١٣٣

دنیای منداڵان

www.kurdistanukurd.com
ناوەندی منداڵپارێزی ڕۆژهەڵاتی کوردستان دەری دەکا
پووشپەڕی ١٣٩٢ – جووڵای ٢٠١٣

دنیای منداڵان

گۆڤارێکی مانگانەی منداڵانە، ناوەندی منداڵپارێزیی ڕۆژهەڵاتی کوردستان دەری دەکا

سەرنووسەر: شیلان قوربانی فەر

دەستەی نووسەران: هانا وریا، کاوە ئاهەنگەری

دیزاینەر: مینا سوڵتانزادە

پەیوەندی:

www.facebook.com/nawendy.mndal.paryzy.kurdistan

mndalanikurd@yahoo.com

www.Kurdistanukurd.com

Tel: ٠٧٧٠٥١٦٤٥٣٥

کاتەکانم چۆن بەرمەسەر

ماوەیەک بوو پشووی هاوین دەستی پێکردبوو، قوتابخانەکان داخرابوون.

شەیدا کچێکی ئاقڵو ژیر بوو، تاقیکردنەوەکانی بە سەرکەوتوویی کۆتایی پێهێنابوو.

شەیدا ماوەیەک کاتەکانی خۆی بە یاریکردن، چاو لێکردنی تەلڤیزیۆن بەسەر برد.

ڕۆژێکیان زۆر بە خەمناکی دانیشتبوو، لەبەرەخۆیەوە قسەی دەکردو دەیگوت: خۆزگە زوو پشووی هاوین تەواو بووایەو منیش دەچوومەوە قوتابخانە. دایکی گوێی لە قسەی شەیدا بوو هاتە لای دانیشتو دەستێکی بەسەری داهێناو ماچی کردو گوتی شەیدا گیان ئەوە چ بووە بۆ ئاوا بە خەمناکی دانیشتووی؟ شەیدا گوتی دایە زۆر بێتاقەتم نازانم چبکەم؟ خۆزگە زوو پشووی هاوین تەواو دەبووو منیش دەرۆیشتمەوە قوتابخانە. دایکی گوتی ئەدی بۆ ناچیە لای هاوڕێکانت یارییان لەگەڵ بکەی؟ شەیدا گوتی دایە گیان هاوڕێکانم هەر کامیان خەریکی کارێکن، نارین دەچێ بۆ دەورەی فێربوونی کۆمپیوتێر، ئاشتی دەچێتە دەورەی وێنەکێشان، ڕووناکیش خەریکە ئامێری پیانۆ فێر دەبێ، هیچکامیان یاریم لەگەڵ ناکەن.

دایکی شەیدا گوتی ئەدی ئەتۆ بۆ خۆت بە کارێکەوە خەریک ناکەی، ئەتۆش دەتوانی وەک هاوڕێکانت بەشداری ئەو خولانە بی بۆ ئەوەی هەم شتێک فێربێ هەم کاتت بە فیرۆ نەچێ.

شەیدا بە دایکی گوت دایە گیان من حەز ناکەم وەک هاوڕێکانم بەشداری ئەو خولانە بم ئاخر حەزم لە هیچکامیان نیە، دایکی کەمێکی بیر کردوە گوتی شەیدا گیان ئەدی ئەتۆ هەمیشە نالێی کە من حەزم لە وێنەگرتنە دەتوانی بچی لە دەورەی فێربوونی وێنەگرتن بەشداربی.

ڕۆژی دواتر شەیدا لەگەڵ دایکی چوولەو بەشەدا ناونووسی کرد، ئەوجار هەموو ڕۆژێک دەچوو ئەو دەورەیەو زۆریش خۆشحاڵ بوو کە چیتر کاتەکانی بە فیرۆ ناچێ. هەروەها سپاسی دایکیشی کرد بۆ هاوفکریو ڕێنوێنی کردنی.

سەرنووسەر

تالاسیمیا چییە؟!

تالاسیمیا بە واتای کەم خوێنی دێ، بۆ تێگەیشتن لەو واتایە پێویستە زانیاریمان لەسەر ئەم بابەتەی خوارەوە هەبێ:

هیمۆگلۆبین یەکێکە لە هۆکارەکانی گواستنەوەی ئۆکسیژێن لە لەشی مرڤدا. هیمۆگلۆبین لە دوو پرۆتینی جیاواز پێکهاتووە کە ناویان ئەلفاو بێتایە. ئەگەر هیمۆگلۆبین هەر کام لەم پرۆتینانە درووست نەکا یان کێشەیەک لە درووست کردنی یەکێکیاندا بێتە پێشێ، دەبێتە هۆی درووست بوونی کێشە لە گواستنەوەی ئۆکسیژێنداو، سەرەنجام دەبێتە هۆی کەم خوێنیو ڕەنگە ئەو نەخۆشییە بە درێژایی ژیان لەگەڵ کەسی تووشبوودا بمێنێتەوە.

تالاسیمیا یەکێکە لە نەخۆشییە هەرە بڵاوەکان لە جیهاندا.

تالاسیمیا نەخۆشییەکی بۆماوەییە، واتە لە باوانەوە دەگوێزرێتەوە بۆ نەوەکان.

بۆ پێشگیری کردن لەم نەخۆشییە، باشتر وایە زوو زوو تاقیکردنەوەی خوێن بکەینو لە ئەنجامەکانی ڕێژەی خوێنمان ئاگادار بین.

باشترین چارەسەر بۆ ئەم نەخۆشییە، گواستنەوەی بەردەوامی خوێنە بۆ کەسی نەخۆش.

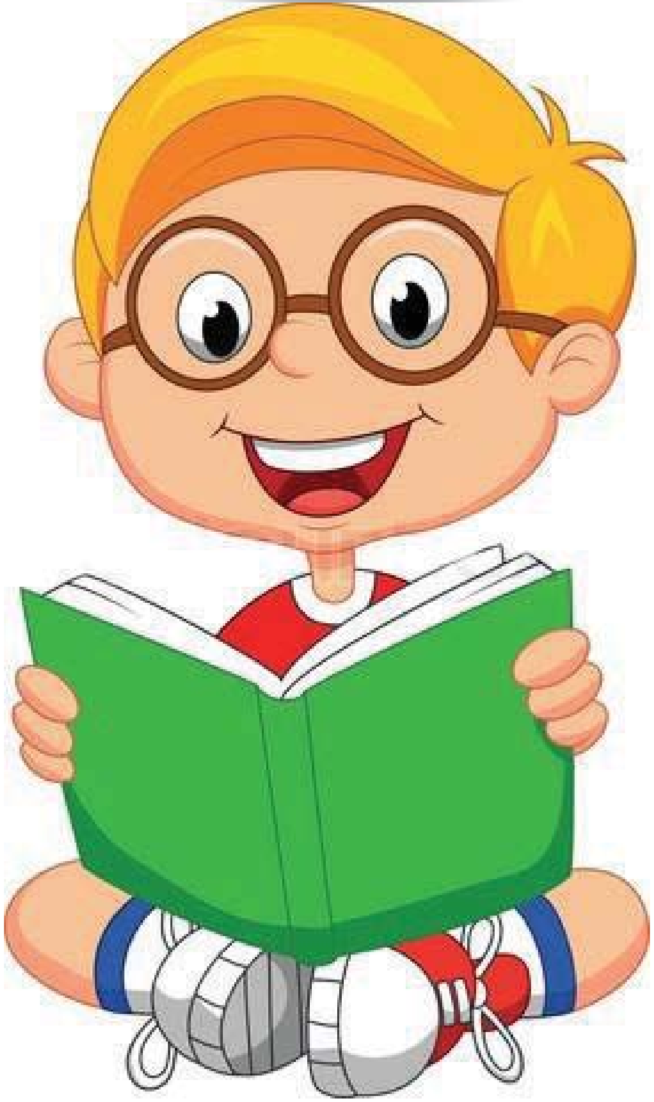
بەو پێیەی ئەگەر نەخۆش توانای چاکبوونەوەی نەبوو، ئەوا جار بە جار خوێنی زیاتری بدرێتێ.

هانا وریا

کتێب

من کتێبم، کتێبم
پێم بڵێن هاوڕێی کێ بم؟
لە تەنیایی بێزارم
هەتا کەی چاوەڕێ بم

پڕ لە پاکی و وشیاریم
من سەرچاوەی زانیاریم
هاوڕێی منداڵ و گەورەم
دژی نەخوێندەواریم



دڵم منداڵانەیە
جێگەم کتێبخانەیە
لاپەڕە و ڕستە و دێڕم
پڕ لە پەند و وانەیە

کانگای پەندی شیرینم
سەرچاوەی ڕوونی ژینم
کاتێک هاوڕێی منداڵم
دنیا جوانتر دەبینم

ئەمین گەردیکلانی

مەلا غەفووری دەباغی
«حافزی مهابادی»

مەلا غەفووری دەباغی ناسراو بە حافزی مەهابادی شاعیرێکی بەناوبانگی کوردە.

مەلا غەفوور ساڵی ١٣٠٦ی هەتاوی لە شاری سەقزی ڕۆژهەڵاتی کوردستان لە دایک بووەو بنەماڵەکەی لەبەر دەستەنگی دوای ماوەیەک لە سەقز باریان کردووەو چوونەتە شاری بانە.

مەلاغەفوور لە سەرەتای تەمەنی مێر منداڵیدا بەهۆی نەخۆشییەک بینایی چاوەکانی لە دەست دەداو سەرەڕای ئەوەش دەست لە خوێندن هەڵناگرێو بەهۆی بەردەوامیی هەوڵەکانی لە تەمەنی ١٤ ساڵیدا نیوەی کتێبی قورئان لەبەر دەکا.

دوای ماوەیەکو لە کاتی شەڕی دووهەمی جیهانیدا چوونەتە شاری مەهابادو لەوێ گیرساونەتەوە. مەلاغەفوور دوای هاتنی بۆ مەهاباد لەلای مامۆستا مەلا ئەحمەدی حاجی بایزیو لە ماوەی ٨ ساڵدا قورئان بە تەواوی لەبەر دەکاو بە حافزی مەهابادی ناوبانگ دەر دەکا.

مەلا غەفوور ساڵی ١٣٥٠ بەدوای فێر بوونی خەتی بریل کە تایبەت بە کەسانی نابینایە، فێری خوێندنەوەو نووسین دەبێو خۆی بە کۆکردنەوەی پەندی پێشینیانو هۆنینەوەی شێعر بە دوو زمانی کوردیو فارسی خەریک دەکا.

مامۆستا مەلا غەفووری دەباغی ڕۆژی ٢١ ی گەلاوێژی ساڵی ١٣٦٩ی هەتاوی کۆچیدوایی کردوە.

لە بەرهەمەکانی مامۆستا مەلا غەفووری دەباغی دەتوانین ئاماژە بە «دیاریی مەهاباد»، «پەندی پێشینیان»، «وەرگێڕانی چوارینەکانی فەڕوخی یەزدی» و هەروەها «دیوانی مەلا غەفووری دەباغی» بکەین.

ئامادە کردنی: نێعمەت مەلا

نارین‌و ئیشتیای کەلانە

نارین‌و نازەنین لەگەڵ یەکدی هاورێن‌و لە کۆلانێکدا دەژین.
دایکو بابی نارین لە ئیدارە کار دەکەن‌و هەموو رۆژێک لە بەیانی تا نیوەرۆ لە سەر کارن‌و دوانیوەرۆش دایکی نارین لەگەڵ کاری نێو ماڵ‌و ساز کردنی خواردن بۆ شەوێ خەریک دەبێ.
بەڵام دایکی نازەنین لە رۆژدا لە ماڵێ دەمینێتەوەو کاتی زیاتری هەیە تا بێجگە لە کاری نێو ماڵ، بۆخۆی لەماڵێ نان‌و کولێرەو کەلانەش درووست بکا.
ئەو رۆژە کاتێک نارین نازەنینی دی کە لەتێکی کەلانە بە دەستەوەیە، زۆری ئیشتیا بۆی چوو، بۆیە چووە لای دایکیو گوتی پێی خۆشە ئەویش وەک دایکی نازەنین لە ماڵێ کولێرە وکەلانەی بۆ درووست بکا.
دایکی نارین کە دیتی کچەکەی زۆری ئیشتیا لە کەلانەیەو داوای کولێرەو کەلانەی لە کەس نەکردوە ماچی کردو گوتی بە چاوان کچی من. ئیدی بۆ بەیانیی ئەو رۆژە لە نانەواخانە هەویری کڕیو بۆ ماڵی نازەنینی بردو بە یارمتیی دایکی نازەنین کۆلێرەو کەلانەیان بۆ نارین‌و نازەنین دروست کرد.
نارین‌و نازەنینیش کاتی درووست کردنی کولێرەو کەلانەکە یەکی ئەنگوتکێکیان لە دایکیان وەرگرتبوو بۆ خۆیان هەوڵیان دەدا فێری تیری لیدان‌و درووست کردنی کولیرەو کەلانە بن.
نارین دڵی زۆر خۆش بوو کە دایکی ئەویش وەک دایکی نازەنین لە ماڵێ کولێرەو کەلانەی بۆ درووست کردوەو ئارەزووی ئەوی بەجێ هێناوە.

نەسرین یوسفزادە

ئەو ڤیتامینانەی بۆ گەشەو سڵامەتیی منداڵان پێویستن

منداڵان جوانترین، ڕووحسووکترین و خۆشەویستترین گیانلەبەرانی سەر ئەو دنیایەن. کێ پێی ناخۆشە منداڵەکانی هەمیشە ساغ و سڵامەت و گورج و گۆڵ بن. بێگومان ئەوە ئارەزووی هەر دایک و باوکێکە منداڵەکەی زیت و وریاو چاوکراوەو ساغ و سڵامەت بێ.

ئێمەش لە دنیای منالان چەند جۆر ڤیتامینتان پێ دەناسێنین کە بۆ سڵامەتیی منداڵەکانتان پێویستن:

کەلسیۆم

کەلسیۆم بۆ گەشەی ئێسک و ددانەکان زۆر پێویستە. ئەو ڤیتامینە دەبێتە هۆی کارامەکردنی ماسوولکەکانی لەش. ڤیتامینی کەلسیۆم هەروەها یارمەتیی باش سووڕانەوەی خوێن لە لەشدا دەداو کاریگەریی زۆری لە سەر گۆڕانی خواردن بە وزە لە لەشدا هەیە.

ئەسیدە چەورەکان

ئەسیدە چەورەکان بۆ دروستکردنی خانەکانی لەش، ڕێکخستنی سیستەمی عەسەبیو توانا بەخشین بە سیستەمی بەرگریی لەش و لیدانی دڵ و سووڕانەوەی خوێن زۆر بەکارن. ئەو خواردنە هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵان مێشک و خەیاڵێکی کراوەیان هەبێ.

ئاسن

ئاسن لە لەشدا بۆ دروستکردنی هێمۆگلۆبینی خوێن و ڕەنگدانەکان کە ئۆکسیژن دێنن و دەبەن زۆر پێویستە. کەمیی ئاسن لە لەشدا دەبێتە هۆی کەمخوێنیی، کەمخوێنیش لاوازی، ماندوویەتی و شلەژان و هەڵچوونی لێ دەکەوێتەوە.

مەنیەزیۆم

ئەو ڤیتامینە ڕێگری لە پووکانەوەی ئێسک دەکاو لێدانی دڵ ڕێک دەخا. مەنیەزیۆم هەروەها پشتیوانی لە سیستەمی بەرگریی لەش دەکاو یارمەتیی ئەوە دەدا تا ماسوولکەکان و مێشکی منداڵ بەباشی کار بکەن.

پۆتاسیۆم

پۆتاسیۆم و سۆدیۆم لە ڕێکخستنی ئاستی ئاوی لەشدا زۆر گرینگن. پۆتاسیۆم دەبێتە هۆی ئەوەی کە زەختی خوێن و لێدانی دڵ ئاسایی بێ و یارمەتیی ئەوە دەدا ئەندامەکانی دیکەی لەشیش کارەکانیان بە باشی بەرنە پێش. لێکۆڵینەوەکانی ئەو چەند ساڵەی دواییش دەریان خستوە کە پۆتاسیۆم بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی بەردی گورچیلەو پووکیی ئێسکانەکانیش گەلێ پێویستە.

ویتامین A

ویتامین A ده‌وری سه‌ره‌کی له بینایی چاوه‌کانو گه‌شه‌ی ئێسکدا ده‌بینێ. ئه‌و ویتامینه یارمه‌تیی له‌ش ده‌دا له به‌رامبه‌ر پیسبوونه‌کانو ئالووده‌ییدا خۆڕاگر بێ. ئه‌و ویتامینه یارمه‌تیی گه‌شه‌ی خانه‌کانی له‌شو چنراوه‌کانی دیکه‌ی وه‌ک تووک (موو)، پێست و نینۆک ده‌دا.

ویتامین C

ویتامین C بۆ نۆژه‌نکردنه‌وه‌ی خانه سووره‌کانی خوێنو ئێسک زۆر به سووده. ویتامین C ده‌بێته هۆی ئه‌وه‌ی پووکو ددانه‌کانی منداڵ به‌هێز بنو له نه‌خۆشی دوور که‌ونه‌وه. ئه‌و ویتامینه له به‌هێزکردنی ده‌ماره خوێنبه‌ره‌کانو ره‌واندنه‌وه‌ی ماندوویه‌تیو شه‌که‌تیو هه‌روه‌ها سیسته‌می به‌رگریی له‌شدا ده‌وری سه‌ره‌کی ده‌بینێ. پێگه‌یشتنی ئه‌و ویتامینه به له‌ش ده‌بێته هۆی ئه‌وه‌ی که له‌ش باشتر ئه‌وه‌نده‌ی ئاسنه‌ی پێویستیه‌تی، له خواردنه‌کانی که پێی ده‌گا وه‌ربگرێ.

ویتامین D

ویتامین D بۆ هه‌رس کردنی خواردنو وه‌رگرتن مادده‌ی که‌لسیۆم پێویسته‌و یارمه‌تیی منداڵ ده‌دا ددانه‌کانی ساغو به‌هێز بنو ئێسکه‌کانی له‌شی قایمو پته‌و بن. ویتامین D به وێنه‌ی هۆرمۆنێک بۆ سلامه‌تیی سیسته‌می به‌رگریی له‌شو رێکخستنی گه‌شه‌ی خانه‌کانی له‌ش کار ده‌کا.

ویتامین E

ویتامین E رێگری له زیان به‌رکه‌وتن به خانه‌کانی له‌ش ده‌کاو له چاکردنه‌وه‌ی DNA و پرۆسه‌کانی دیکه‌ی هه‌رسکردنو وه‌رگرتنی وزه له له‌شدا ده‌وری سه‌ره‌کی ده‌بینێ

ئا: دایکی نیان

مروارییە درەوشاوەکە

کوڕێکی هەژار هەبوو، ناوی ڕەها بوو، نێوشار سەهۆڵبەندان بوو، ڕەها بە تەنیا مابۆوە، لە دایکی بیستبوو ئەگەر دنیا بوو بەسەهۆڵبەندان، دەبێ بەدوا کتێبێکدا بگەڕێی، کتێبەکە چارەسەرێکی یەکجاری هەیە بۆ شارەکەمان.

ڕەها بە دوای کتێبەکە دا گەڕا بەڵام نەیدۆزیەوە، لەناکاو بیرێک بەمێشکیدا هات، گوتی لەوانەیە کتێبەکە بووبێت بەسەهۆڵ، بەڵام قسەکانی باوکی وەبیرهاتەوە، باوکی گوتبووی: ئەگەر دنیا بوو بە سەهۆڵ، هەرگیز کتێبەکە نابێت بەسەهۆڵ، چونکە کتێبەکە لەبارەی مروارییەکاندا نووسراوە.

ڕەها زۆر بڕوای بەخۆی بوو، کەدەتوانێ دنیا وەکو خۆی لێبکاتەوە. ڕەها دەیویست بە دایک وباوکی شادبێتەوە. چونکە تەمەنی دە ساڵ بوو، دەیزانی تەمەنی ئەو گونجاو نیە بۆ ئەم ئیشە، دەیگوت خوایە یارمەتیم بدە.

ڕەها لەناکاو پەرییەکی بچوکی بینی.

پەرییەکە گوتی ڕەها تەنیا پازدە ڕۆژت لەبەردەمە ئەگەر پەلە نەکەیت دایکو باوکت ڕەق دەبنەوە لە سەرمان، دواتریش دەمرن.

ڕەها دڵی توند بوو، گوتی: تەنیا بەم ماوە کەمە؟ تکایە چەند ڕۆژی دیکەی بخەرە سەر. پەرییە بچووکەکە گوتی: نەخێر، ئەم شارە جارێکی دیکەی ئاوای بە سەرهاتووە. ئەو کاتە پاڵەوانێکی زۆر بەتوانا شارەکەی رزگار کرد. دوای مردنی پاڵەوانەکە، شارەکە بۆوە بە سەهۆڵ. دێوەزمە ئەم شارەی ئێمەی وا لێکرد.

پەرییە بچوکەکە گوتی: ئێتر بە سە ڕەها، من دەڕۆم ئەوەی پێتی دەڵێم بیکە، خوات لەگەڵ. ڕەها گوتی: تکایە بە تەنیا جێم مەهێڵە. ڕەها بەخۆی گوت دەبێ بڕوام بەخۆم بێت. ڕەها ڕێگای گرتە بەر، گوتی: دەبێ یەکەم جار بچمە نێو دارستان، دواتریش بە دوای مرواریەکاندا دەگەڕێم.

ڕەها بەڕێکەوت دارێکی بینی، چیلکەوچاڵی زۆرو گەڵاکانی گەورە بوون، لێی نیزیک بۆوە تابزانێ ئەم دارانە چیان داپۆشیوە. ڕەها بیرێکی بەمێشکیدا هات، گوتی: باشە ئەی ئەم دارستانە موڵکی شارەکەی ئێمە نیە کەواتە بۆچی ئێرە نەبۆتە سەهۆڵ، ڕەها گوتی: دیارە مروارییەکان لەم نیزیکانەن، دڵنیام کە مروارییەکان لێرەن. ڕەها زوو دەستی بەگەڕان کرد، بەڵام نەیدۆزیەوە. ڕەها بەخۆی گوت: ئەی خوایە من چەند گێلم، بۆچی زووتر نەمزانی لەپشت دارە درێژەکە و چیلکە چاڵو گەڵا گەورەکان شتێکیان داپۆشیوە. بەخێرایی گەڕایەوە بۆ ئەم شوێنە. گەڵا گەورەکانی لابرد و دیتی ئەشکەوتێکی زۆر ڕوناک لە بەر دەمی دایە. ڕەها دوو زارکی گەورەی بینی گوتی: ئەی خوای گەورە من ئێستا دەبێ بەکام زارکیاندا بڕۆم، ڕەها بەچاو جوقانەوە بە یەکێک لە زارکەکانی ئەشکەوتەکەدا ڕۆیشت، لەپڕ کتێبەکەی بینی خێرا رایکرد بۆ لای کتێبەکەو کردیەوە. ڕەها پەڕۆیەکی شینی بینی، پەڕۆشینەکە لەنێوەڕاستی کتێبەکە دابوو. ئەو لاپەڕەی هەڵدایەوە، سەیری کرد لەبارەی مروارییە درەوشاوەکەدا نوسراوە، کە خوێندییەوە

نوسرابوو مرواریەکە بدۆزەوە، ڕەها سەری سوڕما گوتی: من تەنیا دە ڕۆژم ماوە، بەڵام ئەم وشەیە زۆر مانا ئەدات، لەناکاو کتێبەکەی داخست. کتێبەکە لەدەستی ڕەها ڕۆیشت بوو بە هەوا، ڕەها سەری سورما، ڕەها لەو زارکەیان هاتەدەرەوە ڕۆیشت بۆ زارکەکەی دیکە. لەپڕ زەریایەکی زۆر گەورەی بینی گوتی: ئێرە شوێنی چارەسەری شارەکەمانە. ڕەها هاتە دەرەوە چاوی لەدارەکە کرد بینی قەدەکەی زۆر گەورەیە، ڕۆیشت بۆلای قەدی دارەکە. لەنێو قەدی دارەکە کونێکی بچووک هەبوو، دەستی کردە نێو کونە بچووکەو شتێکی هاتە دەست. پاشان دەستی دەرهێنا و بینی مرواریەکانن. ڕەها زۆر خۆشحاڵ بوو. هەموو مرواریەکانی دەرێناو گەڕایەوە بۆشوێنی چاکەرەوەی شارەکە.

ڕەها گوتی: ئەی خوای گەورە تەنیا پێنج ڕۆژو نۆ کاتژمێرم لەبەر دەست ماوە. گوتی: تکایە هەرگیز مەهێڵە شارەکەی ئێمە ببێتەوە سەهۆڵ، پاشان ڕەها بە مرواریەکانەوە خۆی هەڵدایە نێو زەریاکەوە. مرواریەکان بوون بەئەسپی ئەفسانەیی، ئیتر ڕەها گەڕایەوە بۆماڵەوە. دایکو باوکیو خانووەکەیانو دراوسێکانیان وەکو خۆیان لێ هاتبۆوە. ڕەها هەرچەندە تەمەنەکەی گونجاو نەبوو بۆ ئەم ئیشە، بەڵام توانی بەسەرترسەکانی دا زاڵ بێ. ڕەها بەدایک و باوکی شادبۆوە.

تابان مستەفا
تەمەن (١٠ ساڵ)

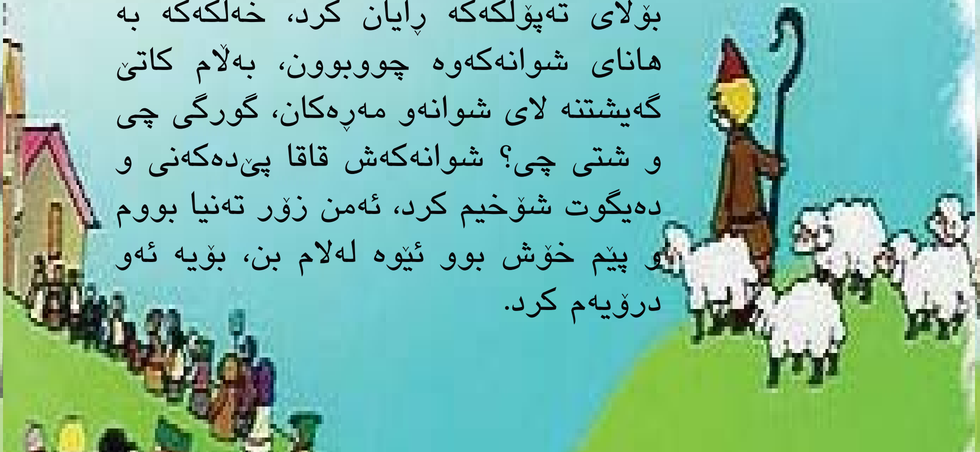
شوانەوێڵەی درۆزن

هەبوو نەبوو شوانێک هەبوو.

ئەو هەموو ڕۆژێ مەڕەکانی دەبردە دەشتێکی بژوێن و دەیلەوەڕاندن. ئەو شوانە زۆربەی کاتەکانی ڕۆژ بە تەنیا بوو.

ڕۆژێکیان کە لە تەنیاییدا سەری ماسیبوو، لەسەر تەپۆڵکەکەی پشتی ئاوایی چاوی لە خەڵکی دەکرد. خەڵک لە بەر دەرکی مزگەوت کۆببوونەوەو دیار بوو قسەو باسیان بۆ یەکتری دەگێڕاوە.

شوانەکە لەپڕ بیرێکی سەیری بە مێشکیدا هات. ئەو دەیەویست کارێکی سەرنجڕاکێش بکاو لەو تەنیاییە ڕزگاری بێ. شوانەکە یەک بە خۆی هاواری کرد: گورگ... گورگ.... گورگ...



خەڵکەکە هەر کە گوێیان لە هاواری شوانەکە بوو، هەموو بە شەنەو گۆپاڵ بۆلای تەپۆڵکەکە ڕایان کرد، خەڵکەکە بە هانای شوانەکەوە چووبوون، بەڵام کاتێ گەیشتنە لای شوانەو مەڕەکان، گورگی چی و شتی چی؟ شوانەکەش قاقا پێدەکەنی و دەیگوت شۆخیم کرد، ئەمن زۆر تەنیا بووم و پێم خۆش بوو ئێوە لەلام بن، بۆیە ئەو درۆیەم کرد.

خەڵکەکە کە بە تەواوی تووڕە ببوون، لە داخان بەجێیان هێشتو بۆ لای ئاوایی داگەڕان.

ماوەیەک تێپەڕی. ڕۆژێکیان شوانەکە دانیشتبوو بیری دەکردەوە. کەوتە بیری ئەو ڕۆژەی کایەی بە خەڵک کردبوو، بزەیەکی هاتە سەر لێو و دیسان هاواری کردەوە: گورگ ... گورگ... گورگ...

خەڵک دیسان کارو باری خۆیان بە جێهێشتو بەپەلە ڕوویان لە بەندەنێ کرد تا شوانەو مەڕەکانی ڕزگار بکەن، بەڵام کە گەیشتنە ئەوێ دیتیان دیسان شوانە گاڵتەی پێکردوونو نە گورگ لێی داوەو نە هیچ قەوماوە.

خەڵکەکە لێی تورە بوون، لەگەڵی بە شەڕ هاتنو ناویان نا شوانەی درۆزن. دوایەش بۆ لای گوندو مەزراکانیان داگەڕانەوە خوارێ.

چەند مانگ تێپەڕی. ڕۆژێکیان شوانە دانیشتبوو شمشاڵی لێ دەدا. لەپڕ گورگێکی برسیو دڕی لێ پەیدا بوو. گورگەکە زانی شوانە بە تەنیایە، هەموو مەڕەکانی خڕ کردەوەو گوتی پارووم کەوتۆتە ڕۆنی. بەشی ساڵێکم گۆشت بەرخو مەڕی قەڵەو هەیە.

شوانە یەک بە خۆی هاواری دەکرد: گورگ ... گورگ ... فریام کەون گورگ مەڕی هەموو بردن.... بەڵام کەس بە هاناوەی نەچوو. کەس ئاوڕی لێ نەداوە، چونکی پێیان وابوو کە دیسانەکەش درۆیان دەکا.

ئەو ڕۆژە شوانە هەموو مەڕەکانی چوون، بەڵام شتێکی گرینگ فێربوو، ئەوەی کە درۆ ئینسان بێ ئێعتبار دەکا، ئەوەی کە درۆزن کەس متمانەی پێ ناکا. ئەوەی کە خەڵک هەموو ئامادەن لە کاتی تەنگانەدا فریای یەکتر کەون، بەڵام بەو مەرجەی کە درۆیان لەگەڵ نەکرێ...

شوانە ئەوە فێر ببوو، بەڵام ئیدی مەڕەکانی نەمابوو....

دارشتنەوەی دایکی نیان

وێنەکان: ماڵپەڕی « کودکان»

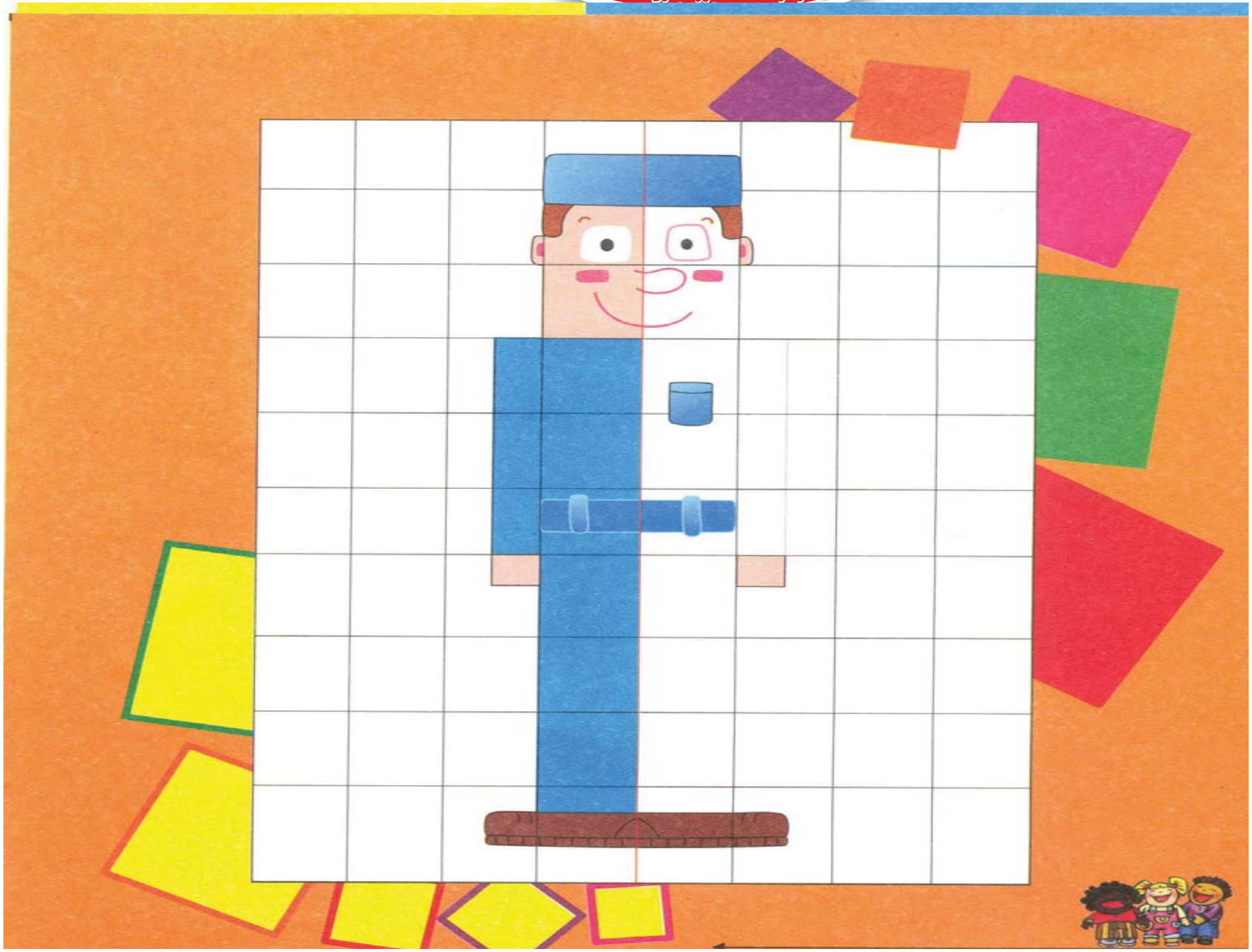
مشکە قوڵەو باس‌و خواسی میوانەکانی

مشکە قوڵێ هەر دەهاتو دەچوو، قەرار بوو ئەوشۆ میوانی بێتو چێشتیان بۆ لێ‌بنێ. میوانەکانی ئەمانە بوون:
مام رێوی‌و خێزانی، گورگو بنەماڵەکەی، مامە ورچەو ئامۆزاکانی‌و هەروەها سمورەی زیرەکی دارستانیش.
مشکە قوڵێ نەیدەزانی چ لێ‌بنێ بۆ خواردنی شەوی میوانەکان، دەیگووت دەبێ خواردنێک ساز بکەم لە هەموو دارستاندا دەنگ بداتەوە، با دوایە میوانەکانم پاشە ملە قسان نەکەن.
ئەو دەیزانی میوانەکانی ئەوشۆی یەک لە یەک بە قسەو باستر بوون.
سمۆرەی زیرەک هەستی پێ کرد کە مشکە قوڵێ کێشەیەکی هەیە، کاتێک کە چووە چێشتخانەکە، دیتی کە مشکە قوڵێ دەگری.
سمۆرە گووتی: مشکە قوڵێ بۆ دەگری؟
مشکە قوڵێ: نازانم چ لێ بنێم، دەترسم میوانەکان خواردنەکەمیان بە دڵ نەبێ‌و لە نێو دارستان دا باسم بکەن.
سمۆرە دلخۆشی دایەوە کە تۆ میوانت دەعوەت کردووەو خزمەتیان دەکەی‌و ڕێزیان لێ دەگری، میوانێک گەر بە

خواردنەوە تۆی بوێ ئەوە بۆ دۆستایەتی نابێ، بە کەیفی خۆت شتێک ساز بکەو گوێ بە قسەو باسانەش مەدە.
ئازیزان، ئەو کەسەی کە شوێن قسەو باس بکەوێ، ئەوە بۆ خۆی کێشەی هەیەو پێیشی خۆشە کە خەڵکیش بەردەوام کێشەیان هەبێ.
قسە و باس شتێکی خراپە.

ئازاد عەباسیان

بەشی لای ڕاستی وێنەکە تەواو بکەو ڕەنگی بکەن



فێرگەی زمانی ئینگلیزی

کاوە ئاهەنگەری

وانەی هەژدەیەم

تکایە ناوەکە لە خوارەوە هەڵبژێرە و لە جێ بۆشاییەکەدا بینووسە

leaf	flower	butterfly	tree
bird	nest	sun	bee

A B C D E F G H I J k L M N O P Q R S T U V W X Y Z

A E B C G H I F J k M N P Q R S T O U L V W X Y Z i

ئۆتو لیلنتال

ئۆتو لیلنتال خەڵکی وڵاتی ئاڵمانەو یەکێک لەو کەسانە بووە ئاواتی ئەوەی هەبووە شتێک بخوڵقێنێ کە مرۆڤەکان بتوانن پێی هەڵفڕن.
ئەو یەکەم کەس بوو بە شێوەیەکی سەرکەوتوو توانی ئامێرێک بە ناوی «گلایدێر» دروست بکاو چەند جاریش سەرکەوتوانە توانی پێی هەڵفڕێ، هەر بۆیە ناسناوی « پاشای گلایدیتی» پێدراو وێنەکانی لە چەندین رۆژنامەو گۆڤاری جۆراوجۆردا بڵاو بوونەوە.

جی _ پاری توماس

جی _ پاری توماس ئەندازیارێکی خەڵکی وڵاتی وێلز بوو کە زۆری حەز لە توند لێخورینی ماشێن بوو.
ئەو بەهۆی ئەو حەزەی توانی ماشێنێک بە ناوی «babs» دروست بکا.
جی _ پاری توماس پێش ساڵی ١٩٢٧ بە خێرایی ٢٧٣ کیلومیتر لە کاتژمێرێکدا ریکۆردی خێرایی دەستەبەر کرد، بەڵام ساڵی ١٩٢٧ لەلایەن کەسێکی دیکەوە ئەو ریکۆردە شکاو پاری توماس لە کاتێکدا کە مەشقی بۆ دەستەبەرکردنی ریکۆردێکی دیکە دەکرد، بەهۆی رووداوی هاتووچۆ گیانی لە دەست دا.

ئامادەکردنیان: مینا

قسەی خۆش بۆ پێکەنین

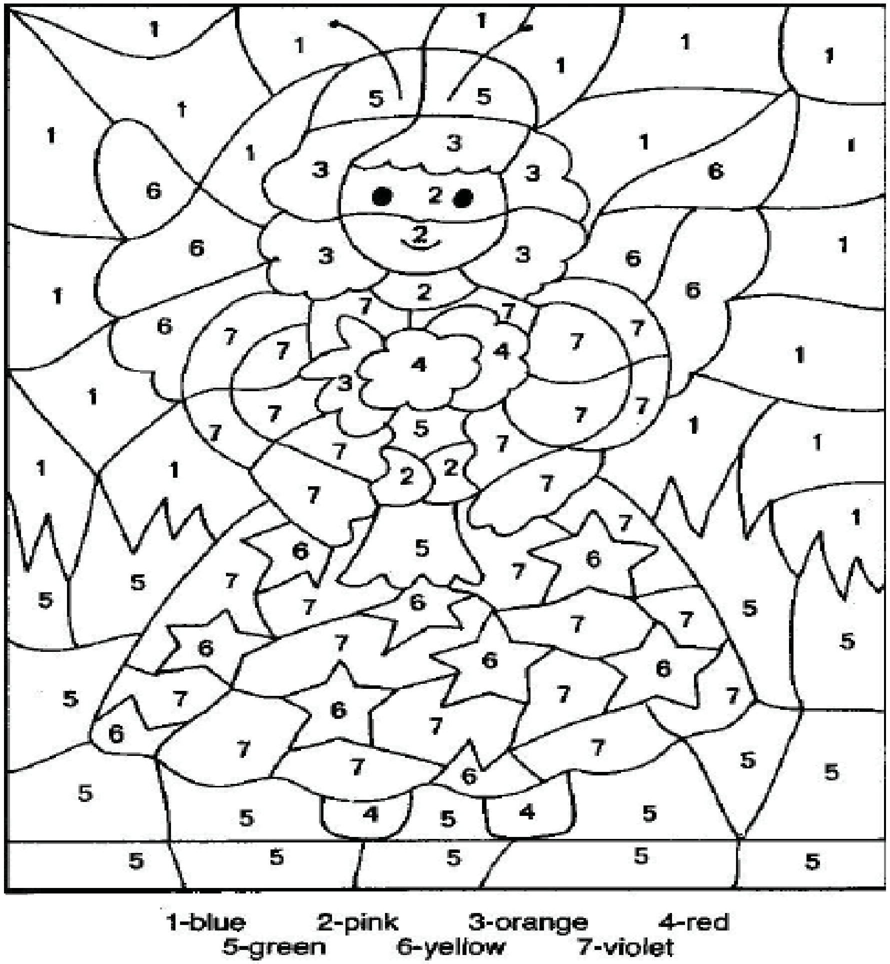
لە باوکێکیان پرسی: ئەرێ ئەتۆ چەند منداڵت هەیە؟
باوک: نازانم منداڵێکی ٥٠ ساڵە یان ٥ منداڵی ١٠ ساڵەم هەیە!!!

ئوتوبوسێک بە هێواشی لە سەرەو لێژی دەهاتە خوارەوەو نەفەرێک لە تەنیشتی هەڵدەهات.
یەکێک لە پەنجەرەکەوە سەری دەرێناو گوتی پێم وا نییە بگەیە سەری، گوتی دوعام بۆ بکە بگەمە سەری چونکە ئەمن شۆفیری ئەو ئوتوبووسەم.

دایک: هیوا ئەوە من دەچمە دەرێ دەست لە شەمچە نەدەی.
هیوا: نا دایە گیان، فەندەکی باوکم لە لامە!!!

هەرکام لەو کەرەستەی هاتووچۆیانە بە شوێنی خۆی بگەیەنن

بە پێی ئەو ڕێنمایيە ڕەنگی بکەن



خاڵەکان بە یەکتری بگەیەنن و ڕەنگی بکەن

وڵاتەکەمان بناسین

شاری ماکۆ

یەکێک لە شارەکانی باکووری ڕۆژهەڵاتی کوردستانەو چەند نەتەوەی کورد، ئازەری، ئەرمەنی تێیدا دەژین و بەپێی ئاماری سەرژمێری ساڵی ١٣٩٠ هەتاوی ٧٥١٤٢ کەس بووە .

ماکۆ شارێکی شاخاوییەو کێوی زۆری بە دەورەوەیەو شوێنەواری خۆشی گەشتیاری وەکوو پارکی شادی، کاخی باغچاجۆق، ڕووباری زەنگەماری تێدا هەڵکەوتوە.

شاری ماکۆ شوێنەواری مێژوویی وەکوو «چاڵدران» ی لێیە کە شەڕی ئێرانی سەفەوی و تورکیەی عوسمانی لە ساڵی،١٥١٤ی زایینی تێیدا کرا و بوو بە هووی پارچە کردنی کوردستان هەیە، وحەروها وەکۆ قەرە کلیسای تاتاووس، کلیسای سەن ئستیپانوو،

بینای شارەوانیی قەڵای ڕەشو قەلای ڕواز پردی پێنج چاوکانی تێ دایە.

ئەم شارە دوو ناوچەی پارێزراوی هەیە کە ئاژڵی وەکوو مار ڕێوی بەراز و باڵندەکانی کۆچەری و مشکو سمۆرەی تێدا دەپارێزرێ.

ئامادە کردنی: ئەشکان میلانی

وریای تەمبەڵیی چاوی منداڵەکەتان بن

تەمبەڵیی چاو جۆرێک تێکچوون لە بینایی چاوی منداڵانە کە ئەگەر لە کاتی خۆیدا پێی نەزاندریٚو چارەسەر نەکریٚ، ئەو منداڵە لە داهاتوودا یان نابینا دەبیٚ، یان زۆر کەم بیناو، سۆمای چاوەکانی بە تەواوی لە دەست دەدا. بەڵام لە کاتی خۆیدا ئەگەر پێی بزاندریٚ، چارەسەرەکەی زۆر ئاسانە.

کەواتە ئاگاتان لەوە بیٚ لەوانەیە چاوی منداڵەکەتان ئاوا بە ڕواڵەت زۆر ساغ و سلامەت بیٚ، بەڵام لەوانەیە تەمبەل و کەم سۆما بیٚ.

گەشەی ناوەندی بینایی لە مێشک لە گووران لە زگی دایکەوە دەست پێ دەکاو تا تەمەنی ١٠ ساڵی بەردەوام دەبیٚ، بەڵام لانی زۆری ئەو گەشەو هەڵدانە تا تەمەن ٣ ساڵەو تا ئەو کات ئاکامی ئەو گەشەو هەڵدانە سروشتییە دەردەکەویٚ. لە ماوەی ئەو سێ ساڵەی یەکەمی ژیانی منداڵ دا هەر شتێک ببێتە ڕێگر لە بەردەم بینینی منداڵدا، ئەوا گەشەی سیسیمتی بینایی ئەو منداڵە پەک دەخا. واتە چاوێک کە بەڕواڵەت جوانو ساغ و سلامەتە، لەوانەیە سۆماو بینایی سروشتیی خۆی نەبیٚ.

ئەگەر لەو حاڵەتێکی ئاواداو پێش ٥ ساڵی دایکو باوکی منداڵ بەو کێشەیە بزانن، ئەوا چاوی منداڵەکەیان بە دەرمان و چارەسەری پزیشکی چاک دەبێتەوەو هیچ شتێک ڕوو نادا. بەڵام لە ٥ ساڵ بەو لاوە تا درەنگتر پێی بزاندریٚو چارەسەرەکەی وەدوا بکەویٚ، ئەوا چاوی منداڵەکەتان تەمبەڵتر دەبیٚ و دوای ٧ ساڵ ئیدی هیچ دەرمان و چارەسەرێک ناتوانیٚ بینایی و سۆمای بینین بۆ چاوی ئەو منداڵە بگێرێتەوە.

مامی باران

وێنەکانتان لە دنیای منداڵاندا

دڵنیا عەلی‌نژاد

نیگا عەبدوڵڵا

ڕۆڤیا عەباسیان

سامیار شێخە پوور

نارین کەماڵ

سەنا خودامورادی

نیان بداغی

ژیلوان خێری

گرووپی سروودی منداڵپارێزی سروودی "سەربەستی" دەڵێنەوە