

باشکۆی «بی»  
نامهیه ک بۆ مالهوه

به شداربوونی خیزانی مندالله کان کاریکی پیویسته بۆ کاریگه ریتی به نامه ی «ههنگاو به ههنگاو». «نامهیه ک بۆ مالهوه» یاریده ریکی گرنکه بۆ به دیهینانی ئه و کاریگه ریه. هه موو وانیه کی خشته ی خویندن سی تا شه ش له و جۆره نامانه له خو ده گریت. نامه کان شیواز، چه مک و ورده کارییه کانی به نامه که بۆ خیزان روون ده کاته وه بۆ ئه وه ی خیزانیش له م به نامه یه دا هاو کار بیت. ئه مه ش بۆ گواستنه وه ی زانیاره بۆ نیو ژانی روژانه ی مندالله که یان. سه رنج به رموون که هه موو دوا رسته یه کی نیو هه ر نامه یه ک بۆ هاندانی به شداربوونی خیزانه.

ئه مه ی خواره وه هه ندیک ریتوتین بۆ به کارهینانی نامه کان:

- بۆ ئاسانکردنی پرۆسه ی نامه ناردن، نامه کان وا دانراون تا ویتنه یان له سه ر نامه ی فه رمیی فیرگه له به ر بگیریته وه و وه ک خو ی بچیت بۆ مالی خیزانه کان. ده توانن، بیگومان، به و شیوه یه ی که ئاره زوو ده که ن مۆرکی تایبه تی به نامه کانه وه بنین؛ بۆ نموونه، ده توانن وا له هه ر مندالیک بکه ن ئه و نامه یه به ویتنه روون بکاته وه که ئه و ده بیاته ماله وه.
- ده کریت نامه کان تیکه ل به هه والنامه یه کی هه فتانه بکریت، ئه گه ر هه والنامه یه کتان هه بیت.
- وه ها باشه هه موو نامه کان به ر له ده ستپیک خویندنی به نامه که ئاماده بکرین بۆ کاتی پیویسته.

## پاشکۆی «بې»

نامه يه ک بؤ مالله وه، ژماره 1، دهر وازه يه ک رووهو «ههنگاو به ههنگاو»: دهر باره ي ريبهستن له توندوتيزي.

خيزاني بهريز:

ئهم ماوه يه بؤ مندال ماوه يه که پر له زانستي نوي. تواناي نوي فيرده بن. فيري خويندنه وه دهن، دست ده کهن به نووسين، قهيتاني پيلاو دهبهستن، ههول ددهن له مالله وه هاوکاري بکهن و ده يانه وييت بؤخويان ئه نجامگه ري بکهن. ئه مانه به لاي مندالي بچوو که وه ئه رکي گرنگ.

له وهش بترازي، مندال له ماوه يه دا فير ده بيت ههسته کاني خوي دهرک بکات، خوي راگري. فير ده بيت چؤن دوست په يدا بکات و چؤن دوستايه تي بپاريزييت. فير ده بيت کيشه کاني خوي له گه ل مندالي دیکه دا چاره بکات.

به دريژايي رؤژ له پوله که دا، له گوره پاني ياري و له مالله وه فيري ئهم بابه تانه دهن. مندالان له ريگه ي ته ماشاکردن و گوپگرتن له چؤنيتي کارليکي مامؤستايان، ئه نداماني خيزان و هاوريان له گه ل يه کتريدا فير دهن. جگه له وهش خويندنه وه و نووسين فير دهن، ئهم بوارانه ي فيربوونيش توانا ديار يکراوي هه يه، که پيويست به فيرکردن ده کات. بهرنامه يه ک به کار دههينين که به «ههنگاو به ههنگاو - دهر باره ي ريبهستن له توندوتيزي» ناوده بريت تا کوو يارمه تيمان بدات له فيربوون و بياده کردني ئهم توانا گه له کومه لايه تي - ههسته کيانه. ئه و مندالانه ي، که فيري ئهم توانا گه له دهن و به کاريان دههينين، زياتر دهشين له گه ل خه لکيدا هه لکهن و باشر بن له فير گه دا.

خيزان به شيني گرنگ له بهرنامه ي «ههنگاو به ههنگاو». له م نامانه دا زانياريتان بؤ دهنووسين دهر باره ي رهوتي بهرنامه که و دهر باره ي ئه و توانا گه له ي مندال فيريان ده بي. ئيوهش ده توانن له مالله وه يارمه تي منداله که بدن بؤ راهيناني زياتر و بهرده وام.

هه ر کاتيک پيتان خؤشه بؤتان هه يه بين و له نزيکه وه بهرنامه که مان بينن. هه ر پرسيار يکتان هه يه، تکايه بي دوودلي فهرموون پرسيار ي خؤتان بکهن.

دلسؤزتان،

## باشكۆي «بىن» نامەيەك بۆ مالمەو، ژمارە 2، فېربوونى ھاسوۆزى

خيزانى بەرپز:

وھك دەزانن، لە پۆلى خويئندنى مندالەكەتاندە دەستمان كرددووه بە بەرنامەي «ھەنگاو بە ھەنگاو». يەكەمىن وانەمان دەربارەي فېربوونى ديارىكردنى ھەستى خۆ و ھەستى كەسانى ديكەيە. ھەروەھا باس لەوھش دەكەين چۆن بەدەم كەسانى ديكەو دەچين. ئيمە بەم ھونەرانە دەلین «ھاسوۆزى».

سەرەتا باس لەو دەكەين چۆن نیشانەكانى روخسار و لەش و دۆخ بەكار بېنين بۆ ديارىكردنى ھەست. مندالان فېرى ئەو دەبن روخسار، لەش و رووداوەكان (بارودۆخ) نیشانەي وھا پيشان دەدەن كە ئيمە بتوانين بەكارىان بېنين بۆ دەرکكردنى ھەستەكانمان. فېرى ديارىكردنى ھەستە گرنگەكان دەبن ھەروەھا و فېر دەبن ناو لە ھەستەكان بېنين. وشەي وھك «دلخۆش»، «خەمبار»، «تورە»، «ترساو»، «سەرسام» و «پەست». داوا لە مندالەكەت بەك روخسارى ئەو ھەستانە پيشان بەدات.

فېربوونى بەكارھېنانى نیشانەكان بۆ دەرکكردنى ھەستى بەرانبەر، برىتيە لە ھەنگاويك لە پەرەپيدانى ھاسوۆزى. ئەمەش چەند پيشنيازيك بۆ كارى مالمەو بە مەبەستى يارمەتى دانى مندالەكەتان بۆ دەرکكردنى ھەستى بەرانبەر:

- كاتيک پیکەو ھەريكى خويئندەوھى كتيبي چيروکن، بە وريايەوھ بروانە وینەكان و داوا لە مندالەكەتان بەكەن بزانيك كە كەسايەتيەكانى چيروكەكە چۆن ھەست دەكەن. باسى ئەو بەكە كە چ شتيك لە نيو چيروكەكەدا روودەدات و ھەروەھا ئەوھش كە چۆن ئەو نیشانەيە بۆ چۆنييتى ھەستكردنى كەسيكى ديكە. (ئەم رايھيتانە يارمەتى پيشخستنى تواناي خويئندەوھى منداليش دەدات).
- كاتيک تەماشاي فيلم دەكەن، تەماشاي روخسارەكان بەكەن و داوا لە مندالەكەتان بەكەن ھەستى ئەو روخسارانە ديارى بەكەن. بۆ ئەوھى زياتر خۆش ببيت، دەتوانن دەنگى فيلمەكە بكورژيتنەوھ و تەنھا تەماشاي روخسار و لەشەكان بەكەن.
- ویتەي روخسارى خەلكى لە گوڤارەكاندا بېرە و بەسەر پارچە كاخەزيكدا بيانلكيئن. دەربارەي ھەستە جياوازاھەكان بدوين .
- باسى ھەستى خۆتان لەگەل مندالەكە بەكەن. رووخسارى پيشان بەدەن و ناوى ھەستەكە بېنين. ئەمە شينوازيكى گرنگە بۆ مندالان تا فېربين. مەترسن لە بەكارھېنانى وشە زلەكانى وھ كوو «وھرەز»، «دلشكاو» و «شلەزاو». ئەمانە ھەستن و لاي مندال دروست دەبن وھا باشە مندال وشەكانيان بناسيت و فېر بيت بەكارىان بېنيك.

مندالەكەتان فېرى گورانىەك دەربارەي ھەستەكان دەبيت. داواي لېكە گورانىەكەتان بۆ بليت. لەبیرتان نەچيت كە ھەميشە بەخیرھاتنتان دەكەين بۆ ھاتن و بېنينى يەكيك لە وانەكانى بەرنامەي «ھەنگاو بە ھەنگاو» مان.

دلسۆزتان،

خيزاني به ريز:

له وانه کاني بهرنامه ي «ههنگاو به ههنگاو» دا بهردهوامين له کارکردن لهسه ر ههسته کان. ئه م ههفته يه کار لهسه ر چۆنيتي ناسينه وه ي ههسته کانمان ده که ين. منداله کان فيري دوو شتي زۆر گرنگ ده بن دهرباره ي ههسته کانيان:

- ههسته کان به «ههسته کان» ناوده برين، چونکه له نيو لهشماندا «ههستيان» پي ده که ين. لهشمان نيشانه مان ده داتي که چۆن ههسته ده که ين.
- هه موو ههستينک ره وايه.

ههستي سه ره کي که له باره ي وه فيربووين بريتيه له نيگه راني. ديارده زۆرن مندالي بچووک نيگه ران بکه ن. ده کرپت بووني وشه يه ک که باسي چۆنيتي ههستکردنيان بکات زۆر يارمه تيده ر بيت. له وانه که دا، هاني مندالان ده ده ين کاتيک ههسته به نيگه راني ده که ن قسه بۆ که سيکي گه وره سال بکه ن. ده شپت زۆرجاران، نيگه راني مندالي بچووک بۆ که سيکي گه وره، بچووک ياخود ناگرنگ دياربيت، به لام له راستيدا بۆ خودي منداله که گه وره و گرنگ.

کات ته رخان بکه بۆ گويبستي نيگه راني منداله که ت و ريگه ي بده ههسته بکات که ئيوه ده رکي ده که ن و نيگه راني ئه و به هه نده گر. وشه و ره فتاري نه رم به کاربه ين (له وانه يه پيوست به باوه شکردن بکات). ره فتاري وه ها ري بۆ منداله که خۆش ده کات هه لوپست و پيزاني ئيوه ده رک بکات و ئه وه ش ده بيته مايه ي ئارامبوونه وه ي منداله که. يارمه تي منداله که ت بده فير بيت ده مي نيگه راني، ره فتاري دروست بگريته به ر. دلنياش به له وه ي ئيمه هه رده م ئاماده ي هه موو هاو کاريه کين.

دلسۆزتان،

پاشکۆی «بین»  
نامهیه ک بو مالهوه - نامه ی 4: گوینگرتن و بیردانهوه

خیزانی بهرینز:

له وانه کانی بهرنامه ی «ههنگاو به ههنگاو» دا، مندالان بهردهوامن له فیربوونی بابه تی تازه دهرباره ی ههست. فیری ئه وه بوون که دهشیت ههست له گه ل کاتدا بیته گوین بۆ نمونه، دهشیت له سه ره تای سالی خویندندا ههستیان به ترس کردییت، به لام ئیستا پنی راهاتوون و ههست به دلخوشی ده که ن. ههروه ها فیری ئه وهش بوون که دهشیت مروقی جیاواز بهرانبهر هه مان دیارده ههستی جیاوازیان هه بییت. بۆ نمونه، دهشیت ئه و منداله سه گی گه وره ی خوش بویت به لام مندالیکی دیکه له سه گ بترسییت.

مندالی بچووک، بۆ ناسینی ههستی خوی و ههستی بهرانبهر، بیویستی به یارمه تی ههیه. ئه مه ی خواره وه پرۆسه یه کی ساکاری گوینگرتنه که دهتوانن له مالهوه به کاری بهینن. ئه م پرۆسه یه هه م پشتیوان و هاندانه بۆ منداله که و هه م یارمه تیشی ده دات ناو له ههسته کان بنییت. پرۆسه که به «بیستی بیردهره وه» ناوده برییت. فهرموون له گه ل چۆنییتی کار کردنی:

- هۆشی تهواوتان بدهنه منداله که تان. واده یه ک بۆ گوینگرتن دابننن ئه گه ر سه رقالن به منداله که بلین:
- «پاش زه می شیوان، دهتوانن دابنیشین و قسه بکه یین».
- دهسته واژه گه لی وه ک «زیاترم بۆ باس بکه» یاخود «بهردهوام به» به کاربهینن تاکوو هانی منداله که تان بدات له قسه کردن بهردهوام بییت.
- گوئی له ههسته کان بگه ره و تهماشایان بکه. خوتان بخه نه شوینی منداله که تان و ئه وه بهیننه پیش چاوتان که چ ههستیگ ده کات.
- ئه وه ههسته بدهنه وه به منداله که تان به وشه کانی وه کوو «بهراستی تووره دیاری» یاخود «وا بزائم بۆ ئه و شته خه مباری». ئه مه ریگه به منداله که ده دات بزانییت که ئیوه تی ده گه ن. فیری ئه وه یان ده کات له ناوه وه ناو بۆ ههسته کان دابنییت و یارمه تی منداله که ده دات زیاتر فیری قسه کردن بییت دهراره ی ههسته کان نه ک هه ر پینشانیان بدات.

بیردانه وه پرۆسه یه کی گرنگه، یارمه تی مندال ده دات فیری کوئترولی سوژی خوی بییت. ههروه ها ریگه شی ده دات فیرییت که ههست ره وایه و که گه وره کانیش دروست له ههستی ئه م ده گه ن.

ئه گه ر هه ر پرسیاریکتان دهرباره ی وانه کانی بهرنامه ی «ههنگاو به ههنگاو» مان ههیه، دهرگه مان ئاواله یه.

دلسۆزتان،

خيزاني به ريز:

له وانه کاني به نامه ي «ههنگاو به ههنگاو» دا، ده باره ي گرنگي پيدان و يارمه تيدانه وه قسه مان کردوه. يارمه تيدان شيوازيکه بۆ پيشان داني په روّشي. باسما له يارمه تي دان و يارمه تي وه گرتن کردوه. زور رينگه ههيه، که مندالان ده توانن له مالّه وه يارمه تي پيشکesh بکه ن. جار ههيه يارمه تي منداله که ده بيته هوي و هخران و دواکه وتني کار به لام ديسان گرنگه ده رفه تيان هه بيت يارمه تي بده ن چونکه هه ست به سه نگی خويان ده که ن.

به شدار بوني مندال له کاري مالّه وه دا هينده ي کاتي ياريکردن نرخی هه يه. ده کريت زور کار بگونجيتريت بۆ ته وه ي ئيوه و منداله که تان بتوانن پيکه وه بيکه ن. فه رموون له گه ل چه ند پيشنياريک:

- چيست لينان - شيلان، خاوينکردنه وه - هه رشتيک که گه رمکردن و چه قوي تيز له خو نه گريت.
- پاککردنه وه ي تۆز - پاککه ره وه ي په ره موچ، ياخود ته وانه ي که ده سکيان هه يه په سه ند کراون.
- باخه وانیکردن - هه لکه ندن، ده رکيشاني گياکه له، چنين و کوکردنه وه ي سه وزه، ئاوداني روه ک.
- پاککردنه وه / گسکدان - ته گه ر بکريت، دريزي پاشکۆکان کورت بکريته وه.
- په نجه ره شووردن - په نجه ره نزمه کان بۆ منداله که تان و په نجه ره به رزه کان بۆ خوتان دابنين.
- جياکردنه وه و قه دکردني جلوه برگی شوړاو - جياکردنه وه به يبي رهنگ ياخود ته ندامي خيزان، گوړه وه ي ليکچوو، قه دکردني خاولي. ته گه ر بتوانن، سه به ته يه کي جلوه برگی شوړاو بده ن به منداله که تان.
- تیکردني بابه ته کان بۆ سه به ته ي ميوه فروشي و دوورخستنه وه يان له نيو مالدا - مامه له ي کالا دانه ويئه ييه کان و له قوتونراوه کان ئاسانه.
- وشککردنه وه ي ده فر (قاپ / ده وري) - بابه تي زيو بۆ ده ستي بچووک ده گونجيت و جياکردنه وه يان وه کوو ياريه ک وايه.
- ريك خستني سفره - ريگه به منداله که تان بده ن شوپتي هه ر ته نداميکي خيزان ديارى بکات.
- شووردني ده فري وه ها که به ئاساني ناشکين - ئاوي که فاوي و شله تين مايه ي خوشيه کي زوره بۆ مندالاني بچووک.

هه ر خيزانيک ريگه ي جياواز ده دوزيته وه بۆ مندالان بۆ پيشانداني ته وه ي که له ريگه ي يارمه تيدانه وه گرنگي ده دن. مندالان هه ز ده که ن به شداريان پيکريت له نيو کاري گرنگي بنياتناني خيزاندا. هه روه ها مايه ي به خشيني خوشيشه بۆ خوتان و منداله که تان و ده توانيت به راستي يارمه تيده ر بيت. ته گه ر هه ر پرسيا ريکتان هه يه له باره ي به نامه ي «ههنگاو به ههنگاو» وه، تکايه په يوه ندي بکه ن ياخود سه ردانمان بکه ن.

دلسوزتان،

پاشکوی «بېن»  
نامه يه ک بۆ مالّهوه، ژماره 6، ريگه ي نارامبوونهوه

خيزاني به ريز:

دهست ده که يين به دووهه مين به شي بهرنامه ي «ههنگاو به ههنگاو». ئەم وانه يه له دهرباره ي خورآگری و کونترۆلی ههسته. منداڵ فيري ئەوه دهبيت ههستي توند کونترۆل بکهن. کاتي ههستي توند رهفتاري رهوا و ئاشکرايان ههبيت. باس له ههستي وهک ههراساني، دلگه رمي و دلشکان ده که يين. ئەمانهش هه مووی ههستي باون لای منداڵی بچووک. ئەم ههستانه به ئاساني هه لده چن، ده بنه مايه ي رهفتاري وهک گريان، ياخود ده بنه مايه ي نائارامي منداڵ.

منداڵ له ريگه ي دهست خسته سهر سک فيرده بن ديوي ناوه وه ي ههسته کاني خويان دهرک بکهن. ئەمه يارمه تيان ده دات ههست به چونتيتي ههستکردني له شيان بکهن و کارپکيش ده به خشيت به دهسته کانيان تا ئەنجامي بدن. ههروهها يارمه تيشيان ده دات هه ناسه ي قوول به شيويه که ي دروست هه لده مژن. فيري سي جور نارامکردنه وه ي ههسته به هيزه کان ده بن.

- بليين «نارامبه ره وه». ئەمه ئامازه يان ده داتي که پيوسته نارام ببنه وه و يارمه تيان ده دات بير له چونتيتي نارامبوونه وه بکه نه وه.
- هه ناسه ي قوول هه لمژن. منداڵان فيري «سکه هه ناسه» ده بن بۆ ئەوه ي به قوولي بۆ نيو قوولا ي سيه کانيان هه ناسه هه لمژن. سکيان بۆ دهر وه ده جوليت کاتيک هه ناسه هه لده مژن و سکيان بۆ ناوه وه ده جوليت کاتيک هه ناسه ده ده نه وه. هه ناسه دان به م شيويه ريزه ي ليداني دل هيواش ده کاته وه، که ده سته جي ده بيته هوي مايه ي هيمني. داوا له منداڵه که بکهن چونتيتي ئەنجامداني ئەم جوره هه ناسه دانه تان پيشان بدات. پاشان له مالّه وه له گه ل ئەودا پياده ي بکهن.
- به دهنگي بهرز بژميترن. منداڵان به هيواشي فيري ژماردن له ژماره 1 وه بۆ ژماره 4 ده بن. ئەمه ئامازه به منداڵان ده دات که پشويه که ي کورت وه ربگرن، خيرا په نا نه به نه بهر کرداري بي بير کردنه وه. منداڵی گه وره تر ده توانن، به هيواشي له کاتي خويدا له گه ل کرداري هه ناسه دا، فيري ژماردن بين.

ههروهها منداڵ فيري شيوازه کاني ديکه ي کونترۆلی ههسته به هيزه کانيش ده بن. ئەمانهش کرداري له شه که ي (هاويستني توپ، سه ماکردن)، ئەنجامداني شتيکی خوش بوخويان (يارپکردن به ميکانۆ، وینه کيشان، گوپگرتن بۆ موزيک، به خيوکردني پشيله) ياخود قسه کردن بۆ که سيکی گه وره سال ده گريته وه.

منداڵه که تان فيري گورانيه که دهرباره ي شيوازه کاني نارامبوونه وه ده بيت. داواي لي بکهن گورانيه که تان بۆ بليين.

سهرنج بده نه ئەو شتانه ي که دهرده که ويئ منداڵه که تان نارام ده کاته وه و هانيان ده دات به کاري به يئين، کاتيک ههستي به هيزي ده بيت. ههروهها دلنيان له ئاگادارکردنم بۆ ئەوه ي بتوانم ئەم شيوازانه له فيرگه دا به کار به يئيم.  
دلسوزتان،

پاشکۆی «بین»  
نامهیه ک بۆ مالهوه، ژماره 7، چاوه‌پروانی

خیزانی به‌ریز:

وانه‌ی به‌نامه‌ی «هه‌نگاو به هه‌نگاو» مان ئەم هه‌فته‌یه دهرباره‌ی فیڤوونی چاوه‌پروانییه. زۆر جار، پیویسته منداڵ له فیڤرگه و له مالهوه چاوه‌پروان بکه‌ن. چاوه‌پروانی سهره‌ی خۆیان ده‌که‌ن، له ریزدا چاوه‌پروانی ده‌که‌ن، چاوه‌پروانی ئۆتۆبوس (پاس) ده‌که‌ن و چاوه‌پروانی باوانیان ده‌که‌ن. ده‌شیت چاوه‌پروانی ئاسان بیت بۆ هه‌ندیک منداڵ که به‌سروش خۆراگرت و هه‌منن. چاوه‌پروان بۆ منداڵانی دیکه زۆر قورسه. ده‌شین زیاتر دلخۆش بین، زیاتر دلته‌نگ بین، یاخود زیاتر خه‌مبار بین. زۆر جار منداڵ، کاتی که هه‌ست به‌م هه‌سته به‌هه‌زانه ده‌که‌ن، خراب هه‌لسوکه‌وت ده‌که‌ن. به‌لام شیواز هه‌یه منداڵ فیڤری چاوه‌پروانی ده‌کات.

له‌نیو پۆلی خۆیتندا، باس له شیوازه‌کانی ئارامبوونه‌وه ده‌که‌ین. منداڵ له ریگه‌ی ده‌ست خستنه‌وه سهر سک فیڤر ده‌بیت هه‌ستی خۆی بناسیت. پاشان، بۆ خۆتارامکردنه‌وه، یه‌کی که له شیوازه‌کانی خواره‌وه هه‌له‌به‌زین:

- بلین «ئارامبه‌ره‌وه».
- هه‌ناسه‌ی قوول هه‌لمژن.
- به‌ده‌نگی به‌رز بزمیڤن.

ده‌کریت له مالهوه، کاتی که منداڵه‌که‌ت به چاوه‌پروانی نا‌ئارام ده‌بیت، یه‌کی که له شیوازه‌کانی ئارامبوونه‌وه تاقی بکه‌نه‌وه. شیوازیکی دیکه‌ی مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ چاوه‌پروانکردندا بریتیه‌یه له ئەنجامدانی یاخود بیرکردنه‌وه له شتیکی جیاواز. بۆ جاری داها‌توو که ئیوه و منداڵه‌که‌تان پیکه‌وه چاوه‌پروانی ده‌که‌ن، باسی ئەو شیوازه‌کانه‌ بکه‌ن که وا له چاوه‌پروانکردنه‌وه ده‌کات خۆش بیت یاخود خه‌ترتر تیبه‌په‌ریت. هه‌ندیک جار که‌سانی گه‌وره‌خواه‌ن شیوازی تابه‌تن، که ده‌شیت منداڵان چیتزی لیوه‌رگرن. هه‌یه ویتنه‌ی بیسه‌روه‌ر ده‌کیشن، په‌نجه‌کانیان به‌یه‌کدا ده‌ده‌ن، یاخود له میتشکیاندا گۆرانی ده‌لین. پلان بۆ ئەو کاتانه‌ دابنن که ده‌شیت منداڵه‌که‌تان بۆ چاوه‌پروانکردن پیویستی بیت و شتیکی بۆ منداڵه‌که‌تان ئاماده‌ بکه‌ن بیکات، وه‌کوو قه‌له‌م و کاخه‌ز یاخود کتیب. هه‌روه‌ها ده‌شتوان چیرۆک بۆ منداڵه‌که‌تان باس بکه‌ن یاخود گه‌مه‌پرسیاریکی لیکه‌ن: «گه‌وره‌ترین شت چیه‌یه له‌م ژووره‌دا؟» «چه‌ند دانه ئۆتۆمۆبیلیکی سوور ده‌بینیت؟».

منداڵان فیڤری ئەوه‌وه‌ ده‌بن که ته‌نانه‌ت له‌گه‌ڵ ئەوه‌ی که ناچارن هه‌ندیک جار چاوه‌پروانی بکه‌ن، ده‌توانن، کاتی چاوه‌پروانی، ده‌ست به‌سه‌ر هه‌ست و ره‌فتاری خۆیاندا بگرن.

ئه‌گه‌ر هه‌ر په‌رسیاریکتان هه‌یه، تکایه ئاگادارم بکه‌ن.

دلسۆزتان،



پاشکۆی «بېن»  
نامه‌یه‌ک بۆ ماله‌وه، ژماره 8، دهرباره‌ی توورببوون

خیزانی به‌ریز:

له‌وانه‌کانی به‌نامه‌ی «هه‌نگاو به‌هه‌نگاو» دا، منداڵان شاره‌زای توورببوی دهبن و فیترده‌بن چی له‌توورببوی بکه‌ن. فهرموون له‌گه‌ل هه‌ندیک له‌و بابه‌تانه‌ی فیتری دهبن:

- کاتی توورببوون هه‌ست به‌جیڤی و توندی ده‌که‌ین له‌شماندا. دل خیرا لیدهدات و هه‌ست به‌گه‌رمی ده‌که‌ین.
- هه‌ستکردن به‌توورببوی ره‌وایه، به‌لام ره‌فتاری تووره و تازاربه‌خش نارهبان.
- هه‌ستی به‌هیزی توورببوی ده‌بیته‌مایه‌ی سه‌ختبوونی بېرکردنه‌وه و هه‌روه‌ها مرؤف هان دهدات به‌کرده‌وه یان به‌قسه‌تازاری به‌رانبه‌ر بدات.
- کاتی توورببوون پیوستیمان به‌تارامبوونه‌وه هه‌یه.
- بۆ زالبوون به‌سه‌ر توورببیدا سی هه‌نگاوه‌که‌ی تارامبوونه‌وه به‌کار ده‌هینین (بلین «تارامبه‌روه».
- هه‌ناسه‌ی قوول هه‌لمژن، به‌ده‌نگی به‌رز بزمیڤن).

زورجار کۆنترۆلی توورببوی لای منداڵی بچووک کاریکی زورگرانه. پیوستیی زوریان به‌یارمه‌تی و هاندان ده‌بیت تا له‌بیریان بیت که تارام ببنه‌وه، پیش ئه‌وه‌ی به‌شیوازگه‌لی تازاربه‌خش ره‌فتار بکه‌ن. منداڵ به‌ته‌ماشاکردن فیتر دهبن. کاتیک منداڵ تووره‌ده‌ب، هه‌نگاوه‌کانی تارامبوونه‌وه‌ی به‌کرده‌وه ببنه‌روه‌ه پیش چاو. هه‌روه‌ها، کاتیک ده‌بینن منداڵه‌که‌ خه‌ریکه‌ تووره‌ده‌بیت، لپی نزیک ببنه‌وه و هه‌نگاوه‌کانی تارامبوونه‌وه‌ی بېریخه‌نه‌وه.

فیتربوونی کۆنترۆلی توورببوی وه‌کوو هه‌ر ئه‌رکیکی دیکه‌ی فیتربوون وایه - کات و پیاده‌کردنی زوری ده‌ویت. بۆ منداڵی روون بکه‌نه‌وه که راهینان ئه‌م کاره‌خیراتر و ئاسانتر ده‌کات.

منداڵه‌کان فیتری گۆرانیه‌ک دهبن که دهرباره‌ی کۆنترۆلی توورببویه. داوا له‌منداڵه‌که‌تان بکه‌ن گۆرانییه‌که‌تان بۆ بلیت.

دلسۆزتان،

## پاشکوی «بې» نامه يک بۆ مالّهوه، ژماره 9: چاره ي کيشه

خيزاني به ريز:

له سپهه مين به شي وانه کاني به نامه ي «ههنگاو به ههنگاو» دا، فيري چوئيتي چاره سه رکردني کيشه کان دهين. گورانيه کي راپ و بوو که له ي - تووله ي جرپن و لولوپيچي ئاراموک - به کار دهينين بۆ روونکردنه وه ي سي ههنگاوه ي چاره ي کيشه.

### ههنگاوه کاني چاره ي کيشه

- ههست به چي ده که م؟
- کيشه که چيه؟
- چي بکه م باشه؟

ههسته کان ئاماژهن بۆ بووني کيشه. ئه گهر مندال به دهست کيشه يه که وه هه راسان بن، ههنگاوه کاني ئارامبوونه وه پياده ده که ن. کاتيک ئارام ده بنه وه، ده توان هوش بده نه بابه ته کان. مندال فيرده بن، بي ئه وه ي په نا به رنه به ر لومه و گازه نده، باس له کيشه ي خويان بکه ن. فيرده بن بير له زور شينواز بکه نه وه بۆ چاره سه رکردني کيشه کان. مندال خوړسک پي خوشه کيشه چاره بکات و ههست بکات که تواناي تيگه يشتني هه يه. ده توانين هانيان بده ين له م چهند ريگه يه وه بير له چاره ي کيشه بکه نه وه:

• پياده کردني ههنگاوه کاني ئارامبوونه وه،

• باسي کيشه که يان بکه ن،

• هاندانيان بۆ دوزينه وه ي چهند چاره يه ک،

• هاندانيان بۆ پيشبينيکردني ئه نجامي ئه و چارانه.

مندالان فيرده بن که چون به شينوازيکي ئه ده به وه قسه بر ي بکه ن به گوئني «ببورن!». ههروه ها فيريش ده بن که چون سه رلي تيکدان فه راموش بکه ن.

زورجار مندالي بچووک، کاتيک کيشه يه کي ديتته ري، ههست به بيده سه لاتي ياخود گيرخواردن ده کات. جار هه يه بۆ کالايه ک ده گهرين، نايدوزنه وه، کول ده دن. ده يانه ويته ياريه ک بکه ن، بويان ناچيته سه ر، واز ده يتن. «ههنگاوه کاني چاره ي کيشه» ريگه يان پيشان ده دات بۆ چاره سه رکردني کيشه کان.

کاتيک له مالّه وه منداله که تان کيشه ي ده يتت، يه کيک له م ههنگاوانه تاق ي بکه وه تا يارمه تي بدات تيگات که چي بکات. داوا بکه ن گوئ له گورانيي راپه که بگريت.

ئه گهر هه ر پرسيار يکتان هه يه، تکايه په يوه ندي بکه ن.

دلسوزتان،

باشكۆى «بىن»  
نامەيەك بۆ مالەو، ژمارە 10، دۆست سازکردن

خىزىنى بەرپىز:

لە وانەكانى بەرنامەى «هەنگاۋ بە هەنگاۋ» دا، مندال فىرى چۆنىتىپ پەيداكردىنى دۆست و پاراستنى دۆستايەتى دەبن. ئەو مندالەى دەزانىت چۆن دۆست پەيدا بكات، لە فىرگەدا شادتر و لە خويىندندا سەرکەوتووترن. لەبەر ئەو ھونەرى پەيداكردىنى دۆست و راگرىتى دۆستايەتى زۆر گرنگە. فەرموون لەگەل چەند خالىك كە مندال لەنىو پۆلى خويىندندا فىرى دەبن:

- كاتى يارى، بەشكردى، نۆرە گۆرپىنەو و ئالوگۆر سى رىگەى باشن بۆ يارىكردىنى رەوا كاتىك دوو مندال دەيانەويىت وازى بە ھەمان بابەت بكەن.
- راويژ و گفئوگۆى ھەردوو مندالەكە لەسەر شىۋەيەكى رەوا و گونجاو بۆ ھەردوو لا دەبىتە مايەى شادى ھەردوولايان.
- بەشدارىكردىن لە گەمەى مندالانى دىكەدا پىۋىستى بە چەند ھونەرىك ھەيە، فەرموون:
  - لە لاو تەماشاي مندالەكان بكە و بزانه گەمەى چى دەكەن،
  - لە نىزىك ئەوانەو، ھەمان وازى ئەوان بكە،
  - وشەى دۆستانە بەكار بەيىنە دەربارەى يارىيەكەى ئەوان،
  - پاشان داوايان لى بكە لەسەرت بكەن و بەشدارى يارىيەكى خويانت بكەن،

ھەندىك جار دوو ياخود سى جارى پىدەچىت پىش ئەوھى مندال سەرکەوتوو بىت، بۆيە ھانى مندالەكەتان بدەن بەردەوام بىت لە ھەولدان.

رىگەيەكى سەرنجراكىش بۆ يارمەتيدانى مندالەكەتان بۆ فىرپوونى ئەم تواناگەلە برىتپىيە لە بانگھىشتكردىنى مندالىكى دىكە تا بىت و وازى بكات. لە نىزىكان بوەستن و تەماشيا بكەن چى روودەدات. كاتىك دوو مندالەكە پىۋىستيان بە يارمەتى دەبىت، بە پشئوانىيەكى نەرمەو بەشدار ببن و رايان بەيىن كە ناخۆشپەكە چارەسەر بكەن. لەبىرتان بىت، كە ھەموو مندالانى بچووك بە شىۋەيەكى سروسى خۆپەرىستن. پىۋىستى زۇريان بە پىادەكردىن و پشئوانى ھەيە دەربارەى تواناگەلى كۆمەلايەتى، ھەروەك چۆن پىۋىستيان پى دەبىت لە بوارى خويىندندا. كەواتە دلنابىن لە باشيان بدوین، كاتىك دەيانىنن تواناكان بەكاردەھىنن.

گەر پىتان وايە مندالەكەتان ھەست بە ناخۆشى دەكات لەگەل دۆستەكانىدا تىكايە ئاگادارم بكەنەو تاركوو پىكەو پلاننىك دابىنن بۆ يارمەتيدانى مندالەكەتان.

مندالەكان گۆرانىەكى بەجۆشيان چرىو، كە يارمەتيان دەدات لە بىرخستەوھى شىۋازى رەواى گەمان. داوا لە مندالەكەتان بكەن گۆرانىەكەتان بۆ بلىت.

دلسۆزتان،

خىزانى بەرپىز:

ئىستا ھەموو وانەكانى نىۋ بەرنامەي «ھەنگاۋ بە ھەنگاۋ» مان تەواۋ كىردوۋ. ئاي چەندە فېربوۋىن! دەربارەي ھەستەكانمان و ھەستەكانى ئەوانى دىكە فېربوۋىن. فېرى ئەوۋە بوۋىن كە چۆن ئارام بېينەوۋە و دەست بگرىن بەسەر توۋرەيىماندا. فېرى چۆنىتىيى چارەسەر كىردنى كىشەكان و چۆنىتىيى ساز كىردنى دۆست و راگرتنى دۆستايەتى بوۋىن.

ھەموو رۆژىك، لەنىۋ پۇلى خويىندىدا، بەردوام دەيىن لە پىادە كىردنى ئەم تۋانگاگە. فەرموۋن لە گەل ھەندىك رىگا كە دەتۋانن لە مالمەو بەردەوام بن لە پىادە كىردىندا:

- يارىيەكى بۆرد لە گەل مىندالە كە تاندا وازى بگەن. يارىيە بۆردەكان دەرفەت ساز دەكەن مرؤف ھەستەكانى خۆي راگرىت، رىساكان رەچاۋ بگات، نۆرە بگرىت و شادىي ھاۋكۆي ھەبىت.
- وىتەي ئەو روخسارانە بېرن كە ھەستى جىاۋاز پىشان دەدەن، ياخود وىتەي بابەتە خۆشەكان بېرن تا ھەستى جىاۋاز پىشان بدەن. بەسەر پارچە كاخەزىكەۋە بىانلكىتن. دەربارەي وىتەكان، لە گەل مىندالە كە تان قسە بگەن.
- لىستىكى چالاكىيە ساكارە چىزبەخشەكان ئامادە بگەن، كە دەتۋانن لە گەل مىندالە كە تاندا ئەنجاميان بدەن، كە پارەيان تىناچن و ئەنجامدانىان كاتىكى زۆر نابەن. نموۋنەكان گوتنى گۆرانىي، بېرنى دەمامكى كاخەزىي، راكردن بە دەۋرى بلۆكىكى پلاستىكى و گىرەنەۋەي نوكتە دەگرىتەۋە. ھەر چالاكىيەك بخەنە سەر كارتىك. كاتىك چەند ساتىكتان دەبىت، كارتىك رابكىشن و ئەو چالاكىيە ئەنجام بدەن كە لەسەرى نوسراۋە. دەتۋانن چالاكىيى زىاتر بخەنە سەر لىستەكە تان.
- چىرۆكىك دەربارەي ھاۋرىيان بخويىننەۋە. دەربارەي ئەۋە بدوۋىن كە ھاۋرى چىيە. دەربارەي شادمانىي ھاۋكۆ و راگرتنى دۆستايەتى بدوۋىن.
- كاتىك كىشەي بچوۋك دىتە رى (ۋەكوۋ بزرېۋونى چاۋىلكە)، داۋا لە مىندالە كەت بگە يارمەتت بدات، بەيەكەۋە بېر لە چارە بگەنەۋە. ھەنگاۋەكانى چارەي كىشەي بەرنامەي «ھەنگاۋ بە ھەنگاۋ» بەكاربېيىن. باجىك بۆ مىندالە كە تان دروست بگەن كە لەسەرى نوسرايىت «چارەي كىشە».

ئەگەر شىۋازى چىزبەخشى دىكە بۆ پىادە كىردنى تۋانگان ھات بە خەيالتاندا، ئاگادارم بگەن تابتۋانم بىگەيەنم بە خىزانەكانى دىكە.

دلسۆزتان،