

# تَرِيكە

## مۇنەيەد تەيب

دەھوشىن پىرانىيا خانىيىن كوردستانى دا، كەپىر ھەنە كو ميو ھلباسكى ستوونىن وى بووينە و ب تاكىن خۇ يىن زراف و دريژ و بەلگىن خۇ يىن كەسك و جوان بانى وان داپوشىنە. ميو سىبەرهكا خۇش ل دەھوشىن مە دكەن و ئەم ژ بەلگىن وى ئىپراخا چىدكەين و تىرى وى ژى دىخوين.

ل كوردستانى گەلەك جۇرىن تىرى ھەنە وەك رەشميو، زەرك، تاپفى، مووسابەگى، سلىمانى، مىرانى، مرمرك و گەلەكىن دى كو ھەر ھەمى دابەش دبنە سەر دو جويىن سەرەكى تىرى رەش و تىرى زەر. ھەر چەندە تىرى رەش نەيى رەشە بەلكو تىكەلەيەكە ژ سۇر و مۇرەكى تارى و يى زەر ژى كەسكەكى قەبى يە لى ھۇسا - ل ھەمى جىھانى - ھاتىنە ب نەف كرن. رووەكا تىرى پىويستى ب ھافىنن دريژ و پىر ھەتاف ھەيە دا كو بەرى وى بگەھىت، ژ بەر ھندى ژى ب تەنى ل وەلاتىن گەرم دەھىتە چاندن وەك وەلاتىن روژھەلاتا نەف، باشوورى ئەورپا، باشوورى ئەفرىكا، ئوسترالىا، ئەمىرىكا باشوور و باشوورى ئەمىرىكا باكوور. بەلگى ميو يى پانە دا كو سىبەرى ل ئویشى تىرى بىكەت و ژ ھەتافى پىرىزىت.

سى جۇرىن بەلگى ميو ھەنە..



بەلگى يەك پارچەيى.



بەلگى سى پارچەيى.



بەلگى پىنج پارچەيى.



تاكەكى ميو



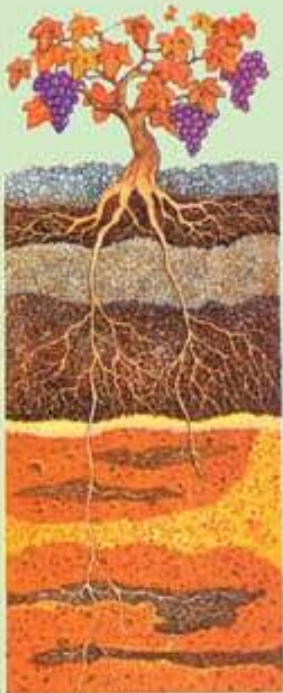
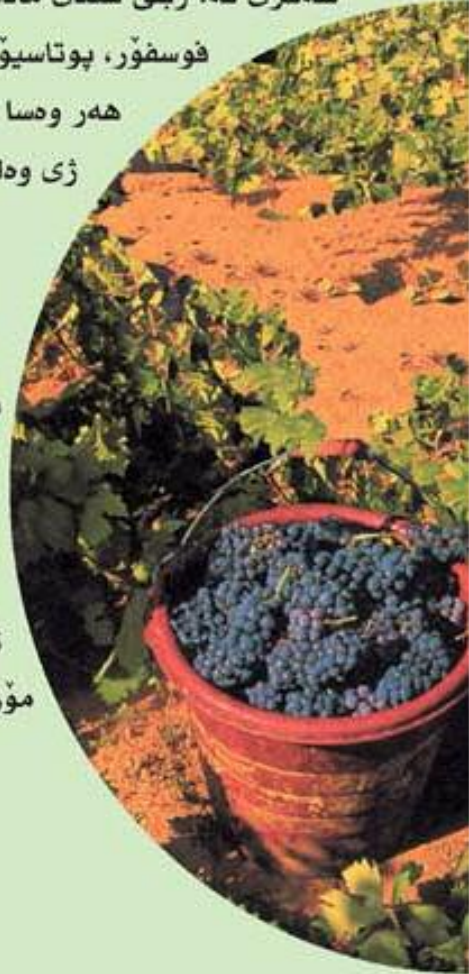
تری مەيودەيەكنى پەرب مفايە ژ بۆ تەندروستيا مە ژ بەر كو يى  
 پيكتاتيه ژ گەلەك ماددەيىن مفادەر بۆ لەشى مە وەك.. گلوكوژ و فروكتوژ كو دو جوړين  
 شەكرى نە. ژبلى هندى ماددەيىن دى ژى يين كو پيوستن بۆ لەشى تيدا هەنە وەك:  
 فوسفور، پوتاسيوم، ناسن، سفر، كالسيوم، مەگنيسيوم، كوپالت و زنك.  
 هەر وەسا تری يى دەولەمەندە ب شيامينان  
 ژى وەك ئەى، بى نيك، بى دو و سى.

## كەزاختن

هەمى رەزقان دقيا هەر سال ميوين خوۆ بکەزيخن نانكو تايين دريژ  
 بېرن و هندەك تايين كيەم بهيلن دا كو بهيز ببن و گەلەك تری بدەن.

## ژ تری گەلەك تشت چى دبن وەك..

مەويژ، دوشاف، خوشاف، سرک، شەراب. ژ هەژى گوتنى يە، كو تری  
 ژ هەر مەيودەيەکا دى پتر ل جيهانى دەيته بەرەمەينان و د دويف را  
 موژ و پرتەقال دەين كو دى بابەتى هەژمارين داهاى بن.



رەين ميوى  
 گەلەك كوور د  
 ناخى دا دچن دا  
 تيەرا خوۆ ناخى  
 بهەلکيشن ژ بەر  
 كو پەرانيا  
 جوړين تری د  
 ديمن و ناھينه  
 ناقدان.



تليەکا تری يا بېرى..

