

# له پیناوی خه نده یه کی جواندا بیان پاریزه

نوسینی: د. عهلی حه بیب

حه زیان له خواردنی شیرینییه، ههروه ها ئه و مندالانهش که شیرینی زۆر ده خۆن، پیویسته له سه ریان هه میشه ددانیان به فلچه و مه عجونى ددان باش بشۆن، به تاییه تی پیش نوستن و خواردنی ئه و شیرینیانهش که مکه نه وه که به رووکاری ددانه وه ده نوسین.

زۆرجار تیبینی ئه وه ده که بین نه ریتیکى خراپ له لای هه ندیک که س هه یه، ئه و نه ریته خراپهش بریتییه له وه ی لیمۆیان به ره مه ترشییه کانی دیکه ده مژن یاخود ده یجیوون. ئه م نه ریته خراپه له ماوه یه کی دوور درێژدا زهره و زیان به ددانه کان ده گه یه نیت. خراپی ئه و جۆره نه ریته ئه وه یه چینی مینای ددان ده خوریت که به هیزترین چینه له پیکهاته ی دداندا، ههروه ها ئه و شیوه خواردنه ی لیمۆ ده بیته وه ی کورتبونه وه ی درێژی ددان و خواردنی رووکاری ددانه کانی پیشه وه و

نانخواردن یاخود له نیوان ژمه کاند، یارمه تی ئه وه ده دات که رووکاری ددانه کان له پاشماوه ی که له که بووی خواردنه کان پاکبکرینه وه. لیره دا پیویسته ئاماژه به وه بده یین که سیو ره مزیکه بۆ ددانی ته ندروست و به هیز.

## شیرینی و ترشی

کۆ له ئیمه حه ز له خواردنی چکلیت و شیرینی ناکات؟ به لام زۆر خواردنی کاریگه ری خراپ له سه ر ته ندروستی ددانه کان جیده هیلیت و ده بیته وه ی کلۆربونیان. ئه وه ی ئاشکرایه ئه و به کتریا یه ی ده بیته وه ی کلۆربونی ددانه کان، له سه ر پاشماوه ی ئه و شیرینییه ده ژى که له سه ر رووی ددانه کان به جیده مینیت. گه ره مه سه له ی شوردنی ددان و به پاکخواوینی پاگرتنی پشتگو یبخریت، ئه و رووکاری ددانه کان تووشی کلۆربوون ده بن. له به ره وه ئه و که سانه ی زۆر

بۆ ئه وه ی خه نده یه کی ته ندروست و ددانیکى جوانت هه بیته، ئه و کۆمه لیک رینمایى و ئامۆژگاری هه ن که لیره دا هه ندیکیان ده خه یه نه به رچاو. ئه م رینمایى و ئامۆژگاریانه یارمه تی ئه وه مان ده دن ئاگاداری بریک له و دابونه ریته نا ته ندروستیانه بین که له ژیانى رۆژانه ماندا جیبه جییان ده که یین و کاریگه ری خراپیان بۆ سه ر ته ندروستی ده م و دانمان هه یه.

## سودی سیو

یه کیک له نه ریته ته ندروستییه کان ئه وه یه، ژمه خواردنی رۆژانه بریک له سه وزه و میوه ی تیدابیت. سه وزه و میوه له به ره وه ی ریزه یه کی باشیان له فیتامین و کانزا تیدایه، بۆیه زۆر گرنگه بۆ ته ندروستی جه سه ته. جگه له وه سه وزه و میوه بریک له فلۆریدیان تیدایه که ماده یه کی باشه بۆ به هیزکردنی ددانه کان. ههروه ها خواردنی سیویک له دوای

دواوه، ههروهه خواردنی پووکاری خریکان، به تاییه تی خریئی ئه و لایه ی جووینه که ی زۆرتی تیدار پووده دات. ئامۆژگارییه کی گرنه گ بۆ ئه و که سانه ی بیسی و هاو نمونه کانی زۆر ده خونه وه، ئاشکرایه ئه و جووره خواردنه وانه ریژه یه کی زۆر له شه کرو ترشی تیدایه که زهره ر به ددانه کان ده گه یه نن. بۆیه باشتره له ریگه ی قه سه به وه بخورینه وه نه ک راسته وخۆ له شوشه که وه یان له قوتووه که وه، ئه مه ش بۆ ئه وه ی ددانه کان به ریژه یه کی زۆر به ر بیسییه که نه که ون.

### مندالی شیرخۆر

لیره دا به تاییه تی مه به ستمان ئه و منداله ساوا یانه یه که له ریی مه که شوشه وه شیرده خۆن. لیره دا پیویسته منداله که به جینه هیلریت بخه ویت و شوشه شیره که ی به دریزیای شه و له ده مادیت، چونکه ئه وه ده بیته هۆی مانه وه ی شیره که له ناو ده می منداله که، ئه مه ش ده بیته هۆی که له که بونی چه ند چینیکی ره ش له سه ر پووکاری ددانه کان، ئه م چینه ره شان به تپه رینی کات ده بنه هۆی کلۆریونی ددانه کان. به زۆریش ددانه کانی شه ویلاگی سه رو ده گریته وه، ئه م حاله ته یه پییده و تریت کلۆریونی شیرپیدان.

بیگومان بوونی ئه و ریژه یه له کلۆریونی ددانه کان له ناو ده می منداله که دا، ده بیته هۆی په یدا بوونی ئیش و ئازارو سه ختی له مژینی شیره که دا، ئه مه واده کات هه ندیجار پزیشکی ددان ناچاریت

وه ک چاره سه ریك، ددانه زۆر کلۆریبووه کان هه لکیشیت. هه مو ئه وانه ش کاریگه ری خراپیان له سه ر ئاستی خۆراکی منداله که ده بیته که زۆر گرنه گ بۆ ته ندروستی و گه شه کرنی.

له م روانه گه یه وه ئامۆژگاری دایکان ده که یین که شوشه ی شیر به دریزیای شه و له ده می منداله که دا جینه هیلن، گه ر دایکه که ناچاربوو ئه وه بکات، ئه وا پیویسته له دواه مین شیرپیداندا، ئاو بدات به منداله که یان به پارچه قوماشیکی ته ر ده م و ددانی منداله که بسپریت، تا پاشماوه ی شیره که له ناو ده م و به ددانه کانه وه نه مینیت. لیره دا پیویسته ئامازه به وه بکه یین پیدانی شه ربه ت به مندال، له ریی کردنی شه ربه ته که وه بۆ ناو شوشه ی شیره که، هه له یه کی به ربلاوه، چونکه ئه و شه ربه ته گه یرووه و ئامادانه، ریژه یه کی زۆر شه کریان تیدایه، باشتره له باتی ئه و شه ربه ته گه یرووه و ئامادانه، شه ربه تی سروشتیان بده نی. مانه وه ی شوشه شیر له ده می منداله که دا له گه ل ئه و جووره شه ربه ته ئاماده و گه یروانه دا، کیشه کان دوو هینده زیاترده که ن.

### بایه خدان به ددان

له گه ل تپه رینی کاتدا، باشتره پشکنین بۆ ددانه کان ئه نجام بدرین و تپینی هه ر گۆرانکارییه ک بکریت که له ره نگ یان له قه باره ی ددانه که دا پووده دات. ئه و تپینی کردنه ته نیا ئه و کاته هه سته پیده کریت که

ددانه که به شیوه یه کی زۆر باش به فلچه و مه عجون ی ددان له به رده م ئاوینه دا بشۆردریت. ههروه ها بوونی پوکیکی ته ندروست، واده کات خه نده و پیکه نینه کان جوانترین، بۆیه پیویسته ددان و پوک پیکه وه پاکبکرینه وه، لیره وه باشتره فلچه ی نه رم یان مامناوه ندی بۆ پاکردنه وه ی ددان و پوک به کاربه ی تریت، چونکه به کاره ی نانی فلچه ی زهره رده و ده بیته هۆی برینداریونی پوک و زهره ر پیگه یانندی.

نه ریتی پاکراگرتنی ده م و ددان، نه ریتی که وه ریده گریت و فییده بیته، لیره وه بۆ بایه خدان به ددانی منداله کانمان، پیویسته دایک و باوک بینه نمونه ی بالا بۆ منداله کانیا و له ته مه نی یه ک سالییه وه فییری ده م و ددان شۆردنیا ن بکه ن، ئه مه ش بۆ ئه وه ی منداله کان له گه وره ییاندان بایه خ به پاکراگرتنی ددانه کانیا ن بده ن.

### وه رگی رانی: باوکی ره هه ند

#### سه رچاوه:

www.aawsat.com