بە ڕەنجی من پێدەگا و ژنێکی دیکەش دەخوازێ

شەونم بەشی یەکەم

یەکەم جار لە فەرمانگە دا یەکترمان ناسی، ئەو تازە فەرمانی دامەزراندنی دەرچووبوو، ئادگاری لە مرۆڤێکی پاک و بێگەرد دەچوو، زۆر شەرمن بوو، کچانی فەرمانگە دوورەپەرێزیان لێدەکرد، ئەو لە بنەماڵەیەکی هەژارو دەست کورت بوو، من تاکە کچێکی فەرمانگەکە بووم کە بەزەییم پێدا دەهاتەوەو ڕێزم لێدەگرت. بەیانیان سڵاوم لێدەکرد، هەندێجار دەمدواندو سەبارەت بە کارەکەی پرسیارم لێدەکرد. ئەو حەزی لە کارەکەی خۆی دەکرد، خۆی ماندوو دەکرد، دڵسۆزانە ئەرکی سەرشانی خۆی بە زیادەوە ئەنجام دەدا، بەوهۆیەوە بەڕێوەبەر خۆشی دەویست و ڕێزی لێدەنا. دواتر کە گوازرایەوە ژوورەکەی ئێمە پێوەندی نێوانمان پتەوتر بوو. ڕەفتار و گوفتارەکانی جێگەی سەرنجی من بوون، ڕاستیەکەی منی بەلای خۆیەوە کێش دەکرد، بەڵام هەرگیز لەو باوەڕەدانەبووم کە باس لە خۆشەویستی و هاوسەرگیرییدا بکەین، سەرەنجام دوای دوو ساڵ کارکردن لە ڕۆژی دڵاندا دیارێکی خنجیلانەی بۆ هێنابووم و داوای لێکردم کە لێی وەربگرم. ئەمە خاڵی وەرچەرخانی بەرەو خۆشەویستی و لەیەک تێگەیشتنمان بوو.

من و ئەو هاوتەمەنی یەکتر بووین، وەلێ لە باری خوێندەوارییەوە ئەو لە دوای منەوە بوو. من لەگەڵ دایکم و براکانمدا پێکەوە دەژیاین، خاوەنی خانووی خۆم بووم، بەکرێم دابوو، ئەوان لەلایەن خاوەن خانووەوە تەنگەتاو کرابوون، وەکو چاوەش بە دوای خانوودا دەگەڕان، بۆیە خانووەکەی خۆم بە کرێ پێدان، سەری مانگان هەرکە مووچەی وەردەگرت یەکسەر کرێی پێدەدام. مووچەکەی ئەو کەم بوو، پاش کرێی خانوو شتێکی ئەوتۆی بۆ نەدەمایەوە، کەچی دیسانیشەوە متمانەی پێدەکرد، هەرگیز گلەیی لە بەختی خۆی نەدەکرد. لە ژیان نائومێد و بێزار نەدەبوو، هەمیشە گەشبینانە سەیری داهاتووی دەکرد. بەوهۆیەوە ڕۆژ دوای ڕۆژ جێگەی خۆی لەنێو دڵ و دەروونی مندا دەکردەوە. ڕاشکاوانە پشتیوانی لە دۆزی ژنان دەکرد، ڕقی لەو پیاوانە دەبۆوە کە بەدرەفتاریان لەبەرانبەر ژنان دا دەنواند، باسی یەکسانی نێوان ژن و پیاوی دەکرد، ڕاوەستاوانە پێداگری لەسەر بۆچوونەکانی خۆی دا دەکرد.

بۆچوونەکانی ئەو بەنجیان دەکردم، خۆویستانە لێی نزیک دەبوومەوە، سەرەنجام نەمامی خۆشەویستی چەکەرەی کرد. دەمزانی منی خۆشدەوێ، منیش ئەوم خۆش دەویست، بەڵام خۆم نەبان دەکرد و چاوەڕوان بووم ڕۆژێک گۆمی بێدەنگی بشڵەقێنێ و ڕاشکاوانە پێم بڵێ، کەچی چاوەڕوانی درێژو درێژ تر دەبۆوە، نازانم لە جیاوازی نێوانمان بە گومان بوو، یان پێیوابوو کە من دەیشکێنمەوەو هەناسە ساردی دەکەمەوە. ئیتر هەردووکمان لە ناخەوە دەکوڵاین ، ئاگری خۆشەویستی دەیسوتاندین و بەبێدەنگی بەرگەی ئەو سووتانەمان دەگرت.

دەستە خوشکەکانم هەموویان بە دوای پیاوی دەوڵەمەندو ساماندار دا دەگەڕان، بەڵام من بە دوای کەسێکی تێکەیشتووی ئەو تۆدا دەگەڕام کە ڕێزی ژنانی بزانیبایەو باوەڕی بە مافەکانی ژنان هەبووایە، ئەویش تاکە کەسێکی نێو نیگای ئەو ئاقارەم بوو. هەندێک لە دەستە خوشکەکانم سەر بەهەوێ شوویان بە کەسانی دەوڵەمەند کرد، ئەو بۆچوونی خۆی نەدەشاردەوەو ڕاشکاوانە لەدژیاندا ڕادەوەستاو ئەمەی بە کارێکی نارەواو نەزانانە دادەنا، زۆر جاران دەیگوت: " من ڕقم لەو پیاوانە دەبێتەوە کە برەو بە دیاردەی فرەژنی دەدەن!! ڕقیشم لەو کچانە دەبێتەوە کە سەر بە هەوێ شوو دەکەن، ئەگەر دەستەڵاتم هەبێ هەموویان زیندانی دەکەم و سزای قورسیان بەسەردا دەسەپێنم! ئاخر ئەگەر ژنێک بیر لە فرە مێردی بکاتەوە چی لێدەکەن؟!"

بۆچوونەکانی لەجێگەی خۆیان دابوون، من پێموایە دەبێ پیاوان بەو شێوەیە بەراورد لە نێوان خۆیان و هاوسەرەکانیان دا بکەن. ئەو دەیگوت: " ئەگەر پیاوێک بیر لە رابواردن بکاتەوە دەبێ ڕێگەی ژنەکەی خۆیشی بدات لەگەڵ کەسێکی دیکەدا ڕابوێرێ، دەنا چۆن بۆ ژنان نابێ ئاواش بۆ پیاوان نابێ" من پێمابوو ئەو کەسەیە کە من بەدوای دا دەگەڕێم، بەتاسەوە گوێم لە قسەکانی ڕادەگرت و پشتیوانیم لە ڕاکانی دەکرد، سەرەنجام ئەو خۆی لە دەرگەی داو دڵی خۆی بۆ من کردەوە. ڕاستیەکەی من دەمویست هەر دەمودەست وەڵامی ئەرێی بدەمەوەو دڵنیای بکەمەوە، بەڵام کچان هەمیشە خۆیان گران دەکەن و یەکسەر وەڵام نادەنەوە، هەندێجار سەر گرانیش پێشان دەدەن، من نەمویست لێم بکشێتەوە، تەنیا پێمگوت:" ئەمە بەخت و نسیبە، من کەنگرە بێ کەسە نیم و دەبێ پرسی دایکم و براکانم بکەم، ئەگەر ئەوان ڕازی بوون ئەوسا منیش بیری لێدەکەمەوە"

من پێشتر باسی ئەو کەسەم بۆ دایکم کردبوو، وەک دەڵێن ڕێم بۆ خۆم خۆشکردبوو، بۆیە هەر ئەو ڕۆژە داواکەی ئەوم بە دایکم گەیاند. دایکم لاملی لەگەڵ مندا نەدەکرد، هەم کچە بچووکی ماڵەوە بووم، هەمیش زۆرم ڕەنج بۆ ئەو و بۆ برا بچووکەکانم کێشابوو، من دەمزانی هیچ یەک لەوان ڕێگر نابن. هەر ئەو ئێوارەیە دایکم لای براکانیشم باسی کرد، دایکم گوتبووی کەسێکی باس هاتۆتە خوازبێنی، ئەگەر ئێوە ڕازی بن، دەبێ پرسیاری بکەین و وەڵامی بدەینەوە، ئەگەر ڕازیش نین هەر ئێستا ڕەتی دەکەینەوە. ڕاستیەکەی براکانم نەیاندەزانی کە ئەو کەسە لەگەڵ خۆم دا لە فەرمانگەیەو لە خانووی کرێی مندا دانیشتووە. من ئەو شەوە وەڵامی براکانیشم وەرگرتەوە، ئەوان منیان سەر پشک کردبوو، گوتبوویان ئەگەر شەونم ڕازی بێ، ئێمە لاریمان نیەو با بێنە پێش، بەڵام من چەند ڕۆژێک هەر وەڵامی ئەوم نەدایەوە، دەمزانی لە دڵەڕاوکێ و نیگەرانیدا دەژی. دواتر جارێکی دیکە پرسیاری لێکردمەوە. منیش تێمگەیاند کە ئەوم لا پەسندە بەڵام بەو مەرجەی بێتە خوازبێنیم، چونکە نامەوێ لە پەنای خۆشەویستیەوە خەڵک باسمان بکەن و ناومان بزڕێنن.

من پێموابوو ئەویش هەستی بە دڵی من کردبوو، بەڵام لەو باوەڕە دانەبوو کە بنەماڵەی ئێمە بێ گرفت ڕازی دەبن ، ئەو لە خۆشیاندا باڵی گرتبوو. نەیدەزانی چۆن چۆنی سوپاسی خۆم و بنەماڵەکەشم بکات. ئەو ئاگای لە باری ئابووری خۆی و ئێمەش هەبوو. ئیتر ڕاشکاوانە باسی ماڵ دانان و زەماوەندی کرد، من بەڵێنم پێدا کە بەگوێرەی توانا هاوکاری بکەم و دەستی بگرم.

یەکێ لە براکانم کاتێ زانی کرێچی خۆمەو لە فەرمانگەش لەبەردەستی من دا کار دەکات، منگە منگی کرد، حەزی نەدەکرد شوو بە کەسێکی لەخۆم نزم تر بکەم، زۆر ڕاشکاوانە پێی گوتم:" شەونم گیان! تۆ خوشکە گەورەی ئێمەی، زۆرت ڕەنج بۆ کێشاوین، هەرگیز نامەوێ دڵت بشکێنم و ڕێگریت لێ بکەم، بەڵام باشتر وایە ڕەتی بکەیتەوە، من دەترسم مرخی خۆی لە سامانی تۆ خۆشکردبێ، دەتوانم بڵێم تۆو ئەویان نەگوتووە! تۆ زیاترت خوێندووە، بروانامەی تۆ بەرزە، ئەو لە بنەماڵەیەکی هەژاری لادێ گەورە بووە، جیاوازی لە نێوانتان هەیە، دەترسم دوایی پەشیمان ببیتەوە، من تکات لێدەکەم کە باشتر بیری لێبکەیتەوە!

من بۆچوونی براکەم بەهەند وەرنەگرت، ئیدی هاتنە خوازبێنیم، بە بێ گرفت شەکراومان خورایەوەو زەماوەندمان کرد و ماڵی هاوبەشمان پێکهێنا.

لێکۆڵینەوە لەسەر پۆدرە پرۆتینیەکان

ئەوانەی جەستەی مرۆڤ بە هێز دەکەن

بۆ ئەوەی کە بۆ هەر ئامانجێکتان، وەکو بەرگری ماسولکە، قەبارەی ماسولکە، هێزو توانایی ماسولکە. بزانن چ تێکەڵەیەک لە ئەمینو ئەسید زیاد بکەن بە خۆراکی ڕۆژانەتان، ئێمە ئەم ڕیزبەندیەمان ئامادە کردووە بۆ ئەوەی بتوانن بۆ هەر ئامانجێکتان چ تێکەڵەیەکی پرۆتینی بەکاربهێنن و بیناسن.

تێکەڵەی قەبارەی عەزەلانی

ئەم تێکەڵەیە ڕێژەی ئەو ئاوەی کە هەرخانەیەکی عەزەلانی ئەتوانێ لە خۆی ڕابگرێ زۆرتر بکات، وە لەئەنجامدا بۆ گەورەبوون و پێوانەی ڕێژەی خانەکان یارمەتیتان دەدات.

کراتین

ئەم پۆدرە لە پێش یاری کردن بەکاردەهێنرێ لایەنی ووزەی ماسولکە زۆر دەکات و بۆ ماوەیەکی کاتی قەبارەی خانەکان زۆرتر دەکات، کە لەئاکامدا دەبێتە هۆی بەهێزبوونیان. بەکارهێنانی ئەو پۆدرە دوای یاری بەهۆی خاسیەتی ئەنتی ئۆکسیدانی، لە وێرانبوونی ماسولکە بەرگری دەکات. کاتێک کە کراتین لەگەڵ پرۆتینی whey و کاربۆهیدرات بەکاردەهێنن دەبێتە هۆی زیادبوونی لایەنی ئەنسۆلین، وە ئەنسۆلینیش مەوادە خۆراکیەکان دەنێرێ بۆ ناو خانەکان. پاش و پێش هەر یاریەک (٢-٥) گرام پرۆتین بەکاربهێنن. لەکاتی ڕۆژانی پشوو، بەیانیان یەک ژەمی لێ بەکاربهێنن.

گلۆتامین

گلۆتامین سیستەمی بەرگری لەش بەهێز دەکات، هەرس کردن چاک دەکات و دەبێتەهۆی بەهێزبوونو گەشەسەندنی ماسولکە(عەزەلات).

ئەم ئەمینۆ ئەسیدانە بەشێوەیەکی سروشتی لەنێو ئەم پۆدرە پرۆتینانە دەستدەکەوێت، بەڵام ئەم ڕێژەیە ئەتوانرێ پێی زیادبکرێ بەناوی گلۆتامین پپتاید، بەسەر قوتوەکانەوە دەنوسرێ. پاش و پێش یاریکردن، خواردنی ئەم پرۆتینە کە گلۆتامینی پێ زیادکراوە دەتوانرێت بێتەهۆی گەشەسەندنی ڕێژەی خانەکانی ماسولکە و گەورەبوونیان. بەدوای بەرهەمێکی گلۆتامین بن کە لەهەر ژەمێکدا لایەنی کەم دوو گرام گوڵە تامینی تیابێ وە ڕۆژانە چوار کەرەت لەکاتی دەستپێکردن و تەواوبوونی یاریکردن بەکاری بهێنن.

ئارژنین

ئەم ئەمینۆئەسیدە یارمەتیتان دەدات لەناو لەشی ئێوە ئۆکسید نیتریک (NO) دروست ببێت ، واتە ئەو مادەیەی کە سوڕانی خوێن زۆردەکات و ئاوێکی زۆر دەنێرێ بۆ خانەکانی ماسولکە بۆ ئەوەی قەبارە بگرن. ئێوەش پێویستیتان هەیە بە بەکار هێنانی ئارژنین. نابێ پشت ببەستن بە هەنێ پۆدری پرۆتین کە ڕێژەیێکی کەم لە ئارژنینی تێدایە.

ئەگەر دەتانەوێ بەدوای ئارژنین بگەڕێن دڵنیا بن کە لەهەر ژەمێک لەبەکارهێنانی پۆدری پرۆتینی یەک گرام ئارژنینی تێدایە.

تێکەڵە بۆ زیاد کردنی هێز:

بۆ زۆرکردنی ڕێژەی دووپات کردنەوەی ئەو چالاکیانەی کە دەتانەوێ ئەنجامی بدەن لەگەڵ هێزی لەشتان، بەم تێکەڵانەوە پێوەندی هەیە کە لەم بەشە پێتانی دەناسێنین.

تایۆرین

جگەلەوەی کە ئەم ئەسید ئامینەیە گرژی ماسولکە، وەکو عەزەڵەی دڵ، بەهێز دەکات، لەوانەیە کە خۆراگری و هێزی ماسولکەش سەربخات. وەکو کراتین و ئارژنین، تایۆرینیش کاریگەری هەیە بۆ قەبارەدان بە خانەکانی ماسولکە. ئەم ئەمینۆ ئەسیدە بەڕێژەیێکی زۆر لە ناو پۆدری پرۆتینەکان بەرچاو ناکەوێت، بەم هۆیەوە بۆ بەکار هێنانی ئەم مادەیە دەبێ بە دوای تێکەڵەیکی تایبەت بە خۆتان بنکە لە هەر ژەمێکدا بە لایەنی کەم ٤٠٠میلی گرام تایۆرین بۆ لەشی ئێوە دابین بکات و لە زۆترین کات دا لە پاش و پێش یاری کردن بەکاری بهێنن.

کارنۆزین یا (کارنۆیسن)

ئەم ئەمینۆ ئەسیدە(دی پێپتاید) بۆ ئەوە کار دەکات تاکو لەش لەبەرانبەر مەوادی کیمیایی کە دەبنە هۆی ماندوو بوون، لەخۆی بەرگری بکات و لە ئاکام دا ببێتە هۆی گرژ بوونی بە هێزتری ماسولکە، بۆ ماوەیێکی درێژخایەن. لەم ڕووەوە دەتوانن پێش یاری لەگەڵ خواردنەوەی ئاوەکی بە کاری بهێنن. ئەم ئەمینۆ ئەسیدە لە نێو پۆدری پرۆتیندا نیە، بەڵکو دەبێ بە دوای بەرهەمی تایبەتی خۆیەوە بن. دوای یاری و پێش یاری دەبێ بەکاری بهێنن . لە هەر ژەمێک دا دەبێ ڕێژەی ٢٠٠میلی گرام کارنۆزین بگات بە لەشتان.

تێکەڵەی چەوری بێزەرەر:

جگە لە و پۆدرانەی کە کێش زۆر دەکەن ، کۆی پۆدری پرۆتینی ڕێژەیێکی کەم یان ڕێژەی (سفر) چەوریان هەیە، بەڵام هەندێ پۆدر هەن کە چەوریان هەیە و بۆ لەشیش باشن، لە تێکەڵەیێک کەڵک وەر بگرن کە چەوریان پێ زیاد کرابێت. وە لە نێوان ژەمی نان خواردن یان خێرا پێش خەوتن بە کاری بهێنن.

ئەسیدەکانی چەوری ئۆمێگای (سێ)

ئەو چەوریانەی کە زەرورن وەکو ئۆمێگای سێ کە دوو جۆری (EPA و DHA)، لەش هان دەدەن تاکو لە چەوری داکراوی لەش بۆ دروست کردنی وزە کەڵک وەربگرێت و یارمەتی ماسولکە دەدات تاکو لە یاریکردنی توند گرژی خۆیان ڕابگرن.

خشتەی (ئەگەر) و (بەڵام)ی تێکەڵە پرۆتینیەکان:

ئەگەر:	پی زیاد بکەن:
یاریەکەتان زۆرتر لە ٣٠خولەک دەخایێنێت	کراتین،ئارژنین،گلۆتامین،تایۆرین یان کارنۆزین بەکاربهێنن.
ماسی ناخۆن یان حەزتان لە ڕۆنی زەیتون نیە	لە چەوری بێ زەرەر کەڵک وەر بگرن، وەکو چەوری بام،گوێز...
هاوکات ئەگەر دەتانەوێ عەزەڵە دروست بکەن یان چەوری بسوتێنن	لە چەوری تاوێنەوە کەڵک وەر بگرن
موڵتی ڤیتامین بەکار ناهێنن	ڤیتامین و مەوادی کانزایی بە کار بهێنن
نێوان ژەمی نان خواردنتان زۆرە	فایبر بەکار بهێنن

پۆدری ڕۆنی flaxsee سەرچاوەیێکی باشە بۆ ئەسیدی چەوری ئۆمێگای سێ.

درێژەی هەیە.

سەرچاوە: ڕۆژنامەی(بەشیر):ئێران لەبەشی زانستی وەرزشی.

بە هیوای کەڵک وەرگرتنی وەرزشکاران و ڕاهێنەرەکان.

وەرگێڕوئامادەکردن:

موحسین عەبدوڵڵا