

سهره کی فرمانده صدام حسین گه رایوه بو نیشتمان « پاشماوه »

سوقیعت کومت و لهم جاویتکومتندا بهشتیوه بهی کی دۆستایه تیو قول بیرووا گوربا یهوه دهر باره ی په یوه ندی دوو قۆلی و مه سه له ی شمری عیراق و نیران و باری ناوچه ی عهره یی و نمو کارووبارانته ی لای همدوو لابان باهخی یان هه به .

بهریز سهره ک صدام حسین و بهریز گورباتشوف ریکه وتیان دوویات کرده وه دهر باره ی زۆر کارووبار که بهر جاو خران و همره ها باهخی په یوه ندی شخسی نیوان همدوو سهره کرایه تی عیراق و سۆقیعتیان دوویات کرده وه .

بهریز نهندریه گرومیکو سهره کی دهنزگای نهجوومنی بالای سهره کرایه تی له کوشکی کرملین ناھننگی نان خواردن نیوانه ی گه وره ی بۆ ریزی بهریز سهره کی فرمانده صدام حسین و نمو وه فده ی له گه لایه تی ساز کرد .

رابوف جیگری سهره ک وزیران ماریشال نه فرومیف سهره کی دهنزگای نمرکانی هیزی چه کدار ناماده بوون . ديسان له بهرئ کردنی بهریریا سکریتی دهنزگای سهره کایه تی نهجوومنی بالای سۆقیعت و سهره کی لیژنه ی به یوه ندی به کانی ناووری دهره وه له نهجوومنی وزیران و بالوئیزی عیراق له به کیستی سوقیعت ناماده بوو .

نهری شایانی باسه دوا به شنی گفتوگوانی نیوان عیراق و سۆقیعت له سعادت ده ی بیانیی رۆژی سن شهمه دا کراو سن سعانی خاباندو له لای عیراقه وه بهریران طه یاسین رمضان نه ندای نهجوومنی سهره کرایه تی شوؤش و جیگری به کم ی سهره ک وزیران و طارق عزیز جیگری سهره ک وزیران و وزیر دهره وه فریق روکنی به کم عبدالجبار شنشل و وزیر دهلوت بۆ کارووباری عمسکری و سکریتی سهره ک کومارو بالوئیزی عیراق له کیتی سۆقیعت تبایدا ناماده بوون .

له لای سۆقیعتیش بهریران نیوان نهخریوف جیگری به کم ی سهره ک وزیران و نهداورد شیفارد نازه وه وزیر ماریشال سیرگی سوکولوف و وزیر بهرگری و فلادیمیر بولیاکوف سهره کی دایره ی رۆزه لاتی ناوهراس ت له و مزاره تی دهره وه ناماده بوو .

گفتوگوی رهسی نیوان کوماری عیراق و به کیستی کوماره کانی سۆقیعتی سۆقیست پیژی به یانی له کرملین دهستی یی کرده .

لای عیراق بهریر سهره ک صدام حسین سهره کایه تی کردو لای سۆقیعتی بهریر نهدری گرومیکو سهره کی دهنزگای سهره کایه تی نهجوومنی بالای به کیستی سوقیعت .

له پشوه بهریر نهندریه گرومیکو ته به کی به خیر هانتی تبایدا به گهرمی به خیر هانتی سهره ک صدام حسین کرد له به کیستی سۆقیعت و تی نه سهره دانه به لگه ی پته ی دۆستایه تی نیوان همدوو ولاتی همدوو گه له .

نهری شایانی باسه وه فده کی عیراق که له گه ل بهریر سهره کی فرمانده دا بوو برتی بوو له بهریران طه یاسین رمضان نهدای نهجوومنی سهره کرایه تی شوؤش و جیگری به کم ی سهره ک وزیران و وزیر طارق عزیز جیگری سهره ک وزیران و وزیر دهره وه فریق روکنی به کم عبدالجبار شنشل و وزیر دهلوت بۆ کارووباری عمسکری و سکریتی سهره ک کومار .

دوران گرا بۆ لیکولینه وه ی پشمنگه کان به ستو نهو شتانی که له نه خشه کشتراکی به کم ی وهزی نیستای زستان و خاله کانی نه خشه ی وهزی هاوینی داهاتووا به جی هینراون .

بۆ پشمنگه کان و پشهوواک له کۆنگره کانا چنجه لایزه به کی پیژوری بۆ بهرروومی رووه کی و ناوه ی و خسته نه بازاوی بهرهم و سلفه پیدان بریاردارشن هاته کایه وه نمانه نه خشه کشتو کالی نوئ بۆ قهزا ناوبراوه کان ناماده نه کمن بۆ نه وه ی بۆ نهو کۆنگره کشتو کالی به بهر بگریته وه که شهمه ی داهاتو و له باریز گاکه دا دهگری .

هه به نه وه ده میکه ساغ بۆته وه که دۆستیکی چه ساوو به باوهری نه ته وه ی عهره به له خباتی عادیلانوه رهاویدا دۆی ده ستیری زایونی و بهر دهوام بوو له پشتمانی سیاسی و ته کیکی و عمسکری بۆ زۆر ولاتی عهره یی و گومان نهو ناکری که له بهر زۆر هو به کیستی سۆقیعت توانای هه به پشتمانی خباتی عهره یی بکات که به شتیکه له خباتی مرقابیه تی له پشتمانی رزگاری و پشتمانی .

تیجه دنیان که سهره دانه کی بهریر سهره کی فرمانده صدام حسین بۆ به کیستی سۆقیعت هه ناوی گرنکه له سهر ریکای پشموکردنی دۆستایه تی عیراق و سۆقیعت به تایه تی و به یوه ندی عهره یی و سۆقیعتی به گشتی .

دۆی زایونی و نیربال و هاوسوتندی باهخی هه یه دهوری نیجایی دهینی له پشتمانی خباتی گه لاتی جیهانی سن به مده که له پشتمانی سهره به ستی و پشتمانی نمانی دا ته فلا ده دن ، دیسان تاقیر دهنه به کرده سهره دانی که عیراق زۆر به تنگ نهو وه به ره گه زیکی گرنکه بۆ زامنی ناشتی و نهو نی له ناوچه ستراتیژی به گرنکه ی جیهاندا و بهریرانی سهره می شهمیش به کیستی سۆقیعت تگه بشتنی قولی دهریری وه بهرامیهر هه لویستی به باوهری ناشتی خوازانای عیراق و نارموزی دلسوزانو راسته قینه ی بۆ نه وه ناشتی چه یی شمر بگریته وه نه هه لویستی عیراق له سهر بهرته یی هه زمو به توانایی و هه ستاوه .

نهو نهدش به یوه ندی به کیستی سۆقیعتی ته وه

عیراق له ده وه ی مه کسکیژدا له گه ل کی یاری ده کا .

رۆژی به ک شهمه ی رابورددو عیراقیه کان به باهخیکی زۆره وه سهری دوا هه لیزاردنی باری به کانی بالهوانی تویی بی جیهانیان کرد که له مه کسکیژ کراونو نیرانی هه موو تپسه به شداره کانی تیا بوو . هه لیزاردنه که نهنجامی نهو بوو که تپی هه لیزاردی عیراق له گه ل ده ستی دوومده یاری ده کا که مه کسکیژ و به لچیکو باراگای تبایه .

هه به سهره یی (ه) سال شارمزی . سیهیم : خولیک دهر باره ی دانانی برزگراوم ناماده کردنی برزگراوی راهنتان . چوارم : خولیک دهر باره ی شیوازی راهنتان له بوری به کارخستی گاز . پینچم : خولیک راهنتانی موتمعی له بوری بالادتن ههروها خولی تایعت به هه له نگاندن و به دووچونی راهنتان و بهریره بردنی دهنزگایه ی راهنتان و دست نیسان کردنی پیوسته کانی راهنتان و خولیکیش دهر باره ی بهر پیدانی هه لکنه ندی بیرو سودمگر کن له گاز .

نازائم - چونکه من نیشم بی به تی تاكو بؤچی ! بتوانم لهو ماوه یه دا بیکرم . چونکه نازائم . من نهو گفته به تمز نهی ناشزانیب کسه نادوم . دپته وه ! - له بهرچی . - نهو هس نازائم - چونکه نه گهر هات نهی چون نازانی اساووی دوو ساندانه که - چونکه به منی نهو توووه . رایه وه نه بی چی بکهم . - نهویش راسته . - نهویش نازائم - نیجا دیت کاکه بۆ من وه ک بزانی مساووی برادریتی فلان ساتیکی که دپته وه - زۆر باشه ، که هاتمه به سهری تو نازائم . چی بی نیشم تو کیت و بؤچی - دووسات - ته لغوت بۆ کرد ؟ - نهی له کوئی به ؟ - هه ر نازائم - باشه بیتم بلن به ته واوی برسازه له منی نه کیبت . دووسات باشه - تهق ته لیفون داخرا . - چی باشه کاکه ؟ - دووسات بۆ گه رایه وهی - نجاه رفیق حلمی

وهره هه وسه له ت بمینی

کورد ووتنه ی باجیکلدانه ت (ته لیفون داخرا .) فراوان بی زهری ته لیفون هات هه لم هه لمگرت . نالو . . . کز قسه نه کات ؟ تو کیت نهوی ؟ . نهی له کوئی به ؟ . - کاکه من داوای کهم نه کردوه تاكو بیت بیتم کیم بازم جارئ تو کیت و کیت نهوی ؟ .

بهریر وزیر و رۆشنیری و راگه یانندن چاوی به وه فدی راگه یانندی چین ده که وه ی

له بیات و شار سستانی مرۆفایه تی نه کمن هه م به باریز راوی ده میته وه . ههروها وهزیری بهریر رۆشنیری و هه نره و دۆخه کانی داهنتان له عیراقدا راکتشار وای وه سف کردن که گه شه دارنو و پشهمه کی پرشنکار له ویزدانیی رۆله کانی نه ته وه ی عهره یی و میژوو که له یوه وه نمره کی چین له به غدا ناماده بوون .

بهریر وزیر و رۆشنیری و راگه یانندن له وه به کدا له چاویتکوتنه کدا لانه کان و مه ودا ی جنکی عیراق و نیرانی خسته روو دهری - خست که بؤچی رۆمی نیران له گه ل نهو هه لو کوششانه شدا که ریکخراوه ده له تی به کان و هه ریمیه کان

بهریر وزیر و رۆشنیری و راگه یانندن له وه به کدا له چاویتکوتنه کدا لانه کان و مه ودا ی جنکی عیراق و نیرانی خسته روو دهری - خست که بؤچی رۆمی نیران له گه ل نهو هه لو کوششانه شدا که ریکخراوه ده له تی به کان و هه ریمیه کان

کردنه وه ی کۆرپیکه شه ده به ده باره ی نیرمالی کوردی

نهری شایانی باسه نهو کۆره دوو رۆژ ده خایه نیت و زماره یی زۆر له زانا ناسراوه کانی زانستی زمان و رۆشنیری کورد به شهمه داریان تبا کرده له گه ل نوته رانی زانکوانی عیراق له کۆرپونه وه کانی کۆره کدا باس له ریکای به گرتنی نیرمالی زمانی کوردی ده کرتی و بۆ نه مبه سته چه ندان باسی تیر و ته سه لی زانستی ناماده کراوه له زماره ی داهاتووا به فراوانتر دهر باره ی نهو کۆره زانستی به ده ویتن .

دوینی به یانی له باره کای کۆری زانیاری عیراق به سهر به رشتی بهریر ماؤسه ستا سهر عبدالوهاب وهزیری خویندنن بالا و لیکولینه وه ی زانستی ده ستی کوردی له سو کۆره ، به کم کۆرپونه وه ی لیکولینه وه ی زانستی بۆ دانای نیرمالی به کتر تووی کوردی کرده وه .

له به کم کۆرپونه وه دا و تار ی بهریر وزیر خویندنن بالا و سهره کی کۆری زانیاری عیراق سهره کی ده ستی کوردی خویندرا به وه .

دوران گرا بۆ لیکولینه وه ی پشمنگه کان به ستو نهو شتانی که له نه خشه کشتراکی به کم ی وهزی نیستای زستان و خاله کانی نه خشه ی وهزی هاوینی داهاتووا به جی هینراون .

بۆ پشمنگه کان و پشهوواک له کۆنگره کانا چنجه لایزه به کی پیژوری بۆ بهرروومی رووه کی و ناوه ی و خسته نه بازاوی بهرهم و سلفه پیدان بریاردارشن هاته کایه وه نمانه نه خشه کشتو کالی نوئ بۆ قهزا ناوبراوه کان ناماده نه کمن بۆ نه وه ی بۆ نهو کۆنگره کشتو کالی به بهر بگریته وه که شهمه ی داهاتو و له باریز گاکه دا دهگری .

ده وله : ههروها به کیستی نیشتمانی قوتایان و لوانی عیراق له باریزگای ده وکیش کۆرپونه وه یی بهر فراوانی بۆ لیکولینه وه ی نه خشه ی سالی داهاتووی ریکخراوی

ههواتی پاریز گاکان

ماوه ی داهاتو و کۆلینه وه . نه خشه کاش برتیه له زباد کردنی بیکه تانی خولی رۆشنیری و زانیاری و هونری و نوردوو - گای و وهزیشی و بشتگری کردنی به شدار - بوونی قوتایان له هه له مته تی تیکرایی نیشتمانی بۆ کومان له قوتای سیمدا و ریکخستی خولی راگه یانندن و پشهمه یی قوتوگرافی و به ستی کۆری هوشیار - کردنه وه بۆ پشاندانی دهوری جماورمی قوتایان له قوتای نیستادا .

دیسان لیر سیراوانی رۆشنیری و راگه یانندن له به کیستی نیشتمانی قوتایان و لوانی عیراق لقی هه ولیر و بهر رۆشتای برپاره کان و واسپارده کانی نه دواییه نه جوومنی ناوه ندی له نه خشه ی نیش خوتایان بۆ

هه به سهره یی (ه) سال شارمزی . سیهیم : خولیک دهر باره ی دانانی برزگراوم ناماده کردنی برزگراوی راهنتان . چوارم : خولیک دهر باره ی شیوازی راهنتان له بوری به کارخستی گاز . پینچم : خولیک راهنتانی موتمعی له بوری بالادتن ههروها خولی تایعت به هه له نگاندن و به دووچونی راهنتان و بهریره بردنی دهنزگایه ی راهنتان و دست نیسان کردنی پیوسته کانی راهنتان و خولیکیش دهر باره ی بهر پیدانی هه لکنه ندی بیرو سودمگر کن له گاز .

ناموزگای نهوتی عهره بی نیستاو دواروژ

بیر کرده وه له دامه زانندی ناموزگای هاو به شی نهوتی عهره بی به ریکگوت نه وو . ، بلکه هه م باش نه وه ی کۆمه له ی عهره بی ساله ۱۹۵۰ نوسینگه هه میشه ی نهوتی دامه زانندی لیر له م مه سه له گرایه وه .

نهو ده ولته عهره بیانه ی که نهوت نه میزنه دهره وه ده ستیان به دامه زانندی پرد کرد بۆ هاوکاری ناو کۆری و چه یچه کردنی جه نده پرژوه به کی هاو به ش له مانه ناموزگای نهوتی عهره بی بۆ راهنتان که گرنکریسن پرژوه نه م ریکخراوه دایمه زانند .

نمرکو لیر سیراوانی ناموزگا

برتی به له ناماده کردنی

با هاوین هه یج ریکایه کی له وه چاکتر نابینتوه ، چونکه نه م نه خو شخاله گه ره وه ، تا قانه ته له نوئیکی تبایده که نهویش به هه وه سی خۆی کار نه کات . . .

وانه بهر دهوام به کم ی کهوتوه . خوا نه خو استه ، نازائم نه گهر کار مسایکی گه ره ی ترسناک روو بدات ، نه خو شخانه ی مندالان و له بگه به نیته نه خو شخانه ، نه کمر شه ووبین باروژ ، زستان بی

کردنه وه ی کۆمه له ی نیسته لاک نوئ له هه ولیر و سلیمانی

به کیستی هه ره وه ی نیسته لاک برپاری دامه زانند - نهی دوو کۆمه له ی نیسته لاک له باریز گاکانی هه ولیر و سلیمانی داو دوو کۆمه له که جلوبه رگی جۆر به جۆر و کله و به لی جیاجی مال بۆ دابیشتوانی گه ره کی زانکۆ لیسکان و مورچه خۆ - وه کانی نه ماره نیشته جی - کرده کی زانکۆی صلاح الدین ده خنه بهر ده ست .



دهنگانه وهی سهردانه کی به پرتز سهردانه صدام حسین بۆ به کیته سو فییه ت له دهزگانی راکه باندی عه رفی و بهیایندا

سهردان صدام حسین گفتوگویی گرنای له گه له سهردانه کاف سو فییه تدا کرد

قوناخه کانی ژبانی سیاسی و دهوری له ناماده کردنی
شۆرشێ ۱۷ - ۳۰ تهموزی ۱۹۸۵ دا به سهردانه کی
حزبی به عینی عه رفی سو فییه ت .

■ نازانسه کانی تری عه رفی و دهوله تان ..

نهمو سهردانه کی به ریتز سهردانه کی
نهمانده و گفتوگوانی له گه له سهردانه کی
سو فییه تدا جیتکی بایه ختی هموو نازانسه
دهزگانی راکه باندنی عه رفی و دهوله تان بووه ،
نازانسه له سو فییه تدا راپورتی دوورو دریتزی
دهرباره ی نهم سهردانه بلاوکرده وه باسی نه وه ی
کردوه که گفتوگویی عراق و سو فییه ت به لگه کی به
تنگه وه هاتی ههردوو لایه له سهردانه کی باندنی
هاوکاری و دۆستابه نی نیوانیان .

نازانسه دهنگوباسی له گه مانیای په کورتو
بایه ختی زۆری به سهردانه کی به ریتز سهردانه کی
نهمانده صدام حسین و گفتوگوانی له گه له
سهردانه کی سو فییه تدا وه به سهردانی کاروو
دۆستابه نی باسی کردوه .

حسین و میخائیل گورباتشوفدا کراوه که بهوردی
باسی په یوه نهمه کانی نیوان عراق و سو فییه ت
پیشکهرتنی و زۆر کارووباری دهوله تان کراوه .

ههروه ها باسی نه وه ی کردوه که به یوه نندی
نیوان عراق و سو فییه ت له زۆر لایه نهمه فراوان
بووه نهمه ش له سهردانه کی هاوکاری به ره همداری
وا که وه لام دا نه وه ی سوودی ههردوو ولاته و
به شداری لاجایی دهکا له جه سپاندنی به یوه نندی
هاوسهنگی له سوودا بهیایندر به بهک .

ههروه ها نازانسه که ده تی و تاره کی به ریتز
سهردان صدام حسین ی بلاوکرده وه که له و نا ههنگی
نان خواردنی نیواره به دا ناراستی کرد ههروه ها
وتاره کی به ریتز نه ندر به گرومیکو سهردانه کی دهزگای
سهردانه کی نه نجومه نی بالای سو فییه ت .

■ روژنامه ی پرافده ی سو فییه ت ..

له مۆسکو دهنگوباسی سهردانه کی به ریتز
سهردان صدام حسین بۆ به کیته سو فییه ت له



له ماوه ی دوو روژی راپووردوودا بایه خدان به سهردانه کی به ریتز سهردانه کی
حسین بۆ به کیته سو فییه تدا و گفتوگوانی له گه له سهردانه کی سو فییه ت له پیشه وه ی هموو
کارووباریکی تروه بووه له هموو دامو دهزگانی راکه باندنی عه رفی و دهوله تاندا .

■ نازانسه رویتهر ..

نهم نازانسه چه ندان راپورتی دهرباره ی
سهردانه کی دهنگوباسی سهردانه کی به ریتز
سهردانه کی نهمانده صدام حسین و گفتوگوانی له گه له
سهردانه کی سو فییه ت به ههردوو زمانی عه رفی و
ئینگیزی بلاوکرده وه .

■ نازانسه روژنامه نووسی له رهنسی ..

نهم نازانسه له مۆسکو وه راپورتیکی دوورو
دریتزی بلاوکرده وه بایدا ده لئ سهردان صدام
حسین له گه له پیشه وای سو فییه ت گورباتشوفدا
باری سهردانه کی گورباتشوفده دهرباره ی که شه
بیتانی به یوه نندی دوو قۆلی و کارووباری دهوله تان و
مهسه له ی روژه لاتی ناوه راست و خهباتی نه ته وه ی
عه رده له پشای و به و کردنی سهردانه کی ریتزیا .

■ نازانسه تالی سو فییه ت ..

نازانسه تالی سو فییه ت زۆر کارووباری
تهرخان بوو بۆ بلاوکرده وه ته وای هه واله کانی
سهردانه کی به ریتز سهردان صدام حسین که
له سهردانه کی سهردانه کی سو فییه ت بوو .

ههروه ها باسی نه وه ی کردوه که له کرملین
گفتوگویی دۆستانه له نیوان به ریتز سهردان صدام

نازانسه که وتویه نی به ریتز سهردان صدام
حسین له گه له گه بشتنی بۆ مۆسکو گفتوگویی گرنای
کردوه له گه له پیشه وای سو فییه ت میخائیل
گورباتشوف و نه ندر به گرومیکو سهردانه کی دهزگای
سهردانه کی نه نجومه نی بالای سو فییه ت و گه وه
کاربه دهسته کانی سو فییه ت دهرباره ی دوا
گورانه کانی باری شه ری عراق و نیوان به یوه نندی
دوو قۆلی و باری ناوچه ی روژه لاتی ناوه راست .

ههروه ها وتویه نی پیشه وای سو فییه ت
نیشاردنی به وه داوه که به داگرتنی نیوان له سهردانه
به رده وای شه هه لوتیه تیکه شتیوازی نارده وای
هه به له چاره سه ری ناوکی په کانددا .

نازانسه که باسی نه وه ی کردوه که سهردان
صدام حسین و پیشه وای سو فییه ت گورباتشوف
سهردانه کی نه ندر به « نیسرائیل » یان کردوه
دهرباره ی به رده وای زۆرانبازی له ناوچه که داوه



سهردانه کی سهردانه کی له مۆسکو به یوه نندی دۆستابه نی له مۆسکو

نازانسه یو بایته ریس به بایه خه وه به وای
دهنگوباسی سهردانه کی چوه و راپورتی له سهردانه
بلاوکرده وه .

نازانسه دهنگوباسی کوهیت و نازانسه
دهنگوباسی خه لیج و روژه لاتی ناوه راست و
دهنگوباسی سوودی به دهزگانی راکه باندنی
نهمانده و رادیو کانی مونت کارلو دهنگی له سهردانه کی
مۆسکو نهمانسه هه مویان په کم هه والی نهم
دوو روژه بان ته رخان بووه بۆ باسکردنی سهردانه کی
بایه ختی له مۆسکو ده .

پیشه وه ی هموو دهنگوباسی به یوه نندی
راکه باندنی سو فییه ت بایه خیان بیتاوه .

روژنامه ی پرافده ی نورگانی کوهیتیه ی ناوه نندی
حزبی شیوعی سو فییه ت له لایه ری په کمیدار
به ناو نیشانی گه وه هه واله کانی سهردانه کی
گفتوگوانی له گه له پیشه وای سو فییه ت گورباتشوف
بلاوکرده وه .

روژنامه که له به کم لایه ریدا وینه به کی به ریتز
سهردانه کی بلاوکرده وه دهرباره ی سهردانه کی
بۆ به کیته سو فییه ت و تاریکی نووسیوه باسی

دەنگەك ژ سېۋىت مەھابدى

• ھزار جەمىل باگوزى •

كەين خەوا گران
ئەم نەستىن
جوتبارا زەفك ھىلانو
شىن نە گران
بىلا ھىلېنىت خۇ ھىلانو
ئو فوگرن
تېشكىن وان ھنات لىن ھىك بۆن
ژ برسادا مرن
كەوا لېنىت خۇ ھىلانو
ئو تۆزى ئاخ گران
ژبەر تەبرىن بازى
جە ھىلانو
ئو بار گران
نېچىرانا داڭىت خۇ شور گران
د ەم دى را گران
بوت كەوا
كەن داڭا
ھندەك سەروژ گران
و پىتەدى د قەنەسارا گران
زەرى و ئو ئەسەرا
عەبايەكى رەش د خۇ وەر گران
ژ نىشكە كىفە دەنگەك بلند ھات
سېۋىيا سەرىخ خۇ ھەلان
ھەمىيا پىكفە گازى بەك راھەلان
راين واگەلن زار
پالە و جوتبار
سەرىخ خۇ ھەلان
و ەك ھەر چار
ھەمىيا چاڭىت خۇ پەر خاندن
خەو ژ چاڭىت خۇ رەفاندن
تەماشەكر
زاروپىن لەبەر سنگى داڭىكى يە
فرمىك ل سەر روپىن وڭ يە
چاڭىت باڭىت پىت مابىن زل
پىت مابىن زل
ھەمىيا بەك دەنگ گوت
د قىتىن ئىروكە ئەم بەكىن كار
ب تىكوشان و خەبانا چەكدار
دئ دوژمىن ھىر ھىر كەين وەكى نار
ما ئەگەر باران نەھىتن
دئ چەوا بەھار ھىتن
لەوما دىقتىن ئەم رابىن
ژ بو وولاتىن جان فېداىىن
سنگى دوژمىن بگرن
و ەكى شىز لىن بخورپن

• پەخشان •

دىارىيە بۇ تەفايا شەھىد پىت لىستىن

گازى يەك ژ مەھابدى

• مەھمەد ئوسمانا •

گەل سەرەكە قوماندان
ب ھزاران كورد بەندەوار
ھەموو كەتتە بەر دىوار
ھەموو بەلەنگازو ھەزار
* * *
ھەلۆن رابىن بىكن ھەوار
گەل پالا ھەفالى جوتبار
دوژمىن پىكوز ھەرو ھەزار
كەس ناپرست حالى ھەزار
* * *
ئەى گەل كوردىن ئومىدخاز
قېكرا ھورن ھەمى بىكن گاز
دەنگ بلندىن ئەى مان داخاز
تاكەنگى دئ ل مەكن واز
* * *
كەن گىتىن ھەفجانان
كەن ھەفجانان ل ئاشان
كەن ئالا مەبا جىوان
كا خودائىت فرو مەتھان
* * *
بۆچى كار ناكىن بۆ ژيان
بۆچى بن دەستە كوردستان
بۆچى پىن ناپىژن ھۆزان
تۆزى دىل دىكن خەمان
* * *
نېزىك نېزىك پىر خەوش دىت
ئالا كورد رۆگەش دىت
ئەھەرىمەن ئى رۆرەش دىت
دئ دوژمىن تەقى ھەش دىت
* * *
بۆچى دئ مېنى بەر پىن وار
چما ئىرو ناكى يە كار
ھەموو ھەرن نەمىن خوار
كەن سۆزا وەبا پىزان
* * *
ئەى كوردىن ئومىدخاز
كەن باڭى تەين شقان
كا دەنگا تە با پىزىقان
كا بولولا دگوتىن ستران
* * *
كا دەلا مەبا جىوان
كا ھەفالىت كرن دىلان
مەلەت برىيە كەن نان
كەن رۆزا وەبا بەبىان

كاغەزەك ژ خەباتكەرەكى فەلەستىنى بۇ دەپكا خوە

• نورالدىن سەمىد •

داڭىن ..
تەق سلاڭىت من
ژ كەلما خەبائىن
ژ ئۆزىرا لىنانىن ،
بەكە
ھەمى ھىڭىنە
ھەمى بىشكورپىن كەننە
بوتە ھەمى سەربىلدى و شانازىنە
* * *
داڭىن ..
رۆژىت ل مە دېورن
سالو مەھن دچن
ھىڭىت مە چ جارا نامرن
و ھەر شەقەكا تارى رەش پىتن
سېتدەكا ب رۆناھى يال دوپىت پىتن
و ھەر زىستانەكا ب سەوما
ب بەفرو باران پىتن
رېك و رېتارىت مەبگرن
* * *
داڭىن ...
نەبەفر ، نەباران ، نەتارى
نەشتىن بىمىن ل فى وارى
پىن چىن ئابن رىال مە بگرن
رېا راست ل مە بەرزەكن
ل كورە رېسا مە برىكن
داڭىن ..
ئەم ژ بەفرو ناترسن
خودائىت (كەلا)
ل پىتسا مە دئ بەفرو قوتن
ودئ كەلپىش
ودئ كەلپىش

نەزى بىشكورم ئو تىر كەنم
نەزى بىشكورم ئو تىر كەنم

ئىمپىراتورىيە تى حېشەكان

لاپەرەبەك لە مېزوى كۆنى

• ژيان رشىد •
• كرودىيەنى بە كوردى •

ئىمپىراتورىيە تىك . حىرىيەكان لە جىكا سەختەكانىندا
كە لە مەكەندىكى چاكر بوون پەلۇپۇيان دەھا
ويشتە ئەم لاۋنە لا بەپىن بارودۇخ ھەروەھا
ماوھەكانى ھىمىيان بە ھەل دەزانى و لە قەلا
سەختەكانىن دەھانتە خواروھەر باشماوھى
چەنگەكانىن كۆدە كۆدەو . پىشكوتنى ھەلوپىتى
رامبارى ئاشكرا بوو لە ھەموو ئاسىيا نىزىك ، كە
پەروھى كرا لە لاپەن باشا حېشەكان لە چەند
نەتوھەكى بەك لەدوای بەك . حېشەكانو
حىرىيەكان ھەر لەسەرەتوھە خۇيان پاراستىبوو لە
مەترىسى مىس بەتابەتى كاتىك كە پەروھەندى لەنتوان
مىسرو مېتالىيەكان بەھىز بوو بەھۆى پەيمانىك كە
بەسترا لە نىوانىندا لەسەردەمى تەختى سىن بەمدا
لەبەر ئەمە ھىمىيەكى سوباپىش بالى كىشا بوو بە
سەرباندا . باشا حېشەكان ئەمەبان بەھۆبەك
زانى بۆ ئەوھى بە پىچەوانەنى ئو پەيمانە بوستىن
كە گرنوبان لەگەلئاندا كاتىك كە دەرنەتسان بۆ
دەركوت بۆ ئەوھى دەست درىژى بەكەنە سەم
كارووبارى ناوھەى مېتالىيە ، ئەمەش لەكاتەدا
بوو كە مىس كىشاپەوھە داوھە بۆ ماوھەبەك لە
گۆرەبان لەسەردەمى باشا كەبان ئەختاون .

لە داويدا قۇناغى دووم دىت باخود قۇناغى
ناوھراست كە بە قۇناغى روون بوونەوھى
ھەلوپىتىن دادەرتىت لە ئاسىيا نىزىكدا ، و
ئەبىنن لەم ماوھەدا حېشەكان پەيمانىن دەبەست
لەگەل مېتالىيەكانو ئامورەكان لە سوربادا بەلام
لە ھەمان كاتدا پەروھەندى رامباران ھەبوو لەگەل
مىسركە دەسەلئاندارەتى بەرھو پىن ھىز بوون دەروژى
ھەروھە لەگەل دەولەتى حىرىيەكانو ئاشوورى
تازەبەيدا بوو . بەلام لە قۇناغى سىن بەمدا بەتوھەندى
بە پىچەوانەنى ئەوھە دەبىت كە لەمەپىش
باسمان كىر بەشەتوھەك ئەبىنن كە مىسرو ھەنى
پەيمانىك لەنتوان خۇياندا ئەبەستن دى ئاشوورو
دراوسى كەن لەباش ئەوھى كە بەرەنگارى بەكسەر
بوونەوھە لە قادشداو ئەم جەنگەش توندبەكەى
كەمتر نەبوو ەك لە ھەلوپىتى رامبارى
رابوردووبان . دەنگى شۆرىش كىرى بلاوھوھەو لە
رۆژھەلاتوھە درىژ بووھە ھەتا وەكو رۆژئاوا پىش
سەد سال كاتىك كە ھەنى ھاوھەيمان بوو لەگەل
حىرىدا و دى مىس (لە باكورى سوربادا) و
مېتالىيەكان دەوستان . بەلام لەم كاتدا دەبىنن لە
باكورەوھە درىژ بووھە ھەتا وەكو باشوور لە نىوان
ھەنى و مىسرى ھاوھەيمان دى بەحىرى دەولەتى
ئاشوور كە دوژىنىكى تازە بوو لەلاى رۆژھەلاتوھە .

• سەرچاھە :

تارىخ العالم ، امپراطورية الحثيين ، تاليف
جون كارستانك ، ترجمة درىنى خىشە ، ص ۲۲ -
القاهره .

گەران لە نامویدا

حەزى نامۆ لە بناردا
بىشكوى ناگرى
بەدى ئەكرد
لەچر بەى گەبىشتەندا
تەمەنى ھەزار خۆگرى
ئەدرەو شاندەوھە
گرپەو
بەك داچونى رېزەكانى
ئەبەستەوھە
بەلا كيانە ... ؟
كردارت
چەندىن ھەزار چار
نامۆى ژىبان دەبەخشاندا
بۆيە ،
لەمابەنى مەركو ژيان
شىۋىتەوارى تۆم ئەدرەوشاند

تۆ ئەزانى چەندە گەرام
بەدوى كردارە نەپتەكانت
لەمابەنى مەركو ژيان
لە لاپالى
گۆمۇ كانىاوا
ئەندىشەى بىر
سەبەرى تۆى ،
بەدى ئەكرد
* * *
بەلام كيانە ... ؟
تەبو تۆزى
لە تەلەپرى
حىلەى ئەسپ
لە پىرتكا
گەمارۆى شادەمارانى
لەشمى ئەدا

• ھەبوسستار شوانى •



گفتوگويك له گډل ماموستا

د. کهمال مهزهر ئه حمدهدا

میژ وولیکدانه ووه لیکولینه ووه به ئه نجام گه یشتنه

عبدالله عباس گفتوگويک کړوه

هملسه نکاندنيک قابل نه يیتو و عدوالی بهرهمسی
سه لگنی زانستی بانه بیت .

— **بمدوای ئمو برسپاره یی شوودا ده لیم : نایا**
« رهنځی میژووی » ، نه گمر نم ناو لینانه گونجاو
ین ، پیوسته یا نا ؟

— « رهنځی میژووی » ناولینایتیکی دروستو
گونجاوه . میژووش ، وهک هر زانستیکی مرؤفایه
تر ، پیوستی به رهنځی . بهلام به داخه وه رهنځی
رهخنه ساری لای ئیمه هیشتا قه واری دروستی
خوی و ونه گرتوه ، گه لیک جار ههستی تابه تی و
مه به ستندی رهنځی زوق زوق تیکه لای رهنځی
ده ییتو به و جوره ده ییتو شهر فرؤشتنیکی
ناشکراو نزم و پیسوود . برودا بکه رهنځی وا هه
تاقه وشه یه کی راستی تیدا نیه ، رهنځی وای
هه لیه له هه مو مرچیکتی زانستی یی بهری ده ییت
رهخنه میژووی دروست نه و رهنځی به که خاوه
بهر له هه مو شتیکی تر لاینه چا که کانی بهرهمسی
رهخنه لیک گراو به پیژوه برختیځ و لیکدا دوی نه ووه
دیسان به پیژوه سرنچی خوی بهرامیمهر
که مو کورتی به کانی نشان بدات . با نه ویش بلیتم
که هیچ مرچ نیه به سرنجه کانی رهنځی راست یی .
من بهش به حالی خوم تا لیسته به ده بیان جار له
کاتی موناغه سی نامی ماجستیرو دوکتورا کانی
زانکړ جیوازه کانی عیرا قدا بهر له ووهی ده دست بکم
به باسی سرنجه کانی گوتومو ده لیم هیچ مرچ نیه
بؤچوون و رهنځی کی من راست یی و مافی توراوم داوه
به خاوه نامکان خویان سره ریکت یی ، نه ووهی
به راستی دوزان و هری بگری نه ووهی پیتی قابل یی
و پشست گوتی بخن . هر ووه هه مو جار تیکش
بهر له ووهی کوتابی به سه کانی به ییم ده لیم
رهخنه بویان نیه هیچ له نرخ و باهخی کاره که کم
بکه نه ووه . راسته کشی وایه ، چونکه کس نیه
نه که ویتنه هه لوه . رهنځی گه نه ییت پیاوچا کدو
جو امیرو دلکدو گشادو هه ست بهرزو فراوان و
زوزان و زانا بیت .

— **د کړی لیم وؤزگاره پر گړی بندا میژوونوس**
ین لایه ین ؟ . . . چؤن ؟

— « لیم وؤزگاره پر گړی بندا » ده ب ، نه که
د کړی میژوونوس یی لایه ین ؟ . . . یی لایه نی
میژوونوس بؤی هه به یاریده یی گړدنه ووهی نه ووه
گړی بانه بدات ، بهلام یی هیچ کوم لیک به لایه نی نه ووه
ده ییته هؤی نالوز بوونی گړی کویزه کانی . راسته
میژوونوس یی نیشانه و ناولینایتیکی له هه ست تابه تی و
گشتی به کانی توراو خؤ قوتار بکات .
جاری وایه هه میژوونوس خوی هه ست به
لایه نه ناکت که تیکل به قولا یی دهر ووهی ده ییتو له
نوسینه کانی اړنگ ده دانه ووه . بهلام لیکه ل
نه ووهی ده ییت میژوونوس له هه کس زیاتر
له کاتی کړی هه ست و نارهنځی ووه دور یی تاره کو
زادی فیکری بیته بهرهمسی که لکدار . خؤ نه که
میژو وهر بیا هه لکان بیت نه ووهی ده ییت نه ووه .
میژو وده ییت لیکدانه ووه لیکولینه ووه به نه نجام
گه یشت بیت . پیوسته میژوونوس هه ول بدات
چند ده و ناییت هیند یی لایه بانه ، وهک زانایانی فزیاو
کیما ، ره فناری که مرسته یی باسه کانی بکات نه ووه
بؤ خوی به کیکه له مرجه سره کی به کانی یی ناسی
میژو وهک زانست . یی لایه نی مرچیکتی سره
کی به بؤ ولام دانه ووهی دروستی برسپاره که وره کانی ،
« بؤچیش » ، « چؤن » ده ییت دوو برسپاری هاوؤینی
میژوونوس یی . من ییم وایه یی لایه نی میژو—
نوسانی وؤزگاره هؤی کی بهرهمسی نه ووهی به
که میژووی نه ووهی پیک و پیک به یی به یی به کی
به سندو دلگیر تومار کراوه . هیچ له خؤزه نی به
شاگردانی قوتابخانه کانی مایلی نه ووه میژووه له
میژووی وؤزه لات زیاتر ده کانی ، هر چه نه ووه
لایه کانی نه میشیان هه لوبان کستر نیه ، به لیکو
جاری وایه هه میشیان هه لوبان کستر نیه ، به لیکو
بندو عبیره تی تیدایه .

— **له بهر نه ووهی « سؤز » بانی به سر همنی**
لایه نی نوسینی میژوونوسه کانی ترماندا کیشاوه
دووی زانستی میژو و کستر له بهرهمه کانیاندا خؤ
ده یوتی . . . لیم باره ووه باری سرنجه کانی چه یی ؟

— او بزانه بهشی زؤری سؤزی میژوونوسانمان
جوره ده کدانه ووهی کی ناوه ووهی په وای هه ووه
کوشی ستمکاران و شتیو تیرانه . به کیکو
وهک دوکتور ره حیمی قازی که له نامه یی دوکتور که ایدا
که میک له پیره ووهی دروستی و یبازی زانستی یی باو
لاده دات و ده که پیره ووهی وؤزگاری زهینه فون ، هر چه نه ووه
نامه کی بؤ باسی خه بانی وؤزگاری هاوچهرخی
کوردی لیران ترخان کراوه ، ده یوتی به ووه جؤزه
بالیشتیکی به یی بؤ به درؤخته ووهی فهرانی وایانی
نه ووه ولاته دروست بکات که گه لیک هه لوبان داوه بؤ
شتیاندنی نه ووهی کورد ، ده یوتی کاتیک که خوتیر
ده گانه سر سه کانی علی ده شتی و هنر یی
هه دانه یی رهزا شیا که هه لوبی داوه کورد به
زؤر بکانه هه جم ، نه ووهی له یاید بیت کورد له
هه مو گه له زیند ووهی کانی ناوچه که کون و رسنه تره .
یی کومان نه ووه لادانه یی دوکتور ره حیمو سؤزی
په وای له نه شاره زایی ووه نیه .
جوره سؤزیکی تریشمان هه به که نه نجامی
که شاره زایی ووهی نه ووهی کی بهرهمه یی پیوسته ،
نه ووهی کاری کوردنه سر مه وای قوولی باسه کانی .
ییم وایه نه میشیان رووی له کزی به ، چونکه خوتنده واری
کورد گه یشتنه نه ووه ناسه تی به هه مو نوسین و

— **له بهر نه ووهی « سؤز » بانی به سر همنی**
لایه نی نوسینی میژوونوسه کانی ترماندا کیشاوه
دووی زانستی میژو و کستر له بهرهمه کانیاندا خؤ
ده یوتی . . . لیم باره ووه باری سرنجه کانی چه یی ؟

— او بزانه بهشی زؤری سؤزی میژوونوسانمان
جوره ده کدانه ووهی کی ناوه ووهی په وای هه ووه
کوشی ستمکاران و شتیو تیرانه . به کیکو
وهک دوکتور ره حیمی قازی که له نامه یی دوکتور که ایدا
که میک له پیره ووهی دروستی و یبازی زانستی یی باو
لاده دات و ده که پیره ووهی وؤزگاری زهینه فون ، هر چه نه ووه
نامه کی بؤ باسی خه بانی وؤزگاری هاوچهرخی
کوردی لیران ترخان کراوه ، ده یوتی به ووه جؤزه
بالیشتیکی به یی بؤ به درؤخته ووهی فهرانی وایانی
نه ووه ولاته دروست بکات که گه لیک هه لوبان داوه بؤ
شتیاندنی نه ووهی کورد ، ده یوتی کاتیک که خوتیر
ده گانه سر سه کانی علی ده شتی و هنر یی
هه دانه یی رهزا شیا که هه لوبی داوه کورد به
زؤر بکانه هه جم ، نه ووهی له یاید بیت کورد له
هه مو گه له زیند ووهی کانی ناوچه که کون و رسنه تره .
یی کومان نه ووه لادانه یی دوکتور ره حیمو سؤزی
په وای له نه شاره زایی ووه نیه .
جوره سؤزیکی تریشمان هه به که نه نجامی
که شاره زایی ووهی نه ووهی کی بهرهمه یی پیوسته ،
نه ووهی کاری کوردنه سر مه وای قوولی باسه کانی .
ییم وایه نه میشیان رووی له کزی به ، چونکه خوتنده واری
کورد گه یشتنه نه ووه ناسه تی به هه مو نوسین و

— **له بهر نه ووهی « سؤز » بانی به سر همنی**
لایه نی نوسینی میژوونوسه کانی ترماندا کیشاوه
دووی زانستی میژو و کستر له بهرهمه کانیاندا خؤ
ده یوتی . . . لیم باره ووه باری سرنجه کانی چه یی ؟

— او بزانه بهشی زؤری سؤزی میژوونوسانمان
جوره ده کدانه ووهی کی ناوه ووهی په وای هه ووه
کوشی ستمکاران و شتیو تیرانه . به کیکو
وهک دوکتور ره حیمی قازی که له نامه یی دوکتور که ایدا
که میک له پیره ووهی دروستی و یبازی زانستی یی باو
لاده دات و ده که پیره ووهی وؤزگاری زهینه فون ، هر چه نه ووه
نامه کی بؤ باسی خه بانی وؤزگاری هاوچهرخی
کوردی لیران ترخان کراوه ، ده یوتی به ووه جؤزه
بالیشتیکی به یی بؤ به درؤخته ووهی فهرانی وایانی
نه ووه ولاته دروست بکات که گه لیک هه لوبان داوه بؤ
شتیاندنی نه ووهی کورد ، ده یوتی کاتیک که خوتیر
ده گانه سر سه کانی علی ده شتی و هنر یی
هه دانه یی رهزا شیا که هه لوبی داوه کورد به
زؤر بکانه هه جم ، نه ووهی له یاید بیت کورد له
هه مو گه له زیند ووهی کانی ناوچه که کون و رسنه تره .
یی کومان نه ووه لادانه یی دوکتور ره حیمو سؤزی
په وای له نه شاره زایی ووه نیه .
جوره سؤزیکی تریشمان هه به که نه نجامی
که شاره زایی ووهی نه ووهی کی بهرهمه یی پیوسته ،
نه ووهی کاری کوردنه سر مه وای قوولی باسه کانی .
ییم وایه نه میشیان رووی له کزی به ، چونکه خوتنده واری
کورد گه یشتنه نه ووه ناسه تی به هه مو نوسین و

بروانه ل ۱۱

عاب ووری

شهری

جسیم ابراهیم دوستی

بشتی دهرنځیشتا نه فتا عیرا قی د خه لیجی
پا و راهه ستانا کاری د بهرهمی عیرا قی
لخلیجی راسته لفتیری راهه ستانه که ره ما
ناویری با مرنگ نه ووه کو پشته فانیه کو بو
ناویریا عیرا قی .

و لفتیری دوزمان هر کس و نایه تی دوزمن
لیرانی کو نه ف بیکانه دق عیرا قی یی هیز کت
ؤ لاین له شکره یی که به لای دبار بو کو عیرا قی یا
ب نه ووه ؤ بو بهرامیهری کرنا دوزمندار یی و
به مینی هیزا به لیکو بو پاراستنه که هه کورینا بلند
و کار و باریت پاراستنی و لیریش دزی هیزت
خومه یی و بشارمانجا بهرهمی کرنا شری ناویری
و نابولقا ناویری لسه عیرا قی لیرا زویا حافظ
نه ووه خو پیش کیش کر و بشکداری لیکل
خومه یی کر و بازدا ؤ بو دایخشتا بویرا نه فتن
نه ووه کو د نه ووهی سورین را د چو و دیسا
گرنا ناسمانی و تخریبیت سوری بهرامیهر فرؤک
هانو و چونا عیرا قی . و هه دوی دمی دا زویا
سوری برفا کرن بو بالدا که هه بهرستا و کر
گریا و راینا به قاندا بویرا نه فتن نه ووه د نه ووهی
ترکیا را دچیت ؤ بو راهه ستانا هه می ریکا بو
دهرنځیشتا نه فتا عیرا قی . و نه فتن شته هاته
چه سیاندن ؤ لاین را که هاندنا سه هیونی و لیرالی
و به حس کرن لسه ده ست ته نکیا عیرا قی ؤ لاین
ناویری هه و به حس کرن لسه ته نکا قیا عیرا قی
بهرامیهر بچه لیرانا به یمانیت عیرا قی گریداین لیکل
وان کومانیبیت جیهانی و ده و له تا نه ویت کو پروؤ
لعیرا قی بچه د لیرن .

نه فتن که سا هر کس و لیکل وان زویا لیرانی
و رؤیت هتاف رهش کو نه فتن چنده دق
عیرا قی تیخت و دق نه چار که بو دست بلند
کرن بو لیران . نه فتن که هه هرا خو سر
ده ف کر بو و بهرئ خو نه دانه راستی عیرا قی
گه لای عیرا قی و قومانداری عیرا قی و هر ویر
باوهرت موکوم و راست کرنا هه قین نه کر بو .
و هر وه سا هاته دبار کرن د هه فیشکیا
عیرا قی لیکل ده و له و کاره هیت جیهانی . راستی
عیرا قی بیهمانیت خو وه کی دبار بو یی هه می
جیهانی دزان یی چیرا عیرا قی ؤ لاین ناویری هه
و لسه فتن چندن عیرا قی برتفه چو لیکل قی
رهنگی ناویری یی نوی کو رهنگی دم دمی یی
شری نیایه خاری . و بنایه تی رهنگی ته نکا قیا
ناویری نه ووه کو هه دق رؤیت که هه بهرست
خومه یی و نه ووهی ده ست تیک گرتی و لسه
عیرا قی دانای . بهرامیهر فتن چندن ژی قومانداری
عیرا قی ده ست بچه ند پروؤت ناویری بیت
ستراتیجی کر دا کو ده که فیت ؤ فان ته نکا قیت
ناویری . و دهرنځیشتا ریکه کای بچ گارنده ؤ بو
دهرنځیشتا نه فتا عیرا قی و هه و وه سا هاته
هزر کرن دیرؤ کرنا ریزه کای بوریته نه فتن ؤ
که کوکچ بؤ باؤییره هه قبه لیرا لیرا نوردنی و
دیسا دیرؤ کرنا ریزه کای دی ؤ لیریا قرین
بو بهرندرا به نبع یی سعوی و دیسا هاته فره
کرن ریزا بویرا نه ووه کو د ترکی را دچت کوتیرا
ملیون بهرمیلا دکر نه ووه بکه هیته ملیون
(۲۵۰) هزار بهرمیلا دروؤی و بشتی پروؤت ریکا
بهرندرا به نبع یی سعوی دروست بوی گه لیک
دهرنځیشتا نه فتا عیرا قی زیده بو و نه که نه فتن
پروؤت مای ژی دروست یی دق دهرنځیشتا
عیرا قی با نه فتن بهر ؤ دمی بهرئ شری و نه که
نه فتن ریزیت دق دانه کاری عیرا قی دق بتر ؤ (۱۶۰)
ملیون بهرمیلا روؤت ریکه کت و دیسا گه لیک
کاره هیت بهرهمی دانه کاری و نه ووه گه لیک هاری
کاری کر بو ده ست که فتا (پارئ هسک — الصله
الصعبه) . و بقی کاری عیرا قی خو دبار کر و
بچیوینا و بچ بهرامیهر دوزمندار یی و دبار کر و
قومانداری لعیرا قی قومانداریه کای میژووی به یا
بینه هاتیه بو دهرنځیشتا بونا هه می ته نکا قیا .
عیرا قی خو ناماده کر بو راهه ستان بهرامیهر
فان رهنگیت نوی و بینه چکرنا خو ؤ لاین ناویری
هه و رایو بهرهمی ناویری دزی لیرانی و
نابلوقه کای ناویری دا لیرانی . و بنایه تی لخلیجی
عهری کو ره ما ناویریا لیرانی گفانت و هنری
کو ده ست عیرا قی که هشتی نه ووهی کو گه لیک د
گه هت و عیرا قی دبار کر برهنگی ناویریا کو
ده فترا (خراج) فه کتیه ؤ ده فرت شری و
جیهان هه می یی نا کادار کر کو که کس لیرن بچ
ده فرت نه ووهی و نه که لیرن بون دق که هه بهر
توؤیت عیرا قی و ریزیا خومه یی برفا کرن بو
بهرهمی کرنا فی تستی لیرانی چنده دمه کی به لیر
خودایت پاپورا و خودایت کومه یی بیت ته لیرن
زه رهرت خو دبار کرن لیک بیک هه تا کو لیر ریزیا
خومه یی که هه سر بهرئ و دبار کس و رایو

بروانه ل ۱۱

میژوو ، به کیکه له زانسته گرنه کانی مرؤفایه نی ،
سهرنج دانیشی بهم شتیو به و نوسینه ووه
لیکولینه ووهی لیم بؤچوونوه ، له ناو هر گه لیکدا
مانای هوشیاروی راده یی بهرزی نه ووه گه له ده سه لیرن .
لیر ووه نه ییا لیم گوشه به ووه ، شانازی کوردن به
میژوو وه روایه .

که میژوو به زانست تی دهر و ناریت ،
نوسینه ووهی ده ییت لیکدانه ووه لیکولینه ووه به نه نجام
گه یشتن بیت ، هه جار تیکش نوسینه ووهی میژوو
نه ییا له بؤچوونی وروژاندنی سؤزه ووه بو له باهخی
زانستی کم ده کانه ووه .

که یریم له گفتوگوییکی خسته له گه ل
ماموستا د . که مال مهزهر دا کرده نه ووه هر کس
میژووم له میشکدا بو . وه د . که مال نه ووه نه ووه
زانسته مرؤفایه ووه هر که تاراده یی عشق ،
نه من له « سؤز » یی رووتوه نایتم لیکولینه ووه
به لایه نه ووه یی داکترن لسه لایه نی زانستی
له لیکدانه ووهی میژوویدا مه له سره کی به کیکه ،
به لیکو بهرهمه کانی نه ووه ماموستا له خؤبو ووه به
نارامه دا به لیکه بؤ چوونی من و زور به یی هره زؤری
نه ووه خوتنده واره هوشیارانه به میژوو به چاری زانستی
سهر دکه نه ووه لیکدانه ووه لیکولینه ووه به نه نجام
گه یشتن تی ده گه ن هه ووه که ما موستا که مالیش رای
وایه .

— ماموستا د . که مال پرسی :
— **بؤچی میژوونان هه لیرادو لسه که به کوه**
یرتان له میژوو کوردتوه ؟

— بیت وایه له سره تایی زبانه ووه هه که می
به جؤرو راده که میژوو له که له یی ده دات . نه ووه
داستان و سرگوشته نه یی داییران ده بانگیز نه ووه
هستی ساوایان یی دهر و یی جوره میژوویکی
ساکرن . له بهر نه ووهش که میژوو به خوی زبانی
خؤزه به ستر اوته ووه باسه کانی به ناسانی ده وؤیتنه
قولا یی دهر و نه ووه . جا گه ماموستای میژووانی
چاک هه که ویت نه ووه هه شتی زور به یی قوتاییانی
قوتایی سره تایی و ناوه ندی به لای میژوویدا
ده شکتیه ووه . زؤر باشم بیره چؤن نه ووه سالی
ماموستا حمه رهش میژووی یی ده کویته ووه هه مومان
له ده رسی نه ووه هه ناسمان لیرا ، کوئی قولاغی
سه کانی دهر و یی ، به ده لنگی زهنگی توراو بوونی
ده رسه که یی قارس دهر و یی . له ویتدا میژوو بؤ
به کم جار . له دهرگی دلو ههستی دام . دوی
نه ووه به سن سال کتیبی میژووی نوئی هاوچهرخی
نه ووه یامان خوتند که ده ست به ک ماموستای
هه لیرادوه و لیرا توری وهک دوکتور مه حید خه ووهی و
دوکتور زه کی صالح زابینویان چؤنی دایر یی . به
دنیایی و داخه ووه ده لیم تاره کو نیسته هه چه
کتیبکی نه ووه بهرهمه نایه بدات . دایر شتی باسه
کانی به جؤرتیک بو یی ماموستا له میشک و دهر و نودا
چه سب دهر و یی ، نه ووه کتیبه هینده تی له
میژووی نریک خسته ووه .

بو جومه بهشی میژووی کولیکجی
به ووه ووه ووه لوی لیرت توراو میژووم لا خؤشه ویت
بو . له و ساشه ووه که ووه سر نه ووه بیره له وانه
بتوانم له ریکه میژووه به شتی که له قهرزی
که ووهی گه ل و نیشمان به ده ووه . بؤه کای له و
سالیان خوتندمان هه ووه دده نه ووه راپور تانه یی
ده بانوسم له میژووی کورده ووه دور نه یی . هیشتا
له بؤی به ک بووم راپور تیک له و باه ته م پیکه شتی
خوتلیخؤشبوو ته باقر کرد . هه لوه ستی زانایانه یی
نه ووه ماموستا بایه بندنه ههستی توؤنه ووه ووه ووه .
بوونی راستی میژووی تیدا دروست کرد .
ههش بوون ، خوا لیران رازی بیت ، به بیچه وانه یی
نه ووه ره فناریان له گه ل دهر کرد . دباره بؤ . . .
بهلام نه ووهش بووه جوره بال پیوه نه ریک ترم .

— **راستی (حقیقت) له میژوودا چسؤن**
ده ست نیشمان دهر کړی . . . به باوهری بهر یزان نایا
له م باره ووه میژووی نیجه پیوستی به بیا چوونه ووهی
زانستی هه یه ؟

— راستی میژووی شتیکی نه کؤرو چه سپاوه .
له و بهرهمه مده که چند سالی که له ووه به ناوی
هه میژووه ووه بلاوم کرده به دیرزی باسی نه لایه نه
بیا خداری زانستی میژووم کورده .
نه ووهی لاری بان لیم بؤچوونه هه به زیاتر خؤ
به رودای هاوچهرخ وؤزانه ووه ده به ستنه ووه ، که
نه ووهش زیاتر سیاسه ته وهک له ووهی میژوو بیت .
به شتی که زانایان نه ووه رودای چل به نجا سالیکی
به مه ردا تینه به رتی ناخه نه خانه یی میژووه ووه .
که لیک دهر گاش هه ریکه به یی نیی به لیکه تابه تی—
به کانی نادن تا ۳۰۰ . سالیکیان به مه ردا تینه رپت .

زورانبازی دهسته لات له ئيران دا

ب. شه بۆل

کردو بهی ته کوردی

زاینی پښه ناکړی به... کانی نیران هر دوو ته وره دی دهسته لات له پښتانه خومنه یی دا پښت به لیکولینو وه به کی سر تابا کیری هر دوو لا ده کات. واته خامنه یی و په فسنجانی نه کورچی هر به کی به پسان بچوونی جیوازی لوری تر هه به بهارت به مهسه له نابوری به کان کچی هر دوو لایان له قوتابخانه یی (هزیزی به) دا له سر دهستی خومنه یی به پروردده بوونو جیوازی بچوونی نیوان هر دوو لایان له به زوه ونندی که سی به وه هه لو لاوه له بهر نه لوری زبانی ده ولمه ونندی یا نه کوشو نو تو مبیلی دوا مؤدیلی دژ به گولله وای لک رددوون حماسه تیان بچوونی باوه پرود کابیان کم بیتتوه له کواته وستی دهسته لات تداریتی هزی سره دی ناکړی نیوان هر دوو لایان.

له گمتو کزی به کدا بسز پوژنامی «کوماری نیلامی» که خزی سره لک نو سهری بوو خامنه یی ووتی «به گوژی دهستی ددستور سره کومار پای به کی نه خوری به پریوه نابات به لکو به هر کی ریکختنی نیوان هر هرس دهسته لات ده گزیتته نه ستز هر نه ویش سره لک و هزیرو و هزیروان هه لده بچوونی خزی به کار به بیتتت هر کاتی به بیتتت لایه کی تره وه، وده فسنجانی له باوه په دابه که دهسته لاتی راسته قینه به دهستی نه خومنه چونکه نه خومنه توانای هبه به به گوژی دهستی ددستور سره لک کومار لایه پیت.

له گمل نه دوو که سه دا (خومنه یی) بش هیه که خزی و جیکه ناپه سی به کی واته مونته زری نه م وواتر ده بیتت هلیزاردنی مونته زری به جیکه خومنه یی نوساره ناوازکی دیکه ده دن چونکه نه و واته خومنه یی ددان به دهسته لات کانی سره لک کومار نه خومنه یی د ناییت به لکو نه خومنه یی ده ز کایه کی نه بیا پوژکار داد نه بیت لهر لهر دبه هر که ناکړی و بگرد به رده له نیوان سره دی دهسته لاتی پاپه پاندو سره دی دهسته لاتی یاسادانان دا پوو بدات نه و (خومنه یی) و جیکه که به هر دوو لا ده لاین که سی هقی نه لوری نه به دنکی له دهنگی خومنه یی به رزتر بیتت !!

کهواته باوه پوون به هری که هر دوو ته وره دی زورانی باری بوز فوئانغی باش خومنه یی ناماده که کن باوه پیکسی هه لیه چونکه لوئی ابوجه ته وره یی بش هه نه نهمرز له بهر به رزه ونندی خزیان له گمل نه یان نه ته وره دا دوو ددستن که کاتی کدا

۱- جیوازی نیوان لیبرسراوان له (کوماری نیلامی) ده که گمته وده فسنجانی و نوزانه یی له بشتی پرده وه پروده ده ده خاته پوو گزیتتیان نه نامه به که بهر له مانگیک زماره به لک نه نماندی نه خومنه یی بهناو شوورا به قسه هاشمی په فسنجانی ناپه سی خامنه یی یان کردو نه هر تماشا به کی نه نامه به بکه یی نه م خالانوی خوار وه مان بز پوون ده بیتتوه:

۱- جیوازی نیوان لیبرسراوان له (کوماری نیلامی) ده که گمته وده فسنجانی و نوزانه یی له بشتی پرده وه پروده ده ده خاته پوو گزیتتیان نه نامه به که بهر له مانگیک زماره به لک نه نماندی نه خومنه یی بهناو شوورا به قسه هاشمی په فسنجانی ناپه سی خامنه یی یان کردو نه هر تماشا به کی نه نامه به بکه یی نه م خالانوی خوار وه مان بز پوون ده بیتتوه:

۲- سره لک کومار نامه نی به ددان به حکومتی میر خوسنی موسوی ده بیتت و ددان بیتدانی نیوان به بیتتوه بوو.

۳- زماره به لک له وزیران له وانیش علی نه کبهر و پلایه نی موسوی ده وره و نایق نوری وزیر فیروزی پشوری ناو خوو محمد غره زری وزیر فیروزی پشوری نوتو، موحسین په فیق دؤست وزیران باسداران خزیان به وزیر سره لک کومار داده نیت و راسته و خوزی راپورته کابیان ناپه سی نه ده کن نه کورچی نامه کی نماندی نه خومنه یی شوورا به نه هی بژ هه له لای و وزیرانه و بساره دزبانه کابیان راکیشاوه که چی مانوه ی دواون له وزارت نی نوزی موسوی ده لوره دوو پات ده کاته وه که خامنه یی توانی نه و دوو وزارت ته گرنگه به بیتتوه.

۴- نه کورچی باری دارایی وولات زور ناله به به هزی نرم بوونه لوری ناردنه ده وره یی نوت که چی لیبرسراوان هیتتاکه له زورانبازی خزیان دا به رده و مان.

۵- زور له و لیبرسراوانی که له سر کار لایران به هزی نه کاره بچوونی باوه ی نه جابان دا بسو لیبرسراوانی دیکه بچوونی سیزراود بژ وینه.

۶- حوجه تول نیلامی سالک ناری بژ لیبرسراوانی پالیزراوانی نه خورمه نی شوورا له شاری نه سفهان پوژ تر بهر دهسته بیتت.

گومراکان و هه ره شهی به تال

نژاد عبدالصمد

وه لایمی ئیرانیان بده ته وه... مهسه له ی منداله یخسیره... کانی نیران دوو باره کرده وه که دهی فرمود: نه و مندالانوی که عراق نیازی وایه بیکه پریتته وه لای نیتمه کویا هه نیتمه نین... خامننه یی خزی بی بهری کرد له مندالانوی وولاتی خزی، له شه سره تری نه و کرده وه نامرؤ فایه تی به که نو اندی به ناردنی مندالان بؤ بهر کانی جهنگ... نهمرزو چون خزی بی بهری ناکات له سوواتی دلی نیران... له تیک شکانی

داستانی تیک شکانی... خهرج... دوزمن بهرام بهر بهو هموو تیک شکانه، بیچکه له هه پرده وه کورده شهی به تال هپچی به دهسته وه نامه، بیچکه له ی پورودودا، بیچکه له ی پورون بهر لوه هپچی هه پرده شانه بؤ ناردینو باشان بوو به بلقی سر تاو... نه وه هه پرده شانه کی په فسنجانی نراسته یی کویتنی دراو سنی کرد، بهو خه باله بوچه کی که کویتن چهند بستیکه و بهر کی هپچی ناکریت، هه نه و خه باله بوچه له بو بهر لوه دهسته بی کردنی جهنگ که بهرام بهر به عراقی مهنمان هه بیوو... وای لک کرد که دوو چاری نه و تیک شکان مال و ترانیه بیو... له ناو چلیاوی باوره بؤ گمته کابیاندا په لکه قازق بکن، بهرام بهر به هموو دنیام مل کچو رسوا بن... نهمرزو زیاتر له هموو کاتی تر بفرؤشی، بهلام داخی خهرج... له هموو داخی تر گوره تر بوو، په فسنجانی هه قینه شیت بیتت، لهرندهش زیاتر هوار بکار هه پرده بکا... چی بکات که شادماری خزی نیوان چی بکات که گمرووی نیران گیراو خه ریکه ده خکتیت... خامنه یی... ماوه به لک بدهنگ بوو، ورتته یی له دهم دهنه چو، به لام که مهسه له که هی نه وه نه بوو بهر دهی بهر دابدریت، نه یزانی ج

نمانجو کرده وه یی نه وان هه... شاره زا بوونه، زیاتر له خزیان به یکه یکه نایدؤلژ... ژیت و سبکو لژو بهی نه سر کرده نمانجان دوزانین، کرده کابیانان له پارسی تاتی کرده وه کانی راپورودا کیشاوه، له لوره دلایان که پای چندیان له باره... بؤیه نیتمه ووتان: نه وه ناسمان و زوری عراق له سر پشته، هه میسه ده رگا... کراوه توره نه وان هی هه پرده شیتک پوون ده کاته وه

دوای بیتت سالی جهنگ هه له سره تاره که ته تو زمار کردنی سره کوه نی مهن، به عراقی مهنمان، وه کو له که یانه وهی (زین القوسی وسیف سعد)، تا نهمرز به بهر دوام بوونی عراق له هه کاونان و سره کوه نی گوره تر له سره کوه نه، نه وه تا نهمرز داستانیکی نوزی تو زمار ده کاته وه، داستانیکی له داستانه یی که بؤ ته مایه یی سر سویمانی دویا، بهرام بهر به خزگری و باله وانیته یی عراق به کان... داستانی تیک شکانی... خهرج... دوزمن بهرام بهر بهو هموو تیک شکانه، بیچکه له هه پرده وه کورده شهی به تال هپچی به دهسته وه نامه، بیچکه له ی پورودودا، بیچکه له ی پورون بهر لوه هپچی هه پرده شانه بؤ ناردینو باشان بوو به بلقی سر تاو... نه وه هه پرده شانه کی په فسنجانی نراسته یی کویتنی دراو سنی کرد، بهو خه باله بوچه کی که کویتن چهند بستیکه و بهر کی هپچی ناکریت، هه نه و خه باله بوچه له بو بهر لوه دهسته بی کردنی جهنگ که بهرام بهر به عراقی مهنمان هه بیوو... وای لک کرد که دوو چاری نه و تیک شکان مال و ترانیه بیو... له ناو چلیاوی باوره بؤ گمته کابیاندا په لکه قازق بکن، بهرام بهر به هموو دنیام مل کچو رسوا بن... نهمرزو زیاتر له هموو کاتی تر بفرؤشی، بهلام داخی خهرج... له هموو داخی تر گوره تر بوو، په فسنجانی هه قینه شیت بیتت، لهرندهش زیاتر هوار بکار هه پرده بکا... چی بکات که شادماری خزی نیوان چی بکات که گمرووی نیران گیراو خه ریکه ده خکتیت... خامنه یی... ماوه به لک بدهنگ بوو، ورتته یی له دهم دهنه چو، به لام که مهسه له که هی نه وه نه بوو بهر دهی بهر دابدریت، نه یزانی ج

هر چنده دام وده زگاکانی خومنی هه ولسی نه ویدان داوه بریاری دانای منتظری بؤ جیکری خومنه یی، بلاوتنه بیتته به بان به چهنیکی ناداریان به شیوه به لک بیت که پوون نه بیتتو گله ن ناوازی برسیار کردن له جواره وره دا بخولیتتوه... به لام هه ول وکوشیان به فیرو چو، ته نا چنده وژیک بوو، دام وده زگا راکه یانندو ناوانسه کانی سه زه بین هه واله که بان بلاوره کرده... هه بهر که به جؤرک و شیواژیک مهسه له که بان لیک ده دابه وه... هه ندیک دهلین چونکه کابرای ته لکه باز زور بریووه نا کای له خزی نی به، زور چار نارایتت ج ده لیتتو چی ناییت... زور جار پال ده دانه سر شانی دوو کس و به زور هه لی ده گن... به لکو به ده بان بیان... ده وژنوه... له وانه دوزانی ریژیمه که به له جهنگه که داوی نیازی خو دور خسته و به له شاتوی سیاهه تا... نه می دوابی له هه موبان راستن... خومنه یی یان نهمرزو یان سبه یی یان باش مانگیک... بان له وه خکتیت زور تریک که گونجاویتت خزی ده کشتتوه... خومنه یی که بشتتو په راده به لک له ناومیدی و تر سد هیچ بر وایه کی به هه نماره که بتوانیتت خزی ریژیمه کی له که وون و نمان ریزگار بکات، خومنه یی نیست تاپه ده به که بشتتو نه و راستی هه قینه که لیر تانوانیت فرمانه روباوی بکات... بان نه و خونه پر خه یال و نه سفانه بیانه به بیتتتو دی... دنیا له بهر چاد تارک پوونه وه بگره چنده جارک له چنده کوزوونه و به کدا جیتو به لیر اتوره و حکومت گیزان داوه... خومنه یی نیست له گت بریارو قسه زله کانی پشوری باشگنر پونه وه... نایه وئ «شوره که یی» بؤ وولاتی تر بیتتت ده به وئ خزی له مردن ریزگار بکات... ده به وئ هه تا زوه هتا کار له کار نه ترازوه خزی بکه به بیتتت شوسته ی نامان... ده به وئ باری ناووزی نیران و گتت ناکو کایه یی نوزی ریژیمه که بؤ «منتظری» به ج بیتت... ده به وئ ناگری نیران به «منتظری» بکوزنیتتوه که شتیکی مهاله... نه مه که کابرایه کی لادیزی و هه منتظری ناکریت... هر وه که له تاراندان بهم شیوه به باسی ده کن...!!

نه وهی له پوژانیه دووایی دا له نیران پوو ددهات به ته واری رونی ده کاته وه، که ریژی په گز بهر سستو ناخونده، زوری نه ماره تیا بیتتو زوری په شی خزی به جاو بیتت، هه واله کانی هه ندان به تیکر باسی باری ناوخز شله زاری نیران ده گمته... له لایه لک تیک چوونی ته واری باری ناپوری و بهر زبوونه وهی دهنگی نارهایی... له تر زور پونی ژم ساره یی بهر هه لستکاران و پرسوا بوونی زیاتری ریژیمه که له لایان خه لکوه... نه مه شیان له نه جانی نه و باری که ریژیمه که دروستی کردوه نه و زیاتر له چنده پوژاناندا ته قیه توه، نیران... (هه وره ته...!) تازه که به... که کیشیه به کی که وره ی ناوته وه... له کاتی که به موسوی هیتدرا به سر تخت، نه مهش که لیک باری نیران له ریزی سر کرده کانی نوزی دروست کرد... له لایه کی تر... بهر هه لستکاران ده گیکان به رزتر ده بیتتوه... به لام «خومنه یی» هه لکه تار هه ر نه نیا فتوا ددهات... بهر باری ناووازی وزارت ته تازه که... که گله نی نیران به ته واری هه لکوه... نه مهش وای له (خومنه یی)

که خومه نی نه وهی

جمال احمد

که ریژیمه که دروستی کردوه، نه و زیاتر له هه موه نه سی له وادی توره یی نارهایی کهمل ده کات، ده رانی لکو چنده ساله پی نیشک ناوازه ج به بنده خانه یی که وره یی نیران و خه لکه چوساوه که یی دروست کردوه... ده رانی خه لک به شیمان نه وهی که فرؤکه به چه بله ریژان دیان بهر اندو نیستا هه مان خه لک نه لک بهر ده یارانی ده کات، به لکو گولله بارانی ده کات... نه و بیاوه هه لکته تاره دریزه یی به فتوا که یی ده داو ده لئ: «بیتتوه له سر هموو مل که چی بریاره کان بن... واته بریاره کانی ریژیم و خزی... بر وانا کوی - خومنه یی - به (هزی) بتوانی سیسه ناموزگی! لا فاوی نه و هموو توو بهی بهی کهمل بوه ستیتن... چونکه هموو هه واری بهی نیران له خزی ده پرسو تاکه مل که چی بریاره کانی ریژیم بین... که واره ساتی ریژیم که لیک نه و گوره تره که گله نی نیران لای بن دهنگ بین، به لکو به تیکر پاده بهر بؤ پووخانی ریژیمو دارودهسته دکیز بهر سی به که

ده کن با به کرده خونه چه به له کابیان به جی بکهن... چونکه نه وان له نیتمه زیاتر شاره زای لندان و زه برو زهنگی عراق... وه چؤن عراق له کات و شوتی خزی بریاری خزی به جی... ده که به یی، که لاتی نیران نه و راستی به دوزان، که کاتن عراق بریاری دا ج به جی بیلانیک بکات چونی به جی ده که به یی... وه نه وانیش دوزان که عراق چسؤن وه لای کرده وه ناپه سی... نده کابیان ده داته وه... شیتک نی به له بهر دم عراقی کابگیر یخسوات، به لام عراق به گوژی هری بیتتت مامنه ده کات، کانی بؤی ده رکوتی... که کاتی نه وه هاتوره خهرج... تیک شکانی که خره که یی به جی بکانه... هه وای گومانیشیان له تیک شکانی خهرج هیه، با بتوان برنی خزیان تیار کن، چه ناووزی باشه پووزی داهاووی په شی خزیان بکن... چونکه سر دم هموو شیتک پوون ده کاته وه



ئيران له خاوه

نهمرزو چون خزی بی بهری کرد له مندالانوی وولاتی خزی، له شه سره تری نه و کرده وه نامرؤ فایه تی به که نو اندی به ناردنی مندالان بؤ بهر کانی جهنگ... نهمرزو چون خزی بی بهری ناکات له سوواتی دلی نیران... له تیک شکانی

نه... و... هزار نه... هه موه خومنه یی هه منتظری و هه نیران به تیکر... پزگار نابن...!!



فزيالوجي

وزنه

دكتور هيو احمد له نينگلزي يوه كړوونې ته كورنۍ

كاربوهايډرېټي تيا ورد نه كړي ته و .
 نيمينو نسيدي خوښ بان له پروتيڼي خوراكې همرس كراوه دېټ بان له ټيكنشكاندنې پروتيڼي شانه كانه ويك دېټ ، گهر پيويست نه وو بڼو دوست كړنډي شانه نوڅ ، وا له - نسيديكي زبنده پال - دا ورد نه پيټه وو بوريا - Urea - دوست نه يښه كه گورچيله له ميزدا دهرې نهدات . پروتيڼي ناولك له پروتيڼي و نيو كلوسايد پيټ هاتون كه له شكري [رايبوژ و پاپرميډيسن - Pyramidine - و پپوريس - كه نايتروجنيني تيا به دوست نه يښه . له ننجاسي ټيكنشكانه [پيسورين] نه كنه نسيديكيه كوه .
 چوري به شيوهي گورچيله پچولدا هله مزيته خوښه وو به مزيترين چاوكي وزه له شس داننري و (۱.۱۰٪) كيشي له شس ، هممو گراميني دوو هيندي نه و زبه نهدات كه گراميني كاربوهايډرېټ نه پيخشي . پيش نه وه پيټه نسيديكيه كوه به شيوهي و ورد نه كړي ته و كه تانيا دوو نه و نيمو كاربوڼي تيا يښه .
 خوراك نه يښه هينده ناو كازرا فيتامين تيا يښه تندرستي مروف مسوكه بكت ، ناو (۷.۲٪) ي له شيك نه هيندي ، گورچيله هيندي ناو له كهل باشه پوډا دهر نه هاوڅي ، هينديكي تريا له هه ناسه دان و پيايي ناروق كړنه وو دهر نه چين . گهر نه خوا به شيوهي شوي توشي ووشك بوونه نه يښه بسان مروفه كنه نه مري .

هممو كارليكيكي زبنده پيويست به وزه به ، نيمينو پيويست به خوراكې بېر دوهام هه به ، تانيا له مردن دا شانه كاني له شس سونه يښه بان ناوڅ ، كاني خوتن شانه كاني دلو سو گورچيله و جگر هه له كاروان ، به لام ماسوكه و مټشك گهرچي ناچلاكن به لام هيندي وزه بسان نه و . له هه شت كاڅيږ خوتن دا له شيك پيويست به (۵.۰۰) كالوري هه به . كالوري نه و به كهي وزه به كه له خوراكسي دا به كار دي . له زور بووني چالاكي له شيك زور وزي نه وڅي . نوڅ . نوسيني سهر پيټي (۱۰) تا ۵۰ كالوري / كاڅيږ) ي نه وڅي به لام كاري گرانسي ورك پيكا چاكرن (۲۰۰) كالوري / كاڅيږ اي نه وڅي . چالاكي وهر زشي له پيويستي دا جيا واره ، باري تيشي (۱۵۰) كالوري / كاڅيږ اي نه وڅي به لام باري گراف (۹۰۰) كالوري / كاڅيږ) نه وڅي . هيندي نه و وزه به مروفنيك پيويست يښه هه به ، به يښه چالاكي و تباره كهي بنده (مروفنيكيكي پيخشي خو له باري حوا نه ده هه كاڅيږي ۱۵) كالوري نه وڅي . بڼو هه مهنر دوو جيا به كي رو به يښه له شيك گه شهي له شيك وزي نه وڅي . گهرچي گه باري هه زره كار بچو كزه له پيخشي به لام هيندي مروفنيكيكي پيخشي وزي نه وڅي . تا به دوستي

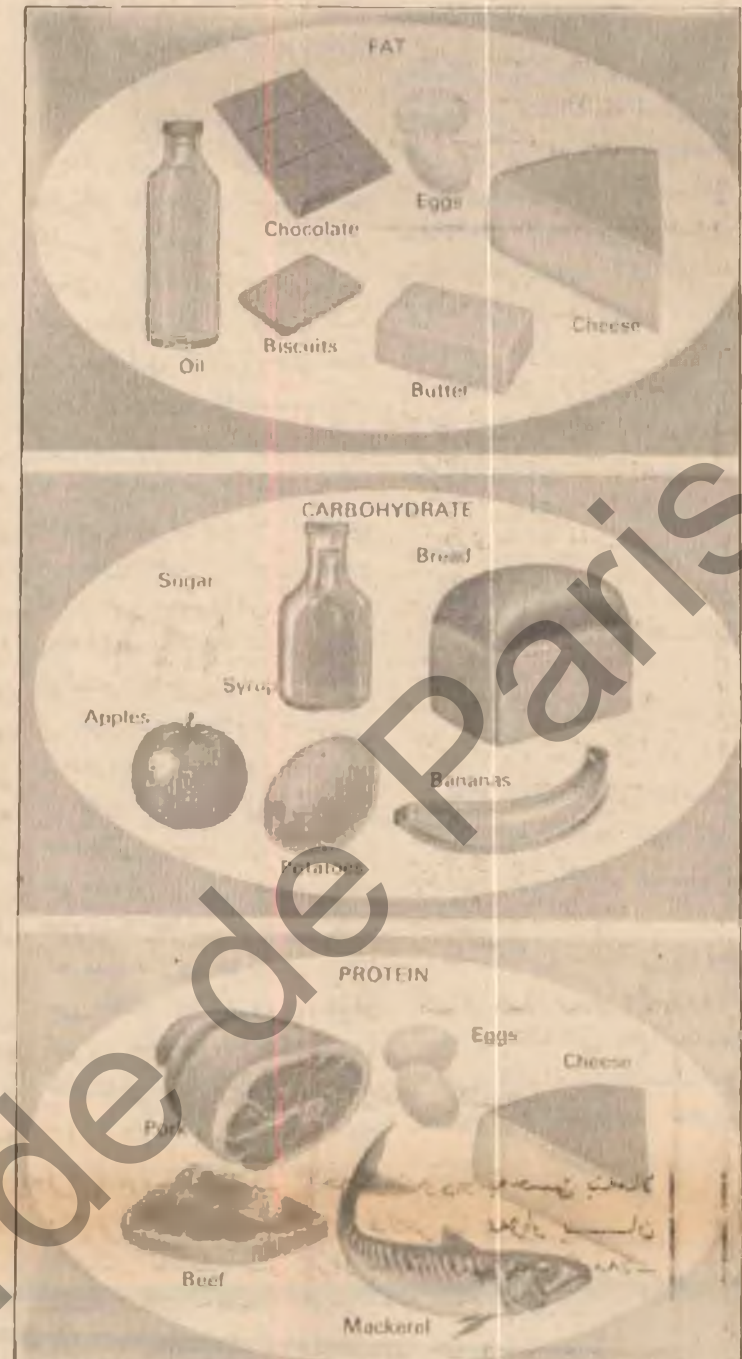
له وزه پيويستې له شيك بگه يښه نه يښه بزبان له هه گرامينك له پروتيڼي و كاربوهايډرېټ (۱) كالوري نه پيخشي ، به لام گرامينك چه وري (۹) كالوري نه پيخشي . خوراكسي پوژانه نه يښه به لا ي كه موه (۶۰ گم - پرونين) و هينديكيكي باش چه وري و كاربوهايډرېټي تيا يښه تا وزه پيويست مسوكه بكت . له نه خوشي شه كره دا هيندي كاربوهايډرېټ دباري نه كړي و له وهستاني گورچيله دا پروتيڼي ته دهغه نه كړي .
 هيندي كازرا ووهو (كوالټ ، مس-موليډه) زور به كهي بڼو له شيك پيويست ، به لام (سوډيوم ، پوتاسيوم ، له پيخشيته گره گره كاني شله ي له شس ، (كالسيوم فوسفيت) بڼو دوست بووني نيسك پيويست . (ناسن) بڼو هممو گلوبيني خوښ و (ناډيسن) بڼو دوست كړنډي هورموني مله قورته گلاند .
 مبه ستمان له هه ماسي نه و به خوراكې دوست بڼو كوهل دا يښه بڼو . خوراكې نونه ي پوژانه له به ريتانيا (۱۰۰ گم) پروتيڼي و (۱۰۰ گم) چه وري و (۱۰۰ گم) كاربوهايډرېټي تيا به ، ناشكراي نه م كاربوهايډرېټه زور به ي وزه كه به له شيك نه پيخشي ، بڼو به تاهو نان به به شيكي سره كسي نه و خوراكه داننه وڅي . چه وري به كشي بريني به له كهر و پوني پوهو كي كه وزه به كي زور نه پيخشي و له خوراكه نيشاسي به كه نه كنه به تامر يښه .
 پروتيڼي خوراك بڼو به خشي وزي نه ي ، به لام نيمينو نه سيده كاني ناوي زور پيويست بڼو دوست كړنډي شانه نوڅ و هورموني نه يښه . له كه له شيك مروفدا دوست نا يښه له كوښني و هيلكه و به نيو شيرو هيندي پوهو كي ووهو باقلا هه هه . به لام نيمينو نه سيده زور پيويست هه به پوهو دان يښه و خوراكسي پروتيڼي گره نه و به م خوراكسي هه زاران ناهاوتابه و پروتيڼي پيويست تيا يښه . شير چه ناسي تيا يښه به لام يښه هاوتابه پروتيڼي چه وري و كاربوهايډرېټ - ي تيا يښه و پوهو له كالسيوم فوسفيت و زور به ي فيتامين كاني تيا به .
 به هوا ي دهر نه كوه توه چه ناروه ووي خورادن ريك نه خات - به لام نيمينو نه سيده نديك له ده ماخدا هه يښه زال يښه به مري پيخشي نه م ناروه ووهو . نه م نه سيده نديك له زير لانه دابه هه ستياره بڼو ناسي شكري خوښ . كه نرم نه پيټه و ناروه ووي خورادن زور نه يښه . ناسي به كه نه م ناسه هممو پوژني به زور نرم نه پيټه و ناروه ووي خورادن نه وڅي ، به لام له هيندي باري ناسي دا گهرچي ناسي شكري خوښ بڼو ماوه به كي دريږ به پروه ل ۱۱

فوسفه تيا يښه و گرگرتريان [نه ديټوس تريا فوسفه تيا - ATP] كه له شيك پيويستې به وزه نه يښه ، گره به ك فوسفه تيا و هيندي وزه له خوي نه كانه ووهو نه يښه [نه ديټوزاي فوسفه تيا - ADP] بسان كه وزه هه و نه پيټه ووهه [ADP]
 زبنده بالي كاربوهايډرېټ به هه لږني گلوگوز له ديوري پيخوله و بڼو ناو خوښ ده ست يښه نه كات . هينديكي به سر هممو له شيك بلاو نه پيټه ووهو له خانه كان دا زبنده پال نه كړي و هينديكي له جگرو ماسوكه كان دا به شيوهي - گلابوچين هه لږني ، بسان له وانه به ورد پيټه ووهو بڼو گلوگوز تا وزه پيويست بان سونه يښه بڼو چالاكي ماسوكه كان پيټ يښه . كاني پيويستې گلوگوز نه هه چيننه نسيديكيكي زبنده باله ووهه كه پروتيڼي چه وري و



مروف تا بتواني كارليكيكي زبنده يښه يښه ووهو هه ناسه دانو سوري خوښ و كاري مټشك و مسوكه چيله مسوكه بكت ، پيويستې به وزه - Energy - به ، كه له شيك خوراكوه وهر نه كړي كه پريتن له [چه وري و كاربوهايډرېټ و پروتيڼي] نه م مادانه زبنده پال نه كړي و ورد نه پوهو ووهو دهر نه ديږي نو ماده نالوژانه ي لي پيټك ديت كه بڼو دوست كړنډي شانه كاني له شيك پيويستې . به م شيوهي هه ميسه گورچيله ي شانه كان له تازه بوونه دا به دهر نه مروفه ووهو دهر نه ديږي .

كاربوهايډرېټ له زور به ي خوراكدا هه به . له كاربوڼو هه بڼو ووي و نو كسجين پيټك هاتوه . كاربوڼو به بازنه يښه پريږوو ووهو شه كرو نيشاسه دوست نه كنه . گلوگوز ساكارترين شيوهي كاربوهايډرېټه له بهك بازنه كاربوڼو پيټك هاتوه . شه كري چاي شه كري شير دوو بازنه كاربوڼو نيشان هه به . به لام نيشاسه و سليولوز كه نه مهي دوا يښه بان له ريخوله ي مروف دا همرس ناكړي ، ده بان بازنه كاربوڼو نيشان هه به ، له شيوهي زنجيره دا ريزبوون . له راسي با گلوگوز نه و كاربوهايډرېټه هه رس كراوه يښه كه وزه نهدات به له شس ، شه كره دوا يښه كاني ورك شه كري چاي ، و نيشاسه نه يښه ورد بگريته ووه تا له شيك سوډيان لي وهر بگري .
 نيمينو هه له ده موه به هوي نه زيا يښه ليكه ووه ده ست يښه نه كات ووه له بهر نه مبه به پارچه نايتك كه مڼ له ده مودا ليكاي نه ي تاميكي شيرين نهدات . بسان ريخوله به هوي نه زيا يښه و ولاكيزو ماله يښه شه كري دوا يښه [چاي و شير و ماسوكه] نه كنه به دوو شه كري تاك .



نيمينو نه سيده ، كه پيخشيته ي پروتيڼي ، له كاربوڼو هه بڼو ووي و نايتروچين نو كسجين پيټك هاتوه ووه له شيوهي زنجيره دا ريزبوون . چه ندي نيمينو نه سيده يښه به ريگه به كي كيماوي پيټكه ووه نه كني و پروتيڼي دوست نه كنه . كه له هه موه شانه به كدا هه به و پيخشيته يښه يښه هه موه خانه به كي زبنده ووه كه به يښه پيټك نا يښه و [نا يښه پلازم] بان دوست كړدوه .
 هه رس پروتيڼي له كده - المده - دا به هوي نه زيا يښه [پيپين ، تر شه لږني هه بڼو ووهو] او ده ست يښه نه كات له دوازه گره يښه به هوي دهر دراوي به نكرا به ووه نه يښه [پيټايد] ، بسان نيمينو نه يښه نيمينو نه سيده ووهه مزيته خوښه ووه .
 چه وري ، وږلي كوښنه نه يښه له زير پيټو نه نديك ماسوكه كاني ووهو گورچيله دا كوڼو نه ووهو گورچيله كاني له [تر شي و چه وري و گليسرول] پيټك هاتوه . كه كاربوڼو هه بڼو ووي و نيشاسه تيا به . له زيان دا چه وري زير پيټك شله به كي پروتيڼي به ، به لام له دهر ووهي له شيك زور ووهو ووه . له ريخوله با ريكه دا به هوي نه زيا يښه [چه وري شكيڼ] او خوسوي زور ووهو هه مرس نه كړي ووهه گورچيله كاني جيا نه يښه ووه . زبنده پال بريني به له كارليكيكي كيماوي يښه به كه له شيك شانه ي زبنده ووهو له ماده خوراكسي به سره كي به كانه ووه دوست نه كات ووهه نيشاسه پال شانه كاني ووهو نه كانه ووهه تازه بدات به له شس .
 زبنده پال بريني به له هه رس ووهه لږني ووهه هه لږني خوراكو خشيته ناو شانه ي له شيك ووهو دهر كړن وورد كړنه ووهو ووهو CO2 و ناروه . نه م وورد كړنه ووهو له سر باري كيماوي له شيك بهنده كه پيويستې به وزه هه به نا كاره پيويستې به كاني دا يښه بكت ، نه م وزه به كي دهر نه چين هه موه ووي نا يښه به گورسي ، هينديكيكي له پيخشيته ووهي ووهي خانه كان دا هه لږني ووهو له كاني پيويستې دا دهر نه كړي . نه م پيخشيته ووهي ووهه گره به كي تيا يښه

نوزكي بيا وچه او كوي لاي ډنو پياوان په يوه نديكي به يښه به يښه هه به له گه ل دهر وون زاني دا ، چونه كه زور جازان نوزكي په يده دبېټ له هوكاري دهر وون ي حه شاردراو له نه كاني (لا شعور) دا كه چاره سره زور گره نه .
 هيندي هوي دهر وون هه يښه ووهو ووهو كارده كنه سر نيش كړن چالاكي كون له پيا ووهو . نيمينو نه يښه بڼو نه م . تيا يښه به كاني دكتور (شيوا) په كه گورچيله نيشاسه يښه يښه يښه يښه ۲۱ گوني كه گنج كه به خوښ شنه هه لسبوون له بهر چه نه هه يښه عاني ووهو دهر وون . نه م جوره ټيكنجورنه دهر وون يښه يښه به يښه دهر نه نه ننجاسي ترسو نازارو چه باندي دهر وون ي (الكيت النفس) او تيا يښه يښه دزيږ خا يښه (له زبنده يښه دهر وون خشيته ووهه - نفې - دا) او جوي بوونه ووهه له به يښه له ده ل نازيږ به هوي مريگ يا سه فريكي سه خت ... هت . ووه هه ووهو (كوگان او - شوامان) تيا يښه يښه نه ووه بان كړدوه كه پريږه يښه هوي لاي پياوان له دواي چه نكي دووهي جيا يښه زور به زور ووهو . هوي نه مبه - به يښه نه م دوو زانابه - ده گه پيټه ووه بڼو زه به دهر وون يښه كان (صدمات نفسيه او زانه ناروغي به ناله كان كه له نه ننجاسي چه نه گره دته كابه ووه . ووه هه ووهو هه كاري چه نك له به دخوراكو ووهي فيتامينه كان دهر ووهه ووهي كه نه م دوو هوي ريږليكي گره گره دهر وون له وچه جاي كويږوون . يښه گومان زيا يښه تريا چه نك بريني به له بلاو بوونه ووهي لاداني په گه زي - شله ووهو

نه زوكه و

له زوكي دهر وون

زوكار مصطفي محمود
 كوليږي پريشكي - زانكوي صلاح الدين
 جنسيه - له نيو چينه كاني كوهل به تيا يښه له نيو چيني گه نجه كاند هه ووهو خورگرتني زور به بسان به كيشاني به نك (حشيشه الكيف) و چوونيان به لاي خوراكوي دهر وون يښه له (سنوره - نوموره) كوهلي به كان دا . له ناكادا نه م جوره كه سانه دوو چاري مانو بوون ووهو شله زانكوي زوري دهماره كان دهر وون ناخا وون ووهو جولا نه ووهو ده شيويږو . كه مڼ له شيك ده ته زيت ووهه هه ميسه هه ست به م ترسي به كي له زريكه هه مرس هين ده كنه ووهو ... هت . هممو نه مانه ش دهنه هوي

نانشاسووني كړداري جنسي . بويهش بڼو چاره كړنډي نه م جوره نه خوشانه دهر نه له سره تاره دهر مانه هيوږه كره دهر وون يښه كان بدن يښه يښه يښه نه ووهي ووهو زينه دهر وون يښه كان به كار به يښه .
 له باهت نافرته شيوه ، دله پراوڅي نه ناكايي (القلق الا شعوري) له وانه به بيته هوي شله ووني كړداره هورموني به كان كه فرمانه زاون يښه كاني ريك ده خن (ووهو بڼو نويږي ووهو سلك بيري ووهو مندال بوون ..) . زاناکان لايان روونه كه چوا يښه كي نافرته نه زوكه كان له ياستي دا هه ل نه ماله ناكه .. به لام له بهر زور هوي دي ده چنه لاي دكتور : هينديكيكي بڼو نه ووهي ريزگاريان يښه له به كار هيندي هه يښه مندال نه بوون باش نه ووهي دلنيا بوون له نه زوكي بان . هينديكيكي بان له زوكي خيترانو ووهه لاي ووهو . هينديكيكي تريان هه ل هه لږني باري سلك بيري مندال بوون ووهو داپيكتي ناكه ، هه نه تيا بڼو باراستي زباني ډنو ميرا يښه ووهو كامه راني بان هه ل نه مندال بوون ده كات .
 زور هه ل دراوه بڼو زانيني نه ووهي كه چون نه خوشي دهر وون دپيټه هوي نه زوكه بوون . ووه دواي چه نديكيكي نه ووهي نالوز دهر ووهو كه ناوچه عاني به كاني مټشك كارده كنه له سر هورموني كاني له شيك دوا يښه كړداري بڼو نويږي .
 چاره سره :
 چاره كړنډي دهر وون شاره زايي به كي فراواني پريشاسي كره كه تاكو بتواني پالنه ووه

- ۱ - المقم عند الرجال والنساء - د. سبيرو فاخوري
- ۲ - المقم عند الرجل والمرأة - د. البيوت فيليب .
- ۳ - المقم بين الرجل والمرأة - د. احمد خالد الاصر

