Bes ediñ indi!

Category: Kitapcy,Publisistika
написано kitapcy | 25 января, 2025
Bes ediñ indi! BES EDIÑ INDI!

Biz ýere düşen nan owuntygyny görende, şobada ýerden alýan, öpüp alnyña sylýan nesilleriñ iñ soñky tapgyry. Çörek mukaddesdir. Çörek yrsgal-döwlet, bereketdir.
Hezreti Muhammet pygamber (s.a.w) çörege iññän uly sarpa goýdy:
«Çörege hormat goýuñ. Alla onuñ rysklaryñ iñ şereplisi kylandyr. Kim çörege hormat goýsa, Alla hem ony sylar».
Diñe biziñ medeniýetimizde-de däl. Jöhit ynanjynda Hudaýa çörek (hudaýýoly) sunulýar. Hristianlar üçin çörek Hezreti Isa pygamberi (a.s) añladýar.
Ýogsa-da… Haýsy çörek? Sowalyma käbiriñiz geñ galmagyñyz mümkin? Düşündirjek bolaýyn:
Dünýä taryhynyñ ilkinji medeniýetine degişli edilen bugdaý sortlary “Einkorn” (Triticum monococcum) we “Emmer” (Triticum dicoccum) bugdaýlarydyr. Bulara Anadolynyñ iñ gadymy oturymly ýerlerinden Diýarbekiriñ Çaýyröñi diýlen ýerinde b.e.öñki 7-nji müñýyllykda gabat gelindi. Konýanyñ Çatalhöýük, Burduryñ Hajylar diýen ýerinde geçirilen gazuw-agtaryş işlerinde çöregiñ ilkinji bolup kimler tarapyndan bişirilendigini tassyklaýan maglumatlaryñ üstünden baryldy.
Bu antiki bugdaýlaryñ dowamyny häzir Anadolyda hasyly örän az

bolan «siýez» (однозернянка культурная), «kawylja» (пшеница двузернянка) ýaly «ata tohumlary» dowam etdirýär…
Biziñ günlerimizde bugdaýyñ genetikasy doly üýtgedildi, DNK düzümi bozuldy. (Önüme aşgazanymyza aralaşýan zäherli himiki maddalaryñ, pestisidleriñ goşulýandygyny agzajagam däl. Şeýle-de, müñlerçe ýylyñ dowamynda edilip gelinýän tohum çalşygyny hadagam edýän, global kompaniýalaryñ ýarlygy goýlan tohumlary almaga mejbur edýän 2006-njy ýylyñ 31-nji oktýabrynda çykarylan «Tohumçylyk hakyndaky kanuny» asla-da agzajak däl.)
Netijede, çöregiñ bereketi gaçyryldy…
Saçakdaky çöregimize birtopar goşundy maddalary goşulyp, çörek bolmakdan çykaryldy.
Indi Hezreti Muhammediñ (s.a.w) iýen çöregi ýok.
Tohumlar bilen oýnamak maksatnamalaryna Meksikada başlap, Kolumbiýada, Çilide, Peruda dowam etdiren ABŞ muny «ýaşyl rewolýusiýa» ady bilen dünýäniñ agzyna dykdy! Şol bugdaý Türkiýä 50-nji ýyllarda aralaşdy.
Eýsem… şol bugdaý adamdyr haýwanyñ organizmine näme edýär?
Ewolýusiýanyñ esasy teoriýasy şol bir wagtyñ we ýeriñ özünde janly-jandarlaryñ birlikde öndürijiliginiñ ýokarlanmagydyr.
Genetikasy üýtgedilen organizmler bir million ýylda başdan geçirmeli ewolýusiýasyny birküç aýda geçiräýýär! Meselem, «kawylja» ýaly gadymy bugdaýda 28 hromosom bar. Häzirki 48 hromosomly bugdaýda we 23 müñ hili glýuten (клейковина) bar…
Iñ zyýanly üýtgeşme bugdaý proteini glýutende emele geldi. Çünki glýuten dünýäniñ iñ köp ulanylýan goşundy maddalarynyñ biri. Hamyryñ ýugrumyny-çeýeligini, gatylygyny, aýratynam çöregiñ şekilini saklamagyny üpjün edýär.
Hany, diýilýär-ä: «Şonça çörek iýsemem, doýup bilmedim» diýip.
Ine, munuñ düýp sebäp gandaky süýjülik derejesini çalt ýokarlandyrýan genetikasy üýtgedilen bugdaýdaky karbongidrat düzümi bolan «amilopektin A» protein! Ol edil geroin ýaly adamy çörege baglap goýýar…
Çaý şekeriniñ glisemik indeksi 59%-kä, bugdaý çöreginiñ glisemik indeksi 72%. Bh madda şeker metabolizmasy bilen oýnap, ajykmak duýgusyny oýarýar.
Netijede… Elmydama insulin duýduryşyna uçraýan öýjüklerde insuline garşy immunitet ösýär we insulin gormony ýag öndürip çykaryşy artdyrýar. Yzyndanam glýukuza metabolizmasy bozulýar we kän wagt geçmänkä «Tip 2» süýjili diabet keseli başlaýar.

Diñe bulam däl:
Çölýak (glýuten enteropatiýasy, глютеновая болезнь), önelgesizlik, saç düşme, tapsyzlyk, kanagatsyzlyk, işdäsizlik, bogun spazmalary, annemiýa, näbelli bogun agyrylary, romatizmal keseller, witamin ýetmezçilikleri, ham gopmalary ýaly simptomlara sebäp bolýar. Sanasañ sogaby bar…
Çörek bişirijiler sindikatynyñ başlygy, Rizäniñ Çaýeli etrabyndan Jihan Koliwar özüne mahsus dili bilen «Çörek nadan jemgyýetleriñ esasy azyk önümidir. Biziñ jemgyýetimiz çörek bilen doýýandygy üçin başynda ýigrimi ýyl bäri şeýle ýolbaşçylar otyr» diýdi.
Tussag edildi!
Aýdan sözi üçinem adam tussag edilermi, heý? Aýyp bolar-a. Şundan soñ-a aýdylara sözem galmady. Bes ediñ indi.
Soner ÝALÇYN.

«SÖZCÜ» gazeti, 11.11.2022 ý. Publisistika