وگتاریزم

و

وگانیزم

نووسینی نادر فەتحی بۆکانی (شوانە)

ساڵی ٢٠١٩ ی زایینی

www.rojhalat.de

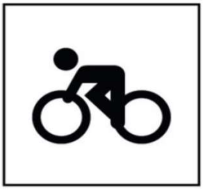
www.bokan.de

Email: redaktion@rojhalat.de

پێرست:

پێش گوتە: ٣
پەرەسەندنی "وگتاریزم" هەتا "وگانیزم" لە سەردەمی کەوەنەوە تا ئەمڕۆ: ٨
لە وگتاریزمەوە بۆ وگانیزم و بەرگریکردن لە مافی ژیانی ئاژەڵ ١٠
ژیانی وگان و بەرپرسایەتی مرۆڤ لەهەنبەر ژینگە ١٢
هۆکارەکانی بەڕێوەبردنی ژیانی وگانیزم: ١٥
تەراوکردنی خوێن لە ڕێگای سرووشتیەوە ١٦
ئەو خواردەمەنییانەی دەبنە هۆی نەزمکردنەوەی گوشاری خوێن ٢٤

خواردەمەنی سالم کاتێك لەشی مرۆڤ لە هەنبەر نەخۆشییەکان پارێزگاریی دەکا، بەردەوام و لای کەم تەنیا نیو کاتژمێر لە ڕۆژدا جووڵانەوەی لەشیی هەبێ



پێش گوتە:

ئەگەر مرۆڤ بیتوانیبایە لە داهاتوودا بە خواردنی حەبێکی تایبەت بەربەرەکانی لەگەڵ نەخۆشییەکان کردبا، جا لە نەخۆشی دڵەوە بگرە هەتا سەرەتان و نەخۆشی شەکر، گوشاری خوێن، سەکتە، خەمووکی و هەر نەخۆشیەکیتر، فانتازیایەکی گەلێك خۆش دەبوو. بەڵام ئەو فانتازیایە وەدی دێ ئەگەر مرۆڤ فێر بێ لە پەنا خواردەمەنی سالم ڕۆژانە تەنیا نیو کاتژمێر بەڵام بە شێوەی بەردەوام و سیستماتیك واتە هەموو ڕۆژێ چالاکی وەرزشی هەبێ. ئەو حەبە سیحراویە لەڕاستیدا بوونی هەیە: **"ناوی چالاکی لەشیی و خواردنی سالمە"**. ئەو چالاکیە بە مانای بەڕێوەبردنی ماراتۆن یا وەرزشی قورس نییە، باوەکوو تەنیا ٣٠ خولەك لە ڕۆژدا پیاسەکردن و جووڵانەوە لە سرووشتدایە.

بەداخەوە بەهۆی خواردنی خواردەمەنی چێکراو و چەوریی ناسالم زۆربەی مرۆڤی ئەمڕۆیی تووشی کێشەی سڵامەتی و بەتایبەت دوو نەخۆشیی گوشاری خوێن و تەنگ بوونەوەی ڕەگەکانی خوێن کە لە نەهایەتدا مرۆڤ تووشی سەکتە کردن دەکا، دەبن. دیارە بۆ کەمکردنەوەی ئیمکانی سەکتەکردن لە ڕێگای دەوا و دەرمانەوە دەکرێ پلەی گوشاری خوێن کەم بکرێتەوە، یاخود خوێن تەراوبکرێتەوە، بەڵام بە گشتیی دەوا و دەرمان هەمیشە ئاسەواری خۆیان لەسەر لەشی مرۆڤ بەجێ دێڵن بەتایبەت ئەو کاتەی بەردەوام و بۆ ماوەیەکی زۆر کەڵکیان لێ وەربگیرترێ. سەرەڕای یارمەتیدانی ئەو دەوا و دەرمانانە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکان دەتوانن چەندین کێشەی سڵامەتی تر بۆ نەخۆشەکە دروست کەن.

بەڵام لە پەنا ڕێگاچارەی پزیشکی، مرۆڤ ڕێگایەکی دووهەمی هەیە و دەتوانی بە بێ خواردنی دەوا و دەرمان و تەنیا بەهۆی کەڵك وەرگرتن لە خواردەمەنییە سرووشتیەکان نەخۆشییەکەی چارە بکا.

من خۆم هەم گوشاری خوێنم لە سەرێیە و هەم بەهۆی سەکتە کە نیزیکەی ١٨ ساڵ بەر لە ئێستا تووشی بووم ناچار کرام لە دەوای تەراوکردنی خوێن و نەزمکردنی گوشاری خوێن کەڵك وەربگرم. ئەو ماوەیە هەتا ساڵێك پێش ئەمڕۆ، هەموو ڕۆژێك بەیانان دوو حەبم دەخوارد، واتە ١٧ ساڵ بەردەوام ئەو دوو حەبەم خواردووە. دیارە هەر وەك دوکتورەکان دەڵێن کارتێکەری دەوا و دەرمان لەسەر هەر مرۆڤەێك جیاوازە.

بۆچی من بە شێوەیەکی ڕادیکاڵ ئاڵ و گۆڕم بەسەر چەشنی خواردەمەنی خۆمداهێنا؟ چەند ساڵ بەر لە ئێستا لە ڕۆژێکی وەرزی بەهاردا وەك عادەتێکی ڕۆژانە خەریکی هەڵاتن لە لێرەوارەکانی دەوروبەری شاری هێنێف لە وڵاتی ئاڵمان بووم. هەستم کرد بارودۆخی لەش و بەتایبەت لێدانی دڵم وەك ڕۆژانیتر ئاسایی نەبوو. گوێم نەدایە و بە گرنگم دانەنا. چەند ڕۆژێك دواتر کە لەو سەردەمەدا لە کارخانەی ماشێن سازی فۆردی شاری کۆڵن بە شێوەی بەردەوام شەوکاریم دەکرد، نیزیکەی کاتژمێری ٣ی بەیانی ئەو ڕۆژە بۆ ماوەیەکی کورت هەستم کرد لای چەپی لەشم سڕ بووە. هاوکارێکی ئاڵمانیم لە پەنا بوو، بارودۆخی خۆمم بۆ گێڕاوە. بردمی بۆ لای دوکتوری کێشکی کارخانە ودوای گرتنی گوشاری خوێن و بەستنەوە بە کەرەسەی کاردیۆگرافی (EKG) چ شتێکی گرنگی نەتوانی ببینێ و پێشنیاری پێکردم بچمە لای دوکتوری تایبەتیی. بەیانی ئەو ڕۆژە چوومە لای دوکتور و دوای معاینەکردن و چوونە ژێر کەرەسەی تایبەت (MRT)، پێی ڕاگەیاندم کە جێی نیگەرانی نییە و تەنیا سەکتەیەکی خەفیفی دڵ بووە. سەکتە هەر وەك زۆر کەس دیزانن بەهۆی ڕاوەستانی لە ناکاوی خوێن لە ڕەگدا بۆ ماوەیەکی کورت پێك دێ.

هاوینی پێشوو بەهۆی چوونە سەری قورسایی لەشم هاتمە سەر ئەو قەناعەتە چەشنی خورادنم بگۆڕم. نیزیکەی ساڵێکە وگان دەژیم واتە گۆشت و هیچ بەرهەمێکی حیوانی وەك شیر، کەرە، پەنیر، هێلکە، ماست و ... ناخۆم. دیارە بەهۆی ئەو ئاڵوگۆڕەوە و بۆ ئەوەی ویتامینی کافی بە لەشم بگەێینم، زانیارییەکی زۆرم لەسەر چەشنی خواردەمەنیی گیایی

وەدەست هێنا. بەو هۆیەوە بۆم ڕوون بۆوە تا چ ڕادەیەك ئەو خواردەمەنیانە دەتوانن کارتێکەریان لەسەر گوشاری خۆینم و تەراوکردنەوەی خۆێن هەبێ، دەستم لە خواردنی حەبەکان هەڵگرت و ئێستا تەنیا لەو خواردەمەنیانە کەڵك وەردەگرم. شایانی گوتنە کە تەنیا بەهۆی گۆڕانی خواردەمەنی و بە بێ رژیمی خواردن، ١١ کیلۆ کز بووم.

دیارە سرووشتیە هەر مرۆڤێك دەبێ خۆی بڕیار بدا چ مێتۆدێك بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکەی هەڵبژێرێ، بەڵام سەرەڕای ئەوەش من لێرەدا ئەزموونەکانی خۆم و ئەو زانیارییانەی لەو ماوەیەدا کۆم کردوونەتەوە لەبەر دەستی خوێنەری ماڵپەڕی ڕۆژهەڵات / بۆکانی دادەنێم.

لە وەتا لەبیرمە بەردەوام وەرزشم کردووە بەڵام نەك ڕاستەوخۆ بۆ سڵامەتی لەشم، چونکە لای کەم لە سەردەمی گەنجیمدا هیچ کێشەیەکی سڵامەتیم نەبوو، باوەکوو زیاتر بە پێچەوانە: وەك مرۆڤێکی ئەڵکۆڵی کە ئەڵکۆڵ دەبێ بە لەشی بگەیێنێ، منیش خووم بە وەرزش گرتبوو و بەردەوام بۆ ڕازی ڕاگرتنی خۆم بەڕێوەم دەبرد. ڕاستیەکەی لەو ماوەیەی بەردەوام چالاکیی وەرزشیم هەبوو، هەرگیز بیرم لە سڵامەتی لەشم نەدەکردەوە و خۆم پێوە ماندوو نەدەکرد چونکە هیچ کێشەیەکم نەبوو. بەڵام لەوەتی کێشەی سڵامەتیم کەوتۆتە ژێر پرسیارەوە، هەوڵ دەدەم بە شێوەیەکی زانستیی بۆ سڵامەتی لەشم زانیاری کۆ کەمەوە و تەنیا ئەو خواردەمەنیانە دەخۆم کە بۆ لەش قازانجی هەیە و لە پەناشیدا چالاکیی وەرزشیم هەیە.

ئەویکە جووڵانەوەی سیستماتیك گرنگە، هەموومان دەیزانین، بەڵام وێدەچی نەزانین کە چەندە گرنگایەتی بۆ سڵامەتی مرۆڤ هەیە. جووڵانەوە و چالاکی لەش زۆر لەوەش زیاترە:

جووڵانەوە و چالاکی وەرزشی یارمەتی دەرە بۆ ڕاگرتنی قورسایی لەش، سووتاندنی چەوری، باشترکردنی گەڕانی خوێن، باشتر بیرکردنەوە و تەنانەت کارتێکەری لەسەر "ژێن"ە کانی مرۆڤیش دادەنێ.

کێشەی زۆربەی مرۆڤ لەمرۆدا تەنیا خواردنی خواردەمەنیی ناسالمە و هەر بەو هۆیەوە تووشاین بە نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شکر و نەخۆشیی قەڵەویەوە دەبێ.

بەتایبەت لەمڕۆدا زۆربەی ئاژەڵداران بۆ ئەوەی ئاژەڵەکان و بەرهەمەکانیان وەڵامدەرەوەی زیاتر لە ٧ ملیارد مرۆڤ بن، بە شێوەی چێکراو واتە بە کەڵکوەرگرتن لە ماکە کیمیاییەکان بەرهەمیان دێنن. ئەو خواردەمەنییە چێکراوانە و کارتێکەریی ماکە کیمیاییەکان بوونەتە هۆی پێکهێنانی چەندین نەخۆشی لەناو کۆمەڵگاکاندا وەك نەخۆشیی شەکر، هەموو چەشن سەرەتانەکان و بەتایبەت نەخۆشیی قەڵەوی.

بەهۆی هەستی خۆشەویستیی تاقمێك مرۆڤ بۆ ئاژەڵانی سەر زەوی و هێندێکیشیان بۆ بەڕێوەبردنی ژیانێکی سرووشتی و سالم، بەگشتی بە دوو شێوەی "وگتار" و "وگان" خواردەمەنی و ویتامین بە لەشیان دەگەیێنن. "وگتار" یا "وگتاریزم" ئەو کەسانەن کە لە خواردنی گۆشتی ئاژەڵان چاوپۆشی دەکەن و خواردنیان سەوزی، میوە، دانەوێڵەکان و بەرهەمی ئاژەڵ وەك شیر، پەنیر، کەرە، هێلکە و ... خواردەمەنییەکانیترە. "وگان" یا "وگانیزم" ئەو کەسانە دەگرێتەوە کە نەك هەر گۆشتی ئاژەڵ، باوەکوو هەرچەشن بەرهەمێکی پەیوەندایەتی بە ئاژەڵەوە هەبێ، نایخۆن.

دیارە لە شێوەی دووهەم واتە وگانیزمدا دەبێ مرۆڤ زۆر زانایانە و بە وریایی بەڕێوەی بەرێ، دەنا ڕەنگە مرۆڤ تووشی نەخۆشیی و کێشەی کەمهێنانی ویتامین و ماکە پێداویستییەکان بۆ لەش بکا.

هەرکەس پێیوابێ "وگتاریزم" و "وگانیزم" دۆزینەوەیەکی سەدەی بیستەمن، لە هەڵە دایە. لە سەدەی ناوەڕاستەوە بەردەوام مرۆڤ و گرووپی جیاواز هەبوون کە خواردنی گوشتی ئاژەڵ و بەرهەمەکانیان بە

هۆی جیاوازەوە ڕەد کردۆتەوە. بە درێژایی مێژوو بەردەوام کەسایەتی ناوداری ناو کۆمەڵگاکان هەبوون کە قاویان بۆ خواردنی خواردەمەنی جیا لە گۆشتی ئاژەڵ و بەرهەمەکانی کردووە. لێرەدا هەوڵ دەدەم لەسەر ئەو دوو مێتۆدە بە کورتی و بە پێی ئەزموونەکانی خۆم بڕێك زانیاری بە خوێنەری ماڵپەڕەکە بدەم.

نادر فەتحی بۆکانی (شوانە)

بانەمەڕەی ٢٠١٩ ی زایینی

پەرەسەندنی "وگتاریزم" هەتا "وگانیزم" لە سەردەمی کەونەوە تا ئەمڕۆ:

مێژووی وگتاریزم و وگانیزم لە سەردەمی کەونەوە لەگەڵ فیساغورس (٥٧٠ تا ٥٠٠ی پێش زایین) دەست پێدەکا. فیساغورس لە گوتەیەکی بەناوبانگیدا دەڵێ: "هەموو ئەو کارانەی مرۆڤ بەسەر ئاژەڵیدا دێنێ، ڕۆژێك ئاکامەکەی دەگەڕێتەوە بۆ خودی مرۆڤ". ئەو نەك هەر قوربانیکردنی ئاژەڵەکان بەهۆی باوەڕی ئایینیەوە ڕەد دەکاتەوە باوەکوو چاوپۆشی لە خواردنی گوشتی ئاژەڵانیش دەکا. دیارە فیساغورس لەگەڵ بۆچوونەکەی بە تەنیا نییە، مرۆڤێکی زۆر بەو هاوفیکری و بۆچوونەوە لە دەوری کۆ دەبنەوە بەڵام بزووتنەوەیەکی بڕیاردەری لێ دروست نابێ.

هاوکات لەگەڵ ئەو سەردەمە واتە ٦٠٠ ساڵ پێش زایین بزووتنەوەیەکی یۆنانی بە ناوی "Orphiker" هەبوون کە ئەوانیش خواردنی گۆشتیان ڕەد کردۆتەوە بەڵام بەهۆی ئایینی – فیلەسۆفییەوە. ئەو گرووپە لەسەر ئەو باوەڕە بوون کە هەر وەك ڕۆحی مرۆڤ دوای مردن لە ناو ناچێ، ئاژەڵیش ڕۆحیان هەیە و دوای مردنیان زیندوو دەمێنێ. ئەوە بۆ ئەو گرووپە بە مانای چاوپۆشیکردن لە خواردنی گۆشت، هێلکە و تەنانەت کەڵك وەرنەگرتن لە پەشم و پێستی ئاژەڵەکانیش بووە.

بە دوای ڕووخان و لەناوچوونی سەردەمی کەوەن وێدەچێ وگتاریزم و وگانیزمیش لەبیر چووبێتەوە. دیارە لە سەردەمی سەدەی ناوەڕاستیش تاقمێك مرۆڤی ئایینی گوشت خواردنیان بە باش نەزانیوە بەڵام ئەو کارەیان زیاتر هۆی ئایینی بووە و نەك هۆی ئەخلاقی. لەگەڵ دەستپێکی سەردەمی نوێ لایەنگرانی وگتاریزم و وگانیزم چالاك دەبنەوە: بۆ وێنە لئۆناردۆ داوینچی "Leonardo Da Vinci" (١٤٥٢ تا ١٥١٩) ژیانێکی وگتاریی هەبووە.

له سەردەمی ڕۆشنگەریشدا مرۆڤی ناسیاو لایەنگرییان له وگانیزم کردووه بۆ وێنه دەتوانین نووسەرانی ناوداری وەك فرانکۆ د والتر "Francois de Voltaire" (١٦٩٤ تا ١٧٧٨) و ژان ژاك ڕۆسۆ " Jean Jaques Rousseau" ناو بەرین. بەڵام به شێوەی بەردەوام و سیستماتیك له سەدەی ١٩ بەولاوه وگتاریزم و وگانیزم له ناو مرۆڤدا پەرەی سەندووه. یەکەم ڕێکخراوەی فەرمیی وگتاریزم ساڵی ١٨٠١ له لەندەن پێك هات که تا ئەمرۆش بەردەوامه.

جیاوازیی نێوان وگتاریزم و وگانیزم له مێژووی سەردەمی کۆن بەدی ناکرێ. ڕەنگه هۆیەکەشی ئەوه بووبێ که چاوپۆشیکردنی به تەواوی له بەرهەمی ئاژەڵ لەو سەردەمەدا زۆر کەم بینراوه. به شێوەی فەرمی مێژووی دەستپێکی وگانیزم له ئینگلیز دەگەڕێتەوه بۆ ساڵی ١٩٤٤. له وڵاتی ئاڵمانیش وگتاریزم له لایەن کەسێك بەناوی برۆنۆ وولف " Bruno Wolff" له ساڵی ١٩٣٣ پێك هاتووه و لەمڕۆدا لایەنگرەکانی پەره به وگتاریزم و وگانیزم دەدەن. له کۆتایی سەدەی ١٩ بەهۆی پەرەسەندنی بزووتنەوەکانی دژ به کوشتن و خواردنی ئاژەڵ ژمارەی مرۆڤی "وگتار" و "وگان"یش ڕووی له زۆربوون کردووه. لەمرۆدا ژمارەی مرۆڤی "وگان" نیزیکەی یەك ملیۆن کەس گومان دەکرێ که به پێی کات و به گورجی ژمارەشیان زیاتر دەبێتەوه. هۆی زیاد بوونی ئەو چەشن ژیانه چییه؟ چ هۆکارێك بۆته هۆی گرتنی ئەو ڕێگایه و چاوپۆشیکردن له خواردنی بەرهەمی ئاژەڵەکان؟

له وگتاریزمەوە بۆ وگانیزم و بەرگریکردن لە مافی ژیانی ئاژەڵ

زیاتر لە نیوەی مرۆڤی وگان پێشتر بە شێوەی وگتاری ژیاون. زۆرینەی ئەو مرۆڤانە لە پرۆسەی نەخواردنی گۆشتی ئاژەڵدا بە شێوەیەکی زانستیی زانیاریی لەسەر ئەو چەشن ژیانە کۆدەکەونەوە و بەرە بەرە بۆیان ڕوون دەبێتەوە کە هۆکاری زۆربەی نەخۆشییەکانی ئەمڕۆ پەیوەندایەتیی بە خواردنی بەرهەمە حەیوانییەکانەوە هەیە. هەر وەك مرۆڤ و ئاژەڵە شیردەرەکان، مانگا و زۆربەی ئاژەڵەکانیتر تەنیا لە سەرەتای سەردەمی منداڵبونیاندا شیر دەدەن. دیارە بەهۆی کەڵکوەرگرتنی مرۆڤ لە شیری مانگا، ژیانی بۆ ماوەیەکی کورت گارانتی دەکرێ و ناکووژرێتەوە، بەڵام ئاژەڵی نێر بە ئانقەست خواردنێکی گەڵێك زۆری لە پێش دادەنرێ بۆ ئەوەی لە ماوەیەکی کەمدا قەڵەو بێ و گۆشت بگرێ بۆ ئەوەی بیانکووژنەوە و لە گۆشتەکەیان ئەوپەری کەڵك وەربگیرترێ. لە ساڵدا نیزیکەی ٥٠ ملیۆن ئاژەڵی نێر (گا) تەنیا لە ئاڵمان دەکوژرێن بۆ ئەوەی پێداویستیی و خواردنی گۆشتی مرۆڤی پێ دابین بکەن. تەنانەت مانگای مێو یا ئەو مریشکانەی ئیتر باردار نابن و منداڵیان نابێ یاخود هێلکە ناکەن و لە ڕوانگەی ئابوورییەوە قازانجیان بۆ خێوەکانیان نابێ، بە شێوەی چێکراو و کیمیایی قەڵەو دەکرێن و بۆ خواردن و فرۆشتن دەکووژرێنەوە.

ئەو بزووتنەوە و ڕێکخراوانەی پارێزگاریی لە کوشتنەوەی ئاژەڵ دەکەن یاخود دژ بە ڕاگرتنیان لە بارودۆخێکی دژوار و ناگونجاودا ڕادەوەستن، لە لایەن مرۆڤی وگتار و وگانەوە پشتیوانی دەکرێن. زۆربەی ئەو مرۆڤانە بۆ پارێزگاریی لە مافی ژیانی ئاژەڵ نایانەوێ یاخود ناتوانن شاهیدی کوشتنەو و ئەشکەنجەدانی ئەو گیانلەبەرانە بن. لەسەر بۆچوونی ئەوان مرۆڤ بە چاوی زۆردار سەیر دەکرێ و ئاژەڵی بەردەستیشی وەك بوونەوەرێکی بێ هێز و زمان بەستراو کە ناتوانی لە مافی خۆی پارێزگاریی بکا و لە لایەن زۆردارانەوە دەچەوسێندرێتەوە و قوربانی دەکرێ، سەیر دەکرێ.

لە لایەکەوە پەرەسەندنی هەستی خۆشەویستتی لەهەنبەر ئاژەڵ و لە لایەکیتریشەوە بەها دان بە پلەی سڵامەتی مرۆڤ و زۆربوونی نەخۆشییەکان، مرۆڤ بەرەو ژیانی وگتاری و وگانی هان دەدەن. لە کۆبوونەوەی مانگی مای ٢٠١٥ لەسەر تەوەری مافی ئاژەڵ و سڵامەتی مرۆڤ ڕاگەیندرا کە کارخانە و شرکەتە بەرهەمهێنەرەکانی دەرمانیی و بەتایبەت ئانتیبیۆتیك برپرسن بۆ مردنی زیاتر لە ١٠ ملیۆن کەس لە ساڵدا. چونکە یەك لە هۆکارە سەرەکییەکان کەڵك لێ وەرگرتن لە ئانتی بیۆتیك بۆ قەڵەوکردنی ئاژەڵ و گوشتگرتنیان لە ماوەیەکی کەمی کاتیدایە. سەرەڕای ئەویکە لە ساڵی ٢٠١٥ بەولاوە کەشاوەرزان و ئاژەڵداران ناچار بە کەمکردنەوەی ئانتیبیۆتیك کراون، بەڵام لە کەرەسە و دەرمانیتر بۆ پاڵپێوەنانی قەڵەوبوونی ئاژەڵ کەڵك وەردەگرن.

تاقیکارییە زانستییەکان بەردەوام دەیسەلمێنن کە خواردەمەنی وگان کە تا ڕادەیەکی زۆر پێش بە ماکەی چەوریی و کلوسترین بۆ کۆبوونەوەیان لە لەشی مرۆڤ دەگرن، لە ڕوانگەی سڵامەتییەوە پێش بە نەخۆشییەکانی وەك سووڕانی خۆین لە لەشی مرۆڤدا و هەروەها نەخۆشیی دڵ دەگرن و بە جێی کۆبوونەوەی چەوری ئاژەڵ لە لەشی مرۆڤ زیاتر چەوری گیایی و ویتامینی بەکەڵکی ماکەی خۆراکیی وەك دانەوێڵەکان بە لەشیان دەگا کە دەبێتە هۆی سڵامەتی مرۆڤ. بۆ وێنە ریسکی ئەگەری تووشبوونی مرۆڤ بە نەخۆشیی شەکر بەهۆی خواردەمەنی وگان و کەمبوونەوەی چەوری لەش کە دەبێتە هۆی کزبوون، زۆر کەمتر دەبیتەوە. بە هۆی خواردەمەنی گیایی و نەزمبوونەوەی گوشاری خۆین و میزانی کەمکردنەوەی چەوریی خوێن بە شێوەیەکی ئەرێنی کارتێکەرییان لەسەر سڵامەتی مرۆڤ دەبێ و ریسکی تووشبوون بە سەرەتان تا ڕادەیەکی زۆر کەم دەبێتەوە.

خواردنی سالمی خواردەمەنیی وگان دەتوانێ هەموو پێداویستییەکانی لەشی مرۆڤ دابین بکا. لەو ناوەدا تەنیا ویتامینی "**Vitamin B١٢**" بە لەش ناگا کە لە بەرهەمی ئاژەڵدا بوونی هەیە، ئەویش دەکرێ بە شێوەی ویتامینی چێکراو (حەبی تایبەت) بە لەشی بگەێندرێ.

ژیانی وگان و بەرپرسایەتی مرۆڤ لەهەنبەر ژینگە

لە زۆربەی ڕوانگەکانی ژینگەوە دەتوانین هۆکار بۆ هەنگاو هەڵگرتنی ژیانی وگان هەڵێنینەوە. بە پێی ئەزموونی تاقیکارییە زانستییەکان بەهۆی ڕاگرتن و بەخێوکردنی کاری ئاژەڵداریی ١٨ لە سەدی گازی ناسالم زیاتر بۆ ژینگە بەرهەم دێ بە هەڵسەنگاندن لەگەڵ گازی پێکهاتوو لە کەرەسەی هات و چۆی جیهانی. پیس کردن و ئاڵ وگۆڕبەسەرداهاتنی کەش و هەوا و لەکارکردنی ماکەی ئەوەڵییە (خاو) – دنیا بەرەو ئاڵ و گۆڕ لێدەخوڕی و بەداخەوە ئاڵ و گۆڕەکەش ئەرێنی نییە. هەموو زانایانی ئەو بوارە لەسەر ئەو بۆچوونەن کە لەڕووی ناچاریەوە دەبێ ئاڵوگۆڕێکی ئەرێنی پێك بێ. لە پەنا موبیلیتە و مودێرنییەتی دنیای ئەمڕۆ بە دڵنیاییەوە خواردەمەنی سالم ڕۆڵێکی گەلێك مەزن دەگێڕن.

سەرەتای سەدەی بیستەم گۆشت وەك خواردەمەنییەکی لوکس سەیر دەکرا و هەموو کەس نەیدەتوانی بیکڕێ. بەڵام لەمڕۆدا بەتایبەت گۆشتی چێکراو یەك لە ماکە هەرزانەکانی هەموو بازاڕەکانی ئەم جیهانەیە. بۆ وێنە خواردنی گۆشت لە ئاڵمان لە ساڵی ١٨٥٠ تا ئەمڕۆ چوار بەرابەر بۆتەوە.[١] لە هەنگاوی یەکەمدا بەرهەمهێنانی ماکەی خواردەمەنی وەك گۆشت و بەرهەمی حەیوانی لەو ڕادە زۆرەدا دەکەوێتە سەر شانی خودی ئاژەڵەکان: ڕاگرتنی ئاژەڵێکی زۆر لە جێگایەکی بچووکدا، لەکارهێنانی ئانتیبیۆتیك و ماکە کیمیاییەکان بۆ قەڵەوکردنیان لە ماوەیەکی کورتدا و هەروەها تەفاقی چەوریداری ناسالم دەنبە هۆی نەخۆشییەکانی مرۆڤ. سەرەڕای ئەوانەش بەرهەمهێنانی گۆشت و ماکە حەیوانییەکان بۆ نیزیکەی ٧ ملیارد مرۆڤ ئەو خاڵە نەرێنیانەی هەیە:

- **پێویستبوون بە شوێنێکی زۆرتر لە ژینگە:** تا ئەمڕۆ نیزیکەی ٧٠ لە سەدەی مەزراکان بۆ ئاژەڵداریی کەڵکی لی

---

[١] http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF Studie_Fleisch_Zusammenfassung.pdf

وەردەگیرترێ. لەگەڵ ئەوانەش مەزرای چاندنی گەرمەشانی، سۆیا یا گەنم بۆ تفاقی ئاژەڵەکان بەتایبەت لە وڵاتە هەژارەکان بەشێکیتر لە ژینگە لەخۆی دەگرێ.

- **کارتێکەریدانان لەسەر ئاو و هەوا:** کوودی ئاژەڵ، گیای هەرز و دەرمانی کوشتنی مێرۆی دار و گیا و بەکارهێنانی ئانتی بیۆتیك لە زۆربەی وڵاتە پێشەسازییەکان بوونەتە هۆی پیس کردنی ئاوی زەریا و ئاوی خواردنەوە و ئالوودەکردنی کەش و هەوای ژینگە.
- **زۆربوونی لەکارهێنانی ئاوی شیرین:** بۆ بەرهەمهێنانی تەنیا یەك کیلۆ گۆشتی مانگا، نیزیکەی ١٥ هەزار و ٥٠٠ لیتر ئاوی شیرین پێویستە.[٢] دیارە ئەو میقدار ئاوە تفاق و کوشتنەوە و خاوێنکردنەوەی ئاژەڵەکان لەخۆ دەگرێ.
- **تووناکردنی جێی ژیانی سرووشتی:** بەهۆی دروستکردنی جێی ژیانی چێکراو بۆ ئەو ئاژەڵە ڕاگیراوانە کە زیاتر وەك بەندیخانەی ئاژەڵان دەنوێنێ، جێی ژیانی سرووشتیی ئاژەڵەکان بەرە بەرە بچووکتر دەبێتەوە.

بۆ هەڵێنانی هەنگاوی باش دژ بە ئالوودە بوون و گوشار کەمکردنەوە لەسەر ژینگە، دەبێ مرۆڤ بە شێوەی گلۆبال واتە جیهانی بیر و بۆچوونەکەی بگۆڕێ. چاوپۆشیکردن لە خواردنی گۆشت و بەرهەمی حەیوانی هەنگاوێکی گەلێک مەزنە بۆ ڕزگاربوونی ژینگە لەو کێشە و کارەساتەی تووشی هاتوە. چەشنە بەرهەمە چێکراوەکانی ناو بازاڕی جیهانی دەتوانن ئەو کارتێکەریانەیان هەبێ:

- دەتوانن بە کارتێکەریی ماکە کیمیاییەکانیان هەر وەك زۆر جار لە بەرهەمەکاندا دەبینرێن نەك هەر کارتێکەری نەرێنی لەسەر سڵامەتی مرۆڤ دابنێن باوەکوو لە کاتی بەرهەمهینانیاندا زیانێکی زۆر بە ژینگەش بگەێنن.

---

[٢] http://de.statista.com/themen/١٣١٥/fleisch/

- هەر کەس لە کاتی کڕینی جل و بەرگ گرنگایەتی بە وگانبوونی ماکەی دروستکراو نەدا، ئەو کەسە هەنگاوی بۆ پیس کردنی ژینگە هەڵیناوەتەوە. دیارە جیا لە پێست، پەشم و ئەندامانیتری ئاژەڵ ماکەی نەفت و گازیش دەگرێتەوە کە کە لە لایەکەوە ژینگەی پێ پیس دەکرێ و لەو لاشەوە ماکەی خاوی پی لەناو دەبردرێ.
- چاندنی تاقەمێك گیای تایبەت دەتوانن فلۆر و بوونەوەری مەزراکان توونا بکەن. بۆ وێنە لە پەنا ئەو گیایانەی"ژێن" ە کەیان بە شێوەی چێکراو مانیپۆلیرە کراوە، ناتوانن گیا سرووشتییەکانیتر بڕوێن.
- ڕۆنی داری نەخل (خورما) نەك هەر بۆ دروستکردنی شوکولات کەڵکی لێ وەردەگرن باوەکوو زۆر جاریش لە بواری کوسمێتیك بۆ دروستکردنی (ماکەی ئاڕایشی) کەڵکی لێ وەردەگیرترێ. سەرەڕای ئەویکە بۆ چاندنی داری خورما پلانتاژیکی گەلێک مەزن پێویستە، زۆرجاریش دەبێ زەوییەکەی توونا بکرێ و بەو کارە ماکە ژێر زەمینییەکانییشی پێ لەناو دەبردرێ.

برسیەتی جیهانی، ڕاگرتنی ئاژەڵەکان لە خراپترین بار و دۆخدا، سڵامەتی و ژینگە و ... – شێوازی ژیانی مرۆڤی وگان تا ڕادەیەکی زۆر ئەرێنی و پۆزیتیڤ دەنوێنێ چونکە ئەوان بە شێوەیەکی جیددی هەنگاو بۆ مافی ئاژەڵ و خاوێنڕاگرتنی ژینگە هەڵدێننەوە.

هۆکارەکانی بەڕێوەبردنی ژیانی وگانیزم:

بۆ سلامەتی

بۆ پارێزگاریی لە ئاژەڵ

بۆ ژینگە

بۆ بەربەرەکانی لە هەنبەر برسێەتیی جیهانی

تەنیا ڕێزدانان بۆ مافی ژیانی ئاژەڵ خۆی هۆیەکی سەرەکییە بۆ نەخواردنی گۆشت و کەڵك لێوەرنەگرتن لە بەرهەمەکانی وەك پێست و پەشم و ... دیارە سلامەتی خۆدی مرۆڤیش لە لایەکەوە هۆیەکی باشە بۆ دەست لە یەخەکردنەوەی ئاژەڵی بێ زمان. پاراستنی ژینگە و دەستلێنەدان و توونانەکردنی لێرەوارە سرووشتییەکان و بەهەدەر نەدانی کانزا سرووشتییەکان کە بوونەتە هۆی ڕاگرتنی زنجیرەی ژیانی بوونەوەران لەسەر ئەم هەردە یەکیتر لە هۆ سەرەکییەکانە کە مرۆڤ بە شێوەیەکی جیددی دەبێ هەنگاوی بۆ هەڵێنێتەوە. لە لایەکیتریشەوە ڕەنگە برسیەتی جیهانیی بڕێك پێ کەم بکرێتەوە ئەگەر ژمارێکی گەلێك زۆری گیا و دانەوێڵەی وەك گەرمەشانی، سۆیا کە بۆ بەخێوکردن و ڕاگرتنی ئاژەڵی چێکراو و پڕکردنەوەی گیرفانی سەرمایەداران بەکار دەهێنرێ، بۆ مرۆڤی هەژار تەرخان بکرێ.

تەراوکردنی خوێن لە ڕێگای سرووشتیەوە

دەرمانی تەراوکەری خوێن، خوێنی ناو ڕەگەکان تەراو دەکەنەوە و لەو ڕێگایەوە پێش بە کۆبوونەوەی خوێن یاخود لەختەکردن و بەستنی ڕێگای ڕەگەکان دەگرن کە دەتوانێ ببێتە هۆی سەکتەکردنی مرۆڤ. دیارە ئەوەش ڕوونە کەڵک لێوەرگرتنی بەردەوام لە دەرمان دەتوانێ لەسەر تاقمێك مرۆڤ کارتێکەری نەرێنی دابنێ. هۆی سەرەکیی خەستبوونەوەی خوێنی مرۆڤ بە کەمبوونەوەی ویتامین "K" بەستراوەتەوە. ئەگەر ئەو ویتامینە لە لەشی مرۆڤدا کەم بێتەوە، دەبێتە هۆی خەستبوونەوە و پیکهاتنی خڵتە لە خوێن و گیرانی ڕەگ.

ئەو خواردەمەنییە سرووشتیانە یارمەتیدەرن بۆ تەراوکردنەوەی خوێن:

١. ناتۆکیناز "Nattokinase"
٢. بروملین "Bromelain"
٣. زەردەچێوە
٤. زەنجەبیل "ئینگوا"
٥. دارچین
٦. کپسایسین "Capsaicin"
٧. سیر
٨. ئەسیدی چەوریی ئۆمێگا ٣
٩. گزنە و ڕێحان
١٠. کاکائۆ و شوکۆلاتی ڕەش

هەروەها تاقمێك لە خواردەمەنیەکنیتر وەك پیواز، شیرەی شەڕابی سوور، تەماتە و تووترکەکانیش خوێن تەراو دەکەنەوە.

- **ناتۆکیناز"**Nattokinase": زانایانی کالیفۆرنیایی ساڵی ٢٠٠٦ لە تاقیکارییەکدا سەلماندیان، ماکەی بەدەستهاتوو لە گیای سۆیا بە ناوی ناتۆکیناز (بە شێوەی کەپسوول لە دەواخانەکان دەتوانین بیکڕین) دەبێتە هۆی تەراوکردنی خوێن. بەڵام مرۆڤ دەبێ وشیار بێ لەو تەراوکەرە بە شێوەیەکی گونجاو کەڵك وەرگرێ و زێدەڕۆیی تێدا نەکا دەنا خوێنی مرۆڤ زۆر ڕەوان دەکاتەوە کە دەتوانێ لە حاڵەتی خوێنڕێژیدا زۆر مەترسیدار بێ و خوێنەکە ڕانەوەستێندرێ. هەرکەسیش پێیخۆش نەبێ لەو کەپسوولە کەڵك وەرگرێ، دەتوانی ڕاستەوخۆ لە ناوکی سۆیا کەڵك وەرگری کە لە ناو نەتەوەی ژاپۆنیدا بە ناوی ناتوو "Natto" ناسراوە.

ناتوو بە ڕادەیەکی زۆر ویتامینی "K" لەخۆ دەگرێ

بروملین "Bromelain" یەکێکیتر لە ماکە سرووشتیەکانی تەراوکەرەوەی خوێنە کە لە میوەی ئاناناس دەگیرترێ. لە ساڵی ٢٠١١ لە زانستگەکانی ئینگلیز هاوکات شەش تاقیکاری بۆ سەلماندنی ئەو ماکەیە وەك تەراوکەرەوەی خوێن بەڕێوە چوو. لەو تاقیکارییانەدا سەلمێندرا کە ئانزیمی ئاناناس دەبێتە هۆی تەراوکردنی خوێن.

زەردەچێوە "Kurkuma"

زەردەچێوە یەك لەو بەهاراتانەیە کە بەتایبەت لە چەند ساڵی ڕابردووەوە لە لایەن زانایانەوە چەندین تاقیکاریی لەسەر کراوە و گەلێک تایبەتمەندیی باشی بۆ سلامەتی مرۆڤ هەیە. ناوەندی زانستگەی مایرلەند "University of Maryland Medical Center" ساڵی ٢٠١٤ لەسەر نەخۆشی دڵ و

سووڕانی خوێن لە ڕەگەکاندا، وەك تەراوکەرەوەی خوێن زەردەچێوە بەو شێوەیە دەناسێنێ:

تاقیکارییەکان نیشانی دەدەن، زەردەچێوە دەبێتە هۆی پێشگری لە کۆبوونەوە یاخود خەستبوونەوەی خوێن لە ڕەگەکان و خوێن تەراو دەکاتەوە. لێهاتوویی تەراوکردنەوەی خوێن بەهۆی زەردەچێوەوە دەبێ هێندە باش بێ کە دوو حەوتوو پێش نەشتەرگەریی دوکتورەکان ئیزنی خواردنی ئەو بەهاراتە بە نەخۆش نادەن.

لە تاقیکارییەکی وڵاتی کورەیادا کە ساڵی ٢٠١٢ بەڕێوە چووە لێهاتوویی تایبەتمەندیی کورکۆمین "Curcumin" کە ماکەی گیراو لە زەردەچێوەیە، بەڕادەیەك بۆ تەراوکردنەوەی خۆێن باش بووە کە بە کەڵکوەرگرتنی تەنیا جارێك بۆ ماوەیەکی زۆر کاریگەریەکەی لە خوێندا دەمێنێتەوە.

زەنجەبیل "ئینگوا"

زەنجەبیلیش وەك گیایەکی سرووشتی بۆ تەراوکردنەوەی خوێن ناسراوە. لە تاقیکارییەك دا کە ساڵی ٢٠٠٣ بۆ کاریگەریی ئەو گیایە لەسەر خەستبوونەوی خۆێن بەڕێوە چووە، سەلمێندراوە کە زەنجەبیل باشتر لە ئاسپرین دەتوانێ خوێن تەراو بکاتەوە. بەهۆی لێهاتوویی دژ بە ئوکسیدەبوون خواردنی بەردەوامی ئەو گیایە یاخود خواردنەوەی لەگەڵ ئاوی کوڵاو وەك چایی دەبێتە هۆی ڕاگرتنی تەراوبوونی خوێن بە

شێوەیەکی کونستانت یا نەگۆڕ. بۆ دروستکردنی زۆربەی دەرمانە تەراوکەرەکانی خوێن لە ماکەی گیراو لە زەنجەبیل کەڵك وەردەگیرترێ.

دارچین

دارچینیش یەك لەو باهاراتانەیە کە بە شێوەی ڕۆنی دارچین یا تێکەڵاوەی دارچین لەگەڵ ئاو یا خواردەمەنییەکانیتر دەبێتە هۆی تەراوکردنەوەی خوێن. بۆ ئەوەی بتوانرێ لە دارچین وەك دەرمانێکی تەراوکەرەوەی خوێن کەڵك وەربگرین، دەبێ بە شێوەی بەردەوام هەموو بەیانییەك پێش خواردنی نانی بەیانی، نیو کەوچکەچایی لەگەڵ ئاوی داغ تێکەڵ بکرێ و بخورێتەوە.

کپسایسین "Capsaicin**" بیباری سوور**

بە پێی تاقیکارییەك کە لە وڵاتی نەمساوی لە ساڵی ٢٠١٤ دا بەڕێوە چووە ماکەی تیژی ئەو بیبارە یاخود کپسایسین دەتوانێ خوێن تەراو بکاتەوە.

سیر

به پێی تاقیکارییە زانستییەکان لە پەنا چەندین تایبەتمەندیی سلامەتی سیر بۆ لەشی مرۆڤ، بۆ خاوێنکردنەوەی ڕەگەکان و خوێن دەکرێ بگوترێ: سیر گوشاری خۆێن و کلوسترینی خوێن نەزم دەکاتەوە، پێش بە خەڵتە و خەستبوونەوەی خوێن دەگرێ و خوێن تا ڕادەیەك تەراو دەکاتەوە. سیر زیاتر وەك گیایەکی سالم بۆ زۆربەی نەخۆشییەکان ناسراوە بەڵام تا ئەمڕۆ هیچ تاقیکارییەك نەیتوانیوە بیسەلمێنێ وەك دەرمانێك بە تەنیا بۆ تەراوکردنەوەی خوێن بتوانرێ کارتێکەری هەبێ.

ئەسیدە چەوریی ئومێگا ٣

ئەسیدی چەوریی ئۆمێگا ٣ بۆ کاریگەریی لەسەر تەرواکردنەوەی خوێن زۆر ناسیاون. ئەگەر هاوکات لەگەڵ کەڵکلێوەرگرتن لە دەرمانی تەراوکەرەوەی خوێن ئەسیدی چەوری ئۆمێگاش بە لەشمان بدەین، کارتێکەری دەرمانەکان باشتر دەکاتەوە. لە ڕۆژدا تەنیا ٢ گرم ڕۆنی ماسی کافییە بۆ تەراوکردنەوەی خوێنی لەش. ئەگەر بۆ دروستکردنی

خۆراکییەکان بە جێی ڕۆنی حەیوانی لە ڕۆنی ئۆمیگا ٣ کەڵکوەربگرین هەنگاوێکی باشمان بۆ سلامەتی لەشمان هەڵێناوەتەوە.

ڕێحان

گزنە

گزنە و ڕێحان

بە پێی تاقیکارییە زانستییەکان خواردەمەنیی وەك گزنە و ڕێحان هەر وەك برۆکۆلی، گوڵە کەلەم، کەلەمی سەوز و هەموو سەوزیجاتەکان، کە بە ڕادەیەکی زۆر ویتامین "K" یان هەیە دەتوانن خوێن تەراو بکەنەوە. بە پێی بۆچوونە کۆنەکانی پزیشکی تاقمێك لە دوکتورەکان خواردنی لە ڕادەبەدەری ویتامین "K" بە باش نازانن بەڵام خواردەمەنیی گیایی پڕن لە چەشنەکانی ویتامین و قازانجیان گەلێك زۆرترە لە زیان چوونکە نەك هەر تەراوکەرەوەی خۆێنن و ویتامین "K" بە لەش دەگەێنن، باوەکوو بە ڕادەیەکی زۆر ویتامین "C" کالیسیۆم، ماگنزیۆم، کلۆرۆفیل و ماکەی پڕبایەخی گیایی بە لەشی مرۆڤ دەگەێنن.

کاکائۆ و شوکۆلاتی ڕەش

ماکەی چالاکی کاکائۆی سرووشتی بە ڕادەیەك بەهێزن کە شوکولاتی ڕەش (کاکائۆی زۆر و شەکری کەم) دەکەن بە دەرمانێکی سیحراوی:

کاکائۆ لە ماکەی لەڕادەبەدەر خەستی فلاونۆئیدەکان[3] و OPC[4] پێکهاتووە و تەراوکەرەویەکی زۆر باشی خوێنە.

کەوابوو ئەگەر ئێمە:

- بە ڕادەیەکی زۆر ماکەی فلاونۆئید کە لە سەوزیجات و میوەجاتەکان و کاکائۆدا هەن بخۆین،
- لە ڕۆنی پڕ بایەخ ئۆمیگا ٣ کەڵك وەربگرین،
- جار و بار کاکائۆ و شوکولاتی ڕەش بخۆین،
- زەردەچێوە، زەنجەفیل و دارچین لە خواردەمەنییەکان و چاییەکاندا بە شێوەی بەردەوام بخۆین،
- هاوکات لەگەڵ کێشت و خواردەمەنییە سەرکەیەکان سیر و پیواز بخۆین،
- جار و بار چایی گزنە بخۆینەوە و بە پێی ئیمکان ماکە خواردەمەنییە سالمەکانی وەك "OPC"، کلسیۆم، شیرەی شەڕابی سوور، تەماتە، تووترکەکان و بیبارەکان بخۆین،

نەك هەر خوێنی لەشمان خاوێن و تەراو دەبێتەوە، باوەکوو ڕەگەکانیش پارێزگاری دەکرێن. ئیتر لە ناو ڕەگەکاندا لایەیەکی ئۆکسیدی پێك نایەن کە ببنە هۆی تەنگبوونەوەی ڕەگەکان و پێشگیریکردن لە سیستەمی گەڕانی خوێنی لەش.

---

[3] فلاونۆئید گرووپێك لە ماکەی ڕەنگینی گیایین کە لەشی مرۆڤ پێویستیی پێیان هەیە.

[4] OPC – Oligomere Proanthocyanidine وەك فلاونۆئیدەکان ماکەی سرووشتیی گیاییان هەیە.

ئەو خواردەمەنییانەی دەبنە هۆی نەزمکردنەوەی گوشاری خوێن

پلەی گوشاری خوێن بە خواردنی چایی گیایی هیبیسکووس "Hibiskus" کەم دەکرێتەوە. تاقیکارییە زانستییەکان سەلماندویانە هەر مرۆڤێك لە ڕۆژدا سێ لیوان لەو چاییانە بخواتەوە لە ماوەی شەش حەوتوودا پلەی گوشاری خوێنی بەڕادەیەکی زۆر نەزم دەکاتەوە. هۆکاری ئەو نەزمبوونەوەیە دەگەڕێتەوە بۆ ماکەی ئانتۆسیانین "Anthocyanen" کە لەو چەشن گیایانەدا بوونیان هەیە. ئەو ماکەیە بەرپرسە بۆ بەهێزکردنی دەمارەکان و بەرگریکردن لە تێکهاڵاندنیان کە دەبنە هۆی گوشارهێنان بۆ یەکتر.

چەوەندەریش یەك لەو خواردەمەنییانەیە کە پلەی گوشاری خوێن بە ڕادەی دەرمانەکان نەزم دەکاتەوە. لە تاقیکارییەکاندا سەلمێندراوە کە ٥٠٠ میلی لیتر ئاوی چەوەندەر پلەی گوشاری خوێن کەم دەکاتەوە.

به خواردنی ماستی سرووشتی پلەی گوشاری خوێن نەزم دەکرێتەوە. تاقیکارییەك لە وڵاتی ئەمریکا نیشانی داوە کە بەهۆی خواردنی بەردەوامی ماستی سرووشتی دەکرێ تا ٣١ لە سەدی گوشاری خوێن نەزم بکرێتەوە. بۆ گەییشتن بەو پلەیە کافییە مرۆڤ لە حەوتوودا تەنیا ٢٠٠ گرم ماست بخوا.

شووتی یەکیتر لەو خواردەمەنییانەیە بۆ نەزمکردنەوەی گوشاری خوێن. هۆکاری نەزمبوونەوەی گوشاری خوێن بەهۆی شووتی ئەسید ئامینەی سیترۆلین "Amino Acid Citrulline"ە.

ئاناناس وەك میوەی شیرینی هاوینیی نەك هەر بەرگریی لە زۆربوونەوەی ئەسیدی لەش دەکا، باوەکوو دەبێتە هۆی نەزمکردنی گوشاری خوێنیش. هۆکار بۆ ئەو لێهاتووییەی ماکەیەکی چەشنی دەوای ئاسپرینە کە دەبێتە هۆی تەراوکردنی خوێنیش.

خورما خواردەمەنیەکیتری نەزمکەرەوەی گوشاری خوێنە. لەشی مرۆڤ پێویستیی بە کالیۆم هەیە چونکە دەبێتە هۆی میزانکردنی گوشاری خوێن و لێدانی دڵ. خورما ماکەی کالیۆمی تێدایە کە بە شێوەیەکی سرووشتی دەتوانن ببنە هۆی نەزمکردنەوەی پلەی گوشاری خوێن. لە ڕۆژدا خواردنی ٣ دەنك خورما کافییە.

دیارە جیا لەو خواردەمەنییانە دەبێ مرۆڤ هەوڵ بدا بەردەوام بە جووڵانەوە و وەرزشی سالم و خواردنی خواردەمەنیی بەکەڵك خۆی عادەت بدا و لە کێشتی سوێر و پڕ لە چەوری خۆی دوور ڕاگرێ.