

تکایه خٚ تان بهم خورادنا نه هه مهخه هٚ تٚ نن! ... د زاهیر سوران

له و کاته وای که فایرٚ سی کٚرٚ نا ناسراو بووٚ به (کٚ فید ۱۹) و ده رکه و تووه چه ندین ماٚ پهر، کهس و لایهن، زانیاری هه له قومه له ق و چه واشه کار بٚ او ده که نه وه! بٚ بٚ ئٚ وای هیچ زانیاری کی پزیشکی لٚ خٚ گرت بٚ ت، له سهر کاریگه ریی هه ندٚ کٚ خٚ راک (چه ندین پرسیری سه یرو سه مه رهم لٚ کراوه له سهر ئهم بابه تانه) ٚ استه پٚ شتر کاریگه رییان هه بووه له چاک کردن و با شتر کردن ته ندروستی یان به هٚ نکر دنی کٚ ئه ندامی به رگری له شدا بهٚ ام له م ماوه کورته دا ئه و راستیانه ده رکه و توون، که هیچ کام له م خٚ راکانه کاریگه ریی ٚ استه و خٚ یان باشیان له سهر فایرٚ سه که نییه! ته نیا خٚ هه خه هٚ تاندنه و بهس و هه ندٚ کٚ کهس دهروونی وای لٚ کٚ ده ده نه وه که ٚ استن بهٚ ام لٚ ووی زانستیان ٚ و هه هٚ نن! گرنگترین و ناسراوترینیان ئه مانه ن:

۱- سیر

ٚ کخراوی ته ندروستی جیهانی ده لٚ ت: ٚ استه که سیر خٚ راکٚ کی ته ندروسته و دژی میکرٚ به کان ده جه نگٚ ت، بهٚ ام هیچ بهٚ گه یه کٚ نییه که مرٚ فٚ ده پارٚ زٚ ت له فایرٚ سی کٚرٚ نا.

جاری واش هه یه زٚ ده خٚ ری زیان به خشه به ته ندروستی بٚ نمونه: کاتٚ کٚ خانمٚ کٚ ۱،۵ کیلٚ گرام سیری خوارد بوو تووشی ئه وه بوو بوو که له نه خٚ شخانه بمٚ نٚ ته وه بٚ چاره سهر.

به لام سه وزه، میوه و ئاو، هه موویان یارمه تی دهرن بٚ ئه وه ی به ته ندروستی به کی باشه وه بمٚ نینه وه. وه ٚ هیچ بهٚ گه یه کٚ نییه که ئه مانه له فایرٚ سه که ده مان پارٚ زن.

۲- مه عجیزه

هه ندٚ کٚ کهس ده بٚ ژن که گوايه مه عجیزه (دووه م ئٚ کسیدی کلٚ ر) که بٚ سپی کردنه وه ی جلو بٚ رگ و پاکژ کردنه وه ی قوماش و پهٚ ه به کار دٚ ت یارمه تی له ناو بردردنی فایرٚ سه که ده دات.

سایٚ پار بهٚ ٚ وه به رایه تی خٚ راک و دهرمانی ئه مٚ ریکایی ئاگاداری به کی بٚ او کرده وه له سهر مه ترسی خواردنه وه ی مه عجیزه و وٚ اتانی تریش هه مان ئاگادار کردنه وه یان بٚ او کرده وه، له به رئه وه تکایه تووخی مه که ون.

۳- پاکژ که ره وه خٚ ماٚ ییه کان (له ماٚ دا دروست ده کرٚ ن)

له ئیتالیا که ئٚ ستا گهرمه ی بٚ او بوونه وه ی فایرٚ سه که ی تٚ دایه ٚ

مه ترسی نه مانی پاکژکهره وه کان له بازاردا له ئاردايه . له بهرئه وه
خه کی ههوه ده دهن له ما هه وه پاکژکهره وه دروست بکهن که هیچ سوود کی
نییه له بهرئه وهی که :

ئه و پاکژکهره دروستکراوانه رژهی ئه لکهولیان ناگاته له ۶۰-۷۰% و
ته نانهت مه شروباتی وه ک فاکدا رژهی ئه لکهوله کی ته نیا ده گاته له
۴۰% که فایر س ناکوژت.

۴- ئاو خورادنه وه هه ر ۱۵ خوله ک

مه پهر ک له فه یسبوک ئام ژگاری پزیشک کی یا بانی ب او کرد ته وه که
گوایه ئاو خواردنه وهی ۴ جاران له کاتژمردا فایر سه کانی ن
دهم ده رده کاته ده ره وه! هه رچه نده له زاراهه ئاره بییه کی دا
نزیکهی ۳۵۰ هه زار جاران سه یرکرا بوو به ام مام ستایانی زانک
بل مفی د ده ن: هیچ به گه یه ک ب ئه مه نییه که فره ئاو خواردنه وه
فایر س ده کاته ده ره وهی له ش.

۵- گهرما و دوور که وتنه وه له ئایسکر م.

زانباریی ز ره یه که گوایه به رزی پله ی گهرما (وه ک کورد خه وی
په وه ده بینت) فایر سه که بکوژت له بهرئه وه ده ن: ئاوی گهرم
بخ ره وه و به ئاوی گهرم خت بشوره یان به فی ن قژت هیشک بکه ره وه.
هه رچه نده ئه و زانبارییانه له لایه ن چه ند که سه که وه ته زویرکرا بوو به
ئاوی (رکخراوی ی نیسک) وه ب او کرا بووه وه وه ل دوا جار
رکخراوه که ب او کرا وه ته زویره کی به در خسته وه، ئه میش در ده رچوو.
ئه مه ده زانین فایر سه کان به گشتی له هاوین دا ماوه یه کی که م
له ده ره وهی له شدا ده ژین، به ام تا ئستا زانستیانه نازانرت ئایا
به رزی گهرمای هاوین چه نده کاریگهری هه یه له سه ر خودی فایر سه که؟
هاوکات ده ن: گهرمکردنی جه سته و خ دانه به رتیشکی خ ره هیچ
سوود کی دژی فایر سه که نییه!

هه روه ها خواردنه وهی ئاوی گهرم پله ی گهرمی له ش ناگت گهر ب
ونه خت نه ب و پله ی گهرمی له ش به رز نه ب.

هاوو اتیانی به ز، هه رچه نده زانایانی ئه م بواره ده ن: که
هشتا ز زانباریی له سه ر فایر سه که و نه خ شییه که نازانرت به ام
ماوه ی خه م نراوی ک که وتنی فایر سه که، واته له ئی تووشبوونه وه
به فایر سه که تا ده رکه وتنی نیشانه کان له یه ک کی تووشبوودا نزیکه ی
۵ رژی گهره که.

ئه و که سانه ی که تا ۱۲ ژان نیشانه یان تدا ده رناکه و ت،
له وانه یه ئه وانه هه گری هه وکردنه که بن.

گهر گومان ده که یت تووشبوویت یان له و شو نانه وه ها توویت که

ڦاير ښه کي تڼدا بڼا بڼه وه، باشتري نرکي مر ڦانه و نه خلاقى
سه رشان ت نه وه يه که بڼ ماوهى ۲ هغه خت له ما هوه گل
(به ښه وه) بده يته وه بڼ نه وهى که ساني دى بڼ تاوان تووش نه کي ت.
له کڼ تايدا دهمه وخت ناگادارتان بکهم که زانياري هه ښه وه چه واشه
زوو بڼ اوډه بڼ ته به ښام نه وهى راست و هغه زڼر ښه وه و جاري وا هه يه
باوه ښى پڼ ناکړت. تکاده کم د پروونى خت تان چه واشه مه کن به
نووسينى نازانستى و خت تان به ما ښه ه دروستکراوه کانه وه سرقا
مه کن، باشتري رڼگا خت پاراستنه به ښام بهم ش وازهى خواره وه:

- ۱- خت له و که سانه نزيک مه که ره وه که تهن دروستيان باش نيي!
- ۲- ده ست مه به بڼ چاوه کانت و دهمول ووت، هه روه ها په نجه مه که به
لووتتدا کا تڼک ده سته کانت نه شور دراون و پيسن!
- ۳- تکايه له کاتى کڼ که و پڼمين دا ده سته سڼى کا غز به کار به ښه وه
ڦڼى مه ده تهنيا بيکهره نڼو نايلا نى خت هوه تا ده توانيت به زوويى
ده سته کانت بش ره.

د زاهير سوران

پسپړى نه خښيه درميه کان و گشتيه کان، سلما نى .