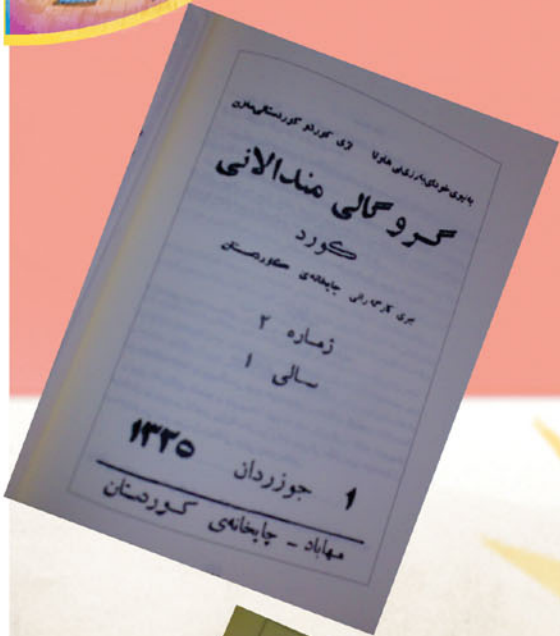
٩٢
١٥ی ڕێبەندان ١٣٨٨
٤ی فێورییەی ٢٠١٠

دنیای منداڵان

ناوەندی منداڵپارێزیی ڕۆژهەڵاتی کوردستان دەری دەکا

وتەی ئەمجارەمان:

منداڵە چاوگەشەکانی کوردستان ئەم کاتەتان باش، لە ناو هەر نەتەوەیەک لەم جیهانە پانو بەرینەدا چەند رۆژێک هەن کە وەک رۆژی مێژوویی رێزیان لێ دەگیرێت و هەموو ساڵێک یادیان دەکرێتەوە. ئێمەی نەتەوەی کوردیش چەند رۆژێکی نەتەوەییمان هەیە کە بۆ هەموو کوردان بە گشتی جێگای رێزن. منداڵە خۆشەویستەکان! یەکێک لەو رۆژە نەتەوەییانە رۆژی ٢ ڕێبەندانە، من دڵنیام کە بەشی هەرە زۆری ئێوەی ئازیز لە گەورەکانتان باسی ٢ ڕێبەندانتان بیستوەو دەزانن کە لەو رۆژەدا چی روی داوە. ئێمەش لەم ژمارەی دنیای منداڵان دا بە کورتی باسێک لەو رۆژە مێژووییە دەکەینەوە. منداڵە چاوگەشەکانی کوردستان لە رۆژی ٢ ڕێبەندانی ١٣٢٤ هەتاوی دا پێشەوای زاناو ناوداری کورد، یەکەم سەرکۆماری کوردستان قازی محەممەد لە گۆرەپانی چوارچرای شاری مەهاباد بە ئامادە بوونی بەشێکی بەرچاو لە کەسایەتی و ناودارانی ئەو کاتی کوردستان حکومەتی کۆماری کوردستانی ڕاگەیاند. ئەوە یەکەم جار بوو لە مێژووی گەلەکەمان دا کە کۆمارێکی لەو شێوەیە بیبینرێت و ئاڵای کوردستان بەرز بکرێتەوە. منداڵە خۆشەویستەکان کۆماری کوردستان تەمەنی زۆر کورت بوو تەنیا یازدە مانگ دەوامی هێنا، بەڵام لە گەڵ ئەوەش داکە تەمەنی کورت بوو گەلێک خزمەتی بەنرخ و بەرچاوی بە نەتەوەکەمان کرد. لە نێو ئەو کارە بە نرخانەدا پێشەوای مەزن تەنیا کاری بۆ گەورەکان نەکرد بەڵکوو منداڵانی کوردیشی لە خزمەتەکانی بێبەش نەکرد. دەتوانین لەو کارانە کە پێشەوای نەمر بۆ منداڵانی کوردی کرد دوو کار ناو ببەین: یەکەمیان خوێندنی منداڵانی کورد لە قوتابخانەکان دا بە زمانی شیرینی کوردی و دووهەمیان دەرکردنی گۆڤارێک بۆ منداڵان بە ناوی گروگالی منداڵان، کە دەکرێت وەک یەکەم کاری لەو شێوە بۆ منداڵان ناوی ببرێ و بە بناخەی بڵاوکراوەی منداڵانی کورد بزانرێ. بۆیە ئێمەش یادی کۆماری کوردستانو سەرۆک کۆماری مەزنمان بەرز دەنرخێنین و ئەو رۆژە مەزنە بە هەموو گەلی کورد پیرۆز بایی دەڵێین.



گروگالی منداڵانی
کورد
زماره ٢
سالی ١
١٣٢٥
١ جوزردان
مهاباد - چاپخانەی کوردستان

گروگالی منداڵانی
کورد
ژماره ١
سالی ١
١٣٢٥
١ بانەمەر

شەمال سائیب هونەرمەندێکی دەنگخۆشی کورد بوو. ئەو تەنیا لە بەر دەنگخۆشی یەکەی بە ناوبانگ نەبوو، بەڵکوو داهێنانو نوێ کردنەوەی ئاوازو مۆسیقا لە لایەن ئەوەوە ناوبراویان خۆشەویست کردبوو.

شەماڵ سائیب ساڵی ١٩٣١ زایینی لە شاری سلێمانی لە دایک بووە. باوکی قایمقام بووە، هەر بۆیەش شەماڵ لە منداڵییەوە چاو کراوە بوو. شەماڵ سائیب ساڵی ١٩٥٦ خوێندنی زانکۆی لە بەغدا تەواو کردوەو بۆتە مامۆستای لە پەیمانگای هونەرە جوانەکانی بەغدا.

شەماڵ سائیب ساڵی ١٩٦٣ چۆتە ئامریکا و لەوێ درێژەی بە خوێندن داوەو دوای گەڕانەوەی بۆ کوردستان بۆتە مامۆستای زانکۆی ئادابی سلێمانی.

شەماڵ سائیب مامۆستای ژەنینی ئامێری عود بووە. بە داهێنانەکانی لە مۆسیقادا ناوی خۆی وەک یەکێک لە ئەستێرە گەشەکانی مۆسیقای کوردی تۆمار کردوە.

لە گۆرانی یە بە ناوبانگەکانی شەماڵ سائیب دەتوانین ئاماژە بەوانە بکەین: "شوانە هۆ شوانە، بەردە بەردە، هاتی بۆ هاتی، هەرە لەیلێ و زولەیخا".

شەماڵ سائیب لە تەمەنی ٥٥ ساڵی توشی نەخۆشییەکی کوشندە هات و ئەجەل مەودای نەدا خزمەتی زیاترو داهێنانی زۆرتر لە مۆسیقای کوردی دا بکا. بەڵام شەماڵ سائیب بوو بە قوتابخانەیەک لە مۆسیقا و گۆرانیی کوردی دا.

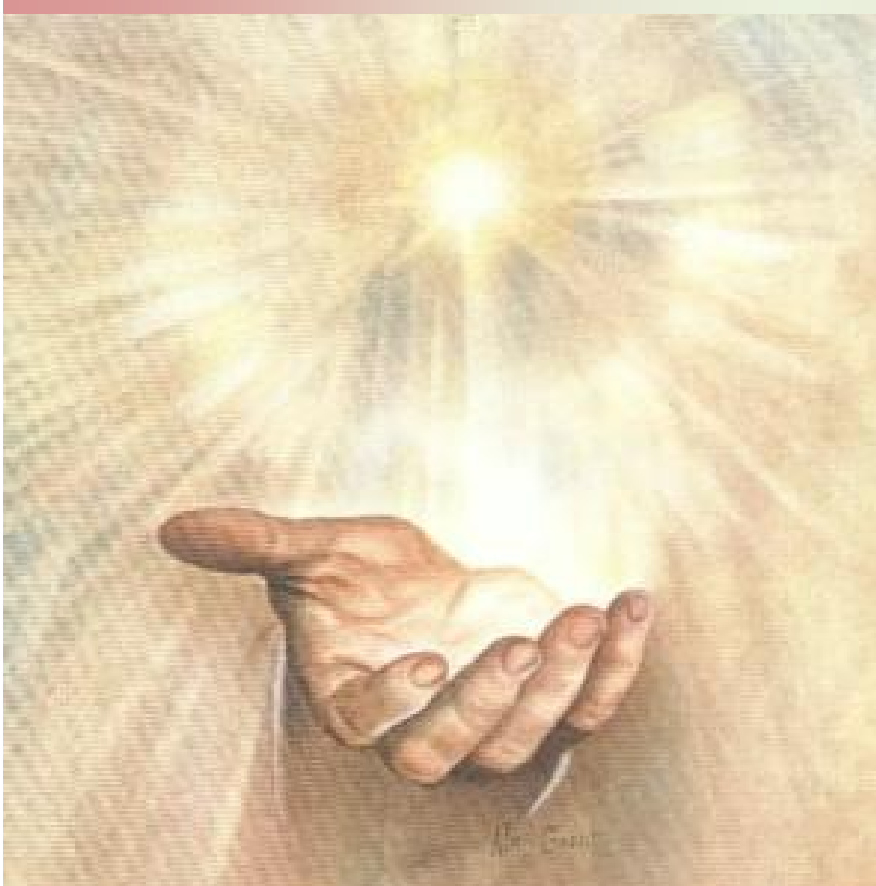
شەماڵ سائیب جگە لە گۆرانییەکانی خۆی ئاوازی بۆ گۆرانیی زۆر هونەرمەندی دیکەش داناوەو شوێن پەنجەی بە سەر مۆسیقای سەردەمی خۆی دا دیار بووە.

ئەو هونەرمەندە بە توانایەی گەلی کورد لە تەمەنی ٥٥ ساڵی و لە ساڵی ١٩٨٦ی زایینی لە هەولێر بە هۆی نەخۆشی کۆچی دوایی کردو دواتر تەرمەکەی لە شاری سلێمانی بە خاک سپێردرا.

نیان . ب

شانس

لە دەورانی زوودا پاشایەک لە شارەکەی خۆیان تاشە بەردێکی گەورەی لە ناوەڕاستی شەقامێک دا دانا و ، بۆ ئەوەی دژکردەوەی خەڵک لە لەسەر ئەو کارەی خۆی ببینێ، لە پەنایەکدا خۆی حەشار دا. هێندێک لە بازرگانان و کەسایەتییە دەوڵەمەند و نۆکەرەکانی پاشا بەبێ سەرنجدان بە پەنا ئەو تاشەبەردەدا تێدەپەڕین و هێندێکیشیان بۆڵە بۆڵێکیان دەکرد کە ئەوە چ شارێکە کە وا بێ سەرەوبەرە و بێ‌نەزمە. حاکمی ئەم شارە چ پیاوێکی نەشیاوە و... بەڵام کەس ئامادە نەبوو ئەو بەردە لەسەر ئەو رێگایە لابەرێ. نزیک ئێوارە بوو پیاوێکی لادێیی بارێکی میوە و سەوزی بەکۆڵەوە بوو، لە بەردەکە نزیک بۆوە و بارەکەی دانا و بە زەحمەتێکی زۆر تاشەبەردەکەی لەسەر رێگاکە لابرد و خستییە قەراغەوە. لەپڕ چاوی بە توورەکەیەک کەوت کە لەژێر بەردەکەدا دانرابوو، توورەکەکەی کردەوە و لە نێویدا چەند پوولی زێڕ و پارچە کاغەزێکی تێدا بوو. پاشا لەو کاغەزەدا نووسیبووی: هاتنە سەر رێی هەر کۆسپ و تەگەرەیەک دەتوانێ شانسێک بێ بۆ گۆڕانی ژیانی ئینسان.



ئا: هانا وریا

قسەی خۆش بۆ پێکەنین

زەنگ

کابرایەك چووە لای سیمکێش و وتی: دوێنێ نەهاتم وتم زەنگەکەمان خەراپە وەرە بۆمان چاك بکەوە.

کابرای سیمکێش: باوەڕکە هاتم یەك کاتژمێر زەنگم لێ دا بەڵام کەس دەرگای لێ نەکردمەوە.

****

مامۆستا: دوایین ددان کە دێتە دەرێ چییە؟

قوتابی: ددانی مەسنووعی.

****

ژنێك دەچووبۆ بازار، بە کوڕەکەی وت: رۆڵە دەست لە شەمچە نەدەی، مەترسی هەیە.

کوڕەکەش دەڵێت: نە دایە گیان من خۆم فەندەکم هەیە.

منالێکی

منالێکی بە بیرم   وریاو بە هەست و ژیرم
پەروەردەی شاخ و هەردم   بۆ دوژمن داخ ودەردم
دەستەچیلەی خەباتم   مەشخەلی رێی نەجاتم
مۆمی شەوی چەتوونم   هیوای دوارۆژی روونم
سروەی فێنکی بەیانم   مەلی باخی ژیانم
بۆ کوردستان دەخوێنم   مژدەی ئازادی دێنم

ئالان قادری

بابەت و وێنەی ئەم ئازیزانەشمان بە دەست گەیشتوە:

زانکۆ زریوە خاکی، سۆزان مەحموودیان، ژیناو ژیارو ژیلوان پاکدامن, رێوار حەسەن, سامان موساپور، وەزین کەسرایی، نارین مەحموودی، بانە عەزیزی و ئارمان تۆبەکار. بابەتو وێنەکانتان بە دەستمان گەیشتوە. لە ژمارەکانی داهاتوودا بە پێی پێویست بلاویان دەکەینەوە.

www.Kurdistanukurd.com

ناوەندی منداڵپارێزیی رۆژهەڵاتی کوردستان دەری دەکا.

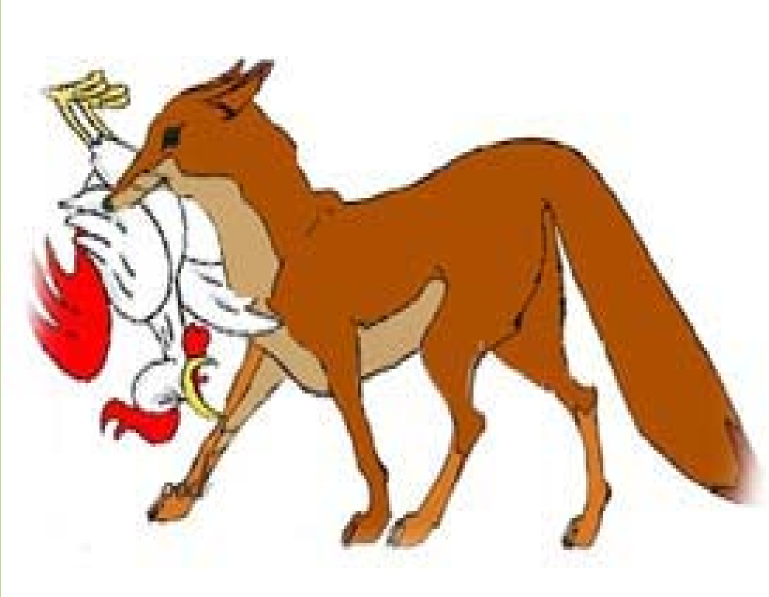
سەرنووسەر: عوسمان بێورانی* دەستەی نووسەران: هانا وریا، ناسح خاکی ، تریفە سادقی*

مۆنتاژو دیزاین: مینا سوڵتانزادە

mndalanykurd@yahoo.com

دنیای منداڵان

ئاشەوان و ڕێوی



ئاشەوانێك لە نێو ئاشەكەی دا لە قەراخ گوندێك دەژیا. ئاشەوان بۆ بژێوی ژیانی خۆی لە ئاشەكەی كاری دەكردو چەند مریشكێكی هەبوو كە زۆر بە تێرو پری و بە ناز بە خێوی دەكردن.

مریشكەكانیش مام ئاشەوانیان تێر هێلكە كرد بوو و هەموو ڕۆژێك دوو هێلكەیان دەكرد. ئاشەوانیش هێندێكیانی دەخواردو هێندێكیشی هەڵدەگرتن بۆ ئەو كاتەی كە مریشكەكان كورك دەبوون.

لە دەورو بەری ئاشەكەدا كەندەلانێك هەبوو، كە مام ڕێوییەكی فێڵبازو دزو چاوچنۆك خۆی تێدا حەشاردابوو لەو كەندلانەدا دەژیا.

مام ڕێوی لە مێژبوو چاوی تەماحی بڕیبووە مریشك و جوجەڵەكانی ئاشەوان و جارو بار خۆی لێ مات دەدان و لە مێشكی دا پیلانی بۆ دادەرشتن. لە ئاخردا هەلی بۆ ڕەخسا و چەند جووجەڵەیەكی كردن بە پارویێك و زگی خۆی لێ ئاخنین. مام ڕێوی كە دەم چەور ببوو ئەم جارە كار گەیشتە خۆ مات دان و پەلامار بردن بۆ سەر مریشكەكان، ڕۆژ لە گەڵ ڕۆژ مریشك و جووجەڵەكان لە كەم و كەمتریان دەداو هەموویان دەبوونە ژەمە تێری مام ڕێوی.

لەو لاشەوە ئاشەوان پێی زانی و كەوتە پیلان بۆ ئەوەی دزی مریشكەكان لە داو بخات و بە سزای تاوانەكانی بگەیەنێ. ڕێوییش فێڵەزان بوو خۆی بە دەستەوە نەدەدا. ئاخر سەر ڕێوی ڕۆژێك بە تەڵەوە بوو، هەرچی پەلەقاژەی كرد خۆی بۆ ڕزگار نەبوو، بە دەستی ئاشەوان گیرا. ئاشەوان خۆی لێ كرد بە قازی و لە مەحكەمەیەكی سەحرایی دا ڕێویی بە تاوانی دزی و قەتڵ و عامی مریشك و جووجەڵەی بێ دیفاع مەحكووم كردو، ئەم سزایانەی خوارەوەی بۆ دیاری كرد.

هەر دووك گوێی ڕێوی بڕی، كلكی، كە مام ڕێوی زۆری شانازی پێوە دەكرد قرتاندو هەروەها ئاوی كوڵیوی بە سەر پشتی دا كرد، بۆ ئەوەی نیشانەیەكی گەورە لە سەر پشتی دیار بێ وگوتی بڕۆ بە سەر هاتی خۆت بۆ ڕێویەكانی دیكە بگێڕەوە با دەرسی عیبرەت بێ و ئیتر هیچ گیاندارێك تەماح لە ماڵی خەڵكی تر نەكاو بزانن كە سزای دزی ئەوەیە كە ئاشەوان بە سەر ڕێوی هێنا.

ناسێح خاكی

ئانفلۆئانزای بزن

منداڵە ئازیزەكان! بە دوای بڵاو بوونەوەی ئانفلۆئانزای بەراز كە زۆر كەس تووشی ئەو پەتایە بوون و زۆر كەسیشی پێ مردن، نۆبە گەیشتە سەر بزنی فەقیر! هەر ئەو مابوو ئەویش تووشبوو! چەند ساڵ لەمەوبەر ئانفلۆئانزای پەلەوەرو دوای ئەو بەرازو ئێستاش نۆبە گەیشتە سەر بزن! ڕەنگە دوای ئەوانەش نۆبە بگاتە سەر ئاژەڵەكانی دیكەی وەك مەڕ،سەگ و پشیلەو...هتد.

ئانفلۆئانزای بزن كە ئێمە بە كوردی پێی دەڵێین پەتای بزن، بۆ یەكەم جار لە وڵاتی هۆڵەند سەری هەڵداو زیاتر لە ٦٥ كێڵگەی بەخێو كردنی ماڵاتی گرتەوە. ئەو وڵاتەش بۆ پێشگرتن لەو پەتایە مەڕو بزنێكی زۆری لە ناو بردن، چونكە دەزانن كە ئەو پەتایەش وەك پەتاكانی دیكە دەتوانێ بۆ مرۆڤیش بگوازرێتەوەو مرۆڤیش تووشی ئەو نەخۆشییە بكا.

منداڵە چاو گەشەكان جیاوازیی ئەم پەتایە لە گەڵ پەتاكانی دیكە ئەوەیە كە ئەوان ڤیرووسی بوون، بەڵام پەتای بزن میكرۆبی یەو میكرۆبەكەشی ناوی كیۆفیفێر-(Q-fipher)ە. ئاژەڵەكانی وەك مەڕ، سەگ و پشیلەش دەتوانن بیگرنەوەو تووشی ئەو پەتایە بن. بۆیە منداڵە ئازیزەكان دەبێ لەو كاتانەدا دا كە دەنگۆی بڵاو بوونەوەی وەها پەتایەك هەیە لە نزیك بوونەوە لەم جۆرە ئاژەڵانە خۆ ببوێرن و ڕێنماییە تەندروستیەكان لە بەر چاو بگرن تا خوا نەخواستە تووشی ئەو پەتایە نەبن.

ن: سیدجەلال ساڵحی

بەسەرهاتی گێزەری تەمبەڵ

ڕۆژێک لە ڕۆژان گێزەرێکی تەمبەڵ و بێکارە هەبوو، لە ماڵەکەی کە لە ژێر زەوی دا بوو نەدەهاتە دەرێ و دەستی لە هیچ کارێک نەدەدا. هەر لە بەیانی تا شەو دەیخوارد و دەخەوت. ڕۆژێک کەروێشکێک بە لای ماڵەکەی دا دەرۆیشت. بۆنی گێزەرەکەی بۆ هات، چاوی لێ کرد و گەڵای گێزەرەکەی دیت و هاواری کرد و گوتی: ئەرێ گێزەری تەمبەڵ! تا کەی دەتەوێ لە بن زەوی دا بمێنیەوە؟ وەرە دەرێ تا کوو گازێکت لێ بگرم و ددانم تیژ بێت.

گێزەر گوتی: نایەمە دەرێ گازم لێ بگری دێشێ، هەر لێرە دەمێنمەوە. کەروێشک گوتی: کەیفی خۆتە و ڕۆیشت. مشکێک بە لای ماڵەکەی دا دەرۆیشت. بۆنی گێزەری بۆ هات. لێی چووە پێش و پێی گوت: ئەرێ گێزەری تەمبەڵ! تا کەی دەتەوێ لە بن زەوی دا بمێنیەوە؟ وەرە دەرێ تاکو بتبەم بۆ ماڵەکەی خۆم و بتخەمە ناو ئاوی کوڵیوو ئاشێکی خۆش بۆ منداڵەکانم دروست بکەم بیخۆن و گەورە بن، گێزەر گوتی: نایەمە دەرێ بمخەیتە ناو ئاوی گەرم دەسووتێم. هەر لێرە بمێنمەوە باشترە. مشکەکەش گوتی: کەیفی خۆتە:

قالۆنچەیەکی ڕەش کە لە نزیک ماڵی گێزەر هێلانەی هەبوو گوێ لە قسەی مشک و کەروێشک و گێزەر بوو. خۆ یگیاندە گێزەر و پێی گوت: هۆی گێزەر کارێکی باشم بۆ لە شوێنێکی باش دیتوویتەوە، گێزەر گوتی: چ کارێک و لە کوێیە؟ قالۆنچە گوتی: پاشایەکی لێیە خلیسکی دەوی بۆ منداڵەکانی حازری ببی بە خلیسکێن، گێزەر لە دڵی خۆی دا گوتی: خلیسکێن؟ کۆشکی پاشا؟! زۆر باشە! لە خۆشیان هاواری کرد: ئەمن حازرم بڕۆ هەواڵیان پێ بدە تاکو بێن بمبەن. قالۆنچە ڕۆیشت پێی گوتن و پاشا پیاوەکانی ناردو هێنایان و لە گۆشەیەکی حەوشەدا لە ژێر تیشکی هەتاو دایان نا. منداڵەکانی پاشا هاتن و دەستیان کرد بە خلیسکێن. منداڵەکان لە سەر گێزەرەکە بەرەو خوارێ هەڵ دەخلیسکان و زۆر کەیف خۆش بوون. ڕۆژێ تێپەڕ بوو، دوو ڕۆژ تێپەڕ بوو، چەند ڕۆژ تێپەڕبوو و گێزەر لە ژێر تیشکی هەتاو مایەوە لە گەرما سیس بوو. منداڵی قالۆنچەکان هەر وەک ڕۆژانی دیکە دەهاتن کە خلیسکێن بکەن بەڵام خلیسکێنەکە ئەو خلیسکێنەی جاران نەبوو، منداڵەکان دانە دانە لە سەر خلیسکێنەکە کەوتنە خوارێ و دەست و لاقیان شکا. هەواڵی کەوتنی منداڵەکان بە گوێی پاشا گەیشتەوە و پاشا توورە بوو. بڕیاری دا کە گێزەرەکە ببەن و بیخەنە زبڵدانەوە و خلیسکی تازە بۆ منداڵەکانی بێنن. گێزەریان بردو خستیانە سەتڵی زبڵەوە چەند ڕۆژ تێپەڕی و پشتی گێزەر ڕزیی و بۆگەنیو بوو. گێزەر چاوێکی لە خۆی کرد و هەناسەیەکی هەڵکێشا و گوتی: بریا بە قسەی کەروێشکم کردبا. ئەگەر ئەو منی گەزتبا ئێستا ئەمن تیژی ددانەکانی دەبووم. یان ئەگەر بە قسەی مشکم کردبا و کردبامی بە ئاش، ئێستا هێزی لەشی منداڵەکانی دەبووم ئەی چەندە هەڵەیەکی گەورەم کرد! ئێستا دەبێت لە نێو ئەو هەموو زبڵەدا بمێنمەوەو بڕزێم. دوایەش بەڵێنی بە خۆی دا کە ئەگەر جارێکی دیکە شین بێتەوە گێزەرێکی زیرەک و بە گوێ بێ.

وەرگێڕان: دایکی نارین

لە رۆژی شەممە رێکەوتی ٢٠١٠/١/٢ ناوەندی منداڵپارێزیی رۆژهەڵاتی کوردستان بەبۆنەی هاتنی ساڵی تازەی زایینی پشووی نیوەی ساڵی خوێندنی قوتابخانەکان رێورەسمێکی هونەری بۆ منداڵانی کەمپەکانی حیزبی دێموکرات بەڕێوەبرد.

ئەوەش چەند دیمەنێک لە بەڕێوەچوونی ئەو رێورەسمەیە:

گلارە ئوستادرەحمانی پێشکەشکاری بەرنامە

دیمەنێک لە ئامادەبووان

دیمەنێک لە شانۆی مامۆستا

دیمەنێک لە شانۆی ئاسنگەر

دیمەنێک لە هەڵپەڕکێی منداڵان

سروودی مامۆستا

پێشبڕکێی پوفەک خواردن

شێعر خوێندنەوەی منداڵان

شێعر خوێندنەوەی زانکۆ خاکی

ژیلا مورتەزازادە پێشکەشکاری بەرنامە

ئایا دەزانن؟

ئایا دەزانن؟ مێش هەنگوین بۆ دروستکردنی پەرداخێك هەنگوین دەبێ دوو ملیۆن جار لە سەر گوڵ بنیشێت.

ئایا دەزانن؟ لە دونیادا تەنیا ٧٠٠ پڵنگ هەیە.

ئایا دەزانن؟ کە کەلەم باشترین خۆراکە بۆ پێشگیری لە نەخۆشی شێرپەنجە.

ئایا دەزانن؟ کە زانایان لە سەر ئەو باوەڕەن کە هەسارەی مریخ هەتا ١٠٠هەزار ساڵی دیکە دەبێتە شوێنی نیشتەجێ بوونی مرۆڤەکان.

ئایا دەزانن؟ لە ولاّتی ئامریکا کتێبێکی چێشت لێنان هاتۆتە بازار کە کتێبەکە بۆ خۆشی دەخورێ, یانی کاغەزەکانی ئەو کتێبە لە گوڵەدان‌و سۆیا دروست کراون‌و ئەو جەوهەرەش کە لە کتێبەکەدا بە کار هاتوە لە ئاو میوە دروست کراوە.

ئا: دنیای منداڵان

مەتەڵی ئەمجارەمان

ـ سەوزە وەك خەیار, ترشە وەك هەنار، بەرزە وەك چنار، لە لادێ رادێتە شار.

ـ دەفرێ باڵی نییە، دەگری چاوی نییە، دەناڵێنێ زمانی نییە.

. هەموو شتێ دادەپۆشێ بەڵام خۆی داناپۆشێ.

لاقێکی هەیەو سێ چاو.

****

ئەم ئازیزانەش براوەی ئەم جارەمانن

گرشۆ چێهرەگوشا، هاوژین عەبدوڵلاهی، نەمام عەبدوڵلاهی،ساریە عارفی.

خەڵات و وەڵام

دوو هاوڕێ

دوو هـاوڕێ لـە گونـدێك دا بـوون، لـە قـەراغی رووبارێـك پێكـــەوە دەژیــان و كاریـــان دەكرد، شەویش پاش ئەوەی نوێـژی خـەوتنیان دەكرد لـە چـایخانەی نزیـك رووبارەكـە دادەنیشـــــتن و بـــاس و بەســـەرهاتی كۆنیــان تـــا درەنگانی شـەو دەگێڕایـەوەو پاشـان دەگەڕانـەوە بـۆ مـاڵ. رۆژێكیــان یــەكێك لــەو دوو هاوڕێیـە نـەهات بـۆ سـەر كار ئەویتریان بە ناچاری بە تـەنها كــاری كـــردو شـــەویش زۆر چـاوەڕوانی هاوڕێكـەی كـرد بـەڵام ئـەو دیـار نـەبوو، ئەمـە بـەردەوام بـوو تـا سـێ رۆژ. رۆژی چـوارەم سـەردانی مـاڵ هاوڕێكـەی كـرد تـا بزانـێ بـۆ دیـار نییـە! ژنەكـەی گـوتی: منـیش نـازانم چییەتی ئـەوە سێ رۆژە هاتووەتـەوەو چۆتە ئـەو ژوورەو دەرگـای لـە سـەر خـۆی داخســتوە. پیاوەكــە چووە ژوورەكەو لێی پرسـی؟ باشە ئەوە چەند رۆژە بۆ دیار نـی و لـە ماڵـەوە دانیشـتووی، ئـــەویش گـــوتی چـــەند رۆژ لەمـەو پێش باڵندەیەكم دیت كـە هـەر دوو بـاڵ و هـەر دوو قاچی شكابوو منیش لە دڵی خۆمـدا گـوتم: ئـەم باڵندەیـە چــۆن دەژی!؟پـــاش چـــەند ســـاتێك باڵندەیـــەكی دیكـەی وەك خۆیم بینی كە هاتە لای و دەنكە گەنمێك كە بە دەنوكی هەڵیگرتبوو خستیە ناو دەمی باڵنـدە بـاڵ و قـاچ شـكاوەكەو پاشـان دڵۆپێـك ئاویشـی بـۆ هێنـا. منـیش گـوتم: ئـەو خوایەی كـە بـەم جـۆرە رزقی ئـەم باڵندەیـــە دەدات ئـــەوە بێگومـــان پـــەكی منـــیش ناخات و ئەگەر كاریش نەكەم رزقـــــم دەدات. پـــــاش بێدەنگییـەكی كـەم هاوڕێكـەی گوتی: باشە هاوڕێ تۆ خۆت بـە كـام لـەو دوو باڵندەیـە دەزانیت؟ تۆ خۆت كردوە بە باڵندە باڵ و قاچ شكاوەكە!!! باشە ئەی بۆ خۆت ناكەیت بە باڵنـــدە ســاغەكە كــە ئــاوو دانەوێڵـــە دەهێنێـــت بـــۆ هاوڕێكەی!.

دیاری

سازگار مەحموودیان

لە كتێبی سێ بێچوە چۆلەكە

جیاوازییەكانی نێوان ئەم دوو وێنەیە بیینەوە

پێبکەنن تا دونیاش بە ڕوتاندا پێبکەنێ

پێکەنین دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ڕادەی سترێس(فشاری ڕەوانی)

بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی نوێی لێکۆڵەران، پێکەنین دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی هۆرمۆنەکانی سترێس لە خوێن دا.

لێکۆڵەرانی زانکۆی پزیشکیی"لۆمالیندا" بە نیشاندانی فیلمێکی پێکەنینی ١٦ پیاویان خستە حاڵەتی پێکەنینەوەو ڕادەی هۆرمۆنەکانی سترێسە جۆراوجۆرەکانیان لە خوێنی ئەو پیاوانەدا لە پێش نیشاندان‌و لە کاتی نیشاندان‌و لە دوای نیشاندانی فیلمە پێکەنینییەکە ئەندازە گرت.

ئاکامی ئەم لێکۆڵینەوەیە کە لە سمیناری زانستی بیۆلۆژی "٢٠٠٨"دا نیشان درا، دەری دەخا کە بە هۆی تەماشای فیلمی پێکەنینیەوە هۆرمۆنەکانی سترێس لە خوێنی مرۆڤەکان دا تا ڕادەیەکی زۆر کەم دەبێتەوە.

ئێمەش لێرەدا بە منداڵە خۆشەویستەکان دەڵێین: ئێستا کە وایە با بەردەوام بزە لە سەر لێوەکانتان بێت‌و پێبکەنن با ڕادەی هورمونەکانی سترێس لە خوێنی لەشتان دا دابەزێ.

وەرزش

هەر جۆرە جموجوڵ‌و چالاکییەک کە ببێتە هۆی توندتر لێدانی دڵ‌و بەرز بوونەوەی ڕادەی سووڕانی خوێن لە ناو دەمارەکانی لەش دا دەچێتە خانەی وەرزشەوە. وەک: پیاسە کردن, هەڵاتن, پاسکیل سواری‌و تۆپی پێ‌و...هتد.

مرۆڤەکان بە چەند مەبەستی جیاواز وەرزش دەکەن. هێندێکیان بە مەبەستی بەشداری کردن لە کێبەرکێ جیهانی‌و ناوخۆییەکاندا وەرزش دەکەن, کە لەم جۆرە وەرزش کردنەدا دەبێ وەرزشکار ئەو یاساو ڕێسا وەرزشیانە کە لە لایەن ناوەندە وەرزشییەکانەوە دانراوە ڕەچاو بکا، دەنا ئیزنی یاری کردنی پێ نادرێت. هێندێ کەسی دیکەش بە مەبەستی چێژ وەرگرتن‌و خۆشی‌و لەش ساغی وەرزش دەکەن. کە لێرەدا پیویست ناکات مرۆڤ دەرووەستی یاساو ڕێسا وەرزشیەکان بێت.

ئەوەی کە لێرەدا مەبەستی ئێمەیە ئەو چالاکییانەیە کە بە مەبەستی لەش ساغێ،و خۆشی لە لایەن مرۆڤەکانەوە بەرێوە دەچێت‌و باس کردن لە ڕۆڵی ئەو چالاکییانە لە سەر تەندروستی مرۆڤەکان.

وەرزش دەبێتە هۆی بە هێز بوونی ماسولکەکانی دڵ‌و ئەم کارەش دەبێتە هۆ ی ئەوەی کە دڵ لە هەر جار لێدان دا خوێنێکی زۆرتر بۆ ئەندامەکانی لەش بڕێ بکات‌و ئەو ئەندامانەش باشتر ئیشەکانی خویان بەڕێوە دەبەن.

وەرزش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕادەی سووڕانی خوێن لە ناو دەمارەکانی لەش داو گەیاندنی ئوکسیژێن‌و مادە خوراکی یەکان بە هەموو خانەکانی لەش‌و فڕێ دان‌و دەرکردنی مادە بێ کەڵکەکانی ناو خانەکانی لەش.

وەرزش دەبێتە هۆی پێشگیری لە دروست بوونی لەختەی خوێن لە ناو دەمارەکانی لەشدا، کە هۆی زۆربەی جەڵتەکان وەک: جەڵتەی دڵ‌و مێشک هەبوونی ئەم لەختەی خوێنانەیە لە ناوخوین دا.

بە هێز بوون‌و سفت بوونەوەی ئێسکەکانی لەشی مرۆڤ کە ئەرکی ڕاگرتنی قورسایی‌و بەرزیی لەشیان لە سەرە، پێوەندیی ڕاستەوخۆی لە گەڵ وەرزش دا هەیە.

هەروەها بەرز بوونەوەی ڕادەی خرۆکە سوورو سپیەکانی خوێن کە ئەرکی بەرگری کردن لە لەشیان لە بەرامبەر نەخۆشیەکاندا لە ئەستۆ دایە، پێوەندیی ڕاستەوخۆی بە وەرزش کردنەوە هەیە.

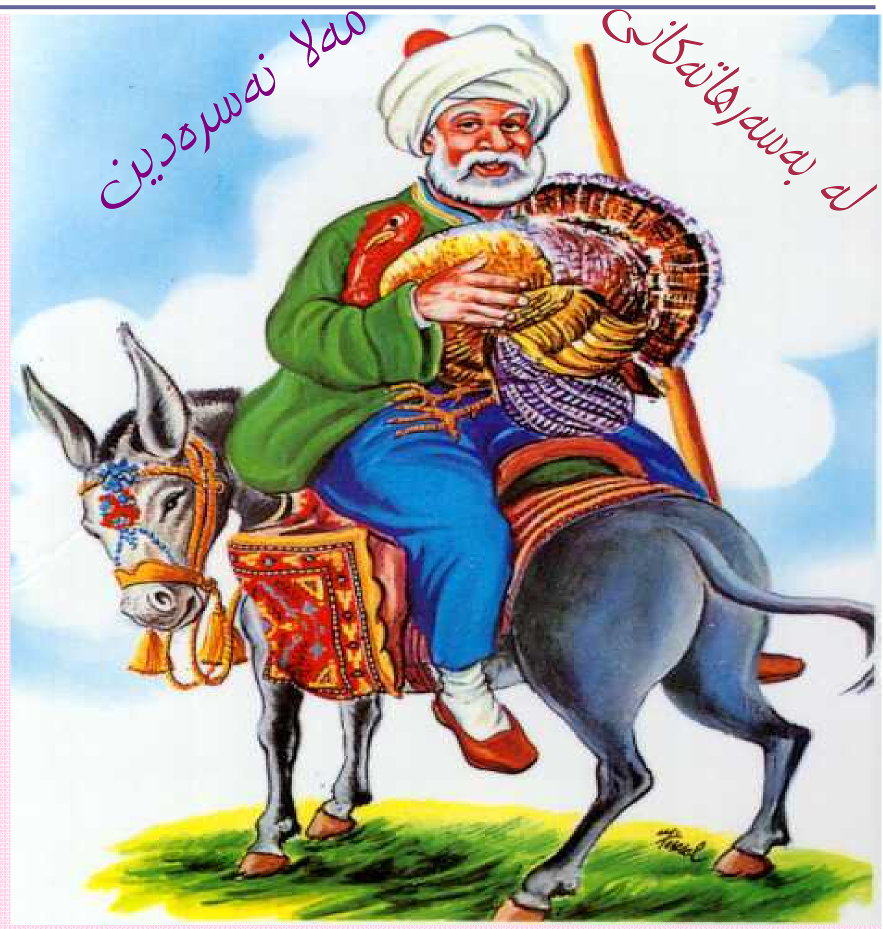
وەرزش ڕۆڵی پۆزەتیڤی دیکەشی لە سەر تندروستی مرۆڤەکان هەیە، هەر بۆیە پێویستە هەر کەس خوازیاری لەش ساغی یە ڕۆژانە تەنانەت ئەگەر بۆ چەند خولەکیش بێت وەرزش بکات.

بەڵام چەند تێبینی یەک هەیە کە دەبێت ئەو منداڵە خۆشەویستانەی کە وەرزش دەکەن لە بەر چاوی بگرن.

نابێت لە شوێنانەی قەرەباڵغ‌و مەترسیدارن وەرزش بکەن کە سلامەتییان بکەوێتە مەترسییەوە، بۆ نموونە نابێت لەو شوێنانە ی کە ماشین هاتوچۆی پێدا دەکات وەرزش بکەن.

دەبێت منداڵان لە گەڵ هاو تەمەن‌و هاو پۆلەکانی خۆیان دا یاری بکەن، چون ئەگەر لە گەڵ گەورەتر لە خۆیان یاری بکەن تووشی پێکان‌و برینداری دەبن. نابێ منداڵان لەو کاتانەی ڕۆژ کە پلەی گەرما لە سەرێیە یاری بکەن چوون، توشی گەرما زەدەگی دەبن‌و نەخۆش دەکەون. نابێ لەو وەرزشانەدا بەشداری بکەن کە ماوەکەی لە٠ خولەک زیاترە، پێویستە لە پێش دەستپێکردنی وەرزش بۆ ماوەی چەند خولەک نەرمش بکەن تا توشی جەمام بوون‌و گیرانی ماسولکە نەبن.

ن: فەرشید محەممەدی

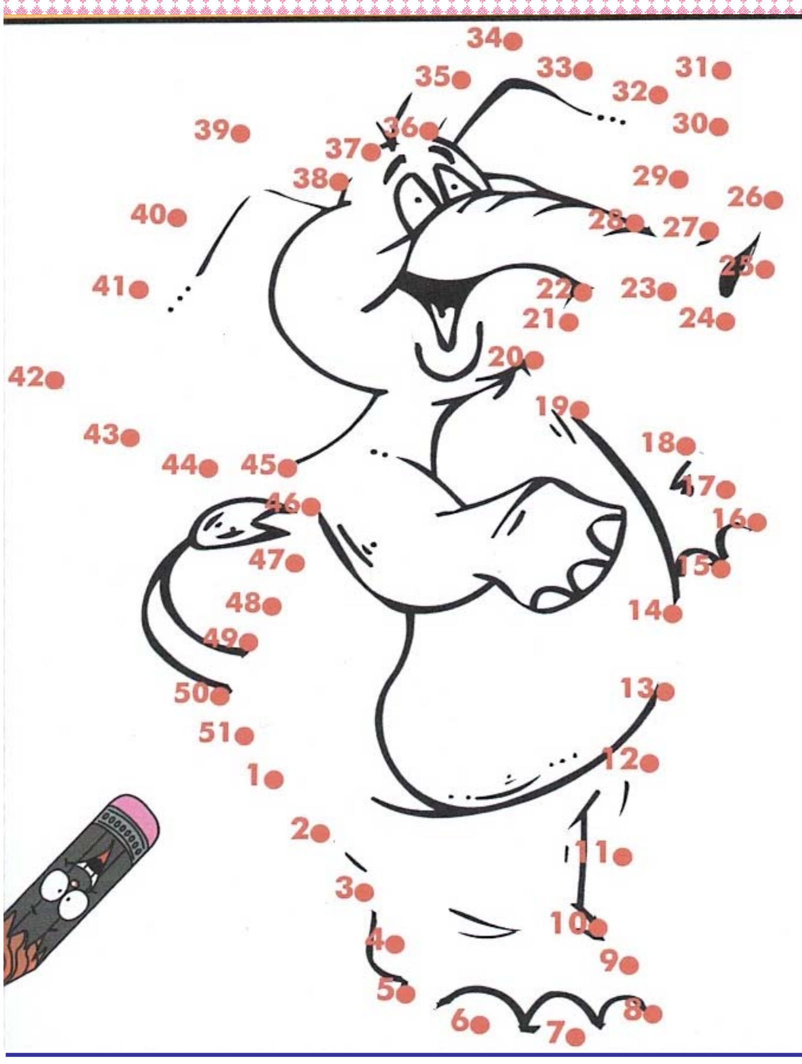


خۆشەویستی مەلا نەسرەدین

جارێکیان مەلا نەسرەدین دوو ژنی دەبێت کە یەکێکیان پیرو ناشیرینو ئەوەی دیکەیان جەوانو زۆر جوان دەبێت. رۆژێك هەر دووژنەکەی پێکەوە لە مەلا دەپرسنو دەڵێن مەلا کام یەك لە ئێمەت زۆرتر خۆش دەوێت؟ مەلاش وەڵام دەداتەوەو دەڵێت هەردووکتانم بە یەك رادە خۆش دەوێت، تا رۆژێکیان مەلاو هەر دووك ژنەکەی پێکەوە دەڕۆن بۆ بەلەم لێخوڕین لە دەریا، کاتێك لە ناو دەریا خەریکی لێخوڕینی بەلەم دەبن دووبارە دەپرسنو دەڵێن مەلا ئێستا کام یەك لە ئێمەت خۆشتر دەوێت؟ مەلاش دەڵێت هەر دووکتانم وەك یەك خۆش دەوێت، پاش چەند ساتێك ژنە جەوانەکەی دەڵێت مەلا ئەگەر ئێستا بەلەمەکەمان هەڵگەرێتەوەو هەر سێکمان لە ناو دەریاکە بکەوین تۆ کامەمان دەردێنییەوە؟ مەلاش روو لە ژنە پیرەکەی دەکاتو دەڵێت پێم وایە تۆ مەلە دەزانی.

ئا: شاهۆ

منداڵە خۆشەویستەکان! بە پێنووس ئەم ژمارانە پێکەوە بلکێنن تا وێنەی گیاندارێکی جوانی لێ دەر بێت.



من گوڵم

من گوڵی لادێ و شارم   وەنەوشەی ناو گوڵزارم
لە باخچە دا ئەم روێنن   دنیام پێ دەنەخشێنن
گوڵی رازاوەی ژیانم   خۆشەویستی هەمووانم
کاتێ دێمە هەڵپەڕین   سروشت دێتە پێکەنین
بۆنم خۆشەو جوانم   رازاوەی گشت جیهانم
لە باخچە دا رازاوەم   من شاجوانی ئەم ناوەم

ژیلا قادر شێخە

وێنەو نەقاشییەکانتان لە دنیای منداڵان دا

کیانا عەزیزی

ژیلا حەسەنزادە

ئیحسان خوسرەوی

ژوولیا شێخ ئەحمەدی

چۆمان مەحمودیان

هەژارو هێمن

محەممەد میرخزری

کیارەش عەزیزی

ژیار پاکدامەن

ئەشکان خۆشک دامەن

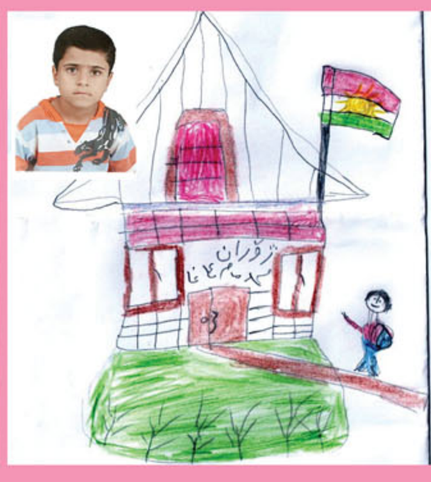
سۆما رەواندوست

سۆزان مەحموودیان

تروسکە کەریمی

کانی و هیلیا

سازگار مەحموودیان



ژۆران حەسەنزادە

سۆلاف قادری

ژینا زێوەیی