

# رۆژوو تەندروستە بۆ مەروەق

[ کوردی - کوردی - kurdish ]

رەبەر محمد أمین

پیداچونەوهی: پشتیوان سابیر عەزیز

2012 - 1433

IslamHouse.com

# ﴿ الصيام وصحة الإنسان ﴾

« باللغة الكردية »

رابه‌ر محمد أمين

مراجعة: بهشتیوان صابر عزیز

2012 - 1433

IslamHouse.com

## رۆژوو تەندروستە بۆ مرۆف

یەکیك لهو بهخششه خواداییهی که بهمرۆفی موسلمانى بهخشیوه مانگی رهمهزانی پیروژه که ههرسالى جارێک دهبیته میوانمان و دواتر لهناکاو خوداحافیزیمان لێدهکات مانگیکه که ناتوانم مانای تهواوی پێبدهم له سودهکانی وه ئهه زانستهکهمهی که مرۆف بهدهستی هیناوه تیی راماوه لهبارهی مانگی رهمهزان که چهندین سودی تری ههیه که مرۆف هیشتا پهی پێ نهبردوووه ئهمه لهبارهی دوونیا بۆژیانی مرۆفهکه وه بۆ دواپۆزیش ههر خوادا خۆی پاداشتی رۆژوووهوان ده داتهوه.

گرنگترین سودهکانی:

۱- رۆژوو کوئه نامی بهرگری مرۆف بههیز دهکات ئهه خانه لیمفاویانه که بهرگری له مرۆف دهکهن لهکاتی بهرۆژوو بووندا کارهکانیان ده هینه زیاد دهکات.

۲- رۆژوو مرۆف دهپاریزی له نهخۆشی که له سهرووی ههموویان قهلهوی و دهرئه نجامهکانی وه ئهه کهسانهی که نهخۆشی دهروونیان ههیه رۆژوو مرۆفهکه دههینیتهوه باریکی ئاسایی و ههر مرۆقیکی تورهش دهبینی ئارامگر دهبیته چونکه رۆژوو مرۆف له ههموو فشاره دهروونیهکان دهپاریزی وه ههروهها رۆژوو مرۆف له ژههراوی بوونی خانهو نیوانه

خانەكان دەپارېزى چۈنكى ئەو رەگى سەربەستانەى رۆژانە دروست دەبن رۆژوو چارەسەرىكە بۆى وە خانە نەخۆش و بى ھىزەكان لەناو دەبات و سەر لەنوئى خانەى تازە دروست دەبن.

۳- رۆژوو رېگىكە لەبەر دەم دروستبوونى بەردى گورچىلە چۈنكى رېژەى سۆدىوم لە خوئىدا بەرز دەبىتەو وە لاشەى مروّف دەپارېزى لە نىشتنەخۆبىيەكانى كالىسىوم.

۴- رۆژوو چارىشە بۆنەخۆشى روماتىزم و نەخۆشى ھەوكردنى جومگەكان وە چارەسەرە بۆ ترشى يەتى گەدە بەس دەبىتەھۆى ساپىژبوونى برىنى گەدە (قرحەالمعیدە) جگە لەمەش رۆژوو پشووويەكە بۆلايەنى فسيولۆجى مروّف كە ھەرىكە لە ھۆرمۆنى ئەنسۆلىنى (گلوكاگون و ھۆرمۆنى گەشەو كورتىزۆن و فرمانەكانى يان چالاكتر دەبىت وە گەدە و پىخۆلە و كوئەندامى ھەرس بەگشتى).

بەپۆژووبون (بىر) زاكىرەى مروّف لەتەمبەلى دەپارېزى خەلك جاران بپرواى وابوو كە رۆژوو مروّف بى ھىزەكات بەلام ھەموو ئەو تاقىكردنەوانەى كە كراون ئەوھيان سەلماندووھ كە مروّف ھىزوو ماندوو نەناسى بە بەپۆژوو بوون زىاد دەكات چۈنكى ھىزى ماسولكەيى مروّف %۲۰ زىاد دەكات لەو تاقىكردنەوھى كە كرا لە فلۇرىدا لە رېژەى %۳۰ خەلكەكەدا.