



سازندنی زیان و زیگه‌ی گوندی خواه
گوندنه کانی ناوجه‌ی مهربوان،
زیگه‌چی به گشتی بپنک ثال و
خوپو روواله‌تیبیان به خووه دیوه،
لام لام رووی به راورد له گهـل زیانی
مهربوان (۵)

تحقیق در مورد ارزیابی نظرات مردم شهرستان مریوان از شریه چیا زمانی یک دوره بک ساله از انتشار یک نشریه می‌گذرد به طبع گردانندگان آن به این فکر می‌افتد عملکرد و بازدهی آن را در زمینه های مختلف بستجند ...

ئاسمان د ارستان رايده گرى
دارستانه كان رۆز بە رۆز كەمتر
دەپىنهو، رووباره كان وشك دېبن،
ئازارلە كېيۆبىيە كان لە ناو دەميرىن،
زەھوی هەزار و ناشيرىنىتىر دەبى،
بەڭلام ھەركات لە دارستانە
چىمىز كاندا پىاسە دەكەم . . .

۴

لہ کوئی بُو کوئی *

سەرەتا

به ناوی خولقینه‌ری سروش

ئه و سالىك له تمههنى گوشاره كه تان تى پېرى!
بە هەمۇ كەم و كوبى و خالە باش و
لوازىه كاينىوه! يك سال پىش ئىستا بىرۈكەي
دانانى ئەم بلاقۇگە بە هيواي دروست بۇونى
تىريپۇنېتكى سەوز بۇ سەوز بىرە كان دانرا، نۇر جار
بەرد كەوتە بەرپى كە پىگاگمان بىت، بەلام بە
ھەمۇ كىشەكانى وەك نەبۇونى پارە... كۆلمان
نەدا و بەردەواب بۇونى.

نئویه‌یش به رهخنه و پیشیشار و وشه جوانه کانتان بیون به پالپیشت بتو چیا و هاندر بتو به پیووه‌برانی، که نئمرو به شه‌مامه‌ته‌وه به دلیکی گوره‌تر له پار نئمانه‌وی تهمه‌نی یهک ساله‌ی بکین به یادیک و نئیوه‌ش بوقوونه کانتان به دیاری بیتن بومان. نئیستاش به تواناتر له جاران له سهر ثورکی فه‌رهه‌نگی زینگه پارزیمان به یارمه‌تیبه دلسوزانه‌کانی نئویه و هستاوین، چیا دواتان لئه کات: نئو کاته‌ی رهخنه‌گرن، پیشیشار بدهن بتو چاکسازی و به هاویبریتان هاندر بن بتو به دره‌وام بیونی. بینه هاوری دهستی سه‌وزت نئزانین توییش هاویبریمانی، له گله‌مانی، نیشتمان چاوه‌پیمان نئه کات نئمانه‌وی ناوه‌دان تری که‌ین، نئمانه‌وی ناستی فه‌رهه‌نگمان بگات بهو جیگای که خومان به خاوه‌ونی مال و سامان و خاک و دارستان و زینگمان بزانین. نیمه فیر نئبین و فیر نئکین له هر شوینیک دره‌ختیک سووتینرا، نه‌مامیک دانیین، له گله شار و لادیمان و کوکو مالی خومان هه‌لسو

فایل شماره آینده ویژه نامه چیا:
روستاها و محیط زیست" می باشد. لذا از علاقمندان خواهشمندیم که مقالات و نظرات خود را در این زمینه به دفتر نشریه ارسا، فرمانند.

لہ ناو گو مردنے دارہ سہ و زہ کاندا

يە كەمین سالۇھ گەرى سەۋىز بۇونى گۇۋارى چىا پىرۇز يېت.

گزارشی از آتش سوزی "لنچ آباد"

ساعت ۱۲:۳۰ روز جمعه ۶ شهریور به انجمن سبز چیا خبر داده شد که کوههای رویه‌روی روستای "لنچ آباد" به آتش کشیده شده است. کمی بعد اعضاي انجمن و آکیپ اداره متابع طبیعی و تعدادی از دوستداران طبیعت خود را به مکان مذکور رساندند.

دو کوه روبه روی لنج آباد در چند جای مختلف به آتش کشیده شده بود، آتش سوزی در دو نقطه کوه و در چند جای مختلف نشان از عملی بودن آتش از سوی افراد زمین خوار بود. به علت زیاد بودن علف های خشک منطقه، آتش خلیلی سریع همه جا را در کام خود فرو می برد. تعداد افرادی که مشغول خاموش کردن آتش بودند به ۵۰ نفر می رسید ولی باز نمی توانستند به طور کامل آتش را مهار کنند. بعد از ۳ ساعت تلاش بدون وقفه دوستداران طبیعت آتش کنترل شد، ولی متساقنه حدود ۲۰ هکتار از جنگل های منطقه در آتش سوخت. شایان ذکر است، با وجود حضور ماشین اداره آتش نشانی خرابی شلنگ موجب شد تا کمکی به خاموش کردن آتش نمایند.

گزارشی از آتش سوزی "احمد آباد" و "ذکریان"

ساعت ۳ بعد از ظهر سرنشیان اتومبیل‌های جاده سنتدج مربیان شاهد آتش سوزی مهیب جنگل‌های "احمد آباد سروآباد" بودند. آتش و دود همه جا را فرا گرفته بود. اعضاي انجمان سبز چيا و منابع طبیعی سروآباد به محض طلاع خود را به محل آتش سوزی رساندند. دوستداران طبیعت همراه جمعی از اهالی روستای "تفلی" در نهایت دلسوزی برای خاموش کردن آن آتش به راه افتادند، بعد از ساعت‌ها تلاش در میان آتش و دود، موفق به مهار کردن آن شدند و به قصد رفع خستگی به پایین کوه راهی شدند، هنوز نفس نفس می زدند که خبر آتش سوزی سخت دیگری را در اطراف روستای "ذکریان" به آن‌ها دادند. دوستداران طبیعت همراه با اهالی روستاهای "دره‌ناخی" و "ذکریان" خود را به محل آتش سوزی رساندند. درختان کوچک و بزرگ یکی پس از دیگری در میان شعله‌های آتش می سوختند. اعضاي انجمان و دیگر دوستداران طبیعت تا ساعت ۱ با مدام مشغول خاموش کردن آن آتش بودند، اما متسافنه تنها توانستند بخشی از آن را خاموش کنند و مساحتی برابر ۵۰ هکتار که درختان زیادی را پوشش داده بود، به تالی از خاکستر تبدیل شد.

مصاحبه‌ی انجمن سبز چیا با خبرگزاری ایلنا

در پی مراجعه‌ی یکی از اعضای انجمن سبز چیا به سازمان حفاظت محیط زیست کشور در رابطه با آتش سوزی جنگل‌های مریوان در سه ماه گذشته، سازمان حفاظت محیط زیست ابراز داشت "که تاکنون هیچ یک از موارد آتش سوزی جنگل‌های مریوان به ما گزارش نشده است".

به همین مناسبت خبرگزاری کار ایران (ایلنا) مصاحبه‌ای را با "سیروان خوانچه زر" عضو انجمن سبز چی انجام داد. در این مصاحبه به آتش سوزی بیش از ۷۰ مورد از جنگل‌های مریوان و اینکه سازمان محیط زیست استان کردستان ضمن اینکه دارای یک هلی کوپتر نیز می‌باشد، کمترین توجه را به این تراژدی داشته، اشاره شده است.

در پی پخش این مصاحبه در اینلا و خبرگزاری‌های دیگر رئیس سازمان حفاظت محیط زیست استان جوایه‌ای را برای اینلا فرستاد که در آن آمده است؛ «مهار آتش سوزی های مریوان وظیفه ما نیست!» سازمان حفاظت محیط زیست هیچ گونه امکاناتی برای مهار آتش ندارد و بنابراین نمی‌تواند وارد عمل شود». خیرالله مرادی ادامه داد: «وظیفه سازمان حفاظت محیط زیست، آگاه‌سازی و آموزش مردم برای جلوگیری از وقوع چنین حوادثی است.»

اظهار نظر جالب فرمانده یگان حفاظت از

جنگل‌ها و مراتع کشور

در گفت و گویی کوتاه با همشهری، سرهنگ تقی ایروانی، فرمانده یگان حفاظت سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور آتش سوزی وسیع جنگل‌های مریوان را کذب محض عنوان کرد و گفت: "نها بخش کوچکی از جنگل‌ها دچار حریق شده بود که خوشبختانه موفق به اطفاری آن شدیم. ایروانی، وقوع این آتش سوزی‌ها را به نقطه مرزی و جنگل‌های بلوط عراق نسبت داد." ایشان ادامه دادند: "در این جنگل‌ها البته آتش سوزی‌هایی در مناطقی که جزو اراضی ایران نیست رخ داده که اطفاری آن به عهده ما نیست. از آنجایی که این آتش سوزی‌ها در مرز و در فاصله نزدیک مرزی رخ داده ممکن است برخی تصور کنند که این اراضی جنگلی تحت مدیریت سازمان

جنگل‌ها و مراتع کشور است." جالب اینجاست که در مورد آتش سوزی جنگل‌های مریوان تنها ۹ مورد آن در مناطق مرزی بوده که آن هم جزو خاک ایران بوده است و هیچ‌گونه آتش سوزی از سوی کردستان عراق به سمت کردستان ایران نیامده است این اظهار نظرها در حالی ابراز می‌شود که مردم شهرستان مریوان هر روزه شاهدان عینی این آتش سوزی‌ها هستند.

فریاد جنگل‌های سوخته مریوان

تا کی شنیدہ نمی شود؟

- | | |
|---|--|
| ۸۸/۵/۶ | پشت محله چهارباغ مریوان |
| ۸۸/۵/۲۷ | شب اطراف روستای درزیان |
| ۸۸/۵/۲۷ | شب روبروی روستای نژمار |
| ۸۸/۵/۲۵ | دو کوه از کوه های روستای نیآباد |
| ۸۸/۵/۲۸ | روستای گماره لنگ |
| ۸۸/۵/۲۹ | اطراف روستای رشه ده |
| ۸۸/۵/۳۰ | روستای بایوه |
| ۸۸/۵/۳۰ | روستای نی |
| ۸۸/۵/۳۰ | پشت شهر کانی دینار |
| ۸۸/۵/۳۰ | شب کوههای تفرجگاه گاران |
| ۸۸/۵/۳۱ | اطراف شهر کانی دینار |
| ۸۸/۶/۱ | پشت روستای گماره لنگ پس از دوروز |
| متوالی | |
| ۸۸/۶/۱ | اطراف روستای دره تنی (کانی دومه) |
| ۸۸/۶/۲ | اطراف روستای گماره لنگ |
| ۸۸/۶/۲ | اطراف روستای پیران |
| ۸۸/۶/۲ | اطراف روستای جشنی آباد |
| ۸۸/۶/۲ | سه راه ورودی شهر مریوان (سهراهانی) |
| ۸۸/۶/۲ | اطراف روستای تفلی سرو آباد |
| ۸۸/۶/۲ | اطراف روستای ذکریان |
| ۸۸/۶/۲ | اطراف روستای دره ناخی |
| ۸۸/۶/۳ | اطراف روستای ذکریان |
| ۸۸/۶/۵ | کوه میراجی |
| ۸۸/۶/۶ | تپه‌ی کانی بازرگان و کانی رمضان در روستای بهله |
| کانی چنار(روستای بهله) | ۸۸/۶/۶ |
| پشت دانشگاه پیام نور مریوان | ۸۸/۶/۸ |
| دولمناو در روستای دزلی | ۸۸/۶/۹ |
| Roberto روستای قهلاجی | ۸۸/۶/۱۰ |
| تپه‌ی موسک در نزدیکی شهر | ۸۸/۶/۱۳ |
| روستای سیف علیا | ۸۸/۶/۱۴ |
| روستای باشماخ | ۸۸/۶/۱۶ |
| روستای لنج آباد | ۸۸/۶/۱۶ |
| روستای نژمار | ۸۸/۶/۱۷ |
| خانم کهن که تا ساعت ۲۳ شب ادمه داشت. | ۸۸/۶/۱۸ |
| پشت محله چهارباغ مریوان | ۸۸/۶/۱۹ |
| Roberto روبروی روستای چاوه‌گ | ۸۸/۶/۲۱ |
| ۸۸/۶/۲۲ تفریحگاه ملاقبی - شهر جوجه سازی | |

شیر یا نوشابه؟

پرده برداشتن از آمار و ارقام تولید شیر و نوشابه و مصرف سرانه آنها در کشور ایران کار ساده‌ای است. حتی نگاه سطحی می‌تواند گویای اعداد و ارقام شود اما قبول پی‌آمد کم مصرف نمودن سرانه شیر واقعیت تلخی است که ابعاد آن به تحولات اجتماعی آسیب می‌رساند، وقتی ۲۰ درصد از جمعیت ایران کمتر از یک دلار در روز درآمد دارند و ۲۵ درصد کودکان ایرانی بدون شک چهار سوء‌تعذیبی از نوع لاغری، کم وزنی و کوتاهی قد خواهند شد. در بستر تحولات اجتماعی کودکان، سلامت کودکان در گروه منابع غذایی است. دریافت نکردن منابع غنی ویتامین از لبینیات، کودکان را به انواع بیماری‌ها مبتلا می‌کند، برخی از نمونه‌ها از ایران حاکی از پوکی استخوان در جوانان است. پایه پوکی استخوان در سن کودکی و نوجوانی گذاشته می‌شود و یکی از موارد مهم سلامتی در بزرگسالان است در حدود ۷ میلیون نفر از بزرگسالان علائم این بیماری را دارند.

علت این بیماری ناتوان کننده کم مصرف کردن شیر و فراورده های لبنی در ایران است که کمتر از یک سوم استانداردهای جهانی است به گونه ایی که ایران در آخرین رده های مصرف لبیات قرار می گیرد.

شايد دليل مصرف نوشابه های گازدار، نبود آگاهی يا فرهنگ نادرست غذایی و هجوم تبلیغات مصرفی است. تلویزیون به عنوان رسانه ای تاثیر گذار سهم بزرای در مصرف اینگونه مواد غذایی دارد، ذهنیت مردم جامعه بر این است که اگر کالایی مضر باشد تلویزیون آنرا تبلیغ نمی کند. سرانه مصرف نوشابه در کشور ۴۲ لیتر در سال است در کشورهای دیگر دنیا در رده بالایی قرار دارد.

در حال حاضر حدود ۲۰ درصد مردم ایران ناامنی پرتوئین و انرژی ۲۰ درصد به پرخوری در زمینه انرژی و پرتوتین و ۵۰ درصد به سوء تغذیه ناشی از کمبود ریز مغزی ها هستند. علت مرگ ۳۰۰ نفر از ۸۵۰ نفر مرگ و میرهای کودکان، ناراحتی های قلبی و عروقی می باشد که حامل اصلی این مرگ و میرها تغذیه نادرست است.

بر اساس تحقیقات وزارت بهداشت و درمان طی چند سال اخیر در کشور میزان مصرف قند $1/5$ برابر و چربی 2 برابر افزایش یافته است. که درصد بالایی مربوط به مصرف نوشابه است اما میزان مصرف مواد لبنی و گوشتی کاهش یافته است و این میزان مصرف قند و چربی میزان بیماری ها، قلّه و عرق و افراط داده است.

بر اساس تحقیقات ۹۰ درصد کودکان ۲۴ ماهه تا ۱۲ ساله روزانه حداقل یک بار پنک و نوشابه مصرف می‌کنند که

Y-Card è un marchio

در رویای یک شهر سبز

توسعه چشمگیر شهرنشینی همراه با توسعه شهرها از نظر جمعیت و مساحت بوجود آمدن کلان شهرها موجب ایجاد کاربری های اراضی و برنامه ریزی های فضای شهری نیست، بلکه اصی ترین و مهم ترین وظیفه آنان برنامه ریزی شهری در تأثیرات مختلف شهری و عوامل ارتباطی و اقتصادی پیچیده ای شده است و به دنبال آن زندگی شهری جهت توسعه پایدار شهری است. حال آنکه تحولات اقتصادی اجتماعی و زیست محیطی ناشی از اجرای پروژه موجب تاثیر بیشتر انسان بر محیط زیست شده است.

این مسئله ناشی از رشد جمعیت و چیرگی فناوری برحیات های بزرگ شهری ، از جمله این توسعه یافته‌گی پایدار می نسانی است اگر چه شهرنشینی دارای اثرات مثبت اقتصادی و باشد شکی نیست هدف از طرح های عمرانی شهری ایجاد جامعی بوده ولی متناسب با مشکلات و معضلاتی برای تغیرات به جهت رفاه بیشتر شهر و ندان است اما این توسعه اگر ساکنان شهرها دامن زده است که می توان آنها را به عنوان جوانب مختلف آن دیده نشود در نهایت مشکلاتی را به

مشکلات شهرنشینی در عصر حاضر به حساب آورده. یکی از وجود خواهد آورد. از جهت دیگر اولویت بندی در اجرای مشکلات رایج شهرنشینی معضلات زیست محیطی است. طرح های زیست محیطی هم از اهم مواردی است که مدیران عموماً شهرنشینی و صنعتی شدن را مترادف با متبدن شدن و برنامه ریزان در برآورد کردن انتظارات شهروندان باید روتوسعه می دانند اما اداره و سامان دهی جامعه نوین و توسعه مورد توجه قرار دهند از جمله این انتظارات می توان به الف:

کناره ای از این مطالعات می باشد که در اینجا بررسی می شود که آن اشاره حساسیت های اخیر در زمینه محیط زیست نه تنها اثرات مدرنیزه شدن شهر ها اتفاق نماید. در موضوعاتی که به آن اشاره ریست جهان در دوده گذشته نشان می دهد علی رغم حیاتی در ساماندهی فضای شهری و شکل دهی به تازگی و (بحران) شناخته می شوند. نگاهی گذرا بر وضعیت محیط سازمانی اشاره کرد. مدیریت پویای شهری می تواند نقش زیست محیطی در پروژه های شهری ج: آموزش های درون موارد به در ماندگی هایی ختم شده اند، که امروزه با واژه زیست محیطی در پروژه های شهری

مخرب انسانی کاهش نیافهه بلکه مسائل حاد و دشواری مانند آلودگی شدید جوی و نازک شدن لایه ازن و تشدید پدیده گلخانه‌ای و اثرات متعدد ناشی از این پدیده ها مطرح شده است. در این میان شهرها نیز به عنوان مراکز جذب جمعیت تا چه اندازه شهر و ندانی با اندیشه سبز در ایجاد محیط سالم

اما مسائل و مشکلات متعدد و مختلف زیست محیطی مانند موثرند؟ این یک واقعیت است که به طور کلی فرهنگ‌های آلودگی‌ها، صدا، تولید زباله، آلودگی آبها و غیره روبرو مختلفی در سطح شهرها نقش مستقیم در هنجارها و ناشی از جوامع هستند که این مسئله خود منجر به گسترش و افزایش شدت هنجاریهای افراد دارند حال آنکه این تاثیر در برخی از فرشتهای واردۀ بر محیط زیست و در نتیجه بروز انواع آ- شهری در اثر وجود منابع و زیرساخت‌های فرهنگی و

شهر سیز می پردازیم. رشد شهرنشینی از جمله اقتضانات خارج و به زمان نیاز دارد اما موضوع اصلی این است با وفور مروزه جوامع در کشورهای توسعه یافته است. اما به تبع این امکانات و ارتباط نزدیک افراد با سیستم های ارتباطی هر داد باید به محیط زیست بیشتر توجه شود. اگر بخواهیم به مختلف این انتظار را بوجود می آوردد که شیوه شهرنشینی هدف توسعه زیستی دست یابیم و شهر پاکی داشته باشیم کم کم به سمتی برود که شهروندان از رفnar صحیح همدیگر

چاره‌ای مثبت شهرنشینی را فراهم کنند. مگر اینکه برنامه‌ریزی زیست محیطی در تمام الگوهای مثبت شهرنشینی را فراهم جبهه‌های مدیریت شهری وارد شود. ایجاد شهرهایی با می‌توان چنین بحث را مختصر نمود که دانش امروزی این امکان را می‌دهد تا شهرهای سبزی ایجاد کنیم که افراد فناکورهای زیست محیطی روشهای خاصی می‌طلبد. حمل و نقل‌های استاندارد و سالم، صرفه جویی انرژی درساختمان بتواند استعدادهای زیست محیطی پرورش داده و شکوفا

با همین هدف، حداکثر میزان افزایش شرکت‌های تولیدی را در این شهرها می‌توانیم ایجاد کنیم. این اتفاق باعث خواهد شد که این شهرها بتوانند از این افزایش برخوبی نفع گیرند و این اتفاق باعث خواهد شد که این شهرها بتوانند از این افزایش برخوبی نفع گیرند.

“آسمان دارستان را یده گردی”

ئۇمۇد رەشیدى

درهخت نمودنیه کی زیندووه له ئەوینیکی یەك سەر شەقامە کان و ... ئەگەر بەپیی ریزەی دانیشتوان موان ژیر بن با منیش ژیر بم، دونیا بگۆپدیریت با منیش لاینه، ئە و کاتە کە سېبەر دە خاتە سەر جە للاھە حساب بکرى، ھەندى رۆز ژمارەی کۈزراو و برىندار لە بگۆپدیریم. ھەركەس بەرپرسايدە تىيىھە لەكانى نەگىرتىتە مەريوان زیاتەر لە كرده و تىيزۇرىستىيە كانى بە غدا و ئەستۆ. ھەتا مردن لە مانايى گەشه كردىن و پەرسەندىن كە ئى.

دارستانه کان رۆژبەرۆز کە متر دەبنەوە، رووباره کان ئەم پروداوه دلتەزىنانه کە رۆزانە دووبات ئەبنەوە و كردەوەيان هەيە.
وشك دەبن، ئازەلە كىيوبيه کان لەناو دەبرىن، زھوي خەرىكە ئەبن بە بشىكى ئاسايى لە ژيانى ئىمە، بەرهە- بۇ دەرباز بۇون لەم پاشا گەردانىي دەبىي روانگىي خۆمان
ھەزار و ناشيرىنتر دەبىي، بەلام ھەركات لە دارستانە مى پېوەندى سەقەتى مەرۋىي كوردە لە گەل سروشت و بگۈرۈن بۇ روانگەي لە "ناوه وە" بۇ "دەر وە": يانلى لە
چىپەرە كاندا پىاسە دە كەم و دەنگى خشە خشى ئە و لە گەل خۇي. ديازە پېوەندى مەرۋى و سروشت ھەرجۈنى تاكى بئيرادە و نابەرپىس بۇ تاكى خاونەن ئىراەد.
نەمامانە ئى دە بىسىم كە بە دەستى خۆم دامناون، بىيت كارىگەرېتىي راستو خۇي لە سەرەتە لە دەررۇنى خۆمانەوە دەست پېتىكەين و
واھەست دەكەم، دە توامن لە گۇرانى ئاو و ھەودا تا مەرۋە كان لە گەل يەكتەر ھەيە.
ھەر كەسىك بە رىبوارىش بە مەريواندا تىپەرېت بە ھەولى گۇرپىنى دەموروبەر بەدەين. ئەو روانگىيە دەلى گەر
سەنانىي بۇي دەرئە كە وېت ئەم پە بىوەندىيانە توندو تىز و ئەتھوى و لاتىكى ئاۋەدانت ھەبىي دەھىي خوت ئاۋەدان
سەقەتن و ئەھۋەتىي پەنكارىي وىزدان و ئىنساف و بکەيتەوە.
"چخۇف"

نه گهچی مرؤف له زانست و تیکنلوجی‌بادا تا را دهیده کی سازیه. بیناکان به جو ریک ئه کرینه‌وه ئه گهه بیت و دیارده کانی دهوروبه‌رمان ئاشکرا بکهین. بو وینه له گهه بهرچاو پیشکهه و توه، به لام هه رگیز نه توانیو، له ئاللۇزی و بوممه‌له‌زهه کی نه زۆر بە گورپیش هات، زۆرتیرین ژماره‌ی خیزانم بروم بۇ زه ماوهند يان به هنانی دارستانه گر ھەستیاری سروشت تیکات. گه رهانو مرؤف كۈزىۋو بىرىندارى لىدەكە وىته‌وه. يان ئه گەر سەرنجى گرتۇووه‌کەوه بچم؟ ناماقدولانه له سروشت كەلکى وەرگرت، ئەويش بە لافاوه لە لک بده يىن هيىشتا زۆربە يان نازانن چۈن لە ئه گەر بېيۈندى مرؤف له گەل مرؤف و مرؤف له گەل بىن يان و شىكەسالى و هەتد، تۆلۈلى خۆي دەكانته‌وه. شەقامە كاندا بېرەنە و. ئەمانە و هەزاران رەفتارى ترى ژىنگە له سەر بىنگەسى "دۇراوا / دۇراوا" بەندە، دە بىن لە كاتىكدا سەرچاوه سروشتىيە کانى جىيەن هەر دەم لە دوور لە شارستانىيەت ئەو راستىيەمان بۇ دەرئەخات كە بىگۈزۈن بۇ بېيۈندىيە کى "سەركەوتۇو / سەركەوتۇو". كەمبۈونەوه دان، بەلام بەكارھىنان و پىيداوىستىيە کانى بەرھەمى پەيوەندىي ئىيمە له گەل دونيای دهوروبه‌رمان ئه گەر تاكە پىيگە يىشتۇوه كان پىيکە و كار نە كەن، هيىزى مرؤف ھەممۇوكات له زىياد بۇوندان و ھەرووه‌ها حە- دۆزه خىيى ئافراندۇھ ئەم دۆزخە ئاسايىشى لى حەرام كۆپى درووست نابى. بو وینه ئەنجومەنى سەوزى چىا كە شىمەتى جىيەن بە شىوه‌يە کى مە ترسىدار بەرھو كردوونىن و ھەرييە كەمان بەشىكىن لەو قەيرانە. لە بوارى ژىنگەدا كار دەكەت و رىكخراوه‌يە کى زىرادىمەن دەجەت.

ئەگەر بمانیوۇ لە سەر دىاردەي ئاگىر كەوتنهوه لە هەلسوكەوتى بەپىّنى ئەم پىكھاتەيە دىتە ئاراوه، مەبەست بە واتايىخ خەلک پاشتىوانى مادى و مە عنھوبى دارستانەكان بىكۈلەننەوە، ئىبى لە پەيوەندى لە گەل لە پىكھاتە كۆمەلەك توخم و ھۆكاري جۇراوجۇرن كە پىتويسىتى لى ناكەن.

دیاردەكان ترى ناو كۆمەلەگاي كوردى سەيرى ئەم بابەتە وە ك سىستېك كاردەكەن، تا ئەو شوينەي دوكتور سەرەكىتىن ھۆكارەكانى لەناوچوونى دارستانەكان لە بىكىت. ئاگىر كەوتنهوه لە دارستان و پىس كەدنى ژىنگە شەكۈوبى ئەلى: "بە راستى لە جىهانى سىيھەمدا مەرۋەش نەخۇشىيەك نىيە لە ئاسمانانەو بارىبى يان ئانغۇلۇئازى قوربانىي قەدمىرى پىكھاتە يىيە". ئە مە يانى ئەۋە كە بەراز نىيە لە دەرمەوە ھاتىپت. ئەم پەتايدى هەلقۇلاؤ ناو ھېزىكى نادىار ھە يە رەفتارى مەرۋەش كان دىيارى ئەكەت ۱-لە ناوبردى دارستان بە مە بەستى بە كارھىنان بۇ پىكھاتەي كولتۇرلى (ئابورى، رامىيارى، كۆمەلايدە تى)، (قەددەرى دەھوروبەر).

چیای سه‌وز

هتا چاو هه‌تهر ئه‌کا کن ده‌لئی ده‌شت و سه‌حرای باشود
دارستان نه‌بووه؟
کن ده‌لئی هاژه‌ی جوبار و روبار له داوینی شاخه‌کان
دلرپین نه‌بووه؟
به دهستی که‌متهر خم و بئ موبالات سروشتنی جوانمان له
دهس چووه،
ئهوا هاته مه‌یدان گورقی ئه‌نجومه‌نی سه‌وز بئ به‌رانبه‌ر
بهدگی مردوو زیندورووه!
ئیسته له چه شوینی ئم هه‌رینه‌ی باو و باپیرمان،
کپوونی بای نه‌سیم و که‌رویشکه‌ی گژ و گیا،
بیری فینکابی دارستان و باوه‌شی چیا، ده‌هینتیه‌ووه بیر!
له سایه‌ی ئم دارستانه فراژیبونی بژافی گه‌رمایه و کوت و
زنجیره!
کاتی خو و ده‌بینم پزیسکی دیته به‌رجاوم،
پسکانی به‌ردله و ده‌ریث نزوخاوی هه‌ناموم.
له ناستی نیوه‌شه و گه‌رمای نیوه‌پرا!
له نزیکی شار و ژوور ناوایی
گه، ئاگره، دووکله له جه‌گی به‌پرسیاری هه‌لده‌ستی
بؤسو!

لکی به‌رجاوه، ئیزه‌بی له‌نگه
هزی هه‌زگ به‌دهس، چابووک و چه‌له‌نگه
به بیری ورد و تیئ، و هک گومی مه‌نگه
جه‌سته‌ی په‌ش و نیوه سووتاو له شوینی جیا جیا
بؤ‌ژینی تازه‌ی دارستان دهست به ئامیر ئه‌نجومه‌نی سه‌وزی
چیا!

نه‌گهر ئاگرئ به‌بووه له جه‌سته‌ی دارستان
ئه‌گهر تزئی، تهور و تهوراس و ناحزان
وات زانی جه‌سته‌ی بربنداریکه بؤ‌هه‌توان
ئه‌وسا به چه سال ئاگریکیش ناچیته ناو روحی ژیان!
به بین سروشتن و ئاو و ئوكسیژن ژیان نییه!
ژینگه و دارستان و په‌ر و بؤمی ملکی که‌س نییه!
ئه‌مانه‌تیکه له دهستی من و تو
با به باشی بیسپیزین به داهاتوو به‌س نییه!
کوشتاری دار و دره‌خت قه‌لاچوی ئنسانیه!
گه روزی نزووتر ئه‌ندامی سه‌وزبی دره‌نگه و ئانیه!
تا لاتم دیمه‌نی چل چرای سه‌وز بین شانازیه
په‌ونه‌قی سیب‌هه‌ری هر دره‌ختن به‌زم و گوکه‌ندی
کورده‌واریه!

به‌شدارییان له کوژاندنوه‌یدا نه‌کرد و به هنای دره‌خت
و نازه‌له سووتاوه‌کانه وه نه‌هاتن. وای دابنیین ئه‌وان
سه‌رقاچی خویندنه وه و بیرکردنه وه بوبون! ئه مه‌ج
خویندنه‌وه‌یه که که هانت نادات بؤ پاراستنی ژینگه‌ی
خوت هه‌نگاوه‌هه‌لینی؟ به‌داخه‌وه سیستمی په‌رمه‌ردی
ئیمه که‌سانیک به‌ره‌هم دینی له کوچ و کوچونه‌وه‌کانی
ژینگه‌پاریزیدا به‌شاری ده‌کهن و باسی سودمه‌ندی
دره‌خت و دارستان بؤ قوتاچیه‌کانیان ده‌کهن، که‌چی له
ته‌واوی ژیانیاندا نه‌مامیکیان نه‌چاندوه‌وه و دره‌ختیکیان
گشتیه‌کان، رادیو-تلەقزیون، پۆزنانمه و ...
بؤ پاراستنی دارستانه‌کان ئه‌م کارانه پتیویسته:
۱-ریونیینی و هاندانی خه‌لک له ریگه‌ی راگه‌یه نه‌ره له سووتان رزگار نه‌کردووه. مه‌به‌ستم ئه‌وه نییه ته‌نیا
مامؤستایان به‌ریرسن بەلکو به‌ریرسایه‌تیی ئه‌وان
په‌روره‌د بکه‌ن. بؤ ئه‌م مه‌به‌سته تکایه له پیشدا خویان رومان هه‌یه به‌هاران روو بکه‌ینه دارستانه‌کان؟ گه‌ر له
کاتی سووتاندا ئاولریان لئ نه‌دینه‌وه.
۲-بنه‌ماله‌کان تیبکوشن منداله‌کانیان ژینگه‌پاریز قورستره. تینساخ نییه خویانی لئ بذن‌وه. چۈن
بەسایه‌تییه کی لوازیان ده‌بیت و لەبەر ئه‌وه‌ی زۆریان له لاپن ئیداره‌ی سەرچاوه سروشتنیه‌کانه‌وه بؤ ئه‌وه‌ی
بەسەر باوک و براي گه‌وره‌دا ناشکی، رق و توره‌یی له باتی خەللووز گازی شاری به‌کار بھیئن.
خویان بەسەر ئاژملی بی‌ئازار و منالی بچووکتر له ۶-دامەزراندنی پولیسی ژینگه و دارستان بؤ چاودییری
خویان خالى ده‌که‌نه‌وه. ئیمه پرديکین له نیوان رابردوو کردنی دارستانه‌کان و سزادانی ئه‌وانه‌ی ژیان و
و نه‌وه‌کانی داهاتوودا. هەرۋەها که له سەرتادا ژینگەمان ویزان ده‌که‌ن.
ئمازه‌مان کرد ده‌بیی یاساکانی سروشتن له بەرچاوه ۷-بەشدارکردنی خه‌لک له هەرجۇر پرۆزه‌یه کدا که
بگرین. يەکی لهو یاساگله یاساکانی کشتوکاله که ده‌بیی پەيدەندی بە ژینگە‌وه‌هه‌بی.
لە چاندنه و دهست پی بکات و دواتر چاودیی و ئه‌وه‌لەنەی که تا ئیستا بؤ چاكسازی و كەمکردن‌وه‌ی
ئاودىزىان و بزار و هەتا ده گاتە دره‌وکردن و خەرمان کیشەکان دراوه، پلاندانانیکی ناوه ندگەرا، زۆرەملازى،
بەپەله، چارەسەری کورتخايىن، له سەرەوه بؤ خواره‌وه و
ھەلگرتن.
بەلام ئیمه وافير کراوين بى چاندن به تەمای دره‌وبيين. بەبى بەشدارى بەلک بونه. ئه‌م جۇرە پلاندانانه خۇي
ئیمه که بەرده‌وام توندوتىرى و نايەكسانى ده چېنین له داهاتوودا رېگر ئەبى و کیشەکان ئاللۇزىر دەكتات.
ھەر هەمان شت دره‌و ده‌که‌بىن.
ئەگەر بە ملۇيىان پاره بو منداله‌کانمان بە جى بېھىلىن ۹-پتیویسته فيلمگەلەنیکی موسەنەد له سووتانى
مادام ئه وان دلىان خوش نه‌بوو و ژینگە‌یه کى پاک و دارستانه‌کان ئاماده بکرین و له مىدىيا گشتیه‌کانه‌وه
خاونىيان نه‌بوو و به ئیمه و خویانه‌وه شانازى نه‌که‌ن، بلاو بکرینه‌وه.
ھېچ کەلکتىکى نابىت.

۳-مامؤستایانی ئايىنى له خوتىه‌کانیاندا گرنگى بە ئەگەر بمانه‌وه داهاتوومان وەک ئىستامان نەبىت ده‌بىي له
باسى ژینگە‌پاریزى بدهن و چىتىر له هەمبەر ویرانکردنی رېگاچى يەكىه‌تى و يەكىزى خۆمان و ئازىزمانه‌وه بؤ
سروشتدى بىدەنگ نەبن و هەلۇپىست بگرن و جەماوەر بەدەپاتى دەپەن ئەپەن ئەپەن ئەپەن ئەپەن ئەپەن ئەپەن ئەپەن
ئاوهە ژانىيک دەبى کەسایه‌تى خۆمان لەسەر بەنمايمەكى سالىم سەرلەنۇى بونىاد بىنېنەوه.
پاراستنی واجبه.

۴-دەبىي په‌روره‌دە فەرمى، گرنگى بە ژینگە بەنات و
کاتى ئەنۋە نەهاتوو ئىمەيش دەسەۋامىان بەدەپەنەوه؟
پاراستنی ژینگە له ناومرۇكى وانەكائىدا بگونجىئى.
ئەمسال ئه م هە موو ئاگرە له دارستانه‌کانى مەريوان
کەتەوە کەچى بەداخه‌وه (ھېچکاميان له مامؤستایان

تحقیق در مورد ارزیابی نظرات مردم

شهرستان مریوان از نشریه چیا

(A) مقدمه:

زمانی که یک دوره یکساله از انتشار یک نشریه می-گذرد به طبع گردانندگان آن به این فکر می-افتد عملکرد و بازدهی آن را در زمینه‌های مختلف بسنجند، ویژه‌نامه انجمن سبز چیا هم از این قاعده مستثنی نبود، اعضای نشریه این فرصت را غنیمت شمردند تا در اولین سالگرد آن نظرات و انتقادات خوانندگان آن را مورد ارزیابی قرار دهند که در مراحل زیر بیان می‌گردد.

(B) تهیه طرح:

شامل ۱: - منابع اصلی یا شیوه تحقیق (میدانی) ۲- شیوه تماس (انتخاب نمونه)

(C) طبقه‌بندی طرح: در طبقه‌بندی این طرح از نوع طبقه‌بندی اختصاصی استفاده شده است که در آن پارامترهای:

۱- سن ۲- جنس ۳- مدرک تحصیلی ۴- شغل به صورت متغیر استفاده شده است و در آن هیچ محدودیتی برای این پارامترها قابل نگردیده یعنی به عنوان نمونه از خوانندگان ۱۸ تا ۳۷ سال در نظر داده شده است.

(D) ابزار تحقیق:

در این تحقیق از پرسشنامه استفاده گردیده که در آن ۱۲ سوال به شیوه‌های مختلف درج گردیده و ابزار عملکرد این پرسشنامه شامل ۵ تست: خیلی زیاد - زیاد - متوسط - کم - خیلی کم می‌باشد که در این ارزیابی از روش آماری یا شاخص هندسی نمودار میله‌ای به شرح زیر استفاده شده است.

*ضمناً تعداد نفراتی که در این پرسشنامه شرکت نموده‌اند به صورت نمونه‌ای ۳۷ نفره می‌باشند.

۱- نشریه چیا تا چه حد توانسته انجمن سبز چیا را به شما معرفی کند؟

۲- نگاه شما با مطالعه چیا در مورد حفاظت محیط زیست چقدر تغییر یافته است؟

۳- نشریه در شناسایی مشکلات و مسائل زیست محیطی منطقه مریوان چقدر توفیق داشته است؟

۴- مطالب نشریه تا چه حدی در راستای مسائل زیست محیطی است؟

۵- نشریه تا چه میزانی به معرفی و شناسایی عوامل نابودی و تهدید کننده‌ی محیط زیست منطقه پرداخته است؟

۶- نحوه نگارش، صفحه‌آرایی، تعداد صفحات نشریه تا چه میزان در جذب مخاطب موفق بوده است؟

۷- تا چه حد انتشار نشریه به روای کنونی (رایگان) را می‌پسندید؟

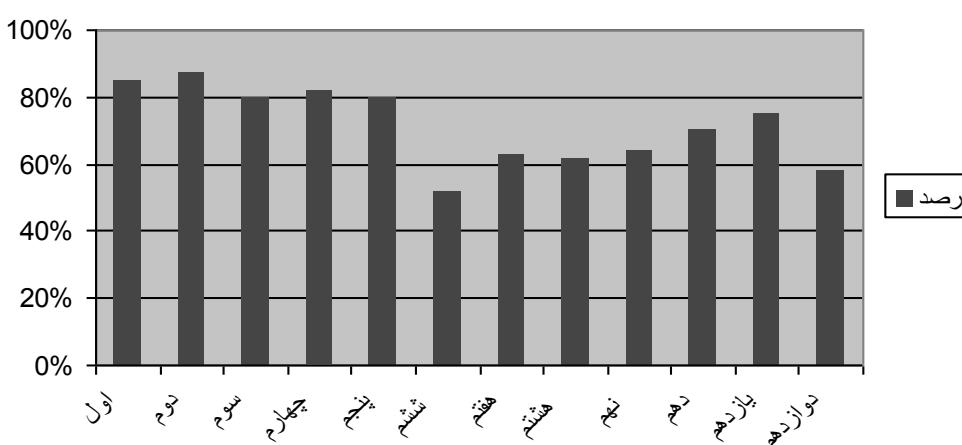
نمونه آماری: ۳۷ نفر

(E) تفسیر و تعبیر نتایج:

با توجه با آمار و شاخص‌های به دست آمده در بند D می‌توان به صورت خلاصه وار یک تحلیل کوتاه انجام داد در پرسشنامه مذکور ۱۲ داده یا سوال مطرح شده و ۵ پارامتر تستی برای سنجیدن نظرات آمده است اگر توجه کنیم سوال دوم دارای بهترین و بالاترین درصد جواب و سوال ششم هم به عنوان ضعیف‌ترین و کمترین درصد را داشته است نکه مهم و اصلی در این قسمت این است که اگر ۳۷ نفر شرکت کننده را به سه قسمت سنی ۲۶ تا ۲۶ سال - ۲۶ تا ۲۹ سال - ۲۹ تا آخر دسته‌بندی کنیم مشخص می‌شود که افراد با سن و سال ۲۶ تا ۲۹ سال بیشتر به صفحه آرایی و زیبایی ظاهری نشریه توجه و از بیشترین خوانندگان بوده‌اند و همین دقت در جواب دادن سوالات در این طیف سنی بالاتر است.

گردآورنده: مهدی زند کریمی

نمودار نظر سنجی نشریه چیا سال ۸۷-۸۸



ادامه از صفحه ۳

برای باز شدن وجود ندارد.

فرهنگ غنی بوق ها

شیر و فواید آن: کشور ما در حالی در مصرف شیر رتبه آخر را در میان کشورهای جهان داراست که شاید خیلی از ما فواید واقعی شیر را ندانیم. برای نشان دادن اهمیت غذایی شیر موارد زیر قابل تأمل است: شیر دارای کلیسیم فراوان برای قوی شدن استخوانها و دندانها است.

پروتئین موجود در شیر باعث قوی شدن ماهیچه‌ها و بافت ماهیچه‌ی می‌شود.

ویتامین B12 موجود در شیر موجب ساخت گلبول‌های قرمز و انتقال اکسیژن ضروری به ماهیچه‌ها در حین فعالیت می‌شود.

ویتامین B2 موجود در شیر برای تبدیل غذا و مواد غذایی به انرژی مورد نیاز بدن بسیار مفید است.

فسفر موجود در شیر برای استخوان‌های ما و تولید انرژی لازم در سلول‌های بدن بسیار مفید است.

پتاسیم موجود در شیر به توازن سیالیت در بدن ما کمک می‌کند و باعث برقراری فشار خون مناسب در بدن می‌شود.

علاوه بر این موارد مهم، شیر دارای صدھا خاصیت غذایی برای بدن است.

مضرات نوشابه: ماده اصلی در تمام نوشابه‌های گازدار کوکاست و ماده موثر کوکا اسید فسفویریک با PH و با درجه غلاظت ۲۱۸ است، بد نیست بداین اسید فسفویریک تاخن را در مدت و حدود ۴ روز حل می‌کند. همچنین کلیسیم را از استخوانها می‌زادید و عامل اصلی افزایش روز افزون پوکی استخوان است.

نوشابه‌های گازدار حاوی کالری زیاد بوده و در بروز چاقی بسیار موثر است.

اسید فسفویریک نوشابه، اسیدی بسیار موثر است. دستگاه گوارش بسیار موثر است.

گازهای موجود در نوشابه معده را به شدت آزار می‌دهد. نوشابه هیچ ماده مفیدی برای بدن ندارد.

رنگ‌های نوشابه مضر بوده و در کبد جمع می‌شود و کبد برای سم زدایی از این رنگ‌ها وادر به فعالیت شدید می‌شود.

رنگ‌های نوشابه در سلولهای بدن قرار گرفته و در آنها ذخیره می‌شود و برای بدن مفید است.

مواد شیرین کننده موجود در نوشابه برای دندانها مضر است. مصرف نوشابه در کودکان سبب بی میلی آنها نسبت به غذاهای مقوی می‌شود.

مصرف نوشابه برای ییماری‌های زخم معده، زخم اثنی عشر و پوکی استخوان بسیار مضر است.

شیشه پسماند نوشابه زباله‌ای است آلانده و پایدار.

بوق جواب: در مواقعي که راننده می‌خواهد جواب

برای باز شدن وجود ندارد.

بوق زدن یکی از منابع مهم آلدگی صوتی است. اما بوق یک نفر دیگر را بدهد. این بوق شکفت‌انگیز را به بعضی از محققان معتقدند که بوق را نمی‌توان فقط با صورت کاملاً ممتد و تهاجمی نواخته می‌شود و معنی آن آلدگی صوتی بیان کرد در حقیقت بهتر است بگوییم که این است که اگر قرار بر بوق زدن است بوق من بلندتر آلدگی صوتی مدیون بوق است و این بوق است که به وهم است.

شهر ما رنگ و بوی شهری می‌دهد. استفاده از فرهنگ ۱۰-**بوق بعد از تابلو یا بوق آزاد:** این بوق چند ده

جدید بوق زدن هم ممید همین موضوع است فرهنگی متوجه از تابلوی بوق زدن منوع نواخته می‌شود علت جامع و خودجوش در شهر که البته راننده‌گان از آن بی. آن حساسیت ویژه راننده‌گان به بوق زدن یا نزدن نصیب نیستند و با استفاده روزانه و رقابتی از آن باعث شده است. بعداز مشاهده این تابلو احساس منوعیت بوق به اند به محض آنکه پایت را از خانه بیرون گذاشتی به راننده دست می‌دهد که بعد از آن با یک بوق هر چند مفهوم عالی شهرنشینی پی ببری. اخیراً بر اساس یک خیلی کوتاه بوق آزاد می‌شود.

تحقیق محله‌ای هیجده نوع بوق در فرهنگ بوق زدن ۱۱-**بوق ضد جرمیه:** راننده‌ای که خواسته یا ناخواسته راننده‌گان شهر شناسایی شده اند که البته در بعضی موارد مرتبک خلافی شده ولی سریع متوجه افسر راهنمایی می‌منحصر بفرد هستند. در زیر نام آنها را به همراه توضیح شود و از خلافش منصرف می‌شود از این بوق به همراه

مختصراً راجع به کاربرد و معنی آنها برایتان آورده ایم. تکان دادن دست و حالت شرمندگی در چشم برای عذر ۱-**بوق احتیاط:** اولین بوق و مهمترین آنهاست بوق خواهی ازاو و جرمیه نشدن استفاده می‌کند.

احتیاط فلسفه وجودی بوق در اتمومیل‌هاست و برای پرهیز ۱۲-**بوق سلامت:** برای اطمینان از سلامتی بوق نواخته از قوع خطر و تصادفات نواخته می‌شود

۲-**بوق سبقت:** در موقع سبقت استفاده می‌شود ۱۳-**بوق (من دارم میام):** این بوق مخصوص افرادی

۳-**بوق مسافر کش:** یعنی کجا می‌روی و مقصد است که با سرعت زیاد راننده‌گی می‌کند یعنی دارم می‌کجاست آیم و در حقیقت نوعی اخطار برای همه آحاد شهر نشین

۴-**بوق موجودیت:** به معنی من هستم. آگاهی است. ۱۴-**بوق چکار می کنی:** برای تذکر یا یاد دادن شیوه درست راننده‌گی به همراه حرکات دست و صورت برای دهد.

۵-**بوق تشكرو:** این بوق جنبه اخلاقی دارد و در موقعی راننده ناشی یا بی حواسی نواخته می‌شود. که راننده می‌خواهد به هر دلیلی از کسی تشكرو و قدردانی

۱۵-**بوق ویژه:** بوقی است که می‌خواهند خاص باشد و علامت نوبودن و ویژه بودن دارد و مخصوص راننده‌گانی کند از آن استفاده می‌کند

۶-**بوق سلام و خسته نباشید:** این بوق مخصوص است که می‌خواهند مفاهیم بوق را گسترش دهند. راننده‌گانی است که خط تاکسی دارند. وقتی در طول مسیر

۱۶-**بوق جوان پسند یا بوق الکترونیک:** این نوع بوق مدت‌ها قبل رواج داشت و حال و هوای خاص آن باعث غافلگیر شدن همه می‌شود. البته نوعی تفريح برای یکدیگر را می‌ینند بدین وسیله به هم دیگر خسته نباشید

۱۷-**بوق عروسی و دیگر شادی‌ها:** خودتان با کاربرد آن آشنا هستید لازم به توضیح است که این تعداد بوق تا ارادت می‌کند

در اینجا لازم به ذکر است که موارد ۵ تا ۸ جنبه مرامی به حال شناسایی شده اند و به علت آن که هر روز نوع و معرفتی دارد و با استفاده از آن‌ها ممکن است به جدیدی از بوق توسط راننده‌گان خوش فکر شهر اختراج

شخصیت راننده در چشم دوستان دیگر لطمات و صدمات می‌شود مسلماً در آینده تعداد و تنوع بوق‌ها بیشتر از این می‌شود و فرهنگ بوق زدن روز به روز غنی تر خواهد شد.

جبان ناپذیری وارد کند. ۱۸-**بوق راه باز کن:** به گفته صاحب نظران این بوق وقتی ترافیک سنگین است بی اثر می‌شود. چرا که راهی

این پفک‌های بی‌خاصیت

کارشناسان تغذیه اتفاق نظر دارند به طور کلی پفک به علت آنکه از بلغور ذرت یعنی ذرت پوست کنده بدست می‌آید در مقایسه با فرآورده‌هایی که از دانه کامل ذرت بدست می‌آید از ارزش غذایی پایینی برخوردار است، از سوی دیگر در طی فرآیند پخت حرارت بسیار بالایی که به پودر بلغور ذرت داده می‌شود تا به صورت حجیم درآید عامل دیگری است که کیفیت غذایی پفک را کاهش می‌دهد.

پودر پنیر و شیر خشکی که به پفک اضافه می‌شود تا چه حد سالم و مغذی بوده؟ جای تردید و دو دلی دارد. رنگ زیبا و جذاب پفک آیا طبیعی است یا همان رنگ شیمیایی تارترازین است؟ که باعث بروز اختلال رفتاری، اضطراب، پرخاشگری و تند خوبی در مصرف کننده می‌شود.

طبق نظر کارشناسان پفک چند برابر حجم خود آب جذب می‌کند و بسیار شور است در نتیجه مصرف کننده با خوردن پفک مقدار زیادی آب می‌نوشد، این عمل منجر به افزایش حجم پفک در معده شده و سیری کاذب را باعث می‌شود. در نتیجه تمايل به مصرف غذاهای روزانه و اصلی کم می‌شود و زمینه سوء‌تغذیه را در کودکان فراهم می‌سازد.

به تدریج کودکان خود را با این وضعیت منطبق کرده، یعنی قد و قامت او کوچک می‌شود تا بتواند با غذا کم به بقای خود ادامه دهد.

به همین دلیل کوتاه قدری، کم خونی، عصبانیت، کاهش حواس و قوای جسمانی و خستگی زودهنگام را عارض می‌شود، چراکه سیری کاذب عارض مصرف کننده شده و نمی‌تواند از غذای اصلی استفاده کند.

در حال حاضر ۸۰ درصد کودکان دچار بیماری سوء‌تغذیه هستند که با خوردن مواد غذایی از قبیل شیر، غذاهای گوشتی و سبزیجات و تنقلات سنتی این بیماری برطرف می‌شود در صورت پیشگیری نکردن استفاده از این ماده غذایی صنعتی، بیماری سرماخوردگی شایع می‌شود بنابراین با تغییر الگوی مصرف روزانه می‌توانیم به سلامتی جامعه کمک کنیم. کیسه‌های پسماند از پفک‌های صرفی به علت دارا بودن مواد پلاستیکی زباله ایست آلاینده و پایدار.

جمع آوری از روزنامه جام جم

ظروف یک بار مصرف فاجعه زیست محیطی

در حالی که گرایش مردم به سمت استفاده از ظروف آزاد شدن مونومرها (مواد شیمیایی) می‌شود و با تجمع یک بار مصرف افزایش یافته است، کارشناسان تاکید می‌کنند این ظروف از منابع نفتی یا بازیافت تولید می‌شوند گردد (حتی نور باعث تغییرات مواد غذایی در این بازیافتی به ظروف یکبار مصرف، مراکزی از نقاط عفونی و ویروسی نظیر هپاتیت، تب زرد و آنفولانزا می‌باشد از قبیل انبارها، زیر پله‌ها و... بدون نظرت شود).

سازمان‌های متولی شکل بگیرند به ویژه زباله‌های پلاستیکی را به این ظروف تبدیل کنند و در چرخه محیط زیست، استفاده از ظروف یکبار مصرف گیاهی را ناسالم دوباره ظروف به مصیبت دیگری به نام زباله توصیه می‌کند. این ظروف به دلیل ماهیت مواد تشکیل دهنده گیاهی از قبیل پسماند ذرت و برنج هیچ گونه تبدیل می‌شود.

یکی از علل افزایش تولید ظروف یکبار مصرف کنش و واکنش شیمیایی بین مواد غذایی و ظروف انجام پلاستیکی و فومی ارزان بودن آنهاست برخلاف نمی‌گیرد علاوه بر این اینمی‌غذایی، خود ظروف کشورهای دیگر دولت برای تولید این نوع ظروف و حداقل پیش از ۶ ماه در خاک پوسیده می‌شود و به مواد اولیه آن یارانه پرداخت می‌کند و پرداخت نکردن چرخه طبیعت باز می‌گردد و مشکلات زیست محیطی بهای تولید زباله توسط مردم نیز از علل افزایش استفاده ظروف یکبار مصرف پلاستیکی را ندارد و به عنوان یک از این ظروف است. متسافنه سنت‌های خوب گذشته آلاینده شیمیایی به انسان و محیط زیست آسیب نمی‌فراموش شده و مردم در شرایط خاص و عام این ظروف رساند اما مواد پلاستیکی صدها شال عمر دارند و را مورد استفاده قرار می‌دهند و به ایجاد مشکلات آلودگی و تخریب خاک، هوا، آب را به دنبال دارد. بهداشتی و تولید روز افزون زباله توجهی تدارند. شاید هم اکنون ۵ هزار کارخانه و کارگاه تولید ظروف یکبار آمار اطلاع از سلطان در کشور ما خوب اطلاع رسانی مصرف در کشور وجود دارد و از این رقم تنها ۳۰۰ نمی‌شود. هنگامی که غذای داغ در ظروف پلاستیکی کارخانه و کارگاه مجوز تولید دارند که نظرت بر این شفاف، رنگی یا فومی ریخته می‌شود بسیاری از گونه کارخانه و کارگاهها در دایره ابهام است. آیا این های سمنی پلاستیکی به داخل غذا رخنه می‌کند. همچنین کارخانه‌ها مواد اولیه را چگونه تامین می‌کنند؟ و در چه غذاهای اسیدی که در ظروف فومی قرار می‌گیرد فرایندی ظروف تولید می‌شوند؟ آیا این استانداردها ظروف مواد اسیدی را جذب می‌کند و مواد سمنی حل رعایت می‌شود؟ برای مردم مشخص نیست.

شده به داخل غذا وارد می‌نماید سپس این مواد سمنی در این کارخانه‌ها هم اکنون بدليل یارانه‌ایی که دولت بافت چربی بدن ذخیره می‌شود و به تدریج به یک ماده بابت مواد اولیه پتروشیمی به آنها می‌پردازد حدود ۱۰ سلطان زا تبدیل می‌گردد. در واقع ظروف یکبار مصرف ۲۰ درصد ارزانتر از ظروف یکبار مصرف گیاهی است با رنگ شفاف روش و شیشه‌ایی رنگ باید برای مواد در حالی که ترویج ظروف یکبار مصرف گیاهی به رونق سرد استفاده شود و تحت هیچ شرایطی نباید برای توزیع کشاورزی و اشتغال و سلامت انسان و محیط کمک می‌نماید. این ظرف برای کند، لازم است دولت به این فاکتورها توجه بیشتری استفاده از مواد غذایی و آشامیدنی بالای ۶۵ درجه سانتی نشان دهد و سمت و سوی یارانه‌ها را بازخوانی نموده و گراد و مواد غذایی چرب منوع است. چراکه باعث به کاهش آسیب‌های زیستی کمک کند.

”زینگه پاریزی له گوندہ کانی ناوچه‌ی مهربیوان (۵)“

* ”ناساندنه‌ی ثیان و ژینگه‌ی گوندی خاو“

هیمه‌تی خله‌کی ئاوايی مزگه‌وتىكى باشمان هه‌يە. جىي
ئامازه‌يە له دەرۈرۈبەرى "خاو"دا ھېچ كارگە يەكى
پېشەسازى و سەناعى لى نىيە و خله‌كى ئاوايىش
پېشەيەكى تايىبەتى دەستىيان، نىيە و بە كشت و كآل،
باخدارى و بىستان و بېرىكى كەم ئازەلەوە خەريكىن. كەنم و
جىچ و توڭ و كآل، له بەرھەمە كشت و كالىيەكانى "خاو"دە.
لانى كەم ۱۰ باخە تىرى (ھەنگۇرۇ) گەورە له ئاوايى
"خاو"دا هەيە. ئازەلدارى لاي ئىيمە زۆر كەمە و تەننیا
چەند مائىك مەر و مالاتيان راگىرتۇو، بەلام زۆربەي مالان
مانگايەكىيان هەيە. شۇينى ئازەلەكان له بېرىك لە مالەكاندا
زۆر نىزكى شۇينى ئىيلىنى بىنەمالەيە.

له ببواری پاک و پوخته‌یی نیو گوندیش دا، خزمه‌تگزاریمان بتو نه کراوه و پرقدره‌ی (طرح هادی) له خاو به پیو نه چووه. هه بونی ۴ سه‌لوینک له نیو ۳-۴ سه‌لوینک ناشیرینی بخشیوه‌ته گوندنه‌که مان. هه راثاوابی دیدمه‌نیکی دانیشتونی "خاو" لهم دوايانه‌دا بپاریکی باشیان چهند دانیشتونی "خاو" لهم دوايانه‌دا بپاریکی باشیان

دلوه و نیسته، از رور جاریک ریخته کانی ناویی داده کریته و ده گله بهی ته راکتور له شوینیکی دوره له ناویی ده سووتیرتیت. به لام پاک و پوخته بی تاکه_ که سی نقد باش نیبه، نه گله رچی خله کی ناویی له شیوازی مال کردنده و دا پیشکه وتنی باشیان بووه و هممو ماله کان حه مام و ناودهست و چیشتاخانی شارستانیانه یان بؤ خویان دابین کردوده. تا پادهی 70% ماله کان نوزنهن کراونه ته و له ناجور و ناسن، به لام زورتر له دار که لکیان و هر گرتوبه. سه بارهت به راوی پهله و در، هر و که کوو هممو گونده کانی دیکه هی مهربون، به داخه و که س له ناکاره ناپه سه نده دهست ناپاریزیت و هیچ بایه خنیک بؤ هئو به هر سرو شتیه دانانین. هیوادرام خله کی ناویی «خاو»، که له زور بواردا هاواکاری و هاومالیان به ناویانگه، له زینگه پاریزیدا به گشتی و پاراستنی سب و شسته حانه، لاته که مان و هنشتند و ۵۰٪ به لوهه و

نائزهله کیویه کان، دوست و پاریزه ری گوند و ناوجه و
نیشتمانه خوش ویسته که مان بن. هر و ها داوا له
به رپرسان ده که م، به دلسوژی و سه رنج بدنه گیرو گرفت
و داخوازیه کانمان؛ جاده و مه دره سه و خانه ته ندر وستی
و ئاوه پق و زیرئاب و تله فوونی بى به ریه ست و پاک و
پوخته بى ئاوابی مان بۇ جى به جى بکەن.

به سپاسه و، مهلا که ریم قادری له گوندی "خاو"

گونتور به سه ره ممو مالان دا، دابهش کراوه. له
دیه کی دیکوه هه ممو بنه ماله کان له حه وشهی ماله کانیان
چایه کی ناویان هلکندووه و بق خواردنده و ناؤنیزی
تیبه ره کانیان کلکی لئی وهر ده گرن. به لام ئوهی جی
سنه رنجه ئوهیه، نزیریه مالان له نزیک ئه چای ئاونهدا،
چالیکیان بق شاردنده و ناؤه پق و فازلاوی بنه ماله
هله لکندووه، که مهودای بپیک له چای ناوه که و چالی
بازلاوه که نزیک ۱۰ میتره. دیاره ئه مه مه ترسی ئالو وده
وون و نه خوشینی به دواوهیه. به لام گرفتی ناؤه پق و
مازلاو هر ئه مه نییه، ناؤه پق بېشیکی نزور له مالان بھر
راوهه ته نیتو کولان و سره بېگا کان و بھ رواليه تیکی پیس
ناشیرینه و بھره و نول و چەمکه بھ بیوهه ته و زیباری
تیهداشتیمان بق نه کراوه. به راستی ئه مه يەکنی له گرفته
سنه ره کانی ئاوابی "خاو". هر وھا خانه ی
ندره و سوتیمان نییه و هیچ خزمت گوزاریه کی پزیشکی و
ساغله می، له بھ دهستدا نییه. بارو و دو خی
مددره سه که شمان رقد خراپه و بینایه کی نزور کون و
اپو و خاو، که دهیان سال پیش ئیستا کراوهه ته وھ و بین
حه وش و بھره یه و هیچ پیدا و سوتیه کی نییه و ئیسته
که تووهه ته ناوه راستی ئاوابی و دھرس خویندن له وئی،
اچاریه. قوتا بی دهورهی ناوه ندیش (راهنمایی) مددره سه ی
نییه و ده بین به سه خلنه تیکی نزور بپوات بق "ساوجی".
نوریک له قوتا بیان به هوی ئه و گرفتانه وھ نزور زوو دهست
نه خویندن هه ل ده گرن. گرچی سره پای ئه و
اھه مواریانه، پزیشک و دھبیریک و چەند خویندکار و
پیلوم و فهوق دیپلوم له پله خویندن سره کو وتوون.
جیتی داخه له گوندی "خاو" هیچ شوینتیکی فه ره نگی و
هر زشی لئی نییه. به لام لاوانی ئاوابی بق خویان میدانیکی
که ورده و باشیان بق و هرزش به تابیت فووت بال، ته رخان
کرد وو و کیتیر کیتی فووت بالی گوندکانی ناچه له وئی
پیووه ده بھن.

کوندە کانی ناوچەی مەریوان، نەگەرچى بە گشتى بېتىك ئال و كوبى روالتىيان بە خۆرە دىبە، بەلام لە دۇوپى بەراوردى لە كەل ژياني سەرەدەميانە، بەتاپىيەت لە بۇوارە ئىنگىبىيە كاندا، زىز بە زەقى لە كاروانى كەشە و پېشىكەوتىن بەچىن مانى. تەنانەت، ھەرچەند دانىشتوانى كوندە کانى ھاوسنۇر لە كەل ھەريمى كوردستان، بە هۆرى بازىگانى و مامەلە و ھاتۇرچق، لە بارى ئابورىيەوە، دۇخىنلىكى باشتىريان لە راپىدوو ھېيد، بەلام كەلەتكىر گرفت و پېرسى ئىنگىبىي، خزمەتگۈزاري، كۆمەلائىتى، فەرەنگى و... بە چارەسەر نەكراوى ماۋەتتەوە. ئاوايىن "خاو" يەكى لەو گوندانەيە كە بە پېشى شوينىكە دەبواين بارۇودۇخىنلىكى دۇد باشتىرى ھە بولىن. بۇ ھەلسەنگاندىن ئەم باسە و ناسىنى باشتىرى ژيان و ئىنگىكى "خاو" دەپۇيىتە خزمەتى بەپېز "ملا كەريمى قادرى"، كە خۆرى دانىشتوسى ئەو كوندە يە و بەم جۆرە باسى ئەو ئاوايىيەمان بۇ دەكتە

گوندی "خاو" له ۲۴ کیلوومتری شاری مهرباندایه و هر
چند دارستان و شاخ و داخی نییه، به‌لام به‌هفوی
چاندنی دارستانیکی گوره‌ی دهستکرد له "چنار و بی" ،
ئاوازیکی خوش‌دینه و به‌لیلو و سه‌رسه‌وزه. نزیکه‌ی
۷۵ بنه‌ماله به ۳۶۰ ئه‌ندامه‌وه له‌وی ده‌ژین. کوچ و به‌جی
هیشتنتی گوند که‌مه و ته‌نیا ۲۰ بنه‌ماله ئاولابیان به‌جن
هیشتتووه. به پیی ئاسه‌واری گوره‌ی و نور بوونی چند
قه‌برستانی نور کون، "خاو" را بردوویه‌کی له میزینه‌ی
هه‌یه. ته‌نانهت زوریک له ماله‌کان له سر قه‌بره کونه‌کان
کراونه‌ته‌وه. چند هه‌ل که‌ندنیکی به نهینی
قه‌برستانه کانیش بووه که به داخه‌وه زانیاریکه له باره‌ی
ئاسه‌واره کانیه‌وه له به‌رده‌ستدا نییه. به‌لام ئه‌م ئاوازیه که
ئیسته ئیمه لیی نیشته‌جیین، رابردوویه‌کی ۵۰ ساله‌ی
هه‌یه. "قه‌لای خاو" یه‌کن له شوینه ناوداره کانیه‌تی، که
کانی خاوی به ناوبانگی له بن هه‌ل ده‌قولیت. هر
چند به هوی وشكه سالی ئهمه دوو ساله له نیوه‌ی
هاویندا وشك ده‌بیت و بووه‌ته هوی نیگه‌رانی
دانیشت‌تووانی "خاو". هر ودها "میرزا میر ئاشه" ،
شوینیکی تایبه‌تی دیکه‌ی خاوه. ئاوازی "خاو" هه‌رچه‌ند بۆ
خوی گوندیکی ئاوداره، به‌لام ئاری خواردنه‌وهی له
چاکانی "به‌ری بیللو" له ریگای لوله و به هوی
چاوه‌گه‌یه‌کی دهستکردوه دابین ده‌بیت و به لوله‌کیشی و

جۆلاده

"چیروکی ریوی و قالاویک؟"

"کۆتر"

له بەر هەیوانی مالمان، کۆتیریکی خنجلانه
تۆزى پووشی ھیناوه، سازی کردوده ھیلانه.
بەیانیان بە گمەگم، له خەو رامدەپەرینى
داواى دان و ئاوا دەکا، بۆیى ئاوا دەخوینى.
دان و ئاوا بۆ دەبەم، دېت و دەنیشىتەوە
کاتى کە دەچم بۆ لای، خىرا ھەل دەفرىتەوە.
خۆ من زۆرم خوش دەوی، خوزگە بىزانىيابى
ئەم جارە کە چۈرم بۆ لای، ئىتىر ھەل نەفرىيابى.
"زیوار"

وەستا ریوی؛ له سەر لقى دارىك؛ قالاویکى
بىنى.

قالاو؛ كوتە پەنیرىكى بە دەندووکەوە بۇو:
وەستاي فىيل باز؛ كە بۇنیكى خوش
راكىشى لای ئەو پەلەوەرە ساويلكەيەى
كردىبوو، زمانى لووسى خستە گەر:
"مەرەبات لى بى و سلاو له و بەش و
بالا شۆخ و شەنگەت.

ئاى كە تۆ چەنده جوانى و چەند بە ناز و
عىنوانى!

بە راستى ئەگەر دەنگ و ئاوازىشت؛
چەشنى جوانى ئەو بال و پەرە گەش و
رەشەت بىت؛

سولتان و سەرەدرى ھەموو جىر و جانەوەر و
پەلەوەرانى."

قالاوكە ئەمەي بىست؛ له خوشىيا مەست و
بى حال بۇو.

ويستى دەنگ ھەلبىرى و ئاوانى ھەست بىزىن
بچىرى؛

كە دەندووکى لىك بلاو بۇو؛ تىكەي چەور و
نەرم كەوتە خوارەوە.

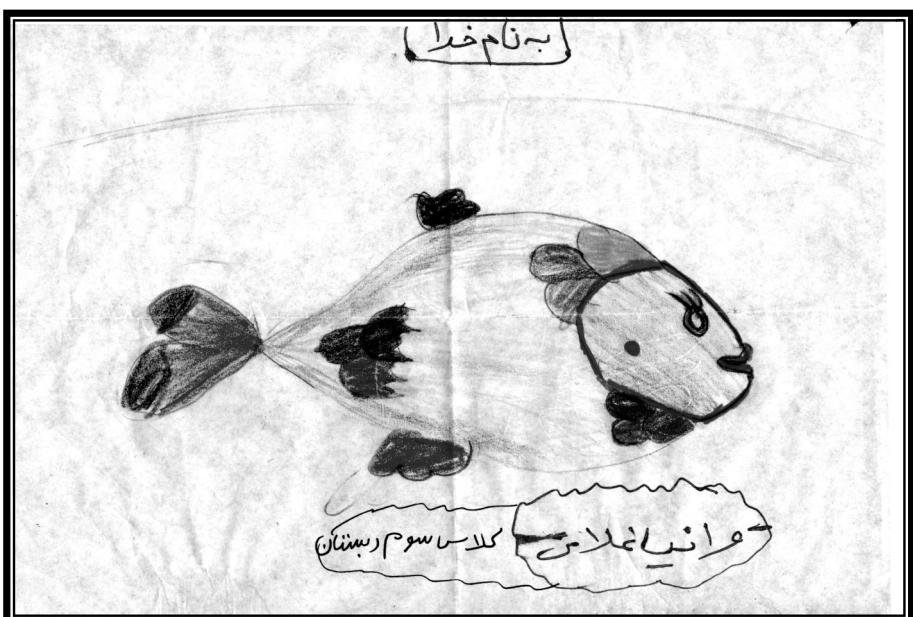
بى يەك و دوو؛ ریوی پەنیرى قووت دا و وتنى؛
"گىانم بە قوريانىت؛ ئەوهى بىزانە؛ هەر زمان
لووسى نان خۆرى دەرگاى گۈي بىستىتى.
ئەم پەندەش بۆ بەپېزتان؛ پې بايەخ تر لە
تىكە پەنيرىك بۇو."

قالاو؛ شەرمەزار و داماو و تەنبا؛
سويندى خوارد ئىتىر فريوى كەس نەخوات.
بەلام تۆزى درەنگ !

نووسىنى: ئان دۇ لافونتن
وەرگىر لە فارسىيەوە: ئەمین عەزىزى

(بەنام خەدا)

مەرانى ئەملائىخ
كلاس سوم رسپتنەن



کمای اصل(زه رده که ما)

گیاهی پایا و بلند به ارتفاع ۳ تا ۸۰ سانتی متر که ساقه‌ی ضخیم، استوانه‌ای و بدون برگ با انشعابات فراهم است. برگ های آن بریده و ریش مانند و گل‌های زرد و مجتمع با چترهای ۱۲۰۰ پرتو که میوه‌ی پهن و بیضی شکل دارد و در کوه‌های کردستان مرکزی و جنوی، انتشار جغرافیایی وسیع دارد. در کوه‌های البرز و خراسان شمالی نیز یافت می‌شود. از تبغ زدن به ریشه و ساقه‌ی آن شیرابه‌ای به نام انگوزه به دست می‌آید که به خارج صادر می‌شود و بهترین درمان سینه درد و ضد سرفه است که به صورت خیساندن در آب به اندازه‌ی فندق در یک استکان آب نیم ساعت خیسانده و آب آن را غرغره می‌کنیم تا خلط را دفع و گلو ضد عفونی شود زیرا اثر باکتری زدایی و ضد قارچی دارد. جوشانده برگ‌ها و تخم آن اثر ضد عفونی کننده داشته و برای شستشوی زخم از آن استفاده می‌کنند. جوشانده تخم‌های آن با گل شقایق "هر کدام ۵ گرم" در یک لیتر آب با خوردن هر روز یک استکان از این جوشانده برای تقویت اعصاب و بی‌خوابی بسیار نافع و آزموده در کتابه‌ی صیدنه ابوریحان جوشانده برگ‌های ترشک و انگوزه "هر کدام ۱۰ گرم" برای دفع رماتیسم و آماس کلیه و مجاری ادراری عنوان شده که هر روز یک استکان از جوشانده باید ناشتا نوشیده شود. گونه‌ای از کما را در کردستان به ویژه در اورامانات "به رهزا" می‌گویند که حاوی انسان‌های خوشبو بوده و خوردنی است و خواب آور می‌باشد و درمان درد معده و روده و میگرن است.

"لوقه"

به منداوی له دارهوه فیر بوم
که چون، له زیر شهسته بارانی
شاره‌که‌مدا پا بوبه‌ستم
له رووبارهوه فیر بوم چون،
هه‌ر بپم و پپ له کول و نان بی،
دهستم.
له په‌لکه زیپنهوه فیر بوم،
چون کشت جیهان به عهشقی خوم
ببیستم.
له هه‌تاوهوه فیر بوم،
چون دیواری تاریکی بدیم.
له هه‌ردهوه فیر بوم که چون،
بوقه‌هی زه‌وی کول بگری،
له سه‌ر لوقه‌دا بمرم.

"لَتِيفَهَلْمَهَت"

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: انجمن سبز چا
زیر نظر شورای سرد بیرو
□ جا در ویراست مطالعه آغاز به اهل مطالع خشنه وارد نموده‌است.
□ مطالع جا به شده معرفه نظرگرداندنگان نمی‌باشد.
□ مطالع خود را به صورت تاب شده همراه با فایل آن ارسال فرمایید.
آدرس : مریوان - جنب میدان میوه و تره بار
تلفن : ۰۸۷۵۳۲۵۰۹۷۷۲
<http://www.chya.org>
Email: green.chya@gmail.com
<http://www.green-chya.blogfa.com>

شماره تماس ۰۹۳۶۶۴۵۹۱۰۵

پیام مردم

- از فرمانداری محترم خواهشمندیم که نسبت به آشغال‌های داخل بازار چهی مرزی باشماخ چاره‌ای بیندیشند.

«نسیمی»
بنگاه‌های معاملاتی ماشین باعث سد معبر شده‌اند، لازم است راهنمایی و رانندگی فکر اساسی بکند.
«مجیدی»

رانندگان محترم شستن ماشین‌ها در استخر دارسیران کار درستی نیست.

«یک شهر وند»
از سازمان تاکسیرانی خواستار رسیدگی به ناوگان حمل و نقل تاکسیرانی در اوقات پایانی روز هستیم.
«نجفی»

اهالی کوچه قمری، (پشت تپه عبدالله بگ) به علت کمبود آب در ساعات ۶ صبح تا ۴ شب، به طوری که در طول روز تنها مدت ۲ ساعت از آب بهره‌مند هستند. با توجه به زمان کوتاه، در ساعات بامداد امکان ذخیره آب برای روز ناممکن می‌باشد. از اداره آب تقاضا می‌شود که به این مشکل سریعاً رسیدگی شود.
«بهرامی»

به بونه‌ی کوچی ناواده‌ی
دلسوزی نیشتمانی سه‌وز، به پریز
"هیوا عه‌زینی" نهندامی کومیته‌ی
ئاگر کوژاندنه‌وی
ئاوایی گومارده‌نگ له بنه‌ماله‌و
هه‌موو تیکوشه‌رانی سه‌وزبیر
سه‌ره خوشی ده‌که‌ین .

