

# ساتيك له گهل دياردهي خو سوتاندن

## شانز



له ولامی پرسیاریکماندا بهرزی کاک ( ئالان جهمال) جیگری لپرسراوی به شی سوتواری گوره سالان له نه خوشخانهی تیمر جنسی ووتی: له ماوهی مانگیکدا ۶۰ - ۷۰ نه خوشمان هه، په ۴۵٪ نه سو تاونانه نافرتهن و هروهه مندا لپشان تیدایه یان به که می پیاوی تیدایه نه وانیش به ریکه و تن به لآم به ژوری ژن و که میان کچن ۷۰٪ یان نه ژوانه که خویان خویانیان سوتاندووه ههروهه هۆکاری خۆ سوتاندنیان جۆرو جۆره نیمه ناتوانین هۆکاره کان دیاری بکین زیاتر کیشی خیزانی به له گهل میزده کاننیاں یاخود نه و کچانهی خویان سوتاندووه زیاتر کیشی کاننیاں له گهل دایک و باوک و براکانیان، ههروهه پاش سوتاندنه که شیان کیشی به دوا وه په چونکه نه ژوانه له داخی میزده کهی خوی سوتاندووه به دلناییه وه دوا بی لئی جیاده بیته وه شه پ دروست ده بیته ژور جار کیشی نه که بیته نیوان کهس و کاری ژنه که و پیاوه که وه نه بیته شه له نیوان ههردو لادا کومه لیک کهس به شه ر

خویان له ناو نه بن به کوشتن بی یان به خو سوتاننې زیاتر له ناو ژاندا یان له ناو پیاواندا بلاوه بیگومان زیاتر له ناو ژاندا. شه ویش به هوی چوساندنه وهی ژان له لایه ن پیاوانه وه ههروهه که می رادهی نه خوینده واری له لایه ن ژان و زالپوونی پیاو سالاری و باوک سالاری به سه ر ژاندا نایا نه نجامی خۆر سوتاندن له لایه ن ژان وه چی ده که په نیته و نامانجه که چی په؟ نه نیا له دهست دانسی نه دنامه کانن له ش و ناشرین بوونی روخسارو تیک چوونی شیوهی و نه خوشیه دهرونیه و عقلیه کانن و مالویرانی و ناارامی و خه لک ماندووکردن و خه رچ کردنی پاره یه کی ژور چیتری دهست که و تووه ژور جار مه رگ به دوا ی نه وه هه موو شتانه دادیت بۆ به دواداچوونی نه و کیشیه له نزیکه وه چه ند که سیگمان دواند که پیشت هه لی خو سوتاندنیان دابو ۱ - شیرین خان ده لیت: - من که سیگم خۆش ویستوه به لآم باوکم به ژور منی دا به پیاویکی تر له گهل نه وه شدا هه مان که سی پیشووم خۆش ویستوه

کاتی مرؤه له ژاندا نه گاته لوتکه ی بی نومییدی، له ناخی دا رووخانیکی ژور پوو نه دا. هه ندی جار نه و روخانه و له مرؤه دهکات که په نا بو مرن به ریت، مرؤه چه ند له ژاندا بیته زیاتر به ره و رووی کیشی جۆرو جۆر ده بیته، به لآم گرنگ نه وه په مرؤه زالپی به سه ر کیشی کاندا نه و روخانهی ناخی نه بیته هوی له دهست دانسی گیانی نه و که سه. نه م شیوازانه ش زیاتر له کومه لگای نیمه دا له ناو کومه لگه عه شایره کاندا باوه نه و که سانهی که ناستی خوینده واریان نزمه یاخود به هوی کیشیه کی ژوره وه مرؤه که ( شو رینی می شک) بوو هیچ چاره یه کی نییه نازانیتت به چ شیوه یه ک چاره سه ری کیشیه کی بکات ته نها په نا بو مرن ده بات واهه ست دهکات به مرندی خو ی کیشیه کان چاره سه ر دا کریت به لآم به داخوه ژور جار کیشیه کان دوا ی مرندی نه و که سه زیاتر په ره نه سینیتت، نایا چی و له و که سه نه کا که خوی بکوژی یان خوی بسووتینن، نایا نه و که سانهی که

ده که بن هه رگیز جیاوازی له گهل نه و نه خوشانه دا ناکه بن که خویان خویانیان سوتاندووه یاخود به ریکه و تووه بووه چونکه نیمه له پووی مرؤه قایه تبه وه کار ده که بن نه ک له رووی رقه وه هه رکه سیگ بیته نیمه ویزدانی خۆمان ناسووه ده که بن.

دادین و زیاتر نه و که سانی که خویان سوتاندووه ناستی رو شنیریان ژور نزمه یاخود هه ندیکیان خوینده واریان نییه و یاخود خوینده واریه کی سه ره تاییان هه په بگره زیاتر له ناو کومه لگای عه شایره کان دا هه په، نیمه وه ک کار مه ندانی نه خوشخانه به دلنکی فراوانه و دلنه وایی نه خوشه کان



# نه نفله وه نزای په له وه، نه خوشیه کی دیکه ی سه رده م

نامه کرده ی د. نکتل نیبراهیم

وه رگیرانی / ما موستا نه و زاد حوسین

دهرمانه که. تا نیستا دهرمانی (نامناتادین و پیمان تادین و تاملو و ریلنزا) به کار نه هینریت بق چاره سه رکردنی له سه رجه م ولتان. جگه له وانه تا نیستا دهرزی په کی کاریگر نه ریه بق چاره سه رکردنی نه خوشیه که به لآم به گویره ی قسه ی دکتوره پسپوره کان بیته خه ریکن که دهرزی به باشته نه که ن و دژه فایرؤسیکی

پیس بووی ناو کیلگه کانن مریشک به خیکورن فایرؤسه که له شویننیکه نه گویرنیه بۆ شویننیکه دیکه. ۴ - رهنگه بالنده ناوی به کچه ری به کان هوی کی گرنکی هه لگرو بلاورنده وهی نه و نه خوشیه بن، ۵ - شکانی هیلکه په کی ژور له کیلگه کان به تاییه ت نه و شوینانه کی که فایرؤسه که ی لیه سه رچاوه په کی دیکه به بق بلاو بوونه وهی نه خوشیه په که.

به هیزی تیا نه که ن، به لآم رهنگه نزیکی (۶) مانگ بخایه بیته نه که ر زیاتر نه بیته. بۆیه باشته رین چاره سه ر ته نها خۆ پاراستنه به م ریگایانه ی خواره وه.

### نیسانه کانن نه خوشیه په که له په له وه:

- ۱ - خۆپاراستن له تیکه لاوی بالنده کیوی په کان. ۲ - جیاکردنه وهی بالنده نه خوشیه کان
- له ساغه کان. ۳ - پارگرتنی پاک و خاوینی که ل و په ل و دهست و که ره سه کانن به کاره پتان له کیلگه کاندا وه کو قه فز و توومبیل و نه ل و ناوو... هتد ۴ - پاک پارگرتنی شوینن ژیان و گویره رانی کرکیاری... شیش که ره کان ناو کیلگه کان،... چی بکه بن له که کاتی دهرکه و تنی نه خوشیه په که: ۱ - سه رپرین و کوشتنی مریشکه تووش بووه کان وه و پاشان سووتاندن وه خسته تنه چالی لاشه کاننیا ۲ - خۆ دهر باز کردن له پاشه پوکانی مریشکه کان و فری دانی له شویننیکه که دلناییه ت له وهی که زیانی نه بیته ۳ - لاوان و پاک کردنه وهی قه فزه کان بوماوه ی (۲۱ پوژ) لایه نی که م ۴ - هه وال گه یانندن به شوینن مبه ست وه ریگاگرتن له خه لگی غریب هه تا دلنیا نه بیته له ساغی مرؤه که... ۵ - نه بی به به رده وای پاک و خاوینی دهست و سه رئاوه کان و قاپ و قاچاخ پابگریه.
- ۶ - کولاندنی خۆرک به ژوری و خۆپاراستن له خواردنی گوشت وه هیلکه ی که م کولاو.

- ۱ - بی هیزی و که م بوونه وهی چالاکي و جوول و که م بوونه وهی خۆرک (شیشتهانی).
- ۲ - که م بوون یان نه نامنی هیلکه کردن و په نامنی پوپنه و سه رو ملی مریشکه که و گویرانی رهنگه سووره که ی به رهنگی شین و مؤر.
- ۳ - هه ندی جار تووشی شه له ل نه بی و خوین له دم و لسوتی دهرنه چی تووشی قرخه قرخ و کۆکه و هه لامه ت نه بی ۴ - تووشی سک چوون (ریقنه سپی) نه بی، نه ونیشانانه و له په له وه ره که نه کات که رهنگه ۱۰۰٪ تووش بووه کان به په له بمرن. که چی قه له مون نیسانه کان که م تر دیا ره و هه ندی جار له فازو مرای وه هر دهرناکه ون هه تا نه یکوژی. به لآم دهریاری نیسانه کان له مرؤه قدا که متر له چاو په له وه ت نه نا (تای گه رمی و نازاری ماسولکه کان و بی ناقه تی و هه ندی جار کۆکه و هه لامه تیکي جیاواز هه وکرندی ناو دم و قورگی له گه لدا په. رهنگه هه وکرندی سی په کان و چاوه کاننیش له گه لدا بیته که به تیشک دهرنه که ویت.

چاره سه کرده ن: دهرمانی چاره سه کرده که ی ژور گران به هایه و دهریش که وتوه که فایرؤسه که خه ریکه خۆی نه گوینجینی له گهل

په ی سه دی) بۆ ماوه ی ۲ کات ژمیر، یان (۶۰ په) بوماوه ی نیو کات ژمیر، چونکه نه م فایرؤسه له شویننه ساردده کان زیاتر گه شه نه کات ته نانه ت نه گه ر له به سه ته له کیش بیته. ههروهه به به کاره پتانی ماده توکسیننه ره کان و توینه ره چه وری په کان و فرمایلین و پیک هاته کانن یؤم له گهل ترشی تاییه تدا چالاکي فایرؤسه که په ک نه خات... به پیچاوه انه وه نه توانی بق ماوه یه کی دریز له ناو ناو پیسایي په له وه ره پشاله کاندا بمینننه وه... گواسته وهی نه م نه خوشیه ی بق مرؤه به هوی مامه له کردنی له گهل بالنده و مریشک، کیوی بیته یانمالی، نه ویش له ریگای دهرها ویشته کاننانه وه چ هه ناسه بیته یان پیسی په کاننیاں بیته، به لآم گوشتی ژور کولاو یان هیلکه ی ژور کولاو ناییته هوی تووش بوونی مرؤه، ههروهه فایرؤسه که له مرؤه فیکه وه نابی بق مرؤه کی دیکه، مه گه ر له ریگای فایرؤسی نه نفله وه نزای مرؤه وه وایک بکه ویت هه رده و فایرؤسه که پیکه وه دهرپه ن و بچه گیانی په کیکی دیکه وه.

جوری ( هه په... ( یانزه) جوریان له په له وه ردا هه په و هیچ زیاننکی نه و توپان نیسه، پینج جوره که ی دیکه یان دوو به شه، ( NA و HA )، کومه له ی ( H ) سی جورو کومه له ی (N) دوو جورو. نه و جورانه نه توان خویان بگه بنن به ناو له شی مرؤه و کاری خویان بکه ن، له هه مووشیان ترسناکتر بمرؤه ( H5 N1 ) ه که له دوا ییه دا له تورکیا و رومانیا دوزرایه وه هه ره شه ی له ولتانن دیکه ی نه وریو یا ناوچه که کر. هه رچی جوری ( H9 N2 ) په که می کاریگری هه په له سه ر بالنده و په له وه ره به لآم جوری ( H7 N7 ) ترسناکه بۆ گیانی په له وه. سیفاته کانن نه م فایرؤسه / چالاکیه کانن نه م فایرؤسه له گه شه نه که ویت به به رزکردنه وهی، په ی گه رمای هه ر خۆراکیک بق ( ۵۶

### میژووی نه خوشیه که

بۆیه که م جار له نی تالیان نزیکی به سه د (۱۰۰ سالن) نه م نه خوشیه دوزرایه وه، له سالی ۱۹۸۲ و ۱۹۸۴ له ولاته یه ککر تووه کانن نه مریکا دوویاره نه م نه خوشیه یه بلاو بۆوه. ههروهه له سالی ۱۹۹۲ له مکسیک و سالی ۱۹۹۹ بق ۲۰۰۱ دیسانه وه له نی تالیان

