باش بخۆ و خۆش بژی

نووسەری :

ج . ف . کۆتن - کلارک

پسپۆری جیهانی لە هۆشتکاری دا

وەرگێری :

شکر فتاح

لە زنجیرە نووسراوانی « تەندروستی »

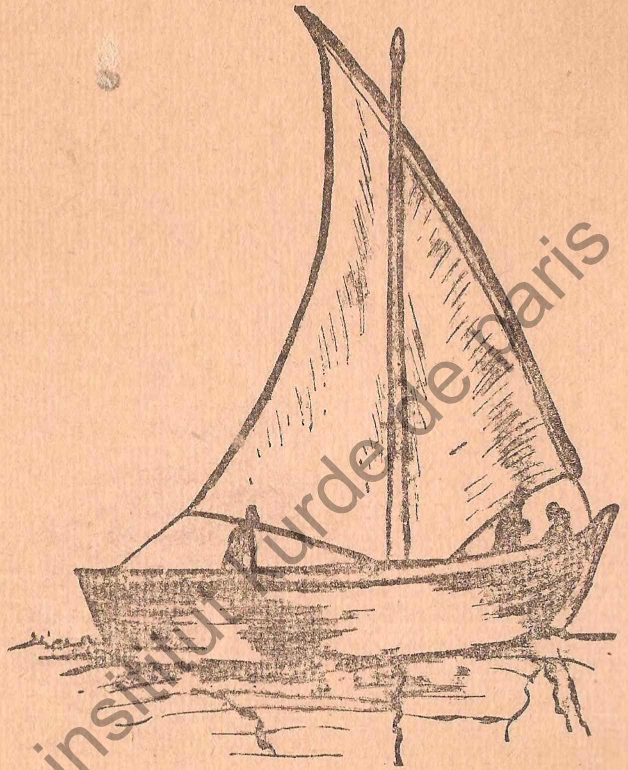
ژمارە : ٣

ساڵی : ١٩٦٦

institut kurde de paris

چاپ کراوە

نووسراوێکی ... بۆ چاپ کردن
٢١ / ... / ١٩٦٤



الاسم پاشکۆ و خۆش بژی

نوسەری:

الصف ج. ف. سکوتس-کالاك

المدرسة سیوری جیهانی لەخورشت کالی دا

وەرگێری:

...

٢٧/٤/١٩٦٦

institut kurde de paris

نەخۆشی دوژمنێکی ترسنۆک و زۆردارە

هەروەک لە سەدەی پێشوودا پزیشکەکان حەزیکی ئەوەم
بوون داوو دەرمان بدۆزنەوە بۆ بەرەنگاری کردنی نەخۆشی
بە مەبەستی درێژ کردنەوەی تەمەن ، ئەمڕۆکەیش ڕەنج و
تێکۆشانی پزیشکەکان بۆ ئەوەیە کە بایەخ بەو
هۆیانە بدەن کە لە نەخۆشی ئەمانپارێزن ، پێش ئەمەی
تووشی نەخۆشی ببین.. ئەمەیش سەبارەت بەوەیە
کە نەخۆشی سوورەوشتی وەک «ئەلێن» ترسنۆک و زۆرداریش
ئەکات» ، هەر ئەندامێکیشی لەلەشدا کزۆڵ و لاوازبێ ،
هێرشی ناباتە سەری !.. جا ئەگەر بێتو لەشی مرۆڤ دوورووست
بێ وتەواو بێ ، هەموو ئەندامێکیشی فرمانی خۆی بەتەواوەتی
ببینێ ، هەر نەخۆشییەک بۆ بێت ئەسەریا زاڵ ئەبێت
ئەویش هەر بەوەندەم [بێزی] لە دووربینی بکات و خۆی پاراستنی
لە نەخۆشییەکە بەکار بهێنێ .

ئەوەندە هەیە ، ئەوەی چاوی خۆمان ئەیبینین بۆمان
دەرئەخات ، کە ئەوانەی لە هەموو خاوەن ئەندامی
تەواو و دوورۆستن ، زۆر کەمن . ئەمەیش سەبارەت
بەوەیە کە ئەو منالەی بە دوروستی لە دایک ئەبێ ، لە

institut kurde de paris

دایک و باوکێکی دوورو ستوتەوا — کە ئەمەش زۆر کەم روو ئەدات —
زۆری لێ ناچێ تووشی گەلێک لەش تێک چوون دێ. تادێ
ئەو دوو ستی یەکێتی لێ کەم ئەبێتەوە، بە هۆی کەم
ئەـ خەمەوە لە پەروەردە کردنیدا و ناشیتی و نەزانی دایک و
باوکەکەی بە شێوەی ئەو بە خێوکردن و خەم خواردنە.

گۆشت خواردن چاکترین چارەیە بۆ نەخۆشی شێرپەنجە

هەرچەندە «ئازار» وەک زەنگێکی وریا کەرەوە وایە
مەترسیمان پێشان ئەدا لە نەخۆشی، بەلام زۆر نەخۆشی
واشی هەن ئەچنە ناو لەشەوە، پێش ئەوەی زەنگی مەترسی
لێ بدات.. زەنگە لە هەموو نەخۆشی یانە کارێگەرتر نەخۆشی
«شێرپەنجە»یە. چونکە بە ناو لەشدا بڵاو ئەبێتەوە و کەسیش
ئاگادار نابێت لە هاتنی خۆی، مەگەر خێڵی گەشەستنی
یەک لە شانەکانی کەلوپەلی دەمارە میشکی یەکان (اعصاب).
یاخود شانەکانی سەر پێستی لەشدا بڵاو بووبێتەوە.
سەیر ئەوەیە، کە چارەکردنی ئەم نەخۆشی یە، گەلێک جا-
بە ئاسانی پێک دێ، بە مەرجێ لە سەرەتای نەخۆشی یەکەوە
دەستی پێ کرابێ.. لەوەش سەرسوڕ هێنەرتر ئەمەیە

institut kurde de paris

کە مرۆڤ لە باریا هەبێ خۆی لێ ڕزگار بکات ، لە ڕێگای خۆپاراستنەوە !.
ئەمەریش سەبارەت بەوەیە ، کە هەر وەک پسپۆرەکان
ئەڵێن : شەریەخی هەر هەمەت ئەبابەسەر ، ئەو لەشانەی کە
ژەهراوی بوون ، بە هۆی هەر شتێکەوە بوبێ ؛ وەک :
خورشت خواردنێکی ناپوختە و نادروست ، یاخود خواردنی
بە حەپا گەرم و جێلەبێ و توندە ، یاخود خواردنی بەتیا
بەتیای هەندێ بابەتی وەها کە کارێکی کیمیایی ژەهراوی
بکەن لە لەشدا وەک مەی و توتن .
هەرچەندە ئەم قسەیە باوە کە چارە کردنی ئەم نەخۆشییە بە حەپار
گرانە ، یاخود هەر لە تواناییدا نییە ، بەڵام بە هێشتنی نەخۆشییەکە
کارێکی ئاسانە ، چونکە هەر لە خۆیشییەوە ڕوو دەدات ، بە
مەرجێ نەخۆشەکە بگەڕێتەوە سەر ڕێگای ژیانێکی تەندروستانە
چونکە پەیڕەوی کردنی ڕێگای « ژیانی تەندروستانە »
تەنیا خۆپاراستنێکی سەرکەوتووە لەم نەخۆشییە !..
لە « ژیانی تەندروستانە » شی مەبەستمان ئەوەیە کە خورشتی
سروشتی بخورێ .. واتا بەتەنگ ئەوەوەبین کە گۆشتەکان
پاک و بێ وەی و دروست و تازە بن ، باشیشی لێ نرابن ،
هەروەها سەوزە و میوەش تازە و زۆر بن ، نانە
کەشی نۆکی (سەکەیەکەوەکێ) ، نەک سپی (ئی کەیەک) !..

institut kurde de paris

ووڕگ سەری لەشە و خانووی نەخۆشی

یەکێک لەو ڕێگایانەی بۆ خۆپاراستن بەکار ئەهێنرێ ئەوەیە
کە مرۆڤ هەر ساڵەی جارێک خۆی پیشانی پزیشکێک بدات.
بۆ ئەوەی پزیشکانە لەشی بە تەواوەتی بپشکنێ.
ئەمەش هەر لەبەر ئەوە ئەکات کە هەموو ساڵێک لە سەری زستاندا
ئۆتۆمۆبیلەکەت بخەیتە بەر [illegible] وەستایەک، بۆ ئەوەی
تاقی بکاتەوە و بزانێ [illegible] کەم و کوڕییەکی تیایە یان نا.
جا ئەم پشکنینە پزیشکیانەیە کە هەموو ساڵێک ئەکرێ،
لە باریا هەیە کە ببێتە هۆی چارەکردنی هەموو نەخۆشییەک
کە بە دزییەوە چووبێتە ناو لەشەوە و هەستی پێ نەکرابێ، پێش
ئەوەی پەرە بستێنێ و چارەکردنی لە دەست دەرچێ.

ئەمەش بە زۆر دانانێین کە بڵێین ووڕگ (معدە) سەری
هەموو ئەندامە زیندووەکانی ناولەشی مرۆڤە. بەپێچەوانەی ئەوەی
کە باوە، نە هۆش، نە دڵ، هیچیان بە سەری لەش دانانرێن.
چونکە ووڕگ ئەو هێزەیە کە ئەندامەکانی لەش ئەخاتە گەڕ،
هەروەها ئەو شلەیەشە کە هێزوتوانایی بە ناو هەموو ئەندامەکانی
لەشدا دابەش ئەکات!... ووڕگ هەر لە مەشکەیەک ئەکات،
کە هەتا شتی تێکەڵ بێت ئەو ئەئاوسێ، بەڵام کە وای لێ هات هێزی
بەدگرتنی کەم ئەبێتەوە. چونکە ئاوسانەکەی ئەبێتە هۆی

institut kurde de paris

تەنک بوونی پێستەکەی و ڕەشی بوونەوەی تان و پۆی پێستە
کەی .. حاڵەتێ ئەوەیە کە ئەبینی سروشت پەردەیەکی تەنکی
هەڵواوی بە خشوە بە وورگ لە پێستی ناوەوەی داپۆشیوە.
ئەمیش بۆ ئەوەیە کە هێز و بەرگە گرتنی وورگ بپارێزێ،
کاتێ کە لە ئەندازەی خۆی زۆرتری خواردن تێ ئەکرێ!..
بەڵام دوور نیە لە ڕەشتی و ڕوودابات هەندێ لەم پەردە تەنکە
بدڕێ. ئەوسا لە هەندێ لە دیوی ناوەوەی وورگ ڕووت
ئەمێنێتەوە و، تووشی ترشاوەکانی ڕیخۆڵە دێ. جا
لەمەوەیە کە لابرینی وورگ «پەیدا ئەبێ» .. جاری وایش هەیە
کە دیوارەکانی وورگ ڕووشاون، ئەمە هۆی پەیدابوونی
نەخۆشی شێرپەنجەی وورگە.

ئەم ژەهرانە لە ڕیخۆڵەکانی خۆت دەربکە !

هەرکاتێ خواردەمەنی کەوتە ناو وورگیان و وەستەوە، دە-
بەجێ ترشاوەکانی لێ دێتە دەرەوە بۆ ئەمەی ئەو خواردەمەنیانە
هەرس بکەن و بیکەن بە شێلەیەکی وا کە بە ئاسانی بمژرێ و،
بەشی چاک و بەشی خراپی خواردەمەنیەکە لە یەک جیا بکرێنەوە.
ئینجا ئەوسا کە کولانەکانی ناو دیواری وورگ وورپا ئەبنەوە و
دەست ئەکەن بە مژینی بەشە چاکەکەی خواردەمەنیەکە، کە بەهۆی

insititut kurde de paris

دەمارەکانی خوێنەوە دابەش ئەکەن بە ناو هەموو ئەندامەکانی
لەشدا. پاش ماوەی خواردنەکەیش لە ووردگەوە فڕێ
ئەدرێتە ناو ڕیخۆڵەکانەوە و بە ناو گەلێك کوڵانەی
تری وەك ئەو کوڵانانەی ناو ووردگ دا تێ ئەپەڕێ کە
ئەمانیش چی تیا مابێ لە کەرەستەی خۆرشت، کە بە کەڵك بێ
لێ ی ئەمژن. بەڵام دوورنیە کە هەر ئەم کوڵانانە کەرەستەی
وایش بمژن کە ژەهراوی بن. جا لەبەر ئەوە، هەروا چاکترە
کە ئەم تڵپانە لە کاتێکی بەجێدا فڕێ بدرێنە دەرەوە لە لەش.
تا ماوە بەوە نەدرێ کە کوڵانەکان ئەو کەرەستە ژەهراوی
یانەی تیایانایە بیانمژن.

جا لێرەشدا ئەبینین سوروشت لێیانەوە هەندێ پەردەی
چاوی تری بەخشیوە بە مرۆڤ، کە ڕێبوی ناوەوەی
ڕیخۆڵەکانی داپۆشیوە و یارمەتی ئەوەیشی ئەدات کە
ئەو تڵپانە لە لەش فڕێ بدرێنە دەرەوە. چونکە مانەوەی
ئەو تڵپانە لە ناو ڕیخۆڵدا، ئەبێتە هۆی پەیدابوونی نەخۆشی ی
(دگرفتن)، کە هەر لەوەوە ڕوو ئەدات کە ئەو تڵپانە
لە ناو ڕیخۆڵەکاندا ووشك ئەبنەوە. جا لەبەر ئەوە پێویستە
ئەم پەردە لیچاوی یانە باش بپارێزین، کە خوادانی
دەرمانی ڕەوانی لە هەموو شتێك زۆرتر ئازاریان ئەدات..

جا لەبەرەوە خواردنی «دەرمانی ڕەوانی» یا خود بەکار
هێنانی «دەستووکردن» کە بەزلێک ئاگای لێ نەبێ،
بەجۆرە خۆکوشتنێک دائەنرێ !..
لە سەرێکی ترەوە، نەخۆشی «گرفت» مان وادەبینیش
جاوکە هەموو ئەندامەکانی لەش تێک بدات. هەروەها ڕێگای
ئەکاتەوە بۆ زۆر نەخۆشی پڕ لەمەترسی، وەک گران ئاسازبوونی
خواردن لە ووڕگ دا، ئەوە هەروەرگرتن لە لەشی خۆوە،
باداری (ڕوماتیزم)، شێرپەنجە.

جاری وا هەیە هەژاری بە پاداشتی خوای دائەنرێ !

جا کە ووڕگ بەم ئەندازەیە گرنگ بێ و مرۆیی لەبنەڕاستی
بکرێ، ئەوە شتێکی ئاشکرایە کە پێویستە زۆر بە تەنگ
ئەو خواردنانەوە بین کە تێی ئەکەین. چونکە ووڕگیش
بە چەشنی هەمو ئەندامەکانی تری لەش بە هوی فرمانی سەختەوە
تووشی ماندوو بون دێ. هەروەها فرمانی ئاسان ولێ ئەرکیشە
کزی ئەکات. جا لەمەوەیە کە زیان بەلەش ئەگات:
کە هەتا ماوەیەکی دوور و درێژ هەر خواردەمەنی بە هەجار
کولاوی وەک پەلوولە نخوات، یا خود شێلەی خواردەمەنی

institut kurde de paris

یان خواردەمەنی بەروان بخوات. لە ڕاستی دا ئەم خواردەمەنی
یانە ئەوەندە سەروەت بە وورگ ئەدەن فێری خاو و خلیچکی
ئەکەن. لەبەر ئەوە زۆری لێ ناچێ وورگەکە گز و لاواز ئەبێ
و لە کەلک ئەکەوێ !..

چالەبەر ئەوە هەروا چاکترە کە پەیڕەوی ڕێگایەکی
سروشتی ماماناوەندی بکرێ. چونکە زۆر ماندوو کردنی
وورگیش هەروەک زۆر نازگرتنی وورگ وایە.. هەر
دوو لایان زیان بە وورگ ئەبەخشن، ئازاری ئەدەن !..
ڕەنگە ئەمیش ئەوەمان بۆ ڕوون بکاتەوە کە چۆن منالێکی
هەژار، لە ڕووی لەشەوە، بەهێزتر و تەندروست‌تر
هەڵ ئەکەوێ لە منالێکی دەوڵەمەند. ئەمەیش سەبارەت
بەوەیە کە منالە هەژارەکە لە ژیانێکی سروشتی دا گەورە
ئەبێ. خۆ سروشتی ڕەقیش ئەخوات کە وورگی ڕائەهێنێت
بە فرمان کردنەوە، بەلام خواردنەکەیشی ئەوەندە زۆر و ئەوەندە
چەورونەرم نیە کە سکی بهێنێتە ژان !..

هەروەک لە مەولیش گوتمان ئەگەر تلپەی خواردنەکان لە ناو
ڕیخۆلەکان دا مانەوە، کولانەکانی ناو دیوی ناوەوەی
ئەو ڕیخۆلانە ناچار ئەبن هەر شیلەیەکی ژەهراوی لە ناو
ئەو تلپانەدا هەیە بیمژن. ئیتر ئەوسا کە مرۆڤ هەست

institut.kurde.de paris

ئەکات بە خوی دەرمان خوارد کراوە . نیشانەکانی دەرمان
خوارد کردنی بووە دیاردی ئەدات ، کە یەکیک لەوانە
سەرێشە و گێژ و وێژی چاوە .. رەنگە مروڤەکە
هەلەلطاو نەزانی چی بەسەر هاتوە ، بۆیە چارەی نیشانە
کانی نەخوشیەکە ئەکات ، کەچی تو خنی هوی بنچینەیی کە
نەکەوێ کە خەریکە پەرە ئەستێنێ .

جوێرە «دگرفت» یکێکی هەیە ، تا چەند ساڵیک ریخوڵە
گەورەکان تلەکانیان پیا ئەمینشەوە ، بۆ ئەمەی مروڤەکە
پەی پێوە ببات ، کەچی لەلاکاو تووشی ئازارێکی زور دێ
کە لێ نەشتەرکاری چارەی ناکرێ . زور جاری واش
هەیە کە ئەو تلپانە ئەکەونە ناو ریخولە کوێرەوە . ئەوەش
ئەبێتە هوی ئەوەی کە ریخولەکە سوور ببیتەوە و بئاوسێ .

جاری وا هەیە «دگرفت» هانەی مروڤ ئەدات کە هەمو
بەیانیانیک دەرمانی رەوانی بخوات . ئەم خووگرتنەش
ئەبێتە هوی ئەوەی ریخولەکان کز و بێ هێز ببن ، کە پەردە
لینجاوییەکەی ناوەوەیشی و وشک هەلگەرێ . لەو شتانەی
کە یارمەتی ناو ووردک و ناوریخولەکان ئەدەن "نەرم" ببنەوە
ئەوەیە کە مروڤ هەندی رۆن لەگەل خواردنەکەی خوی دا
بخوات . چونکە ئەم رۆنە هەر لەو جوری یە ئەکات کە ئەدری

لە بزوێنەری ماکینە، تا بە ئاسانی بکەوێتە گەڕ. بێجگە لەو ڕوونکەرە، خوێ، نرخێکی خۆرشتیی گەورەی هەیە، کە لە نرخی خۆرشتیی گۆشتی سوور زۆرترە..

گران سازکردنی خواردن لەناو سکدا و خواردنی وورگ!!

هەرچی نەخۆشیی گران سازکردنی خواردنە لەناو سکدا، بە زۆری لەوەوە پەیدا ئەبێ کە دڵ تەنگ بێ و دەروون ئازاری بگات. هەر بۆیە وە، ئەم ڕووداوە ئەگێڕنەوە: کە پیاوێک لە پیاوە سەرکەوتووەکانی فەرمان، هەرچەندی کرد لە کاتی خۆیدا ئارەزووی نان خواردنی نەئەکرد. تەنانەت ئەگەر شتێکیشی بخواردایە، هەر برتی ئەبو لە هەندێک خۆرشتا کە زۆری لە خۆی ئەکرد تا ئەپەڕوزییەوە و هەڵی ئەژارد! کە ئەوە لوبو بە هۆی ئەوەی ژنەکەی لە دەستی وەڕس بێ. پاشی ئەوە، وا ڕێک کەوت کە ئەم پیاوە گەشتێکی بنێتە بەر بۆ «پاریس». کاتێک کە لەوێ گەڕایەوە، لە بیر گۆڕا. ئیتر بە ئارەزوویەکەوە بەلاهاری خواردنەکەی ئەدا، هیچ تەماشای ئەوەی نەئەکرد کە خواردنەکە لە پێچ ڕەنگێکە!.. ئەمیش سەبارەت بەوە بو

institut kurde de paris

که له پێش گەشتەکەی دا، ترسی وانیشتبوە دڵیەوە کە
بەلوە تێزیەی بە فرمانەکەیەوە هەبو. ئەمەیشی لوبوە هوی
ئەوەی کە پاسای وەرگەکەی تێک بچێ.. بە هوی دووبارە
بونەوەی ئەم پاسای وەرگە تێک چونیشەوە، پیاوەکە
وای لی هاتبو لە ترسا لەوەی کە لە دوای هەمو نان خواردنێک
ـە حەبێک بتەپێنی ساز کردنی خواردنەکە لە ناو وەرگیا.
جا ئەم ترسەیشی لوبوە هوی ئەوەی کە گران سانێ
بونی خواردنەکە لە ناو ـــکیا گرانتری لی بێ!.. بەلام کە
پیاوەکە گەیشتە شاری «پاریس»، ئاوو بایەکی
تر و ناوچەیەکی تری دی لە هەمووەیشی بێ پاندوە
پانهاتبو. هەروەها شێوەیەکی تری ژینی وائیشی
تووش بو کە خووی پێوە نەگرتبو.. هەروەها لە سەر
گیرشێ بە کار و فرمان و گیر و گرفتەکانیشەوە دوور
کەوتبوەوە.. لەبەر ئەوە زوری پێ نەچو ئارەزووکردنی
نان خواردنەکەی چوەوە سەر دۆخی جاران.
سەرەنجامەوەیە کە «وەرگی گیان لەبەر» وە ئەوگوشتانە
یشی کە بە گوشتی "پاشەرۆک" دائەنرێن وەک سویکەرو
گون و گورچیلە، لە هەمو جورە گوشتێک زوو تر
سازئەبن لە ناو سکدا.. تەنانەت ئەگەر تەواو و

دوروست لەماوەی بیست ووردیلە (دقیقە) دا ئەیسازێنی.
بیجگە لەوە نرخی خورشتی ی ئەوانە لە نرخی خورشتی ی هەمو
جورە گوشتێک زورترە !.. کەچی لەگەل ئەوەشا،
کەسانی واهەن کە بە چاوی سووکەوە سەیری ئەم
جورە گوشتانە ئەکەن !..
ئەو ژەمە خواردنەشی کە بەئاسانی ساز ئەبن لەناو
شەک دا، لە هەمو خواردنێک زورتر بە شەک ئەدەن.
چونکە خووگرتن بە خواردنی ئەو جورە خورشتانەوە وا
لە وورگ و ریخولەکان ئەکات کە هێزی ترشاو فرێ دانیان
کز ببێت. لەبەر ئەوە واچاکترە بو مروڤ کە بەتەنگ
ئەوەوە بێ، ژەمە خواردنەکانی ... شتی بن، وا تا
خورشتەکانی بریتی بن لە گوشت و سەوزەواتی تازە و
بوورەنان !..

پاشکاو بونانی سوور ... یش ژەهرە !!

زورکەسی واهەیە بەیانیان ئارەزووی خواردن ناکات.
ئەمەش سەبارەت بەوەیە کە وورگی ئەو جورە کەسانە
لەکاتی نوستن دا بەکیان ئەکەوێ، فرمان ناکەن.
ترشاوەکانیان کە خواردنیان لێ ئەتوێنێتەوە وەولێ

institut kurde de paris

ساز ئەکرێ ، فڕێ نادەنە دەرەوە. کە بەهۆی ئەوەوە
پیاو لەشی خاو ئەبێتەوە و کە لە خۆشی ڕابێری ،
بە بەیانیان ئارەزووی خواردنی هیچ شتێک ناکات. جا
لە هەموو شتێک باشتر کە پیاو بیکات ئەوەیە، هەندێ
وەرزش بکات. پاشان ئاوی سارد بکات بە خۆیدا.
تا ئەندامەکانی لەشی خۆی وریا بکاتەوە. ئەوسا گەدەش
وەک ئەچێتەوە سەر دۆخی جارانی خۆی و ترشاوە
کانی خۆی فڕێ ئەدات بۆ سازکردنی خۆراکەکان.
ئەوەندە هەیە ئەمەی بەیانیان نابێ خۆراکی وای تیابێ
کە وەک بەگران بسازێ بۆیە نابێ سەر توێی
تیابێ، چونکە هەر ئەوەندە گەلەنا و وەرگەوە،
ئەبێتە توێ بەلێکی وا کە بەگران سازبێ. شیریش
بە خۆراکێکی خام نادەندی دائەنرێ، ئەگرانە بۆ
سازکردن، نە ئاسانیشە. هەر ئەوەندە کە ولە
ناو گەدەوە، ئەمەی وئەبێ بە پەنیر. ترشاوەکانیش
دەست ئەکەن بە تواندنەوەی وسازکردنی، هەروەک
خواردەمەنیی ڕەق ئەتوێننەوە و ساز ئەکەن.. لەبەر
ئەوە واچاکە، کە شیر کەم کەم بخورێتەوە، هەر جارەی
لە کەوچکێکی بچووک زۆرتر نەبێ. ئەمیش لەبەر ئەوەیە کە

institut kurde de paris

لە شێوەی پارچەی بچووک دا بخۆی ، تا ئاسان
تر بتوێتەوە و بسازێ لەو پارچانەی گەورەن .
هیچ خواردنێکیش لەوە زۆرتر زیان بە زگ ناگەیێنێ
کە خۆشی بە حەپاسی سارد بکوژێ . چونکە ئەبێتە هۆی
ڕوودانی برینکی وا کە وورگ و ڕیخۆلەکان تووشیا و
بەرەڵلا ئەکەن لەگەڵ ئەمەشیا « بەستەنی » لە خواردە
مەنی یە ساردەکانی تر کەم زیان ترە . چونکە پیاو کەم کەم
ئەیخوات . هەتا ئەیگاتە ناو ئەگروەم پلەی گەرمی یە
کەی بەرز ئەبێتەوە ، وا تا ... دادێ .. لای هەندێ
کەسیش وایە کە « سودا » لەو کەرەستانەیە کە خۆریشت
سان ئەکەن و ئەتوێنەوە . گەرچی زیانی ئەم لە زیانی ئەو
« ویسکی » یە کەمترنییە کەلێ ئاو ئەخوێتەوە ، یاخود
خوێشتیکی وای تێکەڵ ناکرێت کە لە توندوتیژی یەکەی کەم
ئەکاتەوە . لێرەدا ناچی ئەوەشمان لەبیربچێت ، کە هەوڵ
ئاگادار بکەینەوە لە زیانی [بەکاربوونی سودا] .
چونکە ئەویش وەک [سودا] کارێکی خراپ ئەکاتە سەر
بەجگە لەوە پەردە لیفاوی یەکەی ناوەوەی وورگ و ڕیخۆلە
کانیش ووشک هەڵ ئەهێنێ .. جا ئەگەر لەناو دەرمانخانەی
مالدا « سودا » دانرا ، پیویستە لەسەری بنووسرێ « ژەهر »

تا کەس دەستی بۆ نەبات مەگەر لە کاتی پێویستدا !..

لە سەرپانەوە فێربە چۆن پێ ئەوەستێت !

هەناسەدانیش بەشێکی گرنگی خۆی هەیە لە پاراستنی تەن دروستی
دا، لە دوورستی و وەرگێشیدا.. ئەمیش بابەت بووە
کە لە کاتی هەناسەداندا، پێشوازی با ئەکرێ لە سییە
کانماندا. کە لەوێدا خوێن بە هۆی چەند کولانەیەکی تایبەتی
یەوە لەگەڵ بایەکەدا تێکەڵ ئەبێت گەڕ. کە لە ئەنجامدا هەر
«ئۆکسیجین» یێک لە بایەکەدا لێ دیتە ناو خوێنەکەوە.
سوورەشتیش ئەمەندەی بەخشیوە بە لووت کە (موو) و
«پەردەی لیکاوی»ی تیایە، کە بەهۆی ئەوانەوە بایەکە
لە تۆز پاک ئەبێتەوە، ئنجا ئەچێتە ناو سییەکانەوە. جا
لەبەر ئەمەیە کە پێویستە هەر لە رێگای لووتەوە با
هەڵ ئەمژین. بۆ ئەمەی پاکی بکەینەوە لە تۆز. هەروەها
بۆ ئەمەی ماوەیەکی تەواویش لە ناو سییەکانماندا
رایگیر بکەین، تا هەموو «ئۆکسیجین»ێکی تیایدا لێی
وەربگرین بۆ ناو خوێنەکەمان !...
مەشقەکانی وەرزشیش بۆ هەناسەدان کە کەڵکی
زۆریان هەیە، بەتایبەتی ئەو مەشقانەی کە بە

کەلکی بەهێزکردنی سنگ دێن .. بارێکی لەشی دیاردی
کراوێشی هەیە، کەلەم ڕووەوە زۆر کەلکی هەیە.. ئەوێش
ئەوەتا کە سنگ دەبەیێنێ بۆپێشەوە، شانەکانیش
بشکێنێتەوە بەلای پشتا، بەچەشنی ئەوسەربازەی کەلەوەستانی
«وریابوونەوە» دا ئەیکات. چونکە لەش، لەم بارەی دا، لەنگەری
هەرەباشی خۆی ئەگرێ. ئەمەیش بۆ هەموو ئەندامەکان باشە، یارمەتی
یان ئەدات: فرمانەکانی خۆیان گوێج و گۆڵانە ببینن!.. جا
ئەگەر مرۆڤ لەحیشتنەکاودا وەنەوزیدا و ویستی
خەونەیباتەوە، هەرئەوەندەی بەسە کە تاوێك خۆی بەم
مەشقەوە خەریك بکات، تالەشی وریا ببێتەوە و هوشیشی
بێتەوە سەر خۆی!..

هەناسەدانیش هەربەسییەکان و لووتەوە بەندنیە، چونکە
جۆرە هەناسەدانێکی تریش هەیە کە بەهۆی کونەکانی پێستەوە
جێبەجێ ئەبێ. چونکە وەکو نانەکییە، حەقار زۆرن، بەهۆی
باو ستەکی ڕۆژەوە ئەکەونە گەڕ و وریائەبنەوە،
هەر جێلطاوێکی ئەهەڵوێش لەناو لەشدا هەبێ فڕێی ئەدەن
دەرەوە. جالەبەر ئەوە، هەموو دەمێك، پێستی لەش،
پێویستە بەپاك و خاوێنی ڕابگیرێ. تاکونەکانی ناو
پێستەکە بتوانن ئەم فرمانەی خۆیان بەباشی ڕابپەڕێنن..

institut kurde de paris

جا بە تەنیشت ئەو خۆشتنە بە ئاوی گەرمەوە دەکرێ هەر حەفتەی
جارێکیشی پێ بەش ئەکات بۆ لەش پاک کردنەوە، ئەمە
زۆر باشە بۆ مرۆڤ کە هەموو بەیانیە یەکیش ئاوێکی سارد
بکات بەخۆی دا. چونکە ئەوە بۆ پاک کردنەوەی کونەکانی
پێست زۆر بەکەڵکە. هەروەها بۆ ئەوەیش دەست ئەدات
کە هەموو ئەندامەکانی لەش بخاتە چست و چالاکیەوە !

ئاو بەندەیەکی بەکەڵک و گەورەیەکی زیان بەخشە !

ئاو زۆر خواردنەوەیش ووڕگ تێک ئەدات. چونکە
ئەبێتە هۆی ئەوەی سازکردنی خواردن لەناو ووڕگەدا
بەگران بێک بێت. هۆی ئەمەیش ئەوەیە کە ترشاوە
خواردن سازکەرەکان سووک ئەکات و لەکار لکیان
ئەخات، ئیتر ئەوەندە کار ناکەن لە خواردنەکان بەیان
تو ئەینەوە. لەبەر ئەوە خواردنەکان مادەیەکی لە ئەندازە
بەدەر ئەمێنێتەوە لەناو ووڕگ دا. لەمەیشەوە بایەکی زۆر
پەیدا ئەبێ کە پەنگ ئەخاتەوە لەناو ووڕگ دا و ناو ووڕگ
توشی سوور بوونەوە و ئاوسان ئەکات.. لە راستیشدا
مرۆڤ پێویستی بەوە نیە کە "زۆر" ئاو بخواتەوە، چونکە ئەو

institut kurde de paris

بە هۆی هەموو خواردەمەنییەکانی ترەوە کە ئەیانخوات ئاوێش

ئەچێتە ناو [illegible]ـەوە . واتا ئەو خواردەمەنییانەش ئاویان تیایە .

بە هەراویش زیان زۆرە ئەگەیێنێ بە [illegible]ـک ، بە تایبەتی ئەگەر

بە فرەکردنە ناو ئاوەکەوە . چونکە ئەو بەتەنیشت ئەو

چەندەبیرەوە ئەگەیێنێ بە [illegible]ـک و بەکی ئەخاتە لە فرمان

کردن . ئەبێتە هۆیەکی گەورەی ئەوەیش کە لەوی

ناو گەدەوە هەلئەستێ و بنا و سێتێ ...

ئاویش هەرچەندە بە کار هێنانی زیرەکی . لەگەڵی زۆر

ئەبەخشێ بە مرۆڤ ، بەڵام زیانێکی زۆریشی لێ ئەکەوێتەوە

چونکە [illegible]ـک وای لێ ئەکات کە هەر ... دوروست کەر [مەلاجم

نۆیات ، ئەبێتە هۆی ئەوەش ... و بەردە گوشتانەی

ناو [illegible]یان دائەپۆشێ وە [illegible]ـک هەرتێ و لە زیندوویی

بکەون . حاڵ بەرئەمەیە کە گوتراوە : « ئاویش وەک

سامان وایە .. ئەگەر ببێتە بەندەت بەکەڵکت دێ ،

ئەگەر لەشبێتە بەندەی زیانت لێ ئەگەیێنێ » .

جاری وایش هەیە مرۆڤ تووشی تینوێتییەکی وا

ئەبێ ، کە هەرچەند ئاو بخواتەوە تینوێتییەکەی ناشکێ .

چارەکردنی ئەم بارەش ئاسانە : چونکە پیاڵە ئاوی

گەرم لە بارێکا هەیە [illegible] ئەو تینوێتییە ئەشکێنێ ..

institut kurde de paris

چاکترین خووش ئەوەیە کە مرۆڤ هەموو بەیانیێک پیالە
ئاوی گەرم بخواتەوە، چونکە ئەمە بۆ گ باشە، یارمەتی ی
ئەدات لە بەجێ هێنانی فرمانی خۆی دا..

بەم بۆنەیەوە، نابێ چای و قاوەشمان لەبیر بچێتەوە..
ئەمانە هەرچەندە لە هەندێ کات دا کەڵکیان هەیە، بەڵام
ئەگەر بە ئەندازە بخورێنەوە کارێکی بە ئەچار چاک و بەکەڵکن.
ئەگەر لە ژەمێک خواردنیشدا گۆشت و چای کۆکرایەوە
زیانێکی زۆری لێ پەیدا ئەبێ. چونکە ئەو کەرەستە ترشاوەی
لەناو چای دا هەیە، ئەبێتە هۆی ئەوەی گۆشتە
کە ووشک ببێتەوە، تا ئەستەمە بێ وا کە سازکردنی
لەناو ک دا بە گران پێک بێ!

بەکارهێنانی هۆش پیری دوائەخات

تووکی لەشیش وەک «ترمۆمەتر» یێکێ وایە بۆ لەش. باشترین
دوورووستی گشتی پیشان ئەدا، جا مەگەر نەخۆشی یەکی تایبەتی
بە پێستی لەشەوە بێ، یاخود مرۆڤ داو و دەرمان زۆر بە
کاربێنێ لە ریک خستنی تووکی سەریا، ئەگینا تووک
هەڵوەرین و رەنگ گۆڕانی ئەوە پیشان ئەدات کە
تێکچوونێک لە لەش دا هەبێ. زوو سپی بوونی تووکی لەشیش

جیر = ؟

سیلیفا = ؟

insititut kurde de paris

ئەوە ئەگەیێنێ کە «جیر» و «سیلیطا»
لە ناولە شتا کەمن. ئەم دوو کەرەستەیەشی لە ناو گەنم دا
دەست ئەکەون، بە مەرجێ گەنمەکە بە هێجار، ئازاری تیا نەکرێ،
بە هێجار پاڵێ نەکرێتەوە لە کەپەکەکەی، وەکو لە دوروست
کردنی «ئاردی سپی» دا بەسەری دێ. لێرەشا دووبارە
ئەکەینەوە کە نانی تۆر، لە نانی سپی، لەولەش بەکەڵکترە..
بێجگە لەوە «سپی کردنەوە»ی ئارد، واتا ئازاد کردنی لە کەپەکە
کەی، ئەبێتە هۆی پەیدابوونی «دگرفت» و «گران سا-
کردنی خواردن لە ناو سک دا» و «نەخۆشی یەکانی ددان» و
ئەو دەردانەیش کە لەوانەوە پەیدا ئەبن..

مروڤیش تا تەمەنێکی درێژ ئەتوانێ زیندویتی ی خۆی
بپارێزێ، واتا لە هێزو هەرەتی خۆی نەکەوێ، بە مەرجێ خەمی
ئەوەندە بخوات کە گەشە بە هێزەکانی خۆی بدات، کە هێزەکانی
هۆشی خۆی پەروەردە بکات. هەرچەندە هەندێ کەسانی
وا هەن کە لە تەمەنی چل ساڵی یەوە «پیر ئەبن»، بەڵام زۆر
کەسانی وایشمان دێتە پێش چاو، لە خاوەن فرمانە گەورەکان و
هونەرمەند و نووسەرە بەناوبانگەکان و، پیاوە زیرەک کارە دیا-
کان، کە هەتا ئەگەنە تەمەنی چل و پەنجا ساڵی، ناگەنە سەرەلوتکەی
ناوبانگ و ناوداری ی خۆیان. چونکە لەم تەمەنەدایە کە

institut.kurde.de.paris

هۆش ئەگاتە پۆپەی تەواوەتی و کارگوزاری ی خۆی . مرۆڤیش
هەر ئەوەندەی لەسەرە کە بەجوانی ئەو زیرەکی و هۆشمەندی
یەی خۆی بەکار بهێنێ ، ئیتر کە ئەوەی کرد ، زۆری پێ ناچێ ، بە
ئەنجامی وا گەورە گەورە ئەگات کە ناو بانگیان پێ دەر
ئەکات !.. ئەوەندە هەیە ، لەبەر بەد بەختی ، ژمارەی
ئەوانەی کە هۆشی خۆیان بەکار ئەهێنن لە ژیان دا ، یەججار
کەمە . چونکە بەشی زۆری کەسان بە گێژ و وێژی یەوە ئەژین
بە هیچ کلوجێک پێ لەوە نانێن کە هۆش هیچ هێزێکی هەبێ
بۆ بیرکردنەوە . واتا خۆیان بە بیرکردنەوەوە خەریک ناکەن !..
جا ئەمانەن کە ئەگەنە تەمەنی هەڵسالی ، ئەمەندە کزۆلاواز
ئەبن و ئەمەندە پیر ئەبن ، لە هەڵسالی یەکانیش خەریزیان
لی دێ . کەچی لەناو بیرکەرەوە کانیشدا هی وایان تیایە
کە هێز و هەرەت و چیت و چالاکی ی خۆی لە دوای تەمەنی حەفتا
سالیشەوە ، هەر ئەپارێزێ .. رەنگە «بەرنارد شو»
وێنەیەکی هەرە گەورە بێ بۆ ئەم جۆرە کەسانە ..
ئەوەندە هەیە پاراستنی زیندوێتی و چیت و چالاکی ،
بۆ هەموکەس وەک یەک پێک نایەت .. واتا هەوی
ئەو پاراستنە لای هەر کەسە جۆرێکە .. لەبەر ئەوە
لە دەستمان نایەت چەند دەستوورێکی دامەزراو ونەگۆڕاو

institut kurde de paris

پێویستە خۆ پاراستنە دابنێین .. چونکە هەر کەسە یاسای تایبەتی
خۆی ئەبێ . تۆ ئەگەر بچیت پرسی لە چەند پیاوێکی خاوەن
تەمەنی درێژ بکەیت : کە رازی پاراستنی هێزو زیندویتی یان
چیە ؟ ئەوانە هەریەکە جۆرە هۆیەکت پیشان ئەدەن.
هێ وایان تیایە ئەڵێ : رازی ئەمە ئەوەیە کە خواردن وخواردنە
وەی لە ئەندازەدا بون ، یەک وپێک بون . هێ والەشیان
تیایە ئەڵی : رازی ئەمە ئەوەیە کە خۆی لە خواردنەوەی
مەی وکێشانی جگەرە ، ئەم جۆرە بابەتانە پاراستوە.

مردنی گوتوپڕ و دڵ راوەستان

بەم بۆنەیەوە ، چیرۆکی پیاوێکی پیر ئەگێڕینەوە . کە بە بۆنەی
گەیشتنەوە بە تەمەنی نەوەد ویەک ساڵی ئاهەنگێکی
گێڕا . نوێنەری رۆژنامەکانیش هاتنە لای لێیان پرسی
هۆی تەمەن درێژی ی چیە ؟ . ئەویش گوتی : « هۆی
تەمەن درێژیم ئەوەیە هەرگیز ، لە ژیانی خۆم دا تۆزێ
مەی خۆرێ نەکەوتوم !؟ .. لە وکاتەدا کە ئەو گفتگۆی لە
گەڵدا ئەکردن ، دەنگە دەنگێکیان هاتە بەرگوێ ، کە لە ناو
خانووەکەی ئەوەوە ئەهات . ئەوانیش لە کابرای تەمەن درێژیان
پرسی ئەو دەنگە دەنگە چیە ؟ .. کابراش وەڵامی دانەوە گوتی :

institut kurde de paris

«ئەوە دەنگی بڕا هەرە گەورەکەم... خووی واگرتووە کە بە سەر خۆشی دێتەوە ماڵەوە!..»..

زۆر جاری واش هەیە کە پیاوێکی تەندروست و بەهێز و توانا، بۆ خۆی ئەنوێ. کەچی کە ئەبێتە بەیانی ئەبینن لەناو جێگاکەیا مردووە!.. ئەگەر ئەوسا کە بڵێن لەبەر ئەوە مردووە کە خواردن لەسکیا زۆر بە گرانی ساز ئەبو. یاخود بڵێن دڵی وەستاوە. بەڵام بە زۆری لەبەر ئەوە مردووە کە «دڵی داخورپاوە» یاخود دڵی گرژ بووە. گرنگترین هۆی دڵی ئێشتنە وەرێش زۆرخۆری و کەم وەرزش کردنە.

زۆرخۆری چاکترین ڕێگایە بۆ مردن!!

ئەمەیش باوەت بەوەیە کە زۆرخۆری دوو ئەنجامی لێ پەیدا ئەبێ: یەکەمیان خۆرشتی خواردنێکی وا زۆر کە لە ئەندازەی پێویست بچێتە دەرەوە، بە جۆرێکی وا کە لەش هەر بەشێک لەو خواردەمەنیە بەکار ئەهێنێ، پاشماوەی خۆرشتەکەیش لە شێوەی چەوری و پیودا کۆ ئەبێتەوە لەناو لەشیا بە سەر هەندێ لە ئەندامەکانی لەشەوە، کە «دڵ» یەکێکە لەوانە.. جا ئەوە کەسی زۆرخۆر، لەبەر خۆرشتی زۆر کە دێتە ناو لەشیەوە، دڵی ئەستوور ئەبێ، هەروەها بەشێکی زۆر بە زوو چەوریشی بەسەرەوە

کۆئەبێتەوە، کەوای گەورە ئەکات پێویستی بە بۆشاییەکی گەورەتر ئەبێ لەوەی کە لەناو سنگیا بۆی تەرخان کراوە.
ئەنجامی دووەمیشی ئەوەیە کە زۆر خورەکەم بای تیا پەیدا ئەبێ، بەهۆی ئەوەوە کە خورشتەکانی تیا ئەمێنێتەوە.
ئەم بایانەیش پەنگ ئەخۆنەوە و پاڵە پەستۆ ئەکەن لەناو لک دا. پاش ئەوە زۆری پێ ناچێ ئەو پاڵە پەستۆیە ئەبێتە هۆی ئەوەی دڵ لە کارکردنی خۆی دوا بکەوێ و بڕستی ببڕێ وکزبێ.
جا ئەم دوو ئەنجامە، لەگەڵ ئەو کارەساتانەدا کە بەهۆی ئەوانیشەوە روو ئەدەن، زۆری پێ ناچێ ئەبنە هۆی پەک کەوتنی دڵ لە فرمان، کە ئەوەیش لەناکاو روو ئەدات.. ئەمەیشی پێ ئەلێن «دڵوەستان»!..

جەرگی تێکچوو ژیان ئەکات بە بارێکی گران

کاتێ کە هەستت کرد بەوەی چاوت لێڵ بووە، سەرێشە سەرەوتی لێ تێک داویت و، لەشت خاو بۆتەوە، ئارەزووی فرمان کردنت نەماوە، تێنوێتی یەکی واشت تووش بووە کە نازانیت چۆنی بشکێنی، وا توند و تیژیشت لێ هاتووە کە لەبەر هەموو هۆیەکی پڕوپووچ ئەچیتە بەگژ ئەمو ئەودا... کاتێ کە

insititut kurde de paris

هەستت بەم شێوانانە کرد ، پێویستە پەی بەوە ببەیت کە جەرگت تێکچووە!...

بە جۆرێکی شێلراوی ، نەخۆشییەکانی جەرگ لەوەوە پەیدا ئەبن کە وەرزش کەم بکەیت و خواردنەکانیشت سێک و بێک نەبن. جا لەبەر ئەوە پێویستە پاسایەکی تەندروستانەی مامناوەندی پەیڕەو بکەیت لە خواردنەکانتا.. هەروەها دەستیش بکەیت بە هەندێ وەرزشی سووک و ئاسان.. مامناوەندیش لە وەرزش کردندا ، کارێکی پێویستە دائەنرێ. چونکە هیچ شتێک لەوە خراپتر نییە بۆ لەش ، کە مرۆڤ بە درێژایی هەفتە کە خۆی خەریک بکات بە کار و فرمانەوە ، بێ ئەوەی هیچ وەرزشێکی وا بکات کە لەشی وووریا بکاتەوە ، کەچی لە شەوی هەفتەیی دا کە بەردەوا ڕۆژی هەفتە کە ئەکەوێ ، لە پڕ خۆی بهاوێتە ناو وەرزش و لەشی جوولاندنەوە بە جۆرێکی وا کە لە ئەندازە بەدەربێ و پێ ستی لێ ببڕێ.

دەنگە هەر ئەوانە کامەرانی ڕاستەقینەیان هەیە ، کە کار و فرمانەکانیان وایان لێ ئەکەوێ کە لەکاتی فرمان کردنەکەیاندا هەندێ وەرزش بکەن و لەشیان بجوولێننەوە.

Institut kurde de paris

جگەرە کێشان ڕابواردنێکی خۆشە بەڵام
بۆی هەیە ببێتە گەورەیەکی زەبردەست

دوور نیە کە جگەرە کێشانیش بە ڕابواردنێکی خۆش و بەکەڵک دابنرێ، بەمەرجێ مرۆڤ ئەوە بزانێ چۆن خۆی پێوە ڕابهێنێ بە جۆرێکی وا کە خۆی نەخاتە ژێر چنگیەوە. ئەمیش سەبارەت بەوەیە کە دوو یاخود سێ جگەرە، لە ڕۆژێکدا، لەوانەن کە زیان بە لەش نەبەخشن. بێجگە لەوە لەوانەن کە یارمەتی مرۆڤیش بدەن لە ئاسایشی مێشک و ماندوو حەسانەوەدا!

کەچی لە ڕاستیدا مرۆڤ زۆر بە ناچاری دوای خۆشیی جگەرە کێشان ئەکەوێ، تا وای لێ دێ ئەبێتە بەندەی جگەرەکێشان و ئەکەوێتە ژێر چنگیەوە. ئەوسا ئەکەوێتە نێچیرێکی دەستەوبەردگری جگەرەکێشان، هەر لەبەر ئەوەی کە جگەرە زۆر خواردن تووشی سەرگێژی و کاسی و تێکچوونی دەماری مێشکی ئەکات!..

تووتن جوونیش کە بە خراپترین خوو دائەنرێت، وای لێ هاتووە لە بەرەو نەمان ئەچێت.. بەڵام خوویەکی تریش هەیە کە گەلێک لەو ناشیرینترە، کە پێویستە ئەمیش لابچێ.. ئەم خووەش «بنێشت جوونە».. بنێشت جوونیش بێجگە لەوەی کە زۆر دوورە لە دڵتەڕی و کردەوە پەسەندییەوە، ئەوکەسەی لە تەرشت بنێشت

institut kurde de paris

جووه‌كه‌شه‌وه دائه‌نیشی بیژی لێ ئه‌كاته‌وه، وه‌ك ده‌رئه‌كه‌وێ [illegible] ئێك ئه‌دات و ئه‌بیته هۆی گران ساز كردنی خواردنیش له‌ناو [illegible] دانێك وه‌ك ئه‌ڵێن یارمه‌تی ی سازكردنی خواردن ئه‌دات!..

ئه‌گه‌ر خۆت لێ زڕا دڵت ته‌نگ ئه‌بێ!

ڕه‌نگه ئێوه‌مان له‌ده‌ست نه‌یه‌ت كه ژماره‌ی كاته‌كانی نوستن دیاری بكه‌ین. ئه‌مه‌ش له‌ باره‌ت به‌وه‌یه كه هه‌ر كه‌سه جۆره پێویستی یه‌كی هه‌یه به نوستن، جوره ڕه‌شاینكی تایبه‌تی ی خۆی هه‌یه. به‌لام ئه‌م زۆر به‌كه‌لكه كه مرۆڤ خۆی وا ڕاهێنێ كه هه‌موو شه‌وێك له‌كاتێكی دیاری كراودا بچێته جێگاوه. هه‌روه‌ها له‌كاتێكی دیاری كراوشدا له‌ پێخه‌فه‌كه‌ی خۆی بێته ده‌ره‌وه له‌به‌یانی دا. جا به‌ته‌نیشت ئه‌مه‌وه كه ئه‌م ڕه‌وشته كه‌لكی ته‌واوی هه‌یه بۆ له‌ش، مرۆڤیش ئه‌پارێزێ له‌ خه‌وزڕان. چونكه خوا هێنانه‌كه به‌چونه جێگاوه له‌و كاته دیاری كراوه‌دا، وای لێ ئه‌كات: هه‌ر كه چووه ناو پێخه‌فه‌كه‌یه‌وه خه‌و بیباته‌وه.

كه هه‌ستیشت كرد به‌ خه‌وڵ خه‌وزڕه بوون، چاكترین شت كه بیكه‌یت ئه‌وه‌یه كه نیاز به‌ هه‌ستیت به‌خۆت كه زۆری لێ ناچێ خه‌وت لێ ئه‌كه‌وێ. كه‌واته دڵی خۆت به‌وه‌وه خه‌ریك مه‌كه، خۆتی پێوه

institut kurde de paris

دڵتەنگ مەکە. واش چاکە لە پیاڵەیەک شیری گەرمیش
بخۆیتەوە. بەلام ئەگەر خەوڵێ خوزەبوون گەلێک جاری
تریش دووبارە بووەوە، ئەوە شتێکی زۆر بەکەڵکە کە بەرۆژ
زۆرتر بجووڵێیتەوە: خۆت بەوێرێتە ناو کار و فرمانەوە،
وەرزش بکەیت، خۆشی لە ژیان ببینیت - سەماو هەڵپەرکێ
بکەیت، بچیتە سینەما - تا لەشت ئامادە ببێت بۆ نوستن لەو کاتەدا
کە ئەچیتە جێگاکەتەوە بنوێت!... بەلام ئەگەر بەمانەیش
خەوڵێ نەکەوتنەکەت لەکۆڵ نەکەوت، پێویستە خۆت
بگەیێنیتە لای پزیشکێک تا ئامۆژگاریت بکات بۆ چارە
کردنی ئەم بارەت.

ئەگەر نوستیشیت، بەتەنگ ئەوەوەبە کە بەسەر لای
ڕاستدا پاڵبکەویت. تا گرانایی نەکەویتە سەر دڵت و
بەکی جووڵانی بخەیت. پەنجەرەی ژووری نوستنەکەشت
بەکراوەیی بهێڵەرەوە.. جا ئەگەر خەوی ناخۆشیشت بینی
ئەوەت لەبەر نەچێ کە ئەمە بەزۆری، لە سازنەبوونی
خواردنەوە پەیدا ئەبێ لە ناو سکدا، یا خود لە ناسازی
لەشەوە پەیدا ئەبێ. چونکە پیاوی تەندروست کەم
ڕێ ئەکەوێ کە خەو ببینێ!..

institut kurde de paris

باوێکە و داهاتووە.. پێی ئەڵێن "خواردنی بەدەستەوە"!

یەکێک لەو "باو"انەی لەم رۆژانەدا داهاتوون و بڵاو بوونەتەوە، ئەوەیە کە مرۆڤ دەستی خۆی بکێشێتەوە لە هەندێ خواردەمەنی. یاخود خوگری هەندێ خواردنی تریش ناوی خواردنی بەدەستەوە «رژیم» بڵێت.

جاری واش هەیە لەوەدا ئەوەندە لە ووزە دەردەچێ کە خۆی تووشی بیروباوەڕی هیچ و پووچ ئەکات کە دوورن لە راستییەوە، لە ئەمیش ئەبێتە هۆی ئەوەی خۆی تووشی نەخۆشی بکات!..

لە «خواردنی بەدەستەوە» ئیشەکە؟ مەترسی هەرە گەورە ئەوەیە کە زۆر کەس لەوانەی پەیڕەوی ئەکەن، پرس بە پزیشک ناکەن. هەر لەسەر ئەوە ئەڕۆن کە لە نووسراوەکان و گۆڤارەکاندا خوێندویانەتەوە؛ لێ ئەمەی سەیریکی ئەوە بکەن کە هەرکەسە باری لەش وتەندوروستی خۆی هەیە و جوێشە لە هی کەسێکی تر!

بێجگە لەمە، گوێمان لە زۆر قسەی پڕوپووچیش ئەبێ کە لە بابەت (ڤیتامینەکان) و (پرۆتینەکان) و (گەرمای خشتی خواردەمەنی) یەوە ئەیکەن؛ لێ ئەمەی خاوەنەکانیان

institut kurde de paris

هیچ شتێکیان لێوە تێ بگەن، یاخود لێکۆلینەوەیەکیان تیا
بکەن. لەراستیشدا هەتا ئێستا لە پێنج جۆر (ڤیتامین)
بەولاوە هیچی تر نەدۆزراوەتەوە:

[ڤیتامین أ] : ئەم ڤیتامینە لەناو کەرەو، زەردێنەی
هێلکە و، کەلەرم و، کاهو و، ماشوکە و، کەرەوز و
هەندێ سەوزەواتی دا هەیە.

[ڤیتامین ب] : ئەم ڤیتامینە لەناو نانی بۆر و، گۆشت
دانەوێڵەکان و، پەتاتەو، گێزەر و، ئەو گژوگیایانەدا
هەیە کە رەگەکانیان لە لکی سەوزەیە.. هەروەها لەناو
فندق و، رۆنی گژوگیا و، رۆنی گیان لەبەران و،
ماشەسپی و، پاقلە و، شیر دا هەیە..

[ڤیتامین ج] : ئەم ڤیتامینە لەناو [illegible] دەمەنی یە
سوێرەکاندا هەیە، لەگەڵ لیمۆ و، سێو و، ترێ و،
زۆربەی میوەکانی تردا. هەروەها لەناو هەندێ سەوزە
واتیشی دا هەیە وەک ماشەسپی ی تەڕ و، کەلەرم و،
کاڵ نەبێت. ئەوەندە هەیە کە زۆر کوڵا لەناو ئەچێ.

[ڤیتامین د] : ئەم ڤیتامینە لەناو شیری تازەو،
پەنیردا هەیە.

[ڤیتامین هـ] : ئەم ڤیتامینە لەلاقیە ٥ [illegible]

institut kurde de paris

ئەوەندە نەناسراوە. بەلام زاناکان بڕوایان بەوەیە ئەوە
ئەچێ کە کار لە گیانلەبەران زووتر ئەکات تا لە مرۆڤ.
لەگەڵ ئەمەشدا وا چاوەڕوان ئەکرێ کە زانست
ئەم بیروباوەڕەی خۆی بگۆڕێ.

بۆچی بیرکەرەوەکان حەز لە گۆشتی ماسی ئەکەن؟

ڤیتامینەکانیش بۆ بوون و تەندروستی ئێمە زۆر پێویستن.
ئەوەندە هەیە زوو لەناوئەچن بە کوڵاندن و سوور
کردنەوە و وشک کردنەوەیەک ئەچن. هەروەها
پاراستنیشیان لەناو قوتوودا لە کەڵکیان ئەخات.
جا لەبەر ئەوە ئەو خۆشتانەی [illegible] هەڵئەگیرێن کەڵکیان
کەم ئەبێ.

جا هەروەک ڤیتامینەکان کەڵکێکی زۆریان هەیە بۆ لەشی مرۆڤ
وە پێ جگە گرنگیشن. هەروەها هەندێ لە خوێیەکانیش
پێ جگە بەکەڵک و گرنگن بۆ لەشی پیاو. ئەمیش سەبارەت بە
وەیە کە بۆ پاککردنەوەی خوێن و بۆ خۆشت دان بەلەش
بەکاردێن. ئەم خوێیانەش بریتین لە تێکەڵبووەکانی قسڵ
و ئاسن و سودا و پۆتاس و فۆسفۆر و گۆگرد و

زەرنیخ و سیلیکا .. ئەمانە بە جۆرێکی تایبەتی لەناو سەوزە
و میوە تازەکان دان. ئەوانەوەیش کە لەناو سەوزە و
میوەدایە ئەم خوێیانە ئەتوێنێتەوە.
جا ئەگەر هاتو ئەمێک نانت خوارد کە بریتی بێ لە شلەیەک و
نانی بۆر و گۆشت و سەوزە و پەتاتە ـ کوڵاوی یان سوور
وەکراو ـ لەگەڵ سەلاتە و میوەدا .. تۆ هەرچی پێکەت پێویستە
بوی لە خۆراکت خواردوتە .. هەرچی خواردەمەنی هەڵگیراوە
خۆراکێکی ئەو توێی تیایانە کە کەڵکت بێ. چونکە بە هۆی هەڵگرتن
کە یانەوە چ لەناو کووپە و دەبە دابێ، چ لەناو قوتوودا،
ئەو ڤیتامین و خوێیانەی تیایان ئەبوو، نامێنێتەوە لەناو ئەچن.
لەگەڵ ئەمەشا پێم ئەمانەوێ هۆشیاریان بکەینەوە کە هەندێ
کەسانی وا هەن لەشیان وا هاتووە کە هەندێ خواردەمەنی
یەکی دیاریکراو نخۆن پێشیان ئەکات. ئەوانە لەو خواردنانە
بە ولاوە هیچ خواردنێکی تر ناخۆن. کەچی ئەم کارە لە تەن
دروستیان ناکات .. گژ و گیا خۆرەکان و زۆربەی
بیرکەرەوەکان، بە تایبەتی بلیمەتەکانیان لەم جۆرە کەسانەن.
ئەمەیش سەبارەت بەوەیە کە کار و بار و ناوەڕۆکی کارەکەی
هەموو کەسێک جۆیە لە هی کەسێکی تر. هەر کەسە پێی
بە پێی باری خۆی، چەند جۆرە خواردەمەنی یەکی دیاریکراو

institut kurde de paris

بەکاری دێ ، خواردەمەنییەکانی تر بەکاری نایەن . دووریشی
نیە کە ئەوی بەکاری ئەم دێن ، بۆ کەسێکی تر ببنە ژەهر.
ئەم باوەڕەشی باوە لەناو هەموان دا ، کە سەوزەوات و
گۆشت ماسی بەکەڵکی مێشک ڕوونی دێن . جا لەبەر ئەوە
پیاوە خاوەن بیرەکان بەتەنگ ئەم دوو جۆرە خۆرشتە
وەن کە هەمو ڕۆژ بیانخۆن .. ڕاستییەکەشی ئەوەیە
کە ئەم خۆرشتانە بەتاکانی ساز ئەبن لەناو مێشک دا .
جا لەبەر ئەمەیە کە خواردنی ئەم جۆرە خۆرشتانە سەرەوێت
ئەدات بەو کەسانەی کاروباری مێشکیان فریان بەهۆشەوە
هەریە . هەروەها یەکێ فرمان کردنیشیان ناخات . کەچی
خواردنە چەورەکان لەشیان خاو ئەکەنەوە ، لە فرمان
کردنیشی دووریان ئەخەنەوە !..
جا ئەمەشی بەڵگەیە بۆ ڕاستیی ئەوەی کە لەمەوپێش
گوتمان : کە هەندی خواردەمەنی وا هەن بۆ هەندی
کەسان دەست ئەدەن بیخۆن ، بۆ هەندی کەسانی تر
دەست نادەن . ئەمەشیان بە تەندروستیی
هیچ لایەکیان ناگەیەنێ .

institut kurde de paris

لە ناوەندی چێشتخانە و خوان دا

جا بۆ ئەمەی لە خۆرشتەکانت کەلکی هەرە گەورەت دەس
بکەوێ، پێویستە بە تەنگ لێنانیانەوە بیت .. مەهێڵە
سەوزەواتەکان لە ئەندازە بەدەر بکوڵێن، تامە و ڤیتامین
و خوێیانەی لە ناویاندان لە کەلک نەکەون . سەوزەوات
لە دەم وردیلەدا تایبەت و وردیلە لەسەر ئاگر بمێنیتەوە
بەسپێی لێ .

بەڵام ئەو گژوگیایانەی کە پەڕەکانیان ئەبن بە سەلک
وەک پەتاتە، ماوەیەکی زۆرتریان ئەوێ بۆ کوڵان .
هەرچی گۆشتی سووریشە هەر ئەوەندەی بەسە کە لەسەر
ئاگر بمێنیتەوە، کە بتوانرێ بجوورێ و قووت بدرێ . بەڵام
گۆشتە سپییەکان زۆرتریان ئەوێ بکوڵێن .. واڵیش
باشترە کە هەرگیز گۆشت بە سووری و کراوی (نەبرژاو)
نە خوێیت !..

خۆرشتێکی بێ هەمتا نایابیشی هەیە، پێویستە بە تەنگ خواردنیەوە
بیت .. ئەویش ماسییە، گۆشتی ماسی، لە ڕاستی دا، نرخێکی
خۆرشتانەی گەورەی هەیە . بێجگە لەوە بە ئاسانیش ساز
ئەبێ لە ناو وورگ دا . بۆ هەموو ورگێکیش دەستە ئەدات بام
بێ هەمتا تێک چوونیشی لێ .

institut kurde de paris

ئەمی خواردنیشی بە فرمانێکی وا دانرێ کە مرۆڤ هەرچۆنێکی
بۆ کرا زوو رابیپەڕێنێ . پێویستە بە کارێکی ناوازە و رابواردنێکی
خۆش دانرێ کە مرۆڤ خۆشی لێ وەربگرێ و نۆشی
گیانی بێ . پێویستە لە کاتی نان خواردن دا گفتگوی وا بکات
لەگەل ئەوانەدا کە لەگەلیا دانیشتون بۆ نان خواردن ، کە پڕبێ
لە قسە و بابەتی خۆش ، کە دوور بێ لە کێشەو بەنیەی کارو
فرمان و ئەو تەنگوچەلەمانەی کە دل تەنگ ئەکەن .
کەسانی واش هەن کە تانو پیاو لەوانە ئەگرن کە لە کاتی نان
خواردن دا ئەخوێنیتەوە . بەلام ئەگەر پیاو بە تەنیا بێ لە کاتی
نان خواردن دا ، لە هەموو شتێک چاکتر ئەوەیە کە بخوێنێتەوە
تا لە دەست بیرەکانی ناو مێشکی خۆی ڕزگاری بێ ..
ئەوەندە هەیە ، ئەوەی ئەیخوێنێتەوە نابێ بابەتێکی گران بێ
وتاریە لە شتێ گرنگ وگەورە بێ . نابێ پڕ لە گیروگرفت بێ . نابێ
فێری بە کاروفرمانیشەوە هەبێ . هیچ شێوەیەکیش لە شێوە
خراپتر نیە بۆ وورگ کە خاوەن کاروفرمانەکان نانی تیا ئەخۆن
چونکە ئەوانە بە پەلە نان ئەخۆن . پێش ئەمەی پارووەکە بجوون
لە دەمیاندا قووتی ئەدەن . بە هەلەداوانیش خوانەکەیان
بەجێ ئەهێلن .. کاتێکیش ئەزانیت بە کێک لەو خاوەن
کاروفرمانانە دەست ئەکات بە بۆلەبۆل کردن لە

institut kurde de paris

ئەنگی خۆی . کەچی پێی بە وەیشێ نابات کە شێوەی نان
خواردنەکەی خۆیەتی لەوە بە هۆی ئەو ئێش و ئازاری ووورگی .
چونکە ناردنی خۆرشت بۆ ناو ووورگ ، لێ ئەمری باشی
بجووێ ، کاری ووورگ ئاسان ئاکات کە سازی
بکات .

ئەو نەخۆشیانەی پیاوەکانی چینی سەرسام
کەمدووە ، ئێمە ژنەکانی

ئەگەر خواردنەکە باشی بجووری ددان بە هێز ئەبێ . ددانی
لێوە پیسی ، وەنەبێ هەر لە بەرئەوە گرنگە لێ کە خواردنە
کەی لێ ئەجوورێ . هەروەها نەخۆشیەکانی ددان ئەبنە
هۆی تێکچوونی هەموو ئەندامانی لەش .. جالە بەر ئەوە پێویستە
بە تەنگ ددانەکانمانەوە بین ، باشی پاکیان بکەینەوە
بە فڵچە و دەرمانی ددان : لە پاش هەموو ژەمە نان خواردنێک
لە پێش نووستنیشدا ، لە پاش پاڕسێنیش لە خەو .
ددانەکانیش سەبارەت بە چەند هۆیەک هەڵ ئەوەرن ،
کلۆر ئەبن ، ئەشکێن ، ئەرزێن .. شەکر خواردنە بێتە هۆی
بە پێبوونی ترشاوی وا لە دەمدا کە ڕووکەشی ددان بتوێنێتەوە ،
ئەو ڕووکەشی کە ددان ئەپۆشێ و ئەیپارێزێ .. هەرچی

گۆشتی ئەو
خواردنەوە سارد و بەفرینەکانیش هەروا ، ئەبنە هۆی دەمارە مێشکی یانی
کە بە ددانەوە نووساون. [illegible] .. هەر خواردنێکیش
نەرم لێ بێ و بە ئاسانی بجووڕێ ، ئەبێتە هۆی کزبوونی ددان ، چونکە
لێی بەشی ئەهێڵێتەوە لە مەشق کردن .. ئەو خواردنەوانەش
کە زۆر داغن دێنانەوە ددان کز و لاواز ئەکەن . بێجگە لەوە
ئەبێتە هۆی ئەوەش کە پاشماوەکانی خواردەمەنی و خواردنەوە
کان لەناو دەم دا هەوێن ببەنە سەر ، ئەو شوێنانەی کە چواردەوری
ددانەکانیان گرتووە ببنە هۆی لەشکری خۆرە . (میکرۆب) وە ،
کە لە ئەنجامدا پووکەکان بڕزێن و بڕیش ببن لە کێم . . .
هەروەها کزی و لاوازیی پووک و ددانەکان لەوەوە
پەیدا ئەبێ کە گۆشت و سەوزەواتی تازە کەم بخورێ ..
لە بەر ئەوە ، پێویستە ، بە جۆرێکی لەمە ، هەر شەش
مانگ جارێ ، یاخود لەوە بەرێ ، هەر ساڵە جارێکی ، ددانە
کان پیشانی پزیشکێکی پسپۆڕ بدرێن ! .
لە هەموو پایەیەک گرنگتر [illegible] کە پێی ڕەوتی بکرێ ،
ئەوەیە کە لە خۆشی بەجگار گەرم و بەجگار سارد
خۆمان بپارێزین . لە خاکی [چین] تێبینی سەرنج
دراوە کە زۆربەی پیاوەکانیان تووشی نەخۆشیی
سیر بەڕێ زمان ئەهاتن . کەچی ئافرەتەکانیان

institutkurde.de paris

تووشی ئەو نەخۆشییە نەئەهاتن. زۆریشی پێ نەچوو، لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەدا دەرکەوت، کە ڕەووشتی چینییەکان وایە، هەر ئەوەندە چێشتەکە لەسەر ئاگرەکە هەڵگیرا، ئەخرێتە بەردەمی پیاوەکان بیخۆن. ئەوانیش چێشتەکە بە داغییەوە ئەخۆن.. هەرچی ئافرەتەکانیشە، لەبەر ئەوەی پایەیان لە پایەی پیاوان کەمتر بووە، پاشی ماوەی خواردنەکەی ئەوانیان خواردووە، لەو پاشەیشی هیچ سەرکێشییەکیان نەکردووە.. جا بەهۆی ئەم ڕەووشتە وە لەو چێشتانەی بۆ ئافرەتەکان ماونەتەوە بیخۆن، تا گەیشتۆتە ئەوان ساردبوونەتەوە!..

هونەری چێشت لێنان لە کوێی جێگای تەندروستیدا

هیچ شتێک ئەوەندەی خۆرشتی دەستکرد زیان بە لەشی مرۆڤ ناگەیێنێ.. لە خۆرشتی دەستکردیشە مەبەستمان چێشتی هەڵگیراو یا خود پارێزراوە لە ناو شووشە و قوتوودا!.. هەروەها مەبەستمان لەو چێشتەیشە کە بۆ خستنی خواردەمەنییەکانی تر لە شێوەی شلە (شۆربا) یا خود پەیکیم

Institut kurde de paris

یان لەو جۆرە بابەتانەدا کە زاناکان دایان ئەهێنن. ئەمیش
سەبارەت بەوەیە کە مرۆڤ بە ملیۆن ساڵانێ بەسەردا
تێپەڕیوە تاکو لە شتێکەوە ئەم ڕادەیە. لەشی و یاسای ژیانیشی
بەو لێیە هەر لەگەڵ وتوون کە لەو ماوەیەدا بە پەروەرشتی
یاسای خۆرشت خواردنەوە ڕاهاتووە، کە بە خۆرشتانە
لەوەوە خووی گرتووە کە سوروشتی لێی بەخشیوە.
جا لەبەر ئەوە، زانستی لە توانای دا نیە کە ئەو شتانە
بگۆڕێت، ئەگینا مرۆڤی تووشی دەرد و نەخۆشی
دەکات.
جا لەبەر ئەمە پێویستە ئافرەت بگەڕێتەوە سەر خواردنی
خواردەمەنیی سوروشتانە، وەک سەوزەوات و گۆشتی
تازە. بەمەرجێ بە تەنگ لێنان و ئامادەکردنیانەوە
لێ، بە جۆرێکی وا کە کەرەستە خۆرشتیەکانیان تیا بپارێزێ
هیچ شتێ لێنانیشی هونەریکە بۆ خۆی.. هەر ئافرەتێکیش
بۆ وەستای لەناو چێشتخانەکەی خۆیدا و بیری خۆی بخاتە
سەر ئەوەی کە ئەمە خواردنێکی وا دروست بکات
بۆ مێردەکەی خۆی، کە هەر کەرەستەیەکی خۆرشت
پێویست بێ بۆ تەندروستی ئەو تیادابێ، بە هیچ
جۆرێک لەو هونەرمەندە کەمتر نیە کە ئاوازەکان لە گەڵ

institut kurde de paris

بەکەتەدا ڕێك نجات تا گۆڕانی یاخود بەستەیە گیانی لێ
ڕێککات، کە بەوە خۆشی و گەشتی یەک بە گیان و دڵی بکەوێ
هەڵبژاردنی چێشتی مانەوەو بوونێکی زۆری پێناوێ.
هەر ئەوەندەی پێویستە کە هەندێك بیرکردنەوەو
دڵ تەڕی خۆ ئاگاداری بەکار بهێنێ لە بابەت نرخی
خۆشی ی خۆدەم لێ بەکانەوە..
جا ئەگەر ئافرەت ئەمە بە تەواوەتی بە جێ بهێنێ، ئەو
هەر لەو سەر بازەشکادا کە لە پێش هەموو کەسێکدا
هاتبێتە کۆڕی جەنگی تەندروستی یەوە!..

تەواو بوو
٩٦٦/٤/٢٩

باش بژو و خۆش بژی

نووسەری :

ج . ف . گلێسن - کلارک

پسپۆری جوانی لە خۆشتکاریی دا

وەرگێری :

شکر فتاح

لە پیزە نووسراوانی « تەندروستی »

ژمارە : ٣

ساڵی : ١٩٦٦

institut kurde de paris