



تەندروستى

كواشيوركو

د. عارف جيتۆ

حالتەككى دى يى بەدخۇراكىي يە، لى د قى حالتى دا زىدەبارى كىم كىشى و كىم درېزى و رادستانا وەرارى، زارۆك دودرمىت ژى. ھەمى لەشى وى دودرمىت، نەمازە زك و ھەردو پىن وى.

زارۆك ھەردەم يى ئازرى و نىزى يە. ئەف حالتە ژى د چقاكىن ھەژار و نەزان دا يى بەلاقە، چونكو ژ ئەگەرېن جفاكى، ئابورى، ساخلەميا گشتى و بەدھەرسىي پەيدا دبىت. ھندەك نىشانىن دى يىن نەسەرەكى ل زارۆكى پەيدا دىن، مينا زەربوونا موپىن پىرچى و پىستى، وەريانا پىرچى، و ھندەك پارچىن مينا كەچەلىي پەيدا دكەت، پەيدابوونا ھندەك پىنتكىن سۆر يان ئەرخەوانى ل سەر پىستى، نەمازە ل جەپىن نە ئاشكرا ژ لەشى و ئەف شىوازى گورىبوونا لەشى ديار دكەت. دبىت زارۆك تووشى زكچوونى و فەرەشيانى ببىت و سەرەراي وەرمتنا وى دوور نىنە تووشى ھىكبوونى ژى ببىت. ئەگەر حالت قەكىشىت دوور نىنە ھندەك ئىشىن دى يىن سەرباركى وەكو كولبوونا پشان، سىل، سۆرك، نەخۇشىين ھناقان و كرمان لى پەيدا بىن. د دەمى فەحسكنا نوژدارى دا مىلاكا وى يا رەش ژى وەرمتى ديار دكەت. ھەلبەت ئەف ھەمى نىشانە رەوشا زارۆكى بى سەرەبەر دكەن و روژ بو روژى، ئەگەر نەھىتە چارەسەر كىرن دى خرابتر لى ھىت. چارەسەرى يا فەرە دىن چاقدىريا نوژدارەكى تايبەتمەند قە ببىت و د پىرانيا جاران دا بو ماوى چەند روژان ل نەخۇشخانى دەھىتە نغاندىن. سەخبىرى و چاقدىريا دايبابان رۆلەكى كاريگەر د ساخبوونا زارۆكى دا ھەيە.