٢١ گرتەی سێکسی کوردیت دەدەمێ بە پێنج هەزار دینار ...

15 «««

دۆبلاژکردنی فیلمکارتۆن منداڵان بەرەو لاساریی دەبات

4 «««

نم نم

سەرنوسەر: شوان ئادەم ئەیڤەس

لە خەڵکەوە بۆ خەڵک

ژنو مێردێک

سێ ساڵە

بەئاگاداری یەکتر

خیانەتی هاوسەریی دەکەن

18 «««

www.Nnmnm.com

ژمارە: 4 | ڕۆژنامەیەکی کولتوریی گشتییە ئێوارانی پێنجشەممان بڵاودەکرێتەوە | پێنجشەممە 2009/12/17 | نرخ: 1000 دینار

٨٥,١٪ی هاووڵاتیان متمانە بە یاسا ناکەن

لەکوردستان هەمووشتێک سەروەرە یاسا نەبێت

هەرێمی کوردستان
بەدەست سەربەخۆنەبوونی یاساوە دەناڵێنێت

سیستمی دادوەریی لەهەرێمی کوردستان لەژێر هەڕەشەی سەربەخۆنەبوونداپەو ژمارەیەک بەندکراویش دوای تێپەڕبوونی زیاد لەشەش مانگ بەسەر دەستبەسەرکردنیان هێشتا دادگایی نەکراونو چاوەڕوانن دۆسییەکانیان یەکلایی بکرێتەوە، هاوکات ١ ,٨٥٪ی بەشدارانی ڕاپرسییەکیش متمانەیان بەوە نییە یاسا بەرگریان لێ بکات.

زیندانیەکانی بەڕێوەبەرایەتی گرتنو گواستنەوە، بێزاری خۆیان دەردەبڕن بەرامبەر مانەوەیان لەو بەڕێوەبەرایەتیەو دواکەوتنی بینینی داواکانیان لەلایەن دادوەرەکانەوە.

بەپێی نوێترین ڕاپرسی ڕێکخراوی پۆینت لەسەر تەحروشی سێکسی، کە لەمانگی ڕابردوودا ئەنجامی داوە ١ ,٨٥٪ی بەشداربوان متمانەیان بەوە نییە یاسا بەرگریان لێ بکات.

3 «««

هاوردەکردنی ئوتومبێل
لەزۆربووندایەو جادەکانیش پڕن لەتاسە

ڕۆژانە لەهەرێمی کوردستاندا نزیکەی ٧٠٠هەزار ئۆتۆمبێل هاتوچۆ دەکەنو ئەوەش دەبێتە هۆی کەوتنەوەی چەندین ڕووداوی هاتوچۆو شۆفێرانیش داوای سنورێک بۆهاوردەکردنی ئوتومبێل دەکەن تا ئەوکاتەی ڕەوشی جادەو بانەکان دەگونجێنرێن لەگەڵ ئەو ژمارە زۆرەدا.

بەرپرسی بەشی ڕاگەیاندنی بەڕێوەبەرایەتی هاتوچۆی سلێمانی، نەقیب بەختیار محەمەد ئاماژە بەوە دەدات کە هاووڵاتیان خۆیان هۆکارێکن بۆ ئەو ڕووداوانەی لەسەر شەقامەکان ڕوودەدەن، «خراپی جادەکان هۆکارێکی تری ئەو ڕووداوانەیەو هێنانی ئەو هەموو سەیارەیەش بەباش نازانم»، هەربۆیە بەپێویستی زانی ئۆتۆمبێلە کۆنەکان لەناو ببرێن.

2 «««

دەمامکی بازاڕەکان
تەنها بۆ تەپوتۆزە نەک خۆپاراستن لەپەتای بەراز

لەوکاتەوەی پەتای ئەنفلەوەنزای بەراز لەهەرێمی کوردستان بڵاوبوەتەوەو چەند کەسێکیشی کردوەتە قوربانی، خەڵکیکی زۆر دەمامک بەکاردەهێنن، بەڵام بەبڕوای پسپۆڕانی تەندروستی دەمامک بەستن مرۆڤ لەو پەتایە ناپارێزێت. د.خالس قادر وتەبێژی وەزارەتی تەندروستی پێیوایە بەکارهێنانی دەمامک لەهەرێمی کوردستاندا کاتی دیاریکراوی خۆی هەیە کە خۆڵبارین یەکێکە لەو کاتانە، «بەشێوەیەکی گشتی بەکارهێنانی ئەو دەمامکانە لەناو بازاڕو شوێنەکاندا زۆر سودمەند نییە لەتووش نەبوون بەوجۆرە پەتایە».

بەبۆچوونی وتەبێژەکەی وەزارەتی تەندروستی، خەڵکانێکی زۆر لەکوردستان دەمامک بەکارناهێنن، ئەوەش شتێکی زۆر خراپە، بەڵام لەبەرئەوەی بەکارهێنانی دەمامک دەبێتە هۆی بڵاوبونەوەی ترس لەناو خەڵکدا، پێویست ناکات هەموو کەسێ دەمامک ببەستێت.

6 «««

کاکەییەکان
نهێنی ئایینەکەیان ئاشکرا ناکەن

کاکەیی ئەو «ئایین»ەی ٧٠٠هەزار ساڵ پێش زایین سەری هەڵداوەو تائێستاش چەندین نهێنیو سەربردەیان هەیە، کە تەنها شوێنکەوتوانی دەیزانن‌و بۆخەڵکی دیکەی دەرەوەی خۆیانی نادرکێنن.

زینۆ کاکەیی نوسەرو ڕوناکبیری کاکەیی، باس لەوە دەکات کە ئایینی کاکەیی لەسەر دەستی سوڵتان ئیسحاق، لەبەرزنجەوە هاتووە بۆشێخانی نزیک سنوری عێراق - ئێرانو بووە بەئایینی کاکەییەکان، «ئەگەر هەموو ئایینەکان زەمەنێکی دیاریکراویان هەبووبێت بۆدروست بوون، ئەوا لەئایینی ڕەسمییان دیاری ناکرێت، چونکە ئایینی کاکەیی ئەزەلیەو لەکتێبی پیرۆزی کاکەییەکان کە ناوی سەرەنجامە ئاماژەی پێکراوە».

بەوتەی شوێنکەوتوانی ئەو ئایینە، کاکەییەکان ئەو کەسانەیان خۆش دەوێت کە لەئایینەکەیاندا پلەیەکی بەرزیان هەیەو دەبنە هۆی پاراستنیان لەبەڵای دنیا.

9 «««

هونەری کوردی
زۆرو بۆریی تێکەوتووەو مەزاجی کوردەواریی شێواندووە

تۆمارگای ئۆسکاری شاری سلێمانی، لەحەفتاکانەوە دەنگی هونەرمەندی کورد کۆدەکاتەوە.

کاتێک دەچیتە نێو ئەو تۆمارگایەوە، ئەوەی کە زۆر سەرنجت ڕادەکێشێت، کاسێتو بەرهەمە ڕەسەنو کۆنەکانی سەر ڕەفەکانە.

شوان عەبدولرەحمان کە بەشوانی ئۆسکار نێودەبرێت خاوەنی تۆمارگەکەیە.

شوان، پیاوێکی هێمنو لەسەرخۆیەو بەبزەو خەندەوە پێشوازی لەوانە دەکات کە ڕودەکەنە تۆمارگاکەی، ساڵانێکی زۆرە ئەرشیفی گۆرانیو مۆزیکی کوردیی دەکاتو زیاتر لە ٣٠ساڵە لەدوکانێکی چەند مەتری بازاڕی عەسریدا، دەنگو ڕەنگ پەخش دەکاتەوە، لەیەکەم دیمانەیدا بۆ نم نم، باس لەوردەکاری تۆمارگاکەی دەکاتو دەڵێت:

هونەری کوردی زۆرو بۆریی تێکەوتوەو مەزاجی کوردەوارییمان تێکچووە.

12 «««

کچێکی گەنج
بە خۆشەویستی دەستپێدەکاتو بە"لەشفرۆشی" دەخرێتە زیندان

لەو ساتەوەی سروشت زیندانە، هەقاڵ لەچاوەڕوانی ئازادکردنی خۆشەویستەکەیدا چرکە دەژمێرێت، تاوەکو بتوانن لەدەرەوەی زیندان ژیانی هاوسەریی پێکەوە بنێنو ڕۆژە تاڵەکانیان لەبیربەرنەوە.

سروشت دوای ئەوەی لەیەکێک لەشارەکانی هەرێمی کوردستان عاشقی ئاری دەبێت، بەردەوام چاوەڕوانی ئەوە دەکات ڕۆژێک بێت لەگەڵیدا ژیانی هاوسەریی پێکەوە بنێن، بەڵام دوای چەند ساڵێک خۆشەویستی نێوان ئەو کوڕو کچە، ئاری دەچێتە داوای سروشت، بەڵام بەپێچەوانەی ئەوەی بیری لێدەکردەوە، ماڵەوەیان ڕازی نابن کچەکەیان بدەن بەو کوڕە، هەربۆیە ئەو کچە زۆر بێزار دەبێو بەردەوام بیر لەڕێگەچارەیەک دەکاتەوەو دەربازیان بێت.

سروشت، جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئەوکاتەی لەدادگا حوکمەکەیان خوێندوەتەوە، منداڵەکەی هەڵگرتووە تا فڕێی بداتە خوارەوە.

18 «««

لەهەرێمی کوردستان هێشتا یاسا سەروەر نییە

سیستمی دادوەریی لەهەرێمی کوردستان لەژێر هەڕەشەی سەربەخۆنەبوونداو ژمارەیەک بەندکراویش دوای تێپەڕبوونی زیاد لەشەش مانگ بەسەر دەستبەسەرکردنیان هێشتا دادگایی نەکراونو چاوەڕوانن دۆسییەکانیان یەکلایی بکرێتەوە، هاوکات ١ ,٨٥٪ی بەشدارانی ڕاپرسییەکیش متمانەیان بەوە نییە یاسا بەرگریان لێ بکات.

فۆتۆ: ئەرشیفی ئاژانسەی چاودێر

سیستمی دادوەریی هەرێمی کوردستان پێویستی بە گۆڕانی ریشەیی هەیە

شەنگە ڕەحیم

زیندانیەکانی بەڕێوەبەرایەتی گرتنو گواستنەوە، بێزاری خۆیان دەردەبڕن بەرامبەر مانەوەیان لەو بەڕێوەبەرایەتیەو دواکەوتنی بینینی داواکانیان لەلایەن دادوەرەکانەوە.

ئەوانەی دەستبەسەرنو
کەس لێیان ناپرسێتەوە

دالیا محەمەدی تەمەن ٣٥ساڵەو ماوەی ساڵێکو حەوت مانگە بەتۆمەتی کوشتنی کەسێک لەو بەڕێوەبەرایەتییە بەندکراوە، نۆ مانگی لەگرتنو گواستنەوەی کۆیە بەسەربردووەو ماوەی ١٠مانگیش لەگرتنو گواستنەوەی سلێمانی، پرۆسەی دادگاییکردنەکەی پێشتر لەدادگای جینایەتی کەرکوک بووەو دۆسیەکەی غەلق کراوە، بەڵام ماوەی هەشت مانگە دۆسیەکەی نێردراوە بۆدادگای تەمیزی هەولێرو چاوەڕوانی گەڕانەوەی دەکاتو جەخت لەوەش دەکاتەوە کە لەئێستادا بێتاوانە، «بەپێی یاسا دۆسییەکەم غەلق کراوەو بەرائەتم وەرگرتووە، بەڵام لەبەر نەگەڕانەوەی دۆسییەکەم لەدادگای تەمیزی هەولێر، ئازادبوونم تەنها لەسەر ئیمزای دادوەرەکان وەستاوە». ئەو ژنە دەستبەسەرە، ئاماژە بەوە دەدات ئەو ماوە زۆرەی لەزینداندا بەسەری بردووە، پێچەوانەی یاسایە، «ئەم کێشەیەی من پەیوەندی بەسیاسەتەوە هەیەو غەدرە من لێرە زیندانم».

نەشمیل عەلی تەمەن ٢٣ساڵ، دەستبەسەرێکی دیکەیەو لەو کاتەی بەقادرمەی گرتوخانەکەدا بەخۆیو تەزبیحەکەی دەستییەوە هاتەخوار، ئاماژەی بەوەدا کە ماوەی سیانزە مانگە دەستبەسەرە، «نۆ مانگ لەڕانییە بوومو ماوەی چوار مانگیشە لەم بەڕێوەبەرایەتیە زیندانیم، تائێستا نەچوومەتە بەردەمی دادوەرو دادوەرم نەبینیوە»، هەربۆیە زۆر دڵتەنگ بوو بەوەی داواکەی ئەوەندە دواخراوە.

بەوتەی خۆی، بەسۆز ئەکرەم ماوە دووساڵە بەتۆمەتی ئیختیلاس دەستبەسەر کراوە. ئەو، بەدەم چێشتلێنانەوە بۆپەیامنێرەکەی نم نم دواو وتی: «گلەیی زۆرمان هەیە لەحاکمەکان، زۆر بەشێنەیی کاردەکەنو کێشەکانی ئێمەیان یەکلایی نەکردوەتەوە، دووساڵو دووڕۆژە چاوەڕێم ئازاد ببم، بەڵام تائێستا حکومەکەم یەکلایی نەبوەتەوە».

بەشی پیاوانی گرتوخانەی گرتنو گواستنەوەی سلێمانی، هەمان کێشەی ژنانی ئەو گرتوخانەیان هەیەو لەچاوەڕوانی بینی دۆسییەکانیانو یەکلابونەوەی تۆمەتەکانیان دان.

ئاکۆ کەریمی تەمەن ٢٧ساڵ، فەرمانبەری بەڕێوەبەرایەتییەکی حکومییەو نزیکەی دووساڵە دەستبەسەرە، بەڵام خۆی بەبێتاوان دەزانێتو ئاماژە بەوە دەدا کە هیچ کارێکی نایاسایی نەکردووە، تەنها تۆمەتی دراوەتە پاڵ، «تا ئەمڕۆ چواردە دانیشتنی دادگام بینیوە، هیچ شتێکم بەسەردا ساغ نەبۆتەوە، ئەو وەزارەتەی کاری لێدەکەم، دەیەوێت گەندەڵییەکانی خۆی بەمن بشارێتەوە»، هەربۆیە جەخت لەوە دەکاتەوە کە دادوەرەکان خەمساردن بەرامبەر کێشەکەی، «جاری واهەبووە بۆ دادگایکردنێک چل ڕۆژی بەین بووە، بۆیە داواکارم کێشەکەم یەکلایی بکرێتەوە».

کارمەندانی گروخانەکانیش
بێزار بوون

بەپێی ئامارێکی بەڕێوبەرایەتی گرتنو گواستنەوەی سلێمانی، ٢٨٥دەستبەسەر چاوەڕوانی بینیی دۆسییەکانیان دەکەن، لەو ڕێژەیەش ٢٤٧یان پیاونو١٧شیان ژن هاوکات ١٠کەسیان سزادراونو ١١شیان بەندکراوی پۆلیسن.

عەقید هیوا عەلی بەڕێوەبەری گشتی ئەو بەڕێوبەرایەتییە، هۆکاری مانەوەی ئەو تۆمەتبارانەی گەڕاندەوە بۆ زۆریی دۆسییەکانو وتی: «کێشەکان زۆرنو پێویستیان بەوردەکارییەو دادوەرەکانیش فریاناکەون». ئەو، جەختی لەوە کردەوە کە ئەوان ناتوانن کەسێک بۆ ڕۆژێکیش بهێڵنەوە تا بڕیاری دادوەری لەسەر نەبێت، چونکە هەموو بڕیارەکان لای دادوەرە.

ملازم پێشرەو ئەحمەد بەرپرسی بەشی کارگێڕیی هەمان بەڕێوبەرایەتی ئاماژە بەوە دەدات کە دادگای جینایەتی کەرکوک هۆکارە بۆدواکەوتنی داواکان لەو بەروارەی بۆیان دانراوە، «ئەگەر ماوەی دەستبەسەرکردن تەواوبوو کە شەش مانگە، بەپێی یاسای عیراقی دەبێت هەموو پانزە ڕۆژ جارێک بەدواداچونێک بۆ دادوەر دەنێررێتو بۆمانەوەی ئەو کەسانە، ڕەزامەندی دادگای لەسەر وەردەگیرێت»، هەربۆیە ژمارەیەک تۆمەتباریان لەلا ماونەتەوە کە زیاتر لەساڵێکو دووساڵ کێشەکەیان بەهەڵپەسێراوزی ماوەتەوەو یەکلایی نەبوەتەوە.

بەبڕوای ملازم پێشڕەو، زۆرجار دواکەوتنی دۆسییەکان پەیوەندی بەوەوە هەیە کە لەکاتی لێکۆڵینەوەدا شاهیدی داواکراو نەهاتووە، یا پێویستی بەشایەتی ترە، هاوکات ئەفسەرێک کەنەیویست ناوی بڵاوبکرێتەوە ئەوەی ئاشکراکرد کە تۆمەتباری وایان لەلایە، «ئەوەندە ماوەتەوە سیقەمان هەیە، بیکەینە بۆلیسو جلی بدەینێ».

کەمی دادوەر هۆکارە

د.لەتیف شێخ مستەفا دادوەری دادگای لێکۆڵنەوەی سلێمانی، هۆکاری دواکەوتنی بینینی دۆسییەی تۆمەتبارانی گەڕاندەوە بۆ ئەوەی کە زۆر کێشە پێویستی بەماوەیەکی زۆر دەبێت بۆئەوەی لێکۆڵینەوەی تیابکرێت، جگەلەوەش هەندێ تۆمەتبار ئەگەر بەڵگەی لەسەر نەبێ، ئەوا ئازاد دەکرێت، بەڵام لەو حاڵەتەدا پێویستە لەماوەی شەش مانگدا لێکۆڵینەوەی لەگەڵدا بکرێت، «جاری واهەیە وردەکاری لێکۆڵینەوە بۆگەیشتن بەراستی دەبێتە هۆی دواخستنی داواکە».

ناوبراو، ئاماژە بەوە دەدات کە ئەو کەسانەی تا شەش مانگ کێشەکەیان یەکلایی نابێتەوە بەپێی یاسا هەر پانزە ڕۆژ جارێک دادوەر بڕیار دەدات لەسەر تازەکردنەوەی ڕاگرتنەکەی، هاوکات هۆکارێکی دیکەی ئەو کێشەیەی گەڕانەدوە بۆ کەمیی ژمارەی دادوەران لەهەرێمی کوردستان.

لەبارەی قەرەبوکردنەوەی ئەوانەی بێتاوان دەردەچن شێخ لەتیف وتی: «لەیاسای عێراقیدا بەهیچ شێوەیەک قەرەبووکردنەوە نییەو تێیدا نەهاتووە، بەڵام لەیاسای تیرۆردا ئەوە هاتووەو تائێستاش هیچ بەندکراوێک داوای قەرەبوکردنەوە نەکردووە».

لەچاوەڕوانی یەکلابونەوەی دۆسییەکانیان چەندین کەس دەستبەسەر دەکرێن بەبێ ئەوەی دادگایی بکرێن

ڕێکخراوەکانی
کۆمەڵگەی مەدەنی بێئاگان؟

پرۆژەی چاودێری بەڕێوەبەرایەتی گرتنو گواستنەوەو ئاسایش، پرۆژەیەکی سەنتەری پەرەپێدانی دیموکراسیو مافی مرۆڤە کە بەهاوکاری ڕێکخراوی دیاکۆنیا جێبەجێ دەکرێت بەمەبەستی چاودێریکردنی: گرتنو گواستنەوە، بنکەکانی پۆلیسو ئاسایش، بەڕێوبەرایەتی نەهێشتنی تاوانو بنکەی چاکسازیو کۆمەڵایەتی.

هەودا جاسم، وەک پارێزەرێکی پرۆژەکە ئاماژە بەوە دەدات کە ئەوان لەرێگەی تیمێکەوە کە پێکهاتوون لەکۆمەڵێک پارێزەرو پزیشکو توێژەری دەرونیی سەردانی ئەو شوێنانە دەکەنو حاڵەتی ئەشکەنجەدان لەسەر لاشەی زیندانییەکان دیاری دەکەن، توێژەرەکانیش چارەسەری دەروونیان بۆدەکەن، «چاودێرییەکە بەپێی فۆرمێکە کە لەلایەن تیمەکەوە بۆئەو کەسانە پڕدەکرێتەوە کە کاری نایاسیان بەرامبەر کراوە».

لەدەرەنجامی ئەو فۆرمانەدا گەیشتونەتە ئەوەی ژمارەیەکی زۆر بەندکراو هەن، کە بەمانگو دوومانگ وتەی وەرنەگیراوەو نەبراوەتە بەردەمی دادوەر، بێجگەلەوەش بەدواداچون بۆئەشکەنجەدانیانو مامەڵەی پۆلیسو ئاسایش لەگەڵ زیندانییەکان دەکەن. بەوتەی هەودا، ئامانجیان ئەوەیە ئەو کارە نایاساییانەی لەگرتوخانەکاندا بەرامبەر زیندانیان کراوە، هەموو سێ مانگ جارێک بیکەنە ڕاپۆرتێکو لەڕێگەی ڕاگەیاندنەکانەوە بڵاوی بکەنەوە.

دەربارەی دواکەوتنی داواکان لەلایەن دادوەرەکانەوە، ئەو پارێزەرە ئاماژەی بەوە دا، ئەگەرچی دادگای جینایەتی دوو کە لەڕۆژی ١٢/١٤ی ئەمساڵدا دروستکراوە بۆکەمکردنەوەی کێشەکانە، بەڵام ئەوان ئەو داوایانەیان بینیوە کە لەوڕۆژەدا مرافەعەی بووە، نەک ئەو داوایانەی کە چەند مانگێکە نەبینراون، «بەو هۆیەوە ئەو داوا کۆنانە بۆمانگی دوو و سێ دوادەخرێن، داواشی تیایە لەسەر حەسم، کە هیچ لەکێشەکەدا نەماوە، تەنها بڕیاری دادوەری نەبێ».

متمانە بە یاسا ناکرێت

بەپێی نوێترین ڕاپرسی ڕێکخراوی پۆینت لەسەر تەحروشی سێکسی، کە لەمانگی ڕابردوودا ئەنجامی داوە لەنێوان هەزار کچو ژنی ئیشکەردا لەهەریەک لەپارێزگاکانی: هەولێر، سلێمانی، دهۆک، کەرکوک، موسڵو بەبەشداری هەموو تەمەنو چینو توێژو ئایینو مەزهەبو نەتەوەکانی: کورد، عەرەب، تورکمان، کلدو ئاشوریو ئەوانیدی، ئەوە دەرکەوتووە کە ١ ,٨٥٪ی بەشداربوان متمانەیان بەوە نییە یاسا بەرگریان لێ بکات لەکاتی ڕوبەڕوونەوەی تەحروشی سێکسییدا، هاوکات ٧ ,٠٩٪یان متمانەیان بەیاسا هەیەو ٢ ,٠٥٪شیان، نازانن یاسا بەرگریان لێدەکات یان نا؟

تێبینی:
ناوی هەندێک لە بەشداران خوازراوە

دەستبەسەرکردن سزانییە؟

سەروەر عەلی
سەنتەری پەرەپێدانی دیموکراسیو مافی مرۆڤ

هەموو جاڕنامەو پەیماننامە جیهانییەکان جەخت لەئازادی مرۆڤەکان دەکەنەوە کە هیچ کەسو لایەنێک بۆی نییە ئازادیی مرۆڤەکان سنوورداربکات، تەنها بەیاساو بەبڕیاری دادگا نەبێت. ئازادی، مەرجی شکۆداری مرۆڤەکانەو تەنها لەحاڵەتی دیاریکراودا نەبێت، ناکرێت لەو ئازادییە کەم بکرێتەوە. ئەو حاڵەتەش ئەوەیە کاتێک کە مرۆڤێک تاوانێک ئەنجام بدات، ماڤی مرۆڤەکانی تر پێشێل بکات، چونکە کەسی تاوانکار کەسێکی مەترسیدارە بۆ سەر مافی کەسانی دیکە، بۆیە پێویستە ئەو کەسە کۆنترۆڵ بکرێتو هەندێکجار سزابدرێت بەوەی کە لەئازادیی کەم بکرێتەوە، بەڵام ئەم حاڵەتەش بەرەهایی نییە.

یاسا ئەو ڕەفتارو کردارانەی دیاریکردووە کە بەتاوان دەژمێرێن، هەموو سزاکانیشی لەبەرامبەردا دیاریکردووە، هەر ڕەفتارێکیش کە لەکەسێکەوە دەکەوێتەوە، ئەگەر یاسا دیاریی نەکردبێتو نەیکردبێت بەتاوان، ئەوا ناکرێت ئەو کەسە لەسەر ئەو ڕەفتارە لێپێچینەوەی بەرامبەر بکرێتو سزا بدرێت.

ئەو لایەنەی دەسەڵاتی لێپێچینەوەو سزادانی تاوانبارانی هەیە تەنها دادگایە، بۆیە دەبێت دادگا دامەزراوەیەکی تایبەتمەند بێتو خەڵک بەگشتی متمانەی پێی هەبێت.

لەو کاتەی کە یەکێک تاوانێکی بەرامبەر دەکرێت یان مافێکی زەوت دەکرێت، دەبێت ئەو کەسە تەواو دڵنیابێت کە دادگا پاڵپشتیەتیو ڕێوشوێنی تەواو دەگرێتەبەر بۆ بەدواداچوونی کەسی تاوانبارو سزادانی یاخود گێڕانەوەی مافە زەوتکراوەکەی، بەواتایەکی تر هاووڵاتیان کاتێک مافێکیان زەوت دەکرێت دەبێت تەنها دادگا بێت کە پشتی پێببەستنو لەدادگادا بەدوای گێڕانەوەی مافەکانیان بکەون، لەهەمان کاتدا ئەو کەسەش کە تۆمەتبار دەکرێت بەتاوانێک، دەبێت دڵنیابێت لەوەی بەناڕەوا سزانادرێت. ئەگەر بەڵگە هەبوو لەدژی، ئەوا بەپێی ئەو تاوانەی ئەنجامی داوە سزا وەردەگرێتو ئەگەر بەڵگەش نەبێت، ئەوا دادگا ئازادیی دەکات، هەروەها لەماوەیەکی گونجاوو خێرادا لێکۆڵینەوەی لەگەڵدا دەکرێت، دادگایی دەکرێتو بۆماوەیەکی زۆر بەدەستبەسەری نایهێڵێتەوە، چونکە زۆر گرنگە کە چارەنوسی مرۆڤەکان لەدادگا بەخێرایی یەکلایی بکرێتەوە، ناکرێت دادگا لەو ڕووەوە دەسەڵاتی ڕەهای هەبێت، بەتایبەتی پێش دادگایی.

کاتێک یەکێک دەستبەسەر دەکرێت، ئەوا ئەو دەستبەسەرکردنە سزانییەو تۆمەتبار لەدوای دادگایکردنو ئیدانەکردنی، ئەگەر دەرکەوت ئەو تاوانەی کردووە سزا دەدرێت، خۆئەگەر بەڵگە نەبوو لەدژی ئەوا ئازاد دەکرێت، کەواتە کاتێک یەکێک بەتۆمەتێک دەستگیردەکرێتو دەستبەسەر دەکرێت، ناکرێ بۆماوەیەکی زۆر بهێڵرێتەوەو دواتریش دادگا پێی ڕابگەیەنێت کە بێتاوانەو ئازادی بکات، بۆیە یاسای زۆربەی دەوڵەتان لەدەستبەسەرکردندا، هەوڵی سنووردارکردنی دەسەڵاتی دادگا دەدەن، چونکە ئەو کەسەی کە پێش ئیدانەکردنی دەستبەسەر دەکرێت، سەرەڕای ئەوەی کە ئازادی سنووردار دەکرێت، لەڕەهەندە فەلسەفییەکەیەوە لەشکۆی کەم دەکاتەوە، هەروەها لەڕەهەندێکی ئابوریشەوە بیری لێدەکرێتەوە، لەبەرئەوەی ئەو کەسە ئەو ماوەیەی دەستبەسەرە دەبێت شوێنو پێداویستییەکانی لەپێخەفو خواردنو خواردنەوەی بۆدابین بکرێت کە ئەمەش لەبودجەی گشتی دەڕوات، جگەلەوەش ئەوکەسە ئەو ماوەیە بێبەرهەم دەبێتو ئەمەش زیانی ئابوریی بەخۆیو خێزانو کۆمەڵگەکەشی دەکەوێت، بۆیە ناکرێت تەنها لەسەرگومانێک یان سکاڵایەک یان تاوانێکی بچوک کەسێک دەستبەسەر بکرێت، بەڵکو پێویستە لەپێشدا بەڵگە کۆبکرێتەوە، ئەگەر ئەو کەسە بەڵگە هەبوو لەدژی، ئەوجا بانگهێشت (تبلیغ) یان دەستگیربکرێت، خۆئەگەر تاوانەکەش بچوک نەبوو، ئەوا دەستبەسەر بکرێت.

ئەگەر لەکاتێکدا تاوانەکەی بەسەردا شاغ بویەوەو دەستبەسەر کرا، پێویستە لەماوەیەکی کورتدا کەیسەکەی بۆتەواوبکرێتو چارەنوسی یەکلایی بکرێتەوە، چونکە هەروەک ئاماژەمان پێدا دەستبەسەرکردن سزانییە. بۆ ئەوەی ڕەوتی لێکۆڵینەوە بەسەلامەتی بەڕێوەبچێتو ئەو کەسە لەوکاتەدا کاریگەری کەسی بەسەرەوە نەبێت یاخود تاوانەکەی مەترسیدارەو ناکرێت تاکو چارەنوسی یەکلایدەکرێتەوە ئازاد بکرێت.

لەیاساکانی عێراقدا جۆرێک لەدەسەڵاتی ڕەهای داوە بەدادگا، دادوەران بۆنمونە ئەو کەسەی کە تاوانێک ئەنجام بدات یان تۆمەتێک دەدرێتەپاڵی کە سزاکەی لەسێ ساڵ زیاتر بێت، ئەوا دادگا دەتوانێت دەستبەسەری بکات، بۆماوەی ١٥ڕۆژ، بۆ هەرجارێک دەتوانێت تا شەش مانگ لەقۆناغی لێکۆڵینەوەدا بەدەستبەسەریی بیهێڵێتەوە، دواتریش لەقۆناغی دادگاییکردندا هەر بەدەستبەسەریی دەمێنێتەوە تا بڕیاری تێدا دەردەچێت، لەقۆناغی دادگایکردنیشدا هیچ ماوەیەکی دیاری نەکردووە کە پێویستە لەو ماوەیەدا دادگاییکردن تەواوبێت، ئەمەش وایکردووە تۆمەتباران زۆرجار دووساڵ تا سێ ساڵ بەدەستبەسەریی بمێننەوە پاشان دادگا کەیسەکەیان تەواودەکاتو بڕیاری کۆتایی دەردەکات.

زۆرجار دەردەکەوێت ئەو کەسە بێتاوانەو دادگا ئازادی دەکات، بۆئەو ماوەیەی کە دەستبەسەربووە یاسا هیچ قەرەبویەکی بۆدانەناوە، سەبارەت بەو تۆمەتانەش کە سزایان لەسێ ساڵ کەمترە، ئەوا لەیاسادا هاتووە کە ئەوکەسە بەبارمتە یاخود بەبەڵێننامەی کەسیی ئازاد دەکرێت تا دوا ئەنجامی دادگاییکردن، ئەمەش ئەگەر ئازادکردنی نەبێتە هۆی زیانگەیاندن بەڕەوتی لێکۆڵینەوە یاخود ئەو کەسە ترسی ئەوەی لێبکرێت رابکات. (مادەی ١١٠ی ئسوڵی موحاکەماتی جەزائی عێراقی).

ئەو مادەیە هەرچەندە لەسەرەتادا دەسەڵاتی دادوەرو دادگای سنووردارکردووە، بەڵام بەو دوو دەستەواژەیەی کۆتایی، جارێکی تر دەسەڵاتی ڕەها دەداتەوە بەدادگا، چونکە هەمووکات دادوەر یان دادگا بەپاساوی زیانگەیاندن بەڕەوتی لێکۆڵینەوە یاخود بەپاساوی ئەوەی تۆمەتبار ڕادەکات، دەتوانێت کەسی تۆمەتبار دەستبەسەر بکات، ئەمەش وایکردووە زۆرجار کەسێک بۆماوەیەکی زۆر دەستبەسەر بکرێتو پاشان بۆدادگا دەرکەوێت کە تۆمەتبار نییەو تاوانی ئەنجام نەداوەو ئازاد دەکرێت یاخود زۆرجار کە سزا دەدرێت بەبەندکردن، ئەو ماوەیەی کە دەستبەسەرکراوە، زۆر زیاترە لەو ماوەیەی کە پێی سزادراوە، هەروەک ڕوودەدات کەسێک بۆماوەی ساڵێک دەستبەسەر دەکرێت، بەڵام دواتر دادگا بڕیاردەدات بەبەندکردنی بۆماوەی شەش مانگ، واتە ئەو ماوەیەی کە دەستبەسەرکراوە زۆر زیاتربووە لەو ماوەیەی پێی سزادراوە، بەمەش کەسی تۆمەتبار پێش ئەوەی ئیدانە بکرێتو بڕیاری دادگای بەسەردا جێبەجێ بکرێت، سزای خۆی زۆر زیاتر وەرگرتووە، بەوەش دەستبەسەرکردن کە ئیجرائاتێکە بۆ سەلامەتی لێکۆڵینەوەو بەپێی یاسا سزانییە، هەندێکجار لەواقیعدا لەسزادان توندترە، بۆیە پێویستە ئەو یاسایانە پێداچوونەوەیان بۆبکرێت، بۆئەوەی دەسەڵاتی دادگا سنووردار بکات، بەشێوەیەک کە لەگەڵ پرینسیپەکانی مافی مرۆڤدا بگونجێن، چونکە لەدۆخێکی وەهادا تۆمەتبار متمانەی بەدادپەروەریی دادگا نامێنێت.

ئەو دەمەی پیریی دێت بەپیریتەوە

ئەگەر مرۆڤ موی سەری سپی بوو ددانی کەوت، مانای وایە پیرێتی هاتووە بەپیرییەوە

کەمال کاکەیی
توێژەری دەروونی لەهەولێر

بەساڵاچوون قۆناغێکە لەقۆناغەکانی گەشەی مرۆڤ کە تەمەنی ٦٠ ـ ٦٥ساڵی بەرەو سەروتر دەگرێتەوە، لەوانەیە لەسەرەتای پەنجاکانەوە رواڵەتەکانی دەربکەوێت، لەوانە چاوکزی، کەم بیستن، کەم خواردن، پشت ئێشە، سەرئێشە، ددان کەوتنو هەندێ نالەباری دیکە، کە لەوانەیە پیرەکان خۆیان رۆژانە گوزارشتیان لێ بکەن کە دەڵێن: پیریو سەد عەیب، بەخوا کەڵکم لێبڕاوە، چاوم کزبووە، وێڕای کۆکردنەوەی حەبو دەرزیو داوو دەرمان و ناز کردن بەسەر کورو کچەکانیاندا .
بەساڵاچوو ئەگەر پیاو بێت یان ئافرەت ئایا توانای ژیری کەم دەبێتەوە؟ ئایا پێویستە راوێژکارییان بکەین لەئیشوکارەکانماندا؟
پیربوون یان بەساڵاچوون دیاردەیەک هەردەبێت، ئەویش نەک تەنها لەناو مرۆڤدا، بەڵکو لەناو گیاندارانیشدا پیربوون هەیە.
لێکۆڵینەوە بایۆلۆژییەکان دەڵێن: مادەیەک هەیە لە لەشی مرۆڤ پێیدەڵێن کۆلاجین کە شانەکانی لەش پێکەوە دەبەستێت، بەنەمانی یان بەوشکبونی ئەم مادەیە پیربوون بەتەواوەتی دەردەکەوێت، چونکە ئەم مادەیە وەکو گێچ وایە بۆ بەستنەوەی شانەکانی لەش، توێژەرانیش لەبارەی مادەی کۆلاجینەوە وتویانە: کاتێک ئەو مادەیە وشک دەبێتەوە لەوانەیە کار لەئەندامێک لەئەندامەکانی لەش بکات وەکو دڵ یان گورچیلە یان مێشکو دەبێتە هۆی مردنی.
پیربوون لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت، بۆنمونە پیاو تا ٥٠ساڵان لەئافرەت زووتر پیردەبێت، بەڵام پاش ٥٠ساڵی پیربونی ئافرەت خێراتر دەبێت، یان پیاوی رەش پێست پێنج ساڵ زووتر لەپیاوی سپی پیردەبێت، گوندنشینەکان لەشارنشینەکان زووتر پیردەبن، هەندێک رواڵەتی پیربوون هەیە کەسێک لەکەسێکی دیکە پیرتر نیشان دەدات، وەکو زووتر کەوتنی ددانەکان بەهۆی نەخۆشی، یان جگەرەکێشان، هەروەها خودی جگەرەکێشان کەدەبێتە هۆی تەنگە نەفەسیو نەخۆشییەکانی دڵ، وێڕای سپی بوونی ریشو قژ.
سەبارەت بەئێشو ئازاریش، پیاوی پیر زیاتر لەئافرەتی پیر خۆڕاگرترە لەوانەشە ئەمە بۆئەوە بگەڕێتەوە کە ئافرەت منداڵی دەبێتو کاریگەری زیاتری لێدەکات. هەندێ لەلێکۆڵینەوە بایۆلۆژییەکان دەڵێن رێژەی ئاو لەمێشکدا کەمترین رادەی لەتەمەنی نێوان ٢٠ ـ ٣٠ساڵاندایە، پاش ئەم تەمەنە بەجێگیریی دەمێنێتەوە، هەروەها پاش ٣٠ساڵانیش قەبارەی مێشک وردەوردە کەم دەبێتەوەو شانەکانیش دەچنەوە یەک، لەرووی کۆمەڵایەتییەوە پیربوون دیاردەیەکی نوێ نییەو لەهەر کۆمەڵگایەکیشدا رۆڵو رێزی تایبەتی خۆیان هەیە، چونکە پیری کە پایزی تەمەنەو ئێستا گەڵاکانی زەرد هەڵگەڕاونو دەوەرێن، بێگومان ئەو پایزە لەخۆیەوە نەهاتووە، بەڵکو لەبەهارێکەوە هاتوە کە گەڵای سەوزەو ژیاندنەوەی تێدابووە، بەڵام رۆڵی خۆی لەژیاندا بینیو زانینەکانی بۆخۆی کۆکردەوە، واتە زۆر شت دەزانێت، بەڵام توانای جەستەیی کەم بۆتەوەو ناتوانێت کارەکانی ئەنجام بدات، هەربۆیە لەکوردەوارییدا وتویانە: ئەگەر گەنجەکان نەزانن، پیرەکان ناتوانن، واتە گەنج دەتوانێ، بەڵام لەوانەیە نەزانێ، پیروبەساڵاچوو دەزانێ، بەڵام لەوانەیە نەتوانێ.
زانایانو لێکۆڵەرانی دەروونی زۆر بایاخیان بەقۆناغی پیری داوەو لەماوەی پیریدا روبەڕووی مرۆڤ دەبێت، لەم بارەیەشەوە لقێکی نوێ لەبواری پزیشکی هاتەکایەوە بەناوی زانستی نەخۆشییەکانی پیری کەدەریانخستوە پیری لەسەرەتای ١٥ساڵی تا ٢٠ساڵی دەستپێدەکات، بەڵام نیشانەکانی لەتەمەنێکی پاشتر دەردەکەوێت، چونکە پیربوون لەناکاودا نییە، بەڵکو هەنگاوەکانی لەتەمەنێکی پێشوەختدا دەستپێدەکات.
دیدوبۆچونی کۆمەڵو دیدوبۆچونی پیر خۆی، سەبارەت بەخودی خۆی قۆناخی پیرێتی لەڕووی کۆمەڵایەتیو دەروونییەوە دێنێتە پێشەوە، واتە ئەگەر مرۆڤ مووی سەری سپی بوو ترساو ددانی کەوتو خۆی بەدەستەوەدا مانای وایە پیرێتی هاتووە بەپیرییەوە، بەڵام ئەگەر خۆڕاگرو چوستو چالاک بوو ئەوا دیدوبۆچونی خەڵکیش بەرامبەری دەگۆڕێت، بەڵام ئەگەر مرۆڤ هیچ حەماسەتو هیوایەکی بەژیانی خۆی نەمابوو، ئەوا ئەو مرۆڤە خۆی بەدەستەوە دەدات، فەلسەفەی ژیانی کۆمەڵگاش سەبارەت بەپیری کاریگەری هەیە لەسەر تێڕوانین بۆپیرو ئایندەی.
پیری ولاتانی ئەوروپا نەخشە دەکێشنو راوێژکاریان پێدەکرێت، بەشداری کۆمەڵ دەکەنو رێزیان لێدەگیرێو شوێنی حەوانەوەی شایستەیان هەیەو پایەی کۆمەڵایەتییان، بەرزو بڵندەو پەیوەندییەکانیان لەگەڵ خەڵکیدا پتەوەو هەست بەهێزو توانای خۆیان دەکەن، چونکە متمانەیان بەخۆیان هەیە، لەکۆمەڵگای ئێمەشدا تواناو هزر بەستراوە بەهێزەوە نەخاسمە هێزی لەش، ئەمەش بۆماوەی کۆمەڵگای کشتوکاڵییە، چونکە زیاتر هێزی جەستە رۆڵی هەبووە لەئەنجامدانی کارەکان، هاوکات هەندێ پیریش هەن لەکۆمەڵگای ئێمەدا بەشداری خۆشیو ناخۆشیەکانی خەڵکی دەکەن.

فۆتۆ: فەرزین حەسەن
بەساڵاچووانی هەرێمی کوردستان لەبری خزمەتکردنیان کاریان پێدەکرێت

پەراوێزو سەرچاوەکان:
* لید فورد ج. بیسكوف: علم النفس الكبار، بغداد ١٩٨٤.
* د.علی كمال: النفس، الدار العربیە النشر، بغداد ١٩٨٣.

رۆژانە نزیکەی ٧٠٠هەزار ئۆتۆمبێل لەهاتوچۆدان

«باشترە بیر لەچاککردنی رێگاوبانەکان بکرێتەوە نەک هێنانی ئوتومبێل»

رۆژانە لەهەرێمی کوردستاندا نزیکەی ٧٠٠هەزار ئۆتۆمبێل هاتوچۆ دەکەنو ئەوەش دەبێتە هۆی کەوتنەوەی چەندین رووداوی هاتوچۆو شۆفێرانیش داوای سنورێک بۆهاوردەکردنی ئوتومبێل دەکەن تا ئەوکاتەی رەوشی جادەو بانەکان دەگونجێنرێن لەگەڵ ئەو ژمارە زۆرەدا.

چنور رەحیم

زانا محەمەدی تەمەن ٢٥ساڵ، شۆفێر تەکسییەو ئاماژە بەوە دەدات کە رۆژانە بەتەکسیەکەی بەشەقامەکانی شاردا دەسوڕێتەوەو کاردەکات، «شەقامەکانمان زۆر تەسکو بچوکنو ئۆتۆمبێلێکی زۆریش لەشاردا دەسورێتەوە».
ئەو شۆفێرە، هێنانی ئەو رێژە زۆرەی ئۆتومبێلی بەباش نەزانیو جەختی لەوەکردەوە کە ئەگەرچی بەردەوام ئۆتۆمبێلی تازە دەهێنرێتە کوردستان، بەڵام ئەوە کاری نەکردووەتە سەر کەمبوونەوەی ژمارەی ئۆتۆمبێلە مۆدێل کۆنەکانو ناوبەناو کاریان پێدەکرێت، «حکومەت بێ بەرنامە کار دەکات، هێنانی ئەو تەکسیانە زەرەرەو هیچیتر، لەبەرئەوەی قەرەباڵغیەکی زۆری دروستکردووەو رووداوی جۆربەجۆری لێدەکەوێتەوە».
زانا، نکوڵی لەوە نەکرد کە پێویستە شارەکەیان ئۆتۆمبێلی تازەی بۆبهێنرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە رێگاوبانەکان چاک بکرێن.
لەلایەکی دیکەوە عەلی رەفعەتی تەمەن ٤٩ساڵ، وەک مامۆستای ئامادەیی لەوە دەدوێ کە بەهۆی قەرەباڵخییەوە، هاتوچۆکردن لەناو شارەکاندا ناخۆش بووە، رۆژانە چەندین روداووی هاتوچۆ روودەدەن،»پێویستە حکومەت بیر لەرێگاوبانەکان بکاتەوە، ئینجا بڕیاری هێنانەناوەی ئۆتۆمبێل بدات».

تاسەی جادەکانو بۆیاخی هاوینە بەرپرسی بەشی راگەیاندنی بەڕێوەبەرایەتی هاتوچۆی سلێمانی، نەقیب بەختیار محەمەد ئاماژە بەوە دەدات کە هاووڵاتیان خۆیان هۆکارێکن بۆ ئەو رووداوانەی لەسەر شەقامەکان روودەدەن، «خراپی جادەکان هۆکارێکی تری ئەو رووداوانەیەو هێنانی ئەو هەموو سەیارەیەش بەباش نازانم»، هەربۆیە بەپێویستی زانی ئۆتۆمبێلە کۆنەکان لەناو ببرێن.
لەلایەکی ترەوە بەڕێوەبەری بەڕێوەبەرایەتی ئەندازەی هاتوچۆ نەقیب ئەمین سالح، جەخت لەوە دەکاتەوە کە مەرج نییە تەنها فراوانکردنی رێگاو بانەکان ببێتە هۆی نەمانی روداوی هاتوچۆ، بەڵکو گرنگ ئەوەیە چۆن رێک دەخرێتو بەرنامەی بۆدادەنرێت.
بەرێوبەرایەتی ئەندازی هاتوچۆ سەرپەرشتی هێڵکاری شەقامەکانو رێکخستنیان دەکەنو بەردەوام هێڵەکانی سەر شەقامەکان تۆخ دەکەنەوە، «بەپێی ستانداردی نێودەوڵەتی نابێت هێڵکاری لەکاتێکدا بکرێت کە پلەی گەرما لەپانزە پلەی سەدی کەمتر بێت، ئێمە ئەم کارە بەپێی لۆدو قەرەباڵغی شەقامەکان دەکەین».
نەقیب ئەمین ئاماژە بەوەش دەدات کە زۆرجار لەشەودا ئەو هێلکاریانە ئەنجام دەدەن، بەڵام لەوەرزی زستاندا بەهۆی نزمی پلەی گەرماوە، ئەو کارانە ئەنجام نادرێت، «تائێستا بەبڕی سەد ملیۆنو سێ سەد هەزار دینار، بیست تەن بۆیاغمان کردوو».

فۆتۆ: شاخەوان مەحمود
هەندێجار زۆر هاوردەکردنی ئوتومبێل رووداوی هاتوچۆی لێدەکەوێتەوە

لەبەر تەسکی جادەکان هاوردەکردنی ئوتومبێل راناگرن

ئاری کەمال وەک خاوەنی یەکێک لەپێشانگاکانی فرۆشتنی ئۆتۆمبێل، باس لەوە دەکات کە ئەوان لەگەڵ دروستکردنو دەرچونی ئۆتۆمبێلی تازەدا، ئۆتۆمبێل هاوردە دەکەنو گوێنادەن بەخراپیو تەسکی شەقامەکان، «ئێمە گرێبەستمان لەگەڵ کارگەکانی دروستکردن ئۆتۆمبێلدا هەیەو بەردەوام ئۆتۆمبێلی تازەمان بۆدەنێرن»، چونکە بەوتەی ئاری، داواکاری خەڵکی بۆهێنانی ئوتومبێلی نوێ زۆرەو ناکرێت لەبەر تەسکی شەقامەکان ئۆتۆمبێل نەهێنن، «پێویستە حکومەت رێگاوبانەکان چاک بکات، بۆئەوەی ئەو کێشەیە کەم ببێتەوە، هەموو وڵاتێک بەردەوام ئۆتۆمبێلی تازە هاوردە دەکات، بەڵام کۆنەکان لەناو دەبات».

بەڕێوەبردنی پۆڵ

پێویستە مامۆستا لەکاتی چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی لەپۆلدا روبەڕووی دەبنەوە بەهیچ جۆرێک هێزو زەبرو زەنگی جەستەیی، گاڵتەپێکردن، هەڕەشەکردن، زۆرلێکردنی قوتابی بۆداواکردنی لێبوردن، زۆر پێدانی ئەرک، دەرکردنی لەناو پۆل بەکارنەهێنێت

تەلار کەمال
مامۆستای قۆناغی بنەڕەتی

کارو چالاکی مامۆستا تەنها وانەوتنەوە نییە، بەڵکو پەروەردەو فێرکردنە، بەڕێوەبردنی پۆل یەکێکە لەو ئەرکانەی یارمەتی مامۆستا دەدات ئامانجە پەروەردەیی و فێرکارییەکان بەدیبهێنێت. بەڕێوەبردنی پۆل، واتە ئامادەکرنی ژینگەیەکی گونجاوو خستنەڕووی تواناو کارامەییەکانی قوتابیانو کاراکردنی چالاکییەکانیان لەپێناو بەدەستهێنانی ئامانجە پەروەردەییو فێرکارییەکاندا.

کارامەیەکانی بەڕێوەبردنی پۆل

١. ئامادەکردنی پۆل لەڕووی: ڕووناکی، هەواگۆرکێ، پاکوخاوێنی، ڕێکخستنی کورسییەکانو ...تد.

٢. ئامادەکردنی قوتابیان لەڕووی: دانیشتنیان بەشێوەیەکی ڕێکوپێک، هەرقوتابیەک لەشوێنی خۆی دابنیشتێت، کتێبو پێویستییەکانی خوێندن لەبەردەمیاندا بێت، سەرقاڵ نەبوونی قوتابیان بەشتە لاوەکییەکانی ناو پۆل یاخود دەرەوەی پۆل، ئامادەباشی هزریو دەروونیو بایۆلۆژی قوتابیان بۆوانەکە.

٣. ئامادەکردنی هەڵوێستی فێرکاری وەک: ئامادەکردنی هۆیەکانی فێرکردن، دیاریکردنی ئامانجی وانەکەو ناوەرۆکی زانستی بابەتەکە، دیاریکردنی هەنگاوەکانی وانەوتنەوەو شێوازی وانە وتنەوەکە، دیارکردنی پرسیارو شێوازی هەڵسەنگاندن.

٤. وروژاندنی پاڵنەری فێربوونی قوتابیانو تێکەڵکردنیان بەوانەکە، ئەویش لەڕێگەی:

- جۆراوجۆری شێوازەکانی فێرکردن.
- جۆراوجۆری شێوازەکانی هاندانو پاڵپشتی.
- تواناسازی لەبەکارهێنانی پرسیاری باشو سەرنجڕاکێشانی هزری قوتابیان.
- جۆراوجۆری چالاکی پۆل وەک: خوێندنەوە، نووسین، ڕاهێنان، پرسیار، ڕوونکردنەوەو...تد.
- چالاکیو وریایی مامۆستا لەڕووی دەنگو ئاستەکانی بەرزو نزمی دەنگ، جوڵە،...تد.

٥. مامەڵەی باش لەڕووی:

- گەشەپێدانی پەیوەندی نێوان مامۆستاو قوتابیان لەسەر بنەمای ڕێزگرتنو خۆشەویستی.
- گەشەپێدانی پەیوەندی نێوان قوتابیان وەک خوشکو براو بوون بەهاوڕێی یەکتر.
- دوورکەوتنەوە لەبەرکارهێنانی زەبرو زەنگو گاڵتەپێکردن بەقوتابیان.
- لەسەرخۆییو ئارامی لەگەڵ ئەو قوتابیانەی کێشەی فێربوونیان هەیەو درەنگ لەبابەتەکان تێدەگەن.

٦. بەئاگابوونو وریایی بۆهەر شتێک کە لەپۆلدا ڕوودەدات.

٧. تێگەیشتن لەپێویستیەکانی قوتابیانو بارودۆخی دەروونیو کۆمەڵایەتیو خێزانی هەریەک لەقوتابیان.

کێشەکانی پۆل

بێگومان کاتێک مامۆستا لەپۆلدا سەرقاڵی بەدەستهێنانی ئامانجە پەروەردەییو فێرکارییەکان دەبێت، ڕووبەڕووی هەندێک کێشە دەبێتەوە لەوانە:

یەکەم: کێشەکانی بەڕێوەبردنی پۆل:

- جوڵەی زۆرو جێگۆڕکێی قوتابیان لەناو پۆلدا.
- قسەکردنی قوتابیان لەگەڵ یەکترداو دروستبوونی دەنگە دەنگ.
- پابەندنەبوونی قوتابیان بەپەیڕەوکردنی یاساکانی ناو پۆل.
- داواکردنی زۆری قوتابیان بۆ چوونە دەرەوەی پۆل.

مامۆستا دەتوانێت چارەسەری سەرجەم ئەو کێشانە بکات لەڕێگەی:

- هەنگاوی یەکەم مامۆستا پێویستە وریا بێتو پۆلەکەی بەشێوەیەکی گونجاو ئامادەبکات بۆوانەوتنەوە، مامەڵەکردنی باش لەگەڵ قوتابیانداو زانینی پێویستییەکانی فێربوونو وروژاندنی پاڵنەری فێربوونو.... تد.
- هەنگاوی دووەم: لەو کاتانەدا دەستپێدەکات کە مامۆستا ڕووبەڕووی کێشەیەک دەبێتەوە کە ئەویش پێویستە جۆری کێشەکە دیاری بکات ئایا: بەڕێوەبردنە، فێربوونە، دەروونییە، چونکە هەریەک لەو کێشانە ڕێگەی تایبەتی خۆی هەیە بۆچارەسەرکردن.
- هەروەها مامۆستا پێویستە یاساکانی ناو پۆل بۆ قوتابیان ڕوون بکاتەوەو هانی قوتابیان بدات بۆ پەیڕەوکردنی سەرجەم یاساکانو ئاگاداکردنەوەیان لەکاتی ڕوودانی هەر سەرپێچییەک.
- پەرەپێدانی پەیوەندیەکانی نێوان مامۆستاو قوتابیان لەسەر بنەمای ڕێزو خۆشەویستی هەروەها لەنێوان قوتابیانیشدا بەهەمان شێوە.
- دیاریکردنی پاڵپشتی مادیو مەعنەوی بۆ ئەو قوتابیانەی کە یاسا پەیڕەو دەکەن.
- بەئاگاییو وریایی مامۆستا بۆ هەر شتێک لەپۆلدا ڕوودەدات.
- وەستانی مامۆستا لەنزیک ئەو شوێنەی سەرچاوەی کێشەکەیە.
- بەشداری پێکرنی ئەو قوتابیەی سەرچاوەی کێشەکەیە لەچالاکییەکانی ناو پۆل.

دووەم: کێشەکانی فێربوون

- کەمی وریایی هەندێک لەقوتابیان.
- هێواش فێربوونی هەندێک قوتابیو خێرایی لەبیرچوونەوەی بابەتەکان.
- سەرقاڵبوونی هەندێک قوتابی بەچالاکی، یاخود کارێکی لاوەکی دیکەوە.
- بەشداری نەکردنی هەندێک قوتابی لەچالاکی ناو پۆل.
- جێبەجێنەکردنو پشتگوێخستنی ئەرکی ماڵەوە.
- بێزاربوونی هەندێک قوتابی.
- دواکەوتن لەخوێندن.

چۆنێتی چارەسەرکردنی هەریەک لە کێشەکانی فێربوون

پێویستە لەسەر مامۆستا بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی فێربوون ئەم ڕێگەیانە بگرێتە بەر:

- گۆڕینی شێوازی وانەوتنەوە.
- گۆڕینی هۆیەکانی فێرکردن.
- جۆراوجۆرکردنی پاڵپشت.
- گۆڕینی چالاکی وانەکە.

سێیەم: کێشە دەروونیەکان

- دوورەپەرێزی هەندێک قوتابی.
- شەرمو ترس.
- نینۆک خواردن.
- پەنچە مژین.

چارەسەرکردنی کێشە دەروونییەکان لەڕێگەی:

- دروستکردنی پەیوەندیەکی باشو پتەو لەگەڵ قوتابیاندا.
- ڕێگەنەدان بەهیچ قوتابیەک گاڵتە بەهاوڕێکانی بکات، یاخود بەیەکتر پێبکەنن.
- بەشداری پێکردنی ئەو قوتابیەی کێشەی فێربوونی هەیە لەکارو چالاکی گروپدا.
- هاندانی گیانی پێشبڕکێ لەنێوان قوتابیاندا.
- گێڕانەوەی چیرۆکی ڕێنمایی بۆچارەسەرکردنی هەندێک کێشە.

پێویستە مامۆستا لەکاتی چارەسەرکردنی هەریەک لەو کێشانە بەهیچ جۆرێک هێزو زەبری جەستەیی، گاڵتەپێکردن، هەڕەشەکردن، زۆرلێکردنی قوتابی بۆداواکردنی لێبوردن، زۆر پێدانی ئەرک، دەرکردنی لەناو پۆل...تد، بەکارنەهێنێت، چونکە بەکارهێنانی زەبرو زەنگ کاردانەوەیەکی نەرێنی لەسەر قوتابی دەبێت.

فۆتۆ: شاخەوان مەحمود

هێشتا توندو تیژی بەرامبەر خوێندکاران بەردەوامە

ڕۆڵی یارییکردن لەگەشەی هزریی منداڵان دا

نیگار کەمال
توێژەری دەروونی

ئەزموونو وروژێنەرە جۆراوجۆرەکانو ژینگەی گونجاو یارمەتیدەرێکی مەزنە بۆ گەشەی منداڵ

منداڵان لەقۆناغەکانی گەشەکردندا چەند سیفاتێکی هاوبەشیان هەیە لەڕووی گەشەی جەستەییو دەروونییەوە.

هەرچەندە منداڵ پێش ئەوەی پێ بگرێت دادەنیشێت، بەڵام کەس ناتوانێت بەتەواوی دیاری بکات لەچ قۆناغێکی تەمەندا بۆمنداڵێکی دیارییکراو ئەمە ڕوودەدات، منداڵان هەموویان لەیەکتری جیاوازن، هیچ منداڵێک لەمنداڵێکی تر ناچێت. ڕادەی وەرگرتنی زانیارییەکان لەمنداڵێکەوە بۆمنداڵێکی دیکە دەگۆڕێت، حاڵەتێکی سروشتیە منداڵێک زووتر لەمنداڵانی دیکە فێری قسەکردن ببێت، بەڵام لەوانەیە لەتەمەنێکی گەورەتردا لەهاوتەمەنەکانی خۆی، زووتر فێری ژماردن ببێت.

لەبری ئەوەی منداڵەکەت ببەیت بۆ گەڕان لەناو ئۆتۆمبێلدا یاخود بەناچاری بیبەیت بۆناو باخچەیەکی گشتی، واباشترە چالاکییەکی بەچێژی لەگەڵدا بکەیت کە گەشە بەتواناکانی بدات. بێگومان هیچ منداڵێک نییە زیرەکییەکی تێدا نەبێت، چونکە زیرەکی جۆری هەیە، بۆنمونە زیرەکی تێگەیشتن لەئەبستراکت، زیرەکی خۆگونجاندن لەگەڵ بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان، زیرەکی لێهاتوویی کاری دەستی، زیرەکی لەوشەدا، زیرەکی ژمارە... تد. هەندێک کەس خاوەنی زیرەکی بینراو یاخود بیستراون هەندێکی تر زیرەکی هەستییان هەیە، واتە بەدەستلێدان پەی بەشتەکان دەبەن و دەیناسنەوە و فێری دەبن. هۆکاری بۆماوەیی ڕۆڵی گەورەی هەیە لەگەشەکردنی زیرەکیدا، هەروەها ئەو ژینگەیەش کە منداڵ تیایدا پەروەردە دەبێت.

توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ئەزموونو وروژێنەرە جۆراوجۆرەکانو ژینگەی گونجاو یارمەتیدەرێکی مەزنە بۆ گەشەکردنی توانا هزرییەکانی منداڵ، لێرەو لەوێ ئەوە دەبیستین کە هەتا تەمەنێکی دیارییکراو هەر لایەنێکی منداڵ گەشەدەکات، بەڵام لەڕاستییدا ئەوە زانیارییەکی ڕەها نییە، واتە مەرج نییە لەو تەمەنەی زانست دیارییکردووە بۆفێربوونو گەشەکردن تەمەنێکی چەقبەستوو بێتو دوای ئەوە هیچ گۆڕانکاریو گەشەکردنێک ڕوونەدات. لەگەڵ ئەوەشدا قۆناغە سەرەتاییەکانی تەمەنو وەرگرتنی زانیاری ڕۆڵی سەرەکییان هەیە لەگەشەکردنی هزری منداڵدا.

منداڵ هەتا بچوکتر بێت مێشکی خێراتر گەشە دەکات، ئەم گەشەکردنە پێش پەیوەندییکردنی منداڵ بەقوتابخانەوە زیاتر دەبێت، واتە کردارە هزرییە گەورەکانو ئەو ڕێگایەی منداڵ زانیارییە بەدەستهاتووەکانی پێ ڕێکدەخاتو زیرەکی خۆی بەکاردەهێنێت تیایدا، هەموو ئەمانە پێش تەمەنی شەش ساڵی پێکدێن. لەبەرئەوە ژمارەو جۆری ئەزموونە سەرەتاییەکان بنچینەی گەشەکردنی هزرن لەدوارۆژدا.

نابێت خێزانی منداڵو ڕاهێنەرو بەخێوکارەکان ئەوەیان لەبیربچێت کە دەتوانن لەڕێگەی یارییکردنەوە منداڵەکانیان گۆش بکەن بەشێوازی بیرکردنەوەو داهێنانو فێربوون. هەموو ئەم کردارانە زیرەکی ئەکتیڤ دەکاتو گرنگی زۆریان بۆ قۆناغی منداڵیو قۆناغەکانی دیکە لەدوارۆژدا هەیە.

منداڵ لەڕێگای یارییکردنەوە گەشەدەکاتو فێر دەبێت, جیاوازی لەنێوان یاریو فێربووندا ناکات، کاتێک ئیش لەسەر بیرۆکە یاخود شمەک دەکات ئەو لایەنانە فێر دەبێت کە دەیەوێت فێریان ببێت، لەبەرئەوە منداڵ هەست بەگرنگیو ئارەزوومەندی دەکات بۆجوڵەی هەمیشەیی. ئەگەر جوڵە جەستەییو هزرییەکانی پێکەوە بەستەوەو چەندجارێک دووبارەی کردنەوە، ئەوا زیرەکی منداڵ گەشە دەکات. لەبەرئەوە ئامانجی یارییکردن لەگەڵ منداڵەکانماندا خۆشیو چێژ وەرگرتنو ڕاهێنانو پێکەوە کارکردنە.

یارییکردن، ڕۆڵی گەورەی هەیە لەگەشەکردنی منداڵدا، ئاماژەیە بۆ تەندروستی جەستەییو دەروونیو هزری. پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان بەهێز دەکاتو بەپەسەندترین ڕێگا دادەنرێت بۆفێربوون، چونکە منداڵ زانیارییەکان وەردەگرێت بەبێ ماندووبوون، ئەوە جگەلەوەی چێژ دەدات بەمنداڵو هاندەرە بۆ بەکارهێنانی هەستەکانو ئەندامانی جەستەی، هەروەها بواری بۆ دەرەخسێنێت بۆ وەرگرتنی زانیاری زیاترو چالاکانە ڕاهێنان دەکات لەسەریان.

یارییکردن یاریدەی منداڵ دەدات بۆ فێربوونی ڕێزگرتن لەبەرامبەرو خۆگونجاندن لەگەڵ ڕێسای یارییەکان، هەروەها بیرۆکەی فراوان دێنێتە کایەوەو گەشەی پێدەداتو ڕێکیدەخات، بۆیە لەسەر باوان پێویستە ژینگەیەکی گونجاو بۆ منداڵەکەیان فەراهەم بکەنو بواری تاقیکردنەوەی بۆبرەخسێنن بۆئەوەی خۆی بگاتە زانیارییە ڕاستەکانو چەند بتوانن کاتی خۆیان تەرخان بکەن بۆمنداڵەکەیان.

هەموومنداڵێک ئارەزووی یاریکردنو فێربوون دەکات، بەڵام بەبەشداری کەسێکی گەورە ئارەزوومەندتر دەبن، ئەوەی کە منداڵ پێویستی پێیەتی تەنها گرنگی پێدانیەتی لەلایەن گەورەکانەوە، بەبەخشینی هەندێک لەکاتو سۆزی خۆیان، لەبەرئەوە کاتێک منداڵ هاندەری بەردەوامی هەبێت ئەوا بەردەوام پێش دەکەوێتو فێردەبێت.

ئەگەر ئەوەی داوای دەکەین لەمنداڵ ئەنجامی بدات لەئاست تواناکانی ئەودابن، ئەوا هاندەرەکە بەهێزتر دەبێت. نابێت ئەوەشمان لەیاد بچێت کە پاداشتی بکەین لەسەر هەوڵەکانی بۆ فێربوون، دەبێت بیخەینە بەردەم چالاکییەک کە بتوانێت سەرکەوتنی تێدا بەدەست بهێنێتو هەست بەئاسوودەیی بکات، ئەگەر پێچەوانەی ئەمە بکەین، ئەوا دەیخەینە هەڵوێستێکی نەرێنییەوەو پێچەوانەی ئەوەمان دەستدەکەوێت کە خواستراوە، چونکە منداڵەکە بەخۆیدا دەشکێتەوەو بڕوابەخۆبوون لەدەست دەداتو ڕەتیدەکاتەوە لەگەڵ گەورەکاندا فێر ببێت، کاتێکیش کە سەرکەوتنی بەدەستهێنا لەچالاکییەکدا دەبێت پاداشتی بکەینو ستایشی بکەینو دەستی نازی بەسەردا بهێنین، بەوەش پاڵنەرەکانی بۆفێربوون بەهێزتر دەبنو ئارەزووی لەبەدەستهێنانی زیاترو فێربوونێکی باشتر دەبێت.

ڕێکخراوەکانی منداڵان مێش میوانیان نییە

دۆبلاژکردنی کارتۆن بەزمانی گەورەساڵان منداڵان بەرەو لاساریی دەبات

دۆبلاژکردنی فیلمە کارتۆنییە بیانییەکان بۆسەر زمانی کوردیی‌و ڕەنگدانەوەی کێشەو ململانێی گەورەساڵان لەو دۆبلاژانەدا نیگەرانی لای هەندێ لەمنداڵان دروستکردووەو پێیانوایە لەجیهانی منداڵانەی خۆیانەوە دوورە، پسپۆڕانی دەروونناسییش جەخت لەوە دەکەنەوە، کە وەرگێڕان‌و دۆبلاژکردنی ئەو فیلم کارتۆنە بەزمانی گەورەکان، زیان بەپەروەردەی منداڵان دەگەیێنێت‌و بەرەو گیانی توندوتیژی‌و زمانی بازاڕیی ئاڕاستەیان دەکات.

هێڤی عومەر

منداڵو فیلمکارتۆنە کوردییەکان بەبڕوای پسپۆڕانی پەروەردەیی بەهۆی تەماشاکردنی ئەو فیلم کارتۆنەی بۆسەر زمانی کوردیی دۆبلاژ دەکرێن، بەشێکی زۆری منداڵان فێری گیانی توندوتیژی‌و وتەی ناشیرین‌و بازاڕیی دەبن.

ئالان سەفینی تەمەن پێنج ساڵ، یەکێکە لەو منداڵانەی بەردەوام سەیری ئەو فیلم کارتۆنە دەکات بەوتەی باوکی، هەر فیلمێک دۆبلاژ دەکرێت لەبازاڕ بۆی دەکڕێت، هەر بۆیە لەئێستادا ئەو منداڵە بەردەوام ئەو گۆرانیانە دەڵێتەوە کە لەو فیلم کارتۆنەدا لەزمانی گەورەکانەوە بەسەر ژناندا وتراون، هاوکات وەک توتی تەواوی قسە ناشرینەکانی ناو ئەو فیلمانەش دەڵێتەوە. ئەگەرچی، زۆرینەی فیلمکارتۆنەکان بەشێوەیەک دروست دەکرێن کە پەروەردەی منداڵان بکات، بەڵام زمانی وەرگێڕان‌و دۆبلاژکردنی فیلمکارتۆنەکان بۆسەر زمانی کوردیی بەجۆرێکە منداڵان دووردەخاتەوە لەو ئامانجە سەرەکییەی کە بۆی بەرهەم هاتوون سەفینی باوکی ئالان، ئاماژە بەوەدەدات کە کوڕەکەی ئەوەندەی فێری توندوتیژی‌و قسەی ناشیرین بووە، شتی باش فێر نەبووە، «ئالان لەو فیلم کارتۆنەوە فێربووە، گۆرانی بەسەر باڵاو لەشی ئافرەتاندا دەڵێت‌و هەموو قسە ناشرینەکانی ناو فیلمەکە دەکاتەوە».

سەروەر تاهیری تەمەن نۆساڵ، باسی لەوە دەکرد کە ١١ فیلمکارتۆنی دۆبلاژکراوی کوردیی هەیەو هەموو ڕۆژێک سەیری یەکێکیان دەکات، «بەڵام ماڵەوە لێم تووڕە دەبن‌و دەڵێن ئەوە چییە ئەو شەڕە جنێوە؟».

ئەو منداڵە جەخت لەوە دەکاتەوە کە زۆری پێخۆشە هەندێ لەکەناڵە تەلەفزیۆنییەکان فیلمکارتۆنەکان وەردەگێڕنە سەر زمانی کوردیی‌و دۆبلاژی دەکەن، بەڵام ئەگەر ئەو فیلمانە وەکو خۆی بکرێن بەکوردیی «زۆر خۆشترو باشترە»، لەبەرئەوەی لەدۆبلاژە کوردییەکەیدا هەمووی بووە بەجنێوو گۆرانی گەورەساڵان.

ڕەنگدانەوەی کارتۆنە کوردییەکان لەقوتابخانەکان

وتنەوەی قسەو گۆرانی ناو فیلمکارتۆنەکان خوێندنگەکانیشی گرتووەتەوەو مامۆستایان گلەییان لەقوتابیان هەیە کە ئەو گۆرانیانە دەڵێنەوە.

سەردار عەباس مامۆستای قوتابخانەیەکی سەرەتاییەو ئاماژە بەوە دەدات کە زۆربەی قوتابیان خۆیان دەکەن بەکارەکتەرەکانی ناو ئەو فیلمانەو گۆرانی‌و جنێوەکانی ئەوێ، بەهاوڕێکانیان دەڵێنەوە، «منداڵ هەیە فێری جنێو بووەو قسەی ناشرین بەهاوڕێکانی دەڵێتەوە، کە لێپرسینەوەی لەگەڵدا دەکەین، دەڵێت بەخوا مامۆستا بەوم نەوتووە، ئەو قسەی پشیلەی ناو فیلم کارتۆنەکەیە»، هەربۆیە ئەو مامۆستایە ئاماژەی بەوەدا کە پێویستە دایکو باوکانی منداڵان ئەو جۆرە فیلم کارتۆنە نەکڕن بۆ منداڵەکانیان کە دەبێتە هۆی خراپ پەروەردەبوونیان.

هەردی هاشم وەک توێژەرێکی کۆمەڵاتی باس لەوە دەکات کە لەو جۆرە فیلم کارتۆنەدا چەندین قسەو وتەی نەشیاو هەن کە منداڵان فێری دەبن بۆداهاتویان خراپ دەکەوێتەوە، هەربۆیە بەئەرکی حکومەت‌و کەسوکاری منداڵانی زانی ڕێگریی بکەن لەبڵاوبونەوەی ئەو جۆرە فیلم کارتۆنە، «بەخێوکەری منداڵ ئەرکی ئەوەیە چاودێری منداڵەکەی بکات کە قسەی نەشاوو ڕەفتاری خراپ هەڵنەگرن».

سەنتەرەکان پارەپەیدا دەکەن یان خزمەت؟

لەئێستادا بەدەر لەکەناڵە تەلەڤزیۆنییەکان‌و بەدوور لەچاودێری کەسانی شارەزای پەروەردەیی‌و دەروونناسی، هەندێ لەسەنتەرەکانی فرۆشتنی سیدی‌و کاسێت کار لەسەر وەرگێڕان‌و دۆبلاژکردنی ئەو فیلمکارتۆنە بیانیانە دەکەن بۆسەر زمانی کوردیی‌و ئەوەش وایکردووە کۆنترۆڵکردنیان کارێکی هێند ئاسان نەبێت.

ئارام فەتاح خاوەنی یەکێک لەسەنتەرەکانی وەرگێڕانی فیلمکارتۆنەو ئاماژە بەوە دەدات کە لەماوەی دووساڵی ڕابردوودا نزیکەی ٢٠فیلمکارتۆنیان کردووە بەکوردی، «ئێمە خزمەت دەکەین‌و تەنها بۆ پارە ئەوە ناکەین، چونکە لەکاتی بڵاوکردنەوەی ئەو فیلمانەدا، خەڵکێکی زۆر لێمان دەکڕێت».

لەبارەی زمانی بازاڕیی‌و قسەی نەشیاوی نێو ئەو فیلم کارتۆنە، جەختی لەسەر ئەوە کردەوە کە ئەوان بەزمانی گشتی هاووڵاتیان فیلمەکان وەردەگێڕن‌و دۆبلاژیان دەکەن، «ئەگەر بمانەوێت وەکو خۆی ئەو فیلمانە وەربگێڕین ئەوا، ستافێکی گەورەو ستۆدیۆیەکی گەورەمان دەوێت».

دەربارەی ئەو گۆرانیانەی لەزمانی گەورەساڵانەوە دەخرێنە نێو فیلمکارتۆنەکان، خاوەنی ئەو سەنتەرە باسی لەوە کرد کە هەموو گۆرانیبێژێک نایەت بۆ ئەوەی گۆرانیان بۆبڵێت، «چەند گۆرانیبێژێکی دیاریکراو گۆرانی ئەو کارتۆنانە دەڵێن‌و ئەوانیش هەر ئەوجۆرە گۆرانیانە دەڵێن».

ڕێکخراوەکانی منداڵان مێش میوانیان نییە

عەلی محەمەد وەک توێژەرێکی دەروونی‌و لێپرسراوی سکێتەری پەروەردە لەرێکخراوی منداڵپارێزی کوردستان، ئاماژە بەوە دەدات کە ئەوان تائێستا هیچ پرۆژەیەکیان لەو بوارەدا ئەنجام نەداوە، بەڵام لەهەوڵی ئەوەدان لەداهاتوودا پرۆژەیەک دروست بکەن بۆ چاودێریکردنی مافەکانی منداڵان، «ئەوکات بەرەنگاربونەوەی ئەو فیلمو گۆرانی‌و بابەتانەش دەگرێتەوە کە زیان بەمنداڵان دەگەیێنن».

ئەو بەرپرسە، پێیوابوو بەو فیلمانە مافی منداڵان پێشێل دەکرێت، لەبەر ئەوەی منداڵان کاتێکی زۆر بەدیار ئەو فیلمانەوە دادەنیشن‌و دواتریش بەرەو توندوتیژی‌و گیانی تۆڵەسەندنەوەو لاساری‌و کێشەی یاساییان دەبات.

هەموو منداڵێک زەین تیژە بەمەرجێک ...

ڕۆڵی دایک و باوک وەک ڕاهێنەر

وەرگێڕان‌و ئامادەکردنی: ناسر فەتحی

دایکان و باوکانی خۆشەویست ئێوە وەک دایکو باوک لەبەرامبەر منداڵەکانتان زۆر ئەرکتان لەسەر شانەو هەمیشە ئەو چاوەڕوانییەتان لێدەکرێ کە بەردەوام لەئاست پەروەردە کردنی منداڵەکەتان بەرپرسیاربن‌و کاریگەریی دیارو ڕۆڵێکی بەرچاو لەژیانیاندا بگێڕن. یەکێک لەگرینگترین ئەرکەکانی ئێوە ئەوەیە کەشێکی پڕ سۆزو خۆشەویستی‌و پڕ جمووجۆڵ بۆ منداڵەکانتان برەخسێنن. یەکێکی دیکە لەئەرکەکانی ئێوە ئەوەیە کە دەبێ بەبەردەوامی‌و بەرێکو پێکی ئاگاداری گەشەی تەندروستانەی منداڵەکانتان بن. ئەرکێکی دیکەی ئێوە ئەوەیە ببنە هۆکارێک بۆ ئەوەی منداڵەکەتان ڕوانگەیەکی باشی لەسەر کەسایەتی خۆی بۆ ساز بێ، ئێمە لەم پێوەندییەدا هیچ شێوازێکی دیاریکراوو ئەزمون کراو بۆ پێکهێنانی ئەم ڕوانگەیە لەلای منداڵەکەتان پێشنیاز ناکەین، چونکە پێکهێنانی وەها ڕوانگەیەک لەبنەماڵەیەکەوە بۆ بنەماڵەیەکی دیکەو لەشێوازێکی پەروەردەییەوە بۆشێوازێکی پەروەردەیی دیکە جیاوازە، ئێمەش حەزناکەین بۆ بابەتە هەراوو ڕێژەییەکان شێوازەکانی خۆمان بسەپێنین، بەڵام لەگەڵ ئەوەش دا ئەوە دەزانین بۆ پێکهێنانی وەها ڕوانگەیەک کۆمەڵێک خاڵی گشتی هەن کە ئێوەی دایکان‌و باوکان وەک ئەلفبێی ئەم بابەتە بۆ شێوازە تایبەتەکانی خۆتان دەتوانن کەڵکی لێ وەربگرن، کە ئەوانیش بریتین لە:

قەبوڵکردن‌و وەرگرتنی بێمەرجی منداڵەکانتان، گرنگی پێدانیان، هاوخەم بوونیان، ڕێزلێگرتنیان، بەکەم نەگرتنی هەست‌و سۆزو دنیا تایبەتەکەیان بەهۆی ئەوەی کە منداڵە، هاندانیان بۆ خوگرتنیان بەئازادی‌و سەربەخۆیی، بەڵام لەچوارچێوەیەکی وادا کە لەگەڵ قۆناغی تەمەنیان‌و ئاستی تێگەیشتنیان یەک بگرێتەوە. بەدڵنیاییەوە ئەگەر دایکو باوکان لەو چەند خاڵە سەرەکییە بەباشی کەڵک وەربگرن، منداڵەکانیان بەباشی فێرکردووەو لەسەر کەسایەتی خۆیان تێڕوانینێکی باشیان دەبێت.

جارێ ئەو شتەی کە هەموومان بەباشی دەیزانین ئەوەیە منداڵ لەسەرەتای لەدایکبوونیەوە دەستدەکات بەکۆکردنەوەی زانیارییەکان‌و ئەوەش دەزانین کە بەشێکی زۆرو بەرچاوی ئەم زانیارییانە لەدایکو باوکی وەردەگرێ، بەڵام ئەوە تەنها شت‌و دوایین شت نییە کە ئێمە دەیزانین‌و دەبێ بیزانین، بەڵکو دەبێ وەک دایکو باوک زۆر وشیار بین کە چی دەکەین، واتە مادام ئەرکی سەرەکی‌و بەرپرسیارێتیی یەکەمی فێربوون‌و فێرکارییەکانی منداڵەکانمان لەسەر شانی ئێمەی دایکو باوکە، دەبێ ڕۆڵی ئێمە وەک ڕاهێنەریش زۆر جێی گرنگی پێدان‌و بایەخدان بێ.

ئەو شارەزاییانەی هاندەری فێربوونن لەمنداڵاندا

چەند شارەزاییەک لەو شارەزاییانەی دەبێ هەر دایکو باوکێک لێی بزانن بریتین لە: شارەزابوون لەهاندان‌و ڕێخۆشکەربوونیان بۆبەهێزترکردنی هێزی خەیاڵ لەمنداڵەکانیاندا، شارەزایی لەفێرکاریی قۆناخ بەقۆناخی ڕێکو پێک، شارەزایی لەفێرکردن‌و ڕێنوێنیکردنی منداڵەکانیان بۆ بەکەڵک بوونیان لەکۆمەڵگادا، کەواتە بەم پێیە ئەوە زۆر گرنگە کە دایک و باوکان فێری ئەوە بن ئەو شارەزاییانە چین و چۆن بەکاریان بێنن، بۆ ئەوەی ئەو ئەرکو ڕۆڵانە لەسەر شانیانە بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان، بەباشترین شێوە بیگێڕن.

چاوەڕوانیی بەجێ

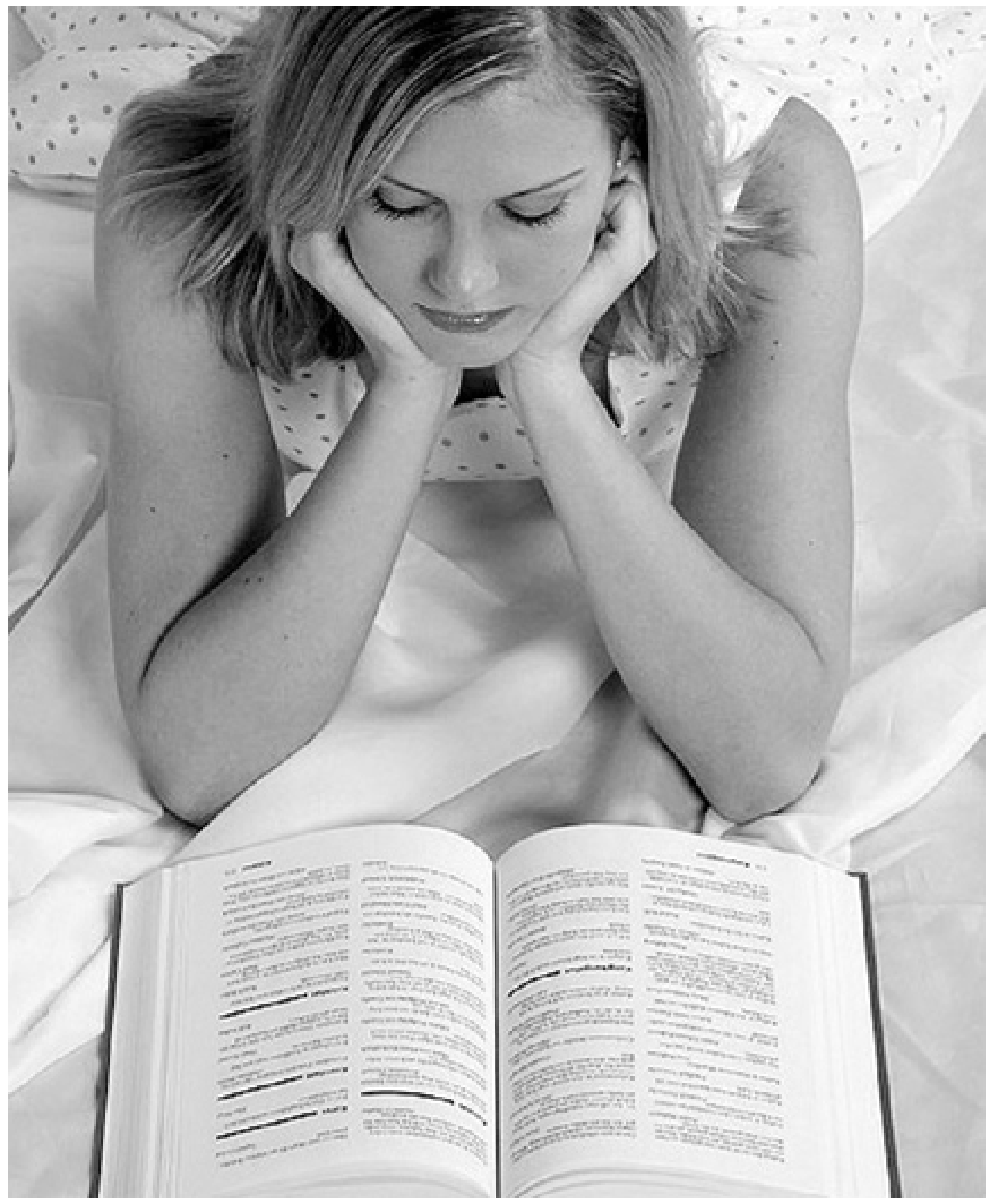
واز لەچاوەڕوانییە نابەجێیەکانتان بێنن. نابێ چاوەڕوانییەکانتان ناڕوون دەرببڕن. نابێ چاوەڕوانییەکانتان زۆر زیاتر لەتواناییەکانی منداڵەکەتان بێ. هیچ کات لەپەروەردەدا زێدەڕۆیی مەکەن، چونکە ئەم زیادەخوازییەی ئێرە دەبێتە هۆی دڵەراوکێ بۆ خۆتان‌و هۆکارێکیشە بۆبەردەوام بەخۆداشکانەوەی منداڵەکەتان، ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی لەئەنجامدا منداڵێکی خەمۆکو شەرمنتان هەبێ، کە خاڵییە لەگەشەی دڵخوازو سەرزیندوویی. هیچات فریوی ئەوە نەخۆن کە لەماوەیەکی کورتدا چاوەڕوانییەکانتان بێنەدی، بەڵام بەردەوام ئاگاداری ئەو دەستکەوت و سەرکەوتنانە بن کە منداڵەکەتان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ وەدەستی دێنێ. زۆر مێشکتان بەکەم‌وکوڕی‌و لایەنە لاوازەکانی گەشەی منداڵەکەتانەوە سەرقاڵ مەکەن، بەڵکو هەوڵ بدەن هەر چەشنە کردەوەو پێشکەوتنێکی بچووکی منداڵەکەتان ببینن‌و ئافەرین پێبڵێن. ئەم قسانە بەو مانایە نییە کە یەکجار زۆریش نەرمی بنوێنن، چونکە نەرمی نواندن‌و گوێنەدانی لەرادەبەدەریش بەهەمان ڕادەی کە گوتمان چاوەڕوانی زیادەتان نەبێ، بۆ منداڵەکەتان خراپە.

ڕاستە ئێوە مەبەستتان لەنەرمی نواندنتان نیشاندانی سۆزو خۆشەویستیتانە بۆمنداڵەکانتان، بەڵام نەرمی نواندنی لەرادەبەدەریش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەتان بەهانەگرو گڕوگر بێ‌و چاودێری‌و هەستیاریی زیادەڕەوانەشتان دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەتان، ببێتە منداڵێکی بەستراوە بەبوونی ئێوەو ورەو توانایی لەسەر خۆ ڕاوەستانی لەدەست بدات، هەست بەبێ دەسەڵاتی‌و بێتوانایی بکات، ئەگەری ئەوەش هەیە وەک بونەوەرێکی جێ بەزەیی لەخۆی بڕوانێ‌و هەست بکات کە ئەگەر ئێوە نەبن نەتوانێ لەسەر پێی خۆی ڕاوەستێ، ئەوەش وادەکات منداڵەکەتان لەناو کۆمەڵو لەدەرەوەو بەدوور لەچاوی ئێوە نەتوانێ بەئاسانی بژیت.

19 بۆخوێندنەوەی درێژەی ئەم بابەتە بڕوانە

ستراتیژەکانی ژیان

ژیان ... پرۆژەیەکە بەدەستی خۆت دایدەڕێژیت



د.فازڵ جاف
ڕاوێژکار لەوەزارەتی ڕۆشنبیریی و لاوان

ئەگەر سەرنجی بەرنامە تەلەفزیۆنیەکانی دکتۆر فیل دابێت، ڕەنگە زاروەی «ستراتیژەکانی ژیان» بێتەوە یادت. د. فیل ماک گرەو، سایکۆلۆژێکی ئەمریکاییە، نوسینو بەرهەمەکانی لەمیدیای ئەمریکاو جیهاندا گەلێ بەناوبانگن. بەرنامەکانی د.فیل لەتەلەڤزیۆنەکانی گەلێ وڵاتانی جیهاندا پێشکەش کراون، هەر بۆنموونە لەکەناڵی م. ب. سی عەرەبیشدا ماوەیەکە بایەخی پێدەدرێت. بۆچوونەکانی د.فیل لەمەڕ گەنج هەمیشە بایەخی خۆیان هەیە. د.فیل لەئەمریکادا بەستراتیژناسی ژیان ناودەبرێت.
دە ئێستا با بۆ یەک سات لەم زاروەیە وردببەوە، ستراتیژی ژیان: پێت وانییە ئەم زاراوەیە تاڕادەیەک سەیرو سەرنجڕاکێش بێت؟
ئاشکرایە تێرمی ستراتیژ، لای ئێمە بەزۆری لەبواری سیاسەتو مەیدانەکانی کاری حیزبیو ئایدۆلۆژییدا بەکاردەهێنرێت، نەک لەبواری گەشەو بینای مرۆڤدا، واتە بوارەکانی ناوەوەو دەرەوەی مرۆڤ، وەکو بواری دەروونیو ژیریو ڕۆحی.
ستراتیژەکانی ژیان تێرمێکە بۆ بیست ساڵێک دەچێت لەئەمریکادا بەکاردەهێنرێت، ئەمەش بەهۆی ئەو بایەخپێدانە بێئەندازەیەیە کە ئەمریکاو خۆرئاوادا بەبینای ئینسانو گەشەو پێشکەوتنی پێگەی کۆمەڵگە دەدرێت.

ستراتیژەکانی ژیان لەمیدیادا

وازانراوە د.فیل یەکەم کەس بوو لەبواری میدیادا بانگەشەی بۆئەم بابەتە کرد، لەبەرنامەکانیدا کە هەفتەی پێنج ڕۆژ لەتەلەڤزیۆن پێشکەش دەکرا، زۆر بەگەرمیو بەدڵو بەگیان جەختی لەسەر گرنگی فەلسەفەو بنەماکانی ستراتیژی ژیان دەکرد.
ستراتیژەکانی ژیان لەژێر ئەم ناونیشانەدا د.فیل چەمکو بۆچوونەکانی خۆی سەبارەت بەهزرو جیهانی مرۆڤو گەشەی پرۆژەی ژیانیان شیدەکردەوە، نەک هەر ئەوەندە بگرە زۆر بەسۆزەوە پڕوپاگەندەی بۆ دەکرد، تاکو بەملیۆنەها کەس هەواداری ئەم چەمکە بوون. دیارە تەنانەت ئەگەر بەرنامەکانیشت نەبینیبێت، دەتوانی وەکو کتێب بیخوێنیتەوە.

کاتێک کە گەنج بووم من لەتافی لاویدا

ئێستا کەمن دەمەوێ ڕووی دەمم لەگەنجان بکەمو باس لەئەزموونی پەنجا ساڵەی خۆم بکەم، وەکو زۆربەی هەرە زۆری ئەوانەی کە پێیانوایە باس لەئەزموونێکی بەهادار دەکەن، یەکسەر بەم ڕاستییە دەست پێدەکەم: کاتی کەگەنج بووم، یان من لەتافی لاویدا.
تۆش دوورنییە یەکسەر وەڕس بیتو بێزاری داتبگرێت، ئاساییە ئەگەر نەتەوێت گوێ لەیادەوەریەکانی کەسێک بگریت کە سەردەمو دەورانی گەنجێتی خۆیو نەوەکەی سەردەمێکە بەسەرچووە. لەوەش ستەمتر ئەوەیە کە من لەقسەکردنو گێڕانەوەدا تەنیا بوار بۆخۆم خۆش بکەمو بەهیچ کلۆجێک بوار بەتۆی گەنج نەدەم، گوایە ئەزموونی من لەوی تۆ گرنگترە، یان دەوڵەمەندترە. بۆیە هەر دەبێ تۆ گوێ لەمن بگریت.
کێ دەڵێ وایە؟ بە چی بزانین ئەمە ڕاستە؟

چی بکەین ئەوان گوێ ناگرن؟!

زۆربەی زۆری گەنجانو هەرزەکاران گلەییو ڕەخنەی خۆیان ئاڕاستەی گەورەکان دەکەن، دەڵێن: گەورەکان گوێمان لێناگرن، ئەوان تەنیا قسەی خۆیان دەبیستن، چونکە پێیانوایە ئەوەی ئەوان دەیڵێن هەر ئەوە ڕاستەو ئەزموونێکی بەکەڵکە، دەبێ پەندو دەرسو عیبەرەتی لێوەربگیرێت، بێئەوەی دەرک بەوە بکەن کە گەنجانی ئەمڕۆ خاوەن شارەزاییو زانستو ئەزموونێکی جودان، بەجۆرێک لەمێژووی مرۆڤایەتیدا مانەندو هاوتای نییە. ئەمڕۆ گەورە نازانن گەنجان چەند دەزانن، چەند بەخێرایی زانیاری وەردەگرنو شارەزایی بەدەست دێنن. ئەوان نازانن گەنج چەند دەزانن، بۆیە گوێ ناگرن لێیان.
زۆر جار گەنجان دەڵێن چی بکەین ئەوان گوێ ناگرن

تۆ دەبێ وایان لێ بکەیت کە گوێت لێ بگرن

ئەوان گوێ ناگرن، چونکە لەکێشە دەترسن. هەموو نەوەیەکی نوێ کێشەیەک بۆ نەوەی ڕابردوو دروست دەکات، گەنجان سەرچاوەی کێشەن بۆ گەورەکان. بەردەوام بەرەنگاربوونەوەیەکی چارەنووس ئاسا لەنێوان گەنجو دایکو باوکدا دروست دەبێت. زۆر باش بزانە کەدایکو بابت، کە مامۆستاکەت گوێت لێناگرن، بەپلەی یەکەم لەترسی ئەو بەرەنگاربونەوەوەیە. تۆ دەبێت وایان لێبکەیت گوێت لێبگرن. ئەوە ئەرکی سەر شانی تۆیە.
کە لەگەڵ کوڕەکەم دەدوێم:
کە بەم زمانە، زمانی کاتێ کە من گەنج بووم..کە من لەتافی لاویدا، لەگەڵ کوڕە چواردە ساڵانەکەم دەدوێم، پێمدەڵێ: بابە گیان ئەمەی تۆ دەیڵێی وانییە، ئەم بۆچوونانەی تۆ لەگەڵ ئێستای مندا ناگونجێن، من گوێت لێدەگرم تەنیا بۆئەوەی پتر تۆ بناسم، چونکە تۆم خۆش دەوێت، دەمەوێت پتر شارەزای مێژووو ڕەوتی ژیانت بم، نەک لەبەرئەوەی ئەم بەسەرهاتانەی ژیانت بۆ من وانەی ئەخلاقیو زانستیو کۆمەڵایەتی بن.
ئێستا تێدەگەم کە ئەوەی دەکرێت بۆ کوڕەکەم سوودبەخش بێت، پوختەی ئەزموونی ئینسانی منە، لەوەش گرنگتر ئەوەیە، تا چ ڕادەو پلەیەک ئەم ئەزموونە لەڕووی ئینسانییەوە دەکرێت خزمەتی دڵو دەروونی گەنجێکی ئێستا بکات، ئەمەش تەنیا بەوە دێتە دی کە من زیاتر گوێ لەگەنجێک بگرم، نەک بەپێچەوانەوە. لەم هاوکێشەیەدا تۆ گرنگی، چونکە تۆی پڕۆژەی بەرەو داهاتوو، تۆ ئەو پڕۆژەیەیت کە لەئێستادا دەست پێدەکاتو دەیەوێت سبەینێ بۆخۆی مسۆگەر دەکات.
ئەگەر بکرێ ئەزموونو بیروبۆچوونەکانی گەورەکان لەخزمەتی ئەو پڕۆژەیەدا بن، ئەوا فەرموو گوێیان بۆشل بکەو تاووتوێیان بکە، دەنا هەموو ئەزموونێکی گەورەکان شایستەی بیستن نین.

ئەم سەردەمە بە پێچەوانەوەیە:

لەم سەردەمەدا بەپێچەوانەی هەموو سەردەمەکانی مێژوو، گەورەکان دەبێت پتر گوێ لەگەنجان بگرن، چونکە لەئەمڕۆدا گەورەکان شت لەگەنجانەوە فێر دەبن. لەهیچ سەردەمێکی مێژوودا، گەنج بەڕادەی ئێستا سەربەخۆو ئازادو سەرفراز نەبووە.
ئێستا لەهەموو جیهاندا گەنج بەپلەی جیاواز وابەستەی دایکو باوکو خێزانە، چونکە لەتەکنیکو تەکنۆلۆژیادا دایکو باوک چاوەڕێی یارمەتی ئەوانو سەیری دەستی ئەوان دەکەن. جاران منداڵێک ئەگەر بیویستبا پەیوەندی بەقوتابخانەکەی یا بەهەر کەسێکی دیکەوە بکا، دەبوایە ئەو پەیوەندییە لەڕێگای دایکو بابەوە سازکرابا، بەڵام ئێستا لەزۆربەی وڵاتاندا منداڵان خاوەنی مۆبایل یان کۆمپیوتەری خۆیانن، دەتوانن بەئارەزووی خۆیان بەئێس ئێم ئێس یان ئیمەیل پەیوەندی ببەستن، ئەوەیشی کە لەئەمڕۆدا مۆبایل یان کۆمپیوتەری نەبێت، بێگومان لەچەند ساڵی داهاتوودا دەیبێت، واتە لەچۆنێتی بەکارهێنانی مۆبایلو کۆمپیوتەردا دایکو باب پێویستیان بەمان هەیە.

داهێنانو دیاری چەرخی تەکنۆلۆژیا

جاران بەپێچەوانەوە، سەرەتا دایکو باب ئەزموونیان بەدەست دەهێناو فێری شت دەبوون، ئەوجا منداڵەکانیان فێر دەکرد، منداڵان شاگردی دایک باب بوون، بەڵام ئێستا بەهۆی پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیاوە منداڵانو هەرزەکارانو گەنجان زووتر فێر دەبن، ئەوجا دایکانو باوکان لەوانەوە فێردەبن. ێستا دایکو باب شاگردی منداڵەکانیانن. ئەمەش خۆی لەخۆیدا گرنگترین داهێنانو دیاری چەرخی تەکنۆلۆژیایە بۆ مرۆڤایەتیو بەپلەی یەکەمیش بۆ گەنجان. هەر لەبەر ئەمە ئەوەی گەنجان دەیانەوێت لەگەورەی ببیستن، دەرئەنجامێکی قوڵو پوختەی ئەزموونێکە کە لەڕووی ئینسانییەوە دەستیان بگرێتو ڕێنماییان بکات، واتە لەڕووی جەوهەری ئەزموونێک کە یارمەتی بیناو دروستبوونو کامڵبوونی مرۆڤانەیان بدات.
جەوهەرێک کە تەنیا یارمەتی گەنج بدات، چۆن ببێت بەمرۆڤێکی چاکتر... بۆ خۆیو بۆدەوروبەر، پاشان بۆ هەموو جیهان.

پرنسیپو جەوهەری ئەزموونەکانی تەمەن

د.فیل بەپشتبەستن بەئەزموونی ژیانو شارەزای خۆیو لێکۆڵینەوەکانی، پێیوایە بنەماو پرنسیپەکانی ستراتیژەکانی ژیان بۆ مرۆڤ دەکرێت لەدەخاڵدا چڕ دەکرێنەوە، کە بریتین لە:

- لەخۆگەیشتن، هەروەکو خۆی دەڵێت: یان ئەوەیە تێدەگەی یان ئەوەیە تێناگەی.
- ئەزموونی خۆت بەدەستی خۆت دادەڕێژیت.
- خەڵک ئەو شتە دەکەن کە بۆیان دەلوێت.
- تۆ ناتوانی شتێک بگۆڕیت کە باوەڕت بەگۆڕینی نەبێت.
- ژیان پاداشتی کردار دەداتەوە.
- هیچ واقیعیک لەگۆڕێدا نییە، ڕامانەکانی خۆت نەبێت.
- ژیان پێویستی بەڕێکخستنە، نەک تیمارکردن.
- خۆمان خەڵک فێری ئەوە دەکەین، چۆن ڕەفتارمان لەگەڵدا بکەن.
- لێبووردن سەرچاوەی هێزە.
- پێویستە خۆت داخوازیەکانت دەستنیشان بکەی.

د.فیل هەموو تەمەنی خۆی بۆدۆزینەوەی ئەم دە پرنسیپە تەرخان کرد، تاکو فۆرمی کۆتایی خۆیان وەرگرت.

دە بنەمای سادە

ڕەنگە کەسێکم لێ ڕاپەڕێو بڵێ: جا ئەم دە بنامەیە کە دەکاتە دە دێڕی گەلێ سادە، ئەوە دێنێ کەسێ هەموو تەمەنی خۆی بۆ تەرخان بکات.
بەڵێ... دۆزینەوەی بنەماو پرەنسیپو یاسا وەکو کەشفێکی ئەبەدی وایە، ئاکامو دەرئەنجامی کارو پشکنینو سۆراخێکی زۆرن، تاکو ئاواو بەم چەشنە خۆیای سادە دەنوێنن، بەڵام لەواقیعو مەیدانی پراکتیکدا پیادەکردنیان هەروا ئاسان نییە. یان هەر نەبێ گەر تۆ ئەم یاسایانە نەزانی نازانیت چی ڕەچاو بکەیتو کام بەرنامە پەیڕەو بکەیت. هەر بەرنامەیەک خۆی لەخۆیدا میتودێکە، ئاشنابوونت بەمیتودەکان کارەکەت بۆ ئاسان دەکات. لەڕێگای پیادەکردنی میتۆدەوە هۆشمەندییەک بەدەست دەهێنێت کە دەبێتە چراوگو مەشخەڵی ڕێگای دوورو درێژی سەفەری ژیان. ئەم دە ستراتیژە کۆڵەکەی ژیانن، لەخۆگەیشتن، لەژیانگەیشتن، پێکهاتەی ئەزموونەکانت، بایەخو گرنگی کردارەکانت، بیناو ڕێکخستنی ژیانت، پەیوەندیت بەدەورووبەر، کراوەییو شەفافیەتت لەهێزی بێپایانی لێبووردنو بەخشندەیی، دەستنیشانکردنی مەبەستو ئامانجەکانت، پوختەو جەوهەری هەموو ئەم کۆڵەکانەن. دەکرێت هەمووی لەیەک گوزارشتدا چڕ بکرێتەوە: ژیان ... پرۆژەیەکە بەدەستی خۆت دایدەڕێژیت.

چەند ڕێگەچارەیەک بۆ ڕێگری لەقەڵەوی دوای هاوسەری

سارا کەریم

پسپۆڕێکی ئەمریکی پێیوایە ئەو وتە کۆنەی کە گەنجەکان دوای هاوسەرگیری تووشی زیادبوونی کێش دەبن، وتەیەکی ڕاستەو بەڕاستی ڕوودەدات.
د.لۆنا ساندۆن، لێکۆڵەرو پسپۆڕی ناوەنجی پزیشکی سوات ویستەرنی زانکۆی تەکساس لەدالاسی ئەمریکا لەبابەتێکدا ئاماژە بەوە دەدات کە لێکۆلینەوەکان ئەوە نیشان دەدەن گەنجەکان دوای هاوسەرگیریی بەتێکرایی لەنێوان ٦ ـ ٩ پاوەند زیاتر بەنیسبەت کەسانی سەڵت کێشیان زیاد دەکات، «هەڵبەت ئەگەر ژنو مێردە گەنجەکان بیانەوێت کێشی خۆیان دابەزێنن، دەتوانن چەندین ڕێگەچارە بگرنەبەر، بۆنمونە باشترین شێوە بۆیان ئەوەیە کە دەتوانن یەکتر هان بدەنو پێکەوە کاربکەن تا جۆرو ڕێژەی خواردنەکانی یەکتر کۆنترۆڵ بکەن». د.ساندۆن کە لەهەمانکاتدا وتەبێژی ئەنجومەنی شەکرەی ئەمریکایە لەبەیاننامەیەکدا ڕایگەیاند: ژنو مێردە گەنجەکان ئەگەر کەرەستەی نوێو پێویستیان لەمەتبەخدا لەبەردەست بێت، دەتوانن ئەو خواردنانە لێبنێن کە تەندروستانەترو کەم چەوریتر بنو لەئاکامدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کێشی خۆیان. ئەو پسپۆڕە ئەمریکییە جەختی لەوە کردووە کە ژنو مێردە گەنجەکان لەبری ئەوەی هەمیشە بچنە چێشتخانەکانو خواردنی ئامادەکراو بخۆن، دەبێت فێربن بەسوودوەرگرتن لەکەرەستە نوێکانی چێشتلێنان لەماڵەوە خواردنێکی باشتر بۆ تەندروستی خۆیان درووست بکەن، چونکە خواردنی ماڵەوە هەمیشە سەلامەتترو لەڕووی مادیشەوە کەم خەرجیترە.

لەکاتی ئاوسانی چاوەکانتدا چی دەکەی؟

سارێژ نەریمان

زۆرجار دێتە پێشەوە لەخەو هەڵدەستی، دەبینی دەوروبەری چاوەکانت ئاوساوە، ئەو ئاوسانە دەبێتە هۆی ناشیرینبوونو تێکچوونی شێوەی دەموچاو. ڕەنگە لەهەموو کاتێک ناخۆشتر ئەو کاتانە بێت کە بڕیارە بچیت بۆ میوانی یان ئاهەنگو شایی. پێڕەوکردنی ئەم شەش ڕێگە سادەیەی خوارەوە یارمەتیدەردەبێت لەوەی بەئاسانی ببێتە هۆی دامرکاندنەوەی ئاوساوییەکانی دەوروبەری چاو:
١. کەوچکێکی چێشت خواردن لەژێر بەلوعەی ئاوی سارد بگرە تا کەمێک سارد بێت، ئەوکات بۆماوەی ٦٠چرکە لەسەر ئاوساوەکەی چاوت دایبنێ.
٢. ئەو کرێمانە بۆئاوساوی چاو بەکاربهێنە کە لەپێکهاتەکەیدا نیشاستەو ڕۆنی جگەری قرش بەکارهاتبێت. پسپۆرانی پێست، چەندین ساڵە باس لەوە دەکەن کە ئەو مادانە ئاوساوی پێست یان ئاوساوی ژێرچاو لەناو دەبات.
٣. ڕێگەیەکی دیکە، قاشکردنی خەیارە بەئەندازەی بازنەیی، ئەوکات دەبێت بیخەنە سەرچاوتان.
٤. چای سەفەری لەئاوی ساردا بخوسێنو بۆماوەی ١٠خولەک لەسەر چاوەکانتانی دابنێنو بەئارامی گوشاری بخەنەسەر.
٥. لەخواردنی هەر شتێکدا کە خوێی تێدابێت خۆتان بپارێزن، چونکە دەبێتە هۆی ڕاگرتنی ئاوی زیادە لەدەووروبەری چاودا.
٦. لەکاتی خەودا سەرتان بەرزتر لە لەشتان ڕابگرن تا نەبێتە هۆی زیادبوونی ئاو لەژێر چاوەکاندا.

دەمامکی بازاڕەکانی کوردستان

تەنها بۆ تەپوتۆزە، نەک خۆپاراستن لەئەنفلەوەنزای بەراز

لەوکاتەوە ئەنفلۆنزای H1N1 لەهەرێمی کوردستان بڵاوبوەتەوەو چەند کەسێکیشی کردوەتە قوربانی، خەڵکێکی زۆر دەمامک بەکاردەهێنن، بەڵام بەبڕوای پسپۆڕانی تەندروستی دەمامک مرۆڤ لەو پەتایە ناپارێزێت.

بەرزان عەلی حەمە

تائێستا خەڵک لەبەستنی دەمامک شەرمدەکات

کامەران سەعید کاتێک دەمامکێکی بەدەمولوتییەوەو ملپێچێکیشی بەملییەوە ئاڵاندبوو، بەدەنگی بەرزو جوڵاندنی دەستەکانی بەملاولادا وەک ناڕەزایی دەربڕین بەرامبەر بەو کەسانەی سەیری دەکەن هاتەگۆ:»ئەم وڵاتەی ئێمە بەحەیاتی نابێت بەهیچ، ئەمڕۆ نیوەی سلێمانی سەیری منی کردووە، وەک ئەوەی زەلامێکی زۆر سەیریان بینی بێت».

بەکارهێنانو بەکارنەهێنانی دەمامک بۆ کامەران وەکو یەک وایەو هیچ سودێک لەبەستنی دەمامکەکەی نابینێت، چونکە خەڵکێکی زۆر سەیری دەکەنو بەو هۆیەشەوە دەمامکەکە لەشوێنە چۆڵەوانییەکاندا دەبەستێت نەک شوێنە قەرەباڵغەکان،«ئەو خەڵکە ئەوەندە سەیرت دەکەن وەک ئەوەی یەکەمجاریان بێت مرۆڤێک بەدەمامکەوە ببینن».

بەپێچەوانەی کامەران، سیروان سدیق کە قوتابی پۆلی پێنجەمی ئامادەییە بەپێکەنینەوە باسی بەکارهێنانی دەمامکی دەکردو پێیوابوو بەکارهێنانەکەی تەنها بۆ کارمەندو نەخۆشی ناو نەخۆشخانەکانە، «بەخوا بەو دەمامکە سەوزەوە ئەڵێیت لەقاوشی خەستەخانەوە ڕات کردووە، ڕوویەکی دەوێت بیبەستیت».

فرۆشی دەمامک لەدەرمانخانەو کۆگاکان دا

هەرچەندە تائێستا بەشێکی زۆری خەڵک دەمامک بەکارناهێنێت، بەڵام ئەو هەڵوێستەیان زیانێکی ئەوتۆی لێنەداون، چونکە بەوتەی فرۆشیارەکانی کەلوپەلی پزیشکی، ئەو دەمامکەی بۆ ڕێگری لەڤایرۆس بەکاردەهێنرێت نرخەکەی زۆر گرانە ـ٢٥$ ـو تائێستاش هیچ کەس داوای ئەوەی نەکردووە.

لەدوکانەکەی ڕەوا عەبدولقادر لەشەقامی ئۆرزدی سلێمانی، تەنها جۆرە ئاساییەکەی دەمامک دەفرۆشرێتو خۆی وتەنی ڤایرۆس بەکاغەزی پاڵاوتندا تێدەپەڕێت، بۆ ڕێگرتن لەئەنفلەوەنزای بەراز دەمامکی جۆری N95 نەبێت، هیچ جۆرێکی تریان سودی نییە، «ئەمانە تەنها بۆ تەپوتۆز دەبن».

ڕەوا، باس لەوە دەکات کە دەمامکی جۆری N95 زۆر گرانەو لەکوردستان کەس نایکڕێت، «ئەمەیان فیلتەری لەسەرەو ڕێ لەڤایرۆس دەگرێت».

عومەر کەریم خاوەنی یەکێکی ترە لەکۆگاکانی کەلوپەلی پزیشکی لەشەقامی پیرەمێردی سلێمانی. ئەو، پەتای ئەنفلەوەنزای بەرازی بەپڕوپاگەندەی کۆمپانیا جیهانییەکانی فرۆشتنی دەرمان ناودەبات، «پڕوپاگەندەی زۆری بۆکراوە، خەڵک شتەکەی پێ ئاساییە، پێموایە ڕیکلامی کۆمپانیاکانی دەرمان فرۆشتنە، چونکە لەڕووی بایلۆژییەوە بڵاوکردنەوەی نەخۆشی شتێکی ئاسانە». بەوتەی خاوەن دەرمانخانەو کۆگاکانی پزیشکی، پێش ئەوەی پەتای سنوربڕی ئەنفلەوەنزای بەراز ڕابگەیەنرێتو هیچ حاڵەتێک لەهەرێمی کوردستان تۆمار بکرێت، نرخی دەستەیەک دەمامک بە ٢٠٠٠دینار بوو، بەڵام لەدوای ڕاگەیاندنی نەخۆشییەکە نرخەکەی هەڵکشاوە بۆ پێنج هەزار دینار، جگەلە دەرمانخانەو کۆگاکان، بوەتە هۆیەکیش بۆ دەستکەوتنی پارە بۆ منداڵانی ئیشکەر، کە لەسەر شەقامەکان خۆیان بەفرۆشتنیانەوە سەرقاڵ کردووە.

پێویست ناکات هەموو کەس دەمامک بەکار بهێنێت

د.خالص قادر وتەبێژی وەزارەتی تەندروستی پێیوایە بەکارهێنانی دەمامک لەهەرێمی کوردستاندا کاتی دیاریکراوی خۆی هەیەکە خۆڵبارین یەکێکە لەکاتەکان، «بەشێوەیەکی گشتی بەکارهێنانی ئەو دەمامکانە لەناو بازاڕو شوێنەکاندا زۆر سودمەند نییە لەتووش نەبوون بەوجۆرە پەتایە»، بەبۆچوونی وتەبێژەکەی وەزارەتی تەندروستی، خەڵکانێکی زۆر لەکوردستان دەمامک بەکارناهێنن، ئەوەش شتێکی زۆر خراپە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی لەبەرئەوەی بەکارهێنانی دەمامک لەلایەن خەڵکێکی زۆرەوە دەبێتە هۆی بڵاوبونەوەی ترس لەناو خەڵکدا، پێویست ناکات هەموو کەسێ دەمامک ببەستێت. بەکارهێنانی دەمامکی جۆری N95 تەنها لەلایەن کارمەندو بەرپرسەکانی تەندروستییەوە بەکار دەهێنرێت، «لەو جۆرەمان هەیە، بەڵام ڕێژەکەی کەمە، جۆری سێرجیکاڵ ماکس لەوەی کە خەڵکی بەکاریدەهێنێت بەگوێرەی کۆمپانیاکان دەگۆڕێت، ڕەنگە یەکێکیان باش بێتو ئەویتر خراپ، بەڵام هەموویان دەچنە یەک خانەوە کە فیلتەریان نییە».

وەزارەتی تەندروستی: ئاساییە ئەگەر خەڵک دەمامک بەکار نەهێنێت، چونکە سودێکی ئەوتۆی نییە

هەوای کوردستان پیسە؟

دارا حەسەن بەڕێوبەری کەشناسی سلێمانی داوای ئەوە دەکات کە ئەگەر پەتای ئەنفلەوەنزای بەرازیش نەبێت، پێویستە خەڵک هەر لەدووکەڵی ئۆتۆمبێل خۆی بپارێزێتو دەمامک ببەستێت، «چەندین دەمامکم بەدیاری ناردووە بۆ پۆلیسی هاتووچۆ تاوەکو کاتێک لەسەر شەقامەکاندا دەوەستن بەکاری بهێنن».

لەلایەکی ترەوە وەزیری پێشووی ژینگەی هەرێمی کوردستان دارا محەمەد، جەخت لەوە دەکاتەوە کە ڕێژەی پیسبوون لەهەوای هەرێمی کوردستاندا هەیە، بەڵام بەپێی ستانداردە جیهانییەکان، «هێشتا هەوای کوردستان پیس نەبووە، بەستنی دەمامک شتێکی ئاساییە، بەڵام ئەمە نەبوەتە نەریتێک لەوڵاتی ئێمەدا، من نازانم بەستنی دەمامک شەرمی بۆ چییە؟».

وەزیری پێشووی ژینگە بەئەرکی ڕێکخراوو میدیاو دامەزراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی دەزانێت کە خەڵکی لەبەکارهێنانی دەمامک وشیار بکەنەوە.

چۆن کەسی تووشبوو بەمادە هۆشبەرەکان دەناسیتەوە؟

محەمەد ناسر

مامۆستای دەروونزانی لەزانکۆی کۆیە

کاتێک ئەندامێکی خێزان دووچاری بەکارهێنان و ئالوودەبوون بەمادە هۆشبەرەکان دەبێت، زۆر گرنگە خێزان زانیاری هەبێت دەربارەی ئەو نیشانانەی لەکەسی تووشبووودا دەردەکەوێت تاکو بەدەم چارەسەرەوە بڕۆن و کۆتایی بە کۆژانی خۆیانو ئەندامەکەیان بهێنن. بۆئەوەی خێزان سەرنج بداتە ئەو گۆڕانکارییانەی لەڕەفتارو کەسێتی هەر ئەندامێکی بەکارهێن Abuser یان ئالوودەبوو Addict بەمادە هۆشبەرەکان پێویستە بەو نیشانانە ئاشنابن کە کەسی تووشبووی پێدەناسرێتەوە.

ئەگەر هەشت لەم نیشانانەی خوارەوە ئاماژەیان پێدراوە بوونی هەبوو لەهەر تاکێکدا، دەکرێت یارمەتی خێزان بدات لەناسینەوەی ئەم حاڵەتە، ئەوەش لەکاتێکدایە کە خێزان بەگومان بێت لەبەرامبەری کە گرنگترین ئەمانەی خوارەوەن:

١. تەسکبوونەوەی بیلبیلەی چاو.

٢. لێڵ بوونی ڕەنگی دەم و پێست و ژێر نینۆک و لێوەکان بەتایبەتی، ئەمەش بەهۆی ڕانەگرتنی باری تەندروستی و بەد خۆراکییەوە.

٣. کەسی تووشبوو ئاو لەلوتی دەتکێ و پژمین و باوێشکدانی نائاسایی و زۆری هەیە.

٤. بەبێ هۆکاری ئاسایی وەنەوز دەدا و شێوەی برۆ و برژانگی تێک دەچێت.

٥. قرخن بوونی دەنگ و کۆکینی زۆر و بەڵغەماوی بەتایبەت لەبەرەبەیانیاندا.

٦. ددانی تووشبوو ڕەشایی و کلس و نەخۆشی لەڕادەبەدەری لەسەر دەردەکەوێت.

٧. فەرامۆشکردنی ڕواڵەت وەک گرنگی نەدان بە جل و بەرگ و پاکوخاوێنی.

٨. دەرکەوتنی خاڵی ڕەش و شین و شوێنەواری سووتانو دەرزی لەسەر قۆڵ و مەچەک و هەندێ جار ناو پەنجەی پێ.

٩. لاواز بوونی ئارەزوو و توانای سێکسی بەتایبەت لەپیاواندا.

١٠. کێشەی بەردەوامی هەرسی خۆراک و ئازار و ژانی گەدە و قەبز بوون.

١١. زۆر خورانی لەش و جەستە، زۆرتر لوت و قاچ و سک و لای ڕوومەت.

١٢. زۆرجار قەترەی چاویان پێیە بۆ کەمکردنەوەی سوری چاو بەتایبەت لای ئالوودەبووانی حەشیش.

ئالودەبون بەماددە هۆشبەرەکان روو لەزیاد بونە

١٣. تووشبووی مادە هۆشبەرەکان خێرا زیز و توورە دەبێت و دەتۆرێ، ڕەفتار و قسەی کتوپڕ و بێ سەروبەر دەکات.

١٤. بەشێوەیەکی نائاسایی لەڕادەی چالاکی خۆی کەم دەکاتەوەو لەئەرک و ئیشی جەستەیی خۆی دوور دەخاتەوە.

١٥. ڕۆژانە هەندێکی زۆر پارەی دەوێت، زۆربەی کات بێ پارەیە و خەریکی قەرز کردنە.

١٦. لەگەڵ کەسانی گومان لێکراودا هاتوچۆ دەکات و پەیوەندی هەیە ـ ئەوانەی ناوبانگی خراپیان هەیە ـ کەم قسە دەکات دەربارەی هاوڕێ نوێیەکانی، ئێواران درەنگ دێتەوە ماڵ.

١٧. تووشی شکست و بێتوانایی دەبێت لە پێڕاگەیشتن بەکاتەکانی دەوام کردنیدا.

١٨. لەژووری خۆی یان پێشاو و حەمام یان لەشوێنە چۆڵەکاندا زۆر دەمێنێتەوەو پێی ناخۆشە شوێنەکەی لێ تێک بدرێت.

١٩. بەهۆی ئەو هۆیانەی لەخاڵەکانی ڕابردوودا ئاماژەی پێکرا، درۆ و پەیمان شکێنی زۆر دەکات.

٢٠. ئیشی شاردراوەو گوماناوی هەیەو جانتای پارەو شقارتەو پاکەتی جگەرە دەشارێتەوەو گیرفانی لەماڵەوە دەپارێزێت، کاتێک کە لەماڵەوە نەبێت ئەگەر ژوری خۆی هەبێت دەرگاکەی کلیل دەدات.

٢١. حەزی لەڕادەبەدەری لە چای خەست و قورس هەیە ـ دەکرێت تلیاکیشی تێدا بەکار بهێنێت.

٢٢. حەزی لەخواردنی ترشیات نییە و ئارەزووی زۆری لەخواردنی شتی شیرینە.

٢٣. ئالوودەبووی مادەکان لەناکاو یان لەکاتی نەخۆشیدا لەپشکنینی میز یان خوێن زۆر نیگەران دەبێت و هەوڵ دەدات دوای بخا یان هەر نەیکات، لەترسی ئاشکرابوونی حاڵەتەکەی.

٢٤. نەڕۆیشتن بۆ سەفەرو سەردانی دوورە ڕێ و لەئیفادی فەرمانگە خۆی دەدزێتەوە، چونکە نیگەرانی دەست نەکەوتنی مادەی هۆشبەرە.

٢٥. کەمبوونەوەی کراوەیی و متمانە بەخۆبوون و کۆششەکانی.

٢٦. حەبوو شروبی کۆدائینداو حەبی خەوهێنەری وەک دیازپام (ڤالیۆم)و حەبی زۆر بەهێزی دژی سکچوون (دیفنۆکسیلات) پاشکەوت دەکاتو بەکاریان دەهێنێت.

٢٧. لەسەر جانتاو کەلوپەلو جلوبەرگیدا شوێنەواری سوتاوی دەبینرێت.

ئەو ئایینەی هێشتا بەنهێنی ماوەتەوە

کاکەییەکان نهێنییەکانی ئایینەکەیان ئاشکرا ناکەن

گۆڕی سوڵتان ئیسحاق ئەو کەسەی ئاینی کاکەیی بەدانیشتوانی هەرێمی کوردستان ناساند

کاکەیی ئەو «ئایین»ەی ٧٠٠هەزار ساڵ پێش زایین سەری هەڵداوەو تائێستاش چەندین نهێنیو سەربردەیان هەیە، کە تەنها شوێنکەوتوانی دەیزانن‌و بۆخەڵکی دیکەی دەرەوەی خۆیانی نادرکێنن.

میهرەبان سەلام
هەڵەبجەی شەهید

جیهان بێبەش نییە لەکاکەییەکان

زینۆ کاکەیی نوسەرو ڕوناکبیری کاکەیی، باس لەوە دەکات کە ئایینی کاکەیی لەسەر دەستی سوڵتان ئیسحاق، لەبەرزنجەوە هاتووە بۆشێخانی نزیک سنوری عێراق - ئێران‌و بووە بەئایینی کاکەییەکان، «ئەگەر هەموو ئایینەکان زەمەنێکی دیاریکراویان هەبوو‌بێت بۆدروست بوون، ئەوا لەئایینی کاکەییدا دیاری ناکرێت، چونکە ئایینی کاکەیی ئەزەلیەو لەکتێبی پیرۆزی کاکەییەکان کەناوی سەرئەنجامە ئاماژەی پێکراوە».

کتێبی پیرۆزی کاکەییەکان، کە بەزمانی ماچۆ نوسراوەو بەدەق ئاماژە بەهەموو ئەرکەکانی ئایینەکەی کردووەو تێیدا ئەوە هاتووە کە پێش ئەوەی دنیا دروست ببێت، مەولا - ڕێبەرو دانەری ئایینی کاکەییەکان - لەدوڕ بووەو دوڕیش لەئاودا هەبووە، واتە پێش ئەوەی دنیاو شکانی دروست بێت.

لەلایەکی ترەوە مامە حەمە کە پیاوێکی بەتەمەنی ناسراوی کاکەییەکانەو لەسنوری هەڵەبجەی شەهید نیشتەجێیە , جەخت لەوە دەکاتەوە کە ٧٠٠ساڵ پێش زایین، کاکەییەکان سەریان هەڵداوەو لەکتێبە پیرۆزەکەیاندا بەدەق وەک بەڵگەیەک ئاماژەی پێکراوە، بەقسەی ئەو پیاوە کاکەییەکان لەزۆر شوێنی جیهاندا نیشتەجێن، «شوێنکەوتوانی ئەم ئایینە لەهەموو جیهاندا هەیە، جگەلەوڵاتە عەرەبییەکان، کاکەییەکان چەندین ناوی جیاوازی هەیە لەوانە کاکەیی , ئەهلی هەق , یارسان کە هەموویان مانای ڕاستی دەگەیەنێن».

سمێڵ سیمبولی کاکەییەکانە

چۆن لەئایینی جولەکەدا زۆرینەی شوێنکەوتوانی، کڵاو لەسەر دەکەن‌و ڕیش درێژ دەکەن، لەئایینی ئیسلامیشدا سمیڵ کورت دەکەنەوەو ڕیش دەهێڵنەوە، کاکەییەکانیش هەندی تایبەتمەندی خۆیا هەیە.

لەوبارەوە زینۆ کاکەیی ئاماژە بەوە دەدات کە کۆمەڵک نیشانەی تایبەت بەخۆیان هەیە، «لەئاینی کاکەییدا بەدەق فەرزکراوە، لەسەر شوێنکەوتوانی، کە دەبێت سمێڵیان هەبێت‌و پیاوانی کاکەیی نابێت سمێڵ کورت بکەنەوە»، هاوکات مامە حەمە جەخت لەوە دەکاتەوە کە سمێڵ بەیەکێک لەنیشانەکانی ئایینی کاکەیی دادەنرێت‌و لادان لێی لادانە لە یاسا. شوێنکەوتوانی ئەو ئایینە باوەڕیان بەنوێبونەوەی ڕۆحەکان هەیەو باوەڕیان بەوە هەیەکە ڕۆحەکان، پاش مردن نوێ دەبنەوە.

بەوتەی شوێنکەوتوانی ئەو ئایینە، کاکەییەکان ئەو کەسانەیان خۆش دەوێت کە لەئایینەکەیاندا پلەیەکی بەرزیان هەیەو دەبنە هۆی پاراستنیان لەبەڵای دنیا.

لەچک کردن
لەبەر ئایینەکانی دیکە

بەهرۆز نەورۆز نوسەرو شارەزا لەبواری ئایینی کاکەییەکان باس لەوە دەکات کە لەبەرئەوەی ئایینەکەیان نهێنییە، تائیستا بەڕونی تووشی هیچ کێشەیەک نەبوون‌و پەیوەندیان لەگەڵ ئایینەکانی دەوروبەرو باشە، «لەگەڵ سونە مەزهەبو موسوڵمانان پەیوەندیمان باشە، لەبەرئەوەی ڕێزی ئایینەکانی تری کۆمەڵگە دەگرن، لەمانگی ڕەمەزاندا کچانمان لەچک دەکەن‌و شوێنە گشتیەکان دادەخەین، لەبەر ئایینەکانی تر نەک لەبەر فەرمانی حکومەت».

ئەو نوسەرە، ئاماژە بەوە دەدات کە ئەگەر لەگەڵ شوێنکەوتوانی ئایینەکانی تردا لەسەر جیاوازی بیرورا، گفتوگۆیان کردبێت، نەبۆتە هۆی دروستبوونی کێشە، چونکە نەیانتوانیوە قەناعەت بەیەکتر بهێنن، «هەرچەند دوژمنانی برایەتی لەڕێگەی بیانووی جۆراوجۆرەوە ویستوویانە کیشە لەنێوان کاکەیی‌و ئایینەکانی تردا دروست بکەن، بەڵام سەرکەوتوو نەبوون».

بۆیە کاکەییەکان پێیان وایە کە لەئیستادا بەهۆی هاتنی ئیسلامی سیاسی لە وڵاتانی ترەوە بۆ کوردستان کاریگەری خراپی هەبووە لەسەر ئایینەکان بەگشتی‌و لاوازکردنی هەستی نەتەوایەتی.

ڕاهێنانێکی بەهێز بۆ بەهێزبوونی پشت‌و خۆپاراستن لەئینزیلاق

کۆمەڵەی یۆگای گۆسوامی

یۆگا، نەک هەر گرنگی بەڕۆح‌و ئاگایی مرۆڤ دەدات، بەڵکو هەوڵ دەدات لەش لەدۆخێکی تەندروست لەژیاندا بیهێڵێتەوە. ئەگەر ماسولکەکانی پشت بەهێزو ساغ نەبن، ئەوا هەموو لەش دەکەوێتە ژێر ئازارو ناڕەحەتییەوە.

ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە ڕێگەیەکە بۆبەهێزبوونی پشت:

بەپێوە بە ڕێکی بوەستە، هەناسەیەکی قوڵ لەڕێگەی لوتەوە هەڵبمژەو لەگەڵیدا هەردوو دەست بەڕێکی‌و ئارامی بێنە بۆ سەرەوە تا ڕێکی سەرو کەمێک پشتەوەی سەر، بۆدواوە خۆت بچەمێنەرەوە، ئەمە ڕاهێنانی هاستائوتاناسانایە. دەبێت لەش ڕێک بێت. ماوەی دوو چرکە بەوشێوەیە بمێنەرەوە، پاشان بەهێمنی لەگەڵ دانەوەی هەناسەکەدا وەرەوە پێشەوەو بڕۆ بۆ ڕاهێنانی دواتر.

لەکاتی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانەدا دەبێت تەرکیزت لەسەر لەش یان لەسەر هەناسەت بێت.

دوا ئەوەی ڕاهێنانی پێشوت ئەنجامدا مەوەستەو خێرا بڕۆ بۆ ڕاهێنانی پاداهاستاسانتا. پادا واتە پێ، هاستا واتە دەست، پاداهاستاسانا واتە تەکنیکی جوتبوونی دەست‌و قاچ کە ئەمە شێوازەکەیەتی:

لەکاتێکدا دەستەکانت لەتەکنیکی پێشوەوە هێناوەتە خوارەوە وردە وردە هەناسەکە بدەرەوەو بنوشتێرەوە بۆخوارەوە تادەست لەملاولای قاچەوە دادەنێیت.

سەر بدە لەئەژنۆکان‌و چاو دابخە.

نابێت ئەژنۆکان بنوشتێنەوە.

هەناسە دراوەتەوە. وردگەری بخەرەسەر هەناسەی ئارام‌و هێواش، یان بڕبڕەی پشت. ماوەی دوو چرکە لەم تەکنیەکەدا بمێنەرەوە. لێرەوە دەبێت لەپی دەستەکان لەسەر زەوی جێگیربن‌و نەجوڵێن.

ئەم ڕاهێنانە ١٠جار پێکەوە ئەنجام بدە، بەبێ ئەوەی زۆر لەخۆت بکەیت.

بەم ڕاهێنانە ماسولکەکانی لەش بەگشتی‌و ماسولکەی پشت‌و ورگ‌و مل بەتایبەتی بەهێز دەبن، بەوەش مرۆڤ پارێزراو دەبێت لەتوشبوون بەئینزلاقی پشت‌و پشتئێشە. ئەو کەسانەش کە ئازاریان هەیە پاش چونە لای پزیشکی تایبەت ئەوا دەتوانن بەهێمنی ئەم ڕاهێنانە ڕۆژانە ئەنجام بدەن.

وێنەی تەکنیکی پاداهاستاسانا

وێنەی تەکنیکی هاستا ئوتاناسانا

پیتاندنی دەستکرد لەئایینە ئاسمانییەکاندا

ئایینی ئیسلامو مەسیحی لەگەڵ پیتاندنی دەستکرددان بەو مەرجەی پیتاندنەکە بەسپێرمو هێلکەی ژنو مێردەکە خۆیان بێت

وەرگێڕانو ئامادەکردنی:
سەرتیپ سەعید

وەجاخ ڕوونیو بەردەوامبوونی وەچە گرنگییەکی یەکجار زۆری لەژیانی مرۆڤدا هەیە، بەڵام هەندێجار پیاو یان ئافرەت توشی نەزۆکی دەبنو لەخۆشترین دیارییەکانی ژیانیان بێبەش دەبن.

هۆکارەکانی نەزۆکی هەندێجار دەگەڕێتەوە بۆ ژنو هەندێجاریش بۆپیاو، ئەوەش لەڕێی ئەنجامدانی شیکاری پزیشکییەوە دیاری دەکرێت.

لەئێستاداو لەڕێگەی پێشکەوتنی زانستی پزیشکی، هیوایەکی زۆر بۆ ئەو کەسانە گەڕاوەتەوە کە منداڵیان نییە، زۆربەیان دەتوانن ببنە خاوەنی منداڵ، ئەویش لەڕێگەی پیتاندنی دەستکردەوە، ئەوەی کە لێرەدا دەمانەوێت ئاماژەی پێبدەین وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارەیە کە دەڵێت ئایا: پیتاندنی دەستکرد لەئایینە ئاسمانییەکانی ئیسلامو مەسیحیەتدا شتێکی ڕێگە پێدراوە یان نا؟ واتە حەڵاڵە یان حەرام.

پیتاندنی دەستکرد ئەگەر لەگەڵ بنەماو بنچینەکانی ئایینی ئیسلامدا یەک بگرێتەوە ئەوە کارێکی ڕێگەپێدراوە، بەڵام ئەگەر لەگەڵ بنەماو شەریعەتی ئایینی ئیسلامدا یەک نەگرێتەوە، ئەوا ڕێگەی پێنادرێتو حەرامە، ئەویش بەچەند شێوەیەک:

١. پیتاندنی دەستکرد لەئایینی ئیسلامدا ڕێگەپێدراوە، بەو مەرجەی کە سپێرمی بەکارهاتوو لەگەڵ هێلکەی ژن، بگەڕێنەوە بۆ خودی ژنو مێردەکە خۆیان، نەک سپێرمەکە لەپیاوێکی دیکە وەربگیرێتو لەمنداڵدانی ژنەکەدا یان لەدەرەوەی منداڵداندا بپیتێنرێن.

٢. پیتاندنی دەستکرد لەئایینی ئیسلامدا ڕێگە پێنەدراوە، بەم مەرجانە:

* ئەو سپێرمەی وەردەگیرێتو لەپیتاندنەکەدا بەکاردەهێنرێت بگەڕێتەوە بۆپیاوێکی دیکە، هەرچەندە ژنو مێردەکەش ڕەزامەندیان لەسەر نیشان دابێت.

*کۆکردنەوەی سپێرمی ژمارەیەکی زۆر لەپیاوانو بەخشینی بەبانکێکی دیاریکراوو تایبەت بەو بوارە، پاشان پیتاندنی لەمنداڵدانی ئافرەتە نەخۆشەکەدا.

* پیتاندنی دەرەکی سپێرمی پیاو لەگەڵ هێلکەی ئافرەتێکدا کە ژنی خۆی نەبێت، واتە پیتاندنەکە لەتاقیگەدا ئەنجام بدرێت، پاشان هێلکە پیتێنراوەکە لەمنداڵدانی ئافرەتێکی دیکەدا جێگیر بکرێت کە دەیەوێت ببێتە خاوەنی منداڵ، ئەم حاڵەتە چ بۆ ژنی نەخۆش هەروەها پیاوی نەخۆش، کە توانای منداڵبوونیان نییە، ڕێگەی پێنادرێت.

فۆتۆ: ئاکام شێخ هادی

یەکێک لەتاقیگەکانی پیتاندنی منداڵان

پیتاندنی دەستکرد لەئایینی ئیسلام دا

زانایانی ئایینی ئیسلام لەئێستادا چەند ڕێوشوێنێکیان بۆ ئەنجامدانی پیتاندنی دەستکرد داناوەو شێوە ڕێکخستنێکیان بۆ دەستنیشان کردووە، لەوانە:

* گرتنەبەری ڕێوشوێنی پێویستو وردو وریایی ئێجگار زۆر لەپاراستنی هێلکەی ژنەکە، تا تێکەڵ بەهێلکەی کەسانی دیکە نەبێت.

* پێویستە مێرد یان کەسێکی دیکەی متمانەپێکراو، لەیەکەم هەنگاوی کارەکەوە، واتە لەوەرگرتنی سپێرمی پیاوو هێلکەی ژنەکە، تا ئەنجامدانی پیتاندنەکەو جێگیرکردنی هێلکەی پیتێنراو لەمنداڵدانی ژنەکەدا، ئاگاداری کارەکان بێت.

* پێویستە سەرجەم زانیاریو داتاکان تۆمار بکرێن، ئەویش بۆ بەدوور بوون لەهەر بارودۆخێک کە ببێتە هۆی تێکەڵبوونی وەچەی خێزانێک لەگەڵ خێزانێکی تردا.

لەکۆتاییدا ئەگەر پرۆسەی پیتاندنەکە سەرکەوتوو بوو، بەو ڕێوشوێنە ڕێگەپێدراوانە ئەوە کارێکی باشە، ئەگەر سەرکەوتوو نەبوو ژنو مێردەکە نەبوونە خاوەنی منداڵ، دەبێت باوەڕیان بەو ئایەتەی خوای گەورە بەهێز بێت کە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت:{یهب لمن یشاو اناپا ویهب لمن یشاو الژکور. او یزوجهم ژکرانا و اناپا ویجعل من یشاو عقیما انه علیم قدیر} (الشوری: ٥٠ ,٤٩)

پیتاندنی دەستکرد لەئایینی مەسحی دا

بەپێی ئایینی مەسیحی سکپڕبوونی ژن دەبێت تەنها لەڕێگەی مێردەکەی خۆیەوە بێت، هەر پەیوەندیەکی سێکسی لەدەرەوەی بازنەی ژنو مێردایەتی یان هەر یەکێک خۆی بەدەست بگەیەنێتە ئۆرگازم یان بەرێی دەستدرێژیکردن، یان زینا، کاری ڕێگەپێنەدراونو دروست نین ئەنجام بدرێن.

ئەگەر ژنو مێردێک بەهۆی توشبوونی یەکێکیان بەنەزۆکی نەیانتوانی ببنە خاوەنی منداڵو پزیشکی پسپۆڕ ئاماژەی بەپیتاندنی دەستکرد کردبوو وەک تاکە ڕێگە بۆ گەیشتن بەمنداڵ، ئەوکاتە ڕێگە بەژنو پیاوەکە دەدرێت ڕێگەی پیتاندنی دەستکرد تاقی بکەنەوە، بەڵام بەمەرجی ئەوەی کە دەبێت سپێرمو هێلکەکە هەردووکیان لەخودی ژنو مێردەکە وەگیرابن، نەک لەکەسانی دیکەوە، هەرچەندە ژنو مێردەکەش ڕازی بن سپێرمی پیاوێکی دیکە لەپیتاندنەکەدا بەکاربهێنرێت، ئەمە وەک ئەوە وایە کە ژنێک لەهەمان کاتدا دوو مێردی هەبێتو لەهەمان کاتیشدا تێکەڵبوونی وەچە ڕوو دەدات، کە ئەوەش خۆی لەخۆیدا هاوشێوەی زیناکردنە. لەو کاتەشدا بانگەشەی ئەوە دەکرێت، ئەگەر منداڵێک لە کەسێکی دیکەوە ببێت نەک لە مێردی ژنەکە خۆی، نەبوونی باشترە.

ڤاتیکانو پیتاندنی دەستکرد

بیروبۆچوونەکانی ڤاتیکان بەرامبەر پیتاندنی دەستکرد ڕوونو ئاشکران، لەو چوارچێوەیەشدا، پیتاندنی دەستکرد بەشتێکی نادروستو دوور لەڕەوشتی مرۆیی ناو دەبات.

کڵێسای ئەرسۆدۆکسی، لەگەڵ ئەوەدایە کەسی نەزۆک، بەمەبەستی چارەسەرکردنی نەشتەرگەری ئەنجام بدات، بەڵام لەدژی پیتاندنی دەستکردو هەموو جۆرە نەشتەرگەریەکانە، لەهەمان کاتدا ڕێگەنادات ئافرەتێک کە ناتوانێت منداڵی ببێت، لەبەرامبەر بڕێک پارەدا منداڵدانی کەسێکی دیکە بگرێت بەکرێو پیتاندنەکەی تێدا ئەنجام بدات، بەهەمان شێوە دژی بەخشینی سپێرمە لەلایەن پیاوانو هێلکە لەلایەن ئافرەتانەوە.

بیروبۆچوونی کڵێسای پرۆتستانتی، کە گشت کاتێک بەدوای ئەنجامدانی چاکسازییەوەیە، بەکارێکی ئاسایی دادەنێت کەسێک خۆی لەنەزۆکی چارەسەر بکات، لەبارەی پیتاندنی دەستکردیشەوە تەنها ڕێگە بەو حاڵەتە دەدات کە سپێرمو هێلکە لەژنو مێردەکە بێتو پرۆسەی پیتاندنەکەش لەمنداڵدانی هەمان ژندا ئەنجام بدرێت. بەهەمان شێوەی کڵێساکانی دیکە، پرۆتستانت دژی بەخشینی سپێرمو هێلکەیە لەلایەن پیاوانو ئافرەتانەوە.

ڕەخنەگرتن لەپیتاندنی دەستکرد

هەندێک کەسی نێو ئایینی مەسیحی ڕەخنە لەو بیرۆکەیە دەگرنو وای دەبینن، بەکارهێنانی سپێرمی پیاوێکی دیکە لەپیتاندنی دەستکردا، نابێتە زینا، بەو پێیەی هیچ لایەک بەو نیازە ئەو کارە ناکەنو پرۆسەی زیناکردنەکەش لەواقیعدا بوونی نییە، بەو مەرجەی پیاو یان مێردی ژنەکە ڕازی بێت، بەڵام لەبەرامبەریشدا هەندێک زۆر بەتوندی دژی ئەو ڕەخنانە دەوەستنەوەو دەڵێن، هەر جۆرە پەڕینەوەیەکی سپێرمی پیاو بۆ ناو منداڵدانی ئافرەتێکی دیکە جگەلە ژنەکەی خۆی، بەزینا دادەنرێت.

ئایینی مەسیحیو ئیسلام لەگەڵ پیتاندنی دەستکردان

ئەگەرچی هەریەک لەئایینی ئیسلامو مەسیحی لەگەڵ ئەوەدان پیتاندنی دەستکرد ئەنجام بدرێت، بەڵام بەو مەرجەی کە پیتاندنەکە بەسپێرمو هێلکەی ژنو مێردەکە خۆیان بێتو لەناو منداڵدانی ژنەکە خۆیدا هێلکە پیتێنراوەکە جێگیر بکرێت، نەک سپێرمی پیاوێکی دیکە یان هێلکەی ژنێکی دیکە لەپیتاندنەکەدا بەکار بهێنرێت، ەروەها نابێت هێلکەی پیتێنراو کە لەڕێگەدایە ببێتە کۆرپەلە، لەمنداڵدانی ژنێکی دیکەدا هەڵبگیرێت.

بێگومان ئەو مەرجانەی کە ئایینی ئیسلامو ئایینی مەسیحی لەسەر پیتاندنی دەستکرد دایدەنێن، لەبەرئەوەیە کە پارێزگاری لەخێزانو کۆمەڵگا بکەنو وەچەی خێزانێک لەگەڵ خێزانێکی تردا تێکەڵ نەبێت، لێرەدا مەسەلەی دابەشکردنی میراتیش ڕۆڵێکی گرنگی هەیە، چونکە گشت منداڵێک کە لەدایک دەبێت مافی بەسەر دایکو باوکییەوە هەیەو سبەینێ دەبێتە میراتگریانو بەشێک لەسەروەتو سامانەکەیان، ئەگەر هەمووی نەبێت، دەدرێت بەو منداڵە.

لەجیهانی ڕۆحەوە

نامەی دایکێک بۆکچەکەی

و: گۆیا هاشم

مارگرێت گیان من هەست دەکەم نامەی پێشو کاریگەریەکی زۆری کردۆتە سەر تێگەیشتنت، لەبارەی کەمێ زانیاری لەم دنیایەی منی تیادەژیم. ڕەنگە وابزانیت کە ژیانمان لێرە بریتیە لەژیانێکی ئارامو بێکاریو هیچ ئیشێکمان نییەو هەست بەلێپرسراوی ناکەین، ئەڕۆینو دێینو بەهەوەسی خۆمان بێئەوەی کەس لێمان بپرسێت یان ڕێکوپێکی بونی نەبێت لەهەڵسوکەوتماندا، هەمیشە لەپشوی دوای هەفتەداین، بەڵام لەراستیدا بەپێچەوانەوەیە.

پێویستە هەندێ شتت بۆ باس بکەم کە تاوەکو ئێستا نەتزانیوە.

هەمووکەس لێرە ئیشی تایبەتی خۆی هەیە کە پێویستە ئەنجامی بدات، تائەو ئیشە ئەنجام نەدەین ئۆقرە ناگرینو دڵمان ئیسراحەت ناکات. لەجیهانی ڕۆحدا نەخۆشیو ماندوبون نییە، چونکە ئازارو ناخۆشی بەهۆی ئەو لەشە فیزیکیەوە روو دەدات بۆیە هەمیشە شادوو خۆشبەختین. لەگەڵ ئەوەشدا هەر کەسێکمان هەر ئیشێ بزانێو لای خۆش بێت ئەنجامی ئەدات، بەوە دڵخۆش ئەبین، پێغەمبەری خوا (دخ) دەڵێت: ڕۆحی ئادەمیزاد دوای مردن دەچێتە شوێنێک کە لەگەڵیدا بگونجێت، کارێکیش دەکات کە لەسەر زەوی پیشەی خۆی بوبێت.

لەنامەی داهاتودا باسی پرۆگرامی ئیشی ڕۆژانەی ئەم جیهانەت بۆدەنوسم. ئێمەش وەکو ئێوە لەکاتی ئیشکردندا ماوەی پشومان هەیە هەروەها ئەگەر حەز بکەین بەتەنها یان بەکۆمەڵ دەچین بۆسەیرانو گەشتی ناو باخو سەیرانگا، خۆشیەکی زۆر دەبینین بەهۆی دیتنی دیمەنی جوانو هەزاران جۆرە گوڵی قەشەنگو بۆنخۆشو نایابو جۆرەها داری بەرزو جوان کە باسی خۆشیەکەی تەواو نابێت.

هەندێجار دەچین بۆ سەردانی کەسوکارو هاوڕێ خۆشەویستەکانمان، هاتوچۆ لەنێوانماندا ئاساییو هەمیشەییە. زۆرجار نەنکو باپیرت دێن بۆماڵمان کە خانویەکی گەورەو جوان. لەناو باخێکی زۆر جوان دایەو پڕە لەجۆرەها داری بەرزو جوانو هەزاران جۆر گوڵی بۆنخۆش. لەڕۆژانی پشوماندا دەچینە دەرەوە بۆسەیرانی قەراخ دەریاو سەر لمی پاکو جوان. خۆشترین ڕابواردنم لەڕۆژانی پشوەکاندا مەلەکردنە. لێرە باشتر مەلەدەکەم تا ئەوکاتەی کە لەسەر زەوی بووم.

ئاو لێرە نەساردەو نەگەرمە، بەڵکو زۆر خۆشەو زۆر پاکە، ڕەنگەکەی شینێکی سەوز باوە، هەندێجار لەتەنکاودا مەلە دەکەم، چونکە بنی ئاوەکە زۆر جوانەو هەمو جۆرە ڕەنگێکی قەشەنگی تێدا دەلەرێتەوەو زۆر دڵڕفێنە. لەقەراغ دەریا گەرماوی کەشخەو جوانی لێیە کە دەستی وەستاکانی سەرزەوی ناتوانێت شتی واجوان دروست بکات، هەمومان هەست بەبەختەوەریو هێزو خۆشی دەکەین.

دوای مەلەو یاری گوێ لەدەنگی مۆسیقا دەگرین لەگەڵ خوڕەی ئاوو هەڵڕێژ تێکەڵ بەیەکتر دەبن. ئەو نەسیمە خۆشەی لەگەڵ دەنگی مۆسیقا بڵاودەبێتەوە ئەمانباتە ئەوپەڕی خۆشییەوە، لێرە هەوا زۆر فێنکو خۆشە، هەست بەگەرما یان سەرما لێرە بونی نییە.

دڵەکەم مارگرێت دەزانم ئێستە وات پێخۆشە ئەو قەراغ دەریایە ببینیو لەگەڵ شەپۆلی ئاوەکەدا هەڵپەڕیت، کە لەگەڵ هەر شەپۆلێکدا جۆرە دەنگێکی مۆسیقیی بەرزدەبێتەوە، بەڵام ئێستە مەگەر کاتی نوستیو لەشە تیشکیەکەت هاتەدەرەوە بتوانیت، واتە لەخەوتا.

ئێستە زۆررم ماوە نییە باسی ئەوەت بۆ بکەم کە ئێمە سەفەری دووریشمان هەیە بۆ دیتنی شوێنی جۆراوجۆری خۆش کە چۆن دەچینو دەگەڕێین. جارێ زۆر سەختە بتوانم ئەوەت بۆ ڕون بکەمەوە، بەڵام من بەجۆرێکی ئاسان بۆت شیدەکەمەوە، چونکە چۆنیەیتی ئەقڵی تۆ جارێ ئەو زانیارییە گرنگە وەرناگرێت. جا لەبەرئەوەی لات ئاسان بێت حەزئەکەی بۆنمونە ناوی بنێ سیحر، بەڵام چۆن سیحرێک؟ سیحرێکی حەڵاڵی خوایی. پێویستە جیاوازی لە نێوان ئەمەدا کە ناوت نا سیحرو سیحرەکانی تردا بکەیت، چونکە سیحری خوایی بەهرەیەکی ڕاستەو ئەوانی تر هیچن.

چاوەکەی دایە...ئێستەش بڕۆ بنوو وەرەوە سەر ئەو پردەبازەی ناونراوە نوستنو دەتهێنێ بۆلای دایکی خۆت. شەوێکی شاد.

چاوەڕوانی نامەی داهاتووم بە

عەرەبییەکەی حەریری دووکەڵی کرد!

ژیر شاهۆ

کاتێک سەعد حەریری سەرۆک وەزیری نوێی لوبنان لەبەردەم پەرلەماندا کارنامەی حوکمەتەکەی خۆی پێشکەشکرد بەهۆی ئەوەی عەرەبییە قەواعیدییەکەی دوکەڵی دەکرد، ئامادەبووانی خستە پێکەنین، چونکە چەندینجار وشەکانی هەڵبزرکاندو تێکەڵیکردن.

هەر ئەوەش وای لەنەبیە بیرری سەرۆکی پەرلەمان کرد بەگاڵتەجارییەوە هاوار بکاتو بەحەریری بڵێت: قوربان پێت چۆنە یەکێک بێتە لاتەوەو لەجیاتی خۆت وتارەکە تەواو بکات؟

گرنگترین هەڵەکانی حەریریش ئەمانە بوون:

لەجیاتی (العنف الاسري) وتی (العنف الاثري)! لەجیاتی (ستنتهجها) وتی ((ستننننتجها)! لەجیاتی (تقييمهما) وتی (تينمويهما)، هەروەها لەجیاتی (تكنولوجيا المعلومات) وتی (التكنوجيا المعلومه)، لەجیاتی (تعاونهما)یش وتی (تعاننومهما)!!

ئەگەرچی حەریری خوێندنی لەفەرەنساو ئەمریکا تەواوکردووە، بەڵام بەحوکمی ئەوەی کوڕی خانەوادەیەکی دێرینی عەرەبی لوبنانییە، ئەم هەڵانەی حەریری پرسیارێکی زۆری لەناو لوبنانییەکاندا دروستکردووە.

کوڕەکەی قەزافی قەرزارە!

گەڵا بەهادین

سەرچاوەکانی هەواڵ بڵاویانکردەوە، خاوەنی هۆتێلێک لەشاری جەنەوای ئیتالیا داوایەکی قەزائیی لەدژی ساعدی قەزافی کوری موعەمەر قەزافی سەرۆکی لیبیا بەرزکردۆتەوە بەهۆی ئەوەی ٣٠٠هەزار یۆرۆ هۆتێلەکە قەرزارە.

لەوبارەوە رۆژنامەی قودس ئەلعەرەبی ئاشکرایکرد، هۆتێلەکە داوای لەدادگایەکی ناوخۆیی کردووە کە ساعدی ناچار بکات بڕی ٣٠٠ هەزار یۆرۆ بداتەوە کە لەسەری کەڵەکەبووە، بەهۆی مانەوەی لەنهۆمێکی گرانبەهای هۆتێلەکە لەساڵی ٢٠٠٧دا بۆماوەی یەک مانگ.

ساعدی تەمەن ٣٥ساڵ یاریزانی تۆپی پێیەو ئێستا لەریزەکانی یانەی جەنەوا یاریی دەکات. تاکە یاریزانی لیبیاییشە کە لەخولی ئیتالی یاری دەکاتو لەوەرزی ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧دا چووەتە ئەو خولەوە.

گۆرباچۆڤ: قەرز کۆن دەبێ نافەوتێ!!

دەڤەر هاشم

میخائیل گۆرباچۆڤی دوایین سەرۆکی یەکێتی سۆڤیەتی جاران بەنیازە ئەو دیارییە وەربگرێتەوە کە رۆناڵد ریگانی سەرۆکی پێشووی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پێش ٢٠ساڵ لێی وەرگرتووە، بەڵام تائێستا موڵکی خۆی نییە!

سەرچاوەکانی هەواڵ لەروسیاوە بڵاویانکردەوە، گۆرباچۆڤی خاوەن خەڵاتی نۆبڵ بۆ ئاشتی، پێش ٢٠ساڵ دیارییەکی بەنرخی لە رۆناڵد ریگان وەرگرتووە کە ئۆتۆمبیلێکی جۆری بونتیاک ـە، ئەگەرچی خراوەتە مۆزەخانەوە، بەڵام لەئێستادا بەنیازە بۆ خۆی وەربگرێتەوە.

بەگوێرەی هەواڵی ئەو سەرچاوانە، بڕیاروایە گۆرباچۆڤ دیارییەکە لەیادی ٧٩ساڵەی لەدایکبوونی خۆیدا کە دەکاتە مانگی ئازاری ساڵی داهاتوو، وەربگرێتەوەو بەیەکجاری بیکاتەوە بەموڵکی خۆی. بەوپێیەی گۆرباچۆڤ، لەوکاتەدا سەرۆکی وڵات بووە، بۆی نەبووە دیارییەکە لای خۆی بهێڵێتەوە، بۆیە پێشکەشی مۆزەخانەی مۆسکڤیچی کردووە.

لەوبارەوە میخائیل سلیبنچۆکی سەرۆکی مۆزەخانەکە دەڵێت: دوای ئەو هەموو ساڵە، ئێستا دەمەوێت ئۆتۆمبیلەکە بەیەکجاری بگێڕمەوە بۆ گۆرباچۆڤ.

روسیا چارەنووسی هیتلەری یەکلاییکردەوە

ڕێکەوت جەمیل

سەرچاوە هەواڵگرییەکانی روسیا راستیی چارەنووسی ئەدۆڵف هیتلەری سەرۆکی ئەڵمانیای نازییان ئاشکراکردو رایانگەیاند: بەکرێگیراوەکانی سەردەمی یەکیتی سۆڤیەت تەرمی چەندین بەرپرسی ئەڵمانییان دۆزیوەتەوەو لەچەند شوێنێک بەخاکیان سپاردوون، دواییش پاشماوەکانیان سوتاندونو فڕێیان داونەتە روبارێکەوە لەئەڵمانیا.

بەگوێرەی بەڵگەنامەکان یۆری ئەندرۆبۆف سەرۆکی ئەوکاتی دەزگای هەواڵگری - کەی جی بی - فەرمانیداوە بەپێچانەوەی لاشەی هیتلەر، لەترسی ئەوەی سەرەنجام گۆڕەکەی نەبێتە شوێنی کۆبوونەوەی لایەنگرەکانی.

بەوتەی جەنەراڵ فاسیلی کریستوفوروف سەرۆکی فەرمانگەی هەڵگیراوەکان، بەڵگەکان زنجیرەی بەسەرهاتی لەناوچوونی هیتلەر دەخەنەڕوو. هەروەک ئەندرۆبۆف پلانێکی نهێنی داناوە بۆ نەهێشتنی ئاسەواری هیتلەرو ئیڤا براونی دەستگیرانی.

کریستوفوروف دەڵێت: پرۆسەکە بەناوی ئەرشیفەوە ئەنجامدراوەو ژمارەیەک کارمەندی کەی جی بی لەساڵی ١٩٧٠ لەشاری ماگدبێرگی خۆرهەڵاتی ئەڵمانیا جێبەجێیان کردووە. لەو شوێنەی کە لە٢١ی شوباتی ١٩٤٦ دەزگای هەواڵگریی سۆڤیەت تەرمەکانی تێدا شاردۆتەوە، ئەو شوێنەش ئەوکات بنکەیەکی سەربازیی بووە.

بەگوێرەی بەڵگەکان کە ئەو ئەفسەرە روسییە بڵاویکردونەتەوە، سوپای سۆڤیەت لە دووی ئایاری ١٩٤٥دا لاشەکانی هیتلەرو دەستگیرانەکەی دۆزیوەتەوە لەناو باخچەی بارەگای گشتی پارتی نازی، رۆژی دواتریش لاشەی منداڵەکانیان دۆزراونەتەوە، تا حوزەیرانی هەمان ساڵیش مۆسکۆ لاشەی هیتلەرو هاوەڵەکانی هێشتووەتەوە، پێش ئەوەی لەدارستانێکی نزیک گوندی راتیۆی ئەڵمانی بەخاکیان بسپێرن.

دوای هەشت مانگ لەوەش گواستراوەتەوە بۆ بنکەیەکی سەربازیی لەماگدبێرگ.

ئەنجلینا جولی حەزی لەئۆباما نییە

ئەستێرەی بەناوبانگی ئەمریکایی ئەنجلینا جولی ئاشکرایکرد کە حەزی لەباراک ئۆبامای سەرۆکی وڵاتەکەی خۆی نییە، چونکە «ئیشتراکییەکی شاراوەیەو بایەخ بەخۆشگوزەرانی و دەسکەوت دەدات».

ئەو هەڵوێستەی جولی شتێکی سەیرە چونکە براد بیتی تەمەن ٥٤ساڵی دۆستی بەیەکێک لەسەرسەختترین لایەنگرانی سەرۆک ئۆباما دادەنرێت، تەنانەت بیت، لەساڵی ٢٠٠٨دا بەتەنها خۆی چوو بەشداریی لەئاهەنگی هەڵبژاردنی ئۆباماکرد لەشیکاگۆ.

سەرۆک نوکتە لەسەر خۆی دەکات!

سیلڤیۆ بیرلسکۆنی سەرۆک وەزیرانی ئیتالیا بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو ئامادەبووانی کۆنگرەی پارتی گەلی ئەوروپی خستە پێکەنین کە لەشاری بۆنی ئەڵمانیا بەڕێوەچوو، ئەویش لەڕێی گێڕانەوەی نوکتەیەک لەسەر خۆی کە بیرلسکۆنی وەک کەسێکی گێل و نەزان دەردەخات.

نوکتەکەی بیرلسکۆنی بەمشێوەیەیە:

بیرلسکۆنیو باراک ئۆباماو پاپای ڤاتیکانو یەکێک لەیاریدەدەرە گەنجەکانی پاپا لەنێو فڕۆکەیەکدا دەبن. لەپڕێکدا فڕۆکەکە گرفتێکی تەکنیکی تێدەکەوێتو پێویست دەکات هەرچواریان بەپەڕەشووت خۆیان فڕێدەنە خوارەوە، بەڵام تەنها سێ پەڕەشووتیان پێیە.

ئۆباما پەڕەشووتی یەکەم دەباتو دەڵێت: لەبەرئەوەی من گرنگترین پیاوی جیهانم.

پاشان بیرلسکۆنی پەڕەشووتی دووەم دەباتو دەڵێت: منیش لەبەرئەوەی زیرەکترین پیاوی دنیام!

دوای ئەویش پاپا بەیاریدەدەرەکەی دەڵێت: لەبەرئەوەی هێشتا تۆ گەنجیتو دڵت بەژیان خۆشە، فەرموو پەڕەشووتی سێیەم بۆ خۆت بەکاربێنە، منیش چارەنووسی خۆم دەدەمە دەستی خوا!

بەڵام یاریدەدەرە گەنجەکە بەپێکەنینەوە بە پاپا دەڵێت: نەخێر، بەشی هەردووکمان پەڕشووت ماوە، چونکە بیرلسکۆنی لەجیاتی پەڕەشووت جانتا تایبەتەکەی پشتی منی برد!

شایەنی باسە ئێوارەی رۆژی یەکشەممەی رابردوو بیرلسکۆنی لەلایەن گەنجێکەوە هێرشی کرایەسەرو پارچەیەکی رەق بەدەموچاوی کەوتو خوێناویی کرد!.

با پیاوان چاک بزانن ...

گوڵە فەقێ سەعید

ئایا تائێستا روویداوە ...کاتێک چوبیتەوە ماڵێو ببینی ژنەکەت سەرێشەیەکی قورسی هەیە؟ لەو کاتەدا تۆ چیت کرد؟

بەڵێ، تۆ بێ ئەوەی بزانیو بەمەبەستەوە ئەو کارەت کردبێت، کارێک ئەنجام دەدەیت دەبێتە هۆی نارەحتکردنی خێزانەکەتو تێکچوونی باری دەروونی.

رەنگە تۆ پێشنیاز بکەیت کە بیبەیە لای دکتۆرو لەناکاو ئەویش دەست دەکات بەگریان، بەڵام رەنگە شتێک هەبێت کە تۆ پێی نەزانی.

ئەزموون نیشانی دەدات کە ئەوەی هاوسەرەکەت لەوکاتەدا پێویستی پێی هەیە، چوون بۆ لای دکتۆر نییە، بەڵکو ئەو پێویستی بەوەیە تۆ کاتێکی زیاتر لەگەڵیدا بەسەر بەریت. ژن حەزدەکات مێردەکەی زیاتر گرنگی پێدات، بۆ نمونە لقێک گوڵی پێ بدەیت.

ژن پێویستی بەدڵسۆزی مێردەکەی نییە؟

زۆربەی ژن تەواوی رۆژ لەماڵەوەنو نارەحەتییەکانی ماڵو منداڵەکانو کاری ماڵەوە تەحەمول دەکەن، هەموو ئەو گوشارو سەختیانە لەسەر یەکتر کەڵەکە دەبێتو هەر کە تۆ درەنگ لەشوێنی کارەکەتەوە گەیشتیەوە ماڵ، دەبینی کە نارەحەتەو سەرئێشەی هەیە یان بەهۆی بچووکترین هەڵەی تۆوە دەتەقێتەوە.

یەکەمین کار ئەوەیە کە ئەو حاڵەتی تورەییو شکاتکردنەی لەبەرچاو مەگرنو لەبیری بەرنەوە. لەناخی هەر ژنێکدا «سوپاپ یان دەرگای دڵنیایی» هەیە، وەک مەنجەڵێکی بوخار کە سوپاپی دڵنیایی ـ ئەو برخوەی لەسەری مەنجەڵدا فیشەفیشی لێوە دێت ـ هەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی گوشاری یەکجاری زۆری بوخاری ناو مەنجەڵەکەی هیچ مەترسییەک دروست نەکات، هەر بۆیەش بەخێرایی بارودۆخەکە ئاسایی دەبێتەوە.

چی پێویستە پیاوان ئەنجامی بدەن؟

هەرکات هەلێکت بۆ هەڵکەوت، لەگەڵ خۆتدا بیبە بۆشوێنی کارەکەت، یان لەمیوانییە سادەو خۆمانەکاندا، یان ئەوەندەی بگونجێت لەکۆنفرانسو کۆبوونەوەکاندا بەشداری پێ بکە. هاوسەرەکەت بەو کارانە هەست دەکات زیاتر لێت نزیک بوەتەوەو خۆشەویستییەکی زیاتر بەنیسبەت تۆوە هەیەو تۆ دەبیە پاڵەوان لەنەستی ئەودا.

کاتێک ژنەکەت سەری دێشێت، پێویستی بەحەب نییە، هەموو ئەو شتەی ئەو پێویستی پێییەتی لقێک گوڵ یان بزەیەکی پڕ لەخۆشەویستییە. جوانترینو خۆشترین دەنگەکان، دەنگی سوپاسکردنە، بەڵام هەموو پیاوان ئەوە دەزانن کە هەرگیز نابێت چاوەڕوانی سوپاسکردن لەلایەن هاوسەرەکەیانەوە بن! ئەگەر ملوانکەیەکی ئەڵماسی بەدیاری پێ بدەیت، ئەو تەنیا دەڵێت، من هەمیشە حەزم لەملوانکەیەکی زمرود بوو.

زەڵاتەی ئۆلڤییە

پێداویستی:

سنگی مریشک .... نیوە لەتێک
هێلکە .... پێنج دانە
بەزالیا .... یەک پەرداخ
گێزەری بچوک ... ١ یان ٢ دانە
خەیاری سوێرکراو ... دوو پەرداخ
پەتاتە .... یەک کیلۆ
ساسی مایۆنز ... دوو پەرداخ

چۆنیەتی ئامادەکردنی:

١. سەرەتا سنگی مریشکەکەو چەند پارچەیەک پیازو گێزەرو خوێ لەناو مەنجەلیک دەکوڵێنین.
٢. لەمەنجلیکی دیکەدا پەتاتەکان دەکوڵێنین هەروەها هێلکەکانیش بەهەمان شێوە لەناو مەنجلێکی جیاواز دەیکوڵینین.
٣. پاش کوڵاندنیان سنگی مریشکەکە ورد دەکەینو ئیسقانەکانی دەردەکەین.
٤. توێکڵی پەتاتەکان لێدەکەینەوەو بەرەنە وردی دەکەین، دەیکەینە سەر سنگی مریشکەکەو هێلکەکە ورد دەکەینە سەری، دواتر گێزەرکەو خەیارەی سوێرکراوەکە ورد دەکەینو لەگەڵ بەزالیاکە دەیکەینە سەر زەڵاتەکە سێ کەوچک لەساسەکە جیادەکەینەوە باقی ساسەکەی تێکەڵ بەزەڵاتەکە دەکەین.
٥. هەموو کەرەستەکان بەباشی تێکدەدەین تاوەکو ساسەکە تێکەڵ بەهەمووی بێت، دواتر دەیخەینە سەر قاپێکو بەسێ کەوچک ساس، بەشی سەرەوەی زەڵاتەکە دادەپۆشین، پاشتر بەخەیاری سوێرکراوو زەیتونو تەماتە دەیڕازێنینەوە.

میرزا قاسمی:

پێداویستی:

باینجان مامناوند ... پێنج دانە
سیر ... یەک سەلک
هێلکە .... سێ دانە
تەماتە ... سێ دانە
رۆنو بیبەرو خوێ... بەپێی پێویست

چۆنیەتی ئامادەکردنی:

١. باینجانەکان لەناو فڕن یاخود لەسەر ئاگر بەتوێکڵەوە دەیبرژێنین، تاوەکو بەتەواوی ببرژێت، دواتر دەیخەینە بەر ئاوی ساردو توێکڵە سوتاوەکەیو سەری باینجانەکە لێدەکەینەوە، بەچەقۆ وردی دەکەین.
٢. پاشان سیرەکان ورد دەکەینو لەناو رۆن سوری دەکەینەوە.
٣. توێکڵی تەماتەکان لێدەکەینەوەو وردی دەکەین، باینجانو تەماتەکە پێکەوە دەخەینە سەر سیرەکەو باش سوری دەکەینەوە.
٤. دوای ئەوەی کە ئاوی تێدا نەماو هەموو کەرەستەکان بەباشی سورکرانەوە خوێو بیبەری تێکەڵ دەکەین.
٥. هێلکەکان دەشکێنینە ناو قاپێکو بەباشی تێکەڵی دەکەین، دەیکەینە سەر باینجانو تەماتەکەو سەری دەنێینەوە تاوەکو بەجوانی سور بێتەوە، دواتر ئەم خواردنە ئامادەیە بەپێی ئارەزو دەتوانیت لەگەڵ تەماتەکە چەند کەوچکێک دۆشاوی تەماتەی تێکەڵ بەم خواردنە بکەیت.

مێزی ناو مەتبەخی ماڵ

کابان سەیدا

مەتبەخ، سەنتەری ماڵەو شوێنێکە خاتوونی ماڵ زۆرترین کاتەکانی خۆی تێدا بەسەر دەبات، بەدانانی مێزو کورسی نانخواردن لەمەتبەخدا، کەسانی دیکەی خێزانیش کاتێکی زیاتر لەناو مەتبەخەدا بەسەر دەبەن.

ئەگەر مەتبەخەکەت گەورەیە دەتوانی مێزێکی ٤ یان ٦ کەسی تێدا دابنێن.

مێزێکی ئاوا جگەلەخواردنی چێشت، شوێنێک بێت بۆ میوانداریێتی نیوەڕوانو ئێواران، یان بۆخوێندنەوەی کتێبو رۆژنامەو نووسینو کارکردنی کورتماوە بەلاپتۆپ زۆر شیاو بێت.

لەلایەکی دیکەوە بوونی مێز لەناو مەتبەخدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە بۆدرووستکردنی کەرەستەکانی چێشتەکە زۆر یارمەتیت بدات، هەروەها لەکاتی هیلاکبووندا دەتوانی بۆ حەوانەوە بەکاری بهێنی.

بەمشێوەیە بوونی مێزێکی ٤ تا ٦ کەسی دەتوانێت بۆشایی مردووی ناو مەتبەخ کە بۆهیچ شتێک بەکاری ناهێنیت.

ئەگەر مەتبەخەکەت بچووکە، دەتوانن بەمێزێکی بچوکتری چەرخدار تا رادەیەکی زۆر بۆشایی ناو مەتبەخەکەت بەکاربهێنیت. بەکارهێنانی مێزێکی ئاسایی لەمودێلە کۆنەکان دەتوانێت لەڕووی مادییەوە پێشنیازێکی باش بێت، بۆئەوانەتان کە باری داراییان لاوازە.

لەزستاندا جوان دەردەکەویت؟

بەهەست ساڵح

چۆن دەتوانی لەجلە ئەستوورەکانی زستانیدا ئەندامتان جوانو رێکوپێک بێتە بەرچاو؟ لێرەدا چەند پێشنیازێک سەبارەت بەچۆنیەتی لەبەرکردنی جلی زستانە دەخەمەڕوو:

١. جلی ژێرەوەی گەرم لەبەر بکەن کە بەتەواوەتی پڕ بەبەرتان بێت. ئەو جۆرە جلانەی ژێرەوە گەرمتان رادەگرێتو قەڵەویش نایەنە بەرچاو. جلی ژێرەوە دەبێت تەسکو چەسب بێت.

٢. ئەگەر بەهیوای زستانان تەنورە یان کراسی بێ قوڵ لەبەر بکەنو بتانەوێت گۆرەوی لەپێ بکەن، گۆرەوی رەش بەکاربهێنن، تا زیاتر کاریگەری لەسەر لاواز نیشاندانتان هەبێت.

٣. بەلەبەرکردنی ئەو جلانەی کە لەقوماشی گەرمتر درووستکراوە، جلی کەمتر لەبەر بکەن تا کەمتر قەڵەو بێنە بەرچاو.

٤. چاکەتێک لەبەر بکەن کە نە فراوان بێت نە تەسک. چاکەتێکی تەسکو چەسب، بەهۆی ئەوەی کە پڕ دەبێت وانیشان دەدات کە قەڵەون. چاکەتێک کە پڕ بەبەرتە، ئەندامەکانی لەش جوانو سەرنجڕاکێش نیشان دەدات.

٥. بەلەبەرکردنی ملپێچی پەشمی بەرەنگی جوانو سەرنجراکێش، خۆت گەرمتر رابگرە. ملپێچ نابێتە هۆی قەڵەوتر نیشاندانی ئەندامەکانی لەشو لەبەرامبەریشدا بەشێوەیەکی جوان دەترازێنێتەوە.

پاراستنی قژی بۆیە کراو

دنیا محەمەد

١. باشتر وایە ئەو شامپۆیانە بەکار بێنن تایبەت بەقژی بۆیەکراو.
٢. هەتاو کاریگەری زۆری هەیە لەسەر کاڵبۆنەوەی بۆیەو نەمانی جوانی رەنگی قژ، باشتر وایە پاریزگاری لەقژت بکەیت لەبەرامبەر هەتاو.
٣. لەکاتی چوون بۆ مەلەوانگا، باشتروایە قژ بەئاویک بشورێت کە کلۆری تیدا نەبێت.
٤.هەموو کات مقەوی بۆ قژت بەکاربهێنە.
٥. باشتروایە کاتێک قژەکانت تەڕە شانەی نەکەیت، ئەو شانانە بەکاربهێنە کە دەمی شانەکان زۆر ئەستۆر نەبیت.
٦. لەکاتی وشککردنەوەی قژدا، هیچ کات خاولییەکە بەقایمی مەهێنە بەقژەکانتدا.

پێداچوونەوەیەک بۆ بەرهەمەکانی یۆجین ئۆنیل

میدیا کەریم

رەنگە بەرهەمی هیچ یەک لەشانۆنوسە جیهانیەکان بەئەندازەی نوسینەکانی یۆجین ئۆنیل، رەنگدانەوەی ژیانی راستەقینەی نوسەرەکەی نەبێت. یۆجین لەسەرجەم ئەو شانۆنامانەی خولقاندونی بەشێوەیەکی راستەوخۆ یان ناراستەخۆ دەستیکردووە بەدارشتنەوەی ئەزموون و بەسەرهاتە تایبەتیەکانی خۆی، بۆنمونە لەشانۆنامەی غوریلای توکن و رۆنی نەهەنگو ناوچەی جەنگی باس لەو کاتە دەکات کە وەک مەلەوان لەناو کەشتیدا کاریکردووە، هەروەها لەشانۆنامەی ئیمپراتۆر جۆنزدا بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ باس لەئەزمونە تایبەتیەکانی خۆی دەکات لەناوچەی هندۆراس، لەشانۆنامەکانی پیاوە سەهۆڵەکە دێتو ئانا گریستیو لەو ماوەیە دەدوێت کە لەناو میوانخانەکانی کەنار دەریاکاندا ژیاوەو لەشانۆنامەی یەکەمین مرۆڤیشدا، باس لەلەدەستدانی کورەکەی خۆی دەکات.

ئەگەر بێتو ئێمە بەشێوەیەکی ورد بەرهەمەکانی یوجین بخوێنینەوە ئەوا تێدەگەین کە شانۆنامەی گەشتی رۆژ بەناو شەودا، یۆجین بەشێوەیەکی گشتگیرو هەمەلایەن باس لەژیانی خۆی دەکات، بەجۆرێک دەتوانین ئەم شانۆنامەیە بەبیۆگرافیای یۆجین ئەژمار بکەینو بەخوێندنەوەی ئاشنای ئەو بارودۆخانە بین کە یۆجین لەناویاندا ژیاوە، باوکێک کە هونەرمەندێکی شانۆییەو هەمیشە لەرێی سەفەردایە بۆ پێشکەشکردنی نمایشەکانی، دایکێکی ئالودەی مادە هۆشبەرەکانو هەندێجاریش تورە، برایەکی داوێنپیسو گیرۆدەی خواردنەوە کحولیەکان (جیمی)، هەروەها ئەدموند کە لەتەمەنی دووسالێدا مردووە کە لەراستیدا رەنگدانەوەی کەسایەتی خودی ئۆنیلە، تێروانینی رەشبینانەی ئەدمۆند (کە خودی یۆجین ئۆنیلە) سەبارەت بەژیانو چواردەوری، خۆی لەسەردەمی ئاوارەییو کارکردنی لەناو رۆژنامەیەکی ناوچەییو دووچاربوونی بەنەخۆشی سیلو ڤێلای هاوینەیی بنەماڵەکەی دەبینێتەوە، کە راستەوخۆ رەنگدانەوەی ژیانی راستەقینەی نوسەری شانۆنامەکەیە - ئەگەر بێتو ئەم شانۆنامەیە بخوێنینەوە رەنگە لەخۆمان بپرسین بەراستی ژیانی یۆجین بەم جۆرە ژیانێکی دراماتیکی بووە کە توانیوێتی لەچوارچێوەی شانۆنامەیەک دایبرێژێتەوە یاخود لەراستیدا یۆجین بەهۆی لێزانیو هزرفراوانییەکەی خۆی توانیوێتی سەرکەوتوانە بەرهەمێکی بەمجۆرە ئەمرو سەرنجراکێش بخولقینیت؟ وەڵامی ئەم پرسیارە هەرچیەک بێت ئەوا راستییەکمان بۆئاشکرا دەکات کە ئەزمونو بەسەرهاتە تایبەتیەکانی ژیانی نوسەر بونەتە هەوێنی سەرەکی بەرهەمەکانی ئۆنیل. زۆربەی کارئەکتەرەکانی ئۆنیل کەسانێکی راستەقینەنو لەخەیاڵەوە دوورن، هەر لەخودی خۆیو باسی بنەماڵەکەی هەتا دەگاتە ئەو هاورییانەی لەسەفەرەکانیدا ناسیونی، بەجۆرێک ئەگەر ژیاننامەی ئۆنیل بخوێنینەوە ئەوا بەئاسانی دەتوانین شوێنو کاتی ئەم کەسایەتیانە لەناو ژیانی ئۆنیلدا دیاری بکەینو زیاتر بیانناسین.

رەنگە یەکێک لەو هۆکارە سەرەکیانەی یارمەتی یۆجینی داوە بۆخولقاندنی کەسایەتیە نەمرەکانی هەر لەم خاڵەدا خۆی ببینێتەوە، لەبەرئەمەش رەخنەگرە شانۆییەکان زۆربەی بەرهەمەکانی یۆجین ئۆنێل لەچوارچێوەی بەرهەمە ریالیستیو ناتۆرالیستیەکاندا ئەژمار دەکەن. ریالیستێک کە بەشێوەیەکی کارا هەست بەقورسایی حەقیقەت دەکرێت لەناویدا، تەنانەت هەندێک رەخنەگری دیکە چەند بەرهەمێکی تری ئۆنێل وەک غۆریلای توکنو یەزدانی براون، بەپێکهاتەیەک لەهەردوو شێوازی ئێکسپرسیۆنستیو ریالیستی ئەژمار دەکەن.

دەستنیشانکردنی لایەنە حەقیقیەکانی ناو بەرهەمەکانی ئۆنیل کارێکی ئەوەندە گرانو دژوار نییە، چونکە هەر بەخوێندنەوە یان بینینی شانۆنامەکانی ئەوا لایەنە حەقیقیەکان خۆبەخۆ ئاشکرا دەبنو سەرەرای ئەمەش دەبێت بزانین لەناو کرۆکی ئەم راستیانەدا چەند لایەنێکی تری وەک خەیاڵو فەنتازیاو ئەفسانە خۆیان حەشار داوە کە دواتر دێینە سەر ئەم باسەو تێدەگەین ئەم سێ لایەنە بەچ شێوەیەک لەناو بەرهەمەکانی ئۆنێلدا جێگەی خۆیان کردۆتەوە، لێرەدا بابزانین ئۆنێل بە چ شێوەیەک بۆ نوسینی بەرهەمەکانی سودی لەئەفسانە وەرگرتووە:

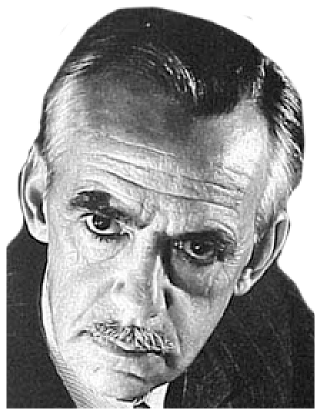
ئۆنێل بەوردی ئەفسانەکان لەناو کرۆکە دیارەکانی ناو شانۆنامەکانی نمایش دەکات، تەنانەت هەوڵیش دەدات لەگەڵ سەردەمەکەی خۆیشیدا بیان گونجێنێت، نمونەی ئەم کارەش لەهەردوو شانۆنامەی پرسە شیاوی ئەلکترایەو ئیمپراتۆری جۆنزدا بەروونی هەستی پێدەکرێتو دەبینرێت.

لەشانۆنامەی پرسە شیاوی ئەلکترایە، ئۆنێل باسی ئۆرسیای ئاشیلو کەسایەتیو رووداوە ئەفسانەیەکانی ئەم چیرۆکە دەگۆرێت بەچەند کەسایەتیو رووداوێکی سەدەی نۆزدەیەمو لەجێگەی ئەگا مەمنونی فەرماندەی سوپای ئاخایی جەنگی تەروادە، باس لەسەرتیپ ئەزرامنون دەکات کە خەریکی جەنگی دەریاییە، هەروەها لەجیاتی کێلی تۆم ئۆسترای هاوسەرە خائینەکەی ئەگا مەمنون، باس لەکورەکەیان دەکات کە ئەویش وەک باوکی خەریکی جەنگی دەریاییەو دواجار تۆڵە دەکاتەوە...

ئۆنێل بەشێوەیەکی زۆر سەرنجراکێشو هونەرمەندانە دوبارە ئەم چیرۆکەی دارشتۆتەوە، تەنانەت بەشێوەیەکی ورد چەند ناوێکی هاوئاهەنگی ئەو ناوانەی لەچیرۆکە سەرەکییەکەدا بەکارهێنراون، جێگیر دەکات. هەر بەو جۆرەی دەزانین چیرۆکی تۆڵەکردنەوەی ئۆرسیا جگەلە مەودا تراژیدیو دراماتیکیەکانی کە خۆی لەهەر سێ چیرۆکی ئۆرسیای ئاشیلو ئەلکترای سۆفۆکلو ئەلکترای ئۆرپید دەبینێتەوە، هەوێنێکی ئەفسانەییش لەخۆ دەگرێت کە بۆیەکەمجار لەئۆدیسەی هۆمەردا باسکراوە، هەروەها هەوێنی نوسینی ئەم سێ چیرۆکە پێکرا لەئەفسانەکانی هۆمەرەوە سەرچاوە دەگرن، ئۆنێلیش هونەرمەندانە ئەم چیرۆکو ئەفسانەیە لەگەڵ سەردەی نۆزدەیەمدا دەگونجێنێتو پەیوەستی دەکات بەکۆمەڵێک پێشهاتو رووداوی مێژوویی بەبێ ئەوەی هیچ زیانێک بەپێکهاتەی سەرەکی چیرۆکەکە بگەیەنێت.

لەشانۆنامەی ئیمپراتۆری جۆنزیشدا یەکسەر ئەم هەستەمان لەلا دروست دەبێت کە ئۆنیل بۆنوسینی ئەم شانۆنامەیە سودی لەئەفسانە وەرگرتووە، بەڵام ئەمجارە لەجیاتی بەکارهێنانی ئەفسانە یۆنانییەکان، ئۆنیل بۆنوسینی ئەم بەرهەمەی سود لەئەفسانە ئەفریقیەکان وەردەگرێت وەک:خوای تیمساحو جادوگەرو خێو، هەروەها دەنگی تەپڵو پارانەوەو نزا لایەنە ئایینیو ئەفسانەییەکانی ئەم شانۆنامەیە دوو ئەوەندە دەکات.

ماویەتی



رەخنەگرە شانۆییەکان زۆربەی بەرهەمەکانی یۆجین ئۆنێل لەچوارچێوەی بەرهەمە ریالیستیو ناتۆرالیستیەکاندا ئەژمار دەکەن

دیمەنێک لەشانۆی ئیمپراتۆر جۆنز، ساڵی ١٩٤٩

فیلمی هەفتە

The Green Mile*
رێرەوی سەوز

بێساران فەیروز حەسەن

بەرهەمی ساڵی ١٩٩٩
لە دەرهێنانی: فرانک دارابۆنت
سێناریۆ: فرانک دارابۆنت، ستیفن کینگ
نواندنی: تۆم هانکس، دەیڤید مۆرس، بۆنی هۆنت، مایکڵ کلارکو...
مۆزیک: تۆماس نیومان
بەرهەمی وڵاتی ئەمریکا

کورتەیەک لەچیرۆکی فیلمەکە:-

لەخەڵوەتگەیەکی پیریی لەئەمریکا، پیرەمێردێک بەناوی «پۆڵ ئێجکۆمب» بۆ خاتوو «ئێلین»ی هاورێی باس لە بیرەوەریەکانی دەکات.

(گەرانەوە بۆرابردوو):- سەرەتای ساڵی ١٩٣٥- «ئێجکۆمب» بەرپرسی بەشی حوکمدراوانی لەسێدارەدانە لەگرتوخانەی دیترۆیت لەویلایەتی باشوری ئەمریکا، بەشداربوونی ئێجکۆمب لەئیعدامکردنی چەندین تاوانبار بووەتە هۆی کەم بوونی ورەو ئیمان لەدڵیدا. ئەو لێپرسراوی قۆڵبەستکراوێکی رەشپێستی زەبەلاحە بەناوی «جۆن کۆفی» کە بەکوشتنی دوو کچی بچوک تۆمەتبارە، پۆڵ ئێجکۆمب پاش ماوەیەک بۆی دەردەکەوێ کە جۆن کۆفی خاوەنی هێزێکی میتافیزیکی و سەرو ئاساییە و ئەمەش ئەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر بایەخی پێبدات.

زیندانەوانێکی تر بەناوی «پێرسی ڤیتمۆر» بەنیازە سەبارەت بەرەوشی (ئیعدامکردن) پۆستێک بەدەستبهێنێ و لەگەڵ تۆمەتبارەکان دا رەفتارێکی توندو نارەوای هەیە.

رۆژێک «جۆن کۆفی» بەدەستدانی لە«ئێجکۆمب» کە بەدەست نەخۆشی میزەڵان دەناڵێنێ، چارەسەری نەخۆشیەکەی دەکات. دواتر «کۆفی» کە ئازاری جەستەی «ئێجکۆمب»ی بۆناو لەشی خۆی هەڵکێشاوە، لەشێوەی کۆمەڵە مێشێک لەرێگەی دەمیەوە ئەیکاتە دەرەوە. رۆژێک «پێرسی ڤیتمۆر» بەرامبەر بەیەکێک لەحوکمدراوەکان لەکاتی ئیعدامکردنی دا کارێکی نارەوا ئەنجام دەدات و ئەمەش دواتر دەبێتە هۆی مردنێکی دڵتەزێن.

ئێجکۆمب و زیندانەوانەکانی تر بەنهێنی «جۆن کۆفی» لەگرتووخانە دەهێننە دەرەوە، بەرەو ماڵی سەرۆکی زیندان دەیبەن، لەوێدا هاوسەری سەرۆکی گرتووخانە کە تووشی نەخۆشیەکی کوشندە بووە بەشێوەیەکی نائاسایی چارەسەری دەکات. لەگەرانەوەیدا بۆ زیندان، «جۆن کۆفی» کە مێشەکانی لەدەروونی خۆیدا هەڵگرتووە، لەرێگەی دەمییەوە دەیانکاتە ناو جەستەی «پێرسی ڤیتمۆر»ی بێ بەزەییەوە، پێرسی لەهۆش خۆی دەچێت و یەکێک لەزیندانیەکان دەکوژێ، «کۆفی» بەگرتنی دەستی «ئێجکۆمب» پێی پیشان دەدات کە پاش بەرکەوتنی دەستی «وایڵد بێڵ» بەجەستەیەوە چی بینیوە، وایڵد بێڵ بکوژی راستەقینەی ئەو دوو کچەیە کە «جۆن کۆفی» تەرمەکانی دۆزیونەتەوەو هەوڵی دابوو رزگاریان بکات، بەڵام دواجار بەهەڵە «کۆفی» بێتاوان ئیعدام دەکرێ.

(گەرانەوە بۆکاتی ئێستا): ئێجکۆمب بە ئێلین دەڵێ: جۆن کۆفی پاش چارەسەرکردنی ئەو هەروەها تەمەنی درێژی پێبەخشیوە، ئێجکۆمب ئێستا تەمەنی ١٠٨ ساڵەیە.

*Green Mile:
بەرێرەوێک دەوترێ کە حوکمدراوەکان بەئیعدام لەسەر کورسیەکی کارەبایی دادەنێن بۆلەناوبردنیان، لەبەرئەوەی هەر ئانوساتێک بۆی هەیە «لێبوردن» بێتە ئاراوە و کەسی حوکمدراو لەمەرگ رزگاری ببێ، ئەوەش پێیدەوترێ سەوز.

سەرچاوە:

١. گۆڤاری سینەمایی (فیلم) ژمارە ٢٥٠
٢. سایتی فکسون www.fexon.com

سەدەیەک لەسینەما

بیژەن ئەشتەری
و: شوان عەباس بەدری

لەساڵی ١٩٠١دا شانۆکارانو ئامادەکارە شانۆییەکان بەهۆی کەمی موچەیانەوە دەست بەمانگرتنێکی سەرتاسەری دەکەن، ئەمەش دەبێتە هۆکارێک بۆزیاتر ئاشنابوونی خەڵکی بەهونەری سینەماو ئەو هونەرە بەشێوەیەکی فراوانتر دەناسرێت.
هەرلەم ساڵەدا چەند ستۆدیۆیەکی فیلمسازی تر دادەمەزرێن وەک: کۆمپانیای فیلمسازی ئۆتۆ سکۆپ کە لەلایەن وێلیام جۆرج بارک بنیات نراوە، کۆمپانیای کریکز ئەند شارپ کە لەلایەن ج.ئێچ. کریکز لەشاری لەندەن دامەزراوە، هەر لەم ساڵەشدا تۆماس ئەدیسۆن ستۆدیۆیەکی تایبەتی دادەمەزرێنێت.
دیارترین ئەو فیلمانەش کە لەم ساڵەدا بەرهەمهێنراون بریتین لە: لەسێدارەدانی چگلوشو دەرئەنجامی کاری بێرژیت مەک کینوجەکوچڵی لۆبیاولەناوبەرانی سالۆنی کانزاس کە هەرچواریان لەدەرهێنانی ئادوین ئس. پۆرتەرە لەئەمریکا، کۆشش بۆداگیرکردنی بۆشایی ئاسمان لەدەرهێنانی فردیناند زکا لەفەرەنسا، ڕیشی شینو کلاوسوری بچکۆلانە لەدەرهێنانی: جۆرج ملی یس لەفەرەنسا، درامایەک لەقوڵایی دەریا لەلایەن کۆمپانیای پاتەوە لەفەرەنسا بەرهەمهێنراوە ,ئێتانک لەدەرهێنانی بلاز یتکوفسکی.
دیارترین ئەو کەسایەتییە سینەماییانەی لەساڵی ١٩٠١دا لەدایک بوون بریتین لە:
میخاییل رۆم، کلارک گیبل، مالوین دۆگلاس، گاری کۆپەر، یوریس ئیۆنس، لن لای، لی ستراسبێرگ، والت دیسنی، نیکۆلای شنگلایا.
لەسەرەتای ساڵانی سەدەی بیستەمو لەودەمەی کە ئیتر کەم کەم هونەری سینەما جێگەی خۆی لەناو هونەرەکانی تر دەکاتەوە شێوازێکی نوێی سینەمایی لەلایەن دەرهێنەرانی ئەو هونەرەوە داهێنرا کە بەشێوازی بلاسکۆ ناسراوە.
لەسەرەتادا ئەم زاراوە مێژووییە لەشانۆدا بۆ ریالیستی وێنەیی بەکار دەهێنرا، واتە ئەو کاتەی کە شانۆکاران لەکۆتاییەکانی سەدەی نۆزدەیەم، دەستدەکەن بەنمایشی شانۆییە میلۆدرامیو سۆزدارییەکانو گرنگییەکی زۆریان دەدا بەدیمەنە ریالیستییەکان.
یەکەمین کەس کە لەشانۆدا بەو شێوازە کاری کردبێت دەیڤید بلاسکۆی (١٨٥٩_١٩٣١)ی دەرهێنەری ئەمریکییە، کە بەمەبەستی خولقاندنی کەشێکی راستەقینە لەشانۆنامەیەکی میلۆدرامی، ژووری ئوتێلێکی بەهەموو کەلوپەلەکانی لەسەر تەختەی شانۆکە ئامادەکرد.
پەیرەویکردن لەریالیستی وێنەییو هەمەرەنگی شێوازە شانۆییەکان، تارادەیەک بوونە پاڵنەرێک بۆدەرکەوتنی سینەما لەسەرەتای سەدەی بیستەم. زۆربەی ئەو فیلمە سینەماییانەی لەو ساڵانەدا بەرهەم دەهێنران، پەیرەوییان لەو شێوازە تایبەتییە ریالیستییە دەکرد. چەند مێژووناسێکی وەک نیکۆلاس ورداک لەو باوەرەدان کە شێوازی بلاسکۆ زیاتر باڵی بەسەر سینەمادا کێشاوە وەک لەشانۆ.

عاشقێکی موزیک لەحەفتاکانەوە بەدوای ئەرشیفکردنی هونەری رەسەنی کوردیدا وێڵە

"هونەری کوردی زۆروبۆری تێکەوتوەو مەزاجی کوردەوارییمان تێکچووە"

سازدانی: بارین سامان

تۆمارگای ئۆسکاری شاری سلێمانی، لەحەفتاکانەوە دەنگی هونەرمەندی کورد کۆدەکاتەوە. کاتێک دەچیتە نێو ئەو تۆمارگایەوە، ئەوەی کە زۆر سەرنجت رادەکێشێت، کاسێتو بەرهەمە رەسەنو کۆنەکانی سەر رەفەکانە.

شوان عەبدولرەحمان کە بەشوانی ئۆسکار نێودەبرێت خاوەنی تۆمارگەکەیە. شوان، پیاوێکی هێمنو لەسەرخۆیەو بەبزەو خەنەوە پێشوازی لەوانە دەکات کە ڕودەکەنە تۆمارگاکەی، ساڵانێکی زۆرە ئەرشیفی گۆرانیو مۆزیکی کوردیی دەکاتو زیاتر لە ٣٠ساڵە لەدوکانێکی چەند مەتری بازاڕی عەسریدا، دەنگو رەنگ پەخش دەکاتەوە، لەیەکەم دیمانەیدا بۆ نم نم، باس لەوردەکاری تۆمارگاکەی دەکات.

بارین: ئامانجتان لەکۆکردنەوەی بەرهەمی کۆنی هونەرمەندان چییە؟

شوان: ئامانجی ئێمە خزمەتکردنە، نەک قازانجی مادی، چونکە ئەو بەرهەمانەی تۆ دەیبینی هەیانە بەپارەیەکی زۆر کڕیومە، کە دەشم زانی لەگەڵ بازاڕی ئەمرۆدا ناگونجێت، لەبەرئەوەی گەنجی ئێستا حەزیان لەشتی خێراو کورتە.

بارین: چەند بەرهەمی کۆنتان هەیە، بەرهەمەکان هەر کوردین؟

شوان: بەرهەمێکی زۆرمان هەیە، لەماڵاوەش ژێرزەمینێکمان تەرخان کردووەبەتایبەت بۆئەو بەرهەمانە، من زۆر وڵات گەڕاوم، لەهەموو شوێنێک بەدوای بەرهەمی کوردیدا وێڵ بووم، بۆنمونە لەفەرەنسا قەوانێکم کڕی لێی نوسرابوو کوردیش میوسیک، کاتی خۆی رێکخراوی یونسێف لەگوندەکانی کوردستانە گەڕاوە، ئاوازو گۆرانی کوردی کۆکردوتەوە، بەرهەمی هونەری کوردی، عەرەبی، بیانیم هەیە، بڕواناکەم یەک نوسخەی ئەسڵی لای کەس مابێت، ئەمەجگەلەبەرهەمی هونەرمەندانی شاری سلێمانی، کە نوسخە ئەسڵییەکانم هەموو پاراستووە، هەروەها چەندین ئامێری کۆنی تۆمارکردنم هەیە، کە لەکوردستاندا نییە.

بارین: دەبینین بەشێک لەبەرهەمی هونەرمەندانتان سەرلەنوێ لەئەلبومێکدا کۆکردۆتەوە؟

شوان: بەتەنها کۆکردنەوە نییە، ئەم ئەلبومانە زۆربەی لەسوریاو لوبنان پاکراونەتەوە، چونکە بەشی زۆری بەرهەمی کۆنی هونەرمەندان لەدەرەوەی ستۆدیۆ تۆمارکراوە، زۆر دەنگی تری تێکەڵ بووە، ئێمەش هاتوین سەر لەنوێ بەئامێری زۆر پێشکەوتوە، تۆمارمان کراونەتەوە، لەوانە ئەلبوم کردنی بەرهەمەکانی حەمە ساڵەح دیلان، شەماڵ سائیب، رەفیق چالاک، قادر دیلان، هۆمەر دزەیی، تاهیر تۆفیق.

بارین: کێ هاوکاریی کردویت لەم کارەدا؟

شوان: جگەلەستۆدیۆی تەلەڤزیۆنی خاک، لەیەک دوو بەرهەمدا هاوکاریی کردووم، هیچ کە هاوکاری نەکردووم، لەسەر حیسابی خۆم لەدەرەوە کارەکانم کردووە.

بارین: وتتان بەرهەمی کۆنی هونەریتان زۆرە، بەنیازن بەپارە بیفرۆشن، یان دەتانەوێت چی لێ بکەن؟

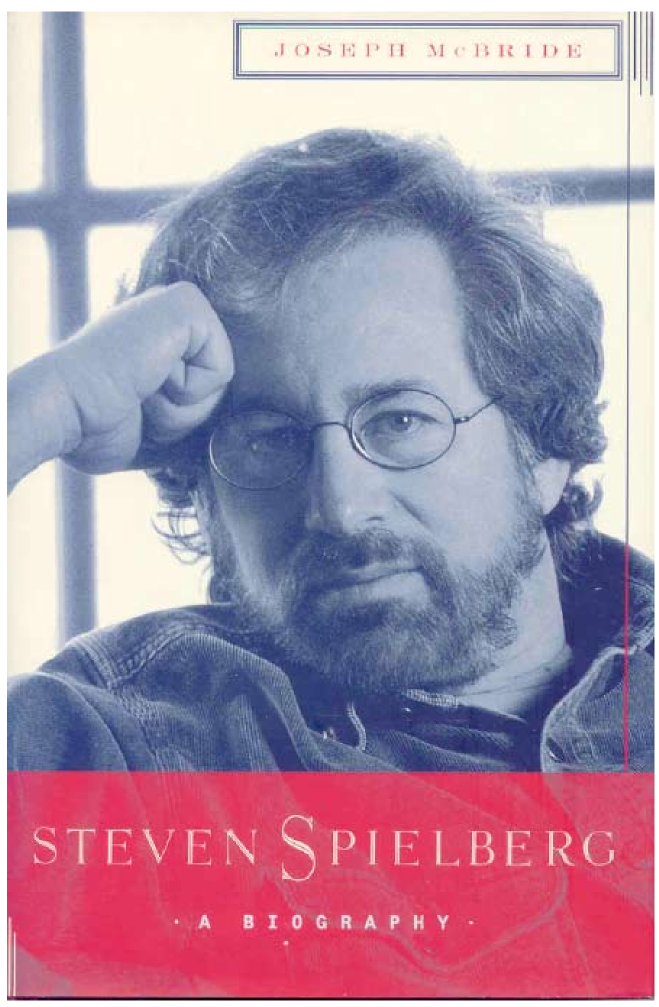
شوان: هەر کەسو لایەنێک دەیەوێت ئامادەم بێبەرامبەر بیاندەمێ، بەمەرجێک ئەوانیش کار بۆ زیندووراگرتنی ئەم هونەرە بکەن، هەوڵ بدەن ئەم بەرهەمانە سەر لەنوێ بەپاکی تۆمار بکەنەوە، زۆر پێویستە نەوەی نوێ ئاگای لەهونەری رەسەنی میللەتەکەی بێ، چونکە بەڕاستی ئێستا هونەری کوردی زۆروبۆری تێکەوتوەو مەزاجی کوردەوارییمان تێکچووە. بەرهەمی ئەمرۆ زۆربەی شێوێنراوە، ئاوازی رەسەنی کوردی زۆر کەمە، ئەوەیش کەسی بەسەلیقەو وردی دەوێت، خۆزگە وەزارەتی رۆشنبیری ئەوکارەی دەکرد، زۆر بەرهەمی ترم لایە کاری لەسەر بکرێت، بەڵام من وەک جاران توانام نەماوە.

شوان عەبدولرەحمان

شوان عەبدولڕەحمان

شوان عەبدولڕەحمان مەعروف، ساڵی ١٩٤٩ لەگەڕەکی دەرگەزینی شاری سلێمانی لەدایکبووەو تاقۆناغی ئامادەیی تەواوکردووە، لەساڵی ١٩٧٠ تۆمارگای ئۆسکاری داناوەو ژنی هێناوەو ئێستا خاوەنی دوو منداڵە.

ستیڤن سپیلبێرگ ... ئەستێرەی درەوشاوەی هونەری حەوتەم



بەرهەمەکانی

١. ئەندیانا جۆنز ـ بەشی چوارەم، ٢٠٠٨.
٢. میۆنخ، ٢٠٠٥.
٣. جەنگی ئەستێرەکان، ٢٠٠٥.
٤. وێستگە، ٢٠٠٤.
٥. ئەگەر ئەتوانی بمگرە، ٢٠٠٤.
٦. ڕاپۆرتی کەمینە، ٢٠٠٢.
٧. هزری دەستکرد ,٢٠٠١.
٨. ڕزگار کردنی ڕایانی سەرباز، ١٩٩٨.
٩. جیهانی ونبوو. پارکی ژووراسیک ,١٩٩٧.
١٠. ئامێستاد، ١٩٩٧.
١١. هۆک، ١٩٩١.
١٢. پێڕستی شیندلەر، ١٩٩٣.
١٣. ئەندیاناجۆنزو دوایین جەنگی سەلیبی، ١٩٨٩.
١٤. هەمیشە، ١٩٨٩.
١٥. ئیمپراتۆریەتی هەتاو، ١٩٨٧.
١٦. ڕەنگی ئەرخەوانی، ١٩٨٥.
١٧. ئەندیانا جۆنز، ١٩٨٤.
١٨. قووڵایی، ١٩٨٣.
١٩. ئی تی، ١٩٨٢.
٢٠. هێرشبەرانی سندوقی ونبوو، ١٩٨١.

هەندێک لەخەڵاتەکانی ستیڤن سپیلبێرگ

١. لەساڵی ١٩٩٥، خەڵاتی ئۆسکاری باشترین دەرهێنەری لەفیلمی پێڕستی شیندلەر وەرگرتووە.
٢. لەساڵی ١٩٩٦، خەڵاتی ئۆسکاری باشترین دەرهێنەری لەفیلمی رزگارکردنی رایانی سەرباز، وەرگرتووە.
٣. لە ساڵی ١٩٧٨، پاڵێوراوە بۆ وەرگرتنی خەڵاتی ئۆسکاری باشترین دەرهێنەر لەفیلمی بەرکەوتنی نزیک لەجۆری سێیەم.
٤. لەساڵی ١٩٨٢، پاڵێوراوە بۆ وەرگرتنی خەڵاتی ئۆسکاری باشترین دەرهێنەر بۆ فیلمی هێرشبەرانی سندوقی ونبوو.
٥. لەساڵی ١٩٨٣، پاڵێوراوە بۆ وەرگرتنی خەڵاتی ئۆسکاری باشترین دەرهێنەر بۆ فیلمی ئی ـ تی.
٦. لەساڵی ١٩٨٦، پاڵێوراوە بۆ وەرگرتنی خەڵاتی ئۆسکاری باشترین دەرهێنەر بۆ فیلمی رەنگی ئەرخەوانی.
٧. لەساڵی ١٩٩٩، پاڵێوراوە بۆ وەرگرتنی خەڵاتی ئۆسکاری باشترین فیلم بۆ فیلمی رزگارکردنی ڕایانی سەرباز.
٨. پاڵێوراوە بۆ وەرگرتنی خەڵاتی گۆڵدن گڵۆپ وەک باشترین دەرهێنەر بۆ فیلمەکانی: کەڵبەکان، بەرکەوتنی نزیک لەجۆری سێیەم، هێرشبەرانی سندوقی ونبوو، ئی تی، ڕەنگی ئەرخەوانی، ئامێستاد، هزری دەستکرد، میۆنخ.
٩. لەساڵی ١٩٧٤، جگەلە وەرگرتنی خەڵاتی دارخورمای ئاڵتوونی فیستیڤاڵی کان بۆ باشترین سیناریۆ، پاڵێوراوە بۆوەرگرتنی خەڵاتی دارخورمای ئاڵتوونی بۆباشترین فیلم لەفیلمی شۆگرلەند ئکسپرێس.
١٠. خەڵاتی بافتای باشترین دەرهێنەری وەرگرتووە بۆ فیلمی پێڕستی شیندلەر.
١١. پاڵێوراوە بۆ وەرگرتنی خەڵاتی بافتا، وەک باشترین دەرهێنەر بۆ فیلمی کەڵبەکان، باشترین دەرهێنەرو باشترین سیناریۆ بۆ فیلمی بەرکەوتنی نزیک لەجۆری سێیەم، باشترین دەرهێنەرو باشترین فیلم بۆ فیلمی ئی. تیو خەڵاتی باشترین فیلم بۆ فیلمی ڕزگارکردنی ڕایانی سەرباز.

و: تینا عەلی

ستیڤن ئالێن سپیلبێرگ لەهەژدەی دیسامبەری ١٩٤٦، لەویلایەتی ئۆهایۆی ئەمریکا لەدایک بووە. سپیلبێرگ سەردەمی منداڵی خۆی لەناو هۆڵەکانی سینەما بەبینینی فیلمەکانی کۆمپانیای واڵت دیزنیو فیلمە فەنتازیەکان بەسەر بردووە، هەر ئەمەش بۆتە هۆکارێک تا لەناو فیلمەکانی بەفراوانی سوود لەلایەنی منداڵانەو فەنتازییانە وەربگرێت، بەشێوەیەک کە رەخنەگران نازناوی دەرهێنەرە منداڵەکەیان پێبەخشیوە.

ستیڤن سپیلبێرگ، ئەو دەمەی کە هەنگاو دەنێتە ناو تەمەنی ١٢ساڵییەوە دەست بە بەرهەمهێنانی کورتە فیلم دەکات، هەر خۆیشی سیناریۆی فیلمەکانی دەنووسیو بۆبەرجەستەکردنی رۆڵی ئەو فیلمانەشی سوودی لەهاورێکانی دەبینی، هەروەها لەتەمەنی ١٦ساڵیشدا فیلمێکی درێژی دووکاتژمێرو نیوی بەناوی firelight بەرهەم دەهێنێت.

بەمەبەستی خوێندنی سینەما دەچێتە کۆلێجی کالیفۆرنیاو لەساڵی ١٩٦٨، پاش بەرهەمهێنانی کورتە فیلمی ئامبلین ئەستێرەی هونەری ئەم دەرهێنەرە مەزنە دەگاتە لوتکە، بەگشتی ستیڤن سپیلبێرگ لەکۆتاییەکانی دەیەی ١٩٦٠ ,پێنج فیلمی تر بەرهەم دەهێنێت. ن

اوبراو کە هاوسەردەمی چەند دەرهێنەرێکی مەزنی وەک: فرانسیس فۆرد کاپۆلاو مارتین سکۆرسیزیو جۆن میلۆشو برایان دی پالمایە بەمەبەستی بەرهەمهێنانی چەند بەرهەمێکی تەلەڤزیۆنی توانی لەگەڵ کۆمپانیای فیلمسازی کۆڵۆمبیا گرێبەستێک مۆربکاتو چەندین کاری بەپێزو سەرنجڕاکێش بەرهەم بهێنێت.

لەساڵی ١٩٧١، توانی بەهۆی بەرهەمهێنانی فیلمی دۆییل، سەرنجی ئامادەکارانی ناو هۆلیۆد بۆلای خۆی ڕابکێشێتو خۆی وەک دەرهێنەرێکی لێزانو بەئەزموون بناسێنێت، ئەم فیلمە کە بەشێوەیەکی هونەریو داهێنەرانە کاری دەرهێنانی بۆئەنجام دراوە، باس لەچیرۆکی فرۆشیارێکی گەڕیدە دەکات کە لەسەفەرێکیدا رووبەرووی شۆفێرێکی لۆری شێت دەبێت، شۆفێرێک کە بینەر هەرگیز سیمای نابینێت.

ستیڤن سپیلبێرگ لەساڵی ١٩٩١، بەدووبارە دارشتنەوەی چیرۆکی پیتەر بان فیلمی هۆکی بەرهەمهێنا، هەروەها لەساڵی ١٩٩٣، بەبەرهەمهێنانی فیلمی پارکی ژووراسیک، شۆڕشێکی مەزنی لەبەرهەمهێنانی دیمەنی تایبەت هێنایەئاراوە، ئەم بەرهەمە سینەماییە کە لەرۆمانێکی پڕ فرۆشی مایکل کرایتۆنەوە وەرگیراوە، توانی سەرکەوتنێکی جیهانی بۆخۆی مسۆگەر بکات.

بەرهەمێکی تری ستیڤن سپیلبێرگ فیلمێکە بەناوی پێڕستی شیندلەر کە خەڵاتی ئۆسکاری باشترین فیلمو باشترین دەرهێنەری وەرگرتووە، ئەم فیلمە سینەماییە لەپاش ساڵی ١٩٦٠، بەتەنها فیلمی سینەمایی رەشو سپی ئەژمار دەکرێت کە خەڵاتی ئۆسکاری بەدەستهێناوە.

گرتە سێکسیە کوردییەکان بازاڕە نهێنییەکانی گەنجان گەرم دەکەن

"٢١ گرتەی سێکسی کوردیت دەدەمێ، بەپێنج هەزار دینار"

ئارامی سیدی فرۆش لەترسی ئەوەی نەبادا پۆلیس دەستگیری بکەن، تەنها لەڕێی موشتەریو هاوڕێ نزیکەکانیەوە، گرتە سێکسییەکان دەفرۆشت.

تایبەت بەنم نم:

چۆن گرتە سێکسیە کوردییەکان بڵاودەبنەوە

ئارام جەعفەری تەمەن ٢٦ساڵ، لەمەزاتخانەی سەرەوە - دارە سوتاوەکەی شاری سلێمانی - دوکانێکی زۆر بچوکی هەیە، کە ڕەنگە هەر جێگەی خۆیو کەسێکی تری تیا ببێتەوە، بەڵام بەلای ئەو گەنجەوە، ئەوەی گرنگ نەبێت گەورەو بچوکی دوکانەکەیەتی، «لای من تەنها ئەوە گرنگە، فلمی تازەی سێکسی کوردیم بەدەست بگاتو دڵی موشتەریەکانم ڕازی بکەم».

ئارام کە کوڕێکی ئەسمەری باڵا کورت بوو، باسی لەوە دەکرد کە سەرچاوەی دەستکەوتنی فلمەکانی چەند گەنجێکن، کاتێک لەگەڵ کچە هاوڕێکانیان یان خۆشەویستەکانیان یان لەگەڵ، "لەشفرۆشەکاندا"، لەشوێنێک کاری سێکسی دەکەن، لەڕێگەی مۆبایلەوە وێنەی دەگرنو دواتر بڵاویدەکەنەوە، «لەزۆرینەی فلمەکاندا روخساری کچە کوردەکە دیارەو دەناسرێتەوە، بەڵام کەمجار دەمو چاوی کوڕەکە دەبینرێت».

ئەو دوکاندارە گەنجە، ئاماژەی بەوەدا کە هەندێک کوڕ ئیشیان بووە بەوەی لەگەڵ کچان رابوێرنو پاشتر وێنەی ساتی جوتبوونو رابواردنیان بەمۆبیل بگرنو دواتر بیخەنە سەر سیدیو دەیفرۆشنەوە، هەندێکیشیان بەهۆی بلوتەسەوە بڵاودەبنەوەو دەست دوکاندارەکان دەکەون، «٢١ گرتەی سێکسی کوردیت دەدەمێ، پێنج هەزار دینارە».

بەپێی وێنەی ئەو گرتە سێکسیانە کە لەشێوەی فلمدان، زۆریترین کێشە بۆ کچان دروست دەبێت، کاتێک لەگەڵ کوڕاندا بەناوی عیشقو هاوڕێیەتیو "لەشفرۆشیەوە" کاری سێکسی دەکەنو ڕێگە دەدەن وێنەیان بگیرێت.

سەردار حەیدەری تەمەن ٣١ساڵ، کە دوکاندارێکی فرۆشتنی فلمو گۆرانی بوو، ئاماژەی بەوە دەدا کە هەندێک گرتەی سێکسی کوردیی لای ئەویش دەستدەکەوێت، «چەند جارێک بریارمداوە ئەو فلمانە نەفرۆشمەوە، بۆئەوەی کچان توشی کێشە نەبن، بەڵام بیرم لەوە کردوەتەوە کە کچان خۆیان ڕێگەیانداوە وێنەیان بگیرێتو لەچەندین شوێن وێنەکەیان بڵاودەبێتەوە، منیش پەشیمان بومەتەوە». سەردار، جەخت لەوە دەکاتەوە کە لەهەندێ گرتەی سێکسیدا وا دەردەکەوێت کە کچەکە نازانێت وێنەکەی گیراوەو کوڕەکە بەناوی خۆشەویستیەوە ئەو کارەی لەگەڵ دەکات.

کچان دەکەونە دوای خۆشەویستی یان سێکس

بەپێی لێدوانی هەندێک دوکانداری فرۆشتنی سیدی فلمو گۆرانی، کوڕان کچان بەناوی خۆشەویستییەوە فریو دەدەن، بەڵام بەشێوەیەکی ناشەرعی کاری سێکسیان لەگەڵدا دەکەنو وێنەکانیان بڵاودەکەنەوە.

تریفە رەئوفی تەمەن ٢٣ساڵ، خوێنکاری زانکۆیەو بەوتەی خۆی ماوەی دووساڵ زیاترە شیروانی هاوڕێیی خۆشدەوێت، هەموو داواکاریەکانی خۆشەویستەکەشی جێیبەجێ دەکات، تەنها ئەو داواکاریانە نەبێت کە لەروی ئاینیەوە حەرام کراون، «من کەسێکی ئیسلامی نیم، بەڵام هەر کچێک بەناشەرعی کاری سێکسی بکات، خۆی توشی کێشە دەبێتو دوایش کوڕەکە خۆی دەربازدەکات».

تریفە، کە قژێکی ڕەشی درێژی بەردابویەوەو پانتۆڵێکو بلوسێکی سەوزی لەبەردا بوو، ئاماژەی بەوەدا کە زۆرێک لەکوڕان بەوە کچان فریو دەدەن کە دواتر دەبنە ژنو مێردی یەکتری، پێیان دەڵێن «خۆ ئێمە پێکەوە هاوسەرگیری دەکەین، بۆ کاری سێکسی لەگەڵ یەک نەکەین، ئەگەر ئەوەم لەگەڵ نەکەیت واتە سیقەت پێم نییەو خۆشت ناوێم، منیش کەسێکم دەوێت خۆشی بوێم». بەوتەی ئەو خوێنکارەی زانکۆ، زۆرێک لەکچان بەو قسەیەی کوڕان هەڵدەخەڵەتێنو دەکەونە ناو کێشەکەوە.

ئەو کچانەی بەهۆی هەڵەی خۆیانەوە توشی کێشە دەبن لەگەڵ کوڕاندا، دوای کێشەکە دەکەونە بیرکردنەوەو چارەسەرکرن.

نەسرین دانای تەمەن ١٩ساڵ، یەکێکە لەوانەی بەوتەی خۆی بەهۆی قسەی خۆشەویستەکەیەوە هەڵخەڵەتاوەو ماوەی مانگێ بەر لەئێستا کێشەکەی چارەسەر کردووە، «من بەقسەی ئەو کوڕە فریودرام کە خۆشەویستم بوو، هەمووکاتێک وا خۆی دەردەخست کە لەم دنیادا تەنها منی هەیەو هەموو شتێکم بۆ دەکات، بەڵام کاتێک کاری سێکیسی لەگەڵ کردمو کچێنیم لەدەستدا، لەترسا بەرەو ئەوروپا بەڕێکەوتو منی بەجێهێشت»، هەربۆیە نەسرین ئێستا پەشیمانە لەو جۆرە خۆشەویستیەی کردویەتیو ئومێدەوارە توشی هیچ کچێکی تر نەبێت.

کوڕان بەوێنە کچان دەبەستنەوە

هەندرێن ساڵحی تەمەن ٢٧ساڵ، خوێندکارێکی دیکەیەو پێیوایە کچان خۆیان وا دەکەن توشی کێشە ببن، هەربۆیە ئاماژە بەوە دەدات کە هەندێک لەکچان وابیر دەکەنەوە ئەگەر لەگەڵ کوڕێکدا کاری سێکسی بکەن، دوایی ئەو کوڕە مەجبور دەبێت هاوسەرییان لەگەڵدا بکات، بەڵام ڕێژەیەکی زۆر زۆر کەم لەکوڕان ئەو کارە دەکەن، «زۆرجار کوران کاری سێکسی لەگەڵ کچێکدا دەکەنو وێنەی دەگرن، بۆئەوەی هەرکاتێک ویستیان چیان هەبێت لەکچەکەی داوا بکەن، زۆر کچیش بەم هۆیەوە بوەتە لەشفرۆش».

بەبڕوای شارەزایانو کۆمەڵناسان، پەنابردنی کوڕانو کچان بۆ کاری سێکسی لەبری خۆشەویستی، بەشێکی زۆری دەگەڕێتەوە بۆ ئەو کرانەوە بەرفراوانەی لەم چەند ساڵی رابردوودا بەهۆی هاتوچۆی دانیشتوانی شارەکانی خوارووناوەڕاستی عێراقو وڵاتانی دراوسێ بۆهەرێمی کوردستان بەرەوی سەندووە.

هەڵۆ عەلی وەک توێژەرێکی دەروونی، جەخت لەوە دەکاتەوە کە لەناو کچانو کوڕانیشدا کەسانێک هەن دەیانەوێت، حەزە سێکسیەکان تێر بکەنو گوێنادەن بەوەی دواتر چی ڕوودەدات، «کچانو کوڕانیش دەزانن کاری سێکسی لەدەرەوەی هاوسەرگیری ڕێگەپێنەدراوەو کێشەیان بۆ دروست دەکات، بەڵام هەر ئەنجامیشی دەدەن تا توشی کێشەکە دەبن».

بەپێی بۆچونی ئەو توێژەرە نزیکبونەوەی کچانو کوران لەیەکتر کارێکی نەشیاو نییە، بەڵام ئەوکاتە نەشیاوە کە لەژێر پەردەی خۆشەویستیو هاوڕێیەتیدا کچان کچێنی لەدەست دەدەن یان وێنەیان بڵاودەبێتەوەو بەوهۆیەوە ڕوبەڕوی کوشتن دەبنەوە، «ئەگەر کچان هەر ئەو کارەیان لەگەڵ کوڕاندا کرد، پێویستە ئاگاداری خۆیان بنو ئاگاداری دەوروبەریشیان بن کە وێنەیان نەگیرێت، چونکە کێشەکە تەواو گەورە دەکەن».

بەپێی ئاماری چەند سەرچاوەیەکی پۆلیس، بەهۆی بڵاوبونەوەی وێنەی ڤیدیۆیی سێکسی کچانەوە، زیاتر لەشەش کچو ژن لەهەرێمدا لەلایەن کەسو کاریانەوە کوژراون.

لەشولارو کاریگەریی لەسەر پەیوەندیە سۆزدارییەکان

و: مەستی ڕەشید

> **ترس لەقەیرەیی یان ڕەتکردنەوە لەلایەن ئەویترەوە وا لە زۆرکەس دەکات حەقیقەتی نهێنییەکانی لەشولاری خۆی ئاشکرابکات**

ورگی گەورە، یان سنگی بچووک، پوزی ناشرینو لەشولاری نارێک ... ئەمانە هەموو کۆمەڵە فاکتەرێکن ڕەنگە ببنە مایەی نەمانی پەیوەندیی گەرمی نێوان ژنو مێردو دەرەنجامی سلبییان لێبکەوێتەوە، ڕەنگە هەریەکەیان حەزی بەردەوامبوونی لەگەڵ ئەویتریان نەمێنێت. لێرشەوە ژووری نوستن لەشوێنی بەختەوەرییەوە دەبێتە گۆڕەپانی بێزاریو بەدبەختی.

چیرۆکێکی لەمجۆرە لەرۆژنامەیەکی عەرەبیدا بڵاوکراوەتەوە کە بەمشێوەیەیە:

«من ماوەی سێ مانگە شووم کردووە، مێردەکەم زۆری خۆشدەوێم، بەڵام من نەدەویست شووی پێبکەم، لەبەر دوو هۆکار:

یەکەم: هێشتا منداڵمو پێموایە زۆرم مابوو بۆشووکردن.

دووەم: کاتی خۆی بەهۆی ڕووداوێکی گەورەوە زۆر شوێنی جەستەم شێواو ئومێدی چاکبوونەوەیشی نەماوە، کە پێموایە مێردەکەم ئێستا بەمە نیگەرانە! کە هاتە داوام دەمویست ئەم بابەتەی لەگەڵدا باس بکەمو پێی بڵێم نامەوێت شووبکەم لەبەر ئەو هۆیانە، بەڵام کەسوکارم ناچاریان کردم کە شووی پێبکەم، لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا مێردەکەم خۆشەویستیی خۆی بۆ دەردەبڕیمو دەیوت: هەموو شتێکت لەپێناودا دەکەم هەرچییەک بێت.

ژنەکە بەردەوام دەبێت لەگێڕانەوەی چیرۆکەکەیو دەڵێت: «شووم پێکردو مێردەکەم هاوکاریی زۆری کردم لەخوێندنداو هەوڵیش دەدا بەهەموو شێوەیەک هاوکاریم بکات، بەڵام کێشەکە ئەوەیە کە لەڕووی مومارەسەی سێکسییەوە ئێستا زۆر بەپەرۆش نیە بۆم! خۆی دوور دەگرێتو لێم نزیک نابێتەوە، تەنانەت دوای ئەم سێ مانگە تائێستا نەهاتووەتە لامەوە! مەسەلەکەم لەگەڵدا کردەوە، بایەخی پێنەدام! کاتێکیش هەڕەشەی گەڕانەوەم بۆماڵی باوکم کرد، دەستیکرد بەگریانو سوێندی بۆخواردم کە خۆشیدەوێم، خۆیشم دڵنیام لەوە کە ئەو منی خۆشدەوێت، بەڵام کێشەکە لەشولاری منە کە شێواوە».

ئاشکرایە کە ئەم کێشەیە دەرهاویشتەی شێوەی ئەو برینو شێواوییانەیە کە بەسەر جەستەی ژنەکەوەیە بۆیە مێردەکە نایەوێت لەڕووی جەستەییو سێکسییەوە ژیانی لەگەڵدا بکات! ئەوەی لێرەدا ماوەتەوە تەنها لایەنی سۆزداریی مرۆڤدۆستانەیە لای مێردەکە! ئەمەش کێشەیەکی گەورەو قورسەو دەشێت تەبایی نێوان ژنو مێرد بکوژێتو بگرە ژیانیان وێران دەکات، هەرزوویش ماڵوێرانی بەدوای خۆیدا بهێنێت! کەواتە ناڕازیبوونی یەکێک لەهاوسەرەکان لە لەشولاری ئەویتر تاچەند کاریگەریی دەبێت؟ ئەی هۆکارو چارەسەرەکانی چین؟

پسپۆرانی بواری پەیوەندیی هاوسەریی تەئکید دەکەنەوە کە ناڕازیبوونی یەکێک لەهاوسەرەکان لە لەشولاری ئەویتر بەتێکشکانێکی نهێنی دادەنرێت کە ئەوپەڕی تاڵو ئازاربەخشەو ناتوانرێت گوزارشتی لێبکرێتو ئاشکراش بکرێت! بەوەش ژووری نوستن لەجیاتی ئەوەی شوێنی ژووانی بەختەوەریو چێژوەرگرتن بێت دەبێتە گۆڕێکی تەنگ کە چەندین ڕووداوی تراژیدی لەخۆدەگرێت!

ئەم کێشەیە ڕەنگە لای هەندێک کەس سادەو ساکار بێت، بەڵام لەڕووی دەروونیو سێکسییەوە کێشەیەکی قووڵەو کاریگەریی خۆی دەبێت. بەوتەی پسپۆران هەندێک کێشەی جەستەیی هەیە کە چارەسەرکردنیان ئاسان نیە، وەک کورتیی باڵاو بونیادی جەستەو شێواویی هەندێک ئەندمی دیاریکراوی لەش. ئەوەی کێشەکە قووڵ دەکاتەوە ڕێگەکانی مامەڵەکردنە لەگەڵ ئەم کێشانە، وەک:

خەڵەتاندنی هاوسەرو ناڕوونیی لەخستنەڕووی کەموکوڕییەکانی جەستەو ڕاکردنو خۆلادان لەگفتوگۆی ئازایانەو ئازادکردنی لایەنی بەرامبەر لەقبوڵکردن یان ڕەتکردنەوەدا، بەتایبەت ئەگەر پەیوەندیی پێشوەختی نێوان هەردوولا بەجۆرێک بوو کە نەتوانن پێش هاوسەرگیری جەستەی خۆیان نیشانی یەکتر بدەن.

نەبوونی ڕۆشنبیریی جەستەییو هۆشیاریی لەبارەی بایەخی پەیوەندیی جەستەیی لەژیانی هاوسەریدا، بەمەش هەڵبژاردنی هاوسەر دەبێتە شتێکی هەڕەمەکیو لەژێر کاریگەریی کۆمەڵێک پێوەری تردا دەبێت. ئینجا لەکاتی بەیەکگەیشتندا تووشی موفاجەئەی ناخۆش دەبنو کاتێک دەزانن کە لەبەردەم کێشەیەکدان چارەسەرکردنی باجی قورسی دەوێت!

ترس لەقەیرەیی یان ڕەتکردنەوە لەلایەن ئەویترەوە وا لە زۆرکەس دەکات حەقیقەتی نهێنییەکانی لەشولاری خۆی ئاشکرابکات. کچ وابیردەکاتەوە کە گرنگ ئەوەیە شوو بکات تەنانەت ئەگەر شکستیش بێنێت یان مێردەکەی ژنێکی تریشی بێنێتەسەر، دوور نییە ئەو دۆخەش قبوڵ بکاتو بەردەوامی بەو ژیانە بدات. ڕاڕاییو دوودڵی پیاو بەرامبەر بە خۆیو ڕانەکێشانی سەرنجی ئەویتر وایلێدەکات پەنا بۆدرۆکردن بباتو کێشەکانی روون نەکاتەوە، ئیدی ئەو کێشەیە هەرچەندە گەورەو قەبە بێت دەڵێت: «دوای هاوسەرگیرییەکە دۆخەکە دەگۆڕێتو ژنەکەش تەسلیمی ئەمری واقیع دەبێت».

نەبوونی هەڵبژاردنێکی ڕاستەقینە لەزۆر حاڵەتدا، زۆرجار کەسێک لەگەڵ کەسێکی تردا زەواج دەکات کە تا شەوی بەیەکگەیشتن نەیبینیوە! بەمەش کارەکە وەک یانسیبی لێدێتو تەنها لەسەر بەخت دەوەستێت! لەم حاڵەتانەدا کێشە سێکسییەکان بەروونی دەردەکەونو کاریگەریی بەرچاویشیان دەبێت بەجۆرێک کە چارەسەرێکی ئەوتۆ نادۆزرێتەوە کە هەردوولا پێی ڕازیبن.

تەکان

ساردی سێکسی

د. ئەفرام محەمەد حەسەن - پسپۆری نەخۆشییە دەروونییەکان

هەندێکجار تاک چێژ وەرناگرێت لەکاری سێکسیو ئارەزووی نابێت بۆ ئەنجامدانی سێکس، ئەمەش کاریگەرییەکەی تەنها بەخۆیەوە ناوەستێت، بەڵکو کاردەکاتە سەر هاوسەری کەسەکەو ئەویش نائارام دەکاتو زۆرجار کێشەی خێزانی لێدەکەوێتەوە. بێگومان زیاد لەهۆکارێک هەیە بۆ دروستبوونی ئەم حاڵەتە، کە گرنگترینیان ئەمانەن:

١. هەندێک لایان وایە کە سێکس تەنها بۆ منداڵ خستنەوەیە نەک بۆ هەردوو مەبەستی چێژو منداڵبوون.

٢. پەروەردەی هەڵە لەڕێی وەڵامنەدانەوەی پرسیارەکانی منداڵ یان وەڵامدانەوەیان بەشێوەیەکی هەڵەو دوور لەڕاستی، بێگومان کاریگەری ئەم وەڵامە هەڵانە لەنەستی منداڵدا دەمێنێتەوەو لەئاییندەدا کار دەکاتە سەر ڕەفتاری سێکسیی.

٣. بوونی نەخۆشی جەستەیی بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بەکۆئەندامی زاووزێوە هەیە وەک هەوکردن.

٤. خەتەنەکردنی مێینە یان ڕاستتر بڵێین شێواندنی مێینە کە دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بەهەستەوەری سێکسیی مێینە. لەهەندێ وڵاتی کیشوەری ئەفەریقا نزیکەی ٩٥٪یان خەتەنە دەکرێن، لەلای خۆشمان ئامارەکان زیاتر لە ٥٠٪یان تۆمار کردووە.

٥. بوونی پەشێوی دەروونی وەکو خەمۆکیو دڵەڕاوکێو ترس.

٦. بیرەوەری کۆنو بەئازار وەکو فڕاندن یان دەستدرێژی سێکسی لەتەمەنی منداڵیدا یان لەهەر تەمەنێکدا بێت.

٧. حەببی ڕگرتن لەمنداڵبوون کاریگەری دووجەمسەری هەیە، ئەگەر مێینە باوەڕی بەوە هەبێت کە ئەمە کارێکی باشەو ڕێگرە لەمنداڵبوون ئەوا بەباوەڕێکی ترەوە کاری سێکسی خۆی ئەنجام دەدات، بەڵام ئەگەر لەو باوەڕەدا بێت ئەمە کارێکی خراپەو دژی خواستی خواوەندە ئەوا بەهۆی ئەو لۆمەکردنەوەی خۆیەوە ساردتر پرۆسەکە بەئەنجام دەگەیەنێت.

٨. نەبوونی شوێنی گونجاو بۆ پەیوەندی هاوسەرییوو زۆرجار دەبینین لەهەمان ژووردا کەسانی تریش دەنوون جگە و دوو هاوسەرە دەشێ منداڵ بن یان گەورە.

٩. بوونی کێشەی خێزانیو ڕەفتاری توندی پیاو بەرامبەر بەخێزانەکەی وادەکات بەجۆرێکی تر تۆڵەی لێبکاتەوە.

١٠. هەندێک هەوڵ دەدەن لەڕێی ئەلکهولو مادە هۆشبەرەکانەوە توانای سێکسیی خۆیان زیاتر بکەن لەکاتێکدا ڕاستییە زانستییەکان بەتەواوی پێچەوانەی ئەم بۆچوونەیان سەلماندووە.

١١. هەندێجار بەهۆی ئەوەی نێرینە زوو ئاوی دێتەوە، مێینە فریای ئەوە ناکەوێ هەست بەچێژی سێکسیی بکاتو ناگاتە ئۆرگازم.

١٢. ماندوێتیو شەکەتی زۆر، هۆکارێکی تری ساردی سێکسییە.

١٣. بۆنی ناخۆشی لەشو بۆنی دەمو بوونی نەخۆشی لەکۆئەندامی زاووزێ هۆکارێکی تری سادەیە.

١٤. بوونی گومانو لاوازبوونی خۆشەویستی.

١٥. هەندێک لەو باوەڕەدان سکبوون تەنها لەکاتێکدا ڕوودەدات کە تاک بگاتە ئۆرگازم بۆیە مێینە ئەگەر مەبەستی ئەوە نەبێت سکی ببێت، هەوڵ دەدات بەساردی پرۆسەکە ئەنجام بداتو تەنها لەبەر دڵی هاوسەرەکەی جوتبوون بکات.

١٦. نەبوونی هۆشیاری سێکسیی بەرامبەر بەمەش بوونی نەزانیو نەشارەزایی.

دارا و زارا دەپرسن

داراوزارا: بڕیارمانداوە هەرکاتێک پرسیارێکمان هەبوو لەبارەی ئەرکە: بایۆلۆژیی، دەروونیی‌و سێکسییەکانی خۆمان، بەبێ هیچ ترس‌و شەرم‌و خۆخواردنەوەیەک بیخەینە بەردەم کلینیکی نم نم، تاوەکو بەڕاوێژ لەگەڵ کەسانی پسپۆڕو پشتبەست بەسەرچاوەی زانستیی، وەڵامی پرسیارەکان وەرگرینەوەو گومانەکانمان نەهێڵین‌و ببینە خاوەنی رۆشنبیرییەکی زانستیی دروست لەبارەی رۆح‌و جەستەی خۆمان، ئێوەی خوێنەریش دەتوانن بەشدارو هاوکارمان بن لەرێی ناونیشانەکانی رۆژنامەکەمانەوە.

دارا: من گەنجێکی تەمەن ٢١ساڵم، خوێندکاری زانکۆم، تووشی خووگیری بووم لەسەر دەستپەڕکردن، ئایا دەستپەڕ زیانی زۆرە؟

وەڵام: ئەگەر تووشی خووگیری هاتبیت بێگومان زیانی هەیە. ئەو کەسانەی زۆر مومارەسەی دەستپەڕ دەکەن بەجۆرێک دووچاری خووگیری هاتبن، ئەوا دووچاری چەندین کێشەی تەندروستی دەبنەوە، وەک شەکەتی‌و هەستکردن بەماندوویێتی بەردەوام، ئازاری بەشی خوارەوەی پشت، تەنک بونەوەی موو لەگەڵ مووەرین، لاوازبوونی ڕەپبوون، ئاوهاتنەوەی پێشوەخت، لێڵی لەبینیندا، ئازاری گونەکان‌و ناوچەی زاووزێ، ئازاری بەشی خوارەوەی سکو ئێسکەکان، کەم بونەوەی تەرکیزو بیرچوونەوە بەهۆی دەردانی مادەی ئەستایک کۆلین.

دارا: من گەنجێکم دەستگیراندارم، پاش چەند مانگێکی تر دەچمە ژیانی هاوسەرییەوە، هەست دەکەم چوکم کورت‌و بچووک بێت، کورتی چوکی پیاو گرفت دروست ناکات لەپەیوەندی سێکسییدا لەنێوان هاوسەراندا، مەبەستم چێژ بەخشینە بەهاوسەر؟

وەڵام: درێژی ئاسایی چوکی نێری پێگەیشتوو لەنێوان ١١-١٧سم، درێژی چوکی ٩٠٪ پیاوان لەم نێوەندەدایە، بەڵام درێژی چوکی ١٠٪ی پیاوان کورتتر لە١١سم یان درێژتر لە١٧سم دەبێت. هەتا چوک لەکاتی خاوبوونەوەدا بچووک بێت لەکاتی ڕەپبووندا درێژ دەبێت. کەسێک کە چوکی١١سم یان ١٢سم بێ، ئەوا ئەم درێژییە گونجاوە بۆ ئەنجامدانی جووتبوون لەگەڵ هاوسەرداو چێژ وەرگرتن‌و چێژبەخشین.

دەبێت ئەوەش بزانیت کە چوکی درێژ مانای زیاد وەرگرتن‌و بەخشینی چێژ ناگەیەنێت، بگرە هەندێجار چوکی درێژ دەبێتە مایەی ئازار بۆهاوسەرو بەهۆی ئازارەوە چێژ نابینێت، بەپێچەوانەوە چوکی کورت - لەنێوەندی ئەو درێژییە ئاساییەدا - باشترە لەپرۆسەی سێکسییدا، چونکە دەتوانێت لەکاتی جوتبووندا زوو زوو بێتە دەرەوە لەناو زێی هاوسەر، بەمەش ئەندامە سێکسییەکانی ئافرەت زیاتر دەروژێت‌و چێژ زیاتر وەردەگرێت.

دارا: من تەمەنم ٣١ساڵە، پێش ئەوەی بچمە ژیانی هاوسەرییەوە زۆر دەستپەڕم دەکرد، ساڵو نیوێکە ژنم هێناوە منداڵمان نابێت، بیستوومە دەڵێن ئەو کەسەی زۆر دەستپەڕ بکات، پێش چونە ژیانی هاوسەریی ئەوا لەئاییندەدا منداڵی نابێت، ئایا ئەمە ڕاستە؟

وەڵام: نەخێر هیچ پەیوەندییەک لەنێوان دەستپەڕو منداڵبووندا نییە.

زارا: من ژنێکی هاوسەردارم، واهەست دەکەم هاوسەرەکەم زێدەڕۆیی دەکات لەئەنجامدانی سێکس لەگەڵمدا، ئایا چەندجار لەهەفتەیەکدا گونجاوە سێکس لەنێوان ژن‌و مێردا ئەنجام بدرێت؟

وەڵام: ژمارەی ئەنجامدانی پرۆسەی سێکسی نیوان ژن‌و مێرد لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە، تەنانەت لەیەک کەسیشدا لەکاتێکەوە بۆکاتێکی تر جیاوازە، بەپێی باری مەزاژی کەسەکەو باری تەندروستیی‌و ڕادەی وروژاندنی، بەڵام بەگشتی ئەنجامدانی پرۆسەی سێکسیی زیانی نییە، بگرە سوودیشی هەیە لەنەهێشتنی گوشارو زیادبوونی هۆگریی‌و پەیوەندی نێوان هاوسەران، بەڵام نابێت ئەوەش لەیاد بکرێت، کە پێویستە هاوسەرەکەت ڕەچاوی تواناو ئامادەگی تۆش بکات لەم بوارەدا.

چەند ڕێنماییەک دەربارەی پەروەردەی سێکسی

د.دارا عەبدوڵا چنارە
پسپۆری هەناوو دڵ - کاندیدی بۆرد لەنەخۆشییە دەروونیی‌و دەمارییەکاندا

بابەتی سێکس یەکێکە لەو بابەتانەی پێویستە گرنگی پێبدرێت لەلایەن باوک و دایک و ئەوانەی بەرپرسن لەپەروەردەکردنی تاکەکەس، نەک تەنها لەقۆناغی هەرزەکارییدا، بەڵکو پێویستە لەسەرەتای منداڵییەوە دەست پێبکرێت، بەو مەرجەی زیادەڕۆیی و ترس نەبێتە لەمپەرێکی ترسناک لەم بوارەدا، چونکە پەروەردەی سێکسیی پێویست بەزۆر وردکردنەوە ناکات، بەڵکو بەڕێنمایی ژیرانەو بەسوود هەیە کە بەوپەڕی سنگفراوانییەوە وەربگیرێت.

زیاد لەپێویست گرنگی پێدان‌و دڵەڕاوکێی زۆر و ترسی زیاد لەپێویست، هەستکردن بەنەنگی زۆر و شەرم کارێکی نەرێنی دەکاتە سەر ژیانی ئەو تاکە، چونکە دەبێتە هۆی دروستبوونی شەرم و ترس‌و دڵەڕاوکێیەکی زۆر لەقۆناغی هەرزەکاری و دواتردا، لەبەرامبەریشدا نابێت ئەم لایەنە فەرامۆش بکرێت‌و گرنگی نەدرێت بەبابەتی سێکس و گوشاری زۆر بخرێتە سەر منداڵ و هەرزەکار.

یارمەتیدانی هەرزەکارو ئاڕاستەکردنی بەشێوازێکی دروست‌و ڕاستگۆیانە ئەرکێکی پێویستەو دەبێت خۆمان بەدووربگرین لەهەموو ئاڕاستەکردنێکی هەڵەو نادروست، چونکە ئاڕاستەکردنی هەڵە لەم قۆناغەدا دەبێتە هۆی دروستبوونی جۆرەها گرێی دەروونی‌و ترس لەژیانی ئاییندەیدا، بەتایبەت لەڕووی سێکسییەوە، هەربۆیە لێرەدا چەند ڕێنمایی و ئامۆژگارییەکی بەسوود سەبارەت بەمنداڵان و هەرزەکاران دەخەینە ڕوو، تا بتوانرێت لەو ڕووەوە بەشێوەیەکی تەندروستر پەروەردە بکرێن:

١. منداڵان بەزۆری لەتەمەنی منداڵیدا حەز بەخۆڕووتکردنەوە دەکەن بەرامبەر منداڵانی تر، ئەوەش بۆ دڵنیابوونە لەهاوشێوەیی - هاوپێکهاتەیی - لەڕووی ئەندامی زاووزێ یان لەش ولارەوە، لێرەدا پێویستە بەژیرانەو نەرمی ئامۆژگاری ئەم منداڵانە بکرێت نەک بەلێدان و ناووناتۆرەی ناشیرین.

ترس لەهۆشیاری سێکسی چارەنوسی تاکەکان دەشێوێنێت

٢. یاریکردن بەئەندامی زاووزێ لەمنداڵاندا تەنها بۆ خۆپیشاندانی سێکسییانەیە نەک بۆ دەرخستنی ڕەفتارێکی ناشیرین، کەواتە نابێت سزای منداڵ بدرێت لەسەر ئەم کردارە، ئازاری جەستەیی‌و دەروونی بدرێت‌و ناووناتۆرەی ناشیرینی لێ بنرێت.

٣. ئامۆژگاری دایک و باوکان و دادەکان دەکرێت کە منداڵ کاتێک تەمەنی گەیشتە دووساڵان دەبێت لەژووری تایبەتی خۆیدا بنوێنرێت، هەروەها کوڕو کچ، واتە خوشکو برا دەبێت جێگایان بۆ جیابکرێتەوە، باشتروایە ژووری کوڕان و کچان جیابن.

٤. لەقۆناغی منداڵییدا بەزۆری منداڵی کوڕ ئالودەی دایکو منداڵی کچ ئالودەی باوکی دەبێت ئەمەش هیچ زیانێکی نییە.

٥. گرنگی بەباری تەندروستی هەرزەکار بدرێت‌و پێویستە گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیی‌و دەروونییەکانیان بۆ ڕوون بکرێنەوە. بۆ کچان پێویستە باسی سوڕی مانگانەی بۆ بکرێت، چۆن لەکاتی ئەم سووڕەدا گرنگی بدات بەپاکوخاوێنی‌و تەندروستی خۆی، هەروەرها پێویستە دایک بەم ئەرکە هەستێت‌و باسی گۆڕانکارییە دەروونییەکان بۆ کچەکەی بکات وەک تووڕەیی‌و بێ ئارامی‌و هاندانی بۆ وەرزشکردن‌و ئیشوکاری ناوماڵ.

٦. پێویستە زانیاری تەواو بدرێت بەهەردوو ڕەگەزی نێرو مێ دەربارەی کۆئەندامی زاووزێی هەریەکەیان‌و فەرمانەکانیان، هەروەها بەخشینی زانیاری دەربارەی ڕەگەزی بەرامبەر، هەریەکە لەم دوو ڕەگەزە باوەڕی پتەوی بەپرسیارکردن لەدایک و باوکیان هەبێت دەربارەی کۆئەندامی زاووزێی خۆیان‌و بەرامبەرەکەیان، هەروەها پێویستە دایکو باوکان شارەزایی خۆیان بۆمنداڵەکانیان باس بکەن، تا هیچ ترس‌و کۆسپێک نەیەتە ڕێگەیان لەکاتی پێکهێنای ژیانی هاوسەرگیرییدا.

٧. باسکردنی حاڵەتە کۆمەڵایەتییەکان دەربارەی سێکس و حاڵەتە ناوازەکان و ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە.

٨. هەڵوێستی دروست دەربارەی ڕەگەزی بەرامبەر واتە ڕەگەزی جیاوازو باسکردنی پەیوەندیە سێکسیە دروستەکان‌و باسی سکو زا هەندێ نەخۆشی سێکس‌و هەڵوێستی ئایین‌و یاسا دەربارەی سێکس.

هەروەها باسی حاڵەتە دەروونی‌و کۆمەڵایەتییەکانی سێکس، چاونەترساندنی ڕەگەزی نێر بەرامبەر مێ‌و بەپێچەوانەشەوە دەربارەی ئەو ترس و ئەفسانە و ڕق لێبوونەوەیەی لەبەرامبەر یەکتردا هەیانە، چونکە زۆر جار دایکان وا لەکچەکانیان دەکەن کەتووشی ترس‌و دڵەڕاوکێ و ڕق لێبوونەوە ببن بەرامبەر ڕەگەزی بەرامبەر، ئەویش لەڕێگەی باسکردنی پرسە سێکسییەکان بەشێوەیەکی نەشیاوو بەخشینی وێنەی نادروست بەرەگەزی نێر.

٩. بەخشینی هەندێ نامیلکەی سوودبەخش دەربارەی سێکس‌و گۆڕانکاری فەسلەژی هەر ڕەگەزێک لەکاتی گەشەکردن‌و ڕێگا دروستەکانی سێکسکردن‌و حاڵەتە لادانەکان‌و نەخۆشییە سێکسییەکان.

١٠. باسکردنی ژیانی هاوسەریی بۆ منداڵە پێگەیشتووەکان‌وهۆکارەکانی سەرکەوتن‌و سەرنەکەوتنی .

١١. لەکاتی بێتوانایی دایکان‌و باوکان بەرامبەر ڕێنماییکردنی هەرزەکاران، پێویستە لەسەر قوتابخانە هاوکاری دایکو باوکان بێت لەم بوارەداو پێکەوە هەرزەکاران بەئامۆژگاریی‌و ڕێنمایی بەسوود ئاڕاستە بکەن، ئەویش دۆزینەوەی باشترین ڕێگەو شێوازی گونجاو بۆ باسکردنی پرسە سێکسییەکان‌و دەرهاویشتەکانی لەڕووی کۆمەڵایەتی، دەروونی‌و گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیەکان.

کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ لەکاتی سێکسکردندا

و: فریشتە عوسمانی

ڕەنگە کاتێک کەباس لەدڵەڕاوکێ دەکەین لەکاتی سێکسکردندا دەکرێت زیاتر پیاوان لەبەرچاو بگیرێن، بەڵام ئەو حاڵەتە بەزۆری لەنێو ژنانیشدا هەیە.

ڕەنگە سەردەمێکی زۆربێت کە لەگەڵ هاوسەرەکەت پێوەندیت هەبێ‌و ئیتر هەمووشتێک بۆتان ئاسایی بوەتەوە، لەوکاتەدا دەکەونە فیکری ئەوەی کە چەندە باش دەبوو چەند شتێکی تازەتان تاقی بکردایەتەوە، بەڵام دڵەڕاوکێیەک کە لەناختاندایە بەرگری دەکات لەباسکردنی ئەو بابەتە لەگەڵ هاوسەرەکەتان، بەڵام بەهەرحاڵ کاتی ئەوەهاتووە لەژیانی سێکسی خۆت لەگەڵ هاوسەرەکەت، گۆڕانێک بکەیت.

زیادکردنی تواناکان

یەکێ لەسەرەتاییترین شێوەکان، «قسەکردن»ە، لەبارەی کاری سێکسی لەگەڵ هاوسەرەکەتانە، لێی بپرسن کە زۆرتر حەزی لەچ شتێکە، لەچ شێوەیەک زیاتر خۆشی پێدەگات پێش کرداری جوتبوون‌و دوای جوتبوون، ئەگەری ئەوە هەیە وەڵامەکانیان بۆئێوە جێگەی سەرسوڕمان بێت، زۆرێک لە «کارە خۆشەکان» کە ئێوە ئەنجانی دەدەن، تەواو ئاسایی‌و زاتییە، خۆشتان نازانن بۆ وادەکەن، هەربۆیە دەتوانن بەئاسوودەیی سوود لەهەست‌و غەریزەتان وەربگرن، ئەو هەستە لەکاتە سەختەکانتاندا یارمەتیتان دەدات.

خاڵیکردنی هەست

یەکێکی تر لەشێوەکانی کە بەهۆی ئەو دەتوانن لەکاتی سێکسکردندا ئارامتان بکاتەوە ئەوەیە کە لەلایەن بەرامبەر پێش دەستپێکردنی سێکس، کۆمەڵێک پرسیارلەبارەی سێکسەوە بپرسن، بەئەنجامدانی ئەوکارە ڕێگەی زۆر بۆچێژوەرگرتن لەسێکس بەڕوتاندا دەکرێتەوە. ئەگەر تائێستا ئەو کارەتان نەکردووە، دەتوانن پێش دەستپێکردنی پەیوەندی بۆسێکس بابەتەکە دابمەزرێنن. لێیان بپرسن کە ئایا هەستێکی خۆشیان هەیە یان نا؟ زیاتر حەزدەکەن کام بەشی لەشیان لەمس بکەن؟ ئایا شتێک هەیە کە ئازاریان بدات‌و حەزنەکەن ئێوە ئەوکارە بکەن؟ ئەگەر مافی ئەوەیان پێبدەن کە ڕێنوێنیتان بکەن، ئیتر هۆکارێک بۆ نیگەرانی نامێنێتەوەو دەتوانن دڵنیابن کە هەڵەناکەن. لەلایەکی ترەوە دەبێ بزانن کە هاوسەرەکەتان هەمیشە بەدروستی ڕێنوێنیتان دەکات.

بڕوابەخۆبوون

بەگشتی تواناکانی سێکس لەڕێگەی ئەزموون‌و تاقیکردنەوەی ئەو ڕێگایانە کە پێشتر ئەنجامتان نەداوە، زیاتر دەبێت. دڵنیابوون لەوکارەی ئەنجامی دەدەن، ئەو هەستە لەهاوسەرەکەتاندا دروستدەکات کە ئەزموون‌و توانایی باشتان هەیە.

زیاتر بزانن

هەوڵبدەن لەبارەی سێکس‌و شێوازەکانی تێرکردنی بەرامبەرەکەتان شتی زیاتر بزانن. لەوبارەیەوە ڕۆژنامە، گۆڤارو سایتەکانی ئینتەرنێتی دەتوانن یارمەتیتان بدەن. هەوڵبدەن کتێب یان بابەت لەبارەی خاڵە هەستیارەکانی لەشی مرۆڤەکان وەدەستبخەن‌و بەوردی بیخوێننەوە تا لەگەڵ بەش‌و شوێنەکانی کە دەبێتە هۆی چێژوەرگرتنی هاوسەرەکەتان ئاشنابن، هەروەها دەتوانن سوود لەفیلمە زانستییەکان کە بەو مەبەستە دروستکراون، وەربگرن، هەرچی بزانن باشترە، لانیکەم لەداهاتوودا بەکارتان دێت.

کۆپی کردن

هەڵبەت مەبەستم ئەوەنییە کە قۆناغی گەیشتن بەئۆرگازم - ترۆپکی چێژوەرگرتنی سێکسی - کۆپی بکەن، مەبەستم ئەوەیە شێوەکارییەکان‌و تواناکانی کەسانی تر کۆپی بکەن‌و سوودی لێوەربگرن. وانیشانبدەن کە زیاتر لەوەی هەن، شارەزایتان هەیە، بەم شێوازە زۆری پێناچێ بۆتان دەردەکەوێت کە لەئەنجامدا هەموو شتێک بەحەزی ئێوە دەڕواتە پێشێ.

بەشێوەیەک بجوڵێنەوە کە هەست بکات ئێوە یەکێک لەئەکتەرە باشەکانی ناو فیلمەکانی سەرو ١٨ساڵن‌و هەموو شێوەکانی زانستی سێکس دەزانن. دوای ماوەیەک خۆشتان تێدەگەن کە بەراستی وایە.

سەرنج بدەن

ئاگات لەهەناسەکانی بێت، کاتێک کە هەناسەکان توندتوند دەبێت، دەبێ بزانن کە لەقۆناغی هەستیاردان‌و ئەمکاتە ئەو جێیەیە کە دەبێ زیاتر ئاگاتان لێی بێت، بەڵام کاتێک هەناسەکان ئارام دەبێتەوە دەبێ بزانن کە ئەم حاڵەتە حاڵەتێکی باش نییە پێیگەیشتوون، دەبێ زۆرتر هەوڵبدەن بۆگۆڕینی حاڵەتەکە.

هەرچی زیاتر خۆتان لەپەیوەندیەکەدا قووڵ بکەنەوە، نیگەرانیەکانتان کەمتر دەبێت، ڕۆژێک دێت کە دەبینن کە ئیتر نیگەرانی‌و دڵەڕاوکێتان نییە.

پێنج کاری سادەی گوگڵ کرۆم

ئا: محەمەد رەسوڵ کەریم

ئیکسپلۆری کۆمپانیا گوگڵ بەناوی کرۆم Google Chrome لەئێستادا زیاد لە ٢٪ی بازاڕی ئیکسپلۆرەرە ئینتەرنێتییەکانی بۆخۆی داگیرکردووەو لەماوەی یەک ساڵی رابردوودا کە کەوتوەتە بەردەست، پێشوازی گەرمی لەلایەن بەکارهێنەرانەوە لێکراوە. خێرایی‌و جوانی‌و ئاسانی ئەو ئیکسپلۆرەرە لەکردنەوەی لاپەڕە ئینتەرنێتییەکان گرنگترین تایبەتمەندییەتی.

لێرەدا پێنج تایبەتمەندی دەخرێنەڕوو کە کارکردن بەو ئیکسلۆرەرەتان بۆ خۆشترو ئاسانتر دەکاتەوە:

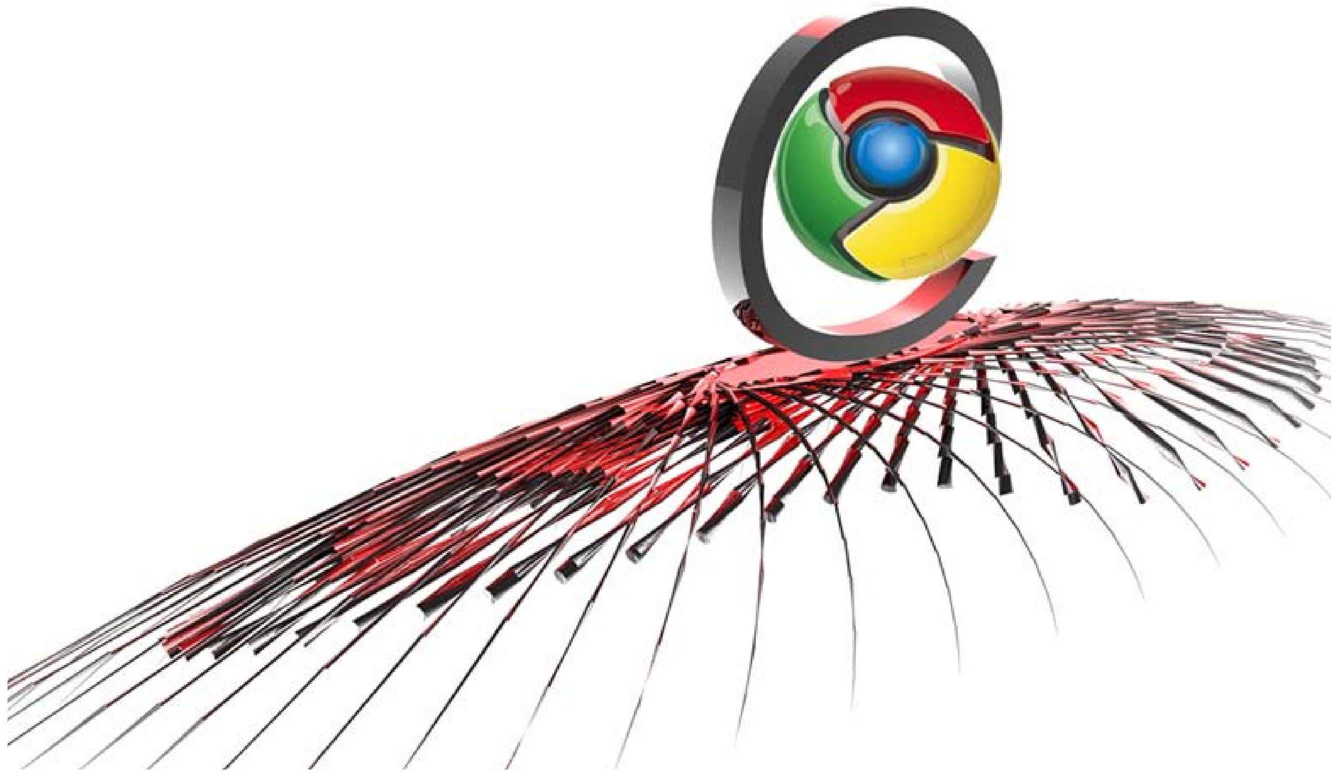
١. بۆ کردنەوەی لینکێک لەتابێکی نوێدا، دەتوانن لینکەکە بەماوسەکەتان بگرن‌و لەشریتی سەرەوەی تابەکاندا بەریدەن ـ دراگو درۆپ کردن.

٢. ئەگەر کلیلی Ctrl دابگرن‌و ژمارەکانی ١ تا ٨ لێبدەن، بەڕیز لەناو تابەکاندا دەگەڕێت‌و بەپێی ژمارە ئەو تابەتان بۆدەکاتەوە. بەلێدانی کلیلی Ctrl+9 دەچنە ناو دواهەمین تابەوە.

٣. بەسوودوەرگرتن لەماوس دەتوانن تابەکان بگرن‌و شوێنەکانیان لەشریتی سەرەوەی لاپەڕەکەدا بگوازنەوە، بەپێچەوانەی فایەرفۆکس ئەو کارە زۆر ئاسانتر ئەنجام دەدرێت.

٤. بەسوودوەرگرتن لەکلیلەکانی Ctrl+Shift+T دەتوانن دواهەمین تاب کە داخراوە دووبارە بیکەنەوە. کرۆم تا ١٠ تابی کە دایدەخەن لەمیمۆری خۆیدا سەیڤ دەکات.

٥. کلیلی زۆری دیکە هەیە کە لەناو ویندەوزو فایەرفۆکسدا کاردەکەن، کە لەکرۆمیشدا بەشێوەی هاوشێوەی دەتوانن سوودیان لێ وەربگرن، بۆ نمونە Ctrl+W بۆ داخستنی تابەکان، Ctrl+Tab بۆ گەڕان بەناو تابەکانداو Ctrl+Shift+Tab بۆ گەڕان لەدواوە لەناو تابەکاندا.



زبڵەکانی ناپڵ ماڵەکانی هامبورگ گەرم دەکات

رەهەند ئومێد

کۆمپانیاییەکی هامبۆرگی، زبڵە بەناوبانگەکانی شاری ناپڵی ئیتاڵیای بۆ بەرهەمهێنان وزەی پاکو دابینکردنی کارەباو گەرما بۆ ١٨هەزار خێزانی ئەو شارە ئەڵمانییە سوود وەردەگرێت.

لەزستانی ساڵی ٢٠٠٨ ـ ٢٠٠٧دا شاری ناپڵی ئیتالیا زیاد لە ٢٠ملیۆن تەن زبڵیان هەبووەو هەر بۆیەش بووە جێگە سەرنجی میدیاکان.

دوای چەند مانگ کۆمپانیایەکی ئەڵمانی هەستا بەکۆکردنەوەی ئەو زبڵانەو گواستنەوەیان بۆئەڵمانیا. لەئێستادا ئەو زبڵانە کە بۆشاری ناپڵ کێشەیەکی گەورەیە بۆ شارێکی زۆر ساردی وەک هاومبورگ نیعمەتێکی گەورەیە. بەمشێوەیە کۆمپانیای Stadtreinigung Hamburg کە بەرپرسی کۆکردنەوەو بەکارهێنان‌و سوتاندنی ئەو زبڵانەیە، بەسوودوەرگرتن لەزبڵەکانی ناپڵ گەرماو وزەی پێویستی ١٨هەزار خێزانی هامبورگی دابین دەکات.

بۆدابینکردنی وزەیەی پێویست شاری هامبورگ، هەفتەی ٢١هەزار تەن زبڵ دەسوتێنێت کە زۆربەی لەشاری ناپڵەوە دابین دەکرێت.

بەرپرسانی ئەو کۆمپانیایە دەڵێن: لەساڵی ١٩٨٩ەوە، «دەستمانکرد بەگۆڕینی کورەکانی زبڵ سوتاندن بۆ سەنتەرێکی پاک بۆبەرهەمێنانی وزە، ئەو وزەیە دەتوانێت بۆگەرمکردنەوەی ماڵەکان‌و بەرهەمهێنانی کارەبای شار بەکاربهێنرێت، بەڵام بەباشی بیرمان دێتەوە ئەوکاتەی یەکەمین باری ٢٠هەزار تەنی زبڵ لەناپڵەوە گەیشتە هامبورگ، ئەوکاتەبوو کە دڵنیابووین سەرچاوەیەکی باشی وزەمان پێگەیشتووە».

ئەو بەرپرسانە رایانگەیاند: بەگشتی، بڵاوبونەوەی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەوێستگەکانی ئەوانەوە لەئاستی سفردایە، چونکە «ئێمە تەنیا ئەو زبڵانە دەسوتێنین کە هەوا پیس نەکات، کورەکانی زبڵ سوتاندنی ئێمە ساڵانە نزیکەی یەک ملیارو ٣٠٠ملیۆن کیلۆوات لەکاتژمێرێکدا وزە بەرهەمدەهێنن».

ئاسانترین رێگە بۆ گۆڕینی قەبارەی ئایکۆنەکان

بەرزی گەردی

هەروەک ئاگادارن شێوەی نمایشی ئایکۆنەکان لەویندەوزی ڤێستاو ٧دا جیاوازە لەویندەوزەکانی دیکەو کۆمەڵێک شێوازو قەبارەی دیکەی پێ زیادکراوە. بۆگۆڕینی شێوەی نمایشی ئایکۆنەکان لەپەنجەرەکانی ئەو ویندەوزانەدا، پێویستە کلیکی راست بکەن‌و لەمینۆی Viewدا، یەکێک لەبژاردەکان هەڵبژێرن، بەڵام بەو شێوەیە کە لەخوارەوەدا باسی دەکەم گۆڕینی شێوازی نمایشکردن‌و قەبارەی فایل‌و فۆڵدەرەکان بەشێوەیەکی خێراو ئاسان بەهۆی ماوسەکەتانەوە جێبەجێ دەکرێت.

١. بۆئەم مەبستە بچنە دیسکتۆپ یان هەر فۆڵدەرێک کە دەتانەوێت قەبارەی ئایکۆنەکانی بگۆڕن.

٢. ئێستا کلیلی Ctrl لەسەر کیبۆردەکەتان دابگرن‌و سکرۆڵی ماوسەکە بسوڕێنن.

٣. بەو کارە قەبارەی هەموو ئایکۆنەکان گەورەو بچوک دەبێتەوەو ئەو کارە هاوشێوەی ئەو توانایەیە کە لەئیکسپلۆرەرەکاندا بۆبینینی ناوەڕۆکی سایتەکان تەرخانکراوە.

ئالودەبوانی ئینتەرنێت حەز بەئازاردانی خۆیان دەکەن

مەستی جەلال

بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانەی لەلایەن لێکۆڵەرە چینی‌و ئۆستۆرالییەکان ئەنجامدراوە، ئەگەری خۆئازاردان لەناو ئەو گەنجانەی بەئینتەرنێت ئالودەبوون، زیاترە لەکەسانی دیکە.

لێکۆڵەران پرسیاریان لەهەزارو ٦١٨کەس لەو تازەپێگەیشتووە چینیانە کردووە کە تەمەنیان لەنێوان ١٣ تا ١٨ساڵیدایە سەبارەت بەهەڵسوکەوتی: کێشانی مو، سوتاندن‌و نوقرنج گرتن لەخۆیان‌و خۆبریندارکردن‌و لەخۆدان بەچەقۆو کەرەستە هاوشێوەکانی، وەک راپرسییەک لەسەر ئالودەبوون بەئینتەرنێت، سوودی لێوەرگیراوە.

لێکۆڵینەوەکان ئەوە نیشان دەدەن کە نزیکەی ١٠٪ی تازەپێگەیشتوان تاڕادەیەک ئالودەی ئینتەرنێت بوون، ئەوەش لەکاتێکدایە کە کەمتر لە ١٪یان تەواو بەئینتەرنێت ئالودەبوون.

هەر بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانە ئەنجامەکان ئەوە نیشان دەدەن کە تووشبون بەخۆئازاردان لەو مێردمندالانەدا کە تارادەیەک ئالودەبوونیان هەیە ٤,٢٪ زیاترە لەکەسانی تەندروست، هەروەها راپۆرتی زۆر بەنیسبەت پەیوەندی ئالودەبوون بەئینتەرنێت‌و نیشانەکانی دەروونناسی‌و خەمۆکی لەمرۆڤەکاندا هەیە.

لەناوەراستەکانی ساڵی ١٩٩٠دا، ئالودەبوون بەئینتەرنێت کە نیشانەی هاوشێوەی ئالودەبوونەکانی دیکەی هەیە، لەدەستەی کێشەکانی تندروستی مێشکدا تویژبەندی کرا.

بەریتانیا دامەزراوەیەکی ناسا بۆ خۆی دروستدەکات

هەمیشە شوان

ولاتی بەریتانیا لەهەوڵدایە بۆدروستکردنی ئاژانسێکی ئاسمانیی هاوشێوەی ئاژانسی ئاسمانیی ئەمریکا، تا بچێتە قۆناغێکی نوێ لەچالاکییەکانی بۆشایی ئاسمانەوە.

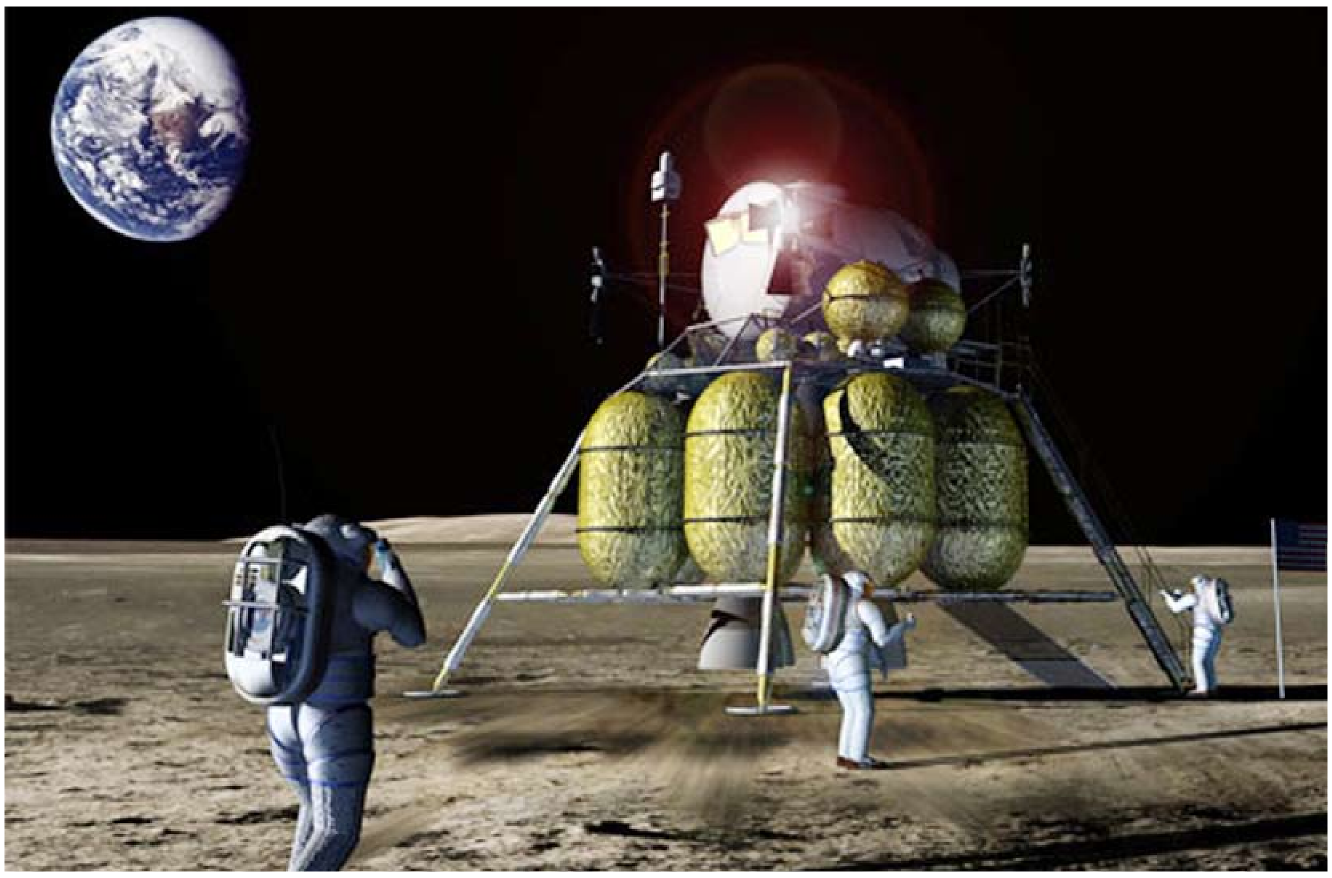
ئەو دامەزراوە نوێیە هێشتا ناوەکەی رانەگەیێنراوە، بەڵام پێدەچێت ناوی لێ بنێن دامەزراوەی بۆشایی ئاسمانیی بەریتانیاو نوێنەرایەتی ئەو ولاتە لەتەواوی رێککەوتنامەو بۆندەکانی تایبەت بەبۆشایی ئاسمان لەگەڵ ولاتانی هاوکار بگرێتەئەستۆ.

دەستبەکاربوونی ئەو دامەزراوەیە کە لەلایەن لۆرد دەریسۆن وەزیری زانستی بەریتانیاوە راگەیانرا، دوای ١٢هەفتە راوێژو دانوستان ئەنجام دراوە لەنێوان دامەزراوە زانکۆییەکان، دامەزراوە پیشەسازییەکانو دامەزراوە حکومییەکان.

بەریتانیا ساڵانە نزیکەی ٢٧٠ملیۆن پاوەند بۆ چالاکییەکانی بۆشایی ئاسمان خەرج دەکات کە زیاتری ئەو سەرمایەی بۆئەندامێتی ئەو ولاتە لەئاژانسی بۆشایی ئاسمانی ئەورووپادا خەرج دەکرێت.

لەکاتێکدا کە ئەڵمانیا، ئیتالیاو فەرانسا ئاژانسی بۆشایی ئاسمانیی نەتەوەیی خۆیانیان هەیەو بوجەیەکی تایبەتیان بۆ تەرخانکردووە، بەریتانیا زیاتر هەوڵی داوە سیاسەتەکانی بۆشایی ئاسمانیی خۆی لەرێگەی کلۆبێکی بەکارهێنەرانەوە کە لەلایەن نێوەندی نەتەوەیی بۆشایی ئاسمانیی بەریتانیا کۆنترۆڵ دەکرێت، دابرێژێت. ئەو بەکارهێنەرانە لەڕاستیدا دامەزراوە حکومییەکانو ئەنجومەنەکانی لێکۆڵینەوەن کە پەیوەندیان بەو کارەوە هەیە یان حەزیان لەبوارەکەیە.

لەلایەکی دیکەوە دامەزراوەی بۆشایی ئاسمانی ئەوروپا دواجار لەمانگی جولایدا نێوەندێکی تەکنیکی لەبەریتانیا دامەزراندو فەرماندەی بەریتانی تیم پێکی بەئەندامێتی گروپی گەشتیارانی بۆشایی ئاسمانیی خۆی قبوڵکرد.



Microsoft

مایکرۆسۆفت واز لەمۆبایل دەهێنێت؟

شارۆ قادر

بەپێی هەواڵێکی نیویۆرک تایمز، ستیف لۆهەر کە یەکێکە لەنوسەرانی ئەو رۆژنامەیە لەسەر زاری مارک ئەندرسۆن - یەکێک لەبەناوبانگترین نوسەرانو شیکارانی تەکنۆلۆژیا - رایگەیاند: ئەگەری ئەوەی هەیە کە مایکرۆسۆفت چالاکی بازرگانی خۆی لەبواری مۆبایلدا کۆتایی پێبهێنێت.

ئەندرسۆن ئاماژەی بەوەش داوە کە مایکرۆسۆفت نەیتوانیوە لەو بوارەدا بەڕێژەی پێویست مشتەری بۆ خۆی بەدەست بهێنێت، هەر بەو هۆیەش باشتروایە لەئێستادا لەسەر ئەو بوارانە زیاتر کاربکات کە مشتەری هەیە. لێکۆڵەران لەو بڕوایەدان کە هاندەکانی مۆبایلی هۆشمەندی داهاتوو، کۆمپیوتەری تاکەکەسینو چونەدەرەوە لەو بوارە بەمانای لەدەستدانی سەرکەوتنە بەرچاوەکانە لەبازاڕەکانی جیهاندا.

بەپێی پێشبینییەکان ئەو هەڵەیەی مایکرۆسۆفت - چونەدەرەوە لەبواری مۆبایل - لەگەڵ هەڵەی کۆمپانیای وارنەر سەبارەت بەچوونەدەرەوەی لەبواری تەلەڤزیۆن لەساڵی ١٩٥٠و داخستنی سایتی ئینتەرنێتی نیویۆرک تایمز لەساڵی ١٩٩٨دا، کە بووە هۆی ئەوەی ئەو کۆمپانیایانە لەپێشکەوتنی جیهانی دوور بکەونەوە، لەیەک ئاستدا هەڵدەسەنگێنرێن.

لەکاتێکدا مایکرۆسۆفت پێشتر هەندێک هەواڵ سەبارەت بەبەرهەمهێنانی ویندەوزی حەوتی مۆبایلی بڵاوکردوەتەوە، هەندێک لەشارەزایان ئەو دەنگۆیانەی کە بەمدواییانە بڵاوبونەتەوە بەواقیعی نازانن. لەلایەکی دیکەشەوە بەپێی ئەو دەنگۆیانە سەرکەوتو نەبوونی مایکرۆسۆفت لەبواری مۆبایلو کەمبوونەوەی پشکی ئەو کۆمپانیایە لەبازاڕی جیهانی هاندە هۆشمەندەکان، بوەتە هۆی ئەوەی مایکرۆسۆفت بیر لەوەلانانی ئەو بازاڕە بکاتەوە.

ئێڵ جی دە ملیۆن کوکی فرۆشتووە

گێسیا عەلی

کۆمپانیای کۆریی ئێڵ جی رایگەیاند کە توانیویەتی لەکەمتر لەیەک ساڵدا ١٠ملیۆن هاندی کوکی بفرۆشێت.

بەپێی هەواڵێکی سلەشن فۆن، کۆمپانیای کۆریی ئێڵ جی رایگەیاندووە لەکاتی خستنە بەردەستی ئەو هاندەوە لەمانگی نۆڤەمبەری ساڵی رابردوودا کە دەکاتە کەمتر لەیەک ساڵ دوای خستنەبازاڕی (LG Cookie KP500) ، ئەو کۆمپانیایە توانیویەتی ١٠ملیۆن ئامێر لەو هاندە بفرۆشێت.

هاندی Cookie ی ئێڵ جی لەو کاتەوەی خراوتە بەردەست، خواستی زۆری لەنێوان بەکارهێنەراندا لەسەرەو توانیوەیەتی پێنج ملیۆن ئامێر لەئەورپا، دوو ملیۆن ئامێر لەئەمریکای لاتینو دووملیۆن ئامێری لەئاسیا فرۆشتووە.

بەپێی هەواڵەکان ئێڵ جی لەئێستادا لەهەوڵدایە دەست بکات بە بەرهەمهێنانی کۆمەڵێک هاندی نوێ وەک کۆمەڵە هاندە چکلێتییەکانو هاندی شاین، هەروەها بەلەبەرچاوگرتنی سەرکەوتنی هاندی Cookie، ئێڵ جی سەرقاڵی بەرنامەرێژییە بۆدۆزینەوەی جێگرەوەیەکی شیاو بۆئەو هاندە لەساڵی ٢٠١٠دا.

جوانترین وێنەکان لەجیهانی زانستەوە

شکار محەمەد

لەم بەشەدا هەوڵ دەدەم لەهەر ژمارەیەکدا کۆمەڵێک وێنەی زانستیتان بۆ هەڵبژێرم کە بەگشتی لەهیچ شوێنێک ناتوانن بیانبینن.

هەڵبەت مەرج نییە ئەو وێنانە واقیعی بن، بۆنمونە دەکرێت وێنەیەک بێت لەروانگەی کۆمپیوتەرەوە کە نمونەیەکی لەم ژمارەیەدا بڵاودەبێتەوە.

ئەستێرە دەریاییەکانی Sminthea Arctica: ئەو جۆرە لەئەستێرەی دەریایی یەکێکن لەباوترین جۆرەکانی ئەستێرە دەریاییەکان لەئۆقیانوسی باکوردا.

وێنەی ژمارە ١

فڕینی یوفۆی رووسی بەسەر نەرویجدا: لایانگرانی یوفوکان، پسپۆڕانو شیکارانی سەربازیی لەسەرانسەری جیهانەوە

کاتێکی زۆریان بۆشیکردنەوەی ئەو دیاردە تیشکیو سەیرو سەمەرەیە خەرجکرد، لەکۆتاییدا تاقیکردنەوەی موشەکی ئەتۆمی ناسەرکەوتووی رووسیا توانی ئەودیاردەیە شیبکاتەوە.

نێت بوکێک بە دوو پرۆسیسەرەوە

تابلۆ کەریم

یەکەمین نێت بوک کە دوو پرۆسیسەری هەیە بەناوی Swordfish Net بەمزوانە دەخرێتە بازاڕەوە.

بەپێی هەواڵێکی سایتی کۆمپیوتەر وۆرڵد، پرۆسیسەری نێت بوکیSwordfish Net ، ١,٦ گیگاهرتزیAtom ی ئینتلە کە لەدوو چیپ سوود وەردەگرێت.

نێت بوکی Swordfish Net شاشەیەکی ١٠ ئینچی هەیەو بەدوو پرۆسیسەرەکەیەوە خێراییو توانایی ئەو ئامێرەی تارادەیەکی بەرچاو زیادکردووە.

ئەو نێت بوکە سێ پاتریی هەیەو بۆماوەی چوار کاتژمێر شەحن رادەگرێتو بڕیاروایە بەنرخی ٤٥٠دۆلار بخرێتە بازاڕەوە.

نێت بوکەکان کە لەڕووی قەبارەوە بچوکترنو بۆهەڵگرتنو گواستنەوە ئاسانترو هەروەها نرخیان کەمە، لەماوەی دووساڵی رابردوودا بەشێکی زۆری بازاڕی کۆمپیوتەریان بۆخۆیان داگیرکردووە، هەر بۆیە کۆمپانیا بەرهەمهێنەرەکانی کۆمپیوتەر لەهەوڵدان تا بەنوێگەریو باشترکردنی ئەو ئامێرە بچوکانە، پشکێکی زیاتر لەو بازاڕە نوێیو پڕلەقازانجە بۆخۆیان دابین بکەن.

کاوڕ
ئـەم هەفتەیـە کاتێکـی گونجاوە بـۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی بەنیازیت ئەنجامی بدەیت، بەڵام ئـاگاداری باری تەندروسـتی خۆت بە، باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ یەکشەممەیە.

گا
لەوانەیـە تاڕادەیەکی زۆر هەسـت بە هیلاکی بکەیت بەهۆی قورسی ئەو ئەرکانەی کەوتوەتەئەستۆت، لەڕووی سۆزدارییەوە گۆڕانکاری بـاش لەژیانتـدا ڕوودەدات، باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ هەینییە

دوانە
لـەڕووی داراییـەوە ئەم هەفتەیە دەسـتکەوتێکی باشت دەبێت، بەڵام ئاگاداربە لەچۆنیەتـی خەرجکردنـی پارەکانـت. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ یەکشەممەیە.

قرژاڵ
لەماوەی ئـەم هەفتەیەدا ڕووداوێکـی خـۆش کـە چاوەڕێـی ناکەیت ڕوودەدات، هەروهـا هەر لـەم ماوەیـەدا بەبینینی هاوڕێیەکی کۆنی خۆت خۆشحاڵ دەبیت. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ دووشەممەیە.

شێر
لەوانەیە شـتێکی سـادە ڕووبدات کە زۆر ئاسـایی بێـت، بـەڵام تۆ ئەو شـتە بەئاسـایی وەرنەگریتو زویربیت، هەوڵ بدە زیاتر دڵفراوان بیت. باشـترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ چوارشەممەیە.

فەریک
لەم ماوەیەدا زیاتر هەست بەهیلاکی دەکەی، ئەوەش دەبێتـە هۆی بایـەخ نەدانت بەماڵو منداڵەکەت، هەندێک زیاتر گرنگی بەخێزانەکـەت بدەیت. باشـترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ سێشەممەیە.

تەرازوو
خـاوەن کەسـایەتیەکی دڵ ناسـکیتو زوو لەوتەی بەرامبەرەکـەت دەڕەنجێیت، لەوانەیە ئەم هەفتەیە وتەیەک ببیسـتیت کە هەسـت بەبێتاقەتی بکەیت. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ چوارشەممەیە.

دووپشک
لـەم ماوەیـەدا هەلێکـی هاوسەرییت بۆدەرەخسێت، بەڵام پەلە مەکە لەبڕیارەکانت، باشـتروایە زیاتر بیر لەبوونی ڕاستیەکان بکەیتـەوە. باشـترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ پێنجشەممەیە.

کەوان
هـەوڵ بـدە کارەکانـت لەکاتی خۆیدا ئەنجام بدەیتو ئیشـی ئەمڕۆ نەخەیتە بەیانی، سـوود لەئەزموونەکانـی ڕابـردووت وەربگـرە. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ شەممەیە.

گیسک
لەبیرکردنـەوەدا پەلـە مەکەو هەمـوو لایەنەکان هەڵبسـەنگێنە، پێویسـتە بڕیارێـک لەداهاتووی خـۆت بدەیت کە دوایی پەشیمان نەبیتەوە. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ یەکشەممەیە.

سەتڵ
لەوانەیـە لـەم هەفتەیەدا سـەفەرێک بکەیـت، دەستکەوتێکی باشت دەبێتو لەلایەن بەڕێوبەری کارەکەتەوە دەست خۆشیت لێدەکرێت. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ دووشەممەیە

نەهەنگ
گۆڕانـکاری لەژیانـدا کاریگـەری باشـی دەبێت لەسـەر ناخی مرۆڤـەکان، هەوڵ بـدە هەندێک گۆڕانـکاری بخەیتە ژیانـی خۆتەوە. باشـترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ چوارشەممەیە.

پاشماوەی ... هەموو منداڵێک...

بەردەوام بەشداری بکەن

یەکێک لەئەرکەکانی دیکەی ئێوە وەک ڕاهێنـەری منداڵەکەتان کە لەسـەر شـانتانە ئەوەیە ئەگەر منداڵتان بوو ئیتر دەبێ بەڕاستی لەڕەوتـی ئاسـایی ژیانتان زیاتر لەجـاران جمووجـۆڵ لەخۆتان نیشـان بدەن، مەبەسـت ئەوەیە لەوانەیە ناچاربن زۆر زیاتر لەجاران ئەوکارانەی فێری بوونو دەیانزانن دووبارەیـان بکەنـەوە، چونکـە منداڵەکەتان تا تەمەنی هەشـت ساڵی بەچاولێکردنو لاساییکردن فێردەبن..

بۆیـە یەکێـک لەباشـترین ڕێگاکان بۆگواسـتنەوەی پەیامو مەبەستەکانتان بەباشترین شێوە بۆ منداڵەکەتان ئەوەیە، هەستنو لەبەرچـاوی یان لەگەڵیـدا ئەو کارەی کە دەتانەوێ فێری بکەن، بیکـەنو بەکردەوە پێی نیشـان بدەن، ئەوە بەو مانایەیە کە نابێ تەنها لەڕێـگای بڕیـارو فەرمان دان یـان ڕێنوێنیکردنـی زارەکی مەبەستەکانتان بگوازنەوە.

بـۆ وێنە لەجیاتی ئـەوەی تەنها بەزمـان بەمنداڵەکەتـان بڵێن: «بە دەست نان مەخۆ»، خۆتان کەوچکەکەتان بەدەستەوە بگرنو بەئانقەسـت ئـەو کردەوەیـەی مەبەسـتتانە لەخۆتانی نیشـان بـدەنو پێی بڵێـن: «ئەها ئێمە بەکەوچـک نـان دەخۆیـن!».

لەجیاتـی ئـەوەی پێـی بڵێن: «هەسـتە بچـۆ بوکەڵەکانـت کۆبکـەوە«، دەبـێ دەسـتی منداڵەکەتان بگرنو دانیشـن ئەو کارەی مەبەسـتتانە بە یاریکردن لەگـەل منداڵەکەتـانو وەک یارییەک بەڕێوەی ببنو پێی بڵێن: «کاتی ئەوە هاتووە بوکەڵەکانت کۆبکەیتەوە«، لەو کاتەدا بۆئەوەی منداڵەکەتان هەسـتێکی خۆشی لـەلا سـاز بـێ، بۆکۆکردنەوەی بوکەڵەکانی، هەوڵ بدەن بەیاریو وروژاندنی خەیاڵاتی منداڵەکەتانو بەبزەو ڕووخۆشییەوە، هانی بدەن بۆکۆکردنـەوەی بوکەڵەکانـیو تێیبگەیەنـن کـە کەلوپەلی هەر کارێـک کـە دەیـکات جێگەی خۆی هەیەو دەبـێ لەجێو کاتی دیاریکراوی خۆیدا کۆتایی پێبێت، ئەمە شێوازو ڕێگایەکی زۆر باشە بۆگواستنەوەی مەبەستەکانتان.

گوتمان بۆ ئـەوەی منداڵەکەتان بـەدەم داواکارییەکەتانەوە بێت، خەیاڵاتـی بورووژێنـن، لەوانەیە بڵێن چۆن؟

بەم شـێوەیە: لەجیاتـی ئەوەی یەکسـەر بچنـە نـاو یاریـی منداڵەکەتانـەوەو دایببڕێنـنو خەیاڵاتەکەی بشێوێنن، بەهێوری بچنە پێشیو خۆتان بخنە دۆخی دەروونـی منداڵەکەتانەوە، وێڕای ئەوە خۆتـان لەنـاو یارییەکەدا بدۆزنـەوە، بۆنمونـە ئەگـەر منداڵەکەتـان خەریکی یاریکردن بەشەمەندەفەرەکەی بوو پێشنیاز بکەن قەتارەکەی بباتە وێستگە، هاوکات خەریکی کۆکردنەوەی مێزو کورسیو کەرەسـە لاوەکییەکانی دیکەی دەورووبەری منداڵەکەتان بنو پێی بڵێن: «ئیتر شـۆفێری شەمەندەفەرەکەش ماندوو بووەو دەبێ بچێتـەوە بۆماڵـیو نانو چایی بخواتو بخـەوێ بۆئەوەی بەیانی بحەسـێتەوەو بتوانێ کار بـکات»، یـان ئەگـەر خەریکی یاریکردن بەکامیۆنەکەی بوو، داوا لەشۆفێری کامیۆنەکە بکەن بچێتە ناو گەراژ بۆخۆشی بێتە خواریو چێ پشـوو بـدات، یـان ئەگەر ئەسـپی دەئاژووت پێـی بڵێن: «ئەسپەکەت ماندوو بووەو دەبێ بچێتەوە تەویلـەو لەوێ هەندێک شت بخوات».

ماویەتی

چاوەڕوانی بەشی داهاتوو بن

پاشماوەی .... بەرەو پەروەردەیەکی سێکسیی گونجاو

بەدوای لێبوردنێکی زۆرەوە لە عەتا مەلا کەریم کە ژمارەی پێشوو بەهۆی هەڵەیەکی هونەرییەوە، بەشێک لەبابەتەکەی پەڕی بوو، لێرەدا تەواوکاری بابەتەکە دادەبەزێنین لەگەڵ داوای لێبوردن لەنوسەرو خوێنەرانی بەڕێز.

بەسـەرنجدانی ئەو لیستە بۆمان دەردەکەوێت کـە ئەو کۆمەڵگەیە سێکسی ڕێکخسـتووەو ڕێبازێکی سێکسی گونجاوی داناوە بۆئەوەی کەئەندامانـی کۆمەڵگەکـەی یان هەرکەسێکی دیکە کە بۆماوەیەکی درێـژ یـان کـورت لەنـاو ئەو کۆمەڵگەیەدا بژی پەیڕەوی بکات. دیارە من ناڵێم ئـەو کۆمەڵگەیە شامی شـەریفەو هیچ کێشەیەک تێیدا ڕوونـادات. تاوان هەر وەک نەخۆشـیو ڤایـرۆسو میکرۆبەو لەهیـچ شـوێنێک بنبڕناکرێـت، بـەڵام لەشـوێنێک ئەگـەر ئەو کارە ئاشـکرا ببێت سزای توندی یاسـایی لەسەرە. لەشـوێنێکی دیکە خەڵـکو تەنانەت پۆلیسو پێدەچێت دادوەریـش قاقا بەوە پێبکەنن، ئائەمەیە سـەرچاوەی جیاوازییەکان.

منـداڵ لەکۆمەڵگایەکی مەدەنیدا وەک بونەوەرێکی سەربەخۆ چاوی لێدەکرێت کـە منداڵە ئیتر گرنگ نییـە کوڕ یان کچـی کێیە؟ لەچ بنەماڵەیەکـە؟ دەوڵەمەنـدە یان هەژار؟ ڕۆشنبیرە یان دەشتەکی؟ ساخو سـەلامەتە یان کەمئەندام؟ بەمجـۆرە هەموو منداڵێک دەبێت لەمامەڵـەی سێکسـی ناچیزەو ناشایسـتە بەدووربـنو هەمـوو کەس دەبێت ئەوە بەئەرکی خۆی بزانێـت کـە بەهەرجۆرێک بۆی دەکرێت بـەر لەو تاوانانە بگرێت. ئیتر ئەو تاوانە لەلایەن کەسـانی گەورەوە ڕوویبـدەن: پیاو بن یان ژن یان لەلایەن کەسـانی گەنجی لەمنداڵەکە گەورەترەوە ڕوویبدەن. لەئینگلتـەرە - زانیاریم لەسـەر ئـەوێ هەیـە - منـداڵان لەپۆلی شەشـەمی سـەرەتاییەوە واتـە لەتەمەنـی ١١و١٢سـاڵییەوە نامەیەکیان دەدەنێ کە ئایا دایکو باوکیان ڕازین ڕۆشنبیریی سێکسی بدرێـت بەمنداڵەکەیـان یان نا؟ ئەوەش بریتییە لەنیشاندانی چەند وێنەیەکـی کاریکاتێری دەربارەی گەشـەی لەشـیان لەو قۆناغەدا: جیاوازی نێرو مـێ، گەورەبوونی مەمک، دەرکەوتنـی موی لەش، سـوڕی مانگانـەی کچـان. ئەم نامەیە بۆ زۆرکەس وەک بۆمبێک وایە، «منداڵەکەمان لەئێسـتاوە فێری سـێکس دەکەن». سێکس فێربوونی ناوێ، مەڕو بزنو کەرو گا لەکاتی خۆیـدا فێری دەبێتو ئەنجامـی دەدات، ئیتر مرۆڤ چ پێویسـتییەکی بەفێربوونی ئەوە هەیە. ئەوەی پێویستە فێری ببین پەروەردەی سێکسییو ڕێکخستنی ژیانی سێکسییە.

کاتێک منداڵان دەگەنە تەمەنێکی گەورەتر ئیتر فێری ئەوە دەکرێن چ جۆرە ڕەفتارێکی سێکسی قبوڵ دەکرێـتو چ جۆرێـک ناکرێت، دەبێت چی بکەن ئەگەر گەنجەکان پرسیاریان هەبوو، کێشەیان هەبوو، دوودڵیو ترسیان هەبوو، خەویان بینـی یان وایـان زانـی میزیان کـردووە بەخۆیانـدا، لەخەویاندا لەگەڵ کەسـانی مەحـرەم بوون چەندەها ئەندێشەی دیکە.

دەبێت مامۆسـتاو لێپرسـراوانی گەنجان هەمیشە لەوە دڵنیابن کە ئـەو زانیارییەی ئـەو منداڵە یان گەنجە هەیەتی لەگـەڵ تەمەنیدا دەگونجێت. لەقۆناغێکدا پێویستە بزانێت کە بۆچی ئەو کوڕەو ئەوی دیکە کچـە. لەقۆناغێکی دیکەدا دەبێت بزانێت چۆن گەشە دەکەینو دەگۆڕێیـنو کاریگەرییـان چییە لەسـەر هەڵسـوکەوتو ژیانمان. لەقۆناغێکـی دیکـەدا دەبێـت بزانـن لە چ تەمەنێکـدا دەتوانن پەیوەندی سێکسیی بکەن، لەگەڵ چ تەمەنێـک دەتوانن ئـەوکارە ئەنجام بدەن، چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ بەرانبەرەکەیـان دەکەنو ڕەزامەنـدیو ناڕەزایـی چـی دەگەیەنێت. یاساو تاوانو سزا لەو بوارەدا دەڵێت چی. نەخۆشـییە زایەندییـەکان چیـنو چـۆن بەشێوەیەکی تەندروستی سێکس ئەنجام دەدرێت، ئەگەر کێشەیەکی لەو بابەتەت هەبوو لەگەڵ کێ قسە دەکەیـت. منداڵبـوونو بەرگرتن لەمنداڵبـوون چییەو چۆنە؟ چۆن دەتوانیـت ئەگەر پێویسـت بوو داوای یارمەتی بکەیت.

جیاوازی نێوان ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاستییەکانو خۆشـاردنەوەو درۆو دووڕوویـی چییـە؟ پێوەرە ڕەوشتییەکان چینو چۆن بڕیاریان لەسەر دەدەین؟

دیـارە شـرۆڤەکردنی ڕەوشـت بەگوێـرەی کۆمەڵـگاو ئاییـنو شارسـتانیو هەمـان کۆمەڵـگا لەقۆناغی مێژوویی جیاوازو ئاستی ڕۆشـنبیریی خەڵـک دەگۆڕێت. ئەوەی لەلای کەسـێک بێڕەوشتە لەلای کەسـێکی دیکە پاڵەوانێکی نمونەییە.

کاتێـک چوومە کرماشـان بینیم لەسەر دیوارەکان بە هێڵی گەورە نوسرابوو «بێ لەچک بێ ئابڕووە«. بەڵێ بەپێوەری ئەو کەسە ئەوەی لەچکێکی کرد بەسـەرییەوە ئیتر لەهەموو شتێکی خراپ بەدوورە. دیارە لەبەرانبەریشـدا کەسانێکی دیکە هەن کە هەر ئەوانە بەخراپ دەزانن. لێرەدا کێشەی گەنم گەنمو دژایەتـی بەرانبەر دێتـە ئاراوە کـە بـەرەو بابەتێکـی دیکەمان دەبـاتو من حـەزم بـەو گەنم گەنمـە نییە. ئـەوەی پەیوەندی بـەم باسـەوە هەیـە ئەوەیە کە لەسەدەی بیستویەکەمدا دەبێت بەپێوەرەکاندا بچینەوە.

دیارە دژایەتیو قبوڵنەکردنی شتی نوێو نامۆ بەشـێکە لەسروشتی مرۆڤ من ئەو کێشـەیە لە هەموو شارسـتانی و کۆمەڵگاکاندا بەدی دەکەم. ئەم مەسەلەیە پەیوەندی بەکولتـورو دابونەریتـەوە هەیە نەک خراپـی خودی شـتەکان، بۆنمونە، ساڵانی زوو لەکۆمەڵگای کوردەواریـدا شـەوکوتو دزیو تاڵانی نەک هەر عەیب نەبوو، بەڵکو بەشێک بوو لەدەرخستنی ئازاییو قارەمانی. ئەوان پێوەری ڕەوشتیی خۆیان هەبوو، وەک یەشار کەمالی نوسەر باسی دەکات، پێیان لۆمە بوو گوندێک تاڵان بکەن کە چۆڵە! ئەوە دەبوو بەحیز فرسەت، بەڵام ئەگەر لەو سـەردەمەدا بیانوتایە کەسێک هەیە عەرەق دەخواتەوە ئامادەبـوون بەهەمـوو خەڵکی گوندەکـە بەردبارانی بکەن، ئەوە لەکاتێکـدا کە ئـەو تەنها زیانی بۆخۆی هەبووە، هەمان بەسەرهات بەسـەر تەنورە، تەنورەی کورت، سـترێچ، پانتۆڵی تەسک، چونە خوێندنگـەو زانکـۆو فەرمانگەو کارگەو کارخانـەو ...تد، هاتووە لەقۆناغە مێژووییە جیاوازەکاندا.

مرۆڤ هەر مرۆڤە لەهەر شوێنیک بێت، هەمـان پێوەرەکانی مافی مرۆڤ دەیگرێتـەوە. کۆمەڵگاکان بـەردەوام دەگۆڕێـن، بمانەوێت یان نەمانەوێت ئەو گۆڕانکارییانە بەرەو ڕوومان دەبنەوە جا لەباتی ئەوەی وەک وشـترمل سـەرمان بکەیـن بەژێر باڵمانـداو خۆمان لەڕاستییەکان گێل بکەین، باشترە کە ڕووبەڕوویـان ببینەوەو تێیان بگەیـن، ڕێوشـوێنی گونجاویان بۆدابنێین.

بەپێچەوانـەوە ئەوانەی تووشـی هەڵە دەبن بەرەو ڕووی چەندەها کەنـدەڵان هەڵدەخلیسـکێن. ئێسـتاکە ئەوانەی هەڵخلیسکاون کەم نین، وەک ئەوانەی تووشـی نەخۆشـییە زایەندییـەکان بوون بەهـۆی نەزانییـەوە، ئەوانـەی تووشـی ئاژاوەی ناومـاڵ بوون، ئەوانـەی دەبێـت هەمـوو یان بەشێکی زۆری ژیانیان لەبەندیخانە ببەنە سـەر لەبەر کوشـتنی ژن، کچ یـان کچـە هاوڕێکەیان یان ئەنجامدانـی تاوانی لاقەکردن یان سـێکس لەگەڵ منداڵ، ئەوانەی ناویان چووەتە ناو تۆماری ڕەش، ئەوانـەی منداڵەکانیـان لێیـان هەڵهاتوون یان لێیان سـەندوون، ئەوانەی تووشـی گرێی دەروونی نێـوان وڵاتو هەنـدەران بوونو ناتوانـن خۆیان سـاغ بکەنەوە، لەلایەک لەبەرئەوەی وەک خۆیان بیر دەکەنەوە، بەر تەوژمی گۆڕان نەکـەونو لەلایەکی دیکەشـەوە لەترسی لەدەستدانی دەستکەوتی ماڵیو ژیانییو .. تد.

SMS

خوێنەرانی ئازیزی نم نم، ئەم ڕۆژنامەیە لەخۆتانەوە بۆخۆتانە، لەگەڵ دەرچوونی هەر ژمارەیەکیدا سەرنجو پێشنیازەکانی خۆتانمان بۆبنێرن تاوەکو بەهەردوولا بتوانین لەئاست خواستو ویستی ئێوەی بەڕێزدا بین.

بۆناردنی سەرنجو پێشنیازەکانتان دەتوانن پەیوەندی بەژمارە تەلەفۆنو ناونیشانەکانی ڕۆژنامەکەمانەوە بکەن.

وێنـەی جوانو سـەرنجڕاکێش لە ڕۆژنامەکەتان دادەبەزێت، هیوادارم گرنگی زیاترو باشتر بدەن بەفۆتۆو تا بکرێت هەوڵی ئـەوە بدەن کە وێنـەکان زۆرتـر ڕەنگدانـەوەی کۆمەڵگـەی کوردیـی بـن، نەک لەئینتەرنێتەوە وەربیگرن.

فۆتۆگرافەرێک - سلێمانی

ڕۆژنامەکەتـان زۆر چڕوپـڕو دەوڵەمەنـدە لـەڕووی بابـەتو زانیارییـەوە بەتایبەت پاشـکۆی برایل بێوێنەیـە لەڕۆژنامەگەریی کوردییدا، هیوادارم سـەرکەوتوو بەردەوام بن.

ئەحمەد ئەتروشی - دهۆک

ئـەرێ من ڕۆژنامەکەتانم دەسـت ناکەوێـت لەسـەنتەری شـاردا، بەتایبەت لای مامۆسـتا عومەری مەکتەبـەی سـلێمانی، چونکـە بۆ ئیشـتراکی هەمـوو ڕۆژنامەو گۆڤـارەکان دەچینە ئەوێو لەوێ دەسـتمان دەکەوێت، تکایە هەوڵ بدەن بەسـەر سەرجەم کتێبخانەو ڕۆژنامەفرۆشـەکان یاخـود لەسـوپەرمارکێتەکان دایبنێن، تا دەسـبەجێ لەگەڵ بڵاوبونەوەیدا دەستمان بکەوێت.

کارمەند لەراگەیاندنی بەڕێوبەرایەتی فەرمانگەی تەندروستی سلێمانی

لەژمـارەی پێشـوودا بابەتێکـی عەتای مەلا کەریـم بڵاوکرابوەوە، بەڵام تەواوکەرەکەی کە توتبوتان لەلاپـەڕە نۆزدەدایـە، دانەبەزی بوو.

خوێنەرێکی هەمیشەیی نم نم

ڕۆژنامەکەتـان زۆر باشـە، بەڵام خۆزگە بەشـێوەی گۆڤار دەرتان دەکرد.

ڕۆژنامەفرۆشێک

دەستخۆشـی لە نم نـم دەکەم، پێمخۆشـە لەسـەرەتادا چەنـد خاڵێک زیاد بکەن:

١. لەژمارەی پێشـوودا کاتێ باس لەپـەردەی کچێنی دەکـەن ئەو وێنەیـە لەگەڵ تەمەنی ئەو کچەدا نەشیاوە، چونکە تەمەنی ئەو کچە لەخوار هەژدەساڵەو ئەمەش ڕێگە پێدراو نییە.

٢. پێمخۆشـە لەهەواڵـدا وردتر بـن، بەتایبـەت ئەوەی لەسـەر مزگەوتی سویسرا کراوە، هەڵەیەک هەیە ئەویش ئەوەیە کە ڕاسـتی هەواڵەکە دەڵێ لەسویسرا ڕاپرسی لەسەر ئەوە کراوە مزگەوت منارەی هەبێت یان نا؟ نـەک ئەوەی لەو وڵاتەدا مزگەوت نەبێ، دەبێ ئەوە بزانین کە ئـەو وڵاتە دژی ئازادی بیروڕا نین.

هیوای سەرکەوتن بۆ ڕۆژنامەکەتانو زۆر باش هاتونەتە پێشەوە.

فەلاح موراد خان
ڕێکخەری پرۆژەکانی
ڕێکخراوی وادی ئەڵمانی

خاوەنی ئیمتیاز:
کۆمپانیای ڕووداو

ڕاوێژکاری یاسایی:
هەوار جەلال

خێزانی نم نم
چۆلی ئەسعەد
شەنگە ڕەحیم
شاخەوان مەحمود
سامان سیوەیلی
محەمەد ڕەسول
بەرزان عەلی حەمە

ناونیشان:
سلێمانی - شاڕێی سالم - تەلاری ئۆسکار - نهۆمی چوارەم

هەموو پەیوەندییەک ڕاستەوخۆ لەڕێی سەرنوسەرەوە دەبێت:
ئیمەیڵی سەرنوسەر: shwan@journalist.com
ژمارەی مۆبایل: ٠٧٧١٠٢٦٨٠٠٤
تەلەفۆنی نوسینگە: ٠٧٤٨٠١٥١٧٠٥

ژنو مێردێک سێ ساڵە بەئاگاداری یەکتر لەگەڵ کەسانی دیکەدا سێکس دەکەن

ژنەکە: نازانم منداڵی دووەمم هی کێیە؟

هاوسەرەکەی چرۆ ماوەی چەند ساڵێک لەپشتی خێزانەکەیەوە خیانەتی هاوسەریی کرد، تا کەوتە داوی چرۆوەو لەکاتی سێکسکردندا لەگەڵ کچێکدا هاوسەرەکەی بینیو هاوسەرەکەشی ئەوەی بەهەل زانی بۆئەوەی تۆڵەی خۆی لێ بکاتەوە.

باران سامان

ئاکۆ لەپشتی چرۆوە چی دەکرد؟

«هەرچی کاری خراپە لەئاکۆی هاوسەرمەوە فێربووم»، چرۆ بەمجۆرە گوزارشتی لەتێوەگلانی خۆی کردو لەئێستادا زۆر لەوە دەترسێت ئەویش وەک هاوسەرەکەی رۆژێک بکەوێتە داوێکەوەو هەرگیز لێی دەرباز نەبێت.

ئەو ژنە کە تەمەنی ٣٠ساڵە، نزیکەی پێنج ساڵە لەگەڵ ئاکۆی تەمەن ٣٧ساڵدا هاوسەرگیری کردووە. ئەو ژنو مێردە هێشتا لەژێر سەقفی یەک خانوودا ژیان بەسەر دەبەن، بەڵام هەریەکەو دڵو جەستەی بۆکەسێکی ترە. بەوتەی خۆی، چرۆ لەگەڵ ئاکۆدا تەنها چەند مانگێکی سەرەتای هاوسەریی لەلا خۆش بووەو ئێستا زۆر ناکۆکە لەگەڵی، «سەرەتای ژیانی هاوسەرییمان لەوپەڕی بەختەوەریو خۆشیدا دەژیاین، لەسەفەرو گەڕاندا پێکەوە بووین، بۆساتێکیش یەکتریمان لەیاد نەدەکرد».

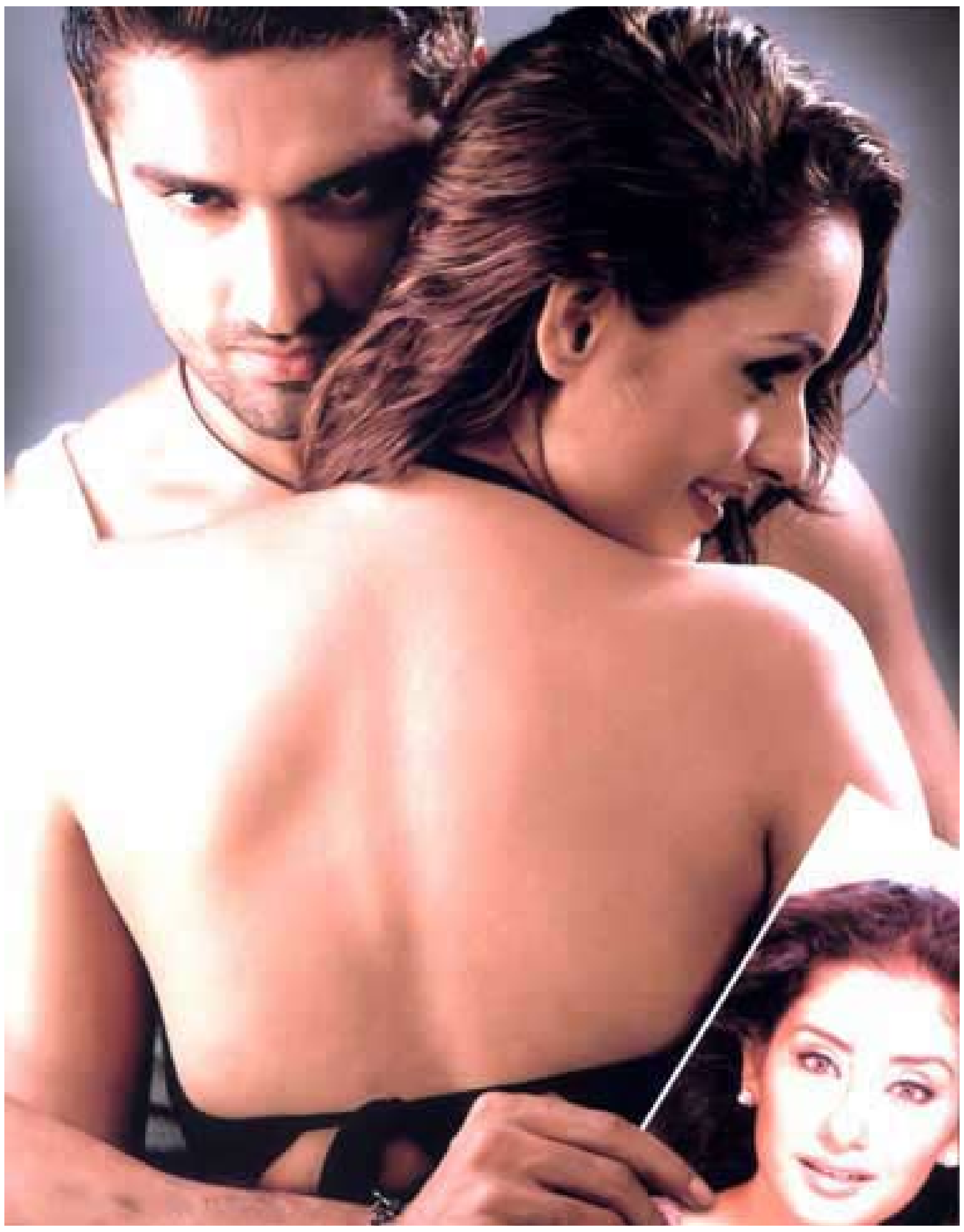
ئەو ژنو مێردە، یەکەم ساڵی ژنو مێردایەتیان درێژکراوەی خۆشەویستی پێش هاوسەریی بووە. لەدوای تێپەڕبوونی ساڵێک، ژیانیان ناخۆش دەبێت، لەوساتەشدا چرۆ بە (میوە)ی کچییەوە دوو گیان دەبێتو زۆر گوێی نەدەدا بەشەرپێفرۆشتنی مێردەکەی، «کە دووگیان بووم هەستم دەکرد ئاکۆ وەک جاران نەماوە لەگەڵم، چونکە زۆرجار پێیدەوتم چرۆ لەشولارەکەی جارانت نەماوە، جوانی روخسارت هەڵپرسکاوە».

ئیتر وەردە وردە ئاکۆ هاوسەرەکەی فەرامۆش دەکاتو شەوان درەنگ دەڕواتەوە، کە شەوانیش دەڕۆشتەوەو تەلەفۆنی بۆدەکرا، دوور لەژنەکەی وەڵامی تەلەفۆن دەداتەوە، چرۆش کە بەهۆی دوگیانییەکەیەوە تەندروستی باش نابێت، ناتوانێت چاودێری مێردەکەی بکات.

مۆبایلی مێردەکەی تووشی شۆکی کرد

ئاکۆ، دوکانی ئارایشتی ژنانی هەبووەو هەموو جارێک بەهاوسەرەکەی وتوە دوکانەکەی شوێنی راوکردنی کچانەو هاوسەرەکەشی هەر لەوێوەوە ناسیوە، کە ئەوکات خوێندکاری پەیمانگای تەکنیکی بووەو لەگەڵ چەند هاورێیەکیدا بەبەردەوامی سەردانی ئەو دوکانەیانە کردووە، «زۆرجار پارەم پێ نەبووە، بەقەرز شتم هێناوەو دواتریش بەهەدیە هەندێ شتی دامێ»، نەگبەتی ئاکۆ لەوەدا دەبێت کە رۆژێکیان مۆبایلەکەی لەماڵەوە بیر دەچێت، هێندە سەرقاڵیش دەبێت، نازانێت مۆبایلەکەی لەکوێ بەجێهێشتووە، چرۆ ئەوە بەهەل دەزانێتو سەیری مۆبایلەکەی ئاکۆ دەکاتو نامەیەک دەبینێت شتی سەیری تیا نوسراوە، «نامەی کچێکی خوێندکار بوو کەبۆی ناردبوو، تا ئەو رۆژە پێکەوە برۆنە ژوانو کاری سێکسی بکەن، ئەو رۆژە تیگەشتم، کە بۆچی ئاکۆ مۆبایلەکەی تەنانەت بۆحەمامیش دەبرد».

ئیدی ئاکۆ بەبەردەوامی لەلایەن چرۆی هاوسەرییەوە چاودێری دەکرێتو دواتر بۆی دەر دەکەوێت کە مێردەکەی کەوتوەتە ناو گێژاوی هەوەسبازییەوە، «شەوێک لەماڵەوە زۆری خواردەوەو سەرخۆش بوو، ئەوەم بەهەل زانی سەیری مۆبایلەکەیم کرد، گرتەیەکی سێکسی ئاکۆو ژنێکم بینی، دنیام لەبەر چاو رەش بوو»، ئیتر ئەو شەوە چرۆ توشی شۆک دەبێتو خەوی لێناکەوێتو هەتا بەیانی هەر بیر لەو وێنەیە دەکاتەوە، کە رۆژ دەبێتەوە هەموو قسەکانی دڵی خۆی بەئاکۆ دەڵێت، ئەویش وەک ئەوەی هیچی نەبیستبێت، بۆیەکەم جار زۆر لەهاوسەرەکەی دەدات، «هەرەشەی کوشتنی لێکردمو وتی نابێت هیچ شتێک لای خەڵک باس بکەیت».



ئەو دەمەی خۆشەویستی نامێنێ ژیانی هاوسەریش دەشێوێت

نازانم منداڵی دووەمم هی کامیانە؟

ژنەکەی ئاکۆ هەرچەندە حەوت ساڵ لەمێردەکەی بچوکتر دەبێتو هەموو شتێکی خراپی لێ دەبینێت، بەڵام هەر لەهەوڵی ئەوەدا دەبێت کە کێشەکە چارەسەر بکاتو هەندێ رێگەچارە دەگرێتەبەر، کەچی بێئەنجام دەبێتو خەڵکیش پێیدەڵێن: بۆ دانانیشیت لەلای مێردەکەت، لەچیت کەمە؟ بەو هەموو کێشەوە قسەی باوکی چرۆ ئەوە دەبێت، کەپێیدەڵێت: «با لەگەڵ ژنی تریشدا بێت، خۆ هیچی لێ کەم نابێتەوە، خۆی چاک دەبێت»، هەرچەندە هەندێجار ئاکۆ سەرزەنشت دەکرێت، بەڵام لەجاران بێباکتر دەبێتو بەتەواوی ژنەکەی پشتگوێ دەخات، تا ئەو رادەیەی هەڵسوکەوتی ژنو مێردایەتیشی لەگەڵ ناکات، «مانگی جارێکیش نەدەهات بەلامەوە، منیش بیرمکردەوە ئەو بۆشاییە پڕبکەمەوەو بەشێوەیەکی تر تۆڵەی لێ بکەمەوە».

ئەوکاتەی چرۆ، ساسان دەناسێت، دەیەوێت «هەڵەکان»ی ئاکۆ دوبارە بکاتەوەو کێشەکە بەرەو خراپتر دەبات، چونکە خۆشەویستیەکی کەم دەدات بەو کوڕەو بۆی دەردەکەوێت کە ساسان دەتوانێت ئەو بۆشاییەی بۆ پڕبکاتەوە. هەر لەو ماوەیەدا دایکی ئاکۆ پێشنیازی ئەوە دەکات کە چرۆ منداڵێکی تری ببێت بۆئەوەی نێوانیان لەگەڵ مێردەکەی بەرەو باشتر بڕواتو خوشکەکەی چرۆش هاوڕا دەبێت، ئیتر چرۆ لەوکاتەوەی بەتەواوی ساسان دەناسێت، لەمێردەکەی زیاتر کاری سێکسی لەگەڵ ئەودا دەکاتو دووگیان دەبێت، «لە نێوان ئاکۆو ساساندا، نازانم کامیان باوکی منداڵی دووەممە».

ئێستا ئاکۆ هەر لەدوکانەکەی خۆیەتیو لەسەر کارەکەی خۆی بەردەوامە، چرۆش هەر دەیەوێت بەتەنیا نەبێتو لەگەڵ ساسان پێکەوەن، بەڵام چرۆ لەوە دەترسێت داهاتویەکی خراپ چاوەڕێی بکاتو چارەنوسی ساسان بخاتە مەترسییەوە.

باشترە لەیەک جیاببنەوە

بۆبەدواداچوونی زیاتر دەربارەی ئەو ڕوداوە، ستار جەبار وەک توێژەرێکی دەروونی ئاماژە بەوە دەدات کە پێویستە ئەو ژنو مێردە لەیەک جیاببنەوەو کچەکە هەوڵ بدات هاوسەرگیریی لەگەڵ ئەو کوڕەدا پێک بهێنێت کە خۆشیدەوێت، یان لەگەڵ مێردەکەی دابنیشێتو واز لەو پەیوەندیە ناشەرعیانە بهێنێت تا نەبێتە «لەشفرۆش». ئەو توێژەرە جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئەگەر ئەو پەیوەندییە سێکسیانەی چرۆو ئاکۆ بەردەوام بێت، «داهاتووی کچەکەیان خراپ دەبێت».

تێبینی:
ئەمەی سەرەوە ڕووداوێکی واقیعی هەرێمی کوردستانەو لەبەر پاراستنی گیانیان ناوی راستەقینەی کەسەکان بڵاونەکرایەوە.

لە گرتوخانەکانی هەرێمی کوردستانەوە

بەخۆشەویستی دەستپێکردو بە«لەشفرۆشی» خرایە زیندان

لەو ساتەوەی سروشت زیندانە، هەڤاڵ لەچاوەڕوانی ئازادکردنی خۆشەویستەکەیدا چرکە دەژمێرێت، تاوەکو بتوانن لەدەرەوەی زیندان ژیانی هاوسەریی پێکەوە بنێنو رۆژە تاڵەکانیان لەبیربەرنەوە.

هێشوو بەکر

سروشت دوای ئەوەی لەیەکێک لەشارەکانی هەرێمی کوردستان عاشقی ئاری دەبێت، بەردەوام چاوەڕوانی ئەوە دەکات رۆژێک بێت لەگەڵیدا ژیانی هاوسەریی پێکەوە بنێن، بەڵام دوای چەند ساڵێک خۆشەویستی نێوان ئەو کوڕو کچە، ئاری دەچێتە داوای سروشت، بەڵام بەپێچەوانەی ئەوەی بیری لێدەکردەوە، ماڵەوەیان رازی نابن کچەکەیان بدەن بەو کوڕە، هەربۆیە ئەو کچە زۆر بێزار دەبێو بەردەوام بیر لەرێگەچارەیەک دەکاتەوەو دەربازیان بێت.

رۆژێک ئاری پێشنیازی ئەوە دەکات کە هەر دوکیان بەرەو شوێنێکی نادیار هەڵبێنو لەوێ ئاواتەکەیان بێنەدی، لەرۆژێکی ساردی باراناوی زستاندا، ئاریو سروشت دەستی یەک دەگرنو شار بەجێدێڵن، «شوێن قسەی ئاری کەوتم کە ژیانم خۆش بکات، کەچی توشی گەورەترین کێشەی کردم، بۆیە پەشیمانم»، هەرچەندە بەترسێکی زۆرەوە رێککەوتبوون، بەڵام ئەو رۆژە بۆ سروشت زۆر خۆش ببوو، «تاگەشتینە ئەو شارە، هەستم دەکرد بەرەو فەیردەوسو بەهەشتی یەکجاری دەڕۆم».

غەریبیو کلیپی گۆرانی

کاتێک ئەو دوو گەنجە دەگەنە دەرەوەی شار، ئاری کچەکە دەباتە ماڵێک کە تەنها ژنێکی تیایە، «با ئەم کچە لێرە بێتو ئیشت بۆبکات»، سروشتیش بەو قسەیەی ئاری سەرسام دەبێتو تۆزێک رادەمێنێتو دەڵێت: من بۆ چی هاتمو گوێم لەچی دەبێت؟ ئیتر بەوە دڵخۆشی خۆی دەداتەوە کە بەشێوەیەکی کاتیی لەو ماڵەدا کار دەکاتو لەگەڵ ئاری دەرۆنە ماڵی خۆیان، بەڵام هەر دڵنیا نابێت تا لەئاری دەپرسێت، «ئاری من زۆر لەم ماڵە دەمێنمەوە«، ئەویش پێیدەڵێ: نا تۆ لێرەبە خۆم دێمەوە بەدواتا.

ئیتر لەدوای ئەو رۆژەوە سروشت ئاری نەبینیەوەو لەو ماڵە بوو بەئیشکەر تا ئەوەی رۆژێک کورێک دەچێت بۆئەو ماڵەو داوا لەسروشت دەکات لەکلیپێکی گۆانیدا بەشداری بکات، «منیش وتم ناتوانم، چونکە کەسوکارم بمبینن ئەمکوژن».

دواتر هەرچۆنێک بێت سروشت رازی دەکەن لەو کلیپەدا رۆڵ ببینێت، بەڵام ئیتر بەوەوە نەوەستان تاچەند کارێکی تریان پێکردووە، پاشتر بۆدانیشتنی شەوانو گۆرانی وتنو شتیتریش بانگی دەکەنو بەوەش زۆر هیلاک دەبێت، «رۆژێ ئەو ژنەی لەماڵیان بووم نەخۆش کەوت، بردمان بۆخەستەخانەو من بەدیاریەوە بووم، لەژورێکی بەرامبەرماندا کورێک بەدیار باوکییەوە بوو، ئەو چەند رۆژە هەر سەیری دەکردم، دیاربوو ئەو ژنەی دەناسی«، بۆیە رۆژێک لەسەر قادرمەی نەخۆشخانەکە سروشت دەگرێتو ژمارە تەلەفۆنەکەی خۆی دەداتێو داوای لێدەکات تەلەفۆنی بۆبکات، »منیش وەرم گرتو هەڵمگرت».

سروشت
سکی لەهەڤاڵ پڕدەبێت

پاش چەند رۆژێک کە سروشتو نەخۆشەکەی دەگەڕێنەوە ماڵ، لەتەلەفۆنی کچێکی دیکەوە تەلەفۆن بۆ کوڕەکە (هەڤاڵ) دەکاتو شوێنێک بۆیەکتربینیان دیاری دەکەن، دواتر بینینەکان زیاد دەکەن، «تاوای لێهات ژنە، هەستی پێکردو رۆژێ یەخەی هەڤاڵی گرتو وتی تۆ ئەمت لەماڵەکەی من داناوە، دەبێت پارەم بدەیتێ».

ئیتر لەو رۆژە بەدوا کوڕەکە لەگەڵ ئەو ژنەی سروشت لەماڵەکەیدا دەمایەوە، رێککەوتن، «دواتر وایلێهات دەهات بۆئەوێ بۆلام، بەراستی خۆشمویست، پاش یەک بینینی زۆر هەستمکرد سکم هەیە، بەژنەم وت، وتی درۆ ئەکەیت، زۆر هەوڵی دا لەباری بەرێت ـ لەم کاتەدا یەکێک لەژنە زیندانیەکانی هاوڕێی، منداڵەکەیان بۆهێناو بەبینینی منداڵەکە دەستیکرد بەگریان ـ بەو کوڕەی خۆشمدەویست وت، ئەو منداڵەی سکم، هی تۆیە، بەڵام کوڕە نکوڵی نەکرد، چونکە من کچێنیم لەلای ئەو لەدەستدا».

ئەو ژنەی سروشت لەماڵەکەیدا مابوەوە باوەڕی پێنەدەکردو دەیوت: درۆ دەکات، «منیش منداڵەکە لەسکمدا بوو، رامکردو چومەوە ماڵی پورم، جوابم بۆماڵێ باوکم ناردو وتم بابێمەوە، بەڵام ئەوان وتبوویان ئێمە ئەو کچەمان مردووە».

باوکی منداڵەکەمە
چۆن خۆشم ناوێت

دواتر بەناچاری سروشت دەگەڕێتەوە ماڵی ئەو ژنەی لەماڵەکەیدا دەمایەوە ـ لەم کاتەدا یەکێک لەهاورێکانی زیندانی وتی: ئەی بۆ ناچیت شکات بکەیت ـ «من نەمتوانی، چونکە هەمووی مانگێکم مابوو ئەم منداڵەم ببێت، دواتر کە هەستامەوە چوم شکاتم لەهەڤاڵو ژنەکە کرد، بەڵام هەردووکیان منیان تاوانبارکرد کە لەشفرۆشم، ئیتر من گیرامو ئەوانیش لەدەرەوەن».

سروشت، جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئەوکاتەی لەدادگا حوکمەکەیان خوێندوەتەوە، منداڵەکەی هەڵگرتووە تا فرێی بداتە خوارەوە، »بەڵام پۆلیسەکان نەیانهێشت، ئیتر من بۆماوەی سێ ساڵ زیندانی کرام، پاش ماوەیەک هەڤاڵ هاتەلامو وتی کە هاتیتەدەرێ یەکسەر دەتهێنم».

دوای ئەو وتەیە دڵی پڕبوو دەستیکرد بەگریانێکی بەکوڵ، پەیامنێرەکەی نم نم لێی پرسی: هێشتا خۆشت دەوێ؟ لەوەڵامداو بەدەم قوڵپی گریانەوە سروشت وتی: باوکی ئەو منداڵەمە، چۆن خۆشم ناوێت؟!!

تێبینی:
ئەمەی سەرەوە ڕووداوێکی دیکەی نێو گرتوخانەکانی هەرێمەو پاش وەرگرتنی رەزامەندی لێرەدا بەسەرهاتەکانیان بڵاوکراوەتەوەو ئەو ناوانەشی لەم گێڕانەوەیەدا هاتوون، ناوی خواستراون.

www.Nnmnm.com

نم نم

له‌ خه‌ڵكه‌وه‌ بۆ خه‌ڵك

یه‌كه‌مین
رۆژنامه‌ی كوردی تایبه‌ت
به‌ نابینایان كه‌ ئێوارانی
هه‌موو پێنجشه‌ممه‌یه‌ك
له‌گه‌ڵ ژماره‌ی نوێی نم نم
بڵاوده‌بێته‌وه‌

ئاسۆس هه‌ردی

ئاسۆس كوڕی ئه‌حمه‌د هه‌ردی شاعیری گه‌وره‌ی كورد، ساڵی ١٩٦٣ له‌شاری سلێمانی له‌دایكبووه‌، ده‌رچووی كۆلێژی ئه‌ندازیارییه‌، ساڵی ١٩٨٧ بووه‌ته‌ پێشمه‌رگه‌و پاش راپه‌ڕینی ١٩٩١ گه‌ڕاوه‌ته‌وه‌ بۆ شاری سلێمانیو له‌وكاته‌وه‌ وه‌كو كه‌سێكی سه‌ربه‌خۆ ماوه‌ته‌وه‌.

هه‌ردی ساڵی ٢٠٠٠ وه‌ك یه‌كه‌م سه‌رنووسه‌ری رۆژنامه‌ی هاوڵاتی ده‌ستی به‌كاركردووه‌، ساڵی ٢٠٠٦ بووه‌ته‌ سه‌رنووسه‌ری رۆژنامه‌ی ئاوێنه‌، پاش ئه‌وه‌ش بووه‌ته‌ به‌ڕێوه‌به‌ری گشتی كۆمپانیای ئاوێنه‌و تائێستاش له‌و پۆسته‌یدا ماوه‌ته‌وه‌.

ناوبراو بێجگه‌ له‌نوسینی سه‌دان وتار له‌نێو رۆژنامه‌و گۆڤاره‌كاندا، خاوه‌نی وه‌رگێڕانی سێ كتێبه‌، له‌وانه‌ دوو كتێبی نوسه‌ری ناسراو ئیسماعیل بێشكچیو ئه‌وی تریشیان تایبه‌ته‌ به‌مێژووی ئه‌رده‌ڵان.

جوبران توینی

ساڵی ١٩٥٧ له‌لوبنان له‌دایكبووه‌، سه‌رۆكی ئه‌نجوومه‌نی به‌ڕێوه‌بردنی رۆژنامه‌ی نه‌هاری لوبنانیو ئه‌ندامی په‌رله‌مانی ئه‌و وڵاته‌ ئه‌ندامی بۆردی رێكخراوی یه‌كێتی جیهانیی رۆژنامه‌ (WAN) بووه‌، یه‌كێك بووه‌ له‌به‌رهه‌ڵستكاره‌كانی رژێمی سوریاو لایه‌نگری گردبوونه‌وه‌ی ١٤ی ئازاری ئه‌و وڵاته‌ بووه‌.

رۆژی ٢٠٠٥/١٢/١٢ له‌خۆرهه‌ڵاتی شاری به‌یروت له‌ڕێی ئۆتۆمبێلێكی بۆمبڕێژكراوه‌وه‌ تیرۆر ده‌كرێت.

خه‌ڵاتی جوبران توینی

خه‌ڵاتێكی ساڵانه‌یه‌و له‌١٢ی دیسه‌مبه‌ری هه‌موو ساڵێك ده‌درێته‌ یه‌كێك له‌و رۆژنامه‌نووسانه‌ی له‌وڵاته‌كه‌ی خۆیاندا زۆرترین كاریگه‌رییان هه‌بووه‌ بۆ به‌ره‌وپێشبردنی ره‌وتی ئازادی رۆژنامه‌گه‌ریو داكۆكی له‌مافی رۆژنامه‌نووسان له‌وڵاته‌كه‌ی خۆیاندا.

خه‌ڵاته‌كه‌ له‌لایه‌ن یه‌كێتی جیهانیی رۆژنامه‌ (WAN)ه‌وه‌ دابین ده‌كرێتو به‌هاوكاری رۆژنامه‌ی نه‌هاری لوبنانی له‌به‌یروت ده‌به‌خشرێت.

مێژووی به‌خشینی خه‌ڵاته‌كه‌

* ساڵی ٢٠٠٦ به‌خشرا به‌ «نادیه‌ سه‌قاف» سه‌رنووسه‌ری رۆژنامه‌ی یه‌مه‌ن تایمز
* ساڵی ٢٠٠٧ به‌خشرا به‌ «حاجی جۆرجیۆ» گه‌وره‌ شیكه‌ره‌وه‌ی سیاسی رۆژنامه‌ی «لورینت دی جور».
* ساڵی ٢٠٠٨ به‌خشرا به‌ «ئیبراهیم عیسا» سه‌رنووسه‌ری رۆژنامه‌ی ده‌ستوری میسری.
* ساڵی ٢٠٠٩ به‌خشراوه‌ به‌ «ئاسۆس هه‌ردی» به‌ڕێوه‌به‌ری گشتی كۆمپانیای ئاوێنه‌.

ئاسۆس هه‌ردی له‌كاتی وه‌رگرتنی خه‌ڵاتی نێوده‌وڵه‌تی جوبران توینی، رۆژی ٢٠٠٩/١٢/١٢ له‌به‌یروت