کوردستان نێت
KURDISTAN NET
ڕۆژنامەیەکی ئەلکترۆنی ڕۆژانەی گشتی سەربەخۆی کوردییە

www.kurdistannet.org

10-2-2007 21:37   بەکاتی ناوەندی ئەورووپا

پێویستی خۆراک و چێژی چێشتخانه ... شه یدا بڵباس

خۆراک به سه رچاوه یێکی سه ره کی و پێویستی ژیانی ڕۆژانه بۆ مرۆڤ و گیانله به ر و ڕووه کیش داده نرێت، که ئه گه ر هه وا له پله ی یه که م و ئاو به دواییدابێت، بێگومان خۆراکیش له پله ی سێیه مدا خۆی ده لکێنێت. ڕاسته ده ڵێن نرخی خۆراک له برسی بپرسه.. پێشینانیش ووتوویانه: [برسێتی ڕه گی شێتی له گه ڵدایه].

خواردن به گشتی دابه شده کرێت به سه رسێ به شی جیا { دانه وێڵه، ڕووه ک، گۆشت }. هه موو ته نێک بۆ نه شونمای پێویستی به ئاو و هه وا و خۆر هه یه. ڕووه ک له ئاو و هه وا و تیشکی خۆر خۆراکی دابین ده کات؛ گیانله به ر هه یه له سه ر ڕووه ک بژی و هه ندێکیش گۆشت خۆرن.. مرۆڤ درێغی نه کردووه، هه رچی بخورێت، ده یخوات.

خواردن لای مرۆڤ هه ر بۆ تێربوونی برسێتی نییه، به ڵکو سوود و چێژی تایبه تی له سه ر تاقیکراوه ته وه. خواردنی سه ره کی له ناو میلله تان " نا ن و په تاته و برنجه "، ئه وه ی دیکه له گه ڵیدا ده خورێت. جا له هه ر شوێنێک به پێی حه زو ئاره زووی ئایینی نه ته وایه تی به جۆرێکی جیاواز خواردنیان ڕازاندۆته وه و نازو سۆزیان پێوه کردووه، تا وایلێهاتووه خواردنیش بچێته ناو به شێکی که لتووری نه ته وایه تی و کاریگه ری فووێکی پیرۆزی ئایینیش له خۆ بگرێت. خه ڵکانی چین و ئاسیای دوور ڕوویانکردۆته خواردن و خۆراکی ئاویی، هیندو پاکستان و ده وروبه ری به به هاراتی توونه وه گرتوویانه؛ ڕه شپێستی ئه فریقا 'd8' '98 نییه بیریان له مرۆ خواردن نه کردۆته وه! ئه گینا هه موو شتێک ده خۆن.. ناسکه کانی ئه ورووپا و باکوری ئه مریکا، خواردنیان بێ چێژوتام و بۆنه، کورتکراوه ته وه له خواردنی سه فه ری و خێرا، نمونه ی هه مبه رگه ر و پیزا و هاتداگ و ساندویج و هاوڕێکانی.

خواردنسازی بۆته پیشه ی ئافره تان له دێرزه مانه وه، ئێستاش مۆرکی ئایینی نه ته وه یی وه رگرتووه، له نمونه ی گۆشتی حه لاڵ، یا ته بوله و شاورمه ی لوبنانی، ملوخیه و فه لافلی میسری، دۆنێر و تیچمه ی تورکی، قورمه سه بزی و ئابگۆشتی فارسی، ماکه رۆنی و سپه گاتی ئیتالی، و له کورده واری خۆشماندا هه ندێ چێشتی وه ک پیرخه نی و ترخێنه و ته ره ساس، که س ناتوانێت له مافی خاوه نداریێتیان بکات.

ئه مرۆ خواردنسازی په رتووکی له سه ر ده نووسرێ و چاپده کرێ و به رنامه ی ته له فزیۆنی بۆ داده ڕێژرێ و ته رخان ده کرێ.. چێشتخانه گه وره و به ناوبانگه کانیش ریسیپی وه ک شتێکی نهێنی ده پارێزێ و نادرکێنێت. به گلۆپی ڕه نگاو ڕه نگ، به تابلۆ و دیمه نی خواردن له لۆگۆی جیاواز، هه ریه که و به چه شنێک جوانترین خواردن ده ڕازێننه وه بۆ ئاره زووکردنی ئیشتیهای مرۆڤ.

ئه گه ر خواردن ته نها بۆ تێربوونه، چه ند پێویستی له شی مرۆڤ داده مرکێنێ؟! که واته ئه وه یتر زێده خواردنه. ئه گه ر نا؛ له شی مرۆڤ پێویستی ته نها به تێربوونی وورگ نییه و به س! به ڵکو پێداویستی به ڕێژه ی پرۆتین و ڤیتامین و نیشاسته و چه وری و شه کر و خوێ و ترشی و کربۆهێدرات و ته نانه ت نیکۆتینیش، به دیاریکراوی هه یه.

ئەو نووسینانەی لە کوردستان نێت دا بڵاودەکرێنەوە، بیروبۆچوونی خاوەنەکەیەتی کوردستان نێت لێی بەرپرسیار نییە.

خواردن و خواردنه وه له به ر ئه وه ی له پێکهاته ی ماده یه، به رگه گرتنی کاتی دیاریکراوی هه یه و له دواییدا تێکده چێ یا بۆگه نده کا، یاکرۆده هێنێت؛ که جگه له سوود به خشی که نابێت، به رپه رچدانه وه ی زیانبه خشی ده گه ێنێته له ش.
له ژیانی رۆژانه له جیهاندا، رێژه ێکی که می خواردنی سروشتی ماوه، ئه ویتر به پێی چاوچنۆکی سه رمادار، یاری پێده کرێت بۆ زوویی زیادی به رهه مهێنان و که وتنه ناو بازاری فرۆشتن. ئه م هۆیه ش وای کردووه که له ش به شێوه ێکی ناجۆر قه ڵه و ببێت و له شیرازه ی ڕسکاندنی سروشتی خۆی لابدات.
به پێی باری ئابوری تاکه که س له کۆمه ڵگای پیشه سازی رۆژئاواو که مبوونی کات، وا لواوه که هه ندێ له ژه مى خۆراکی رۆژانه، یا هیچ نه بێ رۆژانی پشوو ڕوو له چێشتخانه کان بکه ن. هه ر چه نده خۆراکی ده ره وه ی ماڵ بازرگانیه و هێنده ته ندروست نیه؛ له گه ڵ ئه و هه موو کۆنترۆڵه ی وه زاره تی ته ندروستیشه وه. جا ژن و پیاوێک، یا دوو گه نج که یه کتر مێوانی ده ره وه ده که ن بۆ به سه ر بردنی ساتێکی خۆش و چێژوه رگرتن له ئاراگۆڕینه وه و له یه ک نزیکبوونه وه یان.. یا به شێوه ێکیتر بۆ خاوو خێزان، که به یه که وه ئاو وکه ژێک بگۆڕن و ساتێک پشووش بۆ کابانه ماڵ؛.. به لام ئامۆژگاری بێت، دوای ته واوبوونی _ 7c_ceوردن، بیرتان نه چێت که ڕه خنه له خواردنه بگرن و بڵێن " ده ستاوی کابانه که تان سه د قاتی ئه و خواردنه ده هێنێت..! ". با دڵیان خۆش بێت.

ئەو نووسینانەی لە کوردستان نێت دا بڵاودەکرێنەوە، بیروبۆچوونی خاوەنەکەیەتی کوردستان نێت لێی بەرپرسیار نییە.