

هۆراکه و هاولاتیان



ئێستا گوشت بخۆن!!؟

گوشتی سوور یان گوشتی (مهڤ، بزن، رده ناژهل) سرچارهیهکی بنه‌ره‌تی پزۆستی نازه‌لییه بۆ مرۆق، به به کاره‌ینانی له ژمه‌گانی خۆراکدا. مه‌رحه‌ پرۆتین له خواردنی رۆژانه‌دا هه‌بێت، چونکه پتۆسته بۆ گه‌شه‌و مانه‌وه‌ی خانه‌گانی پێست و خۆزگیه‌گانی خۆین و ئێسک، هه‌روه‌ها له دروستکردنی (نه‌زایم) و (هۆرمۆن)ه‌گانی له‌شدا به‌کارده‌یت. هه‌ر تاکێکی پێگه‌یشتو پتۆسته رۆژانه به‌رامبه‌ر به هه‌ر کیلۆگرامێک له کێشێ له‌شی بڕی ٠.٨ گرام پرۆتین بچوات. زۆر کۆلاندنی گوشت ده‌بێته هۆی تێکشکانی به‌ندی نیوان (ترشه نه‌مینییه‌کان) و لێک هه‌له‌وه‌شانی پزۆستیه‌کان (protein denaturing)، هه‌ربۆیه نه‌گه‌ر گوشت له سرچاره‌یه‌کی باوه‌رپێنکراوی نه‌ندروسته‌وه بێت، وابه‌شتره که مه‌تر بکۆلێرتیت یان به‌هرۆایی و به جێری بخوړیت. پشکنینی گوشت به‌پیتی پرئسپه‌گانی پزێشکی و له‌لایه‌ن پزێشکی قیترنه‌ریه‌یه‌وه، زامنی پاراستنی مرۆقه له‌که‌لێک نه‌خۆشیی و حاڵه‌تی ناتهنروست، که له‌رێگه‌ی نازه‌لی سهربراره‌وه به‌ده‌ر له مه‌رحه‌ زانستییه‌کان، مرۆقه‌ کێژو‌یه‌ی ده‌ردو بازار ده‌که‌ن، هه‌ربۆیه سه‌ره‌کێترین بنه‌مای تهنروستیه‌ی له گوشتدا بوونی سه‌ره‌پزێخنه‌یه‌کی هاوچه‌رخه که ده‌چاوی نهم بنه‌ما قیترنه‌ریه‌یه‌یه‌کات. ١- هێلان‌ه‌وه‌ی نازه‌لی هاتوو بۆ ماوه‌ی (٦-١٢) کاتمه‌تر پێش سه‌ربه‌ڕین. ٢- پشکنینی کلێنکی نازه‌ل به‌ زیندوو‌یی. ٣- پشکنین یا‌ش سه‌ربه‌ڕین له‌لایه‌ن پزێشکی قیترنه‌ریه‌یه‌وه، به‌تایه‌به‌ت هه‌لسه‌نگاندنی جگه‌ر و سپه‌ه‌کان و گرێ لیمفاویه‌یه‌کان (Lymph nodes) و پشکنینی ماسوله‌که‌. ٤- پشکنینی تاقیبه‌گی. دواتر له‌قوتوونانی گوشت به‌ ده‌چاوکردنی به‌ها خۆراکیه‌یه‌کان یان گه‌یاندنی بۆ دوکانی گوشت فرۆشێن به‌ ئوتومبیلی تایه‌تی ساردکه‌ره‌وه، به‌ ده‌چاوکردنی سه‌رحه‌م بنه‌ماکانی خۆپارێزیه‌ی و ژینگه‌پارێزیه‌ی له‌ فرۆشگا‌گانی گوشتدا، وه‌کو دانانی ساردکه‌ره‌وه‌و جاخانه‌ی شووشه‌و پاک‌خاوتیه‌ی به‌هه‌ردوام. هه‌روه‌ها که‌سی گوشتفرۆش پتۆسته تهنروست بێت، به‌تایه‌به‌ت نه‌بوونی هیچ نه‌خۆشیه‌کی کۆنه‌ندامی هه‌ناسه‌، له‌به‌رکردنی کۆتی سپی و شتی ده‌ست و به‌کاره‌ینانی ده‌ستکێش پێش ده‌ستدان له قیسه‌و گوشت.

له‌مه‌روه‌وه جینگه‌ی خۆیه‌تی که ناماژه‌ بده‌ین به‌ کردنه‌وه‌ی سه‌ره‌پزێخنه‌ی نوێی سلێمانی له‌ رێک‌ه‌وتی ٢٠٠٦/١١/٢١ له ناوچه‌ی (قه‌ره‌گۆل)، که نه‌ک ته‌نها ده‌سه‌ڵاتی تهنروستیه‌یه بۆ نهم شاره‌، به‌لکو به‌و ته‌کنیکه‌ هاوچه‌رخه‌ی که له‌م سه‌ره‌پزێخنه‌یه‌دا به‌چا‌ره‌ده‌کویه‌ت، چاره‌ێ ده‌کریته به‌ده‌ست به‌کارکردنی به‌ته‌واوه‌یه‌ی بیه‌تته سه‌ره‌تایه‌ک بۆ ته‌وا‌ر کۆرانکاری له‌ چۆنه‌تی نهم گوشتیه‌ی که رۆژانه وه‌ک سه‌رحاوه‌یه‌کی سه‌ره‌گی خۆراک پشته‌ پێده‌سه‌رتیت، به‌شپۆیه‌یه‌ک ته‌وا‌و خاوی و تهنروست بێت و جێی نه‌وه نه‌بێت که سaxe‌گاری تیا‌دا بکریته‌، که بیگومان ته‌مه‌ش به‌ هۆشیا‌ری ته‌وا‌ی هاولاتی و خه‌مخۆری گشت لایه‌ک نه‌بێت نایه‌ته‌دی.

موحسین نه‌مه‌د صالح
زانکۆی سلێمانی - کۆلیجی پزێشکی قیترنه‌ری
Mohsen-vet-kurdistan@yahoo.com

١٩٨٠دا له قه‌لاده‌ژێ ٩ پێشمه‌رگه‌ی سه‌ره‌رتی نیه‌یه، ئیهمه‌ش داوا‌ده‌که‌ین یاسا هه‌مان به‌سینتیته‌ت. ئیسماعیل عه‌بدو‌لاه فه‌قی، ته‌مه‌ن ٥١ ساڤ، په‌کیکی تره له‌و که‌سه‌نه‌ی که براکه‌ی له‌گه‌ل ٩ پێشمه‌رگه‌که‌دا ده‌سه‌گیرکراوه، به‌ناوی (فه‌قی عه‌بدو‌لاه) وتی "ماوه‌ی چوارسا‌له ده‌عوام تۆمارکردوه، له‌م رۆژانه‌دا چوم بۆ دادگا‌ی جینایه‌تی سلێمانی، وتیان داوا‌گانه‌ی روه‌ته‌ی قه‌لاده‌ژێ کردۆته‌وه، داوا‌ده‌که‌م ته‌وا‌نه دادگا‌ی عه‌بدو‌لاه‌وه‌ی له‌ سی‌دانه‌وه‌ی تانیه‌ی نه‌وانه به‌راکبه‌ی برکێن، حکومه‌تی هه‌رێم پشتیوان و پشتمه‌ری ئیهمه‌ بکات، له‌به‌ر شه‌وه‌ی ده‌دیه‌پێتیت که له‌لایه‌ن ته‌وا‌نه‌وه گه‌یوان،

له‌لایه‌ن ته‌وا‌نه‌وه گه‌یوان، پێشمه‌رگه‌ی په‌دیل گرتوه‌وه دواتر روه‌انه‌ی موخایه‌را‌ی کردوون، له‌پاش شه‌ش مانگ له‌موسل، هه‌ر تۆ که‌سه‌که له سی‌دانه‌وه‌ران. پێشمه‌رگه له سی‌دانه‌وه‌راوه‌کان، چه‌ن‌دین نامه‌یان له‌ناو زیندانه‌وه‌ بۆ که‌سوکاریان ناردوه، که ته‌وه ده‌سه‌لێتن که ته‌وان ٩ که‌س بوون و له‌لایه‌ن جاشه‌گانه‌ی نه‌وه حاتم ده‌رباره‌ی له سی‌دانه‌وه‌دان براکه‌ی وتی "شاهید هه‌یه، نامه‌گانی براکه‌م هه‌یه که له‌ژۆری ئیهمه‌ له موسل بۆی ناردوم، ده‌یه‌سه‌پێتیت که له‌لایه‌ن ته‌وا‌نه‌وه گه‌یوان،



ژماره‌یه‌که له سکا‌لکاران ، له‌به‌رده‌م ژۆری داده‌وه‌ی دادگا‌ی قه‌لاده‌ژێ-فوتن:هاولاتی

سه‌رحه‌میان لیکۆلێنه‌وه‌یانه له‌گه‌لدا کراوه کێشه‌که‌یان روه‌انه‌ی دادگا‌ی قه‌لاده‌ژێ کراوه. سکا‌لکاران له‌داوی تپه‌ره‌نی زیاتر له ٢٥ ساڤ، داوا‌ی یاسایی تۆمارده‌که‌ن، نه‌وان تۆمارکردنی سکا‌لکارانی له‌ئیستادا بۆنه‌وه گه‌رانده‌وه که "ئێستا حکومه‌ت په‌کی گرتوه‌ته‌وه، ده‌واتریت به‌ناسایی ته‌وه‌که‌سه‌هه‌ را‌پێچی دادگا بکریته‌ت.

حاته‌م هه‌مه‌زه حه‌سه، دانیشته‌وی قه‌لاده‌ژێ، په‌کیکی تره له‌و سکا‌لکارانه‌ی که له‌ده‌ی عه‌باس یاز، به‌تۆمه‌تی گوشتنی براکه‌ی، داوا‌ی یاسایی تۆمارکردوه. حاتم وتی "ئێمه‌ ته‌مه‌زه لێترین بۆ شه‌وه‌ی ده‌عوام له‌سه‌ر عه‌باس یاز، تۆماریکه‌ین چو‌نکه خه‌لکی زۆر کوشتوه، برایه‌که‌م به‌ناوی حه‌سه هه‌مه‌زه حه‌سه، له‌سالی ١٩٨٠دا له‌گه‌ل ٨ پێشمه‌رگه‌ی ترا که‌وته‌که مینێ جاشه‌گانه‌ی عه‌باسه‌وه، دواتر په‌دیل جیوا و روه‌انه‌ی موخه‌باراته‌کان، پاشان روه‌انه‌ی که‌روک و موسلیان کردن، دوا‌ی شه‌ش مانگ ئیهمه‌میان کردن.

به‌پیتی وته‌ی شاهیدحه‌ل‌ه‌ه‌کان و سکا‌لکاره‌کان، عه‌باس یاز له‌سالی

تا‌کۆیان ده‌سه‌گیرکرا، پێشمه‌رگه‌ی په‌کیکی بوو، له‌گه‌ل ٨ پێشمه‌رگه‌ی ترا که‌وته‌هه‌ بۆسه‌ی جاشه‌گانه‌ی عه‌باس یاز، دواتر روه‌انه‌ی موسل کرا و ئیهمه‌میان کرا و جهنانه‌که‌شیان نه‌دایه‌وه. "هه‌روه‌ها تا‌وبراو وتی "داوا‌ده‌که‌م ته‌وه‌ته‌م ته‌ماتیه‌تی هه‌قمان لێی به‌سه‌رتین، دا‌گا هه‌قمان به‌سه‌یت، چونکه ته‌وه تا‌وانبیره به‌گوشتنی دو‌براو نامۆزایه‌که‌م.

سکا‌لکاران پینچ شه‌مه‌ی را‌بردوو پینکه‌وه له‌به‌رده‌م دادگا‌ی قه‌لاده‌ژێدا کو‌بو‌نه‌وه، سه‌رحه‌میان چوونه لای دا‌وه‌ر بۆ و‌دگرتنی لیکۆلێنه‌وه‌گانه‌یان. سکا‌لکاران گل‌ه‌یی ته‌وا‌نیان هه‌بوو له وه‌زاره‌تی داد و به‌رپرسه حکومه‌یه‌کان، که تانیستتا هیچ لیکۆلێنه‌وه‌یه‌که له‌گه‌ل تۆمه‌تیباردا نه‌ه‌کراوه، له‌کاتێکدا چهند سالی‌ک له‌مه‌وه‌یه‌ر داوا‌ی یاسایی له‌سه‌ر تۆمارکردوه. ئیسماعیل عه‌بدو‌لاه فه‌قی، ته‌مه‌ن ٥١ ساڤ، به‌تۆمه‌تی کۆرانی برایه‌کی، دا‌وی یاسایی له‌سه‌ر عه‌باس یاز تۆمارکردوه، ته‌وه‌وتی که له‌سالی ١٩٧٤دا براکه‌ی کۆژراوه به‌پلانی ته‌وه‌ کۆنه‌موسته‌شاره. ئیسماعیل وتی "براکه‌میان برد (فه‌قی عه‌بدو‌لاه‌ه‌یکو‌وی ١٩٤٧)، له‌ناوچه‌ی

دادگا‌دا ئیفا‌ده‌ی خۆم بده‌م، هه‌مه‌وو راستیه‌یه‌کان بچمه‌روو. وتی "ما‌فی خۆمانه، چونکه ته‌وه تا‌وانبیره که‌سه‌ی لی‌ کوشتووین، هه‌زه‌که‌مین وه‌کو سه‌دام دادگا‌یی بکریته، ته‌مه‌نه‌وتیه‌هه‌قمان لێی به‌سه‌رتین، دا‌گا هه‌قمان به‌سه‌یت، چونکه ته‌وه تا‌وانبیره به‌گوشتنی دو‌براو نامۆزایه‌که‌م.

سکا‌لکاران پینچ شه‌مه‌ی را‌بردوو پینکه‌وه له‌به‌رده‌م دادگا‌ی قه‌لاده‌ژێدا کو‌بو‌نه‌وه، سه‌رحه‌میان چوونه لای دا‌وه‌ر بۆ و‌دگرتنی لیکۆلێنه‌وه‌گانه‌یان. سکا‌لکاران گل‌ه‌یی ته‌وا‌نیان هه‌بوو له وه‌زاره‌تی داد و به‌رپرسه حکومه‌یه‌کان، که تانیستتا هیچ لیکۆلێنه‌وه‌یه‌که له‌گه‌ل تۆمه‌تیباردا نه‌ه‌کراوه، له‌کاتێکدا چهند سالی‌ک له‌مه‌وه‌یه‌ر داوا‌ی یاسایی له‌سه‌ر تۆمارکردوه. ئیسماعیل عه‌بدو‌لاه فه‌قی، ته‌مه‌ن ٥١ ساڤ، به‌تۆمه‌تی کۆرانی برایه‌کی، دا‌وی یاسایی له‌سه‌ر عه‌باس یاز تۆمارکردوه، ته‌وه‌وتی که له‌سالی ١٩٧٤دا براکه‌ی کۆژراوه به‌پلانی ته‌وه‌ کۆنه‌موسته‌شاره. ئیسماعیل وتی "براکه‌میان برد (فه‌قی عه‌بدو‌لاه‌ه‌یکو‌وی ١٩٤٧)، له‌ناوچه‌ی

به‌هۆی هاتنه ناوخاکی کوردستانه‌وه، سی‌ سال زیندانی کراوه

چیرۆکی ته‌وه‌گه‌نجه ئه‌فغانیه‌ی کوردستانیان لیکرد به‌ تورکیا

• به‌دا‌وا‌ه‌وونی: رزگار کۆچه‌ر

که‌سه‌مان له‌گه‌لدا کرد، نه‌وه‌نده په‌ش‌و‌کابوو که‌ زوو زوو ده‌سه‌تگانه‌ی ده‌جولانو ده‌یووست قسه‌مان زۆر بۆ بکات، به‌لام په‌که‌سه‌ر په‌وه ده‌سه‌تی‌کێک که‌ ته‌وه‌ بێتاوانه، ده‌سه‌تێک به‌ گێزانه‌وه‌ی چیرۆکی هاتنی بۆ کورده‌ستان.

"خۆشم نازام چۆن هاتمه ناو ولاتی ئێبه‌وه. "ته‌مه‌ قسه‌ی عه‌لی وه‌زایه، ماوه‌ی سی‌ سا‌له، له‌ به‌ندینخانه‌گانی هه‌ری‌می کوردستاندا گه‌یوانه، ناوی ته‌وا‌ی عه‌لی وه‌زا عه‌بدو‌لاه‌میه‌ده، له‌دا‌یکو‌وی ١٩٨٢ه‌، له‌ نه‌فغانستان. عه‌لی وتی که‌ به‌ تۆمه‌تی سنوربه‌زانن، ماوه‌ی سی‌ سا‌ل له‌ به‌ندینخانه‌دا ژیان به‌سه‌رده‌هات.

ته‌وه‌ کورده‌ نه‌فغانیه‌یه، ته‌مه‌ن ٢٤ سا‌له، که‌وته گێزانه‌وه‌ی چیرۆکی هاتنه‌که‌ی وتی "له‌وه‌کاته‌ی بریا‌ری سه‌ره‌کردم دا، ته‌مه‌نده مندا‌ل بوم، ته‌مانه‌ته له‌ گونده‌که‌مان زیاتر هیچ شوینی ترم نه‌دیبوو، وتم ده‌رۆم، ته‌وه کاته‌ش باو‌کم وخوشک و‌براکام زۆر بۆم گه‌یوان، ته‌وه‌ رۆژی رۆشتین له‌ گونده‌که‌مان ئیهمه‌ چهند براده‌ری‌کی په‌کتی گونده‌که‌مان خۆمان بووین، له‌به‌ر هه‌زاره‌ی و نه‌بووینی، با‌روده‌زی سا‌لۆزی ناو نه‌فغانستان و حوکی تالیان، بریا‌ماندا سه‌فه‌ری‌که‌ین. "عه‌لی به‌رده‌وام بوو له‌گێزانه‌وه‌ی قسه‌گانی و وتی که‌ له‌وه‌کاته‌ی تالیان هاته سه‌ر حوکم، زیانی ته‌وه‌انه‌وه‌که‌نج خراپه‌بوو.

که‌وته‌ی ئیهمه‌ یوینته‌ی ئێران، ته‌مه‌نده‌زانی کاره‌با هه‌یه، چونکه ئیهمه ته‌نها له‌ پێش‌چرا شه‌وی تاریکمان رووناک ده‌کرده‌وه. "عه‌لی باسی له‌وه‌شکرد، وناکه‌ به‌ قا‌چاغ گه‌یشتونه‌ته ئێران، بۆیه لای عه‌لی ته‌وه‌کاته ده‌زێنه‌وه‌ی زیان، که‌شه‌وه‌ویه‌کی

حکومه‌تی هه‌ری‌می کوردستان ده‌که‌م، له‌ری‌گی خاچی سووری ئیهمه‌ته‌وه‌یه‌وه بگه‌رێتێریمه‌وه دلا‌ته‌که‌م یان روه‌انه‌ی به‌لام هه‌میشه باسی له‌ بێتاوانیه‌ی خۆی ده‌کرد و وتی "تکا له‌ ده‌سه‌لاتی به‌ندینخانه‌وه

تی‌ده‌وه‌له‌تیبه‌وه تا‌وانی‌وه‌یه سی‌ نامه‌ی بگه‌یه‌ننه‌ ما‌له‌وه، ما‌له‌وه‌شیان و‌لامی نامه‌گانی ته‌مه‌یان دا‌وته‌وه. عه‌لی وتی "ته‌وه‌که‌مان، فرمی‌سک که‌وته چاره‌گانه‌ی، وتی "ته‌وه‌کاته لای من

له‌ قه‌زای پینج‌وی، مندا‌لن به‌ری‌گا مه‌ترسیه‌که‌کاندا ده‌په‌رنه‌وه رۆژانه به‌ هه‌زاران قوتابی به‌نیوان سه‌دان ئوتومبیلی باره‌ه‌لگه‌را خۆیان ده‌رباز ده‌که‌ن

• به‌دا‌وا‌ه‌وونی: خا‌لید عمو‌د سالح

له‌ ٢٠٠ ئوتومبیلی باره‌ه‌لگه‌ره‌ری‌گی باشخه‌وه‌هاتوچۆده‌که‌ن، شه‌قامه‌که‌ دوو قوتابخانه‌ی سه‌ره‌تایه‌ی له‌سه‌ره‌ و رۆژانه مامۆستا‌ی زۆریه‌ی قوتابیسه‌کان ده‌په‌رنه‌وه‌وه بۆ ته‌وه‌ری شه‌قامه‌که‌ به‌پیتی وتی خه‌لکی گه‌ره‌که‌که، تانیستتا زیاتر له‌ ٥ مندا‌ل به‌هۆی ته‌وه ئوتومبیلانه‌وه برینداربوون، ته‌وه‌ش له‌کاتی گه‌را‌وه‌یانه‌ی له قوتابخانه‌ی مامۆستا میده‌یا - به‌ری‌وه‌یه‌ری قوتابخانه‌ی که‌ژان، وتی "زۆریه‌ی کات خۆم و په‌ک تا دوو مامۆستا به‌ سه‌ره‌ ده‌سه‌تین له‌کاتی ته‌وا‌بوونی ده‌وامی قوتابیانه‌وه‌ری‌گیان بۆ خۆشده‌گه‌ین و ری‌گه‌مان نی‌شانه‌ده‌ه‌ین و زۆرچاره‌ جگه‌ له‌ رینمونی خۆمان ده‌بانه‌په‌رنه‌وه‌وه له شه‌قامه‌که‌." که‌رم عه‌لی سه‌عه‌ید، ٤٠ ساڤ، له‌نیشتی گه‌ره‌که‌که‌، چهند مانگی‌ک له‌مه‌وه‌یه‌ر که‌چه‌گه‌ی (په‌یمان)، ئوتومبیل لێیداوه، نا‌هێل مندا‌له‌کانیان بێته ده‌روه‌، بۆ قوتابخانه‌ش دا‌یکی یان با‌ری له‌گه‌لیدا ده‌چیت.

که‌رم وتی "رۆژانه دێمان له‌مشته‌ماندا‌یه، به‌سه‌دان مندا‌ل له‌قوتابخانه به‌رده‌و، له‌سه‌ر ته‌وه‌ ری‌گا خه‌ته‌ره." له‌وه‌ گه‌ره‌که‌دا تانیستتا چه‌ن‌دین ئوتومبیلی گه‌وره خۆی کێشاره به‌

ماله‌کاندا، چه‌ن‌دین خا‌ن‌و‌وش رو‌خا‌ون. ماوه‌ی ٣ سا‌له دانیشته‌وانی ته‌مه‌ گه‌ره‌که‌ داوا‌کاریان پێش‌کش به‌شاره‌وانی و لایه‌نه تپه‌ریه‌یه‌گانی نا‌وچه‌که‌ کردوه، به‌لام تانیستتا داوا‌کاریه‌یه‌کانیان جیه‌یه‌ نه‌کراوه.

تازاد عه‌بدو‌لاه - سه‌ره‌زی‌ شاره‌وانی، وتی "ته‌وه‌ ری‌گه‌یه‌مان داوه به‌ کۆمپانیای (را‌هی‌مان) ئێران، که‌ قۆنا‌گی په‌که‌می بری‌تییه له‌ دی‌زاینی پ‌رۆ‌ژه‌ی شه‌قامه‌ یازنه‌یه‌گانه‌ی ری‌گه‌ی (باش‌خ - که‌رمک) واته‌ نه‌زیک چه‌می گه‌وره، قۆنا‌گی دو‌مه‌ له‌ ده‌روازه‌ی شار بۆ سه‌یرا‌نگه‌ی بلکیان، له‌ کاتێکدا که‌ ته‌مه‌ پرۆژه‌یه (٨٥%) ته‌وا‌بووه. "نی‌ری‌س عو‌سما‌ن - نه‌فسه‌ری په‌دی‌ه‌ک و به‌ری‌سی بن‌که‌ی پۆلی‌سی ها‌توچۆ له‌ قه‌زای پینج‌وی، سه‌با‌رت به‌ په‌رینه‌وه‌ی هاولاتیان و به‌تایه‌به‌ت قوتابییه‌گانه‌ی ته‌وه‌ قوتابخانه، وتی "قوتابخانه‌ی (که‌ژان) به‌تایه‌به‌ت بۆ مندا‌لانی قوتابخانه‌که‌ پۆلی‌سی ها‌توچۆ تیدا نییه، به‌نیازین بۆ دابینین له‌مه‌وه‌دا، خو‌لی



فوتن: جه‌مال پینج‌وی