«تەنها کەمێک هەڵە دەبێت هەموو ئەو بڕە هەڵدێرە هەموو لە ماڵ، لە سەر پەنجەی چێشتی»

سەرنجی ئەندامانی ئەنجومەنی شارەزایان ئەوە دەخات کە ئەگەر هەڵەی تەکنیکی هەبێت، ئەوا تەنها ٥ لە سەدی هەموو بڕەکە دەگۆڕێت و ٩٥ لە سەدی تر بەبێ گۆڕانکاری دەمێنێتەوە

(سەدەف/ئەنقەرە لە ئەندامانی ئەنجومەنی شارەزایانی خواردنی ئەنقەرە، ئەو ڕاوێژکارانەی کە بەرپرسیارن لە ڕێکخستنی هەڵدێرە گشتییەکانی وڵاتدا، ئەمڕۆ ڕایانگەیاند کە ئەگەر تەنها کەمێک هەڵە بکرێت لە کاتی هەڵدێردا، زۆرینەی هەرە زۆری بڕەکە بەبێ گۆڕانکاری دەمێنێتەوە و تەنها بڕێکی کەم دەبێتە هۆی کێشەی تەندروستی. ئەم ڕاوێژە لە کاتێکدایە کە ساڵانە هەزاران تۆن خواردن لە ڕێگای هەڵدێرەوە دەفەوتێت و ئەمە کاریگەری لەسەر ژینگە و دارایی خێزانەکان دەبێت.

بەرپرسی ئەنجومەنی شارەزایان، پرۆفێسۆر نەسرین ئۆزکان، ڕایگەیاند: «ئێمە ئامۆژگاری دەکەین کە کاتی هەڵدێر بە وردی چاودێری بکرێت و ئەگەر هەڵەیەکی بچووک هەبێت، ئەوا پێویستە بە خێرایی ڕاست بکرێتەوە. زۆرجار هەڵەکە تەنها چەند چرکەیەکە، بەڵام کاتێک کاتەکە تێپەڕ دەبێت، بڕەکە دەبێتە خۆڵ و ناتوانرێت بگەڕێندرێتەوە بۆ خواردن.» ئەو ڕاوێژە دیاری کرد کە ئەگەر بڕەکە لە ٦٥ پلە سەدە زیاتر هەڵدێرێت، ئەوا زۆرینەی ڤیتامینەکان و پروتینەکان تێکدەچن و بڕەکە تەنها وەک سووتەمەنی بەکار دێت.

لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ئەنجومەنەکەدا هاتووە کە ٦٢ لە سەدی خێزانەکان ئەو هەڵەیە دەکەن کە بڕی خوێ زۆر زیاد دەکەن بە مەبەستی پارێزگاری لە تامی خواردن، بەڵام ئەمە ئەنجامەکە خراپتر دەکات. ئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوە نوێیە ئاماژە بە ئەوە دەکات کە ئەگەر خوێ بە ڕێژەی ٥ لە سەدی بڕەکە زیاد بکرێت، بڕی ئۆکسیجینی پێویست کەمتر دەبێت و ئەمە وا دەکات کە بڕەکە زووتر بگەڕێتەوە بۆ دۆخی سەرەتایی. ئەمە بە واتای ئەوە دێت کە خێزانێکی چوار کەسی ساڵانە نزیکەی ٤٠ کیلۆگرام خواردن لە دەست دەدات کە دەکرێت بە ٢٠ کیلۆگرام خوێ بکرێتەوە ئەگەر بە شێوەیەکی ڕاست بکرێت.

ئەنجومەنی شارەزایان ئامۆژگاری ئەوە دەکات کە ئامێرەکانی هەڵدێر ساڵانە لە لایەن پسپۆڕێکی پێوانەکراوەوە تاقی بکرێنەوە و پلەی گەرمی ئامێرەکە بە ئامێرێکی سەربەخۆ پشتڕاست بکرێتەوە نەک تەنها بە پشت بە پێوەرەکانی ناو ئامێرەکە. هاوکات ئەو کەسانەی کار لە بواری خواردن دەکەن داوا کراون کە ڕاهێنانی کورت وەربگرن لەسەر چۆنیەتی پێوانەکردنی بڕی خوێ و چۆنیەتی هەڵسەنگاندنی ئەوەی کە بڕەکە پێویستی بە گۆڕانکاری هەیە یان نا. ئەنجومەنەکە پێشنیاز دەکات کە ئەم ڕاهێنانە وەک بەشێک لە پرۆگرامی ڕاهێنانی کارمەندانی چێشتخانەکان و ئۆتێلەکان جێبەجێ بکرێت.

بەڵام هەندێک لە ئەندامانی ئەنجومەنەکە ئاماژە بە ئەوە دەکەن کە گۆڕانکاری گەورە پێویستی بە کاتی زیاتر هەیە و ئەمە کاتێکدایە کە زۆرێک لە خێزانەکان بە دوای ڕێگای خێرا و کەمتر خەرجیدا دەگەڕێن. ئەنجومەنەکە وەڵامی ئەم ڕەخنانەی دایەوە و ڕایگەیاند کە ئامانجی سەرەکی ئەم ڕاوێژە ئەوە نییە کە خەڵک ناچار بکرێت بە گۆڕانکاری، بەڵکو تەنها ئامۆژگاری پێشکەش دەکرێت کە ئەگەر بکرێت، چۆن دەتوانرێت کێشەکان کەم بکرێتەوە بە بێ ئەوەی کە کاریگەری لەسەر تامی خواردنەکە دابنرێت.

ئەنجومەنی شارەزایان: ٦٢ لە سەدی خێزانەکان هەڵە دەکەن کە بڕی خوێ زۆر زیاد دەکەن بە مەبەستی پارێزگاری لە تام

ئەنجومەنی شارەزایان ئامۆژگاری دەکات کە ئامێرەکانی هەڵدێر ساڵانە تاقی بکرێنەوە و پلەی گەرمی بە ئامێرێکی سەربەخۆ پشتڕاست بکرێتەوە

ئەنجومەنی ئەندازیاران: ٥ لە سەدی بڕی خوێ زیاد بکرێت، ٤٠ کیلۆگرام خواردن لە ساڵێکدا لە دەست دەدات