

خۇشەويستى لەقۇناغەكانى زانكۇدا

كچىك: كوران و كچانى زانكۇ متمانەيان بەيەكتەر نەماو

فەرمان مەھمەد ھەولپۇر

دەكرت تەنيا بۇ پىركردنەو لاپەردەكانى رۇزنامەيەو، بە ھۆكارى بى باسەنئىش دەزام، چونكە قوتابى بۇ خوتىندىن دىت بۇ زانكۇ نەو ەك بۇ خۇشەويستى و دلدارى، تەمە وتەى (ناقان ھىژش) بو لە كۆلپۇ ياسا. بەلام قوتابى (تەماس مەمد) لەكۆلپۇ نەدەبىيات پىنى وابوو "نەوئەدى مىن ناگادارم دەبىيەم كورو كچى زانكۇ زۆرەيان متمانەيان بەيەكتەر نەماو كەمتمانەش نەبىت خۇشەويستى دروست نايىت، نەگەر دروستىش بىت سەرنەكەم، خۆم ەمەدەكەم پەيوەندى خۇشەويستى لەگەل برادەرىكەم بەكەم چونكە زياتر لەزىكەو دەناسم و تىبى دەگەم، نەگەر بەو ھاوكتەشەيەش بىت (بە پىكەنەنەو) كەواتە مىن فەوتام، چونكە نىستا لە قۇناغى سىيەم دامەو تانىستاش خۇشەويستىم نەكردە".

ھەرچى قوتابى نارىن وەيسى بوو نەو پىنى وابوو خۇشەويستى لەزانكۇ دەكەرتتە سەر خۇدى كەسەكان، ھەرەك نەو زانكۇ بەشوتىتىكى گونجاو زانى بۇ نەو جۆرە پەيوەندىانەو گوتى "نەگەر خۇشەويستى بەو ھاوكتەشەيەى نىئە بىت شىتىكى خراب نىيە، بەلام درىزدان بە خۇشەويستى بۇ ماوئە چەند سالىك پىم شىتىكى باش نىيە" بەبۇچوونى نەو

قوتابىە كورو كچ لە قۇناغى سىيەم رىكەكەم بۇ خۇشەويستى و دواتر بىر لە پىكەنەنەنى پىرۆسەى ھاوسەرگىرى بەكەنەو.

ھەرەوا (تىفان عەزىز) وەك قوتابىەكى زانكۇ نەو بۇچوونەكانى خۇى بەم جۆرە دەرسى "بەدەگمەن رىك دەكەرتتە كە كورو كچىك لەيەك قۇناغى خوتىندىن بىن و خۇشەويستى بەكەن، مىن پىم باشە كە كور گەيشتە قۇناغى سىيەم نەوچا بىر لەخۇشەويستى بەكاتەو نەو كچەش كە ھەلى دەبۇرتتە لەقۇناغى خوار خۇى بىت، بۇ نەو كورەكە دەرفەتى خۇ نامادەردنى ھەبىت بۇ پىكەنەنەنى ئىانى ھاوسەرگىرى و مال دانان و پىداويستىيەكانى ئىان".

لەكۆشەيەكى دىكەى كۆلپۇ زىمان (تريفە ياسىن) گوتى "خۇشەويستى ناو زانكۇ خۇشەويستى سەركەوتو، چونكە ھەرەوو رەگەز لەيەك ناست دانەو لىك نىزىكن و زياتر لەيەكتەر تىدەگەن، مىن زۆر لەگەل نەم پىرۆكەيە دام نەگەر ھەر كەسكىت بىتوانىت نەم ھەنگارنە سەركەوتو دەبىتو، زۆرچا كە خۇشەويستى سەرنەگرتتە دەكەرتتەو



سالى يەكەم بۇ يەكتەر ناسىن و سالى دووم بۇ دەست نىشان كردن و سالى سىيەم بۇ تقدىم كردن و سالى چوارەم بۇ ھاوسەرگىرى

بۇنى ناخۇشى دەم و ھۆكارەكانى

ھىوا قادر زادە

بۇنى ناخۇشى دەم، يەكپەكە لەمۇ گرتتە كۆمەلەتەيەنى كە ژمارەيەكى زۆرى خەلك بەدەستىمەو دەنالىنن، نەوئە زىياترىش نەو گرتتە قولتەر دەكاتەو نەوئە كە چكە لە كەسەكە، نەوانى دەورەبەرىشى بىزار دەكات، كە لەوانەيە كەسەكە تووشى دورو پەرىزى بكات لە دانىشتن و تىكەلايوون لەگەل خەلك.

ھۆكارەكانى بۇنى ناخۇشى دەم ئەمانەن:

*** ھۆكارەكانى پەيوەست بوون بە دەم.**

*** نەو ھۆكارانەى بەدەرن لە دەم.**

نەو ھۆكارانەى پەيوەندىان بەدەمەو ھەيە زۆرن گرىنگرتىنن:

۱ - كەمتەر خەمى لەپاك راگرتنى ناو دەم، چونكە نەو پاشاھە خۇراكى كە لەئىوان دانەكان كۆدەبىتتەو ياخود لەسەرى يان لەئىوان ددانى كلۇردا دەمىنئىتتەو بۇنىكى ناخۇش دروست دەكات، ھۇى نەو بۇنە ناخۇشەش نەو ژمارە زۆرى مىكروبانەيە كە بەشوتىدەكى بەردەم

۲ - ھەوكردىن پوك: ھەوكردىنكى سووكى پوك لەوانەيە بىتتە ھۇى بۇنىكى ناخۇش، نەم ھەوكردەش بەزۆرى درىزخايەن دەبىت نەوئەش لەبەر كەمتەر خەمى لەپاك راگرتنى دەم.

۳ - خواردىن دەستكرد (قوتووتو) خواردەكانى قوتووتو لەم زۆرگاردە زۆر بلاون، نەمەش بەيەك كىك لە گەورەترىن ھۆكار دادەرتتە بۇ توشىبوغان بەبۇنى ناخۇشى دەم، پاشاھەى نەو خواردەش ھۆكارە بۇ

دەم، لەوانەيە لە رووى شوتتەو دورىن لەدەم، گرىنگرتىنن:

- ھەوكردىن لەوزەتتەن، ھەوكردىن لووت، ھەوكردىن سىيەكان، خواردىن سىرو پىياز، جگەرە كىشان، بەگران ھەرس كردنى خۇراك.

*** ھەوكردىن لەوزەتتەن:**

ھەوكردىن لەوزەتتەن لە ھەموو ھۆيەكانى تر بلاوتتەو نەم ھەوكردەش نەخۇشەكى باو لەئىتو خەلكى نەم سەردەمە، نەوئە لەم ھەوكردەش روودەدات برىتتە لە كۆبوونەوئە

*** ھەوكردىن لەوزەتتەن:**

نەم بۇنە كە پاشاھەى خۇراكەكە لەگەل لىكى نىئودەم دەست دەكەن بە دروست كردنى نىشتوتتەك كە لەسەر خۇراكەكە كۆدەبىتتەو، بەھۇى نەو مىكروبانەى نىئو دەم بۇنى ناخۇش دروست دەكەن.

۴ - دواى نەشتەرگەرى: نەوئە لەدواى نەشتەرگەرى دەم روودەدات (ھەلكتىشانى ددانىش بە نەشتەرگەرى بچوك دادەرتتە) لەم كاتانەدا نەخۇش ھەست بەبۇنىكى ناخۇش دەكات، نەم بۇنەش لەوانەيە چەند زۆرىك بەردەم دەبىت، ھۆيەكەشى برىتتە لە وەستالى كردارى جووئى خواردەن بەشوتىدەكى

ناسايى لەو چەند زۆرى نەشتەرگەرىكە، چونكە نەخۇشەكە ناتوانىت خواردەن بجات جگە لە خواردىنكى شل ياخود خواردىنكى سووك كەپىئىتتەو بە جووئىكى زۆر نىيە، ئالەو كاتەدا مىكروبانەكان لەدەمدا دروست دەبن و ھەلدەست بە شىكردەنەوئە نەو خوتتەى كە لەشوتنى ددانە ھەلكتىشراو كە دىت، نەمەش دەبىتتە ھۇى بۇنىكى ناخۇش ھەر نەو مىكروبانەش دەبنە ھۇى پىسكردنى نەو خوتتەى مەينەى لەدواى كردارى ددان ھەلكتىشان دەمىنئىتتەو دەبىتتە ھۇى بۇنى ناخۇش بۇ ماوئەيەك.

*** ھەوكردىن لووت:**

ھەوكردە درىزخايەنەكانى لووت دەبنە ھۇى گىرانى لىنچە پەردەى لووت و بۇنىكى ناخۇشيان لىدئىت.

*** خواردىن سىرو پىياز:**

۵ - ھەوكردىن سىرو پىياز: ھەوكردىن سىرو پىياز بەبۇنىكى ناخۇشيان ھەيە، پاش خواردىنن لەجۆگەى ھەرسەو لەرگەى خوتتەو دەمىزىت پاشانىش لەدەمەو لەگەل ھەناسەدانەو لەرگەى سىيەكانەو بۇنىان دەردەچىت.

*** جگەرە كىشان:**

جگەرە كىش بۇنىكى ناخۇشى لەدەم دىت، بۇ ماوئە چەند كاتر مېرئىك خورگرتنى جگەرە كىش بەھەلمىزىنى دووكەل و قوتدانى بۇنى ناخۇشى دەم زىاد دەكات بەتايەتتەش نەگەر شوتتەى دەمو ددان پىشت گوى بچرت.

*** بەگران ھەرس كردن:**

نەم بارە لەوانەى بىتتە ھۇى گران بسونى گەدەو تىكچوون و بسونىكى ناخۇشيش لەدەمدا دروست دەكات كە چەند كاتر مېرئىك بەردەم دەبىت.

- نەخۇش چى بكات باشە؟ شوتتەى دەم ددان بە مەعجوزو فلچە زۆر پىويستە لە ھەموو ژەمىكى خواردەن بەتايەتتەى ژەمى بەيەنى و ئىوران، نەم كارەش دەبىتتە بايەخ پىندائىكى زۆرەو نەنجام بىلرئىت و كەمتەر خەمى لىنەكرتتە، جولاندىن فلچەى تەر بەسەر ددانەكان بەيەك ناراستتەو بەرەو دەرەو تاوەكو بەتەواوئە رووى ددان پاك دەكاتەو.

نەگەر (تاخى) ددان تە ھەيە نەوا پىويست دەكات لەدواى ھەر ھەر ژەمىك لەدەم دەبىتتە و بە ناو سابون بىشوتتەو فلچە بەكاربەئىتى لەم پاك كردنەوئەدا ئىنجا لەئىتو شوشەى ناو دابىنى، لەكاتى نووستىش دواى شوتتەى (تاخى) ددان ئىنجا لەئىتو شوشەى ناو دابىنى لەگەل چەند دلوئىك لەم ماددەيەى كە غەرغەرەى دەمى پىدەكەت.

- نەگەر نەشتەرگەرى بۇ دەم تەنچامدرا يان ددانىكت ھەلكتىشا، نەوكات غەرغەرەى دەم بۇ چەند كاتر مېرئىك تەنچام بەد.

- سەردانى پىزىشكى ددان بەكە نەگەر نەم بۇنەى دەم بۇ ماوئەيەكى زۆر بەردەم بوو، نەگەرئىش ھۆكارى بۇنى ناخۇشى دەم لەئىتو دەم نەبوو بەلكو لەشوتنى تر بوو، نەوا پىزىشكى ددان روئەنى لاي پىزىشكى ھەنات دەكات تاوەكو ھۇى سەرەكى نەم بۇنە ناخۇشەت بۇ بلزىتتەو.



نەم بۇنە كە پاشاھەى خۇراكەكە لەگەل لىكى نىئودەم دەست دەكەن بە دروست كردنى نىشتوتتەك كە لەسەر خۇراكەكە كۆدەبىتتەو، بەھۇى نەو مىكروبانەى نىئو دەم بۇنى ناخۇش دروست دەكەن.

۴ - دواى نەشتەرگەرى: نەوئە لەدواى نەشتەرگەرى دەم روودەدات (ھەلكتىشانى ددانىش بە نەشتەرگەرى بچوك دادەرتتە) لەم كاتانەدا نەخۇش ھەست بەبۇنىكى ناخۇش دەكات، نەم بۇنەش لەوانەيە چەند زۆرىك بەردەم دەبىت، ھۆيەكەشى برىتتە لە وەستالى كردارى جووئى خواردەن بەشوتىدەكى

ناسايى لەو چەند زۆرى نەشتەرگەرىكە، چونكە نەخۇشەكە ناتوانىت خواردەن بجات جگە لە خواردىنكى شل ياخود خواردىنكى سووك كەپىئىتتەو بە جووئىكى زۆر نىيە، ئالەو كاتەدا مىكروبانەكان لەدەمدا دروست دەبن و ھەلدەست بە شىكردەنەوئە نەو خوتتەى كە لەشوتنى ددانە ھەلكتىشراو كە دىت، نەمەش دەبىتتە ھۇى بۇنىكى ناخۇش ھەر نەو مىكروبانەش دەبنە ھۇى پىسكردنى نەو خوتتەى مەينەى لەدواى كردارى ددان ھەلكتىشان دەمىنئىتتەو دەبىتتە ھۇى بۇنى ناخۇش بۇ ماوئەيەك.

*** نەو ھۆكارانەى بەدەرن لەدەم:**

نەو ھۆكارانەى خوارەو كەدەبنە ھۇى بسونى بۇنى ناخۇشى

