نم نم

سەرنووسەر: شوان ئارەم ئەیڤەس

لە خەڵکەوە بۆ خەڵک

12 www.Nnmnm.com

ڕۆژنامەیەکی کولتوریی گشتییە پێنجشەممان بڵاودەکرێتەوە

پێنجشەممە 2010/2/11 نرخ: 1000دینار

د.ئایسوون ئاکەم

ڕواندنەوەی قژی پیاوان گرنتی ١٠٠٪ی هەیە، بەڵام ژنان کەمتر

8 «««

سێوی مێخەکرێژ

شوێن بەڤالانتاین لێژ دەکات؟

2 «««

کچان لەسەر کەمەرو سنگیان تاتۆ دەکەن

ماوەی چەند ساڵێکە، گەنجانی هەرێمی کوردستان خوویان داوەتە خاڵ کوتینو تاتۆکردن لەسەر شوێنە جیاجیاکانی جەستەیان، بەتایبەت هەندێ لەکچان لەسەر شوێنە هەستیارەکانی جەستەیان خاڵ دەکوتنو تاتۆکردن بەکارێکی مۆدێرن دەزانن.

ئەژین، کچێکی قەڵەوی سپی پێستی تەمەن ٢٧ساڵەو ماوەی دووساڵە ژیانی هاوسەریی پێکەوە ناوە.

بەوتەی خۆی لەسەر ڕەزامەندی هاوسەرەکەی تاتۆیەکی لەسەر قۆڵی کێشاوەو بەنیازیشە تاتۆیەکی تر لەسەر شوێنێکی هەستیاری بکێشێت، «هاوسەرەکەم تاتۆکەی باڵمی پێ جوان بوو، بۆیە بەنیازم تاتۆیەکی تر تایبەت بەو دروست بکەم، کە هەر ئەو مافی بینینی هەبێت»، هەربۆیە پێیوابوو تاتۆکردن لای گەنجان کارێکی ئاساییە، بەڵام پیرەکان بەشتێکی خراپو جۆرێک لەبێڕەوشتی دادەنێن، «لەوکاتەوەی ئەو تاتۆیەم کێشاوە کوڕان زیاتر سەرنجم دەدەن، نەمزانی ئەوەندە سەرنجڕاکێش دەبم ئەگینا زووتر دەمکێشا».

7 «««

لایەن سدیق
تایبەت بە نم نم

کچە گۆرانیبێژی لاو، دە شنێ موراد لەداهاتوویەکی نزیکدا ئەلبومە نوێکەی بڵاودەکاتەوەو لەئێستادا سەرجەم کارەکانی تەواوبووە.

دەشنێ، لەلێدوانێکیدا بۆ ڕۆژنامەی نم نم ئاشکرایکرد کە ئەلبومەکەی بەناوی «شیکە واوا»ە و پانزە گۆرانی لەخۆگرتوەو سەرجەم ئاوازەکانیشی لەلایەن هەڵکەوت زاهیرەوە دانراونو تێکستی گۆرانییەکانیش لەلایەن هەریەک لە حەمەسەعید ئیبراهیم، ئەدیب چەلکی، مامۆستا سەیدو دەرباز یونس دانراونو کاری دابەشکردنیش، هێمن حسێن ئەنجامی داوە، هاوکات کاوە شێخ کاری دە نگی بۆکردووەو کاری مۆزیکیشی لەوڵاتی تورکیا بۆکراوە.

دە شنێ، لەدرێژەی لێدوانەکەیدا بۆ نم نم ئاماژەی بەوەدا کە یەکێک لەگۆرانییەکانی ئەلبومەکەی بۆمنداڵان وتووە کە بەناوی «تەیر»ەوەیەو گۆرانییەکیشی بەزاراوەی هەورامیو گۆرانییەکی دیکەشی بەزاراوەی کرمانجی وتوە.

ناوبراو باسی لەوەشکرد کە هەر لەنێو ئەلبومە نوێکەیدا چەند گۆرانییەکی تایبەتی لەسەر ژیانی خۆی وتووە، «لەڕووی ستایلو تێکستەوە گۆڕانکارییەکی زۆرم کردوەو سودم لەهەموو ئەو ڕەخنە دروستکەرانە وەرگرتوە کە لەئەلبومی یەکەمدا، لێم گیرابوون».

«تەیر»ەکەی دەشنێ موراد بەهەورامی دەنیشێتەوە

فەیس بوک

خۆشەویسترین وێبسایتی کۆمەڵایەتییە

لێکۆڵینەوەکان ئەوە نیشان دەدەن کە تۆڕی کۆمەڵایەتی وێب سایتی فەیس بوک لەچاو وێب سایتە کۆمەڵایەتییەکانی دیکەدا، زۆرترین لایەنگری لەدەوری خۆی کۆکردوەتەوە بەتایبەتلەبەریتانیا، ئەویش لەرێگەی مۆبایلەوە.بەپێی هەواڵێکی سایتی تودسنتەرو بەگوێرەی ئەو لێکۆڵینەوەیەفەیس بوک لەچاو هەموو سایتەکانی دیکە لەبەریتانیا بەهۆی مۆبایلەوەئاسانتر دەکەوێتە بەردەستو بەکارهێنانی ئاسانترە. ئەو لێکۆڵینەوانە دەریانخستووە کە بەریتانییەکان زیاتر لەنیوەی کاتەکانی خۆیان کە بەسوودوەرگرتن لەمۆبایل دەچنە ناو ئینتەرنێتەوە، لەو سایتە کۆمەڵایەتییەدا کاتەکانیان بەسەر دەبەن.

16 «««

شەڕە بەفر ... دوایین بیانوو بۆدەستپێکردنی پەیوەندی خۆشەویستی

«کوڕان دەڵێن دڵمان نایەت لێتان بدەین، بەڵام پێمان ناوێرن»

کچانو کوڕان لەبچوکترین هەل دەگەڕێن بۆ نزیکبوونەوەیان لەیەکتری

فۆتۆ: میترۆگرافی

بەهۆی بارینی بەفرێکی زۆرەوە لەهەفتەی رابردوودا، خوێندکارانی زانکۆو پەیمانگاکانو دانیشتوانی ناوچە جیاجیاکانی هەرێمی کوردستان، روویان کردە ناوچە بەفراوییەکانو دەستیان بەشەڕە تۆپەڵ کرد، ئەوەش دوایین بیانوو بوو بۆ ئەو کوڕو کچە گەنجانەی کە هێشتا نەچوونەتە نێو ژیانی هاوسەری، تا لەو رێگەیەوە هەوڵی لێک نزیکبوونەوەو درووستکردنی پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ تاکەکانی خۆیان بدەن.

سەربەست مەنمیو
کارزان جەلال لەسلێمانی

تۆپەڵە بەفرێکی گەورەی بەدەستەوە بوو، دەیویست بیگرێتە یەکێک لەهاوڕێ کچەکانی، بەڵام کە سەیری چواردەوری خۆی کرد کەمێک سڵەمییەوەو وەستا تا چاوی هاوڕێکانی دیکەی لەسەر لاچوو.

ئاودێر عوسمان، خوێندکارێکی تەمەن ١٩ساڵی زانکۆیەو ئەوە پشتڕاست دەکاتەوە کە چوونە دەرەوەی خوێندکارە کوڕو کچەکان، چێژێکی خۆشی هەیە، «سوپاس بۆ خوا کە بەفرێکی زۆری باراندو بەشی شەڕە تۆپەڵ دەکات، چونکە بەو هۆیەوە لەیەک نزیک دەبینەوەو هاوڕێیەتیو خۆشەویستی لەنیوان کوڕانو کچاندا دروست دەبێت»، ئەوەش وایان لێدەکات لەکاتی شەڕە بەفردا زۆر هیلاک بن، بەڵام لەبەرئەوەی ساردەو نێرو مێ هەردوو بەجووتە سەرگەرمی ئەو «خۆشی»یەن، هەست بەهیلاکی ناکەن.

شەڕە تۆپەڵ بۆراوکردنی تاکی یەکتر

وەرزێر جەزا، خوێندکارێکی تەمەن ٢٢ساڵی دیکەی زانکۆیەو ئاماژە بەوە دەدات کە لەگەڵ یەکەم بەفربارینی زستانی ئەمساڵدا، بەشێکی زۆر لەخوێندکارانی قۆناغەکەی خۆی کۆبونەتەوەو روویان کردووەتە ناوچە بەفراوییەکانی شارەکەیان، «دۆستانو هاوڕێیان بەدوو پاس رومان لەبەرزایەکانی ئەزمڕ - ناوچەیەکی شاخاویو بەفراویی سلێمانییە - کردوو پاش شەڕە بەفرو وێنەگرتن لەناو دیمەنە جوانەکانی بەفردا، رەشبەڵەکمان گرتو کوڕو کچ دەستمان کرد بەهەڵپەڕین».

بەوتەی وەرزێر، ئەو رۆژەی چووبون بۆ شەڕە بەفر ئاهەنگێکیان لەناو بەفرەکەدا بۆ خۆیان دروستکردووەو پەیوەندیو ئاشنایەتیەکی بەهێز لەنێوانیاندا دروست بووەو ئەوەش «رۆژێکە لەیاد ناچێت»ەوە.

لەلایەکی دیکەوە شاد رەزای تەمەن ٢١ساڵ کە لەناو بەفرێکی زۆردا وەستابوو تۆپەڵە بەفری هەڵدەدا، بەفربارینی بەدیمەنێکی جوانو دڵگیر ناوبردو ئەوەش وای لەخۆیو هاوڕێکانی کردووە بۆ بینینی سروشت رووبکەنە ئەو شوێنانەی زۆرترین بەفری لێ باریوە، «هەستێکی جوانم لەلا دروست بوو، شەڕە بەفریش هێندەی تر خۆشحاڵی کردین»، هەربۆیە بەبڕوای ئەو خوێندکارە گەشتکردن بۆ ناو بەفر پێویستییەکی ژیانەو دەبێ هەموو کەسێک لەرۆژانی بەفرباریندا رووبکاتە ئەو ناوچانەی بەفری لێیە، «بۆ ئەوەی چەند کاتژمێرێک ئەو دیمەنە جوانە ببینێت».

کچان لەشەڕە بەفردا ئازان

کوڕان دڵیان نایەت تۆپەڵی گەورەو توند بگرنە کچانو کچانیش ئەو هەلە دەقۆزنەوە بۆ لێدانی کوڕانو خۆشیان بەسەرکەوتوو دەزانن لەو شەڕە تۆپەڵەدا.

دڵنیا عەلی، خوێندکارێکی تەمەن ٢٢ساڵی پەیمانگا بوو کە لەگەڵ چەند هاوڕێیەکییدا شەڕە بەفری دەکردو ئاماژەی بەوە دەدا کە هەر خۆی بەتۆپەڵ چەند کوڕێکی راوناوە، «کوڕان دەڵێن دڵمان نایەت لێتان بدەین، بەڵام پێمان ناوێرن، چونکە من لەشەڕەبەفردا زۆر ئازامو دەستم سڕ نابێت».

بەوتەی ئەو کچە دڵگەرمە، هەموو ساڵێک لەگەڵ یەکەم بەفربارینێدا لەگەڵ چەند هاوڕێیەکیدا خۆی کۆدەکاتەوەو بەرەو ئەزمەڕو گۆیژەی شاری سلێمانی دەڕۆن، تا لەوێ چەند ساتێکی خۆش بەڕێ بکەنو گوێی چەند کوڕێکیش بتەزێنن.

لەلایەکی دیکەوە هاژە غازی تەمەن ٢١ساڵ جەخت لەوە دەکاتەوە کە توانایەکی باشی لەشەڕە تۆپەڵدا هەیەو ئاماژە بەوەش دەدات کە ئەوان لەرێی شەڕە تۆپەڵەوە کەشو هەوایەکی جوان بۆخۆیان دروست دەکەنو چەند ساتێکی خۆش بەسەر دەبەن، «ئەو شەڕانە شەڕی ئاشتییەو یادگاری خۆش لەیادەوەریماندا جێدەهێڵێت، کە بەفر دەبارێت هەست بەپاکبوونەوە دەکەمو ئاسوودەیی بەرۆحم دەبەخشێت».

شەڕە تۆپەڵ لێکی نزیک خستنەوە

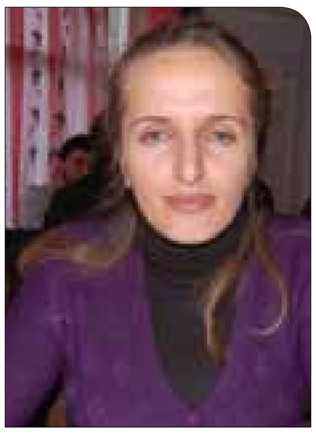
بەوتەی بەشێک لەوانەی دەستیان ساردو دڵیان گەرمە، بەفر بەرەکەتە بۆ ئەو کوڕو کچانەی کە شەرمیان کردووە لەوەی لەیەکتر نزیک ببنەوەو قسە لەگەڵ یەکدا بکەن.

گوڵاڵە ئەحمەدی تەمەن ١٩ساڵ، یەکێکە لەو خوێندکارانەی کە ماوەیەکی زۆرە لەگەڵ کوڕێکدا یەکتریان خۆشدەوێت، بەڵام بەهۆی شەرمکردن لەوەی ئەو هەستەی ناخیان بۆیەکتر دەربڕن، نەیانتوانیوە لەیەک نزیک ببنەوەو بەکامی دڵ قسە لەگەڵ یەکتریدا بکەن، «بەفربارینو شەڕەتۆپەڵ بوو بەهۆی ئاشنایەتی زیاتری گروپەکەمان، بەتایبەتی قۆناغی یەکەم کەبەقاز ناسراون، جگەلەوەی ئەوکەسەی حەزم دەکرد ئاشنای ببم، بووینە هاوڕێو پێکەوە هەڵپەڕین».

> بەفربارینو شەڕەتۆپەڵ بوو بەهۆی ئاشنایەتی زیاتری گروپەکەمان، بەتایبەتی قۆناغی یەکەم کەبەقاز ناسراون، جگەلەوەی ئەوکەسەی حەزم دەکرد ئاشنای ببم، بووینە هاوڕێو پێکەوە هەڵپەڕین

زەلال خالد:

ئەگەر ژبەر گۆتنێن جڤاکی و خەلکی نەبایە دا جهەکێ رەقسێ ل دهۆکێ دانم



زەلال خالد

ڤین نێرومیی ل هوک

زەلال خالد کو کچەکا کوردستانا باکوورە، ئەڤە نێزیکی سێ سالانە کافتریایەک ل دهۆکێ ڤەکریو شەڤانە روونشتنێن هونەری ل دهۆکێ ددانیتو گەنج د وێ کافتریایێ دا ب ئاشکرایی مەیێ ڤەدخۆنو بەرێ خۆ ددەنە کونسێرتێن هونەری.

زەلال، خودانا کافتیریا زەلال بۆ نم نم دیار کر کو ل دەڤ خەلکێ دهۆکێ تشتەکێ عەجیبە ئەگەر ژنەک ل بەر کافتریایەکێ وەکو گەرسوون کاربکەت، «لێ ل دەڤ من تشتەکێ ئاسایی یە، چونکو من ژیانا خۆ هەمی د ڤێ بواری دا بووراندی یە».

کافیتریا زەلال کو دکەڤیتە دووماهیکا رووبارێ گەلیێ دهۆکێ یێ گوزاری، ب شەڤ و رۆژ یا ڤەکریە، گەنجانو خێزانان ژی ماف هەیە بچنە وێ کافتریایێ ڤەخۆنو خوارنێ ژی بخۆن، هەر شەڤ ژ دەمژمێر ٨ی شەڤ تا ١ی شەڤ کونسێرتێن هونەری ژلایێ هونەرمەندێن کچ کو ژ باکوورێ کوردستانێ هاتینە دهۆکێ دهێنە دانانو ئەو هونەرمەندە سترانا دبێژنو د رەقسن ژی دهێنە دانان.

زەلال ل دوور ڤێ چەندێ راگەهاند ئەم هونەرمەندێن کچ ژ تورکیا دئینینو هەمی کوردنو سترانا ب کوردی دبێژن، راستە هندەک جاران د بەر ستران گۆتنێ را د رەقسن، «شەڤانە پتر ژ ٥٠ گەنجان دهێنە کافتریا مەو مەیێ ڤەدخۆنو گوهێ خۆ دەنە سترانان لێ ئەڤە سێ سالە ئەز وەکو خودانا کافتریاییو گوەرسون کاردکەم چ جارا نە ئەز و نە چ هونەرمەندێن مە یێن کچ تووشی دەستدرێژیێن سکسی نەبووینەو چ جاران ژی ئەز و چ هونەرمەندێن مە دگەل گەنجان نەدەرکەفتینە».

زەلال خالد ل دوور ڤێ چەندێ راگەهاند ئەم ڤان هونەرمەندێن مە یێن کچ ژ تورکیا دئینینو راقیسە ژی مە بۆ ماوێ دو تا سێ رۆژان ژ تورکیا ئینان هەر ئێک ژ وان شەڤا وێ ب ١٠٠ دولاران پتر بوو، لێ ب تنێ بۆ رەقسێ دهاتن نە بوو کریارێن سکسی، ژ دەمژمێر ٨ تا ١ی شەڤ دهاتنە ڤێرە پاشی دچوونە مالا مە مە خانیەک بۆ کرێ کربوو، «ئەگەر ژبەر خەلکێ دهۆکێو شەرما جڤاکی نەبایە، دا یانەکا رەقسێ ل دهۆکێ دانمو شەڤانە بلا گەنج هاتبانە ڤێرەو خۆشی بۆ خۆ بربایە. بەلێ من بۆ ماوێ چەند رۆژەکان راقیسە ئینان خەلکی هەمیان بەحسی مە کرو گۆت کافیترای زەلال یا بوویە مەلهاو جهێ قەحبا. ڤێجا ئەز نەشیام بەردەوامیێ ب ڤی کاری بدەم».

دەربارەی دانانا یانەکا رەقسێو مەرەم ژ هاتنا زەلالێ بۆ دهۆکێ گۆت: مەرەما من ئەوە کو ئەز بەرێ گەنجێن دهۆکێ ژ دەرڤەی وەلاتی ڤەگوهێزمە دهۆکێ، چونکو ئەو گەنجێن دڤنە ئەورۆپاو تورکیا هەمی ژ بەر مەسەلێن سکسیو کچان دچن، چونکو وان چ جه ل ڤێ دەڤەرێ نینن کەیفا خۆ پێ بینن.

یادکردنەوەی ڤالانتاین ... کۆپییە یان مارکە؟

«ڤالانتاین فێرمان دەکات ژەهرەکانی ناخمان بگۆڕین بەهەنگوین»

لەجیهاندا ٢/١٤ی هەموو ساڵێک بەرۆژی خۆشەویستیی ناسراوەو تێیدا کوڕانو کچان بەپێشکەشکردنی گوڵو دیاری یادی ئەو رۆژە دەکەنەوەو ماوەی چەند ساڵێکیشە کچانو کوڕانی کوردستان هاوشێوەی وڵاتانی ئەورووپیو خۆرئاوا بەجلی سورو چڵە گوڵی دەستکرد ئەو بیرەوەرییە بەسەردەکەنەوە، بەڵام هەندێ لەگەنجان ئەو یادکردنەوەیە بەدەرهاویشتەی کولتوری خۆرئاوا دەزانڕو بەباشی دەزان رۆژی لەدایکبوون یاخود مەرگو ژووانی دوو عاشقی کوردستانیی بکرێتە رۆژی خۆشەویستی نەک ڤالانتاین، بەپێچەوانەی ئەو بۆچوونەشەوە هەندێکی دیکە بەپێویستی دەزانڕو بیانووی ئەوە دەهێننەوە کە چیدی کوردستان ناوچەیەکی دابڕاو نییە لەجیهانو کولتوری دەرەکی کاریگەریی لەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی دەبێت.

میهرەبان سەلام لەهەڵەبجە

ئەوانەی باوەڕیان بەرۆژی خۆشەویستی هەیە، لەئێستاوە خۆیان ئامادەکردووە بۆ ئەو رۆژەو دیانەوێت دیاری بدەنە خۆشەویستەکانیان.

رێزە محەمەد، گەنجێکی کوردەو ئاماژە بەوە دەدا کە باوەڕی تەواوی بەجەژنی بەڤالانتاین هەیەو پێیوایە لەکوردستاندا بەپێی پێویست ئامادەباشی بۆ ناکرێت، «مرۆڤ ئەو مرۆڤەیە کە خۆشەویستی لەناخیدا هەبێت، بتوانێت قەدری بگرێتو بیپارێزێتو یادی بکاتەوە بەشێوەیەکی جوان، ئێمە زیاتر بەلاساییکردنەوە راهاتووینو هەمووشتەکانمان لەوڵاتانی دراوسێوە وەرگرتووە».

ئەو کچە بەپێویستی دەزانێت، عاشقان لەو رۆژەدا لەبری گوڵی نایلۆن گوڵی سروشتی پێشکەش بکرێت، «وەک شێرکۆ بێکەس دەڵێت، جوانترین گوڵ بۆ ڤالانتاین لەکوردستاندا نێرگزە، چونکە هێمای خۆشەویستیو ئاشتییە، لەگەڵ گوڵەکانی مێخەکو گوڵاڵە سورە».

ئامادەکاریی بۆ ڤالانتاین دەکرێت

هەندێک لەگەنجان دەیانەوێت جوانترین گوڵ بەدەست بهێننو لەرۆژی ڤالانتایندا پێشکەشی خۆشەویستەکانیان بکەن.

ئارام محەمەدی تەمەن ٢٥ساڵ، ماوەی سێ ساڵە کچێکی خۆشدەوێتو بەوتەی خۆی چەند رۆژێکە عەودالی گوڵێکی سەرنجراکێشە تا لە٢/١٤ی ئەمساڵدا بیداتە خۆشەویستەکەی، «نازانم چ گوڵێک بکرم کە شایستەی خۆشەویستەکەم بێت، چونکە هەر گوڵێک دەبینم بەشایستەی نازانم بۆ دیاری ئەو رۆژە».

ئەو پێیوایە پێویستە هەموو گەنجان لەو رۆژەدا دیاری شیاو بدەنە خۆشەویستەکانیان بۆ ئەوەی پەیوەندیان پتەو بێتو زیاتر یەکتریان خۆشبوێت، «کڕینی گوڵێک هیچی تێناچێت، بەڵام هەزار هێندە دڵی خۆشەویستەکانمانە».

لەلایەکی دیکەوە شیلان سەباحی تەمەن ٢٩ساڵ، دوای ئەوەی لەدەوامی پەیمانگا تەواو بوو، دەیویست هەر لەئێستاوە بچێتە بازاڕو گوڵێکی جوان بۆ دەزگیرانەکەی هەڵبژێرێت، «لەرۆژی خۆشەویستیدا هەست بەدڵخۆشیەکی زۆر دەکەمو حەز دەکەم هەمیشە رۆژی خۆشەویستی بێت، بۆئەوەی منو خۆشەویستەکەم دیاری بدەینە یەکترو لەیەک زیز نەبین»، چونکە کردوویەتی بەخوو بۆ ماوەی پێنج ساڵە دیاری دەداتە خۆشەویستەکەی، هاوکات جەختیشی لەوە کردەوە کە دیاری ئەو رۆژە تەنها گوڵ نییەو زۆر شتی ترە کە ئەو کەسە دڵی پێی خۆش دەبێت.

ئەوانەی باوەڕیان بەڤالانتاین نییە

ئەو کەسانەی باوەڕیان بەرۆژی خۆشەویستی نییە، جەخت لەوە دەکەنەوە کە لەو رۆژەدا دیاری نادەنە خۆشەویستەکانیان، بەڵکو لەرۆژێکی پیرۆزی خۆشەویستەکەیاندا ئەو دیارییە دەدەن.

ئەیوان تاهیر کە گەنجێکەو باوەڕی بەڤالانتاین نییە، ئاماژە بەوە دەدا کە لەکوردستاندا خۆشەویستی چاولێکەرییو نەتوانراوە خۆشەویستی بەمانا راستەقینەکەی دروست ببێت. ئەو، پێوایبوو ئەگەر کەسێک بتەوێت پەیمانی خۆشەویستی بۆ خۆشەویستەکەی دوپات بکاتەوە، دەتوانێت لەرۆژێکی پیرۆزی وەک لەدایکبوونییدا بەدیارییەک دڵخۆشی بکاتو خۆشەویستی خۆی بۆ دەربڕێت.

دژوار جەبار، یەکێکی تر بوو لەوانەی کە خۆشەویستی خۆی هەیە، بەڵام باوەڕی بەڤالانتاین نییە، «باوەڕم بەخۆشەویستی هەیەو ئەو رۆژە بەژیان دەزانمو بەرۆژی خۆشەویستی دەزانم کە لەگەڵ خۆشەویستەکەمم، ئیتر گرنگ نییە بەلامەوە چی رووەدات». ئەو، پێیباش بوو کە رۆژی داستانەکانی بەیەک نەگەشتنی مەمو زین، شیرینو فەرهاد، لاسو خەزالو چەندانر تر بکرێتە رۆژی خۆشەویستی، نەک کولتوری وڵاتێکی تر.

ڤالانتاین لەروی کۆمەڵایەتیو ئایینیەوە

کویستان ئەحمەد، وەک توێژەرێکی کۆمەڵایەتی ئاماژە بەوە دەدات کە لەئێستادا گەنج ئەوەندە بیر لەخۆشبەختیو بەڕێکردنی کات دەکەنەوە، بیر لەشتی تر ناکانەوە، «ئێستا کولتورمان تێکەڵ بەکەلتووری ئەورووپاو وڵاتانی دراوسێ بووە، هەمووشتەکانمان بوون بەچاولێکەری، بەڵام لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە ئەتوانم بڵێم هیچ زەرەرێک ناگەیەنێت بەگەنج».

بەوتەی ئەو توێژەرە لەبەر ئەوەی لەکولتوری کوردییدا یادێک بۆ ئەو رۆژە نییە، ئەگەر گەنجانی کوردیش لەگەڵ گەنجانی جیهان یادی ئەو رۆژە بکەنەوە زۆر باشترە لەنەبوون.

لەرووی ئایینیشەوە محەمەد ئەمین، وەک مامۆستایەکی ئایینی ئیسلام باس لەوە دەکات کە خۆشەویستی پەیوەندی بەشەرعو ئایینەوە نییە، بەمەرجێک لەڕێزدا بمێنێتەوەو نەبێتە هۆی لەکەدارکردنی بەرامبەر، «لەکوردستاندا گەنجەکانمان خاوەنی کۆمەڵێک کێشەو موعاناتی تایبەتن، بۆیە پێویستیان بەرۆژێکە تاوەکو ئەوکێشانە لەبیربکەن بۆیە هەوڵ دەدەن لەو رۆژەدا خۆیان لەبیر بکەن».

ئەو مامۆستایە جەختی لەوە کردەوە کە ئەو رۆژە زیاتر بۆ وڵاتانی ئەورووپا گونجاوە، لەبەر ئەوەی هەرێمی کوردستان هەرێمێکی موسوڵمانە، بەڵام «دەتوانین بەکولتوری کوردیش یادی بکەینەوە».

پرۆژەی سێوی مێخەک رێژی کوردی جێ بە ڤالانتاینی خۆرئاوا لێژ دەکات؟

کچان ئارەزووی دروستکردنی هەڵبژاردەی تۆپی پێی هەرێمی کوردستان دەکەن

کوڕان حەزدەکەن لەگەڵ کچان یاری بکەن

لەگەڵ دەستپێکردنی یاری یانەکانی تۆپی پێی جیهان، شانبەشانی کوڕان کچانیش دەبنە هاندەری چەند یانەیەکو بەدرێژایی یارییەکان دەبنە بینەری بەردەوامی ئەو یاریانە، هەندێکیشیان بەسەرنەکەوتنی یانەکانیان دەگرین، هاوکات کوڕانیش پێیان باشە لەهەموو کوچەو کۆڵانێکدا کچان تیپی تۆپی پێ دروست بکەنو هاوشێوەی کوڕان بەناوی هەرێمی کوردستانەوە بەشداریی پاڵەوانێتییە جیهانییەکان بکەن.

سەنگەر حەسەن لەچەمچەماڵ

ئەو، هاندەری یانەی ئینتەرمیلانی ئیتاڵیایەو لەگەڵ هەموو سەرکەوتنێکی ئەو یانەیەدا تەلەفۆن بۆ هاوڕێکانی دەکاتو پیرۆزباییان لێدەکات.

هەوار ئەحمەدی تەمەن ٢٢ساڵ، کچێکی باڵابەرزی ئەسمەرە، مەدالیایەکی تۆپی پێی کردبوو بەجانتاکەی شانییەوەو ئاماژەی بەوە دەدا کە یەکێکە لەبینەرە بەردەوامەکانی یاری تۆپی پێو بەردەوام بەرگری لەیانەکەی دەکات، «لەگەڵ هاوڕێکانم موناقەشەی بردنەوەو دۆڕاندن دەکەینو هەر جارێک یانەی ئەنتەرمیلان یاری بیباتەوە، ئەوا کارتێکی پێنچ دۆلاری سەرف دەکەمو پیرۆزبایی لەهاوڕێکانم دەکەم».

ئەو کچە بەو نامانە بێزار دەبێت کە هەندێ هاوڕێی لەکاتی دۆڕاندنی یانەکەیدا وەکو توانج بۆی دەنێرن. بەوتەی هەوار کچانیش لەبینەرە سەرسەختەکانی یاری تۆپی پێ، «کچان لەتۆپی پێدا پێگەی خۆیان هەیە، بیدی موراتی کە جێگری سەرۆکی یانەی ئەنتەرمیلان توانیویەتی یانەکەی بگەیێنێتە لوتکە، ئیتربۆچی کچانی کوردستانیش تەماشاکردنی یاریو هاندەریان پێ شەرم بێت».

کیژان حەزدەکەن ببنە هاندەری هەڵبژاردەی هەرێم

لەکاتی یاریکردنی یانەکانی وڵاتانو جامەکانی تۆپی پێدا، کچانیش وەکو کوڕان ئیشەکانی ماڵەوەیان وەلا دەنێنو تەماشای یاری دەکەنو دەبنە هاندەری یانەیەک.

باران ڕەشیدی تەمەن ١٩ساڵ، کچێکی قژ زەری سپیکەڵەیەو بەهۆی نزیکیی ماڵیان لەیاریگایەکی تارتانەوە، رۆژانە دەچێتە سەر بانەکەی خۆیانو تەماشای یاری دەکات، «ئەوەندە حەزم لەیاری توپی پێیە، ئەو کەسانەشم خۆشدەوێت کە یاری دەکەن، بەتایبەت یاریزانە جیهانییەکان».

باران، ئەوە ناشارێتەوە کە ئەو کاتەی ئارەزوی بینینی یارییە جیهانییەکان دەکات، لەماڵەوە هیچ ئیشێک ناکات تا یارییەکە تەواو دەبێت، «هەر کاتێک یاری دەستپێبکات، واز لەهەموو ئیشێک دەهێنم، ئەگەر ئەو تیپەش یاری بکات کە هاندەریانم ئەوا نابێت کەس قسەبکات».

ئەو خاتوونە جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئێستا لەهەرێمی کوردستاندا زۆرێک لەخێزانەکان گرنگی بەسەیرکردنی یارییەکان دەدەن، «-وەرزش بۆتە شێکی روحی لای خەڵکی کوردستان، کاتێکی گونجاوە بۆ کچانیش لەسەر ئاستی کوردستان هەڵبژاردەیەکی تۆپی پێیان هەبێت، چونکە کچانی کوردستانیش هیچیان کەمتر نین لەکچانی جیهان».

کچان
کێ حەزی یاریکردنیان تیادەچێنێ؟

هەندێک لەکچان باس لەوە دەکەن کە بەهۆی براکانیانەوە، حەزیان لەیاری کردووەو ئێستا هاندەرێکی سەرسەختی یارییەکانن.

هایدە کەمالی تەمەن ١٧ساڵ، کچێکی ئەسمەری قژ کورت بوو، باسی لەوە کرد کە لەساڵانی ڕابوردوودا ئارەزوی تەماشاکردنی یاری تۆپی پێی نەبووە، بەڵام بەهۆی ئەوەی براکەی هاندەری یانەیەکی ئەورووپییە لەکاتی سەرکەوتنی ئەو یانەیە، چەند جارێک لەگەڵ خۆیدا دەیباتە دەرەوە، «ئەو کاتەنەی یانەی بەرشەلۆنە یاریان دەبردەوەو خەڵک لەدەرەوە ئاهەنگیان دەگێرا، براکەم لەگەڵ خۆی دەیبردمو منیش، حەزم لەسەری یاریکردن کرد».

هایدە، ئەو دیمەنانەی زۆر لەلا خۆش بووە کە خەڵک رژاونەتە سەر شەقامەکانو تا درەنگانێکی شەو گۆرانیان بەسەر تیپەکەیاندا وتووە، بۆیە ئێستا ئەو یەکێگە لەبینەرانی یارییە جیهانییەکانو بەوتەی خۆی نایەوێت هیچ یارییەکی لەدەست بچێت، هەربۆیە سەیری هەموویان دەکات.

کچان بۆ یانەکانیان دەگرین

لەکاتی سەرنەکەوتنی یانەکانیان کچان بێزار دەبنو زۆربەیان دەستدەکەن بەگریان. تەلار محەمەدی تەمەن ٢٠ساڵ، باس لەوە دەکات کە یاری تۆپی پێ بەشێک لەژیانی داگیرکردوەو زۆرجار بۆ شکستی ئەو یانەیەی خۆشیدەوێت فرمێسک لەچاوەکانی دێتە دەرەوە، «هەرکاتێک یانەکەم بدۆڕێت، دەستدەکەم بەگریانو نابێت کەس قسەم لەگەڵدا بکات».

بەوتەی تەلار، دایکیشی کە تەمەنێکی زۆری هەیە، ئەویش یەکێکە لەبینەرانی یاریو ئارەزوی بینینی یاری تۆپی پێ دەکات، «دایکم چەند جارێک لەکاتی گۆڵکردندا، هێندە بەحەماسەوە دەنگی بەرز کردۆتەوە تەنانەت دراوسێکانمان بەو دەنگەوە هاتوونەتە ماڵمان».

کوڕان
حەزدەکەن لەگەڵ کچان یاری بکەن

زۆرێک لەکوڕان ئاواتەخوازن کە رۆژێک بێت کچانیش لەهەموو کوچەو کۆڵانێکدا تیپێکی تۆپی پێ دروستبکەنو روبەڕوویان ببنەوە.

سالار عەلی تەمەن ٢٩ساڵ، دەرچوی پەیمانگای وەرزشییەو یاریزانی یەکێک لەیانەکانی هەرێمە، باس لەوە دەکات کە پێویستە کچانیش وەکو کوڕان یاری تۆپی پێ بکەنو روبەڕووی کوڕان ببنەوە، «زۆر خۆشحاڵم ئەو رۆژە بێت هەموو کوچەو کۆڵانێک تیپێکی تۆپی پێی کچانی تیا دروست ببێتو لەیارییدا روبەڕوومان ببنەوە». ناوبراو، پێیوایە ئێستا لەکوردستاندا چەند تیپێکی تۆپی پێی کچان دروست بووە، بەڵام بەکەمی دەبینرێنو رێژەیان کەمە، «زۆرێک لەکچان بەشی وەرزشی زانکۆو پەیمانگاکان تەواو دەکەن، بەڵام لەبەر کولتور ناتوانن لەبوارەکەی خۆیاندا بەتەواوی کار بکەن».

پێڕەوکارانی ئایینەکان لێبوردەیی ئایینی قبوڵ دەکەن؟

«زۆربەی تێکستە ئایینیەکان تەئکید لەسەر پێکەوەژیان‌و لێبوردەیی دەکەنەوە»

ئەگەرچی پێکەوەژیانی کەمە نەتەوەو کەمە ئایینییەکانی هەرێمی کوردستان بێکێشەو گرفت نییە، بەڵام ئەمڕۆ لەهەموو کات زیاتر پێویستی گەڕانەوە بۆئەو بنەما ئایینیانە بەدیدەکرێت کە گیانی لێبوردەیی‌و پێکەوەژیانی کەمە ئایینییەکان بەرفراوان‌و پتەوتر دەکات، ئەوەش بەتەنها پەیوەست نییە بەباوەڕدارانی ئایین‌و ئایینزایەکی دیاریکراوەوە، بەڵکو دەبێ پەیڕەوکارانی هەموو ئایین‌و ئایینزا جیاوازەکان هەوڵی بەدیهێنانی دۆخێکی ئارامترو کەشوهەوایەکی ئاشتیانەتری پێکەوەژیانی نێوانیان بدەن.

سالم حەمەخان لەهەڵەبجە

شێخ محەممەد موفتی، ئیمام‌و گوتاربێژی مزگەوتی موفتی لەهەڵەبجە ئاماژە بەوە دەدات کە ئیسلام ئایینێکە بۆتەواوی مرۆڤایەتی‌و بۆحەسانەوەی مرۆڤە لەسێبەریدا، لەسەرەتای هاتنیەوە ئــەوەی باوەڕی پێهێناوە باوەڕی هێناوەو هیچ زۆرێک لەخاوەن ئایینەکانی تر نەکراوە، ڕێز لەهەموو مرۆڤەکان گیراوەو بەپێـــی ئایەتی قورئانیش بەهەموو خەڵکی وتراوە «بەڕێزترینتان ئەو کەسەیە تەقوای زیاتری هەبێـــت،و پێغەمبەریش درودی خوای لەسەر بێت فەرمویەتی: دنیا کێڵگەی ئاخیرەتە».

ناوبراو جەخت لەوە دەکاتەوە کە سەراپای ئایینی ئیسلام داوای ئاشتی‌و پێکەوەژیان‌و لێبوردن بۆمـــرۆڤ‌و مرۆڤایەتی دەکات، ئەوەش لەدەیان دەقی پیـــرۆزدا بەروونی ئاماژەی پێدراوەو باسی لێوەکراوەو بەپێی ئەو دەقانە مامەڵە لەگەڵ هەموو مرۆڤەکان‌و خاوەن ئایینەکاندا دەکرێت، «لەوڵاتێکدا کە ئیسلام حوکم ناکات ئەوە ئەکەوێتە سەر مامۆستایانی ئایینی ڕێنمایی پێویست بدەنە دەســـەڵات کە بەگوێرەی ئایینی پیرۆزی ئیسلام چۆن مامەڵە لەگەڵ کەمینەو زۆرینە بکرێت، چـــۆن مافی کەمینـــەکان لەپاڵ دابینکردنی مافـــی زۆرینەدا بپارێزرێت، بۆئەمەش ئێستا دیموکراسی هەیە».

هەمووان برای یەکن

سلێوە ڕەسام، قەشەی کڵێسای ماریوسفی کلدانی لەســـلێمانی باس لـــەوە دەکات کە پێڕەوکارانی ئایینی مەســـیحی، هیچ جیاوازییەک ناکەن‌و وەک یەک ســـەیری هەموو پێڕەوکارانـــی ئایینە جیاوازەکانی دیکە دەکەن‌و هەموویـــان بەبرای خۆیان دەزانن.

ناوبراو، ئـــەوە ڕوون دەکاتەوە کە تەواوی پەڕاوە ئاسمانیەکانی دیکەش جەخت لەسەر لێبوردەیی‌و پێکەوەژیانی ئایینی دەکەنەوە، «فەرەیی ئایینی لای ئێمـــە دیاردەیەکی زۆر جوان‌و ئاساییە، چونکە خوامان یەکەو پەرستش‌و عیبادەتیشمان هەمان شتە، بەڵام هەریەکەمان بەشێوازی خۆی»، لەبەرئەوەی ژیان هەر یەک ژیانەو دادپەروەری هەمان دادپەروەرییـــە، «هەموو ئەمانە تەواوکەری یەکترین تـــا پێکەوە بتوانین بەو برایەتی‌و لێبوردنەی بانگەشـــەی بۆدەکەین کۆمەڵگە بەرەو پێشتر بەرین».

پێڕەوکارانی ئایینە جیاوازەکان، پێکەوەژیانی ئایینی نێوانیان دووپات دەکەنەوە

فۆتۆ: میترۆگرافی

قەشە ســـلێوە ئاماژە بەوە دەدات کە ئایین جێبەجێکردنـــی فەرمانی ئاســـمانییەو مرۆڤەکان هـــان دەدات بۆئەنجام نەدانی گوناه، هاوکات بەگەڕانـــەوە بۆلای ئایین مرۆڤەکان کێشەیان نامێنی‌و دەمارگیری‌و بیرکردنەوەی هەڵە وەلا دەنێن، بەرژەوەندی گشتی پێش بەرژەوەندیی تایبەتی دەخرێت، «ئەوە ئایینە هانی مـــرۆڤ دەدات مافی خەڵکی لەسەر خۆمان لابەرین، زیادەڕەوی نەکەینە سەر مافی کەسی تر».

لەبـــارەی ئایینـــی زۆرینـــەو کەمینەی دانیشـــتوانی هەرێمی کوردستانیشـــەوە، قەشـــە ســـلێوە لەوە دەدوێ کە ئیسلام، ئایینـــی زۆرینەی خەڵکی هەرێمەو ئەوەش نەبووەتە کێشە بۆپێڕەوکارانی ئایینەکانی دیکە، چونکە «بەچاوی ڕێزەوە تەماشامان کراوە، هەرچەندە لەهەندێ شوێن بەتایبەتی ناوچەکانی تری عێراق گرفت هەیە، بەڵام لەکوردستان هیچ کێشـــەیەکمان نییە»، بەدەرلەوەش کاتێک خـــوا مرۆڤی خەلق کردووە هەر یەکەو بەجۆرێک‌و بەرەنگ‌و ڕوخســـارێک خەلقی کـــردووە، «بۆیە هەریەکە تایبەتمەندی خۆی هەیە لای خوا، دەبێت ڕێز لەو تایبەتمەندیانە وەربگیرێت، ئێمـــەش بەتایبەتی لەســـلێمانی زۆر ڕێز لەتایبەتمەندییمان گیراوەو بەپێچەوانەشەوە کە موســـوڵمانان دەزانن مەسیحین زیاتر ڕێزمان لێدەگرن».

کریڤایەتی ئێزدی‌و پێکەوەژیانی ئایینی

خەیری بوزانی بەڕێوەبەری گشتی کاروباری ئێزیدیـــەکان لەوەزارەتی ئەوقاف‌و کاروباری ئایینی حکومەتی هەرێمی کوردستان، جەخت لـــەوە دەکاتەوە کـــە پێڕەوانی ئایینی ئێزدی بەدرێژایی چەندان ســـاڵ لەنێـــو پێڕەوانی ئایینی ئیسلام‌و مەســـیحییەت‌و ئایینەکانی تردا ژیاون، بەڵام تائێستا گرفت‌و کێشەیەکی ئەوتۆیان نەبیســـتووە کە پێڕەوکرانی ئێزدی تێیدا دەستپێشـــخەر بووبێـــت، «زۆرێک لەتێکستە ئایینیەکانی ئێزدی تەئکید لەسەر پێکەوەژیان‌و لێبوردەیی دەکەنەوە، بەڕێزگرتن لەپەیڕەوانی ئایینی پێغەمبـــەران، لەئادەمەوە تا موحەممەدو تەنانـــەت ڕێزگرتن لەپیاوانی ئایینی». بۆسەلماندنی قسەکانیشی، خەیری بوزانی باس لەدیاردە کریڤایەتی ئێزدییەکان دەکات کـــە دیاردەیەکـــی کۆمەڵایەتییە لەو ئایینەدا، کاتێک کێشـــەیەکی بۆنمونە وەک کێشەی خوێن دەکەوێتە نێوان دوو بنەماڵەوە بەهۆی ئەو دیاردەیەوە، ئەو دوو بنەماڵە یان ئەو دوو عەشیرەتە دەبنە یەک، بەتایبەتی لەنێوان ئێزدی‌و موسوڵماندا ئەنجام دەدرێت، «ئەویش بەجۆرێکە لەخەتەنەکردنـــی کوڕانەوە دێت، کاتێک کوڕێکـــی بنەماڵە ئێزدییەکە خەتەنە دەکرێت دەخرێتە باوەشـــی کەسێکی دیاری موسوڵمانەوە تا بەشـــێک لەخوێنی ئەو مناڵە ئێزدییە بەر جلی موسوڵمانەکە بکەوێت، بەوەش خوێنیان تێکەڵ دەبێت‌و دەبنە برا».

ئایین بۆ بەرژەوەندی تایبەتی بەکاردەهێنرێت

ئەرسەلان عابد سەرنوسەری هێشتا ـ گۆڤارێکی هزریی وەرزییە ـ باس لەوە دەکات کە سەرەڕای ئەو هەمـــوو بانگەوازو داوایـــەی ئایینەکان بۆپێکەوە ژیان دەیکەن، بەڵام لەئاستی پێویستدا نییەو ئەوەش بۆدوو هۆکار دەگەڕێتەوە:

یەکەم: تائێســـتا لای زۆرینەی دانیشـــتوانی هەرێمی کوردستان کولتوری کۆمەڵایەتی زاڵە بەسەر بنەما ئایینیەکاندا، چونکە لەکولتوردا تائێســـتا لێبوردەیـــی‌و بەخشـــین نەبووەتە فەزیلەتێکی گەورەو وەکو پراکتیک هەمیشە واخوازراوە کە بچوکـــەکان داوای لێبوردن لەگەورەکان بکەن، ئـــەوەش کراوەتە ئەرکی بچوکەکان، هەرچەندە ئایینەکان کە خوا خۆی خاوەنی هەموویانەو زیاد لەشەش ناوی بەمانای لێبوردەو بەخشین‌و ئاشتی‌و پێکەوەژیان هاتووە، بەڵام تائێستا لای تاکە ئاییندارەکان بەهەموو ئایینەکانەوە وەکو پێویست ئەوەیان بەگەورەیی خۆی وەرنەگرتووەو بەگەورەیی نەناسێنراوەو مامەڵەی لەگەڵ نەکراوە.

دووەم: تائێستا لای بەشـــێک لەباوەڕدارانی سەرجەم ئایینەکان، ئایین بەرژەوەندیخوازانە مامەڵەی لەگـــەڵ دەکرێت، بەرژەوەندی بڕیار دەدات کـــێ قبوڵ بکرێت‌و کێ ڕەتبکرێتەوە، «هەردوو هۆکارەکە پەیوەستە بەتێنەگەیشتنی عەقڵانیانە لەئاییـــن، چونکە ئێمە موحتاجین بەقبوڵکردنـــی چەمکـــی پێکەوەژیـــان‌و لێبوردەیی».

١٣٪ی لاوانی جیهان هیچ گرنگییەک بەئایین نادەن

مەریوان نەقشبەندی*

بەپێـــی لێکۆڵینەوەیەک کە لەئەڵمانیا کراوە، ئەوە بەدیار دەخات کە ئایین‌و ئیمانـــداری زۆر لەوە گرنگترە کە هەندێک مەزەندەی دەکەن، ئێستا ٨٥٪ی ئەو لاوانەی کە تەمەنیان لەنێوان ١٨ ـ ٢٩ساڵیدایە بەشێوەیەک لەشێوەکان مومارەسەی ئایین دەکەن و ئیماندارن.

ڕێکخراوی بیرتلسمانی ئەڵمانی لێکۆڵینەوەیەکی لەناو ٢١٠٠٠ لاو لە٢١دەوڵەتـــی جیهاندا کردووە کە تەمەنیان لەنێوان ١٨ـ ٢٩ســـاڵدا بووەو ئەوە دەرکەوتوە کە لەهەر پێنج کەســـیان چواریان ئیماندارن‌و ٤٤٪یان بەتوندی بڕوایان بەئایین‌و ئەحکامەکانی ئایین هەیەو وردەکاری زۆر قوڵ لەسەر ئاییینەکانیان شارەزان.

هەمان لێکۆڵینەوە ئەوەی دەرخســـتوە کە ١٣٪ی لاوانی جیهان هیـــچ گرنگییەک بەئایین نادەن‌و بڕواشـــیان پێینییە، لەهەمان کاتدا ڕێژەی بەرزبوونەوەی ئاســـتی ئیمانداری بەپێی لێکۆڵینەوەکە لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە یان لەناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی دیکە جیاوازە، بۆنمونە لاوانی وڵاتانی جیهانی سێیەم‌و وڵاتە ئیسلامییە هەژارەکان زیاتر پابەندن بەئایین‌و مومارەســـەی ئایین، بەڵام ناچنە قوڵایـــی‌و وردەکاری ئایینەوە، بەڵکو تەنها فەرزو نەریتە ئایینیەکان جێبەجێدەکەن، ئەوە لەکاتێکدا ئەوانـــەی لەوڵاتە پێشـــکەوتوو دەوڵەمەندەکاندا دەژین ئەگەرچی ئیلتیزامی ئایینی لەناو لاوەکانیاندا کەمترە، بـــەڵام زیاتر دەچنە قوڵایی ئایین‌و ئەحکام‌و کاریگەری ئایین شرۆڤە دەکەن، هەوڵیش دەدەن لەژیانی ڕۆژانەدا ســـوودی لێوەربگرن‌و هەندێکی دیکەش (تصدیر)ی هەندێ بیرۆکەوو ئیجتیهادی ئایین دەکەن بۆ ئەو وڵات‌و ناوچانەی کە دانیشتوانەکەی هەژارە یان کێشەی سیاسی، ئابووریی‌و کۆمەڵایەتییان هەیە.

لێکۆڵینەوەکە ئاماژەی بەرادەی ئیلتیزامی ئایینی لەهەموو ئایین‌و مەزهەبـــە ئایینیەکانی جیهان کردووەو دەڵێت: پرۆتستانتەکانی دەرەوەی ئەوروپا لەمومارەسەو ئیلتیزامی ئایینیدا زۆر توندڕەوترن لەپرۆتستانتەکانی نیشتەجێی ئەوروپـــا، «نزیکەی٨٠٪ی پرۆتســـتانتەکانی دەرەوەی ئەوروپا ئیلتیزامی ئایینیان هەیەو زۆر بەوردی گرنگی بەرێورەســـم‌و ئادابی ئاییـــنی دەدەن‌و تاڕادەیەکی زۆر توندڕەوو ئایینپەرستن، بەڵام تەنها ٧٪ی پرۆتستانتەکانی نیشتەجێی ئەوروپا ئەم شـــێوازەی ئایینەکەیان پەیڕەو دەکەن».

کاسۆلیکەکانیش بەهەمان شێوە ٦٨٪ی کاسۆلیکەکانی دەرەوەی ئەوروپا زۆر بەتوندی پێداگیری لەسەر ئایین دەکەن، بەڵام تەنها ٢٥٪ی کاسۆلیکەکانی نیشتەجێی ئەوروپا بەتوندی مومارەسەی ئایین دەکەن.

بەپێی هەمان لێکۆڵینەوە وردەکاری ئیلتیزامی ئایینی ناو لاوانی وڵاتانی جیهان بەجۆرێکە کە لاوانی وڵاتانی وەک نەیجیریاو گواتیمالا ئێجگار ئیماندارن‌و بەلای کەمەوە ڕۆژانـــە جارێک نوێژ دەکەن، لەوڵاتانی هیندســـتان‌و مەغریب‌و تورکیاش لەناو هەر چوار لاوێکدا سیانیان ڕۆژانە نوێژو عیبـــادەت دەکەن، هاوکات لەئەمریکاش ڕۆژانە ٥٧٪ی لاوان بەشـــێوەیەک لەشـــێوەکان نوێژو عیبادەت‌و تقوســـی دینی ئەنجام دەدەن، «بەڵام لاوانی فەرەنساو ڕوسیا کەمترین ئیلتیزامی ئایینیان هەیەو تەنها ٩٪ی ئیمانداره فەرەنســـییەکان ڕۆژانە نوێژو عیبادەت دەکەن‌و لاوانی ئیمانداری ڕوسیاش تەنها ٧٪یان نوێژو عیبادەتی ڕۆژانە دەکەن».

کۆتایی لێکۆڵینەوە ئەڵمانییەکە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە ٩٩٪ی لاوانی ئیماندار لەوڵاتی مەغریب بڕوایان بەخواو زیندوبوونەوەی دوای مـــردن هەیە، لەوڵاتانی تورکیاو نەیجیریاو بەرازیل، لاوانی ئیماندار بەرێژەی ٩٠٪ ئەم بڕوایەیان هەیە، لەئیسرائیل‌و ئیتالیاو ئیندۆنیسیاش ٨٠٪.

زۆربەی ئیمانداران لەدانیشتوانی ئەوروپا پێیانوایە کە پرۆسەی هاوسەریی‌و پەیوەندی سێکسی لەدەرەوەی ژیانی هاوسەرگیری مەسەلەیەکی تایبەتیە بە تاکەکان خۆیان، بـــەڵام «ئەم بیرکردنەوەیە لەناو موســـڵمانانی ئەوروپا کەمترەو تەنانەت کاسۆلیک‌و پرۆتستانتە ئیماندارەکانی ئەوروپاش بەرێژەی جیاجیا پێیانوایە ئایین‌و ئیمانداری پەیوەنـــدی بەهەموو لایەنەکانی ژیـــان‌و تەنانەت ژیانی تایبەتییشەوەهەیە».

*بەڕێوەبەری ڕاگەیاندنی وەزارەتی ئەوقاف

ل ئامێدیێ شیڤا مری دگێرن و ل ئاکرێ هەر بنەمالەکێ مەزارەک هەیە

ل کوردستانێ هەر دەڤەرەکێ تازیەو داواتان ل دووڤ دابو نەریتێن دەڤەرا خۆ دکەن

فۆتۆ: میترۆگرافی

ل کوردستانێ هەر دەڤەرەکێ تازیەو داواتان ل دووڤ دابو نەریتێن دەڤەرا خۆ دکەن.
ل ئامێدیێ ل هەرسێ رۆژێن تازیێ شیڤا مری بۆ خێزانێن کێم دەرامەت دبەن، لێ ل ئاکرێ بۆ مریان هەر بنەمالەکێ مەزارەک هەیە، «نە دگەل وێ چەندێ دابو نەریت ل بیرا خەلکی بمینن».

لڤین نێرومی ل دهۆک

هاڤین ئامێدی ٢٦سال کچەکا ئامێدی یە و ل دەڤەرا ئامێدیێ دژیت، ل دوور دابو نەریتێن دەڤەرا ئامێدیێ راگەهاند خەلکێ ئامێدیێ چەندین تایبەتمەندیێن خۆ هەنە د شەهیانو تازیو گێرانێن خۆ دا، «ل هەر سێ رۆژێن تازیێ دا ئەم شیڤا مری دگێرین، هەر رۆژەکێ ئەم خوارنێ بۆ مالەکا کێم دەرامەت دبەینو ئەو مال ژی دەما ئامانێن مالا مری دزڤرینن ب نە شوشتی بزڤرینن».
دیسان د حەفتیێ ژی دا شرینیو پارا دگێرینن مال ب مال و ژڤانی ددەنێ کو ل دەمژمێر هندە ل موغبەرێ بەرهەڤ بنو دەما هەموو ل وێرە ژی بەر هەڤ دبن دیسان شرینی دگێرنەڤە.
عەبدولعەزیز محەمەد، موختارێ گەرەکا کوراڤا ل دەڤەرا ئاکرێ دیارکر کو ڤێ دەڤەرێ د گێرانا تازیێ دا جوداهیەکا هەی، ئەو ژی دەما کەسەک ژ مالەکێ وەغەرا دووماهیێ دکەت چ گرۆپێن تایبەت نینن، بەلکو خێرخواز ل دەڤەرێ هەنە، «دەما کەسەک دمریت دزانن ژ بەرکو هەر بنەمالەکێ مەزارەک هەیەو دێ موختارێ گەرەکێ پێ ئاگەهدار کەن ئەم ژی دێ پەیوەندیێ ب وان کەسێن خێر خواز کەینو هەر تشتەکێ پێدڤی ژ بەرو چیمەنتوو پێدڤیێن ڤەشارتنێ بۆ بەرهەڤ دکەینو هەر خودانێ تازیێ ئاگەه ژ ڤێ چەندێ هەموویێ نابیت تا تازی ب دووماهی دهێتو هەموو بێبەرامبەرەو سالێ جارەکێ ئەم د ناڤبەرا خۆ دا بێشی دکەین».
دیسان ل رۆژا سێیێ ژی دو سێ ختمەکێن قورئانا بۆ دهێنە کرنو ل شەڤێ ژی خزمێن نێزیک دچنە دەڤ وانو مالا تازیێ ب تنێ ناهێلن تاکو خۆ ژ بیرڤە بکەنو ئەڤ خێزانە خۆ خوارنێ ژی دروست ناکەن، بەلکو دەرو جیرانو مرۆڤێن وان بۆ دبەن.
ژ لایەکێ دی هاڤین ئامێدی راگەهاند خەلکێ ئامێدیێ د دو خالا دا جوداهیا کاری هەیە د شەهیانان دا، ئەو ژی دایکا بووکێ د شەڤە خەنا یێ دا ئیپراخا بۆ داواتیان بەرهەڤ دکەتو یێ دوێ ژی ئەوە کو هەر د شەڤا خەنایێ دا مالا زاڤای ژی رادبیت ب بەرهەڤ کرنا بوخچکا زاڤای کو هەموو پێدڤیێن وی یێن رۆژا زاڤاینیێ دکەنە تێداو ل رۆژا شەهیانێ دبەنە مالەکا دی سەرێ وی دشوون.
عبدولعەزیز خەیات کو ئێک ژ پووتە پێکەرێن فلکلوری یە، دبێژیت: ئەز دگەل وێ یەکێ مە ئەڤ دابو نەریت بمیننە ل بیرامە، بەلێ نە مەرجە هەر و هەر بمینن. ژبەرکو جیهان بەر ب گوهۆرینێ ڤە دچیتو پێدڤیێن ڤان رۆژان ژی دهێنە گوهۆرین بەلێ یا گرنگە بمیننە ل بیرا مە، بەلێ هندەک ژ وان رەنگە نوکە د خراب بنو هزرێن ڤی سەر دەمی بەرفرەه ترن.
ژ لایەکێ دی ڤە موختارێ ئاکرێ باسی عەدەتێن رۆژێن شەهیانان ژی کرو دیارکر کو هەر چەندە هندەک گورانکاری کەتینێ بەلێ گەلەک ژ وان ژی ماینە پاراستی مینا وێ یەکێ کو ل رۆژا شەهیانێ کەس ژ داواتیان ناچنە سەرێ زاڤای، «ئانکو خەلاتی پێشکێشی وی ناکەن ل رۆژا شەهیانێ، لەوما ژی دێ بینی پشتی شەهیانێ ب چەند هەیڤان ژی مالا زاڤای ژ مێڤانان خلاس نابیت».
دیسان بەحسی دابو نەریتەکێ دی یێ جوانو رەسەن کر ئەو ژی ئەوە، ل دەما بووکێ د ڤەگوهێزن گوسکەکێ پری شریناهی دکەنو بەری ژ مالا وی بەنە دەر ل بەر پێیان دشکێنن تا وەکو یا سەر ب رزق بیت هەر دیسان دیاردەکا دی ژی هەیە کو هەر چەندە بەر ب کێمیێ دچیت و سەرەرای پێشکەفتنا نوکە بەلێ جاران هندەک کەس هەنە ڤی نەریتی دئیننە بیرا خەلکێ خۆ ڤە، ئەو ژی ڤەگوهاستنا بووکێ یە ب دەواری کو پێش دەمەکی ژی ئەڤ چەندە د شەهیانەکێ دا نو کرنەڤە.

ل رۆژا سێیێ ژی دو سێ ختمەکێن قورئانا بۆ دهێنە کرنو ل شەڤێ ژی خزمێن نێزیک دچنە دەڤ وانو مالا تازیێ ب تنێ ناهێلن تاکو خۆ ژ بیرڤە بکەنو ئەڤ خێزانە خۆ خوارنێ ژی دروست ناکەن، بەلکو دەرو جیرانو مرۆڤێن وان بۆ دبەن.

یۆگا چۆن کۆنترۆڵی نەفس دەکات؟

هاوبیر کامەران

یۆگا دەڵێت نەزانیو خۆپەرستی، حەزو رقو ترس لەمردن، هەموو دیاردەکانی جیهان دەگۆڕن بەئازارو نەهامەتی. ترس لەمردن واتە بوونی ئیگۆ. بەڵێ یۆگا کۆنترۆڵی نەفسە، بەڵام نەفس لەیۆگادا جیاوازی هەیە لەوەی کە لەتەسەوف یان دەروونزانییدا هەیە.
نەفس واتە ئیگۆو هەموو ئەو زانینانەی ئەو هەیەتی. کۆنترۆڵی زانینو زانەر دەبێتە هۆی یەکبوونی زانینو زانەر لەگەڵ زانراودا. ئەم حاڵەتە ترس لەمردن لەناو دەباتو مرۆڤ بێسنور دەکات.ترس لەمردن Abhinivesha سەرەنجامی بوونی نەزانیو خۆپەرستیو حەزو رقە، ترس لەمردن واتە باوەشکردن بەژیاندا. ئەوانەی باوەش بەژیاندا دەکەن پێش هەموو شتێک لەمردن دەترسن، لەو شتانەش دەترسن کە مردن لەمرۆڤ نزیک دەخەنەوە. ترس لەشتەکانی دەوروبەر وا دەکات مرۆڤ ئارامی خۆی لەدەست بدات. هەوڵ دەدەیت لەسێ چوار لاوە پارەت دەست بکەوێت تا نەمری لەبرسا. هەوڵ دەدەیت سەرمات نەبێ تا رەق نەبیتەوەو نەمریت.
یۆگییەکان لەمردن ناترسن، هەربۆیە لەهەژاریو سەرماو گەرماو برسییەتیش ناترسن، کاتێک هەژارنو سەرمایانەو برسین بێتاقەتی دایان ناگرێت، دەزانن ئەمانە هەموو شتگەلێکی ئاسایین کە لەوانەیە لەژیانی هەموو کەسێکدا رووبدەو کاتی تایبەتیان هەیە بۆ چارەسەربوونو نەمان، هیچ شتێک لەژیاندا هەتاهەتایی نییە. خودی ژیانیش لەوانەیە رۆژێک لەناوبچێت، بگرە خودی ژیان هەمیشە لە لەناوچوندایە. ئیگۆ ئەو شتەیە کە لەئێمەدا لەمردن دەترسێتو ئەم ترسەشی تەنها بۆ مانەوەیەتی، چونکە ئیگۆ هەموو کری بۆ ئەوەیە تەنها خۆی هەبێت لەبری خواو هاوڕێیو ئاشقو دایکو باوک. ئیگۆ لەمردن دەترسێتو ئەوەشی کە شوێن ئیگۆ کەوتبێت یان تەنها ئیگۆ لەودا لەکاردابێت، ئەوا هەمیشە لەمردن تۆقیوە. قورئان باسی ئەوانە دەکات کە بڕوابەخوا ناهێنن یان شوێن ئیگۆی خۆیان دەکەون، هەروەک قورئان دەڵێت: ئەوان حەز دەکەن هەزارساڵ بژین.
لەراستییدا تەکنەلۆژیا بەجۆرێک لەجۆرەکان سەرەنجامی ترسە لەمردن. لەبەرئەوەی ئەوانەی زۆرتر خۆیان بەتەکنەلۆژیاوە سەرقاڵ دەکەن لەو کەسانەن کە لەمردن دەترسنو لەوجودی راستەقینەی خۆیانەوە زۆر دوورن. من ناڵێم تەکنەلۆژیا خراپە، بەڵکو دەڵێم ئەوانەی سەرقاڵی تەکنەلۆژیان نازانن چۆنی بەکاربێنن.
لەلایەکی دیکەوە ئەوانەی دەنوسن زۆرینەیان ئیگۆ هۆکاری نوسینەکەیانە نەک خۆشەویستی خەڵک. ئەوانەی قسە بۆ خەڵک دەکەنو تەنانەت ئەوانەی باسی رۆحیانەتی خوا بۆ خەڵکی دەکەن یان تەبشیر دەکەن زۆرینەیان ئیگۆپەرستن نەک خواپەرست، یان لانیکەم لەپێناو تێرکردنی ئیگۆو نەفسدا ئەو کارە دەکەن. بڕوانە ئەوانەی باسی خوا بۆ خەڵک دەکەن، مەلاکانی ئیسلامو قەشەکانی کەنیسەو حاخامەکانی تەوراتو هەندێ لەبرەهمی هیندۆسەکانو گوروەکانی سیخو هەندێ لەراهیبە بودییەکان، هەموویان جلی تایبەتو جیاواز لەخەڵک لەبەردەکەن، ئەمەش مانای خۆجیاکردنەوەیانە لەخەڵک، بۆچی؟ ئایا ناتوانن بەبێ ئەو جلانە خواپەرست یان مورشید بن، ئایا خودا وتویەتی بۆ گەیشتن بەمن جلی پرتەقاڵی یان عەمامەی سور پێویستە؟ ئایا درێژکردنەوەی ریشو لەبەرکردنی هەندێ جۆر جلی تایبەت وا لەخودا دەکات کە تۆی خۆشبوێت؟
تەنانەت لەهیندستان کەسانێکی زۆر ناوی تایبەتی لەخۆیان دەنێنو دەگەڕێن باسی رۆحیانەت بۆ خەڵکی دەکەنو پارەش وەرناگرن، ئەمانە دەیانەوێت ناویان بڵاوبێتەوە نەک لەراستیدا بیانەوێت خزمەت بکەن.
ترس لەمردن وا دەکات تۆ زیاد لەپێویستی خۆت شتت بوێت، پارەو ناوو ناوبانگو مورید کۆکردنەوە هەموویان شتن، ئەو کەسانەی تینوی خەڵکن تا سەرئێسقان ترسنۆکن، ئەوەی بەرگەی تەنهایی بگرێت کەسێکی گەورەترە.

کچان بۆ ڕاکێشانی سەرنجی کوڕان تاتۆ دەکەن

«حەزم لێیە، لای چەپی کەمەرمو لەسەر سنگم تاتۆ بکوتم، چونکە زۆر جوان دەردەکەوێت»

ماوەی چەند ساڵێکە، گەنجانی هەرێمی کوردستان خوویان داوەتە خاڵ کوتینو تاتۆکردن لەسەر شوێنە جیاجیاکانی جەستەیان، بەتایبەت هەندێ لەکچان لەسەر شوێنە هەستیارەکانی جەستەیان خاڵ دەکوتنو تاتۆکردنن بەکارێکی مۆدێرنی دەزانن.

تایبەت بەنم نم

ئەژین، کچێکی قەڵەوی سپی پێستی تەمەن **٢٧**ساڵەو ماوەی دووساڵە ژیانی هاوسەریی پێکەوە ناوە.

بەوتەی خۆی لەسەر ڕەزامەندی هاوسەرەکەی تاتۆیەکی لەسەر قۆڵی کێشاوەو بەنیازیشە تاتۆیەکی تر لەسەر شوێنێکی هەستیاری بکێشێت، «هاوسەرەکەم تاتۆکەی باڵمی پێی جوان بوو، بۆیە بەنیازم تاتۆیەکی تر تایبەت بەو دروست بکەم، کە هەر ئەو مافی بینینی هەبێت»، هەربۆیە پێیوابوو تاتۆکردن لای گەنجان کارێکی ئاساییە، بەڵام پیرەکان بەشتێکی خراپو جۆرێک لەبێڕەوشتی دادەنێن، «لەوکاتەوەی ئەو تاتۆیەم کێشاوە کوڕان زیاتر سەرنجم دەدەن، نەمزانی ئەوەندە سەرنجڕاکێش دەبم ئەگینا زووتر دەمکێشا».

کوڕان لەباڵو پشتیان تاتۆ دەکوتن

ئەو کوڕانەی تاتۆ دەکێشن زۆرینەیان لەسەر باڵو پشتیان دەیکێشنو پێیان باشە کچان لەسەر شوێنەکانی تری جەستەیان ئەو نەخشانە بکێشن.

ڕێژوان، کوڕێکی تەمەن **١٨**ساڵەو وێنەی شێرێکی بەگەورەیی لەسەر قۆڵی کوتاوەو ئێستا پەشیمانە لەکوتانی ئەو تاتۆیە، «لەسەرەتادا زۆر لام جوان بوو، هەوڵمدا تاتۆیەک بکوتم بۆئەوەی سەرنجی کچانی پێ ڕابکێشم، بەڵام کە کردیشم تەنها بۆ ماوەیەک لام جوان بوو، خوێنێکی زۆری لێهات، ئێستا زۆر پەشیمانم».

ناوبراو پەشیمانە لەو هەموو خاڵەی کوتیویەتی لەسەر جەستەیو خۆزگەی ئەوە دەخوازێت کە ئەو پارەیەی لەوەدا خەرجی کردووە بدایە بەشتێک کە سوودی لێوەرگرتایە، «هیوام وایە گەنجان پارە لەوەدا سەرف نەکەنو خۆیانی پێوە سەرقاڵ نەکەن»، هاوکات سەریاس کە کوڕێکی تەمەن **٣٠**ساڵەو ماوەی چەند مانگێکە لەوڵاتی سوید گەڕاوەتەوە، تاتۆیەکی لەسەر باڵی کێشاوەو جەخت لەوە دەکاتەوە کە کاتی ئەوە هاتووە ژنو پیاوی کوردیش چێژ لەخاڵکوتان وەربگرن، «چێژ وەرگرتن بەگۆڕانکاریکردن دەبێت لەسەر جەستەو ئەو جلو بەرگانەی بۆ نوستن لەبەر دەکرێن»، هەربۆیە سەریاس بەپێکەنینەوە لەوە دەدوا کە خاڵکوتان لەسەر جەستە داواکارییەکی سەرەکی دەبێت لەو کەسەی دەیکاتە هاوبەشی ژیانی، «ڕەنگە پێتان سەیربێت ئەگەر بڵێم، یەکەم شت کە لەهاوسەرەکەمی داوا دەکەم کوتانی تاتۆوە لەشوێنێکی هەستیاری جەستەی».

کچان بۆ سەرنجڕاکێشانی کوڕان خاڵ دەکوتن

زۆرینەی کچان حەزیان لەخاڵکوتانەو هەندێکیان لەسەر لەشیان چەند نەخشێکیان کێشاوەو چەندین کچیش لەترسا تاتۆ ناکەن.

نازەی تەمەن **٢٧**ساڵ، بەردەوام تاتۆ بەسەر سنگییەوە دەبینرێتو پێیوایە تاتۆ لەسەر لەشی کچان سەرنجڕاکێشەو جوانە لەلای کوڕان، «نەخشی دووپشکو پەپولەم زۆر لاجوانە، لەبەرئەوەی بورجەکەشم دووپشکە».

ئەو کچە ترسی هەیە لەکاتی تاتۆکێشاندا بەهۆی گواستنەوەوە توشی نەخۆشی ببێتو باوەڕی بەو کەسانەش نییە کە لەئێستادا تاتۆ دەکوتن، بۆیە بیر لەوە دەکاتەوە کە لەوڵاتێکی تر تاتۆ بکوتێت، «حەزم لێیە، لای چەپی کەمەرمو لەسەر سنگم تاتۆ بکوتم، ئەگەر بۆدی کورت لەبەر بکەم نەخشەکەی کەمەرم زۆر جوان دەردەکەوێت».

شەن، کچێکی دیکەی تەمەن **٢٥**ساڵەو ماوەی چەند مانگێکە نەخشی سێوێکی لەسەر سنگی چەپی کێشاوەو وێنەی ماسییەکیشی لەسەر کەمەرو سمتی کێشاوە، «ماسیەکەی کەمەرم سەری لەسەر کەمەرمەو کلکی لەسەر سمتمەو وادەردەکەوێت خۆی هەڵدابێت لەناو ئاوەوە»، ئەوەش وایکردووە چوار هاوڕێی بباتە لای ئەوانەی تاتۆ دەکەن، «هاوڕێیەکم حەزی لێ نەبوو، کە ماسییەکەی کەمەری بینی، بەڕازەمەندی هاوسەرەکەی لەخوار ناوکییەوە وێنەی پەپولەیەکی کێشا».

بەوتەی شەن لەکوتانی خاڵ لەسەر ئەو شوێنە هەستیارانەی جەستەی چێژێکی زۆری بینوە، «لەکاتی کوتانی تاتۆکان ئازارێکی زۆرم چەشت، بەڵام چێژێکی زۆر خۆشیشم لێوەرگرت، جگەلەوە ئێستا سەرنجی کوڕانی پێڕادەکێشم».

تاتۆ کوتەکان نهێنیەکان ئاشکرا دەکەن؟

بەوتەی ئەو کەسانەی خەریکی کوتانی خاڵو تاتۆکردنن لەسەر جەستەی کوڕانو کچان، ئەو تاتۆیانەی لەسەر لەش دەکرێت مانای جیاوازیان هەیە، نەخشی شوێن پەنجەکانی ورچ لەسەر پشت لەوڵاتانی خۆرهەڵات مانای پاراستنە لەڕۆحی پیسو شەیتان، نەخشی مەل لەسەر لەشی دەریاوانەکان دەکرێت، بەمانای بەهێزکردنی هیوای گەڕانەوە بەسەلامەتی، نەخشی ئەستێرە، بەمانای سەفەری پێنج هەزار میلییە، نەخشی چاو لەسەر لەش، بۆ پاراستنی ئەو کەسەیە لەچاوە نەزەر، نەخشی ئەو ئەژدیهایەی لەئێستادا باوە، مانای هیوای بەختەوەریو ژیانێکی باشو ئاسوودەیە.

ئەفسانەی تەمەن **٣٩**ساڵ خاوەنی یەکێک لەئارایشتگاکانی سلێمانییەو ڕۆژانە تاتۆ بۆ ئەو کچانە دەکات کە ئەو نەخشانەیان لێدەوێت. بەوتەی ئەو، زۆرینەی کچان ئارەزووی کێشانی نەخشی پەپولەو گوڵ دەکەن لەسەر سنگو شانیان، لەبەر ئەوەی ئەو دوو نەخشە، بەمانای ناسکیو جوانی دێت لای کچان.

ئەفسانە، باس لەوە دەکات کە لەکاتی کێشانی تاتۆدا ڕەچاوی باری تەندروستی کەسەکە دەکەن، چونکە دەبێت ئەو دەرزییەی بەکاردێتو پاشماوەی ئەو مرەکەبەی بەکاردێت بۆ کەسێکی دیکە بەکارنەهێنرێت، «پێویستە ئەو کەسەی تاتۆ دەکات تەواو بڕیاری خۆی بدات، چونکە کارێکی زەحمەتە».

لەیلای تەمەن **٤٠**ساڵ، ماوەی چەند ساڵێکە لەئەوروپا گەڕاوەتەوەو لەئێستادا کاری خاڵ کوتینە لەسەر شوێنە هەستیارەکانی کچانو باس لەوە دەکات کە تەنها لەسەر سێ شوێن تاتۆ دەکوتێت، «لەسەر سنگو سمتو خوار ناوکی کچان، تاتۆ دەکوتم، چونکە ئەو شوێنانە هەستیارەو کچان لای هەموو کەسێک ئەو تاتۆیانە ناکوتن»، بۆهەریەک لەو خاڵ کوتاندنانەش داوای بڕە پارەی جیاواز دەکات.

ناوبراو، ئاماژە بەوە دەدات کە نرخی خاڵ کوتین لە**٢٠٠**دۆلارەوە بۆ **١٠٠٠**دۆلارە، چونکە «بەپێی گەورەو بچوکی نەخشەکەو جۆری نەخشەکە نرخەکەی دەگۆڕێت». لەیلا، جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئەوان بەشێوەیەکی نهێنی ئەو کارە دەکەن، چونکە تائێستا تاتۆکردن لای دانیشتوانی هەرێمی کوردستان ئاسایی نییەو لەدەرەوەی دابو نەریتی کوردەواری دەبینرێت..

> **«لەوکاتەوەی ئەو تاتۆیەم کێشاوە کوڕان زیاتر سەرنجم دەدەن، نەمزانی ئەوەندە سەرنجڕاکێش دەبم ئەگینا زووتر دەمکێشا»**

تەکادن

پەککەوتەیی سێکسیی لای پیاوان

ساماں سیوەیلی، توێژەری دەروونی

لەکۆمەڵگەی ئێمەدا زۆرجار قسە لەسەر ساردی سێکسیی ژنان دەکرێت، وەک ئەوەی ئەم کەموکوڕییە سێکسییە تەنها لای ڕەگەزی مێینە بوونی هەبێتو پیاوانی کۆمەڵگە هەموو لەسەر پێو تەواوو بێ کەموکوڕی بن لەلایەنی سێکسییەوە، بەڵام لەڕاستیدا وانییە، ڕێژەیەکی بەرچاویش لەپیاوان ناتەواویو ژانکۆی جۆراوجۆریان هەیە لەبواری پەیوەندییەسێکسییەکانیاندا.

مەبەست لەپەککەوتەیی سێکسیی لای پیاوان ئەو لاوازیو ناتەواویانەیە کە لەچەند ئاستو پلەیەکی جیاوازدا خۆیان بەرجەستە دەکەن لەکاتی ئەنجامدانی چالاکییە سێکسییەکاندا. بەدەربڕینێکی تر پەککەوتەیی سێکسیی بریتییە لەبێتوانایی پیاو لەئەنجامدانی جووتبوونی سێکسیی بەشێوەیەکی تەواو.

دەکرێت جۆرو پلەی ئەو لاوازیانەی پیاوان تووشی دەبن لەچالاکییە سێکسییەکانیاندا یاخود بڵێین لەئەنجامدانی پرۆسەی سێکسییدا بەمجۆرە دەسنیشان بکەین:

یەکەم: لاوازی لەئارەزووی سێکسییدا: ئەم حاڵەتەش دابەش دەبێت بەسەر دوو جۆردا:

١. نەبوونی ئارەزووی سێکسیی بەشێوەیەکی تەواو هەر لەبنەڕەتەوەو لەهەموو کاتو ڕەوشێکدا، لەمبارەدا تاک خاوەنی هیچ ئەزموونێک نییە لەبواری سێکسداو هیچ چالاکییەکی سێکسیی ئەنجام نەداوەو نادات، خۆی لەهەموو چالاکییەکی سێکسیی بەدوور دەگرێت، لەڕابردووشدا نەخەیاڵو نەئەندێشەی سێکسیی نەبووە، تەنانەت چالاکییەکی سێکسیی وەک دەستپەڕیشی ئەنجام نەداوە، ئەم حاڵەتە بەپەککەوتەیی سێسکسیی بنەڕەتی هەژمار دەکرێت.

٢. تێکچوونی ئارەزووی سێکسیی: ئەم جۆرەیان بەپەککەوتەیی سێکسیی لاوەکی هەژمار دەکرێت، لەم حاڵەتەدا تاک پێشتر خاوەنی ئارەزووی سێکسییانە بووەو چالاکی سێکسییانەی ئەنجامداوە، بەڵام بەهۆی ڕەوشێکی دیاریکراوەوە ئارەزووەکەی کەمبۆتەوە یان نەماوە، بۆ نموونە بەهۆی نەخۆشییەکی جەستەیی یان بەکارهێنانی هەندێ دەرمانی دیارکراو یان بەهۆی بارێکی دەروونی نائاساییەوە دووچاری ئەم حاڵەتە هاتووە.

هەندێجار ترسان لەئەنجامدانی پەیوەندی سێکسیی یان ترسان لەسەرنەکەوتن یان نەبوونی ئارەزوو بۆ هاوبەشی پرۆسە سێکسییەکە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەم حاڵەتە یاخود تاک پێشتر ئارەزووی سێکسیی نەبووەو لەئێستادا ئەو حاڵەتەی کەمبۆتەوە. یەکێک لەهۆکارە سەرەکییەکانی تری نەمانی ئارەزووی سێکسی ئەو دڵەڕاوکێیەیە کە بەهۆی سەرقاڵبوونی پیاو بەسەلماندنی پیاوەتی خۆی لەبەردەمی هاوسەرو هاوبەشی پرۆسەکە دروست دەبێت. هەندێجار ساردیی بەرامبەر کار دەکاتە سەر نەمانو پەکخستنی ئارەزووی سێکسیی پیاو.

دووەم: پەککەوتەیی لەکرداری سێکسییدا (پرۆسەی جووتبوون): ئەم حاڵەتەش چەند جۆرو پلەیەک لەخۆدەگرێت:

١. پەککەوتەیی لەڕەپبووندا: ئەمیش دووجۆرە: لاوازی لەڕەپبوون، ڕەپنەبوونی تەواوی چوک.

٢. پەککەوتەیی لەئاوهاتنەوەدا: ئاوهاتنەوە لەگەڵ ئۆرگازمدا لەرووی زەمەنییەوە هێندە لەیەک نزیکن زۆر کەس بەیەک پرۆسە یان ڕووداو دەیان ناسێت، خۆ ئەگەر بەمجۆرەش بناسرێت ئەوا جیابکرێنەوە وەک دوو دیوی یەک پرۆسە، دیوی ئاوهاتنەوەکە وەک پرۆسەیەکی مادیو جەستەیی، دیوی ئۆرگازمەکە وەک پرۆسەیەکی هەستییو دەروونیی. ئەم لاوازییەش دووجۆرە: زوو ئاوهاتنەوە، درەنگ ئاوهاتنەوە یان ئاونەهاتنەوە.

٣. پەککەوتەیی لەگەیشتن بەئۆرگازم: ئەگەر پرۆسەی سێکسیی بەئارەزوو دەستپێبکات ئەوا بەئۆرگازم کۆتایی دێت. ئەم لاوازییە واتای نەگەیشتنی تاک بەئۆرگازم دەگەیەنێت ئەگەرچی پرۆسەی ئاوهاتنەوەش ڕوودات، واتە تاک بێبەش دەبێت لەو چێژو خۆشییەی.

داراو زارا دەپرسن

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

ئا: سەتنەری خێزان بۆراوێژکاری دەروونیو کۆمەڵایەتیو پەروەردەیی

دارا: هۆرمۆنی ئەندرۆجین کاریگەری لەسەر پاڵنەری سێکسیی هەیە؟

وەڵام: بەڵێ، بوونو زیاد دەردانی هۆرمۆنی ئەندرۆجین پاڵنەری سێکسیی زیاد دەکات لەهەردوو رەگەزی نێرو مێ، کەمی ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی پاڵنەری سێکسیی بەتایبەتی لەنێردا، ئەم هۆرمۆنە چالاکانە کار دەکاتە سەر ناوەندە سێکسییەکان لەدەماخدا.

زارا: نەخۆشی ئۆتیزم کەی لەمنداڵدا دەردەکەوێتو گرفتەکان لەکام لایەنی ژیانی منداڵدا دەردەکەون؟

وەڵام: لەدوای تەمەنی یەک ساڵو نیوی لەتەمەنی منداڵ نیشانەکانی ئۆتیزم دەردەکەون، بەزۆری لەنێوان ٢-٣ساڵیدا نیشانەکان دەردەکەون.

گرفتەکان زیاتر لەسێ بواردا دەردەکەون ئەوانیش: گفتوگۆکردن، پەیوەندی کۆمەڵایەتی، گرفت لەبواری رەفتاردا.

دارا: راستە ئەوەی لەهەشت کاژێر کەمتر بخەوێت کەم خەوە، یان بەپێچەوانەوە زیاد لەهەشت کاژێر واتە زۆر خەوی؟

وەڵام: نەخێر، ژمارەی کاژێرەکانی پێویست بۆ خەو لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە، هۆی ئەم جیاوازییەش دەگەرێتەوە بۆ جیاوازی لەناوەندە کۆئەندامی دەمار لەتاکێکەوە بۆ تاکێکی تر، مرۆڤ هەیە تەنها پێنج کاژێر دەخەوێت، مرۆڤێکی تر پێویستی بەنۆ کاژێر خەوە لەرۆژێکدا، راستە زۆرینەی مرۆڤەکان لەنێوان شەش تا هەشت کاژێردا دەخەون، بەڵام مرۆڤ بەچەند کاژێر نووستن هەستی بەحەوانەوەی مێشکو جەستەی کرد ئەوا ئەوەندە کاژێری پێویستە.

زارا: من دایکی منداڵێکم تەمەنی شەش ساڵە، زۆر سەرکێشە، هەرچی پێدەڵێم بەپێچەوانەوە دەیکات یان بەقسەم ناکاتو رقاوییە، هۆکاری ئەم حاڵەتەی منداڵەکەم چییە؟

وەڵام: لەڕاستیدا زیاد لەهۆکارێک لەپشت ئەم سەرکێشییەی منداڵەکەتەوەیە، بۆنموونە لەو هۆکارانەی ئەم حاڵەتە دروست دەکەن لەمنداڵدا، زۆر فەرمان کردنە بەسەر منداڵدا، زۆر رێگریکردنییەتی لەبەجێگەیاندنی خواستەکانیدا، جیاوازییکردن لەنێوان ئەو و خوشکو براکانیدا، شکاندنەوەی دەروونی منداڵ بەبەردەوامی، پێنەدانی سۆزو خۆشەویستی بەمنداڵ، بوونی کێشەو ئاژاوە لەخێزاندا کە دەبێتە مایەی نائارامی بۆ منداڵ، توندتوتیژی بەکارهێنان بەرامبەر منداڵ.

جا تۆی بەرێز لەبەر رۆشنایی ئەم هۆکارانە پێداچوونەوەیە بەشێوازی مامەڵەکردنتدا بکە لەگەڵ منداڵەکەتداو دەتوانیت لەکاتی پێویستیشدا راوێژ بەدەروونناسێک بکەیت.

پیاوان نایانەوێت هاوسەرەکانیان ببنە دایکیان!!

مریەم حەیدەری
لەفارسییەوە: گەڵا حەسەن

زۆرن ئەو ژنو پیاوانەی بەئومێدی ژیانێکی ئاسودە پەیمانی هاوسەری دەبەستنو دەستپێکی رۆژەکانی ژیانی هاوسەرییان بەخۆشەویستییەوە دەستپێدەکەن، هەوڵدەدەن سات بەساتی رۆژەکانی ژیانیان بێکێشەو ئاسودەتر لەرۆژانی پێشوو بەسەربەرن، بەڵام هەندێک کات ئەم ئاسودەییە بەردەوام نابێت، بەڵکو لەناکاو واهەست دەکەن تەواوی ئەو بەرنامانەی دایان نابوو لەناوچووەو ژیانو خۆشەویستییان لەدەست داوە. ئەوەی جێی سەرنجە، ئەو ژنە یان پیاوەی کە ئامادەبوو هەموو ساتەکانی ژیانیان، پێکەوە بەسەربەرن ئێستا بەلایانەوە ئاساییە یەکتر لەبیر بکەن.

زۆرینەی ژنان نازانن هۆکاری دوورکەوتنەوەی هاوسەرەکانیان چییە؟ ئەو پرسیارەیان لەلا دروست دەبێت کە ئاخۆ کەموکورتی لەچ شوێنێکی کارەکانیاندا هەبێت؟ بۆچی هاوسەرەکەی وەک مانگەکانی سەرەتای ژیانی هاوسەری بەسۆزنییە لەگەڵیدا؟ زۆر هۆکار دەتوانێت بێتە ناو ئەم باسەوە، یەکێک لەهۆکارە گرنگەکان ئەوەیە کە هەندێک لەو ژنانە بێئاگایانە دڵڕەنجاندنی هاوسەرەکانیان لەبیر دەکەن، بەداخەوە خۆشیان نازانن کە رەفتاری خۆیان دروستکەری کێشەکانە، هەربۆیە دەبێت خۆشیان کێشەکان چارەسەربکەن. هەندێک رەفتار هەیە کە ژنان دەیکەن تاوەک کەسێکی خۆشەویست بێنە بەرچاو، بەڵام ئەم رەفتارە کێشە دروستدەکات، هەڵبەتە هیچ ژنێک بەبێ هۆکار هاوسەرەکەی دورناکەوێتەوە لێی، بەڵکو رەفتارو هۆکاری جیاواز رێخۆشکەری دورکەوتنەوەو ناکۆکی دروست بوونە.

هیچ پیاوێک منداڵ نییە

هەندێک لەژنان وەک منداڵ لەگەڵ هاوسەرەکانیان رەفتار دەکەن، وابیر دەکەنەوە کە هاوسەرەکانیان ناتوانن پارێزگاری لەخۆیان بکەن، باوەڕیان وایە کە هەرچەند زیاتر لەگەڵ هاوسەرەکانیان بەسۆزتربنو کارەکانیان بۆ ئەنجام بدەن سەرنجی زیاتری ئەوان بۆخۆیان رادەکێشن، ئەم بیرکردنەوەیە تا ئەو شوێنە راستە کە دەیانەوێت بڵێن هاوسەرەکانیان توانای بەرێکردنی ژیانیان نییە.

ئەو ژنانە نازانن کاتێک لەگەڵ هاوسەرەکەیان وەک منداڵ رەفتار دەکەن، ئەوانیش وەک منداڵ رەفتاردەکەنو وەڵام دەدەنەوە. ئەو ژنانە هەوڵ دەدەن تەواوی کاتو ساتی کارو چاوپێکەوتنەکانی هاوسەرەکانیان لەزەینیاندا تۆماربکەن، بۆئەوەی بیری هاوسەرەکانیان بێنەوە، چونکە وادەزانن هاوسەرەکانیان زەینیان تیژ نییە، باشترە رێگەیان بدرێت خۆیان ئەرکەکانی خۆیان لەبیربێتو لەکاتی خۆیدا ئەنجامیان بدەن، پێویستیان بەبیرهێنانەوەی بەردەوام نییە، لەبەرئەوەی هەر پیاوێک دەتوانێت گۆرەوییەکانی یان کلیلەکانی بدۆزێتەوە. ئەو ژنانەی کە زۆربەی کات بەهاوسەرەکانیان دەڵێن لەسەرخۆ شۆفێریی بکەن، جلوبەرگی گونجاوتر لەبەربکەنو...هتد، هەرگیز هاوسەرەکانیان دەستخۆشی لەو کارەیان ناکەن، هیچ پیاوێک پێی خۆشنییە وەک منداڵێکی بێدەسەڵات رەفتاری لەگەڵ بکرێتو هاوسەرەکەی هەستێکی دایکانەی بەرامبەری هەبێت.

پیاو توانای ئەنجامدانی هەموو کارێکی نییە!

ئەم رستەیەمان لەزمانی زۆرێ لەژنان بیستوە کە دەڵێن هاوسەرەکەم نازانێت شتی باش بکڕێت، یان گلەیی دەکاتو دەڵێت هاوسەرەکەم نازانێت بەباشی چاودێریی منداڵەکان بکات، لەم رووەوە وادادەنێ کە هاوسەرەکەی نازانێت هیچ کارێکی باش ئەنجامبدات، تەنانەت لەکاتی بەرنامەڕێژی بۆکاتەکانی پشوو هەوڵ دەدات بەرنامەڕێژییەکانی لەبەرچاوبگرێتو بۆبەرەوپێشبردنی کارەکانی زۆربەی ئەرکەکانی لەئەستۆ دەگرێت، سەرەنجام رۆژ بەرۆژ هیلاکترو گیرۆدەتر دەبێتو لەکۆتاییدا ئەو هیلاکییە بەردەوام ئەو پرسیارانە لای ئەو دروست دەکات کە بۆچی هاوسەرەکەیان ناتوانێ بەرپرسیاری لەئەستۆت بگرێت؟ دەبێت ئەوە بزانن کە ئەمە ئەو رێگەیەیە کە خۆتان بەدیاریی پێشکەشی هاوسەرەکانتان کردووە. ئێستا پرسیار ئەوەیە کە بۆچی هەندێک ژن رۆڵی دایک دەبینن لەژیانی هاوسەرییدا؟

لەوانەیە یەکێک لەهۆکارەکان ئەوەبێت کەوەک دایکی خۆی نەتوانێت دەستبەرداری ئەوان بێت، فێربووە لەژیانی هاوبەشدا فیداکار بێتو بەشێوەیەکی راستەوخۆ ئاگاداری مەبەستەکانی ئەوانیتر بێت، بەتایبەت هاوسەرەکانیان، لەوانەیە هۆکارێکیتر ئەوەبێت کە هەندێک ژن بۆپاراستنی خۆشەویستی هاوسەرەکانیان، وابیردەکەنەوە کە هاوسەرەکانیان لەهەموو روویەکەوە پێویستیان بەوانەو چیتر ناتوانن ئەوان لەبیربکەن، ئەوە لەکاتێکدا ئەم ترسە کاریگەری خراپی لەسەر بەرپەرچدانەوەو هەڵسوکوتی هاوسەرەکەیان بەجێدەهێڵێت، سەرەنجام رۆژێک دێت کە پیاوەکە لەبارەی هەڵسوکەوتی هاوسەرەکەیو کەموکورتی پەیوەندی خۆشەویستی...هتد. ئاساییە هەموو کوڕێک دەبێت لەدایکی جیابێتەوە، ئەگەر ژن مەبەستی ئەوەیە کە رۆڵی دایکایەتی ببینێت، دەبێت چاوەڕوانی رۆژێک بکات کە خۆی کوڕی دەبێتو بەجێی دەهێڵێت. تەواوی پیاوان دەیانەوێت هاوسەرەکانیان عاشقی ئەوان بن نەک ببنە دایکیان، هەربۆیە پشگیری بەردەوامی پیاوان لەکارەکانیاندا، هۆکارێکەو بڕوابەخۆبوون لای ئەوان دروست دەکات.

بەدرێژەدان بەو رێڕەوە پیاو هەست دەکات بڕوابەخۆبوونو رێزی زیاد بووە، ئاساییە کاتێک پیاو هەستێکی باشی نەبێت بەرامبەر بەخۆی، نەتوانێت هەستێکی باشیشی بەرامبەر هاوسەرەکەی هەبێت. پیاو کاتێک هەستی بەکەموکوڕیو بڕوای بەسەرکەوتن نەبوو، ئەوکات ژیان بۆخۆیو هاوسەرەکەشی قورسو گران دەکات.

پیاوان نایانەوێت ژنەکانیان وەک دایکیان بەردەوام شتەکانیان بیرخاتەوە

بۆتۆ هەیەو بۆمن نا!؟

کەژاڵ ئیسماعیل لەهۆڵەندا

یەکێک لەو دیاردانەی ئەمڕۆ لەزۆربەی کۆمەڵگە جیهانییەکان بەگشتیو کۆمەڵگە ئیسلامیو خۆرهەڵاتییەکان بەتایبەتی بۆتە کێشەیەکی گەورەو مەسەلەیەکی هەنوکەیی، دیاردەی زۆربونی رێژەی کچانی قەیرەو کوڕانی رەبەنە

یەکێک لەو دیاردانەی ئەمڕۆ لەزۆربەی کۆمەڵگە جیهانییەکان بەگشتیو کۆمەڵگە ئیسلامیو خۆرهەڵاتییەکان بەتایبەتی بۆتە کێشەیەکی گەورەو مەسەلەیەکی هەنوکەیی، دیاردەی زۆربونی رێژەی کچانی قەیرەو کوڕانی رەبەنە کە بەگوێرەی ئەو ئامارانەی ساڵانە بڵاودەکرێنەوە دیاردەکە روولەزیادبونەو گەنجان هۆکاری دروستبونو زیادبونی ئەگەڕێننەوە بۆ پەراوێزکردنی گەنجان لەلایەن دەسەڵاتەوەو نەبونی فرسەتی کارو سەرچاوەی بژێوی، هەڵبەت راستییەکی حاشاهەڵنەگرە کێشەیەکی وا گەورە کاریگەری راستەوخۆی لەسەر گەنجان دروستکردووەو بۆتە مایەی نیگەرانیو خەمۆکی، ئەوە لەکاتێکدا کە هاوسەرگیری زەرورەتێکی حەتمییەو قودسییەتێکی تایبەتی هەیە، بەڵام بەهۆی بێکاریو گرانییو کەمیی موچەوە، گەنجان ناتوانن خۆیان لەقەرەی مەسەلەکە بدەن، ئەوە لەکاتێکدا ئەو دیاردەیە هەموو چینەکانی نێو کۆمەڵگە ناگرێتەوەو کەسانێک هەن لەبری ژنێک دووانو سیانیان هەیەو لەئاستێکی ئابوری زۆر بەرزدا ئەژین.

ئەو جیاوازییەی کە بەشێکی زۆری دەسەڵات دروستیکردووە بۆتە هۆی ئەوەی گەنجان گلەییان لەدەسەڵات هەبێت، بۆنموونە لەوڵاتی میسر کە یەکێکە لەوڵاتە هەژارەکان، رێژەی ئەو گەنجانەی کە ناتوانن هاوسەرگیری بکەن لەچەند ملیۆنێک زیاترە.

لەکۆتایی مانگی رابوردودا، کچانو کوڕانی ئەو وڵاتە کە ژمارەیان نۆ ملیۆن گەنج ئەبێت لەدژی ژنهێنانی سەرۆکی حکومەتەکەیان ئەحمەد نەزیف خۆپیشاندانێکیان سازکردوو دروشمی «بۆچی تۆ؟ ئێمە نا»یان بەرزکردەوەو لەدژی ئەو هاوسەرگیرییە رژانە سەر شەقامەکانو لەماڵپەری فەیس بوک کە ماڵپەرێکی جیهانییە هەزاران گەنج بەئاشکرا نارەزاییان نیشانداو دروشمی (شمعنا نقیف واحنا لا)یان دانا، ئەوەش لەکاتێکدا بوو کە ئەو گەنجانەو زۆربەی هەرە زۆری گەنجانی وڵاتە عەرەبییەکان توانای کڕینی ئەڵقەی هاوسەرێتییان نییە سەرۆکی حکومەتەکانیان چۆنیان بوێت ئەژینو هەر کە ژنەکانیان مرد پاش ماوەیەکی کەم ژن ئەهێننەوە.

هەڵبەت ئەوە یەکەم دیاردە نییەو دوا دیاردەش نابێت. لەکاتێکدا سەرۆکی حکومەتێک تەمەنی لەپەنجا ساڵ تێپەڕیوە بەئاشکرا ژن ئەهێنێتو گەنجی وڵاتەکان لەتاو بێکاریو هەژاری لەبارێکی دەروونی خراپدا ئەژینو دەیان دیاردەی دزێوی دژ بەبنەما ئەخلاقییەکانی نێو کۆمەڵگە سەریان هەڵداوە، زۆربەی گەنجان قەدەری خۆیان تەسمیلی دوارۆژێکی نادیار ئەکەنو وڵات بەجێدەهێڵن بۆ گەڕان بەدوای ژیانێکی ئاسودەدا.

ئەوەی مایەی نیگەرانییە وڵاتی عیراقیش یەکێکە لەو وڵاتانەی گەنج تیایدا لەبارودۆخێکی نائارامو حاڵەتێکی دەرونی وێراندا ئەژی بەتایبەت دوای روخاندنی رژێمی بەعس، موعاناتی خەڵک بەگشتیو گەنج بەتایبەتی رۆژ لەدوای رۆژ لەدابەزینە بەهۆی ئەو بوردۆخە ناسەقامگیرەی بۆتە هۆی بڵاوبونەوەی هەژاری کە ئێستا کوشندەترین دەردی کۆمەڵگەی عیراقە، هەڵبەت مەسەلەی گەنج لەعیراق مەسەلەیەکی گرنگەو بۆتە کێشەیەکی گەورە بەتایبەت زیادبوونی ژمارەی بێوەژنو کچانی قەیرە بەهۆی کەمبونەوەی رێژەی پیاو لەئاست رێژەی ژندا.

هەڵبەت هەر کێشەیەک دەیان کێشەی مەترسیداری بەدوای خۆی کێش کردووە، بۆچارەسەرکردنی یەک لەو کێشانە کە مەسەلەی زۆریی رێژەی ژنانی بێ پیاوە لەسەرەتای ئەم مانگەدا رێکخراوە مەدەنییەکان لەشارەکانی ناوەڕاستو باشوری عێراق بۆ نەهێشتنی ئەو دیاردەیە رێگەیان بۆپیاوان ئاسانکردووە کە ژنێکو دووانو سییان مارە بکەن، بۆ کارئاسانی بۆهەر ژنێک بڕی ٢٠٠٠ دۆلار ئەبەخشنە پیاوەکە.

بەراستی شازی بڕیارەو لوتکەی بڕیاری چارەسەرکردنە!! خۆ لەوانەشە تاڕادەیەک رێگەچارەیەک بێت بۆ کەمکردنەوەی دیاردەی سواڵکردنو سێکسفرۆشی، بەڵام رێگەخۆشکەرە بۆ زیادکردنی کێشە کۆمەڵایەتییەکان!!

باشە ئەگەر حکومەت لەبڕیارێکی هاوشێوەدا هاوکاری گەنجان بکات بۆ بەرزکردنەوەی باری ئابورییانو بڕێک پارەش بکاتە دیاری بۆکارئاسانی لەبەردەم گەنجاندا، مەسەلەی مانەوەی کچانو کوڕان بەبێ هاوسەر کەمتر نابێت؟؟ یان بەشێکی داهات تەرخان بکات بۆ دروستکردنی کارگەو پرۆژەی کار تاوەکو گەنج سودمەندبنو چیتر بەدەردی قەیرەبوونو چارەنوسی نادیارەوە غەم نەخۆنو ژیان بەرێنەکەن! یان ئەبێت گەنجان تەنها بێوەڵام بپرسن بۆچی بۆتۆ هەیەو بۆمن نا؟

چۆن دەبێت بەمامۆستایەکی سەرکەوتوو؟

لەفارسییەوە: سامان محەمەد

مامۆستایانی سەرکەوتوو چەندین تایبەتمەندی هاوبەشیان هەیە. ئێمە لێرەدا شەش تایبەتمەندی دەخەینە بەرچاوی ئێوەی خوێنەر کە هەندێک لەمامۆستاکان لێی بەهرەمەندن، لەو رووەوە کە سەرکەوتوویی لەوانەوتنەوە زۆرتر دەگەڕێتەوە بۆسەر چۆنیەتی رەفتارو شێوازی وانەبێژی مامۆستاکە، بۆیە مامۆستایان دەتوانن بەچڕبوونەوە لەسەر ئەم تایبەتمەندییە گرنگانە، توانایی خۆیان، بەرزتر بکەنەوە:

١. خۆش رەفتار بن: بەهرەمەند بوون لەخۆش رەفتاری یارمەتیتان دەدات تاوەکو دەسەڵاتێکی زۆرترتان هەبێت بەسەر پۆلەکەتاندا، هەروەها ئەم تایبەتمەندییە کەشێکی دڵپەسەند بۆ خوێندکار ئەڕەخسێنێتو خوێندکارەکەش چڕبوونەوەیەکی زیاتری ئەبێت لەسەر وانەکانی، بەڵام لەهەمووی گرنگتر ئەوەیە کە خۆش رەفتاری دەبێتە هۆی ئەوەی چێژێکی زیاتر لەکارەکەتان وەربگرنو لەکاتی ئاڵۆزییە دەروونییەکانیش زاڵ بن بەسەر کێشەکانتاندا.

٢. بیرکردنەوەی پۆزەتیڤتان هەبێت: بیرکردنەوە بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ لەژیاندا کارێکی زۆر گرنگە. ئەم تایبەتمەندییە یارمەتیتان دەدات بۆ ئەوەی کەشێکی ئارامو دڵپەسەند لەپۆلدا درووست بکەن، هەروەها بەگواستنەوەی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بەخوێندکارەکانتان ئامادەیان دەکەن بۆ رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ بارودۆخە سەختەکانی ژیانیان. بەهرەمەند بوون لەمجۆرە بیرکردنەوەیە، سەرکەوتنتان بۆ دەستەبەر دەکات لەکاتی هەڵسووکەوتکردن لەگەڵ هاوکارەکانتانو تەنانەت بەرپرسانی پەروەردەش.

٣. چاوەڕوانییەکی زیاترتان لەخوێندکارەکانتان هەبێت: مامۆستایەکی لێهاتوو دەبێت چاوەڕوانییەکی زۆری هەبێت لەخوێندکارەکانی، بۆ ئەوەی چالاکیو تێکۆشانێکی زیاتریان هەبێت لەوانەکانیاندا. جدی بوونی مامۆستا لەکاتی وانەوتنەوەو وانە لێپرسینەوە دەبێتە هۆی ئەوەی خوێندکارەکان هەوڵێکی زیاتر بدەن بۆ فێربوون. هەرگیز ئەوە لەبیر نەکەن چاوەڕوانی لێکردنی ئێوە لەخوێندکارەکانتان لەهۆکارەکانی سەرکەوتنیانە لەخوێندن.

٤. بەدیسیپلین بن: بۆ دروستبوونی کەشێکی گونجاو بۆ فێر بوون، پێویستە خوێندکارەکان بزانن کە هەر رۆژەو دەبێت چ واجبێک ئامادە بکەن، بۆیە ئێوە وەک مامۆستایەک دەبێت بۆ هەر رۆژێک پرۆگرامێکی دیاریکراوتان هەبێت. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی خوێندکارەکان لەگەڵ ئەو دیسیپلینە رابێنو تەنانەت بۆ خۆشیان دیسیپلین بپارێزن لەکارەکاندا.

٥. دادپەروەر بن: یەکێک لەو تایبەتمەندییانەی کە دەبێت مامۆستایەکی سەرکەوتوو تێیدا هەبێت، دادپەروەرییە لەپۆلو لەنێوان خوێندکارەکانیدا. هەموو کات ئەوەتان لەبیر بێت کە بچوکترین جوولەو کردەوەی ئێوە، شاراوە نییە لای خوێندکار. بۆیە تا ئەو رادەیە کە لەتواناتاندا هەیە، دووری بکەن لەگرنگی پێدان بەخوێندکارێک لەچاو خوێندکارەکانی تر. جیاوازی دانان لەنێوان خوێندکارەکان دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی پاڵنەرەکان بۆ فێر بوون.

٦. سازگار بن: سازگار بوونو نەرمی نیشان دان لەلایەن ئێوەی مامۆستا دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئاڵۆزی دەرونیتان، هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی خوێندکارەکە دڵنیا بێت لەوەی کە ئێوە کۆنترۆڵو دەسەڵاتێکی زیاترتان هەیە لەسەر کارەکانو بۆیە زۆرتر پشت بەئێوە دەبەستێتو متمانە بەئێوە دەکات تاوەکو بەکەسێکی دیکەو لێتان بترسێت.

دروست مامەڵەکردنی مامۆستایان لەگەڵ قوتابییەکانیاندا هەوێنی خۆشەویستیو بەتینکردنی پەیوەندی نێوانیانە

فۆتۆ: سۆران نەقشبەندی

«پرۆژەی ستراتیژی ژیانی من چییە»و چۆن کاتەکانت ڕێک دەخەیت؟

ئیدارەدانی کات، ئەو ڕێگاو ئامرازانەیە کەسێک دەیانگرێتە بەر تا لەکەمترین کاتدا ئامانجەکانی بەدەستبێنێ، بەواتایەکی تر ڕاگرتنی هاوسەنگییە لەنێوان ئەرکو پێداویستییەکانی ژیان. ئەوانەی لەئەزموونەکانی ژیاندا سەرکەوتوون، دەزانن چۆن کاتەکانیان لەپێناو هێنانەدی ئامانجەکانیان ڕێک بخەن، یان دەتوانین بڵێین ئیدارەدانی کات واتە چۆنیەتی بەڕێوەبردنی خۆت.

ئا: بارین سامان

ئامانجەکەت دیاری بکە

تۆ دەبێت ئامانجەکانت بەڕوونی دیاری بکەیت. سەرەتا لەئامانجی یەکەمەوە دەستپێدەکەیت، واتە تۆ دەبێت بەیەک ئاڕاستەدا بڕۆیت، نەک بەچەند ئاڕاستەیەک، ئەمە سەرەتای پلانەکەیە، هەرچۆن وتراوە گەر لەیەک کاتدا بەدوای دوو کەروێشکدا ڕاکەیت هیچیانت بۆ ناگیرێت، بۆنمونە تۆ گەنجێکیت لەبەرنامەتدایە ژن بێنیت، ئۆتۆمبیل بکڕیت، ببیت بەخاوەن خانوی خۆت، تۆ گەنجێکیت، مانگانە پارەیەکی دیاریکراوت دەستدەکەوێت، ئەگەر ویستت لەیەک کاتدا هەر سێ پرۆژەکە جێبەجێ بکەیت ، ئەوا شکست دێنیت، بۆیە دەبێت لەسەرەتاوە بپلان بۆ پرۆژەی یەکەم دابنێت، پاشان پرۆژەی دووەمو سێیەم.

ڕێکخستنی کات

ئەوە بزانە ئامانجی ڕوون، پلانو ڕێکخستنی کات ئاسان دەکات، بۆئەوەی هەمیشە ئامانجەکانت لەبەرچاوبێت، بیروبۆچوونت لەمەڕ ئامانجەکە لەسەر کاغەزێک بنووسە، هەر کاتێک پێویستی کرد گۆڕانکاری تێدابکە. ئەو شتە بکە بەئامانجی خۆت توانای بەدیهێنانی ئاسان بێتو کارنەکاتە سەر بەرنامەی ئێستا لەداهاتوودا سوودی لێ ببینی، ئەوەش ناو بنێ «پرۆژەی ستراتیژی ژیانی من».

هەمیشە ئەوەت لە یادبێت، سەرنەکەوتن لەکارێکدا واتای دۆڕاندنی هەمیشەیی نییە، چونکە دەبێتە ئەزمونێک بۆ بەرنامەکانی دواتر ڕەشبین مەبە لەسەرکەوتن وەک وتراوە هەمیشە شوێنی چۆڵ بۆ کەسی بەتواناو شایستە هەیە لەدنیادا، هەربۆیە هیوابڕاو مەبە سەرلەنوێ لەگەڵ ئامانجەکانت تێهەڵچۆرەوە، وەک وتوویانە ئەوەندەی لەهەڵەکانمەوە شت فێر دەبم، نیوهێندی ئەوە لەسەرکەوتووتنەکانمەوەفێرنەبووم، هەروەک وتەیەکی جوانیش هەیە دەڵێت: گرنگ نییە چۆن کەوتیت، گرنگ ئەوەیە چۆن هەڵدەسیتەوە. زۆر کارکردن مانای سەرکەوتن نییە، چۆنیەتی کارەکەو ئەو هەنگاوەی کە تۆ دەینێیت ڕۆڵی هەیە لەسەرکەوتنت. لەخۆت بپرسە ئەو کارەی کردووتە تاچەند کاریگەری لەسەر ژیانی تۆ بەجێدەهێڵێت. چ ڕێگایەیەک بەزوویی دەتگەیەنێتە ئامانجەکەت. بۆئەم مەبەستە پرس بەکەسی خاوەن ئەزموونو بەتوانا بکەو دڵنیابە سوودی لێدەبینیت. بۆئەوەی کات بە فیرۆ نەدەیت، هەمیشە بەرنامەی ڕۆژانەی خۆت هەبێت بۆئەوەی نەبیت بەبەشێک لەبەرنامەی هاوڕێکانت.

نمونەیەکی سادە بێنە بەرچاو، ئەگەر تۆ لەبەردەم ماڵ ڕاوەستابیت بێئەوەی هیچ بەرنامەیەکت هەبێت، هاوڕێکت داوات لێدەکات لەگەڵی بچیت بۆ بازاڕ، بەم شێوەیە تۆ دەبیتە بەشێک لەبەرنامەی هاوڕێکەت.

ئەم خاڵانەت لەبیر نەچێت

هیچ کارێک بێنرخ نییە، مادەم تۆ باوەڕت بەکارەکەت هەیە چێژی لێببینە. گەشبینو ئیجابی بە بەئێستاو ئایندە، وەک وتویانە ڕابردوو هی من نەبوو، چونکە دەستم نەبوو لەدروستکردنی، بەڵام ئێستاو ئایندە هی خۆمە، چونکە خۆم دەستم هەیە لەدرووستکردنی. لەسەرنەکەوتندا مەڕووخێو تەسلیم مەبە بەئەمری واقیع، بەڵکو بیر بکەرەوە چۆن دەتوانیت هەڵسیتەوە. دواتر ئەو شکستانە خۆیان دەبن بەئەزمونێکی بەسوود. سەیری ڕفتارو خووەکانت بکە، بزانە کامەیان کاتی بەفیرۆداویت. تا خۆتی لێ ڕزگاربکەیت، بۆنموونە گەر تۆ کەسێکی کاتێکی زۆرت بەچاتو ئینتەرنێتەوە دەکوژیت، دەتوانیت هەمان کات لەخوێندنەوەی کتێبێکدا بەسەر بەریت. فەیلەسوفێک لەسەرە مەرگدا بەوانەی چواردەوری وت کێ لەئێوە کاتی زیادەی هەیە ئەگەر پێم ببخشێت سوپاسگوزاری دەبم.

هەمیشە دەفتەرێکی بچوک لەگیرفانتدا بێت بۆنووسینی یاداشتو تێبینیەکان. شەوانە کارو بەرنامەی رۆژی دواترت دابنێو بەبەرنامەی رۆژی پێشووتدا بچۆرەوە. تەرکیز بخەرە سەر بەرنامەو ئامانجەکەتو کاتەکەت بەشتی لاوەکییەوە بەفیرۆ مەدە. خۆت لەهەر چالاکیو کارێکی بێبەرهەم بپارێزە. خشتەیەکی هەفتانە دابنێ بۆ ئەو ئەرکو بەرنامانەی دەتەوێت جێبەجێیان بکەیت، بۆنمونە لەم خشتەیەدا چەند بەرنامەو ئامانجێک دیاری دەکەین بەشێوەیکی سادە کە تۆ دەتوانیت بەپێی ویستی خۆت خشتەیەکی تر دروست بکەیت.

ڕێکخستنی کاتو بەرنامەڕێژی زامنی سەرکەوتنو دەسکەوتی گەورەیە

پسپۆڕێکی رواندنەوەی قژو موو:
رواندنەوەی قژی پیاوان گرنتی ١٠٠٪ی هەیە

پسپۆڕێکی تورکی بواری رواندنەوەی موو کە ئێستا لەهەرێمی کوردستانە، جەخت لەوە دەکاتەوە کە رواندنەوەی قژی پیاوان، گرنتی لەسەدا سەدی هەیەو پێیوایە بیرکردنەوەی زۆرو خەفەتخواردن دەبێتە هۆی روتاندنەوەی مووی سەر. د.ئایسوون ئاکەم لەمیانی دیمانەیەکی تایبەتیدا لەگەڵ نم نم، کێشەو گرفتەکانی روتاندنەوەی قژو شێوازەکانی چارەسەرەکانی بۆخوێنەران روون دەکاتەوەو لەوبارەوە ئامۆژگاری پێویستیان دەکات.

شەهێن لەتیف لەسلێمانی

شەهێن: ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە هۆی قژ روتانەوە؟

ئایسوون: لەراستیدا چەند هۆکاریکی سەرەکی هەیە، کەمی ماددەی ئاسن لە لەشدا یان کەمی پرۆتین، کە ئەمانە زۆر جار لەئەنجامی کردنی رێجیمێکی زۆر کاریگەرەوە دەبێت. هەروەها بۆ ژنانیش ماوەی دوای منداڵبوون کاریگەری زۆری هەیە، بۆ رووتانەوە، بەڵام لەهەمووی گرنگتر بۆماوەییە لەگەڵ چەند نەخۆشیەکی پیست.

شەهێن: ئایا رووتانەوەی قژ چارەسەری هەیە؟

ئایسوون: وەکو دەرمان دەرمانی قژ بەهێزکردن هەیە، کە قژەکە بەهێز دەکاتو تاڵی باریکو لاواز ئەستوور دەکات. زۆرجار رەگی قژەکە توانای گەشەکردنی نامێنیتو لەژێر پیستەکەوە توانای نیە بێتە دەرەوە، لەو حاڵەتەدا ئەو دەرمانی بەهێزکردنانە دەتوانێت وا لەو مووانە بکات، کە گەشە بکەن. ئەوەش لەکاتێکدا کە رەگەکانی ژێر پێستەکە نەمردبێت، بەڵام ئەگەر قژ روتانەوەکە بۆماوەیی بێت، واتە ئەو کەسە بۆماوەییەکەی لەباوک یا خاڵ یان مام یان باپیرییەوە وەرگرتبێت، ئەوا ئەو دەرمانانە هیچ کاریگەرییەکی نابێتو روتانەوەکە بەردەوام دەبێتو دەتوانم بڵێم بەکارهێنانی ئەو دەرمانانە تەنها ماوەی رووتانەوەکە دوا دەخات. ئەگینا سودی نابێت، بۆیە بۆ ئەم حاڵەتە رواندنەوە پێویستە.

شەهێن: رواندنەوەی قژ، تاچەند ساڵ بەردەوام دەبێت؟

ئایسوون: دەتوانم بڵێم نزیکەی ١٨ساڵ.

شەهێن: چەند جۆر رێگە هەیە بۆ رواندنەوەی قژ؟

ئایسوون: دوو جۆر رێگە هەیە، FUT (Follicular Unit Transfer) کە رێگەی یەکەمەو لەو رێگەیەدا پارچەیەک لەپشتی سەری نەخۆشەکە دەبڕرێتو پاشان پارچە پارچە دەکرێتو رەگەکانی وەردەگیرێت. ئینجا لەو شوێنەی کە پێویست بێت دەڕوێنرێتەوە بەپێی گەورەو بچوکی قەبارەی سەری نەخۆشەکە، تاگەورەتر بێت دەتوانرێت پارچەیەکی گەورەتر وەربگیرێت، بەمەش دەتوانرێت ژمارەیەکی زۆر رەگ وەربگیرێتو بچینرێت، واتا رووانەوەکە پرتر دەردەچێت، بۆنمونە ئەو کەسانەی کە پشتی سەریان گەورەو فراوانە دەبینین قات قات لەسەر یەک وەستاوە پارچەیەکی گەورەی لێوەر دەگیرێت، بەپێچەوانەوە بۆ ئەو کەسانەی کە سەریان بچووکە، تۆزێک نارەحەتە، چونکە دوای بڕینی پێستەکە بەتەقەڵو نەشتەرگەری گەورە پێستەکە دەدورێتەوە، لەکۆتایی نەشتەرگەریەکەدا نەخۆشەکە ئازاریکی زۆری دەبێت.

رێگەی دووەمیش ((FUE (Follicular Unit Extraction)) کە لەم سێ ساڵەی دووایدا ئەو رێگەیە لەجیهاندا بەکار دەهێنرێت، رەگەکان بەئامێرێکی دەستی دەردەهێنرێتو پاشان دەچێنریت، ئەو رێگەیە ماوەیەکی زۆر دەخایانێت، چونکە تاڵ تاڵ رەگەکان دەردەهێنرێتو نەشتەرگەرییەکەش ماوەی دوو رۆژ دەخایێنێت، بەڵام ئازاری کامترەو تەقەڵی تێناکەوێت. ئیستا زیاتر گرنگی دراوە بەم رێگەیە بۆیە بەئامێرێکی کارەبایی پێشکەوتوو تر نەشتەرگەرییەکە دەکریت ئەویش (micro motor).

شەهێن: تازەترین رێگەی رواندنەوەی قژ چیەو تاچەند سەرکەوتووە؟

ئایسوون: تازەترین رێگە (FUE) بەبەکار هێنانی ئامێری (micro motor) ئەو ئامێرە نووکێکی یەک ملیمی تیژی پێوەیە، کە رەگەکان دانە دانەو بەخێراتر دەردەهێنێت. لەهەمان کاتیشدا دەتوانین زۆرترین رەگ وەرگرین، ئەمە جگە لەوەی ئازاری نابێتو شوێنەکەشی نابێت بەبرین. لەهەر کونێکی پێستدا رەگەکان بەشێوەی گریفت هەیە، (greft) واتە ماتۆڕەکە گرێفتەکان دەردەهێنێت لەهەر گرێفتێکیشدا ١-٥ رەگ هەیەو لەکاتی چاندندا لەیەک گرێفتدا چەند رەگ هەبێت ئەوندە قژ دەڕوێتەوە.

رواندنەوش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆرێت، ئەگەر بەراوردی خەڵکی خۆرهەلات بکەین لەگەڵ تورکیا، خەڵکی ئێرە قژیان پڕترەو گرێفتەکانیان زیاتر لەدوو رەگی پێوەیە، کە جێی دڵخۆشییە بۆ ئێمە.

شەهێن: رواندنەوەی قژ هیچ کاریگەرییەکی خراپی هەیە لەروی تەندروستیەوە؟

ئایسوون: نەخێر، چونکە ئێمە بەس لەگەڵ پێستدا ئیش دەکەین، ئاشکرایە مێشکو بەشەکانی تری سەر دەکەونە ژێر پێستەوەو ئێمەش ناگەینە ئەو بەشە. نەخۆشەکانمان زۆر جار ترسی ئەوەیان هەیە کە رووانەوەی قژ ئەگەری توشبوونی زۆرە بۆ نەخۆشی ژێرپەنجە، بەڵام ئەوە لەراستییەوە دوورە.

شەهێن: ئایا رواندنەوەی قژ بۆ هەردوو رەگەز دەکرێت، تاچەند سەرکەوتووە؟

ئایسوون: بەڵی بۆ هەردوو رەگەز دەبێت، بەڵام بۆ رەگەزی نێر سەرکەوتنی زیاترە، بەهۆی بوونی هۆرمۆنی (testosteron) لەنێرینەدا، کە دەبێتە هۆی پاراستنی قژەکە لەوەرین، لەبەشی پشتی سەرو تەنیشتەکانی هەر لەبەر ئەوەشە ئەو کەسانەی کە قژیان روتاوەتەوە تەنها بەشی پێشەوەی سەری رۆشتووە لەبەر ئەوە لە نێرینەدا قژی چێنرراو جارێکی تر ناڕووتێتەوە، بەڵام لەمێینەدا وانییە لەبەر ئەوە من هەموو کات گرەنتی سەدا سەد بەنەخۆشە نێرینەکانم دەدەم، بەڵام ناتوانم ئەو گرنتیە بەنەخۆشە مێینەکان بدەم.

شەهێن: رواندنەوە پەیوەندی هەیە بەتەمەنەوە؟

ئایسوون: نەخێر بۆ هەموو تەمەنێک دەبێت.

شەهێن: نەشتەرگەرییەکە چەن کاتژمێر دەخایانێت؟

ئایسوون: لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆرێت، ئەگەر نەخۆشەکە ماددەی بێهۆشکەرو مەشروبات نەخواتەوە، ئەوا بەنج زوو دەیگرێتو کاتێکی کەمتر دەخایێنێتو بەپێچەوانەشەوە. بەڵام ئاسایی ٦-١٠سەعات دەخایێنێت.

شەهێن: تەنها قژ دەروێیننەوە یان مووی بەشەکانی دیکەی جەستە؟

ئایسوون: نەخێر بەس قژ نییە، بەڵکو برۆو ریشو سمێڵیش دەڕوێنینەوە.

شەهێن: کەرەستەی کیمیای تاچەند کاریگەری لەسەر رووتانەوەی قژو هەڵوەرینی موو بەتایبەت برژانگ هەیە؟

ئایسوون: ئەو دەرمانو شامپۆیانەی کە نەزانین لەچی دروستکراونو دڵنیا نابین لێی، باشتر وایە بەکاری نەهێنین، چونکە ئاشکرایە زۆربەیان مەوادی کیمیایی زۆری تیا بەکار دێت، کە بەدڵنیاییەوە زەرەر بەقژەکە دەگەیێنێت.

شەهێن: گرفتی دەروونی تاچەند کاریگەری لەسەر رووتانەوەی قژ هەیە؟

ئایسوون: زۆر، لەژیانی رۆژانەماندا کاتێک توشی کیشەیەک دەبین، بەبیرکردنەوەی زۆرو خەفەتخواردن نەک تەنها دەبێتە هۆی قژ رووتانەوە، بەڵکو ئەگەری زۆری هەیە بۆ نەخۆشی ژێرپەنجەش.

شەهێن: گۆڕانی کەشو هەواوی وەرزەکان، تاچەند کاریگەری هەیە بۆ روتانەوە؟

ئایسوون: سەرەتای داخڵبوونمان بەوەرزەکان، واتا سەرەتای زستانو سەرەتای هاوین، کاریگەری هەیەو پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەین، بۆ دڵنیابوون لەحاڵەتەکە.

شەهێن: ئەو نەشتەرگەریانەی بۆ روتانەوەی قژ دەکرێت، لەچ وڵاتێکدا سەرکەوتنی باشی بەدەستهێناوە؟

ئایسوون: منیش بەتەواوی نازانم،بەڵام ئەوەندەی ئاگاداربمو نەخۆشەکانمان، باسی دەکەن تورکیایە، چونکە لەهەموو شوینێکی جیهانەوە نەخۆشەکان دێنە لای ئێمە بۆ ئەنجامدانی‌نەشتەرگەرییەکە.

شەهێن: نرخی ئەو نەشتەرگەریانەی کە دەکریت، چۆنو نەخۆشەکان تاچەند لێی رازین؟

ئایسوون: بەپێی گەورەو بچوکی شوێنی رواندنەوەکە دەگۆریت، من تا نەخۆشەکە نەبینم، ناتوانم نرخەکەی بڵێم، چونکە دەبێت پشکنینی قژی بۆ بکەم، بەجیهازێک کە پێی دەڵێن (saç analiz cihazi) بۆ ئەوەی بزانم رەگەکانی چۆنەو چۆن نییە، ئایا بۆ روانەوە دەبێت یان نا، لەو حاڵەتەشدا نەخۆشەکە خۆی رەگەکانی دەبینێت.

تەکنیکێکی یۆگا بۆ ئاسان هەرسکردنی خۆراک

ئا: کۆمەڵەی یۆگای گواسوامی

ئەم تەکنیکە ناوی تەکنیکی هەوەرە بروسکە ـ Vajrasanaەیە، بۆئەنجامدانی پێویست بەپێڕەوکردنی ئەم هەنگاوەی خوارەوە دەکات:

لەسەر ئەژنۆ دانیشە، ئەژنۆکانت جوت بکەو دەستت لەسەر ئەژنۆ دابنێو چاو دابخە. سەروپشتت رێک بێتو بۆماوەی ٥ ـ ١٠ خولەک لەوبارەدا بمێنەرەوە، ئەمەش هەموو ڕاهێنانەکەیە.

ئەم تەکنیکە تایبەتە بەزەینی هیلاکو جەستەی ماندوو، هەروەها دەرمانی برینی گەدە (قورحەی مەعیدە)یەو لەپاش نانخواردن راستەوخۆ دانیشتن لەم بارەدا یارمەتی ئاسان هەرسکردنی زۆری خۆراک دەدات.

وێنەی ڤاجراسانا

ئاو لیمۆ بۆنەهێشتنی بۆنی دەم

دێکان عزمت

بۆنەهێشتنی بۆنی دەم کە بەهۆی بوونی بەکتریا دروستدەبێت، ئاولیمۆ لەگەڵ برێکی کەم ئاو تێکەڵ بکەو غەرغەرەی پێبکە، پاشان کەمێک ماستی ترش بخۆ، چونکە ماستی ترش جۆرە بەکتریایەکی بەسودی تێدایە کە رێگرە لەو بەکتریانەی بۆنی دەم دروست دەکەن.

تێکەڵکردنی ئاولیمۆو ماست، بۆنی ناخۆشی ناودەم لەناودەبات، وادەکات دوانزە تابیستو چوار کاتژمێر ناودەم بۆنی ناخۆشی نەبێت.

ماسکی سروشتی بۆ پێستی وشکی سەرما بردوو

ئەگەر هەست بەوشکبوونی پێستی دەمو چاوت دەکەیت بەهۆی سەرماوە، ئەوا دەتوانیت خۆت بەشێوەیەکی ئاسانو بەچەند کەرەستەیەکی سادەو بەردەست ماسکێک ئامادەبکەیت، ئەویش بەگرتنەبەری ئەم چەند هەنگاوەی خوارەوە:

کەرەستەکان:

١. یەک زەردێنەی هێلکە. (هێلکە برێکی زۆر چەوریو کۆڕستڕۆڵی تێدایە کە پێست نەرمو ناسک دەکات).
٢. سرکەی سێو چەند قەترەیەک.
٣. چەند قەترە زەیتی زەیتون یان رۆنی بادەم یان رۆنی گلۆبەرۆژە.

چۆنێتی‌ئامادەکردنی:

تەواوی کەرەستەکان تێکەڵ بەیەک بکە، جوان تێکی بدە تا بەتەواوی تێکەڵ دەبێت، پاشان ئەو ماسکەی ئامادەت کردووە بەتەنکی بیدە لەدەمو چاوو گەردنت بۆماوەی پێنج تا دە خولەک.

بۆلابردنی، دەمو چاوت بەئاوی شلەتێن بشۆ، دوایی بەئاوی سارد دەمو چاوت بشۆ بۆئەوەی کونەکانی دەمو چاوت گەورە نەبێت.

کەم بەکارهێنانی خوێ تەمەن درێژ دەکات

ئا: رمنج مارف

لێکۆڵینەوە تازەکان ئەوەیان دەرخستووە کە کەمکردنەوەی سێ گرام خوێ ڕۆژانە رێگری دەکات لەمردنی دەیان کەس لەئەمریکا، هاوکات لەبەرامبەر کەمکردنەوەی تۆزێک خوێ لەرێجیمدا یارمەتییەکی گەورەی دڵ دەدەیت.

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی تازە کە لەئەمریکا ئەنجامدراوە، مۆدێلێکی کۆمپیوتەریان بەکارهێناوە بۆپشکنین کە چۆن کەمکردنەوەی سێ گرام خوێ لەڕۆژێکدا کاریگەری دەبێت لەسەر نەخۆشی دڵو لەئەنجامدا دەرکەووت:

١٣٪ی خێرا لێدانی دڵ کەمترە، ٨٪ی جەڵدەی دڵ کەمترە، لە ٤٪ مردن کەمترە، لە ١٣٪ حاڵەتی نوێی نەخۆشی دڵ کەمترەو رێژەی٢٤٠ملیۆن دۆلار لەچاودێری تەندروستی دەپارێزێت.

لێکۆڵەروان ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە کەمکردنەوەی رێژەی بەکارهێنانی خوێ، ساڵانە دەبێتە هۆی رێگری کردن لە١٠٠ هەزار حاڵەتی جەڵدەی دڵو ٩٢هەزار حاڵەتی مردن.

منداڵینە پێبکەنن

ڕێژین: بۆ هەڵواسینی گڵۆپێک پێویستت بەچەند کەسە؟ دێرین: سێ کەس!
ڕێژین: باشە بۆ سێ کەس؟ دێرین: نەفەرێک دەچێتە سەر پەیژەکە بۆ ئەوەی گڵۆپەکە بگرێو دوو کەسەکەی دیکەش لەخوارەوە پەیژەکە بادەن.

دەزانن کاتێک فیلێک دەچێتە سەر دارێک چی روو ئەدات؟
فیلێـــک لەســـەر زەوی کەم دەبێتەوە!
ئەی ئەگەر دوو فیل بچنە سەر دارێک چی روو ئەدات؟
فیلێکی دیکە بە دارەکە زیاد دەبێ! بەڵام ئەی ئەگەر سێ فیل بچنە ســـەر دارێک چی روو ئەدات؟
دارەکە دەشکێ.

ئیشی دەستی 4 کرم

کەرەسەی پێویست:
١. کاغەزی ڕەنگی، لانیکەم دوو ڕەنگ.
٢. مقەست
٣. ماجیکی رەش
٤ . چەسپی ئاوی یان قرتە

چۆنێتی دروستکردنی:

1

شانزە پارچەی باریکی کاغەزی رەنگی ببڕن، باپانییەکانیان دوو سانتی مەترو درێژییەکەیان دە سانتی مەتر بێ.

2

دەتوانن لەکاغەزی بێکەڵکو بەکارهاتوو سوود وەربگرن، مەرج نییە رێک شـــانزە پارچە بێو رێک ئەو قەوارەیش بێ ئێمە داوامـــان لێ کردوون، بەڵکو بچووکترو گەورتریش بێ هەر دەبێ.

3

پارچە کاغەزێک بەشێوەی بازنە دەربێننو ئەمســـەرو ئەوسەری بەچەسپ بەیەکەوە بلکێنن

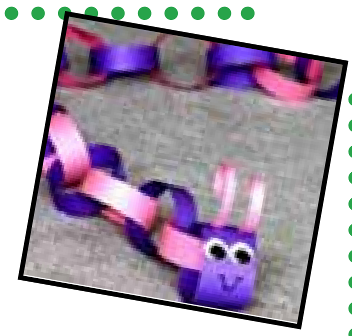
4

پارچەی دووەمیش بەهەمان شـــێوە، بەڵام با لەناوەندی پارچەی یەکەم تێپەڕ بێتو لەڕەنگێکی دیکە بێت.

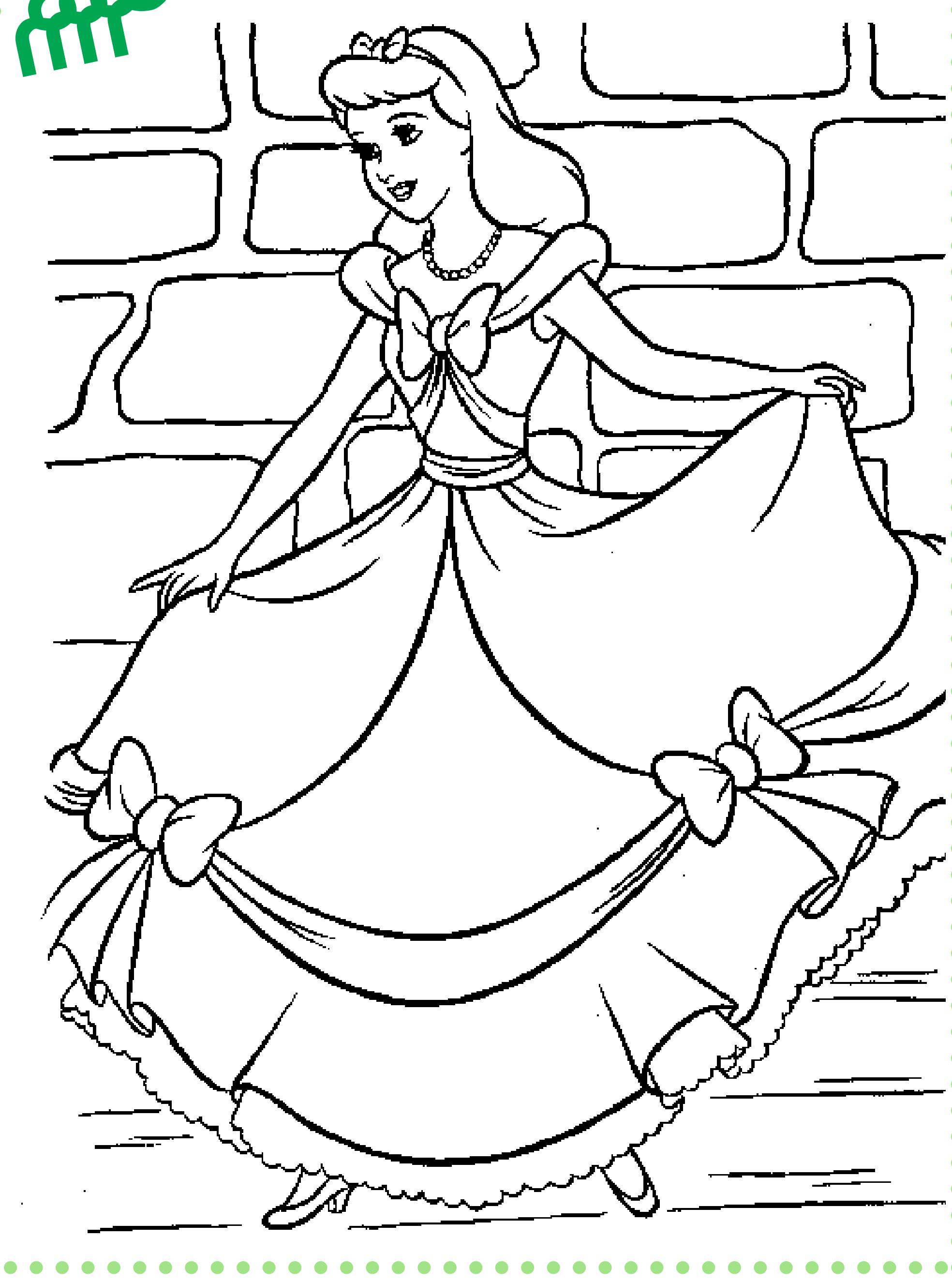
5

ئەم کارە بەم شێوەیە درێژە پێبدەن تا کرمەکەتان تەواو درووســـت دەبێ.

6



بۆ شاخەکانیشی وەک لەوێنەکەدا دەبینن دوو شاخی بەپێی قەوارەی کرمەکەتـــان لەپارچە کاغەزەکان ببـــڕنو بەســـەریەوە بلکێنـــن، چاوەکانی لەبیر نەکەن، بەماجیک بۆی بکێشنەوە.



پەیامی سێیەم:

لەهەرکارێک دا، ئەو شـــتەی زیاترین سوودی بۆ منداڵان هەیە دەبێ لەبەرچاو بگیردرێ، ئەگەر ئێوەی دایکو باوک کەمتەرخەمی بکەن لەپەروەردەکردنو چاودێریکردنماندا ، ئەرکی دەسەڵاتو حکومەتەبمانپارێزێ.

ئەو وڵاتانەی جاڕنامەی جیهانی مافی منداڵانیان پەسەند کردووە، بەڵێنیان داوە کە مافەکانی منداڵان لەهەموو بوارەکاندا بپارێزن. یانی ئەوەی کە ئێمە چ کچ بین، چ کوڕ بین، لەهەر نەتەوە، ئایین، رەگەزو رەنگێک بین دەبێ مافەکانمان بپارێزن. مافەکانـــی منداڵان نابـــێ بۆ منداڵی هەژارو دەوڵەمەندو تەندرووستو کەم ئەندام جیـــاوازی هەبێ، دەبێ هەموان مافەکانیان وەک یەک بپارێزرێ.

بیرکاری

وانەی بیرکاری خۆشە
کۆ و کەمی زۆر تیایە
زانیاری زۆری تیایە
وانەیەکی ئاسانە
پێتان دەڵێم هاورێیانە

بۆ ئێمەی جگەرگۆشە
کەرت و کەرەتی تیایە
لەژین دەبێتە سەرمایە
دە زیرەکبە و بیزانە
گرنگی بدەن بەم وانە

دیاری نوێکار عەبدولڕەحمان تەمەن ١٠ ساڵان

مەتەڵی گوڵەکان

باخچەیەکی بازنەییان بەپێنج بەش دابەشکردووەو کۆمەڵێک گوڵی «بێستانی، شاخی، وەحشی، دارستانیو دەشتی» یان لەپێنج بەشی جیاجیادا چاندووە، ئەگەر لەهەر بەشەو یەک جۆر گوڵیان بەرەنگێکی تایبەت دا چاندبێ، بەپێی ئەم زانیارییانەی خوارەوە شوێنو رەنگی هەرکام لەگوڵەکان دیاری بکەن؟

زانیارییەکان:

١ . گوڵە شینەکان لەنێوان گوڵە دارستانیو دەشتییەکاندا چاندراون.
٢ . ئەگەر لەپشت گوڵە دەشتییەکان راوەستن، گوڵە بێستانییەکان لەلای راستی گوڵە وەحشییەکان هەڵکەوتوون.
٣ . گوڵە وەحشییەکان رەنگیان زەردە.
٤ . گوڵە سوورەکان لەپەنای گوڵە دارستانییەکان هەڵکەوتوون.
٥ . گوڵە شاخییەکان لەنێوان گوڵە دارستانییەکانو دەشتییەکان هەڵکەوتوون.
٦ . گوڵە سوورەکان لەپەنای گوڵە دەشتییە سپییەکان هەڵکەوتوون.

گوڵی بێستانی

گوڵی دارستانی

گوڵی دەشتی

گوڵی وەحشی

گوڵی شاخی

مەتەڵ

- لێرەڕا تا هەولێرێ بە قوونی دەکا گاگێرێ.
- دەنگی هەیە و رەنگی نییە، شت فڕێ دەدا و دەستی نییە.
- سپییە و وردە و دەفڕێ، هەموو وڵاتی دادەگرێ، بەفوویەکی دەمرێ.

وڵامی مەتەڵەکانی پێشوو:

١ ـ مانگ
٢ ـ تەرزە
٣ ـ با

سوپاس بۆ ئەم خۆشەویستانە کە وڵامی درووستیان بۆ ناردبووینەوە:

- هێلینا جەماڵ (دهۆک)
- ئارگەش سەلاح (کۆیە)
- ئیلیان ئەحمەد (هەولێر)
- ئاژوان ئەمیر (سلێمانی)
- ژیلوان عەدنان (سۆران)

هاورێیانی نەم نەم

بارین سامان/ تەمەن ٤ساڵ / لەچەمچەماڵ

رۆژە سامان/ تەمەن ٨ مانگ / لەسلێمانی

کۆڵبەرەکان بەگژ هەورا دەچن!!!

فۆتۆ ستۆری: میترۆگرافی

ئەوانەی لەگەڵ ئاوابوونی خۆردا کارەکەیان دەست پێدەکاتو تا بەرەبەیان بێدارن، ئەو کۆڵبەرانەن کە هەریەکەیان بارێکی ٥٠ بۆ ١٠٠کیلۆیی هەڵدەگرنو بەنێو شاخو دارەکانی سنوری نێوان دوو وڵاتدا شتو مەک هاتوچۆ پێدەکەن.

ئەوان هەر لەخەمی ئاوابوونی شەودانو نایەنەوێت زوو خۆر هەڵ بێت، بۆئەوەی فریای کاروانێکی تر بکەونو ئەو شەوە بژێوی خێزانەکەیان پەیدا بکەن.

ئەوانـــەی بـــۆ پارووییەک نـــان چەند فرســەخێک دەبڕن بەگەرماو ســەرماو بەفرو باران راهاتوون، ترسو دڵەڕاوکێی دەستگیرکردنیانە لەلایەن پاســەوانانی سەرسنوری ئەو دوو وڵاتەوە، هەربۆیە زۆرجار ئەو ترسە رێگەکەیان لێتێک دەداتو دووردەکەنەوەو هەندێجاریش دەبنە قوربانی ئەو رێگای هاتو نەهاتە.

٣١ نهێنی هاوڕێیەتییەکی باش

ئا: عەلی ئەکبەر مەجیدی

ڕۆژی یەکەم:
نهێنیی هاوڕێیەتی هەست بەتایبەتمەندیکردنی نێوان هاوڕێیانە، هەوڵ بدەین ڕاستی لەسەرووی زمانلووسی دابنێین، چاکەو یەکڕەنگی لەسەرووی زەردەخەنەی ڕۆتینی دابنێین.

ڕۆژی دووەم:
نهێنی هاوڕێیەتی لەوەدایە بۆ دۆزینەوەی هاوڕێیەتییەکی نزیک پێویستە سەرەتا خۆمان بەهاوڕێیەکی باش دابنێین.

ڕۆژی سێیەم:
لەهاوڕێیەتییدا بەرامبەر بەخەڵک بەئازادی هەڵسوکەوت بکەین و چاوەڕوانییەکی نەگونجاومان لێیان نەبێت.

ڕۆژی چوارەم:
نهێنی هاوڕێیەتی لەدابەشکردنی شادومانییەکانمانە لەگەڵ کەسانی تردا.

ڕۆژی پێنجەم:
نهێنی هاوڕێیەتی لەوەدایە زیاتر گوێ لەهاوڕێکانمان بگرین تا کەسانی تر هانبدەین بۆ گوێگرتن.

ڕۆژی شەشەم:
بەشداریکردن لەدڵخۆشییەکانی خەڵک، نەک بەقسە، بەڵکو بەچوونە ناو دڵخۆشییەکانیان.

ڕۆژی حەوتەم:
نهێنی هاوڕێیەتی لەوەدایە بەبێ هیچجۆرە چاوەڕوانییەک کەسانی ترمان خۆشبوێت.

ڕۆژ هەشتەم:
نهێنییەکی تر ئەوەیە هاندەری هاوڕێکانمان بین بەبێئەوەی بزانن چ هەستێکمان بەرامبەریان هەیە.

ڕۆژی نۆیەم:
نهێنیەکی تری هاوڕێیەتی ئەوەیە هاوڕێکانمان پەسەند بکەین بەو جۆرەی کە هەن، هەوڵنەدەین بەوجۆرەی ئێمە دەمانەوێ دروستیان بکەین.

ڕۆژی دەیەم:
نهێنییەکی تری هاوڕێیەتی ئەمەیە دۆخی چاکو خراپی خۆمان بەسەر کەسانی تردا نەسەپێنین، بەڵکو دەبێ دەرفەت بەهاوڕێکانمان بدەین کە هەستەکانیان دەرببڕن.

ڕۆژی یانزەیەم:
نهێنییەکی زۆر گرنگو دژوار ئەمەیە کە بتوانین پێویستییەکانی کەسانی تر لەسەرووی پێویستییەکانی خۆمانەوە بزانین.

ڕۆژی دوانزەهەم:
نهێنی ڕۆژی دوانزەهەم ئەوەیە هەرگیز سووکایەتی بەهاوڕێکانمان نەکەین بۆ ئەو ئارەزووانەی بەرامبەر بەکارو خەونەکانیان هەیانە.

ڕۆژی سیانزەیەم:
نهێنییەکی تر ڕێزگرتنە لەبۆچوونو مافی هاوڕێکانمان.

ڕۆژی چواردەیەم:
ئاڵوگۆڕی بارودۆخەکانمان بەڕوویەکی خۆشو دڵێکی فراوان پەسەند بکەین، ئەمیان بەرامبەر بەخۆمانە.

ڕۆژی پانزەیەم:
نهێنییەکی تر ئەمەیە زۆر زۆر هەوڵبدەین خۆشەویستیمان نەک هەر بەقسە، بەڵکو بەسەیرکردنو لەحنی دەنگمان بەرامبەر بەهاوڕێیان دەرببڕین.

ڕۆژی شانزەیەم:
دۆخێکی تر هاوڕێیەتی ئەمەیە هاوڕێیانمان لەئارەزوو و ئامانجەکانمدا بەشدار بکەین، نەک هەر لەگەڵیان کات بەسەر بەرین.

ڕۆژ هەڤدەیەم:
لەکاتی قسەکردن لەگەڵ هەموو کەسێک یان لەگەڵ هاوڕێیانماندا بەتەواوی تەرکیزو سەرنجمان لای ئەوان بێت.

ڕۆژی هەژدەیەم:
بەبەردەوامی بیرکردنەوەی باشمان لەمێشکدا بێت بەتایبەتی لەکاتی دەرکەوتنی دۆخێکی خراپدا.

ڕۆژی نۆزدەیەم:
هەرگیز دادوەری لەسەر هاوڕێکانمان نەکەین، بەڵکو بەردەوام خاڵە باشەکانیان ببینو هاندەری ئەو خاڵە باشانە بین.

ڕۆژی بیستەم:
ناکرێ بەبەردەوامی لۆمەی خەڵک بکەین، بەڵکو پێویستە لایەنی باشی کارە پۆزەتیڤەکان بەباشی ببینین.

ڕۆژی بیستو یەکەم:
زۆر باشە بەبەردەوامی ئەو تایبەتمەندییەمان تێدا بێت کە بەهۆی بەختەوەری هاوڕێیانمان دڵخۆش بینو هەرگیز بەرەشبینی دۆخی خۆمان لەگەڵ دۆخی ئەواندا پێوانە نەکەین.

ڕۆژی بیستو دووەم:
پێویستە هاودەردی لەگەڵ خەمو نیگەرانی کەسانی تردا بکەینو دڵگەرمیان پێببەخشین نەک بەدەربڕینی هەستی ناخۆش ببینە هۆی زیاتر نیگەران بوونیان.

ڕۆژی بیستو سێیەم:
پشتگیری لەمافی هاوڕێکانمان بکەین تەنانەت ئەگەر ناچار بین دان بەتاوانەکانمان دابنێین.

ڕۆژی بیستو چوارەم:
نهێنیەکی زۆر باشی تر ئەمەیە: جێمتمانە بین بۆ هەمیشە، پابەند بین بەقسەو بەڵێنەکانمان بۆ جێبەجێکردنیان.

ڕۆژی بیستو پێنجەم:
لەپەیوەندییەکانمان لەکۆڕو کۆبوونەوەدا گەشە بەتواناییەکانمان بدەینو هوشیاریمان ببەینە سەرەوە.

ڕۆژی بیستو شەشەم:
پەیوەندییەکانمان لەگەڵ هاوڕێیانمان بکەینە پەیوەندییەکی دەگمەنو زۆر شاز.

ڕۆژی بیستو حەوتەم:
نهێنیەکی تر باوەڕکردن بەپەرجۆکانی عیسایە کە خۆشەویستیەکی لەرادەبەدەری تێدایە.

ڕۆژی بیستو هەشتەم:
خۆشەویستی هاوڕێیانمان بۆ دابینکردنی خۆشەویستیەکی ئاسوودە دابین بکەین.

ڕۆژی بیستو نۆیەم:
گرنگی بەکێشەکانی نێوان هاوڕێیەتی نەدەین واتە کێشەکانمان گەورە نەکەینەوە، بەڵکو هەوڵبدەین لایەنی باشی هاوڕێیەتیمان بەهێزتر بکەین.

ڕۆژی سییەم:
نهێنی هاوڕێیەتی لەخۆشویستندایە. بەرامبەر بەهاوڕێکانمان هاوڕێیەکی باش بین تەنانەت لەو کاتانەدا کە هەڵسوکەتیان لەگەڵماندا خراپە.

ڕۆژی سیو یەکەم:
دوایین نهێنی هاوڕێیەتیمان لەم نووسینانەدا ئەمەیە: بەدوای ئەو شتانەوە بین کە بەسوودی هەردووکمانە، هەرگیز لەهاوڕێکانمان بۆ بەدەستهێنانی بەرژەوەندی شەخسی کەڵک وەرنەگرین.

هەموو منداڵێک زەین تیژە بەمەرجێک...
11 10 9 8 7 6 5

نانخواردنی پێکەوەیی لەگەڵ منداڵان دا

ئامادەکردنی: ناسر فەتحی

پێکەوە نانخواردن دەبێ یەکێک لەچالاکییە بەرچاوەکانی بنەماڵەکان بێ، پێکەوە نانخواردن یەکێک لەباشترین شێوازەکانی کۆکردنەوەی بنەماڵەو فێرکردنی منداڵەکەمانە بۆئەوەی بتوانێ لەگەڵ مەسەلەیەک بەناوی گرووپو هەڵسووکەوت لەگەڵ کۆمەڵ رابێت، بەڵام دەبێ ئاگاداربن کە هیچ کات نابێ ئەم لەدەوری یەکتر کۆبوونەوەیە بۆ نانخواردنە ببێتە گۆڕەپانی شەڕو چەلەحانێو قسەو قسەڵۆکو مشتوومڕ، بەڵکو دەبێ تا ئەو جێگایەی دەکرێ ئەدەبو نەرمو نیانی لەکاتی نانخواردن لەبەرچاو بگیردرێو بەو شێوەیە نەبێ کە ئەندامانی بنەماڵە تەنها بۆ خواردنێکی بەپەلەو

سەرپێیی لەدەوری یەکتر کۆببنەوە.
ئەو شتەی لەکاتی نانخواردن دا زۆر گرنگە ئەوەیە کە دەبێ بەردەوام ڕێک لەکاتی دیاریکراوی خۆی دا نان بخورێ، چونکە ئەم کارە بۆپێکهانی نەزمو ڕیتمی ڕێکو پێک لەژیانی بنەماڵەکاندا زۆر پێویستە. زۆربەی بنەماڵەکان وردە وردە دوای ئەوەی منداڵەکانیان گەورەتر دەبنو هەرکامیان دەچن بۆ زانکۆو قوتابخانە تەنیا دڵخۆشیان ئەوەیە کە کاتو ساتی نانخواردن دێت، دەتوانن لەدەوری یەکتر کۆببنەوە، ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورتیش بێ، بەم لەدەوری یەکتر کۆبوونەوەیە هەست بەبوونی یەکتر بکەن.
ئەگەر منداڵەکانتان کاتی چوون بۆ قوتابخانەیان هاتووەو دەزانن کە یەکێک لەمنداڵەکانتان پێویستە بەیانی زوو بچێ بۆ قوتابخانە، هەوڵ بدەن هەمووتان هاوکات لەگەڵ ئەو منداڵەتان لەخەو هەستنو لەگەڵ ئەو و لەدەوری یەکتر نانی بەیانی بخۆن، چونکە ئەم کارە هێزو ورە هەستێکی خۆش لەلای هەموان دروووست دەکات.
من لەسەر ئەم بڕوایەم کە دەبێ لەکاتی نانخواردن، لەسەر هەندێک کردەوەو ڕێورەسمی تایبەت کە خۆمان چێمان کردوون زیاتر هەڵوێستە بکەینو گرنگیان پێبدەین، چونکە پابەندبوون بەم هێماو کردەوانەی خۆمان دامانهێناون ئارامیو هێزێکی جیاوازو بەچاومان پێدەبخشێ، ئەمەش زۆر کاریگەرە بۆ هاوئاهەنگکردنی کەسانی ناو بنەماڵە.
منداڵە بچووکەکان یان منداڵە ساواکان پێویستە لەکەشێکی ئارامو بێدەنگو بەدوور لەدەنگە دەنگی ڕادیۆو تەلەڤزیۆن خواردنەکانیان بخۆن.
ئەگەر منداڵەکەتان لەکاتی نانخواردن دا لاساری کردو خواردنەکەی نەخوارد دەستی بگرنو لەشوێنی نانخواردنەکەی لایببەنو بیبەن بۆ ژوورێکی تر کە بووکەڵەو کەرەسەی یاریکردنی تێدابێت، نەکەن بیبەن بۆ ژووری خەوەکەیو ناچاری بکەن کە بخەوێ، چونکە بەم شێوەیە فێر دەبێت لەژووری خەوەکەی بێزاربێت، ئەگەر ئەم کارە بکەن دوای یەک دوو دەقە دەبینن منداڵەکەتان پەشیمان دەبێتەوەو دەگەڕێتەوە لاتان، چونکە منداڵ بەهیچ شێوەیەک حەز ناکات لەکۆمەڵ دوور بکەوێتەوە.
لەکاتی نانخواردن لەسەر ئەو بابەتانەی پێوەندی بەگەورەکانەوە هەیە قسە مەکەن، چونکە لەوانەیە منداڵەکەتان حەز بکات لەقسەو بابەتەکاندا بەشدار بێت. دەبێ جۆرێک بابەتی قسەکانتان دیاری بکەن کە کاتی نانخواردنەکە تەنها بۆ نانخواردن تەرخان نەکرێ، بەڵکو کاتێکیش بێ بۆ بیستنو سوود وەرگرتن لەباسەکانو بابەتە وروژێنراوەکان.
منداڵەکانتان فێر بکەن کە کاتێک خواردنەکەیان تەواوکرد مۆڵەت لەو کەسانەی لەگەڵی لەسەر سفرەکە دانیشتوون وەربگرێو ڕایبگەیەنێ کە خواردنەکەی تەواوکردووە ئەوجار بکشێتەوە، ئەم کارە وادەکات بزانن کە کێ خواردنەکەی تەواو کردووەو چاوەڕوانی گەڕانەوەی بۆسەر سفرە نەبن.

شێوازەکانی شیکردنەوەی فیلم

4 5 6

فیلمو پیشەسازی خوڵقاندن

**گرنگترین خاڵێک کە دەبێ لەبەر چاوی بگرین بۆ رەخنەگرتن لەفیلم ئەوەیە لەبنەمادا جیاوازییەک لەنێوان رەخنەی فیلمو رەخنەکانی تر لەئارادا نییە.
جۆن سایمۆن**

ئا: ژینۆ ئەکبەر

فیلم ئەزموونی هەستیارییە. بەهای هونەریی فیلم تارادەیەکی زۆر گرێدراوی پەیوەندی سەرکەوتوانەی دەنگو دیمەنە، پیشەسازی خوڵقاندن لەفیلم دا بریتیە لەدیمەنەکان، یان بەشێکە لەدەنگو دیمەنە کە دەرهێنەر لەو رێگایەوە دەتوانێت ئەزموونەکانی خۆی بگوازێتەوە، چونکە زۆرجار دیمەنو دەنگ واتای مەرجداریان هەیە.
هەڵسەنگاندنی پیشەسازی خوڵقاندن لەفیلم دا بریتیە لەکەڵکوەرگرتن لەزمانی نمایشکردنو شوبهاندن، سومبول، وێناو نواندن.
هێزی پیشەسازی خوڵقاندنی فیلمێک لەتوانای وریاکردنەوەی بیرەوەری هەستی بینەردایە. سەرەڕای ئەوەی کە ئەزموونی فیلم تایبەتە بەدیمەنو دەنگ، بەڵام فیلم ئەو توانایەی هەیە هەستی بۆنکردنیو هەستی لەمس بزوێنێت، بۆنموونە نمایەکی گەورەی بەردێکی زبر کاریگەریەکی بزوێنەری لەسەر هەستی لامسەی بینەر هەیە بەگوێرەی رووبەرێکی ناساف. لەورووەوە نمای بازاڕێکی ماسیفرۆشتن دەتوانێ بۆنی ماسییەکی تازە بەرێتە لووتی بینەر کە زۆرجار لەشوێنێکی وەهادا هەستی پێدەکرێت.
مەرجی رەخنەگر لەسەر ئەوەیە هەموو دەنگو دیمەنەیەک لەفیلمدا بەوردی هەڵبژێردراوە. نەک هەر ئارەزووی لەوەیە بزانێت چ دیمەنو دەنگێکی تایبەت هەڵبژێردراون، بەڵکو دەیەوێ چۆنییەتی خستنەڕووی ئەوانە تێبگات. دەبێ سەرەتا نووسەر هەوڵبدات جیاوازی نێوان دیمەنی سەرەکیو لاوەکی دەستنیشان بکات، چونکە بەدڵنیاییەوە گرنگی هەندێ دیمەن لەفیلم دا زیاترە.
چەندین شێواز بۆ دیاریکردنی دیمەنو دەنگی سەرەکی لەفیلم دا هەیە، ئەویش لەرێگای بینینی ماوەیەک کە هەر دیمەنەو بۆخۆی تایبەتی دەکات، لەرێگای وردبینی لەسەر دووپاتکردنەوەی دیمەنەکان، لەرێگای شیکردنەوەو لێکدانەوەی دیمەنو ئەو دەنگانەی لەگەڵ نماکانو دیمەنە گرنگەکاندان، بۆنموونە ئەگەری ئەوە لەئارادایە ببینرێت کەسێکی تایبەت لەهەموو شوێنێکی فیلمەکەدا دەربکەوێت، شتێک وەک دیوار، بینا یان ئوتومبێل، یان دیمەنەکەی کورت کردووەتەوە یان تەنیویەتەوە، دەرهێنەری فیلم لەبواری بینینەوە دەیەوێ بڵێت ئەم کەسە لەداوی شتێکدایە.
هەندێجار دەبینرێت کە دەرهێنەرەکە لەدیمەنەیەک کە کونترۆڵ دەکات کەڵک وەردەگرێت. دیمەنەی کونترۆڵکەر دەستەواژەیەکە بۆ لێکدانەوەی ئەو چەمکە کە بەبەردەوامیو لەرادەبەدەر کەڵکی لێوەردەگیردرێتو کاریگەریەکەشی لەسەرانسەری فیلمدا دەبینرێت.
لمی بیابانەکان لەفیلمی لارنێسی سعۆدیە لەساڵی ١٩٦٢ بەرهەمی داوید لین، نموونەیەکی ئەم دیمەنە کونترۆڵکەرەیە. رەخنەگرێک کە پیشەسازی خوڵقێنەری فیلم هەڵدەسەنگێنێت بەو رادەیەش ئارەزووی لێیە کەڵک وەرگرتنی دەرهێنەر لەدەنگ شیدەکاتەوەو لێکدانەوەی بۆدەکات. ئایا ئاستی کەڵکوەرگرتن لەدەنگ لەزێدەڕۆییدایە یان کەموکوڕی؟ ئایا کەڵکی لەبێدەنگی وەرگرتووە؟ ئایا دەنگ لەگەڵ دیمەنەکەدا یەکدەگرێتەوە یان نا؟ ئایا دەکرێ ئەو سەرچاوانەی کەڵکی لێوەرگرتووە دەستنیشان بکرێت؟ بۆنموونە زۆرجار مۆسیقای دەورەیەکی تایبەتو وەبیرهێنەری تایبەتمەندییەکانی ئەو دەورەیەیە.
لەوڕووەوە پیشەسازی خوڵقێنەر لەفیلم دا هەم چەمکی فیلم دەوڵەمەندو بەهرەمەند دەکاتو ئەزموونی فیلمەکەش دەباتە سەرەوە هەم بەشێکی گرنگ لەچەمکی فیلمەکە دەگوازێتەوە. لەوڕووەوە رەخنەگر پاش دەستنیشانکردنی ئەو شتانەی بەلایەوە بەگرنگترین سومبولی خوڵقێنەری فیلم دەژمێردرێن، هەروەها دەیەوێ چۆنیەتی گواستنەوەی چەمک لەرێگای پیشەسازی خوڵقێنەر دەستنیشان بکات، بۆنموونە رەنگە نووسەر تێبگات دەرهێنەری فیلم زۆرجار ناوەڕۆکی فیلمەکە بەپیشاندانی شتۆمەکێک رادەوەستێنێت، بۆنموونە فیلمی ئەگرەندیسمان ئەنتونیۆنی.
لەدۆخێکی وەهادا ئەرکی نووسەرە ناوەڕۆکی پەیوەندی نێوان ئەم شتۆمەکانەو کەسەکان دەستنیشان بکات. ئەم شتۆمەکانە لە چ شێوەیەکن: مۆدێرن، نەریتی، جێبەجێکار یان رازێنەر؟ زنجیرەیەک لەنماکان سەبارەت بەشتومەکی مۆدێرن کە لەلاستیک یان رەگەزی کانزایی تایبەت پێکهاتوون بەمجۆرە دەردەکەوێ کە کەسەکانی ناو فیلم لاستیکینو بەهایان گرێدراوی شوێنەواری دەستکردی دەوروبەریانە.
هەڵبەت دەنگیش دەتوانێ وەک خوازە یان نمایەک کەڵکی لێوەربگیردرێت، بۆنموونە مۆسیقایەکی میکانیکی بەردەوام دەتوانێت بەشێوەی خوازە بۆ گواستنەوەی دڵەڕاوکێیەکی هەمەلایەنە کاری پێبکرێت وەک بەکارهێنانی لەفیلمی «لەپڕ هاوینی رابردوو» لەساڵی ١٩٦٠ کە جۆزێف منکیە ویچ، دروستیکردووە.
وتووێژی بێواتاو بێ پەیوەندی کە لەرێگای جەیمز جۆیس لەئۆسیسو لەرێگای ت. س. لەفیلمی ئەلیۆت لەنیشتمانی دەست لێنەدراودا، کامڵ کرا، دەکرێ ببێتە شێوازێک بۆ سەلماندنی ئەم مەسەلەیە کە پەیوەندی لەنێوان خەڵک دابڕاوە. مایک نیکۆڵز لەگراجۆئێت (دەرچووی خوێندنگە) لەساڵی ١٩٦٨ لەم شێوازە بەشێوەیەکی گونجاو کەڵکی وەربگیردرێت.
کاتێک زۆرجار نووسەرێک لەبارەی پیشەسازی خوڵقێنەری فیلمێک بابەتێک دەنووسێت لەوانەیە دەیەوێ بڵێت بەبۆچوونی ئەو زۆرجار سومبولی خوڵقێنەر لەفیلمدا کامانەن. لەوڕووەوە دەبێ لەپێشەکیەکەی دا راڤە بکات بە چ شێوەیەک دەرهێنەری فیلم ئەگەری ئەوە لەئارادایە بڵێت بەبۆچوونی ئەو سومبولە خوڵقینەرە بەرچاوەکانی لەفیلمەکەدا کامانەن. بە چ شێوەیەک بە کەڵک وەرگرتن لە پیشەسازیی خوڵقێنەر تێگەیشتنمان بەرامبەر بە بەرهەمەکە دەباتە سەرەوە. ئەو شیکردنەوەیە بەدوای پێشەکیەکەدا دەینووسێت دەکرێ بەچەندین شێواز بێتە ئارا: لەرێگای شیکردنەوەو لێکدانەوەی سەرچاوەی پیشەسازی خوڵقێنەرو ناوەڕۆکەیو پەیوەندی ئەم زانیاریانە بۆ ناوەڕۆکی چیرۆکەکە یان بیروڕا سەرەکییەکەی، بەدەرخستنی ئەم مەسەلەیە کە پیشەسازی خوڵقێنەری ئەم فیلمە جەخت لەسەر هەستێکی دیاریکراو دەکاتو هەستەکانی تر بەلاوەکی دادەنێت یان دەیسرێتەوە، بۆنموونە فیلمێک دەتوانێت بەجەختکردنەوە لەسەر دەنگو قەرەباڵغیو هەروەها گرنگییەکی کەم بۆ دیمەنەکان بە کەڵکوەرگرتن لەدیمەنەی تاریکو سێبەرو نادیارو مات پیشان بدات کە هێزی بینین یان تێگەیشتنی چیرۆکەکان روبەڕووی کێشە دەبێتەوە، یان بەدەربڕینی ئەم شیکردنەوەیە بە چ شێوەیەک دەرهێنەرەکە بەکەڵکوەرگرتن لەپیشەسازی خوڵقێنەر یاریکارییە بۆ دابینکردنی شێوەو پێکهێنانی کردەوەو ئەنجام وەرگرتنمان بەرامبەر بەگشت فیلمەکە. دەبێ بۆ ئەنجام وەرگرتن هەوڵبدرێت پیشەسازیی خوڵقێنەری فیلم هەڵبسەنگێنرێت. رەنگە نووسەر بیخاتەڕووکە کەڵکوەرگرتنی دەرهێنەر لەپیشەسازی خوڵقێنەر دەبێتە هۆی بەهێزکردنو زیادکردنی ئەزموونەکانی یان رەنگە دەستنیشانی بکات دیمەنەکانی فیلم ساختەییو لاواز بێنە بەرچاو، بەڵام جیا لەدەربڕینی ئەم شێوازانە نووسەر بۆ سەلماندنی ئەنجام وەرگرتنی چەند خاڵێک بخاتە بەر باس، لەوانە:

دۆخی روتینی (دیمەنە)، شێوەو شوێنگەی فیلم:

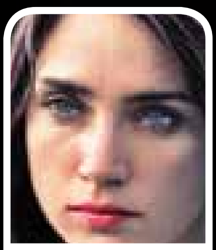
ئەو دۆخە روتینیەی کە دەرهێنەر بۆ فیلمەکەی هەڵیدەبژێرێتو چۆنیەتی کەڵکوەرگرتنی گرنگییەکی زۆری هەیە، چونکە دۆخی روتینی تا رادەیەکی زۆر شێوەو شوێنگەی فیلم دیاریدەکات، لەبەرئەوەی زۆرجار دۆخی روتینی بەشێوەی خوازەو سومبولیک کەڵکی لێوەردەگیردرێت بەجۆرێک بەپیشەسازی خوڵقێنەر پەیوەست دەبێت.
دۆخی روتینی بریتییە لەشوێنی فیلمو ئەو شتومەکانەی بۆ دیمەنەگرتنەکان بەکار دێن. ئەگەری ئەوە لەئارادایە کە دەرهێنەر تەنها لەدۆخی روتینی یەکەیەک لەگشت فیلمەکەیدا کەڵک وەربگرێت ـ ژوورێک، بەلەمێکی دانەخراو، یان فرۆکەیەک، بەڵام زۆرجار لەفیلمێکدا دۆخی روتینی جۆراوجۆر تێهەڵکێش دەبێت، چونکە بەپێچەوانەی نمایشکردنی شانۆ یەکێ لەتایبەتمەندییەکانی فیلم ئەوەیە کە دەکرێ تیایدا بەراستی دۆخی روتینی بگۆردرێت، چونکە سینما هاوشێوەی جووڵاندنە.
دەرهێنەر لەدۆخی روتینی بۆ بەدەستهێنانی مەبەستو کاریگەریە جۆراوجۆرەکانی کەڵک وەردەگرێت، بۆنموونە بۆتایبەتمەندکردنی فیلمێک: ریالیزم بوون، بزواندنی هەست یان وێناکردن پێویست بێت. هەروەها رەنگە بۆپێکهاتەی فیلم کەڵکی لێوەربگیردرێت: کردنەوەو داخستن لەنما هاوشێوەکان (بە شێوەی تاکە چوارچێوە) یان کەڵکوەرگرتن لەدۆخی روتینی بۆ پیشاندانی قارەمانی فیلمەکە لەهەندێ بواردا وەکو گەشت، بەرزبوونەوە یان کەوتنە خوارەوە، بۆنموونە گەشتێک لەخۆر هەڵاتنەوە بۆخۆرئاوالەوانەیە بەواتای لەدایکبوونی هەتاو و مردنی خۆر لێکبدرێتەوە یان بنەماڵەیەک کە لەسەر تەپۆڵکەیەک دەژین هەندێ بەسەرهات تێپەڕێنن کە بەو هۆیە بۆ بگوازرێنەوە بۆماڵێکی هەژارانە لەدۆڵێکی نشێوی هەمان تەپۆڵکە.
دەرەنجام دەکرێ دۆخی روتینی بەواتای خوازە یان سومبولێک دابنرێت. ئەو نووسەرەی کە هەوڵدەدات لەروانگەی دۆخی روتینی شیکردنەوەو لێکدانەوە بۆ فیلمەکە بکات بەدڵنیاییەوە دەیەوێت هەموو ئەم هەلانە لەبەر چاو بگرێت. هەڵبەت هەندێ لەدۆخە روتینیەکان گرنگتر لەوانی ترن.
میشێڵ ئەنجلۆ ئەنتۆنیۆنی لەفیلمەکەیدا بەناوی لوتکەی ژابریسکی لەساڵی ١٩٧٠، ناوی فیلمەکەی بەناوی شوێنەکەی داناوە. لوتکەی ژابریسکی ناوچەیەکی بێ گژوگیاو وشکو تەمومژاوییە لەدۆڵی مەرگهێنەر. ئەنتۆنیۆنی لەم فیلمەدا لەناوی شوێنەکە بەواتای ئیستعارەیەک بۆ دەرخستنی پووچگەراییو بێهۆدەیی هەندێ بەهای کۆمەڵایەتی ئەمریکی کەڵک وەردەگرێت.
سەرەڕای ئەوەش کە فیلم لەچەند دۆخێکی تری روتینی تر کەڵک وەرگرتووە نووسەر دەتوانێ ئەم دۆخە رواڵەتیە تایبەتە بەواتای ئاراستەی سەرەکی بابەتەکەی سەبارەت بە فیلم لەبەر چاو بگرێت.
ئەومەسەلەیە کە پێویستە رەخنەگرێک ئارەزووی لێ هەبێت ئەوەیە شێوازی خستەڕووی دۆخی روتینی لەفیلمدا بە چ شێوازێکە، بۆنموونە شارێک دەتوانێ بەشێوەی شوێنەوارێکی زیندوو و ورووژێنەر یان خەمۆک، پیسو خەفەتاوی پیشان بدرێت. نووسەر دەیەوێ هەڵیبسەنگێنێ کام هۆکار لەدۆخی روتینی دا جەختی لەسەر کراوەتەوەو کامەیان لەبیر کراوە یان بەلاوە نراوە، هەروەها دەیەوێ چۆنیەتی کەڵکوەرگرتنی دەرهێنەر لەفیلمی رەشو سپی یان فیلمی رەنگاورەنگ لێبداتەوەو شیبکاتەوە.
ئەگەر فیلمەکە رەنگی بێت کام رەنگەیان بەرجەستەترە؟ بۆ نموونە دەکرێ لەرەنگی زەردو سوورو پرتەقاڵی وەکو نیگارکێشان بۆپیشاندانی وروژاندن یان شادومانی بەکار بهێنرێن، زۆرەی رەنگە ماتەکان ـ خۆڵەمێشی، رەش یان وەنەوشی دۆخێکی خەفەتاوی بەدیمەنە دەبەخشن. دەرهێنەر بە چ شێوەیەک لەشوێنەکە کەڵک وەردەگرێت؟ ئایا دۆخی روتینی فیلمەکە لەشوێنگەیەکی کراوەو بەربڵاو پێکهاتووە یان لەشوێنگەیەکی تەسکو سنوردار؟ لەوڕووەوە شێوازی کەڵکوەرگرتنی دەرهێنەر لەکاری رووناکی کاریگەری دادەنێتە سەر شێوازی تێگەیشتنمان لەدۆخی روتینی. ئایا شوێنگەی فیلم بەتەواوی روونو درەوشاوەیە یان تاریکەو سێبەری هەیە؟
ئەو نووسەرەی کە کەڵکوەرگرتن لەدۆخی روتینی فیلمەکە هەڵدەسەنگێنێت وا دایدەنێت کە شوێنگەی هەڵبژاردەی دەرهێنەر بەندە بەچەمکی گشتگیری فیلمەکە. رستەی پێشمەرجی «دەشتایی ئیستعارەیەکی زاڵە لەفیلمی لوتکەی ژابریسکی بەرهەمی ئەنتۆنیۆنی» ئەوە دەردەخات کە نووسەر مەبەستیەتی دۆخی روتینی یەکەیەک لەپەنای ئەو ئیستعارانەداهەڵبسەنگێنێت.
لەوانەیە نووسەر بەئاڕاستەی بابەتەکەیدا ئاماژە بەو خاڵانەی لای خوارەوە بدات: بە چ شێوازێک تایبەتمەندییە جەستەییەکانی دۆخی رواڵەتی بەمەلەسەی گشتی فیلمەکە پەیوەست دەبێت: ئامرازی کەڵکوەرگرتن لەدۆخی رواڵەتی بۆ کونترۆڵکردنی شوێنگەی فیلم، دۆخو دەنگی فیلمو دەرەنجام ناوڕۆکی پەیوەندی لەنێوان دۆخی روتینیو کەسایەتیەکانی فیلم دا چییە؟
لەوڕووەوە بەشی سەرەکی بابەتی نووسەر بەردەوامە لەپەیوەندی لەگەڵ گونجاندنو هێزی سەلماندنی دۆخی روتینی لەفیلمەکەداو ئاکامەکانی بەشێوازی هەڵسەنگاندنە سەبارەت بەگونجاوبوونی دۆخی روتینی هەڵبژاردنی دەرهێنەرو شێوەی بەڕێوبردنەکەی.

خانوویەک لە لم و تەم

House of Sand and Fog

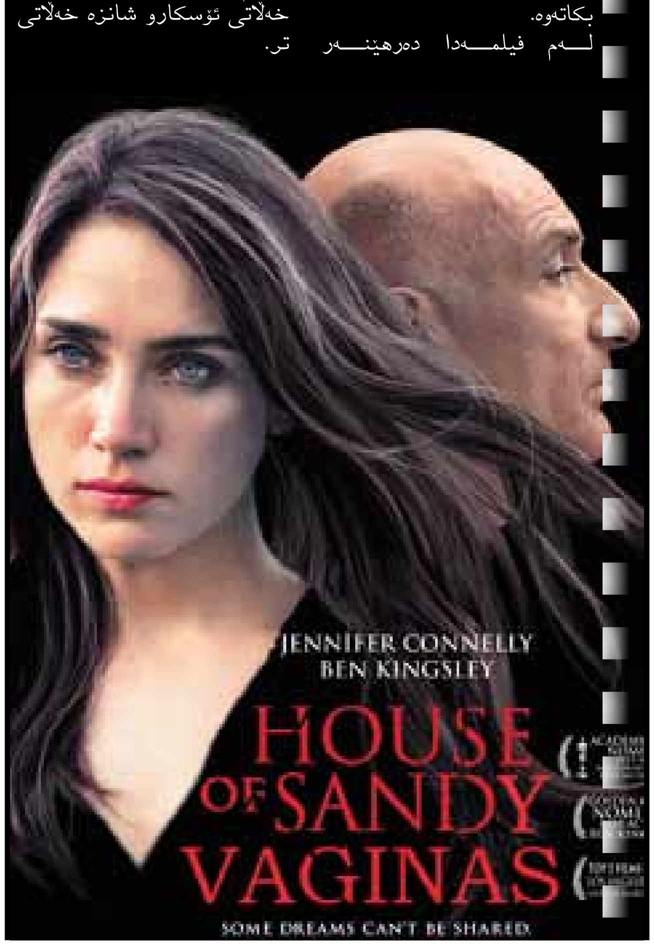
ئا: بێساران فەیرۆز حەسەن

دەرهێنەر: ڤەدیم پێرێلمەن
سێناریۆ: ئاندرێ دوبوس، ڤەدیم پێرێلمەن
ئەکتەرەکان: بێن کینگزلی، جێنیفەر کانلی، شۆهرە ئاغداشلو، سەمیرا دەماوەندی، جۆناتان ئەهدوت.
مۆزیک: جیمز هۆرنەر
بەرهەمی: ئەمریکا ٢٠٠٣



چیرۆکی فیلمەکە

فیلمی خانوویەک لە لمو تەم لەکتێبێکی ئاندرێ دوباسەوە بەهەمان ناونیشانی کتێبەکەوە وەرگیراوە، ژیانی خێزانێکی ئێرانی، کە لەسەردەمی هەڵایسانی شۆڕشی ئیسلامی ئێراندا، بەرەو ئەمریکا کۆچیان کردووە، نمایش دەکات.
ئەم فیلمە گرنگی بەو ڕووداوانە دەدات کە ڕووبەڕووی خێزانی جەنەڕاڵێکی سوپای شای ئێران لەسەردەمی شۆڕشی ئیسلامی لەئێراندا دەبێتەوە لەکاتی پەنابردنیان بۆوڵاتی ئەمەریکا.
جەنەراڵ بەهرانی، کە بۆگوزەراندنی ژیانی خێزانەکەی، ناچارە بەدرێژایی ڕۆژ چەندین ئیشو کاری جیاواز ئەنجام بداتو دواتر بڕیار دەدات خانووی کچێی خەمۆکی قەرزدار بکرێتو.....
فیلمنامەی خانوویەک لەلمو تەم، زۆر سادەو بەبێ هیچ ئاڵۆزییەک دیمەنەکانی دەخاتە ڕوو. ڕووداوەکانی ناو فیلمەکە زۆر بەجوانی ڕێکخراونو یەک لەدوای یەک لەبەر چاوی بینەر تێدەپەڕن. یەکێک لەخاڵە بەهێزەکانی ئەم فیلمە لەوەدایە هیچ دیمەنێکی زیادەی لاوەکی تەنها بەمەبەستی راکێشانی سەرنجی بینەری تێدا نییە.
یەکێکی تر لەخاڵە بەهێزەکانی ئەم فیلمە، گێڕانەوەی چیرۆکێکە بەشێوەیەک کە بینەر پاش تەواوبوونی فیلمەکەنەتەنهاهەست بەتێپەڕبوونی کات ناکات، بەڵکو تێڕامانێکی لەلا دروست دەبێتو لەوانەیە چەند کاتژمێرێکیش بیر لەڕووداوەکانی ناو فیلمەکە بکاتەوە.
لەم فیلمەدا دەرهێنەر لەنمایشکردنی ژیانی خێزانێکی خۆرهەڵاتی (ئێرانی) زۆر سەرکەوتوو بووە. یەکێک لەسێکانسە زۆر جوانەکانی ئەم فیلمە ئەو دیمەنەیە کە تیایدا جەنەراڵ بەهرانی پاش ڕووداوێکی نەخوازراو کە ڕووبەڕووی خۆیو کوڕەکەی دەبێتەوە، لەیەکێک لەقاوشەکانی نەخۆشخانە دەست لەسەر ئەژنۆ چۆک دادەداتو بۆگەڕانەوەی تەندروستی بۆ کوڕەکەی نزا دەکاتو بۆرزگاربوونیشی لەمەرگ بڕیاری نەزر دەدات.
ئەکتەرەکانیش زۆر سەرکەوتووانە ڕۆڵی خۆیان بەجێهێناوە، بەتایبەتی "بێن کینگزلی" لەڕۆڵی جەنەراڵێکی ئێرانیدا ڕۆڵێکی زۆر باشی بینیوە.
فیلمی خانوویەک لە لمو تەم بەبێلایەنانە بەسەرهاتی چیرۆکەکە دەگێڕێتەوەو خۆی لەشێواندنی ڕاستییەکان بەقازانجی لایەنێکی دیاریکراو بەدوور گرتووەو دواجار لێکدانەوەی راستییەکان بۆ بینەر بەجێدەهێڵێت.
ئەم فیلمە خاوەنی حەوت خەڵاتە، لەوانە: خەڵاتی Kansas City Film Critics Circle Awards بۆ باشترین ژنە ئەکتەری ڕۆڵی سەرەکی ٢٠٠٤، خەڵاتی New York Film Critics Circle Awards و Independent Spirit Award و Los Angeles Film Critics Association Awards و Online Film Critics Society Awards و بۆ باشترین ژنە ئەکتەری ڕۆڵی دووەم، هەروەها پاڵێوراو بۆ سێ خەڵاتی ئۆسکارو شانزە خەڵاتی تر.



سەدەیەک لەسینەما 10

بیژەن ئەشتەری

و: شوان عەباس بەدری

لەساڵی ١٩١٩، پیشەسازی فیلم لەیەکێتی سۆڤێت بەفەرمانی لنین بەپیشەسازییەکی نەتەوەیی ناسراو کۆمپانیای فیلمسازی یونایتد ئارتێست لەلایەن مێری پیکفۆردو چارلی چاپلنو دەیڤید ڤارک گریفیس کرایەوە، هەروەها هەر لەم ساڵەدا کۆمپانیاکانی تایبەت بەپەخشو بڵاوکردنەوەی فیلم سیستمی کۆ فرۆشی فیلم پیادە دەکەن.

گرنگترین فیلمەکانی ئەمساڵە

مێردەکەت مەگۆڕەوە ـ نێرومی، (ئەم دوو فیلمە لەلایەن سیسیل، بی، دۆمیل کاری دەرهێنانیان بۆکراوە لەئەمەریکا) بەگشتی ئەم دوو فیلمە باس لەچەند بابەتێکی وەک رەگەزو هاوسەرگیری دەکەن، بەشێوازێکی نوێ کەسایەتی ژنە ئەمریکییەکان لەسەر پەردەی سینەما وێنا دەکەن.

من تاوانبار دەکەم، (دەرهێنەر: ئبل گانس لەفەرەنسا) بەگشتی ئەم فیلمە باس لەکاولکارییەکانی جەنگ دەکاتو دەرهێنەر بۆ زیاتر ناساندنی رووە کاولکارییەکەی جەنگ چەند دیمەنێکی دیکۆمێنتی لەم فیلمەدا بەکارهێناوە، ماوەی فیلمەکە سێ کاتژمێر.

خونچە هەڵوەریوەکان (دەرهێنەر: گریفیس لەئەمریکا) دەرهێنەر لەم فیلمەدا بەشێوەیەکی بەرچاو سوودی لەدیکۆری ستۆدیۆیی وەرگرتووە بۆ بەرهەمهێنانی فیلمەکەی، گەنجینەی ئاران (دەرهێنەر: موریس ئستلیر لەسوید) ئەم فیلمە مێژووییە باس لەسویدی سەدەی شازدەیەم دەکات بەلەبەرچاوگرتنی جیاوازییە رەگەزییەکانو شێوەی ژیانی دانیشتوانی ئەو وڵاتە لەو سەردەمەدا.

هاوسەرە بێئاگاکان (دەرهێنەر: ئەریک ئشتروهایم لەئەمریکا)، عەیادەی دکتۆر کالیگاری (دەرهێنەر: رۆبەرت وینە، ئەڵمانیا)، فیلمێکی فەنتازی ترسناکی کلاسیکیانەیە کە باس لەنەخۆشێک دەکات شەوانە لەکاتی خەودا بەرێگەدا دەڕواتو لەلایەن پزیشکێکی شێتەوە چارەسەر دەکرێت، ئەم فیلمە بەیەکەم هەنگاو بۆ دروستبوونی شێوە فیلمی ئیکسپرسیۆنیستی سینەمایی ئەژمار دەکرێت.

لەسەرەتادا زاراوەی ئکسپرسیۆنیسم لەساڵی ١٩١١، بۆ جیاکردنەوەی کاری ژمارەیەک هونەرمەندی شێوەکار بەدیدەهێنرا کە کارە هونەرییەکانیان رەنگدانەوەی گوشارە دەروونییەکانی ناو کۆمەڵگە بوو، بەم شێوەیەش رەخنەیان لە(رژێمە ستەمکارەکانو گەندەڵی ناوشارو کۆمەڵگەکانو ئەو یاسا دژ بەمرۆڤایەتییانە دەگرت کە لەناو کارگەکاندا پەیرەوی دەکرا. لەناو فیلمو شانۆنامە ئکسپرسیونیستەکاندا، ئەکتەرو بابەتو دیمەنی نمایشەکە بەشێوەیەک زەمینەسازی دەکرێن کە هەستو کەشو هەوای دەروناسیانەی ناو بابەتەکە بەبینەر بگەیەنن.

دیکۆر لەفیلمی عەیادەکەی دکتۆر کالیگاری بەفراوانی لەرەنگو روو کەوتووەو رووناکی فیلمەکەش بەشێوەیەکی نائاسایی تاریکو سێبەراوییە، جگەلەمانەش میزانسنەکانی ناو فیلمەکە بەشێوەی دەروونناسیانە نەک ریالیستییانە چیرۆکی فیلمەکە لەزاری نەخۆشێکی ئەو حەسانگە دەروونییە بەبینەر دەگەیەنن.

ئەو سینەماکارانەی لەمساڵەدا لەدایکبوون

رۆبێرت ستاک، جێنیفر جۆنز، سام ڤانامیکر، ئەلبرتۆ سوردی، لینۆونتۆرا، دۆنالد پلیزنس، بێرنارد ڤیکی، جیلو پونتە کوروو، جووان فلیت.

بڕینو شوێنی لەبەرهەمهێنانی فیلم دا

ئا: ژیلا سامی

کەڵک وەرگرتن لەبڕینی خێرا لە دیمەنێکدا کە خۆی ئارامەو لەئاساییش دایە زۆر نەگونجاو دێتە بەرچاو، چونکە خێرایی بڕینەکان ناکۆکە لەگەڵ ناوەڕۆکی هەستیاری دیمەنەکەدا. هەڵبەت بەم واتایە نییە هەر دیمەنیەکی خاو پێویستی بەبڕینی خاو و هەر دیمەنیەکی وروژێنەر پێویستی بەبڕینی خێرا هەبووبێت. بەواتایەکی تر هۆکاری دەستنیشانکەری خێرایی هەر دیمەنیەک کاریگەری ئەو هەستەیە کە فیلمساز دەیەوێ لەبینەردا پێکی بێنێت، بۆنموونە زۆرجار دووکەڵی جگەرە جووڵەیەکی سوڕانەوە، هێواشو سستی هەیە، بەڵام ئەگەر دەرهێنەری فیلم بیەوێت هۆکاری دووکەڵاوییەکی جۆراوجۆر کە بەرادەیەکی مەترسیدار ژینگەمان پیس دەکات بیخاتەڕوو، سەرەتا بەبڕینێکی خێرا ئەو دووکەڵەی لەئەگزۆزی ئۆتومبێلی شەخسی (قەمەرە) دێتە دەرەوەو پاشان بڕینێک لەئەگزۆزی لۆریو ئنجا هەندێ خۆڵ کە بەئارامی خەریکی سوتانە پیشانی دەدات.

ئەگەر دەرهێنەر شێوازەکەی لەنمایەکەوە بۆ نمایەکی تر بەخێراییەکی گونجاو ئەنجام بدات بینەر نەتەنها بەهۆی پیسایی ژینگە کە لەهەموو شوێنێکدا بڵاوبووەتەوەو بەئاستی زێدەڕۆیی گەیشتووە تێدەگات، بەڵکو لەخێرایی بڕینی ئەو دیمەنانەی بۆنمایشی ئەم پیسبوونە بەکارهێنراوە تێدەگات کە مەسەلەی پیسبوونی کەشوهەوا گەیشتووەتە رادەیەکی کونترۆڵ نەکراو. بەواتایەکی تر بەکەڵکوەرگرتنی لەپاڵ یەکدانانی میوزیکێکی ناوەکی خێرا دەرهێنەر توانیویەتی هەندێ چەک بخولقێنێت کە شتێک زیاترە لەکۆی پێکهاتەی ئامرازەکە.

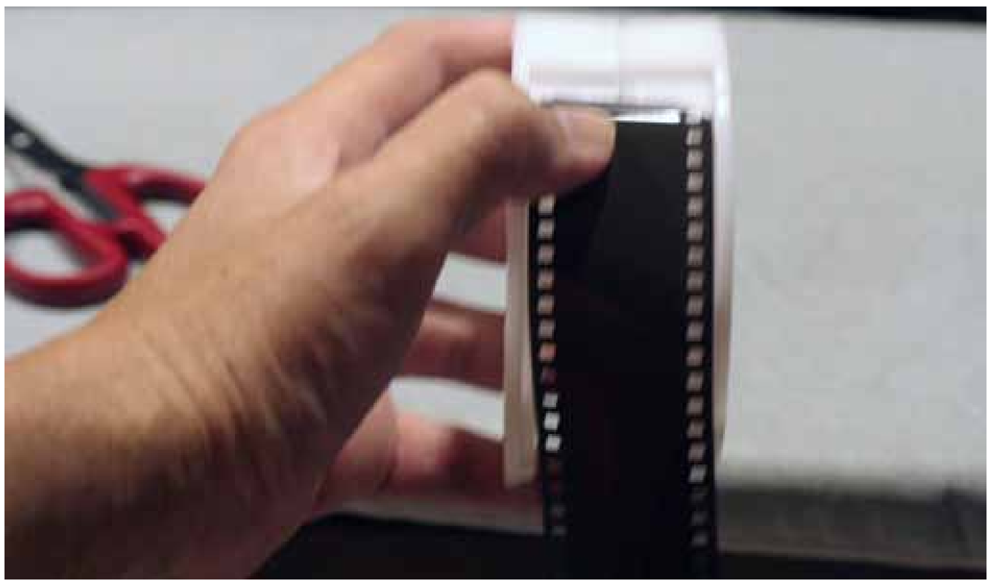
لەنموونەی لای سەرەوە ئەو بابەتەی لەبنەمادا میوزیکی ناوەکی خاوی هەیە بەکەڵکوەرگرتن لەتەکنیکی میوزیکی دەرەکی خێرا بۆ دەربڕینی بابەتێکی جدی بەکار هێنراوە. هەروا ئەم تەکنیکە بۆ خولقاندنی بەرهەمی کومێدی یان هەجوئامێز کەڵکی لێوەردەگیردرێت. بەواتایەکی تر دەکرێ بڵێین هەموو شتێک میوزیکی تایبەتی خۆی هەیەو چالاکی جۆراوجۆر بەمیوزیکی جۆراوجۆر ئەنجام دەدات: خەڵک بەمیوزیکێکی تایبەت هەنگاو دەنێنو رووەکان بەمۆسیقایەکی دیاریکراو دەگەشێنەوە. گۆڕینی ئاسایی کارێک دەبێتە هۆی ئەوەی کە بینەر مانایەکی تری لێ بەدەستبێنێت، بۆنموونەدروستکردنی شیرینی زۆرجار رەوتێکە هاوکات لەگەڵ رێکخستنو هێواشبوونەوە، ئەگەر دەرهێنەر بیەوێ بۆ دروستکردنی شیرینی لەچێشتخانەدا ئەنجامی بدات میوزیکێکی دەرەکی خێرای بۆ دابنێت، کاری شیرینی دروستکردن بێواتا گاڵتەجاڕیو دوور لەزەین دەردەکەوێت. تەنانەت ئەگەر دەرهێنەر بیەوێ کاری دروستکردنی شیرینی بەکاریگەریەکی باشتر پیشانی بدات بەجووڵەیەکی خێرا فیلمی لێهەڵدەگرێت کە تێکەڵەیەکە لەمیوزیکی ناوەکی خێرا یان میوزیکی دەرەکی خێرا. لەزۆربەی دیمەنە پێکەنیناوییەکانی نمایشە سەرکەوتووە تەلەڤزیۆنییەکان کە براوەی خەڵات بووە کەڵک لەمجۆرە تەکنیکە وەرگیراوە، لەمڕووەوە لەرۆمانو نمایشنامەدا دەرەنجامی قسەکردنی کۆمیک زۆرجار کورتکردنەوەو لەناکاوبوونی بردنە سەرەوەی خێراییەکەیەتی.

زۆرجار میوزیکی دەرەکی کارێکی خۆنەویستە کە دەرەنجامی نمایەکە لەحاڵێکدا میوزیکی ناوەکی دەرەنجامی میوزیکێکی سروشتییە کە لەخودی دیمەنکە دێتە ئارا. سەرەڕای ئەوەش دەرهێنەر لەکاری بڕینەوەدا دەبێ سەرنجی زۆر شتی تر بدات. بڕینەکان دەبێ رەوتی سروشتیو شیاوی تێگەیشتنی خۆیان تێپەڕ بکەن جیا لەو بوارانەی کە دەرهێنەر هەوڵ دەدات کارێکی نائاسایی ئامادە بکات. ئەگەر ئەکتەرێک لەلای چەپی چوارچێوەکەوە راوەستاوەو سەیری لای چەپ دەکاتو لەگەڵ کەسێک کە لەدەرەوەی چوارچێوەکە راوەستاوە قسە بکات، بینەر بەدۆخی سروشتی چاوەڕێ وەڵامی کەسێکە کە لەدەرەوەی چوارچێوەکەیە. بەئەگەری زۆر لەنمای دواییدا کەسی بەرامبەر پیشان دەدرێت کە لەلای راستی چوارچێوەکە راوەستاوەو سەیری ئەو شوێنەی دەکات کە ئەکتەری یەکەم خەریکی قسەکردن بوو لەگەڵیدا، بەڵام ئەگەر ئەو نمایە کە لەم کەسە پیشان دەدرێت لەهەمان بارودۆخ دا نمای ئەکتەری یەکەم بێت، ئەم دوو نمایە شڵەژێنەرە.

لەوڕووەوە ئەگەر ئەکتەرێک لەلای چەپی چوارچێوەکەوە بڕواتە دەرەوە لەنمای دواییدا کە دەڕواتە ناو چوارچێوەکە دەبێ لە لای راست بوەستێت جیا لەوە واتە ئەگەر لە لای چەپەوە بڕواتە ناوەوە بینەر پێوایە کە بە شێوەی بازنەیی چووەتە ناوە. دەرهێنەر دەبێ پەرچدانەوەی بینەر بەرامبەر بە نما پێشبینی بکاتو زۆرجار چاوەڕوانیەکانی دابین بکات، بۆنموونە رەنگە دەرهێنەر نمایەک لەدوو کەس کە لەژوورێک دانیشتوونو پێکەوە قسە دەکەن پیشان بدات. لەناکاو یەکێ لەو دوو کەسە ئیهانەیەک بە یەک دەکەنو بەشێوەی سروشتی بینەر چاوەڕێ دەکات ئەکتەرەوە بەپەرچ بداتەوە. بەدڵنیاییەوە لێرەدا پێویستە بۆ پیشاندانی پەرچدانەوەی کەسی یەکەم لەنمایەکی گەورە کەڵک وەربگیردرێت. لەوڕووەوە ئەگەر دەرهێنەر دوو کەس پیشان بدات کە خەریکن پێکەوە بە رێدا دەڕۆنو پاشان بەبڕینێک نمایەکی گەورە لەکونی زیرئابێک پیشان بدات، بینەر وابیر دەکاتەوە کە لەم دوو کەسە یەکیان دەکەوێتە ناو چاڵە. هەڵبەت مەبەست ئەوە نیە کە دەرهێنەر دەبێ لەنمای دواییدا یەکێ لەم دوو ئەکتەرە پیشان بدات کە خەریکە دەکەوێتە ناو کونەکە، چونکە دەتوانێ لەهەمان کاتدا کرێکارێک پیشان بدات کە لە کونەکە دێتە دەرەوەو بەردێک لەژێر پێی دادەنێت، بەڵام خاڵی گرنگ لەمەدایە کە دەرهێنەر دەیەوێ بەشێوەیەک کەڵک لەو کونە وەربگرێت.

لەوڕووەوە نماکانی دەرهێنەر دەبێ بۆ بینەر شیاوی تێگەیشتن بێت. ئەگەر دەرهێنەر نامە یان راگەیەنراوێک پیشان بدات، بینەر دەبێ دەرفەتی پێویست بۆ خوێنەرەکەی لەبەر دەستدا هەبووبێت. بەگشتی بینەر بۆ تێگەیشتن لەبابەتە هەنووکەییەکان کاتێکی زیاتر بەپێی نمایەکی گەورەی پێویستە، چونکە لەنمایەکی گشتی دا کاتێکی زیاتر پێویستی بەپێی نمایەکی گەورە، چونکە لەنمای گشتی دا کاتێکی زیاتر بۆ بینینی نماکە تەرخان دەکرێت. هەروا بینەر دەبێ بزانێ کە دیمەنیەک لەکوێدا روودەدات. بردنی لەخۆڕای بینەر لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر بەبێ راڤە لەبارەی شوێنگۆڕکێ بێ راڤەکردن لەبارەی ئەم گۆڕینە دەبێتە هۆی ئەوەی بینەر سەبارەت بەبارودۆخی نوێ بکەوێتە هەڵەوە. لەوڕووەوە بۆ تێگەیشتن لە شوێنی شتۆمەکێک یان کەسێکی نوێ بینەر زیاتر پێویستی بە کات هەیە.

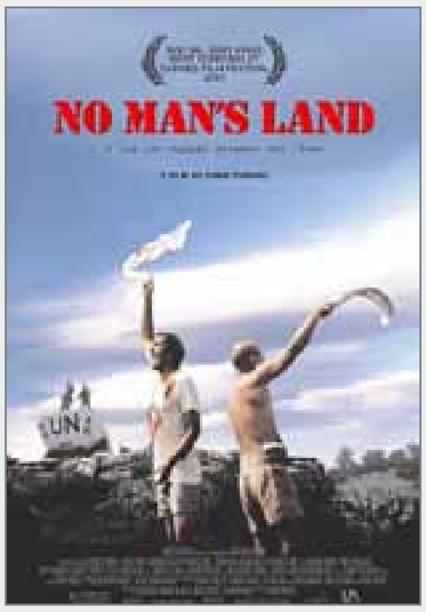
بەردەوام دەرهێنەر دەبێ بۆ کەڵک وەرگرتن لەبڕین هۆکارێکی لەبەردەستدا هەبێتو لەنێوان بڕینەکاندا دەبێ پەیوەندییەکی دیمەنیی یان باەیتی ئامادە بکات، چونکە گۆڕینی دیمەنیەک بۆ هەبوونی دیمەنیەکی تر کە جیاوازە لەگەڵ دیمەنی پێشۆدا بەهایەکی کەمتری هەیە.



بڕین، شارەزاییو لێهاتوویی دەوێ لەمۆنتاژی فیلمدا

NO MANS LAND
لەگەلەری سەردەم نمایش دەکرێت

ئا: کاوە حەسەن



ئەم فیلمە لەدەرهێنانی دانیس تانۆفیچ-ەو ساڵی ٢٠٠١ لەبۆسنە بەرهەمهێنراوە، برانکۆ دیجۆرێکو رێنێ بیتۆرجاک رۆڵی سەرەکی تێدا دەبینن و ماوەکەی ٩٣ خولەکە.

ناوەڕۆکی فیلمەکە

ئایا هەموو جەنگێک شەرعیەتی خۆی هەیە بۆ هەڵگیرساندنی؟ ئایا خاوەنی بڕیاری سیاسیو سەربازیی شەرعیەتی ئەوەیان پێیە کە بەئارەزووی خۆیان راستو چەپ بکەونە هێزی بەرامبەر؟ بەتایبەت ئەگەر هێزێک نەک هەر پڕ چەک نەکراوە، بەڵکو ئەو هێزە مەدەنی بێتو بریتی بێت لەژنو منداڵو پیرو پەکەوتە، سەرکردەکان ئەمەیان بەسەر دووشارا هێنا لەدوای جەنگی جیهانی دووەم، یەکەمیان شاری هەڵەبجە لەساڵی ١٩٨٨ بەدەستی رژێمی سەدام کیمیاباران کراو خەڵکی مەدەنی بوونە قوربانی ئەو رژێمە، دووەمیان شاری سەربنیتچای بۆسنەیە کە لەساڵی ١٩٩٥ هەشت هەزار کەس بوونە قوربانی هێزەکانی سربیا، جگەلە خەڵکی مەدەنی کەس نەکوژرا لەو جەنگەدا، سەیر لەوەدایە ئەو سەرکردانەی هەستان بەم کوشتارگەیە یان لەسێدارەدراون یان چاوەڕێی سێدارەنو لەمەش سەیرتر ئەوەیە تاکو ئێستا پاشماوەی ئەو جەنگە هەر بەردەوامە.

رووداوەکانی ئەم فیلمە باس لەخاکێکی بێسنوور ئەکاتو بەرێکەوت موسڵمانێکو سیربیەک ئەکەونە ئەو شوێنەو ململانیەکی سەختیان ئەبێت لەسەر خاکێکی بێپیتو بەرهەم، بەڵام چونکە ئایدۆلۆژیا زاڵا بەسەریاندا، ئەو خاکە بەگۆی زەوی دێتە بەرچاویان.

لەبارەی ئەم فیلمەوە

ئەم فیلمە خاوەنی یەک خەڵاتی ئۆسکارو گۆڵدن گڵۆبە بۆ باشترین فیلم کە بەزمانی ئینگلیزی نادوێت، هەروەها خاوەنی ٢٥ خەڵاتی تری جیهانییە لەوانە خەڵاتی ئەورپا، فەرەنسا، ئیتاڵیا، لۆس فیگاس، لۆس ئەنجلۆس.

خوێنەرانی بەڕێزی نم نمو هەر بینەرێکی دیکە کە دەیەوێت ئەم فیلمە ببینێت، دەتوانێت سەعات سێی ئێوارەی شەممە ٢٠١٠/٢/١٣ لەگەلەری سەردەم لەشاری سلێمانیبیبینێت.

گرانترین ئۆپشنەکانی ئۆتۆمبێل لەجیهاندا

ئا: محەمەد ماجەری

بەشی دووەم

گۆڤاری فۆربس راپۆرتێکی سەبارەت بەگرانترین ئۆپشنەکانی ئۆتۆمبێلە لوکسەکان بڵاوکردووەتەوە، لەو لیستەدا کە ناوی ئۆتۆمبێلەکانی کۆمپانیاکانی بی ئێم دەبلیو، مارسیدس بێنز، ئائۆدی، کادیلاک، هامەر، ئینفینیتی، جاگوارو لکزز خراونەتە ژێر لێکدانەوەوەو لەهەرکامیان گرانترین ئۆپشنەکانیان هەڵبژێردراوە.

بێ ئێم دەبلیوی 750Li xDrive

باس لەکۆمپانیای بەناوبانگی بی ئێم دەبلیۆ دەکەین، هەمووان تەنانەت ئەوانەی کە هەواڵەکانی جیهانی ئۆتۆمبێل سەیر ناکەن، ئەو کۆمپانیایە دەناسنو ئاواتەخوازن کە یەکێک لەو مۆدێلە جوانو تەکنۆلۆژییانەی ئەو کۆمپانیایەیان هەبێت. ئەو کۆمپانیایە بۆ ساڵی ٢٠٠٩ی خۆی ئۆتۆمبێلێکی بەناوی Li xDrive 750 دروستکردووە کە رابردوویەکی زۆر باشی هەبووەو بۆ تەواوی وەرزەکان ئۆتۆمبێلێکی شیاو دێتە ئەژمار.

بی ئێم دەبلیو بەشێوەی ستاندارد لەسەر ئەو ئۆتۆمبێلە نرخی ٨٧ هەزارو ٣٥٥ دۆلاری داناوە. لەو ئۆتۆمبێلەدا تایبەتمەندی یەکجار زۆری تێدا بەکارهێنراوە کە هەندێکیان بریتین لەسیستمی جیاوازی لایتی پێشەوە بەتوانای نوشتاوە، قتوی تایبەت بەوەزرشی خلیسکێنی سەر بەفر، سوکانی هایدرۆلیکی کە هەستیارە بەخێرایی، گەرمکەری لایتی دواوە، لایتی رەشباوی هالۆجینی، هەروەها دەتوانن بەیەک دەبە بەنزین بەو ئۆتۆمبێلە نزیکەی ٣٦کیلۆمەتر برۆن.

ئۆپشنەکانی ئەو ئۆتۆمبێلە بەنرخی حەوت هەزارو ٧٠٠دۆلار لەسەر ئۆتۆمبێلەکە دادەنرێتو دەتوانێت بەشە جیاوازەکانی وەک ئارمی دواوە، رینگی ٢٠ئینچی لەگەڵ تایەی تایبەت، لایتی پێشەوەی ئالکانترا، تریمی دەرەکی جوانو بەشە چەرمییەکانی زۆر جوان لەناوەوەدا، لەخۆبگرێت.

لەندرۆڤەری LR4

ئەگەر هێشتا ئاواتەخوازن بچنە ناو دڵی سروشتەوەو بچن بۆ سەیرانو دەرودەشت، دەتوانن لەمۆدێلی LR4 بەرهەمی کۆمپانیای ئۆتۆمبێلسازی لەندرۆڤێر سوودوەربگرن. ئەو ئۆتۆمبێلە پەیوەندیتان لەگەڵ سروشت نزیکتر دەکاتەوەو دەتوانن دوای تێپەڕاندنی ماوەیەک لەسرووشتدا بگەڕێنەوە بۆ کۆمەڵگەی شارستانییەت.

سیستمی نوێ TRSی لەندرۆڤێر لەسەر بنەمای پێنج رێکخستنی دڵخوازی ئێوە دامەزراوە، کە خۆی بەشێوەی ئۆتۆماتیک باشترین رێکخستنەکانی بۆ سیستمە جیاوازەکانی ئەو ئۆتۆمبێلە هەڵدەبژێرێت.

ئەگەرچی لەندرۆڤێری LR4 بۆ سەفەرەکان ناو جادە ئۆتۆمبێلێکی خۆشو ئاسودە نییە، بەڵام ئەو ئۆتۆمبێلە بۆ رۆیشتنە ناو دڵی کێوو سروشتەوە بەباشترین بژاردە دێتە ئەژمار. مەکینەی V6ی لەندرۆڤێری LR4 هێزەکەی نزیکەی ٢١٦ئەسپە، ئەمە لەکاتێکدایە کە ئەو ئۆتۆمبێلە بەمەکینەی V8وە هێزەکەی دەگاتە ٣٠٠ئەسپ.

بەشێوەی ستاندارد دەتوانن ئەو ئۆتۆمبێلە بە ٤٨هەزارو ١٠٠دۆلار بکڕن، بەڵام بەهەڵبژاردنی ئۆپشێنی پەکیجی لۆکسەکەی دەبێت ١١هەزارو ١١٥دۆلاری دیکەش بدەن کە کۆی نرخەکەی دەگەیەنێتە ٥٩هەزارو ٢١٥دۆلار.

ئەو پەکیجە پێکهاتووە لەحەوت کوشنی ئۆتۆمبێل، سیستمی پێنج کامێرا، کوشینی شۆفێر بەتوانای رێکخستنی کارەباییەوە، لایتی پێشەوەی زینۆن، سیستمی تیشکی ناوەوەو رادیۆی مانگی دەستکردی.

جاگواری XJL لە چوار کاتژمێردا فرۆشرا!

رۆژ عادل

جاگواری xjl neiman marcus کە لەجۆری بەرهەمهێنانی سنووردارەو لەساڵی ٢٠١٠دا بەسوپەر چارجەرەوە دەخرێتە بەردەست، لەماوەی تەنها چوار کاتژمێردا تەواوی ٥٠مۆدێلەکەی کە نرخی هەریەکەیان ١٥٠هەزار دۆلارە، پێش ئەوانیدیکە فرۆشرا. ئەو مۆدێلە کە رەنگێکی تایبەتی رەشی کانزایی هەیە، هێزەکەی ٤٧٠ ئەسپە.

بەشێکی دیکە لەتایبەتمەندییەکانی ئەو ئۆتۆمبێلە ٧٨، چەرمی زۆر باشی بەرنگی عاجی فیل، داری زۆر باشی زیبرانۆو رینگی١٢٠ئینچییە.

جاگواری XJL کە گیربۆکسەکەی شەش گێڕییە، دەتوانێت لەماوەی ٩ ,٤چرکەدا خێراییەکەی بگەیەنێتە ١٠٠کیلۆمەتر لەچرکەیەکداو لانی زۆری خێرایی ٢٥٠کیلۆمەتر لەیەک کاتژمێردا.

وێنە رەسمییەکانی MAZDA 5 MPV

سۆما هەردی

پێش ئەوەی بەرهەمە نوێیەکەی کۆمپانیای مەزدا بمایش بکرێت کە دەچێتە ریزی ئۆتۆمبێلەکانی کە بۆ چەند مەبەستێک دروستکراون، ئەو کۆمپانیا ژاپۆنییە چەند وێنەیەکی رەسمی ئەو بەرهەمە نوێیەی خستە بەردەست راگەیاندنەکان.

لەپیشانگای ئەمساڵی جینفدا ئەو ئۆتۆمبێلە نوێیە مەزدا کە لەبنەماڵەی پێنج واتە mazda 5 mpv دەبێت نمایشدەکرێت، کە رکابەرێکی بەهێزی فۆردی c-max دێتە ئەژمار، بەڵام ئەو بەرهەمەی کۆمپانیای ژاپۆنی مەزدا بەهۆی دیزاینەکەی کە چەمکی nagare تێدا، لەڕوانگەی ئایرۆدینامیک، خەرجی سووتەمەنیو تواناکانی دیکەش زۆر لەپلەیەکی بەرزتردایە.

ئەو ئۆتۆمبێلە حەوت کەسییە دەرگای سکەیی هەیەو بەهۆی ماتۆڕێکی دوو لیتری بەنزینی بەسوودوەرگرتن لەسیستمی ستارت/ستاپی ١٥٪ی گازی co2ی کەمتر دروستدەکات.

تۆیۆتا داوای لێبوردنی لەچوار ملیۆن مشتەری کرد

مێڤی سەردار

سەرۆکی کۆمپانیای ئۆتۆمبێلسازی تۆیۆتا بەهۆی بانگکردنەوە ١ ,٤ملیۆن ئۆتۆمبێلی بەرهەمی خۆی لەکیشوەرەکانی ئەمریکاو ئەورپا بەهۆی کێشەی تەکنیکییەوە دواکەوتو بەوهۆیەشەوە، داوای لێبووردنی لەهەموو مشتەرییەکانی کرد.

ئاکیو تویۆدا سەرۆکی کۆمپانیای تۆیۆتا لەچاوپێکەوتنێکدا لەگەڵ تەلەڤزیۆنی «ئێن ئێچ کەی» باسی لەو تەوەرەکردو وتی: من لەناخی دڵمەوە لەوەی کە بووینەتە هۆی نیگەرانی مشتەریەکانی خۆمان، نارەحەتم. ئۆتۆمبێلەکانی کە داوامانکردوونەتەوە، کێشەی تەکینکیان لەسیستمی پێداڵی بەنزینەکەیدایەو ئەوەش لەسەر ئاستی ئەمریکاو ئەوروپادا دەنگدانەوەی بەربڵاوی هەبووە، بەشێوەیەک کە کۆنگرەی ئەمریکاش پرۆژەیەکی لێکۆڵینەوەی لەوبارەیەوە ئەنجامداوە.

تۆیۆتا لەماوەی ئەو چەند ساڵەی دواییدا سەرکەوت، جێگەی جینراڵ مۆتۆرزی ئەمریکای وەک گەورەترین کۆمپانیای ئۆتۆمبێلسازی جیهان دەگرێتەوەو پشکێکی بەرچاو لەبازاڕی ئەمریکادا بۆ خۆی دابینکردووە.

بەپێی راپۆرتەکان تۆیۆتا ٢,٣ملیۆن ئۆتۆمبێلی خۆی لەئەمریکاو ١,٨ملیۆن ئۆتۆمبێلی لەئەوروپا بەهۆی کێشەی تەکنیکی لەپیدالی بەنزینەکەیدا، داوا کردووەتەوە.

ڕۆبۆتێکی نوێ لەئامێرەکانی لاپ تۆپ دروووست دەکرێت

ڕەهەند ئومێد

کۆمپانیایەکی ژاپۆنی ڕۆبۆتێکی زۆر بچوکی هاوشێوەی مرۆڤ دروستکرد کە باڵاکەی تەنیا ٣٩سانتیمەترە، ئەویش لەرێی سوودوەرگرتن لەکەرەستەکانی لاپ تۆپی ئاسایی. ئەم ڕۆبۆتە کورتە باڵایە کە ناوی «پالرۆ»یەو ئەو ئامێرانەی کە تێدا بەکارهاتووە، هەموویان لەلاپ تۆپێکی ئاساییدا بوونیان هەیە.
ئەو ڕۆبۆتە لەلایەن کۆمپانیای ژاپۆنی «فوجی سۆفت»ەوە، درووستکراوەو پرۆسێسەری ٦,١مێگاهرتزی «ئەتۆم»ی ئینتێل، یەک گیگابایت رامو ٤گیگابایت فلاش میمۆری لەسەرە. بەشێکی دیکە لەتایبەتمەندییەکانی «پالرۆ» بریتیە لەکامێرای سێ مێگا پیکسلی، پەیوەندی وای فای.
ئەم ڕۆبۆتە هاوشێوەی مرۆڤەو لەمانگی چواری ئەمساڵەوە لەژاپۆن بە نرخی ٣٠٠ هەزارو ٣٠هەزار یەن (سێ هەزارو ٣٠٠ دۆلار) دەخرێتە بەردەستی بەکارهێنەرانەوە.

نێت بوکو نۆت بوک لەچیدا جیاوازن؟

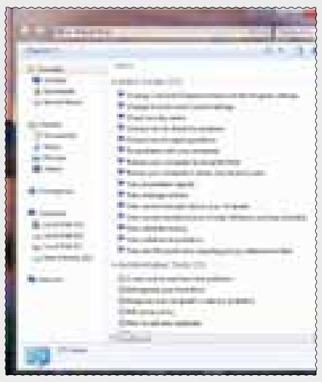
بەرزی محەمەد

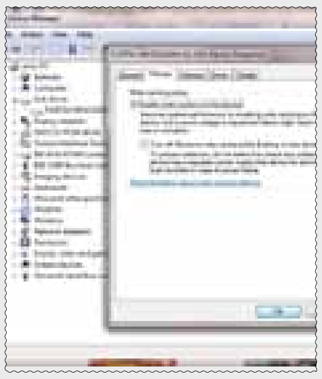
ڕەنگە هەموو ئەو کەسانەی لەگەڵ کۆمپیوتەر تێکەڵاون زۆر بەکاریدەهێنن، هەندێک خاڵ لەبارەی جیاوازییەکانی نێوان نێت بوکو نۆت بوک بزانن، بەڵام ئایا بەڕاستی جیاوازی نێوان ئەو دووانە چییە؟
ئەم بابەتە هەڵبژاردەیەکە لەدیدوبۆچوونی بەکارهێنەران لەناو سایتو وێبلۆگەکاندا. زۆرینەی بەکارهێنەران جیاوازای سەرەکی نێوان ئەو دوو بەرهەمە لەقەبارەو کێشاندا دەزانن و پێیانوایە نێت بوکەکان زیاتر بۆ کەسانێک شیاون کە زۆر سەفەر دەکەن، هەربۆیە نابێت چاوەڕێی کاری قورسو پرۆفیشناڵ لەنێت بوکەکان بکەن.
هەڵبەت هەندێک لەبەکارهێنەران کەمبوونی شوێنی سەیڤکردنی داتا لەزۆربەی نێت بوکەکاندا بەیەکێک لەسەرەکیترین کێشەو گرفتەکانی بەکارهێنانی ئەو ئامێرانە دەزانن و لەو بڕوایەدان کە ڕەنگە نێت بوکەکان بچوکو کەم کێش بن و بۆ هەڵگرتن و گواستنەوە زۆر ئاسان بن، بەڵام هاردیسکەکەیان زۆر کەمە، هەروەها بەلەبەرچاوگرتنی نەبوونی درایڤی تیشکی DVD-Drive لەو ئامێرانەدا، ئەو کێشەیە زۆر گەورەتر دێتە بەرچاو.
هەندێک لەمۆدێلەکان لەدیسکی خەزنکردنی SSD سوود وەردەگرن کە زۆر کەم خەرجییەو تا نزیکەی هەشت گیگابایت داتا لەخۆیان دەگرن.
هەندێکی دیکە لەدرایڤە مینیاتۆرییە ئاساییەکان بەقەبارەی ١٦٠گیگابایتو هەندێجار زیاتر لەو قەبارەیەش سوودی لێوەردەگرن، کە دەبێتە هۆی بەهەدەردانی خەرجییەکی زۆری وزەو کەمبوونەوەی تەمەنی پاترییەکە.
لەو نوەندەدا زۆرێک لەبەکارهێنەران لەو بڕوایەدان کە ناتوانن لەنێت بوکەکان وەک کۆمپیوتەر یان لاپ تۆپی سەرەکی سوودوەربگرن، چونکە توانایان سنووردارکراوەو دەتوانرێت وەک بژاردەیەکی شیاوو وەک سیستمێکی دووەم بەمەبەستی هەڵگرتن و نمایش Previewی فایلەکان، گەڕان لەناو وێبداو کارکردن بەئینتەرنێتو وەک شوێنێک بۆ هەڵگرتن و گواستەوەی فایلە دەنگیو ڕەنگییەکان بەکاربهێنرێن.
جیاوازییەکی دیکەی نێوان ئەو دوو بەرهەمە، کیبۆردی بچوکتری نێت بوکەکانە کە لەزۆربەی کاتەکاندا کارپێکردنیان ئاسانتر دەکاتەوە.
هەڵبەت بۆ چارەسەری ئەو کێشەیە دەبێت ئاماژە بەوە بدەین کە ئێستا نێت بوکە نوێیەکانیش هەندێک گەورەتر بوون، هاوکات لەگەڵ ئەوەش کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنەری ئە و ئا مێر ا نە بەکەمکردنەوەی بۆشایی دەوروبەری کیبۆردەکە، توانیویانە تاڕادەیەک قەبارەی کیبۆردی نێت بوکەکان گەورەتر بکەن تا لەقەبارەیەکی ستانداردا بخرێتە بەردەست. لە کۆتاییدا نابێت لەبیرتان بچێتەوە کە نێت بوکەکان هەرگیز بۆ لەناوبردنی نەوەی نۆت بو کە کا ن د ر و و ست نەکراون، بەڵکو بەئامانجێکی دیارکراوو بۆ ژمارەیەکی تایبەتی بەکارهێنەرانو بۆ کارکردنی سنووردارو دیاریکراون دروستکراون.
نێت بوکەکان لەماوەی ساڵی ڕابردوودا بەهۆی بچووکی قەبارەو هەرزانی نرخەکەیانەوە پێشوازییەکی یەکجار گەرمیان لەلایەن بەکارهێنەرانی سەرانسەری جیهانەوە لێکراو چاوەڕوان دەکرێت ئەو ڕەوتە بۆ ساڵانی داهاتووش بەردەوام بێت.

فوڵدەری جادوویی لە وێندەوزی ٧دا درووست بکەن

محەمەد ڕەسوڵ کەریم

بەهیوام لەم بابەتە کورتەدا شێوەی درووستکردنی فوڵدەرێکتان بەتوانای تایبەتەوە بۆ باس بکەم. ئەو فوڵدەرە تایبەتە هەموو ڕێکخستنەکانی ویندەوزی تێدا دەبێت، کە هەموو ئەو ڕێکخستانانە لەچەندین گروپدا دەخاتە بەردەست بەکارهێنەر، هەربۆیە دەتوانین ئەو فوڵدەرە ناوبنێین فوڵدەری جادوویی و بۆ ئەم مەبەستە لەهەر شوێنێکدا وەک دیسکتۆپ فوڵدەرێکی نوێ درووست بکەن:
ئێستا ناوەکەی کە نووسراوە New Folder، بسڕنەوەو ئەو دێرەی کە لەخوارەوە هاتووە، وەک خۆی بینووسنەوە.
Nmnm Tech.{ED7BA4708-E54-465E-825C-99712043E01C}
لەسەر ئەو فولدەرە کە ناوی Nmnm Techە، دووجار کلیک بکەن تا بکرێتەوە.
لەو فوڵدەرە جادووییەدا تەواوی ڕێکخستنەکانی ویندەوزتان لەیەک شوێندا لەبەردەستە.





زیادکردنی خێرایی هاردیسکەکانی SATA لەویندەوزی ڤیستادا

ئارمەند جەعفەر

هارددیسکەکانی کە تەکنۆلۆژیای SATAیان هەیە، بەهۆی خێرایی زۆرو بچوکتربوونیان، ڕۆژ بەرۆژ زیاتر بەکاردەهێنرێن.
ویندەوزی ڤیستا بەشێوەی پێش فەرز پشتوانی لە هارددیسکی SATA دەکات. توانایەک لەڤیستادا شاراوەیە کە بەشێوەیەکی بەرچاو دەبێتە هۆی زیادبوونی خێرایی ئەو جۆرە هارددیسکانە، بەڵام بەشێوەی پێش فەرز ئەو توانایە لەویندەوزی ڤیستادا نەئەکتیف کراوە.
شێوزای ئەکتیڤکردنی ئەو توانایەو لەئاکامدا زیادکردنی خێرایی هارددیسکەکانی SATA لەویندەوزی ڤیستادا بەم شێوەیە دەبێت:
خێراتربوونی هارددیسک دەبێتە هۆی ئەوەی داتاکان بەخێرایی زیاتر بخوێنرێنەوەو بنێردرێن بۆ پرۆسیسەر کە لەئاکامدا دەبێتە هۆی خێراتربوونی ئەنجامدانی کارەکان لە کۆمپیوتەرداو بۆ ئەم مەبەستە:
١. لەمینۆی Start لەبەشی Runدا وشەی devmgmt.msc بنوسن و ئینتەر لێبدەن تا پەنجەرەی Device Managerی ویندەوز بکرێتەوە.
٢. لەبەشی Disk Drives لەسەر ناوی هارددیسکەکە کلیکی ڕاست بکەن و بژاردەی Properties هەڵبژێرن.
٣. لەو پەنجەرەیەدا کە دەکرێتەوە بچنە ناو تابی Policiesەوە.
٤. ئێستا سەحی بژاردەی Enable advanced performance لێبدەن و لەکۆتاییدا لەپەنجەرە کراوەکان OK لێبدەن.

فەیس بوک
خۆشەویستترین وێب سایتی کۆمەڵایەتی

تەژنە کەریم

لێکۆڵینەوەکان ئەوە نیشان دەدەن کە تۆڕی کۆمەڵایەتی وێب سایتی فەیس بوک لەچاو وێب سایتە کۆمەڵایەتییەکانی دیکەدا، زۆرترین لایەنگری لەدەوری خۆی کۆکردوەتەوە بەتایبەت لەبەریتانیا، ئەویش لەرێگەی مۆبایلەوە. بەپێی هەواڵێکی سایتی تودسنتەرو بەگوێرەی ئەو لێکۆڵینەوەیە فەیس بوک لەچاو هەموو سایتەکانی دیکە لەبەریتانیا بەهۆی مۆبایلەوە ئاسانتر دەکەوێتە بەردەستو بەکارهێنانی ئاسانترە. ئەو لێکۆڵینەوانە دەریانخستووە کە بەریتانییەکان زیاتر لەنیوەی کاتەکانی خۆیان کە بەسوودوەرگرتن لەمۆبایل دەچنە ناو ئینتەرنێتەوە، لەو سایتە کۆمەڵایەتییەدا کاتەکانیان بەسەر دەبەن.
بەپێی ڕاپۆرتێکی بی بی سی لەمانگی دوانزەی ساڵی ڕابردوودا بەرتانییەکان نزیکەی ٢,٢ملیار خولەک لەکاتەکانی خۆیان تەرخان کردووە بۆ فەیس بوک.

بەمەسیج ٣١ملیۆن دۆلار بۆ یارمەتیدانی زیانلێکەوتووانی بولەمەرزەکەی هایتی کۆکرایەوە

پاڤێ شەوقی

بەپێی ڕاپۆرتەکان خەڵکی ئەمریکا تائێستا ٣١ملیۆن دۆلار بەمەسیج یارمەتی ئەو خەڵکەییان داوە کە لەبولەمەرزەکەی هایتیدا زیانیان لێکەوتووە.
بەپێی هەواڵێکی SFLCN، دوای ئەو بوومەلەزە بەهێزەی کە لەهایتی روویدا خەڵکی ئەمریکا تەنیا سەیری ڕووداوەکەیان نەکرد، زۆر بەئاسانی هاندەکانیان هەڵگرتو لەبری قسەکردن بەمۆبایلو ناردنی مەسیج بۆ هاوڕێو کەسوکاریان، دەستیانکرد بەیارمەتیدانی خەڵکی بێدەرەتانی هایتیو لەئاکامدا ٣١ملیۆن دۆلار یارمەتیان بەهۆی مۆبایلەوە کۆکردەوە.
زیاتر لە١٢ملیۆن کەس لەخەڵکی ئەمریکا هەر یەکەیان بەمۆبایلەکەیان ١٠دۆلاریان بۆ ڕێکخراوی خاچی سوور نارد تا ببێتە یارمەتی دارایی بۆ خەڵکی زیانلێکەوتووی هایتی.
پێویستە بوترێت کە ٣١ملیۆن دۆلار یارمەتی بەهۆی مەسیجەوە ژمارەیەکی یەکجار زۆرو سەرسووڕهێنەرو بێوێنەیە کە تائێستا لەهیچ جێگەیەکی جیهانو بۆ هیچ ڕووداوێک کۆنەکراوەتەوە.

ئەستێرەی بەخت

باشترین کات بۆ ئەنجامدانی پرۆژەکانت ئـــەم ماوەیە. باشترین رۆژی هەفتە بۆ تۆ پینجشەممەیە.

ئەگەر بـــاش بیربکەیتەوە دەزانیـــت کە هەڵەیتو هەڵە بەهەڵـــە چارســـەر نابێت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ دووشەممەیە.

دەستکەوتی باشت دەبێت لەماوەی ئـــەم هەفتەیەدا. هەوڵ بـــدە خۆت بەدوور بگریـــت لـــەکاری زۆر. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ هەینییە.

ئەگـــەر تاڕادەیـــک خۆت بـــەدوور بخەیتـــەوە لەکارو پرۆژەی قورس تەندروستیت باشتر دەبێت. باشترین رۆژی هەفتە بۆ تۆ سێشەممەیە.

گوێبگـــرە لەوتـــەی یەک لەگەورەکانـــت با تووشـــی هەڵـــە نەبیـــت، چونکـــە ئەوان ئەزموونیـــان زیاترە. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ چوارشەممەیە.

بەهـــۆی هەســـتی لێپرســـینەوەت بەرامبەر بەخـــۆتو کارەکانـــت پادداشـــت دەکرێـــت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ یەکشەممەیە.

لەرووی ســـۆزدارییەوە هەلـــی باشـــت بـــۆ دەرەخســـێت، هەوڵ بدە باش بیـــری لێبکەیتەوە. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ دووشەممەیە.

رەوتـــی ژیانـــت بەرەو باشـــتر بـــوون دەچێت، بـــەڵام زیاتر ئـــاگاداری باری تەندروســـتی خۆت بە. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ دووشەممەیە.

ئەگـــەر دەتەوێـــت کارێـــک ئەنجـــام بدەیت کە دڵنیا نیت لەئەنجامەکـــەی پرس بەکەسانی شارەزا بکە. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ سێشەممەیە.

هەوڵ بدە ســـەرکەوتوو دەبیـــتو ســـوود لەئەزموونی کەســـانی شـــارەزا وەربگـــرە. باشـــترین رۆژی هەفتە بۆتۆ چوارشەممەیە.

باشترین کاتە بۆ ئەنجامدانی پرۆژەکانت، بـــەڵام هەوڵ بدە بۆ سوود وەرگرتن لەو وتانەی کـــە بۆت دەکرێت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ یەکشەممەیە.

. ئەگەر نازانیت لەئێستادا چیبکەیـــتو تووشـــی رێ ونبـــوون بوویت، هەوڵ بدە تەنها بەبیرکردنەوەو پرسو را رێگای باش بدۆزیتەوە. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ شەممەیە.

رکابەرەکەی ئۆباما ئیعترافی کرد!

بەیار تۆفیق

جـــۆن ئیدواردزی کاندیدی پێشـــووی پێشبڕکێکانی سەرۆکایەتی ئەمریکا دانی بەوەدانا کە منداڵێکی لە ریلی هانتەری خۆشەویستی بووە لەکاتی هەڵمەتەکانیدا بـــۆ خۆکاندیدکردنـــی لەنـــاو پارتی دیموکرات بەرەو کۆشکی سپی. سیناتۆری پێشووی ئەمریکی ئیدواردز لەبەیانێکدا ئاشـــکرایکرد کە ئێستا باوکی کچێکە لەهانتەرو ناوی فرانسیس کوین هانتەرەو تەمەنی دوو ســـاڵە! ئـــەو دانپێدانانەی ئیدواردز پێشـــتر نکۆڵی لـــەوە دەکرد کە ئەو منداڵە لـــەو بووبێت، بەڵام دوو هەفتە لەمەوبەر یەکێک لەیاریدەرەکانی لەکتێبێکدا بڕوای خۆی نیشـــانداوە کە کوین کچی ئەو بێت. دوای ئەوە ئیدواردز لەبەیانێکدا ئاشکرایکرد کە "من باوکی کوینـــم، هەتـــا بتوانم خۆشەویســـتیی پێدەبەخشم".

بارین سەردار

لەپیشانگای شتوتگارتدا لەئەڵمانیا کتێبێکی نیوتن بەبڕی ٢٥٠هەزار یۆرۆ فرۆشرا.

ســـەرچاوەکانی هـــەواڵ بڵاویانکردەوە لەپیشـــانگای شـــتوتگارتی ئەڵمانیـــا بازرگانێکـــی خەڵکی شـــاری زیوریخ کتێبێکی زانای بەناوبانگ (ئیســـحاق نیوتن)ی بەبڕی ٢٥٠ هەزار یۆرۆ فرۆشت کـــە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ســـاڵی ١٧٨٧ی زاینی.

بەگوێرەی هـــەواڵ، کتێبەکـــەی نیوتن لەلایەن کەســـێکەوە کڕدراوە کە خولیای کۆکردنەوەی کەلوپەلی کۆنەیە. لەلایەکی تریشەوە لەپیشانگای لۆدفیگسبۆرگدا کە سێ رۆژی خایاند، ئەتڵەسێک بە ١٠هەزار یۆرۆ فرۆشرا کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٧٩٧ز.

سەری ژنەکەی پیکاسۆ بە ١٢ ملیۆن دۆلار

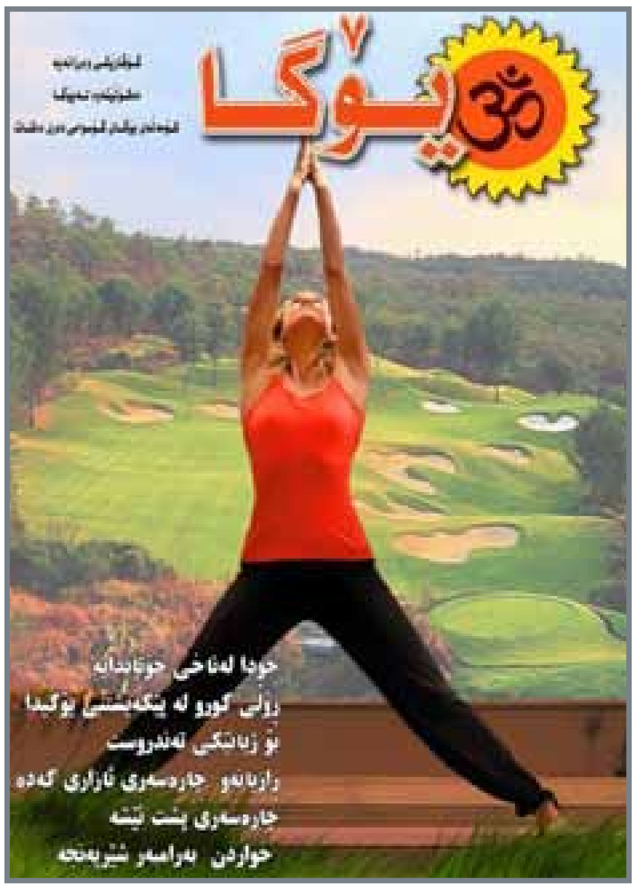
ئەژی عەتا

تابلۆی "سەری ژنەکە"ی هونەرمەندپاپلۆپیکاسۆ کـــە بـــۆ جاکلینی هاوسەری کێشاوێتی بەبـــڕی ٨,١ ملیـــۆن جونەیهی ئیستەرلینیفرۆشرا کە دەکاتـــە ١٢,٧ ملیـــۆن دۆلارو ئەمەش دوو هێندەی ئـــەو نرخە بـــوو کە پێشبینی کرابوو.

خانەی فرۆشـــتنەکان لە لەندەن کە تابلۆکەی فرۆشت، ئاشکرایکرد کە ئەو تابلۆیە لەساڵی ١٩٧٦ەوە نەخراوەتەڕوو.

پێشتر پێشبینی کرابوو "سەری ژنەکەی پیکاسۆ" نزیکەی سێ تا چوار ملیۆن جونەیهی ئیستەرلینی بکات!

شایانی باسە جاکلین کە ساڵی ١٩٦١ بووەتە دووەم ژنی پیکاسۆ، ملی کورت بووە، بەڵام پیکاسۆ لە تابلۆکانیدا



وشەی یەکتربڕ

ئا: عوسمان عەلی

ستونی

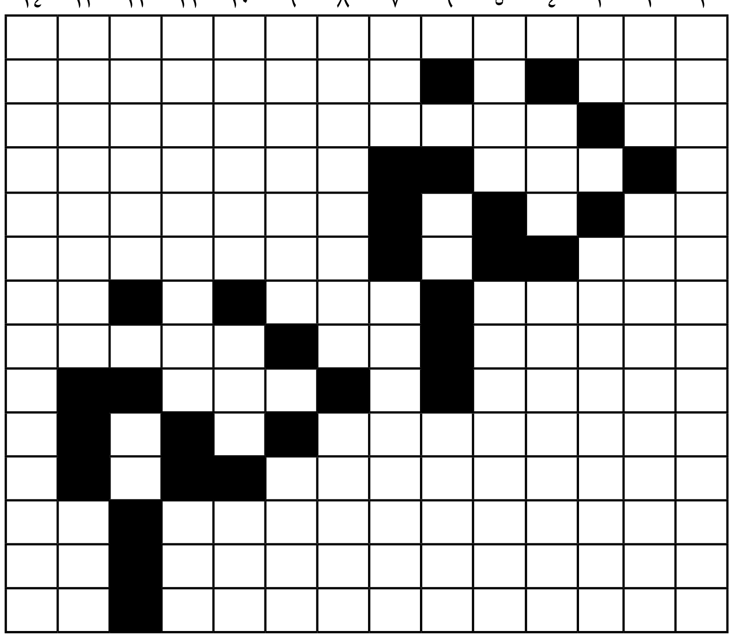
١.گۆرانیبێژێکە.
٢. لەچینی دایە+ هونەرمەندێکی کوردە پیتی ئاخری نییە.
٣. سەروبنی خوێ + ناوی یەکەمی یاریزانێکی فەرەنسییە + لەهینری دایە.
٤. باڵندەیەکە + رۆژێکی هەفتەیە (پ).
٥. دانەوێڵەیەکە بەعەرەبی (پ) + جۆرە دراوێکە.
٦. ژمارە یەکە + باش بە E (پ).
٧. جام (ت) + شارۆچکەیەکی کوردستانە (پ)+ دوان لەدلێر.
٨. جۆرە سەمایەکە + بەهۆی بارانبارانی زۆرەوە روودەدات.
٩. روەکێکی وەرزییە + گێوە (ت).
١٠. لەحەیات دایە+ کچ بەعەرەبی (ت)+ نیوەی وەرە.
١١. لەخەندایە + توانا + لەتەرزەدایە.
١٢. بەرپرسێکی حکومەتی عێراق (پ) + پیتێک + ئەندامێکی لەشە.
١٣. پیشەی ئاڵتونفرۆش (پ) + پیتێک.
١٤. دوو قەزای پارێزگای ئەنبارن (پ).

ئاسۆیی

١. نوسەرێکی گەورەی کوردە.
٢. وەکو یەکن + شاعیرێکی عەرەبە.
٣. پڕ (پ) + گۆرانیبێژێکی کوردە.
٤. نێوەڕۆک + گوریس + لەگەشاودایە.
٥. سەرو بنی هۆڵ + خاتون.
٦. بەهەزار کیلۆ دەڵێن (پ) + لەوەرگێڕان دایە.
٧. عەمید(ت) + لەکانوندایە + نیوەی وەرە.
٨. میوەیەکە + دوان لەچیا + میزان.
٩. عەبیر (ت) + سروە.
١٠. ژمارەیەکە + مەوج.
١١. بەرهەمێکی هەویرە پیتی یەکەمی نییە+ ئەندامێکی لەشە.
١٢. ماردلین (ت) + واجب + ئارایشتێکە.
١٣. لەخاوەر بۆی بگەڕێ + جاران بەپارێزگایان دەوت + وەکو یەکن.
١٤. گوندێکە نزیک هەڵەبجەیە.

وەڵامی ژمارەی پێشوو

١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
گ		ی	ی	و	ک	ر	د	ا	ق	ی	ج	غ	ح	١
ه	ک	■	د	■	ه	ه	ا	■	د	ا	ی		ه	٢
ل	ه		ا	■	ر	و	ف	■	ی	ز	ر	ه	م	٣
ا	ن	ی	ب	■	ک	■	ه	■	ه	ر	ا	■	ه	٤
و	ا	ز	و	■	و	■	ه	■	ه	ز	ر	■	س	٥
ی	ر	و	ق	■	ک	■	ه	■	ش	ه	د	■	ه	٦
ژ	ی	ا	ن	■	■	■		■	ی	■	■	■	ع	٧
	■		ه	■	ی		ا	■	ه	■	ل	ا	ی	٨
س	■	ر	م	■	ر	■	د	■	ج	■	ا	■	د	٩
و	■	س	ه	■	ا	■	ا	ی	ب	■	ر	و	ح	١٠
ر	■	ا	ه	■	ب	ی	ل	ن	ه	■	ی	ی	ه	١١
ا	■	ن	ب	■	م	ر		ش	ل	■	ن	ی	س	١٢
ن	■	■	■	■	ه	و	ل	ه	ه	■	ی	ق	ه	١٣
ی	م	ا	ل	و	غ	ن	ی	د	ه	م	ج	ه	ن	١٤



SMS

لـــەرووی رۆژنـــامـــەوانـــیـــیـــەوە رۆژنامەکەتان شتی زۆر جوانو نوێی تێدایە، بەڵام فرۆشی نم نم زۆر کەمە، چونکە خەڵکی رانەهاتوون بـــەوەی رۆژنـــامـــە دەشـــێ ئەمجۆرە بابەتانە بگرنەخۆ، ئەگەر بەشێوەی گۆڤار بوایە رەنگە باشتر پێشوازی لێبکرا، لەبەرئەوەی خوێنەری ئێمە واراهاتوون هەر بابەتی سیاسیو ململانێی سیاسیی لەرۆژنامەدا ببینن‌و پێیانوایە رۆژنامەگەریی هەر ئەو شتە سیاسیانەیە.

بەرپرسی کۆمپانیایەکی دابەشکردنی رۆژنامەو گۆڤار

ماندوو نەبن، لاپەڕە نوێ ژمارە حـەوتی رۆژنـامـەکـەتـان هـەڵـەی ئیملایی زۆر زۆریـــی تیابوو، بڕوابکەن هەموو جارێک نم نم دەخوێنمەوە، بـەڵام ئەو بابەتەتان ئـەوەنـدە هەڵەی تیابوو نەمتوانی تەواوی بکەم.

سۆران جەعفەر لەچەمچەماڵ

رۆژنـامـەکـەتـان مـانـدووبـوونـی پـێـــوەدیـــارە، دوو لاپـــەڕەی نـاوەڕاسـتـی مـنـداڵان زۆر زۆر جـوانـە، دەکـرێ کـاری زیـاتـر بکەن لـەسـەر بـواری پـەروەردەو چۆنـیـەتـی رووبـەڕووبـوونـەوەی قـوتـابـیـانو خـوێـنـدکـاران لـەگـەڵ تـاقـیـکـردنـەوەکـانو ئەو بـاسو خـواسـانـەی پـەیـوەنـدیـان بەتەندروستی هاوولاتیانەوە هەیە، دوالاپـەڕەتـان هـەسـت دەکـەم هەر پڕکردنەوە بێ هەندێجار، لاپەڕەی یەکەمیشتان بەشێکی زۆری هەواڵو مانشێتەکانی بۆ رووداوی سیاسی تەرخان کـردووە، دەکـرێ زیاتر بەزەقکردنەوەی لایەنە کولتورییو کۆمەڵایەتییەکان بدەن.

سەرنوسەری رۆژنامەیەکی هەفتانە لەهەولێر

خاوەنی ئیمتیاز: کۆمپانیای رووداو

خێزانی نمنم
چۆلی ئەسعەد
ناسر فەتحی
شەنگە رەحیم
محەمەد رەسول
شاخەوان مەحمود
بەرزان عەلی حەمە

ناونیشان:
سلێمانی شارێی سالم تەلاری سلێمانی مۆڵ - نهۆمی دووەم
هەموو پەیوەندییەک راستەوخۆ لەرێی سەرنوسەرەوە دەبێت:
shwan@journalist.com
shwan_hawlati@yahoo.com
ژمارەی مۆبایل: 07710268004
تەلەفۆنەکانی نوسینگە: 07480151705 - 3186176

ئا: کەتایۆن محەمەد

شلەی قیمە

پێداویستی:
قیمە: نیو کیلۆ
پیاز: دوو دانە
لەتکە نۆک: نیو کوپ
لیمۆ بەسراوی: دوودانە
دۆشاوی تەماتە: سێ کەوچک دارچینیو خوێو زەردەچەوە

چۆنیەتی ئامادەکردنی:
سەرەتا رۆنو پیاز دەکەینو دواتر قیمەکە دەکەینە سەری، پاش سورکردنەوەی دۆشاوی تەماتەکەی تێکەڵ دەکەینو دوای چەند خولەک لەتکە نۆکو لیمۆ بەسراویو دوو پەرداخ ئاو دەکەینە سەریو بۆماوەی ٢٠ خولەک لەسەر ئاگر دایدەنین.

بەحەوت رێگەی سادە جوانتر دەکەویتە بەرچاو

کاڵێ مستەفا

هەمووماں حەزدەکەین باشترین بینو تا ئەو جێگەیەی کە دەتوانین جوانتر بێینە بەرچاو. زۆربەی خاتونەکان پارەیەکی زۆر بۆ کرینی کەرەستەی میکیاجو جلو بەرگ خەرج دەکەن.
کۆمەڵێک رێگەی سادە بۆ جوانتربوون هەیە کە بەئاسانی بەهۆی هەندێک کەرەستەوە کە بەهەمیشەیی لەبەردەستانەو بێئەوەی پارەیەکی بۆ خەرج بکەن، دەتوانن بەدەستی بهێنن، وا لەخوارەوە حەوت زانیاری سادە دەخەینەڕوو کە زۆر یارمەتیتان دەدات بۆ ئەوەی جوانتر بکەونە بەرچاوی ئەوانیدیکە:

١. بۆلەناوبردنی ئاوسانی دەوری چاو، بەیەک قەترە رۆن گەرچەک دەوری چاوتان مەساج بکەن.
٢. ئەگەر دوای یەک رۆژی کاری چاوەکانتان هیلاک بوو، دەتوانن بۆ ئارامکردنەوەی سوود لەخەیار وەربگرن. خەیارەکە قاش قاش بکەنو بۆ ماوەیەک لەسەر چاوتانی دابنێن. هەروەها دەتوانن لەشیری ساردیش بۆ ئەم مەبەستە سوودوەربگرن. هەندێک شیری سارد بەلەتێک قوماشی کەتانی یان لۆکەوە بکەن، ئەوکات بیخەنە سەر چاوتانو بۆ ماوەیەک رابکشێن.
٣. پێش ئەوەی بچنە ناو جێگەی نوستنەوە، یەک قەترە گوڵاو بکەنە ناو چاوتانەوە. ئەوکارە دەبێتە هۆی ئەوەی هیلاکی چاوەکانتان لەناو بچێت.
٤. بۆئەوەی رێگە بەقڵیشانی لێوەکانت بگری، سەرەتا لێوەکانت بخە بەر هەڵمی ئاو، دواتر تێکەڵاوی وازلینو هەنگوین لەلیوەکانت بدە. ئەو کارە سێ رۆژ لەهەفتەدا دووبارە بکەوە.
٥. بۆ ئەوەی رێگە لەدرووستبوونی خاڵو لک لەسەر دەستەکانت بگری، کە بەبەرزبوونەوەی تەمەن دروست دەبێت، سوود لەلیمۆی ترش وەربگرن. لیمۆترش قاش بکەو لەدەستەکانتی هەڵسوو و دوای ٢٠خولەک دەستەکانت بشۆ. ئەو کارە درووستبوونی لکەکان دوا دەخات.
٦. بۆ رێگرتن لەوەرینی مو، ئەو خواردنانە بخۆن کە بیوتین (جۆرێک ڤیتامین b) تێدایە، بۆ نمونە مۆز، هەنگوین، ماستو شیری کەم چەوری بیوتینی تێدایە. دەتوانی ئەو شتانە پێکەوە تێکەڵاو بکەنو بەخەراتە تێکەڵی بدەنو بینەکە خواردنەوەیەکو بەردەوام بیخۆنەوە.
٧. بۆئەوەی پرچتان درەوشتاوەتر بێتە بەرچاو، لەداوهەمین قۆناغدا کە سەرتان شوشت، جارێکیش بە سرکە بیشۆن.

چی لە چ کاتێکدا بخۆن؟

نارین سەیدا

زۆربەمان دوای رۆژێکی سەختو دژوار یان دوای هیلاک بوون لەکارێک، حەز دەکەین شتێک بخۆین، کە رەنگە ژەمێکی چێشت بێت، یان هەندێک شتی دیکە وەک: کێک یان جبز یان بیسکتو ..هتد، یان لەکاتی نارەحەتیدا زیاتر حەزدەکەین بەستەنی بخۆین. بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی زانستی مرۆڤەکان دەتوانن کێشە دەروونییەکانی خۆیان بەخواردن چارەسەر بکەن، بۆ نمونە:
ئەگەر لەحاڵەتێکی سەختو دژواردای:
ئەگەر خەمباری: خواردنێک بخۆ کە ئۆمێگا ٣و ڤیتامین Dی تێدا بێت. ترشە چەورەکانی ئۆمێگا ٣ لەهێلکەو ماسی چەورەکاندایە. ڤیتامین Dش لەزەردێنەی هیلکەو شیرو میوەکاندا هەیە. هەڵبەت تیشکی خۆریش سەرچاوەیەکی بەسوودی ڤیتامینە.
ئەگەر دڵەڕاوکێت هەیە: خواردنێک بخۆن کە ڤیتامین Bی تێدابێت. بۆ ڤیتامین B6 پێویستە بایام، بستە، گوێز بخۆن. بۆ ڤیتامین B12، مەیگۆو ماسیو ماستی بێ چەوری بخۆن.
ئەو خواردنانە بخۆن کە ڤیتامین Cی تێدایە. بیبەری سەوز، کیوی، چلیک، تەماتە، پرتەقالو نارگیل ئەو ڤیتامینەیان تێدایە.
ئەگەر تووڕەی: ئەو حاڵەت بەپوتاسیۆم لەناو ببە. مۆز، گەنمەشامی، پەتاتە، لۆبیای سپی سەرچاوەیەکی باشی ئەو مادە کانزاییەن.
ئەگەر توشی بێ خەوی بووی: بۆ خەوێکی قورس خواردنەکانی مەنیزیۆمی تێدایە وەک نیسک، نۆک، جۆ، ناوکە کولەکەو سپیناخ بخۆ.

لەدایکبووانی بورجی دووانە لەگەڵ کێ هاوسەری بکەن باشە؟

فریشتە هاجەری

بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی کاوڕ: (مامناوەند) ئیدیال خوازو ئەگەری کێشە هەیە.
بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی گا: (زۆر باش) یەکجار زۆر خاڵی هاوبەشی وەک خاڵی هاوبەشی فیکریو رەوشتیان هەیە.
بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی دووانە: (مامناوەند) یەکیان ئارامو میهرەبانو یەکیان پڕ لەوزەو حەز.
بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی قرژاڵ: (باش) هەرچەندە رای جیاوازیان هەیە، بەڵام پەیوەندی باشیان دەبێت.
بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی شێر: (باش) خاڵی هاوبەشی زۆرو هاوسەرییێکی سەرکەوتوو دەبێت.
بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی فەریک: (زۆر باش) یەکیان لەبواری دارایی زور شارەزایەو ئەوی دیکەش دەستپێوەدەگرێتو پێکەوەهاوئاهەنگن.
بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی تەرازوو: (زۆر باش) هەردووکیان میهرەبانو مرۆڤدۆستن.
بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی دووپشک: (مامناوەند) لەباری داراییەوە پێکەوە رای جیاوازیان هەیە، بەڵام بوارەکانی دیکەدا هاوئاهەنگن.
بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی کەوان: (خراپ) یەکیان کەسێکی کۆمەڵایەتییە کە حەزی لەگەڕانو سەیرانە، ئەوی دیکەیان خۆگرو بێدەنگە.
بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی گیسک: (باش) لەبواری داراییو هەڵسوکەوتو پەیوەندییەکان هاوئاهەنگن، هەربۆیە پەیوەندییەکەیانسەرکەوتووە.
بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی سەتڵ: (مامناوەند) دەتوانێت هاوسەریەکەیان سەر بگرێت، بەڵام پێویستی بەهەوڵی زۆر هەیە.
بورجی قرژاڵ لەگەڵ بورجی نەهەنگ: (زۆرباش)پەیوەندی زۆرباشیان دەبێت لەگەڵ خۆشەویستیو لێکتێگەیشتن

دەزانن دیکۆراتی ماڵو شوقە بچوکەکانتان بکەن؟

بەهەشت ئارام

هەمیشە ئەو خاڵەت لەبیر بێت کە هەڵبژاردنی زیرەکانەی کەرەستەکانی ناوماڵ یارمەتیت دەدات ژوورێکی بچوک گەورەتر نیشان بدرێت. پێڕەوکردنی ئەم چەند هەنگاوەی خوارەوە یارمەتیدەر دەبێت بۆئەوەی بتوانن خانوویەکی بچوک بە یۆویەک دیزان بکەن کە گەورەتر بێتە بەرچاو.

بەکارهێنانی جوڵە:
هەندێک لەحاڵەتەکانی پەنجەرەکان دەبێتە هۆی ئەوەی ژوورێک بچوکتر بێتە بەرچاو. لەو وێنەیەدا بەشێوەیەکی تایبەت پەردەکان هەڵواسراونو بەهۆی داری جوڵاوەوە لەرۆژدا وەک تابلۆیەکو لەشەودا وەک پەردەی پەنجەرەکان بەکاردەهێنرێت. ئەو شێوازی هەڵواسینی پەردەیە دەبێتە هۆی ئەوەی هەستێکی ئارامی بداتە دانیشتووانی ژوورەکە.

جادوی ئاوێنە:
بەکارهێنانی ئاوێنەی گەورە لەسەر دیوارێک هەستی کرانەوە دەبەخشێتە ژوورەکە. ئەگەر بنمیچ لەحاڵەتی ئاسایی بەرزتر بێت، دەتوانن بەبەکارهێنانی رەنگو کەرەستەی دیکە وەک ئاوێنە کارێک بکەن کە ئەو بەرزییە زۆر دەرنەکەوێت. لەو وێنەیەا بەبەکارهێنانی سێ ئاوێنە بەشی ئەوبەری ژوورەکە دەرکەوتووە کە بەمشێوەیە ژوورەکە گەورەتر دێتە بەرچاو.

سادەیی لەرەنگەکاندا:
بۆئەوەی ژوورەکەتان کراوەتر نیشان بدەن لەیەک یان دوو رەنگ سوودوەربگرن. لەوێنەیەدا دیواری رووناکو قەنەفەی سپی یارمەتی بینەر دەدات تا ژوورەکە گەورەترو جوانتر بێتە بەرچاو، هاوکات لەگەڵ ئەوەش ئەو شوێنانەی کە رەنگیان رەشو سوورە، لەژوورەکەدا زۆر سەرنجڕاکێشە.

دیزاینی بێ کەمو کورتی:
لەرەنگی سادە بۆ گەورەتر نیشاندانی ژوورەکە سوودوەربگرن. بەکارهێنانی رەنگی نزیک لەیەکتر دەتوانێت رواڵەتێکی جوانو هاوئاهەنگ بداتە ژوورەکە. رەنگی سپی قەنەفەکان لەگەڵ سەوزی کاڵی دیوارەکەو مێزە رەشەکەی بۆ ئەوەیە کە هەست بکەن ژوورەکە گەورەترە. هەروەها تابلۆکانی رووبەڕوو و گوڵدانەکەی سەر مێزەکە جوانییەکی تایبەتی بە دیزاینی ژوورەکە بەخشیوە.

ئەو کەرەستانەی پێویستە لەهەر ماڵێکدا هەبێت

دێکان عیزمت

لەزۆربەی ماڵەکاندا کۆمەڵێک کەرەستەی وەک جۆرەکانی دەرنەفیزو پلایسو ..هتد هەیە، لەگەڵ ئەوانەشدا کۆمەڵێک کەرەستە هەیە کە زۆربەی ئێمە هەمانە، بەڵام لەوانەیە هیچکات بەکاری ناهێنن. لەراستیدا ئەو لیستە لەخوارەوەدا هاتووە، پێوستە لەتولبۆکسی هەر ماڵێکدا هەبێت تا لەکاتی پێویستدا بەکارتان بێت:
١. درێلی وایەرلەسە: درێلی وایەرلەسی ١٢ڤۆڵتی زۆربەی پێویستییەکان بۆ کۆنکردنو بەستنی شتەکانی وەک کەوانتەر چارەسەردەکات.
٢. چەکوش: هەڵبەت لەقەبارەی گەورەو بچوکیشدا پێویستە.
٣. دەرنەفیسی چەند سەر: ئەو جۆرە دەرنەفیسانە چەندین سەری لەگەڵدایە کە لەکاتی پێویست هەر قەبارەیەک دەتوانن بیگۆڕن، هەروەها جێگەیەکی کەم دەگرێت.
٤. کەتەر: بۆ بڕینی هەر شتێکی پلاسکۆیی یان کومبارو ..هتد.
٥. چەسب: پێویستە هەمیشە چەند مودیل چەسپتان لەماڵێدا هەبێت، بۆنمونە تیپی رەشو سپیو...هتد.
٦. گەچ بۆ نیشانەگوزاری: بۆنیشانە دانان لەسەر دارو ئاسنو هەر شتێکی دیکە.
٧. دەرنەفیزی کارەبایی.
٨. پلایس.
٩. پلایسی تایبەت بەبڕینی وایەر.
١٠. راستەی ئاسنی.

شیرینی هێلکە

پێداویستی:
هێلکە: پێنج دانە
شەکر: نیو پەرداخ
گوێزی هیندی: نیو پەرداخ
دارچینی: بەپێی ئارەزوو
وەرقەی زەیتی

چۆنیەتی ئامادەکردنی:
سپێنەو زەرێنەی هێلکەکان لەیەکتر جیاکەرەوەو دواتر بەتێکەڵکەری کارەبای بۆماوەی ٢٥خولەک تێکی بدە تاوەکو شێوەی کەف بەخۆ بگرێت پاشان شەکرو دارچینی تێکەڵ بکە، وەرقەی زەیتیەکە بخەرە ناو سێنی فڕنەکەو دواتر ئەم گیراوەیە بەکەوچکی چیشت بخەرە سەر وەرقە زەیتیەکەو هەندێک گوێزی هیندی بکەرە سەر شیرینیەکانو بۆماوەی تەنها پێنج خولەک بەپلەی نزم لەناو فڕن دایبنێ.

یەکەمین
رۆژنامەی کوردی
تایبەت بە نابینایان کە
هەموو پێنجشەممەیەک
لەگەڵ ژمارەی نوێی
نم نم بڵاودەبێتەوە

پالین دەگەڕێتەوە ساحەکە

هەمیشە شوان

سارە پالین کاندیدی پێشووی کۆمارییەکان بۆ پۆستی جێگری سەرۆکی ئەمریکا، کۆبوونەوەی کۆمەڵێک چالاکوانی قۆستەوەو یەکەم وتاری سیاسیی خۆی لەدوای هەڵبژاردنەکانی ساڵی ٢٠٠٨ەوە پێشکەش کرد.

پالین بەبڕوایەکی بەرزەوە کەسێتی خۆی وەک سیاسییەکی لێهاتوو نیشاندایەوەو وتارەکەشی لەلایەن سێ کەناڵی ئەمریکاییەوە راستەوخۆ پەخشکرا.

لەوتارەکەیدا پارێزگاریی لەزەردەخەنەکانی جارانی کردو رەخنەی توندی لەباراک ئۆباما گرت بەتایبەت لەبوارەکانی سیاسەتی ئیدارەکەیو ئابووریو ئاسایشی نەتەوەیی.

لەوەتەی پالین دەستی لەپۆستی حاکمی ویلایەتی ئالاسکا کێشاوەتەوە لەتەموزی رابردووەوە، جەماوەری پالین تادێت زیاتر دەبێت.کتێبەکەیشی «یاخیبوون» کە لەم دواییەدا چاپو بڵاویکردەوە زۆرترین کڕیاری لەدەوری خۆی کۆکردەوە، لەدوای ئەوەش پرسیارێکی زۆر لەنێو ناوەندە سیاسیو ئیعلامییەکانی ئەمریکادا کرا سەبارەت بەئەگەری خۆکاندیدکردنەوەی پالین بۆ هەڵبژاردنە سەرۆکایەتییەکانی ساڵی ٢٠١٢.

بەبۆچوونی چاودێران وتارەکەی پالینو جموجۆڵەکانی ئەمدواییەی دیارترین ئاماژەن بۆ گەڕانەوەی بەرەو گۆڕەپانەکە.

براون بەخوڕ گریا

هەنسک بڕیار

گۆردن براون سەرۆک وەزیرانی بەریتانیا لەدیدارێکی تەلەڤزیۆنییدا کە باسی کچە شیرەخۆرەکەی خۆی دەکرد دەستی بەگریان کردو بەخوڕ فرمێسک لەچاوەکانی هاتنە خوارەوە.

گریانەکەی براون بۆ ئەو کچەی کە هەشت مانگ لەمەوبەر مرد، لەکاتێکدایە کە هەڵبژاردنە گشتییەکانی مانگی ئایار تادێت نزیکدەبنەوەو بەپێی راپرسییەکانیش جەماوەری براون لەکەمبوونەوەی بەردەوامدایە.

بەگوێرەی رۆژنامەی سەندەی مەیل، براون لەکاتی باسکردنی منداڵەکەیدا کە ساڵی ٢٠٠٢ دوای ١٠ رۆژ لەدایکبوونی مردووە، خۆی پێنەگیراوەو گریاوە.

براون بەوە ناسراوە کە نایەوێت قسە لەسەر ژیانی تایبەتی خۆی بکات، بەڵام راوێژکاری رۆژنامەوانیی تایبەتی براون بۆ هەڵمەتەکانی هەڵبژاردنی لەوبارەوە وتی: «هیوادارم رایگشتی بەریتانیا دیوەکەی تری کەسێتی براون ببینن».

لەوەڵامی پرسیارێکدا سەبارەت بەوەی کە براون بەو گریانەی دەیەوێت سۆزی خەڵک لەڕێی دەرخستنی هەستی خۆیەوە رابکێشێت، راوێژکارەکە وتی: «براون بۆ گریان دیدارەکەی نەکردووە، رەنگە هەستی بەوە کردبێت کە کە لەڕێی ئەو چاوپێکەوتنەوە دەگاتە ئەوانەی کە زۆر هۆگری سیاسەت نین، لەو دیدارەوە دەتوانێت قسە بۆ فراوانترین توێژی کۆمەڵ بکات».

کارزای بەتەمای چییە؟!

ئەریوان نەوزاد

لەهەنگاوێکی چاوەڕوان نەکراودا حامید کارزای سەرۆکی ئەفغانستان ئاشکرایکرد کە پێیباشە سیستمی سەربازکردنی بەزۆر بخاتەوە بواری جێبەجێکردن لەوڵاتەکەیدا!

کارزای لەکۆنگرەی نێودەوڵەتییی تایبەت بەئاسایشدا لەشاری میونیخی ئەڵمانیا وتی: «ئەفغانستان نەریتی بەهێزی هەیە لەبارەی مەسەلەی سەربازکردنی بەزۆرەوە«.

ئەوەشی راگەیاند لەماوەی چەند ساڵی رابردوودا سەرۆک خێڵەکانی وڵاتەکەی چەندینجار داوایان لێکردووە کار بەو سیستمە بکرێتەوە، بۆیە «دەبێت گەنجانی وڵاتەکەمان هەموو ناوچە جیاجیاکانی وڵات بناسن لەڕێی مەڵبەندەکانی مەشقکردنەوەو هەندێک شت فێربنو پاشان بگەڕێنەوە بۆ ناوچەکانی خۆیان».

لەدرێژەی لێدوانەکەیدا کارزای رایگەیاند کە بەدواداچوونی جددی بۆ ئەو بابەتە دەکەن.

لەئێستادا ژمارەی هێزەکانی سوپای ئەفغانستان خۆی دەدات لەنزیکەی ١٠٠هەزار سەرباز، بڕیاریشە تا ساڵی ٢٠١١ زیادبکرێت بۆ ١٧١هەزار سەرباز.

ریکلام