



د. عارف ھیتۆ

چارەسەرکردنا زكچوونى

مە گۆت زكچوون نەخۆشییەكە ب ترسە و تووشی زارۆكان دبیت، ئەگەر نەھیتە چارەسەر كرن دوور نینە نەخۆش پێ بمریت. لى دەھمان دەم دا ژى چارەسەر كرنای ب ساناھى یە و ھەر دایكەك دكاریت زارۆكى خوە ل مال چارەسەر بكەت، ب تايبەتى ئەگەر زكچوون نە یا دژوار بیت. سى خالىن سەرەكى ھەنە ژ بۆ چارەسەر كرن زكچوونى ل مال:

۱- گەلەك ئافى و شلەمەنییان بدەنە زارۆكى دا تووشى ھشكبوونى نەبیت. ئەگەر ژبناڤ (موغەزى) ل مال نەبیت، شلەمەنى پێن دى پێن وەكو سوپ، ئاڤكا برنجى، ئاڤاماستى و ئاڤا ناساى یا پاڤژ بدەنە زارۆكى ھندى د شیان دا بیت ڤان شلەمەنییان بدەنە زارۆكى، ئەگەر بەھلاڤیت، بېھنەكى خوە لى بكرن پاشى چارەكا دى بدەنى.

۲- گەلەك خوارنى بدەنە زارۆكى دا تووشى بەدخوراكی نەبیت.

ھەلبەت بەردەوامبوون ل سەر شیردانا سڕۆشتى باشتىن خوارنە ژ بۆ زارۆكى، لى ئەگەر ژبى زارۆكى ژ شەش ھەپڤان پتر بیت، ڤەرە ھندەك خوارنێن دى پێن وەكى سیرىلاك، ڤیقینى كەلاندی، ماسى و خوارنێن دى پێن سڤك دگەل شیرى دایكى بدەنە زارۆكى. یا ڤەرە كو ھەر زارۆكەك ب كیمى شەش جاران د رۆژى دا خوارنى بڤۆت.

۳- پششى سى رۆژان ئەگەر باشت لى نەھات، ڤەرە زارۆكى ببەنە بنگەھى ساڤلەمیی. د پرائیا جاران دا دەمى زارۆك خوارنى نەخۆت و شلەمەنییان ڤەنەخۆت، یان ھەلاڤیتن و تا دگەل زكچوونى ھەبیت، ڤەرە ب زویرترین دەم بگەھپیننە نەخۆشخاننى ژ بۆ چارەسەر كرنەكا پلەز.