



نەخۆشییە زۆستان

د. عارف حیتو

((نەخۆشییە سەف))

ل زۆستان نەخۆشییە دەزگەهێ هەنەسەدانێ د مەشەنە، ژ وانا کۆخک، پەرسیف، کۆلبوونا گەورێ، و سەرماگرتن.

ئەف نەخۆشی یە د سەفک و بێ دەرمان ژ مەوێ دچن لئ ئەفە وێ هەندێ ناگەهینیەت کۆ مەوێ پێدەف ب دەرمانا نابت. لەورا پێدەف یە ل سەر دایک و بابێن زارۆکان دەمێ فەن نیشانییەن ل خوارێ ل نک زارۆکێ خۆ دبین قەستا بنگەهێ تەندروستی و دختۆری بکەن:

- ۱- ئەگەر بێهنا وی تەنگ بوو، یان ژێ گەلەک بەز بێهنا خۆ ئینا و بر.
- ۲- ئەگەر دلێ وی ژ خوارنێ رەش بوو.
- ۳- ئەگەر تا هاتێ، و پەلەیا گەرمیا وی گەلەک بلند بوو.
- ۴- ئەگەر خاف و خەیل بوو.

پشتی چارەسەریا دختۆری ژێ پێویستە چاقدیریا زارۆکی ل دویف فەن خالێن ل خوارێ بێهتە کرن، دا ب دروستی ساخ بێت:

- ۱- هەندێ بشین خوارنێ بدەنێ، نەخاسمە یێن روون وەکی شە و شۆریا و شیر و شەربەتا، و خوارنا تژی قیتامین.
- ۲- بەردوام دەف و دەفین وی پاقژ بکەن، ل جەیت گەرم و پاقژ و بێ دویکیل بێهتە پاراستن.
- ۳- دەمێ تایا گەرم دگرت، پێویستە پەڕۆکێن تەر داننە سەر ئەنێ و یێن وی، هەتا گەرمیا لەسێ وی دەیتە خوارێ.
- ۴- ئەگەر زارۆکێ شیر خۆرت، پێویستە دایکا وی شیرێ مەشە بدەت و ئەگەر شیرێ خۆ نەدەت پێویستە ئافا شیرێ یا قافیر (مەقم) کری بیت.
- هەلبەت فاکسینکرا زارۆکان گەلەک یاگرنەگە و پێدەف یە هەمێ زارۆک ل وەختێن دیارکری بێهتە فاکسین کرن، دا بەرگریا وان بۆ نەخۆشییان بپۆزتر بکەقیت.
- ئەفە نەخۆشییە سەف بوون، د هژمارا داهاشی دا دێ نەخۆشییە گران بابەتێ مە بن.

