

لایهنه خراپه کانی ته کنه لوزیا له کومه لگهی دواکه و تودا

دەكىرىيەوه، بەھۆزىشەوە مەندال و لوان  
گەنچ و لاو فريو دەخۇن، پىيىنانویە  
حەتمەن دەبى مۆبایلىلە ئۆشىمەندىيان  
ھەبى، ھەر دەبى ھيلى ئېتتەرنىتىان  
بۇ دابىن بىرى، بۆزىيە ئەۋا يەلە  
دايىك و باوكانىان دەكەن، جائەگەر  
لەلەنى دارايىشەوە كەمدەست بن،  
ئەۋە كىشەيىكى دىكەيەن بۇ دېتە  
ئاواوه.

لېرەوە دەگەينە ئەۋە باوەرەي كە  
تەكەنلۈزىياش لايەنلى خرابىيە،  
بۆزىيە دەبى لانىكەم بۇ بەكارەتىنلى،  
لايەنلى بەرپرسىيار زانىاري و  
ھۆشىيارى بلاوباكاتوھ، نابى ھەر لە<sup>1</sup>  
خۇراوه بخىرىتە بەردەستى تاكەكانى  
كۆمەل، بەتاپىيەتىش ئەوانەي كە  
ھېشتا پەي بە راستىيەكان نابەن،  
چاکو خرابە لەيەكتىر جىا ناكەنەوه.  
ويىرای ھەموو ئەوانەشەوە ناتوانىن  
بلىيەن كە لەنیزى و كۆمەلگەي  
پېشىكە توودا تەكەنلۈزىياس سەرددەم  
كىشە و گرفتى بۇ ھەندىكە لە  
تاكەكان دروست ناكات، بەلام ئەوهى  
ئاش-كرايە لەنیزى و كۆمەلگە  
دواكەن تووەكەندا، بەتاپىيەتىش لەنیزى  
ئەۋە كۆمەل لانىي كە بەتۇوندى بە  
ئايىن و مەزەبە و گرىيـداون،  
كىشە و گرفتى زۇرتىر بۇ تاكەكان  
دروست دەكەن، زۆربەي جارانىش  
رەگەزى مىيەن قوربانىيە كە دەدات. بۇ  
دەربازىيۇن لەو كىشانەو بۇ  
پاراستىنلى گىيانى مەرقەكەن دەبى  
ھەممۇ پىكىوھ بۇ ھۆشىيار كەنەوهى  
نۇوهى نۇرى دەست لەناو دەست  
هاوکار و يارمەتمە بەكتىر بىدەن.

هیواخوازین که تاکه کانی کومه‌ای  
کورده‌واری زانیاری و هوشیاری  
پیویست له سر تهکه لوزی‌ای  
سدهم، بتایبته‌تی له سر موبایلی  
هوشنهند و هر بگرن، ئینجا بیانکن و  
دکاریان بکن. هر لهو ریگه‌یه شوه  
خویان و بُز و دده‌سته‌یتیانی سوودی  
زیاتر هینده بایخ به برناهه‌ی  
په رهارده و راهیان نادهن، زوربه‌ی  
برناهه‌کانیان بُز رابواردن و  
کات به فیرودان ترهخان دهکن.  
بُز و هوشیه ش---وه نهک هر

توانا عهلى  
twana-ali@hotmail.com



داندراوهه و هو له داوى که توون، هر له ماوهی را بردوودا بو که هه و الی هله تاندنی ژماره یه که له پیاواني کورdestan له لایه بن باندیکی تونسی و مه غریبیه و بلاوبو و، گوایه ژماره یه که له پیاوان له رینی ژنانه و هله تیندر اون، چاتیان له گل کردوون، گرته ی قیدیزیان لئی هه لگیراوهه و، به و هزیه و هه ره شه یان لیکراوه نه گهر باج ندهن ئه و گرته قیدیزی کان بلاو ده که نه و هو بی دوست و برادرانیان رهوانه دمکن.

هر چون نده زور جاران پولیس له رینی میدیا کانه و ئه و مه ترسیانه و روون کرد و هه داوى له گهنج و لاوان کرد و که فریو نه خون و خویان له و باندانه بپاریز.

بیگومان هر دردیک درمانی هه یه، ده کری ئالو و هبون به بینته رینیت و تله فؤیش و دک دردیک سهیری بکری و بد داوى ریکه چاره و درماندا بروین.

چاره سه رو درمانی خراب به کارهینتی تکه نه لوزیا له هر کومه لکه یه کدا بی، له دستی خودی

دەبى، بەلگو خىزان و بەنەمەلەو خزمەكانىشى لەتىيۇ كۆمەلگەدا رىسواو شەرمەزاز دەبەن. ئەو كارەساتانى كە بەھەۋى مۇبايلەو لەتىيۇ كۆمەلگەي پاكسitan، بەنگالادىش و ميسىر، سودان، سۈمال، كوردىستان و ئەوانى دىكەدا روويان داوهۇ رۇزانە درېزەيان پىددەدرى، ھەر بەراستى بەرسىنىڭ لە مرۇقەھەزارەكان گرتۇوه، خەرىكە بە يەكجىشارى خىزانەلەدەوەشىتىتەوە مۇرقەكان ئاوارەو سەرگەردان دەكتەن مخابىن لەتىيۇ كۆمەلگە دواكەتووەكاندا دەيان ھەزار خىزان بەھەۋى كەتكەيەكى قىيدىزىي، بەھەۋى ژمارە تەلەفۇنىكى نەناسراو يان بەھەۋى ھەۋونى پىۋەندى خۇشەۋىستى لەرىي مۇبايل و ئىتتەرنىتەوە، لىكەلەلوھشاۋەتەوە، ۋەن و مندال بۇونەتە قوربانى، ھەندىكىچار كىشىكە بە كوشتنى ۋەن يان كەچەكە كۆتابۇوه. ئەو كىشانە بەتەنیا كۆمەلەيتى نىن، چۈنكە نەك ھەر گرفت بۇ تاكەكان و بۇ خىزانەكان دروست دەكەن، بەلگو پۈلىس و دادكەكانىش بە خۇيانەوە خەرىكى دەكەن، بۇيە دەبى ھەممۇو لايىك بە گىيانى بەپرپەيارىتەوە ھەنگا اوى خۇبارىزى بۇ ھەلبىكىرىتەوە. بىگومان تەلەفۇن و ئىتتەرنىتەت بۇونەتە پىداويسەتىكى رۇزانە، زۇرىنەتى خەلک، بەتاپەيتىش فيرخواز و لاوان سوودى لىيورەدەگەن و خۇيانى پېتە سەرقال دەكەن، بەتەنەبابىيەتىش دواي پەيدابۇونى مۇبايلى ھۇشمەند و ئامىزە زىرەكەكان، لەھەمووشيان پى بازارتر فېسىبوبوک و چاتە كاتېرەكەنان، بەھۆيەوە زۇرېبى جارەكان گرفت لەتىوان دايىك و باوكان و مندالكەكانىان دروست دەبى. ھەندىچار بەھەۋى فېسىبوبوک و چاتەوە گرفت لەتىيۇ هاوسەرەكانىشدا دروست دەبى، بەتاپەيتى ئەگەر پىاوان خۇوى پېتە دەكەنلەلۇزىيا ئۇ داهىتىنە مەزنەنە كە مەزىتەتى لە گۆمۈ نەزايىنەوە دەرھەتىاوهۇ لەسەر لەزونكەي پىگەيىشتەن و حەسانە دە جىگىرى كردووه. بىگومان مەزۇن مەزۇن بەدرېزايى تەمەنە خۇرى لە قۇناغە جىاوازەكاندا داهىتىنە كەورەي كردووه، بەلام ھېچ كات وەك ئىستا نەببۇوه. تەلەفۇن، راديو، تەلەفېزىون، سەتلەلات، كۆمپىوتەر، ئىتتەرنىتەت، مۇبايل جىهانى بچۈوك كردوتۇوه لەويىنە گۈندىكى بچۈوك بەستەتەوە. تەكەنلەلۇزىيا ئاسانكارى زۇرى بۇ مەزۇن مەزۇن دەبات، لى مەخابىن لەتىيۇ كۆمەلگە دواكەتووەكاندا پىچەوانە ھەلگەراتەوە، بەھەۋى خراب بەكارەتىنە ھەرىكە كۆمەل سەراۋاڙىز دەكتەن و ھەمۇو بەنەماكان ھەلدەتەكتىنى. ئەگەرچى تەكەلۇزىيا بە شىۋەيەكى گاشتى خزمەتىكى كەورەي بە مەزۇن مەزۇن كردووه، لە كۆمەلگە دواكەتووەكانىشدا ئاسانكارى و خزمەتگۈزاري زۇرى پېشىكەش كردووه، بەلام بەھەۋى بىكۆنترۆلى لەھەندى شۇيندا مەزۇن مەزۇن بەناسەسوار كردووه.

## خوپاراستن له جه لته

نه خوشی دل و بُریکه کانی بریتین له نه خوشی "بُری خویتی دل، جهتهی ده ماغ" نه خوشی دل و بُریکه کانی بهیکیک له هُوكاره سهرهکی و باوهکانی مردن داده ندرين، سالانه تنهاناه له ئەمریکا نۆسەد هزار كەس زیاتر بەھزى ئەم گرفته و گان اه دەستە ۱۵۰.

زوربه‌ی ئۇ ھۆزکارانه‌ی کە دەبىنەھۆزى نەخۇشى دل و بۈزۈپىيەكان دەتوانرى بە [ گۈرانكاريان بە سەردا بەھىترى، ئەويش لەريي 50-60% ] رىيىزدە.

**چگدرنه کیشان:** لیکلر ان هاران که جگره کیشان هوکاری زیادبوونی نه خوشی دل و بزریه کانه و ریشه مردن زیاد دهکات، بؤیه دهی لئی دور بکوینه و گوشاری خوین: بزبوزونه و گوشاری خوین هوکاریکه بز خراب کردنی باری

نه خوشی دل و بژریه کانی خوین. بژریه دهی به ردوام کوتنترول بکری.  
خوارک: خزارک گورانکاریکی به رهارچا له که مکردنده و هی نه خوشی دل و بژریه کان  
دستین، بژریه دهی رونم، ناتنیری به هایدرولیک، خزارکه باقه منه کان، سه و زه

و گهلاکانی، ماسی و رونی ماسی، میوه مزرہ‌کان (پرتقال، لیمو، نارنج) شوخاراکانی دهله‌مند به فیتامین (C) بخوبی.

**فایله‌رکان:** ئەو خزراکانی بە پیشکاتەی فایله‌ری دهله‌مند، جەلتەی دل و داغ کەم دەکەن بۇ سەھىنەمەنەمەن، اۋەزىزلىقىندا تىزىلە.

**چهوری:** چهوری ناتیری تاکی، فهه چهوری گرنگتره له بردهکه له گورانی ریزه‌هی نه خوشیه‌کانی دل و بوریبه خوینه‌کان.

**فیتامینه** ده **نؤکسینه** کان، خواردنی بريکي زور له سه‌وزه و ميوه که دهوله‌مندن به **فیتامینه** دزه **نؤکسینه** کان دهبنه هوي که مبوبونه‌وهي نه‌خوشی دل و بوريه‌کانی خوين.

و درین سمت پامچانی باید این کار را با داشتن چالاکی جهسته بیان همیشه به روزی گوشواری خوین، به رزبونه و هدی کولیستروپلی (HDL) خوین به دوروور دهین.

THEORY OF THE STATE

**سه رچاوه: میدل ئىست ئۇنلاين**



نه خوشی له بیرچونه وه له گکل ۱۱۷۲  
 که سی ئاسایی خرابوونه ژیر  
 چاودیری و روژانه قاوهیدان  
 پندرابوو، له کوتاییدا دهرکه و تبوو که  
 کاریگری ئورینتی له سه  
 نه خوشکان و که سه ئاساییه کان  
 دروست کردوبه، واته نه خوشکان  
 به ره چاکبوبونه وه رویشتوون و  
 ئاساییه کانیش به هیزتر بیونه.  
 له هه مان توژینه و ده ده کوتوروه  
 ئوانه و که به هیچ شیوه ده که قاوه  
 ناخونه و به برادرد به وانه که  
 روژانه یه ک کوب قاوه ده خونه وه  
 مفترسی تو بشیوبونیان به نه خوشی  
 نه خوشی له بیرچونه وه له گکل ۱۱۷۲  
 ئه کادمییا ئه مریکی که مانگی  
 نیسان له واشتتن کونگره خوی  
 ده بستی ئه تو توژینه و ده پیشان  
 ده دات و ده خاته ژیبیاس و  
 لیکولینه و ده زیاتر. ئه وه ناشکرا  
 ده کات که توژرانی سویدی ۱۶۲۹  
 که دوچاری نه خوشی  
 له بیرچونه و بیون، له گکل ۲۸۰۷  
 که سی دیکه ش که ته ندر و ده بیون،  
 خستبووه ژیر چاودیریه وه، له ناکاما  
 بیون ده رکه رو تبوو ئوانه که  
 روژانه قاوه ده خونه وه ئه گر  
 نه خوشی زهایمه ریان هه بیوبی،  
 به ره و که موبوونه و چاکبوبونه وه  
 توژینه و ده که گهیشتاره وه با وه  
 که قاوه ده ایسی، ده نه ده کات، ده  
 ده پاریزی.

دده پاریزی .  
هه رووهها له دواين توزینه و ددا که  
سسه بارههت به سووده کانی قاوه له  
هه ردوو ولاطی سوید و ئەمریکا  
ئەنجام دراوه، ده رکه توووه که قاوه  
ریگری له توشبوون به نه خوشی  
لە بیرچونه و ده کات .

تۆزینه و دکه ده ریخس توروه  
خواردنە و دقی قاوه سیستەمی  
بەرگری ده رونى بەھیز ده کات .  
بەرانبەر مۆلتیپل سکایرۆسیس  
راد و هستی . بەھویه و مرۆف لە  
نه خوشی زاهیمه ریان ھە بووبى .

تۆزینه و دکه گەيشتەت ئە و باورەي  
که قاوه ئە عساب بەھیز ده کات و لە  
شلهزان و تىكچون دە بیماریزى .

هه رووهها تۆزینه و دکه به و ناكامە  
گەيش توروه که خواردنە و دقی قاوه  
كاریگەری ئەرىتى لە سەر مېشك و  
دە ماغدا دروست ده کات .