بەناوی خوای گەورە

کتێبێکی سەیرو جێیی تێڕامان

بیرۆکەی سەرەکی کتێبەکە

"رۆژووی تەندروستی" و "رۆژووی ئیسلامی"

پێشەکی وەرگێڕی عەرەبی

بۆ ئەم کتێبەم هەڵبژارد

دۆزینەوەی من

سێ خولی رۆژوو گرتنی خۆم

ئەوەی لەبیرم ناچێتەوە:

ئەوەی سەبارەت بە راستییەکانی لەشی مرۆ

و کاریگەری رۆژوو لەسەری بۆم دەرکەوت

یەکەم رۆژووم

زمان لەماوەی رۆژوودا

چۆن دەکرا ئەم رووداوە روون بکەمەوە؟

گۆڕانکارییەکانی زمان لە دە رۆژی کۆتایی رۆژووەکە

پرسیار؟

کورتەیەك لەوەی رابورد

سێیەم رۆژووم

گەیشتمە ئەوەی کە رۆح هەیە

لەو سێ رۆژووە چیم دەستکەوت؟

ئەم نەخۆشییانە بە رۆژوو چارەسەر دەبن

دوو بەسەرهات

چەند کورتە بەسەرهاتێکی راستەقینە!

چەند بەسەرهاتێکی دوورودرێژ!!

بەسەرهاتی یەکەم

رۆژووەکەم شکاند

نامەیەك لە بەلگرادەوە

1-ئەوەی وای لێکردم بەڕۆژوو بم:

2-تەمەنو چۆنێتی باری تەندروستیم لەکاتی دەست پێکردنی رۆژووەکەدا:

3-ئەو شتانەی لە ماوەی رۆژووەکەمدا خواردمنەوە:

4-دابەزینی پلەی گەرمیو کێشی لەش:

گۆڕانکارییەکانی زمان:

شکاندنی ڕۆژووەکەم:

هەڵە لە خواردنەکاندا:

5-ئەنجامی ڕۆژووەکە:

6-هاوسەرەکەم بەڕۆژوو دەبێ:

دەستپێکردنی ڕۆژووەکەی‌و باری تەندروستی ئەو:

شکاندنی ڕۆژووەکەی:

ئەنجامی ڕۆژووەکەی ئەو:

چەند تێبینی پێویست:

هەموو کەس دەتوانێ پزیشکی خۆی بێت

ڕۆژووی سێیەم:

کێشی سەرووی سەدو یازدە کیلۆ

و زۆر نەخۆشی دیکە

نامەیەکی دیکە

بیست ساڵ هەوکردنی گەدەو چاکبوونەوە

بە (38) ڕۆژ ڕۆژوو

نەخۆشی چاوو لاوازی گشتیی

لەم ڕێگایەوە چارەسەر کرد

چل‌و پێنج ڕۆژ بەڕۆژوو بوون ئەم نەخۆشیانەی

خوارەوەی لە کۆڵ کردەوە

نەخۆشی ئاوبەند لەو پەڕی قورسیدا!!

بەسەرهاتێك لە کتێبی "ڕۆژووی شیفا بەخش"ەکەی

دکتۆر "دیفە"وە

چل ڕۆژ بەڕۆژوو بوون

بەمەبەستی تاقیکردنەوەو خۆپاراستن

لەو ماوەیەدا چی ڕوویدا؟

ڕۆژوو باشترین چارەسەر

ئایا نەخۆشییەکانی بە کەمخوێنی‌و سیل‌و لاوازی گشتی

بە ڕۆژوو چارەسەر دەبن؟

لەشی مرۆ بۆ ژیان خوڵقاوە نەك بۆ مردن

چەند وشەیەك دەربارەی کارگەی بەرهەمهێنانی خوێن

ئەو پیاوە پیرەی درەنگ باوەڕی کرد

بەڵگە

ژیان چییە؟

تێبینییەکی پێویست!!

گرنگترین پرسیار؟
بۆچوونی پزیشکە گەورەکان
ئەنجامی قسەکانی دکتۆر "کلوخ"
دەربارەی سیلو کەمخوێنی
بەسەرهاتی مامۆستا ئایهارت
ئایا گەنجانو ئەوانەی کە لەشیان گەشەیتەواوی نەکردووە
دەتوانن بەڕۆژوو بن؟
دکتۆر "گێڵب"و گەنجێکی تەمەن 16 ساڵ:
بەسەرهاتێکی دیکە:
توێژینەوەو لێکۆڵینەوە لەمەڕ کاریگەرییەکانی رۆژوو
وقۆناغەکانی رۆژوو
"تونۆس"ی نوێ
"ئەئەسیتۆن"
بایەخی زمان لە روی ئەم نیشانانەوە
کورتترین ماوە بۆ خاوێن بوونەوەی ناوەوەی لەش
لەڕێگەی رۆژووەوە:
سێ شت رێگری سەرکین بۆ ئەم کارە:
1- ئەعساب
2- لاوازی
3- کەمخوێنی
ئاسانترین رێگا
بەرنامەیەك بۆ هەمووان
چەند کارێکی پێویست :
دوو خاڵی سەرەکیو گرنگ:
ئاگادارکردنەوەیەکی گرنگ!!
ئاوڕدانەوە لە رابردوویەکی پڕ لە کەسەر!!
پاشکۆ
دوای شکاندی رۆژوو
ئەو شتەی کە هەزاران جار لە رۆژووەکە گرنگترە

بەلانی کەمەوە سێ جار ئەم کتێبە بخوێننەوە!

ئێوەش ئەگەر بە وردی ئەم کتێبە بخوێننەوە، دان بەوەدا دەنێن کە کتێبێکی سەیرو دانسقەیەو بۆ شایانی تێڕامانە.

مرۆ هەمیشە لەکتێبی نوێدا بەشوێن بابەتی نوێدا دەگەڕێت بۆ ئەوەی لەهەندێك بواری هزرییەوە کە پەیوەستن بەژیانییەوە سوودی لێ وەرگرێت، هەر بۆیە کە دەگەین بەو کتێبانەی کە ئەم تایبەتمەندییەی تێدایە هەست بەئاسوودەیی‌و ئارامییەکی تایبەتی دەکەین.

راشکاوانە بڵێم لەکاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا ئەو هەستەم لا دروستبوو، چونکە هەندێك لە ونبووکانی خۆم تیادا دۆزییەوە.

گومان لەوەدا نییە ئەم کتێبە کتێبێکی پزیشکییەو لەلایەن پزیشکێکی سۆڤیێتی‌و لەسەر بنەمای ئەزموون‌و خوێندنەوەو توێژینەوەکانی خۆی نووسیوێتی کە بەری رەنجی چەندین ساڵی تەمەنییەتی.

بابەتی سەرەکی کتێبەکە، رۆڵی موعجیزە ئاسای خۆگرتنەوەیە لەخواردن (واتە رۆژووی تەندروستی)، لەچارەسەری نەخۆشییە جۆراوجۆرەکاندا، تەنانەت ئەو نەخۆشییانەش کە پزیشکیی نوێ بەو هەموو پیشکەوتنانەشێەوە دەستەوەستانە لەچارەسەر کردنیان.

لەیەکەم نێگادا زۆرێك لەبابەتەکانی کتێبەکە سەیر دەنوێنن‌و جێگەی بڕوا نین یاخود هەر نەبێ بەشێوەیەك دەردەکەون کە کەس ناتوانێت جێبەجێیان بکات.

بۆ نموونە، ئەو رۆژووە تەندروستییە تەواوەی کە دانەری کتێبەکە بە پێویستی دەزانێ بۆ خاوێنبوونەوەی تەواوەتی لەش‌و چارەسەری نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان‌و گەڕانەوەی چوست‌و چالاکی‌و وزەی گەنجێتی، چل رۆژی تەواو! ئەویش چ رۆژووێك، رۆژووێك کە نە پارشێوی هەیەو نە بەربانگ‌و بە درێژایی رۆژووەکەش لەئاو زیاتر نابێت هیچ شتێکی دیکە بخورێت.

ئایا ئەکرێ مرۆ چل رۆژ بێ خواردن بژی!

ئەمە جگە لەوەی کە کاکی نووسەر پێمان دەڵێ ئەو کەسانەی کە ئەم "رۆژووە تەندروستی"یە دەگرن نابێ واز لەکاری رۆژانەی خۆیان بهێنن‌و خۆ بخزێننە ناو جێگاوەو پشوو بدەن، بەڵکو دەبێ کارە داساییەکانی رۆژانەیان بکەن (بەڵام خۆ لەکاری قورس ببوێرن).

ئایا کەسێك بۆ چەند هەفتەیەك هیچ نەخوات توانای جووڵانی دەمێنێت؟!

لەوەش سەیرتر، نووسەر لەو بڕوایەدایە کە زۆرێك لەنەخۆشەکان –تەنانەت تووشبووان بەسیلیش، کە پێویستیان بە خواردنی وزەبەخش هەیە- ئەگەر ئەم "رۆژووە سەیرە" بگرن، بەخێراییەکی چاوەڕواننەکراو چاك دەبنەوە!

رەنگە هەموو کەس لە دڵی خۆیدا بڵێ ئیتر ئەمە جێگەی بڕوا نییە، تەنانەت یۆگییە هیندییەکانیش کاری لەو شێوەیە ناکەن.

بەڵام کە بەڵگەی بەهێزو سەرنجڕاکێشەکانی دانەرو تاقیکردنەوەکانی لەسەر خۆی‌و کەسانی دی‌و هەروەها تاقیکردنەوەی وەرگێڕی عەرەبی لەسەر خۆی دەبینین، ناچارین دان بەوەدا بنێین کە ئەمکارە نەك هەر رێی تێدەچێت بەڵکو پێویستە توێژینەوەی جیدیشی لەسەر بکرێت.

بەڵام لەبەر ئەوەی کە ئەمە بابەتێکی زۆر هەستیارەو وردەکاری زۆری هەیە، دانەری کتێبەکە پێشنیاری ئەوە دەکات بۆ ئەو کەسانەی بە نیازن ئەم رۆژووە تاقی بکەنەوە کە لانی کەم سێ جار هەموو کتێبە بخوێننەوەو تەنانەت لەهەندێك بواردا پێویستە سوود لەچاودێری پزیشکی وەربگن. هەروەها پێشنیاری ئەوەش دەکات کە پێش ئەنجامدانی

ڕۆژووە چل ڕۆژێکە چەند جارێك ڕۆژووی کورت ماوە بگرن بۆ ئەوەی رابێن بۆ ڕۆژووە تەواوەکە.

★★★

بیرۆکەی سەرەکی کتێبەکە

دانەری کتێبەکە لەو باوەڕەدایە ئەم ڕۆژووە تەندروستییە تۆز تەکاندنێکی یەکجارەکی لەشەو دەبێتە هۆی خاوێن بوونەوەی تەواوەتی کۆئەندامەکانو سەرجەمی خانەکانی لەشو هۆکارەکانی نەخۆشیش بەتەواوی لە لەش دەکاتەدەرەوە.

ئەم کتێبە لەسەر بنەمای بیرۆکەیەکی تایبەت دانراوە کە دانەر دوای ئەنجامدانی چەندین توێژینەوەو تاقیکردنەوە پێیگەیشتووە:

بەکورتی بیرۆکەکە لەم چەند خاڵەدا کورت دەبێتەوە:

1- "بەهۆی خواردنی خۆراکی جۆراوجۆرەوە بەشێك لەخواردنەکان لە لەشدا هەرس نابن بەڵکو لەپێستی لەشو دەورووبەری دڵو ناوەندە هەستیارەکانی لەشدا وەك پاشەکەوت دەمێننەوە. هەر ئەمانەشن کە دوای ماوەیەك دەبنە هۆی دروستبوونی هەوکردنە جۆراوجۆرەکانو هۆکاری دەیان نەخۆشی جۆراوجۆرن، تا هەوکردنەکەو رادەی تەنە زیادەکانی ناو خانەکانی لەش زیاتر بێت نەخۆشییەکە قورستر دەبیو دیاریشە کە ناوی نوێیان لێدەندرێت. بەڵام هۆکاری سەرجەمی ئەم نەخۆشیانە یەك شتە: ئەویش گەشەکردنی میکرۆبو ڤایرۆسەکانە، چونکە تەنها ئەوانن کە دەتوانن لەشوێنێکدا بژین کە پیسیو ماددەی خۆراکی زیادەی تیادابێت".

2- "بەم پێیە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانو لەناوبردنی میکرۆبەکان، پێویستە بەر لەهەر شتێك ئەم پیسیو زبڵو خاشاکە بکرێتە دەرەوەی لەش، ئەمەش کاتێك دەکریٚ کە خواردن بە لەش نەگەیەنینو تەنها ئاوی پێبدەین. لەم حاڵەتەدا لەش بەشێوەیەکی خۆبەخۆ ماددە خۆراکیو هەوکردووەکان لەو شوێنانە دێنێتەدەر کە پاشەکەوت کراونو جارێکی دیکە بەکاریان دێنێتەوە، تا ئەوەی کە پیسیو خاشاکی ناو لەش کۆتایی دێتو هۆکاری نەخۆشییەکان بنبڕ دەبێت. لەو کاتەدا ئیتر لەش نیشانەکانی کۆتاییهاتنی پرۆسەکە (وەك لەکتێبەکەدا باسکراوە) پیشان دەدات".

3- "چاکیو باشی ئەم ڕێگایە لەچاو ڕێگا چارەسەرییەکانی دیکە لەو رووەوەیە کە ئەم ڕێگایە بەشێوەیەکی سروشتی هۆکاری نەخۆشییەکان بنبڕدەکاتو هەموو لەش دێنێتەوە باری ئاسایی خۆی، لەحاڵێکدا کە لەڕێگا چارەسەرییەکانی دیکەدا دەرمانی کیمیایی بۆ کوشتنی میکرۆبەکان بەکار دەهێنریٚو بمانەویٚو نەمانەویٚ ئەم دەرمانانە کاریگەریی خراپ لەسەر شانە ساغەکانی لەش جێدێڵنو لەش لەئاستیاندا کاردانەوەی دەبێت. بەڵام ڕۆژووی تەندروستی بەو شێوەیە نییەو کاریگەری باشی لەسەر هەموو لەش هەیە".

4- "خاڵێکی دیکە ئەوەیە کە، ئەم ڕۆژووە بەجارێك هەموو نەخۆشییەکان چارەسەر دەکات بەڵام ڕێگا چارەکانی دیکە تەنها رووکەشی ئەو نەخۆشییە ناهێڵیٚ کە هەوڵی چارەسەر کردنەکەی دراوەو ئەگەر کەسەکە نەخۆشی دیکەی هەبیٚ رەنگە ئەو دەرمانانەی بۆ ئەم نەخۆشییە داندراوە نەخۆشییەکانی دیکەی بورووژێنێتو بارەکەی قورستر بکات".

بەکورتی ئەو چوار خاڵەی لەسەرەوە باسکرا بیرۆکەی سەرەکی ئەو چارەسەرە سروشتییەیە کە لەم کتێبەدا باس کراوە.

★★★

"ڕۆژووی تەندروستی" و "ڕۆژووی ئیسلامی"

باوەڕ ناکەم کەسێك ئەم کتێبە بخوێنێتەوەو سەری ڕێز لەبەردەم ئیسلامو ئامۆژگارییە باڵاکانی دانەنەوێنێو ئیمانو باوەڕی نوێ نەبێتەوە. چونکە:

1- بنەمای بیرۆکەی ڕۆژووی تەندروستی کە لەلایەن ئەم پزیشکە بەتاقەتو پشوودرێژەوە پێشنیاز کراوە، پشتی بەم ڕاستییە بەستووە کە، هۆکاری نەخۆشییەکان ئەو خۆراکە زیادەیە کە لەگەدەوە تێپەڕ دەبێتو لەش بەکاری ناهێنێتو هەر ئەم ماددە خۆراکییە زیادەشە کە حاڵەتی هەوکردن لە لەشدا دروست دەکات کە باشترین هەلومەرج بۆ گەشەو نەشەی میکرۆبو بەکتریاکان دەڕەخسێنێت.

بەم پێیەش، ڕێگەچارەی هەموو ئەو نەخۆشیانەش بەکارهێنانو لەناوبردنی ئەو ماددە زیادەو سەربارانەیە لەڕێگەی خۆبرسی کردنو دوورکەوتنەوە لەخواردن.

ئەم دوو بنەمایەش هەر ئەو شتەیە کە بە ڕوونی لە فەرموودەیەکی کورتو پڕ واتای بەناوبانگی پێغەمبەری سەردارماندا (درودو سڵاوی خوای لەسەر بێت) هاتووە کە دەڵێت:

"المعده بيت كل داو و الحميه راس كل دواو"

گەدە شوێنی هەموو نەخۆشییەکانەو نەخواردن باشترین چارەسەرەکانە!

دیارە زۆربەمان ئەو فەرموودەیەی حەزرەتمان (درودو سڵاوی خوای لەسەر بێت) بیستووە کە دەفەرمووێت ***صوموا تصحوا***: واتە،"بەڕۆژوو بن لەشساغ دەبن"، بەڵام بە سانایی لێی تێپەڕیوین، ئەمڕۆ تێدەگەین ئەم فەرموودەیەو هاوشێوەکانی توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی زۆر لەوە زیاتر هەڵدەگرن کە ئێمە بیرمان لێدەکردەوە.

2- ئەم ڕۆژووی تەندروستییە، کە شوێنەوارە پەرجوئاساکانی لە بەشەکانی ئەم کتێبەدا ڕوونکراونەتەوە، وەك لەکتێبەکەشدا هاتووە، بەدرێژایی تەمەن تەنها جارێك یا دووجار دەگیرێتو بەهەموو ئەو باشیانەشی کە هەیەتی کارێکی تاقەت پڕوکێنەو ڕەنگە لە هەندێك بوارو حاڵەتدا بێ چاودێری پزیشکی مەترسیشی هەبێت. سەرەڕای هەمووی ئەمانە پێویستی بە ڕاهێنانی تەواوو ئامادەیی ڕۆحیو ئازایەتی زۆر هەیەو ڕەنگە زۆر کەس توانای تەحەمولی ئەو ڕەوشە قورسەیان نەبێت.

بەڵام بۆ گەیشتن بەم مەبەستە لە ئیسلامدا ئەرکێکی سادە دیاریکراوە کە هەموو کەس دەتوانێ ئەنجامیبدا، ئەویش ساڵی مانگێك بەڕۆژوو بوونە. بێگومان ئەگەر کەسێك هەموو ساڵێك بەشێوەیەکی ڕێكوپێك ئەم ڕۆژووە سادە ئیسلامییە بگرێتو لەکاتی پارشێوو بەربانگەکاندا زێدەڕۆیی نەکات لەخواردندا، ماددەو تەنە زیادەکان لەناو لەشیدا کەڵەکە نابن، تا پێویستی بە گرتنی ڕۆژووی تەندروستی 40 ڕۆژەی ئەم پزیشکە هەبێت کە دەبێ بەدرێژایی چل ڕۆژەکە دەم لەخواردن نەدات.

ئەم ڕۆژووی ئیسلامییە (بەو مەرجەی لەبەربانگو پارشێودا کەمخۆری بکرێت) تۆزتەکاندنێکی زۆر باشی لەشەو لەش بەهۆی ئەوەی کە لەماوەی ڕۆژدا پێویستی بەخواردنە، بەرەبەرە لەپاشەکەوتەکەی خۆی دەخواتو تازە دەبێتەوەو هەمان ئەو ئەنجامانەش بەدەست دێنێت کە لەو ڕۆژووە قورسەدا هەیە.

ناصر مکارم شیرازی

قوم/ 21ی خەرمانانی ساڵی 48ی هەتاوی

بەامبەر بە 1969ی زاینی

پێشەکی وەرگێڕی عەرەبی

هەندێ کەس لەو باوەڕەدان ململانێ لەپێناو مانەوەدا، واتە خەبات لەپێناو بەردەوامی ژیاندا، یەکێکە لەیاسا گرنگەکانی ژیان، هەندێکیش زیاتر دەیانەوێت بیسەلمێنن کە ژیان جگە لەململانێ بۆ مانەوە شتێکی دیکە نییە، چونکە هەر لەسەرتای ئافراندنی مرۆڤەوە تا ئێستا مرۆڤەکان لەخەباتو هەوڵداندا بوون لەپێناو ژیاندا.

منیش دان بەوەدا دەنێم کە ئەم "باوەڕ بە ململانێ لەپێناو ژیاندا" لای زۆر کەس پاڵنەرە بۆ هەڵسوکەوتو رەفتاری ناشایستەو پاوان خوازیو بەرپاکردنی جەنگی ماڵوێرانکەرو کاولکاری کە تەڕو وشکی پێکەوە سووتاند.

بەڵام لەگەڵ ململانێ لەپێناو مانەوەدا هۆکارێکی دیکەش شان بەشانی ئەو بۆ لەناوبردنی مرۆ هەیە کە زەرەرو زیانەکەی بۆ مرۆ زۆر لەزەرەرو زیانی ململانێ لەپێناو مانەوەدا زیاترە. ئەم هۆکارەش بریتییە لە: خۆکوشتنی بەرەبەرە کە مرۆ هەندێکجار بەخێراییو هەندێکجار بەکاوەخۆ تووشی خۆی دەکات. خۆکوشتنێك کە مرۆ لەژێر ناوی چێژو خۆشگوزەرانیو ئاسایشو ئەوەی ئەم واتایانە دەبەخشێت، تووشی خۆی دەکات.

مرۆ بەهۆی چڵێسی یان بەهۆی نەزانینییەوە بەخەیاڵی چێژوەرگرتن، خۆی خستۆتە داوی هۆکارە زیانبەخشەکانەوەو زیان بەخۆی دەگەیەنێت...

بەهۆی ئەوەی لەرۆژگاری ئەمڕۆدا هۆکارو ئامرازی زۆر هەن بۆ چێژوەرگرتن (لەخواردنو خواردنەوەو سەیرکردنو...هتد)، چەندین نەخۆشی زۆرو زەوەندیش هاتوونەتە ئاراوە کە مرۆ بەدەستی خۆی تووشی خۆی دەکاتو بەرەبەرە ژیانی خۆی بەرەو فەوتان دەبات. هەر بۆیە پێویستی زیاتری بە باسو خواسو توێژینەوەی پزیشکی هەیەو پزیشكو خوێندکارانی زانکۆ سەرقاڵی توێژینەوەی چڕوپڕو هەمەلایەنەنو کتێبخانە گەورەکانیش پڕن لەو کتێبانەی لەم بوارەدا نووسراون.

کەچی سەرەڕای ئەو هەموو توێژینەوەو کتێبانەش کە لەم بوارەدا هەن، دەبینین رۆژ لەدوای رۆژ بەشێوەیەکی بەرچاو ژمارەی نەخۆشەکان زیاتر دەبن، بەتایبەت نەخۆشییە دەروونییەکان، تا ئەو رادەیەی کە پزیشکە شارەزاکانیش بۆ ناونانی ئەم نەخۆشییانە کەوتوونەتە زەحمەتەوە.

هۆی فراوان بوونو پەرەسەندنی نەخۆشییەکان زۆرن کە گرنگترینیان بریتین لە:

خواستەکانی ژیانی ئەمڕۆ، دوورکەوتنەوە لەسروشتی راستەقینەی لەش، دژایەتیکردنی یاساکانی سروشتی خواکردو کەمی نووسراوە پزیشکییە بەکەڵکەکان، ئەو نووسراوانەی کە بەڕاستی بەسوودن. "بەو واتایەی کە کتێبە بەسوودە پزیشکییەکان لەچاو کۆی ئەو کتێبانەی لەو بوارەدا نووسراون، زۆر کەمن." چونکە تا خوێنەر کتێبێکی بەسوودی پزیشکی دەست دەکەوێت، دەیان کتێب دەخوێنێتەوە کە بەهۆوی ئاڵۆزی وتەکان یان بەهۆی رێگا بەلاڕێدا بەرەکان یان لەبەر ئەوەی تەنها لەچوارچێوەی تیۆرو قسەدا ماونەتەوە، بەئەندازەی سەرە دەرزییەك سوودیان لێ نابینێت. هێشتا تیۆری یەکەمی تەواو نەکردووەو بەقەناعەت نەگەیشتووە کە تیۆررییەکی دیکەی تەواو پێچەوانەی ئەو دەبینێت. بەمەش سەری لێدەشێوێو دۆش دادەمێنێتو نازانێ کامیان باشترە.

بۆ ئەم کتێبەم هەڵبژارد

بەهۆی ئەوەی کە من حەزێکی زۆرم بۆ زانستی پزیشکی هەبوو، لەم بوارەدا، بە چەندین زمانی جیاواز زۆر کتێبی جۆراوجۆرم خوێندەوە کە هەریەکەو بە زەوقێکی جیاوازەوە نووسرابوو. تا ئەوەی کە کتێبێکی بەسوودو دانسقەم لەم بوارەدا دەستکەوت. ئەم کتێبە لەنووسینی یەکێك لەزانا ناودارو نووسەرە گەورەکانی رووسیایە. "ئالەکسی سوفۆرین" ئەندامی دەستەی نووسەرانی گۆڤاری "نوفۆیە فریمیا"یە. ئەم گۆڤارە بۆ خەڵکانێك کە ئاشنای گۆڤارە بەناوبانگەکانی جیهانن، گۆڤارێکی ناسراوەو پێویست بە ناساندن ناکات. ناوی ئەم کتێبە "***التکبیب***

بالصوم" "چارەسەر بە ڕۆژوو"ە. من تەنها بە خەوێندنەوەی کتێبەکە قەناعەتم نەکرد، بەڵکو لەڕێگەی ناردنی چەندین نامەوە سەبارەت بە بابەتەکانی ناو کتێبەکە، نووسەرەکەیم ناسیو چەندین پرسیاری جۆراوجۆرم سەبارەت بە بابەتەکە ئاراستە کرد.

ئەویش بەوپەڕی پێخۆشبوونەوەو بەشێوەیەکی ڕوونو ئاشکرا وەڵامی هەموویانی دامەوە. پاشان کە زانیم چەند بەسوودە، دەستم کرد بە وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی خۆمان.

نزیکەی دوو ساڵ دەبوو کە وەرگێڕانی کتێبەکەم تەواو کردبوو، هاوڕێو دۆستی زۆرم هەبوو کە پێداگرییان دەکرد لەسەر ئەوەی کە چاپی بکەم، بەڵام هەستم کرد پێویستە پێش ئەوەی چاپو بڵاوی بکەمەوە، خۆم تاقی بکەمەوە. هەر بۆیە دووجار بەڕۆژوو بووم، جاری یەکەم لە: 10ی مانگی "ئەیلوول"ی ساڵی 1928 تا ڕۆژی 20ی هەمان مانگ، واتە 10 ڕۆژ. جاری دووەم لە: 17ی مانگی "ئادار"ی ساڵی 1929 تا ڕۆژی 27ی مانگی "نیسان" واتە 40 ڕۆژ. لەلایەکی دیکەشەوە هەر لەم ماوەیەدا چەند کەسێکی دیکەش ئەم ڕۆژوەیان گرتبوو کە ماوەی ڕۆژووەکەیان لەنێوان 3 بۆ 30 ڕۆژ بووە. بۆنموونە دوو کەس لە "کوردبا" ئەم کارەیان کردبوو، یەکێکیان نەخۆشی شەکرەی هەبوو و لەم ڕێگایەوە چارەسەر ببوو، ئەمە دوای ئەوەی کە باشترین پزیشکەکانی ئەو دەڤەرە پێیان وتبوو چاك نابێتەوە.

دووەمیان بەردی گورچیلەی هەبووەو ئەویش چاك بۆتەوە، ئەمە لەکاتێکدا کە پزیشکەکان پێیان وتبوو بێجگە لە نەشتەرگەری هیچ ڕێگەچارەیەکی دیکەی نییە. بەڵام ئەو بە گرتنی ئەم ڕۆژووە چاك بۆوەو نەشتەرگەریشی پێویست نەبوو.

دوای ئەوەی کە ئەم بەڵگە ڕوونو ئاشکرایانەم بینیو چەندین شتی دیکەش کە لەم پێشەکییەدا باسناکرێن، بەپێویستم زانی ئەم دیارییە بەنرخە پێشکەش بە هاوزمانەکانم بکەم.

بە ئاواتی ئەوەی ئێوەش سوودی لێببینن‌و لەدەردو ئازار ڕزگارتان بێت.

ئیرشمێندریت میخایل خلوف

(وەرگێڕی عەرەبی)

دۆزینەوەی من

"پافلۆ" کارئەندامناس (فسیۆلۆجیست)ی ناوداری سۆڤێیتی کە جیهان لە پێشەوایەتیکردنی کارئەندامناسی باڵادا بێ سێودوو ئەو بە جێنشینی "پاستۆر" دەزانێ، ڕۆژێك لەناو کۆمەڵێك زانادا دانیشتبوو باسی ئەویان دەکردو ستایشی نووسینو دۆزینەوەکانیان دەکرد، وتی: "نا، هاوڕێیان، بایەخی من زۆر کەمترە لەوەی کە ئێوە بیری لێدەکەنەوەو ستایشی دەکەن. ڕاستییەکە ئەوەیە کە نهێنییەکی بچووك لەژیانی تەنە زیندووەکان لەسەر دەستی من ئاشکرابووە. بەڵێ هەر بەڕاستی ڕووداوێکی بچووکەو ئەوانی دیکە بەشێوەیەکی خۆبەخۆ ئاشکرابوون."

منیش وتەکەی "پافلۆ" دووبارە دەکەمەوەو دەڵێم جیا لەڕاستییەکی بچووك لەژیانی تەنە زیندووەکاندا هیچ شتێکی دیکە لەسەر دەستی من ئاشکرا نەکراوە. تەنها ئەوەندەیە کە ئەم ڕووداوە شتێکی نوێیە، ئەویش لەبەر ئەوەی کە تا ئێستا مرۆ هیچ گوێی پێنەداوە، لەکاتێکدا کە زۆر جێگەی بایەخە. ڕووداوێکە ڕێڕەوو پلانو بەرنامەکانی پزیشکی کرداریو نەشتەرگەری دەگۆڕێت. چونکە ئەم ڕووداوە ڕێگایەکی نوێ لەبەردەم زانستی

پزیشکیدا والآدەکات، تەنانەت دەتوانم بڵێم کەرەستەیەکی بەهێزو کاریگەر بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشییەکان دەخاتە بەردەست.

ئەم کەرەستەیە ئامرازێکە دەکرێ بەشێوازی جۆراجۆر سوودی لێوەرگیرێ کە سەرجەمیان یارمەتی مرۆ دەدەن بۆ لەناو بردنی هۆکاری نەخۆشییەکانو دەستکەوتنی ئەنجامێکی باشو خوازراو.

ئەوەی لەم کتێبەدا دەیخوێننەوە راڤەو شرۆڤەی زنجیرەیەك باسی گشتی نییە، بەڵکو چەندین بەسەرهاتو رووداوی نوێنو دەخرێنە روو.

تکام لە پسپۆڕانو شارەزایانی زانستی پزیشکی ئەوەیە لە پێناو خزمەت کردن بە سەدان ملیۆن مرۆو سوود گەیاندن بە مرۆڤایەتی بایەخی ئەم دۆزینەوە نوێیە پشت گوێ نەخەنو بەوردی توێژینەوەی لەسەر بکەن.

بەکورتی گرنگترین خاڵی دۆزینەوەکەی من بریتییە لە:

"کاتێك کە مرۆ رۆژووی تەواو (واتە40 رۆژ) دەگرێ (دیارە ئەگەر رۆژووەکە بەویستی خۆی بیگرێ)، گەدەی مرۆ -واتە ئەو ئەندامەی هەموو خواردنەکان تیایدا هەرس دەکرێ- دەوری دەزگای خاوێنکردنەوەی لەش دەبینێ لەنەهێشتنی خڵتەو پیسیدا یاخود وەك چاڵی زێراب دەبێتە شوێنی کۆبوونەوە ئەو خڵتەو پیسییە، کە بە چوونە دەرێی ئەوانە لە لەش، نزیکەی لەسەدا نەودوپێنج(95٪)ی نەخۆشییەکانی جەستەش لەگەڵ چوونەدەری پیسییەکان لەلەش دەچنەدەرەوە، دیارە لەو پڕۆسەیەدا گرنگیو بایەخی کاری ریخۆڵەکان لەکاری گەدە کەمتر نییە."

سێ خولی رۆژوو گرتنی خۆم

چواردە ساڵ پێش ئێستا، کە سەرقاڵی نووسینی کتێبێك بووم بەناوی "مرۆڤی نوێ"، تیایدا باسی رێگا جۆراوجۆرەکانی خۆراکو خواردنم دەکرد، یەکەم خولی رۆژووکەم دەستپێکردو چیرۆکەکەی بەمشێوەیەیە: کاتێك کە لەیەکێك لەکتێبەکانی "مت شنی کۆ"دا خوێندمەوە کە "نەخواردن" ئەگەر بەپێی ویستو ئیرادەی کەسەکە بێت ئەوا لەبیستو چوار سەعات زیاتر هەست بە برسیایەتی ناکات.

من بۆ ئەوەی بزانم ئەم قسەیە راستە یان نا دەستمکرد بە رۆژووگرتنو کە زانیم راستە بەلامەوە سەیربوو، هەر بۆیە لەرۆژووەکەم بەردەوام بوومو تا 10 رۆژ خواردنم نەخوارد. زۆرجاری دیکە ئەم تاقیکرنەوەیەم ئەنجامدا، بەڵام جارەکانی دیکە تەنها بۆ ماوەی 3 تا 5 رۆژ خواردنم نەدەخوارد.

ئەم بابەتە بووە هۆی ئەوەی کە بەچاوێکی دیکەی ئاوێتە بە رێزەوە لەخۆم بڕوانمو هەر ئەوەش بوو بەهۆی ئەوەی سەرجەم ئەو کتێبانەی بەزمانە ئەورووپییەکان لەم بوارەدا نووسراون کۆبکەمەوەو بیانخوێنمەوە. هەندێك باسی زانستیشم سەبارەت بە رۆژوو خوێندبۆوە کە لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم کتێبانەدا، بۆ گەیشتن بە مەبەستەکەم یارمەتییان دەدام.

سەرجەم لەماوەی 9 مانگدا سێ جار رۆژووی درێژماوەم گرت. جاری یەکەم 39 رۆژو کەرەتی دووەم 21 رۆژو دوایین جاریشیان 37 رۆژی خایاند. لەکاتی رۆژووەکاندا لە بەلگرادی پایتەختی یوگۆسلاڤیا بووم.

زۆر کەس پرسیاری ئەوەم لێدەکەن کە چ شتێك هانیداوم تا لەماوەیەکی کورتدا سێ جار رۆژووەکەم دووپات بکەمەوە. ئەم پرسیارە زۆر بەجێیە، چونکە کاریگەریو دەوری رۆژوویەك کە بەویستی خۆت بێت زۆر جیاوازە تا دەورو کاریگەری رۆژوویەك کە ناچار بیت بیگریت.

یەکەم رۆژوو 39 رۆژی برد بەڵام کاتو شوێنەکە لەبار نەبوو، هەر بۆیە زۆر ناخۆش بوو. بەڵام سەرەڕای

ئەوەش بەویستی خۆم 39 رۆژ بەڕۆژوو بووم.

دووەم جاریش هەر بە ویستی خۆم بڕیارمدا بەڕۆژووبم، بەڵام لەبەر ئەوەی گەشتێکی دوورو درێژم بۆ شوێنێك بۆ هاتەپێش کە کەشی شێدارو بای زۆر توندو ساردی ئەوێ تووشی لاوازی دەماری کردمو نیشانەکانی نەخۆشی "نوراستنی" (لاوازی دەماری)م لەخۆمدا بەدیکرد، ناچار بووم لەنیوە رێدا بیشکێنم.

سێیەم رۆژوو کە 37 رۆژی خایاند هەر لەسەرەتاوە خۆم خستە ژێر چاودێری پزیشکەکانی نەخۆشخانەوە بۆ ئەوەی بەچاوی خۆیان ئەنجامە روونەکانی نەخواردنو بەڕۆژووبوون ببینن، بەشکم دواتر بۆ نەخۆشەکانیان لەباتی دەرمان رۆژوو دانێنو لەم رێگەوە نەخۆشەکان چارەسەر بکەنو زۆر کەس لەنەخۆشی رزگار بکەن بۆ ئەوەی ژیانێکی نوێ بۆ خۆیان دەستەبەر بکەن.

ئەوەی لەبیرم ناچێتەوە:

شتێکی زۆر ناخۆش کە لەکاتی یەکەم رۆژووەکەمدا روویداو لەبیرم ناچێتەوە ئەوەیە کە: لە نزیك ماڵەکەمەوە پیاوێك دەژیا تووشی نەخۆشی ئاوبەند (استسقاو) ببوو، هەمیشە مردنی بەچاوی خۆی دەبینی، هاوارو ناڵە جەرگبڕەکانی تا ئێستاش لەگوێمدا دەزرینگێتەوە. خێزانەکەی بەپێی راسپاردەی پزیشکەکان خواردنی خۆشو وزەبەخشی بۆ دروست دەکردو ناچاری دەکرد لەو خواردنانەی بۆی دروستکردووە زۆر بخوات، بۆ ئەوەی هێزی وەبەر بێتەوە.

من هەموو ئەمانەم دەبینیو نەمدەوێرا بڵێم: تەنها دوورکەوتنەوە لەهەموو خواردنەکانو هیچ نەخواردن دەتوانێ ئەم نەخۆشە چاك بکاتەوە. هەر بەڕاستیش نەخواردنو بەڕۆژووبوون بەشێوەیەکی خێراو سەرسوڕهێنەر نەخۆشی ئاوبەند بەرەو چاکبوونەوە دەبات.

هۆی ئەوەی کە نەمدەوێرا قسە بکەم، ئەوە بوو کە هێشتا یەکەم رۆژووی خۆم تەواو نەکردبوو. کە زانیم سەرەڕای چارەسەری پزیشکەکان ئەم نەخۆشە مردووە، پێشنیارم بۆ پزیشکەکان کرد کە ئامادەم لەژێر چاودێری ئەواندا سێیەم رۆژووی خۆم دەستپێبکەمو بۆ ماوەیەکی زۆر واز لەخواردنەکان بێنم بۆ ئەوەی بزانن مرۆ بە دەستهەڵگرتن لەخواردن نامرێت. بەم پێیە هەر سێ رۆژووەکەی من بە ویستی خۆم ئەنجامدراوەو روونو ئاشکراشە کە ئەگەر مرۆ بە ویستو ئیرادەی خۆی بەڕۆژوو بێتو واز لەخواردن بهێنێت ئەنجامێکی باش بەدەست دەهێنێت.

ئەوەی سەبارەت بە راستییەکانی لەشی مرۆ
و کاریگەری رۆژوو لەسەری بۆم دەرکەوت

من رێك سێ جار لە چۆنێتی کاریگەریی رۆژوو و شوێنەوارەکانی بەسەر لەشی خۆمەوە ورد بومەوە. ئەم سێ جارە هەلێك بوو بۆ ئەوەی ئەنجامەکانی ببینمو پەی بە راستییەك بەرم کە ئەویش بریتییە لەوەی: بۆ دەرکردنی پیسایی لە لەش دوو رێگا هەیە: یەکیان هەر ئەو رێگا ئاساییو هەمیشەییەیە کە بریتییە لە کردنەدەری بەشە وەرنەگیراوەکانی خواردنو خڵتەو تڵپەکانی لەرێگە سروشتییەکەی لەشەوە، کە دەکرێ پێی بڵێین رێگەی "لەسەرەوە بۆ خوارەوە".

رێگەی دووەم "لەخوارەوە بۆ سەرەوە"یەو ئەمەش لەکاتی بەڕۆژووبوونو خۆگرتنەوە لەخواردندا روودەداو چۆنییەتییەکەشی بەمشێوەیەیە"

لەکاتی بەڕۆژوو بووندا لەرێگەی گەدەوە خۆراکی پێویست بەلەش ناگات، بەڵکو لەش خواردنە پاشەکەوتکراوو ماددە هەڵگیراوەکانی ناوخۆی بەکاردەهێنێت. ئەم ماددەو تەنە پاشەکەوت کراوانەی ناو لەش،

جێی سووتەمەنی پێویستی لەش دەگرنەوە، کە پاشماوەو خڵتەکەی لەڕێگەی زمانەوە دەکرێتە دەرەوە. هەر بۆیە دەبینین کە توێژاڵێکی سپی لەو خڵتەو پیسیانەی کە لەش دەیداتە دەرەوە، رووی زمان دادەپۆشێت. بەڵام پیسترینی خڵتەکانو ژەهراویترینیان لەڕۆژانی دەمەو کۆتایی رۆژووی تەواو (واتە 40 رۆژێکە) دێتە سەرزبان، چونکە لەم کاتەدایە کە لەش توانای ئەوە پەیدادەکات تێکڕای ماددە زیانبەخشەکانی ناو خۆی بسووتێنێو پاشماوەکەی فڕێداتەدەرەوە. بەڵام دەبێ ئەوەمان لەیاد بێت کە ئەمە کاتێك روودەدات کە رۆژووەکە وەك خۆی بەڕێوەچووبێت، واتە: رۆژووەوان بە درێژایی ئەو چل رۆژە "لە ئاوی زیاتر هیچی دیکەی نەخواردبێت".

بێگومان رێگەی یەکەم بەهۆی ئەوەی هۆکارە دەرەکییەکان کار لە خواردنەکانو دەرمانەکان دەکەنو زۆرتر خراپ دەبن، سوودێکی زۆری نییە.

بەڵام رێگەی دووەم "بەهۆی خۆگرتنەوەی تەواو لەخواردن" کە ئەنجامێکی زۆر باشی هەیەو ئەم ئەنجامو نیشانانە، بەڵگەیە بۆ پاکبوونەوەی تەواوەتیو هەمەلایەنەی لەش لەپیسییە ژەهراویو کوشەندەکان، واتە ئەو ژەهرە کوشەندانەی کە خوێنی مرۆڤەکانی ئەم سەردەمە پڕە لێی.

ئەم خاوێن بوونەوە تەواوەی لەش، مرۆ لەتیاچوون رزگار دەکاتو هەموو ئەو نەخۆشیانەی لەکۆڵ دەکاتەوە کە زانستی پزیشکی ئەمڕۆ بە نەخۆشییە لەچارە نەهاتووەکانی دادەنێت.

رەوتی شوێنەوارەکانی نەخواردنو بەڕۆژووبوون بەمشێوەیەی خوارەوەیە:

1- کەسی رۆژووەوان تەنها لەرۆژی یەکەمدا ئیشتای بۆ خواردن دەچێت، دوای ئەوە تاکۆتایی رۆژووەکە (40 رۆژ) ئیشتیای نامێنێ مەگەر خۆی بەکاری قورسەوە خەریك بکات.

2- لەرۆژی یەکەمەوە تا مانگێك، زمان سپی دەبێتو دوای ئەوە زەرد هەڵدەگەڕێ.

3- دوای چەند رۆژێك رەنگە زردەکە هەندێ خاڵی پرتەقاڵی تێئەکەوێت.

4- دوای 40 رۆژ هەموو زمان تەواو سوورو خاوین دەبێتەوە. لەم کاتەدا بەشێوەیەکی سەیر ئیشتیای خواردن بۆ کەسەکە دەگەڕێتەوەو پێویستە لەم کاتەدا رۆژووەوان دەستبکاتەوە بەخواردن.

5- لەماوەی رۆژووەکەدا لەشی کەسێکی مامناوەندی تا 15 کیلۆ کێشی دادەبزێت. رەنگە ئەم کێش دابەزینەش لەماوەی دوو هەفتەو لانی زۆرەکەی سێ هەفتەدا قەرەبوو ببێتەوە. لەم کاتەدایە کە لەشێکی نوێو پڕ لەوزەی دەست دەکەوێ و گەنج دەبێتەوەو بەکورتی بەتەواوەتی لەشساغی بۆدەگەڕێتەوە.

یەکەم رۆژووم

لەماوەی ئەم رۆژووەدا تێگەیشتم کە رۆژووی بەردەوام (40 رۆژ) کارێکی بەرنامەڕێژیکراوەو چەندین گۆڕانکاری دیاریکراویشی بەدواوەیە کە بەپێی ریزبەندییەکی وردو تەواو، چەندین حاڵەتی تایبەت لەلەشی مرۆڤدا دروستدەکات.

بۆ ماوەی مانگێك (30 رۆژ) زمان سپییەو پاشان زەرد هەڵدەگەڕێو دواتر خاڵی پرتەقاڵی لەسەر دەردەکەوێتو لەکۆتایی رۆژووەکەدا (40 رۆژ) سوورو خاوێن دەبێتەوە. لەم کاتەدایە کە کەسی رۆژووەوان هەست بە برسێتیەکی زۆر دەکات، برسێتیەکە وەهایە کەسەکە ناتوانێ خۆی بۆ راگرێت. ئەم برسێتیەش باشترین نیشانەیە بۆ ئەوەی رۆژووەکە بشکێنیت.

باشترینو روونترین بەڵگە بۆ کۆتایی نەهاتنی پرۆسەی خاوین بوونەوە، ئیشتیانەچوون بۆ خواردنو

پیسی سەر زمانە. هەرچەند زۆربەی کەسەکان پییان وایە لەبەر ئەوەی کە رۆژووەکە زۆری خایاندووەو پێویست ناکات ئیشتیای خواردن بگەڕێتەوە بۆ کەسی رۆژووەوان، متمانەی زۆریان بەم بەڵگەو نیشانە (واتە برسێتی)یە نییە. بەڵام ئەم بۆچوونە راست نییەو ئەم نیشانەیە بەڵگەیەکی راستەو ئەزموونیش سەلماندویێتی.

دووەم شتێك کە لەرۆژووی یەکەمدا تیبینیم کرد، گۆڕانکاری تایبەتی زمان بوو، ئەمە لەحالێکدایە کە زانستی پزیشکیو کارئەندامناسی ئەمڕۆ، لێی بێئاگایە.

لەبەر ئەوەی زمان رێڕەوی کردنەدەرەوەی پیسیو خڵتەکانی لەشە لەو کاتەدا کە لەڕێگەی گەدەوە خۆراکی پێناگاتو ناچارە پاشەکەوتەکانی لەشی بەکاربێنێت، بۆیە ئەم گۆرانکاریانەی تیادا دروست دەبێت.

توێژینەوەی پسپۆڕانی ئەم بوارە دەیسلەمێنن کە لەش لەکاتی پشوودانیدا، بۆ راگرتنی گەرمیی خۆیو لێدانی دڵو سوورِی خوێنو کاری سییەکان، 1600 کالۆری پیویستە. بەواتایەکی دیکە کەسی برسی، دوو لەسەر سێی $\frac{2}{3}$ کەسێکی ئاسایی پێویستە.

زمان لەماوەی رۆژوودا

ئێستا با بزانین ئەو گۆڕانکاریانە چین کە لەماوەی رۆژوودا بەسەر زماندا دێن:

لەسییەم(30) رۆژدا کارێکم بۆ هاتە پێش کە پێویستی بە بیرلێکردنەوەو هیلاکی مێشك هەبوو، من کارەکەم تەواوکرد، بەڵام هیلاکییەکە ناچاری کردم قەنداغێکی زۆر بخۆمەوە. بەهۆی ئەوەی کە شەکر ماددەی خۆراکی تێدایە ترسام رەوتی رۆژووەکەم بگۆڕێتو ناچاربم زیاتر لەئەندازەی دیاریکراو (40 رۆژ) رۆژووەکە درێژ بکەمەوە. لەهەفتەی پێنجەمدا چەند رۆژێك رۆژووەکەم پچڕاند بەڵام نەمتوانی خواردن بخۆم، لەم کاتەدا زمانم سپیو نزیکەی نیوەشی زەرد ببوو، و لەناوەڕاستی بەشە زەردبووەکەی کۆتایی زمانیشمدا چەند خاڵێکی پرتەقاڵی دروستببوو. دەمم بۆگەنێکی لێدەهات، دەتووت بۆنی گۆشتی بۆگەنکردووە، لەبەر ئەوەی خڵتەو پاشماوەی تەواوی ئەو ماددانەی کە لەش بەکاری دێنێ لەڕێگای دەمەوە دەکرێتەدەر.

لیکی دەمم لینجو بۆگەنیو بوو، هەر بۆیە نەدەکرا هیچی پێبخۆم. تەنانەت کە بیری خواردنیشم دەکردەوە قیزم دەهاتەوە. تەنها ئەوە نەبێت کە پزیشکەکان سووربوون لەسەر ئەوەی بەقەناعەتم بگەیەنن خواردن بخۆم. من تا ئێوارەی رۆژی سیونۆیەم هیچ گوێم نەدا بە سوور بوونو پێداگری پزیشکەکان. بەڵام زۆر هیلاکبوومو لەبەر خۆمەوە دەمووت سبەینێ چلەم رۆژە. بەڵام هەستم دەکرد تام لێهاتووە (ئەم تایە، تایەکی درۆینە بوو کە بەهۆی سووتاندنی ماددەکانی ناو لەشەوە دروستبووبوو، چونکە پلەی گەرمی لەشم $36,5$ بوو). سبەی بەیانی، پزیشك زۆری دەکرد تا بەقەناعەتم بگەیەنێت خواردن بخۆم. لەکۆتاییدا وتی:

خوێنەکەتم تاقیکردۆتەوەو دەرکەوتووە کە "ئەسیتۆن"ی تێدایە: وتم یانی چی. وتی:

واتە نیشانەی ئەوەیە خوێنەکەت خەریکە دەگۆڕێو خراپ دەبێت. پاشان roوویکردە پەرستارەکەو وتی پیاڵەیەك چای شیرینی بۆ بێنە!

وتم چایەکە دەخۆمەوە بەڵام بێ شەکر، چونکە شەکر ماددەی خۆراکی تیایە. بەڵام ئەو بە حاڵەتێکی پێداگرانە وتی: بە پێچەوانەوە شەکری زۆر تێکە، شێوازی قسەکەی دەریدەخست کە هەستی بە مەترسی کردووە. منیش بە کەمێك گومانو دوودڵییەوە چا شیرنەکەم خواردەوەو پاشان قاپێك شۆربایان بۆ دروست کردم بەڵام ئیشتیام بۆ خواردن نەدەچوو. لەلایەکیشەوە زمانم پڕ لەبەڵخو پیسی بوو. ماوەی چل رۆژ

وەستانەوە لەبەرامبەر ئەو پزیشکانەدا کە دەیانویست رازیم بکەن بۆ ئەوەی خواردن بخۆم، هیلاك و ماندووی کردبووم. لیکەکەشم تێکەڵ بەخواردنەکە نەدەبوو، چونکە زۆر خەست ببووو وەك کەتیرەی لیهاتبوو. پارووە نانێکم خستە دەممەوەو دەستمکرد بە جووینی. لیکی ناو دەمم کە وەك کەتیرەو لەزگەی لیهاتبوو، لەنانەکە ئالاً. نە نانەکە تەربوو نەهیچ. هەر بۆیە دانەکانم نەیاندەتوانی بیجوون. دوای قوتدانی ئەوەی ناودەمم وامزانی پارچە تەپەدۆرێکم خواردووە، چونکە نەمتوانی بوو باش بیجووم.

ئەمجار پارویێك نانی رەقم هەڵگرتو بە مەلاشوومو پووکەکانمدا هێنا بۆ ئەوەی بەڵخەکەی سەر زمانم نەمێنێو لیکەڕژێنەکانی ناو دەمم بورووژێنم، پاش ئەوەی پاروە نانەکەم قوتدا لە ئاوێنەدا سەیری زمانم کرد تا بزانم رەنگەکەی چۆنە، لەم کاتەدا هاوارم لێ بەرزبۆوەو وتم: ئای خوایە! چیم کرد؟!!

بەلاّم خۆ پەشیمانی دادی نەدەدام. زمانم سوورو خاوێن ببۆوەو رەنگە زەردو سپییەکەی نەمابوو. تەنها پەڵەیەکی زۆر بچووکی رەنگ پرتەقاڵی تۆخ لەکۆتایی زمانمدا مابۆوە. کلکێکی باریکی پێوەبوو کە بەرەو دەرەوە درێژ ببۆوە، بە پەنجە پالم پێوەنا. زمانم دەرهێنا تا خاڵەکە دەرکەوت بەلاّم کاتێك پەنجەم لەسەر هەڵگرت، دیسان خاڵەکە وەك خۆی لێهاتەوە. دیاربوو ئەمە بەڵخ نییە سەرزمانی گرتبێ، بەڵکو هەر شتێك بێت بە زماندا رۆچووبوو.

تێگەیشتم ئەم خاڵە شوێنی دەردانی ئەو ماددە پیسانەیە کە لەش لەڕێگەی زمانەوە دەیکاتەدەر، واتە هێندەی نەمابوو تا لەشم لەو ژەهرانە رزگاری ببێت. تەنها 12 سەعاتی دیکەم پێویست بوو هیچم نەخواردایە بۆ ئەوەی زمانم بە تەواوی خاوێن ببێتەوە. بەلاّم تازە پەشیمانی بێ سوودبوو. پڕ بەدڵ هەستم بە پەشیمانی دەکرد. چونکە هەر لەو کاتەدا کە بە زەحمەتێکی زۆرەوە دووەم پاروم جوو و قووتمدا، هەستم کرد شتێك کە لەناخمدا بوو براو نەما. لەبەر خۆمەوە وتم: دەبێت رۆژووەکە دەست پێبکەمەوە. بەلاّم نەدەکرا، چونکە ئەوەی کە شاردرایەوە وازوو ناگەڕێتەوەو پێویستی بە کاتێکی زۆر هەیە. هەر بۆیە پێم وابوو درێژەدان بە رۆژووەکە سوودی نییە. لەلایەکی دیکەشەوە لەشم توانای گرتنی رۆژوویەکی دیکەی (40 رۆژی) نەبوو. جارێکی دیکە دەستم خستەوە سەر ئەو خاڵە رەنگ پرتەقالّییەو پالم پێوەنا، دیم وەك بەشەکانی دیکەی زمانم پتەوەو بە پالّ ناڕەوێتەوە. بۆنم بە پەنجەمەوە کرد دیم بۆنی گۆشتی بۆگەنیوی لێدێت.

وتم: دەبێ ئەمە چی بێ کە لەش لەڕێگەی زمانەوە دەریدەدات؟

ئەم پیسییە نەك بەناو دەممەوە نووسابوو بگرە وەك بزمارێکی درێژ تا قورگو سینگیشم رۆشتبوو، کە خاڵەکەی سەر زمانم پارچەیەك بوو لەم.

ئەگەر 12 سەعاتی دیکە شتم نەخواردبایە، جەستەم لەهەمموو پیسیو خڵتەکانی پاك دەبۆوە، بەلاّم ئێستا لەناو قوڕگو سنگمدا ماوەتەوە. چاوەڕوان بووم بزانم چی روو دەدا؟ لەناو بۆری هەناسەوو قوڕگمدا هەستم بە شتێکی خراپ دەکرد کە تا نیوەی سنگم رۆیشتبوو. وەك بڵێی لەخوارەوە هێزێك پالّی پێوەدەنێ بۆ دەرەوە بەلاّم نەیدەتوانی.

سبەی بەیانی خاڵەکە نەمابوو بەلاّم توێژاڵێکی زەردی تۆخی مەیلەو رەش هەموو زمانمی داپۆشیبوو.

روونو ئاشکرایە کە هەر لەگەڵ دەستکردنەوە بە خواردن، کردنەدەرەوەی پیساییەکانی لەش وەستاو بە هەموو زمانما بلاّو بۆوە، هەر بۆیە بۆگەنێکی زۆر ناخۆش لەدەمم دەهات.

چۆن دەکرا ئەم رووداوە روون بکەمەوە؟

تەواوی ئەو کەسانەی بەدەورمەوە بوون زۆریان دەکرد شیر بخۆمەوە، بەڵام ئایا بەو زمانەوە شیر دەخورێتەوە؟ چۆن دەمتوانی تێیانبگەیەنم کە ناتوانم ئەم کارە بکەم؟ لەحاڵێکدا کە پزیشکەکان لافی ئەوە لێدەدەن ئاگاداری هەموو ئەو رووداوانەن کە لەکاتی رۆژوودا بۆ لەشی مرۆ دەێنە پێش!!

من نەمدەتوانی هیچ بخۆم. وەك ئەوەی زمانم لەدەما نەمابێ‌و لێبووبێتەوە. لەلایەکی دیکەشەوە زمانم هەمووی ژەهر بوو.

بەڵام پێشتر ئەم راستییەم ئاوها بە وردی‌و بەدروستی بۆ دەرنەکەوتبوو، چونکە پێشتر زمان بە توێژاڵێکی سپی داپۆشرابوو، ژەهرو پیسییەکان بە ژێریدا دەرۆشتن، تا لەگەڵ لیکی دەمدا تێکەڵ نەبوونایە نەدەبیندران، دوای ئەوەی تێکەڵ بە لیکی ناو دەم دەبوون دەرژانە دەرەوە. لێرەوە دەردەکەوێ کە ئەم توێژاڵە سپییە بایەخێکی زۆری هەیە، کە ئەرکەکەی پاراستنی بەشەکانی دیکەی ناودەمە لەو پیسییە ژەهراوییانەی کە لەژێرییەوە دەرۆن. لەبەر ئەوە پێویست ناکات ئەم توێژاڵە لاببرێت وەك لە نەخۆشخانەکاندا دەیکەن.

شەو کەوچکێك هەنگوینم لەگەڵ پەرداخێك قاوەی زۆر گەرما تێکەڵ کردو دەمم پێ شت، ئەو شەوە چەند جارێك ئەم کارەم دووپارە کردەوە. بەیانی کە هەستام، هەموو زمانم سوور ببۆوەو بۆگەنەکەی نەمابوو، بەڵام ئیشتیام بۆ هیچ شتێك نەدەچوو.

بێگومان ئەو رووداوەی کە ناچاری کردم بەر لەوادەی خۆی رۆژووەکەم بشکێنم، دەرگایەکی گرنگی سەبارەت بە دۆزینەوەکەم بە روومدا کردەوە. چونکە بۆم دەرکەوت رەوتی رۆژووەکە چۆنەو کاریگەرییەکانی بەسەر جەستەوە بە چ شێوەیەکە، بەڵام تا ماوەیەکی زۆر ئیشتیام بۆ خواردن نەدەچوو، بۆیە وزەو تواناى لەدەست چووم بە زوویی بۆ نەگەڕایەوە. ئەگەر 12 سەعاتی دیکە خۆم راگرتبایەو بە قسەی پزیشکەکەم نەکردبایەو هیچم نەخواردایە، زمانم بە تەواوی سوورو خاوێن دەبۆوەو ئیشتیایەکی وا سەیری خواردن رووی تێدەکرم کە نەمتوانیایە خۆی بۆ راگرم. لەم کاتەدا ئیتر گەدە تەواو چالاك دەبۆوەو توانایەکی باشی هەرسکردنی بۆ دەگەڕایەوەو تەنانەت دەتوانم بڵێم لەشێکی نوێ جێگەی ئەو جەستە داتەپیوو پڕ لەپیسی‌و خڵتەیەی دەگرتەوە. ئەو پیسیانەی کە لەش لەماوەی رۆژووەکەدا لەباتی خواردن بەکاری هیناون.

بەڵگەی راستی‌و دروستی ئەم قسەیەم سێیەم رۆژوومە واتە رۆژووی 37 رۆژەکە. چونکە لەماوەی رۆژووەکەدا 16 کیلۆم کەم کردبوو، بەڵام دوای دەستکردنەوە بە خواردن لەماوەی پێنج رۆژو نیودا 9 کیلۆم بەدەست هێنایەوە. بەڵام دوای رۆژووی یەکەم کە تەواوم نەکرد تا ماوەی سێ هەفتە ئیشتیام بۆ خواردن کەم‌و گەدەم لاوازو توانام سست بوو، هەروەها خۆشی‌و ئاسوودەیی لەدەروونما دروست نەدەبوو. دوای سێ هەفتە ئیشتیای خواردن گەڕایەوە، چونکە لەش ئامادەیی ئەوەی تیا بوو کە باقی ماددە خراپەکان لەخۆی بکاتەدەرەوە.

گۆڕانکارییەکانی زمان لە دە رۆژی کۆتایی رۆژووەکە

ئێستا با سەرنجێکی گۆڕانەکارییەکانی زمان بدەین لەدە رۆژی کۆتاییدا:

رۆژی 30 بۆ 31: دەورووبەری زمان سپی‌و ناوەڕاستەکەی دەستیکرد بە زەرد بوون.

رۆژی 32 بۆ 33: لەنیوەی بەشە زەرد هەڵگەڕاوەکەدا خاڵی رەنگ پرتەقاڵی دەرکەوت.

رۆژی 34 بۆ 35: خاڵە پرتەقاڵییەکان روویان لەزیاد بوون کردو دەورووبەری زمانیش کەم کەم بەرەو

سووری دەچوو و ڕەنگە سپییەکەی نەماو بەشە زەردەکەشی بچووك بۆوە.

ڕۆژی 36 بۆ 37: تا ڕادەیەك زەردییەکە نەمابوو، خاڵە پرتەقاڵییەکانیش تەواو بچووك ببوونەوە. لەم کاتەدا لەش بەشە زیادییەکانی خۆی دەڕێژێتەدەر کە بریتییە لەپاشەڕۆی ماددە بەکار هاتووەکان، لەو دوو ڕۆژەدا تەنها جەمسەری ئەو پیسیانە دەبیندرێت (واتە تەنها ئەو خاڵە دەمێنێت کە پیسی و خڵتەکەی لێدێتەدەرەوە).

ڕۆژی 38 بۆ 39: تەواوی زمان سوور بوو. تەنها بازنەیەکی زۆر بچووکی ڕەنگ پرتەقاڵی مابۆوە کە لایەکی بەرەو دەرەوە کشابوو. ئەم بازنە بچووکە توێژاڵێکی ڕووکەشیانە نییە، بەڵکو دەوری بۆرییەك دەبینێ بۆ کردنە دەرەوەی پیسییە ژەهراوییەکان کە لەش لەقووڵایی خۆیەوە پاڵی پێوە دەنێ بەرەو دەرەوە. دەتوانین ئەم خاڵە بە شوێنی فڕێدانی ئەم پیسییانە ناوبەرین.

چلەم ڕۆژ: ئەو خاڵەش نامێنێ، واتە پاشماوەی هەرچی پیسی هەیە فڕێدراوەو سەرانسەری زمان سوورو خاوێن دەبێتەوە. دوای 39 ڕۆژ بۆ یەکەم جار ئیشتیای خواردن دروست دەبێت (دیارە، جاری یەکەم من نەگەیشتمە ئەم کاتە، هەر بۆیە وەك وتم زمانم سوور نەبوو). زمانی کەسی بەڕۆژوو لەو 10 ڕۆژەدا بەم شێوەیەیە. هەرچەند جاری وا هەیە ڕەنگە حاڵەتێکی تایبەتیش بێتە پێش، بەڵام ئەوە زۆر دەگمەنەو شایانی گرنگی پێدان نییە. چونکە هەمیشە نیشانە سەرەکییەکان وەك یەکن‌و ناگۆڕێن، ئەوانیش بریتین لە: خاڵە ڕەنگ زەردو پرتەقاڵییەکان –دیارە خاڵە پرتەقاڵییەکان وەك پێشتر باسکرا لەو بەشانەی زماندا دروست دەبن کە بەرز بۆتەوەو بەشی کۆتایی زمان پێکدەهێنن.

ئەم بابەتە بۆمان دەسەلمێنێ ئەوەی دەکەوێتە سەر زمان تەنها نموونەیەکە لەو پیسییە ژەهراوییەی کە لەش دەیکاتە دەرەوەو بەسەرزماندا بڵاو دەبێتەوە. دەبێ ئەوە بزانین کە ئەم خاڵە زەردو پرتەقاڵییانە بە هۆی لیکەوە دروست نەبوون، ئەگینا بۆچی لیکی دەم بەو شێوەیە نییەو ئەم ڕەنگانەشی نییە. هەروەها چ هونەرمەندێکە ئەم ڕەنگانەی بەو شێوە ئەندازەییە ڕێکخستووە، واتە ڕەنگی پرتەقاڵی لە ناوەڕاست‌و ئەملاولاکەی زەردو دەوری هەر دووکیشیان سپی بێت.[1]

ئەوە دەریدەخات کە چۆنێتی دابەشبوونی ئەو ڕەنگانە بە ڕێکەوت نییە، بەڵکو لەئاکامی کردەیەکی تایبەتەوەیە کە کار دەکاتە سەر لەشی مرۆڤ، ئەوەیە کە ئەم دوو ڕەنگە تا پێش 30یەم ڕۆژ دەرناکەون، مەگەر زۆر بە دەگمەن، ئەویش هەندێ هۆی هەیە ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە لەش پیسییەکی زۆرو ژەهراوی تیایدا کەڵەکە بووە. ئەگەر هاتوو لە دە ڕۆژی کۆتایی ڕۆژووەکەدا خاڵە ڕەنگ پەرتەقاڵییەکان دەرنەکەوتن، ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە لەش وەك پێویست پاك نەبۆتەوە. ئەمەش هۆی خۆی هەیەو دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لەماوەی ڕۆژووەکەدا شت خوراوە. (بۆ نموونە چەن پەرداخ شیر یا شەربەتی هەندێك لە میوەکان خوراوە بە گومانی ئەوەی کە ئەمانە ناهێڵن وزەی لەش تەواو ببێت، ئەگەرچی دەشزانین کە ئەمانە ئیشتیای خواردن دروست دەکەنەوەو ڕۆژووەکەش لەبار دەبەن).

شتێك کە بۆمانی ڕووندەکاتەوە ئەمجۆرە ڕۆژوو گرتنە ئاساییەو لەڕووی تەندروستییەوە بێ کێشەیەو لەگەڵ سروشتی مرۆڤدا ناتەبا نییەو هیچ دەرئەنجامێکی خراپی بەدواوە نییە، ئەوەیە کە لەماوەی ڕۆژووەکەدا پلەی گەرمی لەش لەیەك ئاستدا دەمێنێتەوە. پلەی گەرمیی لەش نزیکەی نیو پلە لەحاڵەتی

---

[1]. ئەطـەر بـاش بـرِوانين ئـەم نـەزمـء ريَـكـء ثيَكييـەوة بـة ريَكـەوت نييـەء طومـان لـەوةدا نامينَـآ ريَكخـەريَك هەيـة كـة لەرِيَطـەى سونەتەكانييەوة ئەم كارانة بەرةو ثيَش دةباتـء ضاوديَريان دةكات. و

ئاسایی دادەبەزێتو تا کۆتایی ڕۆژووەکە هەر لەو ئاستەدا دەمێنێتەوە.

پرسیار؟

ئەو ڕووداوانەی بۆ زمانو لەش دێنە پێش هەندێ پرسیار لای مرۆ دەورووژێنن، کە هەندێکیان بریتین لە:

★ کارگەی سەرەکی ئەم پرۆسەیە لە کوێدایە؟

★ ئەو شتە شلەمەنیانەی لەش لەڕێگەی زمانەوە دەیرێژێتەدەر لە کوێوە دەست بە جووڵان دەکەنو سەرچاوەکەیان کوێیە؟

★ کام شانانەی لەش لەناو دەچنو نامێنن؟

★ لەکام هەفتەداو لەسەر کام بنەمایە؟

ئەمانە ئەو پرسیارانەن کە پێویستییان بە وەڵامی ڕاشکاوانەو ڕوون هەیە.

پێویستە ڕێبازە پزیشکیو کیمیاییەکان وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەنەوە، چونکە ئەم پرسیارانە لای نەخۆشەکان گرنگییەکی زۆریان هەیە.

کورتەیەك لەوەی ڕابورد

خۆشحاڵم بەوەی کە جارێکی دیکە باسی دۆزینەوەکەی خۆم دەکەم. نکۆڵی لەوە ناکرێ کە پێش منیش کەسانێك هەبوون زانیویانە ڕۆژوو نەخۆشێەکان هێور دەکاتەوە، ئیشتیای خواردن لە کۆتایی یەکەم ڕۆژدا نامێنێو ڕەنگە مرۆ بتوانێ چەند هەفتە بەڕۆژوو بێت بێ ئەوەی لەناو بچێت. هەروەها زانیویانە کە لەسەرتای ڕۆژوودا توێژێکی سپی زمان دادەپۆشێتو لەکۆتاییەکەیدا نامێنێو جارێکی دیکە ئیشتیایی خواردن دەکرێتەوە. من دان بەوەدا دەنێم کە هەمووی ئەمانە پێشتر زانراون بەڵام نەزانراوە هۆکارەکەی چییە.

لەڕاستیدا ئەوان لە نهێنییەکانو حەقیقەتو قۆناغەکانو کاتی کۆتایی هاتنیو هەروەها ئەو شوێنە تایبەتەی لەش کە شوێنەوارەکانی ڕۆژوو تیایدا دەردەکەوێت، بێ ئاگا بوون. من یەکەم کەسم کە بۆ زانستی پزیشکیم سەلماندووە کە:

1-ئەگەر مرۆ دەست لەخواردن بگێرێتەوەو ڕۆژووی تەواو (واتە 40 ڕۆژ) بگرێتو "جگە لە ئاو هیچ شتێکی دیکە نەخوات" لەشی دەست دەکات بە بەکارهێنانو سەرف کردنی خواردنە پاشەکەوت کراوەکانی ناو خۆیو وزەی خۆی لەوان بەدەست دێنێت.

هەروەها کۆئەندامی خاوێن کەرەوەی ناوەوە بە قوڵیو بە شێوەیەکی سروشتیو ڕێكوپێكو "خۆبەخۆ" لەجەستەدا کارەکان ڕادەپەڕێنێت.

مەبەستم لە سروشتیو ڕێكوپێك ئەوەیە کە گەرمای لەشی لەنیو پلە زیاتر دانابەزێت، هەر بۆیە کەسی ڕۆژووەوان هەست دەکات ژیانی بەشێوەیەکی ئاساییو خۆش دەگوزەرێت. مەبەستیشم لە "خۆبەخۆ"ی ئەوەیە کە لەشی کەسی ڕۆژووەوان لەم کاتەدا بەپێی بەرنامەیەکی سروشتی کە لەلەشدا جێگیر کراوە، بە بێ یارمەتی ئەقڵو ئەو شتانەی لەدەرەوە فێری بووە، درێژە بە ڕەوتی پاك کردنەوەی خۆی دەدات. ئەقڵ زۆر جار کەوتۆتە هەڵەوە.

هەروەها مەبەستم لە خاوێن کردنەوەیەکی ناوەکیو "قووڵ"، ئەوەیە کە لە ماوەی 40 ڕۆژدا، تەواوی لەشو ناو هەموو خانەکانو تەنانەت ناو هەموو تانو پۆو ڕیشاڵەکانیش خاوێن دەبێتەوە. بۆیە وشەی "ناوەکی"م بەکار هێناوە چونکە ئەم چارەسەرییە بە شێوەیەکی ڕووکەشیانە نەخۆشییەکە چارەسەر ناکات

بەڵکو بنبڕی دەکاتو هۆکارەکەی فڕێدەداتە دەرەوە.

2-لەش بۆ خاوین ڕاگرتنی خۆی دوو ڕێگای لەبەردەمدایە، کە هەر کامیان شێوازی تایبەت بە خۆی هەیە.

شێوازی یەکەم "لەسەرەوە بۆ خوارەوە"یە: ئەمە کاتێکە کە لەش خۆراکی پێدەگات، بەو واتایەی کە خواردن لەڕێگەی دەمەوە دەچێتە گەدەوەو لە گەدەوە دەچێتە ڕیخۆڵەکانو لەوێشەوە بۆ دەرەوە.

شێوازی دووەم "لەخوارەوە بۆ سەرەوە"یە: کە لەبەشە جیاوازەکانی لەشەوە دەست پێدەکاتو لەڕێگەی زمانەوە دەکرێتە دەرەوە. ئەمەش ئەو کاتەیە کە مرۆ دەست لەخواردن هەڵدەگرێو لەش خواردنو وزە پاشکەوت کراوەکانی ناو خۆی بەکار دەهێنێت.

بەم پێیە تەواوی ئەو پیسیو مادده زیادەو خڵتەیەی لەبەکارهێنانەوەی خواردنە پاشەکەوت کراوەکانی ناو لەشەوە دروست دەبێ لەڕێگەی دەمەوە دێتەدەرو ئەو شوێنەشی کە لێوەی دێتەدەرەوە لەبەشی دواوەی زمان دایە.

3-هەر لەڕۆژی یەکەمی ڕۆژووەکەوە خاوێن بوونەوەی لەشو کردنە دەرەوەی پیسییەکان دەست پێدەکات، ئەمەش ئەو هۆکارەیە کە ئیشتیای خواردن ناهێڵێت. ئەمە ئەو بابەتەیە کە تا ئێستا مرۆڤایەتی لێی بێئاگابووە. چونکە کاتێك پیسییە ژەهراوییەکان دەگەنە زمان دەمارە ڕاگەیاندنەکانی "چەشتن" ژەهراوی دەکاتو لەتەواوی ماوەی ڕۆژووەکەدا، واتە تا ئەو کاتەی کە تەواو خاوێن نەبێتەوە ئیشتیای خواردن ناهێڵێت.

4-لەش ماوەی پێنج تا شەش ڕۆژی پێویستە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کۆتایی مەسەلەی کردنەدەروەی پاشەڕۆی خۆی لەڕێگەی دەمەوە ڕێکبخات. هەر لەبەر ئەمەشە کە جگە لەو ئاوەی کە وەك پێویستی لەڕێگەی دەمەوە دەکرێتە لەشەوە، لەو ماوەیەدا لەش بەشێوەیەکی سروشتی پێویستی بە ئاوی دیکەش هەیە، چونکە ئەو ئاوەی لەڕێگەی دەمەوە دەخورێتەوە ناگاتە هەموو بەشەکانی ناوەوەی لەش، ئەمەش وا دەکات بەشێك لەپیسایی لەناو ڕیخۆڵەکاندا بمێنێتەوەو لەش ژەهراوی بکاتو ئەمەش دەبێتە هۆی ژانە سەرو سەر لەگێژەوە هاتن. ئەمانەش بەهۆی هۆقنە کردنەوە نامێنن.

بە شێوەیەکی ئاسایی لەش توانای ئەوەی هەیە لەڕۆژی شەشەمدا خۆی خاوێن بکاتەوە، دوای ئەوە بانترین قۆناغی شادومانیو هاوسەنگی تیادا دروست دەبێت.

5-دوو هەفتەی یەکەمی ڕۆژوو، کاریگەرییەکی باشی لەسەر نەخۆشییەکانی: ئەعساب (نەخۆشییە دەمارییەکان)و نەخۆشییەکانی پوكو ڕۆماتیزمەو هەوکردنی جومگەو ئاوبەندو هەوکردنە کورتخایەنەکانو برینو ئاوساوییەکان هەیە.

6-ئەگەر ڕۆژووەوان بیهەوێت پێش سی(30)یەم ڕۆژ ڕۆژووەکەی بشکێنێ، تووشی هیچ کێشەیەك نابێت تەنها ئەوەندە نەبێت کە زۆر ئێشتای بۆ خواردن ناچێت، ئەویش لەبەر ئەوەیە کە لەش ناچارە ئەو ماددەو تەنە زیادانە ڕاکێشێتەوە ناو خۆی کە بە ماندوو بوونێکی زۆر ئامادەی کردبوون بۆ ئەوەی فڕێیان بداتە دەرەوە.

بەڵام ئەگەر لەدوای ڕۆژی سییەمەوە ڕۆژووەکەی بشکێنی، ئەمجارەش لەش ناچار دەبێ هەمان کاری پێشوو ئەنجامبدات، واتە ئەو پیسییانە ڕاکێشێتەوە ناو خۆی کە ئامادەی کردبوون بۆ فڕێدانە دەر، لەو

حاڵەتەدا هەرچی بخوات دەیهێنێتەوە، چونکە لەش لەم کاتەدا قورسترین‌و زیانبەخشترین پیسییەکانی ناو خۆی بۆ کردنەدەرەوە ئامادە کردووەو دەستیکردووە بە ناردنە دەرەوەیان، قورسە بۆ لەش جارێکی دیکە هەڵیانمژێتەوەو بیانگێڕێتەوە بۆ شوێنەکانی خۆیان لەناوەوە.

7-دوای تەواو بوونی سی(30)یەم رۆژ، لەش لەڕێگەی دەمەوە هەندێ مادده دەکاتەدەر کە دیمەنێکی تایبەتی هەیەو ئەگەر ئەو کەسە پێشتر رۆژووی تەواوی نەگرتبێ (واتە 40 رۆژ)، ئەو پیسییانەی کە لەسەر زمانی دەردەکەون، رەنگەکەیان زەردو پاشان پرتەقاڵی دەبێت. بەڵام ئەگەر یەکەم جاری نەبێت، ئەوا دوای سی(30)یەم رۆژ ئەو خڵتەو پیسییەی دەکەوێتە سەر زمان، رەنگ‌و تایبەتمەندییەکانی دەگۆڕێ. لەدوایین رۆژی رۆژووەکەدا (واتە رۆژی سی‌و نۆیەم) زمان تەواو خاوێن دەبێتەوە جگە لەو خاڵ‌و بازنە بچووکەی کە لەسەر ناوەڕاستی بەشە قۆقزەکەی دواوەی زمان دەبیندرێ کە سەرەکەی بەرەو پێشەوەی زمان کشاوە. دوای ئەوە بەشە قۆقزییەکانیش خاوێن دەبنەوەو حەزێکی وەها سەیر بۆ خواردن دروست دەبێت کە بواری ئەوەی بۆ دەرەخسێنێت ئەوەی کە لەش لەماوەی رۆژووەکەدا لەدەستیداوە قەرەبووی بکاتەوە.

8-ئەو کەسانەی کە مەزاجێکی توورەیان هەیە، ناتوانن وەك کەسانی دیکە خێرا کێشی لەدەستچووەی لەشیان قەرەبوو بکەنەوە. ئەگەر بێتوو لەکاتی کۆتاییهاتنی رۆژووەکەدا خۆیان بە خواردنی زۆر ماندوو بکەن ناچار وزەیەکی دەماری (نیروی عصبی) زۆر بە فیڕۆ دەدەن. لەم حاڵەتەدا زۆر پێدەچێ مێشکیان تووشی کەمخوێنی‌و لوو لێهاتن‌و نەخۆشی دیکە ببێت. بەڵام هەموو ئەم نیگەرانی‌و نەخۆشییانە لەڕێگەی رێکخستنی خۆراك‌و کەم کردنەوەی بڕەکەیەوە نامێنن. بۆ نموونە، ئەگەر رۆژی بە ژەمێك قەناعەت بکات.

9-ماوەی دروست‌و حسابی رۆژووی تەواو 40 رۆژە؛ لەو ماوەیەدا لەش ئامادەیی ئەوەی تیا دروست دەبێت کرداری خاوێن بوونەوە جێبەجێ بکات‌و هەر ماددەیەك کە لەرووی بەهای خۆراکییەوە لەپلەی دووەمدا بێ‌و زیانبەخش‌و نامۆ بێ، لەناو خۆییدا نایهێڵێت. بەشێك لەو ماددانە لەباتی خواردن بەکار دێنێ‌و بەشەکەی دیکەی دەکاتە دەرەوە کە مەبەست زیادەکان‌و خڵتەکانە لەشە.

هەر بەو شێوەیەی کە ماوەی گەشە کردنی تەواوی کۆرپەلە لە منداڵدانی دایکدا 9 مانگە، ماوەی تەواوی ئەم رۆژووی تەندروستییەش 40 رۆژە، بۆیە ئەگەر کەسی رۆژووەوان بیهەوێت لەو ماوەیە زیاتر بەڕۆژوو بێ، ئیتر لەش دەست دەکات بە خواردنی ئەو بەش‌و ریشاڵ‌و تان‌و پۆ سەرەکیانەی کە بۆ پاراستنی تەندروستی‌و ژیان پێویستن.

10-لەو قسانەوە دەگەینە ئەو ئەنجامە کە: نابێ زۆرتر لەو ڕادەیەی کە دیاریکراوە رۆژووەکە درێژە بکێشێت‌و نابێ بە کەیفی خۆت بێت‌و خۆت مەرجی بۆ دابنێیت. چونکە، وەك چۆن ژن ناتوانێ لە نۆ مانگ زیاتر کۆرپەلە لە مناڵدانیدا راگرێ، ئەو کەسەش کە دوای 40 رۆژ بەرۆژوو بوون‌و خاوێن بوونەوەی زمانی، لە سەر رۆژووەکەی بەردەوام بێت، نەزانانە بەرەو خۆکوژی دەچێت. پێویستە پزیشکەکان گرنگی ئەم راستییە بۆ خەڵك روون بکەنەوەو لەبەرابەر کەلە رەقی ئەواندا بوەستنەوە.

11-لەماوەی رۆژووەکەدا، لەش تەواوی ئەو ماددانە دەکاتە دەرەوە کە پێویستی پێیان نییە. دەبێ بڵێین: مرۆ لەناوەوە دەتوێتەوەو لەکۆتایی رۆژووەکەدا تەنها هەیکەلێکی ئێسقانی دەمێنێتەوە کە بەشەکانی بە دەزوولە دەمارییەکان پێکەوە بەستراون: مشتێك ماسوولکەی لەڕولاواز دەمێنێتەوە کە بەپێستێکی ناسکی چرچولۆچ داپۆشراوە. لەم کاتەدا لەش ئێسکەپەیکەرێکی زیندووە.

12-روالەتی کەسی رۆژووەوان زیاتر لە کەسێکی لەڕو لاوازو بێ هێز دەچێ. بەڵام وزەی ژیانیی (حیاتی) ئەو هیچ کەمی نەکردووەو بێ هێز نەبووە بەڵکو بە پێچەوانەوە هێزو وزەی جەستەییو رۆحێەکەی تەواو نوێ بۆتەوە.

مانەوەی توانا سروشتییەکان شتێکی ئاساییە، چونکە لەڕولاوازی کەسی رۆژووەوان بەهۆی نەخۆشیو گەرمیی زۆرەوە نییە بەڵکو دەرئەنجامی هۆکارێکی سروشتیو گەرمییەکی سروشتییە، بۆیە خۆشیو ژیان دوای کۆتاییهاتنی رۆژووەکە دەردەکەوێت. هەر لەبەر ئەوەیە کە دەبینی دوای دوو هەفتە ئەم ئێسکەپەیکەرە دەبێتەوە بە جەستەیەکی نوێ.

لێرەدایە کە کەسی ژیرو عاقڵ دەبێ بزانێ چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم جەستە نوێیەدا دەکات، هەروەها پێویستە وریا بێ کە چۆن دەیخاتەوە بەرکار کردن؟

ئەو چەند خاڵەی لەسەرەوە ئاماژەمان پێکردن، زۆر جێگەی گرنگیو بایەخ پێدانن و کۆمەڵێك راستی نوێن کە زانستی پزیشکی لێیان بێئاگایە. بۆیە مافی ئەوە بە خۆم دەدەم بڵێم: لە کارئەندامناسی (فیسیۆلۆجی) مرۆییدا دۆزینەوەیەکم کردووە کە تا ئێستا زانستی پزیشکی ئامرازێکی ئاوا سەرسوڕهێنەری سیحریو چالاکی لەبەردەستدا نەبووە.

هەزاران ساڵ بەسەر مێژووی مرۆڤایەتیدا تێپەڕی تا ئەوەی کە ئەمرۆ توانی بۆ یەکەم جار رێگای خاوێن بوونەوەی کۆئەندامو دەزگاکانی لەش بدۆزێتەوە، بۆ ئەوەی بتوانێ بە شێوەیەکی تەواو لەش خاوێن بکاتەوەو بە دڵخۆشییەوە لاپەڕەیەکی نوێو زۆر گرنگ لەژیانیدا هەڵبداتەوە.

سێیەم رۆژووم

لەکاتی دەستپێکردنیدا بە خۆم دەووت نیشانەکانی ئەم رۆژووەش وەك رۆژووی یەکەمە بەڵام هێواشترو سووکتر دەبێ. پێم وابوو بەو شێوەیە دەبێ چونکە لەو باوەڕەدا بووم کە سروشتی لەش خوویەکی نەگۆڕە، بەڵام بە هەڵەدا چووبووم.

شوێنەوارو رەوتی ئەم رۆژووەش هەر وەك یەکەم رۆژوو بوو، هیچ جیاوازییەکی لەگەڵ ئەودا نەبوو. تەنها ئەوە نەبێ کە نیشانەکانیان جیاوازییان هەبوو:

یەکەم: ئەمجارەش هەر لە رۆژی یەکەمەوە دەردانی خڵتەو پیسی لەڕێگەی زمانەوە دەستی پێکرد، بەڵام جیاوازییەکە لەوەدا بوو خڵتەکەی ئەمجارە خەستو رەشو بێ بۆن بوو. ئەمجارەیان لیکم زۆر کەم بوو، بە شێوەیەك کە زۆربەی کات زمانم وشك بوو. بە واتایەکی دیکە نیشانەکانی ئەمجارە لەگەڵ جاری پێشوو جیاواز بوون، تەنها ئەوە نەبێ کە لەسەرەتاوە وەك یەك بوون.

دووەم: ئەمجارەیان لە رۆژی 28ی رۆژووەکەوە تا کۆتایی بەڵغەمێك لە دەنگە ژێکانی قوڕگمەوە دەهاتەدەر کە رەنگێکی سەوزی روونی هەبوو بەڵام هیچ بۆنی نەبوو. لەلایەکی ترەوە زۆر سەیر دەنگم نووسابوو بێ ئەوەی دەنگە ژێکانم ئاوسابێ یا ئازاری هەبێت.

ئەم راستییە، بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە خڵتەو پیسی لەم قۆناغەدا لەڕێگەی دەنگە ژێکانەوە

دەهاتنە دەرەوە، بێ ئەوەی ئازار یا ئاوسانێك دروست ببێت. بەڵغەمەکە ئەوەندە زۆر بوو بواری تف کردنەوەیەم نەبوو. بەڵام دوای کۆتاییهاتنی ڕۆژووەکەو دەست کردنەوە بە خواردن ئەویش نەما.

ئەم بابەتە پەیوندیی توندوتۆڵی نێوان دەنگە ژێکانو ڕۆژوو دەردەخات. ئەوەی نابێ لەیاد بکرێ ئەوەیە کە دوای ئەم ڕووداوە دەنگم گۆڕا بۆ دەنگێکی بەهێزو زوڵاڵ یان وەك دەڵێن وەك شمشاڵی لێهات؛ بەجۆرێك کە لەهەموو تەمەنمدا شتی لەو شێوەیەم بەخۆمەوە نەبینیوە. ئەگەر بتانەوێ بزانن ڕۆژوو چ دەورێکی باشی لەسەر دەنگ هەیە پێویستە نووسینەکەی "ج. نۆتی" "J.Knote" بخوێننەوە. ناوبراو کە لەکۆشکی ئیمپراتۆری ئاوازی "ئایینی" دەخوێند، نامەیەکی بۆ "ئیهرێت" "Ehret"ی بانگەشەکاری "چارەسەر بە ڕۆژوو" نووسی. لە بەشێك لە نامەکەیدا دەنووسێ: "ساڵێکی تەواو ڕێنماییەکانی تۆم ڕەچاو کرد، نزیکەی 20 کیلۆ دابەزیمو ئێستا هەست دەکەم کە تەندروستیم زۆر باشە. لەژیانما تەندروستی لەو شێوەیەم بەخۆمەوە نەبینیوە. لەڕاستیدا تۆ چاکە دەرهەق بە مرۆڤایەتی دەکەی. دەنگم زوڵاڵەو وزەو توانایەکی نوێم بەدەست هێناوە، بەڵگەی ئەم قسەیەشم شایەتی تەواوی ناسیاوەکانمو مەدحی ڕۆژنامەو گۆڤارەکانە. ئێستا ساڵێك بەسەر ئەو مەسەلەیەدا تێپەڕیوەو تا ئێستا تووڕە نەبووم."

سێیەم: ئەمجارەیان بە پێچەوانەی ڕۆژووی یەکەم، لووتم وشك نەبوو.

چوارەم: ئەمجارەش وەك جاری یەکەم، لە ڕۆژی 31ەوە دوایین خڵتەو پیسییەکان، کە ڕەش دەچوونەوە دەستیان کرد بە هاتنەدەرەوە.

ئەوەندەی کە دەرکەوتووە، لەش بە هۆی ڕۆژوووە خاوین دەبێتەوە. هەموو ڕۆژووەکانیش لەڕووی ماوەو شێوەو قۆناغەکانییەوە وەك یەکنو جیاوازییەکیان نییە، تەنها ئەوەندە نەبێ کە ئەمجارەیان لەچاو جاری یەکەمدا لەشم زۆر خاوێنتر بۆوە. واتە جاری یەکەم خڵتەو پیسییە خەستەکانی کردۆتە دەرەوەو ئەمجارەیان جۆرێکی دیکەی خڵتەو پیسی دەکردە دەرەوە.

گەیشتمە ئەوەی کە ڕۆح هەیە

لەماوەی تاقیکرنەوەکانی خۆمدا دوو جار ڕووبەڕووی چەند پێشهاتێك بوومەوە کە ڕاستی قسەکانی ئەو کەسانە دەسەلمێنن کە باوەڕیان بە ڕۆح (Ocultism)هەیەو پێیان وایە ڕۆح ئاوێتەی جەستەی مرۆڤە. ئامۆژگارییەکانی ئەم کەسانە پێیان دەووتین مرۆ لەچەند لەشی تێکەوەپێچراو پێکهاتووە کە دووانیان لایەنی ماددیان لەوانی دیکە زۆرترە.

یەکەمیان ئەم لەشەی دەرەوەمانەو ئەویتریشیان لەشی نەفسانیمانە کە بنەماو ناوەندە هەستەوەرییەکانمانی تێدایە. لەشی دووەم "گەڕۆك"ەو لە زانستی دەروونناسیدا پێیدەوترێ لەشی "ئاسمانی"، بەڵام لە زانستی پزیشکیدا بە "لەشی دەماریی موگناتیسی" ناودەبرێو ئاکادیمییە پزیشکییەکانیش دانی پێدانانێن. دان پێدانەنانی ئەوان بە مانای نەبوونی نییە، چونکە ئەمڕۆکە لەڕێگەی هیپنۆتیزم یاخود هیپنۆتیزمی ئاژەڵیو شتی لەو بابەتانەوە پەردەی لەسەر لادراوەو ڕاستیی بوونی ڕۆح دەرکەوتووە.

من خۆم لەماوەی تاقیکردنەوەکانمدا لەسەر ڕۆژوو، درکم بە بوونی هەر دووکیان کردو تێگەیشتم کە هەر دووکیان سەربەخۆو ئاوەزمەندن. دەبینی یەکێکیان بە هۆی ئەوەی کە پڕ لە وزەیە شادەو ئەوی دیکەیان دەناڵێنێ: هاوار دەکاتو دەڵێ وەك پێویست پشووم نەداوەو نەحەساومەوە، هەر بۆیە پێویستە

ئاوڕی لێبدرێتەوەو بایەخی پێبدرێت.

ڕۆژووی دووەمو سێیەم لەچاو ڕۆژووی یەکەمدا کەمتر هەستم بە ئازار دەکرد، تەنها لەکاتی بەرەو ژوور ڕۆشتنو ماندوێتیدا هەستم بە نارەحەتیی دەکرد.

ڕوونکردنەوەیکی پێویست.

لە تەختاییدا خێراو هەندێك جاریش بە ڕاکردن دەڕۆشتمو وەرزشی قورسیشم دەکردو هیلاك نەدەبووم، بەڵام هەندێك جار ماسولکەکانو پشتم ماندوو دەبوونو هەناسەم سوار دەبوو. بەڵام هەرکە بە پلیکانەدا هەڵگەڕامایە یاخود بەهەورازدا سەرکەوتمایە، ئەگەر دوو هەنگاویش بوایە تەقە تەق لەجومگەکانم بەرز دەبۆوە، ئەمەش هەمووی ئازارو نارەحەتیو نەخۆشی بوو. وەك بڵێی کەسێك لە دەروونمەوە هاواری دەکرد: ئەرێ دیسان دەتەوێ بەرەو سەرەوە بڕۆی، من هێزم تیا نییە، بێ هێزم، بێ هێز...

ئەمە دەنگێك بوو کە هەموو ڕۆژێك لەکاتی سەرەوژوور ڕۆشتندا لەناخی خۆمەوە دەمبیست. لەم دواییانەدا بەڵگەیەکی ڕاستم دەستکەوت کە لەگەڵ هەموو ئەم ڕووداوانەدا دێتەوە.

دەبێ ئەوەمان لەبیر بێ کە ڕۆشتنی سەرەوژوور هەرچەند کەمیش بێ پێویستی بە بەرنگاربوونەوە هەیە لەگەڵ هێزی کێشکردن یان موگناتیسی زەویدا. لە بەرامبەر هێزی کێش کردنی زەویدا هێزێك لەدەروونی مرۆڤدا هەیە کە پێیدەووترێت هێزی موگناتیسی زیندەوەری (حیوانی) یا لەشی کەوکەبی.

تەنانەت لە ڕۆژووی دووەمو سێیەمیشدا وەك پێویست پاشکەوتی فسیۆلۆجی لە لەشمدا مابوو. لەلایەکی ترەوە پاشەکەوتی موگناتیسی ئاژەڵی لەگەڵ نەمانی چەوریو شەکر، نامێنێو خێرا قەرەبوو نابێتەوە. لەحاڵێکدا کە وزەو پاشەکەوتە فسیۆلۆجیەکان خێرا قەرەبوو دەبنەوە، بۆیە وزەو پاشەکەوتی موگناتیسی ئاژەڵی لەچاو پاشەکەوتە فسیۆلۆجیەکان زۆر کەمترە. لەبەر ئەم هۆیە لەشی کەوکەبی یا موگناتیسی ئاگاداری دەکردمەوە کە لە بەکارهێنانی وزەو توانا موگناتیسییەکاندا میانەڕەوی لەدەست نەدەم. ئەم لەشە لەڕێگەی ئەو دەردو ئازارە تایبەتیانەوە ئاگاداری دەکردمەوە کە لەکاتی سەرکەوتن بەهەورازەکاندا لەجومگەکانی خۆما هەستم پێدەکرد (ئەمە یەکێك لەڕێگاکانی سەلماندنی ڕۆح بوو بۆ من).

لەڕێگەی هەست بە ماندوویێتیو هەروەها ڕووداوێکی دیکەوە بۆم دەرکەوت کە لەشی کەوکەبی "موگناتیسی" جیاوازە لە لەشی ماددی، ئەو ڕووداوەش بریتی بوو لەوەی کە لەیەکەم ڕۆژدا کە ڕۆژووەکەم شکاند خواردنێکی ڕەقم خوارد، هێشتا لەشم سوودی لەم خواردنە نەبینیبوو، واتە هێشتا چارەکە سەعاتێك تێنەپەڕیبوو تا هەرس ببێتو لەش وزەو توانایەکی نوێی بۆ بگەڕێتەوە، لەو کاتەدا ناچار بووم بە پەیژەیەکی کورتا سەرکەوم، گومانی ئەوەم دەبرد کە هەر ئێستا هەست بەو دەردو ئازارو ناڵە ناڵانە دەکەمەوە، کەچی هەستم بە هیچ ئازارێك نەکرد.

بەم ڕووداوە حەپەسام، "واتە دەبێ باوەڕ بکەم کە پێشتر ئازارو ژانێك لەئارادا بووە؟!!" دەتوت ئەو لەشە ئاسمانیو کەوکوبییە هەستی کردووە ڕۆژوەکە کۆتایی هاتووە، هەر بۆیە چیدی بە پێویستی نەدەزانی کە لە چۆنێتی بەکارهێنانی وزە موگناتیسییەکان ئاگادارم بکاتەوە،. بۆیە ئازارو ناڵەیەك لەئارادا نەبوو.

لەم کاتەدا وتەکانی "پافلۆ"م سەبارەت بە بایەخی ڕۆح لەڕەوتی کارە فسیۆلۆجییەکاندا بیر هاتەوە.

سێیەم ڕووداویش بۆی یەکلا کردمەوە کە لەشی فسیۆلۆجیو ماددی جیاوازە لە لەشی موگناتیسیو ڕۆحی.

کورتەی ڕووداوەکە بەم شێوەیەیە: دوو سێ هەفتە بوو ڕۆژووەکەم شکاندبوو، بەو واتایەی کە ڕۆژووەکەو ئەو بێ هێزیو لاوازییەم هەمووی لە بیر چووبۆوە، کەچی بەشی خوارەوەی قاچەکانم کەمێك ئاوسان. کەسانی تریش هەبوون کە دوای شکاندنی ڕۆژووەکەیان تووشی ئاوساویو هەندێ شتی تری وەك دروستبوونی خاڵی ڕەش لە ناو چاوداو... ببوون. سەرجەمی ئەو نیشانانە بە ڕەچاو کردنی هەندێك ڕێوشوێنی سادە نامێنن. بەڵام گرنگە بزانین هۆی ئەم دەرکەوتانە چین؟

ئەو ئاوساویو دەرکەوتانەی تر لەبەر ئەوە دروست دەبن کە لەشی ئاسمانیو موگناتیسی لەچاو لەشی فسیۆلۆجی، وزە لە کیسچووەکەی خاوتر بەدەست دێنێتەوە، بۆیە پێویستە تا ماوەیەك دوای ڕۆژووەکە وریای توانا ڕۆحییەکان بین، هەرچەند لەشی فسیۆلۆجی لیوانلێوە لە توانو خۆشیو خاوەنەکەی بانگهێشت دەکات بۆ ئەوەی هێزی ڕۆحی بخاتە کار.

تکام لە خوینەران ئەوەیە ئاگاداری ئەو خاڵە بن کە من ئەم ڕۆژووانەم لەماوەیەکی زۆر کەمو یەك لەدوای یەك گرتووە.

ڕۆژووی یەکەم لەمانگی تشرینی یەکەمو تشرینی دووەمدا بوو.

ڕۆژووی دووەم لەمانگی ئازاردا بوو.

ڕۆژووی سێیەمیشم لەمانگی حوزێرانو تەموزدا بوو.

بۆیە لەشم کاتی پێویستی نەبووە بۆ قەرەبوو کردنەوەی هێزو وزەو زەخیرە لەدەست چووەکانی.

لەو سێ ڕۆژووە چیم دەستکەوت؟

لەڕاستیدا لەبەر ئەوەی کە هیچ نەخۆشییەکی بەرچاوم نەبوو، ناتوانم بڵێم چ سوودو قازانجێکم لەو ڕۆژووانە بینیوە. بەڵام لەهەمان کاتدا سەرنجتان بۆ ئەو سوودو قازانجانە ڕادەکێشم کە بە بێ ئەوەی چاوەڕوانیان بم پێیان گەیشتووم:

تەمەنم سەروو 63 بوو، قژم تەنكو سپی بووبوو. دوای ڕۆژووەکان تووکێکی پڕو ڕەش لە هەموو سەرو لەشم ڕووا. من خۆم تێبینی ئەوەم نەکردبوو، بەڵکو ئەوانەی لەگەڵم بوون سەرنجی منیان بۆ لای ئەو مەسەلەیە ڕاکێشا.

دوو ساڵ بوو پەڵەی سپی لەسەر دەستم دروست ببوو، دکتۆر "فیربیتسکی" ئامۆژگاری کردم "یۆد" بەکار بێنم، بەڵام من دەمم بۆ نەبرد. دوای ڕۆژووی دووەم، ئەم پەڵانە نەمان. جارێکی دیکە دەستم پیشانی هەمان پزیشك دایەوە، وتی پێویست ناکات "یۆد" بەکار بهێنی. دەمارو ئەعسابم هێند بەهێز بوون کە زاتم نەدەکرد هەر بە خەیاڵیش بیری لێبکەمەوە. پێش ئەم ڕۆژووانە هەندێك وانەم هەبوو کە دەبوو لە هەر کامیاندا یەك سەعات قسە بکەم، هەموو جارێك دوای تەواو بوونی قسەکانم هەستم دەکرد خوێن لەمێشکمدا وەستاوە، **ئەم حاڵەتەش بە شێوەیەك بوو کە بیرو خەیاڵەکانمی تەواو تاریكو ڕەش دەکرد**، هەروەها ئەگەر وتارەکەم زیاتری بخایاندبایە تووشی ژانە سەر دەبووم. بەڵام ئێستا دوو سەعات قسە دەکەمو پاشان سەعاتێکیش ڕوونکردنەوە لەسەر بابەتەکە دەدەمو ئینجا دێمەدەر، کەچی دوای

ئەوەش هیچ کێشەیەکم نییەو مێشكو بیرو خەیاڵم زۆر سافو بێکێشەن.

بەکورتی دەبێ بڵێم چاوەڕوانی ئەم هەموو دەسکەوتو نیعمەتە باشانەم نەدەکرد، تەنانەت بە خەونیش بیرم بۆیان نەدەچوو. بەڵام بەنسیبم بوو.

چەندین ساڵ بوو شوێنەواری نەخۆشیی لاوازیی ئەعصاب (نوراستنی) بە شێوازی نوسینەکانمەوە دیاربوو. تووشی دەستە لەرزە ببوومو چیتر وەك پێشوو نەمدەتوانی ڕێكو ڕاستو جوان بنووسم. هەر بۆیە پرسیارم لە دکتۆر "باسیك" کرد، ئایا لەزانستی پزیشکیدا دەرمانێك بۆ چارەسەرکردنی دەست لەرزین هەیە؟ (لەرزینەکە زیاتر لەکاتی نووسیندا دەردەکەوت) لە وەڵامدا وتی: نەخێر، هیچ دەرمانێکی تایبەتی بەو نەخۆشییە نییە.

وتم: ئایا هیچ دەرمانێك هەیە بتوانێت لە ماوەی 10 ڕۆژدا نەخۆشییە دەمارییەکان نەهێڵێت.

وتی: بێ گومان نەخێر.

بەڵام ڕۆژووەکەی من لە ڕۆژی دەیەمدا ئەم لەرزینەی نەهێشت؛ بۆیە ئێستا دەستم وەك دەستی کەسێکی گەنج وایە کە جوانو ڕێك دەنووسێت..

لەو شتانەش کە پێویستە سەرنجی بدرێو باسی بکەم ئەوەیە کە، من زۆر حەز دەکەم بە خەتێکی ورد بنووسم. هەرچەند پێش ڕۆژووەکە، تەنانەت لەسەردەمی گەنجیشدا نەمدەتوانی ورد بنووسمو تەنها بە خەتی درشت دەمنووسی. هەموو شارەزاو پسپۆڕانی نەخۆشییە دەمارییەکان شایەتی ئەدەن ئەوەی دوای ڕۆژووەکە لەمندا ڕوویداوە بەڵگەیەکی زۆر بەهێزە لەسەر ئەوەی کە کۆئەندامی دەماری بەشێوەیەکی قووڵو بنەڕەتی چاك بۆتەوە.

دە ڕۆژی سەرەتای ڕۆژوو، قۆناغی خاوێن بوونەوەی کۆئەندامی دەمارە. دوای ئەم خاوێن بوونەوەیە ئەنجامەکان دەردەکەون (نووسین بە بێ لەرزینی دەست) دوای یەکەم ڕۆژوو تەنها چەند هەفتەیەك لەرزینی دەستم نەما بەڵام دوای دووەم ڕۆژوو دوو مانگی خایاندو دوای سێیەم ڕۆژوو چاکبوونەوەکە بەردەوامەو لەرزینەکە نەماوەو دڵنیاشم خوا یاربێ بۆ هەتا هەتایە لەرزینەکە ناگەڕێتەوە.

بەم پێیە، بە ڕۆژووی یەکەم لەش خڵتەو پێسییە بۆگەنو خراپو ڕەنگ زەردو پرتەقاڵییەکانی لەخۆی کردە دەرەوەو سەرم قژی نوێی لێڕوا. لەکۆتایی ڕۆژووی دووەمدا ماددە زیادە بێ بۆنەکان هاتنە دەرەوەو جگەرم گەنج بۆوەو پەڵەکانی دەستم نەمان.

ڕۆژووەکانم چوار ئەنجامی پڕ بایەخیان هەبوو کە مایەی خۆشحاڵی منن، ئەوانیش بریتین لە:

1-ئەعسابم ئەوەندە بەهێز بووە کە تەنانەت جێی باوەڕ نییە. لە ئاست کارو ماندوو بوونەکاندا سەبرو تەحەمولێکی سەیرم پەیدا کردووە.

2-جگەرم چاك بۆوەو بەو پەڕی وزەو تواناوە کارەکانی خۆی ڕادەپەڕێنێت.

3-هەو کردنی قوڕگو لووت کە بەهۆی هەلامەتی درێژخایەنەوە دروست ببوو نەما، بۆ ماوەی 25 ساڵ بەم هەوکردنە پیسەوە گرفتار بوومو بۆ بەرنگاربوونەوە لەگەڵیدا ناچار بووم بە قوڵی هەناسە هەڵمژم بۆ ئەوەی کەمێك ئازارەکەی هێور ببێتەوە بەڵام تا کۆتایی دووەم ڕۆژوو لە کۆڵم نەبۆوە.

4-تەواوی نیشانەکانی نەخۆشی سکلیرۆز لەناو چوون. لەداهاتوودا بۆم دەردەکەوێ کە چەنێك بە تەمەنم زیادی کردووە.

ئەم نەخۆشییانە بە ڕۆژوو چارەسەر دەبن

ڕۆژوو دەتوانێ چارەسەری ئەم نەخۆشییانە بکات:

کەمخوێنی، سستی ڕێخۆڵەکان، هەوکردنی کورتخایەن و درێژخایەن، گرێ و لووەکانی ناوەوەو دەرەوە، سیل و سکلیرۆز و ڕۆماتیزمە، هەوکردنی جومگەگان، ئاوبەندو لاوازی ئەعصاب، "عرق النسا" و گەڕی و نەخۆشییەکانی چاوو نەخۆشی شەکرەو نەخۆشییەکانی پێست و نەخۆشییەکانی گورچیلەو جگەر و...هتد.

ڕۆژوو تەنها بە چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشییانەی سەرەوە ناوەستێتەوە، بەڵکو نەخۆشییەکانی وەك: شێرپەنجەو سووزەنەك و سیل و تاعوونیش چارەسەر دەکات، کە هێرش دەکەنە سەر خانە سەرکییەکانی لەش و شیرازەی تێکدەدەن.

دکتۆر "کلوخ" کە یەکێکە لە پزیشکە ناودارەکانی ئەمریکای باکوور، لە کتێبە بەناوبانگەکەیدا بە ناوی "ئینسکلۆپیدیای خۆراکەکان" دەڵێ: "لە ئەڵمانیا چاوم دەکەوێت بە "ئیرلیخ"ی مامۆستای زانکۆ. "ئیرلیخ" تەواوی ئەو نووسراوو بەرهەمانەی ڤوتابخانەکەی پیشان داوە کە دەربارەی ئەو خوارنانەیە کە نابێت کەسی تووشبوو بە شێرپەنجە بیانخوات. نووسراوەکانی ئەم دەزگایە بە بەڵگەوە دەیسەلمێنن کە لەڕێگەی خواردنی هەندێك خۆراکەوە دەکرێ لووە شێرپەنجەییەکان لاواز بکرێن هەرچەند قووڵ و بەهێزیش بن. ئەمەی خواریشەوە دەقی قسەکەی "ئیرلیخ"ە:

"ئێمە دەتوانین بەو خواردنانەی بۆ ئەم بەشەمان داناوە، پێش بە گەشە کردنی شێرپەنجە بگرین، بەڵام کاتێك ئەنجامێکی سوود بەخش و راستەقینەمان دەست دەکەوێ (واتە کاتێك دەتوانین نەخۆشییەکە بنبڕ بکەین) کە تا ئاستی مردن نەخۆشکە بە برسێتی بهێڵینەوە".

لەم وتەیەوەوە بۆمان روون دەبێتە تاکە ڕێگای بنبڕ کردنی ئەم نەخۆشییانە، تەنها ڕۆژووە. هەر بۆیە پێویستە پزیشکانی ئەورووپا بە کارو نووسینەکانی دکتۆر "کلوخ" ئاشنا ببن.

ناوبراو، واتە دکتۆر کلوخ، لەدنیای زانستی پزیشکیدا بەناوبانگە، بەڵام سەرەڕای ئەوەی کە هەموو خزمەتەکانی خۆی بۆ خەڵکی تەرخان کردووە، کەچی زۆر کەس هەر ناویشیان نەبیستووە.

دکتۆر "کلوخ" نیو سەدەیە لە میشیگانی ئەمریکا خوێندنگایەکی زانستی پزیشکی بەڕێوە دەبات بەناوی "تێل کریك ساناتوریۆم". ئەم دامەزراوەیە نزیکەی هەزار کارمەندی هەیە. لەکارە گرنگ و بەرچاوەکانی ئەم خوێندنگایە بابەتی خواردنە. ڕۆژانە نزیکەی 3000 (سێ هەزار) نەخۆش لەوێ نان دەخوا. بێگومان ئەو ژمارە زۆرە لە خەڵکی نەخۆش کە لەوێ نان دەخۆن، بواری ئەوەی بۆ ڕەخساندووە کە چەندین تاقیکردنەوەی زۆرو زەوەند ئەنجام بدات. ئەم تاقیکردنەوانە ئەوویان گەیاندۆتە چەندین ئەنجامی دڵخۆشکەر تا بتوانێ ئەو خواردنانە بدات بە نەخۆشەکانی کە یارمەتی چارەسەر کردنی نەخۆشییەکانیان دەدات. لەوێ کۆمپانیایەکی تایبەت بە ناوی "فود کۆمپانی = کۆمپانیای خۆراك" پێکهاتووە کە بە پێی راسپاردەی دەزگاکە خواردن دروست دەکات.

تەواوی کۆمپانیایەکە لەژێر چاودێری دکتۆر "کلوخ"دایەو چەندین زانای گەورە بەڕێوەی دەبەن، هەر بۆیە خواردنەکانی زۆر تایبەتن. خواردنەکانی ئەوێ بە پێی پێویستی راستەقینەی مرۆ ئامادە دەکرێت.

دکتۆر کلوخ رستەیەکی بۆ قسەکەی "ئیرلیخ" زیاد کردووە کە پیشانلا دەدات چەند لەپەیوەندی

بەهێزی نێوان خواردنەکانو شێرپەنجە تێگەیشتووە، رستەکەش بریتییە لە: "45 ساڵ خزمەتو کارکردن لەم بوارەدا ئەوەی بۆ سەلماندووم کە پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان خواردنو شێرپەنجەدا هەیەو لەو بوارەدا بە زۆر شت گەیشتووم. لەناو هەزاران نەخۆشی شێرپەنجەدا تەنها چوار کەسیان لەوانە بوون کە خواردنەکانیان رووەکی بوو، ئەوانی دیکە کەسانی گۆشتخۆر بوون. ئێمە توانیمان یەکێك لەو چوار کەسە بێ نەشتەرگەری چارەسەر بکەین". ئەم قسەیە زۆر روونو ئاشکرا پێمان دەڵێ کە خۆراکی رووەکی بۆ تووشبووان بە شێرپەنجە سوودبەخشە. چونکە لەناو هەزاران تووشبووی شێرپەنجەدا تەنها 4 کەسیان رووەکی بوون (واتە لەو کەسانە بوون کە خۆراکی رووەکیان خواردووە).

زۆر جار دکتۆر کلوخ وتوویەتی: "شێرپەنجە بەهۆی بەرکەوتنی زۆری میکرۆبە پیسەکانو ژەهرەکانیان لەگەڵ لەشدا دروست دەبێت (هەموو ئەمانەش بەهۆی زێدەڕۆییەوەیە لە خواردنی گۆشتدا) بەهۆی ئەوەی کە نەخۆشی شێرپەنجە زۆرتر لە ریخۆڵە کوێرەو کۆتایی ریخۆڵە گەورەدا دروست دەبێ، واتە لەو شوێنەدا کە زیادەی خواردنی تێدا دەوەستێت.

ناوبراو دەڵێ: شێرپەنجە لەسەرتادا لوویەکی بچووکە، لەریخۆڵە یان گەدەدا دروست دەبێت. دەتوانین بە ئاسانی بە یەك یان دوو هەفتە بەرۆژوو بوون ئەم لووانە نەهێڵین. ماوەی 40 ساڵ کارو توێژینەوەم لەسەر ئەم شێوازە کردووە. بە پێویستی دەزانم باسی رووداوێك بکەم کە دەگەڕێتەوە بۆ 30 ساڵ بەر لەئێستا: ژنێك بە هۆی ئەوەی کە خوێنێکی زۆری لەو دومەڵانەوە لەبەر رۆشتبوو کە بە جەستەیەوە بوون، نزیك بوو خوێن لە لەشیا نەمێنێ. بە 10 ساڵ ئینجا چاك بۆوە. بەڵام کاتێك لووەکان سەریان هەڵدایەوە، من بەم رێگایە "واتە بە رۆژوو" چارەسەرم کردو بە تەواوی لەکۆڵی بۆوە."

پێویستە ئەوە بڵێم، دکتۆر کلوخ کە شێرپەنجەو دومەڵەکان لەڕێگەی نەخواردنو رۆژووەوە چارەسەر دەکات، خۆی لایەنگرێکی تەواوی چارەسەر بە رۆژوو نییە بەڵکو دەڵێ: "بۆچی بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان پەنا بەرینە بەر رێگای قورسو گران، لەکاتێکدا من دەتوانم بە هۆی چەندین ئامرازو رێگەی ترەوە چارەسەری بکەم" بێگومان هەموو مرۆڤێکی ژیر ئەم قسەیەی قبوڵە، بەڵام ئایا ئەم کەرەستەو ئامرازانەی ناوبراو ئاماژەی پێدەکات لەهەموو شوێنێكو بۆ هەموو کەسێك دەگونجێ ؟! کێشەکە ئەمەیە.!!

هەروەها من جەخت لەسەر ئەوە دەکەمەوە کە نەخواردنو بەڕۆژوو بوونی خۆویستانەو رێكوپێك کاریگەری تایبەت لەسەر جەستە بەجێدێڵێو ئەو نەخۆشیانەش چارەسەر دەکات کە زانستی پزیشکی بەدەستیانەوە داماوە، واتە ئەو نەخۆشیانەی کە ئەگەر هەموو دەرمانو ئامرازە پزیشکییەکانی جیهان (بە ئامرازو کەرەستەکانی دکتۆر کلوخیشەوە) بخەیتە بەردەستی پزیشکەکان، ناتوانن چاری بکەن.

دەکرێ ئەو رووداوەی کە دکتۆر "رۆ" لە کتێبەکەی خۆیدا باسی کردووە، بە بەڵگەیەکی بەهێزی دیکە دابندرێت لەمەڕ کاریگەری رۆژوو لە چارەسەر کردنی نەخۆشییەکاندا. نابراو دەڵێ:

"ئۆسیك سوجی" ساڵی 1811 ژمارەیەکی زۆری تووشبووان بە نەخۆشی سووزەنەکی قورسی چارەسەر کرد. تەنها دەرمانیش کە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشەکانی بەکاری هێنا رۆژوو بوو. هەر بۆیە سەرنجی گەورە پیاوانی "سوج"و دانیمارکی بۆ لای خۆی راکێشاو لەلایەن خەڵکەوە خەڵات کرا.

شێوازی "چارەسەر بە رۆژوو" لە کتێبە پزیشکییەکانی ئەمڕۆشدا دەبیندرێت، بەڵام بۆچی پزیشکەکان بەکاری ناهێنن؟ هۆکەی چییە؟ نازانین!

زۆر هۆكار هەیە: پێیان وایە شێوازەكەی "ئۆسیك" كۆن بووەو كەڵكی نەماوە، لەحاڵێكدا بەڵگەیەك بۆ ئەم بیانووە لەبەردەستدا نییە.

دوو بەسەرهات

ئەم دوو بەسەرهاتە وریا كردنەوەیەكە كە شیاوی ئەوەیە لێی رامێنین:

1-"ژەنراڵ ئیك" بۆی گێڕامەوە: لە بەهاری ساڵی 1915دا لە "گالیسیا" ئەوو پزیشكێكی بەیتاڵ (ڤێترنەری) خەریكی پشكنینی ئەسپەكانی تیپی حەوتی تۆپخانە بوون. پشكنینی سەدان ئەسپ كارێكی ئاسان نەبوو بۆیە ئەو پزیشكە بەیتاڵەیان بۆ یارمەتیدانی ئەم هێنابوو. ناوبراو سەیر دەكات لەكاتی نانخواردندا تەنها پەرداخێك چایان بۆ بەیتاڵەكە هێناوە.

پرسیاری لێكردبوو بەو هەموو هێلاكییەوە چۆنە نان ناخوات؟ وەڵامی دابۆوە: "ئەمڕۆ 12 رۆژە بەرۆژووم‌و هیچم نەخواردووە". لێیدەپرسی مەبەستت چ رۆژوویەكە؟ كاكی بەیتاڵ وەڵام دەداتەوە: "كاتی خۆی نەشتەرگەرییەكم بۆ كرا سەركەوتوو نەبوو، بەهۆیە بۆ ماوەی چەندین ساڵ تووشی نەخۆشییەكی خراپی كردم. پزیشكێك لەرێگەی رۆژووەوە چارەسەری كردم‌و بەرنامەیەكیشی بۆ دانام‌و پێی وتم، بۆ ئەوەی نەخۆشییەكە نەگەڕێتەوە پێویستە هەموو مانێگك (3 رۆژ)و هەموو ساڵێكیش (21 رۆژ) بەرۆژوو بم. منیش بەگوێی بەرنامەكەی ئەوم كردو ئێستا ئەوەندە تەندروستیم باشە كە هەرگیز لە رابردوودا بەخۆمەوە نەبینیوە."

ئەمە بەسەرهاتێك بوو كە "ژەنراڵ ئیك" بۆی گێڕامەوە، بەڵام بەداخەوە ناوی پزیشكە بەیتاڵەكەی لەبیر چووبۆوە، هەروەها نەیدەتوانی پێمبڵی رۆژووەكەی چۆن بووە (واتە شێوازەكەی‌و ئەو ماوەیەی كە پزیشكەكە بۆ هەر نەخۆشییەك لەبەرچاوی دەگرێت) داواكارم لەو كەسانەی كە هەر چەشنە زانیارییەكەیان لەو بارەیەوە هەیە، بە زانیارییەكانیان یارمەتیم بدەن. ئەمەش ناونیشانەكەمە: "یوگوسلاڤیا – بەلگراد – نوسینگەی رۆژنامەی "نۆڤۆیە فریمیا". ئالەكسی سوفۆرین".

زیاتر لەوە دەترسم كە نەكا ئەم راستییەش وەك شێوازەكەی "ئۆسیك سوجی" بە تێپەربوونی كات كۆن ببێ‌و لەیاد بكرێت.

2-"ژەنراڵ كازانۆڤیتش" بەم شێوەیە باسی چۆنییەتی چارەسەر كردنی نەخۆشی سیلی كرد لای هۆزی "كلمیك": "كلمیك"ەكان لەرێگەی رۆژوویەكی قورسەوە نەخۆشی سیل چارەسەر دەكەن، بەو واتایەی كە ئەوەندە كەسەكە لەخواردن دەگێڕنەوە تا جیا لە پێست‌و ئیسقان هیچی لێ نەمێنێتەوە. نەخۆشەكە جگە لە ئاو بۆی نییە هیچی دیكە بخوات. ئاوەكەش دەبێ هەندێكجار گەرم‌و هەندێكجاریش سارد بێت. بەڵام پزیشك دیاریی دەكات كەی دەبێ ئاو بخواتەوەو كەی سارد بێ‌و كەی گەرم بێت. كە نەخۆشەكە گەیشتە ئەوپەڕی لەڕو لاواز بوون خواردنەوەیەكی لەشیری ئەسپ بە ناوی "كومیس" پێدەدەن تا ئەوەندەی دەتوانێ بخواتەوە. بەم شێوەیە نەخۆشییەكە لەكۆڵ نەخۆشەكە دەبێتەوە.

بەڵام لەبەر ئەوەی لەم دوو بەسەرهاتەدا چۆنییەتی چارەسەركردنەكەم بە تەواوی بەدەست نەگەیشتووە، بۆیە پێویستە لەرێگەی تاقیكردنەوەوە پێی بگەین.

بەڵام دۆزینەوەكەی من ئەو ماوەیە دیاری دەكات كە پێویستە، هەر بۆیە پزیشكەكان دەتوانن بێ هیچ ترس‌و دوودڵییەك بۆ چارەسەری نەخۆشەكانیان بەكاری بهێنن: (رۆژووی تەواو 40 رۆژەو نیشانەی كۆتاییەكەشی خاوێن بوونەوەی زمانە) مادام مرۆ لەم رێگایەوە لەمردن بە نەخۆشی رزگاری

دەبیٚو ڕێگاو چارەسەرێکی ئاسانترو سووکتر نییە، ئەم ڕێگایە هیچ ترس‌و نیگەرانییەکی ناوێ.

لە زانستی پزیشکی کۆندا، ئەم پەندە کاری پێدەکرا کە دەڵێ: "ئەگەر بەردی دۆزەخ چاکت نەکاتەوە، ئاسن چاکت دەکاتەوە. ئەگەر ئاسن چاکت نەکاتەوە، ئاگر چاکت دەکاتەوە. خۆ ئەگەر بە ئاگریش نەکرا، دەکرێ لەڕێگەی وشەوە نەخۆش چاك بکرێتەوە." لێرەدا مەبەست لە "***وشە***" هەر هەمان زاڵ بوون‌و کاریگەری دانانە لەڕێگەی خەواندنی موگناتیسییەوە. گومان لەوەدا نییە کە لە شێوازی چارەسەر بە ڕۆژوودا، زاڵبوونی خودی‌و هێزی ئیرادەی مرۆڤ دەوری هەیەو هەر ئەم هێزی ئیرادەیەشە کە لە خەواندنە موگناتیسییەکاندا چارەسەری نەخۆشییەکان دەکات. مەبەستم ئەوە نییە کە ئەگەر ڕۆژووەوان بەسەر خۆیدا زاڵ نەبێت‌و ئیرادەی بەهێز نەبێت دەوری نییە، بەڵکو مەبەستمە بڵێم تەنانەت ئەگەر باوەڕیشی بە کاریگەری ڕۆژوو نەبێت، سێ لەسەر چواری ئامانجەکەی خۆی دەپێکێ. بەڵام گومان لەوەدا نییە ئەگەر باوەڕی بە سوودبەخش بوونی ڕۆژووەکە هەبێت سوودەکەی زیاترو باشتر دەبێت.

کاریگەرییەکانی ڕۆژوو لەهەموو ڕووداوەکاندا دەریدەخات کە لایەنی ڕۆحی‌و دەرونیش ڕۆڵی هەیە لەسەر کاریگەرییەکانی. لە شتە باشەکانی چارەسەر بە ڕۆژوو ئەوەیە کە تەنها کاریگەریی لەسەر نەخۆشییەکی تایبەت نییە، بەڵکو هەموو لەش بەهێزو چالاك دەکات‌و هەموو نەخۆشییەکانی لەکۆڵ دەکاتەوە.

بۆ نموونە، ئەگەر کەسێك تووشی هەوکردنی درێژخایەن بووبێت‌و بیەوێت لەم ڕێگایەوە (واتە لەڕێگای ڕۆژووەوە) چارەسەری بکات، ڕۆژووەکە تەنها ئەم نەخۆشییەی لەکۆڵ ناکاتەوە، بەڵکو ئەگەر بۆ نموونە: ژانەسەرو کۆکەو نەخۆشی چاویشی هەبێ، هەموویان پێکەوە چاك دەکاتەوە.

هەروەها یەکێك لەئەنجامەکانی چارەسەر بە ڕۆژوو ئەوەیە کە وادەکات مرۆڤ چالاکتر بێ‌و لەبەرامبەر کاری قورس‌و تاقەت پڕوکێندا پشوودرێژو خۆڕاگرتر بێت.

چەند کورتە بەسەرهاتێکی ڕاستەقینە!

بەسەرهاتی یەکەم:

بەڕێزێك بەناوی، س. س. 14 ڕۆژ بەڕۆژوو بوو، 11 کیلۆ لەکێشی دابەزی گەیشت بەو دەرئەنجامانەش:

1-لە هەشتەم ڕۆژی ڕۆژووەکەیدا 3 بەردی (هەر کام بە قەبارەی هێلکە کۆترێك)و 50 بەردی بچووکی دیکەی دانا.

2-گەدە زۆر نەخۆش‌و لاوازەکەی تەواو چاك‌و بەهێز بۆوە.

3-دوای دوو هەفتە ئەو خوێیانە نەمان کە لەپشتیدا بوون‌و تووشی نەخۆشی "عرق النساو"ی کردبوو کە تەنانەت پزیشکەکانیش نەیاندەتوانی چارەسەری بکەن.

بێگومان کەس ناتوانێ چاو لەو سوودە زۆرانەی 14 ڕۆژ بەڕۆژوو بوون بپۆشێ‌و لێی ڕانەمێنێ.

بەسەرهاتی دووەم:

بەڕێزێك بەناوی، ج. ماوەی 24 ڕۆژ هیچی نەخوارد، ئەو ئەنجامانەی خوارەوەی بەدەست هێنا:

1-ناوبراو بەردەوام لەکاتی ڕۆشتندا هەستی بە ماندوو بوون‌و قورسییەکی زۆر لەقاچەکانیدا

دەکرد. بەڵام ئێستا ئەو ئازارانەی نەماوەو لەبەرامبەردا لەش سووکیو خۆشیو خۆڕاگرییەکی تایبەت جێی ئەو دەردانەی گرتۆتەوەو دەڵێی گەنجێکی 20 ساڵانە.

2-نەخۆشی "عرق النساو"ی لەگەڵدابوو. دەرمانی زۆری بەکارهێنابوو تا تۆزێك هێور ببۆوە، کە دەستی کرد بە ڕۆژووەکەی، نەخۆشییەکەی دەستی پێکردەوەو ئازارو ژانەکان گەڕانەوە بەڵام پاش دوو هەفتە ئەم نەخۆشییەی لەکۆڵ بۆوەو شوێنەواری نەما.

3-چاوی ئاوی دەکردو ئازاریشی هەبوو، ڕۆژووەکە ئەم نەخۆشییەشی بەتەوای چاك کردەوەوە. سپیایی چاوەکانی سپیتر و روونتر بۆوە.

4-ئەو دەمارە ڕەشانەی بە دەموچاوو رووەمەتییەوە دەرکەتبوون، نەمان.

5-ئەو هەڵامەتە قورسەی نەما کە ساڵانێك بوو هەراسانی کردبوو.

6-دەیان ساڵ بوو شەوانە کە دەخەوت دانەجیڕەی دەکرد، هەروەها پرخەی زۆری دەکرد، لەمانەش رزگاری بوو.

7-پێش ڕۆژووەکە نەیدەتوانی لەسەر لای چەپ بخەوێ، بەڵام ئێستاو دوای ڕۆژووەکە، بێ کێشە لەسەر ئەو لایەی دەخەوێ.

8-هەست دەکات تەندروستی زۆر تەواوەو 11 کیلۆش کێشی زیادبووە.

بەسەرهاتی سێیەم:

بەڕێزێك بە ناوی، م. ر. سێ جار بەڕۆژوو بووە (10 رۆژ، 10 رۆژ، 40 رۆژ). لەنامەکەیدا بۆ من نووسیویەتی: "سەرەڕای ئەوەی هەمیشە بە ئاوی سارد خۆم دەشت کەچی هەمیشە پاش نیوەڕۆیان هەستم بە سەرما دەکرد. لەکاتی خەودا دوو لێفەم بەخۆمدا دەدا، هەرچەند هەوا گەرم بووایە ماوەیەکی پێدەچوو تا لەشم گەرم دەبۆوە.

بەدرێژایی ماوەی هەر سێ ڕۆژووەکە هەستم بەجۆرە سەرمایەکی تایبەت دەکرد. کەچی ئێستا، دوای سێیەم ڕۆژوو هیچکات، نە لەشەوو نە لەرۆژدا هەست بە سەرما ناکەم؛ تەنانەت ئەگەر بەتانییەکیش بەخۆمدا بدەم لەگەرما خەوم لێناکەوێت، بۆیە ناچار ئێستا چەرچەفێکی تەنك بەخۆمدا دەدەم.

من سەرم سووڕماوە لەو گۆڕانکاریانەی لەمندا دروست بووە، بۆیە تا ماوم سوپاست دەکەم"

لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت ئەم گۆڕانکارییانەی کە هەندێ کەس بە بچووکی دادەنێن، بنەڕەتینو بۆ بەدەستهێنانیان پێویستمان بە خاوێنکردنەوەی تەواوەتی لەشو تەواو بەهێزکردنی کۆئەندامی دەمار هەیە.

چەند بەسەرهاتێکی دوورودرێژ!!

بێ گومان ئەوانەی دەیانەوێ لەرێگەی ڕۆژووەوە چارەسەری خۆیان بکەنو لەنەخۆشی رزگاریان ببێ، یەکەم شت کە دەیانەوێت بیزانن ئەوەیە کە رێگاچارەیە چ کاریگەرییەکی لەسەر کەسانی دیکە هەبووە؟ لەبەر ئەم هۆیە من رووداوو بەسەرهاتی ئەو کەسانەیان بۆ دەگێرمەوە کە بەڕۆژوو بوونو بە نامە لەوەزعی خۆیان ئاگاداریان کردووم، یاخود لەژێر چاودێری خۆمدا ڕۆژوویان گرتووە. تا بزانن چۆنێتیو کاریگەریی رۆوژوو لەسەر جەستەیان چۆن بووەو چییان بەسەر دێتو سوودەکانی چی بوون.

بەسەرهاتی یەکەم

ئەندازیار "ئیڤان بێرلادین" خەڵکی رووسیا، لەمانگی "حوزێران" واتە هاوینی رابردوو لە "بۆڵگاریا" چل رۆژ بەڕۆژوو بوو. ناوبراو بەم چل رۆژە لە نەخۆشییەکانی قەڵەوی‌و ئاوسانی شادەمارەکانی دڵ‌و نەخۆشییەکانی چاو، رزگاری بوو.

ناوبراو تووشی هەوکردنی شادەمارەکانی دڵ ببوو، چەوری زۆری دڵ وەهای بەسەر هێنابوو کە بە زەحمەت دەیتوانی کارەکانی رۆژانەی ئەنجام بدات، بەتایبەت کە کارەکەی زۆر قورس‌و گران بوو. ناوبراو لەیەکێك لەکانەکاندا کاری دەکردو ناچاربوو لەو هەوا پیسەدا هەندێکجار لەسەر پشت راکشێ‌و هەندێکجاریش لەسەر دەست‌و ئەژنۆ رێ بکات.

مرۆ بە خوێندنەوەی ئەم بەسەرهاتە سەری لەکاری ئەم ئەندازیارە سووڕ دەمێنێ. سەرەتا رۆژووەکە بۆ ئەو زۆر قورس‌و گران بووەو تەنانەت هیوای رزگاربوونیشی نەبووە بەڵام بە ئیرادەی پۆڵاینی خۆی لە رۆژووەکەی بەردەوام دەبێت تا ئەنجامێکی باش بەدەست دەهێنێت، واتە بەڕاست ئەو وتەیەی سەلماند کە دەڵێت: "هەر کەسێك لەسەر کارێك بەردەوام بێت، دەگاتە مەبەست". ئێستا نزیکەی ساڵێك بەسەر رۆژووەکەیدا تێپەڕ بووەو بەردەوام هەست بە لەشساغییەکی زۆر باش دەکات. با بەسەرهاتەکە لەزمانی خۆیەوە ببیستین:

رێکەوتی "19 ئایاری ساڵی 1925.

من تووشی نەخۆشی هەوکردنی شادەمارەکانی دڵ ببووم، بەهۆی خواردەنەکان‌و خواردنەوەی کحول لەکاتی جەنگی جیهانیدا، چەوری دیوارەکانی دڵمی گرتبوو. ماوەی سێ ساڵ ئەفسەری لەشکری گەورەی "قەزاق" بووم، سەیرم کرد بەهۆی ئەو ژیانەی کە پێشتر هەمبووە سێبەری مەرگ بەسەرمەوەیە، بەتایبەت ئەو کاتانەی کە ناچار بووم بە ڕاڕەوە دوورو درێژەکانی "کان"ەکەدا سەرکەوم یان لەسەر پشت راکشێم.

لەمانگی کانوونی دووەمەوە وازم لەخواردنی گۆشت هێناو لەو کاتەشەوە دەمم بۆ کحول نەبردووە. کەمێك باشتر بوومو 6 کیلۆش لەکێشم دابەزی، بەڵام هەستم دەکرد "ئەسید یوریك" بە هەموو لەشمدا بڵاو بۆتەوە، هەر بۆیە ویستم بە شێوازەکەی تۆ خۆم چارەسەر بکەم، بۆ ئەوەی هەموو لەشم بە تەواوی خاوێن ببێتە، بەشێوەیەك کە کار بکاتە سەر هەموو کون‌و قوژبنێکی لەشم.

ئەوەشم دەزانی کە دوو کەس لەدۆستەکانم ئەم شێوازەی تۆیان تاقیکردۆتەوە. یەکێکیان ئەندازیار ... (ناوی تەواوی لەنامەکەدا هەیە) تووشی هەوکردنی زۆری گورچیلەو جگەر بووبوو، بەشێوەیەك کە ئەم ئەندامانە توانای ئەنجامدانی ئەرکی خۆیانیان نەبوو. بە هۆی خورادنی خراپ‌و خواردنەوەی ماددەیەکی کحولی بەناوی "جەقە"وە تووشی ئەم نەخۆشیانە ببوو. ناوبراو 25 رۆژ بەڕۆژوو بوو (چای روونی بێ شەکری دەخواردەوە بەڵام نانی نەدەخوارد) 34 کیلۆ لە کێشی دابەزی (پێش رۆژووەکە کێشی 150 کیلۆ بوو) دوای رۆژووەکە بە تەواوی چاکبۆوەو ئیرادەی بەهێزو چوست‌و چالاك بووبوو.

کەسی دووەمیان ئەندازیار- ب. (ناوو ناونیشانی لەنامەکەدا هەیە) خاوەنی کانێکی خەڵووزو ملکێکی زۆر بوو، ئەویش تووشی چەوررییەکی زۆرو هەوکردنی گەدە هاتبوو.

ناوبراو 30 رۆژ بەڕۆژوو بوو. ئەم پیاوە نەك تەنها لەبەرابەر برسێتیدا خۆی راگرت، بەڵکو لەبەرامبەر گاڵتە پێکردنی تەواوی دۆست‌و هاوڕێ‌و کەس‌و کارەکانیشیدا خوی راگرت تا بە ئامانجی خۆی گەیشت‌و لەدەست نەخۆشییەکانی رزگاری بوو. بەڵام بەخت یاوەری نەبوو بۆ ئەوەی سوود لەم

لەشە ساغەی وەرگرێ، کۆمۆنیستەکان کوشتیان".

ڕۆژی 7ی مانگی حوزێران:

لەرۆژی 1ی حوزێرانەوە بەپێی ئامۆژگاریەکانی تۆو هەندێك بابەت کە لە کتێبەکەی "میلەر" سەبارەت بە چارەسەر بە ڕۆژوو هەڵمبژاردبوون، ڕۆژووەکەم دەست پێکرد.

پێش دەستپێکردنەکە خواردنێکی ڕەوانکەرم خوارد.

ڕۆژی یەکەم: برسییەتی زۆری بۆ هێنابووم. بەڵام تەنها ئاوم خواردەوە. دەمەو عەسر بە یەك لیتر ئاوی گەرم هۆقنەم کرد. پێویستە ئەوە بڵێم کە هەندێك پزیشك رایان وایە ئاوسانو باکردنی شادەمارەکانی دڵ بە هۆی نەخۆشی "ئیرتیرۆ سکلیرۆز"ەوە دروست دەبێت، هەر بۆیە قوڕگم نووسا بەڵام هەندێك پزیشك لەو باوەڕەدابوون کە دەمارە هەستییەکان ئەم نەخۆشییە دروست دەکەنو ئەمەش لەنیشانەکانی نەخۆشی "نوراستنی" (لاوازی ئەعساب)ەو ئەم نووسانەش بەڵگەیە لەسەر ئاوسانی قوڕگ.

دەتووت پیاو تۆوی هەندێك درەختی خواردووە کە قوڕگی تووشی جۆرە گیرانو ناڕێکییەکی وەها کردووە. بەڵام ئەم نووسانە منی لەکار نەدەکرد وەڵێ لەبەر ئەوەی کە ژانەسەرێکی بەردەوامی پێوەبوو ئازاری دەدام. مانگێك پێش دەستپێکردنی رۆژووەکەم (یۆد)و هەندێ تۆوی دیکەم بەکاردەهێنا کە نەمدەزانی چین، بۆیە خەریك بوو قوڕگ نووسانەکەم نەدەما. هەر بۆیە ڕۆژی یەکەم هیچ گۆڕانێك لەدەروونمدا ڕووی نەدا. بەڵام کێشی لەشم بە بێ جلوبەرك 82 کیلۆو 700 گرام بوو.

ڕۆژی دووەم: تەنها ئاوم خواردەوە. هەستم بە ماندوویی‌و لاوازی دەکردو تامی ناو دەمیشم ناخۆش بوو. زمانم پاك بوو بەڵام توێژێکی سپی تەنك زمانمی داپۆشیبوو. لای ئێوارە ڕەوانکەرم خوارد، بەڵام هۆقنەم نەکرد.

ڕۆژی سێیەم: لەخەو هەستام تووشی ژانەسەرێکی زۆر قورس ببوومو باوێشکم ئەدا، بەڵام پاش چوونم بەرەو شوێنی کارەکەم باوێشکەکەم نەماو خۆشییەك دایگرتم. لەبەر ئەوەی کە ئاوی خواردنەوەم لەبەردەستدا نەبوو، چوار چای ڕوونم خواردەوە. ئەو ڕەوانکەرەی دوێنی خواردبووم تا ئێستاش کاریگەری هەر مابوو، بۆیە ئەمڕۆش هۆقنەم نەکرد، نازانم هۆی چی بوو گیرانی قوڕگم زیادی کردو زۆری ئازار دام. خەوەکەم زۆر خۆش بوو، بۆیە بەگران لەخەو هەستام.

ڕۆژی چوارەم: لەخەو هەستام، تووشی ژانە سەرێکی قورس ببووم. چاوەکانم ئاوسابوون، وەك بڵێی پڕ بووبن لەخۆڵ، بۆیە بەزەحمەت بۆم دەکرانەوە. قوڕگم تەواو گیرابوو، قاچەکانم هێزیان لەبەر بڕابوو، هەر بۆیە بە زەحمەتێکی زۆر بەرەو شوێنی کارەکەم ڕۆشتم. کارەکەم لە کانێك بوو کە دوو کیلۆمەتر لە ماڵەکەمانەوە دوور بوو، دەبوو چاودێری هەموو ئەو ڕێگایانە بکەم کە دەهاتنەوە سەر کانەکە. دەبوو بۆ ئەمکارە هەندێکجار لەسەر پشت ڕاکشێمو زۆر جاریش بە گاگۆڵکێ بڕۆمو هەندێك جاری شبە پەیژەدا سەرکەوم بۆ ئەوەی باش ئاگام لە دەورووبەر بێت، هەواکەی پڕ بوو لەدووکەڵی ئەو ماددانەی کە بۆ دەرهێنانی کانزاکان دەیانسووتاندن.

دەبوو هەموو ڕۆژێك 10 کیلۆمەتر بە پێ بڕۆم (لەماڵەوە تا کانەکە 2 کیلۆمەتر. ئێوارە گەڕانەوە بۆ ماڵەوە 2 کیلۆمەترو چوونو گەڕانەوە بۆ ئیدارەی کانەکە بەمەبەستی چا خواردنەوە 2 کیلۆمەتر، هەروەها درێژیی ڕاڕەوەکانی ناو کانەکە 4 کیلۆمەتر، تێکرای دەکاتە 10 کیلۆمەتر). بەکورتییەکەی لەشوێنێکی خراپدا کارم دەکرد.

لەم رۆژەدا هەستم کرد تەندروستیم تەواو خراپە، وام لێهات کەوتمو هێندەی نەمابوو ئوتومبیلێکی پڕ لەخەڵووز کە بە خێرایی بەوێدا تێدەپەڕی بمکا بەژێرەوە، بەڵام کرێکارەکان فریام کەوتنو رزگاریان کردم.

بەیانی دوو قاپ ئاوو نیوەڕۆش پیاڵەیەك چای بێ شەکرم خواردەوەو پاشان سەعاتێك خەوتم، ئاوسانی قوڕگم هەر وەك خۆی بوو. ئێوارەی ئەو رۆژە لەماڵی برادەرێکم دەعوەت بووم، لەوێ قاپێك ئاوی تێکەڵ بە شەرابم خواردەوە، هەر بۆیە ژانەسەرەکەم قورستر بوو. دوایی هەستم کرد خەریکە ئەقڵم لەدەست دەدەم، بۆیە هەموو توانای خۆم کۆکردەوەو بەرەو ماڵ کەوتمە رێ. ئاوسانی قوڕگم بێ تاقەتی کردبووم. پێموابوو هۆی سەرەکی ئەم گیرانە هەوکردنی دەمارە خوێنبەرکانو چوونە سەری فشاری خوینە لەنا ئەو دەمارانەدا، بۆیە لێدانی دڵم گرت، سەیرم کرد لەهەر دەقیقەیەکدا 80 جار لێدەدات. وتم کەواتە دڵم بەشێوەی ئاسایی کاردەکاتو وەستانی خوێن لەئارادا نییە، کەواتە ئاوسانی قوڕگم بەهۆی خراپ کارکردنی دڵەوە نییە.

جلەکانم داکەندو هۆقنەم کرد (یەك لیتر)، ئیتر ژانە سەرەکەم ئارام بۆوەو بە ئاسوودەیی خەوتم.

رۆژی پێنجەم: سەرەتای بەیانی ژانە سەرەکەم تووشبۆوە. چاوەکانم ئاوسابوون کەچی خۆشیو چاپووکییەکی سەیرم هەبوو، وەسف نەدەکرا. هێشتا هۆقنەکەی دوێنێ کاریگەری هەر مابوو، بەڵام ترسی کەوتنەکەی دوێنی هانیدام ئەمڕۆ کەوچێکی بچووك شەکرو دوو کەوچك شیر تێکەڵ بە چاکەم بکەمو بیخۆمەوە. خۆشیو ئاسوودەییەکە زیادی کرد. بێ کۆسپو نیگەرانی بە راڕەوەکانی کانەکەدا هاتووچۆم دەکرد. بەڵام لەو شوێنانەدا کە دووکەڵ پەنگی خواردبۆوە خەریکبوو دڵم دەوەستا.

نیوەڕۆ پیاڵەیەك چای لیمۆی بێ شەکرم خواردەوەو ئێوارەش دوو کەوچکی بچووك مرەبای (گێلاس)م کردە ناو چاکەوەو خواردمەوە. ئاوساویو گیرانی قوڕگم زۆر کەم ببۆوە. بەیانیو ئێوارە لێدانی دڵم گرت، هەر دوو جارەکە 60 بوو. ئێوارەی ئەو رۆژە هۆقنەم کرد.

رۆژی شەشەم: هەستم بە لەش سووکیو خۆشییەکی سەیر دەکرد، هێشتا کەمێك ئاوساویی چاوو ژانە سەرەکەم هەر مابوو، بەڵام دوای دەموچاو شۆردن نەمان.

بەرنامەی خواردنەوەکانم گۆڕیو شێوازێکی نوێم گرتەبەر.

بەیانی: پیاڵەیك چاو کەوچێك شەکرو 3 کەوچك شیر. نیوەڕۆ پیاڵەیەك چا بە کەوچێك شەکرو لیمۆوە. دوای سەر خەوێکی یەك سەعاتی هەستامو چایەکی تێکەڵ بە لیمۆو کەوچێك مرەبای (گێلاس)م خواردەوەو سەعاتی 6ی ئێوارەش چایەكو کەوچێك شەکرو 2 کەوچك شیر. سەعاتی 9ی شەویش کەوچێك شەکرم کردە ناو چایەکەوەو خواردمەوە.

لەم رۆژەدا ئاوم نەخواردەوە. کۆی ئەو شتانەی خواردبووم بریتی بوون لە: 5 چا، 4 کەوچك شیر، شەکرو مرەبا تێکڕا 5 کەوچك، بەم حاڵەوە هەستامو خۆم بۆ چوونە سەر کارەکەم ئامادە کرد. کێشی لەشم (بێ جلو بەرگ) 79 کیلۆ بوو. واتە پاش 6 رۆژ بەڕۆژوو بوون 3 کیلۆو 700 گرام لەکێشم دابەزیبوو.

لای ئێوارە کە چوومە سەر ئاو ماددەیەکی لینجی سوورم دانا، هەر بۆیە هۆقنەم نەکرد. فشارو گیرانی قوڕگم خەریك بوو نەدەما. سەر زمانم بە توێژێکی سپی داپۆشرابوو کە خەتێکی پرتەقاڵیی تێدابوو. دڵم لە دەقیقەیەکدا 60 بۆ 70 جار لێیدەدا. هەستم بە سەرما دەکرد.

ڕۆژی حەوتەم: هەستم بە سووکیو خۆشییەکی تایبەت کرد کە زۆر دەمێك بوو شتی وام بە خۆمەوە نەبینیبوو، ژانەسەرو گیرانی قوڕگەکەم نەمابوو، دڵم لە دەقیقەیەکدا 75 جار لێیدەدا. تەنها 2 چای تێکەڵ بە 2 کەوچك شەکرو 2 چا بەلیمۆی بێ شەکرم خواردەوە.

ڕۆژی 17ی مانگی حوزێران: ڕێك 17 ڕۆژە بەڕۆژووم، گۆڕانێکی زۆر سەیر لە تەندروستیمدا ڕوویداوە. لەڕۆژی حەوتەمی ڕۆژوەکە بەدواوە تا ئێستا لەشساغیو تەندروستیم زۆر باشە. خەوێکی قوڵو خۆشم هەیەو زۆریش دەخەومو کاتێکیش کە لەخەو هەڵدەستم بێ ئەوەی سەرم ژان بکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە حاڵەتێکی وەها خۆشو سووكو پڕ لەخۆشحاڵیم هەیە کە حەز دەکەم بازدەمو ڕاکەم، هەرچەند 17 ڕۆژ لەڕۆژوو گرتنەکەم تێنەپەڕیوە، ئاوسانی قوڕگم تەواو کەم بۆتەوە، زمانم سپییەو لەناوەڕاستەکەیدا خەتی زەرد دەبیندرێ، لێدانی دڵم لە بەیانییەوە تا نیوەڕۆ 76 بۆ 80 جار بوو لە دەقیقەیەکدا، لای ئێوارە کە ڕاکشابووم 60 جاری لێدەدا، بەڵام زۆر بەهێزو ڕێكوپێك بوو. هەموو دوو ڕۆژ جارێك بە یەك لیترو نیو ئاو هۆقنە دەکەم. تەنها شتێك کە نیگەرانی کردووم بۆنی ناخۆشی دەممە. بەڵام بە پێی ئامۆژگارییەکانی بەڕێزت دەمزانی کە ئەم بۆنە ناخۆشە شتێکی ئاساییە، چونکە ئاماژەیە بۆ هاتنەدەری پیسی لەش کە ڕێڕەوەکەی بە پێچەوانەی حاڵەتی ئاسایی (لەخوارەوە بۆ سەرەوە)یە. بەڵام بەڕاستی بۆنێکی زۆر ناخۆشە. دەروونم ئاسوودەیەو سات دوای ساتیش ئاسوودەییەکە زیاتر دەبێت. بەڵام بۆ ساتێکیش برسێتی لێم جیا نابێتەوە. ئەو دەمەی کە بۆنی خواردنم بە سەردا دێت زۆرم حەز لەخواردنەو تەنانەت خەوی پێوە دەبینم.

لە حەوتەم ڕۆژەوە تا ئێستا، ڕۆژانە 2 پەرداخ ئاوی ڕوونو 3 پیالە چام خواردۆتەوە، هەر پیاڵە چایەك کەوچکێك مرەبام تێکردووە. نەمدەتوانی لەوە کەمتر بخۆمەوە چونکە تەواو لاواز ببووم.

پێش ڕۆژووەکە باڵام یەك مەترو 75 سانتیم بوو، ناوقەدم یەك مەترو 2 سانتیم بوو، سنگو ناوشانم یەك مەترو 10 سانتیم بوو، ئەستوری ملم 43 سانتیم بوو، کێشم 82 کیلۆو 700 گرام بوو. بەڵام ئێستا کێشم 75 کیلۆو 400 گرامە واتە لەماوەی 17 ڕۆژدا 7 کیلۆو 300 گرام لەکێشم دابەزیوە. بەڵام دەبێ ئەوەش بزانین کە بە پێی کارەکەم کێشم زۆر کەم دابەزیوە.

بۆچوونی بەڕێز "میلەر"یش سەبارەت بە ڕۆژوو وەك تۆ وایە، بەڵام لەنووسراوەکانی ئەودا باسی ئەوە ناکرێت کە لەڕێگەی زمانەوە پیسی دەردەدرێت. هەروەها هۆشداری ئەوە دەدا بە خوێنەرانی کە نابێ لە 21 ڕۆژ زیاتر بەڕۆژوو بنو ڕای وایە کە ئەگەر پیاو لەساڵدا دوو، سێ جار بەڕۆژوو بێ باشترە لەوەی کە 30 یا 40 ڕۆژ بەسەر یەکەوە بەڕۆژوو بێتو هیچ نەخوات[1]. چونکە ئەو ڕای وایە کە توانای لەشی مرۆ دوای 21 ڕۆژ لاواز دەبێتو ئاڵوگۆڕی ئەو ماددە خۆراکییانەی لەناو لەشدا هەن دوای ئەو (21) ڕۆژە نامێننو لەڕو لاوازبوونو دابەزینی وزەی ژیان دەست پێدەکات. چوار(4) ڕۆژم ماوە بگەمە 21 ڕۆژەکە، بەڵام لێبڕاوم ئەگەر بتوانم لەسەر ڕۆژووەکەم بەردەوام بم. وای بۆ دەچم بتوانم تا

1- ئەو کەسانەی دەیانهەوا ڕۆژووی تەواو (واتە 40 ڕۆژ) بطرن ثێویستە سەرەتا بە طرتنی ضەند ڕۆژووەیەك (لە نێوان 3 بۆ 21 ڕۆژ) بطرن بۆ ئەوەی خۆیان بۆ ڕۆژووە 40 ڕۆژیەکە ئامادە بکەن. بەڵآم لەڕِووی ئەنجامەوە قەت ناکرآ سوودی ڕۆژووی تەواو (واتە 40 ڕۆژی) بەراورد بکرآ بە ڕۆژووی 21 ڕۆژی هەرضەند ضەندین جاریش دووثات بکرێتەوە. سەرەڕِای ئەوە ئامۆژطاریم ئەوەیە ئەو کەسانەی دەیانەوێت بآ ڕێنوێنی کەسێکی شارەزا بەڕِۆژوو بن ثێویستە ڕۆژووەکەیان لە 21 ڕۆژ زیاتر نەبآ، ضونکە لەم کاتە بەدواوە لەش دەضێتە قۆناغێکی نوێوە، کە سەختیء دذواری زۆری لەطەڵدایە (بەڵآم ناطاتە ئاستی مەترسی)... و. عەرەبی

ماوەیەکی زۆر خۆم ڕاگرم. دیارە سەبرو خۆڕاگری من تا ئەو کاتەیە کە بتوانم کارە پێویستەکانم ئەنجام بدەم.

ڕۆژووەکەم شکاند

بەو پەڕی ئیرادەوە خۆم ئامادە کرد بۆ ئەوەی ئەگەر بتوانم ئامۆژگارییەکەی تۆ ڕەچاو بکەمو 40 ڕۆژەکە بگرم.

لەڕۆژی 21ەوە تا سییەم ڕۆژ تەندروستیم زۆر باش بوو، تەنها ئەوە نەبێ کە کاتێك لەکارەکەمدا زیاتر خۆم ماندوو دەکرد بڕستم لێدەبڕا، هەر بۆیە ناچار دەبووم چەند قومێك سۆدە بخۆمەوە. تا ڕۆژی 22ەم 10 کیلۆو 300 گرام لەکێشم دابەزی. بەردەوام هۆقنەم دەکرد. لەڕۆژی بیستو پێنجەمەوە پێشی زمانم دەستی کرد بە خاوێن بوونەوە، بەشەکەی دیکەی زمانم سپی بوو بەڵام لەناوەڕاستەکەیدا توێژێکی زەردو پەرتەقاڵی دەبیندرا.

لە ڕۆژی بیستو حەوتەمەوە تا سییەم ڕۆژ هەستم بە برسێتییەکی زۆر دەکردو نەمدەزانی بۆ ئەوەندە حەزم لە پیازو ماسییە؟ ئەمە لەکاتێکدا بوو کە هەر بیریشم لێنەدەکردەوە. لە سییەم ڕۆژدا 13 کیلۆو 200 گرام لەکێشم دابەزیبوو. لەم ڕۆژەدا ئەو پزیشکە بۆلگارییە پشکنینی بۆ کردم کە پێشتر پشکنینی بۆ کردبوومو بۆی دەرکەوتبوو کە چەوری دەوری دڵمی گرتووەو دیوارەکانی ئەستوور بووە. کە بینی دڵم ئاسایی‌و زۆر باش کار دەکات حەپەسا. من چاوەڕێی ئەو سەعاتە بووم کە زمانم تەواو خاوێن ببێتەوە. بوو بە ڕۆژی سی‌ودووەم کەچی هێشتا هەر پڕ بوو لە خڵتەو پیسی. لەڕۆژی سییەمەوە لیکی دەمم زۆرو پیس‌و بۆگەن‌و لینج ببوو، دەبوو هەموو دەقەیەك تفم کردبایەوە. ئەندامانی خێزانەکەم لۆمەیان دەکردمو دەیانووت، وەك وشتری سەرخۆشت لێهاتووە ئەرێ ئەو هەموو ئاوە چییە لەدەمت دێتەدەر؟! ئەو ڕۆژە شوشەیەك سۆدەم خواردەوەو بە دەرمانێکی خاوێنکەرەوە دەمم شۆرد، بۆنی ناودەمم زیادی کردو باری تەندروستیم بەرەو خراپی چوو. بەیانی بەخۆشییەوە لەخەو هەستام، بەڵام ئەو خۆشییە تا نیوەڕۆی نەخایاند. لای ئێوارە سست بوومو دەتووت بەرازم. هێزی جووڵانم نەبوو.

ڕۆژی سی‌وشەشەم، تەواوی سنگو قوڕگو بۆری هەناسەم تووشی ئازار بوونو وەك مەیتم لێهاتبوو، دۆستو هاوڕێکانم هەموو پێداگربوون لەسەر ئەوەی کە بیشکێنم، ئەویش لەبەر ئەوەی کە کەل‌و پەلی کفن‌و "دفن" گران بوو. بەڵام مردن بۆ کەسێکی ڕاکردووی دوورە وڵاتی وەك من باشترین‌و خۆشترین شت بوو، کەواتە تا دوایی دان بەخۆدا دەگرم. زمانم خاوێن نەبۆوە، پەڵە پرتەقاڵییەکان زەرد بوون، بەڵام لەناو نەچووبوون. ڕۆژی سی‌ونۆیەم چی هێزو توانایە لە لەشمدا نەمابوو، کە بەرەو شوێنی کارەکەم چووم لەناو ڕێدا دووجار کەوتم، می بەڵاشکم دەزرینگایەوە سەرم لەگێژەوە نەدەهات، قاچەکانم بەدوامدا نەدەهاتن.

چلەم ڕۆژە: توێژاڵە سپێکە هەر بە سەر زمانمەوە بوو، لەکۆتاییەکەیدا کەمێك زەردی دەبیندرا. لەڕۆژی 36ەوە ئیشتیای خواردنم نەمابوو و ڕقم لێیدەبۆوە، بەڵام ئەمڕۆ (واتە لە چلەم ڕۆژدا) کەمێك ئیشتیای خواردنم کرابۆوەو لەبەر ئەوەی کە سستی‌و لاوازیم گەیشتبووە ئەو پەڕی خۆی، بڕیارمدا ڕۆژووەکەم بشکێنم.

سەعاتی 7ی ئێوارە پێش ئەوەی هیچ بخۆم هۆقنەم کرد، پاشان نیو پەرداخ شەربەتی سێوی کوڵاوم خواردەوە. خۆم کێشا (پێش ڕۆژووەکە، باڵام یەك مەترو 75 سانتیم بوو، ناوقەدم یەك مەترو 2

سانتیم بوو، سنگو ناوشانم یەك مەترو 10 سانتیم بوو، ملم 43 سانتیم بوو، کێشم 82 کیلۆو 700 گرام بوو.) ئێستا کێشم 66 کیلۆو 300 گرامەو ناوقەدم 83 سانتیمەو سنگو ناوشانم یەك مەترو یەك سانتیمو دەوری ملیشم 38 سانتیمە. بەم پێیە ئەم بەشانەی لەشم بەم شێوەیە کەمی کردووە: 16 کیلۆو 400 گرام لەکێشم دابەزیوەو ناوقەدم 19 سانتیم باریکتر بۆتەوەو سنگو ناوشانم 9 سانتیم و دەوری ملیشم 4 سانتیم کەمی کردووە. رانو قاچەکانمو سنگو دەستەکانم زۆر سەیر باریك ببوون. لەورگما برێك چەوری مابۆوەو دەمتوانی لەرۆژووەکەم بەردەوام بم، بەڵام لەبەر ئەوەی کە توانای ئەنجامدانی کارەکەمم نەمابوو، ناچار بووم رۆژووەکەم بشکێنم.

رۆژی دووەمی شکاندنەکە چاو شیرم خواردەوەو دوو جاریش لەشۆربایەکم خوارد کە لەڕەگی چەند گیایەكو "مەن"1 بۆیان دروست کردبووم، هێلکەیەکیشم خوارد بەڵام نانم پێوە نەخواردن. ئێوارەی ئەو رۆژە چوومە سەرئاو، کەمێك پیساییم دانا کە نیشانەی سستیو کارنەکردنی کۆئەندامی هەرس بوو.

رۆژی سێیەم دوای شکاندنەکە:

دەروونم زۆر ئاسوودەو خۆشبوو. زۆرم حەز لەخواردن بوو، زمانم خاوێن ببۆوە. دوو پەرداخ قاوەو شیرم خواردەوە. پارچەیەك نانو کەمێك گۆشتی بێ چەوریم خوارد، قاپێکیش فڕوجاوم خواردەوە.

رۆژی چوارەم: گەدە خواردنی باش هەرس دەکرد بەڵام رێخۆڵەکانم هێشتا کاریان نەدەکرد، بۆیە هەستم کرد پێویستە هۆقنە بکەم. گۆشتاوو هێلکەو میوەی قوتوو و گۆشتیشم خوارد بەڵام لەهەر کامیان برێکی کەم.

رۆژی پێنجەم: هەموو شتێك دەخۆم، جگە لەگۆشت. لەم سەعاتەوە ئیشتیای خواردنم بە شێوەیەکی سەیر زیادی کرد. وزەو توانام جێگیر بوون بەڵام ریخۆڵەکانم بەخاوی کاریان دەکرد، بۆیە سەردانی ئەو پزیشکە رووسییەم کرد کە ئاگاداری نەخۆشییەکەم بوو. کاتی زۆری بۆ پشکنینی لەشم تەرخان کرد. دوای پشکنینەکە دانی بەوەدا نا کە قەبارەی دڵم ئاساییەو چەورییەکەشی نەماوە. بەڵام وتی، تواناکانی لەشت نەیهێشتووە بمری دەنا هەر کەسێکی دیکە لەجێی تۆ بوایە رەنگبوو بمردایە. بەڵام بە ڕای من پێچەوانەی ئەو قسەیە لەڕاستییەوە نزیکترە: چونکە رۆژوو جیا لەسوودو قازانجی زۆر هیچ زیانێکی بەدواوە نییە. من باوەڕێکی قوڵم بەم راستییە هەیە. پزیشکەکە چەند قەترەیەکی بۆ بەهێزبوونی رێخۆڵەکان پێدامو چەند رۆژێك بەکارم هێناو ئێستا باش کاردەکەن.

سێ هەفتە دوای شکاندنی رۆژووەکەم هەستمدەکرد زۆر گەنج بوومەتەوە. حەزمدەکرد راکەمو بازدەم، سستیو وەنەوزو بێ تاقەتی نەمابوونو خۆشیو چاپووکیو توانای کارکردن جێی گرتبوونەوە.

گۆشتم نەدەخوارد، بەڵکو هەموو جۆرەکانی سەوزەو شیرو برنجو میوەم دەخوارد.

یانزە رۆژ دوای شکاندنی رۆژووەکەم، کێشم 8 کیلۆ زیادی کرد، ترسام بەڵام ئێستا کێشم 70 کیلۆیە. **ئالەکسی** خۆشەویست! هیوادارم سوپاسو پێزانینی گەرمم قبوڵ بکەی کە لەناخی دڵی پڕ خۆشەویستییمەوە سەرچاوە دەگرێت".

جەستەی ئەم نەخۆشە بە شێوەیەکی سەر سوڕهێنەر پیسو پڕ لەخڵتە بووە، هەر بۆیە لە رۆژانی سەرەتای رۆژووەکەیدا بەشی زۆری پیسو خڵتەکەی لە لەشی هاتۆتەدەر، بەڵام لەش بواری ئەوەی

1- شیلەی ضەنّد درةختيَكة –وةك هةنطوين- دواى ئةوةى كة لة درةختةكة هاتة دةر وشك دةبآ.

نەبووە هەمووی بکاتەدەر، بۆیە تووشی ژەهراوی بوونی کردووە. دوای شەش رۆژ ئینجا توانیویێتی بیانکاتەدەرەوە، بۆیە هەستی بە خۆشیو شادوومانییەکی سەیر کردووە. هەر ئەم زۆری پیسیو خلّتانەشە وای کردووە کە رۆژووەکە دوو رۆژ دوای ماوەی دیاریکرا (واتە 40 رۆژەکە) کاری خاوێن کردنەوەی کۆئەندامەکانی لەشی تەواو بکات. بۆیە رۆژی 43یەم زمانی بە تەواوی خاوێن بۆتەوەو لەم کاتەدا حەزی زۆری بۆ خواردنو نیشانەکانی لەشساغی، دەرکەوتوون.

رووداوی چاکبوونەوەی ئەم کەسە، زانستی پزیشکی سەردەمی ئێمەی تووشی سەرسوڕمان کردووەو لە بایەخو گرنگی ئامرازو دەرمانەکانی کەم کردۆتەوە. بەتایبەتیش کە ناوبراو لەگەڵ ئەوەشدا کە کارەکەی قورس بووە، کاری رۆژانەی خۆشی ئەنجامداوە. هەمان ئەو کارەی کە دەبێتە هۆی ماندوو بوونی دڵ (سەرەڕای ئەوەی کە دڵیشی نەخۆشبووە)و رێی تێناچێ کە نەخۆشییەکەی بە وەهمو خەیاڵ بزانینو بڵێین پزیشکەکان بەهەڵە دیاریان کردووە، بەڵکو ئەو هەر بەڕاستی نەخۆش بووە. بۆیە بەو پەڕی دڵنیاییەوە دەتوانم بڵێم رۆژوو تەنانەت زیانەکانی ئەندامە گرنگو هەستیارە زیان لێکەوتووەکانیش چاك دەکاتەوە.

خوێنەری بەڕێز، باشتر وایە لاپەڕەی 43ی کتێبەکەی دکتۆر "رۆ" بخوێنیتەوە کە لەبارەی ئەنجامی تاقیکرنەوەکانی ناوبراوەوەیە لەسەر شێوازی دکتۆر "گیلب"، کە رۆژوو دابەش دەکات بەسەر چەند جۆری جیاوازدا. ناوبراو دەڵێ: "پێویستە هەر جارەی 3 بۆ 5 رۆژ رۆژوو بگیرێو ئاوی کانزایی گەرم بخورێتەوە. هەموو رۆژێك شووشەیەك رەوانکەر بخورێتەوە. بەم کارە پێش بەئاوسانی زیاتری شادەمارەکانی دڵ دەگیرێت. پاڵپەستۆو گیرانی دەمارەکان خێرا کەم دەبێتەوە. پشکنین بە هۆی تیشکی "ئێکس"ەوە دەری دەخات کە دەوروبەری شادەمارەکانی دڵ بەرەبەرە تەسك دەبنەوە تا دەگەڕێنەوە سەر دۆخی ئاسایی خۆیان. هەر بەمجۆرە بەشەکانی دیکەی لەشیش کە لەحاڵەتی ئاساییو سروشتی دەرچوون، دەگەڕێنەوە حاڵەتی ئاسایی خۆیان. نووسەر لەچارەسەری نەخۆشێکانی خۆیدا لەڕێگەی رۆژووەوە سەرکەوتوو بووە".

بە کورتێکەی: نەخواردنو رۆژوو گرتن تەنها رووی دەرەوەی لەش پاكو خاوێن ناکاتەوە بەڵکو ناوەوەی لەشیش خاوێن دەکاتەوە. رۆژوو تەواوی خانەو ماددە زیادەکانی لەش لەناو دەمارەکاندا دەمژێو ئەگەر دەمارەکانی لەش لەدۆخی سروشتی دەرچووبێتن دەگەڕێنەوە سەر دۆخی هەوەڵو پتەویو کارایی پێشوویان بۆ دەگەڕێتەوە.

ئێستا بە ویژدانەوە قسە بکەین، ئەگەر ئەم دەرمانە شیفابەخشو ئامرازە کاریگەرە بەدەست پزیشکێکی بە ئەزموونو شارەزاوە بێ، دەبێ چێ لەدەست عاسی بێت؟!!

نەخۆشێکی دیکە:

"دورنۆفۆ" کە لەسەدا هەشتا ناتوانرێ نەشتەرگەری بۆبکرێ. سی چەپی بە لەشییەوە چەسپاوەو شادەمارەکانی دڵیشی هەوی کردووە. ناوبراو بە 35 رۆژ رۆژوو چاك بۆوە.

"دورنۆفۆ" لەنامەیەکدا کە بەرواری 3ی مانگی حوزێرانی ساڵی 1926ی لەسەرە بەم شێوەیە باسی رۆژوو گرتنەکەی خۆیمان بۆدەکات:

نامەیەك لە بەلگرادەوە

3ی مانگی حوزێرانی ساڵی 1926

1-ئەو شتەی وای لێکردم بەڕۆژوو بم. 2-تەمەن‌و چۆنێتی باری تەندروستیم لەکاتی دەست پێکردنی ڕۆژووەکەدا. 3-ئەو شتانەی لە ماوەی ڕۆژووەکەدا خواردوومنەتەوە. 4-دابەزینی پلەی گەرمی‌و کێشی لەش. 5-ئەنجامی ڕۆژووەکەم. 6-هاوسەرەکەم بەڕۆژوو دەبێ.

1-ئەوەی وای لێکردم بەڕۆژوو بم:

دوو شت وایلێکردم بەڕۆژوو بم: 1- حەزی زۆرم بۆ هەموو شتێکی نوێ، واتە دەمویست بزانم چۆن دەکرێ مرۆ‌ ماوەیەکی زۆر هیچ نەخواو لەهەمان کاتیشدا بەزیندوویی بمێنێتەوەو نەمرێت.

2-بۆ ئەوەی ببمە سەرمەشق بۆ هاوسەرەکەم: هاوسەرەکەم زۆر جار بڕیاریداوە بەڕۆژوو بێ بەڵام بەکردەوە هەنگاوی بۆ نەناوە، ویستم تێیبگەیەنم کە بڕیار دەبێ کردەوەی لەگەڵدا بێت.

2-تەمەن‌و چۆنێتی باری تەندروستیم لەکاتی دەست پێکردنی ڕۆژووەکەدا:

تەمەنم 60 ساڵەو نەخۆشی "سکلیرۆز"م لەگەڵدایە. دوو فیشەکم بەرکەوتوە: یەکێکیان "سی" چەپی بڕیوەو بڕگەی نۆیەمی بڕبڕی پشتمی شکاندبوو. ئەوی دیکەشیان لەژێر دڵمەوە ڕەت ببوو و لەنێوان بڕگەی هەشتەم‌و نۆیەمی بڕبڕەمدا وەستابوو، بە هۆی ئەمانەوە "سی" چەپم کار ناکات.

پەراسووی حەوتەمی لای چەپیشم لە دووری 9 سانتیم لە فەقەراتمەوە شکابوو و بە هۆی ئەنجامدانی هەندێك کارەوە لەجێی خۆی دەردەچووبوو و زۆری ئازار دەدام.

لیژنەی پزیشکی دوای پشکنینی ئەم برینانە ڕایگەیاند کە لەسەدا هەشتا ناتوانرێ نەشتەرگەریم بۆ ئەنجام بدرێت.

ڕۆژی 4ی مانگی ئازار ڕۆژووەکەم دەست پێکردو بەیانی ڕۆژی 8 نیسان شکاندم. واتە 34 ڕۆژی تەواو بەرۆژوو بووم.

هەفتەی یەکەم زۆر ناخۆش بوو بۆم، چونکە جگەرەکێش بووم، دەستم کرد بە خواردنەوەی چای خەست. بەڵام ناتوانم بڵێم لەخواردن‌و لەجگەرە کامیانم بەلاوە خۆشترە؟ زۆرجار جگەرەکەم پێ باشترە.

لە هەفتەی دووهەمەوە برینە کۆنەکانی ناوەوە دەستیان کرد بە کولانەوە. لەهەفتەی چوارەمەوە پەراسووە شکاوەکەم دەستی کرد بە ئازار. ئەم ژان‌و ئازارانە ئەعسابیان تێکدابووم زوو تووڕە دەبووم. هێشتا ڕۆژووەکە تەواو نەبووبوو کە مانەوەم لەماڵەوە هەراسانی دەکردم. بۆ ئەوەی کەمێك ئازارەکەم هێور ببێتەوە بە توندی سك‌و پەراسووم دەبەست. ئەم کارە سوودی هەبوو. بە درێژایی ڕۆژووەکە تووشی سەر گێژە نەهاتم، سەرەڕای ئەو بێ هێزی‌و لاوازییەی کە هەمبوو، کارەکانم بە باشی رادەپەڕاندن. هەموو ڕۆژێك 3 کیلۆمەتر بە پێ دەڕۆشتم.

دوای یەکەم هەفتە ئیتر هیچ ئیشتیاو حەزێکم بۆ جگەرەو خواردن نەما، بەڵام هەستم بە سەرمایەکی زۆر دەکرد. تا زیاترم جل‌وبەرگ بپۆشیایە زیاترم سەرمابوو، بەدرێژایی ماوەی ڕۆژووەکە ئەم حاڵەتە بەردەوام بوو.

لەرابردوودا هەموو لەشم، بەتایبەت لای چەپم ئارەقی زۆر دەکردەوە بەڵام ئێستا هیچ ئارەق ناکەمەوە.

ئەو کورتە خەوەی دوانیوەڕۆیانم نەما کە خووم پێوەگرتبوو، نەك تەنها ئەو خەوە نەما، بەڵکو ماوەی خەوی شەوانیشم کەم بۆوە. ورووژانێکی سەیر لە دەروونمدا دروست بوو، وەك بڵێی کەسێك بانگم دەکات بۆ شوێنێکی نادیار، بەڵام بۆ کوێ؟ نازانم!

ئەوەی بەڵامەوە سەیر بوو، ئەوەبوو کە قژو نینۆکەکانم درێژ نەدەبوونەوە. هەرچەند دەمزانی کە تەنانەت نینۆك و تووکی مردووەکانیش لەڕۆژانی هەوەڵی دوای مردنیشدا هەر درێژ دەبنەوە.

3-ئەو شتانەی لە ماوەی ڕۆژووەکەمدا خواردمنەوە:

هەموو ڕۆژێك چوار جار (واتە 6ی بەیانیو 1و 5و 8ی دوای نیوەڕۆ) پەرداخێك ئاوی کوڵاوم لەگەڵ ئاوی لەتێك لیمۆو کلۆیەك شەکری زۆر بچووك، دەخواردەوە، دوانیوەڕۆیانیش بە هۆی ئەوەی کە کارەکەم هیلاکی دەکردم، دوای گەڕانەوەم، ئاوی لەتێك پرتەقاڵم دەگرتو دەمخواردەوە. هەموو دوو ڕۆژ جارێکیش بە لیترو نیوێك ئاو هۆقنەم دەکرد.

4-دابەزینی پلەی گەرمیو کێشی لەش:

پێش دەست پێکردنی ڕۆژووەکە کێشم 71 کیلۆو 500 گرام بوو. دوای هەفتەی یەکەم دابەزی بۆ 66 کیلۆو پاش هەفتەی دووەم بۆ 64 کلیۆو 500 گرامو لەکۆتایی هەفتەی سێیەمدا هاتە 62 کیلۆو 500 گرامو کە هەفتەی چوارەم تەواو بوو دابەزی بۆ 59 کیلۆو 500گرام، لەکۆتایی هەفتەی پێنجەمدا کێشم بوو بە 59کیلۆ گرام. واتە بەگشتی لە ماوەی ڕۆژووەکەدا 12 کیلۆ و 500 گرام لەکێشم دابەزی.

دابەزینی کێش لەهەفتەی یەکەمدا بۆیە لەچاو هەفتەکانی دیکە زۆرترە، چونکە لەهەفتەی یەکەمدا گەدە خاوێن دەبێتەوە. لە هەفتەی چوارەمدا (واتە ڕۆژی 25ەم) دوای هۆقنەکردن هەندێ کۆنە ماددەی ڕەشو پیسم دانا (کە پێدەچێ لەپاشەکەوتەکانی ریخۆڵە گەورە بێت). پلەی ئاسایی لەش (36,6) پلە بوو. لەسەرەتای ڕۆژووەکەوە دەستی بە دابەزین کردو لەکۆتایی هەفتەی یەکەمدا دابەزی بۆ 34,6 پلەو تا کۆتایی ڕۆژووەکە لەو ئاستەدا مایەوە.

گۆڕانکارییەکانی زمان:

لەبەر ئەوەی کە وەڕس بووم ئاگام لەزمانم نەبوو، بەڵام بەگشتی لەهەفتەی چوارەمو ڕۆژانی سەرتای هەفتەی پێنجەم زۆر پیسو پڕ لەچڵك بوو. لیکی دەمم لەم کاتەدا لینجو دەووت کەتیرەیە دەکشێت. لەهەفتەی سێیەمو چوارەمو پێنجەمدا بەردەوام چڵمێکی خەست لە لووتم دەهاتەدەرەوە. بۆنی دەمم ئەوەندە ناخۆش بوو کە هەوڵمدەدا بەهۆی خواردنەوەی "یۆد"ەوە بیشارمەوە، بەڵام خۆم هەستم پێنەدەکرد.

ئەو توێژەی زمانمی داپۆشیبوو هەر سپی بوو. لەهەفتەی پێنجەمدا دەورووبەری زمانم سوور بۆوە بەڵام لەناوەڕاستی زمانما ڕەنگێکی زەردی روون دەبیندرا.

شکاندنی ڕۆژووەکەم:

ڕۆژی یەك شەممە، ڕێکەوتی 18ی نیسان، بڕیارمدا لەگەڵ خوای خۆمدا رازونیاز بکەمو ڕۆژووەکەم بشکێنمو سوودو چێژ لە نیعمەتەکانی وەرگرم. چونکە ئێوارەی ڕۆژی 17ی ئەم مانگە هەستمکرد خەریکە بەرەبەرە باری تەندروستیم خراپ دەبێت. بەیانی ڕۆژی 18ی مانگ باری تەندروستیم خراپتر بوو، بۆیە بڕیارمدا بچم بۆ کلێسا، دوای ئەوەی لەماڵ هاتمەدەرو چوومە سەرجادە حاڵەتێکی ناخۆش رووی تێکردم. دنیا لەبەر چاوم تاریك بوو، ناچار خۆم کرد بە نزیکترین دووکاندا. پاش پشوودانێکی کەم، گەڕامەوە بۆ ماڵەوە. گەیشتمە ئەو قەناعەتەی کە بەم حاڵەوە ناتوانم بگەمە کلێسا. لەم کاتەدا بەهۆی ئەو سستیو بێ هێزییەی تووشی بووم، بڕیارمدا ڕۆژووەکەم بشکێنم. کاتێك هاسەرەکەم زانی بڕیارمداوە ڕۆژووەکەم بشکێنم داوای لێکردم سەیری زمانم بکات. کە سەیری کرد وتی: "هەموو زمانت

خاوێن بۆتەوە" بەڵام راستییەکەی من نەمویست لەڕاستیو ناڕاستی قسەکەی بکۆڵمەوە، هەر بۆیە بێ ئەوەی سەیری ئاوێنە بکەم کەمێك شیرو تۆزێك نانم خوارد. پاش دوو یان سێ سەعات سەیری زمانم کرد بینیم هەمووی خاوێنو سوورە.

لەرۆژی یەکەمی شکاندنی رۆژووەکەمدا هەر سستو بێ هێز بووم، بەتایبەت لەو رۆژەدا بەپێ رۆشتن زۆر گران بوو بەلامەوە. رۆژی سێیەم ئیرادەیەکی بەهێزو لەشساغییەکی وەهام لەخۆمدا دەبینی کە پێش رۆژووەکە شتی وام بەخۆمەوە نەبینیبوو. دەردو ئازارە بەژانەکانی لای چەپم هەر رۆژی یەکەمی دوای شکاندنی رۆژووەکە نەما. بەڵام بێ قەراری دەروونیو تووڕەییەکەم تا چەند رۆژێك مانەوە.

لەپڕ ئیشتیای خواردنم کرایەوەو خواردنەکەم ئەوەندە بەلاوە خۆش بوو هەر مەپرسە.

هەڵە لە خواردنەکاندا:

هەر لەرۆژی یەکەمەوە دەستم کرد بە خواردنی شیرو ماستو خەستەو هەموو جۆرە نانێك. رۆژی دووەم جیا لەمانە هێلکەشم خوارد. خواردنی رۆژی سێیەمم وەك هی رۆژی دووەم بوو. لە رۆژی چوارەمەوە خواردنەکانم گەڕایەوە سەر دۆخی پێش رۆژووەکە، واتە سەعات 5و نیوی بەیانی قاوەو شیرو نان. سەعات یەكو نیو نانی نیوەڕۆ. ئێوارە خواردنێکی سووكو سەعات هەشتی شەویش چام دەخواردەوە. هەرچی ئیشتیام بۆی چوو خواردمو بێدڵی نەفسی خۆم نەکرد. یاسا تەندروستییەکانم لەهەڵبژاردنی خواردنەکاندا پەیڕەو نەدەکرد، ئەنجامەکەی ئەوە بوو کە بەشی خوارەوەی قاچەکانم ئاوسانو ئاوسانەکەش وەهابوو کە پێستەکەیان قڵشی برد. هەمان ئەو شتانەی بەسەر من هات بەسەر هاوسەرەکەشم هات کە لەگەڵ من دەستی کردبوو بە رۆژوو و لەگەڵ منیشدا شکاندنیو هەرچیم بخواردایە ئەویش دەیخوارد. جیاوازی کە ئەو لەگەڵ مندا ئەوە بوو کە ئەو لەرۆژی پێنجەمی دوای شکاندنی رۆژووەکەدا ئاوسانی قاچەکانی دەستی پێکرد. هاوسەرەکەم سەردانی پزیشکی کردو بەسەرهاتی خۆی لەرۆژی یەکەمی رۆژووەکەوە تا کۆتایی بۆ گێڕابۆوە، تەنانەت چی خواردبوو ئەوانیشی بۆ باس کردبوو. پزیشکەکە بۆی دەرکەوتبوو کە ئاوسانی قاچەکان بەهۆی خواردنی زۆرو هەندێك لەو خواردنانەیە کە نەدەبوو جارێ بیانخۆن. پاشان ئەم رێنوێنیانەی کردبوو:

1-هەموو رۆژێك شەش جار خواردن بخوات، بەڵام بڕێکی کەم.

2-رۆژانە دوو جارو هەر جارەی 15 قەترەی "ئیتروڤالرین" بخوات.

ئەویش بە قسەی پزیشکەکەی کردو دوای 3 رۆژ ئاوساوییەکە نەما. من کارەکەم بواری ئەوەی نەدەدام وەك ئەو بکەم، بەڵام وریای خۆم بووم، بۆیە ئێستاش دوای تێپەربوونی شەش هەفتە بەسەر شکاندنی رۆژووەکەمدا، قاچەکانم کەمێك ئاوساوی هەر ماوە.

5-ئەنجامی رۆژووەکە:

پێشتر وتم کە سی لای چەپم بریندابووەو بۆ ماوەی 11 ساڵ لەکار کەوتبوو. دوای رۆژووەکە چاك بۆوەو کەوتەوە کار. بەشێوەیەك کە لەهەفتەی پێنجەمی دوای شکاندنی رۆژووەکە تێبینی ئەوەم کرد کە لای چەپی لەشم دەجووڵێ. بۆیە دوای هەفتەیەك سەردانی پزیشکم کرد، دوای پشکنین تێگەیشتم کە سی لای چەپیشم کاردەکاتو نەخۆشی سکلیرۆزەکەشم، کە زۆر توند بوو، سووك بووەو شوێنەوارێکی زۆر کەمی ماوە. جگە لەمانە ئیشتیای خواردنم گۆڕاو هەندێك لەو شتانەی جاران حەزم لێیانبوو، ئێستا

لێیان بێزارم‌و هەندێك شتیش كە جارالن رقم لێیان بوو ئێستا حەزم لێیانە، بۆ نموونە هەر هیچ حەزم لە شیر نەبوو كەچی ئێستا حەزم لێیەتی. پێش رۆژووەكە خواردنی سەرەكیم گۆشت بوو، كەچی ئێستا رقم لێیەتی. لە دە رۆژی یەكەمی دوای شكاندی رۆژووەكەدا هەستم دەكرد گەدەم خراپ دەترشێ، هەر بۆیە ناچاربووم بە پێچەوانەی خواستی دەروونیم بۆ نەهێشتنی ترشانی گەدەم سەرلەنوێ جگەرە بكێشم.

6-هاوسەرەكەم بەڕۆژوو دەبێ:

تەمەنی 40 ساڵەو بیست ساڵە گوێچكەكانی تووشی نەخۆشی "سكلیرۆز" بووبوو و بە گران گوێی لەقسە دەبوو، هەروەها نەخۆشی دڵەكزەو ئاوسانی شادەمارەكانی دڵیشی لەگەڵدا بوو. ئەمانە بوونە هۆی ئەوەی كە لەهاویندا ئازارو ژان وەها هەراسانی بكەن كە خەو نەچێتە چاوی. ژانە سەرەكەشی بە شێوەیەك ئازاری دەدا ناچار دەبوو بۆ ئەوەی ئازارەكەی كەمێك هێور ببێتەوە، پارچە قوماشێك بە ئاوی سارد تەر بكات‌و لەسەری ببەستێت. لەو كاتەوەی كە وتارەكانی بەرێزتی لەگۆڤاری (نۆفویە فریمیا)دا خوێندەوە بڕیاریدا بە مەبەستی چاكبوونەوەی گوێچكەكانی، ئەم رۆژووە بگرێت.

دەستپێكردنی رۆژووەكەی‌و باری تەندروستی ئەو:

ئەویش لەگەڵ من دەستی كرد بە رۆژوو گرتن، هەر پێكیشەوە شكاندمان، واتە ئەویش 34 رۆژ بەڕۆژوو بوو. هەفتەی یەكەم‌و بەتایبەتی هەفتەی كۆتایی زۆر قورس بوو بۆی. بەڵام بەگشتی هەستی بە خۆشی‌و ئاسوودەیی دەكرد. لەسەر كارەكەی بەردەوام بوو (ئەو بەرگدرووە). من چیم دەخواردەوە ئەویش هەر ئەوەی دەخواردەوە. پلەی گەرمی لەشی ئەو لە 36,6دا جێگیر بوو. بێ هیچ كێشەیەك لەكاتی خۆیدا كەوتە سووڕی مانگانەوە. پێش رۆژووەكە كێشی 61 كیلۆ بوو، بەڵام لە هەفتەی یەكەمدا 5 كیلۆو هەفتەی دووەم 1 كیلۆو پێنج سەد گرام‌و هەفتەی سێیەم 2 كیلۆو پێنج سەد گرام‌و هەفتەی چوارەم 2 كیلۆو پێنج سەد گرام‌و هەفتەی پێنجەم 500 گرام، لەكێشی دابەزی. سەرجەم 12 كیلۆ كەمی كرد.

شكاندنی رۆژووەكەی:

ئەو پێش ئەوەی زمانی تەواو خاوێن ببێتەوەو بەر لەدەركەوتنی رەنگی زەردو پرتەقاڵی لەسەر زمانی رۆژووەكەی شكاند، هەر لەبەر ئەوەش لەرۆژانی ئەوەڵی شكاندنی رۆژووەكەیدا هەستی دەكرد كە هێزو تواناكەی لەدەست دەدات.

گەرچی حەزو ئیشتیای بۆ خواردن زۆر بوو، كەچی لەبەر ئەوەی ئەویش تووشی هەڵەكەی من بوو و هەرچی من خواردم ئەویش خواردی قاچەكانی ئەویش ئاوسان. بەڵام بەهۆی ئەوەی كە لە هەڵبژاردنی جۆری خواردنەكان‌و بڕەكەیدا بە قسەی پزیشكی كرد ئاوساوییەكەی هەر زوو نەما.

ئەنجامی رۆژووەكەی ئەو:

باری تەندروستی زۆر باش بوو، دڵەكزەو ئینتەلاكەی نەما. گوێچكەكانی تەواو چاكبوونەوەو دڵیشی وەك گوێزی ساغی لێهاتەوە.

ئەو پزیشكەی كە پشكنینی بۆ كردبوو، دوای پشكنینەكە وتبووی، دڵی لەهەموو روویەكەوە تەواوەو زۆر باش كار دەكات، هەر بۆیە بە ئاسانی تەحەمولی گەرماو پاڵەپەستۆی هەوا دەكات‌و ئێستا بێ ئەوەی پێویستی بەوە بێت قوماشی تەر بخاتە سەر سەری، بە ئارامی دەخەوێت.

لە کۆتاییدا، پێویستە راشکاوانە بڵێم کە، بەڕاستی رۆژوو لەشساغی بۆ گێڕاینەوە. هەر بۆیە منو هاوسەرەکەم لەبەر ئەوەی کە وتارەکانی تۆ ئێمەی بەو ئەنجامە گەیاند، جوانترینو پڕ بەهاترین سوپاسو ستایشی خۆمان پێشکەش بە تۆ دەکەین ئەی "ئالەکسی هێژا" سوپاسێك کە لەدڵی پڕ لەسۆزو خۆشەویستیمانەوە هەڵدەقڵێت.

چەند تێبینی پێویست:

ئەوەی پێویستە سەرنجی بدرێ، دەرنەکەوتنی رەنگی پرتەقاڵییە لەسەر زمانی بەڕێز "دورنۆفۆ"، ئەویش ئایا بەهۆی ئەوەوەیە کە قەترەی "یۆد"ی بەکار هێناوەو رەوتی نیشانەکانی رۆژووەکەی تێکداوەو خاوێنبوونەوەکە بەباشیو تەواوی ئەنجام نەبووە، یاخود لەئەنجامی شکاندنی پێشوەختی رۆژووەکەدەیوەیە؟ واتە لەڕاستیدا پێش تەواوبوونی ماوەی دیاریکراوی رۆژووەکەو پێش کاتی دەرکەوتنی رەنگە پرتەقاڵییەکە رۆژووەکەی شکاندووە. دەکرێ زۆر گریمانە هەبێ، بەڵام من بەهۆی ئەوەی کە لەڕۆژی شکاندنی رۆژووەکەیدا ئەوم نەبینیوە ناتوانم هیچی لەسەر بڵێم. بەڵام ئاوسانی قاچەکانیان بەهۆی خراپ بەکارهێنانی خواردنەکانەوە بووە (واتە یان بەهۆی زۆر خۆرییەوە بووە یان بە هۆی ئەوەوە بووە کە هەندێ خواردنیان خواردووە کە نەدەبوو هێشتا بیخۆن).

لەلایەکی دیکەوە زێدەڕۆیی کردووە لە بەکارهێنانی ئەو وزە رۆحییەی کە لەجەستە نوێکەوە بەدەست هاتووە، ئەمە لەکاتێکدایە کە پێویستە لەدوو هەفتەی ئەوەڵی دوای شکاندنی رۆژووەکەدا حاڵەتی میانەڕەوی لەبەکارهێنانی ئەم وزەیەدا رەچاو بکرێت. بەم پێیە، پێویستە ماوەی دوو هەفتە بەئارامیو وردییەوە خواردن بخورێ. بۆ ئەوەی بەرەبەرە کۆئەندامی هەرس بەخواردنەکان رابێتەوە، پێویستە خواردن باش بجورێتو لە ژەمەکاندا بڕێکی کەم خواردن بخورێت.

لەسەر هەموو رۆژووەوانێك پێویستە وریابێ کە پاش هەفتەی یەکەمی دوای شکاندنی رۆژووەکە زێدەخۆری نەکات.

هەموو کەس دەتوانێ پزیشکی خۆی بێت

ب.د کۆکین، لەنامەکەیدا کە رێکەوتی 23ی مانگی حوزێرانی ساڵی 1926 نووسیویەتی، بەم شێوەیە باسی چۆنێتی رۆژوو گرتنەکەی خۆی دەکات:

"لە سیانزەی ئەم مانگەدا کۆتاییم بە رۆژووە 41 رۆژێکەی خۆم هێنا. پێشتر هەندێ شتم لەبارەی کەمخۆرییەوە دەزانی، چونکە بیست ساڵ پێش ئێستا لەڕێگەی کەمخۆرییەوە لە دڵەکوتێو هەوکردنی گەدە رزگارم بوو. بەڵام بە هۆی کارێکی قورسەوە کە 3 ساڵو نیو لە یۆگۆسلاڤیا لەئەستۆم بوو جاریکی دیکە تووشی دڵە کوتێ بوومەوە. لەو ماوەیەدا خەوم زۆر کەم بوو. دوای ئەوەش چووم بۆ مۆنتی نیگرۆو لەوێ بە هۆی ئەم نەخۆشی دڵەوە ترس دایگرتم، چونکە کارەکەم لە مۆنتی نیگرۆ ناچاری دەکردم هەموو رۆژێك ماوەیەکی زۆر بە شاخدا هەڵگەڕێم. لەسەر ئەو بنەمایە، بە ئەنقەست خواردنم کەم دەخواردو ئەنجامێکی باشیشم دەست کەوت. لەماوەی ساڵو نیوێکدا کە لەوێ بووم، هەستم دەکرد لێدانی دڵم زۆر رێکەو تەندروستیشم زۆر باشە. دوای گەڕانەوەم لەوێ، کارێکی سووكو لەبارم هەڵبژارد کە لەهەموو روویەکەوە لەبار بوو، ئیتر رزگارم بوو لە هەڵگەڕان بە کێوەکاندا، بەڵام ئەنجامەکەی ئەوە بوو کە لەڕادە بەدەر قەڵەو بووم تا ئەوەی کە بڕیارمدا خواردنەکەم کەم بکەمەوەو وەرزشی قورس بکەم. (جیمناستیکم دەکرد)

لەبەهاری پاردا تەنها یەك لەسەر شەشی خواردنی پێشووم دەخوارد. سەعات 2و نیو یان 3ی شەو لەخەو هەڵدەستامو بە پێی پەتی تا ئەو رووبارە رامدەکرد کە زۆرجار مەلەم تێدا دەکرد. دووری رووبارەکە تا شوێنی مانەوەم دوو هەزار هەنگاو (بە راکردن) بوو.

دیارە لەسەرەتادا ناچاربووم لەناو رێدا چەندین جار پشوو بدەم، بەڵام بەم دواییانە لەماڵەوە تا ئەوێ تەنها سێ یا چوار جار لەناو رێدا دەوەستام بۆ حەسانەوە. کە دەگەیشتمە ئەوێ، ئاوێکم بەخۆمدا دەکردو توزێك مەلەم دەکردو پاشان بە "راکردن" دەگەڕامەوە بۆ ماڵەوە.

بۆیە بەو زووییە لەخەو هەڵدەستام، چونکە جیا لەو کاتە، کاتی بەتاڵی دیکەم نەبوو. هەروەها نەمدەویست کەس بمبینێ. چونکە ئەگەر بیاندیمایە بەو تەمەنەوە لەڕۆشتنو هاتنەوەدا بە پێی پەتی رادەکەم، بە شێتیان دەزانیم. تەنانەت ئەو رۆژانەشی کە باو بارن بووایە هەر رامدەکرد. ئەنجامەکەی روونە، قەڵەویو بواری قەڵەوبوون نەما. رێگا ڕۆشتنم خێراترو لەشم سوکترو چاپوکتر بوو. وام لێهاتبوو دەمتوانی هەموو ئەو وەرزشانە بکەم کە لەماوەی 15 ساڵی رابردوودا نەمتوانی بوو ئەنجامیان بدەم. ئەم سەرکەوتنە بوو بەهۆی ئەوەی کە خواردنەکەم زیاد بکەمەوەو لەباتی ئەوەی هەر یەك لەسەر شەشی خواردنەکەی پێشوو بخۆم، زیادم کرد بۆ نیوەی ئەوەی ئەو خواردنەی کەپێشوو دەمخوارد. وازیشم لە راکردنەکە هێنا کە نزیکەی شەش مانگی خایاندو باری تەندروستیم زۆر باش بوو. پاسەوانو ماسیگرەگان سەریان سوڕمابوو لەو بەردەوامیو خۆراگرییەی من، بەتایبەت لەو سەرمایەی مانگی تشرینی دووەمدا کە هەموو ئاوەکان بەستبووی. باسێك لەخەوی رۆژانە نەبوو، تەنها ئەوەندە نەبێ کە سەعات 7 بۆ 8ی ئێوارە رادەکشام. خواردنەکەشم ئەو نانی گەنمەشامییە بوو کە لە مۆنتی نیگرۆ فێری دروستکردنەکەی بووبوومو پێی راهاتبووم.

بەڵام هیچم لەسەر رۆژووی تەواو و سوودەکانی نەخوێندبۆوە. تا ئەوەی وتارەکانی تۆم بەرچاو کەوت کە دەربارەی "چارەسەر بە رۆژوو" نووسیبووتن، ئەم وتارانە بەئاگاهاتنەوەیەکی گەورەو باش بوون بۆ ئەوەی بڕیاربدەم بە مەبەستی گەڕاندنەوەی هێزی بینایی بۆ چاوانمو توانای بیستن بۆ گوێچەکانم، بە کورتییەکەی بۆ گەنج کردنەوەی خۆم، ئەم کارە بکەم (ئێستا تەمەنم 58 ساڵە).

کاتێك بیرم لەو خواردنە کەمە دەکردەوە کە پێشتر پێی راهاتبووم، خۆم بەو قەناعەتە گەیاند کە توانای گرتنی ئەم رۆژووەم هەیە، هەر بۆیە چاوەڕێی کاتێکی لەبارو گونجاوم دەکرد.

یەکەم رۆژووم لەمانگی "کانوونی دووەم"ی ئەمساڵ (1926)دا بوو. بەڵام کارە قورسو گرانەکەم ناچاری کردم دوای 10 رۆژ بیشکێنم.

لەمانگی "شوبات"دا جارێکی دیکە رۆژووەکەم دەست پێکردەوە بەڵام دوای 9 نۆ رۆژ هەر لەبەر هەمان هۆی پێشوو، شکاندمەوە. بەڵام ماوەی مانگو نیوێك لەسەر هۆقنە کردن بەردەوام بووم، چونکە دەمزانی هۆقنە کردن یارمەتیەکی باشی هاتنەدەری ژەهرەکانو پاشماوەی خواردنەکانی ناو ریخۆڵەکان دەدا. ئەو زانیارییەشم هەبوو کە مانەوەی ماددە ژەهراوییەکان لەناو ریخۆڵەکانداو بڵاوبوونەوەیان بەناو خانەکاندا لەش ژەهراوی دەکات. دەبێ ئەوەش بڵێم کە پێشتر هۆقنەم نەکردبوو، تەنانەت رقیشم لێی دەبۆوە.

ئەوە تەنها وتارەکانی تۆ بوو هانیدام ئەنجامی بدەم، ئەویش بەهۆی ئەو هەموو سوودو قازانجەی کە باستکردبوون. ئەنجامەکەشی ئەوە بوو کە کۆئەندامی هەرسم وەك سەردەمی گەنجێتی لێهاتەوەو

تەندروستیشم بەرچاو بوو. لەجاران زۆر گەنجتر دیاربووم. قەڵەو بووم، بەڵام نەك ئەوەندەی کە هیلاکم بکات. بە پێچەوانەی قەڵەوی پێشوو کە ناچاری کردم بۆ تواندنەوەی چەورییەکانی پەنا بۆ چەندین رێگا بەرم. قەڵەوی ئێستام بەو واتایە نییە کە ماددەی پیس لەلەشمدا بێتو چەوری زۆر لە ورگمدا کۆبووبێتەوە، بەڵکو بەو مانایەیە کە هەموو ئەندامەکان وەك پێویست گۆشتیان پێوەیەو شێوەیەکی خروخەپانو رێکیان بەخۆوە گرتووە.

ئەمانە سوودو قازانجی هۆقنەکەو ئەو دوو جار رۆژووە بوو کە ماوەکەشیان کەم بوو.

رۆژووی سێیەم:

پاش ئەوەی بینیم تەندروستیم بەو شێوەیەیەو کێشم گونجاوە (79 کیلۆ)، دوای پشکنینو تاوتوێ کردنێکی وردو تەواو، سێیەم رۆژووم دەست پێکرد. رۆژی 3ی مانگی ئایار، رۆژی دەستپێکردنی سێیەم رۆژوومە. سەرەتا رەوانکەرێکم خوارد، دوای رۆژێك رەوانکەرێکی دیکەم خوارد. رۆژی یەکەم نەك هەر نانم نەخوارد، بەڵکو ئاویشم نەخواردەوە بۆ ئەوەی هەر لە سەرەتاوە لەشم رابێنم تا بتوانێ تا کۆتایی رۆژووەکە تەحەمولی کاریگەرییەکانی رۆژووەکەی هەبێت. حەوت رۆژی دواتر، هەموو رۆژێك نیو لیتر ئاوم تێکەڵ دەکرد بە کەمێك ئاوی لیمۆو دەمخواردەوە. ئیشتیام بۆ خواردن وانەبوو کە شایانی باس بێت.

سەرەتا بڕیارمدابوو لە 15 بۆ 20 رۆژ زیاتر بەڕۆژوو نەبمو ئاگام لەکارکەمو ئەو وەرزشانەش بێت کە لەسەریان راهاتبووم، واتە وەك پێشوو بجووڵێمەوە. بەڵام رۆژی نۆیەم لەشم هەستی بە سەرما کرد، هەر بۆیە وازم لەخواردنەوەی ئاوی فێنك هێناو دەستم کرد بە خواردنەوەی "چا". هەموو رۆژێك 3 پیاڵە چام بە کلۆیەك شەکری بچووکەوە دەخواردەوە. سوپاس بۆ خوا بێ ئەوەی پێویستم بە دەرمان هەبێت لەم سەرمایە رزگارم بوو. بەڵام لەرۆژی بیستەمەوە کارێکی زیاترم بۆ هاتە پێش کە ناچاربووم بە پێ بڕۆم یا ئەوەی کە لە سەعات 6ی بەیانییەوە تا 6ی ئێوارە بەپێوە بم. بە هۆی ئەم کارەوە هەستم بە ماندوێتیو سەر لەگێژەوەهاتن دەکرد. کەوتبوومە سەر دووڕیانێك کە دەبوو واز لە یەکیان بێنم. یا دەبوو واز لەرۆژووەکەم بێنم یا خواردنەکەم زیاد بکەم (واتە شەکری زیاتر بە چاکەوە بخۆم). دووەمیانم بەباشتر زانی، چونکە بیر کردنەوە لەوەی کە رۆژووەکەم بشکێنم، زۆر ناخۆش بوو بەتایبەتی کە لەنیوە ڕێدا بوومو رەنگبوو کاتێکی لەباری دیکەم بۆ رۆژوو گرتنەوە بۆ نەهاتبایەتەوە پێش. لەبەر ئەو هۆیە بڕی شەکرەکەم زیاتر کردو کردم بە رۆژانە 7 کلۆ شەکری بچووكو سێ لەسەر چواری لیمۆیەك. بەم شێوەیە توانیم لەسەر رۆژووەکەم بەردەوام بمو کارە رۆژانەکەشم لەدەست نەدەم کە سەرچاوەی بژێویم بوو. لەماوەی رۆژووەکەدا بێجگە لە بەشی کۆتایی زمان ئەوی دیکەی خاوێن بوو. زۆربەی کاتەکان حەزم بۆ خواردن دەچوو بە تایبەت ئەو کاتانەی کە زیاتر خۆم ماندوو دەکرد. لە هەشت رۆژی یەکەمدا کە ئاوی نەکوڵاوم دەخواردەوە، لەهەموو کات کەمتر هەستم بە برسێتی دەکرد. بەڵام هەر کە دەستم کرد بە خواردنەوەی چا بە شەکرەوە، بەردەوام بیرم لای خواردن بوو. لەو باوەڕەدام کە بۆچوونەکەم سەبارەت بە کاریگەری هۆقنە لەخاوێن کردنەوەی لەشدا سەلماوە.

بێگومان پاکبوونی زمانو حەزی خواردن لەو ماوەیەدا بە هۆی هۆقنەکەوە بوو، چونکە هەموو رۆژێك بە 2 لیتر ئاو هۆقنەم دەکرد. لە 10 رۆژی کۆتاییدا هەموو بەیانیو ئێوارەیەك هۆقنەم دەکردو هەر جارەش 2 لیتر ئاوم بەکار دەهێنا. نابێ ئەوە لەبیر بکرێ کە دوای رۆژووی دووەم کە ماوەکەی 9

ڕۆژ بوو، تا مانگ‌و نیوێك لەسەر هۆقنە كردن بەردەوام بووم، بۆیە لەو باوەڕەدام كە نەك هەر زیانی نییە بەڵكو چەندین سوودی گەورەشی هەیە.

هەندێك كەس پێیانوایە ئەم كارە دەبێتە هۆی ئەوەی كە ریخۆڵەكان بە هۆقنە رابێن بەڵام بەو شێوەیە نییە. دوای وازلێهێنانیشی چوست‌و چالاكی كۆئەندامی هەرس زیاتر دەبێت.

بە كورتییەكەی: سێیەم ڕۆژووم لەكاتێكی دژواردا بوو، چونكە لە سەعات 6ی بەیانییەوە تا 6ی ئێوارە خەریكی كاركردن بووم. لە كۆتایی ڕۆژووەكەدا قاچەكانم توانای ڕێكردنیان نەبوو، من بەزۆر دەمجووڵاندن. ئارام‌و قەرارم نەمابوو. دووپاتی دەكەمەوە كە تەنها لەكۆتایی ڕۆژووەكەدا ئەم لاوازی‌و بێ توانایییە رووی تێكردم. جگە لەو چەند ڕۆژە،كاتەكانی دیكە هەستم بە تواناو چاپووكی دەكردو تەنانەت هەموو بەیانییەكیش جۆرە بازبازێكم دەكرد. ڕۆژانی یەك شەممە دەچوومە سەر چۆم‌و جل‌وبەرگەكانم دەشۆردو مەلەم دەكردو پاشان تا جلەكانم وشك دەبوونەوە، لەبەر هەتاوەكەدا دەخەوتم. ئەم كارەش مادوی دەكردم.

ڕۆژی 3ی "ئایار" واتە ڕۆژی دەست پێكردنی ڕۆژووەكەم كێشی لەشم 79 كیلۆ بوو، بەڵام ئەمڕۆ كە ڕۆژی 13ی مانگی "حوزێران"ەو ڕۆژووەكەم شكاندووە، كێشم 60 كیلۆو 250 گرامە، واتە لەشم لەماوەی 41 ڕۆژ بەڕۆژوو بووندا 18 كیلۆو 750 گرام كەمی كردووە. هەرچەند لەگەڵ چادا شەكریشم دەخوارد كەچی بە هۆی ئەوەی كە كارەكەم قورس‌و گران بوو كێشم ئەو هەموە دابەزیوە.

من لەشی خۆم بە پتەوو ڕۆحی خۆم بە بەهێز دەزانی، هەر بۆیە نەدەترسام لەوەی كە بە جل‌وبەرگی تەڕەوە لەبەر "با"دا بوەستم. ترسم لەئاوی سارد شكابوو، زۆر جار سەهۆڵی سەر رووبارەكەم دەشكاندو مەلەم تێدا دەكرد. بەناو بەردەڵاندا ڕێم دەكردو رام دەكرد –دەربارەی حەزو ئیشتیام بۆ خواردن هەر مەپرسە! نەمدەزانی برسێتی چییە؟ بۆیە دەبوو پەیتا پەیتا خواردن بخۆم. بەڵام ئێستا كە ڕۆژووەكە تەواو بووە، گەدەم بچووك بۆتەوەو وێك هاتۆتەوە، بۆیە بە نیوەی جارانیش ناخۆم. بەڵام پێموایە لە دوو ڕۆژی هەوەڵی دوای ڕۆژوو شكاندنەكە زیاد لە پێویستم خوارد (پێچەوانەی ڕێنمایەكانی تۆ)، بۆیە بەشی خوارەوەی قاچی راستم ئاوسا، هەرچەند دڵیشم بە باشی كار دەكات. بەڕاستی قەڵەو بوومەوە. ئەمڕۆ كە یازدەهەمین ڕۆژی دەستكردنەوە بەخواردنمە كێشم گەیشتۆتە 70 كیلۆو 500 گرام، واتە لەو ماوەیەدا نزیكەی 10 كیلۆ زیادم كردووە. من لە دەوڵەمەند نیم‌و ڕۆح زلیش نیم، بۆیە هەر خواردنێك ئامادە بێت دەیخۆم. دەبینی رازیم بە نانی گەنمەشامی‌و هەرچی لەو نانە زیاتر بێت، لەبەشی خواردنی تەواوكەردا دایدەنێم، واتە لەڕیزی پێویستییەكاندا دایانێم، تەنانەت شەكرو چاو نانی شیرین لەلای من لەریزی خواردنە ناپێویستەكاندایە نەك پێویستییەكان.

نامەكەم بە سوپاس‌و پێزانینم بۆ ڕێنماییەكانت دەربارەی "سوودەكانی ڕۆژوو" كۆتایی پێدێنم.
ب.د كوكین 23ی حوزێرانی 1926.

لەنامەكەی "ب.د كوكین"ەوە دەردەكەوێت كە وەرزش‌و خۆشتن بە ئاوی سارد جەستەیەكی پتەوی پێبەخشیوە كە دەكرێ ئەو كارەی ئەو ببێتە سەرمەشق‌و پەند بۆ كەسانی دیكە. لێرەوە دەكرێ بڵێین ئەنجامی زۆربەی كارەكان گرێدراوە بە ئیرادەی مرۆڤەوە.

"د كوكین" نوسیوێتی، جیا لەبەشی كۆتایی زمانم، ئەوەی تری بەردەوام خاوێن بووە. رەنگە خوێنەری بەرێز پێیوابێ ئەمە لەگەڵ قسەكانی ئێمەدا نایاتەوە. بەڵام بە پێچەوانەوە ئەمە قسەكەی

ئێمە دەسەلمێنێ. هۆکەی ئەوەیە کە بە هۆقنە بەردەوامەکانی (بە 2 لیتر ئاو) ڕێگەیەکی دیکەی بۆ هاتنەدەری پیسیو تەنە زیادەکانی لەش دۆزیوەتەوە.

هەروەها لەشی بەهۆی ئەو خواردنە زۆر سادەیەی کە ماوەیەکی زۆر لە مۆنتی نیگرۆ خواردویێتی، بەر لەوەی هۆقنە بکات خاوێن بووە، هەربۆیە خڵتەو پیسی لەسەر زمانی دەرنەکەوتووە. بەڵام سەرەڕای هەمووی ئەمانە، خاڵی پرتەقاڵی لەبەشی کۆتایی زمانیدا دەرکەوتووە. ئیشتیای زۆری بۆ خواردن لەماوەی ڕۆژووەکەدا بەهۆی کارە قورسو گرانەکەیەوە بووە. چونکە کاری قورس لەماوەی ڕۆژوودا دەبێتە هۆی دروستبوونی برسیایەتیو حەزی خواردن. زیاد کردنی شەکری ناو چاکەی کارێکی دروست بووەو هەر بۆیە توانیویەتی تا کۆتایی ڕۆژووەکەی لەسەر کارەکەی بەردەوام بێت.

چەند جارێك نانی گەنمەشامیم بینیوەو باش دەزانم چییە، بۆیە دان بەوەدا دەنێم کە نانێکی خۆشو سووکەو مرۆ پێی تێر دەبێت.

کێشی سەرووی سەدو یازدە کیلۆ

و زۆر نەخۆشی دیکە:

قەڵەوی لەڕادە بەدەر (111 کیلۆو نیو).

لاوازی گشتی لەش.

تێکچوونی گشتی لەش.

تێکچوونی شادەمارەکانی دڵو دەمارەکانی دیکە.

هەوکردنی سییەکان.

ئالوودە بوون بە جگەرە.

نەك تەنها لەڕێگەی ڕۆژووەوە دەکرێ شادەمارەکانی دڵ بێنەوە دۆخی ئاسایی بەڵکو ئاوسانو هەوکردنی سییەکانیش کە پێی دەوترێ "ئیمفیزا" چارەسەر دەبێ. کە بریتییە لە نەمانی حاڵەتی وێکهاتنەوەی سییەکان، واتە سییەکان دوای هەڵمژینی هەناسە توانای ئەوەیان نییە باش بێنەوەیەكو داخرێنەوە، هەر بۆیە کەمێك لەو هەناسەی تیادا دەمێنێتەوەو بەهۆیەشەوە نەخۆش هەست بە تەنگە نەفەسیو دڵەکوتێ دەکات.

بەسەرهاتی "میخایل ئەنتۆنیۆس میرغورۆدسکی" دانیشتووی بورغاسی بولگاریا ئەم ڕاستییە بە تەواوی دەسەلمێنێت.

ناوبراو پیاوێکی تەمەن 47 ساڵەو لە بریندارەکانی جەنگە. لەسەدا حەفتاوپێنجی (75٪) لەشی لەکار کەوتووەو کەنەفتە. لە ساڵی 1923دا پزیشکەکان دوایین پشکنینو چارەسەریان بۆ کردو دەرکەوت کە ئەم نەخۆشیانەی هەیە:

1- نەخۆشی دڵ. 2- چەوری زۆری دڵ. 3- ئاوسانو ئەستووربوونی شادەمارەکانی دڵ. 4- هەوکردنی سییەکان. 5- نەخۆشی جگەر. 6- سکلیرۆزێکی گشتیو کەم. 7- فتق. 8- ئالۆش لە سەریو لەقاچەکانیدا. 9- مایەسیریو 10- گرژبوونی ریخۆڵەکان.

دوای ئەوەی کە میرغورودسکی بەڕۆژوو دەبێ، لە 17ی مانگی حوزێرانی ساڵی 1926دا نامەیەك بۆ خێزانەکەی دەنووسێ کە ئەمە دەقەکەیەتی:

"ئەمرۆ 24 ڕۆژە بەڕۆژووم. هەست بە خۆشیو ئاسوودەیی دەکەم. ڕەوشو بارودۆخم مژدە

بەخشەو ئاماژەی بەرەو چاکبوونەوە دەدەن. هەندێك لەدۆستان دەیانوت ئەگەر نەمانزانیایە کە بەرۆژوویت، وەماندەزانی ئەو گۆڕانە کەمەی لەرواڵەتدا روویداوە بەهۆی دوو، سێ رۆژ نەخۆشییەوەیە. ئەگەر رۆژانی داهاتووش وەك ئەو 24 رۆژەی پێشوو بڕوات، ئەوا گومانی تێدا نییە کە دەتوانم 40 رۆژەکە بەڕۆژوو بم". دوای هەفتەیەك هاوسەرەکەی دەنووسێ:

"ئەمڕۆ سییەم رۆژی رۆژووی هاوسەرەکەمە. لەڕووی جەستەییەوە هەست بە خۆشحاڵیو تەندروستی دەکات. بەڵام لەم رۆژانەی دواییدا هەست بە کەمێك لاوازیو سستی دەکات. دڵی ناسك بووەو زوو هەڵدەچێ. بەڵام سەرەڕای هەموو ئەمانە هیوامان بەچاکبوونەوە هەیە، چونکە ئێستا باش هەناسە دەداتو شوێنەواری دڵەکوتەکەشی نەماوە.

ئێستا دەتوانێ ماوەیەکی زۆر بڕواتو رابکات، پێشتر مەحاڵ بوو بتوانێ ئەمە ئەنجام بدات. ئەوەی خوارەوەش کورتەیەکە لە بەسەرهاتی رۆژووەکەی "میرغورودسکی":

"چل رۆژ بەڕۆژوو بووم. 24 کیلۆ لەکێشم دابەزی (کێشم 111 کیلۆو نیو بوو)، پێش رۆژووەکە ئەوەندە لاوازو بێ توانا بووم، کاری زۆر بچووكو ئاسان نەبایە نەمدەتوانی بیکەم. چەند رۆژێك بەسەر رۆژووەکەدا تێنەپەڕیبوو، هەستم کرد هێزو توانام زیادی کردووە، بۆیە پێنجەم رۆژ چووم بۆ فەرمانگەی پۆستەو گەیاندنو مەودای نێوان ماڵەوەو ئەوێم بە 14 دەقیقە بڕی، کە پێشتر بە 25 دەقیقە دەمبڕی.

رۆژی نۆزدەیەم هەستم بە زوعفو لاوازی کرد. هەستی دەروونیم زۆر باش بوو. بەڵام هەر کە دەستم دەکرد بەکارکردن، وەها ماندوو دەبووم دەتوت یەك هەفتە کارم کردووە.

رۆژی بیستەم: پیاسەم دەکردو کارەکانم بەشێوەیەکی وەها ئاسان ئەنجامدەدا کە لە باسکردن نایەت، بەڵام لەهەمان کاتدا هەستم بە کەمێك بێ هێزی دەکرد.

رۆژی بستوسێیەم: دارم دەبڕیەوەو پیاسەم دەکرد، کە دارەکانم دەبڕیەوە زۆر بە ئاسانی لەشوێنێکەوە دەمگوێزانەوە بۆ شوێنێکی دیکە، بەڵام زوو ماندوو دەبووم. ئەو بێ هێزیو لاوازییەی بە هۆی برسێتییەوە بێت حاڵەتێکی تایبەتی هەیەو وەك وتم، رێگر نییە لەبەردەم کاری مرۆڤدا.

هەوکردنی سییەکانم نەما، تەنانەت لەڕۆژی دووەمی رۆژووەکەمەوە بە ئاسانی هەناسەم دەدا. پێش رۆژووەکە لەکاتی خەودا "پرخە پرخێکی سەیرم هەبوو، پرخەم بە شێوەیەك بوو کەس نەیدەتوانی لەو ژوورەدا بخەوێ کە منی تێدا بووم. بەڵام ئێستا پرخەم نەماوە. سنگم چاکبۆتەوەو ئاوسانو هەوکردنەکانم نەماوە. دڵم باشترو بچووکتر بۆتەوە. ئازارو خورانی قاچی راستم نەماوە کە لەکاتی جەنگەوە تووشی ببووبووم. بەڵام قاچی چەپم کەمێك ئازاری ماوە.

کاتێك کە بەڕێز "میرغورودسکی" بڕیاریدا بەڕۆژوو بێ، لە سێ هەفتە پێش دەست پێکردنی رۆژووەکەیەوە خۆی بۆ تەرك کردنی جگەرە ئامادە کرد، بەڵام هەستی بە دژوارییەکی ترسناك دەکرد. کەچی هەر دوای دەستپێکردنی رۆژووەکەی ڤێزی لەبۆنی جگەرە دەبۆوە. بۆیە توانی بۆ هەمیشە واز لە جگەرە بێنێ. لەرۆژانی سەرتای رۆژووەکەدا، لەکاتی ژەمە خواردنەکاندا، حەزی لە خواردن بوو. چلەم رۆژ، لەبەر هەندێ هۆی تایبەت رۆژووەکەی شکاند، هەرچەند بە رواڵەت ماوەی رۆژووەکە تەواو نەببوو. چونکە سەرەڕای ئەوەی کە زمانی سوورو خاوێن ببۆوە کەچی ئیشتیای خواردنی بۆ نەگەڕابۆوە.

وادیارە نیشانەکان نەگەیشتوونە کۆتایی خۆیان، بەڵکو لەڕێڕەوی خۆیاندا تووشی لەمپەر هاتوون.

بۆیە وادەڵێم چونکە کۆئەندامی هەرس زۆر سستو لاواز بووەو هۆقنە نەیتوانیوە هەموو کۆئەندامەکە خاوێن بکاتەوە.

بێگومان زۆر کەس پێش ڕۆژووەکەیان ئاگایان لە کۆئەندامی هەرسی خۆیان نییە، بەڵکو دوای ڕۆژووەکە هەموو شتێکیان بۆ دەردەکەوێت.

من ئاگام لە بەسەرهاتی بەڕێز "ر. س. ئێم" هەیە: ناوبراو زمانی تا ڕۆژی 46مم خاوێن نەبۆوە. لەم کاتەدا هۆقنەی کرد (جیا لەو هۆقنانەی کە پێشتر کردبووی)، هەندێك پیسایی سەیرو نامۆی دانا.

لەرۆژی چلو حەوتەمدا زمانی بە تەواوی خاوێن بۆوەو ئیشتیای خواردنی کرایەوە. پێدەچێ بەسەرهاتەکەی"میرغورودسکی" لەو جۆرانە بێت. گەورەترین بەڵگە ئەوەیەك کە خاڵی زەردو پرتەقاڵی لەسەر زمانی دەرنەکەوتووە.

نامەیەکی دیکە

ئاوسانو هەوکردنی سییەکان.

رەبوو (ئازاری درێژخایەنی سنگ).

نەبوونی ئیرادەی وازهێنان لە"جگەرە"

ئەندازیار "ئی دە بۆندی" خەڵکی (فارسۆفیا)، نامەیەکی بە رێکەوتی 24ی مانگی نیسانی 1926 نووسیوەو دەڵێت:

"لە (بورس ئیرتۆر) کارێکم هەبوو کە دەبوو لەژێر ئاودا ئەنجامی بدەم. ئەمەش ببووە هۆی هەوکردنی سییەکانمو جگەرەش کە نەمدەتوانی تەرکی بکەم، هەوکردنەکەی لێ قورستر کردبووم. لەلایەکی دیکەشەوە تووشی تەنگە نەفەسیو کۆکەیەکی توند بووبووم کە بەڵغەمێکی زۆری لەگەڵ خۆیدا دەهێنایە سەرەوە. کۆکەو تەنگە نەفەسییەکە بڕستیان لێ بڕیبوومو نەیاندەهێشت هیچ کارێك بکەم".

لەنامەیەکی دیکەدا کە رێکەوتی 4ی مانگی حوزێرانی ساڵی 1926ی لەسەرە، دەنووسێ:

"ئەمڕۆ سی(30)یەم ڕۆژی ڕۆژووەکەمە. لەهەفتەی یەکەمدا تووشی هەڵامەتو هەوکردنی ئاڵووەکان بووم، ناچار بۆی کەوتم. پلەی گەرمیی لەشم گەیشتە 40 پلەی سەدی، بەڵام ڕۆژووەکەم نەشکاند. هەر لە دوو هەفتەی یەکەمدا "رەبوو"ەکەم هێورتر بۆوە. ئێستا بە ئاسانی رێ دەکەم بێ ئەوەی هەست بە تەنگە نەفەسی بکەم، هەروەها دەتوانم یەکبینە تا نهۆمی چوارەم راکەم، ئەو کارەی کە چەندین ساڵ بوو بە خەوی شەوانیش نەمدەبینی. هەستی دەروونیم باشە. نیشانەکانی لاوازی ئەعسابم نەماوە، بەشێوەیەك کە چیدی کەسانی دەورووبەرم نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لەمندا بەدی ناکەن.

ڕۆژی بیستەم بڕیارمدا واز لەجگەرە بێنم، زۆر ئاسانو بەشێوەیەکی ناوازە توانیم وازی لێبێنم. ئەمە لەحاڵێکدایە کە پێشتر زۆرم هەوڵدەدا وازی لێ بێنم، بەڵام سەرکەوتوو نەدەبووم.

لەهەفتەی چوارەمەوە زمانم دەستی کرد بە خاوێن بوونەوە، بەڵام بەردەوام نەبوو و جارێکی دیکە پیس بۆوەو لەناو دەممدا هەستم بە تامێکی ناخۆش دەکرد کە من بە ناخۆشترینو خراپترین بەرهەمەکانی ڕۆژووی دەزانم. 15 کیلۆ لە کێشم دابەزیو ناوقەدیشم 15 سانتیم باریکتر بوو.

لەڕۆژی 4ی حوزێراندا، کێشم 72 کیلۆو 250 گرامو باڵام مەترێكو 68 سانتیمو ناوقەدم 98 سانتیمو دەوری ملم 38 سانتیمو نیو بوو.

لەڕێکەوتی 5ی مانگی تەمووزدا، کێشم ببوو بە 59 کیلۆو باڵام هەروەك خۆی بوو، ناوقەدم ببوو 83 سانتیمو ملیشم ببووە 36 سانتیمو نیو.

لێم روون بوو کە هەموو ئەندامەکانی لەشم بەرەو باشی دەچن. دڵەڕاوکێو نیگەرانی سەرتاپای گیانی داگرتبووم، زمانم پڕبوو لە چڵكو خڵتەو بە تایبەت ناوەڕاستو دەورووبەرو بەشی کۆتاییو نزیك لەقوڕگم[1].

بەردەوام بووم لە هۆقنە کردن، بۆ زیاتر پاککردنەوەی ریخۆڵەکانو پیسایی‌یەکی زۆرم فڕێ دەدا، بۆیە کەوتمە گومانەوە کە نەکا بەهۆی ئەوەی کە خواردن بەلەش ناگات، لەش خەریکی خواردنی ئەندامەکانێتی بۆیە ئەو هەموو پیساییەی دەردەدات. بەڵام سەرم لەوە سوڕمابوو ئەی ئەگەر وایە بۆچی وزەو تواناکانم کەم نەبۆتەوە. بەڵکو بە پێچەوانەوە، ئەو لاوازیو سستییەی لەکاتی هەوکردنی ئاڵوەکانم بەهۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی دروست بووبوو. ئەو لاوازیو سستییە نەماو خۆشیو ئاسوودەیی دەروون جێی گرتۆتەوە.

لەنامەی سێیەمدا کە رێکەوتی 8ی مانگی حوزێرانی ساڵی 1926 نووسیوێتی، هاتووە:

"زۆر بە نابەدڵییەوە رۆژووەکەم شکاند، واتە لە رۆژی 33هەمدا شکاندم کە هەر تەنها هەفتەیەکم مابوو بۆ کۆتایی. هۆکەشی ئەوە بوو کە لێدانی دڵم کە دەبێ لەکاتی لەش ساغیدا 62 جار لە دەقیقەدا بێت، دابەزیبوو بۆ 42 جار. هەر ئەمە نەبوو، بەڵکو لێدانەکەی لاواز ببوو، هەرچەند من هەستم بە لاوازی نەدەکرد.

لەکۆتایی هەفتەی یەکەمی دوای شکاندنی رۆژووەکە سەیرم کرد قاچەکانم، لەئەژنۆ بۆخوارەوە، ئاوساوە، بۆیە زۆر بە وریاییو پارێزەوە خواردنم دەخوارد. پاش هەفتەیەك چاکبوومەوە، بەڵام بۆ ماوەی هەفتەیەکیش تووشی خوێن بەربوونی ریخۆڵە هاتم، پاشان بێ بەکارهێنانی هیچ دەرمانێك چاکبوومەوە[2]. لێم روونو ئاشکرایە کە لەشم گەڕاوەتەوە سەر دۆخی سروشتی خۆی.

تا ئێستا دەمم بۆ گۆشت نەبردووەو هەوڵدەدەم تا بتوانم نەیخۆم.

ئەگەرچی هێشتا بەڵغەم هەر مابوو، بەڵام کۆکەکەم بەتەواوی لەکۆڵ ببۆوە. هەروەها تا ئێستا کە مانگێکە دەستم کردۆتەوە بە خواردن، دەمم بۆ جگەرە نەبردووە، بێ ئەوەی بۆی بێتاقەت بم. نایشارمەوە هەندێك جار بیری "جگەرە" دەکەم، بەڵام زۆر بەئاسانیو بێ کێشە لەبیری دەکەمو هەناسەیەکی قووڵ هەڵدەمژمو درێژە بەکارەکەی خۆم دەدەم. ئێستا کێشم 66 کیلۆیە، واتە دوای تێپەڕینی یەك مانگ بەسەر شکاندنی رۆژووەکەمدا 8 کیلۆ زیادم کردووەو دەمەوێت لەم ئاستەدا رایگرمو نەهێڵم قورستر ببم. لەباری دەروونی خۆم رازیمو سبەینێش سەردانی "چنستۆ خۆفۆ" دەکەمو تا ئەوێ بە پێ دەڕۆم کە 370 کیلۆمەتر لێرەوە دوورە.

لەکۆتاییدا دووپاتی دەکەمەوە کە سوپاس بۆ هەموو ئامۆژگاریو رێنوێنییەکانت.

1- ئةوانةى ئةم رؤذووة دةطرن، ثَيويستة كاتى ذةمةكان خؤيان بة شتيَكةوة سةرقالأ بكةن. باشترين شتيش بؤ ثرِكردنةوةى ئةو كاتانة خويَندنةوةى هةندآ كتيَبآ بةسوودة لةو بواةدا وةك "رؤذووى تةندروستى"ء "خؤراكى سروشتىء رازى تةندروستى". ئةم دوو كتيَبةش لة لايةن وةرطيَرِةوة كراون بة كوردى. و. كوردى.

2- ئةو كةسانةى كة رؤذووى تةواو ناطرن، رةنطة تووشى خويَن بةربوونى ريَخؤَلَة ئةستوورة ببن. ئةم حالَةتة تةنها دوو يان سآ رؤذ دةخايةنآء بة دةطمةن دةطاتة هةفتةيةكء هيض جيَى مةترسي نييةء ثيَويست بة ضارةسةر كردن ناكات. وةرطيَرِى عةرةبى.

٭ بەڵام ئەوەی دەربارەی دابەزینی ژمارەی لێدانەکانی دڵی لەهەفتەی پێنجەمدا، نووسیوێتی، شتێکی سروشتییەو ئەم حاڵەتە پەیوەندی هەیە بە پلەی گەرمی لەش‌و باری دەروونی مرۆ‌ڤو ...هتد. چونکە لەم کاتەدا باری دەروونی مرۆ‌ڤو "تونۆس" جیاوازی هەیە لەو کاتانەی کە خواردن لەڕێگەی گەدەوە دەدرێ پێی.

لەکاتی رۆژوودا لەش دوو لەسەر سێی ئەو وزەیەی پێویستە کە لەکاتی ئاساییدا بۆ ئەنجامدانی کارەکانی خۆی (واتە بۆ هەناسەدان‌و لێدانی دڵ‌و هەرس کردن) بەکاری دەهێنێ. واتە لەبری 2500 کالۆری کە لەکاتی ئاساییدا پێویستە، لەکاتی رۆژوودا تەنها 1600 کالۆری پێویستە، هەر بۆیە دەبوو بەڕێز (دی بۆند) نیو پیاڵە "چا"ی گەرم بخواتەوەو نیو سەعات لەناو جێدا ئیسراحەت بکات. ئەگەر لەو کاتەدا کە ژمارەی لێدانەکانی دڵی دابەزیبوو ئەم کارەی بکردایە، جووڵەو لێدانەکانی دڵی دەگەڕانەوە سەر دۆخی ئاسایی. مادام رۆژووەوان نەزانێت لەم کاتانەدا چی بکات ئەوا نابێ بیر لەهیچ شتێکی دیکە بکاتەوە.

پێویستە خوێنەری بەڕێز ئاگاداری ئەو مەسەلە گرنگە بێت کە: وەك لەو دوو سەربوردەیەی پێشووەوە دەردەکەوێت کە چارەسەری هەوکردنی سییەکان بە رۆژوو، دەوری هەیە لە وازهێنان لە جگەرەو ئاسانتری دەکات. بە بەڵگەی ئەوەی کە ئەوانەی خوویان بە جگەرەوە گرتووەو لەکاتی بەڕۆژووبووندا وازی لێدەهێنن، دوای تەواو بوونی رۆژووەکەش زۆر قێزیان لەجگەرە دەبێتەوە. خووگرتن بە جگەرەوە هەرچەند کۆنیش بێت، وازلێهێنانی زۆر ئاسانە.

خراپترین جۆری هەوکردنی سییەکان، ئەو هەوکردنەیە کە بە هۆی ژەهراوی بوون بە گازە خنکێنەرەکانەوە دروست دەبێ، ئەوانەی بە هۆی ئەو جۆرە گازانەوە ژەهراوی بوون، زۆر بە بۆنی جگەرە وەڕس دەبن.

وادەردەکەوێ کە رۆژوو قوڵترین ناوەندەکانی کۆئەندامی دەمار چارەسەر بکات، هەمان ئەو ناوەندانەی کە ئەگەر ئەم گازانەیان پێبگات کە پێشوو باسکرا، مرۆ‌ڤ تووشی هەکردنی سییەکان دەبێت. لەو شتانەی مرۆ‌ڤ دڵخۆش دەکات ئەو تاقیکردنەوانەن کە سەبارەت بە کاریگەری رۆژوو لەسەر تووشبووان بە ژەهراوی بوون بەو گازانە ئەنجام دەدرێن.

بیست ساڵ هەوکردنی گەدەو چاکبوونەوە

بە (38) رۆژ رۆژوو

بیست ساڵ هەوکردنی گەدە.

تووڕەیی:

"**ئەسکەندەر جو کۆف**"ی تووڕەو تۆسن کە خەڵکی مۆسکۆیەو تەمەنی 35 ساڵەو پزیشکی ددانە، لە نامەیەکدا نووسێتی:

"20 ساڵی تەواو بە دەست هەوکردنی گەدەوە ئازارم چەشت. لەو ماوەیەدا بۆ خێزانەکەم ببوومە مایەی ئازارو ژان. ئیرەیم بە مناڵەکانی خۆم دەبرد، چ جای مناڵی خەڵکی. من کارم دەکرد، بەڵام نەمدەتوانی ئەوەی ئەوان دەیخۆن، بیخۆم؛ هەربۆیە بەردەوام من برسی بووم‌و ئەوان تێر."

دوای ئاگادار بوون لە ئامۆژگارییەکانی من دەربارەی رۆژوو، دەستی لەخواردن هەڵگرت، تا ئەو کاتەی کە هەموو زمانی خاوێن بۆوەو ئیشتیای تەواوی بۆ خواردن بۆ گەڕایەوە (ئەو نیشانانەی کە بۆ

کۆتایهێنان به ڕۆژوو پێویسته دەرکەون). ناوبراو بۆ رزگار بوون له نەخۆشییەکەی تەنها 38 ڕۆژی پێویست بوو.

دوای چاکبوونەوەی تەواوەتی، خێرا هاته لای منو وتی: "من تەواو چاك بوومەوەو ئێستا حەزم له خواردنی "کاشا"یه (که جۆره خواردنێکی لای ئێمەیه). ئێستا بەختەوەریو تەندروستیو خۆشی باڵی بەسەر ماڵێ ئێمەدا کێشاوەو لەڕاستیدا ژیانێکی نوێم بەدەستهێناوه."

نەخۆشی چاوو لاوازی گشتیی

لەم ڕێگایەوە چارەسەر کرد:

خاتوو "**ئیدۆ کیا پیترڤنا بلیتی نیڤا**" بۆ ماوەی 12 ساڵ نەخۆش بوو، نیشانەی نەخۆشییەکەشی ئازاری زۆری قاچەکانی بوو. پاشان چاوەکانی تووشی "ئاوی رەش" بوونو کز بوون. نەشتەرگەریان بۆ کرد، بۆ ماوەیەك باش بوو، بەڵام زۆری نەخایاند لێیهەڵدایەوەو ئەمجارەیان لەجاری پێشوو خراپتر بوو، ئەمجارەیان وای لێهات که تا دوو ساڵ چاوێکی نەیدەبینی، تەنها هەندێ پەڵەی سوور نەبێت هیچی دیکه نەدەبینی. چاوەکانی ئاوسانو خوێنیش لەدەمارەکانی ملیدا گرۆگرۆی کرد. هەستی به لاوازی گشتی دەکرد، بەتایبەت له پووکەکانیدا، کاتێك نانی دەخوارد خەریك بوو دانەکانی دەکەوتنه ناو دەمییەوه.

ئەم خانمه تەنها 16 ڕۆژ بەرۆژوو بوو. بەهۆی ئەوەی لەڕۆژی پانزیەمدا ئیشتیای بۆ خواردن کرایەوه، (دیاره ئەم حاڵەته دەگمەنه). باری تەندروستی باش بوو، ئاوساوی چاوەکانی نەمابوونو پووکەکانی بەهێز ببوون، دانەکانی پتەو بوونەوەو دەیتوانی وەك ئەو کەسانه خواردن بخوا که دانەکانیان ساغه. بەڵام بینایی چاوەکانی وەك پێویست باش نەبوونەوه. ڕەنگبوو بۆ چاکبوونەوەی چاوی، پێویستی به ماوەیەکی زیاتری بەڕۆژووبوون بێت.

ناوبراو به هۆی ئەو سووده زۆرانەی لەو ڕۆژووەوه بەدەستی هێناوه، بڕیاریداوه جارێکی دیکەو بۆ ماوەیەکی زۆرتر، بەڕۆژوو بێت.

چلو پێنج ڕۆژ بەڕۆژوو بوون ئەم نەخۆشیانەی

خوارەوەی له کۆڵ کردەوه:

1-هەوکردنی ڤورسی گەده.

2-لاوازی زۆری ئەعساب.

3-ئاوبەند.

4-بارگرژیی دەروونیو بەردەوام لەبیری خۆکوشتندا بوون.

ئیفلیج بوونی لایەکی لەش.

تەواوی ئەم نەخۆشیانه هەر له ڕۆژانی سەرتای ڕۆژووەکەوه روو لەچاکبوونەوه بوونو پاش 45 ڕۆژ بەڕۆژوو بوون به تەواوی چاك بۆوه.

"**ستیلا کۆنتسێل**" کچێکی خەڵکی "فیلادلفیا"یه. ناوبراو لەشو لارێکی زۆر لەڕو لاوازی هەبوو، هەروەها تووشی هەوکردنێکی ڤورسی گەدەو لاوازیی ئەعساب ببوو. نیوەی راستی لەشی لەکار کەوتبوو، هەروەها باری دەروونی ناتەواو بوو و بەردەوام بیری لای خۆکوشتن بوو. خێزانەکەی ناچار بوون بیبەن بۆ شێتخانه.

پزیشکەکان بە خێزانەکەیان وتبوو نەخۆشی ئەم کچەیان تەنها وەهم‌و خەیاڵاتەو هیچی تر نییەو بە ماوەیەك پشوودان‌و زۆر خواردن چاك دەبێتەوە. واتە پێویستە هەموو ڕۆژێك سێ ژەمی تێر تێر بخوات‌و لەنێوان سێ ژەمەکانیشدا دوو لیتر شیر بخواتەوەو ئەگەر ئیشتیاشی لێنەبوو، دەبێ بە هەر شێوەیەکی تایبت بووە یان لەڕێگەی لووتییەوە بیکەنە گەدەیەوە.

نەخۆش بە قسەی دکتۆرەکەی کرد، ئەگەر چی دەیزانی ئەم شێوازە، لەئازارو ناڕەحەتییەکانی ژیان ڕزگاری دەکات‌و بەرەو مردنی دەبات‌و بۆ هەتا هەتایە ئاسوودەی دەکات.

لە ئەنجامدا **جیا لەو نەخۆشیانەی هەیبوو، تووشی ئاوبەندیش بوو.** ئەم نەخۆشییانە توانای جووڵان‌و هەستانیان لێ بڕیبوو. لە شێتخانە هێنایانە دەرەوە. پزیشکێکی دیکەیان بۆ هێنا. ئەم پزیشکە وتی پێویستە بەڕۆژوو بێت. کچە، سەرەڕای هەڕەشەکانی ماڵەوەیان، کە ئەویان لەئەنجامە خراپەکانی ڕۆژوو ئاگادار دەکردەوە، بەقسەی پزیشکەکەی کردو ڕۆژووەکەی دەست پێکرد.

هەفتەی یەکەمی ڕۆژووەکەی هەمووی لەناو جێدا خەوت. بەڵام لە هەفتەی دووهەمدا هەستی کرد باشەو دەتوانێ ڕۆژانە لەسەر کورسی دانیشێت. ڕۆژانە بیری بەهێزترو گەشتر دەبۆوە. ئەو ئازارو ژانە جۆراوجۆرانەی هەموو گیانیان تەنیبۆوە، خەریکبوو بەرەبەرە نەدەمان.

ڕۆژی یازدەهەم بۆ پیاسەکردن لەماڵ هاتەدەرو نزیکەی کیلۆمەترو نیوێك بە پێ ڕۆیشت. ڕۆژی بیستەم 3 کیلۆمەترو ڕۆژی بیست‌و چوارەم 10 کیلۆمەتری بڕی. ڕۆژی 32هەم زۆربەی ڕۆژەکەی بە پیاسەو گەڕان بردەسەر، واتە لەسەعاتی یەك‌و نیوی نیوەڕۆوە تا یازدەو نیوی شەو پیاسەی کرد. بە هۆی ماندوویی زۆرەوە ئیشتیای بۆ خواردن چوو، بەڵام پاش 3 سەعات ئەم حەزە نەما. نەخۆشەکە خۆی دەڵێ:

"لەماوەی ڕۆژووەکەدا هەستم بە هیچ چەشنە فشارو نیگەرانییەك نەدەکرد، بەڵکو هەستم دەکرد خەریکە ژیانێکی نوێ هەموو لەشم دەتەنێتەوە. هێزی بیرکردنەوەو توانای تێگەیشتنم ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بەهێزترو ڕووناکتر دەبوونەوە. نیگەرانییە دەروونییەکان هیچیان نەمان. ئەو ژیانەی کە من هەر بە دژواری‌و نیگەرانیم دەزانی، ئێستا بەشێوەیەکی پڕ لەخۆشی‌و ڕووناکی‌و ئاسوودەیی دەیبینم. خۆرو گوڵ‌و درەختەکان کە هیچ بەهاو بایەخێکیان نەمابوو لە لام، ئێستا جوانی‌و قەشەنگی‌و بەهای ڕاستەقینەی خۆیان بەدەست هێناوەتەوە. من ئێستا دەزانم چ بەهاو بایەخێکیان هەیە. خێزانەکەم ئەوەندە بەو چاکبوونەوەیەم دڵخۆشن کە لەباس‌و نووسین نایات".

زمانی خاتوو " **کۆنتسێل**" لەڕۆژی 44ەمەوە دەستی کرد بە خاوێن بوونەوەو نیشانەکانی حەزی خواردنی تیا دەرکەوت. دوای ئەوە ئیشتیای خواردن وازی لێنەهێنا، هەربۆیە لەسەعاتی 12ی ڕۆژی 45ەمدا ڕۆژووەکەی شکاند. ئەو ڕۆژە هێلکەیەکی برژاوو کەمێك نان‌و توزێك پەنیری خوارد. بەیانی ڕۆژی دووەم هەر لەو خواردنانەی خوارد، بەڵام ئێوارە بڕەکەی زیاد کرد. لەماوەی ڕۆژووەکەیدا 9 کیلۆ لەکێشی دابەزی (پێش ڕۆژووەکە کێشی 63 کیلۆ بوو).

چەند مانگێك دوای ڕۆژووەکەی نامەیەکی بۆ ئەو پزیشکە نووسی کە پێشنیاری ڕۆژووەوەکەی بۆ کردبوو. لە نامەکەیدا هاتووە: **"دوێنێ دوای 40 کیلۆمەتر ڕێگا ڕۆشتن، بە کەیف‌و خۆشی‌و یاریکردن بەسەر پشتی ئەسپەوە گەڕامەوە بۆ ماڵەوە. هیچ نەخۆشییەکم نەماوەو خۆشحاڵم. منیش هەست دەکەم وەك ئەو مەلانەم کە بەسەر لقی دارەکانەوە نیشتوون‌و دەخوێنن."**

ئێستا 11 کیلۆ کێشم زیادی کردووە. ئەمە لەحاڵێکدایە کە بەدرێژایی ماوەی رۆژووەکە، کێشی تەنها 9 کیلۆ کەمی کردبوو. (2 کیلۆ قازانج).

13 ساڵ بوو بەردەوام عەینەکی لەچاو دەکرد بەڵام دوای رۆژووەکە هیچ پێویستییەکی بە عەینەك نەما.

من سەرنجتان بۆ بابەتێکی گرنگو چاوەڕوان نەکراو رادەکێشم کە ئەویش کاریگەری رۆژووە لەسەر زیادبوونی رووناکی چاوو چاکبوونەوەی. رۆژوو تەنانەت کاریگەرییەکی زۆری لەسەر نزیك بینەکانیش هەیە. زۆرن ئەو رووداوو بەسەرهاتانەی کە سەلمێنەری ئەم بابەتەن. بۆ دڵنیابوون لەڕاستی ئەم بابەتە باشترە کتێبەکەی دکتۆر "**دیفە**" واتە "**الصوم الشافی**" "**رۆژووی شیفابەخش**"، بخوێننەوە.

نەخۆشی ئاوبەند لەو پەڕی قورسیدا!!

دەرکەوتنی نیشانەکانی چاکبوونەوە لەڕۆژی دووەمی رۆژووەکەوە.

نەمانی نیشانەکانی ئاوبەندی لە کۆتایی هەفتەی سێیەمدا.

چاکبوونەوەی تەواوەتی دوای 50 رۆژ.

"**لیۆنارد ترێس**" بازرگانی دەوڵەمەندی "فیلادلفیا" تووشی نەخۆشی ئاوبەند بوو. ئاو تا سنگی هاتبوو، نەیدەتوانی بخەوێو هەمیشە لەسەر کورسییەکی گەورە دادەنیشت، تەنانەت نەیدەوێرا سەری بنێت بە کورسییەکەشەوە، چونکە دەترسا تووشی ئازار بێت. پزیشکەکان راشکاوانە پێیان وتبوو: هیوایەکیان بە چاکبوونەوەی نییە. بەڵام هەر کە بەسەرهاتی خاتوو " **کۆنتسێل**"ی بیست، دەستیکرد بە رۆژوو، لەڕۆژی دووەمەوە ئیشتیای بۆ خواردن نەما. رۆژی سێیەم توانی بچێ بۆ نهۆمی سێیەمی ماڵەکەیو بە ئیشتیا لەوێ بخەوێ. لە رۆژی یازدەهەمەوە دەستیکرد بە چوونەدەرو پیاسە کردنو هەموو رۆژێك 3 تا 8 کیلۆمەتر بە پێ دەڕۆی.

دوای سێ هەفتە نیشانەکانی ئاوبەند نەمان، بەڵام ئیشتیای خواردنی نەبوو، هەموو رۆژێك ئاوی دوو پرتەقاڵی دەخواردەوەو لای ئێوارانیش شەربەتێکی لیمۆی گەرمی دەخوارد. لەو باوەڕەدام هەر ئەم خواردنی ئاوی پەرتەقاڵە کە ناتەبایە لەگەڵ مەرجەکانی رۆژووەکەدا، بۆتە هۆی ئەوەی کە لەشی نەتوانێ لەماوەی ئاسایی خۆیدا (واتە 35 تا 45 رۆژ)، خۆی بەتەواوی خاوێن بکاتەوە، هەر بۆیە "**لیۆنارد**" تا رۆژی 50 ئیشتیای بۆ خواردن نەگەڕایەوە.

لە پەنجاهەمین رۆژدا بە بێ فەرمانی پزیشكو بەمەیلی خۆی، دوو پارچە گۆشتی رانو کەمێك نانو برێك قەیماغی خوارد. هەرچی حەزی بۆی چووبایە داوای دەکردو بۆیان ئامادە دەکرد.

رۆژی دواتر (واتە پەنجاو یەکەمین رۆژ) سەعاتی 12 نیوەڕۆ قاپێك پەتاتەو چەند نانێکی شیرینو برێك خواردنی جۆراوجۆری دیکەی خوارد، هێندەی نەخایاند گەڕایەوە سەر بەرنامەی خۆراکی پێش رۆژووەکەی. پێش رۆژووەکە، کێشی 94 کیلۆ بوو بەڵام دوای رۆژووەکە دابەزیبوو بۆ 63 کیلۆ، واتە 31 کیلۆ لە کێشی کەمی کردبوو.

بەسەرهاتێك لە کتێبی "رۆژووی شیفا بەخش"ەکەی دکتۆر "دیفە"وە.

ناوبراو ئەم بەسەرهاتەمان بۆ دەگێڕێتەوە: خاتوو "ح. ب"ی تەمەن 76 ساڵ، تووشی تەنگە نەفەسی بوو، پاشان لێی کرد بە ئاوبەند.

پێڵووەکانی تووشی هەوکردنێکی وەها بوون کە پیرێژن نەیدەتوانی بە ئاسانی چاوەکانی بکاتەوە، هەروەها بەهۆی هەوکردنی قوڕگییەوە نەیدەتوانی خواردن قوت بدات، وای بەسەر هاتبوو دەووت چەند زەرفی پڕ لەئاویان، هەم بەژێر پێڵوەکانیو هەم بە قوڕگییەوە هەڵواسیوە. هەروەها هەستی بە سەرمایەکی زۆریش دەکرد.

کێ دەیوێرا پێشنیاری رۆژوو بۆ پیرێژنێکی ئاوا بەساڵاچووی لەڕو لاوازو بڕست لێبڕاو، بکات؟! لەحاڵێکدا کە نیشانەکانی ژیان تیایدا بەرەو نەمان دەچوون. کەس نەیدەوێرا ئەو پێشنیارەی بۆ بکات. بەڵام ئەو خۆی بڕیاریدا ئەو کارە بکاتو کردیشی! ئاوەکان بەرەبەرە نەمانو ئاوساوییەکانیش هێدی هێدی بچووك بوونەوە، تا ئەوەی کە دوای دوو هەفتە بەتەواوی نەخۆشییەکەی لەکۆڵ بۆوە.

چل رۆژ بەڕۆژوو بوون

بەمەبەستی تاقیکردنەوەو خۆپاراستن

من بۆ ئەوە بەڕۆژوو نەبووم کە لەدەست نەخۆشی رزگارم ببێت، چونکە من لەڕووی لەشساغییەوە هیچ کێشەیەکم نەبوو، بەتایبەت لەچاو خەڵکی شاردا کە خۆم یەکێکم لەوان. بەڵکو مەبەستم ئەوە بوو مشووری داهاتووی خۆم بخۆم، واتە بۆ ئەوەی لەداهاتوودا نەخۆش نەکەوم، دەمویست لەرێگەی رۆژ گرتنەوە خۆم لەو نەخۆشیانە بپارێزم کە هەموو ساڵێك تووشی خەڵك دەبێت. دەمویست خۆم لەو وردە نەخۆشیانە بپارێزم کە هەندێ کەس بە ئاسایی دەزانن‌و لەئاستیدا کەمتەرخەمن. بەڵام نابێ لەبیرمان بچێ هەر ئەم نەخۆشییانەی کە ئێمە لەئاستیاندا کەمتەرخەمین، لەش‌و دەروونی مرۆ زۆر ئازار دەدەن‌و هەندێکجاریش وادەکەن مرۆ نەتوانێ کارە پێویستییەکانیشی ئەنجام بدات.

مەبەستێکی دیکەم ئەوەبوو کە دەمویست خۆم تاقیبکەمەوە تا بۆم روون ببێتەوە مرۆ تا کەی دەتوانێ لەئاست برسێتیدا خۆڕاگری، بێ ئەوەی هیچ زیانێکی پێبگات، بەڵکو بەپێچەوانەوە سوودێکی زۆریشی پێبگات کە بریتییە لە نوێبوونەوەی تواناکانی ژیان‌و گەشەو نەشەی ئامرازەکانی ژیان لەناخی مرۆڤدا. من لەڕووی نەزانیو گەمژەییەوە نەبوو کە دەستمدایە ئەم کارە، بەڵکو دەمزانی رۆژوو چ سوودێکی زۆری بۆ لەش هەیە، هەروەها دەمزانی کە تواناکانی تێگەیشتنی مرۆ هێزی ئەوەیان هەیە رێنمایی بکەن بۆ سەر ئەو رێگەی لە قازانجییەتیو بگێڕنەوە لە ڕێگایەك کە زیانی بۆی هەیە.

هەر بە هۆی ئەم بڕواو باوەڕە پتەوەشەوە بوو کە لەبەرامبەر پزیشك‌و دۆست‌و خێزان‌و کەس‌و کارەکانمدا خۆم راگرت، ئەو دڵسۆزانەی کە سوور بوون لەسەر ئەوەی بەقەناعەتم بگەیەنن‌و من لەو کارە شێتانەیە (دیارە بە باوەڕی ئەوان)، واتە بەڕۆژوو بوون، پەشیمان بکەنەوە. هەر بەڕاستی ئەوان ئەم کارەیان بە کارێکی شێتانە دەزانی.

سەعات 12ی رۆژی بیست‌و شەشی مانگی کانوونی دووەمی ساڵی 1914، رۆژووەکەم دەست پێکردو سەعات 8ی دوانیوەڕۆی رۆژی حەوتی مانگی ئازاری هەمان ساڵ، کۆتاییم بە رۆژووەکەم هێنا، واتە 40 رۆژو چەند سەعاتێك بەڕۆژوو بووم. بە درێژایی ئەو ماوەیە هیچم نەخوارد، تەنها ئاوێ کوڵاوم دەخواردەوە. بەڵام لە رۆژی 17 تا 27ی رۆژووەکەم، کەمێ هەنگوێن‌و شەکرو ئاوی لیمۆ یان ئاوی پرتەقاڵیشم بۆ زیاد دەکرد. دوای ماوەیەك بەڕۆژوو بوون هەستم ئەکرد ئاوە کوڵاوەکە تاڵە، هەربۆیە بۆ ئەوەی تامی تاڵییەکەی نەمێنێ‌و بتوانم بڕێکی زیاتری لێبخۆمەوە، بۆ ئەوەی لەش بتوانێ خۆی خاوێن بکاتەوە ناچار بووم ئەو سەرەوەی تێکەڵ بکەم بۆ ئەوەی تامی خۆشتر بێت. بەڵام بە مرازی خۆم

نەگەیشتم، چونکە راستە کە تامی تاڵییەکەی نەما، بەڵام خۆش نەبوو، بەڵکو تامەکەی بەتایبەت چەند دەقیقەیەك دوای خواردنەوەی لەناودەمدا ناخۆش بوو، هەربۆیە وازم لەو کارە هێناو تەنها ئاوم دەخواردەوە. لەرۆژی یەکەمەوە تا بیستو حەوتەم رۆژ، رۆژانە 7 پەرداخ ئاوم دەخواردەوە بەڵام لە بیستو حەوتەم رۆژەوە کەمم کردەوە بۆ 3 تا 4 پەرداخ.

بەکورتییەکەی: بەدرێژایی ئەو 40 رۆژە 56 لیتر ئاوو 3 کەوچکی بچووك هەنگوینو 110 گرام شەکرو ئاوی 2 پرتەقاڵو ئاوی 2 لیمۆم خواردەوە.

پێویستە باسی رووداوێك بکەم، ئەویش ئەوەیە کە لە رۆژی بیستو نۆیەم (29)دا، ئاوی 8 پرتەقاڵم خواردەوەو ئەوەش لەبەر ئەوەی کە بڕیارمدابوو رۆژووەکەم بشکێنم، دیارە ئەو بڕیارە لەبەر ئەوە نەبوو کە برسیم بێت یاخود ئیشتیام بۆ خواردن چووبێت یان نیشانەکانی کۆتاییهاتنی رۆژووەکە دەرکەوتبن، نەخێر، بەڵکو لەبەر ئەوە بوو کە چاوەڕوانی داوەتنامەیەکم دەکرد بۆ گەشتێکی دورودرێژو نەمدەویست لەو گەشتەدا بەڕۆژوو بم. بەڵام شکاندنی پێشوەختی رۆژووەکە خراپی بەسەر هێنام. تووشی ژانە سەرێکی قورس بوومو هەستم دەکرد هێزم تیا نەماوە، ئەم سستیو بێ هێزیو داڕمانە روو لەزیادبوون بوو، واتە هەتا خواردنم زیاتر بخواردایە زیاتر دائەهێزرام. دواجار ئەو رۆژە هەر چییەکم خواردبوو هێنامەوە. واتە خواردنەکانی ئەو رۆژە نەك هەر سوودی نەبوو، بەڵکو زیانیشی هەبوو، چونکە بە هۆی ئەو ئاڵۆزیو وروژانەی لەناو لەشدا دروستی کرد، جەستەی لاواز کردم. ئەگەر لەش کاری خاوێن کردنەوەی خۆی تەواو نەکردبێو تەواوی ئەندامەکانی ناوەوەی خاوێن نەبووبنەوە، بەرهەڵستی هەر چەشنە کارێك دەکات کە رێگری لەبەردەم کاری پاککردنەوەکەیدا دروست بکات.

ئەم رووداوە، روونترین بەڵگە بوو کە سەڵماندی باشترین راوێژکارێك کە پێویستە لەماوەی بەڕۆژووبووندا بەگوێی بکەی هەمان دەنگو هاواری جەستە خۆیەتی. هەر لەسەر ئەو بنەمایە دەستم لەفەلسەفە لێدان هەڵگرتو بڕیارمدا لەسەر رۆژووەکەم بەردەوام بم، تا ئەو کاتەی کە ئیشتیای خواردنم بۆ دەگەڕێتەوە.

لەو ماوەیەدا چی روویدا؟

ئەوەی پەیوەندی بە کارو پیشەکەمەوە هەبێ ئەوەیە کە: لەنیوەی یەکەمی رۆژووەکەمدا واتە بۆ ماوەی 20 رۆژ وەك پێشوو لەسەر کارەکەم بەردەوام بووم. ئەگەرچی کارەکەم کارێکی فیکری قورس بوو. بەڵام لەنیوەی دووەمی رۆژووەکەوە، بەرەبەرە کەمم کردەوە، بەشێوەیەك کە لە رۆژەکانی کۆتایی رۆژوەکەدا تەنها ئەو کارانەم دەکرد کە زەحمەتی کەمی پێویست بوو.

جیا لە پیاسەیەکی 8 بۆ 9 کلیۆمەتری، کارێکی جەستەیی دیکەم نەبوو. بەڵام رۆژانی یەك شەممە، لە ماوەی 2 سەعاتو نیو بۆ 3 سەعاتدا نزیکەی 15 کیلۆمەترێك بە پێ دەڕۆشتم. جیا لەوە بەشێوازی "مولەر" وەرزشم بە لەشم دەکرد. لەرۆژی پێنجەمەوە تا سیو حەوتەم رۆژ، لەسەر ئەم وەرزشە بەردەوام بووم. ئەمە پوختەی ئەو شتانە بوو کە من هەستم پێکردوە. بەڵام ئەو گۆڕانکاریانەی لەماوەی رۆژووەکەدا بەسەر لەشمدا هات بەم شێوەیەیە:

رۆژی یەکەم: بەتایبەت لەکاتی ژەمەکاندا هەستم بە برسێتییەکی زۆر دەکرد کە ئازاریشی لەگەڵدابوو.

رۆژی دووەم: برسێتێکە لەچاو رۆژی یەکەم کەمتر بوو.

ڕۆژی سێیەم: تەنها کەمێك هەستم بە برسێتی دەکرد.

ڕۆژی چوارەم: لەم ڕۆژەوە تا چلەم ڕۆژ هیچ حەزێکم بۆ خواردن نەما، تەنها ئەوە نەبێ کە لەهەندێ کاتدا گەدەم قورس دەبوو کە ئەویش بەهۆی دەردانی ترشەڵۆکی گەدەو بەرکەوتنی بە دیواری گەدەوە دروست دەبوو.

ئەم حاڵەتە تا سییەم ڕۆژی خایاند، بەڵام برسێتی لەگەڵدا نەبوو، ئەم حاڵەتە ڕێك وەك ئەو حاڵەتە وایە کە هەندێك کەس، ئەگەر نانەکەیان لەکاتی خۆیدا نەخۆن، تووشی دەبن. بەڵام بیر کردنەوە لەخۆشیو چێژی خواردنەکان بەدرێژایی ماوەی ڕۆژووەکە لێم دوور نەکەوتەوە. هەر بۆیە هەرکاتێك خواردنە جۆراوجۆرەکانم دەبینی هەستم بەخۆشی دەکرد.

هێزی خەیاڵ، بەتایبەت لە ڕۆژەکانی کۆتاییدا، وێنەی خواردنە بەچێژو خۆشەکانی دەهێنایە پێش چاوم. بەڵام ئەم وێناکردنە هانی نەدەدام بۆ خواردن. وەك بڵێی هێزی ئیرادەو توانای گەورەی عەقڵ بەقەناعەتیان دەگەیاندم کە بەم زووانە (واتە دوای تەواو بوونی ڕۆژووەکە) کاتی خواردنیان دێو ئەو کات خۆشترو بە سوودتر دەبن.

هەر لەسەر ئەم بنەمایە، دەمتوانی بە بازاردا گوزەر بکەمو خواردنە خۆشەکان سەروبن بکەمو بۆنە خۆشەکەیان هەڵمژم، بێ ئەوەی هیچ هەست بە سەختێتی بکەم. بەخۆمم دەوت دوای ڕۆژووەکە ئەم خواردنانە چێژو خۆشییەکیان دەبێ کە هەر بە خەیاڵیشدا نایەت. ئەم جۆرە بیرکردنەوانە بوون کە توانای بەردەوام بوون لەسەر ڕۆژووەکەیان لەمنا زیاتر دەکرد.

ڕێخۆڵەکان لەڕۆژی دووەمی ڕۆژووکەدا لەپاشماوەی ئەو خواردنانە ڕزگاریان بوو کە بەردوام تیایانا بوو. لەگەڵ ئەم پاشماوانەدا هەندێ ماددەی لینج هەبوو کە دیواری ڕیخۆڵەکان کردبوویانە دەرەوە. ئەوە بەو واتایە بوو کە لەگەڵ نەمانی خواردن تێیاندا، خاوێن بوونەوەی ڕیخۆڵەکان دەستی پێکردبوو.

دوای ئەوە هەموو 8 یان دە ڕۆژێك ئەمجۆرە خاوێن بوونەوەیە ڕوویدەداو زۆرتری ئەو ماددانەی کە دەکرانە دەرەوە لینجایی بوون.

لەڕۆژی یەکەمدا زۆر ئاسوودە بووم، تەنها ئەوەندە نەبێ کە برسێتی تۆزێك ئازاری دەدام. بەڵام لەڕۆژی دووەمو سێیەمو چوارەمەوە، خۆشیو چاپووکی گۆڕا بۆ لاوازیو تەنگەنەفەسیو سستی ماسوولکەکانو نەتوانینی ئەندامەکان بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانیان. لەناخمدا هەستم بە سووتانێکی کەم دەکرد. بەڵام ئەم کاردانەوانە بەشێوەیەك نەبوون کە نەتوانم کارەکانم ئەنجامبدەم. ڕاشکاوانە بڵێم، هیچ چێژیشم لەم کارانە وەرنەدەگرتو بەردەوام دەمم وشك بوو.

تا ڕۆژی بیستەم، هەموو بەیانییەك دوای لەخەو هەستان، پشتە ملم تووشی نەرمە ئازارێك دەبوو. بەڵام دوای بیستەم ڕۆژ، ئەو ئازارەم نەما.

ڕۆژی پێنجەم: چوستیو چالاکیو خۆشی بەشێوەیەکی سەیر ڕوویان تێکردمەوەو، تا ئەو شوێنەی کە هانیدام لەسەر شێوازی "مولەر" وەرزشی "جیمناستیك" بکەم. لەحاڵێکدا چوار ڕۆژی پێشوو وازم لێهێنابوو. تەنها بەشی دووەمی "جیمناستیك"ەکەم دەکرد کە لە شێوازەکەی "مولەر"دا هەیە، ئەویش بریتیبوو لە ڕۆشتنو ڕاکردن. بەشی یەکەمەکەیم ئەنجام نەدەدا کە خۆشتن بوو بە ئاوی سارد، چونکە لەش بۆ پێشگیری لەسەرما ناچارە بڕێك گەرما بەکاربهێنێ، بێشك منیش لەماوەی 40 ڕۆژ ڕۆژوودا پێویستم بەو گەرمییە هەبوو.

لەرۆژی پێنجەم تا رۆژی سییەم گۆڕانێکی ئەوتۆ لەجەستەمدا رووی نەدا کە شایانی وتن بێت. بەدرێژایی ئەو ماوەیە لەبارودۆخێکی باشدا بوومو وەك پێشوو لەسەر کارەکانم بەردەوام بووم.

خەوم هەر وەك پێشوو وابوو، نە لەڕووی ژمارەی سەعاتەکان نە لەرووی چۆنێتییەوە هیچ گۆڕانکارییەکی تیا دروست نەبوو.

پلەی گەرمیی لەشو لێدانی دڵم، زۆر ئاساییو هەر وەك پێش رۆژووەکە وابوون، لەلایەکی دیکەوە هۆکارەکانی کردنەدەرەوەی تەنە زیادەکانی ناو لەش بەهێزتر ببوونو زیاتر لەڕو لاواز دەبووم، ئەم دووانە بەڵگەو شایەتییەکی روون بوون لەسەر ئەوەی کە لەناو لەشدا کارێکی گەورە بەڕێوە دەچێ.

گورچیلەکان تا رۆژی پانزەهەم میزێکی روونیان دەکرە دەرەوە بەڵام دوای ئەوە تا کۆتایی رۆژووەکە رەنگی میزەکە زەردو سووری تۆخ بوو.

چڵمو بەڵغەم زیادی کرد. چڵمەکە رۆژی سییەم (30) نەما بەڵام بەڵغەمەکە تا رۆژێك پێش کۆتاییهاتنی رۆژووەکە هەر هەبوو تامێکی ناخۆشیشی هەبوو. لەبەر زۆرییەکەی ناچار بووم تاونا تاوێك تفی کەمەوە، لەناو ئەو قاپەدا کە تفەکەم کردبووە ناوی، بەڵغێکی پیس کۆببۆوە. کە ئەم ماددە زیادەو پیسو بۆگەنیوانەم بینی، ئیرادەم بەهێزتر بوو بۆ بەردەوام بوون لەسەر رۆژووەکە. چونکە بیرم ئەکردەوە، ئەگەر پێش کۆتاییهاتنی رۆژووەکە خواردن بخۆم، تێکەڵ بەم پیسیانە دەبێ. ئەم بیرکردنەوەیە هەموو لەشی دەهێنامە لەرزین، هەر بۆیە ویستم رۆژووەکە تا کۆتایی درێژە پێبدەم، واتە تا ئەو کاتەی کە تەواو خاوێن دەبێتەوەو هیچ ماددەیەکی زیادەو گەنیوی تێدا نامێنێت. کاتی ئاو خواردنەوە ناچار بووم چەند جار ئاو لەدەمم رادەمو ناو دەمم بشۆمەوە بۆ ئەوەی هیچ لەم ماددە پیسانە تێکەڵ بە ئاوەکە نەبن. لەپێنج رۆژی کۆتایی رۆژووەکەدا کەمێك خوێن لەپووکەکانمەوە هات.

بەدرێژایی ماوەی رۆژووەکە نەك هەر ئارەقەم نەکردەوە، بەڵکو لەشم وشك بوو. پێدەچێ ئەم حاڵەتە بەهۆی ئەو کارانەوە بێت کە هەموو هەفتەیەك ئەنجامم دەدان، کە بریتی بوون لە: هەفتەی جارێك بە ئاوی گەرم خۆم دەشۆردو 10 بۆ 15 دەقیقە خۆم لەناو هەڵمدا رادەگرت. ئەم کارەش ئارەقەیەکی زۆر لەلەش دەکاتەدەر.

سییەکانم بە باشی کارەکانی خۆیان ئەنجام دەدا، چونکە ئەو شتە زیادانەیان دەسووتاند کە لەخوێنەوە دەردەدران، هەر بۆیە لەکاتی هەناسەدانەوەدا بۆنێکی ناخۆش لەدەممەوە دەهات. منیش حەزم دەکرد کاری سوتاندنی زیاتر لە سییەکانمدا رووبدات، هەر بۆیە ئەوەندەی بمتوانیایە ماوەیەکی زیاتر لە دەرو دەشتو شوێنە چۆڵەکاندا دەمامەوە کە هەوایەکی پاکترو ئۆکسیجنی زیاتری هەیەو پەیتاپەیتا هەناسەی قوڵم هەڵدەمژی.

شەوانە لەکاتی خەودا پەنجەرەکەم دەکردەوە. لەماوەی 21 رۆژدا 13 کیلۆو نیوو لەماوەی 19 رۆژی دواتردا 6 کیلۆو 750 گرام کێشم دابەزی؛ سەرجەم لەماوەی 40 رۆژەکەدا کێشم 19 کیلۆو 800 گرام کەمی کرد. لەهەفتەی کۆتاییدا هەستم بە لاوازی زیاتر دەکرد، بۆیە ناچار بووم ماوەیەکی کەمتر پیاسە بکەم. هەروەها ناچار بووم رۆژی 20 دەقیقە پشوو بدەم، چونکە ماندوویی ئەو هەفتەیە تاقەت پڕوکێن بوو. کاتێك لەخەو هەڵدەستام بۆ چەند ساتێك هەستم بە سەرگێژە دەکرد.

دوو رۆژی کۆتایی زۆربەی کات لەناو جێدا ئیسراحەتم دەکرد، نەك لەبەر ئەوەی کە نەمدەتوانی بڕۆم، بەڵکو دەمویست هێزەکانی لەشم بەکار نەهێنم. پاش وورد بوونەوە تێگەیشتم کە رۆژوو لەکاتی

پشوودانو ئیسراحەتکردندا زۆر باشتر لەش خاوێن دەکاتەوە، تا کاتی رۆشتنو جووڵان. هەر بۆیە ئیسراحەتم کرد تا لەش بە شێوەیەکی قوڵو تەواوو هەمەلایەنە خاوێن ببێتەوەو هەموو ماددەو تەنە زیادەکانی لێبکرێتە دەرەوە. ئەمەش تەنها شتێکە کە کەسی رۆژووەوان چاوەڕوانی دەکات.

رۆژانی سیونۆیەمو چلەم سەرگێژەکە دووبارە بۆوەو تووشی لاوازییەکی زۆر بووم.

هەستم بە هەندێك بابەتو شتی دیکەش کرد کە لەباس کردن نایەن.

ئەم نیشانانە هەمووی ئاماژەبوون بۆ ئەوەی کە ئەو پاشەکەوتانەی ناو لەش تەواو بوون کە بەکارهێنانیان زیانی بەدواوە نییە. گومان لەوەدا نەبوو، چونکە ئیشتیای خواردنم کرابۆوەو پیسییەکانی ناودەم کەمی کردبوو و بۆگەنی نەمابوو. لەبەر ئەم نیشانانە بڕیاری شکاندنی رۆژووەکەم دا.

سەعاتی 8ی ئێوارەی رۆژی 7ی مانگی ئازار، بە خواردنەوەی قاپێك شیری روون رۆژووەکەم شکاند. بەڵام پێش خواردنەوەی شیرەکە، داوای پزیشکم کرد، بۆ ئەوەی پشکنینم بۆ بکاتو خوێنو میزەکەم فەحس بکات، تا بۆم دەرکەوێت قسەی پزیشكو ئەوەی من بەدەستم هێنابوو وەك یەك وان.

دوای پشکنینەکە دەرکەوت دووچاری هیچ کام لەو نەخۆشییانە نەبووم کە منیان لەتووشبوونیان دەترساند: نە شەکرە، نە کەمخوێنیو نە هیچ نەخۆشییەکی دیکە، کە منیان لە ئەنجامەکانی دەتۆقاند، تەنها هەندێك نیشانەی زۆر کەم، بە رێژەی لەهەزارا دوو (002٪) دەرکەوتبوو، ئەویش بەڵگەی ئەوە بوو کە گورچیلەکان لەماوەی رۆژووەکەدا ماندوو بوون.

بە کورتییەکەی: من لەکاتی سروشتیو دیاریکراوی خۆیدا رۆژووەکەم شکاندو تەنها بانگەوازی دەروون بوو کە پێی شکاندمو هیچ هۆکارێکی دیکەم بۆ شکاندنی نەبوو. ئەم راستییەش، قسەکەی پێشووم دەسەلمێنێت کە: مرۆ‌ڤ لەکاتە سەخڵەتو دژوارەکاندا، دەبێ تەنها گوێ بۆ بانگەوازی هەستی دەروونی رادێرێو بەقسەی بکات، هەمان ئەو هەستو شعوورە دەروونییەی کە سەرانسەری خانە بچووكو گەورەکانی لەشی تەنیوەتەوە.

شیکاری خوێنەکەم دەریخست کە لەهەر ملیمەترێکی سێ جا خوێندا (4,520,000) خڕۆکەی سوورو (6500) خڕۆکەی سپی هەیە. رێژەی خڕۆکە سپییەکان بەرامبەر بە خڕۆکە سوورەکان 1 بە 695 بوو. رێژەی هیمۆگلۆبین لە سەدا حەفتاویەك(71٪) بوو، واتە هەموو شتەکان لەدۆخی سروشتی خۆیاندابوون. بەم پێیە ئەنجامی شیکارکردنەکە لەگەڵ لێکدانەوەکەی مندا وەك یەك بوونو راستی بۆچوونەکەی منی دەسەلماند.

بەڵام کاکی پزیشك، سەرەڕای ئەوەی دانی نا بەوەدا کە شیکار کردنەکە دروستو تەواوە، کەچی قسەیەکی لەدەم نەهاتەدەر کە ببێتە مایەی دڵخۆش کردنی من، بەڵکو بە پێچەوانەی لێکدانەوەو شیکردنەوەکانی بە قسە ناڕاستەکانی منی تۆقاند. سەرەتا پێی وتم تووشی نەخۆشی "ئەسکەرپوت" بوویت، بەڵام من نەترسامو باوەڕم بە قسەکانی نەکرد، چونکە ئەوەی ئەو دەیووت من هەستم پێنەدەکرد.

جاری دووەم وتی ماسولکەکانی دەستو قاچو چەند بەشێکی دیکەی ئەندامانی لەشم لاواز بوون، بەڵام من هیچ گرنگیم بە قسەکەی نەدا، چونکە من پێشتر هەستم بە لاوازی دەکردو دەمزانی کە ئەنجامی سروشتی رۆژووەکەیەو ماوەیەك دوای شکاندنی رۆژووەکە نامێنێت.

بۆ جاری سێیەم، تەنها بڕێکی کەم خواردنی بۆ دانام، ئەمجارەش بە قسەم نەکرد، ئەگینا دەبوو

دوای ئەو ماوە زۆرە لە بەرۆژوو بوون، هەر برسی بم.

بۆ جاری چوارەم، چەند دەرمانێکی بۆ نووسیم، ئەوانیشم وەرنەگرت، چونکە هەستم نەدەکرد پێویستم پێویستم پێیان بێت.

کە زانیم ناتوانێت هیچ رێنماییەکم بکاتو رێم پیشان بداتو شتێکم تێبگەیەنێت کە نایزانم، ماڵئاواییم لێکردو سەرەڕای لاوازیو بێ توانایيم، چووم بۆ بازاڕ بۆ کڕینی پێویستییەکانی چێشتخانە (مەتبەخ).

رۆژی یەکەم: بەو شێرە روونەی کە باسم کرد قەناعەتم کرد.

رۆژی دووەم: سەعات 10، پیاڵەیەك قاوەو پەرداخێك شیرو چەند پارچەیەك نان، سەعاتی 12، پەرداخێك شیرو 4 بسکیت، سەعات 4ی دوای نیوەڕۆ، نیوە قاپێك "مەنن"ی[1] بە شیرەوە کوڵاو چەند گرام کاڤیار (گەرای ماسی)و کەمێك نان، سەعات 6ی ئێوارە، پەرداخێك شیرو نزیکەی 110 گرام خەستە، سەعات 8ی شەویش هێلکەیەکی برژاوم بەنانەوە خوارد.

رۆژی سێیەم: سەعاتی خواردنەکانم وەك رۆژی پێشوو دانا، سەرجەم لەم رۆژەدا ئەم شتانەم خوارد: 2 هێلکە، کەمێك نان، 4 پەرداخ شیروقاوە (3 بەشی شیرو 1 بەشی قاوە)، 400 گرام بسکیت، 15 دەنك هەنجیرو کەمێك کاڤیار بەنانەوە، قاپێك "منن"ی بە شیرەوە کوڵاو، 2 پرتەقاڵ، بڕێك پەنیرو پەرداخو نیوێك شیر.

رۆژی چوارەم: 7 پەرداخ شیرو قاوە (3 بەشی شیرو 1 بەشی قاوە)، 110 گرام بسکیت، کاڤیار بە نانەوە، دوو پەرداخو نیو شیر، 110 گرام خەستە لەگەڵ هەنگوین، 110 گرام بایەم، 2 پرتەقاڵو 2 قاپ "مەنن"ی بەشێرەوە کولاوم خوارد.

لە رۆژانی دواتردا هەر لەسەر ئەم بەرنامەیە رۆیشتم بەلاَم هەوڵم دەدا خواردنی تازەتری وەك: (گوێزو سێوو هەرمێو مۆزو هەنجیرو ترێو شیرینی جۆراجۆرو لوقمەو ماستو پەتاتەو...هتد) بە خواردنەکان زیاد بکەم. لەهەمان کاتدا چەند خواردنێکم لە لیستە کۆنەکە لابرد وەك، هێلکەو کاڤیار.

هەر لەرۆژی یەکەمی شکاندنی رۆژووەکەوە هەستم کرد هێزو تواناو روو لە زیادبوونەو چوستو چالاکتر دەبم، ئەوە حەزی خواردنم هەر لەباس نایەت، بەشێوەیەك بوو کە بەهەوڵو تەقەلایەکی زۆر دەمتوانی خواستەکانی بەدی بێنم.

دوای 3 رۆژ، 1400 گرامو 7 رۆژ دواتر، 6800 گرام کێشم زیادی کرد، واتە لەماوەی 10 رۆژدا، 8 کیلۆو 200 گرام کێشم زیادی کرد. دوای 10 رۆژ پشکنینی، خوێنو میزم کرد، دەرکەوت لەشم گەڕاوەتەوە دۆخی پێش بەرۆژوو بوونەکەم. تەنانەت ئەو دۆستو هاورێیانەم کە لەرۆژانی کۆتایی رۆژووەکەدا چاویان پێمکەوتبوو، نەیاندەتوانی باوەڕ بەچاوی خۆیان بکەن کە من بەو لەشساغییە دەبینن، هەر هەمان کەسی ئەو رۆژانە بم. ئێستا کە ئەم نامەیە دەنووسم، دوو هەفتە بەسەر شکاندنی رۆژووەکەمدا تێپەڕ بووە، هەست دەکەم هەموو ئەندامەکانی لەشم بە باشترین شێوە کارەکانی خۆیان رادەپەڕێننو منیش لەوپەڕی خۆشحاڵیو توانادام.

میلی شنی. ن 1314 ساڵی ئازاری 23ی

کۆف.

1- شیلةیةکی تایبةتة کة لةقةدی درةختێ دیَتةدةرء هةر لةویَدا وشك دةبآء لةهةتطوین دةضآ.

ڕۆژوو باشترین چارەسەر

بە دڵنیاییەوە ناتوانم ئەو ڕووداوو بەسەرهاتانە بژمێرم کە پیشانی دەدەن ڕۆژوو و خۆ گرتنەوە لەخواردن ڕێگەی چارەی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانە، چونکە ڕۆژانە بە دەیان نەخۆش لەم ڕێگایەوە چاك دەبنەوە. چاکبوونەوەی ئەو نەخۆشانە بەڵگەیەکی ڕوونە لەسەر ئەوەی کە ڕۆژوو بەشێوەیەك کار لەلەش دەکات کە سەرجەم نەخۆشییەکانی ئەم سەردەمە، یان لانی کەم 95٪ی نەخۆشییەکان چارەسەر دەکات.

من لێرەدا نامەوێت لێکۆڵینەوەیەکی بەڵگەدار دەربارەی ڕادەی کاریگەری ڕۆژوو لەسەر نەخۆشییەکان پێشکەش بکەم بەڵکو دەمەوێت وەك نموونە، ئەو بەسەرهاتە ڕاستەقینانە بگێڕمەوە، بۆ ئەوەی خوێنەر ڕێگای ڕزگاربوونی لەش لە نەخۆشییەکان بدۆزێتەوە. بەم کارە، بۆمان دەردەکەوێ ئەم ڕێگایە ڕۆڵێکی گرنگ‌و پڕ بایەخی لەپزیشکیدا هەیە.

بەڕێز (میلی شنی کۆف)، کە بەسەرهاتەکەیتان خوێندەوە، لەو کەسانەیە کە چل ڕۆژ بەڕۆژوو بووەو بەهۆی ژیری‌و تێگەیشتنی خۆیەوە، هەموو ئەو ماددانەی کردۆتە ڤاپێکی تایبەتەوە، کە لە دەم‌و لووتییەوە هاتونەتە دەرەوە. بەڵێ ئەوەی لە دە ڕۆژی کۆتاییدا کۆببۆوە خستبوویە زەرفێکەوەو پیشانی منی دا. باسی چی بکەم؟!

بەڕاستی ئەگەر کەسێك بۆ یەك چرکەش ئەم زەرفەی ببینیایەو چاوی بەم شتە پیس‌و بۆگەنانە بکەوتایە، تێدەگەیشت کە ئەمانە لەشی مرۆ‌و هەموو ژیانی ژەهراوی دەکەن. گومانی لا نامێنێت ئەگەر مرۆ لەم شتانە ڕزگاری نەبێ، بە لەشساغی نامێنێتەوەو ئەگەر ئەم شتانەی لەناو لەشیدا بمێننەوە ڕووبەڕووی چەندین نەخۆشی جۆراجۆر دەبێتەوە، بۆیە پێویستە باوەڕی بە پووکانەوەی سروشتی‌و لەسەرەخۆی لەش هەبێ کە بە شێوەیەکی سووك‌و ئاسان پێیدەڵێین نەخۆشی ئەعساب. بە واتایەکی دیکە دەبێ لەوە تێبگات کە لەش ڕووبەڕووی پووکانەوەی سروشتی دەبێتەوە کە هەمان ئەو نەخۆشییە تایبەتەیە کە زۆر بە سادەیی دەکری ناوی نەخۆشی ئەعساب "نوراستنی"ی لێبنرێت.

لە چاکبوونەوەی نەخۆشییەکان بە ڕۆژوودا سێ ئیمتیاز هەیە:

1-نەخۆشییەکە بنبڕ دەکات‌و تەواوی لەش‌و تان‌و پۆکەی لەنەخۆشییەکان دەسڕێتەوە.

2-ڕۆژوو تەنها کار ناکاتە سەر بەشە ناساغەکەی لەش، بەڵکوو کار دەکاتە سەر هەموو شوێنێکی لەش.

3-ئەم هۆکارانە پشتیان بەو هێزی ئیرادە نائاساییە بەستووە کە لە مرۆڤدا هەیە، ئەم هێزی ئیرادەیە کاریگەرییەکی کتوپڕی لەنەهێشتنی میکرۆبەکاندا هەیە.

بەڵی، ئەگەر مرۆ خۆی، خۆی لاواز نەکات‌و هێزی ئیرادەی بۆ ڕزگار کردنی جەستەی بخاتەگەڕ، ئەوا لەهەموو نەخۆشییەکان ڕزگاری دەبێ، هەرچەند کە وابزانن چارەسەری نییە، چونکە ئەم هێزی ئیرادەیەی کە لەودا داندراوە تێکڕای میکرۆبەکان دەکوژێ‌و بەو شێوەیە نییە کە میکرۆب بتوانێ زیان بە مرۆ بگەیەنێت.

بەڵی، هەر هێزەی کە لەناو مرۆڤدا داندراوە، دەتوانێت ئەو میکرۆبانە لەناو بەرێت کە زانستی پزیشکی ئەم هەموو گاڵە گاڵەی لەسەری وەڕێ خستوە. لەڕاستیدا پرسیارەکە ئەوەیە کە کامیان لە گۆڕەپانی جەنگدا زاڵ‌و سەرکەوتووە؟! میکرۆبەکان یان مرۆ؟

وەڵام: پێشتر زانست وا گومانی دەبرد کە خواردن لە کۆئەندامی هەرسدا بەهۆی بەکتریاکانەوە هەرس دەبیو بێ ئەوان هەرس نابێت، کەواتە بەکتریاکان لەمرۆ بەهێزترن.

بەڵام دکتۆر "کلوخ" لە پانزە (15) ساڵ پێش ئێستاوە هەوڵی داوە بۆ ئەوەی بزانێ کام یەك لەبەکتریاکانی کۆئەندامی هەرس سوود بەخشەو کامیان زیان بەخشە.

تاقیکردنەوەکانی ئەو پزیشکە وەڵامێکی چاوەڕواننەکراوی بەو پرسیارەی سەرەوە دایەوە، کە "لەگۆڕەپانی جەنگدا، مرۆ بەهێزترە یان بەکتریا؟" شێوازی تاقیکردنەوەکەی دکتۆر "کلوخ" بەمجۆرە بوو: تاقیکردنەوەکەی لەسەر چەندین کەس ئەنجامدا کە لەڕووی تەندروستییەوە مامناوەند بوون، خواردنی تەواو تەعقیم(پاستۆریزە)کراوی پێدان، پاشان پشکنینی لەسەر پاشەڕۆکانیان کرد بۆ ئەوەی بزانی بەکتریاکان چەند گەشەیان کردووە تیایدا.

وای بۆدەچوو لەسەر ئەم ماددانە بڕێکی زۆر بەکتریا دەبینێت، بەڵام ڕاستییەکە پێچەوانەی ئەوە بوو، بگرە زۆر کەمیش بوو. پاش تێپەڕبوونی 10 ڕۆژ، لەسەر ئەم ماددانە هیچ بەکتریایەك بەدی نەدەکرا. ناوبراو قەناعەتی بەو ئەنجامە نەبوو، بۆیە خورادنەکانی گۆڕی بۆ خواردنە تەعقیم نەکراوەکان. ئەمجارەیان تەنها لەپاشەڕۆی ژمارەیەکی زۆر کەمدا بەکتریا هەبوو، ئەوانی دیکە هیچ بەکتریایەکیان بەسەرەوە نەبوو. ئەم بابەتە دەریدەخات کە بەکتریا لە کۆئەندامی هەرسی مرۆڤدا، بەر لەهەر شتێك، بە هۆی کەمتەرخەمیو بەتایبەتیش بە هۆی ئەو خواردنانەوە دروست دەبێ کە دەیخوات.

پاشان ئەو ڕژێنانەی کە لە گەدەو ریخۆڵەکاندا بۆ هەرس کردنی خواردن دەردەدرێن، توانای کوشتنی بەکتریاکانیان هەیە. کەواتە پێویست ناکات مرۆ بەدەستی خۆی زیان بە خۆی بگەیەنێت، لەحاڵێکدا کە دەتوانێ تەندروستییەکی باشی هەبێو ڕۆژ لە دوای ڕۆژ باشتریش ببێت.

بە کورتییەکەی: "لەو جەنگەدا مرۆ بەسەر بەکتریادا سەردەکەوێ، بەو مەرجەی خۆی لاوازو بێ هێز نەکاتو خۆی لەو شتانە بەدوور بگرێت کە سستو لاوازی دەکەن."

ئایا نەخۆشییەکانی بە کەمخوێنیو سیلو لاوازی گشتی بە ڕۆژوو چارەسەر دەبن؟

لە چارەسەر بە ڕۆژوودا، خراپترین حاڵەتەکان، ڕەوشو بارودۆخی ئەوانەیە کە تووشی سیلو کەمخوێنی هاتوون. چونکە ئەوان بەردەوام هەست بە لاوازی دەکەن، هەر بۆیە ناوێرن واز لەو دەرمانانە بێنن کە پزیشك بۆی داناونو نیگەرانییەکی تایبەت هەموو مێشكو دەروونی داگرتوون. لەلایەکی دیکەوە زانستی پزیشکی کە لەسەر بنەما پزیشکییەکان ڕاوەستاوە (یا بە واتایەکی دیکە ئەو بنەمایانەی کە ئیدیعای زانستی بوونی دەکەن)، بەڵێ، هەر ئەم بنەمایانە، چاوی بەستوونو فەرمانیان پێدەکات تا دەتوانن بە مەبەستی بەهێزبوونی خۆیان، زیاتر خواردن بخۆنو هەر لەم ڕێگایەشەوە لەمردنیان نزیك دەکەنەوە.

کەسی تووشبوو بە سیل، سیو ئێسقانەکانی هەویان کردووەو بەم ڕێگایەش لەشی تووشی هەوکردنی زیاتر دەکەن: (ڕۆن، هێلکە، شیر، گۆشت، گۆشتو هەر گۆشت) سەرجەمی ئەم خواردنانە هەوکردنەکە زیاتر دەکەنو ماددەی زیادە لەخوێندا جێدێڵن کە خوێن ژەهراوی دەکاتو گورچیلەو جگەریش لەڕادە بەدەر شەکەتو ماندوو دەکات.

هەندێ کەس دەترسنو دەڵێن: ئایا دەبێ شیرو هێلکەش نەخۆن؟

وەڵامەکەی ئەوەیە: بەڵێ، ئەگەر بەشی زۆری خواردنەکانیان ئەوانە بێت، دەبێ ڕێی لێبگیرێت.

شیر بەشێکی زۆر لەحەزو ئیشتیاو توانای هەرسکردنی نەخۆشەکە لەناو دەبات، بێ ئەوەی سوودێکی گرنگی پێبگەیەنێت.

بەڵام هێلکە، ئەوە جارێ سپێینەکەی بەهایەکی خۆراکی ئەوتۆی نییەو زەردێنەکەشی، 1- چەندین غازی زیانبەخش دروست دەکات. 2- بەهۆی ئەو چەوریو گۆگردەی کە تیایەتی، جگەر تووشی هەوکردن دەکات، بەتایبەتیش کاتێك کە لەگەڵ گۆشت یا گۆشتاودا تێکەڵ بکرێت.

شایانی باسە کە ژەهراوی بوون بە پلەی یەکەم بە هۆی گۆشت خواردنی زۆرەوەە ڕوودەدات، بە تایبەتی کە لەکاتی کرینەکەیدا کەمتەر خەم بینو گۆشتی ماوەی بازار بکرین، نەك هی تازە، کە دوای نەرم بوونەوەی کە سەرەتای خراپ بوونێتی دەیخۆین، بەو واتایەی کە گۆشت لەحاڵەتی هەوەڵی (واتە حاڵەتی تورتو پتەو بوونی دوای سەربڕین)ییەوە، گۆڕاوە بۆ حاڵەتی دووەم (واتە حاڵەتی نەرمو شلی کە هەمان حاڵەتی خراپ بوونو شیبوونەوەیەتی). بایەخی گۆشت لەخواردنی مرۆڤدا لەو ژمارانەی خوارەوەڕا بە باشی دەردەکەوێ:

چاودێرانی تەندروستی لەوڵاتە پێشکەوتووەکان بڕێك شیر دەڕێژنو تاقی دەکەنەوە سەیر دەکەن لەهەر گرامێکیدا 10,000 میکرۆبی (باسیل)ی تێدایە.

بەڵام تاقیکردنەوەکەی دکتۆر (ڕۆدریك)، کە لەپسپۆڕانی سەنتەری تەندروستی (تێل کریك)ە، سەلماندویێتی کە ژمارەی میکرۆبەکانی (باسیل)ی ناو هەموو جۆرەکانی گۆشت زۆر لەوە زیاترە کە لەشیردا هەیەو ئەوەندە زۆرە لە بەراورد نایەنو تەنانەت زۆر لەژمارەی ئەو میکرۆبانەش زیاترن کە لە (پاشەڕۆی) هەندێك ئاژەڵی ماڵیدا هەیە.

ژمارەی میکرۆبی (باسیل) کە لەناو گۆشتو پاشەڕۆی هەندێك ئاژەڵدا هەیە، بەم شێوەیەیە:

گۆشتی گون	1,500,000
گۆشتی گونی غەمبور	75,000,000
جگەری بەراز	95,000,000
شیاکەی تازەی مانگا	15,000,000
پشقلی تازەی بزن	20,000,000
تەرسی تازەی ئەسپ	30,000,000

نموونەی ئەو گۆشتانەی کە پشکنیان بۆ کراوە، لە دووەکانەکانی حەوت بازاڕی جیاوازەوە هێنراون.

ژمارەی بەکتریاکانی ناو ئەو گۆشتە ئاساییانەی کە خەڵك دەیخۆن، لەو ژمارەیەی سەرەوە نزیکە.

لەناو ئەم بەکتریانەدا، جۆرەها میکرۆب هەیە کە لەشێوەی ئەو بەکتریانەن کە لەگەدەی مرۆڤی نەخۆشدا هەن. زۆربەی ئەو میکرۆبانە، بەو پلە گەرمییە لەناو ناچن کە لەچێشتخانەکاندا بەکاردێت، بەڵکو پێویستە لانی کەم بۆ ماوەی 2 سەعات لە 115 پلەی گەرمیدا بکوڵێت.

د. "رووجە" دەڵێ: ڕەنگە کەسی تەندروستو لەشساغ بۆی هەبێ گۆشتاو بخوات، بەڵام کەسانی نەخۆش نابێ بیخۆن. چونکە نیوەی تەنە ڕەقەکانی ناوی ژەهرە، ژەهرە بۆ ڕیخۆڵەکانی مرۆ.

بەو حاڵەشەوە، نەخۆشی تووشبوو بە سیلو کەمخوێنی، لەسەر ڕاسپاردەی پزیشكو زانستی پزیشکی ئەمڕۆ، ورگی خۆی پڕ دەکا لەم خواردنانە.

ئایا دەکرێت کەسی تووشبوو بە سیل، لەگەڵ ئەوەشدا کە لاوازو بێ هێزە، بەڕۆژوو بێت؟ لەکاتێکدا کە چارەسەرێکی باشترو بەسوودتر لەرۆژوو نییە بۆ ئەو. بەڵام پێویستە ئەوە بزانین کە دەبێ رۆژوو بە پێی مەزاجو بارودۆخی کەسەکە بێو کاتو باری تەندروستی نەخۆشەکەش لەبەر چاو بگیرێت. بۆ نموونە:

ئەگەر نەخۆشییەکە کەمخوێنی راستەقینە بێ (چونکە هەندێك جار دەوترێ کەمخوێنی، لەبەر ئەوەی خوێنەکە پیس بووە) واتە هەر بەڕاستی خوینی کەم بێ، پێویستە رۆژووەکە بە شێوازێکی تایبەت بگیرێت.

ئەو کەسەی کە تووشی هەوکردنی ریخۆڵەکان بووە، لەڕاستیدا تووشی بەکتریا زیانبەخشەکان بووە، بەڵام ئەو کەسەی تووشی کەمخوێنی بووە ئەو مانای وایە خەریکە تووشی "بەکتریا" دەبێت.

بەکتریاکان کە جۆرە قارچكو گیایەکن، تا ئەو کاتە دەتوانن بژین کە کەشەکە لەبار بێ بۆیان. لەڕاستیدا تا پیسیو بۆگەنی لەلەشدا هەبێ، ئەوانیش زیندوون؛ هەر کات ئەم پیسیو بۆگەنییە نەما، خۆیان نامێنن. بەم پێیە، بەرەنگار بوونەوەیان پێویستی بە دەرمانێکە کە بە تەواوی لەش خاوێن بکاتەوە. چونکە لەشێك کە هیچ جۆرە پیسیو هەوکردنێکی تیا نەبێ، رێ لە میکرۆبەکان دەگرێو ئەگەر دزەش بکاتە ناوی، هەر زوو دەیانکوژێت.

کەواتە بۆ رزگار بوون لەم نەخۆشییە رۆژوو بە پێویست دەزانرێ، چونکە پێش هەموو شتێك، لەش خاوێن دەکاتەوە. بەڵام نکۆڵی لەوە ناکرێ کە هەنگاوی یەکەمو قۆناغی دەست بەکاربوون لای تووشبووان بە سیلو کەمخوێنی، بە ترسناك دەزانرێت. چونکە کابرا بیر دەکاتەوە: خۆ من بەرگەی برسێتی ناگرم. ئەو توانایەم لەکوێ بوو؟ خۆم لە خۆمدا وزەو توانام تیانییە، باشە ئەگەر خواردن نەخۆم لەش چۆن خوێن دروست دەکات؟

وەڵامەکە ئەوەیە:

لەشی کەسی تووشبوو بە سیل، سیخناخە بە ماددەی بۆگەن، ئەم ماددانە تێکەڵ بەخوێن دەبنو باری گرانی دەکەن. لەسەر کەسی تووشبوو بەم نەخۆشیە پێویستە، پێش هەموو شتێك، خۆی لەم ماددە پیسو بۆگەنانە رزگار بکات. ئەو کات بەشێوەیەکی خۆکرد، هەست بە هێزو تواناو چاپووکی دەکات. لەگەڵ رزگاربوون لەم ماددانە، ئەو وزەو توانایەی کە بەهەدەر دەڕۆیشت، بۆ لەش بەکاردەبرێ. هەر ئەم وزەو توانایەی کە دەدرێ بە کارخانەی لەش، چوستو چالاکی دێنێو لەو ماددانەی ناو لەش، خوێنی نوێو گەش دروست دەبێ. بەڵێ، بوار بۆ لەشی خۆتان بڕەخسێنن تا هەر بەم ماددانەی ناو خوێنو لەش، ماددەی نوێو بەسوود بۆ تەندروستی بەرهەم بهێنێت، چونکە هەتا خواردن لەڕێگەی گەدەوە بە لەش بگات، لەش توانای بەکارهێنانی ئەو ماددانەی نابێت کە تێدا کەڵەکە بووەو بۆتە بارگرانی بەسەرییەوە. یارمەتی بدەنو بەڕۆژوو بن؛ بە شێوەیەکی کاتی، جگە لە ئاو، هیچ جۆرە خواردنێکی پێمەدەن، لەم کاتەدایە کە ئیتر لەش ئەوەی لەناو خۆیدا دەیدۆزێتەوە تاووتوێی دەکات، ئەوەی بەسوود بێت گلی ئەداتەوەو ئەوەشی بزانێ بە زیانییەتی، لەڕێگەی دەمەوە فڕێی دەداتە دەرەوە.

لەش بۆ جێبەجێکردنی ئەم کارە لەهیچی کەم نییە، بەڵکو هەموو ئامرازو کەرەستەیەکی پێویستی بۆ ئەو کارە لەبەر دەستدایە.

ئەوە ئێوەن کە کارخانەی لەش لەکار دەخەن، چونکە خواردنێکی زۆر بەرەو گەدە دەنێرنو ناچاری

دەكەن كارێكی قورس‌و گران ئەنجام بدات كە توانای جێبەجێكردنی نییە. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە ناتوانێ هەموویان تاووتوێ بكات، بۆیە هەم كارخانەی لەش لەكار دەكەوێ‌و هەم ئێوەش بەرەو لەناوچوون دەچن.

وەرن ماوەیەك لێیگەڕێن با پشوو بدات، هیلاكی مەكەن، بۆ ئەوەی لەم كێشانە رزگاری ببێت.

لەشی مرۆ بۆ ژیان خوڵقاوە نەك بۆ مردن

چەند وشەیەك دەربارەی كارگەی بەرهەمهێنانی خوێن:

كارگەی بەرهەمهێنانی خوێن لەناو لەشی مرۆڤدا بەشێوەیەكی خۆبەخۆ كاری خۆی دەكات. هەر بە سەرنجدان لەم كارگەیە، واتە كارگەی بەرهەمهێنانی خوێن، دەكرێ پەی بەوە ببرێ كە مرۆ بۆ ئەوە دروستكراوە تا بەچەندین ئەنجامی بەرزو ئامانجی باڵا بگات، تا لە سەردەمەكانی داهاتوودا چالاكی گەورە ئەنجام بدات.

لەخوێنی كەسێكی مامناوەندا (واتە كەسێك كە كێشی 65 كیلۆ بێت) ***30 هەزار میلیارد خڕۆكەی سوور*** هەیە. هەر یەكێكیان تەنها شەش هەفتە دەژی. ***لەهەر چركەیەكدا 7 ملیۆنیان لێدەمرێ‌و هەموو چركەیەكیش 7 ملیۆن لەم خڕۆكانە بەرهەم دێت*** بۆ ئەوەی هاوسەنگییەكە راگیرێ. ئایا تێگەیشتن كە كارگەی بەرهەمهێنانی خوێنی لەشی مرۆ چەند مەزنە؟!

بەڵام ژمارەی خڕۆكە سوورەكان لە لەشی مرۆڤدا نزیكەی هەزار جار لە ژمارەی خڕۆكە سپییەكان زۆرترە. مامناوەندی خڕۆكە سوورەكان لە یەك میلیمەتر سێجای خوێندا، ***5 بۆ 6 ملیۆنە***، بەڵام مامناوەندی خڕۆكە سپییەكان لە یەك میلیمەتر سێجای خوێندا، ***6 بۆ 7 هەزار*** دانەیە.

كاری دەستەی یەكەم وەرگرتنی ئۆكسیجنە لەهەوای ناو سییەكان‌و پاشان بردن‌و دابەشكردنی بەناو هەموو خانەكانی لەشدا، لەگەڕانەوەشیاندا هەرچەندێك گازی دووانە ئۆكسیدی كاربۆنیان دەستكەوێ، دەیگوازنەوە بۆ سییەكان.

كاری دەستەی دووەم پاراستنی لەشە، ئەوان بەرەنگاری بەكتریاو میكرۆبە زیانبەخشەكان دەبنەوەو لەناویان دەبەن.

كەمبوونی رادەی خڕۆكە سوورەكان واتە كەمبوونی ئۆكسیجن، واتە هەتا رادەی خڕۆكە سوورەكان كەمتر بێ، بەو رادەیەش ئۆكسیجنی لەش كەم دەبێتەوە. بۆ نموونە: ئەگەر ژمارەی خڕۆكە سوورەكان یەك لەسەر دە كەم بكات، بەو مانای وایە ئۆكسیجنی لەشیش یەك لەسەر دە كەم دەبێتەوەو نیشانەكانی دڵەكوتێ‌و هەناسە سواری لەمرۆڤدا دەردەكەوێ.

ئەمەیە ئەو بەڵگانەی كە زانستی پزیشكی بۆ بەرنگارۆبوونەوەی رۆژوو پشتی پێدەبەستێ. بۆیە دەبینی بە بوێرییەكی تایبەتەوە روو لە لایەنگرانی خۆی دەكاو بەدەنگێكی بەرز پێیان دەڵێ:

"رەنگە ئێوەش بتانەوێ تاوان بكەن؟ دەتانەوێ بەڕۆژوو بن؟ ئێوە نابێ بەڕۆژوو بن چونكە خوێنتان كەمە، ئایا دەتانەوێ ئەو برە كەمەش لەناو بەرن؟"

ئەگەر خواردن نەخۆی چۆن خوێن دروست دەبێت؟ ئەگەر خوێنەكەت كەم ببێتەوە، ژیانت نامێنێ. واز لەم خورافیاتانە بێنە، ئەمە هی پڕو پیرێژنانە. زانست ئەم خورافیاتانەی نەهێشتووە. ئەگەر واز لەم سەر لێشێواوییە نەهێنی من چارەسەرت ناكەم. بەم كارە خۆت دەكوژی. بەڕاستی ئەگەر مەبەستت گاڵتەو شۆخییە لەگەڵ خۆتا بیكەو من رامەكێشە ناو ئەم گاڵتەجارییەوە ئەگینا یارمەتیت نادەم.

پێویستە لەسەرت ئەوەندەی دەتوانی زۆتر بخۆی، ئەمەش تاکە رێگای رزگاربوونتە".

ئەمانە ئەو قسانەن کە پزیشکێك بە کەسی نەخۆشی رۆژووەوانی دەڵێ. کەس‌و کارو دۆستانی نەخۆشەکەش لەڕووی دڵسۆزی‌و موحیبەت‌و هەندێکیش لەڕووی بەزییەوە لێیدەڕوانن‌و دەڵێن: ئایا تۆ هەر دەبێ کارێك بکەیت کە بچیتە ریزی خۆکوژەکانەوە؟ ئایا بەڕاستی لە بابەتێکی ئاوها سادە تێناگەی؟ باشە ئەگەر خواردن نەخۆی چۆن خوێن دروست دەبێت؟

مەگەر نازانی خڕۆکە سوورەکان لە (6) هەفتە زیاتر ناژین. ماوەی رۆژووەکەش 6 هەفتەیە، بەو پێیە لەگەڵ دواین رۆژی رۆژووەکەدا دوایین خڕۆکەی سووریش لەناودەچێ‌و مرۆ بێ خوێن دەمێنێتەوە. ئایی لەو کارەساتە!!

بەڵام لەڕاستیدا ئەمانە هیچی وانین‌و هەرگیز شتی لەو جۆرە روونادات. چونکە لەناو لەشی مرۆڤدا جیا لە خڕۆکە سوورو سپییەکان هۆکارێکی دیکە هەیەو ئەو شتەیە کە رۆڵی هەیە لەژیان‌و مردنی خڕۆکەکاندا. ئەم شتەش "تونۆسی"ە. بە تەواوی روون نییە کە حەقیقەتی "تونۆس" چییە. نەخۆش زۆر جار دەبیستێ پزیشکەکەی ناوی تونۆس دێنێ بەڵام قسەکەی ئەوەندە روون نییە تا بە تەواوی ئەم مەتەڵە بکاتەوەو بەقەناعەتی بگەیەنێت.

ئەوەی تا ئێستا روون بۆتەوە ئەوەیە کە: هەموو چرکەیەك لەقوڵایی ناوەندەکانی لەشی مرۆڤەوە 20 لەرزە یان 20 شەپۆلی وزەی موگناتیسی دێتەدەرو سەرانسەری تۆڕە دەمارییەکان‌و خوێن‌و تان‌و پۆی لەش دەگرێتەوە. بەڵام سەرچاوەی ئەم وزەیە چییە؟ کەس نازانێ.!! هەروەها ئەم وزەیە گرێمان دەداتەوە بە کام سەرچاوەی ژیانەوە؟ کەس نازانێ!! تەنها ئەگەر پەنجە بخەتە ناو گوێچکەوە ئەوا دەنگی شەپۆل‌و لەرزەو جووڵەکانی دەبیسترێ. ئێمە لەم کاتەدا دەنگێکی بەهێزو نەپساوە لەخوێندا دەبیستین. ئەم دەنگە تایبەتە ئەو "***تونۆس***"یە، واتە هەمان تاقگەی نیاگارای خوێنە. ئەوە نیاگارای ژیانە کە تا کاتێکی نادیار لەهەموو مرۆڤێکدا لەگەڕدایە. بە گوڕو خێرایەکی ترسناکەوە، وەك خێرایی کارەبا لەگەڕدایە، (20 شەپۆل لە یەك چرکەدا).

مرۆ لەسەدا سی بۆ لەسەدا پەنجای (30٪ بۆ 50٪) ئەو خواردنانەی دەیخوات، بۆ پاراستنی ئەم "تونۆس"ە بەکاری دەهێنێ. بەڵێ بۆ ئەو "تونۆس"ە، تا سووڕی خوێن‌و گەرما لە ئێمەدا دروست بکات.

لەبەر ئەوەی ئەو بڕە خۆراکەی لەشی مرۆ لەکاتی رۆژوودا بەکاری دەهێنێ دوو لەسەر سێی کاتی ئاساییە (لە 2500 کالۆرییەوە دادەبەزی بۆ 1600 کالۆری) دەردەکەوێ کە لەکاتی رۆژوودا وزەی "تونۆس"یش دەگۆڕێ‌و بەشێوەی "تونۆس"ێکی نوێ‌و بەهەندێ خەسڵەتی نوێوە دێتەدەرەوە. بەڵی ئەو "تونۆس"ەی کە دەبێ فێری وانەی دان بەخۆداگرتن‌و خۆراگری بێت.

نیاگارای ژیان، کە بەناو لەشی مرۆڤدا لەگەڕدایە، گەرمی ژیان دروست دەکات‌و هەرچەند مرۆ لەڕووی هۆکارە فەسلەجییەکانەوە کەمی هەبێ، بەتوانای زاتی خۆی ئەو گەرمی ژیانەی بۆ دابین دەکات. ئاوەزێکی تایبەت بە خۆی هەیە کە کار دەکات‌و فەرمان دەردەکات‌و بە وزەی ئاسمانیی خۆی، خێرا جێبەجێیان دەکات. بۆ نموونە: ئەگەر کەسێك تووشی "***ریخۆڵە کوێرە***" ببێ، هەر خێرا لەکاتە سەرتاییەکانی هەوکردنەکەدا ژمارەی خڕۆکە سپییەکان زۆر دەبن‌و ژمارەیان دەگاتە 20,000 لە یەك میلیمەتر سێجادا، لەحاڵێکدا کە لەکاتی لەشساغیدا ئەم ژمارەیە لە 6,000 بۆ 7,000 تێپەڕ ناکات. بەڵام کاتی هەوکردنی سییەکاندا ژمارەیان بەرز دەبێتەوە بۆ سەد هەزار (100,000). ئەم راستییە

مرۆ تووشی سەرسووڕمان دەکاتو ئەو پرسیارەی بۆ دروست دەبێ کە چۆن دەکرێ کەسێکی تووشبوو بە نەخۆشییەکی کوشندە، هیچ نەخواو لەشی بتوانێ ئەو هەموو خڕۆکە زیادەیە بەرهەم بێنێت؟! ***پێویستە لەوە تێبگەین کە جەهلو نەزانینو سەرسوڕمانی ئێمە نابێتە هۆی لەناوچوونی راستیو حەقیقەت.*** لەشی مرۆ ئەو ژمارەیە بەدەست دەهێنێتو ئەرکەکەی خۆی جێبەجێ دەکات.

خڕۆکە سپییەکانیش هەمان بارودۆخیان هەیە. واتە: سەرەڕای ئەوەی کە هەر کام لە خڕۆکە سوورەکان لە 6 هەفتە زیاتر ناژی، بەڵام دوای رۆژووەکە، کە نزیکەی 6 هەفتەیە، دەبینین لەشمان خوێنی تیایەو رێژەی خڕۆکە سوورەکان تەنها 17٪ یان 20٪ تا 25٪ کەم بۆتەوە.

لەم بابەتەوە ئەوەمان بۆ دەردەکەوێ کە لەشی مرۆ، ئەگەر خۆراکیش نەخوات، هەر بەردەوامە لە بەرهەمهێنانی خوێنو لەسەدا هەشتای (80٪) رێژەی خوێنی ئاسایی بەرهەم دێنێت. کەواتە ئەگەر مرۆ گەدەی خۆی بە خواردنەکانی وەك گۆشت، هێلکە، کفتەو خواردنە قورسەکانی دیکە پڕ نەکات، لەش لە بەرهەمهێنانی خوێن ناوەستێ کە پێویستی سەرەکی ژیانە، چونکە بەرهەم نەهێنانی خوێن کارێکی گەوجانەیەو لەشی مرۆڤیش بەشێوەیەك دروست نەکراوە کە کارێکی گەوجانەی لەو جۆرە بکات. بەڵکو بە پێچەوانەوە بە هەستو تێگەیشتنێکی زیاترەوە ئەرکەکەی خۆی جێبەجێ دەکات، چونکە هێزو تواناکانی خۆی بۆ بەرهەمهێنانی خوێن زیاتر دەکات، کاتێك دەبینێ بە هۆی "کەمی خۆراك"ەوە رەوتی ئاسایی ژیان گۆڕاوەو رەنگە مەترسییەك رووی تێبکات، وەك پێویست مشووری خۆی دەخواتو ماددەو کەرەستە پێویستەکانی بۆ دابین دەکات. ئەو ماددەو کەرەستانەی بۆ ئەم کارەش پێویستن، لەناو خودی لەشدا هەیە.

لەقۆناغی یەکەمدا ئەو خانە لاوازو نەخۆشو خوێ زیانبەخشانە بەکار دەهێنێ، کە بەهۆی خواردنی گۆشتەوە دروست بوون. پاشان ئەو کالسیۆمە خراپە بەکار دەهێنێ کە دیسان هەر لە گۆشتەوە دروستبووە. لەبەر ئەوەی کاتێك لەش لەڕێگەی گەدەوە خۆراك وەردەگرێ، کاتی پێویستی نییە تا ئەمجۆرە کالیسیۆمە لەخۆی دووربخاتەوە، هەربۆیە ئەو کالسیۆمە، بە دیواری شانەو دەمارەکانەوە پاشەکەوت دەکات. نەخۆشی "سکلیرۆز" (رەق بوونی دەمارەکان) لە کەڵەکەبوونی ئەمانەوە دروست دەبێ. دوای ئەوە ئەو ئاسنە نەشیاوە بەکار دەهێنێ، کە ئەویش بەهۆی گۆشتەوە دروست بووە، واتە ئەو ئاسنەی کە بۆ بەرهەمهێنانی خوێن بەکار نایاتو لە جگەرو پێچو پەناکانی تری لەشدا شاردراوەتەوە. پاشان سەرەی چەورییەکان دێت، واتە ئەو چەورییە خراپانەی کە لەگۆشتی مانگاو بەرازو مریشك دروست بووەو بەکار نایات بۆ گەشەی ماسولکەکان، بەڵکو چەندین چین دروست دەکەن. لەش ئەم چەورییانە لەشوێنە جۆراوجۆرەکانی وەك بەتاڵاییەکانی سك، چواردەوری دڵو ژێر مووەکانی سەردا پاشەکەوت دەکات. ئەم چەورییانە لەهەر شوێنێکا کەڵەکە بووبن، زیان بەو شوێنە دەگەیەنن، بەو واتایەی کە زیان بە کرداری هەرسو هەناسەدانو دڵ دەگەیەننو نێرکی مووەکان دەکووژن.

دوای هەمووی ئەمانە، قۆناغی بەکارهێنانی شەکرەکان دێت، واتە ئەو شەکرە زیادانەی لەناو خوێندا کۆبوونەتەوەو درەنگ یا زوو، خاوەنەکەیان تووشی شەکرە دەکەن.

بەکورتییەکەی: پاش ئەوەی لەش رزگاری بوو لەوەی خواردن لەڕێگەی گەدەوە وەرگرێتو لەو ماددە خۆراکییە قورسو گرانانە رزگاری بوو، ئەمجار دەستدەکات بە بەکارهێنانی ئەو ماددانەی لەسەرەوە باسکران. بەم کارەش لەژێر کاریگەریی "***تونۆس***"دا **یەکەمجار**: پاڵپشتێك بۆ ژیانی لەش

دروست دەكات‌و لەش بەهێز دەكات. **پاشان**: لەباتی ئەو خڕۆكە سووره لاوازانەی كە لەش لەجێی خواردن بەكاری هێناون، خڕۆكەی سووری نوێ دروست دەكاتەوە. هەرچەند ژمارەی ئەو خڕۆكانەی ئێستا دروست دەبن، لەچاو خڕۆكەكانی پێشوودا كەمترن بەڵام لەوان باشترو چالاكترن. لە **قۆناغی سێیەم**دا: تەواوی پیسییەكان‌و ماددە گەنیوەكانی ناو لەش، لەڕێگەی دەمەوە دەكرێنە دەرەوە.

چەندین رووداوو تێبینی زۆر، ئەوە روون دەكەنەوە كە كارگەی بەرهەمهێنانی خوێن، لەكاتی رۆژوودا بەهەستێكی بەرزەوە مرۆ بەرەو ژیان دەبات، نەك مردن. ئەگەر نەمانەوێت ئەم راستییە قبوڵ بكەین، هەرگیز ناتوانین ئەو بابەتە روون بكەینەوە كە هۆكاری زیادبوونی خۆشی‌و توانای ئەو كەسانە چییە كە لەكاتی دەست پێكردنی رۆژوودا، لاوازو كەم خوێنن. ئەم راستییە لای ئێمە روون‌و ئاشكرایە, چونكە هەرچەند خوێن بڕەكەی كەمترە، بەڵام ئەو بڕەی كە هەیە بەتواناترە لە كەسی ئاسایی. گەر ئەبڕی ئەو خوێنەی لە لەشی كەسی رۆژووەواندا هەیە بەراورد بكرێت بەهەمان بڕی ئەو خوێنانەی كە لەو كەسانەدا هەیە كە بەڕۆژوو نین، دەبینین ئەوەی لە لەشی كەسی رۆژووەواندا هەیە، باشترە. كەسی تووشبوو بە نەخۆشی "سكلیرۆز"، هەموو لەش‌و تان‌و پۆی، بە شێوەیەكی مەترسیدار پڕە لە كالسیۆم. لەش لەكاتی رۆژوودا ئەم كالسیۆمە بۆ دروستكردنی خوێن بەكاردەهێنێت، بەمجۆرەش لەش لەو ماددە قورس‌و پیری هێنەرە، رزگاری دەبێ‌و رووەو گەنج بوونەوە هەنگاو دەنێت.

دكتۆر "رۆ" دەڵێ: رۆژووەوان، لەڕۆژی سێیەم‌و چوارەمەوە، نەك هەر هەست بە حاڵەتێكی ئاسوودەیی‌و خۆشی دەكات‌و بەڵگەكانی لەشساغی خۆی بەدی دەكات، بەڵكو هەست دەكات قۆناغی چوست‌و چالاكی منالی بۆ گەڕاوەتەوە. تەواوی ئەو كەسانەی كە ئەم رۆژووەیان گرتووە شایەتی بۆ ئەم راستییە دەدەن.

دكتۆر "گێلپ"، پسپۆڕی نەخۆشی شەكرە، سەبارەت بە سوودی رۆژوو بۆ ئەم نەخۆشییە، دەڵێت: رۆژوو سەرتا شەكری ناو لەش كەم دەكاتەوە، پاشان بە تەواوی نایهێڵێ‌و نەخۆشكە زیندوو دەكاتەوە، لەم كاتەدا، روومەتی نەخۆشەكە سوور هەڵدەگەڕێ. لەشە كە پێشتر ئاوسابوو و نیشانەكانی ژیانی تیا بەدی نەدەكراو رەنج‌و ئازاری لێدەباری، گەش‌و رووناك دەبێتەوە. پاش ئەوە هەناسەی سروشتی دەبێتەوەو جووڵەو هەنگاوەكانی بەهێزو بەتوانا دەبێت. بەڵام لەسەر نەخۆش پێویستە دان بەخۆدا بگرێت‌و بە ورەیەكی بەرزەوە ئەم رێگایە ببڕێ؛ دوای رۆژووەكەش، پێویستە خواردنی رووەكی بخوات. لەم رێگەیەوە پیسییەكانی ناو خوێنیش نامێنن. ئەو كات دەتوانین بڵێین مرۆ ژیانێكی نوێ بەدەست دێنێتەوە.

ئەو دڵەی كە لاوازە، هەر لە رۆژانی سەرتای رۆژووەكەوە بەهێز دەبێ، چونكە یەكێك لەو شتانەی لەش پاشەكەوتی دەكات چەورییەو لەشیش لەكاتی رۆژوودا سەرەتا چەورییەكان بەكار دەهێنێتەوە بۆ خۆراك پێدانی خۆی. ئەم كارە دەبێتە هۆی ئەوەی كە ئەو بار قورسییە لەسەر دڵ نەمێنی‌و ماسولكەكانی پتەوو بەهێز دەبن. لەو چاكبوونەوە خێرایەی كە بەهۆی رۆژووەوە، بۆ تووشبووان بە نەخۆشی ئاوبەند روودەدا، پەی بەو خوێ زۆرو بێ كەڵك‌و زیادانە دەبەین، كە بە هۆی رۆژووەوە لەناو دەچن. هەر بەشێك لەم خوێیانە، 96 بەش لە ئاوی خوێن دەمژێ‌و بەكاری دەهێنێ. لەو رووەوە كە برسییەتی خوێیە كانزاییەكان دەكاتە دەرەوە، ئەو بڕە ئاوەش لە لەش دەكاتە دەرەوە كە هەڵیانمژیوە. ئەم كارەش زۆر بەخێرایی روودەدات.

هەوكردن، برین‌و دومەڵەكانی ناوەوەو دەرەوەی لەش، هەر لەسەرتای رۆژووەكەوە دەست دەكەن بە

چاکبوونەوەو خاوێن بوونەوەو پێستی لەش یەکدەگرێتەوە، چونکە تا ئەو کاتەی پیسیو مادده گەنیوەکان لەناو لەشدا بمێننەوە، دەمی برینو دومەڵەکان بەکراوەیی دەمێننەوەو لەم رێگایەوە دێنەدەرەوە. بەڵام دوای ئەوەی کە لەش، بەهۆی رۆژووەوە لەمادده پیسو گەنیوەکان پاك بۆوە دەمی برینەکانیش یەکدەگرنەوەو چاك دەبنەوە.

بەکورتییەکەی: لەش لەکاتی رۆژوودا، لەباتی خواردنەکان، پاشکەوتە جۆراوجۆرەکانی ناو خۆی بەکار دەهێنیو بەدرێژایی ماوەی رۆژووەکە لەباتی خواردن، هەر ئەمانە بەکار دەهێنیو لەکاتی دیاریکراودا، هەموو ئەو مادده پیسو گەنیوانە لە لەش دەکرێتەدەر کە هەوێنو سەرچاوەی گشت نەخۆشییەکانن.

لێرەوە دەردەکەوێ کە بۆچی رۆژوو هۆکاری چاکبوونەوەی سەرجەم نەخۆشییەکانە. چونکە هەر بەنەمانی پیسیو شتە گەنیوەکان، نەخۆشی نامێنێ. بەڵێ لەگەڵ نەمانی ئەو پیسیو گەنیوانەدا کە سەرچاوەی هەموو نەخۆشییەکانە، ئەوانیش نامێنن. کەواتە لەشی خۆتان لەرێگەی رۆژووەوە، لەناوەوە پاكو خاوێن بکەنەوەو بۆ ئەنجامدانی ئەم کارەش، دانبەخۆداگرو خۆڕاگر بنو لە دوور بڕوانو بزانن کە بەم کارە، هەر چی نەخۆشییە لە لەشتاندا نامێنێ.

بەڵام کەمبوونی خوێن، بەهۆی رۆژووەوە، نەك هیچ زیانێکی نییە بەڵکو سوودێکی زۆریشی هەیە، چونکە هانی لەش دەدات تا خوێنی تازە دروست بکات. ئەمە بابەتێکە کە زانستی پزیشکی نوێو پزیشکی کۆنیش راستییەکەی دەسەلمێنن. بە بەڵگەی ئەوەی کە پزیشکی کۆن، بۆ کەسە نەخۆشەکان کەڵەشاخو گرتنی خوێنی داناوە، ئەم کارەش هێندە سوودی هەبووە کە حاشای لێناکرێ. لەم سەردەمەی ئێستاشدا، لە ئەمریکا، کەسانێك پەیدابوون کە خوێن ئەفرۆشن بەو کەسانەی کە پێویستیان بە خۆینە. هەروەها لەهەندێك نەخۆشخانەدا چەندین تابلۆ هەڵواسراوە، تا ئەو کەسانەی دەیانەوێ بڕێك لە خوێنەکەیان بفرۆشن، ناوی خۆیانی لەسەر بنووسن.

دوو پزیشك بە ناوەکانی دکتۆر "***حیفین***"و دکتۆر "***گینس***" تاقیکردنەوەیان لەسەر ئەم کەسانە کردووەو ئەنجامی تاقیکردنەوەکانیان بەم شێوەیە بووە:

"لە 84 کەس، لەوانەی تاقیکردنەویان لەسەر کرا، 49 کەسیان باری تەندروستیان لەپێشوو باشتر بووەو 19 کەسیان هەر یەکەو 4 کیلۆ بە کێشیان زیادی کردووەو تەنانەت یەك کەسیشیان دووچاری کەم خوێنی نەبووە. ئەوانەی تاقیکرنەوەکانیان لەسەر کراوە، تەمەنیان لە نێوان 20 بۆ 40 ساڵان بووەو ماوەی 4 بۆ 6 هەفتە خوێنیان داوەو هەموو جارێکیش 400 تا 500 گرام لەخوێنەکەیان وەرگیراوە."

مامۆستاکەمان، واتە "جون کۆفیسکی"، کە بەکتریاناسێکی ناوداربوو، بۆی گێڕاینەوە: کاتێك کە لە رووسیا بەرپرسی تاقیگەی دروستکردنی دەرمانی دژە مەلاریا بووە، هەزار ئەسپو مانگای بۆ ئەم مەبەستە لەبەر دەستدابووە. ناوبراو رادەی بەرهەمی تاقیگەی رووسیای بۆ 28 هەزار لیتر "دەرمانی دژە مەلاریا" لەساڵێکدا بەرز کردەوە.

ئاژەڵە کوتراوەکان(تەلقیح کراوەکان) تووشی ئەو نەخۆشیانە دەبوون کە تایبەت بوو بە باشوورو تا کاتی گرتنی خوێنەکەیان تەواو لەڕ دەبوون. ئەمان هەموو 10 رۆژ جارێك خوێنی ئەم ئاژەڵانەیان دەگرتو هەر جارەش 4 لیتر خوێنیان لێ دەگرتن. بەڵام هەر ئەم گیانلەبەرە سستو لەڕو بێ هێزانە، کە

له لیواری مەرگدابوون، پاش چەند جارێك خوێن لێگرتن، تەندروستیان باشترو لەشیان بەهێزتر بوو و لەئەنجامدانی کاری قورسدا لەجاران بەهێزترو بەتواناتر بوون.

منیش ئەو کاتەی له نەخۆشخانه لەژێر چاودێری پزیشکەکاندا بەڕۆژوو بووم، که گەیشتمه ڕۆژی بیستوپێنجەم، پزیشکەکان ترسیان لێ نیشت، چونکه خڕۆکه سوورەکانی خوێن له 6 بۆ 7 ملیۆن له یەك میلیمەتر سێجادا دابەزین بۆ 3 ملیۆنو نیو، لەلایەکی دیکەشەوە، "***ئەئەسیتۆنو ئەلبۆمین***" لەناو خوێنەکەمدا دەرکەوتن. ئەوەش ئەوەندی تر تۆقاندنی. هەر لەبەر ئەوە، هوشدارینامەیەکیان دایه دەستمو تیایدا جەخت لەسەر ئەوە کرابۆوە که ئەگەر لەسەر ڕۆژووەکەم بەردەوام بمو پاشگەز نەبمەوە دەکەومه مەترسییەوەو هیچ شتێك ناتوانێ ڕزگارم بکات.

بەڵام به پێچەوانەی بەڵگەو ئاگادار کردنەوەکەی ئەوان، من هەستم به ئاسوودەییو بەهێزی دەکرد، بۆیه به قسەم نەکردنو گوێم نەدا به قسەکەیان که دەیانووت لەمردن نزیك بوومەتەوە. "ئەوە ڕاسته که ئەو "ئەئەسیتۆن"ە نیشانەی شیبوونەوەو خراپ بوونی خوێنه، بەڵام بەو ڕادەیه نییه که مرۆ لەناو بەرێت.

به کورتییەکەی: ڕاسته شیبوونەوەو لەناوچوونو خراپ بوونی خوێن ڕوودەدا، بەڵام هەموو خوێنه نا.

پلەی گەرمی لەشم دەریدەخست که نەخۆش نیمو هیچ مەترسییەکیشم لەسەر نییه. کەواته بۆچی لەوە بترسم که لەماوەی ڕۆژووەکەدا "ئەئەسیتۆن" لەخوێندا بیندراوە؟ به تایبەتی که پێشتر خۆم دەمزانی خوێن کەم دەکات، بەڵام هێز زیاد دەکات. کەواته هەر ئێستا، که خوێن ڕوو له کەمبوونه من دەگەم به ویستی خۆم. گەر وایه ترسو تۆقین واتای چییه؟ من هەنگاو به هەنگاو زیاتر لەژیان نزیك دەبمەوە، نەك لەمردن.

شەش ڕۆژی تەواو منو پزیشك مشتومڕمان بوو، ئەو هەموو ڕۆژێك ئاگاداری دەکردمەوە که دەمرم، بەڵام من قسەکەیم قبوڵ نەبوو، بەڵکو به بەڵگەیەکی دروست بۆچوونەکەی خۆم دەسەلماند، تا ئەوەی تێپەڕبوونی کات کێشەکەی چارەسەر کردینو ڕاستیو دروستی قسەکەی منی سەلماند.

به کردەوە ئاشکرابوو که بۆچوونەکەی من ڕاسته، چونکه که ماوەی 3 ڕۆژ ڕۆژووەکەم شکاند دەرکەوت "ئەئەسیتۆن"ەکه لەڕۆژی دووەمەوە بەرەو کەمبوونەوە چووە. بەڵام ڕۆژی سێیەم تەنها شوێنەوارێکی زۆر کەمی مابۆوە. دوای ئەوەی که بۆ پزیشکەکانم سەلماند، لەخۆوە له دەرکەوتنی "ئەسیتۆن" ترساون، ڕۆژووەکەم درێژە پێداو 12 ڕۆژی دیکەش بەڕۆژوو بووم، تا ئەوەی ڕۆژووەکه کۆتایی هات. دوای ئەوە دەستم کردەوە به خواردن. دوای 5 ڕۆژو نیو، 9 کیلۆ کێشم زیادی کردەوە. بەم شێوەیەش ئەو ترسو دڵەڕاوکێیانه ڕەوینەوە که بێ بنەما بوونو ڕاستی بۆچوونو قسەکانی من دەرکەوتن.

ئەو پیاوە پیرەی درەنگ باوەڕی کرد

پیاوێکی ڕووسی تەمەن 50 ساڵ، به ناوی (غ. ی.) له بەلگراد، لەماوەی 2 ساڵدا 3 جار ئەم ڕۆژووەی گرتووەو هەموو جارێکیش 35 تا 40 ڕۆژ بەڕۆژوو بووە. ئەم پیاوە لەڕووی چوستو چالاکیو لەشساغییەوە، وەك کەسێکی 40 ساڵەی لێهاتۆتەوە. پاش ئەوەی که باسی سوودو قازانجەکانی ڕۆژووی بۆ دۆستەکانی کردبوو. یەکێك له دۆستو برادەرەکانی که پیاوێکی پیری کزو کەنفتو لەڕو لاواز بوو، که

قسەکانی ئەو دەبیستێ ئاخێك هەڵدەکێشێو بەو پەڕی دڵتەنگییەوە دەڵێ: ئەمکارە بۆ منی پیرەمێرد قورسە؛ دۆستەکەی لێی دەپرسێ بۆ قورسە؟ ئەویش دەڵێت: من توانای سێ ڕۆژ نەخواردنم، نییە چ جای 40 ڕۆژ. ئەوەندەم خوێن لە لەشدا نییە تا توانای ڕۆژوو گرتنم هەبێ. دۆستەکەی سەیرێکی دەکاتو هیچ ناڵێ، چونکە نایەوێت گفتوگۆ لەسەر بیرکردنەوەی چەوتی دۆستەکەی بکاتو بە قەناعەتی بگەیەنێ کە بۆچوونەکەی هەڵەیە.

دوایی پیاوە ڕووسییەکە سەفەرێکی دێتە ڕێو شەش مانگی پێدەچێ. دوای ئەوەی لە سەفەرەکەی دەگەڕێتەوە دۆستە پیرەکەی دەبینێ، بەڵام بە ئاسانی نایناسێتەوە، چونکە قەڵەو ببووو ڕوومەتەکانی سوور هەڵگەڕابوون. کە هۆکاری ئەم گۆڕانکاریانەی لێ دەپرسێت، لە وەڵامدا دەڵێ: "دوای ئەوەی تۆ ڕۆیشتی بۆ سەفەرەکەت، من بیرم لە قسەکەی تۆ کردەوەو پاشان ورەم بەر خۆمداو بڕیارمدا بەڕۆژوو بم. کە ڕۆژە سەرتاییەکانی ڕۆژووەکەم بەڕێ کرد گەیشتمە ئەو باوەڕەی کە منیش وەك خەڵکی دیکە توانای ئەنجامدانی ئەم کارەم هەیە، هەر بۆیە درێژەم بە ڕۆژووەکەم دا، تا کاتی دیاریکراوی خۆی (واتە 40 ڕۆژ). باوەڕ کردن بەوەی کە بەسەر من هاتووە قورسە، بەڵام ڕاستە. بەرهەمی ڕۆژووەکەی من لەشساغیو هێزو توانای ڕاستەقینەیە، کە بۆم گەڕاوەتەوە.

دکتۆر "بریتسکی" باسی کەسێکی دیکەی بۆ گێڕامەوە، کە خۆی کەسەکە بە تەواوی دەناسێو ئاگاداری بەسەرهاتەکەی بووە، کە ئەمە پوختەی بەسەرهاتەکەیە:

"پیاوێك لە "فینلەندا" دووچاری مەلاریایەکی زۆر قورس بوو، کە نیشانەی هەندێك نەخۆشی دیکەشی لەگەڵدابوو. ژمارەی خڕۆکە سوورەکانی خوێنی بە شێوەیەکی ترسناك دابەزیبوو، گەیشتبووە 400,000 لە یەك میلیمەتردا. بەڵام نەخۆشەکە، سەرەڕای هەموو ئەمانە، چاك بۆوە". ئەگەر دەمارە شانەکانو درکە مۆخو مێشك ساغ بن دەتوانێ لەژێر کاریگەری "تونۆس"دا بەخێرایی هەر چەشنە کەموکوڕییەکی ناو خوێن قەرەبوو بکەنەوە.

پێویستە ئەوەش بزانین کە بەگشتی دەمارە شانەکان هەرگیز لەکاتی ڕۆژوودا تووشی نەخۆشی نابن، بەڵکو بەساغیو تەندروستی دەمێننەوە. تەنانەت ئەگەر ڕۆژووەکە درێژەش بخایەنێو کەسی ڕۆژووەوان بگاتە ئاستی مردنیش، واش هیچ چەشنە کاریگەرییەك لەسەر دەمارە شانەکاندانانێت.

بەڵگە

دکتۆر "دیفی"، بۆ ئەوەی بزانێ ڕادەی کەمکردنی هەر کام لە ئەندامەکانی لەشی مرۆ، کە بەهۆی برسییەتییەوە دەمرن چەندە، لێکۆڵینەوەیەکی سەرنجڕاکێشی ئەنجامداوەو بەم ڕاستیانە گەیشتووە:

چەوری: لەسەدا نەودو حەوتی (97٪) کێشی سەرەکی خۆی لەدەست دەدا.

ماسولکەکان: لەسەدا سی (30٪) کێشی سەرەکیان لەدەست دەدەن.

جگەر: لەسەدا شەستوشەشی (66٪) کێشی سەرەکی خۆی لەدەست دەدا.

سپڵ: لەسەدا شەستو سێی (63٪) کێشی سەرەکی خۆی لەدەست دەدا.

خوێن: لەسەدا حەڤدە (17٪) کێشی سەرەکی خۆی لەدەست دەدات.

دەمارە شانەکان: هیچ کەم ناکەن.

لەم بابەتە کورتەوە بۆمان دەردەکەوێت کە برسییەتی کار ناکاتە سەر دەمارە شانەکان (دیارە لەڕووی کەمکردنی کێشەوە)، هەر بۆیە دەبینین ڕۆژووەوان دەتوانێ کارە هزرییەکانی خۆی ئەنجام

بداتو هەست دەكات بیرو مێشكی تەواو ئاسوودەیە.

ژیان چییە؟

هەندێ كەس لایان وایە ژیان هەر خوێنی ناو دەمارەكانمانە، بەڵام ئەوە راست نییەو پێویستە بوترێ: ژیان ئیرادەیەكی تایبەتە كە بە هۆیەوە ژیان بە مرۆ دەبەخشرێت. ئەگەر ئەو ئیرادەیە دروست بوو، سەر لەنوێ دەمارەكانی لەشی مرۆ پڕ لە خوێنو گەرمیو چالاكی دەبن. بەڵێ هەمان ئەو دەمارانەی كە هەندێ كەس گومانیان دەبرد ژیانیان تیا نەماوە پڕ دەبنەوە لە ژیان. بێگومان حەزی ژیان پێویستە ئیرادەی ژیانیشی لەگەڵدا بێت.

پێویستە ئەم حەزە هەموو گیانی مرۆ بگرێتەوەو لەگەڵ شەپۆلەكانی "تونۆس"دا هاوهەنگاو بێت. هەمان ئەو "تونۆس"ەی كە ئێمە بە تاڤگەی ژیانی دەزانین، كە لەهێزە ناخود ئاگاكان پێكهاتووە. تاڤگەو نیاگارایەك كە لەناخی ئێمەدا داندراوە. بەڵی لەم كاتەدا خڕۆكە سوورەكانی خوێن دەست بە گەشەو نەشە دەكەنو زۆر دەبنو هەموو لەشو پەناو پەسێوەكانی جەستەمان پڕ دەكەن.

"*ابو فورات*" قۆناغەكانی رۆژووی شیفابەخشی دیاریكردووەو بەو پەڕی وردیو هۆشیاری پێناسەی كردووە. ناوبراو دەڵێ: "رۆژوو چارەسەر دەكاتو لاواز دەكاتو دەمرێنێت."

ئەم قسەیە تەواو راستە. چونكە رۆژوو، لە هەفتە سەرەتاییەكانیدا، بەشێوەیەكی وەها سەیر كاری چارەسەر كردن بەڕێوە دەبات، كە پێویستە بە گرنگترین شتە سەیرو سەمەرەكانی دنیا لەقەڵەم بدرێت. لە هەفتەكانی پێنجەمو شەشەمدا، كەسی بەڕۆژوو، هێزەكانی سستو لاواز دەبنو هەست بە داڕمان دەكات، بەڵام دوای تێپەڕبوونی 40 رۆژ (واتە دوای خاوێن بوونەوەی زمان)، بەردەوام بوون لەسەر رۆژوو بە واتای خۆكوشتنە. چونكە لەم كاتە بەدواوە هیچ ماددەیەكی زیادەو زیان بەخش، لە لەشدا نەماوە تا بەكاریان بهێنێت، بەڵكو ئەوەی ماوەتەوە تەنها شانەو خانە ساغەكانن؛ بۆیە ئەگەر لەسەر رۆژووەكە بەردەوام بێت، لەش ئەوانە بەكار دێنێ، واتە خۆی دەخوات. پێویستە مرۆ تا ئەو شوێنە بەڕۆژوو بێت، هەروەها پێویستە هەموو وزەو تواناكانی (كە لەماوەی رۆژووەكەدا بەرز دەبێتەوە) بۆ بەربەرەكانیو شەڕ لەگەڵ دوژمنە ناوخۆییەكانیدا (واتە، هەوكردنەكانو بەكتریاكانو ڤایرۆسەكان) بەكار بێنێت، كە بێگومان دەگا بە ئامانجەكەی.

تەنها شت كە دەتوانێت بە ئامانجی بگەیەنێت، ئیرادەیە.

تێبینییەكی پێویست!!

پێویستە ئەوە بزانین، "تونۆس"و نیشانە دیارەكانی كە بریتین لە:

"پلەی گەرماو لێدانی دڵو هەستكردن بە توانای ناوەكی" هەموویان لەكاتی رۆژوودا گۆڕانیان بەسەردا دێت، بەڵام نابێ ئەم گۆڕانكاریانە ببنە مایەی ترسو تۆقین. چونكە كەسی بەڕۆژوو تەنانەت یەك هەنگاویش لە مەترسیو مەرگ نزیك نابێتەوە.

گۆڕانی پلەی گەرمیی لەشو لێدانی دڵو شتی لەو بابەتە هیچ سەیر نین، چونكە پێشتر وتمان لەش لەكاتی رۆژوودا دوو لەسەر سێی ئەو وزەیە بەكار دێنێ كە لەحاڵەتی ئاساییدا پێویستی پێیەتی (لەباتی 2500 كالۆری پێویستی بە 1600 كالۆری هەیە)، ئەمە دۆخێكی نوێیە، لەژیانی جەستەو ئەنجامدانی ئەركە جۆراوجۆرەكانی خۆی. بۆیە پێویستە ئەوە بزانین كە لەم دۆخەدا، گۆڕان لە پلەی گەرمی لەشو لێدانی دڵی كەسی بەڕۆژوودا دروست دەبێت.

ئەم گۆڕانە نوێیە چەندین ئەنجامی بەدوادا دێ، کە ناکرێ بەکەم بایەخ دابنرێنو فەرامۆش بکرێن، بۆ ئەوەی نەکەوینە ئەو هەڵەیەوە کە پزیشکەکان تێیکەوتوون، چونکە زۆربەیان کە دەبینن کەسێك سی (30) رۆژە بەڕۆژووەو پلەی گەرمی لەشی لە 37ەوە دابەزیوە بۆ 36 بە نەخۆشی دادەنێن، هەر بۆیە دەست دەکەن بە چارەسەر کردنی کەسەکەو هەوڵ دەدەن پلەی گەرمی لەشیو لێدانەکانی دڵی بەرز بکەنەوە.

هیچ جیاوازییەك نییە لەنێوان ئەم پزیشکەو پزیشکێدا کە هەوڵدەدات پلەی گەرمی لەشی کەسێکی ساغ لە 37 پلەوە بەرز بکاتەوە بۆ 38 پلە، کە هەر دووکیان هەڵەن.

ئەو شتەی مرۆ تووشی سەرسووڕمانی زیاتر دەکات، ئەوەیە کە من لەماوەی دوو ساڵدا کە نەخۆشەکانم لەڕێگەی بەرۆژوو بوونەوە چارەسەر دەکەمو لەشەکان بە رۆژوو خاوێن دەکەمەوە، هەستم کردووە ئەم خاوێن بوونەوەیە زۆر قوڵەو هەندێ رووداوی بەرچاو روویداوە، کە لەگەڵ چاکبوونەوەی نەخۆشدا هاوئاهەنگ بووە، بەشێوەیەك کە ئەم رووداوانە بواری ئەوە بۆ پزیشکەکان دەرەخسێنن تا چاودێری رەوتی رۆژووەکەو نیشانەکانیو دەرکەوتەکانی بکەن، بۆ ئەوەی بە قەناعەتیان بگەیەنێ دابەزینی پلەی گەرمی لە 36,5ەوە بۆ 36و...هتد ئەنجامی سروشتی کاریگەرییەکانی رۆژووەو چیدی مۆرکی نەخۆشی نەخەنە سەر.

بەم پێیە، ترسێك لە بەرۆژوو بووندا نییە، بەڵکو زۆر بەسوودو پێویستە بۆ هەموو نەخۆشێكو بەتایبەت بۆ تووشبوان بە سیلو کەمخوێنی، واتە ئەو کەسانەی کە بوونەتە قوربانی هەڵەکانی خۆیان یان پزیشکەکان.

پێویستە بوترێ کە ئەمانە لەخەڵکی دیکە زیاتر پێویستیان بە رۆژووە، چونکە هۆکاری نەخۆشییەکەیان ئەو خڵتەو پیسییەیە کە لەناو لەشیاندا کەڵەکە بووەو تیایدا دەژینو تەنانەت بەشێکیان وەك کرمەکانو مشەخۆرەکان، کە لەناو زبڵاندا دەژین، لەشی مرۆڤیان کردۆتە شوێنی ژیانیان.

گرنگترین پرسیار؟

گرنگترین پرسیار ئەوەیە کە چۆن رۆژوو لەگەڵ وزەو توانای نەخۆشەکاندا بگونجێنین؟ پێویستە پزیشکەکان وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە.

بەڵام بە کورتی وەڵامەکەی بەم شێوەیەیە: کەسی تووشبوو بە سیل ئەگەر بییەوێ بەڕۆژوو بێت، پێویستە خۆی باش ئامادە بکاتو زیاتر لەکەسانی دیکە ئاگاداری خۆی بێت.

پاشان پێویستە پێش دەست پێکردنی رۆژووەکە، شێوازی زیندوو کردنەوەو بەگەڕ خستنی تاقگەو نیاگارای (تونۆس) فێری نەخۆش بکرێت. هەروەها دەبێ بزانرێ ئایا ئەم کەم خوێنییە، کەمخوێنی راستەقینەیە واتە کەموکورتیو ناتەواوی لەخوێنەکەوەیە، یا ئەوەی کە مەبەست لە کەمخوێنی ئەوەیە کە لای پزیشکەکان بە کەمخوێنی دادەندرێو مەبەست لێی پیسبوونی خوێنە، نەك کەم بوونی راستەقینەی خوێن؟

کەمخوێنی راستەقینە هەندێ نیشانەی هەیە کە هەر لە 10 رۆژی یەکەمی رۆژووەکەدا دەردەکەوێ، چونکە رۆژوو لەم 10 رۆژەدا کاریگەریەکی تایبەتی لەسەر ئەم نەخۆشییە هەیە کە جیاوازە لەو کاریگەرییەی کە لەسەر نەخۆشییەکانی دیکە هەیەتی. ئەم نیشانانە وادەکات مرۆ وریا بێتو بە

پارێزەوە هەنگاو بنێو رێگای گونجاو بدۆزێتەوە. بەلاّم کەمخوێنی ناڕاستەقینە، مرۆ دەتوانێ لەنیشانەکانییەوە لەهەفتەی یەکەمدا بۆی دەرکەوێ. نیشانەو هێماکانی کەمخوێنی ناڕاسەتەقینە بریتین لە: خۆشیو چاپوکیو تواناو سووك بوونی لەشو...هتد.

بەلاّم بە پلەی یەکەم باشترین ئامراز بۆ بەهێزکردنو زیاد کردنی "تونۆس"، رۆژووەکە خۆیەتی، کە ئەو هێزە بەسەر ئەندامانی لەشدا دابەش دەکات، کە پێش رۆژووەکە بۆ هەرسکردنی خواردن بەکاری دەهێنا.

لەم پێناوەدا خۆر، هەوای خاوێن، ئاو[1]، زەوی[2] و...هتد لەپلەی دووەمدان.

هەروەها پێویستە کۆئەندامی هەرس خاوێنو بەهێز بکرێ تا ئەو کەسەی کە مەبەستییەتی بەڕۆژوو بێ، پێش رۆژووەکە تا ئاستێکی زۆر وزەی پێویست پاشەکەوت بکات. پاش ئەم کارانە دلّنیابن کە رۆژووەکە خۆی یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەو وزەو توانایانە.

بەلاّم چۆنییەتی چارەسەرو بەهێزکردنی لەش، لەڕێگەی خۆراکە گونجاوەکانەوە، باسێکی جودایەو شێوازێکی تایبەتی هەیە، کە لەبەرگی دووەمی ئەم کتێبەدا، کە ناوم ناوە (***چارەسەر بە خواردن***)، باسی دەکەین. بەلاّم ئێستا بۆچوونی ژمارەیەك پسپۆڕو زانا باس دەکەین کە لەڕووی زانستییەوە شوێن دەستیان دیارەو پاشان بۆچوونی خۆشم دەلّێم.

بۆچوونی پزیشکە گەورەکان

دکتۆر "کارتن"[3] کتێبێکی گەورەو بەنرخی دەربارەی خۆراکەکان نووسیوە. بنەمای نووسینەکەی کارتن، واتە ئەو تەوەرەی کە باسەکانی کتیبەکەی لەسەری دەدوێن، لەم رستەیەدا کورتو پوخت دەبێتەوە:

ئەمە دەقی وتەی خۆیەتی: "***ئەخۆشییە جۆراوجۆرەکان بوونی دەرەکیان نییەو ئەوەی ئێمە دەیبینین پیس بوونی لەشە بەهۆی گەنینی بەکتریاکانو رژێنە ناپێویستەکانو چینە زیادەکانی ماسولکە کۆنو رزیوەکانو ئەو چەوریانەی کە لەش تووشی بارگرانی دەکەن. بۆیە نابێ چارەسەر بەرنگاربوونەوە بێ لەگەلّ بەکتریاکاندا، بەلّکو دەبێ خاوێن کردنەوەی لەش بێت لەو پیسییانە، کە میکرۆبەکانیش بە بەشێك لەو ماددە گەنیوانە لەقەلّەم دەڕێن.***"

ناوبراو بۆ سەلماندنی ئەم بۆچوونەی خۆی رستەیەکی "ابو فوراتی" هێناوە کە دەلّێ:

"بە هەر رادەیەك خۆراکی نەخۆش زیاد بکرێت، بەو رادەیە زیاتر زیانی پێدەگەیەنن"

کارتن نووسراوەکەی دکتۆر "***شترینبێرگ***"ی وەك بەلّگەیەکی دیکە بۆ قسەکانی خۆی هێناوەتەوە. ئەم کتێبەی کە دەربارەی برسییەتیو کاریگەری لەسەر تووشبووان بە نەخۆشی سیلە, لە "**پیترۆگراد**" نووسیویەتی. ناوبراو لە سالّی 1917 تا 1920 چەندین لێکۆلّینەوەی لەسەر کاریگەری برسییەتی لەسەر تووشبووان بە سیل ئەنجامداوە کە بووە بەو کتێبە. دکتۆر شترینبێرگ سەلماندی کە ئەو برسییەتییەی لەسالّی 1917 بۆ 1920 لە رووسیا روویدا ئەو ئەنجامەی لێنەکەوتەوە کە زانستی

[1] ـ لةسةر ثزيشكةكان ثيَويستة فيَرى ئةوة ببن كة ضؤن دةكرآ بة هؤى ئاوة ثزيشكييةكانةوة سوود بة هةموو نةخؤشـةكان بطةيةنن، جيا لةو نةخؤشانةى كة هةرسكردنيان لاوازة.

[2] ـ لةسةر ثشت خةوتن لةسةر زةوى.

[3] ـ دكتؤر، ب. "كارتن" لة بةناوبانطترين ثزيشكةكانى ثاريسة. كتيَبى زؤرى داناوة، كة هةر كاميَكيان لة دنياى ثزيشكيدا طرنطء ثرِ بايةخن. (و. عةرةبى)

پزیشکی چاوەڕوانی دەکرد (زانستی پزیشکی پێیوابوو بەم هۆیەوە زیانێکی زۆر بەو کەسانە دەگات کە نەخۆشی سیلیان هەیە)، چونکە ژمارەیەك لەو نەخۆشانە، نزیکەی لەسەدا بیست (20٪) بۆ لەسەدا سی (30٪) کێشی خۆیان لەدەستدا، بەڵام ئەوەی کە پێشبینی دەکرا سییەکانیان تووشی هەوکردنی زیاتر ببێت رووی نەدا، چونکە کاریگەری خراپی برسییەتی بۆ سەر ئەم نەخۆشانە زۆر کەم بوو.

ئەم بابەتە رێگەی ئەوەمان پێدەدات بڵێین: ئەو پزیشکانەی لە ناو هۆزی "**کلمیك**"ی رووسیادا لەڕێگەی رۆژووەوە نەخۆشی سیل چارەسەر دەکەن، لەسەر شێوازی نوێی ئەورووپین‌و هیچ چەشنە ترسێکیان لە میکرۆبی سیل (باسیلی کوخ) نییە. هەمان ئەو میکرۆبەی کە وەك ماری ژەهردار بە کوشندەی دەزانن، بەڵێ زۆر کەس ئەم میکرۆبە وەك مار بە کوشندە دەزانن.

دکتۆر "***مویسە***" دەڵێ: "ئەو سەربازانەی ئێمە، کە پێش راگەیاندنی ئاشتی‌و دوای ئاشتیش لە ئەڵمانیا گەڕانەوەو تووشی سیل ببون، لەچاو ژمارەی هەموو سەربازەکانی سووپاکەدا زۆر کەم بوو.

لەلێکۆڵینەوە لە بارودۆخی ئەم نەخۆشانە فێری وانەیەکی زۆر بەنرخ بووین، کە پێویستە لەڕیزی پێشەوەی ئەو وانە دەگمەنانەوە دابندرێ کە لەجەنگی جیهانییەوە فێری بووین. ئێمە دوای ئەوەی کە دیلەکانی خۆمان لەگەڵ ئەڵمانیا گۆڕییەوە، دوو دەستە لە سەربازەکانمان گەڕانەوە، کە هەر دەستەیان لە پانزە هەزار (15000) سەرباز پێکهاتبوو. لەسەدا چواردە (14٪)ی سەربازەکان تووشی سیل ببوون، کە 3 تا 5 کەسیان لەمەترسیدا بوون".

پاشان دکتۆر "***کارتن***" لەدرێژەی قسەکانیدا دەڵێت: "من نموونەی زۆرم لایە دەریدەخەن، کەسانێکی زۆر کە بە لەشساغییەکی تەواوەوە گەڕانەوە ماڵی خۆیان، لەوێ خۆراکی باشیان خواردو گۆشتی زۆریان خواردو قەڵەو بوون‌و لەشیان گەورەو بەهێز ببوو. لەشی ئەوانە پڕ بوو لە "***توکسین***" واتە ئەو ژەهرە کوشندەیەی لەڕێگەی خواردنی خۆراکە وزە بەخشەکانەوە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە. چەند مانگێکی نەبرد کۆئەندامی هەرسیان تووشی نەخۆشی هات، پاشان تووشی کەمخوێنی‌و دوای ئەوەش تووشی کۆکەیەکی قورس بوون‌و خوێنیان هەڵدەهێنایەوەو دواجاریش بە نەخۆشی "***سیل***" مردن.

دکتۆر "***لۆفەر***" لەو نووسراوەدا کە ساڵی 1905 پێشکەشی کرد بە کۆنگرەو کۆنفرانسی پزیشکی، نوسیویەتی:

"من لێکۆڵینەوەم لەسەر سێ کەسی تووشبوو بە نەخۆشی سیل کردو بە وردی چارەسەرم بۆ کردن. سەرەتا بۆ ماوەی 2 مانگ داوام کرد خواردنی پڕ لە گۆشتیان بدرێتێ، هەموو هەفتەیەك کێشیان کیلۆیەك زیادی دەکرد، بەڵام نەخۆشییەکەیان خراپتر دەبوو و وزەو توانای نەخۆشەکان دادەبەزی. دوای ئەو 2 مانگە، داوام کرد نیوەی ئەو گۆشتەیان بدەنێ کە تا ئێستا پێتان داون، ئەم کارە کێشی دابەزاندن‌و تەندروستیانی باشترکرد، ئەم پێشکەوتن‌و چاکبوونەوەیە، لە هەڵسووڕان‌و هەروەها لەپشکنینە پزیشکییەکاندا کە بۆیان کرا، دەبیندرا." دکتۆر کارتن بەدەنگێکی زوڵاڵی تێکەڵ بە نیگەرانییەوە دەڵێ: ژمارەیەك کچی کەم تەمەن‌و گەنج‌و لاواز دەناسم، کە بۆیان داناون رۆژانە 18 بۆ 20 هێلکە بخۆن‌و، باشیش دەزانم نەخۆشێك 18 هێلکە بخوات، دەبێ رۆژانە دوو سەدو پەنجاو هەشت (258) گرام "***نایترۆجین***" هەرس بکات، سەرەڕای ئەوەی کە پێویستی بە (50) گرامیش نییە. ئەگەر لەوە زیاتر بێ دەبێتە بارگرانی بەسەر کۆئەندامی هەرسەوەو بەرەبەرە لەناوی دەبات.

گۆشت فرۆشێك دەناسم، رۆژانە کیلۆیەك گۆشتی بە کاڵی دەخوارد، بە گومانی ئەوەی کە

لەنەخۆشییەکەی رزگاری دەکات، بەڵام نەخۆشییەکەی لێ قورستر کرد، ئەم کەسە تووشی خوێن بەربوونی لووت ببوو بەتایبەت ئەگەر بکۆکایە. دوای ئەوەی کە تێگەیشت مەسلەکە چییە سەر سووڕ دەما لە گوێڕایەڵی ئەم نەخۆشانە بۆ ئەو پزیشکانەی کە پێیان دەڵێن خواردنی وزەبەخش بخۆن.

دکتۆر "*بیلہ*" دەڵێ: **"(سیل) نەخۆشییەکی سەربەخۆ نییە، بەڵکو دەبێ وەك مۆڵگەی ئەو نەخۆشییە گەورەترانە سەیری بکرێت کە ماوەیەکی زۆریان بەسەردا تێپەڕیوەو ئێستا لە شوێنێکیدا یەکیان گرتووە. (سیل) سەرچاوەو هۆکاری ئەو نەخۆشییانە نییە، بەڵکو دەرئەنجامی ئەو نەخۆشیانەیە."** دکتۆر "***کارتن***" دەڵێ: "بەربەرەکانی لەگەڵ نەخۆشی (سیل)، لەڕێگەی شەڕ لەگەڵ (باسیل)دا (واتە میکرۆبی سیل)، کە لە لایەن لایەنگرانی "تاقیگە"وە بەڕێوە دەچێ جگە لە زیان گەیاندنو خۆخەڵەتاندن، هیچی دیکە نییە. زیانی ئەو دەرمانو کەرەستانەی بۆ ئەم مەبەستە بەکاری دەهێنن، بۆ تووشبووان بە نەخۆشی سیل، زۆر زیاترە لە زیانی ئەو میکرۆبانەی کە پێیان دەڵێن (باسیلی کوخ)."

تاقیکردنەوەی دکتۆر رۆجێ:

ناوبراو چەند کەروێشکێکی بۆ ماوەی، 5 بۆ 7 رۆژ بە برسیایەتی راگرتو پاشان بە دەرزی میکرۆبی (قۆڵۆن)ی لێدان، هیچ زیانیان پێنەگەیشت. بەڵام هەر ئەم (دەرزی میکرۆبی قۆڵۆن)ەی لەچەند ئاژەڵێکی دیکەدا کە پێشتر برسی نەکرابوون، زۆری نەبرد ئەوانە تووشی ئەو نەخۆشییە بوونو لەماوەی 2 تا 20 رۆژدا لەناو چوون. لەکتێبی "هەرسکردنو خواردن"ی دکتۆر رۆجێ وەرگیراوە.

نەخۆشییەکان ئەو زنجیرانەن کە بازنەی زۆریان هەیەو بەڕیز لە پشت یەکترەوە وەستاون، کە دوایین ئەنجامیان "سکلیرۆز" و پاشان "سیل"ە، هۆکاری هەمووشیان خواردنی قورسو بێ بەرنامەیە.

دکتۆر "***کارتن***" دەڵێ: "ئەگەر کەسێك هاوکات تووشی نەخۆشییەکانی سیلو ئینتەلا بوو، پێویستە وەك کەسی تووشبوو بە ئینتەلا چارەسەری خۆی بکات، نەك وەك کەسی تووشبوو بە "سیل".

"هەندێك جار روودەدات دوای ئەوەی نەخۆش بۆ چەند مانگێك وەك تووشبوو بە (سیل)، لەلایەن پزیشکەکانەوە چارەسەری بۆ دەکرێ، دەردەکەوێ ئەم نەخۆشییە لە ئینتەلاو نەخۆشی جگەرەوە نزیکترە تا لە نەخۆشی (سیل)."

ئەنجامی قسەکانی دکتۆر "کلوخ"
دەربارەی سیلو کەمخوێنی

نەخۆشییەکانی کەمخوێنی ئاساییو سووزەنەكو مەلاریاو هەوکردنی سییەکانو دومەڵە زۆر خراپەکانو ژەهراوی بوون بە هۆی گوللەوە، لەڕێگەی بەڕۆژوو بوونو وازهێنان لە گۆشت چارەسەر دەبن. لەلایەکی دیکەشەوە خواردنی زەردێنەی هێکەو ئەو سەوزە هەمە چەشنانەی کە بە ماددەی ئاسن دەوڵەمەندن، ئەگەر ئەمانە لەگەڵ گۆشتدا لێنەندرێن سوودەکەیان زۆر زیاترە. کەمخوێنی قورس بە خواردنی گۆشت خراپتر دەبێ، چونکە ئەو ئاسنەی لە گۆشتدا هەیە خراپترین جۆری ئەو ئاسنانەیە کە لە خواردنەکاندا هەیە. هەوکردنی سییەکان بە خواردنی گۆشت مەترسیدارتر دەبێت. بەڵام شیرو سەوزە بۆ ئەم نەخۆشییە بەسوودە. گرنگترین هۆکاری بۆ زیانبەخشبوونی گۆشت ئەوەیە کە جگەرو گورچیلەکان زۆر ماندوو دەکاتو قورسیان دەکات. لەو نەخۆشییەدا ئەم ئەندامانە هەر خۆیان، بێ خواردنی گۆشت ماندوون، جا وەرە گۆشتیش بخورێ، چ کارەساتێکە. بە تایبەت کە گۆشت ئەو کالسیۆمە

به لەش نابەخشێ کە بۆ نۆژەنکردنەوەی خانەو بەشەکانی لەش پێویستمان پێیەتی. بەڵام (ئەلبۆمین) وەك پێویست لەناو شیرو زەردێنەی هێلکەدا هەیە.

بەڵام پێویستە وریابینو بزانین کە ئەو خواردنانەی "ئەلبۆمین"یان تیایە بۆ، هەوکردنی سییەکان زیانبەخشن. هەر بۆیە باشتر وایە زۆر کەم لەم دوو خواردنە بخورێت.

ئاسنی باشو بەکەڵك، کە بۆ خواردن چاکە، لە پەتاتەو سپیناغدا زۆرە، بەڵێ لە پەتاتەدا، کە بە رواڵەت هیچ ئاسنی تێدا نابینرێ. بەڵام پێویستە سپیناغ بە باشی بکوڵێنرێو ئاوەچۆڕ بکرێت، بۆ جاری دووەمو سێیەمیش بکوڵێنرێو ئاوەچۆڕ بکرێ، بە کورتییەکەی ئەوەندە بکوڵێنرێ کە (ترشی یۆکسالیك)ەکەی لەناو بچێو تەنها ئاسنو کالیسیۆمە بەنرخەکەی بمێنێتەوە، چونکە (ترشی یۆکسالیك) زیان بە گەدە دەگەیەنێ.

ئەلبۆمینی باش لەناو گوێزو خەستەدا هەیە (واتە لە ناو ئەو ماستەدا کە ئاوەکەی گیرابێ).

دکتۆر "***کارتن***" بەم شێوەیە باسی چۆنییەتی گوێزرانەوەی "سیل" بۆ ناو خێزانەکان دەکات: "خێزانێکی گوندنشین، لەحاڵێکدا کە زۆر تەندروستو لەشساغن، لەگوندەکەیانەوە دەگوازنەوە بۆ شار. لەشاردا باوە کە شیرینی زۆرو چەوریو بەهاراتی وەك بیبەرو...هتد، زۆر بەکار دەهێنرێ. ئەویش فێری ئەو خواردنانە دەبێ، بەکورتییەکەی دەکەوێتە ژیانێکەوە کە وروژێنەرە. ئەم نەوەیە بێ ئەوەی هەست بەکاریگەرییەکانی ئەم خواردنانە بکەن، ژیانی خۆیان دەگوزەرێنن.

بەڵام نەوەی دوای ئەوان، تووشی قەڵەویو نەخۆشییەکانی جگەر، شەقیقە، بەردی گورچیلە، خوێنبەربوونو... هتد دەبنو نیشانەکانی (سکلیرۆز) تیایاندا دەردەکەوێ.

نەوەی سێیەم، مەترسییەکە بەچاوی خۆیان دەبینن، هەر بۆیە ناچارە ئاگاداری خۆیان بنو ژیرانە جۆری خواردنەکانی خۆیان دیاری بکەنو بەرەنگاری نەخۆشی شەکرەو زیادەی ئەلبۆمینی ناو خوێنو...هتد ببنەوە کە ئەمانە نیشانەو هێمای بەرەو لەناوچوونی ئەم وەچەیەن. ***لەم کاتەدا ژمارەی کچ لە کوڕان زیاتر دەبێو کەسە نەزۆکەکانیش روو لە زیادبوون دەکەن.*** نیشانەکانی شێرپەنجەو هەوکردنی سییەکان دەردەکەون. ئەمەیە زنجیرەی پەیوەندی نێوان نەخۆشییەکان بەیەکەوە، کە لەمێژە بە شاراوەیی ماوەتەوەو پزیشکەکان پەیان پێ نەبردووە، چونکە زانستی پزیشکی بڕیاریداوە بۆ هەر نەخۆشییەك ناوێکی سەربەخۆ دابنێ، لەحاڵێکدا نەخۆشییەکان هەموویان رەنگو روخسارە جۆراوجۆرەکانی نەخۆشییەکی بنەڕەتین، کە ئەویش لە چۆنییەتی ژیانی شارنشینی ئەم سەردەمەمانەوە سەرچاوە دەگرێت. پێویستە بوترێت ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ نەزانینی لایەنی تەندروستی لە شێوازی خواردندا.

ئەم نەزانینیەش لە بارەی شێوازی خۆراکەوە جێگەی سەرسوڕمان نییە، ژینگەی ئەمڕۆی ئێمە پڕە لە هەڵەو هەڵخەڵەتاندنو بەرژەوەندیخوازی."

بێ شك بارودۆخی ئەو کەسانەی تووشی هەوکردنی سییەکانو رۆماتیزمەی جومگەکان بوون، زۆر خراپترە. بەڵام نابێ ئەوانیش چۆکدابەنو هیوابڕاو ببن، چونکە جەستەیان چەند بێ هێزو سستو لاواز بێ، لەهەمان کاتدا چەندین هێزی کاریگەر لەناخیاندایە کە کاریگەرییەکانیان زۆر لەو لاوازیو بێ توانایییە زیاترە، بەڵام بەو مەرجەی خاوێنی بکەنەوە. بۆیە پێویستە ئەو بارە قورسە نەخەنە سەر جەستەیان کە توانای هەڵگرتنی نییە، بۆ ئەوەی بتوانێ ژیانێکی نوێ دەست پێبکات.

دکتۆر "***رۆزیمان***" لەکتێبەکەی بە ناوی "***فیسیۆلۆجی مرۆ***"دا دەڵێ: تەواوی ئەندامو بەشەکانی لەشی مرۆ توانای نۆژەنکردنەوەیان هەیە، بەڵام بە پلەی جیاواز. لەناو هەموو ئەندامەکاندا خوێن بە پلەی یەکەم دێت، لەنوێ بوونەوەدا. واتە بەشێوەیەکە ئەگەر بڕێك لە خوێن لەناو بچێ هەر زوو لەبری دروست دەکرێتەوە.

لەقۆناغی یەکەمدا (پلازما) دروست دەکاتو پاشان خڕۆکە سپییەکانو دواتر خڕۆکە سوورەکان. شانە ماسوولکەییەکانیش سەر لەنوێ دروست دەبنەوە. تەنانەت ئێسقانیش دروست دەبێتەوە، بەو مەرجەی توێژی سەرەوەی خراپ نەبووبێ.

زانایەك بەناوی "***بونفیك***" دوو لەسەر سێی جگەری گیانلەبەرێکی لێکردەوە، پاش چەند رۆژێك دەستی کرد بە گەشەو نەشەکردنو پاش چەند هەفتە دروست بۆوەو وەك هەوەڵی لێهاتەوە.

بەم پێیە، نەمانی ئەو ئازارو نەخۆشییانەی لە بێهێزیو لاوازییەوە دروست دەبن، پەیوەستە بە ئیرادەی مرۆڤەوە. سەرهەڵدانی نەخۆشی لە لەشی مرۆڤدا، بەڵگەیەکی روونو ئاشکرایە بۆ ئەوەی کە جەستە پێویستی بە خاوێن کردنەوەیە.

پێویستە ئەوەش باش بزانین کە ئامرازو کەرەستەکانی خاوێنکردنەوەیەکی هەمەلایەنە، لەناو جەستەی خۆماندا داندراوە. کەواتە پێویستە پشوو بە لەشمان بدەینو لەخۆراك پێخواردن ئاسوودەی بکەین، تا ئەم کارە گرنگە، واتە خاوێنکردنەوە، ئەنجام بداتو خۆی لەم دۆخە خراپو نەخوازراوە رزگار بکات، کە تووشمان کردووە.

ژنێك بەناوی "ئێفدڤیکا" کە لە کۆچبەرە رووسییەکان بوو، ئەم نیشانانەی لێدەرکەوت، ماوەیەك بوو تووشی زوعفو لاوازی بوو. پێش ئەوەی روسیا جێبێڵێ بەردەوام نەخۆش بوو، بۆیە ناچاربوو روو بکاتە ئاوەکانزاییەکانی رووسیاو دەرەوەی رووسیا، بە ئومێدی ئەوەی لەشساغی بۆ بگەڕێتەوە. ناوبراو ئەم نەخۆشییانەی لەگەڵدابووو باوبژی ناو سك، نەخۆشی دڵ، ئاوسانی شادەمارەکانی دڵ، هەوکردنی جگەرو زەردوویی. ئەم نەخۆشییانە وەها بڕستیان لێبڕیبوو کە هەموو وەرزی زستان لەناو جێگەدا خستبوویو تەنها هاوین دەیتوانی لەژوورەکەی خۆی بێتەدەرەوە. چەند ساڵێك لەم بارودۆخەدا بوو.

پار پاییز، لەسەر لێواری مردن بوو، تەنانەت شەوێك مێردەکەی لەخەو هەڵدەستێنێو داوای لێدەکات کوڕەکەی ئاگادار بکاتو پێی بڵێ کە دایکت خەریکە تەواو دەبێت.

بەڵام کاتێك لەڕێگەی گۆڤارەکانەوە بە کاریگەرییە سەیرو سەمەرەکانی رۆژووی زانی، دەستی کرد بە رۆژوو گرتن. کە بە خەیاڵی کەسدا نەدەهات توانای ئەم کارەی هەبێت. جگە لەوەش کەس بیری بۆ ئەوە نەدەچوو کە ئەم ژنە زاتی ئەوە بکات بیر لەو کارە بکاتەوە، ئاخر کەسێکی کزو کەنفتو لاوازی وەك ئەمو 40 رۆژ بەڕۆژوو بوون!! کەچی ئەوەی کە خەیاڵیش بۆی نەدەچوو روویدا.!

لەڕۆژی سێیەمەوە هەستی کرد سات دوای سات بەرەو باشبوون دەچێ. سەر لەبەیانی رۆژی چوارەم بە دەروونێکی پڕ لەخۆشیو ئاسوودەیی دەستی کرد بە دروستکردنی نان بۆ مێردەکەیو لەبەر خۆیەوە گۆرانی دەووت. بۆیە هەموو ئەو کەسانەی تووشی حەپەسان کردبوو کە دەیانناسیو ئاگاداری نەخۆشییەکەی بوون.

رۆژی پانزەهەم: هەستی بە ئازارێکی زۆر قورس کرد لەجگەریاو لە ئەنجامدا بڕێك لەو وردە بەردی دانا.

رۆژی هەژدەهەم: ئیشتیای خواردنی کرایەوە، بەڵام گوێی پێنەداو بڕیاریدا تا رۆژی 21م لەسەر رۆژووەکەی بەردەوام بێت.

بەڵام کە گەیشتە رۆژی بیستو یەکەم، ئیشتای خواردنەکەی نەما. ئەمە بەڵگە بوو لەسەر ئەوەی کە ئەو ئیشتیای

خواردنـەی ڕۆژی هەژدهـەم، واتـە پـێش تـەواو بـوونی ڕۆژووەکـە، ڕێکـەوت بـووەو لـەش بـۆ جـارێکی دیکـە بـەهۆی ڕۆژووەکەوە دەستیکردۆتەوە بە خاوینکردنەوەی خۆی. بەڵام ناوبراو لەڕۆژی بیستو یەکەمدا ڕۆژووەکەی شکاند.

ئەم ژنە ئێستا زیندووەو بە لەشێکی ساغو دەروونێکی ئاسوودەو هێمنەوە ژیان بەسـەر دەبـات. ئازارەکـانی جگـەرو زراوی نەماون‌و ئاوسانی شادەمارەکانی دڵیشی کـەم بۆتـەوە. بیرمـان نـەچێت کـە ئـەم ژنـە تـەنها نیـوەی ئـەو ڕۆژووەی گرتووە کە پێویست بووە بیگرێت. ناوبراو بڕیاریداوە بەم زووانە ڕۆژووی تەواو (واتە 40 ڕۆژ) بگرێت.

بەسەرهاتی مامۆستا ئایهارت

بەسەرهاتی مامۆستا ئایهارت بە ڕوونی دەریدەخات کە مرۆ ئـەو توانایـەی پێدراوە کـە لەڕێگـەی ڕۆژووەوە چاوی خۆی تەنانەت خوێنەکەشی نوێ بکاتەوە.

ناوبرا گورچیلەکانی تووشی هـەوکردن کـردن ببـوون، هەوکردنەکەشـی بەشـێوەیەك بـوو کـە پزیشـکەکان لێـی بـێ ئومێد ببوون. ناوبراو تەنها تەمەنی 31 ساڵ بوو. ئایهارت لەڕێگەی ڕۆژووگـرتن‌و بـەکارهێنانی خـۆراکی گونجاوەوە لـە مەترسی ڕزگاری بوو.

تەنانەت ئێستا کە هەشت ساڵ بەسەر ئـەو مەسـەلەیدا تێپـەڕیوە، توانـای ئـەوەی هەیـە ڕۆژانـە دوو سـەعاتو 15 دەقیقە ڕابکات، بێ‌ئەوەی هیچ زیانێکی پێبگات. جارێکیشیان بۆ ماوەی 85 سەعاتی بەردەوام بە پێ ڕۆشتووە.

بەڵگەیەکی ڕوون‌و ئاشکرا:

بۆ زانینی ئەو سوودە باش‌و ئاشکرایەی کە لەڕێگەی ڕۆژووەوە بەدەست دێت، بەتایبـەتیش ئەگـەر دوای ڕۆژووەکـە خۆراکی گونجاو بخورێت، ڕێگەیەکی ڕوون بۆ ئێوەی ئازیز پێشنیار دەکەم.

ئایهارت دەڵێ: "دوای ئەوەی کە ڕۆژووەکەم تـەواو کـرد، دەسـتم کـرد بـە خـواردنی میـوەی تـازە، دوای ئـەوە بەشـی خوارەوەی دەستمم بە چەقۆ بریندار کردو خوێنی لێنەهات، چونکە زۆر خەسـت بـوو و دەکـرێ بڵـێین مـاددەی ڕەوانـی تێدا نەبوو. شوێنی برینەکە یەکیگرتەوە بێ ئەوەی هیچ ئازارێکی هـەبێ، یـاخود تووشـی هـەوکردن ببێـت. ئـەم برینـە لەماوەی 3 ڕۆژدا چاك بۆوە.

پاشان خواردنی ڕووەکی‌و دانەوێڵەی نیشاستەدارم خوارد، بەڵام هێلکەو شیرم نەخوارد. جارێکی دیکە دەسـتی خـۆم بریندار کردەوە، کەمێك خوێنی لێهاتو ئازاری هەبوو. هەسـتم کـرد تۆزێـك ئاوسـاوەو سـوور بۆتـەوە. چاکبوونەوەکەی لەوەی پێشووتر زیاتری پێچوو.

ماویـەکی خایانـدو دوایـی گۆشـتو بـڕێکیش خواردنـەوەی کحـولیم بـە خواردنـەکان زیـاد کـرد، دیسـان هـەمان تاقیکردنـەوەم ئەنجامـدا، واتـە دەسـتی خـۆم برینـدار کـرد خـوێنی زیـاتری لەبـەر ڕۆیشـت. ڕەنگـی خوێنەکـە ڕوونـترو خوێنەکەش تراوتر بوو. شوێنەکەی تووشی ئازارو ئاوسان بوو، هەروەها ماوەیەك هـەوی کـردو کێمـی لێ ئەهاتـە دەرەوە. دوو هەفتە بەڕۆژوو بووم، جا برینەکە بەتەواوی چاك بۆوە."

ئەو شتانەی تا ئێستا وتمان بە ڕوونی دەریدەخات کە لاوازی‌و کەمخوێنی‌و هەوکردنی سییەکان، نەك هەر ڕێگـرنین بۆ ڕۆژووگرتن بەڵکو مرۆ دڵگەرم دەکەن‌و هانی دەدەن تا لەپێناو بەدەست هێنانی تەندروستی تەواودا هەوڵ بدات.

بەڵام لەبەر ئەوەی ڕۆژوو بڕێك قورسە، هیچ کێشە نییە ئەگەر کەسێك بیەوێ خۆی ئامادە بکاتو هێزەکانی تەیار بکات بۆ ئەوەی بتوانێ بە ئاسانی ڕۆژووەکەی بگرێ. بەڵام ئەگەر ئەم خۆئامـادە کردنـە بـۆ کەسـێك ناگونجێ یـان کـاتی زۆر دەگرێ، یا قورسە بۆی، باشتر وایە بە وریایەکی تەواوو ڕەچاوکردنی میانەڕەوی، ڕۆژووەکەی دەست پێبکات.

ئەوەی کە دەڵێم (تەنانەت لەم بارودۆخەشدا واز لە ڕۆژووەکە نەهێنێ) بۆ ئەوەیە کە ئەم هەلـە بەنرخـە لەدەسـت خۆی نەدات، چونکە ڕەنگە دوای ئەوە دەرفەتێکی دیکەی دەست نەکەوێ، بـۆ ڕزگـاربوونی لـە نەخۆشـییەکەی. هـەروەها

لەبەر ئەوەیە کە دواخستنو ئەمڕۆ بە سبەی کردن، بۆ زۆربەی کەسەکان، بەواتای لەبیرکردنو خۆدزینەوەو ئەوپەڕی کەمتەرخەمییە!

مەبەست لەم قسانە، تەنها رزگارکردنی ئەو کەسانەیە کە نازانن چی دەکەن! بەڵێ مەبەستم ئەو کەسانەیە کە ئەگەر تووشی موسیبەت یا دژوارییەك ببنو تەندروستی خۆیان لە مەترسیدا ببینن دەستو پێی خۆیان ون دەکەنو شكو گومان بەرەو هەموو شوێنێکیان دەبات.

من لەناخی دڵو دەروونمەوە هەست دەکەمو دەزانم، کە مرۆ وزەو توانایەکی زۆری پێبەخشراوە. بۆیە پێویستە لەناخماندا ئاگری ئیرادە داگیرسێنینو چرای ژیان پێبکەین. ئەو کات ئەو هێزو توانایانە لەخۆماندا بەدی دەکەین کە قەت بیرمان لێنەکردوونەوەو بە خەونو خەیاڵیشماندا نەهاتوون. ئەم هێزو وزەو توانا دەروونییانە وەگەڕ دەکەونو ئێمە لە کێشەکان رزگار دەکەن.

پێویستە رۆژووەوان بەخۆی بڵێ: رۆژووی درێژماوە، خۆی کردەیەکی فەسلەجییەو بۆ تەواو کردنی هێزێکی رۆحی زۆری پێویستە. هۆی ئەوەی کە گەڕانەوەی هێزو وزەی رۆحی، لەچاو هیزی جەستەیی کاوەخۆترە، وەك پێشتر باسکرا، هەر ئەم بابەتەیە. چونکە لێرەدا هیزی دەروونی زیاتر بەکار دەهێنرێت.

ئایا گەنجانو ئەوانەی کە لەشیان گەشەیتەواوی نەکردووە دەتوانن بەرۆژوو بن؟

ئایا هەموو کەس دەتوانێ بەرۆژوو بێت؟ واتە ئایا هەموو کەس لەم رێگایەوە چارەسەر دەبێ، یاخود ئەمە هەر تایبەتە بەو کەسانەی کە لەشیان بە تەواوی گەشەی کردووە؟

زانستی پزیشکی ئەمڕۆ بۆ چارەسەر کردنی ئەو منداڵانەی تووشی سیل بوون، رێگایەکی هەڵبژاردووەو ئامرازو کەرستەگەلێك بەکاردەهێنێ کە دەبێ بڵێین تەنها ئازارێکی تاقەت پڕوکێن بە نەخۆشی هەناسە سارد دەگەیەنن، بۆ نموونە: سووتاندنی ئاوساوییەکانی سیل، بە ئاسنی سوورەوەکراو یاخود بڕینی ئیسقانەکان بە شێوازی دکتۆر (کالۆن). من بەچاوی خۆم بینیومە پزیشکەکان ژمارەیەك کەسیان بەو جۆرە چارەسەر دەکرد، کە تەنانەت کەسوکاری خۆشمیان تێدابوو. ئێستا، پاش ئەم پێشەکییە کورتە، پێویستە وەڵامی پرسیارەکەی سەرەوە بدەمەوە:

"بەڵێ دەکرێ منداڵانیش بە رۆژوو چارەسەر بکرێن".

بەڵام پێویستە ئەم بابەتە لێکۆڵینەوەی وردو تەواوی لەبارەوە بکری. ئەنجامی ئەو تاقیکردنەوانەی تا ئێستا کراوە دەریخستووە، رۆژوو چەند کاریگەری لەسەر لەشە تەواو گەشەکردووەکان هەیە، بەهەمان شێوەش کاریگەری لەسەر لەشە تەواو گەشەی نەکردووەکانیش هەیە. بەڵام دەستەی دووەم رووبەڕووی زیانی زیاتر دەبنەوە، تا دەستەی یەکەم، بەڵام لە روویەکی دیکەوە، بەهۆی هێزو توانای گەنجێتی خۆیانەوە لەدەستەی یەکەم لەپێشترن، کە رەنگە ئەنجامی سەیرو سەرسوڕهێنەری بەدواوە بێت. ئەمە لەکاتێکدایە کە لەشە تەواو گەشە کردووەکان تەنها دەتوانن چاکبوونەوەی ئاسایی بۆ خۆیان بگێڕنەوە.

دکتۆر "گێلب"و گەنجێکی تەمەن 16 ساڵ:

ئێستا با سەرنج بدەینە ئەو رووداوەی بۆ دکتۆر "گێلب"و گەنجێکی تەمەن 16 ساڵ روویداوە:

ئەم گەنجە تووشی نەخۆشی شەکرە دەبێ. ئەو نەخۆشییەی کە دەڵێن ئەگەر لە گەنجیدا تووشی ببی، زۆر قورسەو مرۆ بەرەو مردن دەبات. ئەم گەنجە دەبەنە نەخۆشخانەو بۆ ماوەی 5 مانگ لەوێ دەیهێڵنەوە. ئەم کەسە بەردەوام هەست بە تینوێتی دەکات، بەجۆرێك کە رۆژانە 14 لیتر شلەمەنی جۆراوجۆری دەخواردەوە. بڕی ئەو شەکرەی رۆژانە لەگەڵ میزەکەیدا دەهاتەدەر دەگەیشتە 1200 گرام. بەشێوەیەکی مەترسیدار شوێنەوارەکانی نەخۆشی ئاوبەند لە

روخساریا بەدەرکەوت.

دوای ئەوەی هەوڵی پزیشکەکان بێ ئەنجام بوو، ناوبراویان سپاردە دکتۆر "گێڵب" بۆ ئەوەی شێوازەکەی خۆی لەسەر تاقی بکاتەوە. ئەم پزیشکە دەستی کرد بە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشە بە شێوازی خۆی. واتە لەڕێگەی پێدانی دەرمانی رەوانکەرو بەرۆژوو بوون بە ماوەی جۆراوجۆر. هەر جارەی 3 بۆ 6 رۆژ رۆژووی پێدەگرت. دوای تێپەڕینی دوو هەفتە لەم چارەسەرییە شەکر لە میزەکەیدا نەماو تینوێتی رەوییەوەو بڕی ئەو میزەش کە رۆژانە دەیکرد، کەم بۆوە بۆ یەك لیتر. ئاوساوی دەموچاوی کەمێکی مابوو، بەڵام ئەو خۆی رانەگرت تا تەواو چاك ببێتەوە، دەستی کردەوە بە خواردنە جۆراوجۆرەکان، کە لەناویاندا خۆراکی زیانبەخشیش هەبوو. بۆیە دیسان نەخۆشییەکەی بۆ گەڕایەوە، بەڵام ئەمجارەیان بڕی شەکەرەکە لە 50 گرام تێنەپەڕی.

کاتێك بینی تووشبۆتەوە، لەسەر شێوازی پێشوو دەستیکردەوە بە رۆژووگرتنو ئەمجارەیان بە تەواوی چاکبۆوە. ئەگەر نەخۆشی شەکرە لە نەخۆشییەکەی ئەم کەسە سوکتر بێت بە دوو یان سێ رۆژ بەڕۆژوو بوون شەکرەکە نامێنێت.

بەسەرهاتێکی دیکە:

کچێکی تەمەن 7 ساڵ، تووشی نەخۆشی شەکرە دەبێ. رۆژانە 6 لیتر میز دەکاتو بڕی ئەو شەکرەش کە رۆژانە لەگەڵ میزەکەیدا دایدەنێ 400 گرام دەبێ. پێش ئەوەی چارەسەر بکرێت کترییەك ئاوی کوڵاو بەسەر قاچیا دەڕژێو قاچی زۆر خراپ دەسوتێ!

کچەیان ناچار کرد بۆ ماوەی پێنج رۆژ بەڕۆژوو بێو لەگەڵ ئەوەشدا مەڵحەمی (ئالێکس)یان لە شوێنە سوتاوەکان هەڵسوو، دوای 7 رۆژ چاك بۆوە. دوای 5 رۆژ بەڕۆژوو بوون، بڕی شەکرەکەی لە 400 گرامەوە دابەزی بۆ 23 گرامو میزەکەشی لە شەش لیترەوە کەم بۆوە بۆ یەك لیتر. بارودۆخی تەندروستی کچەکە زۆر باش بوو.

بەڵام کەسو کارەکەی، بەهۆی ئەوەی کە کچەکە تەمەنی کەم بوو و زۆریان خۆش دەویست، رازی نەبوون لەوە زیاتر بەڕۆژووی بکەن تا بەتەواوی چاك ببێتەوە.

توێژینەوەو لێکۆڵینەوە لەمەڕ کاریگەرییەکانی رۆژوو وقۆناغەکانی رۆژوو

بۆ چاکبوونەوەی نەخۆشییەکان، پێویستە قۆناغەکانی کاریگەریی رۆژوو بزانرێ، کە بریتین لە:

لەدوو، سێ رۆژی یەکەمدا: پلەی گەرمی لەش نیو پلە بۆ یەك پلەو نیو دادەبەزێ، دوای ئەوە تا کۆتایی رۆژووەکە، بە جێگیری دەمێنێتەوە. دڵ بە شێوەیەکی بەرچاو بەهێز دەبێو **ئاستی ئاوبەندو "نرفۆز"** کەم دەبێتەوە.

شەش رۆژی یەکەم: قورسترین رۆژەکانی کەسی بەڕۆژووە. لەو چەند رۆژەدا خوێن لەماددە کۆنو ماوەو گەنیوە زۆرەکانی خاوێن دەبێتەوە.

مەسەلەی خاوێن بوونەوە لە لەشدا بە پێی بەرنامە دەچێتە پێش. گۆڕانێکی باشو بنەڕەتی لە لەشی مرۆڤدا دەردەکەوێ، کاریگەری (سکلیرۆز) کەم دەبێتەوە.

لەرۆژی شەشەمەوە تا رۆژانی 10 بۆ 12: لەش لە ئیلتهاباتو کالسیۆمی زیادە خاوێن دەبێتەوەو تووشبووان بە (سکلیرۆز) بەردەوام بەرەو چاك بوونەوەی تەواو دەچن. ئەگەر برینو هەوکردنی گەدە، درێژخایەن نەبێ، نامێنێ.

لەرۆژی 10 تا 14: کۆئەندامی دەمار خاوێن دەبێتەوەو بەشێك لە شانە دەمارییەکان بەهێز دەبن. نیشانەکانی "عرق النساو" نامێنن یان خود زۆر کەم دەبێتەوە.

رۆژانی 14 بۆ 21: دڵ بە تەواوی خاوێن دەبێتەوەو ئاوبەند نامێنێ.

رۆژانی 21 تا 30: ئاسوودەترینو خۆشترین رۆژەکانی کەسی بەرۆژووە. رۆژانی خۆئامادە کردنە. چونکە لەم رۆژانەدا لەش قورسترینو خراپترینو رەقترینو پتەترین خڵتەو پیسیو پاشماوەکان بۆ کردنەدەرەوە ئامادە دەکات.

10 رۆژی کۆتایی: دواین خڵتەو پیسییەکان دەکرێنە دەرەوە، بۆیە کەسی بەرۆژوو فێزی لە خواردن دەبێتەوەو ئەگەر بیەوێ پێش خاوێن بوونەوەی زمان رۆژووەکەی بشکێنێ، تا ماوەیەك ئیشتیای راستەقینەی بۆ خواردن ناکرێتەوە.

نەخۆشییەکانی قورگ نامێنن‌و گەدە لەهەوکردنی درێژخایەن رزگاری دەبێ‌و هەوکردنە قورسەکانی دڵو سییەکان نامێنێت.

هەندێك لەقۆناغەکانی کاریگەریی رۆژوو، بەهۆی چەند نیشانەیەکی تایبەتەوە لەیەکتری جیادەکرێنەوە. کە بریتین لە: تاڵی تامی ناو دەم، زۆربوونی ئەو توێژە سپییەی زمانی داپۆشیوە، ئەمەیان بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە دواین ماددە زیان بەخشەکان لە لەش دێنەدەر. بێگومان هەموو ئەم ماددانە لەرێگەی زمانەوە دێنەدەرەوە. هەندێکجار دوای ئەم نیشانانە (بە تایبەت دوای هەفتەی دووەم) زمان بە شێوەیەکی کاتی توێژاڵەکەی بەسەرەوە نامێنی‌و ئیشتیای خواردن دەگەڕێتەوە، بەڵام زۆر ناخایەنێ. زانینی ئەم قۆناغانە بایەخێکی زانستی ئیجگار زۆری هەیە. بۆ نموونە ئەگەر کەسی تووشبوو بە "عرق النساو" هەشت (8) رۆژ بەرۆژوو بێ، هەست دەکات چاك بۆتەوە، کەچی بە تەواوی چاك نەبۆتەوە. بەڵام ئەگەر 12 بۆ 14 رۆژ بەرۆژوو بێت، ئەم ماوەیە نەك هەر کاتێکی تەواوە بۆ بنبڕ کردنی نەخۆشییەکە، بەڵکو هەموو ئیلتیهاباتەکانیش دەکاتەدەرەوە. لەم کاتەدا لەش بەدەنگێکی زوڵاڵ هاوار دەکات، بە تەواوی چاك بوومەتەوە. وەك بڵێی درکێك بووە دەریان کێشاوە. یا بە دەستی پێغەمبەرێك شیفای بۆ هاتوە.

ئەوەی دەربارەی ئەم نموونەیە وتمان، بۆ هەموو قۆناغەکانی رۆژوو راستە، بەڵام بۆ ماوەی 2 تا 3 رۆژ بەرۆژوو بوون، برێك سوودی بەدواوەیە کە جیاوازە لەگەڵ ئەو سوودانەی کە رۆژووی درێژماوە هەیەتی. پێویستە لەرێگەی تاقیکردنەوەوە ماوەی قۆناغەکان بە شێوەیەکی وردو تەواو دەستنیشان بکرێن. ئەم کارە بایەخێکی زۆری دەبێ بۆ رزگاربوون لە نەخۆشییەکان.

"تونۆس"ی نوێ

پێویستە ئەم بابەتە سەرنجی بدرێت‌و بە وردی لێی بکۆڵدرێتەوە. لە سێ رۆژی یەکەمی رۆژوودا، وادێتە پێش چاو کە جەستە لەهەوڵی ئەوەدایە پلەیەکی گەرمی بەدەست بێنێ، کە بتوانێ تا کۆتایی رۆژووەکە بە جێگیری بیهێڵێتەوە. تا ئەو کاتەی کە تەواوی خڵتەو پیسییەکان دەکرێنەدەرەوە، لەم کاتەدا لە نیو پلە بۆ یەك پلەو نیو دادەبەزێ‌و دوای ئەوەی کە پلەیەکی دیاریکراوی دەستنیشان کرد، تا کۆتایی رۆژووەکە بەجێگیری دەمێنێتەوە. گۆڕانی لێدانی دڵ زۆرترەو پێدەچێ لە 10 رۆژی کۆتاییدا بگاتە ئاستێك کە پێویست بێت تەواو سەرنجی بدرێتێ، بەڵام بە پێچەوانەی گومانی هەندێ کەسەوە، هیچ مەترسییەکی نییەو گێڕانەوەی بۆ دۆخی سروشتی زۆر ئاسانە، کەسی بەرۆژوو دەتوانێ بە خواردنەوەی پەرداخێك چای گەرم، یان نیو سەعات پشوودان لەناو جێگادا، بێتەوە دۆخی ئاسایی.

"ئەئەسیتۆن"

دەرکەوتنی ئەئەسیتۆن لەناو خوێندا، بەڵگەی شیبوونەوەی خوێنە. بەڵام بە پێچەوانەی بۆچوونی پزیشکەکانی ئەمرۆ، ئەم شیبوونەوەیە هیچ مەترسییەکی بەدواوە نییە.

دکتۆر "سلۆفت سوف" لە یەکێك لە کتێبە بەناوبانگەکانیدا دەربارەی "شیبوونەوەی میز" دەنووسێ:

"ئەئەسیتۆن هەمان ئەلبۆمینەو دەرکەوتنەکەشی هەندێك جار بەهۆی نەخۆشییەوەیەو هەندێك جاریش برێك هۆکاری فەسلەجی لەپشتە.

لەکاتی ڕۆژوودا "ئەئەسیتۆنۆریا" زۆرتر لەڕۆژی سێیەمدا دەردەکەوێ."

دکتۆر "موبان" کە بەم بابەتەی زانیوە، زیاتر شیکردۆتەوەو دەڵێ: "ئەئەسیتۆنۆریا" هەمیشە بە واتای بوونی مەترسی لەناو خوێندا نییە، ئەمە تەنها بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە لەش دەستیکردووە بە خۆ خواردن، واتە شەکرو چەوری‌و پلازمای ناو خۆی بەکاردەهێنێ‌و ئەمەش دەبێتە هۆی برسییەتی. جا ماوەکەی کەم بێ یا زۆر، دەبێتە هۆی لەڕولاواز بوون."

ئەئەسیتۆن لەکاتی لاوازبوون (زوعف)ی کەمیشدا دەردەکەوێ، بۆ نموونە لەکاتی ئەو بێ هێزییەی کە بەهۆی خواردنی ڕەوانکەرەوە دروست دەبێ. دکتۆر "موبان" لە لەسەدا هەشتی ئەو کەسانەدا بینیویەتی کە ڕەوانکەریان خواردووە. ڕەنگە لەکەسێکیشدا کە 12 سەعات هیچی نەخواردبێ بەدی بکرێ، بەڵام هەر دەستی کردەوە بە خواردن نامێنێ.

تەواوی ئەم قسانە لەگەڵ لێکۆڵینەوەکانی مندا دێنەوە.

لەڕۆژی 30 بۆ 31: دەورووبەری زمان سپی دەبێ‌و ناوەڕاستەکەی دەست دەکات بە زەرد بوون.

لەڕۆژی 32 بۆ 33: لەناوەڕاستی زمان‌و نیوەی بەشە زەردەکەدا خاڵی ڕەنگ پرتەقاڵی‌و خۆڵەمێشی دروست دەبێ.

لەڕۆژی 34 بۆ 35: بەشە ڕەنگ پرتەقاڵی‌و خۆڵەمێشییەکە گەورەتر دەبێ‌و دەورووبەری زمان دەست دەکات بە خاوێن بوونەوەو ڕەنگی سوور دەبێ‌و بەشە زەردەکەی کەم دەکات.

لەڕۆژی 36 بۆ 37: زەردییەکە بەرەو نەمان دەچێت‌و بەشە پرتەقاڵییەکەش بچووك دەبێتەوە. خڵتەو پاشماوەی شتەکان دێنەدەرو تەنها شوێنی دەرچوونەکەیان دەمێنێتەوە.

لەڕۆژی 38 بۆ 39: هەموو زمان سوورە. تەنها لە سێ یەکی کۆتایی زماندا، خاڵێکی بچووك‌و بازنەیی، بە ڕەنگی زەردی مەیلەو پرتەقاڵی دەبیندرێ، کە کلکێکی هەیە بەرەو پێشەوەی زمان درێژ بۆتەوە. لێرەوە روون دەبێتەوە کە ئەمە خاڵ نییە، بەڵکو شوێنی دەرچوونی ئەو شەپۆلە خڵتەو پیسیانەیە کە لە لەشی مرۆ دێتەدەرەوە، لەڕاستیدا ئەمە بە شوێنی ڕژانە دەرەوەی رووباری ئەو خڵتەو پیسییانە دادەندرێ. ئەمە یەکەم بەشی دەرەوەی خڵتەو پیسییەکانەو تەنها توێژاڵێکی تەنك‌و ئاسایی نییە.

لەرۆژی 40ەمدا: ئەو خاڵەش نامێنێ. بۆ دواجار کلکەکە نامێنێ‌و زمان تەواو خاوێن دەبێتەوەو سوور هەڵدەگەڕێ. ئەوسا دوای ئەو ماوە زۆر لە بەڕۆژوو بوون، بۆ یەکەم جار ئیشتیای ڕاستەقینە بۆ خواردن پەیدا دەبێت.

بایەخی زمان لە روی ئەم نیشانانەوە

دکتۆر "فیزڵ"ی مامۆستای زانکۆ، وتارێکی دەربارەی زانینی نەخۆشییەکان لە ڕێی زمانەوە بڵاو کردۆتەوە؛ بەو مانایەی کە بەهۆی گۆڕان‌و ئەو توێژە سپییەی دەکەوێتە سەر زمان، دەکرێ جۆری نەخۆشییەکان دیاری بکرێن. ئەم وتارە پڕە لەو بەڵگانەی کە پەیوەندیی توندوتۆڵی نێوان ئەندامەکانی ناوەوەی لەش بە زمانەوە دەسەلمێنن. بەشێك لەم بەڵگانە هێند ناکۆك نین لەگەڵ قسەکانی ئێمەدا سەبارەت بە پەیوەندی ناوخۆیی‌و هەمیشەیی نێوان زمان‌و هەناو، بەشێکیشیان بەتەواوی لەگەڵ ئەو شتانەدا یەکدەگرێتەوە کە پێیگەیشتووین.

ئەگەر ئێمە بوونی ئەو توێژی سپییەی سەر زمان بە بەڵگەی پیسی لیکی ناودەم یان بەڵغەم بزانین، هیچکات ناتوانین دەرکەوتنی ئەو توێژە سپییە بە بەڵگە بزانین بۆ هەوکردنی گەدەو دەرنەکەوتنیشی بە بەڵگە بزانین بۆ تووشبوون بە برینی گەدە، ئەگەرچی دەبێ ئەم نەخۆشییە پیسی‌و خڵتەی زۆرتر دروست بکات‌و ئەم خڵتانەش لەگەڵ لێکدا ئاوێتە ببێ‌و زمان پیس بکات. بەڵام لەڕاستیدا پێچەوانەی ئەوەیە. چونکە ئەگەر گەدە تووشی هەوکردن‌و برین بووبێ، زمان سوور دەردەکەوێ. بەڵام ئەگەر کەسێك باوەڕ بە قسەکانی من بکات چارەسەری ئەم گرێیەی بەلاوە

ئاسانەو دەزانێ کە چڵکو پیسیی برینەکانی گەدە تا کاتێك کە ڕێگایەکی نزیکتر هەبێ بۆ هاتنەدەرەوەیان، لەڕێگایەکی دوورتـرە (واتـە لەڕێگەی زمانـەوە) نایەنـە دەرەوە. بـەڵێ تـا ئـەو کاتـەی کـە لـەناو خـودی گـەدەدا ڕێگەیـەکیان هـەبێ ڕێگایەکی دیکە هەڵنابژێرن[1].

لەنەخۆشی "ڕەق بوونی دەمارەکان"و هەوکردنی جگەردا، توێژێك لەسەر زمان دەردەکەوێ؛ بەڵام لـە شـێرپەنجەی جگەردا بە هەمان هۆکار کە باسمان کرد زمان سوورو خاوێن دەبیندرێ.

پەیوەنـدی میکـانیکی نـاخۆیی زمـانو ئەندامـە جۆراوجۆرەکـانی لـەش، هەمیشـە لـەکاتی دیـاریکراو بەڕادەیـەکی بەرچاو دەردەکەوێ.

بۆ نموونـە لەسـەرەتای گەشـەی شـێرپەنجەی گـەدەدا، گـرێو زبرییـەکانی بەشـی کۆتـایی زمـان گـەورەتر دەبـن. لـە شـێرپەنجەی زراویشـدا هـەر ئـەم نیشـانانە دەردەکـەون. تیکـڕای ئـەم نیشـانانە، زۆر بـە ڕوونو ئاشـکرایی، ئامـاژەن بـۆ یەکگرتوویی‌و پەیوەندی ئەندامەکانی ناوەوە: بەڵێ ئاماژەن بۆ یەکگرتوییەکی میکیانیکی.

پزیشکەکانی ناوەندی تەندروستی (تێل کریك)، بەهاوکاری دکتۆر "کلوخ"، تاقیکرنەوەیان لەسـەر لیکـی دەمـی ئـەو کەسانە کرد کە زمانیان توێژێکی سپی لەسەر بوو. ئەنجامی تاقیکردنەوەکە دەریخست، میکرۆبـەکانی نـاو ڕیخۆڵـەی ئـەو کەسانە لە جۆری ئەو میکرۆبانەن کە لەسەر زمانیانن.

چەند ڕۆژێك لیکی ئەم کەسانەیان لەناو شوشـەی داخـراودا هـەڵگرتو دوایـی سـەیریان کـرد لیکەکـە بـۆنی کەلاکە تۆپیوی لێدێت.

دکتـۆر کـارتن، چۆنییەتی خـۆراك وەرگـرتنو گەشـە کردنـی خانـەکانی لەشـی ڕوونکردۆتـەوە کـە بەشـی سـەرکی‌و بنەڕەتی لەشی زیندەوەران پێکدەهێننو دەڵێ: "مادده خۆراکییەکان پیستی خانەکە شەق دەکەنو دەچنە ناویـەوە، لـەو لاشـەوە زیـادەو پاشـەڕۆی خواردنـەکان، پێسـتەکە شـەق دەکـەنو دێنـە دەرەوە. ئەمـە ئـەرکی دولایەنـەی ئەندامـەکانی زۆربەی گیانلەبەرە پێشکەوتووەکانە[2].

بەمشێوەیە ئەندامەکان دەتوانن خواردن وەرگـرنو دەری کەنـەوە دەرێ، واتـە دەتـوانن مـاددەی خـۆراکی هەڵمـژنو دەتوانن بیشیکەنە دەرەوە. واتە دەتوانن دوو کاری پێچەوانەی یەکتر ئـەنجام بـدەن. هەنـدێك لـەو ئەندامانـەش بـریتین لە: پێستو ڕیخۆڵەکانو گەدەو جگەرو گلاندەکان.

من دوای چەندین لێکۆڵینەوەو چاودێریی ورد، بۆم دەرکـەوت زمـانیش لـەڕیزی ئـەو ئەندامانەدایە. چـونکە زمـان خۆراك بەرەو گەدە دەنێرێ (لەکاتی ئاساییدا)و هـەر لـەم ڕێگایەشـەوە پاشـماوەی خواردنـەکانیش دەنێرێتـە دەرەوە (لـە کاتێکدا کە لەش پاشکەوتی ناو خۆی بەکار دێنێ، واتە لەکاتی بەڕۆژوو بووندا).

کورتترین ماوە بۆ خاوێن بوونەوەی ناوەوەی لەش

لەڕێگەی ڕۆژووەوە:

هەموو کەس لەڕووی جەستەییەوە توانای تەحەمولی ڕۆژووگرتنی هەیە. بەڵام ئایا لەڕووی دەروونییەوە ئەو هێـزە لەخۆتاندا بەدیدەکەن؟ یاخود ئایا دەتوانن تەحەمولی ئەو لەڕێو لاوازییە بکەن کە بە هۆی ڕۆژووەوە دروست دەبێت؟

ئەم پرسیارە لەڕووی زانستییەوە گرنگە، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە دڵو ئەعسابیان تەواو نییە.

---

(1). (واتە تا برینەکە یەك نەطریێتەوە خلَیتەء ثیسییەکان لە ریطەی برینەکەوە دەرذێنەوە ناو طەدەوە- و.)

(2).ثێویسة خوێنەری بەرِێز تێبینی ئەوە بکات کە ئەم روونکردنەوەیەی دکتۆر کارتن دەطەرِێتەوە بۆ سەرەتاکانی سەدەی بیستەم، واتە (1900)ەکان، بۆیە ئەو بۆضوونء دەستەواذانەی کە ئەو بەکاری هێناون، ئەطەرضی لە رووی زانستییەوە لە هی ئم سەردەمەوە نزیکن، بەلآم جیاازییەکی طەورەیان لە دارِشتنء ناوی شتەکاندا هەیە. بۆ نموونە، لە بریتی ثەردەی خانە (یان دیواری خانە) ثێستی خانەی بەکارهێناوء ...هتد.

من دەیسەلمێنمو سوویشم لەسەر ئەوەی کە ئەگەر کەسێك کە خواردن بخواتو بەرێدا بڕوات، تەنها بەو مەرجەی کە پاشکەوتی پێویستی لە لەشیدا هەبێ، هەر کات بیەوێ دەتوانێ 40 ڕۆژ بەڕۆژوو بێت. بەڵام ئەم قسەیە بەو مانایە نییە کە هەموو کەسێك دەتوانێ هەر لە یەکەم جاردا 40 ڕۆژەکە بەڕۆژوو بێت بێ ئەوەی پێشتر خۆی بۆ ئامادە کردبێت. دیارە مەسەلەیەکی دیکە ئەوەیە کە نابێ ئەو کەسەی کە ڕۆژووی 40 ڕۆژەی گرتووە دوای ماوەیەکی کەم ئەمە ڕۆژووە بگرێتەوە.

سێ شت ڕێگری سەرکین بۆ ئەم کارە:

1-**ئەعساب**: زۆر کەس هەیە خلتەو پیسی لەشیان زۆرەو کۆنیشە، ئەمانە ئەعسابیان زوو گرژ دەبێو دەورووژێن. ڕۆژانی کۆتایی ڕۆژووەکە بۆ ئەم کەسانە زۆر قورسە. لەبەر ئەوەی کە لەڕۆژانی کۆتاییدا کەسی بەڕۆژوو وا هەست دەکات بە چەقۆ ئەو خلتەو پیسییانە دەکرێنن کە بە ئێسقانەکانییەوە نووساوە، یان لەقوڵایی لەشیدا جێی خۆیان خۆشکردووە.

بێ هێزی ڕووی تێدەکاتو خەوی نامێنێ. لێرەدایە کە تووشی گومانو دوو دڵی دەبێ سەبارەت بەوەی کە ئایا دەتوانێ ڕۆژووەکەی تەواو بکات یان نا. بە تایبەتی کە کەسانی دەورو پشتی سوورن لەسەر ئەوەی ڕازی بکەن دەست لەم کارە شێتانەیە هەلگرێت، ناچار دەبێ مل بۆ ویستەکەیان کەچ بکاتو ڕۆژووەکەی بشکێنێت. لەحاڵێکدا کە لەبەر خۆیەوە دەڵێ: "نە من پیاوی ئەو کارەمو نە ئەو کاڵایەش بە باڵای من دەکات".

بەڵام ڕاستیدا ئەو پیاوی ئەو کارەیە، بەڵام بێ خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەی تەواو ئەم کارەی کردووە.

2-**لاوازی**: ئاستی لاوازبوون لە کەسەکاندا، بە پێی جیاوازی لەشیان، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە. کەسی بەڕۆژوو لەدوو هەفتەی یەکەمدا 10 بۆ 12 کیلۆ کەم دەکات. ناوچەی سكو ورگ لەهەموو شوێنەکانی دیکە زیاتر کەم دەکات، سك بۆشایی تێدەکەوێو چرچو لۆچ دەبێو لە ئەندامەکانی وەك (گەدەو گورچیلەکانو جگەر) کە لەسەرووی ئەم چرچولۆچانەوەن نزیك دەبێتەوەو شۆڕ دەبێتەوە.

ئەم حاڵەتە ناو بە ناو هەندێ ئازار دروست دەکات. گورچیلەکان تووشی ئازار دەبنو ماندوو دەبن، وەك بڵێی نەخۆشن. بەڵام لەڕاستیدا وانییە، بەڵکو پێچەوانەی ئەمەیەو گورچیلەکان تەواو ئاسوودەنو ئازارو نارەحەتییەکان هی ئەو ئەندامانەن کە گورچیلە پەیوەندی پێیانەوە هەیە. سك ئەوەندە دەچێتە ناوەوە نزیکە بە پشتەوە بنووسێ. لەشوێنی گەدەدا بەشێکی بەتاڵ دەردەکەوێ کە جێگەی سێ مشت دەبێتەوە.

بڕبڕەی پشت وەك شەقە مشار دەردەکەوێ. ڕانەکان ئەوەندە لاواز دەبن وەك دوو گۆچانیان لێ دێ. پشت باریك دەبێتەوە وەك ئەوەی گوڕەوشار درابێت، هەر بەحاڵ بجووڵێیتەوە تەقە تەقی دێت.

لەڕاستیدا ئەمانە زۆر گرنگ نین، گەورەترین کارەساتی کەسی بەڕۆژوو ئەوەیە کە خێزانو کەسو کارەکەی نەك هەر بە چاوی گومانەوە لەم لاوازیو گۆڕنکاریانە دەڕوانن، بەڵکو بە ترسەوە سەیری دەکەن. هەرگیز قسەیەکی دڵخۆشکەر بە زمانیاندا نایات. مەگەرە چەند کەسێکیان پێشتر ئەم ڕۆژووەیان گرتبێو بزانن چ سوودو قازانجێکی هەیە، ئەگینا باشترین قسەیان ئەوەیە کە دەڵێن "ڕۆژووەکەت بشکێنە! ئەم کارە شێتانەیە بەسە. سبەینێ پزیشکت بۆ دێنین".

شكو گومان لەوەدا نییە ئەگەر پزیشك بێت بۆ لای، بە تایبەتیش لەڕۆژە کۆتاییەکانی ڕۆژووەکەدا، لە دژی ڕۆژووەکە دەوستێتەوە. لێرەدایە کە ئەگەر کەسی بەڕۆژوو خۆڕاگر نەبێ، ناتوانێ خۆی بە قەناعەت بگەیەنێ کە لەشی لەگەڵ برسییەتیدا ڕاهاتووەو ئەم ئازارە کاتیانە لەوە زیاتر نابن کە هەن، بە پێچەوانەوە بەزوویی نامێنن. بۆیە لەئاست خواستی پزیشکدا چۆك دادەداو ڕۆژووەکەی دەشکێنێت.

مەسەلەی کەمخوێنی

سێیەم ڕێگر، **کەم خوێنییە**: دیارە مەبەستم کەمخوێنی ڕاستەقینەیە، نەك ئەو کەم خوێنییەی کە بە هۆی پیسبوونی خوێنەوە دروست دەبێت، کە باشترە ئەم جۆرەیان ناو بنێین (لاوازی خوێن، یاخود خراپ بوونی خوێن). بەڵام مەبەست لە کەمخوێنی ڕاستەقینە ئەوەیە کە لەش بکەوێتە دۆخێکەوە کە خوێن کەم ببێتەوە، یان چیدی خوێن دروست نەبێت. لەم حاڵەتەدا تەنها خاوێن کردنەوە ناتوانێ قەرەبووی ئەو خوێنە بکاتەوە.

ڕەنگە ڕۆژوویەك کە لەسەر بنەمای ئەقڵ‌و شارەزایی لەسەر ڕەوشی تەندروستی لەش بگیرێ، بتوانێ ئەو کارگەی بەرهەمهێنانی خوێنەی، کە وەستاوە، بخاتەوە کار. ئەگینا ئەگەر ڕۆژوو لەگەڵ تواناکانی نەخۆشدا نەگونجێ، زیان بە لەشی دەگەیەنێ‌و ناچارە واز لە ڕۆژووەکەی بهێنێ؛ ئەوسا ئەویش وەك ئەوانی دیکە دەڵێ: من پیاوی ئەو کارە نیم، ئەو کارە کاری من نییە. بەڵام لەڕاستیدا پێویستە بڵێت، من بە شێوەیەکی هەڵە ڕۆژووەکەم گرتووەو بەباشی ڕەچاوی مەرجەکانیم نەکردووە.

بەم پێیە لەسەر ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی کەمخوێنی ڕاستەقینە بوون‌و دەیانەوێ بەڕۆژوو بن، پێویستە بە وریاییەوە ئەو کارە بکەن. بە گوێرەی هێزو وزەی خۆیان ڕۆژوو بگرن. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر بە ڕۆژووە کورت ماوەو یەك لە دوای یەکەکان چاك نەبۆوە ئەوا پێویستە، ئەگەر بۆ جارێکیش بووە، ڕۆژووی تەواو (واتە 40 ڕۆژەکە) بگرێت. چونکە تاقیکردنەوە ڕوونی کردۆتەوەو ئەزموونی زۆرێك لە نەخۆشەکانیش بەڵگەو شایەتن لەسەر ئەوەی کە تەنها ڕۆژووی تەواو (واتە 40 ڕۆژ)، دەتوانێ قوڵایی لەش خاوێن بکاتەوەو نەخۆشییە درێژخایەنەکان بنبڕ بکات. لەوانە، هەوکردنی گەدە، کە پێشینەی 20 ساڵی هەبووە. جێگیری‌و خۆڕاگری باری دەروونی لەش، خۆی باشترین ڕێنمایە بۆ زانینی ئەو ماوەیەی کە پێویستە کەسەکە بەڕۆژوو بێت. کەواتە ئەگەر کەسێك نەخۆشی کەمخوێنی هەبێت یاخود تووشی لاوازی گشتی لەش هاتبێت، تەنها بەڵگە بۆ ماوەی پێویستی ڕۆژووگرتنەکەی، هەمان جێگیری باری دەرونی‌و هێزو تواناکەیەکە کە هەیەتی. دیارە کەس نایەوێت لەکاتی بەڕۆژوو بووندا جێگیری باری دەروونی‌و متمانە کردن بە تواناکانی خۆی بۆ ئەنجامدانی کارەکانی لەدەست بدا. کەواتە پێویستە ئەم متمانەیە بکەیتە ڕێپیشاندەری خۆت، وەك قیبلە نما، ڕووی کردە هەر لایەك بەدوایدا بڕۆی‌و تا ئەو کاتەی کە ڕێنوێنییەکەی لەسەر بەڕۆژوو بوون بوو، ئەوا بەردەوام بە لەسەری. پێویستە ڕۆژووەکەتان بە پێی ئەم بەرنامەیە بێت کە، ئەوەندەی تواناتان هەیە بەڕۆژوو بن‌و نەیگەیەنە ئاستی زۆر دژوارو ناخۆش کە هیلاکتان بکات.

ئەو کاتەی مرۆ متمانەی بەخۆی هەبێ، ئەگەر هێزەکانیشی لەئاستی مامناوەند بێت، بەخۆڕاگری‌و دان بەخۆداگرتنەوە دەگاتە مەبەست.

ئاسانترین ڕێگا

ئەوانەی حەزیان بە گرتنی ئەم ڕۆژووەیە، دەتوانن یەك دوو جار 5 بۆ 12 ڕۆژ بەڕۆژوو بن، کە زانیان ناتوانن بەردەوام بن‌و ناتوانن کاری ڕۆژانەی خۆیان ئەنجام بدەن، لەڕۆژی پێنجەم یان چوارەم یاخود سێیەمدا بیشکێنن. ***تاکە پێوەر بۆ بەردەوام بوون لەسەر ڕۆژوو ئەوەیە کە هەست‌و شعووری دەروونی جێگیر بێ‌و توانای ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەی هەبێ.***

دوای ئەوەی چەند ڕۆژێك پشوو وەردەگرێت (بە ژمارەی ئەو ڕۆژانەی کە بەڕۆژوو بووە)، دیسان دەست بکاتەوە بەڕۆژوو. دیارە ئەم جارەیان بەلایەوە ئاسانتر دەبێت، چونکە لەشی کەمێك خاوێن بۆتەوە، هەروەها پێویستە ئەمجارەیان ڕۆژووەکەی دوو ئەوەندە یا ئەوەندەو نیوی جاری پێشووی بێت، واتە: تا کاتێك کە ڕۆژووەوان لەمپەرێکی نوێی جیاوازتر لەوانەی جاری پێشووی دێتەڕێ، کە نەتوانێ لەسەر ڕۆژووەکەی بەردەوام بێت. بەڵام ئەگەر لەمپەرەکان

هەر هەمان لەمپەرەکانی جاری پێشوو بوو، دەبێ بزانێ کە هەڕەشەی هیچ مەترسییەکی کتوپڕی لەسەر نییەو پێویستە لەم رووەوە دڵنیا بێ. پاشان رۆژووەکە دەشکێنێو سێ ئەوەندەی ماوەی بەرۆژوو بوونەکەی، پشوو دەداتو دوای ئەوە، بۆ جاری سێیەم دەست پێدەکاتەوە. ئەمجارەیان، هەر کەسێك بێ، پێویستە تا کۆتایی لەسەر رۆژووەکەی بەردەوام بێت، واتە تا ئەو کاتەی کە زمانی لەخڵتەو پیسی خاوێن دەبێتەوەو رەنگی سوور دەبێتو ئیشتیای راستەقینەی بۆ خواردن دەکرێتەوە. بێگومان لەدوو جاری پێشوو، هەندێ شت تێگەیشتووەو سوودە گشتییەکانی لا روون بۆتەوەو، هەر بۆیە دەتوانێ بە باسکردنی ئەو سوودانە، وابکات خێزانو کەسو کارو کەسانی دەورووپشتی خۆی بە قەناعەت بگەیەنێ، تا وازی لێبێنن، ئەمەش خاڵێکی گرنگە. رۆژوو گرتن بەم شێوەیە زۆر ئاسانە، چونکە دابەش دەبێ بەسەر چەند ماوەیەکی کەمداو بەرەبەرە رۆژەکانی زیاد دەکرێ، تا تەواوی دەکات.

لەم شێوازەدا، ئەگەر لەڕۆژانی پشووی نێوان رۆژووەکاندا خواردنی لەبار (تا سروشتی بێ باشترە) بخورێ، سوودی رۆژووەکە زیاتر دەبێو باشتر لە نەخۆشییەکان رزگاری دەبێ، تەنانەت رەنگە ئەنجامی زۆر باشو سەرسوڕهێنەری بەدواوە بێت. رەنگە لەم شێوازەدا سكو پشتو رانەکانی مرۆ لاواز ببن، بەڵام دەموچاو زۆر تێك نەچێت (ئەم شێوازە بۆ ئافرەتان گرنگە)و رەنگە کەسی زۆر خۆر بتوانێ خۆی لاواز بکاتو لەو چەورییە زیادەی هەیەتی رزگاری ببێ، بێ ئەوەی لەخواردنەکەی خۆی کەم بکاتەوە.

لە کتێبێکی دیکەدا، بەناوی "چارەسەر بە خواردن"، بە دوورو درێژی لەسەر ئەم بابەتە دەدوێم.

پێویستە خوێنەر ئەوەی لا روون بێ کە سوودەکانی رۆژوو زۆرن، ئەگەر ماوەکەشی کەم بێت، (ئەگەر تەنانەت 3 رۆژیش بێت) تەنانەت ئەگەر چەند سەعاتێکیش بێت، بێسوود نابێت چونکە ئیشتیا دەکاتەوە.

بەکورتی: کاریگەرییەکانی رۆژوو زۆر سەیرنو پێویستە بڵێین رۆژوو موعجیزە دەخوڵقێنێت.

بەرنامەیەك بۆ هەمووان

ئامۆژگاریم بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە بەتەمان بەرۆژوو بن ئەوەیە، کە ئەم بەرنامە گشتییە لەیاد نەکەنو رەچاوی بکەن. چونکە کەم کەس هەیە پێویستی پێی نەبێت، ئەویش ئەوەیە کە: "***پێویستە وەك تاقیکردنەوە هەفتەیەك بەرۆژوو بن، تا ئەو کاریگەریانە بە چاوی خۆتان ببینن، کە رۆژوو لەسەر جەستە دروستی دەکاتو ئەمە خۆی پێوەرێك دەبێ بۆ ئەو رووداونەی لەهەفتەکانی پێنجەمو شەشەمدا روودەدەن، تا ترستان نەبێ لەو شتەی کە نابێ لێی بترسن***"

ئامۆژگاری ترم بۆ ئەو کەسانەیە کە بۆ یەکەم جارە دەیانەوێت بەرۆژوو بن:

'ئەگەر بگونجێ باشتر وایە بە تەنهایی ئەو کارە نەکەن، بەڵکو لەگەڵ چەند کەس لەدۆستو هاوڕێیاندا ئەنجامی بدەن، چونکە هەر کام لەمانە چەندین ئەنجامو تێبینی نوێ دەبینێو دەتوانێ ئەو نیشانەو دەرکەوتانەی لە لەشیدا دروست دەبن، بەراوردی بکات بەوانی دیکەو بزانێ کامیان تایبەتە بە خۆیو کامیان گشتییەو لەوانی دیکەشدا دەرکەوتووەو تێدەگات کە لەبەرامبەر ئەم دەرکەوتانەدا چی بکات.

خاڵێکی باشی دیکەی رۆژووی بە کۆمەڵ ئەوەیە کە لۆمەو گاڵتە پێکردنەکان کەم دەکاتەوە. چونکە دنیا هەر وا هاتووە کە رێزی بۆچوونی کۆمەڵێك زیاتر دەگیرێ، وەك لە هی تاکە کەسێك.

چەند کارێکی پێویست :

بۆ ئەوەی رۆژووەکە کاریگەر بێ، باشتر وایە ئەم کارانە بکرێن:

رۆژی یەکەم: پێویستە دەرمانێکی رەوانکەر بخورێ، بۆ ئەوەی تەواوی رێگاو رێڕەوەکانی خواردن خاوێن ببێتەو هیچ لە ریخۆڵەکاندا نەمێنێ. نابێ لەباتی دەرمانی رەوانکەر، هۆقنە بکرێ، چونکە هۆقنە تەنها بەشێك لەم کۆئەندامە

پاك دەكاتەوە كە ئەویش ریخۆڵە گەورەیە.

٭ پێویستە بەدرێژایی ماوەی رۆژووەکە، هەموو رۆژێك خۆ بکێشرێتو لەدەفتەرێکی تایبەتدا تۆمار بکرێ. چونکە ئەم بابەتە راستییەکی زۆر گرنگو پڕ بایەخەو لەداهاتوودا زۆر بەسوود دەبێت، هەروەها پێویستە ناوشانو ملو ناوقەد بپێورێت.

٭ پێویستە هەموو رۆژێك پلەی گەرمی لەش لەو دەفتەردا تۆمار بکرێت.

٭ پێویستە لەهەفتەی یەکەمدا هەموو رۆژێك لیترونیوێك ئاوی خاوێنی 32 بۆ 35 پلەی گەرمی هۆقنە بکرێتو 15 بۆ 20 دەقیقە راگیرێ، بۆ ئەوەی لەش ئاو هەڵمژێ. بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەش باشتر وایە کەسەکە لەسەر چۆك بنووشتێتەوە، تا بەئاسانی ئاوەکە بگاتە قوڵایی ریخۆڵەکان، هەروەها پێویستە بە شێوەی بازنەییو بە نەرمی دەوری ناوك مساج بکرێت. پێویستە ئاگاداری ئەوە بن کە ناکرێ لەباتی ئەم هۆقنەیە، دەرمانی رەوانکەر بەکار بهێنرێت، چونکە مەبەست لە هۆقنە تەنها خاوێن کردنەوەی ریخۆڵەکان نییە، بەڵکو مەبەست گەیاندنی ئاویشە بۆ بەشەکانی ناوەوەی ئەم کۆئەندامە. چونکە لەرێگەی گەدەوە لەکاتی گونجاودا ئاویان پێناگات، بەڵکو دوادەکەوێو پاشەرۆو زیادەکانی لەش وشك دەبنو ناتوانن بەرەو دەرەوە بچن، بۆیە جۆرە ژەهراوی بوونێکی کاتی دروست دەبێو ئەمەشە دەبێتە هۆی ژانە سەرو گێژبوون.

رۆژووەوان پێیوایە ئەم ئازارو نارەحەتییە بەهۆی رۆژووەکەوەیە، ئێمەش بەلامانەوە سەیر نییە ئەگەر بەو شێوەیە گومان بەرێ، بەڵام جەخت دەکەینەوە کە ئەم گومانە هەڵەیەو هۆکاری راستەقینەی ئەو حاڵەتە، وشك بوونی ئەو ماددە پیسانەیە کە لەکاتی گونجاودا ئاویان پێنەگەیشتووە.

بەڵگەی راستی ئەم قسەیەشمان ئەوەیە کە، هەر دوای هۆقنەکردن ئەم حاڵەتە نامێنێ. لەم کاتەدا خواردنی ماددەی رەوانکەر سوودی نییە، چونکە ئاوی زۆر لە لەش دەکاتەدەرەوە، لە کاتێکدا کە لەش پێویستی بە ئاوێکی زۆرە. بەکارهێنانی رەوانکەر لەم کاتەدا هەندێ گرفت لەناو ریخۆڵەکاندا دروست دەکات کە رەنگە رۆژێك زیاتر بخایەنێت.

دوای هەفتەی یەکەم، دەکرێ هۆقنە کەم بکرێتەوە، بەڵام پێویستە ئەوە بزانین کە هۆقنە زیانی نییە بەڵکو دەبێتە هۆی ئیسراحەتی لەش. کەسی بەرۆژوو دەتوانێ بەم کارە لەو گرفتانە رزگاری بێ کە بەهۆی قەبزییەوە دروست دەبن. ئەگەر ژانە سەرەکە بە هۆقنە چارەسەر نەبوو، ئەوکات دەکرێ هەموو سێ یا چوار رۆژ جارێك بەرادەی پێویست رەوانکەر بەکار بهێنرێت. ئەگەر پاشەرۆو ماددە پیسەکان لەناو ریخۆڵەدا وشك ببن، وەك تەپەتۆری لێدێ، بۆیە فشاری دوو لایەنەی نێوان ئەو و ریخۆڵەکان، ژانە سەر دروست دەکات.

پێویستە رۆژووەوان بەدرێژایی ماوەی رۆژووەکەی هیچ نەخوات، بەڵکو تەنها ئاوو چای روون کە کەوچکێکی بچووك شەکرو ئاولیمۆی تێکەڵ کرابێت بخواتەوە. خوساندنی پێستی پرتەقاڵ لەناو ئاودا بە شەوو خواردنەوەی ئەو ئاوە لەرۆژی دواییدا زۆر بەسوودەو لەش ئیسراحەتی پێدەکات. بەڵام باشتر وایە بەرادەی پێویست بخورێتەوە (واتە زیادەرەوی تێدا نەکرێت). هەروەها دەبێ ئەوە بزانین کە جەستە برێك لە ئاوی پێویستی خۆی لەو بەشانەی لەشەوە وەردەگرێت کە لەناو دەچن.

(هەموو رۆژێك کێشی رۆژووەوان نیو کیلۆ بۆ سێ روبعە کیلۆ کەم دەکاتو بە سەرنجدان لەوەی کە لەسەدا حەفتاوپێنجی لەشی مرۆ ئاوە، ئاوی ئەو بەشانە دەروات بۆ بەشەکانی دیکە). پێویستە ئاگاداری ئەوە بین کە ئەو ئاوەی لەرێگەی گەدەوە دەچێتە ناو لەشەوە، لەکاتی پێویستدا ناگاتە هەموو شوێنە دوورەکانی لەش، هەر بۆیە تا لەش داوای ئاو نەکات نابێ ئاو بخورێتەوەو هیچ هۆیەکیش نییە بۆ خواردنەوەی ئاوی زۆر یان وازهێنان لە هۆقنە.

تا ئێوارەی رۆژی یەکەم کەسی بەرۆژوو حەزی لەخواردنە، پاشان تا کۆتایی چلەم رۆژ ئیشتیای نامێنێ. لەم کاتەدا

(واتە دوای 40 ڕۆژ) زمان خاوێن بۆتەوەو ئیشتیای بەهێز بۆ خواردن دەگەڕێتەوە، کە بەڵگەی کۆتایی هاتنی پرۆسەی خاوێن بوونەوەی لەشە. پێویستە لەم کاتەوە دەست بکرێتەوە بە خواردن. بەڵام تەنها گەڕانەوەی ئیشتیای خواردن بەس نییە بۆ ئەوەی پیاو دڵنیا بێ کە لەشی خاوێن بۆتەوە، بەڵکو پێویستە زمان، هەم خاوێنو هەم سوور ببێتەوە، چونکە هەندێك جار ئیشتیایەکی کەم دروست دەبێ، کە بە هۆی ماندوو بوونی زۆرەوەیە. ئەو حەزو ئیشتیایەی کە بەهۆی ماندوو بوونەوە دروست دەبێت، راستەقینە نییەو لەگەڵ خواردنەوەی دوو قوم ئاوی فێنکدا نامێنێت.

لەڕۆژی 30 بۆ 31: ڕەنگی زمان زەرد دەبێ، خاڵی ڕەنگ پرتەقاڵیو خۆڵەمیشی لەسەر دروست دەبێت. ئەم گۆڕانە نیشانەی ئەوەیە کە لەش خەریکە خراپترین پیسییەکانی ناو خۆی دەکاتەدەر، هەر بۆیە هۆشداری دەدەمە کەسی ڕۆژووەوانو دەیترسێنم، کە نەکا ئەو شتانەی ناو دەمی قووت بدات، کە وەك بەڵغەمو لینجایی دەچن. چونکە ئەو شتانەی لەم کاتەدا لەڕێگەی دەمو لووتەوە دێنە دەرەوە، وەك ژەهر وانو پێویستە تف بکرێنەوە، هەروەها پێویستە بەو ئاوەی لەشەودا پێستی پرتەقاڵی خراوەتە ناوی، چەندین جار ناودەم بشۆرێت.

لەسەر کەسی ڕۆژووەوان پێویستە کاری ڕۆژانەی خۆی ئەنجامبداتو لەناو جێدا نەکەوێ، مەگەر ناچار بێ، یان ئەوەی کە ڕووداوێکی گرنگ ڕووبدات. بەڵام لەهەمان کاتدا نابێ کەسی ڕۆژووەوان خۆی زۆر هیلاك بکات، چونکە ئیشتیای درۆینە دروست دەکات. خەو دەبێتە هۆی تاوو لاوازی بەش بەتاڵەکانی کۆئەندامی هەرس (مەبەست گەدەو ریخۆڵەکانە. وەرگێڕ). بۆیە نابێ بخەوێ، چونکە پێویستە ئەو بەتاڵانە بەهێز بن تا بتوانن ئەو ئەرکە زۆرانە بەڕێوەبەرن کە دوای شکاندنی ڕۆژووەکە دەکەوێتەوە ئەستۆیان.

دوای تێپەڕینی دوو ڕۆژ بەسەر شکاندنی ڕۆژووەکەدا پێویستە خواردنەکە ئاسایی بکرێتەوەو وەك پێویستیش بخورێت، لەبەر ئەوەی کە لەش دەیەوێت قەرەبووی ئەوە بکاتەوە کە لەدەستی چووە، نابێ لەخواردنەکان بێبەش بکرێت.

دوای شکاندنی ڕۆژووەکە، پێویستە سەرتا شلەمەنی بخورێت وەك (شیرو شۆرباو...هتد)، دوای ئەوە خواردنی کوڵاو دەخورێت. وەك برنج، پاشان سوورەوە کراو. بۆنموونە:

بەیانی ڕۆژی یەکەم: شیرو قاوەو چاو ئاوی پرتەقاڵ. نیوەڕۆ، میوەو برنج. ئیوارە، شۆرباو سەوزەکانو پەتاتە.

ڕۆژی دووەم: بەیانی، برنج. نیوەڕۆ، میوەو پەتاتەو پەنیری نەرمو کاکڵە گوێزی هاڕدراو، دەکرێ ڕۆژی یەکەمیش بڕێك لەمانە بخورێت. ئێواران، خواردنی سوورەوەکراو.

دوایین خواردن کە ڕێگە پێدەدرێ بخورێ گۆشتە ئەویش زۆر بە کەمی.

دوو خاڵی سەرەکیو گرنگ:

پێویستە ڕەچاوی ئەم دوو خاڵە بکرێت:

1-پێویستە خواردنەکان تەواو بجوورێن.

2-لە خواردندا زێدەڕۆیی نەکرێو هەر کە گەدە بە ئەسپایی وتی: **"بەسە"**، دەست لەخواردن هەڵگیرێت.

پێویستە ژمارەی ژەمەکان زۆر بێتو بڕی خواردنی هەر ژەمێك کەم بێت. چونکە تەنها خۆتان لە ئێنتەلاکردنو گرفتی کۆئەندامی هەرسی خۆتان بەرپرسیارن. پاراستنی ئەم کۆئەندامە تەنها لەئەستۆی خۆتانە. لەڕۆژی سێیەمی دوای شکاندنی ڕۆژووەکەوە پێویستە ئیشتیا کۆنترۆڵ بکرێتو بەرنامەی بۆ دابندرێ.

زێدەڕۆیی لە خواردندا لە درێژماوەدا دڵ ماندوو دەکات، چونکە دەبێ ئەم ئەندامە هەموو ئەو ماددانەی وەرگیراون بگوازێتەوە بۆ شوێنو خانەکانی لەش. ئەگەر دڵ ماندوو بکەینو نەتوانێ کارەکانی خۆی بەباشی جێبەجێ بکات، قاچەکان تووشی ئاوسان دەبن. دیارە ئەم ئاوساویيە کاتییە، بەڵام باشتر وایە هەر نەبێ.

دوایین قسەم بۆ ئەو کەسەی ڕۆژووەکەی تەواو کردووە ئەوەیە کە:

"نابێ پەلە بکات لە قەرەبوو کردنەوەی ئەوەی لەدەستی چووە، چونکە خۆی بەرەبەرەو لەسەرەخۆ بەدەست دێتەوە. هەروەها نابێ لەم کاتەدا بابەتی خواردن بە کەم سەیر بکرێت. دوای شکاندنی ڕۆژووەکە خۆتان بکێشن‌و ناوقەدو ناوشان‌و ملتان بپێون".

ئاگادارکردنەوەیەکی گرنگ!!

پێویستە بە ئیرادەیەکی پۆڵاین‌و بڕیارێکی لێبڕاوانەوە ئەم ڕێگەیە بگەیەنرێتە کۆتایی. بە خۆت بڵێ: 1- تا کۆتایی ڕۆژووەکە دەم بۆ خواردن نابەم. 2- لەشساغی بەرەو پیرم هاتووەو پێویستە بەدەستی بێنم. لەماوەی ڕۆژووەکەدا خۆت بە نەخۆش مەزانە. کارە ئاساییەکانی ڕۆژانەت ئەنجام بدەو خۆ لەکاری قورس ببوێرە. پێویستە دوای شکاندنی ڕۆژووەکە بۆ ماوەی سێ هەفتە خۆت بە نەخۆشێکی تازە چاکبووەوە بزانی‌و وەك کەسێکی لەو چەشنە مامەڵە لەگەڵ خۆتا بکەیت. هێزە نوێکانی خۆت بپارێزەو بواری ئەوە بۆ لەش بڕەخسێنە تا لەشساغی لەئامێز بگرێت.

داواو تکام لەهەموو ئەو کەسانەی ئەم ڕۆژووە دەگرن ئەوەیە، من لەئەنجامەکانی ڕۆژووەکەیان ئاگادار بکەنەوە بەتایبەت لەو نیشانەو دەرکەوتانە ئاگادارم بکەنەوە کە ڕەنگە لەگەڵ ئەم وتانەی مندا نەیەنەوە. ناونیشانی من: یۆگۆسلاڤیا – بەلگراد – ئالەکسی سوفۆرین.

هەموو ئەو کەسانەش کە دەیانەوێ پرسیارێکی نوێم لێ بپرسن، یاخود دەربارەی نەخۆشییەکەیان ڕاوێژم پێبکەن، دەتوانن هەر بەم ناونیشانە پەیوەندیم پێوە بکەن.

ئەوانەی بە وریایی‌و عاقڵانە بەڕۆژوو دەبن تووشی هیچ زیانێك نابن. لەهەمان کاتدا کارکردن لەسەر تەندروستی مرۆ‌ کارێکی ئاسان نییە، هەر بۆیە من هیچ چەشنە بەرپرسیاریەتێکم لەئاست ئەو کەسانەدا لەئەستۆ نییە کە بە بێ ڕاوێژو ڕەچاوکردنی ئامۆژگارییەکانی من ئەم شێوازە بەکار دەهێنن[1].

ئاوڕدانەوە لە ڕابردوویەکی پڕ لە کەسەر!!

ن: وەرگێڕی عەرەبی

خوێنەری ئەم کتێبە بۆی دەردەکەوێ کە ڕۆژووی تەواو، یاخود وازهێنان لەهەر چەشنە خواردنێك، شێوازێکی نوێ نییە. ژمارەیەکی زۆر لە پزیشکە ناودارەکانی جیهان‌و کەسانی دیکەی سەر بە چینەکانی تریش، لە ڕابردوودا ڕۆژوویان وەك چارەسەر بەکار هێناوە. ڕۆژوو لەناو هەموو دەستەو تاقمە جیاوازەکانی مرۆڤدا هەیە بەڵام بە پلەی جیاواز هەر لە کۆنەوە مرۆ‌ پەی پێ بردووە. پێدەچێ یەکەم گەل کە بە سوودو قازانجە گرنگەکانی ڕۆژوویان زانیبێت‌و بەکاریان

[1]- بیَطومان ئەو قسەی دوایی هەندیَك كەس دەترسیَنآ لەوەی كە بە بآ راویَذی نووسەر (***سوفۆرین***) بەرِۆذوو بن، بۆیە سەرنجتان بۆ ئەوە رادەكیَشم كە مەبەستی نووسەر لەم ئاطاداركردنەوەیە طرتنی رۆذووی تەواوە (واتە 40 رۆذەكە) نەك رۆذووی كورت ماوە. بەلَطەش بۆ ئەم قسەیە بابەتەكانی ناو كتیَبەكەیە. خۆی دەلآ زۆر كەس بآ راویَذكردن لەطەلأ ئەودا 7 رۆذء 10 رۆذء 12ء 15ء 20 رۆذ بەرِۆذوو بوونء ئەنجامی باشیشیان دەستكەوتووە. منیش ئامۆذطاریم ئەوەیە هەر كەس دەیەوآ بەرِۆذوو بیَت نابآ جاری یەكەم رۆذووی دریَذماوە بطریَء باشتروایە جاری یەكەم 5 رۆذ بۆ 7 رۆذ بەرِۆذوو بآء دوای تیَثەرِینی 20 بۆ 30 رۆذ، 7 رۆذی دیكەء دوای 20 رۆذی دیكە 10 رۆذی تر بطرآء بەم شیَوەیەیە بەرەبەرە بە رۆذەكانی رۆذوو طرتنەكە زیاد بكات. دوای ئەمانە ئەطەر بیهەوآ دەتوانآ 40 رۆذكەش بطرآ. بەلآم ئەطەر بیهەوآ 40 رۆذ بەرِۆذوو بآ ثیَویستە رەضاوی ریَنماییەكانی كەسیَكی شارەزای ئەم بوارە بكات، ضونكە هەفتەی ثیَنجەم زۆر قورسەء هەندیَك دەركەوتەء ئازاری هەیە كە ئەطەر كەسی رۆذووەوان ریَنمایەكی شارەزای نەبآ تووشی ترسء دلَەرِاوكآ دەبآء ئەم ترسەش دەبیَتە هۆی شكاندنی رۆذووەكەء بەفیرِۆدانی سوودە سەركیء طرانبەهاكەی ئەم كارە.
ثیَویستە ثیَش تەواو كردنی قسەكانم داوا لەتەواوی خویَنەرانی ئەم كتیَبە بكەم ورد بیخویَننەوەء لانی كەمەكەی ثیَش دەست ثیَكردنی رۆذووەكە دوو (2) جار بە وردیء سەرنجەوە بیخویَننەوە- (و. عەرەبی)

هێنابێت هێندییەکان بووبن. بەڵگەی مێژوویی زۆر هەیە لەسەر ئەوەی کە هیندییەکان زۆر پێش زایین ڕۆژوویان گرتووە. بەڵا کەس باسی مێژووەکەی نەکردووە، تەنها باسی کاریگەرییە سەرسوڕهێنەرەکانی ڕۆژوویان کردووە لەڕووی تەندروستییەوە.

بەڵام سەرەڕای هەمووی ئەمانە ئەم ڕۆژووە وەك پێویست لەناو خەڵکدا بڵاو نەبۆتەوەو پێگەی شیاوی خۆی پێنەدراوە. بڵاو نەبوونەوەو سەرنج نەدان لە گرنگی ئەم شێوازە زۆر هۆکاری هەیە کە گرنگترینیان دوو هۆکارن:

1-**پزیشکەکان**: ئەمان لەدژی ئەم کارە دەوەستنەوە، چونکە ئەگەر خەڵك ڕوو بکەنە ئەم شێوازو ئامرازە بەهێزەی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان، دووکانو بازاڕیان کز دەبێت. بۆیە هەم ئەو "پزیشکانەی بڕوانامەیان هەیە"و هەم ئەوانەش کە خۆیان بە پزیشك داناوە، لەدژی ئەم کارەن.

2-**کێشەکانی ڕۆژوو**: ئەم ڕۆژووە داوا لە مرۆ دەکات چاوپۆشی بکات لە خۆشترینو گەورەترین چێژەکانی خۆی، ئەویش بۆ ماوەیەك کە کەم نییە (واتە دەبێ چاوپۆشی بکات لە چێژوو خۆشی خواردنە جۆراوجۆرەکان)، لای هەمووان ئاشکرایە کە ئەم کارە پێویستی بە چەندێك لەخۆبوردوویيو توانای ئیرادە هەیە کە زۆربەی خەڵك ئەو توانایە لەخۆیاندا شك نابەن.

هەر کات کەسە ئیرادە لاوازەکان ڕۆژوو بگرنو دوودڵ بن لەنێوان بەردەوام بوون یا شکاندنیداو پزیشکێك پێیان بڵێ: "تۆ لاوازیو پێویستت بە خواردنی وزەبەخش هەیە، چۆن وازت لە خواردن هێناوە؟ مەگەر نازانی زانستی فیزیۆلۆژیو پاتۆلۆژی سەلماندوویانە وازهێنان لەخواردن بۆ ماوەی چەند ڕۆژ لەسەر یەك، جۆرێکە لە خۆکوژی؟" کاتێك کە کەسی بەڕۆژوو ئەم قسانە لەدەمی پزیشکەوە دەبیستێت، ترسی لێدەنیشێتو ناچار دەبێت ڕۆژووەکەی بشکێنێو خواردنی وزەبەخش بخوات.

مرۆڤی بێ ئیرادە، ئەو توانایە لەخۆیدا بەدی ناکات کە لەپێناو تەندروستیدا چاوپۆشی لە چێژەکان بکات، بەتایبەت چێژی خواردن، کە لای مرۆ لەهەموو چێژەکان خۆشترو گرنگترە. هەر ئەم گرفتو کێشەی وازهێنان لەم چێژەیە کە وادەکات ئەم کەسە زیاتر بەقسەی پزیشکێك بکات کە دژی ڕۆژووە؛ ئەگەرچی ئەم پزیشکە لەڕووی زانستییەوە بەهێزترەو لەڕووی بەڵگەوە چەسپاوترەو وتەکانیشی ڕوونترن، بەڵام هۆکاری بەقسە کردنەکەی زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ مەسەلەی چێژو وازهێنانی لەو چێژانە. ئەمە هۆکاری نامۆ بوونی خەڵکە بەم شێوازی چارەسەرەو نەناساندنی ڕۆژوو بە خەڵك، ئەگەرچی زۆرێك لە پزیشکە ناودارەکان هەوڵی پەرەپێدانی ئەم شێوازەیان داوە. تەنانەت زۆر جار خۆشیان لەژێر چاودێری هاوکارەکانیاندا بەڕۆژوو بوون، بۆ ئەوەی سوودو قازانجەکانی ڕۆژوویان بۆ بسەلمێنن.

بۆ نموونە: دەگرێ ناوی دکتۆر "تنەر" بێنین، کە هاوکارەکانی لەم مەسەلەیەدا خستیانە ژێر فشارەوەو ئەویش لەبەرامبەر هەموو نارەحەتيو ئاستەنگەکانی ئەواندا، دانی بەخۆدا گرت، تا ئەوان بە قەناعەت بگەیەنێ کە ڕۆژوو چ سوودو قازانجێکی هەیەو لەم ڕێگایەوە خزمەتێك بە مرۆڤایەتی بکات.

ناوبراو تووشی لاوازی کۆئەندامی هەرس ببوو، بە رادەیەك کە هێندەی نەمابوو تەواو دەست لەخۆی بشواتو هیوابڕاو ببێت. ئەو کاتە ئەو تەنها 47 ساڵ تەمەنی بوو. ناوبراو چونکە خۆی پزیشك بوو، دەرمان نەمابوو بەکاری نەهێنێ، بەڵام بێسوود بوو. ئیتر وەك دوایین کارت، ڕۆژووی بەکارهێناو لەم ڕێگایەوە تەواو چاك بۆوە، بەشێوەیەك کە هەستی دەکرد گەنجێتی بۆ گەڕاوەتەوە.

کاتێك بینی پزیشکەکان ئەم کارەی ئەویان پێ ڕاست نییە، بڕیاریدا لەژێر چاودێری ئەواندا 40 ڕۆژ بەڕۆژوو بێت. ئەوانیش پێشنیارەکەیان پەسند کرد. بەڵام سەرەتا چاودێرییەکان زۆر بێ بەزەییانە بوو، چونکە لە چواردە

ڕۆژی یەکەمدا تەنانەت مۆڵەتی ئاو خواردنەوەشیان پێنەدا (هەرچەند ئاو نەخواردنـەوە لـەناو مەرجەکانیانـدا نـەبوو)، هەروەها مۆڵەتی چونەدەر لەژوورەکەشیان پێنـەدەدا، لەحاڵێکدا هـەوای نـاو ژوورەکـە خـاوێن نـەبوو. لـەوەش خـراپتر نەشیاندەهێشت بخەوێ، گڵۆپێکی زۆر ڕووناکیان لەژوورەکەی هەڵواسیبوو، بۆ ئەوەی هەموو جموجۆڵێکی ناوبراو بخەنـە ژێر چاودێرییەوە؛ لەبەر ئـەوەی نـەکا کـارێکی بچکۆلانە بکات کە لەفورسـی برسـێتێکەی کـەم بکاتـەوە. دوای 14 ڕۆژ مۆڵەتیان دابوو ڕۆژانە دوو جار لە ژوورەکەی بێتـەدە دەرەوە تـا کـەمێك پیاسـە بکات، بـەلام کەسـێکی جێـی متمانـەیان بەدیارەوە دانابوو تا چاودێری بکات. لەکاتی پیاسەکردنەکەیدا بە بەرچاوی هەمووانەوە لە حەوزێك ئاوی دەخـواردەوە کە ئاوەکەی پاك بوو. ناوبراو کە ڕۆژی 28ی مانگی "حوزێران"ی ساڵی 1880 دەستی بە ڕۆژووەکەی کردبوو و ڕۆژی 7ی مـانگی "ئـاب"ی هـەمان سـاڵ کۆتـایی بـە ڕۆژووەکـەی هێنـا، واتـە 40 ڕۆژ بـەڕۆژوو بـوو. 15 کلیـۆ لەکێشی کـەمی کردبوو. دوای شکاندنی ڕۆژووەکەی بەماوەیەکی کـەم کێشی لەشـی هاتـەوە تـایمی خـۆی. لـەڕووی تەندروسـتییەوە هـەر مەپرسـە، لـەم بارەیـەوە هـەر ئەوەنـدە بەسـە کـە بـزانین ئـیتر دکتـۆر "تنـەر" دوای ئـەوە چیدی نەخۆشـی بەخۆیـەوە نەبینی، واتە ڕێك دوای تەمەنی 47 ساڵی، کە ئەم ڕۆژووەی گرت، تا تەمەنی 90 ساڵی، کە کۆچی دوایـی کـرد، نـەیزانی نەخۆشـی چییە. دوای ئـەم ڕووداوە هـەموو نەخۆشـەکانی خـۆی بـە ڕۆژوو چارەسـەر دەکـرد. نـاوبراو هەمیشـە بـە پێداگرییەوە دەیووت ڕۆژوو شیفا بەخشەو توانا جەستەیی‌و ئەقڵییەکانی مرۆ‌ نوێ دەکاتەوە.

پزیشکەکانی ئەو سەردەمە زۆریان ستایش کرد، بەلام کارەکەیان بە سەرکێشی‌و خستنە مەترسی لەشیان دادەنا.

ئێستا دەگەینە خاڵێکی گرنگ، کە بەستراوەتەوە بە وەلامی پرسیارێك کە بـە مێشکی زۆربـەی ئـەو کەسـانەدا دێت کە دەربارەی سوودەکانی ڕۆژوو دەخوێننەوە.

پرسیارەکەش ئەمەیە: بۆچی ئەم شێوازە (واتە ڕۆژوو گرتن)، نەبۆتە شێوازێکی باو لەناو خەڵکدا ؟ بۆچی ئـەمیش وەك شێوازە پزیشکییەکانی دیکە، بلاو نەبۆتـەوە لەکاتێکدا کـە باشـترین ڕێگا چارەی نەخۆشـییەکانە، هەرچـەند زۆر کەس بەرگریان لەم شێوازە کردووە، کە لەناویاندا پزیشکی گەورەو ناوداریش هەبووە؟!!

وەلام: وتمان لەمپەرو بەربەستەکانی بەردەم بلاو نەبوونـەوەی ئـەم شـێوازی ڕۆژووگرتنـە زۆرن، کـە گرنگترینیـان، بەرهەڵستی کردنی زۆرێك لە پزیشك‌و کەسە نائەهلەکانە، هەروەها ئەو لەخۆبردووییەی کە لەم پێنـاوەدا پێویسـتە. بـۆ نموونە ئەگەر کەسێك هەبێ ئامادەی لـەخۆبردوویی بێـت‌و لەبەرامبـەر ئـەم پزیشـکانەو قەشـمـەری کـەس‌و کارەکـانی‌و لۆمەکانی ئەوان‌و تەواوی دۆستانیدا خۆی ڕاگرێ‌و بەڕۆژوو بێت، کارەکەی ئەو بە کـارێکی زیـادەو مەترسـیدار دادەنـێن. مادام ئەم کارە بە خۆ خستنە مەترسی دادەنێن، ئەنجامی سروشـتی ئـەو بابەتـە ئـەوە دەبـێ کـە پزیشـکەکان خـەڵك بـە قەناعەت بگەیەنن کە ئەم کارە مەترسیدارەو باش نییـە. خـۆ مـرۆ‌ دوو ڕۆحـی نییـە تـا بـە یـەکێکیان فێـری ئـەزموون ببـێ‌و ئەگـەر لەدەسـتیدا، بـەوەی دیکـەیان بـژی. بێگومـان ئەگـەر ئـەم قسـەیە ڕاسـت بـێ، کـە (ڕۆژوو خـۆ خسـتنە مەترسییە!!)، ئەوا ئەو ئەنجامگیرییە ڕاستە. جگـە لـەم تاقمـە، زۆر کەسـی دیکـە لەبـەر ئـەوەی کـە ڕۆژووەوان لـەماوەی ڕۆژووەکەیدا تووشی ئازارو نارەحەتی دەبێ‌و ئیرادەی لاواز دەبێ‌و ترس دایدەگرێ، بە ڕەش بینییەوە دەڕواننە ڕۆژوو.

ئالەکسی سـوفۆرین (نووسـەری ئـەم کتێبـە) بـەهۆی تاقیکردنـەوەو ئەزموونەکانییـەوە ڕێگایـەکی نـوێی پێشـنیار کردووەو خستوێتییە چوارچێوەی بەرنامەیـەکی ڕێك‌وپێـك، کـە دەکـرێ بـە ڕەچـاو کردنـی ئـەو بەرنامەیـە، پـێش بـە زۆربەی ئازارو نارەحەتییـەکانی وەك سـەر ئێشـەو لەگێـژەوە هاتن‌و...هتـد، بگیرێت. کەواتـە هـەموو کـەس لـە توانایـدا هەیە، بۆ ماوەیەکی گونجاو، بە شێوازەکەی ئالەکسی سوفۆرین بەڕۆژوو ببێت‌و گەوهەری گرانبـەهای لەشساغی لـەئامێز بگرێتەوە. لەم ڕێگایەوە ئەو باوەڕە نامێنێ کە ڕۆژوو گیان دەخاتە مەترسییەوە، لەباتی ئەوە ئەو بڕوایە دروست دەبێ، کە ڕۆژوو ڕیگایەکە دەکرێ جێبەجێ بکرێ‌و مرۆ‌ لە نەخۆشی‌و دەردو ئازار دەپارێزێت‌و ڕزگار دەکات.

بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە ئەم شێوازەی (ئالەکسی سوفۆرین)، تەواو بێ کەمو کوڕیو بێ خەوشەو ناکرێت پەرەی پێبدرێت. نەخێر ئێمە هەرگیز لەو باوەڕەدا نین. خودی نووسەریش لەو باوەڕەدا نییە، هەر بۆیە داوا لەسەرجەم پزیشکەکان دەکات کار لەسەر ئەم بابەتە بکەنو لەڕێگەی تاقیکردنەوەو ئەزموونە جۆراوجۆرەکانەوە، ئەم بابەتە دەوڵەمەندتر بکەن. ئەوەی پێویستە سەبارەت بەم شێوازە بوترێ ئەوەیە کە:

سوفۆرین ئەم شێوازەی گەیاندۆتە ئاستێك کە هیچ چەشنە ترسو نیگەرانییەك ناهێڵێتەوە، سەبارەت بەوەی کە ڕۆژوو زیانی هەبێ، هەروەها ئەگەر هاتوو هەندێ کاردانەوەی بە ئازار بۆ ڕۆژووەوان روویدا، بە رەچاو کردنی ڕێوشوێنی پێویست نامێنێ. گرنگترینی ئەم کاردانەوانەش بریتین لە، برسێتیو هێڵنجدانو...هتد. پێویستە ئاگاداری ئەوە بین کە ئەم نیشانانە زیاتر دوای ڕۆژی سییەم (30یەم ڕۆژ) دەردەکەون. ئەگەر کەسەکە نەخۆشی گورچیلەی لەگەڵ بێ، ئەوا رەنگە لە 10 ڕۆژی یەکەمیشدا ئەم کاردانەوانەی بۆ پێش بێت کە بە خواردنەوەی نیو لیتر ئاوی شلەتێن، ئەم حاڵەتەش نامێنێ. چونکە لەش حەزی بە ئاوی شلەتێن نییە، دوای نزیکەی 2 دەقیقە، هەڵیدێنێتەوە، لەگەڵ هەڵێنانەوەی ئاوەکەدا، هەموو ئەو ماددانەش کە بوونەتە هۆی دروست بوونی ژانەسەرو ناڕەحەتییەکەی، دێنەدەرو کەسەکە هەست بە ئاسوودەیی دەکات.

گومانم لەوە نییە کە توێژینەوەو لێکۆڵینەوەو چاودێرییە وردەکانی "***ئالەکسی سوفۆرین***"و کەسانی دیکە کە، بەزەییان بە نەخۆشەکاندا دێتەوە، ئەوان بە زۆر دۆزینەوەی دیکەی وەها دەگەیەنێ کە ڕۆژوو گرتن ئاسانتر بکات. بە پێی بیرۆکەی "پەرەسەندن" شێوازەکەی ئەویش ڕێگەی گەشەکردنو پەرەسەندن دەپێوێ. هەموو شتێك لەقۆناغی دەرکەوتنیدا بچووکەو پاشان بەرەبەرە گەشەو نەشە دەکات. هەموو داهێنانەکان سەرەتا بە کەم بایەخ سەیر دەکرێنو پاشان بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر پێشدەکەون، هەر بۆیە منیش دەنگم دەخەمە پاڵ دەنگی نووسەری ئەم کتێبەو داوا لە پزیشکە دڵسۆزەکان دەکەم کە بەچاوێکی وردبینو کراوەوە یارمەتیمان بدەن، بۆ بەرەوپێش بردنی ئەم دەرمانە شیفا بەخشەو ئەنجامی تاقیکردنەوە زانستیو وردەکانیان بخەنە سەر مەڵۆی دەستکەوتەکانی ئەم شێوازی چارەسەرە.

من لەو باوەڕەدام کە ئەوان بوارێکی بەرفراوانیان بۆ ئەم کارە لەبەر دەستدایەو کەسایەتی کۆمەڵایەتی ئەوان، خواستە گرنگەکانیان دێنێتەدیو مرۆڤەکانی دیکە بەتایبەت نەخۆشەکان، بە گرنگی کارەکەیان دەزانن‌و بە لێدانی دڵەکانیان سوپاسیان دەکەنو ڕێزیان لێدەگرن. دیارە ئەو سوپاسو پێزانینەی لەناخی دڵەوە دێتەدەر، لەهەموو سەروەتو سامانو گەنجینەکانی سەر رووی زەوی بەرزترو بەنرخترە.

هەروەها پێویستە بوترێت: گەورەترین پاداشتێك کە پزیشك دەستی دەکەوێ، ئاسوودەیی ویژدانو خۆشحاڵی دەروونییە، لەوەی کە توانیویەتی خزمەتی هاورەگەزەکەی خۆی بکاتو لەنەخۆشی رزگاری بکات.

پزیشك لە دوو ڕێگایەوە دەتوانێت خزمەت بکات:

1- بەوی نەخۆشەکان هان بدات بۆ ڕۆژوو گرتنو لەم ڕێگایەوە هیوایان بۆ بگێڕێتەوەو دڵخۆشیان بکات.

2- بەهۆی نووسینەکانییەوە. کە لە ڕێیانەوە دەتوانێت چۆنێتی چارسەر کردنی نەخۆشییەکان بە ڕۆژوو، فێری خەڵك بکات. بە تایبەتی چونکە ئەم ڕێگایە پێویستی بە هاندانێکی زۆر هەیە، زیاتریش ئەگەر بۆ ئەو کەسانەی کە ئیرادەیان لاوازەو نەوسنن.

ئەرشمێندریت میخایل خلوف

پاشکۆ

دوای شکاندنی رۆژوو

ئەو شتەی کە هەزاران جار لە رۆژووەکە گرنگترە

نووسینی: کابوک

1- رۆژووەکەتان کۆتایی هاتووە، دەبێ ئێستا چی بخۆن؟ چۆن بخۆن و چەند بخۆن؟

2- پێویستە رۆژانی دوای رۆژووەکە چی بکەن بۆ ئەوەی نەخۆشییەکانتان سەرهەڵنەداتەوە؟ پێویستە چی بکەن بۆ ئەوەی دووبارە قەڵەو نەبنەوە؟

لەم بەشەدا لەو بابەتانە دەدوێین.

بەڕێز میهدیانی 40 رۆژ هیچی نەخواردو هیچ رووداوێکی ناخۆشیشی بۆ نەهاتە پێش، بەڵام رۆژی سێیەمی دوای شکاندنی رۆژووەکەی، لەهۆش خۆی چوو. بە ئەمبولانس (ئیسعاف) بردیان بۆ نەخۆشخانە، ئاویان بۆ هەڵواسی‌و بۆ ماوەی 10 رۆژ لەنەخۆشخانە خەواندیان. کاتێک لێم پرسی بۆ وات بەسەرهات؟ وتی، رۆژی یەکەم، کە دەستم کرد بە خواردن، سەرەتا قاشێکی گەورە شووتیم خوارد، بەڵام خۆم پێڕانەگیراو قاشی دووەم‌و سێیەمیشم خوارد. کاتێك بە خۆم زانی شووتییەکەم هەمووی خواردووە، بینیم هیچ رووی نەدا. هەرچەند رۆژی یەکەم‌و دووەم زۆر وریا بووم‌و بەپارێزەوە دەجووڵامەوەو کەمتر خواردنم دەخوارد. کاتێك بینیم دوای دوو رۆژوو هیچ رووی نەدا، لەڕۆژی سێیەمەوە بەرم بۆ بەرەڵاکرد، بۆیە تووشی سکچوون‌و فشارێکی توند بووم، دواجار لە ئێوارەی سێیەم رۆژدا لەهۆش خۆم چووم‌و بە ئەمبولانس گەیاندمیانە نەخۆشخانە.

کەسێکی دیکە کتێبەکەی ئالەکسی سوفۆرینی لێ وەرگرتبووم‌و دوای خوێندنەوەی کتێبەکە، ئەم رۆژووەی گرتبوو، سەرەڕای ئەوەی لەماوەی رۆژووەکەیدا تووشی زۆر کێشە ببوو، رۆژێك دوای شکاندنی رۆژووەکەی تووشی سکچوون‌و فشارێکی وەها ببوو، کە مردنی بە ئاوات خواستبوو. ئەم کەسە دەیووت تەنها رۆژی دووهەمی دوای شکاندنی رۆژووەکەم، زیاتر لەو 40 رۆژ رۆژووە ئازارم چەشت‌و گەیاندمییە نەخۆشخانە. لێم پرسی چیت خواردو چۆنت خوارد؟ وتی دوای 40 رۆژەکە بە شیر شکاندم، وتم هۆی ئەوەی کە تووشی ئەو ئازارو نارەحەتییە بوویت ئەوە بووە کە رۆژووەکەت بە شیر شکاندووەو شیرەکەش چەور بووەو بێ ئەوەی لەلایەن ریخۆڵەکانەوە هەڵمژرێ، خێرا کراوەتەدەرو تۆی تووشی سکچوون کردووە، پاشانیش نەتزانیوە دەبێ کام خواردنانە بخۆیت‌و زۆریشت خواردووەو باشیش نەجووە.

ئەگەر کەسی رۆژووەوان، دوای رۆژووەکەی، نەزانێ دەبێ چ خواردنێك بخوات‌و ئەگەر زۆر بخوات‌و خواردنەکەش باش نەجووێت، تووشی سکچوون‌و تێکچوونێکی قورسی گەدەو ریخۆڵەو ئەعساب دەبێ، تێکچوونێکی قورسی وەها، کە لەتوندی ئازارو فشارو نارەحەتی لە هۆش خۆی دەچێ.

کتێبەکەی ئالەکسی سوفۆرین لەم بوارەدا کەموکوڕی زۆرە. بۆ ئەوەی کەسی ڕۆژووەوان دوای ڕۆژووەکەی تووشی کێشەو گرفت نەبێ، پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات:

1- نابێ بە خواردنی چەوری وەك شیر، ڕۆژووەکە بشکێت، چونکە خواردنە چەورەکان، بێ ئەوەی لەلایەن ریخۆڵەکانەوە هەڵمژرێ، دەکرێنە دەرەوەو تووشی سکچوونو فشارێکی وەهات دەکات لەڕیخۆڵەکانتدا، کە دەتەوێ بچی بۆ سەرئاوو لەوێش هەست دەکەی ریخۆڵەکانت تووشی فشارێکی وەها بوون، کە خەریکە بێنەدەرەوە. بەکورتییەکەی، ڕەوشی تەواوی ناو سك دەشێوێ.

2- دوای ڕۆژووەکە، تا 3 ڕۆژ، نابێ خواردنە ڕەقەکانی وەك برینج، گۆشت، نان، کەبابو تەنانەت شۆرباش بخورێت، چونکە ریخۆڵەکان، دوای 40 ڕۆژ بەڕۆژوو بوون، بەهۆی ئەوەی هیچ خواردنێکی تێنەچووە وەك ریخۆڵەی منداڵێکی چەند مانگانەی لێهاتووەو تەحەمولی خواردنە ڕەقو توندەکان ناکات.

3- دوای تەواو بوونی کات دیاریکراوی ڕۆژووەکە، چیدی بەڕۆژوو مەبنو خێرا بشکێنن: سەرەتا پیاڵەیەك ئاوی گەرم بخۆنەوە، دەبێ ئاوە گەرمەکەش کەم کەم بخورێتەوەو لەناو دەمدا ماوەیەك بهێڵرێتەوە، بۆ ئەوەی بە باشی لەگەڵ لیکدا تێکەڵ ببێ. وریا بن، تەنها یەك پیاڵە ئاوی گەرم بخورێتەوە، نابێ لە پیاڵەیەك زیاتر بێ.

4- دە (10) دەقیقە دوای خواردنەوەی ئاوە گەرمەکە، پێویستە بڕی پەرداخێك ئاوی سووپی بێ چەوری بخورێتەوە. پێویستە سووپەکە زیاتر بە پەتاتەو گێزەرو تەماتەو نیسكو دانەوێڵەکانی دیکە دروست کرابێتو ئەگەر پارچە ئێسقانێکی بێ چەوریشی تێدا بێت باشەو ئەگەر کەمێکیش زیا خوێ بێ باشترە. پێویستە لەڕۆژەکانو هەفتەکانی دوای شکاندنی ڕۆژووەکەدا، کەمترین ڕێژەی خواردنی لێنراوو گۆشت بخورێت. دەبێ وریا بن، هەر کەوچکە سووپێك کە دەکرێتە دەمەوە، پێویستە زۆر لەدەمدا ڕاگیرێ، بۆ ئەوەی لەگەڵ لیکی ناودەمدا تێکەڵ ببێت. تەنها دەبێ ئاوی سووپەکە بخورێتەوە، تا سێ ڕۆژ دوای شکاندنی ڕۆژووەکە، نابێ پێکهاتەکانی ناو سووپەکە، وەك نیسكو نۆكو پەتاتەو شتی لەو بابەتانە، بخورێت.

5- دە دەقیقە دوای خواردنی ئاوی سووپەکە، پەرداخێك ئاوی میوە یان خۆشاوی ناو قووتو، بخورێتەوە. لەهەموو حاڵەتەکاندا، وا باشترە ئاوی میوە، یان خۆشاوەکە، بە قامیش (قەسەب) بخورێتەوە، ئەگەر قامیش لەبەردەستدا نەبوو، ئاوی میوەکە زۆر بەکەمی بکرێتە ناو دەمو زۆر ڕاگیرێ، تا بە تەواوی لەگەڵ لیکی ناو دەمدا تێکەڵ ببێ. ئەگەر خۆشاوی ناو قوتووش بەکار هێنرا، تەنها دەبێ ئاوەکەی بخورێتەوە.

6- دوای هەر ژەمە خواردنێك، نابێ تا چوار سەعات هیچی دیکە بخورێت، تەنانەت نە ئاوی گەرمو نە ئاوی ساردو نە چاش.

7- تا سێ ڕۆژ دوای شکاندنی ڕۆژووەکە، پێویستە بەیانیو نیوەڕۆو ئێوارە شلەمەنی بخورێت، وەك هەموو جۆرەکانی سووپی بێ چەوریو جۆرەکانی شەربەتی میوەی وەك، شەربەتی پەرتەقاڵ، شەربەتی گێزەر،

شەربەتی سێو، شەربەتی ترێو شەربەتی هەنار یا جۆرەکانی خۆشاو. ئەگەر کەسی ڕۆژووەوان پێشتر نەخۆشی شەکرەی لەگەڵدا بووبێت، باشترە ئەو خۆشاوانە نەخواتەوە کە بە شەکر دروستکراون.

جۆری خواردنەکان پاش سێ ڕۆژ

دوای سێ ڕۆژ، دەکرێ پێکهاتەکانی ناو سووپەکە بخۆن. پێکهاتەکانی ناو سووپەکە، کە بریتین لە (پەتاتەو گێزەرو تەماتەو دانەوێڵەکان). دەتوانن شۆرباو بخۆن، میوە بخۆن، برنجو شلەو کەبابیش بخۆن. دەتوانن هەموو جۆرەکانی سەوزەو چەرەساتی کاڵیش بخۆن. بەڵام پێویستە لەکاتی خواردندا ئەم سێ مەرجەی خوارەوە رەچاو بکەن:

مەرجی یەکەم: زۆر بە باشی خواردنەکان بجوون، بۆ ئەوەی تەواو لەگەڵ لیکی ناو دەمدا تێکەڵ ببێ. ئەگەر پێش ڕۆژووەکە هەر پارویێکتان 10 جار جووبێت، پێویستە ئێستا پێنج ئەوەندە، واتە 50 جار بیجوون. پێنج ئەوەندەی پێشوو پاروەکە لەناو دەمتانا راگرن، تا تەواو لەگەڵ لیکی ناو دەمدا تێکەڵ ببێتو وەك ئاوی لێبێ ئەو کات قووتی بدەن.

"ڤیکتۆر پروشە"ی پزیشكو نەشتەرگەرو زانای ناوداری فەڕەنسی، لەکتێبی "ڕێگەی بەختەوەری"دا نووسیویەتی: "ئێمە بە دانەکانی خۆمان گۆڕی خۆمان هەڵدەکەنین". مەبەستی ئەم زانایە ئەوەیە کە، ئەگەر کەسێك خواردنەکەی باش بجووێ؛ یەکەم، کەمتر نەخۆش دەکەوێ؛ دووەم، زیاتر دەژی. ئەوانەی کە باش خواردنەکانیان ناجوون، دەبێ باش بزانن کە گەدە دانی نییەو ناتوانی کاری دانەکان ئەنجام بدات. یەکێك لە هۆیەکانی هەوکردنو ئازاری گەدەو نەخۆشییەکانی دیکەی کۆئەندامی هەرس، دەگەڕێتەوە بۆ باش نەجووینی خواردنەکان. بەتایبەت دوای ئەم ڕۆژووە، کە گەدەو ریخۆڵەکان هەستیارتر دەبن، دەبێ خواردن باش بجوورێت.

مەرجی دووەم: کە مەرجێکی زۆر گرنگەو پێویستە وەك ئاگادر کردنەوەیەك لە مەترسی ناوی ببرێ، بابەتی زیاخۆریو کەم خواردنە. دوای ئەم ڕۆژووە مرۆ لەئاست خواردنو نان خواردندا هەستێکی نوێی هەیە. مەبەست لەئاگادرکردنەوەی مەترسییەکە ئەوەیە، کە مرۆ لەکاتی نان خواردندا هەست بە تێر بوون ناکاتو تەنها لەناو دەمدا هەست بە خواردن دەکات، کاتێك پاروەکەی قووت دەدات، هەست دەکات پاروەکان ون بوونو لەناوچوون، لەحاڵێکدا کە لەپێش ئەم ڕۆژووەدا، کاتی قووتدانی خواردنەکە، مرۆ هەستی دەکرد خواردنەکە بە قورگیا دەچێتە خوارەوەو دەچێتە گەدەیەوە، هەروەها هەستی دەکرد کە گەدەی پڕ دەبێو بەرز دەبێتەوە، بەڵام دوای ئەم ڕۆژووە، ئەو رەوشو هەستە نامێنێ. خاڵێکی دیکە، ئەوەیە کە، دوای ڕۆژووەکە مرۆ هەست دەکات خواردنەکان زۆر خۆشترنو لەبەر خۆیەوە دەڵێ: من پێشتر هەستم بە چێژی خواردنەکان نەدەکرد، ئێستا خواردنەکان چەند بەتامو خۆشن. لەدنیادا هیچ چێژێك ناگاتەوە بە چێژی خواردنەکان. بەدڵنیایەوە ئەگەر کەسەکە، پێش ڕۆژووەکە لەسەدا پێنج (5٪) هەستی بە چێژی خواردن کردبێت، ئەوا دوای ڕۆژووەکە، لەسەدا سەد (100٪) هەست بە چێژی خواردنەکان دەکات. مرۆ دوای ڕۆژووەکە، لە بەیانییەوە تا ئێوارێ، هەموو بیرو هۆشی لای خواردنە. کە لە خواردنی نانی بەیانی دەبێتەوە، بیری لای ئەوەیە کە کەی نیوەڕۆ دەگات، دوای نانی نیوەڕۆش، بیری لای ئەوەیە کە، کەی ئێوارە دادێو نانی ئێوارە بخوات. بە کورتییەکەی، خۆشترین چێژ لای ئەو کەسە، چێژی خواردنە. رەنگە ئەم رەوشو هەلومەرجەش لە 4 مانگ بۆ 10 مانگ بخایەنێ. لەبەر ئەوە پێویستە مرۆ زۆر وریا بێ کە زۆرخۆری

نەكات، چونكە زۆرخۆری مەترسی گەورەی بەدواوەیە. هەروەها ئەگەر وریا نەبن، لەماوەیەكی زۆر كەمدا قەڵەو دەبنەوە. یەكێك لەو خاڵە گرنگانەی پێویستە لەكاتی نان خواردندا رەچاو بكرێ ئەوەیە كە، پێش دەستپێكردن، ئەو برە خواردنە دیاری بكەن، كە دەتانەوێ بیخۆن. بۆ نموونە، بری دوو كەوگیر برنجو دوو یا سێ كەوچك شلە بكەنە ناو قاپەكەتانو بە وردی لە خواردنەكەتان بروانن، ئەگەر پێتان وایە برەكەی زۆرە، كەمی بكەنەوە، چەند كەوچكێكی لێ هەلگرن، دوای خواردنی نانەكە، هەست دەكەن تێر نەبوون؛ نەك تەنها هەست دەكەن تێر نەبوون، بەڵكو هەست بە برسییەتیش دەكەن. مەخابن ئەگەر چەند قاپی دیكەش بخۆن هەر هەست بە تێربوون ناكەن. هەست دەكەن پارووەكان لە قورگتان نەچۆتە خوارەوە.
كەواتە پێویستە زۆر وریا بنو زۆر كەم بخۆن، لانی كەمەكەی، یەك لەسەر سێی ئەو خواردنە بخۆن كە پێش رۆژووەكە دەتانخوارد.

خاڵێكی دیكە ئەوەیە كە، نابێ لەسەر سفرە لە دوو جۆر خواردن زیاتری لێبێ، بەڵام میوە قەیناكا.

مەرجی سێیەم: ئەوەیە كە، دوای هەر ژەمە خواردنێك، نابێ تا ماوەی چوار سەعات هیچی دیكە بخورێت. یەكێك لە هۆكارە گرنگەكانی نەخۆشییەكانی كۆئەندامی هەرس ئەوەیە كە، خەڵك لەنێوان ژەمەكاندا زۆر شت دەخۆن. بۆ نموونە، گوڵەبەرۆژە، چەرەس، میوەو چاو هەر شتكێكیان بكەوێتە بەردەست، دەیخۆنو سڵی لێناكەنەوە. هەموو كەسیش دەزانێ ئەم كارە باش نییە. یەكێك لەو كەسانەی كە سەردانی دەكردمو خوێنەوارییەكی ئەوتۆشی نەبوو، لەم بارەوە دەیووت: كاتێك كە خواردنێكی وەك شلە خەریكە دەكوڵێ، ناكرێ دووبارە هەندێك گۆشت، یا برێ شتی دیكەی تێكرێ. چونكە گۆشتو دانەوێڵەكانی ناوی، پێشتر كەمێك كوڵاونو ئەگەر بێتوو ئێستا گۆشت یان دانەوێڵەی دیكەی تێكرێت، شتە تازە تێكراوەكان لەچاو شتەكانی پێشوودا ناكوڵێن. گەدەش وەك قابلەمەو مەنجەڵی بوخار وایە، هەر بۆیە ناكرێ هەموو سەعاتێك خواردنی نوێی تێكرێ. هەندێك كەس هەموو دوو سەعات جارێك نان دەخۆن، یا لەنێوان ژەمەكاندا، چا یان شەربەتی میوە یاخود شتی دیكە دەخۆن. بەڵام ئێستا ئێوە كە، توانیوتانە بۆ ماوەی 40 رۆژ هیچ نەخۆنو باشیش دەزانن كە وا باشترە هەر چوار سەعات جارێك خواردن بخورێت، پێویستە خۆتان رادەگرنو لەنێوان ژەمەكاندا هیچ نەخۆن.

سەرچاوە: لەكتێبی "هیپنۆتیزمو چار"