا، ئەمانە هەمووی لە چاوی تۆی دەزانم ئەی دکتۆرە ئانی بەڕێز، نوێژەکانم و قەرسیلی گەنم بە جووتە کردیانمەوە بە پیاوێکی تر لە کارەکەمدا کە خەریکی کڕین و فرۆشتنی خانووبەرەم و ئێستا کارەکەم زۆر لا خۆشتربووە.

(ه. ب تێنسی- H. B Tennesee)

نەخۆشی پارکنسۆن یا ئیفلیجی لەرزۆکی Parkinson's Disease

بووم بە ئێچیری نەخۆشی ئیفلیجی لەرزۆکی ماوەی چەند ساڵێکە، سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشییەشم کاتێك بوو کە لە بەرزییەکەوە بە پشتدا کەوتمە خوارەوە کە ئاگام لە خۆم نەبوو پاشان برامە خەستەخانەو نەخۆشییەکەم دەست نیشان کراو چارەسەر کرام کە هاتمە دەرێ وامزانی چاکبوومەتەوە، کەچی دەستی چەپم دەستی بە لەرزین کردو بەرەو قاچی چەپیشم رۆیشت، بۆ خۆشبەختی پوورم لە واشنتۆن هەموو کتێبەکانی تۆی بۆ ناردم. وە بە یارمەتی هاوسەرە ئازیزەکەم ئەم دیاری خودایە لە ماوەی دوو هەفتەدا کاردانەوەی هەبوو. ئێستا پاش بەردەوامیم بۆ ماوەی دوو مانگی رەبەق لەرزۆکیم نەماوەو هەست دەکەم ئێستا لە دایك بووم، بەراستی هەندێك هەر باوەڕ ناکەن.

ج. ی. تاسمانیا J. Y Tasmania

کێش دابەزان یان خۆلاواز کردن Reduction

بەڕاستی ئەنجامی چاکم بە دەست هێناوە لە قەرسیلی گەنمی دیاری خودا. شەش منداڵم هەیە هەر شەشیان گوشراوی قەرسیلی گەنم دەخۆنەوە، کە ئەمە بۆتە بەرنامەیەکی چێشتخانەییمان کە دەتوانم جەخت بکەم و بڵێم هێزو چالاکییان زیادی کردووە کە باوکیان پێیان دەڵێت (هێندییە سوورەکان) و منیش بە ڕاستی دامناوە بە دیاری خودا. کێشم پێش بەکارهێنانی ئەم چارەسەرە نەوەدو هەشت کیلۆ بوو واتە (١٩٧ ڕیتڵی ئینگلیزی). پاش شەش هەفتەو بەبێ ئەوەی ڕۆژێك برسیم بێت کێشم بوو بە هەشتاو دوو کیلۆ واتە (١٦٥ ڕیتڵی ئینگلیزی). من هەر بەردەوامم و ئاگاداریشت دەکەم لە ئەنجامەکەی.

ج. ن فلۆریدا J.N Florida

دوومەڵ Boils

(فرانك)ی كوڕم تووشی ڕیزە دوومەڵێك بووبوو لە دەوری ملی، لە هەمان كاتدا بووبوە هۆی ئازارو وەڕزی بۆی. هەندێك هاوڕێیانی دەیانووت كە با دوومەڵەكان بە سروشتی دەربین و (فرانك)یش دەبێ ڕابێت لەگەڵ دوومەڵدا تا تەمەنی دەگاتە بیست و یەك ساڵی، من هەستم كرد ئەم بۆچوونە هەڵەیە، كاتێك كە سەبارەت بە (قەرسیلی گەنم) هەندێك شتم بیست و لە سێبەری باخچەكەی دواوەی ماڵەوەدا دەستم كرد بە ڕواندنی تا قەرسیلەكە ئامادە بوو ئیتر فرانك ڕۆژانە دوو كووپی گەورەی دەخواردەوە لە گوشراوەكەی. جگە لەمەش هەرچی ساردییەك هەیە لە جۆری (كۆلا)كانم لێ قەدەغە كردو ئەم هێشت بچێت بە لای (هامبرگر) و پارووی گۆشتی چەورو ئەو زەمانەی كە ئەم كوڕە گەنجەو هاوڕێكانی نۆشیان دەكرد، لەوساوەو ئەمە بۆ حەوتەم دوومەڵ دەچێت ئیتر لێی نەهاتۆتەوە تەنها هی وردو بێ سەر بۆ ماوەی پێنج مانگ دەچێت.

پێزانین و ئەمەگداری

ئازیزەكەم دكتۆرە ئان، ماوەی ماتەوەم لە بنكە تەندروستییەكەتدا چاوی كردمەوە لەو سەرسوڕهێنەرەی كە بەدی دێنیت بۆ یارمەتی جەماوەری خەڵك كە دەیانەوێت خۆیان چارەسەری خۆیان و خۆیان پارێزەی خۆیان بدەن. گەر دەمزانی ئەم پەرنامە ئاسانەی دایكە سروشتمان هەروەك تۆ ناوی دەبەیت ئەوا مێردەكەم ئێستا نەدەمردو بە زیندوویی لەلام دەمایەوە، ئەم (چەك)ی پارەی كە بۆت دەنێرم با بچێتە سەر پارەكانی تری (بانكی) تۆ تا گیانی مێردەكەم (هارۆلد) ئارام بكات. ئەمە تەنها ڕێگەیە بەڕاستی هەستی پێبكەم كە مێردە خۆشەویستەكەم هەر لە كاردایە لەگەڵمدا بۆ ئەم كارە مرۆڤایەتییە. پاش گەڕانەوەم بۆ ماڵەوە (پارێزەر)ەكەم دی و داوام لێكرد كە لە وەسێتەكەمدا نرخێك بۆ ئەم دیاری خودایە دابنێت كە بیرۆكەیەكی تەندروستی زۆر جوانە.

كلارا ئای- دەبلیو فلوریدا Clara I. W Florida

بارودۆخی تەنیایی و خۆ کەنار ڕاگرتن

هەرچەندە تووشی ماندووبوون و ناڕەحەتی دەبین لە ژیانماندا زیاتر پێویستیمان بە خۆ کەنار ڕاگرتن دەبێ چونکە ئەمە هەستێکی ناوەکیمانە. زۆر جار جەختم کردووە کە شتی مەحاڵ نیە ئەگەر ئارام و توانامان هەبێ و ئامۆژگاری وەربگرین و پێویستیشە کە هەوڵدەین و هێمن و ئارام بین و خاوەنی ئیمان و باوەڕ بین ئەوا ئیتر پارمەتی و کۆمەك خۆی دادەبارێت بۆمان. ئەگەر پارمەتی و کۆمەکمان پێ نەگەیشت ئەوە مانای وایە کە خۆمان دەرگاکانمان داخستووە. دەبێ لە خۆپەرستی دووركەوینەوەو ڕووەو خۆشەویستی بچین چونکە بۆ هەر کێشەیەك چارەسەرێك هەیە. دەبێ بزانین کە پێویستیمان بە خوای گەورە هەیە چونکە بە هۆی خواوەندەوە هەموو مەرامەکانمان دێتە دی. لەشی مرۆڤ پەرستگایەکی پیرۆزی دەستکردی خواوەندە، ئەگەر پەیڕەوی یاساکانی سروشتمان کرد ئەوا تەندروستی و لاوێتی لە مشتماندایە. ئەگەر پەیڕەوی ئەم یاسایانەمان کرد دەبێ ئارەزوومەند بین و پەیڕەوی ئەو کارانەمان بکەین و لە سەروو هەموو شتێکەوە دەبێ بڕوادارو ئیماندار بین.

بابەتی پێنجەم

لە پەراوێزی خۆراکدا

جەستەی مرۆڤ لە سێ بەشی سەرەکی پێك دێت کە ئەمانەن:

(لەش- بیر- گیان)

لە پێناوی پارێزگاری لە تەندروستی چاك و دامەزراوا دەبێت ئەم سێ بەشە سەرەکییە وەك تان و پۆ تێکەڵ بن، بۆ ئەوەی ئەم ئامێرە کە لەشی مرۆڤە بە درێژایی ژیان لە کاردا بێت.

گرنگترین بەش لەم سیانە باری (دەروونی و بیروهۆشە) لەلای مرۆڤ. توێژینەوە سەبارەت بە تەندروستی بە شێوەیەك تایبەت بێت بە (خۆپەرستی) ڕۆچوونە بۆ نشووستی هەرچەندە سەرکەوتنی کاتیش بە دەست بهێنێت چونکە توێژەرەوە هەمیشە خۆی لە خاڵی سەرەتادا بەدی دەکات. ئەگەر مرۆڤ نەتوانێ دان بەو ڕاستیەدا بنێت کە جەستەی بەرپرسی ئەندامەکانیەتی ئەوا نشووستی مسۆگەرە، ئەگەر خۆراکی ناسروشتی دەرخواردی جەستە بدەین و زیادەخۆری بکەین بە بڕێکی ناسروشتی ئەوا بە چاکی دژایەتی جەستەمان کردووە، گەر هەر کەسێکمان بیەوێت ئارەزووە کاتییەکانی بهێنێتە دی و ئەم ئامێرە بەنرخە پڕکات لە خواردنەوەی کەووڵو ناکەووڵو جگەرە کێشان و خواردنی نادروست ئەوا ئەو کەسە لە ئامانجی ڕاستی لایداوە. دەبێ زیاد لە پێویست جەستەمان خۆش بوێت و هەمیشە جێی ڕێزمان بێت و بایەخی پێبدەین بۆ ئەوەی کارەکانی بە شێوەیەکی دروست ئەنجامبدات. جەستەی نادروست بە چاکی ناتوانێت کارەکانی ئەنجام بدات، هەمووومان پێویستیمان بە

ئەنجامدانی کارەکانی لەشمانــە. ئەگــەر بـیرو گیانمــان ڕوو لــە خۆشەویستی نـەبێت ناتوانین سەرکەوتوو بین لە هیچ بوارێك لە بوارەکانی ژیان و دابینی گەشەی لەشمان و پارێزگاری لە تەندروستیمان بکەین. بیر لـە خراپەکاری لەگەڵ خـەڵکیداو نـەفرەت لێکردنیان و قـەرزاربارکردنیان ئەمانـە هـەمووی دژی ڕەوتـی ژیانمانن، هەرچـەندە وا بزانین یا بڵێین خوا پشتیوانمانە. لەبری هەستی ڕق و کینـە پێویستە بـە بـەزەیی و خۆشنوود بین. کاتێك چاوەڕوانی هەندێك میوان دەکەین گورج ماڵمان خاوێن دەکـەین، ئەی بۆ جەستەشمان خاوێن و جوان ڕانەگرین کە بەخششی خواوەندە، دەبێت جەستە هەمیشە سەرنج ڕاکێش و چاك و دروست بێت چونکە شـتێکی دیـارو لەبـەرچاوە. شانازی بکە بەو وتەیەی دەڵێت (جەستەم خواکردەو هەرگیز دژایەتی ناکەم) دەبێ هەمیشە بۆ ئەم مەبەستە هاوکێشییەك هەبێت و شانازی پێوەکردن نـابێت بـە بەشێك لە خەون و خەیاڵ. خواوەندی گەورە گشت پێویستییەکانی تەندروستی پێبەخشـیوین و زۆر یارێدەی داوین، جا یا لە تیشکی زێڕینی خواکردەوە (خۆر) دەست پێبکەین.

خۆر

لـە دێرزەمانـەوەو لەبەرئـەوەی خۆر شـوێنێکی دیارو بـەرچاوی بـووە لـە ئاسمـاندا، ڕۆڵێکـی گرنگـی هەیـە لـە ژیـانی ئـادەمیزاددا. میسـرییە کۆنـەکان خۆریـان پەرسـتووە، هەمیشە مرۆڤ لای ئاشکرا بووە کە بـەبێ گەرمی و تیشکی ئـەم خۆرە نـاتوانین ژیـان بەرینە سەر لە خڕۆکی ئەم زەوییـە. لـەم سـەردەمەدا جـەخت لەسـەر ئـەوە کـراوە کـە خۆر سەرچاوەی تەندروستییە، وە بێ ئەو هەموو شـتێك دەگەنـێو دەفـەوتێت. تیشکی خۆر جیـاوازی هەیـە سـەبارەت بـە مـاوەی و سـوودی، بڕێکـی زیـاد ڕووی گـۆی زەوی دەسووتێنێت و بڕێکی کەمیش دەبێتە هۆی سەرمایەکی هێند نالەبار کە ڕووەك لەسەر زەوی نـەهێڵێت. تیشکی خۆر (ڤیتــامین D) دەبەخشـێت بــە لەشــی ئـادەمیزاد، ئــەم ڤیتامینەش دەبێت هەبێت بۆ مانەوەی کالسیۆم و فۆسفۆر لە سووڕی خوێنمـاندا. خۆر پێستمان خۆشە دەکات و لەبەرئەوە بەربەستێك دروست دەکات دژ بە تیشکەکان کـە تـا ئەچنە قووڵایی لەشمانەوە، زاناکان دەڵێن ئەم چوونە ناوەوەیـە تـا ڕادەی حـەوت ئینـج

دەبێت. خۆدانە بەر تیشکی خۆر بە شێوەیەکی دروست پێکهاتە وردیلەکانی لەش کە ڕاستەوخۆ لە ژێر پێستدان ئازار نادات، هەر بەم شێوەیەش بە چاکترین شێوە سوود لەو تیشکە دەبینین، بەڵام هەر وەك هەموو شتێکی چاك خۆدانە بەر تیشکی خۆر بە زۆری ترسناکە هەروەك کەم خۆدانە بەریشی بە هەمان شێوە. ئەو کەسەی ڕاستەوخۆ خۆی دەداتە بەر تیشکی خۆر دەم و چاوی سوورهەڵدەگەڕێ و پێستی دەسووتێت ئەوا ئەو کەسە کەللەپووتە. زۆر خۆدانە بەر تیشکی خۆر سووتان و ئازار لە هەمان کاتدا بەدی دێت و دەتوانین بڵێین لەش دەشڵەقێت و دەرئەنجامەکەشی زیان گەیاندنە بە ئامێری هەرس و ئامێری هەناسەدان و ماسوولکەکانی دڵ. پەڕۆی تەڕکراو بە ئاوی ساردو دانانی لەسەر ئەو شوێنە کارتێکردوە بە تیشکی خۆر ئازار ناهێڵێت، ئەگەر گوشراوی ئەرسیلی گەنمەمان خستە سەر ئەو شوێن ئاوساوی و بلقانە ئەوا ڕێی زوو چاکبوونەوە کورت دەبێتەوە. تیشکی خۆر کەسایەتی مرۆڤ بەهێز دەکات و دەبێتە هۆی چاك هەڵسووکەوتی، ڕۆژانی هەورو تەم و مژ هەڵچوونی دەروونی لای زۆر کەس لە زیادیدا دەبێت. بەڵام دەرکەوتنی تیشکی زێوینی خۆر لە نێوان هەورەکانەوە بە شێوەیەکی بەرچاو هێزو توانا لای خەڵکی پتر دەکات، هەروەك لە هەڵسووکەوت و چالاکییاندا دەردەکەوێت. تیشکی خۆر خێرایی گوڕو تین دەدات بە سووڕی خوێن. وە یارمەتی لووی لەمفاوی دەدات و دڵ چالاك دەکات و مێشك و دەمارەکان بە ئاگاتر دەگەیەنێت.

ئاو

ئاو کەرەسەیەکی ژیانبەخشە بۆ گشت زیندەوەرێك بەبێ ئاو هیچ جووڵەیەك، هیچ وزەیەك نابێ و گشت زەوییەکان دەبنە بیابانی چۆڵەوانی، لەشمان زیاد لە هەموو کەرەسەیەکی تر ئاوی تێدایە شارستانییە سەرەتاییەکان سەلماندویانە کە ئاو گەر بە شێوەیەکی دروست بەکاربێت ئەوا ئامرازێکی چارەسەربەخشە کە ڕزگارمان دەکات لە گشت ئازارو نەخۆشییەك، زانستیش لە توێژینەوە چڕەکانی و هۆکاری بۆ

خزمەتی مرۆڤ دژ بە نەخۆشی تا ڕادەیەکی کەم یا زۆر، خەڵکی وا لێکردووە کە سەروەری ئاویان بیرچێتەوە وەك چارەسەرێکی شیفابەخش، زانست جەستەی مرۆڤی بە ئازاری زیاتر ئاڵۆزتر کردووە لە بری ڕێگاچارەی سروشتی. لەبری ئەوەی کە ئاوی پاك و خاوێن بدرێتە کۆمەڵگای مرۆڤ زاناکان ئەم ئاوە خاوێنە سروشتیە پڕدەکەن لە بابەتە کیمیاییەکان کە دەبنە بەربەستی ژیان، ئاو بۆ لەشی مرۆڤ لە خۆراك زۆر گرنگترە چونکە بەبێ ئاو لە ماوەی چەند ڕۆژێکی کەمدا هەموو زیندەوەرێك لەناو دەچێت. ئەگەر ئەم کێشەیە لە لایەن توێژەرەوەکانەوە کات و بە ئاگابوونی تەواوی بۆ دابین بکرێت ئەوا ئاو پیرۆز دەبوو نەك بە شێوەیەك کە پێویست بێت بۆ خواردنەوەو بەردەوامی ژیان بەڵکو وەك چارەسەرو شیفابەخشیش. ئەڵمانیا هەر لە زووەوە درکی بەو ڕاستیە کردووە کە ئاوی پاکی شیفابەخش نەهێڵێت پزیشکەکان پێکهاتەی کیمیایی تێبکەن. پێش ئەم سەدەیەی خۆمان بە کەمێك سێ پزیشك بیردۆزێك (نظرية)یەکیان هێنایە وڵاتمانەوە بە ناوی بیردۆزی (ئاوی بابە نیابی چارەبەخش) (Father Kneip Water Cure) کە ئەمە پەیڕەوێکی شیفابەخشە کە قەشەیەکی کاسۆلیکی ئەڵمانی پەیڕەوی کردووە تا بێ بەرامبەر یارمەتی هەژاران بدات. ئەم ڕێگاچارەیە بە بەکارهێنانی ئاو دەبێت بۆ خۆشتن و پێست ئاڵ هەڵگەڕاندن و ئاوڕشێن، هەندێك جار بە گەرمی و هەندێك جاریش بە ساردی، ئەو قەشەیە سەلماندوویەتی کە ئاو چەند کاردانەوەی گرنگی هەیە بۆ چارەسەری گشت نەخۆشییەکان. سەلماوە کە بەکارهێنانی ئاوی گەرم یا سارد بۆ سەربرین وا لە سروشت دەکات کە ئەو ئازارو ئارەحەتیە بە نیوەی ماوە چاکبێتەوە. پیاسەکردن لەسەر گژوگیای تەڕ وردە کونەکانی پاژنەی پێ دەکاتەوەو پیسیش فڕێدەداتە دەرەوە بێگومان بە پێی پەتی. ئەو تیشکەی کە لە زەوییەوە دەردەچێت هێزو وزەیەکی تازە دەبەخشێتە ئەندامەکانی لەش. ئاوی خاوێن نۆش کردن کە پلەی گەرمی وەك پلەی گەرمی لەش بێت ئامرازێکی شیفابەخشی سروشتیە کە گشت ئەندامەکانی لەش پاراو دەکات. هەروەك ئەو قەشەیە سەلماندوویەتی کە گەرمی شێدار لە سك پەشە ڕزگارمان دەکات. خواردنەوەی بڕێکی زۆر ئاوی شیلەتێن ئامێری هەرسمان دەشواو

کاری ڕیخۆڵە ئەستووردی تەمەڵ بووش ڕێك دەخات. گەرماوی گەرم گرژی لەش و دەروون خاو دەکاتەوەو ماسولکە توند بووەکانیش خاودەکاتەوە. هیچ چارەسەرێك بە ئاوی سارد نابێت بۆ چارەسەری سووتاوی، ئێواران دانیشتن لە ناو (بانیۆ) یەك ئاو کە تا ناوقەدی لەش دابپۆشێت زۆر بە سوودە بۆ گەیاندنی خوێن بۆ مێشك، ماوەی پێویست بۆ ئەم گەرماوە دەبێت لە ٥ خولەك کەمتر نەبێ خۆشتنێکی بەیانیان گەر بە (دوش) بێت زۆر بە سوودە بۆ پێشوازی ڕۆژێکی نوێ، گەر لەش بە لفکەیەکی زبر بشۆرێت زۆر بە سوودە. شتن و پاك ڕاگرتنی پاژنەی پێو خاوێن کردنەوەی لە پیسی کارێکی پێویستە. مێژوو پێمان ڕادەگەیەنێت کە (پزیشك چارمس Dr. Charmes) لە مەرسیلیا لە وڵاتی فەرەنسا تەنها چارەسەرێکی هەبوو بۆ گشت نەخۆشییەکان کە خۆشتن بوو بە ئاوی سارد، بڕە پارەی زۆر خەیاڵی دەدا بۆ دۆزینەوەی نەخۆشییەکان. بەکارهێنانی پەڕۆی تەرکراو بە ئاوی گەرم لای زۆر تایبەتمەندەکان هێمنی و ئارام بەخشە بۆ دەمارو ماسولکەکان و فشاری دەروونیش خاودەکاتەوەو سووڕی خوێن لە پێستی لەشەوە نزیك دەخاتەوە. منیش بۆم سەلماوە کە گەرماوی گەرم تا بتوانین خۆماتی تیا ڕابگرین سەرێشەو نیوە سەرێشە ناهێڵێت. گەرمی لەش خاو دەکاتەوەو نارامی دەکات و هێمنی دەبەخشێتە مێشك و دەمارەکان و گرژی و ئاڵۆزی ناو گەدەو ڕیخۆڵەکان ناهێڵێ و یارمەتی خەویش دەدات. هەر ئازارێك لە هەر شوێنێکی لەشدا سەری هەڵدا ئەوا ئەوە دەگەیەنێت کە لەو شوێنەدا هەوو ئاوساوی هەیە جا پێویستە کە خاولییەکی تەڕ بە ئاوی گەرم یا شتێکی گەرم بخرێتە سەر ئەو شوێنە کە زۆر بەسوودەو ئەگەر پارچە پلاستیکێك بخەیتە سەر خاولییە گەرم کراوەکە کە تەڕت کردووە، ئەم گەرمییە شێدارە ئازارەکانت بە شێوەیەکی سەیر دەڕەوێنێتەوە. هەمیشە گەرمی و گەرمی شێداری بەکاربهێنە بۆ چارەسەری ئازارەکانت ئەگەر بەم شێوەیە سوودت نەدی ئەوا بە پێچەوانەوە چارەسەری ساردی شێدار بەکاربهێنە. دووبارەی دەکەینەوە کە هیچ دوو کەسێك لە یەك ناچن، ئەوەی کە زۆر کاریگەرە بۆ کەسێك بۆ کەسێکی تر کاریگەر نییە، هەموو ڕووەك و ئاژەڵ و جەستەی مرۆڤێك جیاوازن لەگەڵ یەکتردا، کەواتە دەبێت هەر شتە یا هەرکەسە بە جیا چارەسەر بکرێت.

نووستن

نووستن فرمانێکی پێویستە بۆ گشت زیندەوەرێك، ئەو کەسانەی کە بە کاری جەستەیی هەڵناستن بەڵام کاری نارەحەتی بیروەمێشکیان لە ئەستۆیە ئەمانە بڕێکی زۆر کەم وزەی فیزیایی سەرف دەکەن، پەرێك کە بەکاری جەستەیی هەڵناستێت و هەمیشە حەساوەیە زۆر پێویستی بە خەو نیە، ئەو کەسانەی کە زیندەخۆرن و خۆراکی نەکوڵاو دەخۆن شەوانە پێویستیان بە چەند کاتژمێرێکی کەم هەیە بۆ خەوتن چونکە لەشیان لە باری خاوی و حەوانەوەو تەندروست دان. ماوەی نووستن و دەرەنجامی چاکی خەو دەبێت لە بارودۆخێکی ئارامی و خاوبوونی لەشدا بێت لای کەسی خەوتوو. زۆر کەس بایەخ بە زۆری یا کەمی ماوەیخەویان دەدەن، ئەو کەسانەی کە دەرمانی خەوبەخش بەکاردێنن ئەوانە ماوەیەکی کورت لە خەوی نائارام بەسەر دەبەن. ئەو منداڵانەی لە جووڵەو چالاکیدان کەم دەخەون، ئەو منداڵانەی کە بە خۆراکی کوڵاو زگیان هەڵدەئاوسێنن یا بە خۆراکی پیسی ژەهراوی ئەوا ئەو قەبزییەی کە دەرئەنجام دەبێت بە شێوەیەکی ناسروشتی ماوەیەکی زۆر دەنوون. تەنها یەك ڕێنمی توندوتۆڵ نیە سەبارەت بە خەو کە کورت یا درێژخایەن بێت چونکە پێویستی کەسێك بۆ کەسێکی تر جیاوازە.

وەرزش

ژیان و وەرزش بە جووتە بە هاوتەریبی و هاوشانی بەرێوەدەچن. لەشی ئاسایی مرۆڤ ناتوانێت کارو ئامانجەکانی بەدی بهێنێ بێ وەرزشی گونجاو. کاتێك کە ئارەزووی وەرزش نامێنێت ئەوە نیشانەی سەرهەڵدانی نەخۆشییە. بێتاقەتی مانای تەمەڵی نیە هێندەی ئەوەی کە لە ئەنجامی بەدخۆراکییەوەیە. چونکە بەدخۆراکی سووڕی خوێن خاودەکاتەوە، کەسێکی تەمەڵ کەسێکی نەخۆشە هەروەك کەسێکی سەرخۆش ئەویش دیسان نەخۆشە. زۆر جۆر مەشقی وەرزشی هەیە لە مەشقە قورسەکانەوە تا مەشقی یۆغای ئاسان و ئارام فەرموو وا لە خوارەوە بەرنامەیەکی ڕۆژانەی وەرزشیت پێشکەش دەکەین:

بەیانیان کە لە خەو هەستایت، هەموو خەم و مەراقێك لە بیرو هۆشت دەرکە، پالکەوە بە هێمنی چۆن لەسەر جێگا دەنوویت، پەنجەکانی قاچت بجووڵێنە بە هەردوو لادا پاشان دانیشەو سەرت بسووڕێنە بەلای چەپاو پاشان بەلای ڕاستدا تا دەتوانیت. ئەگەر زانیت دەمارەکانی ملت ئازارت دەدا ئەوا لە پێشدا بیشێلە بە توندی. پاشان تا دەتوانیت سەرت بەرە بۆ پاشەوەو هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژەو ڕاوەستە پاشان سییەکانت لەو هەناسەیە بەتاڵ کەوە پاش ئەوەی کە ئەمجا رووی سەرت بەرەو خوار دەکەیت تا دەتوانیت و بە چەناگەت لە سنگت بدات. ئەمجا سەرت بسوڕێنەوە بە شێوەیەکی بازنەیی بەلای ڕاست و چەپداو بە پێچەوانەشەوە ئەم مەشقانە حەوت جار ئەنجام بدە.

بە توندی هەردوو دەست بۆ پێشەوە ڕاوەشێنە چۆن یەکێك دەستی تەڕەو دەیەوێت رایوەشێنێ و ئاوی پێوە نەهێڵێت. ڕێك ڕاوەستەو بڕبڕەی پشتت خوار مەکەوەو هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە لە لووتەوە و پاشان لە ڕێی دەمتەوە ئەو هەناسەیە بەتاڵ کەوەو ئەم مەشقەش با حەوت جار بێت. هەناسەی قووڵ بە ئاگات دێنێتەوەو خەم و بەزارەت لێدووردەخاتەوە، ئێستا تۆ ئامادەیت بۆ خواردنەوەی دوو کووپ ئاوی کەم سارد کە زۆر خاوێن بێت یا دەتوانیت لیمۆی تێبگوشیت یا شیرینی بکەیت بە دۆشاو یا هەنگوین و دڵنیابە لەوەی کە ئاوەکەت خاوێن کردۆتەوە بە چەند لقێك لە قەرسیلی گەنم بۆ ناو ئاوەکە.

شێلاندن

شێلان یا دەست پیاهێنان یا وەك هەویرشێلان و دەست پیانانی گۆشتی ڕووتی لەش بە لەپی دەست یا بە هەر هۆیەکی ترەوە، لە دێرزەمانەوە ئەمە ڕێگاچارە بووە، هونەری شێلان لە کۆنەوە بەکارهاتووە وەك چارەسەر لای میسری وچینییە کۆنەکانو تا ئێستاش هەر بەردەوامە، ئەوەی کە زیاتر باوە بۆ شێلان و چارەبەخش شێلانە بە دەست (Laying on of Hands)، لە دەستنووسە کۆنەکاندا زۆر باسکراوە سوودبەخشیو لە هەندێك بابەتی ئەم کتێبەی ئێمەشدا. کارکردنم لەگەڵ نەخۆشەکانمدا بۆی

سەلاندووم کە بە دەست شێلان تیشکی وزەو تیشکی هێز دەبەخشێتە جەستەی لاواز. زۆرجار دیومە کە چۆن هێزی چارەبەخش لە جەستەی ساغەوە گوێزراوەتەوە بۆ جەستەی نەخۆش. بە دڵنیاییەوە دەڵێم کە زۆر جاران هێزم گێڕاوەتەوە بۆ زۆر کەسان بە هۆی ئەو تیشکە شیفابەخشەوە لە ڕێی شێلانەوە ژیانی بۆ ماوەیەکی تریش بۆ گێڕاونەتەوە. شێلانی دەم و چاو بە هێمنی و لە خوارەوە بۆ سەرەوە بە تایبەتی دەوری دەم ڕووگەش و جوان دەکات و ماسولکەکانی ژێر پێست بەهێز دەکات و چرچی کەم دەکاتەوەو درزی پێستی ڕوو ناهێڵێ. بەلام بە هیچ شێوەیەك دەوروبەری چاو نابێت بە توندی بشێلرێت چونکە ماسوولکەکانی شاراوەی دەوری چاو زوو ئازاریان پێدەگات.

تەندروست ئامێزی

تەندروست ئامێزی و پێست نەرمی و پێست پاکی و دەم و چاو منداڵ ئاسا بە خاوێن کردنەوەی ڕیخۆڵە ئەستورەو بە خۆراکی چاکەوە بەندە. دەبێت هەمیشە لە دۆخی ماسوولکە خاویدا بین و بڕێکی باش بخەوین و هەمیشە ڕوو بە خەندەو دوور لە مرومۆچی بین، ئامێری دەمارەکان و مێشك دەبێ بە شێوەی سروشتی لە کاردا بن، چونکە دڵەڕاوکێ و فشار و هەڵچوون دیاردەیان لە دەم و چاوماندا جێ دێڵن. تەندروست ئامێزی بە بیری ساف و گەشبینی ئەنجام دەدرێت کە دەبێتە هۆی ساغی ئامێرەکانی جەستەمان. پێش ئەوەی بنوویت بە سابوونی (کاستایل- Castile) دەست و دەم و چاوت بشۆ پاشان بە تێکەڵەیەك لە ئاوی لیمۆو هەنگوین دەم و چاوت سواغ بدەو پاش پانزە خولەك بە ئاوی گەرم بیشۆ، ئەگەر پێستت وشك بوو ئەوا زەیتی زەیتوون بەکاربهێنە.

بایەخدان بە چاو

چاوەکان زیاد لە پێویست لە ڕوودا سەرنج ڕادەکێشن، چاوی ماندوو ڕوخسار تێك دەداو دەیشێوێنێ و چرچی و لۆچی دروست دەکات، قژ وەرین و پێست چرچی و چاوی

ماندوو بە بابەتە جوان کارییەکان (ماکیاج) جوان ناکرێن. بەڵکو پێویستە چاوەکان بشۆرێن بە گوشراوی قەرسیلی گەنم لە پیاڵەیەکداو چاوی تیا بجووڵێنرێت ڕۆژی دوو جار.

مۆسیقا

لە یەکێك لە (یۆغا)بیە هیندییەکانم بیست کە: لە گوندێکی وڵاتەکەمان بنکەیەکی تەندروستی هەیە کە چارەسەر بە مۆسیقا پێشکەش دەکات و ئەنجامەکانیش وەك دەڵێت سەرسوڕهێنەرن بۆ ئاڵۆزییەکانی لەش و ماندووبوونی دەمارەکان و هەڵچوون و باری دەروونی و هەندێك هۆکاری تر کە پەیوەندی بە کۆئەندامی مێشکەوە هەیەو لە وڵاتی ئێمەدا زیاتر لە وڵاتانی تر بایەخ بە چارەسەر بە مۆسیقا دەدرێت. زاناکان سەلماندوویانە کە مۆسیقا کاردانەوەی لەسەر ڕووەکیش هەیەو چاك لە بیرمە منداڵ بووم گوێم لە کەمانچەژەنێك دەگرت کە کەمانی لێدەدا ڕووەکەکان بە ئاوازی مۆسیقاکەی دەهاتنە سەماو دەهەژان. وە دەڵێن کە گوایا کابانی ماڵ کاتێ مانگا دەدۆشێت ئەگەر مۆسیقای بۆ بژەنێت زیاتر شیردەدات. خاوەن کارگەکان بۆیان دەرکەوتووە کە کرێکارەکانیان لە کاتی کاردا زیاتر چالاك و بە بەرهەم دەبن بە گوێگرتن لە مۆسیقا. پزیشکە سەرەتاییەکان مۆسیقایان بەکارهێناوە بۆ چارەسەری زۆر نەخۆش و سەلماندوویانە کە مۆسیقا جەستە ڕووەو کارە سروشتییەکانی دەباو یاریدەی تووڕدانی نەخۆشییەکان دەدات. مۆسیقا وا لە مێشك دەکات کە بیر لە جەستەی بە ئازار نەکەینەوەو جەستەمان ڕووەو چاکی بڕوات. چاکترین کۆمەك و یارمەتی بۆ کەسێکی نەخۆش ئەوەیە وایلێ بکەین کە بیر لە ئازارەکانی نەکاتەوە بەمە ئازارەکانی دەڕەوێنین. با وا لە نەخۆش بکەین لە بارودۆخێکی ئارامدا بێ و گوێ لە مۆسیقا بگرێ‌و خۆشۆردنیشی بە ئاوی گەرم بێت. کەسێك بۆ کەسێکی تر بە جۆرە جیاجیاکانی مۆسیقا بایەخیان جیاوازەو ئەمەش پەیوەستە بە گەشەی گیان و بۆم سەلماوە کە مۆسیقای هێدی و لەسەرخۆ چاکە بۆ بەرزکردنەوەی بیری مرۆڤ. ئەو منداڵانەی کە چێژی مۆسیقایان لایە پێویستە بڕەویان پێ بدرێت و هانیش بدرێن.

زۆر جار توانیومە لەگەڵ زۆر لە (هیپی)یەکان بدوێم و دەرکەوتووە بۆم کە کەس و کاریان خراپ لە ئارەزووەکانیان گەیشتوون و بەهرە سروشتییەکانیان پێشێل کراوە ئەمانیش کە بێئومێد بوون ڕوویان لەم کارە کردووە کە بە لایانەوە ژیانێکی پەسەندەو زۆریان گەیوونەتە ئەو ڕادەیەی کە فینیان لە کۆمەڵگاکەیان بێتەوە لە بری ئەوەی کە هاوکاری کۆمەڵ بکەن و چمکێکی کێشەکانی کۆمەڵ بگرن. ئەم لاوانە پێویستیان بە هاندان و تێگەیشتنە بۆ گەڕانەوەیان بۆ ژیانی سروشتی، بەدخۆراکی و دەرمان تەندروستی فەوتاندوون و ئێمە یارمەتیان دەدەین بۆ گەڕانەوەی باری چالاکی تەندروستی بۆ جەستەیان. ئەم لاوانە هاوولاتی دوارۆژمانن و ئومێدی دوارۆژیان پێدەبەستریٚ بۆ جیهانێکی باشتر. من کاریان لەگەڵدا دەکەم و دەزانم کە دڵسۆزییان تێدایەو گەورەترین ئارەزوویان ئەوەیە کە خزمەتی مرۆڤایەتی بکەن. مۆسیقای تازەی ئەم سەردەمەمان ئەم کێشانەی هەژاندووە و بیریانی دارماندووە جەستەیانی لە گرێژەنە بردووە، زۆر ستەمە کە باوکان ڕۆڵەکانیان لەم جۆرە مۆسیقایانە ڕزگار بکەن، بەڵام بە مۆسیقای چاك و ڕەسەن دەتوانین جێی ئەو مۆسیقا کەم ناستە بگرینەوە کە ئەڵێم مۆسیقای چاك و ڕەسەن ئەو مۆسیقایەم مەبەستە کە بەرزی دەدات بە مرۆڤ و دڵگەش و خۆشنوودی دەکاو بیری ڕووەو خۆشەویستی و ئاشتی دەبات. مۆسیقا کارێکی گەورە دەکاتە سەر گیان و وامان لێدەکات کە بگونجێین و شادبین بە شتەکانی دەوروپشتمان لە ژیاندا، بە واتایەکی تر مۆسیقا یارمەتیمان دەدات بە هێمنی ڕێکەوین لەگەڵ تەوژمی بە گوڕی ژیان و پێچەوانەشی نەبین.

ڕەنگ

سەلێنراوە کە ڕەنگ کاردانەوەیەکی گرنگی هەیە لەسەر بیرو هۆشی هەریەك لە ئاژەڵ و مرۆڤ، کاردانەوەی ڕەنگی سوور لەسەر (گا) زۆر دیارە هەروەها سێبەری ڕەنگی شین و سەوز لە (خەستەخانە)کاندا کاردانەوەی لەسەر چارەسەر هەیەو یارمەتی نەخۆش دەدا بۆ گەڕانەوەی تەندروستیان بۆ دۆخی جاران. شینی ئاسمان و سەوزی ڕووەك خۆشنوودی و حەسانەوە دەدەن بە کۆئەندامی مێشك. (لەلبێرت

هوبارت Elbart Hubbard) دەڵێت: ئەگەر بۆمان بلوێت و شتەکان لەژێر گوومەزی ئاسمانی شین و مافووری سەوزە گیاو بە پێی پەتی وازیان لێ بهێنین ئامادەیی چاکبوونیان زۆر ڕوو لە زیادییە. لە بنکە تەندروستیەکەمدا سەرنجم داوە کە کاردانەوەیەکی دیارو بەرچاو لەسەر دەروونی نەك ئەو کەسەی کە جۆرە جلێکی لەبەردایە بەڵکو کاردانەوەی لەسەر ئەو کەسانەش هەیە کە پەیوەندیدارن پێوەی. لە بیرمە ژنێك زۆری لێدەکردم کە دەیگوت: من هەر بەروانکەی ڕەش دەپۆشم و کاتێك ڕووی لە هەر کۆمەڵە خەڵکێك بکردایە پێیان وابوو کە ئەم ژنە دڵتەنگ و خەمۆکییە. کاتێك کە خەڵکانی دەوروبەری هەستیان بە دڵتەنگییەکەی کرد ڕازیم کرد کە ئیتر ئەو بەروانکە ڕەشە لەبەر دامالێو بیگۆڕێت بە بەروانکەیەکی ڕەنگین ئەنجامەکەی پاش گۆڕین وەك ئەوژمێکی کارەبایی و دەستبەجێ تەندروستی ڕووەو چاکی چوو هەروەها هەڵسووکەوتیشی لەگەڵ کەسانی دەوروبەردا گۆڕا. گشت ڕەنگەکان کە لامان ئاشنان سەرچاوەیان ڕۆژە، کاتێك کە ئەم تیشکانە دەشکێنەوە ڕەنگ دەدەنەوەو حەوت ڕەنگ پەیدا دەکەین:

(سوور- پرتەقاڵی- زەرد- سەوز- شین- نیلیو وەنەوشەیی). سپی ڕەنگ نیەو نیشانەیە بۆ گیانی خۆشگوزەرانیو گونجاویشە. هەروەها ڕەشیش ڕەنگ نیە بەڵکو تەنها دیاردەیەکی نەگونجاوە، ڕەنگی سووریش سووك لەرەیەو[٢٦] بڵندی دەداتە مرۆڤ و وزە بزوێنیشە و نابێت زۆر بەکاربێت، پرتەقاڵی ڕەنگێکە وزەی کارەبایی دەبەخشێتە لەش. زەرد نیشانەی زیرەکی و ئەستەقییەو ڕەنگێکی چاکە بۆ کەش و هەوای سارد، چونکە وا دیارە کە گەرمی تێدایە. ڕەنگی سەوز ڕەنگی حەوانەوەو ئارامییەو لە ڕاستیدا ڕۆڵەی سروشتە و کاتێك کە وەرزێو نارەحەتی ڕووم تێدەکات ڕاهاتووم کە سەوز بپۆشم، دیاریشە کە خاوکەرەوەی دەمارەکانەو مێشك هێمن دەکاتەوە. ڕەنگی شین نەك تەنها هەر جوانە بەڵکو بە تێکەڵکردنی لەگەڵ ڕەنگی زەرد یا پەمەیی جوانتر دەبێت. وەك یاریدەدەرێکی مرۆڤە بۆ بەرگری لە گیان و بیر. پەمەیی ڕەنگێکە هاندەری خۆشەویستییەو دیاریشە کە لەڕەی خۆشەویستی پتر دەکات، نیلیو وەنەوشەیی دادەنرێن بە دوو ڕەنگی گیانی زیاتر لە ڕەنگەکانی ترو لەرە بەرزن و کەم

کەس دەتوانن بە سەرکەوتوویی ئەم ڕەنگانە بپۆشن و بیانگونجێنن. ئەم سەردەمە سەردەمی ڕەنگە سەبارەت بە جل و بەرگ و هەموو شتێکی دەوروبەرمان و پارێدەی بەرزی رادەی مرۆڤایەتی دەدات ڕووەو ژیانێکی باشتر. جل و بەرگی پیاوان ئێستا ڕەنگاو ڕەنگ نیەو بە دڵنیاییەوە ئەمە هەنگاوێکە ڕووەو ڕاستی. پەردە سپیەکانی ماڵەکەت بگۆڕە بە پەردەی ڕەنگاو ڕەنگی خۆشی بەخش.

خاول و کووتاڵی ڕەنگین هەڵبژێرە، سەرجێگاو قوماشی کورسیو تاقم دەبێت ڕەنگێك بێت ژیان بەخش بێت. پاشان هەست دەکەیت کە دەوروبەرت دەگۆڕێو چاکدەبێت. بە ڕاستی ڕەنگ پێویستی بە توێژینەوەی زیاتر هەیە بەڵام بە ناچاری بەرەو پێش چوون بۆ توێژینەوەی کێشە گرنگەکان بوونەتە هۆکارێك کە توێژینەوەی سوودی تەندروستی ڕەنگەکان هەر بە ساوایی بمێنێتەوەو یا ئەمانە لە دوارۆژدا بۆ توێژەرەوەکان جێبهێڵن.

ئەو بارودۆخەی کە تیایدان، هەناسەدان بە ڕێکوپێکی، حەوانەوە

چاودێری وردی چۆنێتی ڕاوەستان و دانیشتنت بکە، پێویستە خۆت یەکەم کەس بیت کە توانای ڕاستکردنەوەی خۆتت هەبێت، درەختێکی جوانی بەهێز گەورەیو سەربەرزی پێوە دیارەو چاترە لە شۆڕەبییەك کە لە شەرمدا سەری دانەواندووە. کاتێك دەچیتە فەرمانگەیەك بۆ بە دەستخستنی کارێك ئەوا ڕێك و پێکی و قیت و قنجی زۆر چاکترە لە لاوازیو بێهێزی. لەسەر پشت پاڵ کەوەو چاوت بنووقێنە پاشان بە توندی زمانت بخە سەر دانەکانی خوارەوەت و سییەکانت خالی بکەوە بە هەناسەدانەوەو لەسەرخۆ هەناسە هەڵمژە و خۆت بگرەو تا ژمارە سێو یەك بژمێرە ئەمجا هەناسە بدەرەوە، ئەم مەشقە پێنج تا حەوت جار ئەنجام بدە و ئێواران و بەیانیان بیرت نەچێت ئەمە پارێزگاری لە مێشکت دەکات و هەمیشە بە ئاگا دەبیت و جەستەت دەحەوێتەوەو سووڕی خوێنت چالاك دەبێو پارێزگاری لە دڵیشت دەکەیت. یا قەرسیلی گەنم یا هەر ڕووەکێکی سەوزی ترت لە ماڵەکەتا ڕواندبێت ئەمە زۆر گرنگە. کاتێك کە

خەڵکی ڕوومان تێدەکات بۆ بنکە تەندروستیەکەمان جیاوازی لەگەڵ شوێنی تردا خاوێنی هەوایە. کاتێك کە دەچیتە دەرەوە هەوڵدە کە هەناسە وەرگریت لە ڕێی لووتەوە نەك دەم. ئەم هەناسەدانە هەوات بۆ خاوێن دەکاتەوە، من وا هەست دەکەم کە حەوانەوە زۆر گرنگە و لیستێك ئامۆژگاریم ئامادە کردووە کە یارێدەدەرە بۆ سەرکەوتن بەسەر خۆ ماندووکردندا لەم سەردەمەی تیایداین. نامەیەکم بۆ بنووسەو لە ڕێی پۆستەوە بۆم ڕەوانە بکەو وناونیشانم بۆ دیاری بکەو پوولێکی پۆستیش با لەناو نامەکەتا بێت لەگەڵ نرخی ئەو بڵاوکراوەیەی کە بۆت دەنێرم. دەتوانیت لیستێك داوا بکەیت کە چۆن دیمەنی ماڵەکەت جوان دەکەیت و دەرازێنیتەوە بە ڕەنگێکی جوان.

بابەتی شەشەم

پزیشك- پزیشكێتی زانستی و پزیشكێتی سروشتی-

كاری پزیشكی

لە سەردەمی (ئەبكرات)ی داناوە پیشەی پزیشكی بە شێوەیەكی بەرچاو فراوان بووە، بەرنامەی ئازار كەم كردنەوە هاتە ئاراوە بەشێوەیەكی سەرسوڕهێنەر، بەڵام هەرچەندە توانرا كە ئازار ڕاگیرێت بە شێوەیەكی خێراو لەگەڵ بەكارهێنانی ئەم ڕێگایەدا بۆ هەندێك كاتی كتووپڕی بەڵام زۆرجار دەرئەنجامی ترسناكیشی بووە. بۆ نموونە: دەرزییەك لە ڕێی دەمارەوە كەسە نەخۆشەكە ئارام دەكاو هێوری دەكاتەوە بەڵام نەخۆشییەكی درێژخایەن لە جەستەیدا جێدەهێڵێت كە خراپترە لە ئاڵۆزی و نارەحەتی نەخۆشییەكە.

كاری پزیشكی بڕوای جەماوەری بەلای خۆیدا ڕاكێشاوە چونكە چاكترین شێوەی تەندروستی فەراهەم دەكات، هەر بۆیەشە پزیشكەكان ڕێنمایی دەكەن بۆ گرتنەبەری سوودی تەندروستی بۆ ژیانمان و پشتبەستن بە زیندەخۆری و نەكوڵاو وەك بەشێكی گرنگ لە خۆراكماندا.

بۆ چارەسەری كێشە تەندروستییە ترسناكەكان كە تووشی مرۆڤ دێن لەم سەردەمەدا، پێویستە هەموو پزیشكێك ئەم ڕاستیانە فێری نەخۆشەكانی بكات، هەموو پزیشكەكان ئەوە دەزانن كە هۆی شاراوەی نەخۆشی پێویستە بنەبڕ بكرێت پێش گەڕانەوەی تەندروستی بۆ باری سروشتی. بەڵام لە هەندێك جاردا پێویست بە كەم كردنەوەی دیاردەكان دەكات و دەبێت تەندروستی مێشك و جەستەی بۆ بگێڕینەوە

پێش ئەوەی سەرنج بدەینە هۆکارە سەرەکییەکانی ئەم ئالۆزییانە. من دەزانم ئاسانی ئەم ڕێگاچارەیە وەرگرتنی فۆرسە بە شێوەیەکی گشتی. دەستکەوتە خێراو ئاسانەکانی ئەم سەرسوڕهێنەرانە، ئەو دەستکەوتە خێراو ئاسان و سەرسوڕهێنەرانە تەنها لای ئەو کەسانە بەنرخە کە ساڵەهای ساڵە لە کاردان بۆ بەرزکردنەوەی ڕادەی توانایان لە کارەکانیاندا، بەڵام خۆشبەختانە کەرەسە پێویستییەکانی سەلماندنی چاکی چارەسەر بە فەرسیلی گەنم ئەوەیە کە هەرزانەو ماوەی مانگێك یا زیاتر ڕاستی فسەکانمان دەسەلێنێ. زۆر لە پزیشکە دڵسۆزەکان چاك دەزانن سەبارەت بە کەم و کووڕی دەرمانە بەهێزەکان. وە زۆر گرنگی و بایەخ دەدەن بە کاردانەوەی لاوەکی ئەم دەرمانانە. پزیشکەکان دەزانن کە پێویستە چارەسەر بە دەرمان هاوشانی خۆراکی گونجاو بێت لەگەڵ حەوانەوەدا.

(دکتۆر هێبرت ڕاتنەر- Dr. Hebert- Ratner)ی بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی و مامۆستا لە زانکۆی (لۆیۆلا)ی پزیشکی پۆڵێنی[٣٣] ئەمریکای کردووە کە وڵاتێکە زۆرترین دەرمانی تێدا بەکاردێت و زۆرترین نەشتەرگەری تێدا دەکرێو وڵاتێکە زۆرترین کوتانی[٢٨] تیا ئەنجام دەدرێت، هەروەها دەڵێت: ئێمەی ئەمریکایی ئەم ناوبانگە نالەبارەمان لەوە وەرگرتووە کە میللەتێکین زۆرترین نەخۆشیمان لایە زیاتر لە وڵاتانی سەر ڕووی زەوی. ڕاپۆرتی زۆرم لایە لە شوێنە جیاوازەکانی ئەم جیهانە، جەخت دەکەن کە کەی خۆراك گۆڕا بۆ زیندەخۆری و واز لە کوڵاوخۆری هێنرا، باری تەندروستی بەرادەیەکی بەرچاو چاکدەبێت و لە ڕووی ئابووریشەوە باری ژیان ٥٠٪ دەگۆڕێت. هەرچەندە ساڵانە ملیۆنان دۆلار خەرج دەکرێت لە پێناو توێژینەوەو لەناوبردنی نەخۆشی، بەڵام بە کردار هیچ ئەنجامێکی نەبووە تا پەیڕەوی ڕێگاچارەیەکی نوێ کرا بۆ فێرکردنی کەسانی پێگەیشتوو کە چۆن پارێزگاری لە تەندروستیان بکەن و بنەبڕی نەخۆشی بکەن لە ڕێی بەکارهێنانی خواردنی گونجاوەوە. وە ئێستا ئێمە دەمانەوێت ئەم بیردۆزە بە ئەنجام بگەیەنین، ئەم پێشکەوتنە بۆ ئەو کەسە پێگەیشتوانە نەك هەر ژیانیان خۆش و شاد دەکا بگرە ژیانی پزیشکەکان خۆشیان درێژ دەکات. زۆر لە پزیشکە کلاسیکییەکان و هەروەها

پزیشکەکانی کە چارەسەر بە دەست دەگەن وانە چارەسەری سروشتی و پسپۆڕانی نەخۆشییەکانی ئێسقان و پسپۆڕانی نەخۆشییەکانی لەش و قەشەکان و کرێکارە کۆمەڵایەتییەکان ئەم بەرنامە خۆراکییە پەیڕەو دەکەن کە پشت بە زیندەخۆری دەبەستێت وە بۆیان ڕوون بۆتەوە کە ئەم بەرنامە خۆراکییە نەك هەر کاردانەوەی چاکی نەخۆشییەکانی هەیە بەڵکو هەرزان بەهاشەو لە هەموو شوێنێکیش هەیە، ئەوەی جێی سەرسوڕمانە ئەوەیە کە (فەرسیلی گەنم) ئێستا لە زۆر لە وڵاتە بیانییەکاندا بەکاردێت. ژمارەیەکی فرە زۆر لە پزیشکان ئێستا ڕوەو پەیڕەوی بەرنامەی خۆراکین و چاك تێگەیشتوون لە سوودی خۆراك و دەرئەنجامی چاك بۆ لەشی تەندروست، ئێستا ئەوان ئەو خۆراکانەی ئێمە بەکاردێنن لەبری دەرمانەکانی دەرمانگاکان و لایان ئاشکرایە کە ئەو دەرمانە پزیشکییانە هەرچەندە ڕوەو ئەندامێکی دیاریکراوی لەش دەچێت بەڵام کاردانەوەی لاوەکی زۆری هەیە کە تەندروستی جەستە دەشێوێنێت، لە بری ئەوەی چاکی کاتەوە.

پسپۆڕانی زانستی چارەسەر

ئەو فێرخوازەی کە شێوە جۆراوجۆرەکانی چارەسەری سروشتی دەخوێنێت دەبێ چاك بزانێت کە پەیڕەوی تەنها ڕێگایەك بۆ چارەسەر بەس نیە. چارەسەرکار بە هۆی دەستەوە دەتوانێت بڕبڕەی پشتی خواربوو ڕاست کاتەوە، پسپۆڕی ئێسقان لە توانایدایە کە ماسوولکە گرژبووەکان خاوکاتەوە. چارەسەرکارەکان دەتوانن حەوانەوە بدەن بە لەشی ماندوو، چارەسەرکارە ڕۆحییەکان دەتوانن مێشکمان خاوێن کەنەوە، بۆغا پارێزگاری لە جوانی و لاوێتیمان دەکات بە پەیڕەوکردنی هەناسەدانی ڕێك و پێك. توێژینەوەی زانستی ئەستێرەوانی یاریدەمان دەدات بۆ زیاتر خۆناسینمان ئێمە بناغەو بنەمای تەندروستی چاك بە یاریدەی ئەوان وەردەگرین کە زۆر بە گرنگییەوە جەخت لەسەر زیندەخۆری دەکەن، بە بەکارهێنانی گشت ڕێگە سروشتییەکان دەتوانین هاریکاری خەڵکی بکەین بۆ بنیات نانەوەی تەندروستییان. خێزانی دروست بەشداری دەکات لە بنیات نانی کۆمەڵگایەکی دروست، با کێشەی تەندروستی بکەینە کێشەیەکی

جيهانىو سەركەوتوو، چارەسەر سەرەتا بە باوەڕ دەست پێدەكات، باوەڕ بە یەزدان، كە بەبێ خواى گەورە ناتوانين هيچ بكەين، باوەڕ بە ياساكانى، و پاشان باوەڕيش بە جەستەمان. جێى خۆيەتى ئێمە بگەينە ئەو بيرۆكەيە كە ڕاستە دەكرێ چارەسەرى گيانيمان بكەين، ئەمە خێراتر ياريدەمان دەدات بۆ چارەسەر لە ڕووى بيرو جەستەشەوە، شايانى باسە كە چارەسەرى گيانى وەك هێزێكى شيفابەخش پێناسى خۆى هەيە، (پزيشك فينيس. پ. كويمبى (Dr. Phineas. P Quimby) ئەمەى ڕوون كردۆتەوە بۆ جيهان. بۆ جارى يەكەم ئێمە ئەم چارەسەرەمان وەرگرت، دەڵێن زۆر لە تيرە (پروتستانتيەكان) بيروباوەڕيان لەگەڵ بيروڕاى پزيشكى ناوبراودا هاوتەريبە.

زانستى عيسايى (Christian Science)، يەكێتى، زانستى بير لەگەڵ كۆمەڵێكى تريش بێگومان ڕەگ و ڕيشەى چەسپيوى لە دەستنووسە كۆنەكانى پزيشكى ناوبراوەوە وەرگرتووە. پزيشكى ناوبراو ئاماژە بەوە دەكات كە هەريەك لە ئێمە بەشێكە، تەنها بەشێك لە كۆيەكى گەورە، دەتوانرێت بەراوردى ئەوە بكرێت بە كارەبا كە ئەوژم لە ژمارەيەكى زۆر لەو سيمانەوە دێنێت كە دەبێتە هۆى هەزاران دياردەى بينراوى سەيرو سەمەرە. هەر ئەو پزيشكە بۆى سەلماوە كە گيان واتە ژيان كە لە ناو جەستەدا جێگيرەو هەرگيز نەخۆش ناكەوێت، ئەگەر ئازار بووە هۆى وەڕزى كەسێك، ئەمە ماناى وايە كە (خانەى گيان) كە جەستەى مرۆڤە بە شێوەيەكى هەڵە بەكارهاتووە، كاتێك كە گيان ئاگادارى ئەم هەڵەيە دەبێت ئەوا گيان لە توانايدايە ئەم هەڵەيە بە شێوەيەكى گونجاو هێوركاتەوە، دیارو ئاشكرايە كە كاركردنى جەستە لە دەستىگيان دايە، لەگەڵ باوەڕ بە يەزدان باروردۆخى چاكتر لە لەشدا بە ئەنجام دەگات. عيسا پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموێت: (ئەگەر توانيت بزانيت كە من چى دەزانم، ئەوا دەتوانيت كە خۆت خۆت چارەسەر بكەيت)، ئەمە ماناى وايە ئەگەر خاوەن ئيمان بيت ئەو گيانەى تۆ هەرگيز نەخۆش ناكەوێت چونكە بە چاكى ڕێنمايى جەستە دەكات هەروەك خواى گەورە بۆى داناوێت. نەخۆشى واتە بێبايەخىو نەظامى و جەستە ماندووكردن بە بەكارهێنانى بۆ نەريتى بە ئازارو خۆراكى نادروست.

ئاژەڵی درندە کە هەوەس و ئارەزووی ڕێنمایی دەکات، ئەرێتی زیانبەخشی نیەو هەرگیز نەخۆشناکەوێت، ئەگەر مرۆڤیش ڕووەو هەوەس و ئارەزووەکانی بچێت ئەوا هەرگیز نەخۆشی ڕووی تێناکات، چارەسەری گیانی ئەرێتە نالەبارەکانی، هۆکارەکانی نەخۆشی ناهێڵێت و جەستە دەگێڕێتەوە بۆ خۆبەستن بە یاساکانی خواوەندەوە. شارەزاییم لە کارەکەمدا لەگەڵ کەسانی نەخۆش و دەردەدارا بۆم سەلماوە کە چارەسەر بە بڕواو ئیمان شتێکی زۆر پێویستە لەم ڕۆژەدا کە ئەزموون و تاقیکردنەوەیە. ئەگەر مرۆڤ خاوەن خەیاڵ بێت زوو بە زوو چارەسەر بە ئیمان کاری خۆی دەکات ئەگەر بنەمای ڕاست و دروستی بۆ دانرێت. ئەگەر مرۆڤ زیاد لە پێویست (مادی)یانە بڕی بەرەنگاری ژیانێکی سەخت دەبێتەوە. ئەم کەسە پێویستی بە ئیمانی بیروهۆش هەیە کە یاریدەی بۆ دێت، کە کارێکی پێویستە بۆ گەڕانەوەی تەندروستی. لە هەردوو جۆرە چارەسەرەکەدا دەبێت گەورەیی خوامان لەیاد بێت کە مرۆڤ دروستکراوی خواوەندەو جەستە ئامێرێکی پیرۆزەو خۆی دەپارێزێو خۆشی چارەسەر دەکات. وە ئەگەر خۆراکی گونجاو بەکارهات لەگەڵ حەوانەوەو وەرزشیشدا ئەوا زوو بە زوو هەموو دیاردەکانی جەستە لە نەخۆشی نامێنێت بەبێ هیچ دەرمان بەکارهێنانێك.

دەبێت ئەو هەست و زانیارییەمان هەبێت کە شتێك نیە پێی بووترێت (مەحاڵ) تەنانەت کە بیرۆکە دروستەکانیش کە دروستیان دیارە، دەبێت بەراورد کرێت بەو بیرۆکەیەی کە دەڵێت هیچ بەربەستێك لەبەردەمماندا خۆی ناگرێت ئەگەر داوای یارمەتی لە خوای گەورە بکەین. نابێت ڕێ بدەین کە هیچ کەسێك ورەی بڕوخێت، دەبێت بیربکەینەوە بۆ نەهێشتنی (مەحاڵە). دەبێت چاك بزانین کە چیمان دەوێت و سوپاسی خواوەند بکەین.

کتێبی پیرۆزی (تەورات) هاتە‌ن دەدات تا بە ئیمان و باوەڕ بین، چیرۆکی (داود) پێغەمبەر (د.خ)مان بۆ دەگێڕێتەوە کە سەرکەوتووە بەسەر (مەحاڵە)دا بۆ زاڵبوون بەسەر (جولیات)دا. هەر ئەم ڕێگەیەشە کە (عیسا) پێغەمبەر (د.خ) پەیڕەوی کردووە بۆ (مەحاڵ) لەناوبران. ئەمە بەرنامەیەکی چاکە کە ئەوەی ڕەنگە ڕووبدات بیخەینە سەر کاغەز، ئەم ڕێگایە بەردەممان بە چاکی ڕوون دەکاتەوە.

هیچ بیروهۆشێك له خۆیەوه كارناكات، كاتێك كه مرۆڤ بۆ چارەسەری كێشەكانی پەنا دەباتە بەر (نوێژ) دەبێت بیرو مێشكی تەواو ئارام كات ئەمجا ئەوەی دەیەوێت بەدی بهێنێت بیهێنێتە بەرچاوی‌و ئامادەكاری تێدا بێت لە كاتی پێویستدا. لەش ماندووكردن زۆر پێویستە بۆ جێبەجێ كردنی بیرۆكەو بیردۆزەكان، شتێك كە نابێت پشت گوێ بخرێت ئەوەیە كە هەر پلانێك دادەنرێت دەبێت بە شێوەیەكی گونجاو بێت لەگەڵ ئەو بارودۆخانەی كە بەرەنگاری دەبێت. ئەگەر نەترسین دەبێت بیروبۆچوونمان رووەو پێش و بە دروستی رێبكات. ئەگەر بیرمان ساف و پلانمان دروست بێت ئەوا ترس و دڵەراوكێی ناوێت. بەوپەڕی ئارامی و بە باوەڕێكی توندوتۆڵەوە دەبێت چاوەڕوان بین و ڕێنمایی لەناو جەستەی خۆماندا وەرگرین. كاتێك كە لە نومێدی چارەسەری كێشەكانماندابین دەبێت چاك بزانین كە پێویستیمان بە یارمەتی خواوەندی گەورەیە، ئەگەر كاردانەوەمان پێ نەگەیشت ئەوا تەنها هەڵە بۆ خۆمان دەگەڕێتەوە، ڕەنگە ئێمە لە دۆخی حەوانەوەو هێمنی‌و ئارامی بیرو هۆش نەبین ئەوا بیرۆكەی دروست بتەمای نابێت یان كات و زەمان ڕێك ناكەون لەگەڵ ئامانجەكانماندا. بارودۆخ بۆی سەلماندووم كە خواوەند هەریەكەمانی دروست كردووە بۆ ئامانجێكی دیاریكراو. ڕەنگە زۆر بە دروستی ڕێبكەین بۆ گەیشتن بەو ئامانجە. زۆرجار بە هۆی دەنگێكی نابەجێی دژە نومێدمان هەندێك لە ئاواتەكانمان نایەنە دی، دۆست و هاوڕێیان زۆرن كە ڕێنماییمان بكەن بۆ ئەنجامدانی كارەكانمان. ڕێنمایی ڕاستەقینە كە شایانی بایەخدانە ئەوەیە كە لەناو جەستەی خۆماندا دەردەچێت، ئەو دەنگە هێمنە نەرمەی كە لە ناخمانەوە دەردەچێت ئەوە هەستە.

كاتێك داوای یارمەتی لە خوای گەورە دەكەین دەبێت سیمای بە ئارامیمان پێوە دیاربێت و تێگەیشتنێكی حەكیمانەو پێشەكیش ئازادی بیر. كاردانەوە دەبێت بە شێوەی بیرۆكەو نموونە ڕوومان تێبكات یا بە شێوەی پێشنیار لە لایەن كەسانی ترەوە، كات بۆ كاردانەوە دیاریكراو نیە، زۆرجار هەندێك شت پاشەكەوێت یا خێرا كاردانەوەی دەبێت بەڵام دەرئەنجام هەر دەبێت.

دەبێت ئیمان و باوەڕمان بەرەنگاری هەر بارودۆخێك بێت و ڕێنماییمان بکات بۆ کاردانەوەی پێویست.

زانای چارەسەرکار دەبێت بزانێت کەمجی ڕوودەدات و بەرەنگاری بکات بە خۆشەویستی و تێگەیشتن. بەرەنگارییەکی لەم شێوەیە هەمیشە ڕووەو سەرکەوتن دەچێت. هەندێك ئەزموون و کێشە ڕەنگە قورس بێنە پێش بەڵام دەبێت وا بزانرێت کە بەرەکەتێکە و پارمەتی ئەو کەسە دەدات بۆ زانیاری زیاتری بابەتەکەی. دەبێت بزانین کە هەمیشە لە کارەکانماندا خواوەند پارێەدەرمانەو بیروهۆشیشمان بابەتەکانە چونکە کۆتاییەکەی بە خێر یان شەڕ دێت. زۆر کتێب لەسەر بیری گونجاو دانراون، کاتێك دەتەوێت ئەم کتێبانەت دەستکەوێت دڵنیابە کە هەندێك شتی سووك و ئاسانت جنگ دەکەوێت. ئەمە وات لێدەکات هەندێك وتە هەڵبژێریت کە هێندەی بڵێیتەوە تا وا بزانیت هی خۆتە. وە بۆ ئەوەی ببیتە زانایەکی چارەسەرکار دەبێت هەموو شتەکان ببنە نموونەیەکی خێر بۆ کەسانی تر. ئەم نموونەیەت با لەبەردەمدا بێت بۆ ئەوەی بیرو هۆشتی تیا بەرجەستە بکەیت نەك ڕووگردنە خەڵوەت. بۆ ئەوەی بەم کارە هەستیت دەبێت هەندێکی زۆر لە نەریتە کۆنەکان وازلێبهێنیت. پێویستە ورەمان بەهێز بێت و داوای پارمەتی و کۆمەك لە خواوەند بکەین.

زۆر نامەم بە دەست گەیشتووە کە داوای زانیاری دەکەن سەبارەت بە مەشق پێکردنی پزیشکانی تەندروستی. وە داوای ناونیشانی ئەو کەسە بە توانایانە دەکەن کە دەتوانن بێنە دەزگا یا ینکە تەندروستییەکەمان تا بەرنامەی تەندروستی بەرێکی بگەیەنە کەسە نەخۆشەکان. بۆ بەرەنگاری ئەم بارودۆخە بە شێوەیەکی گونجاو ژمارەیەك لەم خۆبەخشە دڵسۆزانە لە پیاوو ژن دەبێت لامان بن، ژمارەیەکی زۆر لەو کەسانە ڕێیان پێدراوە و ئێستا چالاکانە لەم بوارەدا کاردەکەن: مامۆستا، ژنی ماڵ، پیاوانی کار، قەشەکان، خانەنشینەکان، قوتابیان و پزیشکان، ئەو کەسانە تەندروستی گونجاویان بۆ خۆیان گێڕاوەتەوە و ئێستا یاریدەی کەسانی تر دەدەن.

هەندێك شت پێویستەو ئێمە لەو کەسانە دەگەڕێین کە ئارەزوویانە تەندروستیان چاك کەنەوەو ئەم ئارەزووە بخەنە بواری کارکردنەوە تا ببنە نموونەی تەندروست لە

کۆمـەڵدا. وە لـەو کەسـانەش دەگـەڕێین کە وەرگری بـیری نوێـن بـۆ بنیـات نانـەوەی تەندروستیو پارێزگاری کردنیشی. ئێمـە داوا لـەو کەسـانە دەکەین کـە ماوەیـەك لای ئێمە بخوێنن ماوەکـەش سێ هەفتـە تـا مانگێکە. کاتێك کە توانایـان دەردەکـەوێت لـە لایەن (کۆمەڵەی ڕۆژی ڕووناکی مەسیحییەوە- Rising Sun Christianity) بڕوانامـەی (دیپلۆم) وەردەگرن کـە ئامادەییـان تێدایـە بـۆ کارکردن لـە بـواری زانستی چارەسـەردا (Healing Science- Practionner).

بوار بۆ هەردوو جۆر پزیشکەکان هەیـە (پزیشکی کلاسیکی و پزیشکی سروشتی)، زانیاری هەرکامیان بۆ هەردوو لایان بەسوودە، وە کارەکەیان لەگەڵ کەسانی نـەخۆش و بە ئازاردا زیاتر سوودمەند دەبێت.

پێویستە لەســەر پزیشـکە زانسـتییە شـارەزاکان کـە کـار لـە بـواری چارەسـەری سروشتیدا دەکەن دەبێت توێژینەوە لە بوارەکانی یەکتریدا بکەن، دەبێت پیاوی ئاینیش پزیشك بێت. هـەروەها پزیشـکە کلاسـیکییەکانیش دەبێـت بایـەخ بـە توێژینـەوەی چارەسـەر بـدەن. چارەسـەری جەستەو گیـان پێکـەوە کارێکی پێویستە بۆ گێڕانـەوەی تەندروستی، گیـانی بێتومێـد جەسـتە بـەرەو خـوار دەبـات بـەڵام بیر ڕوونـاك و وریـا پەلەیەتی بۆ گێڕانەوەی تەندروستی بۆ خۆی.

خۆراکی ڕاست و دروست و بەسوود تەنها ڕێگایـە بـۆ گێڕانـەوەی تەندروستی چاك هەروەك پەندەکە دەڵێت (افتح یا سمسم). توێژەرەوەکان بە شێوەیەکی دروست بۆیـان دەرکـەوتووە کـە کەسـانی دەردەدار بوارێکیـان لـە لایـەن خواوەنـدەوە پێدەدرێـت بـۆ سوودمەندبوون بە شێوەیەکی گرنگ و بـەرچاو لـە خۆراکی نـەکوڵاو. لـە کۆتـاییدا زۆر بەختیارم کە پزیشکەکان بـە گشتی دەبینـم چاودێری توێژینـەوەکانمان بـە بایەخـەوە دەکـەن کـە پێشـتر وا نـەبوون بـەڵام ئێسـتا ئاشـکرایە کـە چـۆن خـەڵکی ئـارەزووی زیندەخۆریو خۆراکی نەکوڵاویان هەیەو دڵنیان لەوەی کـە زیندەخۆری دەشێت ببێتـە ڕێگاچارەیەك کە بە هۆیەوە کێشـە تەندروستیەکان چارەسـەر بکات، خۆراکی نـەکوڵاو خۆراکێکی گونجاوە بـۆ خـەڵك کـە سوودی سێ هێنـدەی خۆراکی کوڵاو زیـاترە، بـەم

شێوەیە بڕی خواردن لە خۆراکی بەد بە دوور دەبێت و لە برسێتی و قات و قڕی داهاتووی چاوەڕوانکراو بەدوور دەبین.

"چارەسەر بە قەرسیلی گەنم"

ئەم بەرنامە ئاسانە یاریدەی گەڕانەوەی تەندروستی دەدات و بەرەنگاری تەخۆشیەو هۆکارێکی پەسەندیشە بۆ کێشی زیاد دابەزین:

خۆراکی بەیانیان:

کووپێک (گەنماو) واتە گەنمی خووساو لە ئاودا ماوەی شەوو ڕۆژێک کە پێی دەوترێت (نوێکەرەوەی لاوێتی) پاش هەستان لە خەو ڕاستەوخۆ، پاشان دەتوانیت کووپێک ئاوی شووتی یا هەندێک میوەی سووک بخۆیت.

خۆراکی نیوەڕۆ

زەلاتەیەکی هەلاتەکان ئامادە بکە کە بریتی بێت لە کووپێک لە تۆوی چەکەرەکردووی (مانك ئالبین) و کووپێک گەنمەڕەش (Black Wheat- Lettuee) و میوەی ئەفۆکادۆ[٢٩] و هەندێك گولەبەڕۆژەی خووساو لە ئاوداو تەماتەیەکیش بۆ ڕازاندنەوەی زەلاتەکە. گیای فۆقس کە گیایەکی دەریاییەو زەیتی گەنمەشامی و ئاوی لیمۆی ترش، ئامادەکردنی ئەم زەلاتەیە ماوەیەکی دەوێت و بڕێکی چاك بابەتە خۆراکییەکانی تێدایە زیاتر لە بانگهێشتێکی گەورە بۆ خوانی نیوەڕۆ.

خۆراکی شێو:

ژەمی خۆراکی شێو، دەبێت بریتی بێت لە زیندەخۆری و نەکولاوو جۆرەها تۆوی چەکەرەکردوو، سەوز، تۆوی خووساوو زەلاتە، کەسێکی نەخۆش دەبێت کووپێکی بچکۆلە گوشراوی قەرسیلی گەنم بخواتەوەو دەتوانێت بە ئاویش ڕوونی بکاتەوە دووجار یا سێ جار لە ڕۆژێکدا لەگەڵ هۆقنەکردن بە هەمان گوشراو لە ڕێی کۆمەوە. دەتوانم جەخت بکەم کە ئەم جۆرە خۆراکە وزەیەکی تەواو دەدات و مێشك ئارام دەکاتەوە بۆ کارکردن شەژدە کاتژمێر لە ڕۆژێکدا و بۆ ماوەی یەك هەفتە بێماندووبوون، بەلام گەر خۆراکی کولاو بخورێت ئەوا چالاکی لاواز دەبێت و ناتوانرێت

بکرێت هەرچەندە پلانیشی بۆ دانرابێت، زۆر لە پزیشکان لێرە لە شاری بۆستن کاردانەوەی بەهێزی چارەسەر بە قەرسیلی گەنمیان تاقیکردۆتەوەو جەخت دەکەن بە باوەڕێکی زۆرەوە کە (کلۆرۆفیل)ی قەرسیلی گەنم بە شێوەیەکی دروست خۆراکێکی پزیشکی تەندروستی ئەوەی نوێیەو کێشە ئاڵۆزە تەندروستیەکانی کەسانی نەخۆش چارەسەر دەکات.

بابەتی حەوتەم

-فریاکەوتنە سەرەتاییەکان-

الاسعافات الاولیة

دەگرێت خۆمان لە ڕووداوەکان دووربخەینەوە بە پەیڕەوکردنی هەنگاوەکانی وریایی‌و بە ئاگابوون. هیچ شتێك لەسەر ڤالدرمە[٢٠] جێ مەهێڵەو با منداڵانیش یارییەکانیان لەوێ جێ نەهێڵن، گسك و بابەتی خاوێن کەرەوە لە گەرماودا دابنێ. چاوەڕوانی لادانە تەندروستییەکان بکە پێش ڕوودانیان پاشان هەنگاوی بەجێ بنێ بۆ خۆ دوورخستنەوە لێیان.

برین:

لەشی مرۆڤێکی ئاسایی ٦،٥ لیتر خوێنی تێدایە، بریندار بوونی پەنجەیەکی دەست مەترسیدار نیە، خوێن بەربوونی بەردەوام مردنی لێ ڕەچاو دەگرێت، دەشێت مرۆڤێك ١ لیتر خوێنی لەبەر بڕوات، بەڵام نەمرێت، ئەگەر تووشی برینداریەکی قووڵ بوویت ئەوا پارچە تەختەیەکی تەنك و تەخت لەسەر برینەکە دانێ‌و باش بیبەستە تا خوێنەکە دەوەستێتەوە ئەگەر خوێن بە تەوژم لە برینەکەوە هات ئەوا بە قوماشێك لە نێوان دڵ و برینەکەدا ئەو شوێنە ببەستە پاش ئەوەی برینەکەش دەبەستیت بە چاکی و توند شەتەکی بدە تا نەگرێتەوەو خوێنی لەبەر بڕوات.

شکانی ئێسقان

ئەو کەسەی کە تووشی شکاوی قاچی یا قۆڵی دەبێت، ئەوا دەبێت بیخەینە بارێکی ئارام و حەوانەوە تا پزیشکی دەگاتێ‌و دەبێت بەرامبەری بە ئارام و بێ هەڵچوون بێت.

هەناسەدان

ئەگەر کەسێك تووشی هەناسەسواری یا تەنگەنەفەسی بوو ئەوا بە توندی دەست و قاچی ڕووەو لای دڵی بشێلە، ئەزموونم زۆرە لەم بارەیەوە ئەم شێلانە هەرگیز بێئومێدیان نەکردووم، خوێن ژەهراوی بوون توانای سووڕی خوێن کەم دەکاتەوە لەبەرئەوە کرداری شێلاندن زۆر بەسوودە. ئەگەر هەناسە بە تەواوی وەستا دەبێت دەست بەجێ کرداری هەناسەدانی دەستکردی بۆ ئەنجام بدرێت بەوەی دەم بخرێتە دەمی نەخۆشەکەو بە توندی کاری هەناسەدانی بۆ بکرێت زۆر بە وریایی تا ئۆتۆمبیلی فریاکەوتن[٣] دێت و دەیگەیەنێتە خەستەخانەو هەناسەدانی دەستکرد بۆ کەسێکیش دەبێت کە گازی هەڵمژیبێت. باش بزانە کە چاکترین شت بتوانیت پێی هەستیت کاتێك تووشی ڕووداوێك دەبیت دەبێ زۆر هێمن و ئارام و مێشك سارد بیت و نەترسیت و دەبێت بزانیت کە جەستە ئامێرێکە توانای خۆ چاك کردنەوەی هەیە.

نەخۆشییەکانی زراو

ئەم نەخۆشییانە لە ئەنجامی ماندووبوونی جگەرەوەیە لەگەڵ زۆرخۆریش. نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە هەست بە ڕشانەوەکردن و ئاڵۆزی ناو ڕیخۆڵەکان و تا لێهاتنە. لەم کاتەدا دەبێت لە خواردن دوورکەویتەوەو تەنها ئاوی سارد یا کەم سارد کە پلەی گەرمی بکاتە پلەی گەرمی ژوورەکەت بخۆیتەوە، ڕشانەوە لەش ڕزگار دەکات لەو بابەتانەی دەبنە هۆی ئاڵۆزی لەش، نەخۆشی زراو درێژخایەن نیە ئەگەر سروشت ڕێی ڕاستی نیشان بدات، تەخت لەسەر پشت پاڵکەوە لە ژوورێکی تاریکداو هەوڵدە لەشت خاوبکەیتەوە بۆ حەوانەوەو باش بنوو.

دوومەڵ

دوومەڵ لە ئەنجامی خۆراکی نادروستەوە پەیدادەبێت، سەوزەی تازەی ئەکوڵاو دەبێت بخرێتە ناو ژەمەکانمانەوە، پارچە خاولییەکی تەڕکراو بە ئاوی گەرم بۆ چەند

خولەكێك بخە سەر دوومەڵەكانت و با كاتی دیاریكراوی نەبێت واتـە چەند جارێك لـە ڕۆژێكدا. پاش ماوەیەك دوومەڵـەكان دەگەن و سەریان دەبیو كێم و پیسییەكەیان لێ دەردەچێت، خۆراكی سووك سروشتی سووری خوێن دەگۆڕێت و ئـەم دیاردەیـە كـە دوومەڵە دروست نابێت.

برینی ناودەم و لێو

برین یا هەر هەوێكی تری ناودەم، لە دەوروبەری لێوو پووك و زمان لـە دەرەنجامی زیادی ترشەڵۆكە لە لەشدا، ئەم دیاردەیە ڕەنگە دەرەنجامی زیادخواردنـەوەی قـاوە بـێ لەگەڵ زیادخواردنی میوەی ترش (ترشـەمەنی) و زیاد بـەكارهێنانی شیرینی، بـۆ ئـەم بارودۆخە دەبێت ناودەم بشۆرێت بە گوشراوی قەرسیلی گەنمی تازە بـە تـازە، هـەروەها بەكارهێنانی زاخ بۆ سەر شوێنە برینداەكە چاكەو دەبێت ماوەیەك دەم كراوە بێـت تـا زاخەكە وشك دەبێتەوە، زیـاد خواردنـەوەی ئـاو ڕۆژانـە یـاریدەدەرە بـۆ هێوركردنـەوەو كەم كردنەوەی ترشەڵۆك لە خوێندا.

هەڵامەت:

شارەزایانی بواری تەندروستی پێمان دەڵێن كە سەخت تووش بوونی هەڵامەت وا لە كەسێكی ناسایی دەكات كـە نـەتوانێت كاربكـات بـۆ مـاوەی هەفتەیـەك لـە سـاڵێكدا، دەتوانیت خۆت لـە هەڵامـەت دووربخەیتـەوە گەر خۆراكی تونـدو بەرهەمـەكانی شـیر بەكارنەهێنیت. لە كاتی تووش بوون بە هەڵامەت دەبێت ئاوی لیمۆ زۆر بخورێتـەوە بـە شێوەیەكی شیلەتێن لەگـەڵ برێكی زۆر لـە ئـاوی شیلەتێن دووبارە وە دەبێت لـە ڕێـی كۆمـەوە ڕیخۆڵـە ئەستووره هۆقنـە بكرێت. لـە كـاتی بـەردەوامی هەڵامـەتدا ئەوانـەی باسمان كردن ڕۆژانە دەبێ دووبارە بكرێنەوە بە شێوەیەكی ڕێك و پێك. پێویست ناكات كەسی تووش بوو واز لە كارەكەی بهێنێت و بە ڕۆژ بحەوێتەوە، بەڵكو تەنها شەو بەسـە بـۆ حەوانـەوە خۆ ئەگـەر شـەوانەش زوو بچیـت بـۆ نووسـتن ئـەوا چاكـترو زووتـر چارەسـەریش دەبێ. هەرگـە هەسـتت كـرد ئـەوا سـەرەتای هەڵامەتتـە یـا لـە ڕێـی

بۆرییەکانی لووت یا قورگی هەوکردووتەوە پێویستە یەکسەر هەردوو قاچت بۆ ماوەیەك لە تەشتە ئاوێکدا بهێڵیتەوە بە مەرجێك ئاوەکە گەرم بێت. بێگومان زۆر چاکتریشە گەر بچیتە گەرماوێکی گەرم بۆ ماوەی لانی کەم پانزە خولەك و پاشان یەکسەر بۆ ناو جێگا بۆ حەوانەوە بە مەرجێك شتێکی گەرم بخۆیتەوە بەڵام ئەو شتە گەرمە شیر نەبێت. خاولی گەرم گەرمی بەخشە بۆ لەش و ئارەقت پێدەکاتەوە. گەر زانیت قوورگت هەوی کردووە ئەوا دەبێت غەرغەرە بە ئاوی قەرسیلی گەنم بکەیت، وە ملت بە ملپێچێك بپەستێت تا قورگ ئەو ژەهرانەی تێدایە بتوانێت فڕێیداتە دەرەوە، لەگەڵ ئەمانەشدا ترس و دڵەڕاوکێی ناوێت و گەر ئەو شتانە پەیڕەو بکەیت ئەوا سروشتیش بەشداری چارەسەرت دەکات، دەیان خێزان کە ژیانی لەسەر شێوە سروشتییە هەرگیز لە وەرزەکاندا ناوی هەڵامەت هەر ناشزانن چییەو لەمەش زیاتر ناترسن و دڵەڕاوکێیان نیە لە هەر جۆرێك میکرۆبی ئەنفلۆنزای ئاسایی.

ژەهراوی بوون لە ئە نجامی خۆراك دا

ئەزموونەکان سەلاندوویانە کە ئالۆزییەکانی دەرەنجامی میکرۆبی هەڵامەت و هەستیاری[٣٣].. تاد ئەمانە دیاردەی ژەهراوی بوونن بە خۆراك دیاردەکانیش ئەمانەن: سەرما، ئازاری ئێسقان، تەڵخ بینین، گێژی، سەرئێشە، هەناسەسواری، لەرز، خەوهاتن، ئەمانە ڕەنگە ماوەیەك بخایەنن تا چارەسەری گونجاوی بۆ دەکرێت. ڕەنگە ترسناکیش بێت، گۆشتی ماوە لەبەر تیشکی خۆرو خۆراکە پیس بووەکان، ڕەنگە ئەم بارودۆخە دروست بکەن، هەر کە هەستت کرد ئەوا ئەم نەخۆشییە بەرەو پیرت هات، ئەم کارە خێرایە ئەنجام بدە: پەرداخێك لیمۆناتی مەنفەنیز بخۆوەو بچۆ بۆ گەرماوێکی گەرم بۆ ماوەی ١٥-٢٠ خولەك، ئەگەر تینووت بوو بڕێك ئاو لەگەڵ هەندێك ئاوی لیمۆ بخۆرەوە. پاشان بچۆرە سەر جێگاو بحەوێوەو مەترسەو پێش هەموو شتێك تا زۆر برسیت نەبێت هیچ مەخۆ. ئامێری هەرست بۆ چەند ڕۆژێك دەبێت بە خاوێنی بهێڵیتەوە چونکە ئەگەر خۆراکت خوارد ئەوا ژەهراوی بوونی لەشت زیاتر دەکەیت چونکە ئامێری هەرس بە شێوەیەکی لەبار ناتوانێت کارەکانی ئەنجام بدات، هیچ

دەرمانێك بەكارمەهێنە بەڵكو بەیانیان خۆت هۆقنە بكەو ئەگەر توانرا با هۆقنەكە بە كووپێك گوشراوی ئەرسیلی گەنم بێت چونكە ئەم جۆرە هۆقنەیە خۆراك بەخشی جەستەیە.

بوورانەوە:

هۆی بوورانەوە زۆر خۆماندووكردنەو وەستانی كرداری هەرس و هەندێك هەڵچوونی باری دەروونیش، ئەو كەسانە هەست بە كەم خوێنی دەكەن زیاتر تووشی بوورانەوە دێن وەك لە خەڵكانی تر. ئەگەر لەگەڵ كەسێكدا بوویت و بوورایەوە، وایلی بكە یا لە شێوەی دانیشتندا بێت و لە پشتیەوە بووەستەو بە توندی بە دەست لاجانگەكانی بشێلە، پاشان هەر بە توندی لاملی بشێلە بەلام لە سەرەوە بۆ خوارەوە تەنها. پاشان هەردوو قۆڵی بگرەو جوان بیشێلەو هەردوو قاچەكانی بە هەمان شێوە بشێلە، بەردەوام ئاوپرژێنی دەم و چاوی بكە چونكە ئەمە زۆر یارمەتیت دەدات بۆ چاكبوونەوە، كاتێك نەخۆشە بووراوەكە هاتەوە هۆش خۆی ئامۆژگاری بكە با هەناسەی قووڵ هەڵمژێت، چونكە هەوای چاك وەرگرتن بۆ هەناسە زۆر گرنگە.

تا

تا واتە بەرزبوونەوەی سروشتی پلەی گەرمی لەش، بۆ لەناوبردنی هەندێك گیانەوەری زیانبەخش پێش ئەوەی لە لەشدا جێی خۆی بكاتەوە پزیشكەكان خۆیان لە هەندێك نەخۆشیدا پلەی گەرمی لەشی نەخۆش بەرزدەكەنەوە. چونكە لەش گەرم بوونی زۆر ژەهر سووتێنی (لەشە) و هیچ ترسی ناوێت.

نەخۆشەكە لەسەر جێگا پاڵخەو دایپۆشە چونكە زۆرجار تا لەرزیشی لەگەڵدا دەبێت با ئاگاداربیت. جوان نەخۆشەكە بشێلەو بە پەرۆیەكی تەڕ جار جار ناوچەوانی ساردبكەرەوە، بە پارچە ئیسفنج یا خاولییەك جوارپەل بە ئاوی سارد سارد بكەرەوە جار جار دەم و چاویشی. بڕێكی باش ئاوی سارد یا هەر خواردنەوەیەكی سارد بدە بە كەسی نەخۆش. ئاوی شووتی و ئاوی پرتەقاڵ و لیمۆی ترش و شەربەتی مێوژ زۆر بە

سوودن، هۆڤنەی بۆ بکە تا زیاتر تایەکەی بەرز نەبۆتەوە چونکە ئەمە پاریزەرە بۆ دەرکردنی ژەهر لە لەشیداو تاگەشی دێنێتە خوارەوە.

سووتاوی دەست

کاتێك کە تووشی دەست سووتان دەبیت یەکسەر بیخە ناو ئاوی شیلەتێنەوە بۆ ماوەی ١٠ خولەك، وە بۆ ئەوەی کە چارەسەری خێرات دەستکەوێت دەست بخەرە ناو گوشراوی فەرسیلی گەنمەوە چونکە ئەم چارەسەرە زۆر خێرایەو هیچ شوێنەواری سووتاوییەك جێناهێڵێت.

سەرێشە :

ئەم نامەیە با خۆی بدوێت؛ خۆشەویستم دکتۆرە ئان من یەکێك بووم لە قوربانیانی سەرێشە کاتێك کە لە قۆناغی خوێندنی ئامادەییدا بووم واتە پێش ١٥ ساڵ، هەرچی دەرمانێك بیستبێتم هی سەرێشەیە بەکارم هێناوە بەڵام ئارامیم بە خۆمەوە نەدیوە هەرچەند دەرمانەکان بۆ ماوەیەکی کورت هێمنیان دەکردمەوە، پاش هەر کورتە چاکبوونەیەك سەرێشەکەم دووبارە دەبۆوە بە شێوەیەکی زۆر ئازاراوی تر. سەرم لە زۆر لە پزیشکەکان داوەو پارەی چاکیشم لە خۆمدا خەرج کردووەو سەیری مێشکیشم کراوەو تاقیکردنەوەی شێلانی سەریشم دیسان بۆ کراوە. پزیشکەکان هەمیشە پێیان دەوتم کە شتێکی ئاسروشتی لە جەستەمدایە. بەڵام هیچ یەکێکیان رێنماییان نەکردووم سەبارەت بە گەدەم، ئاسینی ئەم نەخۆشییەم پەرێزنێك پێی زانی خۆ پزیشکیش نەبوو بەڵام پێی وتم کە سەرێشەکەت سەرچاوەکەی گەدەتە کە لە باری ئالۆزیدایەو ئامۆژگاری کردم کە ماوەیەك لە خۆراکی کوڵاو خۆم دوورخەمەوەو بۆ ماوەی تەنها هەفتەیەك پەیرەوی خۆراکی نەکوڵاو بکەم پاشان چاودێری تەندروستی خۆم بکەم کە چۆن رووەو چاکی دەچم، بێگومان ماوەی هەفتەیەك درێژخایەن نەبوو، پاش ئەو هەموو ئازارەی کە چەشتم، بەم شێوەیە لە ٧ی تشرینی دووەمدا واتە رۆژی لە دایك بوونم سواری پاپۆڕی خێرو بەرەکەت بووم (زیندەخۆریو

تەکولاو) لە گەشتێکدا کە ئاواتەخواز بووم بمگەیەنێتە بەهەشتی ئارامی و چارەسەر. بەڕاستی کارێکی گران بوو کە واز لە هەموو خۆراکێك بهێنم و کەروێشك ئاسا هەر سەوزە خۆری بکەم هەروەك برادەرەکانم پێیان دەوتم، مەکینەیەکی سەوزە جنینم کڕیو دەستم کرد بە ئامادەکردنی ژەمە خۆراکییەکانم، ئەنجامەکەش بە ڕاستی ئەم ماندووبوونەی دەهێناو دەتوانم بڵێم کە: خۆراکی تەکولاو سەرسوڕهێنەری ئەنجامدا سەبارەت بەو بارودۆخی سەریەشەیەم.

هـ.س. م مسیۆری H. S. Missouri

گەستنی مێرووەکان

زۆر کەس لە دەست گەستنی مێرووەکان دەناڵێنن کە هۆکارەکەی مێش و مێشوولەو مێرووولەیە. ئەم پێوەدانە لای هەندێك کەس دەبێتە هۆی سوورهەڵگەڕان و ئاوسان لە شوێن پێوەدانەکەو هەندێك کەسی تریش تەنها تووشی شوێن خوران دەبن. بۆ گەستنی مێرووەکان شوێن گەستنەکە بە ئاوی لیمۆ هەڵگلۆفەو ئەگەر هەبوو ئەوا بە گوشراوی قەرسیلی گەنم باشترەو شوێن گەستنەکەش بە تلپەی قەرسیلەکەو بە پارچە پەڕۆیەك ببەستە.

ئالۆزی کاتی بێنوێژی ژنان

کاتی بێنوێژی ژنان شتێکی سروشتییەو دەبێ کاتێکی بێئازار بێت، بێگومان ماندوو بوون و خواردنی نەگونجاو و هەندێك هۆکاری تری ئەم ژیانی سەردەممەمان کە دەبێتە هۆی گرژیو ئالۆزی و سەریەشە کە کاردەکەنە سەر ئافرەت و بە چاکی بە کارەکانیان ناتوانن هەستن بۆ ماوەی سێ تا چوار ڕۆژ.

پێویستە لەم کاتەدا ئافرەت واز لە خۆراکی توند بهێنێت و تەنها پشت بە شلەمەنی ببەستێت تا هەست بە حەوانەوە دەکات. پارچە پەڕۆ یا خاولی گەرمکراو بە ئاوی گەرمو دانانی لەسەر سك کارێکی بەسوودە. پاڵ کەوتن و حەوانەوەو بەکارهێنانی هۆقتە لە ڕێی کۆمەوە بۆ خاوێن کردنەوەی ریخۆڵە ئەستوورە لەم کاتەدا زۆر بە

سوودەو هەرگیز دەمارگرژی تووش نابێت و ئاگاداری خۆراك بێت بە شێوەیەكی دروست و پەیڕەوكردنی بەرنامەیەكی خۆراكی لەبار وا دەكات كە هەرگیز هەست بە ئازار نەكەیت.

لووت پژان

خوێنی لووت بەربوون لەم وڵاتەدا لە زیادبووندایە كە دەرئەنجامەكەی بێهێزی پێستی تەنكی ناو لووتە، بەدخۆراكی و كەم و كووڕی لە خۆراكدا سەرچاوەی ئەم نەخۆشیەن. لە ڕێی لووتەوە بڕێك گوشراوی قەرسیلی گەنم هەڵمژە كە دەبێتە هۆی چاكبوونەوەی پێستی فەوتاوی تەنكی ناولووت. ئەگەر گوشراوی قەرسیلی گەنم دەست نەكەوت ئاوی سارد یا ئاوی لیمۆ بەكاربهێنە كە بۆ چاكبوونەوە زۆر بەسوودە.

لووت ئاوسان

فنجانێك قاوە ٢/١ ی بكە لە گوشراوی قەرسیلی گەنم و ئەگەر قەتماغەی كردبوو لایدەو لێواری فنجانەكە بخە سەر لێوی سەرەوەت و كەمێك لاری بكەوەو ماوەی دە جار هەڵیمژەو كاتێك گوشراوەكە دەگاتە گشت بۆشاییەكانی ناو لوتت هەست بە ئازاردەكەیت، هەركات هەستت بە ئازاری ناو لووت كرد دەبێت ئەم كردارە دووبارە بكەیتەوە.

ڕۆژی سێ جار. لە بری ئەوەی كە كەمێك لە ئازاری كەم بكەیتەوە بە هۆی بەكارهێنانی دەرمانەوە ئەم ڕێگاچارەیە بەكاربهێنە بۆ ئەوەی بە یەكجاری لە كۆڵت بكەوێت.

ئاڵۆزی پێست

گەدە سەرچاوەی ئاڵۆزی و تێكچوونی باروودۆخی پێستە و هۆی سەرەكی ئەمەش خواردنی خۆراكی نەگونجاو و نادروستە، ئاڵۆزی پێست بە هۆی میكرۆبەوە نیە، بەڵكو بە هۆی هەندێك گەندە بابەت كە دەبنە هۆكاری ئاڵۆزی ئامێری هەرس. ڕێگاچارە بۆ نەهێشتنی ئەم ئاڵۆزییە پاككردنەوەی ئامێری هەرسەو گۆڕینی جۆری خۆراكیش.

زیپکە

زیپکە زیاتر تووشی ئەو کەسانە دێت کە تەمەنیان لە نێوان ١٤ تا ٢٩ ساڵدایە، هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ خاو کارکردنی ڕیخۆڵە ئەستوورە، زۆرجاریش بە هۆی قەبزییەوە ڕوودەدات چونکە پاشماوەکانی لەش کە دەبنە هۆکاری سستی سووڕی خوێن ناتوانێت ئەو پیسییانە لە ڕێی پێستەوە دەرکاتە دەرەوە لەبەرئەوە دەبێتە هۆی دەرکردنی دوومەڵ و زیپکە. زۆر گرنگەو پێویستە کە پێست بە سابوونی خاوێن (Pure Castile) بشۆرێت بەڵام بێ بۆن. وە ئەو شوێنە بە خاولییەکی زبر وشك بکرێتەوەو گوشراوی قەرسیلی گەنمیش بخرێتە سەر شوێنە تووش بووەکە، کەسی زیپکە لێهاتوو دەبێت خۆی دوورخاتەوە لە شیرینی و نیشاستەییەکان و چەورییش.

ئەگزیما

ئەگزیما نەخۆشییەك نییە بڵاوبێتەوە تەنها پێست سوور هەڵدەگەڕێنێت و هۆکارەکەشی ئاڵۆزی کاری ئامێری هەرسەو تووشی گەورەو بچووکیش دەبێت.

بە شێوەیەکی گشتی ڕێژەی ترشەڵۆك لەم ئامێرەدا بەرزە، لەبەرئەوە خواردنی سوێر پێویستەو دەبێت ڕیخۆڵەکان خاوێن بن و گەر پێویست بوو ئەوا هۆقنە بەکاربهێنە. پاك و خاوێنی لەش زۆر گرنگەو خۆشتن بە سابوونی خاوێن کەرەوەی بێ بۆنیش. کاتێك هەست بە خورووی ئەم ئەگزیمایە کرا دەبێت بە گوشراوی قەرسیلی گەنم بشۆرێت کە هەرگیز ناهێڵێت پێست بقڵیشێت، ئەگزیما نیعمەتە چونکە زەنگی ئاگادار کردنەوەی سروشتە کە ڕێنماییمان دەکات کە سووڕی خوێن ڕووەو پیسی چووەو دەبێت کاریکرێت بۆ خاوێنکردنەوەی.

خوروو

خورووی درێژخایەن هۆکارەکەی میکرۆبی زۆر وردە کە بە چاو نابینرێو تەنها لەژێر (میکرۆسکۆب)دا دەبینرێت کە لەژێر پێستدا دەژی. لەبەرئەوەی زۆر لە قووڵاییدا دەژی زۆر گرانیشە دەرپەڕاندنی لە حەشارگەکەیدا، ئەمەش لە دەرئەنجامی

پێستی پیس و نادروستەوە ڕوو دەدات و زیاتر بێ بایەخییە بە پێست. کەسێکی خاوەن خوێنی خاوێن هەرگیز تووشی ئاڵۆزی پێست نابەت.

نەخۆشی شەکرە تێکڕا بە هۆی خورووی پێستەوەیە بە هۆی بەکارهێنانی ئەنسۆلینەوە. ڕێژەی بەرزی ترشەڵۆك لە خوێندا دەبێتە هۆی خوروو، بە گۆڕینی خۆراك چاکبوونەوە بە ئەنجام دەگات.

خورووی کۆئەندامی منداڵبوونی ژنان چاکبوونەوەی گرانە تەنانەت لە ڕێی پسپۆڕانیشەوە، گۆڕینی جۆری خۆراك و شۆردنی شوێنە تووش هاتووە کە بە گوشراوی قەرسیلی گەنم ئەم کۆسپە لە چەند ڕۆژێکی کەمدا ناهێڵێت.

نەخۆشی سەدەف

ئەم کێشە تەندروستییە پێست زبرێکی سوور هەڵگەڕاوو توێخدار دەکات. کاتێك کە لە پشتەوەی ئانیشك یا ئەژنۆ سەرهەڵدەدات، بە شێوەی زیپکەی ورد بەرچاو دەکەوێت. زۆر جاریش بە هەمان شێوە دەردەکەوێت لە پێستی سەردا. چاکترین ڕێگاچارەش خاوێن کردنەوەی ڕیخۆڵە ئەستوورەو گۆڕینی خۆراکی کوڵاویشە بە خۆراکی تازەی نەکوڵاو. ئاڵۆزی پێست و پەڵە پەڵە بوونی زەنگی سروشتە کە ڕێڕەوی خوێن بە شێوەیەکی ترسناك پڕبووە لە ژەهر. سروشتیش ناتوانێت چاوەڕوان بێت بۆ دەرکردنی ئەم ژەهرانە بە شێوەی ئاسایی کە لەش پێی هەڵدەستێت لەبەرئەوە لەش ئەم ژەهرانە بە شێوەی زیپکە یا دوومەڵ فڕێدەداتە نزیك ڕووکاری پێستەوە. ئەم کردارە خێرایانە زۆرجار ژیانمان ڕزگار دەکات ئەگەر سروشت زانی کە ڕزگار بوون لەم بابەتە ترسناکە مەحاڵە بەشێوەیەکی خێرا کە تەندروستی مرۆڤ پێویستیەتی.

گوتران

گوتران دەبێتە هۆی ئاوسان و زۆر ئازاراویشەو کە بە هۆیەوە شێوەی پێست دەگۆڕێت بە هۆی ئارێك و پێکی سووری خوێن لە دەوروبەری شوێنە گوترواوەکە، کاتێك کە مەچەك یا پاژنەی پێ دەکوترێن پێویستە بخرێنە ناو ئاوی گەرمەوەو شوێنە کوتراوەکەش ڕووەو دڵ دەبێ بشێلرێت، شێلان هۆکارە بۆ کۆنەبوونەوەی خوێن لەو

شوێنەو تەنها ڕێدەدات کە بڕێکی پێویست خوێن بگاتە ئەو شوێنە بۆ مەبەستی چاکبوونەوە. شێلاندن ماوەیەك دەبێت بەردەوام بێت ڕەنگە بۆ ماوەی ٢٥ خولەك یا زیاتریش تا ئارامی دووبارە دەگەڕێتەوە. ئەم ڕێگاچارەیە دژە ئاوسانەو لە کاتی سووکە کوتراندا تا ڕادەیەك ئازار نامێنێت. بەڵام گەر کوتران سەخت بوو ئەوا چەند ڕۆژێك دەخایەنێت.

بالووکە

بالووکە زیادە گۆشتە کە بەشێوەیەکی ناسروشتی لە پێستدا دیاری دەدات، بە هۆی ئالۆزی وردە خانەکانی ئەو شوێنە دیاریکراوەوە دروست دەبێت. وە زۆرجاریش بە هۆی بەکارهێنانی دەرمان یا ژەهراوی بوون یا بەدخۆراکییەوە ڕوودەدات. چاکترین و خێراترین ڕێگاچارە بۆ ئەم بالووکەیە گۆڕینی بەرنامەی خۆراکییە بۆ میوەو قەرسیلی گەنم، ئەگەر بالووکەکە گەورەو دیاربوو لەسەر پێست ئەوا بە دەزوویەکی قایم توند بیبەستە بۆ ئەوەی خوێنی بۆ نەچێت لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا هەر بۆ خۆی دەکەوێتە خوارەوەو دەفەوتێت.

کرمی ڕیخۆڵە

ئەم نامەیە با خۆی بدوێت:

هاوڕێم دکتۆرە ئان: زۆر شادمانم کە هێند بایەخ دەدەیت بە ڕیخۆڵە ئەستوورە، شارەزایەکی چاکم ئێستا لە بواری ڕیخۆڵە ئەستوورە هەر لە ساڵی پارەوە، چوومە لای زۆرینەی پزیشکە پسپۆڕەکان کاتێك کە هەستم کرد تەندروستیم ئاڵۆزە. کاتێك کە بۆم دەرکەوت هیچیان نەیا[illegible]وانی ڕێنمایی ڕاستیم بکەن، دەستم کردە تاقیکردنەوەی هۆشنە بە گوشراوی [illegible] ی ٢ ەنم، لەسەر ئەم چارەسەرە شەش مانگی ڕەبەق بەردەوام بووم. پێش ئەوەی هەست بکەم کە ڕیخۆڵەکانم خاوێن بوونەتەوە، ڕەنگە باوەڕ ناکەیت کە چۆن کرمی جۆراوجۆرم فڕێدا وردو درشت و دەزوولەی بەلغەمیش و جاران ئارەزووی خواردنیشم نەبوو بەڵام ئێستا دەزانم کە ڕووەو تەندروستی تەواوەتی دەچم.

سڕبوون

کاتێك هەست بە سڕبوونی دەستەکانت یا قاچەکانت دەکەیت، ئەوا دەستبەجێ بیانخەنە ناو ئاوی زۆر ساردەوە تا سڕییەکە نامێنێت.

مەترسی تەلەفزیۆن

لەو کاتەوەی زانست ئامێری تەلەفزیۆنی دۆزیوەتەوە، لەگەڵ ماشێنە تیشکییەکان، شێرپەنجە لەناو مرۆڤدا بڵاوبۆتەوە.

(دکتۆر ئیمێل گرۆب Dr. Emile Grubbe) خاوەنی ئەزموونی دیار لە بواری تیشکدا ئاوا دواوە پێش ئەوەی بمرێت بە نەخۆشی شێرپەنجە: "تیشکی کوشندە لە هەموو ماڵێکدا خۆی مەڵاس داوە کە تەلەفزیۆنی تیایە" پێش چل ساڵ کەی شێرپەنجەی منداڵان هەبوو، بەڵام ئێستا منداڵان کۆدەبنەوە لە دەوری ئامێری تەلەفزیۆن و بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێکیش. ژنی دووگیان بە هۆی دانیشتنی بەدیار تەلەفزیۆنەوە کۆرپەلەکەی سکی تووشی بەڵا دەکات. تاقیکراوەتەوە کە ئینجانەیەك قەرسیلی گەنم خراوەتە بەردەم ئامێری تەلەفزیۆن کە ئەمە زۆر لە مەترسی تیشکی ئەم ئامێرە کەم دەکاتەوە، چەند ڕاپۆرتێکمان لە چەند وڵاتێکەوە پێگەیشتووە تیایدا ڕوون کراوەتەوە کە چۆن (کلۆرۆفیل)ی ئەم قەرسیلی گەنمە تا چ ڕادەیەك یاریدەدەرە بۆ ئەم کێشەیە.

بابەتی هەشتەم

چەند خۆراکێك

کولێرەی سۆیا (هاوکێشەی گۆشت)

١-کووپێك فاسۆلیای سۆیا.

٢-کووپێك کونجی خووساو لە ئاودا بۆ ماوەی چوار کاتژمێر.

٣-چوار گوێزەری مام ناوەند.

٤-چوار لق کەرەوس.

٥-دوو پیازی مام ناوەند.

٦-گیای دەریایی فۆقس یا سەوزە.

٧-کووپێك کونجی بۆ ڕووی دەرەوەی کولێرەکە.

ئەو ئاوەی کە شتەکانت تیا خووساندووە بکە ناو مەنجەڵێکەوەو فاسۆلیای سۆیاکەی تێکە تا وەك هەویری لێدێت پاشان گێزەرەکە لە ڕەندە بدە تا ورد دەبێت و تێکەڵ بە سۆیاکەی بکەو زەیتی بەسەردا بکەو پیازو کەرەوزو کونجییە خووساوەکەشی تێبکە. ئاوی بە پێی پێویست تێکەو پاشان هەر هەموویان بە یەکەوە هەڵشێلەو سەوزە یا گیا دەریاییەکەشی تێکەو دەتوانیت هەندێك دۆشاوی خورما یا ترێشی تێبکەیت و تامیکە بزانە تامی چۆنە بە پێی ئارەزووی خۆت بێت. پاشان ئەم تێکەڵەیە بکە ناو تاوەیەکەوەو بیخە ناو فڕنێکەوە کە پلەی گەرماکەی ٢٥٠ پلەی سەدی بێت بۆ ماوەی یەك کاتژمێر تا ڕووی کولێرەکە بۆر هەڵدەگەڕێت ئەمجا کونجییەکە بکە بە ڕووی نانەکەوە هەم بۆ جوانی و هەم بۆ تام لە کاتێکدا کە زۆر نەبرژاوە هێشتا، پاش برژان تێکەڵەیەك دروست کە لە سێوی وردکراوو دۆشاو وە بیکە بە ڕووی کولێرەکەداو

ماوەیەك یا لە فڕندا بمێنێتەوە نزیکەی ١٥ خولەك. ئەم نانە دەتوانیت بۆ ماوەی دوو هەفتە هەڵبگریت و کەی ئارەزووت کرد بەکاری بهێنیت. ئەم خۆراکە دەتوانیت وەك پاروو بەکاربهێنی و زەڵاتەشی تێبکەیت یا وەك شیرینییەك پێشکەش بکرێت.

تێبینی: فاسۆلیای سۆیاکە بۆ ماوەی دوانزە کاتژمێر لە ئاودا بهێڵەوە بۆ مەبەستی خووساندن و ئاوەکەی لێ بەتاڵ کەو بیخە ناو بەخچاڵەوەو دوانزە کاتژمێری تریش دیسان سۆیاکەی تێبکەوە کە دەکاتە ٢٤ کاتژمێر ئەوجا بە تەواوی دەخووسێت بۆ ئەو مەبەستە.

شۆربا

١-ڕۆنی ڕووەکی.

٢-ئاوی گەرم.

٣-ڕاشی (ڕۆنکونجی).

٤-تەماتەی قاش کراو.

٥-خەیاری قاش کراو.

٦-گێزەری ورد.

٧-پیازی وردکراو.

٨-فاسۆلیای مانك یا هەر تۆوێکی چەکەرەکردوو.

ڕۆنەکەو ئاوە گەرمەکە تێکەڵ بکەو تێکەڵەکە بکە چەند قاپێکی شۆرباوە پاشان سەوزەکانیش بکە چەند قاپێکەوەو هەر کەسە تا بە ئارەزووی خۆی سەوزەکان هەڵبژێرێت و تێکەڵ بە شلەکەی بکات یا هەر لە پێشدا سەوزەکان تێکەڵ بە شلەکە بکرێت پێش پێشکەشکردنی ئەمجا شۆرباکە برازێنەوە بە قاشە خەیارەکان و پێشکەشی بکە.

چەند قاپێك سەوزە

چەوەندەری ئامادەکراو

١-سێ سەلك چەوەندەری مام ناوەند.

٢-٠,٢٥ کووپ ئاو.

٣-٢٥,٠ کووپ زەیتی گوڵەبەڕۆژە.

٤-دوو ئۆنس (بیست و پێنج گرام) ئاوی لیمۆی ترش.

٥-دوو کەوچك ڕۆنی ڕووەکی.

٦-نیو کەوچك هەنگوین.

چەوەندەرەکە جوان ورد دەکرێت و لەگەڵ زەیتەکەدا دەکرێتە ناو تاوەیەکەوەو دەخرێتە سەر ئاگر و بە بەهارات تام خۆش دەکرێت. دەبێت تام و چێژی مەیلەو ترشی و شیرینیو سوێری بێت. ئەگەر تامی چەوەندەرەکە زانیت زاڵ بوو ئەوا هەندێکی تر لیمۆی ترشی بەسەردا بکە لەگەڵ ڕۆن و زەیتدا.

ئامادەکردنێکی تر: گێزەرێکی بچووکی تری تێکە تا ڕەنگی ئامادەکراوەکەت پەمەیی دەرچێت، لەبری هەنگوین و لیمۆی ترش ئەناناس بەکاربهێنەو لەبری ئاویش تەماتە بەکاربهێنەو پیازی جوان بۆ وردبکە یا گەڵا پیاز وتە (تەرەپیاز) لەگەڵ چەوەندەرەکەدا. ئەگەر برێك لە زەڵاتەی پێشووترت مابوو لەگەڵ ئەم زەڵاتە تازەیەت تێکەڵی بکە بۆ ئەوەی تامێکی تایبەتی هەبێت و هەرزانیش دەردەچێت.

خۆراکێکی تر

١-نیو کووپ گەنمی چەکەرە کردووی دوو ڕۆژ یا سێ ڕۆژ بەسەر چەکەرەکردنیدا تێپەڕبووبێت.

٢-نیو کووپ نۆکی چەکەرەکردوو ئەمیش دوو یا سێ ڕۆژ بەسەر چەکەرەکردنیدا تێپەڕ بووبێت.

٣-ڕۆنی ڕووەکی.

٤-فۆقس (گیای دەریایی) بۆ خۆش کردنی تام.

هەردوو برە گەنم و نۆکە چەکەرە کردووەکە تێکەڵ بکەو بەهارات و زەیتەکەی بەسەردا بکە یا گیا دەریاییەکە بۆ تام و چێژ ئەم خۆراکە بەتام و بە کەڵکە هێندەی گوێز سوودبەخشەو دەتوانیت لە نێوان ژەمەکاندا بەکاری بهێنیت یا وەك زەڵاتەیەکی پ... ود لەگەڵ ژەمە خۆراکەکاندا دابنرێت.

گێزەری وردکراو

١-سێ گێزەری مام ناوەند.

٢-یەك لیمۆی ترش.

٣-کەوچکێکی گەورە زەیت.

گێزەرەکان ورد بجنەو زەیت و ئاوی لیمۆکەی بەسەردا بکەو پێشکەشی بکە.

چەند نموونەیەك لە ژەمە خۆراکی بەیانیان:

کونجی و خورما

١-کووپێك کونجی توێکڵ نەکراو.

٢-کووپێك ئاو.

٣-سێ یا چوار کووپ خورمای هەڵشێلراو.

کونجییەکە لە ئاشە مەکینەی کارەبایی ماڵەوە بدەو پاشان لەگەڵ خورماکەدا تێکەڵی بکەو بیخە ناو ئاوەیەکەوەو بۆ ماوەی یەك خولەك یا لەسەر ئاگر بێت.

تێبینی:

کووپ و نیوێك ئاو بەکاربهێنە بۆ ئامادەکردنی گوشراوی واتە شەربەتی کونجی و خورما.

شیرکونجی

١-یەك کووپ کونجی توێکڵ نەکراو.

٢- $\frac{٢}{٨}$ ١ کووپ واتە نزیکی کووپ و نیوێك ئاو.

٣-هەنگوین یا دۆشاو بۆ تام خۆشی.

کونجییەکە لە ئاشە مەکینەی کارەبایی ماڵەوە بدەو بیکە ناو ئاوەکەوەو بە هۆی مەکینەی ماستاو یا لە شوێنێکی سەر قەپاتدا تێکی بدە تا وەك شیری لێدێت. دەبێ ئەو

شیرە زۆر نەمێنێتەوە کە ترش هەڵبێت بەڵکو دەبێت تازە بە تازە بەکاربێت بۆ ئەوەی سوودی لێوەربگیرێت.

شیرگەنم

١-کووپێك گەنمی خووساوی چەکەرە کردوو.

٢-کووپ و نیوێك ئاو.

گەنمە خووساوە چەکەرەکردووەکە دەبێت بگوشرێت و تێکەڵ بە ئاوەکە بکرێ و بپاڵێورێت و برێك ماستی تێکەڵ بکرێت و ئەم تێکەڵەش بە شەربەتی (قێقەب) یا هەنگوین شیرین دەکرێت یا لە ئاوەدا لەگەڵ خورمادا دەخرێتە سەر ئاگر پاش پاڵاوتن.

تۆو گەنم

١-کووپێك گەنمی چەکەرە کردوو.

٢-کووپێك ئاو.

٣-خورما.

ئەم شتانە تێکەڵبکەو لەناو ئاوەیەکی بکەو هەندێك لەسەر ئاگر گەرمی بکە.

نوێکەرەوەی لاوێتی "ریجۆفالك"

دوو کووپ گەنم بخووسێنە لەناو دوو هێندە ئاودا بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر، پاشان ئاوەکە لە قاپێکی تردا دابنێو ئەم ئاوە دەوڵەمەندە بە هەلاتەیە بخۆرەوە، ئەم ئاوە واتە شیری گەنم کە چاکترین سوودی هەیە.

زەلاتەکان

زەلاتەی سەوزەی چەکەرە کردووی ناوماڵ:

١-سێ کووپ تۆوی (ئەلفلفا)ی چەکەرە کردووی لە ئاودا ماوە بۆ ماوەی شەش ڕۆژ.

٢-کووپێك تۆو توور کە چوار ڕۆژ بەسەر خووساندنیدا تێپەڕ بووبێت.

٣-كووپێك گەنمی ڕەشی چەكەرەكردووی شەش ڕۆژ لەناو ئاودا ماوە.

٤-نیو كووپ فاسۆلیای مانك (Mang- Beans) كە سێ ڕۆژ لە ئاودا مابێتەوە.

٥-نیو كووپ كونجی هاڕاو.

٦-نیو كووپ نۆكی خووساوی ناو ئاو بۆ ماوەی دوو ڕۆژ.

٧-دوو كەوچكی گەورە گیای دەریایی یا سەوزە.

٨- ١/٢ كووپ زەیت.

٩- سێ لیمۆی ترش.

١٠-سێ كووپ تۆوی (Fenu greek)[٣٣] ی چەكەرە كردووی سێ ڕۆژ لەناو ئاودا ماوە.

هەوڵدە توێكڵی گەنمە ڕەشەكە لێكەیتەوە.

بیهاڕە بە مەكینە، پاشان هەموو شتەكان تێكەڵبكە جگە لە گیا دەریاییەكە و تێكەڵیان بكە لەگەڵ هەندێك بەهاراتدا بۆ تام خۆشی و هەموویان لە مەكینەی قیمە بدە یا هەر مەكینەیەكی كارەبایش بێت و پاشان پێشكەشی بكە.

زەڵاتەی هەڵاتەكان

١-دوو كووپ گەنمی ڕەشی هاڕاو.

٢-دوو كووپ تۆوی چەكەرەكردوو كە خۆت ئارەزووت لێیەتی.

٣-میوەی ئەفۆكادۆ.

٤-تەماتەیەك.

ئەفۆكادۆو تەماتەكە لە مەكینە بدەو بیكە ناو قاپێكی گەورەوەو گیای دەریایی یا سەوزەو زەیتی بكە بە سەرداو بۆ تام خۆشی هەندێك ئاوی لیمۆی بەسەردا دەكەیت و پێشكەشی بكە.

زەڵاتەی ئەلفلفا(٣٤)

١-كووپێك ئاو.

٢-هەندێك میوەی ئەناناسی تازە.

٣-کووپێك تۆوی ئەلفلفای چەکەرەکردوو.

٤-سێ کەوچکی گەورە کونجی.

ئاوو ئەناناسەکە تێکەڵبکە تا وەك تێکەڵەیەکی لینجی لێدێت و پاش بیکە بەسەر تۆوە ئەلفلفا چەکەرە کردوەکەداو کونجیەکەشی بەسەردا بکەو وەك زەڵاتەیەك پێشکەشی بکە.

زەڵاتەی گواگامالی (Guagamali)

١-میوەی ئەفۆکادۆی گەییو.

٢-یەك لیمۆی ترش.

٣-سێ تەماتە.

٤-بیبەرێکی شیرینی مام ناوەندی وردکراو.

٥-کووپێك کەرە.

٦-گیای دەریایی یا سەوزە بۆ تام.

ئەفۆکادۆکە بشێوێنە تا وەك ماستاوی لێدێت بەڵام هەندێك پارچە بە جیا بهێڵەوەو تێکەڵی بکە لەگەڵ زەیت و لیمۆ ترشەکەدا. بەهاراتیش بۆ تام خۆشییەو پاشان تەماتەکەی بە وردکراوی بەسەردا بکە لەگەڵ بیبەرە جنراوەکەو ئەم زەڵاتەیە بریتییە لە ژەمێك خواردنی تەواوو پێشکەشی بکە وەك زەڵاتە یا بە پاروو. دەتوانیت ئەم زەڵاتەیە هەندێك سەوزەشی بەسەردا بکەیت یا لەگەڵیدا بخۆیت:

پیازێکی جنراو، بیبەرێکی جنراو، مەعدەنووس، لوبیچێك سیری تونکلکراو، کەرەوز، خەیار، مێوژ یا تۆوی مانکی -یەکەرەکردوو.

زەڵاتەی مۆك تۆنا

١-کرووپێك لە هەر تۆوێکی چەکەرەکردوو بە پێی ئارەزووت.

٢-نیو کووپ کەرەوزی جنراو.

٣-نيو كووپ پيازی جنراو.

٤-نيو كووپ گێزەری جنراو.

٥-نيو كووپ بيبەری شيرينی جنراو.

٦-نيو كووپ ڕۆن كونجی (ڕاشی).

تۆوە چەكەرەكردووەكــەو كــەرەوزو پيــازو گــێزەرو بيبەرەكــە بكــە نــاو قــاپێكی گەورەوەو ڕاشييەكەی بەسەردا بكەو هەر بـەو شێوەيە پێشكەشی بكە يا لەسـەر گـەڵا كاهوو دابنێو بيڕازێنەرەوە بە قاشە تەڤۆكادۆو تەماتە.

بابەتە چەورەكان

پارووەيەك لە تێكەڵی چەند چەورييەك

١-تۆو كونجی تونێكڵ نەكراو.

٢-كەرە.

٣-نيسكی چەكەرەكردوو.

ڕۆنـە كـەرەو كونجييەكـە بـە يەكسانی تێكـەڵ بكـەو پاشان هەندێك تـۆوی نيسـكە چەكەرەكردووەكەی بـە سـەردا بكـە، ئـەم پـاروەو خۆشـە پرۆتينـی لـە گۆشـت زيـاتر تێدايەو زۆر بەكەڵك و بەتاميشە.

مۆكتۆنا

١-نيو كووپ كونجی هاڕاو.

٢-كەوچكێكی گەورە گيای دەريايی يا سەوزە.

٣-كووپێك ئاو.

٤-پيازو كەرەوزی جنراو بۆ تام.

٥-تۆوی تەلقلقاو پاقلەی ماتك و نيسكی چەكەرەكردوو.

٦-دوو كەوچی گەورە زەيت.

٧-ليمۆيەكی ترش.

ئەمانە هەمووی بکە ناو ئاوەیەکەوەو ماوەیەک گەرمی بکە.

چەوری ئەڤۆکادۆ:

١-نیوەیەك لە میوەی ئەڤۆکادۆ.
٢-تەماتەیەکی جنراو.
٣-نیو بیبەری جنراو.
٤-نیو لیمۆی ترش.
٥-تۆوی چەکەرەکردوو.
٦-گیای دەریایی (فۆقس) بۆ تام خۆشی.

کولێرەی دکتۆرە ئان

١-سێ پارچە هەڵاتەی (خمیرە) فلشمین (Fleischmenns) دەکرێتە نیو کووپ ئاوی شیلەتێنەوە.
٢-ئوقیە (٢١٣ گم) پەتاتەی کوڵاو.
٣-پێنج ئوقیە ئاردی بێژراوە.
٢-٤ کەوچکی گەورە خوێ.
٥-نیو کووپ زەیتی ڕووەکی.
٦-نیو کووپ هەنگوین.
٧-سێ کووپ ئاوی شیلەتێن.
٨-دوو کووپ قەرسیلی گەنمی تازە.

پەتاتەکان پاش کوڵاندن ورد دەکرێن و سارد دەکرێنەوە، پاشان خوێ و زەیت و هەنگوینەکەی بەسەردا دەکرێت. سێ کووپ ئاو دەکرێتە لەگەنێکی وا کە ٢-٣ گاڵۆن ئاو بگرێت. پاشان هەڵاتەکەی بکە بەسەرداو لەسەرخۆ پێنج ئوقیە ئاردەکە بکە بەسەر ئەم تێکەڵەیەداو چاك تێکی بدە بە سەریەکداو بیشێلە تا دەبێتە هەویرو زانیت شلە وردە وردە ئاردی تری بەسەردا بکە تا توند دەبێ و بە دەستدا نانووسێت، پاشان

لەگەنەکە بە فوماشێك داپۆشە لە جێگەیەکی گەرمدا تا هەڵدێت. لە ماوەی یەك کاتژمێردا دەبینیت کە هەویرەکە هەڵاتووە و دوو هێندەی جارانی لێهاتووە. پارچە قوماشەکەی لەسەر لابەو دیسانەوە بە دەست بیشێلەرەوەو قەرسیلی گەنمەکەشی تێکەڵاو بکە کە وردت کردبوو.

ئەگەر زانیت هەویرە هەڵاتەکە شلە هەندێك ئاردی تری لێدە تا بە دەستدا نەنووسێت. هەویرەکە بکە بە پێنج یا شەش گونگەوە پاشان بیکەرەوە لەگەنەکە یا زیاتر هەڵبێت پاشان لەسەر سینییەك ریزیان بکەو بیخە ناو فڕنێکی گەرمەوە کە پلە گەرمیەکەی ٢٥٠ پلەی سەدی بێت بۆ ماوەی نیو کاتژمێر یا زیاتر. پاش ئەوەی کە برژا دەریکە لە فڕنەکەو ڕووەکەی بە کەرە چەوریکەو کولێرەکان لەنێو سینیەکە بهێنە دەرێو بیخە بەر هەوا تا لە هەموو لایەکی بدات و هەمان ڕۆژ بەکاری مەهێنە بۆ خواردن بەڵکو بیهێڵەوە بۆ ڕۆژی دواتر. ئەم کولێرە بەتامە تا ماوەی هەفتەیەك بێ تێکچوون هەڵدەگیرێت لە شوێنێکی خاوێندا.

هەندێك سەڵسە (٢٥)

١-سەڵسەی سەوز.

ا-دوو کووپ سەوزەی جنراو.

ب-دوو کووپ ئاو.

ج-نیوە ئەفۆکادۆیەك

ئاوو سەوزە جنراوەکە تێکەڵبکەو پاشان بیکە ناو ئاوەیەکەوەو لەسەر ئاگرێکی هێمنی دانێو ئەفۆکادۆکەشی بکە بەسەرداو با ماوەیەکی تر لەسەر ئاگربێت.

تێبینی: سپێناخ و ئالیشك یا جەق جەقەو ئەو سەوزانەی تریش کە خۆت ئارەزووت لێیەتی بۆ تام و چێژی سەڵسەکەیە.

٢-سەڵسەی ڕاشی (ڕۆنی کونجی)

ا-کووپێك کونجی هاڕاو بە توێکڵەوە.

ب-کووپێك ئاو.

ج-لیمۆیەکی ترش.

د-هەندێك سەوزە.

ئاوو کونجیە هاڕاوەکە تێکەڵبکەو بیکە ئاو ئاوەیەکەوە بۆ سەر ئاگرێکی هێمن تا کەف دەکات، پاشان ئاوی لیمۆکەی بکە بەسەردا بۆ تام خۆشی پاشان سەوزەکەشی بە جێراوی بەسەردا بکەو بۆ ڕازاندنەوەی ئەم ژەمە خۆراکە گیای دەریاییو مێخەك و سیرو کەرەوزو پیازی لەگەڵ دابنێ.

٣-سەڵسەی کونجی (سەڵسەی پرۆتین)

ا-نیو کووپ کونجی هاڕاو بە توێکڵەوە.

ب-کەوچکێکی گەورە گیای دەریایی (فۆقس).

ج-کووپێك ئاو.

ئەمانە هەمووی لەناو ئاوەیەکدا تێکەڵ بکەو بە پێی ئارەزووی خۆت و بۆ تام خۆشی ئەم شتانەشی بۆ زیادبکە: دوو کەوچکی گەورە ڕۆنی ڕووەکی، لیمۆیەکی ترش، نیو کەوچك هەنگوین و سەوزەی جێراو.

٤-سەڵسەی پەنیری لادێ

أ-کووپێك نۆکی چەکەرەکردووی دوو ڕۆژ لە ئاودا ماوە.

ب-کووپێك ئاو.

ج-٠,٢٥ کووپ ئاوی لیمۆی ترش.

نۆکە چەکەرە کردووەکە هەر لە ئاوەکەی خۆیدا بخە ناو ئاوەیەکەوەو بۆ سەر ئاگرێکی هێمن و ئاوی لیمۆکەی بەسەردا بکەو با لەسەر ئاگربێت تا خەست دەبێتەوە، تامی ئەم ژەمە خۆراکە لە پەنیری لادێ دەچێت.

٥-سەڵسەی سۆیا

ا-کووپێك ئاو.

ب-كووپێك سۆپای خووساو.

ج-دوو كەوچكی گەورە ڕۆنی ڕووەكی.

د-(٢-٣) لق كەرەوز.

هەموو ئەم شتانە بكە ناو ئاوەیەكەوەو تێكەڵیان بكەو چاكتر وایە كە ئەو ئاوەی سۆپاكەی تیا خووساوەو هەڵاتاوییە بەكاری بهێنێت كە ماوەی دوانزە كاتژمێر تیایدا ماوەتەوە.

٦-سەڵسەی سەوزە زەمینییەكان

ا-گێزەرو چەوەندەر.

ب-ئاو.

ج-میوەیەكی تەفۆكادۆی جنراو (بچووك).

د-ڕۆنی ڕووەكی.

ئەو شتانە هەمووی بە وردكراوی بخە ناو ئاوەكەوەو شتەكانی تریش بۆ تام خۆشی كە خۆت ئارەزووت لێیەتی دەسان تێكەڵیان بكە. ئەم خۆراكە زۆر بەسوودە بۆ منداڵان و پیرو پەككەوتە كە توانای جوینی خواردنیان نیە.

تێبینی: دەتوانیت زەیت بەكاربهێنیت بەڵام سركە بەكارمەهێنە.

بەهارات كردن

١-سێ بەش زەیت.

٢-یەك بەش ئاوی لیمۆی ترش.

٣-یەك بەش ئاوی پرتەقاڵ، سیر، مێخەك، گیای دەریایی، هەندێك سەوزە بۆ تام خۆشی.

ئەم شتانە هەمووی تێكەڵ بكە بە سەریەكداو بەكاری بهێنە لەگەڵ هەر جۆرێك لەو زەڵاتانەی كە پێشتر باسمان كردن، سیرەكە وردبكەو ئاوەكەی بكە بەسەر زەڵاتەكەدا.

تێبینی: دەبێت هەر زەڵاتەیەك كە تەواو دەبێت بیچێژێت تا تامەكەی بزانیت چۆنە.

خۆراكێكی تایبەت بە منداڵان

خۆراكێكی زۆر بە سوود:

١-نیو كووپ خورمای وردكراو.

٢-كووپێك ئاو.

٣-كووپێك سێوی جنراو پاش پاككردنی.

خورماكە بكە ناو ئاوەكەوەو هەموو شتەكان بكە ناو ئاوەیەكەوەو لەسەر ئاگری دانێ تا نەرم دەبێتەوە پاشان سێوە جنراوەكەشی بەسەردا بكەو دەست بەجێ بۆ هێشتنەوە بیدە بە منداڵ.

شیرینی:

١-كووپێك كونجی هاڕاو بە توێكڵەوە.

٢-كووپێك گەنمی چەكەرە كردوو كە لەناو ئاودا بۆ ماوەی دوو ڕۆژ مابێتەوە.

٣-نیو كووپ خورما.

٤-نیو كووپ مێوژ.

ئەم شتانە هەر هەمووی بەسەریەكدا هەڵشێلە شیرینییەكی بەتام دەردەچێت بۆ منداڵان.

دۆندرمەی سۆیا

١-٠,٢٥ گالۆن ئاوی سۆیا.

٢-كووپێك كونجی و بادام و فستق.

٣-هەنگوین بۆ تام خۆشی.

٤-كووپێك زەیت.

٥-هەندێك گیادەریایی یا خوێ.

٦-هەندێك تام خۆشكەر: شەربەتی فێقب یا مۆز یا خەڕوب.[٣٣].

كونجی و بادام و فستقەكە بهاڕەو وەك هەویری لێبكەو پاشان بیخە ناو تاوەیەكەوە و كووپێك ئاوی سۆیای تێكەڵ بكەو تێكەڵەكە بە هێمنی زەیت و شیرو شتەكانی تری بەسەردا بكەو پاشانیش هەنگوینەكەو گیا دەریاییەكەو تام خۆشكەرەكانیش، كاتێك كە ئەم تێكەڵەیە تێك دەدەیت بە هۆی زەیتەكەوە خەست دەبێتەوەو كە خەست بۆوە شیرەكەشی بەسەردا بكە. پاشان ئەم تێكەڵەیە بخە ناو یەخچاڵەوە تا یەكدەگرێت پاشان دەری بهێنە لە یەخچاڵەكەو لە لەگەنێكدا دایبنێو تێكی بدە تا وردە سەهۆڵەكانیش ورد دەبن پاشان بۆ جاری دووەم بیخەوە ناو یەخچاڵ تا خەستر دەبێتەوەو دەبێتە دۆندرمەیەكی ئامادە بۆ خواردن.

تێبینی: گوشراوی سۆیای دروست كراو لە (Soylac) یاخود (Soyogen) یا هەر پاودەرێكی تری سۆیا دەبێت ئەو شیرەی لێدەربێت كە بۆ دروست كردنی دۆندرمەكە دەشێت.

حەڵوای كونجی

١-خورما.

٢-كونجی هاڕاو بە توێكڵەوە.

٣-رۆنی فستق زەمینی.

٤-هەنگوین.

٥-خەڕوب.

٦-زەیت.

خورماكە لە مەكینەی قیمە بدەو هەموو ئەوانی تریش بهاڕە بە شێوەیەكی چاك، پاشان تێكەڵەكە لەگەڵ كونجیەكە بكە ناو قاپێكەوە لەگەڵ رۆنی فستق و خەڕوب و پاشانیش هەنگوین و زەیت بە پێی پێویست تا یەكدەگرن و ئەمجا لە شێوەی گونگداو پانی بكەرەوەو لەسەر سینی داینێ و پێشكەشی بكە.

* * *

ـاڵەکانی لە پی دەست کە کۆتاییان بە دەمارو ئەندامەکانی ناوەوەی لەش دێت

کاردانەوەی فشاری توند خستنە سەر ئەو خاڵانەی وێنەکە:

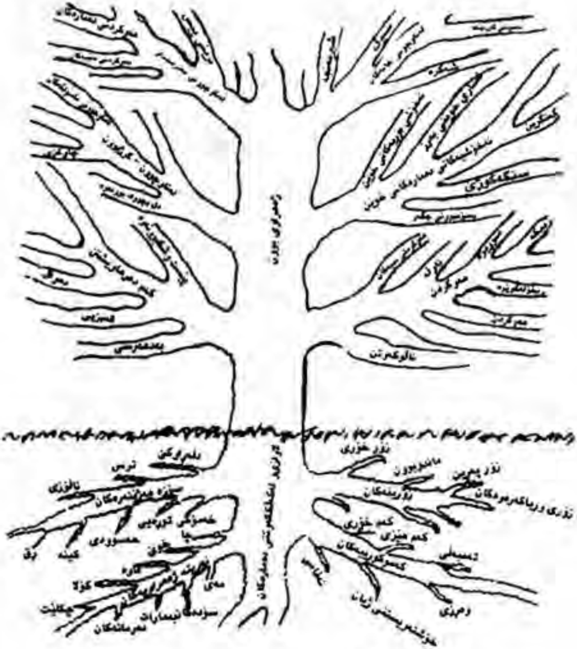
هەموو دەمارەکانی لەش کۆتاییان لە (سەرو دەست و چاو)دا دێت.

کاری ئەم دەمارانەش بەخشینی چالاکی و ژیانە بۆ جەستەی ئادەمیزاد. فشارخستنە سەر کۆتایی دەمارەکان و لە شوێن و خاڵە دیاریکراوەکاند' دەشێت کە ئاگاداری ئەندامەکانی لەشی نەخۆش بکات بۆ هەستان بە کاری سروشتی خۆیان. بەم شێوەیە دەتوانین یاریدەی سروشت بدەین بۆ چارەسەرو شیفای ئەو ئەندام و ئامێرانەی لەش.

کاردانەوەی دیاردە نەخۆشییەکان لە ئەندامە جۆراوجۆرەکانی لەشدا بە ڕوونی لەو خاڵە دیاریکراوانەدا دیارە کە لە لەپی دەستدایەو لە وێنەکەدا نیشانەکراوە. بەم شێوەیە هەرکاتێك هەستمان بە ئازارکرد لە هەر ئەندامێکی لەشماندا دەتوانین بیگێڕینەوە بۆ باری سروشتی خۆی بە توندی فشارخستنە سەر خاڵی دیاریکراوی لەپی دەست تا ئازارەکە نامێنێت. بیردۆزی فشار خستنە سەر کۆتایی دەمارەکان کە ئەندامە جیاجیاکانی لەشی پێوە بەستراوە ڕێگا چارەیەکی گرنگ و چالاکە لە هۆکارە چارەسەرییە سروشتییەکان لە هونەری چارەسەرو شیفا. سەردەمی کۆن خەڵکی لە هەموو شوێنێکی ئەم جیهانە چالاکییان بووەو خۆیان ماندوو کردووە، بە تایبەت کرێکارو جووتیار کە لە کاردا بوون و دەستەکانیان بۆ کار بەکارهێناوە، هەرچەندە ماندووش بوون و کارەکانیشیان گران بووەو کەم دەرامەتیش بوون، بەڵام جۆری ئەو کارانە یاریدەدەری پارێزگاری تەندروستیان بووەو لەشیانی بە هێزو توانا هێشتۆتەوە. ئەو وێنەیەو خاڵە جیاجیاکانی، کە فشارخستنە سەریان کاردانەوەی هەیە بۆ چارەسەری نەخۆشی ئەندامەکانی لەش و خانەکانی لەش و لووەکان جێی سەرنجە لەم کاتەدا دەستی چەپ کاردانەوەی هەیە بۆ بەشی لای چەپی لەش و دەستی ڕاست کاردانەوەی هەیە بۆ بەشی لای ڕاستی لەش و دەتوانرێت هەردوولا بەکاربهێنرێت لە

کاتی هەست کردن بە ئازار لە گشت ئەندامەکانی لەشدا. چاکترو باشتر وایە کە پەنجەکان پێکەوە جووت بن و فشارێکی توندو بەهێز بخرێتە سەریان. چاك بزانە کە پێویستە رۆژانە کاتێك دیاری بکەیت بۆ بایەخدان بە تەندروستیت و ئەو چارەسەرەش بە بەپرەوکردنی فشارخستنە سەر پەنجەکانی دەستە کە کارێکی گرنگی بایەخدانە بە تەندروستی و مافێکی سروشتیشە لە مافەکانمان. زۆر پێویستە کە هەوڵدەین بۆ چاك راگرتن و پارێزگاری تەندروستیمان کە گەورەترین سامانە، بە بڕواو ورەی بەتین و یارمەتی خوای گەورە هەمیشە کات دابین دەکەین بۆ چاکڕاگرتنی تەندروستیمان چ باری لەش، یا مێشك یا گیان. بنکەی تەندروستی (ئەبکرات) مەڵبەندێکی توێژینەوەی سروشتییە و دامەزراوە بۆ ئەوەی بەشداربێت لە ئەنجامی توێژینەوە لە خۆراك و پارێزگاری سروشت بۆ چەندین ساڵ.

ئێمە بۆ گەورەو بچووکی روون دەکەینەوە، بۆ قوتابیان لە بواری تاقیکردنەوەو بۆ پیشەوەرەکان کە چۆن لەشی مرۆڤ نوێ دەبێتەوە و چۆن تووشی کێشەی خۆلەپاراستن لە سروشت دەبین لەم سەردەمەدا. بۆمان دەرکەوتووە کە خۆراکی تازەو زیندوو[٣٧] رێگاچارەی دروستە بۆ ژەهراوی نەبووتی رێڕەوی خوێن و پارێزگاری کردن لە خاوێنی و دەستەبەری تەندروستی و لاوێتییە.



چۆنیتی گەشەی نەخۆشییەکان
بەپێی دەرخستەی درەختی نەریتە بەد وەھەڵەکان

بنکە تەندروستییەکەمان لە بۆستن (ماساشۆساتس) تەنها شوێنە کە خۆراکەکانمان پیس نابێت بە ڕشاندن و کیمیایی‌و گەرمی کولاندن و زۆرینەی خۆراکەکانمان لەنێو ماڵاندا دەروێنرێن و خۆراکی تەواوەتییە لە ڕووی سوودمەندییەوە بۆ لەش. بۆ چ لە ڕووی تەندروستییەوە بوارێك بە خۆت نادەیت؟ زۆر سوودمەند دەبیت تەنها خۆت نا بەڵکو خێزان و هاورێکانیشت، سەرێکمان لێبدەو ببینە چەند ئاسان و چەند هەرزانیشەو چەندیش کاتت بۆ دەگەڕێتەوە بۆ ئامادەکردنی ژەمە خۆراکەکانت. پەیوەندی تەلەفۆنیمان لەگەڵدا بکەو بۆ ئەوەی ڕۆژێك لامان بمێنێتەوە جێگەیەك بۆ خۆت دابین بکە ڕۆژێك یا هەفتەیەك یا مانگێك ئارەزووی خۆت یا بۆ زیاتر زانیاری وەرگرتن پەیوەندی بە دکتۆرە ئان وێگمۆرەوە بکە:

Dr. Ann wi Gmore 25 St. Boston Mass 02116 (617) 267- 4183.

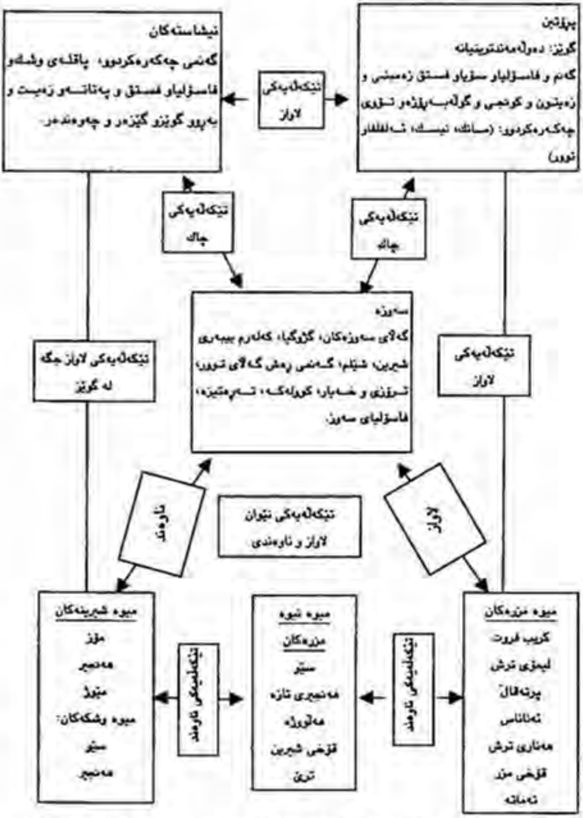
میشك
پشتمل
لووت
هەردوو چاو
سی ی ڕاست
دل
شان
گەدە
جگەر
ئەژنۆ و سمت
عارق ئەلنەسا
پێی ڕاست

سەر
هەردوو چاو
هەردوو گوێچکە
لووت
قوڕگ
هەردوو باڵ
دل
سیەکان
جگەر
گەدە
پەنکریاس
سپڵ
گورچیلەکان
ڕیخۆڵە
ڕیخۆڵەکوێرە
میزەڵدان
هەردوو لاق

بە توند فشار خستنە سەر ئەو خاڵانەی کە دیاریکراوە لە وێنەکەدا بە پەنجەی دەستت لە بەری پێتدا دەتوانێت دەرئەنجامی چالاك بە دەست بهێنێت لە ئەندامە جیاجیاکانی لەشتدا، وە فشار خستنە سەر برگە دیاریکراوەکانی بڕبڕەی پشت بە هۆی پەنجەوە دەتوانێت دەرئەنجامی تەندروستی بەکەڵك و بەسوود بە دەست بهێنێت لە ماسوولکەو ئەندامەکانی لەشتدا. خەڵکی بە کردار بۆیان سەلماوە کە فشار خستنە سەر برگەکانی بڕبڕەی پشت چەند گرنگە ئەگەر بە شێوەیەکی گونجاو بکرێت و چەند گرنگە لە ڕووی گەڕانەوەی تەندروستی سروشتی بۆ جەستەی مرۆڤ، ئەم کردارە لە گشت جیهاندا پەیڕەو دەکرێت، ئەم چارەسەرە پێی دەوترێت (چارەسەر بە هۆی دەستەکانەوە)- Chiropractic- هیچ شتێك وەك بەکارهێنانی هەڵەی قاچەکانت بە زوویی پەیت بە دیاری بۆ ناهێنێت لە کاتی قەڵەویدا لەگەڵ پێڵاوی پاژنە بەرزو گرژبوونی پەنجەکانی پێت و بەدخۆراکیش. دەتوانیت بەرەنگاری ناڕەحەتییەکانی پێیەکانت بکەیت بەوەی ڕۆژی جارێك یا دووان بیخەرە ناو تەشتێك ئاوی گەرمەوە بۆ ماوەی پانزە خولەك و خۆراکیشت بگۆڕە بە زیندەخۆراك و خۆراکی نەکوڵاو و پەیڕەوی ئەو چارەسەرەی ئێمە بکە هەروەك لە وێنەکەدا دیارە بە پەنجەی دەستت فشار بخە سەر ئەو خاڵانەی کە لە وێنەکەدا دیاریکراوە، ئەو فشار خستنە کاردانەوەی هەیە بۆ شوێنێکی تر لە لەشدا. جا دوو کەسیش دەتوانن ئەو فشار خستنە سەر ئەو خاڵانەی پێ بۆ یەکتر بکەن و ئەنجامی بدەن و سەیرو سەرسوڕهێنەر ئەبێت.

گژوگیا

توێژەرەوەکان سەلماندوویانە کە گژوگیای نەکوڵاو لە گەرمەو بابەتە بنیاتنەرەکانی لەش دەژمێرێت چەندەها جار زیاتر لەو سەوزانەی کە لە باخچەی ماڵدا دەروێنرێت. چاك و بە بایەخەوە توێژینەوە بکە لەسەر ئەو گژوگیایانەو ترخی خۆراکیان فێربە.



چاکتروایە کە میوەی ئەفۆکادۆ تێکەڵ بە میوە ترشەکان یان مزرەکان بکرێت، یا لەگەڵ سەوزەدا، هەموو جۆرەکانی شووتی دەبێت بە تەنها بخورێت تەنها بکرێتە حەڵوا، لە چوار جۆر زیاتر لەو خۆراکانە تێکەڵ مەکە، لە یەک ژەمدا لە دوو جۆر زیاتریش تێکەڵ مەکە.

گەلێنەکانی ناوچەوان و ڕوومەت
ژێرمێشکە ڕژێن
لە کۆتایی ملدا
هەردوو ڕوومەت
هەردوو گوێچکە
ڕژێنی دەرەقی
سی
شان
جگەر
زراو
پرچە بوێن
ئاوەقەد
گورچیلە
پەنکریاس
ڕیخۆڵە ئەستورە
ڕیخۆڵە باریکە
کلێنچکە
میزەڵدان
ڕیخۆڵە کوێرە
ناوچەی ئارام
پێی ڕاست
سمت

چارەسەر بە فشار خستنە سەر خاڵێکی دیاریکراو لەبەری پێدا:

میسرییە کۆنەکان بۆیان سەلماوە کە لەش بریتییە لە ئاوازی ڕێکوپێکی لەرەدار[٣٨]، ئەندامەکانی ناوەوە جووقێکی مۆسیقین، خۆرو زەوی‌و ئاو ئەو وزانەن کە ژیان و هێز دەبەخشنە لەش.

دەمارەکان و دەزوولە دەمارو پێستە تەنکەکانی ناوەوەی لەش و خوێنبەرو پێست.. هتد ئەو کەناڵانەن کە هێزی ژیان تیایاندا هاتووچۆ دەکات واتە (هاتوچۆی خوێن) بە شێوەیەکی ڕێك و پێك، وە ئەگەر ڕێگری لەم هێزی ژیانە کرا لە بەر هەر هۆیەك بێت، ئەوا ئەو کەسە پیرو نەخۆش دەبێت جا یا تەمەنیشی لاو بێت. جۆری ئـەم خۆراکانـەی کە بەکاردێن هۆکاری ئەم گرژی‌و ئاڵۆزییانەن، چارەسەر بە فشار خستنە سەر ئەو خاڵە دیاریکراوانە بە پەنجەو شێلانی پێ‌و چارەسـەر بـە شێلاندن بـە هۆی دەستەکانەوەو چارەسـەری ئێسکەکانیش.. هتـد هۆکـاری گرنگـن بـۆ هێوربوونـەوەی ئاوسـاوییەکانی ئەندامەکانی لەش و بە سروشتیش خوێن بە خوێنبەرەکاندا ڕێدەکات. هەندێك شوێنی دیاریکراو هەیە بۆ هێورکردنـەوەی ئاوسانی پشت و سـەرو ئەندامـەکانی تـرو ڕیخۆڵە ئەستوورەو پێیـەکان. ئـەو وێنەیـەی کـە دیـاریکراوە بۆ پـێ زۆر بارپەخدەرتـە ئەگـەر هەفتـەی ٢-٣ جـار بـە چـاکی بـەکاری بـهێنیت وەك باسمـان کـرد، ئەگـەر شـوێنێکی هەستیاری ئازاراوی کە بـە ناسروشتی لـە لەشتدا کاری دەکـرد، پێویسـتە بـەردەوام خەریکی فشار خستنەسەری‌و شێلانی بیت.

پێویستە بایەخێکی تایبەت بدرێت بە ئامێری هەرس

پێش بەکارهێنانی ئەو فشارە، پێویستە هـەردوو پێت بهاوێتـە نـاو تەشتێك ئـاوی گەرمـەوە بـۆ مـاوەی ١٥ خولـەك تـا دەرئـەنجامی چـاکت دەسـت کـەوێت. پێویسـتە زیندەخۆری بکەیت و کوڵاوخۆر نەبیت و پەیڕەوی خۆراکی فەرسیلی گەنم بیت لەگەڵ ئەو چارەسەرەدا بۆ ئەنجامدانی چارەو شیفای زوو بە زوو، پێویستە هۆکـارە دژوارەکان لە لەشدا نەهێڵیت پێش ئەوەی شادبیتەوە بە تەندروستی لەشت.

بۆ ئەو کەسەی کە مەبەستییەتی

ناوم (مارتین، ڤ. لاسیر Martin V. Lasser) تەمەنم شەست و هەشت ساڵە، لە باڵەخانەی ژمارە (٢٣٢) دادەنیشم واتە شەقامی ٧٩ لە شاری نیویۆرك. من پیشەم (دادنووسە) و ڕێم پێ دراوە کە لە نیویۆرك دا کاربکەم بەڵام ماوەی دوو ساڵە لە کارەکەم دوورم. ناچالاکیم و نەتوانینم بە هەستان بە کارەکەم هۆکارەکەی ئەوەیە کە نەخۆشم. پێشتر کەم و کوڕی لەشم هەبوو لە بڕی پڕۆتینداو هەوی جومگەکان و ڕەق بوون و گرژبوونی ماسوولکەکانم و ئاڵۆزی جگەرو کلۆر[٢٩] بوونی بڕگەکانی بڕبڕەی پشتم. ئەو پزیشکەی کە سەرپەرشتی و چارەسەری دەکردم ناوی (بنیامین ج هایمان Dr. Benyamin J.Hyman) بوو مامۆستای نەشتەرگەری (خەستەخانەی پۆلیکلینیك) بوو لە نیویۆرك. لەسەر ڕاسپاردەی ئەو خرامە خەستەخانەی نیویۆرك لە ڕۆژی ٢٧ی ئابی ١٩٦٩ و ماوەی حەوت ڕۆژ تیایدا مامەوە. چارەسەری تایبەتیم بۆ دەکرا بە هۆی ڤیتامینی ئامادەکراوەوەو ئامۆژگاریم کرا کە زۆر بە فراوانی خۆراك بخۆم و خۆراکم بریتی بێت لە گۆشتی کوڵاوو پەتاتەو شیرینی.. هتد بەپێرەوی ئەم ئامۆژگارییانەم کرد بەڵام تا دەهات خراپتر دەبووم. پزیشکەکەم لە مانگی ئاباری ١٩٧٠دا کۆچی دوایی کردو ناچار ڕووم کردە پزیشکێکی شارەزا لە زانستی خۆراکدا کە ئەویش (دکتۆر لۆرەنس ئای، کابلان Dr. Lawrence I. Kaplan) کە لە پارك ئەڤینیو ژمارە (٨١٢) لە شاری نیویۆرك دادەنیشت، پێی وتم کە بچم وێنەی تیشکی بڕبڕەی پشتم لە ناوچەی ملم دا بگرم و چوومە خەستەخانەی (مایمونایدس) لە مانگی کانوونی یەکەمی ١٩٧٠ وێنە تیشکیەکەم وەرگرت، وێنەکە وای دەرخست کە بڕبڕەکانی ملم لە بەشی سەرەوە کلۆر بوون، پزیشکەکەشم ئەو ڤیتامینە ئامادەکراوە کیمیاییانەی بۆ نووسیم کە بیانکڕم و بەکاریان بهێنم لەگەڵ چارەسەری سروشتی بە هۆی مل هەڵواسینەوە (Weight Pulley Device). ڤیتامینە کیمیاییە ئامادەکراوەکان (کۆرتیزۆن و بۆلی دیفایس و هی تریش) هەر بێسوود بوو تا دەهات خراپتر دەبووم. خۆراکم بریتی بوو لە خۆراکی ئەمریکی ئاسایی و خۆراکی کوڵاو بەرهەمەکانی شیر وەك پەنیرو پەنیر گوندی و دۆندرمەو

شیرینی و نانی گەنم و سەوزەی کوڵاوو شەربەتی میوە. ئازارەکەم دەجووڵا لە نێوان شانم و ملم و قۆڵم و دەستم و بەردەوامیش ئاو بە لووتمدا دەهاتە خوارێ، و قورگیشم بە بەڵغەم بوو. ناچار ڕووم کردە پزیشکێکی تر کە ئەویش: (دکتۆر ج ڕۆبن بودس- Dr. J. Reuhben Bodds) بوو لە باسیاك لە نیو جێرسی، کە زۆر بە وردیو پزیشکانە تێی ڕوانیم و هیچ ئامۆژگارییەکی نەکردم جگە لەوەی کە ئەم قۆناغە لە تەمەنم قۆناغێکەو دەبێت بەم شێوەیە پێی ڕازیبم ئەم قسەیە زیاتر پەرێشانی کردم. ئیتر بە پەلە ڕووم کردە پزیشکی تایبەتمەندی خۆراك کە ئەویش (دکتۆر ستانلی باس- Dr. Stanley Bass) لە (کۆنای ئایلاند ئەفیو، برۆکلین) لە شاری نیویۆرك کە پسپۆڕ بوو لە چارسەر بە هۆی دەستەوە لە تشرینی یەکەمی ساڵی ١٩٧٠دا چوومە لای، ڕێنمایی کردم کە خۆراکی تۆوی مانکی چەکەرە کردوو لەگەڵ زەڵاتەی سەوزەی تازە بە تازە بخۆم و ئامۆژگاریشی کردم کە هەندێك قەرسیلی گەنم پەیدا بکەم. بۆ بە دەست هێنانی ئەو زەڵاتەیەش ئەو سەوزانەم دەست نەدەکەوت جگە لە سەوزەیەکی پەروەردەکراو بە کوودی[٢٠] کیمیایی. پزیشکەکە واتە دکتۆر باسی کتێبی (خۆت پزیشکی خۆت بە)ی دکتۆرە ئان ویگمۆری دامێ و پاش خوێندنەوەی بڕیارم دا کە سەردانی بنکەکەی دکتۆرە ئان بکەم (بنکەی ئەبکراتی تەندروستی) لە بۆستن.

ماوەی ساڵێك لە شاری نیویۆرك مامەوە پێش ئەوەی بچم بۆ بۆستن و بیرم لەوە کردەوە کە دەبێت هەفتەیەك لە بۆستن بمێنمەوە تا ئەو چارسەرەی دکتۆرە ببینم و شێوەی ڕواندنی قەرسیلی گەنمیش فێربم لەگەڵ گەنمەڕەش و گوڵەبەڕۆژەو هەر تۆوێکی تر کە بتوانرێت لە ماڵدا بڕوێنرێت کە لە کتێبەکەدا هاتووە. جانتایەکی بچووکم هێناو جل و بەرگی پێویستم بۆ ماوەی هەفتەیەك مانەوە لە بۆستن دانا. ئەمە ڕۆژی ٨ی تشرینی دووەمی ١٩٧١ بوو ئەو ڕۆژە کەش و هەوا مام ناوەند بوو، پاڵتۆیەکی تەنکم هێنا لەگەڵ خۆم. پاش چەند کاتژمێرێکی کەم لە گەیشتنم بە بنکەی تەندروستی ئەبکرات تێگەیشتم کە گەیشتوومەتە جێگەیەکی دروست بۆ چارسەر. هەرچەندە جل و بەرگی گەرمم پێ نەبوو بەڵام ماوەی شەش هەفتە لە بنکەکەدا مامەوەو چارسەرم وەرگرت. پێشنیاری ئەم بەرنامەیەم بۆ کرا: هۆقنەی

ڤۆلۆن واتە ڕیخۆڵە ئەستوورەم بکەم بە ٨ ئۆنس گوشراوی قەرسیلی گەنم سێ جار لە ڕۆژێکدا هەر چوار کاتژمێرو جارێك بێجگە لە خواردنەوەی هەر جارەی دوو ئۆنس سێ جار لە ڕۆژێکدا هەر سێ کاتژمێرو جارێك، لەسەر ئەم چارەسەرە بەردەوام بووم ماوەی چل و دوو ڕۆژی ڕەبەق.

ڕۆژانەش جارجار ئەو چەکەرەکردوانەی وەك پاقلەی مانك و ئەلفلفاو گوڵەبەڕۆژەو گەنمەڕەش کە لە بنکەکەدا هەبوو دەم جوو ناوەکەیم فووت دەداو تلپەکەشم فڕێدەدا ئەمە کاتێك پەیڕەوم دەکرد کە هەستم بە برسێتی دەکرد لە ڕووی دەروونیشەوە لەگەڵ دووبارەکردنەوەی ئەم تاقیکردنەوانەدا هیچ هەستم بە برسێتی نەدەکرد لەم ماوەی چارەسەرەدا کە وەکو ڕۆژوو وابوو. پاش پەیڕەوکردنی ئەم بەرنامە خۆراکییە کە تەنها گوشراوی قەرسیلی گەنم بوو ماوەی چل و دوو ڕۆژو ئێستاکە ڕۆژی ٢١ ی کانوونی یەکەمی ساڵی ١٩٧١ ئامادەم بۆ گەڕانەوە بۆ شاری نیویۆرك. لەم ماوەی چارەسەرەدا ٢٥ ڕیتڵی ئینگلیزی لە کێشم دابەزیوەو ئێستا قورساییم سەدو سیو پێنج ڕیتڵەو ئێسقانم پان بووەو لەشم ڕێك بووەو هەست بە هێزو چالاکی دەکەم و هەست دەکەم کە پێستم جوان بووە هەرچەندە کێشیشم دابەزیوە، ئازارم هیچ نەماوە. نیشانەکانی هەوی جومگەکانم هیچ شوێنەوارێکیان نیەو بڕبڕەی پشتم چاك دەنووشتێتەوە بێ ئازارو ئێستا من هەست دەکەم پانزە ساڵ منداڵ بوومەتەوەو لاوم و دەمەوێت بچم وێنەیەکی تیشکی بڕبڕەی پشتم بگرم تا لە گۆڕانکارییەکانی کلۆربوونی بزانم کە پێشتر تیایدا بوو. پێم وایە کە دەبێت پەیڕەوی خۆراکی چەکەرەکردوو بکەم وەك پاقلەی مانك و ئەلفلفاو نیسك و هەندێك (وێت بریێز- Wheat Berries)ی چەکەرە کردوو گوڵەبەڕۆژەو کونجی و ئەو سەوزانەی کە لە باخچەیماڵدا دەگرێت جگە لە تەڤۆکادۆش.

خۆراکی پێشنیارکراو لە لایەن دکتۆرە ئان وێگمۆرەوە خۆ دوورخستنەوەیە لە گشت خۆراکێکی کوڵاوو گشت خۆراکێکی پاڵێوراوو شێلراوو خۆ دوورخستنەوە لە شیرەمەنیو گۆشت و ماسی و هێلکەو ڕووکردنە تۆوە چەکەرە کردووەکان. ئەم خۆراکانەی پزیشکان "ئان وێگمۆرو ڤیکتۆر کلیڤینسکاس" سەلماندوویانە کە ئەمانە سەرچاوەی ژیانی نوێن.

وە من دەزانم کە ئەم خۆراکە دەمپارێزێت و بە تەندروستی دەمهێڵێتەوەو هەر نەخۆشیەکیشم هەبێت دەریدەپەڕێنێت لە لەشمدا. بارودۆخ لە بنکەی ئەبکراتی تەندروستی دەهێنێت کە دوعاو نزای خێرو سوپاسیان بکەین کە ئێمەی میوانانی نەخۆش چۆن لەو دام و دەزگا تەندروستیە سەرسوڕهێنەرمان بە چاوی خۆمان دی.

پاشـــکۆ

لە چاپی هیندی ئەم کتێبەدا چەند شتێکی بە سوودی تێدایە سەبارەت بە چەند ئەزموونێك لە ولآتی هیندستان پەیڕەوکراوە لە بارەی چارەسەر بە قەرسیلی گەنم بۆ خوێنەری هێژاو خۆشەویست.

بۆمبای ٢٢ی ئابی ١٩٧١

خوێنەری بەڕێز: لە ئەزموونی تایبەتی خۆم ئەمەوێت ئەم چارەسەرەت پێشکەش بکەم تا سوودی لێ ببینیت:

دایکم لە ئازاری هەوی جومگەکانی زیاد لە ٢٥ ساڵ بوو کە ناڵەی بوو پێوەی، تەنانەت چەند هەنگاوێکیش نەیدەتوانی ڕێ بکات. لە ساڵی ١٩٦٩دا چارەسەر بە قەرسیلی گەنمی پەیڕەو کرد بۆ ماوەی چل و پێنج ڕۆژو پاش ئەو ماوەیە وای لێهات کە بەبێ گۆچان ڤیت و ڤنج دەڕۆی بە پێی خۆی. لەوساوە هەر بەردەوامە لەسەر خواردنەوەی گوشراوی قەرسیلی گەنم، بەڕاستی ئەنجامی ئەم چارەسەرە سەرسوڕهێنەرە ئێستا وای لێهاتووە خواردنەوەی گوشراوی قەرسیلی گەنمی وەك نەریتێك لێکردووە بۆ ژیانی خۆی. جگە لەم برادەرێکم هەبوو کە گیانی خۆر سووتاندبووی و ئازاری پێگەیاندبوو، بڕی دوو هەزار ڕوپیەی هیندی لە خۆیدا خەرج کردبوو بۆ دەرمان کڕین لە ماوەی دوو ساڵدا.

تا لە کۆتاییدا چارەسەری قەرسیلی گەنم یان پێدا، سەرەتا کێشەی سەیر سەیری تووشهات لەوانە: نەیدەتوانی بنوێت تەنانەت ماوەی دوو کاتژمێریش لە شەوو ڕۆژێکدا، هەر هیچ نەیدەتوانی بۆ چەند ساتێکی کەمیش لەبەر تیشکی خۆر ڕاوەستێت گەر بوەستایە پێستی نارەحەت دەبوو وە لەشیشی زەهراوی دەبوو. پاش ئەوەی کە

چارەسەری قەرسیلی گەنمی درایە بە بڕی دوو ئۆنس و سێ جار لە ڕۆژێکدا، لە هەمان ڕۆژدا توانی بە شێوەیەکی ئارام بخەوێت و بەردەوام بۆ ماوەی نۆ کاتژمێر، لەسەر ئەم چارەسەرە بەردەوام بوو ماوەی سێ مانگ و لە گشت ئالۆزییەکانی لەشی ڕزگاری بوو، هەندێك کەس ئالەیان بوو بە دەست لاوازی جەستەیانەوە و لە کەم بینایش لەگەڵ نەخۆشی شەکرو کەم خوێنیدا.. هتد پاش تاقیکردنەوەی گوشراوی قەرسیلی گەنم سوودمەند بوون.

مۆر

گارسیگاپاك- ماهلنیفیا

سەبارەت بە چاپی هیندی کتێبەکەی دکتۆرە ئان وێگمۆر:

چەند ساڵێك لەمەوبەر دکتۆرە ئان وێگمۆر لە ئەمریکا سەرقاڵی تاقیکردنەوەی سوودی قەرسیلی گەنم بوو، لە کتێبەکەیداو لە وتارەکانیشیدا باسی لە گشت جۆرە نەخۆشییەکان کردووە کە چۆن بە قەرسیلی گەنم چارەسەر دەکرێت لەگەڵ خۆراکی سووکدا. ئەم پزیشکە بەرێزە توانیویەتی سێ سەدو پەنجا نەخۆش چارەسەر بکات کە هەندێکیان لەو نەخۆشییە قورسانە بوون کە زانستی پزیشکی نوێ چارەسەری نەکردوون کە هەموویان بە قەرسیلی گەنم چارە کراوون و ئازاریان نەماوە. کەم و کووری خۆراك و بەدخۆراکی لە وڵاتی هیندستان زۆر بڵاوەو بە داخیشەوە هیچ ڕێنماییەك نیە سەبارەت بە خۆپاراستن لە بەدخۆراکی بۆ جەستەی بە ئازارمان. هیچ کۆمەڵە زانایەکیش هەر ناستێکیان هەبێ نەیانتوانیوە کە پەی بە ئازاری جەستەی نەخۆشمان بەرن، وەڵامی ئەمانەو هەموو نەخۆشییەکان قەرسیلی گەنمە. نامەو ڕاپۆرتی زۆرمان پێگەیشتووە لە زۆر کەسانەوە کە چاکبوونەوەو شیفایان وەرگرتووە لەم نەخۆشیانەی خوارەوە:

١-هەوی جومگەو هەستیاری پێست، کە ماوەی زیاد لە ١٢ ساڵ بوو تووشبووبوون.

٢-قژی تەنك و هەڵوەریو و ڕەشهەڵگەڕاو.

٣-لاوازیو بێهێزی.

٤-ئازاری گورچیله.

٥-کاری گران (لەش و بیر).

٦-هەوی پووك و دانەکان.

٧-کەم بینایی.

٨-کەم و کووڕی لە ڤیتامینەکانی A دا.

٩-گوشراوو تلْپ ی قەرسیلی گەنم بە سەرکەوتوویی بەکارهاتووە بۆ چارەسەری برین و سووتاوی.. هتد و خێراتریشە لە چارەسەر بە دەرمان و مەرهەمی پزیشکی.

١٠-بارە ترسناکەکانی نەخۆشی دڵ و ئازاری بە سوێی گەدەو هەوی ئامێری هەرس و چارەسەری ڕیخۆڵەکان لە کاتی باوبزداو ئیفلیجی و هەناسەسواری و قەبزی.. هتد.".

١١- گوڵو گەرێو شێرپەنجەو نەخۆشییە درێژخایەنەکانی تریش.

١٢-نەخۆشی سەدەف (Pisoriasis).

١٣-دەرئەنجامی ترسناکی سووتان بە هۆی خۆرەوە.

١٤-بۆ بەهێزیو تەندروستی چاك.

١٥-بۆ تەهێشتنی بێخەوی.

هەزارەها کەس لەوانەی نەخۆشن یا تەندروستن چاکیو و سوودی قەرسیلی گەنمیان لە ماوەیەکی کورتدا بۆ دەرکەوتووە، بێئەوەی خواردنی ئاسایی خۆشیان بگۆڕن، جا سوودی یا دەرئەنجامی چاکی ئەم گوشراوە بهێنە بەرچاوت لەم خواردنە سادەو ساکارەدا، لە وڵاتی ئێمەدا ئەو نەخۆشانەی کە ناڵەیانە بە دەست نەخۆشییە درێژخایەنەکانەوە لەو نەخۆشییانەی کە پێویستی بە چارەسەری دوورو درێژ هەیەو بە ئازاریشە، ئەم نەخۆشییانەش دەچنە ڕیزی ئەو نەخۆشییانەی کە چارەسەریان نیە، دەبێت لە خواردنی ئاسایی خۆیان بوەستن بۆ ماوەی دە ڕۆژ. ئاوی گوێزی هیندی و گوشراوی قەرسیلی گەنم دەتوانیت ڕۆژانە پێکەوە بخۆیتەوەو بە ڕادەی یەك بۆ چوار ئۆنس چوار جار لە ڕۆژێکدا، بە هۆی ئەمەوە جەستەت هەموو کەرەسەو بابەتە خۆراکییەکان وەردەگرێت و هەستیش بە لاوازیو بێتاقەتی ناکەیت لە کاتی بەردەوام

بوونتا لەسەری. ئەمجا ئامێری هەرسیش هەست بە حەوانەوەیەکی تەواو دەکات و بە هیچ جۆرێك زەهرەکان ناتوانن کۆببنەوەو زەهرە کۆنەکانیش فڕێدەدرێت و لە ماوەیەکی کورتدا لە نەخۆشییەکان ڕزگارت دەبێت، (هایدراتی کاربۆن) بە شێوە سروشتییەکانی و تا ڕادەیەك زۆری ڤیتامینەکان و خوێکان و چاکترین جۆری پرۆتینیش لە قەرسیلی گەنمدا دەبینیت و بەڕاستی سەرت سوڕدەمێنێت.

چۆنێتی ڕواندنی قەرسیلی گەنم

هەموو خێزانێك دەتوانێت بە پێی پێویستی خۆی قەرسیلی گەنم بڕوێنێت، لە ئینجانەی گوڵدا، دە یا بیست یا سی ئینجانە دەتوانیت بەکاربهێنیت بە پێی پێویستی خۆت بە مەرجێك ئەم ئینجانانە وا دابنرێت کە تیشکی خۆری پێش یا پاش نیوەڕۆی لێنەدات و بەبێ بەکارهێنانی پەیینی کیمیایی و ڕۆژانە دەتوانیت ئینجانەیەك یا دووان یا سیان بڕوێنیت، ئاسایی پاش شەش یا هەشت یا دە ڕۆژ بە پێی بارودۆخی کەش و هەوا پاش ڕواندن قەرسیلەکە ٧-٥ ئینج بەرز دەبێتەوە لەم بەرزییەی قەرسیلەکەدا گشت کەرەسە خۆراکییەکانی تێدایە بە شێوەیەکی چاك، بەڵام ئەگەر قەرسیلەکە لە حەوت ئینج بەرزتر بۆوە ئەوا نرخی خۆراکی و کاردانەوەی چارەسەری کەم دەبێتەوە. کەواتە دەبێت قەرسیلەکە پێش ئەوەی بگاتە حەوت ئینج بەکاربهێنرێت تا چاکترین سوودی ببێت، قەرسیلەکە دەتوانیت بە مقەستێکی تیژ لە بندا ببڕیت یا بە ڕەگەوە لە گڵەکەدا دەری بهێنیت و جارێکی تریش ئینجانەکە دەتوانیت بەکاربهێنیتەوە.

دەتوانیت کە قەرسیلەکەت بڕیەوە ورد وردی بکەیت و پەکەمەر بە ئاوی پاك بیشۆیتەوەو بە کرداری گوشینی قەرسیلەکە بە هەرج ئامێرێك بێت دەتوانیت ئاوەکەی بگریت وە بۆ ئەوەی زۆرترین ئاوی لێبگریت ٣-٢ جار بیگوشەرەوە. گوشراوەکە دەست بەجێ و لەسەرخۆ بەکاربهێنە تەنها کاتی ناچاری نەبێت کە بتەوێت ئاوەکە لە ئەرێ‌‌یکی پاکدا هەڵبگریت باشتر وایە بەخچاڵ بێت ئەگەر لە شوێنی تر بمێنێتەوە ئەوا هێزو پێزی سات دوای سات کەم دەکات. پاش سێ کاتژمێر هەر هیچ سوودی

لێنابینیت. پێش خواردنەوەو پاش خواردنــەوەی گوشــراوەکە بــە نیــو کاتژمێر مەرجــە خۆراکێــك بخۆیــت چ شــل بێــت یــا تونــد. ســەرەتای دەســتپێکردن بــە خواردنــەوەی قەرسیلەکە هەندێك کەس هەست بە دیاردەی وڕبوون و ڕشانەوە دەکات یا سك چوونو هەڵامەت ئەم دیاردانــە ئــەوە دەردەخات کە لــە لەشدا ژەهــر هەیــەو بــە هــۆی ئــەم ڕشانەوەو هەڵامەت و سك چوونەوە ئەو ژەهرە لە لەشدا دەردەکرێت لەبەرئــەوە جێی مەترسی نیە کە ئەم دیاردانە دەرکەوتن. بۆ ئــەوەی خۆت لــە ڕشانەوە دوورخەیتــەوە لەگەڵ قەرسیلەکەدا هەندێك سیر بخۆ. بەڵام بــە هیــچ شێوەیەك نابێت ئاوی لیمۆ یا خوێ یا هەردووکیان بکرێتە ناو گوشراوی قەرسیلەکەوە. دەشتوانرێت لقە قەرسیلەکان لــە دەمــدا ڕاستەوخۆ بجوورێت و گوشــراوەکە قــووت بدرێت و تڵپەکەشــی فڕێبدرێــت ئەگەر نەتوانرا ناوەکەی وەرگیرێت. جوینی قەرسیلەکە زۆر دان و پووکت بەهێز دەکــاو ئەگەر ڕۆژانە سێ تا چوار جار قەرسیلی گــەنم بجوورێت ئــەوا هەرچی بۆنــی ناخۆشــی دەم هەیــە نایهێڵێت. گوشــراوی قەرســیلی گــەنم سوودی زۆر زیــاترە لــە شیرو ماســت و گۆشتیش لــە ڕووی خۆراکیــەوە، جگــە لــەوەی لــە ڕووی نرخــەوە لــەوان هــەرزانترە، خۆ ئەگەر بتوانیت لە ماڵەکەی خۆتا ئەم قەرسیلە بەرهەم بهێنێت ئــەوا باشــترە. تەنانــەت هەژارترین کەس دەتوانێت قەرسیلی گەنم بەکاربهێنیت بۆ پارێزگاری لە تەندروستی و گێڕانەوەی تەندروستی دارمــاوی. هــەموو کەســێك منــداڵ یــا پیرێکی بــە تەمــەنیش لــە ماڵەوە دەتوانن ئەم گوشراوە بەکاربهێنن، منداڵی تازە لە دایــك بــووش دەتوانن ڕۆژانــە پێنج دڵۆپ لە ئاوی قەرسیلی گەنم بکەنە دەمیانەوە. شێوەی جوینی قەرسیلی گەنم لە دەمدا زۆر چاکترە لە گوشینی بە ئامێرو ئاو لێدەرهێنانی.

هەندێك کەس بە خواردنەوەی گوشراوی قەرسیلەکە تووشی گێژی و ڕشانەوە دەبن بــەڵام هــەموو کــەس وانیــە، ئەمــە زۆرجار هۆی ئەوەیــە کــە بــە بــڕی زۆر قەرســیلەکە بەکاربهێنرێت نەك بە بڕی کەم، بۆ خۆ دوورخستنەوە لەم شێوە ناڕەحەتییــە هەر لــە سەرەتاوە، وا پێشنیار دەکەین بۆ نەخۆش یا ئەو کەسانە کە سەرەتا دەست دەکــەن بــە بەکارهێنانی قەرسیلی گەنم هەر جارەی بڕی بیست لق لــە قەرســیلەکە لــەناو دەمیاندا بجوون و ئاوەکەی قووت دەن و تڵپەکەشی فڕێدەن، ئــەم کارە دەبێت ڕۆژانــە لــە نێوان

چوار تا دە جار پەیڕەو بکرێت و ئەگەر ئەو کەسە بیەوێت چارەسەری خۆی بە چاکی بکات. ئەم بڕە واتە بڕی زۆرو بڕی کەم دەبێت بە ڕێک و پێکی پەیڕەو بکرێت بەبێ وەڕزبوون، بەڵام ئەگەر کەسەکە زۆر منداڵ بوو وە بۆی نەدەجوورا یا پیربوو دانی لە دەمدا نەمابوو ئەوا پێویستە بۆی بگوشرێت. جوینی قەرسیلەکە وەك چارەسەر چواریەکی ئەو بڕە قەرسیلەیە کە بتەوێت ناوەکەی لێ دەربهێنیت و هەمان ئەنجام و کاردانەوەشی هەیە ئەمە وەك سەرنجێك و بۆ ئاگاداربوونتان.

هەندێك ڕاپۆرت لەو کەسانەی چارەسەریان بووە لە هیندستانەوە:

١-هاوڕێم شری باریغ

لە کانوونی یەکەمی ساڵی ١٩٦٨دا ژنەکەم دەیناڵاند لە دەست ئازارێك لە زگیدا لە بەشی خوار ناوك بەلای ڕاستدا و ئەم ئازارەش ماوەی هەفتەیەکی خایاند، لە شیکاری پزیشکیدا دەرکەوت کە تووڕەکەیەك وا لەسەر منداڵدانی و ئەم تووڕەکەیە بە هۆی نەشتەرگەرییەوە بۆی لابرا، بەڵام هێندی نەخایاند کە ئازاری زیاتر تەنگی پێ هەڵچنی بۆ جاری دووەم لە مانگی ئایاری ١٩٦٩دا. سەرمان سوڕما کە بۆ جاری دووەم تووڕەکەیەکی بە هەمان شێوە دروست بووبۆوە لە هەمان شوێندا. چارەسەر ئەما جگە لە دووبارە نەشتەرگەری بۆ دەرهێنانی تووڕەکەکە. وە لە کانوونی دووەمی ساڵی ١٩٧٠دا ئازار لە هەمان شوێنەوە سەری هەڵدایەوە، بەڕاستی ترسمان لێنیشت کە دەبێ دیسان نەشتەرگەری بکرێتەوە بۆ لابردنی تووڕەکەکە. وە بۆ شێوە خۆپارستنێك ژنەکەم بڕێك دەرمانی بەهێزی (ئەنتیبایۆتیك)ی وەرگرت واتە دژە بڵاوبوونەوەی میکرۆب و میکرۆب کوژ بۆ ماوەی چوار هەفتە بەڵام هەرکە لە دەرمانەکە دووردەکەوتەوە ئازاری بۆ دەگەڕایەوە. بەڵام خوای گەورە کە توانای داویتێ بۆ خزمەتی مرۆڤایەتی بە خۆشەویستی وایلێکردوویت کە ڕێنماییکەرمان بیت بۆ ئەم دەرمانە سەرسوڕهێنەرە لە قەرسیلی گەنم کە باسکراوە لە کتێبی (بۆ ئازار بکێشین) لە لایەن دانەری کتێب

دکتۆره ئان ویگمۆر، ئەم چارەسەرە ئاسانەمان لە مانگی شوباتی ١٩٧٠دا دەستپێکرد. بە ڕاستی سەیر بوو لە ماوەی تەنها هەفتەیەکدا ئازاری نەماو بۆ ماوەی دوو مانگی بەردەوام پەیڕەوی ئەم دەرمانەمان کرد کە هەرگیزاو هەرگیز ئازاری نەما. وە ئەوەی جێی سەرنجە سەرهەڵدانەوەی توورەکەکەی سەر منداڵدانی هەر دیاردەی نەما. بەڕاستی ڕەنگە کەس باوەڕ نەکات بەڵام ئەمە ڕاستییە، ئازارو توورەکەکان بەبێ هیچ دەرمانی پزیشك و بێ نەشتەرگەریو هەر بە فەرسیلەکە شوێنەواریان نەما، ئەمە زیاتر وایلێکردین کە بە بڕواتر بین بە (دایە سروشت) وە من دڵسۆزانە سوپاسی خوای گەورە دەکەم و ئەم ڕاستییانە دەخەمە ڕوو بۆ هەموو کەسێك.

لەگەڵ جوانترین ڕێزمدا

د. ب. بەهانیا- شاری بۆمبای ٥٠ ٢٩/ نیسان ١٩٧٠

٢-خۆشەویستم کاتتی بهار:

هەروەك ئارەزووتان کرد کە لە نووسراوتاندا ڕۆژی ٢١/ نیسان/ ١٩٧١ دا پێم خۆشە کە لە بارەی تاقیکردنەوەمەوە سەبارەت بە فەرسیلی گەنم و ئەنجامە سەرسوڕهێنەرەکەی بۆ چارەسەری ئارەحەتی (هەستیاری پێست) لەلای زانستی پزیشکی نوێ، ڕاستییەکەی بیست و پێنج ساڵ بوو بە دەست ئەم نەخۆشییەوە دەمناڵاند، دەرمان ئەما بەکاری ئەهێنم ڕێگاچارە نەما نەمگرم و لە پێناوی ئەمەدا بڕی بیست و پێنج هەزار ڕووپیەی هیندیم خەرج کردو لە زۆر چاودێری پسپۆڕاندا کە جارێك پێیان دەوتم ئەم نەخۆشییە (ئەکزیما)یەو جارێك دەیانووت (هەستیاری پێست) و جارێك دەیانووت گوڵیە یا گەڕییە.. هتد. بەڵام لە کاتی بەکارهێنانی دەرمانەکاندا هەستم بە حەوانەوە دەکرد، دەرمانی (هۆمیو باتیو ئایۆر فادك) دەرئەنجامی زۆر خراپیان هەبوو بوونە هۆی ئەوەی پێستم ئاشیرین و زبر بکەن بە تایبەت دەم و چاوم. لەبەرئەوەی بە زوویی پێستم تووشی سووتانەوەو خورووی لەگەڵ ئاولێهاتن دەبوو هەرگیز نەمدەوێرا بچمە شوێنی گەرم بە هۆی ئەم بارودۆخە ناخۆشەوە ئومێدم لە چارەسەر بڕیبوو. بەڵام کاتێك چارەسەر بە فەرسیلی گەنم و

دەرئەنجامە چاکەکانیم خوێندەوە کە بەسەرکەوتوویی زاڵ بووە بەسەر نەخۆشییە قورس و درێژخایەنەکاندا دەستم کرد بە خواردنەوەی سێ تا چوار ئۆنس گوشراوی قەرسیلی گەنم دوو جار لە ڕۆژێکدا بەبێ ئەوەی بەرنامەی خۆراکیم بگۆڕم. لە مانگی یەکەمدا باری دەم و چاوم تێکچوو بەڵام بە ئیمان و ئارامەوە بەرەنگاریم کرد، کاتێک کە ئومێدەوار بووم بە چاکبوونەوەم بەردەوام بووم لەسەر بەکارهێنانی قەرسیلی گەنم بۆ ماوەی سێ مانگی تر. ئای چەند سەرم سوڕماو دڵخۆش بووم کە ئەمەش لە سایەی خوای گەورەوە بوو کە هەرچی باری نارەحەتی و ئاڵۆزیم بوو لە ماوەی چەند ساڵێکی دوورو درێژدا هیچی نەماو بە یەکجاری چاکبوومەوەو هەستم کرد کە خواوەند ژیانێکی نوێی بە من و خێزانەکەم بەخشیوەو ئەو کامەرانیو بەختەوەرییەی تیایدام باسناکرێت.

مۆرا جایاکار ن. هۆرا بۆمبای ٦٦ ١٢/ ئایار/١٩٧١

٢-بێش زیاتر لە دوانزە ساڵ لەمەوبەر ئاوساوییەك لە نزیك ناوکمەوە دروست بوو، پزیشکی ئاوداری نەشتەرگەری (شانتی لال مەهتا) نەشتەرگەری بۆ کردم لە خەستەخانەی (سیرهۆکیندس ناروسمدس)، بەڵام لە مانگی ئایار/ ١٩٧٠ وە تووشی نەخۆشی شەکرەش بووم کە ئەم نەخۆشییە لە خوێنمدا بوو، وە پزیشك (ج. ك. مەهتا) لە بۆمبای پێی ڕاگەیاندم کە بە زوویی بچمە خەستەخانە بۆ چارەسەر بەڵام من بڕیارم دا کە لێرە بمێنمەوەو هەندێك دەرزی ژێر پێست بەکاربهێنم.

پێشتر لە ١٩/ نیسان/ ١٩٦٧ لە شاری (بارودا) هەستم بەم نەخۆشییە کرد. پاش ئەوەی پزیشك تێی ڕوانیم وتی تۆ کەم خوێنیت، وە سێ شووشە خوێنیان تێکردم پاشان وێنەی تیشکیم بۆ گیراو پزیشکەکەم پێی وتم کە تووشی برینی (ببسینی) بوویت. وە بەپێی ڕێنماییەکانی پزیشك دەرمانم بەکاردەهێنا. بەڵام بە ڕێکەوت کە زانیم چارەسەر بە قەرسیلی گەنم و دەرئەنجامە سەیرەکانی یەکسەر دەستم کرد بە چارەسەر پێی و ئێستا ماوەی سێ مانگە هەرچی پێی بڵێن ئازار لە سکمدا نیەو هیچ نارەحەت نیم و کێشیشم حەوت (لیبرە)[41] زیادی کردووە.

مۆرا هاری قادان ئای- جۆشیشاری کیندو پارێزگای بلسار ١٩٧٠/١٠/١٩

٤-ماوەیەکی دوورو درێژ بوو تووشی گێژی بووبووم و ڕۆژی چەند جارێك گێژ دەبووم و وام لێدەهات کە خەریك بوو دەکەوتمە سەر زەوی. چوومە لای زۆر لە پزیشکە پسپۆڕەکان بە تایبەت پزیشکی مێشك و دەمارەکان کە دەیانووت دەبێت هەندێك شیکارو تاقیکردنەوە بکەین پێش ئەوەی بڕیاری کۆتایی بدەین.

هەر لەم ماوەیەدا چاوم بە (شری ف. ب زۆلابۆرا) کەوت و ئامۆژگاری کردم کە چارەسەری قەرسیلی گەنم بەکاربهێنم. هەموو ئەو شتە پێویستیانەی سەبارەت بەم بابەتە بوو دایمێ. یەکسەر دەستم بە خواردنەوەی گوشراوی قەرسیلی گەنم کرد هەموو بەیانییەك کە بەڕاستی ئەنجامی سەرسوڕهێنەرم بە چاوی خۆم دی.

مۆر: پ. ن جۆنتی لە سەنتیکای بەلەری کندلا ١٩٧١/٥/١١

٥-پێنج مانگ لەمەوبەر ژنەکەم تووشی ئیفلیجی بووبوو، پێش ماوەیەکی کورت لەمەوبەر (ف. ب زۆلابۆرا) ئامۆژگاری کردم کە قەرسیلی گەنم تاقیکەمەوەو تاقیم کردەوەو پاش تەنها پانزە ڕۆژ ٩٠٪ هەستم بە چارەسەرو چاکبوونەوەی کرد، ژنەکەم پێشتر نەیدەتوانی بەبێ یارمەتی کەسێکی تر بە پێی خۆی بڕوات. وە من زۆر سوپاسگوزاری خواو سوپاسی (زۆلابۆرا) دەکەم کە ڕێنمایی کردم بۆ ئەم چارەسەرە ئاسانە.

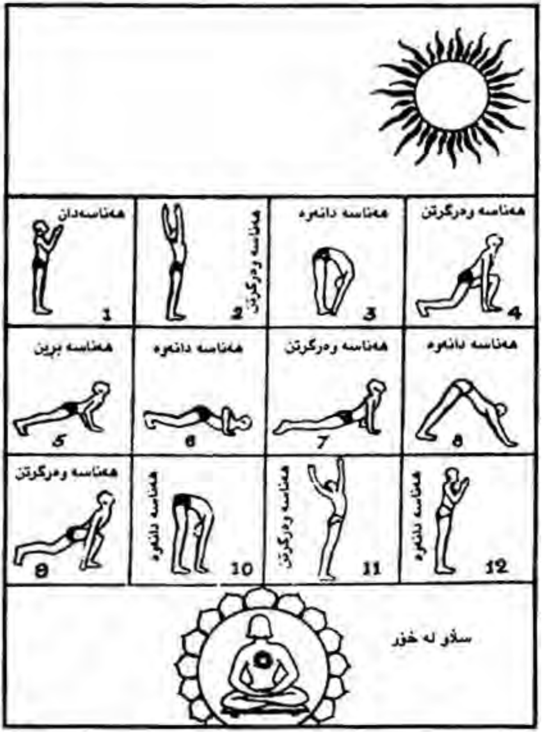
مۆر: س. و. جۆن لە تیپی ئاگرکوژێن ١٩٧١/٥/١٤

٦-خوشکی بەڕێز: لە دووتوێی ڕۆژنامەکەتاندا زۆر لە بارەی دەرئەنجامی بەسوودی چارەسەر بە قەرسیل گەنم بۆ لەشی مرۆڤ نووسراوە. من ئەم چارەسەرە بەسوودەم لەسەر هەندێك ئاژەلی مالی. تاقیکردەوە بە تایبەت پشیلە، سەیرم کرد زۆر بەسوودە، پشیلە هەمیشە ئەو گیایانە دەخوات کە نایەڵن تووشی (تووڕەکەی فایرۆسی) گەدە ببن. چونکە بڕێکی زۆر پشیلە لە ماڵەکانماندا لەگەڵماندا دەژین و سەوزە گیایان دەست ناکەوێت لەبەرئەوە قەرسیلی گەنم چاکترین چارەسەرە، لەم ماوەیە ١٠٨ پشیلەکەم لە

نهۆمی پێنجەمەوە کەوتە خوارێ بۆ سەر زەوی و خۆشبەختانە هیچ ئێسقانێکی نەشکا، بەڵام هیچی نەدەخوارد، لەوە دەچوو کارەساتەکە کاری تێکردبێت پاشان قەرسیلی گەنمم دایەو خواردیو گەڕایەوە بارودۆخی چاکی جارانی.

(هەندێک برگە لە ڕۆژنامەی لەندین ئیکسپریس)

مۆر، ئۆریۆڤیل- یۆمبای ١٩٧١/٨/٢٧


هەناسە وەرگرتن
4
هەناسە دانەوە
3
هەناسە وەرگرتن
2
هەناسەدان
1
هەناسە دانەوە
8
هەناسە وەرگرتن
7
هەناسە دانەوە
6
هەناسە بڕین
5
هەناسە دانەوە
12
هەناسە وەرگرتن
11
هەناسە دانەوە
10
هەناسە وەرگرتن
9
سڵاو لە خۆر

١-ئەم مەشقە چوار جار زیاتر لە ڕۆژێکدا ئەنجام مەدە، پاش سی ڕۆژ یا چل و پێنج ڕۆژ دەتوانیت جارێك بۆ چوار جار زیاتر ئەنجامی بدەیت.

٢-ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە یا زۆر قەڵەون نابێت ئەم مەشقانە ئەنجامدەن.

٣-هەروەها لەڕولاوازو نەخۆشیش دەبێت لەم مەشقانە دووربن.

چۆنێتی مەشقی سڵاو لە ڕۆژ

١-هەردوو دەستت لە ئاستی سنگتدا جووت کە بۆ ئەوەی هەموو وزەو توانایەکی جەستەیی و بیری کۆ بکەیتەوە لە وشەی: من هەم

٢-دەستت بەرزکەوە بۆ سەرەوەو بە هێواشی بڕبڕەی پشتت بۆ دواوە بتووشتێنەرەوە، ئەم وەرزشە واتە (گەورەیی ڕەها) واتە ئاخی پیرۆز.

٣-دەستەکانت نەرم کەوە بۆ خوارەوە بۆ سەر زەوی کە نزیك بن لە نووکی پەنجەکانی پێتەوەو سەرت شۆڕبکەوە بۆ بەرەنگاربوون و زاڵبوون بەسەر هەموو هێزێکی خۆپەرستیدا.

٤ یەکێك لە قاچەکانت بەرە بۆ دواوە و قاچەکەی تر یا لە نێوان هەردوو دەستەکانتا بێت، ئەم مەشقە لەوە دەچێت کە وەرزشەوانەکان ئامادەیی ڕاکردنن و ڕووگەی دەم و چاوت بۆ ئاوەوەیە نەك بۆ دەرەوە.

٥-هەردوو قاچەکانت بۆ دواوە درێژبکە، ئەم جۆرە وەرزشە واتە: مرۆڤ ئەو پردەیە کە جیهانەکان بە یەکەوە دەبەستێتەوە (جیهانی بێگیان، جیهانی ڕووەك، جیهانی ئاژەڵ، جیهانی ئادەمیزاد، جیهانی خواوەند) ئەمانە خۆیان لە خۆیاندا واتە پێکەوە بەستنەوەی دنیا.

٦-با پەنجەکانی قاچەکانت و ئەژنۆکانت و سنگ و چەناگەت لە زەوی بدات، باسکت بەرزتر بێت لە زەوی وەك چۆن مار خۆی دەکێشێتەوە کە ئەمە خوارکردنەوەی

بڕبڕەی پشتە، ئەم خۆنووشتانەوە بە هێمایە بۆ جووڵەی لەرینەوەی ژیان، هەروەك بڵێیت: ئەمە منم و لە باژنەی بووندا دەسووڕێمەوە.

٧-بارێکی جەستەیی لە شێوە جووڵەیەکی (ماری کۆبرا) دەچێت کاتێك سەروملی بەرز دەکاتەوە. ئەمە هێمایە بۆ وریایی و ئاگاداری.

٨-هەردوو دەستەکانت لەسەر زەوی بن و هەردوو بەری پێت لەسەر زەوی بن و سمتت ڕووەو ژوور بێت وەك شێوەی پردێك، ئەم جۆرە مەشقە واتە: نەرم و نیانی جەستەو مێشك و بیر.

٩-قاچێکت بۆ پێشەوە دانێو قاچەکەی ترت بە درێژی بۆ دواوەو با باری بڕبڕەی پشتت کەوانەیی بێت: ئەمە واتە هاوکێشەیی ناوەکیو دەرەکیت بە شێوەیەکی دروست.

١٠-وەك مەشقی پێشووی باری سێیەم: واتە باری خۆ بە زل زانین، واتە خۆپەرست نیم.

١١-هەر باری مەشقی ژمارە (٢): واتە سەربەرزیو ڕاستی ڕەها.

١٢-هەروەك باری مەشقی ژمارە (١) واتە سووڕانەوە لەناو کەسایەتی خۆدا.

لیستی ئەو خۆراکانەی کە نووسەری کتێب پێشنیاریان دەکات

لیستی ئەم خواردەمەنیانەی خوارەوە هەر ئەو خواردەمەنیانەیە کە گەلی (هۆنزا) پەیڕەوی دەکەن و هەرگیز نەخۆش ناکەون، نە نەخۆشی جەستەییو نە نەخۆشی مێشکی و هۆنزا بەندیخانەیان نیە، ئەم گەلە لە باکووری پاکستانی ئێستادا دەژین. وە خاوەنی شارستانیەتی بەرزن.

لیستی ئەم خۆراکانەمان وەرگرت کە گونجاون لەگەڵ سروشتی گەلی لوبنان و گەلانی عەرەبیش، لەگەڵ خوونەرێتی خۆراکی ساکارو هەمەجەشنیان:

گوشراو

١-گوشراوی سێوی تازە.

٢-گوشراوی گێزەری تازە.

٣-گوشراوی تەماتەی تازە.

٤-گوشراوی (کریپ فرووتی)[٣٢] تازە.

٥-گوشراوی لیمۆی شیرینی تازە.

٦-گوشراوی پرتەقاڵی تازە.

٧-گوشراوی ترێی تازە.

٨-گوشراوی هەناری تازە.

٩-گوشراوی قامیشی شەکر.

خۆشاو (شەربەت)

١-هەنگوینی تواوە لەناو ئاودا.

٢-سکەنجەبین (ئەمە تێکەڵەی برێك سرکەی ترێ یا سرکەی سێو بە هەمان برێش هەنگوینی پاڵاوتەو بە ئاوی خاوێنی کانیاو تێکەڵ دەکرێن.

چەند ژەمە خۆراکێك

١-هێلکەی تازەی کاڵ (هی مریشکی ماڵی)، یا هێلکەی (ئێبریشت) بۆ ئەو کەسانەی کە پەیڕەوی بەرنامەی خۆراکی سەوزە دەکەن بە تەنها.

٢-شیری بزن (قەمبەریس).

٣-پەنیری بزن.

٤-شیر نەکوڵاوی مانگا (بە مەرجێك مانگایەکی نەخۆش نەبێت) تێکەڵ دەکرێت لەگەڵ پانسۆن[٤٣]

٥-ماست (کە لە کەشێکی گەرمای هێمندا) بمەیەت.

٦-نانەقەیسی کە لەبەر هەتاو هەڵخرابێت.

٧-مێوژی خووساو لە ئاودا.

٨-نۆکی خووساو کە بە زەیتەوە لە مەکینە درابێ.

٩-نیسکی خووساو کە بە زەیت و ئاوی لیمۆوە لە مەکینە درابێ.

١٠-گەنمی چەکەرەکردوو تێکەڵ بە هەنگوین و گوڵاو.

١١-شلەی تەماتەو پیاز.

١٢-گەنمی خووساو لە ئاوداو تێکەڵ بە دۆشاوو ئاوی گوڵی لیمۆ.

١٣-سۆیای چەکەرە کردوو تێکەڵ بە هەنگوین و گوڵاو.

١٤-پەتاتەی برژاو.

١٥-تەپوولەی[٤٤] (زۆر سەوزە).

١٦-فتووشی[٤٥] لوبنانی پڕ سەوزە.

١٧-زەڵاتەی کەلەرم.

١٨-گەلای کەلەرم بەردەوام لەسەر خوان بۆ ژەمە خۆراکییەکان.

١٩-ڕاشی تازەی تێکەڵ بە دۆشاوو هەنجیرو گوێز.

٢٠-ڕاشی تازە تێکەڵ بە زەیت و هەنجیری وشك.

٢١-سێوی بن ئەرز بە کاڵی.

٢٢-زەڵاتەی کەلەرم و چەوەندەری کوڵاو.

٢٣-توور بە زەیت و سرکەوە.

٢٤-زەڵاتەی تاڵیشك و چەقچەقە.

٢٥-خەرشووف[٤٦] لەگەڵ زەیت و سرکە بەڵام بە کاڵی.

٢٦-جاترە بە زەیتەوە بە تەڕی.

٢٧-جاترەی وشك و وردکراو بە زەیتەوە.

٢٨-ئاوکی چواڵە بادامی سەوز لە وەرزی خۆیدا.

٢٩-هەنگوین و گوێز.

٣٠-مێوژو گوێز.

٣١-چواڵە بادامی خوساو لە ئاودا بێ توێکڵ.

٣٢-فەریکە گوێز.

٣٣-دۆشاوی ترێی (سور یا شاخی دروز).

٣٤-ڕۆنی کونجی و دۆشاو.

٣٥-ڕاشی.

٣٦-پەتاتەو ڕۆن کونجی.

٣٧-ڕۆن کونجیو مەعدەنووس.

٣٨-گوێزی هیندیو ئاوەکەی.

٣٩-کوبیبەی سوورنەکراوە لەگەڵ سەوزەدا.

٤٠-گەنمەشامی خووساو.

٤١-گواڵە گەنمەشامی برژاو بە شیش.

٤٢-قەیسی خووساو.

٤٣-قۆخی خووساو.

٤٤-فەریکەنۆک.

٤٥-فەریکە بازالیا (سەوز).

٤٦-پاقلەی سەوز بەڵام بە کاڵی نا، چونکە دەبێتە هۆی وڕی و بێ مێشکی.

٤٧-مۆز.

٤٨-مەنغا[٤١].

٤٩-خورما.

٥٠-خورماو ڕۆن کونجی.

٥١-شملی بە هەموو شێوەیەک.

٥٢-نەعناو ڕۆن کونجی.

٥٣-قەرنابیت.

٥٤-میوە بە هەموو جۆرەکانییەوە.

٥٥-قامیشی شەکر.

پەراوێزەكان:

١-برينێكە لە دەم و چاو دێت.

٢-واتە خۆشی بەخش.

٣-خوێ.

٤-ڕووەكێكی هەمیشە سەوزەو ئاژەڵیش دەیخواو شیرینەو دۆشاوی لێدەردێت.

٥-پزیشكێكی زانای یۆنانی كۆن بووە كە دامەزراوەكەی بەناوەوە ناونراوە لە ئەمریكا.

٦-١ ڕیتلْ ی ئینگلیزی = ٢٥٦٤ غم

٧-جودار: جۆرە گەنمێكی خراپە سەرچاوەكەی ڕوسیایە.

٨-پامبۆ: حەپزەران.

٩-ئەلفلفا: وێنجەی حیجازی.

١٠-ئەم بەرۆژووبوونە مەبەست لە تەنها بەكارهێنانی قەرسیلی گەنمە.

١١-واتە ڕشێنراو بە بابەتە كیمیاییو دەرمانەكان.

١٢-پتمۆس: ئەو جۆرە پەیینە ڕووەكییەیە كە گەڵاو گوڵْ بۆ ماوەی ساڵێك دەكرێتە چاڵێك و پاش ڕزینی دەردەهێنرێت و بەكاردێت.

١٣-واتە ٤٠٠٠ $م^2$

١٤-واتە ٤٥٢ غم.

١٥-قامیشی شەكر كە جۆرە دۆشاوێكی تێدایە.

١٦-١ ڕیتلْ = ٢،٥٦٤ كیلۆ

١٧-گیایەكی دەریاییە.

١٨-واتە تاڵێشك.

١٩-خۆشاو= شەربەت.

٢٠-واتە ڕاشی.

٢١-قامیشی شەکر.

٢٢-واتە منطق

٢٣-گێزەری سپی یا زەرد.

٢٤-ارضی شوکي یا کنگر.

٢٥-ئەم تۆپە پڕ بە مشت دەبێت کە تێنسی زەوی پێ دەکرێت.

٢٦-خفیف الذبذبات

٢٧-تصنیف

٢٨-تلقیح

٢٩-میوەیەکە نزیکە لە هەڵووژەوە.

٣٠-پێپلیکانە.

٣١-اسعاف

٣٢-حساسیە.

٣٣-شەلی.

٣٤-وێنجەی حیجازی.

٣٥-صلصلەی عەرەبییە کە بەرامبەرەکەی لە کوردیدا وەك دەڵێن شلەیە.

٣٦-جۆرە ڕووەکێکی شیرینەو دۆشاوی لێدەردێت و ئاژەڵیش دەیخوات.

٣٧-واتە نەکوڵاو.

٣٨-لەرە= ژبژبە

٣٩-بۆش بوون.

٤٠-واتە سەمادی کیمیایی.

٤١-٤٥٣ غم.

٤٢-واتە سندی.

٤٣-یانسۆن: ڕازیانە.

٤٤-تەپوولە: جۆرە زەلاتەیەکە کە بە برویشەوە دەکرێت.

٤٥-فتوش: خۆراکێکە لە وردە نان و پیازو مەعدەنوس و خەیارو بە ترشی سماقەوە وّش دەکرێت.

٤٦-خەرشووف: کنگر.

٤٧-مەتفا: لە هیندستان بابەتێکە بۆ عەمبە بەکاردێت.

زنجیرەی کتێبە چاپکراوەکانی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم ساڵی ٢٠٠٢

زنجیرە	ناوی کتێب	نووسینی	وەرگێڕ
١٤٢	هارون و چیرۆکی دەریا	سەلمان روشدی	ئامانج عەزیز کاندی
١٤٣	کارەکەر	گەلاوێژ	
١٤٤	ژنی کورد لە دەوازەی هەزارەی	کازیوە ساڵح	
١٤٥	هونەری بێشۆری لە رادیۆ و تەلەفزیۆندا	حەسەنی شەیدا	باسط حەمە غەریب
١٤٦	چارەنووسی گەلی کورد لە .. .	ئەحمەد باوەڕ	
١٤٧	پرۆگرامی مایکرۆسۆفت ...	شوان مستەفا عیسا	
١٤٨	زاکیرەی با	ئەحمەدی مەلا	
١٤٩	قوربانی	کورتزیۆ مالا پارتێ	ئەبوبەکر خۆشناو
١٥٠	فەرهەنگی شیرین (بەرگی دووەم)	فاضل نظام الدین	
١٥١	خۆم. ئەو وەختەی باڵندەم!	شێرکۆ بێکەس	
١٥٢	دەروازە (دەفتەری دووەم)		مەلکەوت عەبدوڵا
١٥٣	ژنی لەبەردەم وەرزێکی ...		ئازاد بەرزنجی
١٥٤	ژیان		ئا: رەفیق ساڵح
١٥٥	فەرهەنگی زاراوەی ئەدەبی ...	بەختیار سەجادی محەمەد مەحموودی	
١٥٦	یاداشتەکانی مەئمون بەگ...		صەلاح نەقشبەندی
١٥٧	هەڵبژاردەیەک لە گۆرانی		ئا: فاروق حەفید
١٥٨	پێوەندی مەسەلەی کوردیە ..	د.مارف عومەر گوڵ	
١٥٩	جیهانی سۆفیا	یۆستاین گاردەر	بەهرۆز حەسەن
١٦٠	مێژووی شاری هەولێر	یوسف ئەحمەد دزەگەلیی	

١٦١	ئازادکردنی مێژوو	مەهاباد قەرەداغی	
١٦٢	نووسینەکانم لەبواری رەخنەو ...	حسێن عارف	
١٦٣	مێژووی ١٦٤١ ساڵەی ...	عەلی تەقی ئەلحوسەینی	ئاسۆس هەردی
١٦٤	ئاودارانی کورد	میر بەسری	عەبدول خالق عەلائەدین
١٦٥	بۆ ئەوەکانتانی بکێڕنەوە	ستیڤن بروکفیلد و پۆل ئە. ایڤن	ئیبراهیم خ. ئەحمەد
١٦٦	کورد و کەرکوک	لەتیف فاتیح فەرەج	
١٦٧	نەژادی کورد لە لوبنان	خەلیل شڵماشی	
١٦٨	ژەنەراڵ شەریف پاشا	د. فەرهاد پیرباڵ	
١٦٩	خوێندنەوەی کتێب	جەبار جەمال غەریب	
١٧٠	مەکتوب	پاولۆ کۆیلۆ	یاسین عومەر
١٧١	کەڵە ئەدیبانی بیانی	کەمال مەعروف	
١٧٢	وەسسیە لە دەریا دێتە دەرێ	لەیلا ئەلعوسمان	شیرین. ك
١٧٣	جیۆگرافیای(ئابووری- دانیشتوان)	عدنان السید حسێن	فرمان عبدالرحمن_ محمد فاتح
١٧٤	سوپەر سروشت	لیاڵ واتسۆن	ئارام قەرەداغی
١٧٥	سیاسەتی دیپلۆماسی	جیمس بیکەر	سەعەدد
١٧٦	پارکی بۆقەکان	ئاکۆ کەریم مەعروف	
١٧٧	تیۆری دەوڵەت	بەهادین ئەحمەد محەمەد	
١٧٨	سەمای مەرگ	بزورگی عەلەوی	ڕێباز مستەفا

نرخی (١٥) پانزە دینارە