



به داخه وه له زۆریه قوتابخانه كاندا مامۆستایان كه متر بایه خ به په روه رده و كیشه ی ئه و تازه لاوانه ده دن. له ناو قوتابخانه دا قوتابی جۆراوجۆر له بنه ماله ی جیا جیادا هه یه كه په یوه ندی به یه كه وه ده گرن، له بنه ماله ی وادا كه زۆرینه ی بنه ماله كه یان به مه وادی موخه دیر موعتادان كیشه ی مه وادی موخه دیر له لایه ن مندالی ئه م چه شنه بنه مالا نه وه شتیکی زۆر ئاسایی یه وه ئه م مندالا نه لایه نیکی

گواسته نوی ئه م ئیعتیاده ده بن و ئه وان واده نوین كه كیشه ی مه وادی موخه دیر شتیکی ئاساییه و ته نانه ت زۆر جاریش نیشه ی گه وره بوون و سه ربه خۆ بوونه. لاوانیش كه تازه پێ ده نینه ئه م جۆره كۆمه لگایانه ده یانه وی سه ربه خۆ بوونی خۆیان بسه لمین و ده ست ده كه ن به كیشه ی مه وادی موخه دیر و ئیتر پاش جاری یه كه م بۆ جاره كانی دیکه بۆیان ئاسایی ده بیته وه و زۆریه ی لاوان هه ر به م چه شنه گیرۆده به ئیعتیاد بوون. بۆیه چاوه دیری به سه ره له سوكه وتی مندال له ته مه نی بلوغ دا ده بی زۆر وریایانه و ناراسته وخۆ بی. له م ته مه نه دا به ر خوردی دایك و باوك نابێ توندوتیژ و نادۆستانه بی.

## چاوه دیری ناراسته وخۆ

### باشترین شیوه ی چاوه دیری

#### ناشتی مسته فایی

له كۆمه لگای ئه مرۆی ئیراندا به هۆی له سه ر كاربوونی ریزی میکی دواكه وتوو و نه بوونی به رنامه و كه ره سه ی ته فریخی، لاوان په نا بۆ مه وادی موخه دیر ده بن كه به هه رزان و به فراوانی ده ستیان ده كه ویت. ریزی م بۆخۆی له په ره دان به گیرۆده بوونی لاوان به م ماده یه ده ستی بالای هه یه و به پێی تازه ترین ئاماری پێكخراوی نه ته وه یه كگرتوو هه كان سێ ملیۆن كه س له ئیران كه به شی زۆریان لاوان، مه وادی بیهۆشكه ر (موخه دیر) به كار دین. هه ر به پێی راپۆرتی پێكخراوی نه ته وه یه كگرتوو هه كان له سالی ۲۰۰۵ له ئیراندا ۸،۲ ده رسه د له حه شیمه تی ئیران موعتاد به مه وادی موخه دیر. ئیران له م باره یه وه پێش هه موو و لاته كان كه وتوو هه پله ی یه كه می له دونیادا هه یه.

له م هه لومه رچ و بارودۆخه دا ئه و لاوانه ی كه ده گه نه ته مه نی بلوغ و زۆر حه ز له گرتنی هاوڕێ بۆ خۆیان ده كه ن و پێیان خۆشه له ناو هاوڕێكانیان دا حیسابیان له سه ر بكری و به رچاوبن، ئه گه ر چاوه دیری نه كړین زۆر به ئاسانی تووشی كیشه و گرفت ده بن له م په یوه ندی هه و له پله ی یه كه م دا بنه ماله ده بیته هه لیک بۆ تازه لاوه كان پره خسین كه هه ست به ئازادی و پاره تی بکه ن. باوك و دایك ده بی په یوه ندی باش و دۆستانه یان له گه ل منداله كانیادا هه بی و له گرفت و كیشه كانیان دا وه ك هاوڕێ رینوینیان بکه ن نه ك به توندوتیژی. قوتابخانه ش یه كێك له و شوینانه یه كه شوینی له سه ر تازه لاوه كان دا ده بی.