

ئافرىقى تى دووگيان و رىژووى رىمزان. . د. عهتپە ھەمەسەعەيد ساھى

خوای گور فەرموویەتی: [شەھەر رەمەزان الەذی أنزل فیہ القرآن آن هدی لیلئاس و بیئینات من الەھدی والفرقان فەمن شەھد مینکم الشەھر فلا یصۇمہ و مەن کان مریضاً أو علای سافر فعدسە مین ایسام أخر [سورة البقرة: 185. قورئانی پیرز کە بە مەرقاپیە تی نەردراو ھەستووی ژیان بە ھەموو ئادەمیزاد، ھەچ شتێک نییە کە پەغەمبەری موسەمانان (د.خ) بە کەمە روونی نەکردبەتو، لەردا باسی ئو ئایەتە پیرزەیی سەرۆ و دەکەین.

ژیان تەندروستی ئافریقا جیاوازی ھەییە لێگە پیاوان، پیاوان ژیانان ئارامتر لێ ئێمە، ھەر لێ سەر تە ھەرزەکاری و کچان توشی سوێ مانگانە دەبن، کە زەر زەحمەتە بێیان، جگە لەوێ ژانەسک و سەر و پشت دەگرن لەشیان تەکدەچە، دەبە ئو کچە لێ مانگە کەدا حەوت رەژ ھەر خەریکی خەپا کردن و بەت، چونکە ئو خوەندە بەردەوام دەتە خوار و، بەگومان ئێگەر بە وردی لێ کەشکە تەندەگات، تووشی گرفت دەبە، ئینجا لەناو خەزانەکە ئێگەر ژمارەیان زەر بەت و دەرەمەتیان باش نەبە، بەگومان کارکە بە کچە کە زەحمەتەر دەبەت. بەپەیی ئێمە ئایەتەیی سەرۆ و سوێ مانگانە بە نەخەشی دانراو، ئافریقا نابە بە رەژو و بەت، پیاوان ھەستی پەناکەن، چونکە ئێشکە لەوان نییە.

کاتی دووگیا نی:

لێ مانگی 1 - 3 بە رەژەییکی زەر ئافریقا تەنرەشانیان ھەییە، ئینجا واتای ئو وەیی رەژەییکی بەتە، پەویستە ھەر کاتێک رەشایی و کەتایی پەبەندەت.

ئێگەر تەندروستی گشتی باش بوو، دەتوانە لێ مانگەکانی 4 - 7 لێ وەرزە بەھار و پایز و زستان بە ئاسانی رەژو کە تەواو بکات، بەھام لێ ھاوین زەر بە زەرەر دەگەتەو، چونکە بنیادەم زیاتر ئاوی لەشی بە عەرەقە کردن دەو، زیاتر تینوو دەبە و کەریپەکش زەرەر مەندە دەبە، ئێگەر ھەستی بەتینوو تی کرد، کاردەکاتە سەر خەستی خوەنی کە بە وەشاشی مەندە کە زیانەخش و بەی ھەیی خوەنی کەمتر بە کەریپەکە بەوات، لێ مانگی 6-7-8 زەر بەخەرایێ گەشە دەکا، ئێگەر

رټڅای شکر و ناو ل ناو خوښ کم بوو، ئافرټ و کړپټ کم به تاقت د بن.

ل مانگی 9 رټوگرتن به ئافرټی ئیشکر و ماندوو ز زحمټ، چونک ئستا ژینگه ش وک جاران پاک نیی و رټڅای ئوکسجین ل ناو ل ش کم مټر، مادهی ژهراوی ل هه وا زر، ئویش کارد کا ته س سیه کانمان، کم توانای پاکردن وای ئو هه موو ژهراونی نیی. هه ر ئو و ش هه پشتنه شان و لاق و د ست ئ شان و س ر ئ شان، ئینجا ئ گ ر به تو ح بی ژانیشی بهی خراپتر د به، چار ساری ئو و ک ش ی ناو خواردن وای زر، تاکو خوښ پاک به ته وه و گورچیل کانمان بش رن، هه رو هه ها ه ناو و ریخه کانمان به رکی کار بکن.

کاتی دووگیانی به رگری ل ش به میک ب و فایر س کم د به، ئینجا گ ر رټڅای هیم گ ب بین و خان به رگریی کان کم بن، میک به کم زیاتر کارد کهن، گورچیل کان و جگ ریش ماندوو د بن، ئم ش کارد کا ته س ر و ماشی مندا کم، کړپټ کم ش گ ش ناکات.

ز ر ئافرټ هه ی ل کاتی دووگیانیدا ئ و ونه خوښی توند د به، به تایبټ ئ گ ر به رټو به، یان به هه ی میک به و نه خ ش به، خو ښه کای خ ست د به و و ماش کای وشک د به، ئو مندا خ به رامبه ر گری روحم راناگر، به تایبټ به مندا بوونی سروشتی، ئینجا نه شته رگری د کر! ئم ش د به ته هه ی مردنی ز ر کړپټ و ت کچوونی کم ئ ندامی زاو ز و نه ز رکی.

جاران گ ر ئافرټی دووگیان به تاقت بووای، د چوو لای مام ستای ئایینی، ئویش ف توای به د دا کم د توانه رټو کانی به کاتی تر دوا بخت، یاخود فدی بدات. بزانه به روونی ت ماشای رنمایید کانی ئو دینه پیر ز بک، چن رگای به ئاسان کردوین، تاو کو ئ زیه تمان نه به. خوا د ف رموو "یرید الله بکم الیسر ولا یرید بکم العسر" (البقره 185). واتا خواو ندی پیر ز نای وټ ئاد میزاد ئ زیه ت بدات.

ئافرټان ل کاتی ر مزان ل ناو مای خ یان ژینگه یی کی ز ر خ ش به کاتی به ربانگ د از ننه و، ئو وای خ ریکی خواردن دروستکردن ه ست به رټو ناکات، جاروبار په ا ناگا نو ټه کای ل کاتی خای بکات، ه ست به و خ ته کم ناکات، به ئو جر ئافرټانه رټو ز ر به سوود، ل ش و کم ئ ندامی هه رس د ح س ته و.

په ویسته ل س ر هه موو پیاوان یارم تی ئافرټ ت کان بدن، به تایبټ ئو وای دووگیانه، چونک ئ گ ر ئافرټ ل م و به ت د توانه رټو کای بگر، به م ئ گ ر بچ ته کار و ئیشی د ر و و ل به ر گ رما و سه ختی رگا، زیاتر ئ زیه ت د بین، کاتی هات و ناو ما، ل به ر ماندوو بوون کای خواردنی به ئاماده ناکر و پاکوخواونی به

ناکړي، ئینجا نڅخه دې.

لښمانګي رښمزان پښويست ځواردن ګان سوک و ئاسان بڼ، تاګو
هړسيان ئاسان بڼت، ئافرته ګان واز ل سورګردن وې بهنن، چونک
رڼ ګډد قورستر د ګا، څشېختان ښمسا رښمزان هاویند و خورما
هږي و شیر و ماستي څماي و ميو و سوز زړي، با ښمسا
ځواردن ګانمان لښلمني پک بڼت.

ګڼشت بڼتايېت مريشکي سورګراو ګم بګڼيندو، تاګو رښوګ ګان ئاسان
بڼت و تينومان نښي، هړچېند ځواردن ګان سووک بڼت تينو ګتي ګم
دې، ئافرته دووګيانيش ښګر هړ بڼياري رښو د، ښو څي
لښاکامي بڼرپرس، بڼام ئام ښګاري ګم ښوېي، ميوې زړ بخوات
لښګ ګان ماست و شیر، نڅچته بازاي و شوېني ګڼرم، رښان څي بشوات،
تاګو هږناس و سيي ګاني لښو هږموو تږ و ښنگ و مادد
ښهراويانې ناو هږواي شار پاک بڼتو. بڼم هاویند ښهري
موېښيد و سپليت، مښيدې کار ګان، هيچ ښکسجني بڼ
نښشتويند تښو.

رښو بڼ ګ نا بڼ؟؟

1. بڼ ښو ګسې لښ مښووي دووګيانيدا سږک توو نښو، وک
چېند جارک توشي خوښ ښږي بوو و مندا ګګي فښداو.
2. ښو ګسانې نڅخشي شکرګيان هږي، بڼ هيچ پښوړک نا بڼ
بڼرښو بڼ.
3. ښو ګسانې فشاري خوښيان هږي.
4. ښو ګسانې توشي ئيلتها بي جګري قايرسي بوون.
5. ښو ئافرته تانې هيم ګڼښيني خوښيان ل 70% ګمتر.
6. ښو ئافرته تانې لښرا بردوو توشي خوښ مښين بوون و دښمانې
خوښ شليان هږي.