باشترین شلە کە ڕۆژووی پێ بشکێنیت

مانگی ڕەمەزانی پیرۆزی ئەمساڵ دەکەوێتە مانگی ئاب کە مانگێکی گەرمە، ئەوەی کە ڕۆژووان سەخڵەت دەکات تینووبوونە، بۆیە هەر لەگەڵ بانگی ڕۆژووشکاندندا خەڵك پەنا دەبەنە بەر خواردنەوەی شلە، با بزانین کام شلە تەندروستیانەیە و کام شلە تەندروستیانە نییە؟ هەوڵ بدە کە تینووبوونت بە ئاو یان بە ماستاو بشکێنیت لەجیاتی خواردنەوە گازدارەکان و شەربەتی میوەی دەستکرد کە چەندین ڕەنگ و جۆر لە مانگی ڕەمەزاندا لە بازارەکان تەشەنە دەکەن. ئەم خواردنەوانە وزەی بەتاڵ Empty calories بە لەش دەبەخشن، هەروەها چێژ و بۆیە و بۆنیان تێکراوە کە ماددەی کیمیایین و بۆ تەندروستی پەسند ناکرێن، ئەمە سەرەڕای ڕێژە زۆرەکەی شەکر کە ئەویش بۆ تەندروستی خراپە. کۆلا و بیبسی، ماددەی کافائین Caffeine لەخۆ دەگرن، ئەم ماددەیە ئەگەرچی خانەکانی مێشك هان دەدات، بەڵام لەلایەکی تریشەوە هانی کەمبوونەوەی شلە لە لەشدا دەدات، دەرەنجام دیسان پاش ماوەیەك هەستی تینووبوون پەیدا دەکاتەوە. دەتوانیت شیرەی میوەی سروشتی لە ماڵەوە دروست بکەیت بەبێ ئەوەی کە شەکری تێبکەیت، لێرەدا ئەم شیرەیە سەرەڕای ڕێژەی بەرزی ئاو، چەندین ماددەی گرنگ لە ڤیتامین و کانزا و ماددە دژە ئۆکسانەکان لەخۆ دەگرێت کە سوودی زۆر بە تەندروستی دەگەیەنن، بەڵام وا باشترە کە سەوزە و میوەکان ئاوا بخورێن و نەکرێن بە شیرە، چونکە سەرەڕای ماددە گرنگەکان و ڕێژەیەکی بەرزی ئاو تیایاندا، ڕیشاڵیش Fiber لەخۆدەگرن کە سوودی تەندروستی زۆری هەیە.

جۆری خۆراک وزە

دانەیەك فەلافل	٥٠ کالۆری
قاپێك پاقلەی مام ناوەندی	٢٠٠ کالۆری
یەك کوبەی برۆشی مام ناوەندی	٢٥٠ کالۆری
١٠٠گرام گۆشتی نەرمك کوڵاو یان برژاو	٢١٠ کالۆری
١٠٠گرام گۆشتی سوورکراوە لە زەیتدا	٢٨٠ کالۆری
١٠٠گرام کەباب	٢٥٠ کالۆری
١٠٠گرام گۆشت مریشکی کوڵاو یان برژاو	٢٠٠ کالۆری
١٠٠گرام گۆشتی مریشك لە زەیتدا	٢٥٠ کالۆری
١٠٠گرام ماسی برژاو بێ زەیت	٢٢٠ کالۆری
یەك پیتزای بچووك	٣٠٠ کالۆری

خورما یان روتاب

خورما Dates جگە لە شکر سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ڕیشاڵی رووکییە. ڕیشاڵی رووەکی دوو جۆری هەیە ڕیشاڵی تواوە و نەتواوە، هەردووکیان سوودی تەندروستی تایبەتیان هەیە. جۆری تواوە کۆنترۆلی نەخۆشی شەکرە دەکات بەوەی کە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت، هەروەها ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت بەتایبەتی کۆلیستیرۆلی خراپ. جۆری نەتواوە تێکرای جووڵەی خۆراك لە ڕیخۆڵەدا تاوددات و دژی قەبزی کاردەکات. ڕێژەی کاربۆهیدرات بە شێوەی شەکر لە خورمادا دەگاتە نزیکەی ٪٧٣. خورما هەر سێ شەکری فرکتۆز و گلوکۆز و سوکرۆز لەخۆدەگرێت کە لەش بە ئاسانی سوودیان لێ وەردەگرێت، بۆیە خورما بە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی وزە دادەنرێت، بەڵام ڕێژەی شەکر لە روتابدا کەمترە و دەگاتە نزیکەی ٪٢٥. هەروەها خورما پرۆتین و زەیت و کانزایەکانی کالسیوم، سولفەر، ئاسن، پۆتاسیوم، کۆپەر، مەنگەنیز، مەگنسیوم لەخۆدەگرێت کە هەموویان بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. خورما گەلێك ڤیتامین لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامینB1، B2، B5، B6، ئەم ڤیتامینانە گرنگی تەندروستی زۆریان هەیە لە دروستبوونی هیمۆگلۆبین و خڕۆکە سوور و سپییەکانی خوێندا، هێشتنەوەی ئاستی شەکری خوێن. خورما مەگنسیۆمی تێدایە کە زەرورە بۆ تەندروستی ئێسکەکان، ئەمە جگە لەکانزای ئاسن کە گرنگە بۆ دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن. لەگەڵ هەموو ئەمانەدا، خورما هیچ کۆلیستیرۆلی تێدا نییە. خورما سەرچاوەیەکی باشە بۆ پۆتاسیۆم کە زۆر گرنگە بۆ گرژبوونی ماسولکەکانی لەش و ماسولکەی دڵ و کۆئەندامی دەمار لەگەڵ دابەزاندنی پەستانی خوێن. خواردنی خورما دەمانپارێزێت لە قەبزی، گرفتەکانی ریخۆڵە، سکچوون، هەروەها لە شێرپەنجەکانی کۆئەندامی هەرس.

نانی جۆ

جۆ Barley بە شێوەی نان، کێك یان سوپ بۆ خواردن بەکاردێت. کوپێك جۆ کە دەکاتە ١٥٧ گرام نزیکەی ١٩٣ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت کە ١٧٥ کالۆری بۆ کاربۆهیداتی جۆ و ١٧ کالۆریش بۆ پرۆتین و چەوری دەگەڕێتەوە. بەهای خۆراکی جۆ هیچی لە بەهای خۆراکی گەنم کەمتر نییە. جۆ پرۆتین و کاربۆهیدرات و بڕێکی کەمی چەوری تێدایە، هەروەها چەندین ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت. ئەو ڤیتامین و کانزایانەی کە بە ڕێژەیەکی باش لە جۆدان بریتین لە: ڤیتامین B١، A، B٢،B٦، B١٢، K، E، D، C، کانزاکانیش بریتین لە کالسیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، پۆتاسیۆم، سیلینیۆم، کۆپەر کە لە چەندین کاری ئەنزیمەکاندا ڕۆڵی هەیە کە گرنگن بۆ پتەوکردنی بۆڕییەکانی خوێن و بەهێزکردنی ئێسك و جومگەکان. بە گشتی سوودە تەندروستییەکانی جۆ بۆ ڕێژە بەرزەکەی ریشاڵ و ڕێژە یەکجار کەمەکەی چەوری دەگەڕێتەوە. ریشاڵ گرنگە بۆ پاراستنی کۆئەندامی هەرس لە گەلێك گرفت و نەخۆشی بەتایبەتی مایەسیری، جۆ هەر دوو جۆری ریشاڵی تواوە و ریشاڵی نەتواوە لەخۆدەگرێت، بۆیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ سوودبەخشە. جۆ لەبەر ئەوەی کە بڕێکی کەمی سۆدیۆم لەخۆدەگرێت و کۆلیستیرۆلی تێدانییە، بۆیە گونجاوە بۆ تووشبووان بە نەخۆشی دڵ. جۆ رۆلی هەیە لە دابەزاندنی کۆلیستیرۆل و جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێندا.

بەهای خۆراکی کەرەوز

کەرەوز Celery ڕێژەیەکی باشی لە ڤیتامین C تێدایە لەگەڵ چەندین ماددەی بەسوودی تر، کە لەوانەیە ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن دابەزێنن و لە شێرپەنجە بمانپارێزن. خواردنی کەرەوز بەرگری لەش بەهێز دەکات بەرانبەر بە هەوکردنەکان بە تایبەتی ڤایرۆسەکان، هەروەها نیشانەکانی هەڵامەت سووکتر دەکات، نیشانەکانی رەبو سووك دەکات، توندی ئازار کەم دەکاتەوە لە ڕۆماتیزمی جومگەکان و داڕوشانی جومگەکان Osteoarthritis. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە کەرەوز مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە جەڵتە لەبەر زیادبوونی ئاستی چەوری خوێن، هەروەها سوودی هەیە بۆ دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن بەوەی کە ماسولکەکانی دیواری خوێنبەرەکان سست دەکاتەوە و خوێنبەرەکان زیاتر دەکرێنەوە. لەبەر ئەوەی کە کەرەوز ڕێژەیەکی باشی لە سۆدیۆم و پۆتاسیۆم تێدایە، هاوسەنگی شلە لە لەشدا ڕێکدەخات، ئەمەش هانی فرمانی گورچیلەکان دەدات بۆ رزگاربوون لە شلەی زیادی لەش. جگە لەمانە، خواردنی کەرەوز هەندێك ماددەی دژەئۆکسانی تێدایە بە ناوی کۆمارین Coumarins کە ڕێگە لە ماددە کۆلکە سەربەستەکان دەگرن کە زیان بە خانەکانی لەش بە گشتی بگەیەنن و ئەگەری شێرپەنجە زیاد بکەن، هەروەها ماددەی کۆمارین چالاکی خڕۆکە سپییەکانی خوێن زیاد دەکات کە ئەمەش دەبێتە هۆی بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش دژ بە خانە شێرپەنجەییەکان.

چای و سەرئێشە لە رۆژووانندا

سەرئێشە Headache بابەتێکی بەرفراوانە و نیشانەی زۆربەی نەخۆشییەکانە. سەرئێشە بە بەربڵاوترین کێشەی تەندروستی لە قەڵەم دەدرێت، ڕۆژانە خەڵك هەزاران دەنك یان حەب دژی سەرئێشە بەکاردەهێنن کە چەندین جۆر و بابەتی هەیە. چا یان قاوە ماددەیەکیان تێدایە بەناوی کافائین Caffeine کە تارادەیەك مرۆڤ تووشی ڕاهاتن یان خووپێوەگرتن Addiction دەکات کە ئەگەر ڕۆژێك چا یان قاوە نەخوات تووشی سەرئێشە دەبێت و هەست بەوە دەکات کە لەشی ماددەیەکی پێویستە کە ئەویش کافائینە. ئەم سەرئێشەیە زیاتر بەیانیان پاش لەخەوهەڵسان ڕوودەدات، بەڵام پاش خواردنەوەی پیاڵەیەك چا یان فنجانێك قاوە بە ماوەیەکی کەم سەرئێشەکەی نامێنێت. ئەم جۆرە سەرئێشەیەی کە بەندە بە خواردنەوەی چا یان قاوە، هەر ٤-٦ کاتژمێر جارێك دووبارە دەبێتەوە، دەرئەنجام وا لە تووشبوو دەکات کە ڕێژەی یان بڕی خواردنەوەی چا یان قاوە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر بکات. لێکدانەوەی زانستی بۆ ڕوودانی ئەم جۆرەی سەرئێشە بریتییە لەوەی کە خوێنبەرەکانی مێشك تارادەیەك بەرانبەر بە ماددەی کافائین هەستیار دەبن و هەرکە ئەم ماددەیە نەگەیشتە ئەم خوێنبەرانە، ئەوا سەرئێشەیەکی تارادەیەك توند پەیدادەبێت. ئەوەش ماوە بڵێین کە ڕۆژانە خواردنەوەی یەك کوپ چای یان پتر جگە لەوەی کە سەرئێشە لەو کەساندا ناهێڵێ، ئەگەری تووشبوونیش بە نەخۆشی دڵ تا ڕادەیەك کەم دەکاتەوە، چونکە دەبێتە هۆی فراوانکردنی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ.

دوو کاتژمێر پاش ڕۆژوو شکاندن ئینجا وەرزش بکە

لەپاش خواردنی ژەمێك بەتایبەتی ئەگەر قورس بێت بە شێوەیەکی ئاسایی خوێن لێشاو دەبات بۆ دەوروبەری کۆئەندامی هەرس بە مەبەستی هەڵمژینی مادده خۆراکییەکان، دەرەنجام بڕێکی کەمتری خوێن بۆ بەشەکانی تری لەش دەڕوات. مێشك لە هەموو ئەندامەکانی تری لەش پتر پێویستی بە ئۆکسجین و شەکری گلوکۆزە، بۆیە کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن بۆ شانەکانی مێشك ئەگەر بۆ ساتێکی کەمیش بێت هەر کاریگەری دەبێت بە شێوەی بۆرژان یان سەرسووڕان بەتایبەتی لەکاتی ئەنجامدانی جوولە یان مەشقی وەرزشیدا Exercise. ئەنجامدانی کاری قورس یان مەشقی وەرزشی راستەوخۆ لەپاش ژەمێکی سەرەکی خۆراك لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری سەرسووڕان، هێڵنج، رشانەوە، سك ئێشە، هەستکردن بە هیلاکی و بێهێزی گشتی، زوو ماندووبوون. هەر جوولە یان مەشقێکی وەرزشی پێویستی بە وزە هەیە، راستەوخۆ پاش ژەمێکی خواردن هێشتا کۆئەندامی هەرس کارکانی ئەنجام نەداوە بەتایبەتی هەڵمژینی مادده خۆراکییەکان کە وزە و ڤیتامین و کانزا و مادده گرنگەکانی تر لەخۆدەگرێت، بەڵام پاش نزیکەی ٢ کاتژمێر پتر لە نیوەی کرداری هەرسکردن و هەڵمژینی خۆراك تەواو دەبێت و وزەی باش لەبەر دەستدا دەبێت بۆ ئەنجامدانی مەشقێکی وەرزشی باش.

تەوقـــــــــ

لە هەر بۆنەیەیکدا لەوانەیە کە هەزاران تەوقەکردن ئەنجام بدرێت، ئایا هیچ نەخۆشییەك بە ڕێگەی تەوقەکردن Handshakes دەگوازرێتەوە؟ ئەمە راستییەکی زانستییە کە بە شێوەیەکی ئاسایی هەزاران بەکتریای جۆراوجۆر لەسەر پێستی هەمووماندا دەژین، بۆیە ژمارەیەکی یەکجار زۆری بەکتریا بە ڕێگەی تەوقەکردن لە دەستێکەوە

ئازاری نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ

ئێشێکی توند و دژوار لە ناوەڕاستی سینگدا Chest Pain یەکەم نیشانەی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵە، لەوانەشە کە نەخۆشی گەدە یان گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سورێنچك GERD هۆکارێکی تر بن، بەڵام ئازارێکی یەکجار تیژ و سەخت لە ناوەڕاستی سینگدا لە پیاوێك کە تەمەنی لە نزیك ٤٠ساڵ یان بەسەرەوە بێت زیاتر لەبەر تەسکبوونەوەی یەکێك یان پتر لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا Coronary ڕوودەدات، واتە رەقبوونی خوێنبەرەکان کە بە باوترین نەخۆشی دڵ دەناسرێت. هەندێك جاریش نەخۆشی دڵ بە شێوەی نارِحەتی لە ناوچەی سینگدا خۆی دەنوێنێت، زۆربەی نۆرەکانی دڵ ئەم نیشانەیان لەگەڵدایە کە بریتییە لە هەستکردن بە نارِحەتی لە ناوەڕاستی سینگدا کە بۆ چەند خولەکێك دەمێنێتەوە یان دێت و دەڕوات، لەوانەشە لە سروشتدا وەکو فشار یان گوشین یان ئازار وابێت. هەندێك جاری تر نەخۆشی دڵ بە شێوەی نارەحەتی لە بەشەکانی تری لای سەرەوەی لەشدا یان ئازار لە یەکێك یان لە هەردوو قۆڵەکاندا، یان لە ناوچەی پشتدا، یان لە مل یان شەویلاك و ناوچەی گەدەدا خۆی نیشان دەدات، هەروەها هەناسەڕاوکێ کە زیاتر لەگەڵ نارِحەتی ناوچەی سینگدا سەرهەڵدەدات، لەوانەشە بەر لە نارِحەتی سینگ دەست پێبکات لەگەڵ نیشانەی تری وەکو ئارەقەی سارد، هێڵنج یان هەستکردن بە سووکی سەر Lightheadedness. مەرج نییە کە هەموو ئەم نیشانانە لە هەر نۆرەیەکی دڵدا روودەن، هەندێك جار دەڕۆن و دێنەوە. ئەگەر هەستت کرد بە نارِحەتی لە ناوچەی سینگدا، بە تایبەتی لەپاش جوولەدا ئەوا پێویستە کە بە زووترین کات سەردانی دکتۆر بکەیت.

ـــــەکردن و گواستنەوەی نەخۆشی

بۆ دەستێکی تر دەگوازرێنەوە، بەڵام خۆشبەختانە نزیکەی ٩٣٪ی ئەم ژمارە زۆرە بەکتریای بێ زیانن Harmless واتە نابنە هۆی نەخۆشی. چەندین بەکتریای زیانبەخش کە نەخۆشی پەیدا دەکەن Pathogenic وەکو سێ جۆری بەکتریای ستاف ئۆریەس Staphylococcus aureus کە بەرگرییان بەرانبەر بە پەنسیلین هەیە بە ڕێگەی تەوقەکردن دەگوازرێنەوە و دەبنە هۆی نەخۆشی، بەڵام بە ڕێژەیەکی یەکجار کەم کە دەگاتە ٠,٠١٩ بەکتریا لە هەر تەوقەکردنێکدا. کەواتە بەگشتی ئەگەری گوا ستنە وە ی

بەکتریا زیانبەخشەکان بە تەوقەکردنی سووك و ماوە کورت یەکجار کەمە. تەوقەکردن لەگەڵ کەسانی بیانی و نەناسراودا هێندە جێگەی مەترسی نییە کە ببێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشی وەکو ئەوەی کە هەندێك کەس بیری لێدەکەنەوە، بۆیە مەسەلەکە هەرگیز پێویست بە نیگەرانی ناکات.

جۆرەکانی چارەسەری سروشتی

چارەسەری سروشتی Physiotherapy زانستێکی بەڵگەنەویستە، بریتییە لە چارەسەرکردنی چەند نەخۆشییەك بە ڕێگەی فیزیایی وەکو: بەکارهێنانی دەستەکان بەتایبەتی مەساج، بەکارهێنانی کارەبا، تیشکی سەرووی وەنەوشەیی و تیشکی ژێرەوەی سوور. ئامانجی چارەسەری سروشتی بریتییە لە گەڕاندنەوەی تەواوی جوولە و فرمانی ماسولکە و جومگەکان لەگەڵ نەهێشتنی ئازار بۆ ئەوەی کە نەخۆش بە زووترین کات بگەڕێتەوە بۆ ناو ژیانی ئاسایی خۆی. ئەنجامە کۆتاییەکان بەندن بە حاڵەتی نەخۆش، سروشتی تەندروستی و لیاقەی نەخۆش، ئاستی پابەندبوون و ئامادەباشی نەخۆش بۆ ئەو جۆرە چارەسەرە سروشتییەی کە بۆی تەرخان دەکرێت. دکتۆری پسپۆری چارەسەری سروشتی لەپاش هەر دانیشتنێکی چارەسەرکردندا لە نزیکەوە تێبینی گۆڕانەکان و پێشڤەچوونەکان دەکات، هەروەها سەرەڕای پشکنینی کلینیکی لەوانەیە کە چەندین پشکنینی وەکو تیشك، سۆنار، هێلکاری کارەبایی دەمارەکان یان وێنەگرتنی ڕەنینی موگناتیسی MRI بۆ نەخۆش ئەنجام بدرێن. ئەو حاڵەتانەی کە سوود لە چارەسەری سروشتی وەردەگرن یان چارەسەری سروشتی دەبێتە بەشێکی چارەسەرکردنی گشتی بریتین لە: پشت ئێشە، ئازاری مل، سەرئێشە و شەقەسەر، ئازار و زەبر و ئەزیەتخواردن لە جومگەکاندا، ئازار و زەبر لە ماسولکە و ژێ و بەستەرەکاندا، زەبر لەبەر پیشە یان وەرزش و ئیشی تر، پاش شکان و پاش نەشتەرگەری ئێسك و جومگەکان. شێوازەکانی چارەسەری سروشتی بریتین لە: تەکنیکەکانی مەساج، جوولاندنەوەی جومگە سخبووەکان، مەشقەکانی (تأهيل) بۆ بەهێزکردنەوەی ماسولکەکان و باشترکردنی لیاقەی بەدەنی، دەرزی ژەنین Acupuncture بۆ کەمکردنەوەی ئازار، چارەسەرکردن بە کارەبا Electrotherapy.

ترس و تامیسکە

تامیسکە Cold sore نەخۆشییەکی ڤایرۆسی پێستە، لە یەکێك بۆ یەکێکی تر بە بەرکەوتن و ماچکردن دەگوازرێتەوە، بریتییە لە چەند بلۆقێکی سووری گەش کە خورشت و سووتانەوەیەکی تیژ پەیدا دەکەن کە بۆ ماوەی نزیکەی یەك هەفتە دەمێننەوە. هەندێك کەس هەرگیز تووشی نابن، جینەکان بەرپرسن لەمەدا. هۆکارە وروژێنەرەکان بۆ سەرهەڵدانی تامیسکە لەو کەسانەی کە ئامادەباشیان هەیە بریتین لە: شەکەتی دەروونی یان سترێسStress، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش لەبەر هەر نەخۆشییەك، ترس و خەونی ناخۆش(کابوس Nyghtmares) کە دەبێتە هۆی ڕاچەنین لە خەودا، خوراندنی پێست، بەکارهێنانی بۆن و قۆڵۆنیا، ریش تاشین، عادەی مانگانەی ئافرەت، تیشکی خۆر. سەرەتا بەر لە سەرهەڵدانی بلۆقەکان، پێست سووردەبێتەوە و خورشت پەیدا دەکات، ئینجا بلۆقەکان پەیدا دەبن زیاتر لە دەورووبەری لێو و لووتدا، پاشان بلۆقەکان دەتەقن و قەتماخەیەك پەیدا دەبێت، پاش نزیکەی یەك هەفتە بە مەرجێك شوێنەکە بە بەکتریا ئالودە نەبێت قەتماخەکە دەوەرێت و شوێنەکە بۆ ماوەی ١-٢ ڕۆژ کەمێك بە ڕەنگی سوور یان پەمەیی دەمێنێتەوە و پاشان هیچ ئاسەوارێك لە شوێنی تامیسکەکەدا جێ نامێنێت. هەندێك دەرمان بە مەرجێك لە سەرەتای سەرهەڵدانی تامیسکەدا بەکاربهێنرێن، ماوەی نیشانەکان کورت دەکەنەوە، ئازار و سووتانەوە کەم دەکەنەوە. کرێمی دژەڤایرۆس وەکو ئەسایکلۆڤیر Acyclovir وا دەکات کە تامیسکە زووتر چاك بێتەوە، هەوەها دەنکی ئەسایکلۆڤیر. بە گشتی ئامۆژگاری ناکرێت کە کرێمی دژەبەکتریای وەکو تێتراسایکلین و گێنتامایسین بۆ تامیسکە بەکار بهێنرێت. وا باشترە کە دەستکاری تامیسکە نەکرێت تاکو بە بەکتریا ئالودە نەبێت.