ئایا پیتزا تەندروستییانەیە؟

پیتزا Pizza بەوە ناسراوە کە وزەیەکی بەرز لەخۆدەگرێت، کوالیتی تەندروستیی پیتزا بەندە بە جۆری پێکهاتەکانی، بۆ نموونە جۆری ئارد، جۆری پەنیر کە لە شیری فول چەوری یان کەم چەوری دروستکراوە. زۆربەی جۆرەکانی پیتزا ڕێژەیەکی بەرز لە چەورییە تێرەکان و خوێ و وزە لەخۆدەگرن. لەوانەیە کە خواردنی پیتزا بێ گرفت بێت بۆ یەکێك کە خۆراکێکی هاوسەنگ پەیڕەو بکات و ستایلی ژیانی ئاکتیڤ بێت، بەڵام هەرگیز بۆ یەکێك گونجاو نییە کە کێشی لەشی زیاد بێت و مەشقی وەرزشی ئەنجام نەدات یان نەخۆشی درێژخایەنی هەبێت. جگە لە ڕێژە بەرزەکەی سۆدیۆم یان خوێ، پیتزایەکی ئاسایی بچووك نزیکەی 350 کالۆری وزە و 10 گرام چەوری لەخۆدەگرێت. پیتزایەکی قەبارە بچووك داوا بکە یا بڕێکی کەمتری پەنیری لەسەر بێت، با لە جیاتی پەنیر بیبەری شیرین و زەیتوون و تەماتە و باینجان و کوارگ یان هەر جۆرێکی تری سەوزە بە بڕی زیاد بخرێتە سەر، لەگەڵ قاپێك زەڵاتە بە جیا.

١٠٠ گرام نۆک چی لەخۆدەگرێت؟

نۆك Chickpeas بەهایەکی خۆراکیی بەرزی هەیە، چەوری تێدا نییە، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و شێرپەنجەی کۆڵۆن کەم دەکاتەوە. قاپێکی بچووکی نۆك یان 100 گرام نۆك چەندین ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە وزە 119 کالۆری، چەوری 1.1 گرام، کاربۆهیدرات 22.6 گرام، پرۆتین 5 گرام، ریشاڵ 4.4 گرام، سۆدیۆم 278 ملگم. هەروەها قاپێك نۆك ئەم ڤیتامینانە لەخۆدەگرێت: 151 یەکەی جیهانی ڤیتامین A، 3.8 ملگم ڤیتامین C، لەگەڵ بڕی کەم لە ڤیتامینەکانی B1، B2، B3، B5، B6، B9. کانزایەکانی نۆك بریتین لە: کالسیۆم 32 ملگم، ئاسن 1.3 ملگم، مەگنسیۆم 29 ملگم، فۆسفۆر 80 ملگم، زینك 1 ملگم، کۆپەر 0.17 ملگم، مەنگەنیز 0.6 ملگم، سیلینیۆم 2.8 مایکرۆگرام، کۆلین 32.6 ملگم. بۆ پاراستنی تەندروستی واباشە کە هەفتانە بەلای کەم چوار جار نۆك یان بەروبوومەکانی خێزانی نۆکەکان بخورێت.

هەموو لایەنەکانی خۆراکی خێرا

خۆراکی خێرا Fast foods وەکو جێگرەوەیەکی ئاسان و خێرا بۆ خۆراکی ماڵەوە هەرگیز هەڵبژاردنێکی تەندروستییانە نییە، هۆکارەکەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ڕێژەیەکی بەرزی وزە و خوێ و شەکر و چەورییە خراپەکان لەخۆدەگرن. گەلێك ڕێستورانت هێشتا زەیتی هایدرۆجینکراو بۆ سوورکردنەوەی خۆراك بەکاردێنن کە چەورییە نێوەندەکان Trans fats لەخۆدەگرێت کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ زیاد دەکەن. ئەگەر بڕیارت دا کە ژەمێکی خۆراکی خێرا بخۆیت، هەوڵ بدە کە ئەو شوێنانە هەڵبژێریت کە لەگەڵ خۆراکی خێرادا زەڵاتە و سوپ و سەوزەی جۆراوجۆر پێشکەش دەکەن، هەروەها دوورکەوە لە بەکارهێنانی بڕی زیادی پەنیر و ساس و مایۆنیز و کرێم کە تێکڕای چەوری و وزە لەو ژەمەدا زیاتر دەکەن. بەگشتی پێویستە لەسەر کەسانی تووشبوو بە نەخۆشیی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە دوورکەونەوە لە خۆراکی خێرا. جگە لەمانە، پێویستە ئەمەش لە یاد نەکەین کە زیاد خواردنی خۆراکی خێرا یەکێکە لە عادەتە خراپەکانی پەیوەست بە خۆراك.

بۆچی چەورییە ڕەقەکان چەوریی خراپن؟

WWچەورییە ڕەقەکان Solid fats لە پلەی گەرمی ژووردا لە دۆخی ڕەقیدان وەکو بەزی ئاژەڵ، کەرە، ڕۆنی رووەکی (سمن Ghee). چەورییە ڕەقەکان بە شێوەیەکی سەرەکی لە خۆراکی ئاژەڵییەوە سەرچاوە دەگرن. زەیتی رووەکیش کە لە پلەی گەرمی ژووردا لە دۆخی شلیدان، بە کرداری هایدرۆجینکردن Hydrogenation دەچنە دۆخی ڕەقییەوە. نموونەی چەورییە ڕەقەکان ئەمانەن: کەرەی سروشتی، کەرەی دەستکرد (مارگەرین Margarine)، چەوریی شیر، چەوریی گۆشتی سوور، چەوریی مریشك، کرێم، زەیتە هایدرۆجینکراوەکان، زەیتی گوێزی هیندیCoconut oil، زەیتی خورما Palm oil و زەیتی دەنکی خورما Palm Kernel oil. چەورییە ڕەقەکان ڕێژەیەکی بەرز لە چەورییە تێرەکان یان/ لەگەڵ چەورییە نێوەندەکان Trans fats لەخۆدەگرن لەگەڵ ڕێژەیەکی کەمی چەورییە ناتێرەکان کە بە چەورییە باشەکان دادەنرێن. خۆراکە ئاژەڵییەکان جگە لە چەورییە تێرەکان، کۆلیستیرۆلیش لەخۆدەگرن. چەورییە تێرەکان و چەورییە نێوەندەکان ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا بەرزدەکەنەوە، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاد دەکات، بۆیە بۆ خۆپاراستن واباشترە کە ئەو خۆراکانە کەم بکرێنەوە کە چەورییە تێر و چەورییە نێوەندەکان لەخۆدەگرن.

هەنجیری سەوز یان هەنجیری ڕەش؟

بەگشتی لە ڕووی بەهای خۆراکییەوە هەموو جۆرەکانی هەنجیر Figs وەکو یەکن جا هەر ڕەنگێك بن سەوز، زەرد، مۆر، ڕەش یان هەتا بە جیاوازی ڕەنگی ناوەوەش. ئەگەرچی هەنجیری سەوز باوترینییانە، بەڵام هەنجیری ڕەش بەوە ناسراوە کە چێژەکەی لە هەنجیری سەوز شیرینترە، چونکە ڕێژەیەکی بەرزتری شەکر لەخۆدەگرێت، هەروەها ڕێژەیەکی بەرز لە کانزای زینك لەخۆدەگرێت کە ڕۆڵی هەیە لە دروستبوونی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆندا. پێکهاتە گرنگەکانی هەنجیر لە ریشاڵ و فرکتۆز و کانزاکانی کالسیۆم، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، کۆپەر، ئاسن، مەنگەنیز لەگەڵ ڕێژەیەکی بەرز لە مادده فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids و فینۆلەکان Phe-nols کە دژەئۆکسانی بەهێزن، ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لە پاراستنی تەندروستیدا بەتایبەتی بۆ تەندروستی کۆڵۆن، دابەزاندنی کۆلیستیرۆل، خۆپاراستن لە کەمخوێنی. سوودە تەندروستییەکانی تری هەنجیر بریتین لە: ڕێگرتن لە بێهێزی بینینی پەیوەست بە تەمەن، کۆنترۆلکردنی پەستانی خوێن، ڕێگرتن لە پووکانەوەی ئێسك، خۆپاراستن لە شێرپەنجەی مەمك لەپاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی خوێنی مانگانە Menopause.

چۆن خواردنی شەکر کەم دەکەیتەوە؟

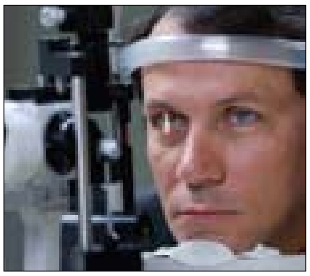
بە پێی ئامارە جیهانییەکان، منداڵ و گەورە بڕی زیاتر لە پێویست شەکر دەخۆن. گەلێك خۆراك و ساردەمەنی کە شەکری زیادیان تێدایە وزەیەکی زۆر و ڕێژەیەکی کەم لە مادده گرنگەکان لەخۆدەگرن کە ئەمەش هۆکارە بۆ زیادبوونی کێش و قەڵەوی. با ئەمەش لەبیرنەکەین کە خۆراکی شیرین و ساردەمەنی شیرینکراو هۆکارن بۆ کلۆربوونی ددانەکان بەتایبەتی لە منداڵاندا. بۆ کەمکردنەوەی خواردنی شەکر پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە: لەجیاتی خواردنەوە شیرینکراوەکان و شیرەی میوەی دەستکرد، ئاو یان شیرەی میوەی سروشتی بخۆرەوە کە پێویستە بۆ منداڵان ئاوی زیاتری تێبکرێت. ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێك شیرەی میوەی دەستکرد بخۆیتەوە، ئەوا وا باشترە کە لەگەڵ هەندێك ئاو تێکەڵی بکەیت، کێك و ئایس کرێم بە کەمی بخۆ. بەرە بەرە هەوڵ بدە کە بڕێکی کەمتری شەکر لەگەڵ چای یان قاوە تێکەڵ بکەیت. لەو کاتەی کە بە توندی حەز لە خواردنی شیرینی دەکەیت، میوەیەکی شیرین یان کەوچکێکی بچووك هەنگوین یان مرەبا بخۆ لەجیاتی پاقلاوە یان قەنادی یان هەر جۆرێکی تری شیرینی. لەکاتی کڕینی هەر خۆراکێکی قوتووبەندا، بە وردی زانیارەکانی خۆراکی نووسراو لەسەر قوتووەکە بخوێنەوە بۆ دڵنیابوون لە هەڵبژاردنی ئەو جۆرەی کە بڕی کەم شەکر لەخۆدەگرێت. دووركەوە لە خواردنی میوەی قوتووبەند بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە شەکری زیادی تێکراوە.

کەمتر بخۆ !

زیاد خواردن هۆکارێکی سەرەکییە بۆ زیادبوونی کێش و قەڵەوی کە گرفتی تەندروستی زۆر پەیدا دەکەن. زۆربەی خەڵك زێتر لەوەی کە پێویستە خۆراك دەخۆن، کەمتر خواردن بە مەرجێك خۆراك هاوسەنگ بێت واتە تەندروستییەکی باشتر، بۆ ئەم مەبەستە پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکە: هەوڵ بدە کە قاپ و قاچاغی بچووك بۆ خۆراك بەکاربێنیت، تەنیا بڕێکی کەمی خۆراك بخەرە سەر سفرە. ئەو خۆراکانەی کە وزەی زۆر لەخۆدەگرن کەمتر بخۆ و دوور لە دەسترەست دابنێ، ئەو خۆراکانە لە نزیك دابنێ کە وزەی کەم لەخۆدەگرن وەکو سەوزە و میوە. زۆر گوێ بە ڕێکلامەکانی خۆراك و چێشتخانەکان مەدە کە لەوانەیە زێدەڕۆیی بکەن لە تەندروستییانە بوونی خۆراکەکانیان. بە ڕێکی ڕۆژانە 3 ژەمی سەرەکی بخۆ، بە بەلاوەنانی هەر ژەمێك پاشان بڕی زیاتر دەخۆیت، هەروەها لە بەینی ژەمەکان بەتایبەتی کە سەیری تەلەڤزیۆن دەکەیت یان کار بە کۆمپیوتەر دەکەیت هەوڵ بدە کە هیچ نەخۆیت. لەو کاتەی کە برسیت سەردانی دوکان و مارکێتەکان مەکە بۆ کڕینی خۆراك، چونکە لەوانەیە کە بڕی زیاتری خۆراك بکڕیت بە بێ ڕەچاوکردنی لایەنە تەندروستییەکان، بۆ نموونە خۆراکە دەستکردەکان کە ڕێژەی بەرزی چەوری و شەکر و کالۆری لەخۆدەگرن. تەنیا لەکاتی برسیبووندا خۆراك بخۆ، خۆراك لەسەرخۆ بخۆ تاکو باشترین چێژی لێوەربگریت و پاش جوینێکی باش ئینجا قووتی بدە، بەم شێوەیە و بە تێکڕایی بە بڕێکی کەمتری خۆراك هەستی تێربوونت لا پەیدادەبێت.

ڕۆژانە دەتوانیت چەند پاراسیتۆل بەکاربێنیت؟

پاراســیتۆل Paracetamol بە شـێوەیەکی ســەرەکی بۆ کەمکردنەوەی ئازار و دابەزاندنی پلەی گەرمیی بەرزی لەش بەکاردێت. پاراسیتۆل زیاتر بۆ لابردنی ئازاری سووك سوودی لێوەردەگیرێت وەکو سەرئێشە، ئازاری ددان، هەڵامەت، ئەنفلونزا، ئـــازاری جومگە، ئازارەکانی عادەی ئافرەت. پاراســیتۆل تـــا رادەیەکی زۆر دەرمانێکی ســەلامەتە، زیانی لابەلای یەکجار کەمە، بەڵام وەرگرتنی بڕی زیادی پاراســیتۆل کاریگەریی خراپ دەکاتە ســەر جگەر. هەرگیز پاراسیتۆل وەرمەگرە ئەگەر هەســـتەوەریت بۆ پەیدا بکات، هەروەها پاراسیتۆل گونجاو نییە بۆ کەسانی ڕاهاتوو لەسەر خواردنەوەی ئەلکهول و ئەوانەی کە نەخۆشـــی جگەر یان نەخۆشیی گورچیلەیان هەیە. هەرگیز زیاتر لە 4 دانە حەبی پاراسیتۆلی 500 میلیگرامی لە ماوەی 24 کاتژمێردا بەکار مەهێنـــە، گەلێك حەبی دیکەی وەکـــو فلوئاوتFlu out پاراســـیتۆل لەخۆدەگرن بۆیە پێویستە کە لەگەڵ ئەم جۆرە دەرمانانە حیســـاب بۆ ژەمی پاراسیتۆل بکرێت و حەبی زیاتر وەرنەگیرێت. ژەمی پاراسیتۆل بۆ پێگەیشتووان بریتییە لە 2-1 حەب هەر 6-4 کاتژمێر جارێك، بۆ تەمەنی 12-6 ساڵ نیو حەب 6-4 کاتژمێر جارێك. پێویستە ئەمەش هەرگیز لەبیرنەکرێت کە بـــاش نییە بەبێ ڕێنمایی دکتۆر هیچ دەرمانێك هەتا پاراسیتۆلیش وەربگیرێت.



ئەستیگماتیزم

ئەســـتیگماتیزم Astigmatism واتە نارێکی لە پێشـــەوەی گۆی چاودا، وردتر بڵێین نارێکی لە کێرڤی چینی کۆرنیا Cornea کە ڕووی پێشـــەوەی گۆی چاو پێکدێنێت. ئەستیگماتیزم بەگشـــتی حاڵەتێکی باو و ســـادەیە کە بـــە ئاسـانی چارەســـەردەکرێت. ئەســـتیگماتیزم زیاتـــر زگماکییە، بەڵام لەوانەشـــە کە لەگەڵ کورتبینی Myopia یان دووربینیدا Hyperopia ڕووبدات. نیشـــانەکانی ئەستیگماتیزم بریتیـــن لـــە: تێکەڵبوونـــی وێنەکان لەکاتی بینیندا لەگەڵ هەستکردن بە ماندووبوونی چـــاوەکان Eyestrain و سەرئێشـــە. ئامانج لە چارەسەرکردنی ئەستیگماتزم ڕاستکردنەوەی نارێکی لـــە ڕووی پێشـــەوەی گـــۆی چاوە، بۆ نموونە بەکارهێنانـــی چاویلکەی پزیشـــکی بە هاوێنـــەی تایبەت یان هاوێنەی لـــکاو Contact lenses بە ڕێنمایی دکتۆری چاو. نەشتەرگەری ڕاســـتکردنەوەی ئەستیگماتزم بە لێزەر ئەنجامی باش و هەمیشـــەیی هەیە، ئەمەش چەنـــد جۆرێکی هەیە وەکو: نەشتەگەری لەیسك Lasik surgery، نەشـــتەرگەری PRK، نەشتەگەری لەیســـك Lasek کە هەموویان لەسەر چینی کۆرنیای چاودا ئەنجام دەدرێن و ئاکامی باشـــیان هەیە بە کەمترین زیان و ئاڵۆزی.

ئیشی ئۆفیس ئەگەری نەخۆشی دڵ زیاد دەکات

لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە دانیشـــتن بۆ ماوەیەکی زۆر ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشیی شەکرە و نەخۆشیی دڵ و مردن زیاد دەکات. زیاد دانیشـــتن یان پاڵکەوتن(نەك نووستن) ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان و مردن بە نۆرەی دڵ دوو هێندە زیاد دەکات. بە پێی ئامارەکان لە سەردەمی ئێستاماندا بەگشتی کەسانی پێگەیشتوو 60%-50ی ڕۆژیان بە دانیشـــتن بەســـەردەبەن. زیاد دانیشتن دەبێتە هۆی زیادکردنی ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشیی شەکرە بە ڕێژەی 112%، نەخۆشی کۆئەندامی دڵ و سووڕان بە ڕێژەی 147%، ئەگەری مردن پاش تووشبوون بە نەخۆشی دڵ تا ڕێژەی 90%. چەندیـــن ڕێگا هەیە بۆ کەمکردنەوەی ماوەی دانیشـــتن وەکو: ناوە ناوە هەڵســـان لە ئۆفیس و ئەنجامدانی جوولەیەکی سووك، پشوودان لەکاتی کارکردن لەسەر کۆمپیوتەر بۆ نموونە هەڵسان و ڕۆیشتن بۆ ماوەیەکی کورت، کەمکردنەوەی ماوەی سەیرکردنی تەلەڤزیۆن. هەوڵ بدە کـــە هەفتانە بەلای کەم 150 خولەك بۆ مەشقی وەرزشی تەرخان بکەیت.

هەر٦ مانگ جارێک سەردانی دکتۆری ددان بکە

کلۆربوونی ددان Tooth decay هۆکاری ڕاستەوخۆی ئازاری ددانە و گەلێك جـــار بە دەرهێنان یان بە ونکردنـــی ددانێك یان پتر کۆتایی دێت. بەکتریای ناو دەم لەســـەر شـــەکر و نیشاستە دەژین و چینێك کە بە توندی بە ڕووی ددانەوە دەنووسێت پێکدێنن کە بە (پلێك Plaque) ناســـراوە. بەکتریا ماددەی ترش لەم چینەدا بەهەم دێنێت کە چینە ڕەق و بەهێزەکـــەی ددان واتە عاج Enamel دەڕوشـــێنێت و چاڵی بچووك Cavity دروست دەکات کە هۆکارە بۆ ئازار لەکاتی خواردنی شیرینی و خۆراکـــی گەرم یان ســـارد. ئەمەش یەکەم نیشـــانەی کلۆربوونە و ئەلارمێکی ڕاســـتەقینەیە بۆ سەردانی دکتۆری ددان. جگە لەوەی کە پێویستە بەلای کەم هەر 12 کاتژمێر جارێك ددانەکانت بشۆیت و داوی ددان Floss بەکاربێنیت، پاشـــان خۆراکت هاوســـەنگ و ڕێك بکەیت، پێویســـتە کە 6 مانگ جارێك خۆت پیشانی پزیشکی ددان بدەیت نەك تەنیـــا لەو کاتەی کە هەســـت بە ئازاری ددان دەکەیـــت. لەوانەیە کە دکتۆری ددان زۆر کار لەســـەر ددانەکانتدا بکات، بۆ نموونە شووتنیان بۆ لابردنی کلسی نیشتوو و پڕکردنەوەی چاڵی بچووکی کلۆربوون بەر لەوەی کە هەموو ددانەکە بگرێتەوە، هەروەها جۆری فلچەی شوشتنی ددان و مەعجوونی گونجاو بە پێی سروشتی پووکت هەڵدەبژێرێت.

دەرزیی ئینسولین

ئینسولین Insulin هۆرمۆنێکە بە شێوەیەکی سروشتی لە گلاندی پەنکریاس دەردەدرێت، ئەم هۆرمۆنە هانی چوونە ژوورەوەی شەکر بۆ ناو خانەکانی لەش دەدات تاکو بۆ وزە بەکاربێت، کەمی ئینسولین دەبێتە ئەگەری نەخۆشیی شەکرە Diabetes. دەرزی ئینسولین بۆ کۆنترۆلکردنی ئاستی شەکری خوێن بەکاردێت لە نەخۆشیی شەکرەی جۆری یەکەم واتە ئەو جۆرەی کە پشت بە ئینسولین دەبەستێت، هەروەها بۆ نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم لەوکاتەی کە تەنیا بە حەب ئاستی شەکری خوێن کۆنترۆل نەکرێت. هەموو جۆرەکانی دەرزیی ئینسولین لە رووی کاریگەریی سەرەکی وەکو یەکن، تەنیا لە خێرایی کارکردن و ماوەی بەردەوامبوونی کاریگەری بۆ کۆنترۆلکردنی شەکری خوێن جیاوازیان هەیە. دەرزی ئینسولین کۆنترۆڵی ئاستی شەکری خوێن دەکات، بەڵام هەرگیز نەخۆشیی شەکرە بە یەکجاری چارەسەر ناکات. ئینسولین دەبێتە هۆی گۆڕان لە ئاستی شەکری خوێندا، بۆیە پێویستە کە نیشانەکانی بەرزبوونەوە و دابەزینی ئاستی شەکری خوێن بزانیت، بۆ نموونە نیشانەکانی دابەزینی شەکری خوێن Hypoglycemia بریتین لە: لەرزین لە هەر بەشێکی لەشدا، سەرسووڕان و هەستکردن بە سووکبوونی سەر، ئارەقەکردن، ناڕەحەتی و تووڕەبوون، گۆڕانی کتوپڕ لە مەزاجدا، سەرئێشە، هەستکردن بە سڕبوون یان تەزین لە دەوری دەمدا، بێهێزی گشتی لەش، هەستکردن بە برسیبوون، ئەنجامدانی جوولەی لەناکاو. نیشانەکانی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن Hyperglycemia بریتین لە: هەستکردن بە برسیبوونێك و تینووبوونێکی توند، زوو میزکردن، بێهێزی گشتی، تێکچوونی بینین.

مەشقی پیادەڕۆیی دروست

پیادەڕۆیی Walking مەشقێکی سەلامەت و گرنگە بۆ تەندروستی. پیادەڕۆیی نزیکەی هەموو ئەندامە گەورەکانی لەش چالاك و بەهێزدەکات، تەندروستی دڵ باشتر دەکات، سیستمی بەرگری لەش بەهێزدەکات. ئایا شێوەی پیادەڕۆییەکەت دروستە؟ چونکە شێوەی دروست تەواوی پیادەڕۆیی ئامانجە تەندروستییەکان دەپێکێت. پێویستە کە سەرت قیت رابگریت و سەیری 6-3 مەتر لە رێگای پێش خۆت بکەیت، ئەگەر بتەوێ کە سەیری زەوی بکەیت ئەوا تەنیا چاوەکانت بجوولێنە نەك سەرت. پشتت بە قیتی رابگرە، با شانەکانت لە یەك ئاستدا بن. هەروەها لەکاتی پیادەڕۆییدا ئەنیشکەکانت تا گۆشەی 90 پلە بچەمێنەوە. با هەنگاوەکانت کورت و یەکسان بن و سەرەتا پاشنەی پێ بخەرە سەر زەوی ئینجا پەنجەکانی پێ. دوورکەوە لە هەنگاوی گەورە یان پازدانی لەناکاو چونکە هاوسەنگی لەش تێکدەدات. هەرگیز قەدت یان پشتت بۆ پێشەوە بەرجەستە مەکە و سەرت شۆڕ مەکەرەوە. هەوڵ بدە کە پیادەڕۆیی بکەیتە بەرنامەی رۆژانەی مەشقی وەرزشیت.