

ساختمیا ٿے ب ڪیچھٗ پیشہ

ریبہ رہک ٻو روپیگرتنا ساختم

ب عدنان صالح ناکرہ یت



ساخلمىي

دەھىيغا رەممەزانىا پىرۋىزدا

رېبەرەك بۇ روزىگر تنا ساخلم

د. عدنان صالح ئاڭرەيى



ناھنٽ پهروڪت: ساخلمیا ته دھدیقا رەمەزانا پیرۆزدا

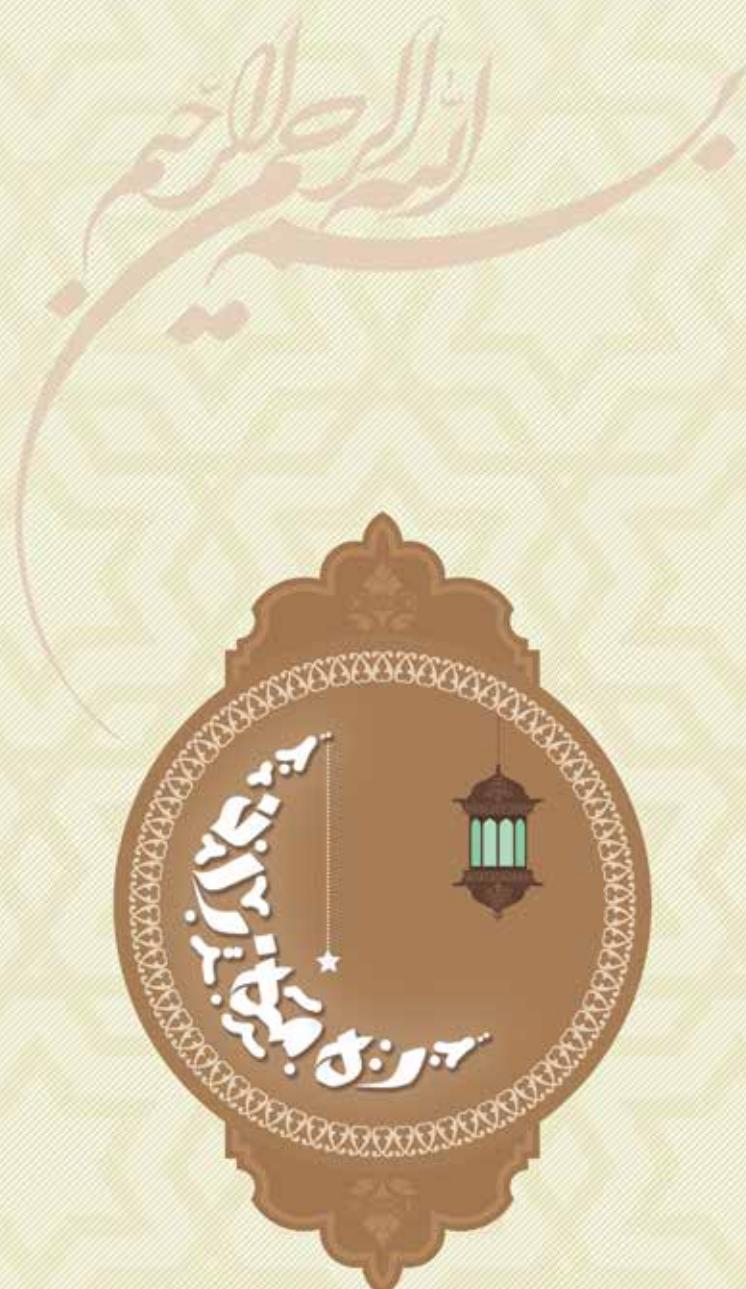
نھیسمر: د.عەدنان صالح ئاگرەیى

پىداچوونا زمانى: ھىرش كەمال رىكانى

دېزاین: فەرسەت زوبىر [fersetz](#)

زمارا سپاردنى:

ماھى ئاپتى ھپاراستىنە بۇ نھیسمرى ©



رۆژیگرتن د هەیشا رەمەزانا پیرۆزدا دھىتە ھەزماრتن وەك ستوينا سىيى
يا ئايىنى پيرۆزى ئىسلامى وپتريا مۇسلمانان پىيگىرىنى پىىدكەن وەك ئەرك
ورىكەك بۇ نىزىكىبۇون وېدەستقەئىنانا را زەمەندىبىا خودايى مەزن.

دەن ھەيقىيىدا ھندەك ئالۆزى وئارىشىئىن ساخلەمىيىن زۆر جاران دىاردېن ژبەر

گەلەك ھۆكاران:

- دەمىن درىز بىن رۆژىگرتنى ب تايىبەتى د وەرزى ھافىنى دا.
- تىھنېبۇون وەشكىبۇون نەخاسىمە د رۆژانىن كەش وھەوايىن گەرم دا.
- دابېان ژ وان كەرسەتىن ئىدىمانى چىدكەن وەك چايى وجگارا
- نەرىتىن شاش يىن خوارنى وقەخانى ب تايىبەتى لەدەمىن فتارى.
- تىكچوونا نفستنى.

لەوما ئەف پەرتۇوکا بچویك پىنگاۋەكە بۇ پەر ئاگاھبۇونى ژ وان ئارىشان
وچەوانىا خودویرئىخستنى وچارەسەرىي بكارئىنانا رىكىن سرۇشتى،
ھەرچەندە دەمىن تو ۋىن پەرتۇوکى دخوينى دى گەلەك خالىن دووبارەكىرى
بىنى د رېنمايان دا بۇ ئارىشىئىن ساخلەمىيىن جودا جودا دا چونكى ھەمان
ئەگەر دىنە ھۆكارىن درۆستبۇونا ئارىشىئىن جۇدا جۇدا يىن رۆژىگرتنى.

ھەروەسا من كورتىيەك دىاركىريه سەبارەت مفایيەن ساخلەمىيىن رۆژىگرتنى
(ئەگەر بشىۋاھكى دروست بھىتە گرتىن) وداکو دراستگۆبىن من ئامازە ب
زىانىن وى ژى دايە (بىنگومان ھەر تىشەكى خودى لىسەر بەندەيىن خو فەر

وپېيدې کرین مفادرن، ومهاره ما مه ل ۋېرى ب زيانان ئەوه کو ھندەك
 ڪاودان ورھۇشان دا رۆزىگرتەن دېبىتە مەترىسى لىسەر ساخلەمى ۋەيانا مەرۋەقى
 ،کو دوى دەمى دا ڙى خودى دەستویرىا رۆزى نەگرتەنی يېن دايىنە وان
 كەسان، كو ئەفەمۈزى پېيدې بابەت وشەرۇقىن فىقەھى يە، يامە بەس لايەنی
 ساخلەمىي يە وەك بىسپورىيامە، وفېقەزانى ڙى گىرەدای زانايىن زايىنى يە).
 دىسان مە بەحسى رولى رۆزىگرتەنی كريھ ل جەم وان نەساخىن كو
 نەخوشىيەن درېئەخايىھەن ھەين مينا زەختى وشەكى و نەساخىيەن دلى
 وگۇلچىسقا وووو....ھەن
 ب ھېقىيا مفا وەرگرتەن ژۇن پەرتۇوکى ورۆزىگرتەنەكە ساخلەم بۇ ھەمە
 دخازىم، و خودى مەزىن ھەمى رۆزى وكارو چاكىيەن مە بۇ رازەمەندىيە خو
 ب ھېزمىرىت.

برايىن ھەدود:

د. عدنان صالح ئاڭىرىمى

رەمەزانى 1437 مىشەختى 2016 زايىنى



”ب ھېقىيا مفا وەرگرتەن ژۇن پەرتۇوکى ورۆزىگرتەنەكە ساخلەم“

شہرِ رمضان
اللہ کا مہینہ
فی ذی القعڈہ



بەش٣ ئىكەن

دەقى بەشى دا، ھندەك بابەتىن ھەممە جۆر دئ بە حىسەكەين:

1. گۆھرپىنەن فەسلەجى د لەشى رۆژىگرى دا.
2. مفایىن ساخلەمىيىن رۆژىگرتنى.
3. زيانىن ساخلەمىيىن رۆژىگرتنى.
4. خوارنىن دۆست و خوارنىن نەيار بۇ رۆژىگرى.

گوھرینین فەسلەجى لەھەت رۇزىت دا

ئەو گوھرینین دلهشى مەرۆڤى رۇزىگەدا پۇوېدەن دەپىنەتە لىھەر درېزەھىا دەمئى رۇزىگەرنى.

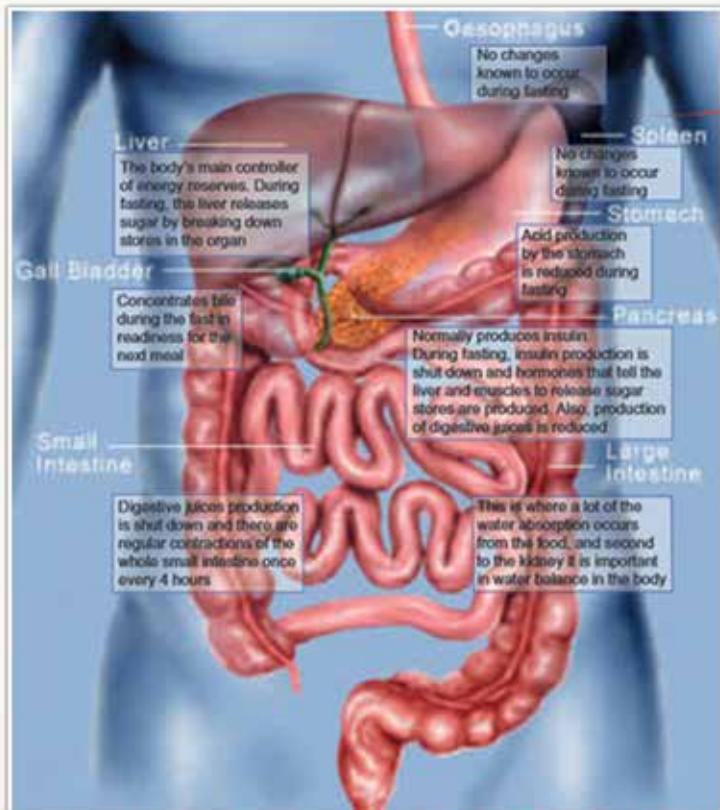
بىشىوهكى پېراكتىكى لەش دەكەفىتە بوارى رۇزىگەرنى دا پاشتى بۇرىنى 8 دەمئەمەرە
ژۇيماھىك جەمئى خوارنى، ل وى دەمئى كۆ روېقىك دوماھىيى ب پېرسا
مېزتىنا پىكھاتىن خوارنى دەپىنەتەن، د رەوشى ئاسايى دا، ژىددەرە سەرەكىن
بەخشىنا ھېزى ب لەشى گلوكۇزە كۆ دەپىتە عمباركەرن د مېلاك و ماسۇلەكان دا.

ل دەمئى رۇزىگەرنى ل دەسپېتىكى گلوكۇز دەپىتە بكارئىنەن بۇ بەخشىنا
ھېزى لى ل دۇيماھىكى دەمئى رۇزى چەورى ئانكۇ دوھناتى دېپىتە ژىددەرە
گىنگ، وېتنى د حالەتىن بىرسىبۇونا دومەرىيەر لەش دى دەستەھافىتە سووتىنا
پرۇتىنىن وەك ئەقلا پۇوېدەت ل حالەتىن بىرساتىن ئانكۇ (مەجاعى)، وئەق
جورە رۇزىگەرنە نە ياساھلەمە وبخوشحالى قە د ئايىنى ئىسلامى دا
نەھاتىيە دانپىيدانكەرن، چونكى ئەق پرۇتىنىن ژ ماسۇلەكان دەپىتە وەرگەرن
و سووتىن و لەش بىن لازىدەپىت و بىن ھېزىدەپىت.

لى چونكى رۇزىگەرتىن ئىسلامى دەستپىدەكت ژ ئەلندى (سەحارى) حەتا
رۇزئاڭابۇونى، دەلىقە دەپىتە دان كۆ ھېزى مەرۆڤى بىزقەرىتەقە ل دەمەن
رۇزى شەكەندىنى، وېتنى شەكەر و چەورى دەپىتە بكارئىنەن وەك ژىددەرە و وزا
لەشى دەگەل پاراستىن ماسۇلەكان، لەوما دېپىتە ئەگەر ئاتەخوارا

چهوريا لهشى وكتيمبوونا سنهنگا لهشى وھەرودسا ھاتنه خوارا فشارا خويينى وكونتrolكرنا پىئا شەكرى دخويينى دا. وپشتى چەند روزەكان ھندهك جورە ھورمۇن دھىئنە پىئتن ب تايىبەتى ئىندۇرفيين كو دېبىتە ئەگەرى ھەستكىرنا مروقى ب كەيەخوشىيەن ولهش ساخىيەن.

ھەرودسا گۈلچىسەك رادىن بكارى راگرتنا ئافى خوهىين لهشى نەخاسىمە سوديوم وپوتاسيومى لەدمى رۆزىگەرنى لەوما دەستئافا زراف (مېزكىرن) كىمدىبىت ژبۇي پاراستنا لهشى ژ ھشكىبۇونى (جفاف).



”لەش دىكەفيتە بوارىت رۆزىگەرنى دا پېشىپ بۇرينى 8 دەمۇمىزىرا ژدۇيمەھىلە خوارىن“

مفاتین ساخله میں روژی گرتنے



بى گۆمان روزىگىرن سوودىمەندە بى ساخلەميا مەرۆڤى، وەك پىغەمبەرى خۆشتىقى (بىرەنچى) دېئىزىت (صوموا تصحوا) ئانكى بى رۇزىبىن دا دساخلمىن. ئەقە هندەك ژ مفایىەن رۆزىگىرتىنى نە بى ساخلەميا تە كۆ ژلايىن زانسىتى پزىشىكى فە دان پىتىاپە:

- رۆزیگرتن دەرھەۋەكە بۇگوھەرینا خانەيىن لەشى: گەلەك فەكولىينا ئاشكرا كريه كو راگرتنا خوارنى بۇ ماوهەكى كورت دېيىتە سەدەمى نويبونەقى خانەيىن لەشى ب گشتى ويىن سىستەمەن دەمارى ب تايىبەتى، ئەقە ژى دەلىقەكا باش تەرخاندكەتن بۇ لەشى كو ژ خانەيىن كەفن ھورتال بېيت و خانەيىن نوى بەھىئە جەھى وان.
 - بلندبۇونا ناستىت بەرگریا لەشى (نانكۇ مەناعە): چونكى هاتىيە دېتن كو رۆزىگرتن دېيىتە نەگەرئ نويبونەقى خېرۆكىين سېبىيەن خوبىنى (كۇ دەينە نىاسىين ب خانىن سىستەمەن بەرگرىي) ولاپىدا خروكىين كەفن، وەھەرھوھىسا درۆستكىندا پەرۇتىنەن مەناعە (Immuno-globulines) پېنج جاران زىاتر دەھىنە چىكىرن ژلایىن مىتلاكى فە د دەمى رۆزىگرتنى دا.

- **لابنا ژههرين لهش (detoxification):** پروسا دويرئيختنا بهرمایکین کيمياويين لهشى بەردەوام رووىدەت د ناف لهشى مروقى دا، ئەۋىزى ب رىكا گەلەك ئەندامان وەك مىلاكى وگولچىسقا وقولونى وسىها وبىستى ورژىنەن لىمفاوى بەلى ب تايىبەتى ل دەمىن روزىگەتنى ئەف پرۇسە بەيىزتر دەھېت چونكى لەش پەر چەورىيى بكاردەھىنەت وەك ژىدەرى ھىزى، ود ئەنجامدا تىرىشىن چەورىيىن بەرمایكىن کيمياوى د لهشى دا ناھىلەن.
- **زىدەبۇونا ناستى شىانىن مىشكى (ھوشيارى، بىرگەن، ھزرتىزىت):** چونكى ھنافىت مروقى يى دېھىنەقەدانى دا زۆربەي وى خوينا ھنافا بۇ مەزىتى مروقى دەجىت ودىئەنجامدا شىانىت مەزىتى مروقى بەيىزدەمەن، لەورا ئەم دېيىنەن پاشى تىرىخارنى سەرى مروقى گران دېيت وتمەركىز ئانكى ھزرتىزىت لواز دېيت و خەوا مروقى دەھىت چونكى بەھرا پەر خوين يا بۇھنافا دەجىت.
- **تىڭەنەبۇونىت ژى مەفایىن خۇھەنە:** كۆ ھۆرمونەك بناقى ADH دەھىتە درۆستكەن دەمىن مروقى تىھنى دېيت كۆ كارى وى ئەوه ئاھا لهشى زىندانى بىھەت وكارى دووپى زىدەكىندا ژىراتىتى وشىانىت فىرىبۇونى وكاراکىندا بىرداڭىن (ذاكەرە).
- **كۆنەلەكىندا ڑىزا شەكرىت وچەورىيىن خوينىت وھەرودسا فشاراخوينى** (ئەگەر نەريتىن خەلەت يىن فتارەكىنى بەينە دويرئيختىن).

”پىغەمبەر (ﷺ) دېلىزىت (صۈمۈوا تىپۇوا) ئانكى ب ىۋەزىبىن دا دساخلىم بىن“

زیانین روزیگرتى



ب رۇھنى دېئىم كو رۆزىگرتىن ھندهك زيان ھنه دەمىن ۋەفتارىن خەلەت يىن رۆزىبۇون وفتارىرنى پەيدا بىن، ئەھىپ جۆرە زيانە ب تايىبەتى بەرچاپ دېن ل دەف ھندهك تۆخمان وەك دانعەمran وزاروکان وئافرەتتىن دووگىيان يان شىردىر وھەرودسا وان كەسىن نەخوشىيەن درىېزخايەن ھەى وەك شەكىرى ونەساخىيەن دلى.

ئەھىپ ھندهك زيان:

1- ھشکبۇون نانكو (جفافا):

چونكى ل دەمىن رۆزى لەش بەردەوام ئاپ و خوھى ژەمىستىدت ب ۋىكا ھەناسىن و خوھەدانى و مىزكىرنى دا ب تايىبەتى ھەكە مەرۆف باش نەھىتە تىھنەدان بەرى رۆزىگرتىن، ل كەش وھەوايى گەرم، وەستىيانا زىيەد وكاركىن دىگەرمىن دا يان ڙى ھەكە گۈلچىسەك نكارن پرۇسا ژەستىدانا ئاپى خوھىيەن لەشى راگرىت.

2- نارىشىن ھەرسكىرنى:

بەرسوژى وزك بەلبۇون ودرۆستىبۇونا غازاتا وقەبزى وئىشانا گەددى دەشەنە دەيدىغا رەمەزانى دا، ئەھىپ ڙى دىزقىرىتەھىپ دېتىريا حالەتىان دا بۇ ۋەفتارىن خەلەت وەك نىفستن لىسەر زكەكى تىر ئىكىسەر پاشىقىن، كىم فەخوارنا ئاپى،

زىدەخوارنا شريناهيا خوارنين تىز و ترшиئ و فەخوارنين غازى و شەربەتىن دەستكىرد و كەرسەتىن كافايىن تىدا، و تۈزىكىرنا زىكى ل دەمنى فتاركىنى، گىروكىرنا چوونا توالىتىن، كىمخوارنا پىشالان، و نەبۈونا بىزاقا لەشى.

3- سەرئىشان:

كۇ هوکارىن وى گەلەكىن، ل دەمىن چۈزى چىدىبىت ژېھر راگرتىنە خارنا چاين بىتىن، راگرتىنە جىڭاركىشانى، ھىكىبۈونى تىكچۈونا نىستىنە يىان ژى ژېھر كىمبۈونا رېزرا شەكىرى د خوبىنى دا. ولدەمىن شەقىن دېتىريا حالەتان دا دىزفريتەفە بۇ زىدە خوارنى و پېرگىرنا ھنافا ژ خوارنى.

4- ئارىشىن دەرۈونى:

ب تايىبەتى تۆرەبۈون و نەمانا حەزا شولى و زوى وەستىيانى، و نەگەرىن زىدەبۈونا فشارىن دەرۇنى درەمەزانى دا دىزفريتەفە بۇ ھىكىبۈونى و بىرسىبۈونى و كىم نىستىنە و راگرتىنە كافايىن و جىڭاركىشانى.

5- قەلمۇن:

پىدىفىيە مەرۆف د رەمەزانى دا لاوازبىت چونكى ل جىياتى سىن دەمەن خوارنى دكەتە دوو دەم بىلەن بەرۇقازى قىن چەندى و بىمەخابنى قە سەنگا گەلەك كەسان زىدە دېت دېقىن ھەيقىن دا، ژېھر زىدە خوارنى ل دەمنى فتارى، خوارنىن بىر كالورى و دەك خوارنىن چەمۇر و گۆشت و شريناهيا، و ھەر دەم ژېھر كىمبۈونا بىزاقا لەشى و نەمانا وەرزشى وزىدە نىستىنە لەدەنەك رۆزىگەن.

6- ناللۇزبۈونا بوارت ساڭلەمېت ھندەك نەساختىن نەخۇشىيىن دۇمۇرىيىن دەيىن:

بۇ نموونە نەساختىن شەكىرەت دېت رۆزىگەن بىبىتە ئەگەر ئەكونتەن لەكىن رېزرا شەكىرى (يىان زۆر بلندبىبىت يىان زىدە بەھىتەخوار)، نەساختىن دلى چىدىبىت دووچارى جەلتى دلى يىان مىشىكى بىن، ... وەتىد.

لەورا يى باش ئەھە جورە نەساخە ب رۆزى نەبىن.

”رۆزىگەننىت ھندەك زىيان ھەنە دەمەت ەفتارىنە خەلەت يىن رۆزبۈون و فتاركىرنىت پەيدادىن“

خوارنین دوست و خوارنین نهیار بې روزىگىرى



هەيڭا رەمەزانا پىرۇز دەرفەتكە بوباشتىركىنە ساخلەمىيەن بەلىن ھەكە پىنمايىتىن ساخلەمى نەھىئە جىبەجىتكەن چىدبىت كارتىكىن يا بەرۋەۋاژى بىتن، وئەقىا بىرىارى دەدت ئايە رەمەزان دى ساخلەمىيە باشتىركەت يان خراپىتر نەك رۆزىگىرنە بخود بەلكو ئەو خوارنین دەھىنە بكارئىنان ل دەمىن نەرۋەزىن.

ھىندهك خوارن يېتىن ھاتىنە نىاسىن وەك ھارىكاريىن باش دوستىن بۇ رۆزىگىرى نەخاسىمە د رۆزىن درېئىز دا ول وەرزى گەرمىن دا، يا گىرنگە كو خوارنا مەروقى گەلەك يا جىاواز نەبىتن ژ رۆزانىن دىكە، دەقىت ھەمى تۆخمىن خوارنى تىدا ھەبن ھەرودەك ل وېنى خوارى دىاربوبىھ، وې تايىبەتى سەۋەزەوات، فېلىقى كاربوبەيدرات، بېرۇتىن، چەورى وشىرەمەن.

1- سەۋەزەوات: ب تايىبەتى نەويىن زەنگىن ب ئاڭىن وئاسىنى وقىتامىندا وەك خىارى، تەماتى، خەسىن ھەلپلا شرىن، گىزىر، كەلەمى، كەرەفس، بەقل، كودى، ... هەتىد. كو ھىندهك ژىدەرىن پزىشىكى دېئىن دەقىت نىڭا خوارنا مەرۋەزى پىكەتى بىت ژ ۋان سەۋەزەواتا.

2- فیلکا: دیسان فیقى ئى ب هەمى جۇران قە يېت دزمىگىن ب ئاھى ورىشالان و تۈزى ۋىتامىن و كانزايىتىن ب مفانە، هەرچەندە دېيت زىندرەوى دخوارنا وى دا نەھىتەكىن چونكى رېزا شەكى د فىقى دا يَا زورە، بۇ نەۋەتە شەفتى، گىندور، كىوي، پىرتەقال سىيىش، حولىك، گىلاس، مېزمۇھ، خوخ، تىرى، قەسپ، ھېزىر.. هەندى.

3- كاربۇھېدرااتىن نالۇز: كو ھىدى ھىدى و وزى دېھخىن ب لەشى ل دەمزمىرىتىن رۆزىگىرنى دا، و كاربۇھېدرااتىن نالۇز دەشەنە دناف دانەوېلا ئانكى دەنکا توۋقان دا و دك گەنمى تەواو، جەھى شۇفان، بىرنجى نەسپىكىرى، ماش، سافار، ئارى سەنى، نىسک، باقلەك و دانقوتى.

4- چەورىيىن باش: ئەقىن دناف ماسىيەن و پىتىرا خوارنىن دەرىايى دا هەنى، هەرودسا د زەتىن و چەورىيا زەيتىنا هەنى و دىسان د چەرەزاتا دا ھەپە نەخاسە كىز، باھىف، و فستەق. و ئەف چەورىيە ژىلى وى ھندى كو ژىندرەكى باشنى بولۇشى رۆزىگىرى.

5- پىرۇتىن: مىنا گۇشتى سوور و مرىشكى و ماسىيەن و باقلەمەنە (فاسولى، باقلەك، نۇوك)، شىرەمەنە (ماست، پەنیر، شىر) و سېپىلەكەنلىكى.

لى ھندەك خوارن ھەنە دنەيارن و نەدباشن بولۇشى رۆزىگىرى:

1- خوارنىن زىدە ھاتىنە سووركىن ئانكى گەلەك ھاتىنە قەلاندىن

2- خوارنىن گەلەك چەور: پاتىنەن قەلاندى بىجانەرەش و تەماتىنەن قەلاندى، لەقىن تىرى مايونىز، گوشتنىن تىرى چەورى، فىنگەر، ... هەندى.

3- كاربۇھېدرااتىن سادە: و دك پىكھاتىن ئارى سەپ، بىرنجى سېپى، شەكە و شەرىناھى، شەربەتىن دەستكىرد. چونكى ئەف جورە كاربۇھېدرااتە زوی دەتىنە مىزىتن و كارتىكىرنا وان بولۇشى گەلەك ناكىشىت، و ھەرودسا دېيتە ئەگەرلى لاوازبۇونا بىراقا روېشىكەن و قەبزىي.

4- قەخارنىن گازى ب هەمى جوران قە.

5- كەرسەتىن كافايىتىن : چایا رەش، قەھوھ، نىسکافى، كەپوچىنۇ.

6- تورۇشى و مەخەلەرا سوپر و زەيتۈننەن سوپر كو ھەستا تىيەناتىنە زىدەدكەن.

”ھەيغا رەممەزانا بىرۇز دەرەھەتكە بوباشتىكىن ساخلىمەيت“



بەشٽ دەوپىت

ئەمەنچىد

ل ۋى بەشى دى ئاماژە ب وان ئارىشىن ساخلەمى كەين كۆ دەمشەنە د ھەيّقا رەمەزانى پىرۆز دا وكا دى چەوا مروف سەرەددەرىن دەگەل كەت:

1. ئارىشا تىھىنېۋىنى.
2. ئارىشا بىرسىبۇنى.
3. ئارىشا ئىشانان مەعىدەى.
4. ئارىشا غازاتىن زكى.
5. ئارىشا بىھىزىي وگىزبۇنى.
6. ئارىشا سەر ئىشانى.
7. ئارىشا بىھەنا نەخوش يا دەقى.
8. ئارىشا قەبزىي.
9. ئارىشا قەلەوىي.
10. ئارىشا بەرسۇزىي.
11. ئارىشا تىكچۈونا نىقىستىنى.

ئاريشا تىّمنىبۇنىڭ



ئىك ژ ئارىشىن ھەرە مەزن يېن رۆزىگىرنى د ھەيغا رەمەزانا پېرۋىزدا تىيەنەبۇونە وب تايىبەتى ل ۋان سالان كۆ رەمەزان كەتىيە دنالا گەرما ھافىنى دا ئەقە ھەندەك رېتىمايى نە بۇ كىمكىرنا قى ئارىشى:

• خۇ بىارىزە ژ وان خوارنىن ھەستا تىيەناتىيى زىدەتىر دىكەن وب تايىبەتى دەمىن پاشىقىن وەك تورشى وخارنىن تىز ودۇوار وھەرە وسا خوارنىن سوپىر (ھندى بشىنى خوپىن بكارنەئىنە ول جىاتىنى وئى ليمۇپىن بكاربىنە ب تايىبەتى بۇ زەلاتا).

• خۇ دوپەرىيىخە ژ شەربەتىن دەستىكىد چونكى رېزەكە زۇر يَا شەكىرى تىدایە وتىيەناتىيى زىدەدكەت (ل شوپىنا وان شەربەتىن سرۇشتى بكاربىنە) وھەرە وسا خودوپەرىيىخە ژ ۋەخارنىن غازى وگەلەك خوارنا شەرىنەھىا دەمىن فتارى.

• ۋەخارنا ئافى دەم بۇ دەمىن ب شىوهكى كىم و بەرددەوام دنالىقەرا فتارى و دەملى سەخارى، لىن نەرىتىن ۋەخارنا ئافەكە زۇر پېشى مەلا بانگدانى يَا خەلەتە وچ مفای

ناگههینته ته بؤ تىهنشكىاندىن، هەروەسا فەخارنا ئافا بەستى (جهەدى) ب تايىبەتى دەمىن فتارى يازىانبه خشە چونكى دەمارىن خوينى ل دىوارى گەدەتەسکىكەت وناھىلىت خوارن بھىتە مىزتن وەرسکرن.

• ھەولىبەدە وان خارنا بخۆى كۆ يېت زەنگىن ب ئافىن وفايىبەرەن ب تايىبەتى سەوزەواتى (وەك خىار، خەس، ھەلپلا شرین، تەر، كەرەفس، تەماتە، گىزەر) وەنېقى (وەك شفتى، گىندور، تىرى، پەرتەقال، ھولىك، ھەرماولە، تىشەمبى، گىلاس) نەھ جۆرە خوارنە گەلەك دەمینن دناف ھنافان دا.

• كىيم فەخارنا كافايىنى وەك قەھەوە ونسكافە وچايا رەش ب تايىبەتى لەدەمىن پاشىقىن چونكى مىزكىرنى زىدەدەكەن ودئەنجامدا كىمبۇونا ئافا لەشى وەشكىبوونى (جەفاف) ئالولۇزىر دەكەن. ودى شىي ل جياتى چايا رەش، چايا كەسەك بكاربىنى كو ھەستا تىيەناتىيەن كىمەت دەكەت.

• خۆ ژ ماندىبۇونا زىدە و وەرزشىن توند ومانەقىن ل بەر تىشكا حتافى دویربىيغە (ھندى بشىي).

• رۆزانە سەرئ خۆ ب ئافا تەزى بشو ئەقەھەزى دى لەشى تە فىنكتىركەت ودەمارىن خوينى يېن بېستى تەسکىكەت ودئەنجامدا ناھىلىت ئاف ژ لەشى تە دەركەفەيتىن.

”خۆ بىارىزە ژ وان خوارنىن ھەستا تىيەناتىيەت زىدەت دەكەن و ب تايىبەتى دەھەت پاشىقىت“



- ديسان برسىبۇون ئاريشەكە نەخاسىمە د رۆزىين درېزىيەن رەمەزانى دا و ب تايىبەتى ل رۆزى نەدىسىپىك، وزبۇي زالبۇون لىسەر ۋىن گرفتىن قان پىنگافا بىدە بەر:
- ژ خولا ھەستىيارا برسىبۇنى يىن ھايدار بە: پشتى بورىنىا 4 دەمزمىرالا ڏ دىماھىك دەمن خوارنى گەددىيەن مەرۋىسى ۋالابىتىت وھەستا برسىن دەستپىدىكەت (نە ژبەر پىندىفيا لەشى بۇ خوارنى بەلکۆ ژبەر راھاتنا گەددى كۆ خارنەكادى دەقىتلىدۇيىدا بەھىت!) و ب تايىبەتى رۆزىيگر ھەستىپىدىكەت بەرلى نىيەرپە، لى پشتى ھنگى ب ساناهىتىر لىنەھىت ورۇز ل دويىش رۆزى نەھەن ھەستە كىمترىدىت. و خولا دووپۇيى يَا برسىن سەرھەلدىت پشتى بورىنىا 18 دەمزمىرالا ڏ دىماھىك دەم كۆ ھەستا برسىن دگەھەيتە گۆپىتكىن و حەمزا رۆزىكەنلىنى دېبىتە راستى (نەخاسىمە بۇ وان كەسىن پاشىقىن نەخۆن)، لەوما دەمن پاشىقىن يىن گرنگە وەندى بشىئى گىرۇبکەي باشە.
 - ل دەمن پاشىقىن ب تايىبەتى مەعىىدەي گەلەك تەرى نەكە ب خوارنى يان ناڭىن چونكى دېبىتە نەگەرئ راکىشانى گەددى و مەزىبۇونا قى ئەندامى و پشتى ۋالابۇونى زۇيىتىر رۆزىيگر دى ھەست ب برسىبۇونى كەتن نەھەزى بەرۋەڭاچى وى ھزرا بەرەبەلاقە كۆ چەند خوارنى پىتى بخوى دى پىتى خۇرماڭىر بى ل دەمن رۆزىيگەتنى، لەورا دېتىزىن مام ناوهند بخۇ.

- خوارنین زهنگین ب پروتین و چهوریتین باش و کاربوهیدراتین نالووز بکاربینه: کو ھیدیتر دھینه میزتن د رویفیکان دا وکالوریتین وان زیاترن و پتر بھرنگاریا برسن دکھن، ودک گوشتی بى چهوری و مریشک و ماسی و سپیلکا ھیلکن و شیردهمنی و شوفان و باقلک و فاسولی و نوونک و گویز و باهیف و نانی پرش و هندھک جوئین فیقی ودک هژیرو قهسمپ و موز و تری و سیفنا.
- خو ڙ خوارنین تزی شهکر و خوارنین سویر و تیز (دزوار) دویربیخه کو ھمستا برسن زیده دکھن، همروه سا خوارنین ھلاندی وزیده ڦخوارنا کھرستین کافایینی (نه خاسمه قهھوہ).
- بنفه ب نفستنه کا باش و کویر: لى دفیت بزانی کو زیده نفستن و کیم نفستن نه دباشن، ویا هاتیه دیتن کو نفستنا 7 دھمزمیرا ھستا برسن کیمتر دکھت
- دھمی ھستا برسن پهیدابیت خو ٻکارین دیتر ڦه مژویل بکه بؤ نمونه ٿاره زویین تو ھمزی دکھی و ریفه چوون و وهرزشین سفك کو ھاتیه دیتن ٺهڻ کاره هستیارا برسن ناهیلن به رو ڦاڙی وی باودرا شاش کو دگوت نابیت بچیه ڙدھر ڦاکو ماندینه بی و به رگریا رؤزیگر تني بگری!!
- هندھک رینمایین نوی کو دویماهیک لیکولینا دیارکرینه بؤ بھرنگاریا برسیبونی :

- ههنا سه دانا هیدی و کویر (التنفس العميق).
- روینشتینن هزر تیدا کرنی (جلسات التأمل).
- گوھداریکرنا میوزیکا نهرم و هیدی (به رو ڦاڙی میوزیکا روک ٿانکو صاحب کو ھستیارا برسن زیده دکھت).
- ٻه نگی شین ڦی ھستن کیم دکھت (به رو ڦاڙی ٻه نگی زهر و سوور کو ھستا برسیبونی نالوز تر دکھن).
- سه حکرنا وینین خوارنی یان بھرنامیں چینکرنا خوارن ان رؤزیگر دی هست ب تیر بونی که تن نه ک ب برسن (وکه یا به ره لاف ٺهڻ هزره!!).

”خوارنین زهنگین ب پروتین و چهوریتین باش و کاربوهیدراتین نالووز بکاربینه“



ئىشانا گەدەي ب دوو شىوازا مەرۆقى دىگرىت د ھەيغا رەمەزانى دا، يا ئىكىن ئىشانىن بىرسىن ل دەمىن رۆزىگىرنى، وىبا دووپىن پشتى فتارى نەخاسىمە دەمىن مەرۆف خوارنەكە زىدە دخوت، بلەز بخوت، پشتى خوارنى ئىكىسەر بىنفيتن، يان خوارنىن زەنگىن ب دوھناتىن و تىرىشىا بكاربىنەتن، ھەر دەستىن كاھايىن تىدا و شەربەتىن دەستكىرد ژ نەگەرەن دىكەيە.

وب ۋان رېكا دى شىئ خو ژقىن ئارىشىن بىارېزى يان ژى كىمكەى:

- پويىتەدانەكە پىر ب پاقزىن ژېھرگۇ ھۆكاري سەردىكىيەن قەرەن بەكتىريايىكە بناقى **Helicobacter pylori** كۆ دەيتە فەگۇھاستن ب رېكا پىساتىن و خوارن و قەخارنى.

- راگرتىنامى: جىڭاركىشانى: جىڭارە فاكتەرەكىن ھەر دەرسىدارە ژبۇ زىدەبۈونا تىرىشىن گەدەي و تىكىدانا دىوارى وى.

• نه کارئینانا درمائین زیانبه خش ب گهدهی ب تایبەتى حەبىن تەناکرنا ئىشىن (مسكن) وەك بروفيين وفولتارين وئەسپرىنهەندى.

• خۇ پاراستن وزوی چارەسەرکرنا فشارىن دەرۋونى (ترس و خەم و عىجزى و.....هەندى).

• كىمكىرنا خوارن وفە خارنىن زيانى دگەھىنە گەدەي وەك خارنىن چەور وفە لاندى و شرىناھيا، ھەرودسا زىدەقە خارنا كافايىنىن (چایا رەش و قەھەوە و نىسکافى) و شەرەبەتىن دەستكىرد وفە خارنىن غازى.

• خوارنىن ھىدى بخو وب ھشىيارى (بەرامبەر تەلەفۇزىونى نەخۇ) وباش بجوى ولسەر ز كى تىر ئىكسەر نەنۋە نەخاسىمە پشتى پاشىقى، وجه مەتىن خوارنىن دنافىبەرا شىقىن و پاشىقىن بلا پەtribن بەلى بىرە وئى كىمترېتىن كىمخورى بەردىوام خوربە).

• بەرى نەا وەسا دهاتە ھزرکرن كۇ تىزى و دۇزارى زيانى دگەھىنەنە گەدەي، لى هەتا نوڭە ئەف قىسىمە نەھاتىھ پشتىراستكىرن د زانستى نۇزىدارى دا.

• ئەگەر ۋان پىنگاۋان فايىدەنە كىرىدى شىئى رۇزىيا نەگرى، لى يَا گىرنگە ئىكەم جار سەرەدان نۇزىدارى تايىبەتمەند بىكەي وئەو بېرىارى بىدەت.

”خوارنىن ھىدى بخو وباش بجوى ولسەر ز كىت تىر ئىكسەر نەنۋە“

ئاريشا غازاتىن زكى



ئاريشا زك بەلبوونى وغازاتا ئىكە ژەدرە ئاريشىن بىزارگەر بۇ رۇزىگىرى، كۆ درۆستىدىت ژئەنجامى خرفەبۇونا غازاتا دناف گەدە ورپىقىكان دا، پىكىرىن سروشتى بۇ نەمانا قىن گرفتى نەقەنە:

- خوارنا فتارى بلمز نەخۆ، ولسىئەن جەمى خۆ نەخۆ.
- زىدەپىدىفيا خۆ ژ خوارنى نەخۆ، ھەولەد زكى خۆ تىزى نەكەى.
- خوارنى باش بجوى وپارىيەت بچويم چىكە، چۈنكى ئىك ژ ھۆكاران چوونا ھەوايەكى زۆرە بۇ ناف ھنافا ژئەنجامى لەزاتىيا داعويراندا خوارنى وباش نەجويينا پارىي خوارنى.
- ئافا گەرم وزۇر فەخۆ ھەرۋەسا شەربەتىن سرۇشتى يېن تىنىشىر فەخۆ، وخو دويىرىيەخە ژ فەخارنا ئافا تەزى وقەخارنىن دىكە يېن بەستى (جەمدى).

- ل جیاتى سەوزەواتىن خاف، سەوزەواتىن لىنای ئانکو كەلاندى بكاربىنە، ويا باش ئەوه بەئىنە تىقلەرن ئانکو سېيىرن.

- خۇ دويربىيخە ژ وان نەرىتىن ۋى ئارىشى زىدەدكەن مىنا جىگاركىشانى وېنىشت جويىنى بۇ دەمەكى درېز (چۈنكى ھەوايەكى زىدە دەچىتە هنافا دگەل دويكىلا جىگارى وېنىشتى) ، ھەروەسا ۋوينشتن بەرامبەرى تەلەقزىونى بۇ ماۋىن درېز.

- پىغەچوون بۇ ماۋى نىيف سەعەتى بىكىمېقە، لى دەقىتىن پشتى بۇرىنا 2-3 سەعەتان بىت ژ دەمى فتارى.

- ھىنەدەك خوارن وگۈزگىيابىن بەرنىاس بۇ چارەسەرەغا غازاتا بكاربىنە: ئافا پىنگى، چایا بابونج ويانسون، زنجهبىل، ئافا ليمۇيىن، ھىل ودارچىن، تۈوفى حەوينج، سىر، خەلا سىقى، كوركىم، كەرەفس، فەراولە، ئافا گىزاهندى.

”ئارىشا زك بەلۈوونت وغازاتا ئىكە ژەھەرە ئارىشىن يىزازكەر بۇ رۆژىيىرىم“

ئاريشا يېھىزىت و گىزبۇنۇت



ئىك ژ ئارىشىن دىكە بۇ رۆزىگىرى بىن هېزى وزوى ماندىبۇون و گىزبۇونە، ئەقەزى دزفريتهقە بۇ گەلەك نەگەران:

- ھشىبۇون و نەمانا ئاڭا لەشى.

- كىمبۇونا رېزا شەكرى دخوينى دا (ب تايىبەتى دەمەن مەرۆف گەلەك كاربۇھىدراتا ل جەمەن پاشىقىن دخوت) چونكى شەكر ووزا سەرەك يا مىشكى يە.

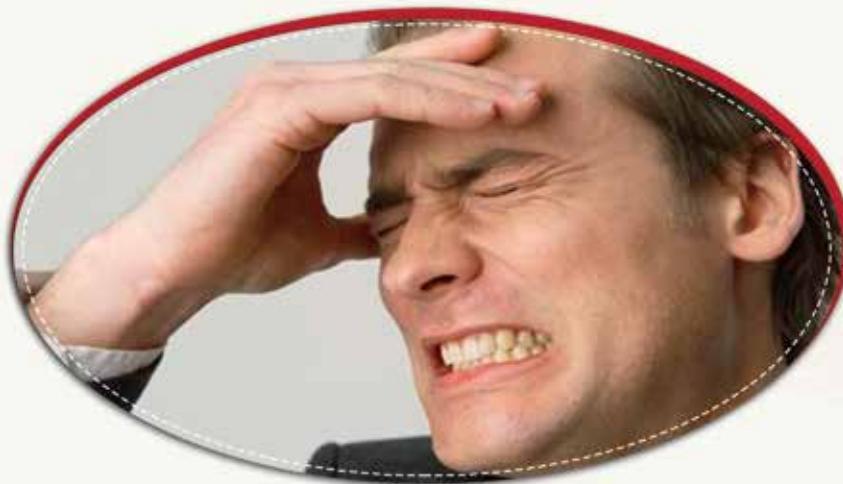
- تىكچوونا خەوى يان ژى كىم نەستىن ب تايىبەتى نەستىنا ب شەف.

- بەلىن گىزبۇون ل پشتى فتارى دزفريتهقە بۇ زىدەخوارنى كۆ دېيتە ئەگەر زىدەبۇونا نەنگاڭ يا رېزا شەكرى د خوينى دا و دئەنjamادا رېزىنا ھۆرمۇنى ئەنسۇلىنى كۆ رادبىت ب كارى ئىنانەخوارا فىن شەكرا زىدە، ئەقچا شەكر د خوينى دا زىدە دئىتەخوار و بىن تاقەتىن پەيدادكەت.

وب ڦان رينماييان خو ڙڻي گرفتني دويربيخه:

- خو ڙ نفستني بي بهر نهکه، ونهکه بشئي نقرؤسکين پشتني نيشڙ ڙ دهست خونهده.
- د نافبهرا فتاري وپاشيڻن نافهکا باش ڦهخو.
- خو ڙ تيشكا حهتافني بپاريزه هندى بشئي د رُؤژين هافينى دا، ههروهسا نههيله خوهدانا زينده ته بگريت ولهشى ته یئ تهزي بيت ب رېكا سهروشيوشتنى ب ئافا تهزي.
- دهمني پاشيڻن بخو بهلى دوير ڙ کاربُوهيدراتين ئاسان وب تاييٺتى شريناهيا.
- رُؤژيا خو ب چهند قمهسپهکا ونافى بشكينه ول دويٺ دا هندهک زهلاتا وشوربا وبلا جهمني سهرهکي پشتني نافبرهکي بيتن ئانکو خوارنinin خو دابهشبکه بُو چهند دهمهکين بچوپك.
- وان خوارنا بخو نهويٽن بُو دهمهکي دريٽ د رويفيکان دا دمینين ودك کاربُوهيدراتين ئالوٽ وپرٽتىن وچهورىيٽن ساخلم (د بابهتى ئاريشا برسىبىونى هاتىه به حسکرن)، ههروهسا فيتامينىن جورا وجور وب تاييٺتى فيقى.

”كىيڙبۇون ل پشتى فتارىت دزغريتههه بُو زىدە خوارنٽ“



سەرئىشان ل دەمىن رۆزىيگىرنىن پەيدادبىت ژ نەنjamىن:

- كىيمبۇونا رىئزا شەكىرى دخوينى دا ئەفَا بۇمىشىكى دەپىت ژئەگەمرى راوهستىيانى ژخوارنا كەرسىتەيىن شرین نەوين دېنە ھاندەر بۇ بەرھەمنىيىنانا ھىزى.
- ژئەنjamىن راگرتىا جىكاركىشانى ب رۇز لىدەف جىكاركىشا چونكى نىكوتىين خwooگرىي پەيدادكەت.
- راگرتىا فەخوارنا چايىن وقەھوئ ب رۇز كو كەرسىتى كافايىىنى دنائىدا ھەيدىكەتىكىنى ل كۆئەندامى دەماران دكەت وادمانى درۆستىدكەت.
- كىيم نىستىن وگەلەك مانا پىش تەلەفزىيونى ۋە ھەتا درەنگى شەف.

• هۆکارى سەرئىشانا پشتى فتارى ئەوه كۆ مەرۆف گەلەك خوارنى لىسەر ئىك بخۆت كۆ دېيىتە هۆکارى كىمچۈونا خويىنى بۇ مەزى ژىهركۆ بەھرا پىر خوين بۇ ھنالا دچىت پشتى خوارنى.

رىنگىن خۇ پاراستنى ژى ئەقەنە:

* درەنگرنا جەمنى پاشىقى.

* باش نىفستن ب شەف وەھروھسا نىفستنا پشتى نىقىرۇ (نەگەر دەرەقەت ھەبىتىن).

* كىمكىرنا دىتىنا تەلەقىزىونى وكتىم كارئىنانا ئامىرىن موبایلى و ئايپاد و لاتپوبى.

* كىمكىرنا كاھايىنى ب تايىبەتى فەخارنا چايىن چەند رۆزەكە بەرى رەممەزانى، وەھولىبدە ل جىياتى چايى رەش چايى كەسك بكاربىنىنى چۈنكى چايى كەسك ناھىلەت تۈووشى ئىدەمانى بىسى ئەقچا نابىتە نەگەر ئى سەرئىشانى دەمىن دەپتە راگرتىن.

* هەروھسا ھەھولىبدە جىڭارا ژى بەھىلى يان كىم بىكە ئەند رۆزەكە بەرى دەسىپىكىرنا قىن مەھىن.

* گەلەك فەخارنا ئاھىن وزىدە خوارنا سەۋەزەواتى وقىقى ب شەف.

* بكارئىنانا قىتامىن بى، ج ودك حەبىك بن يان ژى خوارنىن زەنگىن ب قىن قىتامىنى.

* دەمىن بىيەنچەدانى بخۇ پەيدا بىكە ب رۆز.

”سەرئىشانا پشتى فتارى ئەوه كۆ مەرۆف گەلەك خوارنى لىسەر ئىك بخۆت“

ئارىشا بىّهنا نەخوش يادىقى



ئىك ژ تشتىن رەمەزانى بۇ مەرۆڤىن رۆزىگەر دېتە جەن نەخوھىي بىّهنا دەقىن يە، وگەلەك جاران مەرۆڤەتتىن دەت دەمەن كەسەك خوھ ژ مەرۆڤى دوپىردىكەت ژېھر بىّهنا دەقىن مەرۆڤى، ھۆكەر ژى نەقەنە:

• كىمبۈونا رېزى شەمەنەيىن لەشى ئانكۇ ھشىكىوون (جفاف) ژئەگەر ئەخوارن وقەخوارنى وود ئەنچامدا دەركەفتىن بەكتريايىن نەھەۋاتى، وئەف بەكتريايى ئەكتىيەت دېن ل دەمەن رۆزىئى ژئەگەر ئەكتىيەت دەركەفتىن شلاتىيا بىن ئەزمانى ونەقەخوارنا تشتىن رۆھن.

• ئارىشىيەن دەف وددانى وگەورىيى: وەك پىتەنەدان ب پاقزىيا دەف وددانى، ھەودانىن بىيىن ددانى وله وزەتىنەمانەقەخوارنى دنالىقىردا ددانان، كرمىبۈونا ددانى، كولكىن دەقىن وئەزمانى.

• دهیته هرزن ب شاشی فه کو ٿاریشین هنافا و هک ههودانین گهدهی دوانزدهگری و بهرسوژی و فهرحا گهدهی هوکارین گرنگن بو بیهنا نه خوش، بهلى نهفه یا خلهته و بتني دبنه نهگهر لدهف 1.2% ژمرؤفین دنالین ژڻي گرفتني.

زبوي كيمكينا في تاريши، يا فهره نهم بىگىرىي ب قان خالان بىكەين:

* زیده فهخوارنا نافن ب شهف ب بهرد هومی دنافبهرا شیف و پاشیقان دا، هدروهسا خوارنیت روهن ل دهمی فتاری بخو داکو شلاتیا ل بن ئەزمانی کیم نەبەت.

* خورانى فيقى وكمى سكاكىنى ژېھر كو ئەمۇ زەپروکا خويىنى (الدورة الدموية)
ئەكتىف دىكەت.

* خوارنیت سقک ل دهمن پاشیچی بخوه.

* باش پافرندا دداناب ریکا بکارئینانا فرچه ومه عجینا دداناب (بکیمیقه روزی 2 جارا ب تایبهتی پشتی فتاری وپاشیقی).

* هروهسا پاقزکرنا نافبهر دداندا کو خوارن نه مینت دبه ررا ژبه رکو
دبنه نه گهر بو دهرگه فتنا به کتريايي نه ههواي نه وزى ب رىكا دافا
ئار ميشى (خط حير) بەلۇن داركىت ددانى بە قىن مەرھمى نە دىاشن.

* پافرزکرنا نه زمانی ب ریکا بکارئینانا رهندی تایبەت یئ نه زمانی چونکى
نه زمان یئ بەریرسە ڙ 80-90% ڙ یئن نه خوشما دهڻي.

* بكارئينانا غه رغه رين دهقي لى ب مه رجه كى ماد دىن كحولى تىدا نه بن جونكى كحول زياتر دهقي هشكى كهن.

* سه‌ردادنا نوژداری ده و ددانا بو چاره‌سه‌ریا ناریشین کرمی‌بی‌وونا ددانا
و هه‌ودانن بی‌بین ددانا و هه‌ر ناریشه‌کا دیتر.

“مروف ھوست پ نیکوہشیت دکت ژیور یعنینا دھنیت مروہش”



ژ ئارىشىن دى يىن پۇزىگرا قەبزى يە كۆ دەيىتە پىناسەكىن ب كىمبۇونا چوونا دەستاڭىن بۇ كىمەتىر ژ 3 جاران دەھفتىرىن دا يان ژى ھەكە پىساتى ۋەق بىبىت وھشك بىبىت و زور جاران دېبىتە سەدەمەن درۇستبۇونا شەقبۇونا جەن دەستاڭا ستوير وبەواسىرى.

ئەگەرىن وى ژى ئەقەنە:

- كىم قەخارنا ئافىن كۆ دېبىتە ھۆكاري ھشكبۇونا پىساتىيا مەرۇنى.
- كۆھرىنا نەھنگاڭ يا جورى خوارنى ودەملىن وى دەقى مەھى دا.
- كىم خارنا رىشالان (سەوزەوات، فىقى، دەنكىن تەھواو وەك پىكھاتىن گەنمى سەق وەھى و باقلەمەنلى و..ھەت).
- كىمبۇونا بىزافا لەشى وب تايىبەتى زىيەدە روينشتىنا بەرامبەر تەلەقزىونى وھەر وەسا نەستىن بۇ ماۋىن درېز.
- گىرۇوکرنا چوونا توالىتىن ل دەملىن ھاتىن ھەستىيارا دەستاڭا ستوير.

رېنمایی بۇ خۇپاراستنى يان چارھسەریا قى ئارىشى ئەقىن خوارىنى:

* كىمكىرنا خوارنىن دووبارەكىرى (ئانكۇ ئەوين چەند جارا دەپىنە دروستكىن) ب تايىبەتى خوارنىن چەور وقەلاندى. ول حىياتى وان خوارنىن شەممەنى وشۇربا بكاربىنە.

* زىدەخوارنا رېشالان ئانكۇ خوارنىن زەنگىن ب ماددىن ھايىبەرى وەك زلاتا وسەوزەواتى ب ھەمى جوران ودەندكىن تەھواو (پىكھاتىن گەنمى سەۋ وچەھى وباقەممەنى وماش ونىسلىك دانقۇت وشۇفان).

* قەخارنا ئاھەكا زىدە ل دەمىن ناھېمەرا فتارى وپارشىقى دا (بكتىمېقە 2 لىتەرا) ئانكۇ لهشى تە دېيت ھەرددەم يى تىھەنداي بەمېنیت وئىك ژ نىشانىن تىھەندانى ئەمە دېيت مىز يا زەلال بىتن ووەك رەنگى ئاھى بىتن.

* دېيت لهشى پۈزىگىرى مينا مەھىن دىكە يىن سالى بەمېنیت ئەكتىف وېزاۋا رۆزانە يا گرنگە بۇ ئارىشا قەبزىي نەخاسىمە رېقەچوون ووھرۇشىن دى يېن سەڭ.

* خۇ دويربىيغە ژ زىدە خوارنا شەریناھىا وشەرەبەتىن دەستكىرد وقەھەود وقەخارنىن غازى وپىكھاتىن شېرەممەنى.

* خوارنىن زەنگىن ب قىتامىن (ب) بكاربىنە ئەقا ھارىكار دكاراکرنا رېقىيكان دا، وېۋ زانىن پەتىريا جورىيەن فىقى وەنگەقىن ژىدەرىن باشنى بۇ قى قىتامىنى.

* دابەشكىرنا خوارنى بۇ جەمىن بچوپىك و خۇ دويربىيغە ژ نەرىتى خوارنا بلمەز.

* بكارئىنانا حەبکىن (ملىن) دېيت دويماهىك چارھسەر بىت وپىۋىستە ل ژىر چاڭدىرىيا نۆزىدارى دا بىتن.

”قەبزى ئانكۇ كېمبۈونا چۈونا دەستاڭىت بۇ كېمەت ژ 3 جاران دەھەقىتى دا“



روزىبۇون دەرقەتكە بى وان كەسىن كىشا لەشى وان يازىدە، ودىشىن ب رىكا روزىبۇونى كىشا لەشى خو سەقك بىكەن و خۇزۇھىيەقكەن. بەلى ياسەپەر نەھوھ كۆ گەلەك مەرۆف قەلەھە دېن دەشى هەيغا پېرۇزدا ھەرچەندە جەمىن خوارنى كىمتىن.

بىسپۇرىن ساخلەمبا مەرۆفلى چەند رىك وشىرەت دىياركىرىنە داكو رۆزىگەر مەيى
بۇخۇ زى و درېگەن و سەنگا لەشى وان زىدە نەبىتىن و قەلەھە نەبىن، و ز وانان:
• ل دەمىن فتارى خوارنى ناقنچى بخۇ، و ئىكىسەر دەست ب خوارنا جەمىن سەردەكى
نەكە بەلكو ب خوارنىن سەقك دەستپىن بىكە (خورمۇن، سۆپ، نىسک، زەلاتە..)

• وان خوارنا بخۇ يېن ساناهى دەھىنە ھەرسىكىن.

• بەھرا پىت وان خوارنا بخۇ يېن روون ئانكۇ شل.

• بىنکولى بىكە ھەرچۈنەبىتىن **2** لىترىن ئاڭىن ۋەخۇوى.

- فیقى وکەسکاتى (خەزەواتى) باش بخۇو، نەخاسىمە زەلاتىن سەوزەواتى دگەل دەمەن فتارى.
- شىرەمەنىيەن بى چەورى(دۇھن) بكاربىنە.
- ھىدى خوارنى بخۇ وباش ۋەجى دەگەل خىزانى خو خوارنى بخۇ.
- چایا كەسک ل جىياتى چایا رەش ۋەخۇو.
- شىرىنەھى وشەربەتىن دەستكىرد وەخارنىن غازى بىرەن ژ كالورىا، خو ژى دويىرىپىخە.
- خو بىپارىزە ژ خوارنىن سوورىكىرى، ل جىياتى خوارنىن كەلاندى وېڭارتى بكاربىنە.
- پشتى خوارنا فتارى ب 3-2 سەعەتا وەرزىشەكا سەقك بىكە ورىيەھەچۈونا ب پىيان بۇ ماوى نىف دەمزمىرى باشتىرين كارە، ھەرۋەسە ئەنچامداانا وەرزشا سەقك ورىيەھەچۈونا ئىشارىيان (ب تايىبەتى بەرى فتارى) دى بىتە سەددەمىن سووتنا كالۇرۇيىن زىيەدە ولاۋازبۇونى.
- خۇ دويىرىپىخە ژوان رەفتارىن دېنە ئەگەرئ قەلەھەۋىي، وەك نەقىستنا زوور و زىنەدەرەپىنەشتەن بەرامبەرئ تەلەقزىيونى يان لاتۇپىن و خوارنىن بەرانى (جېس، چەرەزات، ئايىسکەرىم، ۋەخارنىن گازى وشەربەتىن دەستكىرد،...هەتىد).

”رۇزىبۇون دەرەھەتكە بۇ كەسىن كىشى لەشت وان يازىدە و خۇ زەعىفبىكەن“

ئارىشا بەرسۆزىت



ئەف ئارىشه ڙى پەيدا دىپەت دەقى مەھى دا، ھندەك جارا بىشەف ڙېھر زىدە خوارنى لىدەمىن فتارى، لەزاتىا خوارنى، خوارنىن تىرىش وې دوهن وزىدە قەلاندى، زىدە قەخارنا كەرسىتىن كاپاينى وقەخارنىن گازى وجگارا، ھەروەسا لىدەمىن ۋۇزىتىن ھندەك جارا بەرچاڭدىپەت وئەگەرا سەرەكى دىزفېرىتەفە بۇ نىشتىن ئىكىسەر پشتىن جەمىن پاشىقىن.

رىئىمايىن گىرنگ بۇ خو دوييرئىخىستىنى ڙىنى ئارىشى ئەقەنە:

- خوارنىن سەقك بخو لىدەمىن پاشىقىن (ئانكۇ وەك وان خوارنىن تۇ لىدەمىن تىشتىن دخوى)، و خو ڙى خوارنىن قەلاندى وچەورىيى بىپارىزە.

- نهنهه وزکى ته يى پىز خوارنى (بىكىمېقە بۇ ماوى دەمزمىرەكى پشتى دەمنى پاشىقى).
- دېيت كىم كىمە خوارنى بخوى پشتى فتارى (كىم خۇرۇ ئەرددوام خوربە)، ودېيت ب ھىواشى بخوى وباش بجوى.
- خۇز وان خوارنىن كۆ بەرسۇزىن پەيدادكەن خۇدىرىبىتىخە (يىان ژى كىمترىكە) وەك: چەورىيى، خوارنىن قەلاندى، گوشتى سوور، چەنگ ورائىن مەرىشىكى، شەربەتىن لىمو وپەرەقلا، صاص و كەچەپ، خوارنىن تىز (دۇوار)، چوكلەت و فەخارنىن كاپايىن تىدا وەك قەھەوە و نىسکافە و كولا.
- راگرتنا جىگارە كىشانى و نەرگىلى.
- بكارنهئىنانا قايشىن توند و شەدیاپى و جلگىن گەلەك تەنگ كۆ فشارەكە زىيە دئىخنە سەر زكى.
- كىمكىنا كىشا لەشى ژېرگۆ فەلەوى صەمامى دىيىقەمەرا گەدەي و سورىنچىكى (مرئى) زەعىيەدكەت.
- بلندكىنا ئاستى سەرى لەمەن نىقىستى دا ب رىكا كارئىنانا پىر ژ بالىفەكەكى يان ژى بلندكىنا سەرى تەختى.

”خوارنىن سەك بخۇ لەھەمەت پاشىقىت“

ئارىشا تىكچوونا نىستنى



ھەر ل دەستپىكا ھەيغا رەمەزانى گەلەك خەلک دىالىنن ژ ئارىشا كىم نىستنى ووب تايىبەتى بىن بەھردىن ژ نىستنا ب شەف ژبەر ئەگەرىن جوراوجور :

- * دەمىن كورت يى شەقى د ودرزى ھافىنى دا كو ج دەلىقە نامىنن بۇ نىستنا ب شەف ژبەر نىزىكىيا دەمىن پاشىقىن.
- * ئەركىن رۆحانى (شەف نەقىز، تەراویح ساخىرنا شەقىن ب قەدر،...).
- * دەمىن كاركىنى دېيىتە ب شەف ل جياتى رۆزى ل جەم ھندەك كاركەرا و كاسبكارا ژبەر گەرماتىيا رۆزى.
- * مانا ل بەر زنجىرە و بەرnamىن تەلەقزىونى ھەتا درەنگى شەف.
- * يان ھەما بىتى يا بىيە عادەت ل دەف ھندەك كەسان كۆ بىيىن ھشىار ھەتا سېيدى.

لى ھندەكىن دىكە بەرۋاھى ۋىن چەندى ئارىشا زىدەننى نىستنى ھەيە ب تايىبەتى وان كەسىن كو دېيىكارن كو لەوانەيە دەمىن رۆزى ھەمىي د نىستى بىن وېتىنى نىزىكى ئىشارى ھشىار بىن ژبۇي دەرباز كىرنا دەمىن رۆزى داكو ھەست ب بىرساتىيەن و تىيەناتىيەن نەكەن.

چەند رىنمايەك ھەنە ژپۇي باشتىركىندا نىستىنى د ۋىن مەھى دا:

- بىزاشى بىكە نىستتا ب شەف ژىمىست خۇ نەددەي (تەنانەت يەك دەمزمىر ژى بىتىن ھەرباشه).
- خوارنىن گران نەخو درەنگى شەف وەندى بىشى ل دەملى پاشىقىن خوارنىن سقك بخو ئانكۇ خوارنىن وەكى جەمى تىشتنى.
- مانەقا ل بەر شاشىن تەلەقزىيونى لاتپۇپى و موبايلا چاۋان ماندى دكەن وناھىلەن خەو بەھىت، درەنگى شەف نەمىنە ل بەر فان ئامىرا.
- نىستىنا پشتى نىقىرو يا گرنگە بۇ رۆزىگران بەلى زىندهرىو تىدا نەھىتە كر.
- قەخوانىدا پەرتۆكىن مەفادار يان گوھدارىكىندا قورئانىا پېرۋۇز، دەنگىن سرۋەشتى مىوزىكا نە رم ..بەرى نىستىنى دكارتىكەرن.
- خۇ شويشتن ب ئافا گەرم و چەوركىندا لەشى ب ھەندەك جۆرە دوهناتىا.
- خوارن وقەخوارنىن ھارىكار بۇ نىستىنى بكاربىنە: چايا كەسك شىرەمەنى، تۈوفك و مۇكەسەرات (كىز باھىف، فستەق) ھنگىھىن، ھىلکە، موز، قىقىتىن رەنگ تاپى وەك ترىيى رەش، گىلاس، حولىك،.. چونكى بىزەك زور يا مىلاتونىنى تىدايە ئەفا پى خوشكەر بۇ نىستىنى.
- خوارن وقەخوارنىن نەيار و ھەقىز بۇ نىستىنى بىنیاسە: خوارنىن دوهنى تۈرۈشى و تىۋاتى، جىگارە و نەرگىلە، قەھەو، چايا رەش، كولا، قەخارنىن ھىزى، چوڭلىتى.
- وەرزىشەكە سقك رۆزانە تە ھەبىتن، بەلى نە ل نىرېك بۇ دەملى نىستىنى.
- پىنگىرىنى ب خىشىتەكە نىستىنى بىكە كۆ ھەر رۆز دەھەمان دەمدا بىنى وۇزخەوھە سىتى تەنانەت ل رۆزىن بىھەنۋەدانى ژى.
- بكارنەئىنانا وان دەرماننىن خەۋى گىرۇ دكەن دشەقى دا.
- ژىنگەھەكە ئارام بخۇ چىكە بەرى بىنلى (دېرىئىخستىنا دەنگىن بلند، رۇناھىتىن زەق، تەلەقزىيون، لاتپۇب، تەختىن نەخۇش)، وەھەرودسا بلا كەش وھەوايسى ژورى يىن تەزىبىت پېچەك.
- خۇ بىدە تىشىكا حەتافى رۆزانە بۇ ماۋى نىف دەمزمىرىنى شەف كارە دى خەۋى ئاسانتر لىكەت ب شەف.

”نىستىنا ب شەف ژىمىست خۇ نەددەت، ئىيەك دەمزمىر زىپ بىتىن ھەرباشه“



رمضان

The word "رمضان" (Ramadan) is written in a stylized, flowing Arabic calligraphy. The letters are composed of various red and orange shades, giving them a textured, torn-paper appearance. The calligraphy is oriented vertically and slightly tilted, creating a dynamic feel.

بەش٢ سیئى٢

بەلەجىد

- ل ۋى بەشى دى بەحسى رۆللى رۆزىگىرنىن ورىيىنمايىن ساخلەمى كەين ل جەم كەسانىيىن رەھوشىيىن تايىبەت:
1. نەساخىيىن شەكىرى.
 2. نەساخىيىن فشاراخوينى.
 3. نەساخىيىن دلى.
 4. نەساخىيىن مەعىدە ورپوېقىكا وقولونى.
 5. نەساخىيىن رەبۇ وسىستەمىن ھەناسى.
 6. نەساخىيىن گۆلچىسىكا.
 7. نەساخىيىن كىمخوينى.
 8. دووگىيانى ونافرەتتىن خودان زارۆكىن شىرخور.
 9. زاروك ورۇزىگىرن.
 10. وەرزشقاڭ ورۇزىگىرن.

روزیگرتن و نهساخین شهکرت



پشتی خوارنی پیڑا شهکری دخوینی دا بلند دبیت و دئنهنجامدا هورمونی نهنسولینی دهیته رژین ژلاین په نکریاسی فه ژبوی کونترولکرنا فی شهکرا زیده، بهلی ل دهمی روزیگرتنی دا پیڑا شهکری دخوینی دا دهیته خوار نهفهڑی دبیته نهگهري ړاوهستانا هورمونی نافبری. میکانیزممه که کوچیدبیت یا باش بیت بو مرؤونی ئاسابی بهلی نهبو نهساخی شهکرههی.

نهساخین شهکر ههی یېت هاتینه دهستویردان ژلاین شهرعی فه کو ب پوړی نهبن، ژبهر ڦان نهگهري خواری:

1 - ل دهمی روزیگرتنی سهربارکتین نه خوشیا شهکری (مضاعفات) ب شیوهکن بهرچاف سهرهلدن د ړدمهزانی دا، وزوانا: هاتنه خوارا شهکری د خوینی دا، بلندبوونه کا بهرچاف یا شهکری، ترسبوونا خوینی دئنهنجامن زیدهبوونا پیڑا شهکری، وناریشا هشکبوونی ب تایبېتی د وهرزین گهرم و پوړیتین دریېڏا.

2 - ل دهمی هتارکرنی و پشتی خوارنه کا زور، پیڑا شهکری ب شیوهکن ناکاو بلندبیت دخوینی دا و نهنسولین نکاریت بکاری خو ړاببیت ژبوی کونترولکرنا فی شهکرا زور.

3- نهساخن شهکر ههی نکاریت دهرمانیین خو و هربگریتن ب شیوهکن درؤست د رهمهزانی دا، ب تایبەتی ئەوین رۆزى 2-3 جورعین دهرمانی و هرددگرن.

هەر چەندە هندهک نهساخ دشىن ب رۆزىبىن و ب تایبەتى ئەوین د ژىھكى درەنگ دا تووشى ۋى نهساخىي بويىن و شەكرا وان دھىتە كونتrolكىرن ب پىكا پارىزى (بىنى بكارىئىنانا دهرمانى)، بەلى دېتىت ل ژىر هندهك پىنمايان بىت:

- دېتىت خو نە وەستىنەتىن د رۆزى دا و نەچىتە بەر تىشكا حەتافى.
- جەمىن بچوپىك بخوتىن ل دەمىن فتاركىنى وجهەن پاشىقۇن ژېپىرنەكەتن.
- خو دویربىيختىن ژ خوارنىن چەور و شەرىناھىا و شەربەتىن دەستكىرد.
- ئەگەر شەكرا وى ھاتە خوار يان بلندبۇو ل دەمىن رۆزىگىرنى يان دووچارى سەرباركا بۇو دېتىت رۆزىا خو بشكىن.

بەلى زۇربەي نهساخ نەشىن رۆزىبىن نەخاسىمە ئەوین ئەف سالۇخىن خوارى ھەبن:

* نهساخىن ب زاروکىنى يان دېرىن گەنجاتىي دا (بەرى 30 سالىن) تووشى شەكىرى بويىن.

* نهساخىن دەرزىكىن ئەنسولىنى و هرددگرن يان رۆزى 2 جارا يان پىر حەبکىن شەكىرى بكاردۇشىن.

* نهساخىن شەكرا وان نە يا بىنەجە بىتن بۇ نەمۇنە گەلەك بلند بىت يان گەلەك بەھىتە خوار دەھمان رۆزدا.

* نهساخىن توشى سەرباركا بويىن وەك پىي شەكىرى (قدم السکری)، لوازبۇونا گولچىسقا، تىكچوونا دىتىن چاڭا، تېشىبۇونا خوينى،...هەند.

* ئىندين دووگىيان ئەوین نهساخىا شەكىرى ھەدى.

”پىشى خوارنىت ڑىزا شەكىرت دەخوينىت دا بلند دىيت“

روژیگرتن ونهساخین فشارا خوینت (ضفط)



ل دویف گلهک ڦهکولینان روڙیگرتن دهليشهکه بُو ئينانه خوارا فشارا خوينى، ئيک ڙوانا ل وهلاتى توركيا هاتىه نهنجامدان وئاشكرا بويه کو دهديشا رهمهه زانا پيرڙو زدا فشارا خوينى ڙ همردوو جوران (ياسههري ڻانکو **systolic** ويا خوارى ڻانکو **diastolic**) هاتىه خوار لدمى روڙيگرتنى دا وهروهسا ب شهف، بهلى ئهف هاتنه خواره نه گلهک بُو کو ببيته ئهگههري گوھرينا چاره سههري يان واژهينانى ل دهرمانىن فشارا خوينى، زيدهبارى هاتنه خوارا رىڻا چهوريئ دخوينى دا کو هوکاره کى دى يى هاريڪاره بُو نهساخين نافبرى.

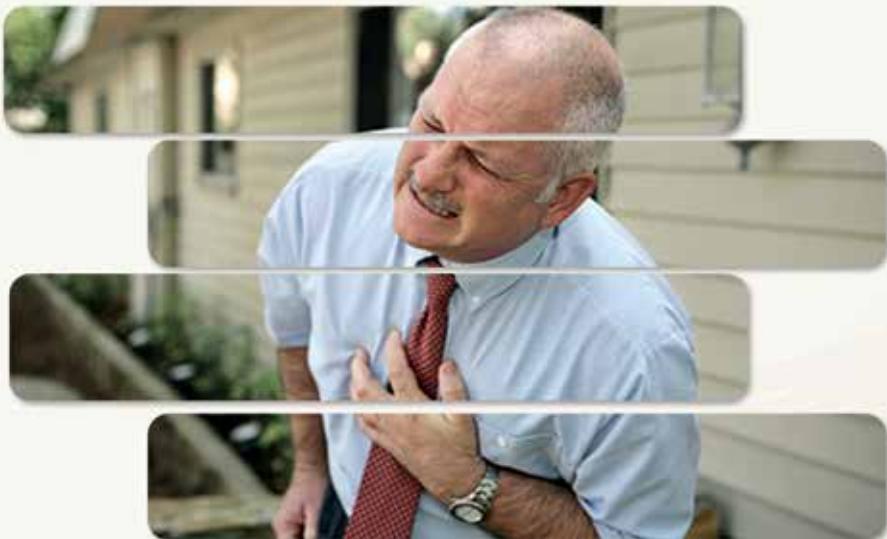
لهوما بؤ وان نهساخین کو فشارا خوینا وان يا بلند بشیوهکی کیم يان
ناڤنجی دی شین ب رؤزیبن، وب تایبەتى بؤ نهساخین قەلەو رؤزیگرتن يان
ب مفایە، بەلى دقیت چەوانیا بکارئینانا دەرمانىن زەختى دگەل نۇۋەدارى
تایبەتمەندى خو گەنگەشە بکەن بەری دەستپېكە ھەيقا رەمەزانى، چونكى
ھندەك دەرمان دقیت ل دەمىن فتارى بھىنە وەرگرتن (بؤ نموونە ئەو
حەبکىن کو كىردارا مىزى زىددەكەن) وەندەكىن دىكە دقیت ل دەمىن
پاشىقۇ بھىنە وەرگرتن.

لى چەند نهساخەك نەشىن ب رؤزیبىن وچىدېت رؤزیگرتن يان ب زىان
بىت بؤ وان:

- 1- ئەوين فشارا خوینا وان گەلەك يا بلند وب ساناهى ناھىيە كونترۆلكرن.
- 2- ئەو كەسىن پىدەپتەر ژ 2 جورعىن دەرمانى دىن ژبۇي كونترولكرنا
فشارا وان.
- 3- ئەو كەسىن نهساخىيەن دلى ھەين زىدەبارى زەختى.
- 4- ژنىن دووگىان ونهساخىيا زەختى ھەى.

ل دويف گەلەك ۋەكولىيان رؤزیگرتن دەلىفەكە بؤ ئىنائخوارا فشارا خوينىت

نهساخین دل و جهلتا



- پتريا زاناييئن بوارئ ساخله ميئ و ههروهسا دهقيين شهرعى رېكەفتىنە دگەل
وى هندى كۆ نابىت نهساخين دلى ب روژىبىن نەخاسمه:
- * نەويىن كو جهلتا نوى گرتىبىتىن (د ماوى كىمتر ژ سالەكى) ئەۋچا يا
مېشىكى بىتىن يان يا دلى.
 - * نهساخين زەبجا سىنگى نەيابنەجىن (غىرمستقرا).
 - * لاوازىيا دلى (عجز قلبى).
 - * نهساخين كو نوى قەستەرە يان نشته رگەریا دلى ئەنجامدابى.

* نهساخین پىدىقى گەلەك دەرمانىن مىزھىنەر (مدرر) دىن.

* نهساخين دلى ودۇوگىان بىتن.

چونكى نهساخين دلى ب گەلەك رىكا چىدېت زيانى بىبىن ژ رۆزىگىرنى،
ئەڭ دېيىتى سەددەمىن ھشىكىبۇونى و تىرىبۇونا خوينى و دئەنجامدا رېزا
ئالوزبۇونا بوارى ساخلەميا وان و مەترىسيا دووبارەبۇونەڭا جەلتا زىددەبىتىن،
ھەرۋەسا نەساخ نەشىتىن ب شىوهكى درۆست دەرمانىن خو وەربىگىتنى،
وجەمىن زۇر وچەور ب تايىبەتى ل دەمىن قىتاركىنى نە دگۈنچاينە بۇ
ساخلەميا وان.

ھەرچەندە كىمەك ژ نهساخين دلى (ئەۋىن خالىتىن مە لىسەرى بە حىسىرىن
تىدا نەبن)، دشىن ب رۇزىبىن بەلىن دەقىت ل ژىر چاھدىرىيا پزىشىكى دا
بىتن و بىس دەستوپىرما تايىبەتمەندى دلى نابىتىن و پىدىقىيە باپەتن چەوانىما
وەرگرتىنا دەرمانان دەقى ھەيقىن دا دگەل گەنگەشە بىكتەن.

”كىمەك ژ نهساخىن دلى دشىن ب رۇزىبىن بەلىن دەقىت ل ژىر چاھدىرىيا پزىشىكى دا بىتن“

نهساخین مەعىدە و ۋۇيىقىكا و قولۇنتى



هەر چەندە روزىگرتىن دەلىقەكە بۇ باشىرنا كارى سىستەمىن ھەرسىن
وبىتەنۋەدانەكى دەدەتە ھنالا، بەلى وەك مە ئامازە پىكىرى رەفتارىن
خەلەت دىنى ئەگەر ئەرىچەن ئارىشەكى وەك بەرسۇزىن وزكىبەلبوونى
وقەبزىن وئىشانان زكى.

چەند گۆھرىنەك ل دەمىن روزىگرتىن رۇوىىددەن وەك كىيمبۇونا پېزىنا
تىرىشىين گەدەي، لى ھندەك جارا ئەف تىرىشىيە بشىوهكى بەرجاڭ
زىددەبىن (لەدەمىن دىتنى، بىھنکرنى يان ھزرگىرنا خارنى)، وەدروەسە ژېھر
كىيمبۇونا ئاف ۋەخارنى بىزاقا روېقىكا لاۋازدېبىت وقەبزى گەلەك جارا
پەيدادبىت.

پتریا نه ساخین سیسته‌من هدرسی (ودک ههودانین معیده، قهره، ئاریانا قولونی، ههودانین رویشیکا) دشین رۆژیبین ل دویف ریتمایتین مه پیشتر بە حسکرین : وە جبین بچویک بخوت، خوارنی لسەر ئىك نە خوت، ھىدى بخوت دویربکە قیت ژ خوارنین گەلەك چەور، تىز، ترپش، ۋە خوارنین گازى و شریناھيا و كافاینى نەنقيت لسەر زكى تىز، باش ئافى قە خوت، ... هتد.

لى بۇ ھندهكىن دى نابىت بروژىبىن:

* نەگەر قەرحا وان يانوى بىتن.

* نەگەر قەرحا وان بەرى ھنگى پەقى بىتن.

* نەگەر تۆشى نىشانىن خوين بەر بۇونى بىن (بۇ نموونە دەستاڭا وان پەش بىت، ۋە دشىانا خوينى، كىم خوينى).

* ههودانين رویشیكا يېن نەكتىف ھەبىتن ئانکو قەرحا قولونى.

* نەگەر پىدۇى ب پىر ژ 2 جورعىن دەرمانى بىتىن ژبوي كونتrolكرنا نە ساخىيا وان.

”رۆزىگەرنى دەلىشە بۇ باشىرنا كارت سىستەمەت هەرسىت وىيەنەنەداشت دەدەنە ھنالا“

روژیگرتن و نهساخین ړه بهه و سیسته هنست



ړهبو دهیته پیناسه کرن ودک بیهنته نگیا دروستدیت ژ نهنجامن
حه ساسیا بوریتین هنناسی، ههر چه نده روژیگرتن ج زیانه کا راسته و خو لسهر
نه ساخین رهبوی نینه، به لئی مروقیی هاتیه دهستویردان ب روژی نه بیتن
ودک هر نه ساخیه کا دی یا دومدریژ ٹانکو مزمن، چونکی چندبیت نه ساخ
نه شیت ده رمانین رهبوی و در گریت بشیوه کن گونجای لدھمن روژی،
هدرو دسا هشکبوون ژ نهنجامن کیم فه خارنا نافن دبیته نه گھری کیمبوونا
ده دانین (افرازات) سیسته من هنناسی و چندبیت شالاوین بیهندکورتی ن
زیده بکهت.

هندەك رىنمايى بۇ نەساختىن ۋەبۈي ئەگەر ب روژى بۇون:

- دەپتىت ئاڭى گەلەك قەخون ڇۈمى تەپ راگرتىنا دىوارىن بۇرىچىن ھەناسى.
- ھەكە نەساخت لىسەر دەرمانى بىت دەپتىت دەرمانىن خول دەمىن شىف وپاشىقىن ودرگەرىت.
- دەپتىت بەخاچى بىھەنکورتىيەن ھەرددەم دېھرىكا وان دابىتن وھەرددەمىن دووجارى بىھەنکورتىيەن بۇون بكاربىيەنن (كۆ پەتىيا زانايىن ئۇولى دېيىن كۆ بەخاچ روژىيەن ناشكىنەت).
- پىدەفيە خوبپارىزىت ڏ تۈزى دەپتىت دەپتىت بەخاچى بەرچاڭ زىدەبۇون ل دەمىن روژى.
- ئەگەر شالاۋىن بىھەنکورتىيەن ب شىوهكى بەرچاڭ زىدەبۇون ل دەمىن روژى دەپتىت نەساخت روژىا خو بشكىنەت.

”روژىكىرن چ زيانەكى راستەوەخۇ لىسەر نەساختىن ۋەبۈي ئىنە“

نهساخین گولچيسکا وروزیگرتن



ل دهسبیکا په رتووکن و دبابه‌تی گوهرینین فهسله‌جیتن روزیگرتنی مه
دیارکر کو ل دهمنی روزیگرتنی گولچيسک ههولندهن ٹافا لهشی و خوهین
وئی بپاریزیت و ههدهر دانا وان کیمبکم.

گهنه‌شهکا زور هاتیه نهنجامدان کا ٹایه روزیگرتن دبیته نه‌گهرهی
درؤستبونا بهرکین گولچيسکا و تیکچوونا نه‌رکن ٹی نهندامی یان نه؟
بهلی پتريا ٹه‌کولینا دیارکریه کو چیدبیت هندهک گوهرین کارتیکرنی
بکنه سه‌ر کاری گولچيسکن بهلی نه ل وی پاده کو ببیته نه‌گهرهی
درؤستبونا بهرکان یان نالوزیه‌کا مهترسیدار د کاری ٹی نهندامی ههستیار

.دا

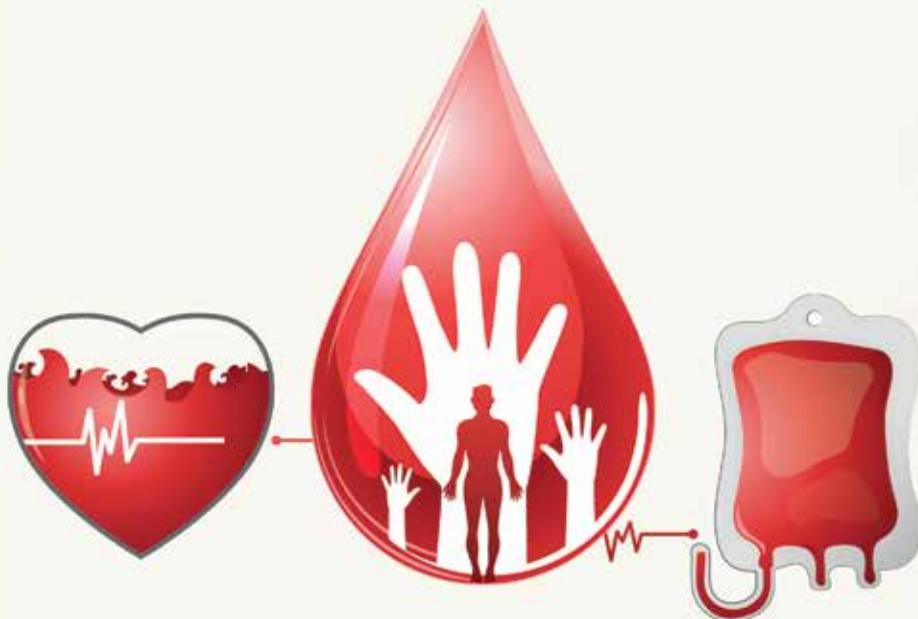
- لەوما نەساختىن بەركىن گۈلچىسىكا ھەين دشىن ب رۈزىبىن بەلى ل دويىش
- ۋان رېنمايىن خوارى:
- دېلىت نافەكا زۇر ۋەخون.
 - ھندهك خوارنا كىمبەن ب تايىبەتى ئەويىن زەنگىن ب پوتاسىومى وفسفورى (ودك زىدە خارنا قەسپا، خوخ، چەرەزات، خارنىن سورەكى، ۋەخارنىن گازى، وقەھوئ).
 - خو دويىرىتىخىت ل وان كارىت كو خوهدانى زىدە دەكەن وەك مانا لېمەر تىشكا حەتافىن ووھرۇشىن گران وب وەستىيان.
 - ھەمەوو حەفتىيا يان دوو حەفتىيا جارەكى دېلىت پېشكىنلىكىن كارى گۈلچىسىكا ئەنجامىدەت وەھر گافا رېڭىز كرياتىنا وى ل 30% نورمالى زىدە تر بۇو دېلىت ب رۈزى نەبىيتن.

بەلى ئەو نەساختىن كو نەشىن ب رۈزىبىن ئەقەنە:

- نەساختىن لوازىيا (عەجزا) گۈلچىسىكا ھەى.
- چاندىندا گۈلچىسىكا بۇ ھاتىيە ئەنجامىدان.
- نەخوشىيا شەكىرى ئەگەر كارتىكىن كربىيە سەر گۈلچىسىكا.
- ھەودانلىن تىيىز يىن جۆبارىن دەستتافى.
- ئەگەر ڙانىن بەركىن گۈلچىسىكا زىدە بېيتن ل دەمى رۈزىي.
- ئەگەر بېىدىنى ب زىاتر 2 جورعىيەن دەرمانى كر ڙبۇي كونتrolكىرنا نەساختىن وى.

”دەمىت رۈزىگەرنىت گۈلچىسىك ھەولددەن ئاما لەشى و خوهىن وەت بىارىزىت“

نهساخین کیم خوینیت



ژ گوهرينيت کو د لهشى مروفى پروژىگر دا چىدىن د هەيقا رەممەزانى دا كىمبوونا پىزىا هيموگلوبىنى يە وكتيموونا قەبارا خروكىن خوينى هەرچەندە بشتىوازەكى گەلهكى كىم كو كارتىكىرنى لىسەر مروفى ئاسايى ناكەت وېتنى چىدىبىت كارتىكىرنى لىسەر هندەك توخمان بىكەت وەك زارۇقا ودانعەمرا وېنىن دووگىان وشىردىر.

ژبىي بەرنگاربۇونا فى ئارىشى پىدىفىھ پروژىگر خوارنىن زەنگىن ب ماددى ئاسنى بخوتىن و بتايىبەتى سەۋىزدەوات و فيقى و پاڭلەمەنلى و گوشت وشىرەممەنیا.

يا باش ئهود نهساخىن كو خويىنا وان ياكىم (هيموگلوبىن ژ 10 كىمترىبىت) رۈزى نهبن، هەروهسا نهساخىن كو نهساخىيەن خويىنى ھەين وەك تالاسىميايىن، كىمخويىنىا منجهلى (فقر الدم المنجلى)، لىوكىميا، وبوھېزىنا خويىنى (تحلل الدم) نابىيت ب چوشىيەكى رۈزىبىن. وبو ژىنلىن دووگىان كو توشى كىمخويىنى بويىن ودانعەملىيەن كىمخويىن وكتىمخويىنى ژ نەگەرى نهساخىيەن گۆلچىسىكا ژى رۈزىگىرتىن ياكىم زيانە بۆ ساخلەميا وان وھاتىنە دەستوپىرداڭ بىرۈزى نهبن.



”زى گوھرىيىن د لەشى مزۆھىت رۈزىگىر دا چىدىن كىمبوونا رىزىا هيموگلوبىنىڭ يە“

دۇوگىانى ئاپارەتىن خودان زارۇكىن شىرخور



ئاپارەت دۇوگىان يان ئەوا زارۇكى شىرددەت ئەركى رۇزىگىرنى ل سەر
نىنه، بەلنى ل دىپ ۋەكۈلىنەكى سى چارىكىن ژنىن دۇوگىانىيەن مۇسلمانان
حەزا رۇزىگىرنى ھەمە و نەقىت رۇزىن خو بخون.

ھەر چەندە ھندەك ژۇ دشىن ب رۇزىبىن ب تايىبەتى ئەگەر ساخلەميا
وان يا باش بىت و چو نەخوشىيەن دومدىرىز نەبن، بەلنى يا باش ئەھوە ل
سى ھەيقىن دەستتېكى دۇوگىانىيەن وھەر وەسا ل سى ھەيقىن دويمەھىي ب
رۇزى نەبىتىن ژېھر ۋان ئەگەران:

- ھندەك ۋەكۈلىنە دىاركىرىھ كۆ رۇزىگىرنى دېبىتە سەدەمىن پەيدابۇونا
زارۇكىن بەرى وەخت و كىشى لەشى وان يى كىيم ئانكى لاواز، ھەر وەسا
چىدېتىن بەزنا وى كورتىر بىت ژ زارۇكىن دىكە، بەلنى بەر وەۋاژى ۋى
چەندى چەند ۋەكۈلىنەكىن دىكە ئەف چەندە ب نەرإاست دەرىئىخستىيە.

• روزیگرتن دبیته نهگمرئ کیمبوونا ریڑا ناسنی ل دهف هنددک ئافرەتا کو
کارتىکرنى دكەته کورپەی وزاروکى شىرى دەيکى دخوت.

• چىدبىت روزىگرتن ببىته نهگمرئ هشکبۇونى وکیمبوونا ریڑا شەكى د
خوينى دا کو مەترىسىن لىھەر دەيکى وکورپەي پەيدادگەن وھەروھسا بو
زاروکى شىرى دەكى دخوت.

• بۇ ژىنن نەساخىيەن دۇمدىرىز ھەي وەك زەختى وشەركىي ونەساخىيەن
دلى وکیمھوينىي ورەبۈي، لەوانەيە گرتنا رۈزىي بارى وان ئالوزتر بىمەت،
وئەف چىنە ب ھىچ شىوهكى ناھىيە دەستویرىدان ب رۈزى ببىت.



”ئافرەتا دۇوگىيان يان نەوا زاروکى شىرىدەت نەركىت روزىگرتىت ل سەر نىنە“

زاروک و روژیگرتن



پا ناشکرایه کو روژیگرتنا ئایینى ئىسلامى ھندەك جورە كەسان نافەگىرىت وئىك ژوان زاروکن، بەلىن ژبو مەرەمەن راھاتنا زاروکى وئامادەكىندا وى لىسەر روژىگرتنى دېاشەرۇزى دا من ب فەر زانى ۋان زانىيارىا بىدەمە دىاركىن. كەلەك جارا زاروک چاھلىكىندا (تەقلىدا) مەزنان دەكەن دېباھتى روژىن دا وگەلەك جارا حەزدەكەن ب روژىبىن چونكى پۇز ھەستا باودى بخوبۇونى ل دەف وانى بەيدادكەت.

روژىگرتنى كارتىكىرنىن نەباش لىسەر ساخلەميا زاروکى ھەنە وەك كىمبۇونا رېڭىز گلوكۇزى دخوينى دا و زەمبۇونا ئاستى وەرگرتنى و فيرېبۇونى و ھەرۋەسە ئارىشا ھشکبۇونى. بەلىن ئىك ژ مفایىەن روژىگرتنى بو زاروکى ل دويف ۋەكولىنەكى بلندبۇونا ئاستى ھورمۇنا گەشەكىنى يە كو كارتىكىرنەكا باش ھەدیە لىسەر گەشەكىندا زاروکى د رووپىن بەزىن دا.

ئەف رېنمايىيە دىگرنىڭن ھەر دايىك و بابەك بىزەنەت لىدور روژىگرتنا زاروکى:

- ل ژىن بەرى 7 سالىن ب ھىچ شىوهكى نابىت زاروک روژىبىبىت!!.

- لزین 7 همتأ 11 سالین پیک دهیته دان زاروک ب روزی بن، بهلی بو چهند دهمزیمردکا بو نمومونه همتأ نیشرو و پشتی هنگی هیدی زیندهبکمهت، دشیت چهند روزهکین کیم ب روزیببیت ئهگه ر گلهک روزین دریز نهبن وزیده دگرم نهبن.
- پشتی ژین 11 سالین زاروک دشیت ب روزیببیت هدمی روزی د ههیشی دا، بهلی هندهک شیرهت وریکخستن دگرنگن:
 - دفیت ل دهمی فتارهکرنی کاربوهیدراتین ئالوز بخوتن سهرهای پروتین وسهوزهوات وفیقی.
 - دهمی پاشیقی یا گرنگه بو زاروکی.
 - پیدفیه باش بهیته تیهندان، ئهوزی ب ریکا زینده ئاف فهخارنی.
 - نفستنهکا باش یا گرنگه بؤساحله میا زاروکی روزیگر.
 - خو دویربیخیت ڙ زیندهخوارنا شریناھیا و فهخوارنین گازی ل دهمی فتاری.
 - نهچیته بھر تیشکا حمتأقی یاریابکهت ب تایبھتی ل دهمی وهرزین گھرمی دا.
 - زوری ل زاروکی نهھیتهکرن کو ب روزیببیت.
 - زاروکین نهساخی هدین نابیتن ب روزیببین ودک کیمھوینی شهکر، نهخوشیین گولچیسکا،...هند.
 - همر گافا زاروک تؤشی ئیلک ڙفان ئاریشان بو دفیت روزیا خو بشکینیتن:
 - هدست ب گیزبوروونی.
 - زینده هاتنهخوارا ریڑا شهکری دخوینی دا.
 - کیمبوونا ئاستی هیموگلوبینی.
 - تیکچوونا بواری دهرونی گلهک تورهببیت، خهموکی،..هند.
 - هشکبوروونی.

”روزیکرنا نایینت نیسلامت هندهک جوره کهسان نافھکریت وئیلک ژوان زاروکن“

وەرزشقان ورۇزىگىرنى



قەكۈلىنەرىيەن بوارى ساخلەمىئى بۇچۇونىن جودا ھەنە وجياوازىيەكا بەرچاڭ ھەيە كا ھەتا ج رادىيەكى رۆزىگىرنى دى كارتىكىرنى ل سەر ھىز وشىانىن وەرزشقانى ھەبن، بەلى پەريا وان پىكەفتىنە كو كارتىكىرن ل سەر شىانىن لەشى بۇ وەرزشىن كورت خايەن يان يېن سەڭ نىنە، بەلى بۇ وەرزشىن درېز (پتر ۋ دەمزمىرەكى) كارتىكىرنى ل ئەدايى وان دكەت ۋېر گەلەك ئەگەران (ھشىكبوون، لاوازيا كالوريان، نېستىن نەرىكەخستى).

و ھىندەك رىنمايىتىن تايىبەت ھەنە بۇ وەرزشقانى رۆزىگەر:

- بىنگۇمان گوھرپىن درۋىست دىن ل دەمەن ئەنجامدانا چەھىننان و دەمەن خوارنى و نېستىنى يېن وەرزشقانى بەلى پىدەفيە وەرزشقان ۋان گۆھرپىن ئەنجام بىدەت بىكىمى 2 حەفتىيا بەرى دەستپېكىرنا قى مەھى ژبۇي چەھەتىن لەشى ل سەر ۋان گۆھرپىن ئەنگەف.

دهمین و هرزشین سُقُك و کورت و دک خو بمنین به لی بو و هرزشین دریز پیدفیه ل دهستپیکا شهق بن (نابیت درهنجی شهق بیت) یان ئیفاریه کا درهنج بھری فتاری داکو بشیت ئیکسەر پشتی و هرزشی هیزا خو قهربوبکم ل دهمن روژی شکاندنی.

- جهمن پاشیقین یى گرنگه بو و هرزشانی و هندی بشیت گیرۆ بکم ت ژبوی پتر دانا هیزی بو لەشی وی ددهمن روژی دا.

- پیدفیه ئاھەکا زۆر قه خوت ل دهمن نافبەرا شیف و پاشیقی دابەلی ئاھەکا زۆر بھری راھینانان کارتیکرنی ل شیانین وی دکمەت و پیدفیه کیم کیم بیت، وئەگەر ل دهمن روژی راھینانان بکمەت تەرکرنا دەقی ب ئاھى بیس ۋەخوارن فاکتەرکن ھاریکارە.

- خوارنین و هرزشانی پیچەك دجیاوازن ژ خەلکى دیكە، پیدفیه 70-60٪ ژ پیکھاتا خوارنا وی کاربۇھىدرات بن ویا دیكە پروتین بن. و هندی بشیت دۆھناتیا کیم بکمەت چونکى لەشی وی گران دکمەت.

- باش نفستن یا گرنگه بو و هرزشانی روژیگر نەخاسە نفستنا ب شەف، وەھەکە بشیت نقرۆسکىن پشتی نیقرو ژی ژ دەستخو نەکەتن.

- پیدفیه راھینان بھینه ئەنجامدان ل کەش وەھوايەکى گۆنچاى کو پلا گەرماتىن گەلەکا بلند نەبیت، وریزا شىدارىي یا درۆست بیت و ھولۇ و هرزشى باش یا فينك و ھوين کرى بیت.

- بىھنۋەدانىن ژبلى دهمن راھینانان دگرنگن کو هندی بشیت خو نەھەستىنەت و نەمینتە ل بھر تىشقا حەتافى.

”روژیگرنت کارتیکرن ل سەر شیانىن لەشى بو و هرزشىن سُقُك نىنە“

پاشگوتن

- ل دویماهیین خوندەفانین بەرتیز ھیقیدکەم وە مفا ژڤی کاری بچویک وەرگرتبیت، وەری خارتر خاستن من چەند خالەک ھەنە من ب گرنگ دیت بەدەمە دیارکرن:
1. نەو بابەتین مە دڤی پەرتووکى دا بەحسکرین بىگۆمان ھەمى بابەتین ساخلەمیین گریدای ب ساخلەمیا مروفى روزیگرفە بخوڤە ناگریت، بەلى گرنگترین بابەتن ب دیتنا من.
2. زانست ب شیوازەکى گشتى وىن بزىشکى ب تابەتى نە وىن پاوهستىا ھە وېنەجە بەلکو گۆھرېنیتىن بەرددوام ب سەردا دئىتن، لەورا نەو بابەتین مە بەحسکرین ئەون کو تا دەمىن دەركەفتى دەپەرتووکى ھاتىنە زانىن وچىدبىت ل سالىن بھىت دا گورانكارى ب سەردا بەھىن وودك خوى نەمىن.
3. من حەزىنەکر ئامازە ب بابەتین ساخلەمیین گریدای ب فقەن پۈزىگەتنى ۋە بکەم (بو نمۇنە حەبکىن ژىر ئەزمانى، ئافا سىلانى، دەرزىيک، تەحامىل، نازۆر، پېشىنەن دەستافا، قەترىن دفن وگۇها،... هەند، ئايە رۆزىي دشکىن يان نە)، چۈنكى يا ئىكى ئەفە نە کارى نوژدارى يە بەلکو يى شارەزايىن بوارى ئايىنى يە وىا دووپىن جىاوازىيەكا زۆر ھەيە د ناپېھەرا بوجۇونا فقەزانىن جودا يېن ئايىنى ئىسلامى.
4. رېك يا قالايە بۇ ھەر كەسەكى بقىت بابەتین دەپەرتووکى بەلاقېكەت د تۈرپىن كومەلاتى يان دەزگەھەن دا، بەلى ب مەرچەكى ئامازە ب ناڤى پەرتووکى ونفيسمەرى بکەن، ب ھىچ شىوهكى د راى نىنە بابەتین مە بېيىنە وەشاندىن بىن ئامازەكەن ب ژىدەرى.

5. ئەگەر تو ۋى پەرتۇووکا من ب مفادرار دىيىنى، پەرتۇووکەك دى ڙى من ھەيە لېر ناف ونىشانىن (دا ھزىين نەدرؤستىن ساخلهمىن ۋاستەبىكەين) كو تىدا من ئامازە ب 73 تىگەھىن شاش يېن بەربەلاف دناف جقاكى مە دا لدۇر ساخلهمىن كريه و ب شىوهكى زانستى ۋاستەكىرە، ودى شىنى بىدەستخۇقەبىنى ل زوربەى پەرتۇووکخانىن پارىزگەھا دەھوکى.

6. دىسان ھەكە تە بقىت ل بابەتىن ساخلهمى بى بەھرنەبى دى شىنى ۋان رىكاكى بىدەيە بەر:

 www.adnanaqrawi.com وېبسایت:

 facebook.com/ye.saxlembe فیسبۇك: پەيچىن ساخلهمى وزىيان

 telegram.me/saxlemi تىلىگرام:

 youtube.com/heshiar1 يوتىوب:

ب ھىفيا بورىنا دەمەكى خوش ولهشەكى ساغ خودايىن مەزىن رۈزى وكارىن مە ھەميا بو خوه قەبىلەرلىن، مەز دوعايىن خو ژېيرنەكەن.



”دۇندەملىنىن بەریز ھىفىدەكەم وە مەا ژەپ كارىت بىچوپك وەرگەرتىتتىت“

- 1-Ramadan Health Guide. by Communities In Action
- 2-Lowering High TRIGLYCERIDES and Raising HDL Naturally – Full of Health .Inc". Reducetriglycerides.com. Retrieved 2010-10-18
- 3-Lee C, Longo VD ."Fasting vs dietary restriction in cellular protection and cancer treatment: from model organisms to patients". Oncogene (Review) 30 .((30): 3305–16 (2011)
- 4-Lee, Changhan, et al. "Fasting cycles retard growth of tumors and sensitize a range of cancer cell types to chemotherapy." Science translational medicine :(4.124 (2012
- 5-Safdie, Fernando M., et al. "Fasting and cancer treatment in humans: A case .series report." Aging (Albany NY) 1.12 (2009): 988
- 6-Fond G, Macgregor A, Leboyer M, Michalsen A (2013). "Fasting in mood disorders: neurobiology and effectiveness. A review of the literature". Psychiatry Res .(Review) 209 (3): 253–8
- 7-Knapton, Sarah (5 June 2014). "Fasting for three days can regenerate entire .immune system, study finds". Telegraph.co.uk
- 8-Azizi F. Medical aspects of Islamic fasting. Med J IR Iran. 1996; 10: 241 – 6
- 9-Azizi F. Research in Islamic fasting and health. Ann Saudi Med. 2002; 22: 186 – 91
- 10-Herber D. Endocrine response to starvation, malnutrition, and illness. In: DeGroot LJ, ed. Endocrinology. 3rd ed. Philadelphia: W B Saunders; 1995: 2663 – .78
- 11-Haouri M, Haourai-Oukerro F, Mebazaa A, et al. Circadian evolution of serum level of glucose, insulin, cortisol, and total proteins in healthy, fasting volunteers. Proceeding of the 2nd International Congress on Health and Ramadan. .1997 Dec 1 – 3; Istanbul, Turkey
- 12-Davidson JC. Muslims, Ramadans, and diabetes mellitus. Br Med J. 1979; 2: .1511 – 2

- 13-Uysal A, Erdogan M, Sahin G, et al. The clinical, metabolic, and hormonal effects of fasting on 41 NIDDM patients, during the Ramadan 1997. Proceeding of the 2nd International Congress on Health and Ramadan. 1997 Dec 1 – 3; Istanbul, Turkey
- 14-Rashed H. The fast of Ramadan: no problem for the well, the sick should avoid fasting. Br Med J. 1992; 304: 521 – 2
- 15-Sulimani RA. Ramadan fasting: medical aspects in health and disease. Ann Saudi Med. 1991; 11: 637 –41
- 16-Niazi G, Al-Nasir F. The effect of Ramadan fasting on Bahraini patients with chronic disorders. Proceeding of the 2nd International Congress on Health and Ramadan. 1997 Dec 1 – 3; Istanbul, Turkey
- 17-Tang C, Rolfe M. Clinical problems during fast of Ramadan. Lancet. 1989; 1: 1396
- 18-Habbal R, Azzouzi L, Adnan K, Tahiri A & Chraibi N (1998). Variations of blood pressure during the month of Ramadan. Arch Mal Coeur Vaiss91(8): 995-998
- 19-Afsharabi A, Hassanzadeh S, Sattarivand R, Mahboob S. Effects of Ramadan fasting on serum lipid profiles on 2 hyperlipidemic groups with or without diet pattern. Saudi Med J 2003; 24:23-6. 5
- 20-Zohreh K, Hassan A. Maternal Ramadan Fasting and Neonatal Health. Journal of Perinatology (2004) 24, 748–750
- 21-Roky R, Houti I, Moussamih S, Qotbi S, Aadil N. Physiological and Chronobiological Changes during Ramadan Intermittent Fasting. Ann Nutr Metab 2004;48:296–303
- 22-Faisal A Alnasir. Effect of Ramadan Fasting on Hypertension and Diabetes. Qatar Medical Journal1999, 8(2):53-57
- 23-Chaouachi A, Leiper JB, Chtourou H, Aziz AR, Chamari K. The effects of Ramadan intermittent fasting on athletic performance: recommendations for the maintenance of physical fitness. J Sports Sci. 2012;30 Suppl 1:S53-73

کوریهک لدّور نفیسه‌رم

د. عدنان صالح مجاهمه‌د نه مین ئاکره‌یی



- ل سال 1977 ل بازیری ئاکری ڇایکبوبویه.
- ل سال 2001 زکولیزرا نوژداری ل ههولیزی درچوویه (وزدھین ئیکه م بوبویه).
- هه لکری قان برؤانامین خواری یه:
 - به کالوریوس کولیزرا نوژداری ههولیز.
- دکتوراه (بورد) نشته رگه ریا گشت. به عدا 2009.
- دبلوم ب نیشته رگه ریا دویربینی - نیودله / هندستان.
- هه قالی نه نجومه‌نی عیر اقی بوزانستین نوژداری.
- نهندامی ته فگرا جیهانی یا نیشته رگه رین دویربین (WALS).
- کاردکت وہ ک تاییه تمهندی نیشته رگه ریا گشت و نشته رگه ریا دویربین و تا نه پتر 6000 نشته رگه ریا نه نجامد اینه.
- نفیسه‌ری سه‌دان بابه‌تین ساخله‌میه ل تورین کومه‌لاتی، وچهندین دیدارین تاییه‌ت ب ره‌وشه‌نپیریا ساخله‌می دگه ل ده‌زگه هین راگه‌هاندنی هه‌نه.
- مالپه‌رہ کنی نه لکترونی تاییه‌ت هه‌یه www.adnanaqrawi.com هه روہسا خودانی په‌یجی (ساخله‌می و زیان) ل سه‌ر تورا فیسبوکی یه.
- په‌رتووکین به‌رهه مئیناين:
- دا هزین نه دروستین ساخله‌مین داسته‌بکه‌ین، داسته‌کرنا 73 تیگه‌هین خله‌ت.
- ساخله‌میا ته د هه‌یقا ره‌مه‌زانا پیروزدا، ریه‌رہ ک بو روزیگرتنا ساخله‌م.
- خیز اند اره وبابن قین و فه‌زین و مسنه‌فایه.

ناھەرووک

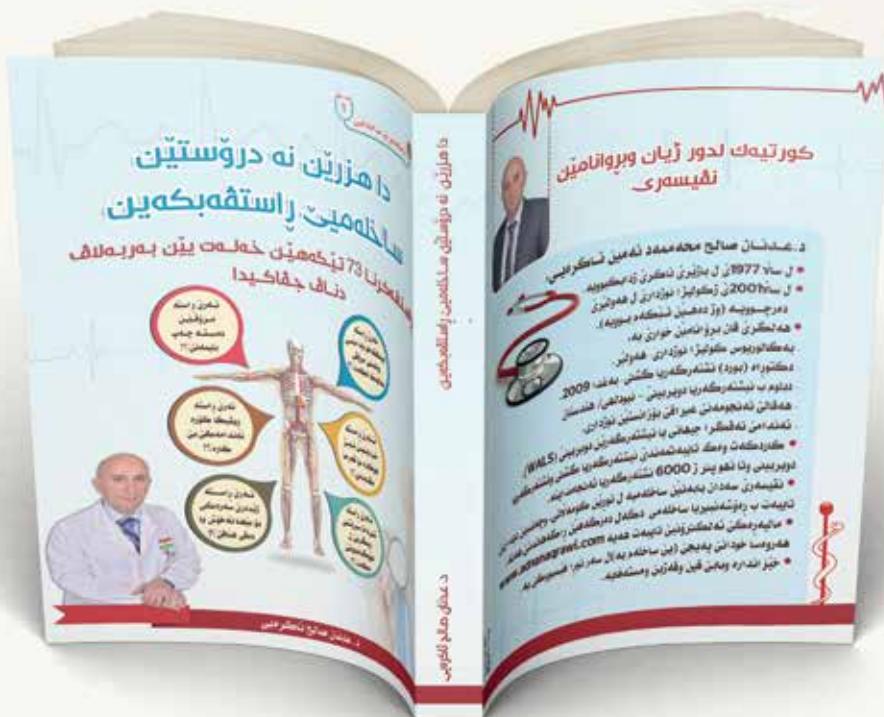
باھەت

لاپەر

4	پىشگوتىن
8	گۆھەپىننەن فەسلەجى لەھەن رۆزىن دا
10	مەقايتىن ساخلەمەيىن رۆزىگەرتىن
12	زىاناتىن رۆزىگەرتىن
14	خوارانىن دوست و خوارانىن نەيار بۆ رۆزىگەرى
18	ئارىشا تىھىنېبۇنى
20	ئارىشا بىرسىبۇنى
22	ئارىشا تىشانا مەعىيەتى
24	ئارىشا غازاتىن زكى
26	ئارىشا بىھىزىن و گىزبۇنى
28	ئارىشا سەر ئىشانى
30	ئارىشا بىھەنا نەخوش يادەقى
32	ئارىشا قەبزىن
34	ئارىشا قەلەھەوبىن
36	ئارىشا بەرسۆزىن
38	ئارىشا تىكچۈونا نەستىنى
42	رۆزىگەرتىن و نەساختىن شەكىرى
44	رۆزىگەرتىن و نەساختىن فشارا خوينى (ضغط)
46	نەساختىن دلى و جەئىتا
48	نەساختىن مەعىيە و پروېقىكا و قولونى
50	رۆزىگەرتىن و نەساختىن رەبىو و سىستەمن ھەناسى
52	نەساختىن گۆلچىسىكا و رۆزىگەرتىن
54	نەساختىن كىم خوينىنى
56	دۇوگىانى و ئاھىزىتىن خودان زارۆكىن شىر خور
58	زارۆك و رۆزىگەرتىن
60	وەرۈشقان و رۆزىگەرتىن
62	پاشگوتىن
64	زىدەر
66	كۆرتىيەك ل دوور نەيسەرى

دا هزرین نه دروستیں سالخه میں راستہ بکھیں

راستہ کرنا 73 تیکھیں ذہلت یئن بمریہ لاف دناف چٹا کیدا



Your Health During Ramadan

Dr. Adnan Aqrabi

Your Health During Ramadan

Dr. Adnan Aqrabi



دېن په رتوبې دا چهندین بابه تین گرنگ

لدور ساخله میا روژیگری بخوکه دکریت:

- مفایین ساخله میین روژیگرتني وزیانین وي.
- زالبون لسمه ئاریشا تیهنا تیي و برسیبونی.
- بیهنا نه خوش یا دهقی، هوکار و چاره سه ری.
- خوارنین دوست و خوارنین نه یارین روژیگری.
- روژیگرتن و نه خوشین نه ساخیین دریز خایه ن.
- تیکچوونا نفستنی و ریکن چاره سه ری.
- ئاریشین بهرسوژین وزک بهلبونی و قه بزی.
- سه رئیشانا رهمه زانی، هوکار و خوپاراستن.
- روژیگرتنا دووگیانی وزاروکی.
- و چهندین بابه تین دیکه.