چۆن رزگاربین لەسمتی گەورە

د. جەمال عەلی ئەحمەد

ئەمە گرفتێکەو دووچاری هەموو ئەوانە بۆتەوە کە سمتیان گەورەیە، هەرچەندێکیش پەیرەوی بەرنامەیەکی خۆراکی بکەن و کێشی هەموو شوێنێکی لەشیان کەم بکات، کەچی بەشی سمتیان بە گەورەیی دەمێنێتەوەو دەرئەنجام نیگەرانییەکی زۆر بۆ خاوەنەکەی دروست دەکات.

سمتی گەورە دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی، وەك نەخۆشی جومگەکان و پەیدابوونی ئازارێکی زۆر لە بڕبڕەکانی پشتدا، دیارە لە ئەنجامی زۆر خواردنی ماددە نیشاستەیی و شیرینی و چەورییە تێرەکانەوە دروست دەبێت، زۆر خواردنی رۆنی خۆماڵی و کەرەو سورکردنەوەی خواردن بەم رۆنانە کە وا دەکەن بەشێوەیەکی دیار چەوری لەم شوێنانەی لەشدا کۆببێتەوە، گرفتەکەش لەم خاڵەوە دەست پێدەکات، چونکە دەربازبوون لە ستمی گەورە هەروا بە ئاسایی نییە و دەبێت بزانین خۆپاراستن لە چارەسەرکردن باشترە، چونکە کاتێك ژمارەی خانە چەورییەکان زیاد دەکەن لە قەبارەی سروشتی خۆیان گەورەتر دەبن لەئەنجامی گەورەبوونی خانەکان و لاوازبوونی دەزوولە خوێنەکانی نێویان، دواتر کەموکوری لە سووری خوێندا دروست دەکەن و شلەمەنی لەم دەزوولانەوە دزە دەکەن و دەرئەنجام سمتەکات هەڵدەئاوسێن.

گرێ و ریشاڵەکان:

لەکاتی زیادبوونی قەبارەو ژمارەی

خانەچەورییــەکان، لەشــێوەی گــرێ کۆدەبنــەوە، تا دەبنــە کۆمەڵێك گرێ و ریشــاڵی چــەوری و بــەرزی و نزمی لە پێستدا دروســتدەکەن، هەروەك توێکڵی پرتەقــاڵ، کەواتە پێســت دەشــێوێنن و ناشــرینی دەکــەن دەتوانــین بڵێین بە شــێوەیەکی گشتی هەڵئاوسانی سمتەکان زیاتــر دووچاری ژن دەبنەوە وەك لەپیاو هۆکارەکەشــی دەگەڕێتەوە بۆ هۆرمۆنە مێینــەکان، بــەڵام زۆر کەس دەپرســن بۆچی ژمارەو قەبارەی خانە چەورییەکان زیاتر لە ســمتدا کۆدەبنەوە لای هەندێك کەس؟ یان ئایا بۆماوەیی لەم گرفتەدا رۆڵ دەگێڕێــت؟ لەوەڵامدا دەڵێین بەڵێ، وەك وتمان هۆرمۆنە مێینەکان رۆڵ دەگێڕن، بێجگە لە زۆرخواردنی ماددەی شــیرین و نیشاســتەیی و چەورییە تێرەکان، پاشان بۆماوەییش رۆڵ دەگێڕێت، کە هۆرمۆنی (ئیســترۆجین) و تێکچوونــی گلانــدی دەرەقی، لەئەنجامی کەمی هۆرمۆنەکەوە چەوری زیاتر لە خانــەکان هەڵدەگرێت بەتایبەتی لە ســمتدا. کەهەموو کەسێك بەئاســانی هەســتی پێدەکات و پزیشك دەتوانێــت هەربەبینینی رێژەی چەوری و رێژەی زیادبوونە سروشتییەکە دیاری بکات.

کاریگەرییە لاوەکییەکانی زیادبوونی قەبارە:

گرفتێکــی گەورەی تەندروســتی و دەروونــی هەیــەو کاریگــەری لاوەکیش لەسەر تەندروســتی گشتی مەترسیدارە، چونکــە نەك تەنها گەورەبوونی ســمت، بەڵکــو زیادبوونی کێــش بەدەرکەوتنی ورگ لەگەڵیــدا زیاتر مەترســی دەخاتە سەر تەندروستی کەسەکە.

دەزانــین قەڵــەوی چەندین گرفتی تەندروســتی لێدەکەوێتــەوە، وەك نەخۆشــی شــەکرە، قەبــزی و کۆڵۆنی دەماری و ئازارەکانی پشــت و جومگەکان و جگــەرو بــەردی زراوو هەوکردنــی زراوو بەرزبوونەوەی پەســتانی خوێن و سەریەشــەو بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێــن و رەقبوونــی خوێنبــەرەکان کەسنگەکوژێ و جەڵتەی دڵی بەدوادێت، بێجگە لەکاریگەری دەروونی لەسەر مرۆڤ وەك خەمۆکــی و نیگەرانی و هەوکردنی پێســت و لاوازی زایەندی و دواتر مردنی زوو (پێش وەخت).

هەموو ئەم کاریگەرییە لاوەکییانە لەو کەســانەدا بەدیدەکرێت کەکێشــیان زۆرەو بەتایبەتــی ئەوانــەی ســمتیان گەورەیــە، بێجگــە لەوەی ئەو کەســانە گۆشەگیر دەبن و ئارەزووی تێکەڵاوبوون ناکــەن لەئەنجامــی ناشــرین بوونــی جەســتەیان، لاوازی زایەندیش چەندین کێشەی ژیانی هاوسەری لێدەکەوێتەوە.

کاریگەرییە لاوەکییەکانی سمتی گەورە لەم خاڵانەدا کۆدەکەینەوە:

- ئازارو هەوکردنی زۆر لە جومگەی قاچدا.
- ئینزلاقــی بڕبــڕەی پشــت کە بە (دسك) ناسراوە.
- ئازاری بەشی خوارەوەی پشت.

ئایا چارەسەر هەیە؟ بەڵێ، خۆپاراستن لە چارەســەر باشــترە، دەبێت هەمووان ئــەوە بزانــین کەدەربازبوون لە ســمتی گەورە پێویســتی بەئیرادەیەکی بەهێزو سووربوونە لەســەر چارەسەرو هەروەها بەردەوام بوونی.

رێنمایی چاودێرییەکی سادە:

یەکــەم: کرینــی کێشــانە (میزان) و کێشــانی کێشــی لەش بەلایەنی کەمەوە هەفتەی جارێك.

دووەم: پێوانی قەبارەو پانی سمتەکان و لەگــەڵ چارەســەردا بەراوردکردنــی جیاوازی.

سێیەم: دانانی دووئاوێنە لەگەرماوو تەماشاکردن و چاودێریکردنی قەبارەکەی.

رێگای خۆپاراستن:

خواردنی ئەو خۆراکانــەی تاوزەیان کەمە، دوورکەوتنەوە لەخواردنی خۆراکە فتوویییــەکان و ســورکراوەو شــیرینی و نیشاستەییەکان، وەرزشــکردن بۆماوەی ســێ جار لە هەفتەیەکــدا، رۆژانە بەپێ رۆیشــتن بەخێرایی و بۆیەك ســەعات. لەهەمان کاتدا بوونی ئیرادەیەکی بەهێز بۆ دەربازبوون لە سمتی گەورە گرنگە.

هەنگاوی یەکەمی چارەسەر: بەیانیان نانبخورێت، دواتر شیرینی نەخورێت یان ماددە نیشاستەییەکان، هەوڵ بدرێت چاوو قاوە بەبێ شەکر بخورێتەوە، خواردنەوەی چای سەوز لەبری چای ئاسایی.

ئەو دەرمانانەی بــۆ کەمکردنەوەی کێشــی لــەش بەکاردەهێنرێــن، دەبێت لەژێر رێنمایی پزیشکیدا بەکاربێت دەنا کاریگەری مەترســی هەیە. نەخواردنی رۆنە تێرچەورییەکان، لەبری ئەوە رۆنی شــل (گوڵەبەرۆژە، زەیتــون) بەکاربێت، هەروەها زۆرخواردنی ماســی و مریشك (بەبێ پێســتەکەی)، زۆرخواردنی میوەو ســەوزەو زۆرخواردنەوەی ئاو، شــیریش لەوەی چەوری تێدانییە، دەبێت رێنمایی ئەم خاڵە تەندروستیانەش بکرێت:

- پشت بەستن بەخواردنی نانی بۆر لەبری نانی سپی.
- خوادنی شــەکر وادەکات ئەنسۆلین زیاتر بڕژێت کە شــەکر لە خوێندا کەم دەکاتەوەو مرۆڤ هەست بەبرسێتی زۆر دەکات و وا دەکات زیاتــر بخوات، دەبێت ئەوە بۆ حەپی تەواو بگۆڕدرێت، چونکە

وادەکات ئەوکەسە تێربێت و هەستی برسیەتی نەبێت.

■ بایەخدان بەسەوزەو میوەکان بۆ دەستگیرکردنی خوێ و کانزاو ڤیتامینەکان چونکە کەمی ئەم کانزاو ڤیتامینانە مرۆڤ دووچاری سەریەشەو گێژی دەکەن.

■ گرفتە دەروونیەکانی وەك خەمۆکی و نیگەرانی وادەکەن ئەو مرۆڤە ویستی خواردنی زۆر بێت.

■ ڕێکخستنی ژەمە خۆراکییەکان لەنانی بەیانی و نیوەڕۆو ئێوارە.

■ گوێنەکرتن لەکەسانی دیکە سەبارەت بە (ڕێجیم) کردن و نەچوونە نێو ئەزموونی کەسی دیکەوە.

■ نەخوادنی گۆشتی ئاژەڵ و قازو مراوی، چونکە چەورییان زۆر تێدایە.

■ پشت بەستن بەخواردنی ماسی و مریشك و شیری کەم چەوری و سپێنەی هێلکە

■ وازهێنان لە خواردنی سورکراوە پیتزاو هەمبەرگرو خواردنی ناوقتوو خواردنەوە گازییەکان.

■ لەکاتی کرینی خواردندا تەماشای بری تا وزەکانیان بکرێت.

■ پەتاتەی سورەوکراو زۆرخراپە بۆئەوکەسانە، باشترایە بەکوڵاوی بخورێت.

■ زۆرخواردنی سەوزەو میوە (خەیار، تەماتە، کاهو،کەرەوز، گێزەر، بیبەری سەوز ...).

■ برنج و ماکەرۆنی تەنها لە ئاودا بکوڵێت بە ڕۆنێکی زۆر کەم.

■ خواردنەوەی زۆری ئاو، بەتایبەتی کاتی نانخواردن.

■ خواردنی ماستی کەم چەوری.

■ دوورکەوتنەوە لە گۆشتە ئامادەکراوەکان.

■ نەخواردنی ئەو شلانەی کەزۆر چەورن (سورکراوەن).

■ باش جووینی خواردن و قووت نەدانی بەخێرایی.

■ دانانی خواردن لە قاپی بچووك و پارچە پارچەی بچووك.

ئەمە بەرنامەی خۆراکە، بەرنامەکەی دیکەش جووڵەو وەرزشکردنە.

وەرزش، باشترین ڕێگە چارە:

وەرزش ڕۆڵێکی باش دەگێڕێت لە دەربازبوون لە سمتی گەورە، لەلایەك نیگەرانی و خەمۆکی کەم دەکاتەوە، لەلایەك کۆلیسترۆڵ لەخوێندا کەم دەکاتەوە و مەترسی دووچاربوون بە رەقبوونی خوێنبەرەکان ونەخۆشییەکانی دڵ کەم دەکاتەوە، سوڕی خوێن چالاك دەکات جەستە لەو ئاوە زیادە دەرباز دەبێت کەلەخانەکاندا کۆبۆتەوە، سووتانی چەورییەکان دەگۆڕێت بۆ ئاوو وزە لەبری کۆبوونەوەیان، کێشی لەش کەم دەکات و لەوانەش هەڵئاوسانی سمت کەم دەبێتەوە.

پێویستە سەردانی شوێنی وەرزش بکرێت؟ ئەوەباشترە لەژێر سەرپەرشتی ڕاهێنەرێکدا وەرزش بکرێت.

ڕۆیشتن بە پێ: ڕۆژانە بۆماوەی یەك سەعات بەخێرایی بەپێ ڕۆیشتن زۆر گرنگە بۆ چالاکی سووری خوێن و کەمکردنەوەی نیگەرانی، تاوزەکان بەکاردێن و پارێزگاری لەتەندروستی خوێنبەرو دڵ و جومگەکان دەکات، ڕۆیشتن پێش نانخواردن باشترە، بەیانیان زوو باشترین کاتە.

دەکرێت لەهەفتەیەکدا سێ ڕۆژ بۆ ڕۆیشتن بەپێ (یەك سەعات) تەرخان بکرێت، ئەوانەی کەنەخۆشی دڵیان هەیە دەبێت بەپێی ڕێنمایی پزیشك بجوڵێنەوە.

چەند ئامۆژگارییەکی گرنگ سەبارەت وەرزشکردن:

■ باشترە لەژێر سەرپەرشتی ڕاهێنەرێکدا وەرزش بکرێت.

■ سەرنج خستنەسەر کەمکردنەوەی قەبارەی سمت و ران و سك لەوەرزشکردندا.

■ پلە بەپلە وەرزشبکرێت، لە سووکەوە بۆگران.

■ لەبەرکردنی جلی فراوان و نەرم لەکاتی وەرزشکردندا.

■ پێش و دوای وەرزشکردن خۆشتن گرنگە.

■ وەرزشکردن بەیانیان زوو، یان سێ سەعات پاش نانخواردن.

■ پێویستە بەسەر پلیکانەدا هاتوچۆ بکرێت نەك ئەسانسۆر.

■ پێویستە بەپێ بڕۆیت و کەم (ئوتومبێل)بەکاربهێنە.

■ هەرکاتێك لەئەنجامی وەرزشکردن هەستتکرد بە هیلاکی و هەناسە تەنگی و گێژبوون یان هێڵنج دان، دەبێت رابوەستیت لەوەرزش.

نەشتەرگەری دواچارەسەرە:

ئەگەر ڕێگە چارەکانی وەك بەرنامەی خۆراك و وەرزشکردن سوودیان نەبوو یان ئەوکەسانەی زۆر دەخۆن و توانای کەمکردنەوەی خواردنیان نییە، ئەوا دواجار دەبێت سەردانی پزیشك بکەن بۆ بەئەنجامدانی نەشتەرگەری و دەربازبوون لەچەوری زیادە، گەرچی پاش نەشتەرگەرییەکە دەبێت بەرنامەی خۆراك و وەرزش ڕێك بخرێت.

وەرگێرانی: ڕۆشنا

سەرچاوە: العربی