

مههيران و دلرابونا سپيدههيان

ب: حمزه رهزيكا



مههيران، شانكو هستكرن ب دلرابونى و گيژيونهكا سفك ل هه رسي هه يقين نيكي ژ دووگيانى و دگه لدا گيول روژانه يى ژنى دهيت هه گهورين. نيغهكا ژنان توشى فى دبن و نيشانيت وي د جودا نه ژنهكي بو نيكا ديتر. دببت نهو نيشان د سفك بن كو ژن ههست پى نهكته، يانژى گهلهك د دژوار بن كو دلرابونا وي دووباره بببت و كارتيكرنى ل ژنى بگهت و بى هيز بگهت و ژيانا وي يا روژانه نيك بدهت و نوژدار نهچار بببت دهريانا بدهتى و دهريكا بو بنقيسيت.

نيشانين مههيرانى ل پتريا دهمان ل سپيدههيان ديار دبن و پشتى بورينا چهند دهزميران كيم دبن و دادهين.

يا هاتيه دياركرن كو بيهنا نهخوش و ديمهنى نهجوان و زكى قالا همى دبنه نهگهري پهدابونا نيلاجيان. نهقى چهندي ژى نوژدار پالدان كو نهگهري مههيرانى بو

هندهك نهگهري دهروونى فهگهريزن. هه ردهمى مه زانى كو نيغهك ژ

دووگيانان يان پتر توشى مههيرانا و نيشانين وي نابن، ل وي دهمى نهم دي زانين كو هوكارى دهروونى گرنگيهكا تايبهت د رويدانا وي دا ههيه. ههستكرنا ژنى ب دووگيانا وي و هزركرنا وي كو هندهك تشت روى ددهن هندهك بهرپسياريان زيدهكته و دهروونى وي تيك ددهت و كوئهندهمى (دهزگايى) دهماران نيك دشيليت و وه لى دكته كو

دهمى ديمهنهكي نهجوان دبببت يان بيهنهكا نهخوش دهيتى دلى وي ب سانهه رابببت. لهوا ژى نهو چارهكرنا دهروونى بهايى خو ههيه.

مههيران ب رهنگهكي گشتى ب شان ريكي ل خوارى دهيت هه چارهسركن:

۱- سهر ژنا دووگيان پيدفيه دووگيانا خو ب خواندنى و تيكهليا هه قالا و بينهريا تيله فزيونى ب بورينيت.

۲- هزرا دلرابون و نيلاجيا نهكته بهرى رويدانا وان.

۳- نيكسه ر ژ جهى نفستنى رانهببت دهمى ژ خه و هشيار دببت و پشتى خوارنا تيشتى بو دهمى چاريكهكي رازيت داکو فرک زه قلهكين وي بين زكى نهگريت و دلى وي رانهببت. باشتره خوارنا تيشتى ل سهر جهى نفستنى بخوت.

۴- خو ژ خوارنا نيغشكى و كه رستين روينى ل سپيدههيان بدهته پاش و تشتهكى سفك بخوت، وهكى هنگفنى و ماستى و شبرى و هيكا.

۵- نه هيليت زكى وي ژ خوارنى قالا بببت همى روژى، نه وژى ب ريكا خوارنا دانين سفك يان خوارنين سفك وهكى پسكيتا و شبرى و چايى دناقبهرا دانين خوارنى دا. ب تايبهت دناقبهرا دهزمير ۱۰ سپيدى و ۴

ئيغارى دا.

۶- تشتهكى سفك نيرويان بخوت وهكى شوربا زهرزهواتى و زهلاتى و ناننى رهش. به لى خوارنا شيفى باشتره گوشتى كه لاندى يان بژارتى بيت دگه ل پيچك زهرزهواتى يان پتاتين كه لاندى يان بژارتى و زهلاتى دگه ل خه سا. بهرى

نفستنى ژى دشيت پارچهكا ناننى دگه ل پسكيتا بخوت و كوپهكى شيرى گرم فهخوت. يا باش نهوه بزانيت نهف پروگرامه يى بهروهخته و ب تنى دي ب كارئينيت ههتا نيلاجى و دلرابون نه مين و پشتى هينگى دشيت خوارنا خو يا روژانه بخوت.

۷- وه رزش و بزاقين سفك نه انجام بدهت و ل سپيدههيان ب رتفه بچيت ل جهين گشتى و باغچهيان و نهف چهنه ژى دي بيته هوپى باشكرنا رهوشا دهماران و دهروونيا ژنا دووگيان و زيدهكرنا ئوكسجينى د خويانا وي دا.

نهگه ر د سهر قى هه مپى را نيلاجى و دلرابون به ردهوام مان پيدفى يه شيرهتا نوژدارهكى تايبهتمه ند وه رگريت. نهو نوژدار دي بريارا دانا هندهك دهريانيت تايبهت دهت.

