نم نم دەیگۆڕێت

سەرنووسەر: شوان ئادەم ئەیڤەس

نم نم

لە خەڵکەوە بۆ خەڵک

www.Nnmnm.com 14

ڕۆژنامەیەکی کولتوریی گشتییە ئێوارانی پێنجشەممان بڵاودەکرێتەوە

پێنجشەممە 2010/2/25 نرخ: 1000دینار

لەسەر پێشنیازی خوێنەرانی ئازیزی خۆی، ڕۆژنامەی نم نم بڕیاریدا لەژمارەی داهاتووەوە ڕۆژی دەرچوون و بڵاوبوونەوەی لەپێنجشەممەوە بگۆڕێت بە یەکشەممە.
ژمارە ١٥ی نم نم لەئێوارەی یەکشەممەی ٢٠١٠/٣/٧دا بڵاودەبێتەوە.

19 »

مروە محەممەد: لەبەشی سێیەمی گەردەلول دا بەشداری ناکەم

14 »

«زیاتر لە٧٥٪ی فەرمانبەران نێرینەن»

هەولێر، تایبەت بە نم نم :

دوای سێ کاژێرو نیو چاوەڕوانیو پاش هاتنە دەرەوەی لەبایکۆتکردنی دانیشتنێکی دیکەی پەرلەمانی کوردستان لەسەر گفتوگۆکانی تایبەت بەبودجەی هەرێم، سەرۆکی فراکسیۆنی گۆڕان ڕایگەیاند کە بودجەی ئەمساڵی هەرێم دادوەرانە خەرج ناکرێتو لەبری ئەوەی پرۆژە بۆ ژنو منداڵو گەنج دروست بکرێت پرۆژە بۆ حیزبو بەرپرسەکان دروست دەکرێت، «بودجەیەک کە هەمووی حیزب ببیات، بێگومان لەخزمەتی کۆمەڵانی خەڵکدا نابێت، کوڕێکی گەنج دینارێک لەگیرفانیدا نییەو کوڕی بەرپرسەکەش دەبینێت کە بەمۆنیکاوە ئەچێت بۆ قوتابخانەو بەسەفتە دۆلاری پێیەو دەمانچەی پێیە، حەتمەن بەرگەی ئەوە ناگرێتو خۆی دەکوژێت».
کوێستان محەمەدی سەرۆکی فراکسیۆنی گۆڕان لەژێر کاریگەریی گفتوگۆ گەرموگوڕەکانیان لەسەر بوجەو بایکۆتکردنی ئەو دانیشتنەی پەرلەمان، بەهەناسەیەکی سیاسییەوە وەڵامی پرسیارەکانی دیمانەیەکی تایبەتی نم نم دەداتەوەو ڕایدەگەیەنێت کە لەهەرێمی کوردستاندا، ژن بەشێوەیەکی سەیر چەوساندنەوەی لەسەرە، «لەهەموو ڕووەکانەوە ژن چەوساوەیە، پلە دووەو بێمافییەکی گەورەی بەرامبەر دەکرێت».

3 »

حکومەتی هەرێم ئاوڕ لە دەرچوانی زانکۆو پەیمانگاکان ناداتەوە

فۆتۆ: میهرەبان سەلام

هەڵەبجە، تایبەت بە نم نم:

بەهۆی دانەمەزراندنیانو جێبەجێ نەکردنی پێداویستییەکانیان، ماوەی یانزە ڕۆژە دەرچووانی زانکۆو پەیمانگاکانی هەرێمی کوردستانو خوێندکارانی هەڵەبجە بەردەوامن لەمانگرتنو تاساتی ئامادەکردنی ئەم هەواڵە هیچ کەسو لایەنێک ئاوڕی لێنەداونەتەوەو بەپێی پێویست لێی نەپرسیونەتەوە.
ئومێد ئەحمەد، نوێنەری دەرچووانی مانگرتوو ئاماژە بەوە دەدات کە پێش ئەوەی دەست بەمانگرتن بکەن، چەندینجار بەشێوەیەکی «بێلایەنانە» یاداشتیان ئاراستەی یەکە کارگێڕییەکانی هەڵەبجەو قائیمقامو بەڕێوەبەرایەتی پەروەردە کردووە، «بەڵام بەدەم داواکانمانەوە نەهاتوون، بۆیە لەدوای ئەوە بڕیاری مانگرتنمان دا».
لەدرێژەی لێدوانەکەیدا بۆ نم نم، ئومێد ئەحمەد ڕایگەیاند کە ژمارەی خوێندکارە مانگرتووەکان ٢٢٦خوێندکارەو لەڕۆژی ١٤ی ئەم مانگەوە بەردەوامن لەدرێژەدان بەمانگرتنەکەیان، بەڵام تائێستا هیچ ئاوڕێکیان لێنەداونەتەوە، هەربۆیە بڕیاری مانگرتنی ئەو دەرچووانە بەردەوام دەبێت تا ئەوکاتەی ئاوڕیان لێدەدرێتەوە.

سەبری حەمید:

ڕۆژانە ٣٠ ـ ٤٠ منداڵ بەبۆن دەکەون

سەبری حەمید ئافرەتێکی بۆنچییەو ماوەی ٣٢ساڵە چارەسەری بەبۆنکەوتنی منداڵان دەکاتو لەمیانی یەکەمین دیمانەیدا لەگەڵ نم نم، هۆکارەکانی بەبۆنکەوتنی منداڵان ڕوندەکاتەوەو دیارترین ئەو ڕێگەچارەسەرانەش دەخاتەڕوو کە پێویستە لەو بارودۆخانەدا بگیرنەبەر کە منداڵێک ڕووبەڕووی بەبۆنکەوتن دەبێتەوە.

9 »

خدرلیاس

بەفەرمی ناهیتە کرن

د ئێک ڕۆژ دە، ئێزدیێن دهۆک جەژنا خدرلیاسو پاتزمیا ل ڕۆژا پێنجشەمی بوری ل دهۆکێو دەڤەرێن ئێزدینشین ساخدکەنڤە، د ڤێ دەربارێ دا خێری بۆزانی ددەتە زانین کو جەژنا خدرلیاس ئێک ژ جەژنێن وانە، لێ ژبەر هەبوونا گەلەک جەژنان ئەو ب فەرمی نادانن، دیسا جەژنا پاتزمیایێ تەنها ل دناڤ هوزەکا ئێزدیان دە تێ ساخکرن.
خێری بۆزانی ڕێڤەبەرێ گشتی یێ کاروبارێن ئێزدیان ل وەزارەتا ئەوقافیو کاروبارێن زانستی دیار کر، خدرلیاس وەکو جەژنەکا ئێزدیان دهەمی سالان دا دکەڤیتە ٢٠١٠/٢/١٨ و هەر ژ کەڤن دا هەتا نوکە دناڤ هوزو تەخو چینێن ئێزدی دا تێ ساخکرن، «سێ ڕۆژان بەری جەژنێ ژبۆ گێڕانو ساخکرنا وێ بەرهەڤی تێن کرنو ل سەر ئێزدیان فەرزە سێ ڕۆژیان بگرنو ئەڤ چەندە ژ لایێ هەمی ئێزدیان ڤە هاتە کرن».

4 »

بێوەژنان

٩٪ی ژنانی عێراقو هەرێمی کوردستان پێکدێنن

نەهلە شکور، بێوەژنێکە تەمەنی هێشتا لەبیستەکاندایەو ڕۆژانە بیر لەوە دەکاتەوە کە چۆن ژیان بۆخۆیو کچە بچووکەکەی دابین بکات، ڕەوشی ژیانی ناچاریکردووە لەگەڵ ماڵە خەزوورانیدا بژی، ئەوەش پاش ئەوەی مێردەکەی لەکاتی دزیلێکردندا کوژرا.
ئێستا کەسوکاری مێردەکەی، زۆری لێدەکەن شوو بەبرای مێردەکەی بکاتەوە، ئەویش هەرچەندە هێشتا گەنجە، بەڵام ئەوە ڕەتدەکاتەوەو خۆی تەرخانکردووە بۆ پەروەردەکردنی «نور»ی کچی. هەموو ئاواتی نەهلە ئەوەیە حکومەتی عێراق شوێنێکی نیشتەجێبوونی تایبەت بۆ ئەو بێوەژنانە فەراهەم بکات تا نەبنە قوربانی کولتورێک کە بەزۆر دەدرێن بەشوو بەشووبراکانیان.

5 »

٦١٩٥ نابینا

لەهەرێمی کوردستان هەن

بەپێی ئامارێکی فەرمی دەستەی باڵای یەکێتی نابینایانو کەمبینایانی کوردستان، لەکۆی ١٠٥١ نابینای سنوری پارێزگای هەولێر، ٥٢١یان پیاون، ٣٤٣ ئافرەتو ١٨٧یشیان منداڵن، هاوکات لەکۆی٣٢٧نابینای سنوری پارێزگای دهۆک، ١٤٠یان پیاو، ١٢٧ ئافرەتو ٦٠یشیان منداڵنو لەکۆی ٢١٤نابینای سنوری سۆران، ٥٢ پیاو،٣٣ ئافرەتو ١٨شیان منداڵن، هەروەها لەکۆی ٤٥٠٠نابینای سنوری پارێزگای سلێمانی، ٣٢٥٠یان نێرینەنو ١٢٥٠شیان مێینەن، واتە کۆی گشتی نابینایانی هەرێمی کوردستان نزیک دەبێتەوە لە٦١٩٥هەزار هاووڵاتی نابینانو پلەی نابینایشیان لەنێوان ٥٠ ـ ١٠٠٪.

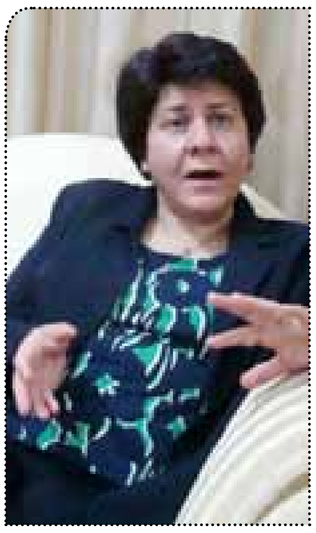
13 »

تاقیکردنەوە

ترسی ناوێت

دەربارەی نیگەرانیت ڕاوێژ لەگەڵ دایک، باوک یان توێژەرەوەی خوێندنگاکەتان بکە.
ئەم ڕاوێژکردنەتان دەبێتە هۆی هێور بونەوەتان.

11-10 »



کوێستان محەمەد

سەرۆکی فراکسیۆنی گۆڕان لە پەرلەمانی کوردستان:

لەکوردستان ژن چەوساوەو بێ مافە

دووای سێ کاژێرو نیو چاوەڕوانیو پاش هاتنەدەرەوەی لەبایکۆتکردنی دانیشتنێکی دیکەی پەرلەمانی کوردستان لەسەر گفتوگۆکانی تایبەت بەبوجەی هەرێم، سەرۆکی فراکسیۆنی گۆڕان لەگەڵ ئەوەی زۆر هیلاکو ماندووبوو، بەڵام لەبەر زۆر چاوەڕوانکردنی نێردراوی نم بۆلای، ئامادەیی پیشان داو وتی «چیت لێبکەم؟ وەرە بابچینەوە بۆماڵەوە قسەبکەین».

سازدانی: بەرزان علی حمە لەهەولێر

لەشوێنی مانەوەی خۆی لەشاری هەولێر، کوێستان محەمەدی سەرۆکی فراکسیۆنی گۆڕان لەژێر کاریگەریی گفتوگۆ گەرموگوڕەکانیان لەسەر بوجەو بایکۆتکردنی ئەو دانیشتنەی پەرلەمان، بەهەناسەیەکی سیاسییەوە وەڵامی پرسیارەکانی دەدایەوەو رایگەیاند کە لەهەرێمی کوردستاندا، ژن بەشێوەیەکی سەیر چەوساندنەوەی لەسەرە، «لەهەموو رووەکانەوە ژن چەوساوەیە، پلە دووەو بێمافییەکی گەورەی بەرامبەر دەکرێت».

بەرزان: جگەلەپەیامە سیاسییەکانتان، کارنامەی فراکسیۆنەکەتان بۆ رێکخستنی ژیانی کۆمەڵایەتی هاووڵاتیان چییە؟

کوێستان: پەیامو بەرنامەکەی ئێمە جگەلەوەی هەموو لایەنەکانی گرتووەتەوە، بەشێوەیەکە لەخزمەتی گەنجو پیرو نێرو مێو هەموو چینو توێژەکانی خەڵکی کوردستاندایە. ئەگەر سیستمی سیاسیو بەڕێوەبردنی ئەم وڵاتە بگۆڕیت دەتوانیت هەموو بوارەکانی تریش بگۆڕیت، کاتێک بزوتنەوەی گۆڕان داوا دەکات یاسا سەروەربێتو دەستی حیزب لەدەستەڵاتەکانی ئەم هەرێمە دەربهێنرێت، ئەمە سەرجەم تاکەکانی کۆمەڵ بەژنو پیاوو منداڵو گەنجەوە لێی سودمەند دەبن.

بەرزان: خۆت ژنیتو سەرۆکی فراکسیۆنی گۆڕانیت، چ پرۆژەو بەرنامەیەکتان بۆ ژنانو منداڵان پێیە؟

کوێستان: ئێمە تائێستا دوو پڕۆژەمان بۆژنان پێشکەشی پەرلەمان کردووە، یەکەمیان پڕۆژەی بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی لەهەرێمی کوردستان، دووەمیان دابینکردنی بیمەی بێکاریی بۆ ژنانی ماڵەوەیە، واتە ئێمە لەڕووە ئابوریی‌و کۆمەڵایەتییەکەشی کارکردن بەگرنگ دەزانینو ئیشیش لەسەر هەموو بوارەکانی دەکەین، ئەمڕۆ (٢/٢٣) خۆشت لەناو پەرلەمان بینیت کە چۆن قسەمان لەسەر هەموو ئەو بوارانە دەکرد.

بەرزان: هیچ پرۆژەیەکی دیاریکراوتان لەبارەی بێکاریی گەنجان هەیە؟

کوێستان: وەکو فراکسیۆنی گۆڕان پرۆژەیەکمان سەبارەت بەگەنجان پێشکەشی پەرلەمان کردووەو یەکێک لەخاڵەکانی ئەوەیە کە گەنج لەو بێکارییە کوشندەیە ڕزگاری بێت، دەتوانیت لەسایتی سبەی یان لەسایتی فراکسیۆنی گۆڕان تەفاسیلەکەی ببینیت.

بەرزان: باسی بێکاری ژنانی ماڵەوەت کرد، ئەگەر زیاتر روونکردنەوەم بدەیتێ مەبەستت لەوە چییە؟

کوێستان: ئەو ژنانەی کە دانەمەزراونو فرسەتی کاریان نییەو سەرچاوەی داهاتییان نییە، بۆئەوەی سەرچاوەیەکی داهاتیان هەبێت، چاوەڕێی ئەوە نەبن پیاوانی خێزانەکانیان پارەیان بدەنێو لەبەرامبەردابیانچەوسێننەوە.

ئێمە دەمانەوێت لەڕووی داراییەوە ژن سەربەخۆ بکەین، یەکێک لەکێشە سەرەکییەکان ئەوەیە کە ژن سەرچاوەی داهاتی نییە، لەدنیادا وایە کە سەربەخۆیی ئابوریی سەربەخۆییەکانی تر بەدەستدێنێت، لەناو ئەم بودجەیەدا ـ بوجەی هەرێم ـ دووای ئەوەی تاووتوێمان کردووەو بەدوواداچوونمان بۆ کردووە، لەرێژەی فەرمانبەرانی ئەم هەرێمەدا، زیاتر لەسەددا حەفتاو پێنجی نێرە، ئەمە لەکاتێکدایە کە هەزارەها کچو ژنی خاوەن بڕوانامەمان هەیەو کارامەیە، بەڵام دانەمەزراونو هەموویان کۆیلەی ماڵەوەن، بۆیە ئێمە داوای بیمەمان کردووە بۆ ژنی ماڵەوە، تاوەکو سەربەخۆیی ئابوریی وەربگرێت.

بەرزان: باسی کۆیلەی ماڵەوەت کرد، کێ ژنی کردووە بەکۆیلەی ماڵەوە؟ تۆ وەک ژنێک لەبنەماڵەکەی خۆت قبوڵ دەکەیت بتکەن بەکۆیلە؟

کوێستان: ئەبێ حسابی ئەوە بکەیت کە من لەخێزانێکی رۆشنبیر هاتوومەتە دەرەوە، باوکی من لەپەنجاکاندا سیاسەتی کردووە، لەبەرئەوە رێگەی بەمن داوە، تۆ نابێت خێزانەکەی من بەراوردبکەیت بەهەموو خێزانەکانی تری ئەم کۆمەڵگایە.

حاڵەتی کۆمەڵایەتیو سیاسیو هەندێجاریش خراپ تێگەشتن لەدین وایکردووە لەم هەرێمەی ئێمەدا، ژن بەچاوی کەمتر لەپیاوانو بەپلە دوو تەماشابکرێت.

بەرزان: وەکو ئافرەتێک چ تێبینییەکت لەسەر کچانو ژنانی کوردستان هەیە، ئایا ئافرەتانی ئێمە چەوساوەن یان دەچەوسێنرێنەوە؟

کوێستان: لەم هەرێمەی ئێمەدا، ئەگەر لەهەموو رووەکانەوە سەیری بکەیت دەزانیت کە ژن بەشێوەیەکی بەرچاو چەوساوەیەو پلە دووەو بێمافییەکی گەورەی بەرامبەر دەکرێت، بۆنمونە ئەگەر سەیری پێگەی ژن بکەیت لەپرۆسەی سیاسی ئەم هەرێمەدا، تێدەگەیت چەندە ژن لەدەستەڵاتەکانی دادوەریو ئەنجومەنی وەزیرانەکەی تۆدا غایبەو لەجێی نەبووانە. لەئەنجومەنی وەزیرانەکەی ئێمەدا ئێستا تەنیا یەک ژن هەیە، ئەوەی کە ئێستا ژن لەپەرلەماندا ٣٠٪ی هەیە، بەهەوڵو تێکۆشانی لیژنەی داکۆکیکردن لەمافەکانی ژنانی پەرلەمانی پێشوو بووە کە رێژەی ٥٪ی بۆ ٢٥٪ی زیادکرد.

ئەو ناعەدالەتییەتەی لەیاساکانی ئەم هەرێمەدا هەیە، بۆنمونە یاسای باری کەسێتی لەدووای هەموارکردنەکەشی بەروونی پلەدوویی ژن دەسەلمێنێت، یاسای سزادانی عێراقی بەڕوونی پلە دوویی ژن دەسەلمێنێت، ئەمە جگەلەو توندوتیژییە بەردەوامەی بەرامبەر بەژنان دەکرێت.

بەرزان: ئەی رێژەی ژن لەلای بزوتنەوەکەی خۆتان چەندەو تاچەند لێی رازی؟

کوێستان: رێژەیەکی بەرچاوی ژن مەسولیەتی هەیە لەرایەڵەو بەرپرسی رایەڵەکانی سەرجەم شارو شارۆچکەکانی کوردستان، سەرۆکی فراکسیۆنی گۆڕان ژنە، بڕیاردەری فراکسیۆنی گۆڕان ژنە، لەسەرۆکایەتی فراکسیۆنی گۆڕان کە سێ کەسە دوو ژنو پیاوێکین.

بەرزان: ئەگەر ئەم پرسیارەم مەبەستە سیاسییەکەی لێبکەیتەوە، پێشتر راتگەیاندبوو شەڕی گەورەمان لەسەر بودجە دەبێت، ئایا دەتانەوێت ئەو بودجەیە چۆن سەرف بکرێت؟

کوێستان: ئەم بودجەیە بودجەی هەموو کۆمەڵانی خەڵکە، دەبێت هەموو تاکەکانی کۆمەڵ سودی لێ وەربگرن، ئێمە دەمانەوێت عەدالەتی تیابێت، دەمانەوێت بەسیاسەتێک دابڕێژرێت کە ببێتە هۆی نەمانی بێکارییو پەرەپێدانی تواناو گەشەی لاوان، بێتە هۆی بەرەو پێشبردنی سیستمی پەروەردەو تەندروستی، دەمانەوێت بودجە ژێرخانی ئابوری ئەم هەرێمە ببوژێنێتەوەو کەرتی کشتوکاڵو پیشەسازیو بازرگانی ببوژێنێتەوە، دیارە نەبوجەی پارو پێراو بەسەرپێرارو نەبوجەی ئەمساڵیش ئەمانەی لەبەرچاو نەگرتووە.

بەرزان: لەگەڵ ئەوەی بوجەی هەرێم زیاتر لە ١١تریلیۆن دینارە، کەچی هێشتا منداڵان لەسەر شەقامەکان کارو سواڵ دەکەن؟

کوێستان: لەبەرئەوەی بەعەدالەت سەرف ناکرێت، لەبەرئەوەی پڕۆژە بۆ ژنو منداڵو گەنج دروست بکرێت پڕۆژە بۆ حیزبو بەرپرسەکان دروست دەکرێت، لەبری ئەوەی بودجەکە بەشێوەیەک سەرف بکرێت منداڵ سودی لێ ببینێ، هۆڵی لێ دروستدەکرێت بۆ مەڵبەندو لقی پێ نۆژەن دەکرێتەوەو زێرابی سندوقی بۆماڵی مام جەلال لێ دروست دەکرێت، بودجەیەک کە هەمووی حیزب ببیات، بێگومان لەخزمەتی کۆمەڵانی خەڵکدا نابێت، کوڕێکی گەنج دینارێک لەگیرفانیدا نییەو کوڕی بەرپرسەکەش دەبینێت کە بەمۆنیکاوە ئەچێت بۆ قوتابخانەو بەسەفتە دۆلاری پێیەو دەمانچەی پێیە، حەتمەن بەرگەی ئەوە ناگرێتو خۆی دەکوژێت.

بەرزان: ئەندامەکانتان لەپەرلەمان باسیان لەقوتابخانەی شوەیفات دەکرد کە هی کەرتی تایبەتە کەچی حکومەت پارەکەی بۆ دابین کردووە، ئایا ئەمانە دەکەونە چ چوارچێوەیەکی ئیدارییەوە؟

کوێستان: بڕی ئەو پارەیەی بۆ قوتابخانەی شوەیفات تەرخانکراوە، دەکرێت ژمارەیەکی زۆر قوتابخانەی لەهەولێرو دهۆکو سلێمانی پێدروست بکرێت، هەموومان دەزانین ئەوانەی کە دەچنە قوتابخانەی شوەیفات منداڵی بەرپرسو دەوڵەمەندەکانو منداڵی هەژار ناتوانێت لەو خوێندنگایەدا بخوێنێت، من بۆخۆم ئەندامی پەرلەمانمو موچەیەکی باشم هەیە، ناتوانم منداڵەکەم بنێرمە قوتابخانەی شوەیفات.

خۆڵبارین ... شینایی ئاسمان دەتارێنیت

فۆتۆ ستۆری: میترۆگرافی

ئاو ژیانە ... کێ قەدری دەزانێت؟

لەماوەی تەنها دوو سەعات دا ٩٦دەبەی بیست لیتری ئاو بەفیڕۆ دەدرێت

ئەگەرچی بەپێی ستانداردی جیهانی، هەر تاکەکەسێک پێویستی بەبڕی ١٨٠لیتر ئاودەبێت لەماوەی ٢٤کاژێردا بەکاری بهێنێت، بەڵام هەر هاووڵاتییەکی دانیشتوی شارێکی هەرێکی کوردستان ٣٥٠لیتر ئاو بەکاردەهێنێت کە هۆکارەکەی بۆنەبوونی پێوەری ئاو دەگەڕێنرێتەوەو بەپێی بەدواداچوونێکی مەیدانی نم نم، تەنها لەیەک گەڕەکی شارێکی وەک سلێمانی، رۆژانە بەهەزارەها لیتر ئاو بەکاردەهێنرێتو بەفیڕۆ دەدرێت.

شاخەوان مەحمود لەسلێمانی

نم نم لەرێی ئەو بەدواداچوونە مەیدانییەوە بـۆی دەرکەوت لـەوەرزی زسـتانەدا بۆگەڕەکێکی دیاریکراوی سـلێمانی کە لەسـەرچاوەیەکی بەرهەمهێنانی ئاووەو نزیکــە، رۆژانە هەشــت کاژێر ئاویان بۆتەرخان کراوەو خێرایی بڕی ئاوەکەش لەهەندێ ماڵدا ٢٢لیترە بۆیەک خولەکو لەهەندێکی دیکەشدا دەگاتە ١٣لیتر، واتە بەشێوەیەکی گشــتی بۆهەر خولەکێک ١٦لیتر ئاو دەچێتە هــەر ماڵێکیانەوەو لەماوەی ٧٥چرکەدا هــەر ماڵێکی ئەو گەڕەکە، دەبەیەکی بیست لیتری ئاویان بۆدابین دەکرێت.

ئەگەر هــەر هاووڵاتییەک ٣٥٠لیتر ئاو وەربگرێت، ئەوا ماڵێکی دە سەر خێزانی، لەمــاوەی ســێ کاژێــرو ٣٨خولەکدا ٣٥٠٠لیتــر ئاو وەردەگــرن کە دەکاتە ١٧٥دەبەی بیست لیتری.

گرفتی ســەرەکی هەر یــەک لەو ماڵانە زیاتر لەوەدا زەق دەبێتەوە کە دوای ئەوەی ئاوی تەواو وەردەگرن، ئەگەر تەنکییەکانیا تەوافەی نەبێت یاخود بەهەر هۆیەک ئاوی بەلوعەکانیان نەگیرێنەوە، ئەوا لەماوەی ئەو چوار کاژێــرو ٢٢خولەکەدا کە ماوە بۆ گیرانەوەی ئاو، ٢٠٩دەبەی بیست لیتری ئاو تەنها لەشەوو رۆژێکدا بەفیڕۆ دەڕوات.

لەکۆی ٣٠ ماڵ ١٦ تەوافەی نییە

هەر بەپێی ئەو بەدواداچونەی نم نم، لەکۆی ٣٠ماڵی کۆڵانێکی گەڕەکەکەدا، بەتەنها ١٤ماڵیان تەوافەی گرتنەوەی ئاوی تەنکی ســەربانیان هەیەو لەو رێژەیەش چوار ماڵیان بەشــێوەیەکی بەردەوام ئاو تا ئەو کاتەی ئاو دەگیرێتەوە، لەحەوشەکەیانەوە ئاو بەفیرۆ دەدرێت، هاوکات سێ ماڵیشیان بۆنەهێشــتنی بۆنی ئاودەستەکانیان بۆ ماوەی زیاتر لەکاژێرێک ئاو دەخەنە سەر سیفۆنی ئاودەستەکەیان.

روپــاک ســابیری تەمەن ٤٦ســاڵ، دانیشــتویەکی ئــەو گەڕەکەیــەو ئەوە ناشــارێتەوە کــە خۆیــان تەوافــەی ســەربانەکەیان لێکردوتــەوە، بۆئەوەی بەبەردەوامی ئاو بەســەر تەنکییەکانیاندا بڕژێتو ئاوەکەیــان پاک بێت. ئەو ژنە زۆر بەگلەیی بوو لەو ئاوەی پێشتر هەیان بووە، هەربۆیە خۆی وتەنی «ماوەی چەند مانگێکە ئاوەکەمان بــاش بووە، ئەگینا پێشــتر بۆ تۆزێک ئاو حەوت کونمان دەکرد».

ناوبراو، ئاماژە بەوە دەدا کە تەنها یەک تەنکی ٨٠٠لیتریان هەیــەو کە بەماوەی ٥٠خولەک پڕدەبێتو لەمــاوەی حەوت کاژێرو ١٠خولەکدا، نزیکی ٣٤٤دەبەی بیســت لیتری ئاو لەو ماڵــەدا بەفیڕۆ دەڕوات.

لەلایەکــی ترەوە لەیلا شــاکری تەمەن ٣١ســاڵ، جەخــت لەوە دەکاتــەوە کە ئــەو تەنها مــاوەی یــەک کاژێر ئاو دەگرێتو مــاوەی دوو کاژێریش ئاوی ئاودەستەکەیان بەردەداتەوە، «خانوەکەمان لەشێوەی ژێرزەمیندایە، ئەگەر ئاو نەخەمە ســەر ئاودەســتەکەمان بۆنو هەواکەی دەرناچێــتو بۆن کاســمان دەکات»، هەربۆیە لەیلا لەماوەی ئەو دوو کاژێرەدا ٩٦دەبەی بیســت لیتری ئاو لەسیفۆنی ئاودەستەکەیانەوە بەفیڕۆ دەدات.

دانانی پێوەر دەبێتە بەربەستی بەفیڕۆدانی ئاو؟

بەرپرســانی ئاوی سلێمانی جەخت لەوە دەکەنەوە کە بەهۆی دانانی پێوەری ئاوو نرخەوە رێگە لەبەفیڕۆدانی ئاو دەگرن.

بەڕێوەبــەری ئاوی ســلێمانی فەرهاد حەمە ساڵح، ئاماژە بەوە دەدا کە نزیکی هەشــت هەزار پێوەری ئاو گەشــتوەتە فەرمانگەکەیــانو لەماوەی چەند هەفتەی داهاتووودا ئەو پێوەرانە دەبەستن، «ئێمە ئەگەر بۆهەموو ماڵو فەرمانگەو شــوێنە گشــتییەکان پێوەرمــان داناو نرخمان لەسەر دانا ئەوکاتە خەڵک خۆی دەچێت بەلوعە شکاوەکەی چاک دەکاتەوەو دەست بەئاوەوە دەگرێت».

ناوبراو، ئەوەشی نەشاردەوە کە تائێستا رێژەیەکی زۆر خەڵکیان غەرامە کردووە، بەڵام بەهۆی نەبونی یاسای تایبەتەوە بەو شــێوەیەش نەیانتوانیوە سەرکەوتوو بین لەبەفیڕۆنەدانــی ئــاو لەلایەنە خەڵکەوە، «ئێمــە رۆژانە بڕی ٣٥٠لیتر ئاو بۆهەر کەســێک بەر دەدەینەوە، کەچی خەڵک هەر بەفیڕۆی دەدەن».

بەرپرسی کۆمەڵەی پاراستنی ئاوی هەرێمی کوردستان رەشید جەرجیس، باس لەوە دەکات کە دانانی پێوەری ئاو بەشێوەیەک لەشێوەکان سەرکەوتن بەدەستدەهێنێت کە پێوەرکان دیجیتاڵ بن، «پێویستە لەگەڵ کۆمەڵێک خەڵکی تایبەتمەند دابنیشین، بزانین هەر کەسێکی دانیشتوی هەرێم لە ٢٤کاتژمێردا پێویستی بەچەند ئاوە، چونکــە بەپێی ســتاندارتی جیهانی ١٨٠لیتر ئاو بۆ یەک کەسە».

ناوبــراو، ئاماژە بــەوە دەدا کە رەنگە لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی تر ئەو پێوەری بەکارهێنانی ئاوە جیــاواز بێت، بۆیە دوای دیاریکردنــی ئەو بــڕە ئاوە بۆ هەر هاووڵاتیەک، نرخێکی ئاســایی بۆ دابنرێتو بەزیــاد بەکارهێنانی ئاوەکە نرخەکە ببێتە دوو هێندە، چارەســەری بەفیڕۆدانی ئاو دەکات.

هەرێمی کوردستان بەدەست وشکەساڵی دەناڵێنێتو هیچ بایەخێک ئاو نادرێت فۆتۆ: شاخەوان مەحمود

«ئاو هەبێو نەبێ یەک پارە دەدەین»

هاووڵاتیان لەگەڵ بەرپرســیانی ئاوی شارەکەیان، لەسەر ئەوە کۆکن کە ئەگەر پێوەر دابنرێتو نرخی ئاو گران ببێت، خەڵک ئاو بەفیڕۆ نادات.

ئــاکام ســەروەری تەمەن ٢٧ســاڵ، دانیشــتوویەکی دیکەی ســلێمانییەو خاوەنــی چوار ســەر خێزانەو هەموو ئێوارەیەک ئەگەر ساردو سەرما رێگەی بدات، دەرلنکی پانتۆڵەکەی هەڵدەکاتو تا ئەژنۆی خەریکی شۆردنی ئۆتۆمبێلە سپییەکەی دەبێت.

ئەو هاووڵاتییە بۆشــۆردنی تەنها یەک جاری ئۆتۆمبێلەکەی ماوەی ٤٥خولەکی پێدەچێتو تــا بەتەواوی ئۆتۆمبێلەکەی پاک نەکاتــەوە، «بەلوعەکە ناگرمەوە، چونکە ئاو سەرف بکەمو سەرفی نەکەم هەر یەک پارە دەدەم».

ئاکام سەروەر، بۆ هەر جارێکی شۆردنی ئۆتۆمبێلەکەی نزیکی ٣٦دەبەی بیست لیتری ئاوی خواردنەوە بەفیڕۆ دەداتو جەختیش لەوە دەکاتەوە کە تا پێوەر بۆ بەلوعەی ئاوی ماڵان دانەنێنو پارەیەکی زۆری لەســەر دانەنێن، بەردەوام دەبێت لەشۆردنی ئۆتۆمبێلەکەی، «ئەگەر منیش ئۆتۆمبێلەکەم نەشۆرم خەڵکی تر زۆرە کە بەچەندین شــێوەی تر ئاو بەفیڕۆ دەدەن».

«کەس متمانەی بەسندوقی پۆستەکانی هەرێم نییە»

ئەگەرچی بەرێوەبەرایەتی پۆستەو گەیاندن لەسەرجەم شارو پارێزگاکانی هەرێمی کوردستاندا هەیەو چەندین فەرمانبەریان بۆتەرخان کراوەو کاری تیادەکەن، بەڵام خەڵک بۆ گەیاندنی نامەو شتو مەکەکانیان رووناکەنە ئەو بەرێوەبەرایەتیانەو لەرێگەی تەکسیو پاسی هێڵی نێوان شارەکانەوە پێداویستییەکانیان دەگەینن بەیەکتر.

بەرزان علی حمە لەهەولێر

لەسەر شەقامەکانی هەولێری پایتەختی هەرێمی کوردســتان چەندین سندوقی رەنگ زەرد دانراونو بەهەردوو زمانی کوردیو ئینگلیزی لەسەریان نوسراوە پۆستە، بەڵام شاد رەشید کە خوێندکاری کۆلێژی هونــەرە جوانەکانی هەولێرە، کاتێک دەیەوێت لەهەولێرەوە نامەیەک بۆ سلێمانی بنێرێتەوە، دوانزە هەزار دینار دەداتە شۆفێری یەکێک لەئۆتۆمبێلەکانی هێڵی سلێمانی ـ هەولێر تا نامەکەی بۆ ببەنەوە بۆ سلێمانی، «من هەر نەمزانیوە ئەو سندوقانە بۆچی دانراون، دەمزانی سندوقی سکاڵای فەرمانگەکانی حکومەتە، چونکە خەڵک سودیان لێ نابینێت».

خەڵک متمانەی بەسندوقی پۆستە هەیە؟

کەمال سالاری تەمەن ٣٤ساڵ، لەگەراجی ســلێمانی ـ هەولێر، لەشاری سلێمانی وەستابوو نامەیەکی بۆ براکەی دەناردو ئاماژەی بەوەدا کە دەیەوێت لەماوەی سێ ســەعاتدا پۆستەکەی بگات، بۆیە هانای بردووەتە بەر ئــەو گەراجە، «لەرێگەی پۆســتەوە هیــچ کاتێک نامە پۆســت ناکەم، چونکە دڵنیانیــم لەوەی لەکاتی خۆیدا بگات، متمانەشم نییە کە سەیری نامەکەم نەکرێت»، هەربۆیە بەبڕوای ئەو، ناردنی نامەو شتو مەک تەنها لەرێگەی ئۆتۆمبێلی هێڵەکانەوە سەرکەوتووە، «ئەو نامەیەی من دەینێرم دەزانم چ شۆفێرێک بردویەتــی، بەڵام کاتێــک نامە بخەمە سندوقی پۆستەوە ئەگەر نامەکەم تیاچوو نەگەشت ملی کێ بگرم، خۆ سندوقەکان پاسەوانیان نییە».

لەلایەکی دیکەوە ئــاراس قادری تەمەن ٢٧ســاڵ، کە لەنزیک قەڵای هەولێرەوە دوکانی هەیەو لەبەرامبەر دوکانەکەیشیدا سندوقێکی پۆســتە هەیە، جەخت لەوە دەکاتــەوە کە رۆژانــە چەندین کەس پرسیاری ئەو سندوقەی لێدەکەن، بەوتەی خۆی ئەویش تائێســتا نازانێت بۆچی دانراوە. ئاراس باس لــەوە دەکات کە تائێستا هیچ کەسێکی نەبینیوە رۆژانە نامە بخاتە ناو ســندوقی پۆســتەکەوە یان سندوقەکە بکاتەوە، «هەرکەسێک بەتەمــای ئەوە بێــت لەرێگــەی ئەو سندوقانەوە نامەکەی بگات، ئەوا دەبێت هەر چاوەڕوانی بێــت»، چونکە هیچ زانیارییەکی لەسەر نەنوسراوەو خەڵک نازانن ئەو ســندوقانە بۆ چ مەبەستێک بەکاردێن، «پێویســت بــوو، هەموو زانیارییەکان لەشێوازی نامەناردنو نرخو چۆنیەتی کاتی گەیشــتنی پۆستەکان بنوسرایەو خەڵک بیزانیایە، ئەگەر پۆستە بەسیستمێکی پێشکەوتوو بێ، ئاسانکاری بۆ خەڵک دەکات».

پۆستکردن بەئۆتۆمبێل قەدەغەیە

هەرچەندە هاووڵاتیان لەرێگەی ئۆتۆمبێلی گەراجەکانەوە پۆستەکانیان دەنێرن، بەڵام بەرپرسانی پۆستە جەخت لەوە دەکەنەوە کە ناردنی پۆستە بەئۆتۆمبێلدا قەدەغەیە.

بەڕێوەبەری بەڕێوەبەرایەتی پۆستەی هەولێر تەها مستەفا ئەحمەد، داوا لەهاووڵاتیان دەکات کە نامەکانیان بخەنە ســندوقی سەرشــەقامەکانەوە، «بەدڵنیاییەوە ئەو نامانەی دەکرێنە سندوقی پۆستەکانەوە دەگات بەو شــوێنەی بۆیان نێردراوە، لەرێی ئەو سندوقانەوە پۆستە بۆ هەموو شــوێنێکی دنیــا دەڕووات، نەک هەر هەرێم».

ناوبراو، ئاماژە بــەوە دەدات کە نرخی ناردنی نامەیەک لەرێی پۆستەوە، بۆهەر ناوچەیەکی کوردستان دووسەدو پەنجا دینــارە، «داوا لەهاووڵاتیــان دەکەین پۆســتەکانیان بەشــێوەیەکی نارێکو بەپارەیەکی زۆر لەرێــی گەراجەکانەوە نەنێرن، بەداخــەوە زۆربەی هاووڵاتیان نازانن ئەو سندوقانە بۆچی دانراون».

بەرێوبەری پۆستەی هەولێر جەخت لەوە دەکاتــەوە کە پۆســتەچییەکانی ئەوان رۆژانە دووجار سندوقەکان دەکەنەوەو بەزووتریــن کات نامــەکان دەگەیەنن بەشــوێنی خۆیــان، بــەڵام «دەبێت هاووڵاتیان سەردانی نوسینگەکان بکەن، ئێمە لەناو شــاری هەولێر پێنج شەش نوسینگەی پۆستەمان هەیە، دەتوانن لەوێ پول بکڕنو بیدەن لەنامەکانیانو بیخەنە سندوقەکانەوە».

کێ دەزانێ ئێستا پۆستە چی دەنێرێ؟

بەو پێیەی هاووڵاتیانی هەرێمی کوردستان زانیارییان لەســەر سندوقەکانی پۆستە نییە، ئێستا بەرێوبەرایەتی پۆستە رۆڵی ئاڵوگــۆری نامەو نوســراوەکانی داموو دەزگاکانــی حکومەتو دابەشــکردنی هەندێک رۆژنامەو گۆڤار دەبینێت.

بەرێوبەری پۆســتەی هەولێر ئاماژە بەوە دەدات کە ئەوان ئامادەن هەموو رۆژنامەو گۆڤارێک پۆســت بکەنو هــەر نامەو نوسراوێک لەرێی پۆستەوە بۆسەرۆکایەتی هەرێمو سەرۆکایەتی کۆمارو سەرۆکایەتی پەرلەمانو حکومــەت بنێردرێت ئەوان دەیگەیەنن بەو لایەنانە، «زۆرکەس دێن لێرەوە نامە بۆ سەرۆکایەتی هەرێم پۆست دەکەن».

بەوتەی ئەو بەرێوەبەرە، ماوەی گەیاندنی پۆســتە لەنێــوان شــارەکانی هەرێمی کوردســتاندا لەرۆژێکەوە بۆ دوو رۆژەو هەفتانە لەنێــوان ســلێمانی هەولێردا ســێ جار پۆســتە ئاڵو گۆڕ دەکرێت، رۆژانەش لەرێی فرۆکەوە پۆستەی بەغدا ئاڵوگــۆڕ دەکرێت، «بۆهــەر نامەیەک بەپێی قەبارەکەی دەبێت پولی بۆ بکڕیت، نوسینگە ئەهلییەکان نامەیەک بۆ دەرەوەی وڵات بــە ٢٥دۆلار ئاڵوگۆڕ دەکەن، بەڵام ئێمــە بەهەزارو دووســەدو پەنجا دینار دەینێرین».

بەوتەی بەرێوەبەری پۆستە لەشارەکانی هەرێم پۆستە دەنێرن بۆ وڵاتانی دەرەوەو لەناو شارەکانیشــدا پۆستە کاری خۆی دەکاتو نامە ئاڵوگۆڕکردن تەنها کاری پۆستەیە، «بەپێی یاسای پۆستەی عێراقی ئاڵوگۆڕی نامە لەلایەن شوفێری هێڵەکانەوە قەدەغەیە، هیچ کەسێک بۆی نییە ئاڵوگۆڕی پۆستە بکات، جگە لەفەرمانگەی پۆستە».

پۆستەی هەرێمی کوردستان خاوەنی پولی تایبەتی خۆیەتیو پۆلەکان لەدووســەدو پەنجا دینارەوە دەســتپێدەکات تا پێنج هــەزار دینارو پولەکانیش وینەی چەند شوێنێکی هەرێمی کوردستانی لەسەرە.

نرخی ناردنی نامەیەک بەکێشــی ١٠گم لەناوخۆی کوردســتان ٥٠٠دینارەو بۆ دەرەوەش ئەگەر ١٠گرام بێت، ٧٥٠دینار وەردەگرن.

فەرمانبەرێک لەکاتی جیاکردنەوەی پۆستەکاندا فۆتۆ: میترۆگرافی

ژیانی خۆش لەمارەیی زۆردایە یان لەخۆشەویستی دا؟

موسڵمانو مەسیحی هاوڕان، کوڕانو کچان ڕێک ناکەون

هەندێجار مارەیی زۆر دوو دڵ لەیەک دەکات

فۆتۆ: شاخەوان مەحمود

کچان لەکاتی هاوسەرگیرییدا حەزیان لەئاڵتونو مارەیی زۆرە، کوڕانیش بەو هۆیەوە بەڕێژەیەکی کەم دەچنە نێو ژیانی هاوسەرییەوە، هاوکات بەپێی ئاینی مەسیحیو ئیسلامیش کوڕانو کچان ئازادن چەند داوای مارەیی دەکەن یان چەندیان بۆ دەکرێت، بەڵام پرسیارەکە ئەوەیە مارەیی دەبێتە بەدیلی خۆشەویستی؟

ژنیار شاخەوان لەسلێمانی

کچان نایانەوێت بەبێ ئاڵتونو مارەیی کەم لەماڵی باوانیـــان بڕۆنە دەرەوەو هۆکارەکەشی بۆ تانەو توانجی خەڵک دەگەڕێننەوە، هەربۆیە زۆرینەی کچان داوای ئاڵتونێکی زۆر دەکەن لەکاتی هاوسەرگیریدا.

شـــیلان جەلالـــی تەمەن ٢٤ســـاڵ، ئامـــاژە بەوە دەدات کـــە هەرکاتێک هاوســـەرگیری بکات داوای مارەیی ٥٠٠مســـقاڵ ئاڵتـــون دەکات، چونکە «ئەگەر مارەییەکی کەم داوا بکەم ئەو کەسەی شـــوی پێدەکەم، ڕەنگە دوای ماوەیەک بەهۆی کێشەیەکی بچوکەوە تەلاقم بـــدات، بەڵام ئەگەر مارەییەکەم زۆر بوو ناوێرێت».

بەبڕوای ئەو خاتونە تا کچان مارەیی زۆر داوا بکەن باشترە بۆئەوەی لەگەڵ هاوســـەرەکانیان بمێننەوە، «ئامادەم شوبکەم بەکوڕێک سەرەتا ئاڵتونێکی کەمی پێبکەم، بەڵام ئەو مارەییە داوای دەکەم هەر دەبێت ئەوە بێت».

کچان بۆچوونی جیاوازیان هەیە

لەگـــەڵ زۆرێک لەکچـــانو داوای ئاڵتونـــی زۆر دەکـــەن لەکاتـــی هاوســـەرگیریدا، بـــەڵام هەندێک کچیش لای ئاساییە ئەگەر مارەییو ئاڵتونەکەشی کەم بێت.

ســـارا عەلی تەمەن ٢١ســـاڵ، باس لەوە دەکات کە ئەگەر هاوسەرگیری بکات تەنها راستگۆیی کوڕەکەی لەلا گرنگەو گوێ نادات بەئاڵتونو ماڵ، «ئەگەر مارەییەکی زۆرو ئاڵتونێکی زۆرو ماڵێکـــی گـــەورەم هەبێتو هاوسەرەکەم خۆشی نەوێمو خیانەتم لێ بکات چیبکەم لەو شتانە».

ســـارا، ئامۆژگاری کچان دەکات بەوەی تەنهـــا بیر لـــەوە بکەنەوە کەسێکی شیاوی راستگۆ هەڵبژێرنو هاوسەرگیری لەگەڵدا بکەن، «ئیتر دەستەڵاتی هەرچەندە بێت، گرنگ نییە».

کوڕان لەکچان توڕەن

بەهۆی ئـــەوەی دارا عومەری تەمەن ٣٥ساڵ تائێستا داوای چوار کچی کردووەو هەموویان ئاڵتونو مارەیی زۆریان ویستووەو ئەو بۆی نەکراوە، لەکچـــان توڕەیە، چونکـــە پێیوایە زۆرێک لەکچان خۆیان دەفرۆشن، «داوای چـــوار کچـــم کـــردووە، کەچی ئەوانیـــش هەریەکەو داوای ٥٠ - ١٠٠مسقاڵ ئاڵتونیان کردووەو مەرجی ٥٠٠ لیرەش مارەییان هەبووە، ئەوە بەمن ناکرێت بۆیە ئەوەندە توڕەم باوەڕناکەم بچمە داوای کچێکی تر».

بەوتەی ئازاد ئەحمەدی تەمەن ٣٧ساڵ کە ماوەی سێ ساڵە ژیانی هاوسەری پێکهێنـــاوە، مارەیـــی خێزانەکەی ئامێرێکی مۆسیقایە کە نرخەکەی ناگاتە ٤٠٠دۆلار. ئەو، جەختی لەوە دەکردەوە کە ژیانی خۆش لەمارەیی زۆرو ئاڵتونـــی زۆردا نییە، بەڵکو لەخۆشەویستیو راستگۆیی زۆردایە.

ئیسلامو مەسیح هاوڕان یان دژ؟

لەئایینی ئێســـلامو ئایینی مەسیحییشـــدا ڕێژەی ئاڵتـــون بۆمارەیی هاوســـەرگیری دیاری نەکراوەو بەپێی توانای ئەو کوڕەیە کە هاوسەرگیرییەکە ئەنجام دەدات.

عەبدولڕەحمان محەمەد پێشنوێژی مزگەوتی مەولەوی ســـلێمانی، ئاماژە بەوە دەدات کە ئایینی ئیســـلام ڕێگـــری لەزۆرییو کەمی ئاڵتونو مارەیی نەکـــردووە، «بەپێی حەزو ئارەزووی کوڕەکەیە کـــە تاچەند ئامادەیە ئاڵتون بکاتـــە مارەیی، لەیـــەک لیرەوە تا ١٠٠٠لیـــرە». بەپێی وتەی ئەو مامۆســـتایە ئەگەر کوڕەکەش حەز بکات ڕیژەیەکی زۆر ئاڵتونو مارەیـــی بکات بۆکچو خۆی بخاتە ژێر قەرزەوە ئاســـاییە، چونکە خۆی رازییە بەو بڕە ئاڵتونە، هاوکات ئایینی مەسیحیش هاوڕایە لەگەڵ ئیسلامدا. سلێوە ڕەسام قەشەی کەنیسەی ماریوسف لەسلێمانی، ئاماژە بەوە دەدا کە لەئاینی مەســـیحییدا هیچ دەقێک باس لەمارەیی ناکاتو بەپێی ڕێکەوتنی ماڵی کچو کوڕەکەیە، «هەندێک خێزان بڕێک پارە یان دیارییـــەک دەدەنە ماڵی کچەکەو هەندێکیش هیچ ناکەن بەپێی ئەو مەرجەی لەسەری ڕێکدەکەون». قەشە سلێوە جەخت لەوە دەکاتەوە کە چەند ساڵێک پێش ئێستا بڕێکی زۆر پارە یان شـــتی تر وەرگیراوە، بەڵام ئێســـتا تەنها لەناو هەندێک خێزاندا لەسەر شتێکی کەم ڕێک دەکەون.

٩٪ی ژنانی عێراق بێوەژنّو مانگانە ١٠٠هەزار دینار وەردەگرن

٧٠٠هەزار بێوەژنی عێراقو هەرێمی کوردستان بێکارن

جەنگە یەک لەدوای یەکەکانی عێراق بوونە مایەی بێوەژنبوونی سەدان مێینە

فۆتۆ: ئاکام شێخ هادی

نەهلە شکور، بێوەژنێکە تەمەنی هێشتا لەبیستەکاندایەو ڕۆژانە بیر لەوە دەکاتەوە کە چۆن ژیان بۆخۆیو کچە بچووکەکەی دابین بکات، ڕەوشی ژیانی ناچاریکردووە لەگەڵ ماڵە خەزوورانیدا بژی، ئەوەش پاش ئەوەی مێردەکەی لەکاتی دزیلێکردندا کوژرا.

ئا: کاکۆ فەرمیدون

ئێستا کەســـوکاری مێردەکەی، زۆری لێدەکەن شوو بەبرای مێردەکەی بکاتەوە، ئەویش هەرچەندە هێشتا گەنجە، بەڵام ئەوە ڕەتدەکاتەوەو خۆی تەرخانکردووە بـــۆ پەروەردەکردنی «نور»ی کچی.

هەموو ئاواتـــی نەهلە ئەوەیە حکومەتی عێراق شوێنێکی نیشتەجێبوونی تایبەت بۆ ئەو بێوەژنانە فەراهەم بکات تا نەبنە قوربانی کولتورێک کە بەزۆر دەدرێن بەشوو بەشووبراکانیان.

٩٪ی ژنانی عێراق بێوەژنن

بەپێی ڕاپۆرتێکی ڕۆژنامەی ســـەباح جەدیدی عێراقـــی، ٩٪ی کۆی ژنانی عێراق بێوەژنـــن. ڕۆژنامەکە لەزاری ســـەرچاوەیەکی بەرپرس لـــەدەزگای ناوەنـــدی ئامـــارو تەکنەلۆژیـــای زانیارییەکانـــی ســـەر بەوەزارەتـــی پلاندانانی عێراقـــی بڵاویکردەوە کە تائێستا هیچ ئامارێک لەبەردەستدا نییە بۆسەرژمێری بێوەژنان لەوڵاتدا، تەنها لەســـاڵی ٢٠٠٧دا نەبێت کە ئامارێک کراوەو ژمارەی بێوەژنان گەیشتووەتە ٨٩٩هەزارو ٧٠٧بێوەژن لەسەرتاسەری وڵاتدا بەهەرێمی کوردستانیشەوە.

بەگوێـــرەی ئەو زانیاریانـــە بێت، ئەو ژمارەیـــە دەریدەخات کە ڕێژەی ٩٪ی ژنانی وڵات بێوەژنن، بەڵام لەم ســـێ ساڵەی دواتردا هیچ ئامارێک نەکراوە.

خستنەسەرکاری بێوەژنان

توێژەرانو پسپۆڕانی بواری کۆمەڵایەتی جەخت لەوە دەکەنەوە کە ئەم دیاردەیە ڕوولەزیادبوونـــە، بارودۆخەکـــەش وایکردووە کە زۆرێک لەبێوەژنان بکەونە سەر شەقامەکانو سواڵ بکەن یان بکەونە تۆڕی لەشفرۆشـــانەوە بۆدابینکردنی پـــارووە نانێک بـــۆ گوزەرانیان، کە هۆکاری ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆنەبوونی هاوکاریی حکومیی بۆیان، کە ناچارن پشت بەخۆیان ببەستن بۆ دابینکردنی بژێوی ژیانیان.

هەنا ئەدوەر، سەرۆکی ڕێکخراوی ئەمەل ڕایگەیاند تائێســـتا چەندین ڕێکخراو خولـــی برینپێچـــیو کۆمپیوتەریان کردووەتە بـــۆ بێوەژنان، تا بتوانن لەو ڕێیەوە پەرە بەتواناکانی خۆیان بدەنو کاریان دەستبکەوێت، ئەوە جگەلەوەی هەوڵیانداوە یارمەتیی داراییشیان بدەن.

دەربـــارەی ئـــەو کۆمەکـــەی لەلایەن حکومەتەوە دەدرێتە بێوەژنان، بەبڕێکی کـــەم دەزانرێت کە بەشـــی زۆربەی پێداویســـتییەکانیان ناکات. عیســـام عەبدوللەتیـــف بەڕێوەبەری گشـــتی فەرمانگـــەی چاودێـــری کۆمەڵایەتی ڕایدەگەیەنێـــت حکومـــەت یارمەتیی بێوەژنان دەدات، بەڵام ئەوەی کە ناوبەناو دەیاندرێتێ، هێندە نییە بەشی خۆراکو نیشتەجێبوونیان بکات، چونکە «مانگانە ١٠٠ تـــا ١٧٥هەزار دینار دەدرێتە هەر بێوەژنێک».

حیزبێک بۆ ژنان

لەهەڵبژاردنەکەی ئەمجارەی پەرلەماندا، ١٢ ژن کۆبوونەتـــەوەو حیزبێکـــی ژنانەیان پێکهێناوە کـــە ئامانجیان دابینکردنـــی ئیـــشو کارە بۆ ئەو بێوەژنانە.

ڕۆژنامەی نیویۆرک تایمز ڕاپۆرتێکی لەبـــارەی بەشـــداریی ژنانی عێراق لەهەڵبژاردنەکانی ٧/٣بڵاوکردووەتەوە، کە ژمارەیەکی زۆریان خۆیان پاڵاوتووە بۆچوونە ناو هۆڵی پەرلەمان.

ڕۆژنامەکە باس لە١٢ ئافرەت دەکات کە لەدەرەوەی قەوارە سیاسییەکانی عێراق، حیزبێکیان بۆ خۆیان پێکهێناوە.

بەپێی وتەی جینان موبارەک، ڕێکخەری پەیکەری سیاسیی حیزبەکە، ئامانجیان، مافەکانی ژنانو دۆزینەوەی کارە بۆ زیاتر لە ٧٠٠هەزار بێوەژنی عێراقی.

جەژنا خدرلیاس بەفەرمی ناهێتە کرن

«هەر ئێزدیەکێ ناڤێ وی خدرو ئلیاس بیت دڤێت سێ رۆژیان بگرن»

د ئێک رۆژ دە، ئێزدیێن دهۆک جەژنا خدرلیاسو پاتزمیا ل رۆژا پێنجشەمی بوری ل دهۆکێو دەڤەرێن ئێزدینشین ساخدکەنەڤە، د ڤێ دەربارێ دا خێری بۆزانی ددەتە زانین کو جەژنا خدرلیاس ئێک ژ جەژنێن وانە، لێ ژبەر هەبوونا گەلەک جەژنان ئەو ب فەرمی نادانن، دیسا جەژنا پاتزمیایێ تەنها ل دناڤ هوزەکا ئێزدیان دە تێ ساخکرن.

جەمال حسێن ل بهدینان

خێری بۆزانی رێڤەبەرێ گشتی یێ کاروبارێن ئێزدیان ل وەزارەتا ئەوقافێو کاروبارێن زانستی دیار کر، خدرلیاس وەکو جەژنەکا ئێزدیان دهەمی سالان دا دکەڤیتە ٢٠١٠/٢/١٨ و هەر ژ کەڤن دا هەتا نوکە دناڤ هوزو تەخو چینێن ئێزدی دا تێ ساخکرن، «سێ رۆژان بەری جەژنێ ژبۆ گێڕانو ساخکرنا وێ بەرهەڤی تێن کرنو ل سەر ئێزدیان فەرزە سێ رۆژیان بگرنو ئەڤ چەندە ژ لایێ هەمی ئێزدیان ڤە هاتە کرن».

چ راستی بۆ خدر و ئلیاس نینن

دەربارەی وێ چەندێ کا بۆچی بەس ئەو کەسێن ناڤێ وان خدرو ئلیسا ماف هەیە سێ رۆژیان بگرنو یێن دی رۆژیا ناگرن، خێری بۆزانی ئەڤ گۆتنە رەدکرنو راگەهاند کە تشتێ هوسا نینە ئەو رۆژی ل سەر چ کەسان فەرز نینن نە ل سەر کەسێن سادەو نە ل سەر وان کەسێن ناڤێ وان خدر و ئلیاس، بەلکو «ئەو گۆتنە ژ ناڤ جڤاکێ کەڤنێ ئێزدی هاتینەو هندەک کەسان بۆ خۆ گۆتینەو چ راستی بۆ نینە».

نابیت پەزو ئاژەل بهێتە ڤەکوشتن

د رۆژا جەژنێ دا نابیت کەس ژ پەزو ئاژەلی سەرژێ بکەتو خارنەکا تایبەت ب ناڤێ (پێخوون) دهێتە چێکرن، ئەو خارن ژ حەفت تامان پێک دهێت ژ نوک، جەهی، گاری، گەنجیو برنجی پێک دهێت. د کەڤن دا ئەو پێخوونە دکرە گلومتکو دکرە دناڤ هنگڤینی داو دانا مال، بەلێ نوکە دکەنە دناڤ دوشاڤێ داو تێکهەل دکەن، پاشی دکەنە د سینیەکێ دا هەتا سپێدێ دهێلن کا دێ چ نیشانێن خدرو ئلیاس ل سەر دیاربن، هەروەها د رۆژا جەژنێ دا نابیت چ ئێزدی ژ مالا خۆ دەربکەڤن، نە ب شەڤو نە ب رۆژو نابیت کەس بچیتە نێچیرا گیانەوەران، چونکو خدرو ئلیاس بخۆ نێچیرڤان بوون.

د رۆژا جەژنێ دا نان دهێنە چێکرنو دیاریکرن

ژلایەکێ هوزەکا ئێزدیان ب ناڤێ (چێلکا) د هەمان رۆژ دا، جژەنا پاتزمیایێ (جەژنا پیرێ ئالی) ل دەڤەرا خۆ ل قەزا شنگالێ ساخکر. ئلیاس خەلەف ژ هزا چێلکا دیارکر، نێزیکی ٣٥٠٠ئێزدیان ڤێ جەژنێ ل دەڤەرا خۆ دگێرن، رێورەسمێن ڤێ جەژنێ، هەمی ئێزدیێن دەڤەرا مە سێ رۆژیان دگرن، بەلێ ل رۆژا سیێ هەتا نیڤرۆیە، جەژنەکا گەلەک کەڤنە. د رۆژا جەژنێ دا ژنێن ئێزیدان نانی وەکو سەوک درەست دکەتو ل مالان وەکو خێر دگێڕنو ل رۆژا جەژنێ ل سحاریان ددانن بەر مێڤانان.

یێ پێگیریێ ب جەژنێ نەکەت دێ گونەهکاربیت

دیارکر هەر کەسێ پێگیریێ ب ڤان رۆژیان نەکەت دێ گونەهکاربیتو ل رۆژا قیامەتێ دێ هێتە سزادان، دناڤ ئێزدیو جڤاکێ مەژی دا نەیێ خوشتڤیەو خەلک ب چاڤەکێ کێم بەرێ خۆ ددەتێ. سێ رۆژان بەری جەژنێ رێورەسم هەنە، ل رۆژا ئێکێ بەری جەژنێ جلکێن خۆ دشوونو خۆ ئامادەدکەنو پاشی دوو رۆژان ب رۆژی دبنو ل رۆژا سیێ ژی پەزی سەرژێ دکەن، ئانکو ئەڤ جەژنی بەرۆڤاژی جەژنا خدرلیاسە، کو د وێ جەژنێ دا سەرژێکرنا پەزیو نێچیر ژ گونەهێن مەزن بوو. د ڤێ جەژنێ دا ئێزدی یێن دەڤەرا چێلکا سەمایێ دکەنو خارنا ترشکێ چێدکەن.

خێری بۆزانی دیار کر، ل ڤێ دوماهیکێ بریارا حەفت جەژنێن ئێزدیان ژ وەزارەتا ئەوقافا دهۆکێ دەرکەفتیە، «بەلێ ژ بەر هەبوونا گەلەک جەژنان ئەم نەشێین هەمی جەژنان ب فەرمی بکەین، لەوما ئەم بتنێ چوار جەژنان ب فەرمی دکەین».

یۆگا ... بەهێزترین رێگەی خۆناسیو خواناسی

هاوبیر کامەران

پێنج هەزار ساڵ لەمەوبەر کریشنا هاتوو کۆمەڵێک ئامۆژگاری دا بەگوێی موریدە دڵسۆزەکانیدا تا بتوانێت بەهۆی ئەو ئامۆژگاریانەوە هەقیقەتیان بۆ روون بکاتەوەو جارێکی تر راستەقینەی خۆیان لا ئاشکرا ببێتەوەو بتوانن خۆشەویستیو دڵسۆزی ئەزموون بکەن. ئەو ئامۆژگاریانەی موریدەکانی کریشنا پێی گەیشتن بەهەقیقەت پێی دەوترێت یۆگا.

یۆگا وشەیەکی سانسکرێتیەو بەمانای یەکبوونو یەکگرتنو ئاوێزانبوون دێت. ئەم ناوەش دەلالەت لەمەبەستەکەی یۆگا دەکات کە یەکبوونی ئاتمانو پاراماتمانە. ئاتمان واتە ئاگایی مرۆییو پاراماتمان واتە ئاگایی جیهانی.

یۆگا یەکبوونی ئاگاییو رۆحی فەردە لەگەڵ ئاگاییو رۆحی گشتی کە خودایە، بەشێوەیەکی تر یۆگا ئەوجی تەسەوفو عیرفانە، چونکە مرۆڤ پاک دەکاتەوەو دەیگەیەنێتە خۆناسین، هەمووانیش دەزانین کە خۆناسی سەرەتاو کۆڵەکەی خواناسیە (من عرف نفسە فقد عرف ربە). ناسینی خودا یەکبوونە لەگەڵ خودا.

رێگەی یۆگا پێکدێت لەچەند رەهەندێک، رەهەندی یەکەم عیرفانیەو تەنها لەناوەوەی مرۆڤ خۆیدایەتی، لێرەدا یۆگا دەبێتە رێگەیەکی ناوەکی کە تۆ روناک دەکاتەوەو دەتگەیەنێتە بودابوون، واتە رۆشنبوونەوەی تەواو.

رەهەندی دووەم فەلسەفییەو ئەو رەهەندەیە کە تۆ دەگەیەنێتە دەرەوەی خۆت، واتە ئەزموونە لەرێگەی ئەزموونە رۆحییەکانەوە خەڵک دەرەوە لەفەلسەفەی ئیلاهیاتو عیرفانو رۆحناسو رێگەکانی گەیشتن بەزانین وەئاگا دێنێت.

رەهەندی سێیەم رەهەندی کرداریە کە شان بەشانی فەلسەفە کاری خۆی دەکات. یۆگا رێگەیەکی فەلسەفیو کرداریە نەک تەنها تیۆرییەکی مجردو وشکی سەر کاغەزو نێو کتێبەکان، بەڵکو یۆگا پرۆگرامێکە بۆ ژیانی رۆژانەی ئەو کەسانەی دەیانەوێت لەهەقیقەتدابتوێنەوە.

بنەمای یۆگا خۆناسینە، برزۆ قادری کە ناوە رۆحییەکەی سوامی مادهاڤاناندایە دەڵێت: «یۆگا بەهێزترین هۆکارو سەرەنجامی خۆناسینە«. ئەم خۆناسینەش کاتێک دەستگیر دەبێت کە مورید یاخود یۆگی کەسێکی چوستو چالاکو خاوەن دڵێکی ئامادەو رۆحێکی سوک بێت.

یۆگی ئەو کەسەیە کە دەیەوێت لەرێگەیەکی کردارییەوە ئەزموونی خۆناسینی بکات، واتە پێی بەس نییە ئەگەر تەنها لەبارەی راستەقینەوە بخوێنێتەوە یان بیربکاتەوە، یۆگی راستەقینە لەژیانی رۆژانەدا مومارەسەی زانین دەکاتو مەعریفەو ئەرکەکانی مەعریفە لەنێو خەڵکدا پراکتیزە دەکات. پاتانجالی ٢٢٠٠ - ٢٣٠٠ساڵ لەمەوبەر لەتێکستی یۆگاسوترادا زیرەکانەو بەوردی باس لەرێگە کردارییەکانی نێو یۆگا دەگاتو پێیوایە بەئەنجامگەیاندنی ئامۆژگارییەکانی مرۆڤ لەهەموو ئازارە مادیو مەعنەوییەکان رزگاری دەبێتو بۆی رون دەبێتەوە کە ئەوی مرۆڤ پێوەری هەموو شتێکەو ئەوە مرۆڤی جیهانی گەورەیە بەبچوکی هەربۆیە دەگات بەسامادهی.

سامادهی کۆتا پلەی یۆگایە کە رۆحانییە یۆگییەکان باسی لێوەدەکەن. مرۆڤ لەپلەی سامادهیدا لەهەموو ئازارەکان رزگاری دەبێت، روناک دەبێتەوەو دەزانێت لەدەوروبەری چی دەگوزەرێت. یۆگی لەو پلەیەدا دەگاتە ئەپستمۆلۆژیایەکی زۆر قوڵ کە زیاتر هاوشێوەی خامۆشییە، تاوەکو تێبگات کە یەک هەقیقەت هەیەو ئەو هەقیقەتەش لەهەموو کەسو شتێکدا حازرو ئامادەیە، هەروەک یۆگا دەڵێت: هەموو شتێکت خۆشبوێت، رێزی هەمووان بگرە، دڵسۆزبە بۆ دۆستو دوژمنەکەت، لەبەرئەوەی ئەویش دەرکەوتەی هەمان هەقیقەتە کە تۆ پێی دەرکەوتویت، کەواتە یۆگا رێگەی یەکبوونی هەموو دڵو جوانییەکانە. رێگەی ئاشتیە لەنێوان دڕکو گوڵو باخو ئاسمانو پەرژیندا، تەنها ئەو ئاشتییەشە کە دەتوانێت ببێتە بەهێزترین رێگەی خۆناسیو خوداناسی.

ل دهۆکێ هندەک ئافرەت ب نهێنی کارێن بێ رەوشتی دکەن

دسالا بووری دا، ٤١ژنێن بێ رەوشت هاتینە گرتن‌و حوکمکرن‌و نوکە هەمی د چاکسازیا دهوک دان. ئەڤە هەیامەکا درێژەو ب تایبەت پشتی کەفتنا رژێمی بەعس ل سالا ٢٠٠٣، هندەک ژنێن خەلکێ دەڤەرێن دی یێن عیراقێ بەرەڤ کوردستانێ هاتینەو ژ وان ژی بەرەڤ دهۆکێ ڤە، پتریا وان ژنان ب کارێن بێ رەوشت ل دهۆکێ رادبن‌و ل جهێن نهێنی، تەنها د سالا بووری دا ٤١ ژن سەرا ڤی کاری هاتینە دەستەسەرکرن، بەلێ خەلک‌و حکومەتا هەرێم وەکو رێگر دەلیڤێ نادەتێ‌و هەر جهێ لێ دیتن، وان ب ئەو جهە ڤە دگرن.

لڤین نیرومیی ل دهۆکێ

گەنجەکێ ٢٩سالی کو ئەڤە نێزیکی چهار سالانە ب کارێ ئینان ژنێن بێ رەوشت رادبین‌و رۆژانە چەندیــــن ژنێن رەگەز عەرەب د دەتە کاری‌و نەڤیا ناڤێ خۆ بۆ نم نم ئاشکرا بکەت، دیار کر کو ل دهۆکێ کارێ بێ رەوشتیێ ب ژنان یێ پێشچاڤ نینە بەلکو ب نهێنی‌و بەرزەیی ڤە ل چوار تا پێنچ جهان دهێتە کرن، زێدەباری ل هندەک جهان هەما د ترومبێلان دا ب شەڤ کارێ بێ رەوشتیێ دهێتە کرن.
ڤی گەنجی چوار ژن د دەســـتی دانەو کار پێ دکەت گۆت: پتریا ئەو کەســێن دهێن ڤان ژنان دبەن ب شـــەڤ دهێن هەتا ســـپێدێ دبەن، «هەر شـــەڤ ب ١٢٠دولارانە، لێ پتریا وان گەنجن‌و د بێ ژنن».

هەر جهێ بێ رەوشت لێ هەبن دێ گرین

پشتی مە پەیوەندی ب ژێدەرێن ئەمنی‌و ئاساییشێ کرین، ژێدەرەکێ ژ رێڤەبەریا پۆلیسێن نەهێلانا گونەهباریان ل دهۆکێ دیارکر کو ژ تشـــتێ هوسا نینەو هەر جهێ ئەم بزانین بێ رەوشـــت لێ هەنە ئەم دچین وی جهی ب بێ رەوشـــت ڤە دگریـــن. لێ ئەگەر ل هندەک جهان ب بەرزەیی ڤە بهێتە کرن ئەو تشتەکێ دی یە ئەم چ ژێ نزانین.

ئاشـــکرا کر کو حکومەت ناهێلیت ئەو کارێ خۆ ب ئاشکرایی بکەت لێ ئەو یێ بەردوامە کو دلێ گەنجێن دهۆکێ خۆش بکەت خۆ ئەگەر هاتە گرتن ژی.
ئســـماعیل ئورەیی رێڤەبەرێ چاکسازیا سنێل‌و ژنان ل دهۆکێ بۆ نم نم ئاشکرا کر کو ب تنێ دسالا بووری دا، ٤١ژنێن بێ رەوشـــت هاتینە گرتن‌و حوکمکرن‌و نوکە هەمی د چاکسازیا وان دانە.

٢٨ بێ رەوشت حوکم بووینە

ئسماعیل ئورەیی راگەهاند ژ سەرجەمێ ٤١ بێ رەوشتان، ٢٨ هەتا نوکە ل دادگەها دهۆکـــێ حوکم بووینەو ١٣ ژن ژی نها چاڤەرێ دادگەهکرنێ دکەن، «کێشا وان ژ دادگەها ڤەکۆلینێ ب داوی هاتیەو نها دێ بەرەڤ دادگەها تاوانان ڤە چیت».
ژێدەرەکـــی ژ رێڤەبەریـــا نەهێلانـــا گونەهباریان ل دهۆکێ دیار کر کو ل چ جهان ب ئاشکرایی کارێ بێ رەوشتیێ ناهێتە کرن، «هەر دەمـــێ مە زانی ل جهەکی ئەڤە چەندە هەیە یان پێزانین بۆ مە هاتن ئەم دچین ئێکسەر وان دگرین‌و ددەینە دەستێ دادگەهێ».
ژێدەری دیار نەکر کا د ســـالا بووری دا ئەو ژنە چەند هاتینە گرتن، «رێژەکا مەزن ژنێن بێ رەوشت ب گەوادێن خۆ ڤە هاتینەدەستەسەرکرن».
گەنجەکێ دی کو یـــێ ب ژنەو گەلەک جاران ب شەڤ ناچیتە مال، بەلکو دچیتە دەڤ ژنێن بێ رەوشت دنڤیت راگەهاند ل چوار جهان ل دهۆکێ بێ رەوشـــت هەنە لـــێ د نهێنی‌و بەرزەنە، هەموو ژی د شوقەیان ڤەو هندەک گەنجێن دهۆکێ شـــوقەیان بۆ کرێ دکەن‌و گەوادیێ بۆ دکەن.

ل سەرسنگێ جهێ بێ رەوشتان کەفتە بەر تالانکرنێ

هەر دەربارەی ژنێن بێ رەوشـــت، ئەڤە نێزیکی ١٠ســـالان بوو ب ئاشکرایی ل کۆمەلگەها سەرسنگێ کارێ بێ رەوشتیێ د هنـــدەک ئوتێل‌و مۆتێـــلان ڤە دهاتە کرن، وەلێ هاتبوو دەما ئاکنجیەکا قەزا سەرســـنگێ د چوو مالا خۆ شەرم دکر بێژیت دێ چمە سەرسنگێ.
هەتا ل ڤێ دووماهیێ بەری چوار هەیڤان خەلکێ سەرســـنگێ رابوو سەرخۆو ئەو ئۆتێل‌و موتێل سۆتن‌و کارێ بێ رەوشتیێ ل سەرسنگێ نەهێلا.
ل گور ژێدەرەکێ ئەمنی ل سەرســـنگێ ئـــەڤ بوویەرە د دەمەکـــێ دا چێ ببوو کو چەنـــد کەســـەکان وەک دیارکرنا نەرازیبوونێ ل سەر هەبوونا موتێلێن بێ رەوشتیێ ل باژێرکێ وانا خونیشاندانەک ســـازکر بوو، لێ هێدی هێدی تا پشتی دەمژمێر شەشـــێ ئێڤـــاری رێژەیا ڤی خەلکی زێدەبوون‌و رەوش بەرە ب ئالوزیێ چوو، تا گەهشتیە وی رادەی ڤی خەلکی ب ســـەر ئوتێلان دا گرت‌و د ئەنجامدا جامێـــن ئوتێل‌و کەل‌و پەلێـــن دناڤ دا هەموو شکاندن‌و ئوتێلا ئەسیر ل گەل ٢٠ خانیێن گوزاری کو ئەڤ سالە هاتبوونە چێکرن ئاگر تێ بەردا، د دەمەکی دا کو ب سەدان پولیس‌و ئاسایش ل وێ دەرێ بەرهەڤبوون‌و شەر دناڤبەرا خونیشادەرو پولیســـان دا چێ بوو، دو خونیشاندەر ب سڤکی بریندارببوون‌و نێزکێ هەشت خونیشاندەران هاتنە گرتن.

دێ هەر خۆپیشاندانا دژی بێ رەوشتان کەین

ئێـــک ژ خونیشـــاندارن ب ناڤێ (ح. س) کو نەدڤیا ناڤێ وی ب دروســـتی بهێتە دەست نیشـــانکرن‌و پشکداریێ د وێ خونیشـــاندانێ دا کربوو، «ئەڤ خونیشـــاندانا مە کـــری ژ بەر هەبوونا جهێن بێ رەوشتیێ یە دناڤ باژێرکێ مەداو ئـــەم دێ بەردەوام بین ل ســـەر خونیشـــاندانا تا کو ڤان جهێن خراب ل نـــاڤ جڤاکێ مە دا نەهێلن ژبەر کو بـــەرەی نوکە ژی چەندیـــن جاران مە جهێن پەیوەندیـــدار ئاگەهدارکرینە ل سەر هەبوونا ڤان جهێن نەباش. ئەم حەز دکەین ڤان جهان ل ڤێرێ ببەن نەهێلنە بەرچاڤێن مە ئەم شەرمێ ژن و زارۆیێن خۆ دکەین».
د. سەربەست عارف رێڤەبەرێ گەشت‌و گـــوزارێ ل دهۆکێ ل دور ڤێ بویەرێ ب مخابنی ڤە بۆ نم نم دیارکر کو ئەڤ رەنگە کریارە نە د شارستانینە، ئاکنجیێن سەرسنکێ دشیان ب رێکێن شارستانی نەرازیبونا خۆ دیاربکەن، «زیانێن مەزنێن گەهاندینە وەلاتیان‌و هندەک ئوتێل یێن سوتین هندەک ژی یێن هاتیە تالان کرن‌و پەنجەرێن شکاندین دەرگەهێن خرابکرین، پتـــر ژ ٤٠خانیێـــن گـــوزاری زیانێن گەهشتینێ تا هندەک موتێلان نێزیکێ نیڤ ملیون دولاران زیان گەهشتینێ‌و ئەم دشێین بێژین ئەڤ تشتێ ل سەرسنکێ هاتیە کرن نە د خزمەتا کەســـێ دا بوو، خۆ خەلکێ سەرسنگێ ب خۆ ژی، بەلێ زێدەتـــر ئەڤێ زیـــان گەهاندنە کەرتێ گەشت‌و گوزاری ل دەڤەرێ».

بلا خواندنا ڤێ کێشا ژنێن بێ رەوشت ژ تە نەچیت

سەرۆکێ دادگەها تێهەلچوونێ ل دهۆکێ دیـــار کر کو د هەیڤـــێ دا پتر ژ ١٢٠ کێشەیان دهێنە ئێکلاکرن، هەموو هەیڤان هندەک ژ وان کێشـــان یێن کارێ بێ رەوشتیێ نە.
دەربارەی ئینانا نموونەکێ، دادوەر محەمەد ئەمین شـــەرەفانی ســـەرۆکێ دادگەها تێهەلچوونێ ل دهۆکێ راگەهاند بەری چەند مەهەکە، زەلامەکێ ئاکنجی دهۆکێ هەردەم قەســـتا جهەکی دکر بۆ کریارا سێکســـی‌و خۆ کربوو هەڤالێ ژنەکا بێ رەوشت، «پشتی بڕیارا نەمانا ژنێن بێ رەوشت ل وی جهی هاتیە راگەهاندن، ئەو ژنـــا بوویە هەڤالا وی، پەیوەندی پێ کرو گۆتێ هاریکاریا من بکە، ئەو کەسێ ئاکنجی دهۆکێ ژی دل پێڤە ماو شوقەکێ ل ســـەنتەرێ باژێرێ دهۆکێ بۆ کرێ دکەت، بۆ ماوەکێ درێژ ب کارێ گەوادیێ رادبیت‌و نەفەرا بۆ ژنا بێ رەوشت دبەت، پشتی ماوەیێ نێزیکی مەهەکێ ئەو کەسێن د وێ شوقێ ڤە ئاکنجی، ئیزعاجا خۆ ژ وان دیت ژبەرکو گەلەک خەلک دهاتن‌و چوون‌و تا درەنگی شەڤ سەماو رەقاس د وێ شوقێ ڤە دهاتە کرن، هوسا هندەک کەسا سکالا دژی وێ ژنی‌و گەوادێ وێ تۆمارکرن‌و هاتنە گرتن و رەوانەکرن بۆ دادگەها دهۆکێ».
بـــەری حوکمـــێ داویێ بـــۆ ژنا بێ رەوشـــت‌و گـــەوادێ وێ بهێتـــە دان، گەوادی گۆتـــە دادوەری: تو بخودێ من حوکم نەکە چونکو دێ ئاریشـــە بۆ من د ناڤ خێزانێ دا چێ بن، ژبەرکو دێ خێزانا من پێ حەســـیت لەوما هیڤی یە ل من ببوورن، هەروەســـا ئەو کەسێ ل بەرامبەر دادگەها تاوانان رەدکر کو وی کارەکێ هوســـا کربیت‌و گۆتە دادوەری ئەز یێ بێ گونەهم‌و من چ کارێن هوسا نەکرینە، لێ ژنا بێ رەوشت ل بەرامبەر دادوەرێ تاوانان دان ب کریارێن خۆیێن بێ رەوشتی کرو دان ب وێ چەندێ ژی کر کو وی زەلامێ ب گەوادێ وێ هاتیە تاوانبارکرن شوقە بۆ وێ کرێ کرییەو هەموو مەهـــان کرێیا وێ دداو نەفەر بۆ وێ د ئینان.
بێ رەوشتێ هەروەسا بۆ دادگەهێ دیارکر کو رۆژانە هژمارەکا کەســـان قەستا وێ دکرو کارێ سکسی ژ پشتێ‌و سینگێ ڤە دگەل وێ دکر. ئاشکرا ژی کر کو ئەو نەیا پەشیمانە ب وی کارێ دکر و گۆتە دادوەری، «هەر کەسەک ل ڤێ جیهانێ کارەکی دکەت‌و یێ پێ خۆشـــە، من ژی حەز ژ ڤی کاری کریەو چەند یا ساخ بم دێ هەر ڤی کارێ سکسی‌و بێ رەوشتیێ کەم». هوسا دادگەها تاوانان ل دهۆکێ حوکمێ سێ سال بۆ هەر ئێک ژ ژنا بێ رەوشت کو د ژیێ ٣٠سالیێ داو خەلکا بەغدا بوو و گـــەوادێ وێ یێ ئاکنجی دهۆکێ دەرکرن.

رۆژێک بۆ خۆشەویستی

کەژاڵ ئیسماعیل لەهۆڵەندا

یادکردنـــەوەو مەراســـیمی تایبـــەت بەخۆشەویســـتی لەرۆژێکی ســـاڵدا بەنـــاوی ڤالانتاییـــن دیاردەیەکـــی خۆرئاوایەو تازە وەک زۆربەی شتە باوە وەرگیراوەکان پەڕیوەتە نێو جەژن‌و بۆنە کۆمەڵایەتییەکانی کۆمەڵگەی خۆرهەڵاتی بەگشـــتی‌و ئیســـلامیی‌و کۆمەڵگەی کـــوردەواری بەتایبەتی، بەشـــێوازی جۆراوجۆر یادی ئەکرێتەوە لەهەموویان باوتر بەخشینی گوڵی سوورە لەلایەن خۆشەویستانەوەو پێشبڕکێ‌و کێبڕکێی وەرگرتنی زۆرترین ژمارەی گوڵە لەنێو گەنجاندا.
ئەوەی جێگـــەی داخو نیگەرانییە لەنێو کۆمەڵگـــە خۆرهەڵاتییەکانـــدا بەدەر لەرۆژی خۆشەویستی کە تەنها رۆژێکە، رۆژەکانی دیکەی ســـاڵ رەگەزی مێ خوێندنەوەیەکو تەماشـــایەکی دیکەی بۆکراوە بەتایبـــەت کۆمەڵگە چەپاو و نەریتپارێزەکان کەچی هەر لەنێو ئەو کۆمەڵگانەدا ئـــەو رۆژە بۆتە دیاردە، دوکان‌و بازاڕو شوێنە گشتییەکان پڕ ئەبن لەگوڵی ســـوورو ئەکرێتە رۆژی پێشبڕکێی بازرگانی بۆ فرۆشتنی ئەو کەرەسەو دیارییە تایبەتانەی بۆ ئەو رۆژە دروست ئەکرێن.
ئەگەرچی ئەو دیاردەیە لەلایەن پیاوانی ئایینی‌و حکومەتی هەندێک لەو وڵاتانە وەک دیاردەیەکی رۆژئاوای ناشـــرین خوێندنـــەوەی بۆ ئەکرێـــت، تەنانەت لەوڵاتێکی وەک ســـعودییەدا ـ ساڵانە سەدان گەنج لەپێشبڕکێی ئۆتۆمۆبیل‌و کارەســـاتی دڵتەزێندا گیان ئەسپێرن، جگەلـــەوەی پیاوانێک هەن بەدرێژایی ساڵانی ژن‌و مێردایەتییان بۆیان نییە روخساری ژنەکانیان ببینن بەحوکمی دابونەریتی عەشـــایەری، ویڕای بەزۆر بەشودان‌و هاوسەرگیری کچانی تەمەن دە ســـاڵ لەگەڵ پیاوی حەفتا ساڵدا، چەندین دیادەی دزێوی دژ بەمرۆڤایەتی ـ لەرۆژی خۆشەویستیدا پۆشینی بەرگی ســـوورو گۆڕینەوەی گوڵی ســـوور بەئاشکرا قەدەغەکراوەو سەرپێچیکەران سزا ئەدرێن، ئاخر رۆژی خۆشەویستی چی لەکاتێکدا ژن وەک کەرەســـەیەک چاوی لێئەکرێـــت، رۆژانە دەیان ژن ئەکوژرێن‌و خۆیان ئەکەنە خۆراکی ئاگر، ئەی ئەو کچانەی بەناوی خۆشەویستییەوە تەفرە ئەدرێن‌و رووبەروی چارەنوسێکی نادیارو مەرگ ئەکرێنەوە!؟
گەنجـــان لەنێـــو گێـــژاوی بێکاری‌و نەبوونی‌و گرانیدا تووشـــی بارگرانی دەروونی هاتوون، دیاردەی جیابونەوەو لەشفرۆشـــی‌و سێکســـکڕین تادێت لەزیادبونە، کچانی قەیرەو کوڕانی رەبەن لەژێر زوڵمەتـــی بارودۆخی ئابوری، کۆمەڵایەتی‌و سیاســـییدا رۆژ لەدوای رۆژ ژمارەیان زیاد ئەکات، سەرچاوەی دروستبون‌و تەشەنەکردنی ئەو دیاردانەو کاڵبونەوەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، فەوتانی بنەما ئەخلاقییەکان، لاوازی‌و نەبوونی خۆشەویســـتییە، ئاخر ئەگەر دەسەڵات جەماوەری خۆشبوێت لەپێناوی خۆشبەختی‌و ئاسودەییدا کارئەکات‌و ماف‌و داواکانیان دەستەبەر ئەکات!؟
ئەگەر خۆشەویســـتی‌و هەســـت‌و سۆزی مرۆڤایەتـــی بەهێـــز بێـــت، مرۆڤ روبـــەرووی ئەو هەموو زوڵـــم‌و تاوانە نابێتەوە. کام ئاشـــق؟ کام پیاو؟ چەند ژن؟ تەنها رۆژێک بەگوڵێکی سوورەوە بەرەو رووی هاوســـەرو مەعشوقەکەی ئـــەڕوات؟ کام لەئێمـــە تەنها جارێک بەدرێژایی ساڵ هەستی خۆشەویستی نوێ ئەکەینەوەو پەیمانـــی بەردەوامی بەیەک ئەدەین؟
لەکاتێکـــدا خۆشەویســـتی نەکاتـــی دیاریکراوی هەیەو نەسنووری ئەزانێت، خۆشەوســـتی ئەو هەســـتە پیرۆزەیە رۆحـــەکان لێک نزیـــک ئەکاتەوەو جەســـتەکان بەیەک ئەگەیەنێت نەک لەتەنهـــا رۆژێکـــداو بەگوڵێک یان دیارییەک وەبیر بخرێتەوە، ئاخر ئەگەر پیاوو ژن وەک دوو کائینی ژیرو باڵا رەچاوی بارگرژی‌و کێشـــەکانی ژیان بکەن، بێجیاوازی لەتۆی ژن‌و منی پیاو وەک دوو ئینسان بەخۆشەویستی پێکەوە روبەڕووی ژیان بوەســـتن چ پێوســـتە تەنها رۆژێک، بەڵکو هەموو رۆژەکانی ژیان پڕ ئەبێت لەخۆشەویستی، با تەنها رۆژێک بکرێتە ســـونبولی بڕیاردانی هەتاهەتایی بۆ خۆشەویســـتی‌و هەموو رۆژێک یادی ئەو رۆژە بکرێتەوە.

بێهێزی هۆکنی‌و هۆکارە جۆربەجۆرەکانی

دەعدنان عەبدولا
نەشتەرگەری گورچیلەو میزە رۆکان

چالاکی هۆکنی (سێکسی) چالاکییەکی خۆشی وەرگرتنی دەروونی‌و جەستەییە بەئامانجی نەوەخستنەوەو هێورکردنەوەی باری دەروونی‌و جەستەیی پاش گەیشتن بەوپەڕی چێژی سێکسی.
کاتێک خۆشەویســـتی لەنێوان نێرو مێیەکـــدا هەبوو، چالاکی سێکســـی سروشـــتی دەبێت‌و بەدوایـــدا ئارامی دەبەخشـــێتە دەروون‌و جەستە، ئەگەر خۆشەویســـتی نەبوو وەک رەفتارێکی ئاژەڵی دەبێت‌و رەنگە پاشـــان هەست بەتاوان بکەن بەتایبەتی ئەگەر بەمنداڵی جوتەکە پەروەردەی ئایینی توند کرابن.

جۆرەکانی بێهێزی هۆکنی

جۆرەکانی بێهێزی سێکسی پەیوەستە بەهۆکارەکانیـــەوە کەگرنگی تەواوی لەدەستنیشـــانکردنی بـــاری بێهێزی هۆکنیەکەدا هەیە، کە ئەوانیش بریتین لە:

١. بێهێزی سێکسی دەروونی:
کەسەکە بەدڵو دەروون حەزی سێکسی نەماوە، بۆیە چوکـــی رەپ نابێت، ئەم جۆرە بێهێزییە لەو کەسانە زۆرترە کە نەخۆشی دەروونیان هەیە.
٢. بێهێزی سێکســـی جەستەیی یان میکانیکی:
لەمجۆرە بێهێزییەدا کەسەکە حەزی هەیە، بەڵام بەهۆی نەخۆشییە جەستەیەکانەوە، چوکی رەپ نابێت.
٣. بێهێزی سێکسی سەرانسەر:
لەمجۆرەیانـــدا حـــەزی هۆکنی هەیە نەک چـــوک رەپبوون، بۆنمونە کاتێک گونەکان هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن نارژنە ناو خوێنەوە بەهەر هۆیەک لەهۆیەکان لەژێر مێشکە گلان یان وەتەکان.
٤. بێهێزی سێکسی جۆری تایبەت:
کەســـەکە حەزی سێکسی هەیە، چوک رەپبوونی هەیە، بـــەڵام ناگاتە لوتکەی چێژ یان ماوەیەکـــی زۆر کەم دەگات یـــان چـــوک رەپبوونی هەیـــە، بەڵام حەزی سێکســـی نییە. چارەسەری ئەم بێهێزییە تایبەتییەو ئاسان نییە، زۆرجار نەخۆشـــەکە بەزۆربـــەی چارەســـەرە ناسراوەکان نایەتەوە ژێر بار، واتە ئەم جۆرە ئاڵۆزترین باری بێهێزی هۆکنییە.

هۆزانی

هەندێجار هۆی بێهێزی سێکسی زۆر بەئاسانی ئەدۆزرێتەوە یان دەستنیشان دەکرێـــت، بـــەڵام هەندێجاریش پاش لێکۆڵینـــەوەی چڕوپـــڕی مێژوویی‌و سەرجێی‌و تاقیگەیی ئەنجامی نییە، لەبەر ئـــەوە زۆر لەپزیشـــکان خۆیان نادەن لەقەرەی چارەسەری ئەمجۆرەیان.

١. هۆکارە دەروونییەکان:

هەر لـــەدوای لەدایکبوونەوە دەســـت پێـــدەکات تـــا دەوروبـــەری تەمەنی هـــەرزەکاری بەتاییبەتی تەمەنی چوار ساڵی.
هۆزانـــی پەیوەســـتە بەشـــێوەی پەروەردەکردنـــی منداڵەکـــە لەرووی سێکسی، ئایینی، زانستی، رۆشنبیری، راســـتییەکانی ژیان، رووداوی ئەرێ‌و نەرێ کە رووبـــەڕوی بۆتەوە بەتایبەتی سێکســـی. لەگرنگتریـــن هـــۆکارە دەروونییەکانیش وەک:
- ترس لەگایەزکی نائاسایی.
- هەستکردن بەتاوانی سێکسی.
- گومانکردن لەراســـتگۆیی هۆکنی هاوسەرەکە.
- خەمۆکی کە بەخەمۆکی شاراوەتەوە.

هۆکاری کەسایەتیەکان وەک:

* دڵەراوکێ.
* هەست بەتاوان.
* رق لەهاوسەرێتی.
* پیس‌و پۆخڵـــی وەک بۆنی ناودەم، بۆنی ناخۆش (دەست، ئارەق).
* شوێن
واتە شوێنی جوتبوون، رەنگە لەشوێنێک بێهێزی هۆکنی هەبێت، بەڵام لەشوێنێکی دیکە بێهێزی نەبێت، بۆنمونە شوێنەکە هێمنی تێدابێت.
* کات
واتە کاتی جوتبوون، رەنگە لەکاتێکی دیاریکراودا بێهێزی هۆکنی هەبێت، بەڵام لەکاتێکی دیدا بێهێزی نەبێت، بۆنمونە پەسەندترین کات بۆجوتبوون بەیانیان زووە.
* هاوسەرێکی دیاریکراو، واتە لەگەڵ ژنەکەی خۆی بێهێزی هۆکنی ئەبێت، بەڵام لەگەڵ مێیەکی دی هێزی نابێت یان بەپێچەوانەوە.
* هەست بەژێرکەوتن، واتە سەرنەکەوتن لـــەکاری رۆژانـــەدا یـــان لەژیاندا، لەدەستدانی سامان یان نەوە.
* نەمانـــی رێزی هۆ، لەهەر هۆیەکەوە بێت لەژیانی رۆژانەدا.

٢. هۆکارە جەستەیەکان:

پەیوەندی بەنەخۆشـــیە جەستەییەکانی کەســـەکە لەژیانی رۆژانەدا بەنەخۆشی دەروونی ـ جەستەیەکانیشەوە هەیە کە توشـــی ئەبێت وەک نەخۆشی شەکرە، کۆڵۆنی نەسرەوتوو.

هۆکارە جەستەیەکان وەک:

أ. نەخۆشـــیە ســـەراپاییەکان وەک: نەخۆشـــی یەکانی کوێرە گلاندەکان، نەخۆشـــی شەکرە، سســـتی گلاندی زایەندی، هۆکاری بارودۆخی پەیوەست بەفرەرشتنی هۆرمۆنی شیر، سستی ژێر مێشکە گلاند، سستی ملە قۆرتە گلاند، نەخۆشییەسۆیەکانی ئەندامانی زایەندی، نەخۆشی فەرهەنگی، سۆی ئەندامەکانی زاوزێ، نەخۆشـــییەکانی بۆری خوێن، کۆنیشانەی لێریخ، کیسەی شاخوێنبەر، نەخۆشییەکانی دەمار، نەخۆشی پەتکە دەمار، نۆرە لێدانەکانی مێشک.
ب.بەکارهێنانی دەمار، هەندێک دەماری دەستنیشانکراو لەگەڵ بەکارهێنانیاندا بێهێزی سێکسی دروست دەکات لەوانە: دەرمانەکانی فشاری خوێن، دەرمانەکانی ئـــازارو ژان، دەرمانە هێمنکەرەوەکان، دەرمانە چالاکی بەخشەکان، دەرمانێکی هەوی گەدەو دوانزە گرێ پێیدەوترێت تەگەمێت.
ج. نەشتەرگەری، بۆنمونە زەبری ناوگەڵ، لابردنی پرۆســـتات، لابردنی وەتەکان یان هێلکەدانەکان.
د. زۆر خواردنەوەی مەی (ئەلکهول).
ز. ناتەواوییە زگماکییەکانی ئەندامانی میزو زاووزێ.

داراوزارا دەپرسن

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

shwan@journalist.com
shwan_hawlati@yahoo.com

زارا: تەمەنم ٣٠ساڵە، ماوەیەکە هەست ئەکەم مێردەکەم خیانەتم لێئەکات، ناموێت لەدستی بدەم، چیبکەم باشە؟

نم نم: ئەزیزم ... هەســـتکردن شتێکەو دڵنیابوونەوە شـــتێکی دیکە، پێویســـتە ژیرانە مامەڵە لەگەڵ هاوسەرەکەت بکەیت، بەجۆرێک هەســـت نەکات تۆ گومانت لەپاکیو ڕاستی ئەو هەیە، جونکە زۆرجار گومانکردن ئاســـەواری خراپ لەسەر پەیوەندی نێوان ژنو مێرد بەجێدێڵێت، هەوڵبدە سەرەتا بەچۆنێتی هەڵسوکەوتی خۆتدا بچێتەوە بۆ زانینی کەموکوریت بەرامبەر هاوسەرەکەت.

زۆر بیـــر لەمەســـەلەکە مەکـــەرەوە تا کاریگەری لەسەر تێکچونی هاوسەنگی باری دەروونییت نەبێت، ڕاســـتەوخۆ پرسیار لەهاوسەرەکەت مەکە، بەڵکو بۆ دڵنیابوون پێوســـیتت بە (بەڵگە، ڕێگە، ئامانـــج) هەیە. زیاتر لەهاوســـەرەکەت نزیکبەرەوە، چونکە لەکاتی دەرکەوتنی ڕاســـتییەکاندا تەســـلیم بوون بەواقع لاوازییەو پێویستە وەک ژنێکی بەتواناو بەهێز ڕوبەروو ببیتەوە، هەوڵبدە کەشێکی گونجاو ی پڕ لەســـۆزو خۆسەویستیو ڕۆمانســـی بۆ هاوســـەرەکەت دروست بکەیت.

تێرکردنی ئارەزووە سێکسییەکانو پێکەوە گونجانی سێکســـی، یەکێکە لەکۆڵەکە بەهێزەکانـــی بەختـــەوەری ژنو مێرد، هەوڵدان بۆ هێنانەدیو دەستەبەرکردنی ئەو بەختەوەرییە باشترین ڕێگە چارەیە.

دارا: تەمەنم ٢٨ساڵەو کچێکم خۆشئەوێت، بەڵام چەند ساڵێک لەمن گەورەترەو خێزانەکەم ڕازی نین هاوسەرگیری لەگەڵ ئەنجام بدەم، بەڕای ئێوە چیبکەم باشە؟

نم نـــم: جیاوازی تەمەنـــی نێوان ژنو مێرد پەیوەندی بەچۆنێتی تێگەیشـــتنو هەمئاهەنگیو هاوڕاییەوە هەیە. جیاوازی تەمەن لە سێ ســـاڵ بەرەوژورر ئاساییە بەمەرجێک ڕێـــژەی جیاوازییەکە زۆر نەبێت، چونکە چەند ساڵێک تەمەن واتا جیاوازی چەند ساڵێک لەبیرکردنەوەو چۆنێتی بڕیاردانو یەکدەنگی، ئاساییە قەبوڵنەکـــردن، چونکـــە کۆمەڵگـــە وا ڕاهاتـــووەو کولتور پێی قەبوڵ نییە ژن لەپیاو گەورەتربێت.

گفتوگۆکردنو گەیشـــتن بەچارەسەر لەگەڵ خێزانەکەتدا باشترین ڕێگەچارەیە، بەتایبەت لەپێش ئەنجامدانی پرۆســـەی هاوســـەرگیری، چونکـــە پرۆســـەیەکی هەســـتیارو چارەنوســـییە، هەندێجار بڕیاردانی تـــوڕەو کوێرانە ئەبێتە هۆی دروستبوونی کێشە، دەرئەنجام ژیانێکی نائارامو چارەنوسێکی نادیار.

قەناعـــەت، ئەو دەروازەیـــە کە ئەبێتە هۆی دروستکردنی باشترین پرۆسەو ســـەرکەوتنی، بیرکردنـــەوەو دانانی پلانێکی کۆنکرێتی پێویســـتە لەنێوان دووکەسدا، چونکە ئەوان پێکەوە ئەژینو پێکەوە ڕووبەڕووی ژیان ئەبنەوە.

زارا: چەند مانگێک بەسەر دەزگیرانیماندا تێپەڕیوە، دەزگیرانەکەم داوای سێکسم لێئەکات، بەڵام من ئەترسم چیبکەم باشە؟

نم نم: بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە، پێویستە ســـەرنج بدەیتو بیر لـــەم دوو ڕێگە چارەسەرە بکەیتەوە:

١.ڕەتکردنەوەی داخوازی دەزگیرانەکەتو خۆراگریو سووربوون لەسەر هەڵوێستی خۆت تا ئەوکاتەی دەتگوێزێتەوە.

٢. قایلبوون بەداخوازی دەزگیرانەکەت.

لەدنیادا ئەنجامدانی ســـێکس لەنێوان دەزگیرانەکانـــدا حاڵەتێکی ئاســـاییە، ئەگەرچی وەک کۆمەڵگەیەکی نەریتپارێز کۆمەڵێک ئاســـەواری خراپـــی هەیە، ئەوەش ئەکەوێتە ســـەر قەناعەتی کچو کوڕ لەوانە ترســـی سکپڕیی کێشەیەکە لەبەردەم کچدا، بەڵام پرسیارێک لێرەدا ڕووبەڕوی ئەبێتەوە ئەوەیە کە لەشـــەوی بوکێنیدا چی پێشکەش بەهاوسەرەکەت ئەکەی؟.

لەوانەیە ئەنجامدانی کۆمەڵێک ئاسەواری سلبی بەجێبهێڵێت وەک نەمانی باوەڕو متمانـــەی پیاو بـــەژن، دوورکەوتنەوەو ســـاردبوونەوەی خۆشەویســـتی دوای هاوســـەرگیری، دواتر شـــەوی پەردە کولتورێکـــی کۆمەڵایەتییـــەو خێزانی هەریەک لەکچو کـــوڕ چاوەڕوانی ئەو شـــەوە ئەکەن بۆ بینینی چەند دڵۆپێک خوێن، لێرەدا گومان لای خێزان کێشە کۆمەڵایەتییەکان دروست ئەکات.

لەڕاستییدا سێکســـردن پێویستییەکی فســـیۆلۆجییەو غەریزەیەکی ئاســـاییە، بەڵام گەلێک سیفەتو ڕەهەند جوانترو گەورەترن بۆ دروســـتکردنی ژیانێکی ئاسوودە، هەربۆیە کورتکردنەوەی ماوەی دەزگیرانی باشترین ڕێگەچارەیە لەبەردەم کێشەکەدا.

دارا: ماوەیەکی زۆر نییە ژیانی هاوسەریم پێکهێناوە، بەڵام لەکاتی جووتبووندا زوو تەواو ئەبم، هۆی چییەو چۆن چارەسەر ئەکرێت؟

نم نم: گەیشتن بەدوا پلەی ڕەحەتبوون ـ ئۆرگازم ـ لەســـێ چرکە یان کەمتر لەکاتی سێکســـردندا ئاسایی نییەو ئەو کەســـە توشـــی خێرایی فرێدان بوەتـــەوە. هەندێجار پێش جووتبون بەدەستبازی دەحەوێتەوە، ئەمەیان ئەبێتە هۆی دروستبوونی کێشەی دەروونیو کۆمەڵایەتـــی نێـــوان ژنو مێرد، ئەو حاڵەتەش زیاتر لەنێوان ئەو پیاوانەدایە کە تەمەنیان لەنێوان ١٨ـ ٢٥ساڵیدایەو ژنیان هێنـــاوە زۆر ناخایەنێت، پاش ماوەیەک ئاســـایی ئەبێتـــەوە یان ئەو پیاوانەی ڕۆشنبیری سێکسییان کەمە.

هەندێجار لەترسی منداڵ دروستکردن یـــان نەگونجانـــی کاتو شـــوێنی جووتبوونو هەندێک نەخۆشی وەک هەوکردنی پرۆستاتو ســـووتانەوەو حەساسییەت لەئەندامی نێرینەدا، ئەبێتە هۆی خێرایی فرێدان، ئەویش بەڕێگەی ســـەردانی پزیشـــکو چارەسەری پزیشکی چارەسەر دەکرێت.

بۆئەو مەبەستە پێویستیی بەوەرگرتنی هۆشـــیاریی‌و ڕۆشـــنبیریی هەیـــە لەبارەی ســـێکس، گۆڕینی شێوازی سێکســـکردن، ئارامی، بیرنەکردنەوە لەکێشە دەرەکییەکان، جەختکردنەوە لەسەر بیرکردنەوە لەگەیشتن بەلووتکەی چێژو بەســـەربردنی کاتێکی خۆشو گۆڕینەوەی ســـۆزو خۆشەویســـتی، هاوکات هەندێجار پەستان خستنەسەر بەشـــی خـــوارەوەی ئەندامی نێرینە چووک ـ بەدەست، باشترین ڕێگەچارەی ئەو حاڵەتەیە.

٣٠ ڕۆژ چێژوەرگرتن لەکارکردن 1 2 3

ڕێز لەتواناو بەهرەکانی خۆتان بگرن

لەفارسییەوە: هەمیشە شوان

بەدرێژایـــی ئەم چەند ســـاڵە باسو گفتوگۆکانمـــان، لەچوارچێوەیەکـــدا قەتیس ماوە کە پلیکانەی چێژوەرگرتن لـــەکار بەم شـــێوەی لای خـــوارەوە بنیاتنراوە:

- چاوەڕێ شـــتە خراپەکان مەکەن، بەڵکو چاوەڕێ شتە باشەکان بکەن.
- کێشە کاتێک سەرهەڵدەدات کە ئێوە بتانەوێت. هەمیشە دەتوانن مەسەلەکان بەدەرفەتو هەلێک بزانن.
- تەرکیزتان بخەنە سەر ئەو شوێنەی کە دەتانەوێت بڕۆن، نەک ئەو شوێنەی کە لێوەی هاتوون.
- لەســـەرکەوتنەکان بەهەمان ئەندازە ئەزموون وەربگرن کە لەشکســـتەکان ئەزموون وەردەگرن.
- سەرکەوتنی ڕاســـتەقینە پەیوەندی بەتوانـــای زکماکیو زۆربـــاش یان هوشیارییەکی نییە.
- گرنـــگ نییە لەشـــوێنەواردا چی ڕوودەدات، گرنـــگ ئەوەیـــە کە بە چ شێوەیەک ڕووبەڕووی دەبنەوەو چۆنی لەگەڵدا دەجووڵێنەوە.
- بەختەوەری شـــتێک نییە کە وەکو قەرز وەریبگرن. کەسێک بەختەوەریتان لەســـینییەکی زێـــودا بـــۆ ناهێنێت. ئەوە ئێـــوەن کە دەزانـــن بەختەوەری گرێدراوی هەڵسۆکەوتو کردەوەکانتانە، کەواتـــە دەتوانن بەگۆڕینی شـــێوەی هەڵسوکەوتتان بەرامبەر بەمەسەلەکانی ڕۆژانەو ئەو خوانەی بەدەستان هێناوە، بەدەستی دێنن.

ڕۆژی یەکەم ڕێزگرتن لە ناخ

– ئێمە بەهادارترین کەسین لەپیشەی خۆماندا.

ئێمە بەهادارترین کەسین. هیچ کەس ناتوانێت لەشـــوێنی ئێمەدا بێت. هیچ کەســـێک ناتوانێت ببێتە ئێمە. هەموو ڕۆژێک لەگەڵ گـــەردوونو هەبووندا دەست بەکار دەکەین. لەگەڵ خۆماندا توانایی، زانست، کارامەیی، کەسایەتیو بلیمەتیمان دەبەینە شوێنکاری خۆمان. ڕەنگە تائێستا لەهەموو تواناییەکانمان کەڵکمان وەرنەگرتووە. لەوانەشە تائێستا نەمانزانیوە چ کەسایەتیەکی گرنگین.

ئایا بـــە خۆمان دەڵێین: «هیچ کارەین، زۆر کـــەس ئـــەم کارە دەکەن»، یان «ئـــەو کارەی ئەنجامی دەدەم گرنگ نییە»، یان «ڕاســـتە من بەڕێوەبەری داراییم، بەڵام هاوکارانێکم هەیە دەتوانن شوێنی من بگرن؟»

جۆری ئـــەو کارەی ئەنجامی دەدەن، پۆســـت یـــان موچـــە، لەڕاســـتیدا پەیوەندییەکی زۆری بەبنەمای سیستەمەوە نییە، چێژوەرگرتن لەکارکردن بەواتای ڕێز لەخۆگرتن نییە.

ڕێز لەخۆگرتن چییە؟

ڕێـــز لەخۆگرتـــن یەکەمیـــن کلیلی دۆزینـــەوەی شـــادومانیو خۆشـــی لەکارکردندایە. ڕێز لەخۆگرتن بنەمای ســـەرکەوتنە ـ هەستی بەها بۆ خۆمان لەقووڵایـــی ناخماندا. ئەو کەســـانەی لەکارکردن چێژ وەردەگرن، باوەڕێکی بەهێزیان لەخۆیاندا لەسەر بنەمای ناخو باوەڕ بەخۆبوون دروســـتکردووە. ئەو هەست باشییە لەواندا زکماکی نییەو ڕەنگە هەر ئەم کەســـانە لەهەرزەییدا هەســـت بەســـووکایەتی پێکـــردنو دواکەوتوویـــی بکەن، بـــەڵام کاتێک گەورەتر دەبن، بەهۆی ڕاهێنان، فێربوون چۆن خۆیانیان خۆشبوێت.

زۆرجار هیچ شتێک بەئەندازەی ڕێز لەناخ گرتن بەســـوود نییە کە لەسەر بنەمای دادوەرانەو ڕاستگۆیانە بێت.

ڕێز لەناخ گرتنی باش، خۆبەزلزانیو خۆپەســـەندی نییەو شەیدابوونی خود نییە. ڕێز لەنـــاخ گرتنی باش بەواتای تێگەیشـــتنە لەناخی خـــود بەواتای مرۆڤێکی تایبەت بەخود هاوکات لەگەڵ تواناییو بلیمەتیەکانی تایبەت بەخود.

بەبێ ئەوەی ســـەرەتا هەست بەبەهای خۆمان بکەین، ناکرێ ڕێز لەکەسێکی تـــر بگریـــن. کاتێک ڕێـــز لەکارو هەوڵدانەکانمـــان دادەنێـــن ئەو کاتە دەســـتدەکەین بەڕێزگرتـــن لەبەهاو هەوڵدانی کەسانی تر.

ئێمە بێگومان ئـــەو هێزەمان تیایە کە ڕێز لەخۆگرتنو هەســـتە باشەکانمان بۆ شوێنی کارەکانمان بەرین. تەنانەت ئەگەر تائێستا کارێکمان ئەنجام نەداوە نابێتـــە هۆی شـــەرمەزاری. ئێمە هەر کات ئیرادە بکەیـــن دەتوانین بەهۆی تواناییەکانمان هەست لەڕێزی خۆمان بگرین.

بە ئۆمێدەوە بڕواننە هەر کارێک کە دەیکەن
فۆتۆ: ئاکام شێخ هادی

باش ئەنجامدانی کارەکانمان

زۆربەی پیاوانو ژنانی ســـەرکەوتوو، هەســـتی ڕێزگرتن لەناخ بەهۆی ئەو کارەی ئەنجامی دەدەن بەدەستیدێنن. پێویست ناکات جیهان لەبەختەوەریمان ئاگادار بێت، هەروەها لەڕاستیدا گرنگ نییە کە دەرئەنجامەکەشی شکست یان ســـەرکەوتن بێت. گرنگ ئەوەیە ئێمە بزانین باشترین هەوڵی خۆمانمان داوەو ئەو تواناییەی هەمان بوو خستوومانەتە گەڕ بۆ کەڵک وەرگرتن لەکارەکانمان.

هەندێ لەفەرمانبەران بیرۆکەیان وایە: «بەکەمترین هەوڵدان دەبێ بەزیاترین دەرەنجام بگەین»، بەپێچەوانەی بیری گشتیەوە ئەم ڕوانگە نێگەتیڤە لەڕاستیدا پێویستی بەهەوڵدانی فکریو وزەیەک هەیە کە زیاتر لەهەوڵدانەکەی خۆی باج دەدات، جیا لەوەش لەبەکارهێنانی ئەم بیرۆکە نێگەتیڤە لەئەنجامدانی کاردا هەستی ڕێز لەناخ گرتن لاواز دەکاتەوە، چونکـــە لەقووڵایی ناخـــی خۆماندا دەزانیـــن لەباشـــترین تواناییەکانمان کەڵکمان وەرنەگرتووە.

وێنای زەینی، گەورەترین ڕێگایە بەرەو سەرکەوتن

ئایا تائێستا بەخۆمان وتوومانە:

- ناتوانـــم وێنایەکی ســـەرکەتووانە لەزەینمدا دروست بکەم.
- دڵم ئەوەی دەوێتو ئارەزووم ئەوەیە، بەڵام ئەزموونو خوێندنی پێویستم بۆ ئەو کارە نییە.
- ناتوانم پێشـــبکەوم چونکە قەڵەوم، باڵاکوتـــرم یان ژنم یان لەبنەماڵەیەکی هەژارم. ڕاســـتییەکەی ئەوەیە زۆربەی خەڵک بەرامبەر بەخۆیان شکســـتو ســـەردانەواندن وێنا دەکەن. دەرەنجام ئەم قەیرانە دەگەڕێتەوە بۆ تاقیکردنەوەو هەوڵدان.

زۆر بیســـتوومانەوو خوێندوومانە کە خەڵکی ئاسایی بەشێوەیەکی زۆر باش لەکارەکانیاندا سەرکەوتوو بوونە. ئەمانە بێگومان کەســـانێک بوون کە بەسەر بەربەســـتی دەروونیو دەرەکی دا زاڵ بوونو خۆیان گەیاندووەتە سەرکەوتنی گەورە.

سەرەڕای ئەوەش زۆربەی خەڵک ناتوانن بیـــر لەوەش بکەنەوە کـــە بگەنە وەها هەلێک. ئەوانە بەخۆیان دەڵێن:«بەڵێ، ئەو دەیتوانی ئەو کارە بکات، بەڵام من نا، بۆچی ...»

ئەو جۆر کەسانە خووگرتن بەشکست بەدوو شێوە لەخۆیاندا پەروەردە دەکەن: یەکـــەم: بەهێزکردنی شکســـت، واتە خووگرتنو بیرکردنەوە لەشکستەکانی ڕابردوویان، واتە خووگرتن بەوێناکردنی خراپترینەکان لەداهاتوودا.

دووەم: ئـــەو کەســـانە، چونکە ناتوانن ڕێزی پێویست دابنێن بۆ باوەڕکردن بەخەونەکانیان، خۆیان بۆ بەختەوەری ئامادە ناکەن بۆیە بەرەو شکست دەڕۆن.

هیچ ســـەیر نیە زۆربەی فەرمانبەران واهەســـت دەکەن لەداوێکدا گیریان خواردووە. لەڕاستیدا شکست لەوێنای زەینیاندا تۆمارکراوە.

هیـــچ کات خۆمان بەکـــەم دانەنێین. لەکۆمەڵگەدا بەرادەی پێویســـت بەکەم دادەنرێین، خۆمان ئەو کارە نەکەین.

بەدەستهێنانی ڕێز لەناخ گرتن پێویستی بەراهێنان هەیە

بڕوا بەخۆمان بکەین، گرنگ نیە چەند ماوە دەخایەنێت یان هەندێجار چەندە دژوار دیارە. سەردەمانێک مامۆستایەکی زانکۆ، ژنەکەی تووشی کێشەی بیستن ببوو. ئەو هەوڵی دارشتنی نەخشەیەکی دا بـــۆ دروســـتکردنی ئامێرێک تا بتوانێت ئاستی بیستنی ژنەکەی بەرێتە ســـەرەوە، بەڵام نەیدەزانـــی ڕۆژێک لەڕۆژان ئەو خەڵکانەی بیستنیان کزە کەڵکی لێوەردەگرن.

مامۆستاکە، ویلایەتەکانی نیۆئەنگلەند ی تێپەڕکرد تا ســـەرمایەی پێویست بۆ دروستکردنی ئەو ئامێرە بەدەست بێنێـــت، بەڵام ســـەرمایەدارەکان پێی پێدەکەنینو دەیانـــوت: «بیرۆکەکەی تـــۆ یەک فلس ناهێنێـــت، پرۆژەکەت شکست دێنێت»، پێیاندەوت ئایا شتی وادەکرێت کە دەنگی مرۆڤ لەرێگای تەلو وایـــەرەوە بگوازرێتەوە. باش بوو کە ئەلەکســـاندەر گراهام بێڵ ئەوەندە ڕێزی لەناخی خۆی دەگرتو بەو تەنها سەرمایەکەی کە باوەڕ بەخۆبوون بوو لەسەر دروستکردنی ئامێرەکەی مایەوەو سەرکەوتوو بوو.

ئێمـــە زۆرجـــار بەربەســـتی گەورە لەســـەر ڕێگامان دروست دەکەین، ئەو بەبەرستانەی کە لەجیهانی ڕاستەقینەدا بوونیان نییە.

لەساڵی ١٩٤٠دا، گەورەترین ئەندازیاری فیزیای هێزی ئاسمانی جیهانی باوەڕی گۆڕا بەوەی کە ناکرێ دیواری دەنگی بشـــکێنرێتو هەموو کەسێکـــو هەر شـــتێک کە بەخێرایی دەنگ نزیک ببێتە لێکدەوەشێتەوە. تەنها فڕۆکەوانێک بەناوی چاک ییگەر باوەڕێکی وەها نەبوو بەپراکتیک دیواری دەنگی شکاند.

چێژوەرگرتن لەکار لەکاتی کارکردندا

١. بەزەردەخەنـــەو ئەحواڵپرســـین ڕووبەڕووی هاوکارانو بەرپرسو ئەوانەی لەگەڵتان کار دەکەنو بنەماڵەکەتان ببنەوە. هەر ئەم ڕەفتارە ســـادەیە (زەردەخەنە) دەتوانێت بەهای ناخ لەبەرچاوی خۆمانو کەســـانی تر دابین بکات. کەســـانی سەرکەوتوو تارادەیەک بەردەوام لە شوێنی کارەکانیاندا کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی هاوکارەکانیان زەردەخەنەیان پێی.

٢. لەشوێنی کارو لەکاتی تەلەفۆنکردن یان وەڵامدانەوەی تەلەفۆن بەزارێکی باش بدوێن، بەجۆرێک گوایە بەدەنگی خۆتان خەریکن زەردەخەنە دەکـــەن. بەردەوام خێرا خۆتان بناسێننو ئەگەر پێویستی کرد کۆمپانیاکەتان بناسێننو بەگشتی هـــۆکاری تەلەفۆنکردنەکەتـــان بڵێن. ئەو ڕاهێنانە ســـادەیە بەبەرامبەرەکەتان دەگەیەنێت کەسێکی گرنگ تەلەفۆنەکەی بەدەستەوەیە.

٣. پێویســـت ناکات ئەو ناوو ناتۆرانەی خەڵک لەســـەرتان دایدەنێن لەخۆتانی بگرن. ئەگەر خۆنەویست هەستان بەوە کرد لەشـــوێنی کاردا ســـووکایەتیتان پێکـــراوە یـــان لەلایەن کەســـێکەوە دوورخراونەتـــەوە، خۆتـــان بەتاوانبار دامەنێن، بەڵکو ئەوە دابنێنە سەر نائاگاییو نەبوونی ڕێزگرتنی کەسی بەرامبەر.

٤. کاتێک وەسفتان دەکەن لەو کاتەدا سوپاسی بەرامبەرەکەتان بکەن. لەو کاتەدا پێویست ناکات ناختان بشکێننەوەو خۆتان بچوک بکەنەوە، هەروەها پێویست ناکات لەپێناو وەســـفکردنی زۆردا زەحمەتی زیاتر بەخۆتان بدەن، سوپاسکردنی سادە «هێمایەکی نێونەتەوەیی» کەسێکە کە ڕێز لەناخ گرتنە.

٥. لەکـــۆڕو کۆبوونەوە نافەرمیەکان کە باس لەدەبڕینی کێشـــەکان دەکرێتو شـــڵەژێنەرە دوورەپەرێزی بکەن. ڕەنگە ئەو کۆڕانە «هاوبەشیەکی ئاسانکاری» فەرمانبـــەران بێت، بـــەڵام ئەو کارێکە وەکو ئەوەی لەســـەر کەشتییەکی بەرەو نوقمبوون بێت. لەباتی ئەو کارە ـ کەسانی شادومانو سەرکەوتوو بکەینە سومبولی خۆمان تا دوایی ببنە کەســـێکی وەها. بەردەوام لەناو کەســـانێکدا بن کە چێژ لەکارەکانیان وەردەگرن. ئەو کەسانەی خاوەن ڕێزگرتـــن بەرامبەر بەخۆیانو دەیگوازنەوە بۆ کەسانی تر.

دەتوانیـــن ڕێـــز گرتـــن لەخۆمـــانو چێژوەرگرتـــن لەکارەکانمـــان هەموو ڕۆژێک بـــەم بیرکردنەوەیە دەســـت پێبکەین:

ئێمە کەسێکی زۆر بەهادارین.

بەبۆنکەوتنی منداڵان پەرەدەسێنێت «ڕۆژانە ٣٠ ـ ٤٠ منداڵ بەبۆن دەکەون»

هەرچەندە بەشێک لەهاووڵاتیان بڕوایان بەنەخۆشی بەبۆنکەوتنی منداڵان نییەو لەڕووی زانستی پزیشکیشەوە ئاماژەی پێنەدراوە، بەڵام چەندین کەس سەرقاڵی چارەسەرکردنی ئەو منداڵانەن کە بەبۆن دەکەون.

سەنگەر حەسەن لەچەمچەماڵ

سەبری حەمید ئافرەتێکی بۆنچییەو ماوەی ٣٢ساڵە چارەسەری بەبۆنکەوتنی منداڵان دەکاتو لەمیانی یەکەمین دیمانەیدا لەگەڵ نم نم، هۆکارەکانی بەبۆنکەوتنی منداڵان ڕوندەکاتەوەو دیارترین ئەو ڕێگەچارەسەرانەش دەخاتەڕوو کە پێویستە لەو بارودۆخانەدا بگیرێنەبەر کە منداڵێک ڕووبەڕووی بەبۆنکەوتن دەبێتەوە.

سەنگەر: ئەو نیشانانە چین کە لەکەسانی بە بۆنکەوتوودا دەردەکەون؟

سەبری: ئەو کەسانەی بەبۆن دەکەون، سەریان ژان دەکاتو سکیان با دەکات، توشی ڕشانەوەو سکچوون دەبنو بێتاقەت دەبن، لەرزو تا دایان دەگرێت. منیش شارەزایی تەواوم لەو کەسانە هەیە کە بەبۆن دەکەون، دەست لەسەر سەریان دەدەمو زمان لەناو لەپیان دەدەم، ئەگەر تاڵ بوو ئەوا ئەزانم ئەو کەسە بە بۆنکەوتووە، تەنانەت بە چ دەرمانێکیش بەبۆن کەوتبێت ئەزانم، چونکە من زۆربەی جۆری بۆنی عەترو ئەو شتانەی کە دەبنە هۆکاری بۆنکەوتن دەناسم.

سەنگەر: ئایا بەبۆنکەوتن پەیوەستە بەتەمەنەوە؟

سەبری: ئەگەرچی زۆرجار لەناو میللەتی ئێمەدا وا هەست کراوە تەنها منداڵ بەبۆن دەکەوێت، بەڵام لەڕاستیدا زۆرجار کەسانی بەتەمەنیش هاتوونەتە لامو تەماشام کردووە بەبۆن کەوتوون، لەوانە مامۆستای قوتابخانەو مەلای ئایینیشت تیابووە، چارەسەرم کردوونو چاک بونەتەوە.

سەنگەر: ئەو چارەسەرانە چین کە بۆ کەسانی بەبۆنکەوتووی بەکار دێنیت؟

سەبری: ئەو چارەسەرانە بریتین لەحەوت جۆر بۆنی عەتر، لەگەڵ مێخەکو دەرمانێکی تر کە وەک قەترەی ڕەش وایە تێکەڵیان دەکەمو دەیانکەم بەسەر بڕێک شەکری کلۆدا، ئەو شەکرە کلۆیە بۆماوەی سێ ڕۆژ یان چوار ڕۆژ دەمێنێتەوە تا بەتەواوی لەگەڵ شەکرەکەدا بۆن دەگرن، ئینجا بۆ کەسانی بەبۆنکەوتوو بەکاردێت.

ئەو کەسەش کە بەکاری دەهێنێت یان لەسەر سەری دایدەنێت یان بۆ خواردن بەکاری دەهێنێت، هەرکەسێکی بەبۆنکەوتووە، ئەو شەکرە بخوات ڕاستەوخۆ لێی دیاری دەداتو وەزعی باش دەبێت، دوا وادەی کاتی ئەم بەبۆنکەوتنە، تەنها پانزە کلۆ شەکرە، تاکو ئێستا هیچ بەبۆن کەوتوویەک نەگەیشتۆتە پانزە کلۆ شەکر چاک بۆتەوە.

سەنگەر: ئەگەر چارەسەر بۆ کەسی بەبۆنکەوتوو نەکرێت، ڕووبەڕووی چی دەبێتەوە؟

سەبری: بێگومان ئەگەر کەسێک بەبۆن کەوتو سەردانی بۆنچی نەکرد، ئەوا ئەو بۆنکەوتنە کار دەکاتە سەر گورچیلەکانی، سستی دەکاتو جەرگی ڕەش دەکاتەوەو ئاو لەلەشیدا ناهێڵێت، ئەگەری کوشتنی کەسەکەشی زۆر دەبێت.

سەنگەر: هۆکاری ئەم حاڵەتە چییە؟

سەبری: بێگومان ئەو کەسانەی لەژینگەیەکی خاوێنەوە دێنە جێگەیەکی تر بەتایبەتی لادێنیشینەکان کەمتر بۆنی عەترو شت بەکار دێنن، کە سەردانی سالۆنو قوتابخانەکانو کەمالیاتەکان یاخود ئەو جێگایانەی بۆیەو شتی پیسیان تێدایە لەشارەکان دەکەن، ئەوانە زۆر هۆکارن بۆ حاڵەتی بەبۆن کەوتن.

سەنگەر: ئایا لەئێستادا حاڵەتی بەبۆنکەوتنی منداڵ ڕێژەیان زۆرە؟

سەبری: ڕۆژانە ٣٠ بۆ ٤٠ هاووڵاتی لەزۆرێک لەشارو شارۆچکەکانی کوردستانەوە، سەردانم دەکەنو بێگومان بەبۆنکەوتن لەئێستادا ڕێژەی زیاترە بووە، بەتایبەت منداڵانی خوار یەک ساڵ.

لەماوەی ئەو ٣٢ساڵەی خەریکی ئەم کارەم، بەرێژەی ئەم چەند ساڵەی دووایی بەبۆنکەوتن نەبووە، لەو کاتەوەی خەریکی ئەم کارەم بەهەزاران منداڵم چارەسەر کردووە.

منداڵی چوار مانگ هەست بەجیاوازی زمانەکان دەکات

ئا: گەلا حەسەن

لێکۆڵەرەوە کەنەدییەکان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی منداڵی چوار مانگ بەسەیرکردنی کەسەکانی دەوروبەری لەکاتی قسەکردندا، دەتوانێت زمانی دایکی لەزمانی بێگانە جیابکاتەوە، ئەوەش پاش تاقیکردنەوەیەک هات کە لەسەر ٩٦منداڵ ئەنجامدرا.

لەو لێکۆڵنەوەیدا بۆ منداڵانی تەمەن چوار تا هەشت مانگ چەند کلیپێکیان بەزمانی فەرەنسیو ئینگلیزی پەخشکرد، لەکاتی بیستنی گۆرانییەکاندا منداڵەکان هەستیان بەجیاوازی زمانی گۆرانیبێژەکەکان دەکرد.

ئەومنداڵانەی‌شیری دایکیان دەخۆن تەمەن درێژترن

ئا: مەهوەش فەریدون

ئەو منداڵانەی کە شیر دایک دەخۆن لەچاو ئەوانەی شیری دایک ناخۆن لەڕووی تەندروستی جەستەییو ڕۆحییەوە سەلامەترن، هەروها خواردنی شیری دایک کاریگەری لەسەر ناخو دەروونی ئەو دایکەو منداڵەکەشی هەیە کە شیرەکەی دەخوات.

ڕێژەی مردنو نەخۆشی لەو منداڵانەی شیری دایکیان دەخۆن بەبەراورد بەو منداڵانەی سەرچاوەی خواردنەکەیان شیری دایک نییە زیاترە، چونکە خواردنی شیری دایک بەرگری لەکرمۆڵبوونی ددانی منداڵ لەپاشەرۆژدا دەکات.

بەپێی ئەو بەراوردەی لەنێوان شیری دایکو جۆرەکانی دیکەی شیردا ئەنجام دراوە، جەستەی منداڵ توانای وەرگرتنی پرۆتینی لەشیری دایک زیاترە وەک لەجۆرەکانی دیکەی شیر، ئەوەش دەبێتە هۆی قسەکردنی منداڵ لەکاتی سروشتی خۆیدا، هەروها لەڕووی چالاکی کۆمەڵایەتیو زمانییەوە ئەو منداڵانەی شیری دایک دەخۆن بەتواناترن لەو منداڵانەی نایخۆن.

چەندلێکۆڵەرەوەیەکی‌ئەمریکی‌بەهاوکاری گروپێکی دانیمارکی لەئەنجامی ئەو لێکولینەوانەی ئەنجامیان داوە ئاشکرایان کرد کە گەشبینی لەژناندا دەبێتە هۆی درێژبوونی تەمەنیان، هەروها ئاشکرایان کردووە کە ئەو ژنانەی گەشبینترن بەدوورن لەجەڵدەی دڵ، ئەم لێکۆڵینەوەیە کە لەسەر ١٠٠هەزار ژن ئەنجام دراوەو ئەنجامەکانیشی لەگۆڤاری زانستی Circulation بڵاوکرایەوە، لەیەکیک لەبڵاوکراوەکانیاندا تیشکیان خستوەتە سەر ئەم مەسەلەیە کە بەشێوەیەکی گشتی کەسانیک کە ڕەشبینن زۆر زیاتر لەکەسانی دیکە تووشی نەخۆشی پەستانی خوێنو چەوری خوێن دەبن.

ئەو لێکۆڵینەوەیە کە ماوەی هەشت ساڵ درێژەی کێشا ئەوەی ئاشکراکرد کە گەشبینی، ٩٪ مەترسی تووشبوونی مرۆڤەکان بەنەخۆشی دڵو ١٤٪ لەمەرگ دووردەخاتەوە، هەروها کەسایەتییە گەشبینەکان لەڕەشبینەکان زیاتر گرنگی بەژیانیان دەدەنو زیاتر چاودێری خۆیان دەکەن.

هەر بەپێی دەرەنجامەکانی ئەو لێکۆڵینەوەیە ئەو ژنانەی گەشبینن زیاتر وەرزش دەکەنو بەزۆری لاوازترن لەکەسانی ڕەشبین. هیلاری تیندل سەرپەرشتیاری ئەو لێکۆڵینەوەیە جەخت لەوە دەکاتەوە کە ڕەشبینیو بیرۆکەی خراپ لەسەر ژیانی خەڵک کاریگەری سلبی هەیە، ئەوەش دەبێتە هۆی مەترسی بۆسەر تەندروستیان.

چۆن مامەڵە لەگەڵ منداڵانی خاوەن پێداویستی تایبەتی دەکەیت؟

ئا: چنار ئەمجەد

هەندێک لەخێزانەکان ناتوانن بەشێوەیەکی نمونەیی مامەڵە لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا بکەن، بەتایبەتی منداڵ چونکە، هەیچ دەسەڵاتێکی نییە لەچۆنیەتی دروستبوونیدا، بگرە دەسەڵاتیشی نییە لەبەرامبەر ئەو ڕوداوانەی لەدوارۆژدا دەبنە مایەی لەدەستدانی ئەندامێکی جەستەی.

چەند ژیان بەرەو پیشەوە چووەو چەند گۆڕانکاری بووە لەهەموو بوارەکاندا، بەڵام زۆر لەبیرو بۆچونەکانمان هەر لەدواوەیە، کۆمەڵگا ڕاوبۆچوونی هەڵەی هەیە لەسەر خاوەن پێداویستی تایبەتو نەخۆشییەدەرونییەکان.

مێشک ئەندامێکە هەروەک ئەندامەکانی تری لەش نەخۆش دەکەوێتو پێویستی بەچارەسەرەو لەهەموو نەخۆشییەکانی دیکە زیانی زیاترە بۆمرۆڤ، لەبەرئەوە دەبێت زۆر ئاسایی بین بەرامبەر بەمجۆرە نەخۆشیانە.

زۆر گرنگە خێزان هەروەک کەسێکی ئاسایی مامەڵەی لەگەڵدا بکاتو هەست نەکات کە بەردەوام پێویستی بەکەسانی ترە، زۆر هەڵەیە ئەگەر لەبەردەم خەڵکیدا باسی کەمئەندامییەکەی بکەیتو ناوو ناتۆرەی لێبنێیت، دەبێت هەلی بۆبرەخسێنریتو هەوڵ بدرێت کە باوەڕی بەخۆی هەبێت، لەهیچ کەسێکی دیکە کەمتر نییەو توانای زۆری لەجێبەجێکردنی کاری ڕۆژانەی خۆیدا هەیە.

بەهیچ شێوەیەک خێزان شەرم لەبوونی کەسێکی کەمئەندام نەکات لەبنەماڵەکەیانداو دووری بخەنەوە لەکۆمەڵگا، بەڵکو ڕێی پێبدرێت کە ژیانی ئاسایی خۆی بەسەر بەرێتو ببرێنە ئەو پەیمانگانەی کە تایبەتە بۆئەو منداڵانەی خاوەن پێداویستی تایبەتن تا تێکەڵاوی کۆمەڵگا ببن، ئەم منداڵانە وەکو هەر منداڵێکی تر هەستیان هەیەو ئارەزوی یاریکردنو چوونەدەرەوە دەکەن، هەربۆیە دەبێت گوێی لێبگیرێتو بەپێی پێویست داواکارییەکانی بۆ جێبەجێ بکرێت، ڕێزی لێبگیرێتو مامەڵەی مرۆڤێکی ئاسایی بکرێت نەک وەکو یەکێک سەیری بکەی کە تاوانێکی زۆر گەورەی کردبێت کە لێخۆشبوونی نەبێت.

هەندێک خێزان هەن خۆشەویستییەکی بێسنور دەدەن بەمنداڵەکەیان کە ئەوەش دەبێتە هۆی گەشەنەکردنی تواناکانیو زۆر گۆشەگیر دەبێت، تەنها لەگەڵ کەسانی ماڵەکەی خۆیاندا دەگونجێتو ئارەزووی تێکەڵاوبوونی منالانوکەسانی دیکەی نییە، کەواتە واباشترە خێزانەکان مامەڵەکردنیان مامەڵەیەکی مامناوەندی بێت، خۆشیبوێتو ڕێزی لێبگیرێت، هاوکات هەلی بۆ برەخسێنێت کە گەشە بەتواناکانی بدات، لەوە گرنگتر ڕازی بێت بەوەی منداڵەکەی خاوەن پێداویستی تایبەتەو مافی لەسەرت هەیە کە گرنگی پێبدەیتو ژیانی لەلا خۆشەویست بکەیت.

پێویستە ئەو خێزانانەی سەردانی ماڵێک دەکەن کە منداڵێکی خاوەن پێداویستی تایبەتی تێدایە، پێشتر بۆ منداڵەکانیان باس بکەن کە ئەو ماڵەی سەردانیان دەکەن، منداڵێکی لەو جۆرەیان هەیەو نابێ قسەی پێبڵێنو گاڵتەی پێبکەن.

دەبێ بۆی ڕوون بکاتەوە کە دوورنییە هەریەکێک لەئێمە ڕۆژێک لەڕۆژان بەهەر هۆیەک بێت ئەندامێکی جەستەمان لەدەست بدەین، چونکە ئەو جۆرە منداڵانە کە کەسێکی تازە دێتە ماڵیانەوە زۆر هەستیار دەبنو لەترسی ئەوەی گاڵتەی پێبکات یان ڕەفتارێکی ناشرینی بەرامبەر بنوێنێت، چونکە مرۆڤ مرۆڤە، دەبێت بەجوانترینو باشترین شێوە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت.

شووتییەکی باش هەڵبژێرن

لەئینگلیزییەوە: دیار ئەکرەم

هیچ شووتیەک هێندەی شووتیەکی شـــیرینو پڕئاوو تەواو پێگەیشتوو باش نییە، بەڵام هەموو شووتییەکان بەشـــێوەیەکی چوونییەک دروست نەکراون.
من تـــەواو بێئومێد بـــووم لەبارەی ئەو شـــووتیانەی لەسوپەر مارکێتو دووکانـــی بەقاڵەکان دەمکڕین. پاش ئەوەی ژمارەیەکی زۆر لەو شووتیانەم هێنایەوە ماڵێ ئیدی بڕیارم دا لەمەودوا فێربم چۆن شووتیەکی باش هەڵبژێرم. کاتێ شووتیەک هەڵدەبژێریت چەند تایبەتمەندی یەک هەیە ئەوە نیشـــان دەدەن کە شووتی باش دەبێت چۆن بێت.

تایبەتمەندییەکانی شووتی باش

یەکەم شـــت کە پێویســـتە گرنگی پێبدەیت شـــێوەی شـــووتییەکەیە. شووتی باش شێوەیەکی چوونییەکی هەیە. گرنگ نییە شـــێوەکەی خڕ یاخود هێلکەیی بێت، بەڵکو گرنگە چوونییەک بێـــت، هەروەها ئەوەش گرنگە لەچەند لایەکی شووتییەکەوە گوشار بخەیتە سەر توێکڵەکەی تاکو پتەوییەکەی تاقیبکەیتەوە.
شـــووتی باش نەرمی تێـــدا نابێت. لەکاتێکـــدا ســـەرنجدان لەڕەنگی دەرەوەی شـــووتییەک هـــۆکاری دیاریکردنی باشی جۆری شووتیەکە نییە، شووتی سەوزی تۆخ شیرینترن لەوانەی ڕەنگەکەیان کاڵترە. کاتێک شـــووتی هەڵدەبژێریت کێشەکەی بەهەند وەربگرە. ئاو ڕێژەی لەســـەدا نەوەدی شـــووتی پێکدێنێ، هەربۆیە خۆشترین شووتی ئەوانەن کە کێشیان زۆرە.

چۆن لەپێگەیشتنیان دڵنیابین؟

بۆدڵنیابوون لەپێگەیشـــتنی شووتی چەندین ڕێگـــەی جیـــاواز هەیەو گرنگترینیان:
١. ســـەیری بەشـــی خـــوارەوەی شـــووتییەکە بکە خاڵێکی بێ ڕەنگ دەبینیت لەو شـــوێنەدا شووتییەکە پەیوەنـــدی لەگـــەڵ زەوی دا دەبێت لەوکاتەی گەشـــە دەکات. ئەگەر ئەو خاڵە ڕەنگێکی ســـەوزی کاڵ بێت، ئەوا هێشتا شووتییەکە پێنەگەیشتووە. ئەگەر خاڵەکە ڕەنگێکی زەردی سپی باو بوو ئەوا پێدەچێت شـــووتییەکە گەیوو بێت.
٢. هەروەها دەتوانیت تاقیکردنەوەی پێگەیشتنی شـــووتی ئەنجام بدەیت کە ئەویش لەڕێگـــەی بەکارهێنانی نینۆکی پەنجـــەتو کراندنی ڕووی شووتییەکەوە دەبێت. ڕەنگی سەوزی سپی باو لەدوورترین خاڵی توێکڵەکە بەمانای شووتییەکی گەیوو دێت.
٣. هەروەها بەهـــۆی پەنجە گەورەوە دەتوانیت دڵنیابیت لەوەی شووتیەک پێگەیـــووە، ئەگـــەر بزانیت گوێت لەچی دەبێـــت. کاتێ ڕمبە لەلایەکی شووتییەکی گەیوو دێنیت دەنگەکە بەجۆرێکە وەک ئەوەی شـــووتییەکە خاڵی بێت. ئەگەر دەنگەکەی بەرزبوو ئەوا شووتییەکت لەبەردەستدایە کە هێشتا نەگەیووە.

سەرچاوە:
www.hubpages.com

کێ چای چاک دەناسێت؟

ئا: چۆمان ئەمجەد

چا یەکێکە لەو خواردنەوانەی لەئاستـــی جیهانـــدا زۆرترین هـــەواداری لەخۆ کۆکردوەتەوە، خواردنەوەیەکی نەتەوەییەو لەدانیشـــتنو کۆبونەوەو زۆر شـــوێنی دیکەدا دەخورێتەوە، ئەوەش تەنها لەبەر تامە خۆشەکەی نییە، بەڵکو لەبەر سوودە جیاوازو جۆراوجۆرەکانییەتی.
بـــۆ یەکەمجـــارو زیاتر لە ٤٧٠٠ســـاڵ لەمەوپێش لەچینی کـــۆن ڕووەکی چا دۆزرایەوەو لەو ســـاتەوە چا جێگەیەکی گرنگی لەلای نەتـــەوەکان جیاوازەکان هەیە. لەگەڵ ئەوەی یەک ڕووەکی چا هەیە، بەڵام شێوازی چارەسەرکردنی گەڵاکانی پاش لێکردنـــەوەی لەکێڵگە، جۆری چا دیاری دەکات کە دیارترینیان ئەمانەی خوارەوەن:

چای ڕەش:

گەڵاکانی چا دوای لێکردنەوەی دەخرێتە ژێر کرداری ئۆکســـانەوە بەشێوەیەکی تەواوتـــی، گـــەڵاکان دەکرێت بەچەند بەشـــێکەوەو بەگوێـــرەی قەبارەکـــەی بۆماوەیەکی زۆر هەڵدەگیرێت، لەوانەیە بگاتە چەندەها ســـاڵ، بەتێپەڕبوونی ئەو ماوە زۆرە، بۆنو بەرامەکەی هەر دەمێنێت.
لەگرنگترین ســـوودە تەندروستییەکانی چای ڕەش ئەمانەی خوارەوەن:
١. بەرگری لەش بەهێز دەکات.
٢.کاریگەرییەکی زۆری لەسەر پاراستنی لـــەش هەیە دژ بەنەخۆشـــییەکانی دڵو شێرپەنجە.
٣. هێورکەرەوەیەکە بۆ ئازاری جومگە.
٤. دژی ڤایرۆسەکان دەجەنگێت.
٥. بـــۆ نەمانی کۆڵســـترۆڵی خراپ لە لەشدا، بەکەڵکە.
٦ . لولەکانـــی خوێن چـــالاک دەکاتو ڕێدەگرێت لەداخســـتنی شـــادەماری خوێنبەر.
٧. بەرگـــری لە لـــەش دەکات دژ بەو میکرۆبانـــەی دەبنە مایەی ســـکچوونو نەخۆشییەکانی سی.
٨. یارمەتی باشکردنی گۆڕینی خۆراک لە لەش دەدات.

چای ئۆلۆنغ:

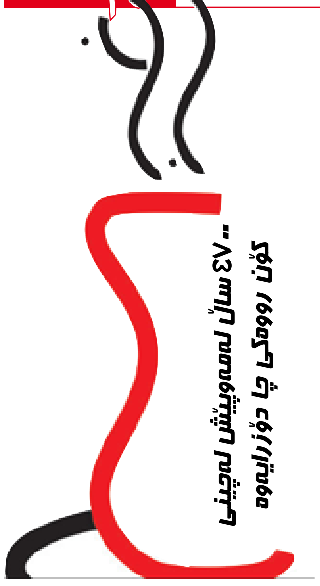
بەڕێژەیەکی مامناوەنـــد دەخرێتە ژێر کرداری ئۆکسانەوە، بۆئەوەی پارێزگاری لەسوودو سیفەتەکانی بکات، ڕەنگەکەی قاوەییەکی تۆخەو تامەکەی نزیکە لەتامی چای ڕەشـــەوە. لەگرنگترین ســـوودە تەندروستییەکانی ئەمانەی خوارەوەن:
١. بەرگری لەش زیـــاد دەکاتو کاری ئەندامەکانی ڕێکدەخات.
٢. پارێزگاری دددان دەکاتو ئێسقان بەهێز دەکات.
٣. یارمەتـــی کەمکردنەوەی جەڵتەی دڵ دەدات.
٤. تێکچوونی هەرس چارەسەر دەکات.
٥. کۆڵسترۆڵ لەخوێندا کەم دەکاتەوە.
٦. یارمەتی سووتاندنی چەوری لەلەش دەدات.

چای سەوز:

پاش لێکردنـــەوەی گەڵای چا، دەخرێتە ژێر ڕێژەیەکی زۆر ســـادەوە لەکرداری ئۆکسان، بۆئەوەی پارێزگاری لەسیفەتو ڕەنگـو پێکهاتە سروشتییەکانی بکات، ئەم چایە زیاتر لەوڵاتانی ئاسیاو یابانو چین بەکاردێت، پاشـــان بەهۆی سوودو پێکهاتە زۆرەکانـــی لەهەموو جیهاندا بڵاوبۆوەو سوودەکانی بریتین لە:
١. یارمەتی خۆپاراستن لەناخۆشیەکانی ژێرپەنجە، بەتایبەتی ژێرپەنجەی سییەکان دەدات.
٢. جەڵتەی دڵ ناهێڵێت.
٣.بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن چارەسەر دەکات.
٤. بەرەنـــگاری نەخۆشـــییەکانی پوک دەکاتو ددان لەکلۆر بوون دەپارێزێت، چونکە مادەی فلۆریدای تێدایە.
٥. ڕێژەی شەکر لەخوێندا کەم دەکاتەوە.
٦. بەرەنـــگاری ڤایرۆســـەکان دەکات، ئـــەو بەکتریایە لەناودەبـــات کەبەهۆی ژەهراویبوونی خۆراکەوە تووشمان دەبێت، هاوکات ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا ناهێڵێت.
٧. ڕێـــژەی گۆڕینی خـــۆراک لەگەڵ زیادکردنی ڕێژەی سووتاندنی گەرمۆکە لە لەشدا زیاد دەکات.

چای سپی:

ئەم جۆرە چایـــە لەگۆپکە نەکراوەکانی ڕووەکـــی چـــا دەســـتمان دەکەوێت، لەگەرمییەکـــی زۆر نزمدا چارەســـەر دەکرێـــت، ناخرێتـــە ژێر کـــرداری ترشـــاندنو ئۆکســـانەوە، لەگرانترین جۆرەکانی چایەو سوودەکەشی زۆرترە چونکـــە ڕێژەیەکی کەمـــی لەکافیینو فلۆریدا تێدایە، زیاتـــر لەچین بەرهەم دەهێنرێـــت، بـــەوە جیادەکرێتەوە کە سوکە بۆنێکی شیرینی هەیەو لەدیارترین سوودەکانی:
١. پارێزگاری ددانو پوک دەکات.
٢. ڕێژەی شەکر لەخوێندا کەم دەکاتەوە.
٣. لەنەخۆشـــییەکانی ژێرپەنجـــە دەمانپارێزێت.
٤. شادەماری خوێنبەر چالاک دەکاتو پەستانی خوێن دادەبەزێنێت.
٥.کاریگەری لەسەر پاراستنی تەندروستی پێست هەیە پارێزگاری دەکات.
٦. پارێزگاریمـــان دەکات لەجەڵتەکانی دڵ لەڕێگای کەمبوونەوەی کۆڵســـترۆڵی کۆبۆوە لەخوێندا.



بۆ ئەوەی جوان پێبکەنیت

ئا: چنار ئەمجەد

پرۆفیسۆر مارک لیتنر ـ سەرۆکی دەســـتەی زانســـتی ســـەندیکای پزیشـــکانی ددان لێکۆڵینـــەوەی تەندروســـتی بۆ کەسە دێرینەکان کرد سەبارەت بەخواردنی دروستو نادروســـت کە ســـوودو زیانی بۆ ددانیان هەیە، دواتر ئەم پرسیارو وەڵامەی لێکەوتەوە.

١. ئایا پەنیری زەرد سوودبەخشە بۆ ددان؟
راســـت نییە. لەوانەیە ئامۆژگاری ئەو کەســـانە بکەین کە دەیانەوێت کێشیان دابەزێ ئەم پەنیرە نەخۆن، بەڵام بەسوودە بۆ ددان.
پەنیری زەرد کلسی پێویست زیاد دەکات بۆ چاککردنی خێرایی مینای ددانو کەمکردنەوەی ترشـــەڵۆک، لەراســـتییدا زۆربەی پزیشکانی ددان ئامۆژگاریمـــان دەکـــەن بـــەوەی دوای هەموو نانخواردنێک پارچەیەک پەنیری زەرد بخۆین.

٢. هەنگویـــن زیـــان بـــەددان ناگەیەنێت؟
ئەمـــە راســـت نییە. ئـــەم هەواڵە بەپێچەوانە بڵاوبۆتەوە، هەنگوین وەک شەکر زیانبەخشی تەواوە بۆ ددان، لەبەرئـــەوە ئامۆژگاریـــت ناکەین بەبەکارهێنانـــی لەجیاتی شـــەکر لەشیرین کردنی خواردنەوەکاندا، بەپێچەوانەوە شیرینیە دەستکردەکان باشترن بۆ ددان.

٣.کافائین هۆکارە بۆ پەڵەپەڵەبوونی ددان؟
راســـتە. خواردنـــەوەی زۆری چا، قاوە ئەبێتە هۆی پەڵەی سەر ددان. باشـــتروایە چای روەکـــیو میوە بخورێنەوە.

٤ . بنێشت جووین یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی پەڵەی سەر ددان؟
راستە. بنێشت لەۆری ئۆربیت وایت یارمەتـــی پارێزگاریکردن لەپاکو خاوێنی ددان دەداتو سپی دەکاتەوە، لەبەرئەوەی بیکاربۆناتی ســـۆدیۆم لەپێکهاتەکەیدا هەیە، کە یارمەتی کەمکردنەوەی پەڵـــە کۆکراوەکان دەدات لەسەر ددان. جووینی بنێشت بەبەردەوامـــی دوای نانخـــواردنو خواردنەوە رێگری لەکۆبونەوەی پەڵە لەسەر ددان دەکات.

٥. میوەی وشک کراوە زیانی کەمتر دەگەیەنێ بەددان وەک لەمیوەی تازە؟
راست نییە. زۆر گرنگە کە ئەوەت لەبیر بێت کە شەکرەکان لەمیوەی وشک دا زیاتر هەیە وەک کشمیشو مێـــوژو جۆرەکانـــی خورما کە زیانیان زۆر زیاترە بۆ ددان وەک لـــەوەی لەمیوەی تازەدا هەیە. ئەگەر ئارەزووی خواردنی میوەی وشک کراو بکەیت، باشتر وایە لەجیاتی ژەمێـــک خـــۆراک بیخۆیت وەک لـــەوەی وەک زەڵاتە دابنرێ لەگەڵ خواردن.

٦. چەرەسات یارمەتی پارێزگاری ددان نادات؟
راســـت نییـــە. گوێـــزو تـــۆو دیاریکراوێکی باشن کە پەیوەندیان بەپارێزگاریکردنـــی ددانەوە هەیەو یارمەتی کەمکردنەوەی ترشەڵۆکی نـــاودەم دەدەن. ئامـــۆژگاری تەندروستی ئەوەیە کە گوێزو تۆوی سوێر نەخورێت.

٧ .خواردنەوەی شەربەت ئەبێتە هۆی ئەوەی ددانەکان شەکرێکی زۆری بەرکەوێت؟
راستە. خواردنەوەی زۆری شەربەت ئەبێتـــە هۆی بەرکەوتنـــی زۆری ددانەکان بەشەکری سروشتی. بۆ پارێزگاری لەتەندروســـتی ددان باشـــتروایە لەگەڵ ژەمە خۆراکدا بخورێتەوە، ئەگەر لەنێوان ژەمەکاندا بوو پێویستە بەئاو روون بکرێتەوە ئینجا بخورێتەوە.

٨ . بنێشتی بێ شـــەکر یارمەتی پاراســـتنی ددانێکی تەندروست دەدات؟
راستە بنێشتی بێ شەکر پارێزگاری ددانێکـــی تەندروســـت دەکات، میکرۆبـو ترشـــەڵۆکی کۆکراوە کەمدەکاتەوە. کرداری جووین ئەبێتە هۆی زیادکردنی لیکی ناودەم کە یارمەتی شۆردنی ددانو تەرکردنی خۆراک دەدات، ئەو مادددانە زیاد دەکات کە پێویستە بۆچاککردنەوەی ئـــەو زیانانەی لـــەدوای ژەمەکانی خواردن لەددان کەوتووە.
سەلمێنراوە کە جووینی بنێشتی بێ شەکر دوای هەموو ژەمێک بۆماوەی ٢٠ خولەک ئەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسی کلۆربوون بەرێژەی ٤٠٪.

٩. جگەرەکێشـــان زیانی بۆ ددان هەیە؟
راســـتە. وازهێنان لەجگەرەکێشان گرنگترین رێگایە بۆپاراســـتنی تەندروســـتی گشـــتی، رێگرتن لەجگەرەکێشـــان هەناسە بەبۆنی خـــۆش دەهێڵێتـــەوەو ئەبێتـــە هۆی کەمکردنەوەی تووشـــبوون بەنەخۆشی.

زیپکە چییەو چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکەین؟

خۆزگە کەریم

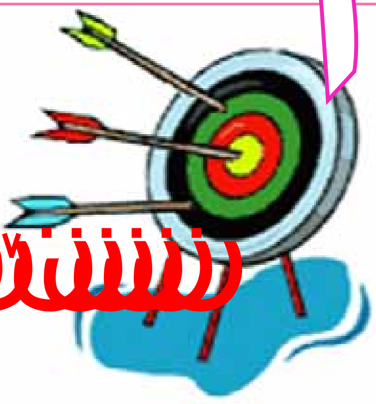
ڕەنگە تۆش یەکێک بی لەوانەی کە جاروبار زیپکەیەکی گەورە لەسەر دەمو چـــاوت دێتە دەر. هەندێک کەس فێربوون دەســـتکاری ئەو زیپکانـــە دەکەن، ئـــەو زیپکانە بە «فرۆنکەل» دەناســـرێن، کە لەراســـتییدا ئیلتهابێکە لەسەر پێســـتو بەشـــێوەی یەکدانـــە یـــان چەند دانە پێکـــەوە لەهەر شوێنێکی لەشدا بەتایبەتی دەمو چاو، مل، ئانیشک، سمتو ران سەردەردەهێنێت.
زۆربەی فرۆنکەلەکان بەشـــێوەی بەرزاییەک لەسەر پێست بەرەنگی پەمەیی یان سوور سەردەردەهێنن. دوای ئەوە دەبێتە چڵکو ئێشەکەی زیاتـــر دەبێت، ئەگەر دەســـتی لێبدەی ئێشـــکەی لەوەش زیاتر دەبێتو کاتێک کە گوشـــاری دەخەیتەســـەر تا خاڵی ببێتەوە، ئێشکەی کەمتر دەبێتەوە.
قەبـــارەی فرۆنکەل بەگشـــتی لەئاستی دەنکە نۆکێکدایە، بەڵام هەندێکجاریـــش چەند بەرامبەر دەبێـــت. ڕەنگە ناوەڕاســـتەکەی سپی یان زەرد بێت کە ئەوکات پێیدەڵێن «پوسچول».
بەشێک لەنیشانەکانی ئەو حاڵەتە هەســـتکردنە بەهیلاکـــیو تا، هەستکردن بەنەخۆشی، خورین پێـــش هاتنەدەرێـــی فرۆنکەڵو سووربووەنەوەوئیلتیهابن.
ڕەنگە فرۆنکەل خـــۆی لەکاتی دەســـپێکردندا بخورێتو دوای ئەویش هەر خۆی چاکبێتەوە، بەڵام زۆربـــەی کات ئیلتهاب دەکات، کە بەخاڵیکردنی چاک دەبێتەوە، هەربۆیە باشتروایە فرۆنکەلەکان پێش ئەوەی کە خۆی چاک بێتەوە، خاڵی بکرێن، کە بەو کارە ماوەی چاکبوونەوەی نیوە دەبێت.
ئەگەر فرۆنکـــەل زۆر نارەحەتی کردیو حاڵەتەکەی نائاسایی بوو، لەو حاڵەتەی خوارەوەدا باشتروایە بچییە لای پزیشک، بەتایبەت لەم حاڵەتانەی خوارەوە:
١. ئەگـــەر فرۆنکەل زیاتر لەدوو هەفتە درێژەی کێشا.
٢. ئەگەر لەســـەر مازە پشت یان ناوەڕاســـتی دەمو چاو درووست بوو.
٣. ئەگـــەر تا ـو نیشـــانەکانی ئیلتیهابی لەگەڵدابوو.
بۆ خاڵیکردنی زیپکەکان دەتوانن بەخاولی یان قوماشێکی نەرم کە بەئاوی گەرم نمـــدارت کردووە، ڕۆژی چەندجارێک گوشـــاری بخەنەســـەر. لەکاتی خاڵیکردنی زیپکەکاندا دەبێت زۆر ئاگادار بی، چونکـــە ئەگەر ئاگادار بیو لەسەر دەمو چاو بڵاوبێتەوە، دەبێتە هۆی زیادبوونی زیپکەکان.

منداڵینە پێبکەنن

دادوەر: باشـــە کوڕە تۆ شەرم ناکەی؟ ئەوە پێنجەمین جارە دێیتە دادگا!
تاوانبار: ئەی بۆ خۆت شـــەرم ناکەی، هەموو ڕۆژێ دێیتە دادگا؟!

مامۆستا: ڕەوەز کورڕم،کاتەکانی کرداری «لێدان» چیو چین؟
ڕەوەز: مامۆستا ...لێمدای، لێت دام، بەشەڕهاتین.
مامۆســـتا: ئەی باشـــە چنار کچم، کاتەکانی کرداری «کێشان» چیو چین؟
چنار: مامۆستا گیان ... کێشام، کێشات، پسا.

تیرو کەوان



لەرکەبەرایەتییەکی تیرو کەوان دا، چوار یاریزان بەیەکەوە دەگەنە قۆناخی کۆتایی، بەپێی ئەم چەند زانیارییەی خوارەوە، بزانن چ کەسێک پلەی یەکەمی بەدەستهێناوە؟

زانیارییەکان:

١ ـ تیری «باوەڕ» لەتیری «زانیار» بەناوەندی ئامانجەکە نزیکترە، بەڵام لەچاو تیری «ئاسۆ» لەناوەندی ئامانجەکە دوورترە.
٢ ـ تیری «دانا» بازنەیەک لەتیری «باوەڕ» بەناوەندی ئامانجەکە دوورترە.
ئێستا کێ یەکەمو کێ دووەمو کێ سێیەمە؟

کۆمپیوتەر

بەدەمو چاوی ئەڵێن شاشە
زۆر بەکەڵکە بۆت شووشە
کچم گەر زوو فێری بی، باشە!
یەکەم هاوڕێی بۆ یاری
کیبۆردە، کیبۆرد ناوی
گوێت لێیە کورم، ئاری
بەدووگمە ئەکرێ کاری
قسەی بابم زۆر راستە
بەوەی نییە، کەرە لەماستە
کۆمپیوتەر زۆر پێویستە
چونکە پڕی زانستە

بابم قسەیەکی بۆ کردمو ئەوانە
قسەیەکی خۆشو لەوانە
لەبارەی کۆمپیوتەرو ئەمانە
قسەکەی خۆش بوو ئەوانە
کۆمپیوتەر دەمو چاو گەشە

متین

پەیامی شەشەم:
بەشێوەیەکی سروشتی هەموو منداڵێک مافی ژیانی هەیە، ئەرکی دەسەڵاتیش ئەوەیە ژیانو گیانی منداڵان بپارێزێ.

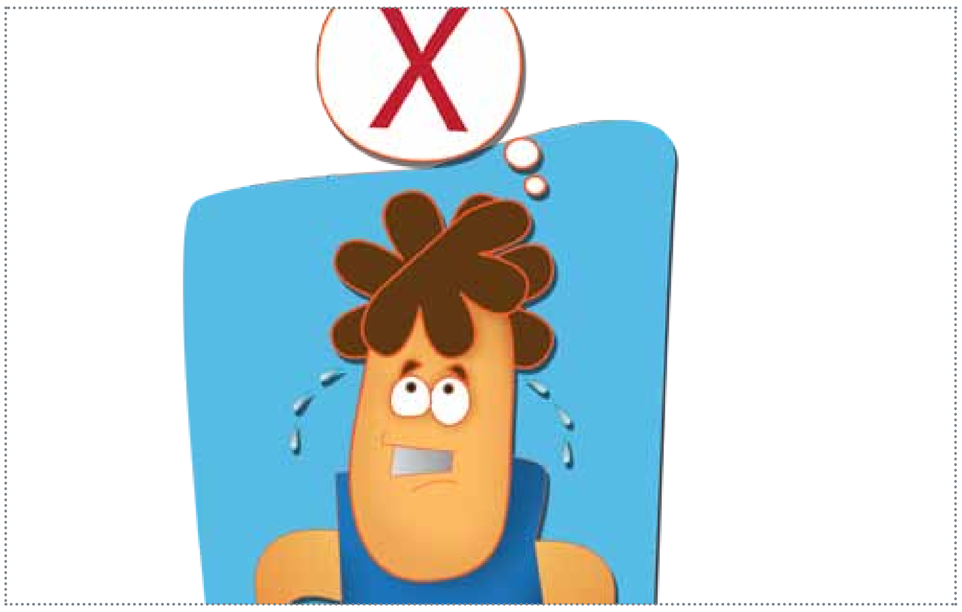
پەیامی حەوتەم:
هەموو منداڵێک مافی ئەوەی هەیە ناو و پێناسەیەکی نەتەوایەتیی دیاریکراوی هەبێ، بۆیە دەستەبەجێ دوای لەدایکبوونیان دایکانو باوکان دەبێ «ناسنامە»یان، بۆ وەربگرن.

تاقیکردنەوە ترسی ناوێت!

لەتاقیکردنەوە دەترسی؟ نیگەرانی! لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا تووشی دڵەڕاوکێ دەبیت؟ ئەم ڕێگەچارانە تاقیبکەرەوە سودی لێوەربگرە، وەرزی تاقیکردنەوەکان نزیک بۆتەوە.

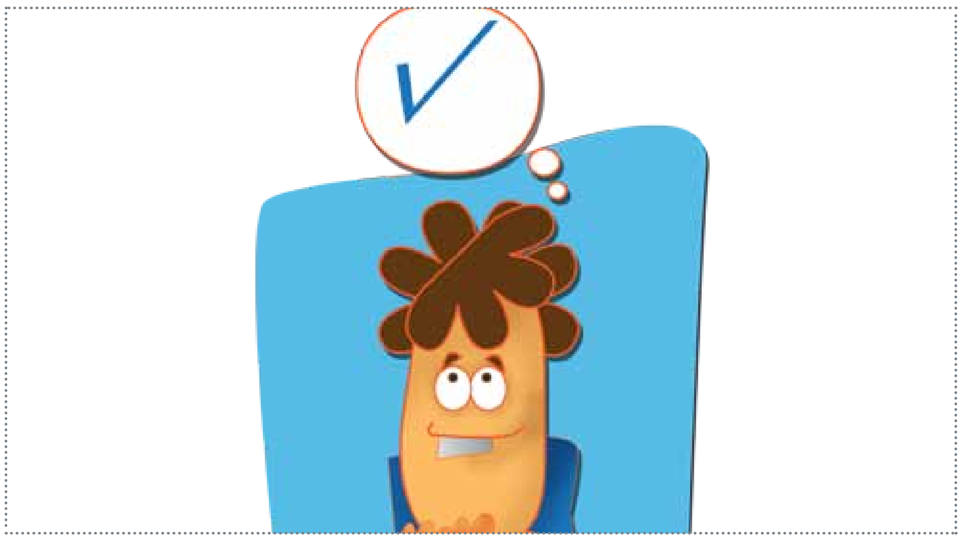
1 دەربارەی نیگەرانیت راوێژ لەگەڵ دایک، باوک یان توێژەرەوەی خوێندنگاکەتان بکە. ئەم راوێژکردنەتان دەبێتە هۆی هێوربونەوەتان.

2 بەباشی وانەکانت بخوێنەو سەعی بکە، ئەمە ڕێگەچارەیەکی زۆر ئاسانە. ئەگەر وانەکانت بەباشی خوێندبێت نیگەرانیتان کەمتر دەبێتەوە.

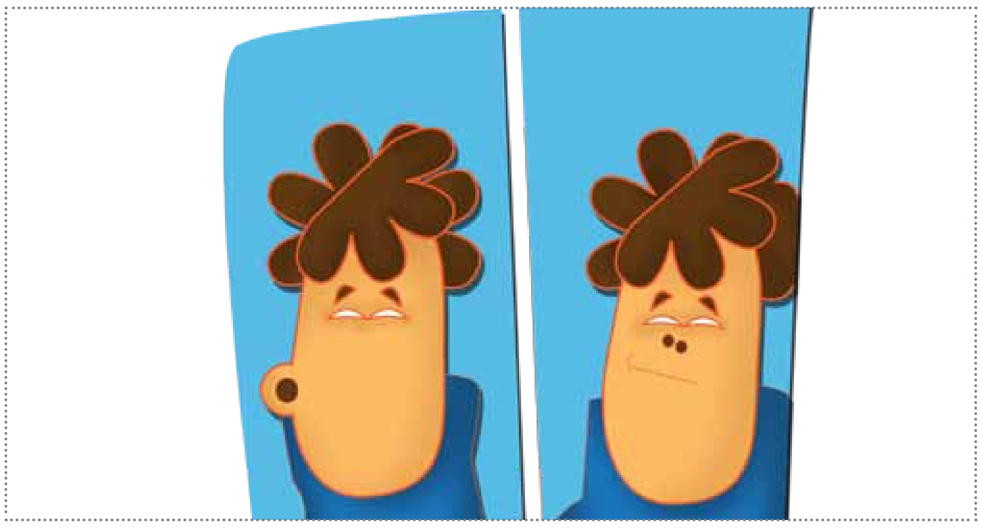


3 روبەڕووی بیری خراپ ببەرەوە، رێمەدە بیری خراپ بێتە مێشکتەوەو بیریان لێ مەکەرەوە.

4 لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا بەرنامەیەک دابنێ. بەپێی پێویست وانەکانت بخوێنەوەو سەعی بکە، یاری بکە، خوادنو میوەی بەسوود بخۆو بەپێی پێویست بنوو.



5 باوەڕتان بەخۆتان هەبێت. چەندجارێک لەگەڵ خۆتدا ئەم وتەیە دووبارە بکەرەوەو بڵێ: من نمرەیەکی باش بەدەست دێنم.



6 بەدروستی هەناسە بدە. هەناسەدانی دروست، ئۆکسجینی تەواو دەگەیەنێت بەمێشک، ئەمەش توانای بیرکردنەوەتان باشتر دەکات. بەرلەوەی بچیتە تاقیکردنەوەوە لەرێی لووتەوە هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە، پاشان لەسەرخۆو لەرێی دەمەوە هەناسەکە بدەرەوە، واتە هەناسەدانێکی قووڵ. ئەم کارە چەندجار دووبارە بکەنەوە.

نم نم بینایی دەبەخشێتەوە بەنابینایان

نابینایەک: ئەوەندە دڵم خۆشە بەو رۆژنامەیە وادەزانم تازە لەدایکبووم

نم نم تاقە رۆژنامەیە لەسەر ئاستی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست کە پاشکۆی تایبەت بە نابینایانی بەزمانی برایل هەبێت

فۆتۆ: فەرزین حەسەن

دوابەدوای دەرچوونی یەکەم ژمارەی نم نمو دەرکردنی پاشکۆیەکی چوار لاپەڕەیی بەزمانی برایل بۆ نابینایان، نابینایانی نیشتەجێی هەرێمی کوردستان، جەخت لەوە دەکەنەوە کە ئەو رۆژنامەیە، بووەتە چاوێک بۆیانو بینایی پێبەخشیونەتەوەو بەو هۆیەشەوە دەتوانن ئاگاداری روداوو زانیارییە نوێکان ببنو وەک سەرچاوەیەکی پەرەپێدانی زمانەکەیان لێی بروانن، هاوکات هەندێ لەهاوولاتیانیش بەپێویستی دەزانن، رۆژنامە دابینکەری خواستو ویستی رەوای سەرجەم چینو توێژەکانی کۆمەڵگە بێت.

سەربەست مەنمی لەسلێمانی

بۆیەکەمینجار لەئاستی هەرێمی کوردستانو عێراقو خۆرهەڵاتی ناوەڕاست، رۆژنامەی نم نم لەپاڵ ئەو بوارە جۆربەجۆرانەی بووەتە جێی گرنگی پێدانی، پاشکۆیەکی چوارلاپەڕەیی هەفتانەشی بەناوی برایل تەرخان کردووە تایبەت بەتوێژی نابینایانو ئەوەش بووتە هۆیەک بۆ و بەو هۆیەشەوە نابینایان بێبەش نابن لەخوێندنەوەی رۆژنامەو دڵخۆشن بەو رۆژنامەیە.

شەماڵ رەئوف خوێندکارێکی نابینای بەشی عەرەبی کۆلێژی زمانی زانکۆی سلێمانییەو ئاماژە بەوە دەدات کە بڵاوکردنەوەی رۆژنامەیەکی تایبەت بەنابینایان هەلێکی زۆرباشە بۆئەوان، «پێویستە ئەو رۆژنامەیە فراوان بکرێت، چونکە دووپەڕە کەمە لەهەفتەیەکدا، داوادەکەم بابەتەکانیشی جۆراوجۆر بێتو گرنگی بەلایەنی کولتوریو ئەدەبی بدرێت، چونکە رۆژنامەکەتان تەنها بابەتی زانستی بڵاودەکاتەوە».

ئەو نابینایە جەخت لەوە دەکاتەوە کە زۆربەی ژمارەکانی ئەو رۆژنامەیەی کڕیوەو لای خۆی ئەرشیفی کردوون،»لەگەڵ دەرچونی رۆژنامەکەدا هەر ئەو رۆژە دەیکڕم، ئەوەندە دڵم خۆشە بەو رۆژنامە وادەزانم تازە لەدایکبووم».

شەش هەزارو ١٩٥ نابینا

بەپێی ئامارێکی فەرمی دەستەی باڵای یەکێتی نابینایانو کەمبینایانی کوردستان، لەکۆی ١٠٥١ نابینای سنوری پارێزگای هەولێر، ٥٢١یان پیاون، ٣٤٣ ئافرەتو ١٨٧یشیان منداڵن، هاوکات لەکۆی٣٢٧نابینای سنوری پارێزگای دهۆک، ١٤٠یان پیاو، ١٢٧ ئافرەتو ٦٠یشیان منداڵنو لەکۆی ٢١٤نابینای سنوری سۆران، ٥٢ پیاو،٣٣ ئافرەتو ١٨شیان منداڵن، هەروەها لەکۆی ٤٥٠٠نابینای سنوری پارێزگای سلێمانی، ٣٢٥٠یان نێرینەنو ١٢٥٠شیان مێینەن، واتە کۆی گشتی نابینایانی هەرێمی کوردستان نزیک دەبێتەوە لە٦١٩٥هەزار هاوولاتی نابینانو پلەی نابینایشیان لەنێوان ٥٠ ـ ١٠٠٪.

نم نم هەنگاوێکی گرنگی نا

هێژا ئەحمەد، خوێندکارێکی نابینای بەشی کۆمەڵناسی زانکۆی سلێمانییەو باس لەوە دەکات کە رۆژنامەی نم نم تاکە رۆژنامەیەکە توانیویەتی هەنگاوێکی گرنگ بنێتو کارێکی گەورە پێشکەشی نابینایان بکات، «من دەرچووی پەیمانگای نابینایانی هەولێرم، دوای حەوت ساڵ خوێندن بەهۆی بێ سەرچاوەییەوە لەپەیمانگا هیچ سەرچاوەیەکی کوردیم بەخەتی برایل نەخوێندۆتەوە، بۆیە زیاتر پشتمان بەسیستمی دەنگی بەستووە».

ئەو خوێندکارە نابینایە جەخت لەوە دەکاتەوە کە تائێستا هیچ سەرچاوەیەکی کوردی نەبووە بەزمانی برایل، بۆیە بەگرنگی زانی پاڵپشتی ئەو رۆژنامەیە بکرێتو پرۆژەکە فراوانتر بکرێتو ژمارەی لاپەرەکانیشی زیاد بکرێن.

برایل نابینایان ئاسودە دەکات

پسپۆڕێکی راگەیاندن جەخت لەوە دەکاتەوە کە پێویستە رۆژنامە ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ بکات، کە بریتیە لەدابینکردنی سەرجەم داواکاریو ئارەزووەکانی چینو توێژەکانی کۆمەڵگا.

فواد عەلی وەک مامۆستایەکی بەشی راگەیاندنی کۆلێژی زانستە مرۆڤایەتییەکانی زانکۆی سلێمانی، باس لەوە دەکات کە گرنگە لەبواری رۆژنامەوانیو پەروەردەو فێرکردندا گرنگییەکی زۆر بەخاوەن پێداویستییە تایبەتەکان بدرێت، «رۆژنامەی نم نم، هەنگاوێکی گرنگی ناوە کە پەیبردنە بەبابەتێکی هەستیار، لەم روانگەیەوە دەرکردنی پاشکۆیەکی رۆژنامەوانی تایبەت بەنابینایان بەشداری ئەم توێژەی کۆمەڵگا زیاد دەکات».

بەبڕوای ئەو مامۆستایە، پاشکۆی برایل وادەکات نابینایان لەبواری سایکۆلۆژییەوە ئاسوودەبن، بۆیە پێیباشە دەزگاو کەناڵەکانی دیکەی راگەیاندن چاوی لێ بکەنو هاوشێوەی نم نم کاربکەن، هاوکات دڵشاد غەفور بەڕێوبەری خانەی سمۆرەی سەر بەبەڕێوەبەرایەتی گشتی رۆشنبیریو هونەری سلێمانی، ئاماژە بەوە دەدات کە دەرچوونی رۆژنامەیەک بۆ نابینایان کردنەوەی پەنجەرەیەکە بۆ نانینایان، تا بەشداری لەو بزاڤە رۆشنبیرییەدا بکەن کە سەرتاسەری کوردستانی گرتۆتەوە، «یەکەمجارە رۆژنامەیەک بتوانێ بەرێنوسو وەرەقەی برایل نابیناکان بەسەربکاتەوە، ئەمەش جێگای دەستخۆشیو خەڵاتە».

نم نم دەچێتە مێژووەوە

وێڕای هەموو ئەوانە، بەشێکی دیکە لەهاوولاتیان جەخت لەوە دەکەنەوە کە پێویستە مێژوونوسان گرنگی بەرۆژنامەی نم نم بدەن بۆئەو تازەگەرییەی لەرۆژنامەگەریی کوردییدا دایهێناوە.

ئازا ئەحمەد خوێندکاری دووەمی بەشی رۆژنامەنوسی لەپەیمانگای تەکنیکی سلێمانی، جەخت لەوە دەکاتەوە کە برایل داهێنانێکی نوێیە لەبواری رۆژنامەگەری کوردیدا، «پێشتر هیچ رۆژنامەیەک هەوڵێکی لەو جۆرەی نەداوە، بۆیە پێویستە ئەگەر مێژوونوسان مێژوی رۆژنامەگەری بنوسنەوە گرنگی بەو دەستپێشخەرییەی نم نم بدەن».

ئەکرەم رەشیدی تەمەن **٣٧**ساڵیش کە هاوولاتیەکی کوردەوە ماوەی چەند ساڵێک لەولاتانی دەرەوە بووە، باس لەوە دەکات کە لەولاتانی تر گرنگییەکی زۆر دەدەن بەخاوەن پێداویستییە تایبەتەکان، هەربۆیە «پێویستە لەکوردستانیش خاوەن پێداویستی تایبەت فەرامۆش نەکرێتو دەرچوونی ئەو رۆژنامەیەش خزمەتێکی گەورەیە».

هێشتا ماڵی پاشا کەلاوەیە!!

ئەو شوێنەی عادیلە خانم حکومڕانی تیاکرد دەبوژێندرێتەوە؟

دوای تێپەڕبوونی ١١٧ساڵ بەسەر دروستکردنیدا، بەهۆی داڕوخانو کۆن بوونیەوە، ماڵی پاشاکەی هەڵەبجەی شەهید نۆژەن دەکرێتەوە، کە یەکێکە لەشوێنەوارە دێرینەکانی هەرێمی کوردستان.

میهرەبان سەلام لەهەڵەبجە

ماڵی پاشا لەساڵی **١٨٩٣** لەلایەن وەسمان پاشای جافەوە دروستکراوە، پاش ئەوەی سالی**١٨٨٩**بووە بەقائیمقام، بڕیاری داوە چەند بینایەکی گەورە دروست بکاتو یەکێک لەو بینایانە بکاتە ماڵی پاشایەتی خۆی، دواتر سەنتەری قائیمقامیەتەکەی گواستۆتەوە ئەو ماڵە.

قادر شادی نوسەرو رووناکبیری هەڵەبجە باس لەوە دەکات کە بەمەبەستی بەڕێوەچوونی کاروباری سیاسیو کۆمەڵایەتیو هەندێ کاری تر، وەسمان پاشا بڕیاری داوە ماڵی پاشا بۆخانەوادەکەی خۆیان دروست بکات، ئەو کۆشکەشی کە دروستیکردووە، بریتیە لەڕووبەرێکی فراوانی زەوی، لەباکوروی باشورەوە چوار قولە هەبووەو قولەیەکیان بەرەو هەڵەبجەو شارەزوور بووە، دووەمیان رووی لەعەبابەیلیو سێیەمیان بەرەو بامۆکو چوارەم قولەش رووی کردوەتە ناوچەی خورماڵو لەهەر قولەیەکیشدا پاسەوان هەبووە.

عادیلە خانم لەو کۆشکەدا ژیاوە

ماڵی پاشا لەدوو نهۆم پێکهاتووەو لەنێوان قولەکاندا چەند قادرمەیەک بۆ سەرکەوتن هەبووە، لەنهۆمی یەکەمدا چەند ژوورێکو بەرهەیوانێکی گەوورەو فراوان هەیە، کە زیاتر میوانانو دۆستانی ماڵی پاشا سەردانیان کردووەو تیایدا حەساونەتەوە. لەنهۆمی دووەمیشدا چەندین ژووری جیاواز لەگەڵ ژووری تایبەتی عادیلە خانم هەبووە، کە تیایدا ژیاوەو بەڕووی عەبابەیلێداروانیویەتی.

قادر، لەدرێژەی قسەکانیدا ئاماژەی بەوەدا کە ماڵی پاشا شێوەی ئەندازەی چوارگۆشە بووەو دیوارەکانی بەقسڵو گەچو نەخشو نیگار داپۆشراوە، زۆربەی دیوارەکانی ئاوێنە بەندبوونو پەنجەرەکان بەشێوەی هیلالی یان عەموودی درێژ دروستکراونو شووشەی ڕەنگاوڕەنگی تیدابووە بەتایبەتی شووشەی شین. ناوەوەی ئەو کۆشکە بەقەنەفەو کورسی ڕازاوە کە هاوسەنگی ماڵی پاشا بووە، ڕازێنراوەتەوەو ژمارەی ژوورەکانی ئەوی نزیکەی چل ژوور بووەو سەربانەکەی بەخشتو قسڵو پاشان قوڕ داپۆشراوە.

لەماڵی پاشادا وانە خوێنراوە

وەسمان پاشاو عادیلە خانمی خێزانی لەو کۆشکەدا ژیاونو دەورێکی سەرەکیان هەبووە لەبواری رامیاریو ئەدەبیو هونەری ئەو ناوچەیەدا.

بەهۆی میوانداری زۆرەوە لەو کۆشکەدا چەندین خزمەتکاری ئافرەتو پیاو هەبووەو خزمەتی میوانانو ماڵی پاشایان کردووە. لەو کۆشکەدا مەلا موئمین وانەی تیا وتوتەوەو خەڵکی فێری خوێندەواری بوون، جگلەوەش شوێنی شاعیرو گۆرانیبێژو چەندین کەسایەتی وەک مەولەویو نالیو ئەحمەد موختار بەگی جافو سەید علی ئەسغەری کوردستانیو چەندانی تر بووە.

دوای ئەوەی وەسمان پاشا لەساڵی **١٩٠٩** کۆچیکرد، عادیلە خانم کاروباری ئیداریو سیاسی ناوچەکەی گرتە دەستو لەو سەردەمەدا ماڵی پاشا لەڕۆژی پێنجشەممان تایبەت بووە بەژیانی ئەدەبیو هونەریی ناوچەکە.

عادیلە خانم دەبێتە قایمقامو خەلات وەردەگرێت

کارنامەی سیاسی وڵاتانی ئەو سەردەمە، جەنگی یەکەمی جیهانی بەدوایی خۆیدا هێناو ناوچەی شارەزووریش بووە سەکۆی ململانێی نوێنەرانی وڵاتانی دەرەوە لەوانە مێجەرسۆنو ئەدمۆنزو چەندین کەسی تر.

بەوتەی قادر شادی، نوێنەری ئەو وڵاتانە، ئەو سەردەمە سەردانی ئەو کۆشکەیان کردووەو لەنزیکەوە لەگەڵ عادیلە خانمدا گفتوگۆیان کردووە، تائەوەی ئەو ژنە خەڵاتی دەوڵەتی بەریتانی وەرگرتووە کە بەخەڵاتی خانمی بەها دوور ناسراوە کە لەلایەن ئینگلیزەکانەوە، بەکەسانی ئاشتیخوازو شۆڕشگێڕ دەدرێت.

لەڕووی کۆمەڵایەتییەوەو لەسەردەمی خۆیدا ئەو ماڵە ببووە کاروانسەراو هەموو هاوڵاتیان سەردانی عادیلە خانمیان کردووەو دەرگای واڵابووە بۆ ژنانی بەگزادەو ئەو میوانانەی کە لەدەوروبەرەوە روویانکردوەتە ئەوێ. تا ساتی کۆچکردنی جافەکان لەو ناوچەیە، ئەو کۆشکە ئاوەدان بووەو دوای ئەوەی بنەماڵەی بەگزادە لەوێدا نامێنن، ئیتر ماڵی پاشا بێخزمەت دەمێنێتەوە، بەڵام چەند کەسێک هەبوون کە توانیویانەناو بەناو پاکی بکەنەوە.

هێشتا کەلاوەیە!

عەزیز مەجید یەکێک بوو لەپاسەوانانی ئەو کۆشکە کە لەدەوروبەری ساڵی **١٩٥٠**دا لەوێ مایەوەو چاودێریکرد تائەو کاتەی لەساڵی **١٩٨٨**دا، هەڵەبجە کیمیاییباران کرا.

عەزیز، ئاماژە بەوە دەدا کە دوای کۆڕەوی ساڵی **١٩٩١** کە وردە وردە شارو شارۆچکەو گوندەکان ئاوەدان کرانەوە، کۆمەڵێک خێزانی ئاوارەی گەرمیانی چونە ماڵی پاشاو لەو شوێنەدا دەژیان، بەڵام لەبەر نەهامەتیو بێدەرەتانی زۆرێک لەدارو بەردی بیناکەیان دەرهێناو کردیانە پێداویستی ئەو ژیانە کولەمەرگییەی ئەو کاتەیان.

لەبەر گرنگی ئەو کۆشکەو بۆمانەوەی لەمێژوی کورددادا وەکو ئاسەوارێکی دێرین، لەبەرئەوەی لەسەنتەری شاردایەو ئەو کاولکارییەی کە ئێستا پێوەی دیارە، کابینەی پێشووی حکومەتی هەرێمی کوردستان، بڕی **٢٥**ملیۆن دیناری بۆ تەرخان کرد، بەڵام هێشتا هەر کەلاوەیەو هیچ کارێکی نۆژەنکردنەوەی ئەوتۆی بۆنەکراوە.

خدر کەریم سەرۆکی شارەوانی هەڵەبجە باس لەوە دەکات کە کۆشکی پاشا لەسەر هەمان دیزاینی پێشووی درووست دەکرێتەوەو بۆئەو مەبەستەش پەیوەندی بەو کۆمپانیا ئێرانیەوە کراوە کە یەکەمجار دیزاینی کردووە. ناوبراو، جەخت لەوە دەکاتەوە کە بۆ زیاتر پاراستنی ئاسەوارو ئەو کەلو پەلە مێژوویانەی ئێستا دۆزراونەتەوە، بۆ دانانو بەخشینەوەی ڕووکارێکی نوێ بەکۆشکەکە، بڕیارە «لەچەند مانگی داهاتوودا کارەکانی نۆژەنکردنەوەکە دەست پێبکات».

پاشماوەی یەکێک لەژوورەکانی ماڵی پاشا لە هەڵەبجە

فۆتۆ: ئاکام شێخ هادی

مەترسییەکانی بیرۆکەی «پیاوبوون»ی منداڵ!

بەنگی سیمیرجی
پرۆفیسۆر لەدەروونناسی خێزان
لەفارسییەوە: چنوور قادری

منداڵان لەرێی هەڵگرتنی چەکەوە دەیانەوێت گەورەیی خۆیان بسەلمێنن

چەکێک رووبەرووی منداڵەکەتان نیشانە گیراوە یان بەپێچەوانەوە ئەو چەکەی رووبەرووی کەسێکی دیکە گرتووە! کامەیان لایەنی نێگەتیڤی زیاترە؟ دادوەریو هەڵسەنگاندنی ئەم کارە شتێکی دژوارە، بەڵام دڵنیام هیچ دایکو باوکێک حەز ناکات منداڵەکەی لەم دوو دۆخەدا ببینێت.

لەلایەکی دیکەوە سەرەڕای دڵخوازنەبوونی ئەو شتەی باسمان کرد، زۆر دایکو باوک هەنگاوی پێشگیرانە لەبارەی روودانی ئەم مەسەلەیە هەڵناگرنو تەنانەت زۆربەیان سەبارەت بەشێوەی پێشگیری لەهەڵسوکەوتەکانو رووداوی لەو چەشنە هیچ زانیارییەکیان نییە، بگرە هەندێ خێزان هیچ کاتێ هەستیان بەگرنگی بابەتی چاودێری پەروەردەیی نەکردووە.

لەهەمووی تاڵتر، ئەوەیە کە کاتێ هەندێ دایکو باوک ئاگاداری قووڵبوونەوەی بابەتەکە دەبن کە یان منداڵەکەیان بەگوللەی کەسێک گیانی لەدەست داوە، یان ناوبراو بەچەک کۆتایی بەژیانی تاکێکی دیکەی کۆمەڵگە هێناوەو خۆی وەکو بکوژ لەدادگاو زیندانندا دەبینێتەوە.

پێویستە دایکو باوک شێوازەکانی دوورراگرتن لەچەکو تەقەمەنی فێری منداڵەکانیان بکەن، لەبەرئەوەی یەکێک لەئەرکە گرنگەکانی دایکو باوک، فێرکردنی رەفتاری دروست بەمنداڵو چاودێریکردنی منداڵو فێرکردنی شێوازەکانی ئاگا لەخۆبوون لەکاتی نەبوونی گەورەکان دێتە ئەژمار. سرووشتییە تا ئەو کاتە لەو شتەی ئاماژەمان پێدا دڵنیانەبن، نابێ منداڵ بەتەنیا بمێنێتەوە.

بەهۆی بایەخنەدانو خۆتێنەگەیاندنی دایکو باوک بەمنداڵ لەو کاتە کە لەلایانە، نەگواستنەوەی ئەزموونو زانیارییەکانی گونجاو بەشێوەی دروست بەمنداڵ، گرنگینەدان بەمەترسییەکان، نەخۆشییەکانو دانانی جۆرەکانی چەکو تەقەمەنی یان هەر کەرەستەیەکی دیکەی رووداوخولقێن لەبەردەستیان، دەبێتە هۆی ئەوە دایکو باوک لەخانەی دایکو باوکە خراپەکان ناوزەد بکرێن.

ئەنجامدانی هەریەک لەو کارانە، بەمانای ئەوەیە کە گەورەکان ئەرکی خۆیان لەبەرامبەر بچووکەکان جێبەجێ نەکردووە. دەبێ بزانین منداڵەکان لەهەموو شتێک زیاتر پێویستییان بەدایکو باوکی چاکو بێ عەیب هەیە کە هەڵسوکەوتی دروستو باش لەخۆیان نیشان بدەن.

لەپرۆسەی پەروەردەکردنی منداڵو چاودێریکردن، دەبێ منداڵ دوور لەچەکو توندوتیژی رابگرین. ئەو کەرەستانەی یاریکردن کە لەهەمان ساڵەکانی یەکەمی ژیان بۆمنداڵ دەکڕدرێن، بەو نموونەو سەرمەشقانەش کە بەمنداڵی دەناسێنن، بناغەی کەسایەتی داهاتووی پێکدێنن.

لێرەدا جیاوازییەکانی نێوان کچو کوڕ لەخێزاندا دەستپێدەکاتو بۆ منداڵەکانی کچو کوڕ کەرەستەی یاریکردنی جیاواز دەکڕدرێ. ئەنجامدانی کارێکی ئاوا بۆدیاریکردنی جیاوازییە رەگەزییەکان پێویستە، بەڵام ئەوەی دەبێ بزانین ئەمەیە کە چەک لەکەرەستەکانی خراپەکانی یاریکردنن بۆ منداڵ.

ئێوە ناتوانن بەکڕینی چەک وەکو کەرەستەکانی یاریکردن یان لەرێگای ئاشناکردنی منداڵەکان بەهەڵسوکەوتەکانی توندوتیژی، لەمنداڵ (پیاو) دروست بکەن، بەپێچەوانە، ئەگەر میتۆدێکی ئاوا رەچاو بکەن، منداڵێکتان دەبێ خاوەن کەسایەتییەکی لاوازو بێمتمانە بەخۆی کە بۆ بیستن، بەرچاوکەوتن، بەدەستهێنانی سەرکەوتنو بۆ وەدەستهێنانی دەسەڵاتو هێز، هەست بەپێویستیی بەچەکو ئەنجامدانی هەڵسووکەوتی توندوتیژ دەکات، ئەوە لەکاتێکدا دەبێ منداڵ لەدایکو باوکی فێربوایە کە دەسەڵات بەکەرەستەیەک بەناوی چەک بەدەست نایەت، بەڵکو لەزانستو تێگەیشتنی زیاترو ئەنجامدانی هەڵسووکەوتی لۆژیکیو عەقڵانی پەیدا دەبێ.

ئەگەر دایکو باوک بتوانن ئەوەی کە لەرستەی سەرەوە ئاماژەمان پێدا، فێری بکاتو لەمێشکی بگونجێنێ، ئەو کاتەیە کە کچو کوڕێکی لێهاتوو رادەستی کۆمەڵگە دەکەنو خزمەت بەداهاتووی گەشو رووناک ژیان لەکۆمەڵگەکەیان دابینو مسۆگەر دەکەنو دەتوانین بڵێین ئەوان گرنگترین ئەرکی ئەخلاقیو ئینسانی خۆیان وەک دایکو باوک بەکۆمەڵگەی مرۆڤایەتی ئەنجامداوە.

بۆ گەیشتن بەم قۆناغەش دەبێ پارادیمو سەرمەشقی شیاو بۆناساندن بەمنداڵەکان هەڵبژێرین. هەڵبەتە پێویستە سەرەتا دایکو باوکو دواتر مامۆستایانیش گەیشتبنە ئەو بڕوایە کە هێزو دەسەڵات لەچەکدا نییە، بەڵکو لەزانستو بیرکردنەوەی لۆژیکانە شاردراوە، ئەمە گەورەساڵانو خێزانەکانن کە قارەمانە راستەقینەکان یان پاڵەوانانی چیرۆکو فیلمەکان بەمنداڵەکان دەناسێنن. دەبێ سەرنج بدەین کە منداڵ لەپاڵەوانەکانی پووشاڵی، لاوازو بێبناغە، توندوتیژو چەکدار دوور رابگرین.

بۆئەوەی ئاسایش لەکۆمەڵگەو خێزانەکان دابینو گەرەنتی بێت، دەبێ هەر لەتەمەنی منداڵییەوە لەجۆرەکانی چەک وەکو کەرەستەکانی یاریکردن بۆ منداڵەکانمان خۆمان بپارێزین، بەتایبەت لەوڵاتانی خۆرهەڵاتدا، کوڕان کە کەسایەتی «پیاوبوون» بەم رێگایەوە فێری منداڵ دەکرێتو دەبێتە باوەڕێک لەمێشکیداو پێی گەورە دەبێت، هەموو لێکدانەوەکانی لەداهاتووی ژیانیدا لەسەر بناغەی ئەو روانگە چەوتەوە بەڕێوە دەچێ.

سەرمەشقیکردنی چەک بۆ منداڵ، داهاتووی ئاسایشی خێزانو کۆمەڵگە دەخاتە مەترسییەوە.

سەرچاوە:
sabah.com.tr

هەموو منداڵێک زەین تیژە بەمەرجێک...

14 13 12 11 10 9 8

سپاردنی ئەرک بەمنداڵان

ئامادەکردنی: ناسر فەتحی

باش وایە لەمنداڵییەوە هەر رۆژەو ئەرکێک بەمنداڵەکەتان بسپێرن، چونکە بەمشێوەیە ئێوە کۆمەڵێک عادەتی باشی وەک: ئەرکناسی، وردبینی، کاتناسیو رێزگرتن لەخەڵکانو شتگەلێکی زۆرتان لەسەرتاسەر درێژەی ژیانی منداڵەکەتان دا چێ کردووە، بۆنموونە دەتوانن داوا لەمنداڵەکەتان بکەن کە رۆژانە کارگەلێکی ساکاری وەک ئاودان بەگوڵەکان، گۆڕینی ئاوی ماسییەکان، کردنەوەی سەرلەبەیانی پەنجەرەکان بۆ گۆڕینی هەواو ... هتد، ئەنجام بدات.

بەهەمان شێوە، کە منداڵەکەتان گەورەتر دەبێ دەتوانن کۆمەڵێک چالاکی پێبسپێرن کە هەموو حەفتەیەکو لەرۆژێکی دیاریکراودا بتوانێ ئەنجامی بدات، بۆنموونە دەتوانن دووشەممەکان بچن بۆ پارک، سێشەممان بچن بۆ مەلەوانگە، چوارشەممان بچن بۆ شت کڕین لەبازاڕو پێنجشەممانیش تەرخان بکەن بۆیاریکردن لەگەڵ هاوڕێکانی، یان ئەوەی دەتوانن رۆژانی هەینیش بۆئەو چالاکییانە تەرخان بکەن کە دەکرێ لەماڵەوە ئەنجام بدرێن، چالاکی گەلێکی وەک شێوەکاری بەرەنگ، ئەنجامدانی ئەو یارییانەی بەئاو دەکرێن، یان یاریکردن بەخیزو چەوو هاوشێوەکانی.

دوای ئەوە نۆبەی ئەو چالاکییە رێکو پێکانەیە کە هەموو ساڵێک دەکرێ ئەنجام بدرێن، بۆنموونە لەبیرنەکردنی جەژنە تایبەتەکان کە لەرۆژژمێرەکاندا دیاریکراون یان خۆمان دیاریمان کردوون.

باشترین نموونە لەبیرنەکردنو بەڕێوەبردنی جەژنی ساڵڕۆژی لەدایکبوونی ئەندامانی بنەماڵەیە، نموونەکانی تریش جەژنە نەتەوەییو جیهانییەکانە وەک جەژنی یەکی حوزەیران - رۆژی جیهانی منداڵان - پشووی هاوینەکانیش دەکرێ وەک نموونەیەکی تر ناو ببەین، بەڵام بەگشتی ئێوە دەتوانن هەر بۆنەو رۆژێک کە بۆخۆتان بەجەژنی دەزانن یادی بکەنەوەو رێورەسمی بۆ بگرنو لەبیری نەکەنو هەمووساڵێکیش جەژنەکەی بەڕێوە ببەن.

بۆنموونە دەسپێکی هەر وەرزێک بەجەژن بگرن، یان ئەوەی یەکەم رۆژی ژیانتان کە لەخانووی کرێوە چوونەتە ناو خانووی خۆتانەوە بکەن بەجەژنو هەموو ساڵێک ئەو رۆژە بەجەژن بگرن یان ئەوەی دەتوانن هەموو ساڵێک یەکەم رۆژی هاوین بکەن بەجەژنو بەخۆتانو بەمنداڵەکانتان بڵێن: بەهۆی ئەوەی وەرزی هاوین وەرزێکی باشە بۆپشوودانو سەردانو سەفەرو سەیران چوونو بەشداریکردن لەکۆرسە هاوینییەکان، کەواتە بۆ رێزگرتن لەم وەرزە پڕ خۆشیو شادییە، یەکەم رۆژی دەکەین بە جەژن یان سەرەتای پاییز بکەن بەجەژن، چونکە لەپاییزدا قوتابخانەکان دەکرێنەوەو وەرزی فێربوونو زانستەو رەنگاورەنگیو جوانی گەڵاکان دەستپێدەکات.

دەکرێ یەکەم رۆژی وەرزی زستان بەجەژن بگرن، چونکە لەم وەرزەدا بەفرو باران دەبارێو سرووشت تێر ئاودەبێو دەحەسێتەوە. وەرزی بەهاریش ئەوە دیارەو هەموو رۆژێکی بەهۆی جوانییەکانییەوە وەک جەژن دەچێ.

دایکانو باوکانو راهێنەرانی خۆشەویست، ئەو بەجەژن گرتنانە وا دەکات منداڵەکانتان رێزی هەموو ئەو شتانە بگرن کە لەژیانیاندا کاریگەرییان هەیە، وەک رۆژو حەفتەو ساڵو وەرزەکانو تایبەتمەندییەکانیان.

ئەگەر ئەم ئەرکی رۆژانەو حەفتانەو بەجەژن گرتنی ساڵانەیە لەمنداڵەکەتاندا ریشە دابکوتێ، مێشکو زەینی منداڵەکەتان بەهەموو چالاکیو جوانیو رێزگرتنێک عادەت داوە، ئەوەش واتە منداڵەکەتان لەهەموو چرکەساتێکی ژیانیدا دەزانێ وەئەستۆ گرتنی ئەرک چەندە گرنگەو دەبێ چیبکاتو چینەکات؟

فۆتۆ: تاکام شێخ هادی

شێوازەکانی شیکردنەوەی فیلم

5 6 7

کارەساتی پردی ئاوێڵ کریک وەک نمونە

**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

کارەساتی پردی ئاوێڵ کریک لەساڵی **١٩٦١** لەدەرهێنانی رابێرت ئەنریکۆ، نموونەیەکی بەرجەستەیە لەتوانای کورتە فیلمێکی بەسەرهاتدا. سەرەڕای ئەوە کە فیلمەکە وەفادارە لەسەر سەرچاوە ئەدەبیەکانی کە کورتە چیرۆکێکە لەئەمبرۆس بیرس، بەڵام لەزۆر لایەنەوە لەسەرچاوەکەی خۆی باشتر هاتۆتە دی، بۆنموونە لەبنەمای چیرۆکەکەدا مەبەستێکی روون بۆ لەسێدارەدان لەئارادا نییە، بەڵام ئەنریکۆ تەنها کەسێک پیشان دەدات کە وتراوە دەبێ لەسێدارە بدرێت. لەئاکامدا فیلمەکە دۆخێکی بێ زەمەنیو گشتگیرییەک لەخۆ دەگرێت کە لەبنەمای چیرۆکەکەدا نابینرێت. قارەمانی فیلمەکە جوتیارێکە لەباشووری ئەمریکا بەناوی پیتۆن فارکۆیەر کە دەبێتە نوێنەری هەموو ئەو کەسانەی کە خۆشەویستی بەرامبەر بەژیان دەردەبڕن، بەڵام سزای مەرگیان بەسەردا سەپێنراوە.

ئەنریکۆ، زیرەکانە چەندین روانگە دەگۆڕێتو دەبێتە هۆی ئەوە کە بینەر خۆی لەبری تاوانبارەکە ببینێتەوە. سەرەتا کامێراکە زۆر لەڕووداوەکانی سەر پردەکەوە دوورەو سەرنجی بینەر بەرەو دیمەنەی لەسێدارەدان دەبات. لەم کاتەدا روانگەی فیلمەکە لەروانگەی بێژەری چاودێر بۆ روانگەی بێژەری بەشداربوو لەچیرۆکەکەدا (سەربازەکانی نایەککگرتوو) دەگۆڕێتو پاشان دەگۆڕێت بۆ بێژەری یەکەم (فارکۆیەر)و دەرەنجام بەرەو تاک بێژەری لەناخەوە دەگۆڕدرێت واتە (هەڵاتنێکی خەیاڵاوی).

شێوازی کامێراکە لەفیلمەکەدا مەبەستدارە، بەڵام زۆر سەرنجڕاکێشە، بۆنموونە سووچی سەرەوەی کامێراکە کە لەسەر سەربازەکانە ئەوانە بەکەسێکی زۆر بەهێزو ورەدار پیشان دەداتو بەپێچەوانەوە پیاوە تاوانبارەکە بێ داڵدەو تۆقێنراو دێتە بەرچاو. لەبەشەکانی تری فیلمەکەدا ئەنریکۆ لەهاوێنەی تەلەفوتۆ لەدیمەنەی هێرشی پیاوە جووتیارەکە بۆسەر ژنەکەی بەشێوەیەکی سەپێنەر کەڵکی لێوەرگرتووە: هەرچەند بەشێوەیەکی بێهیوایی رادەکات لەهەمان کاتدا هاوێنەی کامێراکە وا پیشان دەدات کە هیچ رێگایەک داڵدەی نادات.

شریتی دەنگی فیلمەکە جیا لەچەندین بواری دەگمەن زۆرینەیان هەمان دەنگی سروشتن. تا ئەو ئاستەی فیلمەکە جەخت لەسەر ژیان دەکاتەوە ئەو دەنگانەی ئەنریکۆ هەڵیبژاردوون زۆرباش دێتە بەرچاو. لەزۆر بواردا تا رادەیەک لەدەرخستنی دەنگەکاندا زێدەڕۆیی کراوە تا حەساسبوونی تاوانبارەکە بەرامبەر بەمردن کە خەریکە لەژیان جیادەبێتەوە پیشان بدات.

لەم فیلمەدا بەشێوەیەکی خولقێنەر کەڵک لەنماو گاڵتەجاڕی وەرگیراوە. ئەو کاتەی دەرەجەدارەکە کاتژمێرە گیرفانیەکەی جووتیارەکە هەڵدەگرێت، ئەنریکۆ هێمایە سەرنجڕاکێش بەکاردێنێت، بەوجۆرەش تاوانبارەکە کە پەتێکی بەملەوەیە بەسەر ئاوی رووبارەکانی «ئاوێڵ کریک»ەوە هەڵواسراوە (ئاو سومبولێکە لەژیانی کلاسیک ـ نەریتی)، چ لەبواری نواندن چ لەواتای راستەقینەدا بووەتە دیلی دزەکانی سەردەمی خۆی.

گاڵتەجاڕبوونی فیلمەکە ـ بیروڕای بینەر لەسەر شایەتحاڵبوونی هەڵاتنی پەرجۆئاسای تاوانبارێک، لەحاڵێکدا راستییەکە ئەوەیە بینەر شایەتی تێپەڕبوونی چرکەیەک لەزەمەن بووە لەزەینی پیاوێک کە بەرەو مردن دەڕوات ـ دەربڕی لایەنە جۆراوجۆرەکانی گاڵتەجاڕیی فیلمەکەیە.

تەرکیز «فارکۆیەر» بەراکردنە خەیاڵاویەکەیەوە بەشێوەیەکی زۆر سەیر چالاکو خێرا دەبێتەوە: دەماری گەڵایەک، تنیدن تاڵی جاڵجاڵۆکە، شێوازێکی ئاڵتۆن ئاسا وەک شەونمێک کە دەبێتە هۆی ئەنکساری روناکاییو پاشان رادەوەستێت تا بۆنی گەڵایەک بکات. لایەنی گاڵتەجاڕییەکەی لێرەدایە کە بەرواڵەت فیلمەکە سەبارەت بەمردنە لەحاڵێکدا راستییەکەی ئەوەیە ئەم فیلمە ستایشی شکۆداربوونی ژیانو بزوێنەرە سروشتیەکان بۆمانەوە دەنوێنێت.

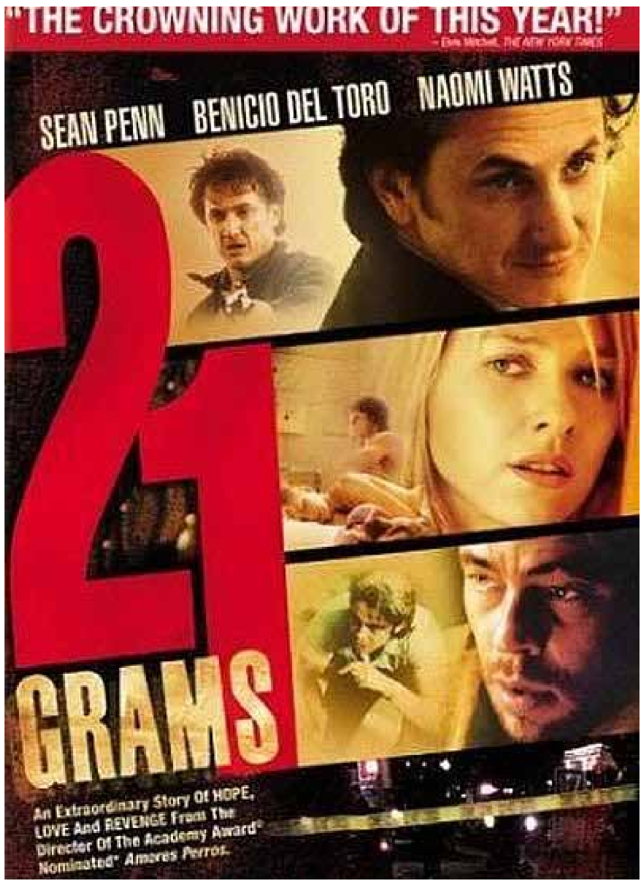
زیاترین بەشی رەخنەو سەرنج لەسەر فیلمەکە ئەنجام وەرگرتنەکەیەتی. بۆچوونی کەسانی رەشبین وایە دەڵێن فیلمەکە بەشێوەیەک داڕێژراوە کە بەئەنقەست بینەر بخافڵێنێت. هەڵسەنگاندنی وردی فیلمەکە پیشانی دەدات کە بەوجۆرە نیە ـ «ئەنریکۆ» لەهێمای بینینو بیستنێکی زۆر کەڵکی وەرگرتووە تا بڵێت فیلمەکە زەمەنی پراکتیکی کردووە قوربانی زەمەنی زەینی.

سەرەڕای ئەوە لانیکەم چوار نموونەی تر لەگۆڕینی زەمەن لەفیلمەکە لەئارادایە، بەڵام نموونە بەرجەستەکەی پاش زەمەنێک دێتە ئارا کە پاش قرتانی پەتەکە، «فارکۆیەر» دەکەوێتە ناو رووباری «ئاوێڵ کریک». کامێراکە بەجووڵەی خاو جووڵەی سەربازەکانی بەرەی موتەفەقین پیشان دەداتو وردە وردە دەنگەکان نزم دەبێتەوە، گوایە زەمەن کورت بووەتەوە. لەبەر ئەوەی راکردنی خەیاڵاوی تاوانبارەکە لەراستیدا لەماوەی یەک چرکەدا روودەدات، گۆڕینی زەمەن لەلایەن «ئەنریکۆ» بەکارێکی گونجاو دادەنرێت.

کارەساتی پردی ئاوێڵ کریک جەختکردنەوەیەکی دوبارەیە لەسەر بەهاداربوونی ژیانی مرۆڤ. زاڵبوونی «ئەنریکۆ» لەسەر راگەیاندنێک لەبەردەستیدایە روانگەیەکی نائاساییو ئایندەبین بەرامبەر بەلایەنێکی گرنگی ئەزموونی مرۆڤ دەردەخات. سەرەڕای ئەوە فیلمەکە لەبواری هونەرییەوە بەشاکار دانانرێت، بەڵام نموونەیەکی زۆرباشە لەکورتە فیلمی بەسەرهات.

بێگومان لەئێستادا هەست بەپێویستیەکی بنەڕەتی بۆ رەخنەگرتن لەفیلمەکە نایەتە ئارا. ئەم راستیە کە بەداخەوە لەئێستادا رەخنەیەکی گرنگ نانووسرێت بەراشکاوی کاریگەریەکی پێچەوانەی لەسەر چۆنیەتی هونەری فیلمەکانی ئێستادا هەیە. ئێمە پێویستمان بەرەخنەگری هوشیارو هەستیار هەیە تا ئەم ئەگەرە بێتە ئارا کە کەلەبەری نێوان دەرهێنەری فیلمو بینەر پڕ بکرێتەوە. بەواتایەکی تر بردنەسەرەوەی چۆنیەتیو ئاستی خواری رەخنەی فیلم دەتوانێ هوشیاریمان بەرامبەر فیلمەکانی تر بباتە سەرەوە.

هەرچەند ئەگەر شێوازی پێوانەی جیاواز بۆ فیلم وەک هونەرێک دەبێتە هۆی دڵگەرمی، بەڵام پێش ئەوەی فیلمەکە بتوانێ هونەری شیاوی خۆی بەدەست بێنێت بەدڵنیاییەوە دەبێ ئاڵۆگۆڕ زۆری بەسەردا بێت. فیلمیش وەک هەر هونەرێکی تر پشت دەبەستێتە بینەرانی، ئێمەش لەبەرامبەر کەموکوڕیو دەستکەوتو داهاتووەکەی لەراستیدا بەرپرسیارین.



فیلمی ٢١ گرام

لەگەلەری سەردەم نمایش دەکرێت

فیلمی **٢١**گرام لەدەرهێنانی ئەلیخاندرۆ گۆنزالیس.ەو ساڵی **٢٠٠٣** بەرهەمهێنراوە، شین پین نۆمی ویتسو بینیکۆ دیل تۆرۆ رۆڵی سەرەکی تێدا دەبینن‌و ماوەکەی **١١٤**خولەکە.

وا باس ئەکرێت سەبارەت بەم فیلمە کە بۆ بینەرە تەمەڵەکان نەکراوەو نەشیاوە، ئەم فیلمە بۆ ئەو کەسانە نییە بەئیسراحەت پاڵی لێبەنەوەو بەئاسوودەیی سەیری ناوەڕۆکی فیلمەکە بکەن، چونکە بینەر نازانێت کەی سەرەتا دەستپێدەکات، ئایا ناوەڕاستی فیلمەکە ئەکەوێتە چ خولەکێکەوەو کۆتایی کەی کۆتایی پێدێت، ئەمەش وا لەبینەر ئەکات بەتامەزرۆیی بۆی دانیشێتو جاری واهەیە مرۆڤ ناچار ئەکات کە بۆ **٢** . **٣**جار پیابچێتەوەو سەیری بکاتەوە.

رووداوەکانی ئەم فیلمە دابەش ئەبێت بەسەر سێ کەسایەتیدا:

١. کەسێکە ناوی جاک ـە بەئۆتومێلەکەی لەپیاوێک دەداتو دوومنداڵ ئەکوژێت، ئەم رووداوە وای لێئەکات کە بەخۆیدا بچێتەوەو هەمیشە سەرزەنیشتی خۆی ئەکات کە بۆچی لەدایکبووە، ئایا سوودی ژیان چییە؟ ئەگەر خودا هەیە بۆچی وا ئەهێڵێت بوونەوەرەکان ئازارێکی بێمانا بچێژن.

٢. ژنێکە ناوی کریستینایە هەواڵی مردنی هاوسەرەکەیو دوومنداڵەکەی پێڕادەگەیەنن، لەهەمان کاتدا لەنەخۆشخانەوە پەیوەندی پێوە ئەکەن کە ئایا رەزامەندی خۆی نیشان ئەدات دڵی هاوسەرەکەی بگوازنەوە بۆناو جەستەی پیاوێکی دیکە، چونکە بۆی دەرئەکەوێت هاوسەرەکەی بەس دڵی ماوە زیندوویێت.

٣. کابرایەکە ناوی پۆڵ ـەو هەمیشە چاوەڕێی ئەوەیە کەسێک هەبێت دڵی خۆی پێببەخشێتو دەربازی بکات لەو ژیانە تاڵەی کە تێیکەوتووە، ئەوەی کە ئەیەوێت دەستی ئەکەوێت، بەڵام ئەخوازێت ئەو کەسو خێزانە بناسێت کە لەمردن رزگاریان کردووە، بەناسینی ئەو خێزانە رووداوەکان بەشێوەیەکی سەیر دەگۆڕدرێت.

ئەم فیلمە پاڵێوراوە بۆ دوو خەڵاتی ئۆسکارو پێنج خەڵاتی بافتاو سێ خەڵاتی شیکاغۆ، هەروەها **٢٠**خەڵاتی جیهانی بەدەستهێناوە لەوانە: ڤینیسیا. فلۆریدا. سان دیگۆ. لۆس ئەنجلۆس. ئیندیبندیت. لاس ڤیگاس.

شین پین کێیە؟

ئەکتەری بەناو بانگی جیهانی شین پین sean penn کە لەم فیلمەدا بەناوی (پۆڵ) بەژداربووە، لە**١٩٦٠/٨/١٧** لەئەمەریکا لەدایکبووەو زۆر سەیر نابێت گەر ئەکتەرێکی بەناوبانگ بێت بەتایبەت کە باوکێکی دەرهێنەرو دایکێکی ئەکتەرو برایەکی گۆرانیبێژی هەبێت.

شین پین لەساڵی **١٩٨١** دەستیداوەتە کاری هونەری، بەڵام بەفیلمی بێکەڵکو کەم بایەخ، دواتر بەخۆیدا چۆتەوەو چەند رۆڵێکی سەرەکی بینی، توانی هەرزوو خۆی بناسێنێت بەزۆربەی بینەرانی جیهانو خۆی بگەیەنێتە ئاستی هونەرمەندانی وەک: ئاڵپاچینۆ، رۆبێرت دینیرۆ، جاک نیکڵسۆن.

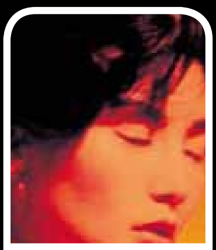
شین پین، هەمیشە دژی سیاسەتەکانی حکومەتی ئەمەریکا وەستاوەتەوە، ئەم ئەکتەرە خاوەنی دوو خەڵاتی ئۆسکارە لەفیلمی Mystic River **٢٠٠٣**و Milk **٢٠٠٨**، هەروەها پاڵێوراوە بۆ سێ خەڵاتی ئۆسکاری تر، ئەویش لەرێی ئەم فیلمانەوە: Dead Man Walking**١٩٩٥**و Sweet and Lowdown **١٩٩٩**و IAm Sam**٢٠٠١**.

خوێنەرانی بەڕێزی نم نمو هەر بینەرێکی دیکە کە دەیەوێت ئەم فیلمە ببینێت، دەتوانن سەعات سێی ئێوارەی شەممە **٢٠١٠/٢/٢٧** لەگەلەری سەردەم لەسلێمانی ببینن.

لە کەش و هەوای ئەوین دا

Fa yeung nin wa

ئا: بێساران فەیرۆز حەسەن



دەرهێنەرو سێناریست: وۆنگ کار ـ وای
ئەکتەرەکان: ماگی چیونگ، تۆنی لیۆنگ چیو وایو...
بەرهەمی هۆنگ کۆنگ، فەڕەنسا ٢٠٠٠

چیرۆکی فیلمەکە

فیلمی لەکەشو هەوای ئەوین دا، دووەمین بەشی تریلۆژیای وۆنگ کار ـ وای دەرهێنەرە.

بەشی یەکەمی ئەم تریلۆژیایە لەساڵی **١٩٩٠** لەژێر ناونیشانی Days of Being Wildو بەشی سێیەمیشی لەساڵی **٢٠٠٤**دا بەناوی **٢٠٤٦** دروستکراوە. شاکاری وۆنگ کار ـ وای فیلمسازی هۆنگ کۆنگی، یەکێکە لەجوانترینو سەرکەوتووترین چیرۆکی خۆشەویستی کە تائێستا لەسینەمادا نمایش کراوە، خۆشەویستییەکی پاکو رۆمانسی لەجۆری خۆرهەڵاتی کە دەرکەوتنی لەجیهانی زبرو وشکی ئەمڕۆدا جێگەی سەرنجە!

فیلمەکە لەجیاتی ئەوەی چیرۆکێکی ئاڵۆزی هەبێت، زیاتر لەسەر بنەمای هەستو نەستی کارەکتەرەکانو هەڵسوکەوتو کەشو هەوای ژیانیانەوە دروستکراوە.

بینەر هاودەردیی لەگەڵ کارەکتەرەکاندا دەکاتو لەخەمو شادی ئەکتەرەکاندا هاوبەشی دەکات، ئەم هۆکارەش دەگەڕێتەوە بۆ هەڵبژاردنی کەسایەتییەکان لەرووی توانستی نواندنو رووخساریانو گواستنەوەی هەستەکانیان بۆبینەر.

ئەم فیلمە گێڕانەوەیەکە سەبارەت بەهۆنگ کۆنگی سالانی **١٩٦٠**، ئەو شوێنەی کە کارەکتەرە سەرەکییەکانی فیلمەکە ئاشنای یەکدی دەبنو دواجار لەهەلو مەرجێکی دژواردا لێک جیادەبنەوە.

ناونیشانی فیلمەکە لەیەکێک لەگۆرانییە بەناوبانگەکانی نێت کینگ کۆڵ بەناونیشانی (من لەنێو کەشو هەوای ئەویندام) وەرگیراوە کە لەسالانی **١٩٦٠** دا چڕیویەتی.

لەم فیلمەدا وۆنگ کار ـ وای بەستایلێکی نوێ کاریکردووە کە هاوچەشنی لەمێژووی سینەمادا دەگمەنە. یەکێک لەهۆکارەکانی سەرکەوتنی ئەم فیلمە، مۆزیکی فیلمەکەیە، نمایشی دیمەنە پڕ لەهەستەکانە کە هاوشانی بڕگە دیمانەییەکان دەژەنرێنو ئەمەش چەندین ئەوەندەی تر کاریگەری دەخاتە سەر بینەر.

وۆنگ کار ـ وای ساڵی **٢٠٠٦** سەرۆکی لیژنەی ڕەخنەگرانی فێستیڤاڵی سینەمایی (کان) بوو، ئەمەش توانستو هێزی ئەم دەرهێنەرەمان بۆ دووپات دەکاتەوە.

فیلمی لەکەشو هەوای ئەوین دا، خاوەنی پتر لە **٣٠**خەڵاتە، لەوانە:

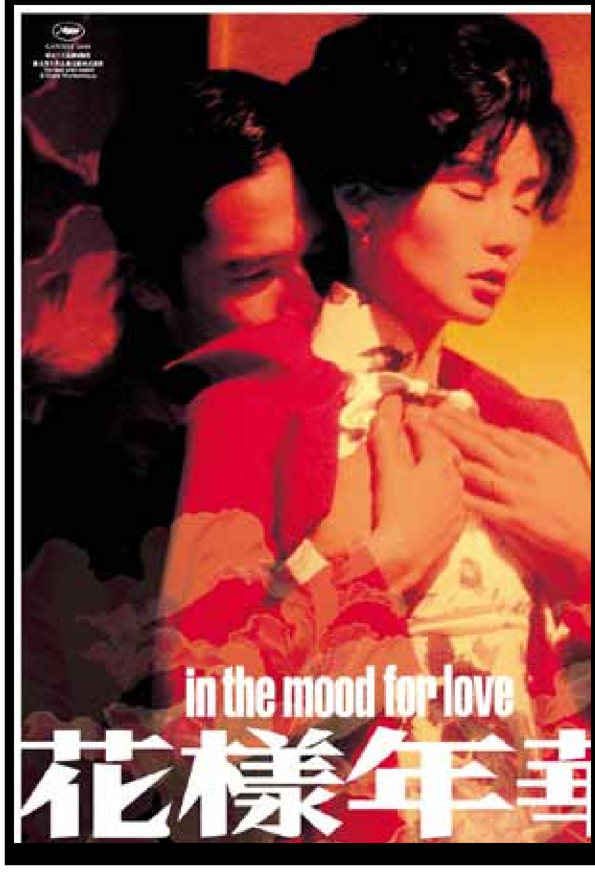
١. خەڵاتی داڵی زێڕین بۆ باشترین فیلمی بیانی لەلایەن ئەنجومەنی رەخنەگرانی ئەرجەنتین **٢٠٠٢**.

٢. خەڵاتی فیلمی سەربەخۆی بریتانی بۆ باشترین فیلمی بیانی **٢٠٠١**.

٣. خەڵاتی باشترین ئەکتەری پیاو لەفێستیڤاڵی کان **٢٠٠٠**.

٤. خەڵاتی Technical Grand Prize لەفێستیڤاڵی کان **٢٠٠٠**.

٥. خەڵاتی سیزار بۆ باشترین فیلمی بیانی لەمەراسیمی سیزاری فەرەنسا **٢٠٠١**و .... پاڵێوراو بۆ خەڵاتی بافتا بۆ باشترین فیلمو پاڵێوراو بۆ خەڵاتی بەفتا بۆباشترین فیلمی نائینگلیزی **٢٠٠١**و پاڵێوراو بۆ **٣٣** خەڵاتی تر..



ئەو کچەی لەگەردەلولدا حەزی لەشێرکۆی ئامۆزای بوو، «ئاوات»ەکەی هاتەی دی

هونەرمەندی شانۆکار مروە محەمەد کەتائێستا بەشداری چەند شانۆیەکو چوار درامای کوردی کردووە، لەدیمانەیەکیدا لەگەڵ نم نم باس لەوردەکارییەکانی ژیانی تایبەتی خۆیو هەندێ لەئیشە هونەرییەکانی دەکات هاوکات جەخت لەوەش دەکاتەوە کە ئەو ئاواتەی لەمنداڵیدا هەی بوو، کە ببێتە ئەکتەرو لەدراماو شانۆدا دەور ببینێت، لەئێستادا هاتووەتەدیو هەوڵی زیاتر دەدات.

مروە کە زۆرتر لەرۆڵی شیرین لەزنجیرە درامای گەردەلولو رۆڵی پەری لەزنجیرە درامای وەسیەتنامەدا ناسرا، لەئێستادا یەکێکە لەکارەکتەرە سەرەکییەکانی زنجیرە درامای نامەکانی ئەشرەف کە بڕیارە بەمنزیکانە لەسەر شاشەی یەکێک لەکەناڵە ئاسمانییە کوردییەکان پەخشو بڵاوبکرێتەوە.

سازدانی: بڕوا کامل عەتار

مروە محەمەد ئەمین لەساڵی ١٩٨٣ لەهەڵەبجە لەدایکبووەو دواتر چونەتە شاری سلێمانیو لەساڵی ٢٠٠٤ ـ ٢٠٠٥ لقی نواندنی بەشی شانۆی پەیمانگای هونەرە جوانەکانی سلێمانی تەواو کردووەو، ئێستا لەقوتابخانەیەکی شاری سلێمانی مامۆستایە.

ئاواتەکەی هاتە دی

بەوتەی خۆی بەحەزو ئارەزوی خۆی پەیمانگای هونەرەجوانەکانی هەڵبژاردووەو ئاواتی ئەوە بووە کە رۆژێک ببێتە ئەکتەرو دەور ببینێت، «کاتێک کە خوێندکار بووم لەپەیمانگا، کاک جەلیل زەنگەنە منی هەڵبژارد بۆ دەوری یەکێک لەئەکتەرەکانی درامای گەردەلوول، منیش بەخۆشحاڵییەوە بەژداریم کردوو لەهەمان کاتدا خەریکی پرۆڤەی شانۆی بووم»، ئەوەش بووەتە هاندەرێکی باش بۆدرێژەدان بەکارە هونەرییەکانیو ئێستاش ئامادەیی تەواوی هەیە بۆ کاری شانۆو دراما، «شانۆم بەجێنەهێشتوە، ئەوەی لەسیناریۆکەدا ئێمەی تیا نەماوین لەبەشی سێیەمی گەردەلولدا بەشداری ناکەم».

مروە لەجگە لەدرامای گەردەلول، لەدرامای وەسێتنامەو کورتە فیلمی کراسی سوردا بەشداری کردووە، هاوکات لەدرامای نامەکانی ئەشرەف کە هێشتا پەخش نەکراوە، وەکو ئەکتەر دەوری بینیوە، «لەو درامایەدا دەوری کەسێک دەبینم بەناوی روناک، کە دراماکە باس لەکچێک دەکات حەز دەکات بچێتە ماڵی خۆیەوەو بەچەند قسەیەک هەڵیدەخەڵەتێنن».

مروەو گروپی زریانی پارسا

ئەو هونەرمەندە ئێستا لەگەڵ گروپێکی نوێدا کار دەکات بەناوی گروپی زریانی پارسا کە دەیانەوێت بەستایلێکی نوێوە کار بکەنو ئاماژە بەوە دەدات کە تائێستا هیچ کەسێک رێگری کارکرنی لێنەکردووەو خانەوادەکەشی بەردەوام هاوکاری دەکەن، «خانەوادەکەم هەمیشە هاوکارو یاریدەدەرمن، بەتایبەت توانا کامیلی هاوسەرم».

مروە حەز دەکات ببێتە ئەکتەرێکی زۆر باشو لەو رێگەیەوە خزمەتێکی زۆری گەلەکەی بکاتو بەردەوام کاری جوانترو بەپێزتر پێشکەشی جەماوەرەکەی بکات، «حەز دەکەم کارێ بکەم تاکو هونەرەکەمان زیاتر بەرەو پێشەوە بڕوات»، هەربۆیە ئاواتەخوازە لەگەڵ هەموو دەرهێنەرەکانی کوردا کار بکاتو بەشداری ئیشەکانیان بکات.

مروە محەمەد
فۆتۆ: ئاکام شێخ هادی

سەدەیەک لەسینەما
11

بیژەن ئەشتەری
و: شوان عەباس بەدری

لەساڵی ١٩١٣دا، ئەنجومەنی ئینگلیزی سانسۆری فیلم لەوڵاتی بەریتانیا دەستی بەکارەکانی کرد، هەر لەم ساڵەدا چارلی چاپلینی ئەستێرەی بەناوبانگی سینەمایی یەکەمین گرێبەستی خۆی لەگەڵ کۆمپانیای فیلمسازی کەی ستۆن مۆر کرد بۆ رۆڵبینین لەفیلیمێکدا، هەروەها رۆدۆلف ڤالنتینۆی ئەکتەر لەئیتاڵیای زێدی خۆیەوە بەرەو وڵاتی ئەمریکا کۆچیکرد.

بەگشتی لەمساڵەدا نزیکەی ٦٠هەزار هۆڵی سینەمایی لەگشت ناوچەکانی جیهان دروستکران، دەیڤید ڤارک گریفیسی دەرهێنەریش لەپاش بەجێهێشتنی کۆمپانیای فیلمسازی بیۆگراف ستۆدیۆیەکی فیلمسازی تایبەت بەخۆی لەشاری برۆنکس دامەزراند.

گرنگترین فیلمی ئەمساڵە فیلمێکە بەناوی خوێندکاری پراگی کە لەلایەن ستلان رەی دەرهێنەری ئەڵمانییەوە کاری دەرهێنانی بۆ ئەنجام دراوە، ئەم فیلمە فەنتازی ئێکسپرسیۆنیستیە بەپێش نمونەی فیلمە ترسناکە نهێنی ئامێزەکان ئەژمار دەکرێت.

*****

لەساڵی ١٩١٤دا، بەشێوەیەکی گشتی فیلمسازەکان دەستیان بە بەرهەمهێنانی فیلمی درێژ کرد، هەروەها لەمساڵەدا یەکەمین هۆڵی سینەمایی گەورە لەشاری نیۆیۆرک دامەزرا، دەبلیو دەبلیو هادکینسۆن کۆمپانیایەکی سینەمایی نوێی بەناوی پارامۆنت بنیات نا، چارلی چاپلنی ئەکتەری سینەماییش توانی تەنها لەمساڵەدا ٣٥فیلمی کۆمیدی سەرکەوتوو بەرهەم بهێنێت کە یەکێک لەوانە فیلمێکە بەناوی بچکۆلەی بێلانە، هەروەها هەر لەمساڵەدا یەکەمین بەشی فیلمی مەترسییەکانی پایۆلین لەهۆڵەکانی سینەما نمایشکرا.

گرنکترین ئەو فیلمانەی لەمساڵەدا بەرهەمهاتن

کابیریا (دەرهێنەر: جیڤانی پاسترۆنێ، ئیتاڵیا) ئەم فیلمە مێژووییە مەزنە بەشارەگی فیلمسازی وڵاتی ئیتاڵیا ئەژمار دەکرێت.

گێلێک هەبوو (دەرهێنەر: فرانک پاوڵ، ئەمریکا)، عەشقە سواوەکەی تیلی (دەرهێنەر: مەک سەنت، ئەمریکا) ئەم فیلمە یەکەمین فیلمی کۆمیدی درێژی ناو مێژووی سینەمایە.

******

لەساڵی ١٩١٥دا، ناوی ئەنجومەنی میلی سانسۆری فیلم کرا بەئەنجومەنی میلی پیاچونەوەی فیلمە سینەماییەکان، هەروەها لەمساڵەدا کۆمپانیای فیلمسازی فۆکس لەلایەن وێلیام فۆکسەوە دامەزراو تۆماس ئینسی سینەماکاریش توانی سیستمی ستۆدیۆیی بەرهەمهێنانی فیلم دابمەزرێنێت.

گرنگترین بەرهەمە سینەماییەکانی ئەمساڵە

لەدایکبوونی میللەتێک (دەهێنەر: گریفیس، ئەمریکا)، دەرهێنەر لەچوارچێوەی ئەم فیلمە مێژووییە بیروبۆچوونەکانی خۆی بەبینەر دەگەیەنێت (ماوەی فیلم: سێ کاتژمێر)، غەش (ناپاکی) دەرهێنەر (سیسل. بی. دۆمیل، ئەمریکا) ئەم فیلمە باس لەچەند لایەنێکی ژیان دەکات وەک فیداکاریو رەگەزو تاوان بەشێوەیەکی دەروونناسیانە.

کیسلۆفیسکی ئەو دەرهێنەرە بلیمەتەی مانای بەخشییە رەنگەکان

ئا: کاوە حەسەن

کریستۆف کیسلۆفیسکی لەساڵی ١٩٤٤ لەپۆلندا لەدایکبووە، لەساڵی ١٩٩٦کۆچی دوایی کردووە.

دەرهێنەرێکی بەناوبانگی جیهانییەو لەتەمەنی هونەرییدا چەند شاکارێکی سینەمایی بەرهەمهێناوە کە بێدوودڵی دەچێتە ریزی دەرهێنەرە جیهانییەکانی وەک تارکۆفیسکیو فیللینیو بێرگمان.

لەساڵی ١٩٦٩ لەدوای تەواوکردنی بەشی سینەمای پەیمانگەی لۆچ، لەتەلەڤیزیۆنی پۆڵندا هەلێکی باشی دەستکەوت بۆئەوەی کارە دیکۆمینتارەکانی بەئەنجام بگەیەنێتو هەر زوو خۆی گەیاندە گروپی (دڵەراوکێی سینەمای ئاکاری) کە گروپێکی هێجگار چالاک بوو، لەو نێوانەداو لەساڵی ١٩٧١ فیلمێکی دیکۆمینتاری لەسەر خۆپیشاندانی کرێکاران بەئەنجام گەیاند، دوای ئەوە سێینەیەکی سسینەمایی دەرکرد بەناوەکانی (بەکارهاتووەکان ١٩٧٥) و (جێی برین١٩٧٦)و (خولیا خواز ١٩٧٩) کە بووە هەوێنی شێوازی کارکردنی لەئایندەدا، لەم فیلمەی دواییان تووشی گێرەو کێشەیەکی زۆر بوویەوە لەگەڵ دەسەڵاتداران، کە باس لەلاوێک دەکات لەرێگای کامێرایەکەوە بارودۆخی تاڵی چینو توێژێک دەرئەخات.

لەساڵی ١٩٨٤ کیسلۆفیسکی فیلمێک پێشکەش بەبینەرانی ئەکات لەژێر ناوی (رێکەوت) کە بەتەواوتی رۆدەچێتە کەشێکی فەلسەفیانەوە، کاتێک چیرۆکی پیاوێکی مردوومان بۆدەگێرێتەوە کە چۆن لەدواساتەکانی تەمەنیدا دادو بێدادی بوو بەدەست ژنە تەنیاکەیو رووبەڕووی یادەوەرییە لەبیرنەکراوەکانیو ئەو ئازارانەی هەمیشە لەکۆڵی نەدەبوونەوە، لەشوێنێکی تردا ئەم پیاوە پیرە مردووە باسی پارێزەرەکان ئەکات کە چۆن لەدادوەران بێباوەڕترن، چونکە تەواوی دادگاکانو سیستمی دادوەریی لەژێر رکێفی سیاسییەکاندا بوون، کیسلۆفیسکی باوەڕی بەگەڕانی بێووچانە لەدروستکردنی کارەکتەرەکانو گرێچنی فیلمەکان لەرێگای مشتومڕی فەلسەفییەوە.

رەخنەگرانی جیهانی سینەما لەسەر ئەوە کۆکن کە لوتکەی کیسلۆفیسکی لەسێ فیلمدا خۆی ئەبینێتەوە ئەویش سێینەکەیەتی (شین ـ سپی ـ سوور) ئەویش ئاماژەیە بۆ رەنگی ئاڵای فەڕەنسا کە بەسێ دروشم راگەیەندراوە (دادپەروەری ـ یەکسانی ـ ئازادی).

کیسلۆفیسکی لەرێگای پەیوەندی سەنتراڵو رەنگەوە ئەم سێ شاکارە سینەماییەی بەرهەمهێنا. ئەم سێینەیە نایەت لەسەر ئاستی سیاسیو کۆمەڵایەتی شیتاڵی مەسەلەکان بکاتەوە بەقەد ئەوەی ئەیەوێت لەچوارچێوەیەکی کەسایەتی تاکەکان، ئایدیای خۆیمان بۆ گەڵاڵە بکات، چونکە کیسلۆفیسکی مەبەستی نییە دوای دروشمەکانی شۆڕشی فەڕەنسا بکەوێت، بەڵکو مەبەستێتی بەدوای ئازادی کەسایەتییەکان بگەڕێتو ناخیان هەڵکۆڵێت بۆ دۆزینەوەی شتە شاراوەکانی ناخی مرۆڤ، پاشان هەڵڕشتنیان بۆناو ویژدانی سیاسەتو کۆمەڵگە، هەروەها کار لەسەر ئەوە ئەکات کە مرۆڤ چۆن ئەتوانێت بەتەنیاو دوورەپەرێز بژی نەک هەر لەخێزانو هاورێیانو دەوروبەری، بەڵکو لە گەڵ خودی خۆیو یادەوەریو رابوردووی. لەم سێینەیەدا، ژن پاڵەوانی سەرەکیە لەلای کیسلۆفیسکی.

لەفیلمی (شین ١٩٩٣)دا ئازادیو ئازادیخوازی رەهەندێکی تراژیدی لەخۆ دەگرێت، کە باس لەژنێک ئەکات لەهەناوی ئازاردا بەخەبەر دێت، کاتێک هاوسەرو منداڵەکەی لەرووداوێکی هاتووچۆدا گیان لەدەست ئەدەن، ناچارە ئازادییەک بۆخۆی هەڵبژێرێت، ئەویش لەرێی دورکەوتنەوەی لەهەموو یادەوەرییەکانی رابوردووی، بەڵام هەر کارێک ئەکات یادەوەرییە بچووکەکانی بۆ قووت ئەبێتەوە لەوانە: ملوانکەیەک، پەرداخێک، چلچرایەک، پارچەیەک مۆزیک، هەموو ئەمانە رۆژانە زیندویان ئەکاتەوە، بەڵام خۆی نایخوازێت، بەجۆرێ: ئەگاتە حاڵەتێک کە نازانێت ئایا ئەم واز لەژیان ناهێنێت یان ژیان وازی لێناهێنێت.

هەر چۆن رەنگی شین زاڵە بەسەر فیلمی یەکەمدا، ئەوا لەفیلمی دووەمدا رەنگی (سپی ١٩٩٤) زاڵە لەسەرجەم گرتەکانی فیلمەکە هەر لەدیمەنی دەرەوەو تونێلی میترۆکەو پەیکەرو سەرچەفەکان. سپی، لێرەدا رۆڵی بۆشایی دەبینێت بۆشاییەک کە دەکرێت پڕبکرێتەوەو یان ژیانێکی نوێ دەست پێبکرێتەوە، ئەگەر بەوردی بڕوانینە ئەم فیلمە دەبینین چ ژن چ پیاو زۆر خراپ سوود لەپڕکردنەوەی بۆشایی وەردەگرن، ئەویش کاتێک پیاوێکی پۆڵەندی پەناهەندەی وڵاتی فەڕەنسا، ژنەکەی ئەیەوێت لێی جیابێتەوە، چونکە لەپیاوەتی کەوتووەو کەسێکی تر دەهێنێتە ناو ژیانی، هەر کاتێک سێکسی بکردایە تەلەفۆنی بۆ هاوسەرەکەی ئەکردو داخی ئەخستە دڵییەوە، هاوسەرەکەشی بۆ پڕکردنەوەی ئەو بۆشاییە پارەیەکی زۆر دەخاتە بەردەمی بۆ گەڕانەوەی، بەڵام کاتێک ئەگەڕێنەوە بۆ لای یەکتری کە ڕەنگی سپی حەسوودی بەڕەنگی ڕەش دەهات.

فیلمی سێیەم (سوور ١٩٩٤)ە کە بەکرۆکی ئەزموونی کیسلۆفیسکی ئەژمار دەکرێت چ رووداوێک بەسەر پۆڵەنداو ئەورووپا هاتووە لەم فیلمەدا رەنگی داوەتەوە، وەک زۆربەی فیلمەکانی تری، ئەم فیلمەش مۆرکی گۆشەگیریو تەنیاییو دوورەپەرێزی لەخۆ دەگرێت، کار لەسەر ئەوە ئەکات کە زۆر کەس هەیە دەیەها ساڵ بەدوای کەسێکدا ئەگەڕێت، بەڵام نازانێت ئەوەی بەدوایدا ئەگەڕا ئەوەتا لەبەردەمیدا وەستاوە، بەڵام تازە کار لەکار ترازا، کە باس لەدادوەرێکی خانەنشین ئەکات سیخوڕی ئەکات بەسەر دراوسێکانییەوە، کاتێک کچێک ئەناسێت رابوردووی خۆی دێتە بەر چاو وای لێئەکات کە لە دوو زەمەنی جیاواز بژی، ئەم دادوەرە لەلاوێتیید لەلایەن کچە خۆشەویستەکەیەوە ا ناپاکی بەرامبەر کراوە، پاشان خۆشەویستەکەی دەکوژرێتو بکوژ دەبەنە دادگا، لەبەردەم ئەم دادوەرەدا کە ناچارە ئەخلاقی پیشەیی لەدەست نەداتو لەهەمان کاتدا نازانێت تۆڵە لەم کابرایە بکاتەوەو زیندانی بکات یاخود لێی خۆش بێتو لەتۆڵەی خۆشەویستەکەیو ئەم کابرایە ئازادی بکات.

لەکۆتاییدا ماوەتەوە بڵێین کیسلۆفیسکی لەم فیلمەدا، کەساییەتیە سەرەکییەکانی بەشی یەکەمو دووەمی (شین) و (سپی) لەم فیلمەدا بەکارهێناوە، کە بووە جێی سەرنجی بینەرو رەخنەگران، چونکە پێیانوایە ئەم بیرۆکەیە زیرەکییەکی لەرادەبەدەری دەوێت، دەرهێنەرێک بتوانێت کە هیچ فیلمێک پەیوەندی نەبێت بەوی تریانەوەو بتوانێت بیانلکێنێتبەیەکەوە.

ئەم دەرهێنەرە مەزنە لەسەرجەمم فیلمەکانیدا پاڵێورا بۆ دوو خەڵاتی ئۆسکارو دوو خەڵاتی بافتاو توانی لەژیانی هونەرییدا ٥٣خەڵات دەستەبەر بکات، لەوانە خەڵاتەکانی: بەرلین، فەڕەنسا، ئیندیپێندیت، ئتاڵیا، لۆس ئەنجلۆس، مۆسکۆ، پۆڵندا، سان سسباستیان، سان پاولۆ، ڤینیسیا.

تێبینی:
بەهۆی هەڵەیەکی هونەرییەوە بەشێک لەم بابەتە لەژمارەی پێشوودا بڵاونەکرابووەوە، بە داوای لێبووردنەوە ئەمجارە تەواوی بابەتەکە بڵاودەکەینەوە.

10مۆدیلی نوێی هۆندا دەکەوێتە بازاڕ

دارین شاڵاو

بەڕێوەبەری کۆمپانیای هیوندا لەجەژنی نمایشکردنی ئۆتۆمبێل ix35 لەئیتالیا رایگەیاند کە ئەوان زیاد لە10مۆدیلی نوێو ئاپدەیتکراو لەساڵی 2010دا دەخەنە بازاڕەوە.

هان چەنگ کیۆن، بەڕێوەبەری هیوندا دوپاتیکردەوە کە جگەلە ئۆتۆمبێلی ix35، "ئێمە سێ ئۆتۆمبێلی نوێی بەرهەمهێنراو، سێ مۆدیلی ئۆتۆمبێلەکانی ئێستمانو سێ مودیلی تایبەتی فیس لیفت face liftمان دەبێت".

هەروەها لەدرێژەی لێدوانەکەیدا ئەوەشی ئاشکرا کرد کە هیوندا تەواوی ئۆتۆمبێلەکانی خۆی سازگار لەگەڵ دوو بازاڕی ئۆتۆمبێلی سوکان لەلای راستەوەو سوکان لەلای چەپەوە دروست دەکات، هاوکات باسی لەوەشکرد کە کۆمپانیاکەی بەبەرهەمهێنای ئۆتۆمبێلی کوپەو fs تا کۆتایی ساڵ لەگەڵ ئۆتۆمبێلی مۆدووس modusی کۆمپانیای رینۆڵتو نوت noteی کۆمپانیای نیساندا پێشبڕکێ دەکەن، "لەسەرەتای ساڵی 2012دا ئۆتۆمبێلی نوێی i40 دەخەینە جێگەی مودیلی 4×4ی سانتافە santafe تا جێکەرەوەیەکی شیاو بێت بۆ ئەو مۆدیلە باشە".

خشتەی نمایشکردنی ئۆتۆمبێلە نوێیەکانی هیوندا

ix35 ـ ئێستا
- i10 فەیس لیفت ـ ناوەڕاستی ساڵی 2010
- i30 فەیس لیفت ـ ناوەڕاستی ساڵی 2010
مۆدیلی b ئۆتۆمبێلی mpv ـ سێ مانگی کۆتایی ساڵی 2010
کوپەی بچوک (سمۆڵ کوپە) ـ سێ مانگی یەکەمی ساڵی 2011
- i40 ستیشن ـ سێ مانگی یەکەمی 2011
مودیلی نوێی i30 ـ سێ مانگی سێیەمی ساڵی 2011
- i20 فەیس لیفت ـ سێ مانگی یەکەمی ساڵی 2012
-ix45 2012 — سێ مانگی یەکەمی ساڵی 2012
- مودیلی c ئۆتۆمبێلی mpv ـ ناوەڕاستی ساڵی 2012

لیکززی و ئائۆدی لەگرانترین ئۆپشنەکانی ئۆتۆمبێلن لەجیهاندا

محەمەد هاجەری

گۆڤاری فۆربس راپۆرتێکی سەبارەت بە گرانترین ئۆپشنەکانی ئۆتۆمبێلە لوکسەکان بڵاوکردووەتەوە، لەو لیستەدا کە ناوی ئۆتۆمبێلەکانی کۆمپانیاکانی بی ئێم دەبلیو، مارسیدس بێنز، ئائۆدی، کادیلاک، هامەر، ئینفینیتی، جاگوارو لکزز خراونەتە ژێر لێکدانەوەوە لەهەرکامیان گرانترین ئاپشنەکانیان هەڵبژێردراوە، لەم بەشەدا باس لەدوو هەڵبژاردەی دیکە دەکەین کە ئەوانیش:

لیکززی LS 460 L

لیکززی LS 460 L یەکێک لەباشترین ئۆتۆمبێلەکانی جیهانەو تواناو تایبەتمەند باشی هەیە. لەسەر ئەو ئۆتۆمبێلە مەکینەی 4.6 لیتری V8 دانراوەو 380 ئەسپ هێزی هەیە.

بەو مەکینەیەوە ئەو ئۆتۆمبێلە توانای ئەوەی دەبێت لەماوەی 5.4 چرکەدا خێراییەکەی لەسفرەوە بگەیەنێتە 100کیلۆمەتر لەکاتژمێرێکدا.

لانی زۆری خێرایی ئەو ئۆتۆمبێلە 208کیلۆمەترە لەیەک کاتژمێردا. رێژەی خەرجی سوتەمەنی ئەو ئۆتۆمبێلە لەئاستێکی باشدایەو ئۆتۆمبێلەکە دەتوانێت بەهەر یەک دەبە بەنزین بەشێوەی تێکرا لەشارو جادەدا نزیکەی 30.5کیلۆمەتر بڕوات.

لیکزز، بەشێوەی ستاندارد نرخی ئەو مودیلەی 71هەزارو 100دۆلار داناوە، ئەمە لەکاتێکدایە کە نرخی ئۆپشنەکانی کە بۆ ئەو ئۆتۆمبێلە خراوەتەڕوو 16هەزارو 490دۆلارە. هەندێک لەو ئۆپشنانە کە تایبەتە بەکوشنەکانی دواوەی پێکهاتووە لەبەشەکانی وەک تریمی چەرمی جوان، ئامێری مەساجدانی کارەبای کورسی دواوە، سەلاجەی دواوەو سیستمی پەخشی موزیک بە کوالێتی بەرز.

ئائۆدی R8 4.2

کۆمپانیای ئائۆدی بەسوودوەرگرتن لەتەکنۆلۆژیاکانی رۆژی جیهان، ئۆتۆمبێلێکی جیهانی دروستکردووە کە بەدڵنیاییەوە سەرنجی هەر بینەرێک بەلای خۆیدا رادەکێشێتو ئاواتی یەکجار سواربوون یان کڕینی ئەو ئۆتۆمبێلە دەخاتە دڵی شۆفێرەکانەوە. ئەو ئۆتۆمبێلە مەکینەی 5.2لیتری V12ی هەیە کە بەمەکینەی 7800خول لەیەک خولەکدا هێزەکەی 420ئەسپە. ئەو مەکینەیە دەبێتە هۆی ئەوەی تا بە R8 بتوانێت لەماوەی 4.6چرکەدا خێراییەکەی بگەیەنێتە 100کیلۆمەتر لەیەک کاتژمێردا.

لانی زۆری خێرایی ئەو ئۆتۆمبێلە 301کیلۆمەتر لەیەک کاتژمێردایە. نرخی ئەو ئۆتۆمبێلە بەشێوەی ستاندارد نزیکەی 114هەزارو 200دۆلار هەڵسەنگێنراوەو رکابەری بەهێزی بی ئێم دەبلیوی M6، پۆرشەی 911و ئاستۆن مارتین وینتیج دێتە ئەژمار. لەناوەوەی R8دا شوێنی دانیشتنی دووکەس بەکۆمەڵێک تایبەتمەندییەوە دانراوە، جگەلە دیزاینی زۆر جوانی تەواوی دوگمەکانو تایبەتمەندییەکانی بەشێوەیەک دیزاین کراوە کە شۆفێرکە بەئاسانی دەتوانێت سوودی لێوەربگرێت، بەڵام شتێک کە بووەتە هۆی ئەو ئۆتۆمبێلە بچێتە ناو ئەو لیستە، ئۆپشینی پەکیجی دەرەوەی فایبەری کاربۆنی سیگمایە کە بەتەنیایی نرخەکەی هەشت هەزارو 100 دۆلارە. ئەو پەکیجە پێکهاتووە لەجوانکاری فایبەری کاربۆنی سیگما هاوکات لەگەڵ بەشە کاربۆنییەکان لەئاوێنەکاندا، لێواری شوشەیی، پەنەلی دەرگاکان، هەندێک بەش لەناو مەکینەکەدا.

زیاد لەهەزار مۆدێلی ئۆتۆمبێل لەچیکاگۆدا نمایش دەکرێن

گوڵان سەروەر

بڕیارە لەسەدو دووەمین پیشانگای ئۆتۆمبێلی چیکاگۆدا زیاتر لەهەزار مۆدیل ئۆتۆمبێل نمایش بکرێت.

ئەو پیشانگایە لەرووبەرێک بەقەبارەی 1.3ملیۆن مەتری دووجا، لەهەفتەی پێشووەوە دەستی بەکارکردو زۆربەی کۆمپانیا بەرهەمهێنەرە گەورەکانی جیهان تێیدا بەشداریان کردووە.

پیشانگای ئۆتۆمبێلی چیکاگۆ یەکێک لەگرنگترین پیشانگاکانی پیشەسازی ئۆتۆمبێلە لەجیهانو ناوچەی ئەمریکای باکور دێتە ئەژمار کە تێیدا هەموو جۆرەکانی ئۆتۆمبێل وەک قەمەرەو لۆریو بچوکو گەورو چەمکی تێدا نمایش دەکرێت.

ئەمساڵ لەناو مۆدیلە نوێە هایبریدییەکاندا، مودیلی چەمکی کیا بەناوی ray سەرنجی بینەرانی بەلای خۆیدا راکێشاوە، هەروەها فۆردی فیستاش لەپیشانگای ئەمساڵدا خۆی وێنییەکی بەرچاوی هەبووە.

تۆیۆتاش کە ئێستا بەهۆی کێشەیەکی تەکنیکییەوە تووشی قەیرانی گەورەی لەچوار ملیۆن بەرهەمی خۆیدا بووەو ئەو ئۆتۆمبێلانەی داواکردووەتە، ئۆتۆمبێلی ئەڤلۆنی 2011ی خۆی بردووەتە پیشانگای ئۆتۆمبێلی چیکاگۆ.

پیشانگای ئۆتۆمبێلی چیکاگۆ یەکەمینجار لەساڵی 1904دا بەڕێوەچوو.

مودیلی Clio Sی رینۆڵت رواڵەتێکی سپۆرتو نرخێکی گونجاو

لاوکۆ شەریف

مودیلەکانی سپۆرتی رینۆڵتی clio کە تائێستا بەشێوەی تایبەتی دوو مودیلی clio renault spot و clio gt لێ دروستکراوە، ئەندامێکی نوێی بەناوی مودیلی "s" خستووەتەڕوو کە نرخێکی زۆری باشی هەیە.

رینۆڵت بڕیاری داوە مودیلی نوێی "renault clio "s بخاتە بازاڕەوە، لەکاتێکدا ئەو ناوە یەکەمینجار لەساڵانی 1999دا هاتە ئاراوە.

مودیلەکانی "s" بەشێوەی سێو پێنج دەرگایی خراوەتە بەردەستو لەو ماوەیەدا بەردەوام بووە لەتایبەتمەندییە سەرەکییەکانی ئەو مودیلە واتە، تایبەتمەندی سپۆرتو نرخی باشو شیاو.

مودیلی s clio ی رینۆڵت لەسەر چوار رینگی 16ئینچ دەڕواتو بەپەڕاوێزی ئەلۆمینۆمیو هەندێک نمای بەرزو نزمی لەسەر قەپاغی ئەو ئۆتۆمبێلە بەشێکن لەتایبەتمەندییەکانی رواڵەتی سپۆرتی ئەو ئۆتۆمبێلە، هەروەها ئەو کۆمەڵە بەرهەمەی رینۆڵت جامی دوایان رەشەو شریتێکی "s"یان هەیە.

هەستی سپۆرت بوونی ئەو ئۆتۆمبێلە بەهۆی دوو رەنگی رەشو سپی ئەو ئۆتۆمبێلەیە. جوانکاری داشبوڵ، کۆنسوڵی ناوەڕاستو جوانکاری قەراغو کوشنەکانو پیتی "s"ی هەڵکەنراوی لەسەرەو بە قوماشی سپۆرتی رەنگ رەش داپۆشراون.

رینۆڵتی مودیلی clio s کە بەپێی بنەمای ئاستی expression دەخرێتە بەردەست، توانای هەڵبژاردنی چوار مەکینە (مەکینەی 1.2 لیتری 75 ئەسپی، مەکینەی tce100، مەکینەی 1.6 لیتری 128 ئەسپی یا مەکینەی 1.5 لیتری dciی 85 ئەسپی)و چوار رەنگی سپی، سوور، شینی توندو رەش، دەخاتە بەردەست کڕیار.

مۆبایل فێرتان دەکات چ خۆراکێک بخۆن!

ڤیان جەعفەر

لێکۆڵەران بەشوێن دۆزینەوەی ڕێگەیەکەوەن تا بەیارمەتی مۆبایل بتوانن خەڵک هان بدەن، میوەو سەوزەواتی زیاتر بخۆنو کارێک بکەن، بۆئەوەی کەمترین ڕادەی ئەو بەرهەمانە بخۆن مادەی شەکریان تێدایە.

بەپێی ڕاپۆرتی ساینس دەیلی، لێکۆڵەرانی دامەزراوەی تەکنۆلۆژیای جۆرجیا بۆ ئەم مەبەستە سیستمێکیان بەناوی EatWell داهێناوە کە ئەو چانسە بەبەکارهێنەرانی مۆبایل دەبەخشێت تا چیرۆکە دەنگییەکانی خۆیان سەبارەت بەریجیمە بەسوودەکانی خواردن تۆماربکەنو لەگەڵ بەکارهێنەرانی دیکە لەکولتورو کۆمەڵگاکانی دیکەدا بەهاوبەشی دابنێنن.

بیرۆکەی سەرەکی دروستکردنی EatWell بەو جۆرەیە کە بەکارهێنەران بەهاوکاری دەتوانن بەچیرۆکە کەسێتییەکانی خۆیان سەبارەت بەسەرکەوتن لەبەرامبەر ئەو چێژو حەزانەی کە لەژیانی تەندرووست دووریان دەکاتەوە، یەکتر هان بدەن تا شێوازێکی نوێ بۆ بەتەندروست کردنی ژیان بدۆزنەوە.

پرۆژەی دواتری لێکۆڵەران لەو دامەزراوەیەدا هەڵگرتنەوەی وێنەو ڤیدیۆیە لەشێوازی ژیانی تەندرووستی خۆیان تا لەداهاتوودا لەسەنتەرێکی گشتیدا نمایش بکرێت.

فەیس بوک هاوکاری دزەکان دەکات

لاوێن سەردار

پسپۆڕانی بواری ئینتەرنێت ڕایانگەیاند کە زانیارییەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانی وەک فەیس بوکو تویتەر باشترین سەرچاوەی زانیارییەنو بەراگەیاندنی ئەوەی بەکارهێنەرانی ئەو تۆڕە لەماڵەوە نیین، هەلێکی شیاو بۆ دزەکان دروست دەکات.

بەپێی ڕاپۆرتی فۆکس نیوز، دزی ماڵان بەیارمەتی ئەو سایتە کۆمەڵایەتییانە کە ئەو توانایە بەکەسانی دیکە دەبەخشێت تا ئاگاداری ئەوە بن کە خاوەنماڵ لەماڵەوەیە یان نا، توانایان بۆ دزیکردن لەماڵەکان زیاتر دەکات.

وێب سایتێک بەناوی تکایە دزی لەمن بکە Please Rob Me زانیارییەکانی خۆی لەسایتەکانی وەک تویتەرو فەیس بوکو بەپێی ئەو نووسراوانەی بەکارهێنەران لەو سایتانەدا دەینووسن، کۆدەکاتەوەو ئەو خاڵانەی سەبارەت بە لەماڵ نەبوونیان دەنووسرێت، دەخاتە بەردەست هەمووان.

لەماوەی ١٠خولەکدا ئەو ویب سایتە ٢٨٩ هەلی نوێ بەلیستی ئەو ماڵە چۆڵانەی کە بەکارهێنەرانی فەیس بوکو تویتەر کە زانیارییان سەبارەت بەو شوێنەی کە لەوێن بڵاوکردووەتەوە، زیاددەکات. دەیڤید بیکەری پسپۆڕی بەرگری تاوان لەزانکۆی مۆناش دەڵێت: ئەو جۆرە سایتانە تەنیا بەمەبەستی سوودوەرگرتنی خراپ لەزانیاریەکان دەستی بەکارکردووەو پێویستە بەوردی بخرێنە بەرچاودێری، چونکە هەمیشە کەسانێک هەیە کە دەیانەوێت ئەو زانیارییانە بۆ مەبەستی خراپ بەکاربهێنن. بەوتەی ناوبراو کاتێک کەسانێک بەئاسانی بۆیان دەردەکەوێت کەسێک لەماڵەکەی نییە یان بزانن کەسێک بۆ پشوودان ماوەی چەند ڕۆژێک ماڵەکەی بەجێهێشتوە، ئەگەر کەسەکە بیەوێت دزی لێبکات یان بەجۆرێک لەجۆرەکان بیەوێت تۆڵەی لێبکاتەوە، هەلێکی باشی دەکەوێتە بەردەست. بەو حاڵەوە هەندێک لەشیکەرەوانی ڕۆژنامەگەریی وەک برایان کالفیلد لەو بڕوایەدان کە ئەو سایتانە تەنیا بەمەبەستی کات بەسەربردن دروستکراون، بەڵام هەر ئەو کارەیان خەریکە دەبێتە هۆی دروستکردنی کێشەیەکی گەورەی ئاسایشی کەسێتی بەکارهێنەرانی سایتە کۆمەڵایەتییەکان.

X10 ی نۆکیا ئاشکرا بوو

لیوژە کامەران

بەمدوایانە کۆمەڵێک زانیاری سەبارەت بەهاندی نوێی نۆکیا لەکۆمەڵەی X بەناوی X10 بڵاوبووەوە.

بەپێی هەواڵێکی سایتی مۆبایل واک، نۆکیا لەکۆنگرەی جیهانی مۆبایلی ئەمساڵدا بەشداری بەرچاوی نەبووەو هیچ بەرهەمێکی نوێی نەخستوەتەڕوو، بەڵام زانیارییەکانی کە سەبارەت بەهاندە نوێیەکەی واتە X10 بڵاوبووەتەوە، ئەوە نیشان دەدات کە پشتیوانی لەئۆپەریتینگ سیستەمی سیمبەین دەکاتو توانای بەکارهێنانی یوتیوب دەخاتە بەردەست بەکارهێنەران. ئەو هاندە کیبۆردی سکەیی کاملی QWER-TY ی هەیەو هەستەوەری شاشەکەی توانای سوڕاندنەوەی ئۆتۆماتیکی وێنەکان دەخاتە بەردەست.

هاندی X10 شاشەیەکی شاشەی ٣,٢ ئینچی AMOLEDی لەمسی هەیەو کامێرای پێنج مێگاپیکسلی و فلەشی LEDی لەسەرە، هەروەها لەو هاندەدا پرۆسیسەری ٦٠٠ مێگاهێرتزی Cortex A8ی تێدا بەکارهاتووە.

لایانگرانی بەرهەمەکانی ئەپڵ ژیانی هاوسەریی پێکدێنن

هەنگوین سامان

ژنو پیاوێک کە هەردووکیان لەلایانگرانی بەرهەمەکانی ئەپڵن، بڕیاریاندا لەبری ئەوەی لەهۆڵێکدا ڕێورەسمی هاوسەرییەکەیان بگرن، ئەو ڕێورەسمە پیرۆزە لەیەکێک لەفرۆشگاکانی ئەو کۆمپانیایەدا بەڕێوە ببەن، بۆ ئەم مەبەستە ئەو بوکو زاوا تەکنۆلۆژیایە چونە ناو یەکێک لەفرۆشگاکانی ئەپڵ لەشاری نیۆیۆرکو ژیانی هاوبەشی خۆیان دەستپێکرد، ئەوەش یەکەمینجارە کە فرۆشگایەکی بەناوبانگی شوێنی فرۆشی بەرهەمە تەکنۆلۆژیاییەکان دەبێتە پێگەیەک بۆ بەڕێوەبردنی ڕێورەسمی هاوسەری. ئەو بوکو زاوایە یەکەمینجار لەیەکێک لەفرۆشگاکانی ئەپڵدا یەکتریان دیبوو، ئەوەش سەرەتایەک بوو بۆ دەسپێکی خۆشەویستی نێوانیان.

لەگەڵ ئەو مەراسیمە سەیرو سەمەرەیەدا، ستیڤ جۆبز پەیامێکی پیرۆزبایی بۆ ناردن، لەو پەیامەدا هاتبوو: ئێوە دەبێت دڵنیابن کە دۆتەکان (خاڵەکان) لەداهاتوودا ئێوە بەیەکەوە دەبەستێتەوە هەر لەدڵتانەوە تا بەچارەنووسو ژیانو هەموو شتەکانتان دەگات، نابێت ئێوە ڕێگە بدەن ئەو پرۆسەیە کۆتایی پێبێت.

لەو ڕێورەسمەدا نزیکەی ٣٠ کەس لەهاوڕێو کەسو کاری ئەو بوکو زاوایەو ژمارەیەک لەکارمەندەکانی فرۆشگای ئەپڵ بەشداربوونو هەواڵەکەشیان دەنگدانەوەیەکی گەورەی لەسایتە کۆمەڵایەتیو تەکنۆلۆژیاییەکاندا هەبوو.

چۆن چارەسەری خاو کرانەوەی لاپەڕەی سایتەکان دەکەن؟

ئارمان محەمەد

ئەگەر لەڤێرژنی هەشتی ئیکسپلۆرەری Internet Explorer سوودوەردەگرن، ڕەنگە ئەو کێشەیەتان بۆ هاتبێتە پێشەوە کە بەشێوەی نائاسایی لاپەڕەکانی سایتە ئینتەرنێتییەکان بکەنەوە، ئەوەش لەکاتێکدایە کە چەندین تابتان کردووەتەوەو زۆر زیاتر دەبێت.

دەشێ ئەو کێشەیە بەهۆی ڕیجستر نەکرانی یەکێک لەفایلەکانی هەستەی ئینتەرنێت ئیکسپلۆرێر لەکاتی ئینستۆڵکردن ڕوو بدات، بۆچارەسەری ئەو کێشەیە دەتوانن پێڕەوی ئەم چەند ڕێنماییەی خوارەوە بن، بۆنمونە ئەگەر هەست دەکەی خێرایی لۆدی لاپەڕەکان لەIE8دا کەمە، ئەوا ئەم ڕێگەی خوارەوە تاقی بکەرەوەو بۆ ئەم مەبەستە:

ئەگەر ویندەوزی XP بەکار دەهێنن:

1. لەمینۆیStartەوە لەسەر Run کلیک بکەن.
2. لەناو دیایالۆگ بۆکسیRun دا وشەی cmd بنووسنو ئینتەر لێبدەن.

ئەگەر ویندەوزی ڤیستا یان 7 بەکاردەهێنن:

1. مینۆی Start بکەنەوە.
2. دواتر وشەی cmd بنووسنو ئینتەر لێبدەن.
3. ئێستا لە پەنجەرەی Command Prompt دا ئەو فەرمانەی خوارەوە بنووسنو ئینتەر لێبدەن:

regsvr32 actxprxy.dll

بینینی پەیامی DllRegisterServ-er in actxprxy.dll succeeded بەمانای سەرکەوتووبوونی ئەو پرۆسەیەیە کە ئێوە ئەنجامتان داوە.

4. لەکۆتاییدا جارێک کۆمپیوتەرەکەتان ڕیستات بکەنەوە.

سڕینەوەی میمۆری گووگڵ بەیەک هەنگاوی سادە

میوە کەمال

ڕەنگە هەمووومان زۆربەی کات کە لەگووگڵدا سێرچ دەکەین، بەشوێن هەندێک بابەت یان وێنەدا بگەڕێن کە حەز نەکەین کەسانی دیکە لێی ئاگاداربن. ئەوەش دەزانن کە بەتایپ کردنی هەر وشە یان پیتێک لەگووگڵدا لیستێک لەکۆمەڵێک وشە کە پێشتر سێرچتان بۆ کردووەو بەو پیت یان بەو وشەیە دەستپێدەکات، دەکرێنەوە، جا بۆ چارەسەری ئەوە کێشەیە تەنیا پێویستە:

بچنە ناو Control panelەوەو لەسەر Internet Option دوو کلیک بکەن تا بکرێتەوە، دوای ئەوە بچنە ناو پەنەلی Contentەوەو لەسەر Auto Complete کلیک بکەن، ئێستا لەسەر Clear Forms کلیک بکەن.

ئەگەر سوود لەئینتەرنێت ئیکسپلۆرەرەی7 یان ڤێرژنی بەرزتر وەردەگرن تەنیا پێویستە سەحی پاڵ ئەو ئەدەرسەی کە ناتانەوێت نمایش بکرێت، لابەرن.

ئەستێرەی بەخت

لەڕووی داراییەوە گۆڕانکارییەکی باش بەخۆتەوە دەبینیت، باشتر وایە ئەو پرۆژانەی کە دەتەوێت ئەنجامیان بدەیت زیاتر لێی وردبیتەوە. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ چوارشەممەیە.

بۆکارەکانت راوێژ بەکەسی پسپۆڕ بکە، هەوڵ بدە زیاتر گرنگی بدەیت بەخۆشەویستەکەت. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ پێنجشەممەیە.

ئاگاداری ئەوبە کە لەگەڵ کێ دەگەڕێیتو باسی دڵی خۆت لای کێ دەکەیت، هەندێک خۆت لەکێشەو گرفت بەدوور بگرە. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ دووشەممەیە.

ئەگەر پلانرێژی تایبەتت هەبێت بۆ ژیانی خۆت، دڵنیابە چیتر باسی ئەوە ناکەیت کە بڵێیت فریای هیچ ناکەوم. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ سێشەممەیە.

ئەوەندە هەوڵ بدە بۆ ژیان کە کاریگەری سلبی نەبێت لەسەر تەندروستیت، بەئەنجامدانی کاری زۆرو ئاڵۆزکردنی ژیانت تەنها هیلاکیت بۆ دەمێنیتەوە. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ شەممەیە.

زۆرجار سوودوەرگرتن لە ئەزموونەکانی دەوروبەرەکەت وات لێدەکات تووشی هەڵەی گەورە نەبیت. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ چوارشەممەیە.

خۆت بەدوور مەگرە لەو ئامۆژگارییانەی لەلایەن کەسێکی نزیکتەوە پێت دەوترێت، لەماوەی ئەم هەفتەیەدا دەستکەوتی باشت دەبێت. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ شەممەیە.

هەوڵبدە زیاتر گرنگی بدەیت بەهاوسەرەکەتو بەهۆی گرفتی کارو ژیانەوە ئەوت بیرنەچێتەوە. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ دووشەممەیە.

بەهۆی گیروگرفتی خێزانییەوە باری دەروونیت لەماوەی ئەم هەفتەیەدا بەرەو خراپبوون دەچێت، هەوڵبدە زیاتر گرنگی بەتەندروستی خۆت بدەیت. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ یەکشەممەیە.

دەستکەوتی باشت دەبێت، کەسێک دەبینیت کە زۆر سەرسوڕهێنەرە، ئەوەش ژیانی تۆ دەگۆڕێت. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ چوارشەممەیە.

بەهۆی هەندێک بیرۆکەوە سەرقاڵ دەبیتو خۆشەویستی لەگەڵ کەسێکی هەستناسک دەستپێدەکەیتو ژیانت دەگۆڕدرێت. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ دووشەممەیە.

بەخت رووت تێدەکات، لەم ماوەیەدا هیوایەکی زۆرت دەبێت کە ئەم ماوەیە باشترین کاتە بۆ گەیشتن بەئاواتەکانت. باشترین ڕۆژی هەفتە بۆتۆ یەکشەممەیە.

لەدایکبووانی بورجی فەریک لەگەڵ کێ هاوسەریی بکەن باشە!

فریشتە هاجەری

بورجی فەریک لەگەڵ بورجی کاوڕ: (خراپ) یەکیان کەسێکی دڵپاکو مرۆڤدۆست، ئەویدیکە ئازاو بەرزەفڕ.
بورجی فەریک لەگەڵ بورجی گا: (باش) رەوشتی هاوبەشی باش وەک جوامێریو خانەدانی لەنێوانیاندا هەیە.
بورجی فەریک لەگەڵ بورجی دووانە: (مامناوەند) یەکیان هەستیارو خوازیاری خۆشەویستیو ئەویدیکەیان خوازیاری بەرنامەرێژیو رێکخستن.
بورجی فەریک لەگەڵ بورجی قرژاڵ: (زۆر باش) لەکاروباری داراییدا هاوئاهەنگو رەوشتی هاوبەشی زۆریان هەیە. بورجی فەریک لەگەڵ بورجی شێر: (مامناوەند) تاڕادەیەک رق ئەستوورنو تەنیا قسەی خۆیان قبوڵە، رەنگە تووشی کێشە ببن.
بورجی فەریک لەگەڵ بورجی فەریک: (زۆرباش) هەردووکیان دەستپاکو قسە راستن، بەسۆزو خۆشەویستییەوە ژیانێکی خۆش دروست دەکەن.
بورجی فەریک لەگەڵ بورجی تەرازوو: (باش) قسەی جوان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان قبوڵ دەکەنو بۆ ئەم مەبەستە راوێژ دەکەنو گوێڕایەڵ دەبن.
بورجی فەریک لەگەڵ بورجی دووپشک: (مامناوەند) ئازاو نەترس، پڕ لەوزەو بەرزەفڕن.
بورجی فەریک لەگەڵ بورجی کەوان: (خراپ) خوازیاری گۆڕانو لەدرووستکردنی رێکخستن لەژیانیاندا تووشی کێشە دەبن.
بورجی فەریک لەگەڵ بورجی گیسک: (باش) هاوسەرێکی سەرکەوتوو، هاوکات لەگەڵ ژیانێکی پڕ لەسۆزو خۆشەویستی.
بورجی فەریک لەگەڵ بورجی سەتڵ: (مامناوەند) ئەو جۆرە لەپەیوەندیی بەهەوڵو کۆشش باشتر دەبێت.
بورجی فەریک لەگەڵ بورجی نەهەنگ: (باش) زۆر بەسەبرن کە ئەوە دەبێتە هۆی لێکتێگەیشتن.

با.. دەبێتە رەشەبای فیستیڤاڵ؟

فۆتۆ: ئاکام شێخ هادی

کورتە فیلمی با رەشەبا دەیبات!
کورتە فیلمی با
بەسپۆنسەری رێکخراوی سایە
سیناریۆو دەرهێنانی: بڕوا کامل عەتار
نواندنی: شیروان عزەت، رێزان فەرەج، هەنا حسێن، زێرەڤان شێخ هادی
وێنەگرتنی: سالار عەبدوڵا
ماوەی فیلمەکە: پێنج خولەکە
مۆنتاژ: هەردی عوسمان عەلی

دەرهێنەری کورتە فیلمی با لەلێدوانێکیدا بۆنم نم ئەوەی خستەڕوو کە بەنیازە فیلمەکەی لەفیستیڤاڵی تەوار بەشداری پێبکات کە بڕیارە لەچواری نیسانی ئەمساڵ لەسلێمانی سازدەکرێت، "فیلمەکە باس لەگوێنەگرتنو تێنەگەیشتنی گەورەکان دەکات بۆ منداڵەکانیانو سۆزو خۆشەویشتی ژنان بۆ رەگەزی بەرامبەریان".

وشەی یەکتربڕ

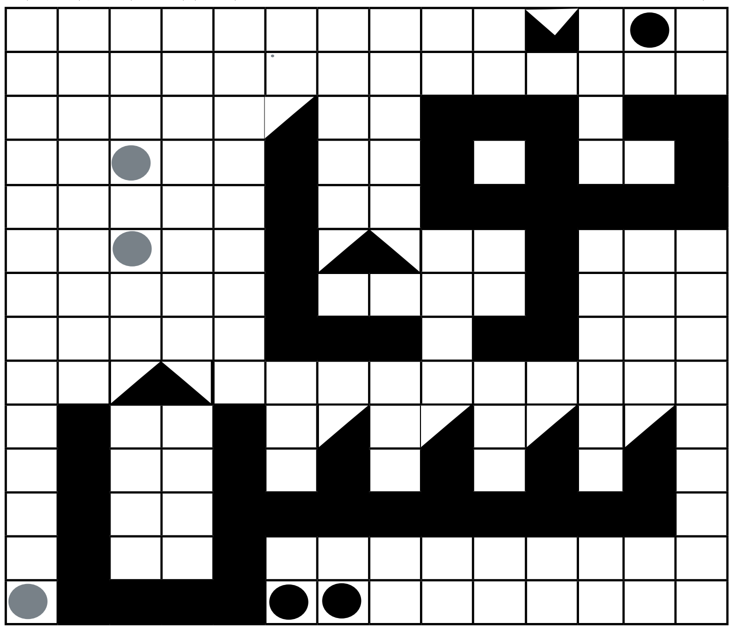
ئا: عوسمان عەلی

ستونی

١. ژمارەیەکە + بەیانی باش بەفارسی.
٢. ناوێکی کچانەی کۆنە + لە چاودایە.
٣. خواردنێکی بەسودە + جێگای باڵندەیە(پ) + دوان لەنوری.
٤. ئێمە بەفارسی.
٥. سەروبنی عەیار + بەرهەمێکی شیرە(پ) + باڵندەیەکە پیتی یەکەمی نیە.
٦. نیوەی وەرە(پ) + منداڵ بەE + دوان لە دێهات.
٧. قەزیە(پ) + ئایین + نیوەی یوسف.
٨. وڵاتێکی ئەوروپیە.
٩. شوێنی ئەنجامدانی شایی.
١٠. پێش مردن دەکرێت.
١١. رۆژێکی هەفتەیە(پ) + ناوێکی کوڕانەیە.
١٢. فیلْ پیتی یەکەمی یەکەمی نیە + رەگەزێکە (پ) + کورتکراوەی ناوێکە.
١٣. دەرکەوتنەوە.
١٤. هونەرمەندێکی میسریە.

ئاسۆیی

١. گۆرانی بێژێکی کوردە.
٢. نازناوی شارێکی کوردستانە(پ).
٣. نەخێر(پ) + لەمەسرەح دایە.
٤. سەروبنی کانی+ نیوەی یاری+ لە دیەدایە+ دو لەیەک.
٥. لەنەوە دایە+ هەشتا(ت).
٦. کورتکراوەی ناوێکە+ لۆ(پ) + لا(پ) + لەلێن دایە.
٧. ناو(پ)+ خێڵ+ لەهیدایەت دایە.
٨. بان(ت)+ دوپیتی عەرەبیە(پ).
٩. گۆرانی بێژێکی کوردە(پ)+ نیوەی نەسە.
١٠. پڕ.
١١. وەکو یەکن.
١٢. دوان لەتەشت.
١٣. هاوکاری کرد+ سەبەب(پ).
١٤. یاریزانێکی بەرازیلیە.



وەڵامی ژمارەی پێشوو

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

نم نم لەخەڵکەوە بۆخەڵک

دوای بەرێکردنی چەند ژمارەیەکی رۆژنامەی نم نمو بڵاوبوونەوەی بەسەرتاسەری شارو شارۆچکەکانی هەرێمی کوردستانو پێشوازی گەرمو گوڕی کڕیارانو خوێنەران لێی، بەدەیان کورتەنامەو پەیامی ئەلکترۆنیی گەیشتنەوە بەستافی رۆژنامەکەمان.

هەندێکیان دەستخۆشیو بەشێکیان گلەیيو هەندێکی تریشیان پێشنیازی جوانو بەرچاویان خستوەتە بەردەممان تاوەکو زیاترو باشتر کار لەسەر رووکارو ناوەخنی لاپەڕەکانی نم نم بکەینو درێژە بەمانەوەو بەردەوامیی رۆژنامە تاقانە کولتورییەکەی خۆیان بدەن، هەروەک بەشێکی زۆری خوێنەرانمان ئەو شایەتییەیان بۆداوین کە لەنێو ئەو ئاپۆڕەی رۆژنامەو گۆڤارو کەناڵە جۆربەجۆرەی راگەیاندنەکاندا، نم نم بەجیاوازییە هەمەچەشنەکانییەوە توانیویەتی کار لەسەر درووستکردنی تایبەتمەندییەکی بەرچاوی خۆی بکاتو چیدی نەبێتە پاشکۆو درێژەپێدەری رۆژنامەگەرییەک کە تائێستا دنیابینی تاکی کوردیی بینویەتیو بیستویەتی.

نم نم لەرێی ئەم چواردە ژمارەیەی خۆیەوە ویستویەتیو دەیەوێ لەدەرەوەی کێبرکێو ملشکاندنو ململانێی هێزو گروپە کۆمەڵایەتی، کولتوری، سیاسی، ئابوری، ئایدۆلۆژیيو ئایینەکانی هەرێمی کوردستان، شێوازێکی نوێ لەکاری رۆژنامەگەریی دابهێنێت کە ئەویش بەدیارخستنو گرنگیدانە بەو کایە جۆربەجۆرانەی کە رۆژنامەگەریی ئەمڕۆی کوردستان خستونیەتە پەراوێز یان بەئەرکو کاری خۆیانی نازانن.

ئێمە لە نم نم بۆیەکەمینجار لەسەر ئاستی کوردستانو عێراقو خۆرهەڵاتی ناوەڕاست پاشکۆیەکی تایبەت بەنابینایانمان بەناوی برایل خستە بازاڕ، کە بەشایەتی دۆستو دوژمن تەکانێکی بیوێنەمان بەخشیوەتە رەوتی رۆژنامەگەریی ئەم ناوچەیە، هەروەک راپۆرتێکی کەناڵی تەڕەتە شەشی تورکیا ئاشکرایکرد، «رۆژنامەگەریی کوردیی بەرەو پرۆفیشناڵی دەڕواو ئەم پاشکۆیەی نم نم بێوێنەیەو هێشتا لەتورکیاشدا شتی وانەکراوە، ئەوە لەکاتێکدا کە زۆرجار رۆژنامەگەریی تورکی بەپرۆفیشناڵێتی خۆیەوە دەنازێت!».

نم نم توانی ئاوڕ لەژیانی پێکەوەیی پێرەوکارانی ئایینو ئایینزاکانی هەرێمی کوردستانو جیاوازییە ئایینییەکانیان لەبوارە جۆربەجۆرەکاندا بخاتە بەر باسو لێدوانو بەدواداچوونی بۆبکات، توانی بۆیەکەمینجار دوو لاپەڕەی تایبەت بەجیهانی منداڵانو دوو لاپەڕەی تایبەت بەهۆشیاری سێکسیو جیاوازییە بایلۆژییەکانی نێرو مێو دەیان باسو خواسی پەروەردەیی، تەندروستی، یاسایی، هونەرییو سینەمایی، جیهانی تەکنۆلۆژیاو دۆزینەوەو داهێنراوە نوێکانی دنیای ئۆتومبێلو خۆشباریی بخاتە بەردەم خوێنەرانی.

بەدروشمی لەخەڵکەوە بۆ خەڵک دەستمان پێکرد، بەو مەبەستەی ببینە ئەو رۆژنامەیەی خەڵکی خواستو پێداویستییە رەواکانی خۆی تیاببینێتەوە، هەربۆیە ئاسۆی کارتیاکردنو بەرفراوانبوونی نم نم کراوەیەو هەر پێشنیازو پێداویستییەکتان بۆ رۆژنامەکەی خۆتان هەبێت دەتوانن بێدوودڵی بیگەیەننە ستافی رۆژنامەکە تاوەکو پاش شەنوکەوکردنی لەژمارەکانی دواتردا رەنگ بداتەوە.

نم نم لەسەر پێشنیازی خوێنەرانی ئازیزی خۆی بڕیاریدا لەژمارەی داهاتووەوە رۆژی دەرچوونو بڵاوبوونەوەی لەپێنجشەممەوە بگۆڕێت بەیەکشەممە، بەو ئومێدەی بگاتە سەرجەم کڕیارانو خوێنەران هاوکات لەرەخنەو پێشنیازو راسپاردەکانی خۆشیان بۆ گەشەپێدانی رۆژنامەکەی خۆیان بێبەشمان نەکەن، هەربۆیە چاوەڕوانی زیاتر بن لە نم نم.

خاوەنی ئیمتیاز: کۆمپانیای رووداو

خێزانی نمنم
چۆلی ئەسعەد
شەنگە ڕەحیم
شاخەوان مەحمود
ناسر فەتحی
محەمەد رەسول
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

چۆن پارێزگاری لە قژت دەکەیت؟

و: گەشبین عەبدولرەحمان

لەراستییدا ئێمە ڕێگەیەکی سەلمێنراوی زانستیمان نییە بۆ گەشەدان بە قژمان، بـــەڵام بەداخەوە توێژینــــەوەی زۆرمان هەیە لەبارەی ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی لەدەســــتدانی قژ، لەکاتێکدا هەندێک لەهۆکارەکانی لەدەستدانی قژ ناتوانرێت چارەسەر بکرێن.

بەگرتنەبــەری ئەم چەنــد هەنگاوەی خوارەوە دەتوانیـــت زیاتر پەرە بەقژت بدەیت:

١. زۆر نـــەرم بە لەگەڵ قـــژت: ڕۆژانە بەشێوەیەکی سروشتی قژ خۆی ئەوەرێت، بەڵام لەوانەیە تـــۆ هۆکاربیت بۆ زیاتر وەرینی قژت بەهۆی ئەو شتانەی بەکاری ئەهێنیت بۆی، وەک: بەتوندی شانەکردن ـ بۆنموونە ئەتوانیت لەپێشدا بەشانەیەکی گەورە شانەی بکەیت، دواتر بەشانەیەکی دەنک بچوکتر ـ تا زیاتر نەرم بیت لەگەڵ قژت، بڕێکی کەمتری قژت لەدەســـت ئەدەیت.

٢. قـــژت بەتوندی رامەکێشـــە بەهۆی بەتوندی بەستنی: بۆنمونە بەکارهێنانی لاســـتیک بۆ قژ بەستن گونجاو نییە، لەبـــری ئەوە دەتوانیـــت تەوقە یان هەر شتێکی تر بەکاربهێنیت کە قژت بەشلی ببەستیت.

٣. بەوریایی شانەی بکە، ئەگەر قژێکی شـــەپۆلاوی یان لولت هەیە، پێویســـتە لەکاتێکدا کە قژت تەڕە شانەی بکەیتو شانەیەکی دەنک فراوانیش بەکاربێنیت، هەرچەندە شانەکردن بۆ قژی لول باش نییە بەتایبەتی کە وشک بێت.

٤. قژت شانە بکە پێش چوونە گەرماو، بەتایبەت لە بەیانیان دا، چونکە لەوانەیە بەدرێژایی شـــەو قژت چوبێتەوە یەکـوو ئاڵۆزکابێت، قـــژ داهێنان پێش چوونە گەرمـــاو ئاڵۆزانی قژ لەکاتی شـــتنیدا کەمتر دەکاتـــەوە، هەروەها کاتێک کە کرێمی لێدەدەیت هەوڵبدە بەپەنجە قژەکە لێک جیا بکەیتـــەوە، ئەمانەش وادەکەن قژت کەمتر شانەکردنی پێویست بێت لەدوای گەرمـــاو هەروەها کرێمەکەش بەرێکـو پێکی دابەش دەبێت بەســـەر قژەکەدا.

٥. شێوازی گۆڕینی قژت کەم بکەرەوە، بەهەرجۆرێک کە دەبێتە هۆی ڕاکێشانی قژت لەرەگـــەوە ـ موجەفیفەو ئوتوی قژ خاوکردنـــەوەو قژ لولکـــردن، ...هتد ـ هۆکارن بۆ لەدەســـتدانی قژت، چونکە هەموو شـــێوازە گەرمەکان دەبنە هۆی شـــێواندنو تێکچوونی قـــژت، ئەگەر بەراستی پێویستت بەوە هەیە بەپەلە قژت وشک بکەیتەوە، ئەوا موجەفیفە بۆ ماوەی پێنج خولەک بەکاربهێنە.

٦. دوور بکەوەرەوە لەهەموو چارەسەرە کیمیاوییەکانـــی وەک بۆیەکردن، مێش کـــردن، خاوکردنـــەوەو لولکردنـــی هەمیشەیی، لەبەر ئەوەی ئەوانە قژت لاواز دەکەنو لەوانەیە ببنە هۆی لەدەستدانو تێکشکانی قژت. پێویستە ڕۆژانە جۆرەها ڤیتامین بچێتە لەشـــتەوە، چونکە لەشت پێویستی بەپارچەی بنیاتنەری زۆر هەیە بۆئەوەی ســـەری قژت تەندروست بێت، تۆ دەتوانیت پێویستییەکانی لەشت دابین بکەیت، ئەویش لەرێی خواردنی ڤیتامین، بەشێوەیەکی بەردەوام.

٧. بێتەوە یادت کە کەمی ئاسن لەلەشدا دەبێتەهۆی لەدەستدانی قژت بەشێوەیەکی خراپ. ژنان لەکاتی ســـوڕی مانگانەدا ڕێژەی ئاســـن لە لەشـــیان دا زۆر کەم دەبێتـــەوە، هەرچۆنێک بێـــت تۆ هەتا پشکنینی ئاســـن لای پزیشک نەکەیت نابێت ئاســـنی زیادە وەرگریت، چونکە ئەوە دەبێتـــە هۆی تێکدانـــی گەدەت یاخود دەبێتە هۆی قەبزییەکی زۆر، واتە بەشێوەیەکی گشتی ئاسنی زۆر ترسناکە، خواردنی ڤیتامینو ئەو خواردنانەی کە ئاسنیان تێدایە وەک: نیسک، فاسۆلیا، سپێناغ، قۆخ، گۆشتی کەم چەوری، مێوژ، ...هتد، ئەویش بەگوێرەی پێوست.

٨. ئەگەر تۆ کەسێکی گۆشت نەخۆریت، ئەوا ئەو خواردنانە بخۆ کە ڤیتامین سی یان تێدایە، ڤیتامین سی یاریدەی لەشت دەدات بۆمژینی ئەو جۆرانەی ئاسن کە هەیە سەوزەوات.

٩. پێویست ناکات ئەو ڤیتامینانە بکرێت کە زۆرگرنگ نین لەوانە بایۆتین ـ ئەو ڤیتامینەی لەجگەرو زەردێنەی هێلکەدا هەیە ـ چونکە هیچ توێژینەوەیەک ئەوەی نەســـەلماندووە کە بایۆتین هۆکارێکی یاریـــدەدەری گەشـــەکردنی قژ بێت. هەرچەندە یەکێک لەنیشانەکانی کەمی بایۆتیـــن، وەرینـــی قژە لـــەو بارانەدا، جگەلەوەرینی قژ، زیپکەش لەدەوروبەری دەمو لـــوتو ئەندامەکانـــی زاوو زێ دەردەکەوێتو خەڵکێکی کەم ڕووبەڕووی ئەو بارانە دەبێتەوە.

١٠. دوور بکـــەوەرەوە لەدابەزاندنـــی کتوپڕی کێشت بەتایبەتی بەبێ بەرنامەو بێ ئاگاداری پزیشک، چونکە کە چەند کیلۆیەک لەکێشـــت لەدەست دەدەیت، بڕێک لەقژیشـــت لەدەست دەدەیت. ئەو گۆڕانە کتوپڕەی بەســـەر لەشـــدا دێت بەهۆی دابەزاندنی خێرایی کێشـــەوە ـ گۆڕان لەخۆراکی لەشـــدا ـ دەبێتە هۆی لاوازبوونی قژت، هەربۆیە هەوڵبدە وردە وردەو بەشـــێوەیەکی هاوسەنگ کێشی لەشت کەم بکەیتەوە بەجۆرێک ٢ ـ٣کیلۆ لەهەفتەیەکدا.

١١. هەر تاڵە قژێک لەســـەردا گەشـــە دەکات بۆماوەی ٢ ـ ٥ســـاڵ، گەشەکەی هێواش دەبێتەوە بۆ نزیکەی شەش هەفتە، دواتر پشوودەدات بۆ ماوەی ٣ ـ ٥مانگ پێـــش ئەوەی بوەرێـــت، کەواتە قژێکی نـــوێ دەتوانێت بڕوێـــتو لەجێگەکەی گەشە بکات، بەشێوەیەکی ئاسایی ١٥٪ی قژ لەقۆناغی پشـــوودایە، بەڵام گۆڕانی کتوپڕی خۆراک وا لـــەو قژانە دەکات کە پێنەگەشـــتوونو لەقۆناغی گەشەدان بگۆڕدرێن بۆ قۆناغی پشوو، بەوەش بۆی هەیە ڕێژەکە بەرزبێتەوە بۆ ٣٠٪.

١٢. قـــژ نیشـــاندەرێکی بەهێـــزی تەندروســـتییە، بۆنمونـــە خاوبونەوەی گەشەی قژو لاوازبوونی بەهۆی کەمی هەندێ خۆراکەوەیە لەلەشدا، هەروەها کێشەی هۆرمۆنیش لە لەشدا دەبێتە هۆی لاوازبوونی قژ، ئەگەر هەستت کرد کە قژت زۆر لاوازبووەو گەشـــەی وەستاوە بۆ ماوەی چەند مانگێگ، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکەیت.

١٣. پێویســـتە هەمـــوو ڕۆژێـــک قژ نەشـــۆردرێت، چونکە ئـــەو چەوریە سروشتییەی کە لەقژدا هەیەو پارێزگاری لێدەکات، لەهەموو شتێکی تر باشترە بۆ قژەکـــە، هەربۆیە قژت لە ڕەگەوە بۆ لوتکەکەی چەند خولەکێک پێش ئەوەی بچیتە گەرماو، شانە بکە.

١٤. بەکارهێنانی ماسک بۆ قژ، چەوری سروشتی دەگەڕێنێتەوە بۆ قژەکە. سادە ترین ماســـک کە زۆر یارمەتی قژەکە دەدات هێلکـــەی تێکـــدراوە، لەکاتی بەکارهێنانیـــدا بۆماوەیـــەک پێوەی بهێڵەرەوە ـ ئەمەش دەکەوێتە ســـەر ئەو کاتەی کە تۆ لەبەردەســـتتدایە ـ پاشان بەئاوی ساردو شامپۆیەکی نەرمکەرەوە بیشۆ، تا زیاتر پێوەی بمێنێتەوە بڕێکی زیاتری چەوری دەگەڕێتەوە بۆ قژەکە، بـــەڵام با مـــاوەی مانەوەکـــەی نەگاتە ١٠کاتژمێرو زیاتـــر، چونکە هێلکەکە خراپ دەبێتو بەسەرتەوە بۆن دەکات. دەتوانیت چەوری سروشتی بەکاربێنتو بەدرێژایی شەو پێوەی بمێنێتەوە، چونکە باشـــترین ڕێگەیە بۆ چارەسەرکردنی میخۆرکە، هـــاوکات ڕێگەیەکی دیکە ئەوەیە کە مانگی جارێک ســـەری قژ ببڕدرێت، بەڵام نەک بڕێکی زۆر، بەڵکو تەنها بۆ ئەوەی کۆتاییە شیبوەکانی قژ ببڕدرێت.

هەڵواسینی تابلۆی ژوورەکانیش لێزانینی دەوێ!!

خەجێ سامان

هەڵواسینی تابلۆکان یەکێکە لەشێوە زۆر باشـــەکان بـــۆ جوانکردنـــی ژوورەکان، بەڵام شـــێوازو شـــوێنی هەڵواسینیان دەتوانێت کارێکی سادە نەبێـــت، بەرەچاوکردنـــی ئەم چەند خاڵەی خوارەوە ماڵەکەتان زیاتر جوان دەبێت:

تیکەڵاوکردنی تابلۆکان

چنینو تێکەڵاوکردن لەسەر شێوازی گالـــەری، ئاســـانترین شـــێوەیە بۆ پڕکردنی دیوارە خاڵیو ســـپییەکان، بۆنمونە دەتوانـــن ئینجانەو گوڵدانو دەورییەکانـــی کـــە بـــۆ جوانکاری بەکاردەهێنرێـــت، بەکاربهێنـــن. تابلۆکان کە زیاتر لەچاو دەدەن بخەنە ناوەڕاست، لەوبارەوە کریسۆلۆ دەڵێت: فۆڕمی جیاواز بەکاربهێننو ماوەیان بخەنە نێوان تا لەنێوان هەر تابلۆیەک بۆشایی خاڵی ببینرێت.

ڕێکو پێک کردنی کاڵا چنراوەکان

دانانی تابلۆی جیاواز لەناو ژورێکدا دەتوانێت کێشـــە درووســـت بکات، کریســـۆلو دەڵێت: کاتێک تابلۆکان لەژوورەکەدا هەڵدەواسن، هەوڵ مەدەن بەرزو نزمییەکان پێکەوە هاوسەنگ بن، بەڵکو تەنیا پێویستە زۆر پێکەوە جیاواز نەبن.

لەژووری خەودا

لەژووری خەودا تابلۆ کەسێتییەکانتان دابنێن، وەک وێنەی خێزانی یان وێنەی خۆتان،ئەگـــەر دەتانەوێت تابلۆکان بەکۆمەڵ دابنێن یان لەدیواری بدەن، سوود لەیەک نمونە تابلۆ وەک ڕەشو سپی یان ڕەنگی تەواو وەربگرن.

مەتبەخ

لەمەتبەخ تابلۆکانتان لەشوێنێک دابنێن کە بەهۆی ئاو یان گەرما خراپ نەبێت. لەسەر مێزی نانخواردن یان ئۆپینی مەتبەخەکە دایبنێن، تابلۆکانی تایبەت بەچێشتو چێشـــتلێنان لەمەتبەخدا دامەنێن.

دانانی تابلۆ بەشێوازی جیاواز

لەوە دڵنیابن کە چنینی تابلۆکانتان لەگەڵ دیکۆراتەکانتـــان هاوئاهەنگە، چونکە چنینی زۆر ڕێکـو پێک کۆن بووەو پێویستە شێوازێکی مودێرن بۆ چنینی تابلۆکان بەکاربهێنن.

تابلۆی گەورە

تابلۆکان لەگەڵ کەرەستەکانو دیکۆر دەســـت بەدەســـتی یەکتـــر دەدەن تـــا جوانییەکی تایبـــەت بەژوورەکە ببەخشن. تابلۆکان لەسەر ڕەفەی کتێب دابنێن، چونکە ئەوکات دەبێتە بەشێک لەدیکۆرەکە.

چی لەبارەی چاویلکەو میکیاجەوە دەزانیت؟

سێوە ئیسماعیل

هەمیشە دەبێت چاویلکە جوانی ئاسایی کەسەکان زیاتر بکات. بەگشتی دەبێت میکیاجی دەمو چاویش لەگەڵ شـــێوەو ڕەنگی چاویلکە یەکبگرێتەوە.

بۆگەیشتن بەهاوسەنگیو جوانی زیاتر، چاویلکە دەبێت ئـــەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

١. نابێت چاویلکە برۆکان داپۆشـــێت، بەڵکۆ دەبێت لێواری چاویلکەکە نزیک برۆ بێت.

٢. ئەگەر دەتەوێت لوتت گەورەتر بێتە بەرچاو، چاویلکەکەتان لەسەر سەرەتای لوت دابنێنن، ئەگەر دەتەوێت بچوکتر بێتە بەرچاو لەســـەر ناوەڕاستی لوتتی دابنێ.

٣. ڕەنگی میکیاجی لێوەکانت دەبێت لەگەڵ ڕەنگی عەینەک هاوسەنگی هەبێت.

٤. فریمـــی چاویلکە نابێت برژۆڵەکان داپۆشـــێنێت یان ئەوەی لەبرژۆڵەکان بکەوێت.

٥. ئەگەر شوشەی چاویلکەکانت ڕەنگییە، دەبێت ڕەنگی میکیاجی چاوەکانت پڕ ڕەنگتر بکەی تا ڕەنگی شووشـــەکان چاوت دانەپۆشێنێت.

٦. لەپشت شووشەی چاویلەکەی نزیکک بینەوە، چاوەکان بچوکتر دێتە بەرچاو، هەبۆیـــە نابێت فریمـــی باریک تەنک هاوکات لەگەڵ شۆشەی قەڵەو هەڵبژێرن. لەو حاڵەتەدا هەمیشە شۆشەی کەم ڕەنگ هەڵبژێرن.

٧. ئەگـــەر چاوت دووربینە، چاوەکانت لەپشـــت چاویلکەکـــەوە گەورەتر دێتە بەرچـــاو، چونکە چاویلکە دەبێتە هۆی پـــڕ ڕەنگتربوونی میکیاجی چاوەکان، هەربۆیە جۆرێک میکیاج بکەن کە زۆر لەچاو نەدات.

پەتاتەی نەمسایی

پێداویستی:

پەتاتە: پێنج دانە
ئارد: نیو پەرداخ
هێلکە: دوودانە
ئاردی برژاو: ووکەوچک
خامە: یەک پەرداخ

چۆنیەتی ئامادەکردنی:

پاش پاک کردنی پەتاتەکان لەڕەنەی کون گەورەی ئەدەین. هێلکەو ئاردو خوێو بیبەرەکە تێکەڵاو بەپەتاتەکان دەکەینو بەشـــێوەی هەویـــر ئامادەی دەکەین.

پاشـــان بەهەر شـــێوەیەک بمانەوێت (خڕ، چوارگۆشە، گوڵ) لەســـەر سینی خڕی بچـــوک دایدەنێین پاشـــان مەنجەلێک هەڵدەبژێرین کە ئەم سینیە بەئاسانی لەناویدا جێبیبێتەوە.

پێش دانانی سینییەکە لەناو مەنجەڵەکە دەبێت مەنجەڵێکی بچووکتـــر لـــەو بخەینە ناو مەنجەڵـــە گەورەکەو کەمێک ئاویشـــی تێکەین پاشـــان سینییەکەی لەسەر دادەنێین، ئەم ســـێ مەنجەڵە بۆماوەی ســـێ خولەک لەســـەر ئاگر دایدەنێین تا بەهەڵمی ئاوەکە ببرژێن پاشـــان لەمەنجەڵەکە دەریدەکەینو لەئاردی برژاو هەڵیدەکێشـــین پاشتر لەناو ڕۆن سوری دەکەینەوە.

شۆربای ڕوسی

پێداویستی:

ئێسقان: یەک دانە
پیاز: یەک دانە
کەرەوس: یەک دەسکە
گێزەر: سێ دانە
کەرە: نیو پەرداخ

چۆنیەتی ئامادەکردنی:

پیازەکـــە لەڕۆنـــدا ســـور دەکەینـــەوە، دواتر بۆماوەی چەنـــد کاژێرێـــک لەناو مەنجەڵی بوخار ئێسقانەکەو هەندێـــک ئـــاوی دەکەینە ســـەر، تا بکوڵێـــت، دوای کوڵاندنی گێزەرو کەرەوسی وردکراوەی تێکەڵاو دەکەینو بۆماوەی دووکاژێر لەســـەر ئاگر دایبنێ پاشـــان خوێو بیبەرو زەردەچەوەی تێکەڵاو بکە، بەمشـــێوەیە شۆرباکە ئامادە دەبێت تا بینۆشیت.

نامه سۆزدارییه‌كانی كنێدی ده‌فرۆشرێن

سۆزی نه‌وزاد

ئه‌و نامه‌و برووسكه سۆزدارییانه‌ی جۆن كنێدی سه‌رۆكی پێشووی ویلایه‌ته یه‌كگرتووه‌كانی ئه‌مریكا بۆ خانمی فه‌رنسایی جۆنێلا فۆن پۆستی ناردوون، له‌سه‌ر تۆڕی ئینته‌رنێت ده‌خرێنه زیادكردنێكی ئاشكراوه بۆ فرۆشتن. ئه‌و نامانه له‌ساڵانی په‌نجاكاندا له‌لایه‌ن كنێدییه‌وه بۆ ئه‌و خانمه فه‌رنسییه نێردراون‌و ژماره‌یان ١١دانه‌یه كه به‌مدواییانه ئاشكراكراون. زیادكردنه‌كه له‌لایه‌ن خانه‌ی لیگاندرێ ئۆكسنزه‌وه ئه‌نجام ده‌درێت كه باره‌گاكه‌ی له‌شیكاگۆیه. خانه‌ی ناوبراو، چاوی له‌وه‌یه زیادكردنه‌كه سه‌رنجی كڕیاران رابكێشێت‌و نامه‌كانیش نرخێكی بێوێنه‌و مێژوویی بكه‌ن به‌هۆی ئه‌و زانیاریانه‌ی له‌نێو نامه‌كاندا هه‌ن.

زیادكردنه‌كه له‌دووشه‌ممه‌ی رابردووه‌وه ده‌ستیپێكردووه‌و له‌رۆژی یه‌كه‌مدا ٢٥هه‌زار دۆلاریان پێدراوه، به‌ڵام پێشبینی ده‌كرێت پاره‌یه‌كی له‌وه زیاتر بكه‌ن.

دەلای لاما
نامه‌یه‌كی رۆزڤێڵتی پێده‌گات

تینوو ئازاد

ده‌لای لامای رابه‌ری رۆحی تبتییه‌كان تووشی سه‌رسوڕمانێكی بێوێنه بوو، كاتێك هه‌فته‌ی رابردوو له‌میانی سه‌ردانی كۆشكی سپیدا، باراك ئۆبامای سه‌رۆكی ئه‌مریكا ئه‌و نامه‌یه‌ی پێشكه‌ش كرده‌وه كه نزیكه‌ی ٦٠ساڵ له‌مه‌وبه‌ر له‌لایه‌ن فرانكلین رۆزڤێڵتی سه‌رۆكی ئه‌وكاتی ئه‌مریكاوه بۆ ده‌لای لامای ناردووه‌و ده‌مێكه ده‌لای لاما ئه‌و نامه‌یه‌ی لێ ونبووه! رۆزڤێڵت كه له ١٩٣٣ تا ١٩٤٥ سه‌رۆكایه‌تی ئه‌مریكای كردووه، ئه‌و نامه‌یه‌ی له‌گه‌ڵ سه‌عاتێكی ئاڵتونیی جۆری رۆڵكسدا ناردووه بۆ ده‌لای لاما كه ئه‌وكات ته‌مه‌نی حه‌وت ساڵان بووه. ئه‌و كاره‌شی وه‌ك هه‌وڵێكی دیپلۆماسی بۆپه‌ره‌پێدانی په‌یوه‌ندییه‌دیپلۆماسییه‌كان له‌گه‌ڵ تبتدا ئه‌نجام داوه.

ده‌لای لامای ته‌مه‌ن ٧٤ساڵ له‌میانی ئاهه‌نگێكی رێزلێناندا له‌واشنتۆن، به‌پێكه‌نینه‌وه وتی: له‌و سه‌رده‌مه‌دا زیاتر دڵم له‌لای سه‌عاته‌كه بوو وه‌ك له‌نامه‌كه! له‌راستیدا نازانم نامه‌كه كه‌ی ونبوو، وا دوای ٦٨ساڵ سه‌رۆك ئۆباما كۆپییه‌كی پێدامه‌وه. رابه‌ری رۆحی تبتییه‌كان كه له‌راپه‌ڕینی ساڵی ١٩٥٨ی تبتییه‌كان له‌دژی په‌كین له‌هندستان ده‌ژی، چه‌ندینجار چیرۆكی ئه‌و سه‌عاته‌ی گێڕاوه‌ته‌وه‌و وتویه‌تی: كارێكی زۆری تێكردم كه بایه‌خی زۆرتر بده‌م به‌زانست.

پاپا
دێته سه‌ر خه‌ت

ماریا جه‌میل

پاپای ڤاتیكان به‌قه‌شه ئیرله‌ندییه‌كانی راگه‌یاند كه ده‌ستدرێژی سێكسی بۆ سه‌ر منداڵان له‌سه‌ر ده‌ستی كاهینه‌كان تاوانێكی قێزه‌ونه‌و ده‌بێت به‌ره‌نگاری ببنه‌وه، هاوكات داوایشیكرد كه كاربكه‌ن بۆ گێڕانه‌وه‌ی راستگۆیی‌و روح بۆ كه‌نیسه‌كان، «ده‌ستدرێژیی سێكسی بۆسه‌ر منداڵ‌و پیره‌كان ته‌نها تاوانێكی قێزه‌ون نییه، بگره تاوانێكی گه‌وره‌یه‌و خوا تووڕه ده‌كات‌و كه‌رامه‌تی مرۆڤیش بریندار ده‌كات».

ئه‌و رێنماییانه‌ی پاپا له‌میانی به‌یانێكدا هات كه هه‌فته‌ی رابردوو بڵاوكرایه‌وه، ره‌چاوی ئه‌وه‌شی كردبوو كه له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌دا كه ئه‌و باره ئازاراوییه به‌خێرایی چاره‌سه‌ر ناكرێت، به‌ڵكو پێویستی به‌پشوودرێژی‌و كاتی زیاتر ده‌بێت.

به‌یاننامه‌كه‌ی پاپا دوای ئه‌وه بوو كه لیژنه‌ی مێرڤی له‌راپۆرتێكدا ئاشكرایكردبوو منداڵان له‌كه‌نیسه‌كانداو له‌لایه‌ن كاهینه كاتۆلیكه‌كانه‌وه دووچاری ده‌ستدرێژیی سێكسی ده‌بنه‌وه.

هه‌ر له‌و چوارچێوه‌یه‌دا قه‌شه‌یه‌ك دانی به‌وه‌دانا كه كاری سێكسی له‌گه‌ڵ نزیكه‌ی ١٠٠منداڵدا ئه‌نجامداوه‌و یه‌كێكی تریش ئاشكرایكرد كه بۆماوه‌ی ٢٥ساڵ هه‌فتانه له‌گه‌ڵ دوو تا سێ منداڵ كاری سێكسی كردووه، ئه‌وه‌ش ته‌نها له‌ئیرله‌ندا رووی نه‌داوه، به‌ڵكو وڵاتانی تری وه‌كو ئه‌ڵمانیاو ویلایه‌ته یه‌كگرتووه‌كانی ئه‌مریكاو ئوسترالیاو چه‌ند وڵاتێكی تریشی گرتووه‌ته‌وه.

كوێستان محه‌مه‌د:
ده‌مانه‌وێت ژن سه‌ربه‌خۆ بێت

3