

شیر رەتمەكەرەوہ

نەكەوتۆتەكار، بەھیزی دەكات و دەپاریزیٹ.

لەشیری ئاژەلاندا، شیری مانگا لەرووی پیکھاتنییەوہ لەشیری مرقەوہ نزیكترە، بەوپیەش سوودی لەھەموو شیرەکانی دیکە زیاترە، شیر لەگوانی ئاژەلە شیردەرەکاندا دروستدەبیٹ و بۆ دروستبوونی لیتریک شیر پیویستە نزیكە 800 تا 900 لیتر خوین لەگواندا هاتووچۆ بکات. پیکھاتە گشتییەکانی شیر نۆر لەپیکھاتەکانی خوینەوہ نزیکن، چونکە ماددە سەرەتاییەکانی دروستبوونی شیر لەجەستەدا خوینە. لەوانەشە بەھۆی ئەمەوہ بیٹ

بەدەستھاتوو لەئاژەلانەوہ دەدریٹە قەلەم کە هاتووہتە ناو لیستی خواردنەوہکانی مرقەوہ.

شیر تەنیا خۆراکی مندالی ساوا و بیچووی ئاژەلانی شیردەر نییە، بەلکۆ پیکھاتەکانی شیر لەگەل تاییەتمەندی هەموو گیانداریککی جۆراوجۆریشدا شیاوو گونجاوہ. شیری دروستبوو لەحەوت تا دە رۆژی شیردان پیکھاتەیککی جیاوازی لەگەل شیری کاتەکانی دیکەدا هەبە. ئەم شیرە پرە لەپیکھاتە پاریزەرەکان و بیچووہ ساواکان لەسەرەتای ژیاناندا کاتیك کە هیشتا سیستمی بەرگری لەشیان لەبەرامبەر نەخۆشییەکاندا

تویژینەوہکان دەریانخستووہ، مایکردنی مەرو بزن یەکیكە لەقوناغە گرنگەکانی میژووی ژیان و بەردەوامی مانەوہی مرقۆف لەسەرگۆی زەوی.

ئەم پرواداوانە بوونەتە ھۆی ئەوہی ئەو شوینانەکی کە بۆ بەخیوکردنی ئاژەل و بەرھەمھێنانی کشتوکالی لەبارو شیاون بایەخیان پیبدریٹ و خەلکیان تیادا نیشتەجی بیٹ، تویژەرەوان مایکردنی ئاژەل لەلایەن مرقەوہ بۆ نزیكە شەش ھزار سال لەمەوبەر دەگیرنەوہ، کە ھەر لەو ساتەشەوہ کەلک لەخواردنەوہی شیر بەرپژەیککی بەرچاوی بینراوہ، بەم پیەش شیر بەیەكەم خۆراکی

که شیر له نیوان کلتورو خوو نه ریتی نه ته وه جیاوازه کاندایه کیگیه کی تایبه تی بۆ خۆی داگیر کردییت.

له هیندستاندا، هیندییه کان مانگا به نازهلکی پیروز ده زانن و به م پییه ش شیر ه که شیان به پیروز ده زانن و هه موو هیندییه ک رۆژانه په رداخیک شیر ده خۆنه وه، هر به م هویه شه و هیندستان به گه وره ترین به ره مهینه ری شیر مانگا داده نرییت، که هه شتا ملیون تۆن شیر له سالیکیدا به ره مه دینیییت و له هه مانکاتدا گه وره ترین به کارهینه ری شیریشه. له ئیرانیشدا شیر گرنگیه کی تایبه تی خۆی هه بووه و له کاتی پیشکه شکردنی دیاری ده وله تانی جوراو جور بۆ پاشاکانی ساسانی، له پیشدا په رداخیک شیریان وه ک ره مز و نیشانه ی پاکیتی و سه لامه تی پیشکه شده کرد، نه مرۆ که به هوی گرنگی و به کارهینانی شیر له لایه ن هه موو که سیکه وه -

ئه و پره شیر ه کی هه موو که سیک

له سالیکیدا به کاریدینیییت- له ولاتانه جیاوازه کانی دنیا دا جوراو جوری ژیاندا وه ک پیوه ری گه شه ی ئه و ولاته داده نرییت.

پیکهینه ره سه ره کییه کانی شیر بریتین له ئاو و چهوری و پروتین و لاکتوز - واته شه کری شیر و قیتامین و ماده ده کانزاییه کان- که واته شیر پیکهاته یه کی خوراکیی و ته و او به پیزه، شیر وه ک ده رمانیک له زۆریه ی نوسینه کۆنه میژووییه کاندایه له زانستی پزشکی کۆندا وه ک ده رمانی هه ندیک نه خوشی ده ست نیشان کراوه، نه مرۆش ئه و باوه ره له ئارادایه که شیر به چاکترین خوراک بۆ نه خوش ده زانرییت، به هوی ئاسان هه رسبوونییه وه و زۆریه ی جار له سیستمی خوراکي نه خوشدا داده نرییت.

کالسیوم

به یه کی که له گرنگترین و پر بایه خترین ماده ی کانزایی خوراکي ده زانرییت و پیویسته له پیگه ی خواردنه وه بچینه ناو جه سته ی مروفه وه، کالسیوم رۆلکی بانه رته ی له به هیژکردنی نیسقان و تهنروسستی ددانه کاندایه هه یه.

له سوده کانی دیکه ی کالسیوم ده توانرییت ئاماژه به رۆلی ئه م کانزایه له خاوبوونه وه ی ماسولکه کان و پالوته کردنی خوین و وه لامدانه وه ی په یامه ده مارییه کان بکرییت.

هر په رداخیک شیر واته 250 ملیلیتر 35 ملیلیتر کالسیومی تیدایه که له 30% کالسیومی رۆژانه ی پیویستی جه سته دابینده کات، به میپیه خواردنه وه ی سی په رداخ شیر له رۆژیکدا ده توانرییت کالسیومی پیویستی ئه و رۆژه ی جه سته به ته و او یی دابینبکات و ریژه که ی له جه سته دا به رزبکاته وه،

هه لمژینی کالسیوم



ددان شتن

دهماخ بههيز دهكات

پسپوړو پزېشكه كان تېبنيان كړدووه زور كه س بهرده وام شتيان له بېر ده چېته وه هر له بېر چوونه وه ي شتي ساده وه وهك له بېر چوونه وه ي شويني كلپله كانيان تاده گاته بابه تي گرنك و نالوزتر كه په يوه ندي به نئيش و كار يانه وه هه يه، پسپوړاني بواري ياده وه وي و دهماخ پنيان وايه نه قل وهك هر نه ندامكي جه سته پيوستي به راهي نانه له پي پي كومه ليك چالاكي نه قليبوه له پيناوي چاره سه ركردني كيشه ي له بېر چوونه وه كه بوته مايه ي دله راوكي بو زور كه س.

له سه ره تادا پزېشكه كان ناموزگاريمان دهك ن باشترين ريگه بو راهي ناني نه قل به گورپني شيوازي ژيان ده بيت، چونكه گورپني نه و شيوازي له سه ري راهاتووين ره وتي كار كړدني نه قل ده گورپت و به ممش ياده وه وي به هيز ده بيت، به لام له و بابه ته سه يرانه ي كه پزېشكي كيكي نه ميريكي به ناوي مايكل پويزن تېبني كرد نه وه بوو كه نه شتن ددان كارده كاته سه رته ندروستي نه قلي و نه و بلاكه ي كه به نيو ددانه كانه وه دنووسيت له وانه يه بيته هوي دروستكردني په رچه كړدريكي به رگري و كاريگه ريتي له سه ر خوښه ره كاني دل به جيبلييت و ريگر بيت له گه يشتني خوراكي پيوست بو دهماخ، واته شوشتن ددان به كاريكي پيوست داده نريت بو به هيز كړدني ياده وه وي.

هه روه ها د رويزن به پيوستي داده نيت چنه چالاكيه كه له يه كه كاتدا نه نجامدريت بونموونه خوښدنه وه ي كتيب له كاتي راهي ناني وهرزشي له سه ر ناميره كاني دابه زاندي كيش يان گويگرتن له وانه كاني فيربووني زمان به ممش ياده وه وي ده بوژيته وه به هيز ده بيت و دهماخ له سه ر له نه نجامداني چنه كاريك له يه كه كاتدا راده هينييت.

پريكاته وه و گه شه كړدني كاريگه ري ژه هراويبوون كه مېكاته وه.

هه روه ها شير روليكي پر بايه خ و له ساغ و سه لامه تي له پي سندا هه يه، بووني قيتامينه كاني ناو شير، سه لامه تي پي سست به هيز ده كه ن. توژينه وه يه كه ده ريخستوه نه و خيزانانه ي كه روژانه په رداخيك شير ده خوښه وه، زوربه يان مندالي چالاك و زيړه ك و وريايان هه يه.

دواچار سه باره ت به به كارهيانان و سوودوهرگرتن له شير و اباشه په چاوي چنه خاليكي ته ندروستي بكه ين كه له خواره وه ناماژهيان پيده كه ين:

- هه ميشه كه لك له شيره پاكژكراو و پالاوته كان وهرگرن.

- شيره پاكژكراوه كان له ناو به فرگرده هه لبرگن.

- دووربكه ونه وه له خواردنه وه ي نه و شيره ي كه تام و چيژو تام و بوني گوراوه.

- وازه يان له زور تاوتويكردن و نالوگور پيكردي شير له ده فريكه وه بو ده فريكي ديكه.

- لايه ني كه م روژانه په رداخيك شير بخوره وه.

وه رگيراني: عوه ره زه لمي و رياز

مه حموود

سه رچاوه:

ناهنگي زينده كي، ژماره 115، ل 82

- 83.

له كاتي دروستكردنياندا به ته واوه تي شيته لده بن و دهن به شه كري ساده.

له شيردا چنه قيتامينيكي جوړاو جوړ هه ن كه بريتن له قيتامين A، D، B12. جي و به رهي نانه وه يه كه كولاندني شير كاريگه ريبه كي خراب به سه ر قيتامينه كاني ناو شير به جيده هيليت، له به رنه وه و اچا كتره هه وليدريت كه لك له شيري پالاوته و پاكژكراو و هريگيريت، له پيشه سازه ي شير پاكژكردن شير تا 75 پله ي سيليزي بو ماوه ي 15 ده قيقه ده خه نه به ر گه رما، نه م پله يه و گه ر م كړدنه ش كاريگه ريبه كي نه وتوي له سه ر ماده خوراكيه و زه به خشه كاني شير نييه و زيان به پي كه اته كاني ناگه يه نيت.

له شيردا ريژه يه كي جياواز له فوسفات، مه نكه نيز، پوتاسيوم و كالسيوم به رچاوده كه ون، هه ر به و چه شنه ي روونيشمان كرده وه به ريلوترين و زورترين خوي شير كالسيوم، نه م ماده يه له چاو ماده خوراكيه كاني ديكه دا تواناي هه لمزيني له واني ديكه زياتره.

له زوربه ي ژه هراوي بوونه كاندا، شير وهك كه مكه ره وه ي كاريگه ري و ده رنه نجامه كاني ژه هراويبوون كه لكي ليوه رده گيريت، نه موش پيسبوون به هوي ماده گازي و دوانوكسيد وه يه كيكه له مه ترسيدارترين توشبوون، له خه لكي شاره گه وره و قه ره بالغه پر له كارگه كاندا، به كارهيانان و خواردنه وه ي په رداخيك شير له روژيكا، ده توانيت به نه نده يه كي زورباش پيداويستي جه سته ي مروث