خوانی خۆشەویست

صلى الله عليه وسلم

د. زانا ئەحمەد

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافي)

www. iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

www.iqra.ahlamontada.com

خوانی خۆشەویست

www.iqra.ahlamontada.com

بسم الله الرحمن الرحيم

www.iqra.ahlamontada.com

پێشکەشە بە باوکی بەڕێزم،

کە هەر چییەکی پێکراوە، کردوویەتی بۆ ئەوەی ئێمەی جگەرگۆشەکانی پێبگەین، بە گوفتار نا بە کردار فێری ڕەوشتی جوانی کردین، هێند سوور بوو لەسەر ئەوەی منەتباری کەس نەبین، بەسەر پردی مەردانیش نەیدەپەڕاندینەوە!

خودای گەورە بۆمانی بهێڵێت و
سەربەرزی هەردوو دونیای بکات.

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

پێشەکی

بە ناوی ئەو خودایەی چی ستایشە قابیل بەوە، درووودیشی بڕژێت بەسەر دواین پەیامبەری و گشت شوێنکەوتووانی تا ڕۆژی دوایی.

خواردن پێویستییەکی سەرەکیی ژیانە، چی زیندەوەر هەیە بەبێ خواردن ناتوانێت بەزیندوویی بمێنێتەوە، بۆیە ئاینەکان گرینگییەکی زۆریان پێداوە، بەتایبەتی ئاینی پیرۆزی ئیسلام. «سوننەت»ی پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) کە شەرعزانان بە کورتییەکەی بە «گفتار و کردار و بڕیارەکانی پێغەمبەر» پێناسەی دەکەن، پڕە لە ڕێنمایی دەربارەی چەندێتی و چۆنێتیی خۆراک خواردن. ئەو -وەک دەڵێن- هەر چەندە مرۆڤ بووە، وەلێ لە هیچ مرۆڤێک نەچووە، چونکە هێڵێکی پەیوەندیی ڕاستەوخۆ لەنێوان ئەو و خولقێنەری بوونەوەران و لەنێویاندا مرۆڤ هەبووە، بۆیە کە ئەو خۆی مرۆڤی خولقاندووە، هەر خۆیشی دەزانێت چی بۆی باشە ۆ چی بۆی خراپە، جا سەرجەم ڕێنماییەکانی لە ڕێی ئەو پەیامبەرەیەوە گەیاندووە بە مەخلووقە هۆشمەندەکانی، زۆر بەڕوونییش لە ڕێی ئایەتی:

﴿ وَمَا آتَاكُمْ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا ﴾

ـەوە بۆی ڕوون کردوونەتەوە کە «پێغەمبەر هەرچیی دانێ لێی وەربگرن و هەرچیشی نەدانێ و وتی لێی بگەڕێن، لێی بگەڕێن»، هەر وەک لە ڕێی ئایەتی:

﴿ قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمْ اللهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ﴾

یشەوە داوای لە پەیامبەرەکەی کردووە «پێیان بڵێ: ئەگەر خوداتان خۆش دەوێت، شوێنی من بکەون، ئەو کات خودا خۆشی دەوێن و لە

www.iqra.ahlamontada.com

گوناهه‌كانیشتان خۆش ده‌بێت». جا پابه‌ندبوون به‌ سوننه‌تی ئه‌و زاته‌ (درووده‌ی خودای لێبێت) ئه‌وه‌ نییه‌ هه‌ر بۆ ئه‌و دونیا سوودی هه‌بێت، به‌ڵكو بۆ ئه‌م دونیاش سوودی زۆره‌. بۆیه‌ موسڵمانی ژیر ده‌بێت به‌رده‌وام هه‌وڵ بدات له‌ ڕێنماییه‌كانی ئه‌و زاته‌ شاره‌زا ببێت و پێیانه‌وه‌ پابه‌ند ببێت. كه‌چی جێگه‌ی داخه‌ كه‌ له‌ ڕۆژگاری ئه‌مرۆماندا كه‌سانی وا له‌نێو موسڵماناندا ده‌ركه‌وتوون كه‌ ئه‌وه‌نده‌ی ئه‌وان تانه‌ له‌ فه‌رمووده‌ ده‌ده‌ن، خه‌ڵكی دژه‌دین نایده‌ن، ئاشكراشه‌ كه‌ ئه‌گه‌ر فه‌رمووده‌ له‌ دین بكرێته‌وه‌، شتێكی وای به‌به‌ردا نامێنێته‌وه‌ و تێگه‌یشتنیش له‌وه‌نده‌ی ده‌مێنێته‌وه‌ له‌ مه‌حاڵ نزیك ده‌بێته‌وه‌. بۆیه‌ جێی خۆیه‌تی له‌ به‌رانبه‌ر ئه‌و شه‌پۆڵه‌دا هه‌وڵی گه‌شه‌دانه‌وه‌ به‌ سوننه‌ت بدرێت، كه‌ ئامانجێكی سه‌ره‌كیی ئه‌م كاره‌ش ئه‌وه‌یه‌. هه‌ر چییه‌كیشمان كردبێت و بیكه‌ین، حه‌سانی كوڕی سابیت وته‌نی:

ما إن مدحت محمدا بمقالتي   لكن مدحت مقالتي بمحمد

ئێمه‌ش قسه‌كانی خۆمان به‌هۆی پێغه‌مبه‌ر (درووده‌ی خودای لێبێت)ه‌وه‌ گه‌وره‌ و به‌هادار كردووه‌، نه‌ك به‌پێچه‌وانه‌وه‌!

له‌م كتێبه‌دا هه‌وڵ دراوه‌ سه‌رچاوه‌ كۆنه‌ كۆنه‌بووه‌كانی ئاین به‌ زانستی هاوچه‌رخ ببه‌سترێته‌وه‌، له‌ زانیارییه‌ ئاینییه‌كاندا خۆ له‌ هێنانه‌وه‌ی ئه‌و فه‌رموودانه‌ به‌دوور گیراوه‌ كه‌ (زه‌عیف)ن و تێبینییان له‌سه‌ره‌، بۆیه‌ زۆرینه‌ی ئه‌و فه‌رموودانه‌ی هێنراونه‌ته‌وه‌ (سه‌حیح) و به‌شێكیشیان (حه‌سه‌ن)ن، به‌تایبه‌تیش پشت به‌ستراوه‌ به‌ پێگه‌ی (الدرر السنية- www. dorar.net). بۆ زانیارییه‌ زانستییه‌كانیش، پشت به‌ نوێترین لێكۆڵینه‌وه‌كان به‌ستراوه‌. جێی خۆشیه‌تی وه‌ك ئه‌مانه‌تێكی زانستی، ئاماژه‌ به‌وه‌ بدرێت كه‌ به‌شێك له‌و لێكۆڵینه‌وانه‌؛ ئه‌وانه‌ن كه‌ توێژه‌رانی موسڵمان كردوویانن و له‌ گۆڤاره‌ زانستییه‌كانی زانكۆ و ناوه‌نده‌ زانستییه‌كانی جیهانی ئیسلامی بڵاوكراونه‌ته‌وه‌، بۆیه‌ ده‌شێت توێژه‌ره‌كان هه‌ندێك لایه‌نداری

www.iqra.ahlamontada.com

(bias)یان کردبێت، هەر وەک گۆڤارەکانیش (impact factor)یان زۆر بەرز نییە، کە ئەم دوو خاڵە کاریگەرییان هەیە لەسەر موعتەبەربوونی لێتوێژینەوە. کێشەی سەرەکی ئەوەیە ئەم جۆرە بابەتانەی پەیوەست بە ئاینی ئیسلام جێی گرینگی پێدانی توێژەران و ناوەندە زانستییە ناموسڵمانەکان نین و لە جیهانی ئیسلامیشدا ئاستی لێتوێژینەوە وەکو پێویست نییە، بەداخەوە. بەڵام دیسانەوە سەرجەم ئەو لێکۆڵینەوانەی پشتمان پێبەستوون، لە پێگەی (PubMed)ەوە بۆیان چووین، واتە لەلایەن ئەو پێگەیەوە دانپێدانراون، کە پێگەیەکی زانستیی ئەمەریکییە و ڕەنگە بتوانرێت بوترێت موعتەبەرترین سەرچاوەی لێکۆڵینەوە زانستییەکان و بەتایبەتیش پزیشکییەکانە لەسەر ئاستی جیهاندا. هەوڵیش دراوە زۆرترین پەراوێز دابنرێت تا یەکەبەیەکەی ئەو زانیارییانەی گواستراونەتەوە، ڕوون بکرێتەوە لە چ سەرچاوەیەکەوە وەرگیراون، کە ئەمەش وەک چۆن بنەمایەکی لێکۆڵینەوەی زانستییە، ئاواش ئەرکێکی ئاینییە، هەر وەک خودای گەورە دەفەرموویت:

﴿ قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِنْ كُنتُمْ صَادِقِينَ ﴾

واتە «پێیان بڵێ: ئەگەر ڕاست دەکەن، بەڵگەتان بێننەوە».

چەند ساڵێک لەمەوبەر پزیشکی زانا و بانگخوازی توانا هێژا دکتۆر عەبدولواحید محەمەد ساڵح هەوڵێکی وەک ئەمەی هەبوو، ئێمە سوودێکی زۆرمان لەو بەرهەمەی جەنابیان وەرگرتووە و وەک سەرچاوەیەکی سەرەکی بەکارمان هێناوە. نزاخوازین خودای گەورە بەرەکەتی زیاتر بخاتە تەمەن و زانست و خزمەتەکانییەوە.

ئەم کتێبە بەپێچەوانەی زۆر لە بەرهەمانی دی، سەرەتا وەک کتێب نووسرایەوە، تا زۆر بەوردی لێکۆڵینەوە بکرێت و زۆرترین زانیاری کۆ بکرێتەوە و تەئکید لە وردی و زانستیبوونی یەکەیەکەی زانیارییەکان بکرێتەوە، کە ئەمەش نزیکەی ساڵێکی خایاند، ئینجا لەلایەن خودی

www.iqra.ahlamontada.com

نووسەرەوە کرا بە بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی. بەرنامەکە لەلایەن کۆمپیانیای (سکای ئارت)ەوە تۆمار و مۆنتاج کرا، پاشانیش ڕۆژانە لە مانگی پیرۆزی ڕەمەزانی ١٤٤٢ی کۆچی (٢٠٢١ی میلادی) لە کەناڵی ئاسمانیی (سپیدە)ەوە پەخش کرا. خودای گەورە پاداشتی گشت ئەوانە بداتەوە کە پێیەوە ماندوو بوون و سەربەرزی هەر دوو دونیایان بکات. بۆ ئەوەش کە ئەوانەی ڤیدیۆکانی بەرنامەکەیان نەبینیوە و حەز دەکەن بیانبینن، ڤیدیۆکان لە چەناڵی (Dr. Zana Ahmed) دانراون لە (یوتیووب). ئەوەی بیەوێت، تەنها بە سکان کردنی ئەو بارکۆدانەی لە کۆتای بەشەکانی کتێبەکەدان، دەگات بەو بەشە لە چەناڵەکە.

ڕەنگە کەسانێک پێیان وا بێت ئیدی ئەو فەرموودە و ڕێنماییانە کە هی چواردە سەدە لەمەو بەرن، سواون و بەکەڵکی ئەم سەردەمە نایەن، لەوانەیە گاڵتەشیان بە ئەقڵی ئێمەومانان بێت کە بە بڕوانامەی بەرزەوە خۆمان بەو شتانە خەریک کردووە و بە «تاریکبیر»مان بزانن، لە کاتێکدا ئەوانی «ڕۆشنبیر» خۆیان بە وتە و ڕێنمایی فەیلەسووفانی وەک ئەرستۆ و سوقرات و ئەوانەوە خەریک کردووە، کە هەزار ساڵ بەر لە پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) ژیاون!

ماوەتەوە بڵێین: تەفسیری ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز لە (خولاسەی تەفسیری نامی)ەوە وەرگیراون. بۆ ئەوەی باسەکانیش زۆر وشک نەبن، هەوڵمان داوە هەندێک نوکتە و بەسەرهاتی خۆش بخەینە نێو باسەکانەوە، بەڵام نەگات بە ئاستێکیش کە لە جدییەتی باسەکە دوورمان بخاتەوە، بۆیە پابەندیمان کردووە لەو پەندەی کە دەڵێت «هەموو شتێک بە خوێ، خوێش بە مەعنا»! زۆربەی ئەوانەش بەسەرهاتی هەقیقین نەک بەرهەمی خەیاڵ، بە شێوەیەکی سەرەکیش سوودمان لە «ڕشتەی مرواری»یەکەی خوالێخۆشبوو مامۆستا عەلائەدین سەجادی وەرگرتووە.

www.iqra.ahlamontada.com

خودای گەورە بۆ خاتری ناوە جوانەکانی، ئەم کارە بە باشتر لەو نیازەی هەمانبووە، لێمان وەربگرێت و بیکاتە مایەی باشتر قەدر ناسینی ئەو پێغەمبەرە خۆشەویستە (دروودی خودای لێبێت) لەلایەن شوێنکەوتووانییەوە.

بە دوعا...

د. زانا ئەحمەد محەمەد نوور

١٦ی شەشی ٢٠٢١

zanaahmad@yahoo.com

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

گرینگی و پێگەی خواردن لە تەندروستی و ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا

خواردن پەیوەندیی پتەوی بە تەندروستییەوە هەیە، هێندە ڕۆڵی هەیە لە بوونە هۆ و چارەسەری نەخۆشیدا، لقێکی لە زانستی پزیشکی بۆ جیا کراوەتەوە بەناوی (خۆراکی پزیشکی-Medical Nutrition). خواردن و لێکەوتەکانی لەسەر تەندروستی مژارێکی جیهانییە، لایەکی جیهان بەدەست بەدخۆراکی و لایەکەی تریشی بەدەست زۆرخۆرییەوە دەناڵێنێت. وەک دەڵێن زۆربەی خەڵکی شەوان بەهۆی گەدەیانەوە خەویان لێناکەوێت، نیوەیان بەهۆی ئەوەی ئەوەندەیان خواردووە سکیان دێشێت، نیوەشیان بەهۆی ئەوەی هیچیان نەخواردووە و سکیان قۆڕەی دێت لە برسان! بە شێوەیەکی گشتی لە وڵاتانی ئەورووپا و ئەمەریکادا قەڵەوی و زۆرخۆری بووە بە کێشە و لە وڵاتانی ئەفریقاشدا برسێتی و بەدخۆراکی بووە بە هۆی مەرگەسات بۆ خەڵکی. هەر چی لای خۆشمانە، پێشتر برسێتی هەبوو و ئێستاش زۆرخۆری.

کارەساتی گەورە لە دوای شۆڕشی پیشەسازییەوە ڕووی دا، ئەمەش دوای ئەوەی جۆرەها کارگەی خۆراکسازی دامەزرێنران و ئیتر شوێنی بەرهەم هێنانی خواردن لەماڵەکانەوە گوازرایەوە بۆ کارگەکان، بێگومان خاوەنی کارگەش ڕەچاوی گیرفانی خۆی دەکات نەک تەندروستیی خەڵکی. بەپێی پێگەی ئەلیکترۆنیی (فۆربیس) لە ساڵی ٢٠٢٠دا لەنێو پارەدارترین سەت کۆمپانیای جیهاندا کۆمپانیای

www.iqra.ahlamontada.com

(پێپسی) لە ڕیزبەندی ٨٧ و کۆمپانیای (کۆکا کۆلا)ش لە ڕیزبەندیی ٩٦دایە و بەو جۆرەش لە کێبڕکێدان لەگەڵ کۆمپانیا زەبەلاحەکانی نەوت و تەکنۆلۆژیا و ئۆتۆمبێل و بانکەکان![1]

ئەو خواردنانەی لە کارگەکانەوە بەرهەم دەهێنرێن بەهای خۆراکییان کەمە و وزەی زۆر دەبەخشن، بۆیەش قەڵەوی دەخەنەوە. بە دەستەواژەیەکی تر بڵێین: گەرچی گەدەمان پڕ دەکەن، بەڵام جەستەمان بە برسێتی دەهێڵنەوە، بەو جۆرەش نەک خۆراک بە جەستە نابەخشن، بەڵکو نەخۆشی دەخەن و وردە وردە بەرەو مەرگ ڕاپێچی دەکەن، بەمەش خۆراک بووە بە بکوژێکی بێدەنگ.

کەس نکوولّی لەوە ناکات کە ڕۆژبەڕۆژ نەخۆشییەکان ڕوو لە زیادبوونن، ئەوەش پەیوەندییەکەی پتەوی بە شێوازی ناڕێکی ژیان و بەتایبەتتریش ناتەندروستیی خواردنەوە هەیە. زۆرن ئەو نەخۆشییانەی بەهۆی خواردنەوەن یان بەهۆی خواردنەوە توندتر دەبن، بەڵام دیارترینیان بریتین لە: ددان ڕزین، جەڵتەی دڵ، شەکرەی جۆری دوو، پەستان بەرزیی خوێن (زەخت)، پووکانەوەی ئێسک و چەند جۆرێکی شێرپەنجە.

بەم جۆرە تەندروستی پەیوەندییەکی زۆری بە خواردنەوە هەیە، تەندروستییش پێگەیەکی گەورەی لە ئیسلامدا هەیە، ئەوەتا پاراستنی نەفس (حفظ النفس) یەکێکە لە پێنج مەقاسیدەکانی ئاینەکە، کە پاراستنی تەندروستییش دەگرێتەوە. جا بە پێوەری ئەو بنەما شەرعییەی کە دەڵێت:

«مَا لاَ يَتِمُّ الْوَاجِبُ إِلاَّ بِهِ فَهُوَ وَاجِبٌ»

واتە «ئەوەی فەرزێک بەو نەبێت نایاتە جێ، ئەویش فەرز دەبێت»، دەردەکەوێت خواردن چ پێگەیەکی لە ئیسلامدا هەیە، هەر بۆیە

---

(1) www.forbes.com/global2000/#3e628fcf335d

www.iqra.ahlamontada.com

ئاینەکە تەداخول دەکات لە هەموو وردەکارییەکی شێوازی خواردنی شوێنکەوتەکانی، هەر لەوەی چی بخۆن و بخۆنەوە تا دەگاتە ئەوەی بە کام دەستەش نان بخۆن! بۆیە بۆ ئەو کەسانەی پابەندیی دیندارانەیان هەیە، وردبوونەوە لە مەسەلەی خۆراک ئەرکێکی گرینگی ئاینییە.

لە قورئانی پیرۆزدا، لە زۆر شوێندا باسی خواردن هاتووە، تەنانەت ناوی یەکێک لە سوورەتە درێژەکانی (المائدة)یە کە بە مانای (خوانی خواردن) دێت. خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا کە نیعمەتەکانی بەسەر مرۆڤدا باس دەکات، داوای لێدەکات لە خۆراکەکەی ورد ببێتەوە:

﴿فَلْيَنْظُرْ الإِنسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾[1]

واتە «با ئادەمزاد بڕوانێت بۆ ئەو خۆراکەی کە دەیخوات». پێغەمبەر (درودی خودای لێبێت)یش زۆر گرینگیی بە خواردن داوە و چەندان فەرموودەی لەو بارەوە وتوون، فەرموودەگەلێک کە ڕۆڵی گەورەیان هەیە لە پاراستنی تەندروستیدا، هەر بۆیەشە کە ژیاننامەی خۆشەویست (درودی خودای لێبێت) دەخوێنینەوە، دەبینین زۆر بەدەگمەن خۆی و هاوەڵانی نەخۆش کەوتوون. جا ئەو ڕێنماییانە لەگەڵ ڕێنماییە پزیشکییەکانی سەردەمیش دێنەوە. ئێستا کە مەسەلەی خۆراک ئاوا بەگرینگ سەیر دەکرێت، خەریکە موسڵمانان و بەتایبەتییش ئەوانەی شارەزای زانستە پزیشکی و شەرعییەکانن، زیاتر لا لەو فەرموودانە دەکەنەوە و لە بارەیانەوە دەدوێن و دەنووسن. بەڵام ئەگەر تۆزێک زیاتر ورد ببینەوە، دەبینین ئەوە نییە ئەم کارانە نوێ بن، ئەوەتا زانایەکی گەورەی وەک پێشەوا غەزالی (خودا لێی ڕازی بێت) کە نزیکەی هەزار ساڵ لەمەو بەر ژیاوە، لە شاکارە گەورەکەی بەناوی (إحياء علوم الدين)دا بەشێکی تایبەت کردووە بە

---

(١) عبس/٢٤

www.iqra.ahlamontada.com

باسی خواردن، پێشەوا ئیبن قەییمی جەوزییش (خودا لێی ڕازی بێت) کە نزیکەی حەوت سەت ساڵ لەمەو بەر ژیاوە، ئەویش ئەم بابەتەی بەهەند وەرگرتووە و لەنێو شاکارە پێنج بەرگییەکەی بە ناوی (زاد المعاد في هدي خير العباد)دا بەرگێکی تایبەت کردووە بەو فەرمایشت و ڕێنماییانەی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) کە تایبەتن بە پزیشکی و بەشێکی لەوەش تایبەت کردووە بە خواردن.

لە ئیسلامدا وەک چۆن خواردن دەبێت حەڵاڵ بێت، ئاواش دەبێت بەدەست هێنانیشی بە شێوەیەکی حەڵاڵ بێت، کە ئەمە پەیوەندیی بە گیرابوونی دوعاشەوە هەیە، ئەوەتا پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەفەرمووێت:

«الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إلى السَّماءِ يا رَبِّ يا رَبِّ ومَطْعَمُهُ حَرامٌ ومَشْرَبُهُ حَرامٌ ومَلْبَسُهُ حَرامٌ وغُذِيَ بالحَرامِ فأَنَّى يُسْتَجابُ لذلكَ؟»[١]

واتە «پیاوێک سەفەرەکەی درێژ دەبێتەوە و تۆزاوی دەبێت، دەستی بەرز دەکاتەوە بۆ ئاسمان و هاواری خودا دەکات «خودایە، خودایە!»، بەڵام خواردن و خواردنەوە و جلوبەرگی لە حەرامە و بە حەرام گەورە کراوە، ئیتر چۆن دوعای گیرا دەبێت؟!».

جا سەرەڕای ئەو گرینگییەی خواردن هەیەتی و ئەو پێویستبوونەی بۆ پاراستنی تەندروستیی و پابەندیی ئاینیشمان، بەڵام ئێمە ئەوەندە بەهەندی ناگرین، بۆیە وای لێهاتووە خواردنی گوندی-شاری، پزیشک-نەخۆش، خوێندەوار- نەخوێندەوار جیاوازییەکی وای نەماوە، دکتۆریش فەرقی لەگەڵ نەخۆشدا نەماوە، هەردووک قەڵەون! ئەمەش بەهۆی ئەوەی زۆر جار مامەڵەمان لەگەڵ خواردندا لەگەڵ مامەڵەی منداڵ لەگەڵ خواردندا جیاوازییەکی وای نییە! ئەوە لە کاتێکدا کە زۆر

---

(١) حديث صحيح، رواه أبو هريرة، صحيح مسلم/١٠١٥

www.iqra.ahlamontada.com

گرینگە کەسی هەراش بزانێت بۆچی دەخوات، ناکرێت وەک منداڵ ئەوەی حەزی لێبێت بیخوات و ئەوەی حەزی لێی نەبێت نەیخوات. گرینگە بزانرێت خۆراک بۆ جەستە وەک بەنزین وایە بۆ ئۆتۆمبێل، کە بەنزین دەکەیتە ئۆتۆمبێلەوە، تەنها بیر لەوە دەکەیتەوە ئایا ئەو بەنزینە بۆ ئۆتۆمبێلەکە باشە یان نا، ئیتر بیر لەوە ناکەیتەوە تام و بۆی چۆنە. بۆیە دەبێت پەند لەو پەندە ئینگلیزییەکە وەربگرین کە دەڵێت:

Do not live to eat, but eat to live.

واتە «مەژی بۆ خواردن، بخۆ بۆ ژیان».

ئێمە ئەوەندەی گرینگی بە شتی وەک پۆشاک دەدەین، نیو ئەوەندە گرینگیمان بە خۆراک بدایە، حاڵمان وا نەدەبوو. زۆر جار کە دەمانەوێت جلکێک بکڕین، چەند جارێک دەچینە بازاڕ و مۆڵەکان و کەسانی تریش لەگەڵ خۆمان دەبەین تا بزانن جوانە و لێمان دێت یان نا، ئینجاش جاری وا هەیە ڕۆژی دواتر لێی پەشیمان دەبینەوە و بۆ خاوەنەکەی دەبەینەوە! کەچی کاتێک دەمانەوێت خواردن یان کەرستەی چێشتێک بکڕین، منداڵێک دەنێرین بیکڕێت! ئەمە لە کاتێکدا خۆراک بۆ خۆت و پۆشاکیش بۆ خەڵکییە، هەر وەک دەڵێن «بۆ خۆت بخۆ و بۆ خەڵکی بپۆشە». بۆیە گرینگە زۆر خەم لەوە بخۆین و بەهەندی وەربگرین کە ئەو خۆراکەی دەیخۆین یان دەیدەنە منداڵ و میوانمان چەند تەندروست و بێزیانە. ئێمە کە بەتەواوی دڵنیا نەبین لە کەلوپەلێک پارەی پێنادەین، بۆ نموونە ئەگەر ١٠٠٪ دڵنیا نەبین ئەو تەلەفۆنەی دەمانەوێت بیکڕین مارکەی ئەسڵە، نایکڕین، ئەی بۆ دڵنیا نەبین ئەو شیرەی دەیکڕین ١٠٠٪ شیرێکی سروشتییە، دەیکڕین؟! ئایا سەرنجی ئەوەتان داوە کە بەشێک لەو خواردن و خواردنەوانەی ئێمە بەتامەزرۆییەوە شۆڕیان دەکەینە ناو گەدەمانەوە، فڕێی بدەینە سەر ئەرز، مێروو و مەگەز لێی نادەن؟!

www.iqra.ahlamontada.com

کاتێک -دوور بێت- نەخۆش دەکەوین و دەچینە لای پزیشک، باوترین پرسیار کە دەیکەین ئەوەیە «چی بخۆین و چی نەخۆین؟»، وا نییە؟! ئەی بۆ پێش ئەوەی نەخۆش بکەوین، سۆراغی ئەوە نەکەین چی بخۆین و چی نەخۆین؟! دەبا بەپێی ئەوە شت بخۆین کە «بەسوودە یان نا»، نەک ئەوەی «خۆشە یان نا»، لە مێژیشە وتراوە «ئەوەی خواردن وەک دەرمان نەخوات، ڕۆژێکی بەسەردا دێت کە دەرمان وەک خواردن بخوات»!

بەتایبەت بۆ کەسێکی دیندار، دەبێت مەسەلەی خواردن زۆر بەهەند وەربگیرێت، بەتایبەتیش لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا کە ڕۆژبەڕۆژ چێشتخانەی بیانی لە ولاتانی ئێمەدا پەرە دەستێنن، وەک پرۆفیسۆر د. ئیبراهیم جانانیش دەڵێت: «بۆ مانەوە بە موسڵمانێکی کامڵ، خواردن تەنها لە چێشتخانەی موسڵمان مەرجە. بە خۆراک وەرگرتن لە چێشتخانەی غەیرە موسڵمان، مانەوە بە موسڵمانی زەحمەتە و خۆ خەڵەتاندنە».[1]

(1) Kemal Özer, Müslüman'ın Diyeti, Sayfa 10

www.iqra.ahlamontada.com

ئەتەكێتی نان خواردن

بەشێكی زۆر لە «ئاكارەكانی نان خواردن» كە لە ئیسلامدا هەن، نزیكییەكی زۆریان لەگەڵ «ئەتەكێتەكانی نان خواردن»ی سەردەمدا هەیە:

دەست شوشتن بەر لە نان خواردن :

زۆر گرینگە بەر لە دەستبردن بۆ نان خواردن دەستەكان بشۆرێن. باوترین كێماسییەک كە لەو بوارەدا هەیە ئەوەیە كە زۆر پەلەی تێدا دەكرێت. بەهۆی ئەوەی كە پێست بڕێک چەوری دەردەدات، بەردەوام سەر ڕووی پێست كەمێک چەورە، میكرۆبەكانیش لەنێو ئەو چەورییە خۆ حەشار دەدەن، بۆیە پێویستە بەلایەنی كەمەوە ٢٠ چركە دەست لەناو كەفاودا بمێنێتەوە و كەفەكە بهێنرێت و ببرێت تا ئەو چینە چەورییە دەتوێتەوە و میكرۆبەكانیش لەگەڵیدا دادەشۆرێن.

دەست شوشتن بەتایبەت دوای چوونە سەرئاو زۆر پێویست و گرینگە. پێویست ناكات باسی پیسیی پیسایی بكرێت، بەڵام تەنانەت كیلۆنی دەرگای ئاودەستەكانیش ئەوەندە پیسن، بەهیچ جۆرێک ناكرێت دەست نەشۆرێت دوای دەرچوون لێی. كەچی لە تەواوی جیهاندا تەنها ١٩٪ی خەڵكی لە دوای چوونە سەرئاو دەستیان دەشۆن![1] ئەوە ڕاستە كە

---

(1) www.cdc.gov/handwashing/why-handwashing.html

www.iqra.ahlamontada.com

ئەم ڕێژەیە بەهۆی هاوڵاتیانی هەندێک وڵاتی دواکەوتووەوە -کە ڕەنگە ئاویشیان دەست نەکەوێت بۆ دەست شوشتن- بەو جۆرە دابەزیبێت، بەڵام وە نەبێت ڕێژەکە لەناو هاوڵاتییانی وڵاتانی پێشکەوتووش ئەوەندە بەرز بێت، ئەوەتا بەپێی لێکۆڵینەوەیەک کە ساڵی ٢٠١٥ لە وڵاتانی ئەورووپا ئەنجام دراوە، لە وڵاتێکی وەک هۆڵەندا تەنها ٥٠٪ی خەڵکی کە لە تەوالێت دەردەچن دەمودەست دەستەکانیان دەشۆن! بەڵام ئەو وڵاتانەی موسڵمانیان زیاتر تێدا دەژی، ڕێژەکە بەرزترە، بۆ نموونە لە تورکیا ٨٥٪یە، وڵاتی (بۆسنیا و هێرزەگۆڤینیا) بە ڕێژەی ٩٦٪ و وڵاتی (کۆسۆڤا)ش بە ڕێژەی ٩٤٪ بەدوای یەکەوە لە پلەی یەکەم و دووەمدان.[1] لێرەوە دەردەکەوێت موسڵمانێتی چ پەیوەندییەکی بەهێزی بە پاکوخاوێنییەوە هەیە.

دەست شوشتن ڕۆڵێکی زۆر کاریگەری هەیە لە ڕێگری لە نەخۆشییە گوازراوەکاندا، بەپێی پێگەی (سەنتەرەکانی کۆنترۆڵ و ڕێگری لە نەخۆشییەکان - Prevention and Control Disease for Centers)ی ئەمەریکی، دەست شوشتن بەتەنها ئەم کاریگەرییانەی هەیە:

- تووشبوون بە سکچوون بە ڕێژەی ٢٣-٤٠٪ کەم دەکاتەوە.

-سکچوون لەو کەسانەی کە بەرگرییان لاوازە بە ڕێژەی ٥٨٪ کەم دەکاتەوە.

- تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە وەک هەڵامەت لە تێکڕای جڤاک بە ڕێژەی ١٦-٢١٪ کەم دەکاتەوە.

-ئامادەنەبوونی قوتابییان لە قوتابخانە بەهۆی سکچوون و ڕشانەوەوە بە ڕێژەی ٢٩-٥٧٪ کەم دەکاتەوە.[2]

---

(1)www.independent.co.uk/news/world/europe/the-european-countries-that-wash-their-hands-least-after-going-to-the-toilet-a6757711.html

(2) www.cdc.gov/handwashing/why-handwashing.html

www.iqra.ahlamontada.com

بیسمیللاکردن :

هێنانی ناوی خودا لە سەرەتای خواردندا زۆر گرینگە، خۆ ئەگەر یەکێک لەبیری چوو، سوننەتە هەر کاتێک بەبیری هاتەوە بڵێت:

«بسمِ اللهِّ في أوَّلِهِ وآخرِهِ»

هەر وەک پێغەمبەری خودا (دروودی خودای لێبێت) فەرموویەتی:

«إذا أَكلَ أحدُكُم طعامًا فليقُل بِسمِ اللهِّ فإن نَسِيَ أن يقولَ بسمِ اللهِّ في أوَّلِهِ فليقُلْ بسمِ اللهِّ في أوَّلِهِ وآخرِهِ»(١)

واتە «کە یەکێکتان نانی خوارد، با لە سەرەتاکەیدا بڵێت «بسم الله»، خۆ ئەگەر لەبیری چوو با بڵێت «بسمِ اللهِّ في أوَّلِهِ وآخرِهِ»».

ئەوەی کە سوننەتە ئەوەیە کە تەنها لە دەستپێکی نان خواردندا (بیسمیللا) بکرێت، بەڵام «ئەهلی عەزیمەت» هەر بەوەندە دڵیان ئاو ناخواتەوە، بۆ نموونە لەناو ئەهلی تەسەوفدا وا باوە کە لەگەڵ هەر پاروویێکدا بیسمیللایەک دەکەن!

خواردن بە دەستی ڕاست :

لە ئیسلامدا ئەوە زۆر بەهەند گیراوە کە بۆ هەموو کارێکی چاک و پاک دەستی ڕاست بەکاربهێنرێت، بەتایبەتی بۆ خواردن و خواردنەوە. ئەوەتا پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) فەرموویەتی:

«لا يَأْكُلَنَّ أحَدٌ مِنكُم بشِمالِهِ ولا يَشْرَبَنَّ بها فإنَّ الشَّيْطانَ يَأْكُلُ بشِمالِهِ ويَشْرَبُ بها»(٢)

---

(١) حديث صحيح، روته عائشة أم المؤمنين، صحيح ابن ماجه/٢٦٥٩

(٢) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عمر، صحيح مسلم/٢٠٢٠

www.iqra.ahlamontada.com

واته «كه‌ستان به‌ ده‌ستی چه‌پ نه‌خوات و نه‌خواته‌وه‌، چونكه‌ شه‌یتان پێی ده‌خوات و ده‌خواته‌وه‌».

جا كه‌ له‌ ئیسلامدا فه‌رمان دراوه‌ به‌ ده‌ستی ڕاست نان بخورێت، فه‌رمانیش دراوه‌ له‌ كاتی (تاره‌ت) گرتندا ته‌نها ده‌ستی چه‌پ به‌كاربهێنرێت، چونكه‌ بۆی هه‌یه‌ دوای ئه‌وه‌ ده‌ست به‌باشی پاك نه‌كرێته‌وه‌، به‌م جۆره‌ تا ڕاده‌یه‌كی باش ڕێگری ده‌كرێت له‌و نه‌خۆشییانه‌ی له‌ ڕێی پیساییه‌وه‌ ده‌گوازرێنه‌وه‌،[1] كه‌ گرینگترینیان بریتین له‌ (ڤایرۆسی هه‌وكردنی جگه‌ر-جۆری A و E، گرانه‌تا، كۆلێرا، كرم ... هتد).

ئاشكرایه‌ له‌ ڕۆژی مه‌حشه‌ریشدا كه‌ خه‌ڵكی كارنامه‌ (نامه‌ی ئه‌عمال)یان وه‌رده‌گرنه‌وه‌، به‌هه‌شتییان به‌ ده‌ستی ڕاستیان و دۆزه‌خییانیش به‌ ده‌ستی چه‌پیان وه‌ری ده‌گرنه‌وه‌.

خۆراك نه‌خواردن به‌گه‌رمی و فوو لێنه‌كردنی:

خواردن به‌ گڕ و گه‌رمی ئاماده‌ ده‌كرێت، به‌ڵام ناكرێت چۆن له‌سه‌ر ئاگر داده‌گیرێت ئاوا بخورێت. ئاشكرایه‌ كه‌ خواردن و خواردنه‌وه‌ی گه‌رم ده‌بێته‌ هۆی ده‌م و پل سووتان، به‌ڵام هه‌ر به‌وه‌وه‌ ناوه‌ستێت، به‌تایبه‌ت ئه‌گه‌ر دوای خواردن/خواردنه‌وه‌یه‌كی ساردی وه‌ك سه‌هۆڵاو بخورێت/ بخورێته‌وه‌، كێشه‌ی زۆر جددیی ته‌ندروستیی لێده‌كه‌وێته‌وه‌، وه‌ك ئه‌وه‌ی ده‌بێته‌ هۆی دروستبوونی ورده‌ درز له‌ مینای ددان و به‌وه‌ش هه‌ستیاریی ددانه‌كان، تا ده‌گات به‌ شێرپه‌نجه‌، وه‌ك هی سوورێنچك.[2]

---

(1) Faecal oral route

(2) Yawen Chen et al, " Consumption of hot beverages and foods and the risk of esophageal cancer: a meta-analysis of observational studies", BMC Cancer, Published online: Jun 2nd 2015

www.iqra.ahlamontada.com

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) فەرموویەتی:

«أَبرِدوا الطعامَ الحارَّ فإنَّ الطعامَ الحارَّ غيرُ ذي برَكةٍ»[١]

واتە «خواردنی گەرم سارد بکەنەوە، چونکە بەرەکەت لە خواردنی گەرمدا نییە».

ئەبو هورەیرەش (خودا لێی ڕازی بێت) کە شارەزاییەکی زۆر باشی لە وتە و کردەی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)دا هەبووە، دەڵێت:

«لا يُؤكلُ طعامٌ حتى يذهبَ بُخارُه»[٢]

واتە «نابێت خواردن بخورێت تا ئەو کاتەی هاڵاوەکەی دەڕوات».

بەڵام بەداخەوە لای ئێمە وای لێهاتووە خواردن و خواردنەوە بەگەرمی؛ بە یەکێک لە نیشانەکانی پیاوەتی و مەردایەتی دادەنرێت، هەر کەسێک بۆ نموونە ئاوی سارد لە چا بکات تا تۆزێک سارد ببێتەوە، گاڵتەی پێدەکرێت و پێی دەوترێت «دەڵێیت منداڵیت!».

جا وەک ئەبو هورەیرە ئاماژەی پێداوە، دەبێت چاوەڕێ بکرێت هەڵم و هاڵاوەکە خۆی بڕوات نەک ئەوەی بە فوو لێکردن سارد بکرێتەوە. ئەوەتا عەبدوڵای کوڕی عەباسیش (خودا لێیان ڕازی بێت) لە پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)ەوە دەگێڕێتەوە کە قەدەغەی کردووە فوو لە خواردن و خواردنەوە بکرێت:

«نَهَى رسولُ الله (صلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ) عنِ النَّفخِ في الطعامِ والشَّرابِ»[٣]

---

(١) رواه جابر بن عبدالله، السلسلة الصحيحة للألباني/٧٤٨/١، أخرجه الحاكم/٧١٢٥

(٢) حديث صحيح، رواه عن أبي هريرة، السلسلة الصحيحة للألباني/٧٤٨/١

(٣) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عباس، صحيح الجامع للألباني/٦٩١٣

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) قەدەغەی کرد فوو لە خواردن و خواردنەوە بکرێت».

لەناو جەستەی مرۆڤدا هەندێک بەکتریا هەن کە پێیان دەوترێت «بەکتریا سوودبەخشەکان»،[1] ئەم بەکتریایانە لە شوێنی خۆیاندا سوودبەخشن، وەلێ کە دەکەونە شوێنی ترەوە دەبنە هەڕەشە لەسەر تەندروستی، ناودەم یەکێکە لەو شوێنانەی کە زۆرترین ژمارەی لەو بەکتریایانە تێدایە، کە ژمارەیان دەگاتە $١٠^{١٠}$ (واتە دە هەزار ملیار)![2] لەگەڵ هەر فووکردنێکدا ملیۆنان لەوانە دەکەونە ناو خواردنەوە، بۆیە بەتایبەت تاوانە بە فوو خواردن بۆ منداڵ و بەتایبەت هی ساوا سارد بکرێتەوە، چونکە بەو کارە ملیۆنان بەکتریا دەخرێتە ناو خواردن و لەشیانەوە، ئەمە لە کاتێکیشدا کە بەرگرییان لاوازە.

---

(1) Normal flora

(2) www.textbookofbacteriology.net/normalflora_3.html

www.iqra.ahlamontada.com

باش پاروو جوین :

گەدە شوێنی سەرەکیی هەرسکردنی خۆراکە. ئەگەر ئەو پارووەی شۆڕ دەکرێتەوە ناوی باش نەجاورابێت، زۆر ماندوو دەبێت، بەمەش بەدهەرسی و سک ئێشە دەکەوێتەوە. بۆیە دەبێت تا ماوەیەکی باش پاروو لەناو دەمدا بهێڵرێتەوە و پارە پارە بکرێت ئینجا قووت بدرێت. تا پاروویێکیش قووت نەدرێت، دەست بۆ پاروویێکی تر نەبرێت، نەک یەکێک لەناو دەم و یەکێک لەناو دەست بێت و چاویش لەناو قاپ بێت! یەکێک لە هۆیەکانی زۆرخۆریش ئەمەیە، چونکە تۆزێک درەنگ هەواڵی تێربوون دەگات بە مێشک، بۆیە کاتێک بە ماوەیەکی کەم خواردن دەخورێت، زۆر خوراوە و هێشتاش پەیامی تێربوون لە گەدەوە بە مێشک نەدراوە، بەمەش زۆر دەخورێت.

هەڵگرتنەوەی ئەو خواردنانەی دەکەونە خوارەوە:

زۆر جار لە کاتی نان خواردندا بەشێک لە خواردنەکە لە دەست بەردەبێتەوە، لە سوننەتی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) زۆر جەخت لەوە کراوەتەوە کە ئەو خواردنانە هەڵبگیرێنەوە، ئەوەتا فەرموویەتی:

«إذا سقطت لقمةُ أحدِكم فلْيُمِطْ ما بها من الأذى وليأكلْها ولا يدعْها للشيطانِ»[1]

واتە «ئەگەر یەکێکتان پارووێک لە دەستی کەوتە خوارەوە، با ئەوەی کەوتووەتە سەری لای ببات، ئینجا بیخوات و بۆ شەیتانی لێنەگەڕێت».

---

(١) حديث صحيح، رواه العرباض بن سارية، صحيح الجامع للألباني/٦٠٢، أخرجه مسلم/٢٠٣٣

www.iqra.ahlamontada.com

جا هەندێک کەس تانە لەم فەرموودەیە دەدەن کە چۆن دەبێت شتێک بکەوێتە سەر زەوی، بەو پیسییە هەڵبگیرێتەوە و بخورێت. ئەوانە دەبێت یان بێئاگا بن یان خۆ نەبان بکەن لەوەی کە بەپێی سوننەت خواردن بەپێوە ناخورێت و سفرە ڕادەخرێت.

جێبەجێکردنی ئەم سوننەتی هەڵگرتنەوەی خواردنە، بەتایبەت لەم سەردەمەدا زۆر ئاسانە و تەندروستە، کە زۆربەمان لەسەر «سفرەی سەفەری» نان دەخۆین کە پاکە و خواردنەکە پیس نابێت، ئیتر حەیفە بهێڵین هیچ خواردنێک لەسەر سفرە بمێنێتەوە و فڕێ بدرێت.

شوکرانەکردنی خودا :

پێویستە دوای نان خواردن شوکرانەی ئەو خودایە بکرێت کە ئەو ڕۆزییەی بەخشیوە، چونکە ئەوە وەک چۆن نیشانەی پێزانینە، ئاواش دەبێتە هۆی بەدەست هێنانی ڕەزامەندیی خودای گەورە، هەر وەک پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) فەرموویەتی:

«إِنَّ اللهَ لَيَرْضَى عَنِ العَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا»(١)

واتە «خودای گەورە لەو بەندەیە ڕازی دەبێت کە خواردنێکی خوارد یان خواردنەوەیەکی خواردەوە، ستایشی خودای لەسەر بکات».

بۆیە سوونەتە دوای لێبوونەوە لە نان خواردن بوترێت:

«الحمدُ لله الذي أطعمَنا وسقانا، وكفانا وآوانا»(٢)

---

(١) حديث صحيح، رواه أنس بن مالك، صحيح مسلم/٢٧٣٤

(٢) حديث صحيح، رواه أنس بن مالك، صحيح مسلم/٢٧١٥

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «ستایش بۆ ئەو خودایەی کە نان و ئاوی پێداین، کاری بۆ ئاسان کردین و پەنای داین».

دەست شوشتن دوای نان خواردن :

بەهۆی ئەوەی دەشێت لە کاتی نان خواردندا دەست چەور ببێت، دەست شوشتن دوای نان خواردنیش گرینگە، چونکە چەوری سروشتێکی گریسیی هەیە، دەبێتە هۆی جلک و بەرگ پیسبوون و نیشتنی تۆز و میکرۆبیش.

ئەوەش گرینگە بزانرێت کە ئەگەر نینۆک بەباشی نەکرێت، دەست بەباشی پاک نابێتەوە، چونکە نینۆک وەک پەناگەیەک وایە بۆ میکرۆب، وەک چۆن چەکدارێک کە لە شوێنێکی بەردەلان بێت و گاشەبەرد هەبێت خۆی لەپەنای حەشار بدات، زەفەر پێبردنی زۆر زەحمەت دەبێت، نینۆکیش بۆ میکرۆب هەر وایە. بۆیە دەبینین لە ئیسلامدا گرینگییەکی زۆر بە نینۆککردن دراوە، هەر وەک پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەفەرمووێت:

«الفطرةُ خمسٌ: ... وتقليمُ الأظفارِ»(١)

واتە «پێنج شت پاکین: ... لەگەڵ نینۆککردن». بۆیە سوننەت وایە حەفتانە نینۆکەکان بکرێن. بەڵام بەداخەوە دەبینین لەم سەردەمەدا و بەتایبەتیش لای خوشکانمان، نینۆک درێژکردن زۆر باوی سەندووە.

خاڵێکی دیکەی گرینگ کە جێی خۆیەتی ئاماژەی پێبدرێت ئەوەیە کە زۆر پێویستە لە کاتی دەست شوشتن بەتایبەت لە دەرەوەی ماڵ،

---

(١) حديث صحيح، رواه أبو هريرة، متفق عليه، صحيح البخاري/٥٨٨٩ و صحيح مسلم/٢٥٧

www.iqra.ahlamontada.com

سابوونی شل بەکاربهێنرێت نەک هی ڕەق، چونکە لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە زانستییەکانەوە دەرکەوتووە وردەزیندەوەرە نەخۆشخەرەکان لەسەر سابوون دەنیشن و بەم جۆرەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێنەوە.[1]

---

(1) www.cdc.gov/oralhealth/infectioncontrol/faq/hand.htm

www.iqra.ahlamontada.com

ئــاكارەكانی كۆبوونەوە لەســەر خوان

ئاینی پیرۆزی ئیسلام بۆ هەموو كارێک ڕێسا و ڕێنمایی تایبەتی داناوە، بەتایبەت ئەو كارانەی كە پەیوەندییان بە كەسانی ترەوە هەیە، نان خواردنیش بەهۆی ئەوەی زۆر جار چەند كەسێک لەسەر خوانێک كۆ دەبنەوە، بوونی كۆمەڵە ڕێسایەک زۆر گرینگە بۆی، گرینگترین ئەو ڕێكارانەی ئیسلامەتی داوایان دەكات بریتین لەمانە:

تێكنەدانی میزاجی هاوخوانان :

كاتێک كە خەڵكی تر هاوخوانن، زۆر گرینگە قسە و كردەوەیەک نەكرێت میزاجی ئەوانی تر تێكبدات، چونكە نان خواردن پەیوەندییەكی زۆری بە میزاجەوە هەیە، ڕەنگە بە سادەترین قسە و كردارێک، وا لەوانی تر بكرێت ئێڵنجیان بێت و دەست لە خواردن هەڵبگرن، وەک ئەوەی باسی ڕووداوێک یان شتێكی پیس بكرێت. بۆ نموونە ئەگەر مووێک لەناو خواردنەكەدا بێت، زۆر گرینگە بە جۆرێک دەربهێنرێت و بخرێتە لاوە، كە ئەوانی تر نەیبینن و هەستی پێنەكەن.

سەیرنەكردن و خەجاڵەتنەكردنی ئەوانی تر :

وەک پێشەوا غەزالی (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«نابێت مرۆڤ چاوی ببڕێتە هاوخوانان و چاودێریی خواردنیان بكات، چونكە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی شەرم بكەن، بەڵكو دەبێت

www.iqra.ahlamontada.com

چاویان لێبپۆشێت و بەخۆیەوە خەریک ببێت. هەر وەک نابێت بەر لە براکانی دەست لە خواردن هەڵبگرێت تا ئەوان لە شەرمدا خۆیان لە خواردن نەگرنەوە، بۆیە وا باشە لەسەرخۆ بخوات تا ئەوان تێر دەبن. خۆ ئەگەر کەمخۆر بوو، ئەوە با لە سەرەتادا تۆزێک خۆی لە دەست پێکردن دوا بخات تا ئەوان بەتەواوی دەکەونە سەر خواردنەکە، زۆر لە هاوەڵان (خودا لێیان ڕازی بێت) وایان کردووە».[١]

قسەکردن لە کاتی نان خواردندا :

یەکێک لەو شتانەی کە مشتومڕی لەسەرە؛ ئەوەیە کە ئایا دەبێت لە کاتی نان خواردندا قسە بکرێت یان نا، هەندێک جار بیستوومانە وتراوە «سوننەتە لەسەر نان خواردن قسە بکرێت»، هەندێک جاری تریش بەپێچەوانەوەی ئەوەوە بیستوومانە وتراوە «سوننەتە لەسەر نان خواردن قسە نەکرێت»! جا تۆ بڵێیت کامیان ڕاست بێت؟!

هیچ فەرموودەیەکی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لە بەردەستدا نییە تێیدا قسەکردن لە کاتی نان خواردن بە دروست نەزانێت، بەڵام چەند فەرموودەیەکی هەن کە لە کاتی نان خواردندا فەرمووونی، کە ئەمەش دەرخەری ئەوەیە قسەکردن لە کاتی نان خواردنی بە ڕەوا زانیوە.

پێشەوا غەزالییش (خودا لێی ڕازی بێت) لەو بارەیەوە دەڵێت:

«وا باشە لە کاتی نان خواردندا لە قسە کردن نەکەون، چونکە ئەوە خەسڵەتی عەجەمەکانە. بەڵام دەبێت قسەکانیان لەسەر شتی باش بێت و لەسەر بەسەرهاتی پیاوچاکان بێت لەسەر خواردن و شتی تریش».[٢]

---

(١) إحياء علوم الدين، ص ٢٨٤

(٢) إحياء علوم الدين، ص ٢٨٢

www.iqra.ahlamontada.com

لەبەر خۆوە خواردن :

کاتێک خواردنێک لەگەڵ کەسانی تردا بە هاوبەشی دادەنرێت، زۆر گرینگە لەبەر خۆوە بخورێت، نەک دەست بۆ پێشی ئەوانی تر ببرێت. (عومەری کوڕی ئەبو سەلەمە) کە منداڵ بووە و لە ماڵی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)دا بووە، دەگێڕێتەوە کە ڕۆژێک لە کاتی نان خواردندا دەستی بۆ ئەملا و ئەولای قاپەکانی خواردن بردووە، پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) ئامۆژگاریی کردووە و پێی فەرمووە:

«يا غُلَامُ، سَمِّ اللهَ وكُلْ بيَمِينِكَ وكُلْ مِمَّا يَلِيكَ»[1]

واتە «گەنجۆ! بیسمیللا بکە، بە دەستە ڕاستت و لەبەردەمی خۆتەوە بخۆ».

بەڵام بۆ میوە جۆرێکی ترە، چونکە دەشێت میوەیەک کەوتبێتە ڕاستی تۆوە، تۆ حەزت لێی نەبێت. پێغەمبەریش (دروودی خودای لێبێت) کە سەبەتە میوەی بۆ هێنراوە، لەناویدا گەڕاوە و فەرموویەتی:«لەبەر ئەوەی یەک جۆر نییە».[2]

عەیب نەدۆزینەوە لە خواردن:

دەشێت خواردنەکە بێخوێ یان سوێر بێت یان هەر کەموکوڕییەکەی دیکەی هەبێت، گرینگە لەو حاڵەتانەدا دانبەخۆدا بگیرێت و هیچ نەوترێت، چونکە بەپێچەوانەی ئەوەوە بکرێت، ئەوە دەبێتە سووکایەتی بەو کابانەی چەند سەعاتێک خەریکی ئامادەکردنی بووە. دەبێت ئەگەر خواردنەکە خورا بخورێت و ئەگەر نەشخورا نەخورێت. پێغەمبەر

---

(١) حديث صحيح، رواه عمر بن أبي سلمة، صحيح البخاري/٥٣٧٦ و صحيح مسلم /٢٠٢٢

(٢) إحياء علوم الدين، ص ٢٧٥

www.iqra.ahlamontada.com

(دروودی خودای لێبێت) وا بووە، هەر وەک ئەبو هورەیرە (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

«ما عَابَ النبيُّ (صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ) طَعَامًا قَطُّ، إنِ اشْتَهَاهُ أكَلَهُ وإلا تَرَكَهُ»[١]

واتە «پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) هەرگیز عەیبەی لە خواردن نەدەگرت، حەزی لێبووایە دەیخوارد، ئەگەر نا نەیدەخوارد (و قسەی نەدەکرد)».

***

جارێکیان مامۆستایەک لە شاری مەریوانەوە دەچێتە سەردانیی مامۆستا مەلا محەمەدی ناسراو بە مەلای گەورەی خورماڵ. ئەویش میوانداریی دەکات، میوانەکە کە خواردنەکە دەخرێتە بەردەمی و دەبینێت شلە و برنجە بێگۆشت، دەپرسێت «ئەوە بۆ گۆشتی بەسەرەوە نییە؟!»، خانەخوێکەش وەڵامی دەداتەوە «ڕاستە دەڵێن تێر ئاگای لە برسی نییە! ئەو برنجە شەش مانگە نەمانخواردووە، هەڵمان گرتبوو وتمان با بۆ میوانێکی خۆشەویست بێت، کە تۆ هاتیت، وتمان میوانێکی خۆشەویستە با بۆ ئەوی دابنێین!»، میوانەکە سەری سوڕدەمێنێت و دەڵێت «بەخوا تۆ لەوەدا لە ئێمەت بردووەتەوە و نەفست زۆر بەرزە».[٢]

نان خواردن بە دەست :

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) بە دەست نانی خواردووە، واتە بێ کەوچک و چەتاڵ، وردتریش بڵێین بە (پەنجە گەورە-ئەسپێکوژە،

---

(١) حديث صحيح، رواه أبو هريرة، صحيح البخاري/٣٥٦٣

(٢) سەلاحەددین محەمەد بەهائەددین، مامۆستای گەورەی خورماڵ، چاپخانەی گەنج/ ٢٠١٧، ل ١١٢

www.iqra.ahlamontada.com

پەنجەی شایەتمان-دۆشاومژە، پەنجەی ناوەڕاست-زەڕنەقووتە)، هەر وەک پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«كان يأكُلُ بأصابعه الثلاث»(١)

واتە «پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) بە سێ پەنجەی دەستی نانی دەخوارد».

ئەم نەریتە ئێستاش لەنێو عەرەباندا هەر ماوە، کە زۆر گەلانی تر و لەنێویاندا ئێمە گاڵتەیان پێدەکەین. بەلام خۆمان بۆ نموونە دەچینە خواردنگەیەک، بە کەوچک و چەتالانێک نان دەخۆین، کە نازانین چۆن شۆرراون و کێ پێی خواردوون. لە کاتێکدا لە بارەکەی تردا، دەستی خۆتە و دەچیت جوان جوان دەیشۆیت. ئەمە بەتایبەت لەم سەردەمەدا کە نەخۆشییە گوازراوەکان بەربلاون، لەنێویاندا ئەوانەی لە ڕێی دەمەوە دەگوازرێنەوە.

جا ئەوە نییە ئەمە فەرز بێت و بڵێین دەبێت واز لە کەوچک بهێنرێت و بە دەست نان بخورێت، بەلام هەق وایە ڕێ بەخۆ نەدرێت گاڵتە بەو کارە بکرێت، چونکە شتێکە پێشەوامان (دروودی خودای لێبێت) کردوویەتی. هەر وەک هەق وایە هەر هیچ نەبێت لە شوێنە گشتییەکاندا بکرێت بە ئیجباری کە کەوچک و چەتاڵ و پەرداخی سەفەری دابنرێن.

نان خواردن لەسەر زەوی :

عەبدوڵلای کوڕی عەباس (خودا لێی ڕازی بێت) لەبارەی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)ەوە دەڵێت:

«كان يجلِسُ على الأرضِ، ويأكُلُ على الأرضِ»(٢)

---

(١) زاد المعاد، ص ٢٠٣

(٢) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عباس، صحيح الجامع للألباني/٤٩١٥

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «لەسەر زەوی دادەنیشت و هەر لەسەر زەویش نانی دەخوارد».

ئەنەسی کوڕی مالیکیش (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«ما عَلِمْتُ النبيَّ (صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ) أكَلَ علَى سُكْرُجَةٍ قَطُّ ولَا خُبِزَ له مُرَقَّقٌ قَطُّ ولَا أكَلَ علَى خِوَانٍ قَطُّ، قيلَ لِقَتَادَةَ: فَعَلَامَ كَانُوا يَأْكُلُونَ؟ قالَ: علَى السُّفَرِ»[1]

واتە «نەمزانیوە پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) هەرگیز لە قاپی بچکۆلەدا نانی خواردبێت، یان نانی تەنکی بۆ کرابێت یان لەسەر مێز نانی خواردبێت، لێیان پرسی ئەی لەسەر چی نانیان دەخوارد؟ وتی: لەسەر سفرە».

پێشەوا غەزالی (خودا لێی ڕازی بێت)یش لەو بارەیەوە دەڵێت:

«وا باشە خواردن لەسەر سفرەیەک دابنرێت لەسەر ئەرز، چونکە ئەمە زیاتر لە کرداری پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)ەوە نزیکە نەک ئەوەی لەسەر شتێک بخورێت. پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) کە خواردنێکی بۆ بهاتایە، لەسەر ئەرز دایدەنا، ئەمە لە خاکەڕایی نزیکترە».

نان خواردن بە دانیشتن لەسەر ئەرزەوە، لە ڕووی تەندروستیشەوە سوودی هەیە، چونکە لەو بارەدا پەستانێک لەسەر بۆشایی سک و بەو هۆیەشەوە گەدە دروست دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی توانای لەخۆ گرتنی گەدە بچووک ببێتەوە. بەم جۆرە نان خواردن بەو شێوەیە بەتایبەت بۆ ئەوانە بەسوودە کە دەیانەوێت کەم بخۆن تا لاواز ببنەوە.

نان خواردن لەسەر زەوی بووە بە کەلەپووری خەڵکی خۆرهەڵاتی، هیندییەکان و ژاپۆنییەکانیش هەر ئەو جۆرە بەپەسەند دەزانن و زۆربەیان پەیڕەویی لێدەکەن. لای خۆشمان و لە خواردنگەکاندا، دوای ئەوەی بەهۆی

---

(١) حديث صحيح، رواه أنس بن مالك، صحيح البخاري/٥٣٨٦

www.iqra.ahlamontada.com

چوونە ژێر کاریگەریی کلتووری خۆرئاوایی وای لێهاتبوو لە مێز و کورسی زیاتر شوێنێک نەمابوو بۆ نان خواردن، زۆر جار تێبینی دەکرێت خەریکە لە خواردنگەکان سەکۆ بۆ دانیشتن لەسەر چیچکان ڕەواج پەیدا دەکاتەوە.

پاڵنەدانەوە لە کاتی نان خواردندا :

ئەمە جگە لەوەی لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە نیشانەی خۆبەگەورە زانینە و هەر بۆیە گونجاو نییە، لە ڕووی تەندروستییشەوە کارێکی گونجاو نییە، چونکە ئەگەری خواردن پەڕینە سینگ زیاد دەکات.

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) فەرموویەتی: «لا آكُلُ مُتَّكِئًا»(١)

واتە «من بە پاڵدانەوەوە نان ناخۆم»

هەر وەک فەرموویەتی:

«آكُل كما يأكُلُ العبدُ، وأجلِسُ كما يجلسُ العبدُ، فإنَّما أنا عبدٌ»(٢)

واتە «من وەک کۆیلە نان دەخۆم و وەک کۆیلەش دادەنیشم، چونکە منیش کۆیلە (ی خودام)».

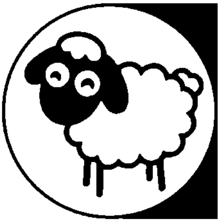
---

(١) حديث صحيح، رواه وهب بن عبدالله السوائي أبو جحيفة، صحيح البخاري/٥٣٩٨

(٢) حديث صحيح، رواه يحيى بن أبي كثير، صحيح الجامع للألباني/٨

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com



بەرەکەت و قوربـــانی

بـــــەرەکەت :

زۆر کەس گلە لەوە دەکەن کە «بۆ بەرەکەت نەماوە؟ بۆ هەر دەخۆین و تێر نابین؟!»، وە نەبێت ئەم گلەیە نوێ بێت، لە سەردەمی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)یشدا هەر هەبووە، ڕۆژێک چەند هاوەڵێک دەچنە لای پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) و پێی دەڵێن:

«يا رسولَ اللهِّ إنَّا نأكلُ ولا نَشبعُ، قالَ: فلعلَّكُم تأكُلونَ متفرِّقينَ؟ قالوا: نعَم، قالَ: فاجتَمعَوا على طعامِكُم واذكُروا اسمَ اللهِّ علَيهِ يبارَكْ لَكُم فيهِ»[1]

واتە «(وتمان:) ئەی پێغەمبەری خودا! ئێمە هەر چەند نان دەخۆین تێر نابین. فەرمووی: دیارە بەجیا نان دەخۆن؟ وتمان: بەڵێ. فەرمووی: ئیتر پێکەوە نان بخۆن و ناوی خودای لە سەر بێنن، خودا بەرەکەتتان بۆ دەخاتە ناوییەوە».

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لە فەرموودەیەکی تریشیدا دەفەرمووێت:

«كلوا جميعًا ولا تفرَّقوا، فإنَّ البركَةَ في الجماعةِ»[2]

---

(١) حديث حسن، رواه وحشي بن حرب، صحيح ابن ماجه/٢٦٧٤

(٢) رواه عمر بن الخطاب، صحيح الجامع للألباني/٤٥٠١، أخرجه ابن ماجه/٣٢٨٧

www.iqra.ahlamontada.com

واتـــه «پێکه‌وه نان بخۆن و لێک جیا مه‌بنه‌وه، چونکه به‌ره‌که‌ت له پێکه‌وه‌بیدایه».

کاتی خۆی که‌س بوێریی ئه‌وه‌ی نه‌بوو له به‌ر چاوی خه‌ڵکی- به‌تایبه‌ت منداڵان- شتێک بخوات و به‌شیان نه‌دات، ده‌وترا «ماره‌که‌یان دێته ملم!»، به‌ڵام کوا ئه‌و ڕۆژانه؟! ئێستا له سه‌رده‌مێکدا ده‌ژین هه‌ر که سفره ده‌ڕازێنرێته‌وه، به‌ر له‌وه‌ی ده‌ست بۆ خواردن ببرێت، ده‌وترێت «بوه‌ستن، که‌س ده‌ستی بۆ نه‌بات، با ڕه‌سمێکی بگرین»، ئینجا وێنه‌که له تۆڕه کۆمه‌ڵایه‌تییه‌کان پۆست ده‌کرێت، پاشان ڕێ ده‌درێت به ده‌ست بۆ بردنی! بێئه‌وه‌ی حیساب بۆ ئه‌وه بکرێت که خه‌ڵکێک ده‌یبینێت ڕه‌نگه نه‌توانێت خواردنی وا بخوات، ئیتر ده‌بێت هه‌ست به چی بکات؟! جا ئیتر به‌ره‌که‌ت له کوێوه بێت؟!

خواردن و پێکه‌وه کۆبوونه‌وه له سه‌ری ڕۆڵی زۆری هه‌یه له دروستکردن و به‌هێزکردنی په‌یوه‌ندیی کۆمه‌ڵایه‌تیدا، وه‌ک (گیادا دی لاورێنتیس)ی شێف و نووسه‌ر و ڕاگه‌یاندکاری ئیتاڵی-ئه‌مه‌ریکی ده‌ڵێت: «خواردن خه‌ڵکی ئاست جیاواز ده‌گه‌یه‌نێته یه‌ک، بۆیه خۆراک ده‌داته جه‌سته و گیانیش، له‌وه‌وه ئه‌وینی ڕاستییه». له ئیسلامیشدا په‌یوه‌ندیی کۆمه‌ڵایه‌تی یان به گوزارشته دینییه‌که (سیله‌ی ڕه‌حم) زۆر جه‌ختی له‌سه‌ر ده‌کرێته‌وه، بۆیه داوه‌ت و داوه‌تکارییش پێگه‌ی گرینگی هه‌یه، له‌به‌ر ئه‌وه‌یه پێغه‌مبه‌ر (دروودی خودای لێبێت) هانی موسڵمانان ده‌دات که به‌رچاوته‌نگ نه‌بن و به‌رده‌وام خه‌ڵکی بانگهێشت بکه‌ن بۆ سه‌ر سفره و خوانیان و نه‌ترسن له‌وه‌ی به به‌شکردنی له‌گه‌ڵ خه‌ڵکیدا خواردنیان به‌ش نه‌کات:

«طَعامُ الواحِدِ يَكْفِي الاثْنَيْنِ وطَعامُ الاثْنَيْنِ يَكْفِي الأَرْبَعَةَ»(١)

---

(١) حديث صحيح، رواه جابر بن عبدالله، صحيح مسلم/٢٠٥٩

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «خواردنی کەسێک بەشی دووان دەکات، خواردنی دوو کەسیش بەشی چواران دەکات».

خۆ ئەگەر خواردنەکەش کەم بوو، ئامۆژگاری دەکات کە زۆر بکرێت، بەرەکەت لەوەدایە زۆر کەس لەگەڵتدا بخوات نەک زۆر بخۆیت! هەر وەک دەفەرمووێت:

«إذا طبختُم اللحمَ فأكثروا المرقَ فإنَّه أوسعُ وأبلغُ للجيرانِ»(١)

واتە «ئەگەر گۆشتتان لێنا، ئاوەکەی زۆر بکەن، چونکە بەوە زیاتر دەبێت و باشتر بەشی دراوسێش دەکات».

پێغەمبەر (درودی خودای لێبێت) خواردندانە خەڵکیی بە یەکێک لە ڕێگاکانی چوونە بەهەشت داناوە، هەر وەک دەفەرمووێت:

«يا أيُّها النَّاسُ أفشوا السَّلامَ وأطعِموا الطَّعامَ وصِلوا الأرحامَ وصلُّوا باللَّيلِ والنَّاسُ نيامٌ تدخلوا الجنَّةَ بسَلامٍ»(٢)

واتە «خەڵکینە! سەلام ببەخشنەوە، نانی خەڵکی بدەن، سیلەی ڕەحم بەجێ بگەیەنن، لە شەودا و لە کاتێکدا کە خەڵکی نوستوون نوێژ بکەن، ئیدی بەئاسانی دەچنە بەهەشت».

هەڕەشەیەکی گەورەشی لەوانە کردووە کە دروشمیان «ئۆخەی ئۆخەی هەر کەس بۆ خۆی»یە:

«ليس المؤمنُ بالذي يشبعُ وجارُه جائِعٌ إلى جنبَيْهِ»(٣)

---

(١) حديث حسن، رواه جابر بن عبدالله، أخرجه أحمد/١٥٠٧٢

(٢) حديث صحيح، رواه عبدالله بن سلام، صحيح ابن ماجه/٢٦٤٨

(٣) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عباس، صحيح الجامع للألباني/٥٣٨٢

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «موسڵمان (ی تەواو) نییە ئەوەی کە خۆی تێرە و دراوسێی ئەملا و ئەولاشی برسین».

بەم جۆرە تێریک ئاگای لە برسی نەبێت، سیفەتی موسڵمانێتیی زۆر بەسەردا ناچەسپێت، بۆیە یەکێک لە سیفەتەکانی موسڵمان میوانداریکردنی خەڵکییە، ئەوەتا پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەفەرموویێت:

«لا خيرَ فيمن لا يُضيفُ»[١]

واتە «خێری نییە ئەوەی میوانداریی خەڵکی نەکات».

ئەنەسی کوڕی مالیکیش (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«كلُّ بَيتٍ لا يَدخُلُه ضيفٌ لا تَدخُلُه الملائِكَةُ»[٢]

واتە «هەرماڵێک میوانی تێنەچێت فریشتەشی تێناچێت».

نانبدەیی لای پێغەمبەرانی پێشووش هەر ئاوا پێگەی گرینگی هەبووە، بۆ نموونە ئیبراهیم پێغەمبەر (سەلامی خودای لێبێت) ئەگەر بیویستایە نانێک بخوات، میلێک تا دوو میل دوور دەکەوتەوە بۆ ئەوەی یەکێک بدۆزێتەوە نانی لەگەڵدا بخوات، بۆیە بە «باوکی میوانان» ناسرابوو.[٣]

لە ئیسلامدا بە بۆنە و بێ بۆنە میوانداری دەکرێت، (محمد بن طولون) لە کتێبی (فص الخواتم) شانزە جۆر خواردندانی ژماردووە،[٤] کە تا ئێستاش بەشێکیان لەناو موسڵماناندا و لای خۆشمان تا ڕاددەیەکی زۆر باویان هەر ماوە، کە دیارترینیان ئەمانەن:

---

(١) حديث حسن، رواه عقبة بن عامر، الجامع الصغير للسيوطي/٩٨٦٤

(٢) إحياء علوم الدين، ص ٢٩٤

(٣) إحياء علوم الدين، ص ٢٩٤

(4) www.akhbarelyom.com/news/newdetails/2624092/1/16

www.iqra.ahlamontada.com

١- الوليمة: خواردنی زەماوەند

٢- الخُرس: بە بۆنەی منداڵبوونی ژن، بۆ سەلامەتیی ژنەکە

٣- العقيقة: کە لای خۆمان (حەوتم)ی پێدەوترێت، لە حەوتەم ڕۆژی تەمەنی منداڵدا

٤- الوکيرة: بەبۆنەی خانوو دروستکردنەوە

٥- الوضيمة: لە کاتی بەسەردا هاتنی موسیبەتی وەک مردن

٦- النقيعة: هاتنەوە لە گەشت

٧- العذير: بەبۆنەی منداڵ سوننەتکردنەوە

٨- الحذاقة/ التحلية: بەبۆنەی خەتمکردنی قورئانەوە

٩- القِرى: خواردن بۆ میوان

١٠- الإملاك: بەبۆنەی ژن مارەکردنەوە

جا میواندارییکردنیش لە ئیسلامدا وەک هەر شتێکی دیکە کۆمەڵێک ئادابی تایبەت بە خۆی هەیە:

- نابێت خزم و کەسانی نزیک فەرامۆش بکرێن، چونکە ئەوە دەبێتە هۆی هەست بریندارکردنیان و پچڕانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی.

- هەژاران لەبیر نەکرێن، پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەفەرموێت:

«شَرُّ الطَّعَامِ طَعَامُ الوَلِيمَةِ يُدْعَى لَهَا الأغْنِيَاءُ ويُتْرَكُ الفُقَرَاءُ»(١)

واتە «خراپترین خواردنی زەماوەند ئەو خواردنەیە کە دەوڵەمەندی بۆ بانگ دەکرێت و هەژار پشتگوێ دەخرێت».

---

(١) حديث صحيح، رواه أبو هريرة، صحيح البخاري/٥١٧٧

www.iqra.ahlamontada.com

- نابێت مەبەستی لە داوەتەکە شانازیکردن بێت، بەڵکو ڕاکێشانی دڵی براکانی و پەیڕەوکردن بێت لە سوننەتی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لە نانبدەیی و خۆشی خستنە دڵی باوەڕدارانەوە، هەر وەها پێویستە کەسێک بانگ نەکات کە بزانێت بۆی زەحمەتە بەدەم داوەتەکەوە بچێت، یان ئەو کەسە ببێتە هۆی ناڕەحەتکردنی داوەتکراوانی تر. پێویستە تەنها کەسانێک داوەت بکات کە خۆشحاڵ بن بەو داوەتە، (سوفیان) دەڵێت: هەر کەسێک کەسێک داوەت بکات کە خۆشحاڵ نەبێت بەو داوەتکردنە، ئەوە گوناهێکی لەسەرە، خۆ ئەگەر دەوەتکراوەکە بەدەمەوە هات ئەوە دوو گوناهی لەسەرە، چونکە وای لێدەکات بە نابەدڵییەوە نانەکە بخوات.[1]

- نابێت زۆر لەخۆ بکرێت و قەرز بکرێت بۆ میوان، دەبێت چی هەیە ئەوە بخرێتە بەردەم میوان. هەندێک لە زانایانی پێشین لەبارەی زۆر لەخۆکردنەوە دەڵێن: «ئەوەیە خواردنێک بدەیتە میوان کە خۆت نەتبێت ڕۆژانە بیخۆیت». یەکێک دەگێڕێتەوە: چووینە لای جابری کوڕی عەبدوڵلا، نان و سرکەی بۆ هێناین و وتی: «ئەگەر زۆر لەخۆکردنمان لێقەدەغە نەکرایە، زۆرم لەخۆم دەکرد بۆتان». (سەلمان) دەڵێت: «پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) فەرمانی پێکردین زۆر لەخۆ نەکەین بۆ میوان، چیمان هەبوو ئەوە بخەینە بەردەمی». لە یوونس پێغەمبەریشەوە (سەلامی خودای لێبێت) دەگێڕرێتەوە کە میوانداریی چەند کەسێکی کردووە، هەندێک نان و سەوزەی داونەتێ و پێی وتوون: «ئەگەر خودای گەورە نەفرەتی لەو کەسانە نەکردایە کە زۆر لەخۆ دەکەن، ئەوە زۆرم لەخۆ دەکرد و شتی باشترم بۆ دادەنان». ئەنەسی کوڕی مالیک (خودا لەو و لە هاوەڵانی تریش ڕازی بێت) دەڵێت: «نازانم کامیان گوناهبارترن، ئەو کەسەی ئەوەی پێشکەشی دەکرێت بە کەم لێی دەڕوانێت یان ئەو کەسەی ئەو شتەی هەیەتی بە کەمی دەزانێت بیخاتە بەر میوان»».[2]

---

(١) إحياء علوم الدين، ص ٢٩٥

(٢) إحياء علوم الدين، ص ٢٨٩-٢٩٠

www.iqra.ahlamontada.com

ئەم مەسەلەی زۆرلەخۆکردنە، یەکێکە لە گرینگترین ئەو هۆیانەی بووەتە هۆی نەمانی داوەت و میوانداری، چونکە هەر شتێک گران کرا، بەگرانی دەکرێت!

- سەرنەکردن بە ماڵێکدا بێ داوەت کران و زوو بەجێ هێشتنی ماڵەکە هەر دوای نان خواردن، خودای گەورە دەفەرمووێت:

﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لاَ تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلاَّ أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ غَيْرَ نَاظِرِينَ إِنَاهُ وَلَكِنْ إِذَا دُعِيتُمْ فَادْخُلُوا فَإِذَا طَعِمْتُمْ فَانْتَشِرُوا وَلاَ مُسْتَأْنِسِينَ لِحَدِيثٍ إِنَّ ذَلِكُمْ كَانَ يُؤْذِي النَّبِيَّ فَيَسْتَحْيِي مِنْكُمْ وَاللهُ لاَ يَسْتَحْيِي مِنْ الْحَقِّ﴾(١)

واتە «ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە! مەچنە ماڵەکانی پێغەمبەر مەگەر ڕێتان پێدرابێت بۆ ئەوەی بڕۆن خۆراکێک بخۆن بە مەرجێک کە چوون خواردنەکە پێگەیشتبێت و ئامادە بێت، چاوەڕوان مەبن پێبگات، بەڵام کە بانگ کران و (فەرمووو)تان لێکرا، بڕۆنە ژوورەوە، کە خواردنەکەشتان خوارد بڵاوەی لێبکەن و مەمێننەوە شانی لێدابدەن بۆ قسە و گفتوگۆکردن. بێگومان ئەمە ئازاری دڵی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەدات و ئەویش شەرمتان لێدەکات پێتان بڵێت: فەرمووون هەستن بڕۆن، بەڵام خودا شەرمی پێنایەت قسەی ڕاست بکات و چی ڕاستە ئەوە بڵێت».

- کاتێک یەکێک داوەتی خواردن دەکرێت، ئەرکە لەسەر شانی بەدەم داوەتەکەوە بچێت، هەروەک پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەفەرمووێت:

«ومَن تَرَكَ الدَّعْوَةَ فقَدْ عَصَى اللهَ ورَسوله (صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ)»(٢)

واتە «هەر کەسێک بەدەم داوەتەوە نەچێت، ئەوە سەرپێچیی خودا و پێغەمبەرەکەیی کردووە».

---

(١) الأحزاب/٥٣

(٢) حديث صحيح، متفق عليه، صحيح البخاري/٥١٧٧ و صحيح مسلم/١٤٣٢

www.iqra.ahlamontada.com

بێگومان ئەمە بەو مەرجەی ئەو داوەتە سەرپێچیی فەرمانەکانی خودای تێدا نەکرێت، کە ئەو کاتە حوکمەکە پێچەوانە دەبێتەوە.

تەنانەت ئەگەر کەسە داوەتکراوەکە بەڕۆژووش بێت، هەر دەبێت بەدەم داوەتەکەوە بچێت، نابێت خۆی بەدوور بگرێت لەبەر ئەوەی بەڕۆژووە، بەڵکو پێویستە ئامادە ببێت و ئەگەر برا خاوەن ماڵەکەشی پێی خۆش بوو ڕۆژووەکەی بشکێنێت، با بیشکێنێت و چاوەڕوانی پاداشتیش بێت لەوەی مەبەستی لە ڕۆژوو شکاندنەکەی دڵخۆشکردنی براکەی بووە، بێگومان ئەمە بۆ ڕۆژووی سوننەت. پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) بە کەسێکی وتووە کە بە بیانووی بەڕۆژووبوونەوە نەیویستووە بەدەم داوەتێکەوە بچێت: «براکەت ئەوەندە خۆی بۆت ماندوو کردووە تۆش دەڵێیت بەڕۆژووم؟!».[1]

قــوربــانی :

ئاشکرایە قوربانیکردن لە ئیسلامدا پێگەیەکی گرینگی هەیە، خودای گەورە دەفەرموێت:

﴿فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ﴾[2]

واتە «دەی تۆش نوێژ بکە بۆ خودای خۆت و قوربانیی بۆ بکە».

جا ئەگەرچی قوربانی لە پێناوی خودا و بۆ خودا دەکرێت، بەڵام ئەوەی لێی سوودمەند دەبێت هەژارانن، خودای گەورە دەفەرموێت:

﴿فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ﴾[3]

---

(١) إحياء علوم الدين، ص ٢٩٧

(٢) الكوثر/٢

(٣) الحج/٢٨

www.iqra.ahlamontada.com

واته «(له‌و قوربانییه‌ی له ڕۆژانی حه‌جدا ده‌یکه‌ن) خۆتان لێی بخۆن و خۆراکی که‌سانی نه‌داری هه‌ژاریشی لێبده‌ن».

حه‌نه‌فییه‌کان و حه‌نبه‌لییه‌کان پێیان وایه که ده‌بێت گۆشتی قوربانی بکرێت به سێ به‌شه‌وه: به‌شێک بۆ خۆ و به‌شێک بۆ هه‌ژار و به‌شێکیش بۆ دیاری، شافیعییه‌کانیش پێیان وایه به‌شێکی که‌می لێهه‌ڵده‌گیرێت و زۆرییه‌که‌ی به‌سه‌ر خه‌ڵکی هه‌ژاردا دابه‌ش ده‌کرێت. به‌م جۆره هه‌ژاران له‌ناو دونیای ئیسلامیدا، هه‌ر هیچ نه‌بێت ساڵێی جارێک که جه‌ژنی قوربانه تێر به سک گۆشت ده‌خۆن. ڕه‌نگه که‌سانێک هه‌بن ئه‌مه زۆر به گه‌وره و گرینگ نه‌زانن، به‌ڵام ئه‌گه‌ر ده‌زانن حاڵی هه‌ژارانی وڵاتانی ناموسڵمان چۆنه؟! جارێکیان ده‌سته‌یه‌ک له پزیشکان له تورکیاوه ده‌چن بۆ ئه‌فریقا، له‌وێ قوربانی ده‌که‌ن، له‌و کاته‌دا چه‌ند ژنێک دێن سه‌تڵ پڕ ده‌که‌ن له خوێنه‌که و ده‌یبه‌ن، کاتێک قوربانیکه‌ره‌کان ده‌پرسن «ئه‌و خه‌ڵکه ئه‌و خوێنه‌یان بۆ چییه و چیی لێده‌که‌ن؟»، ده‌ته‌زن کاتێک ئه‌م وه‌ڵامه وه‌رده‌گرنه‌وه «ئه‌و خوێنه ده‌به‌ن وشکی ده‌که‌نه‌وه و له چێشتی ده‌که‌ن».[1] ئه‌مه‌ش له‌به‌ر ئه‌وه‌ی که گۆشتیان پێناکرێت و ناتوانن تامی بکه‌ن، ئیتر به‌و جۆره له ڕێی خوێنه‌وه خۆیان و منداڵانیان هه‌ست به تام و بۆنی گۆشت ده‌که‌ن!

(قانع)ی شاعیر له یه‌کێک له دێیه‌کانی مه‌ریوان ده‌بێت، ڕۆژێک ژنێک ده‌چێته لای هاوسه‌ره‌که‌ی و ده‌ڵێت: بووکێکم بێزوو به گۆشت ده‌کات و ده‌مێکه نه‌یخواردووه، زۆر لاواز بووه و شه‌و له حه‌سره‌تا خه‌وی لێناکه‌وێت، بزانه به مامۆستا بڵێ ئه‌گه‌ر مریشکێکی ماڵه دراوسێمان بدزم و به‌هار که‌ره بفرۆشم حه‌قه‌که‌یان بده‌مه‌وه ده‌بێت؟ هاوسه‌ره‌که‌ی بۆ مامۆستای ده‌گێڕێته‌وه، ئه‌ویش ده‌ڵێت با دوو ڕۆژ له‌سه‌رم بوه‌ستن.

---

(1) Metin Toprakoğlu, Türkiye'den doctor geldi, Kaynak yayınları, Sayfa 132

www.iqra.ahlamontada.com

کوڕێکی گەنج بانگ دەکات، دەڵێت ئێوارە وەرە مزگەوت و لەبەرچاوی خەڵکی ئەم کاغەزە بدە دەستم، بەس هیچ بە کەس نەڵێیت! کوڕە بۆ نوێژی ئێوارە لەناو جەماعەتدا کاغەزەکە دەداتە دەستی، ئەویش چاوێکی پێدا دەگێڕێت و دەڵێت: خەڵکینە! شێخ خەوی بینیوە، بەلایەک بەڕێوەیە، بۆیە هەر کەسە و چیی لەدەست دێت لە خێر و چاکە، با بیکات بۆ دەفعی ئەو بەلایە. جا ئێستا هەر کەسە و بەپێی توانا چ سەرە ئاژەڵێکی هەیە، ناوی خۆی و ئاژەڵەکە دەنووسین، بەیانی بیهێننە مزگەوت سەری دەبڕین.

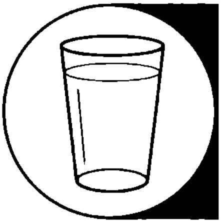
ئیتر دەبێتە گریە و شیوەنێک ئەوسەری دیار نەبێت! هەر کەسە و ناوی خۆی و سەرە ئاژەڵ تۆمار دەکات. ڕۆژی دواتر هەموویان دەیانهێننە مزگەوت، سەریان دەبڕن و گۆشتەکانیان بەسەر خەڵکی ئاوایی و تەنانەت ئاواییەکانی دەوروبەریش دەبەخشنەوە.

هاوسەرەکەی مامۆستا یەکسەر شک دەکات ئەمە دەستی قانعی تێدایە! دەڵێت چەند ڕۆژێک دواتر پیرەژنەکەم بینییەوە وتی: بەهۆی ئەو خێرەوە بوکەکەم بووژاوەتەوە، بەخوا لە حەسرەتا ٣-٤ پلە گۆشتی هەر بەخاوی خوارد، بایی ٢-٣ سەر حەیوان گۆشتمان بۆ هاتبوو![1]

---

(١) ئەحمەد نەزیری، زایەڵەی زرێبار، پەخشانگای نیشتمان- سنە، ٢٧١٧ی کوردی، چاپی یەکەم، ل ٩٥

www.iqra.ahlamontada.com



ئـــــــــاو

لە کوردەواریدا دەوترێت «ئاو و ئاوەدانی»، ئەمە بۆ پیشاندانی پێویستی و گرینگیی ئاوە لە بنیاتنانی ئاوەدانیدا. جا ئاو چەند گرینگە بۆ ئاوەدانی؛ ئەوەندەش گرینگە بۆ تەندروستی، بۆیە جێی خۆیەتی بشوترێت «ئاو و تەندروستی»!

ئاو پێکهاتەی سەرەکیی گشت زیندەوەرانە، هەر لە مرۆڤەوە تا دەگات بە ئاژەڵ و ڕووەک و تەنانەت میکرۆبیش، ئەوەتا خودای گەورەش دەفەرمووێت:

﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾(١)

واتە «هەموو شتێکی زیندوومان لە ئاو دروست کردووە».

ئاو لە گەردوونیشدا پێگەیەکی گرینگی هەیە، ٧١٪ی ڕووی زەوی پێکدەهێنێت، ڕەنگە شینەکەی ئاسمانیش هەر بەهۆی ڕەنگدانەوەی ئەو ئاوە زۆرەی زەریاکانە، چونکە ئاسمان بۆشاییە و تاریکە، بۆیە ڕەشە، بەڵام کە تیشکی خۆر لە ڕووی زەریاکان دەدات و دەشکێتەوە، بەرگەهەوای زەوییش وەک ئاوێنەیەک ئەو تیشکە دەداتەوە زەوی. کەواتە ئەگەر ئاو نەبووایە، ڕووی ئاسمانیش ئاوا جوان نەدەبوو و ڕەشێکی

---

(١) الأنبياء/٣٠

www.iqra.ahlamontada.com

قەترانی دەبوو! هەرچی لە جەستەی مرۆڤیشە، ڕەنگە هەر ئەوە بەس بێت بۆ زانینی گرینگیی ئاو کە ٦٠٪ی جەستە پێکدەهێنێت. بەم جۆرە کەسێک کێشی ٧٥ کیلۆگرام بێت، دەکات ٤٥ کیلۆگرام لێی بەس ئاوە!

جەستە ڕۆژانە بڕێکی زۆر ئاو فڕێ دەداتە دەرەوە، بە جۆرێک تەنها لە ڕێی میزەوە نزیکەی لیتر و نیوێک دەردەداتە دەرەوە، ئەمە جگە لەو ئاوەی لە ڕێی پیسایی، عارەقە، هەناسە و پێستەوە فڕێی دەدات، کە تێکڕا ٢,٦ لیتر دەکات. جا دەبێت ئەم لەدەستچوونی ئاوە قەرەبوو بکرێتەوە. ئەو ئاوەی لە ڕێی خواردنەوە وەردەگیرێت ٢٠٪ی زیاتری بڕی پێویست ناکات، کەواتە ٢ لیتر دەمێنێتەوە. بەم جۆرە دەبێت لە کەسانی هەراشدا، پیاوان ٢,٥ (دە پەرداخ) و ژنانیش ٢ لیتر (٨ پەرداخ) ئاو بخۆنەوە. هەرچی ژنانی دووگیانیشە، ئەوە دەبێت ٧٠٠ میللیلیتر (کە دەکاتە نزیکەی سێ پەرداخ) لەوە زیاتر ئاو بخۆنەوە (کە پێکڕا دەکاتە ١١ پەرداخ).[1] باشترین نیشانەش بۆ ئەوەی بزانرێت جەستە وەک پێویست تێرئاو بووە یان نا، ڕەنگی میزە، کە دەبێت ڕەنگی لە هی ئاوەوە نزیک بێت، چەند تۆختر بێت، ئەوەندە زیاتر وشکبوونەوە و بێئاوی دەگەیەنێت.

هەموومان دەزانین ئاو بێڕەنگ و بێتام و بێبۆنە، بەڵام ڕەنگە زۆربەمان نەزانین حیکمەت لەوە چییە و ئەگەر وا نەبووایە چی دەبوو؟ زۆر شت دەبوو! چونکە ئاو وێڕای ئەوەی لە نزیکەی هەموو شتێکدا هەیە، بەڵام بەهۆی ئەو تایبەتمەندییانەیەوە کاریگەریی نییە لەسەر ڕەنگ و تام و بۆنی هیچیان، وا نەبووایە؛ هەموو ئەو شتانە ڕەنگ و تام و بۆنیان لەیەک دەچوو!

---

(1) European Food Safety Authority, Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary reference values for water, Parma, Italy, EFSA Journal, 2010, Vol 8, No 3

www.iqra.ahlamontada.com

سوننەتی پێغەمبەر (د.خ) لە ئاو خواردنەوەدا :

- حەزی لە خواردنەوەی ئاوی سارد بووە، هەر وەک دایکە عائیشە (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

«كانَ أحبُّ الشرابِ إلى رسولِ الله (صلَّى اللهُ عليه وسلَّم) الحُلْوَ البارِدَ»[١]

واتە «خۆشترین خواردنەوە لای پێغەمبەری خودا (دروودی خودای لێبێت) ئاوی شیرینی سارد بوو»، کە مەبەست لە ئاوی شیرین ئاوی سازگاری ڕووبار و بیرە.[٢]

لە ڕووی زانستییەوە باشترین شت بۆ تینوێتی شکاندن ئاوی ساردە، هەم زووتر و زیاتر تینوێتی دەشکێنێت، هەم چێژیش دەبەخشێت.[٣] بەڵام وەک پێشتر ڕوونمان کردەوە، نابێت دوای خواردنەوەی ئاوی سارد یەکسەر خواردن یان خواردنەوەی گەرم بخرێتە دەمەوە.

- بەکردەنی ڕێنماییی ئەوەی داوە ئاوێک بخورێتەوە کە ماوەیەک مابێتەوە، وەک جابری کوڕی عەبدوڵڵا (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

ڕۆژێکی زۆر گەرم بوو، پێغەمبەر (درودی خودای لێبێت) لەگەڵ یەکێک لە هاوەڵان چووە باخی کابرایەکی ئەنساڕی و پێی فەرموو:

«إن كانَ عندَكَ ماءٌ باتَ في شَنٍّ فاسقِنا وإلَّا كرَعنا»[٤]

واتە «ئەگەر ئاوت لایە شەو لە کوندەدا مابێتەوە، بماندەرێ تا بیخۆینەوە، ئەگەر نا دەم دەخەینە ئاوەکەوە (بێ بەکارهێنانی دەست دەیخۆینەوە)».

---

(١) حديث صحيح، روته عائشة أم المؤمنين، أخرجه النسائي/٦٨٤٤ و أحمد/٢٤١٠٠

(٢) زاد المعاد، ص ٢٠٨

(3) Ronald Eccles et al, "Cold pleasure. Why we like ice drinks, ice-lollies and ice cream, Appetite, Volume 71, 1 December 2013, Pages 357-360

(٤) حديث صحيح، رواه جابر بن عبدالله، صحيح ابن ماجه/٢٧٨٧

www.iqra.ahlamontada.com

حیکمەتی ئەمە بۆ ئەو کاتە لەوەدا بووە کە بە مانەوەی ئاو بۆ ماوەیەک، ئەو خڵت و خۆڵەی لە کاتی دەرهێنان لە بیردا یان تێپەڕینی بە جۆگەلەدا تێکەڵی دەبێت، بنیشێت. ئەمە بۆ ئێستاش هەر کارێکی بەسوودە، چونکە ئێستا ماددەی (کلۆر) تێکەڵ بە ئاو دەکرێت بۆ (تەعقیم) کردنی، بە مانەوەی ئاوەکە ئەو مادده کیمیاییە شی دەبێتەوە، هەر بۆیە ئامۆژگاری فرۆشیارانی ماسیی جوانی ئەوەیە کە ئەو ئاوەی دەخرێتە حەوزی ماسییەوە، دەبێت پێش ئەوە چەند سەعاتێک بیهێڵرێتەوە.

- پێش ئاو خواردنەوە ناوی خودای هێناوە و پاشیشی شوکرانەی کردووە، هەر وەک ئەبو هورەیرە (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

«إذا أدْنى الإناءَ إلى فيهِ سمّى اللهَ تعالى وإذا أخرّهُ حمدَ الله تعالى»

واتە «کە پەرداخی بۆ دەمی دەبرد ناوی خودای دەهێنا (دەیوت بیسمیللا)، کە دووریشی دەخستەوە ستایشی خودای دەکرد (دەیوت الحمد لله)».

- زۆر جەختی لەوە کردووەتەوە کە ئاو بەپێوە نەخورێتەوە، هەر وەک فەرموویەتی:

«لا يَشْرَبَنَّ أحَدٌ مِنكُم قائِمًا، فمَن نَسِيَ فَلْيَسْتَقِئْ»(١)

واتە «کەستان ئاو بەپێوە نەخواتەوە، هەر کەسێک لەبیری چوو (و بەپێوە خواردییەوە)، با خۆی بڕشێنێتەوە».

گرینگیی ئەمە لە ڕووی تەندروستییەوە ئەوەیە کە لە کاتی دانیشتندا دەرچەی گەدە دەنوشتێتەوە، بەمەش ئاوەکە لە گەدەدا پەنگ دەخواتەوە و کاتی پێویست دەبێت بۆ ترشیی نێو گەدە هەر میکرۆبێک لەگەڵ ئاوەکەدا هاتبێت، لەناوی ببات.

---

(١) حديث صحيح، رواه أبو هريرة، صحيح مسلم/٢٠٢٦

www.iqra.ahlamontada.com

– داوای کردووە پەلە نەکرێت لە کاتی ئاو خواردنەوەدا، بە سێ قوم بخورێتەوە و هەناسە بدرێت لەنێوانیاندا، هەر وەک ئەنەسی کوڕی مالیک (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

«كانَ رَسولُ الله (صَلَّى اللهُ عليه وَسَلَّمَ) يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا ويقولُ: إنَّه أَرْوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرَأُ»[١]

واتە «پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) کە شتێکی دەخواردەوە، سێ جار لەمیانەیدا هەناسەی دەدا و دەیفەرموو ئاوا زیاتر تینوێتی دەشکێنێت و بێوەیتر (بێزیانتر)ە و باشتریش دەچێتە خوارەوە».

گرینگیی ئەمەش لەوەدایە کە ئەگەری ئاو پەڕینە سینگ کەم دەکاتەوە.

ئایا لە کاتی نان خواردندا ئاو بخورێتەوة یان نا؟

ئەمە یەکێکە لەو پرسیارانەی زۆر کەس دەیکات و کەم کەس وەڵامی پێویستی دەست دەکەوێت، بەڵام ئەگەر تۆزێک بەوردی بیری لێبکرێتەوە، وەڵامەکەی زۆر زەحمەت نییە.

گەدە خواردن دەهاڕێت و خڵتەیەک دروست دەکات کە پێی دەوترێت (Chyme)، ئەم پرۆسەیە وەک هەویر شێلان وایە، هەویر ئەگەر ئاوی زۆر بێت، ئەوە شل دەبێت، خۆ ئەگەر کەمئاویش بێت زۆر توند دەبێت، جا لە هەر دوو باردا شێلرانی زەحمەت دەبێت. بۆیە ئەوانەی هەویرەکە دەشێلن، لە باری یەکەمدا هەندێک ئارد و لە باری دووەمیشدا هەندێک ئاوی بەسەردا دەکەن، ئینجا دەتوانن ئاسانتر بیشێلن. ڕێک وەک ئەمە، ئەگەر ژەمەکە خەست و کەمئاو بێت، ئاوی لەگەڵدا بخورێتەوە باشە و ئەگەر زیاتریش خواردنی شلی وەک شلە و شۆربای تێدا بێت، وا باشە ئاوی لەگەڵدا نەخورێتەوە.

---

(١) حديث صحيح، رواه أنس بن مالك، صحيح مسلم/٢٠٢٨

www.iqra.ahlamontada.com

پێشەوا غەزالییش (خودا لێی ڕازی بێت) لەم بارەیەوە دەڵێت: «وا باشە لەکاتی خواردندا زۆر ئاو نەخورێتەوە، تەنها لە حاڵەتێکدا نەبێت کە پاروو بەئاسانی نەچێتە خوارەوە یان بەڕاستی تینوێتی هەبێت، دەوترێت: ئاو خواردنەوە لەو بارانەدا لە ڕووی پزیشکییەوە پەسەندە».[1]

***

یەکێک لەو شتانەی بەتایبەت ئەوانەی بە (ئێن ئێڵ پی)یەوە خەریکن زۆر حەز دەکەن نموونەی پێبهێننەوە لەسەر ئەوەی جیا بکرێتەوە گەشبین و ڕەشبین و واقیعبین چۆن لە شتێک دەڕوانن، نموونە بە پەرداخێک دەهێننەوە کە نیوەی ئاو بێت، ئیتر گەشبینەکە دەڵێت «نیوەی پەرداخەکە پڕە» و ڕەشبینەکەش دەڵێت «نیوەی پەرداخەکە بەتاڵە» و هەرچی واقیعبینەکەشە دەڵێت «ڕاستییەکەی ئەوەیە کە نیوەی پڕە و نیوەشی بەتاڵە». جا کاتێک ئەو سیانە لەو مشتومڕەدا دەبن، (هەلبین)[2] فرسەتی لێدەهێنێت، ئینجا لەسەر پارچە کاغەزێک پەیامێکیان بۆ جێدەهێڵێت:

بەڕێــزان (گەشبین و ڕەشـــبین و واقیعــبین)،
ئەو کاتەی ئێــوە خـــەریکی دەمەقاڵە بوون
لەسەر ئەوەی پەرداخەکە چەندە ئاوی تێدایە،
من ئاوەکەم خواردەوە!
لەگــەڵ ڕێـــــزدا،
هـــەلبین

---

(١) إحياء علوم الدين، ص ٢٧٦

(٢) هەلپەرست، ئەوەی بەدوای هەلدا دەگەڕێت

www.iqra.ahlamontada.com

ئاوی زەمزەم :

دوای ئەوەی حەزرەتی ئیبراهیم (سەلامی خودای لێبێت) هاجەرە خاتوونی هاوسەری و ئیسماعیلی جگەرگۆشەی لەو دەشتە وشک و برینگەدا بەجێ هێشت کە هیچ خواردن و خواردنەوەیەکی لێدەستنەدەکەوت، خودای گەورە بەهانای ئەو دووانەوە هات و ئاوی زەمزەمی بۆ هەڵقوڵاندن. بۆیە ئاوی زەمزەم خاوەن پێگەیەکی گرینگ و پیرۆزی ئاینییە، ئەوەتا پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لەبارەیەوە فەرموویەتی:

«خَيرُ ماءٍ على وجْهِ الأرضِ ماءُ زَمْزَمَ»[1]

واتە «باشترین ئاو لەسەر ڕووی زەوی ئاوی زەمزەمە».

ئاوی زەمزەم بەپێچەوانەی ئاوی ئاساییەوە تامدارە، ئەمەش بەهۆی ئەوەی کۆمەڵێک سەرچاوەی خۆراکیی تێدایە، هەر وەک پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لە درێژەی فەرموودەکەیدا لێی دواوە:

«فِيه طعامٌ من الطُّعْمِ»

واتە «هەر کەسێک بیخواتەوە تێری دەکات».

وەک پێشتریش ئاماژەمان پێدا، خودای گەورە ئەو ئاوەی کردە خەڵات و بەدەمەوەچوونێک بۆ ئەو دوو زاتە گەورەیە کە هیچ خواردن و خواردنەوەیەکیان لا نەبوو، جا ئێستاش ئەو ئاوە هەر بەو جۆرە ماوەتەوە کە بەهایەکی بەرزی خۆراکیی هەیە. ئاوی زەمزەم pHەکەی ٨ە، لە کاتێکدا هی ئاوی ئاسایی ٧ە، بەم جۆرە ئاوی زەمزەم بەلای تفتیدا دەچێت. هەر وەها چەندان کانزا لەخۆ دەگرێت، وەک لە خشتەکەی

(١) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عباس، صحيح الجامع للألباني/٣٣٢٢

www.iqra.ahlamontada.com

خوارەوە دەردەکەوێت، کە هەر ئەمانەن دەبنە هۆی تامەکەی، کە تۆزێک قورسە.

ئەو کانزایانەی لە ئاوی زەمزەمدا هەن، لەگەڵ چڕییان تێیدا[1]

Major minerals	Concentration	Minor minerals	Concentration
Total dissolved solids	1011 mg/L	Strontium	14,472 ppt
Bicarbonate	285 mg/L	Molybdenum	2708 ppt
Sulphate	187 mg/L	Rubidium	1311 ppt
Chloride	147.50 mg/L	Zinc	1164 ppt
Sodium	121.90 mg/L	Nickel	882 ppt
Calcium	114 mg/L	Barium	650 ppt
		Manganese	361 ppt

1

هەر لە درێژەی فەرموودەکەدا هاتووە:«و شِفاءٌ من السُّقْمِ»

واتە «شیفای تێدایە بۆ ئەوەی دەیخواتەوە».

جا ئەو ئاوە، جگە لە سوودە ڕووحی و سایکۆلۆژییەکەی بۆ مرۆڤی موسڵمان، کە ئەو هەستەی لا دروست دەبێت لە بیرێک ئاو دەخواتەوە کە خودای گەورە وەک پەرجۆ (موعجیزە)یەک بۆ یەکێک لە پێغەمبەرەکان و دایکی هەڵی قوڵاندووەوە و پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت)یش لێی خواردووەتەوە و پەسنی داوە و... هتد، کۆمەڵێک سوودی بۆ تەندروستییش هەیە، وەک ئەوەی:

---

(1) Nauman Khalid et al, "Mineral Composition and Health Functionality of Zamzam Water: A Review", International Journal of Food Properties, June 2013, Vol 17 No 3, Pages 661-677

www.iqra.ahlamontada.com

١. دژەشێرپەنجەیە(١)

٢. کۆنترۆڵی شەکری خوێن دەکات(٢)

٣. سوودی بۆ تەندروستیی منداڵدان و ڕێگری لە لەبارچوون هەیە(٣)

٤. ڕێگری دەکات لە کلۆربوونی ددان(٤)

وەک چۆن لە زۆر ڕووەوە ئاوی زەمزەم جیاوازیی لەگەڵ ئاوی ئاساییدا هەیە، ئاواش پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) جیاواز مامەڵەی لەگەڵدا کردووە لە کاتی خواردنەوەیدا، هەر وەک عەبدوڵڵای کوڕی عەباس (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

«سقيتُ النبيَّ (صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ) من زمزمَ فشربَ وهو قائمٌ»(٥)

---

(1) Ulfat M. Omar et al, "In Vitro Cytotoxic and Anticancer Effects of Zamzam Water in Human Lung Cancer (A594) Cell Line", The Malaysian Journal of Medical Sciences, May 2017, Vol 24 No 3, Pages 15–25

(2) Ghadeer F. AlJuwaie et al, "Effects of Zamzam water on glycemic status, lipid profile, redox homeostasis, and body composition in rats", Journal of Taibah University Medical Sciences, February 2020, Vol 15 No 1, Pages 14–18

(3) Ali Farid Mohammed Ali et al, "Treatment of Cervical insufficiency abortion by Zamzam water activated autologeous human peripheral blood mononuclear cell, modern trend", Thirteenth International Water Technology Conference, IWTC 13 2009, Hurghada, Egypt, Pages 1533-1541

(4) Athraa' M. Al-Weheb, "Effect of Zamzam water Orthodontics, Pedodontics, and Preventive Dentistry128 Effect of Zamzam water on the microhardness of initial caries-like lesion of permanent teeth, compared to Casein Phosphopeptide-Amorphous Calcium Phosphate agents", Journal of Baghdad College of Dentistry, 2012, Vol 24 No 2, Pages 128-132

(٥) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عباس، أخرجه أحمد/٣٤٩٧

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «لە زەمزەم ئاوم دایە پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)، ئەویش خواردییەوە، لە کاتێکدا بەپێوە بوو».

بەم جۆرە بەپێی سوننەتی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)، دەکرێت ئاوی زەمزەم بەپێوە بخورێتەوە.

پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) لەبارەی چۆنیەتیی ئاو خواردنەوەی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)ەوە دەڵێت: «ڕێبازی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) وا بوو کە بەدانیشتنەوە ئاوی دەخواردەوە، ئەمە ئەو ڕێبازە بوو کە لەسەری ڕاهاتبوو. ئەوەش ڕاستە کە قەدەغەی کردووە بەپێوە ئاو بخورێتەوە و ئەوەش ڕاستە کە فەرمانی بە کەسێک داوە کە بەپێوە ئاوی خواردووەتەوە خۆی بڕشێنێتەوە، ئەوەش هەر ڕاستە کە خۆی بەپێوە ئاوی خواردووەتەوە، بەڵام ئەمە لە کاتی پێویستیدا بووە، ئەوە بوو جارێک چووە لای بیری زەمزەم، کەسانێک لەوێ بوون ئاویان دەردەهێنا، داوای ئاوی لێکردن، ئەوانیش سەتڵە ئاوەکەیان پێدا، ئیتر ئەو بەپێوە خواردییەوە، بەڵام ئەمە جێگەیەک بوو پێویست بوو».[١]

---

(١) زاد المعاد، ص ٢١٠

www.iqra.ahlamontada.com

خــواردنـــەوەکان

چـــا و قـــاوە :

پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) نە چا نە قاوەی نەخواردووەتەوە، چونکە لە کاتی ئەودا و لەو ناوچەیەی ئەودا نەبوون. نزیکەی دوو سەت ساڵێک دوای ئەو، شوانکارەکەیەکی عەرەب بە ناوی (خالید)، کە لە هەڵەتەکانی حەبەشە (ئەسیووپیای ئێستا) مەڕومالاتی لەوەڕاندووە، بینیویەتی ئاژەڵەکانی کە بەری درەختێک دەخۆن، چالاک و بزێوتر دەبن، ئیتر ئەو هەواڵەی گەیاندووە بە خەڵکی. ئینجا ئەو کرێکارانەی شەوکارییان کردووە، کەوتوونەتە کوڵاندنی بەری ئەو درەختە و خواردنەوەی ئاوەکەی، بەوەش قاوەی عەرەبییان بەرهەم هێناوە، ئیتر بەم جۆرە خالیدی شوان بووە بە دۆزەرەوەی قاوە.[1] هەر چی چایشە، مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زیاد لە ٢٧٠٠ ساڵ بەر لە میلاد. ڕۆژێک یەکێک لە ئیمپراتۆرەکانی چین لەژێر دارێک دانیشتووە، خزمەتکارەکەی ئاوی بۆ خستووەتە سەر ئاگر تا پاک ببێتەوە بۆ خواردنەوە، لەو کاتەدا چەند گەڵایەک کەوتوونەتە ناو ئاوەکەوە. ئیمپراتۆرەکە حەزی لە گیادەرمان بووە، بۆیە بڕیاری داوە ئاوەکە تام بکات. ئیتر ئەوە بووەتە یەکەم چا بخورێتەوە. بەڵام تا سەدەی

---

(١) پ. د. سەلیم حەسەنی، ١٠٠١ داهێنان، وەرگێڕانی: جووتیار قارەمان، ناوەندی ڕێنوێن، چاپی یەکەم، ٢٠١٧، ل ٣٤

www.iqra.ahlamontada.com

هەژدەمی میلادی چا ئەوەندە دەگمەن و گران بووە، کەم کەس دەستی کەوتووە. بەو جۆرە لە کاتی پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت)دا نەگەیشتووەتە ئەو ناوچەیە.

گرینگترین پێکهاتەی چا و قاوە ماددەی (کافاین)ە، کە دەتوانرێت بوترێت سوود و زیانیان هەر بەهۆی ئەو ماددەیەوەیە. گرینگترین کاریگەریی کافاینیش ئەوەیە کە چالاکیی مێشک زیاد دەکات. هەرچی زیانەکانیشیەتی بریتین لە: خەوزڕان، خێرا لێدانی دڵ، ژانەسەر، میز زۆربوون، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ددان ڕەشبوون، شلبوونەوەی سەری گەدە و بەوەش گەڕانەوەی ترشیی گەدە، کەمبوونەوەی مژرانی ئاسن لە ڕیخۆڵەکان و بەوەش کەمخوێنی. گرینگە بزانرێت کە بە شێوەیەکی گشتی قاوە سێ ئەوەندەی چا کافاینی تێدایە،[1] بڕی ڕێگەپێدراوی کافاینیش لە ڕۆژێکدا کە نابێتە هۆی لێکەوتەی خراپ لەسەر تەندروستی، بریتییە لە ٤٠٠ میللیگرام، کە ئەمەش دەکاتە ٤-٥ کوپ قاوە.[2]

بۆیە وا باشــە چــا و قــاوە:

١- بەیانیان بەتۆخی و ئێواران بەکاڵی بخورێنەوە.

٢- منداڵ نەیانخواتەوە، هەر هیچ نەبێت سەر لە ئێواران.

٣- ژنی دووگیان لە نیوە زیاتری کەسێکی ئاسایی نەیانخواتەوە.

٤- یەکسەر دوای نان خواردن نەخورێنەوە.

---

(1) www.redrosetea.ca/caffeine-in-moderation

(2) www.fda.gov/consumers/consumer-updates/spilling-beans-how-much-caffeine-too-much

www.iqra.ahlamontada.com

٥- ئەوانەی کێشەی دڵەکوتێ و خێرا لێدانی دڵیان هەیە نەیانخۆنەوە.

٦- ئەوانەی پەستانی خوێنیان کۆنترۆڵ نییە نەیانخۆنەوە.

٧- ئەو ژنانەی خەریکە لە سووڕی مانگانە دەچنەوە نەیانخۆنەوە، چونکە ئەو هەستی گەرمییەی لە ناخەوە هەستی پێدەکەن زیاد دەکات.

٨- ئەو ژنانەی ئازاری مەمکیان هەیە نەیانخۆنەوە.[١]

٩- ئەوانەی کێشەی کەمخوێنییان هەیە بەهۆی کەمیی ئاسنەوە، بە ڕێژەی زۆر نەیانخۆنەوە یان هەر هیچ نەیانخۆنەوە.[٢]

چای ڕەش و چای سەوزیش هەردووکیان لە هەمان جۆرە گەڵای چا دروست دەکرێن، جیاوازییەکەیان لە کاتی ئامادەکردنی پێش بەبازاڕکردنیاندا دەردەکەوێت، بەوەی کاتێک گەڵای چایەکە ڕووبەڕووی پرۆسەی (ئۆکسان) دەکرێتەوە، چای ڕەش بەرهەم دێت، بەڵام بۆ چای سەوز ئەم پرۆسەیە ئەنجام نادرێت.[٣] ئەو پرۆسەیەش بەوە دەکرێت کە گەڵا چایەکە لە هەوای کراوە و لەبەر خۆر هەڵدەخرێت، بەوەش تێکەڵی ئۆکسجین دەبێت، ئەمەش ڕێک وەک ئەوەی کە سێوێک لەت دەکرێت و دوای ماوەیەک ڕەنگەکەی بەرەو ڕەشی دەچێت. لە ڕووی تەندروستیشەوە جیاوازییان ئەوەیە کە چای سەوز بۆ ڕێگریکردن لە شێرپەنجە بەهێزترە و کافاینی کەمتری تێدایە بەبەراورد بە چای ڕەش.[٤]

---

(1) www.webmd.com/diet/ss/slideshow-how-caffeine-affects-your-body

(2) Frank S. Fan, "Iron deficiency anemia due to excessive green tea drinking", Clinical Case Reports, Vol 4, No 11, Nov 2016, Pages 1053–1056

(3) Naghma Khan et al, " Tea and Health: Studies in Humans", Current Pharmaceutical Design, 2013, Vol 19, No 34, Pages 6141–614

(4) www.healthline.com/nutrition/green-tea-vs-black-tea#bottom-line

www.iqra.ahlamontada.com

به شێوه‌یه‌كی گشتی چا خواردنه‌وه‌یه‌كی ته‌ندروسته و خواردنه‌وه‌ی باشتره له نه‌خواردنه‌وه‌ی، به‌ڵام دوو كێشه له چا خواردنه‌وه‌ی ئێمه‌دا هه‌یه:

١. به شه‌كره‌وه ده‌یخۆینه‌وه، كه شه‌كریش زیانی زۆره.

٢. ده‌موده‌ست دوای نان خواردن ده‌یخۆینه‌وه.

مـــــــه‌ی :

مه‌ی له‌ناو ئه‌و مادده ژاراوییانه‌ی زیان به ته‌ندروستی ده‌گه‌یه‌نن و مرۆڤ به‌ده‌ستی خۆی به‌كاریان ده‌هێنێت، به‌كارهێنرانی له هه‌موویان باوتره. زیانه‌كانی مه‌ی هێنده زۆرن له ژماره نایه‌ن، له زۆر بواردان وه‌ك ته‌ندروستی و كۆمه‌لایه‌تی و...هتد، سه‌ره‌كیترین زیانه‌كانی بۆ سه‌ر ته‌ندروستیی كۆئه‌ندامه جیاجیاكانی جه‌سته ئه‌مانه‌ن:

-**مێشك و ده‌ماره‌كان:** خه‌وزڕان، خه‌مۆكی، دڵه‌ڕاوكێ، په‌ركه‌م، مێشكه‌پووكێ، شه‌پڵه‌داری

- **خوێن و سووڕی خوێن:** به‌رزیی چه‌وریی خراپ، سستی و جه‌ڵته‌ی دڵ

- **هه‌رس:** هه‌وكردنی په‌نكریاس، هه‌وكردن و برین دروستبوون له (سوورێنچك، گه‌ده، ڕیخۆڵه‌كان)، كۆبوونه‌وه‌ی چه‌وری له جگه‌ر و به‌مۆمبوونی و سه‌ره‌نجامیش په‌ككه‌وتنی

- **جومگه:** ده‌رده‌شا (داء الملوك)

- **زایه‌ند و زاووزێ:** مه‌مك گه‌وره‌بوونی پیاوان، كه‌مبوونه‌وه‌ی هه‌وه‌س و توانای زایه‌ندی

- **شێرپه‌نجه:** به‌تایبه‌ت هی ناوده‌م، قوڕگ، سوورێنچك، جگه‌ر، مه‌مك، ڕیخۆڵه گه‌وره

www.iqra.ahlamontada.com

- **بەرگری:** کەمبوونەوەی بەرگریی جەستە و زیادبوونی هەوکردن[١]،[٢]

بەڵام ئێستا مقۆمقۆیەک دروست بووە، ئەویش سوودی مەینۆشییە. لەئەنجامی هەندێک لێتوێژینەوە دەرکەوتووە مەی کۆمەڵێک سوودی هەیە، وەک کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە (نەخۆشییەکانی دڵ، جەڵتەی مێشک، شەکرە)، بەڵام ئەمە تەنها بە مەرجی ئەوەی بە شێوەیەکی مامناوەند بخورێتەوە.[٣] ئەوەش دۆزراوەتەوە کە مەی (میزپێکەر-مدرّر)ە، ئەمەش بەهۆی ئەوەی دەبێتە هۆی کەم ڕژانی هۆرمۆنی (ADH) و بەوەش زیادبوونی میز. گوایە ئەمە بۆ گورچیلە و بەتایبەت ئەوانەی بەردی گورچیلەیان هەیە باشە، بەڵام ئەگەر ئاوی زۆری لەگەڵدا نەخورێتەوە، سەردەکێشێت بۆ وشکبوونەوە،[٤] کە ئەمەش ئەو کێشانەی گورچیلە زیاتر دەکات.

جا وە نەبێت مەسەلەی سوودی مەی شتێکی نوێ بێت، ئەوەتا چواردە سەدە لەمەوبەر لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە:

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾[٥]

واتە «پرسیارت لێدەکەن دەربارەی مەی و قومار، پێیان بڵێ کە لەو دووانەدا گوناهی گەورە و لە هەمان کاتیشدا سوودی دونیایی هەیە، بەڵام زیان و تاوانەکەیان لە سوودەکەیان گەورەترە و بۆ ئەوە ناشێت

---

(1) www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm

(2) www.webmd.com/mental-health/addiction/addiction-heavy-drinking

(3)www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551

(4) www.healthline.com/health/does-alcohol-dehydrate-you

(٥) البقرة/٢١٩

www.iqra.ahlamontada.com

بنیادەم بۆ سوود و قازانجە دنیاییەکە خۆی تووشی گوناه و سزای ڕۆژی دوایی بکات».

بەم جۆرە زۆر بەڕوونی ئاماژە دراوە بەوەی مەی هەندێک سوودی هەیە، بەڵام ئەوەش وتراوە کە زیان و گوناهەکەی زیاترە، بۆیە ئەگەر مەسەلەی ئاین و ڕۆژی دواییش بخرێتە لاوە و تەنها لە ڕووە تەندروستی و دونیاییەکەوە لێی بڕوانرێت، ناکرێت لەبەر ئەو سوودە کەمە دەست بدرێتە مەینۆشی، چونکە:

١. هیچ گەرەنتییەک نییە لەو بڕە زیاتر نەخورێتەوە و نەگەیەنرێت بە ئالوودەبوون. بەتایبەت کە مەی و ماددەکانی تر (هۆشبەرەکان) تایبەتمەندییەکیان هەیە کە پێی دەوترێت (لێڕاهاتن)[1]، واتە دوای ماوەیەک جەستە لەو بڕە ڕادێت کە وەری دەگیرێت، ئیتر بۆ ئەوەی هەست بە کاریگەریی بکرێت، دەبێت بڕی زیاتری لێوەربگیرێت.

٢.هیچ گەرەنتییەک نییە ئەو ئالوودەبوونە سەر نەکێشێت بۆ ئالوودەبوون بە ماددەکانی تر، ئەوەتا دەرکەوتووە خواردنەوەی مەی سەردەکێشێت بۆ بەکارهێنانی ئەو ماددانەی تر و خێراتربوونی لێڕاهاتنیش، بەمەش مەترسییەکانی بۆ سەر تەندروستی زۆر زیاد دەکەن.[2] بەپێی لێتوێژینەوەیەک ٦٥٪ی گەنجانی ئەمەریکا مەی دەخۆنەوە و ١,١٪یشیان ماددەکانی تریشی لەگەڵدا بەکاردەهێنن.

٣.ئەمە مانای ئەوە نییە کە زیانی بۆ ئەندامەکانی دیکەی جەستە نییە، بەڵکو بڕی کەمیش زیانی بۆ ئەندامەکانی دیکەی جەستە هەیە، بەتایبەت جگەر.

---

(1) Tolerance

(2) www.alcoholrehabguide.org/alcohol/drinking-drugs/

www.iqra.ahlamontada.com

٤. ئەمە سەرباری ئەوەی لە ڕووی ئاینییەوە هەموو بڕێک -با زۆر کەمیش بێت- ڕێگەپێدراو نییە،[١] هەر وەک پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەفەرمووێت:

«ما أَسْكَرَ كثيرُهُ فقليلُهُ حرامٌ»[٢]

واتە «ئەوەی زۆر لێی، سەر خۆش بکات، کەمیش لێی هەر حەرامە».

خواردنەوە گازییەکان :

ئەو خواردنەوانە بەوە دەناسرێنەوە و بەوەش ناو نراون کە گازیان تێدایە، بەڵام ڕەنگە زۆربەمان نەزانین ئەو گازە (دوانۆکسیدی کاربۆن)ە، کە ئەو گازەیە لە ڕێی هەناسەوە هەڵی دەدەینە دەرەوە. کەواتە ئەو گازەی جەستە وەک پاشەڕۆیەک فڕێی دەدا، ئێمە دەیخەینەوە ناوی، ئینجا بە پارەش!

ئەو خواردنەوانە لە ڕێی خستنەوەی نەخۆشییەکانی وەک شەکرە و پەستان بەرزیی خوێن و شێرپەنجەوە، ساڵانە دەبنە هۆی مردنی ١٨٤ هەزار کەس،[٣] واتە هەموو ساڵێک بەقەد ژمارەی قوربانییانی ئەنفال خەڵکی دەکوژن! کێشەی سەرەکی لەو خواردنەوانە ئەوەیە کە بڕێکی زۆر شەکریان تێدایە، ئەگەرچی لە جۆرێکەوە بۆ جۆرێکی تریان دەگۆڕێت، بەڵام بەتێکڕا لە قوتوویێکدا ٧-١٠ کەوچکە چا شەکریان

---

(١) د. ئەفرام محەمەد حەسەن، نەخۆشییە دەروونییەکان، چاپی یەکەم، نشر احسان، ٢٠٠٩، ل ١٠٤

(٢) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عمرو، صحيح النسائي، الرقم ٥٦٢٣

(3)www.telegraph.co.uk/news/health/news/11707396/Sugary-drinks-kill-184000-a-year-through-diabetes-heart-disease-and-cancer.html

www.iqra.ahlamontada.com

تێدایە، کە دەکاتە ٣٠-٤٠ گرام،[١] کە ئەمەش تێکڕای ئەو شەکرە دەکات کە ڕێگەپێدراوە لە ڕۆژێکدا بخورێت. واتە قوتوویێک لەو خواردنەوانە بخۆیتەوە، ئیتر دەبێت ئەو ڕۆژە زارت بە شەکر نەکەوێت!

شتێکی دیکەی سەیر ئەوەیە کە بە حسێبی خۆمان بەو خواردنەوانە جەستەمان تێرئاو دەکەین، بێئاگا لەوەی کە بەهۆی ئەو ماددەی (کافاین)ەی تێیاندایە، میزپێکەرن و بەم جۆرەش جەستە وشک دەکەنەوە! ئەو خواردنەوانە کاریگەریی خراپیان لەسەر گورچیلەکان هەیە، بەپێی لێکۆڵینەوەیەک کە لەسەر زیاد لە ١٩٤ هەزار نەخۆش ئەنجام دراوە و هەشت ساڵی پێچووە و ساڵی ٢٠١٣ لە گۆڤاری (کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ گورچیلە)دا بڵاوکراوەتەوە، دەرکەوتووە خواردنەوەی خواردنەوە گازییەکان مەترسیی تووشبوون بە بەردی گورچیلە بە ڕێژەی ٢٣٪ زیاد دەکات [٢]

خواردنەوە گازییەکان بە حیساب ئەلکحوولیان تێدا نییە و لەسەریان دەنووسرێت (Alcohol-free) کە بە مانای (بێکحوول) دێت، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە کحوولیان تێدا نییە، بەڵکو ڕەنگە تا ڕێژەی ٠,٠٥٪یان تێدا بێت.[٣]

بۆیە ئەگەرچی وا باشە کەس نەیانخواتەوە، بەڵام ئەوانەی (شەکرە، پەستان بەرزیی خوێن، بەردی گورچیلە، داخورانی ددانەکان)یان هەیە، نابێت بە هیچ جۆرێک بیانخۆنەوە.

---

(1) www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/sugary-drinks/

(2) Pietro Manuel Ferraro et al, "Soda and Other Beverages and the Risk of Kidney Stones", Clinical Journal of American Society of Nephrology, 31st, Jul 2013, Vol 8, No 8, Pp 1389-1395

(3) www.alcoholfree.co.uk/article_info.php?articles_id=5

www.iqra.ahlamontada.com

خواردنەوە وزەبەخشەکان :

بریتین لەو خواردنەوانەی کە هەندێک ماددەی وریاکەرەوە -بەتایبەت کافاین-یان تێدایە. ئەگەرچی وەک خواردنەوە گازییەکان گازیان تێدا نییە، بەڵام وەک ئەوان بڕێکی زۆر شەکریان تێدایە.

یەکێک لەو ماددانەی لەو خواردنەوانەدا هەیە و مشتومڕی زۆری لەسەرە، ماددەی (taurine)ە، ئەم ماددەیە ناوەکەی لە وشەی (taurus) ەوە وەرگیراوە، کە وشەیەکی یۆنانییە و بە مانای (گا) دێت، ئەمەش بەهۆی ئەوەی یەکەم جار لە زەرداوی گادا دۆزراوەتەوە، جا مشتومڕەکە لەوەدایە کە دەوترێت ئەو ماددەیە لە تۆواوی گاوە وەردەگیرێت و لەو خواردنەوانە دەکرێت، ئەوە ڕاستە کە لەو شلەیەشدا هەیە، بەڵام ڕێژەکە زۆر کەمە، بۆیە لە سەرچاوەی دیکەوە وەردەگیرێت، بەتایبەت لە ڕێی ئەندازەی کیمیاییەوە بەرهەم دەهێنرێت، کە زۆر هەرزانتر دەوەستێت. هۆی ئەوەی ئەو ماددەیە تێکەڵی ئەو خواردنەوانە دەکرێت ئەوەیە کە یارمەتیی کاری ماسوولکە دەدات و ڕێژەی شەکر کۆنترۆڵ دەکات و بۆ دڵیش باشە،[1] هەر وەک لەبەر ئەوەشە کە ئەو خواردنەوانە بڕی زۆر (کافاین)یان تێدایە، کافاینیش لەگەڵ ئەوەدا کە بێدارکەرەوەیە، هەندێک کاریگەریی خراپیشی هەیە، وەک ئەوەی لێدانی دڵ زیاد دەکات و دڵەڕاوکێ دروست دەکات، جا ماددەی (تۆرین) دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو کاریگەرییانەی ئەو ڕێژە زۆرەی کافاین -بەتایبەت دڵەڕاوکێ- کەم بکاتەوە.[2]

جا بە شێوەیەکی گشتی خواردنەوە وزەبەخشەکان، بەتایبەت ئەگەر زۆر بخورێنەوە، زیانیان بۆ تەندروستی هەیە، هەر وەک بە داتای

---

(1) www.thoughtco.com/taurine-red-bull-and-bull-semen-607438

(2)www.4gauge.com/4g/why-is-taurine-in-energy-drinks-and-pre-workouts/

www.iqra.ahlamontada.com

زانستی سەلمێنراوە دەبێتە هۆی: خەوزڕان، دەمارگرژ (عەسەبی) بوون، سەرئێشە، خێرا لێدانی دڵ و تەنانەت گەشکە و مردنیش.[١]
بەم شێوەیە لە ڕووی تەندروستییەوە کێشەیان هەیە، مادام مەسەلەی تەندروستیش لە ڕوانگەی ئاینی ئیسلامەوە گرینگیی زۆری هەیە، ئەو خواردنەوانە لە ڕووی ئاینیشەوە قسەیان لەسەرە، بۆیە هەندێک لە موفتییان بە حەرامی دادەنێن. بە هەر حاڵ، ئەگەر حەرامیش نەبێت، ناپەسەند (مکروه)ە و خۆبەدوورگرتن لێیان سوودی بۆ دین و ژینیش هەیە.

---

(1) Kevin A. Clauson et al, "Safety issues associated with commercially available energy drinks", Journal of the American Pharmacists Association, May 2008, Volume 48 No 3

www.iqra.ahlamontada.com

چـەندێتیی خـــواردن

قەڵەوی لەسەر خەڵکی بووەتە مەترسییەکی گەورە، ڕۆژبەڕۆژیش ئەو هەڕەشەیە لە زیادبووندایە، بە جۆرێک لە ساڵی ١٩٧٥وە تا ئێستا ژمارەی قەڵەوان لە جیهاندا سێ هێند بووە! ساڵی ٢٠١٦؛ ١,٩ ملیار کەسی هەراش (کە دەکاتە نزیکەی یەک لە سێی خەڵکی جیهان) کێشی زیاد بووە.[1] ئەگەر هەر واش بڕوات، چاوەڕوان دەکرێت ساڵی ٢٠٢٥ ژمارەکە بۆ ٢,٧ ملیار بەرز ببێتەوە![2]

قەڵەوی بە پێناسەی پزیشکی بریتییە لە کۆبوونەوەی چەوری لە جەستەدا بە ڕاددەیەک ببێتە هۆی تێکدانی تەندروستی.[3] پێوانەی سەرەکی بۆ هەڵسەنگاندنی کێش (پێوێنی بارستاییی جەستە)[4]یە، کە بریتییە لە دابەشکردنی کێش (بە کیلۆگرام) لەسەر باڵا (بە مەتر دوو جا). ئەنجامەکانیش بەم شێوەیە پۆلێن دەکرێن:

- کەمتر لە ١٨,٥: لاواز
- ١٨,٥-٢٥: کێشی ئاسایی
- ٢٥-٣٠: قەڵەو

---

(1) www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

(2) www.worldobesity.org/about/about-obesity/prevalence-of-obesity

(3) www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

(4) Body Mass Index

www.iqra.ahlamontada.com

- ٣٠ بە سەرەوە: خەپە

بەپێی شکڵ و شێوەش، خەپەیی دوو جۆرە:

- **خەپەیی شێوە سێوی**[١] **(ورگنی):** چەوری زیاتر لەناوچەی ورگ کۆ دەبێتەوە.

- **خەپەیی شێوە هەرمێیی**[٢]**:** چەوری زیاتر لە ناوچەی سمت و ڕانەکان کۆ دەبێتەوە.

جا ئەگەرچی کۆبوونەوەی چەوری بە ڕێژەیەکی زیاد لە هەر شوێنێک بێت مەترسی لەسەر تەندروستی دروست دەکات، بەڵام ئەو چەورییەی لە ورگدا کۆدەبێتەوە (خەپەیی شێوە سێوی) مەترسیدارترە و زیاتر دەبێتە هۆی نەخۆشی، بۆیە پێوانەیەکی دیکەی زۆر گرینگ هەیە بۆ قەڵەوی، ئەویش (چێوەی ناوقەد)[٣]ە، کە ئەمەش بە پێوانی ناوقەد لەسەرەوەی ناوکەوە دەبێت، ئاساییەکەی ئەوەیە لە ژندا ٨٠ و لە پیاویشدا ٩٤ سانتیمەتر بەخوارەوە بێت.

ساڵی ٢٠١٣ (کۆمەڵەی پزیشکیی ئەمەریکی)[٤] قەڵەویی وەک نەخۆشی ناساند کە پێویستی بەوەیە چارەسەر بکرێت و هەوڵی ڕێ لێگرتنی بدرێت،[٥] بەو پێیەش قەڵەوی وەک شەکرە و پەستان بەرزیی خوێن و ...هتد نەخۆشییەکە بۆ خۆی. هەر وەک نیشانەی هەندێک نەخۆشیشە و دەشبێتە هۆی چەند نەخۆشییەک. بەم جۆرە قەڵەوی نەخۆشییە، نیشانەی نەخۆشییە، هۆی نەخۆشییە!

---

(1) Apple-Shaped Obesity

(2) Pear-Shaped Obesity

(3) Waist Circumference

(4) American Medical Association

(5) Theodore K. Kyle et al, Endocrinology and Metabolism Clinics of North America, Sep 2016, Vol 45 No 3, Pages 511-520

www.iqra.ahlamontada.com

گرینگترین ئەو نەخۆشییانەی کە قەڵەوی ڕۆڵی لە خستنەوەیاندا هەیە بریتین لە: شەکرەی جۆری دوو، پەستان بەرزیی خوێن، تەنگەنەفەسی، بەرهەنگ (ڕەبوو)، نەخۆشییەکانی دڵ، جەڵتەی مێشک، سەوەفان، دەردەشا، داخزانی بڕبڕەکان (إنزلاق الفقرات)، نەزۆکی، منداڵ لەبارچوون، ئەلزەهایمەر. هەر بەوەندەش ناوەستێت، بەڵکو دەبێتە هۆی شێرپەنجەش، بەتایبەت هی مەمک، هێلکەدان، منداڵدان، ڕیخۆڵە گەورە، سووریێنچک، پەنکریاس، توورەکەی زراو، جگەر، گورچیلە، ڕژێنی پەریزادە (الغدة الدرقية) و پرۆستات.[1]

ئەوەی لێدەربکەیت کە هەندێک جار قەڵەوی بەهۆی نەخۆشی یان هەندێک داوودەرمانەوەیە، بە شێوەیەکی سەرەکی بەهۆی دوو هۆوەیە:

- زیاد وەرگرتنی وزە بەهۆی زۆرخۆرییەوە
- کەم بەخەرجدانی وزە بەهۆی کەمجووڵەییەوە

بۆیە کە بخوازرێت ئەنجامەکەی ئەم دووانە -کە قەڵەوییە- پێچەوانە بکرێتەوە، هیچ ڕێیەکی جادوویی نییە، تەنها بە پێچەوانەکردنەوەی دوو هۆیەکە نەبێت، واتە کەمکردنەوەی وزەی وەرگیراو (لە ڕێی پارێزەوە) لەگەڵ زیادکردنی وزەی بەخەرج دراو (لە ڕێی وەرزشەوە). ئیتر هەر ڕێیەکی تر بگیرێتە بەر، یان سوودی نییە، یانیش بەهۆی ئەوەوە «سوود»ی هەیە و دەبێتە هۆی لاوازی، کە جەستە دەشێوێنێت و وای لێدەکات خۆی خۆی بخواتەوە! ئاشکرایە کە کەسێک تووشی نەخۆشی دەبێت، جەستەی لاواز دەبێت.

لێرەوە زۆرخۆری کێشەیەکی گەورەیە و بەهۆی ئەوەی کێشەی زۆر گەورە بۆ تەندروستی دەخاتەوە، جۆرێکە لە خۆکوژی، بەڵام تەنها لەبەر ئەوەی دەمودەست مردنی لێناکەوێتەوە، کەس بە خۆکوشتنی دانانێت!

---

(1) www.asmbs.org/patients/impact-of-obesity

www.iqra.ahlamontada.com

ئێستا خه‌ریكه وای لێدێت قه‌ڵه‌وی به‌ نه‌نگی داده‌نرێت، به‌ڵام له‌ كۆنه‌وه تا نزیكه‌ی سه‌ده‌یه‌ک له‌مه‌وبه‌ر، جێی شانازی بوو و شۆخی پێڵێده‌درا، چونكه به‌ نیشانه‌ی سامانداری و سه‌ركه‌وتوویی و هێز و ته‌ندروستی داده‌نرا،[1] به‌ڵام هه‌ر له‌ كۆنه‌وه لای پێغه‌مبه‌ر (درووده‌ی خودای لێبێت) هه‌ر به‌ كه‌می سه‌یری قه‌ڵه‌وی و زۆرخۆری كراوه، ئه‌وه‌تا ئه‌و كات فه‌رموویه‌تی:

«خَيْرُكُمْ قَرْنِي ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ يَجِيءُ قَوْمٌ يَنْذِرُونَ ولا يَفُونَ ويَخُونُونَ ولا يُؤْتَمَنُونَ ويَشْهَدُونَ ولا يُسْتَشْهَدُونَ ويَظْهَرُ فِيهِمُ السِّمَنُ»[2]

واته: «چاكترینی مرۆڤه‌كان هاوسه‌ده‌كانی منن، پاشان ئه‌وانه‌ی به‌دوایاندا دێن و پاشانیش ئه‌وانه‌ی به‌دوای ئه‌واندا دێن. دواتر خه‌ڵكانێک په‌یدا ده‌بن ئه‌و نه‌زره‌ی كردوویانه نایكه‌ن، ناپاكی ده‌كه‌ن و ئه‌مانه‌ت ناپارێزن، شاهێدی ده‌ده‌ن بێئه‌وه‌ی داوای شاهێدییان لێبكرێت، هه‌روه‌ک قه‌ڵه‌وییش له‌نێویاندا ده‌رده‌كه‌وێت»، كه‌واته قه‌ڵه‌ویی به‌ یه‌كێک له‌و سیفه‌تانه داناوه كه له‌ دوای خۆی له‌ناو ئوممه‌ته‌كه‌ی ده‌رده‌كه‌وێت و گله‌ی لێهه‌بووه!

حه‌زره‌تی (عومه‌ری كوڕی خه‌تتاب)یش له‌ وتارێكیدا وتوویه‌تی:

«أَيُّها النَّاسُ، إِيَّاكُمْ وَالْبِطْنَةَ مِنَ الطَّعَامِ، فَإِنَّهَا مَكْسَلَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ، مُفْسِدَةٌ لِلجَسَدِ، مُوَرِّثَةٌ لِلسَّقَمِ، وَأَنَّ اللهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يُبْغِضُ الْحَبْرَ السَّمِينَ، وَلَكِنَ عَلَيْكُمْ بِالْقَصْدِ فِي قُوتِكُمْ، فَإِنَّهُ أَدْنَى مِنَ الْإِصْلَاحِ وَأَبْعَدُ مِنَ السَّرَفِ وَأَقْوَى عَلَى عِبَادَةِ اللهِ، وَإِنَّهُ لَنْ يَهْلِكَ عَبْدٌ حَتَّى يُؤْثَرَ شَهْوَتَهُ عَلَى دِينِهِ».

واته «خه‌ڵكینه! ئاگادار بن و دوور بكه‌ونه‌وه له‌ قه‌ڵه‌وبوون به‌هۆی زۆرخۆرییه‌وه، چونكه ئه‌وه ده‌بێته هۆی ته‌مبه‌ڵی له‌ نوێژ و

---

(1) MártaKorbonits, Obesity and Metabolism, Karger Publishers, London, 2008, Page 285

(٢) حديث صحيح، رواه عمران بن الحصين، صحيح البخاري/٦٦٩٥

www.iqra.ahlamontada.com

تێکچوونی جەستە و نەخۆشی، خودای گەورەش ڕقی لە پیاوی ئاینیی قەڵەوە. بۆیە پێویستە لە خواردندا میانڕەو بن، چونکە ئەوە نزیکترە لە چاکەکاری و دوورکەوتنەوەیە لە دەستبڵاوی و هێزی خواپەرستییش دەبەخشێت، هیچ بەندەیەکیش تووشی هەلاکەت نابێت مەگەر ئەو کاتە نەبێت کە ئارەزووی بەسەر دینداریيدا زاڵ دەکات».

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەفەرمووێت:

«ما ملأَ آدميٌّ وعاءً شرًّا مِن بطنٍ، بحسبِ ابنِ آدمَ أُكُلاتٌ يُقمنَ صُلبَهُ، فإن كانَ لا مَحالةَ فثُلُثٌ لطعامِهِ وثُلُثٌ لشرابِهِ وثُلُثٌ لنفَسِهِ»[١]

واتە «بنیادەم هیچ دەفرێکی پڕ نەکردووە لە پڕکردنی سک خراپتر بێت. چەند پاروەوە خۆراکێک بەسە بۆ ئادەمزاد، هەر بابیی ئەوەندە پشتی پێڕاست بکاتەوە. خۆ ئەگەر هەر ویستی زیاتر بخوات، ئەوە با سێیەکی سکی بۆ خواردن و سێیەکی تری بۆ خواردنەوە و سێیەکی تریشی بۆ هەناسە دابنێت».

ئا لێرەدا پەرجۆیەکی زانستیی سەیر هەیە: ئاشکرایە سییەکان کە ئەندامی هەناسەن لە بۆشاییی سینگدان و گەدەش کە ئەندامی هەرسە لە بۆشاییی سکدایە. هەر دوو بۆشاییەکە پێکەوە لە هەر چوار لاوە بە ئێسک و ماسوولکە دەورە دراون، بۆیە کەمتر بۆ دەرەوە دەکشێن و زیادبوونی فشار لەسەر یەکێکیان کار دەکاتە سەر ئەوی تریشیان. لەنێوانی هەردووکیاندا ماسوولکەیەکی گەورە هەیە کە پێی دەوترێت (ناوپەنچک).[٢] جا قەبارەی گەدە -ئەگەرچی بەپێی تەمەن و ڕەگەز دەگۆڕێت- بە شێوەیەکی ناوەند ١,٥ لیترە،[٣] لە باری ئاساییدا دەتوانێت تا

---

(١) حديث صحيح، رواه المقدام بن معدي كرب، صحيح الترمذي/٢٣٨٠، صححه الألباني

(2) Diaphragm

(3) Michael Wilson, Microbial Inhabitants of Humans: Their Ecology and

www.iqra.ahlamontada.com

قەبارەی ١ لیتر بەئاسانی و بێکێشە لەخۆ بگرێت،[١] قەبارەی ئەو هەوایەش کە مرۆڤ لەگەڵ هەناسەدانێکی ئاساییدا هەڵیدەمژێت و دەیداتەوە ٠,٥ لیترە (ئەمە لە پیاودا، لە ژندا هەندێک کەمترە و ٠,٤ لیترە).[٢]

جا سەرنج بدەن، ئەم زانیارییە پزیشکییە هاوچەرخانە چەند جوان لەگەڵ فەرموودەکەی پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت)دا دێنەوە: قەبارەی گەدە ١,٥ لیترە، قەبارەی ئەو هەوایەی هەڵدەمژرێت ٠,٥ لیترە، ئەوەی دەمێنێتەوە ١ لیترە، ڕێک ئەو قەبارەیەی کە گەدە بێکێشە دەیگرێت. جا پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) ئامۆژگاریمان دەکات لەو دوو (سێیەک)ەی دەمێنێتەوە، یەکێکیان بۆ خواردن و ئەوی دیکەشیان بۆ خواردنەوە تەرخان بکرێت. پەرداخێک ئاو ٢٤٠ میللیترە، ئەگەر پەرداخێک ئاو و کوپێک (یان دوو پیاڵە) چا بخورێتەوە، ئەوە بەنزیکەیی دەکاتە نیو لیتر (واتە یەک لەسەر سێی قەبارەی گەدە). کەواتە ئەوەی دەمێنێتەوە نیو لیترە بۆ خواردن (کە نیو لیتر بۆ ئاو دەکاتە نیو کیلۆگرام). بەم جۆرە مرۆڤ بۆ ئەوەی بەپێی ڕێنمایی ئیسلام و زانستی پزیشکی بجووڵێتەوە، دەبێت تەنها یەک لەسەر سێی ئەوە بخوات کە بە زۆرلەخۆکردن دەتوانێت بیخوات. ئایا ئەم زانیارییە وردانە کە لە فەرموودەکەدا هاتوون؛ زاتێکی نەخوێندەوار دەتوانێت بیانڵێت ئەگەر خودای خولقێنەر پێی نەوتبێت وا بڵێ؟! ئا ئەمەیە لەبارەی پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت)ەوە دەوترێت «نەخوێندەوارێک بوو زانایانی فێر دەکرد!»

Role in Health and Disease, Cambridge University Press, 2005, Page 253

(1) Kathleen Marion Brophy, Clinical Drug Therapy for Canadian Practice, Lippincott Williams & Wilkins,2010, Second Edition, Page 899

(2) Hallett S, Toro F, Ashurst JV. Physiology, Tidal Volume. [Updated 2020 Jun 1]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482502/

www.iqra.ahlamontada.com

جا پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) ئەوەندە جەختی لە خۆی و لە خەڵکی دەوروبەریشی کردووەتەوە کە زۆر نەخۆن، تا کۆچی دوایی کردووە کەس نەبووە بایی تێربوون بخوات، هەر وەک دایکە عائیشە (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«أوّلُ بِدعةٍ حدثت بعد رسول الله (صلى الله عليه و سلم): الشّبع»[١]

واتە «یەکەم بیدعە کە دوای پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) داهێنرا، خۆتێرکردن (نان خواردن تا تێربوون) بوو».

لە تەسەوفدا گرینگییەکی زۆر بە کەمخۆری دەدرێت و بەشێکە لەوەی پێی دەڵێن «ڕیازە». یەحیای کوڕی مەعازی ڕازی (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت: «بە شمشێری (ڕیازە) ڕووبەڕووی نەفست ببەوە. ڕیازەش بە چوار شت دەبێت: خواردنت تیکەنانێک و خەوتنت سەرخەوشکاندێک و ئاخاوتنت بەپێی پێویست بێت و بەرگەی ئازاردانی هەموو بنیادەمێک بگریت. کەمخواردن دەبێتە مایەی مردنی ئارەزووەکان و کەمخەوی دەبێتە مایەی ڕوونبوونی ویستەکان و کەمدووانیش مایەی سەلامەتییە لە دەرد و بەڵاکان».[٢]

پیرەمێردی شاعیر (بە ڕەحمەت بێت) دەڵێت:

بەڵام ئـەوانـەی خـوایـان خـۆش ئـەوێ
بە بارقورسـیی نەوس شـــانیـان نانـەوێ
کـە هـیـوای دایـە فـیـکر و یـــادی خـــوا
هـەرچی کە ویستی، لە بەهەشت ئەیخوا[٣]

---

(١) أبوحامد الغزالي، إحياء علوم الدين، الجزء الثالث، كتاب كسر الشهوتين، ص ٩١

(٢) أبوحامد الغزالي، إحياء علوم الدين، الجزء الثالث، كتاب رياضة النفس ص ٨٢

(٣) جيهانبينيي پيرەمێرد، عومەر ئيسماعيل ڕەحيم، ٢٠١٨، ل ٤٠٠

www.iqra.ahlamontada.com

مەلا عەبدولکەریمی مودەریسیش (بە ڕەحمەت بێت) دەڵێت:

کەمــخۆری و پـاکـی و حەڵاڵیـی تـەعـام
دڵ ڕۆشن ئەکـــەن، بێگـــەرد وەکـو جـام
زۆرخۆری و پیسـی و حـەرامـیی تـەعـام
دڵ دوور ئەخـەنۆ لـە فـەیـز و ئـەنـعـام

میسرییەکانیش پەندێکیان هەیە دەڵێن «بە چارەکی ئەوەی دەیخۆیت خۆت دەژیێنیت و بە سێ چارەکەکەی تریش دکتۆر دەژیێنیت!»

لە کوردەواریدا دەگێڕنەوە: ڕۆژێک پیاوێک کە کایەکی زۆری هەبووە، وەک خێر و چاکە بە پیرەژنێکی هەژار دەڵێت بۆ خۆت چەندت پێویستە لێی ببە، دوای ماوەیەک کە دێتەوە دەبینێت ژنە هەر وا خەریکە زیاتر دەپەستێتە ناو چارۆکەکەیەوە، بە جۆرێک خەریکە چارۆکەکەی دەدرێت، پێی دەڵێت «لەسەر خۆ دایکی من! ئەگەر کایەکە هی خۆت نییە، خۆ کادانەکە هی خۆتە!».

جا گرینگە وەک ئەو بەسەرهات یان چیرۆکە ئاگامان لە گەدەمان بێت! بۆیە جێی خۆیەتی بەپێچەوانەی ئەوەی دەیکەین، ئیتر «کەم بخۆین و زۆر شوکرانە بکەین».

کە باسی ئەوە دەکرێت ئیسلامەتی دژی زۆرخۆرییە، جێی خۆیەتی ئاماژە بەوەش بدرێت کە دژی کەمخۆرییەکی واشە کە ببێتە هۆی بەدخۆراکی، چونکە لە ئیسلامدا (الأفراط-زیادەڕەوی) و (التفریط-کەمڕەوی)یش وەک یەک ڕەتکراوەن.

بەداخەوە ئەمەش لای زۆر کەس باوە، بەتایبەت کچانی لاو، بە پاساوی ئەوەی قەڵەو نەبن. باوکێک گێڕایەوە: «کچەکەم لە باخچەی ساوایانە، ئەو ڕۆژە هاتەوە دەیوت ئیتر من دەبێت کەم بخۆم، وتمان

www.iqra.ahlamontada.com

بۆچی؟ وتی: هاورێیەکم وتی ئێمە کچین دەبێت کەم بخۆین تا قەڵەو نەبین!»

بۆیە تەنانەت ئەو کەسانەش کە (ڕێجیم) دەکەن، بە هیچ جۆرێک ڕێگەپێدراو نییە هیچ نەخۆن، بەڵکو دەبێت ڕۆژانە بەلایەنی کەم: ژنان ١,٢٠٠ و پیاوانیش ١,٤٠٠ کیلۆکالۆری لە ڕێی خواردنەوە وەربگرن، کە ئەم برە پێی دەوترێت (تێکڕای زیندەپاڵی بنچینەیی)[١] و بریتییە لەو وزەیەی کە کەسێک کە هیچ جووڵەی نەبێت (وەک ئەوەی خەوتبێت) ئەندامەکانی جەستەی بۆ لێدانی دڵ و هەناسەدان و ... هتد پێویستییان پێیەتی. وەرنەگرتنی ڕۆژانەی ئەو برە، ڕەنگە سەربکێشێت تەنانەت بۆ مردنیش!

هەر بۆیە یەکێک لەو دوعایانەی سوننەتە بکرێت، ئەمەیە:

«اللَّهمَّ إنِّي أعوذُ بِكَ منَ الجوعِ، فإنَّهُ بئسَ الضَّجيعُ»[٢]

واتە «خودایە! پەنات پێدەگرم لە برسێتی، چونکە بەڕاستی خراپترین هاونوێنە».

جا برسیبوون (بەوەی نانت نەبێت بیخۆیت) و خۆبرسیکردن (بەوەی نانت هەبێت بەلام نەیخۆیت) هەر یەکە.

---

(1) Basal Metabolic Rate

(٢) حديث حسن، رواه أبو هريرة، صحيح أبي داود/١٥٤٧

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

زیـــادەڕەویکـــردن

ساڵانە لە جیهاندا ملیارێک و سێ سەت ملیۆن تەن خۆراک فڕێ دەدرێت،[١] واتە هەر تاکێک ساڵانە نزیکەی ١٧٠ و ڕۆژانە نیو کیلۆگرام خۆراک فڕێ دەداتە تەنەکەی زبڵەوە! یەک لەسەر سێی ئەو خواردنەی ئامادە دەکرێت، ناخورێت و فڕێ دەدرێت، ڕێژەکەش بەپێی جۆرەکانی خۆراک بەم جۆرەیە: ٤٥٪ی سەوزە و میوەکان، ٣٥٪ی ماسی و خۆراکە دەریاییەکان، ٣٠٪ی دانەوێڵەکان، ٢٠٪ی هەر یەک لە گۆشت و شیرەمەنییەکان.[٢] لە هەرێمی کوردستانیشدا ساڵانە ٨٥٠ هەزار تەن خۆراک فڕێ دەدرێت، کە دەکات هەر تاکێک بە نزیکەیی ١٤٢ کیلۆگرام خۆراک بەفیڕۆ دەدات.[٣] لە بەرانبەردا و بەپێی ئامارەکانی (ڕێکخراوی خۆراک و کشتوکاڵ-FAO)ی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان ٨٤٢ ملیۆن کەس لە جیهاندا خۆراکی پێویستیان دەست ناکەوێت،[٤] کە ئەمەش دەکاتە زیاد لە ١٠٪ی خەڵکی.

بە دەستەواژەیەکی تر ئەم ژمارانە لێک بدەینەوە: لە دە کەسدا نۆی تێرە و یەکێکیان برسی، برسییەکە نانی نییە بیخوات، نۆ تێرەکە ڕۆژیی

---

(1) www.fao.org/news/story/en/item/196402/icode/

(2)www.weforum.org/agenda/2015/08/which-countries-waste-the-most-food/

(٣) بەرنامەیەکی کەناڵی ئاسمانیی سپێدە، ڕۆژی ٥ی حەوتی ٢٠٢٠

(4) www.fao.org/zhc/hunger-facts/en/#

www.iqra.ahlamontada.com

یەکی نیو کیلۆگرام خۆراک فڕێ دەدەن، کە پێکەوە دەکاتە ٤,٥ کیلۆگرام، ئەگەر بێت و ئەو بڕە لە جیاتی فڕێدان بیدەنە برسییەکە، ئەوە برسییەکە نەک بابیی خۆی، بەڵکو بابیی چەند نەفەرێک خۆراکی بەردەکەوێت و نەک لە برسا نامرێت، بەڵکو لە دەمی خۆی نەگرێتەوە، ڕەنگە بەهۆی زۆرخۆرییەوە بمرێت! بەم جۆرە کێشەی ئەمڕۆی جیهان ئەوەیە: تێرەکان لە بری گەدەی برسییەکان تەنەکە خۆڵەکان پڕ دەکەن! ئەگەر تەنها چارەکێکی ئەو خواردنەی فڕێ دەدرێت، لە فڕێدان ڕزگار بکرێت، بەشی هەر هەموو برسییەکانی جیهان دەکات.[1]

(دانا گوندەرس) کە نووسەرێکی ئەمەریکییە و چالاکێکی بواری پاراستنی خۆراکە و خاوەنی کتێبێکە بە ناوی (Waste Free-Kitchen Handbook) دەڵێت: «بیهێنە بەر چاوی خۆت: دەچیتە لای بەقاڵێک چوار عەلاگە سەوزە و میوە دەکڕیت، لە کاتی سواربوونی ئۆتۆمبێلەکەتدا یەکێک لە عەلاگەکانت لەدەست دەکەوێت، تۆش هیچ خۆت تێکنادەیت هەڵی بگریتەوە، ئەمە ڕێک ئەوەیە کە ئێمە دەیکەین!».

چ کارەساتێکە کە ئێمەی موسڵمانانی ئەمڕۆ زەکاتمان لا گرانە کە خودا فەرمانمان پێدەدات تەنها یەک لە چلی داهاتمان ببەخشینە هەژاران، کە ٢,٥٪ دەکات، بەلام لامان ئاساییە یەک لە سێی خۆراکەکانمان فڕێ بدەینە زبڵدانەوە، کە ٣٣٪ دەکات، لەو لاشەوە هەژاران زەقەی چاو و قوڕەی سکیان بێت!

ئاینی پیرۆزی ئیسلام هۆشداریی توند دەدات لەبارەی زیادەڕەوییەوە، دوو دەستەواژەی داناوە بۆ مەسەلەی زیادەڕەوی:

---

(1)www.unenvironment.org/thinkeatsave/get-informed/worldwide-food-waste

www.iqra.ahlamontada.com

- الإسراف: بریتییە لە زیادەڕەویکردن لە شتێکی ڕێگەپێدراو زیاد لەوەی پێویستە، واتە ئەگەرچی شتەکە حەڵاڵە، بەڵام کاتێک زیادەڕەویی تێدا دەکەیت، دەچێتە هۆبەی (إسراف)ەوە. بۆ نموونە: کاتێک سێ سەرخێزانیت و دەزانیت تەنها سێ نانتان پێدەخورێت، کەچی دەچیت چوار نان دەکڕیت، یان سندووقێک سێو دەکڕیت و هەموویتان پێناخورێت و دوای چەند ڕۆژێک نیوەی بۆگەن دەبێت، ئەمانە (إسراف)ن، هەر چەندە شتەکان لە ئەسڵیشدا حەڵاڵن.

- التبذیر: بەخەرجدان (ی بەتایبەت سامان) لە شتی حەرامکراو. وەک ئەوەی پارە بە کڕینی مەی بدەیت، جا هەر چەندە پارەکە کەمیش بێت.[1]

هەر دوو چەمکەکە لە قورئانی پیرۆزدا هاتوون، خودای گەورە دەفەرمووێت:

- ﴿كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلاَ تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[2]

واتە «لە بەری دار و کشتوکاڵەکانتان بخۆن و لە ڕۆژی پێگەیشتن و دروێنەدا هەقی خەڵکیی لێدەرکەن و خێر و سەدەقەی لێبکەن. لەم خێر و بەخشینەشدا زیادەڕەوی مەکەن، مامناوەندی بن. خودا ئەوانەی خۆش ناوێت کە زیادەڕەوی دەکەن و لە سنوور دەردەچن».

- ﴿وَآتِ ذَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلاَ تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا*إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾[3]

واتە «هەقی خزم و خوێش بدە، سیلەی ڕەحم بەجێ بهێنە و قسەت

---

(1) www.youtube.com/watch?v=fUHp8CqJFSs

(٢) الأنعام/١٤١

(٣) الإسراء/٢٦-٢٧

www.iqra.ahlamontada.com

خۆش بێت لەگەڵیاندا و چاکەیان لەگەڵدا بکە. هەروەها هەقی هەژار و ڕێبوار بدە، بەڵام سامانت لە شتی وادا سەرف مەکە کە پێویست نەبێت و زیادەڕەوی مەکە لە خەرجکردندا. بەڕاستی ئەوانەی سامانی خۆیان لە شتی ناپێویستدا خەرج دەکەن برای شەیتانەکانن و شەیتانیش زۆر کافر و نافەرمانبەرداری خودای خۆیەتی».

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)یش دەفەرمووێت:

«كُلوا واشَربوا وتَصدَّقوا والْبَسوا ما لم يُخالِطْهُ إسرافٌ أو مَخِيلَةٌ»[1]

واتە «بخۆن و بخۆنەوە و خێر بکەن و بپۆشن، بەو مەرجەی زیادەڕەوی و فیزی تێدا نەکەن».

بەم جۆرە خۆراک فڕێدان، لە ڕووی ئاینییەوە لێکدانەوەیەکی وردی بۆ بکرێت، زیاتر لەگەڵ (تبذير)دا دێتەوە نەک (إسراف). جا موسڵمان چۆن ڕێگە بەخۆی دەدات خۆراک فڕێ بداتە ناو خۆڵەوە لە کاتێکدا پێغەمبەرەکەی (دروودی خودای لێبێت) فەرمانی پێدەکات تەنانەت ئەو پارووەی لە دەستی دەکەوێتە خوارەوە، هەڵی بگرێتەوە و تۆزەکەی بتەکێنێت و بیخوات؟! ئەی مەگەر نافەرمووێت:

«إذا سقطت لقمةُ أحدِكم فلْيُمِطْ ما بها من الأذى وليأكلْها ولا يدعْها للشيطانِ»[2]

واتە «ئەگەر یەکێکتان پارووی لێبەربووەوە، با هەڵی بگرێتەوە و چی کەوتووەتە سەری لای ببات و بیخوات، با نەیهێڵێتەوە بۆ شەیتان».

پێغــەمبەر (دروودی خودای لێبێت) بە جۆرێکی وا دژایەتیی

---

(١) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عمرو، صحيح ابن ماجه/٢٦٠٥

(٢) حديث صحيح، رواه العرباض بن سارية، صحيح الجامع للألباني/٦٠٢، أخرجه مسلم/٢٠٣٣

www.iqra.ahlamontada.com

زیادەڕەوی و بەفیڕۆدانی کردووە، خەڵکی ئەم سەردەمە بیزانن لە ئاستیدا دۆش دادەمێنن، وەک نموونە: عەبدوڵڵای کوڕی عومەر (خودا لێیان ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

«أنَّ النَّبيَّ (صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ) مرَّ بسَعدٍ وَهوَ يتوضَّأُ، فقالَ: ما هذا السَّرَفُ يا سَعدُ؟ قالَ: أفي الوضوءِ سَرفٌ؟ قالَ: نعَم، وإن كنتَ على نَهْرٍ جارٍ»[1]

واتە «ڕۆژێک پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) بەلای سەعددا تێپەڕی، کە لەو کاتەدا خەریکی دەستنوێژگرتن بوو، پێی فەرموو: ئەوە چییە ئەو هەموو ئاو بەفیڕۆدانە؟ پرسیی: ئایا بۆ دەستنوێژیش بێت هەر بە بەفیڕۆدان حیسابە؟ فەرمووی: بەڵێ، تەنانەت ئەگەر لەسەر ئاوی ڕۆیشتووش بیت». واتە تەنانەت بۆ کارێکی پیرۆزی وەک دەستنوێژگرتنیش و ئەگەر لەسەر چەمێک بیت کە ئاوەکە دیسان بچێتەوە ناوی، پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) سەرکۆنەی هاوەڵێکی کردووە و بە ئیسراف و بەفیڕۆدانی داناوە! ئا ئەمەیە سوننەتی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) بۆ دەستگرتن بە هەموو شتێکەوە.

ئەگەر بەوردی بڕوانین، بۆمان دەردەکەوێت لە ئیسلامدا مەسەلەی ئیسراف لە خواردندا بە جۆرێکی ترە وەک لەوەی ئێمە لێی تێگەیشتووین، خودای گەورە دەفەرموێت:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[2]

واتە «بخۆن و بخۆنەوە، بەڵام زیادەڕەوی مەکەن، خودای گەورە ئەوانەی خۆش ناوێت کە زیادەڕەوی دەکەن».

پێشەوا (قورتوبی) لە ڕاڤەی ئەم ئایەتەدا دەڵێت:

«ئەوە ئیسرافە کە دوای تێربوون، هێشتا هەر بخۆیت، ئەمە قەدەغەی

---

(١) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عمرو، مسند أحمد،٢٣/١٢

(٢) الأعراف/٣١

www.iqra.ahlamontada.com

لێکراوە. لوقمانی حەکیم بە کوڕەکەی وتووە: ڕۆڵە! نەکەیت لەسەر تێربوون بخۆیت، ئەگەر ئەو پارووەی دوایی هەڵبدەیتە بەر سەگ، چاکترە لەوەی خۆت بیخۆیت».[1]

ئەنەسی کوڕی مالیک دەگێڕێتەوە کە پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) پێی فەرمووە:

«من الإسرافِ أن تأكُلَ كلَّ ما اشتهيْتَ»[2]

واتە «ئەوە ئیسرافە کە ئارەزووت بۆ هەر چییەک چوو بیخۆیت».

لێرەوە دەردەکەوێت کە ئیسراف لە خواردندا بریتییە لەوەی خواردنی زیاد لە پێویست بخرێتە گەدەوە نەک ئەوەی بخرێتە تەنەکەی خۆڵەوە. کەچی ئێمە بە جۆرێکی تر بۆ بابەتەکە دەچین، زۆر جار دەڵێین «دەبێت خواردنەکە سووننەت بکەین و هیچی لێنەهێڵینەوە»، بەم جۆرە سافکردنی ناوقاپ و سەر سفرەمان کردووە بە سوننەت! بەڕاستی تاوان دەرهەق بە گەدەمان دەکەین کە ئاوا زۆری لێبار دەکەین. ئەگەر زیاد بارکردنی ئاژەڵ گوناه بێت، ئەی چۆن زیاد لێبارکردنی گەدە گوناه نییە؟!

بە کەسێکی قەڵەویان وت «بۆ وا قەڵەویت؟» وتی «وەڵڵا بەهۆی سوننەتکردنەوە!»، وتیان «چۆن؟»، وتی «خوشک و برا بچووکەکانم خواردن لە قاپدا دەهێڵنەوە، هەموو جارێک دایکم دەڵێت کوڕم تۆ بیانخۆ، با نەمێنێتەوە، سوننەتی بکە، منیش مەجبوور چییان لەبەر ماوە دەیخۆم، ئیتر چۆن قەڵەو نابم؟».

بۆیە چارەی ئەوەی کە خواردن لەسەر سفرە نەمێنێتەوە، ئەوە نییە هەر چییەکی لەسەر بێت بخورێت، بەڵکو ئەوەیە کە ئەگەر دڵنیا نەبیت

---

(١) الأمام القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ج ١، ص ١٢٥

(٢) حديث صحيح، سبل السلام للصنعاني،٤/٢٧٢

www.iqra.ahlamontada.com

لە برێک کە بەئاسانی و بێ زۆر لەخۆکردن پێت دەخورێت، ئامادەی نەکەیت و نەیخەیتە سەر سفرە. ئەگەر پێچەوانەی ئەوەت کرد و خۆراکی زیاد لە پێویستت لەسەر سفرە دانا، ئەگەر بە زۆر لەخۆکردن بیخۆیت، ئەوە ئیسرافت کردووە و گوناهباریت، خۆ ئەگەر فڕێشی بدەیت، ئەوە زیاتر گوناهباریت و ڕەنگە ئەمە بکەوێتە چوارچێوەی (التبذیر)ەوە. بۆیە موسڵمانانی خاوەن تەقوا زۆر ڕژدن لەسەر ئەمە. لە قۆناغی خوێندنی ئامادەیی بووم، لە بەشەناوخۆیی دەمامەوە، بەڕێوەبەرەکەمان مامۆستایەکی زۆر لەخواترس بوو، دەرچووی زانکۆی ئەزهەر بوو، زۆر هەوڵی لەگەڵ دەداین کە خواردن هەر بایی ئەوەندە هەڵبگرین کە پێمان دەخورێت و خواردن فڕێ نەدەین، دوای ئەوەی کە بینیی ناتوانێت بەتەواوی خۆراک فڕێدان بە قوتابییەکان بنبڕ بکات، هەڵسا دوو سەر مەڕی کڕی و لە باخچەی قوتابخانەدا بەستانییەوە، ڕۆژانە ئەو خۆراکەی لەبەر قوتابییەکان دەمایەوە، دەیخستە بەر مەڕەکان!

کاک ئەحمەدی موفتیزادەش (بە ڕەحمەت بێت) بەسەرهاتێکی وای هەیە، باوکی کاک ئەحمەد موفتیی سنە بووە و ژیانێکی خۆشگوزەرانانەیان هەبووە، بەڵام کاک ئەحمەد ماڵە باوانی جێهێشتووە، لەبەر ئەوەی حەزی نەکردووە ژیانێکی موترەفانە بژی. ڕۆژێک باوکی بەڕێوەبەری پۆلیسی شارەکەی داوەت کردووە. کە کاک ئەحمەد بینیویەتی چ خواردنێکی زۆر و گرانبەها بۆ میوانداریبەکە ئامادە کراوە، بیری لەوە کردووەتەوە کە هەژارانی شارەکەی نانێکی باشیان نییە بیخۆن، بڕیاری داوە لەو جۆرە ژیانە بەردەوام نەبێت، بۆیە سەری خۆی هەڵگرتووە و ڕووی کردووەتە کوردستانی عێراق.[1] ئیدی بەو جۆرە ژیاوە، بۆیە بووە بەو کاک ئەحمەدەی ناو و دەنگی ئاوا بەزیندوویی ماوەتەوە.

---

(١) تەحسین حەمە غەریب، دواینەکان، کتێبی هەژان، چاپخانەی یاد، ٢٠٠٧، چاپی یەکەم، ل ١٨٧

www.iqra.ahlamontada.com

خواردن فڕێدانە زبڵەوە هەر ئەوە نییە زیانی بۆ دین و دارایی هەبێت، بەڵکو زیانەکانی زۆر لەوە زیاترە، بۆ نموونە کاریگەریی زۆر خراپی بۆ سەر ژینگەش هەیە، بەوەی دەبێتە هۆی دروستبوونی گازی (میثان)، کە ٢٨ ئەوەندەی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن بەهێزە و ڕۆڵی هەیە لە گەرمبوونی هەوادا.[1] هەر بەڕاستییش سەرنجی ئەوەتان داوە زبڵێک خواردنی تێدا بێت، بەچاو زبڵێک خواردنی تێدا نەبێت، چەند بۆنی ناخۆشە؟! جا ئەوە بەهۆی ئەو گازە خراپ و کوشندانەوەیە.

ئەگەرچی ماڵەکانیش پشکیان هەیە لە خواردن فڕێداندا، بەڵام پشکی شێر بەر خواردنگەکان دەکەوێت. خواردنگەکانی لای ئێمە خۆراکی زۆر بۆ موشتەرییەکانیان تێدەکەن، تا گلەیان نەبێت و جارانی تریش ڕوویان تێبکەنەوە. لەنێو خواردنگەکانیشدا، خۆراک لەبەر مانەوە و فڕێدان زیاتر لەو خواردنگانەدا هەیە کە (بۆفیەی کراوە)یان هەیە. بەڕاستی کاتێک کەسێکی خاوەن هەست و ویژدان سەر دەکات بەو خواردنگانە و دەبینێت چ خواردنێک بەخەسار دەدرێت و فڕێ دەدرێت، ویژدانی ئەزیەتی دەدات و مییەی دەگیرێت! ڕۆژبەڕۆژیش ژمارەی ئەو جۆرە خواردنگانە لە جیهاندا و لای خۆشمان لە زیادبووندایە، بەڵام لە وڵاتێکی وەک تورکیادا، کە بەشێکی زۆری خەڵکەکە مەسەلەی بەهەدەرنەدانی خۆراک بەجددی وەردەگرن، کە دەچیتە ئەو وڵاتە، سەرنج دەدەیت زۆر بەدەگمەن نەبێت خواردنگەی بۆفیە کراوە نییە، تەنها بۆ خواردنی بەیانیان نەبێت، کە خواردنی بەیانیان بەئاسانی هەڵدەگیرێتەوە.

جێی خۆشحاڵییە کە خەریکە وردەوردە نەریتێک لە خواردنگەکاندا ڕەواج پەیدا دەکات، ئەویش ئەوەیە کە دەتوانیت داوا بکەیت ئەو خواردنەی

---

(1) www.moveforhunger.org/the-environmental-impact-of-food-waste#:~

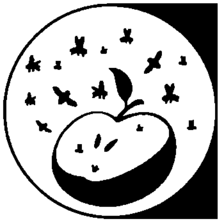
www.iqra.ahlamontada.com

لە بەرت دەمێنێتەوە، بۆت بکەن بە سەفەری تا بتوانیت لەگەڵ خۆتدا بیبەیتەوە ماڵ و دواتر بیخۆیت. بەڕاستی ئەمە کلتوورێکی جوان و لەجێیە، بۆیە هەق وایە ڕەواجی پێبدەین.

تا ئەم دواییەش لە کۆمەڵگەی ئێمەدا وا باو بوو کە یەکێک بە ڕێیەکدا بڕۆیشتایە، بیبینیایە پارچەنانێک لەسەر زەوی کەوتووە، هەڵی دەگرتەوە و ماچی دەکرد و دەیخستە سەر یان پاڵ دیوارێک لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدرێت کە بەس نان نییە فڕێدانی گوناهە، بەڵکو هەموو خواردنێکە، کە بەداخەوە زۆر کەس هەیە وا تێگەیشتووە.

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com



خواردنی حـــەڵاڵ و پـــاک

ئاینی پیرۆزی ئیسلام چەند گرینگیی بە چەندێتیی خواردن داوە، ئەوەندە و بگرە زیاتریش گرینگیی بە چییەتیی خواردن داوە. گەورەییی ئیسلام و بەسوودیی بۆ مرۆڤایەتی لەوەدایە کە هیچ شتێکی بەسوود نییە حەڵاڵی نەکردبێت و هیچ شتێکی بەزیانیش نییە حەرامی نەکردبێت.

خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دوو بنەمای داناوە بۆ ئەو خواردنانەی دەخورێن:

١. حـــەڵاڵی :

زۆر پێویست بەوە ناکات ڕوون بکرێتەوە، چونکە ئاشکرایە حەڵاڵ چییە و چی دەگەیەنێت.

خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرمووێت:

﴿ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلاَ عَادٍ فَلاَ إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾[1]

واتە «خودا مردارەوەبوو و خوێن و گۆشتی بەرازی لە ئێوە حەرام کردووە، هەروەها ئەو ئاژەڵە سەربڕاوەش کە لە کاتی سەربڕینیدا

---

(١) البقرة/١٧٣

www.iqra.ahlamontada.com

ناوی غەیری خودای لەسەر برابێت. جا هەر کەسێک ناچار بوو بۆ خواردنی ئەوانە، بە مەرجێک کە دەستدرێژی نەکاتە سەر ناچارێکی تر و لەو سنووره لانەدات کە خودا دایناوە، ئەوە گوناهبار نابێت. خودا زۆر بەبەزەیی و گوناهپۆشە».

گرینگە تاکی موسڵمان خواردنی حەڵاڵ بێت، ئەوەتا پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) نزیکیی لە بەهەشتی پەیوەست کردووە بە دووری لە خواردنی ناحەڵاڵەوە، وەک دەفەرمووێت:

«يا كعبُ بنَ عُجْرةَ إنَّه لا يدخُلُ الجنَّةَ لحمٌ ودمٌ نبَتا على سُحتٍ النَّارُ أَوْلى به»[1]

واتە «ئەی کەعبی کوڕی عوجرە! هەر گۆشت و خوێنێک لەسەر خراپەکاری دروست بووبێت شایانی ئاگرە و ناچێتە بەهەشتەوە».

یەکێک لە گەورەترین کێشەکانی ڕەوەندی موسڵمانان لە کۆمەڵگە ناموسڵمانەکاندا بەدەست خستنی خۆراکی حەڵاڵە. زۆر لە زانایان فەتوای ئەوەیان داوە کە بۆ موسڵمان ئەوە گرینگە سۆراغی ئەوە بکات ئەو بەرهەمە لەسەری نووسراوە (HALAL) یان نا، ئەگەر وای لەسەر نووسرابێت بیکڕێت و بیخوات/ەوە.

خواردن وەک چۆن دەبێت حەڵاڵ بێت، ئاواش دەبێت بە شێوەیەکی حەڵاڵ بەدەست بهێنرێت،[2] کە بەداخەوە موسڵمانانێک هەن ئەمە بەهەند وەرناگرن. موسڵمانی وا هەیە بۆ نموونە ئامادە نییە گۆشتی بەراز بخوات، بەڵام لای ئاساییە بە پارەی مووچەی بندیواری گۆشتی گۆلک بکڕێت و بیخوات، ئەمەیان بە حەڵاڵ دادەنێت! ئەوەتا دکتۆر (ئەسایرەف وەجدی دوسووکی)ی سیاسەتوانی مالیزی دەڵێت «موسڵمانان لە داهاتی حەڵاڵ زیاتر گرینگی بە خواردنی حەڵاڵ دەدەن!»

---

(١) حديث صحيح، رواه كعب بن عجرة، صحيح ابن حبان، ٥٥٦٧

(٢) إحياء علوم الدين، ص ٢٦٩

www.iqra.ahlamontada.com

٢. پاکی لە هەموو ڕوویەکەوە :

هەموومان دەزانین ڕەچاوکردنی حەڵاڵێتیی خۆراک مەرجە، بەڵام ڕەنگە زۆربەمان ئەوە نەزانین کە مەرجێکی تریش هەیە، کە ئەویش بە تەعبیری قورئانی (طَيِّب) بوونە، جا با بزانین (طيب) چییە؟

(طيب) بەپێی فەرهەنگە زمانەوانییەکان واتە:

«كلُّ ما تستلذُّهُ الحواسُّ أو النفسُ، كلُّ ما خلا من الأذى والخَبَث»[١]

بەکوردی واتە «شتێک کە دەروون و هەستەکان پێیان خۆش بێت، شتێک کە خاڵی بێت لە زیان و پیسی».

لە ڕووی شەرعییشەوە، زانای پایەدار ڕاغیبی ئەسفەهانی (خودا لێی ڕازی بێت) لە شاکارەکەیدا بەناوی (مفردات ألفاظ القرآن) بەم جۆرە ڕاڤەی (الطعام الطيب)ی کردووە: «بریتییە لەو خواردنەی لە چوارچێوەی حەڵاڵدا و لەو شوێنەی دەگونجێت بخورێت. ئەوەش کاتێک دەبێت کە لە ئێستا و داهاتوودا باش بێت و خراپ نەبێت بۆ گەدە و قورس نەبێت بەسەرییەوە، وەگەر نا لەوانەیە بۆ ئێستا باش بێت بەڵام بۆ داهاتوو خراپ بێت».[٢]

پێشەوا ئیبن قەییمیش (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«بنەما لە خواردندا ئەوەیە پاک و باش بێت، ئەمە فەرزە و لە بنەماکانی ئاینە».[٣]

بەم جۆرە خواردنی (طيب) بریتییە لە «خواردنێکی پاک لە هەموو ڕوویەکەوە کە زیانی بۆ تەندروستیی مرۆڤ نەبێت»، کەواتە ئەمەش

---

(1) www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/ طيب/

(٢) مفردات ألفاظ القرآن، ص ٥٢٧

(٣) إحياء علوم الدين، ص ٢٦٩

www.iqra.ahlamontada.com

لەپاڵ حەڵاڵی مەرجێکی دیکەی خواردنە لە ئیسلامدا. گەر لە گۆشەنیگای ئەم دەقانەوە بڕوانین، دەتوانین هەر هیچ نەبێت بڵێین: ئەو خواردنانەی زیانیان بۆ تەندروستی هەیە، لە ڕووی حوکمی شەرعییەوە حەڵاڵیان گومانی لەسەرە یان بڵێین (مشبوه)ە و (کەراهیەت)ی هەیە.

جا ڕەنگە کەسێک گومانی هەبێت لەوەی (طیب) ئەو مانایەی هەبێت، بەڵام خۆ وەک دەڵێن:

«تُعْرَفُ الأشياءُ بِإضْدادِها»

واتە «شتەکان بە دژەکانیانەوە دەناسرێنەوە»، خودای گەورەش لە ئایەتێکدا ئەمەی بەجوانی ڕوون کردووەتەوە، کە دەفەرمووێت:

﴿لِيَمِيزَ اللَّهُ الْخَبِيثَ مِنْ الطَّيِّبِ﴾[١]

واتە «تا خودا پاک لە پیس جیا بکاتەوە».

جا خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا ئەوەی دیار کردووە کە موسڵمانان بۆیان هەیە چ خواردنێک بخۆن:

﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ﴾[٢]

واتە «پێغەمبەر! لێت دەپرسن چ خواردەمەنییەک حەڵاڵە بۆیان کە بیخۆن. پێیان بڵێ هەر خواردەمەنییەک کە نەفسی ساغ و عادەتی پێی خۆش بێت و بێزی لێنەکاتەوە، حەڵاڵە بۆتان».

لە چەند شوێنێکی دیکەشدا لە قورئان، هەر کە لە باسی خواردندا ناوی (حَلاَل) هاتبێت، یەکسەر وشەی (طَيِّب)یش بەدوایەوە هاتووە، وەک:

﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمْ اللَّهُ حَلاَلاً طَيِّبًا﴾[٣]

---

(١) الأنفال/٣٧

(٢) المائدة/٤

(٣) المائدة/٨٨

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «(ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە!) لەو ڕۆزییەی خودای گەورە پێی بەخشیون بخۆن کە حەڵاڵ و پاک و پوختە».

لێرەدا پەیامەکە ڕوونە کە دەبێت خواردنی موسڵمان هەم حەڵاڵ بێت، هەمیش پاک و پوخت بێت لە هەموو ڕوویەکەوە. کەواتە وەک چۆن گرینگە ئەوەی بۆ دەم دەبرێت حەڵاڵ بێت، ئاواش گرینگە پاک و پوخت بێت. بەڵام ئایا ئەوەندەی موسڵمانی ئەمڕۆ گوێ بە حەڵاڵیی خواردن دەدات، ئەوەندە گوێ بە پاکیی خواردن دەدات؟!

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) قەدەغەی کردووە موسڵمانان خواردنێک پاک نەبێت بیخۆن، هەر وەک خودای گەورە دەفەرموێت:

﴿ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَاةِ وَالإِنجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنْ الْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمْ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمْ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالأَغْلالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ أُوْلَئِكَ هُمْ الْمُفْلِحُونَ ﴾[١]

واتە «ئەو کەسانەی شوێنی ئەو نێردە پێغەمبەرە نەخوێندەوارە دەکەون کە دەبینن لایان لە تەورات و ئینجیلدا (لەسەری نووسراوە) و فەرمانیان پێدەکات بە چاکە و ڕێگرییان لێدەکات لە خراپە و خواردەمەنیی پاک و پوختیان بۆ حەڵاڵ دەکات و هی پیسیان لێحەرام دەکات، ئەو بارە قورسەی ئەوسا بەکۆڵیانەوە بوو لای دەدات لەسەریان و باری سەرشانیان سووک دەکات. ئیتر ئەوانەی باوەڕی پێدەهێنن و حورمەتی دەگرن و یارمەتیی دەدەن و شوێنی ئەو ڕووناکییە دەکەون کە لەلایەن خوداوە لەگەڵیدا نێرراوە، ئا ئەوانەن (کە لە دونیا و قیامەتدا) سەربەرزن».

جا هەر خواردنێک زیانی هەبێت، تەنانەت ئەگەر سوودیشی هەبێت، بەڵام زیانەکەی زیاتر بێت، ئیسلام حەرامی کردووە، ئەوەتا لە قورئانی

---

(١) الأعراف/١٥٧

www.iqra.ahlamontada.com

پیرۆزدا زۆر بەجوانی ئەوە ڕوون کراوەتەوە کە هۆی حەرامکرانی مەی ئەوەیە کە زیانی زیاترە لە سوودی:

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾(١)

واتە «پرسیارت لێدەکەن لەبارەی مەی و قومارەوە، پێیان بڵێ کە لە مەی و قوماردا گوناهێکی گەورە و (لە هەمان کاتدا) سوودگەلێک (ی دنیایی) هەیە، بەڵام زیان و تاوانەکەیان لە سوود و قازانجەکەیان زیاتر و گەورەترە (و هی ئەوە نییە بنیادەم بۆ قازانجە دونیاییەکە خۆی تووشی گوناە و سزای ڕۆژی دوایی بکات)».

جا زانایانی شەرع پێیان وایە کە لەم ئایەتەدا هۆ و (عِلّة)ی حەرامکردنەکە ڕوونە و کردوویانەتە بنەما بۆ ئەوەی هەر شتێک زیانی لە سوودی زیاتر بێت حەرامە. بۆیە پێویستە پابەندی لەو فەرموودەیەی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) بکرێت کە دەفەرمووێت:

«احْرِصْ علَى ما يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ باللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ»(٢)

واتە «سوور بە لەسەر ئەو شتەی سوودی هەیە، ئیتر پشت بەخودا ببەستە و بێتوانایی مەنوێنە».

پێویستیشە خۆبەدوور بگرین لەو خواردنانەی کە گومانیان لەسەرە، ئەوەتا پێشەوا عومەری کوڕی خەتتاب (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«كنا ندع تسعة أعشار الحلال مخافة أن نقع في الحرام»(٣)

---

(١) البقرة/٢١٩

(٢) حديث صحيح، رواه أبو هريرة، صحيح مسلم/٢٦٦٤

(٣) الإمام الغزالي، إحياء علوم الدين، الجزء الأول، كتاب الحلال و الحرام، ص ٤٨٦

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «ئێمە دەستمان لە نۆ لە دەی حەڵاڵەکان بەردەدا، بۆ ئەوەی نەکەوینە ناو حەرامەوە».

پیسیی خواردن سێ جۆری سەرەکییە:

١. **پیسبوونی بایۆلۆژی:** کاتێک وردەزیندەوەر (ڤایرۆس، بەکتریا، کەڕوو، مشەخۆر) یان بەرهەم و پاشەڕۆیان تێکەڵی خۆراک دەبێت.

٢. **پیسبوونی فیزیکی:** کاتێک لە کاتی ئامادەکردنی خۆراکدا تەنێکی فیزیکی تێکەڵی دەبێت، وەک: موو، تۆز، پارچە پلاستیک و ... هتد.

٣. **پیسبوونی کیمیایی:** بەهۆی تێکەڵبوونی ماددەی (حافیزە) و ماددەی کیمیاییی تر لەگەڵ خۆراکدا.[1]

بەم جۆرە پیسیی خواردن هەر ئەوە نییە کە ئێمە لەسەری ڕاهاتووین بەوەی میکرۆبی تێبکەوێت، بەڵکو تێکەڵبوونی ماددەی حافیزەش لەگەڵیدا هەر پیسبوونە، ئینجا ئەمیان خراپتر، چونکە ئەگەر ئەوی تر ببێتە هۆی سکچوون و ڕشانەوە، ئەوە ئەمەیان دەبێتە هۆی نەخۆشیی وەک شێرپەنجەش!

جا بەهۆی ئەوەی ئیسلام ئەوەندە جەخت لە یەکهاتنەوەی خواردن دەکاتەوە لەگەڵ تەندروستیدا، موسڵمانانی پێشین خۆیان لە هەر خواردنێک بەدوور گرتووە کە زیانی بۆ تەندروستی هەبووبێت، بۆیە لە کۆنەوە وا هاتووە کە چێشتخانەی هەموو نەتەوە موسڵمانەکان خۆراکی تەندروست لەخۆ دەگرێت. بەپێچەوانەی ئەوە؛ لە چێشتخانەی غەیرە موسڵماناندا، بەتایبەت خۆرئاواییەکان، ئەوە نابینرێت. بە دەستەواژەیەکی تر گوزارشتی لێبکەین: لە چێشتخانەی موسڵماناندا تەندروستی سەنتەرە،

---

(1) www.foodsafety.ca/blog/food-safety--and-types-food-contamination

www.iqra.ahlamontada.com

بەڵام لە هی ئەورووپاییاندا تام سەنتەرە. باشترین بەڵگە بۆ ئەوە، با بزانین کاتێک کە یەکێک نان دەخوات لای هەر دوولا چیی پێدەوترێت:

لەناو گەلانی موسڵماندا:

لای هەر هەموویان وشەی (عافیەت)ی تێدایە کە بە مانای (لەشساغی) دێت:

- کورد: عافیەتت بێت
- عەرەب: بالعافیة
- فارس: نوش جان
- تورک: Afiyet olsun

لەناو گەلانی ناموسڵماندا:

لای هەموویان باس هەر باسی (تام) و (چێژ) وەرگرتنە:

- ئینگلیز: Enjoy your meal
- فرەنسی: Bon apétit
- ئەڵمان: Guten Appetit
- ئیسپان: Disfrute de su comida
- ڕووس: Priyatnovo appetit

ئێستا لە هەموو جیهاندا تەندروستترین خواردن بە هی ناوچەی دەریای ناوەڕاست دادەنرێت، کە پێی دەوترێت (Mediterranean Diet)، ڕێنماییی خەڵکی و بەتایبەت ئەوانەی نەخۆشیی دڵیان هەیە دەکرێت بەوەی شێوازی خواردنیان بۆ ئەو شێوازەی خواردن بگۆڕن، چونکە دەرکەوتووە کەمتر دەبێتە هۆی تووشبوون و مردن بە نەخۆشییەکانی دڵ، ئەمەش لەبەر ئەوەی ئەم تایبەتمەندییانەی هەیە:

www.iqra.ahlamontada.com

- سەوزە و میوەی زۆر لەخۆ دەگرێت.

- لەجیاتی نانی سپی و برنج، نانی بۆر و ساوەر لەخۆ دەگرێت.

- گرینگی بە ماسی خواردن دەدرێت.

- گۆشت بەکەمی لەخۆ دەگرێت.

- بە شێوەیەکی مامناوەند گرینگی بە شیرەمەنی و هێلکە و پەلەوەر دەدرێت.

- بەرهەمە گیایی و ڕووەکییەکانی وەک گوێز و پاقلەمەنی لەخۆ دەگرێت.[1]

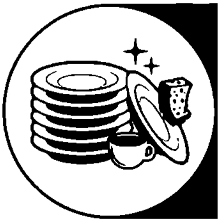
جا ئاشکرایە کە زۆربەی سنووری دەریای سپی لەگەڵ وڵاتانی موسڵمانە، ئەوەی تریش بەهۆی نزیکییان لە موسڵمانانەوە، تێکەڵییەکی زۆر لەنێوان ئەوان و گەلانی موسڵماندا هەیە.

---

(1)www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com



قـــاپ و قاچـــاخ

خواردن وەک چۆن گرینگە پێکهاتەکەی پاک و حەڵاڵ بێت، ئاواش گرینگە لە قاپ و قاچاخی پاک و حەڵاڵ دابنرێت، چونکە چییەتیی ئەو کەلوپەلانەش لە ڕووی تەندروستی و ئاینییەوە جێبایەخە. بەپێی ئاینی ئیسلام خواردن و خواردنەوە لە قاپ و قاچاخی زێڕ و زیو حەرامە، هەر وەک پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) فەرموویەتی:

«الَّذِي يَشْرَبُ فِي إِنَاءِ الفِضَّةِ إِنَّمَا يُجَرْجِرُ فِي بَطْنِهِ نَارَ جَهَنَّمَ»(١)

واتە «ئەوەی لە جام (تاس)ی زێڕ و زیودا بخواتەوە، ئەوە ئاگری دۆزەخ لەنێو سکیدا قوڵتە قوڵتی دێت».

هەر وەک فەرمووشیەتی:

«هُنَّ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا وَهِيَ لَكُمْ فِي الآخِرَةِ»(٢)

واتە «(خواردنەوە لە قاپ و قاچاخی زێڕ و زیودا) لە دونیادا بۆ ئەوان (بێباوەڕان)ە و لە ڕۆژی دواییشدا بۆ ئێوە(ی باوەڕداران)ە».

ئەگەرچی تا ئێستا لێکۆڵینەوەیەکی وردی زانستی نییە لەسەر ئەوەی کە خواردن و خواردنەوە لەناو کەرستەی زێڕ و زیودا کاریگەریی

---

(١) متفق عليه، روته أم سلمة أم المؤمنين، صحيح البخاري/٥٦٣٤ و صحيح مسلم/٢٠٦٥

(٢) حديث صحيح، رواه حذيفة بن اليمان، صحيح البخاري/٥٦٣٢

www.iqra.ahlamontada.com

لەسەر تەندروستی هەبێت، بەڵام قاپ و قاچاخی کانزایی تەنانەت هی فافۆنیش کە خواردنی تێدەکرێت، ڕەنگی دەگۆڕێت، ئەمەش نیشانەی ئەوەیە کە کارلێکێک لەنێوان ماددەی قاپەکە و مادده خۆراکییەکەدا ڕوودەدات. جا ئەگەر لە داهاتووشدا هەر دەرنەکەوێت لە ڕووی تەندروستییەوە زیانی هەبێت، ئەوە هەر هیچ نەبێت لە ڕووەکانی ترەوە ناپەسەندە، وەک ئەوەی لە ڕووی داراییەوە زیادەڕەوییە و لە ڕووی کۆمەڵایەتیشەوە نیشانەیەکە بۆ خۆبەگەورە زانین و خۆجیاکردنەوە لە خەڵکی، کە ئەمانەش لە ئیسلامدا بەتوندی دژایەتییان دەکرێت، هەر وەک پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەفەرموویت:

«لا يَدْخُلُ الجَنَّةَ مَن كانَ في قَلْبِهِ مِثْقالُ ذَرَّةٍ مِن كِبْرٍ»(١)

واتە «ئەوەی تۆسقاڵێک خۆبەگەورە زانین لە ناخیدا هەبێت، ناچێتە بەهەشتەوە».

جا هەر بەجددی ئەگەر بۆ خۆجیاکردنەوە و خۆبەشتدانان نەبێت، ئەی بۆ چییە؟! ڕەنگە کەسانێک بڵێن «کوا کەی ئێستا ئەوە ماوە قاپ و قاچاخ لە زێڕ بێت؟!»، ئەوە تا ڕاددەیەک ڕاستە، بەڵام بە شێوەیەکی تر دروست بووەتەوە، ئێستا ئەگەر خواردن لە دەفری زێڕیش نەکرێت، ئەوە لەوە خراپتر، خودی زێڕەکە دەخورێت! بەڵێ، ئێستا خەریکە وردە وردە ئەو نەریتە باو دەسەنێت کە وردە پارچەی زێڕ تێکەڵی خواردن -بەتایبەت کێک و شتی وا- دەکەن و دەیخۆن! بەوەش نرخی کێکێک کە ئەو کرێمی زێڕەی بەسەرەوە دەکرێت، چەندان قات زیاد دەکات. ئەمە سەرباری ئەوەی کە (سێت)ی خواردنی وا هەیە کە ئەگەرچی لە شووشە و شتی وایە، بەڵام نرخی لەگەڵ زێڕ کێبڕکێ دەکات و زیویش هەر مەپرسە! ئەمە جگە لەوەی کە زۆر کەس لە نوێکردنەوە

---

(١) حديث صحيح، رواه عبدالله بن مسعود، صحيح مسلم/٩١

www.iqra.ahlamontada.com

و کڕینی هی نوێ زیادەڕەوییەکی زۆر دەکەن و زوو زوو هەر چییەکیان هەیە لە چێشتخانە، نوێی دەکەنەوە و مۆدێلی نوێ دەکڕن. بەڵام لەلای خەڵکی خۆرئاوایی و بەتایبەت نوخبەکانیان وا نییە، ئەوەتا شێف (دارین ماک گرادی) کە لەنێوان ساڵانی ١٩٨٢-١٩٩٣ لە کۆشکی پاشایەتیی بەریتانیادا چێشتلێنەری شاژن و خانەوادەکەی بووە، بەم جۆرە باسی خواردن و قاپ و قاچاخی ئەو بنەماڵەیە دەگێڕێتەوە:

«شاژن زۆر ناخوات، بەزۆری ماسیی برژاو یان کوڵاو بە سەوزە و زەڵاتەوە دەخوات، بێ پەتاتە و خواردنی تری پڕ لە نیشاستە. ئەمە هەموو ئەوەیە کە ئەو دەیخوات، کە ئەمەش یارمەتیی دەدات پارێزگاری لە تەندروستیی خۆی بکات. ئینجا ئەو قاپ و قاچاخەش کە لەو کۆشکەدا بەکاردەهێنرێت، هی سەدەی نۆزدەیە و مۆری شاژنە ڤیکتۆریای بەسەرەوەیە.»[١]

شاژنە ڤیکتۆریا دەکاتە داپیرە گەورەی شاژنە ئەلیزابێت و ساڵی ١٨٣٧ مردووە. بیهێننە بەرچاوی خۆتان، شاژن ئەلیزابێت بەو سامانە خەیاڵییەوە کە هەیەتی، قاپی چ دەورانێک بەکاردەهێنێت!

ئێستا یەکێک لەو ماددانانەی کە بە شێوەیەکی زۆر بەربڵاو لە پیشەسازیی کەرستەکانی خواردندا بەکاردەهێنرێت پلاستیکە، ئەمەش چەند هۆیەکی هەیە کە گرینگترینیان هەرزانییەتی، هەر بۆیە خەڵکی بۆ یەک جار و بە شێوەی «سەفەری» بەکاری دەهێنن و دواتر فڕێی دەدەن، لەبەر ئەوەی لەم سەردەمەدا خەڵکی بەهۆی سەرقاڵیی زۆری ڕۆژانەیانەوە حەز دەکەن کەلوپەلی سەفەریی لە پلاستیک دروستکراو بەکاربهێنن و فڕێی بدەن. زۆر لەسەر کاریگەریی خراپی پلاستیک بۆ سەر ژینگە وتراوە و نووسراوە، ژینگەش کە جێی ژیانە و کاریگەریی

---

(١) ملكة بريطانيا «تأكل لتعيش ولا تعيش لتأكل»، جريدة (الشرق الأوسط)، العدد ١٤،١٢٩، ٤ أغسطس ٢٠١٧

www.iqra.ahlamontada.com

زۆری هەیە لەسەر تەندروستی، ئا لێرەوە پلاستیک شوێنەواری زۆر خراپی لەسەر تەندروستیمان هەیە، بێئەوەی زۆر جار خۆشمان بەکارهێنەری بین.

ماددەی (bisphenol A - BPA) لە زۆر جۆری پلاستیکدا هەیە، ئەم ماددەیە وەک هۆرمۆنی مێیینە (Oestrogen) کار دەکات، بەوەش کار دەکاتە سەر کاری هۆرمۆنەکانی تر و تەنانەت دەبێتە هۆی شێرپەنجەش، بەتایبەت ئەگەر پلاستیکەکە بڕووشێنرێت یان گەرم بکرێت،[1] بەم جۆرە ئەوەی کە لەم سەردەمەدا بە شێوەیەکی زۆر باو پلاستیک بەکاردەهێنرێت، یەکێکە لە هۆکانی زۆربوونی حاڵەتەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە. بەڵام وەک ئاماژەمان پێدا، مەترسیی شێرپەنجە خستنەوەکە ئەو کاتە زۆر زیاد دەکات کە پلاستیکەکە گەرمیی پێبگات، لەمەوە ئەگەر خواردن و خواردنەوەی ساردی تێبکرێت، وەک ئەوەی ئاوی ساردی تێدا بخورێتەوە، مەترسییەکە کەمترە، بۆیە بەتایبەت خواردنی گەرم نابێت لە کەلوپەلی پلاستیکیدا بخورێت.

بەم شێوەیە خواردن و خواردنەوە لەناو قاپ و قاچاخی کانزایی بەتایبەت هی زێڕ و زیو لە ڕووی ئاینییەوە پەسەند نییە، لە ڕووی تەندروستیشەوە پێناچێت زۆر پەسەند بێت، پلاستیکیش یەکێکە لە مەترسیدارترین ماددەکان، بۆیە سەلامەتترین کەلوپەلی خۆراک لە ڕووی تەندروستییەوە ئەوانەن کە شووشە یان فەخفوورین.

ئەوەش زۆر گرینگە تا بکرێت ئەو کەلوپەلانەی خواردن و خواردەمەنییان تێدەکرێت لەنێوان چەند کەسێک بەش نەکرێت، تا بکرێت هەر کەسەو قاپ و پەرداخی تایبەت بەخۆی هەبێت، بەتایبەت بۆ شلە، چونکە کاتێک یەکێک کەوچک بۆ دەمی دەبات، لیکی دەکەوێتە سەر کەوچکەکە، کە لیکیش ملیۆنان بەکتریای تێدایە، جا کاتێک کەوچکەکە دەخاتە ناو قاپە شلەکە،

---

(1) www.breastcancer.org/risk/factors/plastic

www.iqra.ahlamontada.com

ئەو لیکەی تێکەڵی خواردنەکە دەبێت، کاتێک یەکێکی تر لە هەمان قاپ دەخوات، ئەو بەکتریایانە بۆ ئەویش دەچن. ئەمە بەتایبەت لەحاڵێکدا زۆر مەترسیدارە کە لەنێوانی کەسێکی هەراش و منداڵێکدا بێت، وەک ئەوەی دایکێک لە هەمان قاپ شلە بخوات و بیشیدات بە جگەرگۆشەی. مەترسیی ئەمە لەوەدایە کە کۆئەندامی بەرگریی منداڵ وەک پێویست گەشەی نەکردووە. بە هەمان شێوە، لە کاتی ئاو خواردنەوەشدا، کە قومە ئاو قوت دەدرێت، بەشێک لە ئاوەکەی ناو دەم دەکەوێتەوە ناو ئەو دەفرەی ئاوی لێدەخورێتەوە، بۆیە وا باشە پەرداخ ئاوی تێدا مایەوە برێژرێت ئینجا کەسێکی تر ئاوی تێدا بخواتەوە. بە هیچ جۆرێکیش سەر نەنرێت بە دۆڵکەوە و بێ پەرداخ ئاو نەخورێتەوە. پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) چەند سەت ساڵ لەمەوپێش دژایەتیی ئەمەی کردووە، وەک ئەبوو هورەیرە (خودا لێی ڕازی بێت) لێی دەگێڕێتەوە:

«نَهَى رسولُ اللهِ (صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ) عنِ الشُّربِ مِن في السِّقاءِ»[1]

واتە «پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) قەدەغەی کردبوو ئاو لە دەمی کوندەوە بخورێتەوە». کوندەش بە زمانی ئەمڕۆ دەکاتە دۆڵکە یان بڵێین سوراحی.

سەر داپۆشینی خواردن و خواردنەوەش پێویستە، پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەفەرمووێت:

«غَطُّوا الإناءَ وأَوْكُوا السِّقاءَ فإنَّ في السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فيها وباءٌ لا يَمُرُّ بإناءٍ ليسَ عليه غِطاءٌ أوْ سِقاءٍ ليسَ عليه وِكاءٌ إلَّا نَزَلَ فيه مِن ذلكَ الوَباءِ»[2]

واتە «سەری قاپەکان داپۆشن و دەمی کوندەکان ببەستن، چونکە لە ساڵدا شەوێک هەیە نەخۆشیی تێدا دادەبەزێت، هەر قاپ و کوندەیەک سەری دانەپۆشرابێت، دەچێتە ناوییەوە».

---

(١) حديث صحيح، رواه أبو هريرة، صحيح ابن ماجه/٢٧٧٧

(٢) حديث صحيح، رواه جابر بن عبدالله، صحيح مسلم/٢٠١٤

www.iqra.ahlamontada.com

دەربارەی پێکهاتەی ئەو کەلوپەلانەی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) شتی تێدا خواردووە و خواردووەتەوە، ئاماژەکان زیاتر بەو ئاراستەیەن کە لە دار بوونە:

«رَأَيْتُ قَدَحَ النبيِّ (صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ) عِنْدَ أَنَسِ بنِ مَالِكٍ وكانَ قَدِ انْصَدَعَ فَسَلْسَلَهُ بِفِضَّةٍ، قَالَ: وهو قَدَحٌ جَيِّدٌ عَرِيضٌ مِن نُضَارٍ، قَالَ: قَالَ أَنَسٌ: لَقَدْ سَقَيْتُ رَسولَ اللَّهِ (صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ) في هذا القَدَحِ أَكْثَرَ مِن كَذَا وكَذَا قَالَ: وقَالَ ابنُ سِيرِينَ: إنَّه كانَ فيه حَلْقَةٌ مِن حَدِيدٍ، فأَرَادَ أَنَسٌ أَنْ يَجْعَلَ مَكَانَهَا حَلْقَةً مِن ذَهَبٍ أَوْ فِضَّةٍ، فَقَالَ له أبو طَلْحَةَ: لا تُغَيِّرَنَّ شيئًا صَنَعَهُ رَسولُ اللَّهِ (صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ) فَتَرَكَهُ». [١]

واتە: جامەکەی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)م بینی لای ئەنەسی کوڕی مالیک (خودا لێی ڕازی بێت)، جامەکە لە دار دروستکرابوو، ئەنەس وتی: چەندان جار بەم جامە ئاوم داوە بە پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت). ئیبن سیرین دەڵێت: ئەڵقەیەکی ئاسن بە جامەکەوە بوو، ئەنەس دەیویست ئەڵقەیەکی زێڕ یان زیو بخاتە شوێنی، ئەوە بوو ئەبو تەڵحە پێی وت: دەستکاری شتێک مەکەن کە پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دروستی کردووە، ئیتر ئەویش وازی لێهێنا».

لە پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەگێڕیتەوە کە لە پەرداخی شووشە شتی خواردبێتەوە:

«كان له قَدَحُ زجاجٍ، فكان يشربُ فيه»

بەڵام پێشەوا ئەلبانی ئەم گێڕانەوەیەی بە زەعیف داناوە.[٢]

---

(١) حديث صحيح، رواه أنس بن مالک، صحيح البخاري/٥٦٣٨

(٢) حديث ضعيف، رواه عبدالله بن عباس، السلسلة الضعيفة للألباني/٤٢٢٨

www.iqra.ahlamontada.com

قەدەحی شەریف- Kadehi - Şerif :

ڕۆژێک کە پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) لە نزیک مەدینە بەڕێوە بوو، لە کاتی پشوودانیدا داوای لە سەهلی کوڕی سەعد (خودا لێی ڕازی بێت) کرد ئاوی بداتێ. لە تاسێکی هەڵکۆڵراوی داریندا ئاوی بۆ هێنا، دوای ئەوە بۆ بیرەوەری، تاسەکەی لای خۆی هەڵگرت. ساڵانێک دواتر لە کۆڕێکدا باسی ئەو یادەوەرییەی دەکرد و پێشەوا عومەری کوڕی عەبدولعەزیزیش (خودا لێی ڕازی بێت) لەوێ بوو، داوای ئەو تاسەی لە سەهل کرد و ئەویش بەدیاری پێی بەخشی. ئەو تاسە بەهۆی ئەوەی دواتر کەمێک خەریک بوو درزی تێدەبوو و بەرەو لەناوچوون دەچوو، لە زیو گیرا، تا ئێستاش ماوەتەوە و لە مۆزەی (تۆپ قاپی سەرای) لە ئیستەنبووڵ پارێزراوە.[١]

شێوازی ئامادەکردنی خواردن :

وەک چۆن گرینگە چی دەخورێت، ئاواش شێوەی ئامادەکردنەکەی گرینگە، کە ئەوەش هەندێک جار دەبێتە هۆی گۆڕانی حوکمە شەرعییەکەی، باشترین نموونەش ترێیە، کە حەڵاڵە، بەڵام کە دەکرێت بە مەی، حەرام دەبێت. ئەمە لە ڕووی ئاینییەوە، بێگومان لە ڕووی تەندروستیشەوە چۆنیەتیی ئامادەکردنی خواردن ڕۆڵی هەیە لەوەی تەندروست بێت یان نا. خواردن بە شێوەیەکی گشتی بە گڕ و گەرمی لە خاوییەوە پێدەگەیەنرێت و وای لێدەکرێت ببێتە چێشت و بخورێت. بەڵام وەک چۆن گەرمی ئەو ڕۆڵەی هەیە، ئاواش ئەگەر زیاد لە پێویست بەکاربهێنرێت، دەبێتە هۆی شێوانی پێکهاتەی خواردنەکە و گۆڕانی بۆ ماددەگەلێک کە مەترسیی گەورەی تەندروستی دەخەنەوە.

---

(1) Resûlullah'ın Sofrası, Sayfa 81

www.iqra.ahlamontada.com

بە شێوەیەکی گشتی کوڵاندن، ئەگەر بە گەرمییەکی زۆر نەبێت و بۆ ماوەیەکی درێژ نەبێت، ڕێگەیەکی تا ڕاددەیەکی زۆر تەندروستی ئامادەکردنی خۆراکە. جگە لەوە، دوو لە ڕێگەکانی تری خۆراک ئامادەکردن، کە ئەوانیش سوورکردنەوە و برژاندن لەسەر خەڵووزن، کێشەیان هەیە و مەترسیی تەندروستی دەخەنەوە. سوورکردنەوە بەتایبەت ئەگەر ڕۆنەکە بۆ زیاد لە جارێک بەکاربهێنرێت، ڕۆنەکە گۆڕانی بەسەردا دێت بۆ (Trans fat)، ئەم جۆرە ڕۆنەش بەتایبەت ئەگەر زۆر بخورێت، دەبێتە هۆی زیادبوونی بەرچاو لە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە.[1] هەرچی برژاندن لەسەر خەڵووزیشە، ئەویش بەهۆی نیشتنی دووکەڵ لەسەر خواردنەکە، کە دووکەڵیش کاربۆنی تێدایە و کاربۆنیش هۆیەکی شێرپەنجەیە، ڕێیەکی ناتەندروستی خۆراک ئامادەکردنە و دەبێتە هۆی شێرپەنجە، بەتایبەت شێرپەنجەی گەدە و ئەندامەکانی تری کۆئەندامی هەرس.

ئینجا وا باشە خواردن نەهێڵرێتەوە بۆ ڕۆژێکی تر و گەرم بکرێتەوە، چونکە ئەمە زیانی بۆ تەندروستی هەیە و زۆربەی حاڵەتەکانی (ژاراویبوون)یش بەهۆی هەڵگرتنی خواردنەوەیە. پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)یش ئەمەی لا پەسەند نەبووە، هەر وەک پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«لم يكُن يأكُل طبِّيخاً بائِتاً يُسَخَّنُ له بالغدِّ»[٢]

واتە «چێشتێکی نەدەخوارد شەو مابێتەوە و ڕۆژی دواتر بۆی گەرم کرابێتەوە».

---

(1) Yangbo Sun, "Association of fried food consumption with all cause, cardiovascular, and cancer mortality: prospective cohort study", the British Medical Journal, January 2019, 364

(٢) زاد المعاد، ص ٢٠٤

www.iqra.ahlamontada.com

***

جارێکیان کەریم ئەفەندی کەرکوکی زادە لە شێخ نەجیبی قەرەداغی دەپرسێت: یا شێخ! ئایا خورما خواردن هیچ زیانی هەیە و حەرامە؟ دەڵێت: نەخێر. دەڵێت: ئەی ڕەشکە لەگەڵ نان خواردن؟ دەڵێت: ئەویش هەر وایە، هیچ زیانێکی نییە. دەڵێت: ئەی ئاو خواردنەوە حەرامە؟ دەڵێت: نەخێر. دەڵێت: ئەی خۆ شەرابی مستەکی لەوانە دروست دەکرێت، بۆچی دەبێت حەرام بێت؟!

شێخ نەجیبیش دەست دەبات بە سەری دوو پەنجەی تۆزێک خۆڵ هەڵدەگرێت و دەڵێت: ئەگەر ئێستا ئەم خۆڵە بکەم بە سەرتا، هیچ ئازارێکت پێدەگات؟ دەڵێت: نەخێر. دەڵێت: ئەی ئەگەر لە ئاو و خۆڵ خشتێک دروست بکەن و لەبەر هەتاو وشکی بکەنەوە و بیدەن بەسەرتدا، چیت لێدێت؟ دەڵێت: وەڵڵا دەمکوژێت! دەڵێت: دە ئەوەش وەک ئەمە وایە![1]

---

(١) ر□شتةی مرواری، بةرطی ثي□نجةم، ل ١٠٠

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

ژەمـــــەکان

ژەمەکانی خواردن دەکرێن بە دوو بەشەوە:

- ژەمە سەرەکییەکان
- سووکەژەمەکان

ژەمە سەرەکییەکان کە بریتین لە نانی بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارە، بە شێوەیەکی گشتی پێویستن، بەڵام چەندیان؟ ئەوە کەمێک بێنەوبەردەی لەسەرە، ژەمی بەیانی و ئێوارە پێویستن بەڵام هی نیوەڕۆ نا. وەلێ ئەو کەسانەی کە کاری قورس دەکەن، بۆ ئەوان وا باشە نیوەڕۆیانیش بخۆن. هیچ بەڵگەیەکمان بەدەستەوە نییە بیسەلمێنێت پێغەمبەر (درووی خودای لێبێت) ژەمی نیوەڕۆی خواردبێت. تا ئەم دواییانەش هەر وا بووە، بۆ نموونە لە کۆشکەکانی عوسمانیدا تەنها نانی بەیانی و ئێوارە خوراون، ژەمی بەیانییان کەمێک دوای نوێژی بەیانی و هی ئێوارەش لە کاتی خۆرئاوابووندا.[1]

لە پێگەی فەرمیی (کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ دڵ)[2]دا هاتووە:

«ئەوەی کە گرینگە و دەبێتە هۆی دیارکردنی کێشی لەشی کەسێک، بریتییە لەو بڕە خواردنەی کە دەیخوات، نەک ئەوەی ئەو بڕە بە چەند ژەم

---

(1) Kemal Özer, Müslüman´ın Diyeti, Sayfa 29

(2) American Heart Association

www.iqra.ahlamontada.com

دەخوات. ئەگەر زۆر بخۆیت، با دابەشیشی بکەیتە سەر چەند ژەمێک، هەر دەبێتە هۆی قەڵەوبوونت. جا وا باشە ئەو بڕەی کە دەیخۆیت دابەشی سەر ژەمەکانی بکەیت و هیچ ژەمێکیان نەپەڕێنیت. ڕەنگە کەسێک بیری بۆ لای ئەوە بچێت کە بە نەخواردنی ژەمێک کێشی دادەبەزێت، بەڵام ئەمە ڕاست نییە. زۆر لەوانەی کە ژەمێک ناخۆن، زۆر برسی دەبن، بۆیە لە ژەمی دواتردا تۆڵەی دەکەنەوە.»[1]

ئیبن سینا دەڵێت: «زانستی پزیشکی لە دوو ڕستەدا کورت دەکەمەوە: کە خواردت، کەم بخۆ. دوای ئەوە تا ٤-٥ سەعات هیچ مەخۆ. شیفا لە هەرسکردندایە، بۆیە هەر ئەوەندە بخۆ کە دەتوانیت هەرسی بکەیت. ماندووکەرانەترین دۆخ بۆ نەفس و بۆ گەدەش ئەوەیە خواردن لەسەر خواردن بخورێت».[2]

ڕۆژانە هەر هیچ نەبێت دوو ژەم خواردن پێویستە، ڕەنگە هەندێک کەس نموونە بەو گێڕانەوەیەی پێشەوا (بەیهەقی) بهێننەوە کە لە خاتوو عائیشەی دایکی باوەڕداران (خودا لێی ڕازی بێت)ەوە گێڕاوییەتییەوە:

«رآني رسولُ الله (صلَّى اللهُ عليه وسلَّم) وأنا آكُلُ في يوم مرَّتَيْن، فقال: يا عائشةُ اتَّخذتِ الدُّنيا بطنَكَ، أكثرُ من أكْلةٍ كلَّ يومٍ سرَفٌ، واللهُ لاَ يحبُّ المسرفين»[٣]

واتە «پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) بینیمی کە لە ڕۆژێکدا دوو جار نانم خوارد، پێی فەرمووم: عائیشە! تۆ دونیات بە سکت گرتووە، ڕۆژێی جارێک زیاتر نان خواردن ئیسرافە و خودای گەورەش ئیسرافکارانی خۆش ناوێت».

---

(1)www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/is-3-meals-a-day-the-only-way

(2) Kemal Özer, Müslüman´ın Diyeti, Sayfa 19

(٣) حديث ضعيف، روته عائشة أم المؤمنين، شعب الإيمان للبيهقي/٥٦٦٥

www.iqra.ahlamontada.com

بەڵام ئەم فەرموودەیە زەعیفە،[1] بۆیە بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین دەکرێت سێ ژەمەکە بخورێت، بەڵام زۆر گرینگە ماوەی نێوانیان ٥-٦ سەعات بێت. باشترین خشتەش بەم جۆرەیە:

- **نانی بەیانی:** دەوری ٧:٠٠ی بەیانی
- **نانی نیوەڕۆ:** دەوری ١:٠٠ی نیوەڕۆ
- **نانی ئێوارە:** دەوری ٧:٠٠ی ئێوارە

بەم جۆرە نێوانی ژەمەکانی بەیانی-نیوەڕۆ و نیوەڕۆ-ئێوارە شەش سەعات دەبێت، لەنێوانی ژەمەکانی ئێوارە-بەیانیش ماوەی خەوی لێدەربکەیت، هەر شەش سەعاتێک دەمێنێتەوە.

نــــانی بەیــــانی :

ئەم ژەمەیان گرینگترین و پێویستترینیانە، پێویستییەکەی لەوەدایە دوای درێژترین ماوەی خۆراک نەخواردن بەهۆی خەوی شەوەوە دێت. ئەم ژەمە بۆ هەموو کەسێک گرینگە، بەڵام بۆ منداڵان زۆر گرینگترە، چونکە ئەوان خێراتر تووشی دابەزینی شەکری خوێن دەبن، کەچی بەپێی لێتوێژینەوەیەک کە لەلایەن لقی ئەورووپای ڕێکخراوی تەندروستی جیهانییەوە لەسەر ٢٠٠ هەزار قوتابیی بنەڕەتی ئەنجام دراوە، دەرکەوتووە تەنها ٦١٪ی منداڵانی تەمەن ١٣ ساڵان و ٥٥٪ی منداڵانی تەمەن ١٥ ساڵان نانی بەیانیان دەخۆن، بەو پێیەش نزیکەی نیوە بۆ دوو لەسەر سێیان نایخۆن، بەتایبەتیش کچان. کێشە ئەوەیە کە نانی بەیانی ناخۆن، دوای چەند سەعاتێک نیشانەکانی شەکر دابەزینیان لێدەردەکەوێت و هەست بە برسێتی دەکەن، بۆیە پەنا

---

(١) سلسلة الأحاديث الضعيفة للألباني/ص ٢٥٧

www.iqra.ahlamontada.com

دەبەنە بەر خواردنی شەکەراتی وەک کێک و نەستەلە و خواردنەوە گازییەکان، بەم جۆرەش ڕێژەی بەرزتر سۆدیۆم و چەوریی تێر و کەمتریش ڕیشاڵ و کانزاکان وەردەگرن. لە بەرانبەردا ئەوانەی نانی بەیانییان دەخۆن شەکری کەمتر و ڕیشاڵ و ڤیتامینی زیاتر وەردەگرن، بەتایبەت جۆرەکانی B12 و C و D. بۆیە چەندین لێکۆڵینەوەی گەورەی زانستی هەن کە دەیسەلمێنن نانی بەیانی پەیوەندییەکی زۆری هەیە بە دابەزینی کێش و ڕێگری لە قەڵەوبوون، هەر وەک دەبێتە هۆی ڕێکبوونی زیندەپاڵ و کۆنترۆڵی شەکری خوێن، ئەمە جگە لەوەی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و جەڵتەی مێشک.[1]

بۆیە لەناو عەرەبدا باوە کە دەڵێن:

أفـطـر فطـور مـلـك

وتـغـدى غـداء أمير

وتعشــى عشـــاء فقير

واتە «نانی بەیانی وەک پاشایان و هی نیوەڕۆ وەک میران و هی ئێوارەش وەک هەژاران بخۆ»!

دڵەکزە و نانی ئێوارە :

لە باری ئاساییدا لای خوارەوەی سووریێچک، لەو شوێنەی کە بە گەدە دەگات، بازنەیەک ڕیشاڵی ماسوولکەی بەدەورەوەیە کە سەری گەدە توند دەبەستێت، تەنها کاتێک کە پارووێک بە فشاری ماسوولکەکانی سووریێچک دەگاتە ئەوێ، دەکرێتەوە و دوای کەوتنە

---

(1) Michael J. Gibney, “Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative”, Nutrients, May 2018, Vol 10 No 5, Page 559

www.iqra.ahlamontada.com

خوارەوەی پارووەکە بۆ ناو گەدە دادەخرێتەوە. لە کاتی جووڵەی گەدە بۆ هەرسی خواردنەکە، ئەو سەرە بەتەواوی دەگیرێت، تا ترشایەتییەکەی ناو گەدە سەر نەکەوێت بۆ ناو سوورێنچک.

خودای گەورە هەر شانەیەکی لەشی بەپێی ئەو شوێنە خولقاندووە کە لێیەتی، بۆ نموونە ئەو ترشایەتییەی کە گەدە دەری دەدات، ناوپۆشی گەدە بەرگەی دەگرێت، بەڵام بۆ نموونە ناوپۆشی سوورێنچک بەرگەی ناگرێت. کاتێک ئەو ترشایەتییە سەردەکەوێتە ناو سوورێنچک، زیانی پێدەگەیەنێت، سەرەتا سووتانەوەیەک لە سەری گەدە دروست دەبێت، کە هەندێک جار ئەو سووتانەوەیە بە ئاراستەی سەرەوەتر هەستی پێدەکرێت، جاری واش هەیە دەبێتە هۆی کۆکەی وشک، دەنگ کەوتن، سینگ ئێشە و ڕزینی ددانەکان، تەنانەت یەکێکیشە لە هۆکانی تووشبوون بە ڕەبوو. خودای گەورە وای کردووە کە لەو حاڵەتەدا لیک زیاد دەبێت تا وەک ئاورشێنێک ئاو بکات بەو شوێنانەدا و ترشایەتییەکە بباتەوە خوارەوە تا زیانەکەی کەم بکاتەوە، بۆیە یەکێک لە نیشانەکانی ئەم حاڵەتە ئەوەیە کاتێک کەسەکە لەخەو هەڵدەستێت، دەبینێت لیکی زۆری کردووە و سەر سەرینەکەی تەڕ کردووە. کاتێک ئەم حاڵەتە زۆر درێژە دەکێشێت، دەبێتە هۆی گۆڕانی خانەکانی ناوپۆشی سوورێنچک بۆ جۆرێکی تر، کە ئەم حاڵەتەش سەرەتایەکە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە و ئەو ئەگەرە تا ١٢٠ قات زیاد دەکات! ئەوەش نییە حاڵەتێکی دەگمەن بێت، لە ١,٥٪ی خەڵکی هەیە و کێشەش ئەوەیە هیچ نیشانەیەکی نییە تا ئەو کاتەی شێرپەنجەکە دروست دەبێت.[1]

کاتێک ژەمە خۆراکێک دەخورێت، گەدە پێویستی بە ٢-٤ سەعات هەیە بۆ ئەوەی خواردنەکە بەتەواوی هەرس بکات و هەڵی بداتە ناو

---

(1) Davidson's Principles and Practice of Medicine, Elsevier, 23rd Edition, Page 791-792

www.iqra.ahlamontada.com

ڕیخۆڵە باریکەوە. بێگومان ئەمەش بەپێی کۆمەڵێک هۆکاری وەک تەمەن و بوونی هەندێک نەخۆشیی درێژخایەن دەگۆڕێت. ئەوەی دوای ٤ سەعات هێشتا خۆراک لە گەدەیدا بمێنێتەوە، دەوترێت گەدەی تەمبەڵە،[١] کە یەکێکە لە لێکەوتەی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەک شەکرە. جا لەو ماوەیەدا هەر چەندە سەری گەدە تا ڕاددەیەکیش شل بێت، ئەگەر کەسەکە بە دانیشتوویی بمێنێتەوە، بەهۆی کێشی زەوییەوە خۆراکەکە سەر ناکەوێتە ناو سووریێنچک. یەکێک لە هەڵە باوەکانی ئەم سەردەمە ئەوەیە خەڵکی تا چەند خولەکێک بەر لە خەوتن شت دەخۆن، ئینجا یەکسەر لەسەری دەخەون، بەمەش خۆیان دەخەنە بەر مەترسییەکی گەورە. بۆیە وا باشە ٤ سەعات و هەر هیچ نەبێت ٢ سەعات بەر لە خەوتن یان پاڵدانەوە و ڕاکشان، هیچ نەخورێت.

پێشەوا ئەبو نوعەیم (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە کە پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) داوای لە خەڵکی دەکرد کە نەکەن دوای نان خواردن یەکسەر بخەون.[٢] هەر لەسەر زاری خودی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)یشەوە هاتووە:

«إِذَا وُضِعَ عَشَاءُ أَحَدِكُمْ وأُقِيمَتِ الصَّلَاةُ، فَابْدَؤُوا بالعَشَاءِ ولَا يَعْجَلْ حتَّى يَفْرُغَ منه»[٣]

واتە: «کە خواردنی ئێوارەتان بۆ دانرا و لەو کاتەشدا بانگی ئێوارە درا، سەرەتا نانەکە بخۆن و پەلە مەکەن تا لێدەبنەوە».

---

(1) Alan R. Zinsmeister et al, “Comparison of Calculations to Estimate Gastric Emptying Half-Time of Solids in Humans”, Neurogastroenterology & Motility, December 2012, Vol 24 No 12, 1142–1145

(٢) زاد المعاد، ص ٢٠٥

(٣) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عمر، صحيح البخاري/٦٧٣

www.iqra.ahlamontada.com

لەم فەرموودەیەدا زۆر بەڕوونی ئاماژە بەوە دراوە کە دەبێت نانی ئێوارە لە دەوری نوێژی مەغریب بخورێت، کەواتە سوننەت وایە نانی ئێوارە زوو بخورێت، بەپێچەوانەی ئەوەی ئێمە ئێستا بەهۆی کاریگەربوونمان بە کلتووری خەڵکی تر دەستمان داوەتێ. کە لەو کاتەشدا نان بخورێت و دوای ئەوە هیچ نەخورێت، ئیتر هەر چەند زووش دەست بە خەوتن بکرێت، هەر ٢-٤ سەعاتی بەسەردا تێدەپەڕێت و خۆ لەو کێشە گەورەیە دوور دەخرێتەوە.

یەکێکی تر لەو هەڵە باوانەی دەیانکەین ئەوەیە کە دوای نان خواردن یەکسەر چا دەخۆینەوە. چا و قاوە دەبنە هۆی شلکردنەوەی سەری گەدە، بۆیە وا باشە دوو سەعات و هەر هیچ نەبێت سەعاتێک دوای ژەمەکان بخورێنەوە.

سـووکەژەم :

جگە لە سێ ژەمە سەرەکییەکە، ئەو ژەمە بچووکانەی دەخورێن، پێیان دەوترێت سووکەژەم. پێشتر سووکەژەمەکان لەماڵەوە ئامادە دەکران و لە خواردنی وەک میوە و مێوژ و چەرەزاتەکانی تر و کەلانە و ... هتد پێکدەهاتن و لەگەڵ چا و شتی وا، کە هەر چۆنێک بێت تا ڕاددەیەک تەندروستن، بەڵام ئێستا زیاتر بریتین لەوەی بە (دیلیڤەری) داوای خۆراکە خێراکان دەکرێت و بە خواردنەوە گازییەکانەوە دەخورێن، کە گشت ئەوانە شتانی ناتەندروستن.

خەڵکی ئەم سەردەمە بەتێکڕا سێیەکی ئەو وزەیەی وەری دەگرن لە سووکەژەمەکانەوەیە،(١) بەم جۆرە ئەو ژەمانە ئیتر لەوە دەرچوونە

---

(1) Valentine Yanchou Njikeet al, “Snack Food, Satiety, and Weight”, Advances in Nutrition, September 2016, Vol 7 No 5, Pages 866-878

www.iqra.ahlamontada.com

بە سووکەژەم سەیر بکرێن، پێکرا لە ژەمێک زیاترن! بۆیە ڕۆڵێکی کاریگەریان هەیە لە قەڵەوبوون، بەوەی نایەڵن جەستە بایی ئەوەندە وزەی لێببڕێت کە بکەوێتە دەردانی ئەو هۆڕمۆنانەی دەبنە هۆی توانەوەی چەورییە خەزنکراوەکان، بەمەش ڕێگرێکی سەرسەختن لە دابەزینی کێش، بۆیە بەتایبەت ئەوانەی دەیانەوێت کێشیان داببەزێنن، نابێت بە هیچ جۆرێک ئەو جۆرە ژەمانە بخۆن. بەڵام منداڵان دەکرێت کاتێک لەنێوان ژەمە سەرەکییەکان هەست بە برسێتی دەکەن، سووکەژەم بخۆن، بەمەرجێک خواردن و خواردنەوە تەندروستەکان بخۆن.

میوە دوای نان خواردن یان پێشی؟

ئێمە هەر وا ڕاهاتووین کە میوە دوای نان خواردن دەخۆین، بەڵام ئایا ئەوە باشە یان وا باشترە بیخەینە پێش نان خواردنەوە؟

بەپێی لێتوێژینەوەیەکی زانستی میوە خواردن پێش نان کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر زوو تێربوون لە ژەمە سەرەکییەکاندا، بۆیە ئەو کەسانەی وا دەکەن ١٨,٥٪ کەمتر وزە وەردەگرن بەچاو ئەوانەی میوە دوای نان دەخۆن یان هەر نایخۆن.[١]

د. ســـارا تێستا کە پســـپۆڕی زانستی خۆراکە لە نەخۆشخانەی لێتوێژینەوەیی (هیوومانیتاس)ی ئیتاڵیایی دەڵێت:

«وا باشە میوە پێش دوو ژەمە سەرەکییەکە بخورێت، لەبەر ئەوەی بەهۆی ئەو ڕیشاڵانەی تێیدایە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی هەڵمژینی

---

(1) Bibi Nabihah Abdul Hakim, "Effect of Sequence of Fruit Intake in a Meal on Satiety", International Journal of Environmental Research and Public Health, November 2019, Vol 16 No 22, Page 4464

www.iqra.ahlamontada.com

شەکرە سادەکان و بەمەش کەمکردنەوەی شەکری نێو خواردنەکان. بەپێچەوانەی ئەو ڕێنماییەی دەدرێت بۆ کێش دابەزاندن بەوەی میوە لەنێوان ژەمەکاندا بخورێت، میوە خواردن لەو کاتانەدا دەبێتە هۆی زیادبوونی دەردرانی ئەنسۆلین و بەمەش برسیبوون»،[1] بەوەش کەسەکە لە کاتی ژەمەکاندا زیاتر دەخوات. بۆیە وا باشە نیو سەعاتێک پێشی ژەمەکان بخورێن، نەک زیاتر.

ئەمەش یەکێکە لە پەرجۆ لەبنەهاتووەکانی قورئان کە ڕیزبەندییەکەی هەر بەو جۆرە باس کردووە. هەموو ڕاڤەکارانی قورئان هاوڕان لەسەر ئەوەی کە کاتێک چەند شتێک لە قورئاندا بەدوای یەکدا دێن، ئەوە شتێکی هەڕەمەکی نییە، بەڵکو ڕیزبەندییەکی هەقیقیی ئەو شتانەیە، وەک ئەوەی کە هی یەکەم پێش دووەم ڕوودەدات و ... هتد، جا خودای گەورە کە لە قورئاندا باسی بەهەشتییان دەکات، باسی ئەوە دەکات کە «سەرەتا هەر میوەیەک هەڵی ببژێرن بۆیان دەهێنرێت، ئینجا هەر گۆشتی پەلەوەرێک حەزیان لێبێت»، هەر وەک دەفەرموێت:

[وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ * وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ].[٢]

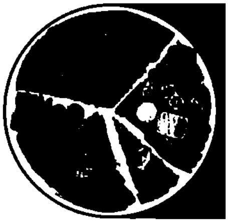
---

(1) www.hunimed.eu/news/fruit-eaten-meals

(٢) الواقعة/٢٠-٢١

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com



خۆراکی پێویست و جۆراوجۆر

خۆراکەکان خۆراکدەرە[١] بە جەستە و خانەکانی دەبەخشن، کە ئەوانیش دوو جۆرن:

- خۆراکدەرە درشتەکان: ئەوانەن کە جەستە بە بڕی زۆر پێویستی پێیانە، بریتین لە کاربۆهیدرات، پرۆتین و چەوری.

- خۆراکدەرە وردەکان: ئەوانەن کە جەستە بە بڕی کەم پێویستی پێیانە، ئەوانیش بریتین لە ڤیتامین و کانزاکان.

کانزاکان -هەر وەک ڤیتامینەکان- لەشی مرۆڤ ناتوانێت بەرهەمیان بێنێت، بۆیە دەبێت لە دەرەوەوە و لە ڕێی خۆراکەوە بخرێنە ناویەوە. ئەمانیش دەکرێن بە دوو بەشەوە:

- کانزا درشتەکان: خۆیان و فرمانەکانیان و گرینگترین سەرچاوەکانیان ئەمانەن:

١. کالسیۆم: پێویستە بۆ پێکهاتە و فەرمانی ئێسک و ددانەکان، یارمەتیی فەرمانی ماسوولکە و لوولەکانی خوێن دەدات، لە شیرەمەنییەکان و سەوزە گەڵادارەکان و بڕۆکۆلیدا هەیە.

---

(١) مغذ-Nutrient

www.iqra.ahlamontada.com

٢. فسفۆڕ: به‌شێکه له پێکهاته‌ی ئێسک و په‌رده‌ی خانه‌کان، له ماسیی سه‌له‌مۆن و ماست و گۆشتی قه‌لدا هه‌یه.

٣. مه‌گنیسیۆم: یارمه‌تیی زیاتر له ٣٠٠ فرمانی ئه‌نزیمه‌کان ده‌دات، له‌نێویاندا ڕێکخستنی په‌ستانی خوێن، له بادەم و فاسۆلیای قاوه‌ییدا هه‌یه.

٤. سۆدیۆم: ڕۆڵی هه‌یه له ڕاگرتنی هاوسه‌نگیی شله‌ی له‌ش و په‌ستانی خوێندا، له خوێدا هه‌یه.

٥. کلۆراید: ڕۆڵی هه‌یه له ڕاگرتنی هاوسه‌نگیی شله‌ی له‌ش و دروستبوونی ترشیی ناو گه‌ده، له خوێ و چه‌ره‌زه‌کاندا هه‌یه.

٦. پۆتاسیۆم: شله‌ی ناو خانه‌کان هاوسه‌نگ ده‌کات و یارمه‌تیی فرمانی ده‌مار و ماسوولکه‌کان ده‌دات، له نیسک و مۆزدا هه‌یه.

٧. گۆگرد: به‌شێکه له پێکهاته‌ی شانه زیندووه‌کان، له هێلکه، سیر و پیازدا هه‌یه.

- کانزا زۆر که‌مه‌که‌کان: ئه‌مانه به شێوه‌یه‌کی زۆر که‌متر له‌وانی دیکه پێویستن، خۆیان و فرمانه‌کانیان و گرینگترین سه‌رچاوه‌کانیان ئه‌مانه‌ن:

١. ئاسن: له پێکهاته‌ی خڕۆکه سووره‌کاندا هه‌یه و یارمه‌تیی گواستنه‌وه‌ی ئۆکسجین ده‌دات بۆ شانه‌کان، له فاسۆلیا و سپێناخدا هه‌یه.

٢. مه‌نگه‌نێز: یارمه‌تیی زینده‌پاڵی کاربۆهیدرات و پڕۆتین و چه‌وری ده‌دات، له ئه‌نه‌ناس و فستقدا هه‌یه.

٣. مس: ڕۆڵی هه‌یه له فرمانه‌کانی مێشک و کۆئه‌ندامی ده‌ماردا، له جگه‌ردا هه‌یه.

٤. زینک: پێویسته بۆ گه‌شه و به‌رگری و چاکبوونه‌وه‌ی برین، له نۆکدا هه‌یه.

www.iqra.ahlamontada.com

٥. **یۆد:** ڕۆڵی هەیە لە دروستبوون و فرمانەکانی هۆڕمۆنەکانی ڕژێنی پەریزادە، لە قەوزەی دەریا و ماستدا هەیە.

٦. **فلۆراید:** پێویستە بۆ گەشەی ئێسک و ددانەکان، لە ئاوی میوە و ئاوی ئاساییشدا هەیە.

٧. **سەلەنیوم:**[1] ڕۆڵی هەیە لە فرمانی ڕژێنی پەریزادە، وەچەخستنەوە و بەرگری، لە ماسیی (ساردین)دا هەیە.[2]

خۆراکی مرۆڤ بە شێوەیەکی سەرەکی لە ڕووەک و کەمتریش لە ئاژەڵەوە بەدەست دێت. خۆراک پێویستە بۆ فرمانە زیندەییەکانی جەستەی مرۆڤ، لەمەوە نابێت ئەوەندە خۆراکی لێبگیرێتەوە کە پێویستییەکانی دابین نەبێت، هەر بۆیە کە لە ئیسلامدا پەسنی بەڕۆژووبوون دەدرێت، دژایەتیی زیادەڕەوییش دەکرێت لە بەڕۆژووبووندا، ئەوەتا خودای گەورە لە ساڵێکدا تەنها مانگێک بەڕۆژووبوونی فەرز کردووە، کە ناکاتە ٨,٥٪ی ساڵێک. ڕۆژێک هەواڵ دەگاتەوە پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) کە یەکێک لە هاوەڵانی بە ناوی (عەبدوڵڵای کوڕی عەمر) بەدرێژاییی شەوان بێداری دەکات و ساڵ دوانزەی مانگ بەڕۆژوو دەبێت و هەموو شەوێکیش خەریکی خەتمی قورئانە، ڕۆژێک کە دەیبینێت پێی دەڵێت:

«يا عَبْدَ اللهِ، أَلَمْ أُخبَرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهارَ وتَقُومُ اللَّيْلَ؟ قُلتُ: بَلَى يا رَسولَ اللهِ، قالَ: فلا تَفْعَلْ، صُمْ وأَفْطِرْ، وقُمْ ونَمْ، فإنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وإنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وإنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا»[3]

واتە «عەبدوڵا! وایە بیستوومە تۆ بە ڕۆژ بەڕۆژوویت و بە شەویش

---

(1) Selenium

(2) www.healthline.com/nutrition/micronutrients#types-and-functions

(٣) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عمرو، صحيح البخاري/٥١٩٩

www.iqra.ahlamontada.com

بێدار؟ وتم: بەڵێ ئەی پێغەمبەری خودا! فەرمووی: ئیتر وا نەکەیت، بەڕۆژوو ببە و بەڕۆژووش مەبە، شەوبێداری بکە و بشخەوە، چونکە جەستەت مافی بەسەرتەوە هەیە، چاوت مافی بەسەرتەوە هەیە، هاوسەرەکەشت مافی بەسەرتەوە هەیە».

وەک لە سەرەوە و لە مەسەلەی سەرچاوەی کانزاکان ئاماژەمان پێدا، ماددە گرینگەکان هەر یەکەیان یان چەند دانەیەکیان لە خۆراکێکدا هەن، هیچ خۆراکێک نییە هەر هەموویان پێکەوە لەخۆدا کۆ بکاتەوە، بۆیە زۆر گرینگە مرۆڤ خۆراکی جۆراوجۆر بخوات و خوو بە چەند جۆرێکی کەمی خواردنەوە نەگرێت و هەندێک خواردن لە خۆی حەرام نەکات. خودای گەورە ئامۆژگاریی موسڵمانان دەکات وا نەکەن، هەر وەک دەفەرمووێت:

﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لاَ تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللهُ لَكُمْ ﴾[١]

واتە: «ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە! ئەو نیعمەتە پاک و بەلەزەتانە لە خۆتان حەرام مەکەن کە خودای گەورە بۆی حەڵاڵ کردوون».

تەنانەت ئامۆژگاریی هەنگەکانیش دەکات کە خوو بە چەند جۆرە خۆراکێکەوە نەگرن، بەڵکو لە هەموو جۆرێکیان بخۆن، هەر وەک دەفەرمووێت:

﴿ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾[٢]

واتە «جا لە شیلەی هەموو بەرێک بخۆن و ئەو ڕێیە بگرنە بەر کە خودا بۆی ئاسان کردوون. لە سکی ئەو هەنگانەوە شەرابێکی ڕەنگاوڕەنگ دەردەچێت کە لە خواردنەوەیدا شیفا هەیە بۆ خەڵکی. لەمەدا نیشانەی

---

(١) المائدة/٨٧

(٢) النحل/٦٩

www.iqra.ahlamontada.com

دەسەڵات و توانای خودا هەیە بۆ قەومێک کە بیر بکەنەوە».

بەم جۆرە هەنگ لەسەر جۆرەها ڕووەک دەنیشێتەوە و لە شیلەیان دەمژێت، بۆیە تەنانەت لەو شتەی هەڵی دێنێتەوە، شیفا هەیە! هەر بۆیەش بەردەوام دەوترێت هەنگوینی شاخ شیفایە نەک هی نزیک ئاوەدانی، چونکە لەوەی یەکەمدا هەنگەکە بەئاسانی شیرینیی دەست ناکەوێت، بۆیە ناچار کون بە کونی کێوان دەکات تا شتێکی دەست بکەوێت هەڵی بمژێت.

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)یش پابەندیی ئەوەی کردووە، وەک پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«نەریتی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) وا نەبووە خوو بە خواردنێکەوە بگرێت و ئیتر شتی تر نەخوات. چونکە بەردەوامبوون لەسەر یەک جۆر خواردن، ئەگەر چاکترین خواردنیش بێت، مەترسی و زیانی هەیە».[١]

دیارترین و بڵاوترین دیاردەی دژی ئەمە لەم سەردەمەدا، ئەوەیە کە ئەوانە دەیکەن کە پێیان دەوترێت (ڕووەکخۆران- Vegeterians)، ئەوان تەنها بەروبوومە ڕووەکییەکان دەخۆن و خۆ لە هەموو بەرهەمێکی ئاژەڵی بەدوور دەگرن. مێژووی ئەمە کۆنە، بۆ زیاد لە پێنج سەت ساڵ پێش میلاد دەگەڕێتەوە، لە ئەسڵیشدا لە هیندستان سەری هەڵداوە و بەهۆی پابەندیی ئاینییەوە بووە، بە پاساوی زیان نەگەیاندن بە ئاژەڵان،[٢] کە تا ئێستاش ئەوە لە ئاینەکانی ئەوێ ڕەنگ دەداتەوە، بۆ نموونە لە ئاینی هیندۆسیدا مانگا و شتی وا بە پیرۆز دادەنرێت، دواتر وردە وردە بە جیهاندا بڵاو بووەتەوە و بۆ

---

(١) زاد المعاد، ص ١٩٨

(2) www.britannica.com/topic/vegetarianism

www.iqra.ahlamontada.com

شوێنکەوتەی ئاینەکانی تر پەڕیوەتەوە، ئیتر لای ئەوان ئامانجەکە لە پابەندیی ئاینییەوە بووە بە زیاننەگەیاندن بە ئاژەڵان و پاراستنی تەندروستیی خود. جۆری جیاوازیشیان هەیە، هەیانە ئەوەی لە ئاژەڵ و پەلەوەرەوە بێت نایخۆن، هەشیانە تەنها هێلکە یان ماسی یان تەنها ئەو دووانە دەخۆن.

ئەگەرچی ئەم شێوازی خواردنە ئەگەر بۆ ماوەیەکی دیار پابەندیی لێبکرێت، کۆمەڵێک سوودی تەندروستیی هەیە، بەڵام زۆر درێژە بکێشێت، سەردەکێشێت بۆ کۆمەڵێک ئاریشەی تەندروستی، بۆ نموونە دەرکەوتووە ئەگەری ئەمانە زیاد دەکات:

١. جەڵتەی مێشک

٢. قژ هەڵوەرین

٣. خەمۆکی[١]

بە هەر حاڵ، ئەوان جەستەی خۆیانە و چۆنیان بورێت دەتوانن بەو جۆرە مامەڵەی لەگەڵدا بکەن و چییان بورێت بیخۆن و چیشیان نەوێت نەیخۆن، بەڵام کێشەکە لەوەدایە کە هەندێکیان زۆر جار و بەتایبەت ساڵانە لە کاتی هاتنی جەژنی قورباندا دەکەونە سەر و دڵ گرتنی موسڵمانان و ئینسانییەت فرۆشتنەوە بەسەریان کە چۆن دەبێت ئاوا ئاژەڵ بکرێتە قوربانی و ئەو ژمارە زۆرەیان لێسەرببڕرێت. جا وەک وتمان بەشێکیان شیر و هێلکە دەخۆن، بەمەش بەو حیسابەی خۆیان بێت، بە شیر خواردنەکە بەشی بێچووەکان و بە هێلکە خواردنەکەش خودی بێچووەکانی ئایندە دەخۆن! ئەمە سەرباری ئەوەی بەشێکیان ئەو کاتەی ئەو قسانە دەکەن، پێڵاوەکانی پێیان و جانتاکانی دەستیان لە

---

(1)www.webmd.com/diet/obesity/news/20191104/are-there-health-downsides-to-vegetarian-diets#

www.iqra.ahlamontada.com

چەرمی ئاژەڵە، هەندێکیشیان جلوبەرگەکانیان پەڕی ئەو پەلەوەرانەیان تێدایە کە بەزیندوویی پەڕ و باڵ دەکرێن، تا پۆشاکی گەرم و نەرم بۆ ئەو مرۆڤە لووتبەرزانەیان لێدروست بکرێت!

لە ئیسلامدا ڕوونە کە ئاژەڵان بۆ خزمەتی مرۆڤ بەدیهێنراون و مرۆڤ دەتوانێت بە هەموو جۆرێک و لە چوارچێوەی ڕێساکانی شەریعەتدا سوودیان لێوەربگرێت، بەڵام لە دەرەوەی پێویستی و دوور لە ڕێساکان بەکاریان بهێنێت، ڕووبەڕووی سزای زۆر توند دەبێتەوە لە ڕۆژی دواییدا. وەک ئەوەی پێغەمبەر (درودی خودای لێبێت) دەیگێڕێتەوە:

«عُذِّبَتِ امْرَأَةٌ في هِرَّةٍ سَجَنَتْها حتَّى ماتَتْ، فَدَخَلَتْ فيها النَّارَ، لا هي أطْعَمَتْها ولا سَقَتْها، إذْ حَبَسَتْها، ولا هي تَرَكَتْها تَأْكُلُ مِن خَشاشِ الأرْضِ»[1]

واتە: «ژنێک لەسەر پشیلەیەک سزا درا و خرایە دۆزەخەوە، ئەمەش بەهۆی ئەوەی پشیلەیەکی بەند کردبوو، نە ئاوی دەدایێ نە نان، نە لێشی دەگەڕا بچێت لە گژوگیای سەر زەوی بخوات، تا ئەوەی مردار بووەوە».

ئینجا گرینگە مرۆڤ شتێک بخوات کە جەستەی لێی ڕاهاتووە، دەنا ڕەنگە تووشی بەدهەرسیی بکات. وەک دەڵێن «شتێک مەخۆ، نەنکت نەیزانیبێت لێی بنێت!».

لەسەر زاری پێغەمبەر (درودی خودای لێبێت)ەوە دەوترێت فەرموویەتی:

«الحميةُ رأسُ الدواءِ، و المِعدةُ بيت الداءِ، و عَوِّدوا كلَّ جسمٍ ما اعتادهُ»

واتە «پارێزکردن سەردەستەی هەموو دەرمانەکانە و گەدەش ماڵی هەموو نەخۆشییەکانە، هەموو جەستەیەکیش لەسەر ئەو شتانە ڕابهێنن کە خۆی لێی ڕاهاتووە»، بەڵام پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت)

---

(١) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عمر، متفق عليه، صحيح البخاري/٣٤٨٢ و صحيح مسلم/٢٢٤٢

www.iqra.ahlamontada.com

ده‌ڵێت: «ئه‌م وته‌یه هیچ په‌یوه‌ندییه‌کی به پێغه‌مبه‌ر (دروودی خودای لێبێت)ه‌وه نییه، به‌ڵکو وته‌ی (الحارث ابن كَلَدة)یه،[١] که پزیشکێکی گه‌وره و به‌ناوودەنگ بووه و به (پزیشکی عه‌ره‌ب) ناسراو بووه، له سه‌رده‌می نه‌فامیدا ژیاوه، ده‌وترێت دواتر موسڵمان بووه و کاتی مردنیشی له مردنی پێغه‌مبه‌ر (دروودی خودای لێبێت)ه‌وه نزیک بووه.[٢] جا ئه‌م وته‌یه ئه‌گه‌رچی به فه‌رمووده ناسراوه و فه‌رمووده‌ش نییه، وه‌لێ له‌گه‌ڵ ناوه‌ڕۆکی زۆر فه‌رمووده و زانستی پزیشکیی سه‌رده‌میشدا دێته‌وه، ئینجا پێغه‌مبه‌ر (دروودی خودای لێبێت)یش هه‌ر وا بووه، وه‌ک عه‌بدوڵلای کوڕی عه‌باس (ڕه‌حمه‌تی خوای لێبێت) ده‌یگێڕێته‌وه:

«كانَ رَسولُ اللهِ (صَلَّى اللهُ عليه وَسَلَّمَ) لا يَأْكُلُ شيئًا حتَّى يَعْلَمَ ما هُوَ»[٣]

واته «پێغه‌مبه‌ر (دروودی خودای لێبێت) شتێک نه‌یزانیبایه چییه، نه‌یده‌خوارد».

ڕۆژێک پێغه‌مبه‌ر (دروودی خودای لێبێت) له‌گه‌ڵ خالیدی کوڕی وه‌لید (خودا لێی ڕازی بێت) ده‌چن بۆ ماڵی (مه‌یموونه)ی پووری، (ضب) -که جۆره ئاژه‌ڵێکی خشۆکه وه‌ک بزنمژه- به برژاوی ده‌خرێته به‌رده‌میان، پێغه‌مبه‌ر (دروودی خودای لێبێت) خه‌ریک ده‌بێت ده‌ستی بۆ ببات، ژنێک له ئاماده‌بووان پێی ده‌ڵێت که ئه‌و خواردنه (ضب)ه، پێغه‌مبه‌ر (دروودی خودای لێبێت) یه‌کسه‌ر ده‌ستی ده‌کێشێته دواوه، خالیدی کوڕی وه‌لید لێی ده‌پرسێت: «چییه حه‌رامه ئه‌ی پێغه‌مبه‌ر خودا؟!»، وه‌ڵامی ده‌داته‌وه:

«لا، ولَكِنْ لَمْ يَكُنْ بأَرْضِ قَوْمِي، فأجِدُنِي أعافُهُ»

---

(١) زاد المعاد، ص ٩٦

(٢) أسد الغابة لابن الأثير، الجزء الأول، ص ٢١٨-٢١٩

(٣) صحيح مسلم/١٩٤٦

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «نەخێر، بەڵام ئەمە لە خاکی قەومەکەی مندا نەبووە، بۆیە حەزم لێی نییە». خالید دەڵێت «ئیتر من ڕامکێشایە پێش خۆم و کەوتمە خواردنی، ئەویش سەیری دەکردم».(١)

وا باشیشە خواردن هەر لە وەرزی خۆیدا بخورێت. جاران لەبەر ئەوەی بەفرگر نەبوو، مرۆڤ بیویستایە و نەیویستایە، مەجبوور بوو هەر وا بکات. لە هاویناندا بڕێکی کەم لە خۆراکە هاوینییەکان وشک دەکرانەوە و زەخیرە دەکران بۆ زستان، بەڵام بڕەکە هەر بایی ئەوەندە بوو لە زستاناندا حەسرەتی ئەو خواردنانە بشکێنرێت! پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لە میوەی ناوچەکەی خۆیانی دەخوارد کە دەهاتە بەرهەم. ئەمەش دیسان لە گەورەترین هۆکانی تەندروستییە، چونکە خودای گەورە بە کاربەجێیی خۆی، لە هەر شوێنێکدا جۆرە میوەیەکی داناوە کە خەڵکەکەی لە وەرزی خۆیدا سوودی لێدەبینن، ئا ئەوە دەبێتە هۆی تەندروستی و لەشساغییان و دووربوونیان لەوەی پێویستیان بە چەندان جۆرە دەرمان هەبێت».(٢)

---

(١) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عباس، صحيح البخاري/٥٣٩١

(٢) زاد المعاد، ص ٢٠١

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

کاربـــۆهـــیدرات

کاتێک کاربۆهیدرات لە ڕیخۆڵە هەڵدەمژرێت و دەگاتە ناو خوێن و بەوەش ئاستی شەکری خوێن بەرز دەبێتەوە، پەنکریاس هۆرمۆنی (ئەنسۆلین) دەردەدات، ئەنسۆلین ئاستی شەکری خوێن کەم دەکاتەوە بەوەی بەشە زیادەکەی دەگۆڕێت بۆ گلایکۆجین (نیشاستەی ئاژەڵی) و خەزنکردنی لە جگەر و ماسوولکەکاندا، هەر وەها بۆ چەوریی سیانی و کۆکردنەوەی لە شانە چەورییەکاندا، بەم جۆرەش قەڵەوی دەکەوێتەوە.

پێوەری کاربۆهیدرات (پێنوێنی شەکراوێتی-Glycaemic Index)ی پێدەوترێت، کە بریتییە لە پێوانەی بەرزبوونەوەی شەکری خوێن دوای خواردنی خۆراکێکی دیارکراو بە بەراود بە خواردنی گلووکۆز. بەپێی ئەم پێنوێنە، خۆراکەکان دەکرێن بە سێ بەشەوە:

١. **پێنوێنی بەرزی شەکراوێتی (High GI):** ئەو خۆراکانەن کە پێنوێنی شەکراوێتییان ٧٠ بەسەرەوەیە، بەم جۆرە بڕی زۆر لە شەکریان تێدایە. شەکر، برنج، ئاردی سپی، خواردنەوە گازییەکان، شەربەت، کێک، پسکیت، شیرینی، شووتی، پەتاتە و گێزەری کوڵاو دەکەونە ئەم پۆلەوە. بە شێوەیەکی گشتی وا باشە ئەمانە زۆر بە کەمی بخورێن، شەکرەدارانیش هەر نەیانخۆن.

www.iqra.ahlamontada.com

٢. پێنوێنی مامناوه‌ندی شه‌كراوێتی (Intermediate GI): ئه‌و خۆراكانه‌ن كه پێنوێنی شه‌كراوێتییان ٥٦-٦٩یه‌، به‌م جۆره بڕی مامناوه‌ند له شه‌كریان تێدایه‌. كووله‌كه‌، ئه‌ناناس، كاڵه‌ك، قه‌یسی و ترێی ڕه‌ش ده‌كه‌ونه ئه‌م پۆله‌وه‌. به شێوه‌یه‌كی گشتی خۆراكی ته‌ندروستن و ده‌كرێت به شێوه‌ی مامناوه‌ند بخورێن.

٣.پێنوێنی نزمی شه‌كراوێتی(Low GI): ئه‌و خۆراكانه‌ن كه پێنوێنی شه‌كراوێتییان ٥٥ به‌خواره‌وه‌یه‌. سه‌وزه و میوه‌كان (جگه له‌وانه‌ی سه‌ره‌وه‌) ده‌كه‌ونه ئه‌م پۆله‌وه‌. به شێوه‌یه‌كی گشتی زۆر ته‌ندروستن، بۆیه وا باشه شه‌كره‌داران به شێوه‌ی سه‌ره‌كی پشت به خواردنی ئه‌م پۆله خۆراكه ببه‌ستن.

پێوه‌رێكی دیكه‌ی گرینگ هه‌یه‌، ئه‌ویش (باره شه‌كر-Glycaemic Load)ه‌، كه بریتییه له‌و باره شه‌كره‌ی له خۆراكێكی دیاركراودا هه‌یه‌. بۆیه خۆراكێك با پێنوێنی شه‌كراوێتیشی نزم بێت، كه زۆر خورا، خراپ ده‌بێت، چونكه ئه‌و كات باره شه‌كره‌كه‌ی به‌رز ده‌بێت. بۆ نموونه: پرته‌قاڵ پێنوێنی شه‌كراوێتیی نزمه و خواردنێكی ته‌ندروسته‌، به‌ڵام كاتێك به پرته‌قاڵێك و دووان واز ناهێنرێت، ئیتر له‌وه ده‌رده‌چێت سه‌لامه‌ت بێت، چونكه له‌و حاڵه‌ته‌دا باره شه‌كره‌كه زیاد ده‌بێت.

پێویسته ئه‌و بڕه كاربۆهیدراته‌ی ده‌خورێت، به‌یه‌كسانی به‌سه‌ر ژه‌مه‌كاندا دابه‌ش بكرێت. ئینجا ناكرێت نان له‌گه‌ڵ پڵاوی برنجدا بخورێت، چونكه ئه‌وه وای لێدێت كه كاربۆهیدرات به كاربۆهیدراته‌وه بخورێت!

شـــه‌كر :

یه‌كێكه له‌و خواردنانه‌ی خوومان پێوه گرتووه‌، وه‌ڵێ زیانی زۆره و سوودیشی كه‌م. شه‌كر كه ناوه زانستییه‌كه‌ی (سوكرۆز)ه‌، له دوو گه‌ردی شه‌كری ساده‌ی (گلووكۆز) و (فرۆكتۆز) دروست ده‌بێت.

www.iqra.ahlamontada.com

وەرگرتنی شەکر بە ڕێژەی زۆر دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە بە ڕێژەی ٦٠-٩٥٪.[1] شەکر ئەوەی سوود بێت نییەتی، خاڵییە لە هەر چی ماددەی پێویست بۆ جەستەیە، تاکە سوودێک هەیبێت ئەوەیە کە وزە بە لەش دەبەخشێت، ئەمەیە وا دەکات پێی بوترێت (وزەگەلی فشۆل-Empty Calories). لەم ڕووەوە ئەو شتەی کە هاوتایەتی، (مەی)ە! جا ئەگەر بێت و ئەو کەسەی کە شەکر دەخوات، خۆی زۆر ماندوو بکات، ئەوە ئەو وزەیە بەکاردەبات، ئەگەر نا وزەکە دەمێنێتەوە و سەر دەکێشێت بۆ قەڵەوی.[2] گشت ئەمانە وا دەکات کە بوترێت وا باشە تا دەکرێت دەم بۆ شەکر نەبرێت، بەڵام ئەگەر هەر بخورێت، دەبێت بزانرێت کە بەپێی ڕێنماییەکانی (کۆمەڵەی پزیشکانی دڵی ئەمەریکی) نابێت پیاوان لە نۆ کەوچکە چا و ژنانیش لە شەش کەوچکە چا زیاتر شەکر لە ڕۆژێکدا بخۆن.[3]

شەکر لە سەردەمی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)دا نەبووە، پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) دەنووسێت:

«زۆربەی کتێبە کۆنەکان، بە هیچ جۆرێک باسی شەکریان تێدا نەهاتووە، بەڵکو هەر نەیاندەناسی، ئەوە جێباسی ئەم سەردەمەیە و تازەکییە».[4]

بەم جۆرە شەکر لەو سەردەمەدا نەبووە و نەخوراوە، هەر بۆیەش فەرموودەیەکی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) نییە بە ڕاستەوخۆ باسی شەکر بکات.

---

(1) Nour Makarem et al, "Consumption of Sugars, Sugary foods, and Sugary Beverages in Relation to Cancer: A Systematic Review of Longitudinal Studies", Annual Review of Nutrition, 2018, Volume 38, Pages 17-39

(2) www.medicalnews.com/articles/empty-calories#for -children

(3) Journal of the American Heart Association, August 2009

(٤) زاد المعاد، ص ٣٢

www.iqra.ahlamontada.com

نـــان و سەموون :

نان و سەموون و فرەوانتریش بڵێین کاربۆهیدرات، ڕۆڵێکی کاریگەریان هەیە لە قەڵەوبووندا، ئەمەش ئەوە نییە تازە دۆزرابێتەوە، چەند سەت ساڵێک پێش ئێستا پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) نووسیویەتی:

«نانی گەنم تایبەتمەندییەکی هەیە کە خەڵکی بەخێرایی قەڵەو دەکات، نانی جۆش کەمتر خۆراک دەبەخشێت وەک لە نانی گەنم».[١]

ئەوەی کە زۆر گرینگە جۆری ئەو کاربۆهیدراتەیە کە دەخورێت، چونکە هەندێک لە سەرچاوەکانی کاربۆهیدرات تەندروستترن لەوانی تر. بڕی کاربۆهیدرات لە خواردندا کەمتر گرینگە لە جۆری کاربۆهیدراتەکە. بۆ نموونە دانەوێڵەی تەواو (سپینەکراو)ی گەنم و جۆ، بژاردەی باشترن لە هی سپیکراو. زۆر کەس سەریان سوڕماوە دەربارەی کاربۆهیدرات، بەڵام ئەوەتان لەبیر بێت کە ئەوەی کاربۆهیدرات لە سەرچاوەی خۆراکی تەندروستەوە وەربگرن، باشترە لەوەی کە پارێزێکی توند لە کاربۆهیدرات بکەن یان دابنیشن بکەونە ژماردنی ئەوەی چەند گرام کاربۆهیدراتتان خواردووە.[٢]

کاتێک نان یان سەموون لەناو فڕن یان تەنوور یان سەر سێڵ ئامادە دەکرێت، ناوبەناو پارچەی بچووکیان لێدەبێتەوە، ئیتر ئەو پارچە نانانە دەسووتێن و دەکەونە سەر نان و سەموونەکانی دواتر، یانیش خۆڵەمێش دەکەوێتە سەریان، ئەو ماددانە کاربۆنیان تێدایە و هەڕەشەن لەسەر تەندروستی، تەنانەت دەبنە هۆی شێرپەنجەش. بۆیە زۆر گرینگە ئەو هۆکارانەی نان و سەموون برژاندن زوو زوو پاک بکرێنەوە، تا ئەو شتانە نەکەونە سەریان، خۆ ئەگەر بینیمان نان و سەموون ئەو

---

(١) زاد المعاد، ص ٢٨٠

(2) www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/

www.iqra.ahlamontada.com

شتانەیان کەوتووەتە سەر، نەکەین بیانخۆین بیئەوەی لێیان بکەینەوە. ئەحمەد شوقێری لە شەشەم زنجیرەی بەرنامە بەناوبانگەکەی بە ناوی (خواطر) کە تایبەتی کردبوو بە بەراوردکردنی حاڵی موسڵمانانی ئەمڕۆ بە موسڵمانانی هەزار ساڵ لەمەو بەر، لە ئەڵقەی نۆیەمدا بە ناوی (کم نوع مهلبية؟)،[1] دەچێتە سەر شەقام و چەند سەموونێک کە خەڵوزی ناو تەنووریان لەسەر نیشتووە بە چەند کەسێک پیشان دەدات و ڕایان وەردەگرێت لەسەری، ئەوان بە «شتێکی ئاسایی»ی دادەنێن، کاتێک یەکێکیشیان دەڵێت «لای ئێمە لەوەتی هەیە هەر وا بووە!»، ئەو زۆر قەڵس دەبێت و دەڵێت «سەیر بکە چۆن فیترەتمان تێکچووە! باب و باپیرانی من و تۆ بە هیچ جۆرێک وا نەبوونە و بە شتی وا ڕازی نەبوونە»، ئینجا دەچێت لە کتێبێکدا کە بۆ ساڵی ١١٩٤ی میلادی (واتە زیاد لە هەشت سەت ساڵ لەمەو بەر) دەگەڕێتەوە بەناوی (نهاية الرتبة الظريفة في طلب الحسبة الشريفة) و (عبد الرحمن بن نصر بن عبد الله الشيزري الشافعي)[2] دایناوە، ئەم پەڕەگرافە دەدۆزێتەوە و دەیخوێنێتەوە: «دەبێت سەری هەموو سەعاتێک خشتەکانی نێو فڕن خاوێن بکرێتەوە لە وردە نانی سووتاو و دووکەڵ و خۆڵەمێش، تا بە ژێر نانەوە نەنووسێت».

چەند جێگەی داخە شتێک لای باب وباپیرانی ئێمە هەزار ساڵ لەمەو بەر یاسای بۆ دانرابێت و سزا بۆ سەرپێچیکارانی دانرابێت، کەچی دوای ئەو هەموو ساڵە، ئێمە لامان ئاسایی بێت!

خاڵێکی تر کە هی لەسەر وەستانە، ئەو هەموو بەفیڕۆدانەی نان و سەموونە، بەتایبەتیش لە خواردنگەکاندا، ئەمە لە کاتێکدا کە ئێمە شوێنکەوتەی پێغەمبەرێکین (دروودی خودای لێبێت) کە دەفەرموێت:

---

(1)www.youtube.com/watch?v=aFVIzs7EEww&list=PLI3AOP-gP-QQXCp9aOc_yxCxF_6kgRmQQ&index=9

(٢) ئەو بە هەڵە دەڵێت (تەبەڕی)

www.iqra.ahlamontada.com

«أَكْرِمُوا الخُبْزَ، فإِنَّ اللهَ أَكْرَمَهُ، فمَن أَكْرَمَ الخُبْزَ أَكْرَمَهُ اللهُ»[١]

واتە «ڕێزی نان بگرن، چونکە خودا ڕێزی لێگرتووە. هەر کەسێک ڕێزی نان بگرێت، خودا ڕێزی لێدەگرێت».

هۆی سەرەکیی ئەو هەموو بەفیڕۆدانەی نان و سەموون لەم سەردەمەدا ئەوەیە کە قەبارەیان گەورەترە لەوەی کە پێمان دەخورێت، ئیتر لەتێکیان لێدەخۆین و ئەو دواکەی فڕێ دەدەین، چونکە کەس ئامادە نییە بەرماوەی یەکێکی تر بخوات. چارەسەری ئەمەش ئاسانە و بریتییە لەوەی بەر لەوەی بخرێتە بەردەم کەسەکان، بە چەقۆ لەت بکرێت، ئەو کات ئەوەندەی دەخورێت دەخورێت و ئەوی تر بەدەست لێنەدراوی دەمێنێتەوە. دەوترێت پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) فەرموویەتی:

«لا تَقطَعُوا الخُبزَ بِالسكِّين»

واتە «نان بە چەقۆ مەبڕن»، بەڵام ئەمە فەرموودەیەکی (زەعیف)ە و بە دەمی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)ەوە هەڵبەستراوە.[٢]

نــــانی بـــۆر :

دەنکی گەنم و دانەوێڵەکانی تر لە سێ چین پێکهاتووە:

١. Bran-کەپەک: چینی دەرەوەیە، ماددەگەلێکی دژەئۆکسێن و ڕیشاڵ و جۆرە جیاوازەکانی ڤیتامین B لەخۆ دەگرێت.

٢. Germ: بریتییە لەو بەشەی کە دواتر دەبێتە ئەو چەکەرەیەی لەو دەنکە دەکەوێتەوە، ئەم بەشە ڕێژەیەکی زۆر لە ڤیتامینەکانی B و کەمێک لە ڤیتامینەکانی تر و کانزاکان و چەوریی تەندروست لەخۆ دەگرێت.

---

(١) حديث حسن، رواه محلم بن سوار أبو سكينة، الجامع الصغير للسيوطي/١٤١٨

(٢) الألباني، ضعيف الجامع، ٦٢٥٦

www.iqra.ahlamontada.com

٣. Endosperm: بریتییە لە بەشە سەرەکییەکەی ناوەوەی دەنکەکە، بە شێوەیەکی سەرەکی لە کاربۆهیدرات ئینجا پڕۆتین پێکدێت، ڕێژەیەکی کەم لە ڤیتامین و کانزاکانیشی تێدایە.[1]

بەم جۆرە دانەوێڵەکان، ئەگەر چی ڕێژەیەکی زۆر کاربۆهیدراتیان تێدایە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک دژەئۆکسێن و ڤیتامین و کانزایان تێدا هەیە. کێشەی سەرەکی لەوەوە دەست پێدەکات کە ئەو دەنکە دانەوێڵانە سپی دەکرێن، یان بڵێین کەپەکەکەی لێدەکرێتەوە، ئیتر بەوە هەر دوو چینی یەکەم و دووەم دادەماڵرێن و تەنها چینی سێیەم دەمێنێتەوە، کە وەک ئاماژەمان پێدا، بە شێوەیەکی سەرەکی لە کاربۆهیدرات پێکدێت، ئیتر دەبێتە شتێکی نزیک لە یەک پارچە شەکر.

پێنوێنی شەکراوێتیی جۆرە جیاوازەکانی نان و سەموون بەم جۆرەیە:

- نان و سەموونی گەنمی سپیکراو: ٨٧
- نان و سەموونی بۆری گەنم: ٤٩
- نان و سەموونی جۆ: ٦٧ [2]،[3]

بەم جۆرە ڕێژەی شەکر لە نانی سپیکراو زۆر بەرزە و هەر بۆیە ناتەندروستە. ئەوەی جێی تێڕامانە، نان و سەموونی بۆر (سپینەکراو) ی گەنم لە هی جۆ کەمتر شەکری تێدایە، هەر وەک بەهای خۆراکیشی زیاترە، بۆیە باشترین بژاردەیە بۆ خواردن.

---

(1) www.wholegrainscouncil.org/what-whole-grain

(2) Fiona S. Atkinson et al, " International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008", Diabetes Care, Volume 31, Pages 2281–2283

(3) Kaye Foster-Powell et al, "International Table of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2002", American Journal of Clinical Nutrition, Volume 76, Pages 5–56

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ﴾(١)

واته «نموونه‌ی ئه‌و به‌هه‌شته‌ی گفتی به‌وانه‌ پێدراوه‌ که‌ خۆیان له‌ کوفر و گوناه ده‌پارێزن ئه‌وه‌یه‌ جۆگه‌ و ڕووباری ئاوی بۆگه‌ننه‌کردوو و جۆگه‌ی شیری تامنه‌گۆڕاو و جۆگه‌ی شه‌رابی مایه‌ی له‌زه‌ت و خۆشی بۆ ئه‌وانه‌ی ده‌یخۆنه‌وه‌، جۆگه‌ی هه‌نگوینی پاڵفته‌کراوی تێدایه‌».

خودای گه‌وره‌ له‌باره‌ی هه‌نگ و هه‌نگوینه‌وه‌ ده‌فه‌رموویت:

﴿وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنْ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنْ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾(٢)

واته «خودا خستییه‌ دڵی هه‌نگه‌وه‌ که‌ ماڵی خۆتان دروست بکه‌ن له‌ شاخه‌کاندا و له‌ قوڕۆڵی داردا و له‌ هه‌ر شوێنێک که‌ خه‌ڵکی به‌رزی ده‌که‌نه‌وه‌ وه‌ک دارمێو و بنمیچ، جا له‌ شیله‌ی هه‌موو به‌رێک بخۆن و ئه‌و ڕێیه‌ بگرنه‌ به‌ر که‌ خودا بۆی ئاسان کردوون. له‌ سکی ئه‌و هه‌نگانه‌ شه‌رابێکی ڕه‌نگاوڕه‌نگ ده‌رده‌چێت که‌ له‌ خواردنه‌وه‌یدا شیفا هه‌یه‌ بۆ خه‌ڵکی. بێگومان له‌مه‌دا نیشانه‌ی ده‌سه‌ڵات و توانای خودا هه‌یه‌ بۆ قه‌ومێک که‌ بیر بکه‌نه‌وه‌ و ئه‌قڵیان بخه‌نه‌ کار».

وه‌ک له‌م ئایه‌ته‌ پیرۆزانه‌ ئاماژه‌ی پێدراوه‌، شوێنی ئه‌سڵی هه‌نگه‌وانی کۆساره‌، هه‌نگه‌ڵانێک له‌ناو ئاوه‌دانیدا دابنرێت، هه‌نگوینی پوختی لێوه‌ به‌رهه‌م نایات، چونکه‌ هه‌نگ بۆ گه‌ڕان به‌دوای خواردن تا ٨ کیلۆمه‌تر له‌ پووره‌که‌ی دوور ده‌که‌وێته‌وه‌، ئه‌گه‌رچی زۆر جار و زۆربه‌یان نزیکه‌ی ١,٥ کیلۆمه‌تر دوور ده‌که‌ونه‌وه‌. به‌تێکڕاش به‌خێراییی ٢١-٢٨ کیلۆمه‌تر

---

(١) محمد/١٥

(٢) النحل/٦٨-٦٩

www.iqra.ahlamontada.com

لە سەعاتێکدا دەفڕن.[1] بەم جۆرە ئەگەر لەو ماوەیەدا خواردنێکی شیرینیان دەست بکەوێت، لەسەری دەنیشن و لێی دەخۆن نەک ئەوەی بەدوای چەندان گوڵ بێن و بچن بۆ ئەوەی تۆسقاڵێک شیلەیان دەست بکەوێت. بۆیە لەم سەردەمەدا دەستکەوتنی هەنگوینی ١٠٠٪ سروشتی زۆر سەختە.

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)یش لەبارەی هەنگوینەوە دەفەرمووێت:

«الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ وشَرْطَةِ مِحْجَمٍ وكَيَّةِ نَارٍوأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الكَيِّ»[٢]

واتە «شیفا لە سێ شتدایە: هەنگوین و حیجامە و داخکردن، بەڵام من داخکردن لە ئوممەتەکەم قەدەغە دەکەم».

بەکارهێنانی هەنگوین لە پزیشکیدا بۆ ٢٠٠٠ ساڵ بەر لە میلاد دەگەڕێتەوە. تا ئێستا ١٨١ ماددەی سوودگەیەنەر بە تەندروستیی لێدۆزراوەتەوە، هەر بۆیە چەندان سوودی تەندروستیی بینراوەتەوە، وەک پاراستنی دڵ و جگەر لە نەخۆشی، داگرتنی پەستانی خوێن، دژەمیکرۆبی و دژەشێرپەنجەیی. بەرچاوترین کاریگەریی هەنگوین ئەوەیە کە ڕۆڵی دژەمیکرۆبی هەیە لە بەرانبەر چەندان بەکتریا و پاشانیش کەڕوو و ڤایرۆسان،[٣] بۆیە شوێنەوارناسان واقیان وڕما کاتێک هەنگوینییان بینییەوە لەنێو ئەهرامەکانی میسر کە بۆ ٣٠٠٠ ساڵ لەمەوبەر دەگەڕایەوە، کەچی هێشتاش میکرۆب لێی نەدابوو و

---

(1) www.bbka.org.uk/how-far-does-a-bee-fly-how-does-it-navigate

(٢) حديث صحيح، رواه سعيد بن جبير، صحيح البخاري/٥٦٨٠

(3) Tahereh Eteraf-Oskouei et al, "Traditional and Modern Uses of Natural Honey in Human Diseases: A Review", Iranian Journal of Basic Medical Sciences, June 2013, Volume 16 No 6, Pages 731–742

www.iqra.ahlamontada.com

تێکنه‌چووبوو![(١)،(٢)] ئه‌مه‌یه نهێنیی ئه‌وه‌ی که هه‌ر له دێر زه‌مانه‌وه هه‌نگوین بۆ تیماری برین به‌کارهێنراوه و لێتوێژینه‌وه زانستییه نوێکانیش ئه‌و کاریگه‌رییه‌ی پشتڕاست ده‌که‌نه‌وه.[(٣)]

هه‌نگوین بڕێکی زۆر دژه‌ئۆکسێنی تێدایه، که ئه‌و ماددانه دژایه‌تیی له‌ناوچوونی خانه‌کانی له‌ش ده‌که‌ن، به‌مه‌ش هه‌نگوین پیربوون خاو ده‌کاته‌وه و ڕێگرییش ده‌کات له نه‌خۆشییه‌کانی دڵ و شێرپه‌نجه،[(٤)] هه‌ر وه‌ک بۆ ڕێگری لێکردن و چاره‌کردنی هه‌وکردنه‌کانی کۆئه‌ندامی هه‌رس، به‌تایبه‌ت هه‌وکردن و برینی گه‌ده و سکچوون، باشه.[(٥)]

یه‌کێکی تر له سووده‌کانی هه‌نگوین که هه‌ر له دێر زه‌مانه‌وه سوودی لێوه‌رگیراوه، باشییه‌تی بۆ کۆکه. ئه‌وه‌تا (خزمه‌تگوزاریی ته‌ندروستیی نه‌ته‌وه‌یی-NHS)ی به‌ریتانی ڕێنمایی ئه‌وه ده‌دات که بۆ کۆکه ئاوی لیمۆی گه‌رم و هه‌نگوین به‌کاربهێنرێت، پێشی وایه که سوودی ئه‌وانه که‌متر نییه له‌و داووده‌رمانانه‌ی هی کۆکه‌ن. به‌ڵام به‌و مه‌رجه‌ی نه‌درێن به منداڵی خوار ته‌مه‌ن یه‌ک ساڵه.[(٦)] هه‌ر له‌و باره‌یه‌وه (ڕێکخراوی

---

(1) www.nationalgeographic.com.au/history/honey-in-the-pyramids.aspx

(2) www.smithsonianmag.com/science-nature/the-science-behind-honeys-eternal-shelf-life-1218690/

(3) B Medhi et al, "Topical Application of Honey in The Treatment of Wound Healing: A Metaanalysis", JK Science, October-December 2008, Volume 10 No 4, Pages 166-169

(4) www.healthline.com/health/food-nutrition/top-raw-honey-benefits

(5) Tahereh Eteraf-Oskouei et al,"Traditional and Modern Uses of Natural Honey in Human Diseases: A Review", Iranian Journal of Basic Medical Sciences, Junuary 2013, Volume 16 No 6, Pages 731–742

(6) www.nhs.uk/conditions/cough/

www.iqra.ahlamontada.com

تەندروستیی جیهانی-WHO)ش ئاماژە بەوە دەدات کە «دەکرێت هەنگوین بەکاربهێنرێت بۆ چارەی کۆکە و قورگئێشە، تەنانەت بۆ منداڵانیش[١]، هیچ بیانوویێکیش نییە بۆ ئەوەی وا دابنرێت لە گیراوە بازرگانییەکان کەمتر سوودی هەیە، بەتایبەت کە ئەمانەی دوایی دەشێت هەندێک ماددەی زیانبەخشیان تێدا بێت».[٢]

بەڵام هەنگوین لەگەڵ هەموو ئەو سوودانەشی، بێکێشە نییە. کاتێک هەنگەکان لەسەر گوڵان دەنیشنەوە بۆ مژینی شیلەکانیان، هەندێک دەنکە هەڵاڵەی ناو ئەو گوڵانە بە پێ و باڵیانەوە دەنووسێت و بەو جۆرەش دەیگوازنەوە ناو پوورەکانیان و ئەو هەنگەی بەرهەمی دەهێنن، بەو پێیە هەنگوین ڕێژەیەکی زۆری دەنکە هەڵاڵەی تێکەڵ دەبێت، کە یەکێکە لە باوترین ئەو ماددانەی هەستەوەری دروست دەکەن، بۆیە ئەوانەی هەستەوەریی خواردن و بەرهەنگ و ... هتدیان هەیە، خۆیانی لێبەدوور بگرن باشە.[٣] ئینجا بەکتریایەکیش هەیە بە ناوی Clostridium botulinum ، ئەم بەکتریایە لەباریدایە لەناو خۆڵ و تۆزدا بژی، هەندێک جار تێکەڵی هەنگوینیش دەبێت، ژارێک دەردەدات، ئەو ژارە بە ئەنزیمەکانی کۆئەندامی هەرس بەئاسانی تێکدەشکێت، بۆیە بەکتریاکە کاریگەرییەکی وای نییە لەسەر ئەوانەی کۆئەندامی هەرسیان بە جۆرێک پێگەیشتووە کە دەتوانێت ئەو ئەنزیمانە دەربدات. بەڵام جەستەی منداڵی ساوا نەگەیشتووە بەو ئاستە، بۆیە ژارەکە کۆئەندامی هەرس تێدەپەڕێنێت، تێکەڵی خوێن دەبێت و بەجەستەدا

---

(١) بێگومان وەک پێشتر ئاماژەی پێدرا منداڵانی ساوای خوار تەمەن یەک ساڵە لەمە بەدەرە.

(2) WHO, Cough and cold remedies for the treatment of acute respiratory infections in young children, 2011, Page 22

(3) www.webmd.com/diet/features/medicinal-uses-of-honey#1

www.iqra.ahlamontada.com

بڵاو دەبێتەوە، کاریگەریی زۆر خراپ دەکاتە سەر ماسوولکەکان و خاویان دەکاتەوە، بەوەش منداڵەکە پەلەکانی شل و خاو دەبن و توانای گریان و قوتدانی نامێنێت و تەنانەت ڕەنگە هەناسەشی ببڕێت. بەم جۆرە هەنگوین دان بە منداڵی ساوا، بۆی هەیە ئەم حاڵەتە مەترسیدارەی لێبکەوێتەوە، بۆیە نابێت تەنانەت تامی هەنگوینیش بە منداڵی خوار تەمەن یەک ساڵە بکرێت.[١]

یەکێک لە گرینگترین مژارەکان بریتییە لە پەیوەندیی هەنگوین بە شەکر و شەکرەوە، بۆیە زۆر کەس دەیانەوێت بزانن کەسانی شەکرەدار دەتوانن هەنگوین بخۆن یان نا. بەر لە هەر شتێک، وەک پێشتریش ئاماژەمان پێدا، هەنگوین بڕێکی زۆر شەکر لەخۆ دەگرێت، بە جۆرێک ٨٢٪ی پێکهاتەکەی شەکرە، بەڵام ئەو شەکرە ٣٨٪ی فرۆکتۆز و ٣١٪ی گلووکۆزە، بۆیە بە حیسابێکی بیرکارییانە لێک بدرێتەوە، شەکری زۆری تێدایە و بەو جۆرەش دەبێت بۆ شەکرە خراپ بێت، بەڵام زانستی پزیشکی پەیڕەوی لە ڕێساکانی بیرکاری ناکات، بۆیە لێتوێژینەوە پزیشکییەکان شتێکی تر دەڵێن. لێتوێژینەوە هەیە دەری دەخات هەنگوین هانی دەردرانی ئەنسۆلین دەدات، شەکری خوێن دادەبەزێنێت، ڕێژەی خوێن زیاد دەکات، چەوریی خوێن ڕێکدەخات،[٢] بەهۆی ئەوەی بڕێکی زۆر ماددەی دژەئۆکسێنیشی تێدایە، ئەگەر لەگەڵ داوودەرمانەکانی شەکرە بخورێت، کاریگەرییان زیاد دەکات و بەمەش شەکری خوێن باشتر کۆنترۆڵ دەبێت.[٣]

---

(1) www.kidshealth.org/en/parents/botulism.html

(2) Tahereh Eteraf-Oskouei et al, "Traditional and Modern Uses of Natural Honey in Human Diseases: A Review", Iranian Journal of Basic Medical Sciences, June 2013, Volume 16 No 6, Pages 731–742

(3) Omotayo O Erejuwa, " Effect of honey in diabetes mellitus: matters arising", Journal of Diabetes and Metabolic Disorders, January 2014, Volume 13 No 23

www.iqra.ahlamontada.com

پێنوێنی شەکراوێتیی هەنگوین بەپێی ئەو سەرچاوە خۆراکییانەی هەنگەکان لێیان دەخۆن دەگۆڕێت و لەنێوان ٣٢-٨٥دایە،[1] بەم جۆرە دەکەوێتە چوارچێوەی ئەو خواردنانەی پێنوێنی شەکراوێتییان مامناوەندییە، کەواتە لەو خواردنانەیە کە شەکرەداران دەتوانن بە شێوەیەکی مامناوەندی و بێزیادەڕەوی تێداکردن دەمی بۆ ببەن، چونکە هەنگوین ئەگەرچی کەمێک شەکر بەرز دەکاتەوە، بەڵام بە هەرچی شەکرێک بەراورد بکرێت، هیچ ناکات. لەبەر ئەوەی تێبینی کراوە شەکرەداران ناتوانن بەتەواوی واز لە شەکر بێنن، هەنگوین بەدیلێکی باشە بۆیان.[2]

جا هەنگوین بەهۆی ئەوەی شەکری تێدایە و لای هەموو کەسێکیش زانراوە شەکر، بەتایبەت ئەگەر بڕی زۆری لێوەربگیرێت، زیانی بۆ تەندروستی هەیە، بۆیە هەڵەیە ئەوەی لەم سەردەمەدا خەڵکی بڕێکی زۆر هەنگوین دەخەنە قاپێکەوە و دەکەونە سەری. پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) زۆر گرینگیی بە هەنگوین داوە، بەڵام بە ڕێژەی زۆر کەم خواردوویەتی، وردتر بڵێین (هەنگوین)ی نەخواردووە، بەڵکو (هەنگویناو)ی خواردووەتەوە، هەر وەک پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) هەنگوینی لەگەڵ ئاوی سارد تێکەڵ دەکرد و دەیخواردەوە».[3]

هەر وەک دەشڵێت:

---

(1) Stefan Bogdanov et al, "Honey for Nutrition and Health: A Review", Journal of the American College of Nutrition, January 2009, Volume 27 No 6, Pages 677-689

(2) Omotayo O. Erejuwa et al, "Honey - A Novel Antidiabetic Agent", International Journal of Biological Sciences, Volume 8 No 6, July 2012, Pages 913–934

(٣) زاد المعاد، ص ٢٠٥

www.iqra.ahlamontada.com

«پێغه‌مبه‌ر (دروودی خودای لێبێت) هه‌نگوینی به‌ ئاوه‌وه‌ له‌ خورێنی ده‌خوارده‌وه‌، که‌ ئه‌مه‌ش ڕازێکی بێوێنه‌ی وای تێدایه‌ بۆ پاراستنی ته‌ندروستی، که‌ که‌س په‌ی پێنابات، ته‌نها که‌سه‌ زرینگه‌ ڕێزداره‌کان نه‌بێت».[1]

شایانی ئاماژه‌ پێدانه‌ که‌ هه‌موو ئه‌وانه‌ی وتمان، تایبه‌تن به‌ هه‌نگوینی سروشتی، ده‌نا زۆر له‌ هه‌نگوینه‌کانی ئه‌مڕۆ که‌ هه‌ر شه‌کراون و وه‌ک ده‌رمان هه‌نگوینییان تێدایه‌، بۆ ته‌ندروستی خراپن، به‌تایبه‌تیش بۆ شه‌کره‌داران.

زۆر که‌س ده‌پرسن: «**به‌چی ده‌توانرێت هه‌نگوینی ساخته‌ و ده‌ستکاریکراو له‌ هی ئه‌سڵ و ئاوتێنه‌کراو جیا بکرێته‌وه‌؟**». ئه‌مانه‌ گرینگترین ئه‌و خاڵه‌ جیاکه‌ره‌وانه‌ن که‌ ده‌توانیت به‌هۆیانه‌وه‌ لێکیان جیا بکه‌یته‌وه‌:

١- چه‌قۆیه‌ک بکه‌ به‌ناو هه‌نگوینه‌که‌دا و هه‌ڵی بکێشه‌، ئه‌گه‌ر به‌ شێوه‌یه‌کی یه‌کسان و یه‌ک پارچه‌ لێی چۆڕا، ئه‌وه‌ ئه‌سڵه‌، خۆ ئه‌گه‌ر به‌ شێوه‌ی دڵۆپ دڵۆپ له‌ هه‌ر لایه‌کییه‌وه‌ چۆڕا، ساخته‌یه‌.

٢- که‌مێک له‌ هه‌نگوینه‌که‌ برێژه‌ ناو په‌رداخێک ئاوی شله‌تێنه‌وه‌، ئه‌گه‌ر هه‌ر زوو تێکه‌ڵی ئاوه‌که‌ بوو و ڕه‌نگه‌که‌ی گۆڕی، ئه‌وه‌ ساخته‌یه‌. خۆ ئه‌گه‌ر یه‌کسه‌ر ژێر ئاوه‌که‌ که‌وت و بێئه‌وه‌ی ڕه‌نگی ئاوه‌که‌ بگۆڕێت نیشت، ئه‌وه‌ ئه‌سڵه‌.

٣- دڵۆپێکی لێبخه‌ره‌ سه‌ر نینۆکت، ئه‌گه‌ر وه‌ک مووروو به‌ خڕی وه‌ستا، ئه‌سڵه‌. ئه‌گه‌ر هه‌ر زوو بڵاو بووه‌وه‌ و به‌سه‌ر نینۆکتدا هاته‌ خواره‌وه‌، ساخته‌یه‌.

٤- لۆکه‌یه‌کی لێهه‌ڵبکێشه‌ و ئاگری تێبه‌ر بده‌، ئه‌گه‌ر باش گڕی گرت، ئه‌سڵه‌. ئه‌گه‌ر وا نه‌بوو و زوو کوژایه‌وه‌، ساخته‌یه‌، چونکه‌ ده‌کات ئاوی زۆری تێدایه‌.

٥- به‌ که‌وچکێک هه‌ڵی بکێشه‌، ئه‌گه‌ر زوو چۆڕا، ئه‌سڵ نییه‌.

---

(١) زاد المعاد، ص ٣٢

www.iqra.ahlamontada.com

٦- کەمێکی لێبخەرە دەفرێک ئاوەوە، سەری دابخەرەوە و بەجوانی بیشڵەقێنە، ئەگەر لای سەرەوەی ئاوەکە کەفێکی زۆری کرد و کەفەکەش زوو نەما، ساختەیە. هەنگویناوی ئەسڵ کەم کەف دەکات و کەفەکەش بۆ ماوەیەکی درێژ دەمێنێتەوە.

٧- هەنگوینی ئەسڵ، لای سەرەکەی زوو گرنج گرنج دەبێت، خستنە (سەلاجە) ئەم دیاردەیە خێراتر دەکات.

٨- نووسینەکەی سەری بخوێنەوە، هەندێک کۆمپانیا خۆیان دەنووسن شتی تری تێکەڵ کراوە، وەک Corn syrup.

٩- هەنگوینی ئەسڵ گرانە، ئەگەر ئەوەی دەتەوێت بیکڕیت زۆر هەرزان بوو، گومانت نەبێت لەوەی ئەسڵ نییە!

***

پیرەمێردی شاعیر (بە ڕەحمەت بێت) گلە لەوە دەکات کە خەڵکی لە شتێکی بەسوودی وەک هەنگوین دوورن، کەچی دەور لە شتێکی بەزیانی وەک مەی دەدەن:

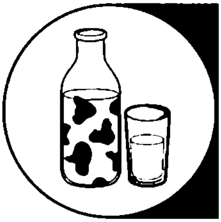
هەنگوین شـیفایە و ئارەق وەک زەهرە

کامیــان کــڕیاری زۆری لـە دەورە؟!

خـۆ هێـجگـار هەر وا بە چاولێـکەری

هــەرچـی ئـەڕوانی، داویـــەتـە بـەری

www.iqra.ahlamontada.com



شـــــــیـر

شیر ئەو شلەیەیە کە لە مەمکی مێیەی مرۆڤ و ئاژەڵە شیردەرەکان دێتە دەرەوە. شیر بە شێوەی سروشتی بەرهەمێکی ئاژەڵییە، بەڵام ئێستا لە هەندێک بەرهەمی ڕووەکیشەوە پێکهاتەیەک بەرهەم دەهێنرێت کە لە ڕووی پێکهاتە و ڕەنگەوە نزیکە لە شیر، بۆیە هەر بە شیر ناوی دەهێنرێت، وەک شیری بادەم، شیری گوێزی هیندی، شیری برنج، شیری سۆیا و ... هتد، ئەم جۆرە شیرە ڕۆژبەڕۆژ ڕەواجی زیاتر پەیدا دەکات، بە جۆرێک لە وڵاتێکی وەک ئەمەریکادا، ١٣٪ی ئەو شیرەی خەڵکی دەیخۆنەوە ئەم جۆرە شیرەیە.

باسی شیری ئاژەڵ لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە، وەک ئایەتی:

﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾[١]

واتە «بەڕاستی لە ئاژەڵاندا پەند و بەرچاوڕوونی هەیە بۆ ئێوە، ئەوەتا ئێمە لەوەی کە لە سکی ئەو جینسەوە دەردەچێت لەنێوانی پیسی و خوێندا، شیرێکی سافی دەواراتان دەرخوارد دەدەین بۆ ئەوانەی شیر دەخۆنەوە».

---

(١) النحل/٦٦

www.iqra.ahlamontada.com

باشترین به‌ڵگه‌ی گرینگیی شیر له‌م دونیادا ئه‌وه‌یه که منداڵی ساوا ته‌نها به شیر گه‌شه ده‌كات و گه‌وره ده‌بێت، له‌و دونیاش له به‌هه‌شتی ڕازاوه‌دا به شێوه‌ی ڕووبار فه‌راهه‌م هێنراوه، هه‌ر وه‌ک خودای گه‌وره ده‌فه‌رموویت:

﴿ مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى ﴾[١]

واته «نموونه‌ی ئه‌و به‌هه‌شته‌ی گفتی به‌وانه پێدراوه که خۆیان له کفر و گوناه ده‌پارێزن، ئه‌وه‌یه جۆگه و ڕووباری ئاوی بۆگه‌ننه‌کردوو و جۆگه‌ی شیری تامنه‌گۆڕاو و جۆگه‌ی شه‌رابی مایه‌ی له‌زه‌ت و خۆشی بۆ ئه‌وانه‌ی ده‌یخۆنه‌وه، جۆگه‌ی هه‌نگوینی پاڵفته کراوی تێدایه».

١٠٠ میللیلیتر شیر ته‌نها ٦٧ کیلۆکالۆری ده‌به‌خشێت و ئه‌مانه له‌خۆ ده‌گرێت:

- ٥,٤ گرام کاربۆهیدرات

- ٣,٧٥ گرام پرۆتین

- ٣,٧٥ گرام چه‌وری

- کانزاکان: ١١٧ میللیگرام پۆتاسیۆم، ١٠٤ میللیگرام کالسیۆم، ٥٦ میللیگرام سۆدیۆم

- ڤیتامینه‌کان: ١٦٧ یه‌که‌ی نێوده‌وڵه‌تی ڤیتامین A، ٢٥ یه‌که‌ی نێوده‌وڵه‌تی ڤیتامین D [٢]

---

(١) محمد/١٥

(2) www.fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1116276/nutrients

www.iqra.ahlamontada.com

بەم جۆرە شیر بەهایەکی بەرزی خۆراکیی هەیە، بۆیە پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) فەرموویەتی:

«إذا أكل أحدُكم طعامًا فلْيَقُلْ: اللهمَّ بارِكْ لنا فيه وأَطعِمْنا خيرًا منه، وإذا سُقِيَ لبنًا فليقلْ: اللهمَّ بارِكْ لنا فيه وزِدْنا منه، فإنه ليس شيءٌ يُجزئُ من الطعامِ والشرابِ إلا اللبنَ»(١)

واتە «هەر یەکێک لە ئێوە خواردنێکی خوارد، با بڵێت: خودایە! بەرەکەتمان بۆ بخەرە ناو ئەمەوە و خواردنی باشترمان بدەرێ. خۆ ئەگەر شیری خواردەوە، با بڵێت: خودایە! بەرەکەتمان بۆ بخەرە ناوییەوە و لەمە زیاترمان پێببەخشە، چونکە هیچ شتێک نییە جێگەی خواردن و خواردنەوەش بگرێتەوە، شیر نەبێت».

شیر بڕێکی زۆر شەکر لەخۆ دەگرێت، بەڵام جۆری شەکرەکە جیاوازە و بریتییە لە شەکری (لاکتۆز)، هەر بۆیە بەو جۆرە شەکرە دەوترێت (شەکری شیر). لاکتۆز لە دوو جۆر شەکری سادە پێکدێت کە بریتین لە (گلووکۆز) و (گەلاکتۆز). ئەو ئەنزیمەی لاکتۆز لەبەر یەک هەڵدەوەشێنێتەوە بۆ ئەو دوو جۆرە شەکرە و بەو جۆرەش ڕۆڵی هەیە لە هەرسیدا، ناوی (لاکتەیز)ە. هەندێک کەس ئاستی ئەم ئەنزیمە لە لەشیاندا کەمە، ئیتر نیو بۆ دوو سەعات دوای خواردنەوەی شیرەمەنی تووشی چەند نیشانەیەک دەبن وەک سکچوون، ئێڵنجدان و هەندێک جاریش ڕشانەوە، قوڕەی سک، غازات. گرینگترین چارەسەر ئەوەیە ئەو کەسانە خواردنەوەی شیر و بەرهەمەکانی کەم بکەنەوە.(٢) ئەوەش نییە ئەم حاڵەتە دەگمەن بێت، بەڵکو زۆر باوە، بە جۆرێک

---

(١) حديث حسن، رواه عبدالله بن عباس، صحيح أبي داود/٣٧٣٠

(2)www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lactose-intolerance/symptoms-causes/syc-20374232

www.iqra.ahlamontada.com

نزیکەی دوو لە سێی خەڵکی جیهان بەدەستییەوە دەناڵێنن،[١] جا ئەو کەسانەی کە هەست دەکەن دوای شیر خواردنەوە تووشی ئەو نیشانانە دەبن، وا باشە کەمتر بیخۆنەوە.

شیر چەوریی تێدایە، کاتێک دەهەژێنرێت، وەک لە مەشکە ژەنیندا، ئەو چەورییەی لێدادەماڵرێت، بۆیە دەتوانرێت بوترێت دۆ بریتییە لە شیر بەبێ چەوری. جا بەهۆی ئەو چەورییەیەوە، شیر لەناو دەمدا دەمێنێتەوە و بەئاسانی لەگەڵ لیکدا ناچێتە خوارەوە، بۆیە وا باشە دوای خواردنەوەی، دەم و ددان بشۆررێت یان هەر هیچ نەبێت ئاو لە دەم وەربدرێت. پێغەمبەر (درودی خودای لێبێت)یش هەر وای کردووە، وەک عەبدوڵڵای کوڕی عەباس (خودا لێیان ڕازی بێت) دەیگێڕێتەوە:

«أَنَّ رَسولَ اللهِ (صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ) شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ، وقالَ: إنَّ له دَسَمًا»[٢]

واتە «پێغەمبەر (درودی خودای لێبێت) شیری خواردەوە، ئینجا ئاوی لە دەمی وەردا و فەرمووی «چەوریی تێدایە»».

ڕیخۆڵەکان میوانداریی ژمارەیەکی ئێجگار زۆر لە بەکتریای سوودبەخش دەکەن، کە ژمارەیان دەگاتە 10^{14} (واتە سەت تریلیۆن)[٣] لە ٤٠٠ جۆرە بەکتریای جیاواز![٤] ئەم بەکتریایانە ڕۆڵی زۆریان هەیە لە

---

(1) Christian Løvold Storhaug et al, "Country, regional, and global estimates for lactose malabsorption in adults: a systematic review and meta-analysis", The Lancet Gastroenterology & Hepatology, October 2017, Volume 2, Pages 738-746

(٢) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عباس، صحيح البخاري/٥٦٠٩

(3) www.textbookofbacteriology.net/normalflora_3.html

(4) Samuel Baron (editor), Medical Microbiology, Galveston (TX): University of Texas Medical Branch at Galveston, 4th edition, 1996

www.iqra.ahlamontada.com

ته‌ندروستیدا، چونکه ڕێگری ده‌که‌ن له‌ مانه‌وه‌ و زیادبوونی به‌کتریای زیانبه‌خش. که‌مبوونه‌وه‌ی ژماره‌ی ئه‌و به‌کتریایانه‌، که‌ به‌تایبه‌ت دوای به‌کارهێنانی زۆری دژه‌به‌کتریا (ئه‌نتیبایۆتیک)ه‌کان ڕووده‌دات، ده‌بێته‌ هۆی کۆمه‌ڵێک کێشه‌ی ته‌ندروستی، که‌ دیارترینیان سکچوونه‌، که‌ هه‌ندێک جار ئه‌وه‌نده‌ توند ده‌بێت، چاره‌کردنی زۆر زه‌حمه‌ت ده‌بێت.

ماست گرینگترین سه‌رچاوه‌ی ئه‌و جۆره‌ به‌کتریا سوودبه‌خشانه‌یه‌ و خۆراکیشیانه‌، به‌ڵام ماستی سروشتیی «کوردی» نه‌ک ماستی کارگه‌کان. ئاشکرایه‌ ماستی سروشتی دوای چه‌ند ڕۆژێکی که‌م تامی ده‌گۆڕێت و ده‌ترشێت، ئه‌وه‌ش به‌هۆی گه‌شه‌ی ئه‌و هه‌موو به‌کتریایه‌یه‌ تێیدا. نهێنیی زوو تێکنه‌چوونی ماستی کارگه‌ و نه‌ترشانی، ئه‌وه‌یه‌ که‌ ئه‌و به‌کتریایانه‌ی ناوی له‌ناو ده‌برێت، ئه‌مه‌ش بۆ ئه‌وه‌ی ماوه‌یه‌کی زیاتر بمێنێته‌وه‌، تا باشتر به‌سه‌ر خه‌ڵکیدا ساغ بکرێته‌وه‌، بێگومان له‌سه‌ر حیسابی ساغییان!

فه‌ڕه‌نسۆی یه‌که‌م که‌ له‌ ساڵانی ١٥١٥-١٥٤٧ی میلادی پاشای فه‌ڕه‌نسا بووه‌، جارێکیان تووشی سکچوونێکی توند بووه‌، نه‌توانراوه‌ چاره‌ بکرێت، داوای پزیشکیان بۆ کردووه‌ له‌ ده‌وڵه‌تی عوسمانی -که‌ ئه‌و کات زۆر پێشکه‌وتووتر بووه‌ له‌ فه‌ڕه‌نسا- پزیشکێک هاتووه‌ و ڕێنماییی کردووه‌ ماست بخوات، به‌وه‌ چاک بووه‌ته‌وه‌، ئیتر له‌و کاته‌وه‌ له‌ فه‌ڕه‌نسا و وڵاتانی تریش ماست وه‌ک چاره‌سه‌رێکی به‌کاری سکچوون ناسراوه‌.(١)

شیر به‌هۆی ئه‌وه‌ی له‌ ئاژه‌ڵه‌وه‌ وه‌رده‌گیرێت، ئه‌گه‌ر هه‌یه‌ ئه‌و نه‌خۆشی و ورده‌زینده‌وه‌رانه‌ی له‌ له‌شی ئاژه‌ڵه‌کاندا هه‌یه‌، بۆ مرۆڤ بگوازرێنه‌وه‌. گرینگترین ڕێگه‌ی ڕێگریکردن له‌مه‌ بریتیه‌ له‌وه‌ی شیر بکوڵێنرێت. به‌ڵام پێویستیش ناکات شیر به‌ گه‌رمییه‌کی زۆر بکوڵێنرێت

---

(1)www.takvim.com.tr/yasam/2020/09/26/fransuvanin-ishal-tedavisi-parise-gelen-osmanli-hekiminin-yedirdigi-yiyecek-ilk-basta-ilac-olarak-taninmistir/2

www.iqra.ahlamontada.com

و بۆ ماوەیەکی زۆریش لەسەر ئاگر بهێڵرێتەوە، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی شیرەکە تامەکەی بگۆڕێت و بەها خۆراکییەکەی کەم ببێتەوە. بۆیە دەرکەوتووە لە ڕێی کردەی (پاستۆریزە)[1]وە بە کوڵاندنی شیر لە پلەی تەنها ٧٢ و بۆ ماوەی تەنها ١٦ چرکە، بەسە بۆ ئەوەی چی وردەزیندەوەری نەخۆشکەری تێدایە لەناو بچێت.[2]

مانگا سەرەکیترین سەرچاوەی ئەو شیرەیە کە مرۆڤ دەیخوات، بەجۆرێک بەپێی ڕاپۆرتی (ڕێکخراوی خۆراک و کشتوکاڵ-FAO) ی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان، شیری مانگا ٨٥٪ی ئەو شیرە پێکدەهێنێت کە خەڵکی ناوچە جیاوازەکان دەیخۆنەوە.[3] پێغەمبەریش (دروودی خودای لێبێت) زیاتر شیری مانگای پێخۆش بووە و ئامۆژگاریی خەڵکیی کردووە کە بیخۆنەوە، هەر وەک فەرموویەتی:

«عليكم بألْبانِ البقَرِ فإنَّها تَرُمُّ من كلِّ الشجَرِ، وهُوَ شِفاءٌ من كلِّ داءٍ»[4]

واتە «ئامۆژگاریتان دەکەم شیری مانگا بخۆنەوە، چونکە لە هەموو لایەکی ڕووەک و درەخت دەخوات و شیفای هەموو دەردێکە».

بەڵام خواردنی گۆشتی مانگای زۆر بەپەسەند نەزانیوە، هەر وەک فەرموویەتی:

«عليكم بألْبانِ البقَرِ فإنَّها دَواءٌ، و أسمانِها فإنَّها شفاءٌ، وإيَّاكمْ ولُحومَها فإنَّ لُحومَها داءٌ»[5]

---

(1) Pasteurization

(2) C. Olin Ball, “Short-Time Pasteurization of Milk”, Industrial & Engineering Chemistry, 1943, Volume 35 No 1, Page 71–84

(3) Gerosa and Skoet, “Milk availability – Trends in production and demand and medium-term outlook”, Food and Agriculture Organization, September 2012

(٤) حديث صحيح، رواه عبدالله بن مسعود، الألباني، صحيح الجامع/٤٠٥٩، الحاكم/٨٢٢٤

(٥) حديث صحيح، عبدالله بن مسعود، أخرجه الحاكم ٨٢٣٢

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «لە مانگادا، شیرەکەی بخۆنەوە چونکە دەرمانە، چەورییەکەی بخۆن چونکە شیفایە، بەڵام گۆشتەکەی مەخۆن چونکە نەخۆشیی پێوەیە».

پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) دەربارەی چۆنیەتیی شیر خواردنەوەی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەڵێت: «پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) شیری هەندێک جار بەپوختی دەخواردەوە و هەندێک جاریش ئاوی تێکەڵ دەکرد ئینجا دەیخواردەوە».[١]

شیر جگە لە خۆراکسازی، لە چەند بوارێکی تریشدا بەکاردێت، بەتایبەت لە جوانکاریدا. (ئەندریا ئارتەربێری) کە ئەکادیمیست و پسپۆڕێکی بواری جوانکارییە، لە نووسینێکیدا بە پشتبەستن بە وتەی چەند پسپۆڕێکی خاوەن ئەزموونی بوارەکە ئاماژە بەوە دەدات کە کاریگەرییەکانی شیر بۆ سەر جوانی بریتین لەوەی توێکڵی سەر پێست (پێستی مردوو) لادەبات و سافی دەکات، هەر وەک قژ پڕ و خاو دەکات و ڕەونەقی پێدەبەخشێت، هەموو ئەمانە لە کاتێکدا کە شتێکی سروشتییە و هیچ زیانێکی نییە، هەر بۆیە لە بەرهەمەکانی جوانکاریدا بەکاردەهێنرێت.[٢] بەپێی هەندێک سەرچاوەی مێژووییش، کلیۆپاترا کە شاژنێکی نێو بنەماڵەی ئەسکەندەری مەقدۆنی بووە و بەر لە میلاد دوو دەیە حاکمی میسر بووە، ئەو کات بۆ جوانیی پێستی، خۆی لەناو حەوزی «شیری ترشاوی گوێدرێژ» شوشتووە![٣]

---

(١) زاد المعاد، ص ٢١٦

(2) www.allure.com/story/the-benefits-of-applying-milk

(3) www.mcgill.ca/oss/article/science-science-everywhere-you-asked/why-did-cleopatra-supposedly-bathe-sour-donkey-milk

www.iqra.ahlamontada.com

شـیردان بە مـنداڵ :

شیر دەبێتە پێکهێنەری جەستە، بۆیە ئەو منداڵانەی لە تەمەنی زۆر زوودا شیری ژنێک دەخۆن، بەپێی ئاینی پیرۆزی ئیسلام دەبن بە خوشک و برای شیریی یەکدی، هەر بۆیە ڕێیان پێنادرێت هاوسەرگیری لەگەڵ یەک بکەن.

ئەو شیرەی لە ڕۆژانی یەکەمی لەدایکبوونی منداڵدا لە مەمکی دایک دێت پێی دەوترێت ژەک، کە ڕەنگی کەمێک زەردباوە، گرینگییەکەی ئەوەیە کە بڕێکی زۆر دژەتەن لەخۆ دەگرێت، لەمەوە ڕێگری دەکات لە هەوکردن، کە بەتایبەت لە چەند ڕۆژی یەکەمی تەمەنی منداڵدا، بەهۆی تێپەڕینی بە کۆئەندامی زاووزێی دایکەوە و ناوک بڕانی، ئەگەری تووشبوونی بە هەوکردن هەیە، ئەمە لە کاتێکدا کە هێشتا بەرگریی بەتەواوی بۆ دروست نەبووە و بەو هۆیەشەوە لاوازە، بۆیە زۆر گرینگە منداڵەکە لەو نیعمەتە گەورەیە بێبەش نەکرێت.

بەپێی ڕێنماییەکانی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی-WHO:

«بۆ ئەوەی منداڵی ساوا بە باشترین شێوە گەشە بکات و تەندروست بێت، دەبێت تا تەمەنی شەش مانگیی تەنها و تەنها شیری بدرێتێ، دوای ئەوە دەکرێت خۆراکی تەواوکەری تری بدرێتێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەدا شیردان درێژەی پێبدرێت تا تەمەنی دووساڵیی یان زیاتر».[1]

ئەم ڕێنماییە تا ڕاددەیەکی زۆر لەگەڵ ئەو دەقەی قورئانی پیرۆزدا دێتەوە کە دەفەرمووێت:

﴿وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلاثُونَ شَهْرًا﴾[2]

---

(1) www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding_recommendation/en/

(٢) الأحقاف/١٥

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «ئامۆژگاریی ئادەمزادمان کردووە و ڕامان سپاردووە کە چاکە لەگەڵ دایک و باوکیدا بکات، دایکی نۆ مانگ لەناو سکیدا هەڵی گرتووە و بە دەرد و ئازاریشەوە لێی بووەتەوە و بوویەتی. هەڵگرتنی لە سکیدا و لە شیر بڕانەوەی سیی مانگی ڕەبەق دەخایەنێت».

دیاردەیەکی دزێو کە بەداخەوە ئێستا باوی سەندووە ئەوەیە کە هەندێک لە دایکان شیر نادەنە منداڵیان بەناوی ئەوەی سلیکۆنیان بۆ جوانکاریی سینگیان بەکارهێناوە، یان بەبیانووی ئەوەی شکڵی سینگ و جەستەیان دەشێوێت. دەبێت ئەو خانمانە بزانن بەو کارەیان، وێڕای ئەو غەدرە گەورەیەی لە جگەرگۆشەکانیان دەیکەن، غەدرێکی ئێجگار گەورە لە خۆشیان دەکەن، چونکە شیردانە منداڵ دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوونی ژنان بە شێرپەنجەکانی مەمک، منداڵدان و هێلکەدان،[١] بەڵام بەو مەرجەی شیردانەکە ساڵێک بخایەنێت، ئەگەر نا ئەو کاریگەرییە لەو ژنانەدا زۆر کەم دەبێت کە کەمتر لەو ماوەیە شیر دەدەن.[٢]

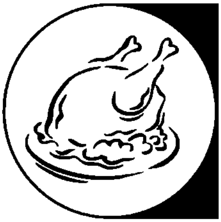
---

(1) Erica H. Anstey et al, “Breastfeeding and Breast Cancer Risk Reduction: Implications for Black Mothers”, American Journal of Preventive Medicine, September 2017, Volume 53 (3 Suppl 1), Pages 40-46

(2) www.breastcancer.org/risk/factors/breastfeed_hist

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com



پـــڕۆتـــین

پڕۆتین ڕۆڵی گەورەی هەیە لە پێکهاتەی ئەندامەکانی جەستە و فرمانەکانیاندا. گرینگترین ئەو ماددانەی لە پرۆتینن، هەر وەها فرمانەکانیان، ئەمانەن:

١.ئەکتین و مایۆسین: پێکهاتە و کرژبوون و خاوبوونەوەی ماسوولکەکان

٢.وەرگر[1]ی سەر پەردەی خانەکان: کۆنترۆڵکردنی چوونە ناو خانەکان و دەرچوونی ماددە و پەیامەکان

٣. کیراتین: پێکهاتەی پێست و موو و نینۆک

٤، دژەتەن: بەرگری

٥. هیمۆگلۆبین: گواستنەوەی ئۆکسجین لەنێو خوێندا

٦.ئەنزیمەکان: هەرس و کارلێکەکان

٧. فایبرینۆجین: خوێن مەیین

٨.ئەلبوومین: گواستنەوە لەناو خوێن و پاراستنی هاوسەنگیی شلە تێیدا

ئەمانە هەموویان نین بەڵکو تەنها سەرەکییەکانیانن. بەم جۆرە پرۆتین ڕۆڵی زۆر کاریگەری هەیە لە جەستەی مرۆڤدا، بۆیە ئەگەر بێت و وەک پێویست لە لەشدا نەبێت، تەندروستی دەکەوێتە مەترسییەوە.

---

(1) Receptor

www.iqra.ahlamontada.com

بەردی بینای پڕۆتین ترشە ئەمینەکانن، کە بیست جۆری سەرەکین، ئەگەرچی جەستەی مرۆڤ دەتوانێت زۆربەیان بەرهەم بهێنێت، وەلێ لە توانایدا نییە هەندێکیان بەرهەم بهێنێت، بۆیە دەبێت لە ڕێی خواردنەوە وەریان بگرێت. بڕی پێویستیی پڕۆتین بەدرێژایی تەمەنی مرۆڤ گۆڕانی بەسەردا دێت، (دەستەی ئەورووپی بۆ سەلامەتیی خۆراک)[1] ڕێنماییی ئەوە دەدات کە پێویستە کەسانی هەراش ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە بۆ هەر کیلۆگرامێک لە کێشیان ٠٫٨٣ گرام پڕۆتین وەربگرن[2] (بۆ نموونە ڕۆژیی ٥٨ گرام بۆ گەنجێک کە کێشی ٧٠ کیلۆگرام بێت). لەبەر ئەوەی پڕۆتین پێویستە بۆ گەشەی خانە و شانەکان، دەبێت بەتایبەتی لە قۆناغەکانی منداڵی، هەرزەکاری، دووگیانی و شیردان ڕەچاوی ئەوە بکرێت کە بڕی پێویستی لێوەربگیرێت.[3] بەڵام وەرگرتنی پڕۆتینی زیاد لە پێویستیش زیانی هەیە، بەپێی بڵاوکراوەیەکی (ئاژانسی نێودەوڵەتی بۆ لێتوێژینەوە لەسەر شێرپەنجە)[4] کە ساڵی ٢٠١٥ بڵاوی کردووەتەوە، لە ئەنجامی لێتوێژینەوەیەک کە ٢٢ پسپۆڕ لە ١٠ وڵات ئەنجامیان داوە، گەیشتوون بە چەند ئەنجامێک کە ئەمە پوختەکەیەتی:

«هەندێک بەڵگە بەدەستەوە هەن کە دەری دەخەن گۆشتی سوور دەبێتە هۆی شێرپەنجە، بۆیە ئەو جۆرە گۆشتە بەوە دادەنرێت کە (ڕەنگە شێرپەنجەخەرەوە) بێت، ئامادەکردنیشی بە گەرمیی زۆر ئەو ئەگەرە

---

(1) European Food Safety Authority

(2)Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Protein, European Food Safety Authority, Parma-Italy, February 2015

(3) www.eufic.org/en/whats-in-food/article/what-are-proteins-and-what-is-their-function-in-the-body?gclid=

(4) International Agency for Research on Cancer

www.iqra.ahlamontada.com

زیاتر دەکات. ئەو جۆرەی شێرپەنجەیەی کە بەهێزترین پەیوەندیی بە گۆشتەوە دۆزرابێتەوە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە گەورەیە، هەر وەک هەندێک پەیوەندیی بە شێرپەنجەکانی پەنکریاس و پرۆستاتیشەوە دۆزراوەتەوە. پێدەچێت ساڵانە ٥٠ هەزار کەس لە جیهاندا بەهۆی گۆشتی سوورەوە بمرن. ئەو مەترسییەش بەپێی بڕی گۆشتەکە زیاد دەکات، بۆ نموونە ئەوانەی هەموو ڕۆژێک ١٠٠ گرام گۆشت دەخۆن، ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە گەورە ١٧٪ زیاد دەکات.»[١]

ئەوە نییە تازەکی بزانرێت گۆشت زۆر خواردن زیانی هەیە، ئەوەتا پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) ئەو کات وتوویەتی:

«نابێت بەردەوام بن لەسەر گۆشت خواردن، چونکە چەندین نەخۆشیی خوێن و تای گەرم دەخاتەوە. عومەری کوڕی خەتتاب (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت: دوور بکەونەوە لە گۆشت، چونکە وەک مەی زیانی هەیە. (هیپۆکرات)یش دەڵێت: ناوسکتان مەکەن بە گۆڕستانی ئاژەڵان».[٢]

ئەو سەرچاوە خۆراکییانەی پڕترینن لە پرۆتین:

- **بەرهەمە ئاژەڵییەکان:** گۆشتی ئاژەڵ، سینگی مریشک، گۆشتی قەل، ماسی، هێلکە، شیر و ماست

- **بەرهەمە ڕووەکییەکان:** نیسک، پاقلەمەنییەکان، برۆکۆلی، شۆفان، بادەم، فستق، گوێز، کونجی، ناوکە کوولەکە و گوڵەبەڕۆژە[٣]

***

(1) www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/Monographs-QA_Vol114.pdf

(٢) زاد المعاد، ص ٣٥٢

(3) www.healthline.com/nutrition/20-delicious-high-protein-foods#

www.iqra.ahlamontada.com

قانعی شاعیر زۆر نەبوون بووە، عادەتیشی وا بووە خشتەی ژەمە خۆراکەکانی لەسەر تابلۆیەک نووسیوە و بەدیواردا هەڵی واسیوە. ڕۆژێک پیاوێک لە دوورەوە سەری لێدەدات، ئەویش بۆ نیوەڕۆ دەیباتەوەماڵەوە. کابرا لەسەر تابلۆی سەر دیوارەکە ئەوە دەخوێنێتەوە کە خوانی ئەو ڕۆژە «دوو هێلکە و نانێک»ە، دەموچاو دەدات بەیەکدا و دەڵێت «ئەمەیە نانی نیوەڕۆ؟!»، ئەویش دەڵێت «کاکە تۆ بۆ نارەحەت بوویت؟! من دەبێت نارەحەت بم کە ئەمڕۆ دەبێت یەکێک لە هێلکەکان بدەم بە تۆ!».[١]

گۆشتی سوور :

گۆشتی سوور بریتییە لەو گۆشتەی بەخاوی ڕەنگی سووری کاڵە و بەکوڵان یان برژانیش ڕەنگی تۆخ دەبێت، وەک گۆشتی مەڕوماڵات و بەراز.

گۆشت یەکێکە لەو خواردنانەی دەدرێتە بەهەشتییان، خودای گەورە دەفەرموویت:

﴿ وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ ﴾[٢]

واتە «یارمەتیشیان دەدەین لە بەهەشتدا بە میوە و بە هەر گۆشتێک کە ئارەزوویان لێی بێت».

پێغەمبەر (درودی خودای لێبێت) حەزی لە باڵی ئاژەڵ بووە، وەک ئەبوو هورەیرە (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

«أُتِيَ النَّبِيُّ يومًا بلحمٍ قال فَرُفِعَ إليه الذراعُ وكانتْ تُعْجِبُهُ، فَنَهَسَ مِنْها نَهْسَةً»[٣]

---

(١) ئەحمەد نەزیری، زایەڵەی زرێبار، پەخشانگای نیشتمان-سنة، ٢٧١٧ی کوردی، چاپی یەکەم، ل ٢٠٨

(٢) الطور/٢٢

(٣) حديث صحيح، رواه أبو هريرة، متفق عليه، البخاري/٤٧١٢ و مسلم/١٩٤

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «گۆشت هێنرا بۆ پێغەمبەری خودا (درووودی خودای لێبێت) و ڕانەکانی خرایە بەردەمی کە حەزی لێی بوو، ئەویش گازی لێگرت».

لە سەردەمی پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت)دا بەهۆی ئەوەی کە ساردکەرەوە نەبووە، گۆشت بۆ هەڵگرتن وشک کراوەتەوە، بەو جۆرە گۆشتە وتراوە (القديد). پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت)یش لەو چێشتەی خواردووە، وەک جابری کوڕی عەبدوڵلا (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

«أَكَلْنا مع رسولِ الله (صلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ) القَدِيدَ بالمدينةِ من قَدِيدِ الأَضْحى»[1]

واتە «لەگەڵ پێغەمبەری خودا (درووودی خودای لێبێت) قەدیدمان خوارد کە لە گۆشتی قوربانی دروست کرابوو».

گۆشـــتی بـــەراز :

خودای گەورە بە گوزارشتی ڕوون گۆشتی بەرازی حەرام کردووە:

﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ ﴾[2]

هەر چەندە گۆشتی بەراز لە هی هەموو ئاژەڵەکانی تر زیاتر دەخورێت لە جیهاندا، بەڵام ڕەنگە مەترسیدارترینیان بێت، چونکە هەندێک مەترسیی گرینگی هەیە کە وەک پێویست ئاماژەیان پێنادرێت، لەوانە:

١. هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر جۆری E: لەنێو وڵاتانی پێشکەوتوودا جگەری بەراز لەسەرووی ئەو خۆراکانەوە دێت کە هۆی گواستنەوەی ئەو جۆرە ڤایرۆسەن.

---

(١) حديث صحيح، رواه جابر بن عبدالله، أخرجه أحمد/١٤٥٠٩

(٢) المائدة/٣

www.iqra.ahlamontada.com

٢. دەبێتە هۆی زیادبوونی تووشبوون بە نەخۆشیی Multiple Sclerosis، کە نەخۆشییەکی خودەبەرگرییە[1] و تووشی ناوەندە کۆدەمار دەبێت و ئاستەنگ دەخاتە بەردەم گەیاندن و بەوەش وردە وردە لەپەلوپۆکەوتنی لێدەکەوێتەوە.

٣. ئەگەری تووشبوون بە بەمۆمبوون و شێرپەنجەی جگەر زیاد دەکات.

٤. بەکتریای Yersinia دەگوازێتەوە، بەوەش دەبێتە هۆی ژاراویبوونی خۆراک و هەوکردنی جومگەکان.[2]

٥. بەتایبەت ئەگەر باش نەکوڵێنرێت، دەبێتە هۆی گواستنەوەی کرمی Taenia solium، هەر بۆیە بەو کرمە دەوترێت (کرمی شریتی گۆشتی بەراز-Pork tapeworm).[3]

گۆشتی بەراز هەرزانترە لە هی ماڵات، ئەمەیە وا دەکات موسڵمانان بەگومان بن لە بەرهەمی دەستی ناموسڵمانان بەوەی بەرهەمەکانیان ڕۆنی بەرازی تێکرابێت.

گۆشـتی سـپی :

گۆشتی سپی ئەو گۆشتەیە کە بەخاوی و بەکوڵاوییش هەر ڕەنگی سپییە، وەک گۆشتی مریشک.

گۆشتی سپیی پەلەوەر یەکێکە لەو خواردنانەی لە بەهەشتدا دەدرێتە بەهەشتییان، هەر وەک خودای گەورە دەفەرموویت:

﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾[4]

---

(1) Autoimmune disease

(2) www.healthline.com/nutrition/is-pork-bad#

(3) www.cdc.gov/parasites/taeniasis/index.html

(٤) الواقعة/٢١

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «گۆشتی پەلەوەریشیان بۆ دێنن لەو جۆرەی خۆیان حەزی لێدەکەن».

گۆشتی مریشک سەرچاوەیەکی گرینگی پرۆتینە، بەهۆی ئەوەی بەپێچەوانەی سەرچاوە سەرەکییەکانی دیکەی وەک گۆشتی ئاژەڵ و ماسی هەرزانترە، زیاتر دەخورێت. بەڵام ئایا چ مریشکێک تەندروستە بۆ خواردن؟

مریشکی دەواجن یان (مەسلەحە) ڕێک بەپێچەوانەی مریشکی ئاساییەوە، هەر لە ڕۆژی یەکەمەوە بە شێوەیەکی ناسروشتی لە ڕێی ئامێری هەڵهێنەرەوە دێتە دونیاوە و هەر بەو شێوەیەش پێدەگەیەنرێت. لە کاتێکدا مریشکێکی لادێ بۆ ئەوەی کێشی بگاتە ١,٧ کیلۆگرام پێویستی بە ٢٠ حەفتە بەخێو کران هەیە، هی دەواجن تەنها بە ٩ حەفتە دەگاتە ئەو کێشە! بێگومان ئەمە مەحاڵە بە شێوەیەکی ئاسایی بێتە دی. هۆرمۆنی گەشە و خواردنی خراپیان دەدرێتێ کە ناتوانن بەباشی هەرسی بکەن، هەر بۆیە لە لەشیاندا دەمێنێتەوە و کێشیان زیاد دەکات. کێشە ئەوەیە لەگەڵ خواردنیاندا ئەو ماددە خراپ و هۆرمۆنانە دەگوازرێنەوە بۆ لەشی مرۆڤیش، بۆیە قەڵەوی و نەزۆکی و دەیان کێشەی دیکەی تەندروستیی مرۆڤ پەیوەندیی بەمەوە هەیە. ئەو ئالفەشی دەیاندرێتێ دەوڵەمەندە بە کاربۆهیدرات، هەر بۆیە کاربۆهیدرات و چەوری لە گۆشتەکەیاندا زۆرە و بەهۆی ئەو چەورییە زۆرەشەوە، زوو دەکوڵێن.[1]

هەرچی مریشکی بەستوویشە، ئەوە هەر هەمان مریشکی دەواجنە، سەرباری ئەوەش ماددەی پارێزەری تێدەکرێت (کە زۆر بەکاربردنی، هۆیەکی شێرپەنجەیە)، ئەمە سەرەڕای ئەوەی نیشانەی گومان لەسەر چۆنیەتیی سەربڕران و پاکبوونەوەی لە خوێنەکەی هەیە. چەندیش

---

(1) Prof. Dr Ahmet Aydın, 7'den 70'e Taş Devri diyeti, Sayfa 113-114

www.iqra.ahlamontada.com

زیاتر لە بەفرگردا بمێنێتەوە، ڤیتامین و کانزاکانی ناوی کەم دەبێتەوە و تامیشی ناخۆش دەبێت.

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) گۆشتی مریشکی خواردووە، وەک هاوەڵێکی دەگێڕێتەوە:

«كُنَّا عِنْدَ أَبِي مُوسَى فَدَعَا بِمَائِدَتِهِ وَعَلَيْهَا لَحْمُ دَجَاجٍ، فَدَخَلَ رَجُلٌ مِن بَنِي تَيْم الله، أَحْمَرُ شَبِيهٌ بالمَوَالِي، فقالَ له: هَلُمَّ، فتَلَكَّأَ، فقالَ: هَلُمَّ، فإنِّي قدْ رَأَيْتُ رَسولَ الله (صَلَّى اللهُ عليه وَسَلَّمَ) يَأْكُلُ منه».[1]

واتە «لای ئەبوو موسا بووین، داوای کرد خوان بێنن، گوشتی مریشکی لەسەر بوو، پیاوێک هاتە ژوورەوە لە نەوەی تەیموڵڵا، سوورکەڵانەیەک بوو لە (مەوالییەکان) دەچوو، پێی وت: فەرموو، بەڵام ئەو نەچووە پێش، ئینجا وتی: فەرموو، خۆم پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)م بینیوە خواردوویەتی.»

ئــاژەڵ سەربڕین :

خوێن خۆراک و ئۆکسجین بە خانەکانی لەش دەگەیەنێت، خانەکانیش دوای ئەوەی ئەو ماددە بەسوودانە لە خوێن وەردەگرن، هەرچی پاشەڕۆیان هەیە دەیخەنە ناوییەوە، بەم جۆرە خوێن وەک ئاوەڕۆ وایە! ئینجا بەهۆی ئەوەی خوێن دەگاتە نزیکەی هەموو شانەکانی لەش، هەرچی نەخۆشییەک لە هەر شوێنێکی جەستە هەبێت، دەگاتە خوێنیش، هەر بۆیە باوترین پشکنینێک کە دەکرێت بۆ دەستنیشانی نەخۆشییەکان، پشکنینەکانی خوێنە. ئەمانە وا دەکەن کە خواردنەوەی خوێن مەترسی بۆ تەندروستی دروست بکات.

---

(١) متفق عليه، صحيح البخاري/٦٧٢١، و صحيح مسلم/١٦٤٩

www.iqra.ahlamontada.com

لێرەوە حیکمەتی سەربڕینی ئاژەڵ دەردەکەوێت، کە بەپێی شەریعەتی ئیسلام یەکێکە لە مەرجەکانی حەڵاڵبوونی گۆشت. بەڵام نابێت ئەو سەربڕینە -کە خۆی مل بڕینە- وەک دەڵێن بۆشاوبۆش بێت، واتە ملی ئاژەڵەکە بەتەواوی ببڕرێت، چونکە کاتێک هەر لای پێشەوەی مل دەبڕرێت و بڕبڕەی پشت دەهێڵرێتەوە، لە ڕێی دڕکەپەتکی ناو بڕبڕەکانی پشتەوە پەیام بە مێشک دەگات کە لە فڵان شوێن ئەو حاڵەتە هەیە، ئەویش فەرمان بۆ هەموو شوێنێکی جەستە دەنێرێت کە ئاڕاستەی تەوژمی خوێن بگۆڕن بۆ ئەوێ، ئیتر هەرچی خوێن هەیە دەگاتە ئەوێ و بەو جۆرەش خوێن لە لاشەی ئاژەڵەکەدا نامێنێتەوە. بەم جۆرە سەربڕین ڕێیەکە زۆر تەندروستە بەبەراورد بەو ڕێگایانەی خەڵکانی تر دەیگرنە بەر بۆ کوشتنەوەی ئاژەڵ، وەک خنکاندن و لەکارەبادان و...هتد.

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

چـــــــــەوری

چەوری ڕۆڵی گەورەی لە پێکهاتەی جەستەدا هەیە، پەردەی خانەکان بە شێوەیەکی سەرەکی لە چەوری پێکدێت، لێرەوە گرینگی و پێویستیی هەبوونی چەوری لە سیستەمی خۆراکدا دەردەکەوێت. ئینجا وەک چۆن چەوری یەکێکە لە سێ سەرچاوە سەرەکییەی خۆراک کە جەستە بە بڕی زۆر پێویستی پێیانە، ئاواش ڕۆڵی گەورەی هەیە لە پێگەیاندنی ئەو چێشتانەی کە دووانەکەی تر لەخۆ دەگرن، بەتایبەت پرۆتین، وەک ئەوەی لێنانی گۆشت و هێلکە و ... هتد بێڕۆن زەحمەتە. ئەمە سەرباری ئەوەی ڤیتامینەکان کە لە وردە خۆراکدەرەکانن و بێئەوان تەندروستی مەحاڵە، زۆربەیان -کە بریتین لە جۆرەکانی (A, D, E & K)- لە چەوریدا دەتوێنەوە، بۆیە هەرسیان بێبوونی چەوری لە خۆراکدا نایاتە دی. لەگەڵ ئەوەشدا چەوری سەرچاوەی سەرەکیی وزەیە، لە کاتێکدا گرامێک لە هەر یەک لە پرۆتین و کاربۆهیدرات تەنها ٤ کالۆری دەبەخشێت، گرامێک لە چەوری ٩ کالۆری دەبەخشێت، بەم جۆرە چەوری زیاتر لە دوو قاتی پرۆتین و کاربۆهیدرات وزە دەبەخشێت. بۆیە لە کاتی بەخەرجنەدانی ئەو وزەیە، چەوری خواردن یەکێکە لە هۆ سەرەکییەکانی قەڵەوبوون.

چەوری جۆری جیاوازی هەیە و سەرەکیترین پۆلێنکرانی بریتییە لە:

١. چەورییە تێرەکان: ئەو چەورییانەن کە لە پلەی گەرمیی ژووردا لە دۆخی ڕەقیدان، وەک چەوریی ئاژەڵ و کەرە.

www.iqra.ahlamontada.com

٢. چەورییە ناتێرەکان: ئەو چەورییانەن کە لە پلەی گەرمیی ژووردا لە دۆخی شلیدان، وەک زەیت. ئەمانەش دابەش دەبن بۆ:

أ. چەورییە تاک ناتێرەکان

ب. چەورییە فرە ناتێرەکان: چەوریی ئۆمێگا-٣ (کە زیاتر لە ماسیدا هەیە) و چەوریی ئۆمێگا-٦ (کە زیاتر لە ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە و گەنمەشامیدا هەیە)

تێگەیشتنێکی هەڵە هەیە، کە زۆریش باوە، ئەویش ئەوەیە کە هەموو چەورییەک خراپە، ئەمە ڕاست نییە، چونکە هەندێک چەوری هەن، پێویستن بۆ تەندروستی،[١] بۆیە ئەوەی کە جێی بەهەندوەرگرتنە جۆری ئەو چەورییەیە کە دەخورێت. بەپێچەوانەی پێشوو کە ڕێنمایی ئەوە دەدرا ژەمی کەمچەور بخورێت، لێکۆڵینەوە نوێکان ئەوە دەردەخەن کە چەوریی تەندروست پێویستە و سوودی هەیە بۆ تەندروستی.[٢]

چەورییە ناتێرەکانی ئۆمێگا-٣ و ئۆمێگا-٦، جەستە ناتوانێت هیچ یەکێکیان بەرهەم بهێنێت، بۆیە دەبێت لە ڕێی خواردنەوە وەربگیرێن. ئەوەش گرینگە کە دەبێت هاوسەنگی لەنێوان هەردووکیاندا ڕابگیرێت، چونکە هەمان ئەنزیمەکانن کە کار لەسەر هەر دوو جۆریان دەکەن، بۆیە بەرزبوونی ئاستی یەکێکیان لەسەر حیسابی ئەوی تریانە. تا دوو سەت ساڵێک لەمەو بەر ئەو هاوسەنگییە ڕادەگیرا، بە جۆرێک ئۆمێگا-٦ بەقەد یان ئەوەندە و نیوی ئۆمێگا-٣ وەردەگیرا، بەڵام ئێستا ئەو هاوسەنگییە نەماوە و ئۆمێگا-٦ زۆر زیاتر وەردەگیرێت، بۆ

---

(1)www.pharmamirror.com/pharmaceutical-articles/editorial-is-fat-bad-only/

(2) www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/

www.iqra.ahlamontada.com

نموونە لە خواردنی خەڵکانی ئەمەریکای باکووردا، ڕێژەکە گەیشتووە بە شانزە قات![1]

خراپترین چەوری بریتییە لە چەوریی (ترانس فات-Trans fats)، کە بریتییە لەوەی لە ئەنجامی تێکەڵبوونی هایدرۆجین لەگەڵ ڕۆن دروست دەبێت، ئیتر ڕۆنەکە لە دۆخێکی شلەوە دەبێت بە ڕەق. ئەم جۆرە ڕۆنە پەیوەندیی زۆری بە زۆر نەخۆشییەوە هەیە تا دەگات بە شێرپەنجە. گرینگترین ئەو بەرهەمە خۆراکییانەی کە ئەم ڕۆنە لەخۆ دەگرن بریتین لە کێک، پسکیت، کرێمی شیرینی و ... هتد. سوورکردنەوەی خواردنیش هۆیەکی سەرەکیی گۆڕانی ڕۆنەکانە بۆ ئەم جۆرە. ئا ئەمەیە هۆی ئەوەی کە لە زانستی پزیشکیدا دژایەتیی زۆری سوورکردنەوە لە خواردنسازیدا دەکرێت.

چەوریی تێر بەقەد چەوریی (ترانس فات) زیانی نییە، بەڵام بەراوردی بکەیت بە چەوریی ناتێر، بە نەرێنی کار لە تەندروستی دەکات، بۆیە باشتر وایە کە بە شێوەی مامناوەند بخورێت. ئەو خواردنانەی کە ڕێژەی زۆر لە چەوریی تێر لەخۆ دەگرن بریتین لە گۆشتی سووری ئاژەڵ، کەرە، پەنیر و ئایسکرێم، هەر وەک هەندێک بەرهەمی ڕووەکیی وەک ڕۆنی گوێزی هیندی و ڕۆنی دارخورماش دەوڵەمەندن بە چەوریی تێر.[2] لەنێو چەورییە تێرەکاندا، پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) حەزی لە کەرە بووە، وەک دووان لە هاوەڵان (خودا لێیان ڕازی بێت) دەیگێڕنەوە:

---

(1) Gerry Schwalfenberg et al, “Omega-3 fatty acids: Their beneficial role in cardiovascular health”, Canadian Family Physician, June 2006, Volume 52 No 6, Pages 734–740

(2)www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/

www.iqra.ahlamontada.com

«دخلَ علينا رسولُ اللهَّ (صلَّى اللهُ علَيه وسلَّم)، فوضَعنا تحتَهُ قطيفةً لَنا، صَببناها لَهُ صبًّا، فجلسَ علَيها وأنزلَ اللهُّ عزَّ وجلَّ علَيهِ الوحيَ في بيتِنا، وقدَّمنا لَهُ زُبدًا وتمرًا، وَكانَ يحبُّ الزُّبدَ (صلَّى اللهُ علَيه وسلَّم)»(١)

واته «پێغه‌مبه‌ر (دروودی خودای لێبێت) هاته‌ ماڵمان، پۆشاکێکی خۆمان خسته‌ ژێری و ڕایه‌خێکمان بۆ ڕاخست، ئیتر له‌سه‌ری دانیشت. خودای گه‌وره‌ هه‌ر له‌ ماڵی ئێمه‌ وه‌حیی بۆ دابه‌زاند. ئینجا که‌ره‌ و خورمامان پێشکه‌ش کرد، ئه‌و حه‌زی له‌ که‌ره‌ بوو».

چه‌وری ئۆمێگا-٣ و ماسی :

(ترشه‌ چه‌وریيه‌ فره‌ناتێره‌کانی ئۆمێگا-٣)(٢) یان هه‌ر به‌ساده‌یی بڵێین (چه‌وریی ئۆمێگا-٣)، جۆرێکی چه‌وریی ناتێره‌، ڕۆڵی کارای هه‌یه‌ له‌ زینده‌پاڵی چه‌وریدا، گرینگترین سووده‌کانی بریتین له‌وه‌ی:

١. ئاستی چه‌وریی سیانی (ژێر پێست) که‌م ده‌کاته‌وه‌، به‌وه‌ش ئه‌گه‌ری تووشبوون به‌ جه‌ڵته‌ی دڵ و مێشک که‌م ده‌کاته‌وه‌.

٢. ڕه‌قبوون و ئازاری جومگه‌کان که‌م ده‌کاته‌وه‌.

٣. تووشبوون به‌ خه‌مۆکی که‌م ده‌کاته‌وه‌.

٤. یارمه‌تیی گه‌شه‌ی منداڵی ساوا ده‌دات، به‌تایبه‌ت گه‌شه‌ی بینایی و ده‌ماریی.

٥. هه‌وکردن که‌م ده‌کاته‌وه‌.

٦. بۆ کۆنترۆڵی به‌رهه‌نگ سوودی هه‌یه‌.

---

(١) حديث صحيح، روياه ابنا بسر السلميين، صحيح ابن ماجه ٢٧١٠

(2) Omega-3 polyunsaturated fatty acids

www.iqra.ahlamontada.com

٧. ڕێگری لە تووشبوون بە نەخۆشیی ئەلزەهایمەر دەکات.[1]

٨. ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم دەکاتەوە.[2]

ئەم جۆرە چەورییە ڕۆڵی کارای هەیە لە پاراستنی تەندروستیی دڵدا، ئەمەش بەهۆی ئەوەی (دژی تێکچوونی لێدانی دڵە، دژەخوێنمەیینە، پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە و چەوریی خوێن ڕێکدەخات)،[3] بۆیە بەتایبەت ئەوانەی نەخۆشیی دڵیان هەیە یان ئەگەری تووشبوونیان هەیە، پێویستە گرینگی بە وەرگرتنی بەردەوامی ئۆمێگا-٣ بدەن.

دەوڵەمەندترین سەرچاوەی ئۆمێگا-٣ ماسییە، بەتایبەت ماسییە چەورەکانی وەک سەلەمۆن و ساردین. بەم جۆرە گرینگترین سوودی ماسی ئەوەیە کە ئەو چەورییە بەسوودەی تێدایە، بەڵام زۆر سوودی دیکەی هەن، یەکێک لەوانە ئەوەیە کە سەرچاوەیەکی سەرەکیی (ئایۆدین)ە، کە کانزایەکە ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە تەندروستیی مرۆڤدا، زۆر پێویستە بۆ دروستبوونی هۆرمۆنەکانی ڕژێنی پەریزادە، زیندەپاڵ، گەشە و پێگەیشتنی مێشک. بەتایبەت لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا زۆر پێویستە، چونکە ئەو کۆرپەلانەی کە بابیی پێویست ئەو کانزایەیان پێناگات، مێشکیان باش گەشە ناکات و بەوەش ئاستی ژیرییان کەم دەردەچێت. دواتریش، ئەوانەی ئاستی ئەو کانزایە لە جەستەیاندا کەمە، تووشی گەورەبوون و تەمبەڵیی ڕژێنی پەریزادە

---

(1) www.webmd.com/healthy-aging/omega-3-fatty-acids-fact-sheet#1

(2)Ju-Sheng Zheng et al, "Intake of fish and marine n-3 polyunsaturated fatty acids and risk of breast cancer: meta-analysis of data from 21 independent prospective cohort studies", British Medical Journal, June 2013

(3)Din Jehangir N, "Omega 3 fatty acids and cardiovascular disease—fishing for a natural treatment", British Medical Journal, 2004, Volume 328 No 30, Pages 30–35

www.iqra.ahlamontada.com

دەبن. بۆیە دووربوون لە ماسی خواردن دەبێتە هۆی نزیکبوون لەو کێشانەی تەندروستی! دوای ماسی، باشترین سەرچاوەی ئایۆدین بریتییە لە هێلکە و شیرەمەنییەکان، بۆیە ئەوانەی کە وەک پێویست ماسی ناخۆن، دەبێت هەر هیچ نەبێت گرینگی بەو دووانە بدەن. سەرچاوەیەکی دیکەی ئایۆدین بریتییە لە خوێ، کە لە چوارچێوەی ڕووبەڕووبوونەوەی کەمیی ئایۆدین، کراوەتە بەرنامە کە (یۆد) تێکەڵ بە خوێ دەکرێت.[1] بەڵام بەهۆی ئەوەی کە خوێ زیانی تری هەیە بەتایبەت بۆ پەستانی خوێن، ئێستا ڕۆژبەڕۆژ خەڵکی خۆیان ڕادێنن کە خوێ کەم بەکاربهێنن، جا ئەگەرچی ئەمە لە زۆر ڕووەوە کارێکی باشە، بەڵام دەبێتە هۆی کەم وەرگرتنی ئایۆدین، بۆیە زۆر پێویستە ئەو کەسانەی پارێز لە خوێ دەکەن، سەرچاوەکانی دیکەی ئایۆدین فەرامۆش نەکەن.

کێشەیەک کە لە ماسی خواردندا هەبێت و هی لەسەر وەستان بێت، ئەوەیە کە لە هەندێک حاڵەتی زۆر دەگمەندا دەبێتە هۆی ژاراویبوون بە (جیوە)، ئەمەش بەتایبەت لە جۆرەکانی وەک (ساردین، سەلەمۆن)دا کە بڕی زۆر لە جیوەیان تێدایە. بۆیە وا باشە منداڵان و ئەو ژنانەی دووگیانن یان بە نیازی دووگیانبوونن یانیش شیر دەدەنە منداڵ، کەمتر دەم بۆ ماسی ببەن،[2] بە جۆرێک حەفتانە سێیەکی کیلۆیەک زیاتر نەخۆن.

---

(1) Ive Nerhus et al, "iodine content of six fish species, Norwegian dairy products and hen's egg, Food & Nutrition Research, 2018, No 62, Pages 1-13

(2)www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/omega-3/art-20045614?pg=2

www.iqra.ahlamontada.com

ماسی چەندە بخورێت؟

(کۆمەڵەی ئەمەریکیی دڵ) ڕێنمایی ئەوە دەدات کە حەفتانە بەلایەنی کەمەوە دوو جار ماسی (بەتایبەتی ماسییە چەورەکان) بخورێت.[١] ئەگەر وا بکرێت، خزمەتێکی بەرچاوی دڵ دەکرێت، چونکە دەرکەوتووە ماسی خواردن حەفتەی دوو جار یان هەر هیچ نەبێت جارێک، مەترسیی مردن بە نەخۆشیی دڵ بە ڕێژەی ٣٦٪ کەم دەکاتەوە.[٢] ئێستا وا باوە کە ئەوانەی دڵیان ماسی نابات، ڕێنمایی دەکرێن بەوەی حەبی ڕۆنی ماسی یان بڵێین ئۆمێگا-٣ قوت بدەن، بەلام ئەمە چیدی بنەمایەکی زانستیی نییە، چونکە دەرکەوتووە نەک هەر سوودی بۆ تەندروستی نییە، بەڵکو لە هەندێک حاڵەتدا زیانیشی هەیە.[٣]

خواردنی ماسیی دەریاش باشترە، چونکە ئەو ماسییانە زیاتر ئۆمێگا-٣یان تێدایە بەبەراورد بە هی حەوز، هەر چەندە ئەمیش هەر بەسوودە.[٤] ئینجا گرینگیشە ماسی بە تازەیی و سازگاری بخورێت، ئەوەتا خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەستەواژەی (گۆشتی تەڕ و تازە)ی بۆ ماسی بەکارهێناوە، هەر وەک دەفەرموویت:

﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾[٥]

---

(1) Penny M Kris-Etherton et al, “Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease”, Circulation, November 2002, Volume 10 No 21, Pages 2747-2757

(2) Mozaffarian D et al,"Fish intake, contaminants, and human health: evaluating the risks and the benefits", JAMA, 2006, 296, Pages 1885-1899

(3) Davidson's principles and practice of medicine, 22nd edition, Page 581

(4) www.authoritynutrition.com/11-health-benefits-of-fish/

(٥) النحل/١٤

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «هەر ئەو خودایەیە کە دەریای بۆ ڕام کردوون گۆشتی تازەی (لێدەربێنن و) بخۆن».

هەمان شتی لە ئایەتێکی تریشدا دووبارە کردووەتەوە.[1]

لە کاتێکدا کە خواردنی گۆشتی مردوو حەرام کراوە، ماسی یەکێکە لەو دوو ئاژەڵەی خواردنی بەمردوویی حەڵاڵە، ئێ خۆ ئەوە نییە بە زیندوویی بهێنرێت و سەرببڕێت، بەڵکو لەئاو دەردەهێنرێت، ئیتر دەمرێت. ئەوەتا پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) فەرموویەتی:

«أُحِلَّت لَكُم ميتتانِ و دَمانِ، فأمَّا الميّتانِ فالحوتُ والجرادُ، وأمَّا الدَّمانِ فالكبِدُ والطِّحالُ»[2]

واتە «دوو مردوو و دوو خوێنتان بۆ حەڵاڵ کراوە، مردووەکان نەهەنگ و کوللەن، خوێنەکانیش جگەر و سپڵ».

بەپێی گێڕانەوەیەکی تر،[3] لەجیاتی (الحوت-نەهەنگ) (السمک-ماسی) هاتووە، بەو پێیە لەلایەن هەندێک لە فەرموودەناسانەوە (حوت) ەکەی ناو ئەو فەرموودەیە بە ماسی لێک دراوەتەوە.

یەکێک لەو پرسیارانەی دەربارەی ماسی دەکرێت ئەوەیە:

ئایا دەکرێت بەرهەمە شیرەمەنییەکان لەگەڵ ماسیدا بخورێت یان بخورێتەوە؟

لەناو کۆمەڵگە موسڵمان و ناموسڵمانەکانیشدا ئەو ڕایە هەیە کە ناکرێت، بەبیانووی ئەوەی دەبێتە هۆی ژاراویبوون یان تووشبوون بە

---

(١) فاطر/١٢

(٢) حديث صحيح، رواه عبدالله بن عمر، صحيح ابن ماجه/٢٦٩٥

(٣) حديث جيد، رواه زيد بن أسلم عن ابن عمر، المشكاة للألباني

www.iqra.ahlamontada.com

بەڵەکی و شتی وا، بەڵام ئەوەی ڕاستی بێت تا ئێستا هیچ بەڵگەیەکی زانستی لەبەر دەستدا نییە ئەوانە بسەلمێنێت. بەڵام پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) دەربارەی ئەمە لە ژیانی پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت)دا دەڵێت:

«ئەوەی لە شێوازی خواردنی پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) و ئەوەی دەیخوارد ورد ببێتەوە، دەبینێت هەرگیز ماست و ماسیی بەیەکەوە نەخواردووە».[1]

بەم جۆرە پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت)یش ئەو دووانەی پێکەوە نەخواردووە، بەڵام ئەوەش نییە لە شوێنێک یان کاتێکدا نەهییەکی وای لێکردبێت. بۆیە لە ڕووی دینداریيەوە لێکی بدەیتەوە، وا باشە موسڵمانان وەک پابەندییەکی سووننەتی پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) لەگەڵ ماسیدا ماست نەخۆن یان دۆ و ماستاوی لەگەڵ نەخۆنەوە.

---

(١) زاد المعاد، ص ٢٠٤

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

زەیتوون و زەیتەکەی

داری زەیتوون دارێکی چوار وەرزە سەوزە، زۆر لەمێژە هەیە، بەبەردبووی زەیتوون دۆزراوەتەوە کە بۆ ٢٠ ملیۆن ساڵ لەمەو بەر دەگەڕێتەوە، بەڵام ئەوەی کە مرۆڤ کەوتبێتە چاندنی، ئەوە بۆ شەش سەدەی بەر لە میلاد دەگەڕێتەوە.[١]

هەر لەزووەوە زەیتوون بەپیرۆز دانراوە، لای زۆر لە ئاینەکان قودسییەتی پێدراوە، لەنێویاندا ئاینی پیرۆزی ئیسلام. لە ٧ شوێنی قورئانی پیرۆزدا ناوی زەیتوون هاتووە، لە سوورەتی (التین)دا خودای گەورە سوێند بە کۆمەڵێک شت دەخوات، لەنێویاندا: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ﴾

زۆربەی موسڵمانان پێیان وایە مەبەست لەم دوو وشەیە (هەنجیر) و (زەیتوون)ە، هەر بەڕاستییش زۆر لە ڕاڤەکارانی قورئان بەو جۆرە تەفسیریان کردووە، بەڵام (شێخ محەمەدی خاڵ)ی کەڵەزانا و ڕاڤەکاری قورئان (بە ڕەحمەت بێت) لە وتارێکیدا هەندێک تێبینی لەسەر ئەوە نووسیوە، کە پوختەکەی ئەمەیە:

«(تین) لە سوورەتی (التین)دا بە گەلێک مانا هاتووە، ...، یەکێک لە ماناکانی ناوی کێوێکە لە (شام) کە پێی دەڵێن (طوری تینا)، هەر وەک زەیتوون ناوی کێوێکە لە (قودس) کە پێی دەڵێن (طوری زەیتا). (شێخ

---

(1) IoannisTherios, “Olives”, CABI, 2009, Page 1

www.iqra.ahlamontada.com

محەمەد عەبدە) دەفەرمووێت: «ئەگەر مەبەست لە (تین) و (زیتون) ئەو دوو میوەیە بێت، موناسەبەیان نابێت لەگەڵ دوو سوێندە خوراوەکەی تردا کە (طور سینین) و (البلد الأمین)ن، کە یەکەمیان ناوی کێوێکە لە دەشتی (سینا) و ئەوەی دووەمیش شاری (مەککە)یە، هەنجیر و بەری زەیتوون لە کوێ و (طوری سینا) و شاری (مەککە) لە کوێ؟! لە زانستی (مەعانی)یشدا دەڵێت: «دەبێت لەنێوانی دوو ڕستەی بەیەکەوە گرێدراودا هەماهەنگییەک هەبێت کۆیان بکاتەوە، جا ئەو هەماهەنگییە ئەقڵی بێت یان خەیاڵی. بەم پێیە ئەگەر (تین) و (زیتون) بە واتای ئەو دوو میوەیە بن، هیچ جۆرە سازانێک لە نێوان ئەم دووانە و دووانەکەی دیکەدا نابێت. بۆیە ئەگەر ئێستا تەفسیری سوورەتی (التین) بکەم، دەڵێم: مەبەست لە (تین) (طوری تینا)یە کە لە شامە، مەبەست لە (زەیتوون)یش (طوری زەیتا)یە کە لە فەڵەستینە، هەر وەک مەبەست لە (طوری سینین) کێوی سینایە، مەبەست لە (البلد الأمین)یش شاری مەککەیە».[١]

بەڵام ئەوەش نەبێت، خودای گەورە لە ئایەتێکی دیکەی قورئانی پیرۆزدا ناوی درەختی زەیتوونی بە: ﴿شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ﴾[٢] واتە «درەختێکی پیرۆز» بردووە، بۆیە زەیتوون لای موسڵمانان بەها و پێگەی تایبەتی هەیە. دەوترێت لە سەردەمی پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت)دا موسڵمانان بە ناوکی زەیتوون هەر وەها وردە بەرد تەسبیحاتیان کردووە، دواتر تەسبیحیان لە بیزەنتییەکانەوە وەرگرتووە کە ئەوانیش پێشتر لە هیندییەکانیان وەرگرتووە. تا «نزیکەی سەت ساڵێک لەمەوبەریش» لە کوردستاندا نەقشبەندییەکان تەسبیحیان بەکارنەدەهێنا، لە خانەقاکانیاندا وردە بەرد کۆمەڵ کۆمەڵ دادەنران، موریدان سەد دانەیان لێدەهێنان و تەسبیحاتیان پێدەکرد، بەڵام لە

---

(١) ڕۆژنامەی (ژین)، ژمارە ١٢٦٩

(٢) النور/٣٥

www.iqra.ahlamontada.com

تەریقەتی قادریدا وا نەبووە و هەر لە زووەوە کەوتوونەتە بەکارهێنانی تەسبیح.[١]

پێکهاتەکانی درەختی زەیتوون لای زۆربەی نەتەوە و کلتووورە جیاوازەکانیش پێگەی تایبەتی هەیە، چڵە زەیتوون بە نیشانەی فەڕ و ئاشتی دانراوە، هەر بۆیە لە چەند ئالایەکدا جێکراوەتەوە، وەک هی نەتەوە یەکگرتووەکان و کۆمکاری عەرەبی.

زەیتوون کە بەری دارزەیتوونە، لە ڕووی زانستییەوە و بەپێی زانستی ڕووەکناسی بە میوە دادەنرێت، بەڵام لە هونەری چێشت لێناندا بە سەوزە دادەنرێت.[٢]

زەیتوون بەهایەکی بەرزی خۆراکیی هەیە، ١٠ دەنکە زەیتوون ٥٩ و ١٠٠ گرامیش لێی ١١٥-١٤٥ کیلۆکالۆری وزە دەبەخشێت. گرینگترین پێکهاتەکانی (لە ١٠٠ گرام زەیتووندا) بریتین لە:

- ئاو: ٨٠٪
- چەوری: ١٠,٧ گرام

(١,٤٢ گرام چەوریی تێر و ٧,٨٩ گرام چەوریی تاک ناتێر)

- کاربۆهیدرات: ٦,٣ گرام
- ڕیشاڵ: ٣,٢ گرام
- پرۆتین: ٠,٨ گرام
- شەکر: ٠ گرام
- ڤیتامینەکان: بڕێکی زۆر لە ڤیتامین E

---

(١) ڕشتەی مرواری، بەرگی هەشتەم، ل ٥٠

(2) www.fruitsandveggies.org/expert-advice/olives-categorized-fruit/

www.iqra.ahlamontada.com

- کانزاکان: ئاسن، مس، کالسیۆم و سۆدیۆم[١]

زەیتی زەیتوون :

ئەو گوشراوەی لە زەیتوون بەرهەم دەهێنرێت پێی دەوترێت (زەیتی زەیتوون)، بەڵام ئەگەر لە ڕووە زانستییەکەوە لێکی بدەینەوە، وەک ئاماژەمان پێدا کە زەیتوون بە میوە دادەنرێت، ئەوە ئەو گوشراوە (ئاوی میوە)یە نەک زەیت!

تا ئێستا ٢٠٠ ماددە لەناو زەیتی زەیتووندا دۆزراونەتەوە.[٢] زەیتی زەیتوون زۆر سوودی تەندروستیی هەن، لەوانە:

- دژەمیکرۆب و دژەهەوکردنە.
- پیسایی نەرم دەکاتەوە و قەبزی ناهێڵێت.
- ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم دەکاتەوە.
- ئەگەری تووشبوون بە جەڵتە و نەخۆشییەکانی دیکەی دڵ کەم دەکاتەوە.
- ئەگەری تووشبوون بە شەکرە کەم دەکاتەوە و شەکری خوێن دادەبەزێنێت.
- پەستانی خوێن دادەزێنێت، بەتایبەت ئەگەر بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگ بەکاربهێنرێت. لە هەندێک نەخۆشدا کە پەستانی خوێنیان زۆر بەرز نییە، ڕەنگە ببێتە هۆی ئەوەی پێویستییان بە حەب خواردن نەمێنێت.

---

(1) www.healthline.com/nutrition/foods/olives#nutrients

(2) Tzu-Kai Lin et al, "Anti-Inflammatory and Skin Barrier Repair Effects of Topical Application of Some Plant Oils", International journal of molecular sciences, December 2017, Volume 19 No 1

www.iqra.ahlamontada.com

- یارمەتیی کاری دەرمانەکانی شەکرە و پەستان بەرزیی خوێن دەدات، بۆیە ئەوانەی کە بە شێوەیەکی ڕێک و ڕۆژانە دەست بە بەکارهێنانی زەیتی زەیتوون دەکەن، دەبێت چاودێریی ئاستی شەکر و پەستانی خوێنیان بکەن، ڕەنگە پێویست بکات قورچک (جورعە)ی دەرمانەکانیان کەم بکرێتەوە.

- چەوریی خوێن دادەبەزێنێت.[١]

HDL یان وەک وەک دەڵێن «چەوریی باش»، بە بڕی زۆر لە زەیتی زەیتووندا هەیە، ئەم چەورییە زۆر گرینگە لە خوێندا بە بڕی پێویست هەبێت، چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی چەورییە خراپەکانی ناو خوێن و بەوەش کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ. جا ئەوە نییە ئەم چەورییە هەر ئەوەی بە بڕی پێویست لە خوێندا هەبێت، ئیتر بەس بێت، بەڵکو ئەوەش گرینگە کە وەک پێویست کار بکات، دەرکەوتووە زەیتی زەیتوون یارمەتیی کارابوونی ئەو جۆرە چەورییە دەدات.[٢]

بەهۆی ئەو کاریگەرییە ئەرێنییانەوەیە کە ڕێکخراوی FDAی ئەمەریکی ڕینماییی ئەوە دەدات ڕۆژانە بە کەوچکی چێشت کەوچک و نیوێک زەیتی زەیتوون بخورێت (کە دەکاتە نزیکەی ٢٠ گرام).[٣]

---

(1) www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-233/olive

(2)www.heart.org/en/news/2018/05/01/mediterranean-diet-with-virgin-olive-oil-may-be-recipe-for-good-cholesterol

(3)www.fda.gov/food/cfsan-constituent-updates/fda-completes-review-qualified-health-claim-petition-oleic-acid-and-risk-coronary-heart-disease

www.iqra.ahlamontada.com

زەیتی زەیتوون زۆر حەساسە، بە سێ شت زۆر بەزوویی تێکدەچێت:

١. ئۆکسجین

٢. گەرمی

٣. تیشکی خۆر و تەنانەت هی گڵۆپیش

زەیتی زەیتوون ڕووبەڕووی یەکێک یان زیاتر لەم سێ هۆکارە بکرێتەوە، پێکهاتەکەی دەشێوێت و ئیتر لەوە دەردەچێت پێی بوترێت ڕۆنێکی سروشتیی بەسوودی تەندروست. دەرکەوتووە کە زەیتی زەیتوون بە گەرمیی ٢٥ پلەی سیلیزی بەسەرەوە تێکدەچێت،[١]، [٢] بۆیە زۆر هەڵەیە چێشتی پێلێبنرێت، سوورکردنەوە هەر هیچ!

لەبەر ئەوەی ناتوانرێت گەرەنتیی ئەوە بکرێت زەیتەکە پێش کڕینی بەو هۆکارانە تێکنەچووبێت، بۆیە باشترین بژاردە ئەوەیە خودی زەیتوون بخورێت نەک زەیتەکەی. بەڵام ئەوەش گرینگە کە ئەو زەیتوونانەی بە خوێ خۆش دەکرێن، بەهۆی بەرزیی ئاستی خوێیان، کەمتر بخورێن، بەتایبەت لەلایەن ئەوانەی هەندێک نەخۆشییان هەیە، وەک پەستان بەرزیی خوێن و سستیی دڵ.

زەیتی زەیتوون جۆری زۆرە، بەڵام بەپێی شێوازی بەرهەمهێنانی، دوو جۆری سەرەکیی هەیە:

١. Extra Virgin: لەم جۆرەدا زەیتوونەکە هیچ گەرمیی پێناگەیەنرێت، بەڵکو لە هەوای ئاساییی ژووردا و تەنها لە ڕێی بەرداشەوە دەهاڕرێت و دەگوشرێت، بۆیە لەم جۆرەدا ڤیتامین و کانزاکان لەدەست ناچن.

---

(1) Prof. Dr Ahmet Aydın, 7'den 70'e Taş Devri Diyeti, Sayfa 56

(2) www.oliveoiltimes.com/world/heat-light-oxygen-harm-olive-oil/26626

www.iqra.ahlamontada.com

٢. Riviera: بۆ ئەوەی زۆرترین بڕە زەیت بەرهەم بێت، زەیتوونەکە دەکوڵێنرێت و توند توند دەگوشرێت، بێگومان بەمەش سوودەکانی زۆر کەم دەبێتەوە، بەڵام هەرزان ڕادەوەستێت.

تێبینی:

١. تا دەکرێت خودی زەیتوون بخورێت نەک زەیتی زەیتوون.

٢. ئەو زەیتوونەی دەخورێت (ڤێرجن) بێت.

٣. ئەو زەیتانە بکڕێت کە لە شووشەدان نەک قوتوو و دەبە.

٤. زەیتی زەیتوون لە شووشەی ئەستووری ڕەنگ تۆخ هەڵبگیرێت.

٥. بە خواردنی گەرمدا نەکرێت، بەڵکو تەنها بە خواردنی ساردی وەک زەلاتەدا بکرێت.

٦. لەسەر مێز و کەوەنتەر دانەنرێت، بەڵکو دوای بەکارهێنران، بخرێتە ناو کەوەنتەر تا ڕووناکی لێی نەدات.

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لە بارەی زەیتی زەیتوونەوە دەفەرمووێت:

«كلوا الزَّيتَ وادَّهِنوا بِهِ فإنَّهُ من شجرةٍ مبارَكةٍ»[1]

واتە «زەیتەکە بخۆن و خۆشتانی پێچەور بکەن، چونکە لە درەختێکی پیرۆزەوەیە».

بەم پێیەش، پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) وەک چۆن ئامۆژگاریمان دەکات ئەو جۆرە زەیتە بخۆین، ئاواش ئامۆژگاریمان دەکات لە قژ و

---

(١) حديث حسن، رواه أبو أسيد بن ثابت الأنصاري، مشكاة المصابيح لإبن حجر العسقلاني ٤/١٥٨

www.iqra.ahlamontada.com

پێستمانی بدەین. هەر بەڕاستییش زانستی پزیشکیی سەردەم زۆر سوودی زەیتی زەیتوونی بۆ پێست و قژ دۆزیوەتەوە، لەوانە:

- ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پێست لە ئەنجامی بەرکەوتنی تیشکی سەروو وەنەوشەیی کەم دەکاتەوە.[١]

- یارمەتیی دروستبوونەوەی پێست دەدات لە برینەکانی پەیوەست بە پەستان کەوتنە سەر پێست (وەک برینی سەر جێ).[٢]

- موو شێدار و نەرم و بەهێز و بەڕەونەق دەکات و توێشک کەم دەکاتەوە.[٣]

بۆیە جێی سەرسوڕمان نییە کە سەتان ساڵە لە جوانکاریدا بەکاردەهێنرێت و ئێستاشی لەگەڵدا بێت باوترین ماددەیە لە پیشەسازیی گیراوەکانی جوانکاریی قژ و پێست.

لە دێر زەمانەوە زەیتوون لە دروستکردنی سابووندا بەکاردەهێنرێت، لەمێژە ئاشنایەتیمان لەگەڵ سابوونی (ڕەقی) یان (حەڵەب)دا هەیە. گرینگیی ئەم سابوونە ئەوەیە کە سروشتییە و خاڵییە لە ماددەی کیمیایی، بۆیە تەندروستە و بەتایبەت بۆ پاککردنەوەی منداڵ زۆر باشە. بەڵام ئێستا ئەویش ساختە دەکرێت و هی عادیی زۆرە، گرینگترین ئەو خاڵانەی دەتوانرێت لە ڕێیانەوە بزانرێت سابوونەکە ئەسڵە یان نا، بریتین لە:

---

(1) Budiyanto A et al, “Protective effect of topically applied olive oil against photocarcinogenesis following UVB exposure of mice”, Carcinogenesis, November 2000, Volume 21, No 11, Pages 2085-2090

(2) Tzu-Kai Lin et al, “Anti-Inflammatory and Skin Barrier Repair Effects of Topical Application of Some Plant Oils”, International journal of molecular sciences, December 2017, Volume 19 No 1

(3) www.healthline.com/health/beauty-skin-care/olive-oil-hair-care

www.iqra.ahlamontada.com

١. سابوونی ڕەقی لە ئەسڵدا ڕەنگی سەوزە، کاتێک هەوای بەردەکەوێت ڕەنگی دەگۆڕێت بۆ زەرد، جا دەکرێت کەمێک سابوونەکە هەڵبکۆڵرێت، ئەگەر ژێرەوەی چینە زەردەکەی دەرەوە سەوز بوو، دەکات ئەسڵە.

٢. کاتێک بۆنی سابوونی ڕەقیی ئەسڵ دەکرێت، هەست دەکرێت خەریکە پژمە دێت.

***

پیاوێک لە بەغدا دەچێت بۆ خواردنگەیەک، لەگەڵ چێشتەکاندا قاپێکی بچووک زەیتوونی بۆ دادەنێن لەگەڵ چەتاڵێکدا. یەکەم جاری بوو زەیتوون بە چەتاڵ بخوات، بە چەتاڵەکە دەکەوێتە وێزەی زەیتوون، هەر چەند چەتاڵەکەی بۆ دادەهێنێتەوە، زەیتوون وەک بەچکە کەروێشک لەژێریا ڕادەکات و بەرناکەوێت! شاگردی خواردنگەکە چاوی لەم بەزمە دەبێت، دێت و چەتاڵەکەی لێوەردەگرێت و یەکەوجار ئاڵقەی دەنکە زەیتوونی دەکات و زەیتوون دەبێت بەسەر چەتاڵەکەوە و دەیدات بەدەستییەوە، دەڵێت: فەرموو. کابراش دەڵێت: «کوڕە وەڵڵا من شەکەتم نەکردایە، تۆ نەتدەتوانی ئاوا بەئاسانی بیگریت! ئیتر کەش و فشی چی دەکەیت؟!»[١]

---

(١) ڕشتەی مرواری، بەری دووەم، ل ٩٦

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

ڕیشـــاڵ و ســـەوزەکان

ڕیشاڵەکان :

ڕیشاڵە خۆراکییەکان بریتین لەو کاربۆهیدراتانەی لە ڕووەکەوە وەردەگیرێن، کە بەپێچەوانەی کاربۆهیدراتەکانی تری وەک شەکر و نیشاستە، لە ڕیخۆڵە باریکەدا هەرس نابن.[١]

ڕیشاڵەکان دوو جۆرن:

١. ڕیشاڵی تواوە: لە ئاودا دەتوێتەوە و بەوەش ئاوێتەیەکی لینج دروست دەکات.

گرینگترین سەرچاوە خۆراکییەکانی: پاقلەمەنییەکان، شۆفان، تۆی چیا[٢]، جۆ، میوەکان (هەنجیر، ئەڤۆکادۆ، توو، هەڵووژە، مۆز، سێو، هەرمێ)، سەوزەکان (بڕۆکۆلی، گێزەر، پەتاتە، پیاز)، گوێز و بادەم.

٢. ڕیشاڵی نەتواوە: ناتوێتەوە.

گرینگترین سەرچاوە خۆراکییەکانی: دانەوێڵەی سپینەکراو، پاقلەمەنییەکان، گوێز، قەرنابیت، کەرەوز، ئەڤۆکادۆ، توێکڵ (بەتایبەت هی کیوی، ترێ و تەماتە).

---

(1) www.nutrition.org.uk/healthyliving/basics/fibre.html

(2) Chia seeds

www.iqra.ahlamontada.com

وەک تێبینی دەکرێت، هەندێک لە بەرهەمە خۆراکییەکان، هەر دوو جۆر ڕیشاڵیان تێدایە. ئینجا زۆربەی ئەو ڕیشاڵەی لە سەوزە و میوەکاندایە، لە توێکڵەکانیاندایە، بۆیە ئەگەر پاک بکرێن و توێکڵیان لێبکرێتەوە، ئەوە زۆربەی ئەو ڕیشاڵانەیان لەدەست دەدەن.

گرنگترین سوودی ڕیشاڵەکان:

١. ڕێگریکردن لە قەبزی: کۆئەندامی هەرس لەبەر ئەوەی ناتوانێت هەرسیان بکات، هەوڵ دەدات بە زووترین کات لەکۆڵیان بکاتەوە، بەوەش قەبزی نامێنێت.

٢. کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، بەتایبەت بەهۆی ئەوەی دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی چەوریی خوێن.

٣. کۆنترۆڵی کێشی لەش: ڕیشاڵەکان دەبنە هۆی خاوکردنەوەی تێپەڕینی خۆراک لە گەدەوە بۆ ئەندامەکانی دیکەی هەرس، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی بۆ ماوەی درێژتر هەست بە تێری بکرێت و کەمتر بخورێت.

٤. کۆنترۆڵی شەکری خوێن: ئەو خۆراکانەی ڕیشاڵی زۆریان تێدایە، ئاستی شەکریان نزمترە، هەر وەک ڕیشاڵ دەبێتە هۆی دواکەوتنی هەرسبوونی خۆراک، بەوەش شەکری خوێن هێدی هێدی بەرز دەبێتەوە.[١]

٥. پێشگرتن لە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە گەورە: خواردنی ڕۆژانەی ١٠ گرام لە ڕیشاڵ ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە گەورە بە ڕێژەی ١٠٪ کەم دەکاتەوە.[٢]

---

(1)www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/fiber

(2)www.webmd.com/colorectal-cancer/news/20111110/high-fiber-diet-linked-to-lower-colon-cancer-risk#1

www.iqra.ahlamontada.com

بەهۆی ئەو سوودە زۆرانەیەتی بۆ تەندروستی کە (دەزگای خۆراکناسیی بەریتانی)[١] و زۆر ناوەندی زانستیی تریش ڕێنماییی ئەوە دەدەن کەسانی هەراش ڕۆژانە ٣٠ گرام ڕیشاڵ وەربگرن،[٢] کەچی لە واقیعدا بەتێکڕایی ١٨ گرام (واتە نزیکەی نیوەی بڕی پێویست) وەردەگرن.[٣] جا کاتێک بڕی پێویست وەرناگرن و بەهۆیەوە تووشی کێشەی تەندروستی دەبنەوە، پزیشکان لەو حەبانەیان بۆ دەنووسن کە لەلایەن کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی دەرمانەوە لە کەپەکی دانەوێڵەکان دروست دەکرێن، واتە ئەو کەپەکەی خەڵکی لە دانەوێڵەی دەکەنەوە و فڕێی دەدەن، لەلایەن کۆمپانیاکانی دەرمانەوە بۆیان دەخرێتە ناو کەپسوول و ئەوانیش بە پارە دەیکڕنەوە!

یەکێک لە کێشە زۆر باوەکانی تەندروستی لەم سەردەمەدا کە ژمارەیەکی ئێجگار زۆر لە خەڵکی بەدەستییەوە دەناڵێنن، (کۆنیشانەی ڕیخۆڵە گەورەی ورووژاو)[٤] یان وەک دەڵێن (قۆڵۆن)ە. کەسانی تووشبوو خۆیان دەزانن کە نیشانەکانی نەخۆشییەکەیان پەیوەندییەکی بەهێزی بە خۆراکەوە هەیە. جا پرسیار ئەوەیە ئایا ڕیشاڵ بۆیان باشە یان نا؟ بەر لە هەر شتێک دەبێت بزانرێت کە ئەو حاڵەتە دوو جۆری هەیە، لە یەکێکیاندا سکچوون باوە و لەوی دیکەشیان قەبزی، جا لە جۆرەکەی یەکەمدا وا باشە کەسەکان بڕی ڕیشاڵ وەرگرتنیان کەم بکەنەوە، بەڵام لەوەی تردا وا باشە قۆناغ بە قۆناغ بڕی ڕیشاڵ لە

---

(1) British Nutrition Foundation

(2) B. Hooper et al, "30 g of fibre a day: An achievable recommendation?", Nutrition Bulletin, June 2015, Volume 40 No 2, Pages 118-129

(3) www.nutrition.org.uk/healthyliving/basics/fibre.html

(4) Irritable Bowel Syndrome

www.iqra.ahlamontada.com

سیستەمی خۆراکییان زیاد بکەن،[1] بەهۆی ئەوەش کە ڕیشاڵی نەتواوە غازات و قۆڕەقۆڕی سک زیاد دەکات، وا باشە ڕیشاڵی تواوە بخۆن نەک هی نەتواوە.

گرینگترین سەرچاوەی خۆراکیی ڕیشاڵەکان بریتییە لە سەوزەکان.

ســـەوزەکان :

ئەو لێکدانەوە و تێڕوانینەی لەناو خەڵکیدا هەیە بۆ سەوزە، جیاوازە لەو پێناسەیەی زانستی ڕووەکناسی[2] بۆی دەکات. بەپێی ئەو زانستە سەوزە بریتییە لەو خۆراکانەی لە بەشەکانی ڕووەک (ڕەگ و قەد و گەڵا) جگە لە گوڵ دروست دەبن، وەک گێزەر (ڕەگ)، کەرەوز (قەد)، لەهانە (گەڵا).[3]

پیاز و پاشانیش سیر لەو سەوزانەن کە لە هەموو ئەوانی تر زیاتر لە چێشتلێناندا بەکاردەهێنرێن، ئەو دووانە ئەگەرچی سوودیان زۆرە بۆ تەندروستی و تامی چێشتیش خۆش دەکەن، وەلێ بەهۆی بۆنیانەوە، زۆر کەس لە ڕابردوو و ئێستاشدا خۆ لە خواردنیان بەدوور دەگرێت. پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)یش ئەگەرچی قەدەغەی نەکردووە بخورێن، بەڵام بەهۆی بۆنیانەوە نەیخواردوون.

ئەبو ئەییوبی ئەنساری (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

ڕۆژێک پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) چێشتێکی بۆ هاتبوو، ئەویش بۆ منی نارد بێئەوەی خۆی دەمی بۆ بردبێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی

---

(1) www.nutrition.org.uk/healthyliving/basics/fibre.html

(2) Botany

(3) www.vric.ucdavis.edu/main/faqs.htm

www.iqra.ahlamontada.com

چێشتەکە سیری تێکرابوو، منیش پرسیم: «ئایا سیر حەرامە؟»، فەرمووی:

«لَا، وَلَكِنِّي أَكْرَهُهُ مِنْ أَجْلِ رِيحِهِ»

واتە «نەخێر، بەڵام من لەبەر بۆنەکەی حەزی پێناکەم»، منیش وتم «شتێک تۆ حەزی پێنەکەیت، منیش حەزی پێناکەم».[١]

لێشی دەگێڕنەوە کە بە هاوەڵان (خودا لە گشتیان ڕازی بێت)ی فەرمووە:

«كُلوه فإني لستُ كأحدكم إني أخاف أن أوذيَ صاحبي»[٢]

واتە «ئێوە بیخۆن، من وەک ئێوە نیم، دەترسم ئەزیەتی هاوڕێکەم بدەم»، کە مەبەستی جوبرائیل بووە.

پێشەوا عومەری کوڕی خەتتابیش (خودا لێی ڕازی بێت) لە وتارێکی هەینیدا وتوویەتی:

«يا أيُّها النَّاسُ إنَّكم تأكلونَ شجرتَينِ لا أراهُما إلَّا خَبيثتَينِ هذا الثُّومُ وَهذا البصلُ، ولقد كنتُ أرَى الرَّجلَ علَى عهدِ رسولِ اللَّهِ (صلَّى اللَّهُ علَيهِ وسلَّمَ) يوجَدُ ريحُهُ منهُ فيؤخَذُ بيدِهِ حتَّى يُخرَجَ إلى البقيعِ، فمَن كانَ آكلُها لا بُدَّ فلْيُمِتْها طبخًا»[٣]

واتە «خەڵکینە! ئێوە دوو شت دەخۆن، وای دەبینم بێزراو بن (بەهۆی بۆنیانەوە)، ئەوانیش سیر و پیازن. من لە سەردەمی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)دا بینیومە دەستی پیاویان گرتووە و دووریان خستووەتەوە و تا (بەقیع) بردوویانە، لەبەر ئەوەی بۆنی ئەوانەی لێهاتووە. خۆ ئەگەر هەر دەیخۆن، ئەوە بۆنیان بە کوڵاندن لەناو ببەن».

پیاز کە دەجنرێت، فرمێسک لە چاوان دادەبارێنێت، ئەمەش بەهۆی

---

(١) حديث حسن صحيح، رواه جابر بن سمرة، سنن الترمذي/١٨٠٧

(٢) حديث حسن صحيح غريب، روته أم أيوب بنت قيس بن سعد، سنن الترمذي/١٨١٠

(٣) حديث صحيح، رواه معدان بن أبي طلحة اليعمري، صحيح ابن ماجه ٨٣٦

www.iqra.ahlamontada.com

ئەوەی بڕێکی زۆر گۆگردی تێدایە، جا کاتێک دەبڕرێت، ئەو گەردیلانەی گۆگرد لەگەڵ ئەنزیمەکان پەرش دەبن بەهەوادا، کە تێکەڵی یەک دەبن، گازێک دروست دەبێت کە ئازاری چاو دەدات و ئەویش دەکەوێتە فرمێسک ڕشتن بۆ کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانی گازەکە. کێشە ئەوەیە هەندێک جار کەسەکە دەکەوێتە هەڵگلۆفینی چاوی و لەو کاتەشدا بە چەقۆکەی دەستی خۆی بریندار دەکات.

گرتنە بەری ئەم ڕێگایانە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەو حاڵەتە:

١.هەوا گۆڕکێ: وا باشە لە هەوای کراوەدا پیاز بجنرێت، یان پەنجەرە بکرێتەوە، یانیش ئامێرەکانی هەواکێشی وەک (ساحیبە) و (مرشح) بەکاربخرێن.

٢.ساردکردنی پیازەکە: هەوا و پیازەکەش چەند گەرم بێت، گازەکە ئەوەندە زیاتر دەبێت، بۆیە وا باشە پیازەکە بەر لە جنین بۆ چەند خولەکێک بخرێتە سەلاجە یان فریزەرەوە، بەوە ڕێژەی گازەکە زۆر کەم دەبێتەوە.

٣. چاویلکەی تایبەت هەیە، دەکرێت لەچاو بکرێن.

٤. تەڕەپیاز ئەوەندەی پیاز ئەو کاریگەرییەی نییە، بۆیە دەکرێت ئەویان بەکاربهێنرێت.[1]

یەکێکی تر لەو سەوزانەی کە پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) بەهۆی بۆنییەوە زۆر لەگەڵ خواردنی نەبووە کەوەرە، وەک جابری کوڕی عەبدوڵڵا (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«نَهى رَسولُ الله (صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ) عن أكْلِ البَصَلِ والْكُرَّاثِ، فَغَلَبَتْنا الحاجَةُ، فأكَلْنا مِنْها، فقالَ: مَن أكَلَ مِن هذِه الشَّجَرَةِ المُنْتِنَةِ، فلا يَقْرَبَنَّ مَسْجِدَنا،

(1)www.aao.org/eye-health/tips-prevention/stop-onions-from-making-you-cry

www.iqra.ahlamontada.com

فإنَّ المَلائِكَةَ تَأَذَّى، ممَّا يَتَأَذَّى منه الإنْسُ»[١]

واتە «پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لێی قەدەغە کردین پیاز و کەوەر بخۆین، بەڵام پێویستی زۆری بۆ هێناین و لێمان خواردن، جا فەرمووی: ئەوەی لەم ڕووەکە بۆگەنەی خوارد با نزیکی مزگەوتەکەمان نەکەوێت، چونکە هەر شتێک مرۆڤ پێی تێکبچێت، فریشتەش پێی تێکدەچێت».

دەوترێت پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لەبارەی کەرەوزەوە فەرموویەتی:

«من أكله، اَي كَرَفس، ثم نام عليه نام ونكهتُه طيبةٌ وينامُ آمنًا من وجع الأضراسِ والأسنانِ»

واتە «ئەوەی کەرەوزی خوارد ئینجا لەسەری نوست، ئەوە لەسەر تامێکی خۆش دەخەوێت و دوور دەبێت لە ئازاری ددان و داخورانیان».

بەڵام ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) پێی وایە ئەمە فەرموودەی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) نییە.[٢]

بەڵام پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) حەزی بە کوولەکە کردووە، بەتایبەت کوولەکەی زەرد، وەک ئەنەسی کوڕی مالیک (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت:

«كان القَرْعُ مِن أحَبِّ الطعامِ إلى رَسولِ الله (صلَّى اللهُ عليه وسلَّم)»[٣]

واتە «کوولەکەی زەرد لە خۆشەویستترین خواردنەکان بوو لای پێغەمبەری خودا (دروودی خودای لێبێت)».

---

(١) حديث صحيح، رواه جابر بن عبدالله، صحيح مسلم/٥٦٤

(٢) زاد المعاد، ص ٣٣٩

(٣) حديث صحيح، رواه أنس بن مالك، المحدث: شعيب الأرناؤوط، خريج المسند/١٣١١٥

www.iqra.ahlamontada.com

هەر وەک ترۆزیشی خواردووە، ئەوەتا عەبدوڵڵای کوڕی جەعفەری کوڕی ئەبو تاڵیب (خودا لە خۆی و باوکی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

«رَأَيْتُ النبيَّ (صَلَّى اللهُ عليه وسلَّم) يَأْكُلُ الرُّطَبَ بالقِثَّاءِ»[١]

واتە «بینیم پێغەمبەر (درووودی خودای لێبێت) خورمای بە ترۆزییەوە دەخوارد».

ئەو شتەی وا دەکات سەوزە ڕەق بوەستێت و نەچەمێتەوە، ڕیشاڵە. کوڵاندن زیانی زۆر بە ڕیشاڵی نێو سەوزە دەگەیەنێت و بێ کاریگەری دەکات. هەر بە چاویش دەبینرێت سەوزە بە کوڵاندن چۆن خاو دەبێتەوە. بۆیە دەبێت بزانرێت سەوزە زیاتر بەخاوی تەندروستە نەک بەکوڵاوی.

پەتاتە ئەگەرچی بەخاوی شەکری زۆری تێدا نییە و پێنوێنی شەکراوێتییەکەی لە دەوری ٦٤دایە، بەڵام بە کوڵاندن ئەو پێنوێنەی بۆ ٨٩ و بە برژاندنیش بۆ ١١١ بەرز دەبێتەوە،[٢] بەمەش وەک بڵێی دەبێت بە یەک تۆپەڵ نیشاستە و لە شەکر زیاتر شەکری خوێن بەرز دەکاتەوە! بۆیە ئەوانەی شەکرەیان هەیە نابێت بە هیچ جۆرێک بیخۆن.

سەوزە بەهۆی ئەوەی بەپێچەوانەی میوەوە زیاتر لەسەر زەوی دەڕوێت، زۆرتر ئەگەری پیسبوونی هەیە، بۆیە زۆر گرینگە زیاتر خۆ بە پاککردنەوەی خەریک بکرێت.

نەخۆشیی دروستبوونی (کیسی ئاو)[٣] نەخۆشییەکە بەهۆی کرمێکی شریتییەوە دەکەوێتەوە، ئەم کرمە تووشی سەگ و ئاژەڵە هاوشێوەکانی

---

(١) حديث صحيح، صحيح البخاري/٥٤٤٠

(2) www.webmd.com/diabetes/carbs-potatoes-blood-sugar

(3) Hydatid disease

www.iqra.ahlamontada.com

دەبێت، کرمەکە هێلکەیەک دەکات کە لە ڕێی پیسایی ئاژەڵە تووشبووەکەوە فڕێ دەدرێتە دەرەوە، کاتێک ئەو هێلکەیە دەکەوێتە سەر بەروبوومە ڕووەکییەکان و بەتایبەتیش سەوزە و مرۆڤیش ئەو بەروبوومانە دەخوات، هێلکەکە دەچێتە لەشییەوە و کیسە ئاو دروست دەکات. ئەو کیسە ئاوانە بۆی هەیە لە هەر شوێنێکی لەشدا دروست ببن، بەڵام زیاتر لە جگەر و سییەکان دروست دەبن و قەبارەیان هەندێک جار دەگاتە ١٠ سانتیمەتر و بگرە زیاتریش، بەمەش کار لە فرمانی ئەو ئەندامانە دەکەن. ئینجا ژمارەیەکی ئێجگار زۆری وردە کیسیشیان لەناودایە، بۆیە ئەگەر کیسێک بتەقێت، ئەو کیسە وردانە دەبن بە کیسی گەورە. ئەم نەخۆشییە کاریگەریی خراپ دەکاتە سەر تەندروستی و زۆر جار نەشتەرگەری پێویست دەبێت و هەندێک جار دەبێتە هۆی مردنیش.[١] سەرەکیترین هۆکاری گوازرانەوەی ئەو نەخۆشییە سەوزەیە، بۆیە دەبێت سەوزە زۆر جوان و دانە بە دانە پاک بکرێتەوە، بەتایبەت ئەو سەوزانەی کە بەهۆی شکڵیانەوە دەشێت ببن بە پەناگە بۆ ئەو هێلکانە، وەک کەوەر، بۆیە دەبێت یەک بە یەک و لەسەرەوە بۆ بخوارەوە دەستیان پێدا بهێنرێت.

---

(1) www.conditions.health.qld.gov.au/HealthCondition/condition/14/165/81/hydatid-disease

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

ڤیتــامین و مــیوەکان

ڤیتـامـینەکان :

بریتین لە کۆمەڵێک ئاوێتەی ئەندامی کە لە وردە خۆراکدەرەکانن، واتە ئەو خۆراکانەی کە جەستەی مرۆڤ بە بڕێکی کەم پێویستی پێیان هەیە. ئەمانە بۆ دروستبوون و فرمانی زۆر لە خانە و شانەکانی لەش پێویستن، لەو خۆراکانەن کە پێیان دەوترێت (خۆراکدەرە پێویستەکان)[1] کە بریتین لەو خۆراکانەی جەستە وێڕای ئەوەی پێویستیی زۆری پێیان هەیە، بەڵام بە هیچ جۆرێک لە توانایدا نییە لە سەرچاوە خۆراکییەکانی ترەوە بەرهەمیان بێنێت، بۆیە هەر یەکێک لەوانە لە ڕێی خۆراکەوە وەرنەگیرێت، ئەوە جەستە لێی بێبەش دەبێت و ئەو فرمانانەی جەستە کە پێویستییان پێی هەیە، تێکدەچن. لەمەوە ڕۆڵی گرینگ و زیندەگیبانەیان دەردەکەوێت.

ڤیتامینەکان و گرنگترین فرمان و سەرچاوە خۆراکییەکانیان:

ڤیتامین A :

- فرمان: بینین، گەشەی ئێسک و بەرگری

- سەرچاوە: جگەری ئاژەڵ، هێلکە، ماسی، پەنیر، گێزەر، کوولەکە، سپێناغ و مانگۆ

---

(1) Essential nutrients

www.iqra.ahlamontada.com

ڤیتامین B1 :

- فرمان: وزە دروستکردن، تەندروستیی موو و پێست و کاری مێشک و ماسوولکە و دەمار

- سەرچاوە: برنجی قاوەیی، ڕانی ئاژەڵ و شووتی

ڤیتامین B2 :

- فرمان: وزە دروستکردن، تەندروستیی موو و پێست و کاری مێشک و ماسوولکە و دەمار

- سەرچاوە: شیر، هێلکە، ماست، پەنیر، گۆشت، سەوزە و دانەوێڵە

ڤیتامین B3 :

- فرمان: وزە دروستکردن و تەندروستیی پێست و خانەکانی خوێن و مێشک و دەمارەکان

- سەرچاوە: گۆشتی ئاژەڵ و پەلەوەر، دانەوێڵە، قارچک و پەتاتە

ڤیتامین B5 :

- فرمان: وزە دروستکردن و دروستبوونی هیمۆگلۆبین و هۆڕمۆنەکان

- سەرچاوە: گۆشتی مریشک، زەردێنەی هێلکە، دانەوێڵە، بڕۆکۆلی، قارچک، ئەڤۆکادۆ و تەماتە

ڤیتامین B6 :

- فرمان: ڕێگری لە نەخۆشییەکانی دڵ، ڕێکخستنی خەو و ئارەزووی خواردن، دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن و بەرگریی لەش

- سەرچاوە: گۆشتی ئاژەڵ و پەلەوەر، ماسی، پاقلەمەنییەکان، پەتاتە، مۆز و شووتی

www.iqra.ahlamontada.com

ڤیتامین B9 :

- فرمان: دروستبوونی خانە، ڕێگری لە شێوان لە دروستبوونی مێشک و بڕبڕەی پشت لە کۆرپەلەدا و ڕێگری لە نەخۆشییەکانی دڵ

- سەرچاوە: دانەوێڵە، سپێناغ، بڕۆکۆلی و پاقلەمەنییەکان

ڤیتامین B12 :

- فرمان: پاراستنی دڵ، دروستبوونی خانەی نوێ، پاراستنی دەمار و دروستبوونی DNA

- سەرچاوە: گۆشتی ئاژەڵ و پەلەوەر، ماسی، پەنیر و هێلکە

ڤیتامین C :

- فرمان: ڕێگری لە هەندێک جۆری شێرپەنجە، ڕێگری لە دروستبوونی ئاوی سپیی چاو، چاکبوونەوەی برین و بەرگری

- سەرچاوە: میوە (بەتایبەت مزرەمەنییەکان)، پەتاتە، بڕۆکۆلی، بیبەر، سپێناغ، شلیک و تەماتە

ڤیتامین D :

- فرمان: پتەویی ئێسک، دروستبوون و پێگەیشتنی ددان

- سەرچاوە: شیر، دانەوێڵە و ماسییە چەورەکان

ڤیتامین E :

- فرمان: پاراستنی خانە و ڕێگری لە تووشبوون بە ئەلزەهایمەر

- سەرچاوە: ڕۆن، سەوزە، دانەوێڵە و گوێز

www.iqra.ahlamontada.com

ڤیتامین K :

- فرمان: خوێن مەیین

- سەرچاوە: لەهانە، جگەر، هێلکە، شیر، سپێناغ و بڕۆکۆلی[1]

وەک لەم لیستەوە دەردەکەوێت، گرینگترین سەرچاوەی ڤیتامینەکان بریتین لە میوەکان.

مـــیوەکان :

ئەو لێکدانەوە و تێڕوانینەی لەناو خەڵکیدا بۆ میوەکان هەیە، جیاوازە لەو پێناسەیەی زانستی ڕووەکناسی بۆیانی دەکات، بەپێی ئەو زانستە میوەکان بریتین لەو بەرهەمە خۆراکییانەی لە گوڵی ڕووەکەوە پەیدا دەبن، بەو پێیەش تەماتە، کوولەکە، بیبەر و باینجان میوەن نەک سەوزە![2]

جۆرەها دارمیوە لە دونیادا هەن، ئەو دارانە جگە لەوەی باخ و باخاتەکان دەڕازێننەوە و دیمەنی جوان دەنەخشێنن، بەو بەرانەش کە دەیانگرن، سەرچاوەیەکی باشی خۆراک و کۆگەیەکی پڕ لە ڤیتامین بۆ مۆڤایەتی فەراهەم دێنن. بە هەمان شێوە لەو دونیاش یەکێکن لە جوانییەکانی بەهەشت و خۆراکی بەهەشتییانن، وەک لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە:

﴿ وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ ﴾[3]

واتە «(لەو بەهەشتەدا کە گفت دراوە بە پارێزکاران) هەموو جۆرە میوەکیشی تێدایە بۆیان، لەگەڵ لێخۆشبوون لە پەروەردگاریانەوە».

---

(1) www.health.harvard.edu/staying-healthy/listing_of_vitamins

(2) www.vric.ucdavis.edu/main/faqs.htm

(٣) محمد/١٥

www.iqra.ahlamontada.com

لە چەند ئایەتێکی تردا ئاماژە بە هەندێک میوەی دیارکراو دراوە، بەڵام لەم ئایەتەدا بەڕوونی ئاماژە بەوە دراوە کە «هەموو میوەیەک» لە بەهەشتدا هەیە.

جا ئەو هەموو میوەیە کە لە بەهەشتدا هەن و دیار نییە دەممان دەیانگاتێ یان لە تامکردنیان بێبەش دەبین، بەڵام کە لە دونیاشدا هەن و بەئاسانی دەستمان دەیانگاتێ، حەیفە خۆمان لە خواردنیان بێبەش بکەین! (خودای گەورە یارمەتیمان بدات کار و کردەوەمان تا ئەو ڕۆژەی دەمرین هی ئەوە بێت بەهەشت ببەینەوە، ئامین).

بۆچی پێویستە گرینگیی زۆر بە میوە خواردن بدەین؟

لەبەر ئەوەی:

- چەوری و سۆدیۆمی کەمیان تێدایە و وزەی کەم دەبەخشن.
- سەرچاوەی زۆر ماددەی بەسوودن وەک ڤیتامینەکان.
- زۆربەیان -بەتایبەت مۆز- بڕێک پۆتاسیۆمیان تێدایە، کە بۆ تەندروستی زۆر پێویستە.
- سەرچاوەی زۆر باشی ڕیشاڵن.[1]

میوەکان لەگەڵ ئەوەی کە ئەو هەموو ڤیتامین و کانزایەیان تێدایە، بەڵام نکووڵیش ناکرێت لەوەی بڕی زۆر شەکریشیان تێدایە، وەلێ ئەو شەکرەی تێیاندایە زیاتر (فڕوکتۆز)ە کە جیاوازە لە (گلووکۆز)، بەوەش وەک ئەوی تر شەکری خوێن زۆر بەرز ناکاتەوە. بەهۆی ئەوەی فڕوکتۆز زیاتر لە میوەکاندا هەیە وەک لە شتی تر، بۆیە پێی دەوترێت (شەکری میوە).

---

(1) www.choosemyplate.gov/eathealthy/fruits/fruits-nutrients-health

www.iqra.ahlamontada.com

پێشتر ئاماژەمان بەوە دا کە پێوانەی شەکر لە خۆراکدا بە (پێنوێنی شەکراوێتی) دەکرێت و هەر خۆراکێک ئەو پێنوێنەی بەرز بێت، دەکات شەکری زۆری تێدایە و زۆر خواردنی زیانی زۆری پێوەیە، جا بە شێوەیەکی سەرەکی میوەکان (جگە لە شووتی) لەو خۆراکانەن کە پێنوێنی شەکراوێتییان مامناوەند یان نزمە، بەوەش بڕی زۆر لە شەکریان تێدا نییە، بەڵام ئەگەر بێت و زۆر بخورێن، ئەو کات (بارە شەکر)یان بەرز دەبێت، بۆیە نابێت زیادەڕەوی لە خواردنی میوەدا بکرێت.

شووتی یەکێکە لەو میوانەی کە پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) خواردوویەتی، وەک خاتوو عائیشەی دایکی ئیمانداران (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

«أَنَّ النبي (صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ)ی أَكَلَ البطِّيخَ بالرُّطبِ»[١]

واتە «پێغەمبەر (درودی خودای لێبێت) شووتیی بە خورماوە خوارد».

شووتی پێنوێنی شەکراوێتییەکەی (٧٢)ە[٢]، بەو جۆرەش یەکێکە لەو خۆراکانەی کە پێنوێنی شەکراوێتییان بەرزە، بۆیە وا باشە شەکرەداران دەمی بۆ نەبەن، هەر چی خەڵکی ساغیشە، وا باشە بە شێوەیەکی کەم یان مامناوەند بیخۆن. گرفتی سەرەکی ئەوەیە کە شووتی میوەیەکی قەبارە گەورەیە، هەندێک جار کێشی ٢٠ کیلۆگرامیش تێدەپەڕێنێت. جا کێشەکە لێرەوە دەست پێدەکات، دەبینیت چەند کەسێک شووتییەک دێنن و دەکەونە سەری، تا تەواوی نەکەن دەستی لێبەر نادەن، تەنانەت هەندێک جار توێکڵەکەشی هەڵدەکۆڵن و تا نەیگەیننە سپیاتییەکەی وازی لێناهێنن! ئەمە کارێکی زۆر هەڵەیە، چونکە دەکات بڕێکی یەکجار

---

(١) حديث صحيح، روته عائشة أم المؤمنين، فتح الباري لإبن حجر العسقلاني/٩/٤٨٦

(2)www.healthline.com/health/diabetes/watermelon-and-diabetes #takeaway

www.iqra.ahlamontada.com

زۆر شەکر خوراوە. بۆیە لە سوپەرمارکێتی وڵاتانی پێشکەوتوودا وا باوە شووتی و میوەی دیکەی وەک ئەو گەورە، قاش قاش دەکرێن و دەخرێنە ناو نایلۆنەوە و پارچە پارچە دەفرۆشرێن.

ڕوونە کە هەموو ڤیتامینەکان لە هەمان میوەدا نین، بە شێوەیەکی گشتی ئەو میوانەی کە ڕەنگیان لەیەکەوە نزیکە، هەمان جۆرە ڤیتامینیان تێدایە، بۆ نموونە مزرەمەنییەکان کە سەرچاوەی دەوڵەمەندی ڤیتامین Cن، ڕەنگیان لە یەک نزیکە و لە (تۆن)ە جیاوازەکانی زەرد و پرتەقاڵین. بۆیە وا باشە ئەو میوانەی دەخورێن ڕەنگیان جیاواز بێت. خواردنی سێوێکی سەوز و پرتەقاڵێکی پرتەقاڵی و مۆزێکی زەرد، هەر یەکە و لە ژەمێکی جیادا، بژاردەیەکی باشە.

هەر چەندە میوەکان بەبەراورد بە سەوزەکان کەمتر پیس دەبن، ئەمەش بەهۆی ئەوەی زیاتر بەقەد دارەوە پێدەگەن نەک لەسەر زەوی، بەڵام دیسانیش پێویستیان بە پاککردنەوەی باش هەیە، چونکە دوای لێکردنەوە و لە کاتی بەبازاڕکردنیاندا، دەشێت پیس ببن. ئەگەرچی ناوەندە تەندروستییەکان ڕێنمایی ئەوە نادەن میوە جگە لە ئاو بە مادەی پاککەرەوەی تر بشۆردرێت، بەڵام لەبەر ئەوەی هەندێک جار لای ئێمە وا باوە فرۆشیارانی میوە ماددەی کیمیایی وەک مۆم لە میوەی وەک سێو و هەرمێ و ... هتد دەساون، تا ڕەونەقدار بن و جوانتر دەربکەون و لەبەر گەرماش ئاویان و بەوەش کێشیان کەم نەکات، بۆیە ئەگەر هەستکرا میوەیەک بەو ماددانە چەور کراوە، جێی خۆیەتی بە ماددەی پاککەرەوەی وەک سابوونیش بشۆردرێت.

ئاشکرایە یەکێک لە گرینگترین سوودی میوەکان ئەوەیە کە بڕێکی زۆر ڕیشاڵیان تێدایە، کە زۆربەی زۆری ئەو ڕیشاڵەش لە توێکڵەکانیاندایە، بۆیە توێکڵ لێکردنەوە لە میوەکان، خاڵیکردنەوەیانە لە ڕیشاڵەکان و خۆبێبەشکردنە لە بەشێکی بەرچاوی سوودیان، لەمەوە نابێت میوەکان

www.iqra.ahlamontada.com

پاک بکرێن. بە هەمان شێوە گوشینی میوە و کردنی بە ئاوی میوە، ئەمیش داماڵینیەتی لە ڕیشاڵەکان. بۆیە ئەگەرچی میوە، خواردنی بەسوودە، بەڵام خواردنەوەی وا نییە! هەر چەندە هەر باشترە لە شەربەت و خواردنەوە گازییەکان.

زۆر جار بۆ هەڵگرتنی میوەکان، پەنا دەبرێتە بەر وشککردنەوەیان، بەڵام ئەم کارە دەبێتە هۆی خەستبوونەوەی شەکرەکەی ناویان، بۆیە بەتایبەت ئەوانەی شەکرەیان هەیە، وا باشە میوەی وشککراوە نەخۆن. میوە ئەو کاتە سوودی زۆری بۆ تەندروستی هەیە کە بە تەڕی بخورێت نەک بە وشککراوەیی.

لە سوننەتی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)یشدا نابینرێت میوەی وشککراوەی خواردبێت، تەنها مێوژ نەبێت، کە دەکاتە وشککراوەی ترێ.

❊❊❊

کابرایەک میوانی ماڵێک بوو، شەو لە دوای نان خواردن بە خانەخوێکەی وت: «دەمم تاڵە، ئەگەر هەیە، شیرینییەکم بۆ پەیدا بکە»، خانەخوێکە وتی: «خورمامان هەیە و مێوژیش، کامیان ئارەزوو دەکەیت بۆتی بێنم؟»، کابراش وتی: «خورمژ!»[1]

---

(١) ڕشتەی مرواری، بەرگی یەکەم، ل ١٦

www.iqra.ahlamontada.com

خــورمــا

خورما بە میوە دادەنرێت و بەری دارخورمایە. دارخورما لە ناوچە گەرمەکان و بەتایبەت هێڵی کەمەرەییی زەوی گەشە دەکات و بەر دەگرێت، بەرزیی باڵاکەی ٢٠ مەتر تێدەپەڕێنێت. بەپێی بەڵگەنامە مێژووییەکان یەکەم شوێن کە ئەو دارەی تێدا چێنراوە میزۆپۆتامیا و بەدیارکراوی خوارووی عێراق بووە، ئەمەش نزیکەی ٤٠٠٠ ساڵ لەمەو بەر. لە کتێبەکەی (حامورابی)شدا لە چەند شوێنێک ناوی دارخورما هاتووە، کە یەکێکیان ئەوەیە داوا دەکات پێبژاردنێکی زۆر بە هەر کەسێک بکرێت کە دارخورمایەک دەبڕێتەوە.

ساڵانە لە جیهاندا ٨,٥ ملیۆن تەن دووجا خورما بەرهەم دەهێنرێت. عێراق یەکێکە لە وڵاتە گەورە بەرهەمهێنەرەکانی خورما و ٦٢٧ جۆری لێبەرهەم دەهێنرێت.[1] بەپێی داتاکانی (ڕێکخراوی خۆراک و کشتوکاڵ-FAO)ی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان، عێراق لە ساڵانی ١٩٧٥-١٩٧٩ یەکەم وڵاتی بەرهەمهێنی خورما بووە لە جیهاندا، بەڵام دوای جەنگە یەک لە دوای یەکەکان کە بوونە هۆی لەناوچوونی ڕووبەری فرەوان لە کێڵگەکانی دارخورما و فەرامۆشکردنی کەرتی کشتوکاڵ، وردە وردە ئەو پێشەنگییەی لەدەست داوە، ئێستا لە دوای هەر یەک لە وڵاتەکانی میسر،

---

(١) الدكتور جاسم محمد حمد المديرس، أطلس أصناف التمور (الشجرة الطيبة) في الخليج، الكويت، الطبعة الرابعة، ٢٠١٠، ص ١٢٣

www.iqra.ahlamontada.com

سعوودیە، ئێران و جەزائیر لە پلەی پێنجەمدایە. بەرهەمی خورمای عێراق نیوەی هی ئێران دەبێت، واشی لێهاتووە لەسەر خوانی عێراقییان خورمای ئێرانی لە هی عێراقی زیاتر ئامادەییی هەیە!

خورما بەتەڕی دەخورێت و وشکیش دەکرێتەوە، توێکڵەکەی چرچولۆچیی تێدابێت، ئەوە دەکات وشککراوەتەوە، کە (قەسپ)ی پێدەوترێت. بەمەش وەک هەر میوەیەکی دیکەی وشککراوە ڕێژەی شەکرەکەی بەرز دەبێتەوە و وزەی زیاتریش دەبەخشێت.

خورما بەهایەکی بەرزی خۆراکیی هەیە، ١٠٠ گرام لێی ٢٧٧ کیلۆکالۆری دەبەخشێت و لەمانە پێکدێت:

- ٧٥ گرام کاربۆهیدرات
- ٦,٧ گرام ڕیشاڵ
- ١,٨ گرام پرۆتین
- ٠,٤ گرام چەوری
- کانزاکان: سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، کالسیۆم، مەگنیسیۆم و ئاسن
- ڤیتامین B6 [١]

وەک بە پێکهاتەکانییەوە دیارە، خورما چەندان خۆراکدەرەی پێویست و بەسوودی تێدایە، هەر بۆیە لە باریدایە خۆراکێکی باش بەجەستە ببەخشێت، ئەوەتا پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)یش لەبارەیەوە دەفەرمووێت: «لا يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتٍ عِنْدَهُمُ التَّمْرُ» [٢]

---

(1) www.fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168191/nutrients

(٢) حديث صحيح، روته عائشة أم المؤمنين، صحيح مسلم/٢٠٤٦

www.iqra.ahlamontada.com

واتە «ماڵێک خورمایان هەبێت، تووشی برسێتی نابن».

سوننەت وایە ڕۆژووەوان ڕۆژووەکەی بە خورما بشکێنێت، چونکە پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) وای کردووە، هەر وەک ئەنەسی کوڕی مالیک (خودا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە:

«كانَ رسولُ اللهِّ (صلَّى اللهُّ عليهِ وسلَّم) يُفطِرُ علَى رُطَباتٍ قبلَ أن يصلِّيَ فإن لم تكن رُطَباتٌ فعلَى تَمراتٍ فإن لم تَكُن حَسا حَسَواتٍ مِن ماءٍ»[١]

واتە «پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) بەر لەوەی نوێژ بکات، ڕۆژووی بە چەند دەنکە خورمایەک دەشکاند، ئەگەر نەبووایە بە قەسپ، ئەگەر ئەویش نەبووایە، چەند قومێک ئاوی دەخواردەوە».

خورما شەکری زۆری تێدایە، بە جۆرێک ٧٥٪ی پێکهاتەکەی شەکرە، بەڵام بڕێکی زۆر ڕیشاڵیشی تێدایە، کە ڕیشاڵیش دەبێتە هۆی ئەوەی شەکر زۆر بەخاوی لە ڕیخۆڵەکان هەڵبمژرێت، بەوەش ئاستی شەکری ناوخوێن لە پڕ و بۆ ئاستی بەرز هەڵناکشێت، هەر بۆیە پێنوێنی شەکراوێتیی بەرز نییە و لەنێوانی ٣٨-٤٦دایە،[٢] بەم جۆرە لە خۆراکە شەکراوێتی نزمەکانە، بۆیە بەدیلێکی زۆر باش و تەندروستی شەکرە و دەکرێت بوترێت تەندروستترین شیرینکەرە بۆ ئەوەی چای پێبخورێتەوە. بەڵام سەرباری ئەوەش، نابێت هەر ئەوەندە خورما کەوتە بەر دەستمان، ئیتر بکەوینە سەری و زۆری لێبخۆین. پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لە فەرموودەیەکیدا -کە دواتر دێینە سەری- بە دیارکراوی ئاماژەی بە خواردنی «حەوت دەنکە خورما» داوە و دیاریشی کردووە کەی بخورێت «بەیانیان لە

---

(١) حديث حسن صحيح، رواه أنس بن مالک، صحيح أبي داود ٢٣٥٦

(2) www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods

www.iqra.ahlamontada.com

کاتی ڕۆژکردنەوە». حیکمەت لەمەشدا ئەوەیە کە ئەو کاتە و دوای خەوتنێکی چەند سەعاتی، خێرا قەرەبووی ئەگەری شەکر دابەزین دەکاتەوە. بەم جۆرە خواردنی تەنها حەوت دەنکە خورما بەیانییان، کارێکی زانستییانە و دیندارانەشە.

حەوت دەنکە خورما ١٤٠ کیلۆکالۆری دەبەخشێت.[١] بەپێی لێتوێژینەوەیەک دەرکەوتووە خواردنی ڕۆژانەی حەوت دەنکە خورما دەبێتە هۆی زیادبوونی جوولەی ڕیخۆڵەکان و بەوەش نەهێشتنی قەبزی، ئەمەش بێئەوەی ببێتە هۆی گۆڕان لە ژمارەی بەکتریا سوودبەخشەکان، بۆیە ئەگەر هەیە ببێتە هۆی کەمبوونەوەی ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە گەورە.[٢]

خورما بڕێکی زۆر لە دژەئۆکسێنەکانی تێدایە، کە ئەم ماددانە خانەکان دەپارێزن لە ماددەی زیانبەخش، بەوەش ڕێگری دەکەن لە نەخۆشکەوتنیان، بەتایبەت نەخۆشییەکانی وەک شەکرە، نەخۆشییەکانی دڵ، شێرپەنجە و ئەلزههەیمەر.[٣]

نەخۆشیی ئەلزەهایمەر، کە هەندێک جار لای خۆمان بە هەڵە پێی دەوترێت (زەهایمەر) بەو حیسابەی دوو پیتەکەی یەکەمی (ئەلیف لامی تەعریف)ی عەرەبی بێت، بەڵام وا نییە، بەڵکو ناوەکە هەر ئەلزەهایمەرە و بەناوی (Alois Alzheimer)ەوە ناو نراوە، کە پزیشکێکی دەروونیی ئەڵمان بووە و یەکەم کەس بووە ئەو نەخۆشییەی دۆزیوەتەوە. ئەم

---

(1) www.nutritionix.com/food/dates

(2) Noura Eid et al, "Impact of palm date consumption on microbiota growth and large intestinal health: a randomised, controlled, cross-over, human intervention study", British Journal of Nutrition, October 2015, Volume 114 No 8, Pages 1226-1236

(3) www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates

www.iqra.ahlamontada.com

نەخۆشییە گرینگترین هۆی ئەوەیە کە پێی دەوترێت خەڵەفان، بە جۆرێک ٦٠-٧٠٪ی هۆکانی تووشبوون پێی پێکدەهێنێت. ئەلزەهایمەر زیاتر لە تەمەنی ٦٥ ساڵییەوە دەست پێدەکات و هێدی هێدی پەرە دەسێنێت، گرینگترین نیشانەی بریتییە لە لەبیرچوونەوە، کە کەسەکە وای لێدێت کەسە نزیکەکانی خۆیشی نەناسێتەوە. نەخۆشییەکە تووشی ٦٪ی ئەوانە دەبێت کە دەگەنە ئەو تەمەنە. بەتەواوی ڕوون نییە کە ئەو نەخۆشییە چۆن ڕوودەدات، بەڵام بە لێتوێژینەوەی زانستی دەرکەوتووە بوونی خورما لە سیستەمی خۆراکدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوون، دواخستنی تووشبوون، خاوکردنەوەی خێرایی پەرەسەندنی نەخۆشیی ئەلزەهایمەر. هەر وەک دەرکەوتووە خورما خواردن دەبێتە هۆی بەهێزبوونی یادگە و توانای فێربوون،[1] بەم جۆرە خورما ڕۆڵێکی زۆری هەیە لە کاراکردنی فرمانەکانی مێشک و ڕێگریکردن لە نەخۆشکەوتنی مێشک.

یەکێک لە گەورەترین ئەو لێکەوتانەی لە ژاری مار و دووپشک دەکەوێتەوە شیبوونەوەی خوێنە. بەپێی لێتوێژینەوەیەکی زانستی دەرکەوتووە خورما چەند فاکتەرێک لەخۆ دەگرێت کە دەبنە هۆی پاراستن لە کاریگەریی ئەو ژارانە، بە جۆرێک پێدانی گیراوەیەکی ٢٠٪ی خورما دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسیی خوێن شیبوونەوە بە ڕێژەی ٨٧-١٠٠٪.[2] کە دەگەڕێینەوە سەر سوننەتی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)، دەبینین فەرموویەتی:

---

(1)www.cheba.unsw.edu.au/news/date-palm-fruit-diet-improves-memory-learning-and-reduces-beta-amyloid-protein-levels-mice

(2) Abdul-Karim J. Sallal et al, "Inhibition of haemolytic activity of snake and scorpion venom by date extract", Biomedical Letters, January 1997, Volume 55 No 217, Pages 51-56

www.iqra.ahlamontada.com

«مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ اليَوْمِ سُمٌّ وَلاَ سِحْرٌ»[١]

واته «هەر کەسێک بە حەوت دەنکە خورمای (عەجوە) ڕۆژ بکاتەوە، ئەو ڕۆژە ژار و جادوو کاری تێناکەن». (عەجوە جۆرە خورمایەکە هی شاری مەدینەیە).

جا هەندێک لە بێدینان دەڵێن «چ موسڵمانێک باوەڕی بەو فەرموودەیەیە، با بێت تاقیی بکاتەوە، هەر چەندی دەوێت خورما بخوات، دوای ئەوە با مارێک پێوەی بدات، ئەو کات بۆی دەردەکەوێت ئەو شتەی باوەڕی پێی هەبووە تا چ ئاستێک ڕاستە». بەر لەوەی ڕوونکردنەوە لەسەر ئەوە بدەین، جێی خۆیەتی ئاماژە بە شتێکی تر بدەین: نەخۆشییەکی گوازراوە هەیە بە ناوی (فەڕەنگی)،[٢] کە لە قۆناغە پێشکەوتووەکانیدا لە مێشک دەدات و دەبێتە هۆی تێکچوونی. ئەم نەخۆشییە بەتایبەت لە سەردەمانی زوودا بە نەخۆشییەکی گران دادەنرا، چونکە چارەسەری نەبوو. ساڵی ١٩١٧ زانایەکی نەمسایی بە ناوی (Julius Wagner - Jauregg) کە پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونییەکان بوو، چارەسەرێکی بۆ دۆزییەوە. پێشتر ئەوە دەزانرا کە ئەو بەکتریایەی دەبێتە هۆی کەوتنەوەی ئەم نەخۆشییە[٣] بە تای بەرز لەناو دەچێت، ئەم پزیشکە دۆزینەوەیەکی کرد بەوەی ئەو بەکتریایەی دەبێتە هۆی نەخۆشیی سێبەڕۆ (مەلاریا) بە شرینقە بخرێتە ناو جەستەی تووشبووانی فەڕەنگی، بەوە نەخۆشەکان تووشی سێبەڕۆ دەبوون و گەرمیی لەشیان بۆ ٣٩،٤ پلەی سیلیزی و زیاتر بەرز دەبووەوە، ئیتر بەوە بەکتریاکە لەناو دەچوو. بەم جۆرە چارەسەرکردنە دەوترا

---

(١) متفق عليه، صحيح البخاري/٥٤٤٥ و صحيح مسلم/٢٠٤٧

(2) Syphilis

(3) Treponema pallidum

www.iqra.ahlamontada.com

(Malariotherapy). پاشان چارەسەری سیبەڕۆکەش دەکرا. ساڵی ١٩٢٧ ئەو زانایە خەلاتی نۆبڵی لە بواری پزیشکی و کارئەندامزانیدا پێبەخشرا لەپای ئەو دۆزینەوەیەی. کارکردن بەم شێوازی چارەسەرە بەردەوام بوو تا ئەوەی دەرمانی دژەبەکتریای (پەنسلین) دۆزرایەوە و دەرکەوت زۆر کاریگەرە بۆ چارەسەری نەخۆشیی فەرەنگییش.[1] لێرەدا مەبەستمانە بڵێین: وەک چۆن ناتوانرێت نکووڵی لەوە بکرێت کە دەکرێت لە ڕێی «تووشکردن بە سیبەڕۆ»وە چارەی فەرەنگی بکرێت، بەڵام ناشکرێت لەم سەردەمەدا کە دەرزیی پەنسلین وەستابێت، بەو میکانیزمە کۆنە چارەی فەرەنگی بکرێت، ئاواش سەرەڕای ئەوەی کە بە ڕێگەی زانستی سەلمێنراوە خورما ڕۆڵی هەیە لە کەمکردنەوەی کاریگەریی ژار، کە ئەمەش سەلمێنەری فەرموودەکەی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)ە، بەڵام ژیری نییە چارەسەری پزیشکیی سەردەم وەستابێت، کە کاریگەریی زیاترە، پەنا بۆ چارەکردن بە خورما ببرێت، کە شتی وا لە موسڵمانی لە دین و دونیا تێگەیشتوو ناوەشێتەوە.

لە ئەنجامی لێتوێژینەوەیەکدا[2] کە لە (زانکۆی زانست و تەکنۆلۆژیای ئەردەن) ئەنجام دراوە، دەرکەوتووە خواردنی ڕۆژانەی ٦ دەنکە خورما لە ٤ حەفتەی کۆتای دووگیانی، ئەم کاریگەرییانەی هەیە:

١. کرانەوەی زیاتری ملی منداڵدان

٢. زوو نەتەقینی سەرئاو

---

(1) M Whitrow, "Wagner-Jauregg and fever therapy", Medical History, July 1990, Volume 34 No 3, Pages 294-310

(2) Al-Kuran O et al, "The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery", Journal of Obstetrics and Gynaecology, 2011, Volume 31 No 1, Pages 29-31

www.iqra.ahlamontada.com

٣. کەمبوونەوەی پێویستی بە دەرهێنانی منداڵ بە نەشتەرگەری

٤. کەمبوونەوەی ماوەی هاتنە دەرەوەی منداڵ

لە قورئانی پیرۆزیشدا لە باسی منداڵبوونی دەرئاسای حەزرەتی مەریەم (سەلامی خودا لە خۆی و کوڕەکەی بێت)دا ئاماژە بەوە دراوە کە دوای ئەوەی منداڵەکەی بووە، پێی وتراوە:

﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾[١]

واتە «ئەو دارخورمایە بۆ لای خۆتەوە ڕاوەشێنە، خورمایەکی تەڕ و تازە و پاکت بۆ دەوەرێنێت».

***

کابرایەک لە دێی کانی ماران ناوی قارەمان بوو، ڕۆژێک لەگەڵ هاوڕێیەکی باسی خواردنی خۆش دەکەن. قارەمان دەڵێت: «خورما و ڕۆن زۆر خۆشە». ئەوی تر لێی دەپرسێت: «بۆ خواردووتە؟» دەڵێت: «ناوەڵڵا نەمخواردووە، بەڵام ڕۆژێک ئاگام لێبوو ئەوڕەحمان ئاغا زۆر بەلەزەت دەیخوارد، ئیتر من بەوە زانیم زۆر خۆشە!»[٢]

---

(١) مریم/٢٥

(٢) ڕشتەی مرواری، بەرگی دووەم، ل ١٣٤

www.iqra.ahlamontada.com

چەند خواردنێکی جۆراوجۆر

خوێ و سوێرەمەنی :

خوێ لە دوو پێکهاتەی سەرەکی پێکدێت: سۆدیۆم و کلۆراید، سۆدیۆم ڕۆڵی کاریگەری هەیە لە ڕێکخستنی هاوسەنگیی شلەمەنی لە جەستەدا، هەر وەک ڕۆڵی هەیە لە فرمانی دەمار و ماسوولکەدا، کلۆرایدیش پێکهاتەیەکی سەرەکیی ترشی گەدەیە و ڕۆڵی زۆری هەیە لە کرداری هەرسدا. بەم جۆرە خوێ نەخواردن، واتە کۆسپ خستنە بەردەم ئەم فرمانە زیندەییانەی جەستە. بەڵام لەگەڵ ئەمانەشدا، لە کاتی زۆر بەکارهێنرانیدا کۆمەڵێک کێشەی جددیی تەندروستی دەکەونەوە، بەتایبەتی پەستان بەرزیی خوێن و لەویشەوە نەخۆشییەکانی گورچیلە و جەڵتەی دڵ و مێشک، هەر وەک هۆیەکی دیاری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدەیشە. بەم شێوەیە نەخواردنی کێشەیە و زۆر خواردنیشی کێشەیەکی گەورەتر! بەپێی ڕێنماییەکانی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO) کەسێکی هەراش نابێت ڕۆژانە لە ٥ گرام زیاتر خوێ بەکاربهێنێت، کە دەکاتە کەمتر لە کەوچکە چایەک.[1] بەڵام لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا، بە شێوەیەکی گشتی خەڵکی ١٠ گرام خوێ بەکاردەهێنن، واتە دوو هێندەی ڕێژەی

---

(1) www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

www.iqra.ahlamontada.com

ڕێگەپێدراو. لێتوێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە کەمکردنەوەی خوێ بە ڕێژەی ٥٠٪ جگە لەوەی تووشبوون بە پەستان بەرزیی خوێن کەم دەکاتەوە، مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵیش بە ڕێژەی ٢٥-٣٠٪ کەم دەکاتەوە.(١)

هەندێک خواردن هەن بڕی زۆر خوێ لەخۆ دەگرن، وەک خواردنە خێراکان و ترشیات و زەیتوونی بە خوێ خۆشکراو، بۆیە خواردنی بڕێکی زۆر کەمیش لەمانە، وەرگرتنی بڕێکی زۆری خوێ دەکات. خواردنی خوێی زۆر ئازاری گەدە دەدات، یەکێک لە هەڵە باوەکان ئەوەیە کە خەڵکی لە ڕەمەزاناندا ترشیات دەخۆن.

پێشەوا ئیبن قەییم (خودا لێی ڕازی بێت) دەربارەی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەڵێت:

«خواردنی تێکچوو و سوێری وەک (ئەو موقەبیلاتانەی شەهیە دەکەنەوە) و ترشیات و سوێرەمەنیی نەدەخوارد».(٢)

لە زاری پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت)ەوە دەوترێت کە وتبێتی: «سيد إدامكم الملح»

واتە «سەردەستەی پێخۆرەکانتان خوێیە»، بەڵام بەپێی وتەی (شێخی ئەلبانی) ئەمە فەرموودەیەکی زەعیفە،(٣) بۆیە ئەسڵەکە هەر ئەوەیە کە زۆر گرینگیی بە خوێ نەداوە.

---

(1) Nancy R Cook et al, "Long term effects of dietary sodium reduction on cardiovascular disease outcomes: observational follow-up of the trials of hypertension prevention", British Medical Journal, 28th April 2007, Volume 334 No 7599, Pages 885-888

(٢) زاد المعاد، ص ٢٠٤

(٣) ضعيف الجامع للألباني/٣٣١٥

www.iqra.ahlamontada.com

سەننا و سەنووت :

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەفەرمووێت: «عليكم بالسَّنى والسَّنوتِ فإنَّ فيهما شفاءً من كلِّ داءٍ إلَّا السَّامَ»[١]

واتە «ئامۆژگاری بێت بۆتان (سەننا) و (سەنووت) بخۆن، چونکە چارەسەرییان تێدایە بۆ هەموو دەردێک، تەنها مردن نەبێت».

- سەننا (السنا): ناوە زانستییەکەی (Senna alexandrina)ە، عەرەب (سنا مكي)یشی پێدەڵێن، چونکە ئەسڵی دەگەڕێتەوە بۆ ناوچەی مەککەی پیرۆز، گەڵاکەی و بەرەکەشی دەخورێن، هەر لە سەردەمی فیرعەونەکانەوە لە بواری گیادەرمانیدا بەکارهێنراوە.[٢] گرینگترین سوودی پزیشکیی ئەوەیە رەوانکەرە، لەلایەن (رێکخراوی خۆراک و دەرمانی ئەمەریکی-FDA)ەوە دانی پێدانراوە بۆ چارەی قەبزی، بەکاردەهێنرێت بۆ بەتاڵکردنەوە و پاککردنەوەی ڕیخۆڵە گەورە پێش پێنۆڕ (نازوور)ی قۆڵۆن، بۆ چارەسەری برینی کۆم و مایەسیری و کێش دابەزاندنیش بەکاردەهێنرێت.[٣]

- سەنوت (السنوت): ناوە زانستییەکەی (Cuminum cyminum)ە، عەرەب (الكمون) و ئینگلیز (Cumin)ی پێدەڵێن، بەرەکەی دەخورێت، لە سەردەمی فیرعەونەکانەوە بەکاردەهێنرێت، ئەوان بۆ چارەی زیاد لە ٦٠ نەخۆشی بەکاریان هێناوە![٤]

سوودە پزیشکییەکانی بریتین لەوەی: سکچوون دەوەستێنێت، ڕێ لە دروستبوونی غازات دەگرێت، ئازاری سک ناهێڵێت، میز زیاد دەکات،

---

(١) حديث صحيح، رواه أبي بن أم حرام، صحيح ابن ماجه/٣٤٥٧

(٢) أ. د. جابر بن سالم القحطاني، موسوعة جابر لطب الأعشاب، الجزء الثاني، ص ٢٨٤

(3) www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-652/senna

(٤) أ. د. جابر بن سالم القحطاني، موسوعة جابر لطب الأعشاب، الجزء الثاني، ص ٥٠٦

www.iqra.ahlamontada.com

بێنوێژبوون پێش دەخات، ئارەزووی سێکسی زیاد دەکات،[١] هەرس بەهێز دەکات، ئاسنی خوێن زیاد دەکات، یارمەتیی کۆنترۆڵی شەکر دەدات، چەوریی خراپی خوێن کەم دەکاتەوە، کێش دادەبەزێنێت، ڕێگری لە هەوکردن دەکات.[٢]

ســرکــە :

سرکە لە ئەنجامی کرداری ترشاندنەوە بەرهەم دێت، ئەمەش دوای ئەوەی بەکتریاکان ترشی سرکە (Acetic acid) دروست دەکەن.

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لەبارەی سرکەوە دەفەرمووێت: «نِعمَ الإدامُ الخلُّ»[٣]

واتە «چاکترین پێخۆر سرکەیە».

هەزاران ساڵە مرۆڤ سرکە لە خۆراکسازیدا بەکاردەهێنێت. ئەگەرچی لە مێژە بۆ تام پێبەخشین و پاراستنی خۆراک بەکاردەهێنرێت، بەڵام لێکۆڵینەوە نوێکان چەندان سوودیان دەرخستووە بۆ تەندروستیی مرۆڤ، لەوانە: دژەبەکتریایە، پەستانی خوێن دادەبەزێنێت، دژەئۆکسێنە (ڕێگری لە شێرپەنجە و زوو پیربوون دەکات)، شەکری خوێن ڕێکدەخات، ڕێگری لە نەخۆشییەکانی دڵ دەکات.[٤]

***

---

(1) www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-635/cumin

(2) www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-cumin

(٣) حديث صحيح، روته عائشة أم المؤمنين، صحيح مسلم/٢٠٥١

(4) Nilgün H Budak et al, "Functional properties of vinegar", Journal of Food Science, May 2014, Volume 79 No 5, Pages 757-764

www.iqra.ahlamontada.com

کابرایەک تووشی پەتایەکی زۆر پیس بووبوو، چووە لای حەکیمێک، ئەویش پێی وت: بچۆ هەندێک «سرکەی حەوت ساڵە» بخۆ، یەکسەر چاک دەبیتەوە!

کابرا چوو هەر چەند گەڕا، سرکەیەکی وای دەست نەکەوت، لە ئاخردا ناونیشانیان داین کە لای کوێخای گوندی (گرویس) دەست دەکەوێت. ئەویش چوو پێی وت کە ئایا سرکەی حەوت ساڵەی هەیە؟ وتی: بەڵێ هەمە. وتی: دە هەندێکم بدەرێ بۆ ئەم پەتایەم. وتی: بە کەسی نادەم. وتی: بۆچی؟ وتی: ئەگەر بمدایە بە خەڵکی، ئێستا لە کوێ سرکەی حەوت ساڵە لای من دەما؟![١]

ڕەشـــکە :

(سیاوڵە)شی پێدەوترێت، بەتایبەت لە ناوچەی هەورامان. لە زۆر ناوچەی جیهاندا و بە شێوەی جیاواز بەکاردێت، لای خۆمان زیاتر بە نانی تیریەوە دەکرێت.

ڕەشکە زۆر سوودی تەندروستیی هەن، لەوانە: دژەئۆکسینە، دژەشەکرەیە، پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە، مێشک و دەمار دەپارێزێت، ئازارشکێنە، دژەهەوکردنە، دژەمیکرۆبە، دژەشێرپەنجە، دژەنەزۆکییە لە پیاواندا.[٢]

پێغەمبەر (درودی خودای لێبێت) لەبارەیەوە دەفەرموێت:

«إنَّ هذِه الحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِن كُلِّ دَاءٍ إلَّا مِنَ السَّامِ»[٣]

---

(١) ڕشتەی مرواری، بەرگی پێنجەم، ل ٩٣

(2) Ebrahim M. Yimer et al, "Nigella sativa L. (Black Cumin): A Promising Natural Remedy for Wide Range of Illnesses", Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Published online 12 May 2019

(٣) حديث صحيح، روته عائشة أم المؤمنين، صحيح البخاري/٥٦٨٧

www.iqra.ahlamontada.com

واته «ڕه‌شکه شیفای بۆ هه‌موو ده‌ردێک تێدایه، ته‌نها مردن نه‌بێت».

ئه‌وه‌ی گرینگه له‌م فه‌رمووودانه‌دا، ئه‌وه نییه وه‌ک هه‌ندێک که‌س وا ڕاڤه‌ی ده‌که‌ن که بڵێت شیفایه بۆ هه‌موو نه‌خۆشییه‌ک و ئیتر پێویستی به داووده‌رمان نامێنێت، به‌ڵکو ده‌فه‌رمووێت شیفای تێدایه، به‌و واتایه‌ی یه‌کێکه له هۆکانی شیفا، واته ده‌کرێت وه‌ک ته‌واوکه‌ری داووده‌رمان به‌کاربێت نه‌ک له‌جێی.

ڕۆژێک که‌سێک نه‌خۆش ده‌که‌وێت، که‌سوکاره‌که‌ی په‌نا ده‌به‌نه به‌ر حه‌کیمێک، ڕاستتر بڵێین «خۆ به حه‌کیم زانێک»! ئه‌و که‌سه یه‌کێک بووه له‌وانه‌ی قه‌ناعه‌تی وا بووه پیاو هه‌ر به خوێندنه‌وه و بێ مه‌شقکردن له‌ژێر ده‌ستی که‌سانی خاوه‌ن ئه‌زموون؛ ده‌توانێت ببێت به هه‌ر شتێک که بیه‌وێت. دوای ئه‌وه‌ی هه‌ندێک پرسیار له نه‌خۆشه‌که ده‌کات ده‌رباره‌ی نه‌خۆشییه‌که‌ی و هه‌ندێک پشکنینی بۆ ده‌کات، ده‌چێته‌وه سه‌ر کتێبێک، به‌دوای ئه‌وه‌دا ده‌گه‌ڕێت بزانێت ئه‌و حاڵه‌ته چ نه‌خۆشییه‌که و چاره‌سه‌ره‌که‌ی چییه، نه‌خۆشییه‌که‌ی تێدا ده‌بینێته‌وه و ته‌ماشا ده‌کات نووسراوه چاره‌سه‌رییه‌که‌ی بریتییه له (الحية السوداء) واته (ماری ڕه‌ش)! ئیتر زۆر به له‌خۆباییانه به که‌سوکاره‌که ده‌ڵێت بچن ڕه‌شمارێک بێنن و هه‌نجن هه‌نجنی بکه‌ن و ده‌رخواردی نه‌خۆشه‌که‌ی بده‌ن. ئه‌وانیش به‌گوێی ده‌که‌ن، به‌ڵام نه‌خۆشه‌که یه‌کسه‌ر گیان له‌ده‌ست ده‌دات!

کێشه‌یه‌کی گه‌وره ده‌که‌وێته نێوانیانه‌وه، ئه‌ویش په‌نا ده‌باته به‌ر حه‌کیمێکی به‌ئه‌زموون و لێی ده‌پرسێت که بۆ ئه‌و نه‌خۆشه فلان نه‌خۆشیی هه‌بووه و ئه‌میش به‌پێی فلانه کتێب که ده‌ڵێت چاره‌سه‌رییه‌که‌ی ڕه‌شماره چاره‌ی کردووه، وه‌لێ مردووه. حه‌کیمه ئه‌زمووندار‌ه‌که زۆری پێسه‌یر ده‌بێت چۆن ده‌بێت شتی وا له‌و کتێبه مه‌زنه‌دا هه‌بێت؟! کاتێک پێکه‌وه سه‌ر ده‌که‌ن به کتێبه‌که‌دا، ئه‌زمووندار‌ه‌که به بێئه‌زموونه‌که ده‌ڵێت:

«ڕۆڵه! ده‌رمانی ئه‌و نه‌خۆشییه (الحبة السوداء-ڕه‌شکه)یه نه‌ک (الحية السوداء-ڕه‌شمار)! ئه‌وه له کاتی نووسیندا به‌هه‌ڵه له‌جیاتی (بـ) نووسراوه

www.iqra.ahlamontada.com

(ﷺ)، بەم جۆرە تەنها بەهۆی بینینی یەک خاڵی زیادەوە بوویت بەهۆی مردنی نەخۆشێک! ئیتر بزانە فێربوون بە ڕاهێنانە نەک خوێندنەوە!».

دومــبەڵان :

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لەبارەی دومبەڵانەوە دەفەرمووێت:

«الكَمْأَةُ مِنَ المَنِّ، وماؤُها شِفاءٌ لِلْعَيْنِ»(١)

واتە «دومبەڵان لە گەزۆیە و ئاوەکەشی شیفایە بۆ چاوان».

دومبەڵان لەژێر خاک دەڕوێت و خوارسکە، بەهاران دەردەچێت و بەکاڵی و بەکوڵاوییش دەخورێت. دەوترێت زۆربوونی پەیوەندییەکی زۆری بە گەواڵە (هەورەگرمە)وە هەیە، هەر بۆیە عەرەب لە کۆنەوە (نبات الرعد)ی پێوتووە، کە بە مانای (ڕووەکی گەواڵە دێت). لێرەدا دەشێت پەیوەستکردنی بە (گەزۆ)وە پەیوەندیی بەوەوە هەبێت کە وەک ئەو بێماندووبوونی مرۆڤ دێتە بەرهەم و وەک ئەویش پەیوەندیی بە دیاردەیەکی ئاسمانییەوە هەیە.(٢)

سوودە تەندروستییەکانی دومبەڵان:

– سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی کاربۆهیدرات، پرۆتین، ڕیشاڵ و چەندان وردە کانزایە.

– گەلێک دژەئۆکسیێنی تێدایە، بەوەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان و شێرپەنجە کەم دەکاتەوە.

– تایبەتمەندیی دژەبەکتریای هەیە.

---

(١) متفق علیه، رواه سعید بن زید، صحیح البخاري/٤٤٧٨ و صحیح مسلم/٢٠٤٩

(٢) زاد المعاد، ص ٣٢١-٣٢٢

www.iqra.ahlamontada.com

- دژەشێرپەنجەیە.
- هەوکردن کەم دەکاتەوە.(١)

هەرچی کاریگەریشیەتی لەسەر چاو، ئەوە بەپێی لێتوێژینەوەیەکی زانستی دەرکەوتووە ڕۆڵێکی کاریگەری هەیە لە لەناوبردنی ئەو بەکتریایانەی چاو تووشی هەوکردن دەکەن بەتایبەت Pseudomonas aeruginosa،(٢) کە ئەم حاڵەتەش هەوکردنێکی زۆر مەترسیدارە، بە جۆرێک کاتێک ئەو بەکتریایە لە چاو دەدات، زۆر زوو گەشە دەکات و تەنانەت هەندێک جار دەبێتە هۆی کونبوونی چاو و لەدەستدانی هەمیشەیی بینایی،(٣) بۆیە ئێستا قەترەی چاو هەیە کە لە گوشراوی دومبەڵان دروست دەکرێت.

زەنجەفیل

خودای گەورە لە باسی بەهەشتییان دەفەرموویت:

﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلاً ﴾(٤)

واتە «شەرابێکیان لەو کاسانەدا پێدەدرێت کە زەنجەفیلی تێکەڵ کراوە».

بەم جۆرە زەنجەفیل یەکێکە لەو شتانەی لە ڕۆژی دواییدا بە بەهەشتییان دەدرێت، بێگومان ئەمەش یەکێکە لە نیشانەکانی گەورەیی و گرینگیی. زەنجەفیل یەکێکە لە باوترین ئەو بەهاراتانەی لە جیهاندا بەکاردەهێنرێت.

---

(1) www.healthline.com/nutrition/truffles

(2) Mustafa N. Owaid et al, "Mycosynthesis of Silver Nanoparticles using Terminia sp. Desert Truffle, Pezizaceae, and their Antibacterial Activity", Jordan Journal of Biological Sciences, September 2018, Volume 11 No 4, Pages 1-5

(3) www.webmd.com/eye-health/qa/what-is-pseudomonas-aeruginosa

(٤) الإنسان/١٧

www.iqra.ahlamontada.com

لە هەزاران ساڵی ڕابردووەوە، مرۆڤایەتی بۆ چارەسەری زۆر نەخۆشی بەکاری هێناوە، وەک هەڵامەت، ئێڵنج هاتنەوە، هەوکردنی جومگەکان، لاسەرئێشە (شەقیقە) و پەستان بەرزیی خوێن. تا ئێستا زیاتر لە ١١٥ ماددەی تێدا دۆزراوەتەوە، بۆیە گەلێک سوودی تەندروستیی هەیە، وەک ئەوەی: دژەئۆکسێنە، دژەهەوکردنە، دژەئێڵنجدانە، دژەشێرپەنجەیە، ڕێگرە لە نەخۆشییەکانی دڵ.[١]

هەر بۆیە (حەقیقی)ی شاعیریش (بە ڕەحمەت بێت) دەڵێت:

دەرمـانـی هـەڵامەتـێ حـەب و دەرزی نین
چای دەمکە بە زەنجەفیل و هێڵ و دارچین

یەکێک لە کێشە گەورە و باوەکان بریتییە لە زۆر ڕشانەوەی خانمانی دووگیان، کە کاریگەریی خراپی لەسەر خۆیان و کۆرپەلەکانیان هەیە، پزیشکانیش ناتوانن لە ترسی شێوانی کۆرپەلەکان چارەسەری بەهێزیان بدەنێ. بەپێی لێتوێژینەوەیەک دەرکەوتووە خانمانی دووگیان ٤ ڕۆژ بەسەر یەکەوە ڕۆژانە ١ گرام زەنجەفیل بخۆن، بە شێوەیەکی کاریگەر ئێڵنج و ڕشانەوەیان کەم دەبێتەوە.[٢]

---

(1) Iris F. F. Benzie and Sissi Wachtel-Galor, Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects, 2nd edition, CRC Press/Taylor & Francis; 2011, Chapter 7

(2) Maggie Thomson et al, "Effects of Ginger for Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Meta-Analysis", The Journal of the American Board of Family Medicine, January-February 2014, Volume 27 No 1, Pages 115-122

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

ددان پـاراســـتن

کە باسی خواردن دەکرێت، جێی خۆیەتی باسی ددانیش بکرێت، چونکە ددان یەکێکە لەو ئەندامانەی لەش کە ڕۆڵی سەرەکییان هەیە لە هەرسی خۆراکدا.

ددانەکان خۆراک پارە پارە دەکەن و بەوەش کرداری هەرس ئاسان دەکەن. خواردن باش نەجاورێت، لە سوورێنچک گیر دەبێت و دواتریش گەدە زۆر ماندوو دەبێت بە هەرسکردنی، بەو جۆرەش ئازاری سینگ و سک و بەدهەرسی دروست دەبێت، هەر بۆیە زۆر لە بەساڵاچووان دەڵێن «لەوەتەی ددان بەدەممانەوە نەماوە، تامی خواردنیش لە زارمان نەماوە!».

ددانەکان بە دوو قۆناغ دروست دەبن:

- ددانی شیری

- ددانی هەمیشەیی

ددانە شیرییەکان لە دەوری تەمەنی شەش مانگییەوە دەست بە دروستبوون دەکەن، بەڵام بەدەگمەن نەبێت تا تەمەنی لەشیر برانەوە هی لای سەرەوە و خوارەوە بە جۆرێک گەشە ناکەن کە ببێتە هۆی ئازاردانی گۆی مەمکی دایکان. ئەو ددانانە ژمارەیان دەگاتە ٢٠ دانە و دواتر لە تەمەنی شەشساڵیدا وردە وردە ڕەگەکانیان نامێنێت و

www.iqra.ahlamontada.com

ئیتر بەئاسانی دەکەون. دوای ئەوە ددانە هەمیشەییەکان پەیدا دەبن، کە ژمارەیان ٣٢ دانەیە.

ددانەکان زۆر لەوە ڕازئامێزترن کە وێنای دەکەین، ئەوەتا پزیشکانی ددان لە کۆلێژی پزیشکیی دداندا پێنج ساڵ دەخوێنن، ئینجا دەبن بە پزیشکی گشتیی ددان، دواتر دەبێت ٢-٥ ساڵی تر بخوێنن بۆ ئەوەی ببنە پزیشکێکی پسپۆڕ بۆ نموونە تەنها لە ڕاستکردنەوەی ددانداǃ

لە ئیسلامدا گرینگییەکی زۆر بە پاکڕاگرتنی دەم و ددان دەدرێت، هەر بۆیە سیواککردن بووە بە نەریتێک لەنێو موسڵمانانی پێشین و سەردەمیش.

سیواک لە داری (ئاڕاک) دروست دەکرێت کە ناوە زانستییەکەی (Salvadora persica)ە، مێژووی بەکارهێنرانی لەلایەن مرۆڤایەتییەوە بۆ نزیکەی حەوت هەزار ساڵ (واتە زیاد لە پێنج هەزار و پێنج سەت ساڵ پێش هاتنی ئیسلام) دەگەڕێتەوە، لەلایەن عەرەب و ژاپۆنی و بابلی و جوولەکە و میسرییە کۆنەکانەوە بەکارهێنراوە،[١] بەڵام زیاتر لەلایەن موسڵمانانەوە پەرە بە بەکارهێنرانی دراوە. ساڵی ١٩٨٦ ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO) ڕێنمایی داوە کە دەکرێت وەک کەرستەیەکی سروشتیی تەندروست بۆ ددان پاککردنەوە بەکاربهێنرێت، هەر چەندە ساڵی ٢٠٠٠ لیژنەیەکی زانستی پێی وا بووە کە لێکۆڵینەوەی زیاتر پێویستە بۆ ئەو مەبەستە.[٢]

بەپێی لیتوێژینەوەیەکی زانستی کە (Pharmacognosy review) کە گۆڤارێکی خاوەن ئیعتیباری زاستییە بڵاوی کردووەتەوە، بەرهەمەکانی

---

(1) Ra'ed I. Al Sadhan et al, "Miswak (chewing Stick): A Cultural and Scientific Heritage", Saudi Dental journal, Volume 11 no 2, Nov 199 Pages 80-88

(2) www.web.archive.org/web/20110605235031/http://www.uib.no/info/dr_grad/2003/darout.htm

www.iqra.ahlamontada.com

ئاراک ئەم سوودانەی هەیە: چەوریی خوێن کەم دەکاتەوە، ڕێگری لە دروستبوونی برینی گەدە دەکات، دژەگەشکەیە، دژەبەکتریایە، دژەکەڕووە، ئازارشکێنە.[1]

بەم جۆرە سیواک ڕۆڵی کاریگەری هەیە لە لەناوبردنی میکرۆبەکانی ناودەمدا، هەر وەک ڕێگرییش دەکات لە دروستبوونی کلسی سەر ددانەکان،[2] هەر بۆیە ئێستا هەندێک کۆمپانیای تەنانەت وڵاتانی ئەورووپاییش خەریکی بەرهەمهێنانی مەعجوونی ددانن لە ئاڕاک.

پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) لە بارەی سیواکەوە فەرموویەتی: «السِّواكُ مَطهرةٌ للفمِ، مَرضاةٌ للرَّبِّ»[3]

واتە «سیواککردن دەبێتە هۆی پاککردنەوەی دەم و ڕەزامەندیی پەروەردگاریش».

لەبارەی کاتی سیواککردنیش، لە فەرموودەیەکیدا فەرموویەتی: «لَوْلَا أنْ أشُقَّ علَى أُمَّتي أوْ علَى النَّاسِ لَأَمَرْتُهُمْ بالسِّوَاكِ مع كُلِّ صَلَاةٍ»[4]

لە فەرموودەیەکی تریشدا فەرموویەتی: «لولا أن أشُقَّ على أمتي لأمرْتُهم بالسواكِ مع كلِّ وضوءٍ»[5]

ئەوەی یەکەمیان بە مانای «ئەگەر لەبەر ناڕەحەتی خستنە بەر ئوممەتەکەم نەبووایە، فەرمانم پێدەدان کە لەگەڵ هەموو نوێژێکدا

---

(1) M. Khatak et al, “Salvadora persica”, Pharmacognosy Review, Vol 4 No 8, Jul 2010, Pages 209-214

(٢) هەمان سەرچاوە

(٣) حديث صحيح، روته عائشة أم المؤمنين، صحيح النسائي/٥

(٤) حديث صحيح، رواه أبو هريرة، صحيح البخاري/٨٨٧

(٥) حديث صحيح، رواه أبو هريرة و علي بن أبي طالب، صحيح الجامع للألباني/٥٢١٧

www.iqra.ahlamontada.com

سیواک بکەن» و ئەوەی دووەمیش بە مانای «ئەگەر لەبەر ناڕەحەتی خستنە بەر ئوممەتەکەم نەبووایە، فەرمانم پێدەدان کە لەگەڵ هەموو دەستنوێژگرتنێکدا سیواک بکەن» دێت.

بەپێی ڕێنماییەکانی پزیشکانی ددانی سەردەم، بەهۆی ئەوەی سیواک لە کاتی وشکییدا ڕەقە و بەو هۆیەشەوە ئەزیەتی مینای ددان دەدات، وا باشە کار بە فەرموودەکەی دووەم بکرێت و لە کاتی دەستنوێژشوشتندا سیواک تەڕ بکرێت ئینجا بەددانداا بهێنرێت.

پرسیارێکی گرینگ کە دەکرێت و پێویستی بە وەڵامدانەوەیە:

«ئایا ددان شوشتن بە فلّچە و مەعجوون جێگەی سیواك دەگرێتەوە؟»

ئەگەرچی وەڵامی هەندێک لە فیقهزانان «نەخێر»یش بێت، پوختەی ڕایەکی تر ئەمەیە:

«وشەی سیواک لە ڕووی زمانەوانییەوە ئەوە دەگەیەنێت شتێک بەدداندا بهێنرێت، جا هەر کەرستەیەک بێت. ئیمامی نەوەوی دەڵێت «سیواک واتە بەکارهێنانی چوکڵ و شتی وا بۆ لابردنی پیسیی نێوان ددانەکان»، بەم جۆرە سیواککردن بەند نییە تەنها بە بەکارهێنانی سیواک وەک ئەوەی هەندێک کەس لێی تێدەگەن. پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) تەنها بە سیواک ددانی پاک نەکردووەتەوە، بەڵکو بە چوکڵە داری خورماش کردوویەتی. کە داواشی لە هاوەڵانی کردووە سیواک بکەن، دیاریی نەکردووە بە هی چ دارێک بیکەن، خەڵکی ئەو سەردەمەش بە جۆرەها شت کردوویانە. (ئیبن عەبدولبەر) وا پێناسەی سیواکی کردووە کە «هەر شتێک ددان پاک بکاتەوە بێئەوەی ئازاری بدات، هەروەها بۆنی دەمیش خۆش بکات». (عیراقی) دەڵێت «سوننەتەکە بە هەر شتێکی ڕەق دێتە دی کە دەست بدات بۆ لابردنی ئەو شتانەی لەنێوان ددانەکان جێدەمێنێت». (شەیخولئیسلام)یش دەڵێت «سیواککردن بۆ پاککردنەوە

www.iqra.ahlamontada.com

و بۆن خۆشکردنی دەم لە شەرعدا دانراوە». کاتێک پرسیار لە شێخ (ئین عوسەیمین)یش کراوە «ئایا بەکارهێنانی فڵچە و مەعجوون جێی سیواک دەگرێتەوە و وا دەکات پێویستی بەویان نەمێنێت و وەک ئەوە خێرە؟»، وتوویەتی: «بەڵێ، بەکارهێنانی فڵچە و مەعجوون جێی سیواک دەگرێتەوە و تەنانەت لەویش باشتر ددان پاک دەکاتەوە، بۆیە بەوە سوننەتەکە دێتە جێ، چونکە گرینگ کارەکەیە نەک کەرستەکە، جا لە فڵچە و مەعجوون ئەنجامی باشتریش لە سیواک بەدەست دێت»».[١]

بەڵام بەکارهێنانی فڵچە و مەعجوونیش پێویستی بە هۆشداریی تایبەت هەیە، بەهۆی ئەوەی کە فڵچە دوای ماوەیەک بەکارهێنان، سەری تاڵەکانی دەنوشتێتەوە و بەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی وەک پێویست نەگاتە نێوانی ددانەکان، هەر وەها ڕووشاندنی پدووەکان، بۆیە پێویستە هەموو ٣-٤ مانگ جارێک بە هی تازە بگۆڕرێن، تەنانەت زووتریش ئەگەر سەری تاڵەکان بشێوێت.[٢]

گرنگترین ئەو هەڵە باوانەی لە کاتی ددان شوشتندا دەیانکەین:

١. پەلەپەلکردن

٢. زۆر فشارکردن

٣. ناوبەناو نەگۆڕینی فڵچە

٤. بەکارهێنانی مەعجوونی کوالیتی نزم

٥. پاکنەکردنەوەی زمان

---

(1) www.islamqa.info/ar/answers/219510/

هل-لفرشاة-الاسنان-فضيلة-السواك

(2) www.web.archive.org/web/20080222223237/http://www.ada.org /public / topics/cleaning.asp

www.iqra.ahlamontada.com

٦.چا و قاوە خواردنەوە دوای ددان شوشتن

یەکێک لە باوترین گلەکانی نەخۆشان بۆن ناخۆشیی ناودەمیانە، ئەگەرچی ئەو حاڵەتە زۆر هۆی هەن، بەڵام سەرەکیترینیان ددانەکان و پێکهاتەکانی دیکەی ناودەمن، بۆیە کە نەخۆشێک بەو گلەوە دەچێتە لای پزیشکێک، پزیشکەکە یەکەم شتێک بیکات، پشکنینی دەم و ددانیەتی. لەبەر ئەوە کەسێک بە شێوەیەکی ڕێک ددانی نەشوات و هەموو ڕێوشوێنەکان بۆ تەندروستیی ددان و پێکهاتەکانی دیکەی ناودەم نەگرێتە بەر، هەق نییە گلە لە بۆنی دەمی بکات!

ئەو خۆراکەی لەنێو دەم و لەنێوانی ددانەکاندا دەمێنێتەوە، دەبێتە خۆراکێکی باش بۆ بەکتریاکان و ناخۆشبوونی بۆنی دەم، بۆیە دەبێت ڕۆژانە نێوانی ددانەکانیش پاک بکرێتەوە، بۆ نموونە بە داوی ددان، ئەمە دەبێتە هۆی ڕێگری لە کلۆربوونی ددان و تێکچوونی پدووەکان، چونکە بەکتریاکان لەسەر ئەو بەشە خۆراکە دەخۆن کە لەنێوان ددانەکان ماوەتەوە، گەشە دەکەن و ماددەیەکی ترش دەردەدەن کە ڕووی دەرەوەی ددانەکان دەڕووشێنێت و دەبێتە هۆی کلۆربوونیان.(١)

پێغەمبەر (درودی خودای لێبێت) لەو بارەیەوە فەرموویەتی:

«مَنْ أَكَلَ فَلْيَتَخَلَّلْ، فَمَا تَخَلَّلَ فَلْيَلْفِظْهُ، وَمَا لَاكَ بِلِسَانِهِ فَلْيَبْتَلِعْ»(٢)

واتە «کێ نانی خوارد با نێوانی ددانەکانی پاک بکاتەوە، جا ئەگەر بە چوکڵەدار و شتی وا کردی، با بیتفێنێتەوە، خۆ ئەگەر بە زمانیشی بوو، با قوتی بدات».

---

(1) www.mouthhealthy.org/en/az-topics/f/flossing

(٢) سنن الدارمي/٢٠٢٢

www.iqra.ahlamontada.com

بەڵام کە ئەمە دەکرێت، جێی خۆیەتی لە بەرچاوی کەسانی تردا نەکرێت، چونکە بە ڕاستی دژە لەگەڵ لەبەرچاو گرتنی هەست و زەوقی گشتی، بۆیە وا باشە دوای هەڵسان لە شوێنەکە و لەسەر دەستشۆر بکرێت. هەر وەک گرینگە بە شتی تەندروست و بەتایبەت بە داوی تایبەتی ددان بکرێت، کەچی تێبینی دەکرێت زۆربەی ئەوانەی ئەوە دەکەن بە شتی وا دەیکەن کە زیان بە دەم و ددانیان دەگەیەنێت، بۆ نموونە بەپێی لێتوێژینەوەیەک ٨٠٪ی ئەمەریکاییەکان بە شتی تر نێوانی ددانەکانیان پاک دەکەنەوە، زۆربەیان بە نینۆکیان و بەشێکی کەمتریشیان بە کارت و کاغەز و تەنانەت بە شتی تیژ و بڕندەی و وەک چەقۆ و دەمبووز! سەرەنجامی ئەمەش ڕوونە، ٤٢٪یان دوای ئەو کارەیان ئازاری ددان و پدوویان بۆ دروست بووە.[١] لای خۆشمان شتەکە جیاوازییەکی وای نییە، بەتایبەت لای کوڕان کە بەس ئەوەیان لا گرینگە شتێک بکەوێتە بەردەستیان، جا هەر چییەک بێت!

زۆر کەس گلە دەکەن لەوەی سەرەڕای گرینگیدانی زۆریان بە پاک و خاوێنیی ددانەکانیان، کەچی هەر کلۆر دەبن و تێکدەچن، هۆیەکی سەرەکیی ئەمە بریتییە لە گرینگینەدان بەو خواردنانەی ئەو ماددانانە لەخۆ دەگرن کە ڕۆڵی سەرەکییان هەیە لە پێکهاتەی ددانددا، بەتایبەت کالسیۆم و فۆسفات، بەتایبەتتریش لە ٢-٣ دەیەی یەکەمی تەمەندا.[٢] بەم جۆرە ئەوانەی ئەو خواردنانە ناخۆن کە ڕێژەی زۆر لەو دوو کانزایەیان تێدایە، بەتایبەتیش بەر لە تەمەنی ٣٠ساڵی، ددانیان وەک پێویست پتەو نابێت و بەئاسانی دەڕزێت.

---

(1)www.ipsos.com/en-us/news-polls/eight-ten-americans-have-used-something-other-than-string-floss-water-flosser-interdental-brush-or-toothpick

(2) Ensanya Ali Abou Neel et al, " Demineralization–remineralization dynamics in teeth and bone", International Journal of Nanomedicine, Vol 11, 2016, Pages 4743 – 4763

www.iqra.ahlamontada.com

گرینگترین ســـەرچـــاوە خـــۆراکییەکان بۆ کالســیۆم بریتین لە: شیرەمەنییەکان بەگشتی، ماسی، سەوزەی وەک برۆکۆلی و کەلەرم، گوێز و بادەم، بۆ فسفۆڕیش بریتین لە: گۆشتی سوور، گۆشتی پەلەوەر، ماسی، شیرەمەنییەکان، قەلاس (شۆفان).[1]

جا بەداخەوە، ڕوونە چەند دوورین لە خواردنی زۆربەی زۆری ئەم خۆراکە تەندروستانە. سەرباری ئەوەش کە ئەو خۆراکە تەندروستانە ناخۆین، کۆمەڵێک خۆراکی ناتەندروست دەخۆین کە زیانیان بۆ ئەندامەکانی لەشمان و لەنێویاندا ددانەکانمان هەیە، بۆ نموونە خواردنەوە گازییەکان. بەکتریاکانی ناودەم شەکر بەکاردەبەن و ترشەلۆکی وا بەرهەم دەهێنن کە دەبنە هۆی خورانی ددان و کلۆربوونی. ئەمە جگە لەوەی کە زۆربەی ئەو خواردنەوانە خۆیان ڕێژەی زۆر ترشەلۆکیان تێدایە (pHیان نزمە)، کە ئەمەش هۆکارێکی بەهێزی داخورانی ددانە. جا بەپێچەوانەی بۆچوونی زۆر کەس کە دوای خواردنەوەی ئەو خواردنەوانە ددانیان دەشۆن، بە حسابی خۆیان بۆ ئەوەی ددانیان کلۆر نەبێت، بەڵام ئەم کارە دەبێتە هۆی زیاتر ڕزینی ددانەکانیان، ئەمەش بەهۆی زیاتر بڵاوکردنەوەی ئەو ترشەلۆکانە بە ناودەمدا.[2]

خۆراکە زیانگەیەنەرەکانی تر بە ددان بریتین لە: نوقڵ، مژمژە (مەساسە)، سەهۆڵ، مزرەمەنییەکان، چا و قاوە، جبس و مەی.[3]

***

ڕۆژێک پاشایەک خەونێک دەبینێت تێیدا هەموو ددانەکانی دەکەوێت دانەیەکیان نەبێت، دەیەوێت لێکدانەوەی خەونەکەی بزانێت، چەند

---

(1) www.nhs.uk › Health A to Z › Vitamins and minerals

(2) www.sciencedaily.com/releases/2005/06/050616060426.htm

(3)www.mouthhealthy.org/en/nutrition/food-tips/9-foods-that-damage-your-teeth

www.iqra.ahlamontada.com

خەونلێکدەرەوەیەکی بۆ دەهێنن، هەموویان دەڵێن خەونەکەت مانای ئەوەیە ڕۆژێک دێت کەسوکارەکەت هەموو دەمرن تەنها تۆ دەمێنیتەوە. پاشا بەم لێکدانەوەیەیان زۆر تووڕە دەبێت و سزایان دەدات. دوای ئەوە خەونلێکدەرەوەیەکی دانا دێتە دەرباری و بەم جۆرە ڕاڤەی خەونەکەی بۆ دەکات: «پاشا! ئەم خەونە ئەوە دەگەیەنێت کە تۆ لەنێو کەسوکارەکەتدا لە هەموویان تەمەندرێژتر دەبیت». پاشا بەم لێکدانەوەیە زۆر خۆشحاڵ دەبێت و خەڵاتێکی باشی دەکات.

بێگومان ئەمەش هەر ئەوەی تر دەگەیەنێت! لەمەوە دەوترێت دەکرێت هەمان شت بە گوزارشتێکی تر دەرببڕێت، بەرانبەرەکە نەک دڵتەنگ نەکات، بەڵکو دڵخۆشیشی بکات.

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

شێوازی خواردنی خۆشەویست (د.خ) لە هۆنراوەیەکی (نامی)دا

مامۆستا مەلا عەبدولکەریمی مودەریسی کەڵەزانا و ڕاڤەکاری قورئان (بە ڕەحمەت بێت)، کە ناسناوی شیعریی (نامی)یە، لە هۆنراوەیەکیدا لە کتێبی (بارانی ڕەحمەت) کە ساڵی ١٩٨٢ بڵاوی کردووەتەوە، باس لە (ئەعزا و بەدەن و شێوە و ڕەنگ)ی پێغەمبەر (دروودی خودای لێبێت) دەکات و بەشێکی تایبەت کردووە بە شێوازی خواردنی، دەڵێت:

دەستی ئەشۆری و (بسم الله)ی ئەکرد
ئەو جارە دەستی بۆ تەعام ئەبرد
ڕەخنەی نەدەگرت لە چێشت و تەعام
ئەمیانە وشکە و ئەویانە بێتام
یا تەرکی ئەکرد یا خۆ زووبەزوو
لێی ئەخوارد شتێ، بەپێی ئارەزوو
قەت جیا نەبوو نانی لە یاران
چ لە دەوڵەمەن، چ لە هەژاران
ترێ و کاڵەکی ئەخوارد بە ویقار
هەم بەیەکەوە ڕوتاب و خەیار

www.iqra.ahlamontada.com

زەوقـــی مـــایـــل بـــوو بە چەور و شـــــیرین
وەکو خورماوڕۆن هەم حـــەڵوا و هـــەنگوین
شـیری مەیل ئەکـرد چـاشـت و ئێـــواران
مـەیـلـی بوو لەسـەر گۆشـــتـی باڵـــداران
زەوقـی شـانی بوو لە گۆشـــتـی حـــەیـوان
ئەیکـرد بە پـێـخـۆر ســـرکە لـەگـــەڵ نـان
هەر بـە سـێ پەنجە، جارجـــار بـە چـــوار
چێشـــتی هەڵئـەگرت بە شـەرم و ویـقـار[١]

(1) https://books.vejin.net

www.iqra.ahlamontada.com

سەرچاوەکان

* کتێـــــب:

١- مەلا عەبدولکەریمی مودەریس، خۆلاسەی تەفسیری نامی، ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا، دووەم چاپ، ٢٠١٠

٢- د. عەبدولواحید محەمەد ساڵح، بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، نووسینگەی تەفسیر، یەکەم چاپ، ٢٠١٨

٣- ئیبن قەییمی جەوزی، (الطب النبوي) بە کوردی، وەرگێڕانی نوری هەمەوەند، کتێبخانەی نارین، یەکەم چاپ، ٢٠١٢

٤- عەلائەدین سەجادی، ڕشتەی مرواری، بەرگەکانی ١-٨، چاپخانەی پەنجەرە، ٢٠١٥

٥- إبن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، المجلد الرابع، التحقيق و التعليق و تخريج الأحاديث: شعيب الأرنؤوط، عبدالقادر الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، الطبعة الثالثة، ٢٠٠٠

٦- أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، دار الفيحاء و دار المنهل ناشرون، دمشق، الطبعة الأولى، ٢٠١٠

٧- أ. د. جابر بن سالم القحطاني، موسوعة جابر لطب الأعشاب، العبيكان، الطبعة الثانية، ٢٠٠٨

٨- العلامة الراغب الأصفهاني، مفردات ألفاظ القرآن، تحقيق: صفوان عدنان داوودي، دار القلم و دار الشامية، الطبعة الثانية، ١٤٢٣ هـ

www.iqra.ahlamontada.com

9- Davidson's Principles and Practice of Medicine, Elsevier, 23rd Edition

10- MártaKorbonits, Obesity and Metabolism, Karger Publishers, London, 2008

11- Ülkü Mensure Solak, Resûllah'ın Sofrası, Nesil yayınları, 2015

12- Kemal Özer, Müslüman'ın Diyeti, hayykitap, 6. Baskı, İstanbul, 2013

13- Prof. Dr Ahmet Aydın, 7'den 70'e Taş Devri diyeti, hayykitap, 13. Baskı, Istanbul, 2015

لێکۆڵینەوەی زانستی:

14- Yawen Chen et al, " Consumption of hot beverages and foods and the risk of esophageal cancer: a meta-analysis of observational studies", BMC Cancer, Published online: Jun 2nd 2015

15- European Food Safety Authority, Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary reference values for water, Parma, Italy, EFSA Journal, 2010, Vol 8, No 3

16- Ronald Eccles et al, "Cold pleasure. Why we like ice drinks, ice-lollies and ice cream, Appetite, Volume 71, 1 December 2013, Pages 357-360

17- Nauman Khalid et al, "Mineral Composition and Health Functionality of Zamzam Water: A Review", International Journal of Food Properties, June 2013, Vol 17 No 3, Pages 661-677

18- Ulfat M. Omar et al, "In Vitro Cytotoxic and Anticancer Effects of Zamzam Water in Human Lung Cancer (A594) Cell Line", The

www.iqra.ahlamontada.com

Malaysian Journal of Medical Sciences, May 2017, Vol 24 No 3, Pages 15–25

19- Ghadeer F. AlJuwaie et al, "Effects of Zamzam water on glycemic status, lipid profile, redox homeostasis, and body composition in rats", Journal of Taibah University Medical Sciences, Feb 2020, Vol 15 No 1, Pages 14–18

20- Ali Farid Mohammed Ali et al, "Treatment of Cervical insufficiency abortion by Zamzam water activated autologeous human peripheral blood mononuclear cell, modern trend", Thirteenth International Water Technology Conference, IWTC 13 2009, Hurghada, Egypt, Pages 1533-1541

21- Athraa' M. Al-Weheb, "Effect of Zamzam water Orthodontics, Pedodontics, and Preventive Dentistry128 Effect of Zamzam water on the microhardness of initial caries-like lesion of permanent teeth, compared to Casein Phosphopeptide-Amorphous Calcium Phosphate agents", Journal of Baghdad College of Dentistry, 2012, Vol 24 No 2, Pages 128-132

22- Frank S. Fan, "Iron deficiency anemia due to excessive green tea drinking", Clinical Case Reports, Vol 4, No 11, Nov 2016, Pages 1053–1056

23- Naghma Khan et al, " Tea and Health: Studies in Humans", Current Pharmaceutical Design, 2013, Vol 19, No 34, Pages 6141–614

24- Pietro Manuel Ferraro et al, "Soda and Other Beverages and the Risk of Kidney Stones", Clinical Journal of American Society of Nephrology, 31st, Jul 2013, Vol 8, No 8, Pp 1389-1395

www.iqra.ahlamontada.com

25- Kevin A. Clauson et al, "Safety issues associated with commercially available energy drinks", Journal of the American Pharmacists Association, May 2008, Volume 48 No 3

26- Theodore K. Kyle et al, Endocrinology and Metabolism Clinics of North America, Sep 2016, Vol 45 No 3, Pages 511-520

27- Michael Wilson, Microbial Inhabitants of Humans: Their Ecology and Role in Health and Disease, Cambridge University Press, 2005, Page 253

28- Kathleen Marion Brophy, Clinical Drug Therapy for Canadian Practice, Lippincott Williams & Wilkins,2010, Second Edition, Page 899

29- Hallett S, Toro F, Ashurst JV. Physiology, Tidal Volume. [Updated 2020 Jun 1]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482502/

30- Yangbo Sun, "Association of fried food consumption with all cause, cardiovascular, and cancer mortality: prospective cohort study", the British Medical Journal, January 2019, 364

31- Michael J. Gibney, "Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative", Nutrients, May 2018, Vol 10 No 5, Page 559

32- Alan R. Zinsmeister et al, "Comparison of Calculations to Estimate Gastric Emptying Half-Time of Solids in Humans", Neurogastroenterology & Motility, December 2012, Vol 24 No 12, 1142–1145

www.iqra.ahlamontada.com

33- Valentine Yanchou Njikeet al, "Snack Food, Satiety, and Weight", Advances in Nutrition, September 2016, Vol 7 No 5, Pages 866-878

34- Bibi Nabihah Abdul Hakim, "Effect of Sequence of Fruit Intake in a Meal on Satiety", International Journal of Environmental Research and Public Health, November 2019, Vol 16 No 22, Page 4464

35- Nour Makarem et al, "Consumption of Sugars, Sugary foods, and Sugary Beverages in Relation to Cancer: A Systematic Review of Longitudinal Studies", Annual Review of Nutrition, 2018, Volume 38, Pages 17-39

36- Fiona S. Atkinson et al, " International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008", Diabetes Care, Volume 31, Pages 2281–2283

37- Kaye Foster-Powell et al, "International Table of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2002", American Journal of Clinical Nutrition, Volume 76, Pages 5–56

38- Richard H Stadler, "Acrylamide from Maillard reaction products, Nature, October 2002, Volume 3 No 419, Pages 449-450

39- Tahereh Eteraf-Oskouei et al, "Traditional and Modern Uses of Natural Honey in Human Diseases: A Review", Iranian Journal of Basic Medical Sciences, June 2013, Volume 16 No 6, Pages 731–742

40- B Medhi et al, "Topical Application of Honey in The Treatment of Wound Healing: A Metaanalysis", JK Science, October-December 2008, Volume 10 No 4, Pages 166-169

www.iqra.ahlamontada.com

41- Tahereh Eteraf-Oskouei et al,"Traditional and Modern Uses of Natural Honey in Human Diseases: A Review", Iranian Journal of Basic Medical Sciences, Junuary 2013, Volume 16 No 6, Pages 731–742

42- WHO, Cough and cold remedies for the treatment of acute respiratory infections in young children, 2011, Page 22

43- Omotayo O Erejuwa, " Effect of honey in diabetes mellitus: matters arising", Journal of Diabetes and Metabolic Disorders, January 2014, Volume 13 No 23

44- Stefan Bogdanov et al, "Honey for Nutrition and Health: A Review", Journal of the American College of Nutrition, January 2009, Volume 27 No 6, Pages 677-689

45- Omotayo O. Erejuwa et al, "Honey - A Novel Antidiabetic Agent", International Journal of Biological Sciences, Volume 8 No 6, July 2012, Pages 913–934

46- Christian Løvold Storhaug et al, "Country, regional, and global estimates for lactose malabsorption in adults: a systematic review and meta-analysis", The Lancet Gastroenterology & Hepatology, October 2017, Volume 2, Pages 738-746

47- Samuel Baron (editor), Medical Microbiology, Galveston (TX): University of Texas Medical Branch at Galveston, 4th edition, 1996

48- C. Olin Ball, "Short-Time Pasteurization of Milk", Industrial & Engineering Chemistry, 1943, Volume 35 No 1, Page 71–84

49- Gerosa and Skoet, "Milk availability – Trends in production and demand and medium-term outlook", Food and Agriculture Organization, September 2012

www.iqra.ahlamontada.com

50- Erica H. Anstey et al, "Breastfeeding and Breast Cancer Risk Reduction: Implications for Black Mothers", American Journal of Preventive Medicine, September 2017, Volume 53 (3 Suppl 1), Pages 40-46

51- Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Protein, European Food Safety Authority, Parma-Italy, February 2015

52- Gerry Schwalfenberg et al, "Omega-3 fatty acids: Their beneficial role in cardiovascular health", Canadian Family Physician, June 2006, Volume 52 No 6, Pages 734–740

53- Ju-Sheng Zheng et al, "Intake of fish and marine n-3 polyunsaturated fatty acids and risk of breast cancer: meta-analysis of data from 21 independent prospective cohort studies", British Medical Journal, June 2013

54- Din Jehangir N, "Omega 3 fatty acids and cardiovascular disease—fishing for a natural treatment", British Medical Journal, 2004, Volume 328 No 30, Pages 30–35

55- Ive Nerhus et al, "iodine content of six fish species, Norwegian dairy products and hen's egg, Food & Nutrition Research, 2018, No 62, Pages 1-13

56- Penny M Kris-Etherton et al, "Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease", Circulation, November 2002, Volume 10 No 21, Pages 2747-2757

57- Mozaffarian D et al,"Fish intake, contaminants, and human health: evaluating the risks and the benefits", JAMA, 2006, 296, Pages 1885-1899

www.iqra.ahlamontada.com

58- IoannisTherios, "Olives", CABI, 2009, Page 1

59- Tzu-Kai Lin et al, "Anti-Inflammatory and Skin Barrier Repair Effects of Topical Application of Some Plant

60- Oils", International journal of molecular sciences, December 2017, Volume 19 No 1

61- Budiyanto A et al, "Protective effect of topically applied olive oil against photocarcinogenesis following UVB exposure of mice", Carcinogenesis, November 2000, Volume 21, No 11, Pages 2085-2090

62- B. Hooper et al, "30 g of fibre a day: An achievable recommendation?", Nutrition Bulletin, June 2015, Volume 40 No 2, Pages 118-129

63- Noura Eid et al, "Impact of palm date consumption on microbiota growth and large intestinal health: a randomised, controlled, cross-over, human intervention study", British Journal of Nutrition, October 2015, Volume 114 No 8, Pages 1226-1236

64- Abdul-Karim J. Sallal et al, "Inhibition of haemolytic activity of snake and scorpion venom by date extract", Biomedical Letters, January 1997, Volume 55 No 217, Pages 51-56

65- M Whitrow, "Wagner-Jauregg and fever therapy", Medical History, July 1990, Volume 34 No 3, Pages 294-310

66- Al-Kuran O et al, "The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery", Journal of Obstetrics and Gynaecology, 2011, Volume 31 No 1, Pages 29-31

67- Nancy R Cook et al, "Long term effects of dietary sodium reduction on cardiovascular disease outcomes: observational fol-

www.iqra.ahlamontada.com

low-up of the trials of hypertension prevention", British Medical Journal, 28th April 2007, Volume 334 No 7599, Pages 885-888

68- Nilgün H Budak et al, "Functional properties of vinegar", Journal of Food Science, May 2014, Volume 79 No 5, Pages 757-764

69- Ebrahim M. Yimer et al, "Nigella sativa L. (Black Cumin): A Promising Natural Remedy for Wide Range of Illnesses", Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Published online 12 May 2019

70- Mustafa N. Owaid et al, "Mycosynthesis of Silver Nanoparticles using Terminia sp. Desert Truffle, Pezizaceae, and their Antibacterial Activity", Jordan Journal of Biological Sciences, September 2018, Volume 11 No 4, Pages 1-5

71- Iris F. F. Benzie and Sissi Wachtel-Galor, Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects, 2nd edition, CRC Press/Taylor & Francis; 2011, Chapter 7

72- Maggie Thomson et al, "Effects of Ginger for Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Meta-Analysis", The Journal of the American Board of Family Medicine, January-February 2014, Volume 27 No 1, Pages 115-122

73- Ra'ed I. Al Sadhan et al, "Miswak (chewing Stick): A Cultural and Scientific Heritage", Saudi Dental journal, Volume 11 no 2, Nov 199 Pages 80-88

74- M. Khatak et al, "Salvadora persica", Pharmacognosy Review, Vol 4 No 8, Jul 2010, Pages 209-214

www.iqra.ahlamontada.com

75- Ensanya Ali Abou Neel et al, " Demineralization–remineralization dynamics in teeth and bone", International Journal of Nanomedicine, Vol 11, 2016, Pages 4743 - 4763

* ســـــايـــت:

76- www.dorar.net

77- www.islamqa.info

78- www.books.vejin.net

79- www.who.int

80- www.cdc.gov

81- www.fda.gov

82- www.webmd.com

83- www.mayoclinic.org

84- www.hsph.harvard.edu

85- www.healthline.com

86- www.nhs.uk

87- www.heart.org

88- www.textbookofbacteriology.net

89- www.alcoholrehabguide.org

90- www.alcoholfree.co.uk

91- www.thoughtco.com

92- www.worldobesity.org

93- www.asmbs.org

www.iqra.ahlamontada.com

94- www.fao.org
95- www.unenvironment.org
96- www.foodsafety.ca
97- www.breastcancer.org
98- www.hunimed.eu
99- www.medicalnews.com
100- www.wholegrainscouncil.org
101- www.ndb.nal.usda.gov
102- www.bbka.org.uk
103- www.kidshealth.org
104- www.fdc.nal.usda.gov
105- www.eufic.org
106- www.pharmamirror.com
107- www.authoritynutrition.com
108- www.oliveoiltimes.com
109- www.nutrition.org.uk
110- www.eatright.org
111- www.aao.org
112- www.conditions.health.qld.gov.au
113- www.vric.ucdavis.edu
114- www.nutritionix.com
115- www.cheba.unsw.edu.au

www.iqra.ahlamontada.com

116- www.mouthhealthy.org

117- www.sciencedaily.com

(جگە لەمانە، چەند سەرچاوەیەکی دیکە، بە شێوەی کەمتر سوودیان لێوەرگیراوە، لە پەراوێزەکاندا ئاماژەیان پێدراوە.)

www.iqra.ahlamontada.com

نـــاوەڕۆك

پێشەکی ٧
گرینگی و پێگەی خواردن لە تەندروستی و ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا ١٣
ئەتەکێتی نان خواردن ١٩
ئـــاکارەکانی کۆبوونەوە لەســـەر خوان ٢٩
بەرەکەت و قوربـــانی ٣٧
ئـــــــاو ٤٧
خــواردنـــەوەکان ٥٧
چـــەندێتیی خـــواردن ٦٧
زیـــادەڕەویکــردن ٧٧
خواردنی حـــەڵاڵ و پـــاک ٨٧
قـــاپ و قاچـــاخ ٩٧
ژەمـــــەکان ١٠٧
خۆراکی پێویست و جۆراوجۆر ١١٧
کاربــۆهـــیدرات ١٢٧
هـــــەنگوین ١٣٥
شـــــیر ١٤٥
پـــــرۆتـین ١٥٥
چـــــەوری ١٦٥
زەیتوون و زەیتەکەی ١٧٥

www.iqra.ahlamontada.com

ڕیشـــاڵ و ســـەوزەکان ١٨٥
ڤیتـــامین و مـــیوەکان ١٩٥
خـــورمـــا ٢٠٣
چەند خواردنێکی جۆراوجۆر ٢١١
ددان پـــاراســـتن ٢٢١
شێوازی خواردنی خۆشەویست (د.خ) لە هۆنراوەیەکی (نامی)دا.... ٢٣١
سەرچاوەکان ٢٣٣

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

ئەم کتێبە:

بانگهێشتێکە بۆ چوونە سەر خوانی (خۆشەویستی خەڵک و خودا) ﷺ و گەڕانەوە بۆ پابەندی کردن لە سوننەتی لە بواری خواردن و خواردنەوەدا.

لەم کتێبەدا ڕێنماییەکانی پێغەمبەر ﷺ بەراورد کراون لەگەڵ دەیان لە نوێترین لێکۆڵینەوە زانستییەکانی سەردەم.

کتێبەکە زۆر زانیاریی لەخۆگرتووە، کە زانین و پابەندی لێکردنیان خۆشبەختیی هەردوو دونیای پێوەیە، بەوەی دەبێتە مایەی پابەندی لە سوننەت و پاراستنی تەندروستییش.

٦٠٠٠ دینار

ISBN:978-9922-646-58-9

9 789922 646589

07501269689
07511408868

hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com

سلێمانی - بازاڕی ئاوباریک- نهۆمی یەکەم
بەرامبەر کاسۆمۆڵ - دوکانی ژمارە (٦٦)

www.iqra.ahlamontada.com