

# هروئَت و مروف و پیس برو

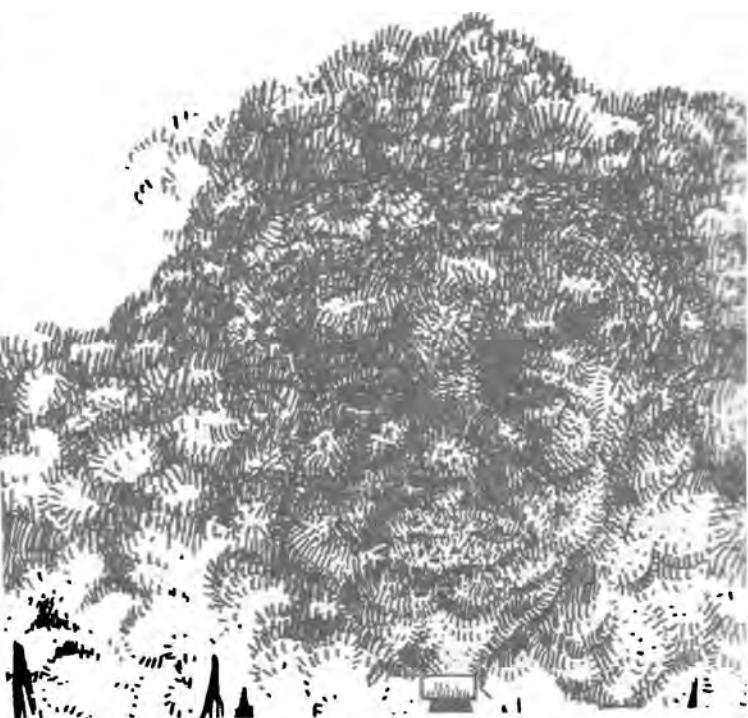
عمر علی درویش

سروشت و هک هونرمه‌ندی رومانی «توجین دیلاکرا»  
دهلیت (بینایه‌کی به بهلام کدره‌سته‌به کی خاوه بو بینا دروست  
کردن) نممه جگه لوهه‌ی که زانا کافی تر به شیوه‌ی همه‌جور  
پیناسه‌یان بو سروشت داناوه، چونکه له و روزه‌ی سروشت  
ثاشنایه‌تی له‌گمل مرؤفدا پهیداکردو پهیدابو که بیونه  
شوینه‌واره‌که‌ی دا پته‌وتر کرد زور گیروگرفت پهیدابو که بیونه  
بربهستیک لهری‌ی خواست و ثاره‌زووی مرؤفدا نه‌ویش به‌هوی  
مانه‌وهی پاشماوه و پاشه‌روی نه و شنانه‌ی که به‌کاریان دینی که  
نه‌مش ده‌بینه هوی پیس بیونه شوینه‌واره‌که‌ی.

گونخانی مرؤفیش له‌گمل سروشتدا له‌سمر بنچینه‌ی به‌که‌یه کی  
ته‌واوی شوینه‌واره چونکه زه‌وی توانای کشانی‌تی به - جگه له و  
زه‌وی به لیتاویانه‌ی که له نه‌نجامی هملگرنی لیجه‌ی رووباره‌کان  
دروست ده‌بن.

به‌لام ژماره‌ی زینده‌وهره‌کان روز دوای روز رورووه زیادی  
درووات که نه‌مش زور گیروگرفتی و هک ، نه‌خوشی بی‌تیشی ،  
به‌زبونه‌وهی نرخی شتموک ، .. هتد . بلاوده‌کاته‌وه .  
چونکه وا چاوه‌بروان ده‌کری له سالی ۲۰۰۰ دا ژماره‌ی  
دانپشتونی گوی زه‌وی بگانه ۷ میلار که‌س که نم ژماره زوره‌ش  
پیوستی به ثاماده‌کردنی خوراک ، ده‌زگا گشته‌یه کان ،  
خانویده‌و مه‌لبه‌ندی ته‌ندرrostی و قوتاچانه‌و زور شتی تر هه‌یه ،  
دایین کردنی نه شنانه‌ش شتیکی ناسان فی به هر له و سالم‌شدا  
«سالی ۲۰۰۰» ناستی پیس بیونه جیهانی له شوینه‌واردا ده‌بینه  
۱۰ نه‌ونده‌ی تیستا .

هر بیوه پارستقی و چالک‌کردنی شوینه‌وار بیو به هوی  
پیوستی به‌کی بمرده‌وامی مروف تا بتوانی به شیوه‌یه کی دروست  
سوود له شوینه‌واره‌که‌ی و هربگری . پیس بیونه شوینه‌واریش  
و هک دیارده‌یه کی ثاشکرا له سروشتدا کیشه‌یه کی زور ثالتوزو  
نه‌ومژاوی له میشکی زور که‌سدا بمرپاکرد ، شوینه‌واریش  
به‌نده له‌سمر ثاو ، ههوا ، گل - یان خاک - ، رووناکی نه



جروجانه و هر پهین کردنی زهی که به همی ناوی باراناهو وه  
تیکل به ناوی خاوین دهی و پیسی ده کات .  
۳ - ناوه روزی نیزه وی شاره کان .  
۴ - فری دانی لاكی گیانداران و پاشاهوی خوارک بو ناو  
سرچاهوی ناوی پاک .

نهم پیس بونهش کاردنه کانه سمر ناستی تندروستی  
هاولایان و دهیته هوی لمناوبردنی زماره بکی زور له  
زینده و هر ناوی به کافی و هک ماسی و قریال و زور زینده و هری تر .  
۳ - روونا کی :

تو خمینکی سمه کی به بو زینده چالاکی زیند و وه کان و  
کرداری روشنه پنکه اتنی رووه ک زور جار له کاغه زی ناو ده رمان  
نو سراوه - دهیته نهم ده رمانه له روونا کی دورو بخربته و  
چونکه نهم روونا کی به دهیته هوی کارتی کردنی پنکه اتو وه کان  
ده رمانه که .

### پیس بونی خاک «گل» :

سرچاهوی پیس بونی گل زور شته لموانه فری دانی  
پاشاهوی رهق مالان «قووتلو» ، شووشه ، نایلون نامیری  
پلکه و هم زور شتی تر که نهم مداده کانه کاردنه سمر  
پنکه اتو وی گله که دهیته هوی زور بونی هندی تو خم و  
که می هندی تو خمی تر ، نهمانه ش کار ده که نه سرگه شهی  
رووه ک به نمونه کمی تو خمی فلور زیان به خیزانی سندویه  
ده گه به نیت وه ری له کرداری دابه ش بون و نازه بونه وهی  
لئ و بونی نه و رووه که ده گرت ، هروه ها مداده  
دی دی. دی. نی. D.D.T که به کاریان هیتاوه بو لمناوبردنی  
میشوولهی ملاریا بلام لم سالانه دواهی دا زانست  
سلاماندی که نهم مداده به نجاینکی خرابی همیه نهویش  
پهیدا کردنی برگری میشووله بو دزی نهم مداده به ، یتجگه  
لهوی له کانی پر زاندی نهم مداده به بعزو زور ناوجه داو پاش  
رواندی رووه ک لمسه خاکه که نهم مداده به ده چیته ناو  
رووه که کوهه پاشان له رووه که کوهه ده گویزه ته و بو نه و نازه لهی  
که نه رووه که ده خوات و له نازه له که شوه ده گویزه ته و بو  
مروف نهویش له کان خواردنی گوشی نهم نازه لانه وه .

### پیس بونی خوارک :

هد لگرنی زور چه شنی خوارک بو ماوهی چند روزنکه له  
پلهی گرمی به کی له راده به ده دهیته هوی پیس بونی نه  
خوارکه به جوزه ها به کتریا و گه رای زور میرووی زیان به خش  
نه مه جگه لهوی که هد لگرنی زور خوارکه گرم کردن و هری  
به همی نه مداده که به کار دین بو لمناوبردنی میرووی

تو خانه ش پیویستن بو زیان به ریزه هی چه سپاوی خوبیان نه گهر نه  
ریزه به زیادی کرد يان که می کرد له ریزه هی سنورداری تایه تی  
نه تو خم نهوا نه کاته دو و چاری پیس بون ده بین ثیستاش  
باسی نه تو خانه ده که بن :

### ۱ - همها :

بریتی به له برگنکی گازی جیاواز که دهوری گوی زهی  
داوه و تو خمینکی سره کی به بو زندوان چونکه له کات همناسه  
و هرگر تندنا بر نیکی باش له گازی نوکسجين و هرده گرین و هممو  
روزنک سیمه کان نزیکه ۱۵ کیلوگرام گاز و هرده گرت و  
دهی داته وه . به لام هندیک له به کتریا ده توانن بهی ههوا بژن .  
ههواش نه گهر مادده به کی بیگانه تیکل به پنکه اتو وه که  
بو و که پاشاهوی گازی کارگه کان نهوا ریزه هی نه تو خانه که  
ههوايان لی پیکه اتو وه ده گرت ، ههواش به همی نه مانه وه  
پیس دهیت :

### ۱ - ته قینوه هی بورکان

۲ - به رز بونه وهی پلهی گرمی

۳ - ته قاندنه وهی چه کی نه تومی و نیوتوفی .

۴ - هد لگرنی ره شما .

۵ - پاشاهوی گازی کارگه کان .

۶ - مداده هی سووتاندن - و هک سووتاندن دارو تخته .

وهنه بیت مرؤفیش تاکه ره گزیک بیت هست به  
پیس بونی همها بکات به لکو زور چه شنی گیان له بر هست  
بهم پیس بونه همها ده کات ، به نمونه : سه گک له کان  
پیس بونی همدادا هست به ته نگنه فسی ده کات .

ناؤ :

تو خمینکی بیچینه بی به بو زیان هممو روزنک له شی هم  
به کیکله که نیمه ۵۰ کیلوگرام ناو هد لده مزی همروه ها تو خمینکی  
پیویسته بو خانه هی زیندو و هممو روزنک تاکه مرؤفی ۴۰ -  
۵۰ لیتر ناو کارده کات به مهستی خواردن و هستن ، له هندی  
شونی تریشدا پیویستی مرؤفیک ده گاته ۱۰۰۰ لیتر ، ناویش که  
مداده به کی بیگانه لمناودا بو يان دو خه که گپراچ به  
شیوه به کی راسته و خو يان نار استه و خو ، پیس دهیت .  
پیس بونی ناویش له نجایی :

۱ - پاشاهوی شلی کارگه کان که تیکل به ناوی رو و بارو  
سرچاهو و کانیاوه کان دهی .

۲ - پیس بون له سرچاهوی کشت و کالی یمه «تمیش  
به همی نه مداده که به کار دین بو لمناوبردنی میرووی

به رزکردنوهی ناستی کۆمەلایقى و ئابورى و رۇشىرى ئەمش لەوايەنانەي كە دەبىنە هوى چاڭكىرىنى هوىيەكانى بەرھەمھىتان و دابەش كىرىنى چاڭكىرىنى زەوي بۇ كىشتوكاللۇ دروست كىرىنى خانوو پىنگا ، كارهبا ، ئاوهپۇ ، قوتاپخانە زۇر شىنى تر .

يەكمەنگاوى مۇۋقىش بۇ نەم نەخشە كىشانە شۇرىنى پىشەسازى بۇ ئەمېش بەنیازى ئامادەكىرىنى دەزگا كۆمەلایقى بەكانى بايەخ دان بە سروشت و ئامادەكىرىنى دەزگا كۆمەلایقى بەكانى وەك نەخۇشخانە هوىيەكانى گۈاستەوهە ناردىن و هىتان كەلۋەلەوه بۇو . هەر نەم شۇرىنى پىشەسازىيەش بۇو بۇو بە هوى شەلەزاندى دابەش بۇونى دانىشتوان لە شاردا چونكە زوربىي پىشەسازىيەكانى لە شاردا ھەن كە ئەمش دەيىتە هوى زىياد بۇونى چالاڭىي ئابورى شارو زىياد بۇونى ھەلى ئىش بۇ ھاولۇتىان لەبەر نەم هوىي كۆچ كىرىنى لەلادى و بۇو بە شىتىكى باو لە جىهاندا كە بۇو بە بارىنىكى قورس بەسىر دەولەتە كانەوه چونكە ئەم كۆچ كىرىنى لە سنورى دىيارى كراوى شاردا دەچىتە دەرۋ زۇر گىرىوگرفت دروست دەكتات لە بەرئەوه ئەم دەولەتەنە سنورى يان بۇ كۆچ كىرىنى داناو لەگەل بايەخ دان بە زۇر شىنى تر وەك .

١ - دروست كىرىنى شوين يان شارى پىشەسازى بەپىي رېزىتىكى نەخشە بۆكىشراووه دەيىت ئەم ناوجىيە ١٠ - ١٥ كەم دوورنى لە شار .

٢ - دانانى سنورىتكى بۇ كۆچ كىرىنى قەدەغەكىرىنى كۆچ كىرىنى بەتايمىت بۇ جۇونىزارەكان .

٣ - رۇوبەرى خانووه كان گۈنجاۋ يېت لەگەل قەبارەي ھەمو ئەندامەكانى خىزاندا .

٤ - دابەش بۇونى بازار بەپىي رېزىتى دانىشتوانى گەرەكە كان لەگەل دووركەوتەوه لە چىرى بازار .

٥ - تەرخان كىرىنى زەوييەكى باش بۇ باخچەي گىشى و شوينى حەوانووه لە هەر گەرەكىكدا .

٦ - دابەش كىرىنى هيلى گەيانىن - خطوط المواصلات - تا بتوانى خزمەت گۈزارى بە شىۋىيەكى ئاسان پىش كەش ھاولۇتىان بىكى .

٧ - چارەسەركىرىنى پاشماوه زىل بە شىۋىيەكى تەندروستىانه .

٨ - رۇواندىن و پاراستىنى رۇوهك .

٩ - دانانى پالىۋەرەتكى «فلەر» بۇ ئەم دووكەلەي كە لە كارگە كانەوه بەرزىدەيىتمەو تا لە زىيان پىس بۇونى ھەوا دوور بىكەوەنەوە كەمى بىكەيىمەو .

خواردن دەيىتە هوى دروست بۇونى مادده يەكى ژەراوى كە پىيىدىلىن مۇتاجىن Motagen ، وە لە خواردنەوەشدا دەتونانى شەربەنى زۇر لە مىوه دروست بىكەين بەھۆى بەكارھەتىنى ماددهى كېمياوى وەك «رەنگو بىن» و زۇر ماددهى تر بەپىي ئەمەي مىوه كە بەشدارى بىكەت لە دروست كىرىنى شەربەتكەدا وە لە راستىدا ئەم شەربەتەنە بىرىتى يە لە پەنگاۋ كە ئەمانەش كارىنلىكى خراب دەكەنە سەر ئەندامەكانى لەش و خىستەوهە زۇر نەخۇشى وەك نەخۇشى يەكانى گەددە شىزىيەنجه .

### پىس بۇون بەھۆى دەنگىتكى زۇرەوه :

دەنگەدەنگە بىرىتى يە لە دەنگانەي كە ئاوازىتكى ناسازيان ھەيدە كە دەيىتە هوى پەست بۇونى مۇروف و ئازەل . سەرجاوهى ئەم پىس بۇونەش بىرىتى يە لە قاوقىزەي مەندال و بۇلەپۇل و ، زەنگو ، شەمنەندەفەرەو ، فۇرۇكە و ئۆرتۈمىيل و زۇر ئامىرى تر ، ئەم دەنگانەش كاردەكەنە سەر كۆئەندامى بىستن و ، دەيىتە هوى زۇر نەخۇشى سايكۆلتۈرۈ و فسيولۇزى ، گۈزگۈران و شەلەزاندى دەمار ، سەربەشە . ھەرۋەھا ئەم دەنگە ناسازە كاردەكانە سەر لىدانى دل و ، دەنگەدەنگىش يەكەكى بىرىتى يە لە دىسىيل .

دىسانەوهە تەقاندەنەوەي چەكى ئەتومى و نيوتۇنى دەيىتە هوى پىس بۇونى شوينەوار ھەرۋەك چۈن لە ٦ ئى ئاب ١٩٤٥ لە شارى ھېرۇشىاول لە ٩ ئى ئاب ١٩٤٥ دا لەشارى ناكازاڭى لەلايىن ئەمەرىيکاوه چەكى ئەتومى بان تەقاندەنەوە كە كارىنلىكى خرابى كىرده سەر دانىشتوان و بۇوهھۇنى بلاۋ بۇونەوهە زۇر نەخۇشى وەك گىپىرى ، ئىفليجى ، شەلەل ، شىزىيەنجه ، كەرى و زۇر نەخۇشى تر . وەنەيىت تەقاندەنەوە ئەم چەكانە تەنھا كارىيەگەر يېت بۇ مۇروف بەلکو دىسان كارىيەگەر بۇ ئازەل و رۇوهك و تۈخەمەكانى سروشت ، چونكە لەكانى تەقاندەنەوەدا تىشكىنلىكى زۇر بلاۋ دەيىتمەو بەناو ھەوا دەمەش لەگەل ھەلىمى ئاوى رۇوبارەكان تېكەل دەيىت و لەكانى باران بارىن دا دەيىتە خوارەوە كاردەكانە سەر گل و رۇوهك و ئازەل و مۇروف بە بەرەۋامى ھەر ئەبەر ئەم هوىيەش بۇو لە كۆنگەرەي بالاى جىھانى دا تەقاندەنەوە ئەم چەكانە قەدەغەكرا چونكە كارىنلىكى دز مۇۋاپايىت بەو شوينەوار دەرۈوخىتىنى و ئەنچامى ئەمانەش واي كەد كە دەولەتەكان سىاسەتىكى نەخشە بۆكىشراو دابەر زىيەن تا مۇروف و بۇوهك و زىنەدەوەرەكانى تر تووشى زىيان نەبن و ئامانىخى ئەم سىاسەتەش لە خزمەت بەرۋەندى مۇۋقدايدە كە دەيىتە هوى