



ماموستای مهزن چینگ های

کلیلی روناکی دهرونیکی خیرا

بهرگی خورا یی

کتیبچهی ههلبژیر دراو

ناو ەرۆك

- ۳ پېتشمەكى.....
- ۶ كورته ژياننامەيەكى مامۆستاي مەزن چىنگ ھاي.....
- ۸ ئەفسانەى جىھانى ئەوديو
وانەيەكى مامۆستاي مەزن چىنگ ھاي
جون ۲۶، حوزەيران ۱۹۹۲، ئەتمەو يەكگرتوومكان لە شارى نيو يۇرك
- ۳۰ چوونە ناو بازنە: رىبازى كوان يىن
- ۳۱ پىنج رىنمايىبە سەر مەكيبەكە.....
- ۳۳ سوودەمكاني خۇراكى روومكى (قېگان).....
- ۳۳ تەندروستى و خۇراك
- ۳۵ زانستى ژىنگە و ناووھما.....
- ۳۶ برسنىتى جىھانى
- ۳۶ پەژارەى ئازەلان
- ۳۷ كۆمپانىيائى پىپوچاكان و ئەوانى تر
- ۳۸ مامۆستا وەلامى پرسپار دەداتەمە
- قېگانىزم: باشتىرىن چارسەر
- ۴۵ بۇ قەيرانى جىھانىى ناو
- ۴۷ ھەمۋالى خۇش بۇ قېگانەكان
- ۴۸ چىشتخانە قېگانەكان لە جىھاندا
- ۶۶ بلاوكرامكان
- ۷۸ چۇن پەيوەندىمان پىئو دەكەيت

داگرتتى بېيەرامبەرى مېشتە نامىلكە
كلىلى روناكى دەرونىكى خىرا (بە زياد لە ۸۰ زمان)

<http://sb.godsdirectcontact.net/>

(Formosa) / (U.S.A)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download>

(Austria)

"من سەر بە بوودیزم یان کاتولیکیزم نیم. من سەر بە راستیم و بانگوازی یو راستی دەکەم. لەوانەپە تو پێی بلنیت بوودیزم، یان کاتولیکیزم، یان تاویزم یان ەس چیبەک حەز بکەیت. من ەموویان لە نامنیز دەگرم!"

~ مامۆستای مەزن چینگ ەای ~

"لە دەستەبەرکردنی ناشتی ناوەکی ەموو شتیکی تریش دەستەبەر دەکەین. ەموو دل پالدانەوه، ەموو تیرکردنی نارمژووه جیھانی و ناسمانییەکان لە شانشینی خوداوه دین – دەرک پیکردنی ناوەکی ەارمۆنی ەتاھەتاییمان، ەوزانی ەتاھەتاییمان، و ەیزی بی سنوورمان. نەگەر ئەمانە بەدەست نەھنن، ەسگیز دلمان پال نادا، گەنگ نیە چەندمان پارە یان ەنیز ەپە، یان چەند پایەمان بەرزە".

~ مامۆستای مەزن چینگ ەای ~

" وانە ئیمە ئەوپە تو ەس چیبەک دەگەت لەم جیھاندا، بیکە، بە دل بیکە. بەرپرس بە و ەموو روژنیک تیرابمێنە. زانیاری زیاتر، ەوزانی زیاتر و ناشتی زیاتر بەدەست دەھنیت لە پیناوی خزمەت کردنی خوت و خزمەت کردنی جیھان دا. لەیادت نەچیت کە تو چاکیی خوت لەناو خوتدا ەپە. لە یادت نەچیت خوا لەناو لەشی تو دا نیشتەجیبه. لە یادت نەچیت خوا لەناو دل خوتدا ەپە".

~ مامۆستای مەزن چینگ ەای ~

پيشه‌کى

بعد از ژاى ميژوو، مؤقايتمى له‌لايمن تاكه‌كسانى دهگمنه‌مه سردانيان كراوه كه تنها مهبستيان به‌بالا بردنى مؤقايتمى بووه له‌لايمنى رُحبييهوه. عيساى مسيح يه‌كېك لم سردانى كهرانه بووه، هر موك چُون شاكيامونى بوودا و موصم‌مديش وابوون. نم سيانه لاي نيمه باش ناسراون، به‌لام زورى تريس هن كه نويان نازانين، همدنيكيان به ناشكرا وانميان داوه و كسانى كيم ناسويانين، و همدنيكى تريس به نغسراوى ماونه‌تمهوه. نم تاكه كسانه ناوى جياوازيان لينزروه، له‌سردمى جياوازا، له وولاتانى جياوازا. پييان ووتراوه ماموستا، نه‌فاتار Avatar، مونه‌موور، فريادرس، ماسيح، دايكى خودايى، پيامبر، گورو Guru، سانتى Saint زيندوو و لمو جورانه. هاتوون نه‌ومان پي بيه‌خشن كه پي ده‌وونيت: روشن بوونه‌مه، رزگارى، دمرك كردن، ره‌هابوون يان رابوون. وشه‌كلى كه به‌كار دين ده‌شيت جياواز بن، به‌لام له كاكل دا هم‌سويان مهبستيان يه‌ك شته .

سردانى كمران له همان سرچاوه‌ى خوداييه‌مه، به همان مزن‌نايتي رُحى و پاكيزي ناكار و هيزوه بو به بالا بردنى مؤقايتميه‌مه و مك كسه پيروزه‌كلى رابوردوو، له‌سزى نئستادا ليزه له‌گلمانن، به‌لام كمن نه‌وانه‌ى له بوونيان ناگادارن. يه‌كېك له‌وانه ماموستاى همره بالا چينگ هابه.

ماموستا چينگ هاى پاليوراوك نيه چاوهروانى نه‌وه‌ى لي بكرت و مك سانتى زيندوو له‌ناستى فراواندا بناسريت. ماموستا ژنه، زور له بووداييه‌كان و هى تريس باوهرين بهو نه‌فسانه‌يه كه ژن ناتوانيت بيته بوودا. بنه‌چى ناساييه، زور له خلكانى نه‌ورواپيش چاوهروانى نه‌ون رزگار كهره‌ميان له‌خويان بچيت. به‌لام نه‌وانه‌ى نيمه، له‌هموو لايه‌كى جيهانه‌مه و له‌زور پيشينه‌ى نابيينى جياوازه كه بويان هاتوته پيش ماموستا بناسن و په‌پروى ناموزگار يه‌كلى دمكمن، دهران ماموستا كنيه و چيه بو تو تا بتوانيت بيناسيت، ميشك كراومى و دلى پاكى ده‌ويت. هر وه‌ها كات و هوش بيدانى توى ده‌ويت، هيجى تر نا.

خلكى زور به‌ى كاتيان له په‌داكردنى بزوييان و گرنگى دان به پيوستيه مادديه‌كانياندا به‌سر دهين. نيمه كار بو نه‌وه ده‌كمن ژبانى خومان و ژبانى نه‌وانه‌ى خوشمان ده‌وين تا بتوانين ناسان بكمن. كه كات ريبازمان ده‌دات، هوشمان ده‌دينه شتى و مك رامبارى، و مرزش، تله‌فيزيون، يان دوايين نابروو تكلن كه پرويدواه. نه‌وانه‌مان كه نه‌موونيكيان له‌گمل نه‌ هيزه خوشبسته‌ى په‌يوندى ناومكى راسته‌وخو له‌گمل خودادا هابه به ووردى دهران له‌مه زياتر هابه. به‌لامانه‌مه حبه‌فه كه هه‌والى خوش بلاوتر نيه. چارسه‌رى هموو ملاملنكلى ژبان له‌ناووه‌ى نيمه‌دا به‌يدنه‌نگى دانستن و چاوهروانيه. دهران به‌هشت تنها هه‌ناسيه‌ك ليمان دوروه. بمان بوره كاتيك هله ده‌كمن و ده‌په‌رينه سر زباد په‌روشى و شت دملين كه له‌وانيه ميشكى ناوه‌دارت قلس بگات. بو نيمه نارمحه‌مه به‌ين دنگى به‌مينيه‌مه له‌كاتكدا نه‌وه‌ى بينيوانه بينيين و نه‌وه‌ى ديزانين بيزانين.

نيمه كه خومان به موربدى ماموستاى مزن چينگ هاى و هاو جيه‌جيكارى ريبازى نه‌وه‌ى دهران (ريبازى كوان بين)، نم كتبه ناسينه‌مه به‌تو پيشكش ده‌كمن به نوميدي نه‌وه‌ى يارمعت بدات له نزيكتر كردنه‌مه له نه‌ومونى كسى خوت له به‌يه‌نننى خودايى دا، نيت له ربي ماموستا كسانه‌مه بيت يان هر كشيكي تر.

ماموستا چينگ هاى گرنگى به‌جيه‌نننى تيرامان و ليووردبوونه‌وى ناومكى و نويزمان فيردكات. بومان روون ده‌كاته‌مه كه ده‌بيت بوونى خودايى ناومكيمان بزوزينه‌مه نه‌كه به‌راستى بمانه‌ويت له‌م ژباندا به‌خته‌مه بين. پيمان دمليت روشن بوونه‌مه تنها بو كومه‌ليك كسى كم و دوورده‌ست نيه كه تنها نه‌وانه دستيا پي بگات كه خويان له كومه‌لگا دادميرن. كارى نه‌و به‌ناگا هيننانى بوونى خوداييه له‌ناو نيمه‌دا، له كاتدا كه ژبانى ناسايى به‌سر ده‌بين. دمليت: ناوايه. هه‌موومان راستى دهرانين. تنها بيرمان چووته‌مه. بويه، هندنك چار

پېويست دهكات كهسنيك بيت و مهبهستي ژيانمانان بير بختهوه، بيرمان بختهوه بوچي دهبيت راستي بدوزينهوه، بوچي دهبيت تيرابمينين و بوچي دهبيت باوهر به خودا يان به بوودا بهنين، يان بهههر كهسنيك كه نيمه به باوهرمان وابيت كه بالاترين هيزي گهروونه. داوا لهكس ناكات پهيرموي بكات. بهساديمي، تمنها روشن بوونهوي خزي ومك نمونهيك پيشكش دمكات، بو نموهي خلكاني ترپش نوپيري رههايي خويان بهدمست بهنين.

نم ناملكيه پيشهكويهكه بو وانهكاني ماموستاي معزن چينگ هاي. تكايه تيبيني بكه كه وانهكان و كومينتهكان و ووته وهرگير اوهمكاني ماموستا چينگ هاي كه ليردها هاتون، خزي ووتوني، تومار كراون و نووسراونهتهوه، همنديك جار له زماني ترموه وهرگير دراون و پاشان بو بلاوكردنهوه چاك كراون. بهباشي دهز انين گوي له توماره دهنگيه رسنهكاني بگريت يان تهماشاي قيديو تومار كراوهكاني بكهيت. لم سهرچاونهوه نهموونكي زور دهمولمندنرت لهباري بوونهوه دهست دهكويوت لهچاو خويندنهوهي ووشه نووسراومكاندا. بيگومان همرتهواوترين نهموون بيبيني خويهي له حوزووريدا.

بو همنديك، ماموستا چينگ هاي دايكپانه، بو همنديكي تر باوكپانه، بو همنديكي ترپش خوشمويستپانه. لاني كم، همرهباشترين هاوريه كه بتوانيت روژيك له روژان لم جيهانهدا همنيت. بو نموه ليريه بهماندي، نمك ببات. لمبرامبر وانهكاني دا هيچ جوهر دراويك يان يارمتهيك يان مراسيميكي داخل كردن وهرناگريت. تمنها شتيك كه لنت وهردهگريت، نازار و داخ و پهژارمكاته. بهلام نمه تمنها نهگمر خوت نهمست بويت!

پهياميكي كورت

لهباسكردني خودادا، يان روحي هره بالا، ماموستا رينماييمان دمكات نمو زارواه رسنهانه بهكار بهنين كه گوزارشت له نيز و مي ناكمن بو نموهي خومان له بيته و بهره يانبا خودا نيره يان مي بهموور بگريين.

(نهمانهي خوارمونه نمونن لاسمر پهكستنني رانامكان كه نامازه بو خودا دهكمن و له ناميكهكهدا بهكار دين، بهلام نمه بو كورديهكه پويست نيه چونكه رانوي نير و مي جيانين).

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

Example: When God wants, Hes makes things happen according to Hiers will to suit Hirmself.

وهك بهديبهنيري ديزاينه هونريهيكان و همرهها ماموستاي روحيش، ماموستاي معزن چينگ هاي همموو دمربريهكاني جواني ناوهكيي پيخوشه. لمبر نهميه به "Au Lac" نامازه به فيهتام و به "Formosa" نامازه به تايوان دمكات Au Lac. ناوه كونهكي فيهتامه و واتاي "خوشبهختي" دهبهختني. ناوي Formosa ش به واتاي "جوان" رنكدانهوي تهواوترني جواني دورگهكه و خلكهكهيهتي. ماموستا لمو باوهرديه بهكار هينايي نم نوانه هلكشاني روحي و بهختهموري بو ولاتهكه و دانپشوتوانهكي دههينيت.

"ماموستا ئىس كەسەپكە كەلگىلى بولون بە مامۇستاي بۆت بېيە... تا يارمەتتەت بەدات دەرك بەرە بەكەيت كە توش مامۇستايەت و تۆ و خوداش بەكەن. ئەرە ھەمويەيتى... ئەرە تاكە رۆلى مامۇستايە".

~ مامۇستاي مەزەن چىنگ ھاي ~

"رېيازى ئېمە ئايىن نېە. كەس ناخەمە سەر كاتولىكىزىم يان بوودىزىم يان ھەر "بېروباوەر" ئىكى تر. مەن بە سادەپى رېگايەكت پى دەپەخشم لەر ئېيە ھە خوت بىناسىت، بۆت دەرىكەيت لەكوتو ھائوويت، پەيامى خوتت لىرە لەسەر زمەين لە بېر بېت، نەننېيەكەنى گەردوون بۆزىتەرە، تىيگەيت بۇ ئەمەندە زۆر پەرىشانى ھەپە و بېيىت چى لەپاش مەرگ چاۋەر ئېمانە".

~ مامۇستاي مەزەن چىنگ ھاي ~

"ئېمە لەخودا جيا كراۋىنەتەرە لەپەرئەرەى زۆر سەرقالىن. ئەگەر كەسنىك قەسەت بۆ بەكات و تەلەفونەكەت بەردەوام زەنگ لىيەدات، توش سەرقالى چىشت لىيان يان قەسەردن لەگەل خەلكى ترەا بېت، ئەوا كەس ناتوانىت پەيۋەندىت پېۋە بەكات. ھەمان شت لەگەل خوداشدەپە. ئەرە ھەمويە رۆژنىك زەنگەمان بۇ لىدەدات و ئېمەش كاتمان بۆى نېە و ھەلى ناگرىن".

~ مامۇستاي مەزەن چىنگ ھاي ~

کورتە ژياننامه‌یه‌کی مامۆستای مەزن چینگ های

مامۆستای هەره بەلایا له خیزاننیکى ناودارى Aulac له‌دايک بووه، کچی چارەسازنیکى سروشتیى خاوهن ناویانگه. وەك کاتۆلیک گەهره کراوه و له داپیرییهوه فیزی بنهما بنه‌ره‌تییه‌کانی بوودیزم بووه. که مندال بووه گرنگییه‌کی تاییه‌تی به وانه فەلسەفی و ئابینیه‌کان داوه، هه‌روه‌ها هه‌لوێستیکى پڕبەزمه‌بیانه‌ی بێ هاوتا به‌رامبه‌ر هه‌موو گیانداران.

له‌مه‌مى هه‌ژده ساڵیدا، مامۆستا چینگ های بۆ خوێندن بارگه‌ی بۆ نینگیلته‌را گواستووته‌وه و پاشان بۆ فه‌ره‌نسا و نه‌مجا بۆ نه‌لمانیا، له‌مۆ كاری بۆ خاچی سور کردووه و شووی به زانایه‌کی نه‌لمان کردووه. پاش دووسال له هه‌وسه‌گریرییه به‌خته‌مه‌ره‌که‌ی، به ره‌زامه‌ندی می‌رده‌که‌ی، ده‌ستی له هه‌وسه‌ره‌که‌ی هه‌لگرتووه بۆ نه‌وه‌ی به‌دوای رۆشن بوونه‌مه‌دا بروت، به‌م شێوه‌یه ئابیدیانیکى به‌جینگه‌یاندوووه که له مندالییه‌وه له‌گه‌ڵی بووه. له‌م کاته‌دا پراکتیزه‌ی جیابواری تیرامان و جله‌ه‌گریرییه رۆحیه‌کانی به‌سه‌ر په‌رشتیى نه‌وه‌یه‌ی و مامۆستایانه ده‌خوێند که ده‌ستی پێیان راده‌گه‌یشت. ده‌رکی به‌یه‌وه‌یه‌ی هه‌مۆلی یه‌ك كەس کرد بۆ رزگار کردنی مرۆفایه‌تی له په‌ژاره، و بۆی ده‌رکه‌وت که باشترین رینگا بۆ یارمه‌تی دانی خه‌لك به‌ده‌سته‌پێانی ته‌واوی تیگه‌یشتن بوو به خودی خۆی. به دانانی نه‌مه وەك تاكه نامانج، به زۆر وولاتی جیابواری گه‌را به‌دوای رینگای بێ كه‌م و كۆرپی رۆشن بوونه‌مه‌دا.

له‌رینگای نۆرین و تاقیكرده‌مه‌وه و قه‌لكرده‌ی چهندين ساڵه‌وه، مامۆستا چینگ های له‌كۆتایی دا رییازی كو‌ان بێن و گواسته‌وه‌ی خودایی له هیمالایا دۆزییه‌وه. پاش ماوه‌یه‌ك پراکتیزه‌ی ماندوونخاسانه و وورد، له‌ماوه‌ی پاشه‌كشه‌یدا بۆ هیمالایا، رۆشن بوونه‌وه‌ی ته‌واوه‌تی به‌ده‌ست هینا .

له‌ساڵانی پاش رۆشن بوونه‌مه‌یدا، مامۆستا چینگ های ژبانی هین و بێ هه‌واى ره‌به‌نیکی بوودایی برده سه‌ر. به سروشت شه‌رم، گه‌نجینه‌که‌ی به شاراوایی هینته‌وه تا خه‌لك به‌دوای رینمایی و زانینی دا گه‌ران. له نه‌جماى سووربوونی داواکارییه‌کان و هه‌ول‌ه‌کانی موریده‌کانی سه‌ره‌تای دا له Formosa و وولاته په‌نگرتووه‌كان بوو که مامۆستا چینگ های له هه‌موو جیهاندا كه‌وته وانه دان و ده‌یان هه‌زار وێلی رۆحی دلسۆز خسته باز نه‌ی خۆیه‌وه.

له‌مروى ئیستادا هه‌تا بێت راستی و په‌ستان زیاتر و زیاتر له‌هه‌موو وولاتانی جیابواری جیهانه‌وه و له هه‌موو ئابینه‌کانه‌وه به لێشاه رووی تیده‌که‌ن بۆ هه‌زانیه‌ بالاکه‌ی. بۆ نه‌وانه‌ی به دلسۆزییه‌وه ئاره‌زوو ده‌که‌ن فیزی نه‌ی رینگا په‌که‌وراستی رۆشنابوونه بێن و پراکتیزه‌ی به‌کن که مامۆستا خۆی دانیابوو له‌وه‌ی که بالاترینه‌ی – رینیازی كو‌ان بێن، مامۆستا چینگ های ده‌یه‌یت رینۆینی رۆحیه‌یه‌ی زیاتر و زانست بدات.

جیہان پر مہینت
 تہنیا من پر لہ تو!
 گسر ہاتنابہی بؤ جیہان
 مہینت ہموی دہتوانہوہ
 بہ لآم جیہان پر مہینتہ و شوینیک نادوزمہوہ بؤ تو!

نارہزوومہ ہموو خورہکان، مانگہکان و نہستیرہکان بفرؤشم لہ
 گسردوون،
 تہنیا بؤ نسرہی یہککک لہ نیگا جوانہکانت بکر مہوہ.
 ئای مامؤستای پرشنگ بنیپایان!
 بہ لآفراوانیت چہند ہواہیک تیر زؤرت بنیرہ ناو دلی پەرؤشمہوہ.

کہسانی جیہانی شہوان دہچنہ دہر بؤ گورانی و سہما،
 لہ زیر رؤشنایی جیہانی و میوزیکی جیہانی د.
 ہس من تہنیا لہ عیشوہدا دادہنیشم،
 لہگئل رہونہقدا دہہزیم و ناوازیش لہناودا.

ئای سسر و ہرم، نسرہتہی شکؤتم ناسیوہ،
 ئیتیر نہمؤتانی ہیچی ترم لہم گنتیبیہ خوش بویت.
 بہ خوشہویستی پر بہزمیی خوت لہ باوشم بگرہ،
 بؤ ہاتا ہاتا!

نامین

لہ "فرمیسکی بیدہنگ،" ہوہ، کؤمہ لہ چامہ پیک

~ مامؤستای مہزن چینگ های ~

نهفسانهی جهانی نهودوی

وانهیهکی ماموستای مهن چینگ های

۲۶ ی حوز میرانی ۱۹۹۲ (۲۶۰ # DVD)

نهمهوه یهگرتوومکان، نیو یورک

بمخیر بین بۆ نهمهوه یهگرتوومکان. نکایه ساتتیک ییکهوه به پیی بیروباوهری خوتان نوژنیک بکهن وهک سوپاسی خودا بۆ نهمهوه که ههمانه، بۆ نهمهوه پیمان دراه، و نارزوومانه، نومیدمانه نهمهوه کیهمان همیه وهک نیمه پنیان بدریت، پهنابهرانی جیهان، فوربانیانی جهنگ، سمربازان، فرماندهکانی حکومت و بیگومان فرماندهکانی نهمهوه یهگرتوومکان بتوانن نهمهوه دهیانهمیت تهواوی بکهن و ییکهوه به ناشتی بژین.

باوهرمان وایه نهمهوه داوی دهکهن پیمان دهماندریت چونکه له کتیبی پیروزدا وا ووتراه. سوپاستان دهکهن!

نیوه دهرانن، بابعتی وانهی نهمرومان "لهپشت نهم جیهانهوه"یه چونکه باوهر ناکم نیتز حهن بکهن لهوه زیاتر باسی نهم جیهانه بکهن. نهمهوه ههموتان دهرانن. بهلام لهپشت نهم جیهانهوه، شتی ترمان همیه. وایزانم ههموتان که هاتوون بۆ نتره لاتان گرنهگه بیزانن. شتیک نیه وهک نهمهوه هاو باوهری نیمه لهبارهی موعجیزه یان ههر شتیکی تری خهمالگردهوه ووتوویانه که نیوه ناتوانن باوهری پی بکهن. شتیکی زور زانستییه، زور لوجیکیه و زور گرنهگه.

ههموومان بیستوومانه که له جوره جیاوازهکانی کتیبیه پیروزه ئایینبیهکان یان نووسراوه ئایینبیهکاندا، باسکراوه که حوت ناسمان همن، ناستی جیاواز له هوشیاری همن. شانشین خودایان تیدایه، سروشتی بوودا همیه، و...تاد. نهمهوه همندیک شتن که لهودیوی نهم جیهانهوه پهیمانمان به بوونیان دراه. بهلام زور نین نهمهوه ریگای چوونه ناوهوهی نهم شتانهیان همیه که لهم نووسراوه پیروزانهدا پهیمانمان پی دراه. زور نین. نالیم کس نیه، بهلام زور نین. بهراورد لهگهل ژمارهی خهلکی سهر زهوی، نهمهوه خهلکنههی ریگای چوونه ناو شانشین خودایان همیه لهناو یان لهوهی نیمه پیی دهلین "نهمهوه لهودیوی نهم دنیاوهیه"، زور کهمن.

نهمهوه له نهمریکا بیت، لهوانهیه هملت زور بیت زور کتیب بخوینیتهمهوه که وسفی نهم شتانه ددهن که لهودیوی نهم جیهانهمانهوهیه. همندیک لهی فیلمانهش که گهلی نهمریکا بهرهمیمان هیناوه سهرایا خهمال نین. ههرهوه همندیک فیلم همن که یابانبیهکان بهرهمیمان هیناوه ههمووی خهمال نیه. چونکه نهمهوه خهلکنه پندهچیت همندیک لهی کتیبانهیان خویندیتهمهوه که لهلایهن نهمهوه نووسراون که لهودیوی نهم جیهانهوه بوون یان خوینان چهند چهردهیهکیان بۆ ناو شانشین خودا دیوه .

کهواته، چی له شانشین خودا دا همیه؟ بۆچی دهبیت خومان بهشانشین خوداوه سهرقال بکهن نهمهوه خومان نهمهوهدهمان نیش همنیت لهم جیهانهدها بیکیمن و کاری بژویمان همنیت و خانووی نهمینمان همنیت و پهوهندی خویشوستانهمکان همنیت و ..تاد؟ دروست، لهبر نهمهوه نهم شتانهمان همیه دهبیت لهبارهی شانشین خوداوه نیگهران بین .

كە دەللىن شائىبىنى خۇدا زۆر ئايىبىنەنە بەر گۆئ دەكەمۆيت. لە راستىدا تەنھا ئاستىكە لە ھۆشبارىيى بالائىر. خەلگىنى رۆژگارانى كۆن، دەللىن ئەمە بەھەشتە، بەلام بە زاراھى زانستى، دەتوانىن بلىئىن ئاستىكى جىباوزە – بالائىرە لە زانين، ئاستىكى بالائىرە لە ھۆزانى. بۇ ئەمەش دەتوانىن رىگىگى چوونە ناوموھىمان ھەمى، ئەگەر زانيمان چۆن.

كەواتە، بەم دوايىپانە لە ئەمەرىكا، ھەموومان دوايىن داھىنانمان بېيىت، كە خەلگى تەنەت ئامىزىيان ھەمە دەتوانن پىيى تەخەنە سەمادى Samadhi يەمە. ئەمەت تاقى كىرەوتەمە؟ لە ئەمەرىكا دەفەرتىرەيت. چوارسەد بۇ ھەوتسەد، بەپىيى ئەمە ئاستەى دەتەويت. پىيى دەللىن – ئەمە بۇ ئەمە كەسە تەمەلانەيە كە نايانەويت تىرەبمىن، تەنھا دەيانەويت رىگە لە سەمادى دا بن. ئىستە، ئەگەر نازانىت، بەكورتى لىبارمەو دەتۆيم.

دەللىن ئەمە ئامىزە دەتوانىت تەخاتە ھەلوئىستىكە ھەلەتتىكى ئارام و لەسەرخۆى ناومەو، ئەمە ئاستى بەرزى IQ بەدەست دەھىنەيت. ئەمە دەھىت زانستىكى بالائىر بەداتى، ھۆزانىيەكى بالائىر بەداتى ئەمە ھەستىكى مەزەت پىدا دىت و ... تاد. ئەمە ئامىزە چەند موزىكىكى ھەلبىزاردە بەكار دەھىنەيت، موزىكى دەرمەكى، بۆيە پىيەست بە ھەدەفۆن دەھىت، ئەمە شىگە تەزەوئەكى دەھەن، رەنگە تەزەوئەكى كە ھەنەت بەدات، ئەمە ئاستەى چەند فلاشېگ بېيىت. بۆيە پىيەستىت بە چاوبەستىكە. ئەمانە ھەمو ئەمە شتەنە كە بۇ سەمادى پىيەستىن.

ئەمە زۆر باشە، چوارسەد دۆلارىش - زۆر ھەرزانە. بەلام سەمادىيى ئەمە لەمەش ھەرزانترە، ھىچى تى ناچىت، بۇ ھەنە ھەنە، ھەنە ھەنە. پىيەستىت بەمە نىيە بە پاترى يان بە كارما بارگاوى بەمەت، واىەرى پىيە بەمەت، واىەرى ئى بەمەتەمە، يان ئەگەر ئامىرەكە تىگە بچىت، بچىت چاكى بەمەتەمە.

ئىستە، تەنەت ئەگەر رووناكى دەستكرد و موزىكى دەستكرد بۆتوانىت خەلگە وا ھۆنر بەكاتەمە و ھۆزان بەكات – وا چاومروان دەمكەيت وايان ئى بەكات، بەلام لە رۆژنامەيكدا خويندومەتەمە چاومروان كراوھ چىيان ئى بەكات، مەن خۆم تاقىم نەكردومەتەمە. بۆيە بېيىت ئەمەندە بازارى گەرمە و زۆرى فرۆشتووە. تەنەت ئەمە شتە دەستكردانەش دەتوانن بەنەخەنە ھەوايەكى ھىورەمە و IQ مان زىاد بەن، ئەمە دەتوانىت بېھىنە بەر چاوت شتى راستەقىنە چەند دەتوانىت بارمەتيمان بەدات لە ھۆزانماندا؟ شتى راستەقىنە لەودىو ئەمە جېھانەمە بەلام بۇ ھەموو كەسنىگ دەرگاى كراوھە بچىتە ناوى، لە ھالىگدا ئەگەر بەمەت پىيەندى پىيە بەكەن. ئەمە موزىكى ئاسمانىيى ناومەكى و دەنگى ئاسمانىيى ناومەكەيە. و بە زەبرى ئەمە موزىكە، بە زەبرى رووناكى ناومەكى يان موزىكى ناومەكى، دەتوانىن پال بەخۆمانەمە بىئىن بۇ ئەمە دىوى ئەمە جېھانە، بچىنە ئاستىكى فۆلئەمەمە لە تىگەمەشتەن.

وا بزانم رىگە ەك ياساى فېزىياپە. دەتەويت رۆكئىتەك بىزىت، بۇ ئەودىو مەدەى كىشى زەمە، دەھىت بىرىكى زۆر ھىزى پالئەرت لە دوايەمە ھەبىت، و ھەروەھا كە زۆر بە خىزىبىش دەفەرتىرە رووناكىيەك دەردەكات. بۆيە واى دەھىتە كاتىكە كە بە خىزىبى بۇ ئەودىو دەچىن، دەتوانىن شىگە رووناكىش بەدەنەمە و ھەروەھا دەتوانىن گوئىمان لە دەنگىش بىت.

دەنگەكە چۆرىك ھىزى لەمەزىنە كە بەرەمە ئاستى بەرزتر پالمان پىيە دەھىت، بەلام ئەمە بى ھىچ ھەرايەك دەكات، بى گەرتى زۆر و بى تىچوون و بى فەلسەى بۇ "تاقى كەمەمە" دەكات. ئەمە رىگىگى چوونە بۇ ئەودىو.

ئەمە لەودىو ئەمە جېھانەمە چى شىگە ئەمە جېھانە باشترە؟ ھەموو شىگە كە بۆتوانىن بېھىنە بەرچاومان و ئەتوانىن بېھىنە بەرچاومان. كاتىكە تاقىمان كەدەمە، دەيزانىن. ھىچ كەسنىكى تر ناتوانىت بە دروستى پىمان بلىت. بەلام ئەمە دەھىت سەور بىن لەسەرى و دەھىت بەراستى بە دل بېكەن، ئەگىنا ھىچ كەسنىكى تر ناتوانىت بۆمان بەكات. ھەروەك ئەمەمە كەسنىكى تر ناتوانىت لە نووسىنگەى ئەمەمە بەگەرتوومەكەن جىگات بەگەرتەمە و كەرمەكەت بەكات و پارەكەى وەر بەگەرتە. ھەروەك ئەمەمە ھىچ كەسنىگ ناتوانىت بارمەتيمان بەدات نان بەخوات و ئەمە تىر بېين. بۆيە، رىگەكەى ئەمەمە تاقى بەگەرتەمە. دەتوانىن گۆئ لەكەسنىگ بەگەن كە تاقى كەدەمەمە و پىمان بلىت، بەلام ناتوانىن زۆر لەمە وەر بەگەن و فېز بېين. دەھىت ئەمەمەمە كەسنىگ وەر بەگەن بۇ جارىك، چەند جارىك يان چەند رۆژىك بەھىزى ئەمە كەسەمە كە خۇداى تاقى كەدەمەمە. ئەمە كات دەھىت شىگە رووناكى

بیبینن یان دەنگێک ببیستین، زۆر بە سروشتی بەمێ کۆشینی خۆمان، بەلام لە زۆریەیی حالەتەکاندا زۆر درێژە ناکیشیت. بۆیە دەهێت نێمە خۆمان تاقی بکەینمەوه و خۆمان بیکەین.

لەودیو جیهانی نێمەوه، چەندین جیهانی جیاواز هەن. دەتوانین تەنها نەمۆنەیک دەبین، وەك کەسێکی شتێک بەلاتر لە نێمەوه ئەوی بە زاراوی رۆژناوایی جیهانی خەیاڵکردی پێ دەملین. لە جیهانی خەیاڵکردا تەنەت سەد و زیاتر ناستی جیاوازیان هەیە. هەر ناستیکیش جیهانیکە بۆ خۆی. نوێنەراییەتی ناستی تێگەشتنمان دەکات. هەر وەك ئەوه وایە بچین بۆ خۆبەندنی زانکۆ و هەر پلەیکە کە لە زانکۆ دەبیرین زیاتر تێگەشتنمان دەرەمخات لەبارە و وانەکانی زانکۆ و هیدی هیدی بەرمو دەرچوون دەرۆین .

لە جیهانی خەیاڵکردا زۆر جۆر لەوانە پێیان دەووتریت موعجیزە دەبینن و لەوانە نێمەش موعجیزە سەرسامان بکات و لەوانە نێمەش موعجیزەمان ببێت. دەتوانین نەخۆش چاک بکەینمەوه، هەندێک جار دەتوانین شت ببینن کە خەلکی تر ناتوانن ببینن. لانی کەم شەش جۆر هێزی موعجیزەیمان هەیە. دەتوانین ئەودوی سنوورە ئاساییەکان ببینن، دەتوانین ئەودوی سنوورەکانی بۆشاییە موعجیزەییستین. مەودا بۆ نێمە جیاوازییەکی دروست ناکات. ئەوه ئەوهیە کە نێمە پێیان دەملین گۆی ناسمانی و چاوی ناسمانی. ئەمجا ئەوکات دەتوانین بێرکردنمەوه خەلک ببینن، و چی بەمیشکیدا دێت، هەندێک جار دەتوانین ببینن و ... تاد. ئەمانە ئەو هێزانە کە کاتێک دەتوانن بچینە یەکەمین ناستی شاتشینی خاوەن هەندێک جار بەدەستی دەهێنن.

لەوانە ئەم ناستە یەکەمدا، نیشتر وتەم زۆر ناستی جیاوازی تەمان هەیە کە زۆر لە زیاترمان پێ دەبەخشن کە زمان بۆتوانیت وەسفیان بدات. بۆ نمونە، پاش هاتنە ناو باز نەکەمانەوه تێرامان دەکەین و ئەگەر لە ناستی یەکەمدا بێن، ئەوا زۆر توانای زیاترمان دەبێت. ئەمجا تەنەت بەهری وێژەیمان پەرە دەستێنێت کە نیشتر نەمانبۆوه. هەر وەها ئەو کات زۆر شت دەزانن کە کەسانی تر نابزانن و زۆر شتەمان بۆ دێت دروست وەك دیاری لە ناسمانەوه، هەندێک جار دارایی، هەندێک جار وابەستە بە رهۆتی کارووه و هەندێک جار زۆر شتی تێریش. توانای نووسینی شیعەرمان بۆ دروست دەبێت و لەوانە بۆتوانن وێنە بکێشین و دەتوانن شتەگەلێک بکەین کە نیشتر لە تواناماندا نەبۆوه بیانکەین و بە خەیاڵماندا نەهاتووه کە ژۆژیک بێت و بۆتوانن بیانکەین. ئەوه یەکەمین ناستە. دەمانتوانی شیعەر بنووسین و کتێب بە تەرزیکێ جوان بنووسین. و نیشتر نووسەرێکی نا پێشەیی بویین، بەلام نێستاد دەتوانین بنووسین، بۆ نمونە. ئەمانە سوودی زۆر ماددین کە کاتێک لە ناستی یەکەمی هۆشداریماندا بێن دەتوانن بەدەستیان بهێنن.

لە راستیدا، ئەمانە دیاریی خۆمان نین. ئەم شتەمان لە ناسماندا لەوانە نێمەدا و تەنها لەبەر ئەوهی بەخەسەرمان هێناونەمەوه، زیندو بوونەمەوه. ئەمجا دەتوانین بەکاریان بهێنن. کەواتە، ئەمە چەند زانیارییەکیە لەبارە ناستی یەکەمەوه .

نێستاد، کاتێک دەچینە ناستی بەرزتر، زۆر شتی تر دەبینن و زۆر شتی تر نەمان دەهێن. بێگومان بەهۆی کاتەوه ناتوانم هەموو شتێکتان پێ بلێم. هەر وەها پێویست ناکات گۆن بۆ هەموو شتێک رابەریت لەبارە کێک و نوقلەوه و هەرگیز نەیانخۆیت. بۆیە، من تەنها تۆزێک "نارەزووجوولین" ی دەکەم بۆ خواردنیان و ئەگەر تۆ دەتەوێت بیانخۆیت، ئەوه شتێکی ترە. دەتوانن لە اوویدا خواردنی راستەقینە نیشکەش بکەین. بەلێ! تەنها لە حالەتێکدا کە تۆ بتهوێت ئەم شتەمان بخۆیت.

نێستاد ئەگەر تۆزێک ئەولتری ئەم ناستە برۆین بەرمو ناستی دووهم، ئەوهی "دووم" ی پێ دەملین، تەنها لەبەیناوی سادە کردنی بابەتەکاندا. ناستی دووهم – ئەوکات رەنگە توانای زۆر زیاترمان ببێت لەچاوی ناستی یەکەمدا و بە موعجیزەشەوه. بەلام هەرە دیارترین دەسکەوت کە لە ناستی دووهمدا بۆتوانن هەمانبێت زمان رەوانی، توانای دیهەیت کردن. پێناچیت کەس هەبێت بۆتوانیت کەسێک بەهێزبێت کە بە ناستی دووهم گەشتبێت چونکە خاوەنی هێزێکی رەوان بێژی لەر ادەبەدەرە و زیرکیشی لە لوئەکی بەهێزی دابە.

زۆریە کەسان کە مێشکێکی ئاساییان هەیە یان IQ یان لە ناستیکێ زۆر سادەدا بێ ناتوانن بەم کەسە بگەن چونکە IQ ی ئەم کەسە بە رادەیکێ زۆر بەرز کراویە. بەلام تەنها مێشکی فیزیکی نیه کە زیاتر پەرە

سەندوۋە، بەلكۇ ھىزى سۇفپىيەنە، ھىزى ئاسمانىيە، ئەمۇ ھۇزائىيەبە كە ئارماندا رىشەدارە. ئىستا دەست بە كرانبە دەكات. لە ھىندستان خەلك بەم ئاستە دىلەن "بۇدى" بە واتاى ئاستى زىرەكانە. كاتىك "بۇدى" بەدەست دەھنىت دەبىتە بوودايدەك. ووشە بووداش لەموۋە ھاتوۋە. — "بۇدى" و بوودا. كەواتە بوودا رچك و راست ئەوبە. ئەمۇ ئەبوۋە. من تەنھا بووداتان پى ئاسائىنم، لەمۇ زىاتر ھەبە.

كەواتە، زۆربەى خەلك بەكەسكى رۇشئىراۋە دىلەن بوودا. ئەگەر ئەودىو ئاستى دووم ئەناسىت، رەنگە زۆر شانازى پىنە بەكات.

بەلەن، ھەست كىردن بەمۇ بوودايدەكى زىندوۋە و مورىدەكانى زۆر شانازى بەم دەكەن بە بوودا بانگى بەكەن. بەلام لە راستىدا ئەگەر ئەمۇ تەنھا ئاستى دووم بەدەست بەئىت كە تىپايدا دەتوانىت رابوردو و ئىستا و دوارزۇرى ھەر كەسك بەئىت كە خۇى ھەلبەدەزىت بەئىت و كە تىپايدا تىواناى بىپواتاى رەوانىزى قەسكىردى ھەبە، ھىستا ئەمۇ كوتابى شانشىنى خۇدا نەبە.

ھىچ كەس ئابىت شانازى بەم تىواناى خۇبىندەمۇ رابوردو و ئىستا و داھاتوۋە بەكات چۈنكە ئەمۇ تىمارى ئەكاشى Akashic يانەبە، كە بە زارابە رۇژئابى وا ئاسراۋە. ھەمو ئىمانەن كە يۇگا يان جۇرئەك تىپارامى پراكتىزە دەكەن لە تىمارى ئەكاشى تىدەكەن، كە جۇرئەك لە كىتەخانەبە وەك ئەمۇ بە تەئىت بەلەخانەى نەتەبە بەكەر تىمۇكانەبە، بە ھەمو زامەكان كە تىپايدايتى. لە كىتەخانەكاندا بە تەئىت خۇتانبە بە ھەمو زامەكانى ەرمەبى و روسى و چىنى و ئىنگلىزى و فەرنسى و ئەلمانى و ھەمو شتىك، ھەمو جۇرە زامەكان. ئەگەر ھاتو تىواناى ئەمۇت ھەبو ھەمو ئەم زامانە بخونىتەمۇ، ئەمۇ دەزانىت لەم وولاتەدا چى دەگوزەرىت. بە ھەمان شىۋە، ئەمۇ تىواناى چۈنە ئا ئاستى دوومى ھەبىت، تىدەگات، دەتوانىت پىكەتەى كەسك زۆر بە روونى راقە بەكات، بە شىۋەى بىنى ئىپانامەى خۇت.

زۆر زىاتر دەتوانىت ھەبە لە ئاستى دوومى ھۇشبارى دا بەدەست بەئىت. بەلام كاتىك كەسك بە ئاستى دووم دەكات، ئەمۇ خۇى شاپەرەكە، بوودايدەكى زىندوۋ، چۈنكە بودى ت كىردوتمە، زىرەك و ئىمە زۆر شت دەزانىن، زۆر شت كە ئاتونىن ئابىان بەبىن. ھەمو دانەبەك لەمانەى بىپان دىلەن موعبىزە كە ئىمان روو بەدات، ئىتر بەمانەىت يان نا، لەبەر ئەمۇ زىرەكىمان رىك كراۋتەمۇ و رىك دەزانىت چۈن پەبىمۇ بە سەرچاۋەى بالى چاكبوۋنەمۇ بەكات، بە رىكخستەمۇ ئاۋەكو ئىمان سانتر و باشتر بىبىت. و زىرەكىمان يان بودى كراۋتەمۇ ئەمۇ تىوانىت بچىتە ئا ھەمو ئەمۇ زانبارىيەبەى پىبىست لە رابوردو و لە ئىستا دا لە پىننا رىكخستەن و جۇرئەك دووبارە رىكخستەمۇ يان جۇرئەك چاكىردەمۇ شتىكى ھەلە كە لە رابوردوۋدا كىردوۋمانە. لە پىننا راست كىردەمۇ ھەلە و ئەسجا باشتر كىردى ئىمانەن.

بۇ نەمۇنە، ئەگەر ئىمە ئەسانزائىت ھاۋسىكەمانەن بە كىردارىكى بى مەبەست زور كىردوۋە، و ئىستا دەزانىن. زۆر ئاسانە! ئەگەر ئىمە ئەسانزائىت ھاۋسىكە بە بىدەنگى لە دۇمانە و ھەل دەدات لە كاتىكدا شتىك لە پىشنى ئىمە بەكات بۇ ئازاردانمان بەھۇى بەھەلە تىگەشتمە يان بەھۇى ئەمۇ شتىكى ھەلمەن لەزى ھاۋسىكەمان كىردوۋە. بەلام ئىستا دەزانىن بۇچى ئەمۇ روویداۋە. كەواتە، ئاسانە دەتوانىن بچىنە لاي ھاۋسىكە يان دەتوانىن تەلمۇن بەكەن، يان دەتوانىن ئاھەنگىك بەكىرىن و ھاۋسىكەى بۇ بانگەئىت بەكەن و بەھەلە تىگەشتمە ساف بەكەبەمۇ.

شتى ھاۋشەۋە لەكاتى بەدەست گەبىشنى ئاستى زىرەكى روو دەدەن، ئىمە خۇرسكانە، مەبەست بەمى دەنگى، لەھەمو ئەمۇ شتە تىدەكەن و بەمى دەنگى ھەمو ئەمۇ شتە رىك دەخەن يان پەبىمۇ بە سەرچاۋەبەمى ھىزۋە دەكەن كە دەتوانىت بارمەتەمان بەدات لە رىك خستى ئەمۇ شتەدا، بۇ باشتر كىردى شىۋازى ئىمانەن، بۇ باشتر كىردى رىزەمۇ ئىمانەن. بۇبە، زۆر رووداۋ و بىشەھات، زۆر ھالەتى بىزارا و بارى ناچىزى ئىمانەن پچوك دەكەبەمۇ، بەلە! بەلە! لەبەر ئەمۇ، كاتىك ئاستى دووم بەدەست دەھنىن، ئەمۇ شاپەرەكە.

بۇبە، ئەمۇ من بۇتەم روونم كىردەمۇ زۆر زانستىبانە و زۆر لۇجىكەبەمۇ و پىبىست بە بىر كىردەمۇ ناكات لەمۇ كە كەسكى يۇكى يان تىرامانكارئەك جۇرئەكە لە كەسكى سۇفى يان ET يەك — زىاتر زەمىنە. ئەمانە

گياندارى زمينين، وگ هر كه سنيك له نيمه، كه پهرميان سمندوه، چونكه دمرانن چون.

له نهمريكا، دهليين همووشتيك لهسمر ليزاني رادهوستيت، بويه دوتوانين هموو شتيك فير بيين. راسته؟ دوتوانين هموو شتيك فير بيين. بويه نهمه جوريكه له زانستي نهمديو نام جيهانه، كه تبايدا دوتوانين فير شين بيين. زور ناموش ديتنه بر گوي، بهلام شت تا بالتر بيت، سادهتر ديهيت. لهوه سادهتره كه بچين بو پهمانگا يان بو كولنج كه نهم هموو پرسيار و گرفته ماتماتيكييه نالوزانميان تبادابه.

لعمو ناستي دوهمدا، زور ناستي جبارايش همن. بهلام من كورتي دهكهموه چونكه ناتوانم لههموو نهينبيهمكاني ناسماندا درزيهي پي بدم. هر چونيك بيت نيوه نهمانمش نهمكاته هر دمرانن كه لهگمل ماموستايهك دا گمشت دهكمن كه پيشتر گمشتي كرديهيت. لهبر نهمه نهيني نيه. بهلام زور دريژه، نهمگر پيوست بكات لههر ناستيك راوستين، كه ناست و پي ناستي زوره و هموو شتيك تافي بكميموه - نهما زور زوري پندهچيت. بويه همدنيك جار ماموستا تنها بهكورتي له ناستيكهموه بو ناستيكي ترت دهبات، زور به خيزايي - زلك! زلك! زلك! چونكه نهمگر تو هيچ پهمودنييت به ماموستايهتيهموه نهينيت، نهما پيوستيت بهوه ناييت زور فير بييت. سمر نيشته بو دروست دمكات. لهبر نهمه، تنها بهناويا دهبات و دتهپنيتهموه بو مالموه، چونكه ناواش هر كاتيكي زوري پندهچيت. جاري وا هميه همووتهمهني پندهچيت. بهلام روشن كران يكمهراست بهدمست دههينين.

بهلام نهمه تنها دهسنيكه، تنها نونووسينه. يكمهم روژ له زانكو نونووس دهكعبت، يكمسمر ديهيته فوتايي زانكو بهلام نهمه هيچ پهمودنييكي بي دكتوراوه نيه. پاش شمس سال يان دوانزده سال نهمجا تهواي دهكعبت و دهرديچيت. بهلام يكمسمر ديهيته فوتايي زانكو، نهمگر نهمه زانكويكي راستهقينه بيت و نهمگر نونووس بكميت، بهراستي و به جيدي دتهعريت بيته فوتاييكي زانكو. بويه هر دوولا ديهيت هاوكاي بكم.

بههمان شتوه، نهمگر بهمانويت بچينه نهمديوي نهم جيهانه، بو نمونه بابليين هر بو خوشي، چونكه له نيويورك هيچ شوينكي ترمان نيه بو بچين، همووشتيكمان لهباري ماهاتان و لونغ بيچ و "شورت" بيچ و هموو بچهمكانهوه زاني. (پنكمين) نيبستا واي دابني دهمانويت گمشتيك بو شويي ET بكمين تا بزاني چي دمگوزرديت. باشه؟ بو نا؟ مادام پارهميكي زور دههين تا بچين بو ميامي، فلوريدا، تنها بو نهمي لهدمريادا حماميك بكميت، نهمي بوچي نهمواين جارهدارميك بچين بو جيهاني تر لهديو نهم جيهانهوه بو نهمي بزاني هساره هاوسنيكمان چون و خملك لمرئ چون خويان دمگوزرديت؟ باهر ناكم نهمه هيچ شتيكي سمر بيت. وانيه؟ هر وگ نهمه وايه توزيك نهمولتر بزويت بو گمشت و لهجياتي گمشتي فيزيكي، گمشتي ناوهزي، گمشتي روييه. دوو جور گمشت همن. لهبر نهمه، زور لوجيكييه و زور ناسانه تبي بكمين.

نيبستا نيمه لهناستي دوومداين. چي تراتن پي بلئم؟ بو نهمي چون لهم جيهاندا بهردوام بين بهلام له هممان كاتدا زانستي جيهانهكاني ترمان ههيت. چونكه گمشت دهكعبت.

هر وگ نهمي تو هاوولانيهمي نهمريكي يان هر هاوولانيهمي تري جيهانيت، بهلام له وولانيهمه بو ولانيكي تر گمشت دهكعبت تنها بو نهمي بزانيت وولاته هاوسنيكمت چونه. وازنيشم نيوه زورتان له نهمهه يكمگرتوهمكان خلكي نهمريكا نين. وانيه؟ بلئي. كهواته نيبستا هممان شت دمرانن. دوتوانين گمشت بو هساره نهمولترمان يان ناستي داهاتوري زيانمان بكمين بو نهمي تبيگين. لهبر نهمي مموداكه نهمونده زوره كه ناتوانين بهي رئي بكمين، سوار روكتنيك دمبين، يان تهنامت UFO يهك.

همدنيك جيهان لمرش دورترن كه UFO يهك بتوانيت بهفرين بيانگاتي! UFO، شتي دهستنيشان نهمراو. شتيك كه دهرديت، بلئي! نيبستا تونايهمكان تبادابه كه له هموو UFO يهك تيژر موتره. نهمه گياني خومانه. همدنيك جار روي پي دهليين. بهمه دوتوانين بي هيچ سوتمهنيهميك بهرين، بي هيچ پوليسنيك يان قهربالغي سمر جاده يان هيچ شتيكي تر. پيوست به نيگمرانيش ناكات لمرئ لمرؤزان عمره ب نيتر نهمتمان پي نافروشن (پنكمين) چونكه نهمه خويهمه. هرگيز ناشكيت، مهمگر نهم كاته نهينيت كه خومان بهمانويت تيكي بددين به بهزاندني ياسا ناكاريه گمرودنيهمكان، به بهزاندني هارموني نيوان ناسمان و زمين، كه خو لي لاداني

زۆر سادىيە. ئەگەر ھىز بىكىن بىزانن پىئان دەلىم چۆن

بۇ نەمۇنە، بە كورتى قەسە دەكەم، باشە؟ مەن موزدەبەر نەم، خەمتان نەبىت، ناتانىمەم بۇ كلىسا. تەنخا بۇ نەمۇنە.

ھەندىك ياسا لە گەردووندا ھەن كە دەبىت بىيازەنن، ھەروەك كاتىك ئوتومبىل لى دەخورن، دەبىت ياساكانى ھاتوچۇ بزانن. گەلۇپى سوور، دەمەستىت، گەلۇپى سەوز، دەروژن. بەجەپىدا لادە، بەدەستە راستدا ... تاد. ھىلى خىزا، بەخىزىپى چەند. كەواتە چەند ياساياسكى زۆر سادە لەگەردووندا ھەن، لە گەردوونى فىزىكى دا. لەودىو جىھانمانەم، لەودىو نەم گەردوونە فىزىكىيەم، ياسا نەن، بەھىچ جۆرنىك ھىچ ياساياسك نىيە. نازادىن، ھاولا تىپىنى نازادىن، بەلام بۇ ئەمەى نازاد بىن، دەبىت بچىنە ئەودىويىيەم. و مادام ھىشتا لەم جىھانمانە دەژن، لە لەشىكى فىزىكى دا، دەبىت ھەتا دەكرىت لەياسا دەنەچىن، بۇ ئەمەى توشى گرفت نەبىن. ئەمجا گالىيسكەكانمان نەشكىن بۇ ئەمەى بىزانن خىزا تر و بەرتر بفرىن، بەبى گرفت.

جا نەم ياساياسە لە كىتپى پىرۇزدا نووسران، لە بايلى تىرەى دىان دا و لە بايلى بوودايىيەكان و لە بايلى ھىندويىيەكاندا. ياسا ھەمە سادەكانى ھەك نازارى ھاسىكەت مەدە، نەكوژن، نەكوژىت، لەدەرەمەى پەيوەندىيەكانى خۇشەويستىت تىو ھەكە و .تاد. ھەروەھا سەرخۇشكە مەخۇ، ئەمە ئەمەرىى نىستانا ھۇشەبەرەكانىش دەگرىتەمە. پىندەچىت بوودا زانويىنى لە سەدەى ۲۰ ھەم دا كوكاين و ھەمەمۇ ئەمە شتەنە دادەھىنن، بۇيە ووتويىنى تا بۇ ھۇشەبەرەمۇ ھۇشەبەرەكانى ھەمەمۇ جۆرەكانى قوما و ھەم شىتكىش دەگرەمە كە و دەكەم مەشكەم بە خۇشەبەرە فىزىكىيەكانەم بەبەسترنەمە و گەمى رۇچىمان بىر بچىتەمە .

ئەگەر بەمانەىت خىزا و بەرز و بى مەترسى بفرىن، ئەمانە ياساى فىزىيىن، رىك ھەك ياساكانى فىزىيا. كاتىكروكىتەك دىمەىت بفرىن، زانا دەبىت رەچاوى ھەندىك ياسا بەكات. ئەمە ھەمەوىيە، باشە؟ كەواتە دەبىت چەندەى تر وورىا بىن لەمەن ئەمەى دەمانەىت لەمە بەرتر بفرىن، بەرتر لەمەى رۇكىتەكان دەتوانن. خىزا تر لە UFO بەلام ھەندىك ووردەكارى تر ھەن كە دەكرىت روون بكرىنەمە، ئەگەر نازەرووت لى بىت، ئەمەم لەكاتى ھاتە ناو باز نەماندا دەبىت. نىستانا نامەىت بەم ھەمەمۇ رىنەمەياسە وەرستان بەكەم كە دەلەن "ئەمەم دەزانى، ئەمە دەزانم، لە بايلىدا خوتىدومەتەمە، دە نامۇزگار بىيەكە، واپە؟ دە فرەمانەكە".

لە راستىدا، زۇرمان دە نامۇزگار بىيەكە دەخوتىنەمە، بەلام زۆر بە قولى گوتىان پىنادەم، بە قولى لىيان تىنناگەم. يان لەوانەمە بەمانەىت تىيان بەگەم.... بەمە شىوازەى نىمە دەيكەم، بەلام بەم شىوازە نا كە ئەمە دروست مەبەستىتى. بۇيە، خراپ نىيە ھەندىك جار بىرمان بەخاتەمە يان گوتى بۇ واتا تۇرنىك قولنەكەمە رابەرگىنەمە. بۇ نەمۇنە، لە بايلىدا، لە پەمانى كۆن Old Testament دا، يەكەم لاپەرە، خۇدا دەلەت، وام كەرد ھەمەمۇ نازەلان لەگەلەندا ھاورى بن و پارمەنىت بەدەن، و تۇ دەستەلەتدارىتپان دەكەمە. ئەمجا دەلەت ھەمەمۇ خۇراكى بۇ نازەلان دروست كەرد، ھەمەمۇ يەكەمەن جۆرنىكە جىوازا. بەلام پەمانى نەووتووە بىنخۇن. نەخىزا ئەمجا دەلەت، خۇراكم دروست كەرد، ھەمەمۇ گىياكانى كىلگەكان و مېوەى درەختەكان كە تامىان خۇشە و بىننىيان بۇ چاوشادى بەخشە. ئەمانە خۇراكى تۇ دەبەن. بەلام ئەوانەى گوتى بەمە دەدەن كەمەن. زۆر كەسانى پەمەمە بىلەيش ھىشتا گۆشت دەخۇن بى ئەمەى تىبگەن خۇدا بەراستى مەبەستى چى بوو.

ئەگەر بىن بۇ لىكۆلىنەمەكى زانستى قولش دەزانن كە نىمە بۇ گۆشت خۇاردن نەكراوین، سىبەتەمەكەمەن، ھەنومان، گەدەمان، ددانمان، ھەمەمۇ شىتەكان لە رووى زانستىيەمە تەنخا بۇ خۇراكانىكى روومەكى قىگان كراون. سەمىر نىيە، زۆرىنەى خەلك نەخۇش دەكەمەن، زوو پىر دەبەن، خىزا ماندو دەبەن و سەست و كەمەوالە دەبەن لەكاتىدا كە لەدايك دەبەن ئەمەدە زىرەك و زىتەن. ھەمەمۇ رۇكەش تۇرنىك كىل تر دەبەن و تا پىر تر بن خراپتر دەبەن. ھى ئەمەمە "گالىيسكە"ى خۇمان، "شەتە فرىوەكانمان، UFO" "كان"مان تىك دەدەمەن. بۇيە، ئەگەر ھىز بەكەم نەم "گالىيسكە"يامان بۇ مەمەكى كەمەك دىرتر و سەلامەتتر بەكار بەننن، ئەمە دەبىت بە شىوازىكى گونجاو ئاگادارى بىكەم .

ئىستانا، بۇ نەمۇنە، ئوتومبىلەكان ھەمەمۇ ھەمەمۇتان ئوتومبىل لى دەخورن. ئىستانا، ئەگەر سووتەمەنىيەكى ھەلەمەى تى بەكەن، چى لى روودەدات؟ چى روو دەدات؟ لەوانەمە تەنخا چەند مەترىك بروت و بوستىت. گەمەى لە

ئوتۆمبیلەكەش ناكەیت. رێك هەلەمی خۆمانە كە سووتەمەنییەكەمان كردووتمە ناری كە هی ئەو نیە. یان نەگەر سووتەمەنییەكی تی بەكەین كە ناوی تێكەڵ بێت، راستە، لەوانەمە ساتەمختێك بروت، بەلام گرفتی هەیه. یان، ئەگەر رۆنەكە ی زۆر پێس بێت و پاکی نەكەینەوه، بۆ ماویەك دەروات و ئەمجا توشی گرفت دەبین. جاری واش هەیه هەر دەتەقیتمۆه لەبەر ئەوەی بەشێویەكی گونجاو سەروكاری ئوتۆمبیلەكەمان نەكردوو.

بەهەمان شیوه، لەشمان وەك گالیسكەیهكە كە دەتوانین بۆ فرین لێزوه بۆ ئەبەدییت بەكاری بهێنین، بۆ ناستی هەرە بەرزى هۆزانی زانستی. بەلام جاری وا هەیه خرابی دەكەین و بۆ مەبەستی گونجاوی خۆی بەكاری ناھێنین. بۆ نمونە، ئوتۆمبیلەكەمان بۆ ئەوه كراوه چەندین میل بروت تا دەمانگەیهێتە نووسینگەكەمان، هاورێكانمان، و بۆ شوینی خۆشی جیاجیا. بەلام ئاگاداریی ناكەین، سووتەمەنی هەلەمی تی دەكەین، یان ئاگامان لە رۆنەكە نیە، گوێ بە دەبەیی ئاوهكە نادەین، هەمووشتیکی. ئەمجا نێتر تی ناروات. زۆر دور ناروات. ئەمجا نێتر هەر لە میزگەكە خۆماندا دەسورێنەوه، لە بازەنی باخەكە حەوشە پشتهماندا. ئەوش هەر باشە. بەلام ئەمە بەخەساردانی مەبەستمانە لە كرینی ئوتۆمبیلدا. هەر بەخەساردانی پاره و كات و وزمانە. هەر ئەویە. خەتای كەس نیە. هیچ پۆلیسێك لەسەر ئەوه سزات نادات. هەر ئەویە ئوتۆمبیلی خۆت بەهەمەر دەدەیت، پاره ی خۆت بە هەمەر دەدەیت كاتێك دەتوانی زۆر دور برۆیت و زۆر شت ببینی و خۆشی لە دیدەكای خۆش ببینی.

بەهەمان شیوه، لەشی فیزیكیمان. دەتوانین لەم جیهاندا بژین بەلام ئەكات دەبیت ئاگامان لەو بێت كە لەناو و ئەمە فیزیكییدا، نامزازی تزمان هەیه، كە دەتوانین بۆ ئەدیوییهوه بفرین. رێك وەك گەردوونەوان **Astronaut** نێك، لە رۆكێتەكەیدا دادەنیشیت. رۆكێتەكە نامزاكەیت. دەبیت باش ئاگاداریی بكات یاساكانی فیزیكا پێشێل نەكات بۆ ئەوهی رۆكێتەكە بە سەلامەتی و بە تیزی بفریت. بەلام گەردوونەوانەكە ناوی گرنەگە. ئەو رۆكێتەكە دەبیاتە شوینی مەبەست. بەلام رۆكێتەكە شتە سەرەكییهكە نیە — گەردوونەوانەكە، شوینی مەبەست. ئەگەر بێتۆ ئەو رۆكێتەكە تەنها بۆ سورنێك بەدەوری ئونگ ئایلدەن دا بەكار بهێنیت، ئەوا ئەوش هەر بەهەمەر دانی كاتە. بەهەمەر دانی پاره ی میلیتە.

كەواتە، لەشمان زۆر بەهەیاوە چونكە لەناویدا مامۆستا هەیه. بۆیه لە بایلدا دەلێت، ئەو تۆ نازانیت كە تۆ پەرسەگای خۆبیت و خودای تۆنا لەناوتدا نیشتهجێیه، رۆحی پیرۆز هەمان شت. ئەگەر تێمە نایەك بە رۆحی پیرۆز یان خودای تۆنا بەخشین، دەتوانیت بیهێنیت بەسچاوت چەندە ترسناك، چەند ترسناكە گرنەگە! بەلام زۆر كەس ئەمە بەخیزایی دەخوێنەوه بەلام هەرل نادەن بیدۆزەوه. دا بۆیه مۆریدەكانم حەز دەكەن پەپرووی وانەكانم بن چونكە بن دەتوانن بیدۆزەوه كێ لەناووه نیشتهجێیه و چی لەودیو ئەم جیهانەوه هەیه، بەدەر لە مەلانیی رۆژانەمان، پاره پەیدا كرنەمان و مان گرتن و هەموو ئەم گرتانە.

جوانی زیاترمان هەیه، نازادیی زیاتر، زانینی زیاترمان لەناووه هەیه. ئەگەر هاتوو رێگای گونجاومان زانی بۆ پەپروندی كردن بەمۆه، ئەوا نێتر هەموو ئەمە هی خۆمانە چونكە ئەوانەمان لەناو خۆماندا هەیه. تەنها لەبەر ئەویە كە نازانین كلیلەكە لەكوێیه و ئەم "خانوو"مان بۆ ماویەكی دور و درێژ كۆم كردوو و نیشتا لەیادمان كردوو كە گنجینهیەكی وەهامان هەیه. هەر ئەمۆدیه.

كەواتە، ئەوهی پێی دەوتریت مامۆستا ئەو كەسەیه كە دەتوانیت یارمەتیمان بدات دەرگاگە بكەینەوه و پێشانمان بدات لە بنەرەدا چی هی تێمەیه. بەلام دەبیت كاتی بۆ تەرخان بكەین و رێ بكەین بۆ ناوی و یەكەیهكە هەموو شتیك تەماشای بكەین كە لەوێ هەمانە .

كەواتە، هەر چۆنێك بێت، لە جیهانی دووم بووین، ئارەزووتان هەیه زیاتر برۆین؟ (ئامادەبووان: بەلێ! بەلێ!) دتمانەیت هەمووشتیك بزانن بێ ئەوهی كار بكەن؟ (مامۆستا پێ دەكەنیت) باشە. بەلام لانی كەم كەسێك دەتوانیت پێتان بێت وولاتێكی تر چۆنە كە خۆی دەبیت با تۆش نەدەبیت. راستە؟ هیچ نەبیت تۆ ئارەزووت لێنەتی، لەوانەمە بتهوینت بچیت. باشە. كەواتە نیشتا پاش جیهانی دووم. من هەموو دوومم تەواو نەكرد، بەلام نێوه دەزانن ناتوانین هەموو رۆژمەكە لێزە دا بنیشین. لەبەر ئەوه پاش دووم، دەشیت هیزی زیاترت هەبیت. ئەگەر خۆت یەكلائی كردووتەوه و كاری بۆ دەكەیت، ئەوا بۆ سێیەم دەچیت. ئەوهی جیهانی سێیەمی پێ دەلێن.

ھەنگاۋىكى بۇلا تەر.

ئەكسەسى بۇ جىھانى سىيىم دەجىت دەبىت بە رەھابى لەھەموو قەرز و وامىكى ئەم جىھانە پاك بوۋىتەر، لانى كەم. ئەگەر شىتتىكى پادشاي ئەم جىھانە فىزىكىيەمان لاپىت، ناتوانىن بەرزىبىنەر. دروست وەك ئەمە واپە تۇ تاوانبارىكى ئەمەمىيەك بىت، ئەمۇ تۇمارت پاك نىيە، ناتوانىت لە سنوور بەرپىتەرە بۇ لاي ئەمەمىيەكى تر. جا وامى ئەم جىھانە زۇر شت لەخۇ دەگرىت كە لە رابورودودا كىرودومان و لە ئىستادا دىيانكەين و رەنگىشە لە رۇژانى داھاتوۋى ژىانى فىزىكىماندا دەيانكەين. ئىستا ھەموو ئەمانە دەبىت پاك و ساف بىكرىنەر، رىك چۇن جەكەنمان پاك دەكەنەر، پىش ئەمەى بۇ جىھانى ئەودىو بچىن. بەلام كاتىك لە جىھانى دوومەدىن، دەست بەكاركردن دەكەين، بە ھەر كارما Karma يەكى رابوردو و ئەم ژىانەى ئىستاو كە ماوتەر، چونكە بەىن كارما ناتوانىن لەم ژىانەى ئىستادا ھەيىن.

مامۇستايان دوو چىنى جىوازىن. يەككىيان بى كارمايە بەلام كارما دەخوازىت بۇ ئەمەى بىتە خوارو، ئەمەكى تىران وەك ئەمەمىيە، گىيانلەبەرى ناسايىن، بەلام كارمايان پاكۇ بووتەر. جا ھەكسىك دەتوانىت بىتە شايدا مامۇستا، مامۇستايەكى دواروژ. ھەندىك جارىش مامۇستا لە جىھانى سەروترەر بە كارمايە بىتە خوارو، ئەمە دەبىتە خوارو. چۇنە بەلاتەر، كارما بخوازىت؟ (مامۇستا پىدەكەننىت). ئەمە دەشىت، ئەمە دەشىت .

بۇ نەمەن، پىش ئەمەى بۇ ئىرە بىتە خوارو، پىشتر لىرە بوۋىت. لەمەل خەلكانى جىوازى جىھاندا بۇ چەندىن سەردەم يان چەندىن سەلە بىنە و بەرەت ھەبوو. ئەمجا پاش ئەمە دەجىتەرە بۇ ئاسمان يان بۇ مەنزلگاى خۇت كە زۇر دورودەستە، لانى كەم چەندىن ئاستى جىواز تا ئاستى پىنجەم. ئەمە مالى مامۇستايە، ئاستى پىنجەم بەلام ئەودىو ئەمە ئاستى زىاترىش ھەن.

ئىستا، كاتىك كە دەمانەىت دىسانەر بەگىرىنەر بەھۇى بەزىبىنەر يان كارىك كە باوك پىمان دەدات، بۇ نەمەن، ئەمەكى دىنە خوارو. بەھۇى شارەزىبىشەر لەمەل كە لە رابوردودا پەيدا بوو، دەتوانىن ھەندىك لە ئەكەنئەكەمەنەر، مەرگىزىن، دەزانن، كارما. تەنھا وام، ھىچ شىتتىك، ھىچ شىتتىكى جوان لەبارە خەلگەر نا. دەتوانىن شىتتىك وام بخوازىن و پاشان بە ھىزى رۇحى بىدەبىنەر، لەسەر خۇ تا كارەمان لەسەر ئەم جىھانە تەوا دەكەين. كەواتە ئەمە جۇرىكى ترە لە مامۇستا. ھەشەن ھى ئەم جىھانەن، پاش ئەمەى پراكتىزە دەكەن يەكسەر لىرە دەين بە مامۇستا، ھەروەك دەرچوون لە خۇندىنگاىك. بەلى. بۇيە لە زانكۇ رىك چۇن پىرۇفىسۇر و قۇتايىبىكەنمان ھەمە كە دەردەچن و لەپاشدا دەين بە پىرۇفىسۇر. پىرۇفىسۇر ھەن زۇر زۇر دەمىكە پىرۇفىسۇرن، و پىرۇفىسۇرى تازە دەرچوۋىش ھەن ...تاد. بەھەمان شىو، ئەم جۇرە مامۇستايەمان ھەمە .

كەواتە ئىستا ئەگەر دەمانەىت بۇ جىھانى سىيىم بچىن، دەبىت تەوا پاكۇ بىن لە ھەر پاشماۋەيەكى كارما. كارما ياساى چى بچىنى ئەمە دەدورىتەرە. دروست وەك ناشتى تۇوى پىرەفانىك، دواتر پىرەفالى دەچىنەر، تۇوىكى سىو، سىو دەچىنەر، ئەمانە پىيان دەووتىت كارما. زىمانى سانسكىرىتتە بۇ ھۇ و پاداشت/سزا. بايىل باس لە كارما ناكات، بەلام دەللىت چى بچىننىت، ئەمە دەدورىتەرە. ئەمە ھەمان شتە.

بايىل شىوئەيەكى كورتكراۋەى وانەكانى مامۇستايە، ھەروەھا ژىانىشى شىوئەيەكى كورتكراۋە بوو. بۇيە روتىرەنەرەى زۇرمان لە بايىل دا نىيە زۇرىش لە قىرەشەكانى بايىل سانسۇر كراون بۇ ئەمەى بۇ ئەمانەى پىيان دەووتىت قەمەندەكانى ئەم جۇلانەرە، بگوتىت. كە مەرج نىيە ھەمىشە كەسانى خاۋن مېشىكىكى رۇحى بىن. ئىو دەزانن لە ھەر جۇرە سىمپەكەدا، خەلگ ھەموو شىتتىك دەفۇشەن و دەكرن. دەلال – لەھەموو لاپەنىكى ژىاندا زۇر دەلال ھەن. بەلام بايىل راستەقىنە، ئىمە دەزانن تۇزىك جىوازە، يەك تۇز درىزۇر، وورد تر و تىگەپىشتى ناسانتەرە. ھەرچۇننىك بىت، لەبەر ئەمەى ناتوانىن زۇرى بىسەلمىنن، لە خەلگەتەكدا خەلگ ووتىان ئىمە كىز دەكەين، زۇر قەسەى لەبارە ناكەين. بەبەر ئەمە تەنھا شىتتىك دەللىن كە بوتانىن بىسەلمىنن .

ئەمجا ئەمەكى ئىو ئەم دەپىرسن، "تو لەبارەى ئەم جىھانى دووم و جىھانى سىيىم و جىھانى چوارەمەرە قەسە دەكەيت، چۇن دەتوانىت بىسەلمىننىت؟" باشە، دەتوانم! دەتوانم بىسەلمىنن. ئەگەر ھاۋشان لەگەلمدا رى بەكەيت، ھەمان رىچكە، ھەمان شت دەبىننىت. بەلام ئەگەر رى ئەكەيت، ناتوانم بۇت بىسەلمىنن. بىگومان ناۋايە، بىگومان

ناوایه. بویه دهریزم قسه لبارهی نم شتانهوه بکهم چونکه بملگه ههیه. بملگمان ههیه به سهدان هزار مورید له دوری جیهاندا. کهواته دهنانین ئه شتانه بلینن که دهیانانین. به لآم بؤ نهمه دهینت لملگمدا رئ بکهمیت، دهینت رئ بکهمیت. ئەگینا ناتوانیت بلینت، "المجباتی من رئ بکه و همموو شتیکم پی بلئ و پیشان بده." ناتوانم.

بؤ نمونه، من ئەمگەر له نهمهوه یەگەر توومەکان نهم، لەم ژوورەدا، گرننگ نیه چەند لبارە ی ئەم ژوورەوه باس بکەیت، من به واقیعی تاقیم نەکردوومتەوه. راستە؟ دەینت لەمگەل هەر رێبەرێکدا رئ بکەین که خۆی تاقی کردیبتەوه. منیش هەندیکە له موریدەکان لەم ژوورەدا ههیه که رەگەزنامە ی جیا جیا یان ههیه، هەندیک لەم ئەزمونانە ههیه که هەر ئیستا به ئیووم ووت — بەشینکیان یان هەندیکیان بەتەواوتی.

ئا بعم شێویە، پاش جیهانی سنیهم، ئەمە بەهێچ شێویەکە هەموو شتێک نیه. ئەوەی بەئیووم ووت تەنها بەشێکی شتەکانە. ئەوه جۆریکە له گەشت بەناو مێژوودا. گێرانەوهی شتەکانە به پارچەبەکی پچووک نەک زۆر به وردی. تەنانەت کاتێک کەتێک لبارە ی ولاتیکەوه دەخویننەوه، ئەوه وولاته واقیعیەکە نیه. وایه؟ بویه زۆر کتێمان لبارە ی گەشتەوه ههیه، سەبارت به وولاتانی جیا جیا له جیهاندا، بەلام هیشتا حەز دەکەین خۆمان بؤ کتێمان بچین. زانیاریمان لبارە ی نیسپانیا و تینزیریف و یونانەوه ههیه، بەلام ئەمانە تەنها فیلم یان تەنها کتێبان. دەینت بؤ ئەوی چین و خۆشی لەوی بوون و ئەو خواردنە ی پێشکەشی دەکەن و ئاوی خۆشی دەریا و ئاوو هوای جوان و خەلکی رفقار دۆست و هەموو جۆرەکانی کەشی ئەوی تاقی بکەینەوه که ناتوانین لەرێ کتیب خویندەنەوه چێژیان بکەین .

هەر چۆنیک بێت، وای دابنئ له جیهانی سنیهم تێبەریت و ئەجا چی؟ بێگومان بؤ بالاتر، چوارم دەرۆیت. جیهانی چوارم، ئەمە خۆی له دهرهوهی سەر و ئاساییه. ناتوانین هەر وای زمانی سادە بؤ وەسف دانئ هەموو ئەم شتەنە بؤ کەسانی ئاسایی بەکار بهێنین بؤ ترساندن له ناکامی گونا هکردن بەرامبەر خوادئ ئەو جیهانه. چونکه ئەو جیهانه ئەومەندە جوانه، هەر چەندە هەندیک شۆینی ههیه زۆر تاریک، تاریکتر له شەوی کاربا بران له نیویورکدا. هەرگیز شارە له ئەوای تاریکی دا بینبوه؟ بەلئ، ئەوه تاریکتر! بەلام پێش ئەوهی بگەیتە روناکی، ئەوه تاریکتر. جۆریک له شاری قەدەغەمکراوه. پێش ئەوهی بگەیتە زانستی خواد، وەستاوین، لەوی. بەلام لەمگەل ماموستایەکا، ماموستایەکی بەزمومون، دهنانیت لئ بپەڕیتەوه، ئەگینا ناتوانین لەو جۆره جیهانهدا رێگا بەدۆزینەوه.

کاتێک دەگەیتە بانئ جیاواز له بوون، ئەک تەنها گۆرانی رۆحی، بەلکو گۆرانی فیزیکی بەخۆمانەوه دەبینن، گۆرانی زەینی و هەموو شتێکی تر له ژبانماندا. به شێوازیکی جیاواز له ژبان دهروانین، جیاواز رئ دەکەین. تەنانەت کارمان، کاری رۆژانەمان واتایەکی تری دەینت و لەوش تێدەگەین بۆچی بەم شێویە کار دەکەین، بۆچی دەینت لەم پێشەیدا بین، یان بۆچی دەینت ئەو پێشەیه بگۆڕین. له مەبەستی ژبان تێدەگەین، ئیتر هەست به مۆلەقی و هەلەکەسمان ناکەین، بەلئ! بەلام زۆر هازمۆنیانە و بەسەر چاو مروانی تەوا کردنی بەپامەکەمان لەسەر زەمین دەبین، چونکه دهرانین پاش ئەوه بؤ کوئ دەچین. که زیندووین دهرانین. ئەوه ئەویە که ووتووایه "به زیندوویی دەمریت." بەلئ، بەلئ! وای بؤ دەچ هەندیکتان پێشتر شتیکتان لبارە ی ئەمەوه بیستوه، بەلام هێچ ماموستایەکە ناسم شتێکی جیاواز لەمە بلێت، (ماموستا پێدەکەنیت) ئەوه ئەمیت که ئیمە دەینت بەخودی خۆمان خۆشی راستەقینە ی دێدە نارەکیەکان تام بکەین.

چۆن دەشیت هەر کەسێک وەسفی — بلیم مێرسیدس بێنستیک بە شێویەکی جیاواز وەسف بدات. دەینت هەمان شت بێت. جا هەر کەسێک که مێرسیدس بێنستیک ههیه، که بێنستس بناسیت، هەمان شت دەینت وەسف بدات، بەلام ئەوه بێنستس نیه. کهواته هەر چەندە من به زمانیکی زۆر ئاسایی قسەتان بؤ دەکەم، بەلام ئەمانە شتی ئاسایی نین و ئەمانە ئەوشانن که دەینت خۆمان تاقییان بکەینەوه، به ئیش و کار، دلسۆزی و به رێبەرێک. بەو شێویە سەلامەتتره. هەر چەندە رەنگه روو بدات، یەک له ملیۆن که بتوانین خۆمان بیکەین، بەلام به مەترسییەوه، به ترسەوه و به ئەنجامی زۆر دور له دلنیاپیەوه، زۆر سەلامەت نا.

هەندیک خەلک له رابوردوودا، بؤ نمونه سویدنیبورگ Swedenborg شتێک له خۆی دروستی کردوه ههبوو. یان لەوانەیه گورجییف Gurdjieff وا دانراوه که خۆی کردوویته — هەموو رێگاکە ی بەتەنیا بریوه.

بەلام كاتىك ھەندىك كەس دەخوئىنمەۋە، ئەم كارە، بەين مەترسى و بىن گىرقى زور نەبۇون. وە مەرجىش نىە ھەموۋيان گەپشەننە بەرزىن ناست.

جا پاش ئەۋە دەچىتە ناستىكى بەرزىر. پاش چوارەم، دەچىتە ناستى بەرزىر، مالى مامۇستا كە ناستى پىنچەمە. ھەموو مامۇستايان لەۋىۋە ھاتوون. تەنەنت با ناستەكانىشيان لە پىنچەم بەرزىر بىت، لەۋى دەمىننەۋە. خانەى نىشەتەجىۋونى مامۇستايانە. لەۋ دىۋىيەۋە، زور سىمىا خودا ھەن كە تىگەپشەننەن سەختە. دەترسم سەرتان لى تىك بەم، بۇيە رەنگە جارىكى تر پىتان بلىم، بان پاش ھاتنە ناۋ بازەنەنەۋە كاتىك كەمىك زىاتر نامادە دەبىت، ھەندىك شتى بەسامتان لەبارەى وئەخەپالتانەۋە پى دەلمىم. چۇن ھەندىك جار بەھەلە لەبارەى زور بىرۋكەۋە سەبارت بە خودا كار دەكەن.

دائىشتى پىرسىار و ۋەلام

پاش وانە

پ: تو وتت مامۇستا دەتوانىت كارماى خەلك بخوازىت. لەۋ بارەدا كارماى ئەم كەسانە دەسپىتەۋە؟ لىكەۋتە بۇ ئەم كەسانە چى دەبىت؟

م: مامۇستا دەتوانىت كارماى ھەر كەسنىك بسپىتەۋە. ئەگەر مامۇستا ئەۋ بۇرادىيە ھەلبىزىرەت. لە راستىدا ھەموو موربەدەكان، لە كاتى چۈنە ناۋ بازەنەۋە، ھەموو كارمايان لە رابورودودا دەبىت بسپىتەۋە. مەن تەنە كارماى نىستاتان بۇ دەھىلمەۋە، كەۋاتە دەتوانىن لەم ژيانەدا بەردەۋام بىن، ئەگىنا يەكسەر دەمرىن. كارما نىە – ناتوانىت لىزە بۇت. لەبەر ئەۋە مامۇستا دەبىت تەنە كارماى عەساركاراۋ بسپىتەۋە، كەۋاتە كەسەكە پاكە و يەك توز كارماى بۇ دەھىلنەۋە تا بەھۋىيەۋە ژيانى بەردەۋام بىت، بۇ ئەۋە لەم ژيانەدا ئەۋە لەسەرتى بىكات. پاش ئەمە – تەۋاۋ. بۇيە دەتوانىت پروات، ئەگىنا چۇن دەتوانىت پروات؟ تەنەنت ئەگەر لەم ژيانەدا پاكىش بىت، چەند پاك؟ ئەى ژيانى پاشتر چى، تىدەگەن؟

پ: نامانجى ئەم كارەى تو چىە؟

م: نامانجەكەى چىە؟ پىتەنم نەۋوت؟ بۇ گەشتە بۇ ئەۋىۋى ئەم جىھانە، گەرانەۋە بۇ شانشىنى خودا، ھوزانىى خۇت بناسىت، تەنەنت لەم ژيانەشدا بىپىتە كەسنىكى پاشتر.

پ: نايلا لە ھەموو جىھانەكاندا كارما ھەيە؟

م: ھەموو جىھانەكان نا، تەنە تا جىھانى دوۋم ھەيە، چۈنكە ناۋەزەمان، مىشكەن، كۆمپىوتەرەكە، لەۋ بانەى دوۋمدا "دروست كراۋە". كاتىك ھەموو رىگاگە دەچىنە خوارەۋە، ھەموو رىگاگە لە بانە بەرزىرەكانەۋە بۇ خوارەۋە بۇ ئەم بانە فىزىكىيە، وادىارە بۇ ئەنجامدانى كارىك، رىك، بۇ نەنە، تەنەنت مامۇستاش لە بانى پىنچەمەۋە بۇ جىھانى فىزىكى دەچىتە خوارەۋە و ئەمجا دەبىت بە بانى دوۋمدا پروات و ئەم "كۆمپىوتەر" ھەلبىگىرەت و لەناۋىدا جىگىرى بىكات، بۇ ئەۋە لەم جىھانەدا كار بىكات. رىك ۋەك مەلمەۋاننىك كە لە دەرىادا رۇ دەچىتە قولايەۋە. دەبىت بە قۇناغى نامادەردنى ماسكى ئۆكسىچىن و ئەۋ شتەندا پروات. تەنەنت با خۇبىشى ئەۋەندە پىكەنناۋەر نەيەنە پىش چاۋ، بەلام كاتىك ماسكى ئۆكسىچىنەكە لەدەموۋچاۋ دەكات و جلى نوقم بوون لەبەر دەكات، لە بۇق دەچىت. نىمەش ھەر ھەندىك جار بە كەسانەۋە لەۋە دەچىن، ئەم كۆمپىوتەرە و رىگرە فىزىكىيەكان. ئەگەر نا، نىمە تەۋاۋ جوانىن. تەنەنت با باۋەرىشت و بىت كە نىستا جوانىت، بە بەراۋورد لەگەل ئەۋە كە ھەيت، زور ناشىرىننىت، بەھۋى ئەۋ ھەموو نامىر و نامرازانەى دەبىت لەبەريان بەكىن بۇ ۋەى مەلە بۇ قولايى ئەم جىھانە بەكىن بۇ نىش و كار .

كەواتە پاش ئەۋەدى لە ناستى دووم تېدەپەرىن بۇ چۈنە سەرۋىز، دەپنە كۆمبۇتەر كەمان لەۋى جى بېلېن، لەۋى لەسەرۋە ئېتر پېۋىستېمان پېنى نېھ. جا ھەر ۋەك مەلمەۋاننىكى قولايى كە دەگاتە كەمان ناۋ، ماسكى ئۆكسېنەكەى ۋە ھەموو نەققەمەكى مەلمەۋى قولايى لا دەپتە ۋە جاران شېۋەى چۈن بوۋ، واى لى دېتەۋە. واپە؟ چاكە!

پ: تۇ ووتت لە كۆتابى جېھانى دوۋەدا، پېش ئەۋەدى سەرتر بېچىت، ھەموو كارماكت لەپاش خۇت جى دەھىلېت يان دەپنە ھەموو كارماكت پاك بېكەتەۋە يان چارەسەر بېكەت. ئايا ئەۋە واتاى ئەۋەپە كە ھەموو كارماى رابوردوش زىندوۋە كە پېنېۋە دېننە ئەم جېھانە؟

م: بەلئى، چۈنكە "كۆمبۇتەر" نېھ تا ھەموو شىتېك تۇمار بىكات. ئېمە تەنھا كارما مان ھەپە چۈنكە ئەم كۆمبۇتەر، ئەم ناۋرە، مېشكەمان ھەپە كە مەپەست لىنى تۇمار كەردنى ھەموو ئەزمۇۋىنىكى ئەم جېھانە فېزىكىيەپە. بۇپە ھەمانە. باش يان خراپ، لەۋى تۇمارى دەكەين. بۇپە كارما پېن دېلېن. كارما چېپە؟ تەنھا ئەزمۇۋىنەكانە، باش يان خراپ، كاردانەۋەمەكانە، ئەزمۇۋىنەكانى فېزىبونمان لە چەندىن تەمەنى ژياندا. ۋە لەپەر ئەۋەش كە جۇرېك ھۇشيارىمان ھەپە، دەزانىن كە دەپنە باش بېن كەچى ھەندېك جارىش خراپەمان كەردوۋە. بۇپە بەۋە دېلېن كارما. شتە خراپەكانىش دادەبەزە سەرمان، ۋەك بىرىكى زۇر خاشاك، كۆل ۋە بار، بەھۋى ياساى كېشى زەۋىيەۋە، رامان دەكېشېتتە خوارۋە ۋە بۇمان سەخت دەكات بە چىكەدا ھەلگەر ئېن. بەھۋى زۇرېك لە جەلۋىگىرە ئاكارىيەكانەۋە لەم جېھانەدا، زۇرېك رېسا، زۇرېك خدە ۋە نەرىت، زۇرېك خوۋ، لە زۇر نەتەۋەدا، ئەمانە لەناۋ ئەۋەى پېنى دېلېن چەمەكانى چاك ۋە خراپ، تاۋان ۋە بېتتاۋانى، دەمانبەستتەۋە. بۇپە كاتېك لەگەل خەلكى ئەم جېھانەدا كارلېك دەكەين، ئەزمۇۋىنى باش ۋە خراپ، تاۋانبارى ۋە بېتتاۋانىمان دەپنە، بەپېنى خدە ۋە خوۋەكانە ئەۋە نەتەۋەپە، ياساكانى ئەۋەتەۋەپە. كە بەۋەشۋىيەش بېر دەكەينەۋە، دەپنە خوۋ، كە ئەمە بېكەين، ئەۋە تاۋانبارىن، ئەۋە بېكەين، كەسى خراپېن. نەمەش، ھەموۋى لېرەدا تۇمارە. نەمەشە ۋەمان لى دەكات كۆچېر بېن ۋە ۋەمان لى دەكات ۋەابەستەى ئەم جېھانە فېزىكىيە يان جېھانە كەمېك بالاترە بېن. بەلام زۇر بالانا بەپېنى پېۋىست ئازاد نېن. بە پېنى پېۋىست سوۋك نېن تا سەرناۋ بېكەين بۇ سەرۋە. بەھۋى ئەم ھەموو چەمك ۋە پېش-چەمەكانەۋە.

پ: كاتېك كە لە داپك دەپنە، ئايا بۇمان نوۋسراۋە (پېشتر ديارى كراۋە) لەھەر تەمەنىكى ژياندا بېگەنە ناستىكى ديارىكارا؟

م: نەخىز، ئېمە بەدەستى خۇمانە خىزاتر رى بېكەين يان ھېۋاش تر. بۇ نەمە، ئوتتومبېلەكەت، سەد لېتر سوۋتەمەنى تى دەكەيت. بەلام دەتوانىت تېزتر پېنى بىرۋىت ۋە خىزاتر بە ئامانجەكەت بېگەيت، يان ھېۋاشتر دەرۋىت. بەدەستى خۇتە.

پ: باشە، دەمەۋىت تەنھا بېرسم: فرېشتەكان، چى ناستىكن؟

م: چى ناستىكن؟ ئو، لەسەر ئەۋە رادەۋەستىت چى جۇرە فرېشتەپەكن؟

پ: فرېشتە پاسەۋانەكان.

م: فرېشتە پاسەۋانەكان، دەكرېت لە ناستى دوۋەدا بىن. فرېشتە لە مەۋف كەمترن — كەم ھەپەت ترن. بۇ ئەۋەن خۇمەنى ئېمە بېكەن.

پ: ئەۋە ھەرگىز لەۋە زياتر سەرناكەۋەن؟

م: نەخىز! تەنھا ئەۋە كاتە نەپىت كە بۇتائىن بېنە مەۋف. ھەموۋىان زۇر بە مەۋف چاۋنەزىر (جەسوۋد)ن چۈنكە خۇدا لەناۋ مەۋفدا نېشەجېنە. ئېمە ھەموو ئەۋە ئاسانكارىيەمان ھەپە كە لەگەل خۇدادا بېنە پەك، بەلام

فريشتهكان نيانه. بابەتەكە ئالۆزە. رۆژىكى تر بۇتان باس دەكەم.

ئەوانە شتەگەلېكىن كە بۇ بەكار ھېنان لە لايسن ئېمەھە كراون وەك دەمبېن – جۆرە جىاوازەكانى فريشته بۇ نمونە، ئەگەر لە لايسن خوداوە دوستكراپېتىن، ئەوا بۇ خزمەتى ئېمە كراون. و ئەوان ناپېت – پېويست ناكات لەمە تېتېپەرن. بەلام دەتوانن. جار ھەيە، شتېك دوست كراوہ بى ئەمەھە جى و رېيەكى گونجاوى بۇ باشتر كردن بۇ كراپېت.

بۇ نمونە، لە مالمەكەھى خۇتدا، ھەندېك شتت بۇ ھەوانەھەھى خۇت كەردوہ. ئەنەمت با زۆر خۇش و جوانېش بېت. بۇ نمونە دەتوانېت لېزە دابنېشېت و رووناكېيەكان لە ھەموو مالمەكت و باخچەكەتدا بكوژېنېتەھە و دابگېرسېنېتەھە، تەلەفزېونەكە بكوژېنېتەھە و دابگېرسېنېتەھە، چونكە تۇ بۇ خۇت داتەنېئاون، بەلام تەنھا بۇ خزمەت كەردنى خۇتن. لەمەھە ئەمەھە ئەنەمت واش لە ھەندېك رووہە لەتو باشترن، وەك ئەمەھە دەتوانن لېزە دابنېش و ھەموو شتېك كۆنترۇل بەكن و تۇش ناتوانېت ئەمەھە بە توانستى مرۇف ئەنجام بەدېت. بەلام ئەمەھە واتاى ئەمەھە نېە كە لەتو باشترە. ئەمەھە تەكە مەبەستى خزمەتكەردنى تۇ دوست كراوہ. با لەتو باشتر بېت، بەلام باشتر نېە. باش! چاكە. ھەرگېز ناتوانېت بېنېتە مرۇفېك، كۆمپېوتەر.

پ: مامۇستا چېنگ ھەي، دەمەوت بەزانم – لەمەھە ئەمەھە نېستنا ئېمەھە لە ناولەشداين، ئايا دەكرېت ئېمەھە پېشتەر لا كەوتېنېن لە رەھا كەردن لەم لەشە؟ ئايا ئېمەھە ھەمېشە لەم ھالەتەدا بووين يان پېشتەر لە ھالەتېكى باشتردا بووين، يان ھەر لەم ھالەتەدا بووين؟ بۇ بەخېزايى بەرھوېنېش چوون ھەلوېستى باش يان دەست ھەلگەرتى باش چېە؟

م: بۇ جېھېشتنى لەش و بەرھوېنېش چوون؟ بەلئى، دەتوانېن ئەگەر بەزانېن چۆن. زۆر رېگەي جىاواز ھەن بۇ لەپاش جېھېشتنى لەش و رۇبېشتن بۇ ئەودىو ئەم جېھانە. ھەندېك دوور نارۇن، ھەندېكېش زۆر دوور دەرون و ھەندېكى تېرىش بۇ كۇتايى ئەمەھە دەمچن. جا بەيى ئەمەھە بەراوردەھى لە لېكۆلېنەھە جىاوازەكانەدا ئەنجام داون لەمەكەتەھە كە لاو بووم – ھەرچەندە نېستناش ھەر لاو ديارم، بەلام ئەمەھە كەت گەنجتر بووم، رېگەكەھى ئېمەھە لېزە باشترنە، ئا! بۇ ھەرە دوورترېن دەمچېت، ھەرە دوورترېن، كۇتايەكەھى ئەمەھە.

زۆر رېگەي تېرىش ھەن، ئەگەر ئەمەھە ھەلبۇزېرېت تاقېيان بەكەتەھە، دەتوانېت ھەلبۇزېرېت. زۆر لە بازاردا ھەن: ھەندېك دەمچن بۇ جېھانى خەلگەرد، ھەندېك بۇ جېھانى سېيەھە يان چوارەم، بەلام زۆر نېن ئەوانەھى بۇ پېنجەم دەمچن. بۇيە، رېگەي ئېمەھە بەجېگەياندەكەھى ئېمەھە بۇ ئەمەھە تۇ، پېش ئازاد كەردن، بۇ پېنجەم بەيەن. لېت گەرتېن تەنھا بۇرۇپت. وە لە پاش ئەمەھە دەتوانېن بە سېمەيەكى تىرى خودا بەگەين، ئەودىو بانى پېنجەمەھە، بەلام ھەموو كات شادى بەختن نېە.

ئېمەھە ھەمېشە وا دېتە پېش چاومان كە ھەتا بەزتر بېت، باشترە، ئەمەھە ھەموو كات راست نېە. بۇ نمونە، جارى وا ھەيە دەمچنە كۆشكەكى جوانەھە و بانگەھېشت دەكرېن بۇ زوورى دانېشتنى خاوەن مأل. لەوئى دادەنېتېن و خواردەھەھى ساردمان پېشكەش دەكرېت و خواردەھى جوانمان بۇ دادەنرېت و ھەموو شت. ئەمەھە بېر لەمەھە دەكەنەھە كە كەمېك فوولتر بېچنە ناو كۆشكەكەھە، تەماشايەك بەكەين. ئەمەھە سەركېشى دەكەين و ھەن دەكەين بېچنە شوېنى خاشاكەكە و زۆر شوېنى تىرى كۆشكەكە دەناسېن. ھەموو جارېك گەنگ نېە. ھەرەھا بۇ ناو خانەھى ووزە، چووين بۇ ناو خانەھى كاربا كە رېك لە پشت كۆشكەكەھە، لەمەھە دېو كۆشكەكە و لەوئى كاربا دەمانگېت و ئەمەھە دەمېرن. كەواتە ھەمېشە پېويست نېە يان باش نېە فوولتر بېچت، بەلكو دەتوانېن ئەمەھە لە پېناوى سەركېشى دا بەكەين .

پ: دوو پەرسىارم ھەيە. يەكېكەن، ئەگەر بەتەھىت بېرەھەھى رېبانى رابوردو بېتەھە، كام جېھان وادەكات بېرەھەھەكانى رېبانى رابوردو بېنەھە؟ دوومېشيان، چۆن رېبانەكانى رابوردو پەيوەندى بە كارماي نېستنا و تېگەھېشتنى نېستنا كەسانەھە دەكەن. ئايا ئەوانە بەشېنكەن لە "زىادە كۆل و بار"؟

م: بەلئى، بەلئى. زۆر زۆر پەيوەندى دەكەن. يەكەم پەرسىار، كارماي رابوردو لەكۆيە دېت؟ دەتوانېت تۆمارى

ژيانى رابوردو بوخوينيمه، نه دلنبايه. تومارمكاني ژيانى رابوردووش، هرولك پيم ووتن، له تومارى نهكاشييمه دين. بلن. نهمش جوريكه لمكتبخانه له جيهانى دوومدا كه همسو كسنيك كه بگاته نموي، دمتوانيت بچينه ناوي. همسو كسنيك ناتوانيت بچينه كتبخانهى نموه يهگر تومرگانهوه و بچينه ژوروموه. بهلام من، بو نمونه، نهمرؤ دمتوانم چونكه بانگيشت كراوم له نمونه يهگر تومرگاندا قسه بكم. تهاوه؟ همسو كسنيك ناتوانيت بيته ناوموه بهلام نيوه دمتوانم، چونكه نيوه به جوريك دانيشتوي نيزن. كهواته، به همان شيوه، كاتيك بومان دميت بچينه جيهانى دووميهوه، دمتوانين ژيانى رابوردو بوخوينيمه. هرورهه كاتيك دمچينه جيهانى يهكسمهوه، همدنكي، دمتوانين چمند چيردميك له ژيانى رابوردوي كسنيكمان دست بكويت. بهلام نموه زور بالايه و توماريكي زور تهاو نيه .

نهمجا چون نم نمزونانهى ژيانى رابوردو يپهوندى به كارماي نيستاوه دهكن؟ دمتوانين بلنين كه نممانه نم نمزونانم كه فيزيان بوين بو نموي لمگل نم ژيانى نيستاماندا خباتي پي بكمين. هرچيت له رابوردودا پنگهه ليكداه، لم ژيانى نيسنادا پراكتيزه دهكيت. بههمان شيوه، زور نموموني ناخوشي رابوردو وات لي دهكن كاتيك چاوت به هيمايك دهكويت كه زور لمژيانى رابوردو بچيت، بترسيت. بو نمونه، نهمگر له ژيانى رابوردودا، به روداويك له پليكانمه بكمويته خوارمه و خوت خراپ نازار بدميت، له تاريكدا، و كس يارميت نمدات. نهمجا نيسنا كه به پليكاندا دمچينه خوارمه، كسنيك همست به ترس دهكيت، به تايهتي نهمگر خوارموي قول و تاريك بيت، همست به جوريك ملامتن لمگل خوت دهكيت، بچينه خوارمه يان نا. يان نهمگر له ژيانى پيشوتدا بهقولى له بواريكي زانستي دا خونديتت و به قولى ليكوليمهت كرديتت، لم ژيانمدا همست دهكيت زور گرنگي پي دهديت. واته هيتا جوريك راكيشانت بو ليكوليمهى زانستي هميه، با نيسنا له بواري زانستيشدا كار نهكيت. هر شتيكي ترى لمو جورمش.

هر بويه موزارت، كه هيتا تمغنى چوار سال بو بليمهتيك بوو. يهكراست بمرمه بيانومه كه چوو و ناوبانگي دهركد، تا نيستاش. بليمهت بوو چونكه له زور ژيانى رابوردودا تا ماموستايهتي پراكتيزه كرديوو، بهلام پاش نموه مرد. پيش نموي بگاته لوتكهى ژيانى نيشي، مرد و رهماند نموي له جيهانستى كارمكي چونكه حمزى له ميوزيك بوو. بويه گهرايمه و همسو نموموني فيزبولى خوى له بههرى ميوزيكي رابوردوييمه بو هاتمه، چونكه كاتيك كه مرد نازرويمكي نمونده بهفيزى هموو بو بمردمام بوون.

همدنك لم خلكانه له جيهانى خيالكردهه يان جيهانى دووميهوه، پيش نموي لم جيهاندا دووباره لهديك ببنوه، زور شت فيز دمن. بويه نيگجار چاك به زانست خهلات كراون، يان به ميوزيك، يان به نهدب، يان به هر جوريك داهيتان كه خلكى تر نايانن. دميتت، جوره داهيتانكي زور سروروشتي كه خلكى تر ناتوان لي تيبگم و ناتوان تخانم خمن به داهيتانمهه بيبين. لمهرنمويه كه پيشتر ببنيوانه، فيزيان بوون .

لمهرنموه، دوو جور فيزبوون لم جيهاندا يان له جيهانى نمويودا هن. نموانه خهلات كراون و نايابن، ورك بليمهكان، پسورمكاني جيهانمكاني نمويون، ورك جيهانى خيالكرد، جيهانى دووم، همدنك جار له جيهانى سبيهمون نهمگر بريار بدات بگرهيمه. نموانه نايابن. بليمهتن.

پ: به ديارى كراوى، چونه ناو بازنهى توه چي لمخوى دهگريت و كاتيك كسنيك ديته بازنهوه، ريكارى روزانهى نمو كسه كه دهيكات چي و چين؟

م: پيش هموو شتيك، خوراييه و هيى پابند بوونكي زورملي نيه، نمونده نميت كه دميت پابند به خوتمه بيت، نهمگر ويسست بمردمام بيت له چونه پيشدا؟ كهواته، مرمجان — نموموني پيشترى ناويت. هيچ زانباريهكي پيشوترى لمبارى يوازه ناويت، يان هيچ تيرامانكي ناويت. بهلام دميت خوت به دريزاي ژيان به خورايكي روومكي فيگان پابند بكميت: هيكه ناخويت. هر شتيكي تر كه كوشتنى تنهكويت باشه.

هيكه لمهر نموي نيو-كوشتنى تنهكويت، با نمشپيتنرا بيت. هرورهه جوريك چونايمتي هميه بو مكيل

بەلای راکىشانى ھىزى نىڭىتىف دا. ھەر بۇيەشە زۆر كەس لەوانەى لە بواری جادووی رەش و سېى دا كاران، يان زۆر لە كەسانى فودو – Voodoo ئەمەى پىى دەوترىت فودو – ھىلگە بەكار دەھىنن بۇ راکىشانى ھەندىك لە قەوارە لە كەسانى ژىددەستيان. ئەگەر دەيزانن، يان نا؟ (ھەندىك ەلام دەدەنەمە: بەلى). دەزانن؟ ئوۇ زۆر چاگە! لانى كەم، مەن بەلگەى يەكسەرىم بۇتان ھەمە، ئەگەر رۇشن بوونى يەكسەرى نەبىت. (پىنكەنن)

كاتى چوونە بازنەمە، رۇشناى و دەنگى خودا دەناسىت. مېوزىكى رۇج، راتدەكىشىننە ئاستى بەرزترى ھۇشيارى. لە چىزى سەمادى تىدەگەيت – ئاشتى و شادىي قول. پاش ئەمەش، لە مالمە ە پراكتىزەدا بەردەوام دەبىت، ئەگەر جىددى بىت. ئەگە نا، ناتوانم پالت پىو بەننم، ناتوانم زياتر ەرس تەكەم. ئەگەر بەردەوام بىت و بەمەيت بەدريزايى ھەموو رىگاگە پارمەتەيت بەدەم، ئەمە بەردەوام دەبە. ئەگەر نەبەيت – دەبىنەت ئەمە رىگاگەمە. رۇزانە دوو كاتمىز و نىو تىرامان. بەيانيان زوو لەمخە رابە، پىش ئەمەى بنوويت دوو كاتمىز تىرامىنە، لەوانەشە نىو كاتمىز لە كاتى ژەمى نىو ەردا. كاتىك لىرە نەم بۇ قەسە كرن، بەك كاتمىز بۇ ژەمى نىو ەردان ھەمە. دەتوانىت لە شۇپىنك خۇت حەشار بەدەيت و تىراپمەنەيت. ئەمە كاتمىزىكە. لە نىوار شەدا، كاتمىزىكى تر يان نىو كاتمىز تىراپمەنە. بەيانيان بەك كاتمىز زووتر لەمخە ھەلەسە .

ژيانەت زياتر رىك بەخە، تەلەفۇنى كەمتر، وتى وتىي كەمتر، تەلەفۇنى كەمتر، رۇزانەمە كەمتر، ئەمەسە، ئەمەسە كاتى زياتر تەبە. بەلى، بە راستى كاتمان زۆرە بەلام ھەندىك جار كاتمان بەفېرۇ دەدەن. دروست ەك ئوتۇمبەلەكەمان كە لە باخجەكەى پىشەماندا بسورپىتەمە لە جىباىي چوون بۇ لۇنگ نابلەند و، بەلى. نايە بەمە قايلىت؟ (پرسىاركەس: بەلى!) ھىچ مەرىكە بۇ تۇ نىە، ھىچ شىتەك جگە لەمەى بە درىزايى ژيانەت خۇت پابەند بە پراكتىزەى ئەمانە بەكەيت. ھەموو رۇزىك گۇرانى ئوتۇ بەرمە باشتر دەبىنەت، موعجىزەى جىواوز بۇ ژيانەت، ئەك ئەمەى تۇ بۇى نارزوو دەكەيت. بە ھەر حال روو دەدات. ئەمەجا ئەمەكات بەراستى دەبىنەت ئاسمان چى شىتەكى لەسەر زەمىن پى خۇشە، ئەگەر بەراستى لەبارەمە جىددى بىت. بەمە جۇرەمە كە چەندىن سەد ھەزار لە مورىدەكاتمان ھىشتا پىبەمە پابەند، ھىشتا پاش چەندىن سال بەدوامەن، چونكە ئەزەمەنى باشتر و باشتر يان ھەمە، چونكە لە بارەمە جىددىن و پراكتىزەى خۇبان دەكەن.

پ: تەكايە سروسىتى ھۇشيارى روون بەرمە.

م: سروسىتى ھۇشيارى، باشە. روونكرەنەمەى سەختە بەلام دەتوانىت زىرەكەى خۇت بۇ ھىننە بەرچاوى بەكار بەننەيت. جۇرىكە لە ھۇزانى، ەك ئەمەى شىتەك باشتر دەزانىت لەچا پىشتەردا. بەلى، شىتەك دەزانىت كە لەئودىو ئەم جىھانەمەى و شىتەك لەم جىھانەدا دەزانىت كە پىشتەر نەندەزانى و، لە زۆر شت تىدەگەيت كە تىيان نەدەگەيشنىت يان پىشتەر تىيان نەدەگەيشنىت. ئەمە ھۇشيارەبە .

ھەرەھا كاتىك ئەم ھۇشيارەبە دەكەيتەمە، يان ئەمەى پىى دەوترىت ھۇزانى، بە راستى تىدەگەيت تۇ كىنەت و بۇچى لىرەيت و چىي تر لەئودىو ئەم جىھانەمە ھەمە، كىي تر، لەم دىوہ يان بەشەكە لە ھاوولائىتايى جىھانيمان .

زۆر شت ھەن. جا ئاستى ھۇشيارى جۇرىكە لە پەلەى جىواوز لە تىگەشەنن، رىك ەك دەرچوون لە كۇلچ. تا دەرچوون چەند زياتر فېر بىت، ئەمەندە زياتر دەزانىت.

زەمەمەتە شىتەك روون بەكەيتەمە كە رووتەل Abstract بىت، بەلام ھەلم دا. جۇرىكە لە دەرك كرن. زەمەمەتە دەرك كرن روون بەكەيتەمە. كاتىك دەچىتە ئاستى بەرزترى ھۇشيارەبەمە، دەرك كرنەت جىواوزە. بە شۇبەكەى جىواوز شت دەزانىت، ھەستت جىواوزە. بە رەھايى ھەست بە ئاشتى دەكەيت، ھىورى، خۇشئودى. نىگەرەنەت نىيەن ھەموو شىتەك لە ژيانە رۇزانەت دا بۇ تۇ روون دەبىت. دەزانىت چۇن مامەلەى شتەكان بەكەيت و چۇن بە شۇبەكەى باشتر چارسەرى گىر و گرقەنەكان بەكەيت. تەنەنەت لە ئاستى فېزىكەش دا سوودى دەبىت. لەنار خۇتەدا، چۇن ھەست دەكەيت – ئەمە ھەر خۇت دەيزانىت. زەمەمەتە ئەم شتەنە روون بەرپىنەمە. ھەرەك ئەمەى ھاوسەرگىرىت لەگەل كچىكدا كرىدەيت كە خۇشت دەوئەت – ھەست بە چى دەكەيت، ئەمە ھەر خۇت دەيزانىت. ھىچ كەسەىكى تر ناتوانىت ھەستت بۇ پى بەكات.

پ: ماموستای پایمېرز، سوپاس بۇ ښو روایښی به ښمعت بهخشی. نازام نایا حمز دکمېت خوت بۇ شتیګ ترخان بکېت که له هوشی مندایه یان نا. بوجی ښمروزی ښستا ښمونده ماموستا لېسر زمین هم که هملی ښومان ددمنی ښمونده خیرا فیر ببین، له کاتیګدا ښوه له رابوردودا زور زمحمت بووه؟ دمتوانیت خوت بۇ ښوه ترخان بکېت؟

م: بلښی، به دلناییبیوه. چونکه له سردمې ښمدا هویهکانی پهپوهندی کردن باشترن. لېسر ښوه باشتر ماموستاکان دناسین، ښوه نیه که له رابوردودا ماموستا ښهپون، یان ښدمکرا پېیان بگهین. بی گومان راسته که هغندیګ ماموستا باشتر و ښانتر دمتوانین پېیان بگهین له چاو هی تردا. ښوه لېسر بریاری ښو راوستاوه، یان ویستی بۇ بهخشین، یان پهپوهندی لېگل ځمکګدا به شېوهپهکی زیاتر. بهلام ښوکاتش، له هر سردمېګدا ښت، ماموستابهګ، دووان، سیان، چوار، پینچ ماموستا هم. بهپنی پېویستیپهکانی ښو سردمه. ښمه تنها ناګاداری بوونی زور ماموستای جیاجیا ښ، رنگه پلهی جیاجیای ماموستا، چونکه لېسر سردمهدا به بوونی هوانی راګمېاندنی جېماوری بهختموهرین، به بوونی تلهفزیون، ښرګهکی رادیو، و کتیب که له کاتیګی زور کورت دا به ملیونان کوبیان لی چاپ دکمېن.

له سردمه کښمکاندا، دمتوانیت کتیبګ چاپ بکېن، دهبویه له پیندا هموو درمختهکه بېرېنوه و به تموری ښګجار ساده دارمکھی ورد بکېن، که زور به ناسانی "لمکار دکهوتن" یان بکملکی بهکار هینان ښدمان، دهبویه بهپرد و جورهها شتی تر ښیژ بکرانایتموه و پلګ پهپهکی ووشهکان هلمکېندرناپه. کاتیګ دمتوانیت دستپهکی تمواو بایبل رونوس بکېتموه، پلګ کاروانی تموات دپویت، لوری گوره ښمگر ښو کاته لوریت ههبویه. بویه ښستا ښمونده زور ماموستامان ههبیه.

بلښی، کمواته بهختموهره، ښمه بۇ تو زور باشه که هغتیب - دمتوانیت بچیت بازار بکېت، دمتوانیت هلمبژیریت بچیت دپویت. ښتر کمس ناتوانیت هلمتبخلمتینیت و بلیت، "من باشترینم." بلښی، دمتوانیت بهراورد بکېت و لیری و زیرهکی خوت بهکار بهښیت بۇ حوکم دان: "تو، ښمعیان باشتره،" یان "ښوهیتم پین باشتره،" "دموچاوی قلمبه،" "تو، ښوهیان - ناشرینه." (پنکمنین)

پ: مادام باسی بازار کردن کرد، دشیت کسینګ بهخپته بازتمتوه که له لایمن ماموستایهکی تروه خراوته بازنوه؟

م: تنها له کاتیګدا دکمېم که ښو کمسه به راستی باویری بهوه هپیت که من زیاتر توانم ههبه خیرا تر بېبیمه ناستیګی بهرتر، ښمگر نا باشتره هر کمس لهگل ماموستای خوی بهښیتپه ښمگر هیشتا زور هست به پابهښوونی پېپه بکات و زور باویری بهو ماموستایه بېت. ښمگر وا هست بکېت ښو ماموستایت باشترینه، مېگوره. ښمگر هیشتا گومانیت ههبه و ښمگر هیشتا ښو روشنایی و دنگهکی باسم کرد لیت دیاری ښهوه، ښو دپیت همل بدمیت و تاقی بکېتموه. بلښی، چونکه روونای و دنگ پېوانپهکی ستانداردن بۇ ماموستایهکی راستهپنه. هرکمسینګ هپیت و توانای ښپیت پهکسر روونای و دنگت پین بهخشینت ښوه ماموستایهکی راستهپنه نیه، بهداخوهم که وا دلېم. ریګا بهر موه ناسمان به روونای و دنگ فراهم کراوه.

هرموګ ښوهی بچیت لدمریادا مله بۇ قولای بکېت، دپیت ماسکی ښوکسجین و ښو شتانت پین بېت. شت هم بۇ مېهستی جیاجیا بهکار دنت. هر بویهشه هموو سانتهکان دپینیت بازنپهکی درمخشانی لدموری سهریانه. ښوه روونایه. کاتیګ پراکتیزه ښم ریګابه دکمېت هممان درمخشانت لښو ددرمچیت که له وینهکانی عیسی مسیح دا وینه دکرین، ځمکیش دمتوان ببینن. ښمگر کمسکان زیاد ههستیار ښ، دمتوان درمخشانیبکېت ببینن. بویه وینهی عیسی مسیح به درمخشانیپهوه وینه دکمن و بودا به روونایپهوه له دوریان وینه دکمن. ښمگر کراوه بیت، دشیت پېشموهری زور پله بالا ببینیت ښم روونایهپان له دوره. (ماموستا نمازه بۇ چاوی هوزانی دکات) زور کمس دمتوانن ښوه ببینن. کستان دیوتانه، کی لیرمیه؟ بچیت ببینوه؟

پ: بلښی، من خسرمانه دپینم، خسرمانه...

م: بەلئى، بەلام خەرمەنە جىايە لە رووناكى. خەرمەنە رەنگىيان جىياوژە، ھەندىك جار رەشەن، ھەندىك جار قاويىي، رەنگ قاويىي، و ھەندىك جار زەرد يان سوور، بەپىي ھەوى خۆى لەم كاتەدا. لەلام كاتىك كەسنىك دەپىنىت بە خەرمەنەمىكى رۆحىي بەھىزمو، دەزانىت جىياواو. وايە؟

پ: مەن بەراستى پرسىيارم نىە. تەنھا – ماوئەمىك رەھاتىووم يۇگای راجا بىكەم. و ابزانم خەرمەنەشم بىنى. مەبەستم، لەم كاتەدا، زۆر زانىيارم نەبوو، تىنەدەگەمىشتەم،

م: ئەى نىستا نايىبىنىت؟ تەنھا جار جار دەپىنىت؟

پ: نەخىر نىستا تىرانامىنم.

م: ئا، بۆيە، ھىزمەنت لەدەست داو. پىويستە دىسانەمو تىراپىنىت. ئەگەر ھىشتا باوئەرت بەم رىگايە ماو، دەپىت تىراپان بىكەيت. تا رادەمىك پارمەتت دەدات. ئازارت نادات. باشە؟

پ: لە رەشورمەكتا بىنىم نووسراو كە پىنج رىنمايى ھەن. كاتىك چوويتە باز نەمو، نىتر دەپىت پى بە پىنى ئەم پىنج رىنمايى بەزىت؟

م: بەلئى، بەلئى، بەلئى. ئەمانە ياساكانى گەر دوونن.

پ: لە "بەدەر فتارىي سىكىسى" تىناگەم.

م: واتاى ئەمەيە ئەگەر مەردىك ھەپىت، تىكايە بىر لە دووم مەكەر مو. (پىكەنن) زۆر بە سادەيى. ژيانت سادەتر بېھلەر مو، بى ئالۆزى و شەر لەسەر ھەست و سۆزەكان. بەلئى. بۇ كەسانى تر دەپىتە ھۆى ھەستى پر بەل. ئىمە كەسانى تر ئازار نادەين، تەخانت لە رووى سۆزىشەمو. بۆيە وايە. ئىمە ھەول دەدەين خۆمان لە يەكانگىر بوون لادەين، ھەول بەدە خۆت لە پەژارەكردنى سۆزانە و فىزىكىيانە و ناوئازانە بۇ ھەموو كەسنىك لادەپىت، بە تايەتى ئەوانەى خۆشمان دەوين، ھەر ئەمەندەپە.

ئەگەر دانەمەكت ھەيە، پىي مەلئى. كە دەپىتت نازار بەخش ترە. ھەر ھىدى ھىدى و بى دەنگ چارەسەرى بىكە، بۆى ھەلمەر يۆرە، چونكە ھەندىك جار باوئەريان وايە ئەگەر پەيوئەندىيەكى نەپىنىيان ھەپىت، كە چوونەمو بۇ مەلەمو و بۇ مەردەمەيان يان ژنەكەيان ھەلمەشت، وا دەزانن ئەمو زۆر ھۆزانانە و زۆر سەر راستانەيە. قەسەيەكى پووچە. باش نىە. تۆ ھەلمەيەكت كەدو، بۆچى دەپىتەمو مەلەمو و وادەمەيت ئەوانى تىرىش بىچىژن؟ ئەگەر ئەم ھىچ لەبارەمو نەزانىت، تووشى ئەم خەفەتە نايىت. راستىي زاننن نازار بەخشە. لەبەر ئەمو ھەول دەدەين ئەم كەفەتە چارەسەر بىمەين و دووبارەى نەكەينەمو و تەواو. باشترە لەوبارەيەمو لەگەل ھاوسەر مەكتا قەسەى لەسەر نەكەيت، چونكە نازارى دەدات، ھاوسەرەكان نازار دەدات.

پ: تىبىنىم كەدو كە زۆر لە مەمۇستا رۆحىيەكان زۆر قەسەخۆش. پەيوئەندى چىە لە نىوان قەسەخۆشى و پراكتىكى رۆحى دا؟

م: ئۆ، و ابزانم ھەر ئەمەيە دلخۆش و ھەساوون و بەرامبەر ھەموو شتىك دلخاوانن. دەتوانن بەخۆزيان و بەخەلكى تىرىش پىكەنن، پىكەنن بە شتى پىكەننىاوى لەم ژيانەدا، كاتىك زۆر كەسى تر بە كەزى و بە جىددى و مەريان دەگرن.

پاش ئەمەى پراكتىزە دەكەين بەجۆرىك "شل" دەپىنەمو و نىتر ھەست بەم جىددىيەتە ناكەين. ئەگەر سەبەينى بەمرىن، دەمرىن، ئەگەر بىننىن، دەژىن. ئەگەر ھەموو شتىك لەدەست بەدەين، ھەموو شت لە دەست دەدەين، ئەگەر

هموو شتیکمان هېښت، هموو شتیکمان دهېږ. پاش روشن بوونهه نهوندهمان هوزانی و توانا دهېښت که ناګاداریی خومان و هموو حالمتیک بکېن. لېمېر نهوه له هېچ شتیک ناترسېن. ترسمان لهدست دهمین، دورژونګیمان لهدست دهمین. بویه نهونده حساوهن. هسست دکمېن لم جیهانه دابراوین. همرچیهک بهدست بهننېن بان لهدست بدېن، نېتر نهونده بههای نیه. نهګر شتیکلنیکې زور بهدست بهننېن، تانها بؤ سوودی خملګه، نهسجا دهېهخشین، بؤ سوودی کسانې خؤشویستن. نهګینا خومان و ژبانې خومان نهونده به ګرنگ نازانین تا له پیناو پاراستنی دا نهوه هموو ملماننیهی لھسېر بکېن و نهوه هموو پېژارویهی لھسېر بچیزین. نهګر بېپاریزین، نهوه باشه. واتای و انیه که به دریزایی رۆژ له سر سېسېم، سېسېمی بزمار دابنېشېن و تېرابنېن. بملکه کار دهکېن.

بؤ نمونه، من تا نېستاش همر کار دهکېم. وېنهکېشې و کاره دهستېهکمانې خؤم دهکېم بؤ پېدا کردنی نانې خؤم. لېمېر نهوه ناموښت يارمېتی له هېچ کسېنګ وهر بګرګم. تانانمت نهوهی پېداي دهکېم نهونده زوره که يارمېتی خملکېشې لې ددهم. دتوانم يارمېتی پېنابېران و فوربانېانی کار سات و هموو نهوانه بدهم. بؤچې کار نهکېن؟ بهلام نهوندهمان بهره و توانا هېه و ژبان بؤ نېمه لېپاش روشن بوونهه نهونده ناسانه که نېتر هسست دهکېن هېچ پښوېست به دلېراوکې ناکات. تانها سروشتېیانه دمحېنېنهوه. قسهخؤشې لموهه لهدايک بووه. و اېزانم هې نهوهی.

نېوه من به قسه خؤش دادنېن (نامادهبووان: بملې) (پنکېنېن و چېلېه) کهواته لهوانېه، دهېښت بهچورنګ ماموستا بم ها؟ (پنکېنېن) هېوادارم و اېښت، لېمېر خاترېی نېوه، نهبادا دوو کاتر مېر ګوښت له کهسېکې نارؤشونووهووه ګر نېتېت – کاتکمت بهفېرؤ دايېت.

پ: نهوه پرسېارانې نېمه، وک رؤحګملنګ که دهګرېن، همېشه دهېنېرسېن و سرېهورد و تېوری وهردهګرېنهوه، و من همر حمز دهکېم ګوښت لې نېت تو چې لېبار يانېهوه دلنېت. يکهمېان نهوهی: تو کښت؟ من کښم؟ وه چؤن بوو کهومته نهوه تنګانېهې که دهېښت مالنهوه وهر بګرګم؟ چؤن مالْم بهچې هېښت و بؤچې ګرنگه بچمهوه بؤ مالنهوه؟ نهسجا تو باسې ګرانهوه بؤ جیهانې پېنچمت کرد و مېر ج نيه ګرنگ نېت لهوه زياتر برؤيت. بهلام نهګر لهوه لاترېش هېه، مېهسست له بوونی چېه؟ پېوهنډی به منوهه چېه نهګر پښوېست نهکات بګر نېمهوه بؤ نهوښت؟

م: نهوه نېستا دهېښته قسهی پېکېنېنابوې خوش. (پنکېنېن و چېلېه) باشه. سېارمت به پرسېاری "من کښم؟" دتوانم بچن و له ماموستاېهکې زین Zen بېرسن، که ويلاېهتې نېوېورک پره لېيان. دتوانېت تماشای رېسېر بکېت و دانېهکېک بدؤزېتېهوه. (پنکېنېن) من لهوهدا تايېتمهمند نيم.

دوهمېان، "بؤچې تو لږهېت؟" لهوانېه لېمېر نهوهی تو حمز بکېت لږه بېت. نهګینا کښ دتوانېت زورت لې بکات بېښته نږه له کاتکدا همومومان مندالې خوداېن. نهوانېه پېيان دهوتر نېت مندالانې خودا، وک خودا خؤی وان. وانېه؟ مېر وک پادشايه، له همدنکې رووهوه، يان کم تا زور وک پادشايه، يان پادشای داهاتووه. کهواته تانها کاتک حمز بکات له شوېننکې بېت، لهوښت دهېښت. بهمهرحال، نېمه خاوهن وېستی نازادېن برېارېدهېن له ناسمان بېن يان له شوېننکې تر بېن تا خؤمان تاقېی بکېنهوه. نهوهی – وادېاره تو له سهرتادا برېارت داوه لږه بېت، چنډېن سده بېښتر، بؤ نهوهی شتېکې سمرکېشانه تر فېز بېېت، شتېکې بېسام تر. همدنکې کس حمز يان له نهوموونې ترسناکه.

بؤ نمونه، مېر، دتوانېت له کؤشک بېت بهلام دهشتوانېت له دارستان پېاسه بکات چؤنکه حمزې کردووه شت له سروشتندا بدؤزېتېهوه و بېېښت. دهښت بېو شتوويه بېت. دهښت زور وهرس بووېننېن، له ناسمان وهرس بووېننېن، چؤنکه هموو شتېک بېښتر ناماده کراوه و لهدم دمرګاکانې کؤشکهکماندا پېشکشم کراوه، بویه حمز مان کردووه شتېک بؤ خؤمان بکېن. دروست وک خانوهدی شاهانه، جاری واهېه ناروهوويان لښه بؤ خؤبان چېشت بؤ خؤيان لې بېنن و نايانوهت خزمهتکاران نزيکيان بېن. خؤيان هلمدهکېش له کچېچ و رؤن، هموو شوېننکه تېوه ددهمن، بهلام لايان خؤشه. زور مېرانه نايهته پېش چاو، بهلام پېيان خؤشه.

بۇ نەمۇنە، كەسىم ھەيە ئوتۇمبىلەكەم بۇ دەھازون. بۇ ھەركوئ بېچ، خەلگ حەز دەكەن بىنە شۇقىزىم. بەلام ھەندىك جار حەز دەكەم خۇم بۇ خۇم بەھاروم. پاسكىلە پچووكە سى چەرخەكەم لى دەخۇرۇم، سى چەرخەى بى جەگىرە كىنشان، پلاكى كارىلەكەى پىنە بەكە - خىزىراى دە كىلومەنتر لە كاتژمىرنىكدا. پىم خۇشە بەو جۇرە بسورنەمەو. چونكە بۇ ھەس كوئ بېچ، خەلگ زۇر تىبىنىم دەكەن و دەھناسنەو، بۇيە ھەندىك جار دەجەمە شونىنك كە خەلگ نەھناسن. لە وانە ووتتەمۇدا نەبىت كە دەبىت قەسە بەكەم، زۇر شەسەنم، قەسە كرەندىش لەبەر ئەمەى ئىبىتا بووتە جۇرە ئەركىك چەنكە خەلگ لە ژىرەو دەرىيان ھىناوم و تا ئىبىتا بەناوپانگىيان كرەدوم. ئالتوانم ئەمۇندە زۇر ھەلىپم بەلام ھەندىك جار بۇ دووسى مانگىك ھەلدىم. رىك وەك ژىنكى بەنار كە لە مىردەكەى را دەكەت. ئاوا ئىتر ئەمە بىرارى مە.

جا رەنگە خۇت ھەلئىزاردېت بۇ ماھەبەك لىرە بىت. رەنگە ئىبىتاش كاتى ئەمە بىت كە بىتەمىت بىرۇت لەبەر ئەمەى بەشى خۇت لەم جىھانە شارەزا بووت و ھەست بەكەت ھىچ شىتكى تر نىبە كە بىتەمىت فىرى بىت و ماندوو بووت لە گەشت. دەتەمىت بەھىتەمە. بچۇرەو بۇ مألەو و جارئ پشۇبەك بەد. ئەسجا تەماتشا بەكە بزانە دەتەمىت جارېكى تر بچىتەمە يان نا، بۇ گەشتىكى سەركىشەنە. ئەمە ھەمەو ئەمەى بەكە ئىبىتا دەتوانم بىلېم .

ئەسجا بۇچى دەتەمىت بىرۇتەمە بۇ مألەو؟ وە بۇچى پىنجەم بەلنى و شەشەم نەخىز؟ ئەمەىيان بەدەست خۇتە. پاش پىنجەم دەتوانىت بۇ ھەركوئىك دەتەمىت بچىت. زۇر ئاستى زىياتر لەسەرەو ھەن. بەلام تەنھا زۇر ئاسودە ترە، بىلايەن ترە بۇ لەمئ مانەو. زۇر بەھىزە، سەرەووتر، لەوانەىە واىبىت. دەتوانىت بۇ دەمىك بچىت. بەلام رەنگە حەزەنكەمىت بەھىتەمە.

بۇ نەمۇنە، خانووكەت جوانە، بەلام ھەندىك بەش لە خانووكەدايە كە بۇ ژوررى ھەمانەو كراون بەلام ناتەمىت بۇ ھەتا ھەتا لەمۇدا بەھىتەمە، بەلام ھەدىوى خانووكەشتەمە بىت. مەك ئەمە واپە تەماتشەى سەر گەدەكە و بەرز تر بەكەت، جوانتر، بەلام شونى ھەمانەو نىبە. يان لەبەشى ووزەى كاربا لە خانووكەمۇدا، نامىزى كاربا دروستەس - دەنگى بەرز و ھەراھەرا يە و گەرم و مەتسەدارە. جا تو ناتەمىت لەمئ بىت، با بۇ خانووكەشت زۇر بەكەلگ بىت. ناواپە.

زۇر سىماى خۇدا ھەن كە ئاتوانىن بەخەيآلمان و پىنايان بەكەن. ھەمىشە بەخەيآلمان وا دەبىنىن تا بەرز تر دەچىن، خۇشترە. بەلام چەندىن جۇرى جىاواز خۇشەبىستى ھەن. خۇشەبىستى توند ھەيە، خۇشەبىستى بەھىز، خۇشەبىستى نەرم و نىبان، خۇشەبىستى بىلابەنەش ھەن. جا لەسەر ئەمە رادەمستىت چۇن دەتوانىن ھەلېگرىن. خۇدا پەلەى جىبا جىبا لە خۇشەبىستىمان پى دەبەخشىت. راستە. ئاستى جىبا جىبا، چەند ئاستىكى جىباواز، پەلەى جىباواز لە خۇشەبىستى خۇدا دەبەخشىن. بەلام ھەندىك جار زۇر بەھىزە، ھەست دەكەن دادرەين كراوئەنكە كەشتەك.

پ: زۇر وىرانكارى دەبىنم لەمەورمان روودەن - وىرانكارى ژىنگەى. دىردەبى بەرامبەر ئاژەلان. لەخۇم دەپرسەم دەبىت چۇن لەمە تەدەگەبەت و چى بۇ ئەمە خەلگەنە بەباش دەزانىت كە ھەول دەدەن بە شىوازىكى رۇجىبانە خۇيان لەم جىھانە رەھا بەكەن، يارمەتىيان بەدەبىت خەبەت لەگەل دەموربەرەكەيان بەكەن و خەبەت لە دژى ئەمە ھەمەو وىرانكارىيە بەكەن كە لە دەموربەريان روو دەدەن. وە ئايا تو لەمە باومەدەبەت چۇن بۇ ئەودىوى جىھان بۇ ئىمە بەسە بۇ ناسىنى ئەمەى لەمەو خۇمان جىنى دەھىلېن، يان ئايا ھەست دەكەت ئىمە لەم بانەدا ئەركى ئەمەمان ھەيە ھەمەلى سووك كرەدى پەژارە بەدەن؟ وە ئايا ھىچ چاك دەكەت؟

م: دەبەكات. دەبەكات. لانى كەم بۇ ئىمە، بۇ ھۇشبارىيى ئىمە، بۇ ئەمەى ھەست بەكەن شىتەك دەكەن و ئەمەى ھەمەلمان داوە بۇ ھەلگرتنى پەژارەى گىئاندارانى ھەولەمان. ھەمەوى ھەمان شت دەكەت. ھەرقى داوا بەكەت، مەن دەكەم. كرەم، دەكەم و لە داھاتوشدا دەكەم.

پىشتەر پىم ووتن، دارىبمان بەشراوتەمە بەسەر رىكخراوى جىجىبادا، ھەندىك جار، بان و لاتانى جىجىبا دا كاتىك كارسەتپان بەسەردا دىت. پىم خۇش نىبە زۇر خۇم بەمەو بە بەدەم، بەلام مادام پىسپارت كرە - وە بۇ نەمۇنە، سالى رابوردو كۆمەكى فېلېبىنىمان كرە بۇ ھاوكارىيان لە كارسەتى جىباى پىناتوئۇ دا. ھەروەھا كۆمەكى قوربانىيانى لافاوى Au Lac مان كرە، قوربانىيانى لافاوى چىن و ... تاد. ھەولىش دەدەن يارمەتى پەنابەرانى

Au Lac بىدەن بۇ ئەۋەى بارى ئەتمە يەكگرتوۋەمكەن سووك بىكەن، كە ئەتمە يەكگرتوۋەمكەنئىش دەپئەۋت يارمەتى بىدەن. بەلام ھەۋل دەدەين. ئىمە بە پالېشتىي دارابى يارمەتتەين دەدەين، دەشتانئىن لەشۋىنى تىردا نىشتەتتەين بىكەنئەۋە ئەگەر ئەتمە يەكگرتوۋەمكەن رى بىدات بىكرىت – بەبەر مەكىمى ئەتمە يەكگرتوۋەمكەن.

بەلى، جا ئىمە ھەموو ئەم شتەنە دەكەن كە داۋات كىرد و ھەرۋەھا لەبەر ئەۋەى، مادام لىزەين، دەشكرىت چەندى بىكرىت زىنگەمان پاك بىكەنئەۋە. بۇيە يارمەتتەي پەژارداران دەدەين و يارمەتتەي پىئوانەى ئاكارىي جىھان دەدەين. ھەم رۇچىيەنە و ھەم فىزىكىيەنە. بەلى. چۈنكە ھەندىك ئايانەۋىت لە روۋى رۇچىيەۋە لىم وەر بىگرن. تەنھا دەيانەۋىت يارمەتتەي فىزىكى وەر بىگرن. بۇيە فىزىكىيەنە يارمەتتەين دەدەين. ئەۋەشە كە دەيكەن، لەبەر ئەۋەىيە دەپتتە پارە پەيدا بىكەم. ھەر بۇيەشە نامەۋىت لەسەر يارمەتتەي خەلك بۇيم.

ھەموو رەبەنەكەم و مورىدەكەم دەپتتە كار بىكەن، رىك وەك ئىۋە. ئەمجا، جىگە لەۋەش، رۇچىيەنەش يارمەتى دەدەين، يارمەتتەي ھەلگرتتە پەژارەى جىھان دەدەين، يارمەتتەي چاككردنەۋە پەژارەى جىھان دەدەين. دەپتتە ئەۋە بىكەن. واتاى ئەۋە نىيە بە درىزىي رۇژ لە سەمادى دادەنئىش و كاتى خۇش بەسەر دەبەين. ئەۋە بوۋدا (گىئالەبىرىكى رۇژن كراۋە) يەكى زۇر خۇپسەتە. لىزە نامانەۋىت. (پىنگەن)

پ: تۇ باسى ئاستىكت كىرد تىپادا كەسان دەرەك بەۋە دەكەن كە ھىزىيان ھەيە و ھىزەكە لە دەرەك كىردنەۋە ھاتوۋە.. ئەى باشە ئەگەر دەرەك بە ھىزەكان بىكەت، نەزانىت كە ھەتەن، بەلام دەرەكان پى بىكەت؟ لەۋانەيە چۇن دەكەت و ھەست بىكەت. چۇن دەستتە پىنى دەگات يان چۇن پىنى ناگەت. ئەگەر دەستتە پىنى نەگات چۇن سەبىرت دەمىننىت لەگەل ئەۋ پىرۇسەيەى كە لە دەورت بەرئوۋە دەچىت؟ وەك ئەۋەى پىرۇسەكە بىيىننىت لەسەر خۇ و بە رىگايەكى زەمىنى دا بەرئوۋە بىچىت و توش بزانىت كە دەتوانىت تەنھا نوئۇز بىكەت يان شتتەكى تىر بىكەت بۇ بەيھەننىيە چارەسەرىكى باشتر و خىزاتىر. ئەۋە واتاى چىيە و چۇن كەسبىك بەۋ بەر مەكتەۋە پەيدا دەپتتە دەستى پىنى دەگات، باشە؟ تىدەگەت مەبەستە چىيە؟

م: تىدەگەم، تىدەگەم. ئەۋەى تۇ مەبەستە ئەۋەىيە كە ئايا ئەۋ كاتەى ھىزىمان ھەيە بۇ گۇرپى شتەكان و كاتتەك شتەكان لە دەورمان بە رىگايەكى بىرۇكراتى و بە رىگايەكى خاۋدا دەروات، لەگۇئ سەبىر دەھىننىت بۇ بەرگە گرتتەى. واىە؟ يانئايا تەنھا نوئۇز دەكەت يان جادوۋ دەكەت يان پەنجەيەك رادەكشيت و پال دەننىت. راستە؟ نەخىزىر، مەن سەبىر مەيە چۈنكە دەپتتە بە رەۋتى ئەم جىھانە برۇين تاۋەمكەن نەپخەنە ئاز ۋەۋە. بەلى.

بۇ نەۋە، مەنداللىك ناتوانىت رابكات. ناپىت لەبەر ئەۋەى كە پەلەتە يان دەتەۋىت رابكەت، مەندالەكە دەگىننىت و دەيخەت. لەبەر ئەۋە دەپتتە بەسەبىر بىن. با ھىزى راکردنەشمان ھەپتتە، لەگەل مەندالەكە رى دەكەن، بەلى. لەبەر ئەۋەشە كە ھەندىك جار مەنئىش پىشتم سارده و بى سەبىر بەلام دەپتتە خۇم فىر بىكەم بەسەبىر بىم. ھەر لەبەر ئەۋەشە كە دەچ سەرم لەناستى ئەم سەروك و ئەۋ سەروكدا ئەۋى دەكەم لەپىنئەۋە پەنابەر مەكاندا. با بۇ ئەۋەش بىتتە كە دەمانەۋىت ھەموو پالېشتىي دارابى بىخەپنە سەر ئەۋەى كە ھەيە. ھەز دەكەن ھەرچى ھەيە بىدەين، ھەموو شتتەك، ملىۋنەھا دۇلار يان تەنەتە ملىبارھا. دەپتتە بە سىستەمە بىرۇكراتتەيەكەم برۇين. ئەۋەى ھى قەيسەرە بىدەين بە قەيسەر.

مەن ناچم دەستلەتتە بەكاربەننىم يان پەنجەيەك بۇ ئەتمە يەكگرتوۋەمكەن رابكىشەم بۇ ئەۋەى وا بىكەم را بىكەن. نەخىزىر، نەخىزىر. ئەگەر ئىمە ھىزى لە رادەبەدەر ھەستىار و جادوۋىي بەكاربەننىن، گارسات لە جىھان دەخولقۇننىن. دەپتتە بە رىگايە خۇيدا بروات. بەلام دەتوانىن بە چارەكردنى رۇچى، بە ھۇزائىي رۇچى، بە تىگەشەن ھۇشيارىي خەلك بەزى بىكەنئەۋە. ئەۋ زانستەيان پى بەخەشەن كە دەيانەۋىت بىكەن و ھاۋكارى بىكەن. ئەۋە باشترىن رىگايە، ئەك بەبەكاربەننىيە ھىزى جادوۋ. مەن لە ھىچ لاپەنكى زىئادا ھەرگىز مەبەستە نىيە ھىزى جادوۋىي بەكاربەننىم. بەلام موعبىزە خۇيان لە دەۋرى پىشەۋەر رۇچىيەكان رۇد دەدەن. ئەۋە زۇر سەروشتىيە، بەلام بەسەبەست نىيە ھەۋل نادەن شتەكان پال پىۋە بنىن. بەلى، ئەۋە باش نىيە. مەندال ناتوانىت را بىكات. باشە؟ ئلتتە بە ۋەلامەكەم پالى داپەۋە؟

ئەگەر ھەر كام لە ۋەلامەكەنەت پى گونجاۋ نەبوۋ، تەكايە پىنم بەلى، چۈنكە دەتوانم زىباتر روونىان بەسەۋە. بەلام

مىتەنەم بەمىيە كە ئىۋە زۇر زىرەكەن – بەمىيە ھەلۋاردەترىن و زىرەكتىرىنى ھەمۇ ئەمەتەمەكانن. بۇيە، زۇر بەدرىزى ووردى ناكەمەمە .

شەتتىكى باشە كە ئەمەمە يەككەرتوومەكانمان ھەمىيە، ھەر بەمى بۇنەمىيەشەمە، مەن دەبىتت بىلەمى، بەللى. ئىمە زۇر لە جەنگ و مەلەلەننىكانى جىھان كۇتالى پى دەھىننن، با ئەشتوانىن بە ئەمواتى پچووكيان بەمىنەمە. بەلام كىتەبەكانى ئەمەمە يەككەرتوومەكانتان دەخۇنەنمەمە. ھەمۇ كەسنىك ئەمەمە يەككەرتوومەكانە. تا كۇتالى بەدراى ھەندىك لە كارەكانە ئەمەمە يەككەرتوومەكاندا چووم. وە دەبىتت دەستخۇشى لە تۋانالى و كۇشىنى بەكەم لە رەزگاركرىنى بارمەكاندا لەمى شۇنەنەدا كە خەلكى تر ناتوانن فرىا بەكەمەن. ھەمۇ ھىزى جىھان ناتوانىت فرىا بەكەمىت بەلام بەك كۇمىسەرى ئەمەمە يەككەرتوومەكان كرىدى. بەللى، و زۇر شتى تى سەبەمەت بە فرىاكەمۇتن لە كارساتەكاندا، گىروگرتى پەنابەران.

بەرپرەسبارىتتى نىزىكەى دوانزەدە مەلۇن پەنابەرتان ھەمىيە، بىستەم – وانىە؟ ئەمە كارىكى زۇرە، ئەمجا جەنگەكان و زۇر شتى تىرىش. لەبەر ئەمە شەتتىكى باشە كە ئەمەمە يەككەرتوومەكانمان ھەمىيە. بەللى! زۇر باشە.

پ: سوپاس مامۇستا چىنگ ھای بۇ بەشداركرىنمان لە ھوزانىندا. پىرسارىكەم ھەمىيە. دەربەرەى زىاد بوونى ژمارەى دانىشتووانى جىھان و ئەمى گىرقتەنەمە كە لەگەل خۇيدا دەبانەننىت لە دەستدرىزى كرىنە سەر ژىنگە و زىادبوونى ھەلچووى پىۋىستى بە خۇراك. ھىچ ووتەبەكت لەسەر ئەم زىادبوونى ژمارەى دانىشتووانى جىھانە ھەمىيە؟ ئاىا ئەمە كارمەيكە جىھانە؟ يان ئەمە لە دوارۇژدا جۇرىك كارما پىك دەھىننىت؟

م: خەلكى زىاترت بۇ ئەم جىھانە ھەبىتت، ئەمىش زۇر باشە. بۇ نا؟ قەرەبالغ تر، ھەراوھورباى زىاتەر، سەرگەمىيە زىاتەر. وانىە؟ (پىكەمىن) بايەتەكە ئەمە نىيە كە ژمارەى دانىشتووانمان لە رادە تىپەرپو، بە راستى. بەلكو بايەتەكە ئەمىيە بە يەكسانى بلو نەبوونەتەمە. خەلك ئەمەمە لە ھەندىك شۇنى جىھاندا چىر بوونەتەمە و ناىانەمىت بۇ شۇنىكى تر چىن. ھەمۇمى ئەمىيە. ئەمەندە شۇنى فراومانمان لە زەمىيە چۇل ھەمىيە كە بەكار نەھاتوون. زۇر دورگەى مرۇف نەدبو، زۇر بانى فراوان كە ئەمەمە بە دارستانى سەوز داپۇشراون و ھىچى لى نىيە. خەلك ھەم دەكەن ئەمەمە لە نىۋىۋىرك چىر بىنەمە، بۇ نەمەنە، (پىكەمىن) چۈنكە لىزە خۇشترە. ئەگەر كۆمەتتىك، يان ھەر كۆمەتتىك تۋانالى ھەبىتت ھەلى كار و پىشەسازى و جۇرەھا ئىش لە شۇنىانى جىجىبادا دروست بكت و خەلكىش نارەزو بەكەن چىنە ئەمى شۇنىانە بۇ كار كرىن. ئەمەمە لە ھەندىك شۇنى دىبارىكرادا كۇ دەمەمە لەبەر ئەمەمە دەستكەرتتى ھەلى كار ئاسانترە، يان لەبەر ئاساپىش. ئەگەر سەلامەتى و ئاساپىش و ھەلى كار لەمى شۇنىە جىوازانەى تر دا ھەبىن، خەلك بۇ ئەمىش دەچن. لەبەر ئاساپىش دەچن، لەبەر بۇزىۋىيان دەچن. زۇر ئاساپىيە .

كەواتە ناىبىت لە تىچەرىنى ژمارەى دانىشتووان بترسىن. دەبىتت زىاتەر رىكخراو بىن سوودى زىاترى ھەلى كار و نىشەتەجىبوون و ئاساپىش بە دانىشتووانى جىھان پىشكەش بەكەن. ئەمەكەتە ھەمۇ شۇنىنىك وەك يەكى لى دىت. ھەرگىز ژمارەمان لە رادە تىپەسەرىت .

سەبەمەت بە پىرسارىكەشت لەبەرەى خۇراكەمە، تۇ دەبىتت باشتر بزانىت، چۈنكە لە ئەمەرىكا، زانىبارمان زۇر زۇرە لەبەرەى ئەمەمە چۇن جىھان بپارىزىن. خۇراكى رومكى (قىگان) يەككە لە باشترىنەكانە، بۇ پاراستنى سەرچامەكانى جىھان، بۇ تىزكرىنى ھەمۇ دانىشتووانى جىھان چۈنكە ئىمە بىرىكى زۇر خۇراكى رومكى و ووزە و كارمەا و دەرمان بەفەرۇ دەمدىن لە بەختىكرىنى ئاۋەلەندا. كە دەكرا بەوانە راستەمۇخۇ خەلكى تر تىز بكرانايە. زۇر لە وولاتانى جىھانى سىيەمىش، خۇراكى رومكى بە پىرۇتىن-دەمەلەمەندكر اوبان بە نىخىكى ھەرزاتر دەفرۇش. بەلام ئەمەمە بۇ دانىشتووانى ئەمەمەكانى تىرى جىھان بارمەتتىيەك نىيە. ئەگەر ھەمۇ خۇراكەمە بە يەكسانى بلۇبەكەمىنەمە، و خۇراكى رومكىش لەمەدا بارمەتى بەدات، ئەك ئەمەمە بۇ خۇمان، ئەك ئەمەمە بۇ ئاۋەلان، بەلكو بۇ ھەمۇ جىھان بارمەتتىيە.

يەككە لە شەكەمى تۇنۇزىنەمە، لە گۇفاركەمەن، پىشتر ووتى ئەگەر ھەمۇ كەسنىك لە جىھاندا خۇراكى رومكى قىگان بخوات، ئىتر جىھان برسى ناىبىت. ئىمەش دەبىتت رىك بەخەن. كەسنىك دەناسم دەنوانىت پووشى برنج بكتە

خۇراڭ و تەننەت شىرىش. جارى پىشوو لەمبارەمبە قىسمان كىرد. ووتى نىزىكە سىسەد ھەزار نۇلارى سەرف كىردو و دەتوانىت شەشسەد ھەزار كەس لە سىلان تىر بىكات – ھەزارمەن، كەم خۇراكەمەن، داپكان، و ھەممو ئەوانە. تىڭجىر مەزىن بوو. چۈنكە ئەمۇ شىوازە لە زۇر بەشى جىھاندا پەيرەمى دەكەين، بەھەدەردانى سەرجاوەكانى زەويىيە، ئەمۇ نىيە كە بەش ناكات. خودا بۇ ئەمۇ نىمەى لىزە دانەناو ھە برساندا بەرىن. لە راستىدا نىمە خۇمان خۇمان لەمبارساندا دەگوزىن.

كەواتە دەبىت دووبارە بىر بەكىنەمە، دووبارە رىڭ بەكىنەمە، ئەمۇش فەرى زۇر لە ھۆكۈمەتكەنى وولاتانى پىيۈستە. دەبىت بە راستگۇبى رەھاي خۇيان و پاكىيان و خانەدانىيان فەردارمان بىكەن، بە وىستىيان بۇ خەزمەت كىردى خەلك لە جىياتى خەزمەت كىردى خۇيان. ئەگەر ئەم فەردارىيە ھۆكۈمەتكەنى وولاتان ھەبىت، بە راستى گىرغمان نابىت، گىرغمان نابىت.

دەبىت فەرمەندەبى باشمان ھەبىت، رىچكىستى ئابوورىي باش و بەھەرى فەرمەندەبى و ھۆكۈمەتى راستگۇ. بەلام ئەمانە زۇر زووتر دىنە دى ئەگەر زۇر خەلك يان زۇربەى خەلك يان ھەممو خەلك دەبنە كەسانى رۇخى. ئەمۇ كاتە جەلگىرىيەكە دەزانن. ئەمۇ كاتە رىچسا ناكارىيەكان دەزانن. ئەمۇ كاتە دەزانن چۇن راستگۇ و پاك بىن. ئەمۇ كاتە دەزانن ئەمجا چۇن ھوزانىيان بەكار بەيىنن. ئەمۇ كاتە دەتوانن بىر لە زۇر شت بەكىنەمە بىكەن و ژيانمان رىڭ بەكىنەمە.

پ: ئەمۇ زۇر سەخت دىنە بەر چاۋ چۈنكە مەن واى دەبىنم ، زۇر لە، مەك تىي گەيشتوم، زۇر لە دەستىر ئىزىيەكەنى بۇ سەم رىنگە دەكرىن پەيوەندى بە زىادبوونى پىيۈستىي دانىشتووانەمبە بە شۇنىي ژيان، بۇ خانو، بۇ ژيان بەم رىڭايەى نىمە، لە سەدەى بىستەمەدا، دەبىناسىن و دەمەتەت لەسەرى بۇزىن.

باجەنگەلمەكانى بەرازىل ۋەر بىگرىن – دەستىر ئىزىيە ژىنگەمى لەمۇ. لەناو بىردى دارستانەكان لەمۇ، بارانە دارستان. خاكەكە لە گەلا روت دەكرىتەمە و ئەمۇش دەبىتە ھۇى لافاۋ. ئەمۇش لە پەيوەندى بە لە رادەدەر چوونى ژمارەى دانىشتووان دابراۋ نىيە.

م: بەلى، ھەممو شتەكان پەيوەندىيان بەمەكترەمە ھەمە، بىگومان، لەم جىھانەدا تاكە چارسەس ئەمبە لە رەگ و رىشەمە چارسەرى بىكەت، ئەك لە چەكەنەمە. رەگ و رىشەش جىگىرىي رۇخىيە. تىدەگەمىت؟ (چەپەلە)

جا ھەممو ئەمۇ دەبىت بىكەن ھەل دانە بۇ بلاۋكردنەمە پەيامى رۇخى، ئەمۇ دەبىزانن و بە جەلگىرىي رۇخىيەمە پابەن بىن. ئەمۇ ئەمبە كە خەلك نىمەتى. شتتىكى چاكە خۇت بىكەت بە نامىرى كاربايىمە و چەند گۇنپىك و شتتىك مىوزىكى ھەزىن بىبىستىت و بىچىنە سەمادىيەمە. بەلام ئەگەر جەلگىرىي ناكارىت نەبىت، ئەمۇ ئەمۇ كات ھىز تەنە بۇ شتى خراب بەكار دەبىت ھەندىك جارى – ناتوانىت بىخەمەت ئىز بەلتەمە.

ھەر بۇيەشە نىمە لەم گروپەدا، بەردەوام دەبىن، لە پىشدا رىنمايە سەمەكىيەكان بەخەلك دىلنىيەمە. رىنمايە سەمەكىيەكان گىرنگەن. دەبىت بزانن بۇ كۆى دەمچىن و ھىزمان مانۇر بىكەن. ھىز بەمى خۇشەويستى، بەمى بەزىيە، بەمى تىگەشتى گونجاۋ لە بەھاي ناكاز، بەكەلك نايەت. دەبىتە جادوۋى رەش – دەست درىزى. بەلى. جادوۋى رەش لەمۇمە دىت .

كەواتە ئاسانە رۇشەن بوون بەدەست بەيىت، نارمەت دەپازىرەت. لە رىچكەمە نىمەدا، ئەگەر بەراستى جەلگىر نەبىت و لە روۋى ناكارەمە چەكدار نەبىت، مامۇستا شتتىك لە ھىزت دەبات بۇ ئەمۇ خراب بەكار نەھىتت و شتى خراب بەرامبەر بە كۆمەلگا بىكەت. ئەمۇ جىاۋازىيەكەمە. مامۇستا كۆتەرۋلى بەدەستە. ھىزى سەروو ھەممۇ، ھىزى سەروو ھەممۇ، باشە؟

بەلى مەن زۇر دىلشادەم بە ھەممۇ پىرساۋە زىرەكەكانتان. زۇر زىرەكەن.

خەلك بۇيە ئەم شتانه دەكەن، چۈنكە بەپى پىويىست ھوزان نىن، شتى وەك دەستدريژى كردنە سەر زەوى، وەك ئەمەى ووتت، يان كردنى شتتېك تەنھا لەبەر نەمبونى خوزانى. بەلى، كەواتە رەگەكەى ھوزانىيە، پراكىتىكى رۇحى، رۇشەن بېرەمە.

سوپاسى گوى گرتتەن دەكەم. ھەر لەخۇشى دا بن.

چوونه ناو بازنه: ریبازی کوان بین

ماموستا چینگ های خه لکانی دلسوز بو ناسینی راستی دمخاته نیو بازنه‌ی خویموه، نیو ریبازی کوان بین بو تیرامان. کوان بین دوو نیشانه‌ی نووسینی چینین که واتای تی فکرینی لهرزه‌ی دنگ دبه‌خشن. ریبازه‌که تیرامان لهرسه هر دوو تیشکی ناومکی و دنگی ناومکی له‌خو دهرگرت. نم دیده ناومکیانه پیشتر چندین جار له نه‌دیهاتی رُوحی هممو نایینکانه‌ی جیهاندا لهرسه‌دمه کونه‌کانه‌وه وسف دراون .

بو نمونه، بایلی دیان دلنیت، له سه‌ره‌تادا وشه همبوو، وشه‌ش لای خودا بوو، وشه‌ش خودا بوو. (بوخمننا ۱:۱) نم وشه‌یه دنگی ناومکیه. پنیسی ووتراره لوگوس Logos، شه‌ب Shabd، تاو Tao ، ته‌وژمی دنگ، نام Naam ، یان میوزیکی خه‌مالکرد. ماموستا چینگ های دلنیت له‌ناو هممو ژیاندا ده‌لهرزیت و هممو گهر دوون دهرگرت‌هوه. نم ناوازه ناوه‌کیه ده‌وانیت هممو زامه‌کان تیمار بکات، نارزه‌وه‌کان تیر بکات، و هممو تینویتی جیهان بشکننیت. هممو هیز و هممو خُشه‌ویستییه. نه‌وه چونکه نیمه لهم دهنگه دروست کراوین، که په‌یوه‌ندی پیکردن پییه‌وه ناشتی و ناسووده‌یی به دلمان ده‌به‌خشنیت. پاش گوئ راگرتن لهم دهنگه، هممو بوونمان ده‌گوریت، هممو تیروانینمان بو ژیان به راده‌یه‌کی مه‌زن به‌رهو باشتر ده‌گوریت.

تیشکی ناومکی، تیشکی خودا، هه‌مان تیشکه که له وشه‌ی "رُوشن بوونه‌وه" دا نامازه‌ی بو کراوه. چریه‌که‌ی ده‌شیت له‌که‌سه‌وه به‌راده‌ی رووناکیه‌کی هیواشه‌وه ده‌ست پی بکات تا به زور، به‌قه‌در روشنایی چندین ملیون خور ده‌گات. له ریبازی تیشک و دنگی ناومکیه‌یه که خودا ده‌ناسین.

چوونه ناو بازنه‌ی ریبازی کوان بین ری و ره‌سمنیک نیه‌ت‌نه‌ها بو چند کسه‌نیکي که یان مه‌راسیمیک بیت بو چوونه ناو نایینکی نویوه. له‌کاتی چوونه ناو بازنه‌دا، رینمایی دیاریکراو بو تیرامان له تیشکی ناومکی و دنگی ناومکی دهرزین و ماموستا چینگ های بش"گوارانه‌وه‌ی رُوحی" فه‌راهه‌م ده‌کات. نم په‌که‌مین چیرکردنی بوونی خوداییه به بیده‌نگی دهرگرت. پیویست ناکات ماموستا چینگ های خوی به فیژیکی ناماده بیت تاوه‌کو نم "ده‌رگا" به بو تو بکاته‌وه. گوارانه‌وه به‌شیکی جه‌وه‌ری ریبازه‌که‌یه. هر ته‌کنیکه‌کان خویان به‌یی بوونی فه‌ری ماموستاش شتیک سوود ده‌به‌خشن.

له‌هر نه‌وه‌ی ره‌نگه راسته‌خو له‌گمل چوونه ناو بازنه‌دا دنگی ناومکی بیستیت و تیشکی ناومکی بیستیت، نم بو‌نعمیه هه‌ندیک جار پی ده‌وتریت "رُوشن بوونه‌وه‌ی په‌کهو راست" یان "له‌پر".

ماموستا چینگ های له هممو نه‌ژاد و نایینیکه‌وه خه‌لک بو چوونه ناو بازنه‌وه دهرگرت. پیویست ناکات نایینی نیستات یان سیستمی باهرت بگوریت. داوات لی ناکرتیت په‌یومندی به هیچ ریخراویکه‌وه به‌هیت، یان به‌شاری له‌هیچ ریگایه‌کدا بکه‌یت که له‌گمل شیازی نیستای ژیاندا نهمونجیت .

به‌هه‌رحال، داوات لی دهرگرت بیته فه‌گان. پابه‌ندبوونیک به‌دریژیای ته‌من به خوراکي رووه‌کیه‌وه پیش مه‌رجکی پیویسته بو قایل بوون به چوونه ناو بازنه‌وه.

چوونه ناو بازنه‌وه به‌یی به‌رامهر ده‌به‌خشنیت.

پراکتیکی رُوزانه‌ی ریبازی کوان بین تیرامان و پابه‌ندبوون به پینچ رینماییه سه‌ره‌کیه‌که‌وه ته‌نه‌ها داواکارین که

پاش چۈنە ناۋ باكنەمە لىت دەكرىن. پايەند بون بە رېنمايىبەكانەمە رېگات لى دەگرىت نە نازارى خۆت بەدىت و نە هېچ گىنانلەبەرىكى تر. ئەم پراكىتىكانە ئەزموونى سەرەتاي رۆش بونەمەت قوول دەكەنەمە و بەهيزى دەكەن، و رېگات بۇ دەكەنەمە لە كۆتايىدا بالاترىن ناستى رابون و باشى بۇ خۆت بەدەست بەننىت. بەنى پراكىتىزەي رۆژانە بە نىمچە دلىنبايىبەمە رۆش بونەمەكەنت لەمىاد دەچىنەمە و دەگەرىتەمە ناستى ھۆشبارى ناسايى.

ئامانجى مامۇستا چىنگ ھاي لە وانه پى ووتنەمەمان ئەمەبە خۇبەش بىن. بۇبە رېبازىك دەلېتەمە كە ھەموو كەسنىك دەتواننىت پراكىتىزەي بكات، بەنى كەل و پەل و بى تفاق و هېچ شىتىك. بۇ پەيرەمان، پەرسىشكاران، يان مورىدا ناگەرىت، يان ھەول بۇ دامەزراندنى رېكخراۋىك كە ئەندامىننىبەكەي بەرامبەر پارە بىت. پارە و ديارى و بەخشىت لى وەرناگرىت، لەبەر ئەمە پىويست ناكات ئەم شتانەي پېشكەش بىكەيت.

دلسۇزىت و دلى پاكەت لە ژبانى رۆژانە و پراكىتىزەي تىرامانت بۇ پېشخستنى خۆت بەرەم بەفرىشتەبوون لى وەردەگرىت.

پىنج رېنمايىبە سەرەككىبەكە

۱. خۆت لە نازاردانى ھەر گىنانلەبەرىك بەدوور بگرە *
۲. خۆت لە ووتنى ئەوەي راست نىبە بەدوور بگرە.
۳. خۆت لە بردنى ئەوەي ھى تۆ نىبە بەدوور بگرە.
۴. خۆت لە بەدەرەفتارىي سىكىسى بەدوور بگرە.
۵. خۆت لە بەكار ھىنانى ھۆشبەران بەدوور بگرە **.

* نەم رېنمايىبە سەرەككىبە داۋاي پايەندوبونىكى تەواوت لى دەكات بە خۇراكى روۋەككىبەوہ. دوور لە گۆشت، سىپايى، ماسى، مرىشك يان ھىلكە (پىتتىراۋ و نەپىتتىراۋ).

** ئەم رېنۇننىبە ھەموو جۇرە خۇپارىزىبەك لە خۇ دەگرى وەك : ئالگول، مادە ھۆشبەركان، دوكل، قومار و فىلم، بلاۋكراۋەكان يان يارى قىدىۋىي دژە ئەخلاقى و يارى توند و تىژ.

"گەسێکی تەواو خودایی گیاندارێکی تەواو مەرووفە. گیاندارێکی تەواو مەرووفیش تەواو خوداییە. لەم ساتە و مەختەدا ئێمە گیاندارێ تەنها نیوە مەرووفین شت بە دوو دلیبەوه دەکەین، شت بە لووتبەرزبەوه دەکەین. ئێمە باوەر ناکەین کە ئەوە خودایە هەموو ئەمانە لەپێناو خوشیی ئێمە، بۆ ئەزموونی ئێمە دەکات. گوناو و پاکیزگی لەپەك جیا دەکەینەوه. لە هەموو شتێک مەسەلەپەکی گەوره دروست دەکەین، و بەپێی ئەوە خۆمان و خەلکی تریش هەڵدەسەنگێنین. ئێمە لە سنوردارکردنەکانی خۆمان سەبارەت بەوهی خودا دەبواوە چیی بکردایە، بەپێژارەین. تێدەگەن؟ راستییەکی خودا لەناو ئێمەداوە و ئێمە سنوردارە دەکەین. ئێمە حەز دەکەین خوشی لەخۆمان ببینین و یاری بکەین، بەلام نازانین چۆن. ئێمە هەر بەکەسانی تر دەئین، ناها! نەدەبواوە ئەوە بکەن و بەخشان دەئین نەدەبواوە ئەوە بکەن. نابێت ئەمە بکەن. کەواتە بۆچی دەبێت فێگان بێ؟ بەلێ، دەزانم. فێگانم لەبەر ئەوهی خودای ناوم ئەوهی دەوتیت".

~ ماموستای مەزن چینگ های ~

"کاتێک لە کارەکانمان، ووتەکانمان، بێکردنەموکانماندا پاك و بێگەرد بێن، تەنانەت بۆ چرکەپەکیش، هەموو خواوەندان، خودایان و فریشتە پاسەوانەکان پشتیوانیمان لێ دەکەن. لەو ساتەدا، هەر هەموو گەردوون هی ئێمەیه و پشتیوانمانە، تەختیش بۆ ئێمە لەوتیە تاوێکو فەرمانەرەوایی لەسەر بیهە بکەین".

~ ماموستای مەزن چینگ های ~

سودومكانى خۇراكى روومكى (قېگان)

پايەندوبون بە خۇراكى روومكېيە بە درىژابى تەمەن پېش مەرجىكى چۈنە ناۋ بازنەى رېئازى كوان يېنە. خۇراک لە سەرچاۋەى روومكېيە لەسسىستەمى خۇراكەدا رېگە پېندراۋە، بەلام ھەموو خۇراكەكانى تر لە سەرچاۋەى ئاژلەۋە بە ھېلكەشمە، نايىت بخورېن. زۇر ھۇ بۇ ئەمە ھەن، بەلام لەھەموويان گرنەنگر لە رېنەمى سەرھەمى يەكەمەۋە دەيت، كە پېمان دەلئەت خۇمان لە نازاردانى ھەر گيانلەبەرىكى زېندوو بەموور بگرېن، يان نەيانكوژېت.

نەكۈشتن يان بەشۈيەيكى تر نازاردانى گيانلەبەرە زېندووھەكان سودېكى دىبارى بۇيان ھەيە. ئەرەى كەمتر ديارە ئەو راستىيەيە كە خۇلادان لە نازاردانى ھى تر بەھەمان بر بۇ خۇيشتان بەسودە. بۇچى؟ بەھۇى ياساى كارماۋە: **چى پېنئيت، ئەۋە دەدورپتەۋە.** كاتتەك دەكوژېت، يان وا دەكەيت كەسانى تر بۇت بكوژن، لە پېناۋى تېر كردنى نازرووت دا بۇ گوشت، ئەۋا وامېكى كارمايى دمخەيتە سەر خۇت، ئەم وامەش لە كۇتايى دا دەبېت بەرپتەۋە .

كەۋاتە، بە وتەيەيكى زۇر واقعىيانە، رۇيشتن لەسەر سېستەمى خۇراكى روومكى ديارىيەكە بەخۇمانى دەبەخشېن. ھەست دەكەين باشترىن، چۇنابەتېى ژيانمان بە سووك بوونى بارى قەزى كارمايېمان، باشتىر دەمبېت، دەرگاي چۈنە زۇررەۋە بۇ جېھانگەلېكى ئاسمانى و نېان لە دېدى ناۋەكېت بۇ دەكوژتەۋە. شاينانى ئەو نرە كەمەيە كە دەبېت بېدېت.

بېانۋە رۇحېيەكان بۇ نەخوردانى گوشت بۇ ھەندېك كەس قەناعەت ھېنن، بەلام ھۇى ناچار كەرى ترىش ھەن بۇ بوون بە قېگان. ھەموويان رەگ و رېشەيان لە ھەستى گشتى دان. پەيۋەندىيان بە مەسەلمەكانى تەندروستى كەسى و خۇراكە، بە زانستى ژېنگە و ناۋوھەۋا، بە نېتېك و بە پەژارەى ئاژەلانەۋە و بە برىنئېى جېھانپەيە ھەيە.

تەندروستى و خۇراک

لېكۇلېنەۋە لە پەرسەندنى مرۇف پېشانېان داۋە كە پېنئېنانمان بە سروشت روومك خۇر بوون. پېكەتەي لەشى مرۇف بۇ خوردانى گوشت نەگۈنچاۋە. ئەمە لە بابەتېكى بلاكرواۋەى د. گ. س. ھەنتېنگۇن Dr. G. S. Huntington لە زانكۇى كۇلۇمبېا لە تۇيكارىي بەراوردىكارى دا خراۋتە روو. ئامازەى بۇ ئەۋە كردوۋە كە گياندارە كۇشتخۇرەكان رېخۇلەى كورت و پچووك و گەورەيان ھەيە. رېخۇلەى گەورەيان بەشۈيەيكە بەرچاۋ رېك و لووسە، بە پېچەۋانەۋە، ئاژلەۋە روومك خۇرەكان ھەردوۋ رېخۇلەى پچووكى درېژ و گەورەى درېژيان ھەيە. بەھۇى كەمبى رېشال و چېرى بەرزى پرۇتېنەۋە لە گۇشتدا، رېخۇلە بۇ ھەلمۇزېنى ماددە خۇراكېيەكان پېۋېستى بە كاتتېكى زۇر نېە. بەم شېۋەيە، رېخۇلەى گوشت خۇرەكان كورتترن لەھى روومك خۇرەكان.

مرۇف، ەك گياندارەكانى تر كە بە سروشت روومك خۇرن، ھەردوۋ رېخۇلەى پچووكى درېژ و گەورەى ھەيە. پېكەۋە، رېخۇلەكانمان نرېكە بېست و ھەشت پې (ھەشت مەتر و نېو) درېژن. رېخۇلە بارېكەمان (پچووك) چەند جارېك بەدەۋرى خۇيدا پېچى خواردوۋە، و دېۋارەكانى پېچ و پەناى زۇريان تېدايە، لووس نېن. لەبەرئەۋەى درېژترن لە رېخۇلەى گوشت خۇرەكان، ئەۋ گوشتەى دەيخۇېن بۇ ماۋىەيكى درېژتر لە رېخۇلەماندا دەمېنئېتەۋە. لە نەجمى ئەمەدا، دەشېت گۇشتەكە بگەنئېت و ژەھر دروست بكات. ئەم ژەھرانە ەك پەكېك لە ھۇكارەكانى شېرپەنجەى كۇلۇن زانراۋن، و ھەرۋەھا ئەركى سەر جگەرىش زىاد دەكەن كە يەكى: لە

نهر كهكانى لهكول كرندوى ژه هرهكان. نهمش دهشيت بينته هوى بهر ييشالويونى جگس و تمنانته شير پينجهش.

گوشته بريكى زور پروتئينى يوروكيناس Urokinase و يورباي تيدايه، كه بارىكى قورس دمخاته سهر گورچيلهكان، و دهشيت نهر كهكانى گورچيله تيك بشكينيته. لهههر پاونيك گوشته ستيك دا چورده گرام پروتئينى يوروكيناس هويه. نهر كهكانى زيندوو بخريته ناو شلهى پروتئينى يوروكيناسهوه نهركى هرسبوونيان خاودمبينتهوه. لهموش زياتر، گوشته سيليلوز يان ريشالى تيداا نيه، نهبونى ريشاليش به ناسانى دمبيه هوى قهبزى. زانراويشه قهبزى دمبيه هوى شير پينجهى ريكه يان ماپهسيري.

كولبيسترول و چمورييه تيركراوهكانيش له گوشته دا تيكچوونى خوينبهركانى دل. تيكچوونى نهم خوينبهركانى دل هوى ههره لهپيشى مردنه له وولاته يهكگرتومكان و نيسنا له Formosa ش.

شير پينجه به پلهى دووم ديت له هوكارمكاني مردندا. تافيكردنهمكان پيشانى دمدهن كه سوتاندن يان برژاندنى گوشته رهگهزىكى كيميابى دروست دهكات (ميتيلكولانترين Methylcholanthrene) كه شير پينجهسهر هممپهنيكى بههيزه.

زوربى خهك واى دادمنين كه گوشته پاك و نهمينه، چاوديرى همموو گوشته فروشهكان دهكرت. روژانه نيگجى زور مهر و مالات، بهراز، مريشك و.. تاد بو فروشتن دهكوزرين كه ههر بهكيمان دهبيت نوريى بو بكرت. زور نارمخته مهر پارچه گوشتهك تهماشا بكرت بزانريت شير پينجهى تيدايه يان نا، نهمه مهر دانه ناژهليك مهر بملواه. له نيستادا، پيشهسازى گوشته، تنها سهرهكه دهبرن نهرگه گرفتيكى ههبيت، يان قاچكهكه دهبرن نهرگه نهخشوبهيكى ههبيت. تنها بهشه خراپهكان لا دهبن و بهشهكانى ترى دهفروشن.

رووهكخورى بهناوبانگ د. ج. ه. كيللوگ Dr. J. H. Kellogg ووتى، "كاتيك خوراكى رووهكى دمخوين، پيوست ناكات خام بخوين خوارنهكه به چى نهخشوبهيك مردووه. نهمه ژمه خوراكى شادى بهخش دروست دهكات!"

هيشتا خهميكى تريس ماوه. دهرمانهكانى دژه ههكردن (نهنپياوتيك Antibiotics) و ههرهوه دا دهرمانهكانى تريس به سنترويد و هورموني ههكردنيسهوه يان كراونه خوارندى ناژهلمهكانهوه يان راستهوخو به دهرزى له ناژهلمهكان دراون. بلاوكراوتسهوه كه نهر كهسانى نهم ناژهلانه دمخون نهم نهرمانانه ههلمهژه ناو لهمشيانهوه. دهشيت دژه ههكردنهمكان له گوشتهدا كاريگهريى دژه ههكردن لهسسر مروف بپووكينيهوه.

همنديك كس و ا بير دهكهنمهوه كه خوراكى رووهكى تهواو تيركس نيه به ماددهى خوراك. پسپوريكى نهشتهرگهري نهمريكى، د. ميللس Dr. Miller بواوهى چل سال له Formosa كارى پزيشكى كردوه. لهوى نهخشوخانهيكى دامهزاننوهوه كه تيداا همموو ژمهكان رووهكين، همم بو كارمندان و خزمهتگوزارمکان و همم بو نهخشوكانيش. ووتى، "نهو دهرمانانهى زانستى هاوچرخ پيمان دهدهن زور باشتر كراون، بهلام نهمانه دهنوانن تنها نهخشوشى چارهسهر بكن. بهلام خواردينش دهنواننت نهندروسيمان ببارزينت." نامازهى بهوه كرد كه "خوراك له رووهكهوه له چاو گوشتهدا سهرچاوهيكى راستهوخو تره بو ماددهى خوراك. خهلكى ناژهل دمخون، بهلام سهرچاوهى ماددهى خوراك بو نمو ناژهلانهى دهياخوين رووهكن. تهمنى زوربهى ناژهلان كورته، نهانيش به نزيكهى همموو نهو نهخشوشانهيان ههيه كه مروف تووشيان دهبيت. زور لهوه دهچيت نهو نهخشوشانهى مروف تووشيان دهبيت له خوارندى گوشتهى نهخشوشوه بيت. لهبهر نهوه، بوجى خهلكى مادده خوراكيهكانيان راستهوخو له رووهكهوه وهرنهكرن؟" د. ميللس پيشناز دهكات كه نيمه تنها دانوبله و ناوكه و سهوزمان پيوسته بو بهدمهستهباننى همموو نهموماده خوراكيانهى بو پاريزگارى كردنى نهندروسيمان پيوستمان پيبانه.

لاى زور كس و ايه كه پروتئينى ناژهل له پروتئينى رووهك زور باشتره چونكه بهكهميان به پروتئينى تهواو دمزانريت و نهوى دواييان به ناتهواو. راستهيبهكسى نهويه كه پروتئينى همنديك رووهك تهواوه و نيكهوه خوارندى

چەند جۇرئىك خواردن دىتوانىت پىروتىنى ئەموا لە خۇراكى چەند پىروتىنىكى ناتەموا دروست بىكات.

لە ئادارى ۱۹۸۸ دا كۆمەلەى ئەمىرىكى بۇ خۇراك ADA بىلەى كىرەمە: "ھەئىوتىسى ADA يە كە خۇراكە رووھەكىيەكان، نەگەر بە دروستى پىلانن بۇ دابىرئىت پىر تەندروستىن و لە رووى ماددە خۇراكىيەكانەوھ پىپىوتىسى پىر دەكەنەوھ".

زۇر جار بە ھەلە رۇبىشتووھ كە گۇشت خۇرمەكان لە روومەك خۇرمەكان بەھىزترن، بەلام تافىكرىدەنەمىەك كە پىروفىسۇر نىرفىنگ فىشەر Irving Fisher ى زانكۇى بىل لە نىو ۳۲ روومەك خۇر و ۱۵ گۇشت خۇردا ئەجمامى دا، پىشانى دا روومەك خۇرمەكان زىاتەر بەرگەمىان گىرتىپىنانى دەموت چەندى دەتوانن بىلەن بەرزرابىگىر. ئەجمامى تافىكرىدەنەمەكە زۇر روون بوو. لە نىو ۱۵ گۇشت خۇرمەكەدا ، تەنھا دوو كەس تەوانىن بىلەن بۇ ماوھى پانزەدە بۇ سى خولەك بەرز رابىگىرن. لە نىو روومەك خۇرمەكانىشدا ۲۲ كەس تەوانىن بىلەن بۇ ماوھى پانزەدە بۇ سى خولەك بەرز رابىگىرن. ۱۵ كەس لە سى خولەك زىاتەر، ۹ كەس بۇ يەك كاتىمىز و ۴ كەسپىش بۇ دوو كاتىمىز زىاتەر ، و يەك روومەك خۇرىش بۇ سەروو سى كاتىمىز بىلەن بەرز رابىگىر.

زۇر وەرزىشوانانى مەوادى دور پىش يارىي پىلەوانىتپىيەكان خۇراكى روومكى يان قىگان دەخۇن. د. باربىرا موور Dr. Barbara Moore كە لە خۇراكى روومكى و چارسازىي روومەكىدا پىسپۇرە، رابىكرىنكى سەد و دە مىلىي لە بىست و ھەموت كاتىمىز و سى خولەكدا تەموا كىر. ئىنكى تەمەن پىنجا و شەش سالا، ھەموو تۆمەركەنى كە پىوانى لاو تۆمەرىان كىرەبوو، شىكاند: "دەمەوئىت بىمە نەمەنەكە بۇ پىشانەندى نەوھى خەلكانىك كە خۇراكىكى تەموا روومكى پەپىرە دەكەن خۇشى لە لەشىكى بەھىز و مىشكىكى ساف و زىاتىكى پاكۇ دەپىن".

نايا قىگاننىك پىروتىنى تەموا لەم سىستەمى خۇراكە وەردەگىرئىت؟ رىكخراوى جىھانىي خۇراك بەھاشى دەزانئىت ۴،۵% ى كالىورى رۇزانە لە پىروتىن وەربىگىرئىت. گەنم ۱۷% ى كالىورىيەكەى بە پىروتىن تىدادىيە، بىرۇكۇلى ۵% (بىن ووشك) و بىرىج ۸% . زۇر ئاسانە خۇراكىكى پىر پىروتىن بەھى گۇشت بىخۇب. ئەمە سەربارى ئەوھى سوودى زىاتىرىش وەردەگىرئىت لە خۇ لادان لە زۇر نەخۇشى كە خۇراكى پىر چەمورى دروستى دەكەن مەك نەخۇشىيەكانى دىل و زۇر جۇر شىرىپىنچە، بوون بە قىگان بۇرادەى ھەمە باشترىنە.

پەپەندى لە نىوان زىاد لەپىپىوت بەكاربىردنى گۇشت و خۇراكى تىرى سەرچاوە ئازەلى كە ئاستى بەرز لە چەمورى تىركراوىان تىدادىيە، پەپەندى نىوان ئەمانە و نەخۇشىيەكانى دىل و شىرىپىنچەى مەمەك و شىرىپىنچەى كۇلۇن و وىستانى مېشك سەلمەوھ. لە نىو نەخۇشىيەكانى تىردا كە زۇر جار رىگىرىبان لى كراوھ يان ھەندىك جار بە خۇراكى روومەكى كەم چەمورى چاك كراوھتەمە ئەمانە: بەردى گورچىلە، شىرىپىنچەى پىرۇستات، شەكرە، بىرىنى گەدە (قورحە)، بەردى زراو، گەلە نەخۇشىيە ھەستىارىي رىخۇلە، سووتانەوھى جومەگەكان، نەخۇشىيە پىووك، زىپىكە، شىرىپىنچەى پەنكرىاس، شىرىپىنچەى گەدە، دابەزىنى شەكر، قەمىزى، رىخۇلە كوزىرە، بەرزىي پىستانى خۇين، ئىسك شاش بوون، شىرىپىنچەى ھىلكەدانەكان، ماپەسىرى، قەلمىرى و تەنگەنەفەسى.

جگەرە كىشەنى لى دەرىچىت، ھىچ مەترسىيەك بۇ تەندروستىي مەرف لە گۇشت خواردن گەمەتر نىيە.

زانستى ژىنگە و ئاووھەوا

بەخىو كىردنى ئازەل بۇ گۇشت لىكەمەتى ھەيە. دەپنە ھۇ لىنابىردنى بارانە دارستانەكان، بەرزىونەوھى پەلە گەرمەى كۇى زەمىن، پىس بوونى ئا، كەسبوونەوھى ئا، بە بىبان بوون، خراپ بەكارھىنانى سەرچاومەكانى ووزە و بىرىنى لە جىھاندا. بەكار ھىنانى زەمى، ئا، ووزە، و تەوانى مەزىيە بىرەم ھىنانى گۇشت، رىگەمەكى بەكار و باش نىيە بۇ بەكارھىنانى سەرچاومەكانى زەمىن.

له ۱۹۶۰ موه، دهورى ۲۵٪ ي بارانه دارستانهكانى نهمسركاى ناهراست لهپينارى كردنيان به لهمرگا بو گانگمل سووتينران و رامالدران. به خسلانن دهر كهوتوه كه دروست كردنى هر چوار تونس همبورگر له گاي بارانه دارستانهكان ۵۵ پني چوارگوشه بارانه دارستاني ناوچمكاني كسمرهى زمينى بو ويران كراوه. سمر بارى نوموش، بهخيو كردنى نازل به ريژميكى زور بهشداره له بهرهم هينانى سنى گاز دا دمبئه هوى گهرم بوونى گوى زمين، هويكى سمرهيكى پيس بوونى ناوه، و داچلمكيتنرانميه كه بهرهم هينانى هر پاونيك گوشتى گا پيوستى به ۲۴۶۴ گالون ناوه. لهكاتيكدا بهرهم هينانى پاونيك تامانه پيوستى به ۲۹ گالون ناوه ميه و ۱۳۹ گالون بو بهرهمهينانى سسموونيكى گهورى گنم. نزيكهى نبوهى نوهى ناوهى له وولاته يمگر توهكاندا بهكار دهبريت، بو بهرهم هينانى لهمر بو مهورمالات و نازل تر بهكار ديت .

زور خلمكى زياتر دهكرا تير بكرين نهمگر نوه سمرچاونهى بو بهخيو كردنى مهورمالات بهكار هاتون، دانمويلىيان پي بهرهم بهتايه بو نان دانى دانيشتوانوى زوى. هر نهمگر Acre نيك زوى كه به كزن نيژرانيه نهمگر مروف بيخوات نهمك بدريته مهر و مالات ههشت نهمونده پروتين و ۲۵ نهمونده كالورى دهدات. هر نهمك به بروكولى نيژرانيه ۱۰ نهمونده پروتين و كالورى و نياسين Niacin بههم دههينيت لهچاو نهمك بو بهخيو كردنى گا بهكار بيت. نامارى ترى وهك نهمانه زورن. دهكرت سمرچاوهكانى زوى زور كارتر بهكارين نهمگر نوه زوييهى بو بهرهمهينانى نازل بهكار ديت بگوردرت بو بهرهمهينانى بهروبوومى رووهكى بو تير كردنى خلمك.

خوردنى خوراكى رووهكى وات لندهكان "به سووكى پي به ههسارمدا بنيت." سمر بارى نوهى تو نهمه بيمى پيوستى خوت دهبيت و زياته مسرهفى كم دهكيتمه، ههستى باشتر يش دهكيت كه دهزانيه هر كاتيك تو ژمه خوراندنيك بخوت پيوست ناكات گيانلهبريك بمرت.

برسيئى جيهانى

نزيكهى يلك مليار خلمك لهسر نهم ههسارميه بهدهست برسيئى و بهدخوراكييموه دهناينن. ههمو ساليك سهروو ۴۰ مليون له برساندا دهرن، و زوربهيان مندالن. جگه لهممش، زياد له سنيهكى بهرهمى دانمويلىيان جيهان له دمى خلمك دهگر نيتموه بو بهخيو كردنى نازل. له وولاته يمگر توهكان، نازل ۷۰٪ ي ههمو بهرهمى دانمويلىيان بهكار دهبن. نهمگر مروف له جياتى نازل تير بكين، هيچ كس بهرسيئى ناميئتموه.

پهزارهى نازهلان

ناكات لهوه ههيه كه روزه سهروو ۱۰۰،۰۰۰ مانگا له وولاته يمگر توهكاندا سهر دهبردريت؟

زوريهى نازهلان له وولاته روزه ناوييكاندا له "كارگه كبلگه" دا بهخيو دهكرين. نهم شويئانه وا ديزاين كراون كه به كمترين تيجون زورترين ژماره نازل بو سهربرين بهرهم بهينيت. نازلهمكان پيكومه به قهرماليان تيكچرژينران، شويئران و وهك ناميزى گورينى لهمر بو گوشت مامله دهكرين. نهمه راستييهكه كه زوربهمان به چاوى خومان نايبينن. ووتراوه كه، "سهردانى قهسابخانه بو ههتا ههتا دهكاته فيگان".

ليو تولستوى ووتويهى، "ههتا قهسابخانه ههبيت، مهيدانى جهنگيش دههينيت. خوراكى رووهكى تيسي ترشيبى مروف دوستيه".

هرچنده زوربهمان چالاكانه چاو له كوشتن ناوشين، بهلام خوويهكان پهرميداره كه كؤمهلگاش پاليشنى دهكات، نويش ناوماوه خوراندنى گوشته، بهبى نوهى بهراستى هيچ دمرك كردنيك بهوى بو نازهلانه دهكرت كه دهيانخوين.

كۆمپانىيائى پياوچاكان و نهوانى تر

لەسەرئەي مېژووى تۆمار كراوموه دەبېيىن روومك خۇراكى سروسىتىيە مرؤف بووه. ئەفسانە كۆنەكانى بۇنانبېيەكان و جولوكمەكان ھەموويان باس. لە خەلك كرددووه كە لە بنەرئەدا مېوھيان خواردوووه. رەبەنە مېسرىيە كۆنەكان ھەرگىز گۆشتيان نەخواردوووه. زۆر لە فەيلەسوفە مەزنەكانى بۇنان وەك ئەفلاتون و ديوجين و سوكرات بەرگرېيان لە پەيرەموى كردنى خۇراكى روومكى كردوووه.

لە ھىندىستان شاكيامونى بوودا جەختى لەسەر گرنگىي ئەھمىسا Ahimsa كرددووتەو، كە بنەماي نازارنەكانى ھېچ شتىكى زىندوووه. موربەدەكانى لە خواردى گۆشت ناگادار كرددووتەو، ئەگىنا گېانەرە زىندووھەكانى تر لىيان دفترسن. بوودا ئەم تىننىبىيەنى داوھ: خواردى گۆشت تەنھا خوويەكى وەرگىراوھ. لە سەرئەدا بە نارەزووى گۆشت خوارنەوھ لەدايك نەبووين. خەلكانى گۆشت خۇر تۆوى بەزەبى مەزنى ناخى خۇيان برېوھ. خەلكانى گۆشت خۇر بەكترى دەكوژن و يەكترى دەخۇن... لەم ژيانەدا من تۆ دەخۇم و لە ژيانى داھانوودا تۆ من دەخۇيت... و بۇ ھەميشە بەم جۆرە بەردەوام دەبېيت. چۆن رۆژيك لە رۆژان دەتوانن لە سى جېھانەكە (ى فرىو) بېنە دەروھ؟

زۆر لە تاو Tao بېەكانى سەرئە، دېانەكانى سەرئە و جولوكمەكان روومك خۇر بوون. لە بابىلى پېرۇزدا نووسراوھ: ھەموو جۆرەكانى دانەوئە و ھەموو جۆرەكانى مېوھ بۇ فەراھەم كردوون بېخۇن، بەلام بۇ ھەموو نازەلانى كۆوى و بۇ ھەموو بالندەكان گيا و روومكى گەلادارم بۇ خۇراكيان فەراھەم كردووھ. (ئەفراندى ۱:۲۹) نەمۆنى تر لە بابىلدا كە گۆشت خواردى قەدەغە دەكەن: نابىت گۆشت بېخۇيت خۇينى تىادا بېيت، چۆنكە ژيان لە خۇيندايە. (ئەفراندى ۹:۴) خدا ووتى، كى پىي ووتن گۆيرەكە و بزى بكوژن بۇ نەوھى قورباتى بەمن پېشكەش بەكەن؟ خۇتان لەم خۇينە بېگوناھە پاك بەكەنەو تاوكو نويزتان بېيستم، ئەگىنا رووم بەولاوھ وەردەگىرم چۆنكە دەستان ھەمووى خۇينە. تۆبە بەكەن تا لىتان خۇش بېم. (ئەشعيا ۱۶ - ۱:۱) سائت پۇلس، يەكئەك لە موربەدەكانى مەسىح، لە نامەكەيدا بۇ رۆمانەكان ووتوبەيتى، چاكە نە گۆشت بېخۇيت و نە مەي بېخۇيتەوھ. (رۆمانەكان ۱۴:۲۱)

لەم دوايەنەدا مېژوونوسان زۆر كۆننىي كۆنيان دۆزبوتەوھە كە تېشكى نوپيان خستووتە سەر ژيانى حەزرتى عيسا و وانەكانى. حەزرتى عيسا ووتوبەيتى: نەوانەي گۆشتى نازەلېان ھەبە دەبېتە تەنھا گۆرى خۇيان. بە راستگۆيى پىتان دەلنم، نەو پياوھى دەكوژىت دەكوژىتەوھ. نەو پياوھى شتى زىندوو دەكوژىت و گۆشتەكەيان دەخوات، گۆشتى پياوانى مردوو دەخوات.

ھەر وھا نابېنە ھىندىبېيەكانىش خۇيان لە خواردى گۆشت لا دەدەن. ووتراوھ كە، خەلك ناتوان بەبى كوشن گۆشتيان دەست بەكويت. كەسئەك كە گېاتلەبەرە خاوەن ھەستەكان نازار بەدات، ھەرگىز خدا فەرى پىن نابەخشىت. لەبەر نەوھ خۆت گۆشت بردن لا بە! (بنەمايەكى ناكارىي ھىندو)

كۆننىي پېرۇزى ئېسلامىش، قورنان، خواردى نازملى مردوو و خۇين و گۆشتى قەدەغە كردووھ.

مامۇستايەكە گەوھەرى زىن ى چىنى، ھان شان تزو Han Shan Tzu چامەيەكى نووسيوھە كە بەتوندى دژى گۆشت خواردەن: خىزا بۇ بازار بېجو گۆشت و ماسى بگرە و دەنخواردى ژن و مندالەكانىتيا بەد. بەلام بۇ دەبىتتۇ بەردەوامى ژيانى نېوھ، ژيان لەوان بەرپىت؟ نەقەگىر نېھ. نەوھ لەگەل ناسمان ناكاتە ناشنا، بەلكو دەكتاتە پاتالى دۆزەخ!

زۆر لە فەيلەسوف و زانا و فەرماندە و وەرزشوان و نووسەر و ھونەر مەندە بەناوبانگەكان قېگان و روومك خۇر /بوون، ناوى لەوانىش كەمئەك لەمانەش: شاكيامونى بوودا Shakyamuni Buddha، عيساي مەسىح، Jesus Christ، موھەمەد، تسۆنگ خاپا Tsong Khapa، ئەرەستو Aristotle، فىرجىل Virgil،

هوراش Horace ، ئەفلاتون Plato ، ئوفيد Ovid ، پىترارك Petrarch ، فىتاگورس Pythagoras ، سوكرات Socrates ، وىليام شىكسپىر William Shakespeare ، فولتير Voltaire ، رابىندرانث تاگور Rabinranath Tagore ، ليۇ تولستوى Leo Tolstoy ، سىز نىسحاق نيوتن Sir Isaac Newton ، چارلس داروين Charles Darwin ، ئەلبىرت ئاينشتاين Albert Einstein ، ئەلبىرت شفايتسەر Albert Schweitzer ، نىكولا تىسلا Nikola Tesla ، ليوناردو داۋنشى Leonardo Da Vinci ، بىنجامىن فرانكلين Benjamin Franklin ، مەھاتما گاندى Mahatma Gandhi ، عبد الكلام Abdul Kalam ، ژانىز درنوفسكى Janez Drnovsek ، مارتىنا نافراتىلوۋا Martina Navratilova ، كارل لويس Carl Lewis ، ليونا لويس Leona Lewis ، مايكل جاكسون Michael Jackson ، برايان گرېن Brian Greene ، جون روبىنز John Robbins ، كورنېئا سكوت كىنگ Coretta Scott King ، كولن كامپل Colin Campbell ، جىمىس كورنوۋىل James Cromwell ، بىللى كلېنتون Bill Clinton ، دىنىز كوچىنىچ Dennis Kucinich ، جىمىس كامېرۇن James Cameron ، مانىكا گاندى Maneka Gandhi ، ميشېل فىفەر Michelle Pfeiffer ، ئېللىن دىگىننېرس Ellen DeGeneres ، برايان ئەدامز Bryan Adams ، وودى ھارىلسن Woody Harrelson ، جون سالى John Salley ، موبى Moby ، مايك تايسن Mike Tyson ، پامېلا ئەندرسن Pamela Anderson ، ھىذر مىلز Heather Mills ، يواكىن فۆينىكس Joaquin Phoenix ، كاسى ئەفلىك Casey Affleck ، توبى مەگوايەر Tobey Maguire ، ئەلىشيا سىلفەرستون Alicia Silverstone ، جىسېكا چىستەين Jessica Chastain ، پىترا نىمكوۋا Petra Nemcova ، سىرېنا وىليامز Serena Williams ، فىنوس وىليامز Venus Williams ، ناتالى پورتمان Natalie Portman ، نەنە ھەدوھى Anne Hathaway ، ئەمىلى دىشانېل Emily Deschanel

ئەلبىرت ئاينشتاين ووتويەتى، "وايزام گورانكارىيەكان و كاركرده پاكزكەرەكان كه خۇراكى رووهكى لىسەر ھەواو مەلىيە مەقەتى تەواو بۇ مەرفاھەتى بەسوددە. بۇيە ھەم شادى بەخشە، ھەم ناشتى ناوەرە خەلك رووهكخۇرى ھەلبۇزىرن." ئەمە نامۇزگارىي ھاوبەشى كەسايەتتى زور گرنگ و ھوزانەكانن بە درىژايى مېژو!

ماموستا وەلامى پرسىيار دەداتەوہ

پ: خواردى نازەل كوشتنى گيانلەبىرى زىندووه، بەلام خواردى روومكىش جۇرنىك نېه لە كوشتن؟

م: خواردى روومكىش كوشتنى شتى زىندووه و ئەوېش ھەندىك رىگرىي كارمايى دوست دەكات، بەلام كارىگەرېيەكەى زور كەستەرە. ئەگەر كەسنىك رۇژانە رىنازى كوان بىن ماوہى دووكاترۇمىز و نيو پراكىتېزە بكات، ئەوا دەتوانىت لەم كارگرده كارمايە رىگارى بېيىت. مادام بۇ نامانن دەبىت بخۇين، خواردى ئەو شتانە ھەلدەبۇزىرن كە كەستىرن ھۇشيان ھەمە و كەستىرن نازار دەمخۇن. روومك ۹۰% يان لە ناو پىنكەتووه، لەبەر ئەو ناستى ھۇشيارىيان ئەوئەدە نزمە كە بە ناستەم ھەست بە پەژارە دەكەن. لەموش زياتر، كاتىك زور لە روومەكان دەمخۇين، رەگەكانىيان نابرىن، بەلكو كاتىك پەل و گەلاكانىيان دەبىرن يارمەتتى دووبارە بەر ھەمىننەئەوہ سىكسىيان دەدەين. ئەنجامى كوتابى دەشېت لە راستىدا بۇ روومەكە بەسود بىتتۇ بۇيە زانايانى باخسەنى دەلئىن ھەلپاچىبى روومەكان يارمەتتىيان دەدات گەوربىن و جوان بىن.

ئەمە لەمبەودا روونتر ديارە. كاتىك ميوە پىدەگات، بە بۇنە خۇشەكەى و رەنگە جوانەكەى و نامە خۇشەكەى خەلك رادەكشېت بۇ خواردى، لەم رىگاپەوہىە كە درمختى ميوە دەتوانن مەبەستى خۇيان لە بلاوكردەئەوہى تۇويان بە ناوچەيەكى فراواندا بېيىن. ئەگەر نەيان چىنەوہ و نەيانخۇين، ميوەكە زىاد دەگات و دەكەوئە سەر زەوى و دەگەنئىت. تۆمەكەى ئەوكانە دەكەوئە ژىر سىبەرى دارەكە خۇپەوہ، لە تېشىكى خۇر بېيەش دەبىت و دەمرىت. كەواتە خواردى سەوزە و ميوە مەبلىكى سروسىتتېيە كە بەھىچ شتو مېەك پەژارەيان بۇ ناھىنئىت.

پ: زۆرىمى خەلك ئىم بىرۆكەپىيان ھىمە كە روومك خۇران كورت تر و لەر ترن، گوشت خۇرانىش درىژن تر و بەقەلەقت ترن. ئىمە راستە؟

م: مەرج نىمە روومك خۇران لەر تر و كورت تر بن. ئەگەر ئىمە خۇراكهكانىيان ھاوسەنگ بن، ئەوانىش دەكرىت بالا بىكەن و بەھىز بىن. ھىرومك دەبىبىت، ھىموو ئاژەلە گىورەكان، وەك فىل و گاوگولك و زەرافە و گامنىشى دەريا و نەسپ و ..تاد تەنھا روومك و مېوە دەمخۇن. لە گوشت خۇرەكان بەھىز ترن، زۆر ھىمەن و بەسسودىش بۇ مەرقاپەتى. بەلام ئاژەلە گوشت خۇرەكانھىم زۆر توند و تىژن و ھىمە بېسسودىش بەكارنايمەن. ئەگەر مەروڧ زۆر ئاژەل بىخوات، ئەوا ئەوانىش ئاكار و خووئى ئاژەلەكان دەكرن. خەلكانى گوشت خۇر مەرج نىمە بالا بەرز و بەھىز بن، بەلكو تەسەبىيان بە تېكرا زۆر كورنە. نەسكىمۇ بە نىزىكىمى تەواو گوشت خۇرن، بەلام ئايا ئەوان زۆر بالا بەرز و بەھىز؟ تەسەبىيان درىژە؟ و اىزانم ئېوە دەتوانن زۆر بە روونى لەمە تىبىگەن .

پ: روومك خۇران دەتوانن ھىلكە بخۇن؟

م: نەخىز. كاتىك ھىلكەش دەمخۇن گىانلەبەر دەكوژىن. ھەندىك دەلئىن ئەو ھىلكەنىمە بۇ فرۇشتن لە بازاردا ھىن، نەبىتتارون، لەبەر ئەوە خۇاردىيان كوشتنى گىانلەبەرى زىندوو نىمە. ئەمە تەنھا بە رووكار راستە. ھىلكە كە بە نەبىتتارو دەمىنئىمە تەنھا لەبەر ئەمىيە رىگىرى لە بارودۇخى گونجاو بۇ پىتاندنى كراو، كەواتە ھىلكەكە ناتوانىت بە مەبەستى سروسىتى خۇى بگات كە پەرسەندە بۇ بە مەرىشك بوون. تەننامت ئەگەر ئەم پەرسەندەش روو نەدات ئەوا ھەر ئەو ھىزە زىگامەى ژىانى تىدبايە كە بۇ ئەمە پىويستە. ئىمە دەزانىن ھىلكە ھىزى زىگامەى ژىانى تىدبايە، ئەگىنا، بۇچى دەلچىن ھىلكە تاكە جۇرى خانەن كە دەكرىت بىبىتتارون؟ ھەندىك ناماز بۇ ئەو دەكەن كە ھىلكە ماددە خۇراكىيە بەنەرتىبەكانى تىدبايە، پەرتىن و فسفۇر، كە بۇ لەشى مەروڧ كرۇكىن. بەلام پەرتىن لە خەستەى پاقەسەنى **Bean curd** دا ھىمە، فسفۇرىش لە زۆر جۇرى سەموزەدا ھىمە، وەك پەتاتە.

دەزانىن كە لە زۆر سەردەمانى زوومە تا ئىستا زۆر رەبەنى مەزن ھىبوون كە گوشت و ھىلكەيان نەخۇاردو و ھىشتاش تەسەبىكى درىژ ژىاون. بۇ نەمۇنە مامۇستا بىنگ گوانگ **Ting Guang** ھەر ژىمىك تەنھا لەمەنىك سەوزە و كەمىك برنجى دەخۇارد، لەگەل ئەمۇشدا تا ھىشتا سال تەسەنى بەرى كرىد. لەمۇش زىاتەر، زەردىنەى ھىلكە برىكى زۆر كۆلپىستۇلى تىدبايە كە ھۆيمەكى سەرمەكى نەخۇشەبەكانى خۇننەسەكانى دلە، بىكۆرى ژمارە يەك لە **Formosa** و وولاتە بەگەرگەتوومەكان. سەير نىمە كە دەبىبىن زۆرىمى نەخۇشەكان ھىلكە خۇرن!

پ: مەروڧ ئاژەل و بالندەى مالى بەخىو دەكەت، وەك بەراز، مەرومالات، مەرىشك، مەراوى زىتاد. بۇچى بۇمان نىمە بىيانخۇن؟

م: ئى؟ باوانىش مىندالانى خۇيان بەخىو دەكەن. ئىتر باوانىش مافى ئەومىيان ھىمە مىندالەكانىيان بخۇن؟ ھىموو شتە گىانلەبەرىكان مافى ژىانىيان ھىمە، كەسپىش بۇى نىمە ئەم مافەيان زەوت بگات. ئەگەر تەسەبىيەكى ياساكانى ھۇنگ كۇنگ بىكەن، تەننامت خۇكوشتىش دىز بە ياسايە. ئەى كەواتە دەبىت كوشتنى گىانەمەرانى تر چەند ناياسابى بىت؟

پ: ئاژەلان بۇ ئەو لەدايك بوون خەلك بىيانخوات. ئەگەر ئىمە نەبىتتارون، جىهان پەردەكەن. راستە؟

م: ئەمە بىرۆكەبەكى پوچە. پىش ئەوە ئاژەلنىك بىكۆرىت، لىنى دەپرسىت نايە دەبەوت لەسەر دەستى تۆر بىكۆرىت و بىكۆرىت يانن نا؟ ھىموو گىانلەبەران ئارمەزوويان لە ژىانە و دەترسەن بىرەن. ئىمە نامانەوت پلنگ بىمانخوات، ئەى بۇچى ئاژەل لەلايمەن مەروڧەمە بىكۆرىت؟ مەروڧ تەنھا دەيان ھەزار سالە لەسەر زەمىن ھىمە، بەلام پىش ئەوە مەروڧ دەرىكەيت، زۆر جۆر ئاژەل پىشت ئەو ھىبوون. نايە ئەوان جىھانىيان قەربالغ كرىد؟ شتى زىندوو ھاوسەنگىيەكى ئىكۆلۇجى سروسى رادەكرن. كاتىك خۇاردن زۆر كەم دەبىت و جىگا و رىگا سنووردار دەبىت، دەبىتە ھۆى كەمبوونەمىيەكى بەرچاوى دانىشتووان. نەمەش دانىشتووان لە ناستىكى گونجاودا

ناگامان لى بېت يان نا، بار دمخاته سەر شانى ھۆشمان. وامان لى دهكات يەدەست شىر پەنجەمە، بە دەست سېلەمە و بەدەست جۆرەكەنى تىرى نەخۇشپىيەكەنمە بىنالىن كە چاڭ نابىمە، بە ئەمىز پىشەمە. لە خۆت بېرسە، بۆچى وولاتەكەت، ئەمەرىكا، لە ھەمووان زياتر لە پەنارەدايە؟ بەرزتەرىن رادەى شىر پەنجەمە تىيادايە لە جىپھاندا، لەبەر ئەمەى ئەمەرىكىيەكەن زۆر گۆشتى گا دەخۇن. لە ھەموو وولاتەكەنى تىر گۆشت زياتر دەخۇن. لەخۆت بېرسە بۆچى چىنپىيەكەن يان وولاتە كۆمۇنىستەكەن ئەمە رادە بەرزە شىر پەنجەمە نىيە. ئەمەند زۆر گۆشتىيان نىيە. تېدەگەيت؟ ئەمە لىكۆلنەمە وا دەلنەت، ئەك من. باشە؟ لۆمەى من مەكە.

پ: ھەندىك لەم سوودە رۇحىيانە چىن كە لە بوونمان بە قېگان دەستمان دەكەيت؟

م: خۆشخالم پىرسىار مەكەت بەم شىوازە كرد، چونكە واتاى واىە تەنھا تۆ لەسەرى رادەوستنەت، يان گىرنگى پى دەدەيت، سوودە رۇحىيەكەن. زۆرىيە خەلك گىرنگى بە تەندروستى و سېستەمى خۆراك و شىوئەى لەش دەدەن كاتىك لەبارەى سېستەمى خۆراكى قېگانەمە پىرسىار دەكەن. لايەنە رۇحىيەكەنى سېستەمى خۆراكى قېگان ئەمەىيە كە زۆر پاك و بى توند و تىزىيە.

نەكۆزىت. كاتىك خودا ئەمەى پىمان ووت، نەيووت مەوۇف مەكوژن، ووتى ھىژ گيانلەبەر نىك مەكوژن. نەيووت ھەموو نازەلەنم بۇ ئەمە دروست كردووە تا لەگەلماندا ھاورى بن، يارمەتىمان بەن؟ نازەلەنى نەمخستووئەتە ژىر ناگادارىمانەمە؟ ووتى ناگاتان لىيان بېت، سەرورە پىيان بەكەن. كاتىك سەرورە پى ژىر دەستەكەنت دەكەيت، نايا دەيانكۆزىت و دەيانخۆيت؟ ئەمەسا دەبىتە پادشاىەك كە كەسى تىرى لەمور نامىنت؟ كەواتە ئىستە تېدەگەيت كەى خودا ئەمەى ووتووە. دەبىت بىكەين. پىويست ناكات لىي پىرسىن. ئەمە زۆر بە روونى دووا، بەلام لە خودا بەلۆه كى لە خودا تېدەگەت؟

جا ئىستە بۇ ئەمەى لە خودا تېيگەيت دەبىت بىت بە خودا. جارىكى تىر بانگەپىشتان دەكەم بىنە شىوە-خودا، خۆت بىت، كەسى تىر نەبىت. لە خودا رامىنتىت واتاى ئەمە نىيە خودا بېرسىت، واتاى ئەمەىيە دەبىت بەخودا. دەرەك بەمە دەكەيت كە تۆ و خودا پەكەن. مەن و باوكم پەكەين، حەزرىتى مەسىح واى نەوت؟ ئەگەر ووتىنتى خۆى و باوكى پەكەين، ئېمە و باوكىشى ھەر دەتوانىن پەكەك بىن، چونكە ئېمەش مندالى خوداين. حەزرىتى مەسىحشى ووتوويتى ئەمەى ئەمە دىكات، ئېمە باشتىر بىش دەتوانىن بىكەين. كەواتە ئېمە دەشېت تەننەت لەخوداش باشتىر بىن، كى دەزانىت!

بۆچى خودا پەرسىتن لەكاتىكدا ھىچ لەبارەى خوداوە نازانىن؟ بۆچى باوەرى كۆپرانە بەكاربەننىن؟ لە چىندا دەبىت بزانىن چى دەپەرسىتن، رىك و ئەگ ئەمەى پىش كچىك خوزازىت و بېھننىت، دەبىت كچەكە بناسىت. لەمەرى ئىستادا بوو بە خووە كە تا لە پىندا پەكتىرى نەبىنن ھەوسەرگىرى ناكەين. كەواتە بۆچى خودا بە باورى كۆپرانەمە بېرسىتن؟ مافى ئەمەمان ھەمە داوا لەخودا بەكەين خۆيمان پىشان بەت، و خۆيمان بۇ زانراو بەت. مافمانە ھەلبىزىرىن حەزردەكەين دواى كام خودا بەكەين.

جا ئىستە دەبىن كە زۆر روونە كە بەپىيە بايىل دەبىت قېگان بىن. لەبەر ھەموو ھۆ تەندروستىيەكەن، دەبىت قېگان بىن. لەبەر ھەموو ھۆ زانستىيەكەن، دەبىت قېگان بىن. لەبەر ھەموو ھۆ ئابورىيەكەن، دەبىت قېگان بىن. لەبەر ھەموو ھۆكەنى بەزىيە، دەبىت قېگان بىن. ھەر وەھا، بۇ رىزگار كەردى جىپھان، دەبىت قېگان بىن .

لەھەندىك لىكۆلنەمەدا ھاتووە كە ئەگەر خەلكەنى رۆژناوا، لە ئەمەرىكا، تەنھا پەك رۆژ لە حەفتەپەكدا قېگان بىن ئەمە دەتوانىن ھەر سائىك شانزەدە ملىون كەسى برسى رىزگار بەكەين. كەواتە پالەوان بە، قېگان بە. لەبەر ھەموو ئەمە ھۆيانە، با دواى منىش نەكەويت، يان ھەمان رىياز نەگىرەيت، تەكايە لەبەر خاترى خۆت، لەبەر خاترى جىپھان بە بە قېگان.

پ: ئەگەر ھەموو كەسنىك رووئەك بخوات، دەبە ھۆى قاتىيە خۆراك؟

م: نهخيز. بېکار هېنایې پارچېمېک زموې بۇ چاندىنى بېروبووم چوارده ئومونده خوراك زياتر بېرهم دههينيت له چاو نېموي

هممان پارچه بۇ بېرهم هېنایې لېمېر بۇ نازلې بېکار بېت. رووهکې هېر ئمکړېک زموې ۸۰۰،۰۰۰ کالوړې ووزه ددهات، بېلام ئمگېر ئم رووهکانه بۇ بېخووکړدى نازلې بېکار بېن که ئموانيش لېاشدا بۇ خوراك بېکار دېن، ئموا گوشتې نازلېمکه دهنوانيت تنها ۲۰۰،۰۰۰ کالوړې ووزه بېهخشېت. ئمه واتاې نېمويه که لېمېر پړوسېيدا ۶۰۰،۰۰۰ کالوړې ووزه بېفېرؤ دهچېت. کمواته خوراکی قېگان بې روون و ئاشکرا له خواردىنى گوشت بېکار تره و ئابووربېانه تره.

پ: ئايا ماسې خواردن بۇ کسېکې رووهک خور دشېت؟

م: ئمگېر بتموېت ماسې بخوېت باشه. بېلام ئمگېر بتموېت خوراکی رووهکې بخوېت، ئموا ماسې رووهک نېه.

پ: همدېک کس دلمېن شتېکې باشه مروقيکې دل باش بېت، بېلام بېويست ناکات قېگان بېت. ئم ووتېه واتاې هېه؟

م: ئمگېر يېکېک بېراستې کسېکې دل باش بېت، نېتر بۇچې هېشنا گوشتې زېندهمورېکې تر دهخوات؟ بېانېبېت ئاوا پېزاره دهکېشن، دهېيت له تواناې دا نېبېت بېرگهې نېه بېرگېت بېانخوات! گوشت خواردن بې بېرهمېانېه، کمواته ئمه چون بې کسېکې دل باش دهکړېت؟

ماموستا لېن چېنېه Lien Ch'ih جارېک ووتې، "لاشهې بکوړه، و گوشتهکې بخو. له جېهانهدا هېچ کسېکې لېم پېاوه دلرهقتر نېه، کېنهدوز تر نېه، خوېنېرېتر نېه، شوفاړ تر نېه." چون دهنوانيت نېتر خوې بې خاوهن دلېکې باش بزانېت؟

مېنشيوس Mencius يش ووتوېه، "ئمگېر بې زېندوويې بېبېت، نېتر ناتوانيت بېرگهې نېه بېرگېت بې مروويې بېبېت، و ئمگېر گوېت له نالماناې بېت، ناتوانيت بېرگهې نېه بېرگېت گوشتهکې بخوېت، له بېرهمېه خاتهداتانې راستهقېنه خوېان له چېشخانه بېدوور دهگړن."

زېرهکې مروف له هې نازلې زياتره، وه نېمه دهنوانېن چېکېان بېرامبېر بېکار بېهېنېن تا بېرگړېمان نهکېن، لېمېر نېه بې کېنېه دهمرن. ئم جوړه پېاوهې ئمه دهکات، زېندهمورې پچووک و لاواز دهپلېشېنه نېه مافې نېهې نېه پېي بووترېت خانهدان. کاتېک نازلېلان دهکوژېن، ژانکې نېگجار گموره، ترس و بېزراوېيان بۇ دروست دهکات. ئمه دهېته هؤې دروست بوونې توکسېن Toxin هکان که له گوشتهکېاندا دهېنېنېه زېان بېوانه دهگېنېت ده دهېخون. لېمېر نېهش که لېمزهې نازلې له لېمزهې مروف کمتره، کار له لېمزهې نېمېش دهکېن و کارېگېرې له پېرسهدندې ئومزمان دهکات.

پ: باشه که پېت بووترېت "رووهک خورې نېان؟" (رووهک خورې نېان له گوشت نېخواردندا زور توند نېن. سموزه له قابې تېکېل له سموزه و گوشت دهخون.)

م: نهخيز. بۇ نمونه، ئمگېر خواردن بېهېته شلېمېکې زهراوېېهوه و دهرې بېهېنېهوه، لېمېر بېرواېهداېت زهراوېې بېيت يان نا؟ له مهاباېرېنېر فانا سوترا Mahaparinirvana Sutra دا، مهاکاسېا Mahakasyapa له بوودا دهپرسېت، کاتېک دهروزه دهمېن و سموزهې تېکېل بېگوشتمان ددهنې، دهنوانېن ئمې خواردنه بخوېن؟ چون دهنوانېن ئمې خواردنه پانگ بېکېنېهوه؟" بوودا وهلامې داېهوه، دهېيت بېناو پاکژ بېرېتهوه و سموزهکاتې له گوشتهکې جېا بېرېتهوه، نهما کسېکې دهنوانيت بېخوات.

له ووتوویژی سەر مه دهوانین تېیگهین که کهسنگ ناتوانیت تمنامت سموزهی تیکمَل به گوشت بخواست تا له پیندا به ناو پاکي نکاتمه، خواردنی گوشت خۇی ئەمه هەر باسی مکه! بۆیه، زۆر ناسانه بیینیته که بودا و موریدمکانی هممو پابهندی خۇراکی روومکی بوون. بهلام هەندیک بوختانیان بۆ بودا کردوو و گوتویانه گوايه بودا "روومکخۇریکی نیان" بووه، و ئەگەر ئەوانهی خۇریان دهبهشییهوه گۆشتیان پی بدایه، دهیخوارد. ئەمه قسهیهکی تەواو پووچه. ئەوانهی وا دهلین، زۆر کهمیان له نووسراو مەکان خویندووتمهوه، یان لەنووسراوانه تینگهپشتون که خویندوو پانئەمهوه.

له هیندستان، سەر وو ۹۰% ی دانیشتووان رووهک خۇرن. کاتیک خەلک ئەو ربهغانه به کهوا زهر دهمکانیانهوه دهبین که لەسه خیزکردنهوه دهژین، بهکسەر دهزانن ئەوه دهبیت خۇراکی روومکییان دهنی، ئەموش بهلامهیک که زۆریهی خەلک خۇیان گۆشتیان نیه تا بیدهن!

پ: ماومیهکی زۆر پیش ئیستا، له مامۆستایهکی ترم بیست دهیووت، "بودا پیی بهرازیکی خواردوو و لهوهوه تووشی سگ چوون بووه و مردوووه." نایا ئەمه راسته؟

م: بههیچ شئومهیک نهخیر. مردنمهکی بودا بههۆی خواردنی قارچیکهکهوه بوو. ئەگەر راستههوخو له زمانی براهمانهکانهوه وهری بگیزین، ئەم جۆره قارچکه پیی دهووتریت "پیی بهراز" بهلام پیی بهرازی راستهقینه نیه. ئەمه ریک وک ئەو جۆره میدهیه که پیی دهلین "لونغان" (Longan) به زمانی چینی ئەم ناوه واتای "چاوی ئەژدیه" دهبهخشیت. زۆر شت هەن که به ناوهکیان بیت روومکی نین، بهلام له راستیدا خۇراکی روومکین، لهوانش "چاوی ئەژدیه". ئەم قارچکەش به زمانی براهمانی پیی دهووتریت "پیی بهراز" یان "خۆشیی بهراز" هەردوکیان پهیوهندیان به بهرازهوه هیه. ئەم جۆره قارچکه به ناسانی له هیندستاندا دەست نەدمهکوت و خواردنیکی دهلگەن بووه، بۆیه خەلک وک قوربانی پیشکەشی بوودایان کردوو. قارچکهکه لەسه زهوی نایبیرت، بهلکو لهژیر زهوی دا دهووت. ئەگەر خەلک بیانهویت بیدۆزیهوه دهبیت به یارمەتی بهرازیکی پیر بیدۆزیهوه که زۆری حەز له خواردنی ئەم جۆره قارچکه هیه. بهراز به بۆنکردن دهیاندۆزیهوه و که دهبیۆزیهوه به پیی خۇیان قورکه هەلدههههوه و دهریدههینن و دهیخۆن. بۆیه بهقارچکهکه ووتراوه "خۆشیی بهراز" یان "پیی بهراز". له راستیدا ئەم دوو جۆره ناوه ئەمژه به هەمان جۆر قارچک دهن. لەبەر ئەوهی بی گویدان به ووردی وهرگنرداوه و لەبەر ئەوهی خەلک به درهستی له ریشهی نارکه تینگهپشتون، ئەمهکانی دواتر بوونته هۆی بههەله تېگهپشتن و هەله کردن لهوهی گوايه بودا پیایکی گوشت خۇر بووه. ئەمه بهراستی شتیکی جینی داخه.

پ: هەندیک لهوانهی گوشت دهمخۆن دهلین ئەوان گوشت له قەساب دهمکر، کهواته خۇیان نیان کوشتون، لەبەر ئەوه گرفت نیه بیخۆیت. تو باوهرت وایه ئەمه راسته؟

م: ئەمه هەلهیهکی کارساتاویه. تو دهبیت بزانیته قەساب زیندومهران دهمکۆرن لەبەر ئەوهی خەلک دهیانویت بیانخۆن. له لانکافاتارا سوترا Lankavatara Sutra دا بودا ووتویهتی، ئەگەر کەسی گۆشت خوار نهبوايه، کوشتن رووی نهدهدا. لەبەر ئەوه گۆشت خواردن و کوشتنی زیندومهران هەمان گوناهیان هیه. بههۆی کوشتنی ژمارهیهکی زۆر زیندومهرانهوه، کارساتی سروشتی و نهگهینی دەستکردی مرؤمان تووش دهبیت. جهگیش بههۆی زۆر کوشتنهوه دروست دهبیت.

پ: هەندیک دهلین، له کاتیکدا رووهک ناتوانیت ماددهی زهراوی وک یوریا یان بورۆکیناس دروست بکن، ئەوانهی میوه و سهوزه دهچینن بریکی زۆر زههری میرووکۆر بۆ روومکهکان بهکاردههینن، که ئەموش بۆ تهنروسیتیمان خراپه. ئەمه وایه؟

م: ئەگەر جووتیاران زههری میرووکۆر و مادده کیمیاپی زهراوییهکانی تری وک DDT بۆ بهروومکهکانیان بهکار بهینن، ئەوا دشینت بینه هۆی شیرینهجه و نهزۆکی و نهخۆشیهکانی جگەر. توکسینهکانی وک DDT دهمکریت بچه ناو چهورییهوه و به گشتی له چهوریی ئەژمَل دا عمار دهبیت. که گۆشت دهخویت، واتای وایه

هموو نم میرووکوژه نیگجار چریوانه و زهرهکانی نری ناو چهری نیژلمهکه دکمپته لهشتهوه که له کاتی گهشه کردنه ناژلمهکه کویومتهوه. نم کلهکه بوونی زهرانه دشیت بگاته سپانزده ئومندهی زهری کلهکهبووی ناو میوه یان سهوزه یان دانسویلنه بیت. دمتوانین میرووکوژی پرژنیراو بهسر روی میودا بسیرین، بهلام ناتوانین زهری نیشنووی ناو چهری نیژلمه لایهیرین. پرۆسهی کلهکهبوون بویه روو دهدات چونکه ئه میرووکوژانه سیفتهی کلهکهبوونیان همیه. بویه بهکاربیران که لهسرتویی هموو زنجیرهی خوراکهمن، له خومومان زیاتر زیان لیکهوتوون.

تاقیکردنه ماکانی زانکوی ئایهوا Iowa پیشانیان داوه که ئه میرووکوژانهی لهلمشی مرۆفدا دوزراونهتهوه، نزیکهی هموویان له خواردنی گۆشتهوه هاتوون. بویان دهرکهوتوه که ناستی میرووکوژ لهلمشی رووهک خوراندان له نیوهی ناستی ناو لهشی گوشت خوران کهمتره. له راستیدا، لهپال میرووکوژدا توکسینی تریش له گۆشتدا هین. له پرۆسهی بهخوکردنی ناژلمدا، زۆربهی خوراکیان له مادهی کیمیایی پیک دیت بۆ ئهوهی خیراتر بینبگهمن یان بۆ ئهوهی رهنگ و ریس و تامی گۆشتهکیمیان بگۆریت و گۆشتهکه بهاریزیت و ... تاد.

بۆ نمونه، مادهی پاریزهر که له نیتراوت دروست دهکرتین به ناستیکی بهرز زهراویبه. له ۱۹۷۱/۷/۱۸ دا، روژنامهی The New York Times بلاوی کردوه که، "مترسییه گهوره شاراوهدان لهسهه تهندروستی گوشت خوران ئهه پیس کهره نادیارانهن که له گۆشتدان وهک بهکتریا له سهلمون دا، پاشماوهی میرووکوژ، مادهی پاریزهر، هۆرمون، دژه ههوکردن و مادهی کیمیایی بۆ زیاد کراوی تر." لهپال ئهوهی سهروهدا، ناژهلان به دهرزی دهکوترین، که دهکرت له لهشیاندا بهیننهوه. لهه بوارهدا، پرۆتینی ناو میوه و ناوکهکان و فاسولیا و گهنمهشامی هموویان زۆر له پرۆتینی گوشت پاکژ ترن، که ۵۶٪ ی ئهه پیسیانیه که ناو شیتهلپان ناکات. لیکۆلینهوه دهری دهخات ئهه بۆ زیادکراوانهی دروست کراوی دهستی مرۆف دهشیت بینه هۆی شیرپههجه و نهخوشی تر یان شیوانی کورپهله. لههه ئهه تهناهت بۆ خانمی دووگیان گونجاوه خوراکیکی تهواو پروهکی بخوات بۆ دلنیاوون له کورپهلهی تهندروست له رووی فیزیکی و روحیشهوه. دمتوانیت پرۆتین له فاسولیا و هوشیومکانییهه بهدهست بهینیت، له میوه و سههز ماکانیسههه قیتامین و کانزاکانت دهست دهکویت.

فيگانيزم: باشترین چاره سەر بۆ قهيرانی جيهانی ناو

ناو بۆ مانهوهی همموو شته زیندووهمکانی سەر زمین جهوههیرییه. بهلام، بهکارهینانی له رادهبهدهری ناوی فراهمی ههسارهمکان، ههروهک ئینستیتوتی نیونهتهوهی ناو له ستوکهولم Stockholm International Water Institute (SIWI) دهری خستوه ئهم سهرچاوه بهنرخهی خستووته بهر مهنترسی بۆ نهومکانی داهاتوو .

ئهمانهی خوارهوه چهند راستیهکی راجلهکهنهه که له کۆنفرانسی سألانهی یهک ههفته درێزی ناوی زهوی دا ناسکرا کراون که SIWI له ۲۰-۱۶ ی ۲۰۱۴ دا رێ:ی خست:

• بۆ چهند دهیهیهک، زیادیوونی بهرهم هینانی خۆراک گهشهی دانیشتوانی خیراتر کردوه. ئیستا زۆر له ناوی زهههین خهریکه بۆ بهرهم هینانی زیاتر نامینیت.

• گۆشتی به دانهویله لهوهزینراو دهوری ۱۰۰۰-۱۵۰۰۰ کیلو ناوی بۆ بهرهم هینانی ههه کیلویهک گۆشت پیویسته. (ئهمه دهگاته ریزهیهکی توانستی کهمتر له ۰.۰۱٪ تهگهر ههه پرۆسهیهکی پیشهسازیی ناسایی بهم ناستی توانسته بهگهر بکهتایه، دهکرت به خیرایی بهخړته جیی!)

• دانی خۆراکی سههمکی پیویستی به ۴۰۰-۳۰۰ کیلو ناو ههیه بۆ ههه کیلویهکی بهرهم هاتوو (واته ۵٪ ی ناوی پیویست بۆ گۆشت).

• تا دهوری ۹۰٪ ی همموو ناوی بهکارهاتووو بۆ گهشهپیدانی خۆراکه.

• وولاتانی وهک ئوسترایا، که ناو تیایدا لهخویدا زۆر کهمه له راستیدا ناو له شیهوی گۆشت دا ههنارده دهکات.

• له وولاته پهههسندووهمکاندا، گۆشت خۆران رۆژانه سههچاوهی هاوتای ۵۰۰۰ لیتر (۱۱۰۰ گالۆن) ناو بهکار دههینن، به بهراورد لهگهه ۱۰۰۰-۲۰۰۰ لیتر (۲۰۰-۴۰۰ گالۆن) که خههکلیکی روههک خۆر بهکاری دههینن. (له گاردیان دا له ۲۳/۸/۲۰۰۴ دا بلاق کراوتهوه)

• ههروهه، له تیببیهکی زیاتر دا له راپۆرتکههی SIWI دا، روههیری زیاتر و زیاتر له بارانه

دارستانهکانی ئەمازۆن رادەمألرین بۆ ئەوەی لە زەوییەکانیاندا سوپیا بچیندرێن. بەلام ئەم دەنگە سوپایانە بە لەوەر دەدرینه گاگەلمەکان. دەکرا زۆر کاریگەرتر بەکار بهاتنايه یەوهی راستەوخو بکراناياته خوراک بۆ مرۆف!

وەک زۆر لە بەناگاکان بیریانە، مامؤستا باسی لە کاریگەرییە ژینگەییەکانی بەرھەم ھێنانی گوشتی لە "سوودەکانی سیستەمی خوراکي قیگان" دا کردووه که لە دەروازەى مشتە نامیلکەى روشن بوونەوهی پەکەرستاندا ھاتووه: "بەخێوکردنی نازەل بۆ گوشت لیکموتەى ھەپە. دەبێتە ھۆی وێران کردنی بارانە دارستانەکان، (بەرزبوونەوهی پلەى گەرماى) گۆی زەمین، پیس بوونی ئاو، کەمبوونەوهی ئاو، بەبیاپانبوون، خراب بەکار ھێنانی سەرچاوەکانی ووزە و برسیتی جیھانى. بەکار ھێنانی زەوى و ئاو و ووزە و توانای مرۆف بۆ بەرھەم ھێنانی گوشت رینگایەکە بەکار نیه بۆ بەکار ھێنانی سەرچاوەکانی زەمین".

بۆیە، بۆ ئەوەى بەرەدەپەکی بەرچاو بری ئاوی بەکار ھاتوو لەسەر ناستی گۆی زەمین کەم بکەینەوه، مرۆفایەتی پێویستی بە رینگایەکی نوێ ھەپە بۆ تێکردنی زەمین، سیستەمی خوراکي قیگانیش ئەم پێویستی پێ دەکاتەوه.

بۆ راپۆرتە پەپوھندی دارەکان پروانە:

<http://www.worldwatercouncil.org/>

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>



سەرچاوه:

http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table = featured&wr id=129

هەوایی خووش بۆ ڤیگانهکان پرۆتینی رووهکی بنه‌رەتی

سیستەمی خۆراکی ڤیگان تەنھا سوودیکی مەزنی بۆ پراکتیکی رۆحیمان نیه و تەواو، بەلکو زۆر تەندروستییه بۆمان. بەلام دەبێت بە تاییهتی ناگامان له هەوسەنگیی ماددە خۆراکییهکان بێت و دلتیا بین لەوەی پرۆتینی رووهکی زۆر ڤیویستمان کەم نیه.

دوو جۆر پرۆتین هەن: پرۆتینی ئازمەلی و پرۆتینی رووهکی. دەنکە سوپا، نوک، سنۆو پی Snow pea (جۆریک پاقڵەیه) هەندیکن له سەرچاومەکانی پرۆتینی رووهکی. پابەند بوون بە سیستەمی خۆراکی ڤیگانه و اتای ئەو مەنگەیییەتی هەر و سەوزە سوورمەکر و بخۆیت. دەبێت پرۆتینی تیا دا بێت بۆ ئەوەی ئەو ماددە خۆراکییانه تەواو بکات کە کەسە ڤیویستی ڤیانه.

د. مېللس هەموو ژبانی رووهک خۆر بوو. بۆ ماوەی چل سأل له کۆماری چین کاری پزیشکی کردووه و خەلکی هەژاری چارەسەر دکر دووه. باوەری و ابوو کە تەنھا ڤیویستیمان بە خوارنی دانوێلەیی سەرەکی و پاقڵەمەنی و میوه و سەوزە هەیه بۆ بەدەستپێنانی ئەو ماددە خۆراکییانهی بۆ پارێزگاری له تەندروستییهکی باش ڤیویستن. بە ووتەیی د. مېللس، "خەستەیی پاقڵە 'گۆشت' ی بێ ئیسقانه".

"دەنکە سوپا کە زۆر بە ماددەیی خۆراک دەوڵەمەندە، ئەگەر وای دا بێتین خەلک دەتوانن تەنھا یەک جۆر خۆراک بخۆن و ئەو خۆراکەش دەنکە سوپایه، دەتوانن بۆ ماوەیهکی درێژتر پینی بژین".

سازکردنی ژەمیکی رووهکی هەمان شێوهی لێنای ژەمیکه بە گۆشتەوه، ئەوه نەبێت کە پێکەتەکانی پرۆتینی ڤیگان وەک گرێکە مریشکی ڤیگان، گۆشتی هەمی رووهکی یان تویی گۆشتی رووهکی له جیاتی گۆشتی راستەقینه بەکار دێن. بۆ نمونە، له جیاتی لێنای "سوورکردنەوهی پرزۆله گۆشت بە کەرەمەزەوه" یان "شۆربای قەزەوی دەریا Seaweed بە هێلکەوه" ئیستا دەتوانین " سوورکردنەوهی پرزۆله گۆشتی ڤیگان بە کەرەمەزەوه" یان "شۆربای قەزەوی دەریایی بە تەنکە خەستەیی پاقڵەمەنییهوه" لێنن.

ئەگەر له وولاتێکدا دەژیت کە تیا دا ئەم پێکەتە پرۆتینییه رووهکییانه بە نامادەکرایی دەست ناکەن، دەتوانیت پەیمۆندی بە بەکی خۆجیی کۆمەلەیی نیوئەتەرمیی مامۆستای مەزن چینگ های موه بەهیت و ئیمه ئەوکات زانیاریت لەبارەیی هەندیک فەرەهەمەکرایی سەرەکی و چێشتخانەیی رووهکییهوه پێ دەدەین.

سەبارەت بەمۆش کە چۆن خوارنی رووهکی لێ بێت دەتوانیت تەماشایی 'چێشتخانەیی هەرە بال The Supreme Kitchen' بکەیت کە لەلایەن کۆمەلەیی نیوئەتەرمیی مامۆستای مەزن چینگ های موه بەلاو کراوتەوه، یان هەر کتیبییکی تری ڤیگان.

بۆ دەستەمۆتی لێستیک بە ناو و ناوێشانی چێشتخانە ڤیگانهکان / رووهکیهکان له هەموو جیهادا، تکایه سەردانی ئەم پێگانه بکە:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/>

<http://www.lovinghutu.com/index.php>

ئەمەش لێستیکە بە ناوی هەندیک له کۆمپانیایانی خۆراکی ڤیگان و رووهکی بۆ زانیی خۆت.

چیشتهخانه فیگانهکان له جیهاندا
(لهلایهن هاو-پهیره وانمانهوه بهگهر دهخرین)

ئهفریقا

Ethiopia - Addis Ababa Ethiopia, Addis Ababa, Bole Medhanialem, around Edne mall roundabout, next to redwan bld Tel.: +251-116670595	
---	--

ئهمریکای باکور

Canada - Vancouver Loving Hut Express Pacific Blvd & Davie Street Tel: (604) 780-1029 / (778) 865-3644	Canada - Toronto Spadina Store 140 Spadina Ave., Suite A101 Toronto, Ontario M5V 2L4 Tel: (647) 351-7618 / (647) 351-7918
---	---

U.S.A.

Arizona - Glendale 3515-A W. Union Hills Drive, Glendale AZ 85308 Tel: 1-602-978-0393	Arizona - Phoenix 3239 E Indian School Rd Phoenix AZ 85018 Tel: 1-602-264-3480
California - Alhambra 621 W. Main Street Alhambra CA 90801 Tel: 1-626-289-2684	California - Claremont 175 North Indian Hill Blvd Building A102 Claremont CA 91711 Tel: 1-909-621-1668

<p>California – Elk Grove</p> <p>8355 Elk Grove Blvd, Suite 88 Elk Grove CA 95785</p> <p>Tel: 1-916-478-9590</p>	<p>California - Fresno</p> <p>1495 N. Van Ness Ave. Fresno CA 93728</p> <p>Tel: 1-559-237-4052</p>
<p>California - Ladera Ranch</p> <p>27522 Antonio Parkway, Suite P2 Ladera Ranch CA 92694</p> <p>Tel: 1-949- 365-1077</p>	<p>California - Los Angeles Huntington Beach</p> <p>19891 Brookhurst Street Huntington Beach CA 92646</p> <p>Tel: 1-714-962-6449</p>
<p>California - Milpitas</p> <p>516 Barber Lane Milpitas CA 95035</p> <p>Tel: 1-408-943-0250</p>	<p>California - Orange</p> <p>237 S. Tustin St. Orange CA 92866</p> <p>Tel: 1-714-464-0544</p>
<p>California - Palo Alto</p> <p>165 University Ave Palo Alto CA 94301</p> <p>Tel: 1-650-321-5588</p>	<p>California - San Diego</p> <p>1905 El Cajon Blvd San Diego CA 92104</p> <p>Tel: 1-619- 683-9490</p>
<p>California - San Diego Mira Mesa</p> <p>9928 Mira Mesa Blvd San Diego CA 92131</p> <p>Tel: 1-858-578-8885</p>	<p>California - Santa Clara Valley Fair</p> <p>2855 Stevens Creek Blvd, Santa Clara CA 95050</p> <p>Tel: 1-408-615-1410</p>
<p>California - San Jose</p> <p>Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House</p> <p>520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112</p> <p>www.vegetarianhouse.us</p> <p>Tel: 1-408-292-3798</p>	<p>California - San Jose Oakridge Mall</p> <p>925 Blossom Hill Rd San Jose CA 95123</p> <p>Tel: 1-408-229 2795</p>
<p>California - San Francisco Chinatown Store</p> <p>1365 Stockton St. San Francisco CA 94133</p> <p>Tel: 1-415-362-2199</p>	<p>California - San Francisco Westfield Mall</p> <p>865 Market St, Westfield San Francisco Center, Food Emporium #12, San Francisco CA 94103</p> <p>Tel: 1- 415-975-3888</p>

<p>California - San Francisco Sunset</p> <p>524 Irving St. San Francisco CA 94122</p> <p>Tel: 1-415-731-1957</p>	<p>California - Upland</p> <p>903-b Foothill Blvd Upland CA 91786</p> <p>Tel: 1-909-982-3882</p>
<p>Florida - Cape Coral</p> <p>1918 Del Prado Blvd South, Suite #3 Cape Coral FL 33990</p> <p>Tel: 1-239-424-8433</p>	<p>Florida - Naples</p> <p>975 Pine Ridge Road Naples FL 34108</p> <p>Tel: 1-239-254-9490</p>
<p>Florida - Orlando</p> <p>2101 E. Colonial Drive Orlando FL 32803</p> <p>Tel: 1-407- 894-5673</p>	<p>Florida - Tampa</p> <p>1905 E Fletcher Ave Tampa FL 33612</p> <p>Tel: 1-813-977-7888</p>
<p>Georgia - Norcross</p> <p>6385 Spalding Drive, Suite E Norcross GA 30092</p> <p>Tel: 1-678-421-9191</p>	<p>Georgia – Sandy Springs</p> <p>220 Hammond Dr NE, Suite #302 Sandy Springs GA 30328</p> <p>Tel: 1-404-941-7992</p>
<p>Hawai'i - Honolulu</p> <p>1102 Pensacola Street Honolulu HI 96814</p> <p>Tel: 1-808-626-5626</p>	<p>Hawai'i - Honolulu</p> <p>1614 South King Street Honolulu HI 96826</p> <p>Tel: 1-808-373-6465</p>
<p>Illinois - Chicago</p> <p>5812 N Broadway St Chicago IL 60660</p> <p>Tel: 1-773-275-8797</p>	<p>Massachusetts - Worcester Chandler St</p> <p>415 Chandler Street Worcester MA 01602</p> <p>Tel: 1-508-459-0367</p>
<p>Massachusetts - Worcester Hamilton St</p> <p>56 Hamilton St Worcester MA 01604</p> <p>Tel: 1- 508-831-1322</p>	<p>New Jersey - Ledgewood</p> <p>538 State Route 10 Ledgewood NJ 07852</p> <p>Tel: 1-862-251-4611</p>
<p>New Jersey - Matawa</p> <p>952 State Route 34, Store 6 Matawa NJ 07747</p> <p>Tel: 1-732-970-6129</p>	<p>New York - New York Midtown Manhattan (between 29th and 30th street)</p> <p>348 7th Ave New York NY 10001</p> <p>Tel: 1-212-760-1900</p>

<p>New York Brooklyn / Williamsburg</p> <p>76 Bushwick Avenue Brooklyn NY 11211</p> <p>Tel: 1- 718-388-7567</p>	<p>Ohio - Cincinnati</p> <p>6227 Montgomery Rd Cincinnati OH 45213</p> <p>Tel: 1- 513-731-2233</p>
<p>Ohio - Columbus</p> <p>6569 & 6571 East Livingston Avenue, Reynoldsburg OH 43068</p> <p>Tel: 1- 614-863-0823</p>	<p>Oregon - Portland</p> <p>1239 SW Jefferson St Portland OR 97201</p> <p>Tel: 1-503-248-6715</p>
<p>Pennsylvania - Pittsburgh</p> <p>5474 Campbell Run Road Pittsburgh PA 15205</p> <p>Tel: 1- 412-787-2727</p>	<p>Texas - Addison</p> <p>14925 Midway Rd, Suite 102 Addison TX 75001</p> <p>Tel: 1-972-980-1840</p>
<p>Texas - Arlington</p> <p>4515 Matlock Rd. #123 Arlington TX 76018</p> <p>Tel: 1-817-472-0550</p>	<p>Texas - Houston</p> <p>2825 S. Kirkwood Rd. Suite 100 Houston TX 77082</p> <p>Tel: 1-281- 531-8882</p>
<p>Virginia – Falls Church</p> <p>2840-2842 Rogers Drive Falls Church VA 22046</p> <p>Tel: 1-703-942-5622</p>	<p>Washington - Seattle</p> <p>1226 South Jackson Street Seattle WA 98055</p> <p>Tel: 1-206-726-8669</p>

ئهمریکای باشور

<p>Brazil - Goiania Jardin America Store</p> <p>Street C-238 Q. 554 n° 11 Jardim America - Goiania – GO Zip Code - 74.290-150</p> <p>Tel: +55-62-3087-9884</p>	<p>Brazil – Sao Paulo Ru Franca Store</p> <p>Rua Franga Pinto 243 vila mariana, 04016-031 Sao Paulo</p> <p>Tel: +55-11-2385-2125</p>
<p>Brazil – Sao Paulo Brooklin Store</p> <p>Rua Guararapes 1613 Brooklin Paulista Sao Paulo</p> <p>Tel: +55-11-3467-7038 / +55-11-3467-7140</p>	<p>Colombia - Bogota Master Center Store</p> <p>Avenida de Suba Con Calle Cien, Esquina. Calle 100 #60-04. Master Center (105A,117,118). Bogato D.C.</p> <p>Tel: +57-1-533-3836</p>

<p>Costa Rica - Heredia</p> <p>Del ICE 75 metros Norte, Calle 3, Heredia</p> <p>Tel: +506-2260-0707</p>	<p>Mexico - Orizaba</p> <p>Orizaba Ave No. 207 high, Col. Obrero Campesina Xalapa, Veracruz</p> <p>Tel: +52-228-843-5522</p>
<p>Mexico - Puebla</p> <p>31 Poniente, 3327 Colonia Las Animas, Puebla</p> <p>Tel: +52-222-570-6867</p>	<p>Mexico - Mexicali</p> <p>Calzada Cetys No. 2569 Plaza Toscana, Mexicali, Baja California</p> <p>Tel: +52-686-842-1350</p>
<p>Paraguay – Ciudad del Este</p> <p>Tte. Cnel. Antonio Oddone Sarubbi 1778, Paraguay</p> <p>Tel: +595-61-510-417 / +595-983-614-592</p>	<p>Rep. of Panama – Panama City</p> <p>Calle Manuel Espinosa Batista Edificio Cali Planta Baja Al lado de los estacionamientos de la Universidad Interamericana</p> <p>Tel: +507-240-5621</p>
<p>Peru - Puno Loving Hut Titikaka</p> <p>Pasaje Choquehuanca 188 Puno</p> <p>Tel: +51-951-658-633</p>	<p>Peru - Chilayo</p> <p>Calle Elias Aguirre #962 Chilayo</p> <p>Tel: +51-074-945-033-861</p>

نهوروپا

<p>Austria – Wein Neubauguertel</p> <p>Neubauguertel 38/5 A-1070 Vienna</p> <p>Tel.: +43-(1)-293-9182</p>	<p>Austria – Wien Favoritenstraße</p> <p>Favoritenstraße 156 A-1100 Vienna</p> <p>Tel.: +43-(0)-1293-8470</p>
<p>Austria - Klagenfurt</p> <p>Am See XII 7/7a, A-9122 St. Kanzian</p> <p>Tel.: +43-(0)-4239-40150</p>	<p>Belgium - Leuven</p> <p>Tiensestraat 65 3000 Leuven</p> <p>Tel.: +32-(0)-1684-4702</p>
<p>Bulgaria - Sofia</p> <p>Street "Rakovski" 113 Sofia 1000</p> <p>Tel.: +359-884-583-555</p>	<p>Czech Republic - Prague</p> <p>Nákupní a zábavní centrum Plaza Radčická 2 301 00 Plzeň</p> <p>Tel: +420-723-612-766</p>

Czech Republic - Prague Truhlářská 20 110 00 Praha 1 Tel: +420-775-999-376	Czech Republic - Prague Londýnská 35 120 00 Praha 2 Vinohrady www.vegfood.cz Tel: +420-222-515-006 / +420-721-255-253
Czech Republic - Prague Pizeňská 8, OC Nový Smíchov, 2. Poschodí 150 00 Praha 5 Tel: +420-773-904-988	Czech Republic - Prague Vegansky Svet Zborovská 19 Praha 5 Tel: +420-776-569-569
Czech Republic - Prague Neklanova 30 128 00 Praha 2 Tel: +420-773-991-368	Czech Republic - Prague Radlická 117 OC Galerie Butovice 1.poschodí, Radlická 117 158 00 Praha 5 Tel: +420-777-568-625
Czech Republic - Prague Václavské náměstí 48 110 00 Praha 1 Tel: +420-721-622-089	Czech Republic - Prague Dukelských hrdinů 18 170 00 Praha 7 Tel: +420-222-950-768
France - Paris 92 Boulevard Beaumarchais Entre Bastille et République 75011 Paris Tel: +33-1-4806-4384	France - Menton 649 Promenade du Soleil Menton 06500 Tel : +33-49-207-3257
Germany - Hannover Calenberger Str. 11 30169 Hannover Tel.: +49-511-1053-4296	Germany - Hamburg Markusstraße 2 20355 Hamburg Tel.: +49-40-5722-1029
Germany - Hamburg Ferdinand-Beit-Straße No. 7 Hamburg Tel.: +49-176-4615-6614	Germany - Lüneburg Direkt an der Scholze-Kreuzung Lünertorstraße 5 21335 Lüneburg Tel.: +49-41-317-273-206

<p>Norway – Oslo Loving Hut Express</p> <p>Bjerregårds gate 6 0172 Oslo</p> <p>Tel: +47-23-19-79-15</p>	<p>Norway - Oslo</p> <p>Fredensborgsveien 29 0177 Oslo</p> <p>Tel: +47-22-20-20-40</p>
<p>Poland - Warsaw</p> <p>41 A Jana Pawta II Avenue local 8 01-001 Warsaw</p> <p>Tel: +48-888-555-568</p>	<p>Russia - Moscow Kapitoliy Mall</p> <p>Kapitoliy Shopping Mall 2 floor, fast food yard Pravoberezhnaya St. 1B. Moscow 125445</p> <p>Tel: +7-495-785-12-36</p>
<p>Slovenia - Ljubljana Loving Hut Express</p> <p>Koprska ulica 72 (na Vicu) 1000 Ljubljana</p> <p>Tel: +387-70-631-500</p>	<p>Slovenia - Celje</p> <p>Linhartova 7 3000 Celje</p> <p>Tel: +387-70-631-501</p>
<p>Slovenia - Maribor</p> <p>Gospodsvetska cesta 43a, 2000 Maribor</p> <p>Partizanska cesta 3-5 2000 Maribor</p> <p>Tel: +386-3069-7555 / +387-70-631-502</p>	<p>Spain - Madrid</p> <p>Plaza de Espana Calle de los Reyes, 11 Madrid 28015</p> <p>Tel: +34-915-590-217</p>
<p>Spain - Valencia</p> <p>Calle Conde Altea, 44 Bajo, izquierda 46005 Valencia</p> <p>Tel: +34-963-744-361</p>	<p>The Netherlands - Amsterdam</p> <p>Admiraal de Ruijterweg 334 1055 MZ Amsterdam</p> <p>Tel: +3120-682-5208</p>
<p>The Netherlands - Maastricht</p> <p>Scharnerweg 36 6224JH Maastricht</p> <p>Tel: +31-43-362-9077</p>	<p>United Kingdom - London Loving Hut Express</p> <p>Tel: +44-(0)-1273-689-532</p> <p>www.lovinghut.co.uk</p>
<p>United Kingdom - Brighton</p> <p>The Level St. Peter's Place Brighton BN1 4SA</p> <p>Tel: +44-(0)-1273-689-532</p>	<p>United Kingdom - Norwich</p> <p>28 Cattle Market Street Norwich Norfolk NR1 3DY</p> <p>Tel: +44-(0)-7845-282-127</p>

United Kingdom - London Edgware Store 236 Station Road Edgware Middlesex HA8 7AU Tel: +44-(0)-208-905-3033	United Kingdom - London Holloway Store 669 Holloway Road Archway London N19 5SE Tel: +44-(0)-20-7281-8989
---	--

نۆقیانوسیا

Australia – Brisbane Mt. Gravatt Store Shop 2, 1420 Logan Rd Mount Gravatt Brisbane Queensland 4122 Tel: 07-3219-4118	Australia - Sydney Cabramatta Store 227 Cabramatta Road West Cabramatta Sydney Tel: +61-2-9755-4410
Australia – Sydney Canley Heights Store 3/237 Canley Heights Rd Canley Heights NSW 2166 Tel: +61-2-9727-0356	Australia – Sydney Bankstown Store Shop 6 18-20 Greenfield Parade Bankstown NSW 2200 Tel: +61-2-9709-4396
Australia - Melbourne Richmond Store Shop 10/242 Victoria St Richmond 3121 Tel: +61-3-9427-8916	Australia – Perth Victoria Park Store Shop 19, 366 Albany Highway Victoria Park, WA 6100 Tel: +61-8-9470-3969
New Zealand - Taranaki Devon Street Store 178 Devon Street East New Plymouth 4310 Tel: +64-6-759-0447	

<p>Formosa - Taipei Guangfu Branch</p> <p>No.30, Lane 280 Guangfu S. Road Sinyi District Taipei City 110</p> <p>Tel: +886-(0)2-2777-2711</p>	<p>Formosa - Taipei Songde Branch</p> <p>No.247, Songde Road Sinyi District Taipei City 110</p> <p>Tel: +886-(0)2-2346-0036</p>
<p>Formosa - Taipei Ren'ai Branch</p> <p>No.2, Aly. 19, Ln. 300 Sec. 4, Ren'ai Road Da'an District Taipei City 106</p> <p>Tel: +886-(0)2-2702-9089</p>	<p>Formosa - Taipei Jhuangjing Branch</p> <p>No.440, Jhuangjing Road Sinyi District Taipei City 11050</p> <p>Tel: +886-(0)2-2758-6266</p>
<p>Formosa - Taipei Miche Branch</p> <p>No.5, Aly. 7, Ln. 120 Dunhua N. Road Songshan District Taipei City 105</p> <p>Tel: +886-(0)2-2545-6100</p>	<p>Formosa - Taipei Xindian Branch</p> <p>No.211, Xindian Road Xindian District New Taipei City 231</p> <p>Tel: +886-(0)2-2910-7656</p>
<p>Formosa - Yilan</p> <p>No.14, Taishan Road Yilan City Yilan County 260</p> <p>Tel: +886-(0)3-933-2992</p>	<p>Formosa - Yilan</p> <p>No.156-1, Gongjheng Road Luodong Township Yilan County 265</p> <p>Tel: 886-(0)3-957-3533</p>
<p>Formosa - Miaoli</p> <p>No.1051, Zhongzheng Road Miaoli City Miaoli County 360</p> <p>Tel: +886-(0)37-366-863</p>	<p>Formosa - Taoyuan</p> <p>No.381, Huanbei Road Zhongli City Taoyuan County 320</p> <p>Tel: +886-(0)3-462-3500</p>
<p>Formosa - Taichung</p> <p>No.266, Sec. 4 Hankou Road North District Taichung City 404</p> <p>Tel: +886-(0)4-2235-8629</p>	<p>Formosa - Changhua Yungfu Branch</p> <p>No. 39, Chen Lin Road Changhua City Changhua County 500</p> <p>Tel: +886-(0)4-723-6450</p>

Formosa - Hsinchu No.37, Minquan Street Zhubei City Hsinchu County 302 Tel: +886-(0)3-656-3776	Formosa - Hsinchu No. 216, Jiangong 1st Road East District Hsinchu City 300 Tel: +886-(0)3-572-7755
Formosa - Tainan No.114, Sec. 1 Jiankang Road West Central District Tainan City 700 Tel: +886-(0)6-261-1593	Formosa - Tainan No.180, Qingzhong Street West Central District Tainan City 700 Tel: +886-(0)6-214-0361
Formosa - Kaohsiung No.538, Ding-Zhong Road San-Ming District Kaohsiung City 807 Tel: +886-(0)7-310-7698	Formosa - Pingtung Ansin Branch No.130, Ansin 4th Side Lane Pingtung City Pingtung County 900 Tel: +886-(0)8-722-5577
Formosa - Taitung XinSheng Branch No.259, XinSheng Road Taitung City, Taitung County 950 Tel: +886-(0)89-350-915	Formosa - Hualien No.503, Ziqiang Road Ji-an Township Hualien County 973 Tel: +886-(0)38-566-353
Formosa - Penghu No.320, Sanduo Road Magong City Penghu County 880 Tel: +886-(0)6-926-1158	Formosa - Penghu No.125, Husi Township Penghu County 885 Tel: +886-(0)6-921-1965
Hong Kong Kowloon Store Shop G242-245, Amoy Plaza II 77 Ngau Tau Kok Road Kowloon Bay, Hong Kong (MTR Kowloon Bay, Exit A or B) Tel: +852-2751-1321	Hong Kong Wan Chai Store 2/F, Luen Tai Building 93-99 Wan Chai Wanchai Hong Kong Tel: +852-2574-3248

<p>Japan – Tokyo Jimbocho Store</p> <p>Okada Bldg 2F, 1-54 Kanda jinbocho Chiyoda-ku Tokyo 101-0051</p> <p>Tel: +81-03-5577-6880</p>	
<p>South Korea – Ansan GoJan</p> <p>688-3, Gojan-dong Danwon-gu Ansan-si Gyeonggi-do</p> <p>Tel: 031-475-5205</p>	<p>South Korea – Asan Onyang</p> <p>1406, Oncheon-dong Asan-si Chungcheongnam-do</p> <p>Tel: 041-549-1638</p>
<p>South Korea – Andong DongMun</p> <p>1F, 158-5, Dongmun-dong Andong-si Gyeongsangbuk-do</p> <p>Tel: 054-841-9244</p>	<p>South Korea – Busan Dongrae</p> <p>191-10, Oncheon-dong Dongrae-gu Busan</p> <p>Tel: 051-556-8777</p>
<p>South Korea – Busan Hairlatte</p> <p>102, Rivers 5th 14-1, 3-ga Dongdaesin-dong Seo-gu Busan</p> <p>Tel: 051-248-6166</p>	<p>South Korea - Daegu DaeguGyodae (Daegu National Univ. of Education)</p> <p>1794-7, Daemyeong 2-dong Daegu Nam-gu</p> <p>Tel: 053-622-7230</p>
<p>South Korea – Daegu Ahimsa</p> <p>366-13, Shincheon 4-dong Dong-gu, Daegu</p> <p>Tel: 053-744-3373</p>	<p>South Korea – Daegu Rodeo</p> <p>96-1, Beomeo 4-dong Suseong-gu Daegu</p> <p>Tel: 053-752-6480</p>

<p>South Korea – Daejeon Sintanjin</p> <p>415-19, Seokbong-dong Daedeok-gu, Daejeon</p> <p>Tel: 042-934-6647</p>	<p>South Korea – Jeju JungAng</p> <p>1F, 1387-3, Ido 1-dong Jeju-si, Jeju-do</p> <p>Tel: 064-759-6113</p>
<p>South Korea – Jeju Nohyeong</p> <p>1291-18 Nohyung-dong Jeju-si Jeju-do</p> <p>Tel: 064-751-3335</p>	<p>South Korea – Jeonju Hyoja</p> <p>104, Hangang APT-shopping Area 660-1, Hyoja-dong 1-ga, Wansan-gu Jeonju-si, Jeollabuk-do</p> <p>Tel: 063-224-8929</p>
<p>South Korea - Sanju SangJu</p> <p>9-2, Namseong-dong SangJu-city Kyung buk-do</p> <p>Tel: 054-536-9353</p>	<p>South Korea - Seoul Direct Management 1st (Cafe)</p> <p>1218-16, Gaepo 4-dong Gangnam-gu, Seoul</p> <p>Tel: 02-576-2158</p>
<p>South Korea - Seoul Rainbow</p> <p>33-10, Changcheon-dong Seodaemun-gu, Seoul</p> <p>Tel: 02-333-8088</p>	<p>South Korea – Seoul Thiendang</p> <p>218, Sadang-dong Dongjak-gu, Seoul</p> <p>Tel: 070-8982-8501</p>
<p>South Korea – Seoul SM Buffet</p> <p>1229-10, Gaepo-dong Gangnam-gu Seoul</p> <p>Tel: 02-576-9637 / 8</p>	<p>South Korea – Seoul Ahchasan-Buffer</p> <p>53-10, Guui-dong Gwangjin-gu Seoul</p> <p>Tel: 02-453-2112</p>
<p>South Korea - Ulsan Ulsandae (Ulsan Univ.)</p> <p>630-22, Mugeo 2-dong Nam-gu Ulsan</p> <p>Tel: 052-277-4870</p>	<p>South Korea – Yeongdong Yeongdong</p> <p>2F, 691-1, Gyesan-ri Yeongdong-eup Yeongdong-gun Chungcheongbuk-do</p> <p>Tel: 043-743-7597</p>

<p>Indonesia - Bali Denpasar Store</p> <p>Pertokoan Sudirman Agung B 12-A Jl. PB Sudirman Denpasar, Bali</p> <p>Tel: +62-361-241-035</p>	<p>Indonesia - Bali Singaraja Store</p> <p>Jl. Surapati No. 43 Singaraja, Bali</p> <p>Tel: +62-362-29-233</p>
<p>Indonesia - Jakarta Plaza Semanggi Store</p> <p>The Plaza Semanggi Lt. 3A, No. 3A Kawasan Bisnis Granadha Jl. Jend Sudirman Kav. 50 Jakarta Pusat - 12930</p> <p>Tel. +62-21-2553-9369</p>	<p>Indonesia - Jakarta Jatinegara (East Jakarta) Store</p> <p>Jl. Jatinegara Timur II No. 9 Jatinegara Jakarta Timur</p> <p>Tel: +62-21-8591-9168</p>
<p>Indonesia - Jakarta Kuningan Store</p> <p>Ciputra World 1, Lt.4 Food Avenue #09 Jl. Prof. Dr. Satrio Kav. 3-5 Kuningan -12940 Jakarta Selatan</p> <p>Tel: +62-21-2408-8833</p>	<p>Indonesia - Jakarta Loving Hut Express Binus</p> <p>Jl. Keluarga No.39, K.H.Syahdan (dekat Universitas Bina Nusantara) Palmerah, Jakarta Barat</p> <p>Tel. +62-21-5366-2525</p>
<p>Indonesia - Jakarta Loving Hut Express Daan Mogot Baru</p> <p>Ruko Daan Mogot Baru (depan Sekolah Dian Harapan) Jl. Bedugul 5B No.7 Kalideres, Jakarta Barat</p> <p>Tel. +62-21-540-6060</p>	<p>Indonesia - Medan</p> <p>Jl. Mataram No.2B (dekat Jl. Mojopahit) Medan – 20112 Sumatera Utara</p> <p>Tel: +62 -61-415-1195</p>
<p>Indonesia - Yogyakarta Malioboro Store</p> <p>Jl. Kemetiran Kidul No. 1 (Terusan Jl. dagen, Malioboro) Yogyakarta – 55281 Jawa Tengah</p> <p>Tel: +62-274-833-1789</p>	<p>Indonesia - Yogyakarta Demangan Baru</p> <p>Jl. Demangan Baru No.16 Kav.1 (Sebelah Zango) Yogyakarta - 55281 Jawa Tengah</p> <p>Tel: +62-274-583-515</p>

<p>Indonesia - Yogyakarta Loving Hut Express Moses Gatotkaca</p> <p>Jl. Moses Gatotkaca No.A18 Samping Hotel Jogyakarta Plaza Mrican, Gejayan Yogyakarta – 55281 Jawa Tengah</p> <p>Tel: +62-274-562-959</p>	<p>Indonesia - Surabaya Sumbawa Store</p> <p>Jl. Sumbawa No.37 (Biliton) Surabaya, Jawa Timur</p> <p>Tel: +62-31-501-2990</p>
<p>Indonesia - Surabaya Loving Hut Express Raya Tenggilis</p> <p>Jl. Raya Tenggilis No. 22 (depan Apartemen Metropolitan) Surabaya – 60292 Jawa Timur</p> <p>Tel: +62-31-7715-3375</p>	<p>Indonesia - Kediri Loving Hut Express Mastrip</p> <p>Jl. Mastrip No.79D (Search jln menuju Posarang ; Wisata Gua Selomangleng) Kediri, Jawa Timur</p> <p>Tel: +62 -354-761-5741</p>
<p>Indonesia - Tangerang Loving Hut Express Serpong</p> <p>Boulevard Gading Serpong Blok AA3/46 (depan Holland Bakery) Tangerang, Banten</p> <p>Tel: +62-21-5420-5309</p>	<p>Indonesia – Pematang Siantar Loving Hut Express Tanah Jawa</p> <p>Jl. Tanah Jawa No.92C/76C Pematang Siantar, Sumatera Utara</p> <p>Tel: +62-819-9048-3333</p>
<p>Indonesia - Puncak Loving Farm</p> <p>Jl. Gembrong Kampung Pasir Kidul (dari Taman Bunga Nusantara sebelah Lembah Karmel) Desa Cikanyere Kecamatan Sukaesmi Kabupaten Cianjur Jawa Barat</p> <p>Tel: 62-878-2021-0707</p>	
<p>Malaysia – Kuala Lumpur Seri Petaling Store</p> <p>53-1, Jalan Radin Bagus Bandar Baru Seri Petaling 57000 Kuala Lumpur</p> <p>Tel: 603-9054-9657</p>	<p>Malaysia - Kuala Lumpur Puchong Store</p> <p>15, Jalan Puteri 2/7 Bandar Puteri 47100 Puchong Selangor</p> <p>Tel: 603-8062-7769</p>

<p>Malaysia – Ipoh Taman Mas Store</p> <p>18, Jalan Mas Taman Mas 3200 Falim Ipoh, Perak</p> <p>Tel: 601-6-238-8330</p>	<p>Malaysia - Johore Bahru Taman Munsyi Ibrahim Store</p> <p>No 98, Jalan Besar Taman Munsyi Ibrahim 81200 Johor Bahru</p> <p>Tel: 607-234-5350</p>
<p>Thailand - Bangkok Ram-Intra Store</p> <p>8/2 Moo.8 Soi. Ramintra 51 Ramintra Road Tharang Bangkokhen Bangkok 10230</p> <p>Tel: 66-02-945-4355 / 084-342-6132</p>	<p>Thailand – Bangkok Rama III Store</p> <p>424 Soi 20 Rama III Road Bangkok</p> <p>(corner of Soi 20 Rama 3 Road and opposite Kai Yang Klang Krung Restaurant)</p> <p>Tel: 66-02-291-5074</p>
<p>Thailand – Bangkok Bang Na Store</p> <p>56/6 The Green Place Condo Bangna-Trad 32 Bangna 10260</p> <p>Tel: 66-09-0015-3023</p>	<p>Thailand – Saraburi Phraphutthabat Store</p> <p>16/80-81 Phahonyothin Road Phraphutthabat Saraburi 18120</p> <p>Tel: 66-089-166-5305 / 66-089-513-9335</p>
<p>Thailand - Nakhon Ratchasima Pak Chong Store</p> <p>334 Mittraphap Road Pak Chong Nakhon Ratchasima 30130</p> <p>Tel: 66-044-000776 / 093-559-1166 / 087-966-5656</p>	<p>Thailand – Nonthaburi Tiwanon Store</p> <p>100 (Lanthong Building) Moo 8 Tiwanon Road, Bangpood Pakkret, Nonthaburi Bangkok 11120</p> <p>Tel: 66-02-583-3079 / 086-783-2600</p>
<p>Singapore Joo Chiat Store</p> <p>229 Joo Chiat Road #01-01 Singapore 427489</p> <p>Tel: 65-6348-6318 / 65-9787-4389</p>	<p>Vietnam - Ho Chi Minh Hoa Dang Store</p> <p>38 Huynh Khuong Ninh P DaKao Q1</p> <p>Tel: 0848-3820-9702</p>

<p>Mongolia - Ulaanbaatar Khan-Uul Store</p> <p>1st Floor, Mongol Nekhmel Co Ltd 2nd Khoroo, Khan-Uul District Ulaanbaatar</p> <p>Tel: +(976) 9540-0512</p>	<p>Mongolia - Ulaanbaatar Food College Store</p> <p>Student Dormitory of Food College 2nd Khoroo, Khan-Uul District Ulaanbaatar</p> <p>Tel: +(976) 9999-4373</p>
<p>Mongolia - Ulaanbaatar Bayangol Store</p> <p>14th Bichil Khoroolol Bayangol District Ulaanbaatar</p> <p>Tel: +(976) 9191-2063 / +(976) 8801-7620</p>	<p>Mongolia - Ulaanbaatar Jobi Center</p> <p>Jobi 72 Center Building 4th Khoroo 15th Horoolol Bayanzurkh District Ulaanbaatar</p> <p>Tel: +(976) 9924-7470</p>
<p>Mongolia - Ulaanbaatar Boram Center</p> <p>Sogoot Bagh 6th Khoroolol Erdenet City Orkhon Province</p> <p>Tel: +(976) 9906-7988</p>	<p>Mongolia - Ulaanbaatar Kharkhorin Market</p> <p>Kharkhorin Market Place Peace Ave, Ulaanbaatar</p> <p>Tel: +(976) 9191-7494</p>
<p>Mongolia - Ulaanbaatar Trade Development Bank</p> <p>Bldg 40, Juulchin Street 7 Baga Toiruu 12 Ulaanbaatar</p> <p>Tel: +(976) 9915-4413 Tel: +(976) 9998-6646</p>	<p>Mongolia - Ulaanbaatar Khetel Store</p> <p>Flat-18-2, Khetel Town Saikhan Soum Selenge Province</p> <p>Tel: +976-9554-2533 Tel: +976-9909-9137 Tel: +976-9911-0446</p>
<p>Mongolia - Ulaanbaatar Eleg Sudlaliin Clinic Tov</p> <p>Apt 8, Bld-1 Khoroo-2 Bayangol District Ulaanbaatar</p> <p>Tel: +(976) 9915-7079</p>	<p>Mongolia - Ulaanbaatar Store number 1</p> <p>Baga Toiruu 26 Chingiltei District Ulaanbaatar</p>
<p>Mongolia - Ulaanbaatar Tov Aimag</p> <p>Tov Province</p> <p>Tel: +(976) 9982-7515</p>	<p>Mongolia - Ulaanbaatar Tengis cinema</p> <p>Apt. 154, Belkhi-8 Bld Khoroo-16 Sukhbaatar District</p> <p>Tel: +(976) 9917-1534</p>

Mongolia - Ulaanbaatar
Uvurkhangai

3rd 12 Apt, 1-2
5r Khoroo
Arvaikhaa City
Uvurkhangai Province
Ulaanbaatar

Tel: +(976) 9999-4446

Mongolia - Ulaanbaatar
Arkhangai

2r Khoroo
Erdenebulgan State
Arkhangai Province
Ulaanbaatar

Tel: +(976) 8889-0876
Tel: +(976) 9889-4776

نہجڻا خوشمويستتي ماموستا بهسسر رڙو حمدا رڙا
به لاوي لهدايڪ بوموه.

لنيم مهپرسه هٽوڪهي چيه و بهس:
هٽوڪهي لوجيڪي خوشمويستتي نيه!

من نهي دهمم كه لهجياتني هس ههموو بهدنياهينراوان قسه دهڪم.
به راشڪاوي سو و نازارمڪاني ژيان له دواي ژيانيان به دهنگ دههينم
له چهرخي هسردم سوراهي مهرگ دت.
نوئڙ بڪه، ماموستا هاستهري بهبهزميي، ڪوتاييهڪي پي بهينه.

فهرتي تو دهرڙيته خوارئي بُو ههمووان و بي شومار.
باش و خراب،
جوان و ناشرين،
دلسوز و ناپاڪ،
وٽڪ يهڪ!

ئاي ماموستا، هسگيز نهمدتواني ستايشي تو بچرم.
خوشمويستتي تو له باوهشم دهگرم،
و ههموو شهونڪ لهگهلي دهنووم.

له "فرميسڪي بيدهنگ"، "هوه، ڪومهله چاميهڪي
ماموستاي مهزن چينگ هاي

بلاوکرارهکان

بو بالا بردنی رۆحمان و نگینی به ژبانی رۆژانهمان بدهین، دسته‌بژیریکی دهولمه‌معدنی وانهکانی ماموستای همره‌بالا چینگ های کۆکراره‌نهمه و له شیوه‌ی کتیب و کاسینتی فیدئو و کاسینتی دنگ و کاسینتی میوزیک و دی قی دی و MP3 و سی دی دا هسن.

سهرباری کتیب و کاسینته بلاوکرارهکان، ژماره‌یهکی تیکه‌ل له وانهکانه‌کانی ماموستا ده‌توانریت به خیرایی به‌دهست بژن و بی به‌امهر له نینته‌رنننه‌دهست به‌کون. بو نمونه، ژماره‌یهک مالمهر پر بلاوکراره‌ترین کوفاری هموال دمخه‌ه پروو (تعماشای په‌مگرافی "مالمهره‌کانی کوان بین Quan Yin Web Sites" له خواره‌وه بکه). له بلاوکراره دیاره‌کانی تری سهر نینته‌رننیت شیعی ماموستا و ووته‌نسته‌مه ئیلهام به‌خشه‌کانیتی، سهرباری وانه له شیوه‌ی فایل فیدئو و دنگ دا.

بلاوکراره‌یهکی تری زور بلاو ئیستا له سهر نینته‌رننیت به زیاد له ٨٠ زمان به‌ردهسته، کشته نامیلکه‌ی پیشه‌کی ماموستایه. بو په‌یداکردنی رونوسنیک له‌م شته نامیلکه‌یه، تکایه سهردانی ئهم مالمهرانه بکه:

<http://sb.godsdirectcontact.net/>

(Formosa) (U.S.A.)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download>

(Austria)

کتیب

The Key of Immediate Enlightenment

کۆکراره‌یهکی وانهکانی ماکوستای ههره بالایه، به‌م زمانانه ههیه:

Available in Aulacese (1-15), Chinese (1-10), English (1-5), French (12), Finnish (1), German (1-2), Hungarian (1), Indonesian (1-5), Japanese(1-4), Korean (1-11), Mongolian (1,6), Portuguese(1-2), Polish(1-2), Spanish (1-3), Swedish (1), Thai (1-6) and Tibetan(1).

The Key of Immediate Enlightenment

- Questions and Answers

کۆکراره‌یهکی پرسپار و وه‌لامه له وانهکانی ماموستا، به‌م زمانانه به‌ردهسته:

Available in Aulacese (1-4), Chinese (1-3), Bulgarian, Czech, English (1-2), French, German, Hungarian, Indonesian (1-3), Japanese, Korean (1-4), Portuguese, Polish and Russian (1).

The Key of Immediate Enlightenment

- Special Edition - 1993 World Lecture Tour

کۆکراره‌یهکی وانهکانی ماموستای ههره بالایه له شمش به‌رگدا که له ١٩٩٣ دا ووتونیه‌مه، به‌م زمانانه به‌ردهسته:

Available in English and Chinese

The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition - 7-Day Retreat

ڪوڪراوڪيڪي وانمڪائي ماموستايه له ١٩٩٢ دا كه له خهلوتهي ٧ روزهيدا له سان دي مون له فورموسا
وووتونيتهوه، بهم زمانانه بهردسته:

Available in English and Aulacese

Letters between Master and Spiritual Practitioners

بهم زمانانه بهردسته:

Available in English (vol 1), Chinese (vol 1 - 3), Aulacese (vol 1 - 2), Spanish (vol 1)

The Key of Immediate Enlightenment - My Wondrous Experiences with Master

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese (vol 1 - 2) and Chinese (vol 1 - 2)

Master Tells Stories

بهم زمانانه بهردسته:

Available in English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai

Coloring Our Lives A collection of quotes and spiritual teachings by Master

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese and English

God Takes Care of Everything - Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean

The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor - Your Halo Is Too Tight!

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Chinese and English

Secrets to Effortless Spiritual Practice

بیم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese and English

God's Direct Contact — The Way to Reach Peace

کزکراو هیکی وانهکانی ماموستای هرهبالا چینگ هایه له سوری وانهکانی له نهوروپا له ۱۹۹۹ د، بیم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese and English

Of God and Humans — Insights from Bible Stories

This special anthology includes thirteen Bible narratives, uniquely retold by Master on various occasions.

بیم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese and English

The Realization of Health - Returning to the Natural and Righteous Way of Living

بیم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese and English

I Have Come to Take You Home

A collection of quotes and spiritual teachings by Master

بیم زمانانه بهردسته:

Available in Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Mongolian, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian

Aphorisms 1: Gems of eternal wisdom from Master.

بیم زمانانه بهردسته:

Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and Korean

Aphorisms 2: Gems of eternal wisdom from Master.

بیم زمانانه بهردسته:

Available in English and Chinese

The Supreme Kitchen (vol 1) - International Vegetarian Cuisine

A collection of culinary delicacies from all parts of the world recommended by fellow practitioners.

بهم زمانانه بهردسته:

Available in English/Chinese, Aulacese and Japanese

The Supreme Kitchen (vol 2) - Home Taste Selections

Available in a combined language volume of English /Chinese

One World... of Peace through Music

A collection of interviews and musical compositions from a Benefit Concert in Los Angeles, California.

Combined volume in English / Aulacese / Chinese

A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai

بهم زمانانه بهردسته:

Available in English and Chinese

S.M. Celestial Clothes (vol 6)

Available in a combined language edition of English / Chinese

The Dogs in My Life (vol 1 - 2)

This two-volume book set of 500 pages is a fabulous real- life set of doggy tales published by Master about Her canine companions.

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese, English, German,
Japanese, Korean, Spanish, Polish

The Birds in My Life

In this beautifully illustrated picture-story book, Master Ching Hai shows us the secret to unlocking the animals' inner world.

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Arabic, Aulacese, Chinese, English, French,
German, Korean, Mongolian, Russian, Indonesian

The Noble Wilds

Lovingly composed and photographed by Master Herself, this book is filled with beautiful poetry and breathtaking pictures. In this intimate journal-like story, Master speaks of Her lakeside explorations and reveals to us the inborn noble qualities of our animals friends.

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian

Celestial Art

Celestial Art is a distinguished volume in which the author interprets artistic creation from a spiritual perspective to reflect Truth, virtue, and the beauty of Heaven. As readers are invited into the boundless world of Supreme Master Ching Hai's art and uplifted through its resonance with the divine, they will be profoundly touched by the deep emotions of a poet, the subtle touches of a painter, the unique ideas of a designer, and the romantic heart of a musician. Above all, one is blessedly introduced to the wisdom and compassion of a great spiritual teacher.

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese, English

From Crisis to Peace

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese, English, Dutch, Korean, French, Hungarian, Indonesian, Japanese, Norwegian, Spanish, Swedish, Thai, Portuguese, Polish, Russian and Romanian

Thoughts on Life and Consciousness

A book written by Dr. Janez

بهم زمانه بهردسته:

Available in Chinese

کۆمهله شيعر

Silent Tears

A book of poems composed by Supreme Master Ching Hai

بهم زمانانه بهردسته:

Available in German/French, English/Chinese, and Aulacese, Chinese, English, Spanish, Portuguese, Korean and Filipino

Wu Tzu Poems

A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese, English

The Dream of a Butterfly

A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese and English

Traces of Previous Lives

A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese and English

The Old Time

A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese and English

Pebbles and Gold

A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese and English

The Lost Memories

A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese and English

The Love of Centuries

A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai

بهم زمانانه بهردسته:

Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Mongolian, Korean and Spanish

The Real Love

بهم زمانانه بهردسته:

Available in English, Chinese

Loving The Silent Tears The Musical

Available in CD & DVD formats

Beyond the Realm of Time song performance in Aulacese

Available in CD & DVD formats

A Touch of Fragrance song performance in Aulacese by celebrated singers

Available in CD format

That and This Day poetry recital in Aulacese

Available in CD format

Dream in the Night song performance in Aulacese

Available in CD & DVD formats

T-L-C, Please song performance in Aulacese

Available in CD format

Please Keep Forever poetry recital in Aulacese

Available in CD format

Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai

In English, Aulacese and Chinese. Available in CD format

The Song of Love

In Aulacese and English. Available in DVD format

Good Night Baby

In English. Available in CD format

The Jeweled Verses Poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese

Available as CDs vol 1 & vol 2 and DVDs vol 1 & vol 2

The Golden Lotus Poetry recital in Aulacese

We invite you to listen to the recital of Venerable Thich Man Giac's beautiful poetry, through the melodious voice of Supreme Master Ching Hai, who also recited two of Her own poems, "Golden Lotus" and "Sayonara".

Available in CD & DVD format

An Ancient Love Poetry recital in Aulacese

Available in CD & DVD format

Traces of Previous Lives Poetry recital in Aulacese

Available as 2 CDs or 2 DVDs (with subtitles in 17 languages)

A Path to Love Legends Poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese

Available as CDs vol 1, vol 2 & vol 3

*چامهکانی له کۆمهلهکانی:

"A Path to Love Legends", "An Ancient Love", "Beyond the Realm of Time", "Dream in the Night", "Please Keep Forever", "That and This Day", "Traces of Previous Lives", "The Jeweled Verses", "The Golden Lotus", and "T-L-C, Please"

لهلایهن شاعیر خۆیهوه خۆیندراونهمهه یان ئاوازیان بۆ دانراوه و به سروود ووتراون.

دی فی دی

تەماشاکردنی دی فی دی یەکانی مامۆستا دەتوانن ئاسۆمان بگێرنەوه باری خۆی و خۆدی راستەقینەمانمان بێر بێرنەوه. هۆزانییەکیش کە زۆرجار لەرێی قسەخۆشییەوه بۆمان دەگوازیتهوه، ووشەکانی و بزواتەکانی هەمیشە گەرمیی پێکەنین بۆ دلەمان دەهێنن. سەرباری نەمەش، دی فی دی یەکانی نەم وانه و ووتانە لەگەڵ نەوانەیی چوونەتە باز نەه هەر بارگەرنییهک دەگۆریت بۆ ئەزموونیککی خوش. بەرچاو خستنیکی پچکۆلەیی دی فی دی یە بەردەستەکان وا لە خوارەوه ریز کران. بۆ زانیاری زیاتر لەبارە ی نەم دی فی دی یانە و هی تر، تکایە تەماشای بەشی "پەیدا کردنی بلاوگراوهمکان" بکە.

Code	Title	Place
240	Leading The World Into A New Era	Hsihu, Formosa
260	The Mystery of The World Beyond	UN, U.S.A.
356	Let God Serve Through Us	U.N. Geneva, Switzerland
389	Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai - MTV	

396	Forgive Yourself	CA, U.S.A.
401	The Mystery of Cause and Effect	Bangkok, Thailand
467	The Suffering of This World Comes From Our Ignorance	Singapore
474	We Are Always Together	Paris, France
493	Appreciate The Value of Initiation	Hamburg, Germany
549	The Mark of A Great Saint	Phnom Penh, Cambodia
582	Be Determined On the Spiritual Path	Australia
600	The Real Meaning of Ahimsa	Pune, India
618	Sacred Romance	Young Dong Center, Sangju, Korea
645	Connecting Yourself with God	Lisbon, Portugal
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
656	Spirituality Shines in Adversities	Dublin, Ireland
662	Face Life With Courage	London, England
668	The Invisible Passage Way	Durban, South Africa
665a	Pacifying The Mind	Istanbul, Turkey
671	To Be Enlighthened	Tel Aviv, Israel
744	Since I've Loved You (MTV)	U.S.A. & Au Lac
742	Elevating the World with Spiritual Practice	Hsihu, Formosa Hong Kong and China
746	Our Loved Ones Go to Heaven	Toronto Center
843	<i>SOS: Stop Global Warming Seminar</i>	Tokyo, Japan
861	<i>Save Our World" Concert from Mongolia</i>	Mongolia
954	Working in Unity: to Save the Planet	Cancun, Mexico
1010	Loving The Silent Tears The Musical	Los Angeles, CA, USA
1016	Concentrate Only on God and Enlightenment	Europe
1017	Unconditional Love is the Best	Europe
1048	The Joy of Homecoming: Master's Rediscovery of the Original Universe	Los Angeles, CA, USA
	... etc.	

سی دی میوزیک و MP3 و MP4

دیارییه میوزیکیهکانی ماموستا بو نیمه، سروودی بودایی و شاعر و ناوازی دانراوی رهسندن که به نامیزی سوننهتی وهک سمفونری چینی و ماندولین ژمنراون.

زور له دانراوه میوزیکیهکان و وانهکان به هر دوو CD و MP4 پش همن. بو زانباری زیاتر لهباری دهستکوتنی نمانه هی دانراوی تریشهوه، تکایه تماشای بهشی "پهیداکردنی بلاوکراوهکان" بکه.

Buddhist Chanting - CDs vol 1, vol 2 & vol 3 Meditation Chanting

Collection of Music Composed by Master - CDs vol 1 – vol 9
Original compositions played on dulcimer, harp, piano,
Chinese zither, digital piano, and more.

How to Surmount Karmic Hindrance / Non-Corruptive Spirit / Inter-Planetary Diplomacy
(#CD-CG30) Chinese Language

Loving the Silent Tears the Musical
May each one find his peace (#CD-M038) – 2 CD discs

DVD و MP3 و CD بهکانی وانهکانی ماموستای همره بالا چینگ های و میوزیک و کونسیرتهکانی بهم زمانانه دست دهکمون:

عربی، نهمینی، قیبنامی (تولاک)، بولگاری، کهمودی، کانتونی، چینی، کروات، چیکی، دانیمارکی، هولاندی، نیگلزی، فلاندی، فرمنسی، نهمانی، یونانی، عیبری، هنگاری، نیندونیسی، نیپالی، یابانی، کوری، مالایی، ماندهرین، مۆنگولی، نیپالی، نرویجی، فارسی، پۆلاندی، پورتوگالی، روسی، سینهالی، سلوفینی، نیسپانی، سویدی، تایی، تورکی، و زولو. به داواکردن دمنیدرین. هر پرساریکی راستهوخوش پینشوازی لی دهکریت.

پهیداکردنی بلاوکراوهکان

هموو بلاوکراوهکان به نرخی نریک له تیچون پینشکمش دهکرین. نهمگر نارمزوت کرد بکریت یان داوا بکریت، تکایه له پینشدا بزانه لای بنکه خۆجیهکمت یان کهمی پهیوهندی کردنهکمت دست دهکوتنی. بو دهستکوتنی لیستیکیش به بلاوکراوه بهردهستمان، دمتوانیت بزانی لای بنکه خۆجیهکمت ههمه، یان سردانی نهم مآپره بکه:

<http://smchbooks.com/>
<http://edenrules.com>
<http://www.theCelestialShop.com>

سهرباری نهموش، زور له ژمارهکانی گوفا ری ههمال لهسهر نینتهرینت لیستی کتیب و کاسیته تازه دهرچوهکان فراههم دهکمن. ناوچهکانی پینشانگاش له خملوتهکاندا شوینیکی نایابن بو دیدیکی دستی بهکهمی کتیب و کاسیت وینه و تابلو و خشلهکانی ماموستا.

نهمگر پنیوستی کرد، دمتوانیت له مهلبندی سهرکی له فورموسا داوا بکریت (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC). کمتالوگیکی ووردیش ههمه نهمگر داوا بکریت.

مآلپەرە WWW-هکانی کوان یین

پەيوەندىي راستەوخۆى خودا – نینتەرنیتى گیتیى کۆمەلەى نیونەتەویى مامؤستای هەرە بالآ چینگ های:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

چوونە ناو پەرەى مآلپەرەکانى کوان یینەوه لە هەموو جیهاندا، بۆ بەناوگەراندا بە زۆر زمان لەبەر دەستن، هەر وهەا یینى ۲۴ کاتژمىرى پرۆگرامەکانى تەلەفزیۆن، گەشتنێک بەناو جیهانەکانى ئیستاتیکادا. دەتوانیت هەوالەکانى مامؤستای هەرەبالآ چینگ های دا بەرنییت یان خۆتى بۆ ناوئوس بکەیت، ئەمانە بە کتیبى نەلەکنزۆنى و بە چاپکراوى هەن. چاپە فرە زمانییەکانى مشتە نامیلکەى "کلیلی رۆشن بوونەرەى بەکەرەست" یش لەبەر دەستن.

"گهڼجڼه ي هتاهه تايي خوت بدوز مروه و ئيتر له چاوگه له بن نه هاتووه كه ي هلبگوزه. ئه مه فسر ي بي پايانه! ناتوانم به ووشه بيدر كڼيم. دمتوانم تنها ستايشي بكم و هيو باخو ازم باور به ستايشه كم بكهيتو، ووزم كار نك له دلت بكات و بهر زت بكاتوه بو ناستي نمو ههسته پرشادي پايانه، نه مجا نهوسا باور دهكښت. پاش چوونه ناو بازنه وه، به دروستي له واتاي ووشه كانم دهكښت. ريگايهك نازانم تا ئه م فوره مهزنه مي پيدا بوت بئيرم، كه خودا پڼمي بهخشيوه، مافي بهش كړنه ويي پڼم داوه، بي بهرام بهر و بي مسر ج."

~ ماموستاي مهزن چينگ هاي ~

"شتنيك كار مامان له خهلكاني دهور مان و مرگرتووه، به تهماشاكردنيان، به بيدر كړنه وه لنيان، كاتيك پڼكه وه ژه منيك دهخوين يان كڼي نيك دهخويني پڼه و... تاد. ئاوايه كه فسر بهخهلك ده بهخشين و كارمايان پچووك دهكڼه وه. له بهر نه مهيه پراكتيزه دهكڼه، بو بلاو كړنه وه ي روشنايي و تفرو تونا كړني تاريخي. فسر دار ئه وانان كه شتنيك له كارماي خوبانمان ددهني. ئيمه خوشحالين به يارم تي دانيان."

~ ماموستاي مهزن چينگ هاي ~

"به زماني مرو پايانه بهر دوام پرو پوچ دملنين. دمښت هه مېشه له باره ي هه موو شتنيكه وه هس ووتې ووتې بكهين. دمښت بهراوورد بكهين، بنر خڼين، دمښت دهستنيشان بكهين. بهلام، ره ها، نه گهر راستيي ره ها بيت، ناتوانيت تنانته قسه شي له ياره وه بكهيت. ناتوانيت تنانته بيري شي لي بكهيت هوه. ناتوانيت بي هڼي ته پيش چاوت. تيده كښت؟"

~ ماموستاي مهزن چينگ هاي ~

چون پهیوهندیمان پیوه دهکهیت

The Supreme Master Ching Hai International Association
P O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC
PO.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

*لهم لیستهی خوار موهدا نهوانمش لهغنیو وولاته باشهکاندا همن که تیایاندا نازادیی سهرمتایی یان گهورهی بیروباوهر ریژی لی دهگیریت. نهگسر له ناوچهکندا کهمسی پهیوهندی کردن نهبوو، تکایه پهیوهندی به مهلبندهکهمانوه یان نزیکنترین نووسینگهمان له ناوچهکتهوه بکه.

ناوهرۆکی لیستی پیشهمرانی پهیوهندی بهستن له ههموو جیهاندا دشنیت همدنیک جار گورانیان بهسهردا بیت، بو دواترین زانیاری تکایه سهردانی نههمی خوار موه بکه:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm> (English)

یئهفریکا

Benin

Cotonou Mr. Yedjenou Georges 229-9668-1228 smchwisdom@gmail.com
Cotonou Mr. Yedjenou Sylvestre 229-2138-0404 yedsylves@gmail.com
Cotonou Mrs. Hounwanou Sessito Lucie 229-9342-7641 / 229-9591-0948
smchcelestialhome@gmail.com
Porto-Novo Mr. Hounhoui Mahougbe Didier 229-9093-2999
smportonovo@yahoo.fr

Burkina Faso

Ouagadougou Mr. Kaboreé Bouawindemanegré Desiré 226 772 728 27 /
226-76 16 90 45 dkabore15@yahoo.fr

Cameroon

Douala Boyomo Jean Jules 237-9431-0598 jboyomo@yahoo.com

Democratic Republic of the Congo

Kinshasa Kinshasa Center 243-854-107-589 joyfulcongo@gmail.com

Ethiopia

Addis Abeba Mr. Gibreab Alemu 251-91-102-5646 gibreabalemu@yahoo.com

Gabon

Libreville Libreville Center 241-0630-1779 / 241-0457-2394 guimbety01@yahoo.fr

Ghana

Accra Mr. Abel Attoh 233-302-332-367 / 233-243-347-098 schekles@yahoo.com

Ivory Coast

Abidjan Mr. Kobena Yao Dominique 225-014-544-24 deressources@gmail.com

Kenya

Nairobi

Mr. Henry Nganga Mwangi 254-720-108-871 deelock90@yahoo.com

Mauritius

Port Louis

Port Louis Center 230-242-0462 / 230-247-2683 / 230-257-7520
smchmauritus@gmail.com

Republic of the Congo

Brazzaville

Brazzaville Center 243-053-609-618 / 242-569-4029 / 242-579-1640
glorycongo@gmail.com

South Africa

Cape Town

Cape Town Center 27-83-952-5744 capetowncentre@yahoo.com

Johannesburg

Mr. Gerhard Vosloo ghvosloo@mweb.co.za
27-11-646-5444 / 27-11-44-765-44 / 27-82-570-4437

Tanzania

Tanzania Center 255-774-344-489 centermail@icloud.com

Togo

Kpalime

Mr. Djola Fawi 228-9132-9446 / 228-2442-5973 fawidjo@yahoo.fr

Lome

Mr. Gamado Komlan 228-9240-0657 gamakomlano@gmail.com

يهمهريكا

Argentina

Buenos Aires

Mrs. Silvia Graciela, Gennaro silvia.gennaro@gmail.com
5411- 485-500-85 / 5411-155-415-5852 / 5411-4924-1802

Brazil

Belem

Ms. Cleci de Brito Neves 55-918-80-19-288 contato.belem@yahoo.com.br

Goiania

Mr. Eusmar Rodrigues Martins 55-62-9601-6636 / 55-62-3291-6523
goianiacycenter@gmail.com

Recife

Ms. Salma Casierra Alvarez 55-81-3326-7479 salmacasierra@gmail.com

Pernambuco

Ms. Isabela de Carvalho Cavalcante da Silva
55-81-3031-3034 / 55-81-9612-7370 isabela._cavalcante@hotmail.com

San Paulo

Liaison Office 55-11-5579-1180 / 55-11-5083-7227
sp@contatodiretocomdeus.org

Canada

Edmonton

Mr. Tuan Anh Phan 1-780-235-7578 edmonton99999@yahoo.ca

London

London Center - Mr. Bill Barton 1-519-495-2215 bbarto2162@rogers.com

Montreal

Mr. Terry Terrian 1-514-273-9921 / 1-514-758-7762 tterrian@yahoo.com

Ottawa

Ottawa Center 1-613-407-4811 ottawacentre@gmail.com

Ottawa

Ms. Sonal Pathak 1-819-770-5516 sjpathak36@hotmail.com

Toronto

Ms. Wai Ling Anita Kwok 1-416-503-0515 / 1-647-200-5966
anitawlkwok@gmail.com

Vancouver Canada

Vancouver Center 1-250-652-7020 vancouver.center@gmail.com

- Vancouver** Ms. Ai **1-604-780-3865** nirvana.purelove@gmail.com
Victoria Mrs. Betska K-Burr **1-250-652-7020** bea@beautifulearth.org
- Chile**
La Serena Mr. Ruben Augusto Bonilla Araus **56-92-967-880** ruboar@hotmail.com
Santiago Santiago Center **562-263-85-901** chilecenter1@yahoo.com
Santiago Mr. Walter Burgos **56-96-5646-483** walter.burgos@gmail.com
- Colombia**
Bogota Bogota Center - Mrs. Yudy Liceth Guzman Perdomo
57-1-735-8569 / 57-300-393-25-87
 contactodirectocondioscolombia@gmail.com
- Costa Rica**
San Jose Mr. Luis Alonso Alfaro Sibaja **506-2268-1045 / 506-8888-0837**
 costaricainfopc@gmail.com
- Ecuador**
Loja Mr. Alan Lee **593-997-220-387 / 653-9722-0387** alantblee@gmail.com
- El Salvador**
San Salvador Ms. Carolina del Carmen Rivera **503-7790-6258**
 fenixcarolina@yahoo.com
- Honduras**
Tegucigalpa Mrs. Ondina Corrales Flores **504-222-7733** ondicotgu@yahoo.com
- Mexico**
Mexico State Ms. Laura Lopez Aviles **52-55-5024-9316 / 52-55-1397-4330**
 texcenter@gmail.com
Monterrey Mr. Humberto Martinez **52-81-1967-2660 / 52-81-811-1691-541**
 mtycenter@gmail.com
- Nicaragua**
Managua Managua Center **505-248-3651** pastora7iglesia@yahoo.com
- Panama**
Panama Mr. César Sanjur **507-391-6693 / 507-6258-0431** ravel-sanjur@gmail.com
- Paraguay**
Ciudad del Este Mr. & Mrs. Italo Acosta **595-61-510-417 / 595-98-3614-592**
 italoacostaa@hotmail.com
- Peru**
Cusco Mrs. Patricia Kross **51-084-232-682** khuyay.khuyay@yahoo.com
Lima Ms. Ceterni Guillen Llanos **51-1-6328-279 / 51-01-988-950-111**
 ceterni7@hotmail.com
Puno Mr. Edwin Urviola Molina **51-5120-0117 / 51-99-5178-1807 /**
51-5163-2468 / 51-95-8374-564 urvi_27@hotmail.com
Trujillo Ms. Maria Andrea Paredes Lopez **51-4422-4908** paloma_qyin@yahoo.com

Uruguay
Montevideo

Mr. Esteban Ceron 598-2-924-2406 / 598-2-305-9288 estceron@yahoo.com

Venezuela
Maracaibo

Ms. Dianela Carola Diaz Fereira 58-414-05-92-606 dianela33@yahoo.es

USA

Arizona

Mr. Elie Firzli 1-602-919-9937 / 1-602-692-5035 pelikan@cox.net

Arkansas

Ms. Cynthia Hudson 1-479-253-7202 / 1-479-981-1858
arkansascenter1es@cox.net

California

Fresno

Ms. Ching Wen You 1-559-647-2652 jeancwyou@gmail.com

Los Angeles

Mr. Tsung-Liang Lin 1-626-914-4127 / 1-951-399-0504 tllin54@gmail.com

Sacramento

Mr. Thi Thai Le 1-916-234-0467 / 1-916-799-7768 thaivegi@yahoo.com

Sacramento

Mr. Tuan Minh Le 1-916-234-0467 tuanins@yahoo.com

San Diego

Mr. Dau Van Ngo 1-858-573-2345 sandiegocenterusa@gmail.com

San Francisco

Ms. Karen Lam 1-650-784-0889 / 1-415-564-5464 SFshines@gmail.com

San Jose

Ms.W. Patricia Chiang 1-650-200-3628 us.sanjose.wisdom@gmail.com

San Jose

Mr. David Allan Smugar 1-415-205-7059 sanfranciscovegan@gmail.com

San Jose

Ms. Mai Thanh Phan 1-408-603-5037 smthanhmai@gmail.com

Calexico

Mr. Marco Calderon 1-760-960-0708 macuarte@hotmail.com

Colorado

Mrs. Rachel Marzano coloradocenterusa@gmail.com
1-720-370-9590 / 1-720-988-3377 / 1-720-229-0446

Florida

Cape Coral

Mr. Long Huynh 1-239-398-0639 / 1-239-673-6384 / 1-239-210-5611
ccflsaints@gmail.com

Fort Lauderdale

Mr. Henry Lu 1-212-385-9900 yihyohlu@gmail.com

Orlando

Ms. Kim Anh Hang 1-352-323-0658 1-407-486-7852 kimanh.hang@gmail.com

Georgia

Mrs. Bernal, Mariela 1-404-326-0632 / 1-770-383-2143
kminantes12@gmail.com

Hawai'i

Mr. Neil Trong Phan 1-808-735-9180 / 1-808-398-4693
center.hawaii@gmail.com

Illinois

Ms. Ciel Lord 1-773-351-5957 / 1-847-966-1620 sm.illinois@gmail.com

Indiana

Fort Wayne

Fort Wayne Center 1-260-348-1254 indianacenter@yahoo.com

Fort Wayne

Mr. George Le 1-260-348-1254 goldenageFW@gmail.com

Kentucky

Frankfort

Frankfort Center 1-859-554-4249 kycenter2014@gmail.com

Louisville

Mr. Lei Wang 1-502-644-2804 wanglei300@gmail.com

Maryland

Mr. Pete Theodoropoulos 1-443-888-9356 / 1-410-443-1358

petetheo1111@hotmail.com

Massachusetts**Boston**

Boston Center 1-508-755-1918 / 1-401-651-4684

bostoncenter2013@yahoo.com

Boston

Ms. Allison C. Joyal 1-401-769-5948 joyalallison@yahoo.com

Boston

Mrs. Thao Bich Le 1-860-519-8054 tle2tp@gmail.com

Boston

Ms. Li-Yu Chen 1-781-228-1941 leahchen3@yahoo.com

Michigan

Mr. Martin J. White 1-734-834-9208 michigancenter@att.net

Minnesota

Mrs. Jade Tran 1-763-276-9969 / 1-952-583-2427 godwife606@yahoo.com

Missouri

Ms. Mary Ella Steck 1-573- 426-4886 / 1-573-230-3836

maryellasmvtv@gmail.com

New Mexico

Mrs. Ashley Dao Nguyen 1-505 312-6229 diepashleypa@comcast.net

New Jersey

Mr. Sidney Sit 1-973-433-6461 / 1-318-537-4471 sidney.sit@gmail.com

New York

Mrs. Lisa Wang 1-917-805-3888 sumamanagement2@aol.com

North Carolina

Mr. Fred Lawing 1-704-535-3789 / 1-704-614-4397

northcarolinacenter@hotmail.com

Ohio

Mrs. Lynn McGee 1-513-737-2069 / 1-973-864-7633 lynn.mcgee@yahoo.com

Oklahoma

Mrs. Tran, Thao 1-918-928-6826 / 1-918-292-8884 thaotran27@gmail.com

Oregon

Mrs. Xuan Cheng 1-541-905-4073 / 1-503-758-3201

xuan.cheng2008@gmail.com

Pennsylvania**Philadelphia**

Ms. Ling-Ling Hsu 1-215-300-0853 / 1-484-336-9043 llhsu.pacp@gmail.com

Pittsburgh

Mr. Trung Kieu 1-412-294-7661 / 1-408 786 4856 pittsburgh108@gmail.com

South Carolina

Mr. Michael Stephen Blake 1-407-474-3492 smch_southcarolina@yahoo.com

Texas**Austin**

Mr. Nam Tran 1-512-216-2465 / 1-512-363-6399 namtranx@yahoo.com

Dallas

Dallas Center Mrs. Loching Huang (Ellie) ellie_hu@yahoo.com

1-972-968-9030 / 1-214-264-3348

Houston

Mr. Son Le 1-832-875-3777 / 1-832-955-3620 sonbachle@gmail.com

San Antonio

Mr. Adam Gomez 1-210-530-8083 / 1-210-313-5023

adamgomez@hotmail.com

Washington DC & Virginia

Center VaCenterUSA@gmail.com

Washington**Seattle**

Mr. Victor Huynh 1-206 412-9645 / 1-206 577-2363 vichuynh99@yahoo.com

Wisconsin**Madison**

Ms. Thu Lieu Thi Dang 1-608-844-4480 sm.wisconsin@yahoo.com

Formosa

Taipei

Taipei Center **886-2-2788-0866** tpe.light@gmail.com

Taoyuan

Taoyuan Center **886-3-463-0905** tyc.peace@gmail.com

Taoyuan

Mr. Liu Chung-Yu **886-939-255-125** cylie7000@gmail.com

Miaoli

Mr. Lai, Guan Yuan **886-923-313-253** angle.flying@msa.hinet.net

Kaohsiung

Mr. Wu, Kun Jan **886-7-733-1441 / 886-921-680-197** as8867093@gmail.com

Hong Kong

Liaison Office **852-2749-5534 / 852-2637-8257**

yfyl.hongkong@gmail.com

India

Mumbai

Bipin Thosani **91-2506-3033 / 91-983-30-86-680** bipinthosani@gmail.com

Indonesia

Bali

Bali Center **62-821-4648-2011** smch_bali@yahoo.com

Bali

Mr. I Nyoman Widyasa **62-815-5806-8909** qomink2006@yahoo.com

Jakarta

Jakarta Center **62-21-631-9066** smch.jkt@gmail.com

Jakarta

Ms. Faye Yowargana **62-815-9982-537** fayebright@gmail.com

Malang

Mrs. Leny Laniwati leny_alpine@yahoo.com

62-341-997-3286 / 62-341-491-964 / 62-838-3340-8736

Medan

Medan Center **62-61-7702-8861** blessmedancercenter@gmail.com

Medan

Ms. Erika Wijaya Ng **62-856-6406-5425** universallove333@gmail.com

Surabaya

Mr. Harry Limanto **62-313-81-0166 / 62-822-3455-5868** kita237@gmail.com

Yogyakarta

Mr. Tomitro **41-223-69-1550 / 62-274-62-4560 / 62-81-2270-1642**

tomitrojudarman@gmail.com

Israel

Tel Aviv

Ms. Orit Adari **972-777-172-589 / 972-50-24-65-008** orita444@gmail.com

Japan

Gunam

Ms. Ritsuko Takahashi rita@rainbow.plala.or.jp

81-5-1054-9567 / 81-278-23-9529 / 81-90-1605-6863

Tokyo

Mrs. Takahashi, Eiko **81-3-3292-9555 / 81-907-197-1478**

ecolabriller@gmail.com

Tokyo

Mr. Shingo Leonard Nishikawa **81-90-5316-8015** tokyogreengoblin@gmail.com

Osaka

Mr. Le Khac Duong **81-729-204-123 / 81-803-789-4078** leduongjp@gmail.com

Jordan

Mr. Jafar Marwan Irshaidat **962-7-9511-9993**

jafar.irshaidat@gmail.com

Korea

Andong

Andong Center **82-54-821-3043** smandong@hanmail.net

Andong

Ms. Kim Jin Hee **82-10-4855-6855** kjh5606kr@yahoo.co.kr

Busan

Busan Center **82-51-334-9204** chinghaibusan@gmail.com

Busan Mrs. Chang Hee Kim **82-10-5150-9204** kchee123@naver.com
Daegu Daegu Center **82-53-743-4450** chinghaidaegu@hanmail.net
Daegu Mrs. Si-jung, Kim **82-10-4043-0351** sjk616@hanmail.net
Daejeon Daejeon Center **82-54-531-1537 / 82-42-625-4801** smdaejeon@gmail.com
Daejeon Mrs. Kim Joung Geun **82-54-534-7448 / 82-10-7478-7448** pyotu57@gmail.com
Gwang-Ju Gwang-Ju Center **82-62-525-7607** smgwangju@naver.com
Gwang-Ju Mr. Hong Soon **82-10-3198-8212** hong8212@gmail.com
Incheon Incheon Center **82-32-867-5351** lightundinchon@yahoo.com
Incheon Ms. Tai, Bokhee **82-10-5108-9432** tsunli88@hanmail.net
Jeonju Mr. Choi Beyong Sun **82-63-274-7553 / 82-11-9715-9394**
buda1996@hanmail.net
Sang Ju Sang Ju Center **82-54-532-5821** hounri21@yahoo.co.kr
Seoul Seoul Center **82-2-577-2158** worldvegan.seoul@gmail.com
Seoul Mr. Kang Jin Tae **82-11-263-3563** samwoncokr@daum.net
Ulsan Ulsan Center **82-52-224-4111** chinghaiulsan11@hanmail.net
Ulsan Mrs. Lee Mal Soon **82-52-265-4766 / 82-10-5142-4766** soon605@hotmail.com
Wonju Wonju Center **82-33-763-9358** smchwonju@naver.com
Wonju Mr. WON, Eumtai **82-11-622-2843** wdolte@naver.com
Youngdong Youngdong Center **82-54-532-5821** smchyoungdong@gmail.com

Laos

Vientiane Mr. Somboun Phetphommasouk sobo52@yahoo.com
856-20-030-522-7011 / 856-20-5997-3919

Macau

Macau Center **853-285-322-31** macpositive@yahoo.com.hk

Malaysia

Johor Bahru Mr. Wang Ah Sang **60-16-722-0779** wangahsang@yahoo.com
Kuala Lumpur Ms. Phua Mee Horng **60-3-2145-3904 / 60-12-278-6098** phmegan@gmail.com
Penang Pengang Center **60-4-228-5853** happyyogipg@gmail.com
Penang Mr. Lin.Wah Soon **60-11-1678-2021** wslin99@gmail.com
Perak Mr. Cheng Huat Tan **60-6-528-10807 / 6016-523-2237**
orgvegantan@hotmail.com

Mongolia

Ulaanbaatar Mr. Batmunkh Enkhbold **976-95-501-177 / 976-11-341-896**
ulaanbaatarcenter@gmail.com

Ulaanbaatar Mr. Enkhbat, Dombon **976-11-341-896 / 976-99-722-198**
smcenter4mongolia@gmail.com

Myanmar

Yangon Yangon Center **95-1-66-74-27** saisanaik.006@gmail.com
Yangon Ms. Thin Thin Lwin **95-42-24-373 / 95-9-85-50-401** thinthinlwin28@gmail.com

Nepal

Kathmandu Mrs. Meera kumari Khanal **977-98-45-25-37-13**

meerakumari_khanal@yahoo.com

**Philippines
Manila**

Ms. Rosean Villones **63-921-432-4288** roseanvi@yahoo.com

**Singapore
Singapore
Singapore**

Singapore Center **65-6741-7001** chinghai@singnet.com.sg

Mr. Chin Joo, Tay **65-8182-6695** t.chinjoo@gmail.com

**Sri Lanka
Colombo**

Colombo Center **94-11-241-2115 / 94-77-405-9785** lawrencef@cclk.lk

**Syria
Syria**

Mr. Aiham Bader **963-16-310-949 / 963-949-200-481**

smch.center.sy@gmail.com

**Thailand
Bangkok**

Mrs. Tanya Chongvilaiwan **66-2-682-0015 / 66-8-97484-907**

tanya_angspatt@yahoo.com

**Songkhla
Nakhon
Ratchasima
Chiang Mai**

Mrs. Suda Sangthongkoon **66-84-969-7129** sinnsuda@gmail.com

Mrs. Ratchanan Jintana **66-93-559-1166** bkkcpcr@gmail.com

Mrs. Kantha, Kulitsara **66-53-852-832 / 66-851-554-337**

larlar.kunta@gmail.com

**Turkey
Ankara**

Mrs. Sule Nesrin Alper **90-53-25-180-146** snalp@hotmail.com

**UAE
Abu Dhabi**

Abu Dhabi Center centeruae.s2015@yahoo.com

يهوروپا

**Austria
Vienna**

Mr. Kral Alfred **43-681-813-161-04 / 43-699-1000-5738**

viennaveganpeace@gmail.com

**Belgium
Brussels**

Mrs. Luu, Kim Yen **32-2-479-1546** kimyen.luu@mail.be

**Bulgaria
Sofia
Plovdiv**

Ms. Dilyana Mileva **359-895-937-420** mileva74@gmail.com

Ms. Radostina Koleva **359-088-777-3480** radost_kol@yahoo.com

**Croatia
Croatia**

Ms. Dorotea Zic **385-98-378-165 / 385-51-421-664** tebudd@gmail.com

Czech

- Prague** Prague Center **420-608-124-709 / 420-261-263-031**
czech-center@spojenisbohem.cz
- Prague** Mr. Nguyen Tuan Dung **420-608-124-709**
czech-center@spojenisbohem.cz
- Estonia**
Estonia Ms. Astrid Murumagi **358-5059-62315** astrid_murumagi@yahoo.com
- Finland**
Helsinki Ms. Camilla Victoria Sonninen **358-415-293-188 / 358-942-892-679**
helsinki-center@gmail.com
- France**
Alsace Alsace Center Mr. Henrion Arnaud **33-3-89-77-0607** allmightylove@gmail.com
Montpellier Mr. Sylvestrone Thomas **33-4-67-65-0093** worldvegan34@yahoo.fr
Paris Mr. Hugues Rivard **33-143-006-282 / 33-677-315-970**
Hugues2light@gmail.com
Guadeloupe Ms. David Lorin **590-5902-23-214 / 590-6905-49-017** sarvamaata@hotmail.fr
- Germany**
Berlin Mrs. Anja Hable **49-30-2198-4943 / 49-179-7976-653**
berlin-center@gmx.de
Duesseldorf Mrs. Rost, Henrike henrikerost@gmx.net
49-211-4680-4818 / 49-221-7896-3428 / 49-179-9025-423
- Freiburg Breisgau** Mr. Alain Spindler **33-3-6934-1456** freiburg.center@sfr.fr
- Hamburg** Mr. Pa-Landing Bojang **49-152-2416-7997** p.bojang@gmx.de
Munich Ms. Nguyen, Thi Thuy ahimsa.tn@ gmail.com
49-176-2222-3445 / 49-89-2314-0265 / 49-89-3796-6730
- Greece**
Lesvos Ms. Irene Ferveli **30-2251-30-24-38 / 30-6946-129-126** feriren@yahoo.gr
- Hungary**
Budapest Budapest Center **36-1-363-3896** budapestcenter@gmail.com
Budapest Ms. Edit Szóráth **3630-855-1238** editszorath@gmail.com
- Iceland**
Iceland Ms. Ngo Thil Kha **354-820-5778** reykjavik.center.iceland@gmail.com
- Ireland**
Dublin Mr. Bernard Leech **353-857-319-617 / 353-1-486-5852**
dublinquanyin@yahoo.co.uk
- Italy**
Pescara Ms. Mariassunta Spensieri **39-333-827-9018** maryspens@gmail.com
- Norway**

- Oslo** Ms. Lin Yang **47-2144-9273** aileenlyoung@hotmail.com
- Poland**
Warsaw Ms. Joanna Likierska **48-608-662-682** quanyin.asia@gmail.com
Warsaw Ms. Malgorzata Mitura **48-724-115-369** malgorzata.mitura@gmail.com
Bielsko – Biala Ms. Marta Pajak **48-600-149-958** qy.marta@gmail.com
- Portugal**
Lisbon Mr. H. Silva **351-933-257-757** heqyss@hotmail.com
- Romania**
Bucharest Bucharest Center **358-44-333-8893** bucharestqy@yahoo.com
- Russia**
Moscow Moscow Center smchmoscow@yandex.ru
- Serbia**
Belgrade Mr. Mladen Antolic **385-91-225-9425** naprojektu@gmail.com
- Slovakia**
Zilina Mr. Roman Sulovec **421-903-100-216** meditacia@spojeniesbohom.sk
- Slovenia**
Celje Mr. Damjan Kovačič **386-4023-6433** qy4ever@yahoo.com
Ljubljana Ljubljana Center **386-1518-2542** quanyinslo@gmail.com
Ljubljana Mr. Benjamin Borišek **386-7083-4649** forevershinelove@gmail.com
Maribor Mr. Igor Gaber **386-4159-2120** igor.gaber@gmail.com
- Spain**
Madrid Mrs. Maria Jose Lobo Cardaba **34-91-559-0217 / 34-67-538-9788**
mjose.lobos@yahoo.es
Malaga Malaga Center **34-627-212-544 / 34-627-971-657 / 34-958-205-376**
suprememasterandalus@hotmail.com
Valencia Mrs. Wenqin Zhu **34-963-301-778 / 34-695-953-889** valencialight@gmail.com
Valencia Mr. Jose Luis Orduna Huertas **34-963-744-361 / 34-653-941-617**
joselorduna@gmail.com
- Sweden**
Stockholm Ms. Elizabeth Dabrowska Hagman **46-76-84-80-978**
elizabeth.dhagman@telia.com
Uppsala Ms. Youwei Wang **46-737-896-019** peacejoy333@gmail.com
- Switzerland**
Geneva Mrs. Ursula Klein **41-223-691-550** ursula_klein@bluewin.ch
- The Netherlands**
Amsterdam Mrs. Naima Ben Moussa **31-626-262-240** naima01@casema.nl
- United Kingdom**
England
London London Center **44-208-8419-866 / 44-77-3743-5869**

**London
Surrey**

londonukcentre@googlemail.com
Mr. Andrzej Misiek 48-535-180-990 a.misiek23@gmail.com
Ms. Leong Siew Yin surrey.centre@yahoo.co.uk
44-127-362-5922 / 44-134-284-528 / 44-776-027-5088

یوقیانوسیا

Australia

Adelaide

Ms. Hoa Thi Nguyen 61-8-7009-9820 / 61-433-161-065
gohomeasap@yahoo.com

Brisbane

Ms. Renata Halpin 61-7-3374-3339 / 61-412-775-678
renatahalpin@gmail.com

Canberra

Mrs. Tieng thi Minh Tam 61-2-6100-6213 tam.tieng@gmail.com

Melbourne

Melbourne Center melbsmch@aol.com

Melbourne

Mr. Rob Nagtegaal 61-352-824-431 / 61-407-965-448 rbnagtegaal@gmail.com

Melbourne

Mr. Nguyen 61-422-113-775 danhnguyen2475@yahoo.com.au

Melbourne

Ms. Wei Feng 61-414-839-533 wfwisdom@gmail.com

Mid North Coast

Mr. Eino Laidsaar 61-2-6550-4455 goldenagecenter@gmail.com

Marulan

Ms. Julie Pharr 614-2989-1282 / 61-2-4841-1325 julie.p.dixon@gmail.com

Northern Rivers Byron Bay

Mark Kingsley Swanson Thornquest 61-266-740-374
mthornquest@ hotmail.com

Perth

Mr. Michael Page 61-481-521-822 / 61-089-445-9027
sunblessing905@gmail.com

Sydney

Sydney Center happysydneycentre@gmail.com

Sydney

Mr. Thanh An Ly 61-2-9823-8223 / 61-433-557-389 thanh.an.ly88@gmail.com

New Zealand

Auckland

Mr. Garret Jaxen 64-21-2551-952 / 64-9-814-9536
nzcontactperson@gmail.com

Christchurch

Mr. Terry Prince 64-3-357-8387 princenz@gmail.com

Nelson

Ms. Sharlene Leach 64-3-539-1313 shale@ihug.co.nz

تهلهفزيوني ماموستاي مهزن

E-mail: peace@SupremeMasterTV.com
Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386
www.suprememastertv.com

A Journey through Aesthetic Realms TV Program Video tapes
E-mail: TV@Godsdirectcontact.org

بلاوگراوه كاني كوملهه نيوته تهوهي ماموستاي مهزن چينگ هاي كو. سنووردار:

THE SUPREME MASTER CHING HAI
INTERNATIONAL ASSOCIATION PUBLISHING CO., Ltd.
Taipei, Formosa.

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org
Tel: (886) 2-2375-9688 / Fax: (886) 2-2375-7689
www.smchbooks.com

بهشي كتيب

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org
(You are welcome to join us in translating Master's books
into other languages)

گروپي ههوال

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org
Fax: 1-801-7409196 or 886-946-728475

میزی زانیاری رۆحي

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org
Fax: 886-946-730699

فروشگای نونلاين

Celestial Shop: www.theCelestialShop.com (English)
Eden Rules: www.EdenRules.com (Chinese)

S.M. CELESTIAL CO., LTD.

E-mail: smclothes123@gmail.com; vegan999@hotmail.com
Tel: +886-3-460-1391 / Fax: +886-3-460-2857
www.smcelestial.com www.sm-celestial.com

LOVING HUT INTERNATIONAL COMPANY, LTD

Tel: +886-2-2239-4556 / Fax: +886-2-2239-5210

E-mail: info@lovinghut.com

www.lovinghut.com/tw

First Edition: April 2017

The author: The Supreme Master Ching Hai
Published by: The Supreme Master Ching Hai
International Association Publishing Co., Ltd.

Address: Rm. 16, 8F, No.72, Sec. 1, Zhongxiao W Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei City100, Taipei, Formosa, R.O.C.
Tel: +886-2-23759688 / Fax: +886-2-23757689

©1990~2017 ماموستای مهزن چینگ های

هموو مافهکانی پاریزراوه

بهخوشحالییهوه دهنانیت ناوروکی نهم بلاوکر او میه جارنکی تر بلاوبکتهیهوه بهلام
بهمهرجنیک پینشنر رهنامندی بلاوکار وهر بگریت

ئىمە قوتابيانى مامۇستاي مەزن چىنگ ھاي ھەمووى ئەو رەنج و مەينەتانەى كە پىويستە مرۇقىكى گەرۆك بە دوای راستى بى برانەو(ھەتاھەتايى) بەرگەيان بگرىت، ئەزموونمان كرددون و لە ئاكامدا بەم ھەستە گەيشتوووين كە دۆزىنەووى مامۇستايەك كە خاۋەنى دەرونىكى رووناك بىت و بەرزترين شىۋە بۇ ھەلستان و ھوشيار بوونەووى بىرى(عەقلى) شاراۋەمان فىر بكات، چەند دژوار و دەگمەنە. (ئەو رىچكانەى كە لە كۆنەوۋە لە لايەن مامۇستا و پىرە پياۋانى بە ئەزموون گوتراۋنەوۋە). ئىمە كە قازانجى قوۋلى ئەم ئەزموونانەمان بۇ دەر كەوتوون ئەم كۆمەللە وتارانەى مامۇستاي مەزن چىنگ ھاي لە ولاتانى جۇراۋجۇرمان بۇ نامادە كرددون بۇ يارمەتيدان بەو كەسانەى كە لەم چاخە لە ژياندا تامەزرۋى ئازادى ئەبەدىن و ھەروھەا ولامىكىش بىت بۇ ئەو پىرسيارە جۇراۋجۇرانەى مرۇقەكان سەبارەت بە مەرگ، ژيان، لەدايك بوون، رۇخ بەرزى و راستى ھەيانن. لە كۆتاييدا پىشكەش بە ھەموان.