



فېقى و كەسكاتى

د. عارف حىتۆ

ل ھافىنان ژ ھەمى وەرژىن دى يىن سالى پتر فېقى و كەسكاتى مشە دبىت و چ مال نىن رۆژانە جۆرەكى يان پتر ژ فېقى نەخۆن. فېقى ژى ژىلى كو گەلەكى خۆشە، گەلەكى ب مفايە و گەلەك فېتامىن و مېنىرال تېدا ھەنە كو لەش مە پېويستى يا پى ھەيى. لى دقيا نەم ژ بىر نەكەين نەگەر نەو فېقى نەم دخۆين يى پاقژ نەبىت دى شوينا مفاى زيانى گەھىنە مە و گەلەك نەخۆشېن مەترسېدار ژى چى بن. نەم ھەمى دزانين ھافىن وەرژەكى گەر مە و گەر مە گەشوبايەكى گونجاوہ ژ بۆ چالاكبوونا گەلەك جۆرژىن بەكتريا و فايرۆسېن كۆزەك و ژ بۆ كو نەم خۆ ژ مەترسيا وان بپارېژىن پاقژى، پاقژيا لەش مەرۆقى و پاقژيا خوارنا نەم دخۆين، باشتىن و كاريگەرترىن رېكا خۇپاراستنى يە. ژ بۆ پاقژيا لەش نەف خالىن ژىرى دقيا ل بەر چاف بېنە گرتن:

- ۱- دقيا مەرۆق دەستېن خۆ باش ب ئافى و سابوونى بشۆت ب تاييەتى پشتى دەستافى.
- ۲- دقيا مەرۆق زوى، زوى نىنۆكىن خۆ بېرىت و نەھىلىت درېژ بىن دا قرېژ نەچىتە د بن قە.
- ۳- دەما خوھ لەش مە دەت ژ نەجامى يارىكرنى يان ژ گەر مە دا دقيا مەرۆق سەرى خۆ بشۆت.
- ۴- نەو جلكېن مەرۆق دكەتە بەرخۆ دقيا د پاقژ بىن و بېنە خۆھى ژى نەھىت.
- ۵- دقيا مەرۆق زىير نەكەت ژى رۆژى دو جارا ددانىت خۆ فرچە بکەت.

ژ بۆ پاقژيا فېقى ژى دقيا نەف خالىن ژىرى ل بەر چاف بېنە گرتن:

- ۱- دقيا فېقى باش ب ئافى بېتە شوېشتن بەرى خوارنى.
- ۲- نەو ئامانى فېقى ژى دكەنە تېدا، دقيا يى پاقژ بىت.
- ۳- فېقى زوى خراب دبىت، لەوا دقيا مەرۆق نەھىلىت كەفن بىت و د سارنجۆكى دا بپارېژىت.

دگەل ھىقىن مە كو ھوون ژ ھەر نەخۆشېيەكى د دوير بن.