نم نم

سەرنووسەر: شوان ئادەم ئەیڤەس

لە خەڵکەوە بۆ خەڵک

16 www.Nnmnm.com رۆژنامەیەکی کولتوریی گشتییە

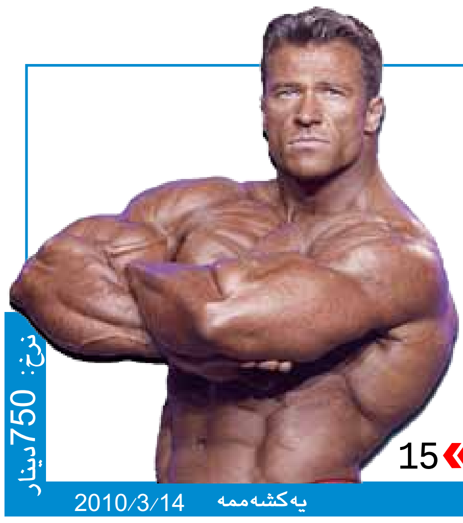
یەکشەممە 2010/3/14

نرخ: 750دینار

بیزانەو مەیزانە

دەربارەی فیلمی حەوت شکۆدارەکە

14 »



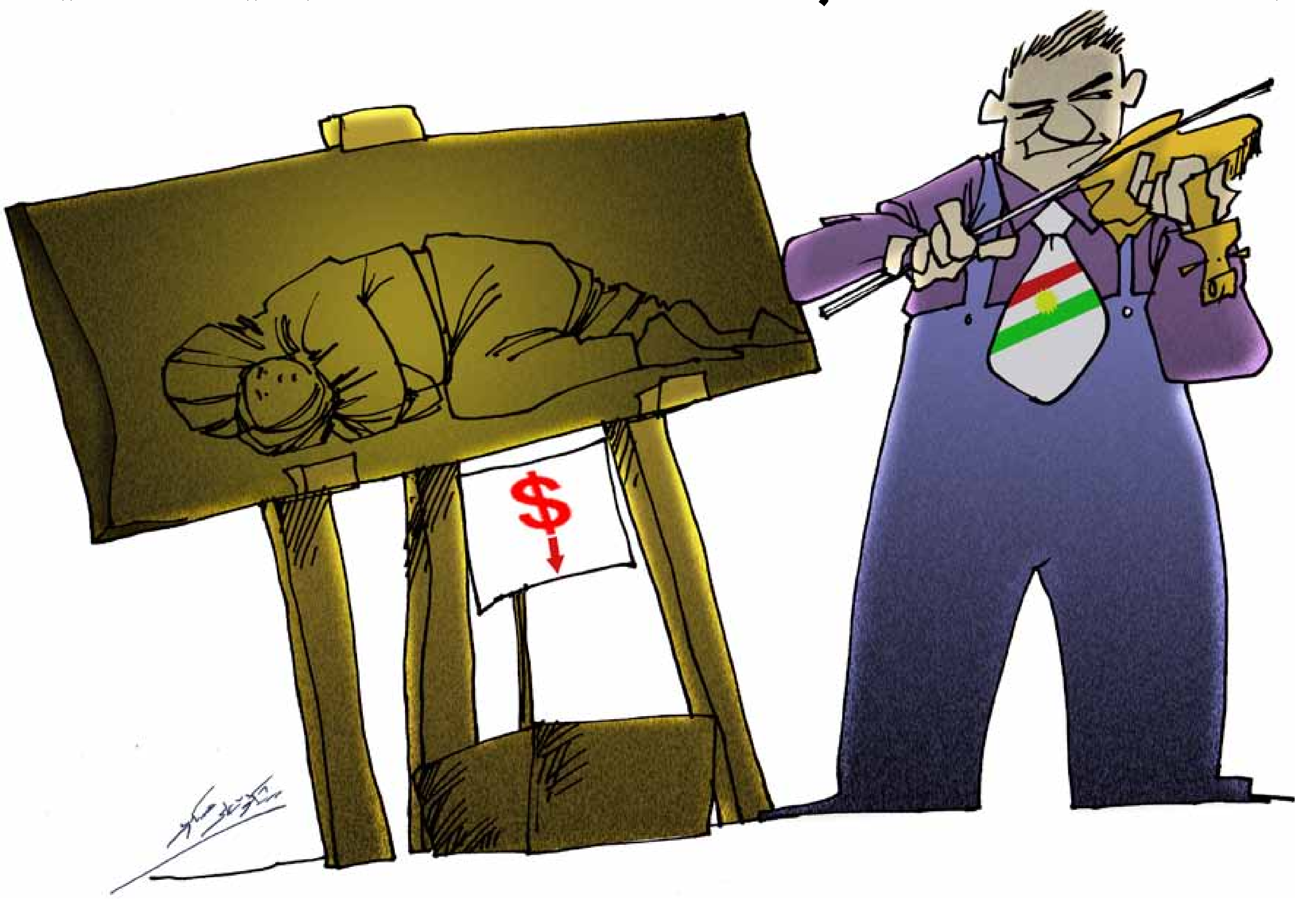
لەشجوانی

باشترین هۆکاری بەهێزبوونی ماسولکەیە

15 »

٣٥٤ بریندراری کیمیایی چاوەڕوانی دەستی حکومەتن

«ئەو پشکنینەی بۆ عەلی کرا هەشتا گەڵای تێچوو، ئەگەر هەموو خەڵک فەحس بکەیت زۆری دەوێت»



هەولێر ـ تایبەت بەنم نم

دوای تێپەڕبوونی ٢٢ساڵ بەسەر کارەساتی کیمیابارانی هەڵەبجە، هێشتا ٣٥٤بریندراری چەکی کیمیاویی لەچاوەڕوانی حکومەتی هەرێمی کوردستاندان بۆئەوەی بۆ چارەسەرکردن بیان نێرێتە دەرەوە.

بەپێی ئامارێکی کۆمەڵەی قوربانیانی هەڵەبجە، لە١٦ی ئازاری ١٩٨٨دا، پێنج هەزار هاووڵاتی بەهۆی کیمیابارانی هەڵەبجەوە شەهید بوونو نزیکەی ١٠هەزاریش بریندراربوون، کە تائێستا ٤١٨کەس لەو بریندارانە دۆزراونەتەوەو لەو رێژەیەش تەنها ٦٤یان چارەسەرکراون، ئەوە بەدەر لەوەی لەکاتی چارەسەردا چواری دیکەشیان گیانیان لەدەست دا.

د.مەجید محەمەد وەزیری کاروباری شەهیدانو ئەنفالکراوان لەگەڵ نزیکبوونەوەی ساڵیادی کیمیابارانی هەڵەبجەدا مژدەی ئەوە دەدات کە ١١هەزار پارچە زەوی بۆ کەسوکاری شەهیدانی سەنگەرو ٩هەزار پارچەش بۆ کەسوکاری ئەنفالکراوان تەرخانکراون، «لەنزیکترین کاتدا لەکفریو قەڵادزەو ئاکرێ دەستدەکەم بەدابەشکردن، تاوەکو قەزاکانی تریش ئیحراج بکەمو پەلەبکەن لەتەواوکردنی کارەکان».

عەلی هەڵەبجەیی دین دەگۆڕیت

سلێمانی ـ تایبەت بەنم نم

زمناکۆ کەناسراوە بەعەلی هەڵەبجەیی لەدیمانەیەکی تایبەتیدا ئاماژە بەوە دەدات کە لەخێزانێکی شیعەدا گەورە بووەو ئێستاش پەیڕەوی ئەو ئاینزایە دەکات، «مرۆڤ هەرشتێک بێت، پێش هەموو شتێک دەبێت مرۆڤایەتی باش بزانێتو مافی مرۆڤ بناسێت، دواجار هەر ئاینێکی هەبێت کێشە نییە، بۆمن شیعەو سونە هیچ فەرقێکیان نییە، هەوڵ دەدەم هەموو ئایینەکان بناسم هەرکامیانم پێباش بوو ئەوە هەڵدەبژێرم».

هەر لەو دیمانەیەدا باس لەوە دەکات کە خەڵکی هەڵەبجە ناویان ناوە ئاسکە ئاڵتونیەکە، بەڵام ئەو پێوایە بەوشێوەیە نیە، بۆیە ئومێدەوارە حکومەتی هەرێم هەوڵ بدات ئەو منداڵانەی تریش بهێنێتەوە کە بەهۆی کیمیایی بارانەوە لەخێزانەکانیان ونبوونو تائێستا لە غەریبی دەژین.

لەبەرامبەریشدا د.مەجید محەمەدی وەزیری کاوروباری شەهیدانو ئەنفالکراوان ئاماژە بەوە دەدات ئەو پشکنینەی بۆ عەلی هەڵەبجەیی کراوە، نزیکەی هەشتا گەڵای تێچوو، «جا ئەگەر هەموو خەڵک فەحس بکەیت ئێجگار زۆری دەوێت».

بەختەوەرترین

موسڵمانانی جیهان

موسڵمانەکانی ئەمریکا بەختەوەرترین موسڵمانەکانی سەر رووی زەوینو ٧٥٪یان پێیانوایە ئەمریکا باشترین نیشتمانە بۆ ژنو کچی موسڵمان.

بەپێی راپرسیەکی سەنتەری لێکۆڵینەوەی بیوی ئەمەریکی ـ سەنتەرێکی سەربەخۆو ئەهلییە، کەسایەتیو نێوەندە خێرخوازەکانی ئەمریکا کۆمەکی دارایی دەکەن ـ ٨٧٪ی موسڵمانەکانی ئەمریکا بەتەواوەتی تێکەڵ بەکولتورو سستمی سیاسیو کۆمەڵایەتیو رۆشنبیریی ئەمریکا بوون، ٧٥٪ی موسڵمانەکانی ئەو وڵاتە، ئەمریکا بەباشترین نیشتمانی کچانو ژنانی موسڵمان دەزانن‌و پێیانوایە ئەو ئازادییەی ئافرەتە موسڵمانەکانی ئەمریکا لەممارەسەکردنی رێورەسمە ئایینیەکانو شێوازی لەبەرکردنی جلوبەرگو قسەکردنو هەلی کارکردن هەیانە، لەهیچ وڵاتێکی ئیسلامییدا نیانەو نمونەی نییە.

4 »

شەکرە

هۆکاری چاوکزییە

پسپۆڕانی بواری تەندروستی جەخت لەوە دەکەنەوە کە نەخۆشی شەکرە کاریگەرییەکی زۆری بۆ سەر تۆڕی چاو دەبێت.

د.خۆر سیروان پسپۆڕی نەخۆشییەکانی چاو، ئاماژە بەوە دەدات کە یەکێک لەو نەخۆشیانەی تووشی جەستەی مرۆڤ دەبێت، نەخۆشی شەکرەیە کە دەبێتە هۆی ئازاردانی تۆرەی چاو، «لەم چەند ساڵەی رابردوودا بەشێوەیەکی زۆر زیادیکردوە، ئەویش بەهۆی زیادبونی نەخۆشی شەکرەوەیە کە هاووڵاتیان زۆرجار هەستی پێناکەن تا ماکەکانی ئەم نەخۆشییە لەسەر ئاستی بینین دەردەکەوێت».

ناوبراو باس لەوە دەکات کە هاوێنەی جوانکاریی (عەدەسە) بەشێوەیەکی گشتی زۆرباش نییە، لەبەرئەوەی لەرووییەکەوە زۆر بەکاردێتو هەندێ گەنج دەشێت لەرۆژێکدا چەندەها کاژێر بەکاری بهێنن، «سەرچاوەی دروستکردنی هاوێنەکەش لایەنیکی ترە، بەتایبەت ئەو مەوادانەی کە پێی دروستدەکرێت».

5 »

نارین:

حەفت جارا سکس ژ پشتێ ڤە دگەل من کر بەلێ من هەر شوی پێ نەکر

د سەنتەرێ باژێرێ دهۆکێ دا، کچەکا جوانو نازک دکەڤیتە داڤێن ئەڤینیا کورەکی، بەلێ رزگار ب تنێ بۆ تێرکرنا حەزا خۆ وێ کچێ ب دەلیڤە دبینیت، هندەک جاران ب ماچیکرنا وێ کچێو دەستدانا لەشێ وێ درازی دبیت. کچ دەلیڤێ زێدەتر نادەتێو شوی دکەت، بەلێ کچ دبێژیت: ئەو کۆرە بەلا خۆ ژ من ڤە ناکەتو د سەر حەژێکرنا زەلامێ خۆ را ئەز حەز ژ وی دکەم.

پشتی دو سالێن ئەڤینیێ دگەل نارینێ بوراندینو حەزێن خۆ یێن کەسوکی پێ تێرکرین، نارین ب ڤیلێن وی حەسیاو خۆ ژێ دویر کرو شوی کرو نارین دبێژیت: «هەڤژینێ من گەلەک یێ باشە بەلێ د سەر وێ چەندێ را ئەز نە یا کەیفخۆشمو حەز ژ عاشقێ خۆ دکەم».

7 »

بۆ زانینی هەواڵو زانیاریی زیاتر سەردانی ماڵپەڕی نم نم www.Nnmnm.com بکەن

وەزیری کاروباری شەهیدانو ئەنفالکراوانی هەرێمی کوردستان:

٢٠ هەزار پارچە زەوی دەدرێت بە کەسوکاری شەهیدانو ئەنفالکراوان

قەبارەی کارەساتی ئەنفالو قڕکردنی کوردان هێندە گەورەیە کە مانگانە ٣٢ملیۆن دۆلار وەک مووچە دەدرێتە ٧٢هەزار کەس، بەڵام ڕەوشی ژیانی پاشماوەی ئەنفالو کیمیاباران ئەوەندە خراپە کە لەهەموو ساڵیادێکی ئەنفالو کیمیاباراندا، دایکانی چاو پڕ لەفرمێسک لەتیقییەکانەوە سوێدەکەن بەدڵی بینەرداو هەموو جارێکیش بەتۆنێکی غەمگین لەبەرپرسیان دەپرسن: هەتاکەی ئێمە نەزانین کوڕو پیاوو براکانمان کامە گۆڕیانە؟

سازدانی: بەرزان عەلی حەمە لەهەولێر

بەهۆی زۆریی بـــڕی ئەو تێچوونەی بۆ پشکنینی DNAی پاشماوەی هەر گۆڕێک دەکرێت، حکومەتی هەرێمی کوردستان لەڕێگەی هەندێ ڕێکخراوی نێودەوڵەتیو بەڕێکەوتن لەگەڵ وەزارەتی تەندروستی هەرێم، بەرنامەیەکیان هەیە بۆئەوەی پشکنینی ترشی نەوەوی بۆ ئەو کەسانە بکەن کە تائێستا لەژیاندا ماون، "بـــۆ ئـــەوەی بتوانین لەگەڵ ئەو نمونانەی کە ئێمـــە لەڕوفاتەکان دەستمان دەکەوێت بەراوردی پێبکەینو کەسوکارەکانیان دڵنیا بکەینەوە".

بەپێی وتەکانـــی د.مەجید محەمەدی وەزیـــری کاوروباری شـــەهیدانو ئەنفالکراوان، ئەو ڕووفاتانەی تائێستا پشکنینیان بۆکردوون، ئەنجامەکانیان نەداوەتـــەوە بەکەســـوکارەکانیان، "چونکە تائێستا پشکنینمان بۆ کەسە زینـــدووەکان نەکردووە کە لەگەڵیدا بەراوردی بکەین".

ناوبراو لەمیانی دیمانەیەکی تایبەتیدا لەگەڵ نم نم مـــژدەی ئەوە دەدات کە ١١هەزار پارچە زەوی بۆ کەسوکاری شـــەهیدانی ســـەنگەرو ٩هـــەزار پارچەش بۆ کەسوکاری ئەنفالکراوان تەرخانکراون،"لەنزیکتریـــن کاتدا لەکفریو قەڵادزەو ئاکرێ دەستدەکەم بەدابەشکردن، تاوەکو قەزاکانی تریش ئیحراج بکەمو پەلەبکەن لەتەواوکردنی کارەکان".

د.مەجید محەمەد

بەرزان: کارنامەی وەزارەتەکەی تۆ لەچیدا خۆی دەبینێتەوە؟

د.مەجید: تەمەنـــی وەزارەتەکەی ئێمە چوارســـاڵە، ســـێ ئەرکی سەرەکی هەیـــە، خزمەتگوزارییـــەکان وەک نیشتەجێکردنی کەسوکاری شەهیدانو قوربانیانی جینۆســـاید. توانیومانە خانوو بۆ بەشێکی زۆری کەسوکاری جینۆسایدکراوەکان دروست بکەین، دووەم مەسەلەی پەروەردەیە کە هەوڵدانە بۆ خوێندنی منداڵی شەهیدان، ئەمە لەگەڵ هەوڵدان بـــۆ تێکەڵکردنەوەی کەســـوکاری ئەنفالکراوان بەڕەوتی ئاســـایی ژیان، ئێستاش بۆ ئەمە دوو ســـەنتەرمان کردووەتەوە لەکۆمەڵگای شـــۆڕش لەمەملەکەتـــی ئەنفـــالو ســـەنتەرێکیش لەناوچەی بـــارزان، سێیەم ئەرکی وەزارەتەکەمان هێنانەوەو ناســـینەوەی ڕووفاتی ئەنفالکراوانە لەناوەڕاستو باشوری عێراق.

ئامانجێکی ســـەرەکیمان بەڕســـمی ناســـاندنی کۆمەڵکـــوژی کوردانە، کارێکـــی تـــری وەزارەتەکەمـــان ڕێزلێنانو خزمەتکردنی دایکوباوکە بەســـاڵاچووەکانی کەســـوکاری قوربانیانی شەهیدانو ئەنفالکراوەکانە.

بەرزان: ڕەخنەیەکی توندتان لێدەگیرێت کە هەندێجار بەشۆفڵ گۆڕەکان هەڵدراوەتەوەو ئەمەش بووەتە هۆی شێواندنی تەرمەکانو نەناسینەوەیان، تاچەند ئەوە راستە؟

د.مەجید: ئێمە ئەگەر گۆڕ هەڵبدەینەوە قەتعییەن بەشۆفڵ هەڵی نادەینەوە، بەڵام پێدەچێت لەخـــوارووی عێراق یاری لەگەڵ ئەو گۆڕانە کرابێتو دەستکاری کرابێت.

بەرزان: ئەو یاری پێکردنە بەبەمەستی شێواندنی ڕووفاتەکانو نەناسینەوەیان بووە؟

د.مەجید: بەڵێ دەست هەیە بۆ ئەوەی بیشێوێنێتو ئێســـتاش لەناوەڕاستو خـــوارووی عێراق دەســـت هەیە کە دەیەوێت ڕاســـتییەکان بشێوێنێت، ئێمـــە داوامـــان لەوەزارەتـــی مافی مرۆڤـــی عێراقی کـــردووە کە ئەو گۆڕانە بپارێزێـــت، هەر لەماوەی ئەم چەند ســـاڵەدا ١٢گۆڕی بەکۆمەڵمان هەڵداوەتەوە. لەماوەی دەستبەکاربوونی منەوە ئێمە دوو گـــۆڕی بەکۆمەڵمان لەتۆپزاواو دبز هەڵداوەتەوە، بەزووترین کات لەگـــەڵ وەزارەتی مافی مرۆڤی عێراقی ڕێککەوتن دەکەین کە گۆڕە بەکۆمەڵەکانی حەمرینیش هەڵبدەینەوە.

بەرزان: ئێوە پشکنینتان بۆ ئەو گۆڕانە کردووە کە هەڵتان داوەتەوە، بەڵام ئایا ئەنجامەکەتان داوەتەوە دەست کەسوکاری قوربانیانو دڵنیایان بکەنەوە لەچارەنوسی ئازیزەکانیان؟

د.مەجیـــد: پشـــکنینی DNAی بودجەیەکی ئێجـــگار زۆری دەوێت، ئێســـتا لەڕێگەی هەندێ ڕێکخراوی نێودەوڵەتیو بەڕێکەوتن لەگەڵ وەزارەتی تەندروستی هەرێم، بەرنامەیەکمان هەیە کە بتوانین پشکنینی ترشی نەوەوی بۆ ئەو کەسانە بکەین کە تائێستا ماونو زەرەرمەندترین کەســـانی پرۆسەی ئەنفال بوون، بۆ ئەوەی بتوانین لەگەڵ ئەو نمونانەی کە ئێمـــە لەڕوفاتەکان دەستمان دەکەوێت بەراوردی پێبکەینو کەسوکارەکانیان دڵنیا بکەینەوە.

ئـــەو ڕووفاتانـــەی تائێســـتا ئێمە پشکنینمان بۆ کردوون، ئەنجامەکانمان نەداوەتەوە بەکەسوکاری ئەنفالەکان، چونکە تائێســـتا ئێمە پشکنینمان بۆ کەســـە زیندووەکان نەکـــردووە کە لەگەڵیدا بەراوردی بکەین، لەگەرمیان پرســـیارێکیان لێکردم کە هەســـتی مرۆڤانەی دەبزواند، پیرێژنێک پێیوتم هەتاکەی ئێمە نەزانیـــن کوڕو پیاوو براکانمان کامە گۆڕەکەیانە؟ بەڕاستی ئەمە زەمیری مرۆڤانـــە دەجولێنێت، هەربۆیە ڕێککەوتنمان لەگەڵ حکومەتی ئەردەن کردووە بۆ پشـــکنین، پشت بەخوا بودجەی باشی بۆ دابین دەکەین تاوەکو پشکنین بۆسەرجەم کەسوکاری ئەنفالکراوەکان بکەین.

بەرزان: ئەنجامی هیچ پشکنینێکتان نەداوەتەوە بەکەسوکاری ئەنفالکراوەکان؟

د.مەجیـــد: بەڵێ ئەنجامـــان لەلایە کە تائێســـتا نەمانداوەتـــەوە، چونکە پشکنینی کەسوکارەکانمان نەکردووە، ئـــەوە وەکو وتـــم بودجەیەکی زۆری دەوێت، ئێمە ئێســـتا خەریکی ئەوەین منداڵـــە وونبووەکانمان بگەڕێنینەوە، زیاتر لەســـەد خانەوادە داواکارییان پێشکەشـــکردووە کـــە منداڵیان ون بووە، ئێســـتا خەریکی ئەوەین خوێن لەوانـــە وەربگرینو پشـــکنینیان بۆ بکەین، تاوەکو لەگەڵ دەزگای بونیادی شەهیدی ئێراندا ڕێکەوتنمان هەیە کە هەرکەسێک منداڵی هەڵەبجەیی لەلایە پەیوەندیمان پێوەبکات، ئەمە سنورداره بۆیـــە پێمان دەکرێو دەستیشـــمان پێکردووە، بەڵام ناسینەوەی ڕووفاتی ئەنفالـــەکان پرۆســـەیەکە کە هەموو میللەتی کـــورد لەزاخـــۆوە تاوەکو خانەقین هەمووی ئەنفالکراوە، بۆیە بەو ئاســـتە ئەوە پارەیەکی ئێجگار زۆری دەوێت، هەر ئەو پشکنینەی بۆ عەلی کـــرا نزیکەی حەفتا هەشـــتا گەڵای تێچوو، جا ئەگەر هەموو خەڵک فەحس بکەیت ئێجگار زۆری دەوێت.

بەرزان: چ کارێکتان بۆ بەجینۆسایدناساندنی کورد کردووە؟

د.مەجید: کەیسی ئەنفالو کیمیاباران لەلایـــەن دادگای بـــاڵای تاوانەکانی عێراقەوە بەجینۆساید ناسرا، ئەو دوو کەیسە گەورەترین دەزگاکانی عێراق ددانی پێداناوە، سەرۆکایەتی کۆماری عێراقو پەرلەمانی عێراق بەجینۆساید ناساندوویەتی، ئێستا ئەوەی ماوەتەوە بیکەین ئەوەیە کە لەسەر ئاستی دەرەوە کاری بـــۆ بکەین تا بەجینۆســـاید بیناسێنین.

بەرزان: کە لەلایەن دەزگا باڵاکانی عێراقەوە بەجینۆساید ناسێندراوە، ئەی بۆچی بەپێی یاسا لەلایەن دەوڵەتی عێراقەوە قەرەبووی کورد ناکرێتەوە؟

د.مەجیـــد: ئێمـــە لەســـاڵی پارەوە نوســـراومان بـــۆ ســـەرۆکایەتی حکومەتـــی فیدراڵـــی نـــاردووە کە تەنهـــا بـــۆ قەرەبووکردنەوەی مادیو مەعنەوی پرۆسەی بەدناوی ئەنفالو کیمیاباران، پێویســـتیمان بەهەشـــت ملیار دۆلار هەیە، بەڵام حکومەتی فیدراڵ بەنامەیەک وێڕای بەجینۆسایدناساندنی ئەو پرۆسەیە، وەڵامیـــان داینـــەوە کـــە خەڵکی تریش هەیـــە کە حەقی ئەوەی هەیە قەرەبوو بکرێتەوە، ئەوەبوو لەمانگی ڕابردوو بڕیاری قەرەبووکردنەوەی زیانلێکەوتوانی حکومەتەکانی پێشوو لەنێوان ١٩٦٨بۆ ٢٠٠٣ درا، لەساڵی ٢٠١١دەســـت پێـــدەکات، ئەمەش قەرەبووی سەرو خوێن نییە، ئەگەر هەموو دنیاش بدەیتە خانەوادەیەکی ئەنفال یـــان کیمیاباران، قەرەبووی ئەوەی بۆ ناکەیتەوە کە کوڕەکەیت شەهید کردووە، ئەمە تەنها قەرەبووی ماددییە.

بەرزان: دوو ڕۆژی تر کیمیابارانو ئەنفال دێتەوە، وەزارەتەکەی بەڕێزتا چ مژدەیەکی بۆ کەسوکاری شەهیدانو ئەنفالکراوان پێیە؟

د.مەجیـــد: لەچەنـــد ڕۆژی ئایندە لەهەنـــدێ قـــەزا دەســـتدەکەین بەدابەشـــکردنی زەوی بەســـەر کەسوکاری ئەنفالو کیمیاباراندا، لەقەڵادزەو کفریو ئاکرێ ئامادەین بۆ زەوی دابەشـــکردن، لەدهۆکیش تەقریبەن ئامادەین، لەشـــوێنەکانی تریش ئێستا لەکارکردنداین بۆی، باوەڕبکە لەنزیکترین کاتدا لەکفریو قەڵادزەو ئاکرێ دەست پێدەکەین، بۆیە لەم شـــوێنانە دەست پێدەکەم تاوەکو قەزاکانی تریش ئیحراج بکەم پەلەبکەن لەتەواوکردنی کارەکان.

١١هەزار پارچە زەوی بۆ کەسوکاری شەهیدانی سەنگەرو ٩هەزار پارچە زەویش بۆ کەسوکاری ئەنفالکراوان، من پێموانییە کەســـێکی خانەوادەی ئەنفال مووچەی نەبێت، ئەگەر بڵێیت مووچەکەی بەشـــی ژیانێکی باش ناکات ڕەنگە وابێـــت، چونکە ئەو خانەوادەیەی کە یەک تا سێ ئەنفالی هەبێت مانگانە سێ سەد هەزار دینار وەردەگرێتو ئەوەشی کە لەسەرووی سێ کەســـەوە هەیبێت شەش سەد هەزار وەردەگرێت، ئێستا ئێمە سێ سەدەکەمان زیادکرد بۆ ٤٥٠هەزارو شەش سەدەکەشمان کرد بە٩٠٠هەزار.

بەرزان: چەندین خانەوادە بەهۆی شەڕی ناوخۆوە لەلایەن یەکێتیو پارتییەوە کوڕەکانیان بێسەروشوێن کراوە، چ کارێکتان بۆ دیاریکردنی چارەنوسی ئەوانە کردووە؟

د.مەجید: تا ئەم دەقەیە فایلی ونبووانی شەڕی ناوخۆ لەبەردەمی وەزارەتەکەی ئێمەو حکومەتی هەرێمدا نییە، بەڵکو لەبەردەم مەکتەبی سیاسی هەردوو حیزبە سیاســـییەکەیە، هەرکاتێک ئەو فایلە تەسلیمی ئێمە بکرێت ئێمە هەنگاوی زۆر عەمەلی بۆدەهاوین.

..... ١٩

کردنەوەی زانکۆ خەونی بەپارێزگابوون لەبیردەباتەوە؟

هێشتا ٣٥٤برینداری چەکی کیمیاویی لەچاوەڕوانی چارەسەردان

بەپێی ئامارێکی کۆمەڵەی قوربانیانی هەڵەبجە، بەهۆی کیمیابارانی هەڵەبجەوە پێنج هەزار هاووڵاتی ئەو شارە شەهید بوونو نزیکەی ١٠هەزار کەسیش بریندارببوون، کە تائێستا ٤١٨کەس لەو بریندارانە دۆزراونەتەوەو لەو ڕێژەیەش تەنها ٦٤یان چارەسەرکراون، ئەوە بەدەر لەوەی لەکاتی چارەسەردا چواری دیکەیان گیانیان لەدەست دا.

میهرەبان سەلام لەهەڵەبجەی شەهید

هەڵەبجە دەکەوێتە گۆشـــەی باکوری خۆرهەڵاتی عێراقو ٨٧کم باشـــوری خۆرهەڵاتی ســـلێمانی، دانیشـــتوانی ناوشـــاری هەڵەبجە پێش کیمیاباران ٨٧هەزار کەس بووەو بەپێی ئامارێکی کۆتایی ســـاڵی ڕابردووی وەزارەتی پلاندانانیش، دانیشتوانی ئەو شارە بووە بە ٥٦هەزارو ٩٤٣کەس.

بەپێی وتـــەی خەڵکی ناوچەکە لەپێش کیمیابارانکردنی، هەڵەبجە شوێنێکی ســـتراتیجی بازرگانی بـــووە لەنێوان عێـــراقو ئێراندا، هاوکات شـــوێنی گەشـــتو گـــوزارو کۆبوونـــەوەی ڕۆشـــنبیران بـــووە، بـــەڵام لەپاش کیمیابارانکردنـــی، ئـــەو گرنگییەی جارانـــی نەماوەو دانیشتوانەکەشـــی ئاماژە بەوە دەدەن کە لەلایەن حکومەتی هەرێمی کوردســـتانەوە وەک پێویست کاریان بۆناکرێت.

بریندارەکان بێ چارەسەرن

بەوتەی بەرپرسانی کۆمەڵەی قوربانیای هەڵەبجە، کیمیابارانکردنی هەڵەبجە کە بەگازی خـــەردەل بووەو بووەتی هۆی خستنەوەی سەدان هاووڵاتی بریندار.

لوقمان محەمەد بەرپرســـی کۆمەڵەی قوربانیانی هەڵەبجە، ئاماژە بەوە دەدات کە بەپێی ئەو ئامارەی لەبەردەستیاندایە، پێنج هەزار کەس لەهەڵەبجەدا شەهید بـــووەو ١٠هەزاریـــش بریندارببوون، "هەرچەنـــدە هەوڵێکـــی زۆرمـــان داوە، بـــەڵام بەهـــۆی پەرتەوازەبوونی بریندارەکانەوە لەکاتی کارەساتەکەدا، لەکـــۆی ئەو دە هەزار کەســـە، تەنها توانراوە ٤١٨بریندار کۆبکرێتەوە، کە ئەوانیش کراون بەسێ بەشەوە، بەشی یەکەم ٩٠برینـــدارن کە برینەکانیان مامناوەندە، بەشی دووەم ٦٤بریندارن کە برینەکانیان خراپە، بەشی سێیەمیش کە ٢٦٤برینـــدارنو برینەکنیان زۆر سەختە".

بەپێی وتـــەی ناوبراو، لـــەو کۆمەڵە بریندارە تەنها توانراوە چارەسەر بۆ ٦٤کەســـیان بکەن، هاوکات لەکاتی چارەســـەردا چـــوار کەســـی تریش شەهیدبوون، "چەندین برینداری دیکە هەیە کە چاوەڕێن لەلایەن پزیشـــکی بیانیەوە ببینریـــنو ژمارەیان نزیکەی ٢٦٠کەسە کە ئامادەن لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوەببینرێن".

یاد کردنەوەی ئەمساڵ جیاوازە

کەسوکاری قوربانیانی هەڵەبجە لەگەڵ ئەوەی ڕۆژی ٣/١٦ بەکارەســـاتێکی لەیادنەچوو دڵتەزێن دەزانن، پێیانوایە لەهەندێ ڕووەوە حکومـــەت هەنگاوی گەورەی بۆ ئەو شارە ناوە، بەڵام بەپێی پێویســـت نەبووە، هاوکات جەخت لەوە دەکەنەوە کە یادکردنەوەی ئەمساڵ بۆ ئەوان لەهەموو ساڵەکانی تر جیاوازتر دەبێت.

مەحمـــود محەمەدی تەمەن ٣٥ســـاڵ هاووڵاتیەکی دانیشـــتوی هەڵەبجەیەو ئاماژە بـــەوە دەدات کـــە حکومەتی هەرێـــم لەمـــاوەی چەنـــد ســـاڵی ڕابردوووددا هەنگاوی گەورەی ناوە بۆ ئاوەدانکردنـــەوەی ناوچەکەیان، بەڵام بەپێی پێویست نەبووە، "پرۆژەی زۆر لەم شـــارەدا کراوەتـــەوەو کردنەوەی زانکۆی هەڵەبجـــەش یەکێکی ترە لەو هەنگاوە گەورانە"، بەڵام بەپێویســـتی دەزانێت ڕۆژی ٣/١٦ بکرێتە پشوی فەرمی لەهەموو شـــارەکانی عێراقدا، "هەموو کەســـێک ئەو یـــادەی لەبیر دەبێت، تەنانەت نەوەکانی داهاتووش"، هەربۆیە مەحمـــود وەک هەڵەبجەییەک داواکارە حکومەتـــی هەرێم پەلە بکات لەبەپرۆژەی بەپارێزگاکردنی هەڵەبجەدا.

ژیان کەریمهاووڵاتیەکی تری هەڵەبجەیەو دایکی منداڵیکی گرفتـــار بەچەکی کیمیاوییەو چارەســـەی بریندارەکان لەهەموو شـــتێک بەگرنگتر دەزانێت بۆهەڵەبجە، "لەکاتـــی کیمیاوییەکەدا نەمزانیـــوە دووگیان بـــووم، بۆیە کە کیمیاوییەکە لێیدام کاریکردوەتە سەر منداڵەکـــەمو بەلەدایکبوونی کچەکەم دەســـتو قاچی گەشـــە ناکەنو ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بـــەرەو لاوازی دەچێتو تائێستا چارەسەری نەکراوە".

ئـــەو ژنە کە ڕۆژانە بەدیار کچەکەیەوە چەند ساتێک رادەمێنێتو فرمێسک دەڕژێـــت، بەدڵێکی پڕخەمەوە بۆنم نم لەجیاوازیی یادکردنەوەی ئەمســـاڵی هەڵەبجە دەدوا، "چونکە عەلی کیمیاویی لەسێدارە دراو هەڵەبجەش بەجینۆساید ناســـرا، تەنها ئەوە مـــاوە حکومەت بریندارەکان چارەســـەر بکاتو بەبێ جیاوازی ئاوڕ لەخەڵکە هەژارەکانی ئەم شارە بداتەوە".

کیمیابارانو کاریگەریەکانی

بەپێـــی ئـــەو لێکۆڵینەوانەی لەســـەر شوێنەوارەکانی کیمیابارانی هەڵەبجە کراون، ئەوە دەرکەوتووە کە کاریگەری ئەو گازە لەســـەر خەڵکەکەیو زەویو زارەکـــەی ســـاڵانێکی دوورودرێـــژ دەمێنێتەوەو دەماودەم دەگوێزرێتەوە.

د.ئاری کێوان پسپۆڕی نەخۆشیەکانی پێســـتو ژنان، باس لەوە دەکات کە گازی کیمیاویی بەرادەیەک کاریگەری هەیە کە مرۆڤی تووشی سوتان کردووەو ئێستاش لەوەرزی بەهاردا کاریگەری هـــەر دەمێنێتـــەوە بەتایبەت لەســـەر ئەوکەســـانەی کەتووشی حەساسیەت بوون،"کاریگەریەکـــە بەشـــێوەیەکی کاتییەو زیاتر لەسەر قوڕگو لوتو چاو دەردەکەوێت".

ئەو پسپۆڕە جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئەو گازە کاریگەریەکی زۆری لەسەر ژنانی دووگیان هەیـــە، "کاریگەری هەیە لەســـەر ئەو ژنانەی کەبریندارن بەچەکەکە، چونکـــە ئەو ژنانە ئەوەندە توانایان نییە منداڵەکەیان گەشەی تەواو بکاتو منداڵەکە بەلاوازی دەمێنێتەوە یان گیان لەدەســـت دەدات"، ناوبراو ئاماژە بەوەش دەدات کە لەئێستادا ئەو حاڵەتانە بەکەمی دەردەکەون، لەبەرئەوەی ٢٢ساڵ بەسەر کارەساتەکەدا تێپەڕیوەو ڕێژەی منداڵـــی تـــازە لەدایکبووی لاوازو گرفتار ڕوو لەکەمییە، هاوکات پســـپۆڕانیش جەخت لەوە دەکەنەوە کە بەپێـــی تێپەڕبوونی کاتو گۆڕانی وەرزەکان کاریگەری ئەو گازە لەسەر ئەو ناوچەیە کەم دەکاتو بەرەو نەمان دەچێت.

دوای ٢١ساڵ ئاوارەیی عەلی بووەتە ئاسکە ئاڵتونییەکە؟

"کاتێک لەتەلەڤیزۆنەکانەوە یادەکانم دەبینی، بێ حەد دەگریامو تەنها ئەو گریانەم بەمافی خۆم دەزانی"

دەستکورتیو بێکەسیو خەمی دۆزینەوەی خێزانەکەی ئەو هۆکارانە بوون کە عەلی نەیتوانیوە درێژە بەخوێندن بدات، بۆیە کاتێک دێیتەوە هەرێمی کوردستانو نزیک دەبێتەوە لەشارەکەی، "نیو کاتژمێرمان مابوو بگەینە ناو هەڵەبجە، هەر لەخۆمەوە دەگریامو هەرچەند زیاتر لەهەڵەبجە نزیک دەبوومەوە، زیاتر دەگریامو زیاتر فرمێسکم دەڕشت".

شاخەوان مەحمود، هیوا خالدی لەسلێمانی

زمناکۆ کە ناسراوە بەعەلی هەڵەبجەیی لەتەمەنی ١٣مانگیدا بەهۆی کیمیابارانکردنی هەڵەبجەوە لەخێزانەکەی وندەبێتو دەکەوێتە دەست خێزانێکی فارس لەشاری مەشهەد، ئەو تا تەمەنی دەبێت بەشەش ساڵ نازانێت لەماڵی دایکو باوکی خۆیدا گەورە نەبووە، "تەمەنم نزیکەی شەش ساڵ دەبوو، دایکم (ئێران) بردمی بۆ لای دکتۆرێکی پسپۆڕی دەروونی باسی منیان کرد کە کوڕی ئەوان نیم، بەڵام من لەلام ئاسایی بوو، چونکە زۆر منداڵ بووم".

ناوبراو، سەرەتا دەخرێتە باخچەی ساوایانو پاشان بۆ قوتابخانەی سەرەتایی، "دایکم لەئێران هیچ کەمو

زمناکۆ ناسراو بە عەلی هەڵەبجەیی

کورتیەکی بەرامبەر بەمن نەبوو، هەمیشە جێگای دایکی خۆمی بۆ گرتبوومەوە، کاتێک دایکو باوکی منداڵە هاوپۆلەکانم دەهاتن بەدوایاندا منیش دایکم دەهات بەدوامدا، بەڵام هەمیشە هەستم بەجێگای خاڵی باوکم دەکرد، چونکە من هەر لەسەرەتاوە باوکم نەبوو هیچ کاتێکیش هەستم بەبوونی باوکم نەکردوە"، لەگەڵ ئەوەشدا لەتەمەنی منداڵیدا عەلی منداڵێکی بزێو بووەو خۆی وتەنی "هەندێجار پەنجەرەی ماڵانم دەشکاندو دوایی دایکم دەهات تا رزگارم بکات، شەڕی زۆریشم کردووە، بەڵام ئەوەندەی لێدانم خواردووە، ئەوەندە لەمنداڵم نەداوە".

بۆچی رقی لەمامۆستاکەی دەبێت؟

کاتێک عەلی دەچێتە قۆناغی ناوەندی زۆر لەخەمی گەڕانەوەدا دەبێتو بەردەوام بیری لای خێزانەکەیەتی.

لەقۆناغی ناوەندیدا دەبێت لیژنەیەکی وەزارەتی تەندروستی ئێران، بۆ کوتانی خوێندکارەکان سەردانیان دەکەنو دەڵێن کێ ئێرانی نییە بابێتە دەرەوە، "بەڕێوەبەرەکەمان یەکسەر بانگی منی کردو وتی ئەمە عێراقییەو نایگرێتەوە، زۆر دڵتەنگو بێتاقەت بووم، چونکە تا ئەو رۆژە کەس نەیدەزانی من عێراقیم، بۆیە حەزم دەکرد زوتر بگەمەوە بەخێزانەکەم".

ئەو کاتەشی دەچێتە قۆناغی ئامادەیی لەبەرئەوەی خۆی بەغەریب دەزانێت لەو وڵاتەدا بیر لەوە ناکاتەوە کە پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ کچێکدا ببەستێت، "ئەگەر لەگەڵ کچێکدا پەیوەندیم ببەستایە دەبوایە بۆ هاوسەرگیری بێت، بەڵام حەزمدەکرد کاتێک ئەوە بکەم کە هەموو شێک روون ببێتەوە". عەلی ئەوە ناشارێتەوە کە لەو رۆژەوەی فامی کردوەتەوە تەنها یەک کەسی خۆشویستووە، "تەنها یەک کەسم خۆشدەویست، ئەویش دایکم بوو لەئێران، بەڵام بەداخەوە ئەویش گیانی سپارد".

ئەو ئێستا هەر لەیادی ئەو رۆژانەدایە کە دایکی نازی دەکێشا بۆئەوەی هەست بەغەریبی نەکات، بۆیە ئێستاش کە گوێ لەگۆرانی خەماوی دەبێت، تەنها بیر لەدایکی دەکاتەوەو بیری دەکات. بەوتەی خۆی لەخوێندندا تەمەڵ نەبووە، بەڵام زۆر زیرەکیش نەبووە، "بەڕێوەبەری خوێندنگەکەمان لەناوەندی زۆری لێداوم، رەنگە زۆر رقی لێم بووبێت"، هەربۆیە زۆرێک لەهاورێکانی چونەتە زانکۆو بۆ پارێزەریو ئەندازیاری خوێندویانە، "لەبەرئەوەی ئێرانی نەبوومو لەروی مادییەوە ژیانم باش نەبوو نەمتوانی وەکو هاورێکانم زانکۆ تەواو بکەم".

دوای ٢١ ساڵ دەگەڕێتەوە باوەشی نیشتیمان

عەلی ئاماژە بەوە دەدات کە هەموو ساڵێک، یادی هەڵەبجەی لەتەلەڤیزۆنەکانەوە دیوە، "کاتێک لەتەلەڤیزۆنەکانەوە یادەکانم دەبینی، بێ حەد دەگریامو تەنها ئەو گریانەم بەمافی خۆم دەزانی، بۆ بنەماڵەکەم کە هیچ شتێکم لەبارەوە نەدەزانین".

عەلی لەبەر ئەوەی لەخێزانێکی شیعەدا گەورە بووە، ئێستاش پەیڕەوی ئەو ئاینزایە دەکات، "مرۆڤ هەرشتێک بێت، پێش هەموو شتێک دەبێت مرۆڤایەتی باش بزانێتو مافی مرۆڤ بنا سێت، دواجار هەر ئاینێکی هەبێت کێشە نییە، بۆمن شیعەو سونە هیچ فەرقێکیان نییە، هەوڵ دەدەم هەموو ئاینەکان بناسم هەرکامیانم پێباش بوو ئەوە هەڵدەبژێرم".

پێش ئەوەی عەلی بگەڕێتەوە دایکی لەئێران دەمرێتو ئەوەیش بەوە زۆر بێتاقەت دەبێت، "نەمدەتوانی لەئێران بەباشی بژیم، زۆر حەزم بەگەڕانەوە بۆ شوێنی لەدایکبوونم دەکرد، هەرچەندە ٢١ساڵ لەوێ ژیابووم، بەڵام هەر بێگانە بوومو جگەلەناسنامەیەکی ئیقامە هیچ هەویەکی ترم نەبوو".

ئەو، چەند جارێک رووی کردووەتە سەفارەتی عێراق لەئێران، بەڵام لەوێ بەزمانی عەرەبی پێیانوتوە، تۆ ئێرانیتو ئێرانیش پێیانوتوە تۆ عێراقیت، "لەبەرئەوەی پاسپۆرتم نەبوو نەمدەتوانی سەفەربکەم بۆ هەرێمی کوردستان".

عەلی لەرێگەی کەسێکی ناسراوییەوە وەزیری شەهیدانو کاروباری ئەنفالکراوەکان دەبینێتو وەزیر پێیدەڵێت "٤٢ خێزانی هەڵەبجە منداڵیان ونکردووە". دوای دوو مانگ لەبینینی وەزیر، عەلی دەگەڕێتەوە بۆ باوەشی شارەکەی خۆی، "یەکەمجار کە هاتمەوە لەهەولێر دابەزیم، دواتر چووم بەرەو هەڵەبجە، نیوکاتژمێرمان مابوو بگەینە ئەوێ هەر لەخۆمەوە دەگریامو هەرچەند زیاتر لەهەڵەبجە نزیک دەبوومەوە، زیاتر دەگریامو زیاتر فرمێسکم دەڕشت"، هەربۆیە عەلی ئومێدەوارە حکومەت هەوڵ بدات ئەو کەسانەی تریش بهێنێتەوە بۆ هەرێم، کە تائێستا بەدایکو باوکیان ئاشنا نەبونەتەوە.

ئیشکردن ناهێڵێت بخوێنێت

عەلی بڕوانامەی دیبلۆم وەردەگرێتو یەک ساڵی پێش زانکۆش تەواو دەکات، بەڵام ناتوانێت بڕواتە زانکۆ بخوێنێت، چونکە "لەزانکۆیەکی نێودەوڵەتی لەئێران ناوم هاتبووەوە، لەبەرئەوەی ئەوەندە پارەم پێنەبوو، نەمتوانی بخوێنم، ئیتر وازم لێهێناو رۆشتم بەدوای ئیشکردندا دەگەڕام".

دوای مردنی دایکی ئیتر دەیەوێت خۆی پارە پەیدا بکات، بۆیە ماوەیەک ئیشی پیلانو دیزاین دەکات بۆ کۆمپانیایەکی ئەندازیاریو ماوەیەکیش لەکۆمپانیایەکی دیزاین کار دەکات، "دایکم وەک هەموو دایکێکی تر پارەی دەدامیو زۆر بۆ من باش بوو".

ناوبراو دەیەوێت درێژە بەخوێندن بدات، بەڵام پێش هەموو شتێک دەیەوێت خانویەکی هەبێت، "کاک دکتۆر بەرهەمیش ئەو ئاسانکارییەی بۆ کردووم کە لەزانکۆی ئەمریکی درێژە بەخوێندن بدەم، خەڵکی هەڵەبجە ئێستا دەڵێن عەلی بووە بەئاسکە ئاڵتونییەکە، بەڵام واش نییە"، هەربۆیە حەز دەکات دوای ئەوەی بوو بەخاوەنی خانوی خۆی ژنێکی کوردیش بهێنێتو لەزانکۆش بەشی کۆمپیوتەر تەواو بکات، "دایکم لەهەشوێنێک بێت منیش لەوێ دەژیم، ئێستا دایکم لەسلێمانییە".

خەڵکی هەڵەبجە ئێستا دەڵێن عەلی بووە بەئاسکە ئاڵتونییەکە، بەڵام واش نییە، حەز دەکەم دوای ئەوەی بووم بەخاوەنی خانوو ژنێکی کوردیش بهێنمو لەزانکۆ بەشی کۆمپیوتەر تەواو بکەم

هاووڵاتیان تۆڵەی کوژراوەکانیان دەکەنەوەو سکاڵا تۆمارناکەن

لەسلێمانی ٩٨ کەس دەکوژرێنو ١٣١ی دیکەش خۆیان دەکوژن

لەماوەی دوو ساڵی رابردوودا لەپارێزگای سلێمانی ٩٨کەس کوژراونو ١٣١ی دیکەش خۆیان کوشتووە، لەو رێژەیەش ٩٣یان مێینەنو ١٣٦شیان نێرینەن، هاوکات بەرپرسانی پۆلیسیش هۆکارەکەی دەگەڕێننەوە بۆ کێشەی عەشایەرییو دوژمنایەتی نێوان هەندێک خێڵی عەشایەرو جەخت لەوە دەکەنەوە کە هیچ کەسێک بەهۆکاری سیاسی نەکوژراوەو سەرچاوە پزیشکییەکانیش دەیگەڕێننەوە بۆ هۆکاری دەروونی.

بەرزان عەلی حەمە لەسلێمانی

بەوتەی هاووڵاتیان پەرلەمانی کوردستان هیچ کۆبوونەوەو بەدوواداچوونێکی لەسەر دیاردە کۆمەڵایەتییەکان نییەو کۆبوونەوەو گفتوگۆی چڕی بابەتە سیاسییەکان، پرسە کۆمەڵایەتییەکانی لەبیر بردونەتەوە.

بەیان ئەحمەدی پەرلەمانتار لەکاروباری کوردستان کۆمەڵایەتیو منداڵو خێزان، سەر سوڕمانی خۆی لەئاماری ئەو کوشتنە زۆرە دەردەبڕێتو بەپێویستی دەزانێت لیژنەیەکی لێکۆڵینەوەی لەسەر دروست بکرێت، هاوکات جەخت لەوە دەکاتەوە کە لەپەرلەمان باسی دەکاتو پێشنیازی ئەوەش دەکات لیژنەیەکی بەدواداچون،لێکۆڵینەوە لەو حاڵەتانە بکات، "پێویستی بەهەڵوێستەکردن هەیە، بەتایبەت حاڵەتی خۆکوشتنەکە، چونکە کۆمەڵگەی ئێمە کۆمەڵگەیەکی موسوڵمانەو خۆکوشتن حەرامە، ئەبێت بەفیعلی دیراسەتی ئەوە بکرێتو ئەمە حاڵەتێکی تەندروست نییە".

بەبڕوای بەیان، هۆکاری دروستبوونی ئەو حاڵەتانە بەشێکی دەگەڕێتەوە بۆ بێکارییو بێئومێدی خەڵک، "ڕەنگە هۆکارێکی تریش هەبێت، بەڵام بەو ڕێژەیە نا، پێویستە لیژنەیەکی لێکۆڵینەوە دروست بکرێتو بەدواداچوونی لەسەر بکرێت، من لەپەرلەمان ئەوە پێشنیازدەکەم".

خۆکوشتن لەبەتاڵی باشترە؟

د.جەمال عومەر پسپۆڕی دەرونیو ئەندامی کۆمەڵەی ئەکادیمی نیۆرک، ئاماژە بەوەدەدات کە خۆکوشتن دوو فاکتەری بنەڕەتی هەیە، یەکێکیان نەخۆشییەو ئەویتریان کۆمەڵایەتییە، "لەسەروو هەموویانەوە نەخۆشی خەمۆکییە، کاتێک مرۆڤ بێهیوا دەبێتو هەست دەکات کە نرخو کەرامەتی نەماوە، پەنا دەباتە بەر خۆکوشتن".

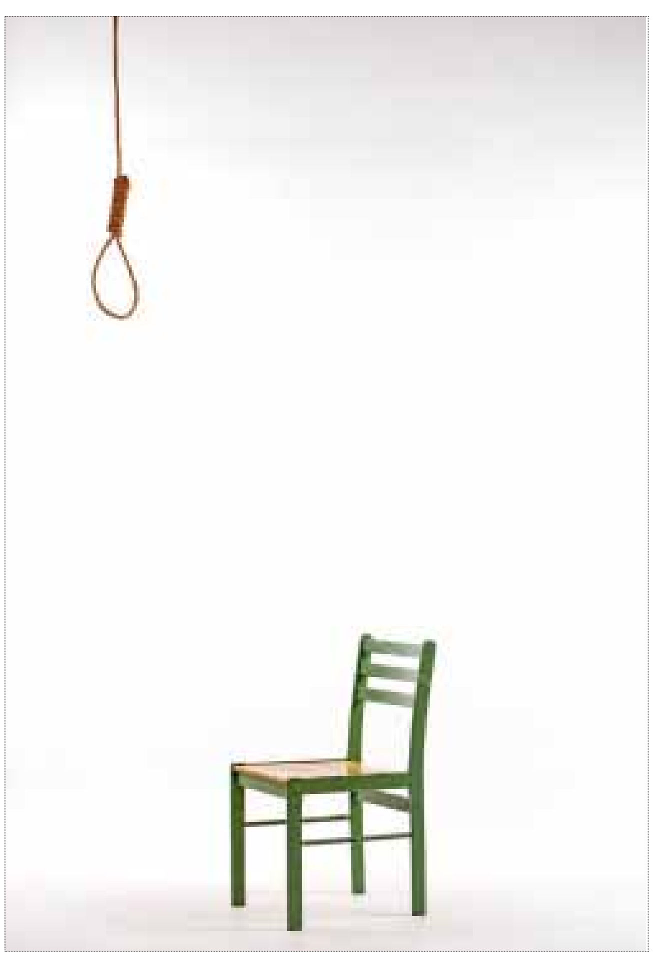
بەبۆچوونی ئەو پسپۆڕە دەرونییە، یەکێکی تر لەفاکتەرەکانی خۆکوشتن پەیوەندی بەشتی دنیاییەوە هەیە، "شتێک هەیە پێیدەڵێن فاکتەری ترسناکی، وەک ئەوەی کەسەکە باری ئابوری خراپ بێتو بەتەنیا بژیو هەژار بێتو حاڵەتی تری کۆمەڵایەتی، فاکتەرەکانی تری خۆکوشتن بەهێز دەکات".

بکوژەکان هەڵدێن

بەڕێوەبەرایەتی پۆلیسی پارێزگای سلێمانی کە تائێستا لەدووی چەندان بکوژ دەگەڕێتو دەستگیر نەکراون، بەڵام لەماوەی ڕابردوودا پۆلیسی قەزای پێنجوێن بکوژێکی دەستگیرکرد، کە هەشت ساڵ لەمەوبەر لەدەست هێزەکانی پۆلیس هەڵهاتبوو بەرەو سنورەکانی ئێران.

عەمید نەجمەدین بەڕێوبەری بەڕێوەبەرایەتی پۆلیسی پارێزگای سلێمانی ئاماژە بەوە دەدات کە لەلێکۆڵینەوەکانی پۆلیسدا دەرکەوتووە زۆربەی کەیسەکانیان بەهۆی کێشەی کۆمەڵایەتی بووە، "زۆربەیان کێشەی دوژمنایەتییە، من نەمبیستووە لەسەر سیاسەت کەس کوژرابێت، بەهۆی ئەو زروفەی کە لەنێوان گۆڕانو یەکێتیدا هەبوو، هەندێ کەس دەکوژرا دەیانوت لەسەر ئەوە بووە، بەڵام کە لێکۆڵینەوە دەکرا ڕوون دەبووەوە کە کێشەی دوژمنایەتییەی کۆن بووە".

ناوبراو، باس لەوە دەکات کە هەندێک کەس کە کەسێکیان لێدەکوژرێت سکاڵا تۆمارناکەنو دەیانەوێت خۆیان کێشەکە چارەسەر بکەن یان حەقی خۆیان بکەنەوە، "بنکەی پۆلیسی زەڕایەن داوایان لەکەسوکاری کوژراوێک کردووە کە سکاڵا تۆمار بکەن لەسەر بکوژی کوژراوەکەیان، بەڵام ئەوان وتویتانە دوژمنی خۆمان دەناسین"، هەربۆیە ئەو بەڕێوەبەرە ئەوەی نەشاردەوە کە هێزەکانی پۆلیس لەدووی بکوژان دەگەڕێنو تائێستا چەندان کەسی بکوژ لەسلێمانیو هەولێردا خۆیان حەشارداوەو هێشتا دەستگیر نەکراون.



پسپۆڕێکی نەخۆشییەکانی چاو لەنەخۆشخانەی ئاسۆی فێرکاری:

تەکاندنی چاوو دەرهێنانی کرم لێی ڕاست نییە

دەوتریت چاو سەرچاوەی بینینی هەموو دیمەنەکانە، جوانی ئەم سروشتە بەهۆی چاوەکانەوە دەبینریت، بەڵام هەندێک دیاردەی وەک چاو تەکاندنو دەرهێنانی کرم لێی کە هێشتا شوێنەواریان لەنێو کۆمەڵگەی کوردییدا ماوەو هەندێک کەسیش بانگەشەی چارەسەرکردنی دەکەن، زانستی پزیشکی بەڕاستیان نازاننو پسپۆڕانی چاویش داوا لەهاووڵاتیان دەکەن خۆیانی لێ بپارێزن، چونکە "هەموو زانستی پزیشکی چاو دەیسەلمێنێت کە چاو گیرفانی تێدانییەو لەرووی توێکاری چاویشەوە بوونی نییە، لەبەرئەوە چاوتەکاندنو دەۆهێنانی کرم لێی راست نییە، پارە پەیداکردنەو خەڵکی پێدەخەڵەتێنرێت" .

بێستون فەتاح لەسلێمانی

چاوکزیی چییەو چۆن چارەسەر دەکرێن؟ بەکارهێنانی عەدەسە چ کاردانەوەیەکی لەسەر چاو دەبێتو دیارترین سوودو زیانەکانی چین؟ تەکاندنی چاو یان پاککردنەوەی لەوردە بەردو کرم تاچەند راستەو زانستی پزیشکی چ بەدیلێکی بۆئەوجۆرە دیاردانە دۆزیوەتەوە؟ چۆن دەکرێت بەباشترین شێوە پارێزگاری لەچاو بکرێتو رێگە لەکزبوونیان بگیرێت؟ ئەمانەو دەیان پرسیاری دیکە تەوەری دیمانەیەکی تایبەتی د.خۆر سیروان پسپۆڕی نەخۆشییەکانی چاو لەنەخۆشخانەی ئاسۆی فێرکاری چاوە کە بەشێوەیەکی زانستی وەڵامو روونکردنەوەکانی دەبەخشێتە خوێنەرانی نم نم.

بێستون: دیاردەی هەڵتەکاندنی چاوو پاککردنەوەی لەبەردو دەرهێنانی کرم لەچاو، دروشمی هەندێ کەسی نێو شارو چارۆچکەکانی هەرێمە، ئەم دیاردانە تاچەند راستنو تاچەندیش دەتوانرێ ئەو جۆرە دروشمانە لەواقیعدا جێبەجێی بکرێن؟

دخۆر سیروان

دخۆر: سەرەتا با ئەم وتانەی من نەچێتە قاڵبی ئەوەی کە بڕوام بەچارەسەری گیایی نییە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا نیم چارەسەری گیایی یان روەکی نەبێت.

هەندێک دیاردە بڵاوبۆتەوە کە هیچ راستییەکی تیانییە، بۆنمونە من پرسیار لەوانە دەکەم کە چاویان تەکاندووەو گوایە جاری واهەیە بیست بەردی لێدەردەهێنرێت، نەک بیست بەردەکە بەڵکو تەنها یەک بەردیان گەر بخریتە ناو چاوەکەوە بابزانین بەو بەردەوە بەرگەی چەند دەگرێت، چونکە بەرد لەناو چاودا نابێت، ئەم دیاردەیە پێش ٥٠ تا ٦٠ساڵ لەمەوپێش بوایە بەهەرحاڵ، کاتێک هیچ زانیارییەک لەسەر ئەو بابەتە نەبوایە، ئەو کات بوایە نەماندەتوانی بیسەلمێنین کە راست ناکەن، بۆنمونە ئاسانترین هۆکار ئەم بەردانە دەربخات تیشکێکی ئاسایە، ئەگەر تیشکێک بۆ چاوی کەسەکە بگیرێت دەبێت ئەو بەردانەی تیابێت یان ئەو کەسانەی کاری ئەو بەرد دەرهێنانە دەکەنو پروپاگەندەی ئەوە دەکەن کە گوایە ئەو بەردانە شاراوەنو لەگیرفاندانی چاوەکەدان، هەموو زانستی پزیشکی چاو دەیسەلمێنێت چاو گیرفانی تێدانییەو لەرووی توێکاری چاویشەوە بوونی نییە، لەبەرئەوە ئەم کارە راست نییە، پارە پەیداکردنەو خەڵکی پێدەخەڵەتێنرێت.

سەبارەت بەوەی چاو کرمی تیابێت وەک ئەوەی کرم لەچاو دەردەهێنرێت ئەم حاڵەتەش راست نییەو شتی لەوجۆرە نییە، لەهەندێکجاردا نەخۆشێک هاتووە بەرێکەت مێشولەیەکی زۆر بچوک لەرێگادا یان لەشوێنێکدا کەوتۆتە چاویو زۆر ئازاری چاوی داوەو سوربۆتەوە، تەنانەت ناتوانیت چاوی بتروکێنێتو ببینێت، ئەو کەسە ئەگەر وەزعی ببینیت باری زۆر خراپە، بەڵام بوونی کرم لەچاوداو پێشتر ناڕەحەتی نەکردبێت، دیاردەیەکی ناڕاستە نە کرم لەناو چاودا دەتوانێت بژی نە بوونی بەردیش راستە، بەڵام تەنها خەڵکەکە بەو باوەڕانەی لەرووی دەروونییەوە خۆی ئاسودە دەکات، وەک فێڵ وایە کاتێک لەنمایشە سیحرییەکاندا دەکرێت، دروستکراوی دەستی ئەوانەیە ئەوکارە دەکەن.

ئێمە وەک پزیشکان راستی ئەو دیاردانەمان دەرخستوە، بەڵام بۆ نەهێشتنیان دەکەوێتە سەر لایەنی بەرپرسیار، زۆر بەکورتی ئەو کەسانەی ئەو کارانە دەکەن نەمۆڵەتیان پێدراوە نەکارەکانیان لەرووی زانستییەوە تاقیکراونەتەوە.

بێستون: دیاردەی بەکارهێنانی هاوێنەی جوانکاریی تا چەند زیانی هەیەو چۆن دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بەتایبەت کە ئیستا لەنیوان لاواندا زۆر بەربلاوە؟

د.خۆر: هاوێنەی جوانکاریی بەشێوەیەکی گشتی زۆرباش نییە، لەبەرئەوەی لەرووەکەوە زۆر بەکاردێتو ئەو گەنجە دەشێت لەرۆژیکدا چەندەها کاتژمێر بەکاری بهێنێت، سەرچاوەی دروستکردنی هاوێنەکەش لایەنیکی ترە بەتایبەت ئەو مەوادانەی کە پێی دروستدەکریت.

ئەو هاوێنانەی دێنە هەرێمەوە زیاتر بەرهەمی کۆمپانیای باوەڕپێنەکراوو نەناسراون، چۆنایەتیان باش نییە، ئەو بارودۆخەی هاوێنەکەی لەدوکانەکاندا تیا دەفرۆشرێت بەهەمان جۆر باشو گونجاو نییە. لایەنێکی تری خراپەکاری بەکارهێنانی ئەم جۆرە هاوێنانە بریتییە لەوەی کە لەناو گەنجاندا لەچاوێکەوە دەکرێتە چاوێکی ترو پاکژکردنەوەی بۆ ناکرێت، هەروەها تایبەتمەندی چاویش بەهەند وەرنەگیراوە لەروی بەکارهێنانییەوە، هەندێک کەس هەستیاری "حساسیە"یان بەو مەوادانە هەیە، بۆیە چاویان سوردەبێتەوەو هەو دەکات، ئەو هاوێنانە زۆرجار ئازاری گلێنەی چاوەکە دەداتو برینداری دەکات.

بێستون: گرنگترین هۆکارەکانی کزبوونی چاو چین؟

دخۆر: دەتوانرێت کزبونی چاو بەهۆی سەرچاوەی هۆکارەکەیەوە پۆلین بکرێن بۆچەند بەشێک. چەند هۆکارێک کە پەیوەندی بەجەستەی خودی کەسەکەوە هەیە کە بەهۆکارە فیسۆلۆجییەکان ناودەبرێت وەک ئەوەی کەسەکە هەست بەوە دەکات هەر لەسەرەتادا چاوی کزەو بەباشی بۆدوور یان بۆ نزیک نابینێت، چونکە دووربینیمان هەیەو نزیکبینو هەستیگماتیزیشمانهەیە.

هۆکاری ترمان هەیە کە لەوانەیە لەیەک چاودا رووبدات یان لەهەردوو چاوەکەدا رووبدات بەهۆی ئەو نەخۆشیانەی لەبواری تەمەنو ژیاندا توشی کەسەکە دەبێت، وەک هەوکردنی بیبیلەی چاو یان بەهۆی ئاوی سپیو ئاوی رەشی چاو یان بەهۆی هەوکردنی هاوێنەی چاو یان تۆرەی چاو، بەڵام ئەوەی کە ئیمە رۆژانە لەکاتی دەستنیشانکردنو چارەسەرکردندا رووبەرومان دەبێتەوە دوو بەشە.

بەشێکیان ئەو کەسانەن کە پێویستیان بەوە هەیە چاویلکە لەچاو بکەن، دەتوانین بڵێین دووربینن یان نزیک بینو هەستیگزماتیزمیان هەیە ،ئەم کەسانە بەچەند هۆکارێکی فیسۆلۆجی جەستەوە کە دەشێت چاوی ئەو کەسە بەچەند شێوەیەک گلێنەکەی دەگۆرێت ئەتوانێت وێنە بخاتە نزیکتر لەتۆرەی چاوەکە یاخود دوورتر لەتۆرەی چاوەکەو دەبیتە هۆی نزیک بینی یان دووربینی، واتە بەشێوەیەکی گشتیو بەتەواوەتی نایخاتە سەر تۆرەی چاوەکە، بەڵام بەشی دووەم زۆرینەیان لەو کەسانەن کە گیروگرفتی ئاوی سپیان هەیە، بەتایبەت لەکەسە بەتەمەنەکاندا دەردەکەوێت کە تەمەنیان لەسەروو پەنجا ساڵییەوەیە لەگەڵ هەندێ نەخۆشی دیکەی وەک بوونی ئاوی رەش، ئەم دەستەواژەیەم ئەوە ناگرێتەوە کە لەخوار تەمەن پەنجا ساڵییەوە روونادات، بەڵکو ئەم نەخۆشییە لەمنداڵیشدا هەیە، بەڵام بەگشتی زیاتر لەسەروو تەمەنی پەنجا ساڵییەوە ئەم دیاردەیە لەناو هاووڵاتیاندا بڵاودەبێتەوە.

بێستون: چۆن دەتوانرێت رێگە لەکزبوونی چاو بگیرێتو ئەو رێوشوێنانە چین کە پێویستە هاووڵاتیان بیگرنەبەر؟

دخۆر: لەرووی پزیشکییەوە سێ رێگا چارەسەر هەن پەنای بۆبەرین: یەکەم رێگای چارەسەرکردن کە زۆر بڵاوەو تەندروستەو ئاسنترین رێگاشە، بەکارهێنانی چاویلکەیە. چاویلکە لەکەسێکەوە بۆکەسیکی تر دەگۆڕێت، بەڵام هاووڵاتیان ناحەقی دەکەن بەوەی کە پێویستیان بەچاویلکەیەو بەهەر بیانویەک بێت بەکاری ناهێنن، هەربۆیە بۆ ئەو کەسانەی کە چاویلکە لەچاو ناکەن، دەتوانن هاوێنەی چاو لەچاویان دابنرێت کە هاوێنەیەکی لکاوەو پێویست بەبەهانەی بارگرانیو کارو لابردنو هەڵگرتن ناکاتو هاووڵاتیانیش بیانویان نامێنێت، دەتوانرێت ئەو هاوێنەیە لەلایەن کەسەکەوە لاببرێتو دابنرێتەوە، بەمەرجێک بەشێوەیەکی تەندروست هەڵبگیرێت.

لەم ساڵانەی دواییداو بەتایبەت لەکۆتایی نەوەکانی سەدەی رابردوودا لەیزەری چاو پەیدابوو، لەیزەر تەنها بریتی نییە لەچارەسەر کە خەڵکی واتێگەیشتوون، ئێمە لەچاودا گلێنەمان هەیەو شێوەی گلێنەکەی پێدەگۆڕین، بەشێوەیەک ئەو ئاستی بینینە دەخەینە سەر چاوەکە کە لەکاتێکدا گلێنەکەش بکاتو کاری بینینەکەش بکات.

بێستون: لەچ کاتێکدا چاوکزیی پێویستی بەنەشتەرگەرییە؟

دخۆر: وەک وتم چۆن دەتوانین هۆکاری کزبونەکە بکەین بەچەند بەشێکەوە، چارەسەرەکەش دەتوانین بەهەمان جۆر دابەش بکەین.

لەم ساڵانەی رابردوودا جگەلە لەیزەر جۆرە نەشتەرگەرییەکی تر پەیدابووە کە هیوادرین بەمزوانەش لەهەرێمدا کاری پێبکرێت، ئەم نەشتەرگەرییە لەرێی دروستکردنی چەند هاوێنەیەکی تایبەت دەبێت، ئەو هاوێنەیە دەخرێتە بەردەم هاوێنەی چاوەکەوەو بەمشێوەیە کاری چاویلکەکە زۆر بەرێکوپێکی دەکات، واتە لەناو چاوەکەدا دەچێنرێت، ئەم کارەش وەک وتمان نەشتەرگەرییەو نەشتەرگەریش بەشێوەیەکی گشتی لایەنی خراپی خۆی هەیە.

لەلایەکی ترەوە ئەم جۆری هاوێنەیە لەرووی مادییەوە گرانە، چونکە بەس هاوێنەکە نزیکەی ١٠٠٠دۆلار دەکەوێت.

بێستون: هۆکاری تر کە پەیوەندی بەنەخۆشییەکانی جەستەوە هەبێت، بەتایبێت لەو نەخۆشیانەی زۆر بڵاوبێت لەناو هاووڵاتیاندا چین؟

دخۆر: یەکێک لەو نەخۆشیانەی تووشی جەستەی مرۆڤ دەبێت، نەخۆشی شەکرەیە کە دەبێتە هۆی ئازاردانی تۆرەی چاو. لەم چەند ساڵەی رابردوودا بەشێوەیەکی زۆر زیادیکردوە، ئەویش بەهۆی زیادبونی نەخۆشی شەکرەوەیە کە هاووڵاتیان زۆرجار هەستی پێناکەن تا ماکەکانی ئەم نەخۆشییە لەسەر ئاستی بینین دەردەکەوێت.

ئەو ژنانەی ناوقەدیان باریکترە رێژەی وشیاریان زیاترە

ئا: مەهوەش فەریدون

بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانەی ئەنجام دراون لەنیوان زیاتر لە ١٦٠٠٠ ژنو کچی ئەمریکی، ئەوە دەرکەوتووە کە ئەو ژنانەی کە ناوقەدیان باریکترەو سمتیان گەورەترە لەچاو ناو قەدیان یاخود رانیان ئەستورترە باشترین ئاستی وشیاریان هەبووە لەچاو ئەو ژنانەی ورگیان هەیە.

بەپێی ئەم لێکولێنەوەیە دەرکەوتووە کە زۆربوونی ئاستی وشیاری ئەو ژنانە دەگەرێتەوە بۆ ئەو چەوریانەی کە لەرانی ئەو ژنانەدا کۆبوەتەوە کە ئەم چەوریانە هەڵگری زۆرترین ترش چەوری ئۆمگان کە بۆ گەشەی مێشک گرنگی زۆری هەیە، بەتایبەتی لەکاتی دووگیانی دا رۆڵێکی بەرچاوی هەیە.

ژیانی هاوسەرێتی لەگەڵ ئەو ژنانە زیاتر بەردەوام دەبێت کە کاردەکەن

ئەنجامی لێکۆڵینەوەی ناوندێکی زانکۆیی نیشانی دەدات کە بەردەوامی ژیانی هاوبەشی دوای هاوسەری لەگەڵ ئەو ژنانەی کە کاری دەرەوەی ماڵیان هەیە، زیاترە لەو ژنانەی کە تەنیا خەریکی ماڵدارین.

بەوتەی پسپۆرانی زانکۆی ویلایەتی پەنسیلڤانیا، ئەو دەرئەنجامە نیشاندەری ئەو یەکسانییە روو لەگەشەیە کە دەبێت ژنو پیاو لەبواری کارکردنو بەدەستهێنانی داهات، بڕیاردان، بینینی رۆڵی دایکایەتیو باوکایەتیو ئەنجامدانی کار لەناوماڵدا هەیانبێت.

ئەو دەرەنجامە لەکتێبێکدا بەناوی "تەنیا پێکەوە: چۆن هاوسەری لەئەمریکا لەگۆڕانداییە"، لەنووسینی ستاکی رۆگەرزدا چاپ کراوە، کە بەپێچەوانەی بیرو بروا کۆنەکانی دەڵێت ئاماری تەڵاق لەو خێزانانەدا کە ژنەکەیان لەدەرەوە کاردەکەن، کەمترە.

ئەو لێکۆڵینەوەیە لەنێوان ساڵانی ١٩٨٠ تا ٢٠٠٠ لەسەر ١٠٠٠هاوسەر ئەنجامدراوە.

خواردنی شوکولاتە دڵ دەپارێزێو کۆلا ئیفلیجت دەکات

سۆنیا عوسمان

توێژەروە بەریتانییەکان روونیان کردەوە کە خواردنی شوکولاتەی گەرم دەبێتە هۆی کەمی توشبوون بەنەخۆشی دڵ، چونکە شوکولاتە لەکاکاو دروستکراوەو دەوڵەمەندە بەماددەی فلافانول کە ئەم مادەیە مولولەکانی خوێن دەپارێزێتو وا لەخوێن دەکات بەشێوەیەکی ئاساییو رێکوپێک هاتوچۆی خوێن بۆ دڵ بکات.

هەروەها توێژەروە یۆنانییەکان دەریانخستووە کە خواردنەوەی دوو لیتر بۆ نۆ لیتر کۆلا رۆژانە، دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی پۆتاسیۆم لەلەش، کەمبوونی پۆتاسیۆمیش دەبێتە هۆی بێهێزبوونی ماسولکەکانو توشبوون بەئیفلیجی، بەتایبەتی لەمنداڵو تازەپێگەیشتووان.

ستیان دەبێتە هۆی شێرپەنجەی مەمک!

فریشتە هاجەری

زۆربەی ژنانی کۆمەڵگەی ئێمە ئەوە نازانن کە بەستنی ستیان بۆماوەیەکی درێژ هیچ قازانجێکی ئەوتۆی بۆ ئەوان نییە، جگەلەوە بەهۆیەوە تووشی شێرپەنجە دەبن.

بۆساڵانێکی دوورە زۆربەی بابەتە زانستییەکان چەندین هۆکار وەک خۆراکی خراپو وەرزش نەکردن، بۆ شێرپەنجەی مەمک، کە هۆکاری سەرەکی مردنە لەناو ژناندا لەدوو دەیەی رابردوودا باسکردووە.

ئەو لێکۆڵینەوەیە دروست دەهاتە بەرچاو، بەڵام ئەو ئافرەتانەی کە پرۆژەی Linda Mccarthey دا بەشداریان کردووە، ئافرەتانێکی ئاینی، گیاخۆرو وەرزشکار بوون کە هیچ چانسێکیان بۆ راکرن لەدەست شێرپەنجە نەبووە.

لەو لێکۆڵینەوەیەدا کە سەبارەت بەشێرپەنجەی مەمکو پەیوەندییەکەی لەگەڵ ستیان لەئەمریکا ئەنجام دراوە، لیکۆڵەران بۆیان دەرکەوتووە ئەو ژنانەی کە تووشی شێرپەنجەی مەمک بوون، مێژوویەکی دوورو درێژیان هەبووە لە لەبەرکردنی ستیانی تەسکی وەرزشیدا بۆماوەیەکی زۆر. لەڕاستیدا تەواوی ئەو کەسانەی کە شێرپەنجەی مەمکیان هەبووە زیاتر لە ١٢کاتژمێر لەرۆژدا ستیانیان بەستووە.

کاتێک ئافرەتێک ستیانی تەسکو توند دەبەستێت، مەمکەکانیان دەخاتەژێر گوشارەوە. لەئاکامدا دەمارەکانی گوشاریان دەچێتە سەرو دەبێتە هۆی ئاوسان، کە خراپی زوری بۆ مەمکەکان هەیە، بەهەرحاڵ لەمەمکێکدا کە بەستیانێکی تەسک داپۆشراوە، کاروبارەکانی ئاسایی بەباشی ئەنجام نادرێتو لەئاکامدا ژەهرەکان لەسینگدا کۆدەبێتەوە. لەڕاستیدا ستیان هۆکارێکە بۆ درووستکردنی سنگێکی نەخۆش.

لەلایەکی دیکەوە ستیان حاڵەتێکی ناواقعی دەبەخشێتە مەمکەکان ولەڕاستیدا لەش توانی راگرتنی مەمکەکان لەدەست دەداتو هەربۆیەش زۆربەی ئافرەتەکان بەبێ ستیان هەستێکی ناخۆشیان هەیە.

ئەگەروایە بۆ پێشگیری لەشێرپەنجەی مەمک نابێت ستیانی تەسک ببەستنو تەنانەت شەوانەش بەبێ ستیان بخەون. ئەوی زۆر سەیرە ئەوەیە کە چاکبوونەوە بۆ ئەو ئافرەتانەی کە بەبێ ستیان بوون، بەشێوەیەکی سەیر خێراترە.

بەختەوەرترین موسڵمانانی جیهان

موسڵمانەکانی ئەمریکا بەختەوەرترین موسڵمانەکانی سەر رووی زەوینو ٧٥٪یان پێیانوایە ئەمریکا باشترین نیشتمانە بۆ ژنو کچی موسڵمان.

بەپێی راپرسیەکی سەنتەری لێکۆڵینەوەی بیوی ئەمەریکی - سەنتەرێکی سەربەخۆو ئەهلییە، کەسایەتیو نیوەندە خێرخوازەکانی ئەمریکا کۆمەکی دارایی دەکەن - ٨٧٪ی موسڵمانەکانی ئەمریکا بەتەواوەتی تێکەڵ بەکولتورو سستمی سیاسیو کۆمەڵایەتیو رۆشنبیریی ئەمریکا بوون، ٧٥٪ی موسڵمانەکانی ئەو وڵاتە، ئەمریکا بەباشترین نیشتمانی کچانو ژنانی موسڵمان دەزانن‌و پێیانوایە ئەو ئازادییەی ئافرەتە موسڵمانەکانی ئەمریکا لەمومارەسەکردنی رێورەسمە ئایینیەکانو شێوازی لەبەرکردنی جلوبەرگو قسەکردنو هەلی کارکردن هەیانە، لەهیچ وڵاتێکی ئیسلامییدا نیانەو نمونەی نییە.

هەر بەپێی راپرسییەکە موسڵمانانی ئەمریکا خاوەنی فکرێکی سیاسی، ئایینی میانڕەونو ئینتیمایەکی بەهێزیان بۆئەمریکا هەیە، ٣٥٪ی موسڵمانەکانی ئێستای نیشتەجێی ئەمریکاش، لەدایکبووی ئەو وڵاتەنو ٦٩٪ی موسڵمانانی ئەمریکا پێیانوایە کە رێگرییەکی ئەوتۆ نییە لەبەردەم مومارەسەی ئایینی لەئەمریکادا.

لەلایەکی دیکەوەو بەپێی راپرسیەکی تری سەنتەری لێکۆڵینەوەی بیو کە ساڵی ٢٠٠٦ ئەنجامی داوە، ئەوە ئاشکرا بووەو کە دوای هێرشەکانی ١١ی سیبتێمبەر موسڵمانەکانی ئەوروپای خۆرئاوا زیاتر لەموسڵمانەکانی ئەمریکا گوشاریان خراوەتەسەرو لەلایەن دەزگا ئەمنییەکانەوە چاودێری دەکرێن ، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا زۆربەی هەرەزۆری موسڵمانەکانی ئەمریکا تێڕوانینیان بەرامبەر ئەمریکاو کۆمەڵگای ئەمریکی نەگۆڕاوە هاوکات ٩١٪یشیان ناگەڕێنەوە بۆئەو وڵاتە ئیسلامیانەی لێوەی هاتوون.

بەپێی سەرژمێری سەنتەری لێکۆڵینەوەی بیو، دوملیۆنو سێسەدو پەنجا هەزار موسڵمان لەئەمریکادا هەیە، بەڵام بەپێی پرۆژەی سەرژمێری زانکۆی هارڤارد ژمارەیان نزیکەی هەشت ملیۆنو شەش سەد هەزار کەسە.

موسڵمانانی ئەمریکا هەموو مافێکی خۆیان بەپێی دەستووری ئەو وڵاتە دەستەبەرکردوە، بەڵام نوسینگەی سەرژمێری ئەمریکا هیچ زانیارییەک لەسەر بنەمای ئایینی نادات بەدەستەوە، چونکە یاسای ئەمریکا رێگانادات ئاژانسە حکومییەکان پرسیار لەسەر ئینتیمای ئایینی لەتاکەکان بکەن، ئەگەر پرسیاریشیان کرد یان ویستیان سەرژمێری لەسەر بنەمای ئایین یان ئاییزا ـ مەزهەب ـ بکەن، ئەوا هاووڵاتی ئازادە وەڵام بداتەوە یان نا؟

دو جارا مارەکرنا ژنێ

یاسا دبێژیت نابیت و شەریعەت دبێژیت دروستە

هەر دکەڤن دا وەکی نەریتەک ل دەڤەرا بادینان، گەنج دەمێ کچەکێ دخوازن دچنە دادگەهێ مارە دکەن‌و پاشی خۆ ژ مەلایو زەلامێن ئایینی ژی بێ بەهر ناکەن، یاسا دبێژیت پێدڤی بتنێ ل دادگەهێ بهێتە مارەکرن‌و مەلا دبێژن مارەکرنا دادگەهێ بتنێ یا دروست نینە.

جەمال حسێن ل بادینان

گەنجەک ب ناڤێ ماهر قاسم خالد د ژیێ ٢٧ساڵییێ دا بۆ نم نم دیار کر، پشتی ئەوی کچەک خواستی چوو دەڤ مەلای مارەکر، پشتی ب دووماهیک هاتی ٢٥هزار دینار دانە مەلایو مەلایێ ئاینی چوو مالا خۆ، پاشی بەرڤ دادگەهێ ژی چوو دا مارە بکەت بەلێ دادگە ئەو ب کۆژمەکێ پارەی سزا داو گۆتێ چەوا تە بەری مە، ل دەڤ مەلای مارە کریە،"نزا ئەڤ تشتە ل کیڤە هەیە، دێ چاوا چێبیت مرۆڤ دو جارا ژنا خۆ مارە بکەت، د سەر ڤێ چەندێ را مرۆڤ بهێتە سزادان ژی".

مەلا چ بەلگەنامان ژ هەردوکان داخواز ناکەت

کچەکێ ب ناڤێ یسرا فەلاح دیارکر کو هەتا وان بۆ هەڤژینیێ ل دادگەهێ خۆ مارەکری گەلەک ئاستەنگ دیتن، "ل دەڤ مەلای چ ئاریشە نەبوون، هەما مرۆڤ پارەکی بدەتە مەلای دێ هێت مارەکەت خۆ ئەگەر ئەو کچە یا شوی کری ژی بیت مەلا نزانیت، چونکو مەلا چ بەلگەنامان ژ هەردوکان داخواز ناکەت".

مەلا کەسەر نوح پێشنڤێژێ مزگەفتا تاخێ ئازادی ل دهۆکێ خۆیاکر کو مەلا دبەرهەڤن ژن ل دەڤ وان نەهێنە مارەکرن ب مەرجەکی ئەگەر دادگەه شیا هەمی مەرجێن ئیسلامێ جێبەجێبکەت،"دادگەه هەمی مەرجێن مارەکرنا ژنو مێران جێبەجێ ناکەن‌و گەلەک مەرجێن ئیسلامیو شەریعەتێ ئیهمال دکەن، ئەڤ چەندە ژی مارکرنا ژنو مێران ب گونە د ئێخن".

دەربارەی وان مەرجێن دادگەه فەرامۆش دکەت مەلا کەسەر نوح راگەهاند هەردو شاهدێن کچو کۆران دڤێت نڤێژان بکەن‌و باب یان برایێ وێ کچێ ل دادگەهێ یێ بەرهەڤ بیت نەکو دەیکا کچێ، "چونکو ئەڤە دژی شەریعەتێ یە، بەلێ دادوەر ڤێ پرسیارێ ناکەتو ئەوی ماف ژی نینە ڤێ پریسیارێ یان ڤێ داخازێ بکەت".

ل سەر مارەبڕینا دادگەهێ، مەلا کەسەر راگەهاند کە هندەک جاران دادوەر دبێژیتە بابێ کچێ تە ئەز کرمە وەکیلێ خۆ، پاشی دبێژیتە کچێ ئەز وەکیلێ تە مە و ئەڤە ژی د شەریعەتێ دا چێنابیت، "ب تنێ مە ئەڤ خالێن هویر هەنە، ئەگەر دادگەه جێبەجێ بکەتو ل بەر چاڤ وەربگریت چ جیاوازی دناڤبەرا مارەبڕینا دادگەهێو یا مەلای دا نامینیت، بەلێ یا ب زەحمەتە دادگەه هەموو تێبینیان جێبەجێ بکەت".

هەردو مارەبڕین وەکی ئێکن

سەرۆکێ دادگەها دهۆکێ محەمەد ئەمین دیارکر کو دوجارا مارەکرن ژلایێ بوکو زاڤایان ڤە، تشتەکێ نەیاسایی یەو دویرە ژ یاساییو ئەڤە نەتێگەهشتنەکە ژلایێ وان ڤە دهێتە کرن. دەما دادوەر ب مارەکرنا وان رادبیت، ل دویڤ شەریعەتێ ئیسلامێ ب مارەکرنێ رادبیتو پشتی دادوەر وان مارە دکەت پێدڤی ب مارەکرنا مەلایان نینەو دسەر رێزگرتنا دادگەهێ را بۆ زەلامێن ئاینی، لێ پێدڤی ناکەت گەنج بچنە دەڤ مەلایو ژنا خۆ ماربکەن.

پارێزەر هەلات محسن ژ دادگەها دهۆکێ بۆ نم نم ئاشکرا کر کو هەردو مارەبڕین وەکی ئێکن، ئەوا دادگەه دبێژیت هەر ئەوە یا مەلا دبێژیت، لێ وەکو دابو نەریتەکێ لێ هاتیە، گەنج ل دەڤ مەلای مارە دکەن ئەگەر هەردو وەکو ئێکن، هەر چەوابیت ژلایێ یاسایی ڤە پێدڤی یە ماربڕینا دادگەهێ بەری یا مەلای بیت، ژبەرکو ل دەڤ مەلای دێ بیتە مارەبڕینا دەرڤە، ئەڤە ژی ل دووڤ یاسایێ دێ هێتە سزادان، "دادگەه هەمی تشتان ل گۆر یاسایێ دروست دکەت، بەلێ هندەک جاران مەلا ژنا ب مێر مارە دکەت، چونکو چ بەلگەنامەیان ژ کچێو کۆری داخواز ناکەت، دادگەه بەری هەر تشتەکی داخوازا بەلگەیێن پێدڤی دکەتو دێ هەردویان هنێریتە پشکنینێن پیویست پاشی دێ مارەبڕین هێتە گرێدان".

خۆشەویستی رێگرەکان دەبەزێنێت

فۆتۆ: شاخەوان مەحمود

پارێزەر هەلات راگەهاند کە خەلکێ کورد وەکو نەریتەکێ جڤاکی دچنە دەڤ مەلایان، مارەبڕین ل سەر مارەبڕینەکێ چێ نابیتو مارەبڕینا دوێ یا زێدەیە، "ژ ڤێ هەموویێ خەلەتتر ئەوە دەما کچەک مارەیا خۆ دبڕیت بەری بهێتە دادگەهێ، ئەڤە تاوانەو سزایێن گران ژی هەنە، سەرۆکێ دادگەهی دیار کر کو وان چ دادوەر نینن ژ دەرڤەی شەریعەتێ ئیسلامێ مارەبڕینێ دروست بکەن".

کێ لەتوندڕەوترین موسڵمانانی جیهانە؟

مەریوان نەقشبەندی

لەوەرزی حەجی هەموو ساڵێک نزیکەی ملیۆنو نیوێک تا دوملیۆن کەس لەحەرەمی مەککەو زیاتر لەیەک ملیۆن کەس لەمزگەوتی پێغەمبەر (د.خ) لەشاری مەدینە بەشداریان لەنوێژی جەماعەتو وتاری هەیینی دەکەن، گوێیان لەئیمامو خەتیبی ئەو دوو جێگا پیرۆزە گرتوە، کە من بۆخۆم نۆساڵە بەردەوام بەشداری وەرزی حەجو زۆربەی ئەو وتارانە دەبم، هەردو وتارخوێنی کەعبەی پیرۆزو مزگەوتی پێغەمبەر (د.خ) وتارەکانیان زۆر کورتە کە رەنگە هەریەکەیان لەنێوان ٢٠ — ٢٥خولەک بێ، ئەوە لەکاتێکدا دەبوو وتاری ئەم دوو شوێنە درێژترو روونتربوایە، چونکە گوێگرتنی سێ ملیۆن موسڵمان لەم دوو جێگا پیرۆزەدا کارێکی ئاسایی نییە، رەنگە بەتەنها لەوەرزی حەجدا ئەم ژمارە گەورەیە لەم دوو جێگا پیرۆزەدا نوێژبکەن‌و گوێبگرن، سەرەڕای ئەوەش وتارەکانیان شتێکی تازەی تێدا نییە، زیاتر بۆ کێشە لاوەکییەکانو هەندێجاریش بۆ هەڵدان بەشانو باڵی مەلیکی سعودیەو ئەو هەرەشانەی لەسەر ئاسایشی سعودیەو حکومەتەکەی تەرخانکراون، وەک بڵێیت جیهانی ئیسلامی هیچ کێشەی نەبێت.

دیارە من ئەوە بەکارێکی ئاسایی دەزانم، چونکە ئەو دوو جێگا پیرۆزە بەهەزاران کامێرای بچوک چاودێری دەکرێتو هەندێ لەکەناڵە تەلەڤزیۆنیەکانیش راستەوخۆ وتارەکان دەگوازنەوە، بەڵام ئەوانەی دەچنە حەجو جێگای نیشتەجێبوونیان لەحەرەمی کەعبەی پیرۆز یان لەمزگەوتی پێغەمبەر (د.خ) لەمەدینەوە دووربێت، ناتوانن هەموو نوێژێک برۆن بۆ حەرەم، ناچارن لەرۆژەکانی نێوان ئەو دوو نوێژەی هەیینیدا بچنە نزیکترین مزگەوت لەو شوێنەی کە لێی نیشتەجێن.

لەرۆژانی ئاساییدا لەسعودیە عادەت نییە دوای نوێژ وەعزو وتار لەمزگەوتەکاندا پێشکەش بکرێت، بەڵام لەوەرزی حەجدا سعودییەکان هەلی ئەوە دەقۆزنەوە کە ئەو هەموو موسڵمانەی جیهان هاتوون بۆ ئەداکردنی یەکێک لەفەرزەکانی ئیسلام، چەندین وتاربێژ کە لەئەسڵدا خۆیان فەرمانبەری دامودەزگا حکومییەکانی سعودیەن بەسەر مزگەوتە بچوکەکانی سعودیەدا بەتایبەتیش ئەوانەی نزیک شوێنی نیشتەجێبوونی حاجیانی وڵاتانی جیهان، دابەش دەکەن، دوای هەرنوێژێک دەست بەوتارو وەعز دەکەن. من لەچەندین وەعزو وتاری دوای نوێژەکاندا هەتا کۆتایی گوێڕایەڵی ئەو وتاربێژانە دەبووم، دەتوانم بڵێم لەهەر وەعزو وتارێکدا کۆمەڵێک موسڵمانی دەرەوەی سعودیە کە بۆ بەجێگەیاندنی یەکێک لەفەرزەکانی ئایینی ئیسلام هاتوون دەبنە تیرۆرستو خەڵکی توندڕەو، چونکە هەموو وتارو وەعزەکان لەو مزگەوتە بچوکانەدا کە دوور لەچاوی کامێراو کەناڵەکانی راگەیاندنە باس لەپیرۆزیو پێویستیی جیهاد دەکات، بەگریانێکی "دروستکراو"ەوە وتاربێژی مزگەوتەکە بەدەیان جار دوعا دەکاتو دەڵێت: "اللهم انصر المجاهدین، اللهم دمر الکافرین، اللهم مزق صفوفهم... هتد".

ئەم هەموو دوعایە کە بەدوایدا باس لەزەرورەتی جیهادو خۆبەخشین بەئایینی ئیسلامو کوشتنی غەیرە موسڵمان دێت، بۆ ئەوەیە ئەوانەی گوێبیستی وتارەکەن بیرۆکەیەکی تاریک لەئایینی ئیسلام وەربگرن‌و لەکاتی گەڕانەوەیان بۆ وڵاتانی خۆیان ئامادەبن بۆهەر فەرمانێک کە لەهەر گروپێکی "ئیسلامی" توندڕەووە پێیان بگات.

ئەوانەی تەفسیری قورئانی پیرۆزو شێوازی عیبادەت لەسعودیە دادەڕێژن دەزانن کە عەرەب لەجیهانی ئیسلامیدا بوونەتە کەمینە، بۆیە بەهەموو شێوەیەک هەوڵ دەدەن کۆنترۆڵی مەزهەبو دانانی رێڕەوی ئیسلامەتیو جڵەوی سەرکردایەتی ئیسلامی لەدەست نەدەن، ناچار خەڵکانێک کە زمانی ئەندۆنیسی، مالیزی، پاکستانی، فارسی، تورکی، هیندیو زمانەکانی دیکە بزانێت لەسەر وەعزو وتار رادەهێنن‌و لەوەرزی حەجدا دەیاننێرنە ئەو مزگەوتانەی کە پێشتر باسمان کرد تا بەزمانی خۆیان وەعزو نەسیحەتی (جیهادی)و شێوازی هاندانو توندڕەوییان پێشکەش بکەن،بەڵام ئەم پلانەو ئەو هەموو ئیرشادە دینیەی کە سعودییەکان لەوەرزی حەجدا بەبوجەیەکی ئێجگار گەورە پێشکەشی دەکەن هێشتا سەرکەوتو نەبووە لەنێوەندە غەیرە عەرەبیەکاندا، چونکە موسڵمانانی زۆربەی وڵاتانی غەیرە عەرەبی جگەلەوەی لەئاستێکی خوێندەوارییو رۆشنبیریی باشدان، قورئانی پیرۆزیشیان وەرگێراوە بۆ زمانی خۆیان، زۆرجار زاناکانی خۆیان تەفسیری قورئانیان کردوەو زیاتر لایەنە مرۆییەکەی ئیسلام دەخەنە پێشچاوی خۆیان، ئەوان ئێستا بەشێوازێکی تایبەت بەخۆیان عیبادەتو ئیسلامەتی دەکەن، بۆنمونە وڵاتانی باشوری خۆرهەڵاتی ئاسیا کە بەشی هەرە گەورەی موسڵمانانی سەر رووی جیهان پێکدێنن، بڕوایانوایە مرۆڤەکان دەبێ لەکاتی عیبادەت ـ هەموو جۆرەکانی عیبادەت ـدا بەروخسارێکی جوانەوە لەبەردەم خوای گەورەدا بوەستێت، مالیزییەکان دەڵێن کاتێک موسڵمان بەپاکو خاوێنیو بەبۆنی خۆشو رازاوەیی لەبەردەم خوای گەورەدا کڕنووش دەبەن‌و دوعا دەکەن، لەلایەک خۆیان دوعاو عیبادەتەکە بەدڵێکی پاکەوە دەکەن لەلایەکی دیکەشەوە خوای گەورە باشتر دوعاکانیان لێ قبوڵ دەکات.

ئەندەنوسیەکان کە لەڕووی ژمارەی دانیشتوانەوە وڵاتەکەیان گەورەترین دەوڵەتی ئیسلامی جیهانە، بەپێچەوانەی موسڵمانانی ناوچەی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستەوە لەکاتی عیبادەتدا ناگرین، چونکە پێیانوایە گریانی مرۆڤ لەو شوێنەی کە قیبلەی موسڵمانانی لێیە هەرگیز مانای ئەوە نییە کە بەو گریانە دەبێتە باشترین مرۆڤو باشترین موسڵمان، هاوکات فلیپینیەکانیش دەڵێن هەندێ لەمامۆستا ئایینیەکانی عەرەب وازیان لەهەموو ئەو سورەتو ئایەتە پیرۆزانەی قورئان هێناوە کە لایەنە مرۆییەکەی ئیسلام پیشاندەدات، تەنها لەسەر چەند ئایەتو سورەتێک بەرنامەیان دارشتوە کە تەفسیرەکەیان غەڵەت کردوەو دەیانەوێت خەڵکی تریش هەمان ئەو غەڵەتەی ئەوان بکات، زۆربەی وڵاتانی باشووری خۆرهەڵاتی ئاسیا باوەڕیان بەمەزهەبەکان نییە، هەرگیز خۆیان ناخەنە ئەو ململانێیەی کە لەنێوان سوننەو شیعەدا هەیە.

زۆربەی موسڵمانانی ئەم وڵاتانە رێڕەوی تەسەوفیان هەیەو هەرگیز بڕوایان بەسەربڕین، خۆتەقاندنەوەو توندوتیژی نییەو پێشیانوایە تەقینەوەکانی (بالی) و هەر کارێکی توندوتیژی دیکە کە لەوڵاتانی باشووری خۆرهەڵاتی ئاسیا ڕوودەدات بەدەستی چەند کەسو گروپێک بووە کە لەخۆرهەڵاتی ناوەڕاستەوە سەرچاوەیان گرتووەو توانیویانە هەژاریو نەزانینی چەند کەسێکی ئێمە بەکاربهێنن بۆ ئەنجامدانی کاری تیرۆرستیو توندوتیژی.

لەسعودیە ئەگەرچی زیاتر لەیەک ملیۆن کەس لەموسڵمانانی وڵاتانی باشووری خۆرهەڵاتی ئاسیا ساڵانە دێن بۆ حەج، بەڵام بەپێی ئامارەکانی وەزارەتی ناوخۆی حکومەتی سعودییە کەمترین کێشەیان هەیەو هێمنترین حاجییەکانی جیهانیشن، لەبەرئەوەی پێکهاتەی جەستەیان بچوکو لاوازە ساڵانە زۆرترین قوربانییەکانی نەخۆشییە گوازراوەکانو قەرەباڵغیو بوون بەژێرپێوە لەناو حاجیانی ئەم وڵاتانەدایە.

ئەگەر سەیری ئەو شوێنانە بکەیت کە توندڕەویی ئیسلامی تێدایە، دەگەیتە ئەو قەناعەتەی کە زۆربەیان لەدەرەوەی وڵاتانی عەرەبی کاریگەریان هەیە، بەدەگمەن دەبینی لەوڵاتە ئیسلامیو عەرەبییەکاندا کارێکی خۆکوژی دژی حکومەتە عەرەبییەکان بکرێت، بەپێچەوانەشەوە ئەم توندڕەوییەی "موسڵمان"ە عەرەبەکان زیاتر لەدەرەوەی ناوچە عەرەبنشینەکاندا تاقیدەکرێتەوە، تەنانەت ئەو حوکمە ئیسلامیە شەرعییەی کە لەزۆربەی قوتابخانەو فێرگە ئیسلامییەکانی ناو وڵاتانی عەرەبی بانگەشەی جێبەجێکردنی دەکرێت، لەدەرەوەی وڵاتە عەرەبییەکاندا هەوڵی جێبەجێکردنی دەدرێت، ئێستا توندڕەوی عەرەبە "موسڵمان"ەکان لەهەر جێگایەکی جیهاندا بۆتە مایەی سەرئێشە بۆ ئەو وڵاتانەی تێیدا دەژین، هەربۆیە چەند ساڵێکە وڵاتانی ئیسلامی "غەیرە عەرەبی" بەدوای شێوازی خوداپەرستی تایبەت بەخۆیان دەگەڕێن‌و بەهەموو توانایەک بەرپەرچی ئەو بیرۆکە "ئیسلامییە ـ عەرەبیانە" دەدەنەوە کە بۆتە مایەی کاولکاریو ناسەقامگیری چەندین ناوچەی موسڵمانشینی غەیرە عەرەبیو رەنگە کوردستانیش لەسەردەمێکدا بەم ئەزموونەدا تێپەڕبووبێت، بەڵام لێرە ژینگەو کەشو هەوای لەباریان نەبوو، بۆیە بەخێراییو لەگەڵ یەکەم گورزی ئەمریکادا، کەسێک نەما لەکوردستان شەرم لەوە نەکات رۆژێک لەرۆژان لەژێر حوکمو فەرمانو فەتوای عەرەبێکی وەکو "ئەبو وائیل"ی قازی شەرعی تاقمی ئەنسار ئەلئیسلام بوبێت کە لەناوچەی بیارەی دەڤەری هەورامان حوکمی "عەرەبی ئیسلامی" بەسەر لاوانی ئەو سنورەدا دەدا.

نارین ... نایەڤێت خیانەت ل هەڤژینێ خۆ بکات

"حەفت جارا سکس ژ پشتێ ڤە دگەل من کر بەلێ من هەر شوی پێ نەکر"

د سەنتەرێ باژێرێ دهۆکێ دا، کچەکا جوانو نازک دکەڤیتە داڤێن ئەڤینیا کۆرەکی، بەلێ رزگار ب تنێ بۆ تێرکرنا حەزا خۆ وێ کچێ ب دەلیڤە دبینیت، هندەک جاران ب ماچیکرنا وێ کچێوو دەستدانا لەشێ وێ درازی دبیت. کچ دەلیڤێ زێدەتر نادەتێو شوی دکەت، بەلێ کچ دبێژیت: ئەو کۆرە بەلا خۆ ژ من ڤە ناکەتو د سەر حەژێکرنا زەلامێ خۆ را ئەز حەز ژ وی دکەم.

جەمال حەسەن ل بادینان

پشتی دو سالێن ئەڤینیێ دگەل نارینێ بوراندینو حەزێن خۆ یێن کەسوکی پێ تێرکرین، نارین ب فیلێن وی حەسیاو خۆ ژێ دویر کرو شوی کرو نارین دبێژیت: "هەڤژینێ من گەلەک یێ باشە بەلێ د سەر وێ چەندێ را ئەز نە یا کەیفخۆشمو حەز ژ عاشقێ خۆ دکەم".

نارین دژیێ ۲۳سالیێ دا، دەرچوویا پەیمانگەها تەکنیکی ل دهۆکێو نوکە چ دەواما ناکەت، دووسالا ئەڤینا وێ دگەل رزگاری ڤەکێشا، رزگار خزمێ وان بوو و دبوو پسمامێ ژنبرا وێ، "منو رزگاری سێ جارەکا ل ناڤ داوەتا ئێکو دوو دیت بوو، من دزانی وی دڤیا پەیوەندیێ دگەل من گرێدەت، رۆژەکی دەنگێ تەلەفونا من هات ژمارەکا نە ناسیار بوو، من راکر گۆت ئەز رزگارم، دلێ من یێ کەتیە تە، ئەگەر دەلیڤێ بدەیە من پتر ئێک دوو بنیاسینو ئەز ژی رازی بووم".

د درێژیا چیرۆکا خۆ یا خەمگین دا نارین ب چاڤێن خەمو گری ڤە دیار دکەت کو ئەو نزانیت چ ل وێ کر، رزگاری ئەو گەلەک کێشا خۆو دهاتە سەر هزرا وێو وێ دڤیا هەر بەحسێ وی بکەتوو دبێژیت: رۆژەکێ من هەول دا بابەتێ وی ل دەڤ ژنبرا خۆ ڤەکەم، بێ کو پێ بحەسیت یێ کەتیە دلێ من، من پەیوەندی دگەل هەیە چونکی ئەز ترسیام بێژیتە برایێ منو مالا مە پێ بحەسن، بەلێ تشتێ نەخۆش ئەوبوو کو من ب رێکا ژنبرا خۆ من زانی بەری نوکە رزگاری پەیوەندی دگەل کچەکا دی هەبوو، بەلێ من ب چ ڤە هلنەگرتو من گۆت نوکە ئەو هێلاینەو بەس ئەز یا د دلی دا.

رۆژ بۆ رۆژێ پەیوەندیا مە مۆکمتر لێ هات، هەر جار دا بێژیت بەس من تو یا هەیو تو ئەڤینا منی بۆ تە دمرمو من گەلەک باوەری پێ ئینا بوو، پشتی هەشت هەیڤا داخاز ژ من کر ئەزو ئەو ب تنێ بچینە جهەکێو پێکڤە بگەرین. ب چ رەنگا من قەبیل نەکرو رازی نەبووم، من دڤیا ئەڤینا مە یا پاقژ بیت، داخاز ژ من کر بدەرکەڤینو دا بێژیت کەنگی دێ دەستێت تە یێن جوان گرمو تە ماچی کەم، بەلێ هەر ئەز رازی نەدبووم. جارەکێ سل بوو و چەند رۆژەک چوون پەیوەندی ب من نەکر ئەز دامایی مامو ترسیام من بهێلیت، من ژ دل حەژێ دکر، ئەوی دزانی ئەز یا دل نازکمو نەشێم بێ وی بژیمو رۆژ نەچیتو گول دەنگێ وی نەبم. چەند جارا من یا کریە گری ژبەر ئەڤینا وی، ئەز نەشیامە خۆ من تێلەفونا وی کرو من گۆتێ ل من ببورە بەس ئەز نەشێم بێژمەتە کا دێ شێم دگەل تە دەرکەڤم یان نە ومن داخاز ژێ کر ژبیر بکەت گۆتە من نە، من گوتێ سوز بیت ئەگەر دەلیڤە چێ بوو ئەز دێ بێژمە تە. جارەکێ من دەلیڤە دیت ئەز د گەل دەربکەڤمو ئەز ل دیڤ حەزا وی چووم دەستێ من گرتو ئەز ماچی کرمو پیچ پیچە دا خۆ نێزیکی من کەت وبیژیت تو چەندا خۆشیو ئەز گەلەک حەژ تە دکەمو ئەز فێرکرمە هندێ دگەل ئێک ب دەرکەڤینو هەر جار دا ژڤانی دەینە ئێک دوو و دەرکەڤینو چ تشتێ دڤیا ل من دکرو چەند جارا ژ من داخاز کر پەیوەندیا سکسی دگەل ئێک بکەین لێ ئەز رازی نەدبووم، حەتا ئەز رازی کریمو پاشی پتر ۷ جاران کریارا سکسی ژ پشتێ ڤە دگەل من کر من گوتێ وەرە من بخۆازە دێ گەهینە ئێکو ژیانا مە خوشتر لێ هێت بەلێ گوتە من ئەز نەشێم نوکە بهێم تە بخۆازم بارێ من یێ ئابووری یێ باش نینە. بو زانین بابێ وی گەلەک یێ دەولەمەند بوو و دگۆت بابێ من نا دەتە منو ئەز یێ پارا کوم دکەم دا بێم تە بخازم من نە دزانی کا ئەڤە راستە یا بۆ خۆ بەهانەیا دگریت.

نارین دیسا بۆ نم نم گۆت: خازگینێن من د وی ماوەی دا گەلەک دهاتنو ژبەر وی من رەفز دکرن دا مالا مە بیژن بوچی تو رازی نابی دا بیژمێ ئەز یا بچوکم هێشتا، کورەکێ باش هات ئەز خواستم دەیکا من گوت دێ تە دەینی من گوتێ نە ئەز شووی ناکەم بەلا خۆ ژ من ڤە کە، من ئەڤ سحبەتە بۆ رزگاری کر، بەلێ وی گۆت ل تە پیروز بیت. من باوەر نەدکر وەسا زیکا دێ بیژیت ئەگەر تە دڤێت شووی پێ بکەو گرنگی نە دا ئەڤینیا مە. من هزر دکر دێ کەتە گری وبیژیت بەس تو بۆ منی نە بۆ کەسێ دی، پاشی بۆ من ئاشکرا بوو کو ئەڤینا وی درەو و دەم بوراندنو تێرکرنا حەزێن وی بوو و بۆ من دیار بوو کو ئەوی بەری نوکە سەربور هەبووینە، بەس دلێ من ئەو دڤیا ئەز ژی گەلەک تۆرە بوومو ژ کەربێن وی دا من شوو کر.

ئەو کورێ من شوو پێ کری گەلەک یێ باشەو ئەڤە شەش هەیڤە ل سەر داوەتا مە دا بورین وی گەلەک جارا پەیوەندیا من یا کری من یا گوتیێ ئەز یا کەیف خوشم دگەل زەلامێ خۆو من بهێلە بەسە، چونکی من نەڤێت خیانەتا هەڤژینێ خو بکەمو ژیانا وی تێک بدەم. ئەز دترسم لێ بزڤرم و جارەکا دی ژیانێ ل من تاری بکەت، دلێ من یێ نازکەو ئەز هەر حەژ رزگاری دکەم ئەڤجا نزا چبکەم.

د. تاهر حەمزە تایبەتمەندێ دەروونی دەربارەی ڤێ ئاریشێ دیارکر، باشترە نارین خۆ گەلەک ژ رزگاری دویربکەتو ژیانا خۆ تێکنەدوتو گۆت: هەر کچەکا شوی بکەت نابیت چ پەیوەندیا ژبلی هەڤژینێ خۆ دگەل کەسەکێ دی ب گرێدەت. چونکو هەر پەیوەندیەکا ب هێز یان یا سڤک بیت ب خیانەت دهێتە هژمارتنو ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەرێ هەلوەشاندنا خێزانێو ژلایێ شەرعی ڤە ژی ب گونەهەکا مەزن دهێتە هژمارتن.

د. تاهر ئەشکەرا کر، هوسا دیارە مەرەما رزگاری خواستنا نارینێ نەبوو، بەلکو بتنێ ترانە پێ دکرنو دڤیا حەزێن خۆ یێن سکسی پێ تێر دکرن، لەوما باشترە د رەوشا نها دا نارین خۆ ژێ دویر بکەت دا دو جاران نەبیتە قوربانی.

تێبینی:
لەبەر پاراستنی گیانی ناوی راستەقینەی نارین لەم گێڕانەوەیەدا نەنووسرا.

دەرهاویشتەکانی جیابوونەوەی ژنو مێرد لەیەکتری

جیمز لارسن
دەروونناسو راوێژکاری خێزان
لەفارسییەوە: لانە کامەران

کاتێ دایکو باوک شەوو رۆژ لەگەڵ یەکتر بەشەڕ دێنو خوشکی بچووکترم لێم دەپرسێ، ئایا ئەوان لەیەکتر جیادەبنەوە؟ من نازانم چ وڵامێکی بدەمەوە؟!

دایکو باوکم ئەمڕۆ لەسەر کارکردنی دایکم شەڕیان کرد، باوکم بوار نادات دایکم کار بکات، بەڵام دایکم لەسەر داواکاری خۆی پێداگری دەکات، چونکە پێیوایە، کارکردنو سەربەخۆیی ژن لەبواری ئابووری پێویستە. باوکیشم هەڕەشەی لێدەکات، کە ئەگەر بڕواتە سەرکار تەڵاقی دەدات. ئایا ئەوان لەیەکتر جیادەبنەوە؟ جیابوونەوەیان کاردانەوەی خراپی بۆ ئێمە نابێ؟ چ کارێک ئەنجام بدەین کە زیانەکانی تەڵاقی دایکو باوک لەسەر ئێمە کەمتر بێتەوە؟

کێشەو شەڕکردنی دایکو باوکەکان شتێکی سروشتییە، لەبەرئەوەی هەندێجار ئەوان جیاوازی بیروبۆچوونو جیاوازی سەلیقەیان هەیە، بەڵام هەندێجار شەڕو کێشەکان ئەوەندە توند دەبن کە زەینی منداڵانو لاوان لەنێو خێزاندا بەخۆیەوە خەریکو بێزاریان دەکات.

ئەوان نیگەرانی ئەوە دەبن کە کۆتایی ئەم کێشەو شەڕانە بەجیابوونەوە یان شێوانی پێکهاتەی خێزانەکەیان بێ. ئەوان نیگەرانی داهاتووی خۆیانو خێزانەکەیان، بارودۆخی خوێندنیان، دووربوون لەدایکو باوکو زۆر کێشەی دیکە کە ڕووبەڕوویان دەبنەوە، بەڵام کەمێک سەبر بگرن، هێشتا هیچ ڕووداوێک ڕووی نەداوە، دایکو باوکەکان لەیەکتر جیا نەبوونەتەوە.

هەندێ لەتاکەکان بەشەڕ لەگەڵ یەکتر پەیوەندی دروست دەکەنو شێوازی باشتر بۆ دروستکردنی پەیوەندی، دەربڕینی داواکانیان، پێداویستییەکانو چارەسەرکردنی کێشەکان نازانن، هەرچەند ناکۆکیو دەمەقاڵەی دایکو باوکەکان زۆر مرۆڤ ناراحەت دەکات، بەڵام نابێ لەبیری مەکەن ئەوان ناتوانن لەگەڵ یەکتر ڕێک بکەون، کێشە لەئێوەدانییە. ئەگەر شەڕو کێشەی دایکو باوک ناراحەتتان دەکات، دەتوانن لەگەڵیان قسە بکەنو قسەی دڵی خۆتان بەوان بڵێن. دەتوانن بەجیدی داوایان لێبکەن کە لای ئێوە بەشەڕ نەیێن یان لەگەڵ دایە گەورەو باوە گەورەی خۆتان یان کەسانی نزیکو جێگای متمانەو راوێژکاری قوتابخانە قسە بکەنو یارمەتی دایکو باوکەکەتان بدەن.

جیابوونەوەی دایکو باوک

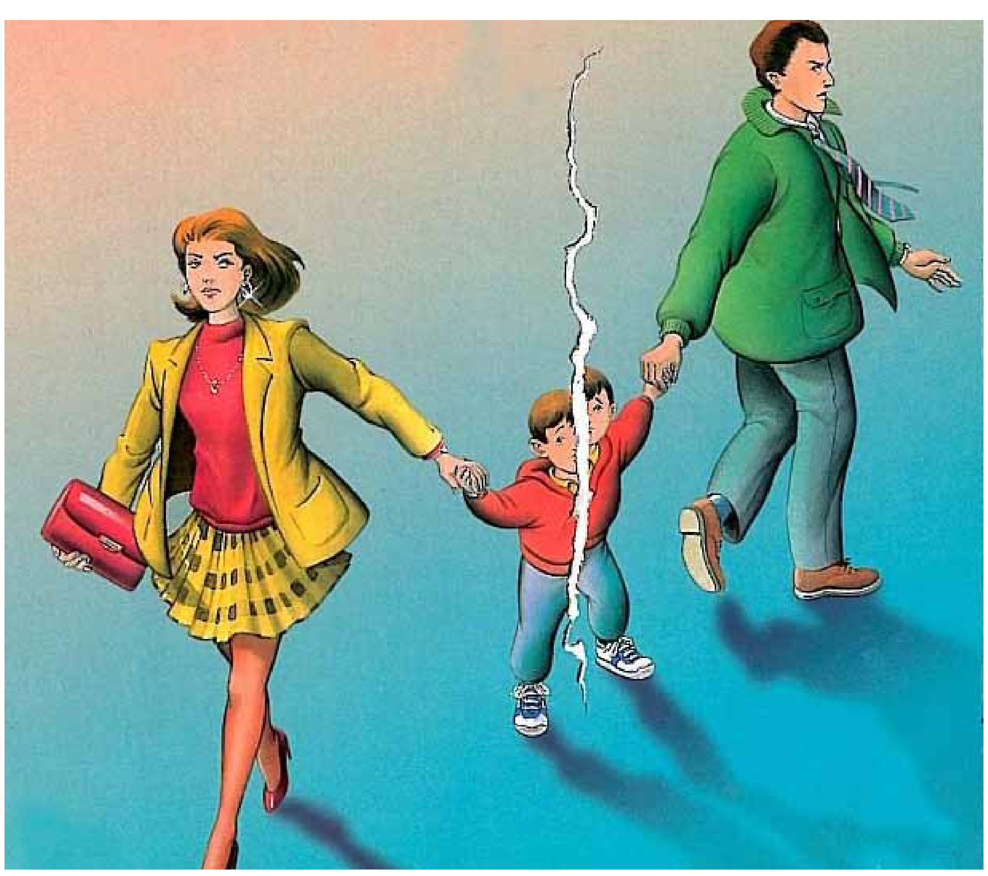
ئەگەر سەرەڕای هەموو هەوڵو تەقەلایەکی زۆر دایکو باوکەکانتان پێکەوە ئاشتنەبوونەوە، دواتر بڕیاری جیابوونەوەیان دا، هەڵە لەئێوە نییە، چونکە جیابوونەوە بە بۆچوونو بڕیاری دایکو باوک گرێدراوە. ئەوان لەیەکتر جیادەبنەوە، لەئێوە جیانابنەوە.

بەداخەوە لەهەندێ خێزان، هەرزەکاران لەگەڵ خەمو ئازارەکانی جیابوونەوەی دایکو باوک بەرەوڕوو دەبنەوەو کاریگەری نێگەتیڤ دەخاتە سەر هەموو بوارەکانی ژیانیان.

هەندێ دایکو باوک دوای جیابوونەوە زۆر دۆستانە لەگەڵ یەکتر مامەڵە دەکەن، لەحاڵێکدا هەندێکیش بەتوندی لەگەڵ یەکتر شەڕو رکەبەرایەتی نادروست دەکەن. بێگومان ئەو دایکو باوکانەی بەرێبازی دەستەی یەکەم، دۆستانە لەگەڵ یەکتر مامەڵە دەکەن، باشترە، بەتایبەت بۆ منداڵانیان پێویستو گونجاوەو دەرئەنجامەکانی تەلاقیان بەسەر منداڵەکان کەمتر دەبێتەوە.

تەلاق هۆکاری زۆری هەیە، بەڵام بەگشتی هەڵوەشانەوەی خێزان بەهەر هۆیەک بێ تاڵو خەمناکە. تاکو ئەندامانی خێزان لەهەموو تەمەنێک لەتەلاقو شوێنەوارەکانی خەمبار دەبن، لەم کاتەدا منداڵەکان پێویستیان بەپشتیوانیو سەرنجدانی زیاتر هەیە.

بەداخەوە دایکو باوک یان تووشی خەمو خەفەتەکانی خۆیانن، یان بەکێشەو دەمەقاڵەکانیان تێکگیراونو لەبیریان دەچێ کە سەرنجی منداڵەکانیان بدەن، ئەو کات منداڵ هەست بەوە دەکات لەبیر کراوەو ئەوانی بەتەنیا هێشتووە، ئەوەش لەو کاتەدایە کە کاریگەرییە خراپەکانی تەلاق ئاسەواری نالەبار لەسەر رووحیەتی ئەو منداڵە/ منداڵانە دادەنێت.



منداڵان قوربانی سەرەکی جیابوونەوەی دایکانو باوکانن

کاریگەرییەکانی تەلاق لەخێزاندا

کاریگەری تەلاق بۆ تاکەکان جیاوازە. لەوانەیە هەندێکتان لەجیابوونەوەی دایکو باوکێک کە بەردەوام لەگەڵ یەکتر بەشەڕ دەهاتن، یان خراپەکار بوون ناراحەت نەبن، بەڵام زۆربەی لاوو هەرزەکاران دوای تەڵاقی دایکو باوک تووشی کێشەی جۆربەجۆر دەبنەوە.

دوای جیابوونەوەی دایکو باوک، ئێوە ناراحەتو نیگەرانو هەست بەنەبوونی ئاسایشو ئاسوودەیی دەکەن. ژیانێکیان کە پێشتر سەقامگیر بوو، زۆر گۆڕانی بەسەردا هاتووە. کەسانێک کە ئاگایان لەئێوە بوو، لەیەکتر جیابوونەتەوە یان یەکێک لەوان لەلای ئێوە رۆیشتووە. تەنانەت لەو خێزانانەدا کە پەیوەندییەکان زۆر خراپو توندوتیژنو کێشەی زۆر لەئارادایە، هەرزەکاران لەهەڵوەشانەوەی خێزان تووشی رەنجو مەینەتی دەبن. تەڵاق دەبێتە هۆی ئەوە کە هەموو ئەندامەکانی خێزان هەست بەنەبوونی ئاسوودەییو ژیانێکی پڕ مەترسی بکەن.

روانگەی نێگەتیڤ بەرامبەر بەخۆشەویستیو هاوسەریی پەیدا دەبێ. لەوانەیە بڕیاربدەن هیچکاتێ دووبارە هاوسەرگیری نەکەن. بۆ هەڵبژاردنی هاوسەری شیاوتان تووشی هەستیارییەکی بێ رادە دەبن. لەکۆمەڵگەدا، ئەم حاڵەتە لەنێو ئەو هەرزەکارانەی شایەتی جیابوونەوی دایکو باوکیان بوون، زۆر بەرچاوە.

نیگەرانی زۆر دەبێتە هۆی بێخەوی، نەخواردن، کەمبوونی چڕبوونەوەو ناکۆکی، هەست بەسەرگێژەکردنو... تد،

نیگەرانی درووستبوونی پەیوەندی دایکو باوک لەگەڵ کەسێک نوێو هاوسەرگیری دووبارەی ئەوانن.

ئێوە نیگەرانی رۆڵو پێگەی خۆتان لەخێزاندان، بەتایبەت ئەگەر لەلای دایک بمێننەوە، دەبێ بۆ دابینکردنی بژێوی ژیان زۆر کار بکەن، یان دایکتان ئەو کارە بکاتو بەرپرسایەتی بەخێوکردنی منداڵەکان بکەوێتە سەرشانتان.

زۆر نیگەرانی لەبارەی ژیانی داهاتوو و میتۆدی ژیانتان، شوێنی نیشتەجێبوون، دووربوون لەهاورێیانتانو کەمبوونی بودجەی خێزانو چەند گرفتێکی دیکەیە بۆتان دێتە ئاراوە.

هاورێیانی هەرزەکار، هەموو نگەرانییەکانی سەرەوە سروشتین، گۆڕانێکی تاڵ لەژیانتاندا رووی داوەو ئێوە ناتوانن رووبەرووی ببنەوە. دڵەراوکێ، ماندوویەتیو بێهیوایی رووتان لێدەکات، نکوڵی لەراستی شتەکە دەکەنو قبوڵی ناکەن. بەڵام هەوڵ بدەن روانینێکی ئەرێنیتان هەبێ بەرامبەر ئەم رووداوەی ژیانو هەندێ خاڵی پۆزیتیڤی ژیان لەبەرچاو بگرن:

جیابوونەوەی دایکو باوک هەڵەو کەمتەرخەمی ئێوە نییە، ئەوان لەیەکتر جیابوونەتەوە. لەوانەیە ئێوە بەدوای رێگایەک بن بۆ ئاشتکردنەوەی ئەوان. هەوڵەکەتان جێگای ستایشکردنە، بەڵام ئەوان لەکۆتاییدا بڕیار دەدەنو هەموو شتێک گرێدراوە بەوانەوە، هەروەک ئێوە هۆکاری جیابوونەوەی ئەوان نەبوون، کارێکی زەحمەتیشە ئاشت ببنەوە.

لەهەندێ خاڵدا جیابوونەوەی دایکو باوک بەسوودی هەموو ئەندامانی خێزانە، چونکە شەڕو کێشەی بەردەوامو چارەسەرنەکراو شوێنەواری نێگەتیڤی زۆر هەیە. ئەگەر ئەوان لەیەکتر جیابونەتەوە، بەڵام هێشتا دایکو باوکی ئێوەن. هەوڵ بدەن لەگەڵ هەردووکیان لەپێوەندی بەردەوامدا بن. بەشێوەی رێکوپێک لەدایک یان باوک کە لێتان دوورە، پەیوەندی بگرنو دیداری لەگەڵ بکەن.

هەندێجار دایکو باوک هاورێی پێشووتریان سەرزەنشت دەکەنو وەکو هۆکاری بەختڕەشی خێزان دەزاننو درووستبوونی کێشەکە دەزاننو دەبنە هۆی ناراحەتیتان. بەجیددی بەدایکو باوکتان رابگەیەنن کە لەبیستنی ئەم قسانە تێکدەچنو پێتان ناخۆشە. سەرەڕای ئەوە کە لەیەکتر جیابوونەتەوە، بەڵام هێشتا دایکو باوکی ئێوەنو بۆ ئێوە گرنگن.

ناراحەتیو تووڕەیی بەهۆی جیابوونەوەی دایکو باوک کاردانەوەیەکی سروشتیە. بەڵام ئەم شتە نابێ ببێتە هۆی ئەوە کە خوشکو براتان فەرامۆش بکەن. لەم دۆخەدا ئەوان زیاتر پێویستییان بەپیشتیوان ئێوە هەیە.

لەم دۆخانەدا زۆر گرنگە کە لەبارەی ئەم کێشەیە لەگەڵ راوێژکاری خێزان قسە بکەنو دەتوانن لەهاورێیانی نزیکتان، دایکو باوکە گەورەتان کەڵک وەربگرن، چونکە ئێوە لەگەڵ کۆمەڵێک گۆڕانکاری نوێ رووبەروون، ماڵی نوێ، هاوسەری دایک یان باوک، قوتابخانەی نوێو..تد.

ئەمانە چەند پرسێکی کورتی خێزانین لەبارەی دیاردەی تەڵاق، کە دەبێ داکو باوکو منداڵەکانی سەرنجی پێبدەنو لەم حاڵەتەدا زیانەکان کەمتر بکەنەوە.

داراو زارا دەپرسن

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

shwan@journalist.com
shwan_hawlati@yahoo.com

زارا: ئایا ئارەزووی سێکسی لای هەموو ژنێک وەکیەک وایە؟ راستە ئەڵێن ژن بەشەوان زۆرتر حەزی لەسێکسە ؟ ئەوە نەخۆشییە یان پەیوەندی بەلایەنی دەروونییەوە هەیە؟

نم نم: رێژەی ئارەزووی سێکسی لەژنێکەوە بۆ ژنێکی دیکە جیاوازە، هەندێ ژن ساردی سێکسییان هەیەو ئارەزووی سێکسکردنیان لاوازە ئەو حاڵەتە پیویستی بەچارەسەری پزیشکی هەیە، هەڵبەت تاوەکو وروژاندن زیاتر بێت ئارەزووی سێکسکردن زیاتر ئەبێت بەنسبەت ئەو ژنانەی ئارەزوویەکی شەوانی سێکسین زۆریان هەیە ئەوە وێڕای بیرکردنەوە، چونکە مەرکەزی ئارەزوو لەمێشکدایە مرۆڤ چەند زۆر بیر لەشتێک بکاتەوە زیاتر ئارەزووی بۆی ئەچێت، حاڵەتێکی تازە بڵاوبۆتەوە ئەویش ئالودەبوونی سێکسییە کە ژنانیشی گرتۆتەوە لەئاکامی بڵاوبونەوەی ئەو سەرچاوە زۆرانەی کە بەئاسانی کەوتونە
بەردەست، لێرەدا پێیویستی بەچارەسەرو کات هەیە تاوەکو ئالودەبوون بوو بگەڕێتەوە سەر دۆخێکی سروشتی.

دارا: هاوسەرەکەم دڵی پیسەو ئەوە بۆتە هۆکاری دروستبوونی کیشەی بەردەوام، رێگەچارە چییە؟

نم نم: دەرکەوتنی هەر حاڵەتێک لەمرۆڤداو دووبارەبونەوەی پێویستی بەچارەسەری دەروونی هەیە بەتایبەت دڵپیسی، ئەگەر لەرادەی ئاسایی خۆی تێپەڕی ئەبێتە هۆی دروستبوونی گرژیو ئالۆزی ژیانی خێزان، وەک دڵپیسی کوێرانە کە بەخراپی بەسەر ژنو پیاودا دەشکێتەوە، هەندێجار دڵپیسی ئەگاتە رادەی ئاڵۆزبوونو تێکچوونی باری دەروونیی و دوورنییە ئاکامی خۆکوشتن بێت، نزیکبوونەوەو گفتوگۆو ئاشکراکردنی هەموو رووەکانی ژیان لەنێوان ژنو مێرددا باشترین چارەسەرە بۆ دروستکردنی متمانەوو دوورکەوتنەوە لەو دڵپیسییە بێبنەمایەی تەڕو وشک پێکەوە دەسووتێنێت.

زارا: مەمکم بچووکە ئەتوانم گەورەی بکەم؟ زیانی نییە؟

نم نم: بەڵی .. گەورەکردنی مەمک لەرێگەی پزیشکی پسپۆڕی جوانکاری زیانی نییە، بەمەرجێک هەندێک خاڵ دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری رەچاوبکرێت، وەک حەوانەوە بۆماوەی چەند رۆژێک، هەڵنەگرتنی شتی قورسو دانەنووشتانەوە تا ماوەیەک، بەستنی مەمەکان بەبەستەری پزیشکی. لەوانەیە وەک هەر نەشتەرگەرییەکی ئاسایی چەند موزاعەفاتێکی هەبێت، بەڵام دوای ماوەیەک ئەگەڕێتەوە سەر دۆخی ئاسایی وەک نەمانی چێژی گۆی مەمک تا چەند مانگێک، کۆبوونەوەی خوێن لەژێر پێستدا، کونبوونی سلیکۆن و رژانی ئەو مادەیەی کە پێکهاتی کلۆریۆدی سۆدیمە، هیچکام لەم موزاعەفاتانە زیانی جەستەیی نییەو پاش ماوەی چەند مانگێک مەمکەکان ئاسایی ئەبنەوە.

دارا: ژن وەک پیاو ئاوی هەیە؟ رێژەکەی چەندە؟

نم نم: هەندێک کەس تاوەکو ئێستا پێیانوایە ژن ئاوی نییە، بەڵکو ژنیش وەک پیاو لەکاتی گەیشتن بەئۆرگازیما ئاوی هەیە، وورووژاندنو گەیشتنی ژن بەلووتکەی ئارەزوو ئەبێتە هۆی رژاندنی شلەیەک لەو لیمفانەی لەنێو زێی ژندا هەن، گەرچی زۆرکەس پێیانوایە ئەو شلەیە میزە، بەڵام تاقیکردنەوە زانستییەکان سەلماندوویانە ئەو شلەیەی لەکاتی ئۆرگازیمادا ژن فرێی ئەدات بریتییە لەشلەیەکی کەمێک لینجو لەئاکامی وورووژاندنی "جی سبوت"دا لەنێو زێی ژنەوە دێتە دەرەوە، ئەو حاڵەتەش هەستکردن بەچێژی ژن ئەسەلمێنێت، ئەو ئاوە لەژنێکەوە بۆ ژنێکی دیکە رێژەکەی جیاوازی هەیەو هەندێک ژن لەکاتی سێکسکردندا ناگەنە ئۆرگازیماو ئاوی نییە، خودی ژن کە خاوەنی ئەندامی زایەندی خۆیەتیو ئازادە ئەتوانێت بەدەستتێوەدانو وورووژاندنی "جی سبوت" ئەو راستییە بسەلمێنێت.

ئەو هەشت هەڵەیە چین کە پیاوان لەکاتی هەڵبژاردنی هاوسەردا دەیکەن؟

هەموو نێرینەیەک لەکاتی دیاریکردنی هاوسەردا دوچاری چەند هەڵەیەک دەبێتەوە

لەئینگلیزییەوە: دیار ئەکرەم

ئەو پیاوانەی خاوەنی باشترین ژنن لەژیانیاندا پێتدەڵێن کە هیچشتێک هێندەی ئەوە قایلکەر نییە کە هاوبەشێکی باش لەتەنیشتت بێت.
بۆهەندێ لەو پیاوانەی سەڵتن، هەڵبژاردنی ئافرەتی راستەقینە ململانێیە. بەهەزارەها ئافرەتی باش هەیە، بەڵام هەندێ لەپیاوان بەبەردەوامی هاوبەشی نالێهاتوو هەڵدەبژێرن. ئەگەر تۆ لەو جۆرە پیاوانەیت، لێرەدا هەشت هەڵەی پیاوانت نیشان دەدەین کە لەکاتی دەستنیشانکردنی هاوبەشەکانیان ئەنجامی دەدەن، لەوانە:

١. شاژنی جوانی: رەنگە ئەمە تەواو نامۆ بێتە پێش چاو، بەڵام تۆ لەبارەی هەڵبژاردنی کچێکی جوان لەسەر بنەمای جوانی جەستەیی پێویستە دووجار بیر بکەیتەوە. ئێمە هەموو ئافرەتی جوانمان خۆشدەوێت، بەڵام روخساری جوان پرۆسەی هاوسەرگیری پتەو ناکات. پیاوان تاڕادەیەکی زۆر دروستکراوێکی بینەکی(بصری)نو ئێمە هەندێ کات لەدەستنیشانکردنی ئافرەتانداو لەدۆزینەوەی ئەدگارە جوانەکانی دی نشوستی دێنین. ئەگەر ئەو بەڕاستی سەرنجڕاکێشە ئەوە باشە، بەڵام باشترین تایبەتمەندییەکان فەرامۆش نەکەیت کە ئەو خاوەنێتی. ئەگەر جوانی تاکە سیفاتی ئەو بێت، ئەو لەوەدا تەنها نییە.
٢. ئافرەتی کەیفخۆش: ئەوە ڕاستە. هەڵبژاردنی ئافرەتێک لەبەرئەوەی قسە خۆشو کراوەیە بڕیارێکی زۆر ژیرانە نییە. هۆکارەکەش ئەوەیە پیاوان زۆر بەگرنگی ئەو ژنانەیان دەوێت کە هاوکار، ئاسوودەبەخش، خەمخۆرن. ئێمە بەدوای ئەو هاوەڵە مێینانەدا دەگەڕێین واهەست دەکەین ئەوان ببنە دایکو ژنێکی باش. ئەوە کەیفخۆشییە لەدەوری کچێکی بەجۆش بێت، بەڵام ئایا ئەو ئافرەتەیە بێتە نێو ماڵەکەی تۆ؟ ئەگەر ئەو ئافرەتێکە حەز بەخۆشی دەکات، بەڵام تێکەڵی جۆرێک لەجۆشو خرۆش، ڕووناکبیریی، لێپرسراوێتییە، کەوابوو ئەو گەوهەرە، بەڵام ئەگەر ئەو تەنها ئامادەیی گاڵتەوگەپەو هیچی تر ئەوا خەونی درێژخایەنی تۆ کورت دەبێت.
٣. نەناسینی خوود: وەک پیاوێکی پێگەیشتوو تۆ خۆت دەناسیتو دەزانیت چیت لەئافرەت دەوێت، بەڵام ئەگەر وێنەی خوودیی تۆ شێوا ڕەنگە ژنێکی ناکارامە هەڵبژێریتو زۆر بەزوویی خۆت بخەیتە نێو پەیوەندی یەک یان تەنانەت هاوسەرگیرییەوە. ئەو پیاوانەی لەکارێکدا دامەزراو نین یان لەڕووی ئابوورییەوە گرفتیان هەیە، هەندێ کات ئافرەتێک هەڵدەبژێرن کە پێیانوایە دەیانکاتە هەموو شتێک. ئەمەش دەبێتە کارەسات، چونکە هەندێجار هاوبەشەکەت لەئاکامی شکستهێنان لەتەواوکردنی تۆدا ڕووبەڕووی ڕق دەبێتەوە. ئەگەر تۆ هێشتا لەقۆناغی (نازانم دەمەوێت لەگەڵ ژنەکەمدا چی بکەم) دایت وادەرئەکەوێت دەستپێکی پەیوەندییەکی درێژخایەن بۆ نیگەرانییەکانت زیاد بێت.
٤. پەلەکردن: بەڵێ، کاتێ دێتە سەر ناسینی ئافرەتان سنورێک بۆ خێرایی هەیە. لەبۆنەیەکدا ڕەنگە چاوت بەئافرەتێک بکەوێت بەخێرایی ڕێ بکات، بەڵام ئەمە ڕەفتارێکە زیاتر لەلایەن پیاوانەوە نیشان دەدرێت. ڕەنگە چەند هۆکارێک هەبێت بۆچی پیاوان بەو جۆرەن یەکەم: ترسی لەدەستدانی هاوەڵەکەیان. دووەم: ڕوانینی نادروست بەرامبەر بەخوود. سێیەم: لەڕووی سۆزدارییەوە ناسەربەخۆو خەمۆکن.
کاتێ ئێمە (پیاوان) شتێکی باش بەدی دەکەین، زوو پێوەی پەیوەست دەبین، بەڵام ئەو پیاوەی لەڕووی سۆزدارییەوە دڵنیایە خۆی بۆ پەیوەندیەک ئامادە دەکات بەهۆی پشت ئەستووربوونی کاتێ بڕیارێک دەدات لەبارەی ئافرەتێک لەدیدی خۆیەوە. ئەو ڕێگا بەوە نادات بوونی ئەو (سەرباری ئەو ڕاستیەش کە بەڕاستی ئەوەی دەوێت) بیروبۆچوونی ئەم بگۆڕێت. لەبری ئەوە شوێنی دەکەوێتو کاردانەوەی دەبێت تا ئەوکاتەی حەزی ئافرەتەکە بۆئەم زیاد دەکات.
٥. نەناسینی ئەو: ناسینی خێزانی داهاتووت زۆر گرنگە لەگونجانو سەرکەوتنی درێژخایەندا. ئەمە وەک وتەیەکی سوواو وایە، بەڵام بوونە باشترین هاوڕێی یەکتر یەکێکە لەگرنگترین هەنگاوەکان کاتێ تۆ ئەو دەناسیت.
زۆر لە یاران پێکەوە دەمێننەوە لەبەرئەوەی گونجاوە، یان فێردەبن ئەو کارانە بکەن سوودی دەبێت، بەڵام هەندێ لەوانە سۆزیان بۆ یەکتری نییە بەبێ حەز بەردەوام دەبن. ئەمانە باشترین هاوڕێ نین.
بۆئەوەی پەیمانێکی پتەو بدەیت، پێویستە هێندەی دەکرێت لەبارەی دڵخوازەکەتەوە بزانیت. پیاوان هەرگیز ناترسن لەپرسیارکردنو وەرگرتنەوەی وەڵامەکان. هەموو ڕاستییەک لەبارەی بەشە گرنگو چاوەڕوانکراوەکەی خۆتەوە هاوکارت دەبێت لەبڕیاردان لەوەی ئایا ئەو لەتیمی تۆیە یان نەیارە.
٦. ڕۆڵەی دایە: لەکاتێکدا هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان لەبەرئەوەی کەیفخۆشە پێشنیاز ناکرێت، هەڵبژاردنی ئافرەتێک لەبەرئەوەی گۆرەوییەکانت بۆ دەشوات بڕیارێکی ژیرانە نییە. هەندێ لەپیاوان ژنانی ماڵیکراویان خۆشدەوێتو بەدوای ئەو هاوسەرانە دەگەڕێن کە چێشت لێدەنێن، ماڵ پاک دەکەنەوەو خەمخۆری ئەمانن. ئەگەر باش سەرنجت دابێت ئێمە لەسەدەی بیستو یەکدا دەژین، ژنان حەز دەکەن لەم لێپرسراوێتییانەدا هاوکاری بکرێن. لەگەڵ ئەوەش ژمارەیەکی زۆر لەژنان ئامادەن چاودێری خۆشحاڵی تۆ بکەن، تۆ پێشبینی مەکە. تۆ باشترە لەگەڵ ئافرەتێکی پێگەیشتوو و ڕاستگۆدا بیت کە خاوەنی تایبەتمەندی ژنو دایکێکی گەورە بێتو سروشتی خەمخۆرانەی هەبێت.
٧. فەرامۆشکردنی ئەوەی ئاشکرایە: هەموو بەسەرمان هاتووە. تۆ کچێکی جوان دەدۆزیتەوە کە زیرەکو جوانەو تۆی زۆر خۆشدەوێت. جێگەی داخە نەگونجاندن هەموو چانسەکانی سەرکەوتنێکی درێژخایەن دەشێوێنێ. تۆ ئەم ڕاستیە دەزانیت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەر شوێنی دەکەویت.
شوێنکەوتنی ئافرەتێک کە خاوەنی سیمایەکی خراپی کەسایەتیە یان هەر نەگونجاندنێکی تر گەورەترین گرفتی پێشبینیکراو بەدوای خۆیدا دێنێ. ڕەنگە دواجار ڕقو کینەت هەبێت بەرامبەر ئەو، چونکە باشترین خەڵات نەبوو، بەڵام ئەوە هەڵەی ئەو نییە. بەرلەوەی چەند مانگ یان ساڵێک لەپەیوەندییەکی چەقیودا ئەنجام بدەیت، ئەو خاڵانە دیاری بکە هۆکاری نەسازانو نەگونجانی نێوانتانەو لەخۆت بپرسە ئایا من دەتوانم بەدرێژایی ژیانم لەم جیاوازیانە ببورم؟
ئەگەر وەڵامی سەرەتایی تۆ نەخێر بوو، ئەوا دڵنیابە جوانی ئەو، گونجاندنی سێکسی، بڕی پارەی زۆری ئەو ناتوانێت جیاوازییەکان بشارێتەوە.
٨. بەئاسانی نیگەران دەبین: پەیوەندیەکان سەختن. ئەوە گرنگە پیاوان لەیادیان بێت کە هەموو پەیوەندییەکان(تەنانەت هاوسەرگیرییە سەرکەوتووەکانیش) کێشەیان تێدەکەوێت. هیچکام لەو دووانە بێخەوش نینو بەپێی کات دەگۆڕێن. وەک هاوبەشێکی خوازیار لەپەیوەندییەکەدا پێویستە فێربیت ڕەوشە پێشبینی نەکراوەکان کۆنترۆڵ بکەیت، هەرکات ڕووبەڕووی گرفت بوویتەوە پشت هەڵنەکەیت. پشت ئەستووریو چەسپاوی سەرنجی ئافرەتان ڕادەکێشن، بەڵام لەو کاتەی ناهەمواری بەرەو ڕووت دێت پێویستە ئەو تایبەتمەندیانە بەردەوام بن.

سەرچاوە:
www.mybrotha.com

زوو خەوتن ژیانی مێرمندالآن جوانتر دەکات

ئەو مێرمندالآنەی کە کاژێر ١٠ی شەو یان زووتر دەخەون بەبەراورد لەگەڵ ئەو مێرمندالآنەی زۆر درەنگو تا نیوەشەو ناخەون، زۆر کەمتر تووشی خەمۆکی دەبنو هیوایان بەژیان زیاترە. هەموو مێرمندالێک بۆئەوەی باری تەندروستیو دەروونی لەئاستیکی زۆرباش دابێ ، پێویستی بەنۆ کاژێر خەوە.
لێکۆڵینەوەیەک کە لەگەڵ پازدە هەزار مێرمندالو گەنج لەنێوان ساڵەکانی **١٩٩٤** تا **١٩٩٦** ئەنجامدرا نیشانی دا:
خە وی کەمو خەمۆکی چ لەمێرمندالآن داو چ لەگەورەسالآن دا پەیوەندییەکی دوولانەیەیان بەیەکەوە هەیە. بەو مانایەی کە خەوی کەم ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی خەمۆکی زیاد دەکاتو لەلایەکی دیکەوە ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی خەمۆکین، زۆر کەم خەونو هیچکات بەدڵو ویستی خۆیان ناتوانن بخەونو لەخەو چێژ وەرگرن.

گلەیی مێرمندالێک لەدایکو باوکی

دایکو باوکی خۆشەویستم ماوەیەکە دەمەوێت لەگەڵتاندا بدوێمو کەمێک دەردەدڵتان لەگەڵ بکەم، ئەو پرسیارەتان لێبکەم کە بۆچی کاتێک دەتانەوێت بچوکترین کار ئەنجام بدەن کاتێکی زیاد تەرخان دەکەن بۆ گفتوگۆکردنو لێکدانەوەو هەڵسەنگاندنی لایەنە چاکو خراپەکانی، بەڵام کاتێک دەتانەوێت ببنە خاوەنی مندالێک بیر لەژیانو داهاتووی ناکەنەوە؟ ئاخر بۆ؟ بەهەر حاڵ ئەمانە بەسەر مندا تێپەڕی، بەڵام چەند وتەیەکم هەیە بۆ هاوڕێ ئازیزو نزیکەکانی خۆم بڵێن کە منداڵەکەمان وتی:

١. سەرەتا توانا جەستەییو رۆحیو مادییەکانی خۆتان بەباشی لێکبدەنەوە، چونکە من بەهەزاران خەونو ئارەزووی بچوکو گەورەوە پێدەنێمە دنیا.

٢. ئەگەر بەوچاوە لەمن دەڕوانن کە بومەتە مایەی بێتاقەتکردنو دەستو پێ گرتنتان لەکاروبارەکانتانداو تێکدانی ئارامیو ئاسودەیتان، کەواتە بەوردیی سەیری گرنگی ئەم باسە بکەن.

٣. ئەگەر توانای ئەوەتان نییە لەرۆژێکدا کاژێرێک تەرخان بکەن بۆ گوێگرتن لەهەستو سۆزو خواستە مندالآنەکانی من، کەواتە کەمێک لەگرنگی ئەم باسە وردبەرەوە.

٤. ئەگەر تواناییو تاقەتی وەڵامدانەوەی پرسیارە وردو زۆرەکانی منتا نییە. کەمێک وردتربن.

٥. ئەگەر ئێوە پێکەوە لەبارەی فکرو ئەخلاقییەوە تێگەشتنتان نییە پێکەوە دەبێت من بینەری هەموو تورەبوونە بەردەوامەکانو شەڕەکانتان بم، کەواتە لەبارەی هێنانە دنیای منەوە کەمێک وردبن. تکایە رەحمم پێبکەنو ژیرانە بڕیاربدەن.

کۆمپیوتەرەکەت بنـاسە

وانەی یەکەم: ڤایرۆس چییە؟

بەپێچەوانەی ئەو سۆفتوێرو پڕۆگرامە کۆمپیوتەرییە بەسوودانەی ئێوە دەیانناسنو کاری تایبەتی خۆتانی پێدەکەن، کۆمەڵێک بەرنامەو پڕۆگرامی تێکدەری دیکەش دروستکراون کە تایبەتن بەلەکارخستنو شێواندنی پڕۆگرامەکانو بەرنامە بەکەڵکەکانتان، هەربۆیە دەبێ لێیان بترسینو ئاگاداربینو رێگەیان پێنەدەین بێنە ناو کۆمپیوتەرەکەمانەوە.

پڕۆگرامە تێکدەکەکان دابەشدەبن بەسەر سێ بەش دا:

یەکەم: ڤایرۆس

ڤایرۆسەکان کۆمەڵێک پڕۆگرامی بێ ئەدەبن کە سێ تایبەتمەندییان‌هەیە:

١ . کە دێنە ناو کۆمپیوتەرەکەتان مۆڵەتتان لێ وەرناگرن.

٢ .بۆ ئیشکردن لەناو کۆمپیوتەرەکەتاندا پرستان پێناکەن.

٣ . کۆمەڵێک پڕۆگرامی تێکدەرن کە ئێوە ئازار دەدەن.

٤ . بەخێرایی گەشەدەکەنو ژمارەیان زۆر دەبێ.

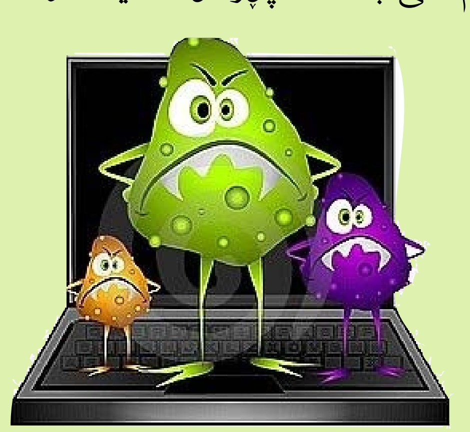
دووەم: کرمەکان

کرمەکان(Worms) هەروەک ڤایرۆسەکان بەخێرایی گەشە دەکەنو ژمارەیان زۆر دەبێ، بەڵام جیاوازییەکەیان ئەوەیە پێویستیان بەوە نییە بەفایلەکانی ترەوە بچەسپێن. لەراستی دا بۆیە بەم پڕۆگرامانە دەڵێن "کرم"، چونکە رێک وەک کرم لەکۆمپیوتەرێکەوە دەخشێنە ناو کۆمپیوتەرێکی دیکەوە.

سێیەم: ترۆجانەکان یان ئەسپەکانی ترۆوا

ترۆجانەکان کۆمەڵێک پڕۆگرامی سیخوڕن کە هاکەرەکان ((تێکدەرەکان))دەینێرنە ناو کۆمپیوتەرەکەتانەوە بۆئەوەی زانیارییەنهێنیوتایبەتەکانتان‌بۆخۆیان‌بدزن.ترۆجانەکان بەگشتی وەک کۆمەڵێک فایلی تر وەک فایلی دەنگو رەنگو نووسین، لەلایەن هاکەرەکانەوە بۆ ئێوە دەنێردرێنو لەگەڵ ئەوەی ئەو فایلانە جێگیربوون بەخێرایی زانیارییە تایبەتەکانی وەک پاسۆردی کۆمپیوتەرەکەتان دەنێرن بۆ هاکەرو کارێک دەکەن هاکەر بەئاسانی بۆ دزی دزە بکەنە ناو سیستەمی کۆمپیوتەرەکەتانەوە.

بەگشتی بەم سێ بەشە پڕۆگرامە تێکدەرە دەوترێ: ڤایرۆس!



خۆماڵە

ئێرە کوردستانە، کوردستان لەئاسیاو لەخۆرهەڵاتی ناوەڕاست هەڵکەوتووە، خۆرهەڵاتی ناوەڕاست لەروانگەی‌خۆرئاواییەکان‌پێکهاتووە لەکۆمەڵێک وڵاتی دواکەوتوو و جیهانی سێیەم.

ئەم بەدواکەوتوویی ناوبردنەو ئەم دابەشکارییەی جیهان لەلایەن کێوە کراوە؟ نازانن؟

لەوانەیە زۆربەمان پێمان ناخۆش بێ کە خەڵکی خۆرئاوا پێمان دەڵێن دواکەوتوو، کە وتمان پێمان ناخۆشە بەومانایە نییە لەخەڵکی خۆرئاوا تووڕەین، نا! بەڵکوو زۆربەمان لەخۆمان تووڕە دەبینو بەخۆمان دەڵێین: ئاخر ئێمە چیمان کەمترە لەخەڵکانی خۆرئاوا؟

ئەم پرسیارە زۆر گرنگە! "ئاخر ئێمە چیمان لەوان کەمترە؟"

بۆئەوەی زیاتر بەناخی ئەم پرسیارەدا رۆبچین، وەرن با کۆمەڵێک پرسیاری دیکەش لەسەر بنەمای ئەو دایکە پرسیارە لەخۆمان بکەین:

١. لەکوردستانو خۆرهەڵاتی ناوەڕاست چ داهێنانێکی گەورە بۆ مرۆڤایەتی کراوە؟

٢. چەند کەس لەکوردستانو خۆرهەڵاتی ناوەڕاست ناوبانگی جیهانیان هەیە؟

٣. زانستی پزیشکی لەکوردستانو لەخۆرهەڵاتی ناوەڕاست تا چ رادەیەک خزمەتی بەدرووستکردنی دەرمانو دۆزینەوەی چارەسەری نەخۆشییەکان کردووە؟

٤. لەکوردستانو لەخۆرهەڵاتی ناوەڕاست چەندە کەرەستەکانی سەردەمو پێداویستییەکانی مرۆڤی سەردەم بەرهەم هاتوون؟

با لەوە زیاتر درێژە بەپرسیارەکانمان نەدەین، چونکە زۆرن ئەو جۆرە پرسیارانەی کە تەنها دڵتەنگو نارەحەتمان دەکەن، کەواتە وەرن با واز لەوچەشنە پرسیارکردنە بێ ئەنجامانەو ئەو سەرکۆنەکردنانەی خۆمان بهێنینو لەئێستاوە دەست بکەین بەخۆ ئامادەکردن بۆئەوەی لەداهاتوودا شان بەشانی وڵاتە پێشکەوتووەکانی جیهان هەنگاو بنێینو ئێمەش چیدی لەو دواکەوتوویییەدا تل نەدەینو وڵاتەکەمان‌لەدواکەوتوویی‌و جیهانی سێیەمی بوون رزگار بکەین!

شێوازی یاریکردن لەگەڵ منداڵی تەمەن یەک بۆ دووساڵ

ئەوەت بیربێت کە لەباوەشکردنی منداڵ ڕێگەیەکی گرنگە بۆدروستبونی توانایی مێشکی

لەفارسییەوە: گەلا حەسەن

باشترە هیلاکی و بێتاقەتیت وەلابنێیت، چونکە منداڵ هەست بەوە ناکات کە تۆ تازە لەسەر کار گەڕاویتەوە یان کاری ناوماڵ هیلاکی کردویت. ئەو چاوەڕێی ئەوەت لێدەکات کە یاری لەگەڵ بکەیت، ئەمەش مافێکی سروشتی ئەوە. منداڵێک کە بەهۆی کاری ڕۆژانەی ژیانی دایکو باوکی زۆرترین کاتەکانی لەماڵەوەدا بەسەر بەرێت، کەمتر چاوەڕێی ئەوە دەکات کە تۆ یاری لەگەڵ بکەیت. دەتوانیت سود لەم شێوازانەی خوارەوە وەربگریت بۆ چۆنێتی یاری کردن لەگەڵ منداڵەکەت تا دڵی ڕابگریتو خۆشحاڵی بکەیت، بەڵام ئەوەش بزانە کە بەبینینی خەندەو ڕوخۆشی منداڵکەت هیلاکی بێتاقەتیت دەڕەوێتەوە.

منداڵی تەمەن ١٢ بۆ ١٥مانگ

١. هەر گۆرانییەک کە پێتخۆشە بۆی بڵێ لەگەڵ ڕیتمی گۆرانییەکەدا جارجار بەسوکی بکێشە بەسکیدا. پاشان بەریتمێکی خێراتر گۆرانییەکە بڵێو پیاکێشانەکانت کەمێ لەجاری پێشو توندتر بکە، بەڵام بەجۆرێک نا کە ئازاری پێبگات. ئەم یارییە وا لەمنداڵەکە دەکات کە لەجیاوازی ڕیتمەکان تێبگاتو یارمەتیدەر دەبێ بۆ زیادبونی توانای بیستنی.

٢. چەند دانەیەک لەبوکەڵەکانی بهێنە لەلایەوە دایبنێ ، یەکێک لەبوکەڵەکان هەڵبگرەو دەنگی خۆت بگۆڕەو لەجێی بوکەڵەکە قسە بکە، پاشان بوکەڵەیەکی تر هەڵبگرەو جیاوازتر لەدەنگی بوکەڵەی پێشو قسە بکە. ئێستا بوکەڵەکە دابنێیو بڵێ: "وەرە ئەزیزم نان بخۆ" یان "وەرە باوەشم تا بتخەوێنم" لەکاتی وتنی ئەم ڕستانە، ئەم کارە لەگەڵ بوکەڵەکە ئەنجام بدە.

یەکێک لەبوکەڵەکان بدە دەستیو پێی بڵێ بیکەرە باوەشو ماچی بکە. لەوانەیە لەسەرەتادا تەنها سەیرت بکات، بەڵام دڵنیابە بەزوی فێردەبێت خۆی بەتەنها لەگەڵ بوکەڵەکانی یاری بکات.

٣. یارییەکی تری بەسود بۆ منداڵی ئەم تەمەنە کتێب خوێندنەوەیە. کتێبێک کە بیری ڕەنگاو ڕەنگ بەرجەستە بکات، ئاماژە بەوێنەو نیگارو شێوەکان بدەو ناوەکانیان بڵێ. هۆنراوەی منداڵانەی بۆ بخوێنەرەوە، لەکاتی خوێندنەوەی دا شێوەی خوێندنەوەو دەنگت بگۆڕە تا لای شیرینتربێت. ئەمە هۆکارێکە بۆزیادبونی ئارەزوو پەیوەندی منداڵەکەت لەگەڵ کتێب خوێندنەوە.

٤. ئەو کەلوپەلانەی کە جوڵەو یاری پێکردنیان ئاسانەو تایەیان هەیە بۆی دابین بکە. منداڵ کاتێک دەبینێت دەتوانێت شتەکان بجولێنێت، هەست بەهێزو توانا دەکات. ئەمە ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ زیادبونی بڕوابەخۆبون لای منداڵ.

منداڵی تەمەن ١٥ بۆ ١٨مانگ

١. چەند شتێک کە جۆرەکانیان جیاوازبێت لەبەردەستی دابنێ بادەستی بخاتە سەر. هەوڵبدە شتەکان کە هەڵیدەبژێریت هەندێکیان با نەرم بێت هەندێکیان زبر یان ڕەق بێت، بۆنمونە: مەنجەڵێک یان پەرداخێک بێنەو دەستی لێبدەو بڵێ: ئەها چەند ڕەقە یان بوکوڵەیەکی نەرم بێنەو بڵێ: ئەمە چەند نەرمە، ئەم یارییە بەسودە بۆ بەهێزبونی هەستی بەرکەوتنی.

٢. منداڵەکەت لەسەر زەوی دابنیشێنە خۆشت کەمێک دوورتر لەبەرامبەری دابنیشە تۆپەکە بۆلای خلۆر بکەرەوە. هانی بدە تا ئەویش دوبارەی بکاتەوە. زوو ماندو مەبەو سەبرت هەبێت، وابیرمەکەرەوە کە بتوانێت بەیەک جار بەڕاستیو دروستی دوبارەی بکاتەوە. هەر شتێکی نوێ دەبێت چەند جارێک دوبارە بکەیتەوە تا منداڵەکەت بتوانێت بەزوی فێربێت.

٣. لەم تەمەنشدا کتێب خوێندنەوە یاریەکی بەسودی فێرکاریە. لەم قۆناخەدا منداڵ حەزی لەوکتێبانەیە کە شێوەو داڕشتنەکانی منداڵ ئامێزەو پێی ئاشنایە وەک (نان خواردنو ڕاکردنو پێکەنینو یاری کردن). کاتێک کە چیرۆکێکی بۆ دەخوێنیتەوە لەجێی ناوی منداڵی ناو چیرۆکەکە ناوی ئەو دابنێ ئەمە وای لێ دەکات هۆگری بۆکتێب زیاتر دەبێت. کتێب خوێندنەوە بیری منداڵ دەجولێنێتولێهاتوی زمانو بیستنی پێدەبەخشێت.

٤. ئەگەر دەتوانیتو کەشو هەوا گونجاوە، لەگەڵ خۆتدا منداڵکەت ببەرە دەرەوە بۆ پارک یان بۆ هەر جێگەیەکی گونجاوی تر تا لەگەڵ بارودۆخی دەرەوەی ماڵ ئاشنایەتی پەیدا بکات. کاتێک ئاژەڵی وەک سەگو پشیلە، چۆلەکە... دەبینێت هەڵسوکەتێکی تایبەت نیشان دەدات. ئەگەر لەسەر شەقام یان لەپارک ئەم ئاژەڵانەت بینی ئاماژەیان پێبکەو ناوی بهێنە. بەزوویی دەبینیت، ئەگەر چاوی بەو ئاژەڵانە بکەوێت ئەگەر تۆش ئاگات لێ نەبێت نیشانت دەداتو هەوڵ دەدات ناوەکەی بڵێت.

٥. لەبەردەم ئاوێنەیەکدا لەتەنیشتیەوە بوەستە باسەیری خۆی بکات لە کاتی ئەنجامدانی هەر جوڵەیەکە جیاواز، تۆش دەتوانیت بەچەند شێوەیەکی جیاواز دەموچاوت بگۆڕی وەک ئەوەی ددانەکانت دەربخەی یان پێبکەنی، تائەو بتوانێت لەنێوان ڕوخسارو وێناکردنتان بەراوردێک بکات. خواردنێکی بدەرێ بیخوات تا لەکاتی جوینی خواردنەکە خۆی ببینێت.

منداڵی تەمەن ١٨ بۆ ٢١ مانگ

١. ئەوجۆرە یاریانەو ئاژەڵانەی کە دەتوانیت لاسایی دەنگیان بکەیتەوە وەک شەمەندەفەر، سەیارە، مەڕو بزنو مریشکو..تد، هەرکام لەمانە بیخەرە بەردەستیو لاسایی دەنگیان بکەرەوە. جار لەدوای جارو هەر جارەو دەنگێکی نوێ بۆدەنگەکانی پێشوو زیاد بکە تابتوانێت بەراورد لەنێوان ئەو دەنگەی بەلایەوە ئاشنایە لە گەڵ دەنگە نوێیەکەدا بکات، چونکە بەزوویی ئەوەت بۆ دەردەکەوێت کە بەبینینی وێنە یان شێوەکانیان دەنگەکانیانی ئەدا دەکات.

٢. منداڵ هۆنراوەی لەگەڵ جوڵەدا پێخۆشە. ئەو هۆنراوانەی لەبارەی بازدانو ڕاکردنو سەرو خوار..تدن، هەوڵبدە بەجوڵەی گونجاو بیخوێنیتەوە، چونکە چێژ لەوە وەردەگرێتو دوور نییە ئەویش هەندێ وشەی سادەی وەک هۆنراوە بڵێت.

٣. یارییەکی تر، بەمنداڵکەت بڵێ من مشکێکی بچوکم تۆش پشیلەیەکی دەبێت من بگریت. لەسەر هەردوو دەستو ئەژنۆت بڕۆو بڵێ: تۆ ناتوانیت من بگریت، بەخێرایی بڕۆ خۆت لەپشت مێزێک یان هەر شتێکی تر بەجۆرێک بتدۆزێتەوە، بشارەوە کە زانیت ئەم یارییە فێربووە دەتوانیت شێوەی یارییەکە بگۆڕی.

منداڵی تەمەن ٢١بۆ ٢٤ مانگ

١. مۆسیقایەکی شاد کە دەزانی ئەو پێیخۆشە پێکەوە گوێی لێبگرن، دەبینی منداڵکەت دەکەوێتە جموجوڵو هەڵبەزو دابەزو ئەملاولا، دەستی بگرەو وەڵامی جوڵەکانی بدەرەوە. لەگەڵ مۆسیقاکەدا بەسەربەستی سەمابکە، بامنداڵەکەت هەست بەو دڵخۆشیو چێژوەرگرتنەت بکاتو ئەویش چێش وەربگرێت.

٢. کام یەک لەبوکەڵە یان هەرکام لەیارییەکانی کە دەزانی لای ئەو خۆشەویستە بکەوەرە قسەکردن لەگەڵیدا بۆنمونە ورچە بچوکەکەم بسکیت دەخۆیت؟ بەزمانی ورچەکە وەڵام بەرەوەو بڵێ: بەڵێ دەخۆم، سوپاس، یان بڵێ: ورچەکەم دەتەوێت کڵاوت لەسەر بکەم؟ پاشان کڵاوی منداڵەکەتی لەسەربکە. لێرەدا زیاتر ئەو شتانەی فێربکە کە ڕۆژانە بەکاری دەهێنیت وەک کۆکردنەوەی شتو مەکەکانیو شتنی ددانەکانی.

٣. کەلو پەلی وەک شانە، پەرداخ، کەوچکو ئەو شتانەی کە منداڵ زیاتر پێی ئاشنایە لەبەردەسی دابنێو پێی بڵێ: قژی شانە بکات یان هەر شتێکی تر، ئەمە ڕێگایەکی بەسودە کە تواناییو لێهاتوی بیروهۆشو کردار بەمنداڵکەت دەبەخشێت.

٤. ڕوبەڕووی خۆتو لەسەر پێیەکانت دایبنێو کەمەری بگرە، ئەژنۆت بهێنەوە سەرەوەو بیبەرەوە خوارەوە بەجۆرێک کە منداڵکە توانای هەڵبەزو دابەزو جوڵەی هەبێت. ئەگەر شعرێک لەبارەی ئەسپسواری دەزانیت بۆی بڵێ.

٥. لەم تەمەنەدا منداڵ توانای یاری چاوشارکێی هەیەو دەتوانێت بتدۆزێتەوە بەمەرجێک لەشوێنێکی زۆر نادیارخۆت نەشاریتەوە.

لەتەواوی قۆناغەکانی تەمەندا ئەوەت بیربێت کە لەباوەشکردنی منداڵ ڕێگەیەکی گرنگەبۆدروستبونیتوانایی مێشکی منداڵ. لەباوەشگرتنی لەکاتی ترسانیدا هەست بەدڵنیایی دەکات. ئەگەر منداڵەکەت پێداگری کرد لەوەی بچێت بۆ جێیەکی مەترسیدار، لەبری ئەوەی سەرزەنشی بکەیتو ڕێی لێبگری کە نەچێت، واباشترە بەمیهرەبانی لەباوەشی بگریو بۆی ڕون بکەیتەوە کە چوونی بۆ ئەو جێیە باش نییە، چونکە مەترسیدارەو هاوکات ئەگەری ڕازیبوونی بەمە زیاترە، چونکە هیچ ناچارکردنو زۆر لێکردنێکی تێدا نییە.

هەموو منداڵێک زەین تیژە بەمەرجێک...

15 14 13 12 11 10 9 8

ئامادەکردنی: ناسر فەتحی

تێگەیشتن لە قۆناغەکانی گەشە

بەهەمان شێوە کە منداڵەکەتان گەورە دەبێ، گەشەکەشی دەبێتە ڕاستییەکی لە ڕاوەستان نەهاتوو و بە خێراییەک کە تایبەتمەندی خۆیەتی بەرەو پێش دەچێ، بەڵام ئێوە دەتوانن ئەم تایبەتمەندییە پەرە پێبدەن یان ئەوەتا بیجووڵێنن. ئەوشتەی کە ئێوە ناتوانن پێشی پێبگرن پێڕەی قۆناخەکانی گەشەی منداڵەکەتانە.

چەند بنەمایەکی گشتی

گەشە دۆخێکی پەیتا پەیتایە. لەوانەیە لەهەندێک بواردا خێراییەکەی کەم بێتەوە، بەڵام هیچکات لەڕاوەستان ناکەوێ. هەندێجار گەشەی منداڵەکەتان لەهەندێک بواری تایبەت دا زیاد لەپێویست خۆی نیشان دەدات لەهەمان کاتیش دا دەبینن لەهەندێک بواری تر دا منداڵەکەتان گەشەی پێویستی نەکردووە. لەڕوانگەی خێرایی گەشەوە هیچ دوو منداڵێک وەک یەک ناچن. بۆ وێنە بەدڵنیاییەوە منداڵەکەتان بەر لەوەی پێبگرێ فێری دانیشتن دەبێ، بەڵام کات و زەمانی دانیشتن و پێگرتنی منداڵەکەی ئێوە لەگەڵ منداڵانی تر جیاوازی هەیە.

گەشە پێوەندی ڕاستەخۆی بەئاستی گەشەی مێشک، سیستمی عەسەبی، ماباقی ئەندامەکانی تری لەشەوە هەیە. تا کاتێک سیستمی عەسەبی، مەفسەلەکان و ماسوولکەکان گەشەی پێویست نەکەن منداڵ ناتوانێ پێبگرێ. بەم پێیەو لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە هیچ منداڵێک بەئاسانی ناتوانێ بەسەر میزو گوو بەخۆداکردنی دا زاڵ بێ تا ئەوەی تەواوی پێوەندییە عەسەبییەکانی نێوان مێشک و نوخاع و میزەڵدان و ڕیخۆڵەکانی بەیەکەوە گەشە دەکەن، بۆیە دانیشاندنی منداڵ لەسەر قوون و هاندانی ئێوە بۆ پێهەڵگرتنی هیچ لەو ڕاستییە ناگۆڕێ تا ئەوەی خۆی و ئەندامەکانی لەشی ئامادەی پێهەڵگرتن نەبن.

قسەکردن بە گەشەی ماسوولکەکان و مێشکەوە بەستراوەتەوە، تا کاتێک زار گەورەتر نەبێ و مەڵاشوو کەمانی نەبێتەوە و زمان بچووکتر نەبێتەوە (لە نێوان **٢٤** تا **٣٦** هەفتەیی تەمەنی منداڵ) ئەمواج و ماسوولکەکانی پێوەندیدار بە قسەکردن توانای درووستکردنی دەنگە پێویستەکانیان بۆ دەربڕینی وشەکان نابێ.

مێشک بەر لە **١٢**مانگی ئەوەندە گەشە ناکات کە منداڵ بتوانێ قسە بکات. تەنیا ئەو کاتەی منداڵ تەمەنی دەگاتە **١٢**مانگ دەتوانێ فێری قسەکردن بێ. هەندێک منداڵ زۆر زوو و لە تەمەنی **٣٢** هەفتەییدا یەکەم وشە بە زمان دێنن و هەندێکی دیکەش زۆر درەنگ و لە تەمەنی سێ یان چوارساڵی دا قسە دەکەن. کچ زووتر لە کوڕ فێری قسەکردن دەبێ. ئەو وشانەی منداڵ لە سەرەتای قسەکردنییەوە بە زمانیان دێنێ، "ناو"ن، وەک: دایە، ئاو، مەمە. دواتر وردە وردە منداڵ کۆمەڵێک وشەی دیکە بە زمان دێنێ، وەک: وەرە، دەخۆم، بمدەیە و... کە "کردەوە"ن.

ئەگەر بە وردی سەیری ڕەوتی گەشەکردنی منداڵەکەتان بکەن بۆتان دەردەکەوێ کە گەشەکردن، بەردەوام لە سەری منداڵەوە دەستپێدەکات تا دەگاتە لاقەکانی، بۆ نموونە لەوانەیە ئەمە شتێکی زۆر سەیر بێ کە یەکەمین قۆناغی پێهەڵگرتنی منداڵ، کۆنترۆڵکردنی سەریەتی؛ خۆڕاگرتن و ڕاوەستان لە سەر دوو لاق دوایین قۆناغەکانی پێهەڵگرتنی منداڵە.

هەروا کە منداڵەکەتان گەورەتر دەبێ جووڵە و بزووتنی ئەندامەکانی لەشی ڕێک و پێکتر و چالاکتر دەبێ، بۆنموونە هەوڵە سەرەتاییەکانی منداڵ بۆ قسەکردن بریتین لە جووڵاندن و بردنەسەر و هێنانە خواری هەموو لەشی، تەنانەت ڕاوەشاندنی دەستەکان و فڕێدانی لاقەکانی، تا دەگاتە دوایین قۆناغ کە ئەو جووڵە و بزووتنانە بێجگە لەزارو ماسوولکەکانی دەم و چاوی لەهیچ ئەندامێکی دیکەی لەشی دا بەدیناکرێ.

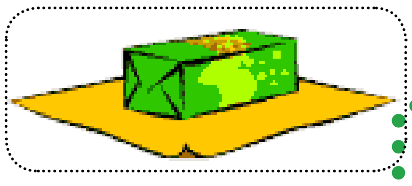
ڕۆژنامەی نم نم
دەستخۆشی لەو منداڵە نازدارانە دەکات کە لە کوتان‌و دەرزی لێدان ناترسن، چونکە دیارە ئێوە زۆر نەترس‌و ئازان!

ئیشی دەستی 6 پاس

کەرەسەی پێویست:

١ . قتوویەکی بەتاڵی شیر یان ئاوی میوە یان هەرشتێکی دیکە کە هاوشێوەی ئەوان بێت.
٢ . کاغەزی ڕەنگی، جا هەر ڕەنگێک حەزتان لێیە.
٣ . چەسپی ئاوی.
٤ . قەڵەم یان ماجیکی ڕەش.
٥ . چواردانە سەرە بوتڵی ئاو.

چۆنێتی دروستکردنی:

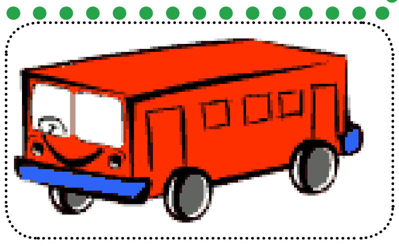


1
بەم شێوەیە دەست پێبکەن.

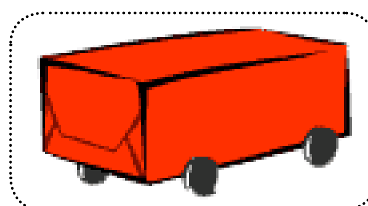
2
بەشی دەرەوەی ئەو بوتڵە بێکەڵک یان ئەو قتووە بەکارهاتووەی لەبەردەستتانە بەکاغەزێکی ڕەنگیی داپۆشن، دیارە بەچەسپ دەبێ ئەوکارە بکەن.

3
بەکەڵک وەرگرتن لەماجیکی ڕەش، وردەکارییەکانی پاسەکەتان‌وەک دەرگاو پەنجەرەکان‌و گلۆپەکانی بکێشنەوە.

4
سەرە بوتڵەکان کە لەبری تایەکانی پاسەکەتان کەڵکی لێوەردەگرن بەرەنگی ڕەش، ڕەش بکەن‌و بەچەسپ بەلاشەیەوە بچسپێنن.



5
ئەگەر حەزتان لێ بوو خۆتان دەتوانن وردەکاری زیاتریشی بۆ زیاد بکەن، دەست پێبکەن بزانم چیدەکەن؟!



بیرەوەری

شەوێک من‌و خوشکەکەم سەیری فیلمی ترسناکمان کرد، نەمانوێرا فیلمەکە بەتەواوی سەیر بکەین، هەربۆیەتەلەڤزیۆنەکەمان کووژاندەوەو خەوتین، لەپڕ من لەخەو هەستام، ئاخرخەونێکی ناخۆشم لەبارەی ئەو فیلمەوە بینی.
کاژێر دووی بەرە بەیان بوو، تا کاژێر چواری بەیانی لەترسان خەوم لێنەکەوتەوە، ناچار چووم دایکم لەخەو هەستاندو وتم دایە دەترسم، دایکیشم وتی: مەترسە برۆ بخەوە.
منیش نەترسام‌و چووم خەوتمەوە.

ڕەنگم بکەن

منداڵە نەشمیلەکان

نان و چای بەیانی زۆر خۆشە بیخۆن،
چونکە بۆ تەندرووستیتان زۆر باشە!

مەتەڵ

١ . لەزگی دایکی دێتەدەر، پشتی بابی دەخورێنێ؟
٢ . سەری پیسەو قوونی پاکە؟
٣ . هەورۆکە هەورۆکە، لێی دەبارێ بەفرۆکە؟

سوپاس بۆ ئەم خۆشەویستانە کە وڵامی دروستیان بۆ ناردبووینەوە:

- ١ . ئاکام ئیسماعیل لەهەولێر
- ٢ . دێکان عومەر لەسلێمانی
- ٣ . چنوور رێبوار لەحاجی ئۆمەران
- ٤ .شیوەن هادی لەکەرکووک

وڵامی مەتەڵەکانی پێشوو:

١ . ئاگر
٢ . پێڵاو
٣ . قەڵەم/ نامە

تەرخۆ مەرخۆ گەنجینێ

بەق بەق، تق تەق، شەق شەق، هۆ هۆ، هێ هێ، ئێ ئێ، بابە بابە، دایە دایە، وەی وەی، دەی دەی، هەی هەی، ئۆ ئۆ، لیم لێم لیم، پوو پا پوو، لوو لا لوو، هەکە مەکە، مار مار، دار دار، شار شار، ئەمن ئەتۆ، ئێمە ئێوە، تەرخۆ مەرخۆ گەنجینێ، عەمتەر مەیموون نابینێ، شەقلی پەقلی پاقلاوە، کێ کڵاوی پێ ماوە، هۆ هۆ، ئاوادەبێ گۆرانی، گۆرانی گۆرانی، گوێلکم بردە سەرکانی، بابۆ بابۆ بابۆڵە، دەچمە ماڵی قشتۆڵە، هەکا نەکا مەکاتە، تەڕبوو نەبوو، بۆچی بوو؟ لەبۆ ئەتۆ هاتە کوو؟ پوولە پووری پەتاتە، هێلکە دەکا زەلاتە، لەسەر دارێ هاتمە خوار، ئێستا دەچمەوە بۆ ماڵ، هەکڵ مەکڵ وردیلە، ئەشا ئەشا پشیلە! کەڵەبابەی شەیتانێ هەلینگی دا سەربانێ، گوتی هۆ ژنێ ژنێ ژنێ تیرووکەوانم دەنێ، دەچمە شەری قۆشەنێ، قۆشەن لەوێ نەمابوو، کەوچکە قولەی لێنابوو، باش بوو باش بوو گۆرانی، بە دەنگی خۆشی کانی لەخەو رابووم بەیانی.

هاورێیانی نم نم

میلان شالاو لەهۆڵەندا

دارین شالاو لەهۆڵەندا

۳۰ ڕۆژ چێژوەرگرتن لەکارکردن

1 2 3 4

تێڕوانینەکانتان بەهێز بکەن

لەفارسییەوە: هەمیشە شوان

ڕۆژی سێیەم: ڕوانگە

ڕێز لەخۆگرتنی باشو قسەکردنی پۆزەتیف لەگەڵ خۆماندا وزەی بەختەوەریو سەرکەوتن نین. ئێمە بەو هوشیارییە گەیشتووین، هەربۆیە هەست دەکەین ئێستا کاتی ئەوە هاتووە ئەم توانە چەکەرە بکەن، بەڵام چۆن؟ کەرەستەی پێویست بۆ ئەم کارە ڕوانگەیە.

ڕوانگە پۆزەتیڤەکان وەکو کەرەستەی بەهێزکەری جەستەو ورەن. ڕوانگەی باش دەتوانێت تێپەڕاندنی خراپترین ڕۆژەکانی کارمان بۆ ئاسان بکاتەوە. لەلایەکی تر، ڕوانگەی نێگەتیڤ بۆجەستە ژەهراوییە. بەهۆی بیری نێگەتیڤانە، هەر دەرفەتێک بۆ شادومانیو بەختەوەری لەدەست دەچێت. سومبولی بیرکردنەوەی نێگەتیڤانە بەئاسانی دەتوانێت نەخۆشی جەستەییو دەروونی دابین بکات.

ئایا شتێکی گەورەئاسا دیارە؟ زانست جەختی لەسەر ئەم پێکەوەبوونە دەکاتەوە.

دەرمانی ئارامبەخش بەهۆی گەشبینی

دۆزراوەکانی دوایی دەرمانناسی دەروونی بەشێوەیەکی ئاشکرا دەربڕی ئەو بۆچوونەیە کە بۆچی ڕوانگەی پۆزەتیڤی دەروونی یەکێکە لەگرنگترین تایبەتمەندییەکان بۆ بەدەستهێنانی تەندروستیو شادومانی.

توێژینەوە پزیشکیەکان پیشانی داوە جەستە جۆرێک دەرمانی ئارامبەخش دروست دەکات کە لەسەر خانە وەرگرە تایبەتەکان لەمێشکو بڕبڕەی پیشت دا کاریگەری دادەنێت. بەو دەرمانە ئارامبەخشە سروشتیو دەروونیانە دەڵێن "ئەندرۆفین". شێداربوونی ئەندرۆفینو کەڵک وەرگرتنی مێشک لەوە ئازارە جەستیەکانی کەم دەکاتەوەو هاندەرە نەگونجاوەکان لادەبات. لەڕاستیدا شێداربوونی ئەندرۆفین لەجەستەدا دەبێتە هۆی هەست بەتەندروستی کردن هەروەها لێکۆڵینەوە لەسەر نەخۆشە خەمۆکەکان، کەمبوونی دەرمانی ئەندرۆفینی پیشان داوە. ڕەنگە ئەو کارە دەسپێکی جووڵانەوەیەکە بۆناسینی ڕیشەکانی خەمۆکیو شادومانی. زۆر ئاشکرایە کەسانی گەشبینو شادومان ئەو ئارامبەخشە سروشتیانە بەرادەیەکی زۆر لەجەستەیاندا هەبوو بێت.

گرنگتر لەوەش توێژەرە ڕەفتارگەراکان ئەوەیان لەبەردەستدایە بەو ئەنجامە دەگەن لەڕێگای بیرکردنەوەی گەشبینانەو ڕوانگەی پۆزەتیڤ دەکرێ ڕێژەی ئەندرۆفین ببرێتە سەرەوە.

ڕەوتی زیادکەرەوە

بەدڵنیاییەوە دەستەواژەی "ڕەوتی بەتاڵکەرەوەکان" بیستووە کە تیایدا مەسەلەیەک بووەتە هۆی مەسەلەیەکی ترو مەسەلەی دووەم دیسانەوە یەکەم مەسەلە دەوروژێنێت. بیرکردنەوەی نێگەتیڤانە چیرۆکێکی وەها هەیەو بیرکردنەوەی نێگەتیڤی جەستە شێدارکردنی ئەندرۆفین ڕادەوەستێنێتو دەبێتە هۆی خەمۆکی، ئەم خەمۆکیەش دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی نێگەتیڤانە.

ئێستا وەرن ئەم لێکچوونە پێچەوانە بکەینەوە. هەندێ بەڵگەی زانستی لەئارادان کە پیشان دەدەن ڕوانگەی دەروونی پۆزەتیڤانە بەگشتی هەستێکی باش لەتاک دا دابین دەکات کە یارمەتیدەرە بۆ زاڵبوون بەسەر خەمۆکیو گۆڕینی دڵەڕاوکێ بۆ وزەو کۆکردنەوەی وزە بۆ خۆڕاگریو پشتگیری.

لەو توێژینەوەیەدا کە لەو بارەوە هاتووە هەندێ ئەکتەریان بەوایەر لکاندووە بەئەلەکترۆدەکان. پاشان داوایان لێکردوون کە ڕۆڵی جۆراوجۆر بگۆڕن. کاتێک ئەوانە ڕۆڵی کەسانی توندوتیژو نائومێد دەگێڕن، ڕادەی ئەندرۆفینی خوێنیان دابەزی، بەڵام کاتێک ڕۆڵی هەستی شادومانیو متمانە بەخۆبوونو خۆشەویستیان گێڕا، ئاستی ئەندرۆفینی خوێن چووە سەرەوە.

زانست پیشانی داوە بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ ئەندرۆفین دابین دەکات. ئەندرۆفین بەش بەحاڵی خۆی هەستی گەشبینیو تەندروستی دەبزوێنێتو ئەم هەستانە، بەهێزکەری ڕوانگەی پۆزەتیڤن. ئەوەیە ئێمە پێی دەڵێن "ڕەوتی زیادکەرەوە".

ڕوانگە، درمە

هەرکام لەئێمە بەرامبەر بەکارو ڕوانگەکانمان بەرپرسین. ئەو کەسانەی ڕازیو شادومانو ئەو شتانەی دەیانەوێت بەدەستی دێنن سەرکەوتوو دەبن، خۆپەروەردەن. ڕوانگەی پۆزەتیڤ ئەوانەی بەم شێوەیە پەسەند کردووە.

ڕوانگەی پۆزەتیڤ بەو ڕادەیە بۆ سکرتێری پشت مێزی ئیدارە، گرنگە کە بۆ فرۆشیارێک لەژووری ڕیکلامدا گرنگە. گرۆتین درمە. دژوارە کەسێک بەرامبەر بەکەسێک بەردەوام بەشێوەی پۆزەتیڤ بیر دەکاتەوە بێمتمانە بێت ـ کەسێکی وەها وزە، گاڵتەئامێزیو وروژاندن دەردەبڕن. ئەو کەسەی توانای هەیە سەیری بەشی ڕووناکی ژیان بکات لەنێوان هاوکارەکاندا هاوڕێیەتی دابین دەکات. درمی ئەو دیمەنە پۆزەتیڤو جوانە بۆ مرۆڤ زۆر ئاسانە.

ئەو ڕوانگەیەی هەمانە، هەڵبژاردنێکە کە کردوومانە

هەڵەکردن

ئایا تائێستا بیستووتانە پێتان بڵێن: "ڕوانگەتان هەڵەیە" یان "ڕوانگەتانم بەدڵ نییە؟"

کاتێک قسەیەکی وەهامان پێبڵێن، بەرپەچدانەوەی سروشتیمان وەرگرتنی دۆخێکی بەرگریو هەندێجار تەنانەت دوژمنیە. لەو دۆخەدا هەستی ئاگرینی "ڕوانگەیەکی هەڵەتان هەیە" دادەگیرسێت.

ڕوانگەی هەڵە وەکو ئاگر لەدارستاندا پەرە دەستێنێت. تەنانەت دەتوانێت لەڕاستیدا کۆمپانیایەک بڕووخێنێت ـ پەیوەندی نێوان کەسێک بسوتێنێت، گەشەی خولقاندن ئاگر بداتو پرۆژەیەک بەتەواوی بکات بەخۆڵەمێش. کەسێک بەڕوانگەی نێگەتیڤانەی کاریگەر دەتوانێت هەموو ئەو کارانە بکات، هەر ئەوەندە بەسە. چ ئەو کەسە بەڕێوەبەر یان نامەبەری کۆمپانیا بێت، کاریگەرییەکەی بەسەر کەسانی تردا یەکسانە، بەڵام ئەو کەسەی زیاتر لەخەڵک دەسووتێت، کەسێک نییە کە کەوتبێتە بەر بیری نێگەتیڤانە ـ یان لێپرسراو یان هاوکارو کەسی بەردەستی، ئەو کەسەی زیاتر لەهەموو کەسێک بەهۆی نێگەتیڤگەرایی زیانی بەردەکەوێت کەسێکە هەڵەی هەیە. ڕەنگە کەسێکی نائومێد بێت کە بەهۆی نائومێدیو تەنهایی ڕەنج دەبینێت. ڕاستی ئازاراوی ئەوەیە خەڵک بەشێوەیەکی سروشتی لەکەسانی ڕەشبینو نێگەتیڤو دەمەوەر دووری دەکەن.

سومبولی بیرکردنەوەی نێگەتیڤانە لەسەر تەندروستی تاک کاریگەری دادەنێت. بەبێ ڕووداوێکی بەردەوام کە لەڕوانگەی پۆزەتیڤ دابین دەکرێن، بەبێ بەرگری لەبەرامبەر دڵەڕاوکێو نائومێدی هیچشتێک لەدەست نادات.

ئێستاکە پزیشکان دەزانن چۆنیەتی سۆزەکان پەیوەندییان هەیە لەگەڵ هەر نەخۆشیەکو هەڵاماتو شێرپەنجەیەک.

ئەو کەسانەی ڕوانگەی پۆزەتیڤیان هەیە زۆرجار بەرەو لای ئامرازی دەرەکی دەڕۆن بۆ کەمکردنی خەمۆکییەکانیان. مەشروبی کحولی، ماری جوانا، ئارامبەخشەکان، کۆکایین، زۆر خواردن، کڕینی ناپێویست، زێدەڕۆیی لەکاری سێکسیو قوماربازیو ... هتد.

ئایا کەسێک تووشی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ هاتووە دەبێ لەنائومێدی دا بمێنێتەوە؟ وەڵامەکەی "نا"یەکی گەورەیە. دەبێ بەشیلگێرانە پێیبڵێن: ئومێدێک لەئارادایە.

لەبارەی وێنای زەینی قسەمان کرد. بیرۆکەی وێنای زەینی لە سەر بنەمای زانستی کتێبی پیرۆزە. لەکتێبی پیرۆزدا هاتووە: "مرۆڤ بەو جۆرەیە کە لەدڵی خۆیدا بیری لێدەکاتەوە"، بەو جۆرەی کە بیر دەکەینەوە، بەهەمان شێوەین.

ئێمە بەرپرسیارین

ئێمە بەرپرسیاری ژیانی خۆمانین. کۆنترۆڵی ڕوانگەو شێوەی ڕووبەڕووبوونەوەمان لەبەردەستماندایە. بەرپرس، جۆری کاری باوکو دایکانو دۆڕاندنەکان هیچ پەیوەندییەکیان نین کە جۆری باوەڕی ئێمەیان دروستکردووە. شێوەی بیرکردنەوەو شێوەی پەرچدانەوەمان ئەمڕۆ بەتەواوی لەدەستی خۆماندایە.

چاوەڕوانی کردنی ڕووداوی خراپ دەتوانێت ببێتە هۆی ئەنجامیان. ئەو کەسانەی ڕوانگەی نێگەتیڤیان هەیە زۆرجار چاوەڕوانی کاری خراپ دەبنەوە وەکو لەدەستدانی کار، شکستی بازرگانی، پەیوەندی کاری لاواز، دۆخی کاری ناخۆشو شکست. بەو شێوەیە چاوەڕوانی شکستو نەخۆشی دەبنو هەر ئەوەش دەبێتە نسیبیان.

لەلایەکی تر، بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ لەسەر بنەمای ڕاستگەرایی دەتوانێت وەها کاریگەریمان لەسەر دابنێت کە بەسەر دژوارییەکاندا زاڵ بین.

ئەگەر لەڕاستی دا لەسەر ئەو باوەڕەین کە دەتوانین بەو ئامانجەی لەبەر چاومانە پێبگەین، شێوەی ڕوانگەو کردەوەمان وزەیەکی نوێ ئازاد دەکات کە لەڕاستی دا یارمەتیدەرە بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانمان.

ڕوانگە خۆی لەخۆیدا میکانیزمێکی بێ کاریگەرە ـ ئامرازێکە بۆئامانجێکی تر. هەر ئامانجێکو مەبەستێکمان هەبووبێت، ئاراستەگرتن لەڕێگای ڕوانگەمانەوە دیاری دەکرێت، چ پۆزەتیڤ بێت چ نێگەتیڤ، ڕاست بێت یان هەڵە، دروستکەر یان ڕووخێنەر. ڕوانگەمان ئەو دەرەنجامەمان پێدەبەخشێت کە لەسەر ئەو بنەمایە بەرنامەمان بۆی دارشتووە، وەکو کومپیتەرێکە کە لەسەر بەرنامەکان وەڵام دەداتەوە.

وێنا پۆزەتیڤەکان دەتوانێت بەدڵنیاییەوە لەخراپترین هەلومەرجدا بمانپارێزێت، تا کاتێک ڕێگەچارەیەک بۆ مەسەلەکان بدۆزینەوە یان بارودۆخ بگۆڕین، ئێمە یان وزەکانمان پاراستووە یان تەسلیم نەبووینە یان درێژەمان بەخەبات داوە.

دەبینین لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ بەربەستدا، ڕوانگەی ناخمان لەکردەوەیەکی ڕوتینی دا هانمان دەداتو بەرەو سەرکەوتنمان دەبات.

ئێمە بەرپرسی ڕووداوە دەرەکییەکان نین هەروەها ئەرکی کەسانی تر

هەرگی

کە چی دەکەنو چی بیر دەکەنەوە نین، تەنها بەرپرسی ئەوەین بەچ شێوەیەک پەرچدانەوە پیشان بدەین. ئەوە ڕوانگەی ئێمەیە ئێمە بەرپرسی خۆمانین.

ئایا پیشەکەمان بزنێکی هەڵاتووە؟

لەکتێبی تەوراتو کتێبی لوتیسکێوس دا لەبارەی "بزنی هەڵاتوو" وەهایان وتووە کاتێک خەڵک کێشەکانیان بەرەو زیادبوون دەچوو، بزنێکی تەندروستی نێریان بۆ پەرستشگە دەهێنا. لەمەراسیمێکی فەرمیدا باڵاترین ڕۆحانی خێڵەکە دەستی دەنایە سەر بزنەکەو چارەڕەشیەکانی دەبژارد. بەو کارە کێشەکان دەگوازرایەوە بۆ بزنەکەو پاشان ئەوەی ئازاد دەکردو بزنەکە هەموو کێشەکانی لەگەڵ خۆی دەبرد. کاتی ئەو چیرۆکە دەگەڕێتەوە بۆ۴۰۰۰ ساڵ لەوەوپێش، بەڵام هێشتا ئێمە کەڵک لە"بزنە هەڵاتووەکان" وەردەگرین.

زۆرجار لەکەسانی ترو شتەکانی تر لەژیاندا کەڵک وەردەگرین تا لەبەرپرسیارێتی ئەو کارانەی چیدەکەینو لەچ ئاستێکداین ڕزگارمان ببێت، لەباتی کار لەسەر ئەو شتەی لەناخماندا ڕوودەدات، شتەکانی دەوروبەرمان بەتاوانبار دادەنین.

بەردەوام ئەو بیرۆکەیە کە وەڵام لەشوێنێکی تردا شاردراوەتەوە یان لەدەستی کەسانی تردایە، دەتوانێت ئاسانتر خەونەکانمان دامرکێنێت.

کاتێک هەلومەرجی کارکردن دژوار دەبێت، ئەو بیرکردنەوەیە دێتە مێشکمان کە: "هەموو بەهۆی ئەو کارەیە کە هەمانە"، زۆرجار کێشەکانمان وەکو ئەو بزنە هەڵاتووە دادەنین لەحاڵێکدا "هەڵەکە" لەناخماندایە.

بیناکردنی کەنیسە

ڕوانگە لەبارەی کارەوە وەکو چیرۆکێکی جوانە کە ئەدوارد پوولەنگ گێڕاویەتەوە.

لەسەدەکانی ناوەڕاست هەواڵنێرێک دەیەویست بزانێت کرێکارەکان چ هەستێکیان بەرامبەر بەکارەکانیان هەیە. ئەو ڕۆیشتە ئەو شوێنە لەفەرەنسە کە تیایدا سەرقاڵی بیناکردنەوە بوون. لەکرێکاری یەکەم پرسی: خەریکن چی دەکەن؟ کرێکارەکە وتی: "بۆ نابینی، ئەم بەردانە بەکەرەستەی سەرەتایی دەیشکێنینو ئەوانە بەشێوەیەک کە بەرپرس پێی وتووم ڕیزیان دەکەم. لەژێر ئەم هەتاوە برژێنەرەدا عارەق دەردەدەم، کارێکی زۆر دژوارەو تا ئاستی مردن بێزارکەرە".

هەواڵنێرەکە چووە سەروەختی کرێکاری دووەمو هەمان پرسیاری کرد. کرێکارەکە وەڵامی دایەوە: خەریکم بەشێوەیەک ئەو بەردانە ڕیز دەکەم کە کەڵکیان لێوەربگیردرێتو پاشان ئەوانە لەسەر ئەو نەخشەیە کە نەخشەدانەر دایناوە، لەسەر یەک ڕیزیان دەکەم، "کارێکی دژوارەو زۆرجار دووپات دیارە، بەڵام هەفتەی پێنج فرانک داهاتی هەیە، ئەو پارەیەش بۆمنداڵو ژنەکەم بەسە. ئەمەش بەش بەحاڵی خۆی کارە، ئەمەش نەبوایە چی".

هەواڵنێرەکە کاتێک کەمێ گرۆتینی گرت چوو بەرەو لای کرێکاری سێیەمو پرسیاری کرد: خەریکن چی دەکەن؟

کرێکار کاتێک دەستی بۆ ئاسمان ڕاگرتبوو وتی: سەیرکە، خەریکم کەنیسە دروست دەکەم.

ئەوەیە چێژوەرگرتن لە کار.

ڕوانگەی پۆزەتیڤانە لەکارکردندا

١. لەڕەشبینی دوورەپەرێز بن. چارەڕەشی "هاودەمی" خۆشدەوێت. بیرکردنەوەی نێگەتیڤ کەشو هەواکە ژەهراوی دەکات، بۆ ورەو جەستە مەترسیدارە. باشترین ڕێگا بۆگەشبینی مانەوە لەگەڵ ئەو کەسانەیەدایە بەردەوام پۆزەتیڤانە بیر دەکەنەوە.

٢. بەبیرکردنەوەی پۆزەتیڤانە ئەندرۆفینی پێویست لەجەستەدا دابین دەکرێت. وەها هەستێکی باشمان پێدەست دەدات کە سەرمان سوڕ دەمێنێت.

٣. خەفەت نەخۆین. زۆربەی خەڵک هەموو ڕۆژێک کاتێکی زۆر بۆ زیانەکانی ڕابردوو تەرخان دەکەین ـ کاتێک کاتمان بۆ وەرگرتنی پۆستو پلە تەرخان کرد، بەچ شێوەیەک سیاسەتی ئیدارەکە دەرفەتەکەی لەکیس دا. هەر خەفەتێکمان بەڕاشکاوی لەزەینی خۆماندا وێناکرد. لەبری ئەوە لەزەینی باڵاو توانای باڵاترمان بۆ وێنای زەینی دروستکەر هێنایە ئارا تا دیمەنی سۆزداری باشو پۆزەتیڤ دروست بکەین.

٤. بەشادومانی لەخەو هەستین. گەشبینی ڕوانگەیەکی فێربوونیە. هەموو ڕۆژێک سەر لەبەیانی دەست بکەین بەبیرکردنەوەی پۆزەتیڤ. ئەگەر زەنگی کاتژمێرەکە بێزارمان دەکات بەدەنگی مۆسیقا لەخەو هەستین. گوێ لەهەواڵی سەر لەبەیانی نەگرین، بەردەوام خەمۆکی هێنەرە. لەنێو ڕێگای ئیدارەدا گوێ لەو مۆسیقایە بگرین کە بەلامانەوە جوانە. ئەو کەسانەی نهێنی پۆزەتیڤی دەزانن، تێدەگەن لەتوانایاندایە:

ئەمڕۆ بکەینە باشترین ڕۆژی پێویست.

خەوتنی باش یارمەتیمان دەدات کارەکانمان باشتر ئەنجام بدەین

ئاناهیتا

بەرادەی پێویست بخەون، چونکە تەرکیزتان لەسەر ئەنجامدانی کارەکانتان باشتر دەبێ، خولقێنەرتر بیر دەکەنەوەو ئامادەیی زەینو هۆشی درێژخایەنتان دەبێو بیرەوەرییە گرنگەکانتان دەپارێزرێن، ئەمانە چەند دەرئەنجامن کە لەکۆمەڵێک توێژینەوەی زانستی بەدەستهاتوون کە بەمداوییانە لەدوو زانکۆی ئەمریکا ئەنجام دراون.

دوو گرووپی پزیشکە بەناوبانگەکانی زانکۆی هاڤاردو نوتیردامی ویلاتی ئیندیانای ئەمریکا لەسەر بابەتی خەوو ئاسەوارە پۆزەتیڤو نیگاتیڤەکانی لەسەر تەندرووستی تاکەکان توێژینەوەیەکیان ئەنجا دا، لەئاکامدا کۆمەڵێک ڕێنمایی پێویستیان بڵاوکردەوە.

د.ڕابیرت سیکگولد، مامۆستای دەروونناسی زانکۆی هاڤاردی ئەمریکا ڕایگەیاند کە خەوتنی پێویست یارمەتی هاووڵاتیان دەدا بۆئەوەی کارەکانیان بەباشترین شێوە ئەنجام بدەنو بەزەینتیژی مامەڵە لەگەڵ پرسو کێشەکانی ڕۆژانەیاندا بکەن، چونکە "مێشکی مرۆڤ لەکاتی خەودا ناچالاک نییە، بڕیارە ئاڵۆزو دژوارەکان لەبارەی ئەمە کە کامە بیرەوەریتان گرنگەو دەبێ بپارێزرێت دەگرێت".

لەلێکۆڵینەوەکەدا ئەوەش خراوەتەروو کە خەوتنی شەو لەکاتی خۆیدا گەرەنتی هێزو توانایتان لەکاروبارەکانی ڕۆژانەداو کارەکان ئاسانتر بەڕێوە دەچن.

دڵخۆشیو بەختەوەریی لەنەخۆشی دڵ دەتانپارێزێت

بەپێی دەرئەنجامەکانی لێکۆڵینەوەیەکی نوێ کە لەئەمریکا ئەنجامدراوە، دڵخۆشبوون یارمەتییەکی زۆری بەرگرتن بەنەخۆشی دڵ دەدات.

توێژەرانی زانکۆی کولۆمبیای شاری نیویورک، لێکۆڵینەوەکیان لەسەر ئاستی بەختەوەری زیاتر لە ١٧٠٠کەسی بەساڵداچوو ئەنجام دا کە تووشی نەخۆشی دڵ نەبوون، لەئاکامدا دەرکەوت هۆکاری تووشنەبوونی ئەو کەسانە بەنەخۆشی دڵ، دڵخۆشبوونو بەختەوەریان بووە لەژیان. لەکۆی ئەو کەسانەی وەرگیرابوون لەتوێژینەوەکەدا، ٨٦٢کەسی پیاوو ٨٧٧کەسیش ژن بوون. دوای توێژینەوەی گرووپی ئەو زانکۆیە دەرکەوت دڵخۆشیو بەختەوەریی ئەو کەسانە لەژیاندا هۆکاری سەرەکی تووشنەبوونیان بەنەخۆشی دڵ بووە.

کارینا دێویدسون، دەروونناسی ئەو ناوەندە پزیشکییەی زانکۆی کولۆمبیای ئەمریکاو توێژەری باڵای ئەم لێکۆڵینەوە وتی: لانیکەم ئەگەر بەشێوەیەکی سروشتی تاکێکی خۆشحاڵ نین، وابنوێنن کە شادودڵخۆشن، چونکە یارمەتییەکی زۆر بەتەندرووستی دڵتان دەگەیەنێ.

بەپێی لێکۆڵینەوەکە لەوانەیە دڵخۆشیو بەختەوەریی لەژیان ٢٢٪ی نەخۆشی دڵتان کەم بکاتەوە، لەوبارەوە د.دێویدسون دەڵێ: کەسانی دڵخۆش خاوەن ژیانێکی تەندرووستترن، هەربۆیە تاکەکان ڕێنمایی دەکات کە هەر کارێک لەنێو خێزانو کۆمەڵگە بۆزیادبوونی دڵخۆشی لەژیانیان ئەنجام بدەن، سوودمەند دەبێ.

دەرئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە ڕۆژی ١ی شوباتی ئەمساڵ لەگۆڤاری European Heart بڵاوکرانەوە.

پێکەنین

رۆژێك باوكێك لەكوڕەكەی دەپرسێ: كوڕی خۆم ٢×٢ دەكاتە چەند؟ منداڵەكەی وڵامی داوە: بابە گیان دەكاتە ٤. باوكی لەبەرامبەر زانینی وەڵامەكەی، چوار دەنكە گوێز دەدات بەكوڕەكەی.

رۆژی دواتر باوكی دیسان لەكوڕەكەی دەپرسێ: بەقوربان،٤ ×٤ دەكاتە چەند؟ كوڕەكە دەڵێ: دەكاتە دوو فەردە.

دوو شێت بەیەكەوە قسەیان دەكرد. شێتی یەكەم: لەخەونم دا چووبووم بۆ سەفەر. شێتی دووەم: منیش لەخەونم دا خەریك بووم خواردنێكی بەتامم دەخوارد. شێتی یەكەم : بەتەنیا دەتخوارد! ئەی بۆ بەمنت نەووت لەگەڵت بخۆم! شێتی دووەم: دەمویست پێتبڵێم، بەڵام ووتیان چووی بۆ سەفەر!

ئایا دەزانن چەند جۆر تۆپانێ هەیە؟

لەزۆربەی وڵاتانی دنیادا تۆپی پێ بەیارییەک ناسراوە کە لەنێوان دوو گرووپی ١١ کەسی دا بەڕێوە دەچێو نابێ جگەلە گۆڵچی کەس دەست لەتۆپەکە بدات تا ئەوەی دەگاتە ناو گۆڵەوە،

بەڵام راکبی جۆرێکی دیکەی تۆپی پێیە کە لەو یارییەدا هەر گرووپەو بە ١٣ یان ١٥کەس بەتۆپێکی بەیزەوی شکڵەوە تێیدا یاری دەکەن. لەراکبی دا تۆپ بەپێ لێدەدرێو بەدەست دەگیردرێتەوە، یانی هەم دەست هەم قاچ بەیەکەوە لەیاری راکبیدا بەشدارن.

تۆپانێی کەنەدی، جۆرێک یارییە لەشێوەی راکبی، بەڵام بەو جیاوازییەی لەودا ١٢یاریزان یاری دەکەن.

تۆپانێی ئۆستراڵی لەزەوی‌و یاریگایەکی بەیزەوی شکڵدا ئەنجام دەدرێو هەر گرووپەو ١٨یاریزانی هەیە.

دیارە تۆپانێی سواری(پاسکیل سواری، مۆتۆرسیکلێت سواری‌و ئەسپسواری)و تۆپانێـــی ئاوی‌و تۆپانێی قەراخ دەریایی کە بەپێی رووتی لەقەراخ دەریاکان ئەنجـــام دەرێ، کۆمەڵێک جۆری تری تۆپانێن کە بۆ کات بەســـەربردن‌و رابوورادن بەڕێوە دەچن.

بۆ مێرمنداڵە کچەکان

- شانازی بەکچبوونی خۆتان بکەن!
- ئاگاداربن، کچ‌و کوڕ هیچ جیاوازییەکیان نییە!
- پڕ بەدڵی خۆتان پێبکەنن، لەقاقا لێدان شەرم مەکەن!
- ئاوات بەکوڕبوون مەخوازن‌و شادبن بەوەی کە کچن!
- ئەگەر مەمکتان کردووە مەیشـــارنەوە، ئەوە سرووشتی ئێوەیە نەک ئەوەی شەرم بکەن لێی!
- ئەگەر گۆڕانکاریی بەســـەر جەستەو دەنگتان دا هات نیگەران مەبن، ئەوە بەڵگەی گەورەبوون‌و پێگەیشتنتانە!
- ئەم رستەیە بەباشی لەمێشکتان دا بچەسپێنن:

من بەرلەهەر شـــتێک مرۆڤم، کچبوون‌و کوڕبوون‌و دەوڵەمەندی‌و هەژاری‌و ئایین‌و نەتەوەکەم‌و هەرشتێکی تر... نابێ مرۆڤبوونم بخاتە مەترسییەوە!

بەسەرهاتەکانی دوورگە

بەسەرهاتی دووەم:

دوورگـــە هەموو رۆژێک گەورە دەبێ، بـــەڵام بۆخۆی هەســـت بەگەورەبوونـــی خـــۆی ناکات، دوورگە زۆر بەپەلەیە لەگەورەبوون.

رۆژێـــک دوورگـــە زۆر دڵـــی بەسیروان سووتا.

دەزانـــن چییە؟! ســـیروان زۆر هاروهاجـــە، خۆزگـــە هـــەر هاروهاجییەکەی بوایە! پێموانییە مامۆســـتا لەســـەر هارو هاجی لەسیروان بدات، من کە نەمبینیوە! مامۆستا لەســـەر ئەوەی سیروان گـــوێ بەوانەکانی نـــادا، گوێی رادەکێشێت.

لاوێـــن زۆر گەورە بـــووە، لاوێن کچی خاڵمە. جارێک بابم بەخاڵمی وت: کاک خدر دەزانی ئەو کچەی تۆ زۆر گەورە بووە؟! دەڵێی بەگوێ هەڵتکێشاوە!

خاڵم بەو قســـەیەی بابم پێکەنی‌و هیچـــی نەوت. بابـــم دەزانێ من دەمەوێ زوو گەورەبم، ئەی باشە بۆگوێم راناکێشێ؟!

نـــا.. نـــا... من نامـــەوێ بەگوێ راکێشـــان گەورەبـــم. حەتمەن لاوێنیش وەک سیروان وانەکانی باش ناخوێنـــێ بۆیە بابی گوێی رادەکێشێ!

ئەی باشە بۆسیروان وەک لاوێن گەورە نابێ؟!

ئەوجارە سیروان بەمامۆستای وت: مامۆستا.. مامۆستا.. تۆسەری بابت گوێم رامەکێشە، زۆر دێشێ! ئەو رۆژە مامۆستا ئەوەندە پێکەنی تا هەردووک چاوی پڕ بوو لەگریان. منداڵەکانیش‌لەگەڵ‌مامۆستاکەیان، دەستیان کرد بەپێکەنین.

من پێنەکەنیم، ئاخر نەمزانی بەچی پێدەکەنن.

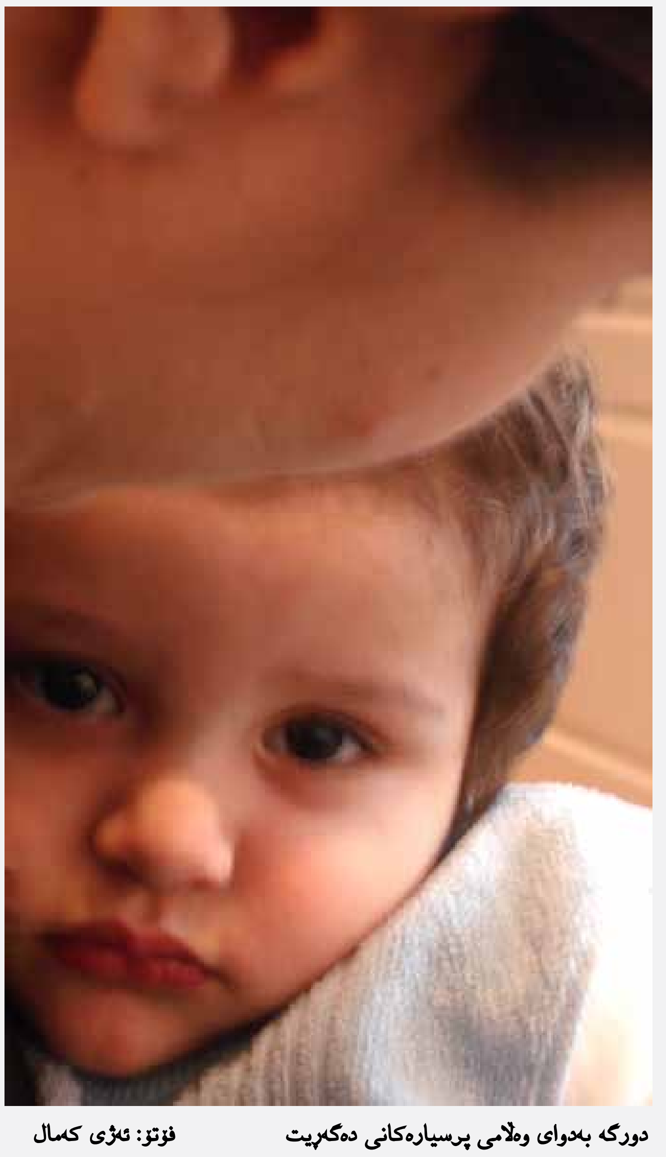
مامۆستا دوای ئەوەی گریانەکەی تەواو بـــوو، یەک بەخۆی هاواری کرد: بێدەنگ..!

هاوپۆلییەکانـــم بێدەنگ بوون. ســـیروانیش کە تازە دەیەویست پێبکەنێ، لەترسان پێکەنینەکەی لەگەروو گیرا.

مامۆستا بەروخسارێکی تووڕەوە هەردووک گوێی سیروانی گرتو وتی:

نا.. نا... ئەمن قسەی مامۆستاکەمان ناکەمەوە، ئاخر مامۆســـتاکەمان قسەیەکی زۆر ناخۆشی بەسیروان وت.

سیروان وتی: ها..؟! بەڵێ.. بەڵێ...! نازانم...! مامۆستا کام قسە دەڵێی؟! مامۆســـتا زوو زوو قســـە ناخۆشەکەی بەســـەر سیرواندا دووپات دەکردەوەو لێی دەپرسی: لەکێوە ئەو قسەیە فێربووی؟! کەس نەیدەزانی مامۆستا باسی کام قسە دەکات.



دورگە بەدوای وەڵامی پرسیارەکانی دەگەڕێت **فۆتۆ: ئەژێ کەمال**

سیروانی فەقیریش بەدەم گریانەوە زوو زوو لەمامۆســـتای دەپرسی: مامۆستا.. مامۆســـتا.. کام قسە دەڵێی مامۆستا؟!

منداڵەکان هەروا بێدەنگ بوون، من زۆرم خەمی سیروان بوو.

ئاخرییەکەی مامۆستا وتی: ئەوە لەکێ فێربووی بەســـەری بابی خەڵک سوێند بخۆی؟!

مامۆســـتا زمانی خوار کردەوەو لچی داشـــۆڕاندو بەدمەلاسکەوە رووی کـــردە ئێمەو قســـەکەی ســـیروانی دووپـــات کـــردەوە: مامۆستا.. مامۆستا.. تۆسەری بابت گوێم رامەکێشە، زۆر دێشێ...!

ســـیروان هۆن هۆن دەستیکرد بەگریان. زەنگی کۆتایی لێدرا. دەنگی ســـیروان‌و دەنگی زەنگ تێکەڵ بوون.

مامۆســـتا گوێی سیروانی بەردا. ســـیروان گوێچکەکانی ســـوور ببوونەوە.مامۆستا جانتاکەی هەڵگرتو بەتووڕەییـــەوە چووە دەرێ. خۆزگە ئەو مامۆســـتایە مامۆستای ئێمە نەبوایە!

سیروان زۆر هاروهاجە. هەرکە مامۆســـتا لەپۆل رۆیشتە دەرێ سیروانیش گریانەکەی گۆڕی‌و دەستیکرد بەپێکەنین‌و بەهەڵبەز هەڵبەز رۆیشتە دەرێ.

من ئاخرییەکەی نەمزانی، گوێ راکێشـــان بۆ گەورەبوون باشە یان نا؟! نەشـــمزانی ســـیروان گریانەکەی بەراســـتی بوو یان بەقەستی؟! هەروەها نەشمزانی کە بۆچی مامۆستاکەمان لەو قسەیەی سیروان تووڕە بوو؟!

ئەگەر دوورگە ئەو پرســـیارانەی لەمن بکردبایە ئاوا وەڵامم دەدایەوە: نا.. دوورگە گیان! گوێ راکێشان بۆ گەورەبوون بـــاش نییە. ئەو قســـەیەی کە بابت ســـەبارەت بەلاوێن، بەخاڵتی وت، ئەوە جۆرە قسەکردنێکە تایبەت بەگەورەکانە، کە تەنیا بۆخۆیان لێی حاڵی دەبن.

تۆش ئەگەر پەلـــە نەکەی، ورەدە وردە لەداهاتـــوودا، تێدەگەی کە مەبەست لەم جۆرە قسانە چییە.

سیروانیش بەراســـتی گریابوو، ئەی نەتدیبوو گوێچکەکانی وەک ئاگر سوور هەڵگەڕابوون؟! بەڵام سیروان بۆ ئەوەی منداڵەکان پێی نەڵێن:گرینۆکە،لەخۆڕا دەستیکرد بەپێکەنین و چـــووە دەرێ، دەنا زۆر زۆریش ئازار بەگوێچکەکانی گەیشتبوو.

سەبارەت بەوەی کە بۆچی مامۆستا کەتان لەقسەکەی سیروان تووڕە بووە؟! دەبێ بڵێم: دوورگە گیان! هەندێک قســـە هەیـــە کە باش نین، بەڵام بەداخـــەوە هەندێک لەگەوەرکان لەوجۆرە قسانە زۆر دەکەن. هەندێک لەمنداڵانی ئەو بنەماڵانەش کـــە گەوەرەکانیان قســـەی ناحـــەز دەکـــەن، چاو لەدایکـو بابیان دەکەن‌و لەشوێنی دیکە ئەو قسە ناحەزانە بەخەڵکی دەڵێنەوە. ئەو قسەیەی سیروانیش لـــەو جۆرە قســـانە بـــوو، بۆیە مامۆستاکەتان پێکەنی، چوونکوو پێی سەیر بوو منداڵێک لەتەمەنی ئێوەدا چۆن فێر بووە کە بە سەری بابی سوێندی بدات.

بەبڕوای من منداڵەکان نابێ هەموو قسەیەکی گەوەرەکانیان دووپات بکەنـــەوە، بەڵکوو دەبێ بۆخۆیان بەو هەموو وشـــە جۆراوجۆرەی فێـــری بوون، رەســـتەی جوان‌و قسەی تایبەت بەخۆیان سازبکەن و بیکەن.

ئەگەر گەورەکان هەر قسەیەکیان کـــردو منداڵەکانیش دووپاتیان کـــردەوە، ئەوە ئیـــدی ئێوە چ جیاوازییەکتـــان لەگەڵ تووتییە دیلەکانی ناو فیلمە هیندییەکان هەیە؟! دوورگە بەهیوایە بچێتەوە بۆ ماڵێ‌و بەسەرهاتی ئەمڕۆش بۆ دایکی بگێڕێتەوە، بۆ رۆژانیشی دەگێڕێتەوە.

دوورگە دەیەوێ ئەو پرسیارانەی ئەمڕۆ بـــۆی هاتبوونە پێشـــێ، هەموویان لەدایکی بپرسێ.

دوورگە دەزانێ هەر پرسیارێکی لەدایکی بکات، دایکی وەڵامێکی وای دەداتـــەوە کە بـــاش باش تێبگات، بەڵام مـــن دڵنیام، ئەو وەڵام‌و رێنوێنیانـــەی دایکـــی دوورگەش کە قەرارە بۆدوورگەی باس بـــکات، لەو وەڵامانەی ئەمن بۆ دوورگەم نووسیوە، زۆر لەیەک دەچن.

دوورگە گیان زوو بڕۆوە. لەرێگە خۆت دوا مەخە. دایکت نیگەرانت دەبێ.

لەشجوانی باشترین هۆکاری بەهێزبوونی ماسولکەیە

له ئینگلیزیەوە: دیار جەزا

تۆ دەتەوێت ببیتە لەش جوانێک؟ یاخود خاوەنی لەشێکی جوانیت و دەتەوێت زیاتر پەرەی پێ بدەیت؟ مەبەستی تۆ هەرچییەک بێت ئەمە چەند ڕێنماییەکی لەش جوانیە کە هاوکاریت دەکات.

پووز فەرامۆش مەکە: هەندێ کات پووز فەرامۆشکراوترین ناوچەی جەستەن. تەنانەت پاش ئەنجامدانی ڕاهێنانی پووزەکان، لەش جوان درەنگ هەست بەبوونی گۆڕانکاری لەم بەشەی لەشدا دەکات. ئەمەش گرنگی نەدان بە پووز و تەنها ئەنجام دانی ڕاهێنانی بەشی سەرەوەی جەستەی لێ دەکەوێتەوە.

لەڕێگەی توانای بەرزکردنەوەوە هێزت زیادبکە: بەمەبەستی زیادکردنی قەبارە و هێز هەموو لەش جوانە بەهێزەکان شێوازی (٦-١٢ تیکرار) بەکاردێنن. کاتێ ڕاهێنانەکانت بە شێوەی تیکراری زۆر بێت (لە پانزە زیاتر) خۆڕاگری جەستەیت زیاد دەکات بەڵام گۆڕانێکی بەرچاو لەقەبارەو هێزدا دروست نابێت.

بەپەرۆشەوە کێش بەرزبکەرەوە: بڕی ئەو هێزەی ماسولکەیەک دروستی دەکات یەکسانە بەبڕی گەشەی ئەو ماسولکەیەی لەتوانای تۆدایە کە بنیادی بنێیت. بۆ دروست کردنی هێزێکی زیاتر، پێویستە بەبێ ووچان چەند کیلۆیەک زیاد بکەیت.

مەشقە وەرزشیە جەستەیی یەکانی تر (ئیرۆبیکس) وازلێ بێنە: ئەو کەسانەی یاری لەش جوانی دەکەن پێویستە هەرگیز مەشقە وەرزشیە جەستەیی یەکانی تر ئەنجام نەدەن، چونکە کاریگەری نێگەتیڤی دەبێت. ئێرۆبیکس دەبێتە هۆی تێکدانی هێزی بەدەستهاتوو هەروەها ترشە بەنرخەکانی وەک گلایکۆجین وئەمینیا دەسوتێنن.

ماسی بخۆ: ماسی بڕێکی زۆر لە چەوری لەخۆ دەگرێت. بۆ نموونە ماسی سالمۆن ترشە چەورییەکانی ئۆمیگا-٣ دابین دەکات، کەوا لە ماسولکەکان دەکات زیاتر هەستیار بن بەرامبەر ئەنزیمی ئەنسۆلین. ماسی یارمەتیدەر دەبێت لە پاراستنی گلایکۆجین و چوونە ژوورەوەی ترشی ئامینیا بۆنێو ماسولکەکان، ئەمە لەو کاتەی گلوتامین دەهێڵێتەوە. لەش جوانان پێویستە هەندێ کات ماسی بخۆن. بەمەبەستی وەرگرتنی خۆراکی پێویستی جەستە و دابینکردنی لێشاوێک لە کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوریی، لەڕۆژێکدا ٤-٦ ژەم خۆراک بەدەست بێنە.

سۆدیۆمی زیاتر بەکاربێنە: سۆدیۆم کانزایەکی بنەڕەتیە و بۆ گەشەی ماسولکە تەواو گرنگە. سۆدیۆم دەبێتە هۆی باشتر پاراستنی کاربۆهیدرات و مژینی ترشی ئامینیا هەروەها باشترکردنی کاردانەوەی ماسولکەکان لەبەرامبەر ئەنزیمی ئەنسۆلین دا.

پشوودان: لەش جوانان بەسەختی مەشق دەکەن بۆیە زیاتر لەکەسانی تر پێویستیان بە پشوو دەبێت. بەبەراورد لەگەڵ کەسێکی ئاسایی کاتێکی زیاتر بۆ تەندروستیت تەرخان بکە. دوو ڕۆژ پشوودان دەتوانێت گلایکۆجین ببوژێنێتەوە و ڕێژەی ئانابۆلیزم زیاد دەکات و ڕێگە بە هۆرمۆنە پاشکۆکانی تری وەک تیسترۆن و کۆرتیسۆڵ دەدات بگەڕێنەوە خوازراوترین ئاست. لەش جوانان لانی کەم ڕۆژانە پێویستە هەشت کاتژمێر بخەون.

سەرچاوە:
www.featherish.com

یاری تۆپی سەرمێز بۆچی باشە؟

دێرین ئەشرەف

زۆرینەی خەڵکی یاری تۆپی سەرمێزیان ئەنجام داوەو یەکێکە لەبڵاوترین یارییە وەرزشییەکانی جیهان، بەڵام هۆکاری ئەنجامدانی ئەم یاریە چییە لەلایەن ئەو ژمارە زۆرەی وەرزشەوانانەوە؟ پێویستە یاری تۆپی سەرمێز چیت پێشکەش بکات؟

لەوبارەوە دەتوانیت ئەم وەڵامو سودانەی خوارەوەت دەستکەوێت:

١. **تەندروستیو بەژن ڕێکی:** یاری تۆپی سەرمێز بۆ تەندروستیت گرنگە. ئەو یاریە بۆ زیادکردنی ئارەقی جەستەو زیادکردنی ڕێژەی لێدانی دڵ گرنگە. ئەو کاتەی لەسەر ئاستێکی بەرز ئەنجام دەدرێت، تۆپی سەرمێز دەبێتە یەکێک لەوەرزشە خێراکان. بۆئەوەی ببیتە کەسێکی پرۆفیشناڵ پێویست ناکات ڕاهێنانی باش بکەیت. لێدانی ئەو تۆپە بچووکە سپییە بۆماوەی دوو کاژێر لەهەفتەیەکدا سەبارەت بەتەندروستیت دەبێتە جێگەی سەرسوڕمان.

٢. **خاوکردنەوەی جەستەت:** یارییەکی ئاسانە بۆ جەستەت. دەتوانیت بەگوێرەی تواناو سنووری خۆت ئەم یاریە بکەیتو لەهەمان کاتدا پێشبڕکێش بکەیت. بەهۆی نەبوونی کۆنتاکت لەم یاریەدا پێویست ناکات نیگەرانی شینبوونەوە یان شکانی ئێسکەکان بیت کە لەیاری تردا ڕووبەڕووی دەبیتەوە.

٣. **هەموو کەس دەتوانێت یاری بکات:** ئاستەنگی تەمەنو ڕەگەز بوونی نییە. لەیانەکاندا سەربازی کۆنی تەمەن ٦٠ساڵ بەرامبەر لاوی تەمەن ١٥ساڵ، پیاوان بەرامبەر ژنان یاری دەکەن یان هەر کەس کاتێکی خۆش بەسەر بەرێتو یارییەکی دۆستانە ئەنجام بدات. خێزانەکان دەتوانن هەموو ئەم یاریە ئەنجام بدەن بەبێ ئەوەی نیگەران بن ئەندامە گەورەو بەهێزەکان کۆنترۆڵی یاریەکە بکەن. لەڕاستیدا زۆربەی ئەو وەرزشەوانانەی لەڕووی جەستەوە پەککەوتوون بەهەمان ڕێسای یاریەکە دەتوانن کەسانی جەستە پتەودا یاری تۆپی سەرمێز بکەن، چونکە یاریەکە زیاتر لەتواناو هێز دەخوازێت.

٤. **وەرزشێکە بۆ ژیان:** تۆپی سەرمێز یارییەکی هەمیشەییە، واتە یارییەکە تا تەمەنی هەشتا ساڵیو بگرە زیاتریش ئەنجام دەدرێت. هەرگیز درەنگ نییە دەست بەم یارییە بکەیت، دواتر پێویست ناکات لەبەر زۆری تەمەنت واز لەئەنجامدانی ئەم وەرزشە بێنیت.

٥. **بەبیرتیژی دەتهێڵێتەوە:** کاتێ تەمەنت زیاد دەکات، یاری تۆپی سەرمێز بۆ دەماغت بەسوودە. ژمارەیەکی زۆر لەبیرکردنەوە، پلاندانان، ستراتیژی لەنێو هۆڵی تێنسدا هەیە ئەمەش وا دەکات کەسی بەتەمەن چالاک بکات.

٦. **هەموو کاتێک دەتوانیت یاری بکەیت:** تۆپی سەرمێز یارییەکە لەناو هۆڵ دەکرێو پەیوەندی بەوەرزەکانەوە نییە. دەتوانیت بەدرێژایی ساڵ، ڕۆژ بێت یان شەو، یاری بکەیتو پێویست ناکات لەخەمی کەشو هەوای خراپ بیت یاخود خۆت داپۆشیت تا ئەو تیشکە زیانبەخشانە لەخۆت دوور بخەیتەوە.

٧. **لەهەرکوێ بیت دەتوانیت یاری بکەیت:** یارییەکە شوێنی کەم داگیر دەکات. لەماڵەوە پێویستت بەجێگەیەکی زۆر نییە تا کاتێکی خۆش لەئەنجامدانی ئەم یارییەدا بەسەر بەریت. دەتوانرێت مێزێکی نووشتاوە بەکاربێت لەو ساتەی تۆ بەکاری ناهێنیت. کاتێ تۆ پێویستت بەوە دەبێت درێژ ببیتەوە یان بسوڕێیتەوە، دەبێت ئامادەبیت بۆ یانەیەکی لۆکاڵ بڕۆیت ئەوکات جێگەیەکی فراوانت دەبێت بەدەوریدا بسوڕێیتەوە. لەیانەکاندا لەهۆڵێکی هاوشێوەی یاری باسکەدا تاڕادەیەک ئاسانە جێگەی ١٦ ,٨ مێزی تۆپی سەرمێز ببێتەوە. ئەگەر بەشێوازی دووانی (زەوجی) یارییەکە بکرێت ئەوا مانای وایە لەیەک کاتدا ٦٤کەس کاتێکی خۆش بەسەر دەبەن !

٨. **هاوڕێی نوێ پەیدا دەکەیت:** تۆپی سەرمێز یارییەکی کۆمەڵایەتی گرنگە. لەیانە کۆمەڵایەتیەکاندا چاوت بەژمارەیەکی زۆر لەخەڵکی دەکەوێت. پاش ماوەیەک دەتوانیت کێبەرکێ بکەیتو ئەو هاوڕێیانە پەیدا بکەیت کە پەرۆشی یاری تۆپی سەرمێزن.

٩. **پێویست ناکات پارە خەرج بکەیت:** بۆ یاریکردنی تۆپی سەرمێز پێویستت بەوە نییە پارەیەکی زۆر خەرج بکەیت. دەشێت ڕەکتەیەکی یاری تۆپی سەرمێز بۆئاستی سەرەتایی بە ٥٠دۆلار بکڕیتو خزمەتێکی باش دەکات لەکاتێکدا تۆ فێری یارییەکە دەبیت. ڕەکتەیەکی باش بۆ ئاستی ناوەندیو پێشکەوتوو نزیکەی ١٠٠,٢٠٠دۆلاری ئەمریکی تێدەچێت. تەنانەت گرانترین ڕەکتەی پرۆفیشناڵ بە٢٠٠دۆلاری ئەمریکی زیاتر نابێت. وێڕای ئەوەش بڕی تێچوونی بەشداریکردن لەیانەیەکو کرێی هەفتانەی یانەکە هەمیشە لەوەرزشەکانی تری وەک تێنسی سەرزەویو یاری گۆڵف کەمتر دەبێت.

١٠. **چێژ وەربگرە:** ئەوە خۆشییە. تۆپی سەرمێز وەرزشێکی زۆر خۆشە لەژیاندا دەستی پێبکەیت. ئاسانە یاری بکەیت، بەڵام سەختە زۆر بەباشی ئەنجامی بدەیت. هەمیشە چاوەڕێی کایەبازی نوێ دەبیت، چاوەڕێی شاخێکی تر دەبیت پیایدا سەربکەویت.

١٠ ڕێنمایی بۆ گۆڵچیەکان

ئاراس حامد

ئەمە لیستێکەو دە ڕێنمایی بۆ گۆڵچیەکانی تۆپی پێ لەخۆ دەگرێت. تۆ دەتوانیت بەر لەڕاهێنانو یاریکردن چاپی بکەیتو بیخوێنیتەوە، بەڵام بەتەنها خوێندنەوەی ئەم لیستە تۆ نابیتە گۆڵچیەکی لێهاتوو، بەڵکو لەیاری ڕاستەقینەی تۆپی پێ دا پێویستت بەوەیە ئەم ڕێنماییانە بەرجەستە بکەیت.

کەواتە با دەست پێ بکەین !

١. لەماوەی یارییەکەدا هەمیشە ئاگاداربە تەنانەت ئەگەر تۆپ لەدەرەوەی هێڵی هەژدە یاردیش زۆر دوورتر بێت. زۆرینەی گۆڵچیەکان ئەو کاتە تەرکیز دەکەن کە تۆپ لەهێڵی هەژدە یارد نزیک دەبێتەوە کە ئەمەش خوویەکی خراپە.

٢. بەدوای یاریزانانی تیپی بەرامبەردا مەگەڕێ، بەڵکو سەرنج لەتۆپەکە بدە. وەک گۆڵچیەک ئەرکی گرنگی تۆ پاراستنی ئەو شووتانەیە کە لەلایەن یاریزانانی تیپی بەرامبەرەوە دێت، بەڵام هەندێ کات پێویستە ئەوەت لەیاد بێت کە دەبێت هێڵی هەژدە یارد بەجێ بهێڵیت تاکو تۆپەکە دوور بخەیتەوە. بەشێوەیەکی گشتی ئەمە لەهەر یارییەکدا لانیکەم جارێک پێویست دەبێت. بۆیە دەبێت خۆتی بۆ ئامادە بکەیتو ناتوانی بۆی بگەڕێیتەوە، بەڵکو دەبێت بەسووربوونەوە ڕاکردنەکەت جێبەجێ بکەیت.

٣. لەسەر هێڵەکەت مەمێنەوە تا چاوەڕێی یاریزانی بەرامبەر بکەیت. بەتایبەتی ئەو کاتەی یاریزانی بەرامبەر بەرەو ڕووت دێت. ئەوەی تۆ پێویستە بیکەیت ڕۆیشتنە ڕووەو یاریزانی بەرامبەرو دەبێت جەستەت بکشێنیت تاکو گەورە دەربکەویت. لەئەنجامی ئەمەوە یاریزانی تیپی بەرامبەر پێویست دەکات کاردانەوەیەکی خێراتری هەبێت کە ئەمەش دەبێتە هەڵەی تیپەکەی ئەو.

٤. تیپەکەت پێویستە گۆڵچی یەدەکی هەبێت بەتایبەتی لەو خوولانەی زۆر یاری لەخۆ دەگرێت.

٥. کاتێ بۆ تۆپ بەرز دەبیتەوە بەهیچ جۆرێ نابێت هەڵە بکەیت، هەرچییەک دەکەیت پێویستە تۆپەکە لەدەست نەدەیت لەو ساتەی لەهەوادایت، هەروەها دەبێت بەئاگاییەوە بارودۆخەکە هەڵبسەنگێنیو خۆت هەڵمەدە لەو کاتەی بواری گەیشتن بەتۆپەکەت نییە. گرانە بڵێین چ کاتێ پێویستە یاخود پێویست نییە خۆت هەڵبدەیت. ئەمە شتێکە تۆ ئەو کاتە فێری دەبێت کاتێ ڕۆتینی تۆ لەنێو گۆڕەپانی تۆپی پێ دا زیاد دەکات.

٦. باوەڕت بەخۆت بێت. سەبارەت بەگۆڵچی ئەمە یەکێکە لەخاڵە هەرە گرنگەکانو بەبێ ئەوەش ڕۆڵی تۆ هیچ باش نابێت. هانی خۆت بدەو ڕێگە مەدە هەڵەیەک ساردت بکاتەوە. لەبری ئەوە تێبگە لەوەی ئەو کارەی ئەنجامت دا هەڵە بوو بۆیە هەوڵ بدە هەمان هەڵە لەیاری داهاتوود دووبارە نەکەیتەوە. لەیادت بێت یاری تۆپی پێ بەبێ هەڵەکردن ئەنجام نادرێت. هەڵەکان بەشێکن لەو یاریە.

٧. لێگەڕێ با یاریزانی بەرامبەر هەنگاوی یەکەم بنێت. تۆ نابێت ڕاستەوخۆ پڕ بەتۆپەکەدا بکەیت. لەجیاتی ئەوە چاوەڕێی یاریزانی بەرامبەر بکە تا ئەو یەکەم هەنگاو بنێ. ئەمە وادەکات بۆ تۆ زۆر ئاسانتر بێت ئەو لەناوچەی خۆت دووربخەیتەوە.

٨. زۆر دوور مەوەستە لەهێڵی گۆڵەکەت. یەک یارد زۆر باشە، ئەمەش دەریدەخات کەتۆپەکە لەنێوە یاریگای تیپی بەرامبەرە.

٩. کاتێ وەک گۆڵچی یاری دەکەیت نابێت لەترسی پێکاندا بیت. ئەمە گرنگە، چونکە لەبارودۆخێکی ٥٠/٥٠دا نابێت ڕێگە بەتیپی بەرامبەر بدەیت براوە بێت.

١٠. هەوڵ بدە لەزمانی جەستەی یاریزانی بەرامبەر بگەیت. هەڵەشە مەبەو هیواخوازی باشترین ئەنجام بیت. ئەوەت لەیاد بێت تۆ هەمیشە دەبێت دوو هەنگاو لەپێش یاریزانی بەرامبەر بیت تاکو چانسی ئەوەت هەبێت شووت بگەڕێنیتەوە یاخود لەڕووبەڕوو بوونەوەی یەک بۆ یەک (انفراد) دا سەرکەوتوو بیت.

بیزانەو مەیزانە

فیلمی حەوت شکۆدارەکە

* یول براینەرو ستیڤ مەکوینو ئیلی والاش تاکە ئەکتەری ناسراوی ناو فیلمەکە بوون، ئەکتەرەکانی دی، وەک چارلز برۆنسنو جەیمس کۆبرنو رۆبەرت ڤۆونو براد دیکستەرو هۆرست بوخۆلز لەسەرەتای ژیانی هونەرییان بوون، بەڵام بەهۆی ئەم فیلمەوە ناوبانگیان دەرکردو هەندێکیان بوون بەئەستێرەی جیهانی.

* لەفیلمەکەدا رۆبەرت ڤۆون رۆڵی (لی) بینی. دواتر رۆڵێکی سەرەکی لەزنجیرەی تەلەڤزیۆنی حەوت شکۆدارەکە لەساڵی **١٩٩٨**دا لەرۆڵی دادوەر ئۆرن تراڤیس بینی.

* ئیلمەر بێرنشتاین، کە میوزیکەکەی لەم فیلمەدا بەیەکێک لەناسراوترین میوزیکی فیلمەکان دادەنرێ، هەروەها میوزیکی فیلمی (سێ هاوڕێکە ـ **١٩٨٦**) دانا کە هاوشێوەیەکی گاڵتەجاڕییانەی فیلمی حەوت شکۆدارەکەیە.

* یول براینەر لەکاتی وێنەگرتنی فیلمەکەدا ژنیهێنا. لەئاهەنگی زەماوەندەکەیدا، زۆربەی زۆری ئەو کەلوپەلانەی لەگرتەی ئاهەنگی ناو فیلمەکەدابەکارهێنرا.

* بۆ بەرەنگاربوونەوەی مانگرتنی ئەکتەرەکان، کاستی هونەریی فیلمەکە زوو هەڵبژێردرا.

* چاودێرانی هونەریی مەکسیکی داوایانکرد جووتیارەکان هەردەم جلوبەرگی خاوێن بپۆشن.

* یەکەمجار ستیڤ مەکوین مەیلی هەبوو لەم فیلمەدا بەشداری بکات، بەڵام خشتەی کارەکانی لەزنجیرەی تەلەڤزیۆنی (داواکرا: مردوو یان زیندوو ـ **١٩٥٨**) یارمەتیدەر نەبوو. دوایی لەرووداوێکدا زیانی بەئۆتۆمبێلێک گەیاندو لەماوەی چاکبوونەوەی لەم رووداوەدا، گرتەکانی ئەم فیلمەی تەواوکرد.

* رۆبەرت ڤۆون جەیمس کۆبرنی هاوڕێی وەک دوا کەسایەتی لەفیلمەکەدا، رۆڵی (بریت)ی شارەزا لەچەقۆ هاوێشتندا، بۆ دەرهێنەر جۆن ستێرگس دەستنیشانکردووە. پێشتر ستێرگس رایگەیاندبوو کە بۆ ئەم رۆڵە، ئەکتەرێکی دەوێت لەشێوەی گاری کوپەر بێت، بۆیە ڤۆون وتی کە کۆبرن ئەو ئەکتەرەیە کە داوای کردووە. پێشتر ئەکتەر ستێرلینگ هایدن دانرابوو بۆ ئەم کەسایەتییە، بەڵام بەهۆی هۆکاری نادیارەوە رۆڵەکەی بەرجەستە نەکرد.

* جەیمس کۆبرن (بریت)و رۆبەرت ڤۆون (لی) تەنها **١١**و **١٦** دێڕیان بەدوای یەکتردا هەبوو لەسەرتاپای فیلمەکەدا. هەرچەندە هەردووکیشیان بۆ ماوەی نزیکەی **٥٠**ساڵ هاوڕێی نزیکی یەکتر بوون، بەڵام ئەمە تەنها فیلمە کە بەیەکەوە بەشداری تیادا بکەن.

* بەدرێژایی کات، یول براینەر هەر لەخەمی ئەوەدا بووە لەفیلمەکەدا درێژتر لەستیڤ مەکوین دەربچێت، تا گەیشتە رادەی دروستکردنی تەپۆلکە بۆ وەستان لەسەری لەوکاتانەی بەیەکەوە گرتەیان هەبووبێ. مەکوینیش، بەرێکەوت، هەمووجار کە بەلای ئەم تەپۆلکانەدا دەڕۆیشت، شاپێکی تێهەڵدەدا.

* لەفیلمەکەدا، جوان دیقەتی ئیلی والاش (سەرکردەی چەتەکان) بدە هەرکاتەی دەمانچەکەی دەخاتەوە ناو کیفەکەی خۆیەوە. هەرکاتێک دەمانچەکەی دەخاتەوە کیفەکەوە، هەمووجار سەیری خوارەوە دەکات. ئەمەش چونکە والاش ئاشنا نەبوو بەبەکارهێنانی چەک، بۆیە نەیویستووە وەکو گێلێک دەربکەوێ کاتێک دەمانچەکە نەچێتەوە ناو کیفەکەیەوە. ئەمەش والاش خۆی لەفیلمێکی دۆکیومێنتەری دانی پیادا ناوە.

* لەژیاننامەی ئیلی والاشدا هاتووە کە یول براینەر وا تێگەیشتبوو گیروگرفتێکی گەورەی بۆ خوڵقاوە کاتێک کە ستیڤ مەکوین هەوڵیداوە سەرنجی زیاتر بۆ لای رۆڵەکەی خۆی رابکێشێت.

بەگوێرەی قسەکانی والاش، مەکوین کاتێک گرتەی لەگەڵ براینەردا هەبووایە، ئەوا جووڵەی تایبەتی ئەنجامدەدا، بۆ نموونە لارکردنەوەی ئەسپەکەی بۆ نقوومکردنی شەپقەکەی لەناو رووباردا کاتێک هەر حەوتیان دەپەڕنەوە مەکسیک.

وادیارە براینەر زۆر لەوە ترساوە مەکوین لەگرتەکاندا سەرنجی بینەر زیاتر بۆ لای خۆی بدزێ، بۆیە یاریدەدەرێکی بەکرێگرتووە بۆ ژماردنی چەندین جار مەکوین دەستی لەشەپقەکەدی داوە هەرکاتێک براینەر قسەی کردبێت.

* ژمارەی کوژراوەکانی ناو فیلمەکە: **٥٥**کەس.

* ئیلی والاشو رۆبەرت ڤۆون هەردووکیان لەفیلمەکەدا دەکوژرێن، بەڵام لەژیانی راستەقینەدا هەردووکیان دوا ئەکتەری سەرەکین کە تائێستا لەژیاندا ماونو ئەوانی تر کۆچی دواییان کردووە.

* یەکەمین فیلمە لەزنجیرە فیلمی حەوت شکۆدارەکە کە چوارە.

* لەکاتی وێنەگرتنی فیلمەکەدا، جۆن ستێرگس رووبەڕووی گیروگرفتێکی گەورە بووەوە. لەسیناریۆکەدا دانرابوو کام لەحەوتەکە دەکوژرێ، بەڵام دیارینەکرایوو مەرگی کامەیان پێش ئەویتر دەبێ. بۆیە ستێرگس ئەم بیرۆکەی بۆ هات کە کوژراوەکان بەپێی ریزبەندی کاستەکەیان بێت.

کوژراوەکان بەمجۆرە بۆن: لی (رۆبەرت ڤۆون)، هاری لەک (براد دیکستەر)، بێرناردۆ ئۆرێیلی (چارلز برۆنسن)، بریت (جەیمس کۆبرن)، بەڵام ڤۆون رەتیکردەوە یەکەمجار لەفیلمەکەدا بکوژرێ، چونکە کارەکتەرە بەتایبەت بۆ ئەو نووسرابوو. دواجار ستێرگس گەیشتە ئەنجامو دوا گرتەی کوژراوەکان هەروەکو لەفیلمەکەدا دەرکەوت، بەمجۆرەی لێهات: هاری لەک (دیکستەر) گوولەی پێدەکەوێ لەوکاتەی دەگەڕێتەوە گوندەکە بۆ لای هاوڕێیەکانی کە لەکانتینادا عاسێ ببوون. لی (ڤۆون) گوللەی پێدەکەوێ دوای ئەوەی سێ چەتە دەکوژێ کە چەندین خەڵکی گوندەکەیان بەبارمەتە گرتبوو. بریت (کۆبرن) گوللەیەکی بەسنگی دەکەوێت لەوکاتەی خۆی ئامادەدەکات بۆ هاوێشتنی چەقۆکەی. ئۆرێیلی (برۆنسن) چەندجارێک برینداردەبێ، بەڵام دواجار دەکوژرێ هەر دوابەدوای رزگارکردنی منداڵەکان.

* بۆ خەڵاتی باشترین میوزیکی فیلم لەئۆسکاری **١٩٦١** کاندیدکرا. وەرگرتنی خەڵاتی لۆریلی ئاڵتوونی بۆ باشترین فیلمی ئەکشن.

فیلمی رێگا لەگەڵەری سەردەم نمایش دەکرێت

ئا: کاوە حەسەن

فیلمی la strada لەدەرهێنانی فیدریکۆ فیللینی یەو ساڵی **١٩٥٤** لەئیتاڵیا بەرهەمهێنراوەو ئەنتۆنیۆ کوینو جۆلێت مۆسینا رۆڵی سەرەکی تێدا دەبینن و ماوەکەی **١٠٣** خولەکە.

ئەکتەری سەرەکی ئەم فیلمە Anthony Quinn ساڵی **١٩١٥** لەمەکسیک لەدایکبووەو لەوڵاتی ئەمەریکا ئەژی، هەر لەوێ لەساڵی **٢٠٠١** ماڵئاوایی دەکات، ئەم ئەکتەرە بەناوبانگە لەچەند فیلمێکی جیهانی خۆی ئەناسێنێت یەکەمیان (ڤیڤا زاباتا) کە باس لەکەسێکی شۆڕشگێڕ ئەکات دژ بەستەمکاران، بەڵام جێی داخە ئەم شۆڕشگێڕە خۆی دەبێتە کەسێکی ستەمکار، کوین توانی لەم فیلمەدا خەڵاتی ئوسکار بەدەستبهێنێت. دووەمیان (زۆربا)یە کە لەرۆمانی رۆمانووس نیکۆس کازانتزاکیز وەرگیراوە، کوین لەم فیلمەشدا توانی رۆڵێکی بەرچاو ببینێتو زۆر کەم کەس هەیە لەئێمە کەسایەتی زۆربای بەرنەکەوتبێت، کە باس لەکەسێکی نەخوێندەوار ئەکات، بەڵام خۆشەویستیەکی سەیری هەیە بەرامبەر بەژیانو ژنو شەرابو سەما، ئەم ئەکتەرە لەلای عەرەب بەعومەر موختار ناسراوە، کە رۆڵی شۆڕشگێڕێکی لیبیا دەبینێت. لەساڵی **١٩٥٦** توانی خەڵاتێکی تری ئۆسکار بەدەست بهێنێت لەفیلمی (خۆشی ژیان) کە رۆڵی پاوڵ گۆگانی ئەبینی کە شێوەکارێکی فەرەنسیەو هاوڕێی گیانی بەگیانی(فینسینت فان کوخ) بوو.

رووداوەکانی ئەم فیلمە باس لەدوو کەسایەتی ئەکات یەکەمیان زۆر توندوتیژو دڵرەقو بێبەزەییەو لەسێرک کار ئەکات، ئەیەوێت لەرێگای هێزو بازووی خۆیەوە پارەو پوول پەیدا بکات، بێڕەحمانە ئەڕوانیتە دەورووبەری.

کەسایەتی دووەم ژنێکی داماوو کڵۆڵو بەستەزمانەو ئەخوازێت ژیان وەک خۆی بێتو خەڵکیش سادەو ساکار بژین. پەیامی فیلمەکە ئەوەیە هەرکەسەو رێگای خۆی هەیە لەژیان، دەبێت رێز لەرێگاکانی تری خەڵکی بگیرێت.

ئەم فیلمە خاوەنی یەک خەڵاتی ئۆسکارە بۆباشترین فیلم کە بەزمانی ئینگلیزی نادوێت، هەروەها خەڵاتی فینیسیاو نیویورکو ئیتاڵیای پێبەخشراوە.

خوێنەرانی بەڕێزی نم نمو هەر بینەرێکی دیکە کە دەیەوێت ئەم فیلمە ببینێت، دەتوانن سەعات سێی ئێوارەی شەممە ٢٠١٠/٣/٢٠ لەگەڵەری سەردەم لەسلێمانی ببینو چێژ لەکرۆکی دیمەنەکانی وەربگرن.

چی دەزانی دەربارەی خەڵاتەکانی ئۆسکار؟

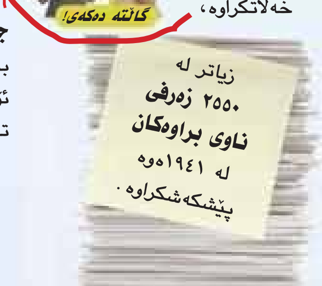
دابەشکردنی یەکەمین خەڵاتەکانی ئۆسکار لە ١٦ی ئایاری ١٩٢٩ بوو لە ئوتێلی رۆزڤلت لە هۆلیوود کە خەڵک بە داوەتنامەی تایبەت داوەتکرابوون.

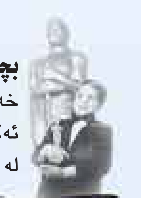
واڵت دیزنی ئەو کەسەیە کە زیاترین خەڵاتی ئۆسکاری وەرگرتووە کە ئەویش **٢٦ خەڵاتە**. ئەمەش یەکسانە بە ژمارەی خەڵاتەکانی ئەم ئەکتەرانەی خوارەوە کە هەریەکەو خەڵاتێک یان زیاتری وەرگرتووە:

کەیت ونسلت (١)، جۆرج کلونی (١)، گوینیت پالترۆ (١)، تۆم هانکس (٢)، میریل ستریپ (٢)، مایکل کەین (٢)، دەستن هۆفمان (٢)، دانییل دەی لویس (٢)، رۆبەرت دی نیرۆ (٢)، جاک نیکلسن (٣)، کاترین هیپبورن(٤)و کلنت ئیستوود (٤).

کلنت ئیستوود تا ئێستا بە **٤ ئۆسکار** خەڵاتکراوە،

جێسیکا تاندی بە **تەمەنترین کەسە** خەڵاتی ئۆسکار وەربگرێت، کاتێک تەمەنی **٨١ ساڵ** بوو.





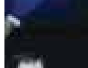
بچووکترین براوەی خەڵاتی ئۆسکار، کچە ئەکتەر **تاتوم ئۆنیل** بوو لە تەمەنی **١٠ ساڵی**.

لەکاتی جەنگی جیهانیی دووەمدا، براوەکان خەڵاتی **ئۆسکاری لە گەچ دروستکراویان** وەرگرت، وەک رێزلێنانێک لە کۆششو خەباتی جەنگ.

هیچ **ژنێک** تا ئێستا بۆ خەڵاتەکانی ئۆسکار لە بوارەکانی **دەنگ** و **وێنەگرتنی سینەمایی** کاندیدنەکراوە.

دوورودرێژترین ماوەی قسەکردنی براوە **١٥ دەقیقە** :٠٥ :٠٠ بوو کە لەلایەن **گریر گارسن** لەساڵی ١٩٥٣دا پێشکەشکرا.

ئەمەش نزیکەی هەمان ماوەی گۆرانییەکەی **مایکل جاکسن** (مرۆڤ لە ئاوێنەدا)یە.

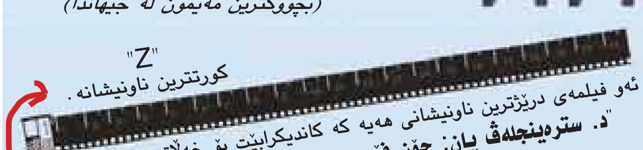


تەنها کەسێک کە بە ناوی (**ئۆسکار**) خەڵاتی **ئۆسکار** وەربگرێت، **ئۆسکار هامرشتاینی دووەم** بوو کە خەڵاتی باشترین گۆرانی لە ١٩٤١ و ١٩٤٥دا وەرگرت.

هەر پەیکەرێکی خەڵاتی ئۆسکار **درێژی (٣٤,٢٩ سانتیمەتر)** **کێش (٣,٨٥ کیلۆگرام)**

کە ئەمەش یەکسانە بە کێشی ٢٥٠ DVD و هەروەها هەمان کێشی **مەیمونێکی کامڵ لە جۆری مارمۆسێتی کورتەباڵا**

(بچووکترین مەیمون لە جیهاندا)



"Z" کورتترین ناونیشانە.

ئەو فیلمەی درێژترین ناونیشانی هەیە کە کاندیدکرابێت بۆ خەڵاتی باشترین فیلم: **"د. سترەینجلەڤ یان: چۆن فێربووم نەشڵەژێمو حەز لە بۆمب بکەم"**

کاترین بیگلۆ
یەکەمین ژنە لە مێژووی ئۆسکاردا خەڵاتی **باشترین دەرهێنەر** وەربگرێت ئەویش بەرامبەر بە فیلمی (**دۆڵابی ئازار**) لە (٨٢)ەمین خەڵاتەکانی ئۆسکار بۆ ساڵی ٢٠١٠

رینۆڵتی مۆدێلی TWINGO 2010 بەهێزو بەتوانا

محەمەد هاجەری

بەشی یەکەم

رینۆڵت ریزبەندی twingoی دووبارە ئامادەکردووەو گەشەی پێداوە. ئەو ریزبەندە نوێیە لەشەش ئاستی تایبەتمەندی دەخرێتە بەردەست:

- access
- authentique
- expression
- rip curl
- gt
- initiale

دوو مۆدێلی رینۆڵتی سپۆرتی twingo هەیە کە بەناوەکانی rs twingo. و twingo gordini rs. دەخرێنە بەردەست.

گۆڕان لەدیزایندا:

1. دەعامی پێشەوە کە پێشتر تەنیا لەسەر مۆدێلەکانی dynamique و gt دەخرایە بەردەست (تەمێکی رەشی بەسەر لایتەکانیەوەتی) ئێستا لەسەر هەموو ریزبەندەکان، هەر لە authentiqueوە بەرەو سەرێ، دەخرێتە بەردەست.
2. ئاوێنەی قەراغ: دیدی بەربلاو.
3. زیادکردنی رەنگێکی نوێ (سپی بەفری) لەکۆمەڵەی rs. design pack، هەڵبەت دیزاینو جوانکارییەکانی دەرەوەی رەنگی رەشە کە لەمۆدێلی twingo rs.دا دەخرێتە بەردەست.
4. کوشنی چەرمی haircell بەرەنگی چکلێتی بۆ مۆدێلی initiale.

گۆڕانەکانی دیکە:

سێ مەکینە بەخەرجی کەمتری سوتەمەنیو کەمتر پیسکردنی ژینگە:

* مەکینەی 1.2 لیتری le ی 75 ئەسپی بەناونیشانی 114: renault eco2 گەرام دی ئۆکسیدی کاربۆن لەهەر یەک کیلۆمەتردا.
* مەکینەی tce 100: 132 گرام دی ئۆکسیدی کاربۆن لەهەر کیلۆمەترێکدا.
* ماتۆری 1.6لیتری 16 سوپاپی 133 ئەسپی (مۆدێلەکانی twingo rS. و gordini rs.): 160 گرام دی ئۆکسیدی کاربۆن لەهەر کیلۆمەترێکدا.

هیوندای مۆدێلێکی چەمکی خۆی نمایش کرد

سەروەر عزمت

کۆمپانیای هیوندای مۆدێلێکی چەمکی نوێی خۆی لەپیشانگای ئۆتۆمبێلی 2010ی جینیفدا نمایش کرد.

گەورەترین کۆمپانیای ئۆتۆمبێلی کوریای باشوور دووەمین کۆمەڵە رەسمی لەمۆدێلی چەمکی نوێی خۆی بەناوی i-flow بڵاوکردەوە، هەروەها ئەو کۆمپانیای چەندین مۆدێلی نوێ خۆی وەک i30u فەیس لیفتیش لەو پیشانگایەدا خستە بەردەیدەی هەموان.

ئەو ئۆتۆمبێلە بڕیارە لەمانگی سێیی ئەمساڵدا بخرێتە بازاڕەکانی ئەوروپاوە. مۆدێلە جیاوازەکانی ئۆتۆمبێلی بلوی هیوندای کە سەرەکیترین تایبەتمەندیان بریتییە لەکەمتر پیسکردنی ژنگە، بەشێکی دیکە لەو بەرهەمانەبوون کە کۆمپانیای هیوندای لەپیشانگای ئەمساڵی جینیفدا نمایشی کردووە.

نرخی مۆدێلەکانی initiale و gt کەمکراوەتەوە

ئەو ریزبەندییە لەناوەراستەکانی ئەم مانگەوە لەبازاڕە سەرەکییەکانی ئەورپا، ئەفریکای باشوورو ژاپۆن دەخرێتە بەردەست. داواکارییەکان بۆ ئەو مۆدێلە لەفەرەنسا لە 9ی مارچەوە دەستی پێکردوە، هەڵبەت جگە لە مۆدێلی rip curl کە لە سەرەتای ئاپریلەوە داواکارییەکانی بۆ تۆمار دەکرێت. نرخی ئەو مۆدێلە لە 7990 یۆرۆ (twingo access 1.2 60) تا 17000 یۆرۆ (twingo initiale dci 85). نرخی مۆدێلەکانیtwingo rs. و twingo gordini rs. بە ریز 15900 یۆرۆو 17750 یۆرۆ دەبێت.

گەشەی ئەو ریزبەندییە

ریزبەندی نوێی renault twingo کۆمەڵێک گۆڕانی لەدیزاینی دەرەوەی خۆیدا بەخۆییەوە بینیوە کە پێکهاتووە لەئاوێنەکانی قەراغ کە مەودای بینین تێیدا گەشەی کردووەو دانانی لێوار بۆ خوارەوەی دەعامی کە پێشتر تەنیا لەمۆدێلە سەرەتاییەکاندا دەخرایە بەردەست.

ئەو گۆڕانانە لە فەرەنسا بەوشێوەیە کە لەخوارەوە هاتووە:

1. نمایشکردنی کۆمەڵەی look pack لەسەر مۆدێلەکانی authentique بەرەو سەرێ.
2. مۆدێلەکانی dynamique و trend لادراون.
3. نمایشکردنی مۆدێلی rip curl کە جێگەی مۆدێلی dynamique گرتووەتەوە. ئەو مۆدێلە لەتەواوی وردەکارییەکان سوودوەردەگرێت کە پێشتر لەسەر مۆدێلێک هەر بەو ناوە لەساڵی 2009دا خرابووە بەردەست.

4. مۆدێلی initiale ئێستا لەگەڵ کۆمەڵەیlook pack دەخرێتە بەردەست، هەروەها کوشنی چەرمی hair-cell بەرەنگی چکلێتیش دەتوانن بەتایبەتی داوابکەن.
5. دەعامی مۆدێلی کۆنی dynamique لەگەڵ تەمێکی رەش بەسەر لایتەکانی پێشەوە.
6. پێکهاتەی ئەو ریزبەندییە نوێیە لەشەش ئاستدا دەخرێتە بەردەست: ، authentique ، access gt ، rip curl ، expression و initiale جگەلەدوو مۆدێلی twingo rs. و twingo gordini rs. کە لەخێزانی رینۆ سپۆرتس.

مۆدێلەکانی authentique جگەلە کۆمەڵەی look pack، بەرینگەکانی مۆدێلی moaiو دیزانی کوشنو جوانکاری رەنگی رەشباو لەناوەوەیدا، کۆنترۆڵی ساردو گەرمی هەیەو دەستەگیرەکانی لەجۆری کرۆمە. مۆدێلی expression جوانکاری ناوەوەی رەنگی روونە، جگەلەوەش کوشنەکانی پشتەوە سەربەخۆن کە دەتوانی شوێنەکەشی بگۆڕیو سیستمی پەخشی رادیۆی 40 وات کە کۆنترۆلەکەی لەسەر سوکانەکەیە، لەگەڵ شاشەیەک بۆ نمایشی زانیاری.

برتونو ئالفارومیو پاندین

دارین شالاو

دوای دووساڵ دوورکەوتنەوە لەناوەندی دیزاینی ئەندازیاری "برۆتۆن" لەپیشانگای 2010ی جینیف بەهەڵدانەوەی پەردە لەسەر ئۆتۆمبێلێکی سۆپەر سپۆرت گەڕایەوە بۆساحەکە.
برۆتۆن، ئەمجارەیان بەیارمەتی ئالفارۆمیۆ ئۆتۆمبێلێکی تایبەتی نمایشکردووە. ئالفارۆمیۆ پاندین کانسەپت، لەنێوان ئۆتۆمبێلە سپۆرتەکان گۆڕانێکی گەورەو سەرسووڕهێنە لە دیزانی ئۆتۆمبێلدا دێتە ئەژمار. ئەو ئۆتۆمبێلە هەشت بستۆنییە کە سلیندەرەکەی 4.7لیترییە لەلایەن ئالفارۆمیۆ دروستکراوەو درێژاییەکەی 4620میلی مەترە.

هاوڕێیەک بۆ منداڵان لەناو پۆلدا

چنۆ حەمەخان

کۆمپانیای ئینتێل بەمەبەستی زیادکردنی مامەڵەی خوێندکارەکانو زیادکردنی هەلی فێربوون بۆ منداڵان لەوڵاتە هەژارەکاندا لاپ تۆپێکی تایبەت بەبەکارهێنەرانی لەخوێندنگاکاندابەرهەمهێناوە.
ئەو لاپ تۆپە نوێیەی کە کۆمپانیای ئینتێل تایبەت بەخوێندنگاکان بەرهەمی هێناوە، دەتوانێت یارمەتی منداڵانی وڵاتانی روو لەگەشەسەندوو بدات تا خێراترو زیاتر زانیاری بەدەست بهێنن.
ئەو لاپ تۆپانە هاوپۆلییەکەی بەهێز، هەرزان نرخو کەم خەرجییە کە شاشەیەکی لەمسی هەیەو قەڵەمەکەی کارکردن بەلاپ تۆپ بۆ دەستە بچوکەکانی منداڵان ئاسانتر دەکاتەوە، هەروەها کامێرا ناوخۆییەکانی توانای تۆمارکردنی ڤیدیۆو وێنە بۆمنداڵەکان دەخاتە بەردەست.
GPS، 3G، Wi.Fi و وایمەکس بەشێکن لەو سیستمانە کە خراونەتە سەر ئەو لاپ تۆپە. پاتری ئەو لاپ تۆپە نوێیە زیاتر لەهەشت کاژێر شەحن رادەگرێتو بەشە جیاوازەکانی ئەو لاپ تۆپە وەک کیبۆرد، شاشەی لەمسیو..هتد، دژە ئاون.

ئاپدەیتی ئۆفلاینی ئانتی ڤایرۆسی Norton

بنار جەلال

کۆمپانیای Symantec یەکێک لەکۆنترین کۆمپانیاکانە لەبواری پرۆگرامە ئاسایشییەکان کە لەو ناوەدا سێ پرۆگرامیNorton، Norton Internet Security، Norton Antivirus و Norton 360ی بەرهەمی ئەو کۆمپانیایە لەلای بەکارهێنەران زۆر خۆشەویستن.
ئەو پرۆگرامە ئاسایشیانە وەک هەموو بەرهەمە هاوشێوەکانی، توانای ئاپدەیتی هەیە، بەڵام ئەو کارە بەشێوەی ئۆنلاینو لەکاتی پەیوەندبوون بەئینتەرنێتەوە ئەنجام دەدرێت. رەنگە تۆش یەکێک لەو کەسانە بی کە ئینتەرنێتت لەبەردەست نەبێتو پێویستت بەوە بێت کە بەشێوە ئۆفلاینو بێئەوەی بەئینتەرنێتەوە پەیوەند ببیّ، ئانتی ڤایرۆسەکەت ئاپدەیت بکەیەوە، هەروەها لەو ئاپدەیتانە کە تائێستا ئەنجامی دەدەن، پشتیوان (Back-up) هەڵگرنەوە تا دوای دابەزاندنی دووبارەی ویندەوز یان لەسەر کۆمپیوتەرێکی دیکە بەکاریبهێنن.
ئەو رێگەیەی خوارەوە یارمەتیت دەدات ئەو کارە بە ئاسانی ئەنجام بدەی:
سەرەتا پێش ئەنجامدانی هەر کارێک بچنە ناو فۆلدەر ئۆپشنەوەو توانای نمایشی فایلە شاراوەکان ئەکتیڤ بکەن. بۆ ئەم مەبەستە لەمینۆی Startەوە بچۆ ناو Con-trol Panelەوەو دوای ئەو بچۆ ناو Folder Optionsەوە.
ئێستا تابیViewبکەوەو سەحی بژاردەی Show hidden files, folders, and drives لێبدەو لەسەر دوگمەیOKی کلیک بکە.
ئەگەر ویندەوزی 7 یان ڤیستا بەکاردەهێنن لەرێگەی My Com-puterەوە بچۆ ناو ئەو ئەدەرەسەی خوارەوە:
C:\ProgramData\Norton\{0C55C096.0F1D.4F28.AAA2.85EF591126E7}\NIS_17.5.0.127
ئان ئەگەر ویندەوزی ئێکس پی بەکاردەهێنن بچنە ناو ئەو ئەدەرەسەوە:
C:\Documents and Set-tings\All Users\Ap-plication Data\Norton\{0C55C096.0F1D.4F28.AAA2.85EF591126E7}\NIS_17.5.0.127
ئێستا:
1. لەو ئەدەرەسەی سەرەوەدا درایڤی C وەک درایڤێک کە ویندەوزی تێدا دابەزێنراوە، لەبەرچاو گیراوە.
2. وشەی NIS واتە Nor-ton Internet Security،و بەپێی ئەوە بەرنامەیە کە لەویندەوزەکەتاندا دابەزێنراوە، دەتوانێت گۆڕانی بەرسەردا بێت، بۆنمونە ئەگەر Norton An-tivirus دابەزێنرابێت، دەبێتە NAV و ئەگەر Norton 360 دابەزێنرابێت، ناوەکەی بۆ N360 دەگۆڕدرێت.
3. دێری 17.5.0.127 تایبەتە بەو ڤێرژنە لەو بەرنامەکە کە دابەزێنراوەو دەتوانێت گۆڕانی بەسەردا بێت.
دوای چوونە ناو ئەو ئەدەرەسەوە فۆلدەرێک بەناوی Defini-tions دەبینن. ئەو فولدەرە هەموو ئاپدەیتەکانی داونلۆدکراوی لەئینتەنێتەوە تێدایە. ئەو فولدەرە هەڵگرنو لەشوێنێکی تایبەتدا کۆپی بکەن تا وەک پشتیوان بتوانن هەڵیبگرن. بەو شێوەیە دەتوانن لەئاپدەیتەکانی پرۆگرامەکانی نۆرتەن بەکئاپ هەڵبگرنەوە.

ئەمجار بۆ ئاپدەیتی ئۆفلان:
دوای ئەو کارە بچنە ناوSettings و Miscellaneous Settingsەوە.
ئێستا بژاردەی Norton Prod-uct Tamper Protection بدۆزنەوەو لەسەر Off رێکی بخەن.
ئێستا فولدەری Definitions کە لەکۆمپیوتەرێکدا کە بەستراوە بەئینتەرنێتەوەو ئاپدەیتی ئانتی ڤایرۆسەکەی ئەنجامدراوەو پشتیوانتان لێ هەڵگرتووەتەوە، کۆپی بکەنو هەر لەو رێگەیەی سەرەوە لەویندەوزدا کە ئانتی ڤایرۆسەکەی ئاپدەیتی نییە، بێ ئەوەی هیچ جۆرە پەیامێکی ئێرۆر لەبەرچاو بگرن، پێستی بکەن.
لەکۆتاییدا دیسان Norton Product Tamper Pro-tection بهێنەوە سەر حاڵەتی سەرەتاییو یەکجار لەسەر Run LiveUpdate کلیک بکەن تا بکرێتەوە تا داتای پرۆگرامەکە ئاپدەیت بکرێتەوە.
بەو کارە نۆرتەن بەشێوەی ئۆفلاین ئاپدەیت دەکرێتەوە.

ماتۆری بینگ سێرچەکان لەخۆرهەڵاتی ناوەڕاست فیلتەر دەکات

ژیلا تاهیر

لێکۆڵینەوەکان ئەوە نیشان دەدەن کە ماتۆری سێرچی بینگی مایکرۆسۆفت بۆسانسۆری بابەتەکانی سەبارەت بەسێکسو بابەتە پەیوەندیدارەکانی لەخۆرهەڵاتی ناوەڕاستدا زۆر لەحکومەتەکانی ناوچەکە سەختگیرانەتر کاردەکات.
ئەنجامی لیکۆڵینەوەکانی کە گروپی Open Net Initiative لەسەر ڤێرژنی تایبەتی بینگی مایکرۆسۆفت بۆ بەکارهێنەرانی وڵاتانی عەرەبی ئەنجامیانداوە، نیشانی دەدات کە ئەو ماتۆرە وشە ئینگلیزیو عەرەبییەکانی سەبارەت بەسێکسو بابەتە پەیوەندیدارەکانی فیلتەر دەکات.
بەپێی راپۆرتی ONI بەکارهێنەرانێک کە لەو وشانە سوودوەردەگرن لەگەڵ ئەو پەیامە رووبەڕوو دەبنەوە: "وڵات یا ناوچەکەی ئێوەی رێکخستنەکانی SafeSearchی بینگ ناچاردەکات ئاکامی سێرچەکەی فیلتەر بکات".
ئەگەرچی سانسۆرێکی سیاسی بەربڵاو لەتەواوی وڵاتانی ناوچەی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستدا هەیە، بەڵام هەموو وڵاتانی ناوچەکە فیلتەری بابەتە سێکسەکان نەکردووەتە ئیجباری، هەربۆیەش ئەو پیامە شتێکی سەیرە.
نووسەرانی ئەو راپۆرتە بەئاماژەدان بەوەی کە هیوادارن مایکرۆسۆفت بێتە هێڵی پێشەوەی ئازادی رادەربڕین لەسەرانسەری جیهاندا بێت، ئەو جۆرە لەفیلتەرکردنانە لەلایەن مایکرۆسۆفتەوە کارێکی ئاسایی نییە.
هەڵبەت ئەو راپۆرتە ئەوەش دەخاتەڕوو کە بینگ رێکخستنی فیلتەری سێرچی خۆی لەسەر بنەمای ئادرەسی IP کە نیشان دەدات بەکارهێنەر لە چ ناوچەیەکەوە سێرچ دەکات، ئەنجام نادات، هەربۆیە بەکارهێنەران دەتوانن بەبەکارهێنانی ڤێرژنی بینگ کە بۆ ناوچەکانو وڵاتانی دیکە ئامادەکراون لەو فیلتەرە خۆیان رزگاربکەن.

راپۆرتێکی وێنەیی لە پیشانگای تەکنۆلۆژیای سیبیتی 2010ی ئەڵمانیا

بەرزی محەمەد

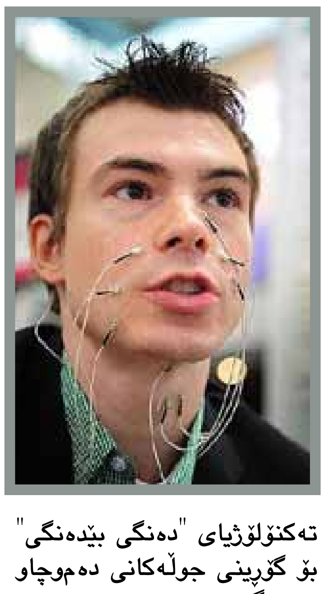
پیشانگای تەکنۆلۆژیای سیبیتی 2010 کە لەهانۆڤەری ئەڵمانیا بەڕێوەچوو، پڕبوو لەتەکنۆلۆژیاو ئامێری نوێ کە لەداهاتوودا یارمەتی نەوەی مرۆڤ دەدەن تا ئەزمونێکی جیاواز لەژیان بەخۆیەوە ببینێت. تەکنۆلۆژیای سێ رەهەندی، دەنگی بێدەنگی، هاندی نوێو کۆنترۆڵی کۆمپیوتەر بەشەپۆلەکانی مێشک بەشێک لەباشترین تەکنۆلۆژیاکان بوون کە لەو پیشانگایەدا نمایشکرا. پیشانگای گەورەی سیبیتی 2010ی هانۆڤەر کە لەرۆژی یەکی ئەم مانگەوە دەستی بەکارکردو تا رۆژی شەشی ئەم مانگە، شەممەی رابردوو کۆتایی بەکارەکەی خۆی هێنا، بفەرموون لەوبارەوە ئەم راپۆرتە وێنەییە ببینن:

تۆپی پێی رۆبۆتەکان لەسیبیتی ٢٠١٠

ئانگلا مێرکڵ سەرۆک وەزیرانی ئەڵمانیا خەریکی تاقیکردنەوەی شاشەیەکی بەرهەمی کۆمپانیای SAPە کە دەخرێتە سەر سەری بەکارهێنەران

یاری کۆمپیوتەری بەیارمەتی کڵاوی سکانەری مێشکی EEG

هاندی مۆبایلی ئاندرۆیدی Acer Liquid A1


تەکنۆلۆژیای "دەنگی بێدەنگی" بۆ گۆڕینی جوڵەکانی دەموچاو بەدەنگ

ئەستێرەی بەخت

کەسێک سەرنجت رادەکێشێتو وات لێدەکات تەواو ئالوودەی بیت، باشتروایە رووداوەکانی رابردوو لەبیر بکەیتو تەنها بیر لەئێستا بکەیتەوە.
باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ سێشەممەیە.

پێداچوونەوەیەک بەژیانی کۆمەڵایەتیدا بکە، ئاستەمە بتوانی بڕیار بدەی لەسەر بوارە تایبەتییەکانی خۆت چاوەڕوانی هاوکاری کەسانێکی دیکە بکەیت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ شەممەیە.

باری ئابوریت بەرەو باشتر دەڕواتو ئەم ماوەیە لەبارە بۆ گرنگیدان بەکارەکانتو باشترکردنی باری ئابوریت، چونکە کەسانێک هەن هاوکاریت دەکەن. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ دووشەممەیە.

ئەم ماوەی داهاتوو بەچەندین کاری کەڵەکەبوو پێدەنێیتە ناو ژیانێکی دیکەوە تارادەیەک هەست بەقورسایی دەکەیت، بەڵام دوارۆژێکی پرشنگدارت دەبێت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ چوارشەممەیە.

گۆڕانکارییە خێراکانی ژیانت دڵخۆشت دەکاتو بەگروتینێکی بەهێزەوە بەرەو کارەکەت دەچیت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ پێنجشەممەیە.

هەوڵبدە بەسەر تورەبوونەکانتدا زاڵ بیت، لەسەرەتای هەفتەی داهاتوودا هەندێک گرفتی بچوکت بۆدروست دەبێت.
باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ سێشەممەیە.

دەتوانیت لەهەفتەی داهاتوودا جارێکیتر هاوسەنگی بۆبواری کارەکەت بگەڕێنیتەوە، چەندین پرۆژەو کاری تازە دەخرێتە بەردەستت.
باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ شەممەیە.

بەوردی مامەڵە لەگەڵ کارە کەڵەکەبووکانتدا بکە، دەتوانیت بەشێک لەگرفتەکانت لەهەفتەی داهاتوودا چارەسەر بکەیت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ رۆژی هەینییە.

لەکۆتایی ئەم هەفتەیەدا هەواڵێکی ئابووریی دڵخۆشت دەکات، لەچیرۆکێکی خۆشەویستیدا دەژیت کە ناتەوێت بکەوێتە بەرچاو.
باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ پێنجشەممەیە.

لەماوەی ئەم هەفتەیەدا رووبەڕووی هەندێک کێشەو گرفت دەبیتەوە، ئەگەر بەوشیارانە مامەڵە بکەیت ئەوە دەتوانێت رزگارت بێت لەسەرجەم ئەو کێشانە.
باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ دووشەممەیە.

کەسانی دیکە هاوکارت دەبن لەسەرکەوتندا بەتایبەتی لەبواری کارەکەتدا، هەوڵ بدە لەم ماوەیەدا دڵی کەس نەرەنجێنیت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ رۆژی هەینییە.

ئارامی دەگەڕێتەوە ناو ژیانتو لەماوەی ئەم هەفتەیەدا ئەرکەکانت کەمتر دەبێتەوەو پشوو دەدەیت، هاوسەنگی بۆ ئیشو کارەکانت دەگەڕێتەوە. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ سێشەممەیە.

وەزیری کاروباری شەهیدانو ئەنفالکراوان:

بەمزووانە ٢٠ هەزار پارچە زەوی...... پاشماوە

بەرزان: ئەی بۆ گوشار لەو دوو حیزبە ناکەن فایلەکانتان بخەنە بەردەست؟

د.مەجید: کەسوکاری ونبووەکان خۆیان فشاری زۆر گەورەیان لەسەر حیزبەکانی خۆیان هەیە، بێگومان ئێمەش چەندینجار فشارمان لەسەر هەردوو حیزبەکە هەبووە بۆ ڕاگەیاندنی چارەنوسی ئەو خەڵکانەی کە لەسەروبەندی شەڕی ناوخۆدا بێسەروشوێن بوون، کەسوکاریشیان دێنە لای ئێمەو پێموتوون بڕۆن خۆتان ساغ بکەنەوەو دوو شاهید ببەن بۆ دادگاو مردنی ونبووەکەتان ڕابگەیەنن، چونکە کە کەیسەکە کۆتایی پێهاتو بەمردوو حساب کرا، بەتەئکید لەلایەن حیزبەکانیانەوە قەرەبوو دەکرێنەوە، بەڵام تائێستا کۆمەڵێک بەرهەڵستی گەورە لەسەر ئەو مەوزوعە هەیەو ڕەنگە بەشێک لەو بەرهەڵستییە کەسوکاری قوربانیان خۆیان بن، ئینجا هەردوو مەکتەبی سیاسیش بەباشی وەڵامی ئەو لاپەڕەیەیان نەداوەتەوە.

بەرزان: لەماوەی ڕابردوودا ئەندامێتی لە زیندانیانی سیاسی شەڕی ناوخۆ سەندرایەوە، ئەمە بۆچی؟

د.مەجید: هەرچی بۆ شەهیدەکانی شۆڕشە یەک لەدووای یەکەکانی خەڵکی کوردستان کرابێت، نەفسی مامەڵە لەگەڵ شەهیدانی شەڕی ناوخۆ کراوە، بەنیسبەت زیندانیانی سیاسیشەوە، ئەوانەی شەڕی ناوخۆ بەشێکن لەوانەی کە هەمان ئیمتیاز وەردەگرن کە زیندانیانی تری سیاسی وەریدەگرن، یەک کەس نییە لەوبارەیەوە مافی بخورێت، زیندانی سیاسی ژمارەیان زۆر نییە، خۆی بکوژێت لەهەموو کوردستان ژمارەیان ناگاتە ٣٥٠٠کەسی مەحکوم، ئەمەش ژمارەیەکی زۆر نییە.

خەڵکێک هەیە ئەسڵەن زیندانی سیاسی نەبووەو ئێستا بەزیندانی سیاسی نوسراوە، ئەمانەش ناسراونو ئەگەر ناویان بڵێم هەموو کەسێک دەیان ناسێت، ئەندامی مەکتەبی سیاسی حیزبە سیاسییەکانی کوردستانن لەناو یەکێتیو پارتیو ئیسلامیو شیوعیو ..هتد، ئێمە لەسەر ئەساسی هێنانی دوو شاهید نایەین کەسێک بکەینە زیندانی سیاسی وەکو ئەوەی پێشتر کراوە.

بەرزان: هەموو ئیمتیازەکانی وەزارەتی شەهیدان کوردانی ناوچە ناکۆکی لەسەرکانیش دەگرێتەوە یان تەنها بۆ هەرێمی کوردستانە؟

د.مەجید: هەموو کوردستانییەک، کورد یان ئەوەی خەڵکی کوردستان بێت ئەو مافانەی هەیە، تەنها لەبەڕێوبەرایەتییەکەی کەرکوکمان پێنج هەزارو شەش سەد مووچەی مانگانە دەدرێت بەکەسوکاری شەهیدانو ئەنفالکراوان، تەنانەت مووچە دەدەینە نەتەوەکانی تریش، ٣٢٠خانەوادەی مەسیحیو کلدوئاشوری لەلای ئێمە مووچەیان هەیە، تورکمان بەهەمانشێوە مووچە وەردەگرن، عەرەب لەهەموویان زیاترە، بەتایبەت ئەوانەی لەبەعقوبە شەهید دەکرێنو خۆیان بەبەشێک لەکوردستان دەزانن لای ئێمە مووچەیان هەیە، هەتا لەدوزخورماتوش هەمانە، خەڵمان هەیە مووچەی دەدەینێ لەسنوری پارێزگای تکریتە، شەهیدمان هەیە لەبەغداد دانیشتووە لای ئێمە مووچەیان هەیە، مانگانە ٧٢هەزار موچەی شەهیدانو ئەنفالکراون دەدەین کە دەکاتە نزیکەی ٣٢ملیۆن دۆلار کە مانگانە وەزارەتی شەهیدان دەیداتە مووچە، بەڕاستی بودجەی تەرخانکراو بۆ خزمەتکردنی کەسوکاری شەهیدان بودجەیەکی زۆر باشە، بەڵام قەبارەی کارەساتەکە گەلێک گەورەیە بۆیە ڕەنگە وەکو پێویست نەمانتوانی بێت خزمەت بکەین.

بەرزان: نزیکەی شەش هەزار کەسی شەهیدی هاووڵاتی هەبوون کە مووچەکانیتان بڕین، ئایا مووچەی ئەوانەتان بەستووەتەوە؟

د.مەجید: ئێستا ٣٢هەزار خانەوادە مووچەی شەهیدی هاووڵاتی وەردەگرێت، ئێمە سێ جۆر شەهیدمان هەیە، شەهیدی جینۆساید، شەهیدی سەنگەر، شەهیدی هاووڵاتی، ئەم شەش هەزار کەسە پێشتر لەسەر شەهیدی هاووڵاتی بوون سەرەڕای ٣٢هەزار کەسەکە، لەپێداچوونەوەیەکی وەزارەتی کاروباری شەهیدانو ئەنفالکراوەکان لەساڵی ٢٠٠٩، شەش هەزار فۆڕمیان دەرهێنا کە پێناسەی شەهیدی هاووڵاتیان بەسەردا جێبەجێ نابێت، بۆیە مووچەکانیان ڕاگیراو دوواتر بەپێی بڕیارێکی سەرۆکایەتی هەرێمی کوردستان مووچەکانیان لە١٣٠هەزارەوە کرا بە٩٠هەزارو خرانە سەر وەزارەتی کاروباری کۆمەڵایەتی، چونکە پێناسەکە نەیدەگرتنەوە.

جەنابی وەزیر جگەرەی تەرک کرد

هەناسە شێرکۆ

فرانک ڤاڵتەر شتاینمایەری وەزیری پێشووی دەرەوەی ئەڵمانیا رایگەیاند کە لەسەرتای ئەمساڵەوە جگەرەی تەرک کردووە.

شتاینمایەر کەئێستا سەرۆکی کوتلەی پارتی سۆسیالیستی دیموکراتی ئۆپۆزسیۆنە، وتی: من ئێستا خاوێنمو جگەرە ناکێشم، لەسەرەتای ئەمساڵەوە جگەرەم فڕێداوە، "ئەمەش ئیعتبارێکی باشە بۆم".

شتاینمایەری تەمەن ٥٤ساڵ روونیکردەوە کە تادێت نیشانەکانی تەرککردنی جگەرەی لەسەر دەردەکەوێت، بەتایبەت لەدوای هەر ژەمێکی خواردنەوە

تەرمی لینین لە کرملن دەمێنێتەوە

شەیدا شەمیران

بەرپرسێکی روسی ئاشکرایکرد کە حکومەت تەرمی لینینی رابەری شۆڕشو دامەزرێنەری یەکێتی سۆڤیەت لەشوێنەکەی ئێستای ناگوازێتەوە کە دەکەوێتە گۆڕەپانی سوور لەمۆسکۆی پایتەخت، هۆکاری ئەوەشی گەڕاندەوە بۆئەوەی کە ڕەنگە ببێتە هۆی دابەشبوونی کۆمەڵگە.

تەرمەکەی لینین کە سەرکردایەتی شۆڕشی بەلشەفی کرد لەساڵی ١٩١٧، دوای مردنی لەساڵی ١٩٢٤ لەناو گۆڕەپانی سوورو لەتەنیشت دیواری کرملنەوە دانراوەو ساڵانەش هەزاران کەس سەردانی دەکەن.

بەرهەڵستکارانی کۆمۆنیزم پێیانوایە لینین هۆکاری سەردەمی وێرانیی روسیایەو دەبێت کابووشی یەکێتی سۆڤیەتیش لەگەڵ ئەودا لەگۆڕ بنرێت، هاوکات داوا دەکەن تەرمەکەی لەو شوێنەی ئێستا لاببرێتو لەشوێنێکی دیکەدا بەخاک بسپێردرێت، بەڵام پارتی کۆمۆنیست کە دووەم گەورە پارتی روسیایە دژی ئەو داوایەیە.

بەرپرسێکی کرملن رایگەیاند کە هەر بڕیارێک لەوبارەیەوە بدرێت، ڕەنگە ببێتە هۆی دابەشبوونی وڵات، "بۆیە ئەم مەسەلەیە هەڵدەگیرێت بۆ داهاتوو، کەی؟ نازانم، بەڵام نەزۆر زوو نەزۆر درەنگ".

ڕاپرسییەکی ساڵی ٢٠٠٨ دەریخستووە کە ٣٨٪ی روسەکان پێیانباشە لینین بەخاک بسپێردرێت، ٢٨٪یشیان وای بەباش دەزانن کە کرملن چاوەڕوانی نەوەی داهاتوو بکات ئینجا بیر لەو مەسەلەیە بکاتەوە، هاوکات ٢٥٪یش داوایان کردووە کە تەرمەکەی لینین لەجێگەی ئێستای بمێنێتەوە.

میرا ... بەعەرەبی گۆرانی دەڵێت

لایەن سدیق

هونەرمەندی لاو میرا کۆتایی بەسەرجەم کارەکانی دووەمین ئەلبومی خۆی هێنا.

لەپەیوەندییەکی تەلەفۆنییدا ئەوەی بۆ نم نم ئاشکراکرد کە ئەلبومەکەی بەناوی شێوەی تۆ لە ١٣تراک پێکهاتووەو میللۆدییەکانیشی لەلایەن هەڵکەوت زاهیر دانراون، هاوکات تێکستە شیعرییەکانی ئەلبومەکشی بەرهەمی هەریەک لە د.ئاراس عەبدولکەریم، د.فەریدون عەبدول بەرزنجی، حەمەسەعید ئیبراهیم، دەرباز یونس، ئەدیب چەلکیو هەڵکەوت زاهیرن.

لەم ئەلبومەیدا چەندین ستایلی موزیکی بەکارهێناوەو بەشێوەزارەکانی سۆرانیو کرمانجیو گۆرانییەکیشی بەناوی (اول مره) بەزمانی عەرەبی وتووە، "دوو گۆرانیشم بەهاوبەشی لەگەڵ هونەرمەندان دەشنێ مرادو لۆکە زاهیر وتووە".

لەچەند رۆژی داهاتوودا دەست بەکلیپکردنی یەکێک لەبەرهەمەکانی ئەو ئەلبومە نوێیەی میرە دەکرێتو ئەلبومەکەشی لەداهاتوویەکی نزیکدا بڵاودەکرێتەوە.

SMS

نرخی رۆژنامەکەتان دابەزاندووە بۆ ٧٥٠دینار بەڵام لەزۆر شوێن هەر بە ١٠٠٠دینار دەفرۆشرێت، من بۆخۆم ژمارەی پێشووم لەسوپەر مارکێتی تاحج لەسلێمانی بە١٠٠٠دینار کڕی، تکایە چارەسەری ئەو گرفتە بکەن.

خوێنەرێک لەسلێمانی

رۆژنامەکەتان زۆر جوانە بەتایبەت پاشکۆی برایل، بەڵام ئەوەندەی سەرنجم دابێت بابەتی زنجیرەیی زۆر بەکەمی تێیدا دەبینرێت.

مەنسور سنەیی

زۆرم پێخۆشە لەو شێوازە تەقلیدییەی رۆژنامەو گۆڤارەکانی دیکە دەرچوونو وێنەی کەسایەتییەکان بەشێوەی کاریکاتێر دادەبەزێنن.

نەوزاد مەجید لەهەولێر

هەستدەکەم رۆژنامەکەتان جیاواز لەوانی تر زیاتر حەق بەوێنەی فۆتۆگرافەرەکان دەدات، کە بەراستی جێی دەستخۆشییە، بەڵام لاپەڕەی وەرزشی لەرۆژنامەکەتان نابینم بۆ؟

سەفین ئیسماعیل ـ فۆتۆگرافەر

زۆر حەزدەکەم رۆژنامەکەتان لەبواری کولتورییو کۆمەڵایەتی بەگشتیو لەبواری هەواڵ لەو بوارەدا رچەشکێنی بکاتو ببێتە سەرچاوەیەکی سەرەکی هەواڵە کۆمەڵایەتییەکان.

خوێنەرێک لەکەرکوک

پیڵاو، دایکی سەرۆک وەزیرانی نەزیف کرد!

تابلۆ کەریم

لەدەستپێشخەرییەکی ناباودا لەلایەن یەکێک لەسیاسەتمەدارانی وڵاتی چینەوە (کە لەباسکردنی ژیانی تایبەتی خۆیانەوە زۆر داخراون)، وین جیا باو سەرۆک وەزیرانی چین رایگەیاند کە دایکی تووشی نەزیفی مێشک بووە، ئەویش دوای ئەوەی کە ساڵی رابردوو لەلایەن چالاکوانێکی بەریتانییەوە بەر پێڵاو دراوە، هاوکات راشیگەیاند کە هێشتا دایکی بەدەست ناتوانێت وەکو پێویست رێ بکاتو ببینێت بەهۆی پێکانەکەیەوە.
شایانی باسە لەکاتێکدا شوباتی ٢٠٠٩ جیا باو لەزانکۆی کامبریدج موحازەرەیەکی پێشکەش دەکرد، چالاکوانێکی بواری مافەکانی مرۆڤ ناوبراوی پێڵاوباران کرد، بەڵام ئامانجەکەی نەپێکاو دایکی بریندارکرد کە لەگەڵیدا بوو!!

خاوەنی ئیمتیاز:
کۆمپانیای رووداو

خێزانی نمنم
چۆلی ئەسعەد
شەنگە ڕەحیم
شاخەوان مەحمود
ناسر فەتحی
محەمەد ڕەسول
بەرزان عەلی حەمە

ناونیشان:
سلێمانی شاڕێی 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

چەند مودێلێکی جوان بۆ میکیاجی چاو

دەتەوێت ژووری نووستنەکەت گەورەتر بێتە بەرچاو؟

تاژان کەریم

- لەژووری نوستندا مەعرەزو بۆفی ئاوێنەدار بەکاربهێنن، چونکە ژوورەکە گەورەتر نیشان دەدات.
- ئاوێنە گەورەکە رووبەڕووی پەنجەرەکە دابنێن تا دیمەنی دەرەوە بهێنێتە ژوورەوە.
- ئاوێنە دەنگدانەوەی تیشک زیاتر دەکات، ئەگەروایە بۆ رۆشنایی زیاتر بەباشی سوودی لێ وەربگرن.
- ئاوێنە دەتوانێت شوێنێکی تاریک بکاتە شوێنکی کراوەو رووناک.
- ئاوێنە کەسایەتییەکی تایبەت دەبەخشێتە ژوورەکە، ئەگەروایە بۆ سوودی لێ وەرناگری؟
- هەوڵ بدە لەرەنگی روون بۆ ژووری نووستن سوودوەربگری، چونکە ئەو رەنگە ژوورەکە گەورەتر نیشان دەدات.
- بۆ ژووری نووستن، کاغەزی دیواری هەڵبژێرن کە نەخشێکی ناسکی هەبێت.
- لەژوورەکەدا کومبارێکی سادە رابخەن.
- دانانی کەرەستەکانی ناو ژوورەکە دەبێت بەهاوئاهەنگی بێت تا زۆر قەرەباڵغ نەبێت.
- رەنگە بەرچاوەکان وەگ پرتەقاڵیو سوور بەکارمەهێنن، چونکە ئەو رەنگانە دیوارەکان لەیەکتر نزیکدەکاتەوەو ژوورەکە بچوکتر دێتە بەرچاو. کۆمەڵێک رەنگی روونو شاد وەک شینی کاڵو سەوزی روون ژوورەکە گەورەتر نیشان دەدات.

لەدایکبووانی بورجی دووپشک لەگەڵ کێ هاوسەری بکەن باشە

شیلان جەمیل

بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی کاور: (خراپ) ئازادی خواز، خوازیاری تەنیایو زۆربەی کات لەناو خۆیدایە.
بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی گا: (باش) بەرزەفڕ لەگەڵ سەرنجراکێشی.
بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی دووانە: (مامناوەند) بۆ گەیشتن بەخۆشبەختی دەبێت پێکەوە یەکگرتوو بن.
بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی قرژاڵ: (مامناوەند) لەکاروباری دراییدا جیاوازی رایان هەیە، بەڵام لەبابەتەکانی دیکەدا هاوئاهەنگن
بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی شێر: (مامناوەند) یەکیان وەفادارو جێگەی بڕواو ئەوی دیکە عاشقی ئەوەی کە خەڵک باسی چاکەکانی بکەن

بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی فەریک: (مامناوەند) ئازا، نەترسو پڕ لەوزەو بەرزەفڕ
بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی تەرازوو: (مامناوەند) ئەگەرچی سەرئێشەی تێدا نییە، بەڵام دەتوانێت سەرکەوتوو بێت
بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی دووپشک: (خراپ) خێرا تووڕە دەبێت، هەر بۆیەش کێشەی زۆیان دەبێت.
بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی کەوان: (مامناوەند) یەکێیان سەخگیرو ئەوی دیکە کەسێکی کاریو جدی بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی گیسک: (خراپ) هەر دوو سروشتی سەختگیرانەیان هەیەو حەز بە بەدەست هێنانی پلەو پایە دەکەن بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی سەتل: (خراپ) یەکیان کەسێکی هەستیارەو بەرەحمە، ئەودیکە هەمیشە حەز بە سەرکەوتن دەکات بورجی دووپشک لەگەڵ بورجی نەهەنگ: (مامناوەند) یەکیان حەز بە عاشقی دەکاتو ئەوی دیکە جدی لە کاردا.

کوڵمی کاڵ جوانیی ژنان بەدیارتر دەخات

فریشتە هاجەری

سەرکوڵمێکی کاڵ بەکاربیهێنن

پێشنیاز: پێویستە فلچەی سەرکوڵم پڕمو بێتو نوکی موەکانی بازنەیی بێت، تا بەئاسانی لەسەر دەموچاو هاتوچۆ بکات. نابێت بەشێوەی بازنەیی سەرکوڵم لەدەموچاوت بدەی، پێویستە بەشێوەی خوار فلچەکە بەکوڵمتدا بهێنی تا رەنگەکان بەشێوەی سروشتیو یەکسان بڵاوبێتەوە. ئەوەشتان لەبیر نەچێت کە فلچەی سەرکوڵم دەبێت زوو زوو بشۆرێت.
پارێز: لەفڵچەیەک کە موی سافو تیژی هەیەو هێڵی رێکو ساف لەسەر کوڵم دروست دەکات، سوودوەرمەگرن.

بەکارهێنانی پشت چاو

پێشنیاز: باشترین فڵچە بۆ لێدانی پشت چاو فڵچەیەکە کە پانو نەرم بێت، بەشێوەیەک کە بتوانی پشت چاوەکە بەشێوەی توێژێکی نەرمو ناسک، بەڕێکی بڵاوبکاتەوە.
پارێز: فڵچەیەکی باریک کە بەگشتی لەناو قتوی پشت چاودا هەیە تایبەت بەکێشانی هێڵی باریک لەئەوسەر تا ئەوسەری برژۆڵەکان، بەڵام دەستە کورتەکەی زۆربەی جارەکان کارەکە دژوار دەکاتو ناتوانی بەسوودوەرگرتن لەو فڵچەیە تێکەڵاوێک لەرەنگەکان بەکاربهێنی.

بەشێوەیەکی پریفیشناڵ سوود لەئەساس وەربگرن

پێشنیاز: فلچە یان ئیسفنجی ئەساس دەبێت ئەو پۆدرە زیادییە کە لەسەر پێست دەمێنێتەوە، بەشێوەیەکی سرۆشتیو رێک بڵاوبکاتەوە. ئەو فڵچە یان ئیسفنجە دەبێت بەراحەتی لەسەر پێست هاتوچۆ بکەن، هەروەها دەبێت هەفتەی یەکجار بیشۆرن.
پارێز: ئیسفنجی ئەساس سەرەتا باش کاردەکات، بەڵام دوای چەندینجار بەکارهێنان پیس دەبێتو شوێنێکی باشە بۆ گەشەی پاکتریاکان، هەورەها پاککردنەوەی بەتەواوەتی کارێکی سەختەو بەگشتی دوای ماوەیەک توانای داپۆشینی قەڵەشتو بەرزیو نزمییەکانی دەموچاوی نییە،

تۆ دەزانی چۆن تاڵە قژەکانت بشۆیت؟

مەهوەش فەریدون

هەڵبژاردنی شامپۆ گرنگی تایبەتی هەیە لەسەر قژ، باشتر وایە بەرەچاوکردنی جۆری قژت شامپۆ دەستنیشان بکەیت، ئەگەر قژت چەورە شامپۆی تایبەت بەقژی چەور بەکاربێنە. لەکاتی وشک کردنەوەی قژت خاولییەک بەهێواشی بهێنە بەتاڵەکانی قژتدا، هیچکات مجەفیفە بەگەرمی بەکارمەهێنە بۆقژی تەڕ، چونکە دەبێتە هۆی قرتاندنی تاڵەکان. ئەگەر پێویست بوو کە قژت خێرا وشک بکەیتەوە مجەفیفەکە بەکاربهێنەو بەهەوایەکی فێنک نەک زۆر گەرم، هیچکات بۆ ماوەیەکی درێژخایان دەمی مجەفیفەکە مەکەرە یەک بەشی قژت. هیچکات شانەیەک بەکارمەهێنە کە دەمەکەی تیژ بێت. بەتەڕی شانە مەهێنە بەقژتدا هەوڵ بدە کەمتر لەبەردەم هەتاو بوەستیت، چونکە تیشکی خۆر دەبێتە هۆی دانانی کاریگەری خراپ بۆسەر تاڵە قژەکانت.

ساسی پیتزا

پێداویستی:

سرکە: دوو کەوچکی چێشت
دۆشاوی تەماتە: نیو کوپ
زەیت: یەک کەوچکی چێشت
شەکر: یەک کەوچکی چێشت
ئاو: نیو کوپ
دارچینی: ١/٤ کەوچکی چێشت
حێل: ١/٤ کەوچکی چێشت

چۆنیەتی ئامادەکردنی:

دۆشاوی تەماتەکەو رۆنەکە دەخەینە سەر ئاگر تا سووربێتەوە، ئینجا سرکەو خوێو بیبەرو حێلو دارچینیو شەکرو ئاوەکەی تێدەکەینو دەخەینە سەر ئاگر بەئاگرێکی کز دایدەنێین، پێنج خولەک بکولێ.

زەڵاتەی نۆک

پێداویستی:

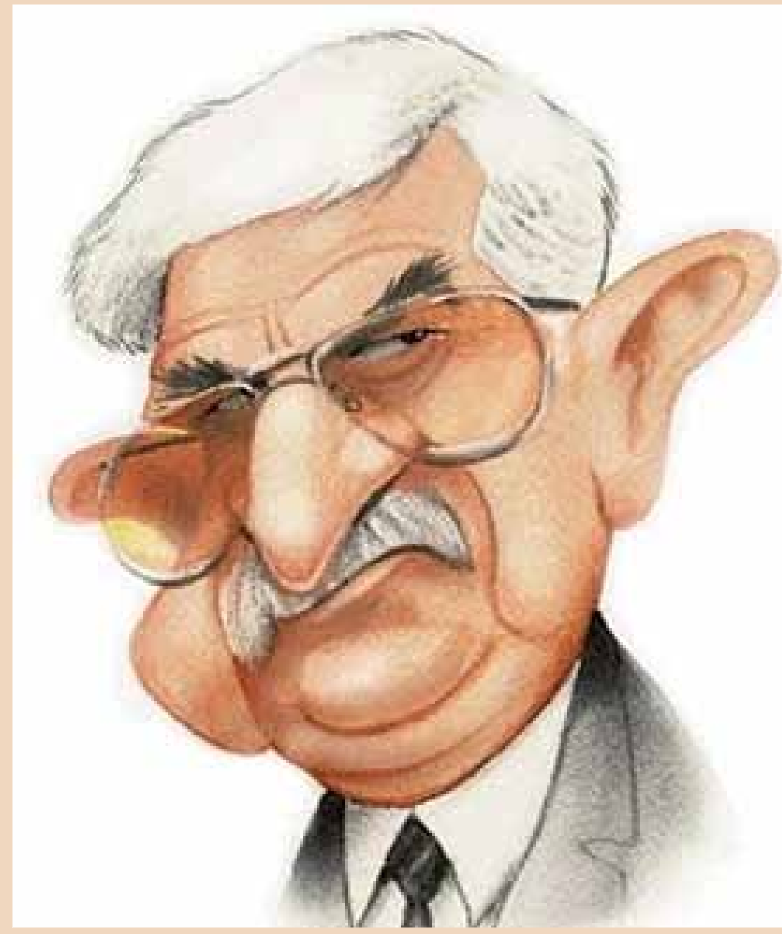
نۆک: یەک پەرداخ
هێلکە: سێ دانە
تەڕە پیاز: یەک دانە
ماست: یەک پەرداخ
مەعدەنوس: یەک پەرداخ

چۆنیەتی ئامادەکردنی:

لەناو قاپێک دایدەنێین پاش کوڵاندتی دەیکەین بەسوزگیداو لەناو قاپێک دایدەنێین بەدەسکەوان دەیکوتینەوە پاشان هێلکە کوڵاوەکەی تێدا ڕەنە دەکەینو پەتاتەی کوڵاوو پیازی تەڕی تێدا ورد دەکەین، ماستو ئاو لیمۆو خوێ بیبەری تێدەکەین پاشان ساس دەکەین بەسەر زەڵاتەکەو بەمەعدەنوسی وردکراوە دەیڕازێنینەوە.

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

کەس حساب بۆ مەحمود عەباس ناکات!



تینو ئازاد

سەرچاوەکانی هەواڵ بڵاویانکردەوە کە حکومەتی سوریا بەڕەسمی رایگەیاندووە کە بەشار ئەسەد ئامادە نییە پێشوازی لەمەحمود عەباسی سەرۆکی دەسەڵاتی فەلەستین بکات کە بڕیار بوو هەفتەی رابردوو سەردانی ئەو وڵاتە بکات، بەڵام لەدواساتەکانی نزیکبوونەوە لەوادەی سەردانەکە سوریا گڵۆپی سەوزی بۆ هەڵنەکرد.

ئەگەرچی سورییەکان بەبیانووی «ئەجێندای زۆری لێپرسراوانی باڵای وڵاتو نەبوونی کات بۆ بینینی عەباس» داوایان کردووە سەردانەکە دوابخرێت بۆ کاتێکی تر، بەڵام بەڕای چاودێران ئەوە پەیامێکی ناڕاستەوخۆیە لەسەر ناڕازیبوونی سورییەکان بەرامبەر سیاسەتەکانی ئەمدواییەی عەباس. بەجۆرێک رۆژنامەی (القدس العربی) نوسیویەتی: «دیمەشق لەسیاسەتەکانی عەباس زۆر توڕەیە، چونکە سنووری حساباتو بەرژەوەندییەکانی سوریای بەزاندووە»، هەربۆیە دوور نییە مەسەلەکە پەیوەندی بەرێککەوتنی ستراتیژیی سوریاو لیبیاوە هەبێت کە دوا کۆبوونەوەی کۆمکاری عەرەبیدا ئیمزایان کرد.

پێش ئەوە، هەریەک لەسەرۆکی وڵاتانی تونسو لیبیا بەهەمان شێوە ئامادە نەبوون پێشوازی لەمەحمود عەباس بکەن لەاتێکدا کە سەردانی هەردوو وڵاتەکەی کرد.

پشتتێکردنی «براکان» لەعەباس دوای ئەوە دێت کە ناوبراو ئامادە نەبوو لەکۆبوونەوەکەی کۆمکاری عەرەبیدا بڕوانامەی ئاشتبوونەوە لەگەڵ بزوتنەوەی حەماس ئیمزا بکات.

ژنی پێشووی سارکۆزی: نەجاتم بوو!

ڕێکەوت کەریم

سیلسیلیای ژنی پێشووی نیکۆلا سارکۆزی سەرۆکی فەرەنسا رایگەیاند: لەگەڵ سارکۆزی کێشەمان نییە. منداڵێکی هاوبەشمان هەیە کە پێویستە دایکو باوکی بەگونجاوی ببینێت. سیلسیلیا روونیکردەوە کە هێشتا پارێزگاریی لەهاوڕێتییەکانی دەکات لەفەرەنساو وەک ئافرەتێکی نەناسراو ژیانی خۆی بەسەر دەبات، «ئێستا نەجاتم بووەو وەک جاران کامێرای رۆژنامەوانان بەدوام ناکەون».

ژنی پێشووی سارکۆزی ئەوەشی ئاشکراکرد کە بەمزووانە دامەزراوەیەکی نوێ دادەمەزرێنێت کە بایەخ بەمافەکانی ژنان دەدات، «ئامانجی رێکخراوەکەم ئەوەیە ببێتە مینبەرێک بۆ پێشکەشکردنی کۆمەکی مادیو مەعنەوی بۆکۆمەڵەکانی تری ئافرەتان لەجیهاندا».

شوێنەکەی تەنتاوی چۆڵە

پەیام ئەحمەد

دوای ئەوەی بەجەڵتەی دڵ لەسعودیە کۆچی دواییکرد، میدیاکان باس لەوە دەکەن کە حکومەتی میسر کەوتووەتە کێشەوە بۆ دیاریکردنی کەسێک بۆ شوێنەکەی محەمەد سەید تەنتاوی شێخی ئەزهەر.

ئەگەرچی بەپێی رێگەپێدانی لەلایەن سەرۆکی وڵاتەوە، ئەحمەد نەزیف سەرۆک وەزیرانی میسر بۆی هەیە کەسێکی تر لەجێگەی تەنتاوی دابنێت بۆ گەورەترین دامەزراوەی سوننەکانی جیهان، بەڵام ناکۆکییەکانی ناو حکومەت بوونەتە هۆی دواخستنی ئەو مەسەلەیە. بۆیە چاوەڕوان دەکرێت حوسنی موبارەک سەرۆکی میسر خۆی بگەڕێتەوەو کێشەکە چارەسەر بکات کە ئێستا بۆ چارەسەری نەخۆشی لەئەڵمانیایە.

لەساڵی **١٩٦١**ەوە بەگوێرەی هەموارکردنێکی دەستووریی، شێخی ئەزهەر دادەمەزرێنرێت لەجیاتی ئەوەی هەڵبژاردنی بۆ بکرێت.

ئۆبامایش داواکراوە!

هامن شوان

لەئەڵقەی هەزارەمی بەرنامەکەیدا پێشکەشکاری بەرنامەی «داواکراوترین لەئەمریکا»ی کەناڵێکی تەلەڤزیۆنی ئەمریکی میوانداریی باراک ئۆبامای سەرۆکی ویلایەتە یەکگرتووەکانی کرد. کە بەنامەیەکەو بەدوای تاوانباراندا دەگەڕێت!

جۆن وۆڵش پێشکەشکاری بەرنامەکە چاوپێکەوتنێکی **١٥**خولەکی لەگەڵ ئۆباما سازکرد. پێشکەشکارەکە ناوی بەرنامەکەی لەوکاتەوە داناوە کە پێش **٢٢**ساڵ کوڕێکی تەمەن شەش ساڵی بەناوی (ئادەم) لەلایەن باندە تاوانکارەکانەوە رفێنراو ساڵی **١٩٨١** کوژرا!

ئۆباما بەوۆڵشی وت: دەزانم ئێستا ئادەم سەیرمان دەکاتو دەڵێت بەراستی باوکم کارێکی سەرسوڕهێنەر دەکات.

ئەو بەرنامە بەناوبانگە تائێستا رۆڵی بەرچاوی گێڕاوە لەدەستگیرکردنی زیاتر لە **١١٠٠** تاوانبارو گەڕانەوەی **٤٣**منداڵی رفێنراو بۆ لای کەسوکاریان.