12 هەنگاو بۆ گەییشتن بە لەشێکی سالم و ئیدئال

وەرگێڕان و نووسینی: نادر فەتحی (شوانە)

خاکەلێوەی 27010ی کوردی - ئالْمان

سەرچاوە : ئینتێرنێت

پێرست : **لاپەڕە**

پێشەکی	3
هەنگاوی یەکەم "ئاو"	6
هەنگاوی دووهەم "میوە"	11
هەنگاوی سێهەم : "کۆلنهیدرات"	15
هەنگاوی چوارەم : "جووڵانەوە"	18
هەنگاوی پێنجەم : "خواردن بە وریایی "	22
هەنگاوی شەشەم : "میوە و سەوزی زیاتر"	24
هەنگاوی حەوتەم : " بەهێزکردنی باوەڕ بە خۆ"	27
هەنگاوی هەشتەم : " چاوەدێری و هەڵسەنگاندنی هەڵس و کەوتەکان"	31
هەنگاوی نۆهەم : " کاری تایبەت "	36
هەنگاوی دەهەم : "ژیمناستیکی ماسولکەکانی دەم وچاو"	39
هەنگاوی یازدەهەم:"دوورکەوتنەوە لە سەیری تەلەفیزیۆن"	44
هەنگاوی دوازدەهەم:" دووری کردن لە بەرهەمی ماشێنی و چێکراو"	46

12 هەنگاو بۆ گەییشتن بە لەشێکی سالم و ئیدئال

پێشەکی :

من ئەرخەیانم زۆربەی ئێمە بە شێوەی بەردەوام بۆ لەشێکی ئیدئال گەلێك لە میتۆدەکانمان تاقیکردۆتەوە و سەرەڕای ئەوەش دوای ماوەیەك هەمیسان گۆشتمان گرتۆتەوە و قەڵەو بووینەتەوە. بەو نووسراوەیە کە بریتییە لە 12 هەنگاو، هەوڵی کز کردن و گەییشتن بە لەشێکی سالم و ئیدئال و بەرگری لە قەڵەوبوونی دووبارە دەدرێتەوە. بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە دەیانهەوێ بە بێ برسیەتی کێشان، بە بێ ئەوەی کالۆری بژێرن، بە بێ ناهومێدبوون لە کزبوون، بۆ بەختەوەربوون، لەش ساغی و بەرگری لە قەڵەوبوونی دوبارە، ئەو 12 هەنگاوە تاقی بکەنەوە.

بۆ هەر هەنگاوێك ماوەی دوو حەوتوو تەرخان کراوە. ئەگەر حەوتووی تەرخانکراو بەو شێوەیەی لە نووسراوەکەدا باسی لێکراوە، نەبووە هۆی ڕەزامەندیتان، پێش ئەوەی هەنگاوی دوایی دەست پێبکەن، حەوتوویەکی تری لێ زیاد بکەن. مەبەستی ئێمە ئەوە نییە لە کاتێکی زۆر کەمدا خۆمان کز کەین، بەڵکوو بۆ ئەو مەبەستە واتە لاش ساغی و لە دەستدانی قورسایی، بە سەبووری و بەردەوامبوون، وەدوای ئەو هەنگاوانە بکەوین و کات زۆر بە گرنگ نەزانین. هەنگاو بە هەنگاو، زۆر بە ساکاری عادەتە نەرێنییەکان دەگۆڕدرێن و ئێوە دەست دەکەن بە ناسین و کۆنترۆڵ کردنی لەشی خۆتان. حەوتوو بە حەوتوو کزتر دەبن و هاوکات خۆشی و دڵگەرمی

ژیانتان گەشە دەکات و بە لەشی ئیدیالتان دەگەن. لە بەر ئەو هۆیەی کە هەر مرۆڤێك و هەر لەشێك تایبەتمەندی خۆیان هەیە، کارلێکەری هەنگاوەکان لەسەر مرۆڤ وەك یەك نییە و هەرکەس کاتی تایبەتی خۆی دەوێ. تەنیا مەرجی سەرکەوتوویی بۆ ئەو مەبەستە، چالاك بوون و بەردەوام بوونمانە لە بەڕێوەبردنی هەنگاوەکانی ئەو پرۆگرامە. تکایە بە بێ پەڕاندنی بە پەلە، هەموو هەنگاوەکانی ئەو نووسراوەیە بەڕێوەبەرن. زۆر گرنگە بۆ ئەو مەبەستە و ڕاگرتنی هەموو ئاڵوگۆڕەکان لە دەفترێکدا ئەو گۆڕانکارییانە بنووسنەوە و تۆماری بکەن. هەوڵ بدەن بە راستبێژی و بەبێ تێپەڕین لە سنووری دیاریکراو ئەو زانیاریانە بنووسنەوە، بۆئەوەی هەست بە ئاڵوگۆڕەکانتان بکەن. تەنانەت دەتوانن بۆ ڕاگرتن و کۆنترۆڵی ئاڵوگۆڕەکان وێنەی خۆتانی تێدا بگونجێنن و حەوتوو بە حەوتوو لەگەڵ وێنەی نوێ هەڵیسەنگێنن. بە ناسینی پێداویستییەکانی لەش، دەکرێ مرۆڤ زۆر شت لەسەر خۆی و چۆنیەتی کردەوە و عادەتەکانی فێر بێت.

زۆر کار هەیە مرۆڤ دەیهەوێ پێی بگات بەڵام بە هۆی قورسایی لەشیەوە ناتوانێ بەو شێوەیەی پێخۆشە بەڕێوەی بەرێت؛ یاخود ئەو بڕوایەی بەخۆی نییە کە بەشداریی چالاکییەکانی ناو کۆمەڵگا، بۆ نموونە وەرزش، بکات .

بە مەیلەوە خواردن دەخۆن؟ پێش ئەوی قەڵەو بن، خواردنەکەتان جۆرێکیتر بوو؟ چەشنی خواردنتان گۆڕیوە؟ بۆچی؟ پەیوەندیتان لەگەڵ خواردەمەنی چلۆنە؟ چالاکی وەرزشیتان هەیە؟ و ... مەترسن هیچ پێویست ناکا وەڵامی

ئەو پرسیارانە بدەنەوە. ئەو پرسیارانە تەنیا ئارگۆمێنتێکن بۆ دەستپێکردن. دەبێ بە ورەیەکی بەهێزەوە دەست پێبکەن و لەوە نەترسن کە ئەگەر سەرکەوتوو نەبوون چی؟ دەبێ فێر بن ئەندامەکانی لەش وا لەژێر کۆنترۆڵ بگرن کە نیازەکانتانی پلە بە پلە پێ دابین بکەن، وەك منداڵێك کە تازە فێری ڕێ ڕۆیشتن دەبێ. بە گەشبینیەوە سەیری ئەو هەنگاوانە بکەن و لە ئاڵوگۆڕەکاندا بەختەوەر بن و هەر بەو شێوەیە بەرەو پێشەوە بڕۆن هەرچەند کە زۆر بە ئەسپاییش بێت.

ئەو 12 هەنگاوە یارمەتیتان دەدەن تا بە لەشی ئیدئالتان بگەن. بە بێ ئەوەی دیسان قەڵەو ببنەوە، قورساییەکەتان بپارێزن، بە هێز و ویستی خۆتان لەشی خۆتان باربهێنن، هەستی باوەڕ بەخۆ وەگڕ بخەن و لەشی خۆتان وەك هاوڕێیەکی باش رابێنن و لەو ژیانە کورتەی هەتانە بە باشی و سالمی ئەوپەڕی کەڵک وەربگرن.

هیوای سەرکەوتوویتان بۆ ئاواتەخوازم.

خاکەلێوەی 2710ی کوردی

نادر فەتحی (شوانە)

هەنگاوی یەکەم : "ئاو"

هەنگاوی یەکەم بۆ **"ئاو"** خواردنەوە تەرخان کراوە، واتە چۆن و چەند و کەنگی ئاوخواردنەوە دروستە. لە ڕۆژدا لانی کەم 2 تا 3 لیتر ئاو بخۆنەوە. هەمووڕۆژێك ئەو کارە بکەن بەبی ئەوەی تاقە ڕۆژێکی بپەڕێنن. هەوڵ بدەن زۆربەی ئاوەکە تا پێش کاتژمێر شەشی ئێوارە بخورێتەوە.

"ئاو؟ وا بە ساکاری؟ ئاو! باشە ئەوە چ دەگۆڕێ؟ مرۆڤ خۆ بە ئاو کز نابێت! تازە من ئاوم پێخۆش نییە، من خۆ وشتر نیم"، ڕەنگە هەرکام لە ئێمە ئەو پرسیارانە لە خۆمان بکەین. بەڵام لە هەڵە داین!

بەداخەوە ئێمە هەموومان کەم یا زۆر بە هۆی کەمیی ئاوەوە لەشمان ویشك هەڵگەڕاوە. بە هۆی ئەو ڕاستییەوە کە ئاوی تەواو بە لەشمان ناگات، یەکە یەکەی ئەندامانی لەش بە گشتی و تەواوی سیستەمی لەش بە تایبەتیساڵیانی درێژ لەژێر ئێش و ئازاردا ڕەنج دەکێشن و تەنانەت زۆر نەخۆشیی مەترسیداریش بە دوای خۆیاندا دێنن.

بەشی هەرە گەورەی لەشی هەر مرۆڤێك لە ئاو پێکهاتووە. ئاو کانی ژیانە. بەداخەوە ئێمە ئەو ڕاستییەمان لەبیر چۆتەوە. بە جێگای کەڵك وەرگرتن لەو ماکە سروشتی و حەیاتییە، هەر چەشنە خواردنەوەیەکی تر دەدەین بە لەشمان جگە لە ئاو کە نەتەنیا بۆ لەشمان باش نین، بەڵکوو زۆر زەرەریشیان هەیە. قاوە، چایی، کۆلا، فانتا، ئابجۆ و شەڕاب، وەدکا، ویسکی و ... ئەوانە خواردنەوە نین، بەڵکوو وەك هەموو مرۆڤێك ئەو

ڕاستییه دەزانێ، ئەوانه له دنیای ڕامیاری ئەمڕۆی ئیمەدا تەنیا کەرەسەیەکه بۆ پاره زۆرکردنی سەرمایەداران یاخود ژیانێکی لوکس و چاولێکەریی. دیاره هەرکەس ئازاده و مافی خۆیەتی ئەو خواردەمەنییەی پێیخۆش بێ، بیخوا، بەڵام لەگەڵ ئەوانەش دەکرێ مرۆڤ ئاویش بخواتەوه و پێداویستی لەشی پێ دابین بکات. بەتایبەت بەیانان که له خەو هەڵدەستین ئاوخواردنەوه زۆر به کەڵکه بۆ لەش.

یەك له نیشانەکانی کەمبوونی ئاوی لەش ئەوەیه که میز مەیلەو زەرد و زۆر بێزهێنەره له حاڵێکدا ئەگەر مرۆڤ ئاوی کافی به لەشی بگەیێنێ و خواردنێکی سالمی هەبێ، میزەکەی زۆر ڕوونه. هۆیەکی تریش بۆ ئەوەی مرۆڤ ئاو کەم دەخواتەوه، تەمبەڵییه و بۆ ئەوەی زوو زوو نەچێته سەر ئاودەست. من پێموایه ئەوه هیچ عەیب نییه ئەگەر مرۆڤ بۆ سلامەتیی خۆی لەرۆژدا چەندجار زیاتر بچێته ئاودەست. دیاره بارودۆخی واش هەیه وەك بەشداری له کونفرانسێکی زۆر گرینگ یا دانیشتنێکی زۆر پێویست که مرۆڤ ناچار دەبێ کەمتر ئاو بخواتەوه بۆ ئەوەی ناکرێ دانیشتنەکه پەیتا پەیتا بەجێ بهێڵێت، بەڵام ئایا ئەوه هەموو رۆژێکه؟ زۆربەی نەخۆشییەکانی رۆژانەی وەك : ماندووبوون و بێ حەوسەلەیی، سەرهێشە، پشت هێشه و زگ هێشه و ... دەکرێ هۆیەکەیان کەمبوونی ئاوی لەش بێت!

باشترین ئاو ئاوی سروشتیی کانی ئاوەکانە. ئاوی گازدار جێی ئاوی سروشتی ناگرێتەوە.

زۆر کەس دەڵێن: من خۆ توونیم نییە؟ بۆ دەبێ ئاو بخۆمەوە؟ رەنگە ئەوە وابێ، بەڵام سەرەڕای ئەوەش دەبێ ئێمە لانی کەم لەرۆژدا پێویستی لەش کە 2 تا 3 لیتر ئاوە دابین بکەین، جا چ هەست بە توونیەتی بکەین چ نا.

20 خولەك پێش خواردنی چێشت، لیوانێکی گەورە ئاو بخۆنەوە. هاوکات لەگەڵ خواردنی چێشتدا ئاو مەخۆنەوە بۆ ئەوەی ئاوخواردنەوە کارلێکەری ئەسیدی ناو گەدە بۆ هاڕینی خواردنەکان کەم دەکاتەوە. چونکە ئەسیدی ناو گەدە بە هۆی خواردنەوەی ئاو کارلێکەری کەم دەبێتەوە، ماوەی هەزمی خواردەمەنی درێژ دەبێتەوە و ئەو خواردنانە لەناو گەدە دا دەگنخێن و دەبنە هۆی پێکهێنانی شەکر و ئەڵکۆڵ کە ئەو دووانە زۆر زوو لەلایەن لەشەوە وەردەگیرێن و دەبنە هۆی قەڵەو بوونی مرۆڤ. خواردنەکان چاك بجوون بۆ ئەوەی کاری گەدە کەمتر بێتەوە. بەداخەوە بەتایبەت لە کوردستان خواردنەکان زۆر کەم دەجوورێن و تەنانەت بە هێزی ئاو، پاروەکان ڕادەدەنە خوارەوە! هەروەها دوای نان خواردن دەبێ لانی کەم 15 خولەك راوەستن و ئینجا ئاو بخۆنەوە.

ئاو لە ڕاستیدا یەك لە ماکە حەیاتییە کۆنەکانی سەر ئەم هەردەیە. لەشی مرۆڤێکی 75 کیلۆیی، 50 لیتر ئاوی تێدایە کە پەیتا پەیتا کەڵکی لێوەردەگرێت و بە پێی پێویست هەمیسان پێکدێتەوە. بوونی ئاو بۆ هەموو چالاکییە گرنگەکانی لەش

حەیاتییە. لە ڕۆژدا هەر مرۆڤێك بەهۆی عارەقەكردن و میز و پیسایی كردنەوە نزیكەی 2،5 لیتر ئاو لە دەست دەدات. ئەگەر مرۆڤ دە لە سەدی(10%) ئاوی لەشی لە دەست بدات، مەترسییەكی گەورەیە بۆ گەڕانی خوێنی لەش.

بەڵام ئاو زۆر لەوانەش زیاتر كەڵكی بۆ مرۆڤ هەیە :

- ئیمپولز بە پێست و رەگ دەدات و پتەویان ڕادەگرێت
- دەبێتە هۆی گۆڕانكاری ماكەكانی لەش
- دەبێتە هۆی گەڕانی خوێنی لەش
- دەبێتە هۆی هەناسەكێشانی پێست
- دەبێتە هۆی ئازادكردنی گیرانی ماسوولكەكان
- ماسوولكەكان بەهێزتر دەكات
- دەبێتە هۆی بەهێزكردنی لەش لە بەرامبەر نەخۆشیەكاندا

ئاو بۆ نەخۆشییەكانی "ئاسم" و "حەساسییەت" دەبێتە هۆی زیاتركردنی هۆڕمۆنی Histamin"هیستامین". كاری ئەو هۆڕمۆنە میزانكردنی ئوكسیژێنی لەشە و بەربەرەكانی دژ بە ویرووس و باكتری دەكات.

هەوڵ بدەن هەنگاوی یەکەم واتە **"ئاو"** لە ژیانی رۆژانەتاندا وا بگونجێنن کە وەك عادەت بە بێ ئەوەی بیری لێ بکەنەوە لەگەڵتان بێ و لەو ماکە گرنگە سروشتییە کە بۆتە هۆی ژیانی هەموو گیانلەبەرانی ئەم هەردە، درێغی نەکەن.

هەنگاوی دووهەم : "میوە"

بە سەربەرزییەوە لانی کەم یەك حەوتووتان بە خواردنەوە و خووگرتن بە "ئاو"ەوە تێپەڕ کرد و ئێستا ئامادەن هەنگاوی دووهەم هەڵێننەوە. تکایە بیر لەوە بکەنەوە کە بە هەنگاوی دووهەم نابێ هەنگاوی یەکەمتان لەبیر بچێتەوە. بەردەوام و هاوتەریب لەگەڵ هەنگاوی دوو، هەنگاوی یەکەمیش بەجێ بێنن. پێش ئەوەی بچینە ناو باسی هەنگاوی دووهەمەوە، ئاماژە بە خاڵێکی گرنگی تر بکەین و ئەوەش "خۆکێشان"ە. تکایە خۆی لێ لادەن، وەك عادەت هەموو خولێك و کاتژمێرێك دەست مەکەن بە خۆکێشان و بچنەسەر تەرازوو، کە ئەوە تەنیا دەبێتە هۆی لە دەستدانی ورە و وزە و کۆسپی سەر ڕێ بۆ بەردەوامبوون لە بەڕێوەبردنی ئەو پڕۆگرامە.

دووهەمین هەنگاو کە دەبێتە هۆی پێکهێنانی لەشێکی ئیدئال، خواردنی **"میوە"**یە. وەك هەمووومان دەیزانین میوە یەك لە بەکەڵك ترین و پڕ ویتامین ترین خواردەمەنییەکانە. هەموو "شەممە"یەك بۆ کوردستان و ("دووشەممە"یەك بۆ ئەو وڵاتانەی ڕۆژژمێری زایینی یان هەیە)، بیکەن بە ڕۆژی میوە و بە جێی چێشت میوە بخۆن. یانی لە بەیانی ڕۆژی شەممەوە تا بەیانی رۆژی یەك شەممە تەنیا بە میوە خۆتان تێرکەن. ڕەنگە پرسیار بکرێ بۆچی شەممە؟ وەڵامەکەی زۆر ئاساییە. رۆژی پێشتر واتە هەیینی(یاخود یەک شەممە بۆ وڵاتە مەسیحییەکان) زۆربەی خەڵکی لە ماڵەوەن و لە دەوری ماڵ ومنداڵ کۆ دەبنەوە و تەنانەت زۆربەی میوانییەکان هەر لەو

ڕۆژەدا پێك دێن، چێشتی چەور دەخورێ و جووڵانەوەش کەمترلە ڕۆژەکانی کارکردنە.

دەکرێ یەك رۆژ لە حەوتوو دا تەرخان بکەین بۆ میوە خواردن، لە لایەکەوە ویتامینی کافی بە لەش بگەیێنن و لە لایەکیتریشەوە یەك رۆژ پشوو بدەین بەگەدەمان.

کە وابوو لەماوەی ئەو ڕۆژەدا تەنیا میوە بخۆن. هەرچەندە کە بۆتان بخورێ دەتوانن بخۆن.

بۆ ئاگاداریتان میوە و سەوزە هیچکاتێک لە سەلاجە (یەخچاڵ)دا ڕامەگرن، چونکە سەرمای سەلاجەکە زۆربەی ویتامینی میوە و سەوزە لەناو دەبات. باشترین جێگا بۆ ڕاگرتنی میوە و سەوزە ژێرخان یاخود ئەگەر نەبێ لە ژوورێکی تردا جێی بۆ تەرخان کەن. میوە و سەوزە لەناو سیپێکدا ڕابگرن کە سەریشی داپۆشرابێت. لە زۆربەی وڵاتە ڕۆژئاواییەکان میوە و سەوزە بە شیوەی گەرم، بۆ نموونە لەگەڵ هەنگوین دەیکوڵێنن و وەك چێشتی گەرم دەیخۆن.

ئەو دوو هەنگاوە واتە **"ئاو"** و **"میوە"** بکەن بە عادەتێکی ئاسایی بۆ گەیشتن بە ژیانێکی سالم و پڕ لە بەختەوەری.

زانایان سەلماندوویانە کە ڕۆنی زەیتوون یەکجار زۆر سالم و بەکەڵکە. لەو وڵاتانەی بۆ چێشت لێنان لە ڕۆنی زەیتوون کەڵك وەردەگرن، دەرسەدی سەکتەکردنی مرۆڤ زۆر کەمترە بە هەڵسەنگاندن لەگەڵ ئەو وڵاتانەی لە ڕۆنی ئاژەڵ یاخود ڕۆنی نەباتی کەڵك وەردەگرن.

ڕۆنی زەیتوون 80 لە سەدی پێکهاتووە لە ئەسیدی چەوری. هەر وەك دەزانین ئەسیدی چەوری پلەی کلۆستری ناو خوێن کەم دەکاتەوە. بە پێچەوانەی ڕۆنی ئاژەڵ و ڕۆنی نەباتی، رۆنی زەیتوون تەنیا بەشی بێ کەڵکی "L.D.L. " واتە (Low Density Lipoproteine) کەم دەکاتەوە، کە کلۆستر بەرەو خانە (سلول)ی ئەندامەکان دەبات، لە هەمان حاڵدا بەشی بەکەڵکی "L.D.L" واتە   (High Density Lipoproteine)، کلۆستری ناو خانەکان دەردێنێ و بەرەو جەرگ یان رەوانەدەکات.

ڕۆنی زەیتوون ویتامین E ی تێدایە کە دەبێتە هۆی پێشگری لە ئۆکسیدەبوونی زۆربەی ماکەکان وەك چەوریی ناو خوێن. جگە لەوە ئەو ویتامینە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی خانەکان. زۆربەی زانایانی ئەو بوارە ڕۆژ بە ڕۆژ زیاتر مرۆڤ هان دەدەن بۆ ژیانێکی سالمتر و باشتر لە خواردەمەنی وەك میوە و سەوزە و سالاد و گۆشتی ماسی و بە تایبەت ڕۆنی زەیتوون کەڵك وەربگرن. هاوکات ڕۆنەکانی تر وەك ڕۆنی گوێز و ڕۆنی گەنم و ڕۆنی تۆکڵەبەڕۆژە و ... هەرکام بە نۆبەی خۆیان ویتامینی تایبەتیی لەش دابین دەکەن و بەکەڵکن.

بۆ تەمەن درێژی و خواردنی سالم دەبێ لە خواردنی ڕۆژانەدا زیاتر لە ڕۆنی زەیتوون کەڵك وەربگیرێت، شیر و پەنیر و ماست بە ئەندازەی دیاریکراو و نەك بێ سنوور لە بەرنامەی خواردندا بگونجێنرێت ، گۆشتی ماسی و مریشك حەوتووی چەند جار و گۆشتی تر کەمتر بخورێت و میوە و سەوزە و بەتایبەت ئاو نابێ لەبیر بچێت!

ویژین(نوسخە) بۆ خواردنی میوە بە شێوەی گەرم:

سووپی میوە "1" بۆ چوار کەس

هەنگوین: بە قەرا کەوچکێکی چایی، **ئاو**: نیو لیتر، **ئاوی سێو**: نیو لیتر، **لیمۆ**: لەتێك، **نشاستە**: 20 گرەم، **میوە** : 375 گرەم

شێوەی ئامادە کردن :

میوە و ئاو و پێستی لیموو و هەنگوین و نشاستەکە بە "لێکدەر" باش لێکبدەن و بە ئاوی سێوەکەوە لە قابلەمەیەکدا بیکوڵێنن، پاشان ئاوی لیمۆکەی تێبکەن.

بە ساردی و گەرمی دەتوانن بیخۆن.

سووپی میوە "2" بۆ چوار کەس

هەنگوین: بە قەرا کەوچکێکی چایی، **لیمۆ**، **ئاو**: 750 میلی لیتر، **ئاوی سێو**: 250 میلی لیتر، **نیشاستە**: 20 گرەم، **میوە** : (هەرمێ و کۆخ و هەڵووچە) 375 گرەم

شێوەی ئامادە کردن :

جگە لە میوەکە، هەموو شتەکانی تر لە قابلەمەیەکدا پێکەوە وەکوڵ بێنن. پاشان میوەکانی تێبکەن و بیانکوڵێنن تا باش نەرم بن.

بە ساردی و گەرمی دەتوانن بیخۆن.

هەنگاوی سێهەم : "كۆلنهیدرات"

هەنگاوی سێهەم بریتییە لە كەم كردنەوەی خواردەمەنی "Kohlenhydrate" "كۆلنهیدرات". وەك [نان، پیتزا، ماكاروونی، كەیك و شیرینی، برینج، شەكر(كە بریتییە لە هەموو شێرنییەك و خواردنەوەی شیرین وەك كۆلا و پپسی و كانادا و ...) و پەتاتە و تەنانەت مەوز و ترێ و ...].

لەو هەنگاوەدا تا ئەوجێگایەی دەكرێ لەو چەشن خواردەمەنییانە دووری بكەن. ئەگەر بتوانن تەنیا سێ حەوتوو خۆتان لەو خواردەمەنیانە بپارێزن، بە تایبەت بۆ ئەو كەسانەی كە دەیانهەوێ قورساییەكی زۆر لە دەست بدەن، زۆر بە كەڵكە. دیارە ئەو هەنگاوە وەك هەنگاوی یەك و دوو، بۆ هەمیشە نییە و هەركات هەست بەوە كرا كە پێویست بەو هەنگاوە نەماوە، دەتوانن وەلای نێن.

هاوكات لەگەڵ ئەو هەنگاوە هەوڵ بدەن خۆتان تێر ڕاگرن و بەتایبەت بۆ ئەو كەسانەی هەوەڵین جارە ئەو هەنگاوە تاقی دەكەنەوە، دەبی ویتامینی كافی بە لەشتان بگەیێنن. بە خواردنی وەك سەوزی و گۆشتی ماسی و هەرچەشن باڵندە بەتایبەت سینگی مریشك و سووپ و ڕۆنی زەیتوون و ساڵاد و... خۆتان سالم ڕاگرن. لە مابەین خواردنەكانی بەیانی و نیوەڕۆ و شەوێ لانی كەم ماوەی چوار كاتژمێر پشوو تەرخان بكەن. هەوڵ بدەن لەو چوار كاتژمێرەدا هیچ شێكیتر نەخۆن. (وەك پستە و تۆ و شیرینی و ...). گەدە و ڕیخۆڵە دەبی ماوەیەكی درێژیان بۆ هارین و هەزمكردنی خواردەمەنییەكان پێ

بدرێت. خواردنی بێ شێوە دەبێتە هۆی نەخۆشی گەدە و ڕیخۆڵەکان. زۆر گرنگە : لەو هەنگاوەدا خواردنەوەی ئەڵکۆڵی نابی بخۆنەوە، چونکە ئەڵکۆڵ دەبێتە هۆی بەرگری لە گەییشتنی زۆربەی ویتامینەکان بە لەش. هەروەها بەرگری لە توونا بوونی چەوری لەش دەکات.

دەبێ ئاماژە بەوەش بکەین کە لەش و بارودۆخی مرۆڤ رۆڵێکی زۆر گەورە دەگێڕێ لە بەڕێوەبردنی ئەو چەشن پڕۆگڕامانە. ئەوانەی مودام لە بۆڵەکردندان کە نەخۆشن، ماندوون، ناحەزن، قەڵەون، بێ هێزن و ... شتێکی سەیر نییە کە ئەو زانیارییانە کارلێکەری نەرێنییان لەسەرلەشیان نەبێت! بەختەوەری و هەست بە خۆشی کردن و ورەیەکی باش و وزەی بەردەوام، کلیلێکن بۆ گەییشتن بە رازی بوونی مرۆڤ.

خواردن بە کاوەخۆ بخۆن و چاکی بجوون. دووری بکەن لە نانخواردن لەو کاتانەی وا سەیری تلەویزیۆن دەکەن یا کاتی ئیشکردن یا کاتی دیالۆگ و قسەکردن. بۆ ڕاهێنان و هاندانی منداڵەکانتان بەرەو بەختەوەری، لە دەوری و خواردەمەنی رەنگاوڕەنگ کەڵك وەرگرن.

تەنیا لە کز بوون بیر مەکەنەوە و ئەو کارانەی خوارەوە بۆ ژیانی باشتر و سالمتر بەڕێوەبەرن. خۆتان خوو بدەن بە:

- هەناسەکێشانی دروست
- چەشنی ڕاوەستان و دانیشتنی دروست
- چەشنی جووڵانەوەی دروست
- چالاک بوونی لەش بە شێوەی بەردەوام
- خەوتنی تەواو

هەنگاوی چوارەم : "جووڵانەوە"

دوای بەڕێوەبردنی یەك تا سێ حەوتووی هەنگاوی سێهەم ئیتر دەتوانن هەمیسان خواردەمەنی"Kohlenhydrate" "کۆلنهیدرات" بدەن بە لەشتان. بە چاوێکی ژیرانەوە ئەو خوادەمەنییانە بخۆن کە بۆ سلامەتیتان باشتر و بە کەڵکترن. بەجێی گەنم و ماکاڕوونی سپی لە گەنم و ماکاڕوونی بۆر کەڵك وەرگرن. بە جێی خواردنی شەکر، هەنگوین بخۆن و بە جێی خواردنەوەی کۆلا و فانتا(کانادا)، ئاوی پرتەقاڵ و ئاوی میوەی سروشتی و بە تایبەت "ئاو" بخۆنەوە. میوە و سەوزییەکان بە پێستەوە بخۆن چونکە زۆربەی ویتامینەکانیان لە پێستەکەیاندایە.

ئێستاش با هەنگاوی چوارەم دەستپێبکەین. هەنگاوی چوارەم لەسەر چی دەدوێ؟ ئەوشتەی ترستان لێی هەیە : "**جووڵانەوە**".

باشترین کار بۆ قەڵەو بوون تلەویزیۆن سەیرکردنە. بەتایبەت ئەگەر بەردەوام و بە بێ پسانەوە بێت، یاخود ماوەیەکی زۆر لە پشت کامپیۆتر دانیشتن یا ئۆتۆمۆبیل لێخوڕین! هەرکام لەو کارانە بە جێی خۆیان بۆ مرۆڤ پێویستن بەڵام بەو مەرجەی هاوتەریب جووڵانەوەش لە بەرنامەی رۆژانەماندا بگونجێنین.

سیستەمی دەمار و مێشکی ئێمە بو باشتر ئیشکردن پێویستییان بە "Kohlenhydrate" ، "کۆلنهیدرات"ە. بە

خواردنی "كۆلنهیدرات" یش چەوری لە لەشدا كۆدەبێتەوە. بۆ سووتانی چەوری دەبێ ماسوولكەكان چالاك بن و چالاكی ماسوولكەكان بە هۆی جووڵانەوەیانە. كە وابوو هەركەس بیهەوێ چەوریی لەشی لەناو بەرێ، دەبێ بجووڵێتەوە!

چالاكی وەرزشیتان هەیە و سەرەڕای ئەوەش قەڵەو دەبن؟ ڕەنگە جووڵانەوەكانتان دروست نەبن! زۆربەی ئەو مرۆڤانەی وەرزش دەكەن، پێیان وایە ئەگەر خۆیان لە ماوەیەكی كەمدا زۆر ماندوو كەن و گوشار بۆ ماسوولكەكان بێنن و دڵیان وەک ودودە لێ بدات و عارەقەیەكی زۆر بڕێژن، دەتوانن پێی كز بن! بەڵام لە بارودۆخێكی وادا جەرگ و ماسوولكەكان "كۆلنهیدرات" یكی یەكجار زۆر لە ماوەیەكی كەمدا لە دەست دەدەن و هەوڵی هەمیسان دروستكردنەوەی ئەو ماكانە دەدەنەوە كە دەبێتە هۆی هەست بە برسێتیكردنێكی زۆر كە دوای خواردن نە تەنیا كزمان ناكات بەڵكوو قەڵەوتریش دەبین! زۆربەی چەورییەكان لە زگ و دەوری كەمەر كۆ دەبنەوە.

هەوڵ بدەن بە شێوەیەكیتر ئەو كارە بكەن. بە ئەسپایی خۆ بجووڵێننەوە، سەبر و لەسەرەخۆ، بەڵام بۆ ماوەیەكی زۆر و بەردەوام. رێ رۆیشتن، سەماكردن، مەلێ كردن، ڕاكردن، دووچەرخە لێخوڕین، سواری ئەسپ و ... بە شێوەی لەسەرەخۆ و بە بێ گوشار هێنان بۆ دڵ و ئەندامەكانیتری لەش دەبێتە هۆی ئەوەیكە ماسوولكەكان بە ئارامی فێر بن چەوری لەش بسووتێنن.

جووڵانەوەکان بە بی پشوودان دەبی ماوەی 40 تا 45 خولەك بخاێینێ، نەبزی دەست نابی زیاتر لە 125 لە خولێک دا لێ بدات. بۆ کونترۆڵ و پێوانی نەبزی دەست هیچ پێویستیمان بە کەرەسەی گران نییە. دوو قامك تان لەسەر مەچەکی دەست دانێن، 15 چرکە بیبژێرن و زەرب لە 4 ی کەن.

دوای وەرزش لە جیاتی چوونە ناو قاوە خانە و لە هەوای پڕ لە دووکەڵی جگەرەدا هەر چایی بە 20 قەندەوە بخۆنەوە، بچنە ناو پارك یاخود سروشت و پیاسەی تێدابکەن، کە پیاسەکردن لە هەوای سالم دا سەرقاڵیی رۆژانەتان لەسەر لادەبات. هەوڵ بدەن بە جێی ئەویکە بە سواری ئۆتۆمۆبیل بۆ سەر کار بچن، تا ئەو جێگایەی دەکرێ بە پێیان ئەو ڕێیە بپێون. ڕەنگە بڵێن بە پێیان کاتێکی زۆر لە دەست دەچێ! ئەوە ڕاستە بەڵام چەند ئەوەندە لە سڵامەتیتان زیاد دەبێ. بە هۆی رێ ڕۆیشتن لەش وەجووڵە دەکەوێ، خوێنێکی زیاتر دەگاتە مێشك، دەمارەکانتان هێدی دەبنەوە و لەباری لەشەوە ئامادەییەکی باشترتان بۆ بەربەرەکانی لەگەڵ کاری رۆژانە بۆ بەهەم دێت، کە ئەو ئاڵوگۆڕانە بە ئەرخەیانی بە سواری ئۆتۆمۆبیل پێك نایەن!

کە وابوو لەمڕۆوە هەموو ڕۆژێك 40 تا 45 خولەك بە بێ پشوودان پیاسە بکەن. ڕێ ڕۆیشتنەکە وابێت کە بە ڕاحەتی بتوانن هەناسە هەڵکێشن. ئەو جێگایانەی پێی دا دەڕۆن بۆ ئەوەی وەك یەك نەبێ، سەرەولێژیی و سەرەوخوارییشی

تێدابێ. ئەگەر جێگای ڕۆیشتنەکە بە جێی ناو شار، سەوزایی بێت بۆ هەناسە هەڵکێشان باشترە.

زانایان بینیویانەتەوە کە ئەوکەسانەی زیاتر ماسی، سەوزی، میوە، ئاژەڵی زەریایی و خواردەمەنی شیریی کەم چەوری وەك شیر و ماست و پەنیر و... ، دەخۆن، پێستی لەشیان پتەو دەبێتەوە.

ئەو ویتامینانەی دەبنە هۆی پتەوبوونی پێست ئەوانەن: ویتامین C، کلسیم، ماگنزیم، فۆسفۆر و ئاسن. ئەنستیتۆیەکی فەڕەنسی سەلماندویە کە "سیر" و "ڕۆزمارین"(ئاوشەنی کێوی) دەبنە هۆی بەرگری کردن لە سەرەتان.

وەرزشی ماسوولکە زۆر بەکەڵکە. بۆ دروستکردنی یەك گرام ماسوولکە پێداویستیی یەك ڕۆژ کالۆڕی لەش پێویستە. بە پێچەوانە دەتوانین بیڵێین: پێداویستی یەك ڕۆژ کالۆری لەش دبێ بسووتێ تا یەك گرم ماسووڵکە دروست بکرێت. تەنانەت بە بێ وەرزش کردنیش سووتاندنی چەوری لە دەوروبەری ماسوولکەکان زیاترە تا لە دەروبەری زگ. هەر بۆیە ئەو بەشەی لەش لە ئاخر هەموو بەشەکانیترەوە چەوری لەدەست دەدات.

هەنگاوی پێنجەم : "خواردن بە وریایی"

لەم هەنگاوەدا ئیزنی خواردنی هەمووشتێکتان هەیە بەو مەرجەی لە کاتی خواردندا هۆشتان بۆ شتێکی تر وەك سەیری تەلەفیزیۆن یا خوێندنەوەی کتێب و ڕۆژنامە، یاخود تەلەفون کردن یا ووتوویژ لەگەڵ دانیشتوانی سەر سفرە، ڕانەکێشرێت. کاتی خواردن دەبێ تەنیا بۆ خواردن بێ و هیچیترا! خواردن دەبێ لە بارودۆخێکی ئارامدا و بە بێ دڵەتەپە پێك بێت. هەوڵ بدەن کاتی خواردن بە ئاییساندنی مۆم و ڕازاندنەوەی سفرە هەوایەکی ڕۆمانتیك و ئارام پێك بێنن. پێش ئەوەی لەسەر سفرە دانیشن هەموو شتێکتان دانابێ و هیچتان لەبیر نەچووبێت. ئەوە زۆر گرنگە کە مرۆڤ لە چ کەش وهەوایەکدا خواردن دەخوات، وا نەبێ کە دە جار بۆ هێنانی ئەوشتانەی لەبیر چووە، سفرە و خواردن بە جێ بێڵن.

هەوڵ بدەن کە خواردنەکەتان بەوپەڕی باشی بچێژن. لە بۆن و بەرامی خواردنەکە کەڵك وەرگرن و کاتی خواردن لەخۆتان پرسیار بکەن کە ئایا تێربوون یان نا؟ زۆر گرنگە کە خواردەمەنییەکان بە باشی بجوون.

سەلمێندراوە ئەو کەسەی خواردنەکەی بە ئاگادارییەوە چێژ بکات، بە سەبرایی و لە ئاسوودەیی دا بیخوات، نەک هەر زووتر تێر دەبێت بەڵکوو قایل تر و دڵخۆشتریش دەبێت.

هەنگاوی پێنجەم وا بخەنە ناو پڕوگرامی ڕۆژانەتانەوە کە ببێت بە عادەت و بە بێ بیر لێکردنەوە بەڕێوەی بەرن. نە تەنیا

ئەو شتەی دەیخۆن بەڵکوو چۆنیەتی خواردنەکەش زۆر گرنگە و یەك لە پایە گرنگەکانە، بۆ خواردنی وریایانە.

ئەو کاتە نان بخوون کە بەڕاستی برسیتان بێت و خواردەمەنییەکانی پێشترتان هەزم کردبێ. نیوەڕۆیانە خواردەمەنی سەرکی بخۆن و ئێوارانە تەنیا خواردەمەنی سووك بخۆن و زۆر درەنگ نان مەخۆن. هەنگوین بە داغی مەخۆن کە دەبێتە هۆی پێکهێنانی ژەهر لە گەدەدا.

لە زۆرخۆری دووری بکەن.

هەنگاوی شەشەم : "میوە و سەوزی زیاتر"

بەخێربێن بۆ هەنگاوی شەشەم. لەبیرتان نەچێت کە هانگاوەکانی پێشوو واتە هەنگاوی یەکەم(ئاو)، هەنگاوی دووهەم(میوە)، هەنگاوی چوارەم(40 - 45 خولەك جووڵانەوە) و هەروەها پێنجەمین هەنگاو کە خواردن بە ئاگاهی و چێژەوە یە، بە شێوەی بەردەوام بەڕێوەبەرن.

میوە و سەوزی زیاتر

ئەو حەوتووە تەرخان بکەن بۆ سێ ژەم میوە و سەوزی لە رۆژدا. سەوزی و میوە هیچ چەورییەکیان نییە و دەتوانین بە بی سنوور بیانخۆن. هەموو چەشن میوە و سەوزییەك و تەنانەت پەتاتەش کە سەوزییە، دەتوانن بخون بەڵام نەك پەتاتەی لە ڕۆندا سوورەوەبوو.

هەوڵ بدەن لە سەوزی و میوەی تازە کەڵك وەرگرن، چونکە سەوزی و میوەی خراپ و مردوو و بێ ویتامین ناتوانن پێداویستییەکانی لەش دابین بکەن.

میوە و سەوزی تازە نەتەنیا لە باری ویتامینەوە دەوڵەمەندن و بۆ لەش بەکەڵکن، بەڵکوو بۆ نموونە بەرگری دەکەن لە نەخۆشی سەرەتان و پیر بوونی خانە(سلول)ەکانی لەش. میوە و سەوزی چەوری یان نییە و بە ئەندازی کافی کۆلنهیدرات بە لەش دەگەیێنن و ئاوێکی زۆریشیان هەیە کە هەمیسان بۆ ئێمە بەکەڵکە.

دەتوانن ئەو حەوتووە لە ڕۆژدا سێ ژەم میوە و سەوزی و ساڵاد بخۆن. چەندی و چۆنی خواردنەکان خۆتان دیاری بکەن. تەنیا لەگەڵ ساڵاد سۆسی قەڵەوکەر وەك مایۆنێزە و ... بەکار مەهێنن. بۆ دروستکردنی سۆسی ساڵاد دەکرێ لە ماست یا ئاوی لیمۆ یا رۆن و سرکە کەڵك وەرگرن. لە خواردەمەنی وەك کەنگر، ئەسپەناغ، کوولەکە، گێزەر، کەدوو، کەلەم، پەتاتە و ... دەتوانین چێشتی جۆرواجۆر و بەتام دروست بکەن.

خواردنی ژەمێکی گەورە لە شەودا بە بێ ئەوەیکە لە مابەین خواردنەکە و خەوتندا کاتێکی زۆری لە نێواندا بێت، زۆر باش نییە و گەدە تووشی نەخۆشی دەکات.

ئەگەر ئێوە دوای خواردن هەست بە تێربوون ناکەن، ڕەنگە هۆیەکەی ئەوە بێت کە تەنیا لە خوادەمەنی یەك جوور کەڵك وەردەگرن. وەك بە جێی سەوزی تەنیا ساڵاد یا بە جێی میوە تەنیا سێو دەخۆن. بەڕاستی خواردن تەنیا خوو گرتنە و مرۆڤ دەتوانێ لەگەڵ هەموو خوادرەمەنییەك خوو بگرێت.

مرۆڤ هەن کە خوویان گرتووە دوای خواردن یا لە مابەین ژەمەکاندا پەیتا پەیتا دەمیان دەجوولێتەوە و دایم خەریکی خواردنی شتی قەڵەوکەرن وەك: تووکڵەبەڕۆژە، پستە، توو کوولەکە، بادام یا هەر چەشن شوکولات و شیرنی یەکیتر. دەبێ لەو چەشن خووگرتنانە پەرێز بکەن و هەوڵ بدەن لە مابەین ژەمەکاندا لانی کەم چوار کاتژمێر هیچ شتێکیتر نەخۆن بو ئەوەی گەدەتان تووشی نەخۆشی نەبێت.

زۆر گرینگە کە لە ڕۆژدا سێ ژەم زیاتر نەخۆن. کاتێکی باش لە مابەین ژەمەکان تەرخان بکەن بە شێوەیەك کە ئەو شتانەی ژەمی پێشوو خواردووتانە هەزم بووبن و گەدە خاڵی بووبێت. بۆ نموونە میوە 1 تا 2 کاتژمێر، سەوزی و ساڵاد و دانەوێڵەکان نیزیکەی 4 کاتژمێر و بۆ خواردەمەنی وەك گۆشت، کاڵباس، پەنیر، شیر، کەرە و خامە 8 کاتژمێری بۆ تەرخان کەن.

هەنگاوی حەوتەم : " بەهێزکردنی باوەڕ بە خۆ"

بەو هیوایەی هەنگاوەکانی پێشوو بە باشی بەڕێوەچووبن و لەو ماوەی چەند حەوتووە دا سەرکەوتوو بووبێتن و بە ورەیەکی پۆلایینەوە درێژە بە هەنگاوەکانتان بدەن.

پێش ئەوەی بچینە سەر هەنگاوی حەوتەم، با ئەرخەیان بین کە هەنگاوەکانی پێشوو بە بێ بیرلێ کردنەوە دەناسین و لە ژیانی ڕۆژانەدا گونجاندوومانن. چونکە ئەگەر نەمانتونیبێت خۆمان لەگەڵ هەنگاوەکان ڕێك بخەین، ئیتر درێژەدانی ئەو پرۆگڕامە هیچ بایەخێکی نابێ و تەنیا کات بە هەدەر دان دەبێت! دیارە هەرکەس خۆی باشتر دەتوانێ لەسەر چۆنیەتی خووگرتن بەو پرۆگڕامە بڕیار بدات. هەر بەو هۆیەوە خۆتان ببنە سەرپشك و بڕیار بدەن کە ئایا درێژەدانی بەرنامەکە سوودی بۆتان هەیە یان نا؟

لەو بەشەدا هەوڵ بدەن بە تەرخانکردنی 10 تا 15 خولەك کاتی ڕۆژانە لە خەڵوەت و تەنیاییدا، هێزی باوەڕبەخۆ لە خۆتاندا بەهێز بکەن. دیاری کردنی کاتەکە گرنگ نییە کەنگێ بێت و هەرکات بۆتان گونجاوبوو، دەتوانن بەڕێوەی بەرن.

ڕەنگە پرسیار بکەن ئەوە چ شێوەیەکی خۆ کزکردنە؟ بەڵام بەداخەوە زۆربەی هەرە زۆری مرۆڤ لە سەرقاڵیی ڕۆژانەدا و بەهۆی چەرمەسەرێی ژیانی دنیای ماشێنی ئەمڕۆوە، نەرێنی بیر دەکەنەوە و بۆ هەموو تەنگ وچەڵەمەیەک کە لە سەر کار و لەماڵ، یاخود لە ژیانی ڕۆژانەدا دێتە سەرڕێیان، خۆیان بە هەڵەکار دەزانن و خۆیان سەرکۆنە دەکەن.

زانایان سەلماندوویانە لە ڕێگەی هێمن کردنەوەی بەردەوامی رۆح و لەشی مرۆڤەوە، نەک هەر هەڵس و کەوت سەبارەت بە ڕووداوەکان و چەڵەمەکانی ژیان باشتر و لۆژیکتر دەبێت، بەڵکوو زۆربەی نەخۆشییە دەروونییەکانی مرۆڤ لاناو دەچن و چارەسەر دەکرێن.

زۆر بە ئارامی و بەبێ گوشارهێنان بۆ خۆ یا گرژکردنی ماسوولکەکەنی لەش، لەسەر زەوی ڕابکشێن. پەنجەی دەستی ڕاستتان لەسەر دڵتان دانێن. پەنجەی دەستی چەپیشتان لەسەر سینگ و بە قەرا پەنجەی دەستێك خوارەوەتر لە مل دابنێن. ماوەی 10 تا 15 خولەك لەو حاڵەتەدا بمێننەوە. بەبێ بیرکردنەوە لە هەر ڕووداوێکیتر لەو حاڵەتەدا ئەو دێرانەی خوارەوە لەبەر خۆتانەوە بڵێنەوە. باشترە پێشتر ئەو دێرانەتان خوێندبێتەوە و تەنانەت لە مێشکتاندا ڕاتانگرتبێتن و لەبەرتان کردبن. هەرکام لە دێرەکان سێ جار دووپات بکەنەوە:

من باوەڕم بە خۆشەویستی هەیە

من باوەڕم هەیە

من متمانەم هەیە

من بەغیرەتم

من بەسەبرم

من بەختەوەرم

من شانسم هەیە

من خۆشحاڵم

من لە ناخی دڵەوە خۆشەویستی بە دەوروبەرم دەدەم

من باوەڕ و متمانەم بە داهاتووم هەیە

من زۆر ئەرخەیانم

من هەر لە سەرەتاوە باش و پاك بووم

من مافی خۆمە کە خۆشەویست بم

من خۆم لە ڕابردوو جیادەکەمەوە

وزەی ژیانی من زۆر بەرزە

هەرکام لەو دێرانە لە ناخی دڵەوە بڵێنەوە و بچنە ناو مانای دێرەکانەوە. دەبێ هەست بە هێزی مانای دێرەکان بکرێ و لە ناو خۆتاندا باوەڕێکی بێ ژومار بەخۆتان پەروەردە بکەن و لە ئەوپەڕی جێگیربووندا ئەو دێرانە دووپات بکەنەوە. هەوڵ بدەن هەم بە دەنگی بەرز و هەم بە سەبرئەو دێرانە بڵێنەوە، هەرکامیان باشتر و گونجاوترە ئەویان بەکار بهێنن.

ئەزموون نیشانی داوە کە بەو کارە واتە بە باوەڕ بەخۆ و خۆ قانعکردن بەو شتەی باوەڕمان پێی هەبێت، کارلێکەری و هیدایەتی ڕاستەوخۆمان دەبێت لەسەر یەکەیەکەی ئەندامانی لەشمان و ئارامی و ڕێك وپێکی دەخەینە ناو ئەندامەکانمانەوە و بەو شێوەیە دەتوانین سارێژیان بکەین. لە دنیایەکی رووحیدا هەوڵی وەدەستهێنانی هێز و متمانەبەخۆ بدەن. یەك لە هەرە

نموونە باشەکانی ئەم کارە، کە زۆربەمان لە ناووڵات ئاشناییمان لەگەڵی هەیە، دنیای دەروێشەکانە کە نیاز بە شی کردنەوەی نییە و هەمووومان کەم تا کورت ئاگاداری ئەو هەڵس و کەوتانەیان لە حاڵەتی تایبەتی خۆیاندا هەین کە شتێك نییە جگە لە باوەڕ بەخۆ و چوونە ناو دنیایەک کە خۆیان پێکی دێنن.

زۆر گرنگە کە لەگەڵ هەنگاوی حەوتەمدا هەموو هەنگاوەکانیتر بێجگە لە هەنگاوی سێهەم بەردەوام بەڕێوەبەرن. مەهێڵن لە لایەن هیچ کەسێکەوە بەرد بخرێتە سەر ڕێگاتان و لە بەڕێوەبردنی ئەو بەرنامەیە دڵساردتان بکەنەوە. سەرکەوتوو بن.

هەنگاوی هەشتەم : " چاوەدێری و هەڵسەنگاندنی هەڵس و کەوتەکان"

ئەو هەنگاوە زۆر هاسانە وتەنیا تەرخان کراوە بۆ چاوەدێریکردنی هەڵس و کەوتی دەور و بەر و چالاکییەکانتان. هەڵس و کەوتەکانی هەموو ڕۆژێکی ئەو حەوتووە لەسەر کاغەزبنووسنەوە، بەتایبەت سەبارەت بە خواردن و خواردنەوە.

دەستنیشانی بکەن لە کوێ، کەنگێ، چۆن و بۆچی ... ؟!
هەروەها تۆماری بکەن کە:

- چلۆن ویستی دەروونیتان بۆ بەڕێوەنەبردنی هەنگاوەکان پەیتا پەیتا لە بەهانە دەگەڕێ!

- لە چ بارودۆخێکدا دەست بۆ خواردەمەنییەکان درێژ دەکەن؟

- ئایا گۆڕانکاریتان بەسەردا هاتووە؟

- لە لایەن بنەماڵە و دۆستان و هاوکارانتانەوە سەبارەت بە ئێوە چ دەگوترێ!

- کێ کۆسپ دەخاتە سەر ڕێگاتان؟

- کێ هاوکاریتان دەکا؟

- کێ خۆشحاڵە لەو کارەی ئێوە؟

- کێ دەیهەوێ ئێوە بگەڕێنێتەوە بۆ سەر عادەتەکانی پێشوو و بۆچی؟

هەوڵ بدەن بۆ ئەرخەیانکردنی خۆتان ئەو پرسیارانە بەوپەڕی ڕاستی و دروستییەوە وەڵام بدەنەوە و بۆ ژێر فەڕشی گسك مەدەن و بە وردی سرنجی بدەنێ. هەموو شتێك چ گرنگ و چ ئاسایی تۆمار بکەن. وەك پشکێنەرێکی پوختە لە هەموو شتێك بکۆڵنەوە. ئاگاداربوون لەو زانیارییانەیە گرنگە نەك کالۆری بژاردن! دەبێ بە هەڵسەنگاندنی ئەو زانیارییانە هەرکام لە ئێمە خاڵە کزەکانی خۆمان بدۆزینەوە و بزانین هەڵەکانمان لە کوێ دان. ئەو عادەت و خد و خووانە هەر هەموویان هۆی خۆیان هەیە. زۆربەیان دەگەڕێنەوە بۆ کاتی منداڵی. تا کەنگێ ئێمە دەبی ئەو عادەتە هەڵانە لەگەڵ خۆمان ڕابکێشین! گرنگ ئەوەیە ئێمە ئەو هەڵس و کەوتانە بناسین و بۆ بەختەوەری خۆمان بتوانین ئاڵترناتیوێکی گونجاو لە جێیان دابنێین. مرۆڤ تەنیا بە ناسینی هەڵس و کەوتە نالەبارەکانی خوێ و دۆزینەوەی ئاڵترناتیوێکی باش دەتوانی ئاڵو گۆڕی بەسەردابێت.

ئەگەر زۆربەی ئێمە خوومان بەوە گرتووە کە پەیتا پەیتا دەرکەی سەلاجەکە دەکەینەوە یا هەر کاتژمێر جارێك سەر دەنێینە ناو ئەو مجریەی وا شیرینی تێدایە، بەڵێ ... دیارە، ئەو کارە تەنیا بۆیە دەکەین کە بزانین چی تێدایە! دەتوانین خۆمان بە شتێکیترەوە بخافڵێنین و سالم و بەختەوەرتر بین ئەگەر هێندە نەك بە هۆی برسێتی بەڵکوو تەنیا وەك عادەت لە بەینی ژەمە سەرەکییەکاندا شتی زیادە نەخوین. هەر وەك چۆن دەکرێ لە

شتەکانی تری ژیاندا وەك کۆکردنەوەی کەل و پەلی کە هیچکات بەکەڵکی ناهێنین یا جل و بەرگی زیادی کە تەنیا لە کومێدەکاندا تۆز دەخۆن، دەست هەڵبگرین و بە هەژاران و ئەوکەسانەیان ببەخشین کە پێویستییان پێی هەیە، دەکرێ زۆربەی عادەتە نەرێنییەکانی ژیانیش فڕێ بدەین و جێگایان بە شتی باشتر و بەکەڵك تر پڕ بکەینەوە.

لەو هەنگاوە دا وا هەیە پێویست بێت ڕۆڵی دوکتور و کاراگاە بە خۆمان بسپێرین و بە وردی نە تەنیا خۆمان کۆنترۆڵ بەڵکوو ئامۆژگاریش بکەین. عادەت و خووەکانی کە تەنیا بۆ لەشمان زەرەریان هەیە و سڵامەتی خۆمانی پێ لەژێر پرسیار دەنین، وەلا بنێین، بەختەوەر بژین و بۆ سڵامەتی لەش هەنگاو هەڵێنینەوە.

خووگرتن بە هەڵس و کەوتی خواردن لەبەر ئەو ڕاستییەی کە بە ئەزموونەوە ساڵیانێکی زۆرئیدامەی بووە و بۆتە عادەتێکی ئاسایی، زۆر چەتوون دەکرێ بگۆڕدرێت. فڕێ دانی ئەو عادەتانە بەو مانایەیە کە دەبی هەڵس و کەوتی نوێ لە پەیوەندی لەگەڵ خواردن فێربین و بیکەینە جێگری عادەتە کۆنەکان کە دیارە ئەوەش پێویستیی بە سەبووری و کاتەوە هەیە.

دەکرێ هەڵس و کەوتی خواردن بە هۆی ئەو خاڵانەی خوارەوە بێت:

- **فاکتۆری رووحی،** وەك خواردن لە کاتی سترێس و ناڕەحەتی، خواردن لە کاتی هەست دەربڕینی خۆش

یا ناخۆشدا و خواردنی بە مەیل یا بێ مەیل لەگەڵ کسانیتر(جا چ لەگەڵ ئەندامانی بنەماڵە یا هاوکارەکان یا ...).

- **فاکتۆری فیکری** وەك : بیرکردنەوە، لێکدانەوە، دیالۆگ و ...

- **فاکتۆری عادەتی** : وەك : عادەت گرتن لە منداڵییەوە، خدە و خوو، داب و نەریتی تایبەتی نەتەوەیی لە خواردندا و ...

- **فاکتۆری بیۆکۆگی** : وەك : فاکتۆری میراتی.

ئەو خاڵانەی خوارەوە دەتوانن یارمەتیمان بدەن لە کاتی خواردن بتوانین هەڵس و کەوتی خواردنمان کۆنتڕۆڵ بکەین :

- کاتی خواردن تەنیا بۆ خواردن تەرخان بکەن و هیچیتر. ئەگەر هاوکات لەگەڵ خواردن کارێکیتر بەڕێوەبەرن وەک قسەکردن یا تلەفیزیۆن سەیر کردن، بە بێ ئیختیار و بە بی ئەوەی ئاگامان لێ بێ و بە هەست نەکردن بەوەی کە ئایا لە خواردن تێر بوین یانە، درێژە بە خواردن دەدەین کە دەبێتە هۆی کالۆری زیادکردنی لەش و لە نەهایەتدا قەڵەو بوون.

- هەوڵ بدەن هەمیشە لە بارودۆخێکی ئارام و وەك یەکدا خواردن بخۆن. بۆ نموونە زۆر مرۆڤ هەن کە خوویان گەتووە بە ڕاوەستانەوە، ڕۆیشتنەوە یا لە ژووری دانیشتن لەبەر تەلەفیزیۆن نان بخۆن. ئەو

چەشنە هەڵس و کەوتانە هەر وەک لە سەرەوەش ئاماژەمان پێکرد، بە هۆی هۆش لەسەر خۆ نەبوون و هەست پێ نەکردن، دەبێتە هۆی زۆرخۆری.

- کاتی خواردنەکانتان بەرنامەرێژی بکەن. دانانی بەرنامە بۆ خواردنی ژەمەکان لە ڕۆژدا زۆر گرنگە. بە کەڵك وەرگرتن لەو بەرنامانە دەتوانن خوو بگرن کەنگێ نان دەخۆن و چی دەخۆن.

- زۆر خۆری مەکەن.

هەنگاوی نۆهەم : " کاری تایبەت "

ئەو هەنگاوە وەك پشویەک بەو کەسانە پێشنیار دەکرێت کە لەو ماوەیە دا هەموو هەنگاوەکانی پێشوویان بە باشی بەڕێوە بردووە! بە ئەرخەیانییەوە ئەو پێشنیارە بۆ چڵێسەکان جێی سەرنج نابێت!

لەمڕۆ بەولاوە حەوتووی جارێك تەرخان بکەن بۆ کارێکی تایبەت! وەك ژیمناستیکی قاچ و دەست یا چوونە ناو حەمامی سۆنا، یا بەشداری لە شانۆ یاخود چالاکی وەرزشی بە گشتی.

هیچ کەس بە خواردنی ئاسایی قەڵەو نابێ مەگەر نەخۆشیی هەبێ! ئەو کەسانەی کە نەخۆش نین و سەرەڕای ئەوەش قەڵەو دەبن، بێ پەردە دەتوانم بڵێم کە زۆرخۆرن! تەنیا زۆرخۆری و خواردنی بێ شێوە دەبێتە هۆی قەڵەوبوونی مرۆڤ.

شتێکی سروشتییە ئەگەر مرۆڤ خۆی لەگەڵ ئەو شێوازانەدا نەگونجێنێت کە لەو ماوەیەدا لە هەنگاوەکان لەسەر قەڵەوی و لەشی سالم باسمان لێوە کرد و بەڕێوەیان نەبات، نابێ چاوەڕوانی بکات کە گۆڕانکاری بەسەردا بێت! بۆ وێنە دوکتۆری ددان دەڵێن: دەبێ دوای هەر ژەم خواردن ددانەکان مسواك لێ بدرێن و خاوێن بکرێنەوە بۆ ئەوەی سالم بن. ئەگەر ئێمە ئەو کارە بکەین بەڵام لە مابەین ژەمەکاندا بەهەر نیو یا یەك کاتژمێر شتێکی تر بخۆین ئیتر دەبێ چاوەڕوانی ئەوەش بکەین کە خاوێنکردنەوەی ددانمان هیچ بایەخی نەمێنی و ددانەکانمان تووشی نەخۆشی بن!

ئەو کێشەیە بۆ گەدەش بە هەمان شێوەیە. بۆ نموونە کاتێ ئێمە لە ژەمیك تەواوبوین و گەدە و ئەندامەکانیتری لەش دەست دەکەن بە هاڕین و کار لەسەر کردنی ئەو خواردەمەنییانە، ئیتر دەبێ شتیتر نەخۆین تا کاری ئەندامانی لەش تووشی سەرلێشێواوی و زیان و لە نەهایەتدا نەخۆشی نەبن! ئەوە وەك ئەوەیە لەلایەن بەرپرسی ئیدارە کارێکتان پێ بسپێردرێ و پێش ئەوەی ئەو کارە جێ بەجێ کەن پەیتا پەیتا کاری تازەی ترتان پێ بدرێت! پێموابی هیچ کەس ناتوانی لە بارودۆخی وادا بە باشی و بێ هەڵە کار بکا، ئەوە بۆ ئەندامانی لەشیش هەمان شتە.

یەك لە هەرە هۆ سەرەکییەکانی "بۆن لێ هاتنی دەم" ئەوەیە کە مرۆڤ پەیتا پەیتا شتی جۆراوجۆر دەخوا و ئەندامانی لەش ناتوانن لە ماوەی پێویستدا کار لەسەر خواردەمەنییەکان بکەن.

هەر وەک دەزانین خواردنی مرۆڤی لە ڕابردوودا بە درێژەی چەندین ساڵ بە شێوەی ناڕێك وپێك بووە و هەرکات خواردەمەنییان دۆزیوەتەوە خواردوویانە،دەنا برسی ماونەتەوە! بەڵام بە دڵنیاییەوە دەتوانین بڵێین لە دنیای ئەمڕۆی ئێمە دا ئەگەر بە ڕێک و پێکی خواردن بخۆین و تەنیا ئەوکاتە بخۆین کە بەڕاستی برسیمان بێ، هیچ کەس بە خواردنی ئاسایی کە لەش پێویستی پێی هەیە قەڵەو نابێت. ئێمە بەداخەوە بە هۆی خۆگرتنی هەڵە و عادەت دانی لەش بە کاری نالەبار خۆمان دەبینە هۆی قەڵەوبوونی خۆمان! ئەگەر ئێمە بتوانین نەك بەهۆی چڵێسی و گێرۆدەبوون، بەڵکوو بەهۆی نیازی لەش خواردن بخۆین، هیچکات قەڵەو نابین. ئەو بارودۆخەتان بۆ

پێش هاتووە، کاتێ پرسیار دەکرێ "برسیتانە"، بە بی ئیختیار چاو لە کاتژمێر دەکەن! بەداخەوە زۆربەی مرۆڤ ناتوانن هەست بە جیاوازی مابەین برسێتی و ئیشتیا بکەن! بە جێی گوێ دان بە لەشیان و ئایا بەڕاستی لەشیان پێویستی بە خواردەمەنی هەیە یا نا، گوێ لە عادەت و خووگرتنە کانیان دەگرن!

زۆر گرنگە هەر وەك پێشتریش باسمان کرد، لە ڕۆژدا تەنیا سێ ژەم بخۆن. لەمابەینی ژەمەکاندا هیچی تر مەخۆن و ماوەیەکی باش لە نیوان ژەمەکاندا دابنێن. ئەو ماوەیە بۆ میوە 1-2 کاتژمێر، بۆ سەوزیجات و دانەوێڵە و ساڵات نیزیکەی 4 کاتژمێر و بۆ خوادەمەنی وەك گۆشت، کاڵباس، پەنیر، کەرە، شیر، خامە 8 کاتژمێر.

هەنگاوی دەهەم : "ژیمناستیکی ماسولکەکانی دەم وچاو"

هیوام وایە هەنگاوەکانی پێشووتان لەبیر نەچوو‌بێتەوە و بەردەوام بەڕێوەیان بەرن. دیارە هیچ کەس لە خۆتان باشتر ناتوانێ بڕیار بدا کە ئایا هەنگاوەکانتان بە باشی بەڕێوەبردووە یاخود فڕوفێڵیشتان لەگەڵدا کردووە!

لەو ماوەیەدا دەبێ خواردەمەنییەکانتان بە باشی ناسیبێت کە کامیان بۆ لەش زیانیان هەیە و کام خواردەمەنی پڕ ویتامینە و لەش پێویستی پێی هەیە. کامیەك لە خواردەمەنییەکان چەوری یا شەکری زۆری تێدایە؟ لەڕاستیدا چەوری یا شەکر بە ڕادەی پێویستی لەشمان نەتەنیا زەرەریان نییە بەڵکوو زۆریش بەکەڵکن. بەڵام کاتێک مرۆڤ زیاتر لە پێداویستی لەشی بیانخوات، ئەگەر نەتوانێ بە وەرزش و چالاکی بیانسووتێنێ، دەبێتە هۆی قەڵەو بوون.

ئەو هەنگاوە واتە هەنگاوی دەهەم تەرخانکراوە بۆ زیندوو کردنەوە و پتەوکردن یاخود پتەو ڕاگرتنی پێستی دەم وچاو و لەو پەیوەندییەدا ئەو ژیمناستیکانەی خوارەوە بەڕێوەبەرن. 10 خولەک لە ڕۆژدا بەسە. ئەگەر بەردەوام بەڕێوەی بەرن دوای ماوەی 4-6 حەوتوو پێستی دەم وچاو تەواو تازە و پتەو دەبێتەوە:

1. ماچی لێو

دوو لیوی سەر و خوارتان بە تەواوی هێز پێکەوە بنووسێنن. بە دوو قامکی ئاماژەی هەر دوو دەستتان ڕوومەتتان لێك بکێشنەوە. ئێستا لەو حاڵەتەدا هەوڵ بدەن لێوتان غونچە بکەن (وەك بۆ ماچ کردن). ئەو کارە 10 جار دووپات بکەنەوە.

2. A و O

ئەو کارە دەبێتە هۆی پتەوکردن و سافکردنی دەوروبەری لێو. هەتا ئەو جێگایەی دەتوانن دەمتان لێك بڵاوبکەنەوە و لێوتان بە شکڵی **O** دەربێنن. لەو حاڵەتەدا هەوڵ بدەن بە دەنگی بەرز بڵێن **A** . دواتر حاڵەتی ئاسایی پی بدەنەوە و دەمتان بقووچێنن. ئەو کارە 5 جار دووپات بکەنەوە.

3. ماساژی لووت

هەردوك قامکی ئاماژەتان بە گوشارەوە لەسەر نووکی لووتتان دانێن و پێستەکەی لێك بکێشنەوە. لەو حاڵەتەدا دەمتان سەبرێک بکەنەوە و ماسولکەکانی دمتان گرژ بکەن و 10 چرکە لەو حاڵەتەدا بمێننەوە. ئەو کارە 3 جار دووپاتە بکەنەوە.

4. چرووکی پەنا لێو و دەم

هەردوك بەری دەستتان لەژێر چەنە و ڕوومەتتان دانێن و گوشاری بدەن. دەمتان و لێو و ددانەکانتان کەمێك لێك بکەنەوە.

لەو حاڵەتەدا هەوڵ بدەن لێوەکانتان بقووچێنن بە بێ ئەوەی شەویلکەتان بجووڵێنەوە. 10 جار دووپاتی بکەنەوە.

5. بۆ پەروەردەکردنی ماسوولکەی چاو

چاوتان لە دیواری رووبەڕوو ببڕن. بە بێ ئەوەی سەر بجووڵێننەوە جارێک سەیری لای چەپ، جارێك سەیری لای ڕاست، لای سەرێ، لای خوارێ، ڕاست وچەپ لە سەرێوە بۆ خوارێ، لە خوارێوە بۆ سەرێ بکەن.

چەشنەکانی چرچی روخسار

چرچی بیرلێکەر

ئەو چەشن چرچییە کە لە ناوچاودا دەبینرێ، لە ڕاستیدا لە بیرکردنەوەی زۆر پێك دێت. بە ماساژ و دەستپێداهێنان بە پێستی ناوچاوان و خواردنی ویتامین C دەتوانن لە زۆربوونیان بەرگری بکەن.

چرچی تووڕەیی

ئەو چەشن چرچییە لە کاتی تووڕەیی دا پێك دێن. بۆ لابردنی ئەو چرچییە دەبی هەوڵ بدەن لە خۆوە لەسەر هەمووشتێك خۆ تووڕە نەکەن و ماسوولکەکانی ئەو بەشە بە ماساژ دان و حاڵەتی هێمن بوون پەروەردە بکەن.

چرچی پێستی پەنا چاو

ئەو چەشن چرچییە زۆرتر لەو کەسانەدا پێك دێ کە تووڕەیی لە خۆیاندا رادەگرن و ناتوانن دەری ببڕن. تووڕەیی لەخۆدا ڕاگرتن دەبێتە هۆی ڕەقبوونی ماسوولکەکانی روخسار و پشت. بە ماساژ یاخود پەروەردەکردنی ماسوولکەکانی پشت و روخسار دەتوانن ئەو چرچییانە لە ناو بەرن.

چرچی پێستی پشت چاو

ئەو چەشن چرچییەی پێست بە هۆی خواردنەوەی لە ڕەدەبەدەری ئەڵکۆڵ و یا خواردنەوە و خواردەمەنی کیمیایی پێك دێن. خواردەمەنی سالم و خواردنی کالیۆم (پوتاسیۆم) "K" و ڕاگرتنی پێستی تەڕوبڕ بەرگری لەو چرچانە دەکات.

چرچی ڕوومەت

ئەو چرچییە لە چەنەگەوە تا سەر ئێسقانی ڕوومەت دەگرێتەوە و زۆرتر لە پیاواندا دەبینرێت کە نیشاندەری کەمی گوشاری خۆێن یا نەخۆشی گەدە و ڕیخۆڵەیە. بە چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشییانە و هێنانە سەر حاڵەتی ئاسایی گوشاری خوێن دەکرێت ئەو چرچییانە کەم بکرێنەوە.

چرچی لێو

ئەو چەشن چرچییانە زۆرتر لە ژنان دا دەبینرێ کە دەکرێ بە ژیمناستیکی بەردەوام لەناو بچن.

چرچی پێستی نێوان دەم و چەنە

بۆ لەناوبردنی ئەو چەشن چرچییە دەبی پێست تەڕوبڕ ڕاگیرێت و لانی کەم حەوتووی یەکجار خەیاری قاشکراوی لەسەر دانرێت (ماسکی خەیار).

هەنگاوی یازدەهەم:"دوورکەوتنەوە لە سەیری تەلەفیزیۆن"

ئەو هەنگاوە تەرخان کراوە بە دووری کردن لە هۆکاری ژمارە یەکی قەڵەوبوون واتە "تەلەفیزیۆن". هەرکەسێک بە بەردەوامی سەیری تەلەفیزیۆن بکات تواناى ئەوەشی نابێت خۆی کز بکات. چونکە ئۆتوماتیك لەگەڵ دانیشتن و سەیرکردن خواردنی پەیتا پەیتای خواردەمەنییەکانیش دەست پێ دەکات. بە دانیشتن، نە چەوری زیادیی لەش دەسووتێ و نە ماسوولکە پێك دێت. بە جێی ئەو کارە، لانی کەم لە حەوتوودا دوو جار چالاکییەکیتر لە ناو پرۆگرامی ژیانتاندا بگونجێنن. بۆ وێنە، بچن بۆ حەمامی سۆنا، سەما بکەن، وەرزش بکەن، لەگەڵ دۆستان بۆ یاریکردن و شەونشینی کۆبوونەوە پێك بێنن و یا هەر نموونە چالاکییەکی تر کە جووڵانەوەی تێدا بێت و بۆتان بگونجێت.

مەهێڵن هەروا ژیانتان بێهوودە بە فیرۆ بڕوات و ئەوپەڕی کەڵك لەو ژیانە کورتە وەربگرن. رۆژی چالاکییەکان دیاری بکەن و ئەرخەیان بن هەر چالاکییەك کە هەڵیبژێرن، باشتر و بە کەڵکتر دەبی لە سەیرکردنی تەلەفیزیۆن. دیارە مەجبوورتان ناکەم تلەویزیۆنەکەتان بە تەواوی وەلانێن یاخود بە دیاری بیدەن بە کەسیکیتر، گەرچی پێموایە ئەوە باشترینش بێت! بەڵام هەوڵ بدەن وردە وردە لە پەنا ئەو کارە، خۆتان بە چالاکییەکانیتریش عادەت بدەن.

زۆربەی کات کە سەیری تەلەفیزیۆن دەکری لە پەناشیدا شیرینی و قەڵەوکەرەکانی تریش ئاکتیو دەبن. جێگر بۆ ئەو

قەڵەوکەرانە دەتوانێ بۆ وێنە، خواردنی میوە و سەوزەی وەك گێزەر، کەلەمی سپی، بیباری شیرین، کارگ و ... شتی لەو چەشنە بێت. زانایان دۆزیویانەتەوە کە کەلەمی سپی یەك لەو خواردەمەنییە سروشتییانەیە کە دەبێتە هۆی سووتاندنی چەوری لەش. لە پەنا ئەوی کەلەمی سپی ڤیتامینی پێویست وەك ویتامین A و B بە لەش دەگەێینێ، لە 100 گڕەم دا تەنیا 22 کالۆڕی هەیە. تەنانەت بۆ ئەو کەسانەی ریتمی دڵیان نامیزانە لە لایەن دوکتورەکانەوە سووپی کەلەمی سپی پێشنیار دەکرێ. ئەو نەخۆشانە بەردەوام بە ماوەی یەك حەوتوو هەموو ڕۆژێك سووپی کەلەمی سپی دەخۆن کە دەبێتە هۆی باشتر بوونی سیستەمی هاڕیین و گەڕانەوەی ریتمی دڵ بۆ شێوەی ئاسایی خۆی. لە پەنا سووپی کەلەم دا دەتوانن میوەش بە هەر ئەندازە کە دەتوانن بخۆن. ئاو خواردنیش ڕۆژی لانی کەم 2،5 تا 3 لیترە، کە نابێ لەبیر بچێت!

هەنگاوی دوازدەهەم:

" دووری کردن لە بەرهەمی ماشێنی و چێکراو"

بۆ ئەو کەسانەی کە تا ئەو قۆناغە بە تەواوەتی هەنگاوەکانی ئەم پرۆگرامەیان بەڕێوەبردووە، دەبێ ڕوون بووبێتەوە کە ئەو نووسراوەیە جیا لە هەموو ئەو مێتۆدانەیە کە تا ئەمڕۆ لەسەر خۆ کزکردن و بە تایبەت تەندورستی و باشتر ژینی مرۆڤ نووسراون. ئەو نووسراوەیە گۆڕانکاریی بەسەر زۆرێك لە خوو و خدەکانی ئێوەدا هێنا. لەڕێگەی ئەو پرۆگرامەوە خۆتان و پێداویستییەکانی لەشتان باشتر ناسیوە و بۆتە هۆی ئەوەی بتوانن بە چاوێکی تر سەیری خۆتان و دەوروبەرتان بکەن.

لە هەنگاوی دوازدەهەمدا پێکەوە چاوێك بە خواردەمەنییەکانی ناو بازار دا دەگێڕین بە تایبەت خواردەمەنییە ماشێنییە چێکراوەکان و لەوان مارکدارەکانیان کە زۆریش گرانن بەڵام شەرتیش نییە کە باشتر بن. زۆرێك لەو بەرهەمە گرانانە بایەخی ئەوەیان نییە ئەو هەموو پارەیەیان بۆ خەرج بکرێت. دیارە لە ڕێکلامەکاندا بە خواردەمەنی سالم و پڕ ڤیتامین نێویان دێنن و لەوانەیە سەرنجی زۆر کەسیش بۆ خۆیان ڕاکێشن و زۆر کەسیشی پێ بخافڵێنن، بەڵام لە زۆربەی ئەو بەرهەمانەدا ئەو تایبەتمەندییانەی باسیان لێ دەکرێت لەگەڵ ئەوشتەی وا دەگەنە دەستی ئێمە جیاوازیەک زۆر هەیە.

شتێکی ئاسایی و سروشتییە کە ئەو خواردەمەنییانە ماوەیەکی زۆر دوای دروستکردنیان دەکەونە بەردەستی ئێمە و لەو ماوەیەدا زۆربەی ڤیتامینەکانیان لە دەست دەدەن. واتە بە

پارەیەکی زۆر تەنیا خواردەمەنی بێ ڤیتامین درخواردی خۆمان دەدەین. ئێمە دەبێ هەوڵ بدەین تا ئەو جێگایەی دەکرێت لە خواردەمەنییە سروشتییەکان کەڵك وەرگرین و لە خواردەمەنی کونسێروی و ماشێنی دووری بکەین. سەوزیجاتی سروشتی تەڕ و تازە و میوەی تازە باشترین و بەکەڵك ترین خواردەمەنین کە ڤیتامینی کافی بە لەشمان دەگەیینن. بە تایبەت لە کوردستان لە خواردەمەنی چێکراو و پێشتر دروستکراو دەبێ دووری بکرێت چونکە بە ئەندازەی کافی میوە و سەوزیجاتی سروشتی وەرزیی وەك کەنگر، ئەسپەناخ، کارگ، گێلاخە، کەدوو، کوولەکە و ... خۆراکیی تر هەیە و گەلێکیش لەو خۆراکییە ماشێنییە ڤیتامین مردووانە هەرزانتر و خۆشتر و بە کەڵکترن.

لە کۆتایی دا ئاواتی تەندورستی و تەمەن درێژی بۆ هەموو ئێوی خۆشەویست دەخوازم و هیوادارم بەردەوام ئەم پڕۆگڕامە بەسوودە بەڕێوە بەرن. هەروەك دەگوترێ:

مێشکی سالم لە لەشی سالم دایە.

تەواو

www.rojhalat.de