فستق بۆ نەخۆشانی شەکرە

فســتق Pistachio زۆر دەوڵەمەندە بەکانزاکانی سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، فۆســفۆر و ڤیتامینەکانی A و B، هەروەها پرۆتین، نیشاســتە، زەیت، ڕیشاڵ لەخۆدەگرێت. فستق ترشــە چەوری ناتێری Unsaturated تێدایە کە خۆراکێکی زۆر گرنگە بۆ شــانەکانی مێشك، هەروەها کانزای فۆسفۆریش گرنگی زۆری هەیە بۆ چالاککردنەوەی سووڕی خوێن لەمێشــکدا و باشــترکردنی فرمانەکانی مێشك وەکو سەرنج و تەرکیز و ئەزبەرکردن و کردارە ماتماتیکییەکان. نەخۆشــانی شەکرە سوود لەخواردنی فســتق وەردەگرن بەوەی کە ئاستی شــەکری خوێنیان دادەبەزێت و دەکەوێتە ژێر کۆنترۆڵەوە. خواردنی فســتق یارمەتی لەش دەدات بۆ وەدەستهێنانی وزە لەخۆراکدا، هەروەها ســووڕی خوێن لەگورچیلەکان باشــتر دەکات و نایەڵێ کە قوم لەکۆئەندامی میزەڕۆدا بنیشــێت. جگە لەمانە، فســتق ددان و پوك لەگەلێك نەخۆشــی دەپارێزێت، لەهەمان کاتیشدا ماسولکەکانی زمانەی دەمی گەدە (زمانەی نێوان کۆتایی ســوورێنچك و گەدە) بەهێز دەکات بەمەشەوە نایەڵێت کە ترشەڵۆکی گەدە بگەڕێتەوە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچك و هەوکردن و ئازار پەیدا بکات، هەندێك جاریش ترشەڵۆکی گەدە هەڵدەکشێ بۆ سەرەوە و نەخۆشی لەقوڕگدا پەیدا دەکات. لەئافرەتدا، خواردنی فســتق یارمەتی دروستبوونی شــیر دەدات و کوالیتییەکەی باشتر دەکات. گەلێك لەنەخۆشییەکانی پەیوەست بەکۆئەندامی زاوزێ بەخواردنی فستق بەبەردەوامی سووکتر دەبن، هەروەها نیشانەکانی نەخۆشییەکانی سینگ و کۆکەش سووکتر دەبن.

هەموو لایەنەکانی چای سەوز

نهێنی لەپاڵ سوودەکانی چای سەوز Green Tea ئەو مادده دژەئۆکســانانەن کە تەندروســتی دەپارێزن. چای سەوز ڕێژەیەکی بــەرزی لەمــادده پۆلیفینۆلــەکان Polyphenols تێدایە کە گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان ڕادەگرن و لەناویان دەبات بێ ئەوەی کە زیان بەخانە دروستەکان بگەیەنێت، هەروەها یارمەتی دابەزاندنی ئاســتی کۆلیســتیرۆلی خراپ LDL لەخوێندا دەدات کە بەرپرسە لەتووشــبوون بەنەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك. چای سەوز سوودی هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاســتی شــەکری خوێن و پەستانی بەرزی خوێن، لەوانەشە کە مرۆڤ بپارێزێت لەتووشبوون بەنەخۆشی شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. پێکهاتەکانی چای سەوز دژی ڤایرۆس و بەکتریا کاریگەرییان هەیە بەتایبەتی ڤایرۆســەکانی هەڵامەت و سکچوون، پاشان ئێسکەکان دەپارێزن لەپووکانەوە. مادده کاتێچینەکان Catechins کە پێکهێنەری ســەرەکی چای سەوزن، سوودیان هەیە بۆ خۆپاراســتن لەبۆنی ناخۆشــی دەم، ئەمە جگە لەپێکهاتەکانی تری چای سەوز وەکو کۆمەڵەی ڤیتامین B کە گرنگن بۆ کرداری زیندەپاڵی کاربۆهیدراتەکان، ڤیتامین C کە شەکەتی سووك دەکات، فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە ماددەی دژەئۆکســانن و یارمەتی پتــەوی دیــواری خوێنبەرەکان دەدەن. ســوودە تەندروســتییەکانی تری چای ســەوز بریتین لە: ســووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی قۆڵۆن و گرژبوونی قۆڵۆن، ســووککردنی نیشــانەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان، بەهێزکردنی سســتەمی بەرگری لەش دژ بەهەوکردنەکان.

ماوەی نێوان 2 ژەمی خۆراک

پاش ژەمێکی تەواوی خواردن، گەدە بەتێکڕایی پاش تێپەڕبوونی ٤ کاتژمێر ئینجا بەتەواوی بەتاڵ دەبێتەوە، واتە دەتوانیت کە ژەمێکی تری خۆراك بخۆیت. گەدە دەتوانێــت جێگای پتر لەو بڕە خۆراکە بگرێت کە بۆ تێربوون پێویستە. گەدە کە پڕبوو لەخواردن نامە دەنێرێت بۆ سەنتەری هەستکردن بەبرسیبوون و تێربوون کە لەمێشکدایە کەوا تێربوون ڕوویدا و ئیتر خواردن بەسە. لەحاڵەتی ئاساییدا دواکەوتنێك کە بە١٠خولەك دەخەملێنرێت لەنێوان پڕبوونی گەدەو ناردنی نامەی تێربوون بۆ مێشــك هەیە. جگە لەپڕبوونی گەدە، ئاســتی شەکری خوێنیش نامە دەنێرێت بۆ سەنتەری برسیبوون و تێربوون لەمێشکدا، بۆ نموونە دابەزینی ئاســتی شــەکری خوێن لەڕێگای سەنتەری مێشکەوە هەســتی برســیبوونت بۆ پەیدادەکات، بەپێچەوانەشەوە ئاســتی بەرزی شــەکری خوێن وات لێدەکات کە هەست بەتێربوون بکەیت. ئەگەر هەســتت بەبرسیبوون کرد سەیری کاتژمێرەکەت بکە و دڵنیا بە لەوەی کە ٤ کاتژمێر بەســەر ژەمی ڕابردووتدا تێپەڕبووە ئینجا دەســت بەخواردن بکە. ئەگەر پاش ژەمێکی خۆراکی تەواو بە٢-٣ کاتژمێر هەســتت بەبرسیبوون کرد، هەرگیز پەنا مەبەرە بەر دووبارە خواردن، بەڵکو وا باشــترە کە لەمەسەلەکە بکۆڵیتەوە، بۆ نموونە لەوانەیە کە باری دەروونیت جێگیر نەبێت یان تووشــی جۆرێك پەســتی و شــەکەتی دەروونی بووبیت، لەوانەشە کە بڕێکی زیادی ئاوت خواردبێتەوە لەگەڵ ژەمی خۆراکدا.

دژەئۆكسانەكانی باوی

خواردنی باوی Almonds هەستی تێربوون زیاد دەكات، كۆلیستیرۆلی گشتی بەتایبەتی كۆلیستیرۆلی خراپ LDL بەرێژەی ٩٪ لەماوەی یەك مانگدا دادەبەزێنێت. كۆلیستیرۆلی خراپ بەكرداری ئۆكسـان لەسەر ناوپۆشـی خوێنبەرەكاندا دەنیشێت و تووشی ڕەقبوونیان دەكات، دژەئۆكسـانەكانی باوی بەتایبەتی ڤیتامین E، پۆلیفینۆلەكان Polyphenols، فلاڤۆنۆیدەكان Flavonoids، كامفیرۆل، ترشـی ڤانیلیك Vanillic acid، ڕیسڤیراترۆل، كاتێچین Catechin ڕێگا لەم كردارە دەگرن و چەندین سوودی تەندروستی دیكەشیان هەیە وەكو: پاراستنی سـافی پێست، خۆپاراستن لەنەخۆشی دڵ، بەهێزكردنی سستمی بەرگری لەش، پارستنی چاوەكان لەگۆڕانەكانی پەیوەست بەتەمەن. باوی ڕێژەیەكی باشی لەماددە فایتۆستیرۆلەكان Phytosterolsیان سـتیرۆلە ڕووەكییەكان تێدایە، ئەو ئاوێتانەی كە لەچەندین بەروبوومی ڕووەكیدان و لەڕووی پێكهاتنی كیمیاییەوە زۆر لەكۆلیسـتیرۆل دەچن، بەڵام ئاسـتی كۆلیستیرۆلی خوێن دادەبەزێنن و یارمەتی بەرگری لەش دەدەن و ئەگەری تووشبوون بەچەندین شێرپەنجە كەم دەكەنەوە.

بەهای خۆراكی پەلكە مێو

پەلكـە مێـو Grape leaves چەندین مـاددەی خۆراكی گرنـگ لەڤیتامین و كانزا لەخۆدەگرێـت. ٥ دانە پەلكە مێو نزیكەی ١٤ كالۆری وزەی تێدایە لەگەڵ ٢ گرام كاربۆهیدرات و ١ گرام پرۆتین، هەروەها ٥٨ ملگم كانزای كالسیۆم و ١ملگم سۆدیۆم. پەلكە مێو تەنیا ٠,٠٦ گرام چەوری بێ كۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت كـە ٠,٠١ گـرام لەچەورییە یەكانـە ناتێرەكان پێكهاتووە كە بەچەورییە باشـەكان هەژمار دەكرێت. پەلكە مێو ئەو ڤیتامینانە لەخۆدەگرێت: ڤیتامین A بەرێژەی ٥,٠٠٠ یەكەی جیهانـی لەهەر ١٠٠ گرامدا، ڤیتامین C بەرێژەی ١١,٥ملگم لەهـەر ١٠٠ گرامدا، ڤیتامین B٢، فۆلێت Folate. پەلكە مێو كانـزای گرنگی تێدایە كە گرنگترینیان كالسـیۆمە بەرێژەی ٢٩٠ ملگم لەهەر ١٠٠ گرامدا كە زۆر پێویستە بۆ بەهێزكردنی ئێسـك و ددان لەگەڵ ڕێژەیەكی كەمتـر لەكانزاكانی كۆپەر، مەنگەنیز، مەگنسـیۆم، فۆسفۆر، سیلینیۆم، پۆتاسیۆم، زینك، هەروەها ئاسن بەرێژەی ٣ ملگم لەهەر ١٠٠ گرام پەلكە مێودا. پەلكە مێو ڕێژەیەكی باش لەترشـە چەوری لەجۆری ئۆمیگا٣ لەخۆدەگرێـت كـە ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراسـتن لەتووشـبوون بەنەخۆشی شـێرپەنجەی مەمك و پرۆستات و كۆلۆن، هەروەها بۆ سووككردنی نیشانەكانی هەوكردنی ڕۆماتیزمی جومگەكان و خەمۆكی لەمنداڵاندا.

ڕاهاتن لەسەر خۆراكی شیرین

حـەز لەخۆراكی شـیرین Sugar cravings زۆر جار و لەلایەن زۆر كەسەوە هێندە بەتێن دەبێت كە دەگاتە ئەندازەی ڕاهاتن Sugar addiction هەر وەكو ڕاهاتن لەسەر هەندێك دەرمان كە ناتوانرێت بەئاسانی وازی لێ بهێنرێت. بۆ سووككردنی حەز لەخواردنی شەكر و شیرینی، پەیڕەوی چەند هەنگاوێك بكە وەكو: ژەمێكی بەیانیانی تەندروستییانە و هاوسـەنگ یەكجار گرنگە بۆ كەمكردنەوەی یان بەلاوەنانی ئارەزووی خواردنی شیرینی، هەوڵ بدە كە ژەمی خۆراكی بەیانیـات پێكهاتبێت لەپرۆتین، چەوری و خۆراكی ڕووەكی. بەپێی توانا دووركەوە لەخۆراكە كاربۆهیدراتییەكان و شـەكرەكان و خۆراكە نیشاستەییەكان، چونكە ئەم خۆراكانە حەزی خواردنی شەكر و شیرینی لەلات پتر دەكەن. هەوڵ بدە كە ژەمەكانی خۆراكت ڕێكبخەیت، سێ ژەمی سەرەكی لەكاتی خۆیدا و دەشتوانیت كە جگە لەسێ ژەمەكە دوو ژەمی بچووك لەنێوانیاندا بخۆیت، بەم شـێوەیە ئاستی شەكری خوێن تا ئەو ڕاددەیە دانابەزێت كە ببێتە هۆی هەستكردن بەبرسیبوون و وروژاندنەوەی حەزی شـیرینی. هەوڵ بدە كە لەكاتی هەستكردنت بەحەزی شیرینی فشار لەخۆت بكەیت و لەجیاتی خواردنی شـیرینی وەرزشی ڕۆیشتن ئەنجام بدەیت، حەزی توند بۆ خواردنی شـیرینی ئەوپەڕی بـۆ ماوەی ١٠-٢٠ خولەك دەمێنێتەوە ئینجا نامێنێ، بۆیە ئەگەر بتوانیت كە هەر لەگەڵ هەستكردن بەحەزی شیرینی، خۆتی لێ بدزیتەوە بۆ ماوەیەكی دیاریكراو، ئەوا حەزەكە نامێنێـت. هەوڵ بدە كە هەموو خۆراكە شیرینەكان لەماڵ و لەشـوێنی كاركردنت دوور بخەیتـەوە. دەتوانیـت كە پارچەیـەك میوە بخۆیت لەكاتی گەڕانـەوەی حەزی شـیرینی، هەروەهـا بڕێكـی زۆری ئـاو بخۆیتەوە.

چەند راستییەک سەبارەت بە دابەزاندنی کێش لەپاش تەمەنی ٤٠ ساڵیدا

ئایا دەزانی کە ئافرەتان بەگشتی کێشیان نزیکەی ٦-٨ کیلۆگرام زیاد دەکات لەتەمەنی ٤٠-٤٥ ساڵیدا؟ لەگەڵ کەمبوونەوەی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئیستڕۆجین Estrogen لەهێلکەدانەکاندا چەوری بەئاسانی لە لەشدا کۆدەبێتەوە، چونکە لەش هەوڵی دابینکردنی دەدات لەبەشەکانی تری لەشدا بەتایبەتی لەچەورییە خانەکاندا، دەرئەنجام لەش وزەی زیاد ئاسانتر دەگۆڕێت بۆ چەوری کە لەژێر پێست دەنیشێت و کێش زیاد دەکات. لەگەڵ هەر ١٠ ساڵی تەمەندا تێکرای زیندەپاڵ Metabolic rate بەرێژەی ٪٥ دادەبەزێت کە ئەمەش دەبێتە هۆی سەرفکردنی بڕێکی کەمتری وزەی زیادبوونی کێشی لەش. لەپاش تەمەنی ٤٠ ساڵیدا لەئافرەتاندا لەبەر دابەزینی ئاستی هۆرمۆنەکانی ئیستڕۆجین و پرۆجیستیرۆن Progesterone ئارەزووی خواردن زیاد دەبێت تا رێژەی ٪٦٧. لەم تەمەنەدا لەگەڵ زیادبوونی کێش چەوری زیاتر لەناوەڕاستی لەشدا کۆدەبێتەوە واتە ورگ و کەمەر، پێش ئەم تەمەنە بەکاریگەری هۆرمۆنی ئیستڕۆجین چەوری (بەز) لەناوچەی نێک و رانەکاندا کۆدەبێتەوە، بەڵام بەدابەزینی ئاستی ئیستڕۆجین ئاراستەی نیشتنی چەوری دەگۆڕێ و زیاتر ورگ یان کەرش Tummy دەگرێتەوە، کۆبوونەوەی چەوری لەم شوێنەدا ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و شێرپەنجە زیاتر دەکات.

زیانەکانی ئامادەکردنی خ...

ئایا ئامادەکردنی خۆراك بەفرنی مایکرۆوێڤ لەبەهای خۆراکی کەم دەکاتەوە؟ جیاوازی فرنی مایکرۆوێڤ چییە لەگەڵ رێگاکانی تری ئامادەکردنی خۆراك؟ ئامادەکردنی خۆراك بەفرنی مایکرۆوێڤ وەکو گەرمکردنی خۆراکە لەناو مەقلیدا، بەڵام هێشتا زیاتر گەرم دەکرێت. لەوانەیە کە بەفرنی مایکرۆوێڤ رێژەی ئەو ڤیتامینانەی کە لەئاودا دەتوێنەوە وەکو کۆمەڵەی ڤیتامین B و ڤیتامین C لەخۆراکدا بەتایبەتی سەوزەکان کەم ببنەوە یان هەتا لەناوبچن بەتایبەتی ڤیتامین C کە زۆر هەستیارە بەرانبەر بەپلەی گەرمی بەرز. فرنی یان ئۆڤنی مایکرۆوێڤ Microwave ovens بەتیشکی شەپۆلی کارۆموگناتیسی بە لەرەلەری زۆر بەرزەوە ئاراستەی خۆراك دەکرێت، مۆلیکیولەکانی خۆراك بەتوندی تێکدەشکێنێت، دایاندەکوتێت و لەیەکتری دەخشێن و گەرمی پەیدادەکەن، بەم شێوەیە خۆراك گەرم دەکرێتەوە یان ئامادە دەکرێت. خۆراکی ئامادەکراو یان گەرمکراو بەمایکرۆوێڤ لەڕووی پێکهاتنی توخمە کیمیاییەکاندا گۆڕانیان بەسەردا دێت، ئەمەش گرفت لەهەرسکردنیاندا پەیدا دەکات و نارەحەتی و نەخۆشی لەگەدە و ریخۆڵەدا

خواردن پاش مەشقی وەرزشی

خواردن لەپاش مەشقی وەرزشیدا Workout گرنگی هەیە. ماسولکەکانت لەپاش جووڵەو گرژبوونەوەدا بۆ نوێبوونەوە پێویستی بەماددەی خۆراکییەوە هەیە وەکو کاربۆهیدرات و پرۆتین و کانزاکانی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم. ژەمێکی سووک نزیکەی ٢ کاتژمێر لەپاش مەشقی وەرزشیدا زۆر گونجاوە کە هەندێك پرۆتین و کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان و رێژەیەك لەچەورییە باشەکان لەخۆبگرێت. نموونەی ئەو خۆراکانەی کە گونجاون لەپاش مەشقی وەرزشیدا بریتییە لەشوکولاتەی شیر کە رێژەی گونجاوی کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری لەخۆدەگرێت، یان ساندویچێکی سینگی مریشك کە سەموونەکە لە دانەوێڵەی تەواو Whole grain bread دروستکرابێت. خواردنەوەی بڕێکی باشی ئاو گرنگی زۆری هەیە لەوکاتەی کە مەشقی وەرزشی دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی شلە یان ئاو لە لەشدا، هەوڵبدە کە بەلای کەم ١ کاتژمێر بەر لەدەستپێکی مەشقی وەرزشی پەرداخێکی گەورە ئاو بخۆیتەوە، هەروەها لەپاش تەواوبوونی مەشقەکە پەرداخێکی تر ئاو بخۆرەوە یان بوتڵێکی ئاو لەگەڵ خۆت هەڵگرە، لەکاتی مەشقیشدا دەتوانیت کەم کەم ئاو بخۆیتەوە.

لایپۆسەکشن تەنیـ...

راکێشانی چەوری یان لایپۆسەکشن Liposuction یەکێکە لەرێگا باوەکانی نەشتەرگەری جوانکاری Cosmetic surgery نەك کۆنترۆڵکردن یان دابەزاندنی کێشی لەش. پێویستە کە راکێشانی چەوری یان لایپۆسەکشن داو خاڵ بێت کە یەکێك هەڵیدەبژێرێت، چونکە گرانبەهایە و بەدەر نییە لەزیانی تەندروستی، هەر بۆیەشە کە هەڵبژاردنی مەشقی وەرزشی و ریجیمی خۆراك لەژێر چاودێری دکتۆر دەکەوێتە پێش هەر رێگایەك بەمەبەستی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش. کەسانی کێش زیاد و قەڵەو هەموو رێگایەك دەگرنە بەر بۆ دابەزاندنی کێشیان کە زۆر جار رێگای

ـــۆراک بە فڕنی مایکرۆویڤ

پەیـــدا دەکات. هەروەها زۆر جار مادەی شـــێرپەنجەکار Carcinogenic پەیـــدا دەبن لەشیر و دانەوێڵەدا کـــە بەمایکرۆوێـــڤ مامەڵەیـــان لەگەڵدا کرابێـــت. فڕنـــی ما یکر ۆ و ێـــڤ لەماوەیەکـــی کەمدا بەکرداری ئۆکساندنی خۆراك دەبێتـــە ئەگـــەری پەیدابوونی کۆلکە سەربەســـتەکان Free Radicals کە زیانی تەندروستی زۆریان هەیە.

قەڵەوی کوشندەیە

قەڵـــەوی Obesity جگـــە لەزیان هیچ ســـوودێکی بۆ تەندروســـتی نییـــە، ئەگەر چارەســـەر نەکـــرێ ئەوا لەوانەیـــە کە ببێتە ئەگەری ئالۆزی تەندروستی گەورە کە ژیان بەســـەختی دخاتە مەترســـییەوە، بۆ نموونە: نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، شـــێرپەنجە، گرفتی جومگەکان بەشـــێوەی ســـەوەفان و ئازار، کورتبوونـــەوەی ڕێژەی تەمەنLower life expectancy، خەمۆکی، گرفتەکانی هەناسە(بەشێوەی هەناسەتەنگی، زیاد ئارەقەکـــردن، زوو ماندووبوون، دڵەکوتێ پـــاش جووڵەیەکـــی کەم، پرخە، نەخۆشـــی شـــەکرە، ســـنووردارbوونی جووڵەی لەش و جومگەکان، قۆڕی، گرفتەکانی ئێســـك، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل، گرفتە کۆمەڵایەتییەکان، کاردانەوە دەروونییەکانی پەیوەست بەشێوەی لەش و جوانی بەتایبەتی لەئافرەتـــە قەڵەوەکانـــدا، مەیینـــی خوێن لەخوێنهێنـــەرە قوولەکانـــی قاچدا، دەوالی لەخوێنهێنەرەکانی قاچدا، کزبوونی توانای سێکسی، پشت ئێشـــە. ئازار لەجومگەی ئەژنۆ و گۆزینگ لەکاتی زیاد ڕۆیشتندا. لاوازبوونی بـــاوەڕ بەخۆبوون و کزبوونی ورە Low self esteem).

ـــا بۆ جوانکارییە نەک دابەزاندنی کێش!

نازانستییانە و زیانبەخشن بۆ تەندروستی. وەرزش کۆنترین و باشترین و سەرکەوتووترین ڕێگایە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش. وەرزش سەلامەتە بەتایبەتی کە بەچاودێری دکتۆر ئەنجـــام بدرێـــت، وەرزش کاریگەرە، باری دەروونـــی و ورە و بـــاوەڕ بەخۆبوون پتەوتر دەکات، هەروەها تەندروستی بەگشتی باشتر دەکات، ئەمانە هەرگیز لەلاێپۆسەکشـــندا بەدی ناکرێن. بەوەرزشـــکردن چەوری زیاد لەهەموو بەشـــەکانی لەشـــدا کەم دەبێتەوە، کەمکردنـــەوەی یان لابردنی چەند گرامێك یان پاوەندێك تەنیا لەشوێنێکی دیاریکراوی لەشـــدا هەرگیز نابێتە چارەسەر بۆ کێشی زیاد و قەڵەوی.

چاوکولی

عەزیزی مەلای ڕەش

شەســـت حەوتا ســـاڵ بەر لە ئێســـتا، لەبەر تۆزی جۆخین و هەوێز و خۆڵە وردی نێو دێهاتەکان و تۆزوبای بەردەوامییەوە(چاوکولی) زۆربوو، لەبەر درێژدادڕی من لێرەدا تەنیا باسی دووان دەکەم:

یەکەم: لای ژووری پێلووی چاو(قینچکە=زیپکە) یەکی ورد وردی سەرتیژ پەیدا دەبوو و لە چاو دەچەقی و ئازاری دەدا.

ئەمە پێدەگوترا(وەردێنە) کە ئەمڕۆ بە(تەراخۆما) ناودەبردرێت.

لەبەر ئەوە دایکم بە چارەســـەرکردنی ئەو نەخۆشییە هەڵدەستا چەند جارم بەم شێوەیەی خوارەوە دیوە:

(بەدەمی «مێروولە» زیپکەکانی دەتەقاند و خوێنی لێدەهـــات و بەپەڕۆیەکـــی نەرم و خاوێـــن خوێنەکەی دەسڕییەوە).

لە وەرزی ساردیدا(مێرووستان) چنگ نەدەکەوت و لە جیاتی(گرمتە= کلۆ) شەکری قەندی بەکاردەهێنا.

عەمەلیاتەکە(چاوڕنین)ی پێداگوترا.

چاو هەبوو تەواو پێ چا دەبووەوە، هەشبوو ماوەیەك پێ هێور دەبووەوە پاشدان بەبنی دەداوە.

دووەم(پووشـــاوی) ی پێدەگوترا(ئەگەر لێمنە بێتە درۆ.

چونکە تەواوم لە یادنەماوە).

بـــرا گەورەکەم، لە ژیاندا نەماوە چاوی پووشـــاوی بوو.

بیســـت و چوار سەعات شـــلیپاوی لە چاو دەهاتە خـــوارەوە و دوو ڕێچکە ئامـــاڵ زەردی لەملاو لەولای لووتییـــەوە پەیداکردبـــوو هەردوو ســـێ داوە برژانگی بەیەکەوە نووسابوون.

ئەو تەرحـــە منداڵە(ڕلقـــلاو) ی پێـــدا دەگوترا، کەچی لەبـــەر. ڕێز گرتنـــی باوکم منداڵـــی ئاوایی بەدوایان هەڵنەبەستا ڕۆژێك دختۆرێکی گەڕۆك هاتە گوندەکەمان و گوتی (من چاکی دەکەمەوە).

ئەوســـا من منداڵبووم و نەمدەخوێند، بەڵام باشـــم بەبیردێت.

(جۆڕکێکـــی خامـــن پڕ قـــوڕی ســـپی لابوو. و دەدوازدە(زێروو= زەروو)ی تێدابوو.

زەرووەکان بە ئەندازەی قلە پاقلەیەك دەبوون، شـــەش حەوتێکـــی بە دەورو و بەری چاوی دەناو ســـەری پێ شـــۆڕکردەوە و پەڕۆیەکی خستە بان سەری و نزیکەی ســـەعاتێکی خایاند، زێرووەکان هێندەی قلە قەســـپێك گەورەبوون.

یەکە یەکەیانی لێدەکردەوە و دەیکوشـــی و خوێنێکی ڕەشـــی لێدەهاتە خوارەوە و دەیهاوێشـــتەوە نێو جوڕکە قوڕەکەوە.

براکەم لـــەو ڕۆژەوە چاوی چابووەوە و هەتا مردیش چاوی کول نەبووەوە.

دەسحەقی دختۆرەکەم لە یاد نەماوە.

مێرووستان= مێروولە.