



بەدخۆراكى (ماراسماس)

د. عارف جىتۆ

پىتر ژ نىقا زارۆكىن دىمرن، ئارىشىن بەدخۆراكىي ھەنە. بەدخۆراكى بەرگىيا لەشى ژ بۆ نەخۇشيان لاواز دكەت و زارۆك ب خوە ژى بېھىز دىبىت و پىتر ب بەرئاتفى نەخۇشىين زىدەبار دىبىت. ئەف ھالەتە د جفاكىن ھەزار دا پىتر بەلافە دىبىت، چونكو ب خوارنى فە ھەقبەندە، چەند خوارن كىمتر بىت يان نە ھەمەرەنگ بىت بىافى تۆشبوونى پىترە. گەلەك جاران ھالەتى دەروونى زارۆكى، يان ھندەك عەدەتىن دەقەرۆكى يىن خوارنى رىكى ل خوارنا زارۆكى دگرن و دلى وى ناچىتە ھندەك جوړىن گىرنگىن خوارنى و د ئەنجام دا تووش دىبىت. ھەر وەسا زارۆك ھەنە ژ ئەگەرى نەھەرسكرنا خوارنى يان ھندەك نەخۇشىين مېتابولىكى تووشى بەدخۆراكىي دىن. نىشانىن ھەرە گىرنگ و سەرەكى د بەدخۆراكىي دا راوەستانا وەرارى يە و زارۆك دەدەقسىت.. ماسۆلكەيىن وى يىن مەزن ب ئاشكرایى لاواز دىن. ژ بلى فان ھەردو نىشانىن ئاشكرا، ھەروەسا زارۆك ھەردەم برسى يە، زەر و پىتى يە، دىبىت خوينا وى يا كىم بىت، دوور نىنە فېتامىن و مېنرال ژى د لەشى دا كىم بىن، ھەردەم يى ئازراندى و نىزى يە، گەلەك دكەتە گرى و دوور نىنە ژى ھندەك ئىش و كۆلبوونىن زىدەبارى بەدخۆراكىي لى پەيدا بىن. ب شىوېەكى سەرەكى كىشا زارۆكى زىدە نابىت و ھەر وەسا درىژى و شىوېە سەرى وى ژى ل گۆرە تەمەنى وى د سرۆشتى نابىن. چارەسەرىا فان جوړە زارۆكان، فەرە ل بن چاقدىرىا نوژدارەكى تايبەتمەند بىت و داياباب ژى د ھارىكارىن و سەخبىرىەكا زىدەتر ل مال بۆ بکەن. ئەگەر زارۆك نەھىتە چارەسەرکرن، دىبىت بىيەتە ئەگەرى مرنا زارۆكى. باشتىن چارەسەرىا بەروەخت ژى، رىگرتنا ھالەتى يە، ئەف رىگرتنە ژى ب خوارنىن ھەمەجوړ و پاقرى و سەخبىرىەكا تەفاف و دروست دەھىتە كرن.