

نه شويشتنا ددانا چ کارتیکرن ل سهر دايکين زاروکان دکه تن



دبيت نهف باهته يی سیر بیت ل دهف هندک دایکان، چنکو نه دویره وهسا هزر بکن ددانیت دایکی چ په یوهندی دگل زاروکان نینه هیشتنا دزکی وی دا. خوارنا باش یا نهو دایکا ب حمله دخوت کارتیکرنه کا نه ریڼی لسهر ددانیت وی دایکی و زاروکی وی یی ژنوی بوی دکه ت! گه له ک جارا جوانیا ددانیت ژنان نامینیت وهکی بهرئ، نه خاسم ده می ئافره ت ب حمله دکه فیت. نهو ئافره ت دکه فیته گه له ک ئاریشا ونه شیت خوارنا درست بخوت کو چ کارتیکرنا لسهر زاروکی وی نه که ت.

چنه نهو ئاریشه و دئ چه و ا چاره سهر که ین و دئ چه و ا چافئ خو دینه زاروکی بهری بهیته سهر دونیایی؟

گومان تیدا نینه نه گهر هورمون هاتنه گوهرین ل ئافره تا ب حمله دئ کارتیکرن لسهر پدین وی هیته کرن. ههروهسا گوهرینا که رستی کالسیوم دلش وی دا. ژبه ر فی چه ندی یا باش نهوه ئافره ت خوارنه کا باش و پاکر بخوتن داکو ژ نه خوشی و نه ساخیت پدی و ددانا دویر بکه فیت. دیسا یا گرنگه ئافره ت دماوی ب حالبونئ دا ددانیت خو به رده وام بشوتن، ب تایبه ت ده می دنقیت.

نه ساخیت ددانا د ماوی ب حالبونا دایکی دا:

پدین وی دهرمن و خوین ژ پدی و ددانیت وی دهیتن ده می دشوت یان خوارنه کی دخوت، نه خاسم هه کو خوارن یا ره ق بیت وه ک سیفی. ل وی ده می ددانیت وی پتر توشی ئیش و نه خوشیا دبن ژهر ده مه کی. نه گهر هات و شويشتنا ددانیت خو راوه ستاند دئ ددانیت وی ئیشن و ئاریین. یا پیدفی په ئافره ت هه رده می تشته ژ ددانیت خو دیت وان چاره بکه ت و بی گپرو بون ددانیت خو پاکر بکه ت

هه رده می زهراتی که فته سهر داکو رهنگی جوانئ ددانیت وی نه گوهریت. نهف چه نده زور یا گرنگه ل دهف ژنکا ب حمله ژهر که سی دی. ههروهسا شیرت دهیته کرن ل ئافره تا ب حمله ئیشا ددانیت خو نه گپرو که ت، چنکو نه گهر هات و ئیشا ددانا دریز بو دئ نه خوشی پالده تن کو حبه کین ته نا بونی یین ب هیژ بخوت. نهف دهرمان و حبه که دئ کارتیکرنئ لسهر زاروکی که ن د زکی دایکا وی دا، له ورا یا پیدفی په هه رل ده سپیکرنا نه خوشیا ددانا سهر دانا نوژداری بهیته کرن.

* چاره سهری د ماوی ب حالبونئ دا:

نهو ئافره تین دترسن سهر نوژدارا بدهن نهف ترسه ژ نه زانینا وان په یدا دبیت. نهف ئافره ته دترسیین بوه ستن د ماوی ب حالبونئ دا ده می سهر دانا نوژداری دکن. به لئ بو پتر ساخله میا وی و یا زاروکی وی نوژدار دئ هندک دهرمانا ده تی و شیره تا ئی که ت. نهو دهرمان نه گه له ک بهیزن کو کارتیکرنئ ل زاروکی یان ل وی بخو بکن. ههروهسا چ تیشکا بو ناگریت و بهنجا گشتی ژئ نایبیت بده تی. ددانیت زاروکان:

دماوی شش هه فی دا نه گهر هات و کاره کی نه سروشتی لدهف زاروکی دیت کو ده فی وی یان ددانیت وی دئیشن یان گازندا ژده فی خو بکه ت، پیدفی په وی زاروکی ببه ته دهف نوژداری داکو چاره سهریا وی زویکا بکه تن و نابیت دایک و یابین زاروکان فی چه ندی ب پشت گوهمه بهافئین. نه گهر ددانین وی بین شیری بن پیدفی په زوی ببه نه دهف نوژداری داکو دهرمانه کی بده تی، چنکو ددانیت شیری یین زاروکا پدین وان بهیز دئخن و ئافادکن. نه گهر هات ئیک ژشان ددانا ئینا دهرئ دئ جهی وی مینته خالی و ب زه حمه ت ددانه کی دی ل وی جهی بهیته و دئ یی دیار بیت دناف ددانا دا. له ورا یا پیدفی په دایک چافئ خو بده ته ددانین خو وین زاروکیڼ خو هه ر دایک بونا زاروکی.

ژده رین مفا ژئ هاتیه وه رگرتن:

- ۱- تورا نه نترنیتی، مالپه ری - goo.com، په وهر دا زاروکان.
- ۲- حیاه ابنی کلها مشاکل، د. محمد غانم/ ۲۰۰۲، دار اخبار الیوم.

Nihad72@yahoo.com