چەند ئامورگاریەك پشتی رجیمی ٧

■ ئاو/بارین دوسکی

ل دوماهیێ تو دشێی خو ژ قورتالکرنا وان هەمی کیلوغرامێن زێدە ئەوێن بوینە بارگرانیەك ل سەر تەندروستیا تە و جونایا تە، دگەل دا تو ژ جل و بەرگێن مەزن و فرەھ قورتال دبی و بو خو هندەك جل و بەرگێن ل دویف پیڤانا تو دگری، چ پێنەڤێتن دێ تو هەست ب خوشیێ کەی بەلێ پێتڤی یە تو یا هشیار بی چونکی ژ نتوی قوناغەکە دبیت یا ب زەحمەت بیت یا تو دەست پێ دکەی ئەوژی قوناغا زەعیف بونێ یە پێ کێشا خو یا بەرێ پێ بزڤرینی دکتور (جون فوریت) رێڤەبەرێ بنگەهێ ڤەکولینا خوارنێ ل کولیژا بایلونا پزیشکی ل ویلایەتێن ئێکگرتی دبێژیت: بەرهرا پتر یا خەلکی وەسا هزر دکەن پاراستن ل سەر کێشا خو ئەوێن ئەو دگەهنێ پشتی رجیمێ ژبەر هندێ ئەو قەلەویا خویا بەرێ دزڤرینن دکتور پشت راست دکەت کو پاراستن ل سەر زەعیفیا خو چەند پیلانەك پێتڤیێن ئەڤێن خوارێ هندەك ئاموژگاری نە کو هندەك کەسان پشتی رجیمێ پێگری پێ کرینە و لەشێ وان جوان و زەعیف مایە.

١-خو بەرپرس بدانە:هەر چ ئەگەر بن کو تو بریارات خو ل سەر رجیمێ بدەی و خو زەعیف بکەی وەکو نوژداری تو ئاگادارکربی بو زەعیف بونا تە و خو زەعیف کرن بێ زڤرین بو قەلەویا خو یا بەرێ بو ماوەکێ درێژ پێتڤی بەرگریەکا دژوار هەیە شارازایەکا دڤی بواری دا (ئەن فلینتشر) ئەوا کو چافپێکەفتن دگەل ٢٠٠ کەسان یێن سەرکەفتن دڤی بەرنامەی دا بەری پەتوکا خو بدانیت بناڤێ (زەعیفی هەتا هەتایێ) بەهرا پترا ئەوێن د ڤی بەرنامەی دا سەرکەفتین بو وان قەناعەت یا چێبوی کو سەرکەفتن بنیاتێ وێ ئیرادا مروڤی یا کەسایەتی یە، ئەگەر هەر تە سیچ ل سەر ئێك ئەندامێن خێزانا خو کرن نەڤە مانێ هندەٚ دکرین کو تو بەرپرسیایەتیێ ژ خو نا هەلگرن ل سەر کێشا خو.

٢-کەسایەتیا خو یا نوی ب پارێزە:دکتور (جیمس هیل) ئێك ژ دانەرێت بنگەهێ نیشتمانیا ئامارێت ژ دەست دانا کێشێ پشت راست دکەت هەر کەسەك پتر ژ ٣٠ کیلوغراما ژ دەست بدەت و ڤێ کێشێ نەزڤرینیت دێ بیتە کەسەکێ نە وەکی هەمی کەسان و بارا پتر ژ نوی هندەك پەیوەندیێن هەڤالینیێ گرێدەت و هندەك رێکێن دی دبینیت بو بوراندنا وەختێ خو و ژلایەکێ دیڤە کێم کرنا کێشێ دشێت هندەك ئارمانجێت دی بدەتە تە بو ئاشکراکرنا هندەك لایەنێن دی یێن کەساسیەتیا خو.

٣-یێ هشیار بە:هەمی ئەو کەسێن سەرکەفتن ژ دەست دانا کێشا خو بێ زڤراندنا کێشا خو یا بەرێ گەلەك یێن هشیارن روژ بو روژێ و دانێن زادی بو دانێت زادی و ئەو ل سەر بەرنامەکێ تایبەت برێڤە دچن هندەك ژ وان کێشا خو بەردە وام دپیڤن و هندەك هەر تشتەکیچ ل سەر پەرتوکەکا تایبەت دنڤێسن بەلێ هەر سیفەتەکێ هشیاربونێ ل دەف هەمیان هەیە و دکتور(جون فوریت) دبێژیت ئەڤ کەسێن کێشا خو ژدەست دای بێ بزڤریتە کێشا خویا بەرێ ناهێلن زێدەگاڤیا ل سەر ئاستێ خوارنێ بکەن چونکی ئەو دزانن ل سەر بورا خو یا کەسایەتی زڤرینا کێشا وان یا بەرێ ب ساناهیترە ژ خو زەعیف کرنێ ژبەر هندێ ئەو هەردەم د هشیارون و د بەرهەڤن بو لڤینێ ئەگەر وان دیت ژمارێن خێزانێ بلندبوینە.

٤-خوژ پەستانێن دەرونی ب پارێزە:ڤەکولینان وەسایا ئاشکرا کری کوئەو کەسێن کو پشتی کێشا خو کێم کری و وێ کێشێ د زڤرینن خارنێ وەك رێکەکا سەرەکی دانن ل دەمێن ل دەمێن تورەبونا وان داکو بێهنا خو پێ فرەھ بکەن و بارا پتر وان خارنا ئەوا ن ئەویچن گەلەك ب دوهن لایان رێژا شەکرێ زور دناڤدا و بەرەڤاژی ئەو کەسێن کێشا خو د پارێزن ئەو کەسن یێن ئێکسەر بەرامبەر ئاریشێن خو د راوەستن پەستا دەرونی وەل مروڤی دکەت کو ب زەحمەت کونترولێ ل سەر خارنێ بکەت ژ بەر هندێ پێتڤی یە ل سەر وی هندەك رێکا بکاربینیت بو چارەسەرکنا ڤان ئاریشا یان یا باشتر ئەوە مروڤ رەنگێ تورەبونا خو ئەوا مروڤ توش دبیتێ بزانیت و پێتڤیە ل سەر تە تو پرسیارێ ژ خو بکەی ئەرێ ئەز یێ وەستیایی مە؟ و دەمێ تو ناڤەروکا هەستێ خو یێ نەباش بزانی تو دشێی ژنوی بو خو چارەسەر یەکێ ببینی و نە پیبك هاتیە ککو تو خو نێزیك بکەی خوارنێ.

٥-خوشیێ ژیانێ ببە: پاراستن ل سەر کێشا خو رامانا هندێ ناگەهینیت کو دویر بونە ژ کەسایەتیا خو بەلکو بەروڤاژی ئەو کەسێن سەرکەفتین ژ دویربونا سەر کێشا خو دبێژن ئەو گەلەك د کەیف خوشن چونکی ئەو یێ خوشیێ ب خوارنا خو دبەن و کێم د هەر چالاکیەکێ دا ئەوێ خارنێ دخون ئەوێن بەری هنگی خو نیچزیگ نەدکر دکتور (جون فوریت) دبێژیت دەست دانا کێشا خو گەلەك مفا هەنە نەبەس ل سەر جوانی و نازکیا لەشێ مروڤی بەلکو ل سەر دەرونێ مروڤی ژی چونکی وەل مروڤی دکەت کو باوەریەکا ب هێز بو مروڤی چێدبیت و هێز و خوشیا ددەتێ و یا پێتڤی یە ل سەر هندەك گوهرینیت باش ئەوێن مروڤی ب دەست خو ڤە ئینایە براوەستسنت و هزرێن نەباش و سلبی ژ هرا خو دیر بکەت

ژێدەر
زهرە الخلیج