زەنجەفیل... سەرکردەی لەشساغی، شای چارەسەرەکان

و/ دڵکەش عەزیز

بەشی یەکەم

مرۆڤ یەکێکە لەدروستکراوەکانی خوای گەورە لەسەر زەویدا وەکو هەربونەوەرێکی تر گۆڕان بەسەر لاشەیدا دێت، بۆیە هەندێک جار ئەم گۆڕانە ئەبێتە هۆی نەخۆشی لەجەستەی مرۆڤدا، یان ئەبێتە هۆی ناهاوسەنگی لەبەشێکی لاشەدا، ئەوکات مرۆڤ لەحاڵەتی سروشتی خۆی دەردەچێت و هەست بەئازارونارەحەتی دەکات و ناچارە بەدوای چارەسەر و شتێکدا بگەڕێت کەهاوسەنگی و ئارامی بگەڕێنێتەوە بۆلاشەی.

کەواتە ئێستا ئەگەر بپرسن نەخۆشی چیە؟

دەڵێین نەخۆشی بریتیە لە تێکچوونی (توازن) هاوسەنگی لەلاشەی مرۆڤدا. بۆیە مرۆڤ هەمیشە بەدوای چارەسەردا گەڕاوە و دەگەڕێت بۆگەڕانەوەی ئەم هاوسەنگیە، تالەئازارو ناڕەحەتی ڕزگاری بێت، ئەمەش مافی خۆیەتی، چونکە (لکل داء دواء) هەیە، زۆرجار شتە سروشتیەکانی دەوروبەرمان کەزۆر بەسادە سەیریان دەکەین ئەبنە هۆی چارەسەری نەخۆشیەکان، بەڵام چیە؟ چۆن؟ ئێمە بێ ئاگاین لێی.

یەکێک لەوچارەسەرە سروشتیانەی کەهەن، (زنجەفیل)ە، کەزۆربەمان ناومان بیستوە و لەقورئانیشدا باسی لێوەکراوە. خوای گەورە دەفەرموێت:"ویسقون فیها کاسا کان مزاجها زنجبیلا" .

لێرەدا وەکو جۆرێک لەجۆرەکانی شەراب و خواردنەوەی ئەهلی بەهەشت خوای گەورە باسی لێوە کردوە، کەواتە گرنگی و تایبەتمەندی خۆی هەیە.

شێوەی زنجەفیل: شێوەکەی لەسەلکی نێرگز دەچێت و لەژێر گڵدا گەشەدەکات و لەدەشتەکان دەست دەکەوێت، لەدوای هەڵکەندنی بەسەوزیش دەتوانرێت بەکاربهێنرێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی وشک دەکرێتەوە و ئەهارێدرێت، چونکە ڕیشاڵی زۆری تیایە، خوای گەورە لەقورئاندا دەفەرموێت:

"منها خلقناکم وفیها نعیدکم ومنها نخرجکم تارة اخری"

لەم ئایەتەدا تیشک خراوەتە سەر ئەوەی کە مرۆڤ لەگڵ یان خاک دروست کراوە کەئەمە گومانی تیا نیە، سەرنج بدە (زنجەفیل)یش لەناو خاکدا گەشەدەکات و لەویدا دروست بووە.

جارێکی ترقورئان دەفەرموێت: "والارض مددناها والقینا فیها رواسی وانبتنا فیها من کل شیو موزون"

کەواتە دەتوانین بڵێین سیفەتی (توازن) لەناو(زنجبیل) دا هەیە وکاتێک مرۆڤ بەکاری هێناو چووە لاشەی مرۆڤەوە هاوسەنگی دەگێڕێتەوە.

سودەکانی زەنجەفیل:

-یەکێک لەگرنگترین پێکهاتەکانی زنجەفیل ماددەیەکی مەزن و گەورەیە کە بریتیە لە (جنجیرول)، ئەم ماددەیە گیراوەیەکی چالاکە کەکاردەکاتە سەر (١٠٠)ملیون لەپەڕە خوێنینیەکان، لەکا تی ئاسایدا کاتێک کۆمەڵێک لە پەڕە خوێنیەکان یەکدەگرن ئەبێتە هۆی (جەڵدە)، بەڵام ئەم ماددەیەی کەلەزنجەفیلدا هەیە ناهێڵێ ئەوە ڕووبدات.

چەند جۆرێک نەخۆشی هەیە کەدەبێتە هۆی تێکچوونی (شراییین)ەکان کەبریتین لە :

(شەکر، کولسترۆڵ، جەڵدە، جگەرە کێشان)، بەڵام ئەگەر هاتوو زنجەفیل بەکار هێنرا بەشێوەی خواردنەوە ئەوا پارێزراوین لەومەترسیە گەورانە.

-هەر ئەم ماددەی (جنجیرول)ە کاریگەری بەهێزی هەیە لەسەر هەموجۆرە (هەوکردنو ڤایرۆسات و توفولیات)یک، کەڕووبەڕووی لاشەی مرۆڤ دەبنەوە، دەتوانین بڵێین تائێستا مرۆڤ نەیتوانیوە ماددەیەک دروست بکات، کەچارەسەری ئەوجۆرە هەوکردنەو میکرۆبانە بکات لەیەک کاتدا کەتوشی مرۆڤ دەبێت، واتە (مچاد حیوی) بێت، بەڵکو پاشماوەی هەر ئەمێنێ لەلاشەدا، بەڵام لەڕووی زانستیەوە دەرکەوتووە کەمادەی (جنجیرول)کەلە زنجەفیلدا هەیە دەتوانێ ڕووبەڕووی هەموو ئەمانە بێتەوە لەیەک کاتدا.

-گیراوەیەکی تری گرنگ کەلە زنجەفیلدا هەیە، ئەویش پێی دەڵێن (الست شجول)ئەم ماددە لەگەڵ ماددەی (جنجیرول) یەک دەگرن و دەبنە هۆی دەردانی زەردای جگەر، گرنگترین کاریان لێرەدا دابەزاندن و توانەوەی چەوریە لەلاشەدا، کەواتە دەتوانین بۆدابەزاندنی کێش و نەمانی چەوری لەلاشدا بەکاری بهێنین، بۆیە لەدوای خواردنی ژەمە خۆراکیە چەورەکان زنجەفیل بخورێت باشە.

-زانایان دەریانخستووە کەزنجبیل ئەبێتە هۆی وەستانی ئەو ئەنزیمە سەرەکیانەی کەئەبنە هۆی دروست بوونی نەخۆشی (رەبۆ)و جومگەکان .

-هەروەها زنجەفیل چارەسەرێکی تری گرنگە بۆڕشانەوەودڵ بەیەکداهاتن لەهەموو جۆرە کەسێکدا، بەتایبەتی تر لەئافرەتی دووگیان کەلەچەند مانگی یەکەمی سەرەتای دووگیانیدا پووبەڕووی ئەم حاڵەتە دەبێتەوە. کاتی خواردنی بۆدووگیان پۆژی (٣)جار جاری(٢٥٠)غرام بخورێتەوە وەباشترواییە بەئاوی سارد بگیرێتەوە نەک بکوڵێنرێت، چونکە سودی نامێنێ بە کوڵاوی.

-جۆرە ماددەو گیراوەیەکی ترلەناو زنجبیلدا هەیە، پێی دەڵێن: (سیس کونترکربوهیدرات) کەدەتوانین بڵێین ئەبێتە هۆی چەورکردن و پتەوی و پرچەک کردنی دیواری گەدە، دەبێتە چارەسەر بۆ قورچەی گەدە، بەڵام هەموومان دەزانین کەنەخۆشی قورحە زۆربەئازارە، بۆیە بۆئەوکەسانە لەسەرەتاوە ناتوانن زەنجەفیلبخۆن بەهۆی تامەکەیەوە، لەپێشدا گیراوەیەکی تر پێویستە بەکاربهێنرێ کەئەوانیش ماددەی سروشتی و گیاین کەیەکەمیان (عرق سوس)ە وەدوەمیان(عشب القمح)ە، واتە گەڵا یاتوێکڵی گەنم، ئەمانەش ماددەیەکیان تیایە دەبێتە هۆی گەشەکردن و زیندوکردنەوەی دیواری گەدە، پاش ماوەیەک لەبەکارهێنانی ئەمانە ئینجا زنجبیلی ئەدرێتێ، بەڵام بۆکەسێک گەدەی ئازاری هەیە، بەڵام نەگەشتۆتە حاڵەتی قورحە، ئەوا دەتوانێ زنجەفیل بخوات لەسەر تێری یان لەناوەڕاستی خواردندا.

-ماددەی(سیس کونترکربوهیدرات)ەلەگەڵ گیراوەی تێکەڵەی تردا کەبریتین لە (اکیل الجبل، الخدامە، النیسون) بۆقورگ و لووت سودێکی زۆری هەیە، و بۆکەسێک کەسەرمای بوبێ یان توشی (قسابات) هەبێت باشە لەگەڵ سیواک کردندا.

ئەم گیراوانە بەکاردەهێنرێ بۆدابەزاندنی (تا)، و بۆماوەی (٤٨-٦٢) سەعات ئەتوانرێ هەڵگیرێ، چونکە (عائیشە) خوا لێ ڕازی بێت بۆماوەی دووڕۆژ بەکاری هێناوە، هەموسەری سەعاتێک پیاڵەیەکی لێ خواردۆتەوە.

ئەگەر نەخۆشەکە زۆرهیلاک نەبوو چوار سەعات جارێک بەکاری بێنێ، ئەم گیراوانە پێیان ئەوترێ: (زنجیرون).

سەرچاوە: سایتی الرسالة

سودەکانی کەلەرم

نەواز غەفور

دڵکەش

کەلەرم، سەزەیەکە وەک سەوزەکانی تر بەکاردەهێنرێت، زۆر بەسودە بۆلەش، بەتایبەتی بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە، هەروەها زۆر سودی تری بۆ لەشی مرۆڤ هەیە، ئەگەر لەهەفتەیەکدا ٣-٤جار بخورێت:

سودەکانی کەلەرم

-بەسودە بۆنەخۆشی ڕۆماتیزم.
-بینایی چاو بەهێز دەکات.
-یارمەتی هەرسکردن دەدات.
-بۆنەخۆشی شەکرە زۆر بەسودە
٥-خوێی پۆتاسیۆم و گۆگردی تیدایە
٦-ڤیتامینی (a-b-e-d) تێدایە
٧-بۆهەڵوەرینی مووی سەر
٨-بۆبەهێزکردنی مووی سەر
٩-بۆنەخۆشیەکانی سنگ
١٠-بۆژانە سەر زۆرباشە
١١-چارەسەرە بۆ هەوکردن.

زۆر گرنگە بەتایبەت بۆئەو کەسانەی کەبەردی گورچیلەیان هەیە، گەر بێتو بیکوڵێنرێتو ئاوەکەی لەڕۆژێکدا دووجار بخورێتەوە بەردی گورچیلە ئەتوێنێتەوە، زۆربەسودە بۆنەهێشتنی ئازاری میزەڵدان و ڕەحم.

چۆنیەتی بەکارهێنانی:

١-بەکاڵی دەخورێت
٢-بۆزەڵاتە
٣-دەکرێت بەپاراخ
٤-دەکرێتە ناو ترشیاتەوە
٥-بەسورەوە کراوی وەک سڵق

ڕێنمایی بۆ کابانی ماڵ

-ئەگەر ویستت پیاز هەڵبگریت، نابێت بخرێتە (سەلاجە) بەفرگرەوە، بەڵکو دەبێت بکرێتە زەرفێکەوەو چەند کونێکی تێبکرێتو لەجێگەیەکی فێنکدا هەڵبگیرێت.

-پیاز چەند جۆری هەیە، سپی، زەرد، سور، پەمەیی، لەنێوان ئەم ڕەنگانەدا پیازی پەمەی تارادەیەک سوریش بەهۆی ئەوشێ و کەم بۆنیەوە تامی زۆری هەیەو مانەوەشیان زیاترە.

پیازی سپی و زەرد بەهۆی ئەوەی کەبۆنی هەیە زۆرتر کەڕو لێی دەدات، بۆیە بۆهەڵگرتنی پێویستە لەجێگای وشک و فێنکدا بپارێزرێت، تاوەکو دووبارە سەوز نەبێتەوە.

-سیر یەکێکە لەوگیایانەی کەدەوڵەمەندە بەزۆر لەومادانەی کەسودی زۆری بۆمرۆڤ هەیە، بۆیە پێویستە لەکاتی لێنانیدا ئاگاداری تامەکەی بین، ئەگەر هاتوو سورمان کردەوە، نابێت زۆر سوربکرێتەوە، چونکە تاڵ دەبێت، بەڵکو دەبێت تەنها تۆزێک گەرمی بکەین.

-بۆ نەهێشتنی بۆنی بەفرگرە (سەلاجەو فرێزەر)، چەند پارچە نانی سپی لەناو دەفرێکدا دابنێو لێی گەڕێ با ئەودەفرەی کەنانەکەی تیایە بۆماوەی چەند ڕۆژێک لەناو بەفرگرەکەدا بمێنێتەوە.

-ساوەرەکە هەندێ کەم ئاوی تێوە دەدرێت لەکاتی کوتانیدا بەتایبەت ئەگەر ساوەرەکە نەشۆرابێتەوە.

-هەڵشێلراوەکە دەکرێت بەچەند بەشی یەکسانەوە، هەربەشێکیان بەدەست پان دەکرێتەوە لەشێوەی قاپێکدا، پێویستە لەسەر پارچەیەک نایلۆن پان بکرێتەوە بۆئەوەی بتوانرێ هەڵگیرێتەوە و بەشتەوە نەنوسێ.

-دەست تەڕ دەکرێ پاشان پێی پان دەکرێتەوە و لاکانی تەخت دەکرێ.

-لەسەر پارچە پانکراوەکان قیمە دەڕژێنرێت وەبەدەست لەسەری پان دەکرێتەوە بۆئەوەی هەموو لایەکی چونیەک ناوەخن بێت، پاشان بەپارچەیەکی پانکراوەی تر کەقیمەی پێوە نەکرابێت سەری دەنرێتەوە.

-بەدەست لێواری هەردوکیان لیک دەنرێتەوە باشترواییە بەهۆی نایلۆنەکەوە وای لێبکرێت.

-هەندێ ئاو کەخۆێ ی تێکرابێت لەمەنجەڵێک دەکوڵێت و ئینجا کوبەکەی تێدەکرێت بەمەرجێ ئاوەکە کوبەکە داپۆشێت، سەری مەنجەڵەکە دەنرێتەوە تاوەکو دەکوڵێت و سەرئاو دەکەوێت، کەکوڵا بەکەوگیر لەمەنجەڵە کەدەردەهێنرێتو لەپاڵاوتەردا دادەنرێت. بۆئەوەی چۆڕاو بێت، یەک بەدوای یەک دەکوڵێنرێت و چۆڕاو دەکرێت.

-بەگەرمی پێشکەش دەکرێت لەگەڵ ساس یان بیبەر بەئەڵقە تەماتە و پیازەوە، بیبەری هاڕاوی بەسەردا دەکرێت بۆڕازاندنەوەی.

"کوبەی ساوەر "موسڵی"

سعدە عبدول

پێویستیەکانی:-

٢کوپ ساوەر
١کوپ بڕوێش
١/٤کغم گۆشتی گا
١/٢کغم گۆشتی مەڕ
٢پیازی گەورە
١/٢ کوپ بادەم و کشمیش
خوێ بیبەری هاڕاو

دروستکردنی:

-گۆشتی مەڕەکە قیمە دەکرێت، بەوردی و لەڕۆندا سوردەکرێتەوە و هەندێ ئاوی تێدەکرێ، پیازەکەی بۆدەجنرێت ئەویشی تێدەکرێت، لەگەڵیا ئەم دیودیو دەکرێ لەسەر ئاگر تاپێدەگات.

-بادەمەکە پاک دەکرێت و دەکرێت بەدوو کەرتەوە بەدرێژی، لەگەڵ کشمیشو خوێ و بیبەرە هاڕاوەکەسور دەکرێنەوە، پاشان دادەگیرێتو وازی لێدەهێنرێت بۆئەوەی سارد ببێتەوە.

-ساوەرو برۆیشەکە بژاردەکرێت، باشترواییە ساوەرەکە نەشۆرێتەوە، ئەگەر شۆرایەوە پێویستە بەزوی بگوشرێت بۆئەوەی ئاوەکەی پێوە نەمێنێت.

-گۆشتی گاکە دەکرێت بەقیمەو لەدەسکەواندا دەکوترێت، تابەتەواوی نەرم دەبێت، لەگەڵ ساوەرو برۆیشەکەدا تێکەڵ دەکرێت و لەدەسکەواندا دەکوترێت تاشێوەی هەویرێکی یەکگرتوی لێ دێت.