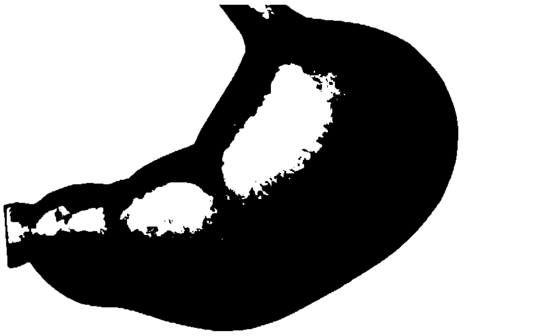

٣- من «گەدە»ی مامە عەبەم

نووسینی : ج. د. راتكلیف

وەرگێرانی لە ئینگلیزیەوە : ماهر وسمان قادر

ئەرێ مامە عەبەتان لەبیر ماوە؟ مانگێك لەمەو بەر، یەكێك لە هاوسێكانم باسی بۆ كردن ئەویش (دڵ)ی مامە عەبە بوو . (دڵ)ی مامە عەبە باسی خۆی بۆ كردنو فەرموون ئێستاش لەگەڵ چیرۆكی من .

مامە عەبە زۆر دڵی بەمنەوەیەو وادەزانێ من گرنگترین ئەندامی لەشی ئەوم . لەراستیدا بە هۆی منەوەیە مامە عەبە رۆژێ سێ ژەم دەخوا. خۆ ئەگەر من نەبوامایە رۆژی بەشەش ژەمیش تێری نەدەخوارد . دوانزە گرێ خواردەمەنی هەرس دەكاو منیش خەریكی هارینی پرۆتینم .

لە دەرەوە رەنگم پەمەیی‌یەو لە ژوورەوەش وەك پارچە قوماشێكی حەریری دەق كراوم . كە بەتاڵ دەبم هەر لە میزڵدانێكی فوونەكراو دەكەم . كە مامە عەبە تێر دەخوا پڕی خۆراك دەبمو دەئاوسێم . لای سەرەوەم زل دەبێو لای خوارەوەم بچووك . توانای حەواندنەوەی نزیكەی نیو گالۆن خۆراكم هەیە .

هەر چەندە كەوا هێندە گرنگ نیم كە مامە عەبە بیردەكاتەوە بەڵام ژمارەیەك لەو كارانە جێبەجێ دەكەم كە ژیانی مامە عەبە خۆش دەكەن . دیوارەكانی ژوورەوەم ٣٥ ملیۆن گلاندی تیایە كە رۆژی نیو گالۆن ترشی هایدرۆكلوریكو جۆرەكانی‌تر دەر دەكەنو ترشی پیپسین دەخەنە كارو ئەویش دەبێتە هۆی هەرس‌كردنی پرۆتین . بێ پیپسین هەر جار مامە عەبە گۆشتی سووركراوە بخوات حاڵی شڕ دەبێ .

زۆر كەس وا تێ دەگا من وەك بەرمیلێكی بە هێزمو هەرچی مامە عەبە قووتی دەدا كارم تێ ناكا . نەخێر وانیە . كە مامە عەبە نانی نیوەڕۆ دەخوا . خواردەمەنی جۆراوجۆر دێنە ناومو دەست بەكاركردن دەكەمو ماسوولكەكانم دەست بە جووڵانەوە دەكەن . ئەو خواردەمەنی‌یانە لەگەڵ ئەنزیمەكانم تێكەڵ دەكەنو دەیشێلن تاكو وەك هەویری لێدێ . ئینجا پاڵی پێوە دەنێن بەرەو دوانزەگرێ . خۆ ئەگەر چالاكو ئاگادار نەبم ئەوا بەشێكی زۆر لەو هەویرە دەچێتە ناو دوانزەگرێو تووشی هەوكردنی دەكا .

چەند دەقیقەیەكم بەسە بۆ شێلانو هارینی پەتاتە.گۆشت تۆزێك زیاتر ماوەی دەوێو سەوزەوات وەها زیاتر . خۆراكی چەور تووشی گیروگرفتم دەكا . ئەگەر مامە عەبە بەیانی زوو گۆشتو هێلكەو كەرە بخوا ئەوا كاتی خواردنی نیوەڕۆ دێتو من هێشتا خەریكی هەرس كردنی خۆراكی بەیانیم.ساردەمەنیش كارم تێ دەكا : ئەگەر مامە عەبە قاپێك چلووردو شتی سارد بخوا ئەوا (٢٠) پلەی فەهرەنیهایت دێمە خوارێ لە پلەی ئاسایی خۆم كە (٩٩) پلەیە .

لە ڕاستی‌دا ژیانی من جیاوازە لەگەڵ ژیانی هاوسێكانم . دڵو سی‌یەكانو جگەرو گورچیلەكان رۆژی (٢٤) سەعات لەكاركردن دان بەڵام من كاری خۆم تەواو دەكەمو پشوو دەدەم . مامە عەبەش بەختێكی چاكی هەیە كە لەشی خۆم هەرس ناكەم لەو كاتەی توانای هەرس كردنی هەموو جۆرە گۆشتێكم هەیە ، هۆی ئەمەش ئەوەیە كە لە ژوورەوە بە پەردەیەكی زۆر سەختو بە هێز داپۆشراوم .

خۆ ئەگەر بێینە سەر راستی رەوشتێكی تریشم هەیە جگە لە هەرس كردنی خۆراك . من وەك ئاوێنەیەك وام . كاتێ مامە عەبە تووڕە دەبێو ڕەنگی سوور هەڵدەگەڕێ ئەوە منیش سوور دەبمەوە . كە ئەو دەترسێو رەنگی زەرد دەبێ منیش وەك ئەوم لێ دێ كە مامە عەبە خواردەمەنی‌یەكی بە تام دەبینێ من لە شوێن خۆم دەكەومە كارو ئەنزیمەكانم هەڵدەڕێژم . مامە عەبە لەو كاتەدا وا دەزانێ لە برسانا سكی ژان دەكا . كە مامە عەبە بەخەم دەبێ ئەنزیمەكانم ڕادەوەستن . مامە عەبە نانی خۆی دەخوا بەڵام خۆراكەكە لەناو مندا دەمێنێتەوە بێ هەرس كردن . لەكاتی وادا وا چاكە كەم بخوا نەوەك ترشەكانم تووشی هەوكردنی بكەن .

لە هەوكردنو شێرپەنجە بەولاوە كەم نەخۆشی تر كارم تێ دەكەن . بۆ نموونە ئەگەر هێسكە ماسی‌یەك برینداری كات لەماوەی (٢٤) سەعاتدا برینەكەم چارەسەر دەكەم . ئەگەر پارچە گۆشتێكی ماڵدار بخەنە ناو ئاوێكی پاڵێوراو . ماكەكان دەكەونە كارو چالاكیان زیاد دەبێ . ئەگەر بیخەنە ناو ئەنزیمەكانی من زۆربەی ماكەكان دەمرن . هەندێ شت كارم تێ دەكەنو بێزارم دەكەن وەك بیبەرو قاوەو نیكۆتینو مەی . بۆیە ئەو كەسانەی هەویان هەیە پێویستە دووركەونەوە لەم شتانە.

دەرمان ؟ .. مامە عەبە زۆر حەز لە دەرمان دەكا ئەگەر پێویستیم هەبێ یان نا . دەرمانەكان ئازارم دەدەن .

مامە عەبە تاوانی زۆر شت بەمنەوە دەنووسێنێ . كە سكی قۆرەقۆڕ دەكا وا دەزانێ منم . من هیچ گوناهم نیەو گوناه هی دوانزە گرێیە . كە مامە عەبە زۆر دەخواو دەخواتەوە من دێمە هاناى . وای لێدەكەم بڕشێتەوەو شتی زیاد فڕێداتە دەرێ .

لە كۆتایی‌دا حەز دەكەم بەمامە عەبە ڕاگەیێنم ئەگەر هاتو ئازاردانێكی لەمنەوە دیت بۆ ماوەی سەعاتێكو زیاتر ، زوو هانا بباتە بەر پزیشكەكەی .