

چون ریگری له گه وره بوونی ورگت دهکیت؟!

نامو بوونی گهنج له دسته لات

له شت دهکات، باشتراوایه روژانه لانی کهم 15 خولهک به پی برؤیت و وهرزش بکیت. * ساردهمینی و نؤشابهی گازدار مهخوره وه، چونکه زکت دهناوسینی و شیرینی کهی زیان به ورگت دهگه پی.

* نهسته له و چکیت و شیرینی مهخو، به تاییه تیش له دوی ژمه کانی خوارندنا، چونکه ریژهی شهکر بهرز دهکاته وه. * ههرکاتی ههستت به برسیتی کرد، که لای کاهو یان نارو (خیار) بخو، چونکه هم گهدت پری دهکات، هه میش کالژی که میان تیداهه پی. * ههرگیز له دوی نانخواردن مهخوه وه له سهر پشت رامه کشی، چونکه پرؤسهی ههرس سست دهکات و کیش به ره وه هوراز دهبات.

* بهرنامه ریژی بؤ ژمه کان بکه، بؤ کهم کردنه وهی کیش خت دوو چاری کیشی دهرونی مه که، خت نیگران مه که. * کهم له بهر دم ته له فزیوندا دابنیش و زور له سهر ئینته رنیت مه مینته وه. * کهم خوری دایم خور به، به لام خت له چوری و شیرینی بیاریزه

ناماده کردنی: سروی به هار



تیا به و زو ههست به تیربوون دهکیت. * نارام و له سه رخو خواردن بخو، په له له خواردن مه که، به باشی پاروو بجو، چونکه له تیربوون هاوکاریت دهکات و وا دهکات زوتر ههست به تیربوون بکیت. * قاپ و کهو چکی قه باره بچوک به کار بهینه، تا قه باره ژمه کهت بچوک بکاته وه. * له نیوان خوارندنا پشوو بده تا که متر بخیت. * رویشتن هاوکاری ریگی ئه ندای

ریگی و له باری ورگ و گونجانی له گهل جهسته وادهکات که سیمای مرؤف جوان بنوینن، به لام گه وره بوونی ورگ به تاییه تیش بؤ پیوان سیمای که سه که ناشترین و ناریک دهکات، ههروه ها کیشی گه وره شی لیده که و پته وه، به وه زیاده هه له کونه وه ئه وانهی که کرشیان هه بووه، هه ولیندا وه که بچوکی بکه نه وه، نه گه رچی زور بهی جار گه وره بوونی ورگ له ناکامی زور خوارنده وه پیدا ده پی، که چی هیشتا زور بهی مرؤف نه یوانیه وه کؤنترولی خوئی بکات و بهرنامهی خوارندی خوئی ریگخات، به مه به سستی ریگری کردن و پیشگیری کردن له گه وره بوونی ورگ به باشمان زانی چه ند نامؤزگاری و رینوینی بلاوبکه پنه وه که پیشتر زانست پشت راستی کردونه توه، جا بؤ نه وهی ورگت گه وره نه پی و سیمات جوان بنوینن و ته ندروست بیت، نه م خالانه له بهر چا بگره: * بهر له وادهی نانخواردن (ژهمی خوراک) ئاو بخوره وه، نه مهش بؤ پرکردنه وهی بؤشایی گده زور گرنگه، چونکه وا دهکات که کهم بخیت، * تا بؤت دهکری خوارده مینی پر له ریشالوک بخو، چونکه پیوستی به

بی کاری و بی جیگه پیدا سهر هه لبگرن و به ره وه هه ندران کچ بکن. نایا بؤ دهسه لات بی ناگایه له م کاره؟! پیوسته دهسه لاتی ههریمی کوردستان پلان و بهرنامه یکی فراوانی سهر اپاگیری نیشتمانی هه بیت و له هواره کانی دهستنی شانکردنی په راویز بوونی گهنج و نامو بوونی له دهسه لاتی سیاسی بکولیته وه، که نه مهش زیاتر خوئی له توپزینه وه به کی مهیدانی فراوان دا ده بینته وه، که سه رجهم شاره کانی کوردستان بگریته وه و ده رنه نامه که شی بخزینته بهرنامه و کاری حکومت و دهسه لاتی سیاسی ههریمی کوردستان وه. بؤ گوراکاریش له م سیاسته تی پیوسته که دوو حیزه بهرنامه کانیان له کوردنه وهی ووزی گهنجاندا چر بکه نه وه و مافه کانیان بؤ فهر هم بکن و زهمینه یکی له بارو هه لی کاریان بؤ برخسینن، بؤ نه وهی گهنجان به بیروکی تازه وه به ژداری بکن و چی تر نامؤ نه پی به دهسه لات و نیشتماته که یانه وه، بؤ نه وهی دهسه لاتی بتوانیت له و ریگه یوه سود له ووزی گهنجان وهر بگریت و خواستی گهنجان جینه جی بکات و میکانیژمیک بؤ ژبانی گهنجان بؤزینه وه، تا وه کو نایندهی ولات له داروخانی ثابوری و کومه لایته تی و رو شنبیری و کولتوری بیاریزیت.



عوسمان قادر

Osman_qadr@hotmail.com

پلهی سهدی خوارد بؤ وه. توپزه ران له سهر لاپه ری گورقاری "British Medical Journal" نا ده نوسن، ئه وانهی چای کولینراو له پلهی گهرمای 70 سهدی دهخونه وه، هه شت جار زیاتر نه گه ری توشبوونیان به شیرپه نجهی سورینچک لیده کری، جا گرنگ نییه، روژی چه ند لیتر چا دهخونه وه. "David Whiteman" له زانستگه ی "Queensland" ی ئوسترالی نه نجامه کانی نه م لیکولینه وه به دروست دانهی و هوارکی ئه وه بهر زبوونه وه یه ش بؤ بریندار بوونی سورینچک به هزی گهرمی چای ده گه ری تپته وه. "David Whiteman" بیبویه، که باشتراوایه چوار خولهک له سهر چای کولینراو بوه ستن، تا سارد ده بیته وه، نه وسه بخوریته وه. هه ربویه ش تکا له چاخوران دهکری که سه رنج له و بابته بدهن.

سه رچاوه: بی بی سی

چای گهرم زیان به سورینچک دهگه یه نی

به کجار زور چای دهخونه وه. پزیشکانی زانستگه ی فیزکاری تارانی پته ختی ئیران پشکنینیان له سهر شیوازی خوراک نزیکهی 300 نه خو شوی تووشبوو به شیرپه نجهی سورینچک له ناوچهی گولستان کرد و هاوکات وه ک کؤنترؤل 570 مرؤقی خاوهن ته ندروستیان له هه مان ناوچه خسته ژیر پشکنین. هه ره مو به شدار بووان به شیوه یکی بهر دوام چاپان ده خوارده وه و وه ریژه یه کی مامناوه ندی پزیشکان بؤیان ده رکوت، که به شدار بووان روژی یه ک لیتر چاپان خوارده توه. نه و مرؤقانهی چای کولای گه یشتوو به 65 بؤ 69 پلهی سه دهیان خوارد بؤ وه، دوو نه ونده زیاتر دوو چاری شیرپه نجه هاتبوون به به راورد کردن له گهل نه وانهی چای کولویان به پلهی گهرمای ژیر 65



ئه وانهی چا دهخونه وه، ده پی که میک بوه ستن تا چاکانیان سارد ده بیته وه، چونکه لیکولینه وه یه کی نوی ده لی، خوارنده وهی چای گهرم ده بیته هوارکی بهر زکردنه وهی تووشبوون به شیرپه نجهی سورینچک. نه وهش بؤ بریندار بوون به هزی گهرمی چایه که ده گه ری تپته وه. سالانه له سه رتاسه ری جیهان نزیکهی دهیان ملیؤن مرؤف به هزی شیرپه نجه وه دم رن. نه گه له ولاته یه کگرتوو ه کانی ئه مریکا و ئه وروپا هوارکی تووشبوون به شیرپه نجه

بؤ زوری جگه ره کیشان و خوارنده وهی نه که هول ده گه ری تپته وه، به لام له ولاتانی ناسیاو نه فریقادا خوارنده وهی چای زور کهم به یه کیک له هواره کانی تووشبوون به شیرپه نجه دانه ری، ریژهی نه و پیوانه ی که چای گهرم دهخونه وه بهر زتره له ژنان، هه ربویه ش پیوان زور زیاتر دوو چاری شیرپه نجه ده بن، دانیشتوانی ناوچهی گولستان له باکوری ئیران زور به ده گهن م می دهخونه وه و نه ونده سیگاریش ناکیشن، به لام بریکی

دهکه ویته بازاره وه



کؤدی بؤمبه دهرونی هه کان به ره میکی دهرونی ناسیه و له لایه ن (په یامی) وه نوسراوه، له روژانی داهاتودا دهکه ویته کتبخانه کانه وه. کؤدی بؤمبه دهرونی هه کان به ره می نوسه ری لای (په یامی) یه، له پینج به ش پیکهاتوو وه له دووتوی 144 لاپه ره دایه، له روژانی داهاتودا دهکه ویته بهر دهستی خوینته رانه وه. نوسه به شه کانی ناو ناوه زنگ، زنگی یه کهم سه باره ت به جول وه گوران ده وئ. زنگی دووم نای سیکسولژیای لیتراره. زنگی سییه بؤ هوشیار کردنه وهی خانه خوتوو هکان ترخان کراوه. زنگی چوارم تابه ته به سایکولژیای مندل. زنگی پینجه م له ژیر نای بوون به هاوسه ری روونای دایه.

چاردان

داواکار هه مه د رهسول عومه ر داوا یه کی له سهر رازگری باری شارستانی بیتواته (سه ره رای کاره که ی) به ژماره (37-ب- 2009 له م دادگه یه تومار کردوه، تیایدا داوا گورینی ناو دهکات له هه مه دوه بؤ محمه د، پشته بست به مادهی (1-21) له یاسای باری شارستانی بریاردا به بلاو کردنه وهی له روژنامه هه رکه سیک زهره رمه ند ده بیت له گورینی نه م ناوه له ماوهی 10 روژ دوی بلاو کردنه وهی نه م ناگاداریه با په یوه ندی بکات به م دادگه یه وه، به پیچه وانه وه دادگه نه م داوا یه ساغ دهکاته وه به پی یاسا.

دادور
عه بدوللا عوسمان خدر
دادگه ی به رای حاجیوا

روژی گهل
هه فته نامه یه کی
سیاسی، رو شنبیری
گشتیبه، حزبی زرگاری
کوردستان ده ری دهکات
فاوه نی ئیمتیا:
(یگار نه ممه د
سه رنوه سه ر)
موسین مه سه ن
ژماره ته له فؤنی خاوه نی
نیمتیا:
07501191497
ژماره ته له فؤنی سه رنوه سه ر:
07504471631

نؤفیس سلیمانی گه رکی زرگاری، نزیک مزگه وتی جه زره تی ئیبراهیم، به رانبه ر زانکوی نه مریکا، ژماره ته له فؤن 0532109256	نؤفیس هه ولیر شه قامی شه ست مه تری گه رکی زرگاری نزیک ناسایشی گشتی ژماره ته له فؤن 07501179846	نؤفیس ته رکوت جه سپره که، به رانبه ر نه خوشخانه ی زرگاری، ژماره ته له فؤن 07701325080	نؤفیس رانیه شه قامی نالی، ته نیشته گه راجی عه باس کتبخانه ی روژی گهل ژماره ته له فؤن 07501163805
--	---	---	---