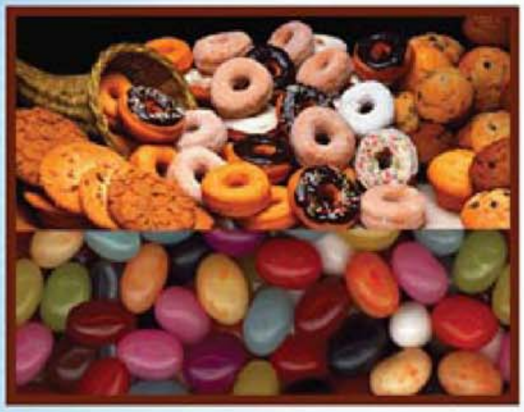
بۆچی دایک و بابمان ناهێڵن ئەو شتانە بخۆین کە دەمانەوێن؟



لەبەر ئەوەی گەلێك جۆری خواردن هەیە کە نە تەنها سوودی بۆ ئێوە نیە، بەڵکو زیانیش بە لەش و تەندروستی تان دەگەیێنێت. بۆ نمۆنە چبس کە زۆر چەوری و خوێ تێدایە و مرۆڤ قەڵەو دەکات، یان شیرینی وەك چکلێت و شەربەت کە دەبنە هۆی کرمێ کردنی ددانی مرۆڤ.

لەشی مرۆڤ لە چەند بەشێکی جۆراوجۆر پێکهاتووە وەك گۆشت، خوێن، ئێسك، مێشك..

و ئەم بەشانەی لەشی ئێمە پێویستی بە خواردنی هەمە چەشن و جۆراوجۆر هەیە بۆ ئەوەی ئەم بەشانە بتوانن بە شێوەیەکی باش و رێك و پێك بە ئەرکی خۆیان هەستن.خواردنی بەسوود ئەوەیە هەمە چەشن بێت و پرۆتین و کاربۆهیدرات و چەوری و مینرال و ڤیتامینی تێدا هەبێت..

ئەمەش وەك شیرو پەنیرو ماست و گۆشت و نان و برنج و میوەو سەوزە، لەبەر ئەوەی کە منداڵ لە قۆناغی گەشەکردن و گەورە بووندایە زیاتر لە گەورەکان پێویستی بە خواردنی باش هەیە. ئەگەر دایك و بابتان رێگەتان پێ بدەن رۆژانە سێ کیس چبس و لیترێك پبسی بخۆنەوە ئەوا دڵتان ناچێتە هیچ خواردنێکی ترو لەشتان وەك پێویست گەشە ناکات.

بێگومان ئێمە پێتان نالیێن قەت چبس و شیرینی نەخۆن، بەڵام ئەوەندە بخۆن کە زیانی نەبێت و جێگەی خواردن نەگرێتەوە.

ئەرێ راستە کاتێک مێش هەنگوین بە مرۆڤەوە دەدات، دەمرێت؟

بەڵێ راستە. کاتێك مێش هەنگوین بەمرۆڤەوە دەدات چزووەکەی (ئامرازی پێوەدان) و بەشێك لە لەشەکەی لە پێستی مرۆڤدا دەمێنێت و پاش دەمێکی کورت دەمرێت. بە پێچەوانەوە کاتێك زەردە واڵەو ئەستەنگ بە مرۆڤەوە دەدات چزووەکەی لە گیانی مرۆڤدا نامێنێتەوەو لەبەر ئەمەش ئەو نامرێت.

پەڵکە زێرینە چۆن دروست دەبێت؟

تیشکی رۆژ لەبەر چاوی ئێمە سپی دیار دەکات، بەلاّم لە راستیدا هەتاو سپی نیە و لە حەوت رەنگ پێك دێت، کاتێك چاوی رۆژ دەردەکەوێت و تیشکی رۆژ لە دڵۆپە ئاوەکانەوە دەرباز دەبێت، دڵۆپە ئاوەکە رەنگەکانی تیشکی رۆژ لەیەك جیادەکاتەوە. بۆ ئاگاداریتان هەردەم رەنگەکانی پەڵکە زێرینە بەم شێوەیە ریز دەکرێت: سوور، پرتەقالی، زەرد، سەوز، شین، بنەوشی و شینی تاریک.

سێبەر ل چی یەوە دروست دەبێت و بۆچی هەندێک جار سێبەری مرۆڤ کورتە و هەندێک جاریش درێژە؟

ئەگەر لە رۆژێکی هەتاو دا مرۆڤ لە دەرەوە راوەستێت یەکسەر سێبەری مرۆڤ لەسەر زەوی دروست دەبێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی لەشی مرۆڤ ناهێڵێت رۆناکی رۆژ بگاتە ئەو جێگایە.

ئەگەر رۆژ یان هەر رۆناکییەکی تر لە بان سەری مرۆڤەوە بێت ئەوا سێبەری مرۆڤ کورت دەبێت، ئەگەر رۆژ یان رۆناکیەکە لە مرۆڤ نزمتر بێت ئەوا سێبەری هەموومان درێژدەبێت و لەبەر ئەمەش نیوەرۆ سێبەرمان کورتەو بە پێچەوانەوە بەیانیان و ئێواران سێبەری هەموومان درێژە.

چەند ئەستێرە لە ئاسماندا هەیە

ئەگەر شەوێکی مانگە شەو و ساماڵ دوور لە رۆناکی دەسکردی شارەکان سەیرێکی ئاسمانی بەرین بکەی تەنها نزیکی سێ هەزار ئەستێرە دەبینی، بەلاّم ئەگەر بە تەلەسکۆپێك سەیری بکەی ئەوا زۆر لەم ژمارەیە پتر دەبینی. زاناکان دەڵێن بە ملیۆنان ئەستێرە لە ئاسمان دا هەیەو زۆربەی ئەوەندە دوورە کە مرۆڤ هیچ کاتێك ناتوانێت بیان بینێت.