

زيانه كاني جلوه رگي تهسك

گيران و هه وكردن .
 ههروهه ديكونسن دهليت "پوشيني جلوه رگي تهسكو په ستيه ركان ديارده يه كي بهرچاوه له سه ده ي پابردو ئيستا دا به تايبه ت له نيوان چيني دهوله مندو راقو ناوداره كاندا، نه مهش واكرده كه نه وانه ي به كاريد هه نين تووشى سك ئيشه ي كتوپر ببن، به تايبه ت نه گهر په ستيه ركان له كاتى سوپى مانگاندا به كاربه نرئيت زياتر ترسناكه و زورتر زيان ده به خشيت ."

ههروهه زوربه ي پسيوپانى بواري ته ندروستى ئاماژه يان به راستى و دروستى زيانه كاني جلوه رگي تهسك داوه، كه به هوكاريكي سه ره كي هه وكردى رحم هه ژمارى ده كن، به لگه ش بۆ نه مه شو و لاتانه يه كه وا جلوه رگي پانوپور ده پوشن وهك هيندستان .
 دكتور ديكونسن له بابته كه يدا كه گوڤاريكي به ريتانى تايبه ت به "نافرته و مندالبون" بلاويكرده وه، ده ليت "هه موو نه و تويزينه وانه ي كه له سه ره نه م بابته نه نجامدرون نافرته تانى هيندستان كرون به نمونه بۆ تووشى هه وكردى ناوپوشى رحم ده بن به هوى فراوانى جلوه رگيانه وه، به پيچه وانه ي نافرته تانى پوژئاواوه كه زورترين ريزه ي جلوه رگي تهسك ده پوشن، به پيى جورى مۇدبيله كى ."

ههروهه بانجيلينا برناد بهرپرسى كۆمه له ي نيشتمانى نه مريكي بۆ "هه وكردى رحم" ده ليت "پوشيني جلوه رگي تهسك بۆ ماوه يه كي دورو دريژ، هوكاريكي بۆ به رزيونه وه ي ريزه ي تووشبون به م حالته، به بنگومان پيويسته له سه ره ژنان و كچان كه دوربكه ونه وه له پوشيني هه جوره جلوه رگي تهسكو په ستيه ر به تايبه ت له كاتى سوپى مانگاندا "هيز" .

و / شادان ميرزا فهرج
 ده ركه وتن و شوينه وارى جلوه رگي تهسك لاي نافرته تان به تايبه ت له ته مه ني هه رزه كاريدا، هوكاريكي كارگه رو راسته وخو ي هه به رامبه ر به تووشبون به سوتانه وه هه وكردى ناوپوشى رحم (Utrus) .
 نه مهش حاله تيكي زورناخوشو نازاربه خشه كه كۆتايه كه ي نه زوكى و مندال نه بونه، جگه له نازارو سكتيشه ي كتوپر .

پروفيسور "جون ديكونسن" پسيوپو شاره زا له بواري "په ستانى خوينا" له پيمانگاي "ولفسون" پزيشكى ويقاتى له برتانيا پوونيكردوه كه نه و هيزو پاله په ستويه ي كه به هوى جلى تهسكه وه ده كه ويته سه ر سكو رحم، هوكارو پالنه ريكه بۆكۆبونه وه و كه له كه بوونى خانه ي زياده له ناوپوشى رحمدا، نه مهش هوكارى سه ره كي دروستبوونى هه وكردى رحم و گيرانى بۆريه كاني هيللكه يه .

دكتور ديكونسن "روونيكردوه وه نه و پاله په ستويه يان نه و په ستانه ي كه به هوى جلوه رگي تهسكه وه ده كه ويته سه ر ديوارى رحم، گوربانكارببه ك به سه ر ناوپوشى رحمدا ده هين، به پالپيوه نانى شان و خانه كاني ناوپوشى رحم و كۆبونه وه يان له هه نديكي شويني ديكي رحمدا وه كو بۆريه كاني فالوب "جۆگه ي هيللكه و هيللكه دان ."

ههروهه دكتور ديكونسن ده ليت "پاش لابرند و داكه ندى نه و جلوه رگانه نه و په ستانه تاجه ند كاتزميريك ده ميئيه ته وه به رده وام ده بيت له سه ر ناوپوشى ديوارى رحم ."
 دووباره بوونه وه ي نه م حالته به دريژاي سال به تايبه ت له ته مه ني هه رزه كاريدا "مراهقه" ده بيته هوى كۆبونه وه و كه له كه بوونى خانه كاني ناوپوشى رحم و



دانيشتنى زور نه خوشيه كي كوشنده يه



ساسى مايونيس

سعه ده عه بول
كه ره سته ي پويست بۆ (۱) كوپ ساس:
 زه ردينه ي هيلكه (۲) دانه
 سر كه (۳) كه چكى قاوه
 زه يتي زه يتون (۱) په رداخى بچوك
 خوئ به پيى پويست

چۆنيه تى ئاماده كردي:
 زه ردينه ي هيلكه كان ده كرته ناو قايپك و كه ميك خوئى ده كرته، پاشان به جوانى تيكه درينت .
 زه يتي زه يتونه كه دلۆبه دلۆبه به سه ر زه ردينه ي هيلكه كاندا ده كرته، ده بيت به ببن وه ستان به رده وام تيك بدرت تاوه كو خست ده بيته وه، پاشان (۳-۴) دلۆبه سر كه ي بكرت به سه ردايو دووباره زه يتي زه يتونه كه دلۆپ دلۆپ به سه ردا بكرت .
 هه ركاتيگ ساسه كه زور خست بوو چه ند دلۆبه سر كه ي به سه ردا ده كرته، دلۆپ دلۆپ زه يتي زه يتونه كه تيكه ل به ساسه كه ده كرته تاكو به ته واوى ساسه كه سپى و توند ده بيت .
 نه م ساسه بۆ زوربه ي زه لاته كان به كار ديت .

و / روزى

ژماره يه ك پسيوپى تايبه ت له پيمـانگاي پزيشكى و ته ندروستى گشتى له واشنتون پوونيانكرده وه، دانيشتن به يه كيك له نه خوشـييه كوشنده كان داده نرئيت، كه له ش دواى چه ند كاتزميريكى كه م له دانيشتن تووشى له كاركه وتن و وه ستانى چالاكى زيندووده بيته وه، كه ده بيتـه هوى خاوكردنه وه ي سوپرى خوئين دابه زاندى سوتاندى چه ورى له له شدا .
 پروفيسور مارك هاميلتون ماموستاي كولژي پزيشكى له زانكوى (ميسورى)، ئاماژه به وه ده كات كه تاجوله ي له ش كه متر بيت، نه و ريزه شه كره ي كه له ش ده يسوتينيت كه متر ده بيت، واته دوو كاتزمير دانيشتن بهرپرسه له به رزيونه وه ي ۷٪ ي ريزه ي شه كر له خوينا .
 ههروهه پروفيسور جينفياف هيلى تويزه ره له زانستى شيربه نجه له زانكوى (كوبينلاندى) ئوسترالى نه وه ي روونيكردوه، دانيشتن بۆ ماوه يه كي دريژ بربريه ي پيشت تيكه دشكيتنيت، ته نانه ت نه گهر راهيتانى وه رزشى بيت و به دانيشتانه وه نه نجامدريت، له هه مانكاتدا وه رزشكردن بۆ ماوه ي كاتزميريك له رۆژنيكا، مه ترسى دانيشتن له و ماوه يدا كه مناكاته وه .
 ليكۆله روه وه كان له سه ره نه وه كۆكن كه تاكه چاره سه رى نه م گرفته ته نها پوژانه وه رزشكرديكي پيكوپيكه به شيوه يه كي به رده وام .

پرته قال

و / چيا همه عه لى
 باشتره دايكان له برى نه سه له وه هه ندى خواردن كه شه كرى تيدايه، پرته قال يان شه ربه تى پرته قال بدن به منداله كانيان له پيئاو ته ندروستيه كي باشدا .

پرته قال بۆ چالاكردنى سوپى خوئين سوودبه خشه، كار له سه ر زياد مژيني ئاسن ده كات، ريزه ي ئاسن له خوينا به رزده كاته وه .
 - چالاكى له ش زياده كات، به چاره سه ريكي كارگه رو باش داده نرئيت بۆ نه نفلونزو هه لامه ت .
 - يارمه تى كه مكرده وه ي دوولوى پاله په ستوى ده روونى ده دات .
 - خواردى كوپيك شه ربه تى پرته قال له به ياناندا، يارمه تى خو پاراستن له جه لته ي ده ماغ ده دات، جگه له وه ي له پاريزگاركردن له ته ندروستى و سه لامه تى دل و دابه زاندى پاله په ستوى خوينا رۆليكي باش ده گيرت .
 - پرته قال، له ش له زور نه خوشى فايروس ده پاريزت، چونكه ترشى رووه كي و پوتاسيؤم كالسيؤم ئاسنو فسفؤرى تيدايه، جگه له فيتامينه كاني C و B1 و B2 و B3 و چه ند كانزايه تى گرنگى تر .

پرته قال يه كيكه له باشترين ميوه كانو شيوه و په نكيكى جوانى هه يه، له ديزر زه مانه وه و ناسراوه، ده ركه وتووه كه ۳۲۰۰ سال پيش زابين چينيته كان پرته قاليان خواردوه و سووديان له توپكلو گولو تووه كه ي بۆ بواري ته ندروستى بۆنه كه ي وه رگرتوه . پرته قال له زوربه ي ولاته كاني جيهاندا بلابووه ته وه، يه كيكه له ميوه ناسراوه كان لاي زوربه ي دانيشتوانى جيهان، نزيكه ي (۳۰۰) جۆر به هه موو شيوه كاني وهك: (پرته قال، لاله نكي، ليمو، نارنج، ترنج...) له جيهاندا هه يه .
 چينيته كان پرته قال به رهمى به خته وه وى فارسه كانيش به باشترين دره ختيك كه شاهيه نى فيرده وه سى دواپوژ بيت، داده نين .

پرته قال، چه ند جۆريكي تامخوشو شيرينو مزريان هه يه، چاره سه ره بۆ زور نه خوشى، وهك و تراوه (هه ر جيبه ك پرته قالى ليته بيت، نه و ته ندروستى باشى ليته يه) .
 بۆ پاريزگاركردن له ته ندروستى و جوانى بيتست، پزيشكه كان ئاموژگاريمان ده كن به خوارده وه ي كوپيك شه ربه تى پرته قال له به ياناندا، يان خواردى يه ك پرته قال، چونكه يارمه تى جوانكردى بيتست ده دات .
 ليكۆليه وه يه كي ئوستورالى نوئ نه وه ي روونيكردوه ته وه پرته قال ده وله مند به ناو، شه كر، فيتامين، ههروهه پاريزگارى به لاوى مانه وه ي خانه كان ده دات، ماده ي (بيوفلافونيد) تيدايه كه له ش له ميكرؤپ پاكده كاته وه، بۆيه پزيشكه كان سورن له سه ره به رده وام خواردى پرته قال .
 ليكۆليه وه يه كي تر ئاماژه ي به بوونى ماده يه ك كردوه كه له سه ر توكلى ترشه مه نيه كاندا هه يه، يارمه تى دابه زاندى كۆليستروئىل ده دات به شيوه يه كي باشتر و خيراتر له هه ندى ده رمان كه بۆ نه م به سه ته به كارده هينرئيت .
 له يه ك پرته قالىدا: ۶۹٪ فيتامين C، و ۴٪ كالسيؤم، و ۹٪ يودو ۶٪ ئاسن هه يه، جگه له خوئى كانزايه كانو فيتامينى درى نه خوشى شيربه نجه و پوتاسيؤم شه كرى سروشنى و... هتد .

سووده كاني پرته قال:
 - كه سيك كه ناره زووى خواردى كه مه، پيش خواردن يه ك پرته قال بخوات بۆ كردنه وه ي ناره زووى خواردن .
 - شه ربه تى پرته قال، (تا) داده به زينيتو پله ي گه رمى له ش كه مده كاته وه .
 - دل به هيز ده كات، خه وه يته رو ئارامكه ره وه ي ده روونو ده ماغه .
 - نيئوكو قو ددان به هيز ده كات .