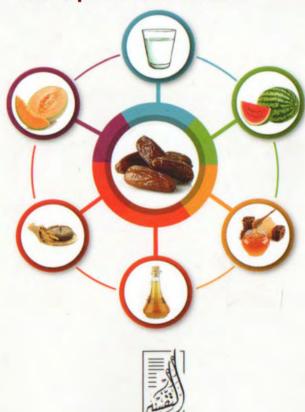


منتدى إقرأ الثقافي

دكتورعبذالوكخدمحكمذصالح

www.iqra.ahlamontada.com





تەفسىرى نوور



بەرنامەي خۆراكىپغىكىبىر

## بەرنامەي خۆراكى پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم)

نوسین: دکتۆر عبدالواحد محمد صالح مافی له چاپدانی پارێزراوه بۆ نووسهر چاپی دووهم ۱٤٤۰ ك- ۲۰۱۸ ز



## نوسینگهی تهفسیر

وسىيىت قى كەكسىر بۇچاپ و بلاوكردنەۋە ھەولىر- شەقامى 30 مەترى تەنىشت منارەي چۆلى 964 750 818 08 66+ www.al-tafseer.com tafseeroffice@yahoo.com

ئامادەكردنى پێڕست - نوسينگەى تەفسير بەرنامەى خۆراكى پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) دكتۆر عبدالواحد محمد صالح (نووسەر) ۱۹۲ لاپەرە

۲۱ \*۱۶ سم

بابەت، خۆراكيى

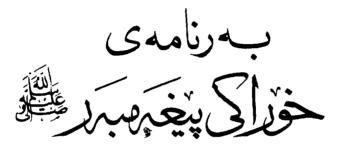
ISBN: 9VA-9977-097-77-9

له بهریّوهبهرایه تی گشتی کتیّبخانه گشتیه کان ههریّمی کوردستان ژماره سپاردنی (۱۱۹)ی سالّی ۲۰۱۸ پیّدراوه.

"بيروبۆچونى ئەم كتێبە، مەرج نييە ھەمان بيرو بۆچونى نوسينگەى تەفسير بێ"

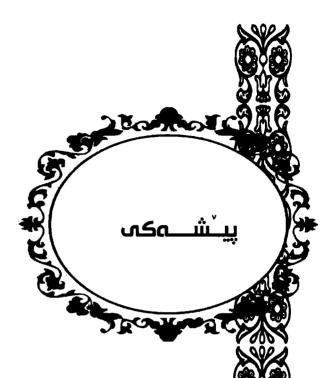
دیزاینی ناوەوە : جمعه صدیق کاکه دیزاینی بەرگ : عمر کۆیی

خەتى بەرگ: نەوزاد كۆيى



نوسینی ولگزعرالوامرمیرمالی





إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله.

ماوه یه ده کریست ماوه یه ده کوه ده کرده وه ده کریست به رنامه ی خوراکی پیغه مبه رصلی الله علیه وسلم)، له سه چ بنه مایه ک بووییت ؟

ئايا هەلكردن بووه لەگەل واقىعەكە؟

یان ئهمیش به رینمایی خوای گهوره بووه، چونکه خوای گهوره رینماوه کهوره پینمه خوای گهوره رینمایی کردوین،که پینهمهم (صلی الله علیه وسلم) به پینهه منگ بگرین، پینههمهریّك، که به بی وه حی فهرمایشتیّکی نهبووبیّت، دهبیّت خواردن و خواردنهوهشی به وه حی و رینمایی خوایی بووبیّت، تهنانه تبرسیّتیی و تیریی و ههبوونی و نهبوونییه کهشی، به بهرنامه بووه.

واته: بنهره تى بيرۆكه كه ئهوهبوو: (وما ينطق عن الهوى، فكيف يأكل بالهوى.... لهخووه قسهنه كات، چون لهخوه دهخوات؟!).

چونکه خوراك وه هه متینکی تر نییه، که کهسینک، یان کهسانینکی دیاریکراو بتوانن دهستی لی هه لگرن، به لکو گهوره و بچووك، نیر و مین کورد و فارس و تورك و عهره ب و ئینگلیز، ره ش و سپی، شارنشین و لادی نشین، هه موان پیویستی روزانه یان به خوراکه، ناشکریت نه م بابه ته گرنگه لسه ئیسلامدا پشتگوی خرابیت و، رینمایی و ورده کاریی له باره وه نه نه نه تاییه ت

سهرهتا، زور ههولماندا بهرههمیّکی پوختمان لهم بوارهدا دهست بکهویّت، بو نهوهی سوودی لی ببینین، بهلام کیشه که لهوهدا بوو، نووسین، یان بهرنامهیه کی تایبهت و پر ورده کاریی لهم بوارهدا بهردهست نهبوو، شهو کهمه کهمه کهمهش، که لهملاولهولا باسکرابوو، ههم پهرت و بلاویه کی پیدوه دیار بوو، ههم چهندین فهرموودهی زهعیفی تیدابوو، که نهده کرا پشتیان پیی ببهستین، بویه ناچار بیرمان لهوه کرده وه، بگهریّینه وه سهر

ف در مرووده کانی پیخه مبدر (صلی الله علیه رسلم) و، به دوای ف در مروده صدحیحه کاندا بگهریّن و، نهوه ی پهیوه ندی هه بیّت به به رنامه ی خوراکی پیخه مبده ره (صلی الله علیه وسلم)، جیایان بکه ینه وه، نینجا له تویّرینه وه یه کی سهره تاییدا، چه ند سهره باسیّك ده ستنیشان بکه ین و، له زنجیره یه کی ره مه زانیدا پیشکه شی بکه ین.

سوپاس بۆ خوا، پاش ئەوەى زنجيرەكە بە سەركەوتوويى تۆمار كىرا و پێشكەش كىرا و، پێشوازىيەكى گەرموگورى لێكىرا، ليژنەى تايبەت بەنووسىنەوەى كۆر و وتارەكان، بريارياندا ئەم زنجىرەش بنووسىنەوەو، لە شێوەى پەرتوكێكداو، بىخەنە بەردەستى خوێنەرانى ئازىز، بۆ ئەم كارەش چەند ھەنگاوێكيان ناوە:

۱ - نووسینهوهی کورهکان و پیداچوونهوه به نووسینهوهکهدا.

۲- گۆرىنى شيوازى دەربريىنەكە لە ئسلوبى وتارەوە بۆ ئسلوبى نووسىن.

۳- بهدواداچوونی زیاتر بۆ دەقی فهرموودهکان و، هێنانی دەقهکان و خستنه رووی حوکمی فهرموودهکان.

ناوه روّکی بابه ته که له (۲۲) باس پیکدیت، له (باسی یه کهم)، هه تا (باسی نویه م)، هه تا (باسی نویه م) ، ئامانج و شیواز و ریده و کات و چونییتی خواردنی پیغه مبهر (صلی الله علیه وسلم) باسکراوه.

واته: پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) به چ مهبهستیک خوراکی خواردووه؟

رِیْژهی خواردنهکهی چهنده بووه؟

کهي و به چ چهشني خواردوويهتي؟

شێوازي خواردني چۆن بووه؟

له (باسی دهیم)، هدتا (باسی بیست و یه کدم)، باسمان له خواردندو خواردندوانده کردووه، که پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) خواردوویه تی، همرکام لهوانهی له چ کاتیکدا و، به چ ریژهیدك و به چ مهبهستیك خواردووهو، سووده تهندروستییه کانی همریه ک لهو خواردنانده چین؟

دواجاریش له ( باسی بیست و دووهم ) دا، دهره نجامه کانی بهرنامه ی خزراکی پیغه مبهرمان (صلی الله علیه وسلم) باسکردووه.

ئهوهی زیاتر ئیشه کهی ناپه حهت کردین ئهوهبوو، که تویزینه وهی تایبه تایبه بیز به براه دا لهبهرده ستدا نهبوو، ههتا ببیته سهره تایه ک بیز ئیشه کهو، ئینمه لهویوه دهست پی بکهین، ههر ئیشیخکیش له سهره تاوه دهست پی بکهین، هه که و کهموکورتی زورتره، دهست پی بکریت، ناپه حهتی زیاتر و ئهگهری هه له و کهموکورتی زورتره، بویه وه ک چون هیوادارین ئهم بهرهه مه سوودیک بگهیهنیت به خوینه دانی تاریز، هاوکات ئومیده وارین سهره تایه کی باش بیت، بیز توییژه رانی تری موسلمان و، کوتایی ههوله کهی ئیمه، سهره تای ههنگاویکی نوی و، توییشه وههی به هیزتر بیت بویان.

وگورور(الوامراورور) سلیمانی- ۱۶۳۹ کنچی



لموانمیه خویندنموه بهدواداچوونی بابهته کانی پهیوهست به خواردن، زیاتر له رهمهزاندا لای موسلمانان جینی بایده و گرنگیی بین، چونکه لمو مانگهدا، که خویان له خواردن و خواردنده وه ده گرنهوه، زیاتر بیریان لایده تی، نهمهش ده رفه تیکی گمورهیه، ههتا موسلمانان پیداچوونموهیه که بکمن به سیستمی خوراکییاندا، چاکترین بابه تیکیش، که موسلمان ههول بدات بهدوایدا بچینت و، لهو بواره وه سوودیکی زوری لی ببینیت، بریتییه له: بمرنامهی خوراکی

لهم روانگهوه، بیرمان لهوه کردهوه، به کورتی چهند بابهتیّك لهسهر سیستمی خوّراکی پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) ئاماده بکهین، لهوانهشه لای کهسانیّك جیّی پرسیار بیّت، بوچی له سهدهی پانزهی کوچیدا، تازه باس له سیستمیّکی خوّراك ده کریّت، که له دهیهی یه کهمی سهدهی یه کهمی کوچیدا یهیرهو کراوه؟

نهویش له شوین و سهرده مین، که خواردن تیایدا که م بووه و، زوّر جیاواز بووه له کات و شوین و بارودو خی شهمروّ، لهوانهیه خه لکانیک وا بیربکه نه وه، که پینغه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم)، همرچییه کی دهستکه و تبیت ، شهوه ی خوارد بینت و له نه بوونی خوّراکه وه، به هه رخوارد نی پازی بووییت و خوارد بینتی، شهوه ی کسورده واری ده یلیست: خوارد نی پازی برسی له هیچ ناپرسی).

به لام پاش نهوه ی تویژینه وه یه کی وردی ژیانی پیغه مبه ری خوا (صلی الله علیه وسلم) و، به رنامه ی خوراکی پیشه وامان کرد، چووینه سه ر ورده کاربی جوّر و ژماره و کات و شیّوه و ریژه ی خواردنه کانی پیغه مبه ر صلی الله علیه وسلم)، هه ستمانکرد، نه مه بیر کردنه وه یه کی هه له یه نه گهر وامانزانیبیت پیغه مبه ر (صلی الله علیه وسلم)، له برسیتیدا هه رچییه کی وامانزانیبیت خواردوویه تی، به لکو پیغه مبه ر (صلی الله علیه وسلم) چاکترین و باشترین خواردوی خواردووه، به به رنامه یه کی وردی دیاریکراوه، سیستمی خوّراکی خوّی دارشتوه.

به بروای من، وه ک چنون پینه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) له خزیه وه هیچی نه فه رمووه و، هه رچییه کی فه رمووه، فه رمان و رینسایی خوای گهوره بووه، به هه مان شیوه به رنامه ی خواردنیشی، به رینسایی خوای گهوره بووه، خوای گهوره ش، خوی به دیهینه ری مروقه و، شاره زاتره به پینکهای مروقه و، چاک و چاکترین ده زانیت و، چاکترینیش بو پینه مه رده که ی هه لله در برینیت.

نازانین نهمرق، چهنده دوورین له بهرنامهی خوراکی پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) و، تا چ ئاستیک شارهزاییمان کهمه، سهبارهت به سفره و خوانی پیغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم)، تا نهو کاتهی به جوانی له سفرهو خوانی پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) شارهزا دهبین، دهشزانین، نهگهر به دروستیی، سیستمی خوراکی هاوشیوهی بهرنامه ی خوراکی پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) بگرینهبهر، زور دهرد و نهخوشی شهمرونمان له کولا

به لام گرنگه ئهوه بزانین، که شهم بابه شهی له به رده ستتاندایه، شه سهره تایه که بر نه و بواره و، کردنه وهی ده لاقه یه که، تا له ویّوه به شیّوه یه کی فراوانتر، همرکاممان همولی زیاتر ورده کاربی بدهین و، به شیّوازیّکی جوانترو قوولتّر، روّبچینه ناو بابه ته که وه و زانیارییه کی زیاتری له سمر کوبکه ینموه و ا تیّنه گهین، ئه مه ههمو و زانیارییه که له سهر به رنامه ی خوراکی پیّعه مبه ر (صلی الله علیه وسلم)، به لکو شهم باس و خواسه، پیّویستی به چهندین تویّونه و و دوان به رگ نووسین هه به.

هیواخوازین خه لکیکی دی پاش ئیمه، زیاتر پهره بهم بابهته بدهن و، ئهمهی ئیمه سهرهداویک بیت به دهستیانهوه.

لهمروّدا، گرنگی بهرنامهی خوّراکی پیّغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) به جوانیی دهرده کهویّت، به لام گرنگی زیاتری لهوهدایه، بگهریّینهوه شهو سهردهمهو، بزانین لهو سهردهمهدا خهلک به چ بهرنامهیه خواردنیان خواردووهو، له چ ئاستیّکی دواکهوتوودا بون؟

کۆمەلگەى نەفامىى ئەو سەردەمە، تۆپوانىنىان بۆ خواردن ئەوە بىووە، كە خواردن خۆشىى ژيانىدو، كەسىى خۆشىگوزەران ئەوەيىد، خۆشىترىن و زۆرترين خواردن بخوات، گىرنگ تام و چىنژ بىووە، نىدوەك پيويسىتىى و چاكىنتىى، ورگ زلىى، عادەتىكى باو بووە تياياندا، جىۆرى سىفرەو خوانى قەرەبالغ و بەتام، ئاستى رىز و گەورەيى كەسەكەى ديارى دەكرد.

همرکمس خوانی قمرهبالغی نمبووبیت، حسابی پیاوی پیاوانهی بیز نمده کرا، پیشبرکی لمسمر ثموه کراوه، کی زیاتر دهخوات، کی سفره و خوانه کمی پره له خواردنی جوّراوجوّر و، نمتوانیّت چمندی لی بخوات؟ چونکه که مخوّریی لای ثموان، نیشانمی نمخوّشی بووه، سمیریان کردووه کمسی نمخوّش، ناتوانیّت وه خملکه کمی تیر خواردن بخوات، نموهیان کردووه تم بنهمایه یو بو ثموهی بلیّن: زوّرخوّریی سوودبه خشمو، نیشانمی گمورهیی و ژیرییه.

واته: خواردن لای نهوان پینوهر بووه بن زور شت، گرنگی خواردنیش لای نهوان، به پینی تام و جوانی و قهرهبالغی بووه، نهوه به پینی گرنگیی و پینویستیی و بهسوودیه کهی.

ئهمروّش گرنگیدان به خواردن و خوفیرکردنی جوّره کانی خواردن، دیارده به کی باوه لهناو کوّمه لگهدا، چهندین کهنالی ههمه چهشنهی تهله فزیوّنیی و، ئهنته رنیّتی تایبه ت به دروستکردنی خواردن پهخش دهکریّن و، بهشیّکی زوّری ئافره تانیش کاتیّکی زوّری خوّیان به و بواره وه سهرف ده کهن.

زورجار لهبهر گرنگیدانی زوریان به و بواره، له زور بواری تری تایبه ت به دینه کهیان، یان پهیوه ست به هاوسه و مندال و خزم و خویشیان، که متمرخه می ده نوینن، به لکو وای لیها تووه، به شین کی به رچاوی پیاوانیش خوویان داوه ته نهم بواره، چونکه نه مروش هینده ی گرنگی ده دریت به خواردنی خوش و به تام و خوانی قهره بالغ و رازاوه، هینده گرنگی نادریت به خوانی ته ندروست و گونجاو و به سوود.

به داخهوه، نهمروزه پرکردنی ورگ ،بووه به شتیکی پیروز و، زیاتر له تیرکردنی روّح و دل و میشك، گرنگیی پی دهدریت.

پیّتان سهیر نهبیّت، ئهگهر بلیّین: یهکیّك له هوٚکارهکانی هاتنی پیّغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) بو نهوه بووه، که مروّقایهتی فیّر بگات، به چ سیستمیّ خواردن بخون؟

چى بخۇن و چەندە بخۇن؟

چۆن بخۇن و كەي بخۇن، بۆچى بخۇن؟

پینعه مبه ری خوا (صلی الله علیه وسلم) هاتووه، تا رهوشته بالآکان به چله پوّیه بگهیهنیّت، (بعثت لأتم صالح الأخلاق). ا

واته: (نێردراوم، تا رەوشتە چاكەكان بگەيەغە چلەپۆپە).

مرزفایه تی نهرکی سهرشانی بریتییه له: پهرستش،دهی چ پهرستش و، چ رهوشت بهرزیی، بهبی تهندروستییه کی دروست به جوانی ناگاته نه نجام.

هۆكارىكى گەورەى تەندروستىش بريتىيە لە: خوانى تەندروست، بۆيە خواى گەورە لە قورئانى پېرۆزدا، بە وردى باسى خواردنى كردووەو، ھىللە گشتىيەكانى دىارى كردووە،وەك دەفەرموى: (اللَّنِينَ يَتَبِعُونَ الرَّسُولَ النَّيِقَ اللَّرِينَ يَتَبِعُونَ الرَّسُولَ النَّيِقَ اللَّرِينَ يَتَبِعُونَ الرَّسُولَ النَّيِقَ اللَّرِينَ يَكِدُونَهُ، مَكْنُوبًا عِندَهُم فِي التَّوْرَئِةِ وَالإِنجِيلِ يَأْمُرُهُم الأُرْقَى اللَّرِينِ وَيُحِلُ لَهُمُ الطَّيِبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْمُنْكَونِ وَيَنْهَمُ عَنهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالُ الَّتِي كَانَتَ عَلَيْهِمْ فَالْمُنْلِدُونَ اللَّهُ الطَّيِبَاتِ عَلَيْهِمْ فَالْمُنْلِدُونَ اللَّهُ اللَّيْكَ كَانَتَ عَلَيْهِمْ فَالْمُنْلِدُونَ اللَّيْكَ اللَّيْكَ كَانتَ عَلَيْهِمْ فَالْمُنْلِدُونَ اللَّهُ وَعَنْدُونَ اللَّهُ اللْهُ اللْهُ اللَّهُ اللْهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللْهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللْهُ اللْهُ اللَّهُ اللَّهُ

واته: (ئیمانداری کامل ئهوانهن: دهکهونه شویّنی ئهو پهیامدارو ههوالدهری خوایه، که نهخویّندهیه، ئهو پینهمهمهرهی، که ناوو سیفهتهکانی

<sup>&#</sup>x27; - مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٨٧٤٩، صححه شعيب الأرناؤوط، المستدرك على الصحيحين، الرقم ٤١٦٢ وقال على شرط مسلم و وافقه الذهبي.

لهتهورات و له ثینجیل دا نووسراوه و، لای خوّیان دهستیان ده کهوی واته: زوّر به چاکی ده بناسن، فهرمانیان به چاکه پیده کا و لهشتی خراپ و ناپهسهند، ریّیان لیّده گریّت و ههمووشتیّکی پاك و خاویّنیان بوّحه لاللّ ده کا و، ههموو شتیّکی پیس و زیانبه خشیان لیّ یاساغ ده کات و بارو ته کلیفی قورس و، کوّت و زنجیری لهسهریان شهته که درابوو، لایده با، ئینجا نهوانه ی بروایان به و پهیامبه ره هیّنا و به ریّزو حورمه ته و رایانگرت و، هاوکاریی و پشتگیریی لیّکرد به جیهادو تیّکوشان و، دوای نه و رووناکیه شهاوکاریی و پشتگیریی لیّکرد به جیهادو تیّکوشان و، دوای نه و رووناکیه شهوتن له گهلیا نیردراوه، نه و خهلکانه نه مانه سیفه تیان بن، به ختیار و سهرفرازن).

یه کیک لهو ره خنانه ی بینباوه ره کان ههیانبوو له پیغه مبهر (صلی الله علیه وسلم)، نهوه بوو، که دهیانوت: چون ده بیت پیغه مبهر (صلی الله علیه وسلم) نان بخوات و، وه ک نیمه ناسایی به ناو بازاردا بگهرین، (وَقَالُواْ مَالِ هَلْذَا الرَّسُولِ یَا صُّکُلُ الطَّعامَ وَیَمْشِی فِ الْاَسُّوافِی لَوْلاَ أُنزِلَ إِلَیهِ مَلاکُ الرَّسُولِ یَا صُکُمُ نَذِیراً ﴿ الله قان .....خوا نه ناس و کافران گوتیان: بو فیکوک مَعَهُ مَنذِیرا ﴿ الله قان .....خوا نه ناس و کافران گوتیان: بو نهو، چی له نیمه زیاتره، وا داوای پهیامبهریتی ده کات؟ وای نه مه چ پهیامبهریکه، خوراك ده خوا و به بازاریشدا ده گهری شهی بوچی فریشته یه کی له گه ل نه هات له لایه ن خواوه، تا به هاورییه تی شهو خه لك فریشته یه که راست ده کا پیغه مبهره؟ ).

خوای گمورهش وه لامیان ده دات موه، که پیریسته پیغه مبهر مروق بینت، بو نه وه به بتوانن بیکه ن به پیشه نگی خویان و، شهوه ی پوژانه شهوان ده یکهن، پیغه مبهری خواش (صلی الله علیه وسلم) وه ک شهوان بیری و، به کرداریی له نیویاندا بینت، همتا ببیته به لاگه یه کیش له سهریان، که ده کریت مروق یک نهوه جیبه جی بکات، که خوای گهوره فه رمانی پیده کات، (وَلَوَّ جَعَلْنَهُ مَلَكُ لَجَعَلْنَهُ رَجُلاً وَلَلَبَسَنَا عَلَیهِ مِ مَایَلِیسُونَ النعام .....گرهان، نه گهر وه ک خویان پیشنیاریان کرد، پیغه مبهرمان گیرابا به فریشته یه که له باتی شهوه، که پهیام به رموق هم ده بر ده بو له شکل و سیمای پیاوی کمان دانابا، چونکه نه گهر له بیچمی فریشته دا بینده بینان تیکه لا بینان تیکه لا بینان تیکه لا بینان تیکه لا بینان تیکه که به به به مهران ره خنه ده گرنه وه و لینان تیک که ده کونو و پیغه مبهر ههرده بی به شهر بین به شهر بین ).

ئیمه وهك موسلمان فهرمانمان پینکراوه، ئهگهر خوای گهورهمان خوش دهویت، ئهوه با شوین پیغهمبهری خوا بکهوین، بهوه خوشهویستی خومان بیز خوای گهوره ده سهلینین (قُل إِن گُنتُم تُحِبُونَ اللّهَ فَاتَیِعُونی یُحِبِبَکُمُ اللّه وَیَغْفِر لَکُمْ دُنُوبَکُم وَاللّهُ عَمُونی یُحِبِبَکُمُ اللّه وَیَغْفِر لَکُمْ دُنُوبَکُم وَاللّهُ عَمُونی یُحیب کُر الله عمران بلی: شهی پیغهمبه دا به گهر نیسوه خواتان خوش دهوی، ده بسی پههیره ویی لیده شهریعه و به رنامه کهی من بکهن، نهوسا خصوایش نیسوهی خوش کوش

دەوى و، له هەلەو گوناهەكانىشيان خۆش دەبىيت، چونكه ئەوخواپ زۆر چاويۆشىكارو، زۆرىش دلۆۋان و مىھرەبانه).

شویدنکه و تنی پیخه مبدری خوایش (صلی الله علیه وسلم)، ته نها له بیروباوه پر و جیهاد و نویژ و چه ند مه سه له یه کدا نیه، به لکو ده بیت له هموو کایه کانی ژیاندا، شوین پیخه مبدری خوا (صلی الله علیه وسلم) بکه وین.

بروای تمواوم بموه همیم، ئهگمر بمو جوّرهی پیّغهمبمری خوا (صلی الله علیه وسلم) ریّنمایی کردوین، سیستمی خوّراکیمان ریّك بخمین، ریّوهیمکی کممی ثمو دهرمانانمی دههیّنریّنه کوردستان، بمس بوون بو چارهسمر، همزاران کیّشمی کمرتی تمندروستی، چارهسمر دهبوون و نمخوّشخانمکان چوّل دهبوون.

خۆزگە دەكىرا، رۆژنىك لى رۆژان ھەركام لى ئىنسە، بىزى بگونجايە مىواندارى پىغەمبەرى خواى (صلى الله عليه وسلم) بكردايه، ھەتا بمانزانىبا كاممان خوانىكى تەندروست و شەرعىمان ھەيە و، روومان دىنت مىواندارى پىغەمبەرى خواى (صلى الله عليه وسلم) بى بكەين !

چهنده ئاگاداری بالانسی هیّلهکانی پهیوهندیی و، پارهی گیرفان و ریّدهی بهنزینی ناو ئۆتۆمبیّلهکاغانین، پیویسته ده هیّنده زیاتر، وریای ریّده و جوّر و چوّنییّتی و چهندیّتی خواردنهکاغان بین، سوود و زیانی ههر خواردنی بزانین، که ده پخوّین، نهوه ک تهنها خوانی خوّمان، بهلکو ههر خواردن و خواردنه و هورکه همرکهس

له ئيمه، بهرپرسين له مال و منداله كاغان، ئافرهتيش له مالهوه بهرپرسه له ميرده كهى و منداله كانى، وهك چون پيغهمبه (صلى الله عليه وسلم) ئاماژهى پيداوه: (ألا كُلُكُمْ رَاع وَكُلُّكُمْ مَسْؤُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ... وَالرَّجُلُ رَاعِ عَلَى أَهْلِ بَيْتِه وَهُو مَسْؤُولٌ عَنْهُمْ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَ وَلَهِ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ بَعْلِهَا وَ وَلَهِ عَلَى أَهْلِ بَيْتِه وَهُو مَسْؤُولٌ عَنْهُمْ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَ وَلَهِ وَهِي مَسْؤُولَةٌ عَنْهُمْ، ..... چاك بزانن! ههمووتان شوانن، ههمووشتان بهرپرسن لهوانهى، كه شوانهيان دهكهن، پياو شوانهيه بهسهر هاوسهر و مندالي مندالييهوه و لييشيان بهرپرسه، ئافرهتيش شوانهيه بهسهر مال و مندالي ميرده كهيهوه و لييشيان بهرپرسه).

ده ی خوشکی به ریزم! وریای نه و به رپرسیاری تیه ی ناو ماله که ت به و بزانه چی خوانی ناماده ده که یت؟ بگه ری به دوای باشترین خوار دندا و شهوه ده رخواردی هاوسه ر و منداله کانت بده.

خۆزگ ه هـ هر دایکنک هنندهی پزیشکنکی خوراکیی، شارهزایی همبوایه سهبارهت به خواردنهکان!

١ - صحيح البخاري، الرقم ٦٧٣٨، صحيح مسلم، الرقم ٣٤٩٦.



کاتی باسی بهرنامهی خوراکی پیخهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) و، حیکمهتی نهو بهرنامهیهمان کرد، لهوانهیه پرسیاریک لای زوریکمان دروست بووبیت و بلیین: قورنان بهرنامهی خوراکیی بو مروشایهتی داناوه؟

له وه لامدا زور به سانایی ده لیّین: به لیّن سه لماندنیشی زور ئاسانه، ته نها سیّ وشمی قورئان به سن، همتا به رنامه ی خوراك بیّ مروّف ایمتی روون بکه نموه: ( كلوا، واشربوا، ولا تسرفوا ...... بخون، بخونموه، زیده روّبی مه کمن ).

 ههید، ندمهش بهجیّگهیاندنی بهشی یه کهمی سیستمه کهید، ههروهها پیّویستی به شلهمهنی و خواردنهوهش ههید، نهمهش له وشهی دووهمدا خوّی دهبینیّتهوه.

پینه مبهر (صلی الله علیه وسلم) له کاتی نانخواردنیدا، به جور و رخوه یه نانی خواردووه، وه ک شهو که سه که له سهر پی بیت و نییه تی رویشتنی هه بیت، چون ته نها چه ند پاروویه ک ده خوات و به س، به و چه شه دوری نه خواردووه.

هاوکات قورنان، وه کون خواردن و خواردنه وه و، ریژه کهی دیاری کردون، به و چهشنه شرک خواردنه کانیشی دیاری کردون، فهرمانی کردووه: شتی چاك و پاك و به سوود بخوین: ( کلوا من طیبات....له شته پاکه کان بخون ).

واته: ئەبنت ئەو خواردنە ھێندە بەسوود بێـت، كـه پێويسـتييهكانى لەشت دابين بكات، جگه لەوەش، نابێت زيانبهخش بێت.

یه کیّک له گرفته کانی ئهمروّژهی ئهوروپییه کان، بریتییه له: جوّری خوّراکیان، ئهوان زیاتر گرنگی به خواردنی خیّرا (فاست فوود) دهدهن،

کهسیک بعیانی، تا نیسوه پر خوی ماندو و ده کات، نیسوه پر لهفهید کی پینچراوه ی بو ده هینریت و، به خواردنیکی خیرای ناماده کراو خوی تیر ده کات، خواردنیک، که پره له کاربوهیدرات و چهوری، نامانجه که هسیان لهوه دا نهوه یه، زور کات نه کوژن به خواردنه وه، که چی له ولاوه شهوه زیانه به خویان ده گهیهنن ، که ههست به تیریی ده کهن، به لام خوراکیکی به خویان ده گهیهنن ، که ههست به تیریی ده کهن، به لام خوراکیکی زیانبه خشی وایان خواردووه، که پیویستییه کانی جهسته ی دابین نه کردووه! به نواردنی بی نه موروپییه کان و نیسه شهرا زور جیاواز بووه، جیاواز دیاریکراو بون، پینوه و جوری خواردنه کانی و، شینوازی خواردنه که شی دیاریکراو بوده، به پیتره و جوری خواردنه کانی و، شینوازی خواردنه که شی سوود به خشترین جوری خواردنی خواردووه، خواردن گرانبه ها و زور سوود به خواردووه، خواردووه، خواردووه، که ناسان و دانسقه ی نه خواردووه، خواردنی کی سوود به خشی خواردووه، که ناسان و به به بیت بیت.

بهم جوّره ده توانین بلیّین: پیخه مبهر (صلی الله علیه وسلم) به شیوه یه کی هه په همره مه کیی و بی به نانی نه خواردووه، به لکو سیستمیّکی خوراکی وردی هه بووه، که له لوتکه ی ته ندروستیی و نه و په کوالیّتیدا بووه.

پینعه مبه (صلی الله علیه وسلم) نه ک ته نها بن خنوی، به لکو بن ده وروبه ره که شیراز و کاتی ده وروبه ره که که نیامه ی تایبه تی خواردنی له گه ل خاوخیزانیدا، له گه ل میوانه کانیدا، له کاتی چوونی بن

میوانیی، له مزگهوت و له کاتی غهزاکاندا، بز همریه لهمانه، شیوهو ریژه و کات و چهندیتی خواردنه کهی جیاواز و، به بهرنامه بووه.

لهسهر سفرهیهك، خاوخیزانی كۆكردوهتهوه و پیخهوه نانیان خواردووه، به تهنها نانی نهخواردووه، بهشی كهسی تری نهخواردووه، خواردنیخی بهدلان نهبووبیت ،لهبهرچاوی كهسانی تر نهیشکاندوه، ئهمهو دهیان ورده كاری تر، كه ده كریت له خوانی پیغهمبهری خوادا (صلی الله علیه وسلم) تیبینی بكریت.

ئەمرۆ خەلكانى، بۆ ئەوەى كەموكورتى خۆراكى باوى ناو كۆمەلگە نەدەنەوە پال خۆيان و، جياواز لەو خەلكەى تر سيستمى خۆراكى خۆيان نىشان بدەن، جۆرەھا سيستمى جياواز بۆ خۆراكيان دادەنىين، كە زۆرجار زيانەكەى لە زيانەكانى سيستمى باوى خۆراكى ناو كۆمەلگەكە زياترە.

بر غوونه: کهسانیک ده لیّن: ئیمه بههیچ چهشنی گوشت ناخوین، ههندی ده لیّن: ئیمه گرنگی به بهرههمه ئاژه لییه کان ده ده یا همندیکی دی گرنگی به ده ده ن همریه که لهمانه، به شیری زوری دی گرنگی به دانه ویله ده ده ن همریه که لهمانه، به شیری زوری خواردنه کانی تر واز لی دینن، چونکه ئهم جوّره خواردنه، کهموکورتی له فیتامینه کاندا ده بیست، گوشت نه خواردن، کهمی فیتامین (B) لیی ده که ویت ده که ویت و میشک و ده که ویت ده که ویت.

پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) ههم گزشتی خواردووه، ههم بهرههمی دانهویلهی خواردووه، ههم بهرههمی ئاژهلیی و بهرههمی گیایی خواردووه،

ههم گرنگیشی به میوه داوه، به لام خواردنه کانی، به سیستمینکی دروست رین کخستووه.

سیستمی خزراك و گرنگی پیدانی، له كزتاییهكانی سهدهی بیستهمدا زیاتر قسمی لهسمر كرا، پیشتر خه لکی نه هاتووه به و وردییه قسم لهسمر كراکی بكات.

ئەدى پێغەمبەرى خوا (صلى الله عليه وسلم)، چـۆن ئــهم وردەكارىيــهى گرتەبەر؟ به دلنياييهوه ئەمەش رێنماييهكى خواى گەورە بووه.

هـهروهها پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) پینش نانخواردن و پاش نانخواردنیش، ههندی ورده کاریی کردووه، که نهوپهری جـوانیی و بههیزی سیستمه خوراکییه کهی نیشان دهدات، بو نموونه: پینش نانخواردن دهستی شوردووه، هاوه لانی فیر کردووه، گهر سفره راخرابینت، نهچن بو نوید کردن، همتا نانه کهیان ده خون، ناوی خوای هیناوه له کاتی نانخواردندا، لـه بـهردهم خویه ه خواردووه،

دواجار دهگهینه ئهو قهناعهتهی،که پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) بهبهرنامه نانی خواردووهو، بهرنامهکهشی له لوتکهی کوالیّتیدا بووه.



 خواردن دروست کردن چهنده قورسه، به کارهیّنانیشی له شویّنی خوّیدا هیّنده، یان بگره زیاتر لهوهش قورستره.

به پنی زانیاریده کانی ریّکخراوی جیهانی خوراك، سالآنه بهشی (ههشت سهد و چل و حموت) ملیون که س خوراك فری ده دریّت، واته: بهشی نزیکهی ههشت یه کی مروّقه کانی سهرزهوی، شهم ژمارهیه، ژمارهیه کی کهم نییه، له کاتیّکدا له شاشه کانهوه ده بینین و له رادیوّکانهوه ده بیستین، به ملیوّنه ها کهس له شویّنه جیاوازه کانی شهم زهمینهدا، به ده ست برسیّتییه وه ده نالیّنن.

کیشه که لهوه دایه، ته نها فریدانه که نییه و به س، به لکو پیسکردنی ژینگه شی لی ده که ویته و به ریزه ی سی یه که واته: شهم حالات و چهشنی کارگهی نوتومبیله کان ده بیته هوی پیسکردنی ژینگه، ههروه ها نهمه، که بوو به دیارده یه کی باو له جیهاندا، ثیتر ویژدانه کان ده مرن، نهمه ش زور له خودی زیده روزییه که مهترسیدارتره.

واته: زوّر پیّویسته ئهو روّشنبیرییه لهنیّوماندا بلاو ببیّتهوه، ههرکات ویستمان خواردنی بکرین، چاك بیری لی بکهینهوه، دلّنیاببینهوه لهوهی پیّویستمانه، ئینجا بیکرین، ئهگهر پیّویستت نهبوو مهیکره، مهسهلهکه سهرپیّیانه بهری مهکه، چونکه، تا خواردنهکهت نهکریوه، مال نییه بهسهرتهوه، ده جار بیربکهرهوه، ئایا ئهمه دهخوری؟

ئايا ئەمە بەسەرناچىّ؟ ئايا يىرىستم يىيەتى؟ ئايا ئەو خواردنەى ئەمەويت بيكرم تەندروستە؟

ئايا زۆر نىيە و ناكەويتە ناو تەنەكەي خۆلەوە؟

ئايا نابيّته هزى بيسكردنى ژينگه؟

به لام همرکات کریت، ئیتر مالله به سه رته وه و لینی به رپرسیت ، چون به کاری دینیت، جا ئه گهر به پنی پیویست به کارت هینا و زیده پرییت تیدا نه کرد و، به خه ساردان و فه وتانت تیدا به کارنه هینا، ئه وه کاریکی زور باشت کردووه، ئه گهرنا، به رپرسیت له و خواردنه ی ده یکریت، چونکه به داخه وه ئه مروز، ته نه کهی خوله کان، زیاتر له ناوسکی مروقه کان خواردنیان تی فری ده دری، خوای گهوره ش له سه ره و به خششی لیپیچینه وه ته له گه لاده کات ( ثُمَّ لَیسی می مروزه دا برسیاری هه موو به هره یه کتان لیده کری).

ئیستا ولاتانی روزشاوا خدریکی شدوهن، به یاسا شدوه بهسدر فروشگاکانی خواردندا بسه پینن ، که چی خواردنیکیان لی زیاد بوو، ده بیت سدرفی بکهن و نه هیلن فری بدریت، نابیت فری بدریت، چونکه هدم سدرمایه یه که ده فهوتیت، هدم ژینگهش پیس ده کات، چونکه هدر خواردنی مایه و دو ماوه که ی به سهرچوو، ده بیت به ژههر.

ئازایهتی نییه چهنده زور دهخویت، ئازایهتی لهوهدایه، چون خواردنه که همرس ده کهیت و، وه ک وزه به کاری دینیت، چونکه همر خواردنی، خوای گهوره وا دایناوه، که بتوانی ریژه یه ک وزه ببه خشیت، کاتیک کهسیک ئه

خواردنه سهرف ده کات و، لهبری شهوهی وزهی لین وهربگری و وزه که به کاربهیننیت، ده یکات به ژههر و زیان بی کومه لگه، نهمه زیده پرویی و لادانیکی ناپه وای پی ده و تری پری چیونکه خواردنی، که مروق ده یخوات و سوود له تاکه تاکهی گهردیله کانی و هرده گریت، زور جیاوازه له و وزهی، که له لایه کی ترهوه و هرده گیریت و، ته نها و ه ك و و ه به کاردیت.

نه گهر خه لکیک به بی نامانجی دینی و ترس له خوا، گهیشتبیته نه هر بروایه ی واز له زیده رقبی به پینیت و به شتیکی خرابی بزانیت، موسلمان زور له پیشتره گویزایه لمی فهرمانی خوا و پیغه مبه ره که ی بیت و، له خواردن و خواردنه وه دا زیده رقبی نه کات، به لکو هه رچیه کی لی زیاده، پیش نه وهی ببیت به ژه هر و، تا نه و کاته ی سوودی لی وه رده گیریت، بینه خشیت به که سیک، که شیاوه و ده توانیت به شیوه یه کی دروست سوودی لی وه ربگریت، ( وَ اَتِ ذَاللّهُ رَبّ کَهُ وَالْمِسْکِن وَابّن السّبِیلِ سوودی لی وه ربگریت، ( وَ اَتِ ذَاللّهُ رَبّ کَهُ وَالْمِسْکِن وَابّن السّبِیلِ وَ لَا لُبُرَد رَبّ فِی اِللّهٔ الله و بی نه واو ریبواریش بی هه موو خرم و خویشان بده و، چاکه یان له گه ل بکه و بی نه واو ریبواریش بی به ش مه که و، چاوت لینانه وه بیت و، نابی زیاده ره وو هه له خورج بیت، به لکو ده بی میانه ره وانه خورج بکه یت).

ئەمرۆژە ھەر ھەۋارىك بەھۆى رۇدى و چاوچىنۆكى دەولامەندىكىدوه، يان بەھۆى خراپ بەكارھىنانى بەخششەكان لەلايەن كەسانى ترەوە، ھەۋار ماوهتموه، ئەگمرنا ھەركەسمو بىمپىنى پىرپىسىتى خىزى بىمكاربھىنىت و، بەيئى تواناش بېمخشىت، ھەژارىي نامىنىت.

زورجار که سینک خواردنی ده خوات، که واده زانیت: نهوه ته نها به شی خوی ده کات، به لام نه گهر به شداری که سین کی تری پی بکات، نه و کات بوی ده رده که ویت، که به شی همردووکیان ده کات، بویه پینه مبه راصلی الله علیه وسلم) ده فه مرمویت: (طعام الواحد یکفی الاثنین، وطعام الاثنین یکفی الأربعة، وطعام الأربعة یکفی الثمانییة سیست خواردنی یه ک که سه به شی دوو که سیش به شی چوار که س ده کات، خواردنی چوار که سده کات، خواردنی چوار که سده کات).

بزیه ببه خشه و ترست نه بینت له که مبوونه وه ، ترسیشت نه بینت له برسینتی ، نه وه ی به که می ده زانیت ، به شت ده کات ، به خشنده بینت له گه لت ، چونکه خوای گه وره به خشنده کانی خوشده وینت ، به تاییه ت له به به به به به به وردیسی باسسی کرد و وه دو خشده وینت ، به تاییه ت له به به به به وارد ندا ، به وردیسی باسسی کرد و وه و ده نظیم کُور الله کُور ال

<sup>&#</sup>x27; - صحيح مسلم، الرقم ٣٩٢٩، سنن الترمذي، الرقم ١٧٩٠، سنن ابن ماجة، الرقم ٣٢٥١. صحيح ابن حبان، الرقم ٥٣١٣.

خۆراك لهگهل حهزو پيٽويستيان بۆى، دهدهنه خهلكانى بى نهواو ههتيوو ديل و، دهليّن: ئيمه ئهم خۆراكهتان تهنها لهبهر خواو، بىق بهدهستهيّنانى رهزامهندى ئهو پيدهبهخشين، هيچ پاداشت و سوپاسيّكمان ليّتان ناوى، ههروا دهليّن: بهراستى ئيمه له روّريّكى زوّر ترش و تال و سهخت و قورس، له پهروهردگارمان دهترسين، جا خوا له زيانى ئهو روّره دهيانپاريّزى و روو گهشيى و شادمانيان پيده بهخشى ).

هدرکات بدم چهشنه جوولآیندوه، نامانجی زورمان پیکاوه، خوای گدورهمان له خومان رازی کردووه، دللی کهسیدکمان خوشکردووه پینویستییه که یان دابین کردووه، ویژدانهان نارام ده گری، که بووینه ته هوی دلخوشیی و یارمه تیدانی کهسیدک، یاسای ژینگه پاریزیشمان جیسه جی کردووه، جهسته ی خوشمان له دهرد و به لا پاراستووه و، خوپاریزیمان له دهرد و به لا پاراستووه و، خوپاریزیمان له دهرد



(مەدىنه) بە سەركردايەتى يېغەمبەرى خوا (صلى الله عليه وسلم).

جگه لهوه پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، کوّمه لگهی فیّری شهوه کرد، نهوهی لیّیان زیاده که له کهی نه کهن لای خوّیان و دواجار بهسهر بچیّت، فیریشی کردن زیاده کهی خوّیان ببه خشن بهوانهی نیانه، بهمهش دهیان ئامانجی ئابووریی و کوّمه لایه تیی و دهروونیی و قیامه تیی ده پیّکن.

پینعه مبهر (صلی الله علیه وسلم) ده فه رموینت: (مَنْ کَانَ مَعَهُ فَضْلُ ظَهْرٍ، فَلْیَعُدْ بِهِ عَلَی فَلْیَعُد بِهِ عَلَی فَلْیَعُد بِهِ عَلَی مَنْ لاَ ظَهْرَ لَهُ، وَمَنْ کَانَ لَهُ فَضْلٌ مِنْ زَادٍ، فَلْیَعُدْ بِهِ عَلَی مَنْ لاَ زَادَ لَهُ، '..... همرکه سی خواردنی کی زیاده ی همهوو، با بیدا به که سینک، که خواردنی نییه، همرکه سی تویشوویه کی زیاده ی همهوو، با بیدا به وه ی که نییه تی ).

باوباپیراغان ریّر وه یی پیخه مبه ریان ون نه کردووه و شهرینکه و تنی شه و پیشه وایه له ژیانیاندا ره نگی داوه تموه ، بی غورنه: نه گمر که سینکی غهریب و روویکردبیته شوینی کی کورده واربی و ، خه لکی هه ستیان کردبیت ، شهم که سه له وی غهریبه یه و میسوانی که سی نییه ، میوانداریان کردووه و ، هه تا دلنیا نه بووین له و می بین خه م له شهرینی میوانداری ده کریت ، نهروی شتوونه تموه ماله و ه.

<sup>ً -</sup> صحيح مسلم، الرقم٣٣٤٥، سنن أبي داود، الرقم ١٤٢٩، صحيح ابن حبان، الرقم ٤٩٦ه.

پیده چینت که سانی وابزانن ، زیده روزیی نهوه سه: زیاده فری نه ده بیت، به لام زیده روزیی بریتییه له وه ی هه موو حه زیکت به دی به ینییت، واته: هه رچییه که حمزت پیکرد بیخویت، چونکه ده روونی مروق سنووری بو دانه نری، حمز به زور شت ده کات، حمزه کانیشی له سنووری چاك و خراپ و سوود و زیاندا ناوه ستن، که وابوو: ده بیت سنوور بو حمزه کان دابنریت.

ئیستاش لای خومان، جاری واهدیه له درهنگانیکی شهودا کهسانی دهبینیت دهچنه دهرهوه، نه لهبهر برسیتی زور و، نه لهبهر ئیشیکی گرنگه، به لکو تهنها بو تام و حهزیک به و درهنگانی شهوه، سهروپی، یان خواردنیکی قورسی چهشنی سهروپی دهخون، نهگهر لییان بپرسیت بوچی ده خون؟

وهلامه که یان ئه وه یه: (حه زم لینیه تی)، جا سه روپی خوی، زور کیشه ده نیته و هده یه نه و ریخوله و گه ده ی له ناو سه روپیدا هه یه، هم رسکردنی زور زور سه خته، ئازاریکی زور به گه ده و ریخوله ی مروف ده گه یه نه مه له حاله تی ئاساییدا، چ جای ئه وه ی له دره نگانیکی شه و دا بیت.

ئەويش وتى: برى گۆشتەو حەزم لىنىكرد، ئىتر كريم.

عومهریش پی وت: بزچی ههر شتی حهزی پی بکهیت، دهبیت بیکریت؟! نمی ناترسیت لموانه حساب بکرییت، که شهم نایمته باسیان

ده کریّت جارجاره به حدزه کانت بلیّیت: نابیّت، بهسه، پیّویست ناکات، ده کریّت جلهوی نه فست بگریت و سنووری بو حدزه کانت دابنیّیت .

بەسزاي سەركزكەر، بەھۆي ئەرە، كە بە ناھەق خۆتان بە زل دادەنــا لەســەر

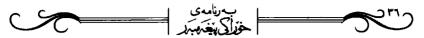
زهوی و، پههری نهو گوناهو تاوانهوه دهتانکرد).

زۆرجار هەندى لەو نەخۆشىيانە، بىرى خواردنىت بە يەكجارەكى لىي قەدەغمە دەكمەن، بۆيمە رىڭگە مىمدە حىەزىكى كاتىي، بەخششىنكى بەردەوامت لى قەدەغە بكات، لەبرى ئىموەى بە رۆژىنىك خواردنى چەند

<sup>&#</sup>x27; - رواه أحمد في كتاب الزهد و ابن أبي شيبة، وفي سنده جهالة.

رِوْژِیْك بخویت و، به هویهوه تووشی نهخوشی ببیت و، خوت له دهیان سال خواردنی چهند جوره خواردنی بكهیت، سنووریّك بو حهزه كانت دابىنی و كهم بخو .

دوو گهنجی میسری، که برسیّتی خه لکانیّکی زوّریان بینی، بیریان له پیّگه چارهیه کی سهره تابی کرده وه، ده چیوون بو لای چیّشتخانه کان و داوایان کرد، موّله تیان بدهن نهو پاشماوه ی خواردنه ی نه وان فیریّ ده ده نه نهمان هه لیّبگرن و بیبه ن دابه شی بکه ن به سهر هه ژاراندا، دواتر، که پروّژه که خالی نیجابی دا به دهسته وه، به ده یان و سهدان گهنجی تر له ده وری پروّژه که کوّبوونه وه، ته نها له میسریشدا نه مایه وه، به لکو له ولاتانیّکی تری نیسلامیشدا بیری لی کرایه وه و، کهم و زوّر پهیره و ده کری، وه ک چوّن نیّستا له سعودیه ش گهنجانی و، چهند ریّک خراویّك سهرقالن به وه کوروژه یه وه.



کوردستانی ئیمهش پیویستی بهم پروژهیه ههیه، تهنها خواردنی زیاده ی چیشتخانه کان کویکریتهوه، خواردنی ههزاران خویندکاری ناو بهشه ناوخوییه کان دابین ده کات، ههزاران ناواره ی یی تیر ده کریت.



بابهتیکی دیکهی پیویست و پهیوهست به بهرنامه ی خوراکی پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، که پیویسته قسمی لهسهر بکهین، بریتییه له: پاشماوهی خواردن، نهو زیاده یه له خورادنی همر کهسیخماندا دهمینیتهوه، نمه تمانده و زیادهی زیاده ی نهوه ی له مهنجه لیکدا ماوه تهوه، به لکو نمو زیاده ی لمه ده فری بهرده م همر تاکینکماندا ده مینیتهوه، ورد تر لموهش، همر زیاده ی به سمری په نجه کاغانه و ماوه تموه، لموهش زیاتر، نمه و خواردنه ی لمه بهینی ددانه کاغاندا ماوه تموه.

پێۼهمبهر (صلى الله عليه وسلم) ده فُه رموێت: (إ ذَا وَقَعَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا ، فَلْيُمطْ مَا كَانَ بِهَا مِنْ أَذًى وَلْيَأْكُلْهَا، وَلاَ يَدَعْهَا لِلشَّيْطَانِ، وَلاَ يَمْسَحْ يَدَهُ بِالْمِنْ لِيلِ حَتَّى يَلْعَقَ أَصَابِعَهُ، فَإِنَّهُ لاَ يَكْرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ يَمْسَحْ يَدَهُ بِالْمِنْ لِيلِ حَتَّى يَلْعَقَ أَصَابِعَهُ، فَإِنَّهُ لاَ يَكْرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ الْبَركَةُ، '..... بارووى هه ركامتان كهوته خوارهوه، با هه ليبكريته وهو البركة أنه البركة أنه بخوات و، جينى ههرچى پيسيه كى پيوه نووساوه لايبهريّت و پارووه كه بخوات و، جينى نههي به دهسته سريّت ، هه متا په نجه كانى دهليّسينته وه، چونكه ئه و نازانيّت بهره كه ته كام به شمى خواردنه كه يدايه ).

له گیرانهوه یه کی تردا ئهنهس ده آینت پیغه مبه (صلی الله علیه وسلم) فهرمانی پیکردین ههرچییه ک له ده فره کاغاندا ماوه تهوه، به ده ست بیلیسینه و و بیخوین . ۲

هدلگرتندوهی خواردنی، که ده کهویته زهوی و خواردندی بهشه پاکه کهی و، لیستنهوهی خواردنی ناو قاپ به دهست و خواردنی و، دواتریش لیستنهوهی په نجه کان، ههموو نهمانه لهپیناو نهوه دایه، بهره که تی خواردنه که دهست نهو کهسه بکهویت، واته: فیتامینی ناو خواردنه که لهدهست نه و کهسه بکهویت، واته:

<sup>&#</sup>x27; - صحيح مسلم، الرقم ٣٨٨٦، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٤٣٣٩.

رواه الترمذي وقال حسن صحيح، ورواه أحمد و صححه شعيب الأرناؤوط، ورواه أبوداود و صححه الألباني.

ئهمروّژه به ناوی پاك وخاویّنییهوه، کهمتهرخهمیهکی زوّر شه نجام دهدریّت له پاراستنی خوّراکدا، پیّغهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، که فهرموویهتی: خواردنیّ کهوتهخوارهوه ههلیّبگرنهوه، ئهمهی لهوپهری پاك و خاویّنییهوه فهرمووه، چونکه بهشیّکی بهرچاوی ریّنماییهکانی ئیسلام بریتیه له: پاك و خاویّنی ،که دهیان ئایهت و فهرمووده باسیان کردووه، نهوه خواردن، بهلکو پهرستشهکانیش، بهبیّ پاك و خاویّنی قبوول نین، کهچی ئهمرو، که خواردنی دهکهویّت، ههموومان بیّزی لیّدهکهینهوه.

کوردهواریی دهلیّ: (تیکه له دهم داکهوت بی کیش باشه)، دهی مههیّله پاروویهك، که دهکهویّت، بکهویّته سهرزهوی و به کوشت بیگرهوه، ئهگهریش کهوته سهر زهوی، مههیّله بفهوتی و بهشه پاکهکهی ههانگرهوهو بیخوّ.

لهوانهیه خه لکی بلین: چون نهمه بو کهسیکی روشنبیر گونجاوه ؟! ههر زهوق و سهلیقه وا ناخوازی !

به لام راستییه کهی ئهوه به: ئیمه زهوق و سهلیقه به کی ناته ندروستمان سازاندووه، ئه گهرنا، راستی و دروستییه که ئهوه بووه، که بگهریّیت به دوای بهره کهت و قیتامینی ناو خواردن و، نه هیّلیّت خوراك به زایه بچییّت، ئهگهرنا چ ئهو ده فرهی نانی تیّدا ده خوّیت، پیویسته پیشتر شورابیّت و پاکو خاویّن بیّت، چ ده سته کانیشت پیش خواردن، ده بیّت شوّرابن و ده ستو په نهی خوّته و بو خوّتی به کاردیّنیت، نهوه که که سیّکی تر په نهی که سیّکی دی بلیّسیّته وه.

پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) زیاتر لهمهشمان فینر ده کات، نهوه ک ته نها خواردنی بکهوی نه نه فه وتی ان خواردنی ناو ده فر و پاشهاوه ی سهر په نجه کاغان، به لکو سهر نجمان راده کینشی بو نه و توزه خواردنه ی له به به ینی دانه کاغاندا گیری خواردووه، فیرمان ده کات به رامبه ر به مه شهی بکهین: (من أکل فلیتخلل، فما تخلل فلیلفظه، وما لاك بلسانه فلیبتلع)، (من أکل فلیتخلل، فما تخلل فلیلفظه، وما لاك بلسانه فلیبتلع)، ندگه ر به دار و هه ر شتیکی تر پاکی کرده وه، با بیتفیته وه، هه خواردنیکی نیوان ددانه کانیشی به زمانی ده رهینا، نه وه با قووتی بدات).

تا ئیستا چ ولاتیکی جیهان، هینده گرنگی داوه به پاراستنی خوراك؟! ئهمهی پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) فیری موسلمانانی کردووه، ئهوپهری گونجاندنی پاك و خاوینی و پاراستنی خوراکه، نه مروّق له بازنهی پاك و خاوینی دهرده کات، نه دهرفهت به مروّق دهدات، کهمترین خواردن بفهوتینیت.

به لام به داخهوه نهمرو نیمه موسلمان، که خواردن بانگ نه که ین پالی لی نه ده پنهوه و خواردنیکی زور داوا نه کهین، هیچ گرنگیه ک نادهین به تهندروستی خومان و دهست ناگرینه وه له زیده خوری، بگره بووه به عهیبه ، نه گهر سفره و خوانی خواردنی زیاده ی لهسه ر نهمینی تهوه، پیویسته نه و روشنبیریه له نیوماندا بلاو ببیته وه، که پیغه مبه ر (صلی الله

١ - رواه الدارمي، الرقم ٢٠٥٧ بإسناد حسن.

علیه وسلم) فیری کردوین و، تا ئیستا گویمان پی نهداوه، لهمهودوا دهبیت له چیشتخانه کاندا هینده داوا بکهین، که ده پخوین، بگره زورخوری له خواردنگه کاندا سنووردار بکرایه.

جاریّك لهگهل ههندی هاوریّماندا، گهشتیّکمان کرد بو ولاتی یابان، له خواردنگهیهك داوای خواردنیّکمان کرد، خواردنه که زوّر خوّش بوو، زوّرمان داوا کردو، بهشیّکی زوّری خواردنه کهمان لی مایهوه و به جیّمان هیشت، روّیشتین و روّژیّکی دی هاتینهوه بو ههمان خواردنگه، کهسیّك هات بهده ممانه وه و پیّی وتین: بوچی هاتوونه تهوه ؟

وتمان: حدزمان به خواردنه کهتانه.

کابرا وتی وا نییه، ئهگهر وا بوایه خواردنه کهی ئیمهتان لی نهده مایه و و جیتان نهده هیشت!

ئيمهش وتمان: خواردنه كه زور بوو بزيه جيمان هيشت.

کابرا وتی: جا بزچی زورتان داوا کرد؟ ئهگهر لهمهودوا پابهند دهبن بهریننماییهکانی خواردنگه کهوه و، بهشی پیویستی خوتان داوا ده کهن باشه، ئهگهرنا جارنکی تر سهرمان لی نهده نهوه!

کابرا باکی بهوه نهبوو زیان به خنزی بگهیهنیت و، چهند کریاری له خوّی بکات، که پارهیه کی زیاتر له خه لک سهرف ده کهن، به لا گرنگ بوو ئهو خواردنهی ئاماده ده کریّت نه فه و تیّت.

له بنه وه تنه و رو شنبیرییه هی ئیمه ی موسلمانان بوو، نهوه هی شهوان، به لام ئیمه دهستمان لی به ردا و نهوان جیبه جینی ده کهن!



نهخوشیی، به هوی خواردنهوه به شیوهیهگی گشتیی، به هوی دوو حالهتهوه دروست دهبینت:

یه کهم: بریتییه له کهمی خزراکی پینویست بن لهش، واته: نعو خزراکهی، که پیداویستی لهش دابین ده کات له قیتامین و مادده پینویسته کانی لهش، نعو کهسه نه یخوات، نعمه شواته: به دخزراکی.

دووهم: بریتییه له زورخوریی، به گشتیش له ولاتی خوماندا، بهدخوراکیی کهمه و زیاتر کهسانی تووشی دهبن،

که کیشهی ریخوله و گهده و همرسکردنیان همیه، کیشهی ولاتی ئیمه بریتییه له: زورخوریی.

خواردنی تهندروست، یان بۆ خۆپاراستنه له نهخۆشیی، یان هۆکارنکه بۆ چارەسەر.

ماوهیمه کی زور به وردیم، له بواره جوراوجوره کانی پزیشکیدا خویندنه وهم دهستپیکرد، دهبینم همر بواریکی پزیشکی همیم، پیغهمبمر (صلی الله علیه وسلم) چاره سمریکی بو داناوه.

بۆ نموزنه: بۆ نمخۆشىييەكانى گەدە، شىر و ھەنگوينى داناوە، بىۆ جومگە، خورما و زەنجەنىلى باسكردووه، بۆ نەخۆشىيەكانى چاو، گەزۆى داناوه.

خواردنه کانی پیخه مبهر (صلی الله علیه وسلم)، به چه شنی بون، یان خزپاریزیی بون له ههندی نه خوشی باو و بلاو و مهترسیدار، یان چارهسهر بون بو نه خوشییه کان.

زانستی پزیشکی شهمروز، گرنگییه کی زور بهوه دهدات، که چنون سیستمی خواردنی خه لك وا ریكبخات، که له نهخوشی بیانپاریزیت.

پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) زوّر گرنگی بهوه داوه، وه ک چوّن ئهمپوّ که سینک نوتومبینلینکی ههبینت، نوتومبینله که کیشه ی تیدا بینت، سهووریش بزانینت،که کیشه که له جوری به نزینه که دایه و به گورینی به نزینه که، کیشه که چاره سهر دهبینت، به رنامه ی خوراکی موسلمان، به و چه شنه کیشه کانی دوزیوه ته وه و چاره سه ریشی بو داناوه.

ئیمهی مرزف به گشتیی و موسلمان به تایبهتی، پیویسته لهسهرمان بزانین، چی دهخوین و چهند دهخوین و بوچی دهخوین؟

به لام کیشه کهی ئیستامان نهوهیه: دهخوین و نازانین بوچی دهخوین، زوریش دهخوین، بویه نهخوشخانه و کلینیکه پزیشکییه کاغان پرن له نهخوش، هوکاره کهش نهوهیه: مولا و چیشتخانه کاغان بهرناکهون، خواردنه کانیشهان زوریکیان ناته ندروست و ریشوهی خواردنه کهشمان نائاساییه، ههرکات چیشتخانه کان و شهوینه کانی تاییه به کرینی خواردن، نهو قهره بالغیهیان نهما، نهخوشخانه کانیش شهو قهره بالغیهیان نامینیت.

زانستی پزیشکی ئے مرپز لے همولذایے، پاشه کشه بکات بیه وزرخزریی و، تاك ئاراسته بكات بهرهو خواردنی تهندروست، واته: هیندهی سمرقالله به چارهسمری نهخزشییه كانموه، زیاتر بیر بكاتموه له نههیشتنی هیرکاره كانی نهخوشیی، كه بهشینكی همره زوری نهخوشییه كان له خواردنی ناتهندروسته وه سمرچاوه ده گرن.

نه گهر نهمه بکریّت، داهاتی ولاّت هه لده کشی و سوودیّکی زوّرمان بو ده گهریّتهوه، نهمه نهو خالهیه، که پیخهمیهر (صلی الله علیه وسلم) دهستی پیکرد و، پاش نهو هه موو ری برینه ی زانستی پزیشکی، نه مروّ گهرایهوه سهر نهو خاله و دروستی به رنامه ی خوّراکی پیخه میه ر (صلی الله علیه وسلم) ده رکه و ته وه.

فهرموودهیه کی دایکی باوه پرداران (عائیشه) لیه لایه ن زوربهی خدلک و، تهنانه ت موسلمانانیشهوه، تهنها یه ک جور خویندنهوه ی بود ده کریت.

عائیشه ده لیّت: جار ههبوو سی جار مانگی چوارده به ماوهی دوو مانگ ده هات به سهرماندا و، له هیچ مالیّکی پیخه مبدری خوادا، ئاگر نه ده کرایه وه، خوارد نمان ته نها ناو و خورما بوو، ته نها پیخه مبدر (صلی الله علیه وسلم) هه ندی دراوسیّی ههبوو، که جارجاره شیریان ده نارد بو پیخه مبهر (صلی الله علیه وسلم)، نهویش ده رخواردی ئیمه ی ده دا. ا

جا خه لکانی واده زانن، مهسه له که نهوه بووه، که نهو ههموو ماوه یه، هیچ خواردنی له مالی پیغه مبه ری خوادا (صلی الله علیه وسلم) نهبووه، به لام که سانی تایبه تمه ند خویندنه وهی دیکهی بی ده که ن، نهویش گرنگیدان بووه به خواردنی ته ندروست و خویاراستن له نه خوشیی.

دکتزر (ئەنىريا ویٚل)، کە دکتۆریٚکی شارەزایەو پسپۆرییەکەی لە بواری خواردندایە، باس لە ھەولیّنکی خوّی دەکات بوّ چارەسەری ریشەبی کیشه تەندروستییهکانی سەردەم، دەیان تویژینهوهی کرد و چەندین جار سەرکەوتوو نەبوو، دواجار کتیّبیّکی نووسی، تایبەت بە: (ھەشت ھەفتە خواردنی غوونەیی) بور ئەومی کەسیّك تەندروستییهکی باشی ھەبیّت،

<sup>&#</sup>x27; - صحيح البخاري، الرقم ٢٤٤٨، صحيح مسلم، الرقم ٣٩٣٥، صحيح ابن حبان، الرقم ٣٤٣٩.

چونکه بمو هدشت هدفته یه جهسته ی مرزق ته واو خاوین ده بیته وه ، دواجاریش دان به وه دا ده نیت که نهم بیرزکه ی له فهرمووده که ی دایکی باوه پرداران عائیشه وه وه رگر تووه ، چونکه (شیر و خورما و ناو) به سن بو نهوه ی مرزق، که می قیتامینی نه بیت.

له و کتیبهدا، که ماوه ی ههشت ههفته ی داناوه بی تهندروستیه کی باش، گرنگیداوه به چهند بابهتیک، لهوانه: شتی دهستکرد مهخو، ههمو چهوربیه ک مهخو، روزانه جووله و وهرزشت ههبیت، وه ک چون موسلمان چوونه مزگهوت و نویدکردن و سهردانی نهخوش و ئیشکردنی ههبووه، کساتی تایبهت بسو ههلمشرینی ههناسه و بههیزکردنی روخ، وه ک پهرستشه کانی موسلمان و نویدی، که پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) فهرموویه تی: (نه ی بیلال! به نویژ ئارامیمان یی بهخشه).

پزیشکیّکی ئهمریکی، تویّژینهوهی زانستی لهسهر فهرموودهیه دهست دهکات و، بنه پهتی تویّژینهوه کهی لهسه بنه بنه مای نهو فهرمووده یه دهست پیّده کات و پاستی فهرمووده کهش دهسه لیّنیّت، که چی تازه به تازه لیّره و لهویّ، کهسانی پهخنه له فهرمووده کانی پیخه مبه (صلی الله علیه وسلم) ده گرن و، به عهقلی سنوورداری خوّیان بریاری نادروستییان ده ده ن !



نموهی ده مانمویت قسمی لمسمر بکمین، بابه تیکه، که سهدان ملیون که سه خزیه و سهرقالکردووه، حکومه ته کان گیروده ن به ده ستیموه و، هه زاران تویژوینه وه و همولی جیاواز خراوه تم پروو بو چاره سمر کردنی، شهویش بریتیه له: قمالمویی.

هۆكارى قەڭمويى، بريتىيى لىد: زۆرخىزرىي، ھەرچىي زيادەيدكى ناو لەش ھەيە لەژىر پىستدا كۆدەبىتەوەو دەبىتى قەللەرىي. کوردهواریش ده لیّت: (نهوهی زور بخوا زور ناژی)، نهمه له خووه نهوتراوه، به لیکو نهمه و هرگیراوی ناو فهرمووده کانی پیّغه مبهری خوایه (صلی الله علیه وسلم)، واته: شاره زابوون و جیّبه جیّکردنی فهرمووده کانی پیّغه مبهر (صلی الله علیه وسلم)، له ناو کورده واریدا زور باو بووه.

زوربهی زوری نهخوشییه کان، هو کاره کهیان له قه لهوییه وه سهرده ردینن، بو نهوونه: نهخوش ههیه ده لیّت: چهوری سهر جگهرم ههیه، ههیه تووشی شه کره بووه، ههیه تووشی جه لته بووه، یان تووشی صهوه فان بووه، یان فهقه راتی له گه له، لهوانه شه هیشتا تهمه نی زور نه بیّت، به لام هینده خوی قه له و کردووه، ئیتر جهسته ی به رگه ناگریّت و نهخوشی لی پهیدا ده بیّت، چونکه جهسته ی مروّف بو قه لهوکردن دروست نه کراوه، وایش دروست نه کراوه، خوی مروّف می فرو هه موو قه لهوییه بگریّت، بو نهوه ی مروّف هکان خوو نه ده نه ته مهمه لیّی و زورخوریی.

له سهرده می نه فامیدا، خه لکی شانازیان به قه لهویده و هکردو خزیان پیّوه فش ده کرده وه، سهرسامی جهسته ی خزیان بوون، له سهرده می پیّغه مبهریشدا (صلی الله علیه وسلم)، دووروه کان ههمان سیفه تیان هه بوو، خزیان قه له و ده کرد و شانازیشیان پیّوه ده کرد، به لاّم پیّغه مبهر (صلی الله علیه وسلم) به وانه سهرسام نه بوو، چونکه هاوه لانی فیّر نه کردبوو، خزیان قه له و بکهن، به لکو وه ف ناره زایه تییه فی له رووداوه کانی داها توو، وه ف نیشانه یه کی خراب، باس له ده رکهوتنی قه له ویی ده کات، وه ف پیغه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) ده فه رمویّت: (خیر الناس قرنی، ثم الذین یلونهم، خوا (صلی الله علیه وسلم) ده فه رمویّت: (خیر الناس قرنی، ثم الذین یلونهم، شم الذین یلونهم، ویشه هدون و لا یؤتمنون، ویشه هدون و لا یوتمنون، ویشه هدون و لا یوتمنون، ویشه هدون و لا یفون، وینذرون و لا یفون، ویظهر فیهم السمن). ا

واته: (چاکترینی خهلک، سهده ی مسنن، دواتسر نهوانسه ی دوای نسهوان، دواتر نهوانسه ی دوای نسهوان، دواتر نهوانه ی دوای نهوان ... پاشان له دوای نیزه وه خهلکانی دهرده کسهون، که ناپاکی دهنویّنن و متمانسه پاریّز نین، شسایه تی ده ده ن لسه کاتیّک دا داوای شسایه تییان لیّنسه کراوه، نسه زر ده کسه ن و نهزره کسهیان بسه جی ناگه یسه نن، لهنیویشیاندا قه لهویی دهرده کهویّت)، واته: پینه مسهر (صلی الله علیه وسلم) قه له وی له پال نه و سیفه ته خراپانه دا باس ده کات.

١ - صحيح البخاري، الرقم ٢٥٢٩، صحيح مسلم، الرقم ٤٧٠٧، سنن النسائي، الرقم ٤٦١٦.

هدرچهنده ئیمهی موسلمان ، زورینهمان شهم فهرموودانه دهبیستین، به لام لایهنی ههره کهمه کهی، حهفتا له سهدمان کیشهان زیاده و قهلهوین، ئهمهش دهرکهوتنی نیشانه یه کی قیامه ته.

پیشه وا عومه ری کوری خه تتاب ده بوت: (خوای گهوره رقی له مروّقی قه قهره ی قه قهره ی قه قهره مروّقی قه قهره و قهره این ده قرم به خوا، که لهوه ی قه قهر بن یا خود ورگتان هه بی ) .

خوای گهوره سنگی مرزقی وا دروست کردووه، که ئیسکی پیوهیه و ناهیّلیّت قهلهو ببیّت، کاسهی سهریش به ههمان شیّوه، رینگه نادات به قهلهوبوونی سهری، بهشه کانی جهستهی مرزقه به گشتیی، دهرفه تی قهلهوبوونیان نییه بهو چهشنهی،که له سکدا نهو دهرفه ته ههیه، بزیه دهبینیت، ههرچی قهلهویی ههیه ده کهویّته ورگهوه، ورگیش چهنده زیاتر بیّت، هیّنده نهو کهسه له مردنهوه نزیکتره.

قه له ویی ده ردیکی ناپه سه ند بوو، که به ره به ره دوای وه فاتی پیغه مبه رسلی الله علیه وسلم)، له ناو موسلماناندا بلاوبوویه وه، هه ر میلله تیکیش، که سکیان تیر بوو، قه له و ده بن، که قه له ویش بوون، دلیان لاواز ده بیت و خزیان ده ده ناره زووه کانیانه وه، دلیش پادشای جه سته یه و لاوازبوونی کیشه ی زوری لیده که ویته وه.

رۆژانه لـه جیهانـدا، خـهالکانیٚکی زور بـه هوکاری جیاجیا خویان دهکوژن، همیه به خودی دهکوژیّت، یان به خوسوتاندن، یان به ژههرخواردن، بهالام لـه هـموو ئـهو خوکوشـتنانه

خراپتر بریتییه له: خوکوشتن به دهم، دهمیان ناگرن و زور دهخون و هینواش هیواش خویان دهکوژن، نهم جوری خوکوشتنه، زور له خوکوشتنه کانی تر خراپتر و زیاتر و مهترسیدارتریشه، به لام لهبه رئه وهی هیواشه، زور کهس گویی پی نادات.

هدر بهشیّکی جهسته بههوّی زورخورییهوه زیانی بهربکهویّت،نهوه ئهم سیفهته لای خوا و پیّغهمبهرهکهی بیّزراوه، خهلکیّك لهبهرئهوهی فیّری زورخوریی بسون و، دلیّان لاواز بسووهو ههولا نادهن زالا بسن بهسهر ئارهزووه كانیاندا، ناچار پهنا دهبهنه بهر نهشتهرگهری پزیشكیی بسوّ خوّلاوازكردن، یهكیّك لهو همنگاوانهی لهو بوارانهدا دهنریّن، بریتییه له: بچووككردنهوهی گهده.

جیّی سهسورمانه کهسیّ، که تیره و هیچ برسی نییه، زورجار له تیریدا قرقینه نهدات، چون حهزی به خواردنه و، چ چیژیکی لی دهبینی اله کاتیکدا نهوه ی پیریسته بو جهسته ی، تهنها چهند پارووه نانیکه، وه کون پیغهمبه (صلی الله علیه وسلم) له فهرمووده کهدا ناماژه ی پیکردووه.

جا نازیزه کانم! زال بن به سهر ناره زووه کانتاندا و پیش نه وه ی گهده تان پیتان بلیّت: به سه، خوّتان بلیّن: به سه، دل و میشکتان زال بکه ن به سه م گهده و ناره زووه کانتاندا، ریّنهاییه کانی پیغه مبه ری خوا (صلی الله علیه وسلم) له خواردندا جیّبه جیّ بکه و، ترست نه بیّت له ته ندروستیت، مهخو، هه تا برسیت ده بیّت، که برسیشت بووییش تیربوونت، ده ست بگره وه.



پیخه مبهر (صلی الله علیه وسلم) له بهرنامه خوراکیه که یدا، ئاماژه یه کی گرنگی داوه به ریدژه ی خواردن، واته: چهنده بخوین.

پینعه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) ده ف مرمویّت: (ما ملاً آدمی وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم أكلات یقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسیه، درووه، هیندهی پرکردنی سکی خراب بیّت، ئه وه نده بی پرکردنی سکی خراب بیّت، ئه وه نده بی و تابیت

۱ - سنن الترمذي ، الرقم ۲۳۵۹ وقال حسن صحیح، صحیح ابن حبان، الرقم ۲۲۰۲ و صححه و وافقه الذهبي.

ئاده میزاد بهسه، چهند پاروویه که بخوات، تا پشتی راست راگریت، ئهگهر همر چار نهبوو ، ویستی زیاتر بخوات، ئه وا با سینیه کی بی خواردنی و سینیه کی بی خواردنه وه ی و سینیه کیشی بی همناسه ی بینت)، جا ئیستا به شین کی نهم فهرمووده یه له نه خوشخانه ی (شتوتگارت)ی ئه لمانی کراوه به دروشم.

واته: له فهرمووده که دا ریزهی سییه ک بو خواردن بو حاله تی ناچاریی و خونه گرتن و نهوسنییه، نهوه ک بو ههموو که س و ههموو کاتیک بیت، ئهمه ش کوتا سنووره و، نابیت لهوه زیاتر بیت.

واته: لموپهری تیرخواردنتدا، دهبیت هیننده خواردبیت، که بتوانیت دوو نموهنده تریش بکمیته ناو گمدهتموه، نمگمرنا، وه ک له فمرمووده که دا هاتووه ، نموه ی پیریسته، تمنها چهند پاروویه که و به س، چونکه دهبیت بهشی خواردنموه و همناسه ش بهیلیتموه، نموانه ی زوّر ده خوّن، همناسهیان توند دهبیت، چونکه له سمرووی گمده ی مروّقه وه، جینی همناسه دان همیه بو نموه ی سییه کان بتوانن به ناسانی همناسه بدهن، بوّری همناسه، که له لای راستموه یه پره له هموا، همر فشاری لهسمر نمم بوّرییه، فشار لهسمر دل دروست ده کات، هم م خواردنیکی زیاده ی ناو گمده، فشار لهسمر ناویه نجک دروست ده کات، ناویه نچکیش نوساوه به دلهوه و نمویش، که فشاری لهسمر بوو، فشار لهسمر دل دروست ده کات، به لام به داخهوه فشاری لهسمر بوو، فشار لهسمر دل دروست ده کات، به لام به داخهوه فشاری لهسمر بوو، فشار لهسمر دل دروست ده کات، به لام به داخهوه فشاری لهسمر بوو، فشار لهسمر دل دروست ده کات، به لام به داخهوه فشاری لهسمر بوو، فشار لهسمر دل دروست ده کات، به لام به داخهوه فیمور زانست سملاندوویه تی، نموه ی مروّق نهمرو ده یخوات، سی نموه نده ی به و بره یه، که پیریستیه تی.

گەدەى مرۆڤ لە ناوەنددايــه، فەرموودەكــەش دەفــەرموێت: خـراپترين

دهفری، که مرؤف پری بکات، سکییهتی، چونکه همرکهس گهدهی پر کرد، ئیتر له پهل وپو ده کهوی، چونکه زوربهی خواردنی دلا، که له ریخی خوینهوه ده گوازریتهوه، ههروهها زوربهی ئوکسیجینی دلا، که له ریخی خوینهوه ده گوازریتهوه، گهده پیهوه سهرقالا دهبیت، ههر که مخواردنی وا ده کات به شینکی بهرچاوی خوین بینیتهوه وه، بو به شینکی تری جهسته سوودی لی وه ربگیریت و سهرقالا نه کریت به گهدهوه، بویه زانایانی پیشوه، کاتیک ویستبیتیان کیشهیه کی گهوره چارهسهر بکهن، خویان برسی

بۆ نموونه: قوتابی لـه کـاتی تاقیکردنـهوهدا بـۆ بیانوویـهك ئهگـهریّت بهروّژوو نهبیّت، به بیانووی ئهوهی سهعی ههیـه، لـه کاتیٚکـدا برسـیبوون باشتره بوّی و، ئهو خویّنهی بو گهده و ههرسکردن بهکاری دیّنیّت، بـهکاری دیّنیّت بو سهعی کردن و تیّگهیشتنهکهی.

چیژی خواردن، تدنها لهو کاتهدایه، که دهخوریّت، ههرکه له زمان و ناوده م تیّههری، ئیتر تام و چیژه که نامیّنیّت، برّیه پیّغهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، که خسواردنی خسواردووه، زوّر جویویسه تی و لسه ناو ده میسدا هی شتوویه تییه وه، تا له ناو ده مدایه چیژت پیّده دات، دواتسر که چووه ناو سکمانه وه، له وه به دوا ده بیّته نه رك و، ده یان شهر کی پیّویسته، هه رکات زورمان خوارد، زیاتر ماندوو ده بین و هه ست به بیّتاقه تییه کی زیاتر ده که بن.

مرزف دهتوانیت بیر کردنه وهی خوی سهباره ت به خواردن بگزریت، پاشان ههنگاو بنیت و هه لویستی خویشی بگزریت، لهبری نهوهی گهده مان

فیری زورخوریی و پرکردن بکهین، ده توانین فیسری برسیتیی و که مخوریی بکهین، برسیتیش جیا له تیریی، چیژ و خوشییه کی تایبه تی خوی ههیه، که تا ئیستا ئیمه فیر نهبوین نهو چیژه بکهین.

کاتی خزی له کوردهواریدا، که مهشکه بهکارهاتووه، نهویهرهکهی نیوهی مهشکه که شتی تیکراوه، بو نهوهی بتوانن بیژهنن، نهی گهدهیه کی بچروکی مرزف، چون دهکریت پر بکریت و، بهو پریه چون دهتوانیت بین هیچ کیشه یه که همرسی خواردنه که بکات؟ به لکو کاتیک گهده پر دهبیت، سهری لی دهشیوی و نازانیت پیش و پاشی چالاکییه کان ریک بخات، کهی دەرجىمى خىوارەوە بكريتىموە، كام بەشىمى خىواردن يىيش بخات، بۆيىم يٽويسته،که خواردنٽِکمان خوارد، ههتا ئهوه ههرس نهکريّ و سهرفي نه کهین، خواردنی دی نهخوین، نهوه ک خواردن به سهر خواردندا که له که بكهين، كه ئهمه يهكينكه له كيشه گهورهكان، كه كار له تهندروستيمان دەكات. ئەگەر تېپىنى بكەن، زۆربەي زۆرى جۆرەكانى شىپريەنجە، لــە نــاو جزگهی ههرسدان، وهك: ( دهم و لينو و زمان، كۆتابى سورينچك، كۆتابى گەدە، كۆتابى كۆلۆن بەتاببەت لەناو كۆمدا)، چونكە زۆرتىرىن يەيوەنىدى خواردن به جهستهی مرزقهوه، له رینی ئهم بهشانهوهیه و، لهم بهشانهدا دەمىننىتەرە، كەچى لە شوينىكى وەك رىخۆلە بچكۆلەدا، شىزرىەنجە بەدى ناكميت، چونكه خواردن تمنها پيايدا تيپمږ دهبيت و نامينيتموه.

پیویسته لهمهودوا، کوتا سنووری خواردن و پرکردنی گهدهمان بهم چهشنه بینت، که پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) بوی دیاری کردوین: سیهه کی بو خواردن، سیه کی بو خواردنه وه، سیه کی بو ههناسه.



لهناو کوردهواریدا قسهیه کی باو ههیه، که نهو کهسانه ی دهیانه و خورده و خوردن بگرنه وه، نیتر به هه و هزیه که بیت بیت کاتیک خولکیان (فهرموویان) نه که هیت بی خواردن خیرا ده لین خولکیان (فهرموویان) نه که هیت بی خوردن خیرا ده لین خوریکی ریجیم کردنین، زور جار روویداوه میوانیک، یان هاورییه کت میوانداری کردووه، که چی له سهر سفره که زوو دهستی گرتوته و و توویه تی: ببووره مین خمریکی ریجیم کردنم، نه مه نه و راستیه یه، که نه مروزه خالکانی به ناچاری پنی گهیشتون و، زوربه ی کاتیش پاش خه لکانی به ناچاری پنی گهیشتون و، زوربه ی کاتیش پاش

نه خوّشیی و زیان به رکهوتن، ئینجا بیریان لیّکردوه ته وه، به لاّم پیّغه مبه ر (صلی الله علیه وسلم) چوارده سهده له مهوپیّش، له و په وی ته ندروستیدا جیّبه جیّی کردووه، واته: خوّباراستن پیّش چاره سه رکردن.

خالای بنمرهتی بمرنامهی خو گرتنه وه له خواردن، خو گرتنه وه یه خواردنی چهوری و کولیسترول و نهو خواردنانهی پرچهورین، شهمرو زیاتر خویان له و خواردنانه دا ده بیننه وه، که پیان ده و تریت: (فاست فوود).

پینویسته له بهرنامیهی خواردغانیدا نیمو ریننماییهمان هیمبینت، که کهمترین ریزهی خواردنی پینویست بخنوین، بهمهش زیادهی خوراك له لهشماندا نامینیتهوهو، له جورهها نهخوشی وهك: (زهجه و جهاتهو شهكره) دهمانپاریزیت، پاشان ههنگاوی دووهم بریتییه له: وهرزش و جوولهیه دروست و پینویست، نیتر ههر ناویکی لی نهنری، گرنگ نهوهیه جوولهو وهرزشیك ههبینت، ههیه پینی دهانیت: راکردن، ههیه به ناوی چوون بو مزگهوت و نویژکردن ناوی دهبات، ههیه به کریکاریی ناوی دهبات، گرنگ نهوهیه جوولهیه وادهکات پیش نهوهی چهوریهکه له لهشدا بنیشیت و لهسهر یهك کهانهکه بیینت، سهرف

ببینت و بگزرینت بن وزه، چونکه ههموو جوولهیه کی همور ماسوولکهیهك، پیویستی به وزه ههیه.

(جههجاهی غیفاری) ده لیّت: له گهل دهسته یه که نه ندامانی هوزه که هاتین بو لای پیغه مبدر (صلی الله علیه وسلم)، هاتم، تا موسلمان بم، کاتیک هاتین بو لای پیغه مبدر (صلی الله علیه وسلم) سه لامی نویژی ئیواره بوو، که پیغه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) سه لامی دایه وه، فهرمووی: ( با هه رکامتان دهستی نه وه ی پالی بگریّت)، ئیتر هیچ کهس له مزگه و تدا نه مایه وه، جگه له پیغه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) و من، منیش که سینکی بالابه رز و قه به بووم، که س خوی نه ده ده دا له قعره م، نه و شه وه پیغه مبه ری خوا (صلی الله علیه وسلم) منی برده وه بو مالی خوی، نه و هوه بو بزنیک دو شرا بوم، منیش ههموویم خوارده وه، پیغه مبه را صلی الله علیه وسلم) منیش شیره که م خوارده وه، دواتر خواردن یکی ترم بو هین ا، منیش خوارده.

ئومموئه یمهن وتی: خوایه نموهی ئهمشمو پینغه مبدری خوای (صلی الله علیه وسلم) برسی کرد، برسی بکهیت!

پینهمبهر (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی: (مه یا أم أیمن أكل رزقه و رزقنا علی الله تعالی)، وس، نهی نوممو نهیمن! روزی خوی خواردووه و روزی نیمهش لای خوایه، بو بهیانی ههمدی ههموو هاوه لان كوبوونهوه، ههر هاوه لینك باسی نهوهی ده كرد، شهو چی كردووه و چی خواردووه، جههجاهیش وتی: من شیری حهوت بزنم خواردوته وه خواردنیكی تریشم

بۆ هێنراوهو نهویشم خواردووه، ئینجا ههموویان لهگهل پێغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی: علیه وسلم) نوێژی ئێوارهیان کرد، پێغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی: (با ههرکهستان کهسهکهی پال خوّی بباتهوه لهگهل خوّی)، ئهوهبوو ههموو چوونهوه، تهنها مایهوه سهر من و پێغهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، منیش کهسێکی بالابهرز و زهبهلاح بووم ، کهس خوّی نهدهدا له قهرهم، ههمهدی پێغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) منی بردهوهو بزنم بوّ دوّشرا و، منیش تێرم خواردهوهو تێر بووم.

ئوممو ئەيمەن وتى: ئەى پىغەمبەرى خوا! ئايا ئەوە مىوانەكـەى دويـنى شەومان نەبوو؟

فهرمووی: با، پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی: (إنه أكل في معاء مؤمن اللیلة و أكل قبل ذلك في معاء كافر، والكافر یأكل في سبعة أمعاء و المؤمن یأكل في معاء واحد، '...... ئهمشهو شهو، به ریخوّلهی باوه پردار نانی خوارد و پیشتر به پیخوّلهی بینباوه پر نانی ده خوارد، بینباوه پر له حهوت پیخوّلهدا نان ده خوات ، باوه پرداریش له یه ک پیخوّلهدا نان ده خوات ).

١ - الآحاد و المثاني لابن أبي عاصم، الرقم ٩٠٩، المطالب العالية لابن حجر، الرقم ٢٤٩٥، مسند ابن أبي سيبة، الرقم ٣٤٠٠، المعجم الكبير للطبراني، الرقم ٢٤١١، معرفة الصحابة لأبي نعيم الأصبهاني، الرقم ١٩٣١.

ئهم فهرموودهیه به گیرانهوهی تر له هاوهانی تریشهوه هاتووه، که به صهحیح دانراوه، وهك له سونهنی ترمذیشدا ههمان بهسهرهات و ههمان فهرمووده هاتووهو، ئهبوهورهیره دهیگیریتهوه، بهلام ناوی میوانه که نابات.

بهمسه دا دهرده کسه ویّت: (جسه جاهی غیف اری) شسه وی یه کسه م کسه چروه ته وه بر مالّی پیخه مبه ر (صلی الله علیه وسلم)، تازه له وه فده که دا بسوه و به بیّباوه ربی چووه ته وه بر مالّی پیخه مبه ر (صلی الله علیه وسلم) و شهو له وی ماوه ته وه وه بر به بیانییه که ی باوه ربی هیّناوه، همروه ک ئیبن نه شیر به روونی می نهوه ده لیّت: (حموت شیره که ی له پیش موسلمانبوونیدا خوارد، به لاّم، که باوه ربی هیّنا، شیری یه ک دانه شیانی ته واو نه کرد). ا

هـهروهها چهند هاوه لنی تر ههبون، که شهو فهرمووده یان له پخهمبهره وه (صلی الله علیه وسلم) بیستووه، لهوانه نافیع ده لنیت: شیبن عومه ر نانی نهده خوارد، تا هه ژاریک نه هاتایه بن لای و نانی له گه ل نه خواردایه.

ئەوەبوو جارنىك كەسنىكم برد بۆ لاى، تا نانى لەگەلدا بخوات، دوايى ئىبى عومەر وتى: ئەى نافىع! ئەو كابرايە نەھنىيتەوە بىۆ لام، چونكە مىن بىستوومە لە پىغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەيفەرموو: (المؤمن يأكىل فى

١ - أسد الغابة، ج١، ص ٤٥١.

معى واحد و الكافر يأكل في سبعة أمعاء، '.... باوه ردار له يهك ريخول هدا نان ده خوات ). نان ده خوات ).

خەلكى ئەمرۆ، كە بە ھۆى زۆرخۆرىي و قەللەوييەو، تووشى چەندەھا دەرد و نەخۆشى بىووە، پاش ھەستكردن بىم قەللەوييىدى، بريار دەدات رۆجىم بكات، پۆنج شەش مانگى خۆى لە خواردن دەگرىتەوەو وەرزشىدى بىاش دەكات، دوايى دەستى لىئ بىدردەدات و دەست دەكات دو، بە زۆرخۆرىي، بە چەشنى قەرەبووى كەمخۆرىيەك دى پۆشوويشى دەكات دەو، بەدوو بەرامبەر زىاترىش خواردن دەخوات، چونكە كەمخۆرىيەك دى لەقداغەتدو، نىيە، بەلكو حاللەتىكى ناچارىي بووەو دلنى پىنى رازى نەبووە.

بگره خمالکانی تمه اله اله مودیل بریاری خولاوازکردن دهدهن، نمستیره به ناوبانگه کانی هونه و سینه ماو و هرزش ده بینن، که قماله و نین، ئه مانیش بو خوچواندن به وان و شوینکه و تنی مودیل نمو همنگاوه ده نین، نموه ک له خه مخوریان بو جمسته ی خویان.

تویژینهوه یسه کی بسه ریتانی بساس لسهوه ده کات، کسه هونه رمه نسد و که که که سایه تییه کانیان، له همفته یه کدا دوو روّژ خوّیان لسه خواردن ده گرنهوه و تمنها هیّنده خوّراك ده خوّن، که (۵۰۰) کالوّرییان پسی بسدات، نابیّت دوو روّژه کسه ش به سسه ریه کسه و هموان

١ - صحيح البخاري، الرقم ٥٠٨٣، صحيح مسلم، الرقم ٣٩٣٤، صحيح ابن حبان،
 الرقم ٥٣١٠.

هیشتنهوهی جهستهیان، دهی لای ئیمهی موسلمان چوارده سهدهیه شهو بهرنامهیه دانراوه، که له همفتهیه کدا دوو روز بهروزوو بین (دووشههمه پینج شههه).

جا کاتیک توی موسلمان نهم بهرنامه ورد و جوانه هده که پینه مبهر (صلی الله علیه وسلم) بوی داناویت، چ پینویست ده کات خوو بده یته ده یان جزر به نامه ی ریجیم کردن و ، هه رجاره و یه کینکیان تاقی بکه یته وه؟ نهمه ی خوت جیبه جی بکه، ههم جهسته ت پاریزراو ده بیت ، ههم تویشووش بو قیامه تت حازر ده که یت.

له سیستمی خوراکی پیغهمسهردا (صلی الله علیه وسلم)، جوره کانی خواردن و ریژه شیان دیاریکراوه، کهی و چهنده و چ جوره گوشتی بخویت؟ کهی و چهنده میوه بخویت؟

چەند سەوزە بخۆيت؟

فيرت ده كات يهك يهك خورما مجنويت، نهوهك دوو دوو پيكهوه.

<sup>ً -</sup> صحيح البخاري، الرقم ٥٤٥٠، صحيح مسلم، الرقم ٣٩٠٧.

دواجار ده لنین: نهو ریجیمهی نهمرو خه لک به ناچاریی و بو چارهسهر دهستیان داوه تی، پیغه مبهر (صلی الله علیه وسلم)، چوارده سهده لهمه و به لهوپه ری ته ندروستیدا، جیبه جینی کردووه و هاوه لانیشی لهسهر راهیناوه.



بروای تمواوم بموه همیه پینهمبدر (صلی الله علیه وسلم)، همر لهخووه بی ممبهست شدی ندهخواردووه، وات شدوه ندووه، همرچییه کی دهستکهوتبین خواردبینی، به لکو شموه ی خوای گدوره، لهو سهردهمهو لهو ژینگدا خستویهتیه بمردهستی پینهمبدر (صلی الله علیه وسلم) و خدالکی ناوچه که، چاکترین و باشترین شدی بووه، که پینویستیان بووه بویه یا ندوه به بدوه، وسلم) و پینهمبدر (صلی الله علیه شموه ندوه که خواردووی بویه ندوه که خواردوویه تیموه، عیکمهتیکی له پشتموه بووه و به رینمایی خواردوویه تیموه، حیکمهتیکی له پشتموه بووه و به رینمایی

خوای گهوره بووه، نهوه ک له ناچارییه وه پینه مبه ر (صلی الله علیه وسلم) پهنای بز بسردبیت و خواردبیتی، چنن خوای گهوره مرزق ایه تی فیر ده کات له پهرستش و ناکاردا شوین پینی پینه مبه (صلی الله علیه وسلم) بگرنه به هه ممان شینوه ش ویستویه تی فیرمان بکات، به رنامه ی خزراکیشمان له شوین پین هه لگرتنی پینه مبه ری خواوه (صلی الله علیه وسلم) ، سه رجاوه بگریت.

پینه مبده (صلی الله علیه وسلم) چاکترین به رهه مه کانی ناوچه و سهرده می خوّی به کارهینناوه، خوای گهوره شهندی خواردنی گشتی له هه موو شوینی به خشیوه، که بو هه موان به سوودن و پینه مهمیه ریش (صلی الله علیه وسلم) له وانه ی نوّش کردووه.

همندی بهرههمی تایبهتیشی بو همندی شوین داناوه، که بهپنی ژینگهکهیان پیویستیانه، واته: ئهو میوهو جوّره خواردنه تایبهتیانهی له کوردستاندا همن، پیویستین بو خملکی کوردستان، بویه خوای گهوره لیّره دایناون، پیویسته لهسهر ئیمهش بزانین چوّن بهکاری دیّنین.

پیویسته کاتیک قسه لهسهر بهرنامه خوراکی پیغهمه (صلی الله علیه وسلم) ده کهین، ههندی بابهت ههن به وردی بیان وروژینین، لهوانه: پیغهمه (صلی الله علیه وسلم) چی خواردووه؟

چەندەي خواردووه؟

كەي خواردوويەتى؟

چۆن خواردوويەتى؟

سهبارهت بهوهی پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) چی خواردووه؟ وهك ئیبنولقهییم ده لیّت: پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) خوی نهبهستوتهوه به یسه کجوّر خواردنهوه، به لکو خواردنی پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) فره چه شنه بووه، فره چه شنه له یه ک کاتدا نهبوو، به لکو ههر جاره و شتیکی خواردووه.

ئهم قسهیهش هه لیّنجراوی نیّر فهرمووده کانه، پیّویسته ئیّمهش وا بکهین، نهوه کهشنی کهسانیّک، که لاسایی بــریّ کهسایهتی ده کهنهوه ده لیّن: ئیّمه ش ته نها بهرههمی گیایی ده خوین، یان ته نها شیرهمه نی ده خوین، یان ته نها گوشت ده خوین.

پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) به زوّری نهو خواردنانهی خواردووه، که له ولاتی خوّیدا بهردهست بون، خواردنی زوّر تایبهت و دانسقهی نه کردووه به عاده تبیخوات، به لکو هه مان نهو خواردنانهی، که له کوّمه لگهدا خواردنیان باو و بهردهست خستنیان ناسان بووه، له نیّو نهوانه دا چاکترینه کانی هه لبراردووه و، نهوانهی خواردووه، بو غوونه: (شیر، نانی جوّ، گوشتی سوور و سیی، خورما، سرکه، تیکوشه، تروّزی).

به گشتیی، جوری خواردنه کان دابه شده بن به سهر پیننج جوردا: زه لاته و پیشه کییه کانی خواردن، خواردن و گزشت، میدوه، سهوزه، دانه ویله.

پینعه مبهر (صلی الله علیه وسلم) له هه موو نه وانه ی خواردووه، بن شهوه ی نوعه ته که ی له هیچکامیان بیبه ش نه بن، هه رچییه کیش حه لاّل و پاك

بووبیّت، به لاّم حهزی پسی نه کردبیّت، بیّده نگ بوه و نه یخواردووه و، ره خنه شی لیّنه گرتووه، ته نانه ته نه وه شی، که هزکاریّکی هه بووه بی خواردنی، خوّی نه یخواردووه و هاوه لاّنی ناگادار کردوّته وه، که حه رام نییه، به لاّم نه و له به ره هرکاریّک نایخوات، بو نموونه:

ئهبو ئهییووب ده لیّت: که خواردنیّك دههیّنرا بو مالی پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، لیّسی ده خوارد و زیاده کهی ده نارد بسو ئیّمه، روّژیّه خواردنیّکی بو هاتبوو، ههمووی ناردبوو و هیچی لی نهخواردبوو، چونکه سیری تیدا بوو، منیش وتم: نهی پیخهمبهر! بو حهرامه؟

فهرمووی: ( لا ولکني أكرهه من أجل ريحه....نا، بهلام من لهبهر بۆنهكهی حهزی پيناكهم).

ئەبوو ئەيووبىش وتى: دەى منىش حەز بە شتىنك ناكەم ،كە تۆ حـەزى يى نەكەيت. \

پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) چوو بن مالی مهیموونه و خالیدی کوری و هلیدیشی لهگه لذا بوو، (صبب) یکی برژاو هینسراو پینغه مبهر (صلی الله علیه علیه وسلم) ویستی لینی بخوات، ژنیکیان وتی: به پینغه مبهر (صلی الله علیه

١ - صحيح مسلم، الرقم ٣٩٢٠، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٢٠٣٧٧.

<sup>-</sup> جزريك خشركه، وهك بزنهمژه وايه.

رسلم) بلنن ئهو شته چییه، کمه پنیان وت، دهستی گیزایهوهو نهیخوارد، خالیدیش وتی: ئهی ینغهمبهری خوا! ئهمه حهرامه؟

فهرمووی: (نهخیر، به لام ئهمه له خاکی قهومه کهی مندا نهبووه، بزیه حهزی پیناکهم).

خالید ده لیّت: منیش رامکیّشایه لای خوّم و دهستم کرد به خواردنی، پیّغه مبهریش (صلی الله علیه وسلم) ته ماشای ده کرد. ا

به لنّ ، خوّشه ویسته کانم ، هه موو نه مانه پینغه مبه ری خوا (صلی الله علیه وسلم) کردوویه تی ، به لاّم پینغه مبه ری خوا (صلی الله علیه وسلم) ، سروشتی وابووه ، نه گهر حه زی له خواردنیک بایه ، خواردوویه تی ، نه گهر حه زیشی لی نه بووبی ، عهیبی لی نه گرتووه و ، وازی لینه ینناوه (ما عاب رسول الله - صلی الله علیه وسلم - طعاماً قطّ ). ۲

خۆزگە لەسەر خوانى خۆمان، فيرى ئەم ئاكارە جوانەى پىغەمبەرى خوا(صلى الله عليه وسلم)، ئەبووين، چىمان ھەيە؟

فلّان شت، بهزیام نه کرد. به خیر نیّیته وه، هه موو روّژی دیّسه سفره ی چوّل و خوانی به تال و مه شغولی چی بووی، شهی نیّسه به روّژووین و

<sup>ٔ -</sup> صحيح البخاري، الرقم ٥٠٨١، صحيح مسلم، الرقم ٣٦٩٧.

٢ - صحيح البخاري، الرقم ٣٣٩١، صحيح مسلم، الرقم ٣٩٣٧، سنن الترسذي،
 الرقم ٢٠٠٤، سنن ابن ماجة، الرقم ٣٢٥٦، سنن أبي داود، الرقم ٣٢٨٩،
 مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٩٩٢٤.

هاتووینه تهوه نان بخوّین. نا پیّغه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم)، هه و چییه کی هه بووبی له به ده ده ده دورد دویه تی ، ئه گه رحه زی لی بووبی . ئه مه شریک بووه له پیشکه و تنی پزیشکیی له سیستمی خوراکی پیّغه مبه دا و اسلی الله علیه وسلم)، که شه وه ی حه زی پی نه کردووه نه پیّچه و انهی ئیّمه وه، که هه ندی جار له به رووگیری، شتی نه خواردووه، به پیّچه و انهی ئیّمه وه، که هه ندی جار له به رووگیری، شتی ده خوّین، که هیچ حه زی پی ناکه ین، یان به زوّر ده رخواردنی مندالآنی ده ده ده نیر مان ده کات زوّر نه که ین له نه خوّشه کانیشمان.

واته: نهو شتهی حهزی پیناکهن به زور دهرخواردیان نهدهین، وهك دهفهرمویّت: (لَا تُكْرِهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَإِنَّ اللَّهَ يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ)، (نهخوّشه كانتان ناچار مهكهن به خواردن و خواردنهوه، چونكه خوای گهوره خواردن و خواردنهوهیان پیدهدات).

همروهها پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) له خواردندا بیانووی نه گرتووه، وه که نهوه ی نهمرو نیمه نه و بیانوانه ده گرین: (فلانه جوزی نان ناخوم، فلانه شله ناخوم، نه و جوزه برنجهم دهویت، گوشت نهبیت وا لی بنریست)، به لکو نهوه ی خراوه ته به رده ستی، حهزی لی بووبیت خواردوویه تی، نه که وه می حدزی لی نهبووبیت، نه گهر حه لال بووبیت بینه وه ی ره خنه ی لی نهبووبیت، نه گهر حه لال بووبیت بینه وه ی ره خنه ی لی

١ - سنن الترمذي، الرقم ٢٠١٤ و قال حسن غريب، سنن ابن ماجة، الرقم ٣٤٤١، المستدرك على الصحيحين، الرقم ١٢٢٩ و قال على شرط مسلم و وافقه الذهبي، المعجم الكبير للطبراني، الرقم ١٤٦٣٠.

بگریّت، کشاوه تموه دواوه و نمیخواردووه، خو داوای شتیکی تسری بکردایه، هاوه لان نمهگمر گیانی خویان بهخت بکردایه، بویان پهیدا ده کرد، واته: نموه نمبووه له ناچاریدا بیده نگ بووبیّت، بو نموونه: کاتیک پیغهمبمر (صلی الله علیه وسلم) میوانی هات و هیچکام له هاوسمره کانی خواردنیان لا نمبوو، خیرا یه کیک له پشتیوانان میوانه کمهی پیغهمبمری خوای (صلی الله علیه وسلم) گرته خو، لمه کاتیک کدا، تمنها خواردنی منداله کانی همبوو، بو ریزگرتنی میسوانی پیغهمبمر (صلی الله علیه وسلم)، منداله کانی خوی بهبرسیتی خهواند و خواردنه کهی دا به میوانه که، جا نه گمر نهمهیان بو میوانه کهی کردبیّت، ده بوو چی بکهن بو خوی ؟!!

غوونهی ثهوه شمان لایه: جابیری کوری عبدالله ده لیّت: جاریّك باوکم فهرمانیکرد خواردنی (خهزیزه) ئاماده کرا، ئینجا به مندا ناردی بوّ پیّغه مبهر (صلی الله علیه وسلم)، منیش بردم بوّی و پیّغه مبهر (صلی الله علیه وسلم) وسلم) له مالّی خوّی بوو، فهرمووی: (نهی جابیر نهوه چییه؟ ئایا گوشته؟) وتم: نا، به لکو خواردنی (خهزیزه)یه، نهویش فهرمانی کرد و خواردنه کهیان لهده ست گرتم، کاتیّك گهرامه وه بو لای باوکم، وتی: ئایا پیغه مبهری خوات (صلی الله علیه وسلم) بینی؟

وتم: بەلىي،

وتى : ئايا ھيچى وت؟

وتم : بەلنى .

فهرمووی: (ئهی جابیر ئهوه چییه؟ ئایا گۆشته؟)

باوکم وتی: لهوانهیه پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) تاسهی گوشتی کردبینت، چوو گیسکینکی سهربری و چاك برژینرا، ئینجا پینی وتم نبیبه بو پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، منیش، که گهیشتمه لای پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، ههر لهو شوینهی خوی بوو، فهرمووی : (ئهوه چییه ئهی جابیر؟)

وتم: ئەى پىغەمبەرى خوا (صلى الله عليه وسلم) گەرامەوە بۆ لاى باوكم، وتى: ئايا پىغەمبەرى خوات (صلى الله عليه وسلم) بىنى؟

وتم : بەلْنى، وتى ئايا ھىچى فەرموو؟

وتم: به لنّی، وای فهرموو، باوکیشم وتی: لهوانه یه پیّفه مبه (صلی الله علیه وسلم) تاسه ی گزشتی کردبیّت، بزیه چوو گیسکیّکی سهربری و چاك برژیّنسرا، ئینجا پیّی وتم: بیبه بو پینغه مبه (صلی الله علیه وسلم)، پینغه مبه ریش (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی: (جزی الله الأنصار عنا خیرا، ولا سیّما عبدالله بن عمرو بن حرام و سعد بن عبادة ، سدخوای گهوره له بری ئیّمه، پاداشتی خیّری پشتیوانان بداته وه، به تاییه ت عبدالله ی کوری عهمری کوری عویاده).

۱ - المستدرك على الصحيحين، الرقم ٧١٦٢ و صححه و وافقه الذهبي، صحيح ابن حبان، الرقم ٧١٣٠.



پیویسته لهمهودوا فیر ببین چون و چهنده بخوین، لهوانهیه نهم قسمیه لای ههندی کهس قورس بیت و بلیت: تازه به تازه بچمهوه سهر نهو خاله سهرهتاییهی، که چون نان بخوم؟!

به لام راستییه کهی نهوه یه: ئیسه هه له فیسری خواردن بووین و لهسهر ههمان هه لهش بهرده وام بوین، ههرچهنده پهندیکی پیشینانی کورده واری ههیه، زور جوان و توویه تی: (نهوه ی به گهوره یی فیری پلاو خواردن بیت، دهست بو لوتی

دەبات)، بەلام ناچارىن ھەرچۈنىك بىت، دواجار خۇمان فىر بكەين.

پیویسته لهمهودوا فیر ببین، خواردن تهنها لهبهر تام و خوشییه کهی نهخوین، به لکو بیرمان لای گرنگیی و سووده کهشی بینت، خواردن نه که ین نه خوین، به لکو وه ک هو کاریک بو مانهوه و ژیان سهیری بکهین، وه ک چون پهنده فه پهنسییه که ده لینت: (مروّق ده خوات بو نهوه ی بوی، ناژی بو نهوه ی بوات).

پیشتریش ناماژه مان پیدا، که پیغه مبه (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی: ( نهوه نده بر ناده میزاد به سه چهند پاروویه ک بخوات، تا پشتی راست راگریّت)، واته: نامانج له خواردن ریّک راوه ستان و له سه ر پی و و ستانی مردّقه، همتا بتوانیّت بژی، نموه ک لمییّناو خواردندا بژی.

پینه مبه ر (صلی الله علیه وسلم) ده فه رموینت: (من تصبح بسبع تمرات عجوة، لم یضره ذلك الیوم سم ولا سحر، سعر، همر كهس به حموت ده نكه خورمای (عهجوه) به یانی بكاته وه، نه و روزه ژه هر و جادوو، زیانی پی ناگه یه نیت ).

لهم فهرموودهی پینههمبهری خوادا (صلی الله علیه وسلم) ههم کاتی خواردن، ههم جوّری خواردنه که، ههم کوالیّتی خواردنه که، ههم ریّدهی خواردنه که، ههم سوودی خواردنه که و، ماوهی کاریگهریی و مانهوهی سووده کهشی به وردی باسکراوه، کاته کهی بهیانییانه، جوّره کهشی

<sup>&#</sup>x27; - صحيح البخاري، الرقم ٥٤٥٠، صحيح مسلم، الرقم ٣٩٠٧.

بهخورما دیاری کردووه، کوالیّتییهکهی به خورمای (عهجوه) دیاری کردووه، که زانایان رایان وایه: خورمای دیگهش به به باشییه، ههمان حوکمی ههیه، ریّدهی خواردنه کهشی به حهوت دهنکه خورما دیاری کردووه، سووده کهشی باسکردووه، که له ژههر و جادوو ده تپاریّزیّت، ماوهی کارایی و مانهوهی سووده کهشی دیاریکردووه، که یه یو روّژه.

به گشتیی، ئیسلام زیاتر جهختی له و خواردنانه کردوّته وه، که وزهیه کی زوّر دهبه خشن و مادده ی کاربوّهیدراتین، ئهمه دهبیّته قهرهبوو بوّ چهوری و بهشه کانی پروّتین و فیتامینه کاتی تر، خواردنی ناکه گهده ت ئازار نادات، خواردنی ئاسنه، وزهیه کی زوّرت پیّ دهبه خشیّت، سیستمی بهرگری لهشیشت به هیّز ده کات.

ورده کاری بهم شیوازه له خواردندا، له چ شوینیک همبووه ؟!

ئه مه نه گهر رینماییه کی خودایی نهبیت و پیغه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم)، ته نها وه ک مرز شینکی ئاسایی بریاری له باره وه بدایه، چون خهیاتی ده چوو بر ورده کاربی له و چه شنه ؟

پێغهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، که بهیانییان ، یان ههندی جار عمسران، ههنگوینی خواردووه، نههاتووه پهرداخیک، یان چهند کهوچکیک

ههنگوین بخوات، به لکو که وچکیک ههنگوینی کردوّته ناو پهرداخیّك ئاوی سارده وه و، زوّر به چاکی که وچکی تیّراداوه، هه تا ههنگوینه که له ئاوه که دا تواوه تموه، ئینجا خواردوویه تیپه وه. (

ناویش سروشتی واید، که مادده به کت له گهل تیکه لا کرد، تایبه تهه ندی مادده که وهرده گرینت، به م چهشنه، پهرداخه ناوه که سیفه تی که و چکه همانگوینه کسه وهرده گرینت و ، وه ک نهوه وایسه پهرداخی که هسه نگوینت خواردبینت، بینه وه ی گهده ت پینی ماندوو ببینت، جگه لهوه ی تیچوویه کی زوّر که متریشی تیده چینت، له کوی پوژانه ن پهرداخی هه نگوین سهرف بکه یت و، له کوی که و چکی هه نگوین له بری پهرداخی هه نگوین؟

بۆیــه باشــترین ژەمــه کانی خـواردن، ئــهو کاتانــهن، کــه نــزیکن لــه نویژه کانهوه، که له نویژ هاتنهوه دەست بکهن بهخواردن.

پێۼهمبهر (صلى الله عليه وسلم) دهفهرموێت: ( إِذَا وُضِعَ الْعَشَاءُ، وَأُقِيمَتِ الصَّلاَةُ ، فَابْنَؤُوا بِالْعَشَاءِ ، ' ..... تُه گهر خوانى شێوان دانرا و

رواه البخارى - ابن قيم الجوزية: زاد المعادني هدي خير العباد، الطبعة السابعة
 و العشرون، مؤسسة الرسالة، (بيروت - ١٩٩٤) ، ج٤، ص ٢٠٥.

نویژویش به رپا کرا، سه ره تا به خوانه که ده ست پی بکه ن). واته: نه گه ر نان دانیرا و کاتی نوینژیش هات، نه که ی به په له پرووزه نویژه که ت له کول بکهیته وه، بی نهوه ی فریای نانه که بکه ویت، نانه که ت بخیر و هیچ خه یالات لای خوانه که نه مینیت، ئینجا به جوانی نویژه که ت بکه، چونکه مروق که بخونی خواردنی کرد، هه موو لیکه پرژینه کانی ده جوولین، گه ده ی ترشه لی که ده رده دات، په نکریاس پرژینه ی په نکریاس ده رده دا، هه موو به شه کان ناماده کاریی ده کهن بی خواردن و، که سه که خه یالی لای خواردن ده بیت، بویه باشترین شت نه وه یه، که نانه که ی بخوات، ئینجا نویژه که ی بکات، نه گه رخواردن که ده و دواتر نان بخویت، کرداری هه رس تیک ده چیت.

زوریّك له خدلّك تووشی خراپی هدرسكردن بوون، بدهوّی ئدوهی كاتی حدری خواردنیان هدهوی كاتی حدری خواردنیان هدهوه و لدبدردهستیاندا بدوه، ندیانخواردووهو دوایانخستووه، بدلام خدلكانی هدن كاتی خواردنیان دیاریكراوه، هدركات لدو كاته لابدهن، خیرا هدست به برسیّتی ده كدن.

له رهمهزانان، یان له ههرکاتیکی تری بهروز و بووندا، باشتر وایه بو بهربانگ کردنهوه، سی دهنك خورما بخوین، ئینجا بچین بو نویژه کهمان، پاش نویژه که ژهمی شیوانمان بخوین.

<sup>&#</sup>x27; - صحيح البخاري، الرقم ٦٥١ واللفظ له، صحيح مسلم، الرقم ٨٩٨، سنن الترمذي، الرقم ٣٣٠.



### تووورى يوكوم

# خورما و خواردنەكانى ئەمرۆمان

یه کیّك له و خواردنانهی، که پینغه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) زور گرنگی پیداوه و ده کریّت بوتریّت: روزانه له سفره و خوانی پینغه مبهری خوادا (صلی الله علیه وسلم) ههبووه و، زورجار له بسری ژه مهخواردن بسووه، بریتییه له: خورما، چونکه ههم له ناوچه که دا زور بسووه، ههم خورما جیاواز له زور خواردنی تسر کوّمه دایّک تایبه تمه ندی همیه،

پێغهمبهری خوایش (صلی الله علیه وسلم) دهفهرموێت: ( لاَ يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتِ عِنْدَهُمُ التَّمْرُ، \ ..... خهالکی مالی تووشی برسیێتی نابن، مادهم خورمایان لا ههبی ).

به داخهوه، تا ئیستاش پهیرهوو پروّگرامینکی دروستمان بو خواردن نییه، یه کیک له کیشه کانی ئیمه شهوهیه، که گرنگییه کی زوّر دهدهین بهههانگرتنی خواردن و، کوّگاکاغان پرخوّراك ده کهین، گرنگ لامان زوّری خوّراکی بهردهسته، به لام گرنگی نادهین به بههای خوّراکی خواردنه که تایبه تهندییه کانی.

پیویسته زیاتر گرنگی به صه بیان بده بین بیر له وه بکه بنه وه فلانه خزراك له م روانگه وه شیاوی هه لگرتن نییه، فلانه خواردن پیویسته مانگی جاریک مخوریت و، نابیت زوری لی هه لبگیریت، که چی زور به ی ماله کافان له مرود ا برنجی تیدا نه مینییت، هه موان گیروده ده بن به ده ست ناماده کردنی خوانیکه وه و، نازانن چی مجون و ده شله ژین، له کاتیک دا زور به شمان نازانین سرود و زیانه کانی برنج چین؟

چەندە سوودى ھەيە بۆ مندال؟

چۆن خوومان دایه برنج و وازمان هینا له خواردنی کوردهواری جاران، که خواردنی کی زور حه کیم بووه، که چی ئه مروز گالته یان پیده کریت، له وه ش دلنیابن، روز گاری دیت، نه وه کانمان به سهرسورمان و ناره زایه تیسه وه، واقیان ور ده مینی له وه ی چون ئه مروز ئیسه خواردنی له م چه شه مان

<sup>&#</sup>x27; - صحيح مسلم، الرقم ٣٩٠٤، سنن الدارمي، الرقم ٢٠٣٣.

خواردووه؟!

چۆن پزیشکه کان رینگ میان داوه هینده خوو بدهین برنج خواردن و زورخوریی ؟!

بليّيت: كەنالى تەلەفزىزنى و ئىنتەرنىتيان ھەبووبىت؟!

بلّێيت: ئاگايان له دنيا بووبێت و كهسێك نهبووبێت پێيـان بلّێـت: ئــهم خواردنه ناتهندروسته؟

چاوه ری بکهن بزانن دوو روزی تر، چنن نهوه کانمان لهسه ر سیستمی خزراکیمان، سهرکونه مان ده کهن؟

بەلكو دەبينت خۆمان سەركۆنەي خۆمان بكەين، ئەو ھەموو نەخۆشىيە جۆربەجۆرەي ئەمرۆ بلاوبوونەتەوە ھۆكارەكەي چىيە؟

بەرزبوونەوەي رېيژەي شېرپەنجە بە چ ھۆكاريكە؟

هزکاره سهره کییه کهی پهیوه ندی به خوارد نمانه وه ههیه، به شیخی دی پهیوه ندی به هزکاره کانی تری وه ك: پیسبوونی ژینگه وه ههیه، چونکه کهمن نهو کهسانه ی خزیان دهیاریزن له خواردنه ناته ندروسته کان.

مارکیّته کان پـپن لـه خـواردنی لـهقوتوونراو، وهلـیّ، خواردنـه تـازهو خوّمالیّیه کان زوّر کهم، ئهگهر ئهمانه بازاریان نهبوایه، داده خـران، یـان لـه بری خورادنی لهقوتوونراو، ناچار دهبوون خواردنی خوّمالی بخهنه بهردهست، بهلاّم دیاره کوّمه لگه کـهمان ، زیـاتر بایـهخ بـهو خواردنـه ئاماده کراوانـه دهدات، دهی ئهمه هوّکاره گهوره کهی زیاد بوونی تووشبوانی شیرپه نجهیه ! نوّرینگـهکانی پزیشـکانی تایبه تمهنـدی: گـهده و ریخولـه و کولـون،

هدميشه قهرهبالغن، نهخزشييه كاني جگهر زور بوون، هوكاره كهشي:

دووباره خواردنی ناتهندروست و سیستمی خوراکی نادروسته.

ئمو کهسانهی گیرودهی دهست نازار و نهخوشییه کانی گهده و ریخولهن، هو کاره کهی: تیکچوونی سیستمی خواردنیانه، چونکه نمو جوره کهسانه، زیاتر گرنگیی دهدهن به سی ژههره سپییه که: (شهکر، خوی، ناردی سفر)، دواتر خوویان گرتووه به خواردنی برنجهوه، بویه تهندروستییان تیکچووه.

له بهرامبهر ئهم جوّره خوّراکانهدا، پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) پینماییمان ده کات، گرنگی بدهین به خورما، ههول بدهین زیاتر خورما له ماله کانماندا ههبیّت، چونکه له زوّر کیشه ی تهندروستی دهرباز دهبیت، برسیّتی له ماله کاندا ناهیّلیّت.

لهوانهیه خه لکانی وا بزانن، مهبهست نهوهیه، همرکهس خورما نهخوات، ههست به برسیّتی ده کات، نهخیّر، به لکو مهبهست نهوهیه: همرکهس خورما بخوات له روی قیتامین و وزهی پیویستی لهشهوه، تیّر دهییّت و برسیّتی رووی تیناکات.

خورما یه کیّکه له به تامترین شیرینییه کان، حه لواش، که یه کیّکه له شیرینییه به تامه کان، دووباره نهویش له خورما دروست ده کریّت، جگه له وه ی تیّجووی کرینی خورما زوّر که متره له تیّجووی کرینی شیرینییه کانی تر، خورما پره له: (کالیسیوّم و فسفوّر و پوتاسیوّم و مهنگهنید و جوّره ها قیتامین و ..هتد) ، پیریستیه سهره کییه کانی لهش دابین ده کات، پیویسته همر مروّقی هیچ نه بیت له روزی کدا خورمایه کانی بخوات.



#### ropolar cbbod

## خــورمــا و نــەخــۆشــيە

بابهتیّکی تر، که پیّویسته زانیاریان لهسهری ههبیّت، بریتییه له: سوودی خورما بو نهخوّشیی، یان بو حالهته تایبهتهکان، بو غوونه: نافرهتی سکپر، چ سوودی دهبینیّت له خورما؟!

ئهو کهسانهی، که گیرودهن به دهست قهبزییهوه، واته: ئهوهی بهنهخوشییهکانی کولون ناسراوه، یان شهو کهسانهی که خواردن بز ماوه یه کی زور له گهده و ریخوله یاندا قه تیس ده مینی، باشترین چاره سهر بز نهم که سانه، بریتییه له: خورما خواردن، چونکه نهوه که نه کهده و ریخوله دا قه تیس ناخوات، به لکو سهرجهم خواردنه پهنگ خواردووه کانی ناو گهده و ریخوله ش راده مالیّت.

خورما خواردن، هۆكارێكى زۆر گرنگه، بۆ ڕێگريكردن له شـێرپهنجهى كۆلۆن، ئەمەش لە نوێترين توێژينهوه پزيشكييەكاندا ئاماژەى پێدراوه.

بۆ حالاتى پێچەوانەش، ئەوانەى كێشەى سكچـوونيان ھەيـە، خورما يەكێكە لە خواردنە پێويست و بەسوودەكان، كە دەتوانێـت چارەسـەر بێـت بۆ نەخۆشىيەكەيان.

هدروهها خورما سوودیکی زوری هدیه بو ئه کهسانهی نهخوشی دلیان هدیه، چونکه خورما ریژهیه کی باشی پوتاسیوم و کالیسیومی تیدایه، که ندم کهسانه ییویستیان ییدتی.

کهسانی، که کیشه ی که مخوینییان ههیه، نهوانه ی کیشه ی لاوازی جنسییان ههیه، نهمانه و دهیان نه خوشی تر هه ن ،که خورما سوودیکی زوری هه یه بویان و، ده کریت وه ک چاره سه ر به کاربه ینریت !

کهسی موسلمان، کاتیک رینمایی کراوه،که به خورما به ربانگ بکاتهوه، لهوانهیه ئهمانهی نهزانیبیت و، تهنها لهبهر سوننهته که پهیپهوی کردبیت، بهلام ئهمانهو دهیان سوودی تری نهزانراوی دهست کهوتووه.

کاتیّے که مسیّک بهروّژوو دهبیّت، خانه کانی له ش برسی دهبن و تیکده شکین، مادده به سهرچووه کانی ناو له ش دزه ده کهنه ناو خوینه وهو،

خورما به کهمترین کات شی دهبیتهوه و دهگات به میشک، روزووهوان کاتیک به به به به به خورما روزووه که دهشکینیت، ههست دهکات بورییه کانی خوینی پرپوونه ته وه ههست به تیری ده کهن، دواتریش، که ده چیته سهر سفره، ناتوانیت خواردنی زور بخوات، له کاتیک دا پیشتر وای داناوه زور زور بخوات، به لام خورماکه به شی پیویست تیری کردووه، ههم تیرت ده کات، ههم له چهند لایه نه وه سوودت یی ده گهیه نیت.

یه کیک له و ماددانه ی له ناو خورمادا ههیه ، بریتییه له: (فایبهر)، دهسته ی نهمه ریکی بز شیر په نجه ، له پهیامی کیدا ده لیّت: پیّویسته ههموو کهسیک روّژانه ، بیست ، تا سی و پیّنج گرام فایبه ر مخوات، نهمه ش له خورمادا زوّر به ناسانی دهست ده کهویّت، ههرکه س خورما مخوات نهمه ی دهستکه و تووه .

هدروهها خورما سوودیکی زوری هدیه بو تهندروستی چاو، زانایان رینمایی خدلکیان کردووه،که له روژیکدا یه که دهنک خورما بخون، بو یاراستنی چاویان.

ئافرهتی سکپریش، دهتوانیت سبوودیکی زور له خورما وهربگریت ، چونکه ئافرهتی سکپر به گشتیی، بریک حالهت و همندی کیشهی دیتهری، وه ک : (غازات، فشاری خوین، که مخوینیی، شهوه ی له کاتی مندالبووندا لهدهستی دهدات، خوینبه ربوون، شیردان به مندال ).

چهندین نافرهت ههن دوای مندال بیوون، تووشی قیمبزی دهبن، یان توشی قلیشی کوّم بیوون، همیانیه رووی نیمبووه بچینته لای پزیشکینك و راویّژی پیبکات.

ئافرەتان، ئەگەر لە كاتى سكپريدا، گرنگيىى بىدەن بىد خورما، لىدو كۆشانە رزگاريان دەبنت، وەك چۆن خواى گەورە رىنىمايى مەريىدمى كىرد خورما بخوات: (وَهُمْزِى ٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ شُكَقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيَا ﴿ اللَّهُ مُريم).

به خورادنی خورما، ئه و ئافرهته ههم ریخول هی پاك دهبیته وه و، له قهبزی دهرباز دهبیت، ههم سودیومی پی دهبه خشی، که بو ههموو کرداره کانی جهسته پیویسته، ههم پوتاسیومی پی دهبه خشی، که فشاری خوینی کهسه که نزم ده کاته وه و، بوریه کانی خوینی فراوان ده کات، بو ئهوه ی خوین بچیت بو ههمو بهشه کان و، تووشی خوینبه ربوون نهبیت، ههمروه ها واله ره حم ده کات، زوو بچیته وه یه ک و خوینبه ربوونه کهی بگیرسیته وه، ههروه ها مادده ی (توکسیتوسینی) تیدایه، که واله مهمک

ده کات شیر ده ربدات، همروهها مادده ی ناسن و فزلید نمسیدی تیدایه، که به هزی خورماوه له که مخوینیی رزگاری ده کات.

هدروهها خورما، ماددهی کالیسیوّمی تیدایه، ئافرهتیّ، که مندالی دهبیّت، بههوّی سکپریی و مندالبوونه کهیهوه، ریّژهیه کی زوّری کالیسیوّم لهدهست دهدات، بههوّی خورماوه قدرهبووه که وهرده گریّته وه.

هدروهها نافرهت زورجار، له ماوهی سکپریی و مندالبووندا، باری دهروونی ناجیّگیر دهبیّت، خورما ماددهی هیّورکهرهوهی تیّداید، که چارهسهره بو نهو حالهتهش.

بۆیه جاران له کوردهواریدا، که ئافرهتی مندالی بووه، خورمای له دهور دانراوه، همتا بیخوات، لهو کاتمشدا وهك ئیستا ئاسان خورما دهست نه کموتووه، به لام هینده پابهندی سوننه ته که بون، به همر حالی بووبیت، پهیدایان کردووه.

پیویسته لهمهودوا گرنگییه کی زور بدهین به خورما، ده کریّت له گه لا خواردنه کانی تریشدا بیخوین، هیّنده ی خومان ماندوو ده که په ناماده کردنی زه لاته یه ک کریّت خورما مخوین.

پیغهمبهر (صلی الله علیه رسلم) خورمای به تروزیهوه خواردووه، چونکه خورما گهرمی همیه و، تروزیش ساردی همیه، گهرمی خورماکه بهساردی تروزییه که ریّك ده کریّتهوه، ئهمه زانیارییه که، که هیّشتا زانستی نوی پیّی نهگهیشتووه، ده کریّت ئیّمهش خورما له گهل همندی میوهو سهوزهواتی تردا بخوین، یان پیّغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) خورمای لهگهل کهرهدا

خواردووه، ئەوەش لە كوردەوارى خۆماندا ھەيە، كە پنى دەوترنت خورماو رۆن، ئەمەش لە سوننەتموه وەرگىراوه، واتە پنشىيناغان لەسەر سوننەت رۇن، ئەمەش لە سوننەتموه، بەلام برنكى كەم رىساون، ئىمرۆش ھەر نىزىكىن لە سوننەتموه، بەلام برنكى كەم چەكوشكاريان دەونت .

هدروهها کاتی خوّی حدلوا دراوه به نافرهت، بدلام نهو حدلوایه نا، که نهمرو دروست ده کریّت، بدلاکو خورما و شیر تیّک دل کراون و شیر لراوهو دوات خوراوه، پیخه مبدر (صلی الله علیه وسلم) حدلوا و هدنگوینیشی خواردووه.



## تەوەرى يەكەم

# گــرنـگــيب شــيــر

ئیسلام بو ههموو بواریکی ژیان، پهیام و بهرنامه ی تایبهتی خوی ههیه، خواردنی مروقهکان و سیستمی ژیانیان دهبیت جیاواز بیت، نه وه کهسانیک، که وینهی ئاژه لا ژیان، تهنها له خواردن و خواردنهوه دا دهبینهوه: (وَالَّذِینَ کَهُرُوا یَتَمَنَّعُونَ وَیَا کُلُونَ کَمَا تَا کُلُ اَلْاَنْهَمُ وَالنَّارُمَنُوی

لَّهُمْ الله محمد)، به لکو دهبینت نامانجی خواردن و چونییتی و چهندیتیه کهشی به بهرنامه بیت، همرکهس پابهندی بیت سوودی بو دنیا و قیامه تی خوی دهبینت، همرکهسیش پابهند نهبیت پیوهی، شهوه زیان بهدنیاو ناخیره تی خوی ده گهیهنیت.

شیر نمو خواردن و خواردنموه شد، که بو یه که مجار مروّف، له گه لا هاتنه دنیای پنی ناشنا ده بنت و سوودی لی وه رده گریّت، به لکو ماوه یه کی زور، جگه له شیر، هیچ خواردنی کی دی، ناتوانیّت ده ست و په نجه له گه لا مروّف دا نمرم بکات، چونکه شیر شتیک نییه مروّف بتوانیّت لیّی بیّباک بیّت، که چی له نمزانییه وه زوریّکمان هیّنده ی بیّباکی خومان نیشانداوه به رامبه ر به م شیره سپییه، نیو هیّنده خوّمان ناگرین به رامبه ر چوار به رههمه سپییه که ی تر، که هو کاری زوری ک له نه خوّشییه کانی شه مروّن (شه کر، خوی ناردی سفر، برنج)، بریا له بری زور به رههمی دی، گرنگی به شیر ده درا، ده کرا شیر وه ک به رههمی یکی ناوخویی سوودی زوری لی ببینریّت، هم دهستمایه ی نابووریی و هه م ده ستکه و تی تمند روستی زوری ده بورو بومان و، له چهندین نه خوّشیی بزگارمان ده بوو.

شیر به شیز کی باش له: (قیتامین A، قیتامین B، قیتامین D، کالیسیوم، فوسفهیت، مهنگهنیز، پروتین، زینك، ئهمونیو نهسید، چهوری سوود بهخش) ی تیدایه، شیر کاریگهری دهبیت لهسهر ههموو بهشه کانی جهسته، تهنانهت کاریگهری لهسهر نیسك و ددانه کانیش دادهنیت، شیر

پره له و ماددانهی، که مرزق سوودیان لی و ورده گری، هه ندی مادده ی سوودبه خش هه ن له شیردا نه بیت، زور سه خته له هیچ خواردنی کی تردا به ناسانی دهستت بکه ون، بو نه وونه: له شیردا نه بیت ، مرزق له کوی دهستی ده گات به لیسیوم و باریوم و مه نگه نیز و نه له منیوم، که زور گرنگن بو جهسته ی مرزق ته نانه ت پشکنینه که شیان نازانریت، چ جای نه وه ی برانن له کوی ده ست ده که ون؟

دهی هدرکندس گرنگی به شیر بندات و زور بیخواتندوه، لددهست کهمیی هدموو ئدواند رزگاری دهبینت.

دوو مندال، که پیکموه یاری ده کهن، ههردووکیان شهق هه لئهده نه توپینک، به لام به هه له شهقه که بهر قاچیان ده کهویت، لیندانی به یه که زه بسر و لهیه که کاتدا، یه کینکیان قاچی ده شکی، شهویتریان قاچی به سه لامه تی ده رده چی، نه وهی قاچی ده شکی، شیر ناخوات، قاچیشی دره نگ چاک ده بینته وه، نه وه شیان قاچی ناشکی، شیر ده خوات، نه گهریش زیانی به مدوقی بگات، زووتر چاک ده بینته وه.

زوریک له و نهخوشانهی دینه لامان، کاتیک سهیری شه و چارهسه رانه ده کهین، که پزیشکانی دی له ناوخو و ده ره وه ی ولات بویان نووسیون، شهوانهن، که ده کریت به خواردنه وهی شیر، هه موو شه و چارهسه رانه دهست بکهون، به لکو به شیکیان هه رله شیره وه وه رگیراون و، لیره ش نهخوش به سه رسامیی و گرنگیه وه هه لمه تی بو ده بات، به لام کاتیک پیشنیاری شیری خومالی بو ده کهیت، مهسه له که به گالته ده گریت و عهقلی

نایگریّت، جا همرچهنده له شیرخواردنهوه دووربگرین، زیاتر باجهکهی دهدهین، شیریّکی تازه و همرزان و بهتام، که به ناسانی دهگاته دهستمان، ئهگهر سوودی لیّ وهرنهگرین، ناچار دهبین به سهختی و به تیّچوویهکی زورتر و، له دووره دهستییهوه بهدهستی بخهین، شیرخواردن چارهسهریّکی گرنگه بو که مخویّنیی و، ئازاری جومگهکان و سهرئیّشه و قهالهویی و بهدخوّراکی مندالّ.

که سه به تهمه نه کان، زیاتر له هه موان پیّویستیان به شیره، وه ک چیّن به مندالی ئیشیان به شیر خواردنه وه ده روّیشت، له پیریشدا به بی شیر ئیشیان ناروات، ده بیّت گرنگییه کی زوّری پیّ بده ن، پیّغه مبه ریش (صلی الله علیه وسلم) ئاماژه ی به مه داوه و، ریّنمایی که سه به تهمه نه کانی کردووه، گرنگی بده ن به روّژانه شیر خواردنه وه.

ئیسلام شیری له بهرامبهر مهی و عهره قدا داناوه، ههموو دنیا شایه تی باشی شیر و خراپی عهره ق ده دات، که چی هیشتا تانه له ئیسلام ده دریّت، جا نه گهر ئیسلام عهره ق و گوشتی مرداره وه بوو و، جگهره ی له بهرامبهر شیر و گوشتی فریّش و میوه کان حه لاّل بکردایه، ده بوو ئه و کهسانه ی نه مروّ تانه له ئیسلام ده ده ن، نه و کات چییان بوتایه ؟!

بهپیّی تویزینه وه کان: ئه و مانگایه ی تووشی نه خوشییه ک ده بیّت، جهسته ی هیزی به رگری در به قایروسی نه و نه خوشییه به رهه م دینی، ئه و به رگریه شیری نه و مانگایه به رگریه شیری نه و مانگایه ده خوات، وه ک نه وه وایه، کوترانی در به و قایروسه ی وه رگرتبیّت، نه مه ش

یه کینکه له به خششه کانی خوا، که له پنی شیر خواردنه وه دهستمان ده که ویت.

جا لهوه دلنیا بن دوورکهوتنهوهمان له خواردنه سروشتییهکان، ریّمان دهخاته دهرمانخانه و چارهسهره کیمیاییهکان.



### يموماح حفومط

# شــير وەك چــارەســـەر

شیر، گرنگییه کی زوری همیه و، لموانمیه به سهدان وتارو دمیان کتیب، نهتوانین شهومی زانیارییه له بارهی شیرهوه بیخمینمروو، بملام لیرهدا کورتمیه کی لهبارهوه باس ده کمین.

گرنگی بهرههمی شیر بـ ق ولات، نهگهر زیاتر نـ هبیّت، هیچی کهمتر نیبه له گرنگی بیره نهوت و کیّلگه غـازی و شـویّنه گهشـتیارییهکان، کیّشـه و عهیبهشـه لهمپـه و و

ئەوپەرى ولاتانى دنياوه، شير هاوردەى ناو كوردستان بكريّـت، لەكاتيّكـدا هدليّكى زور گونجاو و لەبار هديه، بو بدرهدمهيّنانى شيرى خوماليّى.

ئمو دایکانه ی شیری خویان ناده ن به منداله کانیان و، به شیری و شککراوه گوشیان ده کمن، له بری نموه، نانی وشك بده ن به منداله کانیان باشتره.

دایکی به ریز! تاوانیکی گهوره به منداله که ت له و شیره بیبه ش بکهیت، که خوای گهوره له مهمکتدا دایناوه بیزی، ههم ستهم له منداله که ت ده کهیت، که لهو شیره بیبه شی ده کهیت، ههم ستهم له خیرت ده کهیت، چونکه نه گهر نه و شیره بده یت به منداله کهت، نهوه ده بیته هی کاری پاراستنی مهمکت له نه خوشی شیر په نجه، ته نانه ت نه گهر نافره ته که خویشی شیر بخوات، دووباره ده بیته پاریزه ری له نه خوشی شیر به خوات، دووباره ده بیته پاریزه ری له نه خوشی شیر به خوات، دووباره ده بیته پاریزه ری له نه خوشی

شیر کاریگهریی لهسهر دلیش دهبیّت، چونکه ریّگه نادات کولیستروّل له ناو بوّریه کانی خویّندا بنیشیّ، به مه ریّگر دهبیّت لهوه ی دلّ تووشی زه بحه و جهلته ببیّت، ههروه ها شیر، هوّکاریّکی پاراستنی مروّقه له سهرئیشه، به هوّی نهو پوتاسیوّمه ی تیّیدایه، بوّریه کانی خویّن شل ده کات، همتا به ناسانیی خویّن بگات به ههموو به شه کانی له ش، به مهش ده تپاریّزیّت له بهرزه پهستانی خویّن، که لای خوّمان به زه خت ناسراوه، نهمانه و سه دان سوودی تر له شیردا ههن، که زوّریّکیان، تهنها خوای گهوره

دەيانزانيت و، ئەمانە باسمان كردن، تەنھا چەند سوودىكن، كە پاش دەيان سەدە، ئىنجا زانست توانيويەتى ئاشكرايان بكات.

همروهها له شیردا ماددهی (کۆلین) همیه، که رینگه نادات چهوری لمسمر جگمر بنیشینت، ئمو چموری جگمرهی، که نهمروّ کوّمه لاّگه کهمان مدهستیموه دهنالننت.

هدروهها ماددهی پروستاگلاندینی تیدایه، که کاتیک کهسیک شیر دهخواتدوه، ندو ماددهیه ناوپوشی ناو گهده ساف دهکات و، ناهیلیت کهسه که تووشی قورحه ببیت، بینهوهی هیچ بهرگرییه ک دژ به و خواردنانه پهیدا بکات، که خواردوویه تی.

همروهها یه کیک له چارهسمره کان، بن نه خوشی شیر په نجه و کوم بریتییه له: شیر، چونکه همندی مادده ی فریشی تیدایه.

ئیستا همولیّکی زور دهدریّت، سوود له شیر وهربگیریّت بو پیست و بواری جوانکاری پیست، کلیوّباترا، که له میّدوودا باس و خواسیّکی همیه، ناوههای لهبارهوه وتراوه، که روّژانه له حهوزیّك شیردا خوی شوردووه، ئیستاش له همندی ولاتی باشووری روّژههلاتی ناسیادا، حموزی شیر همیه، کمسه که تیایدا راده کشیّت.

ده کرینت شیر له گهل زور مادده و خواردنی تردا تیکه ل بکرینت، بو نموونه: ئهمروژه شیر له گهل همنگویندا تیکه ل ده کرینت، شیر له گهل موزدا تیکه ل ده کرینت، که هوکاریکی گهوره بو جوانی جهسته.

پینعه مبه ری خوا (صلی الله علیه وسلم) ده فه رمویّت: (ما أنزل الله داء إلا أنزل لله دواء، فعلیكم بألبان البقر، فإنها ترم من كل الشجر، أنزل له دواء، فعلیكم بألبان البقر، فإنها ترم من كل الشجر، درمانیشی بر دابه زاندووه، دهی خوو بده نه شیری مانگا، چونكه مانگا له هه موو به شی دره خت ده خوات).

واتد: پیغهمبدر (صلی الله علیه وسلم) هده نامساژه بده ده دات، که کومه لیک دهرد همن و چارهسهریش بو هدموویان دابه زینراوه، هم جوّری چارهسه و کهشمان بو دیاری ده کات، چارهسه و یک کده ناسان بیت و زوّر پیوهی ماندوو نهبین، نهویش شیرخواردنه، به تاییه تشیری مانگا، جا نهم فهرمووده یه، کهسی ژیری دهویت، تویژینه وهی لهباره وه نمه نه بو همموو جیهان بسهلینیت و، نهوه بخاته پروو، که چهند نه خوشیمی همن، ده کریت به شیری مانگا چارهسه و بکرین.

پینعه مبهر (صلی الله علیه وسلم) له فهرمووده یه کی تردا ده فه مرمویت: (من أطعمه الله طعاما، فلیقل اللهم بارك لنا فیه وارزقنا خیرا منه، ومن سقاه الله لَبنا، فلیقل اللهم بارك لنا فیه وزدنا منه، فإني لا أعلم ما یجزئ من الطعام والشراب إلا اللبن، ٢... ههركه سینك خوای گهوره خواردنی

<sup>&#</sup>x27; - السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٧٣١٤، صحيح ابن حبان، الرقم ٦١٦٧، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٨٤٤٩، صححه الألباني و شعيب الأرناؤوط.

 <sup>-</sup> سنن ابن ماجة، الرقم ٣٣١٩، سنن أبي داود، الرقم ٣٢٦٠، حسنه الألباني و شعيب الأرناؤوط.

دهرخوارد دا، با بلیّت :خوایه! بهره کهت بخیه ره ناوییه وه برّمان و لهمیهش چاکترمان پی ببهخشه، همرکهسیش خوای گهوره شیری پی نوّش کرد، با بلیّت: خوایه! بهره کهت بخهیته ناویه وه برّمان و زیاتر لهم شیرهمان پسی ببهخشه، چونکه شتی نابینم، جگه له شیر جیّسی خواردن و خواردنه وه شریته وه).

همشتاو پینج لمسهد، تا نموهد له سمدی شیر له ناو پیکهاتووه، واته: شیر نموهك لمبری خواردن دهبیّت، جیّی ناویش ده گریّتموه بوّت و تینویّتی ناهیّلیّت.

ئهگهر کهسیّك له شویّنی بهند بكریّت و، سهرپشك بكریّت، تهنها یهك خواردن ههلّبژیریّت، چیونکه هیم خواردنهو همم خواردنهوها هموو پیّویستییه کانی لهشیش دابین ده کات.

نمبوهورهیره ده لیّت: جار همبوو له برساندا ده کمو تمه سمر زهوی، بسمردم له سکم ده بهست، روّژیک لهسمر ریّی خملک دانیشتم، نمبویه کر تیّپمر بسوه منیش سسمباره ت به نایدتیّکی قورئان پرسیارم لیّکرد، بهخوا بسس لمبمرئموه پرسیارم لیّکرد، بهلکو شتیّک خواردنم پی بدات، کمچی تیّپ در بوو و هیچ، دواتر عوممر هات و هدمان شت روویدا، دواتر پیخهمبدر (صلی الله علیه وسلم) هات ، که مسنی بسینی ،زهرده خمنهیه کی کرد و بعده موجاومدا زانی حالم چونه، یاشان فمرمووی: نمی نمبوهیر!

وتم : بەلنى،ئەي پىغەمبەرى خوا!

فهرمووي: (دوام کهوه).

منیش بهدوایدا چووم، چوویه ژوورهوه داوای مؤلهتی کرد و مؤلهت به منیش درا و چوومه ژوورهوه، پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) بریک شیری بهدیکرد و، فهرمووی: نهم شیره له کوی بوو؟

وتيان: ئەوە فلانەكەس بە ديارى ھيناى.

پيغهمبهر (صلى الله عليه وسلم) فهرمووى: ئهى ئهبوهير!

وتم: بەلىن، ئەي پىغەمبەرى خوا!

فهرموی: (برو بو لای نههلی صوفه و بانگیان بکه بوم)، منیش نهوه م پی ناخوش بوو، وتم: نهو توزه شیره بو نههلی صوفه ؟! من شیاوترم بیخوم، تا خوم پی رابگیریت، به لام هه در ده بیت فه درمانی خوا و پیغه مبهره کهی به جیبگهیه نم، چووم و بانگم کردن و هاتن، داوای مؤله تیان کرد و مؤله ت دران و هه ریه که و له لایه که و دانیشتن.

پيغهمبهر (صلى الله عليه وسلم) فهرمووى: ثمى ثمبوهير!

وتم : بەلنى، ئەي پىغەمبەرى خوا!

فەرمووى: بگرە بياندەرێ!

منیش یه ک یه ک ده مدا به ده ستیانه وه، نه وانیش تیریان ده خوارده وه، هه موویان تیریان خوارده وه، نینجا پیغه مبه (صلی الله علیه وسلم) قاپه شیره که ی گرته ده ست و، ته ماشای منی کرد و پیکه نی، فهرمووی: شهی نه وهیر!

وتم: بەلى ،ئەي پىغەمبەرى خوا!

فهرمووي: من و تۆ ماوينهتهوه.

وتم: راست دەفەرموويت، ئەي پيغەمبەرى خوا!

فەرمووى: دابنىشە بخۇرەوه.

منیش دانیشتم و شیرم خواردهوه.

پيغهمبهر (صلى الله عليه وسلم) فهرمووى: بخورهوه!

منیش ههمدی خواردمهوهو، پینههمبهر (صلی الله علیه وسلم) بهردهوام دهیفهرموو: بخورهوه! ئیتر تیرم خواردهوه، وتم: ئهی پینههمبهری خوا! سویند بهوهی توی به حمق ناردووه، ئیتر جینی نابیتهوه.

پینه مبهر (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی: دهی بیده به من، منیش قاپه شیره کهم دایه دهستی، نهویش سوپاسی خوای کرد و (بسم الله )ی فهرموو، نهوهی مابوویه وه خوار دیه وه . \

پینغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم)، تهنها له شیرخواردندا زوّری له هاوه لاّنی کردووه، زوّر بخوّنهوه، ئهگهرنا، نهیویستووه هاوه لاّنی خووبده نه زوّرخواردن، به لاّم هه موو گهردیله کانی شیر سوودبه خشن، مروّق ناتوانیّت بیّباك بیّت لیّیان.

پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) همهم بهیانیان و همهم نیسوه روان و همهم

١ - صحيح البخاري، الرقم ٦٠٩٦، سنن الترمذي، الرقم ٢٤٦٠، صحيح ابن
 حبان، الرقم ٦٦٢٩، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٠٤٣٩.

عهسران و ههم شهوانیش شیری خواردووه، بهتایبهت زورسهی خواردنی شهوانی شیر بووه، وه که پیشتریش باسمان کرد، نهمه ههر لهخووه و بی بهرنامه نهبووه، بهلکو رینماییه کی خوابی بووه بوی.

له سیستمی خزراکی جیهانی بهگشتیی و، سیستمی خزراکی ئهمریکا به تایبهتی، باس لهوه کراوه، که همر ریّجیمیّك دابنریّت بز همر کهسیّك، نابیّت شیری لیّ قهده غه بکریّت، بهلکو دهبیّت شیرخواردنی تیّدا بیّت، بویه وریا بن شیر لهدهست نهدهن و، ههتا مردن دهستبهرداری نهبن، دهسته دامیّن تکام لیّتانه بگهریّنه وه سهر خواردنه سروشتییه کان.

هدروهها پینه مبدر (صلی الله علیه وسلم) که شك و کهرییشی خواردووه، که شك له کومه لگهی (مهدینه) هه بووه و خه لك به کاری هینناوه.

ئیبن عهبباس ده لیّت: نومموحه فید - که پووری ئیبن عهبباس بووبری که شک و بری که ری و ریژه یه ک گزشتی زوبی (گیانداریّکی خشی که
وه ک بزنه میژه) به دیاری هینا بیز پینه مبهر (صلی الله علیه وسلم)،
پینه مبه ریش (صلی الله علیه وسلم) که شک و که ریّکه ی خوارد و، گزشته که ی
نه خوارد چونکه بیّزی لیّده کرده وه. (

<sup>&#</sup>x27; - صحيح البخاري، الرقم ٢٤٥٦، صحيح مسلم، الرقم ٣٦٩٨، سنن أبي داود، الرقم ٣٣١٧، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٤٦٩٤، صحيح ابن حبان، الرقم ٢٩٧٠.



## تەوەرى يەكەم

## گرنگے زویتے وون

زهیتوون نهو بهخششه خواییهیه، که زوریکمان نرخ و گرنییهکهی نازانین و، دهمینکه خومان بیبهش کردووه له سووده کانی، سوپاس بو خوا بهرههمینکیشه له کوردستاندا دهچیندریت، واته شتیک نییه به سهختی بهردهست بخرینت، زهیتی زهیت وزیش، هینده بهنرخ و گرنگه، دهکرینت به (زیری شل) ناوببری !

خواى گدوره دەفدرموينت (اللّهُ نُورُ السَّمَوَّتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَيْشَكُوْ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي نُجَاجَةٌ الزَّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبُّ دُرِيَّ يُوقَدُمِن شَجَرَةِ مُّبَدَرَكَةِ زَيْتُهَا يُضِيَّ وَلَوْلَمَ شَجَرَةِ مُبَدَرَكَةِ زَيْتُهَا يُضِيَّ وَلَوْلَمَ شَجَرَةِ مُبَدَرَكَةِ زَيْتُهَا يُضِيَّ وَلَوْلَمَ تَمْسَسَهُ نَاذُ نُورِهِ عَلَى نُورِ يَهْدِى اللّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءً وَيَضْرِبُ اللّهُ الْأَمْشَلَ لِنَاسِ وَاللّهُ بِكُلِ شَيْءً عَلِيمٌ (الله النّور).

واته: (ههر خوایه نوورو رووناکیی ئاسمانه کان و زهویسی غوونه ی نسوورو رووناکی نهو خوایه، وه ک تاقیدکه، که چرایه کی گهوره ی پرشنگداری پر نووری تیدا هه لکرابیت، چراکه ش له ناو چوار چیوه یه کی پرشنگدارو گهش بینت، شووشه یه کدا بینت، شووشه که ش وه ک نهستیره یه کی پرشنگدارو گهش بینت، چراکه له دار (زهیت وون)یدکسی به فهرو به بهره کهت، رون و سووته مه نییه که که وه ربگیری، داره که شی نه هه میشه له به رخرگهیه، تا فه ت به دریژایی روز ، خور لینی بدا، نه هه میشه ش له نزارو سیبه ردایه، تا قه ت خور لینی نه دات، به لکو له شوینیدکدا روابیت، خورانگهز نه بی و به هه میشه ش سه وزو جوان بینت، رونه که شی که وه نده پاک و پاک و بینت، نزیك بینت هه رله خویه و گریشی به به که که که وه ناگریشی به رکه وی پر ووناکیی له سه ر رووناکیی، بینگومان خوا ویستی له هه در که سیک به بین نه وا رینموونی ده کات بو نوورو رووناکی خوی، خوا هه میشه بو خه لکی

نموونه دیننیتهوه، بن ئموهی باشترو چاکتر تیبگهن ، خوا بهههمرو شتیک زاناو ئاگاداره، ئهزانی کی شایستهی هیدایهته)

هدروهها دەفەرموينت (وَٱلنِّينِوَٱلزَّيْتُونِ ١٠٠٠ التين).

دهبینین خوای گهوره له باسی زهیتووندا، باسی پیروزیی و بهره که ت ده کات، ههروهها سویّند ده خوات به زهیتوون، چونکه دهیهویّت سهرنجمان رابکیّشیّت بو لای زهیتوون.

بروای تمواوم بموه همیم، نهگمر بمو جنورهی پینهمبمر (صلی الله علیه وسلم) رینمایی کردوین، سیستمی خوراکیمان رین بخیمین، ۱۰% ی نده دهرمانانمی دههینرینه کوردستان، بهس بوون بنو چارهسمر، همزاران کیشمی کهرتی تمندروستی چارهسمر دهبوون و نمخوشخانمکان چنول دهبوون.

یه کهم تویّژینه وه ی زانستی سهباره ت به زهیتوون، له سالّی ( ۹۸۹ ) دا بلاو کرایه وه، واته: خه لکی دره نگانیّکی زوّر دره نگ هه ستیان کرد به گرنگی زهیتوون و، کهوتنه لیّکوّلینه وه له سهری، به لاّم روّژ به روّژ بازاری زهیتوون گهرمتر ده بیّت و ، کهرتی ته ندروستی زیاتر بیر له گرنگیدان به به خششه ده کاته وه، کوّمپانیای نه وروپی تایبه ت به دروست کردنی ده رمان ههیه، به شی ههره زوّری ده رمانه کانی له زهیت و ون دروست ده کات، خوّم به چاوه کانی خوّم، غوونه ی به به به همه کانی کوّمپانیایه کی به ریتانیم له ولاّتی نه رده نه رود و بوو!

پیکهاتهی زهیتی زهیتوون بهم چهشنهیه: له %۲۷ی ناوه، له %۲۷ی زهیتی زهیتوون بهم چهشنهیه: له %۲۰ی ناوه، له %۲۰ی زهیته که زهیته که شدی پیکهاته ش زهیته، له شمی پروتینه، له %۱ی مهعدهن و خوییه کانه، نهم پیکهاته ش له ههر خواردنیکی تردا دهست ناکهوی، بویه ههرکهس کهمتر گرنگی بدات به زهیتوون، زه همه ته بتوانیت به خواردنی تر، قهرهبووی بکاتهوه.

ریّکخراوی جیهانی خواردن و دهرمان پیشانیاری کردووه، هده مروّقینگ پیّویسته له روّژیکدا، دوو کهوچک زهیتی زهیتون بخواتهوه، میده موسلمانیش، چوارده سهده یه لهلایهن پیخهمبهری خواوه (صلی الله علیه وسلم) ریّنمایی کراوین، کهچی تا نهوپهری سنوور، کهمتهرخهمیمان بهرامبهر نواندووه، بروام وایه: دهبیّت دواجار سهرجهم پزیشکان، سیاسه تهداران، بهریّوه بسهران و تایبه تهدندانی تریش، رووبکهندوه بهرنامه کهی پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) و بپرسن چی بکهین و چوّن بورن بروّین، چونکه پیخهمبهری خواش (صلی الله علیه وسلم) لهلایهن بهروه ردگاره وه ریّنویّنی کراوه.



## تمومري حوومم

## زەيتىپ زەيتىوون وەك چارەسىمر

زهیتی زهیتوون، ماددهی: سلینیوّم و زینک و نوحاس و ناسنی تیّدایه، سوّدیوّم و مهگنیسیوّم و فوّسفهیت و یاوّدی تیّدایه، جا ئیّمه له کوردستان زوّر پیّویستمان پیّیهتی، چونکه ناوچهکهمان شاخاوییه، ههرچی ماددهی یاوّد ههیه، دهچوّریّتهوه خوارهوه و دهشوّریّتهوه سوودی لیّ نابینین، بوّیه

نهخوّشی غودده، لهلای ئیمه زوّرهو دوای ئموه دهبیّته گریّ، دواتر نهخوّشی لی دروست دهبی .

ئافرهتانی سکپر و مندالآنیش، زورجار کیشه ی کهمی ئاسنیان ههیه، زهیتی زهیتوون یه کینکه لهو خواردنانه ی، که به چرپی مادده ی ئاسنی تیدایه.

لمناو زهیتی زهیتووندا فیتامین (A) همیه، که بر چاو و شهبهکهی چاوو پیست و، پهرده کانی ناوهوهی جزگهی ههمرس و جزگهی همناسهدان پینویسته، فیتامینی تیدایه، که پینویسته بر کونه ندامی زاوزی، ههروهها نهمرو زانست سملاندوویه تی، که زهیتی زهیتوون، فیتامین (K) و فیتامین (E) یشی تیدایه، نهمه واله مروف ده کات، روخسار و جهسته ی گهنج ببینته وه، بروانه نهو ولاتانهی، که زهیتی زهیتوون زور به کاردینن، ولاته کهیان ته ندروسته و کیشه ی نه خوشییان له چاو شوینانی تر، کهمتره.

همروهها زهیتی زهیتوون، ماددهی فایبمری تیدایه، که نهگمر کهسینک میوهش نهخوات، زهیتی زهیتوون قمرهبووی بن دهکاتموه.

زهیتی زهیتوون، بۆ پرۆسهی ههرسکردن زۆر گرنگه، له زۆربهی ئهو دهرمانانه باشتره، که بۆ چارهسهری قۆلۆن بهکاردههیننرین، چونکه چاکترین ماددهیه بۆ شۆردنهوه و پاککردنهوهی گهده و پیخوله، بزیه تکام وایه ئهو کهسانهی قولونیان ههیه، ههتا دهتوانن گرنگی به زهیتی زهیتوون بدهن.

روزژی تاقی بکهرهوه، به برسیهتی تیززی زهیتی زهیتون مخیز لهگهلا خواردنیک، یان زهلاته، یان کهمیک ههنگویندا، بزانه هیچ ژانهسک و قهبزیهکت ههیه ؟! بزانه ههست ناکهیت جهستهت سووک دهبیّت؟!

ئهمرو چهوریه کی زور لهسهر جگهری هاولاتیانهان نیشتووه، روزانه ئه و هسه مموو نه شته رگهریهی زراو ده کرنیت، چارهسه ره کهی زور ناسانه، گرنگیدان به زهیتی زهیتوون، چونکه ماددهی (کولیسیستوکانین)ی تیدایه، که باشترین چارهسهره بو جگهر و زراو، ههروه ها زهیتی زهیتوون، بهردی گورچیله و بهردی زراو لیکهه لاه وه شینی و ناهیلیت دروست ببن!

هدلّدیدکی ئیّمه ندوهید: زهیتوون، تدنها لدگدل موقدبیلاتدا دهخنین، لدکاتیّکدا زهیتی زهیتوون بو خواردن، زوّر چاکتره و هیچ زیانیّکی نییه بو جدستدی مروّف، حدقه لدمدودوا هدرکدس لد توانایدا هدبوو، ندگدر هیّلکدو روّنیّکیش بکریّت، به زهیتی زهیتوون بکریّت، چونکه زهیتی زهیتوون دوورت دهخاتدوه لدو هدموو کوّلیستروّلدی، کد لده لدشدا کوّدهبیّتدوه.

ئدمرو زهیتوون، تدنها لهوه دهرچوه ماددهیه کی خوراکیی بیت و بهس، بدلکو له زور شوین به مهبدستی جوانکاریی به کاردیت، ههروهها به وزهبه خشین به مروقیش به کاردیت، چونکه زهیتوون یه کینکه لهو ماددانهی، ناگزریت بو ماددهی خراپ و، هیچ مادده یه کی تریش تووشی خرایبوون ناکات.

زهیتی زهیتوون، نموه هو کار نییه بو قمانمویی و چموری لمش، بمالکو چموریش دادهبمزینیت، هم مرزقیش تیر ده کات و کمسم که خبو نادات و زورخوری، بینه موهی تووشی بهدخوراکی بکات، وزهی پیویستیش دهبمخشیت به لمش، کموچکی زهیتی زهیتوون بمسم بو وزهی پیویستی بمیانی، تا ئیوارهی مرزقیکی ناسایی، بممه کمسم همه هم وزهی همیم و همم همست به تیریی ده کات و ،قمانمویش نابیت، چموری لمشیشی زیاد ناکات و، رزگاری دهبیت له زوری کولیسترون.



## يوووري سيصوم

## سـوودەكــانـــى زەيتــــى زەيتــــوون

زهیتی زهیتوون، نابیت به هیچ رونیکی دی به راورد بکریت، پیویسته له سهروو ههموو رونیکی دیکهوه تهماشای بکریت.

زهستی زهستی زهستوون، تایبه تمهندیسه کی تیدایسه، کسه لسه روّنه کانی تردا نیسه، شمویش بریتیسه لسموهی، کسه ریشرهی کولیسترول بمرز ناکاتموه، بگره همرچسهنده خنوی چسموریسه، چموریش داده بهزینیت.

نزیکهی %۷۰ ی زهیتی زهیتوون، بریتییه له: چهوری تیرنهکراو (مؤنو ئهنساچورهیتد فاتی ئهسید)، که باشترین چهورییهو، چارهسهریکی گهورهشه بو مروف.

لموانهیه کهسانی نمو بیانووهیان همهینت و بلین: زهیستی زهیسوون زوّر گرانهو توانای کرینیمان نییم، لمه وهلامدا دهلینی: داوات لمی نمه کراوه، همرچی چموری ماله کهت همیه بیکهیت به زهیتی زهیتوون، بهلام پیویسته لم روّژیکدا کموچکی، یان دوو کموچک زهیتی زهیتوون بو خوت و مالا و منالات بمکاربهینیت، چونکه بسم هویسموه لمه دهیسان نمخوشسی دوورده کمونهوه.

زهیتی زهیتون، چل ماددهی (ئهنتی ئۆکسیدانت)ی تیدایه، که رینگره له زفر نهخوشیی، بن غوونه: دوورکهوتنهوه له شیرپهنجه، بهرگرتن بهدهرکهوتنی نیشانه کانی پیری، هۆکاریکی باشه بو پاککردنهوهی چهوری ناو جگهر و، رینگریی لهوه ده کات، ئهو چهوریه لهسهر جگهر بنیشیت.

له زهیتی زهیتووندا، ریژهیه کی باش ئۆمیگا سری ههیه، که رینگریسی ده کات له رهقبوونی دهماره کانی خوین و، تووش بوون به (ئهلزههایه) و، پهستانی خوین و نهخزشییه کانی دل و، پاراستنی دیواری خانه کانی لهش،

هدر بزید خدلکی وا راهاتووه، که تووشی تهشهنوجات دهبن، داوا ده که نه زهیتی زهیتوون بشیلرین، به ههمان شینوهی، که ماسوولکه کان نهرم ده کاتهوه، بزریه کانی خوینیش نهرم ده کاتهوه و ناهینلینت ره ق بن، چونکه ره قبوونی بزریه کانی خوین، هزکاره بز پهستانی خوین و جهانه.

ههروهها زهیتی زهیتون ، (فزلیك نهسیدی) تیایه، که دیسانهوه ئهمیش ریگه لهم جوره نهخوشیانه دهگری.

همروهها زهیتی زهیتوون، ماددهی (ئمدیپونیکتینا) ی تیدایه، که هورکاری توانموهی چمورییه، پاش چهند کاترمیریک له خواردنی، دهست دهکات به تواندنموهی چموری و ریگری دهکات له قملهوبوون، بهتایبهت نمو زهیتوونمی له ناوچهکانی دهوروبهری دهریای ناوه پاستدا همیه، که چاکترین جوری زهیتوونه.

همروهها زهیتی زهیتوون ریزهی ۱۰% شمکره دادهبمزینیت، لمکاتیکدا خری هیچ پهیوهندیه کی نییه به پهیدابوونی شمکرهوه.

له ولاتی یابان لیکولینهوهیه نه نهامدراوه، له نه نهامدا دهرکهوتووه زهیتی زهیتوون ریگره له تووشبوون به نهخوشی شیرپه نهمی پیست و کولیون و ریخوله، له زانکوی ئوکسفوردیش، لیکولینهوهیه کراوه و دهرکهوتووه: زهیتی زهیتوون ریوهی شیرپه نهمی مهمی له نافره تاندا به ریوهی شوه که کهم ده کاتهوه.

زهستی زهستوون، فیسامین (E) تیداسه، کمه رینگره لیسه همندی نهخوشیی و هاک دهرکموتنی نیشانه کانی پیری، یان نهخوشی وهک

شیر په نجه، خوای گهورهش له وهسفی زهیتی زهیتووندا ده فهرمویت: (وصبغ للآکلین)، چونکه کروموسومه کانی لهش به تیپه پربوونی تهمهن، کهم ده کهن و زهیتی زهیتوون قهره بووی نهم حاله ته ده کاته وه.

پینعه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) ده فهرمویت (کلوا الزیت وادهنوا به، فإنه من شجرة مبارکة، سال نامی زهیتی زهیتوون بخون و بو چهورکردنیش به کاری بهینن، چونکه له داریکی موباره که).

نه گهر کهسیّك زهیتی زهیتوونی خوارد، با سوود لهوهش وهربگریّت، که به دهست و دهم و کهوچکه کهوه دهمیّنیّتهوه ، بو چهورکردنی سهر و پیّستی به کاری بهیّنیّت، چونکه زهیتوون، چرچی و وشکی و زبری و قلیشی پیّست ناهیّلیّت و، له تیشکی زیانبهخش دهیپاریّزیّت و، زوّر باشتره لهو چارهسهرهی نهمروّ پیّی دهوتریّت: (سهن بلوّك) و در به تیشکی خوّر بو پاراستنی پیّست به کارده هیّنریّت، ههروه ها ریّگریمی ده کات له ههلّوه رینی قرث.

بگره، نهوه ک تهنها پیست گهنج ده کاتهوه، به لکو مروّف به کاملی گهنج ده کاتهونی ئیاره زووی جنسیی له گهنج ده کاتهوه، یه کینکه له هو کاره کانی زوربوونی ئیاره زووی جنسیی له ژن و ییاویشدا و، ههندیک کیشه ی تاییه تا به داوینی ئافره تان چارهسه ر

سنن الترمذي، الرقم ۱۸۲۰، سنن ابن ماجة، الرقم ۳۳۱٦، السنن الكبرى
للنسائي، الرقم ۲٤۹۵، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ۲٤۹۵، المستدرك على
الصحيحين، الرقم ٣٤٣٩ وصححه و وافقه الذهبي.

ده کات، که تووشیان دهبینت، همروهها ماددهی دژهبه کتریاشی تیدایه، که ئافرهتان به تایب متتر، کاتی سک ده کهن پیویستی کافرهته که و کاتی سک ده کهن پیویستی کالیسیومی ئافرهته که و، هم پیویستی منداله کهش دابین ده کات.

هیسوادارم لهمسهودوا بسه سساغ و نهخوشمانسهوه، بسه سسهات و هاوسهردارمانهوه، به گهوره و بچووکمانهوه، گرنگییه کی زیاتر بدهین بهزهیتی زهیتوون و، خومان بیبهش نهکهین له به بهرههمه مویاره کهی، که خوای گهوره ئاماژهی داوه به مویاره کییه کهی، ههتا له دهیان و سهدان دهرد و نهخوشی بمانیساریزی و، جورهها سرودمان پسی بگهیهنیت و، چارهسهریکیش بیت بو نهخوشییه کانمان، هیواداریشم له کوردستانمان گرنگییه کی زور بدریت به چاندنی داری زهیتوون و، خومان بتوانین بهشی پیویستیش بهرههم بهینین و، بهشی پیویستیش به کاربهینین و دهستبهرداری مادده کیمیایه کان تر بین.

مامۆستا قانعى شاعير دەلىن:

من که روّلهی کوردهکانم تورك و تارم بو چییه تا برای کوردیم همبی یاری له مارم بو چییه تا برای کوردیم همبی ژیر مهحکهمی خوم دهست بدا فونده وی تهسك و تروسك و لار وخوارم بو چییه.



ئموهی لیرهدا باسی ده کهین، تهنها کهمینهیه وه وه خوراك تهماشای ده کهن، لهوانهیه مالی زوریهمان دهیان ده به سرکهی تیدا بیت، به خواردن حسابی نه کهین، به لام له مالی پیغهمبهری خوادا (صلی الله علیه وسلم) خواردن بووه.

سرکه، له چهند جور بهرهه دروست ده کریت، وه ك: خورما و تسری و سینو، پیغه مبه در (صلی الله علیه وسلم)، گرنگییه کی زوری داوه به سرکه و وه سفی شه و خواردنه شی کردووه، له وانه یه ئیمه جوریکی تسر تیگه یشتبین، زورجار ده لینی: سرکه ترشه و بو گهده مان خرابه، تیش و بومان

ناخوري، بهلام پيغهمبهر (صلى الله عليه وسلم) زور گرنگى پينداوه.

جاریّك پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) چوو بن مالی نومموهانیئی كچی ئهبوتالیب، كه ئاموزای بوو، فهرمووی: (هیچ خواردنیّكت لا ههیه بیخوم؟)، چونكه پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) برسی بوو.

ئومموهانیئی ئامۆزای ده لیّت: منیش وتم: پارچهیه نانه وه هم الاههیه، به لام شعرم ده کهم بیهینمه بهرده مت، یان به گیرانه وهی تر هاتووه: وتی: ته نها بری نانه و شکه و سرکه مان ههیه.

ئەويش فەرمووى: (بيهينه).

منیش نانه کهم پارچه پارچه کرد و خویم کرد به سهریدا، ئینجا پیخه مبهر (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی: (ئه ی هیچ پیخفری ههیه؟). منیش وتم: ئه ی پیغه مبهری خوا! ته نها که می سرکهم لا ههیه. فهرمووی: بیهینه.

منیش که بوّم برد، سرکه کهی کرد به سهر خواردنه که دا و لیّی خوارد، دواتر سوپاسی خوای کرد، ئینجا فهرمووی (شهی نوموهانیء! سرکه ییّخوریّکی زوّر باشه، مالیّ سرکهی تیّدا بیّت، ههژار ناکهویّ). ا

له ریوایه تیکی تردا هاتووه: فهرمووی: (قَرِبیه، فما أقفر بیت من اِدَم فیه خلّ، ' ....دهی نزیکی بکهرهوه - بیهینه - مالیّك بی پیخور نابیّت، که سرکهی تیدا بیّت).

\_

<sup>&#</sup>x27; - المستدرك على الصحيحين، الرقم ٦٩٤١.

ئەبىنت پىغەمبەرى خوا (صلى الله عليه وسلم) چەندە لاى خواى گەورە شىرىن بووبىنت، كە كراوە بە پىغەمبەر، كەچى لە مالى ئامۆزاكەيدا بەنانەوشكەيەك و كەمىنىك سىركە رازىدو بەو چەشىنە وەسىفى دەكىات، ئىدەش كەم كەسمان ھەيە، ئەو خوانە بە خوان بزانىت و، ئامىادە بىنت بەخواردن قبولى بكات.

ئیمه فیر بوین، نان به گزشت و برنج و خواردنی قورسه وه ده خوین، به لام پیغه مبه (صلی الله علیه وسلم) ده فه رمویت: باشترین پیخور سرکه یه چونکه سرکه یه کیکه له و ماددانه ی زور ده وله مه نده به پروتین، له وانه یه که مان بروا نه که ین، سرکه ئینزیم و مه نگه نیز و مه گنیسیوم و پوتاسیوم و سیلیکونی تیدا بیت، به لام له راستیدا وایه.

چۆن تیزاب بکریت بهسهر مادده به کدا، هیچی پیوه نایه لیّت، سرکه ش ناوا گهده پاك ده کاته وهو، هیچ خلته و نیشتوویه کی پیره ناهیلیّت، کولّون پاك ده کاته وه، چالاکی همرسکردن زور ئاسان ده کات، چونکه مادده به کی ترشه لوّکی تیدایه، که ناهیّلیّت به کتریا بنیشیّت، که پرووه کانی ناو گهده و پخوله ده کوژی، ته نانه ت شه و که سانه ی ده م و ددانیان کیشه ی تیدایه، ده توانن غهرغه ره ی پی بکه ن، هه روه ها سرکه مادده به کی به سووده بو نازاری ماسوولکه و جومگه کان.

<sup>&#</sup>x27; - سنن الترمذي، الرقم ١٨١١ و قال حسن غريب من هذا الوجه.

هدر کتیبینکی تایبدت به بواری پزیشکیی ته ماشا بک دیت، له چه ند شویندا باسی سرکه ی تیدایه، سه دان تویژینه وه له مالپه په پزیشکییه کاندا سه باره ت به سرکه به دی ده که یت، هم ر تویژینه وه یه و له پوانگهیه که و مسبر که به دی ده که یت، هم ر تویژینه وه یه و له پوانگهیه که و باسی کردو وه و سیوودی کی سیرکه ی خستی تو ته پوون باسی کی کردو وه و سیوودی کی سیرکه ی خستی تو ته وین، کولیسترون ماسوولکه کان، ئیلتیهاباتی جومگه کان، په ستانی خوین، کولیسترون شه کره، سیووتانه وه، کولیون، سکچوون، نازاری ناوسی ناسیانکردنی هم رسکردن، ئیلتیهاباتی جیوب، وه ک چاره سیم بی ده موچاو)، ته نانیه ته مرکه به کاردین بویه سیرکه به کاردین بویه سیرکه پشکینیه کانی بو خوی چریوه.

کهسانی قه له و بو خولاوازکردن زور ئیشیان به سرکه ههیه، ههروهها کهسانیک، که بیتاقه تی دریژخایه نیان ههیه، سرکه چارهسه ریخی باشه بویان، تهنانه ت سرکه کار ده کاته سهر زاکیرهی مروقه، بو پاراستنی پیستیش، وه ک دژه خوریک بو پاراستن له تیشکی خور به کاردیت.

مرؤف ئهگهر بتوانیت له روزیکدا کهوچکیک سرکه بخوات، زور باشه، باشتریش وایه به سکی برسی نهبیت، واته پاش خواردنی، ئینجا بخوریت، یان هاوده م به خواردنی بخوریت، بو نهوونه: لای خومان تیکه ل به وه نگوین ده کریت، یان ئه مرو سرکه تیکه ل به هه نگوین ده کریت.

وهك پيشتر له باسى خورمادا وتمان: مەبەستى پيغهمبهر (صلى الله عليه وسلم) لهوهى مالنى بى خورماھەژاره، بريتييه له: هـهژاريى كه ڤيتامين و پيويستييهكانى لهش، نهوهك ههژارى ماددىي، ههروهها بۆ سـركهش، كـه

پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) دهفهرمویّت: مالیّ سرکهی تیدابیّت، هه وار ناکهویّت، دهکریّت والیّکی بده بنهوه، که سرکه هیّنده پیّویستی له ش دابین ده کات، که ثیتر جهستهی ثهو که سانه ی ناو ثهو خیّزانه هه وار نه بیّت به قیتامین و پیّویستییه کانی، چونکه سرکه ناوه دانی ماله.

مرزق، که کاربزهیدرات دهخوات، دهبیت به ماددهیدك، که نهسیتونهسیدی لی بهرههم دی، که چهوری دهخوات پاش لیکههلوهشان نهسیتونهسیدی لی بهرههم دی، بو پروتین و چهندین شتی تر، ههموو نهمانه له یهك خالدا یهك دهگرنهوه، که نهویش: دروستبوونی نهستونهسیده.

دهی سرکه، خودی شهو ماددهیه، واته بی ماندووبوون بۆت ئامادهکراوه، بۆیه جهستهیهك، که سرکهی تیدابیت، پیویستی به شتی تر نابیت.



بابهتیّکی تر، که له بهرنامه ی خوّراکی پیخه مبهردا (صلی الله علیه وسلم) پیّویسته باس بکریّت، بریتیه له و نانهی، که پیخه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) خواردوویه تی، چونکه نهمروّ له کوردستاندا، گرنگییه کی زوّر ده دریّت به نانخواردن و، زوّره ی زوّرمان له گهل ههر خواردنیّکدا، نانی پیّوه ده خوّین.

ئەبوحازم دەلنىت: پرسیارم كرد له سەھلى كورى سەعد، كە ھاوەلنىكى پىغەمبەرى خوايە، وتم: ئايا پىغەمبەر (صلى

الله علیه وسلم) نانی ناردی سپی خواردووه؟ - واته: ناردی وهك ناردی سفری نهمرو و لهو چهشنه - سههلیش وتی: پینهمبهر (صلی الله علیه وسلم) لهو کاتهوهی بوو به پینهمبهر، همتا شمو روزهی وهفاتی کرد، شاردی سپی نهبینی، بهلکو که جوکهمان دههاری، فوومان پیندا ده کرد - مهبهستی نهوهیه - دهدرایه بهر با - ئیتر شموهی باکه دهیبرد دهرونیشت و، شموهی دهمایهوه دهمانشینلا و - دهکرایه نان - و دهمانخوارد. ا

پینه مبه ری خوا (صلی الله علیه وسلم)، که ئاردی سپی به کارنه هینناوه، ئه مه بی هوکار نییه، به لکو وه ک پیشتر و تمان: ئاردی سفر وه ک زه هری سپی وایه، زیانی زوره، گرنگه ئاردی بور به کاربه پنریت، به لکو پینه ممبه رصلی الله علیه وسلم)، تا وه فاتی کرد، ته نها نانی جوّی خواردووه، همرچه نده تا ماوه یه ک له مهوبه ریش وا باو بوو، که ته نها که سه هم ژاره کان نانی جوّ ده خوّن، به لام ئه مروّره زانستی پزیشکی گهیشتو ته نه و باوه پرهی: ده بینت گرنگی به نانی جوّ بدریّت.

پیکهاتهی گولنی گهنم ، یان جو به مجوّره یه: ده نکی گه نه که ، یان جوّکه ، که له ناویدا کوّرپه له ی گهنم ، یان جو هه یه و جاریّکی تـر گهنم ، یان جوّیه کی تر دروست ده کاته وه ، به دهوری نه مانه دا تویّکلیّن هه یه ، نه گهریش نه مانه پیّکه وه هاردران ، ناردیّکی بوّر به ده ست ده که ویّت ، نه گهریش

۱ - رواه البخاري وابن ماجه و غيرهما.

تویّکله که ت لابرد و، به تهنیا دهنکه گهنمه که ت کرد به شارد، شهوه ئاردیّکی سیبت بهردهست ده کهویّت.

ئهمروزژه خهلکی، به ههله بهشه بهسووده که دهدهن به ناژه له کان و، ئهوهی وه ك ژههری لیهاتووه و بوونی به ته نها زیانبه خش ده بینت، نهو به شه ده خین، به لام گرنگه ههموو پیکهاتهی گه نه که، یان جی که و بیکه به بهار دریت و ناردیکی بیری لی به رهم بیت و، له و نارده بیره نان دروست بهار دریت، بی نهوهی نانیکی به سوود و ته ندروستمان دهست بکهوین، چونکه نه و به رگ و تویکلهی گهنم، یان جی مادده ی دژه نوکسیدی تیدایه، که دژه شیر په نه و دژه کولیستروله و، پی له مادده ی فایبه و زینه و ناسنی تیدایه، هه و بیره یه ریژه ی که محوینیی له کومه لگه ماندا زوره.

سوودی به کارهیننانی ئاردی بۆر، تهنها لهوانهدا بهرتهسك نابیتهوه، به لکو ئهم سوودانهی تریشی ههیه:

- ۱- ندرمیی و یاراوی ییست دهیاریزیت.
- ۲- رێگريي دهکات له دروستبووني بهردي زراو.
  - ٣- بەرگرىي لەش زياد دەكات.
  - ٤- رێگريي دهکات له تووشبوون به صهوهفان.
    - ٥- پووكانهوهى ئيسكهكان كهم دهكاتهوه.
    - ۳- ریژهی چهوری و کۆلیسترۆل دادهبهزینیت.

۷- رینگریسی ده کسات لسه تووشسبوون بسه کولسون و، هوکساری دوورکهوتنهوهیه له نهخوشی شیرپه نجمی کولسون و گهده، به شیرهیه کی تمندروست ده هیلینیه وه.

۸- ئەگەرى تووشبوون بە شەكرە كەم دەكاتــەوە و، رێـــژەى شــەكر لــه لەشدا دادەبەزێنێت.

۹- هزكاره بز ريْگريي له تووشبوون به همندي نهخزشي دلّ.

۱۰ - هۆكاره بۆ پاراستنى مرۆف له شيرپهنجهى مهمك.

۱۱- هزکاره بز رینگریکردن له دهرکهوتنی نیشانه کانی پیری مرزف.

هزکاریّکی سهره کی تووشبووغان به نهخوشییه دریّرخایه نه کانی وه ك: (شه کره و چهوری خویّن و پهستانی خویّن و هتد) زوّر گرنگیدانه به ئاردی سپی، سووچی تاوانه کهش له خوّمانه وه یه، که وه ک چوّن ریّنمایی پهرستشه کاغان وه رگرتووه، نه مانتوانیوه ئاواش ریّنمایی شیّوه و به رنامه ی خوّراك له پیّغه مبهری خواوه (صلی الله علیه وسلم) وه ربگرین.

ئهمروّژه له ئهوروپادا، گرنگییه کی زوّر دهدریّت به نانی جوّ کهسانی که لهویّوه دیّنهوه، لیّره زوّر گرنگی دهدهن به ئاردی جوّ و زوّری لیّ ده کرن، ئهگهر بپرسیت هوّکاره کهی چییه؟ راستهوخوّ پیّت ده لیّت: لهوی ئارد و نانی جوّ گرانه، چونکه لهوی ئهو ئارده به کاردیّت، هوّکاره کهشی نهوه یه: ئهوان چاك ده زانن، چ سوودیّکی ته نلروستی ههیه، بوّیه هیّنده گرنگی پیده ده ن.

تکامان وایه: نانهوا و صهمونخانه کان، لهمهودوا گرنگییه کی زور بدهن به نانی جوّ، ئهویش جوّیه که ههمووی پیّکهوه هاردرابیّت، نهوه ک تهنها ناوه کهی، به لکو تویّکله کهشی له گهلیّدا بهارین.

ئهگمر له دهرمانخانهیه داوای دهرمانی بکهیت، که فایبهری تیدا بیت، کاتیک دهرمانه کهت پیده دات، تهماشای پاکهته کهی بکهیت، وینه، بیت، کاتیک دهرمانه کهت پیده دات، تهماشای پاکهته کهی بکهیت، وینه، یان ناوی پیکهاته کهی ره سمی گوله جوّی تیدایه، شهو توییکلهی، که فری ده دریت، لهوی هار دراوه و کراوه به که پسرول و، وه که چاره سهر ده دریت به نه خوّش.

واته: ئەوەى لەبەردەستمانەو فرنى دەدەين، دەبىت بە چەند بەرامبەر تىخووى زىاتر بىكرىنەوەو بە شىنوەى كەپسىوول بىخىزىن، ئەمجار بىق سوودەكەى نا، بەلكو بى چارەسەرى نەخۇشىيى.

نومموئه یمه ن ده گیری ته وه ، که بری ناردی جوی بیرواه و سه وه گونکی پی دروست کردووه ، تا بیکات به نان بو پیغه مبه (صلی الله علیه وسلم) ، پیغه مبه ر (صلی الله علیه وسلم) ، فهرمووی: نهمه چییه ؟

ئومموئه یمهنیش وتی: ئهمه خواردنیکه، ئیمه له ناوچهی خودان ئاوا دروستمان ده کرد، حهزم کرد نانیکی لی دروست بکهم بوت.

يێغهمبهر (صلى الله عليه وسلم) فهرمووي: (رديه فيه، ثـم اعجنييـه)، ١

سنن ابن ماجه، الرقم ٣٣٣٣، المعجم الكبير للطبراني، الرقم ٢١١٠٩، صححه
 الألباني و حسنه شعيب الأرناؤوط.

(بێژراوهکه بکهرهوه ناوی، ئینجا همویرهکه بشێله).

ئهم ریننماییه ورده، ئهگهر موعجیزه نهبینت، چون پینغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) یهی یی دهبات؟!

خوّ وهك ئـهمروّ، زانسـتى پزیشـکیى هیّنـده بـههیّز نـهبووه، هـهتا سووده کانی ئاشکرا بکریّن، مهسهله که تهنها ئهوهیه، که پیّغهمبـهر (صلی الله علیه وسلم) له لایهن پهروهردگارهوه ریّنموونی کراوه.

پینهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، هه ندی جار، ته نها نانی خواردووه، به لام زوّربه ی کات به خواردنی کی تره وه خواردوویه تی، بی نموونه: به سرکه وه خواردوویه تی، به خورماوه سرکه وه خواردوویه تی، به خورماوه خواردوویه تی، به لام ئه مروّ ئینمه به هه لله نان به برنجه وه ده خوین، که ههردووکیان کاربو هیدراتیان زوّره، هیوام وایه نهم نهریت ه له ناوماندا نهمینی و، بزانین نان به چیه وه بخوین و به چیه وه نه نهوین؟

جاریک پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) چوو بو مالی تومموهانیئی کچی ته به الیب، که تاموزای بوو، فهرمووی: (هیچ خواردنیکت لا ههیه بیخوم؟) چونکه پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) برسی بوو، تومموهانیئی تاموزای ده لیت: منیش وتم: پارچهیه نانه وقیه لا ههیه، به لام شهرم ده کهم بیهینمه بهرده مت.

له گیرانهوهیه کی تردا هاتووه: وتی: تهنها بری نانهوشکه و سرکهمان ههیه، ثهویش فهرمووی: (بیهینه)، منیش نانه کهم پارچه پارچه کرد و خویم کرد به سهریدا، ئینجا پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی:

(ئەى ھىچ پى خۆرى ھەيە؟)، منىش وتم: ئىدى پىغەمبىدرى خىوا! تىدنها كەمى سركەم لا ھەيە، فەرمووى: بىھىننە، منىش، كە بۆم برد، سىركەكەى كرد بەسەر خواردنەكەدا ولىنى خوارد، دواتر سوپاسى خواى كىرد، ئىنجا فەرمووى: (ئەى ئومموھانىء! سركە پىخۆرىكى زۆر باشە، مالى سىركەى تىدا بىت ھەۋار ناكەوى). \

له ریوایهتیکی تردا هاتووه: فهرمووی: (قَرِییِه، فما أقفر بیت من اِدَم فیه خل) (دهی نزیکی بکهرهوه - بیهینه - مالیّك بی پیّخور نابیّت، که سرکهی تیّدا بیّت).

مەحوى شاعىر دەڭنت:

لهگهل نهم نیحتیشامه زوهدی دونیا ی تهماشاکه که یهك لهت نانی جوّ بوو قوتی، یا خورما دوو سیّ دانه

' - المستدرك على الصحيحين، الرقم ٦٩٤١.

 <sup>-</sup> سنن الترمذي، الرقم ١٨١١ و قال حسن غريب من هذا الوجه.



خواردنی ئه مجاره، که باسی ده کهین، له گه لاحه زو هیوایه تی زوربه ماندا یه کده گریته وه، خواردنی سهره کی خوانی میوانداریه، ئهویش بریتییه له: گزشت، خه لکانی نه ک ته نها به خواردنه کهی، به لکو حه زیان به باسکردنیشی هه به !

زۆرجار له توێژینهوه پزیشکییهکاندا باس لهوه دهکرێت، کـه خـواردنی گۆشـت،ههندێ زیـانی بهدواوهیـه، وهك: (بهرزبوونهوهی كۆلیسـترۆل، زیـادبوونی نهخۆشـییهکانی دل، زهجه و چهندین نهخۆشی تر).

خەلكانىخىش، كە ئەمە دەبىست، يان دەخوىنىنەو، خىنرا لەپىناو خۆپاراستنىان، بريار دەدەن ئىبتر گۆشت نەخۆن، زۆر ناخايەنىت تاسەى خواردنى گۆشت دەيانگرىنت و، روويشىيان نايەت پاشىگەز بېنەوە لەو وەعدەى داويانە، چونكە لەشىيان داواى دەكات، جا ھەنىدى لەسەرى دەمىنىنەوەو، ھەندىكىش خراپتر لە جاران دەست دەكەنەوە بە گۆشت خواردن.

کیشه که له گزشت خواردنه که دا نییه، به لکو گزشت خواردن پیویسته بو لهش، بزیه خوای گهوره قوربانی داناوه، همتا نهوانهش، که هه دژارن و توانای گزشت کرینیان نییه، هیچ نهبی له سالیکدا، جاریک گزشتیان به ربکهویت و بیخزن، کیشه که له زورخوریه که یدایه.

سهرده مانی زوو، خوای گهوره وه ک سزایه ک بر لاساری جووله که کان، گزشت و چهوری ناژه لی لهسهر حه پام کردبوون، جا ههندی لهوانه ی ناچار بوون پابه ند بن پیهوه و، لهسهر خزیشیان حه پام بوو، ههولیان ده دا له هه موو خه لکی حه رام بکه ن.

ئەمرۆش دەڭنن: چەورى ئاژەلا كۆلىسترۆلا بەرز دەكاتەوە، بەلى ئەممە راستىيەكى ھەيە، بەلام سودنكى زۆرىشى تىدايە بۆ لەشى مرۆف، تىدنها ھىندە گرنگە،كە بە پىرەرىكى دروست بخورىت.

ده کریّت نه مروّ و سبه ی، چهند تویّژینه وهیه ک بخویّنیته وه، که باس له خراپی گوشت بکهن، نابیّت به وانه قمناعه ت بکهیت، چونکه پیّوهری دروست، بریتییه له: په یامی خوا و سیستمی خوراکیی پیّغه مبهری خوا

(صلی الله علیه وسلم)، که ریّگهیان داوه به خواردنی گوشت و له ههندی کات و حالهتیشدا مروّقیان بو هانداوه، وه ک چون دهیان بابهتی تر بهتویژینهوه شتیکیان سهلاند، پیچهوانهی نهوهی له نیسلامدا باسکراوهو دوای ماوهیه ک به تویژینهوهی تر، ههلهو نادروستی نهو پیچهوانهبوونهیان سهلاند، نهمروّ و سبهیش ههمان شت دووباره دهبیّتهوه، بویه پینوهره سهرهکییه که له ییناو نهگهره کاتییهکاندا پشتگوی مهخه.

لهگشت دنیا یه ک پهستراو و خودایه ک لسهناو ملیونسان ریّگسادا ریّگایسه ک ئهگهر خه لکسی گشت خودانی به ریّبهر له لای من ههر یه که و ههر پیشهوایه ک ناشکاره که ریّگای جوّر به جوّر ههن بسهام هسی مسن هیوایه کسه هیوایسه کودایسه عهزمی مسن نهوهایسه نهممسا گوناهبارم دهسیا لوتسف و نیگایسه ک

خواى گەورە لە قورئانى پيرۆزدا باس لە ئاژەلەكان دەكات، دەتوانىن لەو روانگەو، رىزبەندى گۆشتەكان وەربگرين: ( تَمَنِيْهَ أَزْوَجَ مِنَ الضَّانِ اَثْنَيْنِ وَمِنَ اَلْمَانُونَ الْمَانُونَةُ مِنْ اَلْمَانُونَ اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللللْهُ اللللْهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللْهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ الللْهُ اللَّهُ اللللْهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللْهُ اللَّهُ اللللْهُ الللْهُ اللَّهُ اللَّهُ اللْهُ اللَّهُ اللْهُ اللَّهُ الللْهُ اللَّهُ اللللْهُ اللْهُ اللَّهُ اللْهُ اللْمُلْمُ اللَّهُ الللْهُ الللْم

كُنتُم شُهَكَاء إِذْ وَصَّنكُمُ اللَّهُ بِهَنذاً فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ أَفْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا لِيُضِلُّ النَّاسَ بِغَيْرِ عِلْمِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلظَّلْلِمِينَ ﴿ فَا لَا آجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَىٰ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِدِ يَطْعَمُهُ وَإِلَّا أَن يَكُونَ مَيْسَنَةً أَوْ دَمَا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرِ فَإِنَّهُ رِجْسُ أَوْ فِسْقًا أُهِلَ لِغَيْرِ أَلَّهِ بِهِ أَفْمَنِ أَضْطُلَ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادِ فَإِنَّ رَبُّكَ غَفُورٌ رَّحِيدٌ اللَّهُ الأنعام، .....له ناژهل و مالاتيشدا همشت جووت ( گۆشت خوراوی) بۆ دروست كردن له جۆرى مەردا دوان" مەرو بهران" و له جزری بزنیشدا دوان- نیرو مینی- تگهو بزن بلی: نا خو خوا نبریی ئەو دواندی باساغکردووه، بان میینهکانیان؟ بان ئەوی حدرامكردووه له مندالداني مينيينهكاندايه؟ جا ئهگهر ئهوانه قسمى ئاوا بكەن، ئەرە ھىچى وانىيە، چونكە گەلى جار گۆشتەكەيان ئەخۆن و سوارى وشتره کان ئدبن، که وابوو ئهم قه دهغه کردنه یان له کویوه هینا؟ ئه گهر له بهر نیرینه کان بیت، دهبی هدموونیرینه کان لییان حدرامین، خو ئه گهر لهبهر مينيينه كانيش بين، ديسان دهبي مينينه كان ههموو حمرام بن لينيان دەسا ئەگەر راست ئەكەن - لە داواكەتاندا- كە دەڭين : خوا (بەحىرەو ساییبهو وهصیلهو حام)ی حدرامکردووه، به لگهیه کی راست و رهوانم نیشان بدهن له جوری وشتریش دوانی "نیرو می و" له جوری گایش دوانی نیرو منى بۆ فەراھەمھىننان، ھەمىسان بلى: باشە! نىرەكانى حەرامكردووه، يان ميّيينه كانيان، يان ئموى له مندالداني ميّييه كاندايه ؟ يان ئيّوه لمويّبوون ئەوكاتە، كە خوا ئەم مەبەستەي پيراسپاردن؟ واتە: كاتى ئەو جۆرە

مالياتاندي لينحدرامكردن ئيوه بز خزتان ئاگادار بوون؟! جا دهبي چ كهسى لهوكهسه ستهمكارترو سهركيش تربيت ، كه دروّو دهلهسه له سهر خوا هەلبەسینت؟ و بینهوهی هیچ جوره زانیارییهکی لهو بارهوه ههبی و خەلكىش گومراو سەرلىشىنواو بكا، بەراستىي خواي گەورە گەلى ستهمكار ناشناو شارهزای رينگهی راست ناكات. بهوانه كه له خوّيانهوه ئەو ئاژەل ومەرو مالاتە ياساغ دەكەن بلى: لەوشتانەدا خواى گەورە بهوه حي بزي ناردوم ، شتيك نابينمه وه خواردني له كهسيك حهرام بي، باشه! ئيّوه ئهو ههموو شتانهتان چوّن حهرامكرد؟ بيّجگه له مردارهوه بوو، یان خویٚنیٚکی رِژیٚندراو، یان گوشتی بدراز، که بیٚگومانه ئهو (بدراز)ه، هدموو گیانی پیس و قیزهوند، یان مدگدر ئاژه لنی، که به ناوی غەيرى خواوە سەربرابى، ئىنجا ھەركەسىك بە ناچارىي و بەبى ئارەزوو، ئەو حەرامانە بخواو، لە ئەندازەي يۆرىست نەچىتەدەر، ھىچ گوناھىكى ناگا، چونکه بهراستیی پهروهردگارت - بهتایبهتی له کاتی وادا زور ليبوردهيه، زوريش بهروحم و ميهرهبانه).

ههموو ئهوانهش وهك بهخششى خوابى باس كراون و ناكريت مروقد خوّى ليّيان بيّبهش بكات.

نهو پروّتین و وزه سوودبهخشانه، خوای گهوره له گوشتی ئاژه لدا دایناوه، بوّ جهستهی مروّق پیّویسته و، مروّق ناتوانیت دهستبهرداریان بیّت، گوشت ههریه که لهمانهی تیّدایه: قیتامین ۱۹۲، ۱۹۵، نایهسین، ریبوّفلاقین، پهیامین، زینك، سیلینیوّم، فوسفوّر، پوتاسیوّم، مهگنیسیوّم،

سۆدىۆم، مس، ماددەسەكى پۆوسستە بىۆ پۆكھاتىمى ئۆسىك و ددان، بىۆ بىدە ئۆرسەكانى خوين رۆك دەخات و بەھيزكردنى تواناى بەرگرى لىمش، بۆرسەكانى خوين رۆك دەخات و بەھيزيان دەكات، تەغزيمى مىنشكى مرۆق دەكات و بەھيزى دەكات، بىۆ زىرەكى مندالان گرنگە.

به لآم له ههمووی گرنگتر ئهوهیه، بزانین چهنده و چون و کهی گوشت بخزین؟ چونکه ئهوهی ئهمرو ئیمه دهستمان داوه تی، زوّر نه گونجاوه، جا هیچ کهس ئهم بابه ته نه کاته بیانوو، بو ئهوهی خوو بداته گوشت خواردن، ئه گهر ههفته ی جاریک بخوریّت، ههول بده بیکهیت به دوو ههفته جاریّک، چونکه گوشت ماوهیه کی زوّری دهویّت، تا پیکهوه ده نریّت، بوّیه گوشتی به برخ له گوشتی مهر به سوود تره، چونکه مهر ماوه یه کی زیاتری دهویّت، تا گوشته که پیکهوه بنیّت، گوشتی مهریش له گوشتی مانگا باشتره، ئیستا بتهویّت گوشتی، که چهند مانگی، یان چهند سالیّنکی ویستوه ئیستا بتهویّت گوشتی، که چهند مانگی، یان چهند سالیّنکی ویستوه نینیت، له گهده تا به گوشت، نهوه که سووده کهت به نیه نورخواردنی گوشت، نهوه که سووده کهت مانگه بین لهده ست ده دات، به لکو زیانیشی ده بیّت، گهده و جسوّگهی ههرس مانگون میاندو ده کات و ده بیّته هوی قوّلوّن.

باشتر وایه، که گۆشت خورا، گۆشتى تازه بخوریّت، هــهروهها ســهوزه و میوهى لهگهلدا بخوریّت.

مندال همتا تهمهنی پاش بالغبوونیش، زور پیویستی به گوشت همیه، چونکه نهو تهمهنه، تهمهنی گهشهیه و گوشتیش یهکینکه له خوراکه

پێویسته کان بۆی، یان ئه و نهخوشانه ی نهشته رگه ری ده کرین، یان ئه وانه ی ماوه یه کواردن ناخون، هه موو ئه مانه یی ویستیان به گوشت خواردنه.

هدرکات بتوانین سیستمی خوراکیمان به گشتیی و، خواردنی گوشت به تایب ه تایب ه تین که بخته ین، له بری شهوه ی ترسمان له زیانه کانی وه ك به رزبوونه وه ی کولیسترول و پهستانی خوین و شهلهل بینت، بیخهم ده بین له ده یان سوود و به خشش له رینی خواردنی گوشته وه، چونکه شهوکات، گوشت ده زانیت له کویدا نه قس و که موکورتیه کت همیه، خیرا پری ده کات هوه و له به روز رخوریی، که له که نابیت له له شدا، به لام که زیاده خوریان کرد، هم مووی وه که چهوری له سهر جگهر و له ناو بوریه کانی خویندا ده نیشی و ده یان زیانهان پی ده گهیه نی.

دائولمولوك غوونديه كه لهوانه، كه به هزى زوّرخواردنى گوشته وه، واله مروّق ده كات ، واده زانيّت بزمار له نيّو جومگه كانيدايه، ئيّستا ئه وه ده مانخوارد هه تا سوودى لى وه ربگرين، بوته زيان بو له شمان و، له برى خوّپاراستن، بووه به نه خوّشيى، بوّيه تكامان وايه به به به به كوشت بخوّین، نه ك پشتگويّى بخهین و نه زیّده روّیى تیّدا بكهین، ئه وهى لیّمان زیاده بیدهین به هه ژاریّك بو نه وهى هم خوّمان له زیانه كانى زوّر خوّرى بپاریّزین، هم پاداشتى بو دواروّژمان به دهست بخهین، هم ویژدانهان ئاسووده بكهین، هم پیّویستى خوّراكیى كهسه هه ژاره كانیش دابین بكهین.



گۆشت لـه جیهاندا، بـه شـێوازی جۆراوجـۆر ئامـاده دهکرێت و دهخورێت، کوردهواری خۆیشـمان، زیـاتر حـهزیان به کهبابه، پیرهمێردی شاعیر حهزی کـوردهواری بـێ کـهباب بهم چهشنه دهخاتهروو:

كەباب ھەبوو كەباب ھەبوو كەباب نـەما كـەباب نـەما مهبهستی نهوهیه: ههتا باوك مابوو، كهباب، كه خواردنیكی زور خوشه ههبوو و دهمانخوارد، كه باوكیش نهما، بیبهش بووین لهو خواردنه.

پینهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم)، که وه ک باوکینکی دانسوز وایه بو موسلمانان، به چهند چهشنیک گوشتی خواردووه، به لام زیاتر گرنگی داوه به خواردنی گوشت به شیوه تشریب، چونکه خوشترین خواردن - له گوشتدا - لای پینهمبهر (صلی الله علیه وسلم) بریتی بووه له تشریب، وه کچون له فهرمووده دا ناماژه ی پینکراوه: (کان أحب الطعام إلی رسول الله الثرید)، نهمه ش ته نها حه ز و هیوایه تینکی شه خصی نه بووه، به لکو رینماییه کی خودایی له گه ل بووه.

پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) باس له فهزل و گرنگی تشریب ده کات له چاو خواردنه کانی تردا و ده فهرمویّت: (فضل عائشة علی النساء کفضل الثرید علی سائر الطعام، ۲ .....فهزل و گهوره یی عائیشه به سهر ئافره تاندا، وه ك فهزل و گرنگی تشریب وایه به سهر ههموو خواردنه کانی تردا).

ئهم فهرموودهیه، ههم ناماژه به گرنگی گزشت و تشریب دهدات، که فیرمان دهکات زیاتر به و چهشنه گزشت بخزین، ههم ناماژهدانه بهگهورهیی

<sup>· -</sup>سنن أبي داود، الرقم ٣٣٠٧، المستدرك على الصحيحين، الرقم ٧١٨٠ و صححه ووافقه الذهبـي.

۲ - متفق عليه.

دایکی باوه پرداران عائیشه و، ده مکوتی نعوانه ی بی شعده بی بعرامبه ر ده نویّنن، همتا بزانن خاتو عائیشه لهنیّو نافره تاندا و ه ك تشریبی سهر سفره، بایه خ و فعزلی تایبه تی همیه.

جا دایک و خوشک و هاوسهره بهریزهکان! با له چیشت لینانهکانتاندا، کاتیک دهتانهویت گوشت ناماده بکهن زوربهی کاتهکان همول بدهن تشریب ناماده بکهن، چونکه گوشت، خواردنیکی وشکهو پیویستی به پیخوره، به لام همرکات به تشریب بیکهیت، نیتر وشکییهکهی نامینیت و پیخوری ناویت، نانهکهش خاو دهبیتهوهو وه نهوه وایه، نیوهی خواردنه کهت له دهرهوهی گهدهتدا همرس کردبیت.

واته: بز چالاکی هدرس کردن، هاوکارییه کی باشی گددهت ده کهیت، بز ئمواندش، که تهممنی کیان همیه و ددانیان نییه، تشریب هاوکارییه کی زوریان ده کات و، پیویست به جوین و ورد کردنی کی نموتی ناکات.

همدروهها پیغهمبمر نیزای کردووه، خیوای گهوره بهرهکمه بخاته تشریبهوه.

خۆشترين خواردنهكان لاي پيغهمبهري خوا (صلى الله عليه وسلم). ا

ئەنەسى كورى مالىك دەڭيّت: بەرگلروويەك ھەبوو كە مەدىنە، كە جاريّك بانگھيٚشىتى پيۆھەمبەرى خواى (صلى الله عليه وسلم) كىرد بىق نانخواردن، نانى جىق و چەوراويّكى ئامادەكردبوو، كە كولەكەئاويشى تىندابوو، دەمبىنى پيۆھەمبەر (صلى الله عليه وسلم) حەزى بە كولەكەئاويەكە بوو، منىش يەك يەك كولەكەكانم دەخستە بەردەستى، ئىيتر لەو كاتەو،، كە دىومە پيۆھەمبەر (صلى الله عليه وسلم) حەزى ليّى بوو، ھەتا ئيستا منىش حەزم لىيەتى.

کوله که ناویش، گرنگییه کی تایبه تی خوی ههیه، کاتین کی پیغه مبه ریونس (سه لامی خوای لی بینت) له سکی حووته که و ته وه مهوه سه روشکانی، خوای گهوره کوله که ی بو رواند، خوای گهوره ده فه رمووی: وشکانی، خوای گهوره کوله که ی بو رواند، خوای گهوره ده فه رمووی: (وَأَنْبَتْنَا عَلَیْهِ شَجَرَةً مِّن یَقْطِین ﴿ الصافات: ١٤٦ ﴾، چونکه نه و به رهه مه، بو نه و کاته ی پیغه مبه ریونس گرنگ بوو، له کوله که دا پروتین و ناسن و کالیسیومینکی زور ههیه، فیتامین C و نه نتی نه کوکسیدانتی تیدایه، که دژه شیر په نجه و دژه کولیستروّله، هاو کاریه کی باشی پاککردنه و می پیغوله و گهده ده دات، چه نده ها سوود و به خششی تیدایه، تازه به تازه زانایانی روّژناوا بیریان بو نه مه به رهه مه ده چینت و، به دوای

' - رواه أحمد و حسنه شعيب الأرناؤوط.

<sup>&#</sup>x27; - صحيح البخاري، الرقم ٢٠٠٣، صحيح مسلم، الرقم ٣٨٩٦.

پیکهاته کانی و گرنگییه که یدا ده گه رین، هه ول ده ده ن ده رمانی لی به رهه م بهینن، خه ریکه نه خشه ی ته ندروستی بی ده کیشن، هه تا بیکه نه که رهسته یه کی سه ره کی بواری پزیشکیی بی ده رمان و چارهسه ر.

زانایانی ئەلمانی، پاش لیکولینهوهیان له کولهکهئاوی، ماددهیهکیان دۆزیوهتهوه، پینی دهوتری: (ئینسی فالیکسیمولاند)، بزوینهری میشک واته میشکی مروق زیره و چالاك دهکات، جا گرنگه له بری شلهی تری وه وه باقلهمهنییهکان، گرنگی بهم جوّره شلهیه بدهین.

بۆیه ئهگهر چووینه خواردنگهیه و، بریارمان دا گۆشت بخنین، با داوای تشریب بکهین، ههم بۆ ئهوه ی حهزمان وه ک حهزی پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) بینت، ههم نزای بهره کهته کهمان بهربکهویت و، ههم هاوکارییه کی جهسته شمان بکهین بۆ ههرسکردنی گۆشته که، پیش ئهوه ی به به لنگهی پزیشکیی سووده کانیمان بۆ دهربکهویت، با به شوینکهوتنی سوننه تی پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) سووده کانی بهدهست بخهین.

ثهنهس ده لنّت: دراوسیّیه کی پیّغه مبهر (صلی الله علیه وسلم) فارس بوو، شلهی — گوشتاوی - زوّر به تامی دروست ده کرد، جاریّك ئهوه ی ئاماده کرد بوّ پیّغه مبهر (صلی الله علیه وسلم) و، هات بانگهیّشتی پیّغه مبهری خوای (صلی الله علیه وسلم) کرد، پیّغه مبهریش (صلی الله علیه وسلم) فدرمووی: (ئهمهش) مهبهستی عائیشه بوو، که لهگه لیدا بوو، کابرا وتی: نا، تهنها خوّت.

پيغهمبهر (صلى الله عليه وسلم) فهرمووى: دهى نايهم.

کابرا دیسان هاتهوه و پیخه مبهری خوای (صلی الله علیه وسلم) بانگهیشتکردهوه، ههمان شت روویدایهوه، له جاری سیپه مدا کابرا وتی: باشه با نهویش بیت، نینجا پیخه مبهر (صلی الله علیه وسلم) و خاتوعائیشه به شانه خری و گهمه کردنه و هرون، تا گهیشتنه مالی کابرای فارس. ا

همروهها پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) حهزی به گزشتی برژاو همبووه، ئهمهش هینده زانراو بووه، که نهوهك تهنها هاوهلانی پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، بهلکو ناموسلمانهکانیش ئهمهیان زانیوه، بهتاییه تگوشتی دهستی ناژهلا به برژاوی، وهك له بهسهرهاتی نافره به جوله که که هاتووه، بهسهرهاتی نافره به جوله که کهش به مجوّره بوو: کاتین پیخهمبهر هاتووه، بهسهرهاتی نافره به جوله که کهش به مجوّره بوو: کاتین پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) فه تحی خهیبهری کرد و ژماره یه کی زوّر له جوله که کان کوژران، زهینه بی کچی حارث، که نافره تینی جوله که بوو، بهرخینکی برژاوی ژههراوی به دیاری هینا بو پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، زوّربه ی ژمهره کهی له بال و شانی بهرخه کهدا دانا، چونکه بیستبووی، پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) نهو پارچه کانی تر لا رصلی الله علیه وسلم) نهو بهرخه ی بهرخی، له همهمو پارچه کانی تر لا به چیزوتره، کاتیک نهو بهرخه ی هینا، بیشری کوری بهرائی کوری مهعرور الای پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم)

١ - صحيح مسلم، الرم ٣٨٩١، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٢٠٠١.

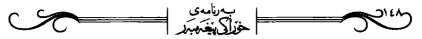
بهشی له شانی بهرخه کهی هه لگرت، تا بیخوات، بیشریش بهشیک له گۆشتەكەي ھەلڭگرت، كە يىغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) پارووەكەي خوارد، بيشريش يارووهكمى خوارد، ينغهمهم (صلى الله عليه وسلم) فمرمووى: دەست ھەلڭگرن، چونكە شانى ئەم بەرخىھ ھىموالىم يىدەدات،كىم چىي يىنىدا کراوه، بیشر وتی: نهی پیغهمبهری خوا! سویند بهوهی ریزداری کردیت، من ئەرەم لە خواردنەكەمدا بەدىكرد، بەلام تەنھا لەبـەر گـەورەبىي و ريـنى تز، نەمتفاندەوه، چونكە حەزم نەكرد خواردنەكەت لا بيزراو بكەم، كاتيك بينيم پاروه كه ت خوارد، خوم له تو لا له پيشتر نهبوو و حهزم نه كرد جيا لـ ه تز، خوم رزگار بکهم، بویه هیوام وابوو ئهوهی خواردت ژههراوی نهبیت، (بیشر) همر لهو شوینهیدا رهنگی تیکچوو و مرد، پیغهمبهر (صلی الله علیه  $^{ackprime}$ وسلم) له پشتی شانییهوه، که $^{ackprime}$ وسلم) له پشتی شانییهوه،

هدروها پيغهمبدر (صلى الله عليه وسلم) هدم له مددينهو، ٢ هدم له کاتی سدفدر و دەرچووندکانیشیدا گۆشتى زەردكراوى خواردووه، كه به (قهدید) ناسراوه، گۆشته که پارچه پارچه ده کرا و خونی پیدا ده کرا و، لمبمر خور زەرد دەكراو وشك دەكرايموه، جابيرى كورى عبدالله دەلىنت:

١ - دلائل النبوة للبيهقي، الرقم ١٦١٢، البداية والنهاية لابن كثير، ج٤، ص٢١٠.

أحمد و صححه شعيب الأرناؤوط.

<sup>&</sup>quot; - رواه ابن حبان و قال شعيب الأرناؤوط رجاله ثقات غير محمد بن على بن الحسن بن شقيق.



لهگهل پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) گۆشستی زهردکراو (قهدید) مان دهخوارد. ۱

هدروهها پیخهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) ، حهزی له و گزشته بووه، که به نیسقانهوه ماوه تهوه، له و جوّره گزشتی ئیسقانهشدا، حهزی له هی بهرخ بووه، نهمهش له فهرمووده کهی عبدالله ی کوری مهسعوددا ناماژه ی پیدراوه. ۲

' - رواه أحمد و صححه شعيب الأرناؤوط و رواه ابن حبان و قال شعيب الأرناؤوط رجاله ثقات غير محمد بن على بن الحسن بن شقيق.

رواه أبوداود، صححه الألباني، قال شعيب الأرناؤوط إسناده ضعيف.



مرزق پیویستی به خواردنی گوشت همیه و، ناتوانیت خوی لی بینباك بکات، گوشتیش ته نها جوریك نییه و، به به بینی جوره كانیسه و، به بینی جوره كانیسه و، تام و پیویستیی و سووده كانیشی جیاوازی ده بین، جوریكی گوشته كانیش بریتییه له: گوشتی سپی، گوشتی سوور، سوودیشی له گوشتی سوور، سوودیشی له گوشتی سوور زیاتره و، سوكتریشه بو گهده و خیرات ر له گوشتی سوور ههرس ده بین.

گزشتی سپی، ههم گزشتی بالنده یی وه ن مریشک و ههم گزشتی به رههمی ده ریایی وه ن ماسی له خزده گریت.

خوای گهوره ده فهرموینت: ( وَهُوَ الَّذِی سَخَرَ الْبَحْرَ لِتَأْکُواْ مِنْهُ لِحُمَا طَرِیّا وَسَنَخْرِجُواْ مِنْهُ حِلْیَهُ تَلْبَسُونَهَا وَتَرَی الْفُلْک مَوَاخِرَ فِیهِ وَلِتَمْبَعُواْ مِن فَضَلِهِ وَلَمَلَكُمُ مِّشَكُرُون الله النحل، .....همر نهو زاته ده سه لا تداره یه، که ده ریای رامکرد، همتا نیوه گوشتیکی ناسکی تازه ی لی ده ربه ینن و لینی بخون، همتا مرواریی و ممرجان و همر شتیکی تری جوانی لی ده ربه ینن و، بیکه نه خشل و به کاری بینن ، همروا که شتیمه کان به چاوی خوت ده بینی، که دین و ده چن و به سنگیان ناوی ده ریا لهت ده که نه له رؤیشتندا و تا به هویانه وه له نیعمه ت و روزی خوا بگه رین و، که لک وه رگرن و بازرگانیی بکهن ، به شکو سویاسی خوا بکهن).

ئه و ژینگهیه ی، که ماسی تیندا ده ژی، ژینگهیه کی خاوین و تهندروسته، بزیه گزشته کهشی خاوین و فریشه، سوود و پروتینیکی زور لهخوده گریت، به داخه وه، که ولاتی ئیمه لهسه ر ده ریا نییه و به رههمی ده ریاییمان که مه، به لام زور گرنگه، هه تا ده توانین چاومان لهسه ر شهم جوره گوشته بیت.

گزشتی ماسی دهولهمهنده به یزد، ئیمهش له کورستان به و هزیه ی ناوچه که مان شاخاویه، که می یزدمان ههیه، زور گرنگه سهرچاوه یه کی تری به ده ستخستنی یزدمان ههبیت، له ههمووی باشتر، گیزشتی ماسی یه، که ریژه یه کی چاك و بهرچاو یودی تیدایه.

همروهها گزشتی ماسی، فیتامینی B و فیتامین D و فیتامین A و نومیگا سریشی تیداید، نهمانهش پیویستن بو بههیزی نیسکی لهش و، بهرگری مروّف و پاراستنی بههیزی چاو.

ئۆمىگا سرى، ماددەيەكە تۆر نىيە بە چەورى، بەلكو خۆى چەورى دادەبەزىنىت، ئەم پىكھاتەيە دلا دەپارىزى و مرۆف دووردەخاتەوە لە تووشىبوون بە جەلىلە و زەبزەبە لىلىدانى ناتەندروسىتى دلا، ھەروەھا جومگەكانى لەش بە پاكىي و لىنجىي و كارابى دەھىلىلىت وە ، ناھىلىت تووشى رەقبوون بىن، بۆيە بە شىۆەيەكى گشىتىي، كەسە بەتەمەنەكان لەلايەن پزىشكانەوە رىنىمابى دەكرىن ئۆمىگا سىرى بەكاربەينىن، ئەمەش لەناو ماسىدا زۆرە.

ئه و کهسانه ی روّماتیز مه بیان هه به بینویسته ئه مادده به بخون سوودیّکی تری ئومیگا سری، پاراستنی شهبه که ی چاوه، هه روهها پیستیّکی جوان و پاراو ده به خشی به مروّق، هیّزی میشك زیاد ده کات و خه فه ت و خه موّکی له مروّقدا که م ده کاته وه و، چاره سه ریّکی گرنگه بو نه و بواره، بو ئافرهتی سکپریش زوّر به سووده و، گهشه یه کی دروست ده به خشییت به کورپه که ی ناو سکی و ، به رگرییه کی سروشتیی و ته ندروستیش ده به خشیت به نافره ته که.

تمنانسه تنزمیگ سری چارهسمریکه بنز نهخوشی زههایسمهرو خدانه فاریی و صدر و گرژی ماسولکه و پاراستنی خانه کانی اسم،

هزکاریکه بز رینگریکردن له شیرپه نجهی مهمك و شیرپه نجهی كولنون، ههموو نهمانه ش به تویژینه و هی زانستیم سهلینراون.

ئۆمىگا سرى، رېۆەى كالۆرى كەمە، بەلام سوودىكى زۆر دەبەخشىيت، واتە رېخگرىسى دەكات لە قەللەوبوون، مرۆق زۆر پېويسىتى پېيىمتى و ناشتوانىت لە سەرچاوەيەكى ترى ئاژەلىيەوە، ئەو ماددەى دەست بكەويت، باشترین سەرچاوە بۆ وەرگرتنى، بریتىيە لە: گۆشىتى ماسى، پېغەمبەرى خوایش (صلى الله عليه وسلم) ھەركات گۆشتى ماسى دەست كەوتبېت، لېلى خواردووه.

جاریّك پیّغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) سریهیه کی ناماده کرد، کسه ژماره ی جسه نگاوه ره کانی زیاد لسه (سیّسهد) کسهس ده بسوون، ئهبوعویهیده شسی کرد به شهمیری سریه که، جابیری هاوه لّی ناسراوی پیّغهمبهریش (صلی الله علیه وسلم) له ناو سریه که دا بیوو، جابیر ده لیّنت: پیّغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) بریّك خورمای پیّدابووین، که ئیّمه ش لهبهر کهمییه کسهی وه ک مندال خورماکهمان ده میژی و، به دوایدا ناومان ده خوارده وه، ئینجا نه و گهلایانهی، که وهریبون ده میانخواردو بهدوایدا ناومان ده خوارده وه، ئینجا گهیشتینه که ناراوی ده ریا، ده بیسنین ناژه لیّکی گهوره، که پیّی ده و ترا: (عه نبه ر) له ویّدابوو، واته: حووتیّك.

نهبوعوبهیده وتی: مردارهوه بووه، مهیخون، دواتر وتی: نهمه سوپای پینههمبهری خوایهو له ریی خوادایه و نیمهش ناچارین، ناوی خوا بهینن و

لیّی بخوّن، ئیّمه ش لیّمان خوارد و به شیّکیشمان لیّیهه الگرت، شهو ثاره الله هیّنده گهوره بوو، که نزیکه ی سیانزه که س لای چاویه وه دانیشتبوون.

ئەبوعوبەيدە پارچەيەكى لێھەلگرت، كە ھاتىنەوە خزمەت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ھەوالى پرسىن، ئێمەش بەسەرھاتەكەمان بـۆ باسـكرد، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمووى: (ئەوە رۆزىيــەك بـوو، خـوا پێـى بەخشىن، ھىچىتان لى ھێناوەتەوە؟).

وتمان: به لني، الله عليه وسلم) و تعان: به لني، الله عليه وسلم) و تعويش لني خوارد. الله عليه وسلم)

پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) لهو کاته دا تهمه نینکی هه بووه، هه ستی به پینویستی گزشتی ماسی کردووه بن له شمی، همه روه ها حمازی کردووه ئوممه ته که شی رینموونی بکات، هماتا خوو بده نمه خواردنی شهو جنوره گزشته.

هدروهها پینه مبدر (صلی الله علیه وسلم) له جوّره کانی تسری گوشتی سپیشی خواردووه، لهوانه گوشتی: مریشک و گوشتی که درویشک و مراوی و کوّتر، بو نهوه ی رینموونیمان بکات، که نهم گوشتانه شحه لاّن و سوودیان همیه و خوّمان بینه شنه کهین لیّیان، به لاّم خوّرگه مریشکه کانی

١ - السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٤٧٢٩، صححه الألباني في صحيح و ضعيف سنن النسائي، الرقم ٤٣٥٤.

٢ - سنن أبي داود، الرقم ٣٣٦١، صححه الألباني في صحيح و ضعيف سنن أبي
 داود، الرقم ٣٨٤٠.

ئهمروزش، به شیوهی تهندروست گهوره ده کران، نهوه ک ئهوه ی ئهمروژه به سهدان رینگهی ناتهندروست گهوره ده کرین، تهنها به مهبهستی دهستخستنینکی ماددی زیاتر، ئه گهرنا گزشتی مریشک، ههم ههرسی ئاسانه و، هم کرینیشی تینچوویه کی کهمتری ده ویت و، زورکهس ده توانینت بهردهستی بخات.

نهبووموسای نهشعهری ده لیّت پیخه مبه ری خیوام (صلی الله علیه وسلم)
بینی مریشکی ده خوارد، جاریّک نهبوموسای نهشعه ربی دانیشتبوو،
گزشتی مریشکی ده خوارد، که سیّک هات بو لای و که ناری گرت و، وتی:
سویّندم خواردووه گزشتی مریشک نه خوّم، چونکه بینیومه مریشک شتی
پیس ده خوات، نهبوموساش وتی: نزیک بهره وه، من پیخه مبهری خوام
(صلی الله علیه وسلم) بینیوه، گزشتی مریشکی ده خوارد. (

جابیری کوری عبدالله ده لیّت: که سیّك کهروی شکی، یان دوانی راو کردبوو، به به ردی سعری برین و گرتنی به ده ستیه وه هات بو لای پینه مبه ر (صلی الله علیه وسلم) و پرسیاری لیّکرد، ئهویش فه رمانیکرد لیّیان بخوات. ۲

<sup>&#</sup>x27; - صحيح البخاري، الرقم ٤١٣٣، صحيح مسلم، الرقم ٣١٩٦.

 <sup>-</sup> سنن الترمذي، الرقم ١٤٣١، صححه الألباني في الجامع الصحيح، الرقم ١٤٧٣.

شویّنی و گرتم، هیّنام بو ئهبوته لحه، ئهویش سهری بری، همهردوو رانه که ی پیدا ناردم بنو پیخهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم)، منسیش، که بنردم پیخه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) لیّی و هرگرتم. ا

کهسانیّک، که خهریکی وهرزش، یان ریّجیم کردنن، چاکتر له کهسانیّکی دی لیّم تیّدهگهن، کاتیّک باس له گرنگی نهم خواردنانه ده کهم، چونکه خیّرا دیّتهوه یادیان، که پزیشک، یان سهرپهرشتیاره کهیان، شهم جوّره خواردنانهی بوّ دهستنیشان کردون، جا پیّویسته پییش شهوهی بهلیّ، بوّ پزیشک و سهرپهرشتیاره کاغان بکهین، زووتر بهلیّ، بوّ پیّغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) بکهین.

دواجار ده نین: گزشت بخزن و پشتگویی مهخهن و نوشی گیانتان بی، به لام به چهشن و ریزه به بیخون، سوودی لی ببینن، نهوه بیکهنه ژههری ناو لهش، گزشتیکی فریش و به ریزه به کی تهندروست و له کاتیکی گونجاودا بیخون، ههتا ده توانن گرنگی به گزشتی سروشتی بدهن وه کمریشکی کورده واری، با کیشی زور نهبی و گزشتی کهمتر بیت، به لام تامی خوشتر و سوودی زیاتره.

<sup>&#</sup>x27; - صحيح البخاري، الرقم ٢٤٥٣، صحيح مسلم، الرقم ٣٧٠٥، سنن الترمذي، الرقم ١٧٥٥، سنن ابن ماجه، الرقم ٣٢٤٠، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٤٦٨٨.



## تدودردى يدكدم

## پیْکماتہ و کرنگہ مہنگویں

زور گرنگه لهوه دلنیا بینهوه، که ههرچییه لینمان حه راوه، زیانی ههیه بومان، ههرچییه کیش حه لال کراوه، سوودبه خشه، نهوه ش پینه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) گرنگی بینداوه، سوودی زیاتره.

هدنگوینیش یه کیّکه له و خواردنانهی، که پیّغه مبه ر (صلی الله علیه وسلم) زوّر گرنگی پیّداوه، ئیّستا هدفتانه و مانگانه، تویّژینه وه لهسه ر هدنگوین ده کریّت، هدرجاره و له بواریّکهوه تویّژینهوهی لهسهر دهکریّت و، روّژ دوای روّژ گرنگی زیاتری ده دده کهونت.

کاتیک باس له خواردنیکی پیغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) ده کریت، خیرا ته ماشا بکهن، بزانن نهو خواردنه له سفره و خوانی ئیوه شدا همه د ؟

هاوه لآنی پیخه مبهر (صلی الله علیه وسلم) ئاوایان کردووه و حهزیان کردووه، بزانن پیخه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم)، چی ده خوات و حهزی له چییه؟ تاکو ئهوانیش گرنگی پین بدهن، دهیان نموونه ی ئاواش له کتیبه کانی فهرمووده و سیره دا باسکراون.

بن نموونه: همنگوین، که ئیستا باسی دهکمین، خوانیکی بهردهوامی پینغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) بووه، نهگهر رفزژ و همفتهو مانگی لای نمبووبینت، نموه وازی لیی نههینناوه، ههتا له ژیانه ا بووه گرنگی پیداوه.

خوای گهوره له قورنانی پیرۆزدا، باسی ههنگوین ده کات و ده فسه مرموینت: ( وَأَوْحَىٰ رَبُّكِ إِلَى ٱلغَّلِ أَنِ ٱغَیْلِ اَنْ الْغَیْلِ آنِ اُغَیْلِ اَنْ اللَّهِ اِللَّهِ اللَّهُ اِللَّهُ اللَّهُ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ اللَّهُ مُمَّ كُلِی مِن كُلِ ٱلشَّمرَتِ فَاسْلُكِی سُبُل رَبِّكِ ذُلُلاً یَغَرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابُ مُخْتَلِفُ ٱلْوَنُدُ، فِیهِ شِفَآهُ لِلنَّاسِ اِنَ فِی ذَلِك لَایَه لِقَوْمِ بُطُونِهَا شَرَابُ مُخْتَلِفُ ٱلْوَنُدُ، فِیهِ شِفَآهُ لِلنَّاسِ اِنَ فِی ذَلِك لَایه لَقَوْمِ بُطُونِهَا شَرَابُ مُخْتَلِفُ ٱلْوَنُدُ، فِیهِ شِفَآهُ لِلنَّاسِ اِنَ فِی ذَلِك لَایه لَقَوْمِ بُطُونِهَا شَرَابُ مُخْتَلِفُ ٱلْوَنُدُ، فِیهِ شِفَآهُ لِلنَّاسِ اِنَ فِی ذَلِك لَایه لَقَوْمِ مَنْ اللَّهُ اللْهُ اللَّهُ اللللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ اللللَ

همرزال و خانموانمشدا خملاک بوت دروست ده کمن، جینی ژین و ژیاواری خوت سازیده، پاشان بچو له همر گولا و میوهیمک بویویت بخو (بره)، جا بمناسانی بمو رینگانمدا برو، که پمروهردگارت بوی دهست نیشان کردوی بو مرینی شیلمی گولهکان، له نیو سمکیی میش همنگهکاندا خواردنموهیم (همنگوین)یکی نایاب و هممه رهنگ دیته ده ری، شفای گملی نمخوشیی تیدایه بو ممردم، بم راستیی لموهشدا بملکه و نیشانه یمکی ئیجگار گموره همیه بوگملی، رامینی و بیربکاتموه لمده سملاتی خوای گموره).

سیفهتی زیندهوهرهکان به گشتیی وایه، که همرچییه که لهنیّو سکیانهوه دهردهچیّت، به پیسایی و پاشهرق ناودهبریّت، کهچی همهنگ جیاواز لم زینده و هرانی دی، همنگوین بمرهم دیّنیّ، که خوای گهوره و هسفی ده کات بموهی شیفای تیّدایه بو خهاتکی، جا وه ک خوای گموره باسی کردووه، همنگ لمه همموو بمرههممه کان ده خوات و، چوّراوهی سوودی همموو بمرههمه کان ده خوات و، چوّراوهی سوودی همموو بمرههمه کان له همارودی هموودی هموودی هماره کوره کاتهوه.

دایکی باوه پرداران عائیشه ده گیّپیته وه و ده لیّ: پینه مسهری خوا (صلی الله علیه وسلم) حدزی له حد لوا و همنگوین بوو، احملواش وه پیشتر باسمان کرد، له شیر و خورما دروست ده کری، واته: دوو خواردنی زور به سوود و

<sup>&#</sup>x27; - صحيح البخاري، الرقم ٥١٢٠، صحيح مسلم، الرقم ٢٧٧٣، سنن الترمذي، الرقم ١٨٠٠، سنن أبي داود، الرقم ٣٣٤٠، سنن ابن ماجه، الرقم ٣٣٣٠، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٧٣١٢، صحيح ابن حبان، الرقم ٥٣٣٠.

پینغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) له کاته جیاوازه کاندا هه نگوینی خواردووه، زورجار پاش نویدی عهسران، که ده گهرایهوه مالهوه، لای یه کینک له خیزانه کانی لایده دا ، نه گهر هه نگوین هه بوایه، بری هه نگوینی ده خوارد.

بۆ نمووند: لای حمفصدی خیزانی، برید هدنگوینی ده کرده ناو دهفریکهوه، که ناوی تیدابوو، دواتر جوان تیکیدهدا و وه شدربهتی لیدههات، نینجا نوشی ده کرد. '

کاتیک کهوچکیک ههنگوین لهناو کوپیک ئاودا تیک دهده یت، ههموو گهرده کانی ئاوه که، له گهل گهرده کانی ههنگوینه که، خو ریسک ده خهن و تایبه تمهندییه کانی ههنگوین وهرده گرن، واته: وه ک شهوه وایه، کوپیسک ههنگوینت خواردبیت ، بینه وهی ئازاری گهده ت بدات.

ئهگهر بهم چهشنهش ههنگوین بخوین، کیشه کی گرانی ههنگوینیش چارهسهر دهبینت، چونکه لهوانه به زوّر کهس، راسته وخو شه بیانووه بیان ههبینت و بلیّن: دهزانین ههنگوین زوّر گرنگ و به سووده، به لاّم نرخه که کرانه و ناتوانین بیکرین، به لاّم نهگهر بهم چهشنه بیّت، که و چکیّك ههنگوین جیّی پهرداخیّك ههنگوین ده گریته وه بوّمان، واته: لهبری نهوه ی پینج کیلو ههنگوین بکرین، لهوانه به کرینی کیلوّیه که همنگوین ده رباز بین.

<sup>&#</sup>x27; - صحيح مسلم، الرقم ٢٧٧٣.

بهیانی پهرداخیّك شهربهتی ههنگوین و، دوای عهسریش پهرداخیّکی دی بخوّیتهوه، پیّویست جهستهت دابین ده کات و وزهی پیّویست پی ده ده به خشیّت، واته: دوو پهرداخ شهربهتی ههنگوین بهسه بی وزهی شهو و روّژیّکی کهسیّکی ئاسایی، به مهرجیّ، کات و جوّری خواردنهوه کهی دروست بیّت، به هوّیهوه قیتامین و خوی و ناوی پیّویست بو لهش دهست ده کهویّت، ههروهها ماددهی (ATP)، (نهی تی پی)، که بریتییه له: وزهی ماسوولکهکان له همنگویندا ههیده، ههمروهها (نهدینوسین ترایفوسفیت) ی تیّدایه.

لهمرودا لای ئیمهش زوربهی شهربهته کان ههن، شهربهتی ههنگوین نهبی، خوو دهدهینه جورهها خواردن و گیراوه، تمنانه ت خوو دهدهینه ساردی و خواردنه وه گازییه کان، که زیانه کانی له جیهانی پزیشکیدا هیننده حاشاهه لانه گرن، هیچ ناوه ندیکی پزیشکیی نییه بتوانیت نکولی لیبکات، به لام کهم که سمان ههیه، خووی دابیته نهم گیراوه به سووده، گیراوه سه که له خیراترین کاتدا، زورترین وزهت ییده به خشینت.

له ههنگویندا مادده ی شه کر هه یه که بو له شی مروّف پیّویسته ، ههموو جوّره کانی شه کری تیدایه: (فره کتوّز، گلوّکوّز، مالّتوّز، سوکه روّز)، بویه ده بینین ههنگوین شیرینه، ههروه ها کالیسیوّم و فوسفوّر و ئاسن و نیاسین و فیتامین C و ئهمینونه سیدی تیدایه، (بی کوّمپلیسه کان) و فیتامین C و فیتامین E ی تیدایه، مادده ی (نهنی

ئۆكسىيدانت) ى تىداىيە، كە درە چەورىيەو درى شىرىپەنجەيە، تەنانىەت ھەنگويىن بۆ چارەسەرى ھەوكردنى ناودەم بەكاردىت و درە بەكتريايە، ئىنزىم و ئۆرگان ئەسىد و درە بەكتريا و خوى و، ھەنىدى ماددەى تىرى تىدايە، كە ھىشىتا مرۆڭ زۆر ئاشىنا نەبووە بىيان و، سىوود وگرنگىيەكانيان نازانىت.

هدنگوین به هزی ئدو پیکهاته یدوه، که هدیدی و هیشتا مرز شده مدمووی ندزانیوه، تایبه تمدندی ماندوه ندف دوتانی هدید، له گزرستانی فیرعدونه کاندا، هدنگوین دوزراوه تدوه، که تا ئیستاش ماوه و لدناونه چووه، دهبیت چ مادده ید کی پاریزه ری تیدابیت، که ندیه پیشتوه بفدوتیت.



## تووورمى حوووم

## هـەنگــويــن و نــەخـۆشـــيە

لهمرودا ههنگوین وه ک چارهسهر، بیز زور هوکار هاره به کاردیّت، بو نمونه: بو حهساسیه و چارهسهری برین و سووتاوی و، چارهسهری نازار و ناره حه تیبه کانی جوّگه ی ههرس و پاراستن و چارهسهری چاو، چارهسهری نهو مندالانهی، که به شهوان میز ده کهن، چارهسهری ههوکردنی سنگ و سییه کان، چارهسهری روّماتیزم و پاراستن و چارهسهری بروّستات، چارهسهری بروّستات،

چارهسمری قورحمی گمده، پاراستن و چالاك هیشتنموه و چارهسمری ماسوولکه کانی دلا، بز زیاد کردنی هیمزگلزبینی ناو خوین، تمنانمت بو جوانکاری پیست و روخساریش به کارده هینریت، بز چارهسمری قملهویی و رید هیشتنموه ی جمسته به کارده هینریت، چاره سمریکی بمسووده بو لاوازی جنسیی، بز کمسانی برسی و روزووه وانان، همنگوین زور گرنگ و بمسووده، همنگوین وه ک چاره سمر بست نمخوشی شمیر په نجمش به کارده هینریت.

له تویزینه وه زانستییه کاندا هدنگوین به کارهاتووه، بن راوهستاندنی گهشه ی خانه شیر په نجه بید کان و، شهم هموله لهسدر مشکی تاقیگه کان تاقیکراوه تموه، بزیه نهم رق له ولاتی نمانیا، همنگوین وه که چارهسدر بن نمخزشی شیر په نجه به کارده هینریت.

هۆكارى تووشبوون به نەخۆشى شێرپەنجە، لاوازبوونى بەرگرى لەشە، واتە هێزى بەرگرى لەش، بەرگەى خانە شێرپەنجەييەكان ناگرێت، يەكێك لە ئىشەكانى ھەنگوين، بەھێزكردنى بەرگرى جەستەيە.

واته: کاتی تهندروستیت ههنگوین بخو، بو شهوهی ری بگریت له تووشبوونت به نهخوشی شیریه نجهو، چهندهها نهخوشی تریش.

ئەبوسەعید، سەعدی كوری مالیكی ئەنصاری دەگیریت موه: جاریك كەسیك هات بۆ لای پیغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) و، وتی: براكهم تووشی سكچوون بووه، پیغهمبهریش (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی:

(أسقِهِ عَسَلا .... هـ منگوینی بـ دهری بـا بیخواتـ موه)، کـابرا رویشت و همنگوینی دا به براکهی ، دواتر هاتموه و وتی: ئـهی پیخهمبـ مری خـوا! همنگوینه کهم پیدا، سکچوونه کهی زیاتر بـ وو، پیخهمبـ مر (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی: ههمدی همنگوینی پـی بـ ده، کـابرا رویشت و هاتـ موه هممان شتی وت، پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) دیسـان ناردیـ موه، هـمتا همنگوینی پیبدات، کابرا ههمدی هاتموه و وتی: چـاك نـ مبوّوه، پیخهمبـ مر (صلی الله و کذب بطن أخیك، اسقه عَسَلا (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی: (صدق الله و کذب بطن أخیك، اسقه عَسَلا .....خوا راست دهفهرمویت و سکی براکهت درو ده کات، برو هـ منگوینی بدهری با بیخواتـ موه)، کـابرا ههمـدی رویشـتهوه و همنگوینه کـهی پینـدا، بدهری با بیخواتـ موه)، کـابرا ههمـدی رویشـتهوه و همنگوینه کـهی پینـدا، براکهی چاك بوویهوه. آ

لدم فدرموودهدا:

یه کهم: ناماژه یه بهوه ی هاوه لآن له ورد و درشتی ژیانیاندا، پرسیان به پینغه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) کردووه و، تا توانیویانه ههولیان داوه فیری شتینکی زیاتر ببن و، ههرچییه کیان ههبووبیت، گیراویانه تهوه بو لای پیغه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم).

دووهم: هاوه لا دلنیابووه له راستی فهرمایشتی پینغه مبهر (صلی الله علیه وسلم)، بزیه خیرا چووه جیبه جینی کردووه.

<sup>&#</sup>x27; - رواه البخاري، الرقم ٣٩٣.

 <sup>-</sup> صحيح البخاري، الرقم ٥٣٦٧، صحيح مسلم، الرقم ٤٢٠٢.

سیّههم: هاوه له که بینیویه تی ئیشکالی که شه جارهسه و نهخوشییه که اینیویه تی نیشکالی که شه جارهسه و نه خوشییه که دا همیه، ده ستموسان نهوه ستاوه و بابه ته کهی بردو ته وه بی پینهه مبه ر (صلی الله علیه وسلم)، همتا روونکردنموه ی زیاتری پیّبدات، واته نه خوش ده بیّت به یه کجار چوونه لای پزیشك وازنه هیّنیّت و، به رده وام که پهیوه ندیدا بیّت.

چوارهم: هاوه لا که دلنیابووه، که کیشه که له رینماییه که ی پیغه مبهردا (صلی الله علیه وسلم) نییه، بزیه، که پیغه مبهر (صلی الله علیه وسلم) چهند جار کرداره که ی پی دووباره ده کاته وه، هاوه لا که بی شهملاولا، جیبه جینی ده کات.

پینجهم: پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) ههم شهو هاوه له و همر همهم موسلمانان فیر ده کات، که مته رخهم نه بن له و هرگرتنی کورسی چاره سهرداو مهرج نییه به یه کجار به کارهینانی ده رمان و چاره سهر چاك ببنه وه، به لكو ده بینت ته واوی کورسه کان ته واو بکهن، بو شهوه ی چاره سهری ته واوه تی و هربگرن.

شهشهم: مهبهست له فهرمایشتی پینهمبهر (صلی الله علیه وسلم) لهوهی فهرمووی: (خوا راست ده کات) ئاماژه یه به فهرمایشتی خوای گهوره له قورئاندا، که ههنگوینی به شیفا و چارهسهر باسکردووه، مهبهستیش به(سکی براکهت درو ده کات) ئهوه یه سکی براکهت وا نیشان ده دات، بینتاقه ته و سرودی له چارهسه ره که وه رنه گرتووه، به لام وا نییه، چارهسه ره که

وهلامی داوه ته وه سکی براکه تسوودی لیوه رگرتوه، بهلام وادهی چاره سهره که ماویه تی.

گرنگی زیاتری همنگوین لموهدایه، جیاواز له دهرمان و چارهسمره کانی تر، که تامیّکی ناخوّش و همندی زیانی لاوه کیشیان همیه، ویّرای شمو هموو سووده ی همیمتی، هم هیچ زیانیّکی لاوه کسی نییمه، همم تام و چیّژیّکی تاییدتیشی همیه.

زور کومپانیای دهرمانسازیی هدن، پیکهاتهیده کی سده همی کی دهرمانده کانیان بریتییده لد: هدنگوین و ئهوه شیان نه شاردوته و هو له پیکهاته کده اناماژه یان پیداوه، جا پیش ئدوه ی هدنگوین لدنیو دهرمانه کاندا بر چاره سهر بخوین، با له ته ندروستیماندا بر چیژ و خوپاراستن بیخوین.

باشتر وایه مندالآنی، که ته مهنیان له خواروو دوانو مانگهوهیه، ههنگوینیان پی نهدریّت، وه پون به ههله له زوّر شویّندا له بری خورما، بو دهم شیرینکردن و له لیّو سواندنی مندالی تازه لهدایکبوو، ههنگوین به کاردیّت، نهمهش ههلهیه و باشتر وایه، خورما بهکاربهیّنریّت، بهلام له دوای تهمهنی یه سالیهوه، باشترین شتی بو چالاکیی و گهشهی منداله کاغان به کاری بهیّنین، بریتییه له ههنگوین، چونکه ههرچی ژههری له له شمی مندالدا ههیه، به خواردنی ههنگوین له کولی مناله کاغانی دهکهینهوه، ههنگوین دژه به کتریا و دژه کهرووه، سوودیّکی زوّری ههیه و وزه به خشیکی چاکه، یاریزانه کانیش چوونه نیّو یاری، ههنگوین و وزه به خواردنی ههنگوین دیری ههیه و

دەخۆن، جا لەبرى ئەوەى چاى پــ شــەكرى پــى بــدەين، باشــترە شــەربەتى هەنگوينى بدەينى.

کهسانیک شهکرهیان ههیه، باش نییه ههنگوین بخون، چونکه لهناو خهلکدا وا باوه دهلیّن: ههنگوین بو ههموو شیتی باشه، تهنانها بو ههکرهش، بهلیّ، بو ههموو کهس باشه، تهنها بو کهسانی نهبیّت، که شهکرهیان ههیه، چونکه ههنگوین شیرینه، دهبیّت بهپیّی ریژهی شهکری ناو جهستهی ههنگوین بهکاربهیّنیّت، بو نهمهش دهبیّت لهلایهن پزیشکی پسپورهوه ریّنمایی بکریّت.

بۆیده دەتسوانین بلّین: هدهنگوین هدم خواردنده، هسدم هۆکاری خزپاراستن و، هدم چارەسدری دەرد و نهخۆشیشد، جا ئهگدر بـۆ هدر خواردنیّکی دی یده کجار په نجه کانمان بلیّسینه وه، ئدوه دوای هدنگوین خواردن، گرنگ و چدند جاریّك دهست و په نجه و كهوچك و تهناندت دهفره كانیشمان بلیّسینه وه، بۆ ئهوهی دلّنیا بین، که هیچ ههنگوینمان بهفیرۆ نهداوه.

لهوانهیه کهسانیک بپرسن: چون له ههریه که له و خواردنانه ی باسمان کردون، کومهانیک سوودمان باسکردون، که له ههموویاندا خالی هاویه شن؟

هزکاره کهی نموهیه: پینهمبهر (صلی الله علیه وسلم) همولیداوه لهنیو خواردنه کاندا، هملبژارده ی خواردنه چاك و زور بهسووده کان دهستنیشان بكات، بو نموه ی خملك مجاته سمر راسته شمقام و، لم کورتترین ماوهدا بهسه لامه تترین ریّگه بیانگه یه نه جیّی مهبه ست، ههروه ها ده مکوتی بی بو که سانی ، نه وه ک بلیّن: خواردنه کانی پیخه مبه راصلی الله علیه وسلم)، هسی سهرده می خوّی و بو سهرده می خوّی بون و، له مروّدا گرنگییه کی شهوتویان نییه و، به دیلی له وان چاکتر ههیه، به لکو بری خواردنن، که بو من و تنو و باوك و باپیرانیشمان به سوود بون و، سبه ینی نه وه کانیشمان سوودی لیی ده بینن.



پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، وه ک چون گرنگیداوه بهخواردنده کانی وه ک: خورمیا و نیان و گوشت و خواردنده وه کانی وه ک: ناو و شیر و شهربه تی هه نگوین، بهههمان شیوه ش، گرنگیداوه به میدوه، بو نهوه نه نه فومه ته کهی بینه ش بن، نه هیچ که سیخکیش بیکاته بیانوو، بو گوینه دان به میوه خواردن، به لام وه ک به شه کانی تر، بو میوه خواردنیش، پیخه مبهر (صلی الله علیه وسلم) سیستم و بهرنامه ی هه بووه.

پینهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، ههندی جار میوه کانی به خواردنی تری وه ك: خورماوه خواردووه، بن نموونه: شووتی و خورما، تروزی و خورما، ههندی جاریش وه ك شهربهت خواردوویهتی، وه ك شهربهتی میوژ.

پینهمبهر (صلی الله علیه وسلم) زورجار شووتی لهگهل خورمادا خواردووه، مهبهستیشی ئهوه بووه، وزهی گهرمی و موجهبی ناو خورما بهوزهی سارد و سالبی ناو شووتی، یان کالهک، یان تروزی ریک بخاتهوه، ئهمهش له فهرموودهدا ئاماژهی پینراوه.

عائیشهی دایکی باوه پرداران ده آینت: پیخه مبه بری خوا (صلی الله علیه وسلم) شوتی به خورمای پوته به وه ده خوارد و ده یف مرموو: (نکسر حَرِّ هذا بَردَ هذا و بَرد هذا بِحَرِّ هذا هُ ....گهرمی نه مه به ساردی شهمیان ده شکینین، ساردی نه مه به گهرمی نه مه یان ده شکینین).

به لام، تا ئیستاش زانستی پزیشکیی، نه گهیشتوته نهو ناستهی نهم راستییه بسه لمینی و سوودی لی وهربگریت، به لام دلنیام زور ناخایه نیت، زانستی پزیشکیی دان بهم راستیه دا ده نیت و، دهستی خوی پی ده گهیه نیزیشکه موسلمانه کان، پیش هه موان هه نگاو لهم بواره دا بنین و، کار بو نهم فهرمووده و، ده یان فه رمووده ی دیکه ش بکه ن.

<sup>&#</sup>x27; - سنن أبي داود، الرقم ٣٣٥٧، قال شعيب الأرناؤوط إسناده جيد.

شووتی، یه کیکه له مادده سوودبه خشه کان بو جهسته ی مروّف، نهوه د له سه د زیاتری شووتی، ناوه، ههروه ها ریّژه یه کی باش شه کری تیدایه، فیتامین و وزهیه کی زوّر ده به خشیّت به مروّف، ههرسیشی بو گهده زوّر ناسانه، هوکاریّکه بو لابردنی بهردی گورچیله، پهستانبه رزی داده به زینیت، هوکاریّکه بو وهستانه وه ی خوینبه ربوون، ههروه ها سوودیّکی زوّری هه یه بوانی پیست و روخسار.

عبداللهی کوری جهعفهر (ﷺ) دهلیّت پینهمبهری خوام (صلی الله علیه وسلم) بینی، تروّزی به خورمای روتهبهوه دهخوارد، تروّزی یه کیّکه لهو خواردنانهی، که فایبهری زوّره و مروّق هیّور ده کاتهوه و، گهرمی داده به زیّنیّت، یارمه تی کرداری ههرسکردن ده دات، هاوکاره بو جووله و چالاکی جومگه کان.

(دەيلەمى) دەلنىت نهاتىن بىز لاى پىغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ، وتمان: ئەى پىغەمبەرى خوا! دەزانىت ئىمە كىنىن و لە كويدو هاتويىن؟ ... ئىمە برى جۆر ترىمان ھەيە، چى لىبكەين؟

فهرمووي: (بيکهن به مينوژ).

وتمان

ئدي چي بکدين به ميٽوژهکه؟

<sup>&#</sup>x27; - صحيح مسلم، الرقم ٣٨٩٩، سنن الترمذي، الرقم ١٨١٣، سنن أبي داود، الرقم ٣٣٥٦، سنن أبن ماجة، الرقم ٣٣٢٢، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٦٧٥.

فهرمووی: (انبذوه علی غدائکم واشربوه علی عشائکم، وانبذوه علی عشائکم وانبذوه علی عشائکم واشربوه علی عشائکم واشربوه علی غدائکم، ناوهوهو لمسهر خوانی ئیواره اینخونهوه، یان ئیسواره بیکهنه ناوهوهو لمسهر خوانی بهیانیتان بیخونهوه).

پینهمبهر (صلی الله علیه وسلم) خوّیشی ناوای ده کرد، شهو میّوژه که ده کرایه ناو و بهیانی ده کرایه ناو و شهو ده کرایه ناو و شهو ده خوارده وه. ۲

ههروهها پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، بیز ماوهیه کی دیاریکراو شهربه تی مینوژی خواردوه تهوه و ، لهوه زیاتر کاته کهی تیپهربوایه، نهیده خوارده وه و نمیشیده هیشت که سی تر بیخواته و ه و دهیرشت!

واته: ئەوەى ئىەمرۆ پىنى دەوترىنت: مىاوەى بەسەرچىوونى خىواردن، ئەوكات پىغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) جىنبەجىنى كردووەو ھاوەلانى لەسەر راھىناوە.

ئیبن عمبباس ده لیّت: میّوژ، بو پینغه مبه ری خوا (صلی الله علیه وسلم)، ده کرایه ناو داوه وه، نهویش نه وروژه لیّی ده خوارده وه، بو بهیانی و دوو بهیانیش لیّی ده خوارده وه، له نیّواره ی روزی سیّیه م دا ده یخوارده وه و لیّیشی

<sup>· -</sup> سنن أبي داود، الرقم ٣٢٤١، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٥١٠٠، قال الألباني: حسن صحيح، صححه شعيب الأرناؤوط.

<sup>· -</sup> رواه النسائي في السنن.

دەدا بەوانەي چواردەورى، ھەرچىيەكى لىّ بمايەتەوە دەيرىشت . ا

هدروهها پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم)، نههی ده کرد لهوهی مینوژ و خورما پیکهوه به تیکه لی بکرینه ناو ناوهوه، چونکه کارلیکی نیوانیان زیانبه خش دهبیت، به لکو ده یفهرموو: (ههرکامیان له ده فری خویدا بکه نه ناو ئاوهوه). ۲

هدروهها پیخهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم)، کالله کی به خورمای روتهبهوه دهخوارد و دهیفهرموو: (هما الأطیبان..... ئهم دوانه، دوو شته زور پاك و خوشه کهن)، کاله کیش میوه یه کی ئیرانییه، له خانهی کاله که لای خومان به کاله کی مهشهه دیش ناوده بریت.

ل مروّدا میوه کان وه ک چاره سه رو خوّپاراستنیش به کارده هیّنریّن، میوه کان به گشتیی، ریّژه یه کی چاک ریشال، یان فایب مریان تیّدایه، که یارمه تی همرس نهده ن و، نهو کوّلیستروّله ی دیّته نیّو جوّگه ی همرسه وه، له گهل خوّیاندا پهلکیّشی ده که ن و، ناهیّلن جاریّکی تر بمژریّت موه، به مهش ریّگریی ده که ن له دروست بوردی زراو.

ً - صحيح مسلم، الرقم ٣٨٣٤، سنن أبي دواد، الرقم ٣٢٤٤، سنن ابن ماجة، الرقم ٣٢٤٦.

 <sup>&</sup>lt;sup>۲</sup> - صحيح مسلم، الرقم ۳۷۹۹، سنن أبي داود، الرقم ۳۲۳۳، سنن ابن ماجة، الرقم ۳۳۹۲، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٤٩٢١، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ۱٤۹۲۸، صحيح ابن حبان، الرقم ۵۵۵۱، .

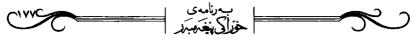
<sup>&</sup>lt;sup>۲</sup> - مسند الطيالسي، الرقم ۱۸۹۰.

به لام هه لهیه که زوربه مان شه نجامی ده ده این نهوه ید، که کات و شیراز و ریژه می خواردنی میوه نازانین، یان لای هه ندیکمان، میوه خواردن نهبووه به عاده ت.

خۆزگده ده کرا لدهبری ئده و زه لاته جۆراو جۆراندی ئدهر و باون و، به موقه بیلات ناوده برین، زه لاته ی میوه کان باو بوایه و بخوراید، به تایبدت همولا بدهین به شیّوازی جیاجیا میوه ده رخواردی منداله کاغان بدهین، بسر ئموه ی هم قیتامینه کانیان دهست بکدون و هدم قه لده ندبن، هدم لد نه خوشی شیّر په نجه پاریزراو بن، له دهست هدو کردنه کانی ریخول هش پاریزراو بن، به دوور بن لده شدکره و نه خوشییه کانی گور چیله و کدمی کانوا و فتامین.

بۆ ئەوەى سوود لە ميوە وەربگيريّت، پيۆيستە بە سكى بەتال بخوريّ، واتە كەسەكە برسى بيّت، واتە: پينش خواردن ميوه بخوريّت، خواى گەورەش، كە باسى بەھەشت دەكات، باس لەوە دەكات: بەھەشتىيەكان سەرەتا ميوە دەخزن، ئينجا خواردنى تر دەخنون: (وَفَكِكَهُوٓ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ كَاللَّهُ مِعْلَارِمِمَّا يَسَخَيَرُونَ كَاللَّهُ مِعْلَارِمِمَّا يَسَخَيَرُون به جورەها ميدوهو، لەھەر جورى ھەل دەببريّرن، دەگەريّن بە گۆشتى پەلەرەرەو، لەھەر جوريّكى حەزى لينبكەن).

ئەو ميوە جۆربەجۆراندى، كە پىغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لىنى خواردون، ئەوانە بون، كە لە ناوچەى ژيانى پىغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)



دەستكەوتون، يان لە شوپنىنكى نزيكەوە براون بۆ ئەوي.

بهم چهشنه، پینغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) تیمانده گهیهنیت میوه کانی ناوچه و خاکی خومان بخوین و سوودیان لی ببینین، چونکه شه و میوانه گرنگن بومان، بویه خوای گهوره خستونییه ته ناوچه و خاکه کهمانه وه، بو غوونه: ههنارو ههنجیر و قوخ و قهیسی و ... هشد، ههموو نهمانه بوخه نخه کوردستان گرنگ و ییویستن .



نهوهی لهم کوتاییه دا مهبه ستمانه، وه ک دهره نجامی شهم بابه تانه ی پیشوو به پوختی بیخه ینه روو، نهوه ی بلین تایا پیغه مبه ری خوا (صلی الله علیه وسلم)، به به رنامه شتی خواردووه ؟

ئایا چیی خیواردووهو چیهندی خیواردووهو، کیهی خواردوویهتی؟ خواردوویهتی؟

پینعه مبهر (صلی الله علیه وسلم)، به بهرنامه شتی خواردووه و همر لهخوّوه نهبووه، بهلکو وه ك سهره تا وتمان: وه ك چوّن پینعه مبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) له خوّیه وه

هیچی نهفهرمووه و، ههرچییه کی فهرمووه، فهرمان و ریّنمایی خوای گهوره بووه، به ههمان شیّوه، بهرنامه ی خواردنیشی به ریّنمایی خوای گهوره بووه، خوای گهوره بهدیهیّنه دری مروّفه و، شاره زاتره به پیّکهاته ی مروّف و چاك و چاكترین ده زانیّت و، چاكترینیش بو پیّغه مبهره که هه لده بریّریّت.

همهروهها پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) به پینی پیویستی شتی خواردووه و، نهوهی زیاده و ناپیویست بووه نه بخواردووه، همروهها شتیکی خواردووه، که بی لهش پیویست بووه، نهوه که مهسهله که، تهنها حهز و چیی بینی واته: ههرچییه کی خواردووه، پیویستی جهسته بووه.

همروهها پیخهمبهر (صلی الله علیه وسلم) شتیکی خواردووه، که له همنگاوی یه کهمهوه بر خوپاراستن بووه، نهوه ک بر چارهسهر، نهوانهی بو چارهسهر به کاری هیناون، نهوانهمان لیرهدا باس نه کردون، چونکه شهوه بو سیستمی چارهسهر دانراون و، پشتیوان به خوا به جیا باسیان ده کهین، بو غوونه: قیستی هیندی.

پینه مبدر (صلی الله علیه وسلم) گرنگی به هدندی خواردن داوه، که ناسان بهرده ست ده کهون و، زورترین سوود و زیاترین وزه ده به خشن بهله ش، وه ک: (خورما، حه لوا، هه نگوین، شیر، سرکه)، ئه مانه زوربه ی پیکهاته پیویسته کانی له شیان تیدایه، هه روه ها روزانه وزه یه کی زور به مروق ده به خشن بو جووله ، پاشان هه ندی خواردنی تری خواردووه، که تمواو که ربون بو نه مانه، وه ک: (شووتی، تروزی، شهربه تی میوژ).

همروهها پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) زیاتر گرنگیداوه به خواردنه تموهکان، کهمتر گرنگیداوه به خواردنی وشك، زیاتر نانی به کارهیناوه، که وشك بووه، ثمویشی به سرکه، یان گزشتاو تموکردووه، تمنانمت له میوهشدا، پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) میوهی وشکی نمخواردووه، تمنها میوهیه کی وشک، که خواردوویهتی میوژ بووه، ثمویشی کردوته ناو ئاوهوه شمربهته کهی خواردویه.

واته: دیسان خـنى پاراسـتووه لـه خـواردنى شـتى وشـك، چـونكه خواردهمهنییه تهرهکان، ههرسیان ئاسانهو مرزق قهلهو ناكـهن و كیشـهى ههرسى بر دروست ناكهن.

همروهها خواردنه کانی پیخه مبهر (صلی الله علیه وسلم)، مادده ی پیشانی یان فایبه ریان زور بووه، واته: ریشانی بون، به مه مروّف پاریزراو ده بینت له کوّنون، همروهها به دوور ده بینت له به رزی کوّنیستروّن و به ردی زراو و چهندین نه خوّشی دی.

خواردنه کان د هو له مه ند بون به کالیسیوم، که بو به هیزی ددان و ئیسکه کان ییویسته.

له خواردنه کانی پینه مبهردا (صلی الله علیه وسلم)، زور ره چاوی جوّگه ی همرس کراوه، به سوود بون بو کولوّن و همرسکردن، خواردنی نهرم و پاراو بون، که می خواردووه، بو نهوه ی قمبزیی تووش نه بینت، همر خواردنی کیش قهبزی به دواوه بینت و خواردبینتی، خواردنی کی تسری نهرمی له گهلا خواردووه، که چاره سهری نهوی تریان بکات، نه مه هو کار بووه هه دس

ئاسان بینت و، خیرا وزهی پیویست وهرگیریت و پاشهروش له جهستهدا نهمینیسته وه، بزیه هاوه لآن ورگیان نهبووه و، ورگ زلیسی، باوی ناو کومه لگهی ئیسلامی نهبووه.

خواردنه کان پاککهرهوه ی جگهر بون، مروّقیان دوورگرتووه له نیشتنی چهوری سهر جگهر و بهردی زراو، به لکو به گشتیی، خواردنه کان چهوریه کانی ناو لهشیان دابه زاندون، ئه مهش هو کار بووه بو بهرگرتن به زهجه و جهانته و ئازاری سینگ و په قبوونی ماسوولکه کان و پهستانی خوین.

خواردنده کانی پیخه مبدر (صلی الله علیه وسلم)، وه ك خوپاراست اله نه خوشییه دریژخایه نه کان خوراون، بر نمونه: پیشوه خته خوپاراست بووه له شد کره و پهستانی خوین و شیرپه نجه و، دهرکه و تنی پیریی و سستی جهسته ی مروّف، بویه پیخه مبهر (صلی الله علیه وسلم)، همت وه فاتی کرد، رهنگی پیریی پیوه دیار نه بوو!

هـ مروهها خواردند کانی پینغه مبدر (صلی الله علیه وسلم) چارهسهری دهروونییان لهخوّگرتووه، چارهسهری خهموّکی و رازایی و دلته نگیی بون، هوّکاری به هیّزکردنی یاده و مربی بون.

نمو خواردنانمی، که باسمان کردن، له ماوهی شمو و روزی کدا، له لایدن بین خواردنانمی، که باسمان کردن، له ماوهی شمو و روزی کدا، له لایدن پین خمرماون بیمانکو له وانه یه خواردن همووییت همووییت، همانگیک جاری نه خواردبیت.

واته: ئهو خواردنانه، به جیا جیا و له کات و ساتی جیاوازدا خوراون، ئهگهرنا، جار ههبووه چهند شهو بهسهر یهکهوه تیپهر بووهو، پیغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) و خیزانه کانی، شتیکی وایان شك نهبردووه بیخون، چونکه وهك چون خواردن وزه ده به خشیت به مروّق و گرنگه، نه خواردنیش وزه به خشه به و واتایهی، ریّگریی ده کات له زیانگهیاندن به جهسته.

خــواردنی پیخهمبــهر (صلی الله علیه وسلم) هاوســهنگ بــووه، خــووی نهداوهته یهك جوّر خواردن و، خوّی له ههندی خواردنی تر بینبهش بكات.

خەلكانى ھەن، بىدبىانووى جۆراوجى ۆر، خۆيان لىد ھەنىدى بەخشىش بىنبەش دەكەن، كەسانى ھەن دەلىن، ئىمە رووەك خۆرىن و گۆشت ناخۆين، كەسانى ھەن، زياتر خوويان داوەت گۆشىت، بىدلام ئىنسە خوو دەدەينىه بەرنامەكىدى پىغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، كىد بىنبىدش نەبووند لىد ھەمەچەشنەى بەرھەمە حەلالەكان.

## وملاّمہ ئمم پرسیارەشمان لا گرنگہ: چہ بخوّین ؟

خوای گهوره له قورئانی پیرۆزدا ده فهرموینت (یَتَأَیّهُا الَّذِینَ ءَامَنُوأ کُهُوا مِن طَیِبَنتِ مَارَزُقُنَکُمْ وَاشْکُرُوا لِلّهِ إِن كُنتُمْ إِیّاهُ تَعْبُدُونَ اللهِ إِن كُنتُمْ إِیّاهُ تَعْبُدُونَ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ نیعمه تمی پیماندان و کردمانه روزیتان، کامی پاکه نهوه بخون و، سوپاسی خواش بکهن، نهگهر راسته، تهنها نهو ده پهرستن).

واته: هدرچییه ک پاک بینت، خوای گهوره رئی پیداوین لینی بخوین، به لام همموو کات و بو همموو کهس و به همموو ریژهیه ک نا، به لکو همندی خواردن بو کهسانیک حه لان، به لام بو کهسانیکی تر نییه بیخون.

بو نموونه: که سیک شه کره ی هه بیت، ده بیت خوی بگریته وه له هه ندی خواردن، که بو که سانی تر حه لالن، هه روه ها خواردنه کان هه رچه نده حه لالن بین، زیده خواردنیان حه رامه و نابیت زور بخوین، چونکه له نامانجی خواردنه که ده رده چین، خودی نامانجه که سیوودگه یاندنه به جهسته، به زور خواردن، نامانجه که پیچه وانه ده بیت موه و زیان به جهسته مان ده گهیدنیت، یاخود هه ندی خواردن خویان حه لالن، به لام کارلیک و گورانکارییه کیان به سه ردا ده هینریت، که حوکمی حه لالیه که ی ده گورن نورست نمونه ی ساده ش بریتیه له: تری که حه لاله کاتیک عه ره قی لی دروست ده کریت ،حمرام ده بیت.

خواردنی پیخهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) لای ئیمه ستانداره و وه کوالیتی کونتروّل وایه بومان، ئهگهر خواردنی بهو کوالیتی کونتروّل هدا تیپهری، ترسمان لیّی نهبیّت، ئهگهرنا، پیویسته زوّر ورد بیتهوهو، چهند جار له چهند لایهنهوه ئهو خواردنه له فلتهر بدهیت ، همتا لیّی دلنیابیتهوه.

زور گرنگه، ههر خواردنی دهبینن له دهرهوهی ولاتی خومان هاتووه، وور گرنگه، ههر خواردنی دهبینن له دهرهوهی ولاتی خومان هاتوه، وور به وریایی لینکولینهوهی لیبکهن، سهرهتا بزانن، هی چ ولاتینکه؟ نهگهر ولاتانی ناموسلمان بهرههمیان هینابوو، لهبری جاری، دهجار دلنیابهرهوه له حملالیهکهی، چونکه زورجار گوی نادریت به حملال و حمرامیی و، ههر

جۆرە خواردنى لى دەرەوە ھاوردە دەكرىيت، پاشان ئاگادارى پىكھاتــەو بەروارى بەسەرچوونى بە، بزانە بۆ بارى تەندروستىت گونجاوە يان نا؟

واته: همر لهخووه دهست مهبه بن خیواردن و، زور ورد و وریا به له هملبژاردنی خواردنه کانتدا.

نه و خواردنانه ی له مادده ی پلاستیکیدان، تهنانه ت، نه گهر ته نه گهر ته نه گهر ته نه گهر ته نه گهر میونیان کارلیک ده کهن و، به های خوراکی خواردنه که ی ناویان لهناوده به نو و ، ده یگون به و ژه همر، ده یان جوز نهخوشییان لی بهرهم دی، بویه همتا ده توانن گرنگی به ده ن به خواردنه سروشتیی و تازه کان، نه و خواردنانه ی له قوتونه نراون و بهرهه می خومالین.

هدروهها پیویسته شیوازی خواردن له لایهن پیغهمبهری خواوه (صلی الله علیه وسلم) فیر ببین، بو نموونه: دهستی خاوین و خواردن به دانیشتنهوه ناوهینانی خوا، خواردن له بهردهم خوتهوه پهلهنهکردن له خواردندا، زور نهخواردن و، ههتا بکریت به تهنها نان نهخواردن، خواردن به دهستی پراست، سوپاس و ستایشی خوای گهوره لهسهر خواردنهکه، چونکه ههموو ئسمو بهرههمانه بهخششی خوان، هیچ کهسیک نهلیت: نهمهی بهدهستمهیناوه، پهنی مانلووبوونی خوم بووه، بهلکو بهخششی خوایی بهخششه کهدا.

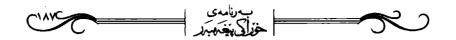
خوای گهوره ده فه در موینت: (لِیَا اَ اَلْکُلُواْمِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتَهُ اَیدِ بِهِم اَفَلاَ یَشْکُرُونَ آن اِس ....تا له میوهی نه و خوایه مخون، که دهسته کانی

ئەوان پەيداى نەكردووه، دە ئايا سوپاسگوزارىي ناكەن؟ ).

هده دهیرودها ده فدموینت: (اَفَرَءَیتُمُ مَا تَعَرُّنُونَ ﴿ اَنْهُمْ اَلْمَعُنُ مُ اَنْهُمُ اَلْهُمُ اَلَّهُ مُ اَلْهُ اللَّهُ اَلَّهُ اَلْهُ اَلْهُ اللَّهُ اللَّالِمُ اللللْمُلْمُ اللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ الللللْمُ اللللْمُولِلْمُ اللللْمُ الللْ

دیاره ده نسین: خسوا سسهوزی ده کسات، جسا کسهوابوو: دانسیش بهزیندووبوونه وه دا بنین، خل ته گهر مانهوی ده یکه ینه یووش و یه لاش).

ئهمرو ده لین: خواردنی فلانه شت باشه، سبهینی ده لین: خرایه، به لام شهوه ی پیغه مبسه (صلی الله علیه وسلم) فهرموویه تی و شه نجامی داوه، حه قیقه تی وهاو ته واوه و گورانی به سهردا نایه ت، چونکه رینمایی له پهروه ردگاره وه وه رگرتووه، به پینی تویژینه وه زانستیه کان، هه تا دوینی چهوری ناژه لیی، به هرکاری زه به و جه لتمو قه له ویی و نه خوشی ده زانرا و، چهوری گیایی گرنگی پیده درا، ئه مرو پیچه و انهی ئه وه باس له وه ده کرینت: چهوری ناژه لیی باشتره له چهوری رووه کیی !



## پيْرسته وشه

به دخوراکی ۲۱۲ , ۶۳, ۹۶ ,

بهرنامه ۱۹۰ ،۱۲۹ ،۱۷۹ ،۱۲۹ ،۱۰۵ ،۱۰۵ ،۹۰ ،۹۰ ،۹۰ ،۹۰ ،۱۹۰ ،۱۹۰

تەندروست ٥٥٠ , ١٣٨ , ١٧٨ , ٤٤, ٤٥ , ٤٦ , ١٣٨ , ١٣

ترۆزى ۱۸۰ ،۱۷۲ ،۱۷۲ ، ۹۹ ، ۹۹

تونزينهوه ۱۸٦, ۱۲۲, ۱۳۳, ۱۵۷, ۱۸۵

تێکوشه ٦٩,

بعرستش ۱٤,

يزيشك ١٦٦ ,١٥٥,

جومگه ٤٤,

حملوا ۱۸۰, ۱۵۹, ۹۰, ۹۰,

, ٦, ٩, ١٠, ١٢, ١٣, ١٧, ١٩, ٢٠, ٢٥, ٢٦, ٢٨, ٣٧, ٣٩, ٤٠, ٤٥, ٥٠, خواردن ,٥٠, ٥٩, ٥٩, ٥٩, ٦٠, ٦٤, ٦٥, ٦٩, ٧٢, ٧٥, ٧٦, ٧٨, ٧٩, ٨٢, ٨٣, ٨٦, ٩١, ٩٢, ١٠١, ١٠٨, ١١١, ١١٩, ١٢١, ١٣٤, ١٣٨, ١٣٩, ١٤٢, ١٦١, ١٦٨, ١٧٤, ١٧٦, ١٨٠, ١٨٢, ١٨٢, ١٨٤, ١٨٥,

خواردنهوه ۲۱, ۶۳, ۵۸, ۲۹, ۷۲, ۹۶, ۹۰, ۱۶۱ , ۹

خواردنی خیرا ۲۰,

خوان ۱۲۱, ۱۸۵ , ۱۲۱

119, 181, 109, 174, 141, 147, 140, 14.

دانەرنىلە ۲۲, ٦٩ ,

رەوشت ١٤,

رۆشنېير ۳۹,

ريِّجيم ١٩٠, ٦٠, ٦٤, ٦٥, ٦٦, ١٥٥, ١٩٠

ريزه ۲۲ ,۷,۲۱ ,

, ٦, ١١, ١٧, ٦٧, ٨٦, ٨٧, ٨٨, ٩٤, ١٠٧, ١٠٨, ١٢٨, ١٥١, ١٥٨, ريّنمايي

١٦٨, ١٨٠, ١٨٦

زهیتون ۱۱۵, ۱۱۱, ۱۱۱۸

زورخوری ۱۳۹ , ۱۹۹ ,

زیدهخوری ۱۹۰ , ٤٠,

زيده رؤيي ۲۹, ۲۰, ۲۵, ۲۸, ۲۱, ۳۳, ۱۳۹

سەرئىشە ۸۷, ۹٤, ۹۸

سەوزە ، ۲۵, ۱۳۸ ، ۲۰ , ۲۰ ,

سیستم ۱۷۱,

شهکره ۲۲, ۹۰, ۱۸۲ ,۱۲۲, ۱۲۸ ,۹۲۱ ,۹۸۲ و ,۳۵

شووتی ۱۸۰ ,۱۷۲ ,۱۷۲ ,

شيريدنجه ۸۲, ۸۷, ۹۸, ۹۹, ۱۱۶, ۱۱۵, ۱۲۷, ۱٤٤, ۱٦٤, ۱۷٦, ۱۸۲

, ۲۲, ٦٩, ۷۲, ۱۲۱, ۱۳۳, ۱۳٤, ۱۳٦, ۱۳۷, ۱۳۸, ۱۳۹, ۱٤١, ١٤٢, گۆشىت

184, 180, 184, 100, 171, 184, 141

ثیتامین ۱۷۲, ۴۲, ۸٤, ۹۲, ۱۱۰, ۱۱۰, ۱۲۲, ۱۳۷, ۱۵۱, ۱۲۲, ۱۷۳ (۲۲, ۱۷۳ ایماری)

عهجوه ۷۷,۷۷, ۹۵,

قەلدر ۱۸۱ ,۵۰, ۵۱, ۲۵, ۲۴, ۱۲۲ ,۵۰ ,۵۰ ,۵۰ ,

قەللەرى ٩٤,

كالدك ١٧٢.

كەمخويىنى ٩٤,

كولدكه ١٤٣,

ماسوولکه ۱۲۱,

ماسى ١٤٩, ١٥٠, ١٥١, ١٥٢, ١٥٣

مرۆشايەتى ٦٨, ١٤, ١٩, ١٣, ١٣,

مریشک ۱۵۲, ۱۵۳, ۱۶۹, ۸

ميوه ۱۹۱ ,۲۳, ۹۰, ۹۹, ۱۷۱, ۱۷۲ , ۲۳, ميو

ميّورُ ١٧٢, ١٧٣, ١٧٤, ١٧٥, ١٨٠, ١٨١

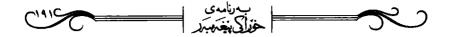
به ۱۱۸ , ۲۸ , ۳۵ , ۱۱۵ , ۱۱۸ , ۱۱۸ , ۱۸۶ ,

174, 188, 101, 138, 183, 181, 183, 190, 191

هـــهنگويين , ۱۸۷, ۱۹۷, ۱۹۷, ۱۹۷, ۱۹۰, ۱۹۰, ۱۹۰, ۱۹۷, ۱۹۷, ۱۹۷, ۲۸, ۲۸, ۲۸, ۲۸, ۲۸, ۲۸, ۲۸, ۲۸, ۲۸

174, 141, 14., 141

ئۆمىگا سرى ١٥٢, ١٥١, ١٥١,



## ناومرۆك

پێشەكى	
	٥.
باسی یهکهم: حیکمهتی بهرنامهی خوّراکی پیّغهمبهر	٩
باسى دووهم: خواردن به بەرنامە	19
باسی سیّههم: زیاده و هوی له خواردندا	۲٥
باسی چوارهم: دەستگرتنەوە لە زیدەخۆرى	٣١
باسی پیّنجهم: پاشماوهی خواردن	27
باسى شەشەم: چارەسەر و خۆپاراستن	٤٣
باسى حەوتەم: قەلەويى	٤٩
باسى ھەشتەم: رێۋەي خواردن	٥٥
باسي نۆيەم: رێجيم كردن	٥٩
باسي دەيەم: پيغهمبهر چي خواردووه؟	٦٧
باسی یانزههم: چۆن و چەندە بخۆین؟	۷٥
باسي دوانزههم: خـــورمـــــا	۸١
تەوەرى يەكەم: خورما و خواردنەكانى ئەمرۆمان	۸١.
تهوهری دووهم: خورما و نهخوشی	۸۵.
باسی سیانزههم: شییسر	41
تەوەرى يەكەم: گرنگى شير	۹١.
تهو ورای دم و هم: شعر و ولی چار وسهر	٩٧.

بدنامدي جناكيني معبد	)
باسى چواردەھەم: زەيتى زەيتوون	
تەوەرى يەكەم: گرنگى زەيتوون	
تهوهری دووهم: زهیتی زهیتوون وهك چارهسهر	
تموهری سینههم: سووده کانی زهیتی زهیتوون	
باسى پانزەھەم: سركە	ب
باسى شانزەھەم: نانى جۆ	ŗ
باسى حەقدەھەم: گۆشت	ŗ
باسى ھەژدەھەم: گۆشتى سوورباسى ھەژدەھەم:	ڔ
اسى نۆزدەھەم: گۆشتى سپى	با
اسی بیستهم: همنگوین ۱۵۸	با
تهوهردی یهکهم: پیکهاته و گرنگی ههنگوین	
تهوهرهی دووهم: همانگوین و نهخوشی	
اسی بیست و یهکهم: میــــــوهو	با
باسی بیست و دووهم: دهرهنجامی بهرنامهی خزراکی پیّغهمبهر	ږ
ناودرۆك	



- پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) به پیپ پیویستی شتی خواردوووو، نمووی زیاده و ناپیویست بووه نمیخوار دووه، همروهها شتیکی خوار دووه، که به لهش بیویست بووه، نەوەك مەسەلەكە، تەنھا خەز و چېژ بېت، واتە: ھەرچىپەكە خواردووە، بېوپستە حەستە بووە.
- پیغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) گرنگی به همندی خواردن داوه، که ناسان بهردهست دەكەون و، زۇرترين سوود و زياترين وزە دەبەخشن بەلەش، وەك:( خورما، حەلوا، هەنگوپن، شپر، سركە)، ئەمانە زۆرىمى يېكھاتە پېوپستەكانى لەشيان تېدايە، باشان همندی خواردنی تری خواردووه، که تمواوکمر بون بؤ ئممانی، ومك: (شووتی، ترؤزی، شەرىمتى مىوژ).
- خواردنهكانى ينفهمبهر (صلى الله عليه وسلم)، ماددهى ريشال، بان فايبمريان زؤر بووه، واته: ریشالیم بون، بهمه مروّق پاریزر او دوبیت له کوّلوّن، همرووها.
- خواردنهكانى پيغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، ماددەي ريشال، بان فاببەريان زور بووه، واته: ریشالیم بون، بهمه مروف پاریزراو دوبیت له کولون، همرومها بهدوور دوبیت له بەرزى كۇلىسترۇل و بەردى زراو و چەندىن نەخۇشى دى.
- خواردنهكانى پيغهمبهر (صلى الله عليه وسلم)، ومك خوباراستن له نهخوشسه دريژخاپەنەكان خوراون، بۇ نموونە: پېشوەختە خۇپاراستن بووە لە شەكرە و پەستانى خوین و شیریهنچه و، دەركەوتنى پیریى و سستى جەستى مرۇڤ، بۇپە پېغەمىمر (صلى الله عليه وسلم)، همتا ومفاتہ كرد، رونگہ پيريہ پيوه ديار نمبوو!
- خواردنه، پیغەمبەر (صلى الله علیه وسلم) هاوسەنگ بووه، خووی نەداوەتە يەك جۆر خواردن و، خوی له همندی خواردنی تر بیبهش بکات، خملکانی همن، بهبیانووی جَوْر اوجَوْر ، حُوْيان له همندي بمخشش بيبمش دەكەن، كەسانىي همن دەلىن: ئىمە رووەك خۆرىن و گۆشت ناخۇين، كەسانى، ھەن، زياتر خوويان داوەتە گۆشت، بەلأم ئىمە خوو دەدەپنە بەرنامەكەي پېغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، كه بېبەش نەبوونە لە هەمەجەشنەي بەر ھەمە جەلألەكان.

☑ 🔞 🕝 /TafseerOffice

نوسينگمي تمفسير

بۇ بلاوكر دنەوە هەولىر - شەقامى . امەترى تەنىشت منارەي جۇنى

> +964 750 818 08 66 www.al-tafseer.com tafseeroffice@yahoo.com





