



دنياى مndaلان

گۇقاريکى مانگانەي مndaلان، ناوهندى

منداپارىزىي رۇزىھەلاتى كورستان دەرى دەكا

سەرتووسەر: شىلان قوربانى فەر
دەستەي نووسەران: كاوه

ئاهەنگەرى، هانا وريا، نىعمەت مەلا،
مینا سولتانزادە

پەيوەندى:

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

رۆژی ئالای کوردستان

مندالله ئازیزه‌کان! هه‌موو کاتیکتان پر بى لە خۆشى و هه‌میشە بزه و پیتکەنین میوانى سەر لیوه‌کانتان بى. لە ژمارەی ئەمچارە‌کەماندا دەمھە‌وی کەمیک باسى ئالا و رۆژی ئالای کوردستاندان بۆ بکەم.

ئالا یەکیک لە هیماکانی ناسینە‌وھی هەر ولاتیکە. هه‌موو ولاتانی جیهان ئالای تايیهت بە خویان هەیە و ئالای هەر ولاتیکیش رەنگی تايیهت بە خۆی هەیە. هەرچەندە ئىمە ولاتیکى سەربەخۆمان نیە، بەلام خاوەنی ئالای تايیهت بە خۆمانین.



ئالای کوردستان لە سەردەمی کۆماری کوردستاندا



ئالای کوردستان لە سەردەمی کۆماری کوردستاندا

میژووی هەلکردن و رۆژی ئالای کوردستان دەگەریتەوە بۆ ۲۶ سەرماوه‌زى سالى ۱۳۲۴ ئەتاوى كە بۆ يەكەم جار لە شارى مەھاباد ئە و ئالايیە هەلکراوه، هه‌موو سالیک لەو رۆژەدا يادى ئەو رووداوه دەكەينە‌وھو جيڙن دەگرین. چەند سال لەم‌وبەر لە هەریمی کوردستانىش رۆژی ئالای کوردستان (۱۷ دیسامبر) بە فەرمىي ناسراوو سالانه ئەو رۆژه جيڙن دەگرن و لەم رۆژەدا هه‌موو شویىنیکى کورستان بە ئالاي پیرۆزى کورستان دەرازىنە‌وھ.

مندالله ئازیزه‌کان! ئىمە هه‌موو مان دەبى رىز لە ئالای ولاتە‌کەمان بگرین و خوشمان بوي و هەول بدهىن خزمەت بە نىشتمان و گەلە‌کەمان بکەين، هەتا کورستانە‌کەمان ئازاد و سەربەخۆ بى و ئالای کوردستان بىتە رىزى ئالای ولاتانی جیهان. بە هيواي ئەو رۆژه ئاواتى سەركەوتى بۆ هه‌مووتان دەخوازم.

سەرنووسەر



بنه‌ماله‌ی کامکاره‌کان

ناودارانی کورد

بنه‌ماله‌ی کامکاره‌کان بناسن:

کامکاره‌کان بقیه‌کم جار سالی ۱۲۴۴ هه‌تاوی له پاریزگای سنه‌ی رۆژه‌لاتی کوردستان، وهکو گرووپیتکی بنه‌ماله‌یی دهرکه وتن و گله‌لیک به‌رنامه‌ی جۆراوجۆری هونه‌رییان له سنه پیشکه‌ش کرد. سه‌رپه‌رسنی ئه و گرووپه له سه‌رەتاوه مامۆستا «حسه‌ن کامکار» که باوکی ئه‌م بنه‌ماله‌یه و ژه‌نیاری ڤیولون ببو دهستی به کاره‌کانی خۆی کرد.

ئه‌ندامانی دیکه‌ی ئه و بنه‌ماله‌یه بریتی بون له: «هوشـنگ» ئاکاردیون، «بیژـن» گورانیبیز، «پـشـنـگ» سـهـنـتوـور، «قـهـشـنـگ» گـورـانـیـبـیـژـوـ ڤـیـولـونـ وـ هـرـوـهـاـ «ئـهـرـزـهـنـگـ» دـوـمـهـکـ.

سالی ۱۲۴۸ که منداله‌کانی بنه‌ماله گه‌وره‌تر بون، گرووپه‌که‌شیان گه‌وره‌ترو پیکووپیکتر ببوو کونسیرت‌گله‌لیکیان له هندیک له شاره‌کانی رۆژه‌لاتی کوردستان به‌ریوھ برد.

سالی ۱۳۵۰ به‌ولاوه هندیک له ئه‌ندامانی بنه‌ماله، لهوانه هوشـنـگـ، بـیـژـنـ وـ ئـهـرـسـهـلـانـ، بـوـ فـیـرـبـوـونـیـ زـانـسـتـیـیـانـهـ مـوـسـیـقاـ چـوـونـ بـوـ تـارـانـ وـ لـهـ زـانـکـوـیـ هـونـهـرـ جـوـانـهـکـانـیـ تـارـانـ، دـهـسـتـیـانـ بـهـ خـوـیـنـدـنـ کـرـدـ «لـهـ وـ سـهـرـدـهـمـهـداـ، ئـهـرـزـهـنـگـ نـیـگـارـکـیـشـیـ دـهـخـوـینـدـ». دـوـایـ ماـوـهـیـهـکـ، کـامـکـارـهـکـانـ لـهـگـهـلـ مـوـحـهـمـهـدـرـهـزاـ لـوـتـفـیـ، حـوـسـینـ عـهـلـیـزـادـهـ، پـهـرـوـیـزـ مـوـشـکـاتـیـانـ وـ چـهـنـدـ کـهـسـیـکـیـ تـرـ، دـوـوـ تـیـپـیـ مـوـسـیـقاـیـ شـهـیدـاـوـ عـارـفـیـانـ دـهـمـهـزـرـانـ. ئـیـسـتـاـکـهـ ئـهـمـ دـوـوـ تـیـپـهـ لـهـ نـاـوـدـارـتـرـیـنـ تـیـپـهـکـانـیـ مـوـسـیـقاـیـ سـوـنـنـهـتـیـ

ئـیـرـانـ وـ لـهـگـهـلـ شـهـجـهـرـیـانـ وـ شـهـهـرـامـ نـازـرـیـداـ هـاـوـکـارـیـانـ بـوـوـهـ.

یـهـکـمـ کـوـنـسـیرـتـهـکـانـیـ ئـهـمـ بنـهـمالـهـیـهـ بـهـ نـاوـیـ «گـروـوـپـیـ کـامـکـارـهـکـانـ»ـهـوـ، لـهـ سـهـرـهـتـایـ شـوـرـشـیـ ۱۳۵۷ـیـ ئـیـرـانـ، لـهـ وـهـرـزـشـگـایـ ئـازـادـیـ وـ تـالـارـیـ وـهـدـهـدـتـ لـهـ تـارـانـ دـاـ بـهـرـیـوـهـچـوـوـ کـهـ پـیـکـهـاتـبـوـوـ لـهـ سـیـ بـهـشـیـ سـهـرـهـکـیـ: مـوـسـیـقاـیـ فـارـسـیـ، تـهـکـ نـهـواـزـیـ سـهـنـتوـورـ لـهـلـایـهـنـ ئـهـرـدـهـوـانـهـ وـهـوـ مـوـسـیـقاـیـ کـورـدـیـ.

لـهـ سـالـیـ ۱۳۶۸ـیـ هـهـتاـوـیـ ئـومـیدـ لـوـتـفـیـشـ، کـورـپـیـ قـهـشـنـگـوـ مـوـحـهـمـهـدـ رـهـزاـ لـوـتـقـیـ، کـهـ تـارـیـ دـهـزـهـنـیـ، هـاـتـهـ نـیـوـ گـروـوـپـهـکـهـ وـ ئـیـسـتـاـشـ ئـهـمـ گـروـوـپـهـ بـهـنـاـوـبـانـگـهـ درـیـزـهـ بـهـ کـارـهـکـانـیـانـ دـهـدـهـنـ وـ چـهـنـدـینـ کـوـنـسـیرـتـوـ ئـالـبـؤـمـیـ جـوـرـاـجـۆـرـیـانـ لـهـ زـۆـرـبـهـیـ وـ لـاـتـانـیـ جـیـهـانـ دـاـ بـلـاـوـ کـرـدـؤـتـهـ وـهـوـ مـوـسـیـقاـیـ کـورـدـیـانـ بـهـ جـیـهـانـ نـاسـانـدـوـهـ.

لقو چلو بالای داریک بwoo به مشت و مریان
 لقه دریزه کان گوتیان: ئیمە دریز و جوانین..
 لقه کورته کان گوتیان: ئیمە پتەوین و دهستى كەسماں ناگاتى.
 لقه ئەستوره کان گوتیان: ئیمە بە هیزىن و رەشە با ناتوانى بمانشىكىنى...
 بالاي داره كە گوتى: ئەم هەراھە رايە چىيە؟ ئەگەر بالاي بەرزى من نەبى ئىيۇه
 لە ژىر پىي ئەمو ئەودا دەپلىشىنەوە... لە پېرەگى داره كە هاتە قىسەو گوتى: لە^{لە}
 خۆبایى بون کارىكى باش نىيە.. بۇ ئىيۇه جوان نىيە وا لە رووى يەكتىدا خۆتان
 ئاوا هەلدەكىشىن.. ئىيۇه هەمووتان بە منهوه بەستراونو بە من بەندن و منىش بە
 زھوئىيەوە بەستراوم... ئەگەر زھوئى نەبى نە من دەبمۇ نە ئىيۇش دەبن.
 لەتىف هەلمەت



عادەتى بۇلە كردىن و بىيانووگرتىن زۆر خراپى!

رۇزىك دايىه گەورەم هاتە مالىمان ئەو، دىلسۇزو مىھەبانە و زۇرمان خوش دەۋى.

بەھۆى خراپىي ھەلسوكە و تەمەوە دايىه گەورەم لە ئەخلاقە خراپەكانم تىگەيشتبۇو. لەوانەيە بېرسىن كام ئەخلاقى ناھەز؟ ئىستا بۇتان باس دەكەم: ھەر كە لە قوتابخانە ھاتمەوە دەستم كرد بە بۇلە بۇلە گۇتم: ئەرى نازانم ھەوا بۇ ئەۋەندە گەرمە... ئەمن زۆر بىتاقەت و ماندوو بۇوم، يەكسەر چۈومە لاي ساردىكەرەوە تا ئاو مىيەيەك بخۇمەوە بەلام تىىدانەبۇو، گۇتم: ئەى ھاوار ئەمن بۇ ئەۋەندە بىشانسىم خۆ ھېچى تىدا نىيە.

دواڭر كەمىك فىىنگ بۇومەوە گۇتم: ئەمۇر وانەيەكى زۆرم لەسەرەو تاقەتى نۇوسىنەوەشم نىيە، نازانم چى بکەم؟ دەبى بېچمە كلاسى تايىبەتىي بېركارىيىش،

جا ئەوه كى تاقەتى ئەم ھەموو كارەى ھەيە؟

ئەرى دايىه ئەو خواردنهت بۇ ھىىنده بىتامە؟ بۇچى ماستو خەيارت دروست نەكردۇھ؟

ئەرى دايىه! دايىه! دەبى حەوتۇرى داھاتتوو بېچمە جىېنى لەدایىكبوونى

هاورىيەكەمۇ ھىچ ليباسىكىم نىيە جوان بى، ئىستا ئەمن چى بکەم؟!

ئەرى باوکە ئەو مالەمان بۇ ئەۋەندە كۆن و قەدىمىيە؟ ئەمن حەز دەكەم

مالەكەمان بگۇرپىن و لىرە بىرۇن.

شەۋى كە ويىستم بخەوم دايىه گەورەم هاتە ژۇرەكەمۇ گۇتى: ھيوا گىان

دەتونىن پىيەكەوە ھىىنديك قسە بکەين؟ گۇتم بەلى فەرمۇو دايىه گەورە گىان!

— دەزانى ئەمۇر ھەموو ھەلسوكەوتەكانتىم دىيت و زۆرم پى خراپ بۇون؟!

تەنانەت بۇ شتىكى زۆر بچووک گرووت دەگرت و بىيانووت دەھىتىيەوە؟!

كۈرى خۆم خۆ وانابى! تو دەتنوانى بە باشى كېشەكانت چارەسەر بکەي و



ریگه چاره‌یه کی باشی بو بدوزیه و.

ئو شوه زور درهنج خهوم لیکه‌وت، چونکه هر بیرم له‌لای قسه‌کانی
دایه‌گه ورهم بwoo و بپیارم دا ئیدی بو هیچ شتیک بیانو نه‌گرم.
بیانی که له خهو هه‌ستام دایکم رونی که‌رهی له‌سهر سفره دانا بوو، له‌گه‌ل
ئه‌وهی که پیم خوش نه‌بوو، وەک تاقیکردن‌وهی تامه‌کهی، له‌گه‌ل نانی گه‌رم
خواردمو زوریش خوش بwoo.

بەلی منداله خوش‌ویسته‌کان! ئیوه نابی بو هه‌موو شتیکی پۆژانه بیانو
بگرن و له‌سهر دایکو باوکتان بولله بولل بکەن!

وەرگیتران له فارسییه وە: مینا



داری کریسمس

داری کریسمس داریکه بو جیزئی کریسمس ده رازینه وه. له بهره بری نوییونه وهی سالی زایینی و کریسمس دا، له و لاتانه که بو به پیوه بردنی کارو باری پوژانه یان پوژن میری سالی زایینی به کار دین و له مال و شه قامانه دا که دانیشت وانه کهی پهیره وی ئایینی مه سیحین، ئه م جوره دارانه ده بینریت.

به کارهینانی داری له چه شنی کاج که هه میشه و له هه چوار و هرزی سال دا سه وزن، ده گه ریته وه بو ئه و میزو وهی که تیندا خلک بیر و باوه پری وا بوو که داری هه میشه سه وزن مانای به رده و امی ژیان و ژیانیکی هه میشه یی ده گه یه نیت، سه ره رای ئه مانه ش له کون دا خلک پیشان وابوو به بونی ئه م دارانه له بهر ده رگا و پهنجه ره کانیان ژیانیان له نه خوشی و به لای سه یرو سه مه ره پاریزرا و ده بی.

ده گیزنه وه ئالمانیه کان یه که م که س بون که داری رازاوه کریسمس سیان به کارهیناوه که به موم و که لوپه لی دیکهی رازینه ره وه رازاندو و یانه ته وه. دواتریش و لاتانی دیکهی ئورو و پایی هه ولیان داوه ئه م شیوه دارانه دروست بکن و له مال و شوینه گشتیه کان دا نیشانیان بدنه.

بو رازاندنه وهی داریش که لکیان له فریشته و په ری به هیمای میهره بانی و باشی و شیوه جورا و جوره کانی به فر به واتای و هرزی زستان و ئه ستیره له سه ره به رزترین لقی دار، و هک هیمای بونوناکی له شه و دا و زه نگوله و هک ده نگیکی ترسینه ره بو ترساندنی بیگانه کان، و هرگرت ووه. ئه مرؤکه له زوربهی و لاتانی جیهان دا بو ئه م بونه یه، سوود له داری ناسرو شتی و هر ده گیریت هوکاری به کارهینانی داری ناسرو شتیش ده گه ریته وه بو:

یه که م

به کارهینانی داری سرو شتی ده بیته هوی که م بونه وهی داره کان له سه ره زه وی و ئه مهش زیانیکی زور به ژینگه و سرو و شت ده گه یه نیت.

دووهه

داری ناسرو شتی پاک و خاوینه، که متر ناو ماله کان و ده ستمان پیس ده کات.

سییهه

له بهر ئه وهی که له کوندا بو رازاندنه وهی داره که سوود له موم و هرگیراوه و



ئیستاکەش سوود لە گلۆپ و چرای
کارهبايى وەردەگىرىت، مەترسىي ئاگر
كەوتتەوە ھەيە، ھەرچەندە ھەردووكيان
مەترسىي سووتانيان لەسەرە بەلام
ھەموومان دەزانىن دارى سروشتى
زياتر ئەو مەترسىيەي دەكەۋىتە
سەرلى، بۇيە خەلک ھەول دەدەن دارى
ناسرووشتى بەكاربەيىن.

زۆرجارىش خاونەن مالەكان
پىكەيان بە كريچىيەكانيان نەداوه كە
دارى سروشتى بەكاربەيىن لە ترسى
سووتاندى مالەكانيان.

چوارەم

دارى ناسرووشتى دەتوانرىت چەندىن
جار سوودى لى وەربىگىرىت، واتە
دەتوانرىت سالى دوواتريش لەو بۇنىيە
دا سوودى لى وەربىگىرىتەوە.

پىنجەم

دارە ناسرووشتىيەكان شىوهى جۆراوجۆريان ھەيە و لە قەبارەشيان دا جياوازن.
بۇيە ھەر خىزانە و بە پىنى گەورەيى و بچووكىي مالەكەيان دەتوان ئەم دارانە بىكىن.
بەلام لەگەل ھەموو ئەوانەش دا دارە ناسرووشتىيەكان دەبنەھۆرى بەرھەم ھىنانى
گاز و دووکەلى كارگە و ناوچە پىشەسازىيەكان و لە دواى ماوهەيەكى زۆر لە
بەكارھىنانيان وەك پاشماوه و زېل، فېرى دەدرىيەن.

بەلام دارە سرووشتىيەكانىش ئەگەر بىت و لە رەگ و رېشەيانەوە نەبرەرىنەوە ئەۋا
دەتوانن نەمامى تريان لىيە بەرھەم بىت و بەمەش رېڭەيى گازى ئۆكسىيەن لە ژىنگە
و سرووشت دا زياتر دەبىت.

مندالینه! به دلی خوتابن بمره نگیین!



سلاو مندالهکان!

وانهی ئەم جارهمان تاييشه به رۆژاني حەوتۇو و ئەو كارانەي دەيىكەين:

Days of the week

رۆژاني حەوتۇو:

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
دووشەممە	سې شەممە	چوارشەممە	پىنجشەممە	ھەينى	شەممە	يەكشەممە



What day is today?

ئەمرۆ چ رۆژىكە؟

Today is Monday

ئەمرۆ دووشەممە يە

What do you do on Monday?

رۆژى دووشەممە چى ئەكەى؟

I go to school on Monday.

من رۆژى دووشەممە ئەچم بۇ قوتا باخانە

I do my homework

من مەشقەكانم ئەنjam دەدەم

I play table tennis

من تىنisi سەر مىز (پىنگپۇنگ) دەكەم

I play football

من توپىپى دەكەم

I go swimming

من مەلە دەكەم

I watch TV

من چاو لە تىقى دەكەم



كاوه ئاهەنگەرى

مندالانی کوردى رۆژهەلات لە رۆژى ئالعدا



۱۳

دنیای مندازن

۷۰۱۴ - دیسمبر - ۱۵



کارجوان

که ژال له بهر هه یوانه که وه چاوی له گوییسوانه کهی رووبه پوو بپیوه.
 زهرده‌واله کان به ئارامی دین و ده‌چن، به ئاسته م گوییم له وزهوز و دهنگی
 بالیان ده‌بی. ده‌چمه ته‌نیشتی و به هیمنی پیی ده‌لیم: له چی پاماوه؟
 که ژال به قامکه شووشه کانی ئاماژه به شانه‌ی زهرده‌واله کان ده‌کاو
 ده‌لی:

ئه‌ری شیلان! ئه‌و زهرده‌والانه چون ده‌زانن شتی وا ساز بکه‌ن؟
 منیش به پیکه‌نینه وه ده‌لیم: جا ئه‌و چیه. پورم ده‌زانن ته‌شی بپیسی،
 نه‌نکم سه‌رکلاو و گوره‌وی ده‌چنی و خالم ده‌زانن جو‌لایی بکا. منیش
 حه‌زم له کامپیووتیره.

سەلاح نیساري



بِرِيَارِي رَاوچى

رۆژىك لە رۆژان لە گوندىكى زۆر خۆشدا بىنەمالەيەك ژيانيان بەسەر دەبىد، پياوهكە راواچى بىو. ئەو هەموو رۆژى دەچۈو بۇ نىو دارستان و گيانلەبەرانى راوا دەكىد، بەلام دىلان زۆرى پىناخۆش بىو كە باوكى ئەو گيانلەبەرانەي دەكوشت، چونكە پىتى وابوو نابى گيانلەبەرانى نىو دارستان راوا بىرىن.

رۆژىكى ساردى زستان باوكى دىلان بۇ راوا كەرويىشك بەرهە دارستان وەرى كەوت. ئىوارى گەپايەوە مالەوە كە روېشكىكى لەكەل خۆى هيئايەوە. پىتى وابوو دىلان لەو كارەي باوكى خۆشحال دەبى، بەلام ئەو دەستى كرد بە گريان! باوكى زۆرى پىسەير بىو، ھەر بۇيە ليلى پرسى كچەكەم ئەو بۇ دەگىرى؟ دىلان گوتى: ئەرى باوكە تو ماندوو نابى ئەوەندە ئەو گيانلەبەرە بىزمانانە دەكۈزى؟ تو پىتى خۆشە كەسىك ئەمن لە پىش چاوى تو بکۈزى؟ نازانى بە راواكىدى ئەو گيانلەبەرانە سروشت لە نىو دەچى و جوانىي دارستان نامىنى! سروشت بەو گيانلەبەرانەوە جوانە نەك بە راوا كىرىنىڭ ئۆ؟ كابراي راواچى بىرى لە قىسى كچەي كرده و دىتى راست دەكە. لە دلە خۆيدا گوتى ئەو كارەي من ھەلەيە، ھەر بۇيە بِرِيَارِي دا چىدىكە گيانلەبەران راوا نەكاو تاپرەكەي لە پىش چاوى دىلان شىكاند.

دارشتنەوەي: مينا



لەمن و كتىب

ئازا و بويىم دەكا

من كتىبىم خوش دەھوئى
ناھىلەم لىيم دۈور كەھوئى

ھەر منالىك بىھەۋى
لە ژيانى سەركەھوئى

دۆستىكى زۇر زانايد
بىيّدەنگ و زۇر ئازايىه

دەبى كتىب بفوينى
تاکوو نەزان نەمېنلى

فراپەى لە لا نىيە
ھەرچى ھەيە باشىيە

پەرتۇوک دۆستى منالە
بى دۆست ژيان بەتالە

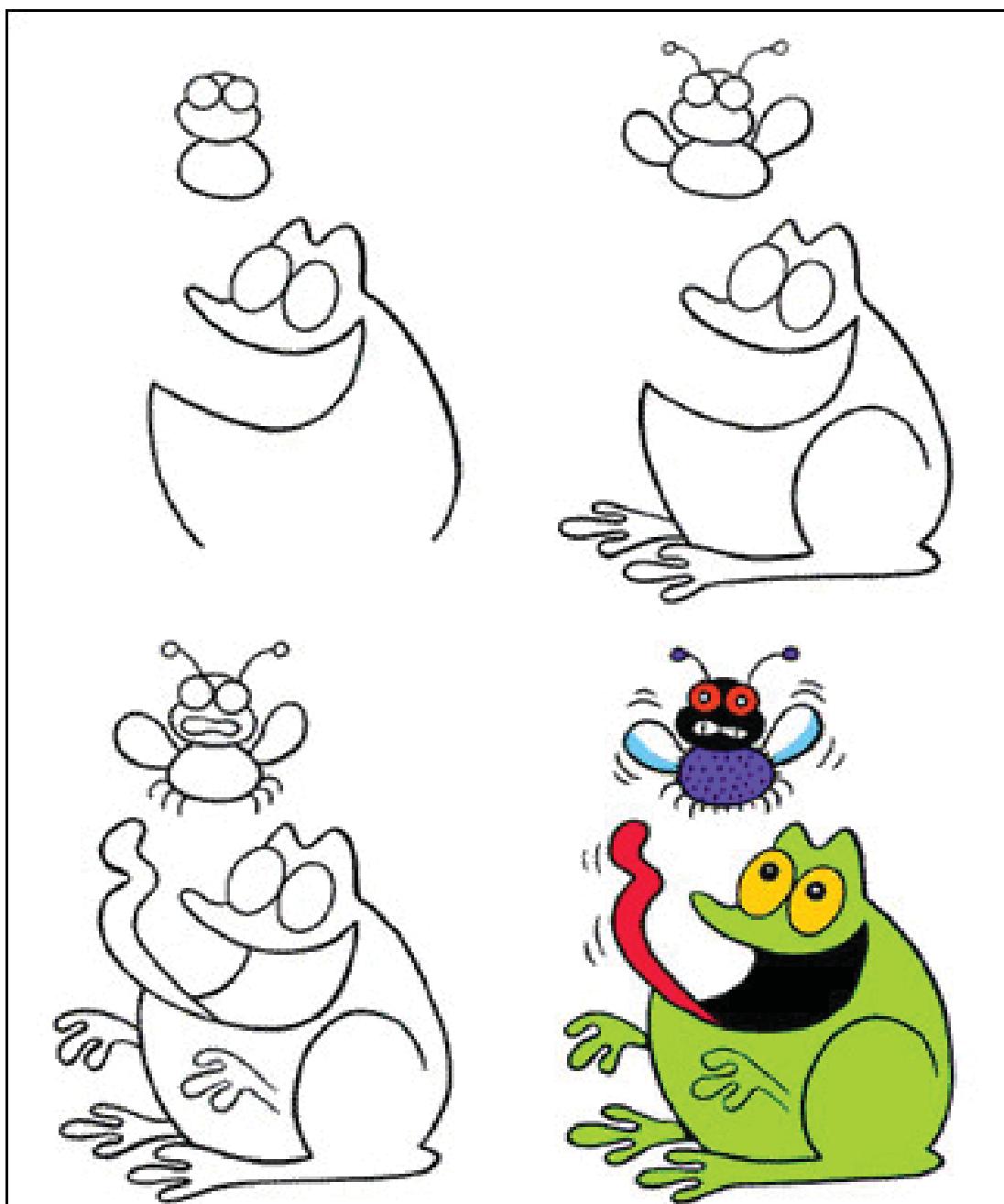
باسى ئىيىستا و رابىدوو
رېڭەى راست لە دلاھاتوو

تاهير بۆكانى

ھەممۇئى ئەو فيرم دەكا



فیرگەی نهقاشى



پاسه‌وانی باش

له گوندیکدا کیلگه‌یه ک ههبوو. له ناو کیاگه‌که شدا سه‌گیک ههبوو. ئو سه‌گه پاسه‌وانی کیلگه‌که بwoo. رۆژیک چەند مریشک و کەلەشیرینیکی کیلگه‌که بق دوزینه‌وهی خواردن چوونه دهره‌وهی شوینیکه‌یان، بهلام نه‌یانزانی که ریویی فیلاؤی له ههموو شوینیک بؤیان له که‌مین دایه. بؤیه کاتیک ئوان خه‌ریکی خواردن بوون، ریوییه‌که په‌لاماری دان.

ریوییه‌که وايدهزانی له دهره‌وهی کیلگه که‌س پاسه‌وانیان نیه، له‌وه بىخه‌به‌ر بwoo سه‌گه‌که له هه‌موو شوینیک پاریزگارییان لى ده‌کات. هه‌ربویه پیش ئه‌وهی ریوییه‌که بتوانی يه‌کیکیان بگری، سه‌گه‌که خۆی گه‌یانده ئه‌وه شوینه و ریویی فیلبازی له‌وه دوور خسته‌وه. پاش ئه‌وه مریشک و کەلەشیره‌کانی برددهوو کیلگه‌که و دریزه‌یان به ژیان دایه‌وه و برياري دا ئه‌مجاره باشتىر له جاران پاریزگارییان لى بکات، چونكه ریوییه‌کان له هه‌موو شوینیک هه‌ن.

پیشەوا مووساپور



سووده‌کانی موز



داری موز ۴۰۰ سال لەمەوبەر لە ولاتى ھيندۇستان ھەبۈوه، دواتر لە سالى ۱۴۸۲ گەپىدە پورتugalىيەكان لە كىشىوھرى ئەفرىقا ش دارى مۆزىيان دىتۆتەوھو چەندىن سال دواتر لەلايەن ئىسپانيايىيەكانەوە بىردا وەته ولاتانى كىشىوھرى ئەمرىكايى و ئىستاش لە زۆربەي ولاتە گەرمەسىرەكانى جىهاندا دارى مۆز دەچىن.

سوودەكانى مۆز:

۱- چەندىن جۆرى ۋىتامىن لە نىّو مىوهى مۆزدا ھەيە، وەكىو:

ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₃، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن A

۲- مۆز بىرىكى زۆرى ماددهى پۆتاسىيۇم تىىدaiيە كە دژە شىرپەنجهىيە و ھەروەها بۇ بەھىز بۇونى ماسولكەكانى لەش زۆر بەسوودە.

۳- خواردىنى مۆز رىزەي چەورى خويىن دادەبەزىننى.

۴- بۇ ئەو كەسانەي تووشى سكچوون دەبن، خواردىنى مۆز زۆر بە سوودە.

۵- بە ھۆى ئەوهى كە رىزەي قەند «شىرينى» لە مىوهى مۆزدا زۆرە ئەو كەسانە كە نەخۆشى شەكەرىيان ھەيە نابى مۆز بخۇن.

ئایا دهزانن؟



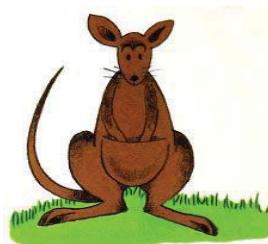
- ئایا دهزانن مرۆڤ لە ماوهى ۲۴ کاتېمیردا ۲۳
ھەزار جار ھەناسە دەد؟



- ئایا دهزانن میشکى مرۆڤ لە کاتى خەودا دا
چالاكتەرە لەو کاتەرى كە چاو لە تەلەقزىيون دەك؟



- ئایا دهزانن تىمساح ناتوانى زمانى دەربەيىنى؟



- ئایا دهزانن كانگورۇكان ناتوان بەرھودواوه بىرقۇن؟



- ئایا دهزانن لە جىهاندا ژمارە جوجىكەكان لە
مرۆقەكان زىاترە؟

ئەمن چىتر شەرم ناکەم



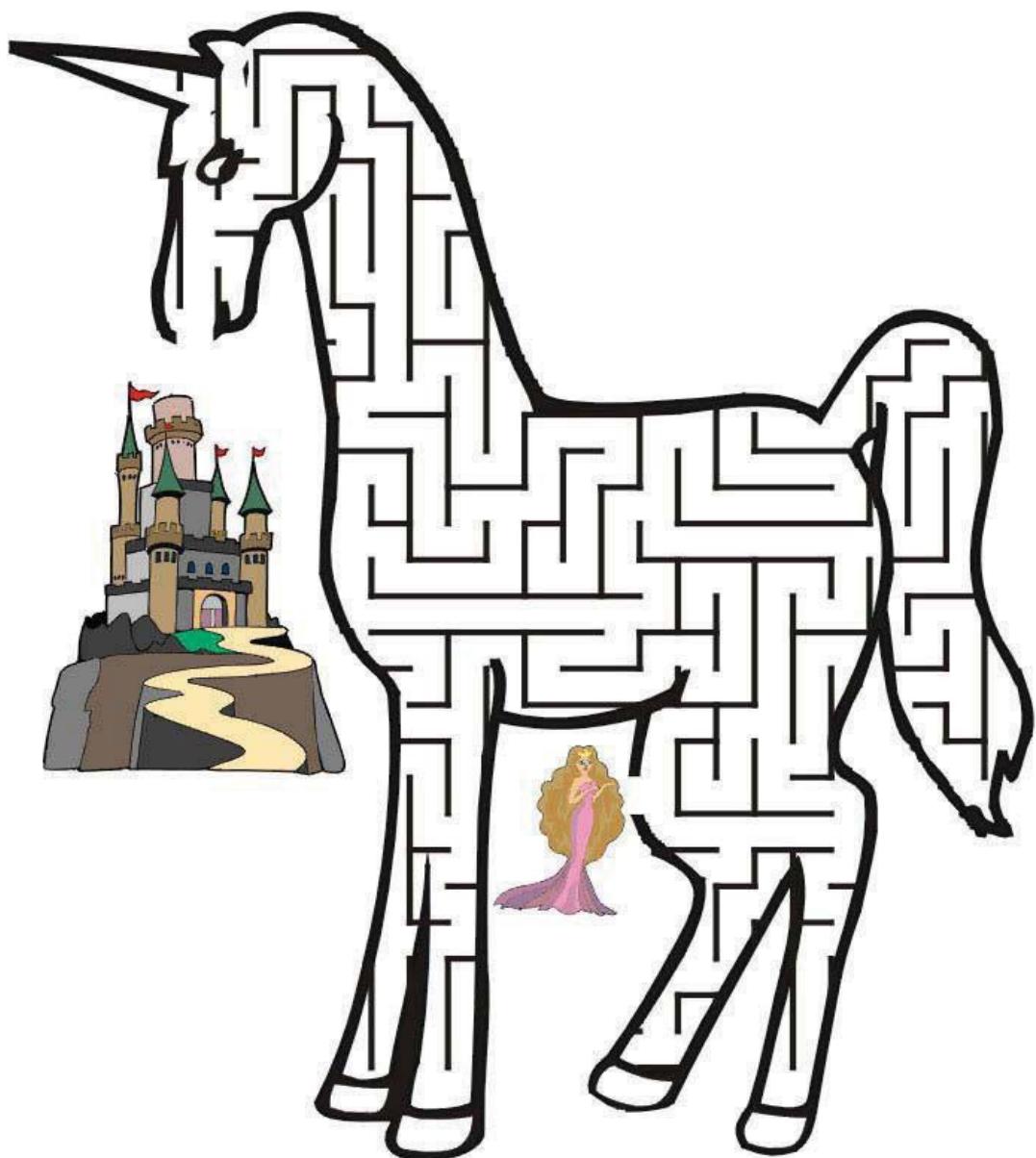
هېمەن مندالىكى ژىرو عاقىل بۇو، بەلام زۆر شەرمەن بۇو. جار جارە دەگەل دايىكى دەچۈو بۇ شارى يارى ھەميشە لە لاي دايىكى دادەنىشت و دەگەل مندالانى دىكە يارى نەدەكرد. ھەرچەندە دايىكى داواى لى دەكرد بچىتە نىيو مندالان و يارىيان لەگەل بكا، بەلام ھىوا بە قىسى دايىكى نەدەكرد. هېمەن خالىكى قاوەيى لەسەر دەستى بۇو وايدەزانى ئەگەر مندالان ئەو خالە بىيىن گالتەي پىددەكەن، بۇيە شەرمى دەكرد بچىتە نىيو مندالان و يارىيان لەگەل بكا.

رۆزىكىيان دايىكى ويىتى هېمەن بەرىتە شارى يارى، بەلام هېمەن وتى دايىه گىان من چىتر دەگەل تۇ نايەم بۇ شارى يارى، من نامەھەۋى دەگەل كەس يارى بکەم، دەزانم ھەركەس ئەو خالەي سەر دەستىم بىيىن گالتەم پىددەكە. دايىكىشى لە ولامدا گوتى هېمەن گىان! تو نابى لەخۇوه قىسە بکەي، سبەي پىكەوە دەچىن بۇ شارى يارى و لەگەل مندالان يارى بکە بىزانە گالتەت پى دەكەن يَا نا؟

رۆزى دواتر هېمەن و دايىكى بە يەكەوە چۈون بۇ شارى يارى دايىكى، هېمەنى بىردى لاي مندالانى ديكەو ئەھەپىناساندىن. يەكىك لە مندالەكان هاتە پىشەوە و گوتى ھەركاتىك كە دىئى بۇ شارى يارى من تو دەبىنم، لە لاي دايىكت دادەنىشى. ئەدى بۇچى نايەي لەگەل ئېمە يارى بکەي؟ هېمەن زۆرى پىخۇشبوو و چۆوه نىيو مندالەكان و ھەتا درەنگ يارى كردو ھىچ كەسىش چاوى لە دەستى نەكرد. كاتىك چۆوه مالى، دايىكى پىتى گوت هېمەن گىان خۆشحالىم كە ئەمپۇ كۆمەلىك ھاپرىي نويت دىتەوە، هېمەنىش بەلەنلىكى دا كە لەمەوبەدوا بە خاترى خالى سەر دەستى شەرم نەكا و لە كەسى نەشارىتەوە.

و. لە فارسىيەوە: پەيام

مندالینه ریگه‌ی کوشک بُ شازاده بدُزنه‌وها!



دنیای مندازان

شماره ۱۵ - دیسمبری ۱۴۰۲



پیشنهاد موساپور

پیشنهاد موساپور



مادیه په

روزین ئەسپۇرده

