بەپێی جۆری خۆن خۆراکت دیاری بکە و بزانە پێویستیت بەچی هەیە

ئەنجامەکانی تازەترین توێژینەوەی پزیشکی ئوسترالی دەردیدەخەن کە جۆری خوێنی مرۆڤ کاریگەرییەکی زۆری لەسەر شێوازی ئەو خۆراکانە هەیە کە مرۆڤەکان حەز بە خواردنی دەکەن.

لە توێژینەوەکەدا کە لەسەر زیاتر لە 30.000 کەس ئەنجامدراوە دەرکەوتووە حەزی مرۆڤەکان بە پێی ئەو گروپی خوێنەی کە هەیانە بۆ خۆراکەکان دەگۆڕێ، ئەمەش بەهۆی ئەو کاریگەرییە هۆرمۆنیەکانی خوێن لەسەر حەزی خواردن، ئەمە سەرەرای پێویستی بۆ خۆراک بە پێی جۆری خوێن.

لەتوێژینەوەکەدا دەرکەوتووە ئەو کەسانەی کە گروپی خوێنەکەیان لە جۆری (O) زیاتر حەزیان بە خۆراکە پر پرۆتینەکانە، بە پێچەوانەی ئەو کەسانەی کە خوێنیان لە جۆری (A) کە زیاتر حەز بە خواردنی میوە و سەوزەکان دەکەن، لەکاتێکدا هەڵگرانی جۆری خوێنیB گۆشتخۆرن و حەز بە سەوزە و میوە ناکەن، بەڵام ئەو کەسانەی کە جۆری خوێنەکەیان (AB) بە پێچەوانەی هەموو گروپەکانەوە حەز بە بەشێکی زۆری خۆراکەکان دەکەن.

جێی ئاماژەیە ئەو توێژەرانەی ئەم توێژینەوەیان ئەنجامداوە ئەو راستیەشیان خستووەتە روو کە جۆری خوێن جگە لە کاریگەریەکانی لە سەر شێوەی خۆراک کار دەکاتە سەر قەبارەی ئەو خۆراکەش کە مرۆڤ لە ژەمەکاندا دەیخوات.، بەلام ئەگەر چەوری بخورێ دەبێتە هۆکاری قەڵەوی جا ئەگەر دەتەوێ قەڵەو نەبیت، لەکاتی ئەم خواردنانەدا دەبێ وەرزش بکەیت چونکە دەبێ بزانیت کە:

1- پارچەیەک پیتزا: 206 کالۆری تێدایەو پێویستە 26 خوالەک وەرزشی راکردن بکەیت بۆ ئەوەی کالۆرەکە بسوتێنیت.

2- پارچەیەک کێک: نزیکەی 200 بۆ 300 کالۆری تێدایە بە پێی جۆری دروستکردنەکەی و پێویستت بە 30 خولەک پاسکیلسواری هەیە بۆ ئەوەی بیسوتێنی. دیارە بەبەراورد بە خواردنەکانی دیکە زۆرترینیانە.

3- قاپێک دۆندرمە: نزیکەی 185 کالۆری تێدایەو پێویستت بە 25 خولەک لە وەرزشی ئێرۆبیک هەیە بۆ ئەوەی بیسوتێنێ.

4- پەتاتەی سوروکراو: رێژەی کالۆر تێیدا بەرزەو دەگاتە 427 کالۆری و پێویستت بە 44 خولەک مەلەکردن هەیە بۆ ئەوەی بیسوتێنی.

بێگومان وێرای ئەوانەشەوە مەیل و ئارەزوو بۆ خواردن بە گوێرەی وەرزەکان دەگۆڕێ، چونکە لە وەرزی سەرمادا زۆربەمان دووچاری سەرماخوردەکی دەبین، واتە سەرمامان دەبێ و دووچاری هەڵامەت و کۆکە و پژمین و ژانەسەر و قورگ ئێشە دەبینەوە. بۆئەوەی لە نەخۆشی بەدوور بین، پێویستە باشترین جۆرەکانی خواردن هەڵبژێریت، بۆ ئەوەی جەستەت لەو دۆخە رزگاری ببێ: باشتراویە سەرنج لەم خواردنانە بدەیت:

1- مۆز: پۆتاسیۆمێکی زۆری تێدایەو ئاسایشن هەرس دەبێ و وزەو توانا بە جەستە دەبەخشێ.

2- هێلکە: توانایێکی بەهێزی هەیە بۆ کەمکردنەوەی هەوکردنی قورگ و ئۆمیگای لۆتینی تێدایە کە دژی هەوکردننە.

3- سیر: هەرچەندە بۆنەکەی ناخۆشە، بەڵام بکوژی بەکتریا و ڤایرۆسی جەستەیەو سودی بۆ قورگ ئێشە زۆرە.

4- لیمۆ: ماددەی فلافولنیوتی تێدایە کە توانای خۆ چارەسەرکردنی سروشتی جەستە زیاتر دەکات و زوو لە قورگ ئێشەکە دەرباز دەبیت.

5- زەنجەفیل: کاریگەری زۆری هەیە لە چالاککردنی بۆریە هەواییەکان و ریگری لە نەخۆشکەوتنیان.

6- هەنار: زۆربەی توێژینەوەکان سەلماندویانە کە هەنار رێگرییکی باش لە دروستبونی وەرەم و هەڵئاوسانی قورگ دەکات.

هەڵبەت لە وەرزەکانی هاوین و پاییزیشدا مرۆڤ دەبێ بە دوای خۆراکی وەرزدا بگەڕێ، بەتایبەت ئەو خۆراکانەی کە هێزو توانا بەجەستە دەبەخشن.

شاراوەنیە کە مرۆڤ چەندە سەبارەت بە خۆراک و سوودەکانی بخوێنێتەوە هێشتا هەر کەمە، بۆیە وەدەستهێنانی زانیاری وەک هەنگاوی یەکەم بۆ خۆیارێزی و تەندروستیێکی باش پێویستە.

ئامادەکردنی : کاڵێ

کێوی ئاثۆس؛ ئەو هەرێمەی کە دەرگەی بەڕووی مێینە دادەخات

بێگومان لە وڵاتی خۆماندا گەرماوی ژنان هەن و بە رووی پیاوان دا قەدەغەن، هەروەها ماڵ یان فێرگەی تایبەت بە ژنان هەن و رێ بە پیاوان نادرێ کە رووی تێ بکەن.

لە وڵاتی تورکیاشدا جگە لە گەرماو و ماڵ، چەندین چێشتخانە، چایخانەو گازینۆی تایبەت بە ژنان هەن و چونی پیاوان بۆ ئەو شوێنانە قەدەغەیە. لەو شوێنانە تەنیا ژنان دادەنیشن و خواردن دەخۆن.

لەگوندی ئابئەسک کەسەر بە شاری ئاملی وڵاتی ئێرانە، تەنیا رۆژێک ژنان دەبن بە فەرمانڕەوا، لەو رۆژەدا هەموو نێرینەیەک لە ٥ساڵ بەسەروو دەبێ لە گوند بچێتە دەرێ و تا ئێوارە نەگەڕێنەوە. ئەو رۆژە بە ژن پاشایی ناسراوە، ژنان ئازادانە لە گۆڕەپانی گوند کۆدەبنەوە، بە ئازادی شادیی و ئاهەنگ دەگێڕن.

لە گوندی تیگسالین لە وڵاتی مەغریب ژنان فەرمانڕەوایەتی دەکەن، دژی دادوەرن، رێ بە هیچ دادوەرێک نادرێ بچێتە ئەو گوندەوە،

لە دووڕگەکانی ساچێل seychelles ژنان فەرمانڕەوان، بەڵام بوونی پیاوان قەدەغە نیە، کەچی لە کێوی ئاسۆس (ئاثۆس) نەک هەر رێ بە ژن نادرێ رووی تێبکات، بەڵام دەرگەی ئەو هەرێمە بەرووی هەر گیانلەبەرێکی مێینە داخراوە، ژن، دێڵەسەگ، ماین، ماکەر و مالۆس بوونی نیە.

چیای ئاثۆس کە بە چیای پیرۆز ناسراوەو لە نیمچە دوورگەی کالسیدیس لە باکووری یۆنان هەڵکەوتووە، هەرێمێکی تایبەتە بۆ خوا پەرستی، کە سەر بە کلێسەکانی ئەرثۆدۆکسە.

مێژووی ئەم دێرەی ئەرثەدۆکسیەکان بۆ سەدەی نۆیەمی زایینی دەگەڕێتەوە، کە سەردەمی فەرمانڕەوایەتی بیزەنتیەکان بووە.

ئێستا ئەم کلێسەیە زیاتر لە دوو هەزار راهیب (رەهبان) لە دەورەی یەکتر کۆدەکاتەوە کە لە وڵاتەکانی یۆنان، بولگاریا، سربیا و روسیا رووییان تێکردووە، ئەو کەسانە دوور لە تەواوی جیهان بە گۆشەگری و زگهەڵگوشێنەوە ژیان بەڕێ دەکەن.

سەرباری ئەوەی کە کێوی ئاثۆس بەشێکە لە خاکی یەکێتی ئەوروپا، بەڵام هەرێمێکی سەربەخۆ و خۆبەڕێوەبەرە. ئەو هەرێمە مەرجی تووند بۆ هاتنوچوون پێڕۆ دەکات. بەتایبەتیش لە تێپەڕبوونی کەس و کاڵاکان بەسەر خاکی هەرێمەکەی خۆیدا.

ئەم مەرج و شەرتانەش زۆر نامۆن و مرۆڤەکانی دیکەی جیهان لە ئاستیدا سەریان سوڕدەمێنێ.

ئەم دووڕگەیە کاتژمێرێکی تایبەت بە خۆیان هەیەو کاری پدەکەن. رۆژ لەگەڵ خۆرئاوابوونەدا دەست پێدەکات، هەروەها رێگە بە ژنان نادرێ کە پێ لە خاکی هەرێمەکە بنێن.

زیاتر لە هەزار ساڵ دەبێ کە رەهبانەکان رێ بە ژن، مانگا و بزن و مەڕو دێڵەسەگ و ماکەر نادەن کە بوونیان لەسەر خاکی ئەو هەرێمەدا هەبێ.

ئەوان رێ لەهەر مێینەیەک دەگرن، بەڵام بەهۆی سەختی باڵندەکانەوە نەیانتوانیوە وەکو پێویست رێ لە چونی مێینەی ئەو باڵندانە بگرن. بێگومان ئەو راهیبانە نەیانتوانیوە کە رێ لە کرمی مێیە بگرن، بۆیە دەتوانرێ بگوترێ کە تەنیا باڵندەی مێیەو کرمی مێیە لەو هەرێمەدا بوونیان هەیەو سنووردار کردنیشیان یەکجار ئەستەمە.

ئەم کێوە وەک دارستانێکی چڕە، پڕاوپڕە لە درەختی بەرز، بەوهۆیەوە چاودێری کردنی رۆژو شەو ئاسان نیە.

لەم کێوەدا تەنیا پێشوازی لەو پیاوانە دەکرێ کە بۆ زیارەت و حەج رووی تێدەکەن.

کێوی ئارثۆس لەلای ئەرثەدۆسکیەکان پیرۆزە، بۆیە لەهەموو کونجێکی جیهانەوە پیاوان رووی تێدەکەن، ئەو میوانانە بۆیان هەیە لەگەڵ راهیبەکاندا خواردن بخۆن و شەو لە دێرەکەدا بمێننەوە، بەڵام ژنەکان دەبێ لە دوورەوە سەیری دیمەنەکانی کێوی پیرۆز بکەن.

بێگومان نابێ ژنان پێ بخەنە سەر خاکی کێوی پیرۆز، بەڵکو لەنێو بەلەمەکانیانەوە لەنێو ئاودا دەمێننەوەو لە دوورەوە لێی دەڕوانن.

راهیبەکان پێیانوایە بە دوورکەوتنەوە لە مێینە دەتوانن لە خوای خۆیان نزیک ببنەوە. واتە رەهبانەکان بە رەبەنی دەمێننەوەو بۆ ژیانی هاوسەرگیری ناچن و بەهیچ شێوەیەک سێکس ناکەن.

رەهبانەکان جلێکی رەش دەپۆشن، ئەمەش واتای مردن و گۆشەگیری دەگەیەنێ.

رەهبانەکان وازیان لە ژیان هێناوە، دڵیان بە خۆشێکانی شاد نابێ، بۆیە تەنیا ستایشی خوا دەکەن، تەنیا خوا دەپەرستن، شەو و رۆژەکانیان بە نوێژکردن ونزاکردن بەڕێ دەکەن.

لەو دێرەدا رەهبانەکان ناچارن کە رۆژانە بۆ ماوەی هەشت سەعات بە تێکڕایی خزمەت بکەن، واتە بە کۆمەڵ نوێژ بکەن و بپارێنەوە، دوای ئەوە دەتوانن بچن و بەتەنیا درێژە بە خواپەرستی و نزاکانیان بدەن.

رەهبانەکان راشکاوانە دەڵێن بوونی ژن و مێینە لێرە زیان بە باوەڕو خواپەرستیمان دەگەیەنێ، بەڵام نەبوونیان کارەکانمان ئاسان و ئازادانە دەکات.

ئەوان لەو باوەڕەدا کە کۆمەڵگەی ئەوان کۆمەڵگەیێکی ڕۆحیەو بەتەواوی لە کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی جیاوازە. بەوهۆیەوە ناکرێ ئەوان تێکەڵاوی ژنان و مێینەکان بکەن.، چونکە ئەوان بە نیازی وەچە نانەوە نین و نایانەوێ کە ژن و ماڵ و منداڵیان هەبێ.

ئەوان لەوباوەڕەدا کە تەنیا دایکە مریەم، واتە مریمی پاکیزە کاریگەری لەسەر ژیان و شێوی خواپەرستی ئەواندا هەیە.

ئەفسانەیێکی دێرین هەیەو، دەڵێ کە دایکە مریەم لەنێو بەلەمێکدا بووە، باهۆزێکی گەورە هەڵدەکات و پاڵ بە بەلەمەکەوە دەنێ کە بگاتە لێوارەکانی کێوی ئاثۆس، ئیدی دایکە مریەم لەوێ دادەبەزێ و دانیشتووانەکەی فێری ئایین و خواپەرستی دەکات. ئیدی پاش دەیان ساڵ رەهبانەکان پەیامی دایکە مریەم درێژە پێدەدەن و لەنێو خەڵکدا باڵاوی دەکەنەوە، بەو هۆیەوە ژیان پڕبایەخ دەبێ وخۆیان بۆ خودا پەرستی تەرخان دەکەن و دەیکەن بە ئامانجی خۆیان.

رەهبانەکان پێیانوایە بۆیە نابێ ژن پێ لەسەر ئەم خاکە دابنێ چونکە هیچیان لەو ئاستەدا نین کە بە فریشتە بگەن، ئەوان پێیانوایە کە وێنەی پاکیزە تاکە سیمای ژنانەیە لە کێوی ئاثۆسدا.

وەک دەگوترێ کە قوستەنتین مۆنۆماکس، ئیمپراتۆری بیزەنتی لە ساڵی ١٠٤٦ی زایینی فەرمانێکی دەرکرد، بەپێی ئەو فەرمانە هیچ ژنێک بۆی نیە پێ بنێتە خاکی کێوی پیرۆزەوە.

ئێستا کە سەردەمی جیهانگیریە و باس لە دیموکراسی و یەکسانی نێوان ژن و پیاو دەکرێ، دەنگی یەکسانی و وەکهەبڤی بەرز بۆتەوەو هەندێک لە ژنە راهیبەکان و ژنە باوەڕدارەکان خوازیارن کە رێیان پێبدرێ بەشداری لە چنینی میوەی ئەو کێوەدا بکەن، بەلام رەهبانە پیاوەکان ئەو داوایە رەت دەکەنەوەو بە توندی دژایەتی دەکەن.

ساڵی ٢٠٠٣ پەرلەمانی یەکێتی ئەورووپا لە یەکێک لە دانیشتنەکانی خۆیدا رەفتاری رەهبانە پیاوانەکانی ریسوا کرد و داوای کرد کە کێوی پیرۆز بەرووی ژنان و باوەڕداراندا بکرێتەوە، بەڵام تا ئێستا ئەو مافە دەستەبەر نەکراوە.

ژنانی ئەرثەدۆکس رێکخراوێکیان پێکهێناوەو داوا دەکەن کە ژنان مافی ئەوەیان هەبێ کە سەردان و زیارەتی کێوی پیرۆز بکەن،

هەرچەندە کە رێکخراوەکە بێپەروا بۆ ئەوە تێدەکۆشی کە ژنان بەو مافە بگەن، بۆ ئەومەبەستەش سیمینار ساز دەکەن، کۆڕوکۆبوونەوە پێکدەهێنن، هەڵمەتی ئیمزا کۆکردنەوەو پشتیوانی رێکدەخەن، بەڵام دیسانیشەوە تا ئێستا ئەو خواستەیان وەدی نەهاتووە.

رێکخراوەکە لەو باوەڕەدایە کە درەنگ یا زو دەبێ دان بە مافی یەکسانی نێوان ژن وپیاو دابنرێ و رێ بە ژنانیش بدرێ کە زیارەتی کێوی پیرۆز بکەن، بەڵام رەهبانەکانی کێوی پیرۆز جەخت لەسەر پیرۆزیەکان دەکەنەوەوبە پاساوی ئەوەی کە رێگری ژنان پێوەندی بە باوەڕ و خواپەرستیەوە هەیە هیچ پێوەندی بە یەکسانی نێوان ژن و پیاوانەوە نیە.

رێکخراوەکە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە سەردەمانێک ژنان و منداڵان رووبان لەو کێوە کردووەو رێگریان لێنەکراوە، بەڵام رەهبانەکان دەلێن ئەوێ رۆژێ سەردەمی تاعون و پەتا بووە، لە رووی مرۆڤایەتیەوە بووە، نەک بۆ لەکەدارکردنی کێوی پیرۆز وشێواندنی ژیانی رەهبانەکان.

شازادە "مارا برانکۆڤیچ" ی سربی دوای ئەوەی مۆڵەتی لە رەهبانەکان وەگرت توانێ بۆ چەند کاتژمێرێک سەردانی دێرەکە بکات و چاوی بە هەندێ رەهبان بکەوێ، بەڵام لەم دواییانەدا ماریس چۆیسی، کە فەیلەسوفێکی فەرەنسیە ویستی بچێتە کێوی پیرۆز بەڵام رێگری لێکرا، کاتێک ویستی بە زۆرەکی پێبنێتە سەر خاکی کێوی پیرۆز لەلایەن رەهبانەکانەوە هێرشی کرایە سەری و بە سوکی بریندار کرا.

چیرۆکی کێوی پیرۆز و کلێسا دێرینەکانی هێندە ئەفسوناوی کراون کە زەحمەتە مرۆڤ بتوانی باوەڕیان پێبکات، بەڵام باوەڕ ناکرێ کە ئیتر رەهبانەکان بتوانن رێگری لە نەچوونی ژنان بکەن، چونکە ئەو رێکخراوەی کە ژنانی ئەرثەدۆکس پێکیان هێناوەو داوای یەکسانی مافی ژن و پیاو لە زیارەتی کێوی پیرۆز دەکەن، بڕیاریان داوە کە هاوینی ٢٠١٥ بەهەر نرخێک بێ بچنە نێو خاکی کێوی پیرۆزب و شەوێک لەوێ بمێننەوە.

ئامادەکردنی: رۆژی گەل