

وتمى نممجارهمان: شيئى شيئاوي



کاروان و بهناز له پارکی شانهدهر دانیشترون. دهوراندهوریان مندالّی دیکهیه، ئهوان ئهوروّ بق گهمه و یاری نههاتوونهته پارک. ئهوان ئهوروّ ناقریّوینن، ههلّبهز دابهزیان نیه، به شویّن یهکتریدا راناکهن، تخوونی جوّلانه و خلیسکیّن و ههقلی مهقوّکان ناکهون. ئهوان ئهوروّ هاتوون تا به یادی سهیران نهققاشی بکیشنهوه. سهیران دهناسن؟ سهیران یهگانه؟ خهلّکی شیناویّی پیرانشار، له روّژههلاتی کوردستان...

دهزانم ئیوهش بیستووتانه، کهس نیه نهیبستبی که سهیران و ۳۱ هاوپؤلیی دیکهی سووتاون. سوبهی پوّلهکهیان ئاوری گرتبوو. درهاگیان له سهر پیّوه درابوو. درهنگ، زوّر درهنگ به دهنگی قیژه و هاواریان هاتبوون. سهیران فری، فری بو ئاسمان، چوو بوّ لای فریشتهکان، چوو بوّ لای ههورهکان....

سهیران له و سهره وه چاوی له کاروان و بهنازه. چاوی له ههموو مندالانی پارکهکهیه، که له سهر کورسییهکان، له دهوراندهوری سۆبهکه دانیشتوون، نهققاشی دهکیشنهوه، پولهکهی سهیران و رهفیقهکانی دهکیشنهوه، برینهکانیان دهکیشنهوه، سهر تهختی نهخؤشخانهکان دهکیشنهوه، گول... خانوو... پهپوولهی جوان جوان دهکیشنهوه. سهیران چاوی لییه. مندالهکان فوودانهکانیان ههل دهدهن، له سهریان نووسراوه ئیمه ههموو «سهیران»ین. فوودانهکان بۆلای سهیران بالیان گرتوه...

کاروان و بهناز دینهوه مالّی، دهچنهوه قوتابخانه و له سهر کورسییهکان، له تهنیشت سۆبهکان دادهنیشنهوه، بهلام دلنیان که قهت سهیران لهبیر ناکهن، ئهوان بهلینیان داوه بخویین، بو ئهوهی بو خویان سبهی دواروز ببنه بهریوهبهری ولات و نیشتمانیان، بو ئهوهی وا بکهن که سۆبهی هیچ قوتابخانهیهک نهتهقیتهوه... ئاور نهگری... هیچ مندالی نهسووتی... دهرگای هیچ پولیک خراپ نهبی و له سهر مندالان دانهخری....



و نووسهری ناسراوی کورد سالی ۱۳۰۲ی ههتاوی له شاری سنه ئهو رادیۆیه و ههروهها وهک له رۆژههلاتی کوردستان له دایک بیژهر و وهرگیر دریژهی به کار بووه. تا قوناغی دواناوهندی له و خزمهتهکانی داوه. ئهو ههرهها شاری سنه خویندوویهتی و دواتر ماوهیهکیش له رادیق سنه و رادیقی بق دریژهدان به خویندن چوته ورمیش کاری کردوه. شارى تاران و ليسانسى له سى لقى زانستى واته زانسته دينييهكان، ماف وهرگرتووه.

> سالی ۱۳۳۷ دهچیته رادیق تاران بەرنامەكانى لە رادىق تاران درىڭ شوكرووللا بابانن.

رادیق روّژنامهنووسیشی کردوه ۲۷ی خهزهلوهری ۱۳۹۱ی ههتاوی و لهگال چهند کهسایهتیی دیکهی له تهمهنی ۸۹ سالی له شاری تاران كورد رۆژنامەيەكى كوردىيان كۆچى دوايى كرد. دەركردووە.

له رادیق کرماشان وهک بهرپرسی

ماموستا شوكروللا بابان سالى ۱۳۵۹ خانهنشین بووه و زیاتر له دەروونناسى و ياسا و ھەروەھا جاران قۆڵى لە خزمەت كردن بە زمانی کوردی هه لمالیوه و خهریکی شوکرو للای بابان یه کهم جار کاری نووسین و وهرگیران بووه. «سەلاحەدىن ئەيووبى پالەوانى و لهوی بهرنامهیه کی رادیقیی به کورد» «گولزاری کوردستان» و زمانی کوردی پیشکهش ده کا و، فهرههنگی »فارسی -کوردی » که به هنری سهرکهوتنی بهرچاو له سالی ۱۳۶۱ چاپ و بلاو کراوهتهوه، کارهکانی دوای ماوهیهک ماوهی چهند نموونه له کارهکانی ماموستا

بابان شوكروللا بابان جيا له كارى لهمهوبهر واته شهوى ٢٦ لهسهر

ئا: شيلان قوربانى فەر

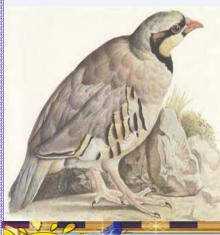
دەنگى زۆر فۆشە لە نىزىک و دوور رۆژ لەسەر چيا و شەو لە نزارە له ترسى راوچى مەلوول غەمبارە دەنگى زۆر ئۆشە بەرى بەيانى کاتیک ههلاه ستی و ده چی بۆ کانی بهلام دانه کهم کهوی به سته زمان

له ترسی راویی بیزاره له ژبان

9115

کهویک دمناسم جوان و دمنووک سوور

دياريى ئاويزان بامرادى







کی مەشقەكانى پاتریكى دەنووسى؟

پاتریک هیچ کات نوسینه کانی قوتابخانه ی نه ده نوسیه و ه، به رده وام دهیگوت ئه وه کاریکی قورسه و ماندووم دهکا. به رده وام خه ریکی یاری و خق خلافاندن بوو.

مامۆستاكەى پنى دەگوت: ئەو نوسىنانەى كە بۆتان دادەنىم گەرنەينووسنەوە و پشت گويى بخەن، دەبىتە ھۆى ئەوە كە ھىچ فىر نەبن. قسەى مامۆستاكەى پاترىك راست بوو, بەلام پاترىك گويى بەم قسەيە نەدەداو دەيگوت من رقم لەم كارەيە.

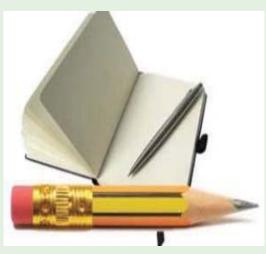
رۆژىكيان پشىلەكەى پاترىك خەرىكى يارى كردن بە بوكەلەيەك بوو و توند لە دەستيا گرتبووى بۆ ئەوەى رائەكا. بەلام زۆر سەير بوو چونكە ئەوە بوكەلەيەكى بى گيان نەبوو، بەلكوو پياويكى بچوك بوو كە جلوبەرگىكى ئاورىشمى كۆنى لە بەردابوو. كلاويكى لەوانەى جادوبازەكانىشى لە سەر بوو. ھاوارى دەكرد: كورە وەرە يارمەتىم بدە، منىش بەلىنت پى دەدەم تۆ ھەر ئاواتىكت ھەبى بۆت دەھىنىمە دى.

پاتریک نهیدهتوانی بروا بهم قسهیه بکا، ههر بویه له ناکاو بیری کردهوه و لای خوّیهوه گوتی نهگهر وابی نهوا من کیشه کهم چارهسهر دهبی. به پیاوهکهی گوت: باشه به مهرجیک یارمهتیت دهدهم دهبی تا کوّتایی نهم سالی خویّندن که ۳۵ روّژی ماوه لام بمینیتهوه و دهرسهکانم بو بنووسی، نهوکاته منیش به پلهی باش دهردهچم.

پیاوه چکۆلهکه رهنگی تیکچوو، به نیگهرانیهکهوه قاچی جولاند و گوتی من رازی نیم، بهلام باشه ئهو کارهت بۆ دهکهم.

پیاوه چکۆلەكە مەشقەكانى پاتریكى دەنووسیەو، بەلام كیشەيەكى ھەبوو ئەویش ئەوەبوو كە ئەو ھیچ شتیكى لە بارەى كتیب و نوسینەكانى پاتریك نەدەزانى، بۆيە بەردەوام ھاوارى دەكرد: یارمەتیم بده.. یارمەتیم بده. پاتریكیش بۆ ئەوەى كارەكەى لەكۆل بیتەوە، ھەموو كاریكى دەكرد تاكوو پیاوەكە مەشقەكانى بۆ بنوسییتەوە. كاتیكى ماناى وشەيەكى نەدەزانى ھاوارى دەكرد: من نازانم ماناى ئەو وشەيە چیە؟ خیراكە كتیبى ووشەكانم بۆ بینه یان باشترە خۆت بگەریى بە دواى ماناى وشەكەدا. كاتیكى نۆرە دەگولەكە دەيگوت: من نازانم دابەش كردن و كۆردنەوە كەم كردنەوە لىكدان چین؟ واباشترە لە تەنىشتى دابنىشى و فیرم بكەى.

که نوره دهگهیشته میژوو پیاوهکه هیچی له بارهی میژووی مروقهکان نهدهزانی: دهیگوت دهبی بچی بق کتیبخانه و کتیبخانه



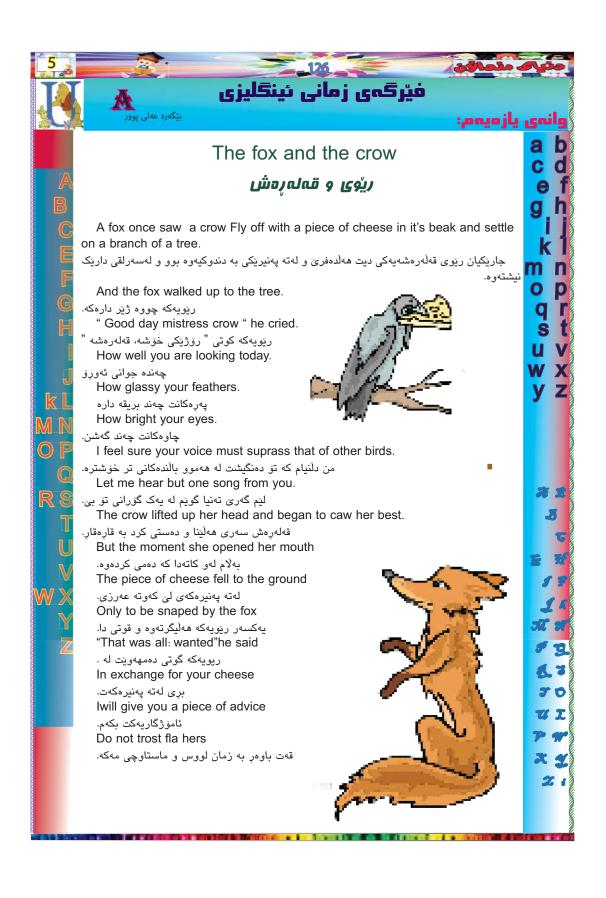
تا زانياريم دەست بكەوى.

بههر حال منداله ئازیزهکان روّژی کوّتایی سالی بههر حال منداله ئازیزهکان روّژی کوّتایی سالی خویندن هات و پیاوه چکوّله که زوّر ماندوو بیزار به دریهوه له درگای پشتهوهی مالی پاتریک رای کرد. پاتریک به پلهی زوّر باش ئهو سالهی خویندنی تهواو کرد، هاوپوّله کانی ههمووی سهریان سورمابوو. ماموّستاکهی به پیکهنینه وه پیروّزبایی لی دهکردو زوّر خوّشحال بوو که پاتریک نمرهی باشی هینابوّوه.

بنهماله کهی پاتریکیش زور خوشحال بوون له ههمانکاتدا سهریان سورمابوو که چون پاتریک به و پلهیه دهرچووه. نه تهنیا له قوتابخانه به لکوو له ماله وه ش پاتریک زور گورابوو، بهردهوام ژوره کهی خاوین و شتهکانی ریک بوون و کوریکی زور ژیری لی دهرچووبوو.

ئیستا که گهیشتینه کوتایی چیروکهکه دهزانن کی مهشقهکانی پاتریکی ئهنجام دهدا؟ پیاوه چکوّلهکه نهبوو، به لکو پاتریک خوّی مهشقهکانی جیّبهجیّ دهکرد و کارهکانی خوّی رادهپهراند.

وەرگێران: بانە عەزىزى سەرچاوە:سايتى كودكان.





مندالانی رۆژھەلاتی كوردستان لە پاركی شانەدەر، ھاوخەمىي خۆپان لە گەل كچانى قوتابخانەي شىناوي راگەپاند

مندالانی سهر به ناوهندی مندالپاریزی روژههلاتی کوردستان (مندالاتی بنهمالهکانی حیزبی دیموکراتی کوردستان) ویّپای دهیان مندالی دیکهی روژههلاتی کوردستان دوانیوهروّی پینجشهمه 23ی سهرماوه ز له پارکی شانهدهری ههولیّر بق هاوپیوهندی له گهل قوربانیانی کارهساتی شیناوی کوّبوونهوه و کوّمهلیّک چالاکیی جوانیان ئهنجام دا.

ئه کوبوونه وه دوانیوه رقی پینجشه مه به دهسپیشخه ریی کومه آیک له رقر ژنامه نووسان و رووناکبیرانی رقر هه لاتی کوردستان له پارکی شانه ده ر له شاری هه ولیر بق هاوپیوه ندی و هاوخه می له گه ل قوربانیانی کاره ساتی سووتانی قوتابخانه ی کچانی گوندی شیناوی ریک خرابوو. لهم ریوره سمه دا دهیان که س له مندالانی بنه ماله کانی حیزبی دیموکراتی کوردستان له ژیرسه رپهرستیی ناوه ندی مندالیاریزیی روژهه لاتی کوردستاندا به شدار بوون.

چالاكىيەكانى ئەو ريورەسمە بريتى بوون لە كۆمەلىك كارو چالاكىي ھونەرىي جوان وەكوو خويندنەوەى سروود و ئينشا و پەخشان و پەيامى ھاودەردى لە لايەن مندالانەوە. لەم ريورەسمە دا، ئاشنا گولپەسەندى، پەيامى ھاوخەمى و ھاوپيوەندىي ناوەندى مندالپاريزى رۆڑھەلاتى كوردستانى خويندەوە. پيويستە بوترى ريكخەرانى ئەم ھاوپيوەندىيە، دىمەنى پۆلى چوارى سەرەتايى قوتابخانەي كچانى شىناوى و قوتابىيەكانى ئەم پۆلەيان لە نمايشىكى سەرنجراكىش دا، بە ھاوكارى و بەشدارىيى مندالانى رۆڑھەلات لە



تاراوگه، دروست کردبۆوه.مندالانی رۆژههلات لهم یادکردنهوهیه دا له پارکی شانهدهر، به دروشم و نووسینی سه پهلاکارد، هاوسۆزی و هاودهردیی خوّیان به قوتابیانی قوتابخانه سووتاوهکهی شیناوی و بنهمالهکانیان راگهیاند و داوایان له کوّمهلانی خهاک کرد له هاوکاری و پشتیوانیی قوربانیانی کارهساته دلّتهزینهکهی 15ی سهرماوهزی شیناوی، غافل نهن.

پەيامى ھاوپيۆەندىي ناوەندى مندالْپاريْزى رۆژھەلَاتى كوردستان لەگەلْ قوربانيانى كارەساتى قوتابخانەي "شيناوي"

ئەمرق يەك حەوتوو بەسەر كارەساتى دلتەزىنى ئاگركەوتنەوە لە قوتابخانەى گوندى شىناوى دا تىدەپەرى كە لەو دا 37 كەس لە قوتابىنانى پۆلى چوارى ئەو قوتابخانەيە جەستەى ناسكيان بە ئاگر سووتا و بە داخەوە 2 لەو قوتابيانە بە ناوەكانى " سەيران يگانە " و " ئىلھام ئىسماعىل پوور " دواى چەند رۆژ بەربەرەكانى لەگەل مەرگ، گيانى خۇيان لەدەست دا.

ئەم كارەساتە و بەتايبەتى مەرگى ئەو 2 قوتابيە شەپۆلىك لە هاودهردی و هاوخهمیی خهلکی کوردستانی لهگه ل بنهمالهو کهس و کار و ههروهها خه لکی شیناویی وه پی خست. ئیمه ش وه ک ناوه ندی مندالْپاریزی روزهه لاتی کوردستان و مندالانی سهر بهم ناوهنده و سەرجەم بنەمالەكانى سەر بە چىزبى دىموكراتى كوردستان بە بۆنەي رُوودانى ئەو كارەساتە دلتەزىنە سەرەخۆشى لە بنەمالە و كەسوكارى ئەو قوتابيانەو ھەروەھا خەلكى شىناوى و پيرانشار دەكەين. لە ھەمان كات دا نارەزايەتىي خۆمان لە خەمساردىي بەرپرسانى كۆمارى ئىسلامىي ئىران بە نىسبەت پى رانەگەيشتن به قوتابخانه کان دهردهبرین و داوای پی راگهیشتن و دابین کردنی ئيمكاناتي باشتر بق قوتابخانهكان دهكهين تا قوتابيان به باشترين شيوه بتوانن دەرس بخوينن. ئيمه ئەمرق، لەگەل خەلكى رۆژھەلاتى كوردستان كه ماتهمى گشتييان بهبۆنهى ئهم كارەساته راگەياندوه، هاودهنگی و هاوپیوهندیی خومان رادهگهیهنین. پشتیوانی خوشمان له نارەزايەتى دەربرينى خەلكى رۆژھەلاتى كوردستان بەرامبەر كەمتەرخەمىي دەسەلاتدارانى ئېران دووپات دەكەپنەوھو ھيوادارير



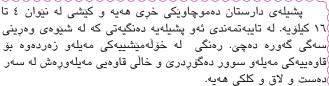
ناوەندى مندالىيارىزى رۆژھەلاتى كوردستان

برینداران و زیان پیگهیشتووانی ئهو رووداوه به زوویی چاک ببنهوه و بتوانن بق دریژهدان به خویندن بگهرینهوه قوتابخانه. داوا له خهلکی کوردستان و ههموو مرق فدق ستان له ئاستی ئیران و جیهان دا دهکهین، لهسهر پشتیوانی له قوربانیانی ئهو کارهساته و بنهمالهکانیان بهردهوام بن بق ئهوهی له بهرامبهر کیشه و گرفت و بهرپرسایه تییه کانی داهاتوودا، به تهنیا نهمیننهوه.

ناوەندى مندالپارىزى رۆژھەلاتى كوردستان 23ى سەرماوەزى 1391ى ھەتاوى



پشیلهی دارستان



ددانه تیژ و بههیزهکانی بۆته هۆی ئهوهی که راوچییهکی به دهست و برد بی.

و شوینی ژیانی ئه و گیانله به ره دارستانه کانی میسر، روز ثاوا و ایا شووری روزهه لاتی ئاسیایه که که متر باران ده یگریته و ه.

ئه و جوّره پشیلانه تهنیا شهوانه به دوای نیّچیر دا دهگهریّن و خواردنه سهرهکییهکهشیان کهوو بالنده ئاوییهکانی وهک مراوییه و جارو باریش گیانلهبهره مهمکدارهکانی وهک بیّچووه ئاسک و مامزیش راو دهکهن.

که یشیلانه دوای ٦٦ رۆژ ۳ تا ٥ بیچوویان دهبی که دوای ۱۰ تا ۱۲ روژ چاویان دهبی که دوای ۱۰ تا ۱۲ روژ چاویان دهپشکوی و بههری دایکیانهوه تا ٦ مانگ به تهواوی فیری چونیهتیی ژیان دهبن

پشیلهی دارستان له نیوان ۱۶ تا ۱۰ سال دهژی.

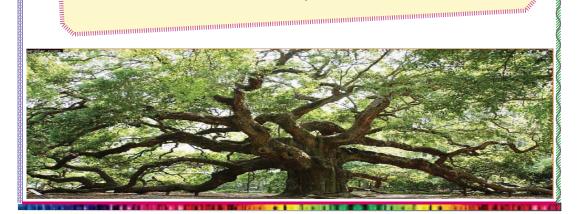




ئا: مينا سو لتانزاده

« of of Registration » (C) (2)

ئهو داره له باشووری ئهیالهتی کارۆلنیای ئهمریکا هه لْکهوتووه و کارناسانی ژینگه دهلیّن تهمهنی ئهو داره پتر له ۱۵۰۰ ساله. سیّبهری ئهو داره ۵ ههزار میتری چوارگوشهیه. ئهو داره گهورهیه وهک یهکیّک له کوّنترین داری جیهان ناسراوه و له بهرامبهر رووداوه سروشتییهکانی وهک رهشهبا و بومهلهرزه خوّراگره.



پیشانگای شیلان

شیلان و رزگار به سهر کهوتنهوه قوتابخانهیان تهواو کرد. له پشووی هاویندا چوونه کلاسی وینه کیشانهوه و شیرهکاری، شیلان به بینینی پۆلهکه بزه نیشته سهر لیوی! دیوارهکان وینهی جوانیان لهملدابوو، دارستان، چیا، گول، کوتر، کهرویشک، سموره...

شیلان حهزی له کیشانه وهی دیمه نی جوان و وینه ی رهنگین دهکرد. ماموستا، ههولی دهدا فیری شیوهکارییان بکات.

دوای ماوهیه کرزگار و شیلان چهند وینه ی جوانیان کیشاوه و کردیان به بهرقکی دیوارهکاندا؛ شهوانهش باسی ئه کارانهیان دهکرد وا فیری ببوون. ئیوارهیه ک دایک و بابیان چوونه سهردانیان، مامقستا بهرههمی شیوهکاریی مندالهکانی نیشان دان.

وهرزی رستان درگای پیگرتن، شیلان له ههر دهرفهتیکدا وینهیه کی دهکیشاوه و دهکرده شانی دیواری ژوورهکهدا.

رزگار روّژانی ههینی چهکمهی له پی دهکرد و دهچووه کولان، مروّ بهفرینهی دروست دهیکرد! روّژیک دایکی گوتی: «رزگار گیان وهره ژوورهوه سهرمات دهبی، توّش وهکوو شیلان وینه بکیشهوه، ئهوهتا شیلان ژوورهکهی خوّمانی کردوّته پیشانگا...

رُزگار، له ولامدا گوتی: «دایه من حهزم له پهیکهرهسازییه.» له روّژیکی خوّشدا، هاوریکانی شیلان هاتن بق سهردانی





پیشانگاکه!

منداله کان بهبینینی وینه کان خوشحال بوون، چی وای نهمابوو چه کمه کانی رزگار وه ژیّر ئاو بکه وی! مرق به فرینه تو وابوّوه...

كۆلارەكەي سيروان

سیروان زوری حه له کولاره بوو، به تایبه تی ئه کاتانهی کولاره ی به ئاسمانه وه ده دی.

رۆژىكيان باوكى كۆلارەيەكى بۆ كرى ..

سیروان دلّی زوّر به و کولاره خُوش بوو، زوو به زوو له دهستی باوکی وهرگرت و یهکسهر رایکرده سهربانه بچووکهکهیان تاکوو هه لی بدات و بهره ئاسمان به رزی کاته و ..

سیروان چهند جاریک ههولی ههدان و وهمهواخستنی کولارهکهی دا، ههر چهنده کزه بایهکی باشیش دههات و نهوه بو فرینی کولارهکه گونجاو بوو، بهلام سیروان کولارهکهی بق

سیروان ئارا و ئۆقرەی لى ھەلگىرابوو. ئىدى تاقەتى نەما و بە توندى كولارەكەى بە زەويدا كىشا و بە راكردن گەراپەرە لاى باوكى و پتى گوت كە كۆلارەكەى بى ھەلنادرى. باوكى دەيزانى كە كۆلارە ھەلدان پتويستى بە شويتى گەورەو دوور لە مەترسىيە، بىق بە بەيتە سەربان و كۆلارەكەى بىنىتەوە. سىروان چووو كولارەكەى ھىنا، باوكى سىروان دەستى كورەكەى كرەت و چوونە دەرەوەى مالى و روويان كردە ئەو گۇرە پانەى كە وتبو نىزىك مالەكەيانەوە.

سیروآن له گورهپانه که دا کومه لی مندالی وه ک خوی دی که روو نه کاته سهربان و کولارهکانیان به ئاسمانه وه بوون. ئه ویش کولاره کوی جولاندو حهزی له کولاره وه. داوه که ی له دوو دا، کولارهکهی سیروانیش یه کسه رفری و به ره و کولارهکهی هه ل دهدا. ئاسمان به در ده وه و به ره و به



هەلنەدەڧرىم؟ چونكە سەربانەكە تەسك و بچكۇلانە بوق، مەترسىدار بوق، ئىزىك لە تەلەكانى كارەبا بوق، بۆيە ئەمەويست ژيانى خۆم و تۆ بخەمە مەترسىيەۋە، بەلام شوينى ئىستا بەرڧراۋانە، بە دۈورە لە مەترسى، بۆيە ئازادم ق ئازادانە ھەل دەڧرم.

سیروآن له کاته وه بریاری داوه که ههرگیز بو ههادانی کولاره روو نهکاته سهربان و ههر شوینیک که مهترسیدار بی. ئه و ئهگهر حهزی له کولاره وهحه واخستن بی، دیته گورهپانهکه و لهوی کولارهکهی ههال دهدا.

جەواد حەمە بەگ



گەورەترىن دىوارى جىھان؟

دیواری چین گهورهترین دیواری جیهانه. سهدان سالّی پی چووه تاکوو ئهم دیواره ساز کراوه و ههزاران کریّکار کاریان تیّدا کردوه. ئهم دیواره به پاریزگاری کردن له ولّاتی چین سازکراوه، به نهوی که له لایهن دراوسیّکانیانهوه هیّرشی نهکریّته سهر. دریّژایی ئهم دیواره زیاتر له ۱۰۰۰ کیلوّمیّتره و بهرزییهکهی ۱۰ میتره. پانایی ئهم دیواره جوّریّکه که ۱۰ کهس دهتوانن لای یهک لهسهر ئهو دیواره راوهستن.



بچوکترین ولاتی جیهان؟

واتیکان ناوی بچوکترین ولاتی سهربهخوی جیهانه. ئهم ولاته ٤٤ کیلوّمیّتری چوارگوشهیه و حهشیمهتهکهشی ۸۰۰ کهسه که به کهم حهشیمهتترین ولاتی دنیاش ناسراوه ههروهها گهورهترین کهنیسهی جیهان که ناوی سهنت پیتیّره، لهم ولاته دایه. ئهم ولاته وهک ولاتانی دیکه خاوهنی ئیدارهی جوّراوجوّره و روّژنامهی تایبهت به خوّی ههیه.



گەورەترىن تاقگەي جيھان؟

نیاگارا ناوی گهورهترین تاقگهی جیهانه. نیاگارا له سنووری نیوان ئامریکا و کانادایه و بهرزییهکهی ۲۱ میتره: دهتوانین بلیین نیاگارا بهقهد خانوویهکی ۲۱ قاته.



10 126 Age

چییس چیپہ؟

له یه کتک له شهوانی سالّی ۱۸۵۳، که ستک به ناوی کوریلیوس وندربیلت، چووه یه کتک له رئیستورانه کانی نیویقرک و داوای په تاتهی سووره کراوی کرد، دوای ئه وهی خواردنه که یان بق ئاماده کرد، به دلّی نابی و دهینیزیته وه و داوا ده کا باشتر سوور بکریته وه. جورج کرام، خاوه نی رئیستورانته که به رفخنه ی مشته ریبه کهی توره ده بی و له داخان په تاته کان زوّر به ته نک و ناسکی قاش ده کا و ریژه یه کی زوّر خویی پیدا ده کات، به قه ولی خوّی ده یه ویست رقی موشته ریبه که یه گهستینی و پنی وابوو که هه ربق خواردن نابی، که چی نه یزانی هه ربّه می کتک له خوّراکه هه ره خوشه کانی جیهان.

دوای ماوهیهک جورج کرام، خواردنهگهیهکی تاییهتی بق فرقِشتنی پهتاتهی سوورکراوه دانا و ناوی نا Chips .

ئیستاش دەبینین چیپس به شیوه و تامی جوراو جور له بازارهکان دایه.

رەنگە چىپس تامى خۆش بى، بەلام ناشبى لە زيانەكانى ئەم خۆراكە بى ئاگا بىن كە بريتىن لە:-

خواردنی زوّری چیپس و پوفهک، دهبیّته هرّی ئهوهی خوو تایبهٔتی لهُو مَدالانهُ دا که رِیّز به خواردنی ئهو خوّراکانه بگرین که تامیان سویّره یان ههول توانای ههرس کردنیان نامیّنی. دهدهین ههموو ئهو خوّراکانهی دهیان خوّین تامیان سویّر بی، سوورکردنهوهی پهتاته لهو ئهمهش تووشی نهخوّشییهکانی فشاری خویّنمان دهکات. بهخشه. دهبیّته هوّی زیادبوو

خواردنی زۆری چیپس ھەروەھا كاریگەری خراپیشی لەسەر گورچیلەكان ھەيە.

چیپس و پوفهک، ریژهیهکی زوّر ئاو هه ٔلدهمژن، و بریّکی سه ُرمْتَایی خُویان له ده ُس زوّریش چهورییان تیدایه، ئهمهش وا دهکات زوو ههست سهرهه آلدانی شیرپهنجه. به تیربوون بکهی و له خواردنی خوّراکه سوودبه خشه سهرهکییهکان دوورمان دهخاته وه، ئهم دیارده یه له مندالان دا زوّر به دی دهکریت.



له ئیستادا چیپسهکان زۆربەیان رەنگی شیمیایی جۆراو جۆریان لیدەدری به بیانووی ئەوەی تامی جۆراو جۆر یان بی و سەرنجراکیشتر بن، به دلنیاییەوە بەکارهینانی ئەم مادده شیمیاییانەش زیانی هەیه.

باشتره خوّمان له خواردنی بهردهوامی چیپس بپاریزین و له شوینی پاک ههلبگیرین.

چیپس یهکتکه لهو ماددانهی که بهباشی ههرس ناکریت، به تایبهتی لهو مندالآنه دا که ریژهیهکی زور چیپس دهخون و توانای ههرس کردنیان نامننی،

سوورکردنهوهی پهتاته له و پلهی گهرمییه زورانه دا، زیان بهخشه. دهبیته هوّی زیادبوونی کیشی لهش و درووست بوونی چهوری له خوین دا. سهره پای نهمانه ش زوریک له و رونانه چهند جار بهکارده هینرین و رهنگ و تام و بونی سهره تایی خویان له دهست دهدهن و هوکاریکی سهرهکین بو سهرهه لدانی شیریه نجه.

هانا وريا

جياوازييمكانى نيوان ئمو دوو ويتميم ببيننموه!

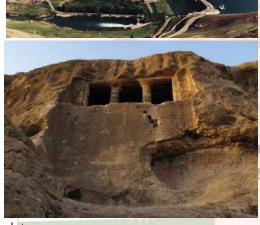




مههاباد یهکیک له شارهکانی روَژههلاتی کوردستانه پاریّزگای ورمی ههلکهوتوه.
پانتایی شاری مههاباد ۲۹۹۱ کیلومیتری چوارگوشهیه و به پنی ئامارهکان حهشیمهتی نهو شاره له سالی ۱۳۹۰ «۳۱۲٬۰۲۲» کهس بووه. خهلکی شاری مههاباد به زاراوهی سوّرانی قسه دهکهن و یهکهم کوّماری کوردستانیش به سهروّک کوّماریی قازی محهمه دله شاره دامهزرا.

له ناچهی مههاباد چهندین ئاسهواری قهدیمی و میژوویی لیه لهوانه دهتوانین فهقرهقا، مزگهوتی سوور، مهرقهدی بوداغ سولتان، ئهشکهوتی سههوّلان و پردی سوور ناو بهرین.

له شاری مههاباد گلکوی چهندین هونهرمهندو شاعیرو نووسهری گهورهی گهلهکهمانی له خویدا جی کردوتهوه. وهک ماموستا هیمن، ماموستا ههژار و محهمه قازی نووسهر، خاله مین، مارف ناغایی ژباون.



پەيام

وەرزش

ٔ منداله خوّشهویستهکان وهرزش یهکیک له باشترین پیّویستییهکانی ژیانی مروّقه که چهندین لایهنی زوّر باشی ههیه ، وهک بوّ باشتر لیّدانی دلّ و پاک کردنهوهی خوّین و بههیّز کردنی جهسته وجوانی لهش، سلاّمهتی چاو و کرانهوهی میّشک و خوّش کردنی ماسوولکهکانی لهش و ههرهس کردنی خوّراک .

ودرزش کردن بق ههمو کهس و ههمو مندالیّک و ههمو کاتیّک پیویسته و ههرکهس دهتوانی یهکیّک له جوّرهکانی وهرزش بقِخوّی لمثن ی..

لهبيرتان نهچي كه باشترين كات بن وهرزش كردن بهيانيانه كه لهش پيويستى به جوله و گهرم كردن ههيه .

منداله خوشه ویسته کان ئاگادار بن ولهبیر تان نهچی که تهنیا هیندیک وهرزش پیویستیان به ماموستا نییه، به لام ئهوانهی دیکهیان. ادهبی لهژیر رینمایی ماموستای تایبهت ئهنجام بدرین بو ئهوهی که لهش ههمیشه ساغ و سلامهت بی ..

شەھاب رەحمان پوور•





منداله ئازیزهکان دهتوانن وینه جوانهکانتان بنیرن مندالی الله مندالیاریزیی روژهه لاتی کوردستان و نیمهش له دنیای مندالاندا بوتان بلاو دهکه پنهوه

