تەندروست بوونی ئافرەت نەوەی تەندروست دێنێتە بەرهەم

لاولاو حسەین.............................

...

لەم سەردەمی زانست و زانیاری و پێشکەوتن و تەکنەلۆژیاو کەمبونەوە ڕێژەی نەخوێندەواری و زۆربوونی کەناڵەکانی هۆشیارکردنەوەی ژنان و ئافرەتان، بەڵام هێشتا ئافرەتی کورد کەمترین گرنگی بەتەندروستی خۆیان دەدەن، لەکاتێکدا تەندروست بوونی ئافرەت ئەنجامەکەی جیلی تەندروست دێنێتە بەرهەم، بۆیە بەپێویستی دەزانین ئەم ڕێنماییانە بخەینە بەردەستی ئافرەتانی کورد، بەئومێدی ئەوەی گرنگی بەتەندروستی خۆیان بدەن.

جێگەی داخە زۆرێک لەئافرەتان لەکاتی سکپڕیدا بەهیچ شێوەیەک سەردانی پزیشک ناکەن، یان بەشێوەیەکی ڕێکو پێک سەردانی ناکەن، و کوتانەکان بەباشی وەرناگرن، یان زۆربەیان هەرلەمنداڵیەوە کارت و پێداویستیەکانیان لەناو دەبەن بێ ئاگان لەوەی کەدەبێت ئەو زانیاریانە لەسەری دەنوسرێت دەبێت بمێنێت و پارێزراوبێت و هەڵبگیرێت.

پێویستە ئافرەت لەسێ کاتدا گرنگی بەخۆی بدات: (لەکاتی زاوزێ وسکپڕی و شیرداندا).

١-لەتەمەنی زاوزێدا (لەنێوان ١٥-٤٥):

مەبەست لەچاودێری کردنی ژنان لەم تەمەنەدا بریتیە لە:

-پێویستە زۆرگرنگی بەکوتانەکان بدات، کوتانی دەردە کۆپان لە١٥ساڵیدا دەست پێ دەکات بەپێنج دڵۆپ دەکرێت.

یەکەم لەتەمەنی ١٥ساڵیدا دەست پێ دەکات
دووەم دوای مانگێ دوای کوتانی یەکەم
سێهەم ٦مانگ دوای کوتانی دووەم
چوارەم ساڵێک دوای کوتانی سێهەم
پێنجەم ساڵێک دوای کوتانی چوارەم

تێبینی: کوتانی یەکەم لەهەموو تەمەنێکدا دەکرێت، لەنێوان (١٥-٤٥)، بەڵام باشترە لەتەمەنی ١٥ساڵیەوە بێت.

-باشتر وایە ئافرەتان لە١٨ساڵی کەمتر شونەکەن، و دوای ٣٥ساڵی سک نەکەن.

-هەمیشە لەنێوان سکێک و سکێکی تردا دووساڵ نێوانیان بێت.

-پێویستە خۆراکیان لەڕووی چۆنایەتی و چەندایەتیەوە گرنگی پێ بدرێت و هەمەچەشن بێت.

٢-گرنگی دان بەئافرەتی دووگیان:

-ئافرەتی دووگیان پێویستە سەردانی بنکەکانی تەندروستی بکات بۆئەوەی چاودێری بۆبکرێتو پشکنینی بۆئەنجامبدرێت، وەک پشکنینی (میز، خوێن)، چونکە ئەم چاودێری کردنە بەردەوام دەیان پارێزێت لەنەخۆشی ژەهراوی بونی دووگیان، وەبۆئەوەی هەمیشە ئاگاداربن لەکەم خوێنی و فشاری خوێن، ئەوەش بەهۆی ئەوسەردانانەوە دەبێت کەبۆیان دیاری دەکرێت لەلایەن پزیشک و کارمەندانی تەندروستی، و پاشان گەورەبوون و زیادکردنی کۆرپەلەکە مانگانە لەڕێگەی کێشانی دایکەکەوە دەزانرێت چەند زیادی کردوە، چونکە ئافرەتی دووگیان پێویستە لەماوەی دوو گیانیەکەیدا ١٢ کلۆگرام زیاد بکات.

پێویستە ئەگەر پێشتر کوتانەکانی تەواو نەکردبوو تەواوی بکات بەپێی ڕێنماییە تەندروستیەکان، کەلەڕێگەی کارمەندانی تەندروستیەوە پێیان دەوترێت، ئافرەتی سک پڕ بزانێت کەپێویستی زیاتری بەخواردنە لەجاران وەلەهەمان کاتدا هەمەچەشنەی خواردن، لەبەر ئەوە پێویستە دووگیان خواردنی هەمەچەشن و کەم کەم و زوو زوو بێت لەسەرو هەموو ئەمانەشەوە هەندێک ئافرەت پێویستی بە (مقەوی) هەیە جائەگەر سەردانی بنکەی تەندروستیەکان نەکات هەموو ئەم ڕێنماییانە لەکوێ وەردەگرێت.

-ئافرەتی دووگیان پێویستە خۆی زۆر هیلاک نەکات و کاتێکیش دیاری بکات بۆحەوانەوە، چونکە پێویستی پێیەتی.

ئافرەتان بەگشتی پێویستیان بە:

-تەندروستی مێشک وباوەڕ بەخۆبوونە.
-سەربەخۆیی و ڕێزگرتن لەناو خێزاندا.
-تەندروستی باش و خۆراکی هەمە چەشن.
-هۆشیاری تەندروستی، هەیە

٣-ئافرەت لەکاتی شیرداندا:

-هەندێک لەدایکان هەر لەسەرتای منداڵبونیانەوە هاواردەکەن شیریان نیە بیدەن بەکۆرپەکانیان.

سەرەتا گرنگە نیەت بهێنیت تۆ شیر دەدەیتە کۆرپەکەت، وگرنگی بەپاک ڕاگرتنی مەمکەکانت بدەیت، خواردنی باش بخۆیت، کوتانەکان تەواو بکەیت.

چەند ڕێگایەکی گونجاو بۆئەوانەی خەویان لێ ناکەوێت

ئا: پەرژین محەمەد...............................

دیارە خەوتن یەکێکە لەبەخششەکانی خوای گەورە بۆمرۆڤەکان بەگشتی، کە دوای ماندوبونێکی ڕۆژانە لەڕاپەڕاندنی کاروچالاکیەکان تەنها نوستنە جارێکی تر وزەو توانا بەمێشک و جەستەیان دەبەخشێتەوە، وەک خوای گەورە دەفەموێت"وجعلنا نومکم سباتا"

بەڵام هەندێک جار دەبینی زۆرکەس بەدەست بێ خەوی و خەو لێ نەکەوتنەوە دەناڵێنن.

ئەو هۆکارانەی کەکاریگەری ڕاستەخۆیان لەسەر نەخەوتن هەیە:

١-هەوڵبدە ڕاکشێیتو مێشک و بیرت ئارام بکەیت، ومێشکت بۆلای هیچ کارێکی ڕۆژانەت نەچێت، وهەوڵبدە چەند چالاکیەک ئەنجامبدەی وەک: (چوونە گەرماوێکی گەرم، یان شێلان،گوێگرتن لەمۆسیقایەکی هێواش).

٢-هەوڵمەدە زۆربخەویت ئەگەر ماوەیەکە بەدەست نەخەوتنەوە بێزاری، چونکە دەبێتە هۆکاری نیگەرانی ودڵەڕاوکێ، زۆرێک لەپسپۆڕان ئاماژە بەوەدەکەن کەلەناو جێگای خەوتنەکەت دەربچیتو و ژوورەکە ڕۆشن بکەیتەوە، خۆت خەریک بکەیت بە خوێندن و تەماشاکردنی تەلەفزیۆن، یان گوێگرتن لەمۆسیقایەکی ئارام وەک ئاماژەمان پێکرد یان نوسین ئەگەر توانات هەبوو، بەردەوام بەلەسەر ئەمە تاکو خۆت واپیشان بدەی کەهەست بکەی تاقەتی خەوتنت هەیە، دوای ئەوانە بچۆرەوە ناو جێگەکەت. ئەگەر ئەو حاڵەتەی پێشوت هەربەردەوامە ئەوا دیسان چالاکیەکان دووبارەبکەرەوە..

٣-بەگوێرەی پێویستی جەستەت واباشە بخەویت، نەزۆر زیادەڕەوی بکەیت نەزۆر کەمیش بخەوی، دیارە نوستن و ڕێژەکەی لەکەسێکەوە بۆکەسێکی تر جیاوازە بەپێی ماندووبوونی بیرو جەستەیان، بۆیە دیقەتی ئەوە بدەو بزانە ئەگەر چەند کاتژمێر بخەوی ئەو ڕۆژە کاروچالاکیەکانت زۆرتر هۆشیارترە.

٤-دیارە هەموومان لەڕاپەڕاندنی زۆرینەی کارەکانمان خوومان گرتوە وەکو عادەتێکی لێهاتوە لەژیانماندا، هەروەها جەستەشمان وایە، جائەبێ ئاگامان لەکاتەکانی خەومان بێ، ئەبێ کاتی هەستان و خەوتنمان دیاری کراوبێت، تەنانەت لەڕۆژانی پشوشدا ئەو ڕێچکەیە تێک نەدەین، بۆنمونە ئەگەر ڕۆژی هەینی زۆربخەوی ئەوا بێگومان خەوی شەممەت ئێجگار جیاواز دەبێت.

٥-دوورکەوتنەوە لەخواردنەوەی قاوەو کاکاو و نیسکافەو جۆرەکانی، هەوڵبدە زۆرکەمی لێبخۆیتەوە، چونکە لەلای هەندێ کەس کاریگەری ئەبێ بۆ خەو نەهێشتنی تاکو هەشت کاتژمێر دوای خواردنەوەی.

٦-دوورکەتنەوە لەخواردنەوەی (کحولیات) مادده سەرخۆشکەرەکان، زۆرجار دەبیستی ئەوکەسانەی کەئالودەی ئەو جۆرە خواردنەوانەن، بەجۆرێکی یارمەتیدەری دەزانن بۆپشودان و خەوتن، بەڵام لەڕاستیدا وانیە، چونکە پاش کەمێک هۆی نیگەرانی و دڵەڕاوکێ دروست دەکات لەخەودا،هەروەها ئەو کەسانە نە نوستنیان بەدەست خۆیانە نەهەستانەوەش لەخەو.

٧-دوورکەوتنەوە لەجگەرە کێشان، ئەوانەی کەبابەتی یان ماددەی (نیکۆتینی) تێدایە.

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە کەجگەرەکێشان کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر خەوتن هەیە، چونکە هۆکارێکی سەرەکیە بۆبەرزبونەوەی پەستانی خوێن و کاریگەری لەسەر دڵ، ئەوەشت لەبیر نەچێت چەند ترسناکە لەسەر جێگای نوستنەکەت جگەرە داگیرسێنی و خەوت لێ بکەوێت؟!

٨- ئاگات لەژەمی خواردنی ئێوارانت بێ لەکات و جۆرەکانی، چونکە ئەگەر زۆربخۆیت دوای خواردنەکەت هەست بەماندوبونێکی زۆردەکەیت، هیچ نەبێ ئەگەر تۆزێکیش خەوت لێ بکەوێت شێوازی خەوت تێکدەچێت، گەدەشت توانای هەرسکردنی نابێ، هەروەها نابێ بەبرسیەتی بڕۆیتە سەرجێگای خەوەکەت، بۆیە باشتروایە ژەمی ئێوارانت سووک بێت وپرۆتینی تیابێت بۆئەوەی لەبرسێتی یتپارێزێت، و پێش دوو سەعات بەر لەنوستن ئاساییە نان بخورێت، هەوڵبدە بەهارات و سیر کەم بەکاربهێنرێت بۆژەمی ئێواران، چونکە گەدە توشی ترشەڵۆک دەکات و هەرسکردنیان ئاسان نیە.

٩-وەرزش کردن بەشێوەیەکی ڕێک و دروست، چونکە یارمەتیت دەدات بۆخەوێکی ئارام و سوک، بەڵام ئەگەر بەشێوەیەکی پچڕپچڕبێت ئەوا ئەو سودەناگەیەنێت بەتایبەت وەرزشی دوانیوەڕوان بۆخەوێکی ئارام..

١٠-گرنگیدان بەپاک و خاوێنی ژوورەکەت و سەرجێگاکەت، هەموو شەوێ هەوڵبدە جێگەکەت ڕاتەکێنی نەوەک مێرویەکی پێوە بێت کەهۆکاری نەخەوتن بێت، یان دیقەتی ڕۆشنای ژوورەکەت بدە بزانە بەگوێرەی پێویستە، ساردی و زۆرگەرمی ژوریش هۆکارن بۆنەخەوتن بەشێوەیەکی ئارام.

خواردنە کوردییەکان

سیرو ماست

چنور سدیق...............................

سیروماست یەکێکە لەوخواردنە کوردەواریانەی کەوا لەمێژەوە خەڵک بەتاسەوەن بۆخواردنی، لەوانەیە یەکێک وابزانێ ئەم خواردنە لەسیرو ماست پێک دێت، بەڵام ئەمە هەرناوەکەیەتی، هیچ کات ناوەڕۆکی سیروماست وانیەو خواردنێکە هەتا نەی خۆی نازانی تامی چۆنە؟ زۆربەی زۆری خەڵک حەزیان لەم خواردنەیە بۆزیاتر ناساندنی سیروماست بفەرمون بۆباسکردن و پێکهاتەی سیروماست.

پێکهاتەکانی: سیروماست لەپێشدا ماستەو دەبێت بکرێت بەدۆ واتە بەمەشکە دەژەنرێتو دەکرێ بەدۆ، پاشان دۆکە خەست دەکرێتەوە، چەند ڕۆژ لەسەر یەک ماستەکە دەکرێت بەدۆو خەست دەکرێتەوە ئەویش بەوەی کە دۆکە دادەنرێتو دەنیشێ، پاشان ئاوێکی ڕەنگ سەوزی کاڵ دەکەوێتە سەرەوەو ئەو ئاوە بەهێواشی دەڕژێنرێت.

دوای خەستبونەوەی دۆکە، قەزوانی تازەی پێگەشتو یان ووشکبوو کەناوکی نەکردبێ دەکرێتە ناو دۆکە، لەگەڵ شملی کەبۆتام و بۆن خۆشکردنیەتی، دوای ڕۆژێک یان هەرکات بتەوێ تیا دەمێنێتەوە، بێ گومان تام و بۆنی زۆر خۆشدەکات، دواتر نانی هەورامی دەکوشرێتو پارچە پارچە دەکرێ و دەکرێتە ناو دۆیەکەوە، ڕۆنی کوردی خۆشە کراو دەتوێنرێتەوەو دەکرێت بەسەر ئەم خواردنەدا، بەم خواردنە دەوترێ سیرو ماست.

"دۆخەوا"

ئەمیش یەکێکی ترە لە خواردنە کوردەوارییەکان، کە لەکۆندا زۆر بەکار هاتووەو خوراوە.

ماست وەک ئەوەی پێشتر باسکرا دەکرێت بەدۆو تام و بۆنی خۆش دەکرێت.

پاشان بەپێی بڕی پێویست دەکرێتە مەنجەڵێکەوەو دەخرێتە سەر ئاگر.

بەپێوانەی خۆت برنج یان گەنمی کوتراو (واتە بەکاڵی و بەڵام هاڕاو بێ) پاش شۆردنەوەیان دەکرێنە ناو مەنجەڵە دۆکەوە.

دوتر لەکاتی کوڵاندیندا بەردەوام تێکدەدرێت.

بۆ تامخۆش کردنی چەندگەڵا نەعنایەکی تێدەکرێت.

پاشان لەگەڵ تێکدادنی بەردەوامدا دەکوڵێنرێ تاوەک شۆربای برنج خەست دەبێتەوە.

بەگەرمی پێشکەش دەکرێت.

خواردنی حەپی دژە سکپڕی پشتگوێ دەخرێت

و/ فاتمە ئەدهەم...............................

لەهەر پێنج ژنێکدا کەحەپی دژە سکپڕی بەکاردەهێنن لەتەواوی جیهاندا، بەلایەنی کەمەوە یەک کەس لەوان لەمانگێکدا دووجار بەکارهێنانی ئەو حەپانە پشتگوێ دەخات، لەئەنجامی ئەم پشتگوێ خستنەشدا سکپڕی ڕوودەدات.

توێژەرەوانی بەریتانی باوەڕیان وایە کەزۆر کەس بەسودوەرگرتن لەشێوەکانی تر بەباشتر دەزانن تاوەکو بەکارهێنانی حەپ.

هەروەها ئەوەشیان ئاشکراکرد کەلە بەریتانیا زیاتر لەنیوەی ژنانی تەمەن ١٦-٢٤ ساڵ زانیاری تەواویان لەسەر هەموو شێوازەکانی بەرگرتن لەسکپڕبوونیان پێ نادرێتو تەنها پێشنیاری بەکارهێنانی حەپیان پێ دەدرێت.

شیاوی ئاماژە پێکردنە کەئەم وڵاتە ئێستا خاوەنی زۆرترین ڕێژەی سکپڕی نەخوازراویان هەیە، وەکۆتایی ئەم سکپڕبونە نەخوازراوانەش بە منداڵ بوون کۆتایی پێ دێت، کە بە هۆیەوە چەندین کێشەی کۆمەڵایاتی و کێشەی تر لەو وڵاتەدا ڕوو لە زیاد بوون و پەرەسەندنە.