

ناصره نانی موسلمانى شارى (تورينتو) ده توانى به پۇشاكى ئىسلامييه وه شۇفۇزى بگن.

و/له فارسييه وه: كۆچەر ئه محمد

(بيل بلر - سهرۆكى پۇلىسى تورينتو) رهنه ندى دا له سهر ئه وهى كه ئافره تانى موسلمان ده توانى به پۇشاكى ئىسلامييه وه شۇفۇزى بگن..
ئهمهش له بهر ئه و روودا وهى كه ئافره تىكى موسلمان له بهر خاترى پۇشاكه ئىسلامييه كهى لىنى خوش بوون، كه مهنى حىجابه كهيان كرد. بهم بۆنه به شه وه ئهم ئافره ته جاريكى تر به حىجابه كه يه وه گه رايه وه ناو ئيشه كهى. به پىنى هه والى (اسلام اجيب) كۆمىتهى موسلمانانى كه ندا هه والى ئه وه ئه دن له رىستورانتته كاندا خواردى حلال دروست بگن.

ههنگاهه خىرخوازييه كانى ئافره تىكى پزىشكى ئه مريكى

و/له فارسييه وه: ئيمان ئه نهر

(رشمه خان) پزىشكى تاييه تى «on Islam» به پىن هه والى ئافره تان (رالف جانسون) له شارى كارولينا به هاوكارى كۆمه لهى خىرخوازى باكوورى ئه مريكا تونيان نۆرپنگه يه كى خىرخوازى بگه نه وه له شارى (Mount pleasant)، ئهم نۆرپنگه يان ناو ناوه (شىفا) و سىمايه كى جوانى راستى ئىسلام له ريگه كارى خىرخوازييه وه پيشكهش دهكات.
(رشمه خان) له و باره وه وتى: «كردنه وهى ئهم نۆرپنگه يه، بۆ خزمه تكدنى خهلكيه، سالى رابردوش موسلمانانى ويلايه تى (اوهايوى) تونيان خزمه تىكى باش بگن».
بۆ زانيارى زياتر يه كه مين گروهى خىرخوازى موسلمانان بووه، كه تاونويه تى خزمه تىكى باش بگات له ماوهى چهند دهيهيه رابردوودا.
سهرچاوه: سايتى نوكر ESLAHE.COM بخش خبر

ههر كه سىلك ده بى رۆژانه چه نه شير بخوانه وه؟!

و/له فارسييه وه: ههردى ئه نهر

خواردى شير به پىنى ته مهنه كان جياوازييان ههيه، مندالى خوار (۷) سال رۆژانه (۱/۵) پهرداخ بخوانه وه. لاوانى (۷-۱۲) سال دوو پهرداخ ده توانى بخۆنه وه. كوران له ته مهنى بالغ بووندا سى پهرداخ ده خۆنه وه و كچان (۲/۵) پهرداخه. كهسانى به سالچوو دوو پهرداخ يان (۲/۵) ده توانى بخۆن.
سهرچاوه.. سيمرغ

سهرزى موسلمانان له بهلجيكارى كۆردى شانده

و/له فارسييه وه: ئارام عهلى

رۆژنامهى (الوسوارى) بهلجىكا ئه وهى راگه ياند كه ئامارى موسلمانان له بهلجىكا له ماوهى چهند سالى رابردوودا زياتى كرده وه و زياتر له (۴۰) ههزار كهس لهم ولاته دا بوونه ته موسلمان. به پىن زانياريه كانى ئه و رۆژنامه يه زيات بوونى موسلمانان له ئه وروپا، به تاييه ت بهلجىكا روو له زيات بوونه. ئه و تاكره وانى كه له بهلجىكا دا هه، هۆشداريان دا وه ته خهلكى كه ژن و ژنخوازى له گه ل موسلماناندا نه كه ن. كه ئهم زيات بوونه ش ترسى بۆ دروست كردوون. رۆژهى موسلمانان له بهلجىكا (۴۵۰) ههزار كهسه، كه ژمارهى دانىشتوانى ئهم ولاته (۱۰) مليون كهس ده بىت.
سهرچاوه.. اخبار جهان اسلام جهان اسلام

له ميسر پرپارى قه دهغه كردنى پىژهرانى بالاپوش

له تهل فيزيوون هه لوه شاپه وه

خاليد مه محمد - هه ولتر

له ميا سهد حه سه ن كه بىژهرى كه نالى پىنجى ميسرى بوو داوايه كى ياسايى تۆمار كرد و تيايدا داواى هه لوه شانده وهى ئه و برپاره و قهره بوكرده وهى زيانه كانى كرد.
دادگا له لايه ن خۆيه وه ئه وه شى راگه ياند: بالاپوشى وهك فه رمانيكى خوايى بۆ ئافره تان ئه گه ر له شوپىنىكى ديارىكراوش بىت ده چپته چوارچيوهى ئازادى تاكه كه سه يه وه و به تاييه ت بىژهر له ميا سهد حه سه ن مافى خۆيه تى كه داواى قهره بوى ماددى و مه عنه وى بگات .



ترى (Grape vine)

ناوى زانستى vitis

ته واوى به شه كانى ترى كه لكى ده رماني خزيان هه يه، بۆيه هه موو به شه كان شيد ه كه ينه وه: ميو: خاوه نى

۱ - گه لا ساكارون، لولوز، اينوزيت،

- نشاسته و زۆرىك له ترشه كانى ئالييه.
- ۲- هيشوى ترى: خاوه نى تانن، تارتاراتى پۆتاسيوم، ترشه كانى ئالييه.
- ۳- قۆره: خاوه نى ترشه كانى ئالى وهك مالك ئه سيد، فيرمىك ئه سيد، سوكسىنىك ئه سيد، ئيگزالىك ئه سيد، گلوكولىك ئه سيد و شه كره.
- ۴- ترى گه ييو: خاوه نى ئاو، پرۆتىن، قه ند، كالسىوم، فسفۆر، ئاسن، سۆدوم، پۆتاسيوم و فيتامينه كانى (C, B2, B2, A, B1) يه.
- ۵ پهلكى ترى: خاوه نى تانن، تارتاراتى پۆتاسيوم، ترشه كانى ئازاد و مه وا ده كانزاييه كانه.
- ۶- دنكى ترى: خاوه نى كه مىك رۆن و تاننه.

ترى گه ييو: ده رمانكه رى قه بزىيه، هه روه ها چاره سه ره بۆ ئه ستوربوونى گه ده و رىخۆله . ترى ده رمانه بۆ كۆكه ره شه و سىل و باشترين ده رمان بۆ نه خۆشى (داو الملوك). پهلكى ترى: پهلكى ترى وشك ده كه نه وه و ده يسوتين، ده رمانه بۆ گشت برينه كان. پهلكى ترى درهنگ هه رس ده بىت، ئه وانى گه دهى لاوازيان هه يه، وا باشه پهلكى ترى نه خۆن. قۆره: ئاوى قۆره چاره سه ره بۆ قاچ ئيشان و پشت ئيشان، بۆ ئه و مه به سه ته ماوهى (۱۰) رۆژ شۆرباى ئاوى قۆره بخۆ، به لام له خواردى خوارده قورسه كان خۆت بپاريزه . خواردى ئاوى قۆره بلوغى ئافره تان پيشده خات و سورى مانگانه ده كاته وه . گه لا ميو: گه لا ميو قه بزى دىتت، سكوونى خوينى چاره سه ره ده كات، چاره سه ره بۆ زهردوبى و (داو الملوك).

پۆنیه تى كه شه كردنى كولىكى پهلكه زپرينه به سرون

محمد ئبراهيم - هه ولتر

له سالى ۲۰۰۴ دا دوو كۆمپانايى هۆلهدى به ناوه كانى (رىقه فلاوره ز) وا ته (رووبارى گوله كان) و (ئىف جى زاندىبىركن) كولىكان گه وهره كرد كه په ركه كانى رهنگى پهلكه زپرينه يان هه بوو . شىوازى كاره كه شىبان به وجره بوو كه وهك ده زانين په ركه كان له ريگه ي قه ده كانيا نه وه خۆراكى پىويست وه رده گرن. بۆيه بىرۆكه كه يان ئه مه بوو كه له قلىشى قه دى چهند ده ماريكى رووه كه كه وه رهنگان تى ده كرد و هه ر ده ماريكىش به رهنگى جياواز. بهم شيوه يه هه موو رهنه كان له ريگاي قه ده كه وه بۆ په ركه كان ده چن و له ئه نجامدا گوله كه هه موو رهنه كانى له ناودا ده بىت. به هه مان ريگه ده توانى بۆ گوله كانى تروش ئهم كاره بگه يت. توش ده توانى هه مان بىرۆكه به كاربه ينى بۆ رهنگ كردنى هه ر گولىك، له هه ر شوپىنىك بهتويت.



ساكاره كان بۇ خوشحالكردنى ھاوسەرەكەت

ژيوار ھانەژالەى . ھەلەبجە



ژن زۆر جار خوشحال و زۆر جار دلتەنگ دەبیت، دەبیت پیاوان بزانت چۆن و بە چ جۆرى رووبەرۆوى ژنەكانيان دەبنەو و چ ھۆكاری بەكاربھینن بۇ ئەوئ خوشحاليان بكن، كاتى دەباينين لەرووى دەروونىو ھەست بەناخۆشى دەكەن .

رىگاكانى خوشحالكردنى ھاوسەرەكەت: ۱-كاتى وەرگرتنى موچەكەت دىت ھاوسەرەكەت ببە بۇ فرۆشگايەك و رىگەى بدە ھەرچەند دەتوانى با كەلوپەلى پىويست بكرىت، چونكە خىزانەكەت دەگەشیتەو ە خەندە دەكەوتتە سەرلىوانى .

لەسەرەتايى ھەفتە پىئى بلئ بۇ ئەم رۆژى پشو نەخشەم ھەيە و دەمەوئ بچينە ۲- دەروە، رۆژىكى خوش لەگەل يەكتر بەسەر بەرىن، دلئايە ئەگەر ئەم پەيامە لە رۆژى شەمەدا بىدەى بەھاوسەرەكەت تا رۆژى ھەينى دىت ھاوسەرەكەت دلخۆش و خوشحال دەبىت .

۳-لەكاتى نەخۆشيدا بەھاوسەرەكەت بلئ پىويستت بەھوانەو ھەيە و پىئى بلئ كە دەست و پەنجەيەكى باشت ھەيە بۇدروستكردنى خواردن، بۇيە چىژ لەخواردنەكانت دەبىنم .

۴-ھەركاتى دەرفەتت ھەبوو ھاوسەرەكەت ببە بۇ مالى باوكى، پىشى بلئ ھەركاتى كە ھەزكرد دەتبەم، ئەمەش دەبیتە خوشحالى بۇ ھاوسەرەكەت . ۵- تەواوى ئەندامەكانى خىزانەكەت كۆبەكەو لە بۇنەيەكدا ھەمويان دەعوەت بکە بۇ

رىستۆرانتى و پاشان بە ھاوسەرەكەت بلئ كە چەندە خوشحاله بەم خوانە خىزانەى.

۶-ھەركاتى سەتلى خۆلەكەتان پربوو بەبئ ئەوئ پىت بلئ يەكسەر برۆ فرىدە، ھەركاتى سەلاجەكەتان خالى بوو و شتى تىدا نەما بەبئ ئەوئ ئاگادارت بكاتەو ۷- برۆ بۇ بازار و ئەوئەندە شت بەیتە پرى كەرەو، ھەركاتى فەرەكە پىس بوو

پىش ئەوئ نەرەحاتبىت، برۆ فەرەكەى لە غەسل بۇ بشۆرە.

۷-لەكاتى كە دىتەو ە بۇ مالىو ە بە زەردەخەنە و خوشحاليو ە بە خىزانەكەت بلئ (چى بوو ئەمرۆ دلخۆشە؟) رۆژى چەند جار ئەم رستە لەو بېرسە و كە بۇچى رووخسارى ئەوئەندە گەشاوئەو ە و دلخۆشى پىو ە ديارە و چەندە پىكەينى لىدى.

۸-پەرتوكىكى نوكتەكانى مەلاى مەشھور يان ھەر پەرتوكىكى نوكتە ئامىز، بە ديارى بىدەرئ يان نامەيەكى عاشقانى جوانى بۇ بخوتەرەو ە با خەندە بکەوتتە سەر لىو ەكانى و دلخۆشى دايېگرئ، باسى يادەو ەريە خوشەكانى بۇ بکە و بېرسە لە ھاو ەرى و ھاوکارەكانت بۇ ئەوئ يادەو ەرى خوشت دەست بکەوتت .

سەرچاو/گۆڤارى خانوادە

ھۆكارەكانى گوڤرايەل بوونى مندال

و. لە فارسی یەو: بەسۆز كەمال

لە پەرودەى كارىگەر و بەسوددا بۇ مندالان چەند سنوورو تايبەتمەندىبەك ھەيە كە پىويستتەتيكەو دىتە پىش چاو ئەگەر بىت و بە جوانى جىبەجىيان بکەين، ئەوا مندالەكانمان گوڤرايەل دەردەچن، لەبەرئەوئ لە بنەرەتدا مندالان مەيلى گوڤرايەليان ھەيە بۇ گەورەكان بەتايبەتى داىك و باوكيان، بەلام بەداخەو ە زۆرىك لە سەرپەرشتياران و داىكان و باوكان نازانن چۆن مامەلە لەگەل ئەو ھالەتەدا بکەن، يان بەجوانى و بەپىئى پىويست داخوازىەكانيان جىبەجى بکەن. زۆرىكمان لە ديارىكردنى سنووردا بۇ مندالەكانمان ئامادەبىمان تىدا نىە زۆر قسە دەكەين بەسۆزدارىبەو ە مامەلەيان لەگەل دەكەين و ناتوانين بەشيو ەيەكى روون و بەپىئى پىويست مەبەستمان روون بکەينەو ە. ئەگەر دەمانەوئىت مندالەكانمان گوڤرايەل بن پىويستە زەمىنەيان بۇ سازبکەين و مەرجى قورسيان بۇ دانەنئين، بەلكو دەبىت ئاستەنگەكانى بەردەمىشيان لاەين.

بۇ زياتر روونكردنەو ە لىرەدا بە كورتى ئاماژە بەچەند خالىك دەدەين بە ئومىدى سودمەندبوون و باشتەر لەبەرھاتتى مندالان بۇ مەيلى گوڤرايەلى و ئامادەبىيان بۇ بەجىھىنانى ئامۆڤگارىە گرنگەكانى داىك و باوكانيان.

۱- بابەرۆونى و بئ پىچ و پەنا قسەيان بۇ بکەين ئەگەر سەرنج بدەين لە ھەندىك ھەلسوكەوتى داىكان و باوكان كاتى مامەلەو ە گتوگۆيان لەگەل مندالەكانيان چەند مەرج و سنورىكيان بۇ دادەنئين و كۆسپ دەخەنە بەردەمیان يان بە ناديارى قسە دەكەين و مەبەست روون ناكەنەو ە يان بە باشى تىشك ناخەنە سەر مەبەستەكەيان، بۇيە دەتوانين بلين ئەم كارەيان ھۆكارىكە بۇ ھالى نەبوونى مندالان كە گەورەكان چ جاي ئەوئ گوڤرايەلى و بە ئەنجام گەياندىنى داواكانيان ،بۇيە ئەمجۆرە خىتابە پىويستى بە چارەسەرکردن ھەيە ئەوئيش بە روونكردنەو ەى مەبەست و ئامانج.

بۇ نموونە بەمندالىك دەلئین كورىكى باش بە، بەلام ئەم دەستەواژەيە زۆر شت ھەلدەگرتت لەوانەيە بەجۆرىكىتر تىبكات يان بەلايەو ە نامۆ بىت كە مەبەستت چىبە، بۇيە دەبىت تىشك بخەيتە سەر قسەكەت و

جوانر نىي بەيەبىت كە چۆن چۆنى باش بىت. ۲-ھەلېژاردنىكى تر بکەرە پىشنيار بۇ مندالەكەت. لە زۆر لاىەنەو ە دەتوانىت ھەلى ھەلېژاردنى بەديلى ترىش بخەيتە بەردەم مندالەكەت تا خزى نەخشە بکىشىت و، ھەست بە ئازادىبەك بكات لەوئ كەوا وىستت پىداو ە كە چۆن گوڤرايەلى فەرمانەكانت بكات. زۆر جار ئازادى كردار لە نەخشە رىژىيدا ھەستى ھىزى دەسەلات دەبەخشىت بە مندال، گيانى خۇراگرىشى زياد دەكات و، ھەستىكى فروانترىشى بۇ دروست دەبىت.

۳-يەك ھەلوئىست بەو لىبراو بە. كاتىك سەرىپچى سەرى ھەلدا لەلايەن مندالەو ە لەوانەيە ئەو مندالە زىيان بگەيەنىت بەخۆى و دەرووبەرى، بۇيە ھەلوئىست نواندن لەم بارەيەو ە پىويستى بە سوربوون لەسەر برىارەكەت ھەيەو ە باش وايە يەك ھەلوئىست بىت و قسەت نەگۆرىت، چونكە لەوانەيە ئەو مندالە ئەو ھەلە بقۆزىتەو ەو جارانى



۶-روونى بکەرەو ە كە بۇچى سنور پاراستن پىويستە. مندال كاتىك لەبارەى بنەمايەك يان كارىكەو ە ۴-ھەمىشە لەسەر راستىەكان مندالەكەت دلنيا بکەو ە.

بو ژياخ
چيا عبدالله مەفتانە دەپشوستتە
chyaabdullah@yahoo.com

ئامرازى پىشكەوتن

ھەموو مرقىكى سەر ئەم زەويە ئارەزووى متمانە بەخۇبوونى ھەيە ،گەر لە يەككىيان بېرسىت بۇچى سەرکەوتو نىت ؟ دەلىت ((بەرادەى پىويست متمانەم بەخۆم نىە)) بەراستى وەك من دەزانى متمانە بەخۇبوون شىمەكىك نىە لەبازاردا بفرۆشىرىت، بەلكو تو دەبىت بۇ خوت متمانە بەخۇبوون لەخوتدا دروست بکەيت، چونكە متمانە بەخۇبوون شتىك نىە جگە لە ھەست كردن بەتوانا ئەم ھەستەش ھەمىشەى نىە، واتە كەسىك نىە ھەمىشە ھەست بەتوانا بكات، بەلام سەرکەوتوترىن كەس ئەو كەسەيە ئەم ھەستە بەيئىتە ژىر كونترۆلى خوى و لەو كاتەى كە پىويستىتەى لە خۇيدا پىكى بەيئىت،پىشتەر باسمان كرد جولەى جەستە كارىگەرى ھەيە لەسەر ھەستەكانمان، لەبەر ئەو ەتوانىت بەگۆرىنى جەستەو ھالەتى فىكرى لە وەختى پىويستدا ئەو ھەستە بەدەست بەيئى بۇ نمونە :كاتىك متمانەت بە خۆتە چۆن ھەناسە دەدەيت، تەعبىراتى دەموچاوت چۆنە بە چ شىو ەيەك بەرىدا دەروئى يا چۆن رادەو ەستى بە چ شىوازىك دەدوئىت، بە گشتى جۆرى بزاونتى ئەندامەكانى لەشت ھەمويان لەو ھەستەدا بەشدارن، جا گەر متمانەت بەخوت نىە خىزاترىن شىو ە بۇ پىكەينانى ئەو ھەستە گۆرىنى ھالەتى جەستەيە لەگەل جۆرى بىركردنەو ەت،بە دووبارە كردنەو ەى ئەو رەقتارانە و بەردەوام بوونت لەسەريان زياتر ئەو ماسولەكى ھەستەت بەھىز دەبىت. (ئانتونى رابىنزل) دەلىت (دووبارە كردنەو ە داىكى لىھاتو ەيەكانە) ،ھەرو ەھا بەچارەسەرکردنى ھەرگىرگوفتىكىش ئەو متمانەيەى بەتواناكانى خۆت ھەيە دەگۆرى و ھەستى شانازى و متمانە بەخۇبوونت تىدا بەھىز تر دەبىت،ئەمەش يەككىكە لە ئامرازە گرنگەكانى سەرکەوتن .

فەرمانىكى ھەيە بەسەردا دەدرىت بەو شىو ەيە باشترى پەسەند دەكات كە لەلاى روون بىت زىانەكانى ئەو كارەى چى بەسەر دىئىت ئەمەش مندال باشتر رادەھىئىت لەسەر گوڤرايەلى گەورەكانى. ۷-پىشنيارى رىگاچارەيەكى تر بکە: ھەر كاتىك رەفتارى مندالەكەت ديارى كردو خستتە ناو چوارچۆيو ە سنورىكەو ە ھەول بدە بە چالاكىبەكتر كە جئى رەزامەندى ئەو بىت خەرىكى بکەيت وای لىبىكە نارەحەت نەبىت كە پىئى دەلئىت ئەمجارە ناتبەم بۇ سەفەر، بەلام بلئ بۇ جارىكى تر ديارىبەكى جوانىشت بۇ دەكرم.

۸-ئاماژە بکە بە رەفتارە ناپەسندەكانى. گرنگ نىبە بەدەرەفتارى مندال چىبە، بەلكو چارەسەرکردن و روونكردنەو ەى ھەلەكەى گرنگ، بۇيە با بەئەندازەى ھەلەكە تاوانبارى بکەين ھەموو كەسايەتى نەخەينە ژىر پىسارەو ەو بچوك كردنەو ەى ھەلو چاوپۆشى كردنى ھەندىك دزىوى ھەستى گوڤرايەلى پەشيمانى مندال دروست دەكات.

۹-ھەست و سۆزى خوت بخەژىر كونترۆلەو ە. لەسەر بنەماى لىكۆلەرەوان كاتىك داىك و باوكان بە توندى مندالەكانيان تەمى دەكەن يان تورە دەبن لەوانەيە كار بكاتە لىدان و قسە پىوتن و ھتد. ئەوسا پردى ئىوان مندال و داىك و باوك نامىتى چ جاي گوڤرايەلى لەوانەيە زۆر ھالەت ھەبىت پىويست بەو ەبكات گەرە لە مندال تورە بىت، بەلام ئەوئى لەسەر خۇبى و ھىمنى و گوفتارى شىرىن دەيكات ھىچ كات فشارو نارەحەتى و ئازاردان پىئان ناكرىت.

سەرچاو: گۆڤارى (خانەسبز) ژمارە (۲۸).

ئەو دىمەنانەى ئازادى دەخنە ژىر پرسىار لە بادىنان