Íb½...Ë«uš Ê¸ WOO²Ý˘œ W~M¹¸

(٢-٢)

فەلەکەدین کاکەیی

مال و، چێشتخانەو، خواردنی بێگۆشت:

ژنان، ئەگەر خۆیانیش لەگۆشتخواردن وازبهێنن، یا ئیجگار کەمی لێبخۆن و، لە زیانەکانی گۆشت ئاگاداربن، ئەوە دەتوانن خێزان و کەسوکاریان بەرەو گیاخۆری ببەن. دەتوانن، وردە وردە چێشتی بێگۆشت لێبنێن، یا هەفتەی یەکجار زیاتر گۆشت دانەنێن.. لەگەڵ ئامۆژگاری دەربارەی سوودە هەرەگرنگەکانی گیاخۆری.

چێشتخانەکانمان فێرنەبوونە بەشێک لە خواردنەکانیان بێگۆشت بێن.. هیواداربن چێشتخانەکان فێربن رۆژانە بۆ ١٠-١٥ کەس (ئیتر زیاتر و زیاتر) خواردنی گیایی ئامادەبکەن و، ئەوەش، بەرێکلام، رابگەیەنن.. تا بگات بەرۆژێک چێشتخانەی وەهامان هەبێت، تەنها تەنها تایبەت ببێت بەگیاخۆری.

دڵنیام کە ئەو رۆژە دێ.

گیاخۆران (واتە: گۆشنە خۆران) هەوڵبدەن، خەڵک لە زیانی گۆشت ئاگادار بکەن و، لە چێشتخانەکان داوای خواردنی گیا خۆری بکەن.

لە جگەرە وازبهێنن:

پەرلەمانی کوردستان بڕیارێکی گونجاوی دەرهێنا تا لە نێو ژووری وەزارەت و دەزگاکان و جێگەگشتییەکان جگەرە کێشان قەدەغەبکرێت، وابزانم، کە ئەم بڕیارە لە ئاستێکی باشدا جێبەجێبووەو سوودی هەبووە. ئێستا دەتوانن بڕیاری گرنگتر وەربگرین، کە هەڵمەتێکی گشتی بەڕێوەببەین تا جگەرەکێشان بەگشتی قەدەغەبکرێت.

ژنان، کە زۆربەیان جگەرە ناکێشن (ئەمەش نەریتێکی زۆر چاکە) دەتوانن هەنگاوێکی گرنگ بەرەوپێش بچن.. ئەویش: کەنابێ لە ناومان جگەرە بکێشرێت، لە مێوانانیش جگەرەکێشان لەژوورەوە قەدەغە بکرێت.

بێگومان ئێستا، ژنان ناتوانن هەموو پیاوان لە جگەرەکێشانی ناومانەوە، قەدەغەبکەن. بەڵام ئەوەی دەتوانن هەوڵی بۆ بدەن.. واتە: ئێستا ئەو ژنانەی لەمانەوە دەسەڵاتدارن با نەهێڵن کەس لەناومان جگەرە بکێشێت (ئەگەر مێوانیش بن). ئەو ژنانەش کە ناتوانن یەکسەر پیاوان لەجگەرەکێشان رابگرن، دەتوانن وردە وردە باسی زیانە گەورەکانی جگەرە کێشان بکەن.

بەهەر حاڵ، وەکو ئێستا لە ناومانی وڵاتەکانی ئەورووپا و ئەمەریکا باوە، ئێمەش دەتوانین بەو رۆژە بگەین کە کەس لە ژوورەوە جگەرە نەکێشێت.

گوڵی سێبەرو سەوزایی حەوشە:

گوڵ و درەختی سێبەر زۆرن و هەرزان و، بە ئاسانی دەچینرێنەوە، ئەگەریش مەرکان نەبوو، ئەوە دەتوانن لە تەنەکەی رۆن و قوتووی گەورەی جۆربەجۆر کەڵک وەربگرن لە خۆڵی پڕی دەکەن و گولوگیای تیا سەوز دەکەن. ئەگەر لەناو ژوورەکاندا، بەتایبەتی ژووری مێوان، چەندین گوڵ و درەختی سێبەر هەبن، ئەوە هەم جوانەو هەم تەندروستییە خۆ هیچ نەبێ دەتوان رەیحان و سەوزی وەها بچێنن، ئەوە هەموو ئەرکی ژنانە، کە خەرج و ماندووبوونی ناوێت. لەناو حەوشەش هەروەها بەتایبەتی ئەگەر بڕێک گەورە بوو، ئەوە ژنان دەتوانن هیچ نەبێ ٣-٤م٢ بۆ گوڵ و درەختی بەر رۆژ تەرخان بکەن.

خەڵک فێربوونە زۆربەی حەوشەکە چیمەنتۆ یا کاشیرێژدەکەن، کە خراپە و جوانیش نییە خۆ دەتوانن هەندێک بۆ درەخت و گوڵ بەجێبهێڵن بۆ نموونە: بەپێی قەوارەی حەوشەکە هەندێ جێگەی چوارگۆشە یا سێگۆشە، یا بازنەیی جیابکەنەوە، بەکەرپوچ یا بلۆک، نیومەتر بڵند دیواری بۆ بکەن، ئەمجا لەخۆڵ پڕی بکەنەوە و گوڵ و درەختی وەرزی بچێنن.. بێگومان ئەو پارچە سەوزییانە جوانی بەحەوشەکە دەدەن و، سوود بەژینگە دەگەیەنن. باوەڕم وەهایە کە ژنان دەتوانن، کەموزیاد، ناو ماڵ و حەوشە، بەگول و گیاو درەخت بڕازێننەوە.

ئێستاش ژنانی وەها هەن، کە ماڵەکانیان بەجوانی راگرتووە.

زیانی کیسی نایلۆن لەسەر ژینگە:

جگە لەوەی کە ئەو هەموو کیسە نایلۆنە (بە بوتوڵی ئاوەوە) بە شەقام و دەشتدا فڕیدەدرین، ژینگەی ناشیرین کردووە، زیانیشی ئێجگار زیادە، چونکە نایلۆن کە تێکەڵاوی خاک دەبێ، دەیان ساڵی دیکەش لەخاکدا دەمێنێتەوە و زەوی پیس دەکا و کاریگەری نەرێنی لەسەر رووەک و درەخت و سەوزایی و پاکی سروشت هەیە.

ئێستا چارەسەر دۆزراوەتەوە کە نایلۆنەکان لە رێگەی ئامێری تایبەتی پیشەسازییەوە، دەکرێنەوە بەمادەی سوودمەندی دیکە.

کیسی پارچە:

لەجیاتی کیسی نایلۆن کیسی خام و پارچە بەکاربهێنن.

ئەم بزاڤەش، لەهەندێ وڵاتدا، پەرەی سەندووە... کە ژنان ئێستر ناچن بۆ بازاڕ تا بەچەندین کیسی نایلۆن بگەڕێنەوە، بەڵکو چەندین کیسی پارچە دەکڕن، یا بەخۆیان لە پارچەی کۆن دەیدوورن، و شتومەکی بازاڕ بەو کیسانە دەهێننەوە، دواتر کیسەکان دەشۆنەوەو، رۆژانی دیکەش هەروەها.. ئیتر پێویستیان بەکیسی نایلۆن نامێنێ و، خاوەن دوکان و مەغازەکانیش کیسی نایلۆن دانانێن.

بەو شێوەیە ئیتر ئەو هەموو نایلۆن فڕینادرێتەوە کۆڵان و شەقامەکان.

ژنانی کوردستانیش دەتوانن رووبکەنە کیسی پارچە لەجیاتی کیسی نایلۆن.. دەشتوانن بەخۆیان ئەم کیسە بدورنەوە.. تا لە بازاڕدا کیسی پارچە پەیدا دەبێ چونکە هەر شتێکی پێویست بازاڕی خۆی دەدۆزێتەوە.

بەفیڕۆنەدانی ئاو و وزەو خەرجیی شتی دیکە:

هەموو ئەوانە بە ژن دەکرێت، کە هەوڵبدات وزەی کارەبا کەمتر بەفیڕۆ بچێت ئاو لە خۆڕایی نەڕژێت، خەرجی رۆژانە کەمبکرێتەوە.

پرسیارێکی سادە: لە ئاستی ئەو توانایانەدا کە لەدەستی ئافرەتانە، دەپرسین: کام رێکخراوی ئافرەتان یا ژنان، تیپ و لیژنەی تایبەتیان بۆ بڵاوکردنەوەی هۆشیاری پێکهێناوە؟ چ هەوڵێکیان داوە بۆ هەر کردەوەیەک لەو بوارانەدا؟ بەهەرحاڵ، ژن دەتوانێ ژینگە بپارێزێ، بەڵکو بناغەی ژینگە دۆستییە. مێینە ئەسڵەکەیە. ژن پارێزەری گیانی ژینگە پاکییە.