

چون ریگری له گه وره بوونی ورگت دهکیت؟!

نامو بوونی گهنج له

دهسته لات



ریکی 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، هه روه ها کیشی هه وره شی لیده که ویتوه، به وهی هه هه له کونه هه وانه ی که کرشیان هه بووه، هه ولینا دوه که بچوکی بکه نه وه، هه گه رچی زور به ی جار گه وره بوونی ورگ له ناکامی زور خوار دوه په پیدایه دهی، که چی هیشتا زور به ی مرؤف نه یوانیه وه کونترولی خوی بکات و به برنامه ی خوار دنی خوی ریگخات، به مه به سستی ریگری کردن و پیشگیری کردن له گه وره بوونی ورگ به باشمان زانی چهنده ناموزگاری و رینوینی بلاویکه یه وه که پیشتر زانست پشت راستی کردونه ته وه، جا بؤنه وهی ورگت گه وره نه بنی و سیمات جوان بنوینن و ته ندروست بیت، نه م خالانه له به رچا بگره:

* به له واده ی نانخوار دنی (ژهمی خوراک) ناو بخوره وه، نه مه ش بؤ پرکردنه وهی بوشایی گه ده زور گرنگه، چونکه وا دهکات که کم بخویت،

* تا بؤت دهکری خوار دمه نی پر له ریشالوک بخؤ، چونکه پیویستی به

له شت دهکات، باشتراویه روزهانه لانی که م 15 خولهک به پی برؤیت و وهرزش بکیت.

* سارده مینی و نؤشابه ی گازدار مه خوره وه، چونکه زکت ده ناوسینی و شیرینی که ی زیان به ورگت دهگه یه نی.

* نه سته له و چکیت و شیرینی مه خؤ، به تاییه تیش له دوی ژهمه کانی خوار دندا، چونکه ریژه ی شه کر به رز دهکاته وه.

* هه رکتی هه سست به برسیتی کرد، که لای کاهو یان نارو (خیار) بخؤ، چونکه هه م گه ده ت پر دهکات، هه میش کالوری که میان تیداهه یه.

* هه رگیز له دوی نانخوار دنی مه خه وه له سه ر پشت رامه کشی، چونکه پرؤسه ی هه رس سست دهکات و کیش به ره وه هه ورز دهبات.

* به برنامه ریژی بؤ ژهمه کان بکه، بؤ کم کردنه وهی کیش خؤت دوو چاری کیشی دهروونی مه که، خؤت نیگران مه که.

* کم له به رده م ته له فزیوندا دابنیش و زور له سه ر ئینته رنیت مه مینه وه.

* کم خوری دایم خور به، به لام خؤت له چوری و شیرینی بیاریزه

نماده کردنی: سروی به هار

تیا به و زو هه سست به تیربوون دهکیت .

* نارام و له سه رخؤ خوار دنی بخؤ، په له له خوار دنی مه که، به باشی پاروو بچو، چونکه له تیربوون هه واکاریت دهکات و وا دهکات زووتر هه سست به تیربوون بکیت.

* قاپ و که وچکی قه باره بچووک به کار بهینه، تا قه باره ی ژهمه که ت بچووک بکاته وه.

* له نیوان خوار دندا پشوو بده تا که متر بخویت.

* رویشتن هه واکاری ریکی نه ندمای

چای گهرم زیان به سورینچک دهگه یه نی



په کجار زور چای ده خونه وه.

پزیشکانی زانستگه ی فیزکاری تارانی پتیه ختی ئیران پشکنینیان له سه ر شیوازی خوراک نزیکه ی 300 نه خؤشی تووشبوو به شیرپه نجه ی سورینچک له ناوچه ی گولستان کرد و هاکات وه ک کونترؤل 570 مرؤفی خاوه ن ته ندروستیان له هه مان ناوچه خسته ژیر پشکنین. هه هه موو به شدار بووان به شیوه یه کی به رده وام چاپان ده خوار دوه وه وه ک ریژه یه کی مامناوه ندی پزیشکان بؤیان ده رکه وت، که به شدار بووان روژی یه ک لیتر چاپان خوار دوه ته وه.

نه و مرؤفانه ی چای کولوی گه یشتوو به 65 بؤ 69 په ی سه ده یان خوار دبووه، دوو نه ونده زیاتر دوو چاری شیرپه نجه هاتبوون به به راورد کردن له گهل نه وانه ی چای کولویان به په ی گهرمای ژیر 65

نه وانه ی چا ده خونه وه، ده بی که میک بوه ستن تا چاکانین سارد ده بیته وه، چونکه لیکولینه وه یه کی نوی ده لی، خوار دوه ی چای گهرم ده بیته هؤکاری به رزکردنه وه ی تووشبوون به شیرپه نجه ی سورینچک. نه وه ش بؤ بریندار بوون به هؤی گهرمی چایه که ده گه ریته وه. سالانه له سه رتاسه ری جیهان نزیکه ی ده یان ملیؤن مرؤف به هؤی شیرپه نجه وه دم رن. نه گه له ولاته یه کگرتوو ه کانی نه مریکا و نه وروپا هؤکاری تووشبوون به شیرپه نجه

په ی سه دی خوار دبووه. تویره ران له سه ر لاپه ری گو فاری " British Medical Journal" نا ده نو سن، نه وانه ی چای کولینراو له په ی گهرمای 70 سه ده ی ده خونه وه، هه شت جار زیاتر نه گه ری تووشبوونیان به شیرپه نجه ی سورینچک لیده کری، جا گرنگ نییه، روژی چهنه لیتر چا ده خونه وه.

"David Whiteman" له زانستگه ی "Queensland" ی ئوسترالی نه نجامه کانی نه م لیکولینه وه به دروست دانه ی و هؤکاری نه وه به رزبوونه وه یه ش بؤ بریندار بوونی سورینچک به هؤی گهرمی چای ده گه ریته وه.

"David Whiteman" بیوایه، که باشتراویه چوار خولهک له سه ر چای کولینراو بوه ستن، تا سارد ده بیته وه، نه و سا بخوریته وه. هه ربویه ش تکا له چاخوران ده کری که سه رنج له و بابه ته بده ن.

سه رچاوه: بی بی سی

دهکه ویته بازاره وه



کؤدی بؤمه دهروونیه کان به ره مینی دهروونناسیه و له لایه ن (په یامی) وه نوسراوه، له روژی داهاتودا دهکه ویته کتبخانه کانه وه.

کؤدی بؤمه دهروونیه کان به ره مینی نوسه ری لای (په یامی) یه، له پتچ به ش پیکهاتوو وه له دووتی 144 لاپه رده دایه، له روژی داهاتودا دهکه ویته به رده سستی خویته رانه وه.

نوسه ر به شه کانی ناو ناوه زنگ، زنگی یه که م سه باره ت به جول وه گزان دده ی. زنگی دووم نای سیکسولژیای لیتراوه. زنگی سییه م بؤ هؤشیا رکردنه وهی خانه خه وتوو ه کان ترخان کراوه. زنگی چواره م تابه ته به ساییکولژیای مندال. زنگی پتچم له ژیر نای بوون به هه وسه ری روونای دایه.

جاردان

داواکار هه مه د ره سول عومه ر داوا یه کی له سه ر رازگری باری شارستانی بیتواته (سه ره رای کاره که ی) به ژماره (37-ب- 2009 له م دادگه یه تومار کردوه، تیا یدا داوا ی گورینی ناو دهکات له هه مه دوه بؤ محمه د، پشته سست به ماده ی (1-21) له یاسای باری شارستانی بریاردا به بلاوکردنه وهی له روژنامه، هه رکه سیک زهره رمه ند ده بیت له گورینی نه م ناوه له ماوه ی 10 روژ دوی بلاوکردنه 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 بی حاجیوا



عوسمان قادر

Osman_qadr@hotmail.com

روژی گهل

هه فته نامه یه کی
سیاسی، رو شنیری
گشتییه، حزبی رزگاری
کوردستان ده ری دهکات

فاوه نی ئیمتیا ز:

(یگار نه ممه د

سه ر نووه سه ر):

موسین مه سه ن

ژماره ته له فؤنی خاوه نی

نیمتیا ز:

07501191497

ژماره ته له فؤنی سه ر نووه سه ر:

07504471631

نؤفیس ریانیه

شه قامی نالی،

ته نیشت گه راجی عه باس

کتبخانه ی روژی گهل

ژماره ی ته له فؤن 07501163805

نؤفیس ته رکوک

حه سیره که،

به رانبه ر نه خوشخانه ی رزگاری،

ژماره ی ته له فؤن 07701325080

نؤفیس هه ولیر

شه قامی شه ست مه تری

گه رده کی رزگاری

نزیک ناسایشی گشتی

ژماره ی ته له فؤن 07501179846

نؤفیس سلیمانی

گه رده کی رزگاری،

نزیک مزگه وتی جه زره تی نیبراهیم،

به رانبه ر زانکوی نه مریکا،

ژماره ی ته له فؤن 0532109256