

لانیلا یا ییشکم

دایوشراوه ، ئی دور که وتوته وه نه چوته ژیری یه وه ، نه مه جگه له وه ی که به چاروگه یه کی ته نک دهم و چاوی دایوشراوه بو نه وه ی میش و مه گه زی ئی دور بکه ویتته وه ..

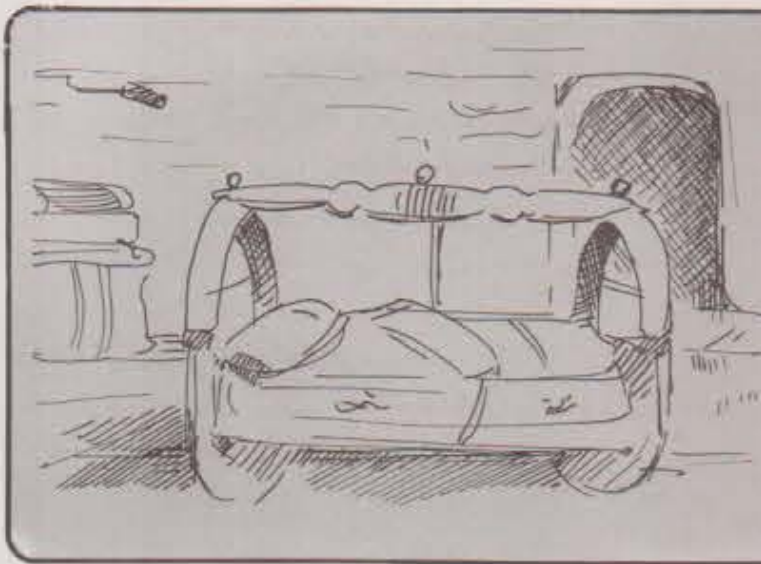
جاره‌های جاریش دایک « لانکه » ی به کولی‌خوی‌دا داوه و منداله‌کی تی‌خستوو و له‌گه‌ل‌خویدا به‌ره و په‌ریزی بردوو و به‌وپه‌ری هینمی و دنلایی به‌وه لانکه‌کی له‌ژی‌ر سینه‌ریکدا داناوه و منداله‌کی تی‌دا خه‌واندوو ، تاوه‌کو ئه‌وکاته‌ی منداله‌کی برسیه‌تی کاری تی‌کردوو و گریاوه . ئه‌وسا دایکه به‌ره و پرووی لانکه و منداله‌کی چوو و شیر ی داوه‌تی تا تیزبووه و دوپاره خه‌وتووته وه ..

بەم جوړه و تائىستاش زوږ بهى خيزانه كورده وارى به كان
له سهر ته م رى و شوينه دېړون و په پيره وى ده كن ، نه گه رچى
له وانه ښه له زوړ رووه كه مو كورتى تېداه بېت ..

دەبىي ئەو شەممان لەبىر نەچىي كە داىكە كرىكارو
جووتيارەكان چاريان ناچار بوو ئەم رىگە يە بگرن ، چونكە
ئەوسا كە سى ئەبوو ئەو مندالە ساوايانەيان بو پەرورەدە
بگرن ، بە پىچە وانەئى سەر دەمى ئىمرومان كە جوړەها تاقمو
تەدارەكى جوړاوجوړ هاتوئەكايەو ، وەكو « قەرەوئە » و
تەخت و جولانەو وەرەبانەئى تايبەتتى مندالان و دايەنگاي
مندالان ، لەتەك ئەمانەشدا هىشتا بەشيكى زوړ لە دايكان بو
پەرورەدە كردنى مندالەكانيان ھەر « لارك » بەكار دەھيئن ،
ئىمە وەنەبى مەبەستمان ئەو بىت كە ئىتر ھىچ خىزانىك
« بىشكە » بەكارنەھيئىت ، بەلكو دەلەتەين چەند رەفتارىكى ھەلە

پیشینان گوتوویانه « لانک » ته ختی منداله ، واته شوینی پشودان و نووستنی منداله ، له پواله تدا ئه م ووته به بو کاتی خوی زور له جی ی خویدا بووه ، چونکه له سالانی زووه وه ، بگره بهر له « ۳۰ » سی سالیس پینش نیستا له وولاتی نیمه دا « لانک » زور شتیکی چاک بووه و مندالی ساوای تیدا خه وینراوه و ، به باشی و توندوتولی له سه ر پشستی ئه م داره قایم کراوه و به ستراوه ته وه ، ته نانته هویه کی چاکیش بووه بوئه وه ی مندال له چرو جانه وهر دوور بکه ویته وه چونکه له زه وی دوور که و تووه شوینه که ی بهر زبووه .

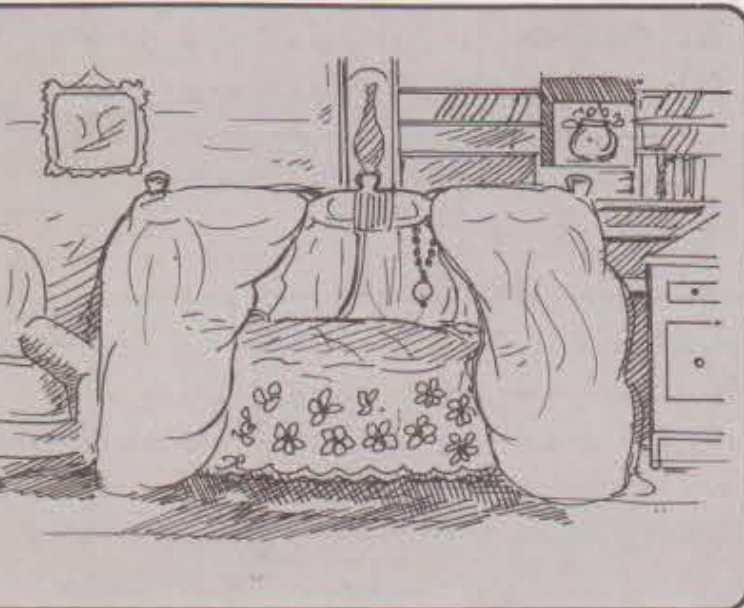
هه رووها له سه رماو سو له ی زستانیش دوور که وتوته وه و
لهش سووتانه وه شی که متر بووه ، چونکه نه و میزه ی کردوویه تی
به هو ی « لووله ی قامیش » که سه ره که ی به « شه می » »





ساردی بې د ده کوي و يه کسر کاری تی ده کاو نه خوش ده کوي ..

۴ - گه به ووردی سهرنجی ته و مندالنه بدهین که کچن ، تووشی هه وکردنی کوته ندای میزکردن دهن ، نه ویش له نه نجامی تیکه ل بوونی میزو پیسایي منداله که ، چاره سهرکردنی ته م جوړه هه وکردنه یش ماوه یه کی زور ده خایه نی و کار ده کاته سهر نه ش ونوما کردنی و درهنگ که وره بوونی .



هه ن که له گه ل « بیشکه » دا دینه پیشه وه و چه ز به وه ده که یڼ لیره دا چه ند ناموژگاری یه که بخه یڼه به رده م دایکان بوته وه ی له م پروه وه سوودی لی وهریگرن .

● ناموژگاری یه کان ●

۱ - ته لېته هه موومان ته وه ده زانېن که مندال روژ له دوی روژ نه ش ونوما ده کاو گه وره ده بی ، جا بو ته وه ی هه موو ته ندامه کانی له شی به چاکی و پیک و پیکي کار بکن ، ده بی جل و به رگی فراوانی له بهر بکری و شوینی نوو ستنه که ی کراوه بیت و بواری جولانه وه ی هه بیت ، له کاتیکدا ته م مه رجان ه هه مووی له به کارهینانی بیشکه دا نایه نه دی ، چونکه ته و منداله ی بخریته نیو بیشکه به توندی ده به ستریت هه و بو ماوه یه کی دوورو دریژ له سهر پشت ده خه وینری و ناتوانی بو هیچ لایه که بسوریت هه و جووله بکات .

۲ - ته و منداله ی له نیو بیشکه دا بیت له بهر به ستنه وه ی بو ته و ماوه دوورو دریژه ، که لی جار میز ده به زیننی و پیسایي ده کات و زور جاریش به بی دهنگی ده مینیت هه و بو ماوه یه کی زور دریژ منداله که هه روا به پیسی ده مینیت هه ، که ته مه یشیان ده بیت هوی سووتانده وه ی نیو له شو هه ردو و رانی و جگه له وه ی که جل و به رگی بوته که هه لده گری و له وانه یشه له نه نجامدا تووشی جوړه ها نه خوشی بیت .. هه روه ها وا له منداله که ده کات رابیت دوی ته وه ی ته مه نی ده کاته دوو سالانه و به ره و سهر ووتر میزو پیسایي له ژیر خویدا بکات ..

۳ - به ستنه وه ی مندال به توندی ریگی نه ش ونوما کردنی نیسقانه کانی ده گریت و نایه لیت زوو ره ق ببن ، هه روه ها پروه پروه ی جوړه ها نه خوشی ده بیت چونکه له وهرزی هاویندا وه یا له وهرزی پایزو زستاندا منداله که به پیخه فی گهرم داده پوشریت و عاره قه ده کات ، دوی هیانه دهره وه ی هه وای

٧ قەلەوی

Obesity

● د. برهان حسن ●

قەلەوی لە ھەموو ئەو نەخۆشیانە زیاتر بلاوێ و ھەبە کە بە ھۆی (خواردن) ھە تووشی مەرفەق دێت ، قەلەوی پێویستی بە ھەبە کە زۆر بە گەرمی بزانێت ، لە بەر ئەو ھەبەتە ھۆی زۆر لە نەخۆشیانە کە بە توانایی و بە خەتەر ھەبەتە خوش گوزەرانی مەرفەق کە دەکاتە ھەبە .

قەلەوی پێناس دەکەیت بە : (خەبۆنە ھەبە چەوری لە ھەبە مەرفەقدا زیاتر لە رادە پێویست) ئەو ھەبەتە ئاسانی دەزانێت بە کێشانی مەرفەق و بە راوردکردنی لە گەل پێوانی بالایی مەرفەق .

● ھۆبەکانی پەیدا بوونی قەلەوی :

زیاتر خەبۆنە ھەبە چە وراپەتیی لە ھەبە مەرفەقدا بە ھۆی نایە کسانییە لە نێوان ئەو ووزەیی کە ھەردە گەرمی لە پێکای (خواردن) ھەو ئەو ووزەیی کە بە کاردێت لە ژێانی پوژانەیی مەرفەقدا .

ھۆبەکی زانراو تاییبەت بە قەلەوی پێویست دەزانم ئەو دایکەکانی لە نێو بێشکەدا بە خێو دەکەن ئاگاداری ئەم لایەنە بن و مندالەکانیان لە ھەبەتە پاریز و

١ - ئەمەن : قەلەوی بە زۆری بە دیاردە کە ویت لە ناو ھەبەتە

٥ - ئاشکرایە کە بە شیکیی ھەبە زۆری ئەو مندالانەیی لە نێو « لاندە » دەخەوێنێن ، کاتی دایکیان شیریان دەدەن ، ھەبە بە سەر پەشتی بێشکە ھەبە تاییبەتیی شیریی قوتو - « دەستکرد » گەلێ جاری وادەبێ شیرە کە دەپێژێت نێو قورگی مندالە کە ، ئەویش لە بەر ئەو ھەبەتە و ھەبەتە و ناتوانی بۆ ھێچ لایە کە ھەبەگەری و باری خۆی بگۆری ، ئێتەر جاری وادەبێ ھەبەتە لە شیرە کە دەچێت نێو کۆ ئەندامی ھەناسە و دەبێتە ھۆی ھەبەکردنی لق و پوچەکانی سێبەکان کە نەخۆشییەکی ترسناکە بە نێبەت مندالە ھەبە ، جاری وادەبێ شیرە کە دەچێت نێو « قەناتی ئوستاکی » « Osticain Canal » کە بریتیە لە لوولەییە کە وێتە نێوان قورگ و گونجکەیی ناو ھەبە - ئەم لوولەییە دەگەری و ، ئێتەر میکروپە کە لە و شۆینەدا زاووزی دەکات و ھەبە « جەراحت » دروست دەبێت و پالە پەستۆش لە سەر گونجکە زیاد دەکات و پەردە کە دەتەقینی ، جا ئەگەر ھەبەتە چاکی چارەسەری گونجکەیی مندالە کە نەکەری ، ئەو ھەبەتە .

٦ - لە بەر نزمی لاندە گەلێ جار ئەو مندالە ساوایی بە سەر پەشتی لاندە ھەبە دەکەوێت بەر دەستی ئەو مندالە نەختی بە تەمەن گەورانی کە تازە بە سەر پەستی کە و توون و بێر لە زۆرشت ناکە ئەو ، ئێتەر بە ئارەزووی خویان یاری لە گەلدا دەکەن و زۆر جاری وادەبێ پوچە پوچە مەترسی خنکان و شت لە زار ناخنین دەبێت کە ئەمەیش ھەبەتە پەردە کە لە ھەبەتە ترسیانەیی لە ئەندامی بە کار ھێنایی بێشکە و تووشی مندالی ساوا دەبێت .

ئەمەنە لە سەر ھەبە پەسەم کردن دەربارەیی بێشکە ، ھەبەتە ئەو دەگەنن کە بێشکە ئەگەر چە لە زۆر کۆنە ھەبەتە کو ئێمە ھەبە بە کار دەھێنێ ، بە لام لە زۆر پوچە ھەبەتە مەترسی زیاتر لە سوود و قازانج ، پوچە بە پێویستی دەزانم ئەو دایکەکانی مندالەکانیان لە نێو بێشکەدا بە خێو دەکەن ئاگاداری ئەم لایەنە بن و مندالەکانیان لە ھەبەتە پاریز و بێگاریان بکەن .