

به هوی پوداوه کانی هاتوچو و نه خوشی و توندوتیژی هه سالانه (۲,۶) ملیون کورو کچی لاو له جیهاندا دهرن



ده ژین، هه روه ها
له زور بواريشدا
گرنگی پتوستان
پتادريت.
ټه پټکخواه
وا ده بينټ
که زورينه ی
ټه و هوارانه ی
که ده بنه هوی مردن
ده کريت چاره سهریان
بکريت، یان که مبرکته وه،
بټ نمونه ده کريت
پوداوه کانی هاتوچو
به هوی ده سبه سهراکرتی
حاله تی خیرایه ی
لټه خورین به سهرخوشی
و جټه جټکرده ی
ياسکاني هاتوچو وه
که مبرکته وه.

و رۆزی
لټکولنه وه به که به هاوکاری پټکخواوی تندرستی
جیهانی سازکرابو وه هوی ده رخست که سالانه
له جیهاندا (۲,۶) ملیون کورو کچی لاو به هوی
پوداوه کانی هاتوچو وه نه خوشی یانه ی که له ماوه ی
سکپری و کاتی مندالبونون حاله ته کانی خوکوشتنو
توندوتیژی و فایرۆسی ټایدزو سیله وه پوداوه دن،
ده مردن.
لټکولنه وه که ټه وه شی خسته پوو وه لاوانه ی که
سالانه دهرن ته مه نیان له نیوان (۲۴-۱۰) سالیدایه،
و پټه ی (۹۷٪) ی ټه و حاله تانه ش له و ولاتانه دا
پوداوه دن که باری ټابوریان له ناستیکی مامناوه دن یان
نژمدايه.
پټکخواوی تندرستی جیهانه ی
پوونیکردوه وه که لاوان پټه ی (۲۰٪) ی ژماره ی
دانیشته وانی جیهان پټکه هټنن، که ژماره یان ده گاته
نژیکه ی (۱,۸) ملیار. ټامازه ی به وه شداده که لاوان
له قوناغیکی گواسته وه دا له نیوان گه وره و مندالیدا

دابونه ریتی خواردنه وه ی چا له هه ندیک ولاتدا

مه حوبه قادر عزیز
چا پوه کټکی نیشتمانی و په سهنه، سهره تا ټه
گوله له ولاتی چین و هنده دژواوه ته وه، و تراوه
له ناوچه شاخاویه سنوریه کانی نیوان ټه دوولاته
وه کو (ناسامو به رمانیا) په یدا بووه، ناوی چا له ووشه ی
(شا) ی چینه وه هاتوه، پاشان گوراره بټ (تی) ټه
ناوه ی دواویان چټه ناوژمانی ټینگلیزه وه.
هه رگه له و به شټوه به کی جیاواز چا ده خواته وه و
هه ندټ له و پټگایانه سه یرو سه مه رهن.
له نه مساو پټلټوانیاو چیکسلوفاکیا به که م جار
شه که ده خون ټینجا له دواویا چایه که به تالی
ده خونه وه، له چینو ژاپون چا به کارده هټنن
بټ چاکرندی تامی ټاوه که یان، چونکه تامی ناخوشه،
ټه وان چاکه ده کولټینو پاشان گه لاو گوله که ی
ده خون، له هه ندټ ناوچه ی چین گه لای چای له گه ل
زه نه فیل و ټه لقه پیاز تیکه ل ده که ن وټاوی کولای
تټه که ن و پاشان ټاوه که ی ده خونه وه.
له دټیه کانی پاکستان چا به سه وزی ده کولټین
تاره نگه که ی ره ش ده بیت له گه ل که مټک خوی
تیکه لی ټه که ن پاشان ده خونه وه. له ټینگلته ره و
فه ره نساش پاش کولاندنی ده یکه ن به سه ر شیردا
پاشان ده بخون ...
شاره زایانی بوری چا ټاموژگاریمان ده که ن
که چا له ده فری سهرداخراو تاریکدا هه لټگیرټ،
چونکه پوونکی زیانی پټده گه به نټیت، و تراوه چا
به خټرای یون ده گرتیت، بټیه نابت له گه ل شتی تردا
هه لټگیرټ وه که ببهر و په نیرو میوه و شتی تر.



نامه ی گراوه

نامه یه که بټ براژنه که م
سلارت لټیت براژنه که م، ټه گه ر له یادیته ټه وه
من بووم پټی شایه که ت خوم شینو مور
کردبووه وه، تاوټک سه رچوپیم ده گرتو تاوټک
شیرینیم ده گرتا، تاوټکیش ده ستم ده کرده ملی
بووکو زاوا په ستم ده گرت.
ټه وه من بووم هه له له م ټه کټشاو شانازیم
ده کرد به تټوه، به لام براژن گیان هه رزوو ناخی
توم ناسی، ټیستا پووبه پوو له م نامه یه دا
که موکورتیه کانی خوتت پټده لټیم توش به دلټیکی
فراوانه وه لټیم ودرگره.
- که به سهردان دټیته مالی باوکم، وه که
میوانټیکی غه ریه به داده نیشیتو دایکم سفره ت
بټ راده خاتو خواردنت ده خاته به رده م،
هټیستا به بټرټکه وه ده ستی بټ ده به یه ت و په خنه
له چټشته کانیش ده گرتیت.
- ټیته له گه ل براکه مدا قسه ی تابه تی خټزانی
خټمانمان هه یه، تټ بټ له و دووره وه گومانی خراب
ده به یه ت؟
- به که م سه یری براکه م و که سوکاره که ی
ده که یه ت و خټ به که سوکارته وه هه لټده کټشیت.
- من جټک ده که م، کوټرا هه مان په مان په نگو
هه مان مټدیل له بازار ټه دټیته وه.
- براژن گیان، که کاکم ده گه رټه وه له بازار
یان که لوپه لټک ده کرتیت، بټ ده لټیت جا ټه وه
چییه؟
- کاتیک به خټوشی تاسه ی بینینی به پټرتو
منداله کانه وه دټینه مالتان، بټ به لالوتو
به ساردیه وه به خټره اتان ده که یه ت، براکه م
ټاومان بټ ده گرتیت، حه زناکه م جاریکی تر بیم
بټ ماله که ت.
- براژنه که م بټبه زه یی مه به، که براکه م
ده به یه ت بازار، شته قورسه کانو منداله کانی پټ
بارمه که.
- هه میسه گوټم له قریشکه کانه به سه ر
براکه مدا، له سه ر شتاتیک که شیاری باسنین.
- که دایکم ده بینم بټتاقه ته، تټ وه که کچی
ټه ویت چیتداوه له و پیره ژنه قسه ی به رامبه ر
ده که یه ت دلی زور ده که یه ت.
- براژن گیان له یادت نه چټت که که مټک
ته ندروستیت ناله بار بیت یان منالټیکت ده بیت
ته نه او ته نه ا منو دایکم به سه ر سه رته وه یین خزه مت
ده که یه ت نازی دنیا به سه رماندا ده که یه ت.
- ټه رټ به پټزم تاکه ی خواردنی بازار
ده رخواودی براکه م و برازاکانم ټه ده یه ت؟ نه پټرټکه و
نه دووان.
- خاتون گیان، ده زانم کاتیک دټینه ماله که ت
خټرا هه ست به هیلاکی ده که یه ت ده ست به بټله بټل
ده که یه ت، یان له منداله داماوه کان ده ده یه ت، یان
ده لټیت زور قه رزارینو هیچمان نیه!
- زورجار خاواخاته ماله خه زوررات
هه لټه کیان هه بیتو له لای ماله باوکت باسیان
به که یه ت و گه وره یه که یه ت.

ټیستا به له چکه وه دلخوشم

خټرا دوو رکات نوټزم کردو زور له خودا
پارامه وه داوایی لټخوشبوونم لټکرد له و کارانه ی
که به نه زانین کردبووم.
سوپاس بټ خودا ټیستا له چک به سه رم و
مټرده که شم خټشده وټیت، هه رټویه به هیدایه تدانی
خوا گه رامه وه لای مټرده که م ټیستا به پټچه وانه ی
جاران که به میکیاژوه ناسوده یه کی خه یالی
ده بووم، به لام ټیستا به له چکه وه و به واقیعیکی
ته ندروسته وه دلخوشم که وا ژیانم دووباره
بټ گه رابه وه و به گه رانه وه یشم ژیانټیکی خوش
به پټده که م.

وامده مزانی ته نها جوانټیک هه یه، ټه ویش منم.
به مردنی دراوسټیه کمان یه کجار سه رتاپام
هاته له رزینو ټه وده مه بیرم له و مردنه ده کرده وه،
ټه مه من له کوټیمو چیده که م، له راستیدا ده موت
ژیان ته نها بټ نمایشکردنه، به لام ټه و مردنه زور
کاریگه ری تټکردم، به ر له مردنی دراوسټیه که مان
به هوی کټشه ی نیوانمانه وه له گه ل مټرده که م لټک
توپره بووبوین.
من چوموه مالی باوکم، شه وټک به ته نها
بووم و خه ونټیکی زه نگدار به خه به ری کردمه وه،
له خه ومدا قورټانټیکان پټدام، که به خه به رها تم

میکیاژکه م نه بیت، وام هه سته کرد، به نه کردنی
ماکیاژ خه لکی به چاویکی تره وه سه بیرم ده که ن و
ناشرینم، هه ولټده دا له که چه کانی تری ده وره بیرم
جوانتریم، زورجار توانجم ده دا له که چه بالاپټشه کانی
هاورټیم که له چکیان پټشیبوو، هه رچه نده ماله وه مان
لټیم توپره ده بوون گوټیم نه ده دا.
تا ټه و کاته ی کورټک هاته خوازینټیم، ټه میسه
زیاتر ده رگایی بټ کردمه وه که ناسوده بم و له چک
نه که م که ماله وه پټیان ده وټم، مټرده که یشم زور
گوټی پټنه ده دام، هه میسه بیرم له خټرازاندنه وه ی
خوم ده کرده وه گوټیم به هه سستی که س نه ده دا و

مهران خورمالی
هه سته که م به له دایکبوونم هه سټیکم
بټ دروستبووه ده بیت به دټیه ټیم ټه ویش
خټرازاندنه وه م بوو بټ ده وره بیر، هه ر رټوه و
به شټیوه و مټدټلټیک ده هاتمه ده ره وه، وام
هه سته کرد به ده ر له من که س جوان نییه و ټه مه ش
به هوی ټه و میکیاژو ټارایشته وه بوو که به رده وام
ده مکرد، ده مخواست ناوانگو سه رنجی ده وره بیر
بټ لای خوم راکټشم.
به وټیبه ی گه نچم گوټیم له هیچه وه نه بوو، ته نها

رووداویکی واقعییه