جوڵانەوە و خۆراک

جوڵانەوە

جوڵانەوەی ڕۆژانە گرنگیەکی زۆری بۆ لەش ساخیەکی باش هەیە.
ئەمڕۆ خەڵکێکی زۆر لە ژیانیاندا چ لە کار و چ لە ماڵیشەوە تەنها دادەنیشن. لەش بەردەوام پێویستی بە جوڵانەوە هەیە. بۆ ئەوەی لەش و دەروون لە تەندروستیەکی باشدا بن دەبێت کاتمان بۆ جوڵانەوە هەبێت. ئۆرگانە گرنگەکانی لەش وەک دڵ، سیپەلک، ماسولکە، جومگە و دەمار بە جوڵانەوە تەندروست دەبن و بۆ ئەوە کراون کە ببزوێندرێن.
زیادکردنی جوڵانەوەی لەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی مەترسی نەخۆشی دڵ و بۆریەکانی خوێن و زوو مردن. ۳۰ خولەک جوڵانەوە لە ڕۆژێکدا دەبێتە هۆی باشبوونی لەش ساخیی. ئەگەر جوڵانەوەیەکی وا بکەیت کە ببێتە هۆی گەرمداهاتنی لەشت هاوکات کە بێ تەگەرە قسەت پێ بکردرێت ئەوا لیاقەت دەپارێزێت و دۆخت باشتر دەکەیت.
جۆرەها ڕێگا هەیە بۆ جوڵانەوەی لەش و هیچ کاتێکیش درەنگ نییە بۆ گۆڕانی شێوەی ژیانکردن. ئەگەر هەلی پاسکیل هاژووشتن یان پیاسەت بۆ ڕەخسا بۆ چوونە سەر کار/ خوێندنگا ئەوا لە دەستی خۆتی مەدە.

لەش حساب بۆ هەموو چالاکیەک دەکات. ئایا لە کار/ خوێندنگا و ماڵەوە دادەنیشت؟ ئەگەر دادەنیشیت ئەوا دەبێت بیر لە خۆبزواندن بکەیتەوە.

ئەمانە لیستەیەکی کۆنتڕۆڵن:
- ئایا ڕۆژانی ئاسایی پیادەڕۆیی دەکەیت یان پاسکیل داژۆی؟ لە هاتوچۆتدا بۆ کار/ خوێندنگا و کاتی خواردنی نیوەڕۆ، بۆ سەر دووکان، لە ئێواراندا، ئایا سەگت هەیە کە بیبەیتە دەر؟
- ئایا لە ڕۆژانی شەممە و یەکشەممەوان پیادەڕۆیی دەکەیت یان پاسکیل داژۆی؟
- ئایا بە پێ بەسەر پلیکە دەکەویت لە جیاتی ئەوەی کە سوار پێپلکەی ئەلەتریکیی یان هاسانسوار ببیت؟
- ئایا منداڵت هەیە یاریان لەگەڵدا بکەیت؟ چاوشلکانێ، یاری فوتبۆڵێن یاخود یاری دیکە کە جوڵانەوەی تێدایە؟
- ئایا ماڵەوەت پاک دەکەیتەوە؟ گسک لێدەدەیت و زەوی گەرماو یان پەنجەرە خاوێن دەکەیتەوە؟
- باخچەکاریی دەکەیت؟ گیا دەبڕیتەوە، زەوی دەکێڵیت، گەڵای دار کۆدەکەیتەوە یان بەفر ڕادەماڵییت؟

ئەم خاڵانە شێوەیەکی باشە بۆ ئەوەی کە زیاتر لە ژیانی ڕۆژانەتدا بکەویتە جووڵە.
هەڵبەت شێوەی دیکەش هەیە وەک سەما (دانس)، جوملاستیک، ڕاکردن، یاری ڕیشە یان پیاسەی دوورودرێژ.

پیاسەکردن (پیادەڕۆیی)

- ماسولکەکانی (ماهیچەکانی) لاق و پشت و زگ بەهێز دەکات.
- جومگە و ئێسک بەهێز دەکات.
- لەنگەر باشتر دەکات.
- بۆ سووڕی خوێن و دڵ و فشاری خوێن باشە.
- ئاستی شەکەر لە خوێندا نزم دەکات.

خۆراک

هەموو کەسێک پێویستی بە خۆراک هەیە و گرنگە بە شێوەیەکی باش بخۆیت. قەڵەویی مەترسیی زۆریی لێ دەبێتەوە. ئەگەر مرۆڤ کێشی زۆر بێت ئەم مەترسیانە هەن:

- بەرزبوونی فشانی خوێن
- نەخۆشی شەکەر
- نەخۆشی دڵ و بۆریەکانی خوێن
- ئازاری کێشی زۆر وەک ئەژنۆئێشە

خۆت بە خۆراکی باش تێر بکە

ڕێکوپێک خۆراک بخۆ! سێ ژەمە خۆراکی بەیانیی، نیوەڕۆ و ئێوارە بخۆ. میوە خۆراکێکی باشە بۆ نێوانی ژەمەکان. ئاگاداری خۆت بە لە وردە خۆراکی لابەلا چونکە بۆ ددان و لیاقەت باش نییە، چەوری کەم بکەوە، ئەوەش بزانە کە کێک، بەستەنی، شوکلات و چیپس چەوریان زۆر تێدایە. ڕۆن و کەرەی شل لە چێشتلێناندا کەم بکەوە. لە بابۆڵەدا (سەندویچ) کەرەی سووک بەکاربهێنە.

خۆراکی بە ڕیشاڵ زەنگیین یارمەتیت دەدات کێشی خۆت ڕابگریت

خۆراکی بە ڕیشاڵ زەنگیین (کە فیبەری زۆر تێدا بێت) بەکار بهێنە، وەک نانی گەنمی لە هێڵەک نەدراو، پەتاتە، سەوزە، میوە و دانەوێڵە بۆ پاراستنی کێشی لەش خۆراکی باشن. ئەوانە ڤیتامین و بابەتی مینەڕاڵیشیان تێدایە

چۆن مرۆڤ دەتوانێت خۆراکی ڕیشاڵدار زیاتر بخوات؟

- دانەوێڵەی کوتراو بخۆ (فلینگۆر و موسلیی)
- سەوزەی زێدەڕیشاڵدار بخۆ، بۆ نموونە گوێزەر، کەلەمی سپی، لۆبیای سەوز، گەنمەشامیی و سپێناخ و هتد.
- لۆبیای وشک، فاسۆلیا و نیسک بخۆ.
- میوە بخۆ.
- نانی بە ڕیشاڵ زەنگین بخۆ. ئەو نانە بکڕە کە وێنەی کونەکێلونێکی سەوزی لەسەرە. وێنەی کونەکێلون ئارستەڕۆییە بەرەو خۆراکی بە سوود و یارمەتیت دەدات بۆ هەڵبژاردنێکی ڕاست. ئەگەر خۆت نان دەکەیت ئەوا ئەو ئاردە پڕڕیشاڵانە بەکار ببە کە بەوێنەی کونەکێلونەکە دیار کراون.

ئێسکت (سکلێتت) بە هێز بکە

زۆر ئافرەت تووشی بێهێزیی ئێسک دێن. کالیسیۆم بۆ بەهێزکردنی ئێسکان گرنگە. ڕۆژانە نیولیتر شیر/ماست/ دۆخاو (فیل) بۆ زۆربەی خەڵکەکان ڕێژەیەکی باشە.