



پاکیزگی و

تەندروستی

د. عارف حیتو

زاروڤکی خوشتقی و دەلال.. ئەقە بوھارە و ھوین ھەمی ھەز دکەن دگەل خێزانێن خۆ بچنە گەریان و سەیرانان. ب راستی ژێ کوردستان ل بوھاران گەلەک یا خۆشە ژ بو سەیرانی. لی دا کو ئەق خۆشی یە ھەر یا بەردەوام بیت، فەرە ھەردەم ل بێرا وە بیت کو د پاقر بن و سەرەدەری دگەل خوارن و قەخوانێن پیسبویی نەکەن.

پویتەنەدان ب مەرجێن پاقرێ دبیته ئەگەرێ پەیدا بونا گەلەک نەخۆشیان و دویر نینە ژێ ببیتە ئەگەرێ ژ دەستدانا ژیانێ وەکو نەخۆشی زکچوونا زاروکان.

میکرۆبێن نەخۆشیان د ئاف ئافا پیس دا دژین و گەشە دکەن و ب چاف ناھینە دیتن، ئەوا نە ھەر ئافەکا زەلال ئافەکا پاقرە، و ئەق میکروبه دبە ئەگەرێ نەخۆشیێن کولبوونا رویشکا و پیستی و چافا و ھەمی لەشی ب گستی.

ئافا رویباران و کانیکان خۆ ئەگەر یا زەلال بیت ژێ، دویر نینە ئازەلێن گوندییان چووبنە سەر وەکو سە، پشیک، پەز و چیل ... ھتد، و ئەو ئاف ب پیساتی وان ئازەلان پیس بوو بیت. ھندەک ژ وان نەخۆشیێن ب ریکا ئافا پیس دەینە مروقان ئەقەنە:

- گەلەک جوړین کرمین رویشکا.
- تا گران (تیفو).
- کولبوونا فایرۆسیا میلاکا رەش.
- زکچوونا ژ ئەگەرێ فایرۆسان یان بەکتیریا.
- زکچوونا ژ ئەگەرێ ئەمییا وەکو دیزانتري.
- خوریا نا لەشی و کولبوونا پیستی.
- ھندەک نەخۆشیێن کوژەک وەکو فالنجا زاروکان.
- کولبوونا چافان.
- کولبوونا دەقی و دەزگەھێ ھەناسەدان.

ژ بلی سەرەدەری نەکرنا دگەل ئافا پیس، ھەر وەسا فەرە مروف بخۆ ژێ ھەول بەدەت خۆ پاقر بکەت، مالا خۆ پاقر بکەت، پاقریا خوارن و قەخوارنا مائی بپارێزیت و ئافا کانێ و بێر و جوکان پیس نەکەت. گەلەکا فەرە ژێ ئەم وی جەق مە سەیران لی کری پاقر راگرین و گالیشی خۆ ل وێرێ نەھیلین.

دگەل ھیشیێن مە کو ھوین و خێزانێن خۆ، سەیرانی خۆش دناق قی بوھارا ئازادی دا ببورین.